

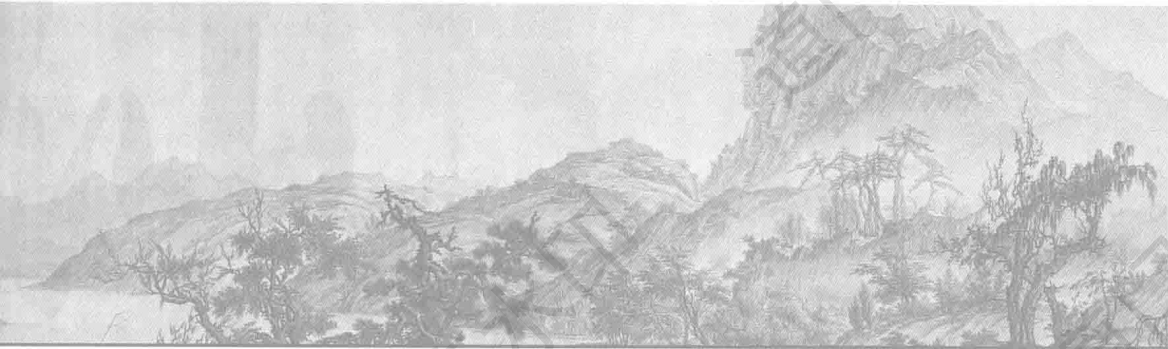
唐山玉清观道学文化丛书 董沛文 / 主编

仙道口诀

道教内丹学修炼秘诀典籍

盛克琦 编校

宗教文化出版社



仙道口诀

道教内丹学修炼秘诀典籍

盛克琦 编校

宗教文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

仙道口诀:道教内丹学修炼秘诀典籍/董沛文主编;盛克琦编. --北京:宗教文化出版社,2012.8

ISBN 978-7-80254-573-1

I. ①仙… II. ①董…②盛… III. ①内丹 IV. ①B95

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 195107 号

仙 道 口 诀

——道教内丹学修炼秘诀典籍

董沛文 主编

盛克琦 编校

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095210(编辑部)

责任编辑: 赛 勤

版式设计: 陶 静

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

版本记录: 170×230 毫米 16 开本 37 印张 450 千字

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-573-1

定 价: 98.00 元

唐山玉清观道学文化丛书

序 一

任法融

董君沛文，余之旧知，修太上之大道，传龙门之法脉，以道士身，扶玄元教。悟大道之理，兴实业以济世；契圣祖之心，用慈俭而化人。投数千万巨资，复兴玉清名观；历五六载苦功，重塑仙真金身。昔日捐资于学府，助学者编辑圣典；今则统众于京都，携道友点校仙经。经书流通，可辅正道之传承；道术修炼，能健国民之身心。

道依教传，法随文化，经能载道，书可救世。道法经书，玄门之珍宝；历祖仙真，太上之法裔。余注《道德》，讲《参同》，解《阴符》，冀弘道于斯世；栖楼观，住白云，理道协，愿兴教于十方。文字之功不可没，经书之教不可废，道院之根不可除，祖师之业不可亡。今董君发愿，出版圣祖仙真之经书，建立养生修真之道院，乃振兴玄宗之作为，实双修功德之正道。山人闻之，随喜赞叹！

是书系总名曰：《唐山玉清观道学文化丛书》。言道学则道

教在其中矣，论文化则经法在其中矣。三百年来，道门未能大兴；一甲子际，经书不见普印。虽曰气运，亦关人谋。人能弘道，众志成城。方今之世，政通人和，宗教复兴，信仰自由，正我道门光大之时也。董君应缘而出，邀学界之名流，统道门之同修，整理仙经，出版道书，化道教于日常，传正法于当世，使道流有道书可读，冀信众有道法可习。功益斯民，德泽后昆。

仙学丹道，摄生要术，最宜普世而利民者也。今以吕洞宾、张三丰仙书为发端，继则编陈图南、李道纯、陆潜虚、李涵虚、傅金铨、闵小艮诸仙全集。是则道门罕印之书，名山深藏之典，如能精编精校，广传广化，则太上之道脉能扶，仙真之正法可续。道济天下，德化苍生，斯功巨矣。

唐山玉清观，古仙葛洪访道之处，真人三丰隐修之地。仙迹随道书以神化，大道借名观而传承。经千年风雨以护道，因国初地震而败落。董君沛文，睹道观之残垣，望断壁之朽木，不忍坐视，乃发心重建玉清道观，再塑三清真容。今则观成而道化，复思经教而民敦。劝善化人，移风易俗，敦伦尽诚，此道教之所当为也；养生强身，修真还丹，羽化飞升，此道士之所当修也。劝善当藉经教，修真须知法诀。道观容道流而弘化，道书载道法而育仙。则知胜地非常，经书宝贵，仙诀难得，因缘殊胜。

书将成，董君索序于余，乐而述之，与共勉焉。

岁在戊子年古历八月十五日于京华白云观
(作者系全国政协常委、中国道教协会会长)

唐山玉清观道学文化丛书

序 二

康志锋

道教既是一种宗教也是一种文化，中华民族传统文化以道学文化为根基。博大精深的道教文化不仅是中华民族传统文化的重要组成部分，也是中国传统文化的宝贵遗产。道教文化内涵十分丰富，“人法地、地法天、天法道、道法自然”言简意赅，是道教对宇宙万物对立统一规律的高度总结概括。道教中的诸如道法自然、尊道贵德、清静无为、返璞归真等理念，为许多思想家、政治家、文学家、教育家乃至普通百姓所尊崇。古往今来无数人都从道教文化、从《道德经》汲取过智慧和营养。

中华民族创造了灿烂瑰丽的中华文化，作为土生土长的道教在长期发展的过程中积累了众多的经论典籍，对于哲学、文学、艺术、医学、化学、天文、地理等方面都产生过重要影响。《道德经》可谓道教文化的奠基和代表之作，《道德经》在中华文化史上产生的重大而深远的影响是不可估量的。

道教的宗旨是修仙成道、济世利人。道学文化的精华在于

其性命学说,也即道教养生。作为中国传统文化根柢的道教,挖掘利用其积极因素,为人民服务,为社会服务是道教义不容辞的责任。

董沛文道长自皈依道教以来,信仰虔诚,道风纯正,学识丰富,一直热衷弘扬中华优秀传统文化,长期致力于道家典籍的保护整理工作,且学以致用,尤其对道教养生情有独钟,无论是经商还是修观都乐此不疲,精神实在可嘉!近年有缘与董道长相识,深感其对道教事业的热忱,近知他再次斥资策划编纂《唐山玉清观道学文化丛书》,颇为感慨,略叙管见,是为序!

(作者系河北省民族宗教事务厅副厅长)

唐山玉清观道学文化丛书

序 三

董沛文

中华民族历史源远流长，文化丰富璀璨，中国是世界文明古国之一。华夏文明据传说肇始于轩辕黄帝，教导民众播五谷、创文字、制衣冠、作历律、定算数、立音律、造舟车、创医学，开创了中华民族的古代文明之河。黄帝战蚩尤，平叛乱，立为天子，居五帝之首。访天师岐伯，问疗病之方，作《内经》，用以解除人民的疾病痛苦。登空同山，拜广成子问道学仙，佐五谷而养民人，用以强健黎民的体魄，延长民众的寿命，道统仙学由此而滥觞，道教也由此而初具雏形。

民族的根基在于传统，一个民族之所以成为独立的民族，关键在于他的传统，它是民族的旗帜，是区别于其他民族的显著标识。没有自己独特传统的民族，不能保持自己民族传统的民族，已经不是一个独立的民族，更不会有独立的民族精神和民族个性。华夏民族的传统，就是五千年的历史，就是民族一脉相承的国学文化。弘扬国学，弘扬传统文化，就是发扬爱国主义精神，

是民族精神的皈依,民族精神得以独立,才能将中华民族腾飞于世界民族之上!

从文化角度看,中华民族的传统来源两个方面:一是道家,创立于史官,以《老子》为代表,崇阴尚柔,提倡静、柔、谦、弱、下、和之六德。道学文化,实际是继承了母系氏族文化传统,拥有几十万年的实践和发展经验,是成熟的“传统文化”,是华夏民族的“老传统”,是我们民族文化的原始基因。二是儒家,创立于孔子,曾问礼于老子,以《诗》、《书》、《礼》、《易》为代表,贵阳贱阴,推行仁、义、礼、智、信之五常。儒学文化,是继承了夏商周三代的父系氏族文化传统,拥有四五千年的实践经验,是渐进成熟的“传统文化”,是华夏民族的“新传统”,是我们民族文化原始基因的外延和发展。战国时期的“百家争鸣”,不过都是在祖述道家,我们应向以《老子》为代表的道家文化中发掘智慧!

鲁迅先生在《致许寿裳》的信函中说:“中国根柢全在道教以此读史,有多种问题可以迎刃而解。”研究中国科学技术史的著名学者、英国皇家科学院院士李约瑟博士也曾强调:“中国如果没有道家思想,就会像是一棵某些深根已经烂掉了的大树。”

东汉时期张道陵以道家之学为基础,吸纳原始巫覡之术创立“五斗米道”和以《太平经》为经典的“太平道”,都是早期的道教。从此,道学与道教合流,道学与道教并行不悖,不明道学不足以识道教,不知道教不足以悉道学。

道学和道教不是普通民众眼中的消极、陈腐、浮妄的封建迷信学说,更不是教人离群寡居、消极厌世、不近人情、行径怪异的乖巧邪说,而是非常积极的文化,解决人们日常生活中方方面面的所想、所需和所求,所涉及的范围非常广泛,上到朝政辅国,下

到衣食住行,是非常注重实践的实用文化。道家之学,有帝王御政之术,有辅国经世之略,有强兵战胜之策,有经商治业之谋,有冶炼烧制之方,有祛病延年之药,有服食驻颜之饵,有导引强身之技,有御敌抗辱之功,有夫妇床第之戏,有预知未来之占,有趋吉避凶之法,有长生不老之丹,有修心养性之道,有飞升轻举之秘,有祭祀先人之礼,有超度亡魂之仪,有祈祷太平之醮,有怡情冶性之乐,可见道学、道教覆盖面之广,凡是人们之所想,必有与之相应的技术和方法。因此道学、道教,是以人为本之学,是人性化之教,是人生不可缺少、不可不学的文化和信仰。道教经典《度人经》中说:“仙道贵生,无量度人”,充分体现了道学和道教贵生度人的特点。仙学养生大师、前中国道教协会会长陈樱宁(1880-1969)就曾指出“仙家唯生的宗旨”,并且说:“神仙之术,首贵长生。惟讲现实,极与科学相接近。有科学思想、科学知识之人,学仙最易入门。”(陈樱宁《读〈化声自叙〉的感想》)

古代道家道教圣贤真人,无不利用自己的道学智慧建功立业,标名青史,垂德后世,为道家学子立行的典范。黄帝为天子,“且战且学仙”,登空同问道广成,鼎湖跨龙升举。太公吕望辅佐武王,立周天子八百年基业。老子为柱下史,走流沙而化道西域。范蠡献妙计帮助越王勾践复国,三年灭吴,后封金挂印,乘舟泛五湖而去,遵循了道家“功成名遂身退,天之道”的教诲。后定居于陶,自称陶朱公,经商积资巨万,后散给黎民,曾“十九年之中三致千金”,真是“天生我材必有用,千金散尽还复来”。陶弘景归隐山林,心存魏阙,梁武帝“每有吉凶征讨大事,无不前以咨询,月中常有数信,时人谓为山中宰相”。(《南史·陶弘景传》)吕祖曾中进士,刘海蟾为燕相,重阳应武举,三丰做县宰。

诸葛亮、徐茂公、刘伯温等，更是人们耳熟能详道家人物。

道教中的仙人、真人的境界更是让人魂牵梦绕，遐想向往。《庄子·大宗师》中说：“何谓真人？古之真人，不逆寡，不雄成，不谟士。若然者，登高不慄，入水不濡，入火不热，是知能登假于道也若此”。“古之真人，不知悦生，不知恶死，其出不欣，其入不拒；脩然而往，脩然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终；受而喜之，忘而复之，是之谓不以心捐道，不以人助天。是之谓真人”。“其好之也一，其弗好之也一。其一也一，其不一也一。其一与天为徒，其不一与人为徒。天与人不相胜也，是之谓真人”。这就要求真人能看破世俗的成败得失，能看破生死以及人生旅途上的生命价值，在行为状态上与道合真。能够树立天人合一的宇宙观和生态观，不掠夺大自然，不戡天役物，要与自然界万物和睦共处。真人在生活态度和精神面貌上更要保持一股中和之气。《汉书·艺文志》叙神仙云：“神仙者，所以保性命之真而游求于其外者也。聊以荡意平心，同死生之域而无怵惕于胸中。”

《黄帝内经·素问·上古天真论》中说：“黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。”揭示了仙人、真人是“此其道生”，是可以通过修炼达到的，不仅仅是神话小说

中编造的美丽故事。南宋陈泥丸在《翠虚篇·丹基归一论》中说“一阴一阳之谓道，道即金丹也，金丹即是也。古仙上灵，诏人炼七返九还金液大丹者，是乃入道之捷径耳。”白玉蟾《紫清指玄集·鹤林问道篇》中也说：“夫金丹者，金则性之义，丹者心之义，其体谓之大道，其用谓之大丹，丹即道也，道即丹也。”因此道教内丹学就是通向仙人、真人境界的阶梯，人们只要修炼成大丹，便成了驻世逍遥快乐的仙真。

道教内丹学是参天地、同日月、契造化的金丹大道，又是返自然、还本我、修性命的天人合一之学，源远流长，肇始于伏羲、神农、黄帝上古时期，与道学同源，乃中华民族传统文化的瑰宝。老子、庄子集其成，阴长生、魏伯阳、葛洪、魏华存奠其基，钟离权、吕洞宾、陈抟、刘海蟾将内丹学理论体系发展成熟，大开法门传道，从此内丹流派纷呈。北宋以来，直至明清，丹道流派大多都上溯钟（钟离权）、吕（吕洞宾），宣称是钟吕门下，由之又分为南、北、中、东、西五大流派。南宗创始于浙江天台张紫阳（984 - 1082），名伯端，有《悟真篇》、《金丹四百字》、《青华秘文》等；北宗创立于陕西咸阳王重阳（1112 - 1170），传全真七子，尤以长春真人丘处机创立的龙门派，广开教门，至今传承不衰；中派肇始于元朝李道纯，其本是南宗白玉蟾门人王金蟾的门人，入元后加入全真道，因之调和南北两派之学于一炉，被丹家尊为中派。东派创立于扬州陆潜虚（1520 - 1606），名西星，著《方壶外史》、《三藏真诠》等。西派创立于清道咸年间李涵虚（1806 - 1856），著有《道窍谈》、《三车秘旨》等。

世间芸芸众生求财、求禄、求寿、求平安者，如过江之鲫。然其中最难求者就是“寿”，千古一帝秦始皇，权倾天下，富有四海，

却求“寿”无门，望“寿”而叹。而道教之内丹仙学文化中服食、服药、辟谷、导引、胎息诸术，恰是养生长寿、长视久生之妙术。内丹学，陈撄宁会长早年称之为“仙学”，“盖神仙者，乃精神与物质混合团结锻炼而成者。”（陈撄宁《答复浦东李道善君问修仙》）以法、侣、财、地为修仙炼丹的四大条件。法，就是丹道法诀，是内丹修炼的具体操作功程，其理法存于丹经道书，其关键秘密处则在于口诀，必须由师父口传才能掌握丹诀次第和火候细微。侣，就是修真的道侣丹友，结伴共修大道，同参玄机，互相扶助，过大关防危虑险之时更是不能缺少；阴阳丹诀中的金鼎、火鼎、水鼎，也属于侣的范畴。财，就是修道用的资财，一是访师之用，有“法财互施”之说；二是备制炉鼎器皿之资；三是在日常生活中的支出。地，就是适宜从事修炼的洞天福地。从事修炼，首要必须积功累德，以增福培慧，所谓“道高降龙虎，德重鬼神钦”，更有“有道无德，道中之贼”之说。做“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人”，才是一个完整的“全人”，才有资格修炼丹道，仙经谓：“欲修仙道，先尽人道；人道不修，仙道远矣。”所以内丹学不是普通的信仰，是真知践履之学，不仅仅是养生全形、延年长寿之学，更是“一套凝炼常意识（识神），净化潜意识（真意），开发元意识（元神）的心理程序”。丹道具有净化人之心灵，塑造人之道德，化解心中之恶，走向至美之善。内丹学可以树立正确的人生观、价值观、道德观，培塑人们的道德情操，必然会在构建和谐社会中发挥积极的作用。

访师求诀自不可少，但是真师难遇，真诀难得。陈撄宁会长早年耗费五六年的时间寻师访道，结果“都是空跑”，自思“这样的寻访，白费光阴，还不如自己看书研究，因此遂下决心阅览《道

藏》。”(陈撷宁《自传》)历经数年苦读,参悟《道藏》中所秘载的丹诀道法,终成为一代仙学巨子、养生大师,新中国成立后参与筹备道教协会,曾被选举为会长,教内有“当代太上老君”之美誉。丹道法诀常隐藏于丹经道书之中,博览丹经,广参道典,不失为没有条件访师者的首选。近年虽然有《道藏》、《藏外道书》、《道藏辑要》、《道藏精华》、《道书集成》等大型丛书影印刊行,然而仅一部《道藏》就五千四百余卷,浩如烟海,普通读者焉有时间逐卷研读?另外,这些丛书都是影印出版,竖版繁体,不利于阅读,同时价格昂贵,普通读者购买颇为吃力。

余自幼就非常爱好传统文化,对于古籍经典苦读孜孜不倦,常通宵达旦,乐此不疲。及长进入工作岗位,每以微薄薪金购书渴读。因缘所致,弃职经商,尝将所学到的道家玄妙思想用于为人处世之中,事半功倍。庚辰年皈依道教,承嗣全真龙门派二十六代薪传。从之深研道家文化,遍游洞天福地,寻仙访道,拜师学艺,研习养生术,体悟道教之奥妙精深。甲申冬月,斥资复建唐山玉清观,再塑三清真容。古时玉清观,在开平古建筑中,是规模较大的一座庙宇。坐落在开平西城门外,火神庙与关帝庙之间。坐北朝南,始建于汉代,初毁于宋,复建于明,后毁于唐山大地震。再建的玉清观,坐落在开平老城遗址北门外,坐北朝南,由政府拨地二十余亩,总体建筑面积约九万六千平方米。完成建筑后的玉清观与开平古艺文化街遥相呼应,形成浓厚的古文化氛围。丙戌年,唐山道众发起筹建唐山市道教协会,被推选为道协负责人。

宫观虽立不可无文化,道士虽众不可无道统。文以载道,书以救世。且玉清古观,乃古仙合药炼丹之地,三丰隐居修炼之

所,与丹道仙学早已结下千古之殊缘。故邀请专家学者为顾问,携手道门同修为编纂,将浩如烟海的道书古籍加以整理校订,首以吕祖、三丰之仙书为发轫,继理陈抟、李道纯、陆潜虚、李涵虚、傅金铨、闵一得诸仙书道籍,编纂为《唐山玉清观道学文化丛书》。丹经道书,几经传抄翻刻,鱼鲁豕亥之处颇多,影响阅读,也不利于道教文化的传播。本次点校整理,务求善本,必致精良,努力使《唐山玉清观道学文化丛书》成为名山深藏之宝典、道流渴读之仙籍,予愿足矣。

在编纂本丛书的过程中,先后得到中国道教协会任法融、张继禹、黄信阳三位会长的鼓舞,得到中央民族大学车钟鉴教授、中国社会科学院胡孚琛教授的赞许,也得到河北民族宗教事务厅陈会新厅长、康志锋副厅长、王兴社处长等领导的支持,在此一并表示衷心的感谢!

岁在戊子识于唐山玉清观

(作者系中国道教协会副秘书长、

河北省政协委员、唐山市道教协会会长)

前言

中华民族内丹学是参天地、同日月、契造化的金丹大道，又是返自然、还本我、修性命的天人合一之学，源远流长，肇始于伏羲、神农、黄帝上古时期，与道学同源，乃中华民族传统文化中的瑰宝。史书载昔黄帝访天师岐伯而问医，作《内经》阐明医学以疗民众之疾苦，始开中华医学之先河，为世人所熟知；黄帝访广成子学仙问道于空同，鼎湖跨龙白日飞升，尚世人所稀闻。嗣老子、庄子集其成，阴长生、魏伯阳、葛洪、魏华存奠其基，钟离权、吕洞宾、陈抟、刘海蟾将内丹学理论体系发展成熟，大开法门传道，自斯内丹流派纷呈，大略可以分为南、北、中、东、西五大流派，其余尚有龙门派、伍柳派等衍生分化的流派。南宗创始于浙江天台张紫阳（984 - 1082），名伯端，有《悟真篇》等记其法诀；北宗创立于陕西咸阳王重阳（1112 - 1170），传全真七子，金莲演派，至今传承鼎盛；中派则肇始于元朝李道纯，著《中和集》等，调和南北两派丹学于一炉，故后世称之为“中派”。东派创立于扬州陆潜虚（1520 - 1606），名西星，著《方壶外史》、《三藏真铨》、

《南华副墨》等流传于世。西派创立于清道光、咸丰年间乐山李涵虚(1806-1856),称得吕祖、张三丰传以丹诀秘奥,推崇陆潜虚丹道学说,冠之以“东派祖师”,袭之而衍“西派”,著有《圆峤内篇》,大张法门,递传近代不衰。

丹道之学虽以钟吕、张三丰大张法门,然而理论的构架却在汉代魏伯阳的《周易参同契》和北宋张紫阳的《悟真篇》。《参同契》讲:“天地至精,可以口诀,难以书传。”“窃为贤者谈,曷敢轻为书?若遂结舌瘖,绝道获罪诛。写情著竹帛,又恐泄天符。犹豫增叹息,俛仰辄思虑。陶冶有法度,未忍悉陈敷。略述其纲纪,枝叶见扶疏。”体现了一种即难以将全部丹道口诀著书传世,又恐怕不留著作会失传天道的矛盾心理,因此采取“故为乱辞,孔窍其门”的方法。《悟真篇》也讲:“契论经歌讲至真,不将火候著于文。要知口诀通玄处,须共神仙仔细论。”因此这两部丹经都是用隐喻的形式写作而成的,后世丹经道书的著述也继承了这种写作风格,为研修丹道者制造了诸多的困难。

经者,径也。丹经就是研修丹道之学必需的路径,研修丹道是难以离开丹经道书的研读和参悟的。《唐山玉清观道学文化丛书》系列以内丹学古籍作为整理的重点,已经出版了《吕洞宾丹道全书》、《张三丰丹道全书》、《悟真篇注解集成》,以及陆西星《方壶外史》、李涵虚《圆峤内篇》、李道纯《中和正脉》、闵一得《古书隐楼藏书》等重要内丹学文献,为内丹学研究和丹道爱好者提供了极其丰富的研读资料。虽然这些丹道文献在学术上都占据着非常重要的地位,具有很高的学术价值,是研修丹道不可不读的丹经道书。但是,这些著作基本都没有摆脱丹家著述惯用的譬喻隐语的写作风格,大多读者在阅读丹经时普遍反映“眼

前见得了如此,但无下手处”(朱熹语)。窃思上古丹经十隐八九,中古丹书十隐五六,近代丹书则十隐二三矣。故笔者以清末民国以来近代丹经文献为主体,进行搜集整理,精心点校,编纂为《仙道口诀》一书,以作为普通丹道爱好者学习内丹学的入门读物。现将《仙道口诀》的编纂情况介绍如下:

一、《大成捷要》

据民国陈圆普所撰《大成捷要缘起》介绍,有道士王乾一云游至河南登封县中岳嵩山崇福宫,见到马宇秀炼师所藏的《大成捷要》一书,言修性炼命真功甚为详确,故而抄录携到辽宁太清宫。一日出示静一炼师,见而悦之,称其节次功夫,咸臻玄妙,而拟义立论,尤见精工,诚玄门之秘典。建议公开,付诸石印,以广流传。

从本书提供的信息看,署民国八年(1919年)誊录,此时间或许就是王乾一在马宇秀处抄录《大成捷要》的时间。民国十八年(1929年)辽宁太清丛林道士姚至果撰写了《大成捷要叙》,因此首次石印当是在1929年。

有崂山道人玄中子朱文彬,入崂山,至太清宫,逢赵检院泰昌赠《大成捷要》一书;又至白云洞,遇王全启道长赠《道乡集》一册,认为二书“皆仙师所传秘诀”,“能令人化欲澄心,归真返本,拔诸苦海,登极净土,与日月并明,与天地齐年。实修道之津梁,渡世之慈航也。”故将此二书合刊为《大成道乡修真全集》。据朱文彬序称,该书刊印于民国二十二年(1933年),其所据的底本当就是民国十八年(1929年)的石印本。

方春阳主编的《中国气功大成》署《大成捷要》作者为赵泰昌^①,是不确切的,当是误读“逢赵检察院泰昌,赠丹经《大成捷要》一书”所致。或有称“此书原为柳华阳的修道练功笔记”,也当时讹传,不足为凭。

本次整理以“各官观流通”本《大成捷要》为底本整理。该本是影印本,书心署有“永盛印书馆”,书签题有“己巳”字样,故此本即是民国十八年(1929年,己巳)的石印本。另外以民国二十二年(1933年)朱文彬《大成道乡修真全集》本为校勘本,此本未署有“山东印书馆”字样。

《大成捷要》所叙述的丹道法诀,可以归入北宗龙门派伍柳丹法一系。书中秉承前人遗绪,将丹道厘定为“三元丹法”。称“天元曰大丹,地元曰神丹,人元曰金丹。……在天元尽性了命,地元擒砂制汞,人元移花接木。……不外彼铅我汞,取盗互藏之天宝,其实皆是一阴一阳,配合混炼而成造化者也。盖此三元丹道,理同法异,作用原自悬殊,……人元金丹,乃接命之术。地元神丹,乃服食之道。而天元大丹,乃性命双修之全体大用也。”本书特将天元丹法口诀讲解详细,划分为二十四层,非常适合普通初学丹道者研读。书中每节起首,皆引古代丹家之言,似摘录古代丹家语录而成。其实,虽题名为古代丹家,但其语录多不是这些丹家的手笔,不可确认这些“语录”就是某某之语录。也因此原因,有怀疑本书系仿照乱笔而成。王沐先生对该书曾有很高的评价,并作有《大成捷要丹功讲解》^②,可以参考,兹不具论。

① 《中国气功大成》,方春阳主编,吉林科学技术出版社,1989年,198页。

② 《内丹养生功法指要》,王沐,东方出版社,2008年第2版,237页。

二、《龙门秘旨》

《龙门秘旨》，署名长春真人丘处机所著，由高仁峒在清光绪十一年（1885年）刊本行世。

高仁峒（1840 - 1907），龙门派二十代传戒律师。法名明峒，字云溪，号寿山子。世居任城（今属山东）。年十六父母弃世，出家云蒙山，皈依李真人门下。居五载，辞师云游访道，曾三上崂山。同治庚午（1870），来京受戒于张圆璇门下。后传戒于关东、陕西等省。光绪二年（1876），还京居于西山圣米石塘山，三年（1877）移居白云观，推任白云观监院，时年37岁。后继任方丈，维持观务，经营有方，百废俱兴。又轻财乐施，性喜交游。大夫卿相，车马相访，一时名盛。八年（1882），开坛演戒百日，求戒者四百余人。著有《云水集》。

《龙门秘旨》中的《邱祖秘传大道歌》，在柳华阳《金仙论证》题名为《妙诀歌》。高仁峒称《龙门秘旨》各词赋“系由《道藏》辑录而成”，故恐非长春真人亲笔之作。民国魏则之注意到此点，在《大道真传》一书讲：“《龙门秘旨》各章中，惟《小周天歌》与此《大道歌》二章，确系为邱祖所作，其余理虽无差，恐非邱祖嫡笔，观其文辞即可明白，因落笔措辞皆有不同故也。”清末名士郑观应在《龙门秘旨序》中也称：“兹得北派《龙门秘旨》一书，七章中惟《小周天火候口诀》最真，字斟句酌，直泄天机。其余六章，如《炼气化神》为十月怀胎内事，《炼神还虚》为三年乳哺中事，《炼虚合道》为九年面壁内事，篇中次序不合，且文词亦不简净，恐非邱祖所作，是后人托名耳。然其半隐修炼真诀，世所罕见，均宜

珍重。”

观《龙门秘旨》之词赋，所讲述的丹法口诀，确实与龙门派伍柳一系丹法若合符节，故为北派丹诀之真传。诚如高仁峒所称：“长春祖师秘传丹诀七章，括尽金丹大旨，正如皓月当空，山河影都归笼罩，洵道门心法也。”“七章广大，精微包埽一切，无义不搜，无美不备，直与天机密合、造化同游。自入手以迄成功，层次井然，若网在纲，有条不紊，洵性命之全功、天仙之正法眼藏也。”“果能猛勇精进，黽勉不懈，将功行愈进愈上，出神入化不难矣。”

光绪年间方内散人则非常推崇《小周天火候口诀歌》，称“此歌字字口诀……周天火候，已泄十之五六，内尚有文武火候、爻铢斤两、沐浴闰余细微，未敢轻于泄露，特念后人访师艰苦，俾知刻漏上应周天，丹诀确有秘传，学者熟读精思，再求明师指点，不难打破此关矣。”^①

本篇以 1902 年郑观应交付上海翼化善堂重刊本为底本整理。书后附录了魏尧（则之）对《龙门秘旨》所收词赋的讲解，摘录自抄本《大道真传》一书，或对读者阅读理解有所帮助。

三、《地仙玄门秘诀》

《地仙玄门秘诀》，系丹家手抄秘本丹经，得抄本自胡孚琛先生。据胡教授介绍：“历代丹家秘传，多用手抄本师徒授受。余于 1983 年春访道于崂山太清宫，由匡常修道长引见先师王沐先生，王沐先生以此手抄本相授。此抄本名《地仙玄门秘诀》，文字

^① 《南北合参法要》，方内散人，见萧天石主编《道藏精华》第三集之七，台湾自由出版社。

浅显，丹法精到，贯通三元，知其为内丹学大家之著述，宜初学者入门之用，余阅读时曾随手用朱笔作了批注。此丹家手抄秘本，佚失作者姓名，仅有张子本所作《叙》题乾隆四年（1739年）。王沐先生所得丹家秘本乃道门居士杜兴培于1934年抄录，抄本工笔小楷，字迹清秀。”^①

本次据《地仙玄门秘诀》手抄本点校，参考了胡孚琛先生在《丹道仙术入门》所收录的点校本。

《地仙玄门秘诀》不署作者名，当系在传抄的过程中遗漏所致。然经笔者研读，其主体部分与《觅玄子语录》多有雷同之处，故或可能是在《觅玄子语录》的基础上增删改写而成，或也可能是《觅玄子语录》的另外抄本题名《地仙玄门秘诀》所成。

四、《觅玄子语录》

《觅玄子语录》，系丹家手抄秘本丹经，绝少流传，首次公开。其作者是明朝万历年间觅玄子马鸣冀。觅玄子，大抵就是柳华阳《金仙证论》中多次提到的“觅元子”，因避讳清康熙之名而改“玄”为“元”。觅玄子，事迹不详。

早年阅读清光绪年间刘明瑞所著《道源精微歌》，其书后附有一个书目，其中载有“《觅玄子语录》一集”，始知其书也。余酷好阅读道书丹籍，穷搜道典十余年，未得窥其书，知当系丹家什袭^②珍藏之秘本。甲申年，因缘遭际，承高友馈赠“巢云居”珍

① 《丹道仙术入门》，胡孚琛著，社会科学文献出版社，2009年第1版，第317页。

② 什袭，珍藏的意思。明·何景明《刘武选百鸟图》：“什袭，翻令锦绣轻，百年转见丹青重。”

藏吴君确先生手抄秘本《觅玄子语录》。此本是吴君确于民国卅八年(1949年)六月在广州所抄录。余秘藏书匮有年,本不愿公开。然多有道门同好询问恭请,思之“大道之行也,天下为公”(《礼记·礼运》),不宜私藏为一人之独享,故藉此次机会,整理校勘,公开流通,以谢真师高友之宏慈也。

本次点校以“巢云居”吴君确手抄本为底本,并以另外一个抄本进行了校勘和增补。别抄本不知抄录自何人,字迹工整,较吴君确手抄本文字略多,且增补有“附录”。本篇实为此二本的汇校本。

五、伍冲虚《仙佛合宗语录》

伍冲虚《仙佛合宗语录》,题名“新安汪东亭辑、宁波邵悟本印行”,“清宣统三年辛亥夏日”由“中国图书公司代印”。

伍冲虚(1574—约1644),原名阳,字端阳,江西吉安人。其本为儒生,明万历二十一年(1593)得丹道口诀于曹还阳(常化),承邱长春真人龙门派第八代弟子,道名守阳,号冲虚子,著有《天仙正理直论》和《仙佛合宗语录》等传世,为明末著名内丹家。清朝乾隆年间僧人柳华阳自称得到伍冲虚真传实授,著《金仙论证》和《慧命经》。清光绪二十三年(1897)邓徽绩^①将此四书合刻,称为《伍柳仙宗》,后人遂将伍冲虚、柳华阳传承系统称为丹道“伍柳派”。因其语言较通俗易懂,阐述丹理浅显,叙述丹

^① 邓徽绩(云笠),早年从事采矿业,1891年重庆开埠通商,“为挽回中国利源”,在今重庆渝中区创办了四川历史上第一家近代工厂森昌泰火柴厂,开四川民族资本企业之先河。

诀详细,成为近代最具影响力的一部丹书,现代研修内丹者大多以《伍柳仙宗》为皈依。

汪东亭是近代丹道大江西派宗师,1889年所著《性命要旨》^①的著述风格基本与《伍柳仙宗》相近,1910年为《仙佛合宗语录》所作序言中盛赞该书,“因访友江西,觅得伍冲虚秘本《仙佛合宗》一部,与各省所售,大不相同。后得吴师解说,师曰:‘此书全部,尽言火候,真丹家至宝也。’最奇妙者,以‘心息相依’四字,直贯到底。”“得读此书者,不但不入旁门,亦不得被伪师所惑”。同时认为“惜乎‘虚空一着’,尚未发明。噫!吾已怀抱四十余载矣,故今作序,尽说虚空,以补其缺,共成全璧。”但在晚年的《体真山人丹诀语录》中对伍柳派多有微词,以至其弟子徐海印也持同调,云:“伍、柳诸书,皆依色身说法,与古仙‘忘形养气’之旨,老圣‘外身后身’之说,背道而驰,皆不必阅。”“凡耽阅伍、柳诸书者,一做工夫即着相,一到阳生皆漏精。往年孟君浩泉,即其例也。先师尝谓:‘如是著书,害人不浅。’又谓:‘其功不补过。’洵确论也。”“冲虚《仙佛合宗语录》,示真空一着,书较《天仙正理》为优。但其中尚有真伪淆乱者,如汪师辑《仙佛合宗语录》(此书原刻六册,被师删去不纯正之一部分,存四本)。“‘大药过关服食’节内,用木座抵住穀道,及‘用木夹牢封鼻窍’等语,系后人搀入。师尝语予,以仓卒付印,未及删去为憾。又‘阳光三现’之说,师亦谓并无其事。吴太师与孙元博亲历反童工夫,皆无三现之征,可知非确,然或为各人经历效验不同。揆其意,原为防危而说,犹有可取。若木座与木夹,则殊背真空之旨矣。”

^① 见汪东亭:《性命要旨——西派汪东亭内丹修炼典籍》,宗教文化出版社,2012年3月。

(《天乐集》卷十六《道室随笔》)

汪东亭在刻印本书过程中有所删削,非《仙佛合宗》足本。笔者在编校《性命要旨——道教西派汪东亭内丹典籍》时没有录入该篇,复有很多读者询问,故借此次机会将该本点校出来,以饕同好!

六、葛仙翁太极冲玄至道心传

《葛仙翁太极冲玄至道心传》,题名“葛仙翁传,凝阳子纂辑”,本篇据《道藏辑要》危集本为点校底本,参考了台湾萧天石《道藏精华》第九集之五所载抄本《葛仙翁至道心传》。

萧天石先生在《葛仙翁至道心传》序言中讲:“《葛仙翁太极冲玄至道心传》,为葛仙翁秘传,凝阳子纂述。仙翁为三国时吴人,单名玄,字孝先”。又指出:“本书言周天火候,言筑基炼己与返还之道,均系基于易而言,虽嫌繁琐,然亦有独得之妙者在。内天罡图说,尤宜深参细究,初视之,似玄之又玄,细体之,则实简易了明。初学之士,可无须多致力于斯。金液还丹口诀,非过来人,难以道出,切不可等闲读过。”

七、《丹经指南》与《补亏正法秘传》

《丹经指南》,清末民初张松谷所著,以萧天石先生《道藏精华》第四集之二影印本为底本点校。萧天石先生评“本书全用问答体,辞简而义精,文浅而理著,语语皆全真旨意,条条是至道金言。阐喻言之幽微,辟旁门之邪说;剖仙学之玄奥,示丹家之捷

径。使学道之士得有所依从，宛如面对祖师亲授口诀、指点迷津，确为丹经中不易得之佳籍。”

《补亏正法秘传》原附于《丹经指南》书后，现独立成篇。“补亏正法”又名“补天髓”、“添油术”，是丹家秘传的添油接命功夫。萧氏指出：“《补亏正法秘传》一文，以往仙家只口口相传，不著文字。……本篇较希一子之《补天髓》为详明，较陈真人之‘秘传活法天机’虽稍有逊色，然确为仙家捷径法之千古不传秘本。”中老年可以据之入门，作为起手功夫，当有利无害也。

八、仙学真诠

《真诠》收入《道藏辑要》鬼集，题名“葆真子阳道生传本、守纲道人彭定求校正”。萧天石《道藏精华》第四集之二亦收录了本书，作《仙学真诠》，题名“邗上元同子”，书末记“板藏葑溪彭第”，该本当系彭定求原刻本，故依之以为点校底本。该本书名“仙学”二字，疑系萧天石先生所增补。

萧天石先生对本书评价极高，云：“《仙学真诠》一书，为丹经之最简要精微，而又条理粲然，使人易入、易悟、易修者。其所言无一莫非最上一乘之修真大道。一般言丹道者之通病，非失之于乖谬空疏，即失之于玄幽渺冥；非落入于诡谲怪异，即落入于旁门小术。斯编则绝无此病，本末兼赅，体用咸宜。贤者可识其深，不贤者可识其浅。无论上智下愚，循之以修，既可以之守约入道，亦可以之养生尽年，并可以之立超圣域，故元同子称为丹经之最。非具人天眼目者，曷能语此！”“神仙之学，以文始派最高，以少阳派最大。本书则兼二派之长，取精撷华，删繁去芜，全

从上乘大道与上乘功夫切要指点。且尽扫铅汞、龙虎之假借，直指心源，澈明性地，字字金言，无半句浮词泛语。简而能博，要而能详，万卷丹经，其修为精妙处，尽备于斯矣。”“本书著者，于最后并举出修炼精化气、炼气化神、炼神还虚三关功夫，自有为入无为者为渐法，迳修无为而自有为者为顿法。亦即是说，先修下二关以达上一关者为渐法，只修上一关以兼下二关者为顿法，故迳修炼神还虚功夫，即可直透三关，顿超仙域，橐柄在手，命由我造。此为最简易直捷之道诀，言前人之所未及言者。修真之士，如能善体斯言，并贯通全书要旨，而为会心之涵泳，切身做下去，自能体得此中三昧，无须再寻名师讨口诀也。”

然而伍冲虚对《真诠》颇有微词，在《仙佛合宗·或问十三条》中云：“若不明宗旨，唯蹈袭古人几句糟粒旧说，惑世坑人者，元太虚、阳葆真之作《直议真诠》，尹蓬头之作《万神圭丹》等书是也。……唯是似是而非者，最害人之深。不知道者，信其为道，余则见其非道，每欲为众辟其邪说而未及。兹因周友携至，命之评阅。余因得以所欲言，数彼之妄，令后贤不堕其坑阱，是所愿也！”徐海印在《天乐集》卷十六《道室随笔》中也批评云：“阳葆真《真诠》一书，真伪不分，瑕瑜莫辨，初学未具择法眼，往往弃黄金而取瓦砾，宝鱼目而掷摩尼，贻害匪浅，故可不必购阅。”故请读者独具只眼阅读之。

九、黄庭要道

《黄庭要道》，题名“张三丰真人传”，本篇根据萧天石《道藏精华》第二集之三排印本点校。萧天石先生评云：“《黄庭要道》

一书，相传为张三丰真人秘传抄本。所述全系工夫步骤，循序以进，历阶而升，步步工程，指点详明，殊不易得。惟详考其义旨与行文，复按三丰真人其他著述，则知或为后人及门人所托名，然绝非等闲人所可道出也。其三、四两步工夫，仍多隐诀未泄者，不可即据以行。因其揭示程序简明，可为仙学阶梯，故并选录之。”

十、三乘秘密口诀并注

《三乘秘密口诀并注》，题名“澹园冷谦著、怡庭龚庆荣敬刊”，本篇以萧天石《道藏精华》第三集之四影印本《黄庭经秘义》为底本点校。

冷谦，明初著名道士。字启敬，道号龙阳子。钱塘人，或曰嘉兴人，或曰武陵人。工音乐，善绘画。《明史·乐志》载：“元末有冷谦者，知音，善鼓瑟，以黄冠隐吴山。召为协律郎，令协乐章声谱，俾乐生习之。……乃考正四庙雅乐，命谦较定音律及编钟、编磬等器，遂定乐舞之制。”著有《太古遗音》琴谱一卷（已佚）、《琴声十六法》（今存）及《修龄要旨》等书。

《黄庭经秘义》署名冷谦注解，有清道光十七年龚庆荣刻本。其在序中云：“时有燕都友人过访，示余一抄册，题曰《道德真源》，内有《黄庭内景玉经》一卷，系前明冷澹园真人注解，并附《三乘口诀》，书尾细字数行，乃伍冲虚门人顾与弢记录。……且《三乘口诀》，皆昔贤歆丹盟天、披青誓地秘密授受次第玄机之要言。”望读者勿忽视之！

十一、古本易筋经

《易筋经》，旧题名“菩提达摩著”。书前有署名唐李靖和宋牛皋的序言，后有据说系明天启年间紫凝道人的跋。《易筋经》版本众多，据知有明末清初的抄本（藏国家图书馆古籍部，郑振铎藏本）、述古堂抄本（藏台湾“中央图书馆”）、清抄本（藏浙江图书馆善本部）、傅金铨刊本（道光三年市隐斋刊刻，光绪二十二年善成堂重刻）、本衙藏板本、《增演易筋洗髓内功图说》本、《少林拳术精义》本等等。

关于《易筋经》作者问题，现今大约存在“达摩说”和“紫凝道人说”二种。笔者虽不敢冒然断定，但倾向于《易筋经》系由道家修炼高师所著，因从其内容及行文看，不类出自佛门中人手笔。

本篇后附录《洗髓经》。萧天石先生在《真本易筋经、秘本洗髓经合刊》中评云：“易筋工夫，可换筋换形；洗髓工夫，可换髓换神。尤可增加神勇、神力、神智、神慧。其功法与道家之炼精、炼气、炼神，亦复脉脉相通，而用意则全同。惟此乃外炼，而丹家则由内炼也。修命乃修道之拄杖、作佛之梯航，与法同其功用。及其成也，命与法，俱应齐舍，不可执滞，是为要着。”

十二、《太上感应篇》

《太上感应篇》是道教的经典著作之一，旨在劝善，简称《感应篇》，作者不详，融合了佛、儒思想，许多内容至今仍然具有积

极意义。

《太上感应篇集注》云：“太上者，道门至尊之称也。由此动彼谓之感，由彼答此谓之应。应善恶感动天地，必有报应也。”所谓“感应”，就是善恶报应，由天地神鬼根据世上人们的所作所为给以相应的奖惩。开篇即以十六字“祸福无门，唯人自召，善恶之报，如影随形”为纲，宣扬“善有善报、恶有恶报”的观念。

《太上感应篇》提倡“积德累功，慈心于物”，强调“忠孝友悌，正己化人，矜孤恤寡，敬老怀幼”。指出人要长生多福，必须行善积德，“诸恶莫作，众善奉行”、“一日有三善，三年天必降之福；一日有三恶，三年天必降之祸”。同时指出“行善”是成仙最重要手段和环节，“夫欲求天仙者，当立一千三百善；欲求地仙者，当立三百善。”

丹家云：“有道无德，道中之贼。”修德以培福，积功累行，消除魔障，当必得仙师高真护持，丹基为之易得，故本篇将《太上感应篇》编入。

另外，附录中编入了笔者多年前的二篇旧稿，或有借鉴作用，故一并选入本书。

十三、编者附言

本书所汇录的丹道文献资料，多具有通俗易懂、平实简易的特点。读者可以通过认真研读这些珍贵文献，内丹学可思过半矣。对于实修下手口诀也不难参悟到。但也要注意，因这些资料是出自不同作者，所讲解的口诀也各有侧重，甚至各有不同。在阅读和参悟的过程中，要注意这些文献资料所反映的不同点，

在口诀的不同中找相同点,从类似处寻出差异来,互相比较,圆融互补,或许对丹道实修口诀有所裨益。在本前言中,没有详细介绍和分析这些文献所讲解的丹道口诀,因为丹道修炼如人饮水,冷暖自知,还需读者以自己的智慧参悟为是。勉之以《参同契》云:“思之务令熟兮,反复视上下。千周灿彬彬兮,万遍将可睹。神明或告人兮,心灵乍自悟。探端索其绪兮,必得其门户。”

本书的立项与资料收集虽历经一年多的时间,然而文字的录入与点校却略显仓促,因此本书中势必存在诸多的不足和讹误,敬请读者悉心阅读,给以批评指正。

电子信箱:shengkq999@163.com

通信地址:河北省唐山市高新区龙泽北路 562 号龙威大厦
六层 601 座唐山市道教协会

邮政编码:063000

盛克琦

2012 年 10 月 6 日再识于唐山寓所

目 录

唐山玉清观道学文化丛书序一	任法融(1)
唐山玉清观道学文化丛书序二	康志锋(3)
唐山玉清观道学文化丛书序三	董沛文(5)
前 言	盛克琦(1)
第一编 大成捷要	静觉子(1)
《大成捷要》缘起	(2)
《大成捷要》叙	(3)
大成捷要性命双修天机口诀	(8)
集古丹经目录弁言	(8)
天元大丹汇纂诸家经典节取至理名言丹经目录	(10)
地元神丹节取至理名言丹经目录	(11)
人元金丹节取至理名言丹经目录	(12)
天元大丹逐节秘旨口诀宗古圣仙佛丹经目录	(13)
五层活子时	(14)
七次混沌开基	(14)
大成捷要性命双修纲领条目心印口诀秘旨灵文	(15)
返还证验说	(18)
道身证验说	(22)
关窍秘诀	(23)
大成捷要天元大丹二十四节口诀天机目录	(24)

道教源流谱	(25)
大成捷要性命双修心印口诀天机秘文	(30)
百日筑基	(30)
最初还虚蛰藏气穴	(30)
绝食腥荤香辣	(31)
收心炼己口诀	(31)
回光返照天机	(32)
文武风火妙用	(32)
神蛰炁海	(33)
动静无偏	(33)
武火妙用	(34)
文火妙用	(34)
种采炼养调外药天机	(34)
采药天机口诀	(35)
炼药天机口诀	(35)
文火温养口诀	(36)
清浊用火口诀	(36)
炼阴精以分先后天口诀	(37)
文武采取烹炼妙用	(37)
文火沐浴口诀	(37)
武火轻重采药之危	(38)
武火锻炼	(38)
文火寂照	(39)
梦寐走丹	(39)
玄关窍开	(40)
产真种不老不嫩天机	(40)
产真种次第天机	(41)

采真种天机口诀	(42)
封固口诀天机	(42)
卯酉沐浴天机真诀	(42)
阳火阴符口诀天机	(43)
采小药天机口诀	(44)
元神领元炁升降口诀	(44)
真意散乱危险详说	(45)
炼药气荡炁滞之危险	(45)
周天文武之妙用	(46)
小周天度数天机口诀	(46)
真阳发生天机	(47)
阳光三现天机	(48)
神气皈根口诀	(48)
止火口诀	(49)
采大药天机真诀	(49)
六根不漏天机口诀	(49)
六根震动天机	(50)
大药产生天机真诀	(50)
走丹歧路天机	(51)
危险详说口诀	(51)
大药过关天机妙诀	(52)
七日混沌天机	(52)
过关不真危险天机	(53)
甘露下降用火天机危险	(53)
大药到顶实验天机	(54)
《心印经》曰：回风混合，百日工灵	(55)
《胎息经》注	(55)

胎息铭	(57)
赠剑仙二首	(57)
十月养胎	(58)
安神祖窍用火口诀	(58)
蛰藏七日阴跷复生天机	(59)
金液还丹天机口诀	(59)
玉液还丹天机口诀	(60)
卯酉周天口诀	(60)
日月合璧天机口诀	(60)
真火炼形天机	(61)
珠落黄庭天机	(62)
皈根复命	(62)
呼吸蛰藏大周天	(63)
魔境危险详说	(63)
邪水潮生危险天机	(64)
邪火潮生危险天机	(64)
神俱六通	(65)
真空炼形天机	(65)
三部八景危险详说	(66)
纯阳祖炁助胎天机	(67)
绝谷定慧天机	(67)
五气朝元天机	(68)
盗天地正气天机	(68)
三宝现像天机	(69)
赤蛇透关天机	(69)
赤蛇归身天机	(70)
雷神监坛天机	(70)

火焚禅坐危险详说	(70)
战内外阴魔天机	(71)
春水潮生天机口诀	(71)
天花乱坠止火天机口诀	(72)
超脱上田危险	(72)
阳神迁过重楼天机口诀	(73)
调神出壳天机口诀	(73)
开天门口诀	(74)
身外有身收金光天口诀	(74)
聚金光布五芽灵炁天机口诀	(75)
调阳神出入天机口诀	(75)
三年乳哺	(76)
还虚面壁	(78)
睡功秘诀	(81)
蛰龙秘诀	(81)
坤元经	(82)
女功简便法	(84)
 第二编 龙门秘旨	邱长春(87)
郑观应《龙门秘旨》序	(88)
龙门秘旨	(89)
邱祖秘传大道歌	(89)
小周天火候口诀歌	(90)
采大药赋	(91)
得大药赋	(91)
大周天炼气化神赋	(92)
炼神还虚赋	(92)
炼虚合道赋	(93)

后跋 (93)

附录:《大道真传》节录 魏尧 (94)

一、邱祖《小周天歌诀》详释 (94)

二、《大道歌》注解 (101)

三、《采大药赋》注解 (106)

四、《得大药赋》注解 (108)

第三编 《地仙玄门秘诀》(丹家手抄秘本) (115)

叙 (116)

地仙玄门秘诀 (117)

第一 炼己 (118)

第二 采药 (119)

第三 交媾 (120)

第四 河车 (121)

第五 心息 (121)

第六 金丹 (122)

第七 炉鼎 (123)

第八 药物 (125)

第九 火候 (127)

第十 炼己 (129)

第十一 功夫妙用 (130)

第十二 阳神脱胎 (132)

第十三 忘神合虚 (132)

第十四 身中证验 (133)

第十五 混沌鸿蒙 (134)

炼丹次第要法 (135)

第一要知“玄关一窍” (135)

第二要知“闭关之开” (135)

第三要知“调息绵绵”	(136)
第四要知“橐籥风生”	(136)
第五要知“巽风坤火”	(136)
第六要知“烹炼阴精”	(136)
第七要知“炼精化气”	(137)
第八要知“先天后天”	(137)
第九要知“鄞鄂已立”	(137)
第十要知“玄牝阖辟”	(138)
第十一要知“融会交媾”	(138)
第十二要知“河车运转”	(138)
第十三要知“天人合发”	(138)
第十四要知“河车停止”	(139)
第十五要知“炼气化神”	(139)
第十六要知“混沌鸿蒙”	(139)
第十七要知“大死再活”	(140)
第十八要知“雷鸣电掣”	(140)
第十九要知“炼神还虚”	(140)
第二十要知“金丹点化”	(140)
第二十一要知“炼虚合道”	(141)
第二十二要知“虚空粉碎”	(141)
第二十三要知“超出三界”	(141)
第二十四要知“子又生孙”	(142)
第四编 觅玄子语录(丹家手抄秘本)	觅玄子(143)
《觅玄子语录》序	(144)
《觅玄子语录》引	(145)
叙问章第一	(146)
金丹章第二	(148)

炉鼎章第三	(149)
药物章第四	(152)
火候章第五	(156)
炼己章第六	(159)
功夫妙用章第七	(161)
阳神脱胎章第八	(164)
忘神合虚章第九	(166)
身中证验章第十	(167)
后序	(168)

第五编 伍冲虚《仙佛合宗语录》..... 新安汪东亭辑(169)

《仙佛合宗》辑序	汪东亭(170)
----------------	----------

仙佛合宗语录丹道九篇	(175)
------------------	-------

伍真人丹道九篇序	伍守阳(175)
----------------	----------

最初还虚第一	(176)
--------------	-------

真意第二	(177)
------------	-------

水源清浊真丹幻丹第三	(178)
------------------	-------

火足候止火景采大药候天机第四	(178)
----------------------	-------

七日采大药天机第五	(180)
-----------------	-------

大药过关服食天机第六	(182)
------------------	-------

守中第七	(184)
------------	-------

出神景出神收神法第八	(187)
------------------	-------

末后还虚第九	(188)
--------------	-------

小周天诀歌	(188)
-------------	-------

仙佛合宗语录	(189)
--------------	-------

吉王朱太和十问	(189)
---------------	-------

又和吉王朱太和诗二首	(215)
------------------	-------

伍太初六问	(217)
-------------	-------

伍太一十七问	(230)
李羲人七问	(309)
长沙王朱星垣二问	(313)
伍守虚二问	(316)
顾与弼六问	(318)
或问十三条	(323)
 第六编 葛仙翁太极冲玄至道心传	凝阳子 纂 (333)
赞曰	(334)
太极图说	(335)
挽邪归正	(337)
流珠歌	(338)
修真择地	(339)
天根月窟三十六宫图	(340)
周天火候	(341)
筑基炼己返还直指	(343)
除贼操修须知	(345)
朝屯暮蒙之图式	(348)
生庚满甲流戊就己采药结丹图诀	(349)
内天罡十二经歌	(351)
任督二脉图说	(352)
五品仙说	(353)
行住坐卧说	(354)
行则指步于坦途	(354)
立则凝神于太虚	(354)
坐则调息于绵绵	(355)
卧则沉神于幽谷	(355)
金液还丹直泄天机口诀	(355)

身中证验	(357)
阳神出演口诀	(358)
炼神还虚	(359)
入室魔境	(359)

第七编 丹经指南

张松谷(361)

《丹经指南》重印范序	范梅君(362)
------------------	----------

《丹经指南》方序	方硕辅(362)
----------------	----------

《丹经指南》汤序	汤东晖(363)
----------------	----------

《丹经指南》抱仁子序	席锡蕃(364)
------------------	----------

《丹经指南》自序	张松谷(365)
----------------	----------

《丹经指南》卷上	(367)
----------------	-------

处境问答	(367)
------------	-------

却病问答	(367)
------------	-------

处劳问答	(368)
------------	-------

遏欲问答	(368)
------------	-------

生育问答	(369)
------------	-------

忙闲问答	(369)
------------	-------

交感问答	(370)
------------	-------

坐功问答	(370)
------------	-------

地仙问答	(370)
------------	-------

赞化问答	(371)
------------	-------

火候妙用问答	(371)
--------------	-------

服气无弊问答	(372)
--------------	-------

性命问答	(373)
------------	-------

性问答	(374)
-----------	-------

命问答	(374)
-----------	-------

神气精问答	(375)
-------------	-------

汞铅问答	(375)
龙虎问答	(376)
四象五行问答	(376)
河车运转问答	(377)
三车搬运问答	(377)
玄牝问答	(377)
橐籥问答	(378)
巽风坤火问答	(378)
心问答	(379)
耳目口鼻问答	(379)
肝胆脾胃肺肾问答	(380)
肝肺问答	(380)
三膈问答	(380)
三焦问答	(381)
二十八脉问答	(381)
奇经八脉问答	(381)
骨节毛窍问答	(382)
顶骨八门问答	(382)
魂魄问答	(383)
呼吸问答	(383)
开关问答	(383)
任督问答	(384)
开关日期问答	(384)
卯酉周天问答	(385)
后三关问答	(385)
前三关问答	(385)
跌坐问答	(386)

五气朝元、攒簇五行问答	(386)
四大问答	(386)
止念问答	(386)
金光问答	(387)
火候问答	(387)
问鼎炉	(388)
精气神炼法问答	(388)
问黄婆	(388)
问金公	(388)
问婴儿	(388)
问姤女	(389)
问火中有水	(389)
水中有火问答	(389)
既济问答	(389)
未济问答	(390)
饮食问答	(390)
天地人三籁问答	(390)
上海半泾园记	汤东晖(391)
《丹经指南》卷下	(392)
学坐要诀	(392)
坐功口诀一	(393)
坐功口诀二	(395)
坐功口诀三	(396)
证验说	(397)
经验实证说	(398)
家祖紫阳真人《四百字》真义歌	(400)
学人二十四要	(401)

丹法二十四诀	(403)
跋	陆韜君(407)
第八编 补亏正法秘传	(409)
活子时	(414)
活午时	(415)
活子午采法	(416)
《奇经八脉考》一节备考	(418)
阅《补亏正法》之感言	席锡蕃(419)
第九编 仙学真詮	邢上元同子(421)
《仙学真詮》小引	彭定求(422)
《仙学真詮》引	邢上元同子(422)
遇真记	元同子(423)
《仙学真詮》上	(425)
忘精神而超生之道	(425)
道詮(三则)	(425)
极玄宗旨	(425)
淘炼功夫	(426)
助机要语	(433)
《仙学真詮》下之上	(436)
见精神而久生之道	(437)
丹原(二则)	(437)
太极阴阳体用之说	(437)
大丹取法造化之说	(437)
丹基(一则)	(438)
炉鼎之说	(438)
一点落黄庭之说	(438)

丹材(六则)	(439)
元气为生身之说	(439)
元精之说	(439)
元精即淫泆精之说	(440)
元炁生元精之说	(440)
去情识以养元和之说	(440)
修丹须断欲之说	(441)
丹枢(四则)	(442)
元神用药材之说	(442)
元神即思虑神之说	(442)
元关一窍之说	(443)
大丹本柄之说	(443)
丹用(五则)	(444)
元牝之说	(444)
橐籥之说	(445)
六十卦喻火候之说	(445)
年月日仁义喜怒赏罚喻火候之说	(446)
意为媒之说	(446)
《仙学真詮》下之上	邢上元同子(447)
见精神而久生之道	(447)
丹事(二十四则)	(447)
安炉立鼎	(447)
入药发端	(447)
第一营静室	(447)
第二办背心	(448)
第三屏众缘	(448)
第四学打坐	(448)

产药川源	(449)
坤为道庐	(449)
阳施阴受	(450)
凝神入气穴	(450)
回光返照	(451)
回光返照下手之功	(452)
胎息之诀	(454)
先天之诀	(455)
阳生之诀	(455)
采取之诀	(456)
守乾之诀	(457)
黄道之诀	(458)
火候之诀	(459)
温养之诀	(460)
刑德之诀	(460)
冲和之诀	(461)
炼神之诀	(462)
结丹之诀	(462)
脱胎之诀	(463)
还元之诀	(464)
性命双修之诀	(464)
第十编 黄庭要道	张三丰真人传(467)
静坐工夫步骤	(468)
第一步:行补身漏法——得却病延年之果	(470)
(甲)补身之理	(470)
(乙)补身之诀	(470)
第二步:行换身法——以成长生不死之果	(471)

(甲)换身之理	(471)
(乙)换身之诀	(472)
第三步:行出神法——以成脱胎之果	(473)
(甲)出神之理	(473)
(乙)出神之诀	(474)
第四步:行还虚之法——以成与虚无合真之果	(475)
(甲)还虚之理	(475)
(乙)还虚之诀	(475)

附录

一、道语部位图释	(476)
二、道语名词小释	(476)
三、补身呼吸导引法	(478)

第十一编 三乘秘密口诀并注 澹园冷谦 著(479) |

初乘小周天秘诀	(480)
七日口授天机五龙捧真秘诀	(481)
中乘大周天秘诀	(482)
正念除魔秘诀	(482)
上乘度法超脱口诀	(483)
九年还虚口诀	(483)

第十二编 古本易筋经 (485) |

傅金铨序	(486)
易筋经序	李靖(486)
《易筋经》内外神勇序	牛皋(488)
海岱游人叙记	(488)
易筋总论	(490)
膜论	(491)

内壮论	(492)
揉法	(493)
采精华法	(494)
服药法	(494)
内壮丸药方	(494)
汤洗药水方	(495)
初月行功法	(495)
二月行功法	(496)
三月行功法	(496)
四月行功法	(496)
行功轻重法	(496)
用功浅深法	(497)
两肋分内外功夫	(497)
木杵木槌式	(497)
石袋式	(498)
五六月行功法	(498)
九十十一月行功法	(499)
配合阴阳法	(499)
下部行功法	(500)
行功禁忌	(500)
下部洗药方	(501)
用战	(501)
内壮神勇	(501)
练手余功	(502)
外壮神力八段锦	(502)
神勇余功	(503)
《易筋经》后跋	(503)

附：洗髓经

翻译《洗髓经》意序	释慧可 (504)
翻译《洗髓经》总义	(505)
无始钟气篇第一	(507)
四大假合篇第二	(507)
凡圣同归篇第三	(508)
物我一致篇第四	(509)
行住坐卧睡篇第五	(510)
洗髓还原篇第六	(511)
翻译经义后跋	(512)
附录	(515)
“凝神入气穴”要旨探析	盛克琦 (516)
内丹修炼 机在于目	盛克琦 (523)
太上感应篇	(529)