



胡孚琛
著

丹道仙术入门

袁川



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)



胡孚琛
著

丹道仙术入门

癸卯



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

丹道仙术入门 / 胡孚琛著. —北京: 社会科学文献出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5097-1033-3

I. 丹… II. 胡… III. 佛教-养生(中医)-研究
IV. B948 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 162953 号

丹道仙术入门

著 者 / 胡孚琛

出 版 人 / 谢寿光

总 编 辑 / 邹东涛

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

网 址 / <http://www.ssap.com.cn>

网站支持 / (010) 59367077

责任部门 / 人文科学图书事业部 (010) 59367215

电子信箱 / bianjibu@ssap.cn

项目经理 / 宋月华

责任编辑 / 周志宽

责任校对 / 杨丽丽

责任印制 / 郭 妍 岳 阳 吴 波

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部

(010) 59367080 59367097

经 销 / 各地书店

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

排 版 / 北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷 / 北京美通印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 22

字 数 / 282 千字

版 次 / 2009 年 11 月第 1 版

印 次 / 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-1033-3

定 价 / 49.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,
请与本社读者服务中心联系更换



版权所有 翻印必究

呂鑑澹寬和音

壬午夏 文懷沙





丹道仙术入門

北京东直门外西八间房131号：中国社会科学院研究生院
胡孚琛同志：

3月22日信收到，王明先生的《道家与道教思想研究》也早已收到，请代致谢！当您见到此信时，大概已是第“六”辩的前夕了，祝您胜利完成任务！

研究古代道家思想和道教的问题是门大学问；而且中国的道、释、喇嘛、回、基督五大宗教中只有道家和道教是地地道道中国的，在国外也没有道教徒，中国人不研究，谁研究？我想您在过去十几年中既然走上此途，在马克思主义哲学、辩证唯物主义、历史唯物主义指导下研究道家思想和道教是今后工作的一种可能选择！更何况这又与人体科学有关？读的。

此致

敬礼！

钱学森
1988-4-6



丹道仙术入門

世味何如書味美



六五年攝
于天津
南开大學
七九年自
題小照于
廣州中山
大學東區
研光生宿
舍

春裝難比筆裝香

荆棘丛中度華
年學世藝得兩
鬢斑敢攀崎嶇
路未盡有出
再討青春還

八二年九月攝

100732

本市建国门内大街5号中国社会科学院哲学研究所

胡孚琛同志：

我非常高兴地看到您11月20日的来信！您完成了
思想认识上的又一次飞跃！我记得您原来是学化学
专业的，真不容易呵，一步一步走过来，现在又要
实现大突破了！可喜可庆！

专与博是辩证统一的，您先专于道家，才能今
天走进大成智慧这个博大天地。

刘国梁教授的《人体科学辞典》也收到，请
您向他转告我的谢意！

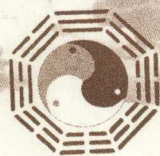
此致

敬礼！

钱学森

1994.11.27

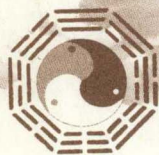




目 录

引 言	1
第一章 修道求仙	4
第一节 道教的神灵信仰	5
第二节 仙的信仰和诸仙真	8
第三节 道教俗神	10
第四节 仙人的境界	11
第五节 仙人之路	16
第二章 存思、导引、气法、健身术	23
第一节 按摩、导引和武术	24
第二节 辟谷、服气与采气	27
第三节 存思、守一和坐忘	32
第四节 行炁、布炁及胎息	36
第三章 医药、服食和养生	40
第一节 道教医药学	41

第二节 服饵、美容和食疗	46
第三节 衣食起居和摄生	54
第四节 睡方与睡功	63
第四章 房中养生学	67
第一节 房中养生学的文化渊源和见存文献	69
第二节 房中养生学的历史发展简况	72
第三节 房中养生学的理论原则和房中术的基本内容	78
第五章 外丹黄白术	95
第一节 外丹黄白术的历史演变	95
第二节 炼丹家的思想脉络和理论体系	103
第三节 金丹术的操作程序与化学反应	116
第六章 中国术数学	128
第一节 中国术数学的由来	130
第二节 术数学的发展	137
第三节 术数学的流传	143
第四节 从学术观点看术数学	154
余 论	165



第七章 内丹学的源流..... 167

第一节 内丹学概说 170

第二节 内丹学的初传 172

第三节 内丹理论体系的形成 175

第四节 内丹学的成熟和繁衍 182

第八章 各派丹法要诀..... 190

第一节 南宗丹法要领 191

第二节 北宗功法诀要 192

第三节 中派丹法特点 193

第四节 东派丹法概说 194

第五节 西派丹法简述 195

第六节 文始派丹法提要 196

第七节 三丰派丹法略讲 196

第八节 青城派丹法指要 197

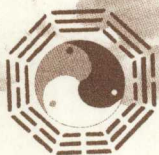
第九节 三峰采战之泥水丹法 198

第九章 内丹学基本理论揭秘..... 199

第一节 先后天人体三宝说 199

第二节 顺则生人逆则成仙的内丹学原理 200

第三节	虚无之道和先天一炁说	202
第四节	意识的三层次说	203
第五节	取坎填离术	206
第六节	黑、赤、黄三道关窍说	208
第七节	玄关一窍说	210
第八节	内丹学三要件	211
第九节	两重天地与道通为一	212
第十节	阴阳交感原理	215
第十章	丹道修持入门	217
第一节	读书和求师	218
第二节	丹道的功效	221
第三节	修持丹道的年龄和条件	226
第四节	入室行功述要	231
第十一章	丹道修炼的基本程序	238
小 引		238
第一节	三家四派丹法略讲	241
第二节	自身阴阳清静丹法程序	253
第三节	同类阴阳彼家丹法程序	268



第四节 同类阴阳龙虎丹法程序	271
第五节 虚空阴阳之虚无丹法揭秘	275
第十二章 女金丹述要	282
小 结	292
附录一	294
斯人在思：直接同先哲对话	
——记叶秀山教授的爱智境界	294
高风雅量 博学景行	
——为李锦全老师八十华诞而作	306
附录二	317
丹家手抄秘本《地仙玄门秘诀》	317
叙(抄件)	318
叙	318
地仙玄门秘诀	319
炼丹次第要法	333
后 记	340