

道教养生



岳麓书社

责任编辑 鄢 琨

封面设计 胡 颖

道 教 养 生

谭电波 等编著

岳麓书社出版发行 (长沙市银盆南路67号)

湖南省新华书店经销 长沙政院印刷厂印刷

1993年11月第1版第1次印刷

字数: 550,000 印张: 22 印数: 1—3,800

ISBN 7—80520—424—1

G·39 定价: 10.80元

湘新登字 007 号

如有印装质量问题 请与承印厂调换

审 定：刘祖贻 蒋士生

主 编：谭电波 宁泽璞

副主编：蔡铁如 周德生 彭增福

杨运高 张铁辉 胡郁坤

编 委：（按姓氏笔画排列）

王建新 龙月云 宁泽璞

刘继泉 杨运高 吴家骏

周德生 施仁潮 郭建生

董少萍 彭增福 蔡铁如

谭电波

序

在中华民族几千年的思想文化史上，影响最深远的莫过于儒教和道教两个学术流派。儒道两家虽然互有消长，但总的趋势是互相渗透，取长补短，彼此促进，相得益彰。有的学者认为：“设若中国只有儒家而没有道家，中国文化就会失去一半的光彩。”林语堂先生曾经说过：“道家及儒家是中国人灵魂的两面。”这些看法都是很有见地的。

道家文献滥觞于春秋战国，经过两汉及魏晋南北朝的发展，已是部帙浩繁，为数可观。据《隋书·经籍志》记载，当时有道家文献 377 部 1200 余卷。唐代开元年间开始汇编成“藏”，并编有《三洞琼纲》目录。北宋时期曾编《大宋天官宝藏》和《崇宁重校道藏》。宋徽宗政和年间正式刊印《万寿道藏》，后来金元各藏均以此为蓝本。到了明代，先后编印了《正统道藏》和《万历道藏》，包括 1746 种著作，这就是现今通行的道藏本。道士白云霁编有《道藏目录》，分为洞真、洞玄、洞神、太玄、太平、太清、正一等七部，共计 5486 卷（一说 5485 册）。由此可见道藏文献之宏富。

在浩博的道藏文献中，有关养生保健的著作占了相当大的比重，价值极高。道家素来重视养生，早在《老子》一书中就提出：“深根固柢，长生久视之道”。《庄子》有“养生主”专篇，对气功导引亦有精辟论述。往后的《淮南子》、《周易参同契》、《抱朴子》等，有关摄养的论述也很丰富。至于《黄庭经》、《养

性延命录》、《混俗易生录》、《保生要集》、《修真秘录》、《彭祖摄生养性论》、《孙真人摄养论》、《太上保真养生经》、《三元延寿参赞书》等，更是道藏文献中的养生专著。历代许多有成就的医药学家如葛洪、陶弘景本身就是道家，而孙思邈则是受道家思想影响最深的医药学家。

道家养生学说包括修生养性、炼丹服食、气功导引、房中术等各个方面，理论密切联系实际，内容生动丰富。由于卷帙庞大，寻检不易，且收藏者寥寥，故一般读者很难读到。由湖南省中医药研究院谭电波、宁泽璞同志主编，并聘请全国各地对医、道研究有素的学者参加编写，撰成《道教养生》一书，为读者研读道教养生文献提供了极大的方便。此书较为全面地搜罗了道教文献中的养生著作，运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点，进行了系统的整理研究。力求做到真、全、准、精，即真实反映道教养生的原貌，全面揭示道教养生的方法，准确表达道教养生的特色，精心体现道教养生的实用价值。

道家是现实主义者，从不追求虚幻的来生，一心追求今生今世健康长寿。却病延年是其养生主旨。这与广大人民群众的愿望是一致的。怎样求得健康长寿？用什么理论作指导？有何经验可资借鉴？《道教养生》有助于解决这些问题，至少可以提供有益的启示，特此加以推荐，因以为序。

周一谋 1992. 12. 16

导 言

疾病、死亡，亘古便是人类面临的忧患。如今方兴未艾、大有席卷全球之势的养生热，无疑是出于对生命的执著和热爱。为了延长生命，逃避死神，多少年来人类作出了无数次上下求索和种种不屈不挠的努力。从原始巫术中，就不难窥见祖先们追求生命长存的强烈企望与热情，三代以还的修真理论昭然记载于先秦的典籍中，便是明证。黄帝骑龙升天的传说、老子首倡“至虚静”、“守静笃”、“深根固柢、长生久视之道”，以期“谷神不死”之宏论、庄子则更是力倡“保身”、“尽年”的养生之道、儒家在阔谈不惜“杀身以成仁”之余，亦小心翼翼谋求养生长寿，“老不长虑、困乃速竭”，长生延年的欲望在潜意识里依然以不可抵御的力量凸现出来；就连生活清苦、环境恶劣、缺医少药、对圆寂、涅槃十分神往的众僧，亦借助养生健身之术，以谋高寿……无怪乎葛洪如是说：“死王乐为生鼠乐。”道家干脆裹其成磐终生从天地大世界深究到人身小宇宙，不少道家更是耗尽毕生精力以精心炼养为能事。以致有人认为道教就是以鬼神崇拜为基础，以神仙存在、神仙可求论而诱使人们用方术修持以追求长生不死、登仙享乐和用祭礼醮仪以祈福免灾为主体内容和特征……的宗教。

虽说无人长寿成仙，但在“人生七十古来稀”的岁月里，养生家们的不懈努力还是卓有成效的：孙思邈百岁之年仍笔耕不止，青州道士刘野夫寿至一百四十五岁……无论《庄子·逍遥

游》所描绘的“肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露”的“神人”，还是修道功成，鼎湖上乘龙升天的黄帝，千百年来都使得无数人心迷神痴。

道家在有意无意中迎合了这种心理，为了壮大教容，在“我命在我不在天”的倡导下，或独创、或搜集了种种卓有成效的长寿成仙、沉痾顿失的养生妙术，这对挣扎在愚昧落后、缺医少药的环境中的广大群众无疑是福音，自然俘虜了广大下层群众，黄巾内地道教、张鲁蜀道教，都是以聚集下层群众才壮大声势的。当然其间亦有符水治病、驱妖捉鬼、祈福免灾与民间巫术、占卜星相图签迷信活动相缠绕。但就养生而言其功不可灭。

甚至连那些终日锦衣玉食、蜷居深宫、声色犬马，流连于奇珍异品的帝王也妙梦连连，或遣童男童女入海，寻觅不死之药，或宠信方士、敬鬼神之祀，以期遐龄不死，与天地共长生。故有陶宏景之尊、邱处机之厚、陈抟之宠，还有与老子攀亲的唐朝皇族，乃至明中叶妄图长生而迷信道教，使得道士备受宠遇，出入宫禁，干预朝政，卷入权力之争。道教徒在推销服食、炼丹、房中诸术时，仍不忘“不依国主则法事难立”之训，谋求支持，从而道教史上便有《道藏》凡四次大规模结集活动。

更为重要的是，在道教养生实践中，练就了一大串融医汇道于一体的熠熠生辉的巨星，葛洪、陶弘景、孙思邈之属，医家乎？道家乎？实在难以榜明其身，但有一点可以肯定：道家养生融合了医学养生之长，吸取其养料。医家积蓄的宝贵经验为道教养生注入了真正的生命力——养生术的科学性、实用性。

道教历史悠久，可谓“上标老子、次述神仙、下袭张陵”（《灭惑论》）。这与“知常容、容乃公”（老子）、“别囿”、“不苛于人、不忤于众”（宗铨、尹文）及庄子力倡的齐“物论”、去“成心”的博大容公的学风是分不开的，故道家“因阴阳之大顺、

采儒墨之善，撮名法之要，与时迁移，应物变化。”（司马谈）。唐宋以降，道家在构建道教理论系统时，更是“海纳百川”，大量摄取儒、佛、医各家思想。如“坐忘”论之有取于天台宗的“止观”说；而全真道派更是直袭禅宗学风，其创始人王重阳自称道教的最高境界也是“语默动静，无时非禅”；仅医书《道藏》就吞进了《素问》、《千金方》、《本草衍义》等数十种。故马端临在《文献通考》中称：“道家之术，杂而多端”，以致《道藏》成了一部数量庞大、驳而不纯的“通书”，充分体现了“道”包括一切的观念。

毋庸置疑，道家、道教在我国文化史上占有重要的地位，是对华夏民族宗观观念的一种综合反映。从中华民族传统文化的整体来看，道教与儒学、佛教文化一起构成了中国传统文化，同样深刻影响着中华民族文化、家庭、社会、政治各个方面，是一种具有重大特色的文化形态，长时期发挥着不可低估的影响，对人类有着巨大的贡献。尽管历史上存有佛道为旁支，乃至是左道邪门，两教典籍价值不大的偏见，但就其深远程度当不在儒家经史子集之下，在养生方面尤为突出，故有“医道不分”之说。不研究中国佛教就无从了解中国文化和中国历史，这一点已逐渐被学术界人士所承认，事实上，道教作为唯一土生土长的宗教，其影响意义不容忽视，“道教典籍在中国文化宝库的地位决不下于佛教，甚至更为重要”（任继愈·《道藏提要·序》），道教养生术更具有其它宗教养生术无与伦比的开掘价值。

道教经典《道藏》卷帙浩繁，其中包括有经戒、科仪、符图、炼养等类的经籍，也包括有道、儒、墨、名、法、阴阳、兵、医、杂等诸子百家的书籍，显得庞大、驳而不纯，其养生内容亦是如此。

数千年的日积月累，兼收并蓄，一大批医道两兼的杰出养生家卓有成效的参与，玉汝了《道藏》养生内容的博大精深。无

论是致仙派、还是养生派，或企望长生久视、羽化登仙；或消灾去病、修真延年；或强调养精爱气、辟谷、服饵；或强调服食、宣扬以金丹求长生。在有五千余卷之巨的《道藏》中，的确菁芜并存，珠玉泥沙相混，实在难以甄别。又因道义玄理、养生妙机，让人难以透解，且在历史上统治阶级曾一度对道教心存戒心，扼其发展，以致使之成为民间秘教，同时又因重儒轻佛道思想作祟，故研究资料、人才相当匮乏。随着华夏文化日新月异，古文化土壤不断丧失的今天，面对文字高深晦涩的道家经典，挖掘整理无疑十分困难，且众多养生妙术散在《道藏》各处，毫无系统可言。因而及时清理“家当”、盘点“底细”是一项时不我待的工作。

更为重要的是，道教养生术（道教养生文化）以其对生命的透彻而不同凡响的诠释、对人体功能自然节律的揭示，刹那间就刷新了中外不少学者的目光，给他们以不少会心的启发，和一定的资料线索，同时其卓有成效的功法为世人所渴求，因不再任其一袭古老时间的“外套”而湮灭在黄卷中，或者只是青灯孤影里学者老花镜下左考右注的文字；或继续在民间流浪成秘而不传的秘术，被一些别有用心的人，或改头换面，或故弄玄虚以噱人的言词在大众中高呼“咕哉，咕哉”（卖啊，卖啊），以捞取钱财……为了不使之付诸东流，不因民族的差异而划地为牢，为了使之及早地丰富人类文明土壤，在人类健康事业的大树上结出新的硕果，这项工作刻不容缓。

近年来，学术界曾对道教养生某术、某技作过探讨和介绍，但多非医界人士所为，不但让人难窥全貌，同时难以实用、有屠龙技之嫌。治平之世，人多耆寿，为了普天下长生共享清福，没有人能无动于衷，为此，在岳麓书社鄢琨先生的建议下，由我们在全国范围内组织一批对医道颇有造诣的学者共同编著此书。本书以真、全、准、精为编著主旨，注重实用性、科学性，

对那些佶屈聱牙的东西力求通俗明晓。耗时岁余，遍阅《道藏》，反复甄选，在力求对道教养生流派的养生延寿术在保全其真貌的基础上，精心撷选出那些颇具特色、功效卓著的养生延命永葆青春之秘术，同时缕析近代、现代国内外研究之最新态势与最新成就，并述明编著者见解，注入编著者的切身经验，以期古为今用。此外，还从文化学角度对那些有争议的，非科学的甚至是糟粕的内容，采取不回避的积极态度，在保全其真貌的前提下，依科学为圭臬，以现代文化意识为参照，重新评定，只要编著者言之成理，持之有故，能文尽一家之责，便可得一鸣之地。由是可一举多得：一可以初略探究道教养生的源流，初步让人窥视道教养生术发展脉络；二是从医学角度上来发掘功效卓著，对人类健康确有裨益的道教养生术，以求实用，以便一册在手，便让有心人通晓登临寿域之术；三是有利澄清当前养生学坛上对道家养生术功效的种种之讹传。

本书各章所论主旨不一，同时又因道家养生术互为整体，难以分条划块，但因篇幅，故强分章节，难免“藕断丝连”，各章节中，内容难免互相涵摄，虽说统之有宗，毕竟有杂乱之嫌。本书力求融严肃认真的学风和生动活泼的文风，融普及性和学术性于一体。故诚恳地希望此著能成引玉之砖，求友声于天下，以便在《道藏》中挖掘整理出更多的养生妙术，以之济世惠人。至于疏漏错舛之处，企望识者君子雅正，以企再版时更正。

在此，我们还要衷心地感谢湖南省中医药研究院王明辉教授，百忙之中，通宵达旦地审阅部分书稿，提出不少合理建议。

愿普天下爱好养生之人，尽终其天年！

谭电波 1992年12月

目 录

序.....	1
导 言.....	1

上 篇

第一章 道教概说

1 什么是“道教”	1
2 道教发展梗概	6

第二章 道教养生概说

1 主静说.....	15
2 主动说.....	18
3 外丹术.....	20
4 内丹术.....	22
5 辟谷术.....	26
6 服食术.....	28
7 符箓派.....	31
8 房中术.....	32

中 篇

第一章 修性养生术

1 炼心养生术.....	35
1.1 炼心功法的基本理论.....	36

1.2	炼心养生术的基本功法	38
1.2.1	道德修炼之养生要旨	38
1.2.2	学无境界的品德修炼法	47
1.2.3	慈善处世的情操修养法	51
1.2.4	超然物外之灭动心法	53
2	坐忘法	60
2.1	坐忘法的基本理论	60
2.2	坐忘的基本功法	61
2.2.1	司马承祯坐忘法	61
2.2.2	坐忘三戒法	73
2.2.3	天隐子坐忘法	75
2.2.4	至游子坐忘法	76
2.2.5	化身坐忘法	77
3	存思法	79
3.1	存思的基本理论	79
3.2	存思的基本功法	81
3.2.1	存思身外诸神仙君功法	81
3.2.2	存思身内诸神功法	87
3.2.3	存思出神入化法	95
4	守一法	101
4.1	守一法的基本理论	101
4.2	守一法的基本内容	103
4.2.1	九守功法	103
4.2.2	冥心守一法	110

第二章 内丹养生术

1	内丹养生术的源流	114
1.1	内丹养生术的起源	114
1.2	内丹养生术的初步形成	116

1.3	内丹养生术的缓慢发展时期	117
1.4	内丹养生术的系统形成	118
1.5	内丹养生术的衰落时期	121
2	内丹养生术的基本理论	123
2.1	人体生成论	123
2.2	精气神学说	124
2.3	阴阳、五行、八卦学说	126
2.4	奇经八脉理论	130
2.5	其它理论	132
3	内丹养生术的基本方法	133
3.1	炼己筑基	133
3.2	炼精化炁	137
3.3	炼炁化神	142
3.4	炼神返虚	144
4	内丹养生术种种流派	146
4.1	许逊《灵剑子》存想内丹功	146
4.2	《上洞心丹经诀》还精补脑内丹功	147
4.3	张果老《太上九要心印妙经》“九转大还丹”丹法	148
4.4	钟离权三乘丹法	150
4.5	邱处机清修丹法	163
4.6	李道纯《中和集》内丹顿法	169
4.7	女子丹法	170
5	内丹术的简要评价	188

第三章 外丹术评介

1	外丹术的源流	192
1.1	神仙观与外丹	192
1.2	外丹的兴起	193

1.3	外丹的衰落	194
1.4	外丹对养生学的影响	195
1.4.1	奠定了内丹术的基础	196
1.4.2	创制了一批有效养生方药	196
1.4.3	在降低有毒药物的毒性上有一定创见	196
1.4.4	促进了植物药养生的兴起	196
1.4.5	《道藏》中外丹内容简介	197
2	外丹术的理论基础	197
2.1	阴阳五行	198
2.2	八卦	199
2.3	天干地支	201
2.4	外丹术的“长寿”观辨析	203
2.4.1	借外物以自坚固	203
2.4.2	借外物以换形体	203
2.4.3	服食日月之精华,寿同日月	204
2.4.4	补益气血,调养脏腑	205
3	外丹的药性和配伍	205
3.1	外丹的药性	205
3.1.1	药物的阴阳寒热属性	205
3.1.2	药物的五行归属	206
3.1.3	药物的浮沉	207
3.2	外丹的配伍	207
3.2.1	君臣使将	207
3.2.2	飞伏相制	208
3.2.3	刚柔转化	208
4	外丹修炼的方法	208
4.1	火法炼丹	208
4.1.1	择地选井	209

4.1.2	泥炉安鼎	209
4.1.3	造六一泥法	210
4.1.4	伏药	211
4.1.5	火候	218
4.1.6	制丹	220
4.2	水法制丹	225
4.2.1	炼金液	226
4.2.2	炼丹砂水	227
4.2.3	炼汞金水	227
4.2.4	炼雄黄水	228
4.2.5	炼雌黄水	228
4.2.6	炼阳起石水	228
5	外丹的药效与服用	229
5.1	外丹的药效	229
5.1.1	杀三尸	229
5.1.2	壮阳伏阴	229
5.1.3	调理脏腑	230
5.2	出火毒	230
5.3	外丹的服用方法	231
5.3.1	外丹的服用剂型和赋型剂	231
5.3.2	服药方法	233
5.3.3	服药禁忌	234
5.3.4	服药时间	234
6	外丹的毒副作用及解毒方法	235
6.1	毒副作用	235
6.2	解毒方法	237
6.2.1	甘草汤	237
6.2.2	守仙五子丸	238

6.2.3	伏龙肝、甘草、生绿豆汁	239
6.2.4	火麻子浆	239
6.2.5	几种常用金石类药物的中医解毒方法	239
7	外丹名方选介	240
7.1	灵飞散	241
7.2	郑氏三生丹	243
7.3	抵圣固阳丹	245
7.4	延生保命丹	245
7.5	小金丹方	246
7.6	钟乳散	247
7.7	王母四童散	248
7.8	饵芝草法	248
7.9	药枕方	250
7.10	干酒方	251
7.11	老君益寿散	252
7.12	上清经真丹	252
8	结束语	255

第四章 服食养生术

1	服食养生术的源流	257
2	服食养生术的基本理论	261
2.1	平衡阴阳	262
2.2	谨和五味	262
2.3	顺应时节	263
3	服食养生术的方法	265
3.1	食物养生法	265
3.2	药物养生法	273
3.3	复方养生法	289
3.4	其他服食养生方与论	304

4 服食养生术的评价	317
------------------	-----

第五章 服气养生术

1 服气养生术的源流	325
1.1 服气术的起源	325
1.2 服气术的丰富与发展	327
1.3 服气术的续流与转归	331
2 服气养生术的基本理论	333
2.1 “道者,气也”	333
2.2 “食气者神而寿”	334
3 各种服气法简介	336
3.1 诸家服气法举要	337
3.1.1 《嵩山太无先生气经》服气法	337
3.1.2 《延陵先生集新旧服气经》诸法	342
3.1.3 《太上老君养生诀》服气诀	348
3.1.4 《服气精义论》服气诸法	349
3.1.5 《太清王老口传法》服气要诀	355
3.1.6 服五方云气法	359
3.1.7 十二月服气法	361
3.1.8 服气法小述	362
3.2 胎息术选录	363
3.2.1 《抱朴子》胎息法	364
3.2.2 《胎息精微论》胎息要诀	365
3.2.3 《幻真先生服内元炁诀》服气胎息诀	369
3.2.4 《胎息真仙章》功法	370
3.2.5 《胎息经注》胎息法	372
3.2.6 《胎息口诀》胎息功法	375
3.2.7 胎息法小述	377
3.3 六字气法辑锦	379

3.3.1	《养性延命录》六字气法	380
3.3.2	《备急千金要方》六字气法	381
3.3.3	《嵩山太无先生气经》六气诀	383
3.3.4	《黄庭内景五脏六腑补泻图》六气法	384
3.3.5	《道枢》六字气法	386
3.3.6	《修真十书》引《去病延寿六字法》	387
3.3.7	六字气法小述	389
4	服气养生术的简要评价	391

第六章 辟谷养生术

1	辟谷养生术的源流	396
2	辟谷的作用与原理	399
2.1	延年益寿	399
2.2	健脑益智	402
2.3	祛病强身	403
2.4	减肥健美	405
3	辟谷的基本方法	406
3.1	食气辟谷法	406
3.1.1	服气诀	406
3.1.2	上清气秘法	408
3.1.3	守玄元法	409
3.1.4	尹真人服元气术	410
3.1.5	修真服气法	412
3.1.6	茅山贤者服内气法	413
3.1.7	服气绝粒法	413
3.1.8	神仙绝谷食气法	415
3.1.9	食气辟谷法	416
3.1.10	辟谷服气法	417
3.1.11	服元和除五谷法	419

3.1.12	秘要口诀	421
3.2	服食药饵辟谷法	425
3.2.1	服食蜂蜜蜜蜡辟谷法	425
3.2.2	服食大枣辟谷法	427
3.2.3	服食黑豆辟谷法	429
3.2.4	服食芝麻辟谷法	432
3.2.5	服食蔓菁子辟谷法	434
3.2.6	服食天门冬辟谷法	436
3.2.7	服食黄精辟谷法	439
3.2.8	服食茯苓辟谷法	442
3.2.9	服食术辟谷法	445
3.2.10	服食柏叶、柏实、柏脂辟谷法	450
3.2.11	服食松脂、松叶、松子、松根白皮辟谷法	453
4	辟谷养生术的简要评价	457

第七章 动功养生术

1	动功养生源流	459
2	动功理论概述	463
3	动功功法十九种	466
3.1	老子按摩法	466
3.2	五禽戏	471
3.3	天竺国按摩法	473
3.4	孙思邈导引法	475
3.5	陶弘景导引法	477
3.6	赤松子导引法	480
3.7	宁先生导引法	482
3.8	彭祖导引法	489
3.9	王子乔导引法	492
3.10	玄鉴导引法	499

3.11	灵剑子导引法·····	502
3.12	五脏坐功法·····	509
3.13	二十四气导引法·····	519
3.14	左洞真经导引法·····	525
3.15	八段锦·····	530
3.16	耀仙导引法·····	535
3.17	十六段锦·····	537
3.18	却病八则·····	541
3.19	日用导引法·····	544
4	动功养生术的简要评价·····	547

第八章 房中养生术

1	房中养生术的源流·····	550
1.1	发源于东周·····	550
1.2	形成于两汉·····	551
1.3	发展于六朝·····	552
1.4	鼎盛于隋唐·····	554
1.5	衰落于赵宋·····	556
1.6	略升于元朝·····	557
1.7	延续于明清·····	558
2	房中养生术的基本理论·····	560
2.1	养精之道,清心寡欲·····	561
2.2	交接之道,乐而有节·····	562
2.2.1	徐徐嬉戏,神和意感·····	563
2.2.2	男女配合,十修八动·····	564
2.2.3	男候三至四至,女候五至九气·····	565
2.2.4	体位方式,九法十势三十法·····	567
2.2.5	性高潮与五音十已·····	571
2.3	固精之道,导气为先·····	572

3	房中养生术简介	574
3.1	房中摄养	574
3.1.1	独卧法	574
3.1.2	四时节欲法	575
3.1.3	按龄递减法	575
3.1.4	平时勤抑法	576
3.1.5	御女采阴法	577
3.1.6	七损八益法	580
3.1.7	还精补脑法	581
3.1.8	施泄摄养法	581
3.1.9	炼精法	582
3.1.10	真阳金锁歌	583
3.1.11	药食保养法	585
3.2	房中禁忌	586
3.2.1	天忌	586
3.2.2	地忌	587
3.2.3	人忌	588
3.2.4	忌奸淫	589
4	房中养生术的评价	590
4.1	历史上关于房中术有两种观点	590
4.2	一夫多妻制及娼妓奸淫与房中术	592
4.3	房中养生术的科学成就	593
4.3.1	还精补脑与精的分类	594
4.3.2	女性与性事合谐	594
4.3.3	性生活与健康	595
4.3.4	性疾病与治疗	596
5	结语:房中养生术是女性崇拜的延续方式	596

第九章 沐浴养生术

1	外浴	600
1.1	水浴	600
1.2	药浴	601
1.2.1	斋戒沐浴法	602
1.2.2	上章沐浴法	603
1.2.3	祝禳沐浴法	604
1.2.4	服气沐浴法	604
1.2.5	炼胎神水法	605
1.2.6	度命延年法	605
1.2.7	却邪折秽沐浴法	606
1.3	熏浴	606
1.4	干浴	607
2	内浴	608
3	有关沐浴养生术的评价	608

第十章 道教巫术养生术

1	符箓术	610
1.1	符箓术的源流	611
1.2	符箓术的基本理论	613
1.3	二个著名的养生符箓	615
1.3.1	长生符	615
1.3.2	长生度命金箓	617
1.4	符水	618
1.5	符箓术的评价	619
2	禁咒术	620
2.1	禁咒术的基本理论	620
2.2	禁咒术例析	621
2.2.1	遏邪大祝	621
2.2.2	修行咒	622

2.2.3	喷水随水咒	623
2.3	禁咒术的评价	623
3	占卜术	624
3.1	占星术	625
3.2	六壬遁甲术	626
3.3	算命术	626
3.4	灵棋占卜术	627
3.5	堪舆术	628
3.6	占耳鸣术	628
3.7	相宅术	629
4	斋醮祈禳术	630
4.1	斋醮祈禳术的基本内容	630
4.1.1	斋	631
4.1.2	戒	634
4.1.3	醮仪	636
4.2	斋醮祈禳术总的评价	637
5	结语:有神论的终结	638

下 篇

历代道教养生名家与名著介绍

彭祖	640
老子及《老子》	641
魏伯阳与《周易参同契》	642
魏华存与《黄庭经》	643
葛洪与《抱朴子》	644
陶弘景及其养生著作	646
孙思邈及其著作	648
司马承祯及其著作	649

钟离权、吕 岳、施肩吾及其内丹术著作.....	651
陈抟.....	653
张伯端及其内丹术著作.....	654
白玉蟾及其著作.....	655
王重阳及其著作.....	656
邱处机.....	658
曾慥与《道枢》.....	659
俞琰与《周易参同契发挥》.....	660
陈致虚与《金丹大要》.....	662
张三丰与《张三丰先生全集》.....	663
《性命主旨》.....	664
《道藏》.....	669
陈撄宁及其著作.....	671

附 录

本书所引用的主要养生术话.....	672
-------------------	-----

上 篇

第一章 道教概说

1 什么是“道教”

在我国现行的五大宗教中，道教是唯一的土生土长的中国宗教，是诞育在这棵东方文明之树上的一朵五颜六色的奇花。作为对华夏民族宗教观念的一种综合反映，道教自有其十分古远的历史渊源，但古代文籍中出现的“道教”一词，却不一定都是指我们将要介绍的、作为宗教实体的道教。

“道”是道理、法则的意思。先秦以来，诸子百家都试图寻找某种用以解释或解决自然、社会以及人生问题的根本道理，确立某种根本法则，并且多用“道”来概括其思想理论，所以儒有儒道，墨有墨道。而《道德经》则说：“道可道，非常道”。认为已经被诸家用语言文字概括出的道理，都不是自然和社会运动中永恒不变的法则，于是才有道家之道。各家都力图根据自己的“道”推行教化，上以其道游说诸侯，下以其道引导士庶，所以都可以自称“道教”。如被儒家奉为经典的《易·观象》说：“圣人以神道设教而天下服矣。”所谓神道设教，即依据天地阴阳的神妙变化去推行教化。墨家的《墨子》则说有“先王之道教”、“儒者以为道教”。因为墨家所崇奉的先王是勤苦治理洪水的大禹，儒家所崇奉的先王则是施行仁政的尧舜，所以墨家的“道教”不同于儒家的“道教”。直到魏晋时代，儒者依然自称

其教法为“道教”，如《晋书·王沈传》说：“于是九郡之士，咸悦道教，移风易俗。”这里所说的“道教”，是儒家的“先王之教”，而不是尊黄老、拜三清的道教。

同样曾被称为“道教”的还有佛教。佛教在汉代传入中国时，曾被当时人视为与方仙道同流，故称佛祖所演说的教法为“佛道”，宣传“佛道”的经教即是“道教”。这种称谓魏晋时仍然沿用。而奉佛的僧人，则相应被称作“道人”，以与皈依三清的“道士”相区别，如《南齐书·顾欢传》说：“道士与道人战儒墨，道人与道士犹是非。”道人与道士在文义上没有什么区别，但二者所奉行的“道”不同。

与儒释两家鼎足而立的道教之被称为“道教”，始见于《老子想尔注》。其文曰：“真道藏，邪文出，世间常伪使称道教，皆为大伪，不可用。”《老子想尔注》相传是汉末五斗米道教首张鲁撰述的，而五斗米道则是以中原地区流行的黄老道、方仙道去教化信行巫道的西南杂居诸族所形成的早期道教组织，所以《老子想尔注》辨别真伪“道教”，是作为一个社会实体之道教的滥觞。北魏时，新天师道教首寇谦之要“革除三张伪法”，又托称太上老君令他“清整道教”，五斗米道、天师道一系之称为“道教”，便名称渐定。而南朝宋齐之际，佛道二教学者在论争中要辩白二教理趣深浅，就有必要明确二教名称，不致混淆，如道士顾欢《夷夏论》说：“佛教文而博，道教质而精。”这样将道教与佛教对举，当时人又往往以儒释道连称为“三教”，道教便成了奉三清、敬老君、修神仙者的专称。

以关于“道”的思想为纽带，道教与先秦道家有着密切的联系。但道教作为一门宗教，与作为一个哲学流派的先秦道家无疑是有区别的。这种区别既表现为道教的一些宗教形式为道家所无，如作为一个宗教实体的道团组织，道教的章醮符篆及敬信鬼神等，同样也表现在关于“道”的诠释上。道教关于

“道”的诠释很复杂，有从哲学角度予以解释的，也有从宗教神学角度予以解释的，如将“道”人格化为“太上大道君”，将道家鼻祖老人神化为“太上老君”，并编造了许许多多的老君化身故事，说老君历代显圣，为帝王师，又传经布道，教化民庶。最典型的有《太上老君开天经》，说太上老君口吐一部巨大的经书，由经书文字而化生出天地宇宙等。这是道教将道家学说宗教神学化的一般情形。

当然，道教吸收道家的思想学说，还有比较精深的一面，如道教的修炼方法以道家的宇宙生成论为理论基础，道教的人生论更与道家一脉相承。道教具体的修炼方法，可以追溯到古代的神仙家。神仙家也兴起于春秋战国时代，当时燕齐沿海地区出现了一群求仙方士，他们从山林的云雾变幻及海上的海市蜃楼中受到启发，生出许多诸如长生不死、生活逍遥自在等奇想。说是海上有蓬莱、瀛洲、方丈三神山，山上有仙人游息，而且有各种服之成仙而不死的灵药，于是形成一种求仙寻药的风气。药饵服食又自然地与医家养生经验结合起来，而医家在秦汉之际则推崇道家的圣哲黄帝，并吸收道家的自然消长及阴阳家的阴阳盈虚观念，以此作为荣卫养生的理论根据。所以在秦汉之际，先秦道家、神仙家、阴阳家、医家等，有一种相互融通的趋势。道家讲如何治国，也讲如何修身；神仙家则编造道家“先王”黄帝“且战且学仙”的故事；医家的《黄帝内经素问》也托称黄帝等，探寻养生长寿的方法。各家的融合，便形成了后世道教的雏形。

秦始皇、汉武帝都笃信神仙之说，建楼台等待神仙游幸；派方士四出寻访仙药，这无疑煽助了慕求神仙风气的滋漫。但汉武帝要巩固大一统的封建帝国，又不得不“独尊儒术”，以维护封建的社会秩序，削减汉初期奉行的黄老政治无为方针，以加强中央集权。于是道家与神仙家合流入民间，又与流传于民间

的巫觋之术和鬼神崇拜相结合，在东汉时形成“黄老道”。黄老道的流传，形成了民间宗教组织，东汉后期两大道团——太平道与五斗米道的形成，即以黄老道的民间宗教组织为基础。

从以上简单的介绍中我们可以看出，形成道教的历史源流很复杂，不象佛教、基督教等，由一位教主组织教团、制订教规、演说教义。如果再结合汉以后道教的历史发展来看，道教始终不断地吸收各种思想学说和文化成果，由此形成了道教的一个显著特点，即所谓“杂而多端”。这个特点在《道藏》中已充分体现出来。

《道藏》是道教经书的总集。《道藏》的编纂，是道教作为一门成熟宗教的标志。据文献记载，唐宋金元四朝都曾编修《道藏》，如果就道书结集而论，则要追溯到南北朝时期。但由于战乱及元统治者焚毁道经等原因，元以前的《道藏》都已失传。现在我们所能见到的《道藏》，编成于明英宗正统十年（公元1445年），称《正统道藏》，凡5305卷，以千字文编号。明神宗万历年间又增辑成《万历续道藏》，计180卷。

明《道藏》是一部卷帙浩繁的大书集，在编纂上自然有其特殊的体例和分类方法，了解这一点，对于更好地了解道教无疑是有帮助的。

明《道藏》采用的是七部分类法，即洞真部、洞玄部、洞神部、太玄部、太平部、太清部、正一部，前三部合称为“三洞”，后四部合称为“四辅”。“三洞”又各分为本文、玉诀等十二类。这种分类方法形成于南北朝时期，最初并不是出于编纂《道藏》的需要，而是出于建构教义体系的需要，同时也为了将各地先后兴起的道派贯通为一个道教整体。其中洞真部收录的是上清派的经书，洞玄部收录灵宝派经书，洞神部收录三皇派经书，太玄部收录道教的《老子》注及阐发老庄哲学的著作，太平部先后收录老君授张陵的《太平洞极经》和老君授于吉的

《太平经》，太清部收录金丹派经书，正一部收录老君授张陵的《正一盟威经》等。

上述七部道书体制，基本上将南北朝以前的各派道书收集起来了。根据道教的解释，这种收集并不是机械的组合，而是蕴含着道教神学、修证品第等义理的一个经教体系。其中，“三洞经”为道教最高神主三清尊神所演说，即元始天尊说洞真经、灵宝天尊说洞玄经、道德天尊说洞神经。“洞”是通的意思，意谓经虽分为三部，而其实义则通达无碍。“四辅”作为“三洞”的辅益和补充，使道教的经教体系更完善。其中太清部辅洞神部，引导人修证成仙；太平部辅洞玄部，引导人修证成真；太玄部辅洞真部，引导人修证成圣。七部中“三洞”和“三太”的次序，原来与明《道藏》的次序是颠倒的，即修行由仙而真而圣，品位越往后越高，最后由“正一”通贯诸部，一以统众，以简御繁。

隋唐以后，道教的经书论著越积越多，对于教外有某种关系的著作也越收越广。到明朝编修《道藏》时，虽称卷帙浩繁，但很多道教经书有缺佚，更有一部分经书只存目录，所以明《正统道藏》和《万历续道藏》，并不是完整的道教经书总集。即使是这部不完整的《道藏》，也显得十分博杂，要想从中对道教作出几点简要的概括，显然是一件很困难的事。好在《道藏》的编修有七部体制，从这个经教体系中我们可以对道教有个整体性的一般了解。根据这个一般了解，再结合隋唐以后道教不断吸收各种思想学说及文化成果、各道派不断从民间兴起并逐渐汇流于道教整体的历史发展情况，我们似可初步对道教作出两点概括：

首先，道教是对华夏民族宗教观念的一种综合反映。她既有精深的、关于自然和谐及心灵归宿等问题的哲学思考，也有直接孕育于民间的鬼神崇拜和巫道法术。从结构上看，道教有

三大要素，各有来源。宗教神学（三清造化宇宙等）渊源于古代的神话传说，又按先秦道家的思想理论对这些神话传说进行宗教化的解释；信仰核心则是长生不死的神仙，渊源于古代神仙家，认为神仙可以通过自身的修持而得，修持主要有修性和修命两个方面，修性以道家清虚全性思想为主体，同时也吸收了儒家道德自觉的思想，还吸收了佛教的心性学说，修命则有内丹外丹等方术，渊源于古代方仙道和医术，并因应历史而发展完善；道教的章醮仪式等宗教形式主要来源于民间，戒律多受佛教影响，章醮斋仪则渊源于民间流传的原始巫术和鬼神崇拜活动，同时也接受了儒家礼仪的影响。

其次，道教是因应历史而不断发展着的。“原教旨”对道教的束缚力很小，相反，道教总是抱着虚融通达的态度，不断吸收各种思想学说和文化成果，不断融合兴起于民间的各种道派。历史地看，道教对于中国传统文化，起到了一种特殊的融合作用，既融合不同层次的文化，如士大夫的高层文化和民间的底层文化；也融合不同主张的学说思想，如出世的和入世的。道教的历史发展，实际上就是由各种民间道派不断汇流成一个整体，与佛教、基督教等由一门宗教流变出不同宗派的历史发展道路颇不相同，道教的历史发展是一个由分立而合流的过程；道教在接受士文化层的改造之后，又以各种形式回复到民间；道教还能熔各种学科于一炉，诸如哲学、医药化学等，所以她对于中国传统文化，发挥过很有效的沟通作用。

了解以上两点，对于理解道教及其历史发展，无疑是有帮助的。

2 道教发展梗概

对于道教的发展，一般都以东汉后期形成道团组织为其历史开篇，此后道教在中国文化发展的时代浪潮中，大体经历了

晋南北朝、隋唐、宋金元三个大的历史发展阶段。

东汉后期形成的道团组织，主要有太平道和五斗米道。太平道的创立者是巨鹿（今河北宁晋）人张角。张角本为黄老道徒，因得《太平经》而创立太平道。《太平经》相传为汉顺帝时方士于吉得之于仙人传授，经凡 170 卷，又称《太平清领书》。这部经书受汉代儒家谶纬经学的影响，托诸神灵而立说，内容很博杂，但以奉天地、顺五行、上下中和而致国太平为基本思想，其中对秦汉之际黄老学的存神守一之说也多所发挥。汉顺帝时，于吉弟子琅邪（今属山东）人宫崇上献此书，但有关部门认为此书“妖妄不经，乃收藏之。”汉桓帝延熹九年，于吉弟子襄楷有见于宦官专朝，政刑暴滥，又上疏敦请尊循此经之教，称“此道清虚，贵尚无为，好生恶杀，省欲去奢。今陛下嗜欲不去，杀罚过理，既乖其道，岂获其祚哉！”（《后汉书·襄楷传》）但因为疏状直斥宦官，被判为“违背经艺，假借星宿，伪托神灵，造合私意，诬上罔事”，处以徒刑。及张角得此经，便以其“善道教化天下”，自号“大贤良师”。培养门徒，立跪拜首过（忏悔）制度，并以符水咒说为人治病，病者多愈，因而百姓信向之。张角因遣弟子八人使于四方，传布其教。十余年间，徒众发展到数十万，“自青、徐、幽、冀、荆、扬、兖、豫八州之人，莫不毕应”（《后汉书·皇甫嵩传》）张角遂将信徒组织为三十六方，大方万余人，小方六七人，各立渠帅。并提出“苍天已死，黄天当立，岁在甲子，天下大吉”的口号，于灵帝中平元年（甲子年，公元 184 年）发动黄巾起义，张角号“天公将军”，其弟张宝、张梁分别号“地公将军”、“人公将军”，攻略州郡，长吏多逃亡，仅旬日之间，即天下响应，京师震动。后张角病死，起义被镇压，太平道瓦解，此后的传衍情况未见于史册。直到南朝时，《太平经》始重被奉为道教七部经书之一，唐末五代，其致世太平思想又复受到重视。

五斗米道相传为沛（今江苏丰县）人张陵所创立。传说张陵曾为太学书生。汉顺帝时客居蜀地，学道于鹤鸣山，并造作符书，诱导百姓。凡受其道者，即出五斗米，因被称为“米贼”或“米巫”，其教称五斗米道。张陵死后，子张衡嗣其道，再传至衡子张鲁，五斗米道得到大发展。而张鲁五斗米道的发展，则有因于张修五斗米道的基础。张修为汉中五斗米道教首，太平道发动黄巾起义时，张修曾起兵响应。其教法与太平道略同，也以符咒为人治病，不愈者则归因于不信其道，又增设“净室”，使病人处其自思过失。设“奸令”、“祭酒”之职，讲习《老子》，伪为鬼吏，主为病人祈祷，即书病人姓名和服罪之意，一式三份，一份藏于山，谓上天，一份埋于地，一份沉于水，叫做“三官手书”。张鲁、张修都曾投靠益州牧刘焉，刘焉意图发展割据势力，遣张鲁、张修攻杀汉中太守苏固，占据汉中，张鲁又灭张修，吞并其部众，接着张鲁破刘焉子刘璋，袭取其领地。自此张鲁雄踞巴蜀汉中达三十年之久。张鲁自号师君，实行政教合一的统治。其教法则以张修五斗米道为基础，作为增饰，使人建立义舍，以米肉置其中，过往行人量腹而取，教民有病则自首其过，犯法者三原而后行刑，小过者修路百步可免罪。又依《月令》，春夏禁杀，并禁酒，宗教仪式则行涂炭斋法。据说这套教法当时曾得“民夷信向”，朝廷无能征讨，汉末战乱中的关西民众，投奔张鲁的竟多达数万家，流亡而入其领地者，对其教法更不敢不服。建安二年（公元215年）曹操军破汉中，张鲁降曹，五斗米道徒也大批北迁。两晋时，五斗米道在江东至东南沿海地区得到广泛传播。约在晚唐五代时，江西龙虎山建起天师宗坛。据称始创立宗坛的是张陵四代孙张盛，时当西晋，此后张氏世袭嗣汉天师位，掌理其教。元代龙虎山统领茅山、阁皂山、龙虎山三山符篆，为正一道派大宗坛。

三山符篆中的阁皂宗传灵宝经篆，茅山宗传上清经法，这

两派都兴起于东晋。东晋南北朝是道教发展的一个重要阶段。在这段时间里，不但兴起了一些新道派，同时还由于士族文人的介入，完成了道教神学体系和经教体系的建构。

晋南北朝时兴起的新道派，较大的有灵宝派、上清派和楼观派。灵宝派推始于三国时人葛玄，称有太极真人徐来勒等神仙降世，授葛玄《灵宝经》，葛玄传弟子郑隐，郑隐传葛玄从孙葛洪等。到南朝刘宋时道士陆修静整理《灵宝经》时，凡得 55 卷，其中大部分实为东晋末年葛洪从孙葛巢甫所造，当时葛巢甫“造构灵宝，风教大行”，在江东士庶中有很影响。《灵宝经》最初以云篆玉符写出，即所谓“科斗文”，再由道士以今文译出，以此证其经传自上古，大概是受到汲冢书的启发。西晋太康二年（公元 281 年）汲郡人盗发魏襄王墓，发现《穆天子传》等竹书数十本，书为科斗文，晋武帝命荀勖等编译撰次。《灵宝经》的造作方式，当与此事有关。其内容则宣扬“仙道贵生”，又提倡“无量度人”，多受佛经影响。《灵宝经》原分为十部，自成一套经教体系，后陆修静析之为“本文”等十二部，南梁时道士宋文明又受佛教经疏影响，作《灵宝经义疏》，就十二部体制义旨、经教结构等进行诠释，开创了道教义疏学，对隋唐道教义疏学的发展，有很深的影响。

上清派创始于东晋杨羲、许谧等，杨羲托称魏夫人等仙真降授经诰，作成《上清经》。其经在东晋士族中颇流行，递相传抄摹写。上清诸经内容以存神服气等养生方术为主，常日修习则为默诵经诰。南朝齐梁之际，陶弘景四出寻访上清经法，为作甄别整理，并归隐于茅山，创立教团，于是上清派以茅山为中心，一时大盛。陶弘景好著述，作《真灵位业图》等，丰富了道教的神学体系。刘宋时陆修静也曾得传《上清经》，并以之与《灵宝经》、《三皇经》统合为“三洞”，构成了第一个融合不同道派的经教体系。南朝齐梁时道士孟景翼、孟智周在三洞经

法的基础上，益之以“四辅”，建立起七部道书体制，构筑了道教经教的基本框廓。此后道教虽不断有新道派、新教义出现，但最终都被纳入这个经教框廓之中。

北朝道教是在北迁的五斗米道的基础上发展起来的。张鲁降曹后不久死去，五斗米道科律废弛，组织涣散。到北魏初期，嵩山道士寇谦之托称太上老君授其天师之位及《云中音诵新科之戒》等经书，发起道教改革，“除去三张伪法，租米钱粮，男女合气之术”，将道教引入符合封建秩序的轨道，因大得魏太武帝及宰相崔浩礼遇，道教一时大盛，称为新天师道。北魏后期新天师道日渐衰落，而陕西终南山的楼观道派却日渐兴起。楼观道尊崇老子尹喜，相传其地为老子说《道德经》处。魏晋之际，道士梁谡托称尹轨（尹喜之弟）降授经法，此后每有道士入其地，尚清虚隐修。自北魏后期至北周，楼观道不断发展，自南方传来的灵宝、上清等派经法及寇氏新天师道流裔，日渐汇合于长安至终南楼观一带，楼观道便发展为北方最大的道派。至唐初，由于李唐宗室追推老子为远祖，楼观道大得兴隆。

唐代是道教发展的鼎盛时期。经过南北朝士族文人发起的道教改革之后，隋唐时代的道教已是一门经教体系化、教制规范化的宗教，所以这阶段虽没有涌现出新的大道派，但道教却以其整体面貌在思想文化上充当了重要角色，成为文化鼎立构成的三足之一。总体上说，唐代道教的鼎盛，是道教学术的鼎盛，唐皇室对道教的扶持，为其鼎盛之势提供了条件。自唐高祖始，李唐宗室即推老子为远祖，定三教秩序以道教居首。及唐高宗、玄宗，又多次为封“大圣祖玄文皇帝”等尊号，以道教为“本朝家教”，并将《道德经》列入科举策试，玄宗甚至诏令四部书以《道德经》居首，并由策试《道德经》推及文、列、庄子，谓之“道举”。这些对于推动道教学术的发展，无疑起到很重要的作用。唐代道教学术的主流是“重玄之道”。作为一个

学术流派，“重玄之道”是对魏晋玄学的深化和发展，主旨是阐发老庄哲学，极大地丰富了道教的思想理论。唐初期阐发重玄之道的，有刘进喜、成玄英、李荣、王玄览等人，他们吸收佛教中观学的一些思想理论，对老庄进行重新解释，就道本体、道性与人性等问题展开了深入探讨。盛唐前后，继承上清派经法的司马承祯、吴筠将重玄学的思想理论与上清派的修养方法结合起来，提出了形神交相养、性命双修观念，为此后道教修持奠定了基石。

天宝之乱后，道教学术不如初始盛唐时期旺盛，但援引先秦道家理论并加以发挥的道教著作，自中晚唐以至北宋仍时有出现，只是此后道教理论的探讨不再是其思想的主体。代之而起的是内丹道。

内丹道的历史源流比较复杂，大体上可以说是《参同契》丹道与《黄庭经》等内修方术相结合的产物。内丹道自隋及盛唐为初兴阶段，中晚唐时为道教所探讨的主要修持方法，至五代宋初而臻于完善，成为宋以后道教发展的理论主体。

北宋统治者也曾重演唐玄宗等人故事，尊道教神赵玄朗为宗室远祖，宋徽宗还自称“教主道君皇帝”，企图在辽兵入寇、内扰不断的危机中托诸神灵以为依附，并宠任林灵素等一批道士，但并没有象初盛唐那样推动道教学术的发展。相反，由道教流传于社会的内丹炼养方法，却日益兴旺起来。自五代至宋初，出现了一批讲述内丹理论和操作方法的诗文论著，其中著名的有张伯端的《悟真篇》。大体上说，宋以后不论是继承传统的道派还是新起的道派，在修持方法上都以内丹为主。由张伯端总结归纳的丹道后来被称为南宗，金元时兴起的全真道则称为丹道北宗。

全真道是金元时兴起的新道派之一，另有两个新道派，即太一道和真大道。太一道由卫州（今河南汲县）人萧抱珍创立，

其教重斋醮符篆，以符咒为人治病驱魔，与南方天师道大体相同，但规制弟子出家居庵，嗣教者一律改姓萧氏。太一道七传至元中期，由七祖萧天佑掌教，此后传衍不详。真大道由沧州乐陵（今属山东）人刘德仁创立，提倡躬耕而食，以老子清静无为、谦柔静退为立教大旨。元中期其教九传，此后传衍情况也不甚详。

全真道是三个新道派中影响最大的一派，由陕西咸阳人王重阳创立。王重阳本为儒生，又曾试武举，皆不第。金正隆四年（公元1159年），自称于甘河镇遇真仙，得传金丹秘诀，因入终南山修行，挖地自居，号活死人墓。后游山东文登等地，先后收马钰、谭处端、刘处玄、丘处机等七弟子，并在他们的帮助下创立教会。王重阳死后，马钰、谭处端、刘处玄先后嗣教，其间全真道既受到过金朝廷的禁断，也受到过金朝廷的礼遇。全真七子还四方传教，扩大了全真道的声势影响。其教早期以三教合一立宗，教其徒读《道德经》、《清静经》、《般若心经》、《孝经》等。修持传内丹法，传道则心口相授，主张不立文字，以明心见性为悟证津梁。金元之际丘处机掌理全真教，曾应元太祖成吉思汗之聘，万里远赴西域大雪山，劝以敬天爱民、绝嗜杂，大得蒙元统治者礼遇。回燕京后，丘处机开坛传戒，全真教声势大振。当时北部中国在金元战火中，一片废墟，百姓流离失所，哀鸿遍野。全真教乃主张立观度人，以立功德为行教首务，民众多所皈依，全真教迅猛发展。元宪宗、世祖时，全真道曾因佛道《化胡经》真伪之争的失败，遭受过惨重打击。此后陕西重阳万寿宫的孙德彧掌理其教，全真徒一改往日风气，不以书文为弊障，主张通经书，究经义，于是在元中期出现全真道融合南北各宗的新趋势。

元代南方正一道虽不如北方全真道势甚，但三山符篆总归龙虎山正一宗坛之后，龙虎山嗣汉天师道也颇受元朝廷恩宠，世

袭天师号，掌理其教务。出于龙虎山的张留孙“玄教大宗师”一派，在南北方都有较广泛的传播，在茅山宗、净明派等融合为正一道的过程中，发挥过重要作用。

明代统治者对嗣汉天师道上层人物曾恩沃有加，清代有全真道律师王常月在北京白云观恢复公开传戒制度，收受门徒，一度扩大了道教的社会影响。但总的说来，明以后道教呈衰落趋势。而民间宗教则适应着中国基层社会的信仰要求，不断兴起。这些民间教派的修持方法，多由内丹道衍变而出，其中红阳教、罗教、八卦教、黄天道等与道教关系颇为密切，而道教源远流长的文化积淀，也通过这些民间教派对中国社会的诸多方面发生着影响。至于宫观道教，则每与世事沉浮，引人发怀古之幽情。

第二章 道教养生术概说

有人说道教是“重生”的宗教，主张“我命在我不由天”，颇有些不甘沉沦的精神。在追求长生不老的思想支配下，为了人类的健康长寿，作过种种探索，有清静养神，有金丹、草木服食，有辟谷轻身，有胎息，有房中术等，运用中又常常是综合的。这些养生术，给后人留下了极为丰盛的遗产。

道家养生，重在养神。始祖老子提倡“致虚极，守静笃”、“虚其心，实其腹”、“见素抱朴，少思寡欲。”庄子说得更为明白：“惟神是守，守而勿失，与神为一”，“抱神以静，形将自正，必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。”这是道教养生家的主流，奠定了内丹术的理论基础。

研究房室卫生（探讨男女性生活与健康的关系）远在人类文明还处在萌芽阶段就开始了，相传远古时代的彭祖就曾进行过这方面的实践，留下很多有益的论述，尔后的房中术即沿着这个轨迹进行，是人类最早的性学研究。

人类寻找长生不老药，是从金石、草木的研究发端的。古人从金玉的不朽、松柏的长青，联想到服食金石草木来使人类健康长寿。这方面的研究，既是付出了几千年的时间及无数生命为代价，又是成就最为辉煌的一篇。它研制出火药的配方，发现物质间的化学反应，制造出了光彩夺目的陶瓷器皿，找到极其丰富（数以千计）的防治疾病、抗衰老的方剂、药物。

总之，中华民族对世界文明所作出的巨大贡献，有相当大一部份即来自道家追求长生不老的实践活动。道家养生术是人

类文化宝藏中的浑金璞玉，为今天的人类文明计，还可以从中得到不少极为有益的借鉴。

另外，还有一点需要说明的是，正如上章所述，道家与道教是既有区别，又有联系。道家是从学术流派讲的，它的学术思想渊源于黄帝、老子，故道家文献多冠以“黄帝”、“老子”，简称“黄老”，其宗旨是“道家无为，又曰无不为，其实易行，其辞难知，其术以虚为本，以因循为用。无成执，无常形，故能究万物之情。不为物先，不为物后，故能为万物主。”“其为术也，因阴阳之大顺，采儒、墨之善，撮名、法之要，与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜，指约而易操，事少而功多。”（《史记·太史公自序》）

至于摄取道家的某些思想创立道教，则始于东汉时期，道家始祖老子被附会为道教教主也是在汉末以后，汉末张道陵的草创，南北朝时期寇谦之、陆修静的努力，道教的教规、仪范等才逐步定型，唐、宋王朝帝王的崇奉，道教的发展进入鼎盛时期。

道家是先秦时期诞生的对中国文化产生过重大影响的学术流派，道教是吸收道家某些思想，有一定的教规、仪范形式的宗教，道教的活动既丰富、完善了道家的养生术，又给它笼罩上浓厚的神秘色彩。

1 主静说

通常理解静与动相对，静就是不动。或者认为是少动、少劳。故道家养生有十二少之说，《养性延命录》：“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少，乃养生之都契也。多思则神怠；多念则忘散，多欲则损智，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心摄，多乐则意溢，多喜则忘错、昏乱，多怒则百脉不定，多

好则专迷不治，多恶则焦煎无欢。此十二多不除，丧生之本也。”又说“静者寿，躁者夭；静而不能养，减寿；躁而能养，延年。”认为静则少耗伤，故养生则当少劳。

道家所说的“静”，更多的意思是“清静（净）无为”、“寡欲”、“恬淡虚无”、“归真返朴”。《老子》所谓“清静为天下正”，“我好静而民自正”，“涤除玄览”（使心神保持清静。白玉蟾《蟾仙解老·能为章》：涤除玄览，注：无事于心，无心于事。），“归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明。”“清静”又作“清静”，所谓清静，“专精积神，不与物杂，谓之清；返神服气，安而不动，谓之静。”（《云笈七签》）“清静者，清为清其心源，净为净其气海。心源清则外物不能扰，故情定而神明生焉；气海净则邪欲不能干，故精全而腹实矣。”“常清，常净，不起纤毫尘念，则方是修行。……但自澄心遣欲，万缘不染，神气冲和，便是道也。”（《丹阳真人语录》）故《道藏》中有《太上老君说常清静妙经》一卷，全文仅三百九十二字，颇得道教清静之主旨，被道徒奉为常诵之经典。下面选择数句，以供读者欣赏：

夫道者，有清有浊，有动有静。天清地浊，天动地静；男清女浊，男动女静；降本流末，而生万物。清者，浊之源；动者，静之基。人能常清静，天地悉皆归。夫人神好清，而心扰之；人心好静，而欲牵之。若能常遣其欲，而心自静；澄其心，而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。（《太上老君说常清静妙经》）

故“静”指心静，而有“心如止水”之说。“心牵于事，火动于中；火动于中，必摇其精。心静则息自调，静久则心自定；死心以养气，息机以纯心。”“心平则神凝，气和则息调。心平，平字最妙，心不起波谓之平，心执其中谓之平，平即在此中也。心在此中乃不起波，此中即丹经之玄关也。”（《张三丰先生全

集》)

“清静无为”，“恬淡虚无”曾被人误解为什么也不干，消极无为的思想。其实，道家认为“无为”才能“无不为”，“无为”就是使头脑保持清静，才能使人智慧大增。譬如日月当空，德育万物，而七情、六欲如尘垢，（“思虑才生，便是尘垢”《大丹直指》）如乌云，故通过修心炼性，使尘垢去掉，犹如云开月现。张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·蟾光图论》中说：“元性（即元神，指未经七情、六欲污染之神志，）喻月，性之用也。性之初见如星大，圆陀陀，光烁烁，未足言见性，但气质之性（又称识神，指被七情、六欲干扰之神志）稍息（减弱之意）而元性略见。如云开则月现，少顷合则亦然耳。”

而“静”在道家养生术中的作用，也是张伯端说得直接。“心惟静，则不外驰；心惟静，则和；心惟静，则清。一言以蔽之曰：静，精气神始得而用矣。精气神之所以为心用者，心静极则生动也；非平日之所谓动也，用精气神于内之动也。精固精，气固气，神亦可谓性之基也。性则性，而基言之，何也？盖心静则神全，神全则性现，又一言以蔽之曰：静。”所以“静”是为了使精气神团聚于身内，不要随意耗散。故清虚道人《五篇灵文》说：“神不离气，气不离神，呼吸往来，归乎一源，不可著体，不可运用，委志虚无，寂然常照。身心无为，而神气自然有所为。犹天地无为，万物自然化育。”

道家主张身心清静无为而形体自然有所为，这一观点也曾被儒家所吸收，故宋代大儒朱熹曾说：“学者半日静坐“半日读书，如此三年，无不进者……大要只是把定一心，不令散乱，久后光明自发。”（《朱子全书·卷六》）程颢也有类似的说法：“性静者，可以为学。”尔后明代学者王守仁曾加以发挥，认为静坐“收放心一段工夫耳！”并有王氏于静坐中忽然“大悟格物致知之旨”。（《王文成公全书·卷三十二》）近代文豪郭沫若受

王阳明启发，用静坐治愈了自己严重的神经衰弱。（《郭沫若与静坐》，体育报，1982. 12. 27）王阳明弟子王畿对此道颇得其精要，他在《调息法》中说：“欲习静坐，以调息可入门。使心有所寄，神气相守，亦权法也。调息与数息不同，数为有意，调为无意。委心虚无，不沉不乱，息调则心定，心定则息愈，真息往来，呼吸之机自能夺天地之造化。心息相依，是谓息息归根，命之蒂也。”

道家养生术关于“静”可以使人生慧，使人健康说，已被近年的科学实验所证实。当人脑充分入静，进入气功态时，大脑前额区X节律呈现优势化，大脑有序化程度提高，这就是“静生慧”的物质基础。头脑进入气功态时，产生一种平常状态下所不能达到的一种新的平衡状态，使机体处于特殊保护性抑制状态，从而使体内能量消耗减少，五脏功能处在最佳协调状态，这些就是健身延年的内在因素，表现为炼功者极特殊的保健作用，这些就是近年掀起世界性气功热的决定因素。

动可以健形体，流通气血，为人周知。而静可以健身，同样不容置疑。

当然，要做到道家养生术所说的“静”，没有一番严格训练还是不易办到的。必须排除外界干扰，在大脑中建立起条件反射来，才能办得到。

2 主动说

“流水不腐，户枢不蝼，动也。形气亦然。”（《吕氏春秋·尽数》）运动可以抵御腐蚀，使机体保持健康，早已为我们的祖先所认识，模仿鸟兽的各种健身导引活动便应运而生，从距今两千多年前的马王堆导引图到明代的太极拳，无不是这一思想指导下的产物。葛洪说：“夫导引疗未患之疾，通不和之气。动之，则百关气畅；闭之，则三宫血凝。实养生之大律，祛疾之

玄术矣。”（《抱朴子·别旨》）

1973年发掘出土的长沙马王堆三号墓中的帛画《导引图》，绘有44个作各种导引锻炼的姿势，是世界上迄今发现最早的运动图，但不成系统。比较完整的运动套路，当推东汉华佗所编的“五禽戏”，它是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的运动特点而运用于人体的健康运动，他的弟子吴普坚持五禽戏锻炼，活到九十多岁，还“耳目聪明，齿牙完坚”。（《后汉书·方技列传·华佗传》）所以它一直流传至今，为中华民族所喜闻乐见。

继五禽戏之后，有八段锦、太极拳等健身运动流传最广，受益人数甚多。八段锦突出五脏为中心的传统健身法，太极拳强调形神合一的特殊运动方式，它的健身效果已为古今中外爱好太极拳运动者的实践所证实。

历史上有主动说，有主静说，其实道家还主张动静结合，形神俱养的辩证的养生术。“知其动，守其静”，（《老子》）“至于大道之要，去健羨，绌聪明，释此而任术。夫神大用则竭，形大劳则敝。形神骚动，欲与天地长久，非所闻也。”（《史记·太史公自序》）动，是肢体动，使气血流通；静，是神静，是精神内守。“精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也。”（嵇康《养生论》）传统中医学说得更是明白“心者，君主之官也，神明出焉。……故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者其宗大危，戒之戒之！”（《黄帝内经·灵兰秘典论》）如何使神静？“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德

全不危也。”（《黄帝内经·上古天真论》）道家在主张“神静”的同时，又强调“形动”，“道家或以导气养性，度世而不死，以为血脉在形体之中，不动摇屈伸，则闭塞不通。不通积聚，则为病而死。”（《论衡·道虚篇》）既提倡形体运动，又反对“过劳”，主张动而适度。“人体欲得劳动，但不当使极耳！”（《后汉书·华佗传》）“五劳所伤：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”（《黄帝内经·宣明五气篇》）“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”（《黄帝内经·上古天真论》）

动静相宜，气动而神静，形神协调，是对动静辩证的认识，是对主动、主静过激者的一付清醒剂。

3 外丹术

外丹术就是从烧炼五金八石中，来寻找使人长生不老药物的方术。令人长生不老，大概是人类追求的共同目标，古希腊的克莱巴特女王曾命炼丹士去寻找长生的植物，同时寻找使植物长生的神水，想用长生的植物及神水使自己长生。中国的秦始皇、汉武帝追求长生不老的种种努力更为众人熟悉。炼金丹来服食，要想长生不老的追求是落空了。但是，并不是一无所不得，它的一些研究成果，在人类文明史上熠熠生辉。

“服药求长生，反为药所误。”据清代赵翼《廿二史札记·卷十九》统计，唐代皇帝中唐太宗、宪宗、穆宗、敬宗、武宗、宣宗皆服丹药中毒致死。臣子中如杜伏威、李道古、李抱真等皆为丹药所误。炼外丹所用药物，多为五金、八石之类，据《诸家神品丹法·卷三》引孙真人丹经所注，五金指朱砂、雄黄、雌黄、硫黄、水银；八石：曾青、空青、石胆、砒霜、白盐、马牙硝。砒霜、水银是剧毒药，故其后果可想而知。李时珍曾大

声疾呼，“阴毒之物，无似之（指水银）者。而《大明》言其无毒，《本经》言其久服神仙，甄权言还丹元母，《抱朴子》以为长生之药。六朝以下贪生者，服食致成废笃，而丧厥躯，不知若干人矣。”（《本草纲目·卷九·水银》）

有心栽花花不发，无心插柳柳成荫。炼金丹服食求长生，反送了不少性命，但它的炼丹实践，却给后人留下极丰富的化学知识。在《抱朴子》一书中，《金丹篇》内就记载了较早的化学变化，“丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂”，就是讲硫化汞的分解及还原。《黄白篇》中记述了“黄金”（一种药金，非今日所说的黄金）及白银的炼冶法。在《道藏》五千四百八十五卷中，炼外丹的书所占比重是不小的，有一千四百七十六种之多。所炼冶的丹药中，不少还是具有较好疗效的，如中医外科常用的红升丹、白降丹、九转灵砂、乾坤一炁丹、混元丹、七星丹、金龟下海丹等。

道家外丹文献多收载于《道藏》洞神、洞玄、洞真三部份中的众术类，其中洞神部众术类中最多。著名的有《太清石壁记》、《五灵丹经》《丹房须知》、《石药泉雅》、《金石簿五九数诀》、《修炼大丹要旨》、《金华冲碧龙虎丹经秘旨》、《诸家神品丹法》、《铅汞甲庚至宝集成》、《庚道集》、《渔庄录》、《金谷歌》、《金药秘诀》、《秋日中天》、《琴火重光》等，（后四种未见诸《道藏》，这些书目，不过是九牛之一毛罢了！

另外有一点要说明，道家所著内、外丹著作所用名词、术语完全相同，而实质是大相径庭的，如“铅汞”、“火候”，在外丹书中是实指金属铅汞，及烧炼金属石药的温度；在内丹术中却是指“神气”，及炼内丹时神、息的运用。切不可望文生意，而需仔细鉴别。有一些书籍，甚至是内、外丹通用，如《金谷歌》、《金药秘诀》等。有一些道教徒是内外丹并行的，所以读者需特别留意。

4 内丹术

与外丹相对，不是烧炼自然界中的五金八石，而是锻炼自身的精、气、神的称为内丹。清代著名学者王夫之（王氏称为“黄老修炼术”、“仙术”）认为，道家诸养生术中，以内丹术为“最近理”。“黄老修炼之术，当周末而盛。其后，魏伯阳、葛长庚、张平叔皆仿彼立言，非有创也。”“要在求之神意精气之微，而非服食、烧炼、祷祀及素女淫秽之邪说可乱。”“仙术不一，其最近理为炼性保命。”（《船山遗书·楚辞通释》）

关于内丹的内容，有以服气为内丹者（《灵剑子·服气》），有以胎息与导引为内丹者（《上洞心丹诀》），有以心肾交会、精气搬运、存神闭息、吐纳、房中、服食、辟谷为内丹者（吴悞《指归集序》）。较为集中的概念，是以修炼神、炁（精、气）为内丹。以修心炼性为内丹修炼术，并以之授徒者，最早为隋·开皇年间苏元朗，著《旨道篇》，“自此道徒始知内丹矣”（《古今图书集成》引《罗浮山志》）唐代幻真先生《胎息经注》：“修道者，常伏气于脐下，守其神于身内，神气相合而生玄胎，玄胎既结，乃自生身，即为内丹。”署名邱处机的《大丹直指》以心肾神气交会于中宫，“每一日行一交，得一物，状如黍米，还于黄庭之中，自可益寿延年。若用火候炼之，三百日数足，自然凝结，形若弹丸，色同朱橘，号曰内丹。”明代张三丰以“修心炼性”为内丹，“大道以修心炼性为首，性在心内，心包性外，是性为定理之主人，心为栖性之庐舍。修心者，存心也；炼性者，养性也。存心者，坚固城廓，不使房屋倒塌，即筑基也。养性者，浇培鄞鄂，务使内药成全，即炼己也。心朗朗，性安安，情欲不干，无思无虑，心与性内外坦然，不烦不恼，此修心炼性之效，即内丹也。”（《张三丰先生全集·道言浅近说》）

内丹术据王夫之先生说“当周末而盛”，当时只能在物质条

件较优越的上层人物（如彭祖、王乔之类）中流传，流行于民间，可能是晋以后的事。至于著书授徒，首推隋代苏元朗（又作“苏玄朗”，号青霞子）。到了唐代，由于服用金石药烧炼之金丹（外丹）伤亡了不少人，惨痛的教训使人们的目光逐渐集中到内丹术上来。因此唐代大批的内丹家、内丹学著作应运而生了，唐·刘知古撰《日月玄枢篇》开了个头，“道之所秘者，莫若还丹。还丹可验者，莫若龙虎。龙虎之所自出者，莫若《参同契》焉。”随后出现的影响较大的内丹学著作有《坐忘论》、《服气精义论》、《存神炼气铭》、《灵宝毕法》、《钟吕传道记》（又作《钟吕传道集》）、《西山群仙会真记》、《太上九要心印妙经》、《入药镜》等。

内丹术到唐代，进入了一个成熟的时期，以《钟吕传道记》为代表，对内丹术作了完整系统的论述。介绍内丹药材时说：“内丹之药材，出于心肾，是人皆有也。”（《钟吕传道记·论丹药》）论述三丹田与精气神说：“丹乃丹田也，丹田有三：上田神舍，中田气府，下田精区。精中生气，气在中丹；气中生神，神在上丹。……丹田有上中下，还者既往而有所归，曰还丹。”（《钟吕传道记·论还丹》）阐述炼丹（内丹）的效果时，说得十分具体：“凡采药之次，而金精充满，心境自除，以煞阴鬼；次心经上涌，口有甘液，次阴阳击搏，时时腹中闻风雷之声；次魂魄不定，梦寐多有恐悸之境；次六腑四肢或生微疾小病，不疗自愈；次丹田夜则自暖，形容昼则清秀；次居暗室，而目有神光自现；次梦中雄勇物不能害，而人不能欺，或如抱得婴儿归；次金关玉锁封固，以绝梦泄遗漏；次鸣雷一声，关节通连，而惊汗四溢；次玉液烹漱，以成凝酥；次灵液成膏，渐畏腥膻，以充口腹；次尘将轻，而变阳神，步武奔马，行止如飞；次对境无心而绝嗜欲；次真气入物，可以疗人疾病；次内观明朗而不暗昧；次双目瞳人如点漆，皱脸重舒，而绀发再生，

已少者永驻童颜；次真气渐足而似常饱，所食不多，而饮酒无量，终不见醉；次身体光泽，神气秀媚。圣丹生味，灵液透香，真香异味，常在口鼻之间，人或知之而闻之；次以目睹百步而见秋毫；次身体之间，旧痕残靥自然消除，涕泪涎汗亦不见有。”（《钟吕传道记·论证验》）

内丹术发展到宋、元时期以臻炉火纯青的地步，产生了道教内丹术的两个杰出流派，一派以张伯端为首，称南宗；一派以王重阳为领袖，称北宗。

南宗代表人物，张伯端（有专文评述），石泰（字得之，号杏林，著《还源篇》）、薛道光（名式，一名道源，字太源，号紫贤，又号毗陵禅师，著《还丹复命篇》、注《悟真篇》）、陈楠（字南木，号翠虚，著《翠虚篇》）、白玉蟾（有专文评述）师徒五人，世称“南五祖”。其内丹术特点主张“性命双修”，精气神三者“神为主，气为用，精从气，意为媒”。

北宗代表人物，王重阳（有专文评述）、马钰（字宜甫，又字玄宝，号丹阳子，其徒王颐中辑其言论为《丹阳真人语录》）、谭处端（字通正，号长真子，著有《水云集》）、刘处玄（字通妙，号长生子，著有《仙乐集》、《至真语录》）、邱处机（字通密，号长春子，著有《磻溪集》、《摄生消息论》、《大丹直指》（从内容看，《大丹直指》似为后人托名邱氏之书）、王处一（字玉阳，号全阳子，著有《云光集》）、郝大通（字太古，号广宁子，著有《太古集》、《解太易图》等）、孙不二（名富春，法名不二，马钰妻，号清静散人，著有《孙不二元君法语》）师徒七人，世称“北七真”。其内丹术特点，以修性为主，主张清静无为。“本来真性唤金丹，四段为炉炼作团。不染不思除妄想，自然袞出入仙坛。”（《重阳全真集·金丹》）“修仙之士，若常涵养如不动之天心，灵妙不昧之元神，行、住、坐、卧，摄于玄关一窍之中，自然目不妄视，耳不妄听，口不妄言，内真外应，

先天之气自然感通，归于吾身矣。”“炼己即炼心也，心为离，离者己土也。炼心不动，即离宫修定。定则气和，和则身安，安则精气充满，满则铅汞凝结，结则造化自身。”“神不离气，气不离神，呼吸往来，归乎一源。不可著体，不可运用，委志虚无，寂然常照，身心无为而神气自然有所为，犹天地无为，万物自然化育。”（《五篇灵文重阳祖师注》）“夫修此之要，不离神气，神气是性命，性命是龙虎，龙虎是铅汞，铅汞是水火，水火是婴姤（即婴儿、姤女。编者）婴姤是真阴、真阳，真阴、真阳即是神气。种种名相皆不可着，只是神气二字而已。欲要养气全神，须当摒尽万缘，表里清静，久久精专、神凝、气冲。三年不漏，（漏，指神气耗散。编者）下丹结；六年不漏，中丹结；九年不漏，上丹结。是名三丹圆备，九转功成。”（《丹阳真人语录》）

宋、元时期重要的内丹学著作，除了南五祖、北七真的著作外，还有《诸真圣胎神用诀》、《修真十书》（有一部份内容为南五祖的著作）、《道枢》（有专文评述）、《玉溪子丹经指要》、《金丹直指》、《太上纯阳真君了三得一经》、《陈先生内丹诀》、《周易参同契发挥》（有专文介绍）、《易外别传》、《柳疑指迷论》、《金丹正宗》、《陈虚白规中指南》、《中和集》、《上阳子金丹大要》等。这一时期的著作多主张儒、道、释三家合一，对明清时代的内丹术有重大的影响。

元末明初，道教杰出人物张三丰先生继承了前人的研究成果，结合自己的心得，把内丹术推向一个新高峰。（有专文介绍）

明清时代，在内丹术方面有影响的还有伍柳派（伍守阳、柳华阳师徒）、东派（陆西星）、西派（李西月），他们吸收了儒家、佛家养生的精华，融汇在道家内丹术中。代表著作如《天仙正理直论》、《仙佛合宗语录》、《金仙证论》、《慧命经》、《性命圭

旨》，均具有“统二宗（道、释）之纲目，具两藏之钥匙”的特色，多能发前人所未发。

内丹术是道家养生诸术中“最近理者”（王夫之语），是道家养生诸术中之精华，也是最易为人所误解，实有待进一步发掘与继承，近几年对它的研究，才仅仅是开了个头。

道教进入明、清时期，已呈衰微之势，而作为道教养生诸术之一的内丹术，以其特异的健身延年效果而长盛不衰，较有影响的内丹学著作仍层出不穷，除上述曾涉及者外，尚有《真铨》、《方壶外史》、《悟真篇正义》、《悟真篇阐幽》、《道乡集》、《大成捷要》、《唱道真言》、《乐育堂语录》等著作。

5 辟谷术

辟谷术即不食五谷，而代之以黄精、枣、服气等，是道家修道（仙）、强身的一种手段。或称之为“却谷”、“断谷”、“绝谷”、“绝粒”、“休粮”等，常与导引行气、服食等法并行。《史记·留侯世家》：“留侯性多病，即导引不食谷。”裴骃集解：“服辟谷药而静居行气。”马王堆出土文物中有“却谷食气”篇。足证辟谷术在距今二千年前即有所流传。

辟谷术是今日的常识所不易理解的一门特殊的学问，使用这种锻炼法，并取得一定的效果者代不乏人。西汉的张良，东汉末年有王真、甘始、封衡、郗俭等，有些记述辟谷效果的资料是有一定可信度的。《列仙传》载“鲁女生绝谷八十余年，益少壮，色如桃花。”可信度更高的是曹植《辩道论》：“余尝试郗俭，绝谷百日，躬与之寝处，行步自若也。夫人不食，七日则死，而俭乃如是。然不必益寿，可以疗疾，而不惮饥谨也。”“颍川郗俭，能辟谷，饵茯苓。”（《典论》）《宋史·隐逸列传·陈抟传》：“服气辟谷历二十余年，但日饮酒数杯。”《明史·方技传·张三丰》：“或数日一食，或数月不食。”

道教认为人身中有三尸虫，“上虫居上丹田，脑、心也，其色白而青，名彭居，使人好嗜欲癖滞。”“中虫名彭质，其色白而黄，居中丹田，使人贪财，好喜怒，浊乱真气。”“下虫其色白而黑，居下丹田，名彭矫，使人爱衣服，耽酒好色。”（《洞神玄诀》）三尸虫是使人产生各种欲望、嗜好的祸首，而这些嗜、欲使人衰老、妨碍修道，辟谷服气可以灭三尸虫以助修道。

排开三尸虫的说教，古人所以采取辟谷术，还有一种认识，“五谷养形，亦以害生”（《道枢·中黄篇》）“谷气盛而元气衰，而元气是人体健康的决定因素。”“五味不绝，五脏之灵气不生矣。”“谷气实则五脏壅滞，神气不凝而灵光不照。”“内绝所思，外绝所欲，则元气自足矣。世以五谷为肥肤之具，不知为坏身之本也。经曰：咸美辛酸五脏病，津味入牙昏心镜。”（《太清中黄真经》）。

辟谷服气的具体作法，《灵剑子·服气第三》中有详细的介绍，摘引如下：

初服气之士，未可便思玄珠，但且三年淡食，未可便绝粮；色欲须顿绝，不尔，反夭身命。五更三十六咽，津气相连，渐渐少食。所食淡食，去盐、醋、冷热之物。日中饱餐，旦暮少食，三年旦暮行之，渐觉淡食有味，不可便顿绝粮，极，有所损尔。如觉有味，不思俗味，则五脏坚实。如若五脏衰弱，以药补充盛壮也，故淡食诸物有味也。如此后，可日渐减五味、五谷，三日淡食，粥、菜汁、胡麻叶茎、枸杞、黄精、枣之类将助之，方可绝粒，亦当自饱无饥渴。

同书中还提到，辟五谷之后，可用芋头、薯类、何首乌、茯苓、枣子、芡实、藕之类代之，茶少食，不食盐，食盐后令人饥饿、思食。

道教著名人物葛洪就不认为辟谷可以长生，他说：“断谷，

……不能独令人长生也。”“问诸曾断谷积久者，云：差少病痛，胜于食谷时。其服术（指中药白术）及饵黄精，又禹余粮九日，（矿石类中药，主要成分 Fe_2O_3 ）再服三日，令人多气力，堪负担远行，身轻不极”。（《抱朴子·杂应》）就是说，辟谷可以防治某些疾病，可以轻身，但必须辅以某些中药服食，如茯苓、芝、术、黄精、枣、黑豆、芝麻、大麻子、椒、蜜、柏脂、天冬、麦冬、白芍、泽泻、蒲黄、玉竹、禹余粮、朱砂、赤石脂、云母、人参、枸杞等。

辟谷术是道家传统养生术之一，有许多问题至今还是个谜，还有待进一步研究。

6 服食术

服食，也称“服饵”。就是服用某些矿物、（或矿物烧炼的化合物）、动植物以达到养生目的。有时也把它作为辟谷的一种并行手段，属道家传统的养生法之一。

服食求长生，渊远流长。除了家喻户晓的秦皇、汉武求食长生药外，据传远古养生家彭祖就常服用桂、云母、麋角，老而有少容。除云母为矿物药外，其余的即是常用的动、植物服食药。矿物药的服食，在“外丹”节中已说过，这里重点介绍动、植物服食。

《后汉书·华佗传》说华佗“晓养性之术，年且百岁而犹有壮容，时人以为仙。”并记载其徒彭城樊阿曾经向他征询服食方，华佗授以漆叶青黏散，其配方是：漆叶屑一斗，青黏十四两。据说经常服用，可以利五脏，身体轻便，头发不白。樊阿按法服用，寿百余岁。据今人考证，漆叶即今之罗布麻，有强心、降血压的效果。青黏，据《华佗别传》云：“一名地节，一名黄芝（即黄精），主理五脏，益精气。”有补脾润肺，养阴生津的作用，治高血压病，冠心病，心绞痛，白细胞减少症，再生障碍性贫血

血。不失为一首防治心脑血管病的服食方。近年出土的汉墓铜镜中，有一种铜镜上有图、有文，其铭文：尚方佳镜真大巧，上有仙人不知老，渴饮玉泉饥食枣。饮玉泉，就是服食炼功中所产生的唾液；枣，是一种常用的服食品。这些情况说明，服食在距今二千年前就已经是被广泛采用的养生术。讲服食的书也极丰富，仅《汉书·艺文志》神仙家著录服食书目就有《黄帝杂子芝菌》十八卷，颜师古曰：服饵芝菌之法也。《黄帝杂子》十九家方二十一卷、《泰壹杂子》十五家方二十二卷、《神道杂子技道》二十三卷、《秦壹杂子黄治》三十一卷。晋代服食书目据《抱朴子·遐览篇》、《仙药篇》记载有数十家之多，服食内容也介绍得很具体。但晋以前服食是把金石类摆在首位的，草木类居于次要位置，抱朴子引用《玉经》说：“服金者寿如金；服玉者，寿如玉也。”同时葛氏又对当年流传的不少服食（主要是草木类）的健身延年情况作了记述。有服食松脂治愈癰病；有服食松叶、松实（子），身生黑毛，耐饥渴，不怕寒暑的秦宫避战乱之宫女，到别人发现时约活了三百余岁；有服术，耐老身轻者；有服菖蒲增强记忆，不怕寒暑者；有服桂二十年，“日行五百里，力举千斤”者；有服五味子十六年，“色如玉女”者；有服地黄八年夜视有光者；有服远志二十年，记忆力尤强者等。葛氏还特别指出，饮水与长寿的关系：

南阳酃县山中有甘谷、水谷。水所以甘者，谷上左右皆生甘菊，菊花堕其中，历世弥久，故水味为变。其临此谷中居民皆不穿井，悉食甘谷水，食者，少不老；寿高者，百四五十岁；下者，不失八九十，无夭年人，得此菊力也。（《抱朴子·仙药》）

魏晋时代，不少上层人士盲从道士的说教，掀起了一股“服石风”，或毙命，或致病，（古人称为“石发”。）出了不少洋相。

唐代著名寿星孙思邈对服食方药作了整理，他说服食者先要辟谷去尸虫，然后服草类药，再服木类药，最后服石类药。“此法终身常尔，则百病不生矣。俗人见浅，但知钩吻之杀人，不信黄精之益寿；但识五谷之疗饥，不知百药之济命；但解施泻以生育，不能秘固以颐养。故有服饵方焉。郗愔曰：夫欲服食，当寻性理所宜，审冷暖之适，不可见彼得力，我便服之……服饵大体 皆有次第，不知其术者，非止交有所损，卒亦不得其力。故服饵大法，必先去三虫，三虫既去，次服草药，好得药力，次服木药，好得力，讫，次服石药。依此次第，乃得遂其药性，庶事安稳，可以延龄矣。”（《急备千金要方·卷二十七养性·服食第六》）

孙氏介绍服食方药时还把加工方法也谈得很具体，如介绍“黄精膏方”时说：“黄精二石，去须毛，洗令净洁，打碎蒸，令好熟，押得汁，复煎，去上游水，得一斗，内（通“纳”）干姜末三两，桂心末一两，微火煎之，看色郁郁然欲黄，便去火待冷，盛于津器中。酒五合和，服二合，常未食前，日二服。旧皮脱，颜色变光，花色有异，鬓发更改。欲长服者，不须和酒，内生大豆黄。绝谷食之，不饥渴，长生不老。”孙氏在《备急千金要方》中列服食方二十二首，在《千金翼方》中记载服饵方三十七首。

唐代以前的服食方中，矿物类占了较大的比重，至唐代服食已逐步转向植物类，到了宋代，延年益寿的服食组方已经以植物类为主，由于矿物类丹药多含剧毒成分，长期使用会引起蓄积中毒，导致严重的后果。服食作为一种养生手段，到了宋代已经进入成熟阶段，摆脱了道家服食丹药的束缚，走上了以中医理论为指导，补肾、补脾、脾肾双补，以植物类补益药为主的健康道路。

到了明清时代，以万密斋、龚廷贤、李时珍、张景岳、赵

学敏、曹庭栋、陆懋修、费伯雄等著名中医药学家、养生家继承、总结了前人的养生服食经验，把它推入一个鼎盛时期。以《本草纲目》为例，所载“延年益寿”的服食方药，计 206 条，涉及草、谷、菜、果、木、虫、鳞、介、禽、兽、人、水、金石共 13 部，药物 253 种，方剂百余首，蔚为大观。

中国传统的服食养生文献，给我们今天的药物抗衰老研究，提供了极其丰富的资料。以古人使用频率较高的药物为例，蜂蜜、茯苓、牛膝、熟地、枸杞、菟丝子、生地、人参、肉苁蓉、天门冬、远志、杜仲、五味子、白术、菖蒲、巴戟、当归、麦门冬、山茱萸、何首乌、补骨脂、鹿茸、山药、续断等，已被今日的医学工作者的研究证明是抗老延年的常用药物，它们对人体的内分泌系统、免疫系统具有调节作用。随着中医药的走向世界，中国古代道家的服食养生术也必然会为全人类的健康长寿作出积极的贡献！

服食类著作，在《道藏》中居首位，它包括了大量的外丹术文献，及数量十分可观的“本草学”著述。

7 符篆派

符，《说文解字》：“符，信也。”古代帝王调兵遣将的信物。道士书写一种似字非字的图形。《云笈七签》卷四十五《明正一箓第三》：“箓者，太上神真之灵文，九天众圣之秘言。将以检劾三界官属，御运元元，统握群品，鉴鹭罪福，考明功过善恶轻重，纪于简籍。”所以符篆是道教徒书写特殊的文字、图形役使鬼神，以之治病、镇邪、驱鬼等活动的一种宗教仪式。

东汉晚期的太平道、五斗米道是较早制作和使用符篆的道教流派。《太平经》卷一至卷十七载有后圣李君传授青童大帝的二十四诀鼓吹服符水，佩符图可以“灾害不能伤，魔邪不敢难。”又有将符图一类用朱砂写在纸上，令人吞服，称为“吞字”。

《太平经》一〇八卷云：“欲除疾病而大开道者，取决于丹书吞字也。”

符箓派活动地点集中在龙虎山（江西省贵溪县西南）、阁皂山（江西省清江县）、茅山（江苏西南部），道教称为“三山符箓”。

明《正统道藏》中洞真部、洞玄部、洞神部之神符类、灵图类中多有神符宝箓的记载。

8 房中术

房中术，或称“阴道”，如《容成阴道》；或称“玄素之术”（《抱朴子·微旨》）；或称“男女俱仙之道”（《备急千金要方·卷二十七·房中补益》）；或称“合阴阳”（“马王堆出土竹简”）。是古人研究男女性生活与养生关系的一门学问。

见诸文献记载，最早研究房中术的当推远古时期的彭祖，他认为：“天地得交接之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有伤残之期；能避众伤之事，得阴阳之术，则不死之道。”（《古今图书集成·博物汇神异典》）先秦时期，已经有数量相当的房中术专著问世了，据《汉书·艺文志》记载，房中术著作八家，一百八十六卷。虽然这些著作已经失传了，但从马王堆出土竹简（其内容分为《十问》、《合阴阳方》、《杂禁方》、《天下至道谈》，大都属于先秦时期房中术一类）、《抱朴子》、《养性延命录》、《备急千金要方》、《医心方》等著作可以得其梗概。

古人认为，正确的运用性生活规律可以使人健康，违背了这些规律会使人生病、早衰。“不能用八益去七损（损），则四十而阴气自半也，五十而起衰，六十耳目不聪明，七十下枯上脱；阴气不用，溲泣（指血脉凝滞）留出。令人复壮，有道，去七损（损）以振其病，用八益以贰其气（贰，益意）。是故，老者复壮，壮不衰。”主张炼气；男女双方要志和意感，要选择双

方有性欲要求的时候；有疾病时不能同房；行房时过急、过久令汗出而伤津；男女任何一方无性欲要求时，不得强行为之，否则引起精神抑郁而导致内伤。（马王堆出土竹简《天下至道谈·七损八益》）这些认识，就是从今天性卫生角度来看，也是很合理的。

古代房中术既认为适度的性生活是正常的生理需要；又指出“欲不可纵”，纵欲则伤身。“男不可无女，女不可无男，无力则意动，意动则神劳，神劳则损寿。”（《备急千金要方·房中补益》）。“夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已。其理自有极，安能致神仙及却祸福乎？人不可以阴阳不交，坐致疾患；若乃纵情恣欲，不能节宣，则伐其命。”（《抱朴子·微旨》）“人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阂之病。故幽闭怨旷，多病而不寿也；任情肆意，又损年命；惟有得其节宣之和，可以不损。”（《抱朴子·释滞》）关于节宣之和，唐代孙思邈说得较为具体，“人年已四十已下，多有放恣；四十已上，即顿觉气力一时衰退既至，众病蜂起；久而不治，遂致不救。”“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄。……若年过六十，而有数旬不得交合，意中平平者，自可闭固也。”（《备急千金要方·房中补益》）主张性生活要有节度，可以追溯到春秋时期，据《左传·昭公元年》“晋侯求医于秦，秦伯使医和视之，曰：疾不可为也，是为近女室。……公曰：女不可近乎？对曰：节之。”“过则为灾”。强调性欲要有节制，一直是房中术的重要指导原则，为历代房中术著作所采纳。

纵欲伤身，一直是各时代医、道的共同认识。“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

（《黄帝内经·上古天真论》）更有甚者，借助壮阳药以纵情声色，更为众多的有识之士所唾弃。“今之愚人闻说有用生阳之道者，却行御女巧诈之术，正如披麻救火，飞蛾扑灯，贪其美色，胡肆纵横，日则逞力多劳，夜则恣情纵欲，致使神昏气败，髓竭精枯，犹不醒悟，甘分待终。”（《张三丰先生全集·大道论》）这是房中术的一股逆流，纵情声色者，莫过于封建帝王，纵欲丧身者，不乏其人，享年古稀者，寥若晨星。据粗略统计，中国由秦至清的 330 位帝王中，享年 70 岁以上者，仅有 12 人，约占 4%；不足 20 岁者，竟有 31 人之多，约占 9.4%。享有“古稀天子”美名的乾隆帝，其养生经验之一就是“远房帟”。可见，对待古代道家房中术，也如对待其它古代文化遗产一样，“兼收并蓄，智者不取”；“兰艾同焚，贤愚所叹”。

中 篇

第一章 修性养生术

道家养生注重内修心性，外养身形，以性命双修为要旨，“性以命立，命以性神”。故养生必须先修性，修性乃是养生之前提。正如何垣所云：“学以养心，亦所以养身，盖邪念不萌，则灵府清明，血气和平，疾莫之攫（音觉），善端油然而生，是内外交相养也。”道家修性，主要通过炼心、坐忘、存思、守一等功法，使其修炼出一个超然物外之心性，心正性善之品行，从而达到心身健康长生不老的目的。

1 炼心养生术

炼心养生功法为道家修性的第一法门，凡事都有个根本，养生的根本不在养形养体，而在养神炼心。因为心为身之主宰，神之凭依。故习练道教养生术时，首先要以炼心为始，以炼心为本。吕祖曾云：“千言万语，只不过发明炼心二字”。炼心，即炼去俗心，以复其本心”，人之本心，虚无湛明、寂然不动。其动者，感物而动，即为俗心。欲要去其俗心而复其本心，使心不为外物所动、不为人事所迁、不为物欲所蔽。道家提出应以炼心为本，其旨即在通过炼心以求恢复其人之初心，保住其良心，不失其本心；通过修炼，澄明在尘世中逐日充斥的愚昧之心、纠正偏颇之心、屏弃邪恶之心，使之善良美好；收敛飘浮不定、四处云游之心，静宁其浮动之心；使攀缘之心安定下来、

使放诞之心专一、使痴迷之心顿悟清醒、使充满欲望邪念之心圣洁，这就是道家炼心功法要点之所在。

1. 1 炼心功法的基本理论

道家炼心，以清、虚、静、定为炼心要旨，如《唱道真言》谓：“炼心之法，以去闲思妄想为清净法门。仙家祖之相传，无他道也。吾心一念不起，则虚白自然相生”。刘念台亦云：“学者遇事不能应，总是此心受病处。只有炼心法，而无炼事法。炼心之法，大要只是胸中无一事而已。无一事，乃能事事，此是主静工夫得力处。”天玄子也说：“养心之大法有六：曰心广、心正、心平、心安、心静、心定。心广所以容万类也，心正所以诚意念也，心平所以得中和也，心安所以寡怨尤也，心静所以绝攀缘也，心定所以除外累也，同大化也。”以上即为道家炼心的纲要。

道家炼心，首当正其心。“凡欲身之无病，必须先正其心，使心不乱求，心不狂思，不贪嗜欲，不着迷惑，则心先无病矣。心若无病，则五脏六腑有病不难疗矣。”（唐·李隐）所以道家炼心，以正其心为首务。《大学》有言曰：“所谓修身，在正其心者。心有所忿懣，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。”广而言之，心有贪痴，则不得其正；有所爱憎，则不得其正；有所私利，则不得其正；有所攀求，则不得其正。故曰，欲正其心，必无忿懣心、恐惧心、好乐心、忧患心，无贪痴心、爱憎心、私利心、攀求心，无一切俗心，使心常住，寂然不动，方可不失其本心，而自得其正心。正如管子所言：“凡人之生也，必以平正，所以失之，必以喜怒忧患。是故止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼，守礼莫若敬，守敬莫若静，内静外敬，能反其性，性将大定。”上文所述的“平正”，即中和之旨，文中所言的“静敬”则是修性正心之具体体现，即是对人的品德、性格、情操

上的修炼，炼出一个心底纯真善良、性格柔韧、情操高尚的品德来。达到白玉蟾所言的“大道以无心为体，忘言为用，柔弱为本，清静为基”之奇境，薄滋味以养气，去嗔怒以养性，处卑小以养德，守清静以养道。

守清习静也是道家炼心另一主要功法。人生活在尘嚣的世上，总有各种干扰因素，难以使心静、神清，如老君言：“夫人神好清，而心扰之，人心好静，而欲牵之”，故必须经常遣其欲、澄其心方可心自静、神自清。也就是说要想做到心神清静，必先遣其欲，澄其心，息妄想，止欲念。而人之妄心无时不生，人之欲念最难止息，所以道家提出息妄念首应息心机。内息心机则心不外驰，若不外驰，则可寂然不动，方能静，进而定，定则虚，虚则灵，虚灵寂照，神明朗然，这样就可无动静、无内外，心境如一、妄心自息了，从而达到外物不入于内，不挠其神，不摇其心，如此则贪心不萌、欲心不发、机心不生，万缘放下，一神寂然，使内心不缘于外，内外两绝，则自可心静神清。

其次为定心。定心功夫即在收定散乱之心、放荡之心，使杂念、妄念不生。具体做法是：或存思一机，或凝神一处，专一守中境性无殊，入于空寂，内外两寂，不散乱，不昏沉，定止不纷，寂然不动。用现代话说就是完全的心意统一，精神集中，使思想意志精神宁静专一，忘人忘我，忘天忘地，深入玄寂，专注于一，便为定心。《水火真经》谓：“欲从心起，息从心定，心息相依，息调心定。”心息相依乃道家修定的要诀。《定真玉录》曰：“治心之最，不忘须臾，时刻抱一，心神乃定，定则入道。”可见道家炼心当力在修定。定力成，便可得到一种特殊的力量，如适逢天倾地崩之灾，而能泰然自若者，乃为有定力；逢患难生死之际，而能怡然自安者，为有定力也；居贫贱困厄之中，箪食不继，鹑衣不备；而能悠然自乐者，为有定

力也；处富贵功名之中，权势在手，威福在握，而能淡然不淫者，为有定力也。故圣贤君子之立德，必因于定力，英雄豪杰之立功，必由定力；忠臣隐士之立节，必由定力；人文之士之立言，必由定力；书画艺术之通神入化，必由定力。定则专精，专精则深入。专精深入则自能博大精深而有成。此如古哲所谓“精诚所致，金石为开”也。这亦是道家修定的功力所在。

另外，道家炼心，还当虚其心。老子曰：“虚其心”，“道冲而用之不盈。”心虚则能应万物而不盈不伤。虚其心则使心不滞于物、不滞于事、不滞于理，保持方寸之地时常活活泼泼、干干净净、空空洞洞、一尘不染、一念不生、湛然常寂、澹然常明。如此便可常觉宽绰洁净。如其心清净合乎于道，若镜，不将不迎，故能应万物而不伤。《唱道真言》曰：“至若炼虚，要胸怀浩荡，妙至忘身。”吕祖亦有类似的阐释：“炼虚者，乃修真最后一着功夫，自天人合一之圣境”、“炼虚者，以阳神之虚合太虚之虚，而融洽无间，使我与太虚合体，与天地同流，所谓形神俱妙，与道合真者也。”是故炼虚亦全是以炼心为基。心先虚，则无其心方可入圣，虚其心则方可入神。这样才“所以完得炼心末后一段工夫。”

1. 2 炼心养生术的基本功法

道家炼心养生的基本功法颇多，在诸多的道家著作中都可以见到修炼心性的功法介绍。其中论述比较详细系统的有刘书所著的《刘子》炼心法及《金丹心法》、《太上老君清静心经》、《唱道真言》、《七部要语》等著作。而更多的则散见于《道藏》众多著作的章节中。下面将众多的道家炼心功法，总合归纳为如下几种，并作一简要介绍。

1. 2. 1 道德修炼的养生要旨

道家修性非常注重道德的修炼，并制立了各种严格的道德规范。这些道德规范与传统的伦理观念大致相同。《老子》多次

提到的无为、虚静、贵柔、不争、素朴、居下、取后，以及去甚、去奢等观念都是传统道德观念的具体体现。在《定真玉篆经》中则更具体地论述了这种道德修养的行为准则，“治心之最，不忘须臾，心神乃定，定则入道，其状在外，慎其言语，惧触物也；节其饮食，虑贪叨也；衣粗而净，在素淡也；居陋而隐，守静笃也；恭谨一切，避凌辱也；不敢为先，免嫉谤也；始终淳信，潜化导也；进止和光，密行教也；挫锐解纷，明道有时也；出处变化，见神应之速也。”充分说明：道家炼心首先要注重道德的修炼，这种道德的修炼不仅可使人保持高尚豁达、雍容大度、进退有节的仪表风度，而且还能免除人体内在的烦恼，保持心性清静、淡泊，从而起到怡养心性、延年益寿的作用。

1. 2. 1. 1 存诚

天由于诚而清明，地由于诚而安宁，世上的万物都是以诚为根基，由诚而繁荣昌盛，所以道家修性以诚为先。修得一个纯诚之性、纯诚之心，以纯诚为行为准则，便得心灵静定，使自己适合大自然的性情，达到是养生延年的目的，同时也因条理通达而保持着福德。《金丹心法》十分详细地阐述了这个道理。

天以诚而清，地以诚而宁，故两诚相亚^{〔1〕}万物皆化。芒乎芴乎^{〔2〕}而无从出乎，芴乎芒乎而无有疆乎。万物熙熙皆自诚基，万物职职^{〔3〕}皆自诚殖^{〔4〕}。且道先以缮性也。性而从于心，心与心识，知而无以反其性情而复其初，是倒置也。是故达生之情者，不务生之所无以为。达命之情者，不务知之所无奈何。恣^{〔5〕}而真，虚而实，静一而不变，淡而无为，动而以天，行以通乎，物之所造，养生之道也。是为条达而福持。（《金丹心法》）

〔1〕亚：并也。〔2〕芒芴：通恍惚，迷茫暗昧的样子。〔3〕职职：繁多。〔4〕殖：繁殖。〔5〕恣（音确）：端正诚实。

从上文可知：修性存诚，就是要修得心中存有一片真诚，对

人热情真挚，处事坦荡无私、顺应自然，通达条理，这即是修性之根本，也是有效的养生之道。

1. 2. 1. 2 主信

信，诚也。指依期而来毫无差爽的事。对于诚信，在天地之间惟有大自然最为诚信。日月四季永远按照各自的规律运行，自然阴阳永不改变其法度。万物依循着大自然而变化无穷。大自然畜育着万物，万物却不自知，但大自然决不因此而有丝毫改变自己的运行。大自然的忠诚守信并不因为事先的约定，光照大地亦不是为了炫耀。这便是大自然的本质所在。如果人能修得大自然般的诚信自然，便可睡时无梦，醒时无忧无虑、清虚潇洒，此即为合于自然。

古之有道者，不贰二，不参三。

信矣，而不期；光矣，而不耀。故其寝不梦^{〔1〕}，其觉无忧，恬淡虚无，乃合天德。夫天德者，不言而信，不介^{〔2〕}而孚^{〔3〕}。日月四时各循其序，阴阳万古不改其经，惛然若亡而存，油然不形而神。万物畜而不知，此之谓根本。根乎本者，媒媒^{〔4〕}郁郁豚鱼可格，实实渊渊盈缶可占。宇泰定者，发乎天光，发天光者，人见其人。人有修者乃今有恒。有恒者人舍之，天助之。故无妄者，元亨利贞而如匪正则有省。（《金丹心法》）

〔1〕梦：原文作“莫”，据《庄子·刻意篇》改。〔2〕介：祈，求。

〔3〕孚：信用，诚实。〔4〕媒媒：昏惑愚昧的样子。通昧昧。

修性者如能修得恬淡虚无、合于自然，有天地自然之胸怀，孕育着万物而不自言、不自耀，永远依循着各自的路线万古不变地运行，这就是天德，就是诚信。人如能修得天之信德，便可长生永恒。

1. 2. 1. 3 戒欺

“修真必自戒欺始。”戒欺是修性养德之另一要旨。如果心

中存有欺心，则“情涉浮游而真意不生。”所以戒欺则以至诚所致则心安理得，精气神可得保全，以此养生则没世不殆。

戒欺者何也，所以诚吾意尽人以合天也。天以理为衡，理以心为宅。心安则理得，则天全。故修真必自戒欺始，且心为神舍，神以孕气，气以生精，虚僂^{〔1〕}之未融，安得固精凝神而养气。况欺之未戒，则情涉浮游而真意不生，曷以妙返观之用。惟立心应物，毋俾^{〔2〕}一息矫诬^{〔3〕}，则意罔不诚人尽而天心合矣。无妄则可盟金石，中孚则可格豚鱼，此戒欺为天德王道之大闲，亦即修真之要旨。（《金丹心法》）

〔1〕虚僂：虚浮，骄傲。〔2〕俾：使。〔3〕矫诬：假借名义，设计陷害。

欺妄者，害人害己。人存欺心，定会心神不定，不得安宁，若精神长期处于高度紧张担忧之中，便有碍精气神的化生。精不得固，气不得生，神不得全，不但不利于养生，还可能诱发疾病。故修性炼心，需得戒除心中所存的丝毫欺心，真诚纯净方能以合天理。

1. 2. 1. 4 安分

自然界的万物是变化无常的，而人心则应宁静安定，用达观的眼光去看待变化着的万物，任其自然，不必追究其所以然，这就叫做道。学道者则要依道而行，任事则应随其自然，安分守己，合契天理。

分无常也，而安有定，定之以知止，汝止以安焉。不由而照之以天，天则分也。故滑疑^{〔1〕}之耀，圣人所图^{〔2〕}，图之者不用，而寓诸庸也。庸也者用也。用也者通也。通也者得^{〔3〕}也。适得而几^{〔4〕}矣。因是己，己而不知其然，是之谓道。是故困勉者之分，安百千也。得失疾迟，安所安不相袭也。心不欲杂，杂则多，多则扰，扰则忧，忧而不救。为人使则徒劳，使以天则无伪，宜止而不止是谓坐驰。体道

之人，入游其樊，弗驰而越畔。（《金丹心法》）

〔1〕滑疑：乱世之道。〔2〕图：设法对付。〔3〕得：自得，满意。〔4〕几：将近，接近。〔5〕樊：关鸟兽的笼子。〔6〕畔：地界。

道家炼心，主要体现在止与定上。止其欲，定其心，安其神，止其念，便是安分。安则定之，定之以知止。定心安息，斩除杂念，则得神无所扰、心不外驰、入游其樊、弗施而越畔，若是，便掌握了止定功夫。

1. 2. 1. 5 缄口

缄口，即闭口不言。在此含有明哲保身的意思，但做为修性炼心，也不失为一种好功法。

山木自寇也，膏火自煎也。川不防其防而蚁封可溃为滥也。故尔骄而道而人将诮^{〔1〕}之，尔炫而玄而人将瘖^{〔2〕}之，其驷不及也。厌之不克扣也。其溺之所为之，不可使复之也。咸其辅颊舌反唇而稽矣。括坤四之囊，慎而不害矣。道吾，道吾自道，玄我，玄我自玄。守如瓶缄若金人背与物不相靡相刃，物亦不与我抵牾。^{〔3〕}惟口启羞，缄之不密也。太上曰：知者不言，言者不知。故圣人行不言之教。（《金丹心法》）

〔1〕诮：责问，责备。〔2〕瘖：降灾，病苦。〔3〕抵牾：抵触。

从处世的角度讲，缄口就是该说的说，不该说的则不说，这样可避免灾祸，减少是非。从养生方面讲，缄口可致清静无为，减少烦恼。故太上行“不言之教”为“知者不言，言者不知”也。

1. 2. 1. 6 慎独

慎独，是要人们追求一种悠远、娴雅、淡泊的独善意识境界，并告诫人们如何“独善”，如何在五光十色的现实生活里做到不忧、不惧、不惑，无论在治世乱世都要做到保证人格健全，

性情达观，从而达到“君子慎独其身”高层次的人生境界。

善者行之总，不可斯须离，离非善也。人之须善，犹首之须冠，足之须履。首不加冠，是越类也，行不蹑履，是夷民也。今处显而修善，在隐而为非，是清旦冠履而昏夜裸跣^{〔1〕}也。荃^{〔2〕}荪孤植不以岩隐而歇其芳，石泉潜流，不以涧幽而不清。人在暗密岂以隐翳^{〔3〕}而迴^{〔4〕}操^{〔5〕}。是以戒慎目所不睹恐惧，耳所不闻居室。如见宾入，虚如有人。故蘧瑗^{〔6〕}不以昏行变节；颜回不以夜浴改容；勾践囚于石室，君臣之礼不替；冀缺耕于垆^{〔7〕}野，夫妇之敬不亏。斯皆慎乎隐微。枕善而居，不以视之不见而移其心，听之不闻而变其情也。谓天盖高而听甚卑，谓日盖远而照甚近，谓神盖幽而察甚明。诗云：相在尔室，尚不丑于屋漏，无日不显。莫予云：观暗昧之事，未有幽而不显，昏惑之行，无有隐而不彰。修操于明，行悖于幽，以人不知，若人不知则鬼知之，鬼神不知则已知之。而云不知是盗钟掩耳之智也。孔徒晨起为善孜孜东平居室，以善为乐，故身恒居善则内无忧虑，外无畏惧。独立不惭影，独寝不愧衾。上可以接神明，下可以固人伦。德被幽明庆祥臻矣。（《刘子》）

〔1〕跣：赤脚，光着脚。〔2〕荃：一种香草，亦即荪。〔3〕翳：遮蔽，隐蔽。引申为秘密，暗中。〔4〕迴：迥然，形容差别很大。〔5〕操：操守，品德。〔6〕蘧瑗：春秋时卫国大夫，字伯玉。〔7〕垆：泛指郊野。

修性者若修得独善境界，便可使得于内无忧虑烦扰、于外无畏惧，心底坦荡，浩然一气，此于养生尤为切要。

1.2.1.7 韬光

韬光的意思就是有才华也不可外露，最好能深藏不显，以免招致世俗小人嫉恨。因此自古就有“良贾深藏若虚，君子盛德容貌若愚”之说。《道藏·刘子》详细论述了“韬隐其质，故

致全性”的道理与功法，并例举了很多事实说明这个道理，告诫人们“自始伊患者未能隐其形也。”

物之寓世未尝不韬形^{〔1〕}，灭影、隐质、遐外以全性栖命者也。夫含奇佩美，衒显露才者，未有不以此伤性毁命者也。是故翠以羽自残，龟以智自害，丹以色磨肌，石以抱玉碎质。此四者生于异俗与人非不隔也。托性于山林、寄情于物外，非有求于人也。然而自贻伊患者，未能隐其形也。若使翠敛翮^{〔2〕}于明邱之林，则解羽之患永脱。龟曳尾于暘谷^{〔3〕}之泥，则钻灼之悲不至。丹伏光于春山之底，则磨肌之患永绝。石亢体于玄圃^{〔4〕}之岩，则剖琢之忧不及。故穷岩曲岫之粹杰生于积石，颖贯青天，根凿黄泉，分条布叶，轮菌礧礧^{〔7〕}。骐驎戏其下，鹓^{〔5〕}鸾游其颠。浮云栖其侧，清风激其间。终岁无毫厘之忧。免刀斧之害者，非于人有德也。能韬隐其质，故致全性也。路侧之榆樵人采其条，匠者伐其柯，余有尺蘂^{〔6〕}而行人所折者，非与人有仇也。然而致寇者形不隐也。田鸡断尾获免于牺牲，山狙见巧终必招害。由此言之，则出处之理亦可知矣。是以古之有德者，韬迹隐智以密其外，澄心封情以定其内。内定则神腑不乱，外密则形骸不扰。以此处身不亦全乎。（《刘子》）

〔1〕韬光：韬，本义是剑鞘，引申为掩藏。韬光就是掩靖自己的才华，不使外露。〔2〕翮(hé)：翅膀。〔3〕暘谷：古代传说中太阳升起的地方。〔4〕玄圃：同“悬圃”，神话中昆仑山顶神仙的花园。〔5〕鹓：传说中与鸾凤同类的鸟。〔6〕蘂：枝桠。或被砍伐后再生的枝条。〔7〕礧礧：山石高险的样子。

上文强调了人们处世为人必须深明韬光养晦之道，做到“大智若愚”。只有这样才能使你的事业一帆风顺地发展下去。同时，韬迹隐智还可内心安定、神腑不乱。外密则形骸不受干扰，这不仅是自我保护的有效方法，而且还更有利于养生全形。

1. 2. 1. 8 别嫌

别嫌是以《庄子·齐物论》中的哲学思想为指导，阐述了天地自然“吹万不同”的参差不齐，是没有所谓的是非错对的观点，而人们偏执成见，一味寻求区别、争论，各自都认为己是人非，然而到底谁是谁非，以什么为标准都无法定论。所以要求人们去掉疑惑、破除偏执，用辨证的观点去看待世上的一切事物，并进一步认识世上的任何事物都复归于自然界一个整体之中。

风之吹，万不同，而使其自己也，咸其自取。怒者，致怒其曷？廖有真君存焉，慎焉，而不畀^{〔1〕}以朕^{〔2〕}。是以无有为有，无有为有畴则摘其瑕。纳履乎瓜田，整冠乎李下。何若是芒乎？且己则己芒^{〔3〕}，而曰人之芒于芒芒。吾真宰乎。因非因是，因是因非，不授以因，因斯无朕。故曰自彼则不见，自知则知之。古者上堂声必扬，夜行则以火，不窥密，入虚如有人，充类而至义之尽乃曰别嫌^{〔4〕}。圣人和之，以是非而休乎，天均复通为一。（《金丹心法》）

〔1〕畀（bì）：给。〔2〕朕：我。在此为迹象，征兆。〔3〕芒：通茫，暗昧无知。〔4〕别嫌：别，除去。嫌，疑惑。

上文要求人们要辨证地看问题，若超出事物的本身，则用宏观的眼光，即以道的境界去看待世间的一切。如此便可消除人我是非的烦扰，保持心灵的宁静，以求益寿延年。总而言之就是世态变化无极，万事必须达观。

1. 2. 1. 9 思顺

常言道：“天有天理，人有人道”。循天理，行人道即为顺思，顺其自然。在这里刘书提出要顺乎自然首先应认识自然，掌握自然规律，然后按自然规律办事，从自然中获得自由。同时他认为，自然界的运动变化是最美、最和谐的。若顺乎自然，与自然达到和谐统一，则为“天地之美”。

七纬顺度以光天象，五性顺理以成人行。行象为美，美于顺也。夫人为失，失在于逆。故七纬逆则天象变，五性逆则人道败。变而不生灾，败而不伤行者未之有也。山海争水，水必归海，非海求之，其势顺也。蹇利东南就土顺也。不利东北登山逆也。是以去湿就燥火之势也，违高从下水之性也。今导泉向涧则为易下之流，激波陵山必成难升之势。水之无情犹知违逆取顺。矧人心乎。故忠孝仁义，德之顺也；悖傲无礼，德之逆也。顺者福之门，逆者祸之府。由是观之，逆性之难，顺性之易断可识矣。今使孟说引牛之尾，尾断腩裂不行十步。若环桑之条以贯其鼻、縻^{〔1〕}以寻绋^{〔2〕}，披发童子骑而策之。风于广泽姿情所趋。何者十步之行非远于广泽，披发童子非勇于孟说。然而近不及远强，不如弱者。逆之与顺也。司马蒯瞽天下之攻击剑者也。令提剑锋而掉剑觚，必刎其指而不能以陷腐木，而况金甲乎。若提其觚而掉其锋，虽则凡夫可以陆斩犀象，水截蛟龙矣。顺理而行苦执剑觚，逆情而动如执剑锋。欲无伤乎其可得乎？后稷^{〔3〕}虽善播植，不能使禾稼冬生，逆天时也。禹善治水，凿山穴川不能回水西流，逆地势也。人虽才智卓绝不能悖理成行，逆人道也。故循理处情虽愚蠢可以立名，反道为务，虽贤哲犹有祸害君子。如能忠孝仁义，履信思顺，自天祐之，吉无不利也。（《刘子》）

〔1〕 縻：系，栓，牛缰绳。 〔2〕 绋：绳子。 〔3〕 后稷：是尧时主管农业的官，曾经主持划分土地，教民稼穡务农，对于发展农业经济起了巨大的促进作用。后用为咏农事之典。

循常理、顺自然是道家所崇尚的一个鲜明特点，道的本性是自然的，离开了“自然”也就不成其为道。因此道家提出“道法自然”的观点，认为天地的运行是自然而然的，世上的一切都有其自然规律，人和万物一样，因此，人生也须消除外在

的干涉，自然化育、自然发展、自然完成。“顺乎自然之理，则物莫之伤也。”所以顺其自然以养生，心形得养，自然寿长。

1. 2. 2 学无境界的品德修炼法

道家修性非常注重学识上的深造。道家认为，要想使自己有高尚的品德，就必须有高深的学问，有了高深的学问，待人接物才会有远大的目光、宽宏的胸怀。目光远大，气度宽宏，做事就不会发生谬误，处世也就不会有过与不及的缺憾，从而可使你的为人圆通浑厚、超凡脱俗。《庄子·胠篋》曰：“人含其明，则天下不铄矣，人含其聪，则天下不累矣，人含其知，则天下不惑矣，人含其德，则天下不僻矣。”可见广识博学不仅能打开人的眼界，开阔人的胸怀，气度亦因此而不凡，品德随着气度的宽宏而可愈加高尚。反过来说，品德高尚的人，度量才会宽宏，才可能受到人们的尊敬。“德高望重，量宽福厚”。为此道家非常崇尚学习，庄子有言：“吾生也有涯，而知也无涯。”《七部要语》亦云：“人性怀慧，非积学而不成，人不涉学，犹心之聋盲，不知远近”、“智慧无穷极，此乃为虚无也，亦从学而知之，非有素自然也。”（《太上虚无自然本起经》）可见广识博学对于修性至关重要，是修性的根本，也是养生的有效功法。养生家李渔曾说过：“予生无他僻，惟好读书，忧藉以消，怒藉以释，牢骚不平藉以铲除。”《刘子》专列“崇学”、“专学”两篇，探讨论述这一修性养生的基本功法。

1. 2. 2. 1 崇学

崇学为历代贤哲所推崇，道家更是如此。在这里，刘书详细论述了学习对于增长智慧、开阔胸怀、修性养生都具有重要意义。“人之不学则才智腐于心胸，海蚌未剖则明珠不显，昆竹未断则凤音不彰，情性未炼则神明不发。”（《刘子》）就是说，人必须通过学习才能开发智力，增长才干。对于炼心修性者尤为重要。“未有不因学而鉴道，不假学以光身者也”。刘书不仅

阐明了学习对于炼心修性的重要性，而且还论述了学习的方法。

至道无言非立言，无以明其理。大象无形非立象，无以测其奥。道象之妙，非言不津^[1]，津言之妙，非学不传。未有不因学而鉴道，不假学以光身者也。夫茧缲^[2]以为丝织，为缣^[3]纨纈^[4]，以黼黻^[5]则王侯服之。学为礼仪，饰以文藻，而世人荣之。茧之不缲，则素丝蚕于筐笼。人之不学，则才智腐于心胸，海蚌未剖则明珠不显，昆竹未断则凤音不彰，情性未炼则神明不发。譬诸金木，金性苞水，木性藏火。故炼金则水出，钻木而火生。人能务学钻炼其性则才慧发矣。青出于兰而青于兰，染使然也；冰生于水而冷于水，寒使然也；镜出于金而明于金，莹使然也；戎夷之子生而同声长而异语，教使然也。山抱玉而草木润焉，川贮珠而岸不枯焉，口纳滋味而百节肥焉，心受典诰而五性通焉。故不登峻岑不知天之高，不瞰深谷不知地之厚，不游六艺不知智之深远。而光华者饰也，近而愈明者学也。故吴箬^[6]质劲非箬^[7]羽而不美；越剑性利非淬砺而不铓^[8]；人性讷^[9]慧非积学而不成。沿浅以及深披，暗而睹明，不可以传，闻称泛滥善也。夫还乡者心务见家，不可以一步至也，慕学者情缠典素不可以一读能也。故为山者基于一簣之土，以成千丈之峭，凿井者起于三寸之坎，以就万仞之深。灵珠如豆不见其长，叠岁而大。铄舌如指，不觉其损，累时而折。悬崖滴溜终能穴石，规车牵索卒至断轴。水非石之钻，绳非木之锯。然而断穴者，积渐之所成也。耳形完而听不闻者聋也，目形全而视不见者盲也，人性美而不监道者不学也。耳之初窒，目之始眊，必不吝百金遭医千里。人不涉学，犹心之聋盲，不知远祈明师以攻心术，性之蔽也。故宣尼临没手不释卷，仲舒垂卒口不辍诵，有子恶卧自碎其掌，苏生患睡亲锥其股，以圣贤之性犹好学无倦，

矧^{〔10〕}伊庸人而可怠哉。（《刘子》）

〔1〕津：过渡，引申为传授。〔2〕缫（sāo）：抽茧出丝。
〔3〕缣：细绢。〔4〕绩：通绘，彩绣，五彩刺绣。〔5〕黼黻：贵族礼服。
〔6〕箠（gǎn）：箭杆。〔7〕筈（guā）：箭尾，箭末扣弦之处。
〔8〕铉（xián）：利，锋利，锐利。〔9〕谏（xuàn）：聪慧。〔10〕矧（shěn）：况，何况。

玉不琢不成器，人不学不知义。上文着重阐述了这一道理。人要鉴道，要使自己成为栋梁之材，必须崇学务学，扎实根基。学贵有恒，道在悟真，学亦必须具有滴水穿石之精神，方能学有所成。

1. 2. 2. 2 专学

专学即是告诫人们，学习必须专心致至，不可一心二用。学不用心，必学无成。“学者出于心，心为身之主，耳目候于外。若心不在学，则听讼不闻、视简不见。如欲炼业，必先正心，而后礼义入焉。”（《刘子》）学习尚应专心，修性炼心更须正心专心，不可有丝毫的扰乱之心。

学者出于心，心为身之主，耳目候于外，若心不在学，则听讼不闻，视简不见。如欲炼业，必先正心，而后礼仪入焉。夫两叶掩目，则冥默无睹，双珠填耳，必寂寞无闻。叶作目蔽，珠为耳鲠。二关外拥，视听内隔，固其宜也。而离娄^{〔1〕}察秋毫之末，不闻雷霆之声。季子^{〔2〕}听清角之韵，不见嵩岱之形。视不关耳而耳不见，听不关目而目不闻者何也？心溺秋毫，意入清角故也。是以心驻于目，必亡其耳，则听不闻，心驻于耳，必遗其目则视不见也。使左手书方，右手画圆，令一时俱成，虽执规矩之心，迴剗^{〔3〕}之手而不能者，由心不两用，则手不并运也。奕秋通国之善奕也，当奕之思有吹笙过者，乍而听之，则奕败也。非奕道暴深，情有暂暗，笙猾^{〔4〕}之也。隶首天下之善算也，有鸣鸿过者，弯

弧拟之将发未发之间，问以三五则不知也。非三五难算，意有暴昧，鸿乱之也。奕秋之奕，隶首之算，穷微尽数非有差也。然而心在笙鸿而奕败算挠者，是心不专一，游情外务也。瞽无目而耳不可以察，专于听也。瞽无耳而目不以闻，专于视也。以瞽瞽之微而听察聪明，审者用心一也。夫蝉之难取而粘之如掇卷耳，易采而不盈倾筐，专与不专也。是故学者必精勤专心以入于神，若心不在学而强讽诵，虽入于耳而不谕于心，譬若聋者之歌，效人为之无以自乐，虽出于口则越散矣。（《刘子》）

〔1〕离娄：相传离娄是古代视力极佳的人，传说于百步之外能见秋毫之末。〔2〕季子：即春秋时吴国公子季札，喜欢聆听欣赏周代音乐。后将“季札听歌”用作欣赏品评乐舞之典。〔3〕剡劂：雕刻。〔4〕猾：扰乱。

上文所述，不仅为学道者所鉴，而且当为今人之行所明鉴。不论学习，还是工作，都得专其心、入其神，否则一事无成。

1. 2. 2. 3 勤始

有志于学者，需在迈上学习的坚辛征途之际打好基础。“读书之业无巧门，不在聪明而在勤。”要想有高深的造诣，全靠自己下苦功。

学者迈征之诣，力端重乎始基，譬若稽田既勤敷菑^{〔1〕}乃得修陈，其疆畎梓材勤朴斫^{〔2〕}而后来之丹雘^{〔3〕}可加，由迓^{〔4〕}以陟遐^{〔5〕}。君子所为作事谋始也，不然存畏蒺^{〔6〕}之怀，而无撒手悬崖之勇，则经营不力，安望积小以高大而成峻极之观。故志士励行一念确乎其不拔而纵心孤往，行健以自强，此鹏鸟之为培^{〔7〕}风，斯^{〔8〕}以背负青天而莫之夭阏^{〔9〕}者也。而后乃今将图南。（《金丹心法》）

〔1〕菑：初耕翻过草的田。〔2〕斫：砍。〔3〕雘（音获）：《说文·丹部》：“雘，善丹也。”丹雘，好的彩色。故丹雘与丹青义同。

〔4〕迩：近。〔5〕遐：远。〔6〕憊：畏惧的样子。〔7〕培：通凭，凭借。〔8〕夭阏：阻拦，阻止。〔9〕斯：就。

学习需学好基础知识，方能使将来学有所成。鹏鸟有志，凌云高飞，但也要凭借风的力量。有志学道养生者也是如此，必先修性炼心，“此为筑基之基。”如此才可百体充盈而寿永。

1. 2. 3 慈善处世的情操修养法

行善慈世，修身积德，是道家修性炼心之主要内容。道家宣扬“修善修福”、“凭心地行时时之方便，作种种之阴功。”以“正直代天行化、慈祥为国救民，忠主孝亲，敬兄信友”为善行之规范，提倡“矜孤恤寡，敬老怜贫”济人急难。要求人们“措衣食周道路之饥寒，施棺槨免尸骸之暴露。”并且“点夜灯以照人行，造河船以济人渡”、“修数百年崎岖之路，造千万人来往之桥”，乃至舍药材，施茶水，“剪碍道之荆榛，除当涂之互石”。另外道家善行规范中有不少涉及到各行各业的职业道德，如对商人有不短秤的要求，对农夫有不杀耕牛的劝告，对学子则有敬惜字纸的戒条。并把不杀生作为道家戒律的重要一条。同时在涉世为人上提倡“真诚为人，圆转涉世”的处世哲学。崇尚恬淡自然的君子之交，“以道义合，以志契系。故淡而成焉。”主张人生在天地之间，要行得正直，光明磊落，做对人民有益的圣贤之人。

对于慈善处世的修性功法，在《道藏》中可见有《老君说一百八十戒》、《太上感应篇》、《警世功过格》、《净明宗教录》、《太霄琅书十善十恶》等众多戒恶劝善著作流传于世。

1. 2. 3. 1 明善诚身

此谓以自己的善心、诚心、道心来教化世人，净化世间。

天下事理之大者，莫大于善；天下珍奇之重者，莫重于身若善。不知为身，不知修徒参心性，心何以神，性何以明。神明未达何以曰道。我愿学道者，上达三元，下弘

万化，以清静为基，以无为为礼，以存诚为用，以柔弱为守，以坚忍为行，以精进为心，以决烈为志，以广大为归，视天地万物，无一事不在我心性之中。视天地万物又无一事可为我心性之碍。以我心之真净化天下之贪染，以吾心之光明，化天下之蒙昧。……惟以至诚为本，克挽世人于至善，则率自诚以见性，由自明以立教。不偏不倚，成始成终，斯可以谓始得净明之旨也。（《净明宗教录》）

修道者不仅要修得自身清静无为、心诚性修，而且要以自身的德范教化感染世人，以拯救万灵的蒙昧为自己的神贤职责。由此而确立修道者自身的道德行为规范。

1. 2. 3. 2 修善求心

人要有善行，必先有善心。人之善心，由修炼而成。修炼善心必先正心、明心。

孚佑上帝曰：人之有心，如天之有日。心之邪正，如日之升沈。日升沈而昼夜分，心邪正而人鬼判。故心者，万善之源，而百行之所由出也。儒曰正心，道曰存心，释曰明心。心正则不乱，心存则不放，心明则不蔽，三教一理也。《孟子》曰：学问之道无他求，其放心而已矣。今之心若亡羊，然盍^{〔1〕}归而求之？求心之道无他，屏诸幻想，除诸恶念；独置力于伦常而已。盖屏诸幻想则心存，除诸恶念则心明，置力于伦常则心正而不乱。圣贤仙佛不外是矣。（《警世功过格·求心篇》）

〔1〕盍：何不。

对于修炼善心之道，《警世功过格》中有着详细论述：

择善之道必本伦常，然必心中清静，无一毫杂念，火气不生，在在欢喜，自然心不忘亲，常存敬爱。推之五伦，莫不皆准。常想圣贤之言，潜心理会。每闻父师之训，敬凛奉持。凡圣贤经传格言，爽然于目，见父母手泽口泽，惕

然于衷。见人善行，闻人善言，生企慕心。见人恶事，闻人恶言，生警省心。闻淫褻语而不移，见好女子而不惑。当喜知节，当怒知惩。念念在兹，与人为善。与人有怨，辄思其好，处以释之。中心有憾，辄思己过，处以宽之。人以非礼相加，无心报复，人以机巧撓夺，无心好还。静筹人托以期践言，静思人恩以图报称。处繁华中有恬淡心，处贫贱中无怨尤心。见人失意生怜悯心；见人得意生欢喜心；见人才高生钦服心；见人饥寒生怜悯心，见人勤劳生体恤心；见人谬误，无非笑心；见人珍异，无幸得心；见人富贵，无艳慕心；不因势力而生趋附心；不因衰落而生厌薄心；不因贫乏而生苟且心；不因急进而生险诈心。见老成而生敬，见道德而知尊，见人愚顽无礼而不怨，见人饮啖过节而不憎，闻人言语无稽而不厌，闻人虚声恐惕而不惊。见人有功恒思所扳，见人有过恒想其难。闻人有善而不疑，闻人有恶而莫信。引过归己，推善与人，受横不嗔，受谤不辩，居常省过，行则阙疑。久久变化，气质归于纯粹。方寸之内有如冰雪，举念之间无非忠信。上焉可以入道，成真而证果，下焉亦长保其福禄而阴及子孙矣。（《警世功过格》）

以上为修炼善心的训条，亦是做人的行为规范。依上行之，可修炼成心地仁慈博爱之人，胸怀辽阔舒畅，从而可享受到长久的福分。并且还可福及子孙，当然这只是美好的愿望。

1. 2. 4 超然物外之灭动心法

却欲、灭动心、灭贪心是道家修性之核心。道家认为，一个人只要心中出现有丝毫贪婪或偏私的念头，那他刚直的性格就会变得懦弱、聪明的性格就会变得昏庸、慈悲的心肠就会变得残酷、纯洁的人格就会变得污浊。所以道家以“去欲”、“灭动心”为修身之宝。

修性去欲是道家修性功夫中最不宜炼就的，必须炼就灭动心法。“昼夜勤行，须臾不替，惟灭动心，不灭照心，……力得净己，一则于行立坐卧之时，涉事之处，喧闹之所，皆作意安，有事无事，常者无心，处静处喧，其志唯一”。由此使反复无常的心境，炼成一潭宁静之水，时时以意念之手拂去心中片片飘落的私念，使私心随起随灭，杂念丝毫不生，从而获得一个超然物外，恬淡自愉之飘洒人生。

1. 2. 4. 1 却欲

人真正的名字叫欲望。有欲望无可非议，但不符合现实的想入非非只能有害无益。“身之有欲，如树之有蝎，树抱蝎则还自啗，身抱欲而返自害。故蝎盛则木析，欲炽则身亡。”（《刘子》）所以说，人之嗜欲要适度，不可欲望过高，否则往往造成心理负担。长此以往，极易诱发心身疾病。如何却欲，《刘子》做了详细论述。

人之稟性情性，性之所感者情也，情之所安者愆也。情出于性而情违性，欲由于情而欲害情。情之伤性，性之妨情，犹烟冰之与水火也。……将收情欲，先敛五关。五关者，情欲之路，嗜好之府也。目爱彩色，命曰伐性之斧；耳乐淫声，命曰攻心之鼓；口贪滋味，命曰腐肠之药，鼻悦芳馨，命曰熏喉之烟；身安舆马，命曰召蹶⁽¹⁾，此五者所以养生亦以伤生。耳目之于声色，鼻口之于芳味，肌体之于安适，其情一也。然亦以之死，亦以之生，或为贤智，或为庸愚，由于处之异也。……故明者剝⁽²⁾情以遣累，约欲以守贞。食足以充虚接气，衣足以盖形御寒。靡丽之华不以滑性，哀乐之感不以乱神。处于止足之泉，立于无害之岸，此全性之道也。……外疾之害轻于秋毫，人知避之，内疾之害重于泰山而莫之避。是弃轻患而负重累不亦倒乎？人有牛马放逸不归，必知收之。情欲放逸而不知收之，不亦

惑乎？将收情欲必在危微，情欲之萌，如木之将蘖，火之始荧，手可掣而断，露可滴而灭。及其炽也，结条陵云燔燔章华，虽穷力运斤，竭池灌火而不能禁其势盛也。嗜欲之萌，耳目可关，而心意可钥^{〔3〕}。至于炽也，虽骥情卷欲而不能收，其性败也。如能塞兑于未形，禁欲于危微，虽求悔吝^{〔4〕}其可得乎？（《刘子》）

〔1〕 蹇：通厥，病名。 〔2〕 剝：挖空。 〔3〕 钥：锁也。 〔4〕 悔吝：悔恨。

上文中，刘书着重论述了嗜欲对人体的危害，明确指出，嗜欲攻心可诱发内疾，内疾之害重于泰山，而人们却昏昏然不知躲避，使情欲纵情放逸而不知收敛。此即是“知迷不悟”，所以他告诫人们要“剝情以遣累，约欲以守贞。”同时还要“收情欲必在危微”，即在欲心刚萌动时就熄灭。否则待“其炽也，虽穷力运斤，竭池灌火而不能禁其势盛也。”

1. 2. 4. 2 纳气

此之纳气，即教人虚己守气以全神，如此则可无累。无累则正平，正平为养生之基。其内容见《金丹心法》：

虽有伎^{〔1〕}心人，不怨飘瓦，憊^{〔2〕}人即易怒，不怒于虚丹。故虚己^{〔3〕}以游，物莫之能害。其闻人誉己适适然，惊人誉人则自失人，毁己损己则益修人。毁人婉为解蛇神牛鬼，鬼斧神斤触不惊，犯不校，是纯气之守也，客气不侵也。其天守全，其神无却也。无却守全则无累，无累则正平，正平则与彼更生太虚为一。（《金丹心法》）

〔1〕 伎：忌恨。 〔2〕 憊：心地狭窄。 〔3〕 虚己：指抛弃自己的思想感情，听任外物的变化。

飘瓦无怨，虚舟不怒。如果人也能象一叶无人驾驶的小船一样遨游于世，那么有谁还能加害于他呢？即使有鬼斧神斤也不会使他感到惊恐，这就是虚己守气以全神的功效所在。要达

到如此境界则须无欲虚己。虚己无欲则无累，无累即可心正气平以寿永。

1. 2. 4. 3 慎微

《老子》云：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无损”。损为道家修性功夫之一。损即损其尘心、损其妄心、损其一切纷扰之心。并且要日损日消，损至无损的境地。这就是说炼心不仅要去除大的嗜欲妄心，而且要炼至丝毫欲念都不存在，在心底深处不为任何细小事物所驱使，不为任何事物所束缚，以致达到用心若镜，不将不逆，虚而不藏的至人境界。所以炼心要慎微，稍微不慎可导致强傲而无法约束。

司马承祯云，损之又损以至于无损，夫损至无损是微。而无微此道之枢，亦品端之的也。盖至人之用心若镜，不将不逆，虚而不藏，体尽无穷而游无朕。受以天而无见得，故心止于符。夫欲恶经营，喜怒淫佚。意有所至而爱有所亡，肤寸弥天，虚蒸成菌，以至骄傲^{〔1〕}而不可系。呜呼！可畏也。夫是故冥冥之中必薙^{〔2〕}厥^{〔3〕}萌，寂寂之地毋滋尔蒂^{〔4〕}。深之又深而不为绪使^{〔5〕}，密之又密而不为物絃^{〔6〕}，琢雕复朴，块然独以形立，纷而封哉，一以是终。（《金丹心法》）

〔1〕骄傲：骄傲矜持，不可禁制。〔2〕薙：除草。〔3〕厥：断木。〔4〕蒂：蒂芥，细小的梗塞物。比喻心里想不通的疙瘩，积在心头的不快。〔5〕绪使：绪，事端。使，驱使，使役。〔6〕絃：拘束，束缚。

此之防微，即修道却欲当损之又损，不可留有半点尘心妄想。

1. 2. 4. 4 杜渐

炼心却欲，既要防微，更要杜渐。炼心要炼至纯真素朴，就应经常省察自己，对自己加以洗濯，即使这样，心中的嗜欲妄

想等污秽杂念仍能经常溢露出来，如书中所云，在外，如果耳目被声色所缠缚，不能自我控制，那就会心神闭塞。在内，如果心神为物欲所牵制，则不能殷勤捉持，那将会导致耳目闭塞。所以炼素“钜焉”，炼纯“屏焉”。只有经常铲除杂念，才能练至纯真素朴。

壶子之圣也，杜德机焉。杜德机云者，容貌若愚，甚盛德也。况己私之伏，暗长而潜滋茁而轧矣。申胥有言曰，为虺^{〔1〕}不摧，为蛇将曷。若且坤之初六，履霜而坚冰。霜者阴始凝，驯致则腹坚水泽矣。是故外鞅^{〔2〕}者不可繁而捉将内捷^{〔3〕}焉。内捷者，不可缪而捉将外捷焉。淡而静，漠而清，调而间，过之而不守郁，闭而不流，廋廋乎其若诅盟以守胜也，故素也者钜^{〔4〕}焉，而无所与杂也，纯也者屏^{〔5〕}焉，而不亏其神也。维屏维钜乃纯乃素。（《金丹心法》）

〔1〕虺：传说中的毒蛇名。〔2〕鞅（hù）：束缚。〔3〕捷：闭塞。

〔4〕钜：铲除。〔5〕屏：排除，斥退。

人的欲念之心刚一萌动，如不马上铲除，便会滋生蔓延，于是一切言行都会受物欲的驱使，前途事业根本不必侈谈，就连四周环境也布满了荆棘和泥土，只要往前走一步就会弄得满身污浊，久而久之则会越陷越深，使人坠入痛苦深渊无以自拔。所以炼心就要防微杜渐，防变生于未然。

1. 2. 4. 5 清神法

刘书在《刘子》篇中提出，炼心重在清神，因为“神者心之宝也，故神静而心和，心和而形全……将全其形，先在理神。”并提出要清神必须做到心静。要心静就必须做到清目而不视，静耳而不听，闭口而不言，弃心而不虑，如此便可得一身浩然之气而道自至。

形者生之器也，心者形之主也，神者心之宝也。故神静而心和，心和而形全。神躁则心荡，心荡则形伤。将全

其形先在理神。故恬和养神则自安于内，清虚栖心则不诱于外。神恬心清则形无累矣。虚室生白，吉祥至矣。人不照于昧，金而照于莹。镜者，以莹能明也，不鉴于流波而鉴于静水者，以静能清也。镜水以明清之性，故能形物之形。由此观之，神照则垢灭，形静则神清。垢灭则内欲永尽，神清则外累不入。今清歌奏而心乐，悲声发而心哀。神居体而遇感推移。以此而言则情之变动自外至也。夫一哀一乐犹拏^{〔1〕}正性，况万物之众而能拔擢^{〔2〕}以生心神哉。故万人弯弧以向一鹄，鹄能无中乎？万物眩曜以惑一生，生能无伤乎？七窍者，精神之户牖^{〔3〕}也。志气者，五脏之使候也。七窍诱于声色则精神驰骛而不守，志气縻于趣舍则五脏滔荡而不安。嗜欲连绵于外，心腑壅塞于内，蔓衍于荒淫之波，留连于是非之镜而不败德伤生者盖亦寡矣。是以圣人清目而不视，静耳而不听，闭口而不言，弃心而不虑，贵身而忘贱，故尊势不能动，乐道而忘贫。故厚利不能倾，容身而处，适情而游，一气浩然，纯白于衷。故形不养而性自全，心不劳而道自至也。（《刘子》）

〔1〕拏（qiān）：取、拔取。〔2〕擢（zhuó）：抽拔。〔3〕牖（yǒu）：窗。

从上文所述可见，清神对于修性、对于养生全形有着重要意义。因为外物之情可影响到人体自身的情志变化，由此影响到人之形体、五脏的变化。所以清神就是要做到无视无听、恬淡虚无，只有“神恬心清则形无累也”。

1. 2. 4. 6 去情

情，在这里说的是人的主观意识。去情即是要人们去除主观意识，处事应物做到无心无意，不是有意识地强迫自己去做，而是听凭自然，自觉去做。无意识存在，即无是非利害，故心中无累。这样便可生活得潇洒自如，不被人怨，亦无怨旁人。

情者，是非之主，而利害之根。有是必有非，能利亦能害。是非利害存于衷，而彼此还相疑。故无情以接物，在遇而恒通。有情以接人，触应而成碍。由此观之，则情之处，物之所疑也。是以媒扬誉人，而受誉者不以为德；身肤强饭，而蒙饱者不以为惠。婴儿伤人；而被伤者不以为怨，侏儒嘲人，而获嘲者不以为辱。何者，有情于誉饱，虽蒙惠而非德。无情于伤辱，虽获毁而无憾。鱼不畏网而畏鸛^{〔1〕}，复仇者不怨镆铔^{〔2〕}而怨其人。网无心而鸟有情，剑无情而人有心也。使信士分财不如投策投钩，使廉士守藏不如闲局全封。何者？有心之于平，不若无心之不平也。有欲之于廉，不若无欲之不廉也。今人目若骊^{〔3〕}珠，心如权衡。评人好丑，虽言得其实，彼必嫌怨。及其自照明镜摹倒其容丑。状既露则内惭而不怨……是以圣人弃智以全真，遣情以接物，不为名尸，不为谋府，混然无际而俗莫能累矣。（《刘子》）

〔1〕 鸛：鸛鵒，一种善捕鱼的水鸟。 〔2〕 镆铔：古代宝剑名。

〔3〕 骊：黑色。

“遣情去累”是道家炼心的主要内容之一。因为人之有情必有是非之心、利害得失之心。有情则必有忧愁、烦恼，有情必有喜怒哀乐。人因为有情，才会感到生活得很累。所以道家炼心，就是要人们炼至一个无情无欲、潇洒自如的情怀。

综观以上炼心功法，可以看出，道家炼心就是要通过各种功法，去除私欲、断绝世缘、抛弃情感，练就一个清净无为、空灵澄澈的心境。有了这种内在的心境，在外就可表现出一种高尚脱俗的仪表风度，言谈谨慎小心、决不暴饮暴食、衣着朴素大方、居室简单而隐、行为恭谦有礼、做事不争风头，一派雍容大度、进退有节的风仪。

道家炼心功法，与现代心理卫生有着很多相似之处。现代

心理卫生亦认为，内在的心理平衡与外在的行为仪表，及人的生理状况都有很大关系。如果一个人对名利执着不悟，奔竞浮躁、汲汲以求，在生活情趣上就格调不高，心理境界上就不够澄澈清静，生理上也就难免不夭伤。反之，无欲无求、少思少虑、退避自守，则在生活情趣上就格调高雅，心理上就清静空灵，也就能延年益寿。所以后世养生家一直把道家的修性炼心，作为一种重要的养生方法，并且使之发扬广大。

2 坐忘法

2.1 坐忘法的基本理论

庄子曰：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”（《大宗师》）坐忘即是所谓庄子所追求的物我两忘、淡泊无为、无思无虑的精神境界。自庄子之后，坐忘法便成为道家修性的一种上乘功法。后世道家对此不断发展充实，并吸取佛家禅定理论，从而形成了一套独特的修性理论与功法。

道家认为，修性者惟“忘”方可入于大道，获得精神自由，达到与天地万物混然一体的精神境界，从而就可以在意识领域里泯除人与人、人与物之间的差别、界限，获得心理上的安宁与满足。如忘贪使人心理满足、忘忧则常喜、忘苦则常乐、忘患则常安、忘嗔则常平，忘失则常得，忘得则常有。忘心忘物、忘我忘人，不着一物，居于虚无，便可同于大通，利于养生。若不忘则心必动，动于中则劳诸外，如是内外俱伤。一般而言，人患病大都由于不能忘，不能忘物忘事、忘名忘利、忘善忘恶、忘怨忘仇、忘恨忘辱、忘忧忘欢，以致劳心累形、心不得安、神不得宁、气不得平、精不得全。由此可致形体所伤。故云：“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，只此一个忘字。”

《庄子·大宗师》云：“颜回曰：‘回益矣’。仲尼曰：‘何谓也？’曰：‘回忘礼乐矣’。曰：‘可矣。犹未也’。他日，复见曰：

‘回益矣？’曰：‘何谓也？’回：‘回忘仁义矣。’曰：‘可矣，犹未也。’他日，复见曰：‘回益矣’。曰：‘何谓也？’曰：‘回坐忘矣。’仲尼蹴然曰：‘何谓坐忘？’颜回曰：‘堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘！’仲尼曰：‘同则无好也，化则无常也，而果其贤乎？丘也清从而后也。’”这说明了坐忘的修性程序是由外向内逐渐完成的。礼乐为外在规范，仁义为内在规范，这些规范对心灵是一种束缚，要解除这些束缚就需忘掉仁义、礼乐，且在自我意识中毁弃自己的肢体、抛掉聪明、消除贪欲，真正从各种嗜欲的桎梏中解放出来，炼至形同槁木，心如死灰，无思无念，完全融熔于混然的“大通”中。

2. 2 坐忘的基本功法

对坐忘功法论述较详的有司马承祯的《坐忘论》、至游子的“坐忘法”、《天隐子养生书》以及《云笈七签》中的“化身坐忘法”等。此外还有《道枢·坐忘篇》将司马承祯、至游子等坐忘功法汇集于一，辑成坐忘上、中、下三篇。《真诠》中的《淘练功夫》将司马承祯坐忘功法溶于“淘练功夫”之中，自成一说。

2. 2. 1 司马承祯坐忘法

司马承祯曾在其书中首言：“夫人之所贵者生也，生之所贵者道也。……如《妙真经》云：人常失道，非道失人，人常去生，非生去道。故养生者慎勿失道，为道者慎勿失生，使道与生相守，生与道相保，二者不相离，然后乃长久，言长久者，得道之质也。”同时提出了修道坐忘功法的七个阶段。

2. 2. 1. 1 敬信

司马承祯认为，“夫信者道之根，敬者德之蒂，根深则道可长，蒂固则德可茂。”因而修道者首先需具备敬仰尊重之心，信则灵，诚则应，信与诚是修道者必须具备的心理品质。所以第一步需修“敬信之心”。

^{〔1〕}如人有闻坐忘之法，信是修道之要，敬仰尊重，决定无疑者，加之勤行，得道必矣。……夫坐忘者，何所不忘哉。内不觉其一身，外不知乎宇宙，与道冥一，万虑皆遗。故庄子云，同于大通。此则言浅而意深，惑者闻而不信，怀宝求宝，其如之何？故经云，信不足，有不信，谓信道之心不足者，乃有不信之祸及之，何道之可望乎。（《坐忘论》）

上文所述，即谓修道者必须坚定信念，不可三心二意，广而言之，不论做什么都首先应有坚定的信念，方能坚定意志，义无反顾，克服重重困难，最后获得成功。

2. 2. 1. 2 断缘

断缘即是抹除世俗间种种因缘、人情往来、欲望营求及恩怨怨，使得心中无欲烦扰、无事牵挂，清清净净、空空荡荡，如此，形不劳、心不乱、人我两忘而入道成真。

断缘者，谓断有为俗事之缘也。弃事则形不劳，无为则心自安，恬简日就，尘累日薄，迹弥远俗，心弥近道。至神至圣，孰不由此乎。故经云：塞其兑、闭其门，终身不勤。或显德露能，来人保己；或遗问庆吊，以事往还；或假修隐逸，情希升进；或酒食邀致，以望后恩，斯乃巧蕴机心，以干时利，既非顺道，深妨正业。凡此之类，皆应绝之。故经云：开其兑、济其事，终身不救。我但不唱，彼自不和，彼虽有唱，我不和之。旧缘渐断，新缘莫结，体交势合，自致日疏，无事安闲，方可修道。故庄子云，不将不迎，为无交俗之情故也。又云，无为名尸，无为谋府，无为事任，无为知主。若事有不可废者，不得已而行之，勿遂生爱系心为业。（《坐忘论》）

上文即要人们断去一切尘缘，弃事无为。但“塞兑闭门”并非就是要求人们杜耳掩目，不视不听。而是要求练功者集中精

力，潜心修道。成玄英解释道：“闭塞之意有二，一者，断情忍色，栖托山林，或却扫闭门，不见可欲；二者，体知六欲虚幻，根亦不真，内无能染之心，外无可染之境，既而恣目之所见，极耳之所闻，而恒无道场，不乖真境，岂曰杜耳掩目而称闭塞哉！盖不然乎？见无可见之相，听无定实之声，视听本不驰心，斯乃闭塞之妙也。”

2. 2. 1. 3 收心

对于收心，司马承祯认为：“学道之初，要须安坐，收心离境，住无所有，不着一物，入虚无，心乃合道”。人心最难安定、最难入静，坐忘功法，就是要通过安坐静定等功法，收复其流浪之心、浮散之心，使其清静、使其安定。收心必须离境。身离是非人我之俗境，则“眼不见心不烦”，是非美恶不入于心，心不被外物所扰、不外逐，方可安定。心中烦乱妄想，随觉即除。毁誉之名，善恶等事，皆即拔去。如此久久调之，自得安心，自得虚心。尤如鹰鹞等野鸟，被人系缚驯养便可驯服，何况人心。修炼坐忘功法就是调服野散狂乱之心，使心入静入虚，做到“在物不染”、“处事而不乱”、“心乃合道”。

夫心者，一身之主，百神之师。静则生慧，动则成昏。欣迷幻境之中，惟言寔^{〔1〕}是。甘冥^{〔2〕}有为之内，谁悟虚非，心识颠痴，良由所託之地。且卜邻而居，犹从改操，择交而友，尚能致益。况身离生死之境，心居至道之中，安不舍彼乎？能不得此乎？所以学道之初，要须安坐，收心离境，住无所有，不著一物，自入虚无，心乃合道。故经云，至道之中，寂无所有，神用无方，心体亦然。源其心体，以道为本，但为心神被染，蒙蔽渐深，流浪日久，遂与道隔。今若能净除心垢，开释神本，名曰修道。（《坐忘论》）

〔1〕寔：通“是”，此，这的意思。〔2〕甘冥：安眠。冥，同“瞑”；瞑，古“眠”字。

在《坐忘论》中，司马承祯例举了修炼收心功法的步骤，必须通过归根、静定、安心、虚心、正基等基本步骤，渐次修炼，才可真正修得“在物而心不染，处动而神不乱，无事而不为，无时而不寂”的境界。

①归根

无复流浪，与道冥合，安在道中，名曰归根。

归根即是使心归于道中，与道合而为一，存心于道，用心于道。

②静定

守根不离，名曰静定。静定日久，病消命复，复而又续，自得知常。知则无所不明，常则永无变灭。出离生死，实由于此。是故法道安心，贵无所著。故经云：夫物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明。若执心住空，还是有所，非谓无所。凡住有所，则自令人心劳气发，既不合理，又反成疾。

修炼静定，关键在于心无所著，只有心地空空，无丝毫杂念所生，心内自然平静，静定则可却病消灾。

③正基

但心不着物，又得不动，此是真定正基。用此为定，心气调和，久益轻爽。以此为验，则邪正可知。若心起皆灭，不简是非，永断知觉，入于盲定。若任心所起，一无收制，则与凡人元来不别。若唯断善恶，心无指归，肆意浮游，待自定者，徒自误耳。若遍行诸事，言心不染者，于言甚美，于行甚非。真学之流，持宜戒此。今则息乱而不灭照，守静而不著空。行之有常，自得真见。如有时事，或法有要疑者，且任思量，今事得济，所疑复悟，此亦生慧正根，事讫则止，实莫多思，多思则以知害恬^①，为子伤本，虽亏一时之俊，终亏万代之业。

〔1〕恬：平静，安静。

此即修得内心风恬月朗、心静且正。

④虚心

若烦邪乱想，随觉则除。若闻毁誉之名，善恶等事，皆即拨去，莫将心受，若心受之，即心满，心满则道无所居。所有闻见，如不闻见，则是非美恶不入于心，心不受外，名曰虚心。心不逐外，名曰安心。心安而虚，则道自来止。故经云：人能虚心无为，非欲于道，道自归之。

指炼心应炼至内心一片宁静、一片空彻，心中不着一物，而道自入于虚中的境界。

⑤安心

法道安心，贵无所著。

心不逐外，名曰安心。……内心既无所著，外行亦无所为，非净非秽，故毁誉无从生，非智非愚，故利害无由致。实则顺中为常权，可与时消息，苟免诸累，是其智也。若非时非事，役思强为者，自己不着，终非真觉，何邪？心法如眼也，纤毫入眼，眼则不安，小事关心，心必动乱。既有动病，难入定门。是故修道之要，急在除病，病若不除，终不得定。又如良田荆棘未诛，虽下种子，嘉苗不成。爱见思虑，是心荆棘，若不除剪，定慧不生。或身居富贵，或学备经史，言则慈俭，行乃贪残。辨，足以饰非。势，足以威物。得则名己，过必尤人。此病最深，虽学无益，所以然者，为自是故。然此心由来依境，未惯独立。乍无所托，难以自安。纵得暂安，还复散乱，随起随制，务令不动。久久调熟，自得安闲。无问昼夜，行止坐卧，及应事之时，常须作意安之。若心得定，但须安养。莫有脑触，少得定分，则堪自乐。渐渐驯狎，唯觉清远。平生所重，已嫌弊漏，况因定生慧，深达真假乎。

另外，书中还论述了修炼收心功法的修炼要点，即在于行而不在乎言，只有持之以恒，才有可能“积习而成”。

牛马畜也，放纵不收，犹自生鳃，不受驾御。鹰鹞野鸟也，被人系缚，终日在手，自然调熟。况心之放逸，纵任不收，唯益粗疏，何能观妙。故经云：虽有拱壁，以先驷马，不如坐进此道。夫法之妙者，其在能行，不在能言。行之则此言为当，不行则此言为妄。……至学之士，庶不留心。或曰，夫为大道者，在物而心不染，处动而神不乱，无事而不为，无时而不寂，今犹避事而取静，离动而之定。劳于控制，乃有动静二心。滞于住守，是成取舍两病。不觉其所执，仍自谓道之阶要，何其谬耶。述曰，总物而称，大道物之，谓道在物而不染，处事而不乱，真为大矣，实为妙矣。然则吾子之鉴，有所未明，何则？徒见贝锦锦辉焕，未晓始抽于素丝。才闻鸣鹤之冲天，诂识先资于谷食。蔽日之干，起于毫末，凝神之圣，积习而成。今徒学语其圣德，而不知圣之所以德。可谓见卵而求时夜，见弹而求鸇炙，何其造次哉。故经云：“玄德深矣远矣，与物反矣，然后乃至大顺。（《坐忘论》）

综上所述，收心功法就是要人们保持内心的绝对平静，炼至一个恬淡虚无的心境，使心不外逐、不为外物所牵挠，这样久而久之便可产生出超人的智慧。

2. 2. 1. 4 简事

司马承祯提出的“简事”就是要人们扼止自身欲望的发展，当最基本的生存需要满足之后，就不要再去做营求更高的需要。“蔬食敝衣，足延性命，岂待酒食罗绮，然后为生哉”。如果一个人在不断发展的需要中苦苦营求，必然会有伤智力、形神，于身不利，何以延生。所以修性者当“简事”，不以名害身、不以位易道，如此则可得养生之力。

夫人之生也，必营于事物。事物称万，不独委于一人。……外求诸物，内明诸己。知生之有分，不务分之所无。识事之有常，不任非常之事。事非常则伤于智力，务过分则敝于形神。身且不安，何情及道。是以修道之人，要须断简事物，知其闲要，较量轻重，识其去取。非要非重，皆应绝之。……是故于生无要者，并须去之。于生虽用有余者，亦须舍之。财有害气，积则伤人。虽少犹累，而况多乎。今以隋侯之珠，弹千仞之雀，人犹笑之。况弃道德，忽性命，而从非要以自促伐者乎。夫以名位比于道德，名位假而贱，道德真而贵。能知贵贱，应须去取。不以名害身，不以位易道。故《庄子》云，行名失己，非士也。《西升经》云：抱元守一，至度神仙。子未能守，但坐荣官。若不简择，触事皆为，则身劳智昏，修道事厥。若处事安闲，在物无累者，自属证成之人。若实未成而言无累者，诚自诳耳。（《坐忘论》）

一个人如能把对生活中的物质欲望降低到最低水平，对现实生活环境感到满足，他就一定会感受到神仙一般的快乐。所以道家劝人“简事”，就是告诫人们需求不可太高，不要贪图身外的功名财物，更不可因此而烦恼。“知足常乐”，常乐者长寿。

2. 2. 1. 5 真观

只有舍弃自我，才能看见真实。“真观”就是要人们用超越自我、超越世俗的眼光去看待人世间的一切，如此便可看得真切，看得实际，看清事物的本来面目，看透事物的真正本质。对事物做出正确明智的判断。

夫观者，智士之先鉴，能人之善察。究恍^{〔1〕}来之祸福，详动静之吉凶，得见机前，因之造适。深祈卫定，功务全生。自始之末，行无遗累，理不违此，故谓之真观。然则一餐一寝，居为损益之源，一言一行，堪成祸福之本。虽

则巧持其末，不如拙戒其本。观本知末，又非躁竞之情。是故收心简事，日损有为，体静心闲，方能观见真理。故经云：常无欲以观其妙。……是故心舍诸欲，住无所有，除情正信，然后返观。旧所痴爱，自生厌薄。若以合境之心观境，终身不觉有恶。如将离境之心观境，方能了见是非。譬如醒人，能知醉者为恶，如其自醉，不觉他非。故经云：吾本弃俗厌离人间。又云，耳目声色，为于留愆，鼻口所喜，香味是怨。老君厌世弃俗，犹见香味为怨，嗜欲之流，焉知鲍肆^{〔2〕}为臭哉。（《坐忘论》）

〔1〕恍（tǎng）：偶然，不意。〔2〕鲍肆：鲍鱼之肆之简称。鲍鱼，咸渍鱼，味腥臭。鲍鱼之肆，卖盐渍鱼的商店。

在《坐忘论》中，司马承祯详细论述了在世俗生活中，如何抵御世俗物欲的困扰，从而收得观真之功果。首先，书中对人的生存所必需的衣食提出了“虽有营求，但不可生得失之心”的观点。

然于修之身，必资衣食。事有不可废，物有不可弃者，当须襟而受之，明目而当之，勿以为妨，心生烦躁。若见事为事而烦躁者，心病已动，何名安心。夫人事衣食者，我之船舫。我欲渡海，事资船舫。渡海若讫，理自不留。何因未渡先欲废船。衣食虚幻，实不足营。为欲出离虚幻，故求衣食，虽有营求之事，莫生得失之心。则有事无事，心常安泰。与物同求而不同贪，与物同得而不同积。不贪故无忧，不积故无失。迹每同人，心常异俗。此实行之宗要，可力为之。前虽断简，病有难除者，且依法观之。（《坐忘论》）

在上文，司马承祯明确地提出，修道者也必须依资于衣食而生存，并非都是辟谷食气、不食人间烟火的仙人。既然有衣食的需要，就难免有营求之事的烦扰，要想去除这些困扰，保

持心中的安泰。就必须做到，求物而不贪，物得而不积。不贪则无忧，无积则无失。烦恼也就无从而起。

对于声色情欲，司马承祯告诫人们：

若色病重者，当观染色，都由想耳。想若不生，终无色事。若知色想外空，色心内妄，妄心空想，谁为色主。经云：色者全是想耳，想悉是空，何有色耶。又思袄妍美色，甚于狐魅。狐魅感人，令人厌患，身虽致死，不入恶道。为厌患故，永离邪淫。妖艳感人，令人爱着，乃至身死，留恋弥深。为邪念故，死堕地狱，永失人道，福路长乖。故经云：今世发心为夫妻，死后不得俱生人道。所以者何，为邪念故。又观色若定是美，何故鱼见深入，鸟见高飞。仙人以为秽浊，贤士喻之刀斧。一生之命，七日不食，便至于死，百年无色，翻^{〔1〕}免夭伤。故知色者，非身心之切要，适为性命之仇贼何乃系恋，自取销毁。（《坐忘论》）

〔1〕翻：反而。

古之文人贤士、养生家曾提出，善养生者，当戒色欲，节欲保精以全生，因为嗜欲过度有伤身体，以致伤精耗气，甚可夭亡。故把戒色节欲作为养生的重要内容。

对于人间贫富，书中提出乐天知命的观点，要求人们淡然处之。

若苦贫者，则审观之，谁与我贫，天地平等，覆载无私。我今贫苦，非天地也。父母生子，欲令富贵，我今贫贱，非由父母。人及鬼神，自救无暇，何能有力将贫与我。进退寻察，无所从来，乃知我业也，乃知天命也。业由我造，命由天赋。业命之有，犹影响之逐形声。既不可逃，又不可怨。唯有智者，因而善之。乐天知命，不觉贫之可苦。故《庄子》云：业入而不可舍，为自业故。贫病来入，不可舍止。……凡有苦事来迫，我心不作此观而生忧恼者，如

人逢贼，不立功勋，弃甲背军以受逃亡之罪。去乐就苦，何可愍^{〔1〕}焉。（《坐忘论》）

〔1〕 愍：怜悯、哀怜。

有时人的命运是无法选择的。但如何把握命运，如何在逆境与困苦中磨炼自己，从而改变命运，则是自主的。所以当人处在困苦之中不必烦恼，它可激励有志之士在困苦中奋起。困苦还能磨练人的肉体与精神。反之如果一个人承受不了困苦环境的磨练，那么他的肉体和精神都一定会受到伤害，在困苦中倒下去。

综上所述，真观就是要求人们从养生、从道的观点出发，用辩证的观点去看待任何事物，超然物外，不带偏执与盲从，由此便可观得事物的真实面目。

2. 2. 1. 6 泰定

泰定就是要人们进入一种完全寂静空虚、槁木死灰般的意识境界。司马承祯认为，达到了这个境界，就会对世上的一切灾难泰然处之，无动于衷；就会“疾雷破山而不惊，白刃交前而无惧，视名利如过隙，知生死若溃痈”。要达到如此的泰定境界，不仅要通过上文所说的收心、断缘等功法的修炼，而且还要做到“忘名”、“凝神”。

夫定者，尽俗之极地，致道之初基，习静之成功，持安之毕事。形如槁木，心若死灰。无惑无求，寂泊之至。无心于定，而无所不定。故曰泰定。《庄子》云：宇泰定者，发乎天光。宇则心也，天光则惠也。心为道之器宇。虚静至极，则道居而慧生。慧出本性，非适今有，故曰天光。但以贪爱浊乱，遂至昏迷。澡雪柔挺，复归纯净本真，神识稍稍自明，非谓今时别生他慧。慧既生已，宝而怀之，勿谓多知以伤于定。非生惠之难，惠而不用为难。自古忘形者众，忘名者寡。惠而不用，是忘名者也。天下希及之，是

故为难。贵能不骄，富能不奢，为无俗过，故得长守富贵。定而不动，惠而不用，德而不恃，为无道过，故得深证常道。故《庄子》云：知道易，勿言难。知而不言，所以之天，知而言之，所以之人。古之人，天而不人；惠能知道，非得道也。人知得惠之利，未知得道之益。因惠以明至理，从辩以感物情。与心徇事，触类而长。自云处动而心常寂，焉知寂者寂以待物乎。此行此言，俱非泰定。智虽出众，弥不近道。本期逐鹿，获兔而归。所得盖微，良由局小。故《庄子》云：古之修道者，以恬养智，智生而无以知为也，谓之以智养恬。智与恬交相养，而和理出其性。恬智则定惠也。和理则道德也。有智不用，以安其恬。养而久之，自成道德。然论此定，因为而得成，或因观利而见害，惧祸而息心。或因损舍涤除，积习心熟，同归于定。咸若自然，疾雷破山而不惊，白刃交前而无惧。视名利如过隙，知生死若溃痈。故知用志不分，乃凝神也。心之处妙，不可思也。夫心之为物，即礼非有，随用非无，不驰而速，不召而至。怒则元石饮羽^{〔1〕}，怨则朱夏^{〔2〕}殒霜。纵恶则九幽^{〔3〕}匪遥，积善则三清^{〔4〕}何远。忽来忽往，动寂不能名。时可时否，蓍^{〔5〕}龟莫能测。其为调御，岂鹿马比其难乎？太上老君，运常善以救人，升灵台而演妙。略二乘之因果，广万有之自然。渐之以日损，顿之以不学。喻则张弓凿户，法则挫锐解纷。修之有涂，习以成性。黜聪堕体，嗒焉坐忘。不动于寂，几微入照，履殊方者了义无日。由斯道者，观妙可期，力少功多，要矣，妙矣。（《坐忘论》）

〔1〕饮羽：箭深入。形容发箭的力量强劲，以至箭尾羽至亦没入所射物之中。〔2〕朱夏：夏天。〔3〕九幽：极遥远幽深的地方。

〔4〕三清：仙人的居处。玉清、上清、太清。〔5〕蓍：蓍草，古人用来占卦的蓍草茎。

从上文所述可知，泰定功法，就是要人们通过断缘、收心等功法，达到物我两忘的境地。这与佛家通过“戒、定”而生“慧”有所类似之处。佛家之慧，即智慧之意，就是通过事理，决断疑念，观达真理，断除妄惑，从而根绝无名烦恼，获得心灵上的解脱。在这里，道家泰定更有胜于佛家之“慧”。提出“慧而不用”的论点。这就是说，虽然“慧以明至理”但这并非道家修性的根本目的。慧生，只不过是逐鹿获兔而已。“以智养恬”、“有智不用，以安其恬”这才是道家泰定的根本所在。《道藏·真诠》中对泰定做了进一步论述：“无心于定，而无所不定，名曰泰定。”又云：“制而无著，放而不逸，处喧无恶，涉事无恼者真定也。”可见泰定即是心定，泰然不动，与心无事，与事无心。无惑无求，忘名忘利，寂泊神凝，从而入定得道以养生。

2. 2. 1. 7 得道

得道是修道的最终目的、最高境地。修炼者如能达此境地，便可成为“含光藏晖”的圣贤，如是他的所做所为，他的一切都合乎于至高无上的“道”。达到此阶段后，人的各种心理、生理机能也都豁然开朗，就可成为无所不见，无所不知的圣上仙子。

夫道者，神异之物。灵而有性，虚而无象。随迎莫测影响莫求。不知所以，不然而然之。通生无匮谓之道。至圣得之于古，妙法传之于今。循名究理，全然有实，上士纯信，克己勤行。空心谷神，唯道来集。道有至力，染易形神。形随道通，与神为一。形神合一，谓之神人。神性虚融，体无变灭。形与之同，故无生死。隐则形同于神，显则神同于形。所以蹈水火而无害，对日月而无影。存亡在己，出入无间。身为滓质，犹至虚妙，况其灵智益深益远乎。故《灵宝经》云：身神共一，则为真身。又《西升经》云：形神合同，故能长久。然虚心之道，力有深浅，深

则兼被于形，浅则唯及其心。被形者，则神入也。及心者，但得惠觉而已。身不免谢。何则？惠是心用，用多则体劳。初得小惠，悦而多辩，神气散泄。无灵润身，生致早终。道故难备，经云尸解，此之谓也。是故，大人含光藏晖，以期全备，凝神宝气，学道无心。神与道合，谓之得道。故经云：同于道者，道亦得之。又云，古之所以贵此道者，何不日求以得，有罪以免耶。山有玉，草木因之不雕。人怀道，形体得之永固。资薰日久，变质同神。炼神入微，与道冥一。散一身为万法，混万法为一身。智照无边，形超有际。总空色以为用，合造化以为功。真应无方，信惟道德。故《西升经》云：与天同心而无知，与道同身而无礼。然后大道盛者，谓证得其极。又云，神不出身，与道同久。且身与道同，则无时而不存，心与道同，则无法而不通。耳则道耳，无声而不闻。眼则道眼，无色而不见。六根洞达，良由于此。至论玄教，为利深广，循文究理，尝试言之。夫上清隐秘，精修在感。假神丹以炼质，智识为之洞忘。道德开宗，勤信唯一。蕴虚心以涤累，形骸得之绝影。方便善巧，俱会道源。心体相资，理喻东室。从外因内，异轨同归。该通奥赜，议默无违。二者之妙，故非孔释之所能邻。其余不知，盖是常耳。（《坐忘论》）

从上文所述可以看出，修道的一切功法都是为了一个目的，即固体养生。不论是炼心也罢，坐忘也罢，实则是异轨同归。无论修性、炼心、养神，其最终目的都是为了“形神合同，故能长久”。

2. 2. 2 坐忘三戒法

《道枢·坐忘论》提出修炼坐忘功法，当受三戒，即“简缘”、“无欲”、“静心”。并介绍了行此三戒的具体功法，论述了修坐忘功法所应达到的功果标准。

有坐忘之枢焉。修道成真者必先去乎邪，僻之行，外事不干于心。端坐内观，念起则灭之，虽惟灭动心，不灭照心，惟凝虚心，不凝有心。欲行此者，当受三戒。一曰简缘，二曰无欲，三曰静心。简缘者，择要去烦也。经曰：少则得多则惑矣，无欲者断贪求也。经曰：常无欲则能观其妙矣。静心者，止息游浪也。经曰：除垢止念，静心守一，其斯之谓欤。（《道枢·坐忘篇》）

以上为修坐忘功法所必行的三戒。下文论述了修炼坐忘功法应当真正以心修炼，不可以心求之的观点。只要功夫到家，不求道而道自归，不求惠而惠自生。这就是功到自然成，不必有意去索求。

故虚心无欲非求于道而道自归之，其要在乎涉事处喧皆作意以安之，有事无事常若无心，处静处喧其志唯一。束心太急则为病为狂，心若不动复须任之，使宽急得其所，常自调适。制而勿著，放而不动，是为真定者也。既如是亦不可恃其定也。而求多事，求就喧，当使如水镜之鉴，随物见形而后可也。定中求惠则伤于定，定则无惠矣。定非求惠而惠自生者也。（《道枢·坐忘论》）

另外书中还论述了修炼得道当步步深入、日渐得道，而非一日之功、一朝可行。对于修炼得道的程度，书中规定了“五时七候”，并逐一进行论述。

得道者，于是心有五时，身有七候，是为浅深之叙焉。五时何也？其动多其静少者一也；动静各半焉者二也；其静多，其动少者三也；无事则静，触则动者四也；与道冥合，触亦不动者五也。七候何也？举动顺时，容色和者一也，宿疾尽除，身心轻爽者二也；填补天伤、还年复命者三也；延数万岁，名为仙人者四也；炼形为气，名为真人者五也；炼气成神，名为神人者六也；炼神合道，名为至

人者七也。（《道枢·坐忘论》）

以上说明，修炼成真并非易事；当循序渐进，按照功法要求，耐心修持，方成正果。

2. 2. 3 天隐子坐忘法

《道枢·坐忘论》中，详细论述了《天隐子养生书》中的坐忘功法。《天隐子养生书》著者不详，由司马承祯述记。是书主要论述了坐忘养生的基本功法，其功法简便易行。《道枢》对《天隐子》书中的坐忘功法，择要述之，去繁就简，使之更加一目了然、通俗易懂。其功法为：

①斋戒

斋戒者何也？澡身虚心者也。斋者，洁静也，戒者，节约也。饥即食，食勿饱，所谓调中者也。物未成者勿食，腐败闭气者勿食，五味太多者勿食。勿久坐，勿久立，勿久劳，勿久逸。左右手常摩至温热熨其皮肤，以去冷气，所谓畅外者也。于是形坚则气至矣。

②安处

安处者何也？南向而坐，东首而寝，居之屋庐，必得阴阳适中焉。高则阳盛而明多，多则伤于魄，魄，阴也。卑则阴盛而暗多，多则伤于魂，魂，阳也。有所伤则疾斯生焉。又况夫天地之气乎，有元阳之切肌、淫阴之侵体，可不慎哉？故吾之室四旁皆窗户焉，风起则合之，风息则辟之。前必箔，后必屏，太明则垂箔以和其内映焉，太暗则卷箔以通其外曜焉。内以安吾心，外以安吾目。心目安则身安矣。然则彼纵情多虑，其不能安其内外也，可知矣。

③存想

存想者何也？存者存我之神也，想者想我之身也。夫何以能然乎？闭目则自见其目，收心则自见其心，心目皆不离于身，不伤于神，此其渐也。凡人终日而视他人，则

心亦外走矣。终日而接他事，则目亦外瞻矣。营营浮光未尝复照，安得不疾，且夭耶。故归根曰静，静曰复命。复命成性是为众妙之门也。

④坐忘

坐忘者何也？因存想而得，因存想而忘也。行道不见其行，非坐之义乎，有见不行其见，非忘之义乎。不行者心不动也，不见者形俱泯也。或者曰：心不动有道乎？天隐子默而不对；或者曰，形泯有道乎？天隐子瞑而不视。或者悟曰：道在我矣。

⑤神解

神解^{〔1〕}者何也？斋戒者，信解也，无信心则不能解矣。安处者，定解也，无定心则不能解矣。存想者，闲解也，无闲心则不能解矣。坐忘者，惠解也，无惠心则不能解矣。四者通乎神，斯为神解者焉。（《道枢·坐忘篇》）

〔1〕神解：指精神脱离内体而仙去。也叫蝉蜕。此处之神解谓修炼得道。

上文所述的斋戒、安处、存想、坐忘、神解等功法，不仅为修性坐忘养生之基本功法，而且还提出了饮食、居住环境等对修性养生的影响。特别是其中对斋戒、安处的论述，对于养生，至今仍不失其实用价值。

2. 2. 4 至游子坐忘法

至游子为北宋道士，姓曾，名慥，字伯端。他身为道士，又是一名很有造诣的养生学家。他曾提出“坐忘者，长生之基”的论点，视坐忘为养生的基本功法，并把坐忘功法与养生紧密地结合在一起，形成了一套独具特色的坐忘养生功法。

坐忘者，长生之基也。故招真以炼形，形清则合于气，含道以炼气，气清则合于神。体与道冥，斯谓之得道者也。夫真者，道之元也，故澄神以契真。《庄子》曰：宇泰定发

乎天光，字者心也，天光者惠照也。先定其心则惠照内发。照见万境虚忘而融心于寂寥，是之谓坐忘焉。《老子》曰：及吾无身，吾有何患。无身者非无此身也。体合大道，不徇乎荣贵，不求乎苟进，恬然无欲，忘此有待之身者也。夫长生者，神与形俱全者也。是以乾坤者易之蕴也，乾坤毁则无以见易矣。形器者性之府也，形器败则性无所存矣。养神不养形，犹毁宅而露居者欤。或曰：人之寿终，心识苟正，则神超于真境。正一先生曰：非至正之言也。夫高德之贤，自谓彼我忘矣，是非泯矣。然见不善则颦，见善则笑，犹为善恶所惑，况其终也。昏耄及焉，吾未见不为众邪所诱者也。故有有识化无，识者秦女之化石是也。有人识化虫，识者黄氏之化鼃^{〔1〕}者也。由是观之，心识者，为阴阳所陶铸，安能自定哉？所以贵乎形神俱全者，盖以此也。今有知荣贵为虚妄，了生死为一贵，至其临终则求医祈鬼何也？未知乎坐忘者也。忘者，忘万境也。先之以了诸妄，次之以定其心。定心之上，豁然无覆，定心之下，空然无基。触之不动，惠虽生矣，犹未免于阴阳之陶铸也。必藉夫金丹，以羽化入于无形，出乎化机之表，然后阴阳为我所制矣。（《道枢·坐忘篇》）

〔1〕鼃（yuán）：蜥蜴。

以上为至游子坐忘功法。在此至游子详细论述了坐忘功法对养生的作用，提出坐忘不仅在于修性养神，炼形养生亦在其中。其根本在于使“神与形俱全”。

2. 2. 5 化身坐忘法

这是一种完全的臆念功法，与存思功法有很多相同之处。其功法主要通过端坐、静心、安神，想象自我身形化做无数身影布满整个宇宙空间，以此得到心灵上的巨大满足，从而做到正念凝情，忘记其他。其基本功法包括“入定安神”、“运气”、

“化身”、“升飞纳气”、“道以心得”等步骤。

①入定安神

此为功法的第一步，即偃卧，静心凝神。

每夜入定后，偃卧闭目，然后安神定魄忘想。

②运气化身

先运气，然后想象自身化为亿万身影。如书中云：

长出气三两度，仍须左右捩^{〔1〕}之，便起拗腰。如前法，摄心入脐下，作影人长三四寸。然后遣影人分身百亿。

〔1〕捩(liè)：扭、转动。

③飞升纳气

想象中的影人自头飞升进入宇宙空间，然后再纳入腹中，此为运气、纳气功夫。

影人分身百亿，从头而出屋，钻房而上，上至天满法界皆是我身。便想中明即自见之。即见之便令影人入脐下，便大饱。其化身到来，亦战身动，大况似行气法，仍须正念凝情于身。

④道以心得

行此功法，用心而心不动，久久炼之，可使心合于道。

但用心，无不动也。故老君曰，道以心得之。（《云笈七签·杂修摄》）

行上述功法，其要旨即在于要人们有意识地把握自己的意念、思想，使之只想自身身影布满天空，出自头部而入于脐下。如此还可得运气功效。

综观“坐忘”功法，其根本旨在一个“忘”字，即修炼善“忘”功夫。若能炼得忘心忘境、忘我忘人、内外两忘，了无一物、住于虚无，则自得性无虚融、形神合一。如此即可入道，更益养生。如谭景升所云：“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，只此一个忘字，便是无物境界。”由此可见，修炼坐忘功法，

不仅是修道的重要功法，对于养生也有重要意义。若人事事不能忘，则心必有动，心动于中必劳形于外，使内外俱伤。此即现代医学提出的“心身疾病”。对此，道家早有认识，如司马承祯在《坐忘论》中的精辟论述，即是对心身疾病的最好解释。“心法如眼也，纤毫入于眼则不安，小事关心，心必动乱，既有动病。”（《坐忘论》）又云：“若贪爱万境，一爱一病，一肢有病，犹令举体不安，而况一心万疾。身欲长年，岂可得乎？”道家认为，夫人之大病，只在心不能忘物忘事，忘名忘利，忘善忘恶，忘怨忘仇、忘恨忘辱、忘忧忘喜、忘悲忘欢。日夜劳心累形于外，使心不得安，神不得宁，气不得平，精不得全，致使形体皆发诸病，所以道家创立了“坐忘”功法，要人们通过修炼“坐忘”功法，忘记忧愁而常喜悦、忘记痛苦而常快乐、忘记贪欲而常自足、忘记嗔怒而常感到平静、忘记失去而常能感到有得。如此可做到心理上的自我调整，从而经常保持心理平衡，有利于心身健康、有助于养生延年。

3 存思法

3. 1. 存思的基本理论

道家修炼内功，有存思一派，为上清道派的主要功法之一。存思存想，其旨为一，皆谓存想体内外诸神，使心神凝聚于一点，脑海中出现各种神的形象，心灵中充满敬畏的感情。此与现代医学心理学的臆念疗法大致相同。道家认为，人身脏腑、组织器官等之所以能有功用，皆为神之主宰。故人之五脏有神，为四时五行之气注入体内所化。头、腹、四肢亦有神。对此《太平经》有详细论述：“四时五行之气来入腹中，为人五脏精神，其色与天地四时相应也。……此四时五行精神，入为人五脏神，出为四时五行神精。”书中还论述了体内诸神离身外游，神不守身，可使身体产生多种疾病，如：“肝神去，出游不时还，目无

明也；心神去不在，其唇青白也；肺神去不在，其鼻不通也；肾神去不在，其耳聋也；脾神去不在，令人口不知甘也；头神去不在，令人眊（通眩）冥也；腹神去不在，令人腹中央甚不调，无所能化也；四肢神去，令人不能自移也。夫神精，其性常居空闲之处，不居污浊之处也。欲思还神，皆当斋戒，悬象香室中，百病消亡，不斋不戒，精神不肯反人也。”这就是说，如果人身五脏、四肢等组织器官诸神叛人而去，出游在外而未返体内，这些组织器官就要丧失其生理功能而产生疾病。所以道家提出，通过修炼存思功法，静思冥想，使外游五神回归体内，神守人身而万疾皆除。书中详细介绍了存思功法的基本程序与做法。夫人神乃生内，返游于外，游不以时，还为身害。既能追之以还，自治不败也。使空室内傍无人，画像随其脏象，与四时气相应，悬之窗光之中而思之。上有脏象，下有十乡，卧即念以近悬像，思之不止，五脏神能报二十四时气，五行神且来救助之，万疾皆愈。”又云：“先斋戒居闲善靖处，思之念之，作其人画像，长短自在，五人者，共居五尺素上为之，使其好善。男思男，女思女，其画像如此矣。”这即是最早的存思养生基本功法。书中所提到的“神精”“精神”“精”“神”“真”等皆谓人身诸神。

自《太平经》后，存思功法在后世的不断发展中，其方法演变愈益繁多。《黄庭经》将体内的神扩充为“三部”、“八景”、“二十四真”的庞大系统，并将人体分为上、中、下三部，每部八景神，共有二十四真（神）。其存思功法《推诵黄庭内景经法》载：“当入斋堂时，先于户外叩齿三通，闭目，想室内有紫气来冠兆身，金童侍左，玉女侍右，三光宝共洞映内外。”存思中想象丹房中有金童玉女护持，炉中有五色烟，有无数仙人降临，一派仙乐嘹亮。头上有“青冠锦衣，腰带流金火铃”的太一，心上有“黄衣，元始状”的司命，脐下有“元始状，绛

衣”的长生大君，肝上有“莲花冠，紫衣”的无英公子，肺上有“紫衣莲花冠”的白元尊神，自己左手握北斗，右手执北极。同时道家告诉人们，这种“存想思神”一定要虔诚，要当真，只有存思致真，才能通灵致神，消除疾患，长生成仙。如《天中章》云：“宅中有真常衣丹，审能见之无疾患。”《紫青章》云：“昼夜七日思未眠，子能行此可长存。”而《五行章》则云：“能存玄真万事毕，一身精神不可失”。《脾长章》云：“可用存思登虚空，殊途一会归要终”。并认为人身各组织器官、关窍筋脉都有司主之神，而脑为诸神之会。“泥丸百节皆有神。”

道家存思，不仅存思人身诸神，还有存思脏腑之形，存思诸神仙君，存思外部事物如日月星辰等。《外景经》说：“历观五脏视节度，六腑修治洁如素。”是说内视脏腑也同存思人身诸神一样，要依其科法节度进行。《黄庭经》论及存思外部事物：“上睹三元如连珠：落落明景照九隅。”梁丘子注道：“三元谓三光之元，日月、星也。”所以道家认为，存思不限于身中一处，亦不限于身内，有时亦存神于身外，丹道步步皆以存神为用。

3. 2 存思的基本功法

存思功法内容繁多。《云笈七签》卷四十二、四十三、四十四，收有“存大洞真经三十九真法”、“存思三洞法”、“老君存思图”、“思修九宫法”、“思九宫五神法”、“存元成皇志法”、“存帝君法”、“存玄一老子法”、“存司命法”、“镇神养生内思飞仙上法”、“三九素语玉精真诀存思法”、“紫书存思元父玄母诀”、“紫书存思九天真女法”等功法。此外尚有“存思七星卧头法”、“存思谷神玄牝法”、“存守三一法”等。归纳诸多存思功法，大体可分为存思身外诸神仙君功法、存思体内诸神功法、存思出神入化法、存思固心法等。下面将各类存思功法作一简要介绍。

3. 2. 1 存思身外诸神仙君功法

此功法即是存思道家诸神仙君，在存思时脑海中显现仙君形象、服饰，并使仙君进入体内不同的部位，然后配以不同的祝文，默祷祈求神君保佑，长享亿年。其具体功法为：

3. 2. 1. 1 存思白元洞阳君

读太微天帝君道经，存思右白元洞阳君，思见真气金光耀耀，从泥丸进入，向下布散于右腋下肺的后部，然后默祝曰：

洞阳郁灵标魂生，金光焕焕气中精，招真固神令长生，拔出幽根返胎婴。

祝毕，咽三口金光，然后读玉经，再微祝曰：

洞阳郁灵标，守体死门开，户出三尸^{〔1〕}虫，受入九真源，解胞散滞血，百节生正神，七祖灭尸祸，拔殖后业患，黑气斌来生，斫断胞死根，世世受道德，后获帝仙卿，帝仙是何人，明明七叶孙，乃祖入丹部，并坐精上门。（《云笈七签·卷四十二》）

〔1〕三尸：道家语，指在人体中作祟的三个神。每逢庚申日，向天帝诉说人的罪恶。也称“三彭”。《酉阳杂俎前集·玉格》：“三尸一曰三朝，上尸‘青姑’伐人眼，中尸‘白姑’伐人五脏，下尸‘血姑’伐人胃命。”

3. 2. 1. 2 存思八真含景君

读高上太素君道经，存思胆中八真含景君，思见黄云之色，真气从泥丸中进入，向下布散于背中骨节之府。然后微祝曰：

八真结神，神生九天，号曰北台。君常在三，合间招真，洞明气下，流布我身，身生紫晖，与帝结亲，携契五老，太仙缠绵

祝毕，咽三口黄气，读玉经，又祝曰：

生生得帝心，各会重户内，紫房混五神，魂魄恒宝贵，七关受仙辉，五脏充玉气，俱过水火天，披建四和蔚，上归皇一子，与兆魂相对。（《云笈七签·卷四十二》）

3. 2. 1. 3 存思四真清明君

读太极大道元景君道经，存思肝中四真清明君，思见青云之色，真气从泥丸中入，向下布散于胃脘与膈膜之下，并微祝曰：

四真常生青光华，精衮徊秀朗垣沈，珍玉景庭携提高，上元俯仰要五灵。拔解七叶根，与我保华婴。

祝毕，咽三口青气止，读玉经，又祝曰：

帝室混身，一道万分，是曰帝一，白帝皓灵，金霞回日，重冥幽寥，藏神化密，把兆五符，与天相毕，玉晖覆盖，元死无疾，七祖父母，超登丹室，胞根八解，死符绝灭，帝得五元，我回三七，六府焕爽，金书羽札，世为仙真，宝录玄别，华繁鲁玄，世无曲折。（《云笈七签·卷四十二》）

3. 2. 1. 4 存思三洞法

三洞即谓洞天、洞地、洞渊。存思三洞法即是根据不同的时令存思不同的洞神，如“以旦思洞天，日中思洞地，夜半思洞渊”。然后运气行存思功法，并辅以祷祝。其具体功法为：

入室面向东而坐，叩齿三十二遍，瞑目存思素灵宫清微府中青气、赤气，相杳郁郁而降下，入身中泥丸（脑中）上宫，然后咽九口气；再思兰台府中赤黄二气相杳降下，入身中降宫（膻中心宫），再咽气九口；又思皇堂府中白黑二气相杳降下，入身中脐下之丹田宫中（气海），再咽气九口。行此完毕，便仰面向天祝曰：

天地混沌，渊流三精，元始结化，五气混生，变化玄元，灌注身形，服御流霞，升入紫庭，北帝落死，东华记名，洞达出微，与帝合并。

祝毕，再叩齿九遍，瞑想阳霞朱明之符授于我身，并瞑思洞天生官衣服、讳字。并如同上法从素灵宫、清微府中降下入于泥丸宫中，然后仰祝曰：

洞天上元，监御九玄，总统三气，混生丹田，披洞幽关，出入无间，魂魄宝耀，缠络华鲜，飞云降宫，游宴紫天，齐保天地，长享亿年。（《云笈七签·卷四十三》）

至此思洞天功法结束。

面转向南而坐，思洞地神君，并思身授通明四洞九元之符。然后思洞地生官衣服、讳字，如同上法从素灵宫、兰台府下降入身绛宫中，并仰祝曰：

洞地中元，总领飞仙，华冠宝耀，腰青建巾，授我灵符，通真致神，洞思幽微，受帝秘言，解胞散结，九孔朗然，七祖咸脱，上升南轩，云舆下降，白日升晨。

思洞地功法结束。

面转向北而坐，思洞渊神君。并感受通明天宝符授之自身。随后存思洞渊生官衣服、讳字，如同上法从素灵宫、皇堂府下入身脐下丹田（气海）宫中，并仰祝曰：

洞渊幽关，上参三元，玄气郁勃，飞霞紫云，流黄五色，华晨宝符，服御启明，与天长存，乘空驾灵，游宴玉晨，携提景皇，结友真仙。（《云笈七签·卷四十二》）

思洞渊功法完毕。

最后还面向东面，叩齿九遍，咽气九次，至此思三洞功法完全结束。行此功法，其功果为“真神见形”。

3. 2. 1. 5 存思玄一老子法

此功法为存思帝君左、右二位老君的服饰、名、字等。其具体功法为：

存思帝君之左有玄一老子，身穿紫色衣服，头戴建龙冠。帝君之右有三素老君，身穿锦衣，头戴建虎冠。二位老君头上所戴的建龙冠与建虎冠如世间人们远游时所戴的头冠相似，但有龙虎文章。玄一老子名林虚夫，字灵时道。三素老君名罕张上，字神生道。二位老君并从正一仙人。在二位老君之后，其左有

左仙人仲成子，一名帝宾，字四华，其右有右仙人曲文子，一名光坚，字灵和。他们所身穿的衣服颜色、头冠都与二位老君相同。

3. 2. 1. 6 紫书存思元父玄母诀

此功法即在一定月份时日，存思元父玄母之形象、服饰，并辅以祝文，以此感应上天，使元父感悦、帝尊欣喜、玄母含畅、帝妃喜欢。行功九年便可得道，羽化升仙。

存思元父法：

在每年的三月、九月、十二月的三日、十五日、二十五日，行此功三遍。因为每一年中的这三个月是九天元父受化之月，日是游宴九天上宫值合之时。所以每到其日，沐浴、清斋、居住于隐蔽寂静之处。正午时令，面向东北上方，仰天存思九天元父姓名及形态。元父身長九寸九分，身穿玄黄素灵之绶，头戴七称珠玉之帻（包头巾），冠无极进贤之冠。居住在九天之上，太极琼宫玉宫之府，丹灵乡洞元里中。至时乘坐碧云飞舆，身后跟从十二飞龙，二十四名仙人，白鹤侍轮游于虚玄之太空中。存思时脑海中显现清晰分明的元父形象，就象面对自己。于是向元父行九拜之礼三次，暗中呼唤元父，乞与上升，奉侍帝灵。随后叩齿九遍，仰天祝曰：

高上帝尊，元始大神，含真胤气，形透紫天，乘云驾浮，落景八烟，回轮曲降，道阴我身，得乘霄景，奉侍灵轡，今日八会，上愿开陈，所向所启，莫不如言，长享元吉，与帝同存。（《云笈七签·卷四十四》）

祝毕，仰天咽气九次而止。

存思玄母法：

每年二月、七月、十月之中的五日、十六日、二十九日。这三个月是玄母合化始生之月，此三个月中的三日，是天元合庆变雌天德之日，每至其日，便沐浴干净，居住于清斋寂静室中，

不管任何人间事物。至夜半出中庭，面向西南，仰天存思九天玄母姓名，身長六寸六分，身穿青宝神光锦绣霜罗九色之绶，头戴紫元玄黄宝冠，居住于九气无极之上琼林七岫之宫，玉宝洞元之府，九光乡上清里中。至时乘坐紫云飞精羽盖，身后跟随十二凤凰，三十六玉女、白凤侍轮，游于太清之上无崖太空中。存思中，脑海里玄母形象清晰可见，就象在玄母面前。于是向玄母行九拜之礼三遍，阴唤玄母，说明自己仰慕上清，乞与晤接，得以侍奉玉灵。随后叩齿九通，仰天祝曰：

三合五离，混化二元，气凝成神，神变合魂。胎养九天，保固生门，阴精玄降，陶灌形源，练质染气，受化自然，今日何日，玄母开陈，八愿九会，上获天真，景响参微，得启王晨，骨腾肉飞，乘虚络烟，上选紫轡，长辅帝臣。（《云笈七签·卷四十四》）

祝毕，仰天咽气九过而止。

行上述功法应当注意，必须专心诚至。精心苦念，目瞻神灵容颜，仰希玄降，不可心怀秽浊杂念。如果此日天阴没有太阳，则可在静室中行此功法，但应使心与日互相感应，口响相和。如此行功可使神灵感应，而道降神附于身，从而飞行太空，羽化成仙。此功果只是人们的美好愿望，是虚无而不可现的。但行此功法，可使人的思想在太空中任意驰骋，从而使人得到飘飘愈仙的感受。

3. 2. 1. 7 紫书存思九天真女法

此功法即是在九天真女合庆玉宫，游宴霄庭，缚陈纳灵之日，存思真女姓名、容貌、形态，并辅于祝文。如此行功法九年，可得华容玉貌。其具体功法为：

在每年九月九日、七月七日、三月三日，这三日是九天真女合庆玉宫，游宴霄庭，敷陈纳灵之日，至其时日，用五种香精沐浴，然后清斋静居于隐蔽别室中，不和任何人交往。在夜

半露水降临时烧香，向北仰思九天真女名字，身長七寸七分，身穿七色耀玄罗桂明光九色紫锦飞裙，头戴玄黄七称进贤之冠，居住于上紫琼宫中，玉景台，七映府，金光乡无为里中。至时乘坐紫霞飞盖绿辔丹舆，身后跟随三十六名玉女，每人手中持着神芝五色华幡，御飞凤白鸾，游于九玄之上青天之崖。思毕心拜真女四拜，叩齿二十四通，仰天祝曰：

天真回庆，游宴紫天，敷陈纳灵，合运无间，上御玉宫，下眇兆臣，八会开张，九愿同缠，思微立感，上窥神真，流精陶注，玉华降身，万庆无量，长种福田。（《云笈七签·卷四十四》）

祝毕仰面引气二十四咽而止。

行此功法可使上天真女感悦，神妃含欢。九年之后可得“面发金容、体映玉光”之功效。并可有神妃来接，乘飞盖上升九天，游宴紫庭。总而言之，行此功法的主要功果，诣见于改变容貌，可使容光焕发，玉颜长驻。

3. 2. 2 存思身内诸神功法

众所周知，道教以信仰崇尚多神而著称，不仅设立了诸多上天之神，而且在人身之内各部也都奉有司神，对此在《黄庭经》、《老子中经》等道经中叙述最为周密详细。如《黄庭经》中解说身内诸神，在脑部“泥丸百节皆有神，发神苍华字太元，脑神精根字泥丸，眼睛明上字英玄，鼻神玉垄字灵坚，耳神空闲字幽田，舌神通命字正伦，齿神崿锋字罗千。一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳。但思一部寿无穷，非各别住俱脑中。”在五脏六腑“心神丹元字寸灵，肺神皓华字虚成，肝神龙烟字含明，翳郁导烟主浊清，肾神玄冥字育婴，脾神常在字魂停，胆神龙曜字威明。六腑五脏神体精，皆在心内运天经，昼夜存之自长生”。人体内各部的神，又主持着人身中全部生理活动，如“心部之宫莲含华，下有童子

丹元家。主适寒热荣卫和，丹锦飞裳披玉罗，金铃朱带坐婆娑，调血理命身不枯。外应口舌吐五华，临绝呼之亦登苏，久久行之飞太霞。”又“肝部之中翠重里，下有青童神公子。主诸关镜聪明始，青锦披裳佩玉铃，和制魂魄浑液平。外应眼目日月清，百病所钟存元英。同用七日目充盈，垂绝念神死复生，摄魂还魄永无倾。”以此类推，身内任何部位，都有一神专司，可见人身中之神之多，无怪乎有“万神”之说。

人身中的神又是和外界诸神共通的。存想身内诸神也可使自己道成德就，使自己升入神仙世界。对于身中诸神的存想功法，《云笈七签》中有着详细论述。下面仅择其部分做一简要介绍。

3. 2. 2. 1 思修九宫法

九宫即人体头部的九个部位。道家认为，在九宫中，每宫或每宫近旁都有1~3个道神主司。思修九宫法，就是在三呼九宫所居神君之名的同时，存思其神的服饰、形态等，并辅以诵祷祝文。另外，书中还介绍了“守寸”的位置，及存思守寸的功法。

思修“守寸”

“守寸”的位置在两眉头入三分之处，守寸的左面为紫户大神，名平静，字法王，守寸的右面为青房大神，名正心，字初方。其存思方法为：三呼其神名字，并祝曰：

紫户青房，有二大神，手把流铃，身生风云，侠卫真道，不听外前，使我思感，通利灵关，出入贞利，上登九门，即见九真，太上之尊。（《云笈七签·卷四十三》）

思修明堂宫

明堂宫的位置在两眉中，入里一寸之处，属于雄宫。在明堂宫左有明童真君，名玄阳，字少青。明堂宫右有明女真官，名微音，字少元。中有明镜君，名照精，字四明。三君共同治理

明堂宫，并且身着绿色锦衣，腰带四王铃，口御红色状如婴儿的玉镜。

行功之时，口呼三次三君的名字，叩齿九遍，存思三神的服饰形态。行此功可降伏千妖而消灾。

思修洞房宫

洞房宫的位置在两眉之间，向里二寸，属雄宫。洞房宫左面有无英公子，右面有白元君，洞房宫中为黄老魂。三位真神共同治理洞房宫。此功行法可见《金华经》亦可同“思修明堂法”。

思修丹田泥丸宫

丹田泥丸宫的位置在两眉之间向里入三寸处，属雄宫。丹田泥丸宫的左面有上元赤子神，名玄凝，字三元先。左面有帝卿君，名肇勒精，字中玄生。二神共同主司丹田宫。修此功法的主要方法，同与升空乘龙车之道也。

思修流珠宫

流珠宫的位置在泥丸宫后一寸，属雄宫。在流珠宫中有流珠真神居住。还有日月女子，名缠旋，字密真。对此功法，专有《流珠经》进行论述。此功法为太极公卿司命之道。

思修玉帝宫

玉帝宫的位置在流珠宫后一寸，属雌宫。玉帝宫中有玉清神母居住，还有紫素、黄素、白素，三素元君居之。上清神母姓廉，名衔，字荒彦。身長九寸九分，身穿黄衣，素灵绶带，头戴七称珠玉之髻，冠无极进贤冠。居于太极珠玉宫中的七宫府，五灵乡玄元里，治理此玉帝宫。

思修天庭宫

天庭宫的位置在明堂上，属雌宫。天庭宫中有上清真女居住。真女姓厥，名回，字粥类，身長六寸六分，身着青宝神光锦绣霜罗九色之绶，头戴玉宝飞云之髻，冠玄黄进贤之冠。居

于太上昆仑，太幽宫中明堂府，九光乡大化里，下治兆身天庭宫中。

思修极真宫

极真宫的位置在左洞房宫上，属雌宫。极真宫中有太极帝妃居住。太极帝妃姓玄，名灵生，字伯元，身長七寸七分，身穿玄罗五色凤文之绶，头戴七宝玄云之髻，冠无极进贤之冠。居无景之上太清极玄宫中，玉房府、三丹乡丹元里，下治兆身极真宫中。

思修太皇宫

太皇宫的位置在流珠宫上，属雌宫。太皇宫中有太上君后居住，太上君后姓迁，名舍孩，字合延生，身長三寸三分，身穿七宝飞精玄光云锦霜罗九色之绶，头戴九玄玉精颓云之髻，冠玄黄无极三宝玉冠。居在太清九玄之洞，无极真宫中，丹精府，灵光乡玄玄里，下治于太皇宫。

以上玉帝宫、天庭宫、极真宫、太皇宫，四宫属雌宫，其真一之道高于雄宫真一。书中云：“素灵所秘，是天元始生之阴宫，号帝妃也”。修此四宫的存思方法，均为：叩齿十六遍，随后祝曰：

太清阴神，号曰女灵，变景九玄，乘真隐冥，日吉天朗，告斋上清，心念目瞩，洞鉴神形，还守宫宅，玉华芳盈，五色变化，流黄紫青，运致飞霞，上造帝庭。（《云笈七笺》）

祝完，叩齿 36 遍而止。

思修玄丹宫

玄丹宫的位置在丹田泥丸宫上，属于雄宫。玄丹宫中有中黄太一真君居住，其名规英，字化玄，容貌如同婴儿，坐在金床玉帐之中，身穿紫绿锦衣，腰带红色流火之铃。铃的光声可传于十万里。左手执北斗星的柄，右手把握北辰之纲。

其存思方法为：存思北极星中有紫气充满玄丹宫，溢出身外，身与紫气混合为一；又存思太阳从天上降下，进入丹玄宫的紫气中央；又存思中黄太一真君从北极紫气中降下，入于玄丹宫中，并坐在太阳中央，口吐紫气，充满玄丹宫；又存思自己的身体飘然上升入于玄丹宫中，面对中黄太一真君而坐。并屈膝跪拜，向前问道求神仙长生之术。并口咽紫气40遍，又存思北斗星中有一团红色气大如弦，降下入于玄丹宫中；又存思太一真君和自己一起乘太阳进入赤气道中，顺赤气道上升到北斗魁座中，寝卧很长时间，并祝曰：

太上真皇，中黄紫君，厥讳规英，字曰华玄，金床玉帐，紫绣锦裙，腰带火铃，斩邪灭奸，手把星晶，项生日真，正坐吐气，使我咽吞，与我共语，同晏玄丹，练灌七魄，和柔三魂，神灵奉卫，使我飞仙，五脏自生，还白童颜，受书上清，司命帝官，所愿所欲，百福惟新。

以上为思修九宫法。道家把人体头部的九个部位封之为九宫，并在每宫中设有一神居住。头中九神上通于天，可治于九天之上，下可治头中泥丸。同时道家还认为，人身中有百神居住，百神皆与天灵相通。所以坚持修炼此功法，日久可使人飞升入天成仙，并可使役玉童玉女。这即是修此功法的功果所在。此虽为道家不可实现的愿望，但用现代科学的眼光看，修此功法对于消除烦恼，静心安神，放松精神，愉悦情绪，确有一定效益。

3. 2. 2. 2 镇神养生内思飞仙上法

此功法为存思体内各器官诸神，并镇诸神于人身之内，运于九天之气。因为人体六腑，万机化生，皆由于神，神镇则生，神游则亡。所以应勤心积感，则能举人身形上升。此功法又称“太微天帝君镇神内思”法。行此功法，可得“解脱散结，固魂凝魄，混合化玄，修真之道，开通六腑，五官受灵，咽气思真，

芝芳自生，胃管结络，神澄体清，玉辇立至，白日登晨。常当清斋，沐浴烧香，入室夷心，弃累遗尘，豁然元滞，注念不眠，然后真形可睹，游神可还”的功果。其功法的具体做法为：

每日清晨，面向东方平坐，临目内存，形色朗然，呼其正讳、还镇本宫，然后叩齿三十六通之后对身体诸神分三部分存思。

首先存思头面部诸神，其各神为：

发神名苍华，字太元，形长二寸一分。

脑神名精根，字泥丸，形长一寸一分。

眼神名明上，字英玄，形长三寸

鼻神名玉垄，字灵坚，形长二寸五分。

耳神名空闲，字幽田，形长三寸一分。

舌神名通命，字正伦，形长七寸。

齿神名嵒峰，字罗千，形长一寸五分。（《云笈七签·卷四十四》）

以上为面部七神，身穿一样的飞罗衣裙，容貌形态似婴儿。存思七神，并一一审正罗列。一面使之各镇其所主器官。存毕，叩齿二十四通，咽气十二过，然后祝曰：

灵源散气，结气成神，分别前后，总统泥丸。上下相扶，七神敷陈，流形遁变，变养华元，导引八灵，上冲洞门，卫躯摄景，上升帝晨。（《云笈七签·卷四十四》）

思毕面部七神，接着存思五脏六腑之真神。其各神为：

心神名丹元，字守灵，形长九寸。

肺神名皓华，字虚成，形长八寸。

肝神名龙烟，字含明，形长七寸。

肾神名玄冥，字育婴，形长三寸六分。

脾神名常在，字魂庭，形长七寸三分。

胆神名龙曜，字威明，形长三寸六分。

以上为脏腑真神。身穿相同的丹锦飞罗衣裙，身居于五脏六腑之内，形态象婴儿，容色滋润如华童。存思并审正罗列，从早到晚都不可忘。然后叩齿二十四过，并祝曰：

五脏六腑，真神同归，总御绛宫，上下相随。金房赤子，对处四扉，幽房玄关，神堂纽机，混化生神，真气精微，保炼丹田，与日齐晖，得与八景，合形升飞。

思毕五脏六腑之真神，再思周身诸神。其诸神为：

精血三真，名无生君，字黄凝子玄。镇我两乳之下源。

骨节二真，名坚玉君，字凝羽珠。镇我太仓之府，五肠之口。

心中一真，名天精液君，字飞生上英。镇我胸中四极之口。

九元之真，男名拘制，字三阳。镇我左耳伏晨之户。

皇一之魂，女名上归，字帝子，镇我右耳伏晨之户。

紫素左元君，名翳郁无刃，字安来上。镇我头面之境。

黄素中元君，名圆华黄，字太张上。镇我胸胁之境。

白素右元君，名启明萧刃，字金门上。镇我下关之境。

日中司命，名接生。镇我左手中。

月中桃君，名方盈。镇我右手中。

胎中一元白气君，名务玄子，字育尚生。

太一精魂，名玄归子，字盛昌二神。镇我五脏之上，结喉之本。

结中青气君，名案延昌，字合和婴儿。

元君精魂，名保俗童，字明八二神，镇我五脏之下，大胃之上。

节中黑气君，名斌来生，字精上门。

帝真、精魂，名幽台生，字灌上生二神，镇我九肠之口，伏源之下。

胞中黄气君，名祖明车，字神无极。

天帝精魂，名理维藏，字法珠二神，镇我小腹之内，二孔之本。

血中赤气君，名混杂子，字叔保坚。

司命精魂，名发纽子，字庆玄二神。镇我百关之血，绝节之下。

上玄元父君，名高同生，字左回明。

下玄元母，名叔火王，字右回光。

帝皇太一，名重冥空，字幽寥无。

九帝尊，名日明真，字众帝生。

太帝精魂，名阳堂王，字八灵君。

九关魂，名绿回道，字绝冥。

天纪帝魂，名照无阿，字广神七神。镇我本命之根，塞我死路之门。

（《云笈七签·卷四十四》）

以上诸神，镇守着全身内外，精血筋骨，四肢百节。存思全身所镇之神，从头至脐无不朗然。可使全身气血流通，精气充盈，神守于内，百节通利，筋骨强坚。思毕周身诸神，叩齿三十九通，并祝曰：

“气生于无，结生阳神，阳气外贡，阴气内成。二象番错，交结元灵，内真镇卫，九孔受生，保魂固魄，万神安停，保我三关，华芝充盈。与我同升，俱造玉清。（《云笈七签·卷四十四》）

祝毕，咽气三十九过，以镇三十九神。至此，镇神养生内思飞仙上法全部结束。

上述功法，为存思全身三十九镇神。行此功法当注意：“不得冒履淹秽，食五辛酒肉之属”。这是因为：“甘口之食是伤神命之斧，奢丽是消真之源。”所以如果修生之家“若能弃累，不

拘世尘，静心夷意，朗睹虚房，眇想内视，镇神固魂，绝死气于九户，镇生宫于上关。”如此行功三年，则可“真神见形，皓华反根，朽齿牙生，五脏结络，内补充盈”。更有益于养生延年。

3. 2. 3 存思出神入化法

存思出神入化法，即是要修道者在存思的幻觉中，不仅在脑海中想象出各种驾着飞龙、乘着鸾凤，飘荡来去于天人之间的神仙真人之幻影，而且还能直接感受到神仙真人的存在，并用心灵去品味真人赐予的各种琼汁玉液，用心灵与真人对话，并吞咽真气。与此同时，把这种迷狂的存思，化作对虚幻彼岸的热烈追求，从而使人的心灵也在这狂热的追求中、美丽的虚幻中得到抚慰，得到满足的快感。

3. 2. 3. 1 存思元成皇老法

此功法即存思太极皇帝及元成老人赐与神芝金液玉浆，并吃神芝，饮玉浆。其具体功法为：

每月二日三日夜半，安卧闭目，存思太极中皇帝，再存思太极中有元成老人，身穿青衣，头戴五华白冠，左手持金浆液，右手持白幡。又存思“从人顶上直下一寸为太极宫，太极宫方一寸，耳在六合宫之上。六合太一之神居焉”。存思三位真人完毕，又存思自己的魂，如同自己的容貌形态，向上飞升入太极宫。太极宫中二位老真人送给我黑色灵芝、金色液浆，然后存思我食用了灵芝，饮用了玉浆。灵芝的味道好像莲花，玉浆的味道似美酒。饮食完毕，乃再拜帝君曰：“今日清吉，帝君在庭赐以神芝金液玉浆，二老度藉太一奉章，长生久亲寿命未央”。后又存思帝君回答：“幸哉，奉时月二日三日复来”。由于服用了帝赐之仙药，存思太极之时，当从两眉之间，泥丸之玉门名守寸处入。

在存思的虚幻中，好象自己真的吃了灵芝，又饮用了玉浆，并且还感觉到了灵芝、玉浆的滋味。虽然这都是纯虚乌有，但

由于是一种心灵感觉，所以也可使人得到一定的心理满足。

3. 2. 3. 2. 存思帝君法

此功法乃为存思帝君为自己书写长命白玉生录，并授与召神驱邪符篆。得此符篆，并依四季存思四帝，则可辞万害而长生不死。其存思功法为：

经常在自己的本命日，或是正月一日，或在六戌日正中时，穿戴整齐，入密室，向北跪拜。并祝曰：

高皇帝君，太上玉晨，皇天元老，无上大道。曾孙某愿，帝君长安。

此后在夜晚入定时刻，进入密室，正卧冥目，向上存思北斗太极中央，大明星精耀正黄，光气降下在我眼前，并将精气吸引入口中，咽三十七次止。并存思黄精与气填满了太仓、黄庭、中下丹田，以至阴室、地户，并周体运行。又存思紫房宫中有五人，忽然变成五帝，天皇帝坐在中央。太一来上，当跪于帝前，奉上我的命籍，司命官立在身后，除去兆死录。又存思削去死录。死录是在黑色竹简上写白字，生录是在白色竹简上写黑字。又存思见司命官将白玉之简和青笔进授与帝君、帝君伏身向南在白简上书写到：“某郡某乡里，某甲字，乞玉简记年长生，上玄所向如愿，为真为仙”。天下人见后，都说真人太一司命保护了甲身，永养日月，寿百万年。又在心里存籍简一枚，长1寸5分，上面所写的字很少。又存思太一、公子、白元、司命、桃君，五人从六合宫上入紫房中。每人各自奉书于玉案上，案上各有一符。符各是青绿色，以呈献给帝君，帝君以次取符后，并把献符者化为四位帝君。一帝君的名字为雕梁际，字青平，其又一帝的名字为长来觉，字南和，另一帝的名字为彰安辛，字西华，又一帝的名字为保成曷，字北伐。存想四帝一起共读五符。读完后授给我，我得到符，立即跪拜在帝君前，以次服之。后又存思四位帝君从虚空中上升三天，临行

时告诉我说，子能常存我的名字，则辟万害，长生不死。此后四时之中，春季则存思青平帝，用青玉碗盛青液之体一升，见与服之，服后四帝俱上升天也。夏日则存思南和帝。四季仿效而行之。

道家认为，符箓是天神的文字，有召神驱鬼，镇邪治病的功效。故常和禁咒一起被道士们用来召神劾鬼，驱妖镇邪。符箓为道家主要方术之一。行存思功法常以此为辅助。上述功法即是存思帝君授予符箓，可辟邪成真。

3. 2. 3. 3. 三九素语玉精真诀存思法

据传，此功法为天帝所传。其主要内容为：存思东、南、西、北、中五方之帝的名字，及身形、服饰，并镇体内五脏及泥丸，还可得玉精补养身体。其具体做法为：

存思东方青帝

每逢自身的本命之日，沐浴入室，向东端坐，叩齿九通，冥目思东方青帝，少阳九灵真人，名拘上生，身長九寸，头戴九元之冠，身穿单青飞裙，手执青精玉板，乘青云飞舆，后有十二名青桂玉女随从，从天青阳宫中下来，用青云冠覆盖于我身上。并思九灵真人乘着云气，进入我身中，安镇在肝脏内。随之便大声三呼少阳九灵真人拘上生，真人送给我青芝玉精，用以补养身体。口中便感觉有三种味道，然后口咽三次终止。仰祝曰：

苍元浩灵，少阳先生，九气还肝，使我魂宁。幽府结华，脏内鲜明，练容困体，返白为青，化内发景，登升紫庭，敢有犯试，摧以流玲，上帝玉录，太清记名。（《云笈七签·卷四十四》）

祝毕，引气九咽止。

存思南方赤帝

面向正南端坐，瞑目叩齿三通，存思南方赤帝太阳南极真

人，名融上生，身長三寸，头戴进贤之冠，身穿绛童之衣，手执朱玉之板，乘坐着赤云之舆，其后有十二名赤桂玉女随从，从天兰台宫中降下，用丹云冠覆盖于我身。并思太阳南极真人，乘着云气进入我的身中，安镇于心内。于是便三呼，太阳南极真人融上生，送给我丹芝玉精，补养我的身体。口中便能感受到三种味道，然后口中咽三次止。并仰祝曰：

赤庭绛云，上有高真，三气归心，是我丹元。腾我净躬、遥奏以闻，心固神静，九灵闭关，金真内映，紫烟结云，太微绿字，书名神仙，飞行上清，朝谒帝庭。（《云笈七签·卷四十四》）

祝毕，引气三咽止。

存思西方白帝

面向正西端坐，冥目叩齿七遍，存思西方白帝少阴素灵真人，名辱明子，身長七寸，头戴玉宝玄冠，身穿素锦之衣，手执素玉之板，乘坐白云飞舆，身后有十二名素灵玉女，从天皇宫降下，用素云冠覆盖于我身，并思素灵真人，乘云气进入我身中，安镇于肺内，于是便三呼，少阴素灵真人辱明子，送给我白芝玉精，用以补养我的身体，于是便感觉口中三种味道，口中三咽而止，仰祝曰：

素元洞虚，天真神灵，七气守肺，与神同居，保练玉藏，含华玉芝，澄诚明石，游御玄虚，白玉金字，九帝真书，使我飞仙，死名落除，游洞三清，适意所如。（《云笈七签·卷四十四》）

祝毕，引气七咽止。

存思北方黑帝

面向正北端坐，冥目叩齿五遍，存思北方黑帝太阴玄灵真人，名冥玄默，身長五寸，头戴玄冠，身穿玄云之衣，手执玄精玉版，乘坐玄云飞舆，身后有十二名太玄玉女随从，从天玄

阴玉虚宫中降下，用玄云冠覆盖于我身上，并思太阴玄灵真人，乘着云气进入我身中，安镇于肾内，于是便三呼，太阴玄灵真人冥玄默，送给我玄芝玉精，用以补养我身。于是便觉口中有三种味道，口中三咽，然后仰祝曰：

玄元北极，太上灵玕，五气卫肾，龟玉参差，宝华结络，胃藏朗开！神名玉台，年同二仪，上皇大帝、峙然不迷，役使六甲，以致八威，参龙驾浮，超然升飞，吐纳神芝，历劫不衰。（《云笈七签。卷四十四》）

祝毕，引气五咽止。

存思中央黄帝

面向本命之方向端坐，冥目叩齿十二遍，存思中央黄帝总元三台真人，名原华，身长一寸二分，头戴黄晨玉冠，身穿黄锦飞裙，手执黄精玉版，乘坐霞飞舆，后随十二名中央黄帝玉女，从天玉房宫中降下，用黄云冠覆盖于我身上，并思三灵真人，乘黄云进入我身中，安镇于脾脏内，于是便三呼，总元三台真人原华，送给我黄精玉芝补养身体，口中便感觉到三种味道，口中三咽而止，并仰祝曰：

黄元中帝，本命之神，一气侍脾，使我得真，五脏生华，结络紫晨，变景练容，保命长延，后物而倾，千神来臣，老君玄录，名书神仙，长生久视，与天同存。（《云笈七签。卷四十四》）

祝毕，引气十二咽止。

存思五气玉清高皇上宝真人

面还转向东方端坐，冥目叩齿三十六遍，存思五气玉清高皇上宝真人，名太虚，身长三寸，头戴玉晨之冠，身穿五色无缝单衣，左手捧日精，右手执月光，安镇于我上府泥丸宫中，于是便三呼，并存思上宝真人太虚送给我五气流精，灌溉滋润于我的全身。于是便感觉口中有五种味道。口中五咽而止。并仰

祝曰：

高上真皇，五帝太灵，保我泥丸，玄映五形，三光朗耀，日月润明，飞云流霞，陶注玉精，练容保魄，神魂自生，千变万化，升入紫庭。（《云笈七签。卷四十四》）

祝毕，引气五咽而止。

存思六位真人完毕，摩擦两手掌令其发热，然后拭面目。如此行功，坚持五年，可使“面发金容，五内华生，五脏保气，神仙道成，三宫惑畅，真灵见形，乘空驾虚，白日升天。”用现代科学的观点看，行此功法虽不能“真灵见形”、“白日升天”，但行此功法可引人入静，通过臆念想象对于调整气机、保养五脏、滋生气血，确实可起到一定作用。

以上所述为《云笈七签》所载道家存思功法的主要部分。总而言之，道家存思功法就是要人们闭目存想诸神形象，从而在虚幻中得到心理上的满足。所以说存思功法对于养生是有一定科学道理的。人们在存思过程中，在这种迷执状态中，常常会陷入幻觉之中，眼前仿佛真的出现了诸神的幻影，这些幻影并不是随便出现的、杂乱无章的、没有根据的，而是具有一定心理依据，在受人们某种心理上的潜意识所支配的。它始终表现着人们意识深层所蕴积的动机与欲念。这是因为，在现实生活中，那些贫穷困苦、生老病死、尔虞我诈等种种烦恼给予了人们太多的痛苦与焦虑。于是人们只能通过对虚幻世界的美好想象，来忘掉这一切，从而获得心灵上的安宁与满足。可想而知，一个天天幻想成仙入道的人，在终日的苦苦冥想中是很容易使自己陷入虚幻世界的。这种幻觉可使人心醉神迷，心旷神怡，从而使人感到轻松舒适。用现代医学心理学观点看，存思功法对于人体具有一定的自我心理防卫及精神放松之功效。

4 守一法

4. 1 守一法的基本理论

守一为道家修性养生功法之一。守一即指守持身中之魂神或精气。使神不受外界牵扰，长驻体内，与形魄相抱而为一。道家认为，人体是形神合一，神与形相互依存，由此而有生命存在。而形与神这种相互依存的关系不是神依于形，而是形依神而生，把神看做人体赖以生存的根本。因此道家认为，养生最要紧的，就是要用一种方法守神于体内，使之不离形体，而与形永远相抱为一。由此便产生了“守一”功法。

守一功法渊源久远。最早可见于《老子》，云：“载营魄抱一，能无离乎？”此处的“抱一”即为“守一”。“营魄抱一”即谓魂魄相守，神形相守。如何才能使形神相守，对此《庄子》做了充分解释。《庄子·刻意》云：“纯素之道，唯神是守，守而勿失，与神为一。”《在宥篇》借黄帝向广成子问道的故事阐述了这种思想：“无视无听，抱神以静，形将自正。必静心清，无劳女（即汝）形，无摇女精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。”这就是说，要使神守于形，根本的办法就是摈弃外界声色财货的引诱，去除内心的嗜欲贪念，保持魂神的清静，如此则可使好动之魂神长守体内，人即可长生。

自《老》《庄》之后，“守一”做为道家重要的养生功法之一，得到了很大发展，内容不断充实。如《太平经》对“守一”做了更进一步阐述，说：“古今要道，皆言守一，可长存而不老。……人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生，常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。”又说：“形若死灰守魂神，魂神不去乃长存。”同时《太平经》对“守一”理论做了进一步发展，认为

守一即守气，守精气与元气。如《太平经合校》中云：“道之生人，本皆精气也，皆有神也。”《云笈七笈·五厨经气法》中亦说：“得一者，言内存一气以养精神，外全形生以为车宅。则一气冲用与身中泰和也。”这就是说，世界的本源是气，即精气与元气。万物万事都由精气或元气所化生。人体也是这样，因此要守持和保养精神，就要守持和保养精气与元气。所以后世道家把守魂神、守精气元气，做为守一的最基本内容。

另外，对于守一的“一”，后世道家也有很多不同的解释。有人把“一”具体形象化。如东晋葛洪《抱朴子内篇·地真》中记载：“一有姓字服色，男长九分，女长六分，或在脐下二寸四分下丹田中，或在心下绛宫金阙中丹田也，或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。此乃是道家所重，也之歆血口传其姓名耳。”《太平经》则认为身体各部均为一。“头之一者，顶也；七正之一，目也；腹之一者，脐也；脉之一者，气也；五脏之一者，心也；四肢之一者，手足心也；骨之一者，脊也；肉之一者，肠胃也。”可见人体各部皆为一，此之谓守持者应意念专注，守持其中的任何一处，都可存神合体。还有人称守一为意守丹田。上丹田在头部，中丹田在心窝处，下丹田在脐处。守一就是守此三丹田中之一。

另外还有守一即守道之说。如《太平经合校》中说：“夫一者，乃道之根也，气之始也，命之所系属，众心之主也。”又说：“夫一者，乃数之始起，故天地未分之时，积气都为一。”在此之一即为一切之“一”。万物之根源，形变之始。所以修炼守一功法，就是要达到“神气混然”、“混然一气”之境地。

总之，道家修炼守一功法，其根本即在于摒除声色财货，割舍嗜欲贪念。如《管子·内业篇》云：“形安而不移，能守一而弃万苛。”魏晋养生家嵇康在《养生论》中说：“外物以累心不存，神气以醇白独著，旷然无忧虑，寂然无思虑，又守之以一，

养之以和，和理同济，同乎大顺。”可见守一即守至一心不动，一念不生，如此则元阳真气自然不走，神气相聚与体内而不离。“魂神不去乃长存”。从而得长生之功效。

4. 2 守一法的基本内容

对于守一功法，散见于很多道家著作中。自《老子》“守雌抱一”、《庄子》“守一”、“坐忘”之后，《太平经》、《黄庭经》对守一功法都做了详细论述。后世又有《七部名数要语》提出“九守”即守和、守神、守气、守仁、守简、守清、守盈、守弱。”另有《通玄真经》亦有“九守”，其内容为“守虚、守无、守平、守易、守清、守真、守静、守法、守弱。”两种九守功法，在内容上基本相同，只是在九守内容的划分及题目有所不同而已。另外《道德经解》有“守道章”、“守微章”，《洞经示读》中也有“守道章”一篇，《丹道秘书》有“大道守一守章”等等，举不胜举。下面仅择其要而述之。

4. 2. 1 九守功法

九守，“九者易之数，终明极则变，变则乖道。守之者，居亢龙无悔，可越三清之表，忽之者，则牝马不利，将沦九幽之下。固宜守道，不可失常也。”九守即守道，守持道中之内涵。《七部名数要语》之九守与《通玄真经》之九守，名称虽有不同，其内容实质均为守道澄心以养神。

守和第一

“和”即阴阳合和，《庄子·田子方》说：“至阴肃肃，至阳赫赫，肃肃出乎天，赫赫出乎地。两者交通成和而物生焉。”“和”即为统一。老子认为，整个宇宙自然都是由阴阳二气和合而成，而人是自然的产物，故应法道自然，守持人与自然的合和统一。如书中云：

老君曰，天地未形，窅窅⁽¹⁾冥冥，浑而为一，自然清澄。

凝浊为地，清微为天。离为四时，分为阴阳。精气为人，烦

气为虫。刚柔相成，万物乃生。精神本乎天，骨骼根乎地。精神入其门，骨骼反其根，我倘何存。故圣人法天顺地，不拘于俗，不诱于人，以天为父，以地为母，阴阳为纲，四时为纪，天静以清，地定以宁，万物失者死，顺者生。故静寞者神明之宅也，虚无者道之所居也。夫精神所受于天也，而骨骼所禀于地也。故曰一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和，故贵在守和。（《七部名数要语》）

〔1〕窅窅（yǎo）：深幽。《吕氏春秋·论威》：“窅乎冥冥，莫知其情。”

上文即是说明，人来自于大自然，禀乎于自然而生存，就应顺乎自然，“法天顺地”这就叫“守和”。

守神第二

人之五脏六腑、四肢、百骸、情志、气血，是与天地自然相形以成。天地之道广阔无际，还需“节其章光，爱其神明”，何况人精神，又怎能任意驰骋而不乏呢？故应内守精神而不使其丧失。

老君曰，人之受天地变化而生也。一月而膏，二月而胞，三月而胚，四月而胎，五月而筋，六月而骨，七月而成，八月而动，九月而躁，十月而生，形骸以成，五脏乃形。肺主鼻，肾主耳，心主舌，肝主眼。外为表，中为里。头之圆以法天，足之方以象地。天有四时、五行、九星、三百六十日。人有四肢、五脏、九窍、三百六十节。天有风雨寒暑，而人有兴居喜怒。胆为云，肺为气，脾为风，肾为电，肝为雷。以与天地相比类而人之心为主，耳目者日月也，血气者风雨也。日月失其行，薄蚀无光，风雨非其时，毁折生灾；五星失其度，郡受其殃。天地之道至阔且大，尚犹节其章光，爱其神明。人之耳目，何能久劳而不息；人之精神，何能驰骋而不乏。是故圣人内守而不失。

（《七部名数要语》）

上文所述，即是要人们内守精神而不致使外泄而乏。

守气第三

气血为人之精华，气血耗伤则人不能终其天年，故应守气于内，不令外泄。如何守气于内，如书中所言：

夫血气者，人之华也。五脏者，人之精也。血气专乎内而不越外，则胸腹充而嗜欲寡。嗜欲寡即耳目精而视听明，五脏能属，于心而不离。即气意胜而行不僻，精神盛而气不散。以听无不闻，以视无不见，以为无不成。祸患无由入，邪气不能袭。故所求多者，所得少，所见大者，所知小。夫孔窍者，精神之户牖也。气意者，五脏之使候也。故耳目淫于声色，则五脏摇动而不定，血气淫荡而不休，精神驰骋而不守。祸福之至，虽如丘山，无由识之矣。故圣人爱而弗越，诚使其耳目清明，玄达无所诱慕，气意虚无和静而少嗜欲。五脏便利精神内守、形骸不越。即观乎往世之外，来事之内，祸福之间，何足见也。故其出弥远者，其知弥少，以言精神之不可使外淫也。故五色乱目使目不明，五音入耳使耳不聪，五味乱口使口厉爽，趋舍滑心使性飞扬。故嗜欲使人之气衰杀，好憎使人之心劳倦疾至。即志气日耗也。夫人所以不能终其天年者，以其生生之谓也。

（《七部名数要语》）

人之血气守持于内则五脏便利，耳目聪明，邪气不能袭，痾疾不生，从而可得以长生。如何守气，书中做了详细论述。另外书中还有所言：“圣人者因时而安其位，当世而乐其业。”“恬澹虚静，以终其命。无所束，无所亲，抱德养和以顺于天。与道为际，与德为邻。不为福始，不为祸先。死生无变于己。”这就是守气养生的功法所在。

守仁第四

守仁者，以天下为轻，以仁义为重。不以生死利害扰其心，从而保持精神的清静宁一。古人有云：“知身不是我，烦恼更何侵？”假如能明白自己的身体也是在幻化中的，一切都不是我所能掌握、能拥有的，那世间还有什么烦恼能够侵害于我呢？所以君子轻生死而重仁义。如书中云：

老君曰：“轻天下即神无累，细万物即心不惑，齐死生即意不慑，同变化即明不眩。夫至人倚不立之柱，行无关之途，禀不端之府，学不死之师。无往而不遂，无至而不通。屈伸俯仰抱命而行，宛转祸福，利害不足以患心。夫为义者可迫以仁，而不可劫以兵；可止以义，而不可悬以利。君子义死，不可以富贵留，故为仁义者，不可以死亡恐也，况于无为者乎？无为即无累。无累之人以天下为量，夫上观至人之论，源道德之意。以考世俗之行，乃足薄也。（《七部名数要语》）

轻生死，重仁义，无为而无累，这一向为道家修性养生之宗旨。以上“守仁”之内容，在《通玄真经》中则为“守无”。

守简第五

守简即守持简约，在生活上守持最简朴的生活，也就是满足于人体生存的最基本需要。不贪图多余奢侈的生活，用神处事则能约则约、能简则简，以保持心神的清静泰一为首要。如书中云：

老君曰，尊势厚利，人之所贪也，比之身即贱。故圣人食足以充虚接气，衣足以盖形蔽寒。适情辟余，不贪多积。清目不视，静耳不听，闭口不言，委心不虑。弃聪明反泰一，休精神去知故。无好无憎是为大通。除秽去累莫若未始出其宗，何为而不成。故知养生之和者，即不可悬以利。通乎外内之府者，不可诱以势。无外之外至大，无内之内至贵。能知大贵何往而不遂也。（《七部名数要语》）

此之守简，实质即为寡欲。寡欲的具体表现是知足。“知足之足，恒足矣。”所以重养生者不可贪财积物以扰乱神明。此之“守简”内容，在《通玄真经》中名为“守平”。

守易第六

守易所论谓古之体道者，得性情之和，忘贫贱之品，知名利伤德，嗜欲害生故不为也。并自能矜慎可为仪表也。如书中云：

老君曰，古之道者，理情性，治心术，养以和，持以适。乐道而忘贱，安德而忘贫。性有弗欲而不拘，心有弗乐而不有。无益于情者，不以累德。不便于性者，不以滑和。不纵身肆意而制度可以为天下仪。量腹而食，度形而衣，容身而居，适情而行。余天下而弗有委万物而不利，岂为贫富贵贱失其性命哉。夫若然者，可谓能体道者矣。

能体道知足者，故有余天下，不利万物，岂纵欲害夺其性命也。此“守易”，《通玄真经》亦为“守易”，内容相同。

守清第七

清静无为乃是道家修性养生之核心。守清即是要人们皆能保持内心的清彻宁静，不为物欲、人情所挠浊。人如能守得这一份淡泊清静，使思想保持纯洁，意境空灵，就会忘却一切烦恼，超脱形骸困扰之外，眼前便是一片海阔天空。如书中云：

老君曰，人所受形于天者，耳目之于声色也，口鼻之于芳臭也，肌肤之于寒温也，其情一也。或以死，或一生，或为君子，或为小人。其所以为制者异也。神者知之源也，神清即知明。知者心之府也，知公即心平。人莫鉴于流水而鉴于澄水者，以其清且净也。故神清意平乃能制物之情。故用者必假之于弗用也，夫鉴明者，尘垢弗污染也。神清者，嗜欲弗耽着也。故心有所至神既然之，反之于虚即消烁。灭息矣，此圣人之游也，故治天下者必达性命之情而

后可已。（《七部名数要语》）

做为人最纯清洁净者莫过于婴儿，故道家修性提倡返朴归真，修得神清心净，一丝尘垢不染，任何嗜欲全无，守得这一份清明，便可悠游于神仙境地。此在《通玄真经》中亦谓守清。

守弱第八

贵柔尚弱为道家修性之一大特点。道家以辩证的观点提出“柔之胜刚”、“弱之胜强”的辩证思想。《老子》以“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能先”印证了这种辩证思想。并得出“坚强的趋向下降，柔弱的趋向上升”的结论。此文守弱具体论述了其中道理，并进一步阐述了世上的一切事物均为满则溢、盈则亏的规律。所以告诫人们，善养生者，当守不足而僻盈满。如书中云：

老君曰：天下公侯以天下一国为家，以万物为穉。怀天下之有，万物之多，即气实而志骄。大者用兵侵伐小者，居傲凌下，用心奢广。譬犹飘风暴雨不可长久。是以圣人以道损之，执一无为以损冲气，见小守柔以退而无为。法于江海，江海弗为百川自归，故能成其大。圣人弗强万兆自归，故能成其王。为天下牝，故能不死。人自爱故能成其贵。万乘之势，以万物为功名，权任至重不可以自轻。自轻则功名不成。天之道大以小成，多以少生。故圣人以道莅天下，柔弱微妙者见小也。俭嗇损缺者见少也，见小故能成其大，见少故能成其美也。天之道抑高举下，损有余奉不足。江海处地之不足，故天下归之奉之。圣人卑谦清静。辞让者见下也，虚心无为者见不足也。见下者故能致其高，见不足者故能成其贤。跂者不立，矜者不长，强梁^{〔1〕}者死，满溢者亡。飘风骤雨不终日，小谷不能须臾盈。飘风骤雨行强梁之气，故不能久而灭。小谷处强梁之地，故不得不夺。是以圣人执雌^{〔2〕}牝，去此奢泰^{〔3〕}，不敢行强梁之

气执雌牝，故能立其雄，不敢奢泰故能长久也。

老君曰，天道极即盈，盈即损，日月是也。故圣人保冲气不敢自满，日进以牝，功德不衰，天道自然也。人之情性皆好高而恶下，好得而恶亡，好利而恶病，好尊而恶卑贱。众人为之，故弗能成，执之故弗能得。是以圣人法天弗为而成不执即得。与人同情而异道，故能长久。故三皇五帝有戒之器，命曰侑卮^{〔4〕}。其冲即正，其盈即覆。夫物盛即衰，日中则移，月满则亏，乐终而悲。是故聪明俊智守以愚，多闻博学守以俭，武勇骁力守以畏，贵富广大守以狭，德施天下守以让。此五者，先王之所以守天下也。服此道者不欲盈，夫唯不盈是以能弊不新成。（《七部名数要语》）

〔1〕强梁：横暴的人。〔2〕奢泰：挥霍浪费，毫无节制。

〔3〕雌：柔弱、退藏。〔4〕侑卮：杯的一种。即斝器。斝器满，水易覆，因此可以用来劝戒自满。〔5〕守弱：原文做“守盈”据文义改“守弱”，《通玄真经》亦做守弱。

上文以辩证的观点，论述了满则溢，盈则亏的道理，实可堪称为做人的明理至言。要求人们应守虚、守柔、守不足。如此行之，不仅可得养生之功，还可得处世之道。

守朴^{〔1〕}第九

《老子》云：“复归于婴儿”、“复归于朴”。返朴归真是道家修炼所追求的理想境界，亦是老子思想的基本观点之一。“婴儿”象征纯真，“朴”象征着质朴。返朴即是复归于大自然的质朴纯真状态。此处所论守朴，即是要人们履真返朴，抱神以游乎天地之根，逍遥于尘埃之外。守本修于无心，内保湛然，使外无役使，含真育神，朴浑精粹。绝诸想，无他虑，以存为亡，以生为死，堕体黜聪，离形去智，使之出入无间，役使鬼神，此即所谓入道者也。如书中云：

老君曰，所谓真人者，性合乎道者也。故有若无，实若虚。治其内不知其外，明白入素，无为而复朴。体性抱神以游天地之间，茫然仿佯尘埃之外，逍遥无事之业。机械知巧，弗载于心，审于无假，不与物迁，见事之化而守其宗。心意专于内，通达归于一。居不知所为，行不知所之。弗学而知，弗视而见，弗为而成，弗治而辨。感而应，迫而动，不得已而用，如光之不耀，如景之不炎。以道为循，有待而然。廓然而虚，清静而无为。以死生为一化，以万异为一方。有精而弗使，有神而弗行。守大浑之朴，立至精之中。其寝不梦，其知不萌，其动无形，其静无体。存而若亡，生而若死，出入无间，使役鬼神。所以假乎道者也，使神扬达而不失于充日，夜无阴而与阳为春，即是合而生时于心者也。故形有靡而神未尝化，以不化应化，千变万化，千变万转，而未始有极。化者复归于无形者也。不化者与天地俱生者也。故生者未尝其生，化者未尝其化，此真人之游也。纯粹素朴之道矣。（《七部名数要语》）

〔1〕守朴：原文作守弱。据文义及《通玄真经》之守朴内容而改。

复归于理性，复归于纯真，这是道家所追寻的真人境界。道家认为，“天人合一”。人的本质合于大自然而质朴无瑕，所以道家修性就是要守持这种质朴的赤子之形骸。

4. 2. 2 冥心守一法

《仙经》曰：“子欲长生，守一当明。”道家以一为道体，因为道家认为道本虚无，大而无外，小而无内，虚无不可穷不可见，惟在此虚无中有宇宙天地万物，以一见之。所以道家提倡“守一存真”。守一乃能通神，守一则一心不动、一念不生，即自得定。如俞真子曰：“人心乌乎定？定于一。”故行此功法者，宜将牙关咬紧，死尽动心，冥合于一。此即为守一定心之妙法。如《悟真宝筏金玉经》云：

大道之行也，天地惟生，惟生惟养，惟长惟育，惟繁惟衍，其蒂在命。生生不息，其道在一，其中有精，其精甚真。其中有窍，其窍甚玄。一为数始，一元为道。孰为始始，始始即无。无中生有，有即为一。由一生二，由二生三，三生万物，天地妙矣。……

易者一也，一者道也。惟精惟一，道在其中矣。尧舜相传，允执厥中，中则不二，可二不中。即中即一，即一即中。故太上曰，守中。又曰，得其一，万事毕。释迦曰，万法归一。庄子曰，道通为一。是故修道之要，贵乎守一。守中守一，其理不尽，其道不穷。守一不动，其道乃隆。守一不张，其道乃昌。动则亡矣，张则死矣。不动则静，不张则寂，静则复命，寂则归根。静寂则定，定则见一。一见生阳，阳长阴消，久自纯阳。

故符子曰，久守其一，其一自化，一之化也而物生。一之继也而复始，一之归也而还虚。故曰，一其无也，我务存之；一其形也，我务守之；一其化也，我务复之；一其散也，我务总之。骊龙抱一，金珠现无上之光。三虎含三，紫雪长灵苗之蕊。

万法唯心，心一唯道，万法归一，一还归虚。此中存大道，保之得长生。故圣人得守一之机，而璇玑^{〔1〕}毕矣。圣人得守一之妙而天地合矣。抱元守中，一即存焉。一之阖辟，为道之门。一之终始，为道之体。我总其一，其机乃秘。我空其一，其机乃玄。一中之一，玄之又玄。故曰，人人有个长生窍，长生窍在先天前。（《悟真宝筏金玉经》）

〔1〕璇玑：指北斗七星。

一者道体，人与天地万物之共性，见一即见道，见一亦即见性。迄乎见性，便即入道，迄与道合，一亦不立。性亦不立，而冥极于无，宇宙天地，万物人我，打成一片，而复归于浑沌

无我之境地。

“守一”为道家修性养生功法之一。守一存真，凝神专注，寂照不离，自可得化入道。仙经谓：子欲长生，守一当明。又云：守一存真，乃能通神。《庄子》曰：我守其一，而处其和。总之，道始于一，万物生于一，故守一即守道，得一即得道，得道即全真。故人能守一，无事莫辨，不仅神通与长生而已。

第二章 内丹养生术

内丹养生术是道教教徒为了达到与天地合一，与日月同寿，羽化登仙的目的，以自己身体为炉鼎，以体内精气神为药物，以神为运用，按照一定程序，进行反复修炼，使精气神凝聚不散，结就“仙丹”的一种养生方法。同时，它又是道教丹鼎派教义的核心。有着极其丰富的内容和独具特色的养生理论与方法。查稽古典，论述内丹的有关论著堪称汗牛充栋，浩如烟海。仅就《道藏》而言，据我们统计，内丹著作就有近 200 种之多。《宗教词典》所收录的著名道教人物当中，其中有内丹专著传世的占 70 余家，约占总数的 50% 以上。这些足以表明内丹术在道教养生各派中有着举足轻重的地位。

内丹，是相对于外丹而言的，它借用铅汞、丹砂、炉鼎、火候等外丹术语阐述其理论与方法。故又称“金丹”、“内金丹”、“还丹”等。汉魏伯阳《周易参同契》云：“金来归性初，乃得称还丹”。还丹，即内丹；后世又称之为“七返九还金液大丹”、“九转金丹”等。张伯端解释说：“七乃火数，九乃金数，以火炼金，返本还源，谓之金丹也。”“金”喻坚固不变，永世长存。李道纯《中和集》谓：“金者，坚也；丹者，圆也。”释氏喻之为圆觉，儒家喻之为太极。初非别物，只是本来一灵而已。本来真性永韧不坏，如金之坚，似丹之圆，愈炼愈明。”故内丹又名“金丹”。至于内丹形状，白玉蟾谓：“金丹也，即心是也。此物形如弹丸，色同朱桔。”不过，有的内丹学者认为，内丹并非真有实物存在，只是炼功者的一种自我感觉而已。

考内丹术，不仅历史悠久，理论丰富，而且修炼方法也多种多样，且形成了许多内丹流派。总的来说，内丹术修炼一般均可分为炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神返虚四个阶段。在全部内丹术文献中，其中有不少包涵了一定的科学道理，但也有一些明显属封建迷信的内容。这种良莠并存的局面，亟须更进一步、更系统的整理与研究。这里，我们以《道藏》为主，对道教内丹术作一简略介绍。

1 内丹养生术的源流

内丹一词，首见于晋代许逊《灵剑子》，“凡服气，调咽用内气，号曰内丹。”南梁佛教天台宗三祖慧思《南岳思大禅师立誓愿文》亦有“借外丹力修内丹”之论。《罗浮山志》则有隋代道士苏元朗“乃著《旨道篇》示之，自此，道徒始知内丹矣”的记载。这就是说，至少在两晋隋初，就已有“内丹”之称。然而，内丹术作为一种养生方法就要早得多了。

1. 1 内丹养生术的起源

从内丹术的内核来看，不难看出，内丹术是由古代行气、导引、吐纳、存神、存思等养生方法发展而来的。因而，探讨内丹术的起源，实际上应从上述养生方法的发生讲起。有关内容，读者可以参看本书有关章节。这里，只就与后世内丹术有密切联系的内容进行简要介绍。

1. 1. 1 《道德经》与内丹术的产生

《道德经》又名《老子》。系春秋末年老子之作。该书提出了“致虚静、守静笃”之说，以虚无主义思想贯穿始终，书中还有诸多修养内炼的思想。故它常被后世内丹家奉若圭臬，尤其是关于虚静无为的理论成了内丹凝神入静的直接指导思想。故陈元虚《金丹大要》云：“老子之道，即金丹大道也。”张伯端据《老子》“虚其心、实其腹、弱其志、强其骨”，在《悟真

篇》发挥说，“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心，不若炼铅先实腹，且教守取满堂金。”满堂金即指金丹而言。

此外，《道德经》“道生一，一生二，二生三，三生万物”的宇宙发生论，亦被内丹家所吸收，创立了内丹人体生成论。所谓“顺则成人，逆则成仙”即源于此。考后世内丹文献，多以训解《道德经》的方式，陈述作者本人的内丹思想。如东汉魏伯阳就明确指出《周易参同契》的理论来源之一，便是黄老学说。正因为如此，后世许多学者将《道德经》列为内丹、气功经典。

1. 1. 2 《行气玉佩铭》与内丹术的早期形态

《行气玉佩铭》系一个十二面体棱柱状玉石雕刻的艺术品，中空顶端封实，共四十五个字。经考证约产生于公元前380年左右。其原文是：“行气：深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。”“气”原文写作“炁”，有的学者认为后世内丹学中的“炁”与“炁”均从“火”，故“炁”系由“炁”变化而来。故此行气“当是丹法妙用之意。全文主要论述了凝神入静、神息相依，调气沿督任升降循行的过程。“天几春”指上鼎泥丸，为外药停留，取其精华之处。“地几春”指下炉丹田，为外药归藏积蓄之处。“顺则生，逆则死”谓炁沿督脉上升，沿任脉下降便能长寿成仙，逆此而行则“不道”早死。后世内丹术毫无保留地继承了这一功法，并把它作为养生延年、不死升天丹法中最重要的一环。并认为单独修炼此功亦有还精补脑之功，可达到体健神旺、返老还童、长生难老的目的。因此，可以说《行气玉佩铭》是内丹术的早期雏形。

1. 1. 3 《阴符经》与内丹术理论

《阴符经》即《黄帝阴符经》之简称，约成书于战国时期。其有关理论对后世内丹学产生了很大的影响。如：“天地，万物

之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗即宜，三才乃安。”故曰食其时，百骸理；动其机，万化安。”根据这种天地人三才相盗的理论，后世内丹学认为，天地自然界可通过五色六味、七情六欲盗取人体之元气，进而导致人体衰亡。故修炼内丹，专以去除一切妄心杂念为首务。这样，便可盗取天地之元气，使精满气足神旺，进而使之凝聚不散，达到与天地合一的境界。较之《道德经》，似乎《阴符经》对后世内丹术影响更大，许多内丹家径称《阴符经》为内丹专著。

1. 2 内丹养生术的初步形成

秦汉时期，内丹养生术无论是在理论上，还是在修炼方法上，均有了进一步的发展。其中尤以魏伯阳《周易参同契》对后世内丹术影响至为深远。

魏伯阳，（其生平在下篇介绍）在《古文龙虎经》的基础上参合周易象数、黄老无为、外丹炉火之说，撰为《周易参同契》三卷。该书开创了以《周易》八卦等象数理论论述内丹之先河。如“纳甲法”，即是以月亮始出的方向所属天干，与月亮盈亏变化，阴阳消长所属卦象配合，决定每天练功的时间与方向。如每月初一至初五，黄昏时一弯新月出现在西方，所谓“三日出为爽，震受庚西方”。这时，练功便应面向西方，调息时，吸气要长，呼气要短，以增强火候，称为“进阳火”。好象外丹火力不足，要加大鼓风一样。对于内丹中难以形容的感受，常引用铅汞等外丹术语阐明。这种方法一直为后世内丹家沿袭，同时造成了内丹术语名异实同者众多，使人难以理解其真正内涵的局面。

关于内丹修炼方法，他继承了《老子》、《阴符经》的一些修炼要点。如《老子》云：“五色令人目盲，五味令人口爽”；《阴符经》云：“心生于物，死于物，机在目”。据此魏氏指出内丹修炼过程中，当“耳目口三宝，固塞勿飞扬”。这就是指修炼

内丹时，应塞耳以全精，闭目以养神，缄口以固气，渐渐使精满气足神旺。

正因为《周易参同契》系统地论述了丹理与丹法，故普遍地受到后世内丹家的重视。它的问世，标志着内丹术的初步形成。该书亦因此被后世尊为“丹经之王”、“丹法之祖”、“丹经之祖”等。

1. 3 内丹养生术的缓慢发展时期

魏晋隋唐时期，由于统治者们笃信服食外丹，加之许多道徒与医家的热心创制，外丹术曾风行一时，这样，内丹等养生术曾一度受到压抑，处于缓慢发展时期。尽管如此，在丹理丹法方面仍取得了一些进步。

1. 3. 1 许逊论内丹

许逊（公元239～374年），字敬之，晋南昌府西山（今江西南昌附近）人。弃官入山，修道施医，弟子众多，创“净明”道派。著有《灵剑子》、《灵剑子导引子午记》、《净明宗教录》等，这些均被收入《道藏》。其中“内丹”一词，便首见于其《灵剑子》。云：“凡服气，调咽用内气，号曰‘内丹’。心中意气，存之绵绵。不得用上段外气引外风，损人五脏。”他所说的内丹，即以意引气，以神驭气，将气引入生门（脐腹丹田），结就内丹。练功时，结合自然界的阴阳，以调整体内“阳溢”（阳元）、“阴覆”（阴虚）的病理状态，使之回复到阴阳平衡的正常生理状态，从而确保生命活动的持久进行。

纵观许氏内丹文献，基本上抛弃了外丹铅汞炉鼎之说，亦不用深奥的八卦理论，而直接引用中医学的理论，阐述其丹理丹法。通俗易懂，直接明快，毫无神秘之感。

1. 3. 2 苏元朗论内丹

苏元朗，号青霞子，隋代著名道士，专事内丹修炼。《罗浮山志》载：“元朗笑曰：灵芝在汝八景中，盍向黄房求诸。谚云：

天地之先，无根灵草，一意制度，产成至宝。此之谓也。乃著《旨道篇》示之。自此，道徒始知内丹矣。”说明苏元朗在内丹学史上是一个十分重要的承先启后的内丹家。著有《龙虎通玄要诀》、《龙虎金液还丹通元论》、《旨道篇》等。他认为修炼内丹，当以身心为炉鼎，养心即养性，养身即修命。修心养性即是内丹术的核心。要达到性命双修，务使坎（肾）中婴儿（元精），与离（心）中姹女（元神），通过住在中央的黄婆（意念）的撮合，加上津（唾液）气等的温养，烹炼而后便可结成内丹。其论内丹，虽然综括了内丹术要领，但言辞却过于简扼，不便为一般的读者所掌握。不过，经苏元朗的大力提倡，内丹养生术很快便传播开来。内丹著作相继问世。如现存正统《道藏》就收载有《通幽诀》、《谷神论》、《陶真人内丹赋》、《日月玄枢篇》、《大还丹金虎白龙论》、《大还丹契秘图》、《上洞心丹经诀》等，为唐末五代内丹术的系统形成打下了坚实的基础。

1. 4 内丹养生术的系统形成

隋唐时期，外丹术风行全国，其种种弊端也日渐暴露出来。据史载，唐朝就有八个皇帝因服食外丹，中毒而死。在这一惨痛的教训面前，人们不得不改弦易辙，另求长生不死之法。于是，自唐末五代起，内丹术越来越受到人们的重视，得到了迅速发展。

唐末五代时期，内丹名著纷纷问世。其中尤以钟吕丹道派的异军突起尤为引人注目，揭开了内丹术全面、系统发展的序幕。其代表人物有钟离权、吕洞宾、施肩吾等。代表著作有《灵宝毕法》、《钟吕传道集》、《西山群仙会真记》等。这些内丹典籍均被收入《道藏》之中。

钟离权（其生平下篇介绍），撰有《破迷正道歌》、《灵宝毕法》、《指玄篇》、《肘后三成篇》等内丹名著。创三乘丹法，开唐末五代内丹研究之先河，受到后世内丹家普遍重视，并为丹

道派南、北二宗所共祖。有关其丹法的具体内容，详见本章第四节。

吕洞滨（生平下篇介绍），从师于钟离权，著有《敲爻歌》等。相传《灵宝毕法》为其师徒之作。《钟吕传道集》亦是钟离权述吕氏所集，施肩吾撰，才得以流传于世，该书以吕氏提问，钟氏作答的问答形式，对《灵宝毕法》所叙述的功法，在理论上与丹法上作了进一步的阐释，共分为十八篇。后世许多内丹术语，如周天、河车搬运、三华聚顶、五气朝元等等，有些虽然源出于《参同契》、《黄庭经》等，但首次赋予明确具体含义等，均以本书为首见。可以说，他们师徒的这两部内丹著作，是我国第一部系统论述内丹理论与方法的内丹名著，并为张伯端内丹理论与方法的进一步系统形成与完善，打下了基础。

张伯端（生平下篇介绍），得青城丈人刘海蟾（陈抟的弟子），得其“金丹、药物、火候”秘诀，撰有《金丹四百字》、《玉清金笥青华秘文宝内炼丹法》、《悟真篇》等，均被收入《道藏》中，三书共成一个系统，对丹理、丹法均有详细、系统的阐述。其中尤以《悟真篇》对后世影响更为深刻，它的问世，标志内丹理论体系初步形成。

《悟真篇》丹法，远承《道德经》、《阴符经》、《周易参同契》之丹理，近秉钟吕丹法与陈抟的“得窍、炼己、和合、得药、脱胎”五段丹法，下启石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾（与张伯端并称为南五祖）之丹论，为内丹术发展过程中承先启后的一位重要内丹家。考其丹法，主要有如下几个特点：①论内丹理法，倡三教合一。吸取佛教禅语作为内丹修性内容，把内丹修炼提高到一个新的层次。他说：“教虽分三，道乃归一。”②内丹修炼强调先命后性，宣扬金丹道为修仙至道，反对其它养生方法。他说：“学仙须是学天仙，唯有金丹最的端。”“不识真铅正祖宗，万般作用枉施功，休妻漫遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃

空，草木金银皆滓质，云霞日月属朦胧，更晓吐纳并存想，总与金丹事不同”。“万卷仙经语总同，金丹只此是根宗。”③以《道德经》、《阴符经》、《周易参同契》作为内丹经典，阐述内丹基本理论。他说：“《阴符》宝字愈三百，《道德》灵文满五千。今古正仙无限数，尽从此处达真诠”。

张氏丹法命功部分主要见于《青华秘文》及《金丹四百字》，性功部分则主要载于《悟真篇》。此外，他对于奇经八脉还有独到的认识，被李时珍收于《奇经八脉考》，间接地指出了医学与道教内丹术关于奇经八脉理论的异同，从而得到了李时珍的首肯。

道教内丹术经过张伯端的系统阐发，理论与方法得到了进一步完善。他的《悟真篇》因此与《周易参同契》同被尊为“丹经之王”。张氏还被后世尊为内丹清修派的开山祖。在他的启发下，他的弟子们，先后进一步从更深的层次，阐述了内丹的各个秘诀。如石泰著《还原篇》，薛道光著《复命篇》、陈楠著《翠虚篇》、白玉蟾著《传道集》、《海琼问道集》。后世为了将张伯端及其弟子们所开创的丹道派与王重阳及其弟子开创的丹道派加以区别，称前者为南宗丹派，后者为北宗丹派。

在南方内丹术发展的同时，稍晚于张伯端的王重阳，在北方开创了以全真炼养派为主的北宗内丹术，形成了南北呼应的局面。

王重阳（生平下篇介绍），内丹北宗创始人，全真教祖师爷。据《道藏》记载，他撰有《重阳全真集》、《重阳教化集》，及王氏注释的《五篇灵文》等。他指出内丹术的核心在于养气，理论上以气聚为丹结，强调内丹修炼以精全、气全、神全为要旨。（即“全真”之意）。注重性命双修，尤重性功，重视对心性的修养。其内丹功的特点在于做到清净无为，全神炼气。不甚讲究任督循环、大小周天。因而无固定的修炼程序与套路，也没

有严格的练功时间表。与南宗丹法不同，还表现在北宗丹法注重女子丹法。有关女子丹法详见本章第四节。

在王重阳的影响下，他的弟子们即马丹阳、谭处端、刘处玄、王处一、邱处机，郝大通、孙不二（史称“北七真”），在王氏仙逝以后，对其内丹理法进行了进一步的阐发，并自成一派。其中以邱处机创立的龙门派影响最大。

时至元代，随着国家的统一，内丹南宗北派相互取长补短渐渐出现了合流的趋势。丹法大致合一，南北畛域之见亦渐消失。其中李道纯，便以南宗为主，兼取北宗，通易老，达禅机，创立了内丹中派。撰有《三天易髓》、《中和集》。他认为修仙之法，当“先持戒，定、慧而虚其心，后炼精、气、神而保其身。”谓内丹之道的关键在于“致中和”，如此则“四大咸安，百骸俱理”进而成就仙胎。除此以外，张三丰的《金丹大要》、《金丹直指》、《无根树词》，陈致虚的《上阳子金丹大要》等，萧庭芝的《金丹大成集》等均被收入《道藏》中，在内丹术史上均有一定地位，并为内丹名著。

1. 5 内丹养生术的衰落时期

明清时期，随着商品经济的萌芽与发展，西洋科技的传入，反封建的新文化、新思想逐渐兴起。加之统治者对包括道教在内的宗教的检束与斥贬，道教势力也日渐衰落，内丹术也无新的突破。这一时期的丹理、丹法大都是沿袭前人的论述。故属于内丹术的衰落时期。但由于宋金元内丹术发展的惯性，明清也曾出现过一些颇有影响的内丹著作与流派。

元末，内丹南北宗渐渐合并，均属全真道。丹法大致合一，南北畛域之见亦渐消失，惟阴阳派异军突起，与清修派分道扬镳。明末伍冲虚、清代柳华阳集南宗之大成，著有大量内丹名著，创伍柳派。本章所述内丹基本方法即是综合伍柳丹法与南宗丹法而来。阴阳派则在明清又出现了所谓的东派与西派。

1. 5. 1 东派丹法

东派创始者系明·陆西星(1520~1606)。陆西星,字潜虚,号长庚,扬州兴化县人。明嘉靖年间,自称得吕洞宾秘传,大阐丹道,世称丹法东派。著有《方壶外史》丛编十五种,明确指出男女双修方可成丹。其丹法之要在于“凝神聚气”、“道归自然”。极力反对三峰房中采战之说,力主阴阳同类双修。其中对炼己、筑基、擒铅、制汞、采药归炉、抽铅添汞、烹炼沐浴、温养乳哺、结胎脱形、冲举升化等步步工诀,均有详细阐述。纵观东派工夫,于已破之体的中、老年人极为合适。

1. 5. 2 丹法西派

丹法西派由李涵虚首创。李涵虚,初名元植,后改名西月,四川乐山长乙山人。托言于峨嵋遇吕祖及张三丰,得丹法秘要,著有《三东秘旨》、《太上十三经注解》、《无根树注解》等阐释内丹,世称丹法西派。其丹法首倡清静自然,次主阴阳为用。其采炼修为较为繁锁,层次复杂,不若东派之简易精醇。如筑基有小、大之分,炼己有内、外之别,练功分为“五关”,药物析为三层,炼心剖为九层。余多类此。不过,对于初学者循序渐进,不无裨益。

1. 5. 3 刘一明论内丹

刘一明(1734—1821),号悟元子,山西曲沃(今山西闻喜县东北)人。是西北地区全真龙门派第十一代宗师。其主要著作被后人汇刻为《道书十二种》,实收书二十余种。所述丹法,渊源于陈抟的“宇宙生成论”与“逆以成丹”说,及张伯端阐发的口诀。继承和发扬了全真道清修派的理论与方法,颇具唯心主义哲学思辨性。修炼内丹以三教同源相通的理论为指导思想,把内丹修炼分为四个步骤:“炼己筑基”、“凝结圣胎”、“沐浴温养”、“炼神返虚”。在具体修持方面,特别强调封建三纲五常伦理道德,带有浓厚的宗教色彩。

2 内丹养生术的基本理论

在道教各养生流派中，惟内丹术理论最为系统、丰富。它不仅吸收了中医阴阳五行学说，脏象经络学说、气血津液理论，还创立了独具特色的精气神理论与人体生成论等。现简要介绍如下：

2.1 人体生成论

人体生成论是内丹学论述人体产生过程及其生化规律的理论，它是指导修炼内丹的主要理论基础。人体生成论源于古代“天人合一论”与“宇宙发生论”，它主要包括以下几个方面：

关于人体产生，内丹学认为，同宇宙天地万物一样，在人尚未产生以前，只是一团无形无色、无声无臭的虚无之气，即“道”。《太上老君内观经》云：“谛观此身，从虚无中来。”《五篇灵文注》谓：“人之一身造化，与天地同一气也。天地乃人之大父母。”具体地说，人是禀受天地之气及父母精血的肾中元阳之气而来。陈致虚谓：“盖人与天地禀受一同。始因父母二气交感，混合成珠，内藏一点元阳真气，外包精血，与母命蒂相连。母受胎之后，自觉有物，一呼一吸，皆到彼处。与所受胎元之气相通。”（《金丹大要》）这一元气便是人体全身气血津液生化的源泉。人出胎以后，亦由先天之气的推动，开始后天的生命运动。内丹所谓返本还原，即是通过内丹修炼，希望回复到其产生时的原始状态——混沌的元气状态中去。

内丹学据老子“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和”这一宇宙发生论的观点，认为人体的生成过程亦是如此。即由虚化神，神化炁，炁化精，精生形的过程。如元·陈致虚《金丹大要·上药篇》谓：“精气神三物相感，顺则成人，逆则成丹。何谓顺？一生二，二生三，三生万物。故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。何

谓逆？万物含三，三归二，二归一。知此道者，怡神宁形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成。”翁象川云：“精能生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此。养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。内则五藏敷华，外则肌肤润泽，容颜光彩，耳目聪明。”（《悟真篇注释》）。因而修炼内丹，欲复归于虚无，必从筑基炼己开始，强健肌体，使体内精满气足神旺，进而炼精化炁、炼炁化神、炼神返虚。这就是内丹所谓“顺则成人，逆则成丹”的理论。

正因为如此，人体精、气、神、脏腑经络气血等也与自然界生化规律一致。如《钟吕传道集》云：“气液升降如天地之阴阳，肝肺传导若日月之往复。”精气神在任督中的传道亦有类似规律。一般认为，子时气到尾闾，丑寅在腰间，卯辰巳在脊膂，午时在泥丸，未申酉在胸膈，戌亥则又归于腹中。至于脏腑，则子时气到肾，卯时气到肝，午时气到心，酉时气在肺。且甲乙日肝气旺，丙丁日心气盛，戊己日脾气健，庚辛日肺气兴，壬癸日肾气积。故内丹学十分强调修炼内丹应注意时间性，其理亦在于此。

2. 2 精气神学说

精气神是内丹修炼的三大要素，号称人体三宝。《心印妙经》云：“上药三品，神与气精”，即是此意。精气神学说，是研究精、气、神三者相互作用及其规律的学说。它源于中医的精气神学说，但又进行了一番改造，与中医学中的精气神理论又稍有区别。

在内丹学中，精是指人身水液中的精华，是一种具有生命活力的气。气是指具有推动运转生命物质的能量。神，即指精神，既包括生命活动的外在表现的广义之神，又包括思维、意识的狭义之神。精主化育，是生命活动的主要物质基础，气主

运动，神有觉知和主宰全身生命活动的作用。正如陆西星《心印妙经注》云：“灵明知觉之谓神，充周运动之谓气，滋液润泽之谓精。以其分量而言，则神主宰制，气主作用，精主化生，各专其能。”

精气神三者互相依存，互相转化，《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》云：“精因气融，气凭精因，气因神见，神凭气用。”《悟真篇注释》谓：“神因气立，气因精生”，精气神“三者相须”。简而言之，即精能生气，气能生神，神能驭气、摄精。

内丹精气神学说的重要特征在于对精气神的先天与后天的区分。后天之精即有形之淫垢之精及其它体液，后天气即呼吸之气，后天神言思虑之神。这些均属“阴滓”，不能作为修炼内丹的药物。而内丹修炼必须用机体内的先天元精、元气、元神。关于元神，柳华阳《金仙证论》说：“何以谓之先天？当虚极恍惚之时是也。即知恍惚，是谁恍惚？此即先天之神也；恍惚之时不觉忽然真机自动，阳物勃然而举，此即先天之炁也。”这就是说，元神即指在入静状态之下，一念未生之际，未被意识、情绪活动所扰乱波动的寂定心体。元气，指禀受于先天的元阳真气，产生于脐下。元气之气，一般又写作“炁”。“炁”还可表示元精元气的混合体。元精，实际上就是元气之动者。此气动时，能生身中水液，故名元精。内丹学认为，后天精气神与先天精气神相互联系，相互制约，相互转化。陆西星说：“虽后天之用，其实先天之体为之。”明·王道渊说：“非先天不能生后天，非后天不能成先天。”（《真诠》）后天精气神是用，先天精气神是体、返还先天，须从调制后天入手。所以王重阳说：“心灭则性现”，“心死方得神”。这里，“心”，指后天思虑之神。“性”、“神”，均指先天元神而言。因而，只有弃舍妄念情识，节欲固精养气，才可使后天返回到先天，进而发生质的变化：“精满不思欲，气满不思食，神满不思睡。”

在精、炁、神三者之中，独元神为三宝之主，起着主宰作用，是内炼的关键。故张伯端云：“神为主”，“炁为用”，“精从气”。并说：“金丹之道，始终以神而用精炁者也。”尤其是内丹顿法，纯以炼心神为法。可见，神在整个内丹修炼过程中，起着决定性的作用。

2. 3 阴阳、五行、八卦学说

阴阳、五行、八卦本是我国古代的哲学概念，用于阐发宇宙自然界结构及发生规律的学说。战国以后，阴阳五行、八卦学说被广泛地引入到天文、地理、医学、气功、历法、农业、军事等古代科学领域，构成了一个无所不包的庞杂系统。时至东汉，魏伯阳参合《周易》，系统地运用了阴阳、五行、八卦学说，阐述内丹养生理论与实践，撰为《周易参同契》。唐宋以后的内丹家，也无不继承了这一理论，并给内丹学领域赋予了许多新的内容。现分述如下。

2. 3. 1 阴阳学说

阴阳，最初是指日光的向背。向着日光的一面为阳，反之为阴。后来进一步引申为：凡上升的、向日的、温热的、光亮的、外在的、躁动的，均属阳；凡向下的、与月亮密切相关的、寒凉的、黑暗的、内在的、安静的，均属阴。《易传》谓“一阴一阳之谓道”，这就是说，阴阳法则是万事万物中最基本的原则。天地万物，亦无非是阴阳二气变化之表现，阴阳转化，变动不息，形成了形形色色、气象万千的充满着勃勃生气的自然界。人体亦是如此，“阴平阳秘，精神乃治”、“阴阳离绝，精气乃绝”（《素问·阴阳应象大论》）。阴阳动态平衡，是维系生命活动的根本保证。在内丹学领域中，也常引用阴阳学说阐述其理论，指导养生实践。

在内丹养生术当中，无不强调人体“真阴”、“真阳”，内丹术就是使这种“真阴”、“真阳”相互既济、相互交合而结就内

丹。关于真阴真阳，《钟吕传道集》云：“阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴”，“阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳。”在内丹中，又常以心、肾为阳、阴。真阴即心阳中所蕴藏之阴；真阳，即肾阴中萌发之阳。内丹修炼，尤其钟吕丹道的内丹术便是引心火下降，肾水上升，使心火中真阴与肾水中真阳交泰于下丹田，产生内丹的过程。

内丹术还将一天中自子至巳称为“六阳”时，自午至亥称为“六阴”时。运行药物于小周天于任督，谓之“进阳火”、“退阴符”。诸如此类，不胜枚举。

2. 3. 2 五行学说

五行，首见于《尚书·甘誓》及《尚书·洪范》。最初是指以自然界当中的木、火、土、金、水五种物质来说明宇宙的组成，不久，便与天上的星辰发生了联系，继而与历法相配合，渐渐形成了五行学说，在中医、儒学、天文等各个领域都得到了不同程度的展开。在内丹术领域中，也有独特的发挥。大体有如下四方面的内容：

首先，五行各有其性，而归于一气。五行是物质运动的五种表现形态，各有不同性质。如《尚书·洪范》言，水性润下，火性炎上，木性曲直，金性从革，土生稼穡。五行性虽有别，但究其实质，不过阴阳二气交感消长的不同状态而已。五行一阴阳，阴阳一元气。故《钟吕传道集》谓：“五行归原一气，……五行名数也，论其交合生成，乃元阳一气为本。”在内丹术当中，五行又是五脏的代名词，内丹学认为五脏之气，及其所产生的精神魂魄意均源于一太极，常人恣情纵欲，耗散五行之气，内丹修炼，则须节欲收心，使五气归复于身中元气太极，又称之为“五气朝元”。《金丹四百字注》云：“以眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，故曰五气朝元。”《性命归旨》亦谓：“盖身不动则精

固，而水朝元，心不动则气固而火朝元，真性寂则魂藏而木朝元，妄情忘则魄伏而金朝元，四大安则意定而土朝元，此谓五气朝元，皆聚于顶也。”李道纯《全真集玄秘要》说五行各一太极，各具五行，并从体用角度论证五行与太极的关系，谓“五行各一其性也，言其用；言其体则五行同一太极，言其用则五行各具一太极也。”刘一明《周易阐真》又把五行分为先天、后天两种。

其次，万物各具五行，五行分配万象。如前述五脏、五志便是如此。其次如五官、五体（筋、脉、肉、皮毛、骨）、五情、十天干、十二地支、四季、五星、五方、八卦，均可与五行相配，自然界便是这样一个五行大系统。

再次，五行之间，相互联系，相互制约，有生克乘侮的规律。具体来说，其相生规律即：

木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

相克规律为：

木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

在五行相克规律中，若双方失去平衡，则会发生乘、侮的关系。此即：

木乘土，土乘水，水乘火，火乘金，金乘木。

意谓木气旺盛时，就会克伐土气，致土气更趋不足，这就是木乘土。相乘规律虽与相克顺序相同，但其内在意义有别。相克属正常状况，相乘属反常状态。但当金气亏虚时，则木气反会克制金气，发生相侮的规律，这就叫做木侮金。相侮规律与相克规律正好相反。此即：

木侮金，金侮火，火侮水，水侮土，土侮木。

内丹学将五行生克规律运用于养生实践，则认为在春季、甲乙之日，不可炼肝气，而应炼补脾气。这就是因为春季、甲乙之日，木气旺盛，如炼肝气，恐克伐脾土，故须炼补脾气，以

防肝木克伐。其理论依据便在于此。

最后，便是五行颠倒术。五行颠倒术，是内丹学对五行学说的独特发挥。《周易参同契》谓之“五行错王”。宋人俞琰《参同契发挥》说：“金生火，水生木，此常道之顺五行也。今以丹法言之，则木与火为侣，火反生木；金与水合处，水反生金。故曰五行错王，相据以生也。”（见于《道藏·太玄部》）利用这种五行相生的颠倒关系修炼，称为“五行颠倒术”。太白真人歌曰：“五行颠倒术，龙从火里出，虎向水中生”。具体来说，这里指由意守丹田、降心火于肾水之中，令肾水上升而滋养于肝木，故云“龙从火里出”（“龙”指肝木青龙而言），心火过度则克肺金，今降心火于肾水中，则金不为火克而自坚，故云“虎向水中生”（“虎”指肺金白虎）。

2. 3. 3 八卦学说

八卦，即乾 ☰、坤 ☷、坎 ☵、离 ☲、震 ☳、巽 ☴、艮 ☶、兑 ☱。据考证，八卦起源于伏羲结绳记事的时代，最初主要是用来说明一年季节气候的变化规律，渐渐成为解释自然界发生发展变化的重要理论，在内丹学中亦有运用。如内丹以头部泥丸为乾宫，腹部下丹田为坤宫，心为离宫，肾为坎宫，口为兑宫，背为艮宫，会阴之上为震宫，再加上居于中间的中丹田之中宫，又合称为九宫。这些位置，在内丹修炼过程中，均具有十分重要的意义。详见有关部分。

内丹学对坎离二卦，尤为重视。《参同契》云：“易谓坎离，坎离者，乾坤二用，二用无虚位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。幽潜论匿，变化于中，包裹万物，为道纪纲。”就人身而言，真阳在坎位，生于肾水之中，真阴在心，产于心火之内。内炼之初，须下心火于肾水之中，勾引出肾水中潜藏的真阳之气，与心中真阴之精相交感。

八卦两两相合，共得六十四卦，六十四卦与干支六十甲子

相配，从而表空间的六十四卦又赋予了表时间的含义。内丹学便将姤、遁、否、观、剥、坤、复、临、泰、大壮、夬、乾十二辟卦，与十二支相配，以表示内丹周天火候运转的次序与时间。《周易参同契》更以八卦与月象相合，创“纳甲法”，阐述了内丹修炼的程序。谓震为出征，阳气造端，初九潜龙。阳以三立，阴以八通，故三日震动，八日兑行，九二见龙，和平有明。三五德就，乾体乃成，九三夕惕。……钟离权等将一天十二时辰直接以八卦代替，如坎卦即指子时，离卦谓午时，震卦为卯时等等。

2. 4 奇经八脉理论

奇经八脉理论是经络学说的重要组成部分。最早散见于《黄帝内经》各篇，至《难经》才有比较系统的论述。自此以后，代有补充与发挥。而其应用于内丹领域，指导内丹实践，是《悟真篇》的作者张伯端紫阳真人首先明确提出来的。据传，他撰有《八脉经》。其论奇经八脉与中医学领域中的奇经八脉理论不尽相同。今以李时珍《奇经八脉考》所引张紫阳《八脉经》具体介绍如下：

张紫阳《八脉经》云：八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跷脉在尾闾前、阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。凡人有此八脉，俱属阴神^{〔1〕}，闭而不开；惟神仙^{〔2〕}以阳气冲开，故能得道。八脉者，先天大道之根，一气之祖。采以惟在阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通；次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。而阴跷一脉，散在丹经，其名颇多：曰天根^{〔6〕}、曰死户、曰复命关、曰酆都鬼户、曰生死根；有神主之，名曰桃康。上通泥丸，下透涌泉。倘能知此，使真气聚散，皆从此关窍，则天门^{〔3〕}常开，地户^{〔4〕}永闭。尻脉^{〔5〕}周流于一身，贯通上下，和气自然上朝。

阳长阴消，水中火发，雪里花开，所谓‘天根月窟^{〔7〕}闲来往，三十六宫^{〔8〕}都是春。”得之者，身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。要知西南^{〔9〕}之乡乃坤地，尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，此乃天地逐日所生气根，产铅之地也，医家不知有此也。（《奇经八脉考》）

〔1〕阴神：指一般人觉察不到八脉的通路。〔2〕神仙：指内丹气功家。炼功到一定程度，有的会有热气运行的感觉。故云“以阳气冲开。”

〔3〕天门：指头部脑袋。〔4〕地户：言生育之门。〔5〕尻脉：谓督脉。〔6〕天根：此指丹田。因为它系性命之根。〔7〕月窟：此言头脑部，又称上丹田。〔8〕三十六宫：即三十六天宫，意指周天运行。这里言气功内丹中任督脉周转现象。〔9〕西南：腹部下丹田。

在这里，张伯端阐述了奇经八脉的名称、位置及其作用。不难发现，丹经所谓的奇经八脉与中医学中奇经八脉存在不少差异。然而，李时珍说：“丹书论及阳精、河车，皆往往以任、冲、督脉、命门、三焦为说，未有专指阴跷者。而紫阳《八脉经》所载经脉有医家之说不同。然内景隧道，惟返观者能照察之，其言必不谬也。”充分肯定了张伯端对奇经八脉的论述。

在奇经八脉中，道教内丹养生术尤重任、督二脉。督脉起于尾闾，经夹脊、通玉枕、上泥丸至上唇兑端穴止；任脉起于会阴，循腹上行于身之前，至唇下承浆穴止。正如李时珍所谓：“任督二脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。……”在筑基阶段，便须打通任督二脉，使其畅通循环。在内丹术不同过程中，对任督循环的称呼也各不相同。在筑基阶段，谓之“通三关”或“通任督。”医家称之为小周天。此时只是气通热通，经脉内并无丹药运行。至炼精化气阶段，则言之为“小周天”或“转河车”等。任督二脉的总枢在“阴跷穴”，即会阴部位，故内丹术常常注重意守阴跷穴，以待阳气来复。

晚清丹师赵避尘，融张伯端、李时珍两说于一炉，创“通八脉法”之内丹术。他在《性命法诀明指》中说：

“人身气通八脉总根在‘生死窍’（会阴穴），上通泥丸，下通涌泉，真炁聚散，皆以此窍为转移，血脉周流，全身贯通。每日清晨早起，先行八脉之气，闭口鼻气，心意先由生死窍起，一吸由尾闾关升至头中为督脉。二呼由前任脉降至生死窍。三吸由生死窍上升至炁穴为带脉，双分至背后双腰眼，双上双膀凹定住。四呼由两膀双走两肘外为阳膈，走中指至手心定住。五吸由两手心走阴膈脉，双回至至胸前定住。六呼由胸前双降至带脉合归一处，回生死窍。七吸由生死窍直升至绛宫定住为冲脉，不可过心。八呼由心下降至生死窍穴分开，双走两腿外为阳蹻脉，过脚指到足心涌泉穴定住。九吸由涌泉穴双回两腿内面，为阴蹻脉，过生死窍至承浆穴住。十呼由真炁穴降至生死窍定住。此八部脉通通后，能驱逐一身之阴邪，盖阴气不除，为结丹之障碍，则无法采药结丹。”

由此可见，阴蹻穴同时又是八脉之总根。此外，在督脉中，又有三处较难通过的地方，丹经称之为“三关”。此即脑后玉枕关，在针灸穴位玉枕穴下，与口相对；夹脊辘轳关，约第七胸椎棘突下；水火之际的尾闾关，位于尾骶骨下端长强穴处。在任脉有中丹田、下丹田，等。总之，奇经八脉理论，尤其是任督学说，是内丹养生术的重要理论支柱，内容丰富、系统。

2. 5 其它理论

在内丹学中，还有诸如脏象经络学说、气血津液理论、天人合一论、形神学说等。这些均是沿用中医学理论而来，内容也大同小异，故不再赘述。

3 内丹养生术的基本方法

由于内丹流派众多，不仅理论上见仁见智之处，在其具体修炼方法上也各有千秋，难于统一。然其基本方法，大致均可分为炼己筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神返虚四个阶段。兹就这一基本步骤，简单整理如下：

3.1 炼己筑基

“筑基”，是道教丹经的一种比喻。如造屋奠基，须先使基础稳定，结构坚实，然后才能竖柱安梁，砌砖盖瓦。修炼内丹亦是如此，必须先设法使人体精、气、神等基本材料充盈旺盛，达到符合炼丹要求时，方可正式步入烹炼阶段。尤其是童体已破之后，精、气、神在一定程度上显得不足，这一段功夫就尤显得必要。这种对身体精气神不足而用内功加以修复、补益，达到精满气足神旺的状态的过程，即筑基阶段。又因“炼己”是筑基过程中的一个重要步骤，故常以“炼己筑基”合称，甚至可径称作“炼己”。“己”，即自己之意。故“炼己”实质上就是筑基，又有以“己”为“心”，“炼己”即锻炼心性之意。修心养性是其重要内容，同样是筑基的不可缺少的组成部分。

筑基炼己功夫，由于体质、年龄、性别等基础不同，故其具体内容也就不一。一般来说，童体纯真，精、气、神三宝充足，易修易成，可直修炼神返虚，所谓内丹顿法即是指此。但古今稀少。壮年之身，业已破体，精气神有损，则须依法行筑补之功。精损者补精，气不足者固气，神亏者养神，还就童体，方可进一步行炼。老年之人，精气神衰枯，尤须在这一阶段多下功夫，调到有药（内丹之“药”即精、气、神），便采补还原，仍须以养性完功。至若女性，则又稍有差异，详见下节“女子丹法”。

从横的方面来看，筑基炼己又包括如下三个方面的内容：

3. 1. 1 行为道德方面的修养

古今内丹家无不认为伦理道德的水准，是丹成仙就与否的关键，并且，行为道德高尚，是凝神入静、去除一切私心杂念的基本前提。丹家常谓“能超生死方为圣，未至圣贤不言仙。”“修仙学，宜以圣贤为起步功夫。”《悟真篇》云：“若非积行修阴德，动有群魔作障缘。”具体来说，这要求修炼者首先便必须树立志在得“道”的恒心；重身轻财，抛开名利，断绝情欲，戒骄戒躁，无欺老少，以诚待人，安分守己，忏悔过失，乐施善为，泛爱众生等。行为道德修养的内容十分广泛，其要在于心正。存心正则一切皆正，存心不正，则一切皆不正。“正”，《说文解字》云：“从止，一”，即止于一便是“正”，“一”即是“道”之意。这就是说，一切行为道德均须以符合自然界“道”为最高准则。道徒丹师常以此作为选徒的基本条件，认为只有德行修养达到圣贤标准时，“乃可语超凡登基之功”。

3. 1. 2 心意方面的锻炼

筑基阶段，精、气固然是根本，然心神有主宰精、气的作用，并且心神的活动又以精、气为物质基础。因而杜绝心神的外驰，是精满气足的根本保证。正如《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》所云：“心清则念清，念清则精止。”而且，内丹修炼过程中，始终离不开心神的照察。可以说心意的锻炼，直接关系到内丹修炼的成败。心意的锻炼一般是在道德行为修养的基础之上进行的。包括收心、守窍、止念、调息、入静等内容。

收心，即收束内心，使之寂然不动。这是入静的第一步。收心的具体方法为：

但于一念妄生之际，思平日不得静者，此为梗耳。急舍之，久久纯熟。夫妄念莫大于喜怒，怒里回思则不怒，喜中知抑则不喜，种种皆然，久而自静，岂独坐时。（《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》）（以下简称《青华秘文》）

这就是说，在入静开始之际，各种思维意识活动往往不听内心使唤，此起彼伏，彼起此伏，颇有“野火烧不尽，春风吹又生”的韵味。这时，一旦意识到产生了某种思维活动时，便应寻思以往内心不入静的原因。以此作为调剂标准，然后立即把已产生的意念摒弃，进入安静状态。这样，久而久之，一旦产生思维意识，便可马上使之从脑海中消去。为了尽快地收心于内，还须尽量减少或排除外界一切因素通过感觉器官对机体内心的骚扰。如《青华秘文》云：“心求静，必先制眼”。《周易参同契》亦谓：“耳目口三宝，固塞勿飞扬”。也就是说，应力求做到勿视勿听勿言。只有这样，神识守于内，精气才会不耗于外。正如《金丹四百字》所云：“以含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，是为和合四象。以眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾。”

守窍，又名守一、守中，名异而实同，均指意守而言。即通过意守机体一定部位，排除各种杂念，以求入静的心意锻炼。意守的部位则随各个流派、各位丹师而异，大体上有上丹田、中丹田、下丹田、会阴、印堂穴等。上丹田，在头顶中，又名泥丸宫、乾宫，相当于百会穴处。中丹田在脐之上、心之下，约相当于心窝与脐连线中点的中脘穴处。下丹田即脐下气海穴附近。须指出的是，下丹田的具体位置，各家说法不一，亦难分清孰是孰非。会阴穴在前、后阴之间。印堂在面额部中线、两眉毛内侧连线的中点。意守之始，需集中意念，专意于一处。久之，便须“勿忘勿助”，顺其自然，最后摒除意守之神。这样，才能达到真正入静的目的。

入静过程中，还须注意调息。调息，即调整呼吸之意。具体方法为：

静坐之际，先行抑息之道。抑息者，夫人之息，一息未除，而一息续之，今则一息既生，而抑后息，后息受抑，

故续之缓缓焉，久而息定，抑息千万不可动心，动心则逐于息，息未止而心已动矣。（《青华秘文》）

这就是说，通过调整呼吸，也可以排除杂念。具体方法为：呼气时腹部收缩，尽力使膈肌上升，促使肺泡收缩，排除肺内残浊之气。吸气时腹肌舒张，尽力使膈肌下降，造成肺内负压，使肺泡尽量扩张，使新鲜空气尽可能多地充盈肺泡。这就是调息，亦称之为正呼吸法，是入静之始所用的调息方法。如果运气入任督，通关时，便宜用逆呼吸法。即：呼气使腹肌舒张，吸气时腹肌收缩。内丹术称之为橐籥功夫，即风箱功夫，因为将来运行外药时，吸由督脉上升，呼由任脉下降，通关必须紧密配合呼吸。久而久之，便可不藉呼吸，内气自然运行，那时便叫潜气运行。

调息与入静调神二者相辅相成。入静以后，息不调而自调，调息以后，神息相依，息调而神凝。所以说调息亦属心意方面锻炼的一个重要内容。并且，调息还可有养气固气之功。

通过收心，守窍、调息，纷纭而起的各种杂念均渐渐归于正念，进而除去最后一点意念，指收心之念，守窍之念，调息之念，如此便达到止念入静的目的，久久纯熟，便可随时入静。如果达到这种程度，表明心意方面的锻炼功夫基本告成。

3. 1. 3. 补炼精气：

对于童体已破，精气已亏者，须行补炼精气之功，使之达到童体未破的青年人健康水平。若有疾病，则先须治病，或用药物治疗，或用气功锻炼。至于体质虚弱，则又可行药补、食补之方，以增强营养。有关具体内容与方法可详见服食等章节。

然而补益精气，最好的方法还在于采自身之元精补益之。《悟真篇》云：“竹破还应竹补宜，抱鸡当用卵为之。”具体方法即通过气功入静，引发下丹田恍惚下冲的真元精气，用如炼精化炁的方法，及时采取，待气足后从督脉上运，作周天运转。一

般气功，称之为“小周天”，而内丹功则谓之为通关，或通任督，此时，任督中运行的只是气而已。至于内丹中的小周天，则是指炼精化炁阶段，精在为炁，精炁合一的药物通过任督循环运行便叫做“小周天”。

关于筑基补精的所需时间，《秘传正阳真人灵宝毕法》云：“十年之损，一年用功补之，名曰采补还丹。”也就是说，随年龄的增长，筑基时间也需相对延长。男性从十六岁起，每大十岁，筑基时间大约就要多用一年。

补益精气，还可用凝神方法，丹经常谓：“积神生气、积气生精，此自无而至有也。”《重阳全真集》亦载：“补益形者不若补益精，补益精者不若补益炁，补益炁者不若补益神，补益于神，则神炁永安。”补神，即指收心止念、凝神入静的明心见性的功夫，具体方法已如前述。

3. 1. 4 筑基炼己功的完成：

通过筑基炼己，精满气足神旺，丹经谓之三全。精藏于肾，肾主骨，齿为骨之余，故精满则表现于牙齿；气主于肺，肺司呼吸主声音，故气足则表现于声音；神寓于目，故神旺则表现于双眼。筑基功完成后，便会出现牙齿健全、声音宏亮、双眼炯炯有光以及丹田紧满如石、步履轻柔如飞、精神饱满、面色红润等现象，并且还会出现精满不思欲，气满不思食，神满不思睡；男子不漏精，女子断月经等现象。这些均是精气神三全的标志，于是，便可进入炼精化炁阶段。

3. 2 炼精化炁

炼精化炁是指在筑基炼己的基础之上，于瞑冥恍惚的静定状态之中，采取先天元精，以气为动力，以神为主宰，行河车转运之功，如地球之绕太阳运行以 360 转为一周，故又名“小周天”，亦称“转河车”。在整个内丹术过程当中，炼精化炁是最富有成效的功夫，同时，又是成仙与否的关键所在。道教内

丹家常谓炼精化炁以前的筑基炼己功夫为道术；而谓此以后的功夫为仙术。炼精化炁是仙术的基础功夫，故又名初关。

炼精化炁，亦叫做“百日关”，比喻大约需一百天左右，便可完成此段功夫，达到预期目的。一般可将炼精化炁分为四个步骤，即所谓采药、封固、炼药、止火，又称“采、封、炼、止”四字诀。不过，需指出的是，这四个步骤是一个有机的不可分割的连贯过程，不可妄自盲目分开。这里，只是为了叙述方便，才有意识地据其功法特点而加以分别论述。

3. 2. 1 采药

在内丹术中，“药”是指人体先天无形无质的精、气、神。在修炼过程中，由于精气神三者合凝的程度不同，“药”的这一概念的内涵也就不同，并有“外药”、“内药”、“大药”之称。“外药”是指炼精化炁阶段中所采的元精元气，因是从外动中采来，故名外药，又名真种子，在小周天炼化阶段，又名“小药”。“内药”是指经炼精化炁初级运炼 360 周后所产的药物，实质上即是心中元神。本在内心，不从外来，无形无质，故称“内药”。内外药合凝后，进入炼炁化神阶段，即成“大药”。

采取外药是炼精化炁的第一步工夫。具体方法正如《悟真篇注释》所云：“要知产药川源处，只在西南是本乡，铅遇癸生须急采，金逢望后不堪尝。”“川源”即源头。“西南”指腹部西南方位即坤位，此指下丹田。“铅”是指真一之元气，即元精之气，又名黄芽，真种子，外药。“癸”指后天之精。先天之精寓于后天之精当中。

这是指在筑基功完成后，于静室当中，凝神入静，神鼻相依，内心无半点杂念妄心，意守丹田，这时心火自然下降，肾水自然上升，心肾相交，水火既济，加以内观返照，调以真息，神气相抱，专注不散，勿忘勿助，似守非守，久之便能达到丹田融融洽洽，周身苏绵快乐，痒生毫窍，身心无主。进而由丹

田暖融，逐渐向下扩散，外生殖器勃然而起，忽然一声大吼，呼吸顿断，恰如婴儿之“未知牝牡之会而媵作”，元阳之气生发于下，这便是真机发动，外药已产的景象。在外药产生的片刻，如果顺其自然，便会形成有形之质的浊精，从外生殖器而下泄。并且，有形之精不能通过任督二脉的河车径路。人体的衰老病死的主要原因之一，便是不断下耗阴精。这亦是内丹所谓的“顺则成人”的含义所在。内丹术则强调，此时不得起一念蒂芥之心，断绝一切妄想淫念，而以神观照分明，抓住动机，以真意立即采取元精，沿任脉向上归复于下丹田。所谓用“武火”采取。火候，是指内丹过程中，用神观照的程度。武火，即用神紧紧观照，神息相依，必要时，还须行“吸、舐、撮、闭”四字功夫。吸，即鼻中深吸气，以接先天之气；“舐”，谓舌拄上腭，以迎口中甘露（即口中津液）；“撮”，言紧撮谷道肛门，用意向内、向中上升举；“闭”，指塞耳闭目缄口。这样，才能全心全意使外药逆而上行，归于下丹田。丹经所谓“逆则成仙”即是此意。

采取之时，勿令太早，过早则精气充盈不足而意已动，有碍药物的产生；亦不宜过迟，太迟则元精变而为后天之有形之精，下从精道而泄，这样，就不能作为烹炼内丹的药物。药归丹田以后，便应进行封固，以防再度漏泄。

3. 2. 2 封固

外药归复于下丹田后，便须以意牢牢封固，以便烹炼。正如《悟真篇》云：“送归土釜牢封固，次之流珠厮配当”。这里，“土釜”，是指烹炼外药的火炉——下丹田。“流珠”指元神。意谓起火运药归炉以后，便应徐徐以文火温养，切不可操之过急，妄自炼药运行。此时息除一切妄心杂念，以元神内视元精，神息相依，令药物渐渐积聚增长，待丹田之精炁积聚充盈有下冲之机时，方能炼药运行于任督之脉。这里，“文火”是指用意轻

微柔和，呼吸若有似无，正如《海琼问道集》所云：“专气致柔，含光默默，温温不绝，绵绵若存。”

药物经文火封固以后，元精日渐积聚、增长、充盈，久之便有跃跃欲动之象，稍不注意，便易致元精从下而泄。故一旦丹田元精充盈之际，便宜急起武火，对药物进行烹炼，进入炼药阶段。

3. 2. 3 炼药

炼药之始，便必须急起武火，神息紧依，无半点妄心，以元神烹炼药物，使元精尽化为元炁，以绝漏精之患。待元精完全化为精气合和为一的元炁以后，便应改武火烹炼为文火温养，心息相依，神炁相抱，保持丹田常温，待火候完足，真炁氤氲不散，跃跃欲动之际，这时，丹田渐渐发热，热极则动，元炁充足，便会有冲劫之感，这就叫做有“开关”之象。元炁通过前后二阴时，容易从中走泄。故这时必须行“吸、舐、撮、闭”四字诀，以真意（即无丝毫杂念的元神之意）导引元炁，沿任督运行。

无炁自丹田向下运行，运至会阴，绕过肛门（又名下鹊桥）时，最易从谷道漏失。故此时尤须注意紧撮肛门，必要时，还要用软坐垫紧塞于肛门之下，以防元炁逃逸。在炁行至尾闾穴（背后脊椎骨最下端处），因该处肌腠薄弱，气血相对不足，炁行十分缓慢。此时，切忌孟浪操切，妄施急火，只能顺其自然，令炁渐渐积聚，到一定程度，便会自然炁足冲关，透过尾闾，徐徐上升。至夹脊辘轳关时，可轻轻用意送过，如羊拉车一般。炁行至此，内丹家们常施沐浴之术，即呼吸之间换气之际，稍作停顿，撤除意念，休息片刻，似守非守。沐浴以后，导引元炁继续上行。至脑后玉枕关时，此处肌肉甚少，血气相对虚弱，障碍最大，运行极缓，此时须用急火大力。必要时，当略为仰首，使督脉更加顺畅，内视元炁，导引元炁一冲而过。此

时有如龙虎交战，造化争驰，雷轰电掣，撼动乾坤之际，尤须祛除一切杂念，振奋精神，用志不分。一旦元炁度过此关，便周身松快，“百脉悚然”，并有“九宫（即大脑）透彻，金晶（即元精）灌顶，银浪冲天”之感。

元炁行过玉枕关后，再以意徐徐导引，行至颠顶，元精元炁入于脑中泥丸宫，即上丹田之“鼎”，在此进一步炼去阴滓，使之化为阳炁。内丹术称之为“去矿留金”。内丹家又将采药到炼药这一阶段叫做“炼精入脑”或“搬精补脑”或“还精补脑”。这一段功夫有补益精气、强壮身体、增强记忆力、延缓衰老等功效。

然后以意导引元炁出头面，沿任脉从面部正中下行。当行至口鼻，遇到天然障碍时，便应闭口鼻，舌舐上腭（又名上鹊桥），以便元炁畅通运行。至下唇凹陷处任脉承浆穴，再下到颈部正中，沿胸腹内正中线下行。历中丹田绛宫，经脐而回到下丹田。其中在炁行至两乳头连线正中的膻中穴时，亦可依前行沐浴之术。

炁还下丹田后，由于沿途艰辛的运行，损耗不少。此时又当微微用意温养，将元炁再度封固于下丹田。内丹术又称之为“再封”。此时又当行沐浴温养之术，使之渐渐积聚增长，待炁足以后，再如前以意行炁于小周天。如此周而复始，反复进行。久之炼之纯熟，便可达到一吸而神炁直上乾顶，一呼而神炁降归丹田。每次呼吸便能使神炁循环一周，达到前述所谓的“潜气运行”的状态。由于如此反复行炼，精尽化为炁，再也不会下漏，并会出现淫根（即男子阴茎）不举等生理现象，内丹术称之为“马阴藏相”。此时，便宜减火，进而进入止火阶段。

3. 2. 4 止火

当元神统摄元炁运行于小周天约三百周以后，便会出现龟缩不举等生理现象，这时，于静定之中，便会在眉间印堂穴处

突然出现一道亮如水银，恍若电掣的白光。内丹术称之为“阳光初现”，阳光初现即是内药产生之时。阳光再现时，阳物不动，马阴藏象，欲念自无，此时，便应停止烹炼，只须稍稍用意凝注下丹田即可。以温养丹胎，静候阳光三现。当阳光三现时，便是火足丹熟的反映，标志大药已成，胎仙之体已就。这时自觉丹田中火珠成像，内动自生，不紧不驰，结成“金液还丹”，此时便应止火，以防太过，而伤神炁。至此炼精化炁阶段便告完结。

但也有炁行三百周以后，却未出现火足丹熟、阳光三现之景象，则应继续行炼，一直到阳光三现为止。不过，如果炁行三百六十周以后，仍未出现丹熟火足之象，亦当及时止火，凝神入定，等待阳光三现。止火以后，便应凝神入丹田，与所储之药会合，促生内药。

3. 3 炼炁化神

炼炁化神，又名中关或中关仙术、十月关等，属内丹功之更高层次。考古今内丹修炼者，能达到这种境界者，稀若晨星，为数甚少。故古人在论述这段功夫时，均比较简略、零散，且分歧颇多。按伍柳派丹法，该段功夫又可分为大药过关服食和守中两个步骤，亦称采丹与养胎两个步骤。

3. 3. 1 采丹

所谓采丹，即指将下丹田中由元精炼化积聚而成的元炁，又名大药（金液还丹），搬运过背后三关，行河车转运一周，最后直落中丹田黄庭之内，谓之“服食金丹”。故这一阶段实际上包涵了采大药与过关服食两个过程。

一般在炼精化炁阶段止火以后，元精已尽化为元炁，此时元炁便会从阴跷穴（即会阴穴）处上腾于下丹田，促成内药产生，与外药相合，便凝成大药。这时，须目光内视中丹田，似守非守。尤其是子、午、卯、酉四时辰须沐浴、温养，当洗心

涤滤、防止心意外驰，守至三、四天以后，大药渐渐成熟，便会出现“六根震动”之象。此即：①丹田温暖如火炽；②两肾发热似汤煎；③眼吐金光；④耳后生风；⑤脑后鹫鸣；⑥身踊鼻搐。这六种景象或依次递现，或同时并见。它的产生，均标志正子时已到。这时，便应急入静室，凝神入定，日夜观照中丹田，渐渐进入无为功夫，同时做好过关服食的准备。

过关服食，即指以神引导大药沿任督升降，落至中丹田的过程。在大药震动、六根震动时，元炁最易走散漏失，故应迅速起火行药，搬运元炁过关。但大药运行时，冲力很大，极易从肛门、鼻孔上下两窍中走泄，故在运药过关服食以前，便当相应地采取有效措施，防止大药从六根（眼、耳、口、鼻、舌、身）漏泄，为了保险起见，须以软木夹夹住两个鼻孔；以使鼻根不漏，内含两眼之光而不外视，以使眼根不漏；舌舐上腭以使舌根不漏；下用馒头形软木塞，包以柔软之物，抵住肛门，以使身根不漏。再加上一念不生，一尘不染，便为意根不漏，大药产生后，异常活跃，先后上腾心位，前触阳光，后奔尾闾。因心位不能存炁，而且止火后，阳光已闭。而尾闾遇阻难行，这时最易从谷道而失。故外须用软物紧抵肛门，内必兼以吸、舐、摄、闭四字诀，以“五龙捧圣”之法，微微用意，引药运行。

“五龙捧圣”，即指意想肝气化为青龙，心气化为火龙，从左护大药而下；肺气化为金龙，脾气化为土龙，从右护大药而下；肾气化为水龙，蟠结于金顶。如此以意挟引大药过关，即为“五龙捧圣”。

大药行过谷道以后，腹脐内缩，丹抵尾闾，一股暖流上贯夹脊。此时，切忌大喜过望，以防丹力过猛而有躐等之患；亦不宜惊慌失措、恐惧不安，而致丹力衰减，而有阻滞之忧。丹至夹脊关时，可微微存想红白二气护丹而行，以白气之水龙护左，红气之火龙护右，依法透过，直抵玉枕。至玉枕关时，因

玉枕关多脊髓，丹难通行，须稍稍停顿须臾，候其火攻，积髓尽化，方可进上关玉枕。过关之时，尚须配合耸肩、伸颈、低头，使三关之内膜外张而掩其窍，使丹不走泄，容易畅行。暖至颠顶，是药已过三关的景象。此时，更当行无为之性功。丹自泥丸下落黄庭，如水自高处下流，勿需用力，亦无须用意。但泥丸通于鼻窍，丹到泥丸之际，每易从鼻孔走失，故必须以木夹夹住鼻孔，使丹无隙可乘而失。自然紧紧皈依中路，下于鹊桥，渡过十二重楼（喉部十二环气管），直落中丹田。

丹落中丹田后，中、下二丹田混合成一个虚空大境界，又称之为“小鼎炉”，即以下丹田为炉，以中丹田为鼎。此时当目光常照，合神而炼，到神炁相抱，凝为一体，便谓之“圣胎”。这里，虽云“胎”，并非有形有质之胎，只是一神炁相抱之丹而已。

3. 3. 2 养胎

丹落中丹田后，便须凝神入定，内气不出，外气不入，似无而有，似有而无，万念俱无，诸缘屏息。行文火沐浴之术。只须轻轻用意微照中下二丹田之间的虚境，如日之照临大地，故又名“大周天”。昼夜不间断，始终保持常定常觉的状态，以促使元神发育成长。炁定一分，阴就消一分，阳神相应地长一分。到元炁全化，昏沉尽绝，十月之后，元炁便由微动到不动而尽化为神。独留一虚灵之阳神，成就纯阳乾体之圣胎。至此，呼吸微微，进入真胎息状态。故入水不溺而有“水仙”之称。六通园备，能出有入无，表现出种种超级特异功能。如遥视、遥听、预知、透视、思维传感、突破空间障碍取物等等特异功能。

3. 4 炼神返虚

炼神返虚，是内丹家们追求的最终目的与最清静境界。在道教内丹史上，能炼就此般功夫者凤毛麟角，十分罕见，因而古往今来，对于这段功夫的论述与介绍往往含糊其词，不甚详

细。这些似乎均在情理之中。该阶段纯系存想之类的性功，据内丹典籍，炼神返虚又分为移神、乳哺、出神三个阶段。

3. 4. 1 移神

十月关功满以后，中丹田便有跃跃欲动之机。此时，便宜止火。静而又静，空而又空，万念俱无，否则便有伤元神。如此约一整天以后，便可重开耳目，由无返有，使神在胎中，生机活跃，似有脱胎之状，久之破胎而出。此时须以意引神上升。

丹过重楼，自上而下易，神逾重楼，由下而上难。元神经过此处，往往因用力过猛反而停顿。法当默然端坐，若有知似无知，若用力不用力，但存一息千里，千里一息之思。然后，神亦于恍惚之中渡过重楼。此段功夫至妙，难以描述。故古今描述者少。神过重楼，便上抵巅顶、直达泥丸。

3. 4. 2 乳哺

将阳神寂照于上丹田，混融成一虚灵之境，入定以后，便微微用意温养。如此反复行持，元神愈炼愈纯，日益健全、老成。乳哺日久，六通已全，性合于虚无，这时于静定之中，突见眼前有雪花纷飞、天花乱坠之景象，凶门自开，金光四射，香气满屋，阳神自泥丸脱跃而出。此段功法约须三年，行炼过程中，须防一切外界因素的干扰。

3. 4. 3 出神

出神，又名出神入化。即使阳神脱体而出，并发生各种变化。元神初出，须旋出旋收，勿受外界干扰。随着时日的延长，每日出神的次数、距离远近、神之大小均可相对延长或加大，逐渐便可达到随出随收，远至千里万里，神与身相分离等等境界。然后便可依法变己为别人，以人变鸟兽昆虫、花果草木、山水亭楼、器用珍宝等等。

总之，炼神返虚这步功法空想的成份多，属实际操炼者少。且多带有宗教迷信内容，读者自不必笃信不疑。

4 内丹养生术的种种流派

由于修炼内丹的道徒们师承关系的影响，知识结构与层次的差异，以及时代环境的不同，内丹术的具体修炼方法也就有许多见仁见智之处，形成了各种自成系统、独具特色的内丹流派。按入手门径而言，则有先性后命的北宗丹派与先命后性的南宗丹派之异，按修炼方式又可分为清修派与阴阳双修派。还有综合各家丹法，自立门户者。如东派、西派、中派、伍柳派、青城派等，还有独具特色的女子内丹派。限于篇幅，我们这里将就内丹主要流派的修炼方法进行简要介绍。

4.1 许逊《灵剑子》存想内丹功

“内丹”一词便首见于许逊所撰的《灵剑子》，他说：“凡服气，调咽用内气，号曰内丹。心中意气，存之绵绵，不得用上段外气引外风，损人五脏”。较之魏氏丹法，许氏丹法更加明快、通俗。其内丹术主要内容是存想，具体功法为：

“存心中之气，以意送之归脐下气海之中，夹之日月。左肾为日，右肾为月，此乃两畔同升，合为一。即先存想，右肾如月，白气入气海中，从脊右边上至顶泥丸宫，眉间三寸是也。却存历洞房宫，又历明堂宫，守寸双田，下历十二重楼，历绛宫，入气海金室，日月照两畔。又存左肾如日，黄气从脊左边骨缝上，直入泥丸宫，存出历洞房宫，明堂宫，守寸双田，下历十二重楼，历绛宫，入气海中心，日月左右照。又存白气为里，黄气为表，团圆为珠耳。外黄内白，悬在气海之中，黄光灿灿，圆如弹丸，黄如橘。久久行之，光斗日月，此为玄珠耳。玄牝子肾宫尔，珠则珠尔，亦曰两物合成一体，一阴一阳而成俱。黄者为表，黄表却白里尔。赤水则血尔。玄珠若成，津血自盈。九年行之，筋骨变换，轻举通神为地仙。（《灵剑子·服气第三》）

白气即元精之气。洞房宫等，均属脑之九宫，古代内丹家把大脑分为九个部分，又称九宫，此即：明堂宫、洞房宫、玄丹宫、太皇宫、极真宫、丹田宫、琉珠宫、玉帝宫、天庭宫。绛宫即心。金室即丹田。黄气，言元神之气。寸双田，又名泥丸宫。玄珠，即今所谓内丹。

可见，许氏丹法主要在于通过存想，以意引气，将气从心中引入生门脐腹丹田，然后再行之脊之左或右，沿督脉周围上至巅顶脑部，历泥丸宫等九宫，再沿任脉下行，又引气回到气海丹田之中，并意想日月时时照察，久之纯熟，便会结成内丹，成就地仙。

4. 2 《上洞心丹经诀》还精补脑内丹功

《上洞心丹经诀》据传为太极真人所撰，约成书于唐代。该书基本反映了隋唐内丹功法之特点。隋唐时期，正是外丹术盛行之际，内丹术的影响十分有限。不过，也出现了诸如《通幽诀》、《谷神论》、《陶真人内丹赋》、《日月玄枢篇》等对后世有一定影响的内丹著作。从《上洞心丹经诀》及这些内丹著作来看，当时内丹术主要分为“还精补脑”与“胎息”两个阶段。有关胎息部分，可参见“食气”一章。这里只就“还精补脑”部分作一介绍。

“还精补脑”术，源于古代房中养生，早在《千金翼方》便有记载。后来，由于内丹术亦十分重视精气的保养，故这一方法便渐渐为内丹道徒所承袭并发挥，并且作为内丹术中一段可独成系统、且行之有效的内丹养生方法。具体方法为：

“还精补脑者，其法须于子后午前六阳时为之，或子后丑前，在身中阳生之时，而为之善矣。于此时入靖^[1]，或不拘行住坐卧，亦可。须当内外圆白，专气致柔如婴儿。然后玉堂^[2]，尾闾起火，行气，直过夹脊双关，入三关，直至玉京山^[3]。久则自然脑满，三一九室之妙道，实在于斯焉。

(《上洞心丹经诀》)

〔1〕靖：通“静”。 〔2〕玉堂：即下丹田。 〔3〕玉京山：指泥丸宫。

此谓还精补脑功法，当于子后午前六阳时，或子后丑前机体阳气生发之际，开始练功。往往坐、卧，任选一种姿势，入于静室，首先闭目养神，意守下丹田；同时调整呼吸，使之柔和细匀。入之神息相依，自然自静。待丹田精气温温萌动时，便以意领气打通三关：通过尾闾贯入督脉；然后通夹脊（与膻中相对），过脑后玉枕关，直入上丹田泥丸宫。如此，搬运精气沿督脉逆行入脑，有补益脑髓之效。长期坚持锻炼，自然脑满神旺，生智生慧。

不难看出，这段功夫实际上相当于后世内丹术小周天功法的进阳光升督脉部分。有关“还精补脑术”，源于古代房中养生术。如《玉房秘要》、《备急千金要方》等均有详细记载。（详见“房中养生”一章）。

4. 3 张果老《太上九要心印妙经》“九转大还丹”丹法

张果老，唐代著名气功家，里籍生卒无考，八仙之一。著作颇丰，如《黄帝阴符经注》、《太上九要心印妙经》、《大还丹契秘图》、《真圆妙道修仙历验抄》等十余种。其内丹功法分为“小还丹、中还丹、大还丹”三品。其中“九转大还丹”功法较为系统。

“九转大还丹”功法共分为九个步骤。即“真一秘要”、“橐籥秘要”、“三五一枢要”、“三一机要”、“日魂月魄机要”、“日用五行机要”、“七返还丹简要”、“八卦朝元统要”、“九还一气总要”。兹选择性地简要介绍如下：

“真一者，纯而无杂谓之真，浩劫长存谓之一。……人得一以神气精长存。……真乃人之神，一者人之气，长以神抱于气，气抱于神，神气相抱，固于气海，造化神龟，

乃人之命也。神乃人之性也。性者，南方赤蛇^{〔1〕}，命乃北方黑龟^{〔2〕}，其龟蛇相缠，二气相吞，贯通一气，流行上下，无所不通，真抱元守一之道也。（《太上九要心印妙经》）。

〔1〕赤蛇：此指心中离火。〔2〕黑龟：言肾中坎水。

此段功夫为“真一秘要”，其法为于夜半子时，夜深人静，阳气萌动之际，意守下丹田气海穴。想象肾中坎水化为黑龟，心中离火变成赤蛇。且赤蛇紧紧地缠绕在黑龟身上，龟蛇相吞，合成一气。实质上即心火下降，肾水上升，水火既济于下丹田，其气流行于全身，四肢百骸，无所不通。

日用者，长以神守于气，气守于神，聚而不散者，真日用也。……五行者，^{〔1〕}，心主神，肝主魂，脾主意，肾主志，肺主魄。五行聚而化为丹也。聚之诀曰：专于一神，志于一意，守于魂魄，会于丹田魂魄者，人之神气也。……若能内守真火，聚而不散者，真抱元守一也。（引文同前）

〔1〕五行：此谓五脏之神。如心之神，肝之魂等。

此为“日用五行机要”功法。这段功夫要求练功者高度入静，以意念将五脏之神会聚于上丹田泥丸。与后世内丹家所谓的“五气朝元”十分相似。使之聚化为丹。

天有七星，运斡四时，人有七窍，唯听视闻。眼观色者，视之不见；耳听声者，听之不闻；鼻不闻香，口受无味，真七返^{〔1〕}也。一心归命谓之还，五气不散谓之丹。……内丹者，真一之气；外丹者，五谷之气。以气接气，以精补髓，补接之功，不离阴阳二气。阳气升为返，阴气降为还。昼夜返还于丹田。阳不得阴而不升，阴不得阳而不降，自然还丹之要秘于此也。（引文同前）

〔1〕“七返”：即指闭塞耳目口鼻七窍。

此段功夫，要求练功者杜绝一切外界因素通过七窍等感觉器官对心神的干扰，达到高度入静的目的。并意守丹田。以意

导引体内阳气上升，阴气下降。肾水中元阳之气升至丹田即为“返”，心火中元阴之液下降至丹田为“还”。并意想元阴元阳二气相接，化为元精。再以意引元精之气从尾闾入督脉，直上脑中泥丸宫，有补益脑髓的作用。此功夫即“七返还丹简要”。

4. 4 钟离权三乘丹法

钟离权著有《破迷正道歌》、《灵宝毕法》、《指玄篇》、《肘后三成篇》等。相传《钟吕传道集》亦为钟离权述，吕洞宾集，施肩吾传。其中《破迷正道歌》、《灵宝毕法》、《钟吕传道集》被收入《道藏》。今据钟氏内丹代表作《灵宝毕法》简要介绍其小、中、大三乘内丹法。他的三乘丹法，既可单炼得丹成仙，又可连成一个系统，循序渐进。其法如下：

4. 4. 1 小乘法

小乘法是钟离权创造的为安乐延年、炼就“人仙”的丹法，共有“匹配阴阳”、“聚散水火”、“交媾龙虎”、“烧炼丹药”四个步骤。现分述如下：

匹配阴阳

“匹配阴阳”即根据自然界阴阳升降规律，择时炼功，吸取天地之正气，以补充体内元气，促使气液相生，延年益寿。其具体方法为：

子时肾中气生，卯时气到肝，其气旺阳升，以入阳位，其春分之比也。午时气到心，积气生液，夏至阳升到天，而阴生之比也。午时心中液生，酉时液到肺，肺为阴，其液盛阴，降以入阴位，其秋分之比也。子时液到肾，积液生气，冬至阴降到地，而阳生之比也。周而复始，日月循环，无亏无损，自可延年。

自胎完气足之后，六欲七情耗散元阳，走失真气，虽有自然之气液相生，亦不得天地之升降，且一呼天气出，一吸元气入，接天地之气，既入而不能留之，随呼而复出，本

宫之气反而为天地夺之，是以气散难生液，液少亦难以生气。当其气旺之时，日用卯卦^{〔1〕}而于气也^{〔2〕}，多入少出^{〔3〕}，强留在腹，多时自下而升者不出，自外而入者暂住。二气相合，积而生五脏之液，還元愈多。积日累功，见验方止。《秘传正阳真人灵宝毕法》

〔1〕日用卯卦：即每天卯卦之时，约相当于清晨5~7点。〔2〕气：此指呼吸而言。〔3〕多入少出：谓呼吸时当尽量多吸取清晨之新鲜空气，少吐出浊气。

以上为“匹配阴阳”之丹法。由于人身阴阳气液、五脏六腑、经络气血与天地阴阳之气相统一，相协调，故能与自然相适应，应时衰旺升降，周流不已。但由于后天情欲杂念的反复干扰，机体逐渐不能适应自然界阴阳变化，反被天地盗取自身正气。故务须行“匹配阴阳”之法，以主动地适应自然界，养生延年。具体方法即是：入静室凝神以后，默想子时冬至，肾中气生，卯时春分，气行至肝，肝为阳脏，其气旺盛，卯时春分之后，阳气继续上升而入于阳位，至午时夏至而抵心。此时阳极阴生，故积气生液。恰似夏至阳气升腾到天而一阴降生一样。此后午时夏至心中液生，酉时秋分液降到肺，肺为阴脏，其液旺盛。酉时秋分以后，阴气继续下降而积液生气，恰似冬至阴气沉降到地，而一阳萌生一样。如此阴阳升降，气液循环，周而复始，无有终极，便可获安乐延年之效。

如果由于后天情欲干扰，气损液耗，便当于卯时阳气兴旺之际，尽可能多地吸入天地精华之气，并久久地屏住呼吸，使之强留于腹内丹田，不得已才稍稍呼出体内之浊气。如此，便可夺取天地之元气，以补充身内亏乏之元气，积而可生五脏之液。日久天长，自然会产生各种效验：饮食渐进，疾病自除，头目清利，心腹空快。多力少倦，腹中时闻风雷之声等等。

聚散水火

“聚散水火”法，一般是在“匹配阴阳”功法见验基础之上，所行持的丹法。它又包括艮卦养元气法和乾卦聚元法两个内容。具体方法及理论依据为：

天地之道如是，惟人也当艮卦^{〔1〕}气微不知养气之端，乾卦^{〔2〕}气散不知聚气之理。日夕以六欲七情，耗散元阳，使真气不旺，走失元真；使真液不生，所以不得如天地之长久者，盖如此也。古人朝屯暮蒙，日用二卦，乃得长生在世。朝屯者，盖取童蒙求我，以就明弃暗，乃阴间求阳之义。其在我者，昧而明之，勿以走失，是以日出当用艮卦之时，以养元气。勿以利名动其心，勿以好恶介其意，当披衣静坐，以养其气。绝念忘情，微作导引，手脚递互伸缩三五下，使四体之气齐生，内保元气上升，以朝于心府；或咽津一两口，搓摩头面三二十次，呵出终夜壅聚恶浊之气，久而色泽充美，肌肤光润。（引文同前）

〔1〕艮卦：此言一日艮卦之时，相当于清晨丑寅之时，约1~5点。为如艮卦之阳气微之时辰。〔2〕乾卦：此时戌时亥时日入之际，为阳气耗散之时辰。

本段先述人体衰老病死的原因，便在于不知聚养元气之法。进而指出了“艮卦养元气”的具体方法：丑寅之时，入室静坐，抛开一切妄心杂念，七情六欲，微动四肢；手脚依次徐徐作屈伸运动，各三至五次，以活动筋骨气血，促成元气上升，并朝会于心府。或者舌舐上腭；咽口中津液一两次。再用手轻搓头面约二十余次，并辅以调息。其要在于呼出夜间壅积的恶浊之气，吸取天地精华之气。久而久之，便会出现肌肤润泽、光滑、细嫩等效验。至于“乾卦聚元气法”则为：

又于日入用乾卦之时，以聚元气。当入室静坐，咽气搐外肾^{〔1〕}。咽气者，是纳心火于下；搐外肾者，是收膀胱之气于内。（乾卦聚元气法）上下相合，肾气之火，三聚而为

一，以补暖下田。无液则聚气生液，有液则炼液生气，名曰聚火，又曰太一含真气也。早朝咽津摩面，手足递互伸缩，名曰散火，又曰小炼形也。（引文同前）

〔1〕 搐外肾：外肾，言外生殖器，此指男子阴囊而言。搐外肾，指用两手掌兜住肾囊，并稍微用力搓揉。意在激发肾中元阳之气的萌生。

此段功夫，要求修练者在乾卦日入戌亥阳气耗散之时，屏除各种杂念，入室静坐，通过咽气与搐外肾的手段，蓄聚元气。该法有积气生液，炼液生气之功效。久之，便会出现“容颜光泽而肌肤充悦，下田温暖，小便减省，四体轻健，而精神清爽，痼疾宿病，尽皆消除”等效验。至此，便可行“交媾龙虎”之法。

交媾龙虎

“交媾龙虎”丹法，即择时入静，以意引肾气上升，心液下降，使肾水心火相互既济，紧紧相依。在一般情况下，子时肾中气生，至午时，气到心，肾气便与心气相合，而产生心液。这是由于气从肾中来，肾中之气含有真水。其水无形，遇心气可生。午时心液产生后，至夜半子时又到肾，因心液中含有真气，故心液到肾，便复生气。可由于人出生以后，六欲七情，感物丧志，以致耗散元阳，走失真气。故当行“交媾龙虎”丹法，以积气生液，炼液生气。具体方法是：

当离卦肾气到心，神识内定，鼻息少入迟出，绵绵若存，而津满口，勿吐勿咽，自然肾气与心气相合，太极生液，以液与真水相合。真气恋液，真水恋气，本不相合，盖液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下，名曰交媾龙虎。若以火候无差，而抽添合宜，三百日养成真胎^{〔1〕}。而成大药，炼质焚身，朝元超脱之本也。（引文同前）

〔1〕 真胎：即内丹。

本段功法要点在于：于日中午时，当子时生发的肾中元气

负阴上升，与心气相接之际，务必入室静坐，神识安定，情欲全无，并调整呼吸，使鼻中吸气时少少吸入，呼气时，徐徐而出。呼吸微微，若存若亡，以待津液满口，汨汨咽下。如此肾气自然与心液彼此相合，而生真液。于半夜子时，心液抱阳下行，接着肾水亦依前行持，可使心液与肾气相合，而生元气。如坚持不懈地修持这种交媾龙虎的丹法，并且火候准确，抽添适宜，便会产生“口生甘津，心境自除，情欲不动，百骸无病而神光暗中自见，双目时若惊电”等效验。一旦见到上述效验，便提示胎仙已就，可进一步修炼“炼质焚身，朝元超脱”的烧炼丹药的功法。

烧炼丹药

本段功法属小乘法最后一个层次。主要是将心液中的真气与肾气中的真水，用意念聚于心上肺下之部位，使之和合相恋。结就丹药，超脱凡尘。具体功法是：

离卦龙虎交媾，名曰采药。时到乾卦，气液将欲還元而生。膀胱之上，脾胃之下，肾之前，脐之后，肝之左，肺之右，小肠之右，大肠之左。当时脾气旺而肺气盛，心气绝而肝气弱，真气本以阳气相合而来，既以阳气弱而真气无所恋，徒劳用工。而采合必于此时，神识内守，鼻息绵绵，以肚腹微胁，脐肾觉热太甚，微效轻勒；腹脐未热（即）紧勒，渐热即守常，任意放志，以满乾坤^{〔1〕}，乃曰勒阳关炼丹药。使气不上行，以固真水。经脾宫，随呼吸而搬行于命府黄庭^{〔2〕}之中。气液造化，变而为精，精变而为珠，珠变而为汞，汞变而为砂，砂变而为金。乃曰金丹。（引文同前）

采药而交媾龙虎，炼药而进火方为入道。当绝迹幽居，心存内观，内境不出，外境不入。如妇之养孕，龙之养珠，虽饮食寤寐之间，语默如婴儿，举止如室女，犹恐有失有

损，心不可暂离于道也。（引文同前）

〔1〕乾坤：此指烧炼内丹的炉鼎，此指下丹田。〔2〕命府黄庭：即中丹田。

“烧炼丹药”功法，实际上包含了离卦采药与乾卦进火炼药两个步骤。采药之法，类同交媾龙虎之法。即调以真息，使丹田渐渐温暖，意守丹田时，亦当是微微用意。待丹田气满，便可以意引气上入中丹田，使气液造化，渐成内丹。但若要超脱凡尘，成就仙体，便须于深山无人迹之处，存神入静，内观返视，久久温养已经结就的“金丹”，如鸡孵卵，不离片刻。不可大声说话，举止行为勿过当。关于采炼的程度，当据季节而定。一般冬春时宜多采少炼，即所谓“乾一离二”；秋夏则宜少采多炼，即“离一乾二”，如此行持不已，“采药一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生而胎仙完。”于是便可成就“人仙”之体，不死延年。

4. 4. 2 中乘丹法

中乘丹法是钟氏炼就“地仙”的“长生不死”的丹法。它是在小乘丹法的基础上进一步修炼而成。其具体功法又包括“肘后飞金晶”、“玉液炼丹”和“金液炼丹”三个步骤。

肘后飞金晶

“肘后飞金晶”法，是钟氏在仿效日月运转规律基础上设计的一套中乘内丹入门功夫。它须在小乘丹法一一见验以后，方可进行。本功法又分为三个过程。即“坎卦飞金晶”、“离卦采药”、“乾卦勒阳天”三个部分。具体做法分别是：

坎卦阳生，当正子时，非始非终。艮卦肾气交肝气（水生木）。未交之前，静室披衣握固，正坐盘膝，蹲下肚腹，须臾升身，前出胸而微偃头于后。后闭夹脊双关，时后微扇一二，伸腰自尾闾穴如火如似，自腰而起，拥在夹脊，慎勿开关。即时热甚气壮，渐次开夹脊，放气过关。仍

仰面脑后，紧偃以闭上关，慎勿开之。即觉热极气壮，渐次开关入顶，以补泥丸髓海。须身耐寒暑，方为长生之基。（引文同前）

以上为“坎卦飞金晶”丹法。其要点在于于半夜子丑之时，以意引肾中真气由下丹田经背后三关入上丹田泥丸。在过三关时，切勿用意，须待其气满热极，自然开通。可见，这与“还精补脑”丹法十分相似。由于坎卦子时，肺之精华之气并入肾中，而成金晶，故该功法号为“坎卦飞金晶”。金晶又可写作“金精”。行此功有补益脑髓，强壮精神，强壮体质，耐寒暑等效，一旦见效，便可行“采卦采药”之法。

次用还丹之法，如是前件出胸伸腰，闭夹脊，蹲而升之腰间火不起，当静坐内观，如法再作，以至火起为度，自丑行之，至寅而可止。乃曰时后飞晶，又曰抽铅，使肾气生肝气也。（引文同前）

至于“离卦采药”之法，即于丑寅之时，入室静坐，收视返听，配合挺胸伸腰，使气运行顺畅，行于背后督脉再入中丹田。其法与小乘丹法之“聚散水火”、“交媾龙虎”之法类似。采药以后，便可行“乾卦勒阳关”功法：

勒阳关法，自坤卦^{〔1〕}为始，而坐至乾卦方止。如此又一百日，泥丸充实，返老还童，常人采药就，胎仙完而真气生。形若弹圆，色同朱橘，永镇丹田而作陆地神仙。（引文同前）

〔1〕坤卦：此言一日坤卦之时，即午后的未、申之时，约相当于一天中的13点~17点。

“乾卦勒阳关”功法实际上与小乘丹法之“烧炼丹药”的丹法相差无几。

修炼本节功夫时，“须于幽室静宅之中，远妇人女子，使鸡犬之声不闻，臭秽不入鼻，五味不入口，绝七情六欲”，饮食有

节，寒热有度，持之以恒。约三百日后，便会产生各种效验：“始觉梦寐多有惊悸。金关玉锁、封固坚牢，绝梦泄遗漏。雷鸣一声，关节气通。梦寐若抱婴儿归。或若飞腾自在，八邪之气不能入。心境自除，以绝情欲，内观则朗而不昧。昼则神采清秀，夜则丹田自暖。”

玉液还丹

玉液，即肾液，指口中津液。还丹，指咽液。故“玉液还丹”之法，实际上即服食津液的方法。对此《灵宝毕法·金液还丹第七》云：“所谓玉液者，本自肾气上升而到于心，以合心气，二气相交，而过重楼。闭口不出而津满玉池，咽之而曰玉液还丹。”玉池，此指口腔。具体做法是：

咽法者，以舌搅上腭两颊之间，先咽了恶浊之津，次退舌尖，已满。玉池津生，不嗽而咽。凡春三月，肝气旺而脾气弱，咽法日用离卦^{〔1〕}。凡夏三月，心气旺而肺气弱，咽法日用巽卦^{〔2〕}。凡秋三月，肺气旺而肝气弱，咽法日用艮卦^{〔3〕}。凡冬三月，肾气旺而心气弱，咽法日用震卦^{〔4〕}。凡四季之月^{〔5〕}，脾气旺而肾气弱，人以肾气为根源，四时皆有衰弱。每四时季月之后十八日，咽法日用兑卦^{〔6〕}。仍与前咽法并用之，独于秋季用兑卦咽法，而罢艮卦之功。（引文同前）

〔1〕离卦：即午时。〔2〕巽卦：言辰巳之时。〔3〕艮卦：谓丑寅之时。〔4〕震卦：谓卯时。〔5〕四季三月：每季三个月，依次分别称为孟、仲、季。四季月即指春夏秋冬四季各季的最后一个月。

〔6〕兑卦：酉时。

这种丹法，主要是通过活动舌体，待津液满口，便徐徐咽下。咽津功法行练的时间，随季节而定。一般春季以午时为宜；夏季以辰巳之时最佳；秋季则最好是丑寅时行功；冬季则首推卯时；至于四季之月，则宜于酉时行功。这些均是据五行生克

规律演化而来，近年来，关于时间医学取得了许多新的进展，国内从临床与实验方面都证实了中医时间医学的科学性，而中医时间医学很可能便来自于道家内丹理论。因而，我们认为这种择时练功，并非毫无道理。

如前依法，而口中津液不生，则可以用如下功法：

以上咽法，先依前法咽之。如牙齿玉池之间而津液不生，但以舌满上下而闭玉池，收两颊，以虚咽而为法。止于咽气，气中自有水也。咽气如一年（三十六次至四十九次）为数，又次一年（八十一一次至百八十一一次）。为见验，乃玉液还丹之法。（引文同前）

意谓如果口中不能产生津液，则鼓舌闭口，收颊，仅做吞咽动作，亦可达到同样目的。

如能依法坚持行练这种“玉液还丹”功法，亦能产生“体色光泽，神气秀媚，渐畏腥秽以冲口腹，凡情凡爱，心境自除。真气将足而似常饱，所食不多，饮酒无量，尖骨已更而变神识，步趋走马，其行如飞，目如点漆，体若凝脂，绀发再生，皱脸重舒，老去永驻童颜。仰视百步，而见秋毫。身体之间，旧痕残靥，自然消除。涕泪涎汗，亦不见有。圣丹生味，灵液透香。口鼻之间，尝有真香奇味。漱津成酥，可以疗人疾病，遍体皆成白膏”等效验。

现代医学认为，口中涎液含有唾液酶，有分解淀粉、促进消化之功。按中医理论，咽津可健脾益胃。脾胃为气血生化之源，四肢肌肉之本。故通过咽津足以起到强身健体之效。

金液还丹法

金液，即指肺液而言。肾气与心气相合而不上升，熏蒸于肺。肺为一身之华盖，下罩心肾二气，入注于下丹田。通过采取，可以意导引金液行于督脉，上入泥丸宫上丹田，复降于下丹田。具体做法是：

自坎卦^{〔1〕}为始，后起一升入顶，以双手微闭双耳，内观如法，微咽于津。乃以舌抵定牙关，下闭玉池^{〔2〕}，以待上腭之津，下而方咽。咽毕复起，至艮卦^{〔1〕}为期，春冬两起一咽，秋冬五起一咽。凡一咽数，秋夏不过五十数，春冬不过百数。自后咽罢，升身前起，以满头面四肢手指，气盛方止。再起再升，至离卦为期。凡此后咽津，乃曰金液还丹。（引文同前）

〔1〕坎卦、艮卦：分别指子时及丑、寅时。〔2〕玉池：指口腔。

由于肾开窍于耳，为了防止肾气从耳中而泄，故本功法强调以双手闭耳，促使肾气直入脑中泥丸宫。上段功法与“还精补脑”丹法亦十分相似，只不过是这里以咽津为主。如能长期修炼，亦可出现：“内志清高以合太虚；魂神不游，以绝梦寐。阳精成体，神府坚固。四时不畏寒暑，神采变格容仪。常人对面，虽彼富贵之徒，亦闻腥秽，盖其凡骨俗体也”等效验，并能预知祸福，产生辟谷等现象。

4. 4. 3 大乘丹法

大乘丹法是钟氏创立的超凡入圣的天仙的内丹功法，属于内丹功法的高级阶段。它又分为“朝元炼气”、“内观法”、“超脱分形”三个步骤。具体功法如下：

朝元炼气法

朝元炼气法，主要是一种在高度入静状态下，以意导引五脏元气全入泥丸脑宫，以补脑益髓。具体方法是：

凡春三月，肝气旺。肝旺者，父母之真气随天运度而在肝。若遇木日甲乙^{〔1〕}，救土于辰戌丑未之时，依时起火炼脾气。余日兑卦时，损金以耗肺气，是时不可下功也。坎卦时依法起火炼肾气，震卦时入室，多入少出，息住为上。闭次之数，至一千息为度。当时内观如法，一意冥心闭目，青色自见，渐渐升身以入泥丸。自寅至辰，以满震卦。

凡夏三月，心气旺。心旺者，父母之真气随天运而在心。若遇火日丙丁^{〔1〕}，救金于兑卦时，依法起火炼肺气。余日坎卦时，损水以耗肾气，是时不可下功也。震卦时依法起火，炼肝气。离卦入室，依前行持，定息，赤色自见，渐渐升身入泥丸。自巳至未以满离卦。

凡秋三月，肺气旺。肺旺者，父母之真气随天运而在肺。若遇舍（编者按：舍，当作“金”。）日庚辛^{〔1〕}，救木于震卦时，依法起火，炼肝气。余日离卦损火以耗心气，是时不可下功也。巽卦时，依法起火炼脾气；兑卦时入室，依前行持，白色自见。渐渐升身入泥丸。自辛至戌以满兑卦。

凡冬三月，肾气旺。肾旺者，父母之精气随天运而在肾。若遇水日壬癸^{〔1〕}，救火于离卦时，依法起火炼心气。余日辰戌丑未时，损土以耗脾气，是时不可下功也。兑卦时，依法起火炼肺气；坎卦时入室，依前行持，黑色自见，渐渐升身入泥丸。自亥至丑以满坎卦。（引文同前）

〔1〕“木日甲乙”等：指日干支中，天干属甲或乙的那一天。因天干之甲、乙在五行属木，故云木日甲乙。余“火日丙丁”、“金日庚辛”、“水日壬癸”等均相似。 兑卦等：均指时辰，解释见前文。

在春季肝旺之时，再遇甲乙之日，肝气旺盛之极，肝木克脾土，故此时重在顾护脾气而行补益脾气的功法。其他天干所属的日期，由于兑卦酉时属金，不可行功，以免肝木反侮肺金，耗伤肺气。而当于子时炼肾气。因为水而生木，肾水能滋养肝木。时至震卦卯时，为肝气生发际，此时当入室静坐，调整呼吸，多吸少呼，尽量达到屏息的状态。再从寅时起至辰时止通过收视返听，凝神、存想，青气肝气升入泥丸。其它夏三月、秋三月、冬三月皆依此而行。可见，朝元炼气法，实际上即是以五行生克乘侮理论为指导的一种存想调息内丹功。强调呼吸要“绵绵若存，用之不勤，从有入无，使之自住。”“不在强留而紧

闭的定息”。朝元功法，由于不同时日，均有相应功法，故可不拘于时日练功。可一直炼到“见验方止。”其效验有：“但觉身体极畅，常仰升腾，丹光透骨，异香满室。次静中外观，紫霞满目，顶中下视，金光罩体。”总之，即有飘飘然若仙的感觉。

内观法

内观法，即收视返听，排除一切杂念，使心神内守，达到绝对入静状态的一种高级性功。具体方法是：

此法合道，有如常说存想之理，又如禅僧入定之时，当择福地置室，跪礼焚香，正坐盘膝，散发披衣，握固存神，冥心闭目。午时前微微升身，起火炼气；午时后微微敛身，聚火炼丹。不拘昼夜，神清气合，自然喜悦。坐中或闻声莫听，见境勿认，物境自散。若认物境，转加魔军^{〔1〕}不退，急急向前，以身微敛，敛而伸腰，后以胸微偃，偃即伸腰，少待前后。火起，高升其身，勿动，名曰“焚身”。火起，魔障自散于躯外，阴邪不入于壳中。如此三两次，当想遍天地之间，皆是炎炎之火。火毕清凉，了无一物。但见车马歌舞，轩盖绮罗，富贵繁华，人物欢娱，成队成行。五色云升，如登天界。及到彼中，观楼台耸翠，院宇徘徊、珍珠金玉，满地不收，嘈嘈杂杂，宾朋满座，水陆俱陈，且笑且语，共贺太平。珍玩之物，互相献受。（引文同前）

〔1〕魔军：此指各种纷纭而起的杂念。后文的“魔障”亦是指此。

本段功法，宗教色彩十分浓厚，前段性功入静，颇似佛教禅宗之“坐禅”。后段存想，纯系道徒对美好生活的幻想。由于现实中不可能达到，因而只能在虚幻中，得到这种满足。读者不必拘泥于此。

超脱分形法

超脱分形法，系钟氏内丹术的最高追求，纯属性功体系。“超”，即“超出凡躯而成圣品”的仙体。“脱”，指“脱去俗胎

而为仙子”。如此便能产生许多形体，变幻莫测。本段功法必须是在前述所有功夫一一见验以后才能进行。其具体修炼方法为：

居静室之中，以入希夷之境，内观认阳神，次起火降魔，焚身聚气，真气升在天宫，壳中清静，了无一物。当择幽居；一依内观。三礼即毕，平身不须高升；正坐不须敛伸。闭目冥心，静极朝元之后，身躯如在空中，神气飘然，难以制御。默然内观，明朗不昧，山川秀丽，楼阁依稀，紫气红光，纷纭为陈，祥鸾彩凤，音语如簧。异境繁华，可谓壶中真趣，而洞天别境，逍遥自在，冥然不知有尘世之累。是真空之际，其气自转，不须用法依时。

若见青气出东方，笙簧嘹亮，旌节车马，左右前后，不知多少，须臾南方赤气出，西方白气出，北方黑气出，五气结聚而为彩云，乐声嘈杂，喜气熙熙。金童玉女，扶拥自身。或跨火龙，或乘玄鹤，或跨彩鸾，或骑猛虎，升腾空中。自下而上，所遇之处，楼台观宇，不能尽陈，神祇官吏，不可备说。

又到一处，女乐万行，官僚班列，如人间帝王之仪，圣贤毕至。当此之时，见之旁若无人。乘驾上升，以至一门，兵卫严肃，而不可犯。左右前后，官僚女乐，留恋不已，终是过门不得。轩盖复面，自上而入。复入旧居之地。如此上下，不厌其数，是调（神）出壳之法也。（引文同前）

在修持本功法时，先须行一遍朝元炼气法和内观法，再进入存想性功，意想自己阳神脱体而去，只留下一清静躯体。在出神出游之际，所遇天堂境界、切勿留恋不已。最终仍须返回躯体。钟氏认为，如此反复行炼，可以升天，变化万物。然而钟氏本人也未能炼成此功。考其功法，多属存想内容，颇有“画饼充饥”之嫌。然而，近年来报道，印度瑜珈功纯熟者，其身体可向上腾起。如此看来，内丹术之超脱飞升也并非虚言，只

是有待进一步证实和研究而已。

钟氏三乘丹法层次分明，功法具体，后世丹法均在此基础上发展而来，故本章比较详细地介绍了钟氏的内丹功法，意在使读者在以后学习内丹养生术时，能理清原委，充分理解其功法的内容。

4. 5 邱处机清修丹法

邱处机（生平下篇介绍），曾学道于王重阳，于龙门山潜修十年，深得丹道之真谛，创龙门清修派丹法。撰有《大丹直指》、《摄生消息论》、《磻溪集》等，这些均被收入《道藏》中。其中《大丹直指》对内丹理法言之甚详，且言简意明。其丹法分为“五行颠倒，龙虎交媾”、“五行颠倒，周天火候”、“三田反复，肘后飞精”、“三田返复，金液还丹”、“五气朝元，太阳炼形”、“神气交合，三田既济”、“五气朝元，炼神入顶”、“内观起火，炼神合道”、“弃壳升仙，超凡入圣”共九个步骤。并且每步功法均配有图形。其论内丹，多平实明白，不尚玄虚，且辅以“诀文”，以作为解说之辞，颇受后世青睐。其丹法特点在于主张清修，先性后命。现分述如下：

4. 5. 1 “五行颠倒，龙虎交媾”

本段功法主要在于以意引气，顺督脉逆行，意守脐内，使肾气上升，心液下降交会于此，久之便可产药。具体方法为：

初行之法，闭目内视中宫^{〔1〕}，绝虑忘思冥心，满口含津，勿吐勿咽。到此便饮刀圭^{〔2〕}之事，别有口诀，不敢开写。微微敛身，并不升举，盘膝升身正坐，左手兜外肾^{〔3〕}，右手掩生门^{〔4〕}，塞兑户^{〔5〕}，开天门^{〔6〕}，须要一刀割断。然后鼻中入气，以意轻轻送入中宫，与元阳真气相合，使水火二气上下往来相须，勾引肾中真气，心中木液，交媾混合于中宫，自然畅美。此谓龙虎交媾，便是药物。一才有药，如母有胎，便觉中宫有物，当用火符炼煮，方得药物不散。（《大

丹直指》)

〔1〕中宫：脐内。〔2〕刀圭：口中唾液。〔3〕外肾：外生殖器官，此指男子阴囊。〔4〕生门：肚脐。〔5〕兑户：口。在八卦中，口属兑卦。〔6〕天门：鼻孔。天气由鼻孔而入，故谓鼻孔为天门。

本功法关键在于，首先收视返听，洗心涤虑，排除一切杂念，等待口中津液盈满。然后正坐，左手托起阴囊，右手遮掩脐眼，然后鼻中缓缓吸气，以意轻轻送到脐内。（此时亦可配合咽津。）直至尾闾，待气甚，又继续以意引气从尾闾过夹脊，入泥关，这一过程叫做进阳火。然后鼻中轻轻呼气，气又从泥丸下降至脐内中宫。如此反复修持，则会出现“始觉口干，以次觉心冲，次觉无味，如哑子吃汤，其味难说”等效验。

4. 5. 2 “五行颠倒，周天火候”

本段功法，实际上即内丹小周天功夫。具体方法是：

此一法号曰周天火候。用时行之，微微敛身，轻轻胁腹，凝息，数定铢两^{〔1〕}。默运心气下至丹田，鼻息绵绵若存，用之不勤，但以意常在中宫，意是神子，神是气母。神驭气，其气自然从尾闾穴入夹脊三关，直上辘轳穴天关^{〔2〕}，入昆仑^{〔3〕}，复下丹田，周流运转不绝，北方正气为河车^{〔4〕}，所谓河车不敢暂停留，运入昆仑峰顶。（《大丹直指》）

〔1〕铢两：本指重量单位，此指调息时凝息的程度与时间。凝息时，默数定珠，数至一百，便为一铢。二十四铢为一两。〔2〕辘轳穴天关：即脑后玉枕关。〔3〕昆仑：泥丸宫。〔4〕北方河车：谓背部督脉。

此段功夫主要是在前述功法产生“状如黍米”的药物以后，再以意引药行于任督小周天，使之渐渐积聚，结成长生不死的金丹。邱氏又谓本功法可分为三个阶段进行修炼。第一阶段：每天自酉时至亥时，下火五两，以炼精成汞，约一百天。第二阶段为炼汞成砂。每天自申时起，至亥时止。下火十两，亦一百天。第三阶段，则炼砂成丹。每天从午时开始，至亥时收功，下

火十五两，亦约一百天。

4. 5. 3 “三田反复，肘后飞金精”

本法与钟氏丹法“肘后飞金晶”相似，但略有不同，主要以意行气于上、中、下三丹田。具体方法为：

此一法号曰肘后飞金精，本法用子时后，午时前，是气生时，披衣正坐，握固存神，先存后升，先升后偃^{〔4〕}，凸胸偃脊，是开中关^{〔2〕}。平坐昂头，是开上关^{〔1〕}。先升后存，下腰自腹渐渐举腰，升身而凸，胸偃脊，是开下关^{〔3〕}。已后气热盛上关之下，方可举腰，升身正坐，一撞三关都过，补脑髓。自然面红骨健肌白身轻，是名返老还童而长生不死之法也。（引文同前）

〔1〕上关：玉枕关。〔2〕中关：夹脊关。〔3〕下关：尾闾关。

〔4〕偃：仰卧。

行持本功法时，务必于子后午前六阳时进行。因为在这一段时间里，系天地阳气升旺之时，人体亦是如此，故在这一时段内练功，容易取效。依法修炼则会出现：一百日口内生甘津，身有神光，骨健颜红，肌白腹暖。二百日渐厌荤腥，常闻异香，行步如飞，睡梦减少。三百天以后，饮食自绝，寒暑自耐，涎汗涕泪自无，疾病灾难自除，静中时闻远乐之声，默室渐见红光之色等效验。

以上三段功法，既可单独行炼，又可循序渐进，依次行持。又名“抽添铅汞”，与钟氏丹法“小乘安乐延年法”类似。

4. 5. 4 “三田反复，金液还丹”

本功法，是在三关已开，金精入脑的基础之上，以咽津为主要修炼内容的“大还丹”功法。具体方法是：

此法金液还丹，须要升腰举身，正坐，双闭两耳^{〔1〕}，勿令透出，舌柱上腭，有清凉香美津液，不漱而咽矣。（引文同前）

〔1〕双闭两耳：即用双手紧闭两耳。

本法与钟氏“金液还丹”法大同小异。邱氏认为，每日下火以一两为度，过则伤丹，至太阳头痛，口舌烧破等。下火时，还须配合使用“沐浴”之法，其关键在于以真意守持，一念不生。久之便依次产生下列效验：“初时渐觉丹田、黄庭有物和暖；真气上升，耳闻风雨之声，渐渐顶内有箜箜金玉之音”等。渐渐精神饱满，预知未来等。

4. 5. 5 “五气朝元，太阳炼形”

本法在钟氏丹法中，属中成长生不死法。主要是将已经产生的纯阳之气，以意引入四肢，以充实机体。其法为：

此一法号曰太阳炼形。本法用冬至阳生四时，皆可行升腰正坐不动，闭目，忘思，默运心火母气，自然随气满四肢，不觉己身，鼻息绵绵若存，用之不勤。

右四时有暇，升腰不动，丹中五气，纷纭内起。正坐不偏，丹中五气，纷纭四出。肾之真气炼骨，身轻如毛，可以乘风御雾。肝之真气炼筋，实如玉，可以走趋奔马，心之真气炼血，白如膏，可以永耐寒暑。肺之真气炼肌肤，莹如雪，可以换骨易形。脾之真气炼肉，硬如石，可以化气如金。始自丹成，五气朝元，真气聚而不散。次用前法搬运，内传五脏，外传四肢。五气炼形，凝而不衰，号曰形神俱妙，与天齐年。（引文同前）

冬至阳生之时：言阳气发生之时，即子时。亦可指“活子时”。

本段功法有强身健体之效，只要依法修炼，持之以恒，便能达到身轻如燕，乘云跨雾的“地仙”境界。本法为“地仙之上品，神仙之下品。”

4. 5. 6 “神气交合，三田既济”

本法关键在于以意引头顶中神水下降，丹田真气上升，使

二者和合于黄庭中丹田的过程。其具体修炼方法是：

此法号曰水火既济。本法用阳时中刻^{〔1〕}，平坐伸腰，一撞三关。闭耳，神水下降，伸腰、举腹，鼻引长气，默运心火上升。（引文同前）

〔1〕 阳时中刻：即震艮之时。相当于丑寅卯三时辰。

本法以震艮之时起火行功，行小周天功夫，以补益脑髓。然后紧闭两耳，使肾气不出，并入天宫造化，金精下降，如淋灰相似。自上腭间，清凉美味神水满口，咽之而归黄庭中丹田，同时，伸腰、鼓腹并默运心火下降入中丹田，肾中真气上升，而又鼻中出息，同举真气，遍满四肢，上水下火，会聚于重楼气管上下。即所谓“水火既济”。

以上三种功法须在小成法基础上行持。若能依法行持，则可留形住世，长生不死。

4. 5. 7 “五气朝元，炼神入顶”

本法与“五气朝元，太阳炼形”的主要区别在于，本法将五脏元气以意导引上入脑顶泥丸宫。本法又名“炼神入顶”、“炼气成神”。具体方法为：

此法曰炼气成神。本法用子午卯酉时，甲乙日炼肝，丙丁日炼心，庚辛日炼肺，壬癸日炼肾，脾不受炼，气寄四脏，戊己日不下功。此为炼五脏日也。甲乙日卯时下功，丙丁日午时下功，庚辛日酉时下功，壬癸日子时下功，此为炼五脏也。

右件依前时用法，幽室静坐，上香一柱，叩齿^{〔1〕}二十四通^{〔2〕}，升身平坐，内观所炼之脏，鼻息绵绵若存，静坐气生，气极神现，如梦非梦，暗中神气上升。前件日辰不可有差，盖以神随日当，真气随时运转，当审日察时，炼之百日，气足神现，将欲升仙，非止长生不死。（引文同前）

〔1〕 叩齿：即上下牙齿相碰撞。 〔2〕 二十四通：即二十四次。

修炼本法，必须依时练功。在脏气旺的时日，修炼五脏之气，如甲乙日的卯时炼肝气之类。这种认为五脏之气随天干兴衰的规律，目前在针灸学界时有报道，但结果不一。有符合者，亦有不符合这一天干十日节律者。笔者认为，依时练功，当无疑义。至于依日练功，可不必拘泥。

4. 5. 8 “内观起火，炼神入道”

本法主要是入室正身静坐，神识内守，一意不散。默运丹中纯阳之气，随时传遍五脏：卯时观肝，肝气现青；午时观心，心气现红；酉时观肺，肺气现白；子时观肾，肾气现黑。并内观天地明朗，时闻仙乐等。与钟氏内观法几无二致，故不再作介绍。

4. 5. 9 “弃壳升仙，超凡入圣”

本法系龙门丹法最高境界，关键在于性命双修。与钟氏超脱法同中有异，具体方法为：

日行命蒂者^{〔1〕}，只用两手相摩，令热，捧定脐轮，以意专之，只守在脐轮。无思无想，只静定之。自觉神水下脐，真水奋发，从脐下丹田跳跃，直凑乎顶门。任其自然，亦无遍数，只一意守于脐轮。若欲休歇，行住就便不拘。久而丹田如火，精神畅美，神妙难述。

夜行性根者^{〔2〕}，只以舌柱上腭，渐塞定喉咙二窍，以意专之，只守在顶门。无思无想，只静定。自觉真火下里上踊跃，直至顶门。欲休歇，行住任便不拘，久而顶中渐如远闻仙乐之音，真香发于鼻之中，神妙难述。金丹秘诀，尽于此矣。（引文同前）

〔1〕 命蒂：即肚脐。邱氏云：“命者，地也。常潜于脐，脐者，命蒂也。” 〔2〕 性根：即脑顶。邱氏云：“性者，天也，常潜于……顶者，性根也。”

本法纯系意念性功，与佛教禅定基本相同，但亦配合咽津

等命功。这是与钟氏丹法的不同之处。邱氏同时也继承了钟氏“超脱分形”丹法中的种种意念幻想。读者可参见其有关内容，兹不赘述。

4. 6 李道纯《中和集》内丹顿法

李道纯，字元素，号清庵，别号莹蟾子。出白玉蟾门人王金蟾门下，自称其宗曰“全真”。证明已合流于全真道北宗，为江南最早之全真道士，著作颇丰。其修内丹主张性命兼修，先性后命，创内丹中派。在修炼方法上创渐法与顿法两种。其《中和集》详细阐明了抽添、烹炼、九还七返、三关、鼎炉、水火、沐浴等内丹术语与功法，具有很高的价值。这里就其内丹顿法作一简要介绍。

童直之体，精满气足神旺，心性纯净，无须炼己筑基，可径直修炼神返虚功夫，这便是内丹顿法。宋元以来，禅宗盛行以后，这种功法更为多见。宋代金丹派南宗陈楠称之为“上品丹法”，元代李道纯《中和集》称之为“最上一乘丹法。”本法纯系心性行炼，属性功范围。与佛教“顿地成佛”法相似，故称之法“内丹顿法”。具体方法为：

最上一乘，以太虚^{〔1〕}为鼎，太极^{〔2〕}为炉，清静^{〔3〕}为丹基，无为为丹田，性命为铅汞，定慧为水火，窒欲惩忿为水火交，戒定慧为三要，中为玄关，明心为应验，见性为凝结，三元^{〔4〕}混一为圣胎，性命打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当。（《中和集》）

〔1〕太虚：指自然界产生以前的虚无状态。〔2〕太极：自然界产生以前有质无形的混沌状态。〔3〕清静：指心地清静，内无半点杂念。“无为”亦同。〔4〕三元：精、气、神。

本法看似玄虚，其实无非是以修心养性为入手功夫，渐渐做到内心无丝毫杂念，心地清静如境，通过修成定慧，达到明心见性，便是初步结丹的验证。如能进一步使精气神三者凝而

为一，达到性命合一，身外有身，终而可脱胎飞升，与道合一。

内丹顿法较之一般丹法虽然简捷，但实际上古今因此修炼成功者寥若晨星。本法系吸收佛教禅宗性功而来，并带有浓厚的宗教色彩。在取得强身健体作用方面，不若内丹渐法循序渐进之立竿见影。

4. 7. 女子丹法

早在西汉时期，清灵真人裴元仁就曾明确指出：“男子守肾固精”、“女子守心养神”。晋代许逊亦谓“男子修成不漏精，女子修炼不漏经”。（《道藏·洞玄部·众术类》）提示男女气功修炼方法、修炼效验当有所区别。时至宋元，内丹诸家进一步从生理、心理、形体上认识到男女有别，故男女内丹修炼方法，也不尽相同。针对女子的这些特点，创造了种种女子丹法。这一时期，不仅内丹各派有零散论述，而且还出现了许多女子内丹专著。如北七真之一的孙不二，就撰有《孙不二元君法语》、《孙不二元君传述丹道秘书》。也许是由于封建社会男尊女卑思想的影响，女子丹法长期未受到应有的重视。故明正统、万历《道藏》均没有收载女丹专著。时至清代，方在《道藏辑要》及《道藏精华》中收入女丹专著。其中《女丹合编》，堪称集我国女丹法之大成。今以《道藏精华·女丹合编》为主，简要介绍女子丹法。

男、女丹法之异，主要在于前段命功。正如《女丹合编·序》所云：“凡不同者，皆在斩赤龙之先；凡同者，皆在赤龙已斩之后。”赤龙：即指女子月经而言。此谓女子练功，一旦月经断绝之后，其行炼方法便与男子丹法相同。而在这以前的功法，却有所区别。

一般认为，女子丹法可分为筑基炼己，炼血化气、炼气化神、炼神返虚、炼虚合道五个步骤。女子筑基炼己功法有许多戒规禁忌，带有浓厚的宗教色彩，与男子筑基炼己丹法基本一

致。所不同者，女子丹法是炼血化气，而男子丹法却是炼精化气。基于此，我们这里主要介绍女子丹法的“炼血化气”功夫。

4. 7. 1 《壶天性果女丹十则》论女丹

《壶天性果女丹十则》系华藏山清列古佛撰，作者生卒里籍无考，该篇分十个部分，系统地论述了女子丹法的程序步骤。此即：养真化气、九转炼形、运用火符、默运胎息、广立功行、志坚行持、调养元神、移神出壳、待度飞升、了道成真。其中前四部分丹法与男子内丹法迥然不同，后六个步骤则多系性功，与男丹法基本一致。现就前四部分介绍其功法。

4. 7. 1. 1 养真化气

此为女子修丹的入门功夫，又称炼己。由于女子之性必刚，女子之意必杂，女子之情易漓，女子之气易动。因而女子在练功的过程中，各种杂念、妄心难以制伏，并且极易产生烦厌情绪。故行功之初，先须令其“烦厌少释，四体安和。”此即养真化气的功夫。具体方法如下：

上丹坐炼之时，或平日待持之际，用气机运动。从丹田血海^{〔1〕}之中，运动气机，照着心内神室之地。觉有青气一缕，自血海而出。定久之际，其气必动，随其气机鼓舞，自然向上飞腾冲上泥丸，复转下降。斯时微以意引之。随着气机，从泥丸降下重楼。此时切不可用意，恐伤形体。即随气机自重楼下至两乳间，内有空穴^{〔2〕}。凝聚良久，若有动机，照前行持。行之不过四五十日之间。其气以透，血化为气，赤反为白。斯时丹元^{〔3〕}已露，道心已诚。（《道藏精华录·壶天性果女丹十则》）

〔1〕丹田血海：血海，即子宫。女子以血为本，故女子以血海子宫为下丹田。〔2〕空穴：即膻中穴。位于两乳头连线中点。〔3〕丹元：即丹头，又名丹母、丹胚、黄芽、白雪。系初步结成的内丹。

本法要点在于：闭目静坐，意守两乳间的膻中穴，凝神静

守、神识内定。稍久，于静定之中，即觉有一缕青气自少腹子宫发出，飞腾而上，直冲脑中泥丸宫。此时微微以意引气从泥丸宫降下，经喉管降入膻中。再如前意守膻中。如果又觉少腹子宫有青气出动，则依前行炼，久而久之，炼至子宫部位无青气出动为止。约须四五十天左右，便能使气通任督，血化为气。此为炼血化气之前段功夫。

4. 7. 1. 2 九转炼形

本法主旨在于通过入静咽津，按摩乳房，使有形之阴浊血液化为无形之真气。实质上即炼血化气功夫，又称“玉液河车”。具体方法是：

当其坐时，用神机运动^{〔1〕}，候口中液满，微漱数遍，俟其清澄；然后用鼻引清气，随同玉液^{〔2〕}，咽然咽下重楼，入于心舍^{〔3〕}，下降黄房^{〔4〕}，至关元^{〔5〕}血海而止。略凝一凝，从血海运至尾间，升上夹脊，透顶门迳入泥丸，仍从泥丸复行下降，至两乳间而止；停聚良久，使津化为气。是为一转。

如是者三。三转即毕，方用两手运乳，回转三十六。转毕，以两手捧至中间，轻轻运至血海而止。仍又依前运炼一番，三转，三番，共得九转炼形。（引文同前）

〔1〕神机运动：神机，此指舌头。言转运舌头。舌舔上腭。〔2〕玉液：口中唾液。〔3〕心舍：膻中。〔4〕黄房：即黄庭；又名中极、祖窍、中丹田、黄婆舍。〔5〕关元：穴名，脐下三寸。此指子宫血海。

“九转炼形”法的要领在于：瞑目静坐，运舌漱津，鼻吸清气，随津唾吞下喉咙，沿任脉入膻中，下黄房，至血海；意守血海片刻，再以意引导津气通尾间、沿督脉直入泥丸；再由泥丸经面部入口舌，下喉咙，至两乳间的膻中。意守膻中，使津化为气。这叫做一转。如此连作三次，再两手运乳三十六遍，捧两乳至膻中，以意引气至血海，是为一番。再如前行持，共作

三番，就完成了“九转炼形”丹法。

4. 7. 1. 3 “运用火符”

“运用火符”在九转炼形的基础之上，若出现血海有一缕清气上冲膻中，即为血始化为气之征兆。此时此刻，当谨慎小心，急进阳火，退阴符，使血尽化为气，而不致气复变为血。具体功法是：

用心行持，若行到丹田血海之中，气机温暖，自然有清气一缕上冲心舍，直至两乳。此时切不可动念，仍前依旧行功运转，他^{〔1〕}自然复行下降，仍旧归于血海。斯时气机已动，真气^{〔2〕}已生，赤血之阴，变为白气之阳。若不用火行符，其气仍然化为赤血。白者复变为红，枉费工夫。到此时，当用真火以炼之，又用真符以应之。符到火足，其气必凝。……斯时四肢若醉，身体难容，如夫妇交媾相似，莫能禁止。到此地位，必须拿定主宰，切忌不可放纵。一念凝守中宫，停聚良久，他自然向上冲关^{〔3〕}，升入泥丸，化为玉液，以意引下重楼，还至两乳间而止；用凝气之法^{〔4〕}，以混合之，使其聚而不散。久久行之，自能返本还元，以通胎息。（引文同前）

〔1〕 他：此指清气而言。〔2〕 真气：此指血海之血化成的气。

〔3〕 冲关：指清气沿督脉上升，依次行于尾闾、夹脊、玉枕三关。

〔4〕 凝气之法：即意守丹田膻中。

在九转练形的基础上，若出现血海有一缕清气上冲膻中，便为血化气之征兆。此时当息除一切妄念、情欲，引之复入于血海，并意守中宫黄庭。久之，清气自然冲开尾闾关入督脉，上泥丸，化为玉液。此为“进阳火”。再以意引泥丸中玉液之气下喉咙入膻中。这段功夫称之为“退阴符”。

4. 7. 1. 4 默运胎息

本段功法，是在前三段功夫一一见效以后的进一步修炼。主

要内容属胎息法。具体方法为：

女真修士，果能照前口诀尽心行持，自然真气日生。真气既生，血化为液。其液自两乳中间流通百脉，润泽周身。此液是血化成，常用身中玉乳以养之，始能镇静中田^{〔1〕}，以为超生之本。玉乳者，是身中呼吸之气也。呼吸由中而生，亦由中而定。倘得玉液归根，故用此气以凝之，其液方无走失，可倚此而结成还丹。（引文同前）

〔1〕中田：即中丹田。

通过前述三段功夫行持，血已化气，此即更须调以真息、护养真气（血所化的气）于中丹田。真息，即胎息。胎息，即“吐唯细细，纳唯绵绵”（《胎息经注》）。即不令耳闻及呼吸出入之声；贴鸿毛于鼻孔上，要求呼气、吸气时鸿毛不动；闭一口气，默数一百二十，渐至上千。

4. 7. 2 《樵阳经女工修炼》论女丹法

《樵阳经女工修炼》，托名为吕洞滨传。济一子傅金铨述。该篇载有女子“太阴炼形”丹法。

太阴炼形法，实即斩赤龙功夫，亦即断绝月经的丹法。这是女子丹法的重要特征之一。许多女丹经书都有记载，并且内容也大同小异。其法以凝神入静后，按摩两乳为主。具体方法是：

初功下手，闭目存神，大休息一场，使心静息调，而后凝神入于气穴^{〔1〕}。将两手交叉捧乳，轻轻柔摩二十遍；将气自下丹田，微微吸起三十六口；仍用手捧乳，返照^{〔2〕}调息，久久自然真气往来，一开一合，养成鄞鄂，神气冲足，真阳自旺，其经水自绝，乳如男子，是谓斩赤龙。如此久久行持后，不必捧乳吸气，只凝神于气穴，回光返照，河车运转。万朵紫云笼玉宇，千条血脉贯泥丸。自觉一点灵光，不内不外，自下田上升绛宫泥丸，下重楼归于金胎神室^{〔4〕}。

回光凝神，真息^{〔3〕}住于中宫鼎内，是神入室矣。是为玄牝，是为胎仙，即一点落黄庭也。其后十月功夫^{〔5〕}，阳神出现^{〔6〕}，粉碎虚空，一路修真与男子同，无彼此之别也。”

（《道藏精华录·樵阳经女工修炼》）

〔1〕气穴：穴名。位于两乳间心窝上。〔2〕返照：即内观反视。下文“回光反照”同。〔3〕真息：即胎息。此谓呼吸微微。〔4〕金胎神室：金胎，言内丹。神室：谓中丹田。亦即黄庭，中宫。〔5〕十月功夫：谓初步炼成内丹后，尚须温养十月，使丹成熟。〔6〕阳神出现：即气功的最上层功夫“脱胎”。

本法即：入静凝神调息，意守膻中，轻柔两乳各二十遍。然后自下丹田微微吸气，共三十六口。久之，便会出现月经断绝、乳房萎缩如男子等童贞之象。再能运气于河车督脉、内视反观，可成就胎仙之体。

关于柔摩乳房次数，在《道藏精华录·女丹合编·女金丹》及同书《女丹撮要》当中均为三百六十遍。而吸气次数则为二十四次。读者不必拘泥于此数字，可适当调节。

4. 7. 3 孙不二论女丹修炼

孙不二，名富春，法号不二，号清净散人。世称“孙仙姑”。全真道北七真之一，金代著名女道士。系全真道遇仙派创始人马钰之妻，并与之共师事王重阳，创全真道清净派。著有《孙不二元君法语》1卷、《孙不二元君传述丹道秘书》3卷等女丹著作。《道藏》不载，而见于《道藏辑要》和《道藏精华录》。其论女丹曰：“先学定心，心定气住，气住神全，神全形固，绵绵若存而不息，用之不穷而见功。”他将女丹分为收心、养气、行功、斩龙、养丹等十四个步骤，为后世女丹丹法所宗。其具体功法为：

吾身未有日，一气已先存。似玉磨逾润，如金炼岂昏。

* 扫空生灭海，固守总持门。半黍虚灵处，融融火候温。

（《道藏辑要·孙不二元君法语·坤道功夫》）

以上是孙氏丹法之下手功夫——收心。指出行功之前，应当去除一切生死情欲妄念，意守臆中，久之，自然于恍惚静定之中，有融融生机，活活泼泼。于是，便可调之以呼吸，进入“养气”阶段。具体方法是：

本是无为始，何期落后天。一声才出口，三寸已司权。
况被辛劳耗，那堪疾病缠。子肥能益母，休道不回旋。
（《道藏辑要·孙不二元君法语·坤道功夫》）

此言人在母腹中未出生时，处于真息状态，但人体出生以后，就落于后天口鼻呼吸。加之辛劳、疾病的煎熬，元气日有所损。故修丹时，当力求恢复胎息状态，这样，就可以补益元气、强身健体。进而，可入“行功”阶段。其法为：

敛息^{〔1〕}凝神处，东方^{〔2〕}生气来。万缘都不著，一气复归台^{〔3〕}。阴象宜前^{〔4〕}降，阳光许后载。山头并海底，雨过一声雷。（引文同前）

〔1〕敛息：真息。〔2〕东方：指下阴腧，会阴穴处。〔3〕台：此指泥丸宫。〔4〕前：此指任脉。后，谓督脉。

这就是说，行功时，当呼吸绵绵，意守乳溪臆中穴，引发脐下真气上冲，复以意导引下行，行小周天河车运转，升过背后督脉三关，直上颠顶泥丸宫，复引之下行至脐下。久久行之，至有恍惚之中，听见一声霹雳，全身舒畅，于是便可进行“斩龙”锻炼。”斩龙”功夫，又名“斩赤龙”功夫，即断绝月经的功法。具体修炼方法是：

静极能生动，阴阳相与模。风中擒玉兔，月里捉金乌。
著眼细缊候，留心顺逆途。鹊桥^{〔1〕}重过处，丹气复归炉。
（引文同前）

鹊桥：此指上鹊桥“舌”。

此言入室静坐，闭目意守臆中，静定之中，采运下田引发

之元炁，行河车逆转，至泥丸宫复前行下降。舌舔上腭，漱咽津液，过喉部气管十二重楼，而最后凝聚于膻中。久久行之，赤龙（月经）自断。至于斩龙以后的功夫，有养丹、胎息、符火、接药、炼神、服食、辟谷、面壁、出神、冲举等，这些均与男子丹法相差无几，故不再作介绍。

孙氏女丹法，是我国第一部女丹专著所述的女丹功，这里，初步指出了女子丹法的特点，即月经未断之前的功法。并初步介绍了女子丹法的具体修炼过程。但由于专著本身受诗歌体裁的限制，加之“勿泄天机”等宗教迷信的影响，总的来说，对女子丹法的具体修炼方法，介绍得仍不够详尽。后世的女子丹法，大多以此为宗，并更加具体、详尽地论述女子丹法的具体修炼过程。

4. 7. 4 《女功炼己还丹图说》论女丹

《女功炼己还丹图说》作者不详。该篇作者认为女丹分为筑基，得药，结丹三层口诀，另有四层天机。对于前三层口诀，作者给予了详尽、具体的介绍，并阐述了各阶段的效验。至于后四层天机，却“不能一口道尽”，认为“历来仙师授受，皆系如此”。故未予以详细阐述。但已指出如能依法行持前三层口诀，则：“人仙之果证矣。以后用功与男子无异。但女属静体，后四层虽与男丹同其运用，而其建功更速矣。”可见后四层丹法，大多亦属性功之法，与男丹无异。故此不另作介绍。

本篇女子丹法，又有太阴炼形法与采阴补阳法两种。太阴炼形法的具体修炼方法是：

圣师曰：女子太阴先炼形。初行功，即要意栖^{〔1〕}乳房，行住坐卧，皆宜如是，行至四十九日；行住坐卧，意守中极（即心之下，血海之上，当中虚悬一穴是也），行住宜默运天庭^{〔2〕}，坐卧宜意守中极、血海，如鸡抱卵，一念不起，百想俱无。但行此功，真阴未动，脉络未通，必多倦睡，须

行“指脑下垂”之功。（《道藏精华录·女功炼己还丹图说》）

〔1〕意栖：即意守。〔2〕天庭：指两眉头连线的中点，相当于印堂穴处。有的丹经称之为上丹田。

此言，太阴炼形之初，即首先凝神入静，行住坐卧等姿式不拘，意守乳房，如此四十九天以后，便改变意守部位，即把意念从乳房移至中极。若是行住等姿式，则还须以意运气到天庭。坐卧等姿式，则宜运气至血海。抛开一切杂念，但神息相依而已。不过，由于此时经脉未打通，会产生易疲倦、嗜睡等现象。为此，便须行持“指脑下垂”功。具体方法是：

指脑下垂者，何也？即回光返照：以眼观鼻，搭定雀桥^{〔1〕}，下玄膺^{〔2〕}，至重楼，归中极，入血海，以水会火，片刻即醒。此即调药炼心之法。如妄念一动，仍守中极。

（引文同前）

〔1〕雀桥：即鹊桥。指舌舔上腭，有沟通任督脉之用。〔2〕玄膺：即玄窍，在舌根之下，喉咙之上。解剖学上名悬壅垂。

此功法实即收视返听，舌舔上腭，以待津液满口，既而经悬壅垂，沿十二重楼咽下，归于中极，下入血海，水火既济，便可祛除妄心杂念。杂念一去，便继续意守中极。这样便可达到炼心养性、高度入静的境界。如此反复行炼，约一百日左右，便会觉血海真阴之气冲动，至此，切不可动念，念动则真阴之气散失。急宜静定元神，依法行采药之法，直至真阴之气跃冲景象消失为止。其具体采取方法是：

采取之法：以眼观鼻，过雀桥，下玄膺，到重楼，入乳房，游中极，归血海，行分水^{〔1〕}，透玉枕^{〔2〕}，升百会^{〔3〕}，下泥丸，入明堂^{〔4〕}，仍降下中极而归血海，将真意守定中极血海，入静入定。如其阴生，再行采取之法，机息^{〔5〕}仍守中极血海。（引文同前）

〔1〕行分水：此指打通尾闾进入督脉。〔2〕玉枕：脑后枕骨中间的玉枕穴。〔3〕百会：头顶正中。〔4〕明堂：即鼻。〔5〕机息：此言“真阴自动”的景象消失。

这就是说，一旦出现血海处产生难以形容的暖融融的感觉时，便是“小药”产生之景，此时当屏除一切私心杂念。回光返照，引气入血海，过尾闾，经背后督脉三关，直入泥丸。再由鼻，经上鹊桥、过喉部十二重楼，下入血海。如此行炼一百零七天，月经自然断绝，乳房缩如男子。并且，行炼到一定程度，丹田便会出现“火珠驰骤，血海如汤煎，鼻搐身震”等产药景象。这就是在太阴炼形的筑基功法基础上，所生成的“小药”。在修持上述功法时，作者再三强调：“须戒暴露、风寒暑湿以及生冷瓜果、火煎之物”。并指出，月信已至，亦可行功，且通过“回光反照，默守乳房血海，用采取之法”，可以“补脑筑基”。这是本篇丹法的又一特点。

至于“结丹”之法，本篇云：

此药既名小药，自宜用小周天火候（小周天火候亦有口诀），进阳火，退阴符，而锻炼之（符火有候亦有数），炼至一月，小周数足。或药之真伪，丹之结否，自有考验：如小丹果结，每逢入室静坐，遍体火发如蒸笼之气一般。只宜默守中宫，呐宫不语，听其变化，霎时之间，见一火球如豆大，从明堂射出一丈多高，如闪电一样，乃基成得药之真境界也。斯时虽有炼药秘法，总要一念不起，五蕴皆空，任它天翻地复，雷电震惊，我只将元神稳坐中宫，毫无畏惧，如鸡抱卵，如龙护珠。时当进火则进，时当退符则退（进火退符有候有数），必炼至大静大定，气足神完，火珠不现，小丹凝结而后已焉。（引文同前）

此谓一旦小药产生，便宜以真意采取，行药于任督小周天。运炼约一个月，如于静定之中，遍体发热，并有微微汗出之感，

便是内丹结就的表现。此时须四大皆空，一念不起，元神内守，随时进火退符。炼至静定当中，火珠之景不复出现，便是小丹已凝结的表现。以上便是太阴炼形法。

女子之体，外阴而内阳，故欲炼就纯阳之体，就必须“夺内阴而点外丹”。因而，本篇又说：“女子行功，第一要明采身中之阴，补身中之阳。”此即“采阴补阳”丹法。具体方法是：

“信^{〔1〕}至潮^{〔2〕}未至之时，急忙用功：或盘膝大坐，或观音半坐，俟身中神气发功，回光返照乳房穴及血海，鼻息调匀；将所动之神气^{〔3〕}，用真意（即黄婆）从血海升入曹溪^{〔4〕}，一路直达囟门，由上降下到乳房，而仍归于中极。但此法不可妄用（信来而潮未来之时可用，在两日之半潮尽可用）。若潮信未净，妄行采取，必至杀身^{〔5〕}，谨记此法。”（引文同前）

〔1〕 信：信，月信。指月经将要来潮的先兆症状。〔2〕 潮：指月经来潮。〔3〕 神气：此指真阴自动，小药发生之气。〔4〕 曹溪：又名曹溪路，又名虚危穴，尾闾穴。背后尾骶骨最下端处。

〔5〕 杀身：指出现偏差，对身体造成不良影响。

以上功法，有的书上又称之为“太阳炼形法”。行功时，以月经来潮先兆症状出现以后至月经来潮以前为最佳。此时，入室静坐，或两足交叉置于左右大腿之上，或单以右足押在左股上，亦可以左足押在右股上。此即本篇所说的“盘膝大坐”或“观音半坐”。一旦于静定中觉真阴之气发动，便宜收视返听，默守乳房穴，及血海子宫穴，神息相依。继之，以意引气行于尾闾，过三关，至泥丸，再由上而下，降至乳房，复归于中极。本法实即炼血化气，使阴浊之血，化为炼丹之阳气。其目的与“太阴炼形法”相同，只是具体修炼方式有异而已。并且修炼本法，还要根据修炼者年龄及体质状况稍加改易。具体来说：

少年血气旺者，心地静，三月之久，便可斩赤龙而复

还童体，面如桃花。如果功到此时，与醉汉相似，昏昏默默，昼夜光明不散，行持一年，基可筑固，而人仙之功程验矣。（引文同前）

此谓青少年女性，血气方刚，心地纯净，只要依法修持，约三个月，便可断绝月经，恢复至童体状态，并且面色红润如桃花。久久行之，亦可成“人仙”。至于中年妇女，则功法稍异。如：

中年妇女修炼，须用“太阴炼形之法。”夫行此法者，须除思去欲，忘情绝虑，方行此道。算定某日某时月信至，未至前二三日，即宜静养。待至信到，于静室内调息端坐，两手放膝前，用食指拈^{〔1〕}子午上如拳，闭目存神，调息内观，由乳房照血海，候至真阴之气发动，乃行锻炼之功。若此段工夫，要分真假清浊，如炼假阴浊气，必成疾病，医药罔效。果然真阴发动，周身如绵，醉汉相似。此时血海中如鱼吸水一般，其乐景一到，即用真意引过夹脊，上玉枕，透泥丸，过雀桥，下重楼，入乳房，而仍归于中极血海也。（引文同前）

〔1〕 拈（chǒu）：即握固。即言四指握住拇指。

这就是说，中年妇女修炼，当预先估计好月经来潮先兆症状出现的日期。于此之前的两三天，便宜入室静养，去除一切杂念。一旦先兆症状出现，便应调息端坐，两手置放于膝前，两手握固，内观返听，静候真阴发动之景。至其时，便以意行气于督任。可见，中年妇女修炼之法，主要特点在于行功时间上。即宜于月经先兆症状出现以前的两三天，便宜抛开七情六欲，排除一切私心杂念，入室静养。这大概是因为较之青少年妇女，中年妇女气血稍亏，情欲易动，固静养的时日须稍稍延长。若年老体衰之人，行炼此功，则须配合按摩方法。具体方法是：

倘若体衰气弱，二三月之久^{〔1〕}，真阴毫无动机，无可如

何，方用作为之功：先将右乳揉转十二次，后揉左乳十二次，摩脐腹三十六次，口中咽津液三次，咽毕仍照前回光返照，虚极静笃以守之。如此，每日子午二时行持不息，不上一月，自有动机，则可采炼。至真阴尽化为阳气，乳头缩而赤龙断，变成男体，则真阴炼形之功毕矣。诗曰：面如桃花肤似雪，到此赤龙永断绝，清静法身本无尖，功满飞升朝玉阙。（引文同前）

〔1〕二三月之久：此指行功回光返照二三月。

此谓年老体弱，气血亏虚之妇人，当先行有为之功夫：即先后揉按右、左乳房各十二次，以加强其血液循环，并能促使性激素分泌。然后按摩脐、腹三十六次，辅以咽津三次。咽后再依前回光返照，凝神静守。每日子时、午时坚持按摩行功，一月以后，真阴自动，而后再行采取之法。

总的来说，本篇丹法具体、详尽，且记载了各种辅助功法。如诱导入静的“指脑下垂”功，诱发真阴发动的按摩功，等。其次，指出了女子修炼方法，当根据年龄、体质而定。这些均符合科学道理，并创立了相应的功法。这些堪称是《女功炼己还丹图说》篇的特色。

4. 7. 5 《女丹要言》述女丹

《女丹要言》相传为纯阳祖吕洞滨之口传，由付金铨辑录成篇，收集于《女丹合编》中。作者根据阴阳互根之理，强调孤阴不生，独阳不长，因此练功时应力求阴阳平衡。暗示炼成纯阳之体，出神飞升是不可能的，所炼的丹本是元精、元气结合而成。因此，丹具有调节全身阴阳、确保健康长寿的功效。并介绍了女子按摩方和健美延年的药方，以辅助其保健益寿的作用。其按摩法为：

当早起静坐一刻，以右手向内按定心，左一手在腹脐抚摩二十下，随手摩至腰，一揉一拍。左手按心，右手抚

摩；右手按心，左手抚摩。两手在腰，一揉一拍。后再用两手擦热，面上一擦，两手摩至两耳，一按一弹，弹后随揉至两肩一捻，运动津液^{〔1〕}咽下，腰一伸立起，两手一抄，走数步，再出外做事可也。晚间亦如此做。（《道藏精华录·女丹要言》）

〔1〕 津液：口中唾液。

大意是说，每日早晚，静坐片刻以后，便先后以左、右手拍按胸部、抚揉脐腹腰。然后两手搓令热，再摩耳部、肩部，并配合咽津。伸腰、缓行几步，按摩功即毕。在按摩同时，还可服用药方。药方组成及服用方法如下：

首乌二两，核桃二两，麦冬一两，熟地两半，补骨脂六分，砂仁三分，杜仲八分，天冬一两，生姜三分。

右药八味，共研细末，以猪脂（猪脂，猪油也。吃荤者用猪脂，吃素者用人乳或牛乳、羊乳均可。乳即酥也，非荤也。西北人所谓奶子茶者即此。能令人壮精神，润颜色，黑发延年。佛祖在雪山苦行时食之，故至今佛门不忌。若假酥油，则多羊油矣，不如用人乳为是）半斤和为丸，服一月，精神强健，黑发延年，非它药可比。每月逢寅、午、申、亥日^{〔1〕}，用水一碗，称药三分，早起向东吸生气三口咽下；向西方吸气，一口。吞下之后，任凭应酬事件。（引文同前）

〔1〕 寅、午、申、亥日：指干支纪日中，地支属寅、午、申、亥的日期。推算较难，亦难查阅，读者可不拘于此，大抵每隔三天服一次便可。

考上述药方，大多由养阴补肾、健脾益胃之药组成。脾胃为后天之本，肾为先天之本，故本方有强身健体、美容延年、补肾固脑等功效。据现代药理研究，上述大多数药物有抗衰老之效。故此方尤宜于年老体衰、肾阴已亏的妇女服用。服用时，还须配合食气法。

《女丹要言》所述女丹丹法，虽然不甚详细，但其所介绍的按摩法、服药方，实用性却很强，且确有抗衰老、强精神、美容、黑发、延年之功效。不独女性可用，男子亦可沿用。

4. 7. 6 《女金丹》论女丹修炼

《女金丹》署名用中贞一子著，收集在《女丹合编》中。用中贞一子，清末道教气功家，生平不详。全篇分为上下两卷，上卷论述女丹修炼的各种戒律禁忌，下卷介绍了内丹修炼的各种方法。现择要介绍如下：

在上卷“戒规”中，作者指出炼丹是艰苦的意志磨炼，故行持内丹术，必须立志，持之以恒，否则难以达到不死成仙的目的。进而，阐述了“戒规”的具体内容，此即：

- 一戒忘念迭生
- 二戒纵欲贪淫
- 三戒刚暴残刻
- 四戒烦恼嗔怒
- 五戒忧思惊恐
- 六戒目多妄视
- 七戒耳多妄听
- 八戒多言狂妄
- 九戒悭吝惜财
- 十戒杀生害命
- 十一戒不节腥荤
- 十二戒慢道轻师

（《道藏精华录·女金丹上卷》）

并说“妇女所当戒者，虽不止十二条，能戒此十二件，去仙不远矣。”可见，各种心性道德的修养，即是女丹修炼的前提条件，又是成仙升天的捷径。各种“戒规”也并不是能轻而易举地做到，当依法锻炼。如“一戒妄念迭生”条下云：

知此念一生，即提慧剑^{〔1〕}斩之，务拔其根。勿使潜滋暗长于隐微之中，务令此性空虚静寂，万念俱泯，一灵独存。潇潇洒洒，活活泼泼。如此，则私欲尽净，天理流行，仙道不远矣。故入门也，先须于此关头，谨守勿忽，方是果决烈女，道中法器也。”（引文同前）

〔1〕 慧剑：理智、意识、觉性，喻用意识控制，排除杂念。

这实际上即止念功夫。意谓入静之初，杂念纷起，要在一旦觉悟到杂念，便应立即以真意元神驱除之，达到真正入静的状态。

其次，论“二戒纵欲贪淫”时说：

戒之之法，要在不思不视而已。不思，则能禁情于未然；不视，又能绝念于当境。文昌帝君云：‘未见不可思，当见不可乱，既见不可忆。’诚戒色良箴也。然岂不思，不乱，不忆已哉，务要拔尽情根，看色即是空，空即是色，对境忘情，在欲无欲，方可与言仙道。

在女丹修炼中，惟色欲一关难度。而人赖以生存的，只是精气一物。贪淫则伤精，精伤则阳关不固，百病交作，不寿早死。听以古人说：“服药百粒，不如独宿一宵。”该篇作者亦云：“惜得几分精气，即多添得几年寿数。”因而，于女丹修炼，戒除情欲，就显得更为重要。其关键便在于“不思不视”、“不乱”、“不忆”等。这些均是戒除淫欲产生的必要方法。

再次，论“六戒目多妄视”时说：“欲收其心，先摄夫目。”“收心”是女丹功夫内容之一。收视凝神是“收心”的前提条件。至于“收视”的方法；本篇云：

其法：常将眼光返照^{〔1〕}玄关^{〔2〕}一窍之中，使此性灵明不昧，以养如不动之神，自然目不妄视，心不妄动，魂不外游，神不外驰，而先天之气^{〔3〕}归于身矣。

（引文同前）

〔1〕返照：即内照，又言返观，内观。〔2〕玄关：女丹玄关指两乳头连线中点的膻中穴。〔3〕先天之气：指禀受于父母，维持生命活动原动力的真气。

可见，“戒目多妄视”，实即收视凝神，意守膻中的入静功夫。

女丹入门戒规内容纵多，且大都带有浓厚的宗教色彩。不过，其中道德修养、精神调摄等内核，属于中华民族的传统美德，即便是在今天，仍不乏积极的现实意义。该篇分析异常情绪、异常心理活动对人体所造成的危害，似较中医学更深刻，可丰富中医学的内容。再次，虽说是“戒规”，属于性功范畴，但对于性命双修的女丹功来说，仍是不可缺少的内容。

下卷论述了女丹修炼的基本过程。据其内容，大致可分为：收心、养性、养气、凝神、三命、气穴、知时、斩龙、形隐、求丹、炼己、顺逆、丹生、采药、升元、合丹、火候、温养胎息、度数、脱胎、乳哺、面壁等。

其中“收心”、“养性”部分，属入静排除杂念，内视返听之功夫。“养气”即“调息之法。”“凝神”即意守，强调以意领气，神气相抱，使意念集中于膻中或血海，进而行小周天功法。所谓“三命”，是指女子通过气功行炼，将月经由紫赤变黄，由黄变白，由白化为气的过程。其具体方法是：

须从下田运上阳穴^{〔1〕}，神火^{〔2〕}薰蒸，使经变黄，黄变白，白化无，形白隐矣。（引文同前）

〔1〕阳穴：指膻中穴。〔2〕神火：言练功所用的火候。即元神。

这就是说，先以意由下丹田将血气往上引至膻中，经心火熏蒸烹炼，逐步使血化为气，气化为神。

其余功法，大多与前述女子丹法或男子丹法相似，不再另作介绍。

在气功各流派中，惟道教有女子丹法。由于男、女秉性、形

体等生理、心理上的性别差异，因而内丹修炼方法亦有男女之别。一般来说，在心理上，“男性刚，女性柔。男情急，女情缓。男念杂，女念纯。男主动，动则气易泄；女主静，静则气易敛。”（《道藏精华录·女丹合编序》）。在形体生理方面，“男为离如日，一年一周天，女为坎如月，一月一周天。男气难伏，女气易伏。”“男喉有结，女喉无结。男乳无汁、小，女乳有汁、大。男基凸，女基凹。男曰精室，女曰子宫。男命在炁穴中，女命在乳房中。男以腰为肾，女以血为肾。”（引文同前）因而，男女内丹修炼方法上也有差异。“男先炼本元，后炼形质；女先炼形质，后炼本元。”“男修成，不漏精，谓之‘降白虎’；女修成，不漏经，谓之‘斩赤龙’。男精逆行而成仙，女血直腾归心窍。”“男出神迟，成道亦迟；女出神速，成道亦速。男可自升，女必待度。男必面壁，女少还虚。”要而言之，男子丹法以炼精为血，故丹法总以意守下丹田精枢为要，行河车运转之功。女子丹法以炼血为本，其丹法以意守膻中为关键，并以意引血气从下田血海上入膻中为法。并且女子行炼较男子成仙更加容易。不过男女丹法均注重道德心性的炼养，并都带有浓厚的宗教色彩。

在女子丹法中，以断绝月经的功法“太阴炼形法”为关键。其功法的理论依据在于，女子以血为本，断绝月经，使血化为气，使成就纯阳之体，恢复童贞之体。尽管本法在现代医学上难以解释，但其中调息，按摩乳房等，具有美容，健体之功效，当无疑义。

由于长期以来男尊女卑思想的影响，解放以后，专行女丹修炼者，未见诸报道。因而关于女丹法的科学性、实用性，至今仍有待进一步研究。

5 内丹术的简要评价

宋人吴悦曾是：“内丹之说，不过心肾交会，精气搬运，存

神闭息，吐故纳新；或专房中之术，或采日月精华，或服饵草木，或辟谷休妻”（《道藏·洞神部·众术类·指归集》）。可见，内丹术内容十分宏富，几乎包括了外丹以外的所有养生方法。因而，要对内丹术作一完整的评价，未免过于勉强了。然而，不管何种内丹诸派如何庞杂，丹法术语如何各不统一，但无不以炼神为本。其修炼效验虽然众说纷纭，但对内丹结就时的描述却异乎寻常地基本一致！无论是先性后命的北宗，还是先命后性的南宗，以及衍生的各派，大都谓其内丹结就时，即可达到一灵觉慧境。北宗谓之“澄澄湛湛”、“寂无所寂”；南宗称其“归于究竟空寂之本源”，这些均与佛教禅宗“定慧一体”十分相似。然而二者毕竟有所区别。一为纯粹之心灵作业，真性一元，空灵精妙；一为心物二重作业，即心源之清必赖气海之静，神气兼论，自多一层物质因素之滞碍。概而言之，内丹术的最高境界仍近于“灵台湛寂，一尘不染。”离不开虚寂二字。

内丹中的存神、调药、运药等，基本上可划属于现代心理学“沉思”的范畴。现代心理学认为，沉思是为能够引起各种异常意识状态（Alter State of Consciousness，ASC）的一套技巧，而这些异常意识状态中有一些导致了高峰经验那种心醉神迷的特征。克雷奇等现代心理学家和一位精神病学家曾对沉思作过广泛的研究。他们认为：“有关沉思的宗教书籍，提出了各种各样的沉思技巧。然而，这些技巧有许多共同特点：坚持在沉思过程中一个人必须舒适地正坐，而且头、颈、脊在一条直线上。但是每种技巧的细节以及对这些细节的说明则差别很大。一个人可能受指示按各种节拍进行呼吸；或沉思那种据说能感动精神的特殊声音；或沉思简单的视觉对象；或沉思那种象征着精神或现实的性质的非常复杂的视觉模式”。（《心理学纲要》下册，476页，文化教育出版社，1981年版）这里，克雷奇等虽然是从研究佛教瑜伽术得出的结论，但于内丹术也基本

能适应。如内丹术以神摄取精气进行锻炼的方法，与“沉思那种象征着精神或现实的性质的非常复杂的视觉模式”等基本一致。而内丹术所谓的丹田鼎炉、坎离药物、烹炼火候、大、小周天之论，则实具有某种复杂的视觉模式的性质，而金丹结就的最高境界，亦是归返虚空、与道契合。

道教内丹的意守功夫，则可能属于现代心理学“集中的沉思”一类的技巧。集中的沉思，是指通过长时间把注意力集中于单一事物，来训练沉思者形成一个总焦点或心理的单一针对点。心理研究表明，这种集中的沉思的进行并非易事。“一个人如果想能完全集中注意某一事物，那怕只有几分钟，他往往需要若干年的每日练习。”这些与意守入静锻炼完全一致。因而内丹术之种种防止产生杂念的修炼方法，其意亦在于此。

至于其作用与效验，克雷奇等也作过详细的研究：“当集中的沉思得到成功时，它就会引起一种异常的意识状态。实践者用如下词语来描写它：明净、空虚或静寂。外部世界的一切知觉不是通过强迫驱逐而是通过集中注意所想望的事物，而暂时从意识中排除出去。同样地，所有内部心理活动停止了，但是无任何特别内容的纯意识和明净感仍然存在。这种状态可能只延续几秒种或几分钟，但它看来好象是无始无终的。”

这样一种异常的意识状态一旦出现，其本身就可能是极宝贵的。但这种状态的后效被认为甚至是更可贵的。直接的后效使我们感受到人和世界的极为新鲜和大大加强的知觉，即人们直接感知事物的感受。禅宗法师 Suzuki Roshi 用下述说法描写这种后效：“完全把他的心当作镜子，它无所得也无所拒，它有所受但无所留。”内丹术通过意守，在高级阶段也常常获得种种令人心醉神怡的仙境。

当然，将内丹术凝神入静、意守丹田等从心理学上进行阐释，这并非最后的结论，它仍待高明之士的进一步研究与阐明。

在内丹术当中，有许多功法，与气功是无法区别开来的。在科学界，对于气功及特异功能，至今仍在毁誉参半。近年来，不少学者曾一度想从现代医学等来解释它，却收效甚微。

至于内丹术，不论何种流派、均强调各种戒规禁忌。这样，固然带有浓厚的封建迷信色彩，但这对于道教的广泛传播，维护其内部团结，无疑是必要的。即便是在当今提倡社会主义精神文明的今天，有些内容仍不乏现实意义。

内丹术的行持，大多注意择时练功。我们曾经对中国时间医学的源流作过一些探讨，从中我们又发现，中国时间医学的系统形成，与内丹行炼、择时炼功有着密切的联系。有关生命节律的周期性，已被现代科学所广泛地验证。尤其是中医针灸纳支法的研究更是方兴未艾。实际上，内丹术对子时肾气旺、卯时肝气旺、午时心气旺，酉时肺气旺等的认识，较之纳支法，似乎更能反映于太阳对人体影响的规律。遗憾的是，至今为止，这一规律，仍未引起中医界的足够重视，并且纳支法也是由此发展而来（“试论运气学说对子午流注学说形成的影响”《湖南中医学院学报》1990，第2期）。

内丹术的根本目的，在于追求长生不死，其结果固然可想而知，但历代道家内丹家们对生命奥秘的苦苦追求，这种积极的人生态度，较之佛教消极避世的处世哲学，就要好得多，他们在反复的实践过程中，或多或少地积累了不少探讨生命奥秘的宝贵经验。因而在现代科学高度发展的今天，我们固然不能将它奉为“圣经”圭臬，但也不能视若糟粕，不屑一顾。

第三章 外丹术评介

外丹，即用炉鼎烧炼，或用华池溶炼铅汞等金石类药（后期的外丹尚掺和有植物药）而制成的“长生不死”丹药，亦包括少部分以治病强身为目的而炼制的丹药。因丹砂为外丹的主要原料，故炼制外丹又称“炼丹术”；又因谓服食丹药可以成仙，亦谓“仙丹术”。以外丹来达到“长生不死”或治病强身却老目的的方法则是目前我们所称的“外丹术”。

外丹术包括二大内容，即外丹的炼制和外丹的应用。

外丹的炼制首先从择地、选井、泥炉、安鼎、造六一泥开始，继而伏药、煅炼。其主要炼制方法有火法炼制和水法炼制二种。前者是在密闭的炉鼎中高温加热、温养而成，是外丹炼制的主导；后者则是将药物放入华池（盛有醋的容器）中，加入硝石（亦有少数不加者），密封，加热或不加热，使之慢慢发生反应，溶解而成。用这二种办法炼成的丹药，前者是粉末或块状（服用时再研末），后者是液体；前者称之为丹，后者称之为液，如“还丹”、“金液”。

外丹的应用包括外丹的药效与配伍，外丹的服用方法，和外丹的毒副作用及解毒方法等内容。

外丹在我国历史上盛行了千余年，隋唐以后逐渐衰落。其盛，是道教发展的必然产物；其衰，乃科学（尤其是中医学）发展的必然结果。在历史的长河中，外丹术尽管糟粕充斥、荒诞难言，但事物是一分为二的，菁芜总是并存的。外丹术不仅对我国化学的发展产生过较大影响，对养生学的发展也有一定影

响。尤为重要的是它导致了内丹养生气功的产生和发展。从药物养生这个角度来讲，后期的外丹亦有不少的良方。所以本着分辨良莠，去芜存菁的目的，本章较为系统地介绍了外丹术的内容。有些东西，现在已属糟粕，或现在已不使用，但为了使读者对外丹术有个全貌，对道教外丹养生文化有个大概了解，从而作出正确的判断，故亦对这部分的内容作了选介，作者的观点则在原文之下以按语形式例出，供读者参考。

1 外丹术的源流

1. 1. 神仙观与外丹

道教养生术，特别是外丹术的兴起，与神仙思想是密不可分的。

神仙观的起源，可追溯到远古时代。当远古人类面对命运的无常和自然的神秘无所适从时，当他们试图要解释这种现象而又束手无策时，他们只好崇拜一种超自然的神秘力量，如《尚书·召诰》说：“有夏服天命”，《论语·秦伯》说，禹“致孝乎鬼神”。到商代则认为宇宙间有个至高无上的神，主宰一切，叫“帝”或“上帝”，如殷虚甲骨辞有“甲辰帝其令雨”、“帝其令风”（《殷虚文字乙编》），神仙们“恒舞于宫，酣歌于室”（《尚书·伊训》）。好一派极乐而神秘的景象，自然引起人们的向往和追求。所以在春秋战国时期神仙观已成为一种比较时行而吃香的学说，在战国时期成书的《山海经》、《庄子》、《韩非子》、《吕氏春秋》等书中均出现了“不死之药”、“不死之乡”、“延年不死”等记载，尤其是在《庄子》（此书后来收入《道藏·洞神部》，名曰《华南真经》）中描述尤详，其曰：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气、御飞龙，而游乎四海之外。”在我国现存最早的医学经典著作《黄帝内经》（此书后收入《道藏·太玄部》）中亦有记

载，其曰：“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，积精会神，游行天地之间，视听八达之处，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。”可见神仙观影响之大。同时这时的持神仙观者已认识到神仙也需修炼，必需通“道生”之理，所以道教神仙观到汉代已从过去那种对神的顶礼膜拜向凡人亦可修炼成仙发展，并为此进行过一些实践活动，首先是从长生成仙药的炼制入手的，这很可能就是外丹术的起源。司马迁在《史记·封禅书》中记载有汉代炼丹家李少君、栾大等人的炼丹活动，例如李少君向汉武帝进言道：“祠灶则致物，致物而丹砂可化为黄金，黄金成，以为饮食则益寿，益寿而海中蓬莱仙者可见，见之以封禅则不死，黄帝是也。”于是汉武帝“亲祠灶，遣方士入海求蓬莱期生之属，而事化丹砂，诸药齐为黄金矣。”这可能是有关炼丹术的最早文献记载。

至于服丹的目的，主要就是为了长生、成仙。如《道藏·洞神部·太清金液神丹经》说：“日一丸，七十日，六丁六甲诸神仙玉女皆来朝之，侍左右前后导引；服百日，恍惚往来无间，出入移时至矣；百五十日玉女皆侍，旦夕为其侍，易形如真玉之色。”葛洪更是明确指出：“长生之道，不在祭祀鬼神也，不在导引屈伸也，升仙之要在神丹也。”当然，丹是由药物炼制而成的，既然是药物就总有一定的药效，这一点古代炼丹家也注意到了，如《太清部·抱朴子内篇》中专讲外丹修炼的“金丹卷”卷首所列的九种“仙丹”中，有的就载有治病作用，其云：“第二之丹名曰神丹，服一刀圭，百日仙也，行度水火。以此丹涂足下，步行水上。服之三圭，三尸九虫皆消坏，百病皆愈也。”所以服丹的次要目的恐怕就是治病了。

1. 2 外丹的兴起

随着神仙观的兴起，在我国历史上逐渐形成了一批以专讲神仙之道，炼长生“仙丹”的职业人员，史称“方士”。方士的出现为外丹术的发展无疑起了推波助澜作用。据史载，秦始皇身边就聚集有一大批这样的方士。一个最明显的例子就是公元前 219 年，方士徐福奉始皇之命，携带童男、童女千余人，出海寻求“仙方”，结果一去不返。

汉武帝晚年十分怕死，为了“长生”、“久视”，竟发诏书到民间，广为搜寻“长生不老药”，招纳方士筑炉开鼎炼丹，还在建章宫建造了高三十丈，大七围的“仙人掌”。

外丹术在南北朝隋唐形成高潮，道教一方面是为了自身的成仙需要，另一方面亦为了满足封建统治者及达官贵人的需求，（因为南北朝开始门阀士族已形成世袭特权阶层，他们生活优裕，希望永享荣华）在这些特权贵族阶层的政治和财力支助下，大兴炉鼎，广开炼丹之风。据《旧唐书·薛颐》载，唐高宗曾召方士百余人“化黄金治丹法”。唐玄宗也召道士张果、孙甌生等人炼丹。据有关史料，唐代的几乎每个皇帝都与炼丹家有过来往，其中许多如唐宪宗、穆宗、武宗、宣宗等以及一些大臣如杜伏威、李道古等人均因服丹石而死。连文人墨客亦染上服丹之风，唐代著名诗人白居易曾作诗一首，嘲讽和悲叹这种风气，诗云：“退之（韩愈）服硫黄，一病讫不痊。微之（元稹）炼秋石，未老身溘然。杜子（杜牧）得丹诀，终日断腥膻。崔君（崔立）夸药力，经冬不衣绵。或疾或暴夭，悉不过中年。唯予不服食，老病反迟延。”（《白氏长庆集》）服丹之盛行，于此可见一斑。

1. 3 外丹的衰落

外丹术走向极盛之时，也就是它衰落的开始。

首先，这么多人服丹饵石，效果到底如何？对人体有无影响？必然要引起人们的深思。关于服丹的效果，在道教典籍中

基本上是持肯定态度，如在《神仙服食灵草菖蒲丸传》中称赞服用该丸可长生久视，得道成仙，其曰：“学道之人服之神通。具录所服菖蒲得道姓名如后：

“冠天师每服菖蒲得仙，至今庙前生菖蒲。郑鱼服二十年得仙，盖淖十年得仙，道士官和十年得仙，周鹿十年得仙，紫弘原母子得仙，玉良年八十二，十年得仙，少室仙人鲁原十年得仙，萧光十年得仙，少室山严存真母子十年得仙，河内王兴十年得仙，河阳张士衡得仙，王屋县令周忠道得仙，初县有百姓容弘得仙，海沂人季亮得仙，处州王陪服此药八十年白日升天。”

这么多人有名有姓，有道士，有普通百姓，有当官的，有母子同服的，均成仙人，确有其吸引力，在科学不发达的封建社会，自然会有那么多人成为服丹的牺牲品。在这里“成仙”只不过是服丹至死后的代名词，完全是蛊惑人心。道书中也有一些从事实出发的记录，《道藏·洞神部·悬解录》就有：

“夫学炼金液还丹并服丹砂、硫黄兼诸乳石等药，世人苦求得之，将为，便成至药，不知深浅，竞学服饵，皆觅长生不死者也。并不悟金丹并诸石药各有本性，怀大毒在其中，道士服之，从羲轩以来，万不存一，未有不死者。”

确实触目惊心，把《悬解录》与《神仙服食灵草菖蒲丸传》的两段记录一比较，何是何非一目了然。所以唐代的著名医家兼道家孙思邈大声疾呼：“宁食野葛，不服五石。明其大大猛毒，不可不慎也。”（《孙真人备急千金要方》）明代谢肇淛也说：“与其服草木之实，纵无益而无害也，不犹愈于炼红铅，服金石，毒发而莫之救，求长生而反速毙乎。”（《五杂俎》）因此唐以降，外丹术逐渐衰落，而让位给内丹养生术。

1. 4 外丹对养生学的影响

外丹术作为一种养生文化，作为一种养生方术，尽管它带有许多荒诞的内容，毕竟在我国历史的舞台上盛行了千余年，对

我国的养生学产生了不少的影响。

1. 4. 1 奠定了内丹术的基础

随着外丹术的跌落，内丹术逐渐兴起，成为道教气功的核心。所谓内丹就是把外丹术的理论移到人体，把人体当作“炉鼎”，把人身的精、气当作铅汞等药物，然后运用“神”（气功）烧炼“药物”，使之最终结成“圣胎”而达到养生长寿的目的。所以《立誓愿文》说内丹术是“藉外丹以炼内丹”。因此对学内丹术的人来讲，必须对外丹术有个了解，不然，面对面貌相似（内丹的理论和术语基本上是借用外丹术的）而本质全非的内丹术则会茫然无知。

1. 4. 2 创制了一批有效养生方药

外丹术的方药尽管大部分是有毒的，服之对人无益，但长期的修炼过程也不乏一些有效方药。如久享盛名的“龟龄集”，是我国最早的中药复方升炼剂之一，系由人参、鹿茸、海马、蜻蜓、雀脑等多味药物精心配制而成，处方严谨，用料珍奇，修炼独到。经过长时间不同温度的丹鼎升炼而成，具有补脑髓、滋阴壮阳、却老延年的卓效。其处方及升炼方法源出于宋代著名道士张居房所辑的道教典籍《云笈七笈》（收入《道藏·太玄部》）。

1. 4. 3 在降低有毒药物的毒性上有一定创见

炼丹家对于硫黄、砒霜等具有“猛毒”的金石药物，在使用前往往要“伏”（驯伏）一下，以减低毒性，经过长期的实践，创制了“火伏”、“水伏”、“药伏”三大方法，这些方法不但在炮制学上有意义，也被以后的一些养生方剂所借鉴或引用。

1. 4. 4 促进了植物药养生的兴起

由于金石类丹药的毒副作用明显，危害极大，后期的一些炼丹家，就是抱朴子这样的大家也把一部分注意力转移到植物药的修炼上，在他的《抱朴子》一书中收载了一些植物药及植

物药养生的实例，如“猗子少在黑山，食松子、茯苓。寿数百岁”，特别是“韩子治用地黄苗喂五十岁老马，生三驹，又一百三十岁乃死也”的记载，很可能是我国古代关于延年耐老药物方面动物实验的最早史料。

1. 4. 5 《道藏》中外丹内容简介

早在西汉，淮南王刘安（公元前177~122年）就“招致宾客之士数千人，作内书二十一篇，外书甚众，又中篇八卷，神仙黄白之术，亦二十余万言”（《汉书》）惜已失传，但在《淮南子》和《淮南万毕术》等复辑本中，还可看到一些有关内容，书中均提到了汞、铅、丹砂、曾青、雄黄等药物。

到唐代，唐玄宗令道士史崇玄等搜集道书约二千卷，编纂成《一切道经音义》，玄宗后来又继续下令广求道书，并扩充成《三洞琼纲》，共三千七百多卷，其中收录了不少道家外丹术的内容。到明代正统年间（1436—1449年）在此书基础上进一步扩充为《正统道藏》，共五千三百余卷，明万历33年（1607年）又刊《续道藏》，续补一百八十卷，这样《正续道藏》，五千四百八十五卷，包括书1476种，仍按三洞四辅分类。道教外丹术的内容主要集中在洞神部的众术类，据《道藏提要》初步统计有106种，约400余卷。此是仅就专著而言，至于分散在其他部属中的则远远超过这个数目。

《道藏》中外丹术的内容相当丰富，从外丹理论、金石药药性、外丹修炼的方法到外丹的服用方法、中毒症状、解毒方法等，应有尽有，无所不括，形成了一个完整的体系。

2 外丹术的理论基础

《丹论诀旨心鉴》云：“修大丹不在药味，事在五行精究，易象分明，辨节序之运移，知日月度数。阴阳相使，神仙之要，合道之宗。辄不可信八石四黄，非长生之妙药”。以上原文强调了

理论的重要性。的确，在长期的发展过程中，外丹术形成了一套独特的理论，这就是以阴阳学说为基本框架，以五行、八卦为说理工具，以天干地支为描述语言的理论体系，了解这个理论体系，是我们了解外丹术的前提。

2. 1 阴阳五行

阴阳学说认为自然界的一切包括人体在内都是在阴阳二气的作用推动下，产生、发展的。它们代表着事物相互对立又相互联系的两个方面，一般说来凡是活动的、外在的、上升的、温暖的、明亮的、功能的、机能亢进的都属阳；沉静的、内在的、下降的、寒冷的、晦暗的、物质的、机能衰退的都属于阴。

木火土金水是自然界最基本的五种物质，世上的万物都是以它们为基础而构成。这五种物质相互资生、相互制约。五行与自然界和人体的关系以简表介绍如下：

自 然 界						五 行	人 体				
五味	五色	五化	五气	五方	五季		五脏	六腑	五官	形体	情志
酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	怒
苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜
甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	口	肉	思
辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲
咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐

下面以《道藏》中的一段原文来介绍阴阳五行学说在外丹中的应用：

夫大丹之术出乎铅汞，而铅汞之药乃大丹之基。观其互换感发之机，交相制伏之妙者，出乎天地自然，非人力所能制也。且铅属阴，黑色而为玄武，其卦为坎位，属北

方壬癸之水，水能生金，水中有金，其色白而曰白虎……

汞属阳，色青而为青龙，其卦为震位，禀东方甲乙之木，木能生火，故砂中有汞，其色赤。（《大丹铅汞论》）

铅、汞是外丹中最常用的原料，在绝大多数丹方中都要用到它们，所以铅和汞是外丹之“基”。铅为黑（白）色（外丹中用的铅有氧化铝和胡粉即碱式碳酸铅之分，故颜色不同），在五行中属水，五方中属北方。因北方属黑色，为玄武（古代神名）所主，西方主白色，为白虎（古代神名）所主，所以铅属阴、属水、属玄武、白虎，为黑、为白色。汞在未加工以前即丹砂（红色硫化汞），其色呈青红色，丹砂加热后易升华成水银，性质属动，所以属阳，在五行中属火，在五方中属东方，五色中属青（赤）色，为青龙所主，为什么是青赤色呢？因为根据五行相生原理，木能生火，故青能生赤。因此汞属阳、属木、属火、属青龙，为青、为赤色。在古人看来铅汞相配，是非常合拍，乃阴阳相合、水火、金木相交，黑白、青赤相制，青龙、白虎相约。故乃“大丹之基”，所以在外丹术中。大凡那些制法神密，工艺复杂，被视为“神丹”的丹方，往往命以龙虎丹，讲炼丹至理的命以《龙虎经》，就是这个含义。

再如《太玄部·云笈七笈》中的“五行七味丸”就是按五行配合的原则。以安息香（火之精）、柏子仁（木之精）、菟丝子（土之精）、五味子（金之精）、肉苁蓉（水之精）等配伍而成，具有“调理五脏、补养六腑”的功能。

2. 2 八卦

《周易·系辞》说：“古者庖牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦。”说明早在远古时代，八卦就已形成，并用来“通神明之德，以类万物之情。”

八卦有八个基本卦画，故称八卦。组成画的基本符号

“ — ”与“ -- ”称作爻。“ — ”表示阳性，叫阳爻；“ -- ”表示阴性，叫阴爻。八卦的名称和图象依次为乾（☰）、坤（☷）、震（☳）、巽（☴）、坎（☵）、离（☲）、艮（☶）、兑（☱）。

八卦与自然界和人体的配属关系以简表介绍如下：

卦名	乾	坤	震	巽	坎	离	艮	兑
自然界	天	地	雷	风、木	水、月	火、日	山	泽
方位	西北	西南	东	东南	北	南	东北	西
五行	金	土	木	木	水	火	土	金
天干	甲壬	乙癸	庚	辛	戊	己	丙	丁
地支	戌亥	未申	卯	辰巳	子	午	丑寅	酉
季节	秋冬之际	夏秋之际	春	春夏之际	冬	夏	冬春之际	秋
脏腑	肺	脾	肝	胆	肾膀胱	心小肠	胃	大肠

在八卦中，外丹以乾、坤、坎、离最为重要，故《周易参同契》指出：

乾坤者易之门户，众卦之父母；坎离匡郭运轂正轴。牝牡四卦为橐为龠，覆冒阴阳。

因乾为阳卦、属刚，坤为阴卦、属柔。乾坤相配则“阴阳合德，而刚柔有体。”所以乾坤为众卦之父母，此即文中所说“易之门户”，（易乃变易，产生新物质之意），故众卦皆由乾坤二卦出。坎卦属水，离卦属火，“水火者，阴阳之征兆也，”（《黄帝素问灵枢集注》），故外丹术中以乾坤坎离四卦而统六十四卦。在丹书中（包括部分内丹书）常以乾坤代表鼎炉（丹药皆从鼎炉而出）、坎离代表水火（丹药必因水火而成）或药材，

如《还丹肘后诀》云：“乾坤为鼎器，坎离为药材。”

此外，在脏腑的归属上，又以八卦中的乾、兑二卦表示肺脏（兑卦本为大肠之卦，因肺与大肠相表里，故有时可表示肺脏），坤表示脾脏，震表示肝脏，坎表示肾脏，离表示心脏。在药物的归属上，把朱砂、汞归属于震、离二卦，铅归属于坎卦，金归属于兑卦，土归属为坤卦。这样金石类药与脏腑五行之间的关系就通过八卦理论而紧密地联系起来，如《指归集》指出：

汞为青龙，卦主震，脏主肝、东方甲乙木。

木生火，火生心，南方丙丁，火卦主离，其形本青，遇火乃赤，故化为朱砂，乃为朱雀，属阳，阳极则阴生，朱砂中朱汞也，亦象离卦中二画也，如日中有金鸟。

鸟者，雌也，属阴，为玄武。卦主坎，脏主肾，北方壬癸水。铅象水，坎为阴，阴极则阳生，黑铅有有白金，如坎中有一画，亦如月中有兔。

兔者，雄也，属阳。金为白虎，卦主兑，脏主肺、西方庚辛金。金来归性初，水火自铄也。

色转为黄，黄主脾，脾为中央戊己土。

所以当你从丹书上看到诸如“修大丹不入杂药，唯用坎离也”（《指归集》）的术语时，就会知道，坎离即铅汞也。

2.3 天干地支

天干，即甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸十位；地支即子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二位。最早天干用来记日，10天为一轮。地支用来记月，十二地支正好记十二月。后来把天干与地支配合起来，用来计年、计月、计日、计时，并被广泛地引进外丹术之中。在外丹中立坛祭祀、泥炉开鼎、修练的时间、合药的时间等均是以天干地支记录，根据表1、表2、表3，可以推算出来，或从相应的年历上查出来。如：

发丹火良日甲申、乙巳、乙卯。凡作丹忌日：春戊辰、

已巳，夏丁巳、戊申、壬辰、巳未，秋戊戌、辛亥、庚子，冬戊寅、壬戌、己卯、癸酉。（《太清金液神丹经》）

在这里，如不了解天干地支就难以理解以上原文了。总之，对立坛、开炉、发火、火候、日数等有关时、节的描述，基本上借助天干地支计时体系的。

表 1 十二地支记月对照表

月份	一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
地支	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑

表 2 十二地支计时对照表

十二时辰	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
古称	夜半	鸡鸣	平旦	日出	食时	隅中	日中	日昃	日晡	日入	黄昏	人定
钟点	23	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23

表 3 天干地支记（年）日排列表（甲子表）

天干	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸	
地支	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	
天干	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸	
地支	戌	亥	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	
天干	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸	
地支	申	酉	戌	亥	子	丑	寅	卯	辰	巳	
天干	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸	
地支	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑	寅	卯	

天干	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸
地支	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥	子	丑
天干	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸
地支	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥

2. 4 外丹术的“长寿”观辨析

神仙观认为，人可以不死，凡人也可以修练成仙。那么这种依据何在？作为“成仙”的主要修练工具外丹，自然对这个问题有自己的观点，其“长寿”观主要有如下几种：

2. 4. 1 借外物以自坚固

夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不销。埋之毕天不朽。取此二药，炼人身体，故能令人不老不死，此盖假借外物以自坚固，有如脂之养火，而可以不灭耳。铜青涂脚入水不腐，此是借铜之劲以扞其肉也。金丹入身中。沾洽荣卫，非但铜青之外传矣。（《抱朴子神仙金钗经》）

外丹的原料如铅、汞、金、银等均为金石类，这类物质不象植物药入火即化而为灰，它们“百炼不销，埋之毕天不朽”，所以可以使身体坚固而无病无患。实际上这纯属一种毫无根据的推理，以“金性之坚，煮之不烂，埋之不腐，烧之不焦”来推论它具有使“肌肤不坏，毛发不焦而阴阳不易”，“令人不老不死”（《张真人金石灵砂论》）的效果，完全是一种无稽之谈，不可信也。

2. 4. 2 借外物以换形体

刀圭⁽¹⁾入口，换骨成仙；锒铖⁽²⁾入质，易贱为贵……。此乃移神易气之道，犹世之染法，非透骨药及诸矾不能妙用。（《丹房奥论》）

〔1〕刀圭：容量单位。比喻丹药。〔2〕锱：古代重量单位，六铢为一锱。锱铢比喻极微小的数量。

一般的物品，珠玉嵌入其中，自然由贱变贵。汞入铜可以“点铜化为银”（实际并非可以化为银），以此类推，于人体则可以“食金如金，食玉如玉”（《张真人金石灵砂论》）。这种人体服用“珍贵”的丹药后，能由弱变强，最后“换骨轻身”的说法是一种完全臆想的欺人之说，害人匪浅。

2. 4. 3 服食日月之精华，寿同日月

故日者太阳之火精，则朱汞^{〔1〕}为龙^{〔2〕}是也；月者太阴之水精，即铅银^{〔3〕}为虎^{〔4〕}是也。此之二宝，天地之至灵，七十二石之尊莫过于铅汞也。感于二十四气，通过二十四名，变化为丹，服者长生。（《周易参同契·序》）

〔1〕朱汞：即丹砂，未炼之时色红故曰“朱”，经冶炼后即成水银。

〔2〕龙：朱汞属阳，为东方青龙所主。〔3〕铅银：此应为铅，《大丹铅汞论》云：“铅属阴……曰白虎”。

金石类物质被古人认为是天地万物之精华凝结而成，经过一系列复杂的修炼后，更为神奇而高贵。例如丹砂（红色硫化汞）经加热后分解出水银（汞），水银和硫黄又可化合成黑色硫化汞。再加热使它升华，就又恢复红色硫化汞的原状。所生成的水银，是金属物质却呈液体状态，圆转流动，容易挥发，显得与寻常物质不同，因此炼丹家认为只有自然界的精华才能有如此神奇的变化，把它列为“上品之神药”，认为一般的药物只能补益人体，祛除疾病，但不能长生，只有这上品之“神药”才可长生久视。正如《抱朴子神仙金杓经》所说：“然服他药百斛为能小小益，而终不能使长生，故老君口诀云：子不得还丹金液，虚自苦耳。夫五谷犹能活人，得之则生，绝之则死，又况于上品之神药其益人岂不万倍于五谷耶。”在《诸家神品丹法》亦提到：“铅者，银也。谓银从铅中得，故以圣银为真铅，感月

之精气而生，是太阴之水精也，若人能制伏成丹，服食岂不长生乎？”这种理论显然又是一种无据的推论。

2. 4. 4 补益气血，调养脏腑

后期的外丹往往揉入动植物药，共同修炼。这些丹药有一定的补益气血、调养脏腑的功能，如“紫金丹”以伏火北庭（硃砂）与生地黄等药共制。有“治丈夫五劳七伤，一切冷病风气。久服变白驻颜，延年。”“下元走马丹”以伏火北庭、伏火硫黄与麻雀肉、肝同制，有“补益精气、暖水脏”（《通玄秘术》）之功。因此它们可以显示出一定的药理作用。

综上所述，外丹所谓的长寿机理，除最后一点有一定道理外，都是站不住脚的，明代医药学家李时珍在《本草纲目》严正地批判了这种理论的虚伪性和危害性，他指出：“葛洪《抱朴子》言，饵黄金不亚于金液……皆能化仙……岂知血肉之躯，水谷为赖，可能堪此金石重坠之物久在肠胃乎？求生而丧生，可谓愚也矣！”正因为炼丹术的目的是荒诞的，它所依据的理论也大部分是唯心主义和迷信的，所以在它流行了一千多年之后终于走向灭亡而让位于“本草学”。

3 外丹的药性和配伍

外丹术以阴阳五行八卦理论为基础，建立了一套有其特色的外丹药性与配伍理论用以指导外丹组方。这主要体现在金石药的阴阳、寒热属性，五行归属，君臣使将，飞伏相制，刚柔转化等方面。

3. 1 外丹的药性

3. 1. 1 药物的阴阳寒热属性

夫一阴一阳之谓道，一金一石之谓丹。石乘阳性而热，金乘阴性而寒。（《大丹问答》）

一阴一阳曰道。圣人法阴阳，夺造化。故阳药有七：金

二石五，黄金、白银、雄、雌、砒黄、曾青、石硫黄皆属阳药也。阴药有七：金三石四，水银、黑铅、硝石、朴硝皆属阴药也。阴阳之药，各禀其性而服之，所以有度世之期、不死之理者也。（《张真人金石灵砂论》）

八石^{〔1〕}为主无性而热；阴居其阴，有性而寒。（《太清玉碑子》）

〔1〕八石：《太古土兑经》谓朱、汞、鹏、礞、硝、盐、矾、胆为八石。

金类药物属阴、主有性而寒。石类药物属阳，主无性而热。此与阴阳理论阳主热、主无形、阴主寒、主有形是一致的。金类属阴主寒，石类属阳主热，此仅是就一般规律而言，具体到某些金石，金类有属阳者，石类亦有属阴者。

阳药有七，即金二石五，金、银、雄黄、雌黄、硫黄、砒黄、曾青等是。阴药亦有七，即水银、黑铅、硝石、朴石等是。在配伍时，古人就是根据这种阴阳属性来处方的。所以说“一金一石谓之丹”。

3. 1. 2 药物的五行归属

还丹三尊，水土金也。天有三尊，日月星也；地有三尊，山海河也；人有三尊，君父师也；身有三尊，三丹田^{〔1〕}也。（《张真人金石灵砂论》）

〔1〕三丹田：上、中、下三丹田之谓。

道教认为天、地、人以三尊为重，金丹亦以三尊为要。金丹之三尊者，水、土、金也。其中铅属水，砂属土，汞属金。故“天地至精，水、土、金三物由变化飞腾伏练成大还丹”。

在外丹术中，不同的丹书对金石药五行归属有一定的出入，这可能与其师承和认识有关。如《大丹铅汞论》中把汞归属于水，丹砂归属于火；而《指归集》中则指出汞为木，朱砂为火，铅为水，黄金为金。可见存在着大同小不同的情况。

3. 1. 3 药物的浮沉

金性沉，石性浮……故云一石而贯一金亦号还丹之名也。（《太古土兑经》）

金属阴，阴主沉降，故金类药物主沉降；石属阳，阳主升浮，故石类药物主升浮。在组方时一金一石、一沉一浮则可浮沉有序、互相制约、互相协调。故“一石而贯一金亦号还丹之名也”。

3. 2 外丹的配伍

3.2.1 君臣使将

以阴即是君，阳即是臣。石浮金沉，君臣相得，浮沉合度，药物和会，即是神仙之要妙。若不知君臣，不悟和会，徒费千金，终无得成理。

若知君臣，合乾坤，且以铅为君，能引五脏；汞为臣，能煞三贼^{〔1〕}；且曾青为使，能存其形而明其耳目；雄为将，能净四夷^{〔2〕}，通于神明，光于四海。（《太清玉碑子》）

〔1〕三贼：即三尸，对人体中三种虫的称呼。《太古土兑经》云：“汞为臣……能去三尸。”〔2〕四夷：对人体中四种致病浊气的称呼。

外丹的配伍，首重君臣相得。君药即是起主要作用的药物，在属性上为阴；臣药是协助君药发挥作用的药物，在属性上为阳。君臣相得则阴阳相互制约，相互为用，此即“一阴一阳之谓道”。

使药、将药是起辅助作用的药物，它们通过杀三贼、净四夷而使君药完成“引五脏”，即调理脏腑的作用。

原文以铅、汞、曾青、雄黄四药为例，最后列举了君、臣、使、将四种配伍关系的作用，可供参考。同时通过对《太清玉碑子》、《太古土兑经》有关君臣将的有关论述，我们也可以看出，外丹的君臣使将配伍理论与中医学君臣佐使的配伍理论尚有一定差距，前者远没有后者那么完整、严谨。

3.2.2 飞伏相制

有阴飞、有阳伏，有阳飞、有阴伏。铅能制汞，故曰阴伏阳；汞能伏铅，故曰阳制阴。”（《太古土兑经》）

飞指强，伏指弱；飞指抑制，伏指被抑制。本条意指阴药可以抑制阳药，阳药亦可抑制阴药，阴阳药之间处于一种相互制约的状态。如铅属水为阴，可制约属火为阳的汞的阳热之性；反过来，阳性的汞又可以制伏阴寒的铅。

3.2.3 刚柔转化

铅投于汞即刚，汞投于铅即柔。其物柔，若得之，则刚柔相伏矣。夫汞与铅能柔、刚，其性能柔，其物柔，若得之则刚；刚若得之则柔。（《太古土兑法》）

《周易参同契》曰：“阴阳者，气也；刚柔者，形也。”在外丹上刚柔指丹药的质地。铅性柔，加入汞中则变刚；汞性刚，加入铅中则柔。说明二种不同性质的药配伍后，各自的偏性可得到相应的抑制，而向对方属性转化。起到了一种阴阳相合，刚柔相配的目的。

从以上外丹药性及配伍理论我们可以看出，铅、汞在各方面都与这一理论相符，所以在外丹中铅汞是主药，是丹基，甚至可以说，离开铅汞就不能成其为“金丹”、“仙丹”。由于这种理论是为炼制“仙丹”服务的，自然也就无甚实用价值，最后而逐步消失。

4 外丹修炼的方法

古代外丹的炼制方法按药物是否加入溶液中可分为两大类，即火法和水法。火法炼丹属于一种无水加热法。在炉鼎中进行。水法炼丹是利用溶液把金石溶解，再进行化合反应，在华池（一种盛有浓醋的容器）中进行。

4.1 火法炼丹

火法炼丹是通过在密闭的炉鼎中加温，使物质发生化学反应而生成一种新物质的炼丹法。是外丹炼制的主要方法，在万古丹经之王东汉炼丹家魏伯阳的《周易参同契》中有“火记六百篇”的记载，可见火法炼丹之盛行。火法炼丹大致包括煅（长时间高温加热）、炼（干燥物质的加热）、炙（局部烘烤）、熔（熔化）、抽（蒸馏）、飞（又称升、即升华）、伏（加热使药物变性）等过程。

4. 1. 1 择地选井

择地惟选福德地，年月利方洁静幽闭之处，方可修炼。若是古寺、坟墓、废井、败灶、战争之地及女子生产秽污之所，皆不可修炼。阴真君曰：莫得地，莫妄为。须要得地，更寻丹井，丹井是炼丹之所最急也，昼夜水火抽添，滴漏唯在于井，自古神仙升仙之后尽遗丹井于世，以表井为炼丹之急务也。丹井成后勿令秽污，待水脉定后更须淘换涤去滞泉，然后在露天通星月煞之水性既定，土炁^{〔1〕}已收，方可取之炼丹。若得石脚泉青白、味甘者，是阳脉之水也，运丹最灵；若值青泥、黑壤、黄泉、赤脉、铁腥、味涩，有此之象，并是水脉交杂，阴阳积滞，不堪炼丹，宜别造之。乐真人曰：先择吉地，后立井坛，切忌触污，兼怕腥羶。（《诸家神品丹法》）

〔1〕炁：气也。

择地选井是炼丹的第一步，从以上可见道家外丹之讲究。总的来说一是要干净无污染，二是要清静无人干扰，三是要取水便利，水源干净。

4. 1. 2 泥炉安鼎

盖为还丹非鼎不能成也。《混元经》曰：坎离为药，乾坤为鼎，四者相包谓之橐龠。乾者，金也；坤者，土也。土生金，故号金鼎非用金为鼎也。鼎者，丹之室也，鼎器完

全，万物生焉。

取戊己之土^{〔1〕}鼎用之，烧埴^{〔2〕}为者是也，至于中胎合子^{〔3〕}亦用埴者。其鼎须宽窄得所，更须临时相度。可安得中胎合子，周回宛转容得火气流行最为妙。鼎太宽则水火不济，太窄则水火之气不行，切在细意为之。其炉六坛三层以应三才^{〔4〕}。炉上安鼎，水火既济。其所造炉高一尺二寸，宽一尺六寸，炉心中相去一尺，外厚三寸，前开一火门，高五寸，宽四寸以进其火。后留穴道如突形以泄火气。将进火，切在牢密安炉立鼎讫。（《诸家神品丹法》）

〔1〕 戊己之土：即中央之土，中央属戊己。《丹房须知》谓：“神室之土，不可以凡土为之，自古无人迹所践之处，山岩孔穴之内求之。”

〔2〕 埴：坚土谓埴。〔3〕 中胎合子：安置在丹炉内部的反应室，又称“丹合”“神室”〔4〕 三才：喻天、地、人。

炉鼎是炼丹的基本工具。首先是要选择清静、干净、取水方便的地方，立坛，坛上安炉，炉上再设鼎。

丹炉，又名丹灶。安置在丹炉内部的反应室，就是丹鼎。又名“神室”、“匱”、“丹合”，有的鼎在里面再设一反应室，则是上面所讲的中胎合子。鼎的形状有的象葫芦，有的象坩锅，在《金丹大要》中还记载有一种“悬胎鼎”，内分三层，“悬于灶中，不着地。”鼎的制作材料，一般用土，但亦有的用金属，还有的用陶瓷。

关于炉鼎的脚和风门等，也颇有讲究。《洞神部·九转灵砂大丹资圣玄经》指出：“鼎有三足，以应三才；上下二合，以象二仪；足高四寸，以应四时；炉深八寸，以配八节；下开八门，以通八风。”

4. 1. 3 造六一泥法

作六一泥法，以矾石、戎盐、卤碱、礬石^{〔1〕}四物先烧二十日，取东海左顾牡蛎、赤石脂等分，多少自在，合捣万

杵，细罗下，和百日，苦酒^{〔2〕}令如泥乃可。用黄泥瓿裹，令厚三分，可至五分，曝之于日，极燥乃用。（《抱朴子神仙金匱经》）

〔1〕 礞石：即砷黄铁矿。 〔2〕 苦酒：醋。

用真土之精^{〔1〕}四两，入炭火内烧令红色，取出，却，入醋内浸过为度。又赤石脂、白石脂、地龙土、朱石、包金土六件各一两，又用甘土一斤。七物合一处同杵为末。用盐水化入纸筋少许，杵作硬泥，将砂子裹固济，不令毫发拆裂漏炁^{〔2〕}之处，如有以泥补之，固令十分坚完为妙也。（《诸家神品丹法》）

〔1〕 真土之精：指中央之土。在东南西北中五方之中，中央属土，故中央之土为土之精。《丹房奥论》指可以“点化五金，制养诸药”者为真土。如磁石、石中黄、阳起石之类可代用。 〔2〕 炁：气也。此指丹气外泄。

六一泥，是外丹中最为常用的封固材料，类似现今的三合泥，耐火泥之类。古人强调在炼丹过程中丹气不能外泄，青霞子曰：“药在鼎中，如鸡抱卵，如子在胎，切须固密，恐漏泄真炁。”（《诸家神品丹法》）所以大凡丹书，讲完炉鼎就要介绍六一泥的制法。

六一泥的命名有二种说法：一是用六种原料与甘土混合故曰六一。另一种是“以六与一合为七，圣人秘之，故名六一”（《抱朴子神仙金匱经》）。不管怎么说，可见古人对六一泥是相当重视的。

4. 1. 4 伏药

炼丹所用的金石类药物大多具有毒性，特别是象硫黄、砒霜、硝石等具有“猛毒”的金石药，炼丹家在使用之前，先用加温的方法“伏”一下，使它们失去或减轻原有的毒性，这一过程称作“伏火”。“伏”者，驯伏之意，即通过以火加温的

方法，使金石类药物驯伏，不再那么凶猛。如前面提到的“下元走马丹”，方中所用北庭（硃砂）、硫黄，就要求先用火“伏”一下，以去其“猛性”。

经过“伏火”以后的药物，有二种用途：一是进一步经过出火毒之后，直接入药服用；二是不须出火毒，而作为药基，供合丹之用。下面以外丹中几种常用药物为例，简要介绍伏药法。

伏火硫黄法

硫黄、硝石各二两，令研。右用销银锅或砂罐子入上件药在内，掘一地坑，放锅子在坑内，与地平，四面却以土填实，将皂角子不蛀者三个烧令存性，以钐^{〔1〕}逐个入之，候出尽焰即就。口上着生熟炭三斤，簇^{〔2〕}煨之，候炭消三分之一，即去余火不用，冷，取之即伏火矣。（《诸家神品丹法》）

〔1〕钐：古代的金属器具，此起夹子作用。〔2〕簇：聚集之意，将木炭与药混匀到一起。

硫黄，又名石硫黄，为硫黄矿或含硫矿物冶炼而成的块状物。酸、温，有毒。入肾、大肠经，有杀虫、补火助阳等功用。由于硫黄有毒，内服后变为硫化物或硫化氢，刺激胃肠道，影响其功能，故用前时需“伏火”。

本方法基本上是出自《孙真人备急千金要方》所载的“伏火硫黄法”。方之大要，先将药物研成粉末，放入锅中，用皂角三个引火，使硫和硝起火燃烧，火熄后再用生熟木炭三斤来拌抄，到炭消三分之一为止。伏硝石的方法也与此相似，伏硫黄要加硝石，伏硝石亦要加硫黄。伏火硫黄法不仅在医学上有一定意义，更重要的是它是我国四大发明之一火药的萌芽。

伏雄黄法

雄黄一斤、石胆三两、白矾一斤、玄精^{〔1〕}五两、不灰木^{〔2〕}三两、礞石^{〔3〕}五两。右并为粉，乃取雄打破如小麦许，以绢

袋子贮之，入醋煮，和其诸药末同煮二十日，出之，取雄与醋相和，捻作饼子，取煮了，药滓还作泥，将裹前雄饼入盐铛中烧之十日，伏火亦好。与五金^{〔4〕}相似，用一种也，任入五金用之。（《太古土兑经》）

〔1〕玄精：亦名太阴玄精，一种含氯化镁的矿石。〔2〕不灰木：石棉。〔3〕礬石：一种含铁、砷的硫化物。〔4〕五金：外丹中朱砂、雄黄、雌黄、硫黄、白上黄是谓五金。

雄黄别名石黄、黄石，为一种含硫化砷的矿石。由于雄黄辛温而有毒，为了减毒，外丹家提出了伏火雄黄法，其丹方中所用也多为伏火雄黄。

本法与伏火硫黄法不同，前法是以硫黄与硝石同拌，以皂角（含炭素）点火，燃烧后再以木炭拌之。本法特点是雄黄与诸药同煮，在水中加温后，再隔火伏之。在伏火法中，前者是直接伏火法，后者是间接伏火法。在运用中，除了硫黄、硝石多为直接伏火外，其它多系间接伏火法。间接伏火法比起直接伏火法来，毒性稍少，象雄黄、雌黄之类矿石药一经煅烧，极易变成砒霜而有剧毒。

现已发现雄黄的主要成分二硫化二砷毒性较少，但夹杂有三氧化二砷（砒霜），采用水飞的方法可除去其夹杂的三氧化二砷，所以雄黄最好的加工方法是水飞法。

伏火雌黄法

叶子雌黄^{〔1〕}半两、礬砂二两，右为细末，用鸡子清^{〔2〕}调匀，入鸡子壳内，合之，用纸花贴处，又用白盐末一两为末，鸡清调涂在壳上，炙干，又用焰硝一两细末，调涂在壳上，炙干后，用黄丹一斤于合子内铺底，中坐雌、礬，上用丹盖头，为匱^{〔3〕}，用盐泥固济，干，用半秤炭火煅之尽，取出。（《诸家神品丹法》）

〔1〕叶子雌黄：指雌黄矿石在发育过程中而呈似的鳞片状，或有放射

状，看似韭叶的一种。〔2〕鸡子清：即鸡蛋清，有降火毒之作用。

〔3〕匱：外丹中鼎又称匱，此为名词活用，意为把装有鸡蛋壳的盒子再用鼎装起来。

雌黄与雄黄同类，均为硫砷化合物，常与雄黄、自然砷等矿共生。不同的是雄黄为二硫化二砷，而雌黄为三硫化二砷。雄黄属阳，雌黄属阴，在加温、空气、日光等作用下，雄黄可转变为雌黄。雌黄辛温有毒，归脾经，有燥湿、杀虫、解毒等功用。在伏火过程中，与蛋清调之，以降低其温燥之毒。由于雌黄也与雄黄一样，高温煅烧下易变成三氧化二砷而具有剧毒，所以要放入蛋壳内几次密封，然后放入合中，最后入鼎，盐泥封固，以炭火文火煅之而成。

制伏砒霜法

石脑油真者，入发即展，上舌即卷，着衣服不污是真。右用玉色砒霜四两，研细，以脑油一两、生姜自然汁一两，一处同调匀，即拌和砒末如硬面剂，入小磁合子，先以生姜汁表里制过，入药了，不用盖子，只凭露口；四面小火逼之，令无阴气，干了取出再研，又以姜汁和如面剂，再入合子，用小火逼之干，如此五度，与好硝一两同研匀细，次取生铁罐子一个，可受三升，煮入一两生姜、黄土，其土令细润，按实至罐唇之下，内以刀子剜一坑，去罐边一寸，已来又于坑内入风化细白虎^{〔1〕}末，令满按实，又以白虎中心剜一小坑子，入前砒，罐在内按实，再入白虎盖头其上，又用胡桃肉一斤，作小块子排在白虎上，次于罐口唇上，以黄土纸筋泥糊了，上坐一磁碗，令与罐口相着牢密，又用盐泥罐外，通身固济约半指厚，直下剜唇之下，炙干，碗子着浆水八分，于干地上将药罐子坐三脚上，以五斤火^{〔2〕}煅令罐子通赤佳，火自消，候冷，取出，其砒已作一块，如水晶映日光明，为五金^{〔3〕}之大药，作八石^{〔4〕}之刀圭，世上万

法皆不出一炉，神妙无比，宜秘之、秘之。（《诸家神品丹法》）

〔1〕白虎：铅也。《洞神部·石药尔雅》云：“铅精一名白虎”。

〔2〕五斤火：即五斤木炭之意。〔3〕五金：外丹中最常用的五种原料，指朱砂、雄黄、雌黄、硫黄、白上黄五种。〔4〕八石：外丹中曾青、空青、石胆、砒霜、硃砂、盐、白矾、马牙硝是谓八石。

砒霜，又名玉砒，为天然的砷华矿石，或为毒砂、雄黄等含砷矿石的加工制成品。辛、酸，大热，有剧毒。临床上用于杀虫、蚀疮去腐、平喘化痰、截疟。由于砒霜有剧毒，伏法也就很讲究。用脑油、姜汁就是为了减毒，特别是用姜汁反复炙制5次，再与硝石同研，然后伏火，目的仍是为了减毒。

砒霜在使用时要严格控制用量，特别是内服时，不仅用量极少，还必须先用绿豆或豆腐同煮后才可服用。至于《道藏》中介绍的这种制伏砒霜法的减毒效果究竟如何，尚有待进一步研究。

伏汞法

汞一斤，丹中铅^{〔1〕}半斤，铁精^{〔2〕}半斤三十炼者，锡^{〔3〕}半斤，石盐一两，代赭、五矾^{〔4〕}、特生礬石^{〔5〕}石胆^{〔6〕}，以上各一两，盐一斤。右取汞及铅、锡和熔^{〔7〕}了，然后将铁精粉入锅，著盖，洋了即消汞、铅、锡等投孔子^{〔8〕}，讫即去盖，搅之令相得即取出。以捣药作末，和苦酒^{〔9〕}为泥，置铁筒中，即入前汞于筒，还以药泥泥汞上，入药泥头坚实，按之不得宽，宽即烧着盖。以六一泥四向上下如法泥干了，即入两重炉中，著微火烧其炉微剥赤色，热彻即闭封门，候锅盖孔子中湿气尽，即以六一泥泥孔，细心旋旋薄泥，泥干更上，不得一向厚泥。泥干了，即微开受门^{〔10〕}，著文火三周，须尽开风门，武火四周，必伏也。（《太古土兑经》）

〔1〕丹中铅：铅白，又名丹地黄。

〔2〕铁精：在该书中载有

“炼铁精法”，其云：“取生铁四两，炼之一销，一入黍米酒中，又洋，投之米许，硃砂半两、礬石，食久急搅，又倾酒中洋之，如此三十遍得精矣。”

〔3〕锡：指铅汞齐。〔4〕五礬：礬石的一种。〔5〕礬石：《石药尔雅》云：“一名白虎、一名秋石”。一种含铁、砷的硫化物。

〔6〕石胆：胆矾。〔7〕熔：融化。〔8〕孔子：为了去除水蒸气而在锅盖上打的孔。〔9〕苦酒：米醋。〔10〕受门：即进火之门。

《丹房奥论》云：“夫大丹以真汞为先者，经云：万般修行，先要伏心；万般修炼，先要伏汞。”可见炼丹家对伏汞是相当重视的。

汞即水银，有剧毒。大概丹家也初步观察到水银的这种剧毒作用，所以提出“万般修炼，先要伏汞”。实际上本法所伏之汞为一种水银的化合物，仍属剧毒之列，不得内服，外用亦要限量。

甘草匱^{〔1〕}朱砂法

甘草八两，并要紧实者，为细末，朱砂二两半，为细末，右将甘草末于磁合内，布少许，约厚三分，已来后布朱砂末上，又布甘草末如前，布砂重重相间，布尽砂末，以甘草末约三、五分盖头后，于合子内周回以纸泥固济，仍用铁丝子络定，方以纸泥固济，如球子相似，掘一地坑子令宽，用碎火周回壅合子，更着碎糠于碎灰上，用炭火一秤，已来烧通赤后，欲移时，即住火，取出合子，内并不着物烧，只依前法固济合子，着碎火糠似前火法烧之一度，冷，取出便伏火矣。宜入甘锅合子，沉于井底，出火毒一伏时，将朱砂细研，糯米粥为丸，豌豆大，只日服一丸。如要点化^{〔2〕}，不出火毒，依前入匱至九转^{〔3〕}，其功神妙。（《诸家神品丹法》）

〔1〕匱：《洞神部·石药尔雅》云：“铁釜一名金匱”。即锅鼎之意。

〔2〕点化：即将朱砂与其它药物放在一起炼制。〔3〕九转：外丹

术中把由一种物质（或形状）变成另一种物质（或形状）叫“转”，如丹砂（红色硫化汞）加热变成汞（水银），水银又继续与硫黄化合成黑色硫化汞，再加热又恢复成原来的丹砂〔红色硫化汞〕。发生一次变化叫一转，所谓九转，就是发生九次变化。

朱砂，别名丹砂，产于湖南辰溪一带的称辰砂，有毒，甘、微寒，入心经。有安神定惊、解毒的功用。朱砂修炼最大的特点是不能用火煅，遇火则析出水银，有剧毒，所以现在加工朱砂，只用水飞的方法。本法为间接加温法，比起早期直接火伏朱砂法来讲，毒性要小得多，同时在伏的过程中，加了解毒药甘草，以进一步降低毒性，但比起现在所用的水飞法，则还是有一定毒性。所以本法的关键是在伏火过程中，升温不可过高，以免析出水银。

伏火北亭^{〔1〕}法

北亭砂三两，明白者以黄蜡一分半熔^{〔2〕}作汁，拌北亭令匀，作一团子，以纸裹炒，风化石灰一斗，用磁罐先将一半石灰入于罐内，实筑，内剜一坑子，放北亭在内。上又将一半石灰盖了，准前筑实。初用火三斤，以来渐渐加至五七斤。三伏时足，乃再用十斤火煅通赤，火尽候冷，取出用生绢袋子盛。又掘一地坑可受五七升，满添水，候涸^{〔3〕}尽水，安一细磁碗在内，上横一杖子，悬钓北亭袋子于碗上，更用盆子盖了，周回用湿土壅盆子，勿令透气。三伏时化为水，取此水拌和前件二味药。（《诸家神品丹法》）

〔1〕北亭：即硃砂，又称北庭，因产地而得名。〔2〕熔：以火融化之称熔。〔3〕涸本为湿润之意，此指水渗透。

硃砂，有紫硃砂、红硃砂和白硃砂之分，以白硃砂最好，即原文中所提到的“明白者”。主要成分是氯化铵。硃砂咸、苦、辛，温，有毒，入肝、脾、胃经。有消积软坚，破瘀、去翳的功用。由于硃砂有毒，所以用前要经过“伏火”这一关。

取白矾砂与黄蜡汁拌匀，作团，纸包，再入罐以石灰包埋，火煅之，冷却后取出即已伏火，若作药基则可直接用于修炼所用；若作服用，则还需放入地坑中出火毒。

齏^{〔1〕}伏诸石法

凡用草^{〔2〕}煮制诸石，皆以新草汁为良。安知一草制一药，若非有毒，其药不死人，视之虽不见其毒，药视之即有毒矣。先贤恐草毒伤残药性，不能通灵，故立作齏之诀，法当用草绞自然汁，置净器中，用纸蒙盖，春秋三日，夏二日，冬五日。然后逼取上清水煮药，庶几药性不受伤残，则有全功，试之可效。（《丹房奥论》）

〔1〕 齏：切成细末的腌菜，此指药物取汁发酵后的发酵液。

〔2〕 草：指植物药。

本条介绍以新鲜植物药绞取自然汁，发酵，然后用此发酵液来“伏”金石药的方法。

早期的伏药方法多半是以直接加火法进行伏火，此法虽可在一定程度上降低毒副作用，但效果仍不理想（其实作为金石类药的毒副作用是难以消除的），所以炼丹家在此基础上想到了植物药的解毒作用，进而发明了植物药加入金石类以“伏药”的办法。因药物的配伍，有相须、相使（协同作用），有相畏、相杀（制伏或降低毒副作用），还有相恶、相反（降低或丧失药效），所以即使是植物药亦存在着相恶、相反的情况，即“草毒伤残药性”，所以发明了“齏”这一先取汁发酵，再来“伏”药的方法。其实际运用效果如何，因现在于加工炮制中已不应用，尚有待进一步研究。

4. 1. 5 火候

月有六候^{〔1〕}，候有五^{〔2〕}，二气^{〔2〕}分二日半。三十时一气，二气一候，六候一月。一月换一鼎……

第一月一日初候发火，一两^{〔3〕}，至二日半三十时^{〔4〕}，进

二两至六十时。

第六日第二候，三两，三十时，进四两至六十时。

第十一日第三候初，五两，三十时，进六两至六十时。

第十六日第四候初，仍用六两，三十时，退五两至六十时。

第二十一日第五候初，退四两，三十时，复退三两至六十时。

第二十六日第六候初，退二两，三十时，复退一两至六十时。

一本第二月一日初候发火，二两至二日半三十时，进三两至六十时。以次每遇换鼎入月，诸候比之前月诸候加火一两，至九个月初候，用九两至三十时，进十两至六十时。

第二候十一两，三十时，进十二两至六十时。

第三候十三两，三十时，进十四两至六十时。

第四候十四两，三十时，退十三两至六十时。

第五候退十二两，三十时，复退十一两至十六时。

第六候退十两，三十时，复退九两至六十时。

足第十月后，常一本取一时，第九月火候法则进退斤两为定，不论年月也。其火进退须别添熟炭，常应露火面，则候为本斤两数也。（《红铅入黑铅诀》）

〔1〕候：计时单位，五天为一候，一月30天，故“月有六候”。每月的第一候叫“初候”。

〔2〕二气：指阴阳二气，一候中的五天分属阴阳二气，前二日半属阳，后二日半属阴。

〔3〕一两：省略了木炭二字，指一两木炭。下同。

〔4〕时：时辰，三十时即60个钟头。

外丹注重火法，因为“若受气不足，丹亦不伏”，所以《诸家神品丹法》强调“大凡修制铅汞，火候为先，阴阳炉鼎为次”。外丹火候视不同的配方有不同的要求。上面是一种比较典

型的火候法则，称作“用火直符六候进退诀”，在《还丹肘后诀》等篇章中亦有记载。其要点是先从一月一日初候开火，以小火每次添加木炭一两、二两、逐渐增加至六两后，再渐减到五两、四两直至一两，一月一循环，直至第八月。至第九月后，从每次九两开始至十四两，再渐减至九两，以后则按第九月的法则依次进退。总之要求注意发火的时节，添火的时机、添炭的多少，做到逐渐加温又逐渐降温，受热均匀。在外丹中，特别是一些比较“高级”的外丹（外丹中视丹的“转次”越多，修炼时间越长，则丹越好）中，火候的要求更是严格。如《上洞心丹经》要求“每转十二个月满”，《大洞炼真宝经修伏灵砂妙诀》中的“灵砂七返丹”亦要求每返用火百余日，何时加火、何时减火亦有定数。

4. 1. 6 制丹

立坛、泥炉、安鼎、伏药及六一泥等均准备好，并又掌握了火候技巧，就可以开始进行制丹了。这一步在外丹术上较为关键，讲究也颇多，一般来讲，视其方法的不同有“合丹法”和“转丹法”之分。

合丹，又称“接合”，指药物依次或一次加入鼎合中，然后以六一泥封固、炭火煅烧，最后寒火、开鼎取丹，整个过程互相连贯，一次而就。

转丹，又称“还丹”、“返丹”，指药物反复入鼎、出鼎，多次煅炼而成。每入、出鼎合一次为一转，或称一“还”、一“返”。古代炼丹家认为，外丹的“转”次越高，就越神奇，如《抱朴子·内篇》云。“一转之丹，服之三年得仙；二转之丹，服之二年得仙；三转之丹，服之一年得仙；四转之丹，服之半年得仙；五转之丹，服之百日得仙；六转之丹，服之四十日得仙；七转之丹，服之三十日得仙；八转之丹，服之十日得仙；九转之丹，服之三日得仙。”所以在外丹史上有七返、九还、九转、

十六转之多，其中尤以九转丹最为著名。以下依次介绍合丹法和转丹法。

合丹法

取水银九斤、铅一斤，置土釜^{〔1〕}中，猛其火，从旦至日下哺^{〔2〕}。水银、铅精俱出如黄金，名曰玄黄，一名飞轻，一名飞流。取好胡粉^{〔3〕}铁器中火熬之如金色，与玄黄等分，和以左味，治万杵，令如泥。更令以涂中、上下、两釜内外，各令厚三分，暴^{〔4〕}之十日，期干，无令燥拆^{〔5〕}，拆即辄以泥随护之。取越丹砂十斤、雄黄五斤，合治，下筛作之，随人多少，下可五斤，上可百斤，内^{〔6〕}土釜中以六一泥密涂其际，令厚三分，暴之十日。又捣白瓦屑，下细筛，又以苦酒^{〔7〕}、雄黄、牡蛎一片合捣二万杵，令如泥，更泥固济，上厚三分。暴之十日，又燥，如入火更拆，折上半发者神精去飞，若有细拆，更以六一泥涂之，密视之。先以釜置铁铙上，令安，便以马屎烧釜四边，去五寸，然^{〔8〕}之九日九夜，无马屎，稻米糠可用。又以火附釜九日九夜，又当釜下九日九夜，又以火拥釜半腹九日九夜，凡三十六日，药成也。寒之一日，发视丹砂当飞着上釜，如奔月坠星，云绣九色，霜流炜烨。又如凝霜积雪，剑芒翠光，玄华八畅，罗光纷纭，其炁似紫华之见太阳，其色似青天之映景云，重楼蜿蜒，英采繁宛，乃取三年赤雄鸡羽扫取之，名曰金液之华。若不成者，更烧如前法，又三十六日，合七十二日，理无不成。要即通火令以时，不可冷热不均，均则三十六日而成，不复重烧之也。釜坼则无神，服之无益。泥之小^{〔9〕}令出三分乃佳。又当猛其火，增损之以意矣。（《云笈七签》）

〔1〕釜：锅也，土釜，一种以坚土做的锅。〔2〕哺：申时，相当于下午三时至五时。〔3〕胡粉：又名粉锡，即碱式碳酸铅。

〔4〕暴：晒也。〔5〕折：坼也，开裂。〔6〕内：纳也。

〔7〕苦酒：米醋。〔8〕然：燃也。〔9〕小：稍微之意

《云笈七签》的这段原文记载了比较典型的合丹过程，其基本步骤概括如下：

（1）造黄芽：原文中所提到的玄黄即属黄芽之例。把铅汞放到釜中加热，由于釜为土器，铅汞遇土后，常会生出一种由白带黄的芽状物，由于其呈现出一派生机萌发景象，故称为“黄芽”，外丹术认为此乃铅汞之精华，丹药的根基，在此基础上进一步修炼更可成金丹。

（2）加药：黄芽制好后，有的直接入鼎冶炼，有的则需加入一些其它药物，如原文中是加了胡粉。药物加入后，混匀即可，有的需同捣均匀。

（3）入鼎（釜）：将混匀的原料装入鼎（釜）内。由于鼎一般是用土做，故需先用湿泥密封，反复曝晒，不可令有坼，有坼则一般用六一泥封固。

（4）发火冶炼：上述工作做好后，便可发火冶炼了。此过程中要注意火候，冷热要均匀，火势不要中断。发火的材料，原文提到用马屎或稻米糠，在外丹术中更为多用的还是木炭。

（5）退火收丹：冶炼到了规定时间，即丹砂受气已足，火候已到，便可退火收丹了。一般是先冷却一段时间，让丹凝结在鼎的上部，再用鸡毛轻轻刮下，即是成品丹药，经过“出火毒”即可服用。

转丹法

水银一斤、硫黄四两。右用阳日，以净土砖十余个砌炉一座，高二尺，上圆下方，炉中一尺五寸，下用铁条七根隔炭火，隔下留风门五寸，炉口阔一尺，炉中约盛炭五斤为准。候干，用新铁锅一口，先用水洗净，放于炉上烘干，以生姜蘸醋搽锅内，次用黄蜡少许搽润，再用纸揩过。先下硫黄熔作汁，倾入水银，用钳住锅，持铲不住手炒搅，

如有小火焰起，用米醋洒之，其火止再炒，醋洒至一碗，炒成青色为度。候冷，取出研细，罗过，名青金头。

一转伏火灵砂

用鼎一付，擦洗净，烘干，候冷，将前青金头末以匙轻轻倾入火鼎中，不可满，醋调赤石脂涂，于口坐上水鼎，按实，用铁线扎缚，要紧，外再用六乙盐泥⁽¹⁾通身一固，以铁摇条挂起，用炭五斤，成块排砌在炉中，以坚硬炭放于底下，再用引火五两，将药鼎悬于炉中炭上，水鼎内先下滚汤八分，用扇去风门口搨起火，先文后武，水鼎中汤不要滚出，亦不可浅，常要抽添，如有固封处有透气出，即以薄盐泥竹匙挑涂固之。候炉寒为度。次日取出开鼎，其灵砂于水鼎底悬起，取出转丹药，此砂可成宝，外炉诀存之。

二转重游丹

右将伏火灵砂入研细，先用硫黄四两，入硫候溶，次倾前砂末同炒成红紫色，交媾匀，有些火起，以醋洒之，候冷取出，研细罗过，依前入鼎、封固、入炉，依前炭五斤，依前起火、换水，候一伏时，寒炉，取出开鼎，其砂升于水鼎下，取出转丹药，火鼎中有些灰，却是前转硫黄以成真，死硫灰收起能治痢疾、冷病，用米饭为丸，如桐子大，每服三粒，枣汤服之立效。

三转紫霞丹

右将重游丹入研细，用硫黄三两，入锅熔成汁，倾入丹末同炒成紫色，炒匀，候冷，取出，研细罗过，依前入鼎、封固、入炉，依前用炭五斤，依前起火，水鼎中汤依前抽添一伏时，寒炉，取，开鼎，其砂仍前升于水鼎下，取出转丹药灰，依前收用。

四转

右将紫霞丹入研细，用硫黄三两，入锅熔成汁，次入丹末同炒匀，候冷，取出，研细罗过，依前入鼎、封固、入炉，依前用炭五斤砌于炉中，依前起火，水鼎内换汤一伏时，寒炉，取出，开鼎取出再转丹药，其灰亦收之。

五转

右将四转丹入研细，用硫黄二两，入锅，候成汁，倾入丹末同炒匀，候冷，取出，再研细罗过，依前入鼎、封固、入炉，依前用炭五斤，依前起火，水鼎内依前换汤，一伏时为度，寒炉，取出，开鼎，将丹砂取出再转丹药。

六转

右将五转丹入研细，用硫黄二两，入锅候成汁，倾入丹末同炒匀，候冷取出，研细罗过，依前入鼎、封固、入炉，依前用炭五斤，依前起火，水鼎中换汤，一伏时为度，寒炉，取出，开鼎，将丹砂再入转中烧炼。

七转还返丹

右将六转丹研细，用硫黄一两五钱，入锅候成汁，倾入丹末炒成青色，候冷，取出，研细罗过，依前入鼎、封固、入炉，依前用炭五斤，依前起火，水鼎中汤抽换，到此其丹药不飞起，用橐龠催火，其龠用纸做成，似银匠家用的风袋一般，去炉风门口用之。药鼎中作声不要惧，一伏时，寒炉，取出再转。

八转

右将还返丹入研细，用硫黄一两五钱入锅，候溶作汁，倾入丹末，搅炒，候冷，取入研细罗过，依前入鼎、封固、入炉，依前用炭五斤，依前起火，水鼎内换汤，其丹伏定不起用橐龠催火，养之一伏时，寒炉，取出，再入转中转丹药。

九转真阳丹

右将八转丹入研细，用硫黄一两，入锅候作汁，倾入丹末炒成粉白色，炒匀，候冷，取出研细罗过，依前入鼎、封固、入炉，依前用炭五斤，依前起火，水鼎中换汤，一伏时寒炉，开鼎，其丹四起，鼎中如银碗相似，凿出打碎，入净磁瓶内，用油绢封瓶口，线扎定，再用黄蜡熔汁浇固弥密，用地穴三尺，将丹药瓶放在底，用土埋之七伏时，出火毒，候日足，取出，入乳钵中乳细罗过，用乌驴乳汁丸如小梧桐子大，候干，藏于炉中，此丹已曾全炼成了。（《九转青金灵砂丹》）

〔1〕六乙盐泥：即六乙泥。

所谓转丹法即是将丹药反复入鼎煅炼，使之化合、分解的过程。以上即是这样一个典型的过程，水银与硫黄在高温的炉鼎中炼制，化合生成硫化汞，再加热又分解成水银（汞），液体状的水银变成固体状的丹砂（硫化汞），丹砂在硫黄作用下又还原成水银，就是这样一个反复化合、分解的过程（古人称之为“转”或“还”或“返”的过程）使炼丹家感到十分神奇，使他们觉得用这种方法来炼丹比其它的方法更神妙，炼出来的物质也与一般的東西不同，因此谓之“神丹”，可以“长生”，亦可“成仙”。当然，“长生成仙”只是梦幻，但这却是我国早期用化学方法合成红色硫化汞的记载之一，在化学史上是一大成就。

在煅炼过程中，对硫黄添加的数量、时间、火候等均有细致的要求，说明转法已达到相当程度。

4. 2 水法制丹

火法炼丹，是通过在炉鼎中对金石药进行加温，把它们炼成固体的丹；而水法恰恰相反，是利用溶液的作用，把金石药溶解成液体〔金液〕。水法炼丹最详细的文献当推《洞神部·众术类》的《三十六水法》，书中详尽地介绍了水法炼丹的操作过程与技术要求。由于金石类药物在溶液中的溶解就当时的水平

来说，毕竟是有限的，所以水法炼丹远远没有火法炼丹术那样红火，仅仅是作为火法炼丹的一种补充。其实，若从现在的观点来看，水法炼丹较火法炼丹要安全，因为水法的过程毋须火法那样的高温，有的甚至不须加温，这对于象丹砂、雄黄、雌黄等在高温下易生成剧毒物质的药物来讲较为适宜。

水法炼丹大致包括：化（溶解或溶化）、淋（用水溶解出固体的一部分）、煮（在水中进行加热）、熬（在有水的溶液中长时间高温加热）、养（长时间低温加热）、酿（长时间静置在潮湿或含有碳酸气的空气中）、点（用少量药剂点化，使金石类药物发生变化）、渍（用冷水外浇容器，使之降温）、以及过滤、再结晶等过程。

正是因为水法炼丹仅是作为火法炼丹的一种补充，故而在理论和操作上并没有象火法炼丹那样系统而完备，只有具体药物的炼制记载。以下以常用的药物炼制为例，介绍这一方法。

4. 2. 1 炼金液

抱朴子曰：金液，太乙所服而仙者也，不减九丹^{〔1〕}矣。合之，用古秤黄金一斤，并用元明龙膏^{〔2〕}、太乙旬首中石^{〔3〕}、冰石紫游女^{〔4〕}、玄水^{〔5〕}、液金化石丹砂^{〔6〕}，封之成水。真经云：金液入口，则其身皆金色。老子授之于元君。元君曰：此道至重，百世一出，藏之石室。合之，皆齐戒百日，不得与俗人相往来。于百日成，服一两便仙。（《抱朴子内篇》）

〔1〕九丹：《抱朴子》谓丹华、神符、神丹、还丹、饵丹、炼丹、柔丹、伏丹、寒丹为“九丹”，服后可使人“成仙”。〔2〕元明龙膏：水银。〔3〕太乙旬首冲石：雄黄。〔4〕冰石紫游女：紫石英，又名戎盐。〔5〕玄水：醋。〔6〕液金化石丹砂：硝石。

这是抱朴子所推崇的“不减九丹”（功效不低于“九丹”）的“金液方”的制法。把黄金与药物放在盛有醋的容器中密封、静

置百日，就会慢慢地溶解而成“金液”。

《张真人金石灵砂论》曾指出：“石金性坚而热，有毒。作液而难成，忽有成者如面糊亦不堪服食，销人骨髓。”可见古人视金液的制作为一大难题。

抱朴子所介绍的这种炼金液法，以金与水银等物发生化合反应，生成金汞齐。这不但成功地解决了古人的这一难题，重要的是，它是我国较早的溶解黄金方法的记载，在化学史上也有重要意义。

4. 2. 2 炼丹砂水

以丹砂一斤，纳生竹筒中，加石胆^{〔1〕}二两，硝石四两，漆固口如上，纳华池^{〔2〕}中三十日成水。（三十六水法）

〔1〕石胆：又称胆矾，即含水硫酸铜。〔2〕华池：一种盛有醋，供溶解金石药用的容器，有用缸，也有用盆的。

以丹砂加入醋中，再加入硝石和石胆，是一种很成功的溶解丹砂的方法，因为丹砂（硫化汞）在醋酸和硝石的混合液中难于溶解，但有石胆〔硫酸铜〕存在时就可以溶解了。《黄帝九鼎神丹经诀》也指出：“化丹砂即需石胆”，说明古人在水法炼丹中已深刻地认识到这个问题。

4. 2. 3 炼汞金水

雄黄一斤、汞一斤、胆矾四两、硝石四两、胡葱四两、苦酒三升。先将雄黄、葱、苦酒一同枯干，研为末，以水飞，去葱，将雄、汞一处研细匀，取青竹筒一只，先以矾、硝二味同研末入一半末在筒中，次入雄黄，以硝、矾盖，次取骨灰二两，生漆二两，和为丸，塞筒口，以磁罐盛左味数升，浸药筒上以盖盖罐口，埋地阴处深三尺，尽四十九日，取出化为水。（《诸家神品丹法》）

本水法又称“玄真子伏汞金法”。汞放入溶有胆矾（硫酸铜）、雄黄（二硫化二砷）和硝石（硝酸钾或硝酸钠）的醋液中，

易于溶解，经封闭阴藏数日则化而为水。

4. 2. 4 炼雄黄水

取雄黄一斤，纳生竹筒中，硝石四两，漆固口如上，纳华池中三十日成水。（《三十六水法》）

雄黄含二硫化二砷，难溶于水，但在有醋（醋酸）和硝石（硝酸盐）的条件下，可生成部分三氧化二砷和硫化砷，其溶解度增加。但是，在氧化过程中所生成的三氧化二砷有剧毒。

4. 2. 5 炼雌黄水

取雌黄一斤，纳生竹筒中，加硝石四两，漆固口如上，纳华池中三十日成水。（《三十六水法》）

雌黄含有三硫化二砷，在盛有醋和硝石的容器中反应与雄黄相似。

4. 2. 6 炼阳起石水

阳起石一斤，研细如粉，以井花水飞三次，用不灰木^{〔1〕}二两为细末，苦酒^{〔2〕}三升同煮，酒尽为度，取出井花水飞去不灰木末，以胆、硝石各四两，研细匀入药，如前法于向阳地中深埋三尺，四十九日成水。（《轩辕黄帝水经药法》）

（1）不灰木：即石棉之别名。（2）苦酒：米醋。

阳起石有温肾壮阳的作用，含有氧化钙、氧化硅、氧化镁、氧化铁等成分，在水中难以溶解，但在醋酸和硝酸盐的溶液中溶解度明显增加。所以可制得阳起石水。

以上简要介绍了水法炼丹的几种常见方法。总的说来，水法炼丹不外是在盛有醋的容器中加入硝石和所要炼制的药物，然后密封，放置一段时间，让其慢慢化水。在《三十六水法》中记载有矾石水、雄黄水、雌黄水、丹砂水、曾青水、白青水、矾石水、磁石水、硫黄水、硝石水、白石英水、紫石英水、赤石脂水、玄石脂水、绿石英水、石桂英水、石硫丹水、紫贺石水、华石水、寒水石水、凝水石水、冷石水、滑石水、黄耳石水、九

子石水、理石水、石脑水、云母水、黄金水、白银水、铅锡水、玉粉水、漆水、又水、桂水、盐水等三十余种水的制法，大同小异。

5 外丹的药效与服用

前面提到，炼制外丹的目的主要是为了“长生久视”、“得道成仙”，其次则是为了祛病强身。由于前者是建立在一种虚幻的基础上，自然无作用机理可言，但后一目的却有其实际意义。故本节主要探讨其为后一部分而起效应的原理。

外丹为了实现祛病强身这一目的而发挥作用，主要体现在杀三虫、壮阳伏阴、调理脏腑等方面。

外丹在服用前必须出火毒。

外丹的服用以丸剂为主，多为枣肉或蜂蜜为丸。

外丹多为金石类药物组成，其毒副作用较大，主要体现在丹药中含有大毒，猛热遂发和耗竭阴精等方面。因此《道藏》中亦记载了一些针对此毒副作用的解毒方法。

5. 1 外丹的药效

5. 1. 1 杀三尸

三尸，亦名“三尸神”、“三彭”、“三虫”，是对人体三种虫的称呼。这三种虫在人体，可令人多欲嗜味，贪色好货，致劳伤病夭。《太上除三尸九虫保生经》曰：“上尸彭琚，中尸彭质，下尸彭矫”。《云笈七签》亦指出：“道书曰言：人身中有三尸虫居三丹田，好惑人性……故人多夭枉危厄。修炼者用术及药以去之，则年长不死。”在该书中还记载有一些杀三虫的药方，如卷八十二之“上仙去三尸法”以丹砂一斤细研飞过，淳大酢（醋）三升、纯漆二升，微火煎之，三尸自出；服之百日，肌肤坚固；千日令人长生不死，与天地相保”。

5. 1. 2 壮阳伏阴

道教推崇一种“贵阳贱阴”的学说，认为阳气为人身之至重。在医学籍典《黄帝内经》中亦有“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰”的说法。所以对外丹来说，“其服食也，取壮阳而伏阴”（《大丹问答》）。对阴寒性疾病来说，应当壮阳，但由于过度强调壮阳，以致服用后使人一时极度兴奋，阳极而走微，而导致阳竭阴亡，又是不足。

5. 1. 3 调理脏腑

脏腑，指人体的五脏〔心、肝、脾、肺、肾〕、六腑〔胃、胆、大肠、小肠、三焦、膀胱〕，脏腑是人体的重要器官，生命的盛衰，基本上决定于脏腑功能的好坏。在《太古土兑经》指出：铅汞为金石之主，铅为君，汞为臣，铅能理五脏，汞能去三尸。”可见外丹也有一定的调理脏腑功能的作用。

5. 2 出火毒

丹药炼就后，并不能马上服用，因为丹药在长时间的加温炼制过程中，吸入了火热之余毒。火为阳邪，易伤人阴精，故在服用之前还有一道工序，即出火毒。

金丹得就后，须出火毒。如不出火毒，服令人口鼻生疮，时常冲口干，类似火烧，须出之。先取楮汁^{〔1〕}，丸如麻子大；次用枣穰丸；了以生绢袋子贮。掘地，坑子可深一尺五寸，更叠好纸裹衬，却湿土，培拥一七日，开，取，悬入井，去水^{〔2〕}三五尺（呼入寒泉去毒），取之于盒中，于至夜^{〔3〕}晴露七夜。（《太丹篇》）

〔1〕 楮汁：即楮实汁，其性味甘寒。楮汁为丸，取其寒凉之性以制丹之热毒。〔2〕 去水：离开水面。〔3〕 至夜：深夜。

丹性火热，若不去其火毒，则服之令人口鼻生疮，口干面热，甚者则七窍来血而亡。所以，“金丹得就后，须出火毒”。《通玄秘术》也指出：“凡烧炼石药，多见不出火毒，便克丸散，服食之后，补失将息，火毒即发。但先出火毒后修合，终不发。”

大凡出火毒之法，皆以凉制热。一是以寒凉药物取汁与丹药为丸，以植物药之寒性制金丹之燥热，如本条提到的楮实汁为丸；二是掘地深埋，以地土阴湿之气吸丹药之热；三是放入井中，呼入井水之寒气，制伏热毒；四是夜半置于室外，以至夜之凉气，降其热毒；还有的是将制好的丹用容器装好，置于阴凉之地面退其热气。总之，出火毒的方法众多，有用其一、二种者，也有全用者，则视丹方的组成和炼制时间而有不同的规定。

5. 3 外丹的服用方法

外丹的炼制是一个神奇的过程，其服药方法也具有神秘感。当然其中也不乏一些为了减低金丹的毒副作用而采取的特殊措施。

外丹的服药方法主要包括四个方面，即剂型、服法、禁忌和服药时间。

外丹的剂型有膏、丹、丸、散等剂型，尤以丸剂为多用。

服法有一般服法和特殊服法。

禁忌包括饮食、房室、妊娠等方面。

服药时间有一般和特殊二种要求。

5. 3. 1 外丹的服用剂型和赋型剂

外丹炼就后，往往呈粉末（散剂）或块状，服用前尚需作进一步的加工，此就是所谓之“服用剂型”。由于散剂作用迅速，丸剂作用缓慢，对金丹这类药性猛峻的药物来说，丸剂的应用自然比散剂多得多。同时外丹家也观察到，金丹燥烈，毒副作用大，于是他们设法在制丸的同时寻找一些可以缓和这种毒副作用的药物。于是，将炼就的药研末后，用一些具有解毒、健脾作用的药物，或取汁为丸，或捣肉汁为丸，如《上清经真丹秘诀》中所载名丹“上清经真丹”就是将已制好的丹末经出火毒后，先用甘草水煮，干后再用枣肉为丸。《通玄秘术》的“抵圣固阳丹”是以雀卵（麻雀蛋）或鸡子黄（鸡蛋黄）为丸，《诸

家神品丹法》的朱砂伏火后欲直接服用亦是以糯米粥为丸。不过，从外丹成百上千的方子和服用方法的分析来看，主要还是以枣肉和蜂蜜为丸。

枣

枣甘，平。归脾、胃经。有补益脾胃、缓和药性等功效。枣用于制丸，有枣肉为丸和枣膏为丸二种方法。

枣肉

于初果熟之时采取，洗净，剥取枣肉，捣烂如泥，与药末拌匀，作丸即可服用。如无鲜果，外丹中亦有用干品者，洗净，稍泡发，取肉，捣烂为丸。

枣膏

名曰神丹，服食以龙膏泽^{〔1〕}及枣膏和之，丸如大豆，平旦^{〔2〕}以井华水服之。

作枣膏法：一剂用三斗大干枣，六斗水煮之，令枣烂，又纳三斗水，又煮沸，合用九斗水。绞去滓，清澄之，令得三斗，乃纳驾羊髓六斗投汁中，微火更煎如饴状止，无驾羊髓者，驾羊膏亦可用。（《太清金液神丹经》）

〔1〕龙膏泽：桑叶上的露水名龙膏泽。

〔2〕平旦：清晨。

枣膏是以干大枣煮汁，再纳入羊髓或羊膏而成。由于羊髓亦有补益作用，故枣膏作用较枣肉强，枣膏亦可单独服，“长服令人填满，有美色”。

蜜

蜂蜜甘，平。入肺、脾、大肠经。有补中、解毒等功用。故以蜂蜜为丸可在一定程度上缓和金丹的燥烈作用，而尤为丹家所喜用。

丹家对蜂蜜的要求比较讲究，除了质地上乘外，尚需炼制，这一过程称“死蜜法”，亦即现在我们通称的“炼蜜”过程，现录其方法如下：

先用白沙蜜一斤，用无油锅一个，次下蜜在铫内，隔年葱十根，搅葱熟取出，再将新葱十根，搅匀，文武火煨之，次用水一碗，将蜜滴水中不散，不沾牙，不沾手。

马皮包（去皮取里面白的好）一两半，桑花、皂角花、槐花、白天门冬、葱花、兔丝子、腊梅花、蜜蒙花、甘菊花各一两半。右为细末，和匀一处，每一斤蜜用药一两半，搅匀，取出，倾在冷水，成块，此即是死蜜秘法。任意用之，仙方。（《神仙养生秘术》）

以上可见，在第一阶段，除了加葱外，与我们目前所用的炼蜜法大同小异，即是将蜂蜜炼熟、除去水分的过程。后一步则不同了，要加药物末与蜜同熬成块，实际上这时的蜂蜜已是含药蜂蜜了。

5. 3. 2 服药方法

外丹的服药方法一般是空心〔空腹〕服药，以酒下，或井花水下为多。对一些特殊的丹物，特别是转丹、还丹之类则比较讲究，如《上洞心丹经诀》载有服九转丹法，其云：

服一转丹法，一转伏火朱砂一钱，重研碎，为极细末，用首男乳半合，华销银盏盛其乳汁，于重汤内缓缓熬熟，微下一些白面，打成糊，丸如黄豆大，将皮纸作一锅子，悬虚于慢火上，银夹子炒一个时辰，不可炒破纸，如纸焦，急换纸锅，又炒令干，取火力令干故也。服用人参煎汤，五更向东正面立吞服。

右三转神丹服者亦依前法，首男乳汁糊丸之如黑豆大，人参汤服之。

右五转神丹服之如前法，真酥丸如小豆大，乳香汤下。

丹至七转，服者用醍醐为丸，如绿豆大，木香汤服之。

丹成九转，又名紫金芽，服者以龙膏丸，如黍米大。龙膏者，桑上露水也。每服一粒，井泉中沉三日方服，井华

一汲水服之。

一、三、五、七、九均为阳数，故一转、三转、五转、七转及九转均属阳丹。道教注重阳气，所以九转丹中，只一、三、五、七、九转服用，二、四、六、八转丹再转，取以阳助阳之意。

5. 3. 3 服药禁忌

外丹家为服用金石类药物规定了一系列禁忌，如“凡服药先须沐浴，著新衣，鲜洁素食七日，忌一切秽恶物等”（《上清经真丹秘诀》）。“勿令入房室，绝血食”（《种芝草法》）。“有娠勿服此丹”（《通玄秘术》）。孙真人在《千金方·黄帝忌杂法》中也指出：

凡服此药法，皆三日一剂，三日内止食一升半饭，一斤肉，肉及饭惟烂，不得服葱豉。问曰：“何故三日少食，勿得饱也？答曰：“三夜乳〔指钟乳石之类〕在腹中，熏补脏腑，若此饱食，即推药出腹，所以不得饱食也。何故不得食生？由食生即损伤药力，药力即损，脂肪亦伤，所以不得食生食也。何故不得食葱豉？葱豉杀药，故不得食也。

可见金石类药的禁忌主要有七个方面：一是慎房事，二是忌血腥秽恶之品，三是素食，四是不得饱食，五是不得生食，六是忌葱、豉之类，七是妊娠勿用。

5. 3. 4 服药时间

服丹药，外丹家提倡于阳气初升之时服用，其意大概是借初升之阳气以助药力。如以清晨太阳未出或初升之时服下，亦有以春时甲子日阳气初生之时服用者，如《诸家神品丹法》所载“服药法”云：“常要每年只服一春，自甲子日服至六十日满。”不过，有的丹方中则没有这种要求，只提出日服二次，或日服三次罢了，这属于一般的服药时间要求。

6 外丹的毒副作用及解毒方法

毒副作用，外丹称之为“发动”。如《雁门公妙解录》云：“丹砂之流，虽然一朝一夕强餐，亦能益色，如忽发动，命即危矣。”由于外丹的主要原料是金、石类药物，这些药物大多药性峻猛，品性燥烈，属有毒或剧毒之品，所以服用之后，往往呈现出不同程度的毒副作用，轻者口渴饮冷，躁热不已，神昏癫狂，重者口鼻来血，神闭昏厥，中毒身亡。

有中毒现象就有解毒方法，所以炼丹家除了强调在炼制丹药前药物要经“伏火”处理（见本章“伏药”）外，亦有一些解毒方法。遗憾的是，由于炼制外丹的目的是为了“长生久视”、“成仙”，所以在这种浓郁的宗教色彩下，处于其对立面的有毒，解毒的研究就难以进行，亦少记载，即使有这类记载，亦归咎于制法不妥或服用不当。值得庆幸的是，在医家中却有专著论述，使我们可以大概了解当时的情况，据有人统计，在隋唐时期为解服用寒石散之类金石药的毒副作用而撰写的方书竟有12种80卷之多，这即说明了金石药的盛行，也表明其危害之大。

6.1 毒副作用

夫学炼金液还丹并服丹砂。硫磺兼诸乳石等药，世人苦求得之，将为，便成至药，不知深浅，竞学服饵，皆觅长生不死者也。并不悟金丹并诸石药各有本性，怀大毒在其中，道士服之，从羲轩以来，万不存一，未有不死者。（《悬解录》）

“怀大毒在其中”，这是服食丹药产生不良后果的重要原因。金石类药物多为有毒之品，不象动植物类药物可以滋养脏腑，金石类药物不唯不养，反而重坠于肠胃使人中毒，明代著名医药学家李时珍在《本草纲目》严正指出：“葛洪《抱朴子》言：饵黄金不亚于金液……皆能化仙……岂知血肉之躯，水谷为赖，可能

堪此金石重坠之物久在肠胃乎？”所以金石之品用之必慎之又慎。

金石之药，有可服不可服之理。欲究养生之术，须穷药石之由。今假设问辞，用明至理。或问曰：夫金石之药，埋之不腐，煮之不烂，用能固气，可以延年。草木之药，未免腐烂不患，焉有固驻之功？答曰：夫金石之药，其性慄悍，而无津液，人之盛壮，服且无益，若及其衰弱，毒则发焉。夫壮年则气盛而滑利，盛则能制石，滑则能行石，故不发也。及其衰弱，则荣卫气涩，涩则不能行石，弱则不能制石，石无所制，而行者留积，故为人大患也。欲益而损，何固驻之有哉。

问曰：亦有未虚而石发者乎？答曰：忧患在心而不能宣，则荣卫涩滞而不行石，热结积而不散，随其积聚发诸痈疮。又有服石之人，倚石势而纵佚游，石势既行，乃作强中之病。不晓者，以为奇效，精液焦枯，猛热遂作，洞釜加爨，罕不焦然。

问曰：金石之为害若此，农皇何以标之于本经？答曰：太虚积冷之人，不妨暂服，疾愈而止，则无害矣。

又问：前云石势慄悍，脏衰则发。今先虚而服石者，岂能制其热力乎！且未见其有害何也？答曰：初服之时，石势永积，又乘虚冷之甚，故不发也。以此观之，在太虚积冷之时，暂可服饵。若久长防患，则不如草木之药焉。又问：草木自不能久，岂能固人哉？答曰：服之不倦，势力相楼，积年之后，必获大益。夫攻疗之药，以疾差而见功。固驻之方，觉体安而是效。形神既宁，则寿命自永矣。（《保生要录》）

《保生要录》以设问的形式，较为概括地论述了金石类药的两大副作用。

一是“金石之药，其性慁悍，而无津液”。金石之药多为燥热之品，服用之后不但不能滋养脏腑，反而消耗脏腑的阴精。所以许多丹方之后，附有服后“汗”、“多饮”的记载。因此金丹服之日久，必致阴竭而亡。正如《指归集》所言：“如服之，令人五脏血干。凡人血少则病，血尽则死矣。”

二是“猛烈遂作”，金石类药象硫磺、砒霜、雄黄等有大热，服后使人躁热不已，坐卧不安，须宽衣解带。据史载，唐代盛行服“五石散”（由紫石英、石钟乳、硫磺、赤石脂、朱砂等金石药组成），当时的都府长安街头经常可见因服“五石散”后躁热不已而披头散发的“行散”人（史学上把服“五石散”等金石药后神志癫狂、满街乱跑的现象称为“行散”）。在《上洞心丹经诀》中亦记载有服丹后“约半个时辰不久，浑身热极，口干，当预备九大缸满水，急入水缸中坐。如又热，别入冷水缸；若热，又入别水缸内，如九缸水皆热，直候热定身凉而止。”虽有夸大之词，但服药后躁热之至，可见一斑。

总的说来，《悬解录》和《保生要录》基本概括了金石类的毒副作用，这就是使人中毒、耗竭脏腑阴精和猛烈遂作三个方面。晋代医学家皇甫谧在其著作《诸病源候论》中提到了许多金石类药的毒副作用的具体症状，概括起来有：头痛欲裂、两目欲脱、发热、眩晕欲厥、目视无所见、痈疽陷背、脊肉烂溃；舌缩入喉、鼻中作臭。舌强糜烂、全身肿痛、牙龈红肿、咳逆、腰痛、胸胁痛、手足遍肿、小便淋涩或不通、大便秘结不行。

6. 2. 解毒方法

6. 2. 1 甘草汤

如丹发动，以甘草煎浓去滓，令日夜渐渐呷之，即解火毒也。（《太丹篇》）

甘草，甘，平。归心、肺、脾、胃经。《神农本草经》称之为：“主五脏六腑寒热邪气……解毒。”《别录》云：“止渴、通

经脉、利气血，解百药毒。”所以自古以来甘草一直是重要的解毒药。但是必须注意甘草的解毒作用毕竟是有限的，对中，重度的中毒则无可奈何。

6. 2. 2 守仙五子丸

问曰：如有人先服丹砂及乳石、硫磺、紫粉，毒发者如何救解之？君曰：已服，死者不可言也；如有后服者，只可救之，递须相劝道士急造守仙丸，救之可存性命……如硫磺、紫粉、伏火丹砂及诸乳石若发，守仙丸犹可救之，十有二、三命在；若曾服诸石药虽未发，能防备，预服守仙丸尤妙。

守仙五子丸方：余甘子、覆盆子、兔丝子、五味子、车前子。

右已上五子各五大两，别捣如粉面，取二三月枸杞嫩茎叶捣取汁二大升，拌药末，令尽干讫后，七八月采莲子草取汁一大升，亦拌药末，令干，又取杏仁一大升，取好酒研取汁五大升，于银器中煎令杏仁无苦味，次下生地黄汁半大升，真酥五大两，鹿角胶五大两，炙，捣末，都入前汁中，略煎过又下五子末。一时，以柳棍急搅，看干湿得所，众手丸之，如梧桐子大，每日酒下三十丸。如要加減，以意斟之。忌猪肉、蒜、芥、萝卜等，服之百日。（《悬解录》）

守仙五子丸由五子即余甘子、覆盆子、兔丝子、五味子、车前子等组成。以余甘子为主药。余甘子又名庵摩勒、油甘子。性味甘、苦、寒，有生津解毒等功用。以兔丝子调补阴阳，车前子使毒从小便而去，再辅以五味子、覆盆子；并以枸杞嫩茎、莲子草、杏仁、生地黄取汁为丸，以加强滋阴润燥清火热之力。所以方后注云：“为其制一切丹砂及解诸石毒永不发动。”当然在实际运用中，守仙五子丸是不可能“制一切丹砂及解诸石毒永

不发动”的，它只能在一定程度上缓解其毒副作用。

6. 2. 3 伏龙肝、甘草、生绿豆汁

忽觉发动不安，但以急服伏龙肝汤并甘草汤、生绿豆汁乃立定，少见命终。（《雁门公妙解录》）

伏龙肝又称灶心土，为久经柴草熏烧的土灶底中心的焦土块，以之布包煎汁，则称伏龙肝汤。伏龙肝。有健脾止呕的作用，以之与甘草汤、生绿豆汁同服，既或健脾胃，又可解丹毒，是较好的解毒方。

6. 2. 4 火麻子浆

渴即研火麻子浆饮，更滋润脏腑。（《神仙养生秘术》）

此方原是为辟谷所设，但因火麻子〔即火麻仁〕有润肠、止渴、通淋的作用，所以亦有丹家用于丹石燥热、耗伤阴液后的治疗。

6. 2. 5 几种常用金石类药物的中医解毒方法

金石类药物作为一种治疗药物，临床上经常用到，中毒现象亦不时发生。现依《有毒中药大辞典》所载，对几种常用金石类药的现代中药解毒方法附录于下，以供参考。

解水银毒

土茯苓 60 克，水煎即服。

甘草、防风各 15 克，水煎，一次服。

黄连解毒汤，加金银花 30 克，土茯苓 60 克，竹沥 400 毫升。水煎，分三次服，每三小时服一次。

服华佗解轻粉毒方（银花、紫草、山慈菇各 30 克，乳香、没药各 15 克），空腹饮之，取汗即愈。

给予牛奶、鸡蛋清等，必要时，可反复应用，其中蛋白质能与汞结合成汞的蛋白质络合物，使汞不易吸收，并有保护消化道粘膜的作用。或用草木灰煎浓汁内服，以解毒。亦可用绿豆汤、地浆水、麻油，三者合服。

大量内服引起腹痛时，可用开口花椒 30 克吞下，汞即从大便出。

解朱砂毒

土茯苓 12 克，水煎频服。

甘草、防风各 30 克，水煎服。

绿豆 60 克，鲜蛇莓 30 克，冷开水浸泡，绞汁服。

解砒霜、雄黄、雌黄毒

防风 30 克、大青叶 30 克、甘草 60 克、绿豆 30 克，煎汤服。

绿豆 60 克、连翘 30 克、木通 9 克，银花 30 克，黄连 9 克、滑石 12 克、花粉 15 克、甘草 9 克，地浆水澄清煎，早、晚分服。

解硫黄毒

生绿豆粉 15 克，每日 1~4 次，温开水送服。或用生甘草 15 克，黑豆 30 克，水煎服。亦可用瓜蒂散研末，每次 0.5~1.5 克，冷开水调服。

解铅、铅丹、铅粉毒

可用金钱草、甘草、昆布、海藻、土茯苓、金银花、泽泻以及甘草绿豆汤、大承气汤等，以清热解毒、利水渗湿、利胆排石方法，据报道均获得满意效果。

解砷砂毒

绿豆汁 1~2 碗顿服。

7 外丹名方选介

外丹术是以药物作为主要手段而欲达“长生不死”目的的活动。漫长的历史中涌现出了成千上万的丹方，这些方子有的如昙花一现，有的却经久不衰，这里面有宗教原因，譬如金液还丹、九转灵丹等；有的是方法神奇，难以重复而被历代丹家

所故弄玄术，如饵芝法等；还有的却是有治病、却老、驻颜效果而广为流传。

本节所选介的十二个处方，主要以发掘祛病、却老、驻颜方面的方子为主，亦适当选介一些在道教历史上颇为流传的方子，这些方子如上清经真丹、钟乳散等现今已很少使用，但在外丹史上却是著名丹方，为了了解外丹全貌，故亦作了少量介绍。

7. 1 灵飞散（《灵飞散传信录》）

【药物】云母一斤（炼成者）、茯苓半斤（亦可一斤）、柏子仁七两、石钟乳七两、菊花五两（亦可十五两）、术四两（一本人参七两）、干地黄十二两（亦可十五两）、桂心七两、续断七两

【制法】凡九物治下，从讠，以生天门冬十九斤捣糜，绞取汁，以丸此药。汁多可和之，汁少者溲之，著铜器中，悬著甑下，蒸黍一斛二斗，熟，出药，暴干，更治，捣之令细。

【服法及功效】筛，服一方寸匕^①，日一服，无毒，可多服耳。当食十日身轻，二十日耳目聪明，七十日发白返黑。发尽落、齿皆去者取药二十七匕以白蜜和之，捣二百下止，丸如梧桐子，可得八十一丸，曝令干讠，视丸表里相见如明月珠，或似荧火精珠，或赤或白。此仙人随身常所服药也。欲令发齿时生，日服此三丸，日三服，至发生不白不落。若入深山不食，亦可作此丸，日七丸不饥也。若头发不落未白，但可服散，可寿五、六百年不白耳。白者如前法，已白服药可至七百年乃落。求道服药不头白齿落者，日两服之，得仙之要。齿骨尸解，道之下者，凡作此灵飞散服之，三日力倍，五日血脉盛，七日身轻，十日面目悦泽、智虑聪明，十五日力作不知极，徐行及马，二十

日不复当，三十五日夜视有光。

附：治云母法 白盐一斤和合，云母一斤并捣之。右云母捣糜，勿从内重布囊中挹挺之，水汰盐味尽，内绢囊中悬令干，即成粉。

一法以盐汤煮之，尽解如泥状，挺之为粉。

又法云母一斤，大盐一斗，渍之铜器中三、四，蒸之一日，于臼中捣之为粉。

又法用朴硝水三斗煮治云母一斤，取成粉燥舒之，向日光看无芒便好，有芒勿服，服之久后病，杀人，宜精治。此本于炉可熏，所得正经上传写记，经中云：捣云母糜后，入重布囊中，挹挺之，令须入皮囊中挹挺，大抵不如取庐山水碓舂捣者最为轻细。自造恐功力不至，勿有粗芒者损人，慎之。服药后禁食鲤鱼，能断一切鱼为上。恐刀砧相染，所害不轻，又禁食血，是生肉、生干脯之类、血羹是。熟血却非所忌。禁生葱、蒜、生韭、碱、醋、桃，李、木瓜、酸物等并不宜食。又忌流水，若江行及溪间无井处，但煎熟，食之亦得。大麦损云母力，亦宜慎之。服此药能断熏血，兼修静心，气得，效尤速。不得面授，故此批上。

匕：古代的一种容器。一“方寸匕”约现代6~9克。

灵飞散为外丹上的著名处方，广为流传。专讲灵飞散的《灵飞散传信录》被《通志》收入《艺文略·道家外丹》中，著名道教典籍《云笈七签》收入卷七十四，题为《灵飞散方传信录》。在《灵飞散传信录》中说“此方在《千金（方）》第二十八卷”中者为真，《云笈七签》于此方下注云：“出《太清经》一百五十三卷”，在一些方书诸如王怀隐等人编著的《太平圣惠方》等亦有记载。

关于灵飞散的效果，《灵飞散传信录》的作者齐推载有一例，其曰：“余与宪台察史博陵晦叔有遗世保形、超蹈山海之契……

晦叔翌日谓余曰：有客话裴都尉者鹤发早垂，童颜近复，访其所饵，曰灵飞散之功。”在该书末，齐推还附有孙处士《养生秘诀》的有关记载，其书云：“屡有好事人曾饵得力，遂即服之，一如《方》说。”至于方中提到的“可寿五、六百年不白”、“可至七百年乃落”等，纯属夸张之说，意在炫耀其方之神奇。

本方以补益五脏、调和阴阳立法，以云母、石钟乳补肾壮阳，云母又兼以益肺，以干地黄、天门冬滋阴益肾，桂心温通心阳，茯苓、白术、（人参）健脾益气，柏子仁养心安神，菊花清肝明目，续断强筋健骨。在制剂中又以药“著铜器中，悬著甑下”，蒸至黍熟，以黍米之柔性，制云母、桂心之燥性。处方配伍奇巧、制法独到，所以自古以来一直受到道教养生家的青睐。

《云笈七签》注云：此方“以云粉为主”，可知灵飞散以云母为主药，故而方中对云母的要求很高，在《灵飞散传信录》中特于灵飞散方后专列“治云母法”以示人。云母又称云母石，入肺、脾、膀胱经，性味甘平，有益肺、平肝、镇惊、止血、敛疮等功用。云母为硅酸盐类矿物白云母的片状晶体，因其色泽白如玉、光如银，故常被看作是石中的精华，而常运用于各类“仙丹”中。孙真人在《千金翼方》中专门列有“神仙服云母法”，说云母粉（其所载加工方法与上文治云母法相似）“每日空心以酒调下一钱，或水下亦得，久服轻身延年，强筋填髓，可以负重，登山不乏，悦泽不老，耐寒暑，志高神仙”。

灵飞散虽然流传较广，但从整个组方来看尚嫌之温燥，尤其是有云母之类矿物药更不宜多服、久服，以免耗伤阴精。

灵飞散既可以散服，水下或酒下均可，每服一方寸匕。还可丸服，以白蜜为丸，梧桐子大，每服数丸不等。服食时忌腥、酸之品，忌食生物。

7. 2 郑氏三生丹（《通玄秘术》）

【药物】伏火丹砂、伏火北庭、伏火龙脑，以上三味各一两半（同研如面，以浆水拌令潮湿，日中干之后，更细研之），磁石一两（引针多者为上，醋淬捣如面也）、钟乳一两（细研）、赤石脂三两（粘舌者为上，细研）

【制法】右（上）入一瓶子内，如法干了，入灰炉中坐瓶子，入灰三寸，已来即以火二斤逼令通彻，即加火至十斤，已来渐逼令通赤，一炊久，药成，入水中以铁匙打盖，淘令空，开，取之，其药面上白色，内紫金色，光匙研如面，安于净地，纸衬，却以盆覆之一日，出火毒。

【服法及功效】以粟米饭，丸如小豆大，空心，水下三丸。解百毒（若有人被毒于酒食中，吃），治心腹痛、传尸病、臭腋、黥黥邪气、恶疟气、及鬼疟气攻心患者，醋调药末三钱服之，神效。传尸病，人间恶疾，一家不计口数，一人死，传至一人，乃至灭族。有福者得遇此丹服之，一人痊愈，则终不传也（其疾是急劳、黄瘦之疾也）。

若患发背疮脓血不止者，不计疮在心上心下，醋调药末，匀于薄纸上，可疮大小贴之，隔日换，兼服丸药，不过三、五，上贴之，其疮渐渐皱敛自合，忌诸毒物味，即脓血定，十日半月平复如故。

若患头面上刺痛及头旋风，醋调末三钱，服之永除根本。

若曾服硫黄失饭，石毒发者，服二丸立效，此是众药之君主，后即不发也。

本方以朱砂、硃砂、冰片为主药。朱砂甘微寒，清心镇惊、安神解毒；硃砂辛苦咸温，消积软坚、破瘀散结；冰片辛苦微寒，开窍醒神、清热止痛。再辅以潜阳安神之磁石，敛疮生肌之赤石脂，通五脏、安利百节的石钟乳，共奏解毒辟疫、镇惊安神、敛疮生肌之功。本方是外丹中用于避疫气的有效名方，亦

可用于清窍闭塞不通所致的头痛、头风。

本方外用，以醋调敷于患处，可敛疮生肌。至于说可解硫黄等金石药中毒，未见治效记载，有待进一步研究证实。

7. 3 抵圣固阳丹（《通玄秘术》）

【药物】雄雀儿肝二十四枚（罗雀儿肝时，看雀儿项下，黑多是雄，少是雌也）、犬内肾并茎（切薄片子，于瓦上烤干为末）、雄蚕蛾四十枚、枸杞子（酥炒）、雄黄一分（如无雄黄，以麝香代之）。

【制法】右并细研如粉，以雀儿卵为丸，如无雀卵，以鸡子黄代之，丸如梧桐子大。

【服法及功效】每日空心酒下五丸。治男子阳道衰弱不兴，水脏积冷，腰脚烦疼，行步无力，服之神效，三服已后，自知得力，不可具述。

本方配伍讲究，除枸杞外，均以阳物为之，雄雀肝、雄狗内肾并阴茎、雄蚕蛾及雄黄，意取兴水脏（补肾阳）而壮阳道（治疗阳痿），由于配伍奇特，补阳之力强，对于肾阳不足而阳痿不举者，可以一试。使用时注意，雄黄必须充分水飞，以除去其中混有的三氧化二砷，并且，不可久服，中病即止。若有真麝香，以之代雄黄更为好。

7. 4 延生保命丹（《通玄秘术》）

【药物】炼了阳起石、伏火硫黄各四两，雄黄一两（生研如面，以水飞之），石盐一两

【制法】右前三味同研，次入石盐，更研，以熟水拌作一球，勿令水多，拌了，以三重纸裹，日中干之，又取白盐干十二斤捣成泥，拔杵如漆即止，取一瓶可盛得盐尽者，先入一半盐，旋按之令实，中心作一坑子可容药球者，即安于坑子内，下余盐、筑令至瓶口，入灰壕，周回以火逼令干，阴气然尽，以瓦子盖瓶子口，如法固济，干了，依

前入炉，瓶上三寸灰，灰上一斤炭火，养五日后退火，瓶上灰一寸，依前火一斤，更养五日，又去瓶上灰一寸，加火至二斤，更五日满，住火一炊久，取瓶出，冷了，打破瓶，去盖盐匱，取药作一团，紫色不耗，折又细研，以沸汤沃，沃淘去盐味，露一夜，明日以甘草汤拌，重汤煮一日久，令干，更细研，入龙脑、麝香少许，以枣穰为丸，如麻子大。

【服法与功效】每日空心酒下三丸，极冷五丸。治男子、女人冷病，女子血气，功力不可备述。初服旬日，忌房事、羊血、鲤鱼、大蒜、豉汁等物。

阳起石咸温，入肾经，有温肾壮阳之功；硫黄酸温，补火助阳；雄黄辛温，燥湿、解毒、杀虫；石盐咸寒，清火解毒，此以制约温燥之药。全方以辛温大热药为主，故适宜于阴寒内盛之沉久痼疾。

本方雄黄、硫黄均为有毒之品，故服用本方以取效为度，中病即止，不可久服、多服。同时必须注意，雄黄必须反复水飞，以除去其中的剧毒物质砒石。

7. 5 小金丹方（《黄帝内经素问遗篇》）

【药物】辰砂二两，水磨雄黄一两，叶子雌黄一两，紫金半两

【制法】同入合中，外固地一尺，筑地实，不用炉，不须药制，用火二十斤煅之也，七日终，候冷七日，取，次日出合子，埋药地中七日，取出顺日研之三日，炼白蜜为丸，如梧桐子大。

【服法及功效】每日望东吸日华气一口，冰水下一丸，和气咽之，服十粒，无疫干也。

本方收载入《道藏·太玄部》，乃《素问》遗篇“刺法论”中所载之预防传染病的经典方。方中辰砂、雄黄、雌黄、紫金

诸药有杀虫、避疫、镇惊之功力，在瘟疫流行的古代，确实起过不少作用。又因方中诸药皆辛温之品，故须深埋药于地下以去火毒。最后以白蜜为丸，意在减低其金石类药物的毒副作用。以冰水（寒水）下药，乃一种反佐法，意在和调冬春之木气，以避疫气。

7. 6 钟乳散（《千金方》）

【药物】钟乳粉（炼成者）三两，上党人参、石斛、干姜各三分

【制法】先洗铁铛可受四、五斗者为灶，贮水令满，去口三寸，内乳著金银瓷碗中，任有用之，乃下铛中令水没碗上一寸余即得，常令如此，勿使出水也。微火烧，日夜不绝，水欲竭。即添成暖水，每一周时，辄易水洗铛并洮（淘）乳，七日七夜出之。净洮干，内瓷钵中，玉椎缚格，少著水研之，一日一夜，急著水搅令大浊，澄取浊汁，其乳粗者，自然著底，作末者即自作浊水出，即经宿澄取其粗，著底者，准前法研之，凡五日五夜，皆细逐水作粉，好用澄炼，取曝干，即更于银钵中研之一日，候入肉，水洗不落者佳。

上四味，捣下筛，三味与乳合和相得，均分作九贴。

【服法与功效】平旦空腹淳酒服一贴，黄昏后服一贴，三日后准此服之。凡服此药法，皆三日一剂。三日内止食一升半饭，一斤肉，肉及饭惟烂，不得服葱豉……尽此一斤乳讫，其气力当自知耳，不能具述。

治虚羸不足，六十已上人，瘦弱不能食者。百病方。

古代认为石钟乳乃石物之精华而成，《医心方》指出：“夫钟乳，此石之精膏也。并引《本草经》之语说：“石钟乳，味甘温，无毒。主咳逆上气，明目益精，安五脏，通百节，利九窍，下乳汁，益精气，补虚损，疗脚弱疼，下焦竭，强阴。久服延

年，益寿，好色，不老，令人有子。”可见石钟乳在古代乃“养性要药也”。

钟乳散要求用炼钟乳粉，因为钟乳粉未能炼制，服食后“令人淋”。炼钟乳方法复杂，有泡、浇、煮、搅、研、水飞、曝等过程，在炮制过程中，石性药的峻猛趋于平和，且颗粒变小易于吸收。

7. 7 王母四童散（《太极真人九转还丹经要诀》）

【药物】胡麻、天门冬、茯苓、术、干黄精、桃人（仁）（去赤皮取白肉也）

【制法】右先熬胡麻令香，凡六物精治，分等，合捣三万杵。

【服法及功效】旦以酒饵三方匕，日再服之。亦可以水服之，亦可用蜜丸，旦服三十丸，日一耳。此返婴童之秘道者也，善填精补脑矣。

方以芝麻、天冬、黄精滋补阴精，茯苓、白术益气生精，用桃仁取其滋润之功，全方重在滋补阴精，故云“善填精补脑”。由于阴精不足是人体衰老的重要原因，故益精则可以却老；脑为髓海，阴精充足，则髓海自可填满。适用于阴精不足所致之早衰，发脱齿摇，健忘恍惚，精神呆钝，动作迟缓等症。

本方亦收入《云笈七签》卷七十七，其剂量稍有出入，胡麻、天冬、桃仁各四两，白茯苓、干黄精各五两，白术三两，可资参考。

7. 8 饵芝草法（《种芝草法》）

【药物】青芝、赤芝、黄芝、紫芝

【制法】青芝：当以立春之日掘冢，东寅地宅内外无有也，要欲得善土，非灰壤者掘为坑，深三尺，方三尺，以曾青一斤治为屑，裹，以羊负来，沃以青箱子一升，覆以土筑其上，七日当有青云也，百日上生芝，其状如苗，以

寅卯之日，从其下以青缙三尺，执骨刀禹步而颊取之，慎无以顾归。

赤芝：当以立夏之日，于南山之阳掘地为坑，深八尺，方八尺，以丹砂二斤治为屑，裹以雄黄赤色者碎碾，去其颊石，以丹屑纳其中，沃以玄参二斤，覆于土上，筑其平，二八日当有赤云，覆之，八十日上生赤气如烟，与赤相接，百日上生赤芝，如苗状，以己午之日，从日下禹步以绛缙八尺，以木刀采之，再拜而去，勿复顾也。

黄芝：此芝当以立秋之日，于西山之阴掘地为坑，深六尺，方六尺，以黄金一斤，火泮之，投于坑中，灌以虚山鹤膝草一斤，清酒一斛，浮萍一斛，覆其上，土筑之，六日有白云来覆之，六十日上生黄气如蒸，上连白云，百日上生黄芝，如苗状，以申酉日，申酉时，欲取，日下以白素六尺禹步以金刀采之，再拜而去，无复顾还。

紫芝：当以冬季之日，于北山之阴掘地为坑，深五尺，埋雄黄三斤，治之，以熟铜器盛之，灌以麻油二斤，覆以雄黄粉一斤，覆上筑之，五日上有黑云来覆其上，五十日上生紫气与黑气相连，百日上生紫芝，如苗状，其夜则光照一里之内，天阴见毫光也。以壬癸日，从日下以角刀，丙辛日以黑缙五尺采之，再拜而去，勿复顾也。

【服法及功效】青芝：干百日，治以屑，服一刀圭，以井花水日服三，芝尽则能轻举，当有神来迎之，百日升天，法与天地无穷矣。

赤芝：还阴干百日，治方寸匕，日一服，皆以清旦日始出未一尺时，以井花水送下，尽时，三尸、九虫、七疾、野肺、瘕、积聚、百病皆化为浊血，从鼻口中出，以井花水洗之，即能步行水上，焰火不灼，绝饮不食，去世矣。勿令入房屋，绝血食，即有龙车众仙来迎之，欲止民间，慎

勿种。

黄芝：阴干百日，治，服三指撮，芝尽，老者更少，少者华色生头，白者皆黑，齿落复生，奋乎逾地即能飞入天中，任意取之，亦当有神仙、玉女侍从，问以去止投之事也。

紫芝：阴干百日，以子亥日治末，服之五分，七日以夜半子时北向服之也。芝尽，则老化为童子，女人亦可服此芝者，司命太乙遣仙官迎之，寿与天地同。

芝又称神芝，亦名灵芝草，一直是神话中的长生不老之物。《太极真人九转还丹经要诀》云：“句曲山上有神芝五种，道士有好仙者当得之。求之法，当以三月、九月开日登山。”然神芝毕竟无处觅，故外丹家又想出了此种神芝法。分别于春、夏、秋、冬之初，掘地为坑，放以金石药末，沃以植物药，覆土其上，数日或数十日后即可得青、赤、黄、紫四芝。收芝后阴干为末，即可治病、却老驻颜，至于说“有众仙来迎”、“寿与天同”纯属蛊惑之言。同时对四芝的种法也在故弄玄术，难以尽信。象紫芝、赤芝等皆因植物的种属不同而致，并非埋以丹砂屑者即生赤芝，埋以雄黄末者即生紫芝。

灵芝草淡，微苦，温。入肾、脾经。有滋补强壮，安神、健胃等功用，现常用来治疗虚劳、咳喘、头晕失眠、消化不良、慢性支气管炎、白细胞减少症、高脂血症等。可用散剂吞服（每次0.9~1.5克，日服二次），亦可煎汤（每次1.3~3克）或浸酒饮。

7.9 药枕方（《保生要录》）

【药物】蔓荆子八分、甘菊花八分、细辛六分、吴白芷六分、白术四分、川芎六分、通草八分、防风八分、藁本六分、羚羊角八分、犀角八分、石上菖蒲八分、黑豆五合（拣择，挪令净）

【制法】上件药细挫，过碎末，相拌令匀，以生绢囊盛之。欲达其气，次用碧罗袋重盛，缝之如枕样，纳药，直令紧实，置在合子中。其合形亦如枕，纳药囊，令出合子唇一寸半己来。

【用法与功效】欲枕时，揭去合盖，不枕即盖之，使药气不散。枕之日久，渐低，更入药，以实之，或添黑豆令如初。三、五月后，药气歇则换之。初枕旬日或一月，耳中微鸣，是药抽风之验。

久枕，治头风，目眩，脑重，冷疼，眼暗，鼻塞，兼辟邪。

药枕系外治法之一，通过头部与药物的接触，药气透皮而进入脑部发挥作用，所以组方多选用芳香走窜性质的药物。

本方以蔓荆子、菊花、细辛、白芷、川芎、通草、菖蒲、防风、藁本等芳香开窍、通经络、祛风邪的药物为主，加羚羊、犀角清热祛风解毒，加白术、黑豆健脾胃而补肝肾，故适用于以上证候。

7. 10 干酒方（《神仙养生秘术》）

【药物】肉桂一两、黑附子一两、好蜜一两、川椒一两、生姜二两、杏仁二两（去皮如泥）、神曲一斤。

【制法】右为细末，用粟米二升淘净蒸熟，将药末和饭一处搅匀入瓶甑内三宿，取出捣烂，丸如鸡头大，入瓶内盛了，用纸封口，勿令透风，至七日取出，见风时一个时辰，再入瓶内，依前封，不计年分。

【服法与功效】若要呷酒时，将热水五升、药丸放在水内，湿纸封口，不多时闻酒香，盖用献圣饮。

本方以温肾壮阳、祛风湿、润肺等药物组成，制法奇特，先加曲发酵，制成干酒药料，服用时加热水一时即可饮用。可用于肾阳不足，风寒湿气入侵所致的风湿性腰腿痛等症。

7. 11 老君益寿散（《云笈七签》）

【药物】天门冬五两（去心，焙）、白术四两、防风一两（去芦头）、熟地黄二两、细辛三分、干姜一两（炮裂，锉）、桔梗一两（去芦头）、天雄半两（炮裂，去皮脐）、桂心半两、远志一两（去心）、肉苁蓉一两（酒浸，去皱皮）、泽泻一两、石斛半两（去根，锉）、柏实半两、云母粉半两、石苇半两（去毛）、杜仲半两（去粗皮，锉）、牛膝半两（去苗）、白茯苓半两、菖蒲半两、五味子半两、蛇床子半两、甘菊花半两、山茱萸半两、附子一两半（炮裂，去皮脐）

【制法】右件药，捣罗为散。

【服法与功效】平旦酒服三钱，冬月日三服，夏平旦一服，春秋平旦日暮各一服。药后十日知效，二十日所苦觉减，三十日气力盛，四十日诸病除，六十日身轻如飞，七十日面光泽，八十日神通，九十日精神非常，一百日已上不复老也。若能断房，长生矣。

本方药味虽多达二十五味，但多而不杂，繁而不乱。方中以熟地、天冬、山茱萸滋补肾阴，肉苁蓉、蛇床子、杜仲、云母、附子、天雄温肾壮阳，牛膝补养肝肾，五味益气生津，桂心温通心阳，桔梗开宣肺气，茯苓、白术健脾益气，石斛益胃阴，泽泻、石苇清泻肾浊又可制诸温药之燥，细辛、干姜温经通络，防风祛风胜湿。阴阳双补，五脏同调，故有较强的滋补阴阳、调养五脏的功能。唯方中温热药为多，虽有寒药制约，但阴虚阳亢之人不宜服用。

7. 12 上清经真丹（《上清经真丹秘诀》）

【药物】武都沈银二两（好雄黄是也）、舶上雌黄二两

【制法】右用湖南合子先以金箔十片其内，便以雌雄合和于乳钵内研如粉，入于合子中，实筑，却以合子盖盖之，

其合子口四面以盐泥固济如法了，又取一瓷鼎可盛一斛余者，以黄丹二十斤，先以黄丹三斤渐筑令实，取鼎满为度，不计斤数。然后以六一泥泥鼎，可厚三、二分，致鼎于盆内，著灰，且令阴干，使泥鼎子上下通连固济，候鼎干发火。

第一日用半斤熟火四面拥之，日夜不绝，至第五日又加半斤火，每三日一度添半斤火，至五斤火，即其药外面垆团泥只要拥火气，别无法，养至四十五日后，添三斤熟火，养至四十九日且住，候火寒取出合子，开看内药已如朱红，或如金黄色，此状候其黄丹大半，如紫金色，收之，理一切恶疮。取合子内药头一分，入汞一两，于火上以乳钵慢慢研之，候逡巡成砂讫，以针条铁十字系药合子，又以六一泥固济，合子候干，以水火垆内养之，水火垆者，取一瓦甑子，泥四面，只留中心，底上一孔，然坐药合子于孔上，出甑底半寸，已来甑下常以一碗水，水面去合子底半寸，但不湿著即得。其药合子初用三两火，渐渐半日已后添至半斤火养，每一度添一两，候七日满，火寒，开看，其药并伏矣，依前却固济，更养一七日，开，取少许入火试之成金也，但甘草色耳。又添汞一两，依前研成砂子，准前水火垆内养之，每一七日一度开，添汞一两，添至一斤止，如要宝即搯取一半，如不要但养之，时时添二两硫黄，研过入垆即成朱矣。又取前成金药一分，以汞半斤、硫黄三两研成砂子，依前六一泥固济，火缓缓逼复为水，火鼎养之七日，开之。又添汞一两，硫黄一分，依前固济，养之，添至一斤止。养至半年后，又添汞一斤、硫黄四两，准前法养。如要宝即搯取之，如不要但依前养之。

又法如要真元，但将药头分减养之，养至三年，一粒粟米大，可点一两；养至四年，一粒可点二两；养至五年，

一粒可点三两矣；养至九年，一粒可点一斤。此药本是神仙大药法，后来将救世人，先为点化其药，养至三年便可服食治疾。

【服法与功效】服食法取药细研如面，以水飞过，极细如粉，于瓷瓶内悬入井中七日。出之，又以甘草水煮三五十沸，候干，以枣穰和为丸，如大麻子大。以一粒安一斤肉内，六月中逾月不臭坏，可验其神功也。

凡服药先须沐浴，着新衣，鲜洁素食七日，忌一切秽恶物等。每日空心净水下三粒，酒下亦得。所取药添换如有贫寒者，但以药宝贷之救接，切不可轻泄所得者，皆是宿有道缘，方得此术，如将轻授，殃及后世，切须秘之，如是道人得之，便须绝迹岩谷修行，保而秘之、秘之也。如若雌雄不真，好药亦难成，成恐力薄。得沈银者，最为其上也。若要固济合子，用炭上白灰打取，与盐中半拌之固济；若要固济鼎，用砂盆末、炭末、黄土拌纸筋，旧草鞋为筋，烂拌泥固济，并须如法。

凡有百病之处，攻之如万人同施其功，可知此药，故有十号，一名消冰丸，能消除诸冷，荡却宿水，故名消冰丸；二名内灸丸，其药入腹如火能烧其疾，故名内灸丸；三名沃雪丸，如日消冰，如汤沃雪，故名沃雪丸；四名十泻丸，如人能服到泻出恶物，故名十泻丸；五名通利丸，宣通五藏，治之六腑安和，故名通利丸；六名治众气丸，凡有气结之处，能消之，故名众气丸；七名荡邪丸，能除荡邪神、鬼气，无不除愈，故名荡邪丸；八名通胃丸，能开通胃口，令人下食，故名通胃丸；九名扫疾丸，能扫荡百病，无不瘥者，故名扫疾丸；十名万病丸，能治万病，入腹便瘥，无不效者，故名万病丸；又有七名治症：一名气症、二名冷症、三名积症、四名结症、五名瘕症、六名疝

症、七名血症。

上清经真丹以雌黄、雄黄组成，此即外丹中常用“四黄”中的二黄（另外二黄是硫黄、砒黄）。本丹炼法复杂，先以雌雄黄共研末，放入盛存金箔的合子内，以盐泥密封，再入鼎中密封，入盆，候干即可发火。火候由小到大，再又小火养之数日，火寒即可收丹。若作金药（炼黄金）或作点化之用（指在煅炼过程，可促使药物变化，催化成丹）则需再加汞、硫黄入鼎煅炼，这时的生成物即是“金”、“宝”（实际上只是一种金汞齐）和点化药。

上清经真丹所用的雌、雄二黄，均为辛温大热之品，雌黄为阳中之阴，雄黄为阳中之阳，雌雄配合乃取阴阳相配之理。由于其药性温燥峻猛，故其所主病证均为积冷痼积之类，因而有“消冰丸”、“内灸丸”、“沃雪丸”等称号，同时因其又有燥湿、杀虫、解毒、散结等功效，故又用于辟邪（疫气）、散结、消症等方面，名之曰“万病丸”，可见其在古代用途之广。

由于雌雄二黄均为剧毒之品，对中枢神经系统、心血管系统、消化系统均有毒性，易致人于死。故目前临床上已很少内服，即使要用也必须在医师指导下运用，并严格控制用量。

8 结束语

英国著名科技史专家李约瑟博士指出：“道家思想从一开始就有长生不死的概念。而世界上其它国家没有这方面的例子，这种不死思想对科学具有难以估计的重要性。”（《中国科技史》第五卷）的确，道教的神仙观是建立在虚幻的基础上，但却是这种“长生不死”的欲望导致了外丹术的起源，继而又导致了内丹术和药物养生术的发展。

外丹术在历史上一直充满神秘色彩，其理论深奥，方法复杂，加之大量的服用者所致的后果是如此，触目惊心，悲惨难

言，所以对外丹术的探讨在过去一直是禁区，很少有人进行。本着全面介绍，重点选择，客观评价的原则，作者对道教外丹术作了初步探讨，期望对读者全面了解道教养生文化有所裨益。

第四章 服食养生术

从古至今，各世医家、道家、佛家、儒家均在积极寻求、探索各种养生之术，积累了大量的经验和资料。其中道家的养生之术颇多，涉及面较广，有气功术、丹药术、服食术等。气功术现已为广大民众所接受，并获得了良好的效果而影响极深；丹药法（炼丹术）则因其所用药物多含有汞剂、或砷剂而已基本淘汰；但道家的服食术则因其秘而不传，则鲜为人知、或一知半解，以至于未能被放在相应的位置上。现仅以《道藏》中有关服食的内容进行整理，以窥道家服食养生之秘。

1 服食养生术的源流

“民以食为天”，原始人在寻找裹腹之物时，偶而发现了某种植物或动物能够缓解、治愈他们身患的疾病，或增强他们的体质、改善他们的精神状态，从而由偶然发现发展到主动寻找这一物质。这样，随着雷同的事件不断发生，经验日益累积，就形成了医学的萌芽阶段，这就是医学史上所称的“医食同源”。随着知识的积累，原始人又发现了“火”，使他们从生食走上了熟食的过程，而疾病的发生率得以下降，寿命得以延长，这不能不说是人类进化过程中的一个重大的飞跃。这就是服食养生的萌芽时期。

随着文字的发明，人们开始有意识地收载和整理有关服食的知识。周朝《诗经》就收载了不少有益于人们健康的药物，如枸杞、菟丝子等。《周礼·天官志》的记载说明当时已出现专门

的营养医生，专司“六饮、六膳、百馐、百酱”等诸方面的饮食问题。

春秋末年的老子，是道家学说之鼻祖，所著《道德经》经战国人整理后，才得以流传天下，并题名为《老子》，此书蕴藏了大量有关养生的理论。他认为要想健康长寿，就应该清心寡欲，顺从自然。“甘其食、美其服、安其居、乐其俗”（《老子·八十章》）。对饮食不应该挑剔、偏食，不然则“五味令人口爽（爽，损伤）”（《老子·十二章》）。为了保证身体健康，不生疾病，更应该注意“其安易持，其未兆易谋，其脆易泮，其微易散。为之于未有，治之于未乱”（《老子·六十四章》）。强调在未生病以前，就注重预防疾病的发生，这样才能健康长寿。

从长沙“马王堆”西汉古墓出土的文物可见，当时已使用辛香药物，如佩兰、白芷、肉桂、花椒等，制成香囊、香枕，或酿制椒酒。用于佩带在身上，夜间枕于头下，日间饮服，以防病避邪，保其健康。在其《却谷食气》书中，就载有“去谷者食石韦”的具体方法。而其《养生方》中有“卵：有恒以旦毁鸡卵入酒中，前饮。明饮二，明饮三，有（又）更饮一，明饮二，明饮三，如此尽卅卵，令人强、益色美”。又有“治云母、销松脂等，并以麦糲烝（丸）之，……日益一烝（丸），至十日，日后日捐一烝（丸），至十日，……令人寿不老”等有关服食方药的记载。此外，尚有不少“黑发益气”、“益寿”、“泽面”等有关服食养生的内容。可见，在西汉时期服食养生术已初步形成，并较为广泛地在民间中流传。

到了东汉末年，我国历史上出现了现存第一部本草学专著——《神农本草经》。该书集东汉以前本草学之大成，是服食养生之总汇。由于受到当时哲学思想的影响，它按一年365天仅收录了365种药物与食物，并以天、地、人分为三类，即三品分类法。“上药一百二十种为君，主养命以应天，无毒，多服久

服不伤人，欲轻身不老延年者，本上经。”明确指出欲长生者，应服上品药。在这一百二十种药物与食物中，标明久服后能达到“延年”、“长年”、“不老”、“耐老”、“增寿”等效果者就有88种之多，计矿物药14种，植物药68种，动物药6种。可见，此时服食养生主要是使用植物类的药物，而非金石之品。其中仍有许多药物与食物为现代延年益寿所常用。如药物有人参、枸杞、茯苓、杜仲等；食物有葡萄、大枣、藕、胡麻等。

魏晋南北朝时期，对服食养生术的发展影响较大的有继承老子与庄子养生思想的嵇康、炼丹专家葛洪及“山中宰相”陶弘景等。他们均为道家著名人物，并为道家养生做出了较大的贡献。嵇康著有《养生论》、《答向子期难养生论》、《难张辽叔宅无吉凶摄生论》等一系列养生学专论，在《养生论》中大胆地提出了应选择性地慎服、不宜偏信滥服药物的正确见解。并在《与山巨源绝交书》中说道：“又闻道士遗言，饵术、黄精，令人久寿，意甚信之”。可见，在实践的基础上，他既忠实于前人的正确经验，又敢于提出自己的见解，来尽力说服世人滥服药物以求长生的错误作法。葛洪精于炼丹术，虽然他大力提倡服食丹药而使一些人丧命黄泉，但他对服食养生术也做出了较大的贡献。如在《抱朴子·仙药卷》中就载有龟版、胡麻等动植物药，并言其“服之不老”。在《抱朴子·内篇》记载有：“南阳文氏，值乱逃蠡山中，饥困欲死。有一人教之食术，遂不饥。数十年乃还乡里，颜色更少”的服食养生实例。陶弘景则是南北朝时期的一位隐士高贤，因企慕养生道术，遂辞官不做、隐居深山。他将《神农本草经》与《名医别录》合编而成《神农本草经集注》，共载药730种。其中很多药物仍为当今养生之常用品。可惜原书已佚，现仅能从《证类本草》中见其部分风采。据记载陶弘景居于深山，主要食用一种以南烛（古代草药名）为主的药膳——青饥饭，以及齐武帝每月赐给他的白茯苓

5斤、白蜜2斤。他寿至84岁高龄，这在当时的医学条件下已是不容易的了。

隋唐时期，随着科学技术的发展、唐朝经济文化的进步，道家的服食养生术也进入了发展时期。此间，对道家服食养生术贡献最大的当首推著名医学家孙思邈。他不仅医术精湛，对道家也颇有研究，是公认的一位道、儒、佛、医合而兼之的人物。孙思邈集毕生之学验，著成《备急千金要方》、《千金翼方》二书，流传至今，对中医学的发展影响极深，并极大的促进了道家服食养生的发展。他极力反对服食金石药物的养生方法，向世人大声疾呼：“有识者遇此方，即须焚之，勿久留也”。并告诫人们：“纵服金丹玉液，未能延寿”。他特别强调饮食调养的重要性，说道：“人体平和，惟须好将养，勿妄服药”、“安身之本，必资於食，……不知食宜者，不足以存生也。……是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。若能用食平病，释情遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也。”除了饮食调养以外，孙思邈也注重药物养生，创造了不少的好方，如茯苓酥、杏仁酥、地黄酒酥等。

北宋时期，著名的药学家、医学家寇宗奭在总结前人宝贵经验的基础上，结合自己的医疗实践，综述自《神农本草经》以来，一千余年的药物学文献资料，编撰而成《图经衍义本草》。该书共收载药物与食物1812种，并全文被收录于《道藏》之中，在道家服食养生术中拥有相当的地位与影响。

金元时期，著名的道士邱处机，是全真道创始人王喆（号重阳）的高徒。饱享盛名，就连后世清朝皇帝乾隆也为他书有一副“万古长生不用餐霞求秘诀；一言止杀始知济世有奇功”的匾联。他反对外丹（即服食金石丹药），提倡内丹。对服食养生，他推崇“道法自然”的观点。顺从自然，根据一年四个季节的不同，当服适时的药物与食物；而禁服不适时的药物与食物。如

春季至生，饮食宜少服饵酸味之品，增食甘味之品以养脾气；夏季属火，饮食宜少食苦味之品，增食辛味之品以养肺气等。

自此以后，由于医家服食养生术的高度发展，及诸多原因，道家的服食养生开始步入低潮。医家中的名著有，明代李时珍的《本草纲目》，汪颖的《食物本草》，朱橚主持的《普济方》，沈仕的《摄生要录》等。清代，虽然对服食养生无多大创举，但记有药物养生的仍有年希尧的《集验良方》、陶承喜的《惠直堂经验方》等；而食物养生的则有王士雄的《随息居饮食谱》，袁子才的《随园食草》，章杏云的《调疾饮食辨录》等，但总的而言这期间道家服食养生术基本上处于固封状态。

改革开放以来，由于生活水平的大幅度提高，养生术又开始盛行；但重点集中在气功与服食两大方面，尤以服食更为普及。有关这方面的书籍，除陈可冀等人整理的《光绪皇帝医方选议》、《慈禧太后医方选议》外，尚有众多有关服食养生的书籍，这里就不一一列举了，但就道家服食养生方面的专著并不多见。

纵观此间，自明清以降，道家服食养生的书籍已未广泛流行于世。这可能是道家与医家已分道扬镳，而道家自封山门，未济于世间所致。更为主要的原因是，明中叶以后，国力衰竭，内忧外患相扰，朝廷自顾不暇，对道教不能从财力上支持。及清朝当权者及上层贵族起自关外，承袭萨满教传统，对道教不感兴趣，道教历代享有特殊宠遇有所裁抑。从而道教转入民间，成为秘密宗教，不能公开传播，自此道教诸养生术处于停滞状态。道家的服食养生术鲜为人知，就不难理解了。

2 服食养生术的基本理论

人生存于大自然之中，必赖于进食方能生存，故人的寿命长短与自身的体质、自然环境、饮食摄入密切相关。道家服食

养生思想的基本原则就是“法归自然”、“顺应自然”。特别强调人体的生理特性与大自然的气候时节及药物、食物的功效相结合，综合看待，顾及各方，遵守得法，这样才能健康长寿。

2. 1 平衡阴阳

《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”可见阴阳的重要性。阴阳既对立又统一、既滋生又抑制，从而又保持在对立统一的平衡状态中。当一方过盛或不足时，必然就影响到另一方，以致“重阴必阳，重阳必阴”，以致疾病丛生，损及寿命。

《道藏·修真精义杂论》云：“夫五脏通荣卫之气，六腑资水谷之味，今既服气则脏气之有余，又既绝谷则腑味之不足。《素问》曰：‘谷不入半日则气衰，一日则气少。’故须诸药以代於谷使气，兼致脏腑而全也。‘清阳为天，浊阴为地；清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑；清阳为气，浊阴为味。味归形，形归气，气归精，精食气，形食味。气为阳，味为阴，阴胜则阳病，阳胜则阴病。是知阴以通之，味以实之，通之则不备，实之则不羸矣。’”

简言之，即生理功能为阳，饮食五味为阴。饮食五味是产生生理功能的必备养料，而生理功能则通过消耗饮食五味来发挥效能，并促使新的营养物质吸收；新的营养物质在吸收的过程中，必然要消耗一定的生理效能。物质与功能既相互消耗，又相互滋生，循环不已。由于“服气”，五脏之气有余，又因“绝谷”，而腑味就不足。如此，阴阳失去平衡，脏腑功能就易发生紊乱而产生疾病。因此，服药以代五谷来弥补营养物质的不足，使阴平阳秘，脏腑协调，确保安康。可见，人体阴阳的平衡，脏腑功能的协调就是健康长寿的基本保证。

2. 2 谨和五味

五味既指饮食五味，亦指药物五味，是辛、甘、酸、苦、咸五种不同滋味的总称。五味与脏腑间有着非常密切的关系。《道藏·修真精义杂论》指出：“五味所入，苦入心，辛入肺，酸入肝，甘入脾，咸入肾”。明确说明各味与相应的脏腑均有着密切的联系，即它们与相应脏腑的亲合力，其中还喻意它们具有滋养相应脏腑的作用。

尽管五味对脏腑有益，但不能因此贪食、过食。否则“多食咸则脉凝泣而变色，多食苦则皮槁而毛拔，多食辛则筋急而爪枯，多食酸则肉胝胎而唇揭，多食甘则骨痛而发落。此五味之所伤也”（《道藏·修真精义杂论》）。其大意是，过食咸味易引起血流缓慢而面色改变；过食苦味易致皮肤枯槁，毛发脱落；过食辛味则手足挛急，屈伸不利；过食酸味易致皮肉坚厚皱缩，口唇掀起；过食甘味则骨节疼痛，头发脱落。其中，过食咸味所引起的后果与现代医学中嗜咸之人易患高血压症的认识颇为相似。

此外，五味食用不当还能引起其他脏腑的病变。“阴之生，本在五味，是故味过于酸，则肝气以津，肺（脾）气乃绝；味过于咸，则骨气劳短，肺（心）气折；味过于甘，则心气喘满，色黑，肾不衡；味过于苦，则脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，则筋脉阻弛，精神乃央。”（《道藏·修真精义杂论》）如过食甘味，甘入脾土，脾土过旺则侮其母（心火），导致母病而心气喘满；又因脾土过盛以乘肾水，而致面色黧黑，肾气不衡，出现骨节疼痛、头发脱落之象（肾主骨，生发）。可见，过食甘味，即使不致本脏（脾）发生病变，也能造成心、肾的不良后果。因此，服食养生之秘，其一要是在于“谨和五味”，才能“骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则气骨以精”。只有“谨道如法”才“长有天命”。

2. 3 顺应时节

中医将一年分为春、夏、长夏、秋、冬五季。在这五个不同的季节中，应顺应时节，以服食相应性味的食物为主，这样才有益于延年益寿。正如《道藏·枕中记》引《礼记内则》所云：“凡和春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。注云：多其时味以养气也。”引《八素》云：“春宜食辛（辛能散也），夏宜食咸（咸能润也），长夏宜食酸（酸能收也），秋宜食苦（苦能坚也），冬宜食甘肥（甘能缓中而长肌肉，肥能密理而补中），皆益五脏而散邪气矣。此四时之味，随所宜加之食，皆能益脏而除于邪，养生之道，可不移也。”

然而在这五个不同的季节中，虽宜以相应不同性味的食物服用为主，但也不宜太过，不然则易生疾病而损及健康。如《道藏·枕中记》中说：“思仙门曰：夫修养之士，何物所宜？食之充饥，得不伤损矣。真人曰：酸咸甘苦食之各归其时，春夏秋冬顺之勿逆。其脏所食大过成疾，亦深节戒。作方延益，无限其伤损之事。”

春季主生发，属肝，酸味为其时味而养肝。酸性收引，过食易郁而损及肝，使肝失去条达之功。故服以辛味，散其郁结。

夏季主生长，属心，苦味为其时味而养心。苦性燥烈，过食易伤津而损及心，使心阴耗损而神无所舍。故服以咸味，润以制燥。

长夏主湿，属脾，甘味为其时味而养脾。甘性缓和松散，过食易中满而损及脾，使脾失运化之力。故服以酸味，收以固散。

秋季主收，属肺，辛味为其时味而养肺。辛性耗散，过食则耗气而损及肺，使肺气不收、宣降失常。故服以苦味，坚固肺气。

冬季主藏，属肾，咸味为其时味而养肾。咸性泻下，过食则耗精而损及肾，使肾气不固，精脉空虚。故服以甘肥，甘以生肌，肥以密理。

综上所述。道家服食养生的基本理论就是，使人体生理特性顺从大自然中环境、季节的规律，用食物或药物来调整阴阳平衡，确保脏腑功能的协调，达到“天人合一”的境界。这样，人才能世处安康，长命百岁。

3 服食养生术的方法

3.1 食物养生法

菊花水

味甘温，无毒。除风补衰，久服不老。令人好颜色、肥健、益阳道^{〔1〕}、温中、去痼疾。出南阳酃县比潭，水其源悉芳，菊生被崖，水为菊味盛洪之。《荆州记》云：酃县菊水，太尉胡广久患风羸^{〔2〕}，常汲饮此水，后疾遂瘳。此菊甘美，广后收此菊实播之，京师处处传植。《抱朴子》云：南阳酃县山中有甘谷水，所以甘者，谷上左右皆生甘菊，菊花堕其中，历世弥久，故水味为变。其临此谷中居民，皆不穿井，悉食甘谷水，食无不寿。考故司空王畅，太尉刘宽，太傅袁隗，皆为南阳太守，每到官，常使酃县月送甘谷水四十斤，以为饮食。此诸公多患风痹及眩冒^{〔3〕}，皆得愈。（《图经衍义本草》）

〔1〕 益阳道：阳道即男性外生殖器，此处意为增加男性的性能力。

〔2〕 风羸：“羸”指疾病缠身，风羸即风邪缠身，多见于痹证。

〔3〕 眩冒：即头昏重，眼发黑，欲倒的病症。

菊花具有清肝明目，平肝潜阳的功能。如上法服用，与当今市上流行的菊花晶相似，应有良好的效果。

薏苡仁

味甘微寒，无毒……令人能食，久服轻身益气。（《图经衍义本草》）

《食医心镜》：久服轻身益气。薏苡仁一升，捣为散。每

服，以水二升煮两匙末，作粥。空腹食之。

薏苡仁为禾本科植物薏苡的种仁。主要含蛋白质、脂肪、维生素 B₁ 及多种氨基酸等。具有健脾、补肺、清热、利湿等功效。本品在食疗中占有一定的地位，常以其熬粥用于大病后体虚或慢性病体弱的病人，且有令人满意的疗效。

龙眼

味甘平，无毒……久服强魂，聪明，轻身，不老，通神明。（《图经衍义本草》）

龙眼为无患子科植物龙眼的果实，药用其假种皮，称为龙眼肉。主要含有糖、酸类、蛋白质及脂肪等。具有良好的益阴补血的功能，主要用于各种阴血不足之症。现作为食疗中的佳品，辅助治疗气血不足病证。

藕实茎

味甘平寒，无毒。主补中养神，益气力，除百疾。久服轻身，耐老，不饥，延年。（《图经衍义本草》）

七月七日采藕华七分，八月八日采藕根八分，九月九日采藕实九分，采合道华矣，服方寸匕。授南阳刘长生，长生居清渊泽中北界，长生服药七十余年，不壮不老，长服神仙……以八月上戊日取莲实，九月上戊日取鸡头实，十月上午日取藕，各等分，阴干百日，治之。正月上寅日旦，并华水服一方寸匕，日四五，后饭服之，百日止。主补中益气力，养神不饥，除百病。久服轻身，延年，不老神仙。（《云笈七签》）

孟诜云：仙家有贮石莲子及干藕经千年者，食之妙矣。莲子性寒，主五脏不足，伤中气绝，利益十二经脉，血气生，食微，动气，蒸食之，良。又熟去心，为末，蜡蜜和丸，日服三十丸，令人不饥，此方仙家用尔。又雁腹中者，空腹食十枚，身轻能登高涉远。雁食粪于田野中，经年尚

生，又或于山岩之中，止息不逢阴雨，经久不坏，又诸鸟、猿猴不食，藏之石室内有得三百余年者，逢此食，永不老矣。

莲花，暖，无毒。镇心，轻身，益色，驻颜，入香甚妙。（《日华子本草》）

藕为睡莲科植物莲的根茎。该植物一身都是宝。其根茎名藕，生用清热、凉血、散瘀；熟用健脾、开胃、益血。其节部名藕节，能止血、散瘀。其叶柄或花柄名荷梗，能清热解暑，通气行水。其叶基部名荷蒂，能清暑祛湿，和血安胎。其叶名荷叶，能清暑利湿，升发清阳。其花蕾名莲花，能活血止血，祛湿消风。其成熟花托名莲房，能消瘀、止血、祛湿。其果实或种子名莲子，能养心、益脾、补肾；入瘀泥日久者名石莲子，能健脾、补肾、止呕。其成熟种子的绿色胚芽名莲子心，专清心火。其雄蕊名莲须，能清心、益肾、涩精、止血。

大枣

味甘平，无毒。主心腹邪气，安中，养脾，助十二经，平胃气，通九窍，补少气少津液，身中不足……久服轻身长年，不饥神仙。（《图经衍义本草》）

大枣为常用的补益之品，主要含有蛋白质、糖类、有机酸、维生素等。（参见“辟谷养生术”的“服食大枣辟谷法”条）

葡萄

味甘平，无毒。主筋骨湿痹，益气，倍力，强志，令人肥健，耐饥，忍风寒。久食轻身，不老，延年。（《图经衍义本草》）

葡萄是水果中之佳品，主要含糖类、酸类、蛋白质、多种维生素与微量元素。营养丰富，香甜可口。本品具有补气血、强筋骨、利小便的功能，主治气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸盗汗等症。

秦椒

味辛温，生温、熟寒、有毒。主风邪气，温中，除寒痹，坚齿发，明目……久服轻身，好颜色，耐老，增年，通神”。（《图经衍义本草》）

秦椒即花椒，为饮食调味之佳品。具有温中散寒，杀虫止痛之功效。少量长期食用能助脾主运化，改善消化功能，增进肠胃对营养物质的吸收。但过量易生内热，不可不慎。

人乳汁

主补五脏，令人肥白，悦泽。陶隐居云：张苍常服人乳，故年百岁余，肥白如瓠。（《图经衍义本草》）

人乳汁含有丰富的营养成分，是天然的养生佳品。《随息居饮食谱》称本品能“补血，充液，填精，化气，生肌，安神，益智，长筋骨，利机关，壮胃养脾，聪耳明目。”现代研究证实，人乳汁中含有大量的免疫蛋白，能提高人体的免疫能力，预防疾病的发生。因此，国际上极力推行母乳喂养婴儿，是具有深远意义的。

熊脂

味甘微寒，无毒……久服强志，不饥，轻身，长年。（《图经衍义本草》）

熊脂即黑熊或棕熊的脂肪油。含有丰富的营养成分，只惜现难以获取。据载孙思邈用熊脂染发，效果颇佳。

狗肉

味咸酸温，主安五脏，补绝伤，轻身益气。（《图经衍义本草》）

狗肉为大补之品，能温补腰肾，兴阳事，尤以冬季服之者佳。

蜂蜜

味甘平，无毒，微温……安五脏诸不足，益气补中，止

痛，解毒，除众病，和百药，养脾气，除心烦，食饮不下，止肠癖，肌中疼痛，口疮，明耳目。久服强志轻身，不饥不老，延年神仙。（《图经衍义本草》）

蜂蜜古称石蜜，为蜜蜂科昆虫中华蜜蜂等所酿的蜜糖。含有丰富的果糖和葡萄糖以及维生素、微量元素等。具有补中，润燥，止痛，解毒等功效。陶隐居称为：“道家凡饵莫不须之，仙方亦单炼服之，致长生不老也。”（参见“辟谷养生术”中的“服食蜂蜜蜜蜡辟谷法”条）

蜂子

味甘平，微寒，无毒。主……补虚羸，伤中……久服令人光泽，好颜色，不老，轻身益气。

陶弘景曰：“蜂子即应是蜜蜂子也，取其未成头足时，炒食之。又酒渍以敷面（脸），令面悦白。”（《图经衍义本草》）

蜂子即蜜蜂科昆虫中华蜜蜂等的幼虫，具有祛风，解毒，杀虫等功效。李时珍说：“蜂子，古人以充饌品”，而今人则少食之。蜂子既为幼虫，应含有丰富的蛋白质，是一营养佳品

蜜蜡

味甘微温，无毒。主下痢脓血，补中，续绝伤金疮，益气，不饥，耐老。

陶弘景说：“此蜜蜡尔生于蜜中，故谓蜜蜡。蜂皆先以此为蜜跖，煎蜜亦得之。初时极香软，人更煮炼，或加少醋酒便黄赤，以作烛色为好。今药家皆应用白蜡，但取削之，于夏月日暴百日许，自然白；卒用之，亦可烊，内水中十余过，亦白。俗方惟以合疗（药）下丸，而仙经断谷最为要用。今人但嚼食方寸者，亦一日不饥也。”（《图经衍义本草》）

蜜蜡即当今之蜂蜡，是蜜蜂等分泌的蜡质。主要成分为酯

类、游离酸类、游离醇类和烃类。酯类中以软脂酸蜂花酯为主，约占 80%。因其主含酯类，故不易消化。所以，《图经衍义本草》曰：“古人荒岁多食蜡以度饥”。（参见“辟谷养生术”的“服食蜂蜜蜜蜡辟谷法”条）

牡蛎

味咸平，微寒，无毒……久服强骨节，杀邪鬼，延年。

孟诜云：“牡蛎火上炙令沸，去谷食之，甚美，令人细肌肤，美颜色。”

南人以其肉当食品，其味尤美好，更有益，兼令人细肌肤，美颜色，海族之最可贵者也。（《图经衍义本草》）

牡蛎药用其壳，食用其肉。肉中含有糖元（63.5%）、牛磺酸、多种人体必需氨基酸及微量元素等，具有较高的营养价值。《医林纂要》认为，本品能“清肺补心，滋阴养血。”

乌龟

味咸甘平，无毒……久服轻身不饥，益气资智，亦使人能食。

陶弘景曰：“此用水中神龟……仙方用之当炙。生龟尿甚疗久嗽，亦断疟。肉作羹臠大补，而多神灵，不可轻杀。”（《图经衍义本草》）

乌龟为长寿之物，常以龟寿来比喻人的长寿。乌龟药用其壳，食用其肉。壳能滋养肝肾，强壮筋骨；肉能滋阴补血，大补虚羸。尤以其肉不失为餐桌上之佳品，长期服用，定能见效。

鳖肉

味甘平，无毒。主伤中，益气，补不足。（《千金要方·食治》）

鳖为鳖科动物中华鳖。肉味鲜美，含有丰富的营养物质，是延年益寿饮食中之上品。

鳊鱼

味甘平，无毒。主腹内恶血，益气力，令人肥健，去腹内小虫。背有黑点味尤重。昔仙人刘凭常食石桂鱼，今此鱼犹有桂名，恐是此也。（《图经衍义本草》）

鳊鱼，又名桂鱼，是食用鱼类中之上品，含有丰富的蛋白质、维生素等营养成分。具有补气血，益脾胃之功。长服此鱼，定能强体。

橘柚

味辛温，无毒。主胸中瘕满逆气，利水谷下气，止呕咳，除膀胱留热停水，破五淋，利小便……久服去口臭，下气通神，轻身长年。一名橘皮，陈久者良。（《备急千金要方·食治》）

橘柚指橘子与柚子的果实，药用其果皮，食用其果瓢。果瓢中含有大量的有机酸、糖类及维生素等，是天然的营养佳品。常久服之，不仅能开胃醒脾，促进消化，还能增光美容，润泽肌肤。

栗子

味咸温，无毒。益气厚肠胃，补肾气，令人耐饥。生食之，甚治腰脚不遂。（《备急千金要方·食治》）

陶弘景曰：“相传有人患脚弱，往栗树下食数升，便能起行，此是补肾之义。然应生啖之，若饵服，故宜蒸暴之。（《证类本草》）

栗子，俗称板栗，是壳斗科植物栗的种仁。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素B等，淀粉含量达25%，故食之不饥。栗子具有养胃健脾，补肾强筋，活血止血等功效，肾虚之人服之更良。

芡实

味甘辛平，无毒。安中，补五脏，不饥、轻身。一名菱。（《备急千方要方·食治》）

陶弘景云：“庐江间最多，皆取火燔，以为米充粮。今多蒸暴，蜜和饵之，断谷长生。”

孟诜云：“仙家蒸作粉，蜜和食之，可休粮。”（《证类本草》）

芡实，现称菱角，为菱科植物菱的果肉。含有丰富的淀粉、葡萄糖、蛋白质等。具有益气、健脾等功效；生食则清暑解热，除烦止渴。现代研究发现，本品有一定的抗癌作用。

樱桃

味甘，主调中，益脾气，令人好颜色，美志。

正黄明者，谓之蜡樱。极大者，有若弹丸，核细而肉厚，尤难得也。食之调中益气，美颜色。（《图经衍义本草》）

樱桃为蔷薇科植物樱桃的果实，具有益气、祛风湿的功能。

胡桃

味甘平，无毒。食之令人肥健，润肌，黑发……仙方取青皮压油和詹糖香，涂毛发，色如漆。（《图经衍义本草》）

胡桃主用其仁，又名核桃仁。具有补肾固精，温肺定喘，润肠通便等功效。

胡麻

味甘平，无毒。主伤中，虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填髓脑，坚筋骨……久服轻身不老，明目耐饥渴，延年。

陶弘景云：“胡麻，服食家当九蒸九暴，熬捣，饵之，断谷，长生，充肌。”（《图经衍义本草》）

鲁支生篇，鲁女生服胡麻，饵术，绝谷八十余年，甚少壮，一日行三百里，走及獐鹿。（《神仙传》）

胡麻，又名巨胜、黑脂麻、黑芝麻。为胡麻科植物脂麻的

黑色种子。主要含有脂肪油，高达 60%，是油料中之上品。另含有维生素 E、卵磷脂、蛋白质等，故为饮食养生之佳品。（参见“辟谷养生术”中的“服食芝麻辟谷法”条）

青囊

味甘寒，无毒……益气，补脑髓，坚筋骨，久服耳目聪明，不饥，不老，增寿。巨胜苗也。

陶弘景云：“胡麻叶，也甚肥滑。亦可以沐头，但不知云何服之，仙方并无用此法。正当阴干，捣为丸散尔。既服其实，故不复假苗。五符巨胜丸方亦云，叶名青囊，本生大宛，度来千年尔。”（《图经衍义本草》）

青囊即黑脂麻叶，又名胡麻叶。道家因多用其实，故叶用之较少。但叶亦有与实相似之功，恐力逊，可进一步作开发研究。

白瓜子

味甘平，寒，无毒。主令人悦泽，好颜色，益气不饥。久服轻身耐老。（《图经衍义本草》）

孟诜：“取冬瓜子七升，以绢袋盛之，投三沸汤中，须臾出，暴干，如此三度止。又与清苦酒渍，经一宿，暴干，为末，日服之方寸匕。令人肥悦，明目，延年不老。又取子三五升，退去皮，捣为丸，空腹服三十丸，令人白净如玉。”（《证类本草》）

白瓜子即冬瓜仁，具有润肺，化痰、消痈、利水的功能。

3. 2 药物养生法

黄精

味甘平，无毒。主补中益气，除风湿，安五脏。久服轻身延年，不饥。（《图经衍义本草》）

黄精宽中益气，五脏调良，肌肉充盛，骨体坚强其力

倍，多年不老，颜色鲜明，发白更黑，齿落更生。（《道藏·神仙芝草经》）

天老谓黄帝曰，太阳之草名黄精，饵之可以长生。（《博物志》）

服其花胜其实，其实胜其根，但花难得，服黄精十年乃可大得其益耳。断谷不及术饵，令人肥健，可以负重涉险，但不及黄精甘美易食。凶年可以与老小休粮。（《抱朴子》）

饵黄精能老不饥，其法可取瓮子去底，灶上安置，令得所盛黄精，令满密盖，蒸之，令气留即曝之。第二遍蒸之，亦如此九蒸九曝。凡生时有一石，熟有三四斗。蒸之若生，则刺人咽喉。暴使干，不尔，朽坏。其生者，若初服只可一寸半，渐渐增之。十日不食，能长服之。止三尺五升，服三百日后，尽见鬼神饵，必升天。根叶花实皆可食之，但相对者是，不对者名扁精^{〔1〕}。（《食疗》）

临川有士人虐所使婢，婢乃逃入山中，久之，见野草枝叶可爱，即拔取根食之，甚美。自是常食，久而遂不饥，轻健。夜息大树下，闻草中动，以为虎，惧而上树避之，及晓下平地，其身欻然凌空而去，或自一峰之顶，若飞鸟焉。数岁，其家人采薪见之，告其主，使捕之不得。一日遇绝壁下，以网三面围之，俄而腾上山顶。其主异之，或曰此婢宿有仙骨，不过灵药服食。遂以酒饌五味香美，置往来之路，观其食否。果来食，食讫不能远去，擒之。具述其故，指所食之草，即黄精也。（《稽神录》）

〔1〕相对者是，不对者名扁精：指黄精叶对生者为黄精；叶互生者为扁精。现代黄精均用，其对生者为黄精、滇黄精；互生者为囊丝黄精、热河黄精等，药品总称之为黄精。

黄精为百合科多种植物的根茎，中医习用已达二千余年之

久。古代主要作为养生延年的佳品，现代则用于平补气血阴阳以扶助人体正气。黄精主要含有粘液质、淀粉、糖分及多种氨基酸，具有抗菌、抗真菌及降压等现代药理作用。抱朴子提出：黄精花比果实强，果实又强于其根的观点，未受到历代医家的重视，其中原委当深探而视之。（参见“辟谷养生术”的“服食黄精辟谷法”条）

菊花

味苦甘平，无毒。主风头、头眩……安肠胃，利五脉，调四肢。久服利血气，轻身耐老延年。（《图经衍义本草》）

《玉函方》王子乔变白增年方：甘菊三月上寅日采名曰玉英，六月上寅日采名曰容成，九月上寅日采名曰金精，十二月上寅日采名曰长生，长生者根茎是也。四味并阴干百日，取等分，以成日合捣千杵为末。酒调下一钱匕，以蜜丸，如桐子大。酒服七丸，一日三服，百日身轻润泽。服之一年，发白变黑；服之二年，齿落再生；服之三年，八十岁老人变为童儿，神效。（《证类本草》）

菊花为菊科植物菊的头状花序。临床常分为白菊花、黄菊花、野菊花。古人所用者为白菊花，又名甘菊。主要含有挥发油、生物硷、氨基酸、黄酮类及维生素 B₂ 等。陈藏器用本品与黑脂麻、茯苓配用，制成蜜丸服，能使白发变黑，延年益寿。现代用本品为原料，添加在多种食物中，可起到保健作用。

人参

味甘，微寒微温，无毒。主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目开心益智。疗肠胃中冷，心腹鼓痛，胸胁逆满，霍乱吐逆。调中止消渴，通血脉，破坚积，令人不忘，久服轻身延年。（《图经衍义本草》）

开心肥健人，人参一分，猪肪十分，酒拌和，服一百日。百日满，体髓溢，日诵千言，肌肤润泽。（《千金方》）

人参为大补元气之品，居补气药之冠。现代研究证实：本品有适应原样作用，能增强机体对各种有害刺激的防御能力；能提高人的一般脑力和体力。因此，长期少量的服用，对人体健康长寿是大有裨益的。但儿童不宜服用，以免促进性早熟。

天门冬

味苦甘平，大寒，无毒……保定肺气、去寒热、养肌肤、益气力、利小便，冷而能补。久服轻身、益气、延年、不饥。

《神仙传》：甘始者，太原人，服天门冬在人间二百余年。

《修真秘旨方》：神仙服天门冬三十斤，细切，阴干捣末。每服三钱，酒调下，日五六服。二百日后，怡泰，拘急者缓，羸劣者强；三百日身轻；三年走及奔马。

《列仙传》：赤顶子含天门冬，齿落更生，细发复出。（以上均出自《图经衍义本草》）

天门冬为百合科植物天门冬的块根。主要含有天门冬素、粘液质、甾醇、糖类等。中医临床主要用于治疗肝肾不足，是一味良好的滋阴佳品。（参见“辟谷养生术”中的“服食天门冬辟谷法”条）

甘草

味甘平，无毒。主五脏六腑，寒热邪气，坚筋骨，长肌肉，倍力……解百药毒，为九土之精，安和七十种石，一千二百种草。久服轻身延年。（《图经衍义本草》）、

甘草是中医临床最常用的中药之一，应用面极广，尤以调和诸药之功更为常用。现代药理研究也证实：本品具有肾上腺皮质激素样作用；能抗炎、助消化、镇咳等。其延年益寿之功，后世应用甚少，机理难明，尚待探讨。

生地黄

大寒，……久服轻身不老。（《图经衍义本草》）

《药性论》云：干地黄君能补虚损，温中下气，通血脉，久服变白延年。（《证类本草》）

楚文子服地黄八年，夜视有光，手上车弩。（《抱朴子》）

神仙服地黄延年不老方。取地黄净洗，随多少，捣绞取汁，煎令小稠。纳白蜜更煎，令可丸，即丸如梧桐子大。每日食前以温酒下三十丸，日三服。如此十年，白发再黑，力如二十时，令人多子，神效无比。（《太平圣惠方》）

服地黄延年法。生地黄不限多少，肥者，阴干。捣罗为末，炼蜜和为丸，如梧桐子大。每服以温酒下三十丸，日三服。百日颜如桃花。服三年，令人长生不死。（《太平圣惠方》）

地黄为玄参科植物地黄的根茎。根据炮制方法的不同，现分为熟地黄、生地黄、鲜地黄三种使用。熟地黄能滋阴补血，为治疗肝肾真阴亏损及血虚的首选药物之一，亦为抗衰延寿的常用之品；生地黄能清热凉血，养阴生津，主用于热入营血及津液亏耗之症；鲜地黄以清热生津为主，主用于热病津伤症。因此，用于养生长寿当以熟地黄为佳。

术

味苦甘温，无毒……利腰脐间血，益津液，暖胃消谷嗜食。作煎饵，久服轻身、延年、不饥。（《图经衍义本草》）

内篇曰，南阳文氏，值乱逃蠡山中，饥困欲死。有一人教之食术，遂不饥。数十年乃还乡里，颜色更少，气力转胜，故术一名山精。神药经曰：必欲长生，当服山精。（《抱朴子》）

涓子饵术法。术一硕，拣择毕，捶令碎。石上甑蒸令

烂，以灶中汤淋取汁，煎之令如醇漆即止。不入他物，盛於不津器中，经年不坏。每服，温酒调下一大匙，日三服。令人不老不病。久服不死，神仙矣。忌桃李雀肉。（《太平圣惠方》）

术有苍术、白术之分。苍术能健脾燥湿，祛风除湿，明目；白术能补脾益气，固表止汗，利水。古人常将二者不分，时而用苍术，时而用白术；现代将二者区别使用，白术主补脾益气，苍术主燥湿健脾。故用以延年，当以白术为益。（参看“辟谷养生术”章“服食术辟谷法”。）

菟丝子

味辛甘平，无毒。主续绝伤，补不足，益气力，肥健汁，去面黥。养肌强阴，坚筋骨，主茎中寒，精自出，尿有余沥，口苦燥渴，寒血为积。久服明目轻身延年。（《图经衍义本草》）

《修真方神仙方》云：菟丝子一斗，酒一斗，浸良久，滤出，暴干，又浸以酒，尽为度。每服二钱，温酒下，日三服。后吃三五匙水，饭压之。至三七日加至三钱匕。服之令人光泽，三年老变少。此药治腰膝，去风。久服延年。（《证类本草》）

菟丝子能补肾养肝，为治疗肝肾不足症的常用之品。多用于男子遗精、早泄，女子宫寒不孕等。

牛膝

为君味苦酸平，无毒……益精，利阴气，止发白，久服轻身耐老。（《图经衍义本草》）

治消渴不止，下元虚损。牛膝五两细锉为末，生地黄汁五升浸昼暴夜，浸汁尽为度。蜜丸如梧桐子大，空心温酒下三十丸。久服壮筋骨，驻颜色，黑发，津液自生。（《肘后方》引经验方）

牛膝有川牛膝、怀牛膝之分，川牛膝重在活血祛瘀；怀牛膝主能补肾养肝，强筋健骨。因此，用治肝肾不足，体质虚弱者，当以怀牛膝为佳。

麦门冬

为君味甘平，微寒，无毒……止呕吐，愈痿蹶，强阴，益精，消谷，调中，保神，定肺气，安五脏，令人肥健，美颜色，有子。久服轻身不老不饥。（《图经衍义本草》）

麦门冬为常用的养阴之品，善常滋心肺之阴，主用于心肺阴虚之证。

升麻

味甘苦平，微寒，无毒。主解百毒，杀百精老物，殃鬼。辟温疫、瘴气、邪气……久服不夭，轻身长年。（《图经衍义本草》）

车前子

味甘咸寒，无毒……养肺、强阴^{〔1〕}、益精，令人有子。明目疗赤痛。久服轻身耐老。（《图经衍义本草》）

木香

辛温无毒……久服不梦寤魔寐，轻身致神仙。（《图经衍义本草》）

陶隐居云：江淮间亦有此种，名上青木香，不堪入药。用修养书云：正月一日取五木^{〔2〕}煮汤以浴，令人至老须发黑。（《证类本草》）

〔1〕强阴：阴指男性外生殖器。强阴即加强男性阴茎的勃起。

〔2〕五木：徐锴注：道家谓青木香为五香，亦云五木。

上三药均非现代补益之品。升麻能疏风清热，升阳举陷；车前子能利水消肿，清肝明目；木香则以行气止痛为其主要功能。综观三药之功，实难见延年之效，故而存疑。

泽泻

味甘咸寒，无毒……消水、养五脏，益气力，肥健。补虚损五劳，除五脏痞满，起阴气，止泄精，消渴，淋沥，逐膀胱三焦停水。久服耳目聪明，不饥，延年，轻身，面上生光，能行水上。（《图经衍义本草》）

神仙服泽泻令人轻身健行不老方：取泽泻，捣细罗为散。日分服，六两为准，水调服之。百日身轻百倍，久服强壮不衰老，而光泽，走及奔马，远游无倦。（《太平圣惠方》）

本品为泽泻科植物泽泻的块茎。主含成分有三萜类化合物、挥发油、脂肪酸、树脂、蛋白质及淀粉等。中医临床主要用于水肿，肾阴不足、虚火上炎等症。现代研究表明：本品具有利尿、降低动物体内脂类物质及减轻动物体重等作用。

薯蓣

味甘温平，无毒……补中益气力，长肌肉。主头面游风，风头眼眩。下气，止腰痛，补虚劳羸瘦，充五脏，除烦热，强阴。久服耳目聪明，轻身，不饥，延年。（《图经衍义本草》）

薯蓣即山药，以产于河南者为佳，称之为淮山。主含有皂甙、粘液质、胆碱、淀粉、糖蛋白及自由氨基酸等。能平补脾胃，用于脾胃虚弱、食欲不振等症。现常添加在食品中，起辅助治疗的作用，如淮山米粉等。

女萎（萎蕤）

味甘平，无毒……久服去面黑黧，好颜色，润泽，轻身，不老。（《图经衍义本草》）

陈藏器云：昔华佗入山，见仙人所服，以告凡阿，服之，寿百岁也。（《证类本草》）

女萎即玉竹，为百合科植物玉竹的根茎。是中医临床常用的养阴之要品。现代研究发现：本品有短暂的降压作用；小剂

量能兴奋蛙心，大剂量则抑制蛙心等。

远志

为君味苦温，无毒。主咳逆伤中，补不足，除邪气，利九窍，益智慧，耳目聪明，不忘，强志，倍力。利丈夫，定心气，止惊悸，益精。去心下膈气，皮肤中热，面目黄。久服轻身不老，好颜色，延年。（《图经衍义本草》）

《抱朴子内篇》云：陵阳仲子服远志三十年，有子三十七人，开书所视便记而不忘。（《图经衍义本草》）

本品为远志科植物细叶远志的根。主含皂甙、远志醇等。为中医临床常用的安神药之一，主用于因思虑过度所致的失眠健忘。李时珍称之“功专于强志益精，治善忘”。

细辛

味辛温，无毒……安五脏，益肝胆，通精气。久服明目，利九窍，轻身长年。（《图经衍义本草》）

庵蓂子

味苦，微寒微温，无毒。消食，明目。久服轻身，延年不老。驱驢^{〔1〕}食之神仙。（《图经衍义本草》）

薪蓂子

味辛微温，无毒。主明目，目痛泪出，除痹，补五脏，益精光，疗心腹腰痛。久服轻身不老。（《图经衍义本草》）

〔1〕 𪚩𪚩：兽名。古代类似于驴的一种动物。

上三药，虽古代认为能延年益寿，但现代则极少使用。细辛功能散寒解表，祛风止痛，有毒。古代医家使用时，有“细辛不过钱”、“细辛不过五分”之限。可见，细辛长期服用是不宜的。庵蓂子功能活血祛瘀，祛风除湿，主治妇科瘀血病证；薪蓂子功能清肝明目，用治目赤肿痛，二者均不为临床常用药品。因此，三药抗衰延寿之功，当进一步论证。

石斛

味甘平，无毒……补五脏虚劳羸瘦，强阴益精。补内绝不足，平胃气，长肌肉。逐皮肤邪热、痱气^{〔1〕}、脚膝疼、冷痹弱。久服厚肠胃，轻身延年，定志除惊。（《图经衍义本草》）

〔1〕 痱气：即痱子。

石斛品种繁多，为养阴之要品，尤善养胃、肺之阴。临床主用于胃阴不足、虚火上炎，及阴虚目疾、老年白内障等。

蓍实

味苦酸平，无毒。主益气充肌肤，明目聪慧，先知。久服不饥，不老，轻身。

蓍生满百茎者，其下必有神龟守之，其上常有青云复之。（《图经衍义本草》）

蓍实为菊科植物蓍的果实，即一枝蒿的果实。后世医家应用甚少，仅道家较为推崇，其中原诿，当进一步研究。

龙胆

味苦寒，大寒，无毒。益肝胆气，止惊惕。久服益智不忘，轻身耐老。（《图经衍义本草》）

白蒿

味甘平，无毒……补中益气，长毛发，令黑。疗心悬，少食常饥。久服轻身，耳目聪明，不老。（《图经衍义本草》）

白英

味甘寒，无毒……补中益气。久服轻身延年。（《图经衍义本草》）

上三药中，龙胆主能清热燥湿，泻肝火；白蒿祛风除湿，利湿热；白英清热解毒，祛风湿。三者均无明显的抗衰延寿之功。其龙胆多用于肝胆疾病，白英多用于各种肿瘤，白蒿则极少使用。但古人明确标示三药均能轻身延年，不可不慎，当深研之。

紫芝

味甘温，主耳聋，利关节，保神，益精气，坚筋骨，好颜色。久服轻身，不老，延年。

赤芝

味苦平，主胸中结，益心气，补中，增智慧，不忘。久食轻身，不老，延年神仙。

黑芝

味咸平，……益肾气，通九窍，聪察。久食轻身，不老，延年神仙。

青芝

味酸平，主明目，补肝气，安精魂仁恕。久食轻身不老，延年神仙，不忘强志。

白芝

味辛平，主咳逆上气。益肺气，通利口鼻，强志，意勇悍，安魄。久食轻身不老，延年神仙。

黄芝

味甘平，主心腹五邪。益脾气，安神，忠信和乐。久食轻身不老，延年神仙。（以上均出自《图经衍义本草》）

神仙服灵芝法：取石上灵芝，一寸八寸八九节者，十斤曝干。捣末，蒸一复时，又曝令干，更捣万杵。炼蜜和丸，如梧桐子大。每旦及晚，以酒下二十丸。十日身轻，二十日一切病止，三十日身如白玉，升度山林，日行千里之外。（《太平圣惠方》）

上述六芝，总称为灵芝草。虽有六色之分，但根据现代文献及所见标本，多为多孔菌科植物紫芝或赤芝的全株。古代文献中，除紫芝外，均与相应的脏器相关。如赤芝益心气，黑芝益肾气，青芝补肝气，白芝益肺气，黄芝益脾气。可见灵芝的主要功能在于补五脏之气，用于五脏气虚。现代研究表明：灵

芝能抑制中枢神经系统，具有缓慢降压，增加动物心输出量，祛痰止咳及保护肝脏的作用。

蒲黄

味甘平，无毒……久服轻身，益气力，延年神仙。

漏芦

味苦咸寒，大寒，无毒……久服轻身益气，耳目聪明，不老延年。

景天

味苦酸平，无毒……轻身明目，久服通神不老。（以上均出自《图经衍义本草》）

上三药，后世医家均未作养生之品。蒲黄为香蒲科植物的花粉，功能化瘀止血，主用于瘀血出血证。漏芦为菊科多种植物的根，功能清热解毒，排脓下乳，主用于湿热疮疡，乳汁不通等证。景天为景天科植物景天的全草，功能清热，解毒，止血，主用于丹毒，疔疮及热性出血等症。三者能延年之说，当深入考证。

徐长卿

味辛温，无毒……久服强悍，轻身，益气延年。

王不留行

味苦甘平，无毒……久服轻身，耐老，增寿。

忍冬

味甘温，无毒。主寒热身肿。久服轻身，长年，益寿。（以上均出自《图经衍义本草》）

上三药，现代未作养生之品使用。徐长卿为萝藦科植物徐长卿的根或带根全草，临床主要用其止痛，为镇痛之良药，善治风湿痹痛及其他寒性疼痛。王不留行为石竹科植物麦蓝菜的种子，能通经下乳，善治瘀血痛经及乳汁不下等。忍冬为忍冬科植物忍冬的茎叶，其花名金银花。功能清热，解毒，通络。其

藤善通络，其花善解热。

何首乌

味苦涩微温，无毒……益血气，黑须鬓，悦颜色。久服长筋骨，益精髓，延年不老。（《图经衍义本草》）

《何首乌传》：昔何首乌者，顺州南河县人。祖名能嗣，父名延秀。能嗣常慕道术，随师在山。因醉夜卧山野，忽见有藤二株相去三尺余，苗蔓相交，久而方解。解了又交，惊讶其异。至旦遂掘其根，归。问诸人，无识者。后有山老忽来示之，答曰：子既无嗣，其藤乃异，此恐是神仙之药，何不服之？遂杵为末，空心酒服一钱。服数月，似强健，因此常服，又加二钱服之。经年，旧疾皆痊，发乌容少。数年之内即有子，名延秀，秀生首乌，首乌之名因此而得，生数子。年百余岁，发黑。（《证类本草》）

本品为蓼科植物何首乌的块根，是从古至今一直习用的抗衰老延寿之品。现代研究也证实本品确有延缓衰老的功能，常用于年老体衰、须发早白等证。药用何首乌有制首乌、生首乌两种，前者功巨，后者效弱。

鸡头实

味甘平，无毒……补中，除暴疾，益精气，强志，令耳目聪明。久服轻身，不饥，耐老神仙。（《图经衍义本草》）

本品现名芡实，为睡莲科植物芡的成熟种仁。功效与莲子相似而力弱，偏于涩精止遗。

茯苓

甘平，无毒……开胸腑，调脏气，伐肾邪，长阴益气力，保神守中。久服安魂养神，不饥延年。

取白茯苓三十斤，山之阳者甘美，山之阴者味苦。去皮薄切，暴干，蒸之。以汤淋去苦味，若淋不止，其汁当

甜。乃暴干，筛末。用酒三石，蜜三升相和，内末其中，并置大瓮搅之，百匝封之，勿泄气。冬五十日，夏二十五日，酥自浮出酒上。掠取之，其味极甘美。以作瓶，大如手掌，空室中阴干，色赤如枣。饥时，食一枚，酒送之，终日不须食自饱。此名神仙度世之法。（《图经衍义本草》）

《经验后方》养老延年服茯苓方：华山挺子茯苓，研削，如枣许大，令四方有角。安於新瓷瓶内，以好酒浸，以三重纸封其头。后一百日开，其色当如饴糖。可日食一块。百日后，肌体润泽。服一年后，可夜视物。久久食之，肠化为筋，可延年耐老，面若童颜。（《证类本草》）

茯苓久服，百日，百病除；二百日，夜昼不眠；二年后，役使鬼神；四年后，玉女来待。（《孙真人枕中记》）

任子季服茯苓十八年，玉女从之，能隐能彰，不食谷，灸斑灭，面生光，玉泽。（《抱朴子》）

茯苓为多孔菌科植物茯苓的菌核，是古代常用的延年益寿之品。主要含有 β -茯苓聚糖、三萜类化合物乙酰茯苓酸等。具有健脾渗湿、宁心安神的功效。（参见“辟谷养生术”中的“服食茯苓辟谷法”条）

枸杞

味苦寒（甘平），无毒……久服坚筋骨，轻身不老。（《图经衍义本草》）

《淮南枕中记》神仙服枸杞法：有一人往西河为使，路逢一女子，年可十五六，打一老人，年可八九十。其使者深怪之，问其女子曰：此老人是何人？女子曰：我曾孙，打之何怪。此有良药不肯服食，致使年老不能行步，所以决罚。使人遂问女子今年几许。女曰：年三百七十二岁。使者又问：药复有几种，可得闻乎。女云：药惟一种，然有五名。使者曰：五名何也。女子曰：春名天精，夏名枸杞，

秋名地骨，冬名仙人杖，亦名西王母杖。以四时采服之，令人与天地齐寿。使者曰：所采如何？女子曰：正月上寅采根，二月上卯治服之；三月上辰采茎，四月上巳治服之；五月上旬采叶，六月上未治服之；七月上申采花，八月上酉治服之；九月上戌采子，十月上亥治服之；十一月上子采根，十二月上丑治服之。但依此采治服之，二百日内，身体光泽，皮肤如酥；三百日徐行及马；老者复少。久服延年，可为真人也。

《经验方》金髓煎：枸杞子不计多少，逐日旋采，摘红熟者。去嫩蒂子，拣令洁净。便以无灰酒於净器浸之，须是瓮。用酒浸；以两月为限。用蜡纸封闭紧密，无令透气。候日数足，滤出，于新竹器内盛贮，旋于沙盆中，研令烂细。然后以细布滤过。候研滤皆毕，去滓不用。即并前渍药酒，及滤过药汁，搅匀。量银锅内多少升，斗作番次，慢火熬成膏。切须不住手，用物搅，恐粘底不匀。候稀稠得所，待冷，用净瓶器盛之，勿令泄气。每早晨温酒下二大匙头，夜卧服之。百日中，身轻气壮，积年不废，可以羽化。（以上见《证类本草》）

本品为古今常用抗衰延寿之品。现主用其果实，但古人亦用其叶、根等物，应予以重视。

柏实

味甘平，无毒……久服令人润泽、美色、耳目聪明、不饥不老，轻身延年。（《图经衍义本草》）

《抱朴子》：汉成帝时，猎者於终南山见一人，无衣服，皆生黑毛，跳坑越涧如飞。乃密伺其所在，合围取得，乃一妇人。问之言，我是秦之宫人，开东贼至秦王出降，惊走入山，饥无所食，泊欲饿死。有一老公教我吃松柏叶实，初时苦涩，后稍便吃，遂不复饥，冬不寒，夏不热。此女

是秦人，至成帝时，三百余载也。

《列仙传》：赤松子好食柏实，齿落更生。

柏实即柏子仁，其叶名侧柏叶。前者能养心安神，后者能凉血止血。现代极少用于抗衰延寿，但古人较为重视，创造了不少含有本品的方剂用于延年。（参见“辟谷养生术”中的“服食柏叶柏实柏脂辟谷法”条）

菖蒲

味辛温，无毒……开心孔，补五脏，通九窍，明耳目，出音声……久服轻身、聪耳目，不忘，不迷惑，延年，益心益，高志不老。

《抱朴子》：韩夔服菖蒲十三年，身上生毛，日视书万言，皆诵之。冬袒不寒。又菖蒲须得石上一寸九节紫花尤善。（以上见《图经衍义本草》）

久服聪明益智。甲子日取菖蒲一寸九节者阴干，百日，为末。服方寸匕，日三服。耳目聪明不忘。（《千金方》）

《汉武帝内传》：武帝上嵩山，忽见仙人，长可二丈。问之曰：吾九嶷山人也，闻中岳有石上菖蒲一寸九节，食之长生，故来采之。忽然不见。（《证类本草》）

菖蒲有石菖蒲、水菖蒲、建菖蒲之分。石菖蒲为天南星科植物石菖蒲的根茎，生有九节者亦名九节菖蒲。功能开窍醒神、化湿行气。现代研究其所含 β -细辛醚具有致癌作用，故不宜大量及长期服用。水菖蒲为天南星科植物白菖蒲的根茎，又名白菖，能化痰开窍，健脾利湿。因未含 β -细辛醚而易于使用。建菖蒲为毛茛科植物阿尔泰银莲花的根茎，正名为九节菖蒲，不应与石菖蒲混淆。

夫菖蒲者，水之精，神仙之灵草，大圣之珍方。游山隐士、遁世潜人皆服之。梁武帝志玩经典，心在仙方，搜求智士，访觅贤人。时景龙中吕娄云进表曰：昔中散大夫

东方朔，汉武帝时，仙人也。惟敬尚服菖蒲，伏愿陛下依之。梁主效而服之，百病消除，聪明爽利。帝乃叹曰：天灵地精以神为主，仙人以道为尊，禀炁^{〔1〕}淳和，以药为末，菖者盛也，蒲者普也，精者灵也。能广救诸病，延年益寿，强志，童颜日驻，岂不是仙草者也。菖蒲奇哉，兼窃效之，朝夕依法服之，甚有验矣。不唯男女老少服之，尤有增益。每为鬼神之所保护，世人莫测其由。服之，百无所忌。若体热，即以秦胶一两钱，一盏水煎，待冷，饮之，即定，盖与菖蒲为使也。时大历十四年，按渊明曰：但以九月九日采取菖蒲，炎日干之，杵为散，以糯米糊合之成丸……又一法，拣净地生处采之，当日收采，于当处去根上毛，令净。以物盛之，水中净洗去浊汁，竖头，薄切。以好日色曝干，杵，罗，好日合之。作糊法，用陈糯米经宿浸，淘去泔汁，砂盆中细研，澄滓，煮熟以散，搅和熟漉，众人为丸，如梧桐子大。曝干，合中贮之。初服十丸，嚼一口饭和丸一时咽下，后即酒下，便吃点心，饭尤佳，百无所忌。服经十月^{〔2〕}能消食；两月除冷疾；三月百病痊；而至四年精神有余；五年骨髓充满；六年颜色光泽，状如童子；七年发白再黑；八年齿落重生；九年皮肤滑腻；十年面如桃花；十一年骨轻；十二年永是真人，长生度世，颜如芙蓉。（《神仙服食灵草菖蒲丸方》）

〔1〕炁：音 qì，同“气”。道家多用此字。〔2〕十月：应为“十日”较妥。

参见前面菖蒲条。

3. 3 复方养生法

安和脏腑丸

茯苓、桂心、甘草（炙）、人参、柏子仁、薯蓣、麦门冬（去心）各二两，天门冬四两。右捣筛为散，白蜜和为

丸，丸如梧桐子，每服三十丸，日再服，以药饮下之。松叶、枸杞等诸药可为饮也（《修真精义杂论》）

本方以调养脏腑为主。方中茯苓、甘草、人参、薯蓣能补脾胃之气；甘草、人参、柏子仁以养心气；麦门冬、天门冬既滋阴养肾，又补心、肺、胃之阴；桂心通阳化气，既温心阳，又壮肾阳。蜜和制丸，丸者缓也。长期服用，能保脏腑安和，无疾长生。

理润气液膏

天门冬、黄精、地黄、术各五升（各煎讫相和匀），茯苓二两、桂心、甘草（炙）各三两，薯蓣、泽泻各五两。右并捣，以密绢筛，令极细，纳诸煎中。又纳熟巨胜、杏仁屑三升、白蜜二升，搅令调。重汤煮，搅勿住手，令如膏，便调，强为佳^{〔1〕}。冷凝，捣数千杵，密器贮，固之。少出丸服，每早晨以丸如李核大，含消咽之，日再三。此药宜八月九月合，至三月已来服之。若三月二月中更煮一度，令稠硬，则经夏不复坏。（《修真精义杂论》）

〔1〕强为佳：即稠硬为佳。

此方重在滋阴益气。方中天门冬、黄精、地黄、巨胜以滋阴，白术、茯苓、甘草、薯蓣以益气，桂心通心阳，泽泻泻肾火，杏仁为古代养生佳品。如此调和阴阳，交通心肾，制膏缓服以安脏腑。

吐阴痰饮

甘草二两（生用），茯苓二两，煮茶汁可五六升许（浓汁者）。切前药相和，煮取六升，绞去滓。微温服三升，令顿^{〔1〕}，即以物剔喉中令吐。吐已，又温服三升，别令极尽，所吐当引痰涎出矣。又煮单茶汁三升许，加少许生姜、橘皮，稍热服，渐渐啜之。便仰卧以手按摩胸、臆下^{〔2〕}，至心腹暖，复衣便卧，良久。自此后勿食酸咸诸物。（引文同

前)

〔1〕令顿：一次服下。〔2〕臆下：臆，胸也。即剑突下。

痰为百病之长，怪病多由痰生。痰壅于内，必然影响脏腑功能的失调，生疾而短寿。本方以中医“吐法”为治则，用药不循，常理，甚有独到之处，可供借鉴。

排风散

人参七分、防风八分、羌活八分、沙参五分、天雄八分、薯蓣十分、丹参七分、苦参八分、秦艽八分、山茱萸八分、玄参七分、右捣筛为末，空腹以防风汤下三钱匕。

肺病热，右颊赤，肺病色白而毛槁，喘咳逆，胸背及四肢烦疼，或梦见美人乍来亲近。肺虚则少气不能报息。肺燥喉干。肺风则多汗畏风，时欲咳。如气喘旦则善暮则甚，肺病上逆，急食苦以泻之。又曰肺病欲收；食酸以收之。用辛补之，苦泻之，禁食寒，肺恶寒也。肺有病鼻塞不通，不闻香臭，或有息肉，或生疮、皮肤瘙痒、恶疮疥癣、上气咳嗽、涕唾脓血，宜服排风散方。（《黄庭内景五脏六腑补泻图》）

养生长寿的根本大法就在于保证脏腑的健康协调，使其功能能正常运转，自然寿命延长。《道藏》所载本篇就立足于此。下列四条，与本条相似，从心肝脾肺肾五脏的病变中求其诊断与治疗。本条主述了肺脏的常见症候与辨证，可分为肺热、肺虚、肺风、肺寒等证。并以其最常见的病证——寒邪客肺为例，处以排风散治疗。本方从组成分析，当以肺气亏虚、寒邪袭肺为主，兼见肾阳不足者最为适宜。

五参丸

秦艽七分、人参七分、丹参七分、玄参十分、干姜十分、沙参五分、酸枣仁八分、苦参粉八分。右捣筛，蜜和，丸如梧桐子。空腹人参汤下二十丸，日再服。

心热者，色赤而脉溢，心病者颜先赤，口生疮，腐烂，心胸肩肋两肋背两鼻臂皆痛，或夜梦赤衣人持赤刀仗火来怖之。人心虚则胸腹腰相引而痛。又云心病欲濡，急食咸以濡之，用苦以补之，甘以泻之，禁湿衣、热食，心恶热及水。心病证当脐上有动气^{〔1〕}，按之牢^{〔2〕}，若痛，苦烦心病。手足心热，腕心有病。口干舌强，咽喉口痛，咽食不得，口内生疮，忘前失后，梦见炉冶之类，宜服五参丸。（引文同前）

〔1〕动气：具有两种含义，一为心脏扩大后的搏动，波及到上腹部的症候；一为消瘦之人自我感觉或可见肚脐上面的腹主动脉搏动，此症现代都见于风心病的病人。〔2〕牢：坚固。

五参即人、丹、玄、沙、苦五参，具有益气活血，养阴清热的功效，适用于心火亢盛所致的各种症候。配酸枣仁以安神，秦艽以柔刚。在心火亢盛时用以干姜，恐取引阳入阴之意。

升麻散

升麻八分、黄芩八分、茺蔚子八分、梔子十分、决明子十分、车前子十分、干姜十分、苦瓠五分、龙胆五分。右捣筛为末，食上暖浆水下，方寸匕，日再服。

肝热者，左颊赤。肝病者，目夺^{〔1〕}而胁下痛引小腹，令人喜怒。肝虚则恐，如人将捕之，实则怒，虚则寒，寒则阴气壮，梦见山树园林。肝气逆则头痛、耳聋、颊肿。又曰：肝病欲散，急食辛以散之，用酸补之，辛泻之，禁当风，肝恶风也。肝病脐左有动气，按之牢，苦痛支满、淋洩、大小便难，好转筋^{〔2〕}。肝有病，昏昏饶睡，眼膜，视物不明，飞蝇上下，努肉漫睛，或生晕映，冷泪下，两角赤痒，宜服升麻散。（引文同前）

〔1〕目夺：肝开窍于目，目病主要与肝相关。目夺即目疾。〔2〕好转筋：好，音 hào，爱也，易也；转筋即筋脉拘挛，抽搐疼痛。

肝病常见的有肝热、肝虚、肝风、肝气逆等。此处主要指肝阴不足、虚火上炎的目疾，处以升麻汤。方中茺蔚子、决明子、车前子能清肝明目；栀子、龙胆泻肝火；黄芩泻肺火；升麻疏风清热；苦瓠（苦壶卢）利水消肿；用干姜辛热以鉴其方寒性太过，又于阴药中入阳药以引阳出。综观此方无一养阴之品，故应以肝经实火，目赤肿痛为其方主证。

诃黎勒丸

干地黄十分 牡丹皮十分 薯蓣八分 泽泻八分 茯苓八分 川芎八分 山茱萸九分 毕拔四分 干姜五分 诃黎勒皮七分 右捣，筛，蜜和，丸如梧桐子。空腹，地黄汤下二十丸。（引文同前）

脾热者，鼻色赤黄而肉𦐇^{〔1〕}。脾病体上游风习习之，偏^{〔2〕}体闷疼，身重，喜饥，肉痿^{〔3〕}，足不能行，喜声，脚下痛。脾虚则腹肚胀鸣，成溏痢，食多不化。脾风之状多汗恶风，身体怠惰，四肢不收，微黄，不嗜饮食。诊在鼻，其色黄。脾恶湿，食苦以燥之。又曰：脾病欲缓，急食甘即补之，苦即泻之。禁湿，脾恶湿也。脾病当脐有动气，按之牢，苦痛，苦逆气，小肠气痛，泄下，足重胫寒。脾有病，两胁胀满，饮食不消，时时呕逆，不能下食，背膊沉重，气满冲心，四肢虚肿，宜服诃黎勒丸。

〔1〕肉𦐇：𦐇，音 nà o，《辞海》解为牲畜的前肢，似不妥。疑为濡，柔软之意。肉濡，即肌肉柔软无力。〔2〕偏：应为“遍”。〔3〕喜饥肉痿：喜饥即善饥；肉痿即肌肉痿软不用。

脾主运化，主肌肉，故脾病多与消化功能及肌肉状态有关。方中以薯蓣、茯苓益气健脾；干地黄、山茱萸滋阴扶脾；川芎、牡丹皮活血运脾；干姜、毕拔温里助脾；诃黎勒皮收涩止泻；泽泻运水止泻。故此方有健脾益气，温中散寒，益阴扶阳，收敛止泻之功，适用于脾气不足，脾阳虚损所致的消化系统疾病。

肾气丸

干地黄十分、薯蓣十分、牡丹皮七分、泽泻八分、山茱萸九分、茯苓六分、桂心六分、附子四分。右捣筛，蜜丸，如梧桐子大。空腹酒下三十丸，日再服。

肾热者，颐赤^{〔1〕}。肾病者，色黑而齿槁，腹大体重^{〔2〕}，喘咳，汗出恶风。肾虚则腰中痛。肾风之状，颈多汗，恶风，食欲下膈塞不通，腹喜满，失衣则腹胀，食寒则泄，诊在形黑瘦而腹大。肾苦燥，急食辛以润之。又曰：肾病欲坚，急食咸以坚之，用苦以泻之，咸以补之。禁无犯热食，温衣，肾恶燥也。肾病脐下有动气，按之牢，苦痛，苦腹满，食不消，体重，骨节疼，嗜卧。肾有病，腰胯膀胱冷痛，脚冷疼或痹，小便余沥，疝瘕所缠，宜服肾气丸。（引文同前）

〔1〕颐赤：颐，下巴。即下巴见红色。〔2〕腹大体重：腹水状。

肾为先天之本，其生理功能较为广泛。本条主要论述肾主水及主骨两方面的功能，故而表现出泌尿系统与运动系统的病候。本方与上方比较，少川芎、毕拔、干姜、诃黎皮四味，增桂心、附子二味。可见，改温脾止泻之品为温肾壮阳之物，而使本方适用于膀胱有冷气，气化不固；及风寒湿痹，肢节疼痛等症。

仙方三补丸

大补诸虚，百损，不问老少有疾，皆效。

破故纸二两（隔纸炒，令香熟），白茯苓一两（去皮），没药一两（用无灰酒浸）。右候酒浸没药如饴糖样，用前药二味为末，药酒糊为丸，如梧桐子大。每服二三十丸，空心熟水下。仙方云：昔有人服此药者，至老容颜不衰。盖破故纸补肾，茯苓养心，没药养血，三者既壮，自然身安。（《仙传外科秘方》）

此方由三药组成，破故纸温肾，茯苓健脾，没药活血，共奏益心健脾强肾，舒筋活血之效。故长期服用，有疾去疾，无疾防病，以保身体安康。

七精散

干天父地母七精散方：竹实三大两（日之精，九蒸九曝，主水气），地肤子四大两（太阴之精，主肝明目），黄精四大两（戊己之精，主脾脏），蔓精（荆）子三大两（九蒸，主邪鬼，明目），松脂三大两（炼令熟，主风狂痹湿），桃胶四大两（五木之精，主鬼忤），巨胜五大两（五谷之精，九曝）。

右方昔传，黄帝服之上升。欲传，立坛焚香，启上帝，然可授之，立盟不泄，四十年一传之，不尔，太上夺算，七代受考于水官，慎之。（《太上肘后玉经方》）

四扇散

坤风后四扇散方：五灵脂三大两（延命益命），仙灵脾三大两（强筋骨），松脂三大两（生风痢），泽泻三大两（强肾根），术二大两（益气力），干姜二大两（益气），生干地黄五大两（补髓血），石菖蒲三大两（益心神），桂心三大两（补虚乏不足），云母粉四大两（长肌肤肥白）。

右方风后传黄帝，高丘子授之，后传茅周。欲传，立誓不妄泄之。各捣为散，仍合捣三万杵，蜜丸亦得也。（引文同前）

河车方

艮王君河车方：紫河车一具，生干地黄八大两，牛膝四大两，菊花三大两，五味子三大两，苁蓉三两，复盆子四大两，巴戟天二大两，诃黎勒皮三大两，鼓子花二两，苦耽二大两，甘草代菖蒲三大两，干漆三两，柏子仁三两，茯苓三两，云英粉三两，黄精二两，金钗石斛二两，泽泻三

大两，远志二大两，杏仁四大两，巨胜四大两。

右二十二味，捣散，蜜丸服三剂，颜如女子。昔传，苏林子欲传，立盟歃血，不尔，太上科之。（引文同前）

四童散

巽龟台王母四童散方：丹砂七两，朱砂三两已上，胡麻四大两，天门冬四两，茯苓五两，术三两，干黄精五两，桃仁四两（去尖皮）。

右八味合捣三万杵。冬月散，夏月丸之。服八年，颜如婴童之状，肌肤如凝脂。（引文同前）

麋角粉

离彭君麋角粉方：麋角三具二具不限多少，解开厚三分，长五寸许，去心恶物。米泔浸，夏三日一换，冬十日一换，一月已上。似欲软，入甑中蒸之，复以桑白皮，候烂如芋，曝干，粉之。每斤入伏火硫黄一两。麋食菖蒲、精实入角也。此方彭君服之寿七百七十九岁，后入地胝（佛）山去，不知所在。今人云：彭逝谬耳，别自有传此方。有人於鹤鸣山石洞获之，誓不宣泄也。（引文同前）

杏金丹

允夏姬杏金丹方：杏子仁六斗，水研之。取一石八斗，入铁灶中煮之。先以羊脂揩铁灶，令三斤脂尽，即下杏仁汁，以糠火煮之四十九日，乃取，以枸子煎丸，如大豆。日服一丸，三两为一剂。

此夏微书母，服三剂为少女，后白日上升。其方出“羨门子上经”，立盟勿泄，殃及七伐（代），慎之，慎之。（引文同前）

枸杞煎

坎南岳真人赤松子枸杞煎方：枸杞根三十斤，取皮别著，九蒸九曝，捣粉。取根骨煎之，添水，可三石后并煎

之，可如稀汤，即入前粉。和丸，丸如梧桐子。服之一剂，寿如百年。（引文同前）

糲米饭

震清精先生糲米饭方：白粱米一石 南烛汁浸，九蒸九曝干，可三斗已上。每日煮一匙，一月后可半匙，两月后可三分。与一，肠化为筋，风寒不能伤，须鬓如青丝，颜如冰玉。

此方传彩女服之，役使六丁天兵卫侍，秘之勿传，当获神仙，切慎，切慎。（《太上肘后玉经方》）

《太上肘后玉经方》所载方药全部录于此，但过繁文字有所删减。从该书所录方药来看，确有良方秘藏，如河东方、四扇散等。其组方严密，用药精良，不失为道家之仙方也。

神仙方

《修真方》：菟丝子一斗，酒一斗，浸良久，滤出，暴干，又浸以酒，尽为度。每服二钱，温酒下，日二服。后吃三五匙水，饭压之。至三七日，加至三钱匕，服之。令人光泽，三年，老变为少。此药治腰膝，去风。久服延年。（《葛仙翁肘后备急方》）

驻颜壮气方

《经验后方》：治男子女子，五劳七伤，下元久冷，乌髭鬓，一切风病，四肢疼痛，驻颜壮气。

补骨脂一斤，酒浸一宿，放干。却用乌油麻一升，和炒，令麻子声绝，即播去。只取补骨脂为末，醋煮面糊丸，如梧桐子大。早晨温酒盐汤下二十丸。（引文同前）

枸杞子酒

主补虚，长肌肉，益颜色，肥健人，能去劳热。

用生枸杞子五升，好酒二斗，研搗匀碎，浸七日，滤去滓，饮之。初以三合为始，后即任意饮之。（引文同前）

绝谷方

《圣惠方》绝谷升仙不食法：取松实，捣为膏。酒调下三钱，日三。则不饥渴，饮水勿食他物。百日身轻，日行五百里。（引文同前）

炼松脂法

野人闲话云：伏虎尊师炼松脂法，十斤松脂，五度以水煮过，令苦味尽。取得后，每一斤炼了松脂，入四两茯苓末。每晨，水下一刀圭^{〔1〕}。即终年不食，复延龄，身轻清爽。（引文同前）

〔1〕刀圭：古时量取药末的用具。形状象刀头的圭角，端尖锐，中低洼。一刀圭为方寸匕的十分之一。

容面方

老人令面光泽方：大猪蹄一具，洗净，理如食法，煮浆如胶。夜以涂面，晓以浆水洗，面皮急矣。（《千金翼方》）

轻健方

《经验方》：乌髭鬓，驻颜色，壮筋骨，明耳目，除风气，润肌肤，久服令人轻健。

苍术不计多少，用米泔水浸三两日，逐日换水，候满日即出。刮去黑皮，切作片子，暴干。用慢火炒，令黄色，细捣末。每一斤末用蒸过茯苓半斤，炼蜜为丸，如梧桐子大。空心卧时，温熟水下十五丸。别用术末五两，甘草末一两，拌和匀，作汤点之，下术丸，妙。忌桃、李、雀、蛤及三白。（《葛仙翁肘后备急方》）

上述七方均为《葛仙翁肘后备急方》录用。葛仙翁名葛洪，为古代著名道学家之一，著有《肘后备急方》、《抱朴子·内篇》等书。其养生的论点为后世养生家所倍崇，而流传于世。上摘七方，各有千秋，多不为现代所常用，仅枸杞酒仍为人们所

喜爱。各方的实用价值如何，有待发掘，验证。

灵飞散方

云母一斤（成炼者） 茯苓半斤（亦可一斤） 柏子仁七两 石钟乳七两 菊花五两（亦可十五两） 术四两（一本人参七两） 干地黄十二两（亦可十五两） 桂心七两 续断七两

以九物治，下筛。讫，以天门冬十九斤捣糜，绞取汁，以丸此药。汁多可和之，汁少者溲之。著铜器中，悬著甑⁽¹⁾下，蒸黍一斛二斗，熟出药，曝干。更治，捣之令细，筛。服一方寸匕，旦服。无毒，可多服饵。当食十日，身轻；二十日耳目聪明；七十日发白返黑，故齿皆去，若落去者而得更生。取药二七⁽²⁾、七七⁽³⁾以白蜜和之，捣二百下止，丸如梧桐子，可得八十一丸，曝令燥。讫，视丸表里相见，如明月珠，或似萤火精珠，或赤或白。此仙人随身常所服药也。欲令头发时生者，日服此七丸，至发生不白不落。若入深山，不食亦可，作此丸，日七丸，不饥也。若头发不落，未白，但可服散，可寿五六百年不白耳。白者，如前法，已白，服药可至一百一十七年乃落耳。求道必仙，要至神仙发齿更生。如三十时求道，服药不头头齿落者。老而服之，得仙之要，齿骨尸解，道之下者。凡作此灵飞散，服之三日力倍；五日血脉盛；七日身轻；十日面目悦泽，智虑聪明；十五日力作不知极，徐行及马；二十日力不复当；三十五日夜视有光。

真人曰：凡欲求神仙不老，长生久视，白发更黑，齿落更生，面目悦泽，肌肉有光，从表睹里者，当服灵飞散。老君曰：此方术之要，神仙之道，必化之本。道士服之神仙不难，术士服之游于华山，凡夫服之年去更还，老翁服之返生童颜。老君曰：服此药者可以不老，十日服之三年

不食，服之五年者可寿二千六百二十四岁。我非一人，皆得真道，保成神仙。（《云笈七签》）

〔1〕甑：古代蒸食的炊器。〔2〕二七：即十四天。〔3〕七七：即四十九天。

此方仙家甚崇，论述颇多，可见它的产生是有一定的实践依据的。方中茯苓、白术养脾肺；柏子仁养心；地黄、续断补肝肾；菊花清肝明目；桂心通阳化气，交通心肾；云母、石钟乳镇心安神，并为道家善用之品。故而此方从调养脏腑入手，促进脏腑功能的正常协调运转，以保健康，延缓衰老。但论述中未免夸大其辞，难以深信。

老君益寿散

天门冬五两（去心，焙），白术四两，防风一两（去芦头），熟地黄二两，细辛三分，干姜一两（炮裂，锉），桔梗一两（去芦头），天雄半两（炮裂，去皮脐），桂心半两，远志一两（去心），肉苁蓉一两（酒浸，去皱），泽泻一两，石斛半两（去根，锉），柏实半两，云母粉半两，石韦半两（去毛），杜仲半两（去粗皮，锉），牛膝半两（去苗），白茯苓半两，菖蒲半两，五味子半两，蛇床子半两，甘菊花半两，山茱萸半两，附子一两半（炮裂，去皮脐）。

上件药捣罗为散，平旦^{〔1〕}酒服三钱，冬月日三服，夏平旦^{〔1〕}一服，春秋平旦日暮各一服。药后十日知效，二十日所苦觉减，三十日气力盛，四十日诸病除，六十日身轻如飞，七十日面光泽，八十日神通，九十日精神非常，一百日已上不复老也，若能断房长生矣。（引文同前）

〔1〕平旦：清晨。

此方为道家用于长寿之散剂，具有滋阴助阳，交通心肾之功效。方中天冬、附子为君，阴阳双补，重点在肾；熟地、石斛、山茱萸、五味子以助天门冬滋补肝肾；天雄、肉苁蓉、杜

仲、蛇床子、干姜以助附子温肾暖脾；防风、桂心以护表，白术、茯苓以健脾；菖蒲、远志通心窍；柏实、云母安心神；泽泻泻肾火，牛夕行血脉，桔梗清肺府，菊花平肝阳，石韦利水道，细辛通经脉。如此则正气生、邪气去、阴阳平、脏腑安，故有强身健体之效，以保安康。

保神守中安魂定魄可以去俗长服神仙方

胤丹一百二十分，茯神八十一分，人参三十六分，赤箭十分（去心），麦门冬二十四分，牛膝三十二分

右六味以枣膏若白蜜和丸，如梧桐子大。若酒服十二丸，日二服，加至二十四丸止。四时常服，满千日则肠化为筋，色如童子，发白更黑，齿落再生，力敌十人。经三千日，行五百里走及奔马，能役使鬼神。满七千日，形体骨髓皆易更受新者，五岳朝拜，青腰玉女皆来侍卫。满万日，白日升天，上谒太上玉宸君拜为仙公，寿与天地相毕。（引文同前）

留年还白坚实骨髓通神延命长服方

胤丹一百二十分，茯苓三十二分，瞿目实八十一分，牛膝七十二分，桂心二十四分，天门冬三十二分。

右六味以枣膏若白蜜和丸，梧桐子大。若饮酒服十二丸，日二服，加至二十四丸止，四时不绝。若宿有风病者，加防风三十二分；有气者，加橘皮二十八分；心腹满胀者，加枳壳二十四分（炙）；皮肤枯干者，加柏子仁三十二分；无心力，加远志二十四分（去心）；梦泄精者，加白龙骨二十四分；若精涩者，加桑寄生二十四分；有冷者，加干姜二十八分；有热者，加干地黄二十八分（生作之）服经一月，皮肤内风并尽；满百日，筋脉中风并尽；满一年，体中风并尽；满二年，髓中风并尽；服千日，五脏六腑中风并尽；满三千日，形体皆易，疮癥总灭，白发并发，齿落

更生，颜如十五六童子，日日聪慧，渐渐自污。俗间神鬼皆悉见之，能役使六丁玉女，身轻如风，日夜见物，力能负重。经涉山川，妖邪恶魅不敢近之，诸山林神皆来谒见。（引文同前）

镇精神补髓肉坚如铁气力壮勇一人当百长服方

胤丹一百二十分，干地黄八十一分，兔丝子七十二分（蒸），茯苓二十四分（炼黄明），徐长卿三十二分，巴戟天七十二分。

右六味蜜和丸，如梧桐子大。若饮酒，酒服二十四丸，日再服，日加二丸至三十二丸为恒。服百日雄气大至，语声寥（嘹）亮，行步如风。经得一年，万病消除，筋髓充实，力敌百人。惟房之间，夕能御百，亦不疲倦。面皮光悦，色如华英。通幽洞冥，监照一切，制伏鬼神，莫不从心。疫气流行，身终不染。经服十年，轻举云霄，纵赏三清，遨游五岳，往来园峤（轿）出入。方诸仙圣同居，永辞生死。（引文同前）

开心益智

胤粉一百二十分，菖蒲八十一分，远志三十二分，人参四十九分，龟甲二十四分（炙），薯蓣二十四分，龙骨一十二分

右七味蜜和丸，梧桐子大。酒服二十四丸，日三服。别加二丸，满三十二丸为恒。服得百日，心神开悟；二百日，耳目聪明；三百日，问一知十；满三年，夜视有光，日诵万言，一览无忘，长生久视，状若神明。（引文同前）

人福薄少媚令人爱念好容色延年方

胤丹七十二分，麦门冬三十二分，万岁二十四分，牛膝二十四分，蓍实二十四分，独摇草二十四分。

右六味蜜丸，如梧桐子大。一服二十丸，日二服，服

加二丸至三十二丸为恒。服得百日，皮肤光悦；二百日，面如十五六童子；三百日，媚好具足，见者皆爱，神彩纵逸，不可名之，有所好求，莫不依允。（引文同前）

利关节四肢九窍通百脉令人能食轻身长生方

胤丹八十四分，天门冬四十二分，苦参二十四分，白术二十四分，青木香十二分，兔丝子十二分，桂心二十四分，甘草十二分，茯苓二十四分，牛膝二十四分。

右十味蜜丸，如梧桐子大。一服十五丸，日再服，服加二丸至二十四丸止。欲得阴大而坚，加巴戟天二十四分、肉苁蓉二十四分；欲得小便滑利者，加泽泻二十一分；多风者，加防风三十分；多头风，加川芎二十四分、山茱萸二十四分，薯蓣二十分；若内伤绝者，加鹿角胶二十八分，炙续断二十分；热者，加干地黄二十四分。（引文同前）

安神强记方

胤丹八十一分，防风三十四分，远志二十四分，天门冬二十一分，菖蒲二十四分（寸九节者），人参二十四分，茯苓二十四分，通草十二分。

右八味蜜丸，如梧桐子大。服二十丸，日再服，加二丸至二十八丸止。服得三百日，旧日之事皆总记之；六百日，平生习学者，悉记严然；九百日，诵万言终身不忘，志气虚豁，声音柔和，所有热风皆悉除，愈。身神具，脏腑安。服九年，聪慧若神，颜色充美，终身不悞，及获神仙。（引文同前）

上述七方均选摘自《云笈七签·七十八卷》。方中均用了胤丹，或胤粉，虽名不同，但出一物。胤丹（粉）是以铁为主，与盐、磁石共同加工而成。据《云笈七签》记载，加工方法大致是：先将铁打成平板如镜，中开一孔，置于缸上，缸埋于坑中。再将盐用水化解，入磁石粉。以此水

沿铁镜边缘慢慢润透铁镜，再其上盖一盆，上用土压之，可一尺厚。每日以磁石盐水灑令湿，如此一百五十日。然后，掘土取铁镜，其镜面上有胤如铁衣状，刮取后与清酒研细即成。具有坚肌，耐痛，明目，镇心，实髓，充肤，安魂，定魄等功能。上七方用本品，目的亦在于此。

3. 4 其他服食养生方与论

灵宝众真丹诀

余久居太白，抱疾数年，万药皆施，略不能效。后有一翁遗余此药服，都五粒，疾乃徐除。稽顙^{〔1〕}叩天求其药法，然肯传授，为誓不轻。余故录于身右，置诸灵室。后人得之者宜敬之，无或轻传，自貽殃咎。但依法修炼，何虑不神。夫炙药制烧药^{〔2〕}，烧药制煮药，煮药制生药；生药使煮药，煮药使生药，生药使炙药，炙药使烧药。递互相制，递互相使，君臣俱具，父子固全。后遂得阴阳，各有其绪，阳药制阴以引其阴，阴药制阳而引其阳。此药但不能制，致神仙得之者，但服一豆许，则寿限之内永无疾矣。

〔1〕稽顙：顙，额也；即跪在地上叩头。〔2〕烧药：火烧过的药，即煅后药。

此段述明此方药来之不易，应当给予高度重视。并简要阐明各种制备药物的方法及它们之间的相互关系。只有将药物用不同的炮制方法制过后，再将其合并制成一药，才能“君臣俱具，父子固全”。并将其法运用于下方的制备中，以使此方药达到最佳疗效。

金泊二十四片，光明砂一两一分（研如面，以荞麦灰汁煮三日，淘取，秤），雄黄三大分（研如面，醋煮三日，陶取，秤），石庭脂^{〔1〕}三大分（研如面，酒煮三日，淘取，秤），牛黄、麝香、膈肭脐、虎骨、龙齿各四大分（研如面，生用），阳起石、磁毛石、紫石英、自然铜、长理石各三大

分，远志、巴戟、玄参、乌蛇、仙灵脾各五大分，青木香、肉豆蔻、鹿茸（如干柿者）、肉桂各六大分，延胡索、木律各三大分。右将石硫黄、雄黄、朱砂、自然铜四味同入一瓶子，用金泊复藉，不固口。以火炙三日，火常去瓶子三寸，不得甚热。又将阳起石、磁毛石、紫石英、长理石四味同入一瓶子内，以金泊复藉，灰埋瓶子一半，歇口。烧三日，第一日火去瓶子二寸，第二日火去瓶子一寸，第三日以火簇瓶子至夜，火煨通赤，无火毒。右将钟乳十两，以玉捶研七日，如面即住，用熟绢袋子贮，系定头边，悬於锅中，煮以水二斗，煎取一斗。内取钟乳水三合研生犀一千下，将此水别收贮，候入皂荚仁时，同研用。又将其余钟乳水煎前远志等五味，仍加蔓荆子五大分，拍碎同煮。令水至七升，去滓用。又取此药水煎青木香等四味，至四升，去滓。又取药汁煎半夏（炙，以汤洗了，捏破）、当归（细锉），二味各一大两，煎至三升，去滓，澄泚^{〔2〕}净。又用地黄汁一升，无灰酒一升，童子小便一升，此三味与煎药汁三升，都许六升，于净器中文武火养成，煎。候至一升，即下诸般金石药，搅勿住手，待如稀粥，即去火下牛黄等五味生药末，熟。搅令极匀，即下皂荚仁（炒其子，打取仁，杵为末，秤其六大分），龙脑二分（于盆内研如面，入药中），并所研犀角汁，同入于乳钵中，令壮士研三千下，候极稠，丸如芥子大，不得大。此药功效造化无殊。又此药就后分为三大分，如品字取一口，即一分也。又加炼了芒硝一大两，差为破棺丹。芒硝即上好蜀硝，有锋铄者即得也。于铄子内，火上炼令汁尽，取为末，入于药中。或有暴亡，不问疾状，但肢体未变者可破棺。打齿，热醋滴下一粒，过得咽喉即活，十救八九，其丸如绿豆大。

〔1〕石庭脂：即石硫黄。 〔2〕泚：鲜明貌。

此段详细记述了本方的组成与制法。用药二十五种，涉及到壮阳开窍，安神定惊，行气止痛等方面的药物。综观此方，当以壮阳开窍药为主。其制法上运用了炙、煨、煮及生品等，尤以炙雄黄、朱砂具有特色。雄黄含硫化砷，火煨升华，其升华物主要为三氧化二砷，剧毒；朱砂含硫化汞，火煨升华而析出金属汞，剧毒。因此二者在现代炮制中均当忌火。但本方在制备中则敞开瓶口，其中雄黄与朱砂的大部分升华物均被遗弃，故毒性自然下降。这点与道家用雄黄、朱砂炼丹是有所差异的。

神仙服饵丹石行药法

今人延年不老，丁壮可以负重，力作不极。以七月七日取五茄根、地榆根洗之，阴干百日，各咬咀令如爪甲许。各纳一赤土灶中，又以一土灶合之，以马通马毛合捣黄土无沙石者为泥，以泥灶表厚一寸许，干之一月。目视之有细坼，随复泥其坼，勿复坼也。烧之以薪火，昼夜七日，发视色皆青者可也。未青者，复泥烧之七日，复寒之一日，发视未青复烧如前，以色青为效也。各异器盛之。又取好名药纯白者，多少在意，捣千杵。以云母水淹之，令泥泥尔。正三物各异器藏之，欲用时取流水中白石子大如桃李者，打令中破，甚细者良。用之一斗石子，以著煮器中水淹之，令上有三四寸水。取三药各重一方寸匕，投中搅之，猛火煮之。以物数数刺，视石子水尽，复盖熟，则刺之入也。状如煮芋，可饱食。取足以当谷，有葱、盐、豉及肉者，在意所加，益美耳。张太玄将弟子二十余人于陆浑山中，食此三十余年，皆肥丁。

本法是植物药与矿石药共服的一种养生方法。其制备具体而详细，方中白石子，应含有一定的矿物质及微量元素，这点似与现代矿泉水相似，当有一定的保健作用。

幻真先生服内元炁诀

诀曰：服炁之后，所食须有次第，可食之物有益，不可食之物必有损。损宜永断，益乃恒服。每日平旦⁽¹⁾食少许淡水粥或胡麻粥，甚益人，理脾炁令人足津液。日中淡面铺饩⁽²⁾及瓶并佳，只不得承熟食之，勃乱正气也。煮葱薤羹可，佳饭必粳米，大麦面益人。服气之人，经四时甚宜饮食之。此等物不必日日食也，任随临时之意欲食之。鹿肉作白脯食之佳，如是斋戒即不得食也。三十六禽，神直日⁽³⁾，其象⁽⁴⁾鸟兽不可食，枣栗之徒兼饼亦食得也。乍可馁⁽⁵⁾，慎勿饱，饱则伤心气，尤难行。凡热面、萝卜羹，切忌、切忌。咸酸辛物宜渐渐节之。每食毕，即须呵出口中食毒浊气，永无患矣。服气之人，肠胃虚净，生、冷、酸、滑、粘腻、陈硬、腐败、难消之物不用食。若偶然食此等之物一口，所在处必当微痛，慎之。但食软物乃合宜也。每食，先三五咽气，后吃食，令作主，兼吞三五粒生椒佳也。食毕更吞三粒，此物能消食，引气向下，通三焦，利五脏，趁浊秽，消宿食，助正气也。宜长久服之，能辟寒沍⁽⁶⁾暑湿，明目，生长，理气，功力不可具述。备在太清经中，服椒别有方。服候有气下则泄之，慎而勿留，留则恐为疾。每空腹随性饮一两杯清酒甚佳，冬温夏冷，助正气，排遣诸邪，其功不细。戒在多，多则惜醉，醉则伤神损寿。若遇尊置不获已，即宜饮放，即呵三五口饮，并即大开口呵十数下，以遣出曲蘖之毒。调理之常，时饮一二升，徐徐饮之，亦不中酒，兼不失食，味亦不退，乃如故矣。不用冲生产⁽⁷⁾、死亡，并六畜一切秽恶不洁之气并不可及门，况近之耶，甚不宜正气。如不意、卒逢以前诸秽恶，速闭气上风，闭目速过，便求一两杯酒，以荡涤之。觉炁入腹不安，即须调气，逼出浊气，即咽纳新气，以意送之，当以手摩之，则便吞椒及饮一盏酒令散矣。如不肯散，即不须过理

逼，任出无苦，此则上焦壅，故终须调气理之，使和平也。而食油腻辛味，甚犯正气，切意省之。当知向犯^{〔8〕}，使勿忤^{〔9〕}也。故亦有服气一年，通气两年，通血实三年，功成，元气凝实，纵有触犯，无能为患。日服千咽不足为多，返老还童，渐从此矣。气化为津，津化为血，血化为精，精化为髓，髓化为筋。一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，即三万六千真神皆在身中化为仙童，号曰真人矣。勤修不息，则关节相连，五脏牢固。黄庭经云：千千百百自相连，一一十十似重山，是内气不出，外气不入，寒暑不侵，刀兵不害，升腾变化，寿同三光也。

〔1〕平旦：即清晨。〔2〕饔飧：亦作“不托”、“怀飧”。一种煮食的面食。〔3〕神直曰：即道家所认为与神有关的特定日期与时间。〔4〕象：如。〔5〕馁：饥饿，即不宜食得太饱。〔6〕沍：通“互”，冻结。〔7〕生产：即分娩。〔8〕当知向犯：应当知道服炁与饮食间的禁忌。〔9〕忤：违逆；抵触。

本文阐明服气与饮食之间的注意事项及关系。论及1. 饮食当注意有益有损；2. 饮食以清淡为佳；3. 保持胃肠虚净；4. 椒为佳品，酒不宜醉等。

枕中记

思仙门曰：夫修养之士，何物所宜？食之充饥，得不伤损矣。真人曰：酸咸甘苦食之各归其时，春夏秋冬顺之勿逆。其脏所食大过成疾^{〔1〕}，亦深节戒。作方延益^{〔2〕}，无限其伤损之事。前已具言延益之宜，今为子^{〔3〕}说，无令脱略^{〔4〕}，子宜志之。

《八素》云：春宜食辛（辛能散也），夏宜食咸（咸能润也），长夏宜食酸（酸能收也），秋宜食苦（苦能坚也），冬宜食甘肥（甘能缓中而长肌肉，肥能密理而补中），皆益

五脏而散邪气矣。此四时之味，随所宜加之食，皆能益脏而除于邪，养生之道，可不移也。

《礼记内则》云：凡和春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。注云：多其时味以养其气也。经曰：春无食酸，夏无食苦，四时各减时味者，谓气壮也。减其时味以杀盛气。内则所云：多其时味恐气虚羸，故多其时味以养其气也。

《太素》云：肝色青，宜食甘，粳米饭、牛肉、枣皆甘；心色赤，宜食酸，麻、犬肉、李皆酸；脾色黄，宜食咸，大豆、猪肉、栗皆咸；肺色白，宜食苦，麦、羊肉、杏皆苦；肾色黑，宜食辛，黄黍、鸡肉、桃皆辛。又肝病者，宜食麻、麦、犬肉、李、韭；心病者，宜食麦、羊肉、杏、薤；脾病者，宜食粳米、牛肉、枣、葵；肺病者，宜食黄黍、鸡肉、桃、葱；肾病者，宜食大豆、黄黍、猪肉、栗、藿。是故谨和五味，则骨正筋柔，气血以流，腠理以密。如是则气骨以精，谨道如法，长有天命。

〔1〕其脏所食大过成疾：饮食或药物的五味，各自与相应的脏相关，若某时食某味太过，则将致某脏腑的疾病。如春宜食辛，但酸味为其时味，因春主肝，酸入肝。过酸则收（郁），宜食辛以散之。〔2〕作方延益：创作延年益寿的方剂。〔3〕子：您，先生。〔4〕脱略：不以为意，轻慢。

本节阐述五脏、五时与五味的关系，顺其则生，逆其则病。如春本色青，属肝，与酸味相合，故酸味为其时味。若春季只食酸，不食其它四味，则易致肝气太盛而病，宜食辛味以散之。若不食酸，而食其他四味，又易致其他四脏强，而本脏弱。故虽然饮食五味有五季所属，但仍以谨和为要，方有天命。若某时味过食致病，则以药物五味以治之。

按诸服食之方，凡有千数，但费词难领。今采余经见

效者数十条，以补不迨。其神丹、大药及未有效者，此不论之。夫欲服食，先草次木次石。此将药之，大较所谓精粗相代，阶浅以至深也。凡人从少及长，体习五谷，不可一朝而遣。凡药为益迟微，无充肌之验。唯积之不已，方令骨髓填实，则五谷居然而自断也。五谷之中，大麦为上，盛冬不死，故可食也。次橡子非果非谷而最益人，服食未能断谷，啖之为佳。无气而受气，无味而受味，消饮而止痢，令人强健，不极，次有枣栗亦佳。

断谷常饵法：茯苓末五斤，生栗末五斤，胡麻九蒸九曝为末五斤。右三味，先以水一石煮肥大干枣五斗，令减半，出，研滤，令皮核极净。更以水一斗，别洗取皮核中甜味，令尽。以微火煎如稠糖，下之，令冷。和药捣一万杵，密封。稍稍饵以当食，不食，不废服大药。又法：取天门冬，去心皮，末。服方寸匕，日三。天问人间，山中常勿废之，久久益善，亦酿酒服之。治症瘕积聚、风癫狂，去三虫、伏尸，除痲湿痹。轻令益气，令人不饥，百日则还年却老。能早服益善。常于好地，多种薯蕷，蒸食当谷，大佳。

服药兼茯苓以当诸食法：取茯苓五斤，净治。捣下筛，白蜜三升和之，纳铜器中，重灶煮之数回。转非铜器，好瓷器亦佳。蜜干，出，捣三万杵。旦服三十丸，如梧桐大，日三服。百日，百病除；二百日，夜书；二年，使鬼；四年，玉女来待。又法：取胡麻三斗，黄黑无在，精治。择灶中微火，熬之令香，细捣为末，下筛。白蜜三升，和令调，煎之。如茯苓法捣三万杵。旦服，丸如梧桐子，三十丸。尽一剂，肠化为筋。此二方与世方少异，若年少者当饵茯苓；若年过四十，当服胡麻。凡茯苓治少，胡麻养老。亦可二物并合，倍用蜜，共煎为丸。老少并治，不必别作

也。

长生服饵大法：凡服食，先服草木药，大觉得力，然后服石药。药有逆顺，所谓差之毫毛，失之千里也。然后可服丹，不相害也。凡欲饵神药及云母，当先服之麻油一斗，薤白三斤，切之，纳油中，微火煎之，令薤黑焦，去滓。合酒温服半升，日再；或三合。百日，血脉充盛；一年后，乃可服药。

服巨胜法：胡麻二斗，大豆一斗。右各熬令香，取豆黄，合捣，筛。服五合，日三浆送。亦可蜜和，服鸡子大一枚，日四。渐不饥，然后服四镇，可以补虚劳耳。

取桂十斤，削取三斤，捣下筛。葱白茎四斤，熟捣，布绞取汁以和桂屑，纳生竹筒中，木盖密口，悬蒸。黍米五斗，下米熟为水。又纳云母粉一斤，一日复化为水。服一橡斗许，日三服。三十日，貌如童子。

夫学仙道者，宜先服之。填骨、补筋、驻年还白，体生异光，久服神仙。昔者右真人郭少金，以方授介象，又授刘根、张陵等数人。并按而服之，遂皆致神仙。凡合药，当在别室净洁处，不合杂人多目临视，亦宜沐浴斋戒三日，乃可捣治之。甘草六两（炙），砂三两（精明者，研之），大黄五两（锦纹者），干地黄七两，五味子五两，白术三两，人参五两半（坚重者），茯苓四两，当归三两半，天门冬四两，木防己一两，猪苓三两，细辛二两，决明子二两，右十四味，并令得精新上药，无用陈久。先各细捣筛，乃秤散取两数定。乃入臼以次，先纳甘草，捣一千杵。次纳丹砂，又千杵。如此以次尽十四种，合一万四千杵。毕，乃下白蜜和调。治毕，又捣万六千杵，都合三万杵，药成盛之密器。后食服如梧桐子十丸，宁从少起，亦可服三十丸。此药内养减病无毒，无所禁忌。食一年乃大得其益，无责

旦夕之急救也。俗中女子服之，令多子而无伤。

此大段文字，主要例举了养生、绝谷的方药，及养生服食应先草、后木、再丹药的次序。使机体能适应药物，以免求之太急，欲速而不达。

三元延寿参赞书

孙真人曰：人年四十以后，美药当不离于身。神仙曰：世事不能断绝，妙药不能频服^{〔1〕}，因兹致患，岁月之久，肉消骨弱。彭祖曰：“使人丁壮，房室^{〔2〕}不劳损，莫过麋角也。麋角末七两（酒浸炙熟），生附子一个（炮熟）。右末合和，每服方寸匕，酒调，日三服。昔成都府，有绿须美颜道士酣醉酒楼，歌曰：尾闾不禁沧海竭，九转丹砂都漫说，惟有斑龙脑上珠，能补玉堂关下血。乃奇方也，今名斑龙脑珠丹：鹿角霜十两（为末），鹿角胶十两（酒浸数日，煮糊丸药），菟丝子十两（酒浸二宿，蒸焙），柏子仁十两（净，别研），熟地黄（汤洗清酒浸两宿，蒸焙，入药用）。右末，以胶酒三四升煮糊，杵一二千下，丸如梧子大。食前，盐汤或酒吞下五六十丸。

〔1〕不能频服：未能经常的服用。〔2〕房室：此处指性生活。

上二方均为补阳之方。人四十以后，阳气逐渐衰弱，体力渐感不支，故宜经常少量的服用壮阳之品。

紫团丹经

西蜀芦庵子郁守一炼养秘方，此方上古神仙，已尊根本，深敬受而宝之。使之阳深藏于紫府^{〔1〕}，令真精上奔于元宫^{〔2〕}，切在临机取舍，更兼七户牢关，八邪不入，诚为要道。如轻泄。慢，自招阴谴，紫团真人二十八代矣。古仙秘方：乌龙骨脊并脑二十四两（好米醋浸骨，用火炙令焦赤，为末），硃砂半两，大茴香半两，酸枣仁半两（炒去壳），磁石一两（火煅，醋淬七次），石燕三只（制同），浮石二两

(制同)，胡桃肉半两（炒），石莲肉一两，巴戟一两（炒），鸡头菱肉一两，远志一两（去心），肉苁蓉一两（酒浸），石菖蒲一两。右为末，用黄雀二十一个，去嘴、翼毛、足、肚脏，入好酒煮烂，去骨作糊为丸，如桐子大。每服三十丸，空心麝香酒下。临期如水筒吸水，或如虫行自下而上，其热如火，乃其效也。须服五七日后，自然报应。临时再服，大能关锁精房，补益元阳，闭之则真精自上，泥丸结成宝矣。

〔1〕紫府：道家称仙人居所。此处应指中医的肾，因肾为元阴元阳之府。
〔2〕元宫：应为中医的肾，因其为元阴所藏之脏。

本段着重强调元阳与真精（元阴）对人体健康的重要性，并介绍一帖养阳益精锁关的方剂。

神仙养生秘术

聚八仙点阿

其一：桑花、槐花、梔子花、皂角花、白鹤花、密蒙花、款冬花、地棠花。

右八味各二两，研为细末。用蜜一斤，于铜锅内化开。隔年葱白，不拘多少，点蜜，滴水不散。下药一两，姜黄半钱，住火搅匀，坐水盆内定。任意使用。

其二：松花、地丁花、角皂花、密蒙花、桃花、黄茨梅花、黄菊花、杏花各一两。

右为细末。用蜜一斤，于铜锅内化开。用隔年葱白五七根，用手搅蜜，滴水不散。下药一两，姜黄半钱，住火搅匀，坐水盆内定。任意用之。

其三：金刚花、菟丝花、芙蓉花、夜合花、曼陀罗花、白芍药花、木荆花、白樟柳根花各一两。

右为细末。用蜜一斤，铜锅内化开。用隔年葱搅蜜死，滴水不散。住火搅匀，下药一两，再搅匀。下姜黄末一钱，

坐水盆内定。

其四：松花、曼陀罗花、苍耳花、桑花、密蒙花、牡丹花、银杏花、春花、杏花各一两。

右为细末。蜜一斤，铜锅内化开。用隔年葱白汁点蜜死，滴水不散。下药一两，姜黄末一钱，住火搅匀，水盆内坐。

其五：金盏花、望江南花、摘金盏花、白葵花、皂角花、桑花、梔子花各一两。

右为细末。蜜一斤，铜锅内化开。用隔年葱汁点蜜死，滴水不散。下药一两，姜黄一钱，住火搅匀。入水盆坐。

其六：黄菊花、曼陀罗花、苍耳花、望江南花、白鹤花、松花、皂角花、桑花、苦参花、黄芩花、天仙子花、白牵牛花、甘菊花、密蒙花、款冬花、黄茨梅花、梔子花、珍珠花、地棠花、牡丹花、春花、白芍药花、金灵子花各一两，曝干。

右为细末。用蜜五斤，铜锅内熔开。用隔年葱五斤，取汁，入蜡，内前药一斤半，搅成一块。丸如弹子大，重二钱半。蜜一斤，铜铤子内化开。下药一丸，药化尽，去了甜味，滴水不散。坐入水盆内。如色淡，加姜黄末一钱。

其七：青蒙花、皂角花、银杏花、桑花、狗儿花、腊梅花、西瓜花。

右七味，各一两。蜜一斤，铜锅内化开。用隔年葱白搅死蜜，滴水不散。下药一两，姜黄末一钱，住火搅匀，坐用。

其八：金钱玄胡、白玄胡、瓜蒌根、甘草、桑黄、卜固因各等分。

右为细末。蜜一斤，铜锅内化开。用隔年葱白搅匀蜜死，滴水不散。下药半两，姜黄半钱，住火搅匀，坐用。歌

曰：金钱玄胡瓜蒌根，甘草桑黄卜固因，百花一斤药半两，此法益利胜烧金。

其九圣蜡法：绿豆粉十斤，梔子二斤，因粉鹅黄色蜡一斤

右置铜锅内化开，下粉一斤，松花一两。有松花下一斤，无松花下半斤。住火搅匀，干盆内坐用。

其十：寒水石五斤，姜黄四两（搅匀为末），二味和为一处。

右为细末如粉细。蜡一斤，下药半斤。住火搅匀，干盆坐用。

其十一：白胶香十斤，用茄杆灰五斤。

右淋水一桶，煮白胶香，共升气，息为度。蜡一斤，铜锅化开。下药一斤，姜黄二钱。住火搅匀，干坐用。

其十二：陈葵子一斗，炒香熟，去皮，研为细末，十斤；姜黄末一两，一处搅匀。蜡十斤，铜锅内化开。二味和一处，住火搅匀，干盆坐。

死蜜法：先用白沙蜜一斤，用无油铁锅一个，次下蜜在铤内。隔年葱十根，搅葱熟，取出。再将新葱十根，搅匀，文武火煨之。次用水一碗，将蜜滴水中不散，不沾牙，不沾手，此即成宝，脱胎换骨也。悟修合秘之后，同细药取颜色如黄金。

马皮包（去皮，取里面白的好）一两半，桑花、皂角花、槐花、白天门冬、葱花、菟丝子、腊梅花、密蒙花、甘菊花各一两半。

右为细末，和匀一处。每一斤蜜，用药一两半，搅匀。取出，倾在冷水成块。此即是死蜜秘法，任意用之。仙方。

干酒方：肉桂一两，黑附子一两，好蜜一两，川椒一两，生姜二两，杏仁二两（去皮，如泥），神曲一斤。

右为细末。用粟米二升，淘净，蒸熟。将药末和饭一处搅匀，入瓶罐内，三宿取出。捣烂，丸如鸡头大，入瓶内盛了。用纸封口，勿令透风。至七日取出，见风时一个时辰，再入瓶内，依前封，不计年分。若要吃酒时，将熟水五升，药一丸，放在水内，湿纸封口，不多时闻酒香。盖用献圣饮。

神仙饵蒺藜方：蒺藜一石，常以七八月熟收之，采来曝干。先入臼，舂去刺，然后为细末，每服二匙，新水调下，日进三服，勿令断绝，服之长生。一年后，冬不寒，夏不热；服之二年，老返少，头白再黑，齿落重生；服至三年，身轻延年。

神仙服槐子延年不老方：常以十月上巳日取，在新瓷器内盛之，以盆合，其上密泥，勿令走气。三七日开，取，去皮。从月初日服一粒，以水下；日加一粒，直至月半，却减一粒为度。终而复始，令人可依夜看书。久服此，气力百倍。

上摘十余方，均为《神仙养生秘术》中用药、食养生辟谷的方法。有关用金石药者未录，其中辟谷养生方法未录全，可参考其他章节。

服食杂米麦：稻米四升，真麝香四两。合和搅之，如炊一石米顿，饱食可支四年。

又法：成治大麦屑三升，上蜀苏一斤，热汤五升合膏。溲麦，曝令干，微熬黄香，复纳汤，曝尽汁，止。乃细磨筛，纳甘草、术屑各一斤，茯苓屑二斤，盐一升，合和。水服二方寸匕，日三四，渴者更服至五合。若遇饭菜蔬便食之，无禁在处；若遇危厄荒饥，可服，终身不饥，延寿。

又法：大麦一石，蜀苏膏三斤，水四升为汤，纳膏汤中，膏消。初饱食后稍进，不饥，除寒热，延年。

《上清经断谷法》载有断谷方药数十种，此处择其要而录之，凡与前面稍似者均未录用。

4 服食养生术的评价

服食养生术在整个道家养生学中占有非常重要的地位，其渊源、理论与医家服食养生术在诸多方面有着水乳相融的关系。早期，道家以理论阐述为主，而医家则以单方疗病为要。随着服食养生术在道家中的兴起，其理论渗入到医家实践中，医家善用的方药又为道家所采用，致使医家与道家在服食养生方面走上了同一的道路。此时的主要代表人物有葛洪、陶弘景、孙思邈等，他们集医、道于一身，使服食养生术得到了迅猛的发展。此期相持数百年后，由于医家更重视对人类疾病的治疗，道家则秘藏深山修身养性，以及历史上种种因素，以致医、道在养生方面分了家，各奔前程。医家的开放与面向社会给自身带来了极大的发展，而道家养生术技则因闭守与秘而不传，以致作茧自缚，停滞不前。但从道家服食养生而言，其间仍蕴藏着极其丰富的内容与颇有特色且卓有成效的服食妙术、药方，最为显著特点就是实践性与实用性。正因为它以实践性与实用性为基础，其生命力才经久而不衰，并有着极大的发掘价值。

4.1 食物养生评价

食物养生是指用日常饮食食物来调养脏腑气血，以达到健康长寿目的的养生方法。道家在食物养生方面具有如下几个特点：

4.1.1 实践性

道家运用食物来养生延命并非凭空臆造，而是具有较强的实践性。其方术的来源、食物运用大都取自民间经验及自身实践的体验。如南阳人服菊花水，食无不寿（见菊花水条）；南阳刘长生食藕，不壮不老，长服神仙（见藕实茎条）等均可佐证。

又如《续齐谐记》中载有：“汉明帝永平十五年中，剡县有刘晨、阮肇二人入天台山采药，迷失道路。忽逢一溪，过之，过遇二女，以刘、阮姓名呼之，如旧识耳。曰：郎等来何晚耶？遂邀之过家，设胡麻饭以延之。故唐诗有云：‘御羹和石髓，香饭进胡麻。’”（见《证类本草》胡麻条）

上启老子、庄子，下至孙思邈、丘处机均知道饮食养生的奥妙，并能身体力行，遵守饮食养生的规律。如孙思邈就明确提出：“厨膳勿令脯肉丰盈，常令节约为佳。”他本人隐居山林，一生食淡，就连有客谒至，也“秣饭一盂，杞菊数瓯，不调盐酪，美如甘露”。陶弘景也只食“青饥饭”，不食荤羶。由于养生得道，他们都高寿而卒，孙思邈寿至 141 岁（公元 541—682 年），实属罕见。

4. 1. 2 实用性

道家养生所用的食物，大多为我们现代日常食用之品，并非奇物怪招。既不难获取，也不难制作。只要平常留意，有目的地使用即可。如菊花水、胡麻、藕实茎等，现代已有菊花晶饮料、芝麻糊稀饭、藕粉等。这些既为人们所熟悉，亦为人们所常食，只是未上升到养生的高度而已。龙眼、葡萄、樱桃则更是人们所喜爱的水果，不仅能助消化，还能补充维生素等人体不可缺少的营养物质，尤其是每于餐后，食用一定量的水果，对人体健康是大有裨益的。乌龟、鳖肉则是人们公认的补品，食之能延年益寿。只是价格趋于昂贵，难以持久服用。

据报道，生物学家估计世界上有 8 万余种植物可供人类食用，目前仅利用了千余种；水中约有 205 万种鱼类，人类目前仅利用 500 余种。据此，在大自然中尚有众多的食物未开发出来，而近十余年将猕猴桃、猴头菌等开发为食品均是成功的实例。道家用蜂子来养生，这在目前尚未被人们所认识，具有良好的开发前景。

4. 1. 3 理论性

道家食物养生的方法是在一定的理论指导下进行的。其基本理论是“法归自然”、“顺从自然”。但在具体理论中有“饮食清淡”、“食不过饱”、“法于时节”、“调于脏腑”等。

“饮食清淡”指尽可能的少食或不食肥甘厚味之品，主食清淡朴素之物，即素食之规。如孙思邈说：“肥膩酥油之属……鱼鲙诸腥冷之物，多损于人。”嵇康亦云：“滋味煎其脏腑，醴醪煮其肠胃”等。

“食不过饱”指吃食不可饱胀，不然“饮食自倍，肠胃乃伤”（《内经》）。历代各家养生者均忌讳此点，认为饮食有八成饱即可，过余饱胀不仅能增加胃肠的负担而受损，还能因食物停留于胃肠而导致疾病的发生。因此，胃肠以保持经常“清虚”为佳。

“法于时节”指饮食应根据一年四季气候的变化而顺应。这样，不仅能避免偏食而吸取更多种类的营养成分，还能随着气候的差异选择相应的食物以保证脏腑功能的协调。如孙思邈在《千金食治·序论》中说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气；夏七十二日，省苦增辛，以养肺气；秋七十二日，省辛增酸，以养肝气；冬七十二日，省咸增苦，以养心气；季月各十八日，省甘增咸，以养肾气。”

“调于脏腑”由于饮食五味与人体五脏之间有着非常密切的关系，因此协调脏腑就非常重要了。脏腑功能之间的协调平衡是人体健康长寿的基本保证，一旦这种平衡协调受到影响或紊乱则易生疾损寿。（详见“服食养生的基本理论”）。

4. 2. 药物养生评价

药物主要用于治病，但亦可用于养生。道家使用药物养生，也体现了“实践性”与“实用性”，且还具备“有病治病，无病预防”的思想。

4. 2. 1 实践性

在道家诸多的养生方剂与药物中,记录了许多真实的故事,以证实其方其药的真实性。如《稽神录》中婢女食黄精(见黄精条),《抱朴子·内篇》南阳文氏食术(见术条),《淮南枕中记》村姑食枸杞(见枸杞条);以及《太上肘后玉经方》中的“七精散”、“四扇散”、“河车方”等,无不是从实践中创造出来,并经反复验证的,其中也不泛自身体验的结果。如彭祖食“麋角粉”寿至七百七十九,东方朔食菖蒲,赤松子食柏实、枸杞等。陶弘景除了食“青饥饭”以外,亦常服茯苓、白蜜等养生服食的佳品。这些实例充分说明道家服食养生的方药是具有真实性与实践性的,尽管其中有过分夸大之辞,但是在真实基础上的拔高,绝不虚妄,只要努力发掘,必将有所获取。

4. 2. 2 实用性

由于道家服食养生的目的就是为了延命养性,若未达到此目的,甚至方药服后折损年寿,必将被抛弃,故养生方药具有较强的适用性与现实性。如道家常用的人参、黄精、地黄、枸杞、何首乌等均为当代养生之佳品,人神共知。尽管有诸多的方剂不为现代所常用,但从其组成分析,药物多来源于常用之品,易于寻求。其方配伍严谨,加工精良亦不失为一大特色。如《灵宝众真丹诀》中的雄黄、朱砂的炮制就颇具特色,因为道家炼丹常取升华之物,而本方则去除升华之物。这样,使雄黄中的砷、朱砂中的汞大量排除而使本方毒性降低,服用安全。同时,也部分的拨正了人们一直对道家所炼之丹有毒的看法。另外,如枸杞煎、神仙方、老君益寿散、斑龙脑珠丹等都易于效法和使用。

4. 2. 3 有病治病、无病预防

道家所用之方与医家的不同之处在于,医家以疗疾祛邪为其根本,道家以调养脏腑、延长寿命为其目的。因此,道家所

用之方在组成时就以调养脏腑气血、协调平衡阴阳为主。如安和脏腑丸、理润气液膏、仙方三补丸、七精散等均可作为证。这些方在有病之时，可以疗疾；无病之时，长服又可养生。

道家非常重视无病先防的养生方法。老子提出：“为之于未有，治之于未乱。”道家的预防养生说重点突出在“养精”、“调气”、“保神”三个方面。精是人体生命的本源物质。“夫精者，身之本也。”《管子·内业》云：“精存自生，其外安荣。”这里既含有人体的生殖之精，亦有生命的主宰之精。前者孙思邈提倡“补精还脑”；后者则在于药物调养，如《三元延寿参赞书》的斑龙脑珠丹、《紫团丹经》的古仙秘方等均为养精之方。

气是生命活动的动力。《仁斋直指方》说：“人以气为主，……阴阳之所以升降者，气也；血脉之所以流行者，气也；营卫所以运转者，亦气也；五脏六腑所以升降者，亦此气也。”可见在人体生命活动中，气就是人体内一切运动的原动力，它既需要自身的充足，又必须按一定的循环方式运动。因此，一旦气的不足与过盛，或者不循常道运动，均会导致人体产生疾病而损及健康。道家从调气入手组方养生的有安和脏腑丸、五参丸等。

神是人体生命活动的象征。《云笈七签》说：“生之来神气聚也，身有阴阳结也。两仪以分，万象以成也。天地回薄，日月以明也。莫不由至道神用而元一以灵。”《内经》说得更为肯定，“得神者昌，失神者亡。”可见，神是人体生命内部活动外在的表现。根据外在的神，我们可以判断人体生命活动内部的优劣。因此，保神也就成了养生的基本方法之一，如灵飞散、保神守中安魂定魄可以去俗长服神仙方等均为此类养生方剂。

当然，精、气、神并非孤立存在，而是相辅相成的，它们之间缺一不可。气能生精，精能生神，气化神，精化气，均是人体生命活动的根本。故而道家创立的养生原则——养精、调气、保神就有着非常重要的意义了。

4. 3 服食养生与辟谷

辟谷即不食任何谷物及粮食类物品，服食养生则要食用一定的食物或药物，乍看起来是有些自相矛盾。但是深入研究，则发现它们之间是相互依存的。

辟谷一般而言具有两个前提，一是要练气功，尤其是服气；二是仍要食用一定的食物与药物。如胡麻、茯苓、柏实、白蜜等。若一个人既不练气功，又不食任何食物及水，那他将必死无疑，这点就连三岁的儿童也知晓。在辟谷中服气是有一定的道理的。苏联科学家曾做过一个有趣的人体实验：他们将8名长跑运动员分为两组，即素食组与高营养组，进行长跑训练，在8天内跑完500公里路程，平均每天跑60公里以上。结果，素食组跑完全程后，人人精神饱满，体重平均减少200克，而他们每天食用的则是苹果、生白菜、生胡萝卜、核桃和燕麦粥，并限每人每天总量为230克，总热量不超过1200大卡。高营养组则每日食用大鱼大肉，每人每天摄取热量达6000大卡，结果跑完全程后平均体重下降1.5公斤。进一步研究发现，人通过呼吸每天可从空气中吸入100多克氮，这些氮在适宜的条件下通过人的肠壁内某种固氮微生物的作用，可以合成人体所需的蛋白质，因而可部分取代人从食物中摄取的热量（《古今名人长寿要妙》）。

因此，辟谷首先离不开气功，另外仍要服用一定量的食物或药物，这点与道家服食养生术中保持“胃肠清虚”的作法是一脉相承的。即使古代辟谷养生家葛洪、陶弘景、孙思邈亦是如此。

综上所述，尽管道家服食养生术中蕴藏着大量的瑰宝，但仍有一些不科学，甚至荒谬有害的内容。如细辛、菖蒲、龙胆草等现代均不作养生之品使用，尤其是菖蒲，古代崇为养生之要品，现代研究则证实该品中所含 β -细辛醚为致癌物质。因

此，我们应该以科学的眼光研究、探索和发掘道教中真正有价值的东西，去其糟粕，扬其精华，使道家服食养生术为人类的生存重现光辉，再立新功。

第五章 服气养生术

《服气经》曰：“道者，气也。保气则得道，得道则长存。”可见道教的养生观对气颇为重视，认为世界万物之本原的“道”就是以气为本，气乃生命之源泉。因此，除养性、内丹、外丹、服食之外，道家还以“服气”作为养生修炼的一种重要方法。

服气，亦称食气、行气、炼气，是一种以呼吸吐纳为主，辅向导引、按摩的养生内修方法。其功用在于自外纳入天地万物的精华之气，或自内服五脏精气，运行布散全身，以滋养和化生人体元气，其气清灵而赋生机，不但可以养生保神，更能祛病延寿、轻身登仙。故《太平经》称：“人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精”，“故上士修道，先当食气。”葛洪也认为“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速。若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。”（《抱朴子·内篇·至理篇》）诸道家论养生都少不了服气一着。

自战国以降，世传服气方法甚多，仅《云笈七签》一书就载有诸家服气法数十种。具体程式不一，原则大致相同。要求行气时，凝神净虑，专气致柔，呼吸吐纳，做到轻、缓、匀、长、深。轻，呼吸轻细；缓，进出气舒缓；匀，呼吸节拍有致，不时粗时细；长，呼吸之间间隔时间长，引气入鼻中而闭之，心中暗数30~50乃至上千，方徐徐吐之；深，闭气时使气渗进脏腑百脉，渗透组织深部。据称炼气既久，可达到鼻无出入之气的最佳境界，如婴儿之在母腹胎中，称为“胎息”。服气又常辅

以导引和按摩，以力引动肢体，或以摩、捏、推、揉等手法作用于人体之经络穴位，以求筋肉舒展、血脉流通，使行气更见成效。服气的同时也常兼行辟谷术，不食五谷而以气为食，还配合服食枣、蜂蜜、茯苓、灵苈等药物以养生。从本质而言服气又往往是辟谷的代名词，但因内容繁杂，故分而达之。其实二者是同一过程不可分割的两个步骤。

服气、食气与行气、炼气虽皆为呼吸吐纳功法，细究其意，彼此仍稍有侧重不同。服气、食气在于服纳外气或五脏精气，行气、炼气则重点在以意念布散和运行服入之气，以充体或御疾。服气而后行气，两者可视为同一功法的两个步骤，因此统称为服气。广义的服气功，除了以服纳内、外气为主的功法外，还包括以追求长久闭气、胎息为目的的胎息功法，以及吐气（呼气）治病的六字气法。总之，服气是一古老的养生术，道家谓其功效甚广，“行气或可以治百病，或可以入瘟疫（指入瘟疫流行的地方而不会感染），或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命”。（《抱朴子·内篇·释滞篇》）修炼得法，甚至可以“嘘水水为逆流，嘘火火为灭炎，嘘虎豹虎豹为之伏匿，嘘疮血疮血则止。”（《云笈七签·卷三十三·行气》）可谓神妙莫测，乃至羽化登仙。因此，服气被道家尊为养生要术之一。

1 服气养生术的源流

1.1 服气术的起源（先秦时期）

春秋战国时期，神仙方术盛行，当时流行于世的养生方术主要有三种——房中术、服食术、服气术，服气术即是古老的养生方术之一。

古代的服气练功家甚众，也许是因为他们长寿非凡，故被后世当作神话般的人物来传颂，著名的有彭祖、赤松子、王子

乔等。葛洪《列仙传》中有关于彭祖善行气的记载：“彭祖者，殷大夫也……历夏至殷末，八百余岁，常食桂芝，善导引行气。”“（彭祖）常闭气内息，从旦至中，乃危坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。”据文献所载，彭祖是颛顼的玄孙，在帝尧时代已被擢用，如此推算，服气术的起源至少可上溯到远古的五帝时代。《吕氏春秋·求人篇》载有：“禹……西至三危之国，巫山之下，饮露吸气之民。”可见大禹时代“饮露吸气”的服气术已在我国西部地区流行。这些文献资料表明，服气术乃是滥觞于远古的一种古老的养生方术。

有关服气养生的记载在春秋战国时期的古籍中较为多见。《庄子·刻意篇》云：“吹响呼吸，吐故纳新。熊经鸟伸，为寿而已矣。”吹响呼吸、吐故纳新就相当于服气、行气。战国诗人屈原对王乔（古神仙家）的“食六气”功法推崇备至，在《楚辞·远游》中记述道：“轩辕不可攀援兮，吾将从王乔而娱戏！餐六气而饮沆瀣兮（王逸注：“沆瀣者，北方夜半气也”），漱正阳兮含朝霞。保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。”“吸飞泉之微液兮，怀琬琰（琬琰：美玉名）之华英，玉色璚（璚：美貌。戴震注：气上充于色曰璚），以晚（晚：容色润泽而美）颜兮，精纯粹而始壮。”文中所述“六气”、“沆瀣”、“正阳”、“朝霞”、“飞泉”即服食有益于健康的精气，其文不但记有功法，而且对服气的意义也有所认识。《庄子·逍遥游》有：“乘天地之正，而御六气之辩。”李颐注之云：“平旦朝霞，日午正阳，日入飞泉，夜半沆瀣，并天地二气为六气也。”说明了“食六气”的具体内容。我国第一部地理学著作《山海经》中亦载述：“有继无民，继无民任姓，无骨子，食气、鱼。”（《山海经·大荒北经》）无骨子其人以服气配合食鱼为生。在周代，服气术广为流传，蔚然成风，不但流传于民间，王公贵族中也很风行。如《列仙传》所载：“邛疏者，周封史也。能行气炼形。”《淮南子·齐俗

训》有：“王乔、赤松子，吹响呼吸，吐故纳新”。王乔乃周灵王太子晋，可见王孙贵胄、王室官吏都热衷于服气之术。这大抵是因为当时医疗条件较差，故服气成为健身祛病所不可缺少的手段之一。

近代出土的《行气玉佩铭》可谓是我国第一部行气专著。据郭沫若、唐兰等专家鉴定，该玉铭刻于战国初期。全文共四十五字，据古文字学家陈邦怀先生八十年代的研究成果，释文如下：

行气：吞则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则复，复则天，天其本在上，地其本在下，顺则生，逆则死。”

全文十四句可分为两节，上节十名说的是吸气与呼气的过程，整个过程即为呼吸的一个回合，“吞则蓄……下则定，”是说吸入气后自上而下逐渐引至腹下的吸气过程；“固则萌……复则天，”则是说行至腹下的气自下而上逐渐还至头顶的呼气过程；而其中的“定则固”，乃是吸气与呼气之间的转折，腹实而固。下节四句两两相对，前两句说的是天与地之本，实际说的是吸气与呼气的要求：吸气要行至腹下，呼气要行至头顶；后两句说的是行气顺逆不能搞错，二者有生死之别，告诫后学者不可违背行气的规律。《行气玉佩铭》的出现标志着战国时代的行气派已经基本成形。

1. 2 服气术的丰富与发展（两汉～唐）

成书于西汉的《淮南子·齐俗训》载：“今夫王乔、赤松子，吹响呼吸，吐故纳新，遗形去智，抱素反真，以游玄眇，上通云天。今欲学其道，不得其养生处神，而放（仿）其一吐一吸，时诎时伸，其不能云升假（霞）亦明矣。”表明在汉代仍继承前学，行气之法方兴未艾。

1973年出土于长沙马王堆汉墓的14种古医书中，有一部

专论食气与辟谷养生的著作，被定名为《却谷食气篇》，据考古学家唐兰先生考证，该书是汉初的写本。文中较大篇幅是论食气，因此可认为它是继战国《行气玉佩铭》之后的又一篇行气专著。文中论云：

为首重、足轻、体軫，则响吹之，视利止。

食谷者食质而□，食气者为响吹，则以始卧与始兴，凡响中息而吹：年廿者朝廿暮廿，二日之暮二百；年卅者朝卅暮卅，三日之暮三百。以此数准之。

春食一去浊阴，和以□光、朝霞，昏清可。夏食一去阳风，和以朝霞、行暨，昏清可。秋食一去□□、霜雾，和以输阳、铄，昏清可。冬食一去凌阴，和以沆瀣、□阳，铄光，输阳输阴，昏清可……。

其论食气，有理论，有方法，有主治病症，内容较为丰富。已注意到练功食气与季节、气候及服食药饵之间的关系。所有这些为后世服气术的发展奠定了基础。

在先秦，行气方法基本上近似现代的深呼吸运动。到汉初，服气法向仿生方面发展，使服气的方式与效应有了根本性的改变，特别明显的一点是变深呼吸运动为绵长柔细的呼吸，使原来与导引相结合近似于动功的行气法，转变为静功类的服气法。汉代发展起来的仿生行气法，主要有“龟息”和“胎息”。龟息是模仿龟的呼吸方式而进行的服气养生术。《史记·龟策传》载：“南方老人用龟支床足，行二十余岁，老人死，移床，龟尚不死。龟能行气导引。”后汉陈仲弓所撰《异闻记》也曾述：其同郡人张广定，避战乱途中将女儿弃入一顶端有洞的大冢，三年后战乱平定，张来收埋女儿的遗骨，发现女儿竟仍活着。其女自述，饥饿时，无意中仿效冢角一动物的伸颈吞气，觉得饥饿感减轻，于是，天天模仿这种动作，持续至今。张掘冢寻找，乃发现这一动物是一个大龟。此类有关龟息长寿的记载和传说很多，当

时人们认识到龟能不食而长生，于是对龟的某些生理特性进行观察，并纷纷仿效龟的呼吸法以利保健延年，这就是龟息术的产生。此法颇得道家重视，《云笈七签》有明确论述：“长生之道在于行气，灵龟所以长存服气故也。”胎息法则是仿效母腹中胎儿的呼吸方式，其法长于闭气，外不见气之出入，如《抱朴子·内篇·释滞篇》所谓：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在腹胎之中。”其理论依据在于道家以返朴归真为贵，能仿效胎儿之息，必能使人由老返幼，长生而不死。胎息术的源起也较为古老，《后汉书·王真传》中就有“悉能行胎息、胎食之方”。李贤注：“《汉武内传》曰：王真字叔经，上党人，习闭气而吞之，名曰胎息；习嗽舌下泉而咽之，名曰胎食。”可见，东汉时胎息法已形成，但有关胎息的具体功法记载最早乃见于晋代葛洪的《抱朴子》。

魏晋南北朝至隋唐，服气术得到进一步的发展。在这一时期中，有关服气、行气、胎息之书大量涌现，服气的方法日益丰富，其中尤以唐代著述为多。东汉之后，道教兴盛，因道家重气思想与服气养生术的理论颇为合辙，因此，服气术逐渐成为道家所重视的养生术之一，并且日渐演化为道家方士所专有，民间反成秘技。《道藏》所收的服气专著，如：《太清服气口诀》、《延陵先生集新旧服气经》、《幻真先生服内元炁诀》、《服气精义论》、《嵩山太无先生气经》、《胎息精微论》、《胎息秘要歌诀》等，大都成书于这个时代。虽然众多服气法基本思想大体一致，但在功法的具体程式上各有千秋。如：用气上，有服内气者，有服外气者；体态上，有卧、有坐、有立、有不拘者；配合功法方面，有配合导引、意念、存想、辟谷、按摩等的不同；就主旨不同而言，则有服气、胎息、六字气法之分。而各种功法都密切注意练功与季节、时辰、气候、方位等的关系。

东晋葛洪在其著作中所表述的养生思想十分重视行气与服

食相结合，其行气尤重胎息。《抱朴子·释滞篇》中提出内修之“至要者，在于定精行炁”，“其大要者，胎息而已。”并对胎息行气法有具体的描述：“初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳闻其气出入之声，常令入多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习增其心数，久久可以至千。”奠定了胎息法的行功基础。并认为进行行气法，应选择十二时辰的前半段（即子时至巳时），因此时为“生气”之时，练功则有益于入；不可在十二时辰的后半段（即午时至亥时）练功，因此时为“死气”之时，行气则有害于人。这些方法可代表当时服气术的基本情况。

南北朝的陶弘景，对养生颇有研究。在其养生学专著《养性延命录》中探讨保健延年的机理，在于保持人体固有的“精、气、神”而不耗失。为此还专撰《服气疗病篇》论述服气之法，谓：“常以生气时正僵卧，瞑目握固（握固：如婴儿之拳手，以四指压拇指而握），闭气不息，于心中数至二百，乃口吐气出之，曰增息。如此身神息，五脏安，能闭气至二百五十，华盖（指眉）明，耳目聪明，举身无病，邪不干人也。”文中首次提出“六字气诀法”的行气法，后世发挥运用较多。陶氏还开始将行气与意念相结合，以意行气以除百病，即“凡行气欲除百病，随所作念之。头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。”代表着服气术的一种发展趋势。

唐代名医孙思邈也重视行气养生，其《备急千金要方·摄养枕中方·行气》所述之行气法乃宗《抱朴子》闭气胎息法；在《备急千金要方·调气法》中则继承了陶弘景所述的“六字气诀法”，但在前法“心吹与呼、肺嘘、脾唏、肝呵”四脏与六字气相配基础上增加了“肾咽”，方法更为具体。至此，胎息法与六字气法业已成为两类相对独立的服气功法。

唐代女气功家胡愔撰《黄庭内景五脏六腑补泻图》，书中脏

腑补泻法以“六字气法”的行气术为主体。但她推翻了《养性延命录》所述六字气法与五脏的配合方式，重新整理，建立了一套新体系，并改逐字发声吐气法为按六字语音口型吐气，而不发声的方法。其创新如：改肺嘘为肺咽，改心呼为心呵，改肝呵为肝嘘，改脾唏为脾呼，改肾咽为肾吹，另立胆嘻。胡愔所建立的六字气法新体系，为后世所普遍遵循，除个别部分（如胆嘻后世有改作三焦嘻的）外，已基本成形。

唐代道士司马承祯对服气术研究更为精深，其所撰《服气精义论》、《修生养气诀》可谓集服气法之大成。在《服气精义论》中，他说：“夫气者，胎之无也，形之本也。”因此主张养生必须“纳气以凝精，保气以炼形”。他所提倡的服气法即为纳气、保气之法。他认为在进行服气锻炼之前，须先治疗原有的疾病，方法是先服药“使脏腑宣通，肢体安和”。纵使原来并无明显的疾病，“亦须服药去痰饮，量体寒热，服一、两剂泻剂，以通泄肠胃，去其积滞”。另一种方法是以存想的方法，逐一存想五脏的形象，即所谓“服五真牙法”以预“通五脏”。其服气法在于引气入肠，而后扩散到肢体各部，系入静、存想、吐纳、导引、按摩的综合运用，方法细密、具体，较前代诸家要更为充实、系统。另外，司马承祯还著有《胎息精微论》一卷，对胎息法的理论进行了全面的阐述，其论胎息之要旨为：“身不衰老，内食太和元气为首，清净自炼，委身放体，志无念虑，安定脏腑，洞极太和，长生久视，潜气不动，意如流水，行之不休，得道真矣。”提示胎息法乃以清净无虑为本，外无呼吸之气，但内食太和元气（内气），点明了胎息术的真谛所在，后世胎息法基本即以此为理论依据。

至隋唐，道家的服气养生术已经发展到鼎盛时期。

1. 3 服气术的续流与转归（宋元明清）

唐王朝覆灭后，相继为五代十国及两宋金元，在我国历史

上是一段衰乱、分裂的时期。由于不断的政治变动及南北对峙，亦促使了道家养生南北分宗，各演教义。北宋张伯瑞及其开创的南宗炼养派，开始将内丹术纯化为一种静功方法，使肇始于唐末的道家内丹术声名大噪，影响极广，进入了内丹术的全盛时期。内丹术原本是在服气、胎息、行气、导引等养生术的基础上发展起来的一种综合内修方法，由于内丹术的兴盛，道家其它内修养生术受到了相对抑制。因此，服气养生术到宋金时已走过了其黄金时代，进入缓慢发展阶段。

宋代执政者对征集医书医方、搜罗道经方术十分重视，著名的《道藏》本《宝文统录》、《大宋天官宝藏》及《万寿道藏》由御用组织编纂而成。在整理《道藏》的过程中，还由张君房在辑成了宋藏《大宋天官宝藏》之后，为了方便省览，撷取其中精华，辑成道教类书《云笈七签》。在《道藏》的“洞神部方法类”和《云笈七签》的“诸家气法部”中收录了数十种服气论著和方法，对保存与推广服气养生术有较大贡献。宋代官修医籍《圣济总录》也专列“神仙服气”一卷，转载服气术，其方法有：行五行气法，服六戊法，取阳时法，服气法等大多属晋唐时期的服气方法。

宋以后，道家服气多采用“静神减息”的调息法代替强忍呼吸的闭气胎息法，更加顺应自然。由于内丹术中也包括了呼吸吐纳的内容，因此，服气术逐渐向内丹术转归，不少服气、行气之法为内丹术所吸取运用。内丹术的锻炼可以达到极度缓慢的呼吸状态（所谓“真息无息”），亦类似于胎儿，故内丹亦称胎息，如《胎息经》有：“假名胎息，实曰内丹”之说，服气术与内丹术相互交融。

服气、行气术除了与存想、意念结合向内丹术转归外，到明代以后，气功动功功法亦开始融入呼吸吐纳的锻炼，身体动作与行气相结合，成为动静结合的一类气功功法。此外，服气

法在唐代时已分化发展出“布气功”，即通过炼气、行气，将内气发放于体外，作用于他人而起治病疗疾之效，宋以后，“布气功”与经络学说结合，功效愈益显著，得到进一步推广运用。

明代较为流行“去病延年六字法”的行气功法。其法继承了唐代胡愔《黄庭内景五脏六腑补泻图》的六字气法，而以胡文焕《类修要诀》的“祛病延年六字法”为代表，它是比较成熟的一种六字气法，至今仍有流传。

清朝，道教走向衰微，道家养生术随之转入低潮。当代，随着气功学术的不断振兴，服气养生术成为众多的气功功法之一，甚或转变为其他气功功法的一个组成部分。

2 服气养生术的基本理论

2.1 “道者，气也”

晋·陶弘景《养性延命录·服气疗病篇》引《服气经》曰：“道者，气也。保气则得道，得道则长存。”道家认为“道”是天地万物之最终根源和最基本规律，是道家思想的最高境界。论言：“道者，气也。”足见道家理论中“气”有着至高的地位，“气一元论”思想贯穿着整个道教理论。

“气一元论”是我国古代哲学中占统治地位的朴素唯物主义世界观理论，它认为气是天地万物的唯一本原。老子所谓“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。（《老子·四十二章》）即指天地万物皆为气所化生。庄子明确地指出：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死”。（《庄子·知北游》）说明人体也无例外地由气所生。《管子·白心》有：“灵气在心，一来一逝，其细无内；其大无外”。可见气是恒亘六合、包裹宇宙、无微不入、无处不在的，自然就是万物之根本。东汉后建立的道教祖奉老庄，继承了先秦哲学的“气一元论”思想。《太平经》云：“夫物始于元气。”“元气恍惚自然，共凝成一，名为天也；分而生阴而

成地，名为二也；因为上天下地，阴阳相合施生人，名为三也，三统共生，长养万物。”把人体的形成归结于元气的化育。《云笈七签·元气论》言：“人与物类，皆禀一元之气而得生成，生长养，最尊最贵者莫过人之气也。”说明气也是人体生命运动的基础。人之生命，气为根本。首先，人之形体的存在和运动全依赖于气的变化，《服气精义论》阐述为：“夫气者，胎之元也，形之本也。”“观夫天地未有有气而无形者，未有有形而无气者。”其次，气为人体精之所依、神之所系，《太平经》论曰：“本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明”。因此，道家所谓人生之基的“精”、“气”、“神”乃是以气为其根本的。

道家的重气思想就是其服气养生术的根本理论基础所在。

2. 2 “食气者神而寿”

气为天地万物之根、人体生命之基，因此道家认为胎儿即是由元气凝聚而成。胎儿发育成形以至出生后，随着其形体运动的开始，先天元精之气就开始耗散，因此人体逐渐衰老以至死亡。道家谓人体元气的散失途径有二：一是随呼吸从口鼻而出；一是由于饮食之后脏腑充实而隔绝元气从而使元气不继。为了保全元气以延寿，道家提倡服气之术，一则调整呼吸，常闭气而令元气不失；二则服食天地间生气以滋养人体之元气；三则食气以为辟谷，使脏腑虚通而元气内存。因此强调“摄生之士，莫不炼形养气，以保其生。”（《云笈七签·太无先生服气法》）

中医学理论认为，人体元气的生存主要来源于三个方面：一是来自父母之精气，即“先天之气”；二是来自天地间大气，即“呼吸之气”，三是来自五谷饮食的营养之气，即“水谷之气”。后两者又称“后天之气”，可以不断充养先天之气，使之绵延不绝而维持人体生命。一般而言，呼吸之气与水谷之气合而充养人体，缺一不可。但是，道家理论认为：“百谷之实土地精，五

味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从反老得还婴。”（《上清黄庭内景经·百谷章》）言谷物虽为土地精华所聚，其味美但其性腥邪，久食则扰乱人体元气，戕害性命。因而提倡食天地间清灵之气取代食谷，以保元气安和，生命长存。而且道家还认为人体内有三虫，又名三尸，是毒害人体的邪魔，三尸在人体中依赖谷气生存，如果服气而辟谷，则内绝谷气，断三尸之生路，使之不能伤害人体性命。因此，服气与辟谷是相辅相成的。

除服纳自然界外气以滋生机之外，服气术还十分讲究服内气。有的认为服内、外气可结合进行，所谓“凡服气，皆取天景明澄之时为好，若恒风雨晦雾之时，皆不可引吸外气，但入密室，闭服内气，加以诸药也。”（《服气精义论》）也有人以为服外气不如服内气，如：“其二景、五牙、六戊诸服气，皆为外气，外气刚劲，非从中之事，未宜服也。至如内气，已正是曰胎息，身中自有，非假外求，不得师口诀，徒为劳苦，终无所成。”而且将服内气与胎息划上等号，但究各家气法，有服外气为主者，亦有服内气为主者（详见于后节），且服内气之术并非全是胎息法。服内气在于以意念吞咽、运行、布散人体内固有元气，使元气周旋于体内、充养形神，而不致外泄。胎息术的理论根源在于顺应自然、返朴归真的道家思想，以丹田运呼吸之气，无需意念往来。服内气与胎息皆强调闭气以行，闭气乃为元气不失。

服气讲究吸气，胎息讲究闭气，此外的六字气法重点则在呼气的调节上。历代六字气法的呼气法与脏腑配伍模式大致可分为两类（详见后节），是吐纳功法与五行、脏腑理论相结合的产物，其配伍模式产生的依据是临床实践，根据临床上不同脏腑疾病的病人，常表现为或喜吹、或喜嘘、或喜咽等，对实际现象进行归纳总结，从而形成固定的配伍模式，以不同口型的呼气法治疗不同脏腑的疾病，或针对不同的体质选择相应的呼

气法进行强身锻炼。虽然有两类不同的呼气法与脏腑的配伍模式，因皆从实践观察而来，各有所得，据文献记载，在强身祛病方面二者皆有功效，所以不可随意偏颇。

服气之术，在于通过调整呼吸，食纳天地间朝霞夜露、日月光芒等赋含生机之气入胃肠内，继而令之布行全身，可“气化为血，血化为精，精化为神，神化为液，液化为骨，胎结丹田，绵绵长存，行之不倦，神光体溢。”（《庄周气诀解》）因气为天地、万物及人体的共同本原，人与天地之气必然相通，因此，服纳天地之精气不但可滋养人体元气，还可化生血、精、神、液、骨，足以维持人体的生命。谷性腥邪，食谷断人之生域；气之性清灵精粹，食气则能全生而保寿，使生命之树长青。因此，历代道家皆强调：“食谷者知而夭，食气者神而寿，不食者不死。”（《服气精义论》）

服气不但能强身延寿，甚至可改易人体神形，即谓：“一年易气，二年易血、三年易肠，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，即三万六千于身，化为真仙，号为真人矣。”（《延陵先生集新旧服气经》）服气术修炼得道，可望改形易体，脱凡成仙。所以服气术也是道家求仙的重要方术之一。

天地万物相通，天人相应，故而道家服气十分讲究外界的季节、气候、时辰、方位、环境等因素的选择。认为服“生气”则利生，服“死气”则害生，绝不可逆悟。气候则必须天景明澄，所服之气方含生机，风雨晦雾之时则不可引吸外气，只能入密室之中，闭服内气以自养。至于方位、环境等的选择在后文功法介绍中有详细阐述，此不赘言。

3 各种服气法简介

服气养生术渊远流长，自古而下虽可谓一脉相承，但历代

道家方士多各作阐发，仁智自见，术式异陈，各有千秋。因此，《道藏》中所收服气法有数十种之多，不但有各种专篇专论某服气法，在综合性养生典籍内也各自推崇一种或数种服气术式。各服气法的名称或冠以创制者、传授者名号，或据术式的内容特征而定。各种功法的具体程式、所服气的选择、时间和方位的要求、辅助功法等内容分别有所不同，但其中也有内容相近，甚或名异实同者。

根据功法的不同性质，我们将之分为三大类别：1. 诸家服气法，指以服纳内气或外气为主旨的功法，此服气较统称的“服气术”含义较狭，选取历代具有一定代表性的服气、行气、炼气功法进行介绍；2. 胎息术，即以练成胎息为目的的服气功法，择录《道藏》中有关胎息气法的内容；3. 六字气法，指侧重于运用六字呼气法进行修炼的吐纳功法。以上三类功法性质上侧重点不同，但仍统属服气吐纳的养生方术，它们常有机地联系在一起，不可片面看待。

3. 1 诸家服气法举要

有关服气功法的专著在《道藏》中有十余种，其中有的是专门介绍一种功法，有的是数种功法的汇集；此外，不少其它养生著作中也记载了丰富的服气养生功法内容，服气法可谓博大精深。这里且选取功法较为详细、实用的数种进行介绍，按所载著作分条录述。

3.1.1 《嵩山太无先生气经》服气法

《嵩山太无先生气经》共两卷，《道藏》本中未注明著作者，据宋代郑樵《通志·艺文略·道家书目》记载，《太无先生气经》为唐朝李奉时所作，嵩山太无先生是否即李奉时尚待考证。书中序文言，作者于唐大历年间遇浮山王公，授其吐纳要道，而成此炼形养气之法。全书有十九节，包括序及服气诀、进取诀、陶气诀、调气诀、咽气诀、行气诀、炼气诀、委气诀、闭气诀、

布气诀、六气诀、调液诀、饮食诀、调护诀、休粮诀、慎真诀、修存诀、慎气诀等十八种功法，构成了一整套的炼气功。这里节取属服气养生法诸节，而其中“六气诀”一节于后文介绍，此略。

另《道藏》中有《幻真先生服内元气诀》一书，作者亦称得罗浮真人王化传援而来，究其功法，与嵩山太无先生功法基本一致，不另作介绍。《嵩山太无先生气经》服气功法有：

服气诀

修真服气诀：每日常卧，摄心绝想，闭气握固，鼻引口吐，无令耳闻，唯是细微，满即闭，闭使足心汗出，一至二数至百以上，闭极微吐之，引少气还闭，热即呵之，冷即吹之，能至千数，即不须粮食，亦不须药，时饮一盏酒作水通畅耳，至五千，则随处出入，有功当自知也，则有入水卧功矣。夫服食生，贵有恒，真气既降，方有通感，岂有纵心嗜欲，而望灵仙羽化？必无此事也。但仙人至士，功行未满，尚不能至，况凡俗乎。但信老人言，勤行之即当自知矣。

陶气诀

陶气诀曰：凡人五脏，亦各有气，夜卧闭息，觉后欲服气，则先陶气，转令宿食消，故气得出，然后始得调服。其法闭目握固，仰卧，倚两拳于乳间，竖两膝，举背及尻，固闭气海^①中气，使自内向外轮而转之，呵而出之，一九、二九止。是曰陶气，讫还则调之。

调气诀

调气诀曰：鼻为天门，口为地户，则鼻纳之，口吐之，不得有忤，忤则气逆，逆则生疾，吐纳之际尤宜慎之，亦不欲自耳闻之，或七或九，令和平也，是曰调气。调毕则咽之，夜卧闭之，不可口吐也。常须在意，意久则得调也。

咽气诀

咽气诀曰：服内气之妙，在乎咽气。世人将外气以为内气，不能分别，忤何甚哉！吐纳之士，宜审而为之，气或错忤耳。夫人皆禀天地元气而生，身中分之元气而自理。每吐咽则内气与外气相应，自气海中随吹而直上，直至喉中，但惟吐气之际，则转闭口，速鼓而咽之，令郁然有声，汨汨然从左边而下，经二十日，即如水历坎，闻之分明也，女则右边而下。如此则内气之与外气自皎然别。次以意送之，以手摩之，令运入气海中，气海在脐下三寸也，亦谓之丹田。初服气人，上焦未通，以手摩而助之，令速下。若气已通流，不摩亦得。一闭口即三连咽，号曰云行，一湿咽谓之雨施。初服人气未通流，每一咽则施行，不可遽至连三也。气通畅，然后稍加之，直至于小成也。一年后始可流通，三年功成，乃可恣服。夫人气既未通，咽或未下，须以一咽为候，每咽，吐极则大鼓，口微用少力，蹙而咽之，务令郁声，汨汨而下，直入气海中。如此了然，后为三连咽，则便成也。且此诀要益余身，并深咽之，非久用心者焉能较量而洞见其真理。初服气人及久服未得其妙者，有得此诀，何其幸欤，何其幸欤！轻于传示，必遭谴罚，慎之，慎之！每为之，向东终而复始，准前所为候也。

行气诀

行气诀曰：下丹田后脊二穴^[2]，通脊脉^[3]，上达泥丸。泥丸，脑宫也。每三咽连，则存下丹田中，所纳得元气以意引入，令入二穴。因想见两条白气，夹脊双引，直上入泥丸，熏蒸诸宫，森然遍下毛发、面部、颈项、两臂及手指，一时而入胸，中丹田心也。灌注五脏，却历下丹田至三里，遍尻、胫、膝、踝，下达涌泉足心也。所谓分一气而理，则鼓之以雷庭，润之以风雨之义。亦由天地有泉源，

非雷霆动则气不能润荡万物；人身有津液，非咽漱则无以溉五脏，蒙光彩，还精补脑。非交会则不能通而上之，咽服内气，非吐纳即不能抽而用之。逆知回薄之道，运用之理，所以则天法地也。想身中浊恶结滞、邪气瘀血，被正气荡除，皆从手足指端出，谓之散气。即展手指，不须握固。如此一度，则是一通。通则气痞，痞则复调使平，平则复鼓咽如前也。闭气鼓气，咽至三十六咽，为之小成。为未绝粒，但且至此即得常须少食，务令腹中旷然虚净。无问坐卧，但腹空即咽之，通夕至十度，自然三百六十度咽矣，谓之大成，是谓大胎息。如胎息，但闭气数至一千二百息，亦谓大成。然亦不能炼形易质，纵得长生，尤同枯木无精光也。又有炼气、闭气、委气、布气诸事，并杂诀要列于下，同志君子详而行之，万不失一也。

炼气诀

炼气诀曰：服气余暇入室，脱衣散发，仰卧，展手勿握固，梳发令通，垂席而布之，即调气。咽之讫，便闭气候极，乃冥心绝想，任气之所过理绝，闭则吐之，喘急即调之，候气平又炼之。气通加至二十、三十、四十、五十，即令遍身汗出。如有此状，是其效也。安心和气，且卧勿起冲风，乃却老延年之良术也。神清气爽则为之，欲睡勿为也。常为之不必每日，要独清爽时为之也。十日、五日一度为之候。《黄庭经》云：“千灾已消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延”是也。

〔1〕气海：此指下丹田，在脐下三寸。〔2〕二穴：当指两气海膻。

〔3〕脊脉：即督脉。

以上服气诀，陶气诀、调气诀、咽气诀、行气诀、炼气诀六种功法，既可看作单独的服气养生功法，又可作为成套功法的各个步骤依次进行修炼，达到服气养生的目的。

“服气诀”又称“修真服气诀”，且与《延陵先生集新旧服气经》中的“张果先生服气法”相同。是一种简便的静功服气法。其法要求卧床，静心敛思，两手握固，以鼻吸清气，口吐浊气，呼吸须极细极微，然后闭气，心中默数至一百以上，然后从容吐气。吐气时，体质偏寒或感寒证者宜吹出，体质偏热或患热证者，宜呵出。其法贵在潜心坚持，不作妄想方能见效。

“陶气诀”是介绍陶气的具体方法。陶气，意在消除脏腑内的宿食浊气，是服气前的必要准备。方法是，仰卧，两目微闭，两手轻握置于胸前，抬膝至胸，并拱起背及尻部。闭气，鼓腹部气海中气，轮而转之，呵而出之，行九至十八次。

“调气诀”是调节呼吸之法。其原则在于鼻纳口吐，不可逆忤，此外还要求气息要细微，以自己耳不闻其声为要。调气可五次或七次或九次。这种匀细深长的呼吸对身体有利。

“咽气诀”是指气之吞咽之法，为道家秘法。咽气首先应分清内气与外气，外气指呼吸之气，内气指气海之气，咽气诀乃提倡吞咽气海之气。方法是，在吐气极尽时，闭口鼓腹咽气，汨汨有声，男子自左边而下，女子自右边而下，使内气与外气相顾，即吸气时以意念引至气海，吐气时气海中气上至喉中，此时应咽之，使之复归于气海之中。咽气法甚为深妙，需恒炼三年方可功成，咽气纯熟之后，可与行气法一并修炼。

“行气诀”介绍气在体内的运行功法。每咽气时，用意念将气送入下丹田，然后想象两条白气夹脊上行，直达脑中，此气遍熏脑宫、毛发、面部、颈项、两臂及手指。其气又由手指流入中丹田，灌注五脏。然后下达下丹田，经腿、膝、胫、踝，以至涌泉。同时想象身体中一切病邪皆被正气涤荡，从手指、足趾端外散。此功可连做三十六遍，甚增至一千二百遍。行气功乃服气术的后段功法，以意念与呼吸相配合，运行精气充养形体、祛除病邪。

“炼气诀”是叙述服气后进一步进行闭气调息的功法。其法取仰卧，两手展开，宽衣散发，冥心绝想，然后进行闭气调息。当至胸中烦闷时，即吐气，将气息调平再炼。闭气默数可渐增至二十到五十。炼此功必须在神清气爽时，烦乱昏睡时不必勉强。常炼可以消灾祛疾，却疾延年。

3.1.2 《延陵先生集新旧服气经》诸法

《延陵先生集新旧服气经》是一部服气学丛书，选录了有关服气及与其有关的胎息、委气、闭气等零篇短章十余种。作者延陵先生生平不详。全书以“修养大略”一节作总纲，后有张果先生服气法、鸾法师服气法、李奉时山人服气法、蒙山贤者服气法、王说山人服气新诀、大威仪先生玄素真人用气诀、胎息口诀、胎息精微论、胎息杂诀、秘要口诀、用气神集诀、炼气法、委气法、闭气法等专篇，在此选要介绍几种服气法。

鸾法师服气法

初，宽大座，伸两手置膝上，解衣带，放纵肢体，念：“法性平等，生死不二”。经半食顷，即闭目举舌奉腭，徐徐长吐气一息、二息，旁人闻气出入声，初粗渐细，十余息后，乃得自闻声。凡觉有痛痒处，便想从中而出，但觉有异，渐渐长吐气，从细至粗，十息后，还如初。

鸾法师服气法属一种静功调气法。取坐位，宽衣解带，放松肢体，默念口诀，然后闭目，舌抵上腭，开始吐气。其法的特点是吐气先粗后细，后又由细渐粗，目的在于通过调息吐气，祛除病邪。如果不为治病，则可呼吸一任自然，不必按照初炼时那种做法。原文另有关于“四大”（即：地、水、风、火）不调的疾病理论，为佛教思想，鸾法师者本为南北朝高僧昙鸾法师，由此可见，此功法原本起于佛家。

李奉时山人服气法

每欲服气，如婴儿吮乳，气息似闷即咽之。依前吮咽，

大闷即令口出，甚须微细，每咽使心送之至脐下，有病亦使心送至病处。当服之时，第一须闭目专意，握固，安定神气，然后为之。先须导引，令四体舒缓，然后为之。卧服勿枕，舒手足，安定。如病重，气甚闷，频蹙上至极，仍更握固，咽气。又咽一气，气正声从耳中出，即得矣。秘之，秘之！此为内气，无问早晚、晴明、阴晦，须服即服，大都得。晴明时，大精若服外气，即有生死气，知之。十年服之，五日不服即无益矣。每日五更、午时服第一，服了须摄炼，兼以手按之，勿令心腹下硬。

此法为服内气功法。练功可不拘昼夜、阴晴、想服气便可服，但以五更和午时最佳。取平卧位，不用枕头，只须闭目、握固、放松肢体、安定神气即可服气，服气用吮咽的方法，如婴儿吮乳状，咽时以意念送气至脐下，有病还可送气至病处。能做到气从耳中出，便是炼成了。其功强调日日坚持，五日不炼则前功尽弃。此外，还提出在天气晴明时可配合服外气，但必须注意分别生气与死气。

蒙山贤者服气法

侧卧，右胁著床，微缩两足，并著头向南，面东，两手握固，傍其颐，闭取内气，极力开喉咽之，如此七咽一吐气；又调息令出入气匀，准前又咽，都四十九咽。然后复起坐炼之，竖膝坐，两手相叉抱膝，闭气鼓腹二七或三七，气满即吐，更调息，特不得令喘粗，调讫，又闭气或二七、三七一吐气，使腹调适乃休。或汗出，头足皆热，此气遍也，即常饱满，三关百节，宣通畅适。行之十年，登仙，老有少容。夫旧经皆存想^{〔1〕}，恐为劳烦，却使心意难行。服气本于胎息，但无思念^{〔2〕}，自合元化^{〔3〕}之功，久久行之，当自知其妙矣。

〔1〕存想：此指意念导引。〔2〕思念：指意念导引。〔3〕元化：造化，

即天地之变化规律。

蒙山贤者服气法系服内气及炼气功法。其修炼分为两步，首先取右侧卧位，头南面东，膝微屈，两手握固置于腮边，先闭气然后吞咽内气，七咽一吐，共咽四十九咽。接着行炼气功，其时从床上坐起，竖两膝，两手交叉抱膝，然后闭气鼓腹，共行十四或二十一次，接着吐气调息，待气调平再行前法十四或二十一次，一直做到腹中调适为止。此法可宣畅气通关节，延年益寿。文中还特别指出行此功法不必用意念导引，以防烦劳心神，这也是本功法的特点之一。

大威仪先生玄素真人用气诀

凡用气法，先须左右导引，令骨节开通，筋柔体弱^{〔1〕}；然后正身端坐，吐纳三过，使无结滞，静虑忘形，令气平息；良久，徐徐先以口吐浊气，鼻引清气，凡此六、七过，此名调气。调气毕，即口鼻俱闭，虚含令气满口，即鼓口十五过，以上更佳，如咽一大口水入腹，直以心存至气海中；良久，更依前法咽之，但以腹饱为度，亦不限过数；然后虚心实腹^{〔2〕}，闭口，以手左右摩腹上，令气流行，即鼻中细细放，通息勿令喘粗，恐失中和。然后正身仰卧，四平^{〔3〕}著床，枕高低与身平，两手握固，展臂离身四、五寸，两脚亦相去四、五寸，然后鼻中息收，即口鼻俱闭，心存气行遍身，此名运气。如有病，即心存气遍注病处。如气急，即鼻中细细放，通息口不开，候气息平，还依前法闭之。摇动两足趾及手指并骨节，以汗出为度，此名气通。即徐徐收身侧卧，拳两脚，先左边侧卧，经十息，即转右边侧卧，亦十息，此名补损。依此法，服经一月后，行立坐卧时，但腹空即鼓咽之，不限时节。如吃饭了，即吃空饭^{〔4〕}一、两口，和水咽下，此名洗五脏。即以清水熟漱口^{〔5〕}，虚心实腹，令脏叶^{〔6〕}舒展，咽之，令五脏不得停五味气，讫，即以口先吐

浊气，鼻引清气，不限多少，尽须放之。如下泄一浊气出，还鼓炼一口和气补之。若寻常吃饼饮茶，皆外气入，当须入口便合口，口既合，口中所入外气即于鼻中出也，鼻中却入气，即是清气也。常须合口吃食，不令口中有气入，入即是死气。凡人言语，口中气出，必须却于鼻中入，此常行吐纳也。行住坐卧，常须摇动脚趾，此名常令气得下流。常行此事，动静念之。如节候^{〔7〕}不精，忽有外气入腹，即觉微痛，可闭气摩腹一百下，气即下泄也。气或上，必不得出，抑之使下，此名理顺。忌破气物^{〔8〕}及生冷、粘腻等物。如依此法不阙，常行九年功成，履空如履实，履水如履地也。

〔1〕体弱：指肢体柔软而不僵硬。〔2〕虚心实腹：虚心指心境恬淡虚无，实腹为丹田精气盈满。〔3〕四平：四肢平放。〔4〕吃空饭：指模仿吃饭的动作进行吞咽，并不吃饭。〔5〕熟漱口：反复地漱口。〔6〕脏叶：即脏腑。〔7〕节候：指日常起居调养。〔8〕破气物：谓耗气的食物、药物。

大威仪先生玄素真人用气诀是一套较为完整的动静结合服气功法。首先须进行左右导引，使骨节开通，便于行气。导引之后，正身端坐，宁心息虑，以口吐鼻引进行调气，调气六、七次。然后紧闭口鼻，使气满口即咽下，用意念将气引入气海，要求做到虚心实腹，即心境清静虚无而气满于丹田气海，与此同时还辅以按摩，导气下行。此后正身仰卧，手足平放，两手握固，行运气功，即以意念运气行遍全身，并贯注病处，以充养全身、祛除病邪。运气之后，如感到气急，便可采取气通的功法，闭口慢慢放出鼻中气息，待气平后，渐渐活动手指足趾及各关节，直到汗出为止。气通之后，接着行补损功法，收膝侧卧，先向左侧卧，呼吸十次，然后向右侧卧，同时呼吸十次，可调节阴阳，补虚损过。以上即为一套完整的服气功法，此法修炼一月后，就不拘行、立、坐、卧，只要感到腹空，就可鼓气

咽津。此外，又阐述了日常起居中，要时时注意服气而不令气外泄。吃饭须入口便合口；讲话时口吐气鼻引气；平时要经常摇动脚趾，引气下流；如不慎咽进外气，腹中微痛，可用手按摩腹部令气下泄，练功时忌破气物、粘腻、生冷等物。这些都是常行的吐纳功。

秘要口诀

天关^{〔1〕}中为内气，神庐^{〔2〕}中为外气。凡服气皆取阳时，自夜半、平旦也，即东南向静端坐，叩齿三通，三漱津，咽之，则两手相摩，令掌心热，拭面目，便以大拇指上下揩其肾骨^{〔3〕}七遍。即握固，鼓气以满天关，调匀为度，合闭口而咽之，即努腹，讫，徐徐出神庐中气。其神庐中当修治之，鼓努每须相应，一鼓、一咽、一努为相应也。其鼓咽之时，天关莫开，恐生气^{〔4〕}入腹而为疾也。夫服气须安神定志，徐徐咽之，急即心胸中气不散，结痛。每咽五十服，渐加至百服、二百、三百服，有他故即二十、三十服，行往服之，并得临时自消息^{〔5〕}也，所贵常行，不欲阙日。如初服有噫气上，即鼓而却咽，无使气出；忽下部有气，即泄之。不妨每鼓咽气，须调和徐缓，不欲天关中有声。若咽急，恐下部气闭，令人脱肛，慎之。如服内气久而自通，通即服无时矣，但饥即服之，饱即止之，每鼓咽之际，常存思气入五脏流行，即从手足心及顶三关九窍^{〔6〕}、支节而出。忽有疾，即思以气攻其痛处，何疾不愈。如要服气休粮^{〔7〕}，即不论咽、鼓、努多少，常令腹满为度，勿令肠厌，若饥，即时服三、五咽，以意自调息，勿须仰卧，即气难下，损人心胸。凡气相应即腹中有声，愚者谓之肠空即有声，有声即损人，甚不然矣，此犹雷鸣电击，陶炼阴气^{〔8〕}，百关流润，真要深门也。夫服气多方，若非努鼓之法，不为真妙。或有人未解服气，气未通流，便虚其心、忘其形，虽曰效其

坐忘，必无所成，多令困弊也。夫鼓努法本服自然，元气流布，脏腑既长存，人即不死，何暇于外思虑，吸引外气，夫人气尽即神亡，神去则身谢，故知守元气不失胎成，皆秘诀所传，学者幸勿疑也。夫行气，候闲时鼓十咽、二十咽，咽令肠满，然后存思，行入四肢。有事之时，即一咽一行气，手足俱须著物，候气通流，必虚心忘形然。得烦蒸之气散出四肢，精华之气凝归气海，久而自然胎成，封固肢节，得雷鸣相应，当鼓转具腹，令气调畅也。夫服气导引，先舒手足，后鼓咽，即捩身^{〔9〕}左右，精思气入骨节，行引相应，令通不断，谓之行气导引。又宛转盘回，存思气从手足关节散出，古经云：有行气导引，非至道口传，罕有知之者。夫行气，若饥时服，候腹满乃行之，若食饱后，旋行。非寻常可作也，夫服气导引，当居静密房室，不欲处高屋当风，如遇暴风、疾雨、沾湿、冲寒、冒热、远来，皆须歇息，候其体干气和方可为之。若欲四肢常瘦，即数导引，服气导引不失其时，则神气常清，形容不易，暴脂虚肉^{〔10〕}不生，永无诸疾矣。

〔1〕天关：道家称口为天关。〔2〕神庐：道家谓鼻为神庐。〔3〕肾骨：指腰椎骨，腰内为肾所居。〔4〕生气：此指外界邪气。〔5〕消息：加减调节。〔6〕三关九窍：此指人体口、眼、鼻、耳及前后阴等关窍。〔7〕休粮：即辟谷。〔8〕阴气：气功学名词，与阳气相对，指人体内有形物质。〔9〕捩身：转折身体。〔10〕暴脂虚肉：指身体上多余的脂肪。

秘要口诀，即服气的秘要之法，此功法集导引、按摩、服气、行气、咽津于一体，服气要求服内气，以鼓口、努腹、咽气相应为其服气的特色。首先做预备功法，宜夜半至平旦生气之时修行，面东南静心端坐，叩齿、漱津、咽津各行三次，然后按摩面目及腰部，始可服气；服气时，两手握固，调匀气息，闭气鼓口，令天关气满，然后缓缓将气咽下，咽至腹部，腹相

应鼓起，一鼓、一咽、一努相配合，次数可从五十次开始，渐增至一百次、二百次、三百次，如果有他事，行二十次、三十次亦可；咽气之后以意念引气入脏腑、关节、百窍，有病则引至病处，此段与其他服气法相近。文中提出服气时肠中有声无妨，这是鼓气陶炼阴气的原因，所以作者力倡鼓努之法。服气鼓努的同时，还应配合肢体导引，此法必须在静密房室中进行，遇暴风，疾雨、冲寒、冒热、远行、肢体沾湿时，要先避而不行，其方法乃先舒展手足使秽气从四肢散出，而精气凝归气海，这样自然会元气流通而心宁忘形，再行鼓气、咽气、同时左右转动身体，并用意念把气引入周身百节之中，再从手足散出，流畅不绝。此功法可健体轻身、却老延年，使疾病不生。

3.1.3 《太上老君养生诀》服气诀

《太上老君养生诀》为道家气功养生专著，作者及成书年代不详，有托名“华佗授广陵吴普”之说。全书分三章，即五禽第一、服气吐纳六气第二、养生真诀第三，养生真诀中有服气诀一节，记载服元气及六字气诀疗病功法，其服气功法为：

服气诀

老君^[1]曰：玄牝门^[2]，天地根，绵绵若存，用之不勤。言口鼻天地之门，以吐纳阴阳生死之气。每旦，面向午^[3]，展两手于膝上，徐徐按捺两节^[4]，口吐浊气，鼻引清气，所谓吐故纳新是也。蹙气^[5]良久，徐徐吐之，仍以手左右、上下、前后拓取气之时，意想太和元气^[6]下入毛际^[7]，流于五藏四肢，皆受其润，如山之纳云，如地之受泽，若气通，便觉腹中汨汨转动，若得十通，即觉身体润泽，面色光泽，耳目聪明，令食有味，气力加倍，诸疾去矣。

又法：夜半后、日中前，生气可为之，余时气死即不须调服。调气了之时，须床铺厚，软枕，高下共身平，仰卧，舒展手脚，握固，去身四、五寸，两脚亦去四、五寸，

微微鼻引太阳气^{〔8〕}从鼻入，以意送此气通遍身体，即闭气至极，然后细细从口吐之，勿令耳闻吐气之声。若患寒热及瘴患、脚肿等疾，不问时节，即须调之，若当日不愈，明日更调，不过三、两日必愈。

- 〔1〕老君：道教尊老子为“太上老君”。〔2〕玄牝之门：指口鼻。
〔3〕午：按十二地支与方位相配，午为南方。〔4〕两节：即两膝关节。
〔5〕蹙气：即闭气。〔6〕太和元气：气功学术语，指阴阳平和的自然之气。
〔7〕毛际：此指发际，即头部。〔8〕太阳气：此指天地间的生发之气。

太上老君养生服气诀包括两种服气功法，第一种，清晨行功，面南而坐，两手抚膝并按捺膝关节，采取口吐鼻引的常规吐纳法，其特点是，辅以手向左右、上下、前后拓取自然冲和之气，并以意念引气自发际流入五脏四肢。是为服外气（太和元气）之功法，可健体祛疾。第二种，取卧位，其体位与前述“大威仪先生玄素真人用气诀”运气功法相同，呼吸方式也相似，但此功法为引“太阳气”运行周身，以疗寒热、瘴患、脚肿等病，是与前法不同。

3.1.4 《服气精义论》服气诸法

《服气精义论》是唐代司马承祯所撰的一部著名的气功专著。全书包括总论、五牙论、服真五牙法、服气论、服六戊气法、服三五七九气法、养五脏五行气法等章节，内容涉及五脏生理、气功原理及服气、导引、符水等，尤其可贵的是书中阐述了五脏疾病的临床特征与辨证施功，是气功与中医学相结合的产物。这里节选书中各服气法予以介绍。

服真五牙^{〔1〕}法

每以清旦，密祝曰：东方青牙^{〔2〕}，服食青牙，饮以朝华^{〔3〕}。祝讫，舌料上齿表，舐唇，漱口，满而咽之三。

南方朱丹^{〔4〕}，服食朱丹，饮以丹池^{〔5〕}。祝讫，舌料下齿表，舐唇，漱口，满而咽之三。

中央戊巳^{〔6〕}，昂昂太山，服食精气，饮以醴泉^{〔7〕}。祝讫，舌料上玄膺^{〔8〕}，取玉水^{〔9〕}，舐唇，漱口，满而咽之三。

西方明石^{〔10〕}，服食明石，饮以灵液^{〔11〕}。祝讫，舌料上齿内，舐唇，漱口，满而咽之三。

北方玄滋^{〔12〕}，服食玄滋，饮以玉飴^{〔13〕}。祝讫，舌料下齿内，舐唇，漱口，满而咽之三。

都数已毕，纳气极而徐徐放之，令五过以上，真道毕矣，意调诸方，亦宜纳气，各依其数，即东方九、南方三、中央十二、西方七、北方五。又先师益中央醴泉，祝曰：白石岩岩，次行源涌，洞以玉浆，饮之长生，寿命益长。此是《灵宝五符经》中法，《上清经》中别有四极云牙之法，其道秘密，不可轻言。凡服气皆先行五牙，以通五脏，然后依常法又佳。

.....

服五牙之气者，皆宜思入其脏，使其液宣通，各依所主，既可以周流形体，亦可以攻疗疾病。令服青牙者，思气入肝中，见青气氤氲、青液融融，分明良久，乃见足大敦之气修服而至，会于脉中，流散诸脉上，通于目。然后次服诸方，仍宜以丑后澡漱，冠服，入别室，焚香，坐向其方，静虑澄心，注想而为之。

〔1〕五牙：指五脏之气。〔2〕青牙：肝之真气。〔3〕朝华：指上齿根之唾液。〔4〕朱丹：心之真气。〔5〕丹池：指下齿根之唾液。〔6〕戊巳：指脾，谓脾之阴阳，又称戊土、巳土。〔7〕醴泉：指齿后悬雍垂前之唾液。〔8〕玄膺：即悬雍垂。〔9〕玉水：即唾津。〔10〕明石：肺之真气。〔11〕灵液：指唇内津液。〔12〕玄滋：肾之真气。〔13〕玉飴：指舌上津液。

服真五牙法，即服食五脏真气功法。此法另见《太上养生胎息气经》，称“上清气秘法”，功法基本相同。本功法要求在每日清旦时修行，服五脏精气分别面朝不同的方向，还要求先

澡漱、冠服、入别室、焚香。服气时先念祝语，然后以舌取津液，服不同脏气部位各不相同，均咽津三次，然后纳气，纳气至极后徐徐吐气，服不同脏时，吐纳次数不一，以服脾气为最多，足见其重脾土后天之本的思想。服五牙气时，还应当配合存思之法，想象各脏的主色及经脉，不但可以益该脏之精，亦可疗该脏之疾。

服气论

凡欲服气者，皆宜先疗身疹疾，使脏腑宣通，肢体安和。纵无旧疹，亦须服药去痰饮，量体冷热，服一、两剂泻汤，以通泄肠胃，去其积滞。吐泻方在后，将息平复讫，乃清斋百日，敦节操志。其间所食，渐去酸咸，减绝滋味，得服茯苓、蒸暴胡麻等药，预断谷尤佳。服气之始，亦不得顿绝其药食，宜日日减药食，渐渐加气液，知气候流通，体脏安稳，乃可绝诸药食，仍须兼膏饵，勿食坚涩、滓滞、冷滑之物等。自觉肠胃虚全，无复饥渴，消息进退，皆以意自量，不可具于此述。宜于春秋二时，月初三日后、八日前，其取一吉日为始，先服太清行气符，计至其日，令吞三符，讫，静密之室，室东得早朝景为佳，于东壁开一窗，令日中光正对卧面，此室之东勿令他障隔。以子时之后，先解发，梳头数百下，便散发于后矣^{〔1〕}，烧香^{〔2〕}，东向正坐，澄心定思，叩齿导引。又安坐定息，乃西首而卧^{〔3〕}，床须厚暖，所覆适寒温，自得稍暖为佳，腰身以下尤宜暖，其枕宜令低下，与背高下平，使头颈顺身平直，解身中衣带，令阔展，两手离身三寸，仍握固，两脚相去五、六寸，且徐吐气息令调，然后想之，东方初曜^{〔4〕}之气共日光合，丹紫流晖，引此景而来于面前，乃以鼻^{〔5〕}微引而咽之^{〔6〕}，咽之三，乃入肺中。小开唇，徐徐吐气，人气有缓急，宜自任性调息，必不得顿引至极，则气粗，粗则致损。又引咽之

三，若气息长，加至五、六咽，得七尤佳，如此以觉肺开大满为度，且停咽，乃闭气。存肺中之气，随两肩之臂至手握中入存，下入于胃，至两肾中，随髀^{〔7〕}至两脚心中，觉皮肉间习习如虫行为度，讫，任微喘息少时，待喘息调，依法引咽导送之，觉手足温和调畅为度^{〔8〕}，此后不复须存在肺，直引气入大肠、小肠中，鸣转通流脐下为度，应如此以肠中饱满乃止。则竖两膝，急握固，闭气，鼓腹九度，就鼓中仍存其气散入诸体，闭欲极，徐徐吐之，慎勿长。若气急，稍稍并引而吐之，若觉腹中阔，此一极则止，如腹犹满急，更闭气鼓之。讫，舒脚，以手摩面，将胸心而下数十度，并摩腹，绕脐手数十度，展脚趾向上，反偃数度，乃放手纵体，忘心遣形，良久，待气息关节调平，讫，乃起。若有汗，以粉摩拭头面、颈项。平坐，稍动摇关节，体和如常，可起。其中随时消息，触类多方，既不云去烦述，善宜以意调适之。

.....

凡服气，皆取天景明澄之时为佳，若当风雨晦雾之时，皆不可引吸外气，但入密室，闭服内气，加以诸药也。

〔1〕此下原注：初服须如此，久后亦不须散发也。〔2〕此下原注：勿用熏陆香。〔3〕此下原注：本经皆云东首、然面则向西，于存息吸引，殊为不便。〔4〕曜（yào）：光耀、明亮。〔5〕此下原注：先拔鼻孔中毛，初以两手大指下掌，按鼻左右、上下，动之十数过，令通畅。〔6〕此下原注：久久乃不须引吸，但存气而咽之，其气自入，此便为妙。〔7〕髀（bì）：股部，大腿。〔8〕此下原注：诸服气方，直存入腹，不先向四肢，故致四肢逆冷，五脏壅滞，是以必须先四肢，然后入腹，即气自然流。

此为服食外气功法，其中服气与存想、导引密切结合。服气宜选择春秋两季的每月初三至初八这段时间开始，服外气必须天气晴朗，练功地点须在朝东、环境清静的房子，房室东壁

开窗，须能看见早晨旭日之景。练功方法，首先梳头百下，然后东向正坐、澄心定思，先做叩齿、导引。导引作法：先闭气，将两手五指相叉，反掌用力向前伸，继而举手向上伸展，随即两手下收，左手下缩，用右手肘臂按在后项，左手向下尽力牵拉，使右侧腋部胁部得到伸张，然后改用右手下缩，左手肘臂按压；接着两手掌钩住项部，举起两肘，头尽量后仰，挺胸，同时摆动肘部，转动上身；最后，放手在膝上，微吐气，反复做三次。导引后安坐定息，向西而卧，正身平卧位，两手握固，搁置两边，离身三寸，两脚自然平伸，相距五、六寸。吸气时，要存想东方初生之气合日光，红紫相映，用鼻吸入，然后咽三次，再开口慢慢吐气。接着复咽气三、五口，觉肺中大满便停咽闭气，用意使肺中之气，一部分经肩、臂向下存入手掌之中；另一部分经胃、两肾下行入两脚心中。然后竖起两脚，闭气鼓腹，存想其气布散于身体各部。最后舒脚，两手摩面、摩胸腹，伸展脚趾，放松形体，静心息虑，待呼吸调匀便收功。此功法各步都强调任其自然，以适合自己的感觉为宜。还提出服气前须先服药治疗原有病症，无病也要服一、两剂泻药，以祛除痰饮、积滞，通畅肠胃。服纳东方初升之生气，着重强调引气入肠胃与肾，体现出养脾胃之气与肾气，以固先、后天之本的思想。

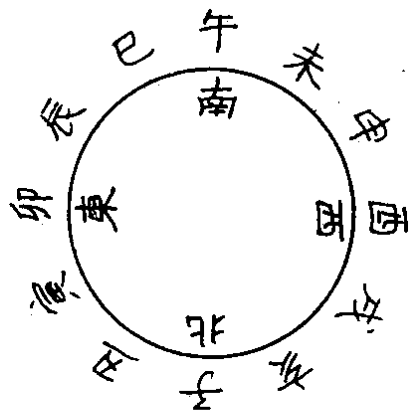
服六戊气法

气，旦，先从甲子旬起^{〔1〕}，向辰地^{〔2〕}，舌料上下齿，取津液，周旋三而一咽，止。次向寅，次向子，次向戌，次向申，次向午^{〔3〕}。

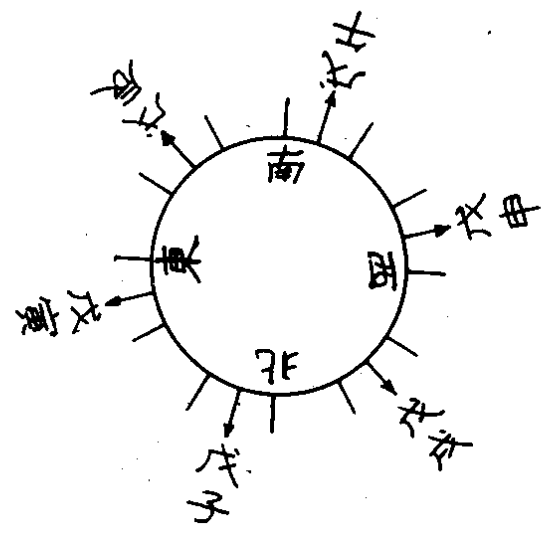
又法：起甲子日，竞一旬，常向戊辰^{〔4〕}，咽气。甲戌日则向戊寅，余旬依此为之，此六戊法，亦是一家之义，以戊气入于脾为食，稟之本固也，此只不饥，若通益诸体，则不逮余法也。

〔1〕 甲子旬起：指从甲子日开始以后十天。〔2〕 向辰地：面向辰方，

按十二地支与方位相配，辰为东偏南向。如图示：



〔3〕次向寅……次向午：各方位如上图所示。〔4〕向戌辰：将六十甲子与方位相配的方位指示方法。本功法所涉及的各方位，如下图所示：



服六戊气法是以养脾气固本充饥为目的的服外气功法，具体包括两种练功方法，服六戊法是按第二种功法的行功方位命名的，取戊气通脾之旨。这两种功法皆步骤简便，但在行功方位上有严格要求，每十天更换一次，依次向不同的六个方位服气。第一种功法重点在咽津，方法是以舌抵上下齿取津液，漱津三次然后咽下；第二种功法是服食外气，方法即与一般服气法相同，应以鼻引口吐即可。此功法专长于养脾气，对于充益全身，则功效不如其他功法。

养五脏五行气法

春以六丙之日^{〔1〕}，时加巳^{〔2〕}，食气百二十，助于心，令心胜肺，勿令肺伤肝，此养肝之义也。

夏以六戊之日，时加未，食气百二十，以助脾，令脾胜肾，不伤于心也。

季夏以六庚之日，时加申，食气百二十，以助肺，令肺胜肝，不伤于脾也。

秋以六壬之日，时加亥，食气百二十，以助肾，令肾胜心，不伤于肺也。

冬以六甲之日，时加寅，食气百二十，以助肝，令肝胜脾，不伤于肾也。

右此法是五行食气之要，明时各有九，凡一千八十食气，各以养脏，周而复始，不相克，精心为之。

〔1〕六丙之日：指丙寅、丙子、丙戌、丙申、丙午、丙辰六天。以后六戊之日等以此类推。〔2〕时加巳：指行功时间在巳时。后文意同。

此法为养五脏之气的服气功法，不同的季节在不同干支日及不同的时辰行功，各季主养该季所配之脏。春季服气选在六丙之日、巳时，服气可助心气，使心火旺盛能顺克肺金，以致肺金不致太强而戕伐肝木，从而达到养春季肝木之气的目的。其余各季与此意相同。该功法将五行、五脏理论融汇入服气功法，使服气的功效进一步具体化，使五脏之气不相乘，各脏均气机旺盛不衰。

3.1.5 《太清王老口传法》服气要诀

《太清王老口传法》收载于《云笈七签·诸家气法部》，署名唐脱空王老传。据书中小序介绍，传此功法的是一王姓老人，经常出入杨府，时人不知其来历，亦不知其年龄，但见他此死彼生，如蝉蜕转脱一般，故称之为脱空王老。王老常把服气秘诀传授给有志之士，此书所载诸服气功法及要领，即托为王老所传，结集成篇。《太清王老口传法》全文包括序及说隔结、初

学诀法、说覆仰法、服气杂法、辨肠转数法、服气十事、神息法、服气问答诀法、姑婆服气亲行要诀问答法、王老真人经后批各节，除介绍服气功法外，还对与服气有关的各类注意事项详加说明，颇有参考价值。下面选录其中“初学诀法”与“服气杂法”两节。

初学诀法

初学时，必须安身闲处，定气澄心，细意行之，久而不已，气入肠中，即于行住坐卧一切处不妨，胃中气未下入肠中来，即不得顾处作难^{〔1〕}。初服气，皆须因入息时即住其息，少时似闷满，其息出时三分，可二分出还往，少时咽之，咽已又作，至肠中满休。必须日夜四时作，为初学人气未入丹田，还当易散，意欲得气入丹田，纵不服气，亦气不散。四时者，朝、暮、子、午时是也。如觉心满闷，但咬少许甘草，桂亦得，其满闷即散。丹田未满，亦不至满闷也。元气下时，自然有少闷。秘之，勿妄传非其人。

凡初服气，日夜要须四度。朝、暮二时用仰覆势，夜半及日中唯用仰势。其仰势用低枕，仰卧，缩两脚，竖两膝，伸两手，著两胁边，即咽气，只咽十咽，气即满丹田中，待一时咽了，然后以意运入鸠中^{〔2〕}；其覆势以腹坦床，以意揶胸^{〔3〕}令高，手脚并伸床，即咽十咽，每咽皆以意运，令缘脊下，从熟脏^{〔4〕}中出。

〔1〕顾处作难：意即随处练功。〔2〕鸠中：当指鸠尾，即剑突部位。

〔3〕以意揶胸：《云笈七签·尹真人服元气术》作“以被揶胸”，较妥，即用棉被垫在胸前。〔4〕熟脏：指大肠。

该服气法是静功的一种，主要适宜于初学者锻炼。待行气娴熟，气入肠中时，练功可不拘时辰、体位，但对初学者而言，各方面均有严格要求。练习此功，每日四次，分别在朝、暮、子、午时进行，朝、暮二次取覆卧位，子时与午时用仰卧位。先排

除杂念，安定心情，吸气而后闭气，待自感满闷难忍时，呼出浊气，但仅呼出三分之二即止，隔少时咽气，咽后再吸气，重复上述动作，共十次。因每日练功次数较多，使气不易失散，特别适宜于初学者。

服气杂法

凡服气，四度外或非时腹中觉气少，气力不健，任意咽多少亦得。

凡初服气，气未固，多从熟脏中下泄，宜固之，勿令下泄，以意运令散。

凡初服气，必须心意坦然，无疑无畏，不忧不惧，若有畏惧，气即难行。

凡服气，若四体调和，必须意思欣乐自足，不羨一切余事，即日胜一日，欢快无极。

凡服气，不得思食，坦然无所念，始得若然，忽思食，必须抑捺，如不在意抑捺，心即邪矣。如渴，煮薤荔汤，汤中著生姜少许，更煮一两沸，吃一碗，其渴即定。或姜蜜汤亦得。若能自抑捺，纵终日对嘉饌，亦无所欲。

凡服气，但不失时节，丹田常满，纵出行人事，亦不可废。若久久行惯，纵失一时、两时，亦无所苦。

凡服气成者，终日不服气，气亦自足，至妙不可穷尽。

凡服气，得脐下丹田常满，叫唤读书，终日对人语话，气力不少，出入行步无倦怠也。

凡初学服气，气未坚，亦不可过劳，劳即损气，仍须时时步行少地，令气向下，大精。

凡服气成，欲得食，即纵食，食亦不障气，纵饱食咽气，气还作声，直至脐下，一成已后，兼食行气亦无妨。

凡初服气，欲行以气推腹中粪令尽，且勿食二十余日弥佳。若入头即食，理不得妙。

凡服气日，别吃少酒亦好，如或思食，吃少许姜、蜜即定，仍不得多睡，能百种不吃最妙，但至诚感神，百无所畏。

凡服气，纵体中及心胸间不好⁽¹⁾，亦非他事，久久行气，自可散也。

凡初服气，小便黄赤亦勿怪，久久自变色如常。

凡初服气，不用吃果子，恐腹中不安稳，又恐滓秽，腹中气难行，且欲空却腹藏，令气通行，但能忍心久作，自觉精神有异，四体⁽²⁾日日渐胜，神清气爽，不可比量。若久久行气，眼中自识善恶，视人表，知人里，能志心学，三七日即内视肠胃分明。如心不忘，久行始通，能内视⁽³⁾五脏，历历使用，妙不可言。如能坚固⁽⁴⁾行气，肌肤不减，亦不消瘦，若作不如法，或无坚固之志，即似瘦弱也。

凡人身中元气，常从口鼻中出，今制令不出，使脐下丹田中常满，即不至饥，若神识清明，求出不得。

凡服气，丹田满如闷，即运气令从四脚及顶⁽⁵⁾上出，第一勿令从口鼻出，若从口鼻出散，虽餐百味饮食，但得虚肌，身受诸病，渐入死地。

凡人饮酒食肉，一时虽勇健，百病易生，瘴疔蛊毒，逢即被伤，能服元气，久而行之，诸毒不能伤，一切疫病无得染。但恐不能坚持，如能坚持，久而自知其妙。

凡初服气，气闷多从下泄闷，须制勿令泄，以意运令散即好。

凡初服气了，或气冲上，从口欲出，即须咽液送令下，咽液勿咽入息，恐外气入。

凡初学服气或太多，肠或胀满，搅转作声不安稳，即须数数以意运气，逐却肠中宿粪即好。必须数数逐却粪，令肚空，其气在内即得安稳，如未逐粪，间仍搅转不安稳，任

下泄一、二下宽快，虽下泄失气，续更咽添之。若泄一下，即咽一下添之，若两下或至三下、四下，还须计数添之。意者常令丹田气饱足为佳。

凡服气周遍，不须闭气想，但依平常，以意运之，如饥抑捺却自定，渴即任饮水蜜浆、薜荔饮无妨。如有气冲上，即咽令下，能咽气、咽唾送之令下亦得。凡满闷，只从心胸间即冲上耳。

凡服气，宜日服椒三、两服，每一合椒净治，择去目及蒂，以酒、水、薜荔饮、菜汁送之令下，益气及推肠中恶物。此是蒙山四秘。

〔1〕心胸间不好：谓心胸闷满。〔2〕四体：即四肢。〔3〕内视：以意视内脏，即用意念使目光注视身体某个部位。〔4〕坚固：坚持。〔5〕顶：指头顶。

该节主要提示了一系列有关服气的注意事项，特别说明了初服气与服气既久两者在练功时的差别，主要有：①服气时必然心澄神定，精神愉悦，无欲无求；②服气之人，时时须保持丹田气满，处处无令气失；③服气时以不进饮食为佳，初服气须切行，服气成后或可不拘；④服气以腹饱为度；⑤服气可配合饮食薜荔汤、姜蜜汤、椒等药食。所列各条均为服气时必须注意的内容，行各功法时均可参考。

3.1.6 服五方云气法

“服五方云气法”出自《云笈七签·诸家气法部》，作者及传授者均无记载。其法将五行学说运用于服气，各以五方云气养五脏真气，具体功法为：

用五气法先当勿食荤血之物，勿履淹污，绝除欲念，检身、口、意，三业^{〔1〕}清净。别造一室，沐浴盛洁，以立春日、鸡鸣^{〔2〕}时，面月建寅方^{〔3〕}，平旦^{〔4〕}坐，调气，瞑目，叩齿三十六通，叩齿欲深而微缓，漱咽津液，眚目^{〔5〕}左右各三，握

固临目，都忘万虑，放乎太空^{〔6〕}，无起无绝，良久，觉身中通暖，当摇动支体，任吐浊气，即又调息，当抱守气海，朝太渊^{〔7〕}北极、丹田真宫稍用力，深满其太渊，则觉百关气归，朝其内也。如此数过，复冥心太空，若东方洞然，无有隔碍，徐鼻引气使极，存见五藏。觉东方青帝^{〔8〕}，真气从肝中周回，内外一体，念身中三万六千神与青帝真气合，又调息咽液，良久，起立再拜，事竟，如此日日勿阙至惊蛰，面卯也，尽卯节；至清明日，面辰，存黄气从脾中周旋，内外洞彻也；至立夏日，面巳，存赤气从心中周回内外也；芒种日，面午也，小暑面未，存黄气从脾中周回内外也；至立秋日，面申，存白气从肺中出，周回内外也；至白露，面酉，至寒露，面戌，存黄气从脾中出，周回内外也；至立冬日，面亥，存黑气从肾中出，周回内外也；至大雪，面子，至小寒日，面丑，存黄气从脾中出，周回内外也。此一周年，五气备全矣，其存想调息次第法，用如初说，眇目叩齿亦如初数，不须等级可也。至明年立春，重习三日，或五日、七日、九日，如去年次第为用，以朝其气也。

〔1〕三业：佛家语，称身、口、意为三业。〔2〕鸡鸣：凌晨1~3时。〔3〕月建寅方：月建为古代的一种记月方法，即把十二个月份与十二地支相配，每月所置之辰称为月建；夏历以正月配寅，称为建寅之月，故此功法要求立春日（正月）行功面向寅方，寅方方位见前文注释。〔4〕平旦：指5~7时。〔5〕眇目：此指转动眼珠。〔6〕太空：即天空。〔7〕太渊：道家称脐中为太渊。〔8〕青帝：原指东方之神，此指青气。

“服五方云气法”是一种结合存想的服气功法，意在取五方真气养五脏之气。练此功首先要做到身、口、意三业清净，然后另居一静室练功，自平旦开始，首先调气、瞑目、叩齿、咽津，两手握固置于目旁，心空神清，然后在不同节气面向不同方位，服纳不同的精气。立春至惊蛰，面向卯而坐，存想服纳

青气以养肝；清明，面向辰，服黄气以养脾；立夏，面向巳，服赤气以养心；芒种面午、小暑面未，服黄气；立秋，面向申，服白气以养肺；白露面酉、寒露面戌，服黄气；立冬，面向亥，服黑气以养肾；大雪面子、小寒面丑，服黄气。以春、夏、秋、冬分别养肝、心、肺、肾，四季皆养脾气，年复一年，功法相同。

3.1.7 十二月服气法

“十二月服气法”出自《云笈七签·诸家气法部》，是阐述一年中各月服气次数的专篇。

正月，朝食阳气一百六十，暮食阴气二百；
二月，朝食阳气一百八十，暮食阴气一百八十；
三月，朝食阳气二百，暮食阴气一百六十；
四月，朝食阳气二百二十，暮食阴气一百四十；
五月，朝食阳气二百四十，暮食阴气一百二十；
六月，朝食阳气二百二十，暮食阴气一百四十；
七月，朝食阳气二百，暮食阴气一百六十；
八月，朝食阳气一百八十，暮食阴气一百八十；
九月，朝食阳气一百六十，暮食阴气二百；
十月，朝食阳气一百四十，暮食阴气二百二十；
十一月，朝食阳气一百二十，暮食阴气二百四十；
十二月，朝食阳气一百四十，暮食阴气二百二十。

夫阳气者鼻取之气也；阴气者口取之气也，此二气十二月中日日旦暮能不绝者，周天一竞又一周天，足则与天同龄矣。

该服气法专论十二月中服取阴阳之气。以鼻吸取者为阳气，以口吸取者为阴气，朝服阳气（其时值自然界阳气升发），暮服阴气（其时值自然界阴气生长）。十二月中，一月至五月，随季节变化，阳气渐胜，故服阳气次数渐增，而服阴气次数逐减；六月至十一月，阴气渐强，故服阳气次数逐减，而服阴气次数渐

增；十二月，阴气至极，阳气又复萌，故开始增加服阳气次数。总之，服气要与天地间阴阳变化相应为变，顺乎自然。

3.1.8 服气法小述

服气法，就广义而言应包括各类以调节呼吸吐纳为主的养生功法，归属气功静功一类。此节所集服气法，乃指除胎息法、六字气法之外，以服气、行气、炼气为主体的道家养生功法。

服气一术，源远流长。先秦服气术一般是调节吐纳的深呼吸运动。汉晋之后，逐渐出现了方式多样的行气、闭气功法，如胎息、龟息、六字气法等，但记述皆颇简略。本节所选录的各家服气功法，多为唐及唐以后道家著作所载，记载详细，内容丰富。

纵观各种气法，用气无非包括服气、闭气、呼气、行气等内容。服气有内、外之分，对此唐代及以后的服气功法中一般皆有明确的指示。上述功法中，属服内气的有“《嵩山太无先生气经》服气法”、“《延陵先生集新旧服气经》诸法”、“《太上老君养生诀》服气法之二”、“服五真牙法”等。服内气较服外气更受道教养生家重视，因为内气可不受外界气候的影响而发生性质变化，随时可服；内气纯正清和，为人体生命之源泉，导养得理便能长生不息，直接保证人体的生机长存。服内气在各功法中，虽有服元气，太和之气、太阳气、五脏真气等不同说法，其实质均为人体内固有的元气，其性平和，不偏不倚。服内气的方法一般是，鼓口待气满，以意念吞咽而下，至于具体程式则各有千秋。属外气的功法，如上述“《太上老君养生诀》服气法之一”、“《服气精义论》服气法”、“服六戊气法”、“服五方云气法”、“十二月服气法”等。因服外气乃使人体与自然之气相通，故特别注意服气的环境、方位、气候等，环境一般要求处静室，并须清洁、温暖、避风等；方位则因功法不同要求各异，有的强调朝东方服初升日气，有的则须依据不同的

时辰和服气内容更换方位，五行与方位的配合关系在服气法中有充分的运用；气候上，一般须在晴朗、温和、明净的天气才可服食外气，阴霾、雾障、雷雨之时切勿行炼。服外气的目的在于以外界清灵生气滋养人体内在元气，所以在服外气基础上，有的功法还将服内气配合进行，使内、外之气融汇贯通。服外气法一般采用鼻引口吐，以人体玄牝（口鼻）与外界玄牝（天地）相应。

修炼服气功法时，呼吸要求深、长、细、柔，而且在大多数功法中皆有闭气一节，服气法中的闭气并非以口鼻无出入之息为目的，在吐纳中闭气一段时间，乃为了使气得内咽而内气不失。闭气时间长短应以可以耐受的程度来控制，无需强求。

除六字气法相对独立的呼气疗病法外，在服气法中有的也兼行呼气法，如“《嵩山太无先生气经》服气法”中以“呵气”疗热病，以“吹气”疗冷病，可视为六字气法的简略运用；“鸾法师服气法”以“先粗后细，由细返粗”的调息吐气祛除病邪等。因呼气与吸气是相反相成的两个环节，呼气调节是服气法中必须注意的一环。

不论服内气或是外气，咽气之后，一般少不了行气，行气可以说是服气功法的后半部分。行气一般是以意念引气遍行五脏，或沿脊而下直入气海，或直攻病所，在各功法中均有详细说明，行气也是服气的归结。服气文献中，有的将服气、闭气、行气等分别论述，实际修炼时它们却是一脉相承的各个环节；有的功法侧重阐述某一方面的内容，实际修炼中也须结合它法系统进行。

总之，虽然服气各法内容各异，但其核心不外乎服气、闭气、呼气、行气，举纲执要，对于具体的程式就不难于理解和掌握了。

3. 2 胎息术选录

胎息，指炼气能不以鼻口呼吸，如在胞胎之中。就广义服气而言，胎息当属服气养生术的一种；具体从内涵上看，胎息又与一般的服气含义不同。从历代道教养生家的认识来看，有的认为服气与胎息根本相同；有的认为服气乃服外气，而胎息则在于服内气；有的认为胎息实为内丹。胎息之术，各家阐发见异，但一般都认为，胎息即如胎儿之呼吸，要点在于以下丹田纳气，而鼻无出入之息，或鼻微吐纳但不下咽喉，总使内外之气不混杂，使体内元气绵绵长存，生命不衰。《道藏》有关胎息的论述颇丰，尤对理论阐发较多，功法亦有十数家之多，在此选录其中代表性较强的胎息术数则，以呈胎息术之概貌。

3.2.1 《抱朴子》胎息法

《抱朴子》为东晋著名道教养生家葛洪所著，分内、外篇，共七十卷。内篇叙述了各种养生延年的方法以及“神仙方药”等内容；外篇主要阐述了作者的社会政治观点。他在《内篇·释滞》篇中提出了内修之“至要者，在于宝精行气”，其行气主要指胎息功法，其胎息功法乃其从祖葛玄所传，其法为：

得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳闻其气出入之声，常令入多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。夫行气当以生气之时，勿以死气之时也。故曰仙人服六气，此之谓也。一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气，从日中至夜半六时为死气，死气之时，行气无益也。……又行气大要，不欲多食、及食生菜肥鲜之物，令人气强难闭。又禁恚怒，多恚怒则气乱，既不得溢，或令人发咳，故鲜有能为者也。

《抱朴子》胎息法是有具体功法记载的最早胎息文献。这是

一种锻炼闭气耐久力的功法，进行这种胎息法，应该选择从子时至午时的生气之时，以鼻吸气然后闭气，心中暗数一百二十下，再以嘴微吐气，应该注意是吸入气多而呼出气少，呼吸皆要求气息细微，以致将鸿毛放在鼻孔前而鸿毛不动，如此锻炼，慢慢增长闭气的时间，日久可以闭气千数以上，最后以至于能够长时间的鼻无出入气息，这样胎息功已练成了。此功练成之后，功效奇妙无比，据文中记载，葛洪之从祖葛仙公胎息闭气功成后，每当大醉或盛夏炎热之时，能潜入深水中达一天多之久。

3.2.2 《胎息精微论》胎息要诀

《胎息精微论》是一部胎息养生专著，相传为唐代著名道士司马承祯所著。该书对胎息理论，即胎息养生的原理、要则及意义阐述较多，涉及胎息功法的内容简明扼要。全书分为三篇，一为《胎息精微论》，论述了阴阳平秘在养生中的作用及精气神之间的关系，阐明了胎息术的要领与沿误，并简要介绍了守玄元法；二为《内真妙用诀》，深入阐述了胎息养生的原理及必要性，强调人体的精与形皆以气为本，并传授了修练胎息的内真妙诀；三为《胎息神会内丹七返诀》，乃为留精气补脑功法，阐述了通过咽津与存想达到养血、精、脑、气目的的功法。这里节取“守玄元法”与“内真妙用诀”进行介绍。

《胎息精微论》守玄元法

每入静室，守玄元^{〔1〕}气（玄元者，一气也）。玄中有玄是我命，命中有命是我形，形中有形是我精，精中有精是我气，气中有气是我神，神中有神是我自然。德以形为车，道以气为马，魂以精为根，魄以目为户。形劳则德散，气越则道叛，精消魂损，目动魄微。是以守静爱气，全精宝神，道德凝密，魂魄固守。所谓含道不言，得气之真，肌肤润泽，得道之根。手足流汗，精之充溢，不饥不渴，龟

龙胎息，绵绵长存，用之不竭，饮于玄泉^{〔2〕}，登于太清^{〔3〕}，还年返婴，道之自然。至道不远，近在己身。用心精微，命乃永存。今之修道者，或服五牙、八方、四时、日月、星辰等气，并误。但思自顶鼻而入，虽古经所载，为之少见成遂，亦非食谷者所能行致尔。是以修气者多不得其诀，虚精勤矣。既得其门，复悟其诀，要在精勤无退懈耳。

凡胎从气中结，气从胎息生，胎因气中成（气清则凝而结，气浊则散而出）。胎成即万病自遣，神灵居之，三一^{〔4〕}守中，尸虫^{〔5〕}亡坠，即渐通仙灵矣。今之学者，或传古方，或受非道，皆闭口缩鼻，贵其气长，而不知五脏壅闭，畜损正气，殊非自然之息。此繁劳形神，无所益也。道曰：若抑塞鼻口，拟习胎息，殊无此理。口鼻气既不通，则畜损肺脏，有何益哉！

饵内气者，用力虽微，而速见功成，全在安神静虑，不烦不扰，即气道通畅，关节开通，内含元和^{〔6〕}，终日不散，肌肤润泽，手足流汗，长生之道，诀在此矣。内气满，无饥渴。初习即小难，久久甚妙（气既不渴，神真不乱，道亦如气，至诚修之，乃通灵）。发黑齿坚，眼瞳英明，筋骨全实，壮勇胎神，面貌光泽，行步举轻，心自无欲，神不贪荣，玄义赤子，固际无倾，魂魄守元，三一自真，永宝其道，静安其神，神自通灵。道曰：永宝胎息，元气克成，自为真人。胎息之妙，穷于此也。

〔1〕玄元：指丹田。〔2〕玄泉：指口中唾液。〔3〕太清：三清之一，三清是道教认为的天外之境，即玉清、上清、太清，此即指仙境。〔4〕三一：此指精、气、神，合而为一谓之三一。〔5〕尸虫：即三尸。〔6〕元和：指阴阳合一之气。

所谓“守玄元法”，即意守丹田，指呼吸皆纳丹田，是为胎息法的一种。本文从理论探讨入手，寓立于破，在指出行世的

各种服气法的弊端之后，简要提出了守玄元气的胎息方法。作者认为服五牙、八方、四时、日月、星辰等气的服气法，皆以口鼻呼吸，未得修气真要，难见成效；还特别提出闭口缩鼻的强制闭气功法会畜损肺脏，于养生无益。所提倡的胎息气法要诀在于：安神静虑，不烦不扰，以保持气道通畅，关节开通，内守丹田之气，外见肌肤润泽，手足流汗。此功法虽然简单，却很易取得功效，可使人返老还童。

《内真妙用诀》法

.....

（是故圣人知外用之无益，所以还胎息之机，得长生不死，其理明矣）。《中胎经》云：形中子母⁽¹⁾何不守之？且形中以气为母、以神为子矣（且圣人不思外事，不视外色，不听外声，常使神与气合，合行循环于脏腑之间）。御呼吸以上下，久久修习则神，自明、气自和（若神自明，可照彻于五脏；气自和，则通使于四肢也）。故黄帝三月内视，注心一神，则神光化生，缠绵五脏，斯言可推而得也（《黄庭经》云：仙人道士，非有神积精所，致和专仁皆其事也）。今之世人，神与气各行，子母不相守（气虽呼吸于内，神常运于外），如此常使气逐秽浊而神不虚明，神不虚明则元气渐散，转而相喻者，以神为主义，身为宅舍（主人不管于内，日用于外也），自然令宅舍空虚，渐见危坏矣。况非道之人劳神役气，无一息而往于形中，而犹冀长生，不亦远矣（先生曰：若知神气之所主、子母之运行，则修身之道了然见矣）。若气无所主，但任运呼吸者，唯主通治脏腑、消化谷食而已，终不能还阴返阳⁽²⁾，填补血脑，则知凡人呼吸与圣人之呼吸殊矣（是故《南华经》云：凡人之息以喉，真人之息以踵，踵犹根也）。又云：其息深根，深根蒂固皆其义也（先生曰：凡人任自然之息至近而役之，其

所利唯化食而已，神人以神为宰，御呼而下，流吸而上之，上至泥丸，下至茎^{〔3〕}端，二景相通^{〔4〕}，可为救老残。至若呼不得神宰，则一息之中不全；吸不得神宰，亦一息之中生病，神气当不全。若能息息之中神气常合，则胎从服气中结，气从有胎中息，胎息内结，求死不得。尹真人曰：若神能御气，则鼻不失息，斯言至矣（《黄庭经》曰：日月布列，设阴阳二神，相会化玉英，此谓阴阳二气会合之时，言二景相亲之后，情欲既动，精气悉降于茎中，若不知道者，精气皆被情欲所引，求制不得，遂有畎浍^{〔5〕}之忧、尾闾^{〔6〕}之患）。若为道之士，神与气合行，随呼吸以上下，不使停壅于下宫，是为神交而精不散，神虽会合，常味于无味（《黄庭经》云：子丹^{〔7〕}进饌肴正黄，淡然无味天人粮）。又云：意中动静，气得行道自持，我神明光以次推之，虽有情欲动于精气，而精气以道自持，自然不动（《道经》云：化而欲作，吾将填之以无名之朴，无名之朴则胎息妙用矣）。若习胎息日久，则神气自正和柔可使（《道经》曰：专气致如婴儿乎），若胎息未成，则真神不御于精气，谓精气无主，自然随欲而动，情欲既动而精气自散，虽欲苦制，亦终无益。若胎息道成，精气有主，故使男子茎中无聚精，妇人脐中不结婴，虽有情欲，终不能与神争也。是谓胎息之真，反精为神，其文毕矣。

〔1〕子母：此文乃以气为母，以神为子，子母即神、气。〔2〕还阴返阳：此意即返老还童。〔3〕茎：指阴茎。〔4〕二景相通：二景此指阴茎与泥丸（上丹田），二景相通即呼而下至阴茎，吸而上至泥丸，二者精气相通。〔5〕畎浍：畎、浍，原义为田间水沟，畎浍此指精液通行之道。〔6〕尾闾，原指尾骶骨之末节，此指阴部。〔7〕子丹：指心神。

“内真妙用诀”乃修炼胎息之要诀，而其关键在于“气神合行”。作者认为气为母、神为子，因而神不可外驰，须伴气内行，

所以练功首先需要不思外事、不视外色、不听外声，清心寡欲，以神御呼吸之气上下运行，此即气神合行，可通彻五脏、遍行四肢；其次再行内视，集中意念注视五脏，注心一神，使神不驰散，神光化生；呼吸则强调根深蒂固，所谓“真人之息以踵”，即须呼吸深长，引气深入，做到吸而上至泥丸，呼而下至阴茎，使“二景相通”，久久习之则神自明而气自和，不须饮食而神气自正和柔可使，便能成胎息之功。还指出，只要神能御气，仍可鼻有出入气息，精气不致泄失；呼吸之气宜上下循环不止，不可使之停壅于下宫，皆胎息行气之要。

3.2.3 《幻真先生服内元气诀》服气胎息诀

《幻真先生服内元气诀》，据原书小序记载，其系幻真先生在唐天宝年间遇罗浮真人王公，得传授吐纳气功秘旨而撰写成书，幻真先生生平不详。是书记述了多种服气功法的步骤、功效、应用，包括进取诀、淘气诀、调气诀、咽气诀、行气诀、炼气诀、委气诀、闭气诀、布气诀、调液诀、饮食调护诀、休粮诀、守真诀、服气胎息诀，前面各功法均与《嵩山太无先生气经》所载基本相同，另有服气胎息诀一节，进一步介绍了胎息服气功法，内容如下：

服气胎息诀

诀曰：精者，气也；气者，道也。先叩齿三十六通，右转头一匝，如龟引颈，其胎息上至咽喉，即咽之，如此三遍。方闭口以舌内外摩料，取津满口漱流，昂头咽之。上补泥丸，泥丸即昂头是也；下润五藏，老子曰：甘雨润万物，胎津润五脏。昼夜不寐，乃成真人，上致神仙，下益寿考。在身所有疾苦，想气送至所苦处，即愈。真气逐浊气，上冲下泄，觉神清爽，则气自冲和。故圣人有言曰：夫人在气中，气在人中，人不离气，气不离人，人藉气而生，因失气而死，死生之理，尽在气也。但调得其气，求死不

得。则每夜半至五更，展两脚，握固，展两手去身五寸，其枕不得过二寸，闭目，依前法咽之。梳洗已，暖一杯酒饮之，益胎息，润六腑，引气闭^{〔1〕}百关。昔峨眉山仙人幽秘法，此不可言也。老君曰：灵芝玉英，并在其腹。名山大泽，取药服之，与道甚乖，吾道甚易，但能行之。早起展两脚，喘息匀，以两手叉脑后，手前拽，头向后拽顿，如此三，毕；两手相叉向前拽，前拽三、两遍，左右掣三、二，毕，咽津二十遍。如觉四体不和，即乃舌漱液三、二十咽。气通疾愈，万金不传，非其人造次^{〔2〕}，殃及三代。

〔1〕闭：《云笈七签》本作“开”，意较妥。〔2〕造次：此指修炼此功法。

幻真先生所传“服气胎息诀”实为服气、胎息、咽津、导引综合进行的功法。其功法有三：叩齿三十六遍，然后向右转头一周，引丹田之气（胎息）上至咽喉，咽之，行练三遍后，再闭口以舌摩料取津液，待津满口则昂头咽之，此功可上补泥丸、下润五脏，此其一也；夜半和五更时，卧位，展两脚，双手握固，手臂外展离身体五寸，闭目，如前法咽气，收功后饮温酒一杯，可益丹田之气，滋润六脏，此其二也；早晨，立姿，展两脚，调匀呼吸，两手交叉置于脑后，手向前拉，头同时向后伸，三遍，然后手向前拉三、两遍，向左右各三、两遍，再咽津二十遍，此其三也。练此功可祛病延年，甚至上致神仙。但非悟性高者，此功法不可传授，恐误修生祸。

3.2.4 《胎息真仙章》功法

《胎息真仙章》出自《太清中黄真经》下卷，《太清中黄真经》共两卷，署名为九仙君撰、中黄真人注，成书年代不详。全书主要论述了人体的生理病理及内养形神、和神导气、与道和真等养生方法。《胎息真仙章》为其第十一章，具体记述了闭气胎息的行功方法：

胎息真仙食气得，却闭真气成胎息。

《服气经》云：“一百日五脏灵疏^[1]，方可入胎息。”《准九天神经》云：先须密室无风，厚软毡席，枕高四指，方与身平，用一志人，同心道侣^[2]，捐舍凡心，握固，仰卧，情无所得，物无所牵，灵气渐闭，心识怡然。初闭经十息，至十五息、二十息、百息，只觉身从一处，如在房中，只要心不动移，凡一日一夜十二时，都共一万三千五百息，故《太微升玄经》云：“气绝曰死，气闭曰仙。”魄留守中，魂游天上，若闭气至百息，魂神当见。其魄者缘是阴神^[3]，魂者阳神^[4]，且阴神常欲人死，不欲人生，其神七人，衣黑衣，戴黑冠，秉黑玺，《洞神经》云：“为之玄母”，^[5]此神是阴尸之主，若见此神，子当谨心存念，祝曰：“玄母玄母，吾尸之主，长骨养筋，莫离尸去，吾与魂父同游天去。”次当见魂父，有三人，各长一尺五寸，衣朱衣，戴朱冠，持朱玺，当引上元宫^[6]，见诸脑神百余人，出子身，当见三丹田中元气如百云，光照洞达，子当谨呼三魂名，一曰爽灵，二曰胎光，三曰幽精。得此三魂，阳神领脑宫，诸神万万千千，引子元神游于上天，当出之时，但觉身从气房中出，当见种种鬼神，形容之状，或伟大者数丈，或微小者如莺雀、或披发若乱蓬，或开眼如张电，缘为界上之道，皆是鬼神之遇路，子但当安心定志，勿生怖畏，自达安境，如一切无所见者，最为上也，但黑白分明是善相也。所以须要得良友相伴相助，缘元气上与魂神相应，切虑定息之时，别有所见，心则不安，元气当自口鼻中出，则故子身不得去也。但一夕之中，令傍人或自记喘息数至千息，子当上三元神^[7]同游上界也。其道当成，其道既成之后，不得微有泄漏神理，最为上妙，大忌！大忌！大慎之！大慎之，不可有泄漏于人也。但不顾于物，不生异心，鬼神及魔自伏其德。羽

服霞彩何所得，皆从五脏生云翼。炼形上升，自化成五色羽衣，《中天羽经》云：“轻轻状蝉翼，灿灿光何极。”蝉为饮露食气而故生羽翼，人服元气而天衣下凝于体，则可知也。

〔1〕五脏灵疏：即五脏空虚清灵，乃由食气辟谷日久而成。〔2〕同心道侣：指一同修炼此功的伙伴。〔3〕阴神：习练气功日久，获得遥视、遥感之力为阴神。〔4〕阳神：阴神再进一步坚固，出由人间，飞腾变化，任意所为，称之为阳神。〔5〕玄母：即指阴神，因其形象为“衣黑衣，戴黑冠，”故称为玄母。〔6〕元宫：指脑部。〔7〕元神：即脑神。

《胎息真仙章》胎息法乃以闭气为大要，认为能长闭真气则成胎息。具体做法是：在密室中仰卧，须毡垫厚软，枕高四指使头与身平，另请一志同道合之道侣相伴，以便为练功者驱除意念中的邪魔，且可代数息数。练功时要宁心息虑，情无牵挂，手握固，然后闭气，先闭十息，渐增为十五、二十、一百息，一昼夜闭气总计一万三千五百息。闭气既久，便会产生幻觉，先是见七个着黑衣、戴黑帽、持黑玺的人，此为阴神，其常欲人死，所以要谨慎对待，可念祝语避之；接着看见三个着红衣、戴红帽、持红玺的一尺五寸长小人，乃为阳神，是主人之生，应当以意念将他们引至脑部，从而看见脑神一百余人；再以意念引三人至上、中、下丹田，存想丹田中元气如白云一般，光芒四彻，此时将他们称为三魂。凡此种种，可引领脑神上游于天外，见各种种魔鬼怪，皆不必恐惧，宁心静气，泰然处之。待闭气能至千息，练功者便可与三魂同游仙界，胎息之道便成，此功可使人长寿登仙。

3.2.5 《胎息经注》胎息法

《胎息经》为最早期的气功学专著，《道藏》中又称《高上玉皇胎息经》，作者及成书年代无考，《抱朴子》中即有著录，可

见其成书当早于魏晋时期。其书主要阐述了胎息的含义，行胎息气功的方法。《胎息经注》是《胎息经》最早的注本之一，也是影响最大的注本，署名为幻真先生所作，对《胎息经》的思想及方法做了进一步的阐发，使之更为详尽易解。其论胎息之法为：

“胎从伏气中结”，脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。世人多以口鼻为玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之门，盖玄者水也，牝者母也。世人以阴阳气相感，结于水母^{〔1〕}，三月胎结，十月形体具而生人。修道者，常伏其气于脐下，守其神于身内，神气相合而生玄胎^{〔2〕}，玄胎既结，乃自生身，即为内丹，不死之道也。

“气从有胎中息”，神为气子，气为神母，神气相逐，如形与影。胎母既结，即神子自息，即元气不散。

“气入身来谓之生，神气离形谓之死。”《西升经》云：“身者，神之舍；神者，身之主也。主人安静，神即居之；主人躁动，神即去之。神去气散，其可得生？是以人耳、目、手、足，皆不能自运，必假神以御之。学道养生之人，常拘其神以为身主，主既不去，宅岂崩坏也！”

“知神气可以长生，固守虚无，以养神气。”《道经》云：我命在我，不在天也。所患人不能知其道，复知而不行。知者但能虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神气，即长生之道毕矣。

“神行即气行，神住即气住。”所谓意是气马，行止相随，欲使元气不离玄牝，即先拘其神，神不离身，气亦不散，自然内实，不饥不渴也。

“若欲长生，神气相注”。相注者，即是神气不相离，《玄纲》云：锱铢阳气不尽不为鬼，纤毫阴气不尽不为仙。元气即阳气也，食气^{〔3〕}即阴气^{〔4〕}也，常减食节欲，使元气内

运，元气既壮，即阴气自消。阳壮阴衰，则百病不作，神安体悦，可觐长生矣。

“心不动念，无来无去，不出不入，自然常往。”神之与气，在母腹中，本是一体之物，及生下，为外境爱欲所牵，未尝一息暂归于本，人知此道，常泯绝情念，无使神之出入去来。能行不忘，久而习之，神自住矣。

“勤而行之，是真道路。”修真之道，备尽于斯。然圣人之言，不可忘欤！凡胎息用功后，关节开通，毛发舒畅，即但鼻中微微引气，相从四肢百毛孔中出，往而不返也。后气续到，但引之而不比也。切切于徐徐，虽云引而不吐，所引亦不入于喉中，微微而散。如此，内气亦不流散矣。

〔1〕水母：即玄牝，道家所谓之衍生万物之本原，此指气海。

〔2〕玄胎：指人体阴阳二气相合而生的气功状态，即“龙虎交媾”，或“水火既济”。〔3〕食气：此指饮食水谷之气。〔4〕阴气：此意为对生命不利的邪恶之气。

上文中每段开头引号内即《胎息经》原文，极概要地阐明了胎息的要领和基本方法、基本原理，强调神气合一，神宁气守，是为胎息之本，长生之道。其余文字为幻真先生的注文，详细诠释了经文的旨意，并有所发挥。

《胎息经注》胎息法，主要是气结丹田的丹田呼吸法，亦近于内丹之术。其功法，首先要求静心绝虑，恬淡无欲，以意念将神拘束于体内，与气合而为一，相与伏于丹田，以养玄胎；须口鼻无呼吸之气，呼吸全在下丹田内，既使不得不鼻有微微吸气，但不可令其呼出，也不咽入喉下，而使气慢慢从四肢毛孔中散去，这样能使体内元气不致随呼吸流散；体内元气是生命之本，而饮食水谷之气可耗损元气，故练胎息术必须减少饮食，使体内阴气自消，而元气运行统帅于内，这样可使神安体健，无病长生。长期修炼此功，即能玄胎内成，得养生真谛。

3. 2. 6 《胎息口诀》胎息功法

《胎息口诀》见于《云笈七签·诸家气法部》，与《胎息精微论》、《胎息根旨要诀》、《胎息杂诀》等统为一卷，作者及成书年代不详。书中所载胎息功法内容丰富，自成系统，为诸胎息术中较为完善的一种，此将其小序及功法录如下：

序曰：在胎为婴，初生曰孩，婴儿在腹中，口含泥土，喘息^{〔1〕}不通，以脐咽气，养息形兆，故得成全，则知脐为命门^{〔2〕}。凡婴孩初生尚活，少顷辄不收^{〔3〕}者，但以暖水浸脐带，向腹将三、五过^{〔4〕}，即苏，乃知脐为命门，信然不谬。修道者欲求胎息，先须知胎息之根源，按而行之，喘息如婴儿在腹中，故名胎息矣。乃知返本還元，却老归婴，良有由矣，绵绵不闲，胎仙^{〔5〕}之道成焉。故先序经纪，体用兼备矣。

凡欲胎息，先须于静室中，勿令人入，正身端坐，以左脚搭右脚上，解缓衣带，徐徐按捺肢节，两手握固于两腿上，即吐纳三、五过，令无结滞，涤虑清闲，虚心实腹，左右徐徐摇身，令脏叶舒展，讫，还徐徐放着实，即鸣天鼓^{〔6〕}三十六过，漱满华池^{〔7〕}。然后存头戴朱雀，脚履玄武^{〔8〕}，左肩有青龙，右肩有白虎。然后想眉间，一寸为明堂^{〔9〕}，却入二寸为洞房^{〔10〕}，却入三寸为丹田宫，宫中有神人，长二寸，戴青冠，披朱褐^{〔12〕}，执绛简；次存中丹田^{〔13〕}，中有神，亦披朱褐；次存下丹田^{〔14〕}，亦披朱褐。次存五脏，从心起，遍五脏六腑，存五脏中各出本方气^{〔15〕}，及三丹田中素云^{〔16〕}，合为一气，于头后出，焕焕分光九色，上腾可长三丈余，想身在其中。此时即口鼻俱闭，心存气海中胎气出入，喘息只在脐中，如气急，即鼻中细细放，通息候气平，还依前用心存之，以汗出为一通，亦不限过数，如体热闷，即存气遍身出，如饭甑中气，此名满息。久久行之，入玄寂中，

出妙默中。再咽，洞观形中五脏六腑及大、小腹，胃受一、二升，如黄土色；脾长一尺二寸，在胃上，前后摩动不停，停则不和，饭食不消，如饭食不消，即是不摩矣，当须闭气以手摩腹一百下，即自然转摩矣；次存心，心如红莲花未开，下垂，长三寸，上有九窍，二窍在后，正面有黑毛，茎长二寸半；次存肺，肺似白莲花开，五叶下垂，上有白脉膜，在心上，覆心；次存肝，肝在心后，七叶，紫苍色，上有黄脉膜，从左边第三叶下，胆在此也，其胆色青黄，长二寸半，次存肾，肾状如覆杯，黑色，却著脊，去脐三寸，上小下大，左为上，右为下。遍观一形三十六位，乃三百六十骨节，皆有筋缠，骨青白如玉色，筋色黄白，髓若冰雪，有三百六十穴，穴穴之中皆有鲜血，如江河池潭也。及见左脚中指第二节，是血液上源，其中涌出，通流一形，一夜绕身三万六千匝，至右脚中指第二节则化尽。所以人若睡，必须侧卧拳踞，阴魄^{〔1〕}全也；亦觉即须展两脚及两手，令气通遍浑身，阳气布也。若如此修行，即与经所言“动息善时”之义合矣，久久行之，口鼻俱无喘息，如婴儿在胎，以脐通气，故谓之胎息矣。绵绵不闻，经三十年，以绳勒项，不令通气，亦不喘息，喘息常在脐中。水底坐，经得十日、五日亦可矣。以独行此事，功效如前，若不见得其真，更须修道此事，乃是一门不可不作也。

〔1〕喘息：此指呼吸气息。〔2〕命门：生命之门，意为生命之根本，此指脐部。〔3〕不收：指婴儿产下后不苏醒。〔4〕将三、五过：推拿按摩三、五次。〔5〕胎仙：指习炼胎息功成，延年长寿的人。〔6〕鸣天鼓：指叩门牙。〔7〕华池：此指口。〔8〕玄武：北方太阴之神，其形象为龟，一说为蛇盘龟背。〔9〕明堂：脑中九宫之一，位于两眉间向内一寸处。〔10〕洞房：气功学术语，即脑中洞房宫，为脑中九宫之一，位于两眉间向内二寸处。〔11〕丹田宫：此指上丹田，即泥丸宫，脑中九宫之一，位于两眉间向内三寸处，为人体之神所会聚的地方。

〔12〕朱褐：红色粗布衣服。〔13〕中丹田：即绛宫，位在心，《抱朴子·地真》：“心窝为中丹田。”〔14〕下丹田：即气海，亦名紫微宫，在脐下二寸半。〔15〕本方气：指与五脏相应之色的气，即：心合赤气，肺合白气，脾合黄气，肝合青气，肾合黑色。〔16〕素云：白云，意念中三丹田内之气。〔17〕阴魄：此指阴精。

《胎息口诀》功法是一种结合导引、闭气、存想、内视的综合功法，以达到“口鼻俱无喘息，如婴儿在胎，以脐通气”为目的，故属胎息功法。练此功宜一人独处静室，正身端坐，解松衣带，左脚搭在右脚上，两手握固置于腿上，并要求宁心绝虑，虚心而实腹。首先做导引，即左右摇动身体，使五脏舒展；再叩齿三十六次，津液满口而咽之；最重要的部分是存想，先存想头戴朱雀、脚履玄武、左肩有青龙、右肩有白虎，然后进一步存想明堂、洞房及上、中、下丹田，之后又从心开始，渐次存想五脏的五色之气，再将五方之气和三丹田中的素云之气，合为九色之气，从头顶缓缓升腾，长达三丈多，并意想自己身处升腾之气中；这时口鼻俱闭，心存下丹田气海，气之出入皆在脐中，如胎儿之息，只在气闷难忍时，才让鼻中细细放气，气息调平之后，又习闭气存想；若感到身体闷热，可存想热气从周身散出；胎息闭气之后，可再行内视功法，洞视全身五脏六腑、骨筋穴窍，对人体各部位的形态，书中有详细描述。此功法修炼日久，可“返本还源，却老归婴”，绳勒颈不死，入水中可坐五、十日。

3.2.7 胎息法小述

据现存《道藏》文献，有关胎息功法的记载最早见于《抱朴子》一书。前文所录《胎息经》成书早于《抱朴子》，可能是魏晋之际的著作，但其论胎息重点在理论上的阐述，无具体切实的功法可言，至后世的《胎息经注》才在《胎息经》理论指导下，补充了功法的内容。

纵览上述各种胎息功法，依其功法核心的不同大致可分两类：一类以《抱朴子》胎息术为代表，功法核心在于闭气；一类以《胎息精微论》为代表，功法的核心乃宁神静虑，神气合行，呼吸纳入丹田。

、闭气类的胎息法包括前文所录的“《抱朴子》胎息法”、“《胎息真仙章》功法”、《胎息口诀》胎息功法。”此类功法强调闭气调息，以达到口鼻无出入之息为目的。早在《抱朴子·释滞篇》中，胎息与行气实际上混为一体，把胎息视作行气得道而达到的一种最高境界，所谓“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。”乃通过行气调息，渐至闭气可达千数（闭气时心中默数可至千数以上），如此便可元气无失，“老者更少”。到唐代孙思邈的《千金要方》中仍将胎息法称为“行气”。可见，胎息一术本与服气、行气术同源，关系十分密切。《胎息真仙章》功法虽然仍继承了《抱朴子》胎息法的核心内容，以“闭真气成胎息”，但已明确题为胎息功法，较《抱朴子》功法亦更为详尽，它在闭气的基础上，还配合以意念与存想，用意念引导练功中出现的幻觉各归其位，并存想丹田之气如白云一般，光芒四彻，以此滋养机体。《胎息口诀》胎息功法则比前二者更为完善，乃将闭气与导引、存想、内视相结合，要求达到“口鼻俱无喘息”、“以脐通气”，存想遍及五脏与三丹田，内视洞观五脏六腑、骨筋穴窍，从而使身和体安，却老归婴。此功法已涉及的“以脐通气”，与第二类的胎息术又有相关之处。

丹田呼吸类的胎息法包括了前述“《胎息精微论》胎息要诀”、“《幻真先生服内元气诀》服气胎息诀”、“《胎息经注》胎息法”。此类功法偏重于“调神”，要求宁心绝虑、无思无欲，如此才可使神与气并行，呼吸皆纳于丹田，口鼻自然无出入之息，而不是强求闭气。《胎息精微论》一书可谓集胎息理论之大成，其所提倡的“守玄元法”与“内真妙用诀”，皆强调“神气合

行”，安神静虑，不烦不扰，以保气道通畅，意守丹田，呼吸皆行于丹田。特别推崇以“不力”致胜，以修炼顺乎自然，不予强制，只要神能御气，鼻有出入之息亦属无妨，颇符合道家“为无为之为”的思想。“内真妙用诀”亦已配合了内视五脏的功法。《幻真先生服内元气诀》服气胎息法，是将服气、胎息综合起来进行修炼的功法，服气是服内气，胎息乃措运丹田之气，此外还辅以意念、存想，体现了道家诸功法由合而分，又由分返合的一种发展趋势。《胎息经注》胎息法，以《胎息经》为理论基础，功法基本上与《胎息精微论》一致，要求静心绝虑、气神合一、伏于丹田。此外，此功法还要求减少饭食，因为水谷之气可耗损元气。呼吸上，鼻可微吸气，但不可呼出，闭气要求又比前法严格。

胎息功法，由最初的强调闭气修炼，发展到重视调神，神气合一，以丹田呼吸为要，从而内容上得到了丰富和拓展，并且进一步与一般服气术有所区别，别立为一门。但随着各类功法的分别进展，在实践运用中又趋于综合，使各门功法相辅相成，协同起效。内丹术也就是在这样的思想基础上产生和发展起来的。

3. 3 六字气法辑锦

六字气法，又称六字诀，乃为一种吐纳养生祛病功法，其要点在于，以鼻作深吸气之后，按养生与治疗的需要，分别以吹、呼、唏（嘻）、呵、嘘、咽六字的发声口型，缓缓吐气，实际上，一般并不真正发出声音。六字气法的具体记载最早见于陶弘景的《养性延命录》，受到历代道教养生家的普遍重视，《道藏》有关六字气法的记载颇为丰富，各家功法虽然基本原理相同，但具体认识和功法又各陈异彩，可谓大同而小异。六字气法虽以吐气调节为重点，但乃以服气为前提，且吐气亦属广义服气（吐纳）范畴，故列为服气养生术之一。六字气还与中

医学的脏腑、阴阳、气迫理论有些密切的联系，是各类气功法中与上述理论结合运用最为完善的一种。这里选辑了历代六字气法中较有代表性的数种。

3.3.1 《养性延命录》六字气法

《养性延命录》题为陶弘景所撰，是一本辑录较为完备的养生学专书。本书分上、下两卷，上卷有教诫、食诫、杂诫祈禳，下卷有服气疗法、导引按摩、御女损益，主张形神兼修，以保护人体精、气、神为养生之根本。书中服气疗法中着重阐述了六字气法疗病的内容，据文献考查，是为现存最早记载六字气法具体功法者。其载述：

凡行气，以鼻纳气，以口吐气。微而引之，名曰长息。内气有一，吐气有六。内气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，原有此数。欲为长息吐气之法，时寒可吹，时温可呼，委曲治病。吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。……心藏病者，体有冷热，吹呼二气出之；肺藏病者，胸背胀满，嘘气出之；脾藏病者，体上游风习习，身痒疼闷，唏气出之；肝藏病者，眼疼，愁忧不乐，呵气出之；以上十二种调气法，依常以鼻引气，口中吐气。当令气声逐字吹、呼、嘘、呵、唏、咽吐之。若患者依此法，皆须恭敬，用心为之，无有不瘥，愈病长生要术。

《养性延命录》六字气法，书中又名“长息”，是一种调理吐纳的静功功法，功效以治病为主，祛病以保长生。书中论述了以吹、呼、唏、呵、嘘、咽六字口型呼气的治疗作用，又根据五脏疾病各自不同的病理特点，分别归以某气法治疗，即：吹气能去热，呼气能去风，用治心藏之病；嘘气能散滞，用治肺藏之病；唏气能去烦，用治脾藏之病；

呵气能下气，用治肝藏之病，奠定了六气配五脏的基础。此法强调以鼻吸气，以口吐气。从“气声逐字吐之”之说来看，此时的六字气法是发声的。关于“十二种调气法”的具体含义，下条功法中有所论及，此略。

3.3.2 《备急千金要方》六字气法

唐·孙思邈所著的《千金要方》，在《道藏》中称为《孙真人千金要方》。此书在收录各类方药之外，还有《养性》一卷，专门论述养生之术，内容包括养性序、道林养性、居处法、按摩法、调气法、服食法、黄帝杂忌、房中补益等八章。其《调气法》所载服气功法，大体上继承了陶弘景的六字气法，并对其有所发展，内容如下：

凡调气之法，夜半后日中前，气生得调；日中后夜半前，气死不得调。调气之时，则仰卧，床铺厚软，枕高下共身平，舒手展脚，两手握大拇指节^{〔1〕}，去身五、六寸，两脚相去四、五寸。数数叩齿，饮玉浆^{〔2〕}，引气从鼻入腹，足则停止，有力更取，久住气闷，从口细细吐出，尽，还从鼻细细引入，出气一准前法，闭口以心中数数，令耳不闻，恐有误乱，兼以手下筹^{〔3〕}，能至千则去仙不远矣。若夫阴雾、恶风、猛寒，勿取气也，但闭之。

若患寒热及卒患痈疽，不问日中，疾患未发前一食间^{〔4〕}即调，如其不得好瘥，明日依式更调之。

若患心冷病，气即呼出；若热病，气即吹出；若肺病即嘘出；若肝病即呵出；若脾病即唏出；若肾病即咽出。夜半^{〔5〕}后，八十一；鸡鸣^{〔6〕}，七十二；平旦^{〔7〕}，六十三；日出^{〔8〕}，五十四；辰时，四十五；巳时，三十六。欲作此法，先左右导引三百六十遍。

.....

心藏病者，体冷热，相法，心色赤，患者梦中见人著

赤衣，持赤刀杖，火来怖人，疗法用呼、吹二气，呼疗冷，吹治热。

肺藏病者，胸背满胀，四肢烦闷，相法，肺色白，患者喜梦见美女美男，诈亲附人，共相抱持，或作父母、兄弟、妻子，疗法用嘘气出。

肝藏病者，忧愁不乐，悲思，喜头眼疼痛，相法，肝色青，梦见人著青衣，捉青刀杖，或狮子虎狼来恐怖人，疗法用呵气出。

脾藏病者，体上游风习习，遍身痛，烦闷，相法，脾色黄~~■~~通土色，梦或作小儿击历人^{〔9〕}，邪犹人，或如旋风团栾^{〔10〕}转，治法用唏气出。

肾藏病者，体冷阴衰，面目恶痿，相法，肾色黑，梦见黑衣及兽物，捉刀杖相怖，用咽气出。

冷病者，用大呼三十遍，细呼十遍。呼法：鼻中引气入，口中吐气出，当令声相逐呼字而吐之。热病者，用大吹五十遍，细吹十遍。吹如吹物之吹，当使安气声似字。肺病者，用大嘘三十遍，细嘘十遍。肝病者，用大呵三十遍，细呵十遍。脾病者，用大唏三十遍，细唏十遍。肾病者，用大咽五十遍，细咽三十遍。此十二种调气法，若有病依此法，恭敬用心，无有不瘥，皆须左右导引三百六十遍，然后乃为之。

〔1〕 两手握大拇指节：即两手握固之姿。 〔2〕 玉浆：指唾液。

〔3〕 以手下筹：用手数出筹码以计数。 〔4〕 一食间：吃一顿饭的时间。

〔5〕 夜半：即子时。 〔6〕 鸡鸣：即丑时。 〔7〕 平旦：原指卯时，此似指寅时。

〔8〕 日出：此指卯时。 〔9〕 历人：指鬼神。 〔10〕 团栾：回旋状。

《千金要方》所谓之“调气法”，即以六字气法为主体。此功法先行服气，其法取仰卧位，与一般服气法相同。服气之后，

根据不同的病证用不同吐气法治疗，此六字气法与五脏配属与《养性延命录》所载基本相同，只是在前书“心吹与呼、肺嘘、脾唏、肝呵”四脏与六字气相配的基础上，补充了“肾咽”，在方法内容上也比前法丰富具体的多。将六字气各分大、小两法，阐明了“十二种调气法”的具体含义。并主张在六字气法进行前，先作导引，这一主张对后世六字气法的发展有很大的影响，对六字气法所配合的导引术，后世发挥颇多。文中强调调气法也宜在夜半至日中这一“生气之时”进行，而且随时辰推移，愈接近日中，调气次数愈益减少，由八十一，逐次减为七十二、六十三、五十四、四十五、三十六。此外，文中还将六字气法所适应的五脏病证做了具体阐述，使施行者修炼更为方便。此六字气法仍属发声吐气法。

3.3.3 《嵩山太无先生气经》六气诀

有关《嵩山太无先生气经》一书，前文已有介绍，除各种服气法之外，书中还录有“六气诀”一节，所载六字气诀与《养性延命录》有所不同。如下：

六气诀曰：六气者，咽、呵、呼、嘘、吹、嘻是也，五脏各属一气，余在三焦，此都包矣。咽属肺，主鼻，有寒热不和及劳极，依咽吐纳，兼皮肤疮病，有此疾者，则依状理之，立愈；呵属心，主舌，干涩气不通及诸邪气，呵出之，大热大开口，小热小开口，大须作意，量宜理之，违度则损；呼属脾，主中宫土，如气微热不和，腹肚胀满，闷不泻，以呼理之，即愈；嘘属肝，肝主目，如目温热，可嘘以理之，即愈；吹属肾，肾主耳，腰脚冷，阳道衰，以吹理之，即愈；嘻属三焦，如不和，以嘻理之。六气虽各有所管，但五脏、三焦冷热极，风邪不调，都属于心，呵之以理，诸疾皆愈”，不必用气也。诸家说准此行，可立见功效。

《嵩山太无先生气经》载六气诀即为六字气法，此功法的六字气与五脏配属体系，与前面介绍的《养性延命录》及《千金要方》所载功法不同，改前法之肺嘘为肺咽，改心呼为心呵，改肝呵为肝嘘，改脾唏为脾呼，改肾咽为肾吹，并另立胆嘻，成为六字气法的另一家之说。这一学说体系在《太上老君养生诀》（前文述及）中已建立，后世沿袭者颇多，并对它作了进一步推进和发展。

本功法亦以治疗作用为主，以各脏所属气法论治该脏所主疾病。此外又强调，五脏、三焦皆病之时，单用心脏所属呵法即可使“诸疾皆愈”，突出了“心为君主之官”的统领作用。

3.3.4 《黄庭内景五脏六腑补泻图》六气法

此书按照《黄庭内景经》的基本理论，系统阐述了气功养生及疗病功法，按肺、心、肝、脾、肾、胆的次序分别论述，内容包括脏腑图、脏腑生理病理、修养法、相脏腑病法、六气法、月禁食忌法等，条理清晰，内容丰富。在阐述各脏腑疾病的治疗时，均有相应的六字气法内容，且叙述详尽，被视为治疗脏腑疾病的重要手段之一，现将有关内容摘录汇集如下：

肺之有疾，当用咽，咽者，肺之气也，其气义，能抽肺之疾，所以人之有怨气填塞胸臆者，则长咽而泄之，盖自然之理也。……吐纳用咽法，以鼻微长引气，以口咽之，勿令耳闻。皆先须调气令和，然后咽之。肺有病，用大咽十遍，细咽十遍，去肺家劳热、上气咳嗽、皮肤疮痒、四肢劳烦、鼻塞、胸背疼痛，依法咽。疾瘥止，过度则损。

心之有疾，当用呵，呵者，心之气，其气礼，呵能静其心，和其神，所以人之昏乱者多呵，盖天然之气也，故心病当用呵泻之也。……治心脏用呵法，以鼻渐长引气，以口呵之，皆调气如上，勿令自耳闻之，然后呵之。心病，

用大呵三十遍，细呵十遍，去心家劳热、一切烦闷，疾瘥止，过度损。

肝之有疾，当用嘘，嘘者，肝之气，其气仁，能除毁痛，皆自然之理也。……治肝脏用嘘法，以鼻渐长引气，以口嘘之。肝病，用大嘘三十遍，细嘘十遍，自然去肝家虚热，亦除四肢壮热、眼暗、一切烦热等，数嘘之，绵绵相次，不绝为妙。疾瘥止，过度则损。

脾之有疾，当用呼，呼者，脾之气，其气信，能抽脾之疾，故人中热者，则呼以驱其弊也。……治脾脏吐纳用呼法，以鼻渐长引气，以口呼之。脾病，用大呼三十遍，细呼十遍，能去脾家一切冷气、壮热、霍乱、宿食不消、偏风麻痹、脾内结块，数数呼之，相次勿绝。疾退即止，过度则损。

肾之有疾，当用吹，吹者，肾之气，其气智，能抽肾之疾，故人有积气冲臆者，则强吹也，肾气沉滞，重吹则渐通也。……治肾脏吐纳用吹法，以鼻渐长引气，以口吹之。肾病，用大吹三十遍，细吹十遍，能除肾家一切冷、腰疼、膝冷、腰脚沉重、久立不得、阳道衰弱、耳中虫鸣及口中有疮，是肾家诸疾、诸烦热，悉皆去之。数数吹之，相次勿绝。疾瘥则止，过度则损。

治胆用嘻，嘻为泻，吸为补。……治胆腑吐纳用嘻法，以鼻渐长引气，以口嘻之，去胆家病，并除阴脏一切冷、阴汗、盗汗、面无颜色、小腹胀满、脐下冷痛、口干舌涩，数嘻之，疾乃愈。

此六字气法内容较为充实，其六字气与五脏配合方式与《嵩山太无先生气经》相同，仅易三焦嘻为胆嘻。本文还对六字气配合脏腑的原理进行了简要说明，认为皆源于“自然之理”，某吐气法可抽相应脏腑之疾。文中还将六字气法与儒家义、礼、

仁、信、智五常配合，以社会规范阐释自然现象，乃属牵强。本法均强调吐气之前先行调气，气息平和后方可行六字吐气法，仍依常法以鼻纳气、口吐气。此法中特别提出“勿令耳闻”，可见六字气法在此时已强调吐气而不发声，仅按六字口型吐气而已。行练此功还须注意，一般要坚持不断为佳，又不得过度，应病愈而止，过度则损伤人体。

3.3.5 《道枢》六字气法

《道枢》是一部道家大型类书，为宋·曾慥所編集，除道教哲学、外丹等内容之外，本书收编了南宋以前大量的气功学文献，可谓南宋前气功学集大成者。全书共四十二卷，计有专论一百零八篇。在第三十五卷《众妙篇》中载有六字气法内容，详细论述了在养生保健方面的六字气锻炼方法及在眼科病治疗中的运用。其述：

至游子曰：古先至人，有嘘、咽、呵、吹、呼、嘻之道焉。常于子之时，趺坐^{〔1〕}，定息，以其鼻引，其腹俟满焉，呵者三，呼者十有二^{〔2〕}，咽津者三；卯之时，东向，呼者十有二，咽者七，嘻者十有二，咽津者三；午之时，南向，咽者七，吹者五，嘻者十有二，咽津者三；酉之时，西向，嘘者九，呵者三，嘻者十有二，咽津者三。嘘者何也？左右手握固，张目上视，而后嘘焉；咽者何也？左右手抱其膝，仰面，而后咽焉；呵者何也？交左右手以抱脑后，仰面，而后呵焉；吹者何也？仰卧，握固，而后吹焉；呼者何也？垂左右手，安前抱脾^{〔3〕}，而后呼焉；嘻者何也？仰面，平坐，而后嘻焉。肺应于气轮^{〔4〕}，气轮病，或如云飞翳日，俄复明，与大府风热而秘者，咽可矣；脾应于肉轮^{〔5〕}，肉轮病，则胁肿痛，与唇焦者，呼可矣；喉之肿者，嘻可矣；肾应于水轮^{〔6〕}，水轮病，则视一物为二，睹太阳如隔水，与脐下冷者，吹可矣；心应于血轮^{〔7〕}，血轮病，则胥肉侵睛，与夫膈之热

者，呵可矣；肝应于风轮^{〔8〕}，风轮病，则望风泪出，视则雾烟生者，嘘可矣。

〔1〕趺坐：即盘膝正坐，又称“结跏趺坐。” 〔2〕十有二：即十二。
〔3〕安前抱脾：谓两手置于体前，抱于上腹部。 〔4〕气轮：眼之五轮之一，指白睛（包括球结膜及前部巩膜），在脏属肺。 〔5〕肉轮：指眼胞（眼睑），在脏属脾。 〔6〕水轮：指瞳孔，在脏属肾。 〔7〕血轮：指眼内、外眦，在脏属心。 〔8〕风轮：指黑睛（包括角膜和虹膜），在脏属肝。

此文专门论述了六字气法的练功时辰及与之对应的方向、方法、次数，使六字气法得到进一步完善。特别是文中将六字气与导引动作结合起来，不同的吐气即配以不同的导引动作，使六字气法由单纯的静功转向动、静结合功，自此，后世将六字气法与导引动作，做了多种配合方法。本功法的六字气与脏腑配合方式仍沿用上述《嵩山太无先生气经》所载之法，但在治疗方面有所发挥，将之与五轮八廓学说相结合，扩充了六字气法在眼科上的应用，颇有独到之处。

3.3.6 《修真十书》引《去病延寿六字法》

《修真十书》是一部编著于宋元之际的气功养生学丛书，共六十四卷，编者不详，其中收集了隋唐两宋时期重要的气功学著作数十种。其中《杂著捷经》一篇，题为“泥丸先生陈朴传”，内收《去病延寿六字法》古歌诀七首，具体介绍了去病延寿的一种六字气功法，此功法在明代颇为流行，歌诀为：

去病延寿六字法（其法以口吐、鼻取）

总诀

肝若嘘时目争精，肺知咽气手双擎，心呵顶上连叉手，
肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻嘻。

肾吹气

肾为水病主生门，有疾尪羸^{〔1〕}气色昏。眉蹙耳鸣兼黑

瘦，吹之邪妄立逃奔。

心呵气

心源烦燥急须呵，此法通神更莫过，喉内口疮并热痛，依之目下^{〔2〕}便安和。

肝嘘气

肝主龙涂^{〔3〕}位号心，病来还觉好酸辛，眼中赤色兼多泪，嘘之病去立如神。

肺咽气

咽咽数多作生涎，胸膈烦满上焦痰，若有肺病急须咽，用之目下自安然。

脾呼气

脾病属土号太仓^{〔4〕}，有痰难教尽择方，泻痢肠鸣并吐水，急调呼字次丹成。

三焦嘻

三焦有病急须嘻，古圣留言最上医，若或通知去壅塞，不因此法又何知。

〔1〕 𪔐羸：𪔐，指鸡胸；羸：瘦弱。𪔐病在骨，故为肾所主。

〔2〕 目下：眼下，立即之意。 〔3〕 龙涂：似指“龙虎”，道家又以龙虎称代精神活动，肝主疏泄，与精神情志有关，故曰“肝主龙涂。” 〔4〕

号太仓：太仓即大粮仓，中医理论谓“脾为仓禀之官”。

此“去病延寿六字法”歌诀包括了总诀与六字气法各一的歌诀。总歌诀主要叙述了六字气法与脏腑的配合，以及与各吐气法相应的导引姿态，表明此功法当属动静结合的服气功法。其脏腑配属仍沿用肾吹、心呵、肝嘘、肺咽、脾呼、三焦嘻的模式；相应的导引体态为：嘘时极力瞪眼，咽时双手上擎，呵时两手交叉于头顶，吹时双手抱膝，呼时撮口而呼，嘻时取卧姿。在六个分歌诀中，分别阐明了五脏及三焦所主的主要病症，与中医理论是一致的。本歌诀所记载的功法，虽语言短小，内容

却较为具体而完备，故广为后世传颂。

3.3.7 六字气法小述

道家文献中具体记载六字气法功法，是从陶弘景《养性延命录》开始，但有关呼气疗病的文字则可见于更早的文献。《老子》二十九章有“或歔或吹”之文，《庄子·刻意》有“吹响呼吸，吐故纳新”之说，可谓是六字气法的滥觞。

从《养性延命录》正式建立起六字气法体系之后，历代道教服气家多对六字气法推崇备至，既将它看作一种针对脏腑疾病的治疗方法，又列为一种养生延年之术。六字气法的主体是将六种不同的吐气法与脏腑相配合，有针对性地治疗脏腑疾病、调理体质。自《养性延命录》以降，论六字气法者概有数十家，但就其主体而言，不外乎两大体系，一是以《养性延命录》为代表的体系，其吐气法与脏腑配合模式为：心一吹、呼、肺一嘘，脾一唏，肝一呵，肾一咽；一类以《太上老君养生诀》为代表，其吐气法与脏腑配合模式为：肺一咽，心一呵，脾一呼，肝一嘘，肾一吹，三焦一嘻。

第一类六字气法体系始建于《养性延命录》，其法依据于吹去热、呼去风、唏去烦、呵下气、嘘散滞、咽解极等不同吐气法的功效，结合五脏疾病的不同病理特性而予以配合。虽言“吐气有六”，在配合脏腑时却遗漏了咽气与肾病。此时的六字气法还是发声吐气的。孙思邈《千金要方·养性》篇中的调气法，直接继承了上述六字气法体系，并补充了肾咽内容。而且，据练功时辰的不同还有相应的吐气次数的规定；吐气六法各分大小，共计“十二种调气法”；已将六字气法配合导引，要求行六字气法前，先“导引三百六十遍”。上两种六字气法尚皆归属于服气、调气功法中，未独立成体。

第二类六字气法，从现存文献考查，当首出于《太上老君养生诀》，该书题为“华佗授广陵吴普”，虽不可征，但此书成

书应不晚于唐初。该书将吐纳六气与服气合为一节，称“服气吐纳六法”，虽仍将六字气法与服气法结合在一起，但已提到与服气并列的位置。该六字气法是一套与陶氏体系完全不同的吐气法与脏腑配合体系。因其文简略，故此节未录，而选取内容较为丰富，又属《太上老君养生诀》六字气法体系的“《嵩山太无先生气经》六气诀。”嵩山先生六气诀除依从《太上老君养生诀》六字气法呼气法与脏腑配合模式外，还特别提倡以“呵气法”治疗五脏、三焦同病之疾，突出了心在脏腑中的“君主”地位。属于第二类六字气法体系的还有“《黄庭内景五脏六腑补泻图》六气法”、“《道枢》六字气法”和“去病延寿六字法”等。胡愔《黄庭内景五脏六腑补泻图》六气法，还另将三焦嘻易为胆嘻，并全面系统地阐述了六字气法的功理，认为六字气法皆源于“自然之理”，某吐气法治疗相应脏腑的疾病是一种客观存在。在该功法中还特别提出吐气“勿令耳闻”，仅以六字口型吐气，并不发声，后来的六字气法皆遵从这一点。曾慥《道枢》的六字气法，在继承前人体系基础上，又增添了练功时间与方位、方法、吐气次数相配合的内容，使六字气法更臻完善。特别是他还把每种吐气法配上相应的导引体态，使六字气法走上静功与动功相结合的发展道路。此外还提出了六字气法在眼科疾病治疗中的具体运用，拓展了六字气法的应用范围。去病延寿六字法可以说是有关六字气法的一个大纲，它将第二类六字气法体系的内容进行总结、提炼，归纳为七首歌诀，内容周全，记诵方便，有利于六字气法的推广普及。

因为六字气法的功法体系乃从实践中总结而来，目前还没有足够的理论可对它进行完善的诠释，有待于今后的进一步研究。但此节所录功法，是经历了历史长河的冲洗而保留下来的经验结晶，经过了无数人的实践检验，其功效是不可磨灭的。

4 服气养生术的简要评价

服气术，作为道家养生众法中的一枝奇葩，内容丰富而又不乏离奇色彩。浩瀚的《道藏》典籍中，阐述和推崇服气养生术者不下百家，虽然服气一般总与辟谷、服食、导引、意想等养生术合璧而行，就广义的气功而言，服气术又可归属于其中，但从内容来看，服气术的理论与方法在道家典籍中均颇完备，服气术可以成为相对独立的一种道家养生功术。

“人与物类，皆禀一元之气而得生成，生长养，最尊最贵者莫过人之气也”（《云笈七签·元气论》），服气术就是建立于这样的“气一元论”思想基础之上，与中医学理论可谓有着相同的根源。但道家服气理论对气的认识，又与中医有着不同之处，中医理论认为水谷之气与呼吸之气均为人体生命所不可缺少的源泉，故有“谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。”（《灵枢·五味篇》）而道家视五谷之气为邪魔，独崇呼吸之气，服气术的服外气，即通过服纳自然界大气来滋生、化育人体元气，服气而辟谷，避谷则邪魔不生，三尸失养，从而人寿得保。从服外气功法来看，一般不是将气吸进肺部，而是吞入胃肠，其作用自然不仅在于呼吸的调节，更主要的是为了以气为食，所谓“不食有形而食气”。以现代医学的观点来看，正常情况下，人体每天必须要从食物中摄取一定的热量（由蛋白质、脂肪、糖类提供），才能维持人体基本的生命活动。而服气者仅服食大气（空气），能够保证生命活动的正常进行吗？有人认为：人体存在有一定量的固氮菌，能象豆类植物根部的根瘤菌一样起固氮作用，将空气中含量占70%以上的氮气转化为蛋白质，从而为人体生命活动提供能量。是否通过服气功法训练，就可激发人体这类固氮菌的功能，从而使服气起到养生保健的作用，这还有待于进一步的研究。

服内气是闭气不息，吞咽、运行体内元气，与胎息的闭气和丹田呼吸，在功理上基本一致。这时人体处于一种相对静息状态，心神宁静，呼吸微弱，新陈代谢缓慢。现代研究表明：人体在炼功入静时，各种主要生理作用都会发生相应的变化，1. 中枢神经系统活动趋于同步化和有序化，脑电活动更加有组织性、系统性和同步性，使生命活动进入一个高效率低消耗的状态，入静的大脑皮层处于抑制状态，由致病因素引起的不良刺激和紧张信号能够得以减轻或消除，打破了疾病的恶性循环；2. 自主神经（植物神经）系统功能趋向稳定，因人体内99%的活动是由植物神经（交感与副交感神经）控制，它们能保持相对平衡则人的生理功能稳定，精力旺盛；3. 改善心理状态，消除紧张情绪，这种稳定的心理状态有利于维持机体健康；4. 能量代谢的类型发生根本变化——由“耗能”过程变为“储能”过程，静息状态下较平时机体的代谢率和耗氧量都明显下降，但胃肠吸收功能却增强，故使机体“储能”作用增强，免疫功能提高，“元气”得到培育；5. 可将各系统机能及生化过程推向新水平。当然，以目前现代医学的发展水平和对气功态的研究成果，尚且无法全面揭示服内气与胎息的机理所在，但从种种实验观测结果表明：静息状态确实是机体的一种良好状态，它可以抑制疾病、延缓人体衰老。

服气气功法不同于其它气功类之处在于，它是以调节呼吸吐纳作为运动的主要手段。服外气一般要求呼吸深长细柔，服内气和胎息则要求以腹式呼吸替代胸呼吸（闭气除外），这两种呼吸训练可增大肺活量，增加肺组织弹性，从而减缓肺脏功能的衰退，也间接影响到其他组织系统的生理功能。深长呼吸和腹式呼吸还可以通过膈肌与腹肌的升降舒缩运动，起到按摩内脏的功效，可促进内脏的功能。此外，由于呼吸运动是一个由呼吸系统、中枢神经系统、体液内分泌系统和心血管系统等共

同参与的复杂过程，调节呼吸将会对上述各系统均产生影响，研究认为：深长呼吸可使新陈代谢减缓，并使大脑皮层处于相对的安定状态，这对抗拒疾病和延缓衰老都是有益的。

六字气法强调呼气环节的调节，一般采取短吸长呼的呼吸方式，这与旅美华裔学者张荣楫（著有《呼气健身》一书）所提倡的呼吸方式有相通之处。张氏根据现代生理学的呼吸理论，结合东方古老的呼吸健身方法，认为呼气有益于健身。他认为长呼可较充分地排除肺泡内的 CO_2 气体，使体内 CO_2 残留量减少，而 CO_2 遇水化合成的碳酸易与体内其他物质化合，因而藏匿人体组织中构成病害，人体许多疾病皆与此因素有关，因此长呼可预防疾病的发生。至于对六字气法的不同呼气法疗病的功理，有人试从“人体信息科学—人体声学—人体声的生物信息—人体器官组织的声学”这一全新的现代生物物理学角度进行探索，目前尚无满意的解释。再如闭气功法，古今服气家确有能长久闭气入水中或土中数日而无瑕，对这一些客观存在的事实，现在的人体生理学还无法进行完美的阐释，其功理尚不明朗，这些都有待于我们的进一步研究。

由于科学发达程度的限制，对服气术的许多内容目前无法予以明确度。但其中很多行之有效的东西，无疑是有价值的，除应用于养生保健的实践之外，服气术原理的研究，可望为生命科学的研究提示新的方向。

然而，必须注意的是，在数千年积淀下来的服气术中，糟粕与精华是同时并存的。早在东汉时期，王充就曾对道家养生术的过实之辞提出过针贬，在其《论衡·道虚篇》中论述道：“谓王子乔之辈以不食谷，与恒人殊食，故与恒人殊寿，逾百度世，遂为仙人，此又虚也。”这种唯物主义的批判态度是值得赞赏的。道家认为，服气得法，不但可以延年祛病，甚至可长生不死，羽化登仙，确有虚夸之误。此外，习练服气术还须严守

要则，长息、闭气均不可强行，只能顺其自然，循序渐进，否则就必将“不得其益，反损于身”。

对于服气这一古老的养生术，我们只有持以客观的态度，进行有“扬弃”的继承，才能使之在现代养生保健之园中重放异彩。

第六章 辟谷养生术

道家辟谷之法，本于《庄子》“藐姑射神人不食五谷，吸风引露以长生”之说。道教以长生不老为修炼目的，崇尚神人，故力倡效神人辟谷以求长生。

辟谷，又叫却谷、去谷、断谷、绝粒、却粒、休粮，其意即不吃谷麦饭食。《宋史·卓行传·刘庭式传》载，刘庭式“绝粒不食，目奕奕有紫光，步上下峻坂如飞，以高寿终”。不进食饭食，仍能保持精力不减，劳作步履一如常人，或尤胜之，这正是辟谷奇妙之处。

辟谷不进食，乃能维持生命活动，保持正常的生活秩序，其要乃在于食气与进食杂果药饵。尤其是食气，即服气与辟谷不可分割，是一种养生功法的两个步骤，但因内容庞大，故分而述之，望读者在练功时不可分而习之。

《上清黄庭内景经》说：“何不食气太和精，故能不死入黄宁”。食气即服气，其法甚多，本章将重点介绍“上清气秘法”、“真人服元气术”、“茅山贤者服内气法”等14种服气方法。

服食杂果药饵，是辟谷的重要内容，辟谷之始食之，有助于肠胃痰饮、积滞的祛除；辟谷之中食之，有助于气液的滋润，脏腑的安和；辟谷之后食之，有助于恢复和增进肠胃功能。常用的杂果药饵有：蜂蜜、大枣、黑大豆、芝麻、蔓菁子、天门冬、黄精、茯苓、术、柏、松等。

服气与进食杂果药饵在辟谷过程中是同样重要的两个方面，对此，《服气精义论》曾作强调，谓“五脏通荣卫之气，六

腑资水谷之味，今既服气，则脏气之有余，又既绝谷，则腑味之不足，故须诸药以代谷，使气味兼致脏腑；气以通之，味以实之，通之则不惫，实之则不羸。”

道家语：“肠中常清，可以长生，肠无渣滓，可以不死”。长生不死虽只是美好的愿望，但大量事实和科学研究初步证明，科学地辟谷，对于减肥健美、健脑益智、祛病强身乃至延年益寿，都是大有裨益而值得充分肯定的。

1 辟谷养生术的源流

《山海经》有这样的记载：“列姑射山，在海河洲中，山上有神人焉，吸风饮露，不食五谷，心如渊泉，形如处女”。吸风饮露，不食五谷，即辟谷之谓。这是可见到的有关辟谷食气的最早文献记载。

如果说《山海经》所载述的有着浓厚的神话色彩且难以信服的话，湖南长沙马王堆汉墓中出土的帛书——《却谷食气篇》，则是不容置疑的辟谷史料。该篇载：

却谷者食石韦。朔日食质，日加一节，旬五而止。月大始铄，日去一节，至晦而复质，与日进退。

为首重、足轻、体軫，则响吹之，视利止。

食谷者食质而□，食气者为响吹，则以始卧与始兴。凡响中息而吹：年廿者朝廿暮廿，二日之暮二右；年卅者朝卅暮卅，三日之暮三百。以此数准之。

春食一去浊阳，和以□光、朝霞，昏清可。夏食一去阳风，和以朝霞、行暨，昏清可。秋食一去□□、霜雾，和以输阳、铄，昏清可。冬食一去凌阴，和以沆瀣、□阳、铄光，输阳输阴，昏清可……

帛书所论述的辟谷，有服气的具体方法，有进食药饵的有关内容，并介绍了用于治病的经验，资料较为丰富，反映了汉

初的人们对辟谷的认识水平。由此也可以推论《山海经》所说的辟谷神人还是有一定物质基础的。

可能由于帛书成书后即被作为殉品深埋的缘故，未见流传，《道藏》及各种道书、医书中均未载录，直至1973年才被考古工作者发掘出来，重新引起人们的重视。

《史记·留侯列传》称张良“性多疾，即导引不食谷”，“乃学辟谷，导引轻身”。张良生活于汉初，也即《却谷食气篇》产生的时代。由此可见，至迟在汉初，辟谷之术已经是很有影响的了。

东汉末年，胸怀韬略的曹氏父子对辟谷之术表现了浓厚的兴趣。据《辨道论》载，曹操“试闭左慈等，令断谷一月，而颜色不减，气力自若”；曹植亲试邴俭，“绝谷百日，躬身之寝处，行步起居自若也”。左慈，为曹操军吏，善道术，系葛洪之三代从祖葛玄之师。邴俭，精通辟谷之术，传说他不进饭食，常常只吃茯苓。据云邴俭少时行猎，堕空冢中饥饿，见冢中大龟数数回转，所向无常，张口吞气，或俯或仰。他素闻龟能导引，乃试随龟所为，遂不复饥，百余日后，偶得救起，“竟能咽气断谷”。

降至晋唐，道教空前兴盛。学辟谷者日众，人们已着眼于辟谷理论的探讨。东晋道学家葛洪，于建武元年（公元317年）撰写了《抱朴子内篇》，对道术及其理论作了较系统地整理阐述，其中介绍了辟谷服气与进食药饵的方法，并载录了大量辟谷事例。唐代，因道教徒们奉为教主的老子姓李，与帝室同姓，故道术受到了更为普遍的重视。唐玄宗曾于五岳置真君祠，在长安、洛阳各州都设玄元庙，以《道德经》为群经之首，亲自为之注解。在崇元馆设立玄学博士，各州设玄学生，可以应举，名曰道举。玄宗晚年曾对高力士说：“海内无事，朕将吐纳导引，以天下之事付林甫”。在帝王的重视下，可称之为“道术

之库”的《一切道经音义》（当时“道教大辞典”）开始编纂。司马承祯的《服气精义论》、脱空王老的《太清王老口传法》、幻真先生的《幻真先生服内气诀》、碧岩先生的《中山玉柜服气经》等大批道教著作涌现，载述了许多辟谷服气、进食药饵等方面的内容。值得一提的是，唐代道学家、医学家孙思邈，著有《备急千金要方》、《千金翼方》、《摄养枕中方》等养生著作，其中介绍了许多辟谷进食药饵方面的配方，深受道教界的重视，每被效法。

宋朝帝王，希冀长生不死，对道术大有兴趣。太祖赵匡胤曾向龙兴观道士询问养生之法，太宗赵光义于太平兴国三年（978年）召华山道士丁少微进宫，问道数月；召请擅长辟谷的隐士种放，赐银3万。真宗任命张君房为著作郎，主持校正秘阁道书，与道士11人从事修校，编成了《云笈七签》。其书中载述的“君真人服元气术”、“太威仪先生玄素真人要用气诀”、“太无先生服气经”、“茅山贤者服内气诀”、“中山玉柜服气经”、“服气长生辟谷法”、“神仙绝谷食气经”、“延陵君修养大略”、“太清王老口传法”、“幻真先生服内元气诀”等，是介绍辟谷的重要文献，对辟谷的服气进食药饵的步骤、方法及其注意事项等都作了详细地阐述，说明了辟谷养生学术和经验的成熟与兴盛。

明正统九年（公元1444年），集道书之大成的巨著——《道藏》问世，万历三十五年（公元1607年）《续道藏》刊行。其书中收录的《正一法文修真旨要》、《太上养生胎息气经》、《长生胎元神用经》、《太清中黄正经》、《胎息精微论》等，均介绍了辟谷食气的有关知识。而其中的《太清经断谷法》、《神仙养生秘术》等，介绍了松根、茯苓、芝麻、白术、蜂蜜、黄精、菱蕤、天门冬、稻米、黍米、小麦、大麦、大豆、青粱米、粳米、桑椹等数十种辟谷服食药饵，资料富庶，内容翔实。

随着宗教的兴衰变化，清代而下，辟谷之风渐趋低落，只成为极少数人中的秘传。1973年，《却谷食气篇》帛书在湖南发掘出来，引起了社会的普遍重视，人们不得不对辟谷之术进行重新认识，重新评价，辟谷之风又由之而趋于兴盛。而今，人们纷纷加入了辟谷的行列，以求祛病强身，减肥健美，延年益寿。浙江省中医药研究院曾对辟谷者进行生理及生化指标观察，发现辟谷能改善血液和免疫系统功能，具有祛病健身、延年益寿的养生作用，从而证实了辟谷的科学性。

可以相信，随着研究的深入，辟谷养生的奥秘必将被人们彻底揭开，道家这一修炼要术必将为人类的健康事业作出重要的贡献。

2 辟谷的作用与原理

2.1 延年益寿

道家辟谷的一个主要目的，就是追求长生不老。《洗髓经》云：“食少而服气，乃得长年”。许多服食方的方名就用了“长生”、“延年”、“不老”，如“长生固本方”、“八仙公延年不老散”等等。长生不老，这实际上是不可能的，但通过辟谷，以求延年益寿，还是完全能实现的。

《三才图会》载：汉武帝东巡守猎，遇见“太山老父”锄于道间，约50来岁，而面容犹如少年一般。武帝问之，回答说已90岁了。85岁时曾衰老垂死，头白齿落，遇一道人教以辟谷饮水，得以转老为少，发白更黑，齿落复生，日行三百里。“武帝受其方，赐以金帛”。

《北史·李先传》记载，先少子皎，服气绝粒数十年，九十余颜如少童。

活了140岁的长寿老人孙智谅，唐开元年间被召进宫，当时他已120多岁了，他告诉李隆基，其长寿之道是居山辟谷，食

果饮水。

儒道兼修的王希夷，隐居嵩山 40 年，精通闭气导养之术，以松柏叶及杂花散为食，身轻体健，精力过人。公元 725 年，李隆基东巡时召见了 him，当时他已 96 岁，后来受封国子博士。

《备急千金要方》介绍，有个叫皇甫降的虽年逾百岁，但体力不衰，精力不减，耳聪目明，面色悦泽。魏武询问他的长寿之道，他举了个例子，说道人蒯京已经 178 岁了，但仍很健壮，其养生方法在于“每旦未起，嗽津令满，口乃吞之，琢齿二七遍”。婉转地将自己的长寿归功于辟谷咽津。

前苏联生物学副博士苏·阿·阿拉克梁对鸡和牛进行了生理有效饥饿饲养，取得了“返老还童试验”的成功。从 1965 年起，他本人每月有 2 天进行饥饿疗法；每 3 个月又进行 1 次连续 1 周的饥饿疗法；每半年进行 1 次连续两周的饥饿疗法；1 年进行 1 次连续 1 个月的饥饿疗法。仅喝水和服用抗应激反应制剂，早、晚 2 次洗肠，用苏打溶液加几滴碘酒漱口，并用棉球沾点这种溶液擦洗耳朵和鼻子，洗淋浴。结果使胃溃疡完全治愈。他说：“19 年过去了，我没有患任何疾病，我想活到 120 岁是完全可能的。”饥饿疗法并不等于辟谷，无论从方法还是作用上，都不能与辟谷相提并论，但饥饿疗法的效用尚且如此，更何况辟谷。

辟谷服气专著《庄周气诀解》有一段话：“其天下之人，不达其要者，但以味适口充腹饱胃，以养其性命，恐隔滋味而已；然其脏腑，长欲蒸心乱神，反资百疾，以至夭殁，故太公曰：人食五味而死，无有怨而弃之，不食五味者仙真也。广成子以为积火焚五毒，五毒者五味也。若去五味尽，可以长生。”《上清黄庭内景经》也说：“百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从反老得还婴？三魂忽忽魄糜倾，何不食气太和精，故能不死入黄宁。”这就是说，摒弃五味，辟谷服气能清

除体内的留毒，保证健康长寿。

正因为基于此，古人论述辟谷服气，都强调在逐渐减食的同时，渐次加强服气，将体内宿粪留毒排出体外；辟谷期间也不提倡再吃食物，免滋“滓秽”；若已进食的，当服气以排之。即如《太清王老口传服气法》所说：“凡初服气，欲行以气推腹中粪令尽，且勿食二十余日弥佳”；“凡初服气，不用吃果子，恐腹中不安稳，又恐滓秽，腹中气难行，且欲空却腹脏，令气通行”；“其肠中先来已经荡涤净讫，不食日久，若遇难事，要须食讫，即用气排之。”《延陵气经·王说山人服气新诀》：“上食新气，下泄旧气，使推陈而纳新也。”《气法要妙至诀·导引新候要诀》在“服气欲得以气推腹中粪令尽，但勿食二十日弥佳”后强调：“若入头即食不得妙，……常能百种不食最好，……纵体中及心胸闷不好亦非事，久久则好，不用吃果子，恐腹中不安稳，又恐滓秽，腹中气难行，且欲空腹令气行，但思久作，自觉神情有异……。

辟谷服气，积毒清除了，宿疾可除，身体乃健。这一养生原理对中医养生颇有影响。元代医家朱丹溪倡导养阴，讲究摄生，力主恬淡虚无，收心养性，制火保阴，对养生医学曾作出了重要的贡献。他的一个著名观点就是“倒仓论”。他将人体的肠胃比作堆积谷物的粮仓，认为水谷五味进入体内，都必先到达胃部，而人们往往被物欲所累，对可口的东西，难以自制，摄入过量，胃肠负担过重，致生积滞。同时，过食饮食物，乃情志所伤，都会损伤胃的消化功能，最终导致积滞、痰饮、瘀血的壅阻，而这些东西均非机体生理所必需，都属于滋生疾病的邪毒，“留毒不散，积聚既久，致伤冲和，诸病生焉”。所以必须采取“倒”的办法，清理肠胃，荡涤留毒，“涤濯使之洁净”。这一医学观点与辟谷的祛除积粪留毒，可谓有异曲同功之妙。丹溪尝说，人到中年以后，难免有留毒积聚的可能，可行倒仓法

1、2次，通过推陈致新，以收扶虚补损之效，“为却疾养寿之一助”。立论相同，所达到的目的一致，比较两者，无疑有助于我们对辟谷强身延寿原理的初步认识。

容右钊先生曾编译了一篇关于瑜伽禁食的文章，谈到了禁食与清除毒素的问题。指出：禁食的用意在于让身体进行内部清洁，清除由于饮食过量，运动过少，或食药不当，或其他原因而产生的毒素的积累。短期暂时停止进食无疑是一种极好、十分方便的、并且合乎自然规律的做法。身体首先要消耗掉或处理掉那些最不需要的东西，去掉脂肪与毒素。短期禁食，给身体以休息，使它有机会进行全面的清洁，这样做将会改善你的吸收营养能力，建立活力。只有清除了不必要的废物的身体，才有活力。

这些内容谈的是瑜伽禁食问题，瑜伽禁食与我国的传统辟谷到底有多少联系，还有待详细讨论，但是其中讲述的禁食清除毒素有利健康的道理，足以证明辟谷服气确有助于祛除积毒、延年益寿。“欲得长生，肠中当清；欲得不死，肠中无滓。”道书上常出现的这句话确是深蕴妙理的。

2.2 健脑益智

《云笈七签·茅山贤者服内气诀》说：“常法能爱精握固，闭气吞液，则气化为血，血化为精，精化为液，液化为骨，常行之不倦，精神充满。”精神充满，实即包括了精力的充沛，智力的提高。说明辟谷食气，有很好的健脑益智作用。

道家服气书中常提到，服气功至，一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，号为真人。所谓“真人”，不但有长寿的意思，还包含了精力不衰、智力超群之义。今人不少辟谷习功者的亲身实践已证实了这一点。限于篇幅，恕不缕述实例，但值得说明的是，许多练功者练功之后发现自己的思维较未练功之前要

敏捷，头脑异常清醒，记忆力、思考力都比以前好，精力较以前旺盛，肢体灵活，双目清润，心情顺畅。看书、习文较之以前大有进步，手足更为轻健……。这或许是由于辟谷激发了体内的潜能，使大脑的思维活动处于最活跃的状态，发挥出最好的思维效果。

2.3 祛病强身

《中山玉柜经服气·清浊诀》说：“既食百谷则邪魔生，三虫聚，贯穿五脏，凿坏六腑，使丹田不华实，津液不流注，血脉不通行，精髓不凝住，胎魂不守宫，阴魂不闭户，令人耽五味，长贪欲，形老神衰，皮皱发落，若不却粒绝味，禁嗜戒色，则尸虫全而生身必死。”是说三尸之虫因食谷味而生，寄生体内，唯有辟谷绝味，才能致之于死地，不生众患，保证健康。

三虫，实际上是泛指各种病邪。辟谷能祛疾，能强身，这是古今实践者的共识。《云笈七签·太清王老口传法》中的“服气问答诀法”云：或有心腹不好，或痢疾等，但能绝食服气，其疾不过数日必愈。晋代的《抱朴子内篇·杂应篇》曾说：“问诸曾断谷积久者云，差少病痛，胜于食谷时。”这是古人的见证。

近人大量的辟谷实践也充分证明了辟谷有着良好的祛病强身效用。1988年第6期的《气功》杂志，介绍了张荣堂连续辟谷21天的实验观察结果。张先生辟谷前的血脂略高于正常范围（总胆固醇288mg/dl，甘油三脂140mg/dl），辟谷后血脂指数不断下降，特别是甘油三脂，在辟谷第21天降至低于正常的水平。据分析，其原因一方面可能是合成甘油三脂的原料缺乏，脂肪代谢的加速，促进甘油三脂大量降解，另一方面因无脂肪摄入之故。而与此同时，血中 β -羟丁酸脱氢酶始终保持在低水平，到辟谷结束后才上升，所以不致引起酸中毒。这一实验结果提示，辟谷有降血脂的作用，且对人体无损害。

浙江省中医药研究院举办了15期服气辟谷气功班，共有

670 人参加了群体辟谷，据查 611 人患有消化系统、心血管系统、神经系统、内分泌系统、泌尿生殖系统、运动系统及癌肿等不同疾病，辟谷后，各种疾病均有不同程度的减轻，有些还得以痊愈。

辟谷之术能够攻克癌症，已有报道，辟谷为什么能够治癌，有人运用哲学原理，对此作了多方面地分析。认为辟谷是气功的高级阶段，能通过自身的修炼，调动潜能和获得特异功能。从生理学上分析，生物的存活和繁殖，需要有一定的营养供给。癌细胞分裂极快，需要大量的营养，营养越充足，癌细胞发展得就越快；营养不充足，癌细胞发展得就慢；不给营养就不能发展。所以辟谷断食实际上是切断了癌细胞增长的后路。从癌的病理上分析，致癌是因为气滞血瘀，而气功是疏通经络、活血化瘀的重要手段。通过辟谷，排除了饮食不当和消化吸收不良等干扰，使肿瘤组织遭到重大打击。而由于潜能的激发，气功功力大为增强，所以它的效果又是一般性练功所不能比拟的。从实践上分析，在与癌症作斗争的过程中，发现癌肿怕饿，越是千方百计地设法吃饭，效果往往越差，而索性不吃东西，饿上一两天，反而自然好转。凡此，说明辟谷确能防治癌症。

辟谷的养生作用原理，与它能增加负熵关系密切。熵是系统状态函数，是系统无序度的量度。负熵即代表有序度。对于人体来说，负熵越大，代表有序度越高，机体越健康；熵越大，代表有序度越低，机体越紊乱，熵增加到一定程度，就会表现出疾病。人是一个开放系统，必须与外界不断地交换物质和能量，从而获得负熵，达到非平衡状态。练功者辟谷期间无饥饿感、各项生理、生化指标均较稳定的实验研究报告，证明了辟谷的效果是负熵得以增加，有序度得以提高。辟谷期间仍然负熵有源，这一实验结果提示：并非只有进食才能获得负熵，这不同于进食而获得负熵的另一途径就是食气。辟谷食气能提高

负熵，增进健康。

2. 4 减肥健美

《道藏》中收录的《延陵先生集新旧服气经》指出：“若欲四肢常瘦，即数导引服气，导引不失其时，则神气常清，形容不易，暴脂虚肉不生，永无诸病矣。”数导引服气，即常行辟谷；暴脂虚肉不生，即无肥胖病之患。即如葛洪在《抱朴子内篇·杂应篇》里所说，“余数见断谷人，三年、二年者多，皆身轻色好，堪风寒暑湿，大都无肥者耳。”由此可知，辟谷是防治肥胖病、减肥健美的有效手段。近人的气功实践，也证明了辟谷有着良好的减肥健美作用。辟谷期间，体重的减轻，使人们联想到了自身的能量消耗问题。有人认为辟谷通过食气建立了高层次的意与气的条件反射，调整了人体功能活动，诱发出最大储能与最小耗能的潜能，调动了人体的特异抗饿功能，使人体更适应变化的内外环境，通过丘脑下部的饱食中枢完成自身能量的供耗平衡。辟谷者不是停止了耗能活动，而是由减轻体重来提供能量，代替了进食的供能活动。从而论证，体重的减轻，是得不到进食时自我能量转化的必然结果。但是，又当看到，辟谷虽会出现不同程度的体重减轻，而许多事实是不能用能量消耗这一原理来解释的。

无疑人体必须消耗一定的能量和物质才能维持正常的生命活动。辟谷期间亦不违反这一规律，辟谷并不排除能量消耗。在一个严格的辟谷实验中，学者们通过血 β -羟丁酸和尿酮体含量变化提示，得知能量来源是动用了贮存的脂肪，表现为脂肪代谢加速。但是，问题在于，现代医学理论认为，脂肪代谢加速有酸中毒的倾向，而实验中的血气分析结果则排除了酸中毒的可能性。辟谷前体重过重的人，辟谷期间动用了多余的脂肪，打开了体内贮存能量库，这是一个方面；而另一方面，辟谷期间甘油三酯和胆固醇的逐渐降低，提高了辟谷的清除杂质的作

用。

所以，用计算自身能量消耗的方法来探讨辟谷原理，不失为一条研究思路，但将辟谷体重减轻与自身能量消耗划等号还为时过早，辟谷使人减肥健美的原理，还有待深入地研究。

3 辟谷的基本方法

3.1 食气辟谷法

3.1.1 服气诀

这套功法出自《正一修真旨要》。该书约成书于南北朝，据推测由洞微著述，收录于《道藏》。该诀较详细地介绍了服气的方法及注意事项，在道教中较有影响。

凡服气，先偃卧⁽¹⁾，闭口鼓腮，复令气满口即咽，咽时作意蹙⁽²⁾向后吞之，如食入喉。喉有三道，一道气从脏中出至口，微出鼻，令满口于其出息，蹙断便咽，咽分为二道，津液存入两肾，气存入肠胃也。若上热下冷，即先服暖气；若下热上冷，即先服冷气。暖气者，从五脏中出，鼓于口，久令气在口，暖极热咽，此谓暖气也。若气液满于口，便蹙咽下者，此名为冷气也。亦云：秋冬宜服暖气，春夏宜服冷气。亦云：于人体自候脏腑冷热而服也。初则仰卧得便之，后无问行住坐卧并得也。鼓气之时，牙齿须开；咽时牙齿须闭，令相著，若不相著，咽液及气不入。久服之后，合口即气自然下入肠胃，咽亦不费功夫。若不得法，元气不下，所觉咽入者，但少津液。若蹙气时，合牙齿相著，复不须起腮，口中即不开通，气反从鼻出，虽咽无益，须精审之。

凡服气，候五更食消尽则服之，至食时乃忘饥，忘饥得力。得力之后，觉饥则服气。腹中或鸣，若腹中气相续则不鸣，若腹中空气入即鸣，亦无苦也。服气得力，则决

定勿食。凡服日月精华者，即须早朝及夜半生气时，仍须天气晴明；只如内气，但觉腹空即服，不限时节及行住坐卧也，亦不论日服几度也。初服气至一七日或五日，有三两行痢，痢中或沫无沫，小便赤色，亦不须怪。其中初服，以脐下涩闷，不须疑怪，闷时僨^{〔3〕}和香于静室，暂绝人喧，宽衣带，从容四体，仰卧，小小闭气，想气从五脏中对两肾下贴著脊，有二穴，气色白，分为二道，从穴夹脊上至头。想气至发熠熠，良久，想气回至面，下入五脏，又下至三星，然后下至脚涌泉，了，即以两手摩腹三、二十转，及脐下百转，了，从容四大，卧少时，自然舒畅，向来之闷都除也。洞微昔受诀于师，其用心之中，更自调适，无不效也。人之使手不如使意，意者与气合一，意之所至，气无不应。洞微少小多疾，或淋或瘖，劳病之候至多，自得气术，疾都觉愈。（《道藏·正一法文修真旨要》）

〔1〕偃卧：即仰卧。〔2〕蹙：踢，踩。这里引申为导引。〔3〕

僨：焚的通借字。

本诀强调，服气时宜选择幽静之地，无人喧闹之所，宽松衣带，四肢自然，取仰卧位，闭口鼓腮，咽气吞津。咽气时要求用意念来导引气向后吞入丹田。待习练时间久了，熟练了，不拘于仰卧，或行，或坐，均可随时服气。

服气时间宜选在五更，其意这时恰好是体内食物消化排空，最宜服气，实际上还在于其时为阳气生长之时，适宜于习练服气，文中说的“凡服日月精华者，即须早朝及夜半生气时……”即点明了此中道理。

“服气得力则决定勿食”，这是紧要语。古人服气，为了养生，可以代食，服气以代食，所以服气又往往是辟谷的代名词。但应当注意的是，“勿食”务必在服气得道得力的前提下进行。

还应当注意的是，本法强调须在天气晴朗时习练。开始服气

时，会出现大便溏薄现象，这是正常的。如服气过程中出现脐下涩闷，可采用焚香于静室中的办法，放松肢体，安定心神，稍稍闭气，同时配合意念，这样，有助于自然舒畅，祛除郁闷。

3. 1. 2 上清气秘法

上清，指天上清静之境。《黄庭内景经·上清章》说：“上清紫霞虚皇前”。道家将它喻为脑，是说脑在身之巅，有如自然宇宙天为最上，脑欲清静澄洁，有如上清广漠无垠。

东方青牙^{〔1〕}，服食青牙，饮以朝华^{〔2〕}，以舌表舐唇，漱而咽之；南方朱丹^{〔3〕}，服食朱丹，饮以丹池^{〔4〕}，以舌表搅齿根，漱而咽之；西方明石^{〔5〕}，服食明石，饮以灵液^{〔6〕}，以舌搅齿七匝^{〔7〕}，漱而咽之；北方玄滋^{〔8〕}，服食玄滋，饮以玉饴^{〔9〕}，以鼻导引元气入口，呼吸而咽之；中央戊己，昂昂太山^{〔10〕}，服食精气，饮以醴泉^{〔11〕}。

凡服气法，常以夜半子时、寅时起，正衣冠，以金梁叩玉英，调华池，漱醴泉及灵液，缩鼻还之，上至头，下引入口中，变为玉泉，引气玉于舌根，咽而送之，令喉中鸣，腹中鸣，引气入丹田，如儿生能啼，谓长生根也。饮食自然气，渴饮华池浆，使长饱也。（《道藏·太上养生胎息气经》）

〔1〕原注：青牙者肝。〔2〕原注：朝华，上齿根也。〔3〕原注：朱丹者心。〔4〕原注：丹池者，下齿根。〔5〕原注：明石者肺。〔6〕原注：灵液者唇里津。〔7〕匝：即圈。以舌搅齿七匝，即用舌在口齿内外搅动七圈。〔8〕原注：玄滋者肾。〔9〕原注：玉饴者舌。〔10〕原注：太山者，守精也。〔11〕原注：醴泉在齿根玄膺前，华池在舌本下。一名玉英，又名金梁。以上漱口之，各三通也。

本功法要求服食五脏真气，咽液吞津，以调节脏腑功能。具体行功时间，宜选择在夜半子时、寅时。作法：起床穿着后，或坐或立，叩齿，咽液吞津。吞咽时宜用力，缩鼻深咽，使喉中、

腹中鸣响，引气归入丹田。所谓食五脏真气，实即指五种不同的取津方法。

本法在《圣济总录·神仙服气》中亦有收载，称“神仙绝谷食五行气法”。

3. 1. 3 守玄元法

司马承祯主张“守静爱气，全精宝神”，守玄元。玄元，实即丹田；守玄元即意守丹田，不思外事，不视外色，不听外声，摒绝各种诱惑，使神不外弛，与气相合，气神合行于体内。

老君曰：知道者，天不杀；含德者，地不害；道德相抱，身不衰老。内食太和，元气为首，清静自炼，忘身放体，忘无念虑，安定脏腑，洞极太和，长生久视，诸气不动，意如流水，行之不休，得道真矣。

每入静室，守玄元气^{〔1〕}。玄中有玄是我命，命中有命是我形，形中有形是我精，精中有精是我气，气中有气是我神，神中有神是我自然。德以形为车，道以气为马，魂以精为根，魄以目为户。形劳则德散，气越即道叛，精消魂损，目动魄微。是以守静爱气，全精宝神；道德凝密，魂魄固守。所谓含道不言，得气之真，肌肤润泽，得道之根。手足流汗，精气充溢，不饥不渴，龟龙胎息，绵绵长存，用之不竭，饮于玄泉，登于太清，还年返婴，道之自然。至道不远，近在己身。用心精微，命在永存。今之修道者，或服五牙、八方、四时日月、星辰等气，并误。但思自顶鼻而入，虽古经所载，为之少见成遂，亦食谷者所能致尔。是以修气者多不得其诀，虚精勤矣。既得其门，复悟要诀，要在精勤无退懈耳。

凡胎从气中结，气从胎息生，胎因气中成^{〔2〕}。胎成即万病自遣，神灵居之，三一守中，尸虫亡坠，即渐通仙灵矣。今之学者，或传古方，或受非道，皆闭口缩鼻，贵其气长，

而不知五脏壅闭，畜损正气，殊非自然之息。此繁劳形神，无所益也。道曰：“若抑塞鼻口，拟习胎息，殊无此理。口鼻气既不通，则畜损脏腑，有何益哉！”

饵内气者，用力虽微，而速见功成，全在安神静虑，不烦不忧，即气道舒畅，关节开通，内含元和，终日不散，肌肤润泽，手足流汗，长生之道，诀在此矣。内气满，无饥渴。初习即小难，久久甚妙^{〔3〕}。发黑齿坚，眼瞳英明，筋骨全实，壮勇胎神，面貌光泽，行步举轻，心自无欲，神不贪荣，玄父赤子，固际无倾，魂魄守元，三一自真，永实其道，静安其神，神自通灵。道曰：永宝胎息，元气克成，自为真人。胎息之妙，穷于此也。（《道藏·胎息精微论》）

〔1〕原注：玄元，谓一气也。〔2〕原注：气清则凝而结，气浊则散而出。〔3〕原注：气既不渴，神真不乱，道亦如气，至诚修之，乃通灵。

本功法的基本要求，乃在于“忘身放体”——形体上的彻底放松；“志无念虑”——精神上的彻底放松。所以说：“饵内气者，用力虽微，而速见功成，全在安神静虑，不烦不扰，即气道舒畅，关节开通，内含元和，终日不散，肌肤润泽，手足流汗，长生之道，诀在此矣”。

正因为要求形体和精神上的彻底放松，所以，极力反对“抑塞鼻口”的做法，谓只有安神静虑，不烦不扰，鼻纳口吐，气道舒畅，才是掌握了胎息养生之要诀，而有强身祛病之用。这一主张，对辟谷养生确有指导意义。

3.1.4 尹真人服元气术

本法出自《云笈七签》。其论认为，胎儿在母腹中，不饮不食，无气息出入，故元气在丹田中，诸脏不隔，周流和布。而生下后则必进饮食，脏腑就会壅实相隔，丹田之气亡失。因此，当服气以制之，使气满丹田，丹田满则不饥渴，使得延年长生。

夫服元气。先须澄其心，令无思为，恬澹而已。故知

绝粒者，乃长生之径路；服气者，为不死之妙门。深信不疑，力行无倦。经曰：绵绵若存，用之不勤。术曰：因其出息，任以自然，而出未至半，口鼻俱关，徐徐而已，气既上行，即举首以声咽之矣。仰息左，复息右，以气送，通下胃气，转下流至丹田，又从容如初咽下。咽下余息，息即丹田不隔，丹田不隔，即入四肢，以意运行，即流布矣。大底气息不欲出于玄牝^{〔1〕}，但令通流，须出皆须调适，不得粗喘也。若隔气未达丹田，虽欲强为，终难致矣。是以初服者皆多防满，但资少食，必在勤行，勤心行即气自流转，自然之功著矣。所谓饮自然以御世，朝神以入微，始乎三五，成乎七九。若斯道者，岂虚语哉！谓气入腹中，皆三处有隔。初学之者，先觉胃中防满，噫气不休，但少食，为之即觉，通于生脏后，自觉到丹田，然始觉气周行身中，身中调畅，即神明自然致矣。故须居于静处，克意行之，功业若成，所在可也。如其妄动，气即难行。

初作之时，先覆仰，凡一日一夜限取四时，四时不亏即气息相接，气息相接即丹田实，丹田实即任意行之，中间停歇亦得。其四时谓寅、午、戌、子时也。用仰势法，低枕卧，缩两脚、两膝，伸两手著^{〔2〕}两肋；用复势法，以腹著床，以被搯^{〔3〕}胸，手足并伸。其仰咽，即令气从左下；复咽，令气从右下。咽气之时，皆令作声，有津液来，亦须别咽，乃须出息气之，若用入息，即生风随入，不可不慎之。咽气中间，即别任意休息，待心喘俱定，然后乃可复为之。初用气时，必须安稳，坦然无事，气则流通。若心有所拘，即窒塞不流注也。慎无疑虑，亦勿畏其败失，亦勿虑其不成，但谋进取，勤勤之功，稍稍之效，自然至诚感神，神明自至矣。（《云笈七签·尹真人服元气术》）

〔1〕玄牝：其义较为丰富，在本文是指口鼻。〔2〕著：通“着”，两

手著两肋，即两手按两肋上。〔3〕撻（zhī）：支，拄。

本法采取卧位，或仰卧，或俯卧。仰卧枕宜低，缩两脚，竖两膝，两手按在两肋部，用力咽气，意念气从左侧下行，经胃，流至丹田。俯卧的，以腹部着床，用棉被垫在胸下，手足自然伸展，用力咽气，意念气从右侧下行，经胃，流至丹田。

练习本功，要求息心调神，坦然无事，以利气得流通，否则气机窒塞，气难流注。

其论还指出，服气断谷，不得思食，如出现思食的，要加以克制。如出现口渴的，可饮薤荔汤，或姜蜜汤，并提出了许多服气辟谷时的饮食方面的注意事项，内容较为全面。

3.1.5 修真服气法

本法出自《云笈七签·太无先生服气法》，据云传自罗浮山王公。王公极力推崇老子的“我命在我，不在天地”的人生观，主张炼形养气，以求祛病延年。其炼形养气的主要方法就是服气的辟谷。

每日常卧，摄心绝想，闭气握固，鼻引口吐，无令耳闻，唯是细微，满即闭，使足心汗出，一至二数至百以上。闭极微吐之，引少气还闭，热即呵之，冷即吹之，能至千数，即不须粮食，亦不须药，时饮一盏酒或水通肠耳；数至五千，则随处出入，有功当自知也，则有入水卧功矣。夫服食养生，贵其有常，真气既降，方有通感，岂有纵心嗜欲，而望灵仙羽化？必无此事也。但仙人至士，功行未满，尚不能致，况凡俗人乎。但信老人言，勤行之即当自知矣。（《云笈七签·太无先生服气法》）

本法要求卧床，收心养性，两手握固，鼻中吸气，口中吐气；其呼吸宜细，宜微，不能出声，吸气后宜闭气、默念至一百以上，再慢慢从容吐气。如体质、病症属热的，呼气时可发呵声；体质、病症属寒的，呼气时可发吹声。所发之声，宜以

练功者耳朵不能听见为宜。并要“贵其有常”，坚持不懈。

3.1.6 茅山贤者服内气法

本服气法出自《云笈七签》，据作者介绍，游览茅山时，在山上遇一贤者，得授此诀，因而以茅山命名。其法基之于“积火可以焚五毒，五毒则五味，五味尽可以长生”的认识，谓“欲得道不死，肠中无屎，欲得长生，五脏精明”，力倡服气，服气以却食，服气以求长生。

侧卧，右胁著地，微缩两足，著头向南，面东，两手握固^{〔1〕}，傍其颐^{〔2〕}。闭取内气，极力开喉咽之，如此七咽一吐气；又调息令出入气匀，准前又咽，都四十九咽。然后，复起坐练之：竖膝坐，两手相叉，抱膝，闭气，鼓腹二七或三七，气满即吐，更调息，特不得令喘粗；调讫，又闭气二七或三七一吐气，使腹调适乃休，或汗出，头足皆热，此气遍也，即当饱满，三关百节，宜通畅适，行之十年，登仙，老容返少。夫旧经皆存想，恐为烦劳，却使心意难行，服气本于胎息，但无思念，自合元化之功。久久行之，当自知其妙矣。（《云笈七签·茅山贤者服内气诀》）

〔1〕握固：这里指大拇指内屈，然后收四指握拳。〔2〕颐：下巴。两手握固，傍其颐，即两手拇指在内，四指捏拢，握成拳，靠在下巴处。

本功法要求向右侧卧，头向南，面朝东，两脚微缩，两手握固，放在下巴处。

服气要求吐气后闭口取内气，放开喉咙，把内元气咽下，连作7次，然后吐气，调息。待气息调匀了，再如法作之。连作7遍，共咽49次。接着，取坐位，屈膝，两膝并拢，紧靠胸前，两手十指相叉，合抱膝下。然后，复依前咽气，并鼓腹，连作14~21次，再吐气调息，待呼吸和顺，复咽气、鼓腹14或21次，至腹中调适为止。

3.1.7 服气绝粒法

本法出自《云笈七签·中山玉柜服气经》中的“服气绝粒第二”。

本服气法与一般的服气方法有所不同，在于强调闭气鼓腹咽下。其论认为，喉咙中咽入之气，有三个通道，一是入于肠胃中脉，一是入于五脏中脉，另一条是入于食脉。如不闭气鼓腹咽气，所咽之气只入腹中肠胃，而腹中多阻隔，以致上冲下泄，食退其肠，四肢无力，体内虚羸。惟有收息缩气，鼓腹咽下，气分入于食脉、五脏，内息以此为契，辄无虚羸，神妙无比。

要当用双日及日本命，预前更衣沐浴，于室内焚香几上，上安净水一碗，设衾^{〔1〕}枕。其诀例曰：卧至夜半起坐，鸣天鼓^{〔2〕}三十六过，静心神，为元气和。此气子时生发于心脏间，上贯泥丸^{〔3〕}、丹田，眉间却行三寸是上丹田宫，周转于身，如紫云气。又想太一真君如婴儿^{〔4〕}，左手持玉诀，右手执灵符，游于紫云气间。然后平枕正卧，绝一切浮想。浮想若不除，则心神气当闭不行。绝想止念既定，然待出息尽便闭，玄牝气鼓满，牙齿勿得相近，欲咽之时，齿牙微相近，仍须收息缩气，彊^{〔5〕}腹咽下，以咽得为度，咽得饱以为期，亦无时限。（《云笈七签·中山玉柜服气经》）

〔1〕衾（qín）：被子。〔2〕鸣天鼓：即叩齿。〔3〕泥丸：指脑。〔4〕婴儿：内丹术术语。其说不一，这里指元神。〔5〕彊（摄）：射决张弓。这里用作形容词，意即如持张弓待发状的弦。

本功法的基本方法在于，平枕正卧，断绝一切浮想，安定心情后，待呼气尽即闭气。然后，收息缩气，彊腹下咽。咽后复吐气，调息。本法强调“收息缩气，彊腹咽下”，目的是为了“使咽入之气能“入食脉及五脏”，不致独入于肠中，无所裨益，也不使入肠胃，腹多阻隔。彊腹，即鼓腹之谓。至于收息，原书曾指出：当低头纳气，气入都亦无声，攻排滓秽，务令速退

肠中滞食，纳得元气，自然常饱，此是气与神合行之至也。说明在合口闭气的同时，还要注意姿势的正确。

3.1.8 神仙绝谷食气法

本法出《云笈七签·神仙绝谷食气经》。其法述之甚详，有关绝谷食气的地点选择，时间确定，食气作法，注意事项，以及绝谷后如何复食等，一一细述，款款分明，颇切实用。

经曰：夫欲学道神仙食气之法，常以春二月、三月，九日、十八日、二十七日，若甲辰、乙巳、丙辰、丁巳，王、相、成、满日，可行气也。

夫欲行气，起精室于山林之中，隐静之处，必近甘泉东流之水，向阳之地，沐浴兰汤，以丹书玉房为丹田，方一寸^[1]。精念玉房，内视中丹田，纳气致之于下丹田。又先去鼻中毛，偃卧，两足相去五寸，两臂去身亦五寸，瞑目握固^[2]。蒲蕸^[3]为枕，高三寸。若胸中有病，枕高七寸。病在脐下，可去枕。即行气，不复食生菜、五辛及寅也……

经曰：道者，气也；爱气则得道，得道则长生。精者，神也；宝精则神明，神明则长久。行气，一名炼气。其法。正强卧，徐漱醴泉咽之^[4]，以鼻微微纳气，徐引之，莫令大极，满入五息已，一息因可吐也。一息屈指数之至九十息。若身大烦满者，可频伸，频伸讫，复行之，满四九三百六十息为一竟。为之久久，众病自除。吐气既还，欲吸之时，先复小吐，微微往来，如是再三，更鼻引之，不尔者，令人气逆。凡纳气则气上升，吐气则气下流，久自觉气周于身中。若行气未定，意中疲倦，便炼气，以九十息为一节，三九二百七十息为一竟，行气令怫怫满脏，无令气大出，闭气于内，九十息一咽，咽含未足者，复满九十息，三九自足，莫顿数也。当念气使随发际上竟，及流四肢，自然下至三星^[5]。

经曰。行气常以月一日至十五日，念气从手十指出，十六日至三十日，念气从足十指出，久之自觉气通于手足，行之不止，身日轻强，气脉柔和，荣卫肢节。长生之道，在于行气。灵龟所以长存，服气故也……。

行气之法，以鼻微微引气纳之，以口吐之，此为长息。纳气有一，吸也；吐气有六，呼也，吹也，嘻也，呵也，嘘也，咽也。凡人之息，一呼一吸，无有此数，行道之法，时寒可吹，时温可呼，吹以去热，呼以去风，呵以去烦；嘻以下气，嘘以散滞，咽以解极。夫人之极，率多嘘咽，嘘咽者长息之忌也，道家行气之所恶也。（《云笈七签·神仙绝谷食气经》）

〔1〕原注：玉房在下三寸是也。〔2〕原注：握固婴儿之拳。

〔3〕蒲蒻：即嫩的香蒲。〔4〕原注：醴泉者，华池。〔5〕原注：阴茎、二卵是。

法中先言“神仙食气之法”，继讲“绝谷行气法”，事实上是同一回事，这里所说的食气、行气，含义完全一样。

练功地点：宜选择山林隐蔽清静之处，近山泉流水旁边，向阳之地。

练功时间：2、3月间，逢9日、18日、27日。

具体做法：头枕蒲蒻，高约3寸；全身放松，摒弃杂念；两脚自然分开，相距5寸；两手平摊，离身5寸；两目微闭，意念目光注视中丹田；漱津咽液，用鼻慢慢纳气，用口徐徐吐气，吐气可仿行六字诀功法，根据个人需要读呼、吹、嘻、呵、嘘、咽六字音。

3.1.9 食气辟谷法

本法出自《神仙食气金柜妙录》，载录于《道藏》中。本法强调逐步地咽气减餐，至咽气到一定程度了再完全休粮不进食，采用红枣或果脯来维持，并含枣核以咽津。

先合口引之，纳气咽之，满三百六十以上，不得减。此咽之，欲多多益善，能日咽至千，益明，咽而食日减一餐，十日后能不食也。后气常入不出，意气常饱。不食三日，腹中惓惓若饥，或小便赤黄，取好枣九枚，若好脯如枣者九枚，念食啖一枚，若二枚至三枚。一昼一夜无过此九枣。意中不念食者，不须啖也。常含枣核受气，含口中行津液，嘉。（《神仙食气金柜妙录》）

本法要求闭口，用鼻吸气，深咽多咽，多多益善；开始食气时，可一并进食，逐渐递减，到十日后仅用食气，不再进食。“意气常饱”，是指以意识导引气入腹中，犹如食物之后，腹中饱满之意。如胃中有饥饿感的，可以吃少量红枣。所说“常含枣核受气，含口中行津液，嘉”，是指食气的同时，宜配合咽津。

3.1.10 辟谷服气法

本法出自《庄周气诀解》，原书作者姓名、生卒年月、成书时间难以查考。其论信奉“若去五味尽，可以长生”、“不食五味者仙真也”、“欲得不死，肠中无滓；欲得长生，五脏当清”之说，极力主张辟谷服气。这里节选其中有关内容，供读者参考。

凡咽气皆须喉中徐徐咽，不得泄。泄即令人发烦，每咽从容，中间隔十息，停歇又一咽弥佳。若但咽之则易奔出。

初服气，必须心意坦然，无疑无畏，必大胜；若怀疑惑，即正气难行。盖须安心决志耳。凡服气四体调和，必须情意欣乐自足，不羨一切事，日畅一日。

凡食谷服气，虽得食，食不得饱，饱即气住，气住即逆出；弥忌荤辛，须坦然，弃滋味，自抑捺，不抑捺即心不正，气不行也。

凡服气日，别饮少药酒亦妙，并煮薤食之，益气。若气不下，吃少许姜蜜汤，能游于玄漠^{〔1〕}，百物不思，至诚感

神则自然饱足绝粒，久视，一物所妨。服气，纵体中胸心间不安，亦非害事，久久日胜一日矣。服气，次不得食肉，及一切果子、生菜。若未能全断肉味，须除十二属，亦恐腹中不安稳，又滓秽肠中，正气难行，且渐空腹，但自忍抑，久自觉神情有异，四体渐胜，眼中自识善恶。澄心定志三七日，即内视肠胃，通鉴五脏，历历使用，妙不可言。凡身中气，常从口鼻中出，令制使不出。仙诀曰：欲得不死，肠中无滓；欲得长生，五脏当清；欲得不老，还精补脑。盖为行道也。

初学一日一夜，不可忘四时，六时，内自通融作惯，行住坐卧，纵横并得。服气饱须闭气令遍身中，次想气觉气道成。

每欲咽气，先瞑目叩齿握固，讫，存⁽²⁾五脏各为兽，肺化为白麟，心化为赤麟，肝化为青麟，脾化为黄麟，肾化为黑麟，各吐本方正色，蒙蒙萦绕，状如五云，入于口中，即鼓颊受之如常咽法，毕，即摩拭面目七遍，定心，叩齿七通。……又叩齿七通，咽液七遍，无为无作，安神定志，无与气争，乃候出息，便鼓颊如婴儿，含乳而咽之，定心意送至丹田。察其气在左边下，历历闻之，如水之度坎，声极分明，乃为一气，如此良久，又送一气觉似满即休，不得过多，日久通乃知也。初服气皆因出息时住其息，少时似闭、满其息出时，三分出二，又住少时，想满腹中时服之，朝暮子午是也。觉满欲出，咬少许甘草、桂心，咽液亦得，渐散丹田。未满亦不到满也。元气下时，自然有少闷，抑莫令出。凡气欲从口鼻中冲出，即须强咽津液，直要加力，小腹从容抑下，如不可禁，即合返取所出气，还鼓腮努小腹咽入，渐固，久久自不出矣。（《道藏·庄周气诀解》）

〔1〕玄漠：寂静。〔2〕存：存想，意想。

本辟谷服气的观点是，从服气开始，服气的同时可一并进食，但食量宜少，不能令饱，接着每餐减少一点，最后，“自然饱足绝粒”，但服气不进食。

在辟谷服气的同时，要求精神舒畅、乐观，要做到心境坦荡，“不羨一切事”，与世无争。忌食荤辛食品，但可饮用少量药酒、姜蜜汤。

要增进健康，延长寿命，就要辟谷服气，同时还要配合摩面，拭目，叩齿，咽津等多种方法，内视脏腑，和调精神，以维持形体与精神的相对稳定，这是其论的要义所在。

3. 1. 11 服元和除五谷法

本法出自《太清中黄真经注》，《太清中黄真经》为气功养生专著，作者名九仙君。《太清中黄真经注》是中黄真君注释九仙君之文而成。九仙君和中黄真君生卒不详，两书成书年代也是个谜。从《道藏》可见，其书有内养形神、食气玄微、五牙咸恶、烟霞净志、百窍关连、长存之道、咸美辛酸、谷实精华、三虫宅居、九仙真气、胎息真仙、五脏真气、太极真宫、九气真仙、太微玄宫、九行空门、六腑刀神、勿泄天神等十八章。本法选自第一章“内养形神”，因其侧重于阐述“服元和除五谷”，故特以此为题。

“内养形神除嗜欲”，《洞元经》曰：修养之道，先除嗜欲，内合五神，次当绝粒。心不动摇，六腑如烛。常修此道，形神自足。

“专修静定身如玉”，夫人心起万端，随物所动，常令静居，不欲与众混同，内绝所思，外绝所欲，恒依此道，元气自足。

“但服元和除五谷”，世人常以五谷为肌肤，不知五谷坏身之有余，今取春三日，净理一室，著几案，设以厚暖

床席，案上常焚名香，夜半一气初生之时，乃静心神，当叩齿三十六通，以两手握固，仰卧瞑目，候常喘息出时，便合口鼓满咽气，以咽入为度，渐渐咽之。若入肚即觉作者，以饱为度，饥即更咽。但当坦然服之，无所畏惧，气入后如口觉干，即服三两盏胡麻汤，此物能润肠养气。其汤法：取上好巨胜三大升，去皮，九蒸九曝，又取上好茯苓三两，细杵为末，先下巨胜末，煎三两沸，次下茯苓末，又煎数沸，即入少酥、蜜。渴即饮一两盏，兼止思食。或四时枸杞汤，时饮一两盏亦善，咽气自得通畅。但觉腹中安和，咽气渐当流滑，一切汤水，尽不要吃，自得通妙理。但服气攻盘肠粪尽，咽气自然如汤水直至脐下。初服气，小便黄赤勿怪也，心胸躁闷亦勿惧，但心境不移，自合妙理。若不绝汤水，虽腹肠中滓尽，终不得洞晓是非。或若要绝水谷，只在自看任持，亦不量时限远近。亦有一月，亦有五十日，亦有百日者，三丹田自然相次停满，一月下丹田满，六十日中丹田满，九十日上丹田满。下丹田气足，脏腑不饥；中丹田气满，体无虚羸；上丹田凝结，容貌充盛，三焦平实，永无所思，神凝体清，方鉴是非。下丹田满者，神气不泄；中丹田满者，行步超越；上丹田满者，容色殊绝。既三部充实，自然身安道泰，乃可栖心圣境，袭息胎仙，此为专气之妙门，求仙之捷径也。若或食或断，令人志散。好食诸味，难遣谷气。此二事者，习气之所疾，求仙之大病。经曰：咸美辛酸五脏病，津味入牙昏心境，致令六腑神气浊，百骸九窍不灵圣。人能坚守禁绝嗜欲诸味者，九十日三丹田凝实，百日内观五腑，三百日鬼怪不藏形、阴神不敢欺，千日名书帝录，形入太微。

“必获寥天得真篆”，凡飞炼上升，为下天仙官；存想无为气神，修三一之道，得上天仙官；若真子服胎息成者，

得寥天升真箬，千乘万骑迎子，当获中天真尊。

“百日专精食气足”，谓三丹田气足也。凡食气吞霞，言是休粮，盖非旦夕之功，先以德行护身，次以除阴贼嗔怒，此学道之志也。阴贼未息，三虫不除，或行非教之事，不复成矣。故《太微玄章》曰：除嗜欲，去贪嗔，安五脏，神足矣。（《道藏·太清中黄真经》）

“服元和”，即服气；“除五谷”，即辟谷。其主要观点是，五谷乃坏身之物，切当摒弃，宜服气，进食药饵以养生。

服气的要求是，环境要清静，时间宜选择在夜半，即夜间23时至次日1时这段时间，恰当阳气初生的时候。要求静心息虑，安定心神；叩齿；仰卧床上，两目微合，两手轻握；慢慢咽气，咽气时宜汩汩作声，咽之饥饿感消除，腹饱不饥为止。

咽气的同时，要求进食药饵。例举的胡麻、茯苓、蜂蜜、杞子，是古人推崇的辟谷养生良药，有较好的滋养作用，今人养生亦多用之。

论中提出的练三丹田的方法，要在强调静卧咽气，不要中断，以内养形神，专修静定，从而达到形体精神的高度协调统一。上丹田、中丹田、下丹田，分别是指脑、心和气海，《金丹问答》即有“脑为上田，心为中田，气海为下田。若得斗柄之机斡运，则上下循环如天河之流转也”的说法。练三丹田法，有一定的实际指导意义，值得参考。

论中有“或食或断，令人志散”的提法，可以理解为辟谷服气要有一定的思想准备，不能随心所欲，要食就食，要断就断。当然要达到作者所说的“三丹田自然相次停满”，除有思想准备外，还需要相当的修炼工夫和技巧，非一般人所能达到。

3.1.12 秘要口诀

这套功法为服气辟谷之秘法，出自《延陵先生集新旧服气经》，收录于《道藏》。

天关^{〔1〕}中为内气，神庐^{〔2〕}中为外气。凡服气，皆取阳时，自夜半至平旦也。即东南向静而端坐，叩齿三通，三漱津咽之，则两手相摩，令掌心热，揩拭面目，便以大拇指上下揩其肾骨七遍，即握固鼓气，以满天关，调匀为度，后闭口而咽之，即努腹，讫，徐徐出神庐中气。其神庐中当修治之，鼓努每须相应，一鼓一咽一努为相应也。其鼓咽之时，天关莫开，恐生气入腹而为疾也。

夫服气须安神定志，徐徐咽之，急即心胸中气不散、结痛。每咽五十服，渐加至百服、二百、三百服，有他故即二十、三十服。行往服之，并得临时自消息也。所贵常行，不欲缺日。

如初服有噫气上，即鼓而却咽，无使气出。忽下部有气，即泄之不妨。每鼓咽气，须调和徐缓，不欲天关中有声。若咽急，恐下部气秘，令人脱肛，慎之。如服内气，久而自通，通即服无时矣。但饥即服之，饱即止之。每鼓咽之际，常存思气入五腑流行，即从手足心及顶三关九窍肢节而出。忽有疾，即思以气攻其病处，何疾不愈。如要服气休粮，即不论咽努多少，常令腹满为度，勿令肠厌。若饥，即时服三五咽，以意自调息，勿须仰卧，即气难下，损人心胸。凡气相应，即腹中有声。愚者谓之肠空即有声，有声即损人，甚不然矣。此犹雷鸣电击，陶炼阴气，百关流润，真要深门也。

夫服气多方，若非鼓努之法，不为真妙。或有人未解服气，气未通流，便虚其心，忘其形，虽日效坐忘，必无所成，多令困弊也。夫鼓努法，本服自然元气。流布脏腑，气既长存，人即不死，何暇于外，思虑吸引外气，夫人气尽即神亡，神去则身谢，故知守元气不失胎成，皆秘诀所转，学者幸勿疑也。夫行气候闲时，鼓十咽、二十咽，咽

令肠满，然后存思行入四肢，有事之时，即一咽一行气，手足俱须著物，候气通流，必虚心忘形，然后烦蒸之气散出四肢，精华之气凝归气海，久而自然胎成，封固肢节，得雷鸣相应，当鼓转其腹，令气调畅也。

夫服气导引，先舒手足后鼓咽，即挾⁽³⁾身左右，精思气入骨节，行引相应，令通不断，谓之行气导引。又宛转盘回，存思气从手足关节散出。古经云：有行气导引，非至道口传，罕有知者。夫行气，若饥时服，候腹满乃行之；若食饱后，旋行之。若兼服气导引，当候闲时习之，非寻常可作也。

夫服气导引，当居静密房室，不欲处高屋当风，如遇暴风疾雨沾湿，冲寒冒热远来，皆须歇息，候其体干气和，方可为之。若欲四肢常瘦，即数导引服气。导引不失其时，则神气常清，形容不易，暴脂虚肉不生，永无诸疾矣。

世人或谓服气与胎息殊，误之深矣。胎从服气中结，气从有胎中息。久服则清气凝而为胎，浊气散而出，胎成可以入水蹈火。世人或依古方，或受非道者，以闭数之，贵其息长，不亦谬乎？殊不知五脏无常服之气，一时闭塞关门，岂是胎中自然之意！但烦劳形神，终无所益。时人服气，多闭口缩鼻，皆抑忍之，但须取息长，不知反损。

问曰：夫服内气外气，二气俱出五脏，焉得内外吐纳不同？答曰：服内气鼓努之时，即胃海开纳，真气封固，纳讫即还闭，徐徐出外气，自然有殊。夫抑塞口鼻，气俱还通，不通即蓄损五脏，此乃求益而反损也。且人健时，闭气息即易忽，有疾力微即难制，岂不失之极也。若服内气，用力甚少，而功即多，当勤行之也。

问曰：夫上士先导引后出入，下士先出入后导引者，何也？答曰：上士先导引，则秽气随举动散出，下士后导引，

恐其秽气入肢节不散。此则学气导引，得与不得有殊也。

天师云：纳气有一，吐气有天，气道成，乃可为之。吐气六者，吹、呼、嘻、煦、嘘、咽，皆出气也。时寒可吹以去寒，时温可呼以去热，嘻以去风，煦以去烦，又以下气，嘘以散滞，咽以解热。凡人极者则多呼咽，道家行气不欲嘘咽，长息之忌也。悉能六气，位为天仙。

凡服气毕，即思存南方荧惑星，为赤气，大如珠，入其天关中，流入脏腑，存身尽为气，每日一遍。此为以阳炼阴，去三尸之患。又古涓子留口诀：令想火炼身为炭。道者商量火气，非自然阳精，但恐伤神，未可为也。其精者，真人密传至妙，精思行之勿疑。凡导引服气之时，衣带常欲宽，若紧急即损气，气海中闷。夏冬寝处饮食常欲温；勿食酸咸油腻之物，食之损五脏，五脏损即神不安；猪狗肉及生果子，尤宜切忌。（《道藏·延陵先生集新旧服气经》）

〔1〕天关：内丹术语，指口。〔2〕神庐：内丹术语，丹田之异名。

〔3〕揅：扭转。揅身左右，即身体向左右两边扭转。

本法要求选择阳时，即夜半至平旦阳气生长之时，面向东南，安静端坐，叩齿，咽津，然后，两手掌相摩使热，揉摩面目，用大拇指上下擦肾骨7遍，随即握固，鼓动胸腹，待气满时，闭口咽下。咽气的同时，腹部挺起。其功的关键全在于鼓气、咽气、挺腹的互相配合。“鼓努每须相应，一鼓一咽一努为相应也”数语，最是紧要。

练习本功法，要求安定心神，鼓咽宜调和徐缓。不论鼓咽努多少，饥即为之，常使腹满。习练得法，则“自然元气，流布脏腑，气即长存”，轻身健体，延年益寿。

论中指出：“若欲四肢常瘦，即数导引服气，导引不失其时，则神气常清，形容不易，暴脂虚肉不生，永无诸疾”。可见，本

功法有良好的轻身减肥作用。

本功法对气候要求不严，暴风疾雨，严寒暑热之时亦可为之，但必须注意不受雨湿淋侵，保持衣服干燥不受潮；遇风雨寒暑，旅途初归，宜先稍歇顿，待气息调和，再行练功。练功地点宜选择幽静避风之处。

3.2 服食药饵辟谷法

3.2.1 服食蜂蜜蜜蜡辟谷法

蜂蜜是服食补养的佳品，《神农本草经》言其“味甘平，安五脏诸不足，益气补中，久服强志轻身，不饥不老。”它在道家服食方中用得甚广，梁代陶弘景曾说：“道家之丸，莫不须之，仙方亦单炼服食，云致长生不老也。”说明道术对它的重视程度。

蜜蜡为蜜蜂分泌的蜡质经精制而成。蜡质的粗制品即黄蜡，黄蜡经熬炼，脱色加工即成白蜡。《神农本草经》称它补中、益气、不饥、耐老，认为它也有着与蜜相似的祛疾养生作用。古代辟谷方中，尤多用之。

千金钞

蜜二斤，白面六斤，香油二斤，茯苓四两，甘草二两，生姜（去皮）四两，干姜（炮）二两。上为细末，拌匀，捣为块，甑内蒸熟，荫干为末，每服一匙，冷水调下，可待百日，其钞于绢袋盛之，可留十年。（《医方类聚·养性门》转引《必用之书·休粮方》）

神仙绝谷方

白蜜五两，白蜡半斤，黄丹二两。上件药，先熔蜜蜡于铛^①中，乃内黄丹相和令匀，渐渐煎之，可丸即丸如梧桐子大。每服水下五丸，日三服。一年后身轻益气，自然不饥。

神仙服黄蜡绝谷方

上以黄蜡一斤，纳铜器中，微火熔之，纳蒲黄一斤，搅

令相得，于重汤上煮，候可丸即丸，如弹子大。每服以酒嚼下五丸，加至十丸，令百日不饥。若觉腹中药去，更服十丸。若欲食谷者，可作肥猪肉羹饱食之，药便下。（《太平圣惠方·神仙绝谷方》）

辟谷法

白面一斤，黄蜡为油，作煎饼饱食，可百日不饥。欲食葵菜汤一大盏，即脏腑中传去，葵菜子煎汤亦可。（《医方类聚·养性门》转引《经验秘方》）

避难渴食方

白面六两，黄蜡三两，白胶香一两。上杵，将面冷水炼令熟，如打面同，然后为丸，如黑豆大，用日晒干，再将蜡熔成汁了，将丸子投入内，打令匀，候冷，弹子裹放在净处。如服时，每日早晨空心可服三五十丸，冷水咽下，不得热食。如若食物，任意不妨。（《余居士选奇方》）

断谷法

蜡、蜜各一升，天门冬末一升，松脂一升，合和，煎可丸，如梧桐子大，旦、中、暮服三丸如弹丸，即不饥，美色。

又法

先嚼蜡大和博棋^{〔2〕}，极令柔，乃内肥枣并合嚼之，即皆消而咽之。入腹止热除病，断谷。（《道藏·太清经断谷法》）

〔1〕铛：铁锅的一种，底平而浅，多用于烙饼。〔2〕棋：指围棋子。

方1具体在制作时，可将茯苓、甘草、生姜、干姜磨为细末，与白面拌匀，然后加入蜜、香油，入蒸笼中蒸熟，荫干，研为细末，袋装备用，方2由白蜜与白蜡同用，有较好的补虚救厄作用，但方中用了黄丹，即铅丹，有毒，慎用；方3以独味

黄蜡为丸；方4以黄蜡作调料，合白面作饼；方5加用了主要成分为挥发油的白胶香；方6则在蜡、蜜同用的基础上，配用了辟谷常用之品松脂、天门冬，各具特色。

蜜与蜡，两者是同一科属的两种药物，它们有相同之处，也有区别所在，李时珍曾说：“蜜之气味具厚，故养脾；蜡之气味具薄，故养胃。厚者味甘而性缓质柔，故润脏腑；薄者味淡而性啬质坚，故止泄痢。”其说可供选用时参考。（参见“服食养生术”）

3.2.2 服食大枣辟谷法

大枣，为道家辟谷常用之品，《云笈七签·神仙绝谷食气经》就曾记载，诸欲绝谷行气法，食日减一口，十日后可不食，二日、三日腹中或若饥，取好枣九枚或方寸术饼九枚食之，……口中恒含枣核，令人受气，且生津液故也。

吃枣含枣核法

不食三日，腹中惓惓若饥，或小便赤黄，取好枣九枚，若好脯如枣者九枚，念食，啖一枚，若二枚至三枚，一昼一夜无过此九枣。常含枣核受气，含口中行津液嘉。（《道藏·太清中黄真经》）

神仙辟谷法

枣肉（焙干，为末）、茯苓（去皮，为末）、杏仁（去皮尖，炒为末）、松脂（研）、蜡（溶如药水）。上五味，各等分，合成，丸如梧桐子大。食后饥，服五十丸便不饥，功效甚多。（《普济方·服饵门》引《圣便良方》）

仙果不饥方

大南枣一斤，好柿饼十块，芝麻（去皮，炒）半斤，糯米粉（炒）半斤。将芝麻研成细末，枣、柿同入饭中，蒸熟取出，去皮、核、子、蒂，捣极烂，和麻、米二粉，再捣匀为丸，晒干收贮。加参更妙。（《本草纲目拾遗·卷

七》引《醒园录》)

防俭饼

红枣、栗子、胡桃、柿饼四果，去核皮，于碓内一处捣烂揉匀，捻作厚饼，晒干收之，以防荒俭之用。(《寿世保元·救荒辟谷》)

大枣作为辟谷药饵，深受服食者的青睐。据1986年第2期《气功》杂志介绍，在甘肃道教协会成立大会期间，有两位代表不吃会议佳肴，坚持吃自己带去的丸药。这一举动引起了大家的注意。经了解，他们是在练功的同时，服食药饵，除丸药外，还有黄精、玉竹数茎，花生米数粒，红枣三枚。

红枣味甘，性温，入脾、胃经，具有补中益气、养血安神、调营卫、生津液、解药毒等功效，常用于治疗脾胃虚弱，食欲不振，大便溏薄，神疲乏力等。在历代药物食物专著中都有重点介绍，《神农本草经》称其“主心腹邪气，安中养脾，助十二经，平胃气，通九窍，补少气少津液，身中不足，大惊，四肢重，和百药，久服轻身长年”。《名医别录》言其补中益气，强力，久服不饥神仙。说明红枣是良好的辟谷食饵。

红枣的主要成分有皂甙、生物碱、黄酮类、氨基酸类等。药理和临床研究发现，大枣中有很多3,5——磷酸腺苷(cAMP)活性物质，推测有增加白血球内cAMP作用。其乙醇提取物对大鼠反应性抗体有抑制作用，而对非反应性抗体不产生抑制作用。并有镇静、催眠、降压、保肝作用，增强肌力作用，及抑制癌细胞的增殖作用。大枣与芹菜煎服，还可降低胆固醇。说明道家以大枣作为辟谷药饵是很有道理的。

方1用大枣，在吃枣的同时要求含枣核。口含枣核，其意在于使口中唾液增多，这增多的唾液要深咽不外吐，以加强辟谷的养生作用。古代道人蒯京向人们介绍长寿经验时说，当朝服食玉泉，琢齿，所说的玉泉即唾液。方2合古人常用的辟

谷佳品茯苓、杏仁、松脂、蜡，确是“功效甚多”。方3以大枣与柿饼、芝麻、糯米粉同制丸，便于收藏服用。方4则以大枣与柿饼、栗子、胡桃肉作饼，纯取天然佳品，足备“荒俭之用”。（参见“服食养生术”）

3.2.3 服食黑豆辟谷法

据《道藏·神仙养生秘术》介绍，晋惠帝永宁二年，黄门侍郎刘景看到当时饥荒缺粮，遂向皇帝奏书，说自己过去曾遇太白山隐士，得到一辟谷仙方，愿在这饥荒之年，将仙方上献。并说这事千真万确，如有瞒哄，一家人都愿受惩罚。其方由黑大豆、火麻仁研为细末，用糯米粥合作糊而成。干服之，吃饱为止，第一顿得七日不饥，第二顿得四十九日不饥，第三顿得三百日不饥。不论老少，只要依法服食，都能使人健壮。于是，该书被“勒石于汉阳军别山太平兴国寺”，供人们辟谷之用。

这个传说广被传颂，李时珍《本草纲目》就作了详细的介绍。其书中还介绍了救荒济饥的两个方法，一是左慈荒年法，用冷水送服黑大豆，不食他物，渴即饮水，十几天后，体健力壮，不复思食；二是黄山谷救荒法，用黑大豆、贯众各500克，一并煮熟后，去贯众，取黑大豆晒干，每天吃6、7粒，充分肯定了黑大豆的辟谷作用。

绝粮方

黑豆四升，炒去皮，火麻子四升，煮捣为末，每服一合，水调下，日进三服，十日可断谷。冬夏不令寒热也。（《道藏·神仙养生秘术》）

守中经易法

取大豆种，必生者，三升，手按令光明帛体暖，先美食竟，乃顿吞之，可解五十日、百日不饥，渴则饮水勿余食。欲去之，服热粥二升，豆即下。（《道藏·太清经断谷法》）

辟谷方

黑大豆（洗净，蒸三遍，去皮，为细末）五升，大麻子（汤浸一宿漉出，蒸三次，令口开，去皮，为细末）五升，糯米（淘净，共白茯苓一处蒸熟）五升，白茯苓（去皮）五两。上将麻仁末一处，捣烂如泥，渐入豆黄末同和令匀，使拳大，再入甑蒸。从初更着火，至半后夜住火，至寅时出甑，午时曝于，捣为末服之，以饱为度，不得吃一切物，用麻子汁下。第一顿一月不饥，第二顿四十日不饥，第三顿千日不饥，第四顿永不饥。颜形日增，气力加倍。如渴，饮麻仁汁，转更不渴，滋润五脏。若待吃食时分，用葵菜子三合，为末，煎汤放冷食之，取其药如后。初间吃三、五日，白米稀粥少少吃之，三日后诸般食饮无所避忌。此药大忌欲事。（《儒门事亲·辟谷绝食第十八》）

骊山老母绝谷麦饭术

黑豆五斗，大麻子一斗二升，青州枣一斗。上件，黑豆净水淘过，蒸一遍，曝干，去皮，又蒸一遍，又曝令干；麻子以水浸，去皮，共枣同入甑中蒸熟取出，去枣皮核。三味一处烂捣，又再蒸一遍，因为拳大，又再蒸之，从初夜至夜半，令药香熟，便去火，以物密盖之，经宿，曝干，捣罗为末。任性吃，以饱为度，遇渴得吃新汲水、麻子汤、柏汤。第一服七日不饥，第二服四十日不饥，第三服三百日不饥，第四服二千日不饥。若人依法服之，故得神仙。若是奇人服之，即得长生，甚是殊妙，切不可乱传。若食犯之损人。如要食，即以葵子为末，煎汤服之，其药即转下如金色，此药之灵验也。（《太平圣惠方·神仙绝谷法》）

防饥备急固胃神方

炒黑豆三十粒，嚼至半烂，继以青松毛一把，咀嚼。自然物类相感，津润无滓。人久食稀膳，初服似乎不喜，五、

七顿后，气味甘香。平定军在大行山中，心苦遗火，饥馑相仍，又失耕种，死者十七八，王屋隐者，教山中入此法，全活甚众。有病腰脚者，服之即愈。久饵气健不衰，有益无损。如要饮食不妨，若无食服，服并无悔。又如渴饮少冷水，热汤易饥。此方乃真人秘法，悯念群生。遭饥馑厄运，故传世间。此方至简至易，二药在处皆有，凶年荒岁，可广其传。（《普济方·服饵门》）

服黑大豆辟谷方

凡远行水火不便，或修行人欲省缘休粮，用铁脚凤尾草，同黑豆蒸熟，拣去草，每食五七粒，终日自然忘食。（《卫生易简方·辟谷》）

辟谷木耳丸方

木耳（捣末）、大豆（炒熟，捣末）各八两，大枣（煮熟，去皮核，研）一升。上三味，炼蜜和丸，如鸡卵大，有食日服一丸，无食日服二丸，逢食即食，无食亦不饥矣。（《圣济总录·神仙辟谷》）

大豆丸方

补心气，强力益志，断谷不饥。大豆黄卷（微炒）一升，熏陆香（研）、白龙骨（研）、黄蜡（酒煮过）各一两，蜜二升，真酥半斤，白茯苓（去黑皮）一斤。上七味，捣研四味为细末，入蜜、蜡、真酥，和捣三、五千杵，丸如鸡子黄大，每日空心，酒嚼下一丸，食后再服。（《圣济总录·补虚强力益志》）

黑大豆为豆科植物大豆的黑色种子。它味甘，性平，入脾、肾二经。具有补肾、活血、利水、解毒的功效，常用于治疗水肿胀满，风毒脚气，黄疸浮肿，风痹筋挛，产后风痉，口噤，痈肿疮毒，以及药物中毒等。现代的冠心病、高血压、动脉硬化、高脂血症、糖尿病、慢性肾炎、肥胖病也常采用了黑大豆。

研究发现，黑大豆含有丰富的蛋白质、维生素和碳水化合物，同时富含不饱和脂肪酸，对人体健康十分有益，可见以之用于辟谷是非常恰当的。

方1绝粮方，由黑大豆、火麻子组成，两物系常用的杂粮，食之确有耐饥之效。其方在《太平圣惠方·神仙绝谷法》里也有载录，称“治建神绝谷方”。

方2仅用大豆一味，方3配用了大麻子、糯米、茯苓，方4以黑大豆配大麻子、大枣，方5取黑大豆配松针，方6配用铁脚凤尾草，方7合用木耳、大枣，方8以大豆发芽用，并合熏陆香、白龙骨、黄蜡、茯苓、蜜、酥，各方或单用或配以不同药饵，但均围绕着辟谷养生而取舍，可供服食者参考。

3.2.4 服食芝麻辟谷法

芝麻，即脂麻，又称胡麻。古人认为，在所有谷物之中，唯独芝麻最益于人，故称它为巨胜。道书、医著中有服巨胜法、服脂麻法，实是同一种东西。

《道藏》引《太清中黄真经注》十分推崇芝麻，在注释服元和除五谷时，谓气入后，如口觉干，即服三两盏胡麻汤，以润肠养气。还介绍了具体的制法：取上好的芝麻三大升，去皮，九蒸九曝，另取上好的茯苓三两，捣为细末。先入芝麻于水中，煎三两沸，然后下茯苓末，又煎数沸，再调入少量的酥、蜜备用；遇渴即饮服一两盏。《云笈七签·服气精义论》将芝麻连同茯苓作为断谷前及断谷中的服食药饵，谓“得服茯苓、蒸曝胡麻药，预断谷为佳”。

服食巨胜法

胡麻肥黑者，取无多少，簸治，蒸之令热气周遍如炊，顷便出曝，明旦又蒸曝，凡九过止。烈日亦可一日三蒸曝，三日凡九过。燥讫，以汤水微沾于臼中捣使白，复曝燥，簸去皮，熬使香，急手捣下粗筛，随意服，日二三升。亦可

以蜜丸如鸡子，日服五枚。亦可饴和之。亦以酒和服，稍稍自减。

又法

取九蒸者一石，加茯苓三斤，合蜜丸，服如上，得力远。

又法

取成蒸者一斗二升，茯苓二十四两，泽泻八两，捣三万杵，每服如弹丸，日三。亦可蜜丸，可预作从军入山涉水，不令疲瘦。遇食便食，无所禁忌。（《道藏·太清经断谷法》）

神仙服胡麻延年不老方

胡麻（色紫黑者）五斗。上以水淘去浮者不用，漉干，便上甑蒸之气遍溜，出之曝干，以少许水拌令润，又上甑蒸之气遍，又下，曝干。如此九度后，去黑皮令净，捣罗为末。每日空心，以温酒调下三钱，日晚再服。渐自不饥，除愈百病，长年不老，便欲辟谷亦得。勤而服之，成真人矣。

神仙饵胡麻法

服之百日，能除一切痼病，至一年，身面光泽，不饥；三年，水火不能害，行及奔马，久服长生。生上党者尤佳。

胡麻（净淘，上甑蒸之，令气遍出，曝干，以水洒拌，又蒸，如此九遍上，以扬去皮，簸令净，炒令香）三斗

上捣罗为末，炼蜜和丸，如弹子大，每服一丸，以温酒化破服。忌毒鱼生菜犬肉。若欲之下，煮葵叶汁服之即下。（《太平圣惠方·神仙服胡麻法》）

神仙服巨胜方

绝谷不食，令人颜色悦泽，气力百倍，时人命尽，我身独存，秋冬不寒，春夏不热，百病立愈，可得神仙。巨

胜二斗，黑豆（炒，去黑皮用）五升。上件药，捣细罗为散，每服五钱，以浆水调下，日三服，无所忌，亦可炼蜜和丸，如弹子大，每服一丸，以浆水化破服之，日三服，渐自不饥，颜色美好。若渴，但饮水，勿食他物，若食他物，即便饥矣。（《太平圣惠方·神仙服巨胜法》）

胡麻被作为辟谷的佳物，已有着悠久的历史。《名医别录》就称它能耐饥渴，延年益寿。《神仙传》载，鲁女生服胡麻，同时饵术，绝谷八十余年，甚是少壮，日行三百里，走及獐鹿。古方常采用胡麻九制后，加蜜和丸服食，用为补益肺气，润养五脏，滋填精髓，轻身辟谷，益寿延年。《抱朴子》称本方服至百日，能除一切痼疾，一年身面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更生，五年行及奔马，久服长生。

服食胡麻要注意选材及其特殊的炮制方法，须选色黑的黑芝麻，同时要九次蒸晒，即如陶弘景所说：“服食胡麻，取乌色者，当九蒸九曝，熬捣饵之。断谷，长生，充饥。虽易得，而学者未能常服，况余药耶？蒸不熟，令人发落”。

《太清经断谷法》以芝麻九次蒸曝后研粉进食，并有配茯苓及配茯苓、泽泻者。其中配茯苓、泽泻的，在《太平圣惠方》中称之为“神仙延年轻身苕蓿散方”，作为神仙服食方，可见对它推崇之深。其余各方，制法服法及配伍稍有出入，但补益之功相同。据现代研究发现，芝麻的主要成份是脂肪油，含量可达60%，油中含有油酸、亚油酸、棕榈酸、花生酸、廿四酸、廿二酸等甘油脂，及甾醇、芝麻素、芝麻林素、芝麻酚、维生素E等，并含有叶酸，烟酸、蔗糖、卵磷脂、戊聚糖、蛋白质及钙，有降血糖、缓泻、缓和刺激、滋润等作用，确属补益佳品。服食芝麻，于维持人体健康长寿，确有裨益。（参见“服食养生术”）

3.2.5 服食蔓菁子辟谷法

蔓菁子是深受道家及古代医家青睐的辟谷服食之品。唐代孙思邈即认为它有“绝谷”的效用，宋代《太平圣惠方》有“神仙服蔓菁子法”和“淮南王辟谷登仙秘要方”，都介绍了蔓菁子在辟谷方面的应用。《食疗本草》说，将蔓菁子九蒸九曝，捣末长服，不饥长生。《图经本草》指出，蔓菁子熟时采之，水煮三过，令苦味尽，曝捣为末，每服6克，久服长生辟谷。

神仙服蔓菁子法

蔓菁子（三度用水，煮之令苦味尽，曝干）三斗。上捣罗为散，每服二钱，以水调下，日三服。若绝谷者，减食增药，则得绝谷不饥，久服转老成少，百日后水灌不着身，诸病悉愈。

淮南王辟谷登仙秘要方

疗饥治风明目，变白，治瘦病，益心力，久服令人轻健，日诵万言，日行千里，服之百日，与天地齐毕。仙菁玄实子（即蔓菁子是。以水煮令若汁尽，捣罗为末）五升，木脂珠（即是干枣肉，以水煮令熟，去皮核用）二升。上二味相和，熟捣，丸如鸡子黄大，曝干，每服三丸，烂嚼咽之，日三服，百无所忌。

又方

蔓菁子一升，以水三升，急火煮，数上黄水，尝子甜水美为度。此药熬服即热，不熬即冷，但空腹水服三钱，亦得不饥。若加枸杞根少许同煮，即无所忌。如渴要饮水，茶汤一切无虑。不能顿断谷食，即与粥饭同吃，即渐渐自断矣。（《太平圣惠方·卷九十四·神仙绝谷法》）

服芜菁子主百疾方

芜菁子一斗四升，薤白十两。上二味，煮芜菁子曝干，捣筛，切，薤白和蒸半日，下捣一千一百三十杵，捻作饼重八两。欲绝谷，先食乃服，三日后食三饼，以为常式。尽

更合食，勿使绝也。（《千金翼方·养性》）

蔓菁即大头菜，亦称扁萝卜、九英菘。它的主要成分是蛋白质、碳水化合物、钙、磷、维生素C等，有抑制大肠杆菌等多种作用。蔓菁子即大头菜的种子，春末夏初，种子成熟时，割取全株，搓下其子，去净杂质，晒干，即可服用。

方1取蔓菁子三度煮曝，使苦味尽，然后曝干研粉服用；方2是在方1的基础上配用枣肉，制丸嚼咽；方3配用了古人认为有“不饥耐老”作用的薤白，作饼食用。三方剂型不同，配伍亦异，适应了不同服食者的需要。

3.2.6 服食天门冬辟谷法

天门冬，在道教书籍中被奉为辟谷仙药，道书中每多载述。葛洪《抱朴子》一书介绍，杜紫微服天门冬，到了一百四十岁，仍能日行三百里；赤须子食天门冬，齿落更生，细发复出；太原甘始服天门冬，享寿三百岁。还说用天门冬研末制散，或酿酒服，或捣汁饮服，或熬膏吃，均可用为轻身辟谷，可使“筋髓强盛，容貌永驻”。足见其对天门冬的推崇。

服食天门冬法

天门冬十斤，杏仁三升，捣末，蜜漉，服方寸匕，日三，夜一。甘始所服，名曰仙人粮。

又法

天门冬三石，去心皮，捣榨取汁一石，微火煎得五升，出浮阳上，纳白蜜一升熬胡麻屑二升，合和，煎搅勿息，令可丸，以大豆卷屑饼圆三寸，厚半寸，日服一枚，百日不饥，肌肉润泽，延年。

又法

天门冬剥去皮，熟捣，纳釜中微火上煎，纳大豆末四分之一，合黄可餌，食如鸡子三枚，止饥美色。以二月、八月采为佳。凡服天门冬，禁食鲤鱼。（《道藏·太清断谷

法》)

服天门冬丸方

凡天门冬，苗作蔓，有钩刺者是。采得，当以酢浆水煮之，湿去心皮，曝干捣筛，以水蜜中半和之；仍更曝干，又捣干，水蜜中半和之，更曝干。每取一丸，含之有津液，辄咽之。常含勿绝。行亦含之，久久自可绝谷。禁一切食，惟得吃大麦。（《千金翼方·养性》）

天门冬煎

益气力，延年不饥。生天门冬（去心）十斤，上剉碎，以酒五斗，和绞取汁，纳铜器中，入白蜜一升，重汤煮之如饴。每服以温酒调一匙，日三服。得地黄相和更佳。忌鲤鱼。（《太平圣惠方·药酒序》）

神仙服天门冬法

如居山远行，辟粒不饥，服至十日，身轻目明；二十日百病愈，颜色如花；三十日发白更黑，齿落重生；四十日行及奔马，百日服之延年矣。天门冬二斤，熟干地黄一斤。上件药，捣罗为末，炼蜜为丸，如弹子大。每服三丸，以温酒化破服之，日三服。忌食鲤鱼。（《太平圣惠方·神仙服天门冬法》）

吕祖铁拐杖

天门冬（去心）一斤，熟地（炒）一斤，白茯苓（去皮，乳拌）一斤。上药共为细末，炼蜜为丸弹子大，每服三丸，黄酒送下。此药能消除百病，能令颜如童子，远行不饥，须发不白，身体不倦。（《回生集》）

辟谷延年天门冬丸

天门冬（去心）、白茯苓（去黑皮）、白蜡、白蜜、白羊脂（去膜）各一斤。上五味，先捣罗天门冬、茯苓二味为末，次以清酒五升，入大铛中煎三沸，纳羊脂煎三五沸，

又纳蜜并蜡煎五沸，掠去沫；次入天门冬，茯苓末，用柳木篦不住手搅令匀，火不令猛，候煎成膏可丸，乃丸如樱桃大。又取大杏仁一升，汤浸去皮尖双仁，研如膏，倾入净通油瓷瓶内，坐慢灰火中，纳前药丸子于杏仁膏中，养令色白，即取离火，每服三丸，空心服，温酒下。（《圣济总录·神仙辟谷》）

西岳真人灵飞散方

生天门冬十九斤，云母粉一斤，茯苓八两，钟乳粉、柏子仁、人参、续断、桂心各七两，菊花十五两，干地黄十二两。上九味为末，生天门冬，取汁漉药，纳铜器中，蒸一石二斗黍米下，米熟，曝干为末。先食，饮服方寸匕，日一。三日力倍，五日血脉充盛，七日身轻，十日面色悦泽，十五日行及奔马，三十日夜视有光，七十日白发尽落，故齿皆去。更取二十一匕，白蜜和捣二百杵，丸如梧子大，作八十一枚，曝干，丸皆映澈如水精珠。欲令发齿时生者吞七枚，日三，即出。发未白，齿不落者，但服散，五百年乃白，如前法服；已白者，饵药至七百年乃落。入山日吞七丸，绝谷不饥。（《备急千金要方·养性》）

孙思邈《备急千金要方》载述了这样一个故事，蒯道人，已近 200 岁了，但容貌竟似少年一般，他常告诉友人说，这主要是服食天门冬的作用。具体方法，将天门冬去心和皮，切细晒干，研为粉末，温酒送下二钱，每天吃三次，坚持不断。《孙真人枕中记》还说，八九月间采天门冬根，曝干为末，每服方寸匕，日三服，久服补中益气；酿酒香美，轻身益气，令人不饥，百日还童耐老。

天门冬味甘，微苦，性寒，入肺、肾经。具有滋阴润燥，益气补肺，利痰宁嗽，生津止渴，润肤泽枯，通利二便等功能。现代研究资料初步证实，天门冬含有天门冬酰胺，谷氨酸，谷甾

醇，甾体皂甙，蛋白质，粘液质，糖类，锌等，有较强的清除超氧自由基的作用，可以对抗过多的自由基诱发组织老化和一些老年病如动脉粥样硬化、肿瘤等，起到延缓衰老的作用。它对急性淋巴细胞型白血病、慢性粒细胞型白血病和急性单核细胞型白血病患者的脱氢酶有一定的抑制作用，并能抑制急性淋巴细胞型白血病患者白细胞的呼吸，起到抗肿瘤的作用。可见，天门冬对增进健康，延长寿命，都有重要的实际意义。

方1据述是甘始所服，甘始为古代仙人，该方是否仙人所遗难以确定，但由此可见人们对天门冬在辟谷上的效用的充分肯定。方2与方3同是以天门冬合蜜组成，一是制丸，一则熬膏，立意相同，剂型有别，各随所便。方4配用了熟地，滋养之力更胜；方5更加茯苓，兼能健脾。方6与方7，配伍有异，前者偏于润，后者偏于温，可供不同体质不同病证者选用。（参见“服食养生术”）

3.2.7 服食黄精辟谷法

黄精，《博物志》称其是“太阳之草”，谓“饵而食之，可以长生”。《五符经》言其“获天地之淳精，”故把它叫做“戊己芝”。村野僻壤遇饥挨饿，常以之充饥，《雨航杂录》就有记载：黄精，野处辟谷服之，补脾益气，可以延年，“余在锡穴，值岁大饥，教穷民蒸曝餐之，皆得度岁”。因此，道教养生亦十分推崇黄精，将它作为辟谷佳品。

服食黄精法

黄精细切一石，以水二石五升，微火煮旦至夕，熟，出使冷，手掇碎布囊，榨取汁煎之，滓曝燥捣末，合向釜中煎熬可为丸如鸡子。服一丸，日三服，绝谷，除百病，身轻健，不老。少服而令有常，不须多而中绝，渴则饮水。

又法

取黄精捣掇取汁三升，若不出以水浇榨取之，生地黄

汁三升，天门冬汁三升，合微火煎减半，纳白蜜五斤，复煎令可丸，服如弹丸，日三服，不饥，美色。

又法

取黄精根一石，洗刮净，以水二石煮之，又以五升酢煮令味尽，榨取汁，蜜盛渍之，更煮滓亦令熟，取汁。合二汁，澄取上好者，纳铜器中，汤上煎如饴，末熬大豆丸如糝，服一鸡子大，日三，不饥，百日走及奔马。（《道藏·太清经断谷法》）

真人饵黄精方

黄精细切一硕，水一硕五斗，渍之一宿，以慢火煮半日，勿令沸，绞取汁五斗，复于铜器中煎之，可余三斗许，内蜜五升，松脂成炼者三斤，熟搅可丸乃止，丸如弹子大。每服以温酒化破一丸服之，日三服。三十日不复饥，长生不死。（《太平圣惠方·神仙服地黄法》）

隋羊公服黄精法

食疗饵黄精，能老不饥，其法可取瓮子，去底，釜上安置令得所，盛黄精令满，密盖蒸之，令气溜，即曝之。第二遍蒸之亦如此，九蒸九曝。凡生时有一硕，熟有三四斗。蒸之若生，则刺人咽喉，曝使干，不尔朽坏。其生者，若初服只可一寸半，渐渐增之，十日不食。（《大观本草·卷六·草部》）

黄精膏方

黄精一石，去须毛，洗令净洁，打碎，蒸令好熟，押得汁，复煎。去上游水，得一斗，内干姜末三两，桂心末一两，微火煎之。看色郁然欲黄，便去火待冷，盛不津器中。酒五合和，服二合，常未食前，日二服。旧皮脱，颜色变光，花色有异，鬓发更改。欲长服者，不须和酒。内生大豆黄，绝谷，食之不饥渴，长生不老。（《备急千金要

方·养性》)

辟谷黄精地黄方

生黄精(洗净,控干,捣碎,绞取汁)一斗,生地黄(洗净,控干,捣碎,绞取汁)三斗。

上汁合和,内釜中,文武火煎减半,入白蜜五斤,搅匀,更煎成膏,候冷,丸如弹子大,放干,盛不津瓷器中。每服一丸,含化咽之,日三服,久服长生。(《圣济总录·神仙辟谷》)

黄精自古即被当作辟谷良药。集汉末至魏晋间医药经验写成的《名医别录》一书,称其补中益气,除风湿,安五脏,久服轻身延年不饥。陶弘景言其柔软而有脂润,为仙经所贵,根叶花实,皆可饵服,酒散随宜,具在断谷方中。根吃,叶吃,花果也吃,有制酒服的,也有研末吞的。可见当时服食黄精是相当普遍的,唐代《日华子诸家本草》言其止饥,“单服九蒸九曝食之,驻颜断谷”。

《神仙芝草经》介绍,黄精宽中益气,能使五脏调和,肌肉充盛,骨髓坚强,气力倍增,多年不老,颜色鲜明,白发变黑,齿落更生。它味甘性平,入脾、肺、肾经,功能补中益气,润肺养心,强筋壮骨。其主要成分有蒽醌类化合物、洋地黄糖甙、氨基酸、粘液质、淀粉、糖、烟酸、锌、铜、铁等。对多种致病菌有明显的抑制作用,能抑制脂质过氧化,增强机体免疫功能,改善心血管系统、呼吸系统、消化系统功能,并有降血糖效用。家蚕寿命研究发现,黄精的提取物能显著延长家蚕的生存期,使家蚕进食明显减少,延缓体重增加。可见它能导致生长过程的缓慢,延长寿命。

方1服食黄精法在《太平圣惠方》中也有载述,称之为“服黄精成地仙方”。方2配用了辟谷耐饥的松脂,方3取黄精反复蒸晒食用,方4加干姜、桂心细末制膏,方5合用了滋养

补益的地黄、蜂蜜，效用略有差异，但均为道家推崇的辟谷养生良方，值得重视。

3. 2. 8 服食茯苓辟谷法

茯苓作为辟谷药饵，用的十分广泛，常被用作断谷前及断谷时的服食药饵。《云笈七签·服气精义论》说：凡欲服气者，……得将息平复后，清斋百日，敦洁操志，其间所食，渐去酸咸，减绝滋味，得服茯苓、蒸曝胡麻等药，预断谷为佳。服气之始，亦不得顿绝其药食，宜日日减药，宜渐渐加气，气液流通，体脏安稳，乃可绝诸药食，仍须兼膏饵消润之药助之”。（参见“服食养生法”）

服食茯苓法

茯苓削去黑皮，捣末，以醇酒于瓦器中渍令足淹，又瓦器覆上，密封涂十五日发，当如饵食如博菰，日三，亦可屑服方寸匕，不饥渴，除病延年。

又法

茯苓、肉桂各一斤，末之，白蜜丸如鸡子黄大，日三服。此张常度世法。

又法

茯苓末三斤，白蜡二斤，麻子油三斤，松脂三斤，白蜜一斗，先煎蜜三五沸，纳松脂，沸纳油，油沸纳蜡，蜡沸纳茯苓末，熟搅匀，丸如李核大。每日服一丸，日可再服，得千岁不饥。

又法

茯苓末三升，白蜡五斤，白蜜三斤，合蒸如炊一石米熟，倾器中丸，丸如梧桐子大。每服十丸，饥者复服十丸，百日后不饥，乃日服一丸，禁杂食。

又法

茯苓末五升，油松脂七斤，白蜡五斤，白蜜三斤，蜀

苏三升，合蒸如炊一石米熟，取出丸，丸如梧桐子大，服十丸，稍增以不饥为度。十日后服一丸，勿余食，可饮少酒。

又法

先以水六斗，煮白米四斗，令熟，去滓，得四斗五升，置不津器中澄冷之，细銼小麦曲五斤，纳中，再宿炊秫米五升，冷暖随时投之，二三宿，视香好复炊秫米二升投之，一二宿纳好蜜一升，搅令匀，乃以精茯苓屑五斤，新绢囊宽结口纳酒中令没，勿使至底，手按漉令汁得布入囊中，封泥二十一日取出。当服饵，先日，作佳食清洁斋戒，明旦服如弹丸，至暮令尽一斤，小儿可半斤，则终身不饥。渴饮冷水，不可温饮。若食谷，药立下。自此以后，日中正服两丸，至三丸耳。其酒不可自饮，凡酒亦然，至忌。此法以断谷最胜。（《道藏·太清经断谷法》）

神仙绝谷方

上以白茯苓七斤，銼碎，酒渍之，三日曝令干，捣罗为末，以枣一斗，釜中煮令烂熟，经宿，更以汤淋漓枣取汁，置釜中，下茯苓末，微火煮之，可丸即丸，如鸡子黄大，空心及晚食，以酒下一丸。久服不饥，骨坚髓满，肠化为筋，男子三十以上皆可服之，可涉远有力，日行千里。忌食米醋。

神仙辟谷驻颜秘妙方

白茯苓（捣为粉，以生绢袋盛，于水盆中擢之，候水清取粉，曝干）三斤，栗黄（晒干，捣罗为末）三斤，胡麻（五斤九蒸九曝，去皮）取三斤。上青州枣三斗，以水五斗，于大釜中先煮令烂，去皮核，以布袋绞取瓢，却于煮枣水内，慢火熬令稠，候冷，入诸药为膏。每日空心及晚食前一合，酒调下亦得。此是神仙所服，切在秘密，勿

传非人，真功不可尽述。忌食米醋。（《太平圣惠方·神仙绝谷法》）

神仙凝雪膏方

白茯苓（锉，水煮一日）三十六斤，松脂（炼了者）二十四斤，松子仁二斤。上诸药，捣罗为末，以白蜜二硕四升，纳铜器釜中，微火煎之一日一夜，次第下药，搅令相得，微火养之七日七夜之止，可丸即丸，如樱桃大。食前，酒服七丸，日三服。若欲绝谷，顿服取饱，即不饥，轻身目明，老者还少，久服成仙矣。忌食米醋物。（《太平圣惠方·神仙服茯苓法》）

茯苓饼子

白茯苓（为末）四两，头白面一二两。

上同调水煎饼面稀稠，以黄蜡代油，爆成煎饼，蜡可用三两，饱食一顿，便绝食。至三日，觉难受，三日后，气力渐生，熟果芝麻汤，米饮凉水，微用些少，以润肠胃，无令涸竭。开食时，用葵菜汤并米饮稀粥，少少服之。（《儒门事亲·辟谷绝食》）

服食茯苓的配方甚多，不胜枚举。如《道藏》引《太清中黄真经》将茯苓连同芝麻作为辟谷止渴抑食的佳品，谓先下芝麻入水中煮沸，再下茯苓粉末，蒸数沸后，再加入少许酥、蜜，遇渴即饮一两盏，能兼止思食。

我国最早的药物学专著《神农本草经》将其列为上品，谓其久服安魂养神，不饥延年。《名医别录》也说，茯苓俗用甚多，仙方服食亦为至要，善能断谷不饥。除上述辟谷方外，《备急千金要方》介绍了许多以茯苓为主的服食方，如神仙茯苓膏、灵飞散、茯苓酥方等。《抱朴子》还曾载述，任子季服茯苓十八年，能隐能彰，不食谷，面生光而玉泽。《典论》载，三国时有个叫郗俭的人，精通辟谷之术，常常是只吃茯苓，不进饭食，跟他

学辟谷吃茯苓的人很多，他到一个地方，这地方茯苓的价钱就会暴涨好几倍。苏东坡将茯苓称之为“神仙上药祖”，他在《东坡杂记》中详细地介绍了茯苓的服饵方法。苏辙年轻时多病，一道士授以服气法，行之一年，肺脾病痛得以痊愈，因此非常相信养生之说。他在《服茯苓赋有序》中盛赞茯苓“能安魂魄而定心志，却五味与谷粒，追赤松于上古，以百岁为一息。颜如处子，绿发方目，神止气定，浮游自得。”于是，这位文人“求之名山，屑而瀹之，去其脉络，而取其精华。庶几可以固形养气，延年而却老者。”

茯苓味甘淡，性平和，入脾、肺经。在人体中，脾和肺都参与饮食水谷的代谢过程，在饮食物的消化、吸收、输布中起着重要的作用。肺脾健则水谷化精，脏腑得以滋养，呼吸交替，吐故纳新，保证了机体有着旺盛不息的生命活力，从而能发挥辟谷却食的功效。这也许正是古代辟谷广泛普遍地采用茯苓，道人大力推崇茯苓的道理所在。

方1《太清经断谷法》“服食茯苓法”内有6个组方，实即6种不同的制作、配伍、服食方法，由此可见道家对茯苓的推崇。方2配用了补益脾胃的大枣，方3在此基础上加用了补肾益精的栗子、芝麻，方4合松脂、松子仁、蜂蜜熬膏制丸，方5与白面、黄蜡制成煎饼。各方所配用的药、食物均是前人推崇的服食佳品。（参见“服食养生术”）

3.2.9 服食术辟谷法

术，是辟谷有效药饵。《神农本草经》载：术，作煎饵久服，轻身延年不饥。《抱朴子》曾载述了一个服术养生的故事：汉代末年，南阳文氏因避战乱，逃难山中，饥饿难忍，接近于死，一人教他食术，饥饿感马上消失，体力逐渐恢复。于是坚持服食，始终不断，几十年后回到了家乡，容貌如同少年一般，身轻体健，更胜于前。服术竟有如此神效，无怪乎紫微夫人感叹道：

“吾察草木之胜，速益于己者，并不及术之多验也，可以长生久视，远而更灵。”

《道藏》等道书及《千金要方》、《太平圣惠方》等方书中，载述了许多食术辟谷的配方。《云笈七签·神仙绝谷食气经》曾指出：“辟谷行气时，腹中若饥，取好枣或方寸术饼九枚食之”。

服食术法

成治术一石，净洗捣之，水二石，渍一宿，煮减半，加清酒五升，重煮取一石，绞去渣，更微火煎熬，纳大豆末二升，天门冬末一升，搅和丸如弹丸，旦服三丸，日一。或山居还行，代食耐风寒，延寿无病。

又法

成治术二石，以水三石煮之，稍益至十石五斗许，乃绞去渣，出著铜器中，纳白蜜五升，松脂五斤，枣膏五斤，搅和微火煎如糍，服一丸如鸡子大，日三，不饥，除百病，长生。

又法

术一石，咬咀，著釜中煮沸，出汁，又以水二石，熟煮令烂，乃合向汁⁽¹⁾，纳清粱米屑一升，白蜜五升，微火煎如粮，日食二饼，如常不饥，气力不散，长生。

又法

术一石咬咀之，以水二石，煮耗，又以水一石，煮一日令烂，去滓更煎，纳稻米末三升，盐一升，豉半升，煮半令熟出，纳铜器中，糠火煨⁽²⁾令可饼，饼重四两。先食两饼，如饥，顿食五饼，却五日；食四饼，却十日；食三饼，却一月；食二饼，乃比岁，不复食不饥，长生。

又法

术五斤，捣绞取汁，以和茯苓屑三斤，丸如梧桐子。旦、中、夕各吞三丸，不饥不老。

又法

以酒服术屑^[3]，蒸晒干，更漉^[4]曝，如此九过止，日服三方寸匕，不饥，延年。以十一月、十二月、正月、二月采之为佳，凡服术禁食桃也。（《道藏·太清经断谷法》）

神仙饵术法方

术（拣择令净、捶碎）一硕。上从平旦装入甑中，蒸至午时即止，以釜中汤淋三七遍，取汁，却入釜中，微火煎令可丸，即丸如弹子大。每服一丸，以温酒化破服之，日二服。治百病，轻身益气，能去风寒，不饥渴，延年。忌桃李雀肉。

神仙术煎方

上取术，新从山斲^[5]出者，不计多少，去苗，净洗，木臼中熟捣，新布绞取汁。如此三两遍，汁出尽为度，于银器或瓷器中煎令如饴，即成矣。每旦以温酒调服一合，随性空吃尤佳。久服轻身益气，祛风寒，不饥渴，百病皆除。忌桃李雀肉。（《太平圣惠方·神仙服术法》）

术煎方

除百病，轻身明目，久服断谷延年方。好术一硕，先以水洗濯，去黑皮，细锉，以水三硕，煮至一硕，去滓，所得汁，以黍米三斗，磨作末，纳汁中，微火煮之令稠，候可作饼子，圆阔二寸许，每以饮下一枚；日三。忌桃李雀肉。（《太平圣惠方·药酒序》）

辟谷山精饼方

术（净刮去皮，洗，摊令浥浥^[6]，细锉）一斛。上捣碎，用水三斛，先纳术于大釜中，次入水一斛五斗，文武火煮之，水耗旋添，尽三斛，煮至二日二夜，绞去滓取汁。用黍米一斗五升，净淘空令浥浥，先纳汁在釜中，次入米煮至六七沸，又下饴五斤，微火煎至三斗乃熟取出置案上，曝

干，拌作饼子，四方断之，合如梳大，阴干，每日食三饼，轻身益寿。

辟谷枣术丸

术（净刮去皮，洗，令控浥浥，细锉）一斛。上一味捣碎，以水一石五斗，纳于釜中煮之，稍益水至三石，煮至三斗，绞去渣，却内铜器中，入白蜜六斤四两，炼成松脂粉二斤米，文火煎之，搅和令匀，候凝如膏，丸如弹子大，放干，盛不津器中，每服三丸，含化咽之，日三服，久服则长生不老。

辟谷仙术茯苓丸方

术（净刮去皮，洗，控令浥浥，细锉）五斤，白茯苓（去黑皮，捣末）三斤。上二味先将术捣碎，以水三斗，纳釜中煮之，至五升，绞去滓，加茯苓末，搅和令匀，候如膏，丸如弹子大，放不津瓷器中。每服一丸，细嚼温酒下，日二服。久服活血驻颜，耐风寒，延年不老。

辟谷山精丸方

术（净刮去皮，洗，控令浥浥，细锉）一斗。上一味捣碎，以清酒二升，净瓮中浸之一日一夜，绞去滓，纳铜器中，入釜中以重汤煮之；又入白蜜一斤，阿胶四两煎之，搅令相得，候如膏，即丸如弹子大，放干，盛不津器中。每服一丸，细嚼，酒下，日三服。久服体光泽，百病除，轻身延年。

辟谷白术方

白术（捣为细末）三斤，生黄精（洗净，控干捣碎，绞取汁）二斗，蜜一斤。上三味，先将黄精汁一味纳于釜中，用文武火煎熬取汁三升，再入蜜一斤，并将前白术末却纳汁中，煎成膏，丸如弹子大，令干，盛不津瓷器中。每服三丸，含化咽之，日三服，宁少服，令有常，不须多而中

辍。渴则饮水，久服绝谷轻身，长生不老。（《圣济总录·神仙辟谷》）

服苍术方

苍术一斤，好白麻油半斤。上件将术用白米泔水浸一宿，取出切成片子，用前麻油炒令熟，用瓶盛贮，每日空心服一撮，用冷水汤咽下。大能壮气驻颜色，辟邪，又能行履，饥只此服之。（《余居士选奇方》）

〔1〕合向汁：即加入先前煎好的药汁。〔2〕糠火煨：即用米糠作燃料煨之。〔3〕酒服术屑：即将术研为细末，用酒润湿。〔4〕溲：润湿。〔5〕斲：掘。〔6〕浥：湿润。

术，有苍术、白术之分。苍术为菊科植物茅苍术或北苍术的根茎，白术为菊科植物白术的根茎。两者功用有所不同。但在古时，苍、白术是不分的，均以术赅之。不过据考证，古人辟谷方中用得最多的还是苍术。

苍术，现今临床常取其健脾燥湿，解郁辟秽，除风气，壮筋骨，明目的功效，用于治疗湿盛困脾，倦怠嗜卧，食欲不振，脘痞腹胀，呕吐泄泻，水肿痰饮，筋骨软弱，痿软无力，关节肿痛，以及头晕目昏，青盲夜盲，内外翳障等病症。而欲取健脾益气，除湿和中的，用白术较为普遍。

现代研究发现，苍术与白术均含有苍术醇、苍术酮，具有调节血糖水平、抗癌、保肝等多方面的效用。并含有效的抗衰老物质维生素A，可见两者作为辟谷养生药饵，均有确切的科学道理。

以上十方，或煎汁熬膏，或研粉作散，或捣末制丸，或做饼，或油炸，并有不同的辅助药、食物配伍，充分说明了前人对服术的极力推崇。

方1“服食术法”中的第一方，在《圣济总录·神仙辟谷》中亦有载述，称为“辟谷仙术丸方”，进一步肯定了它的辟谷效

用。(参见“服食养生术”)

3.2.10 服食柏叶、柏实、柏脂辟谷法

柏叶为柏科植物侧柏的嫩枝和叶。唐代孙思邈在《千金翼方》中介绍了柏叶用于辟谷的许多方剂，他在《枕中记》里说，在3、4月份采新生松叶，同花蕊一起阴干，又采摘当年生的柏叶阴干，两物一并研末，用白蜜丸如小豆大，清晨空腹酒服八十丸。服一年可以延长十年生命，服二年可以延长二十年生命。

柏实即柏子仁，为侧柏的种仁。在古人看来，它也是有效的辟谷药物。《千金翼方》、《太平圣惠方》、《圣济总录》等书都记载了柏实用于辟谷的服饵方。

柏脂为侧柏树干或树枝燃烧后分泌的树脂汁，古人认为它有着良好的辟谷养生作用，道家常用为辟谷药饵。

高子良服柏叶法

采无时，以叶切置甑中令满，覆盆甑，著釜上蒸之三石米顷，久久益善。蒸讫，水淋百余过，讫，阴干。若不淋者，蒸讫便阴干。服一合，后食，日三服，势力少稍增，从一合始至一升。令人长生益气，可辟谷不饥，以备厄还山隐无谷。昔庞伯宁、严君平、赵德风、唐公房等，修道佐时也，世遭饥运，又避世隐峨眉山中，饥穷欲死，适与仙人高子良五马都相遭，以此告之，皆如其言，尽共服之，卒赖其力，皆度厄，后以告道士进同得其方，遂共记之。

又方

取大盆内柏叶著盆中，水渍之，一日一易水。易水者，状瓷出水也。如是七日以上，若二七日为佳。讫，覆盆蒸之，令气彻便止，曝干，下筛末一石，以一斗枣膏搜，如作干饭法。服方寸二七，日三，以水送不饥，饥即服之，渴饮水。以山居读诵，气力不衰，亦可济凶年。

仙人服柏叶减谷方

柏叶取近上者，但取叶，勿杂枝也，三十斤为一剂，常得好不津器，纳柏叶于中，以东流水渍之，使上有三寸，以新盆覆上，泥封之。三七日出，阴干，勿令尘入。中干便治之下筛，以三升小麦净择，纳著柏叶汁中，须封五六日，乃出阴干，燥复纳之，封五六日出，阴干令燥，磨之下筛，又取大豆三升，炒令熟，取黄磨之下筛，合三物搅调相得，纳韦囊中盛之，一服五合，用酒水无在，日三，食饮无妨。治万病，病自然清，冬不寒，颜色悦泽，齿脱更生，耳目聪明，肠实。服此食不食无在。

又方

取柏叶三石，熟蒸曝干，下筛大麦一升，熬令变色，细磨之，都合和，服多少自任，亦可作粥服之，可稍稍饮酒。

又方

取阴地柏叶，又取阴面皮，咬咀蒸之，以釜下汤灌之，如是至三，阴干百日，下筛大麦末、大豆末。三味各一斤，治服方寸匕，日三，以绝谷不食，除百病延年。

又方

取柏叶三石，熟煮之，出置牛笕^{〔1〕}中以汰之，令水清乃止，曝干。以白酒三升溲叶，微火蒸之熟一石米顷息火，复曝干。治大麦三升，熬令变色，细治，曝，捣叶下筛，合麦屑中。日服三升，以水浆若酒送之。止谷疗病，辟温疔恶鬼，久久可度世。

又方

柏叶十斤，以水四斗，渍之一宿，煮四五沸漉出，去汁，别以器阁之干，以小麦一升，渍柏叶汁中一宿出，曝燥，复纳之令汁尽，取盐一升，柏叶一升，麦一升，熬令香。合三味末之，以脂肪一片合溲。酒服方寸匕，日三，病自消减，十日以上，便绝谷。若乘骑，取一升半水饮之，可

以涉道路不疲。

服松柏实

凡采柏子，以八月顿取之，当水中取沉者，八月取并房曝干，末，服方寸匕，稍增至五合，或日一升丰。欲绝谷，恣口取饱，渴饮水。

取柏脂法

五月六日，刻其阳二十株，株可得半升，炼服之，欲绝谷者，增之至六两，不绝谷者，一两半。禁五辛、鱼、肉、菜、盐、酱。治百病，久服炼形延年。（《千金翼方·辟谷》）

神仙饵柏叶法

服之一年，百病除愈；服之三年，行及奔马；久服，令人身轻益气力，耳目聪明，补骨髓，除风去冷，寿年千岁。柏叶（四时采，周而复始）二十斤。上以水浸三宿，漉出，晒干，捣罗为末，每三斤柏叶末，入炒了黑豆黄末一斤，胡麻末一斤，三味相和令匀，每服三钱，以水调下，日三服。（《太平圣惠方·神仙服柏叶柏实法》）

服柏实方

柏实。上于八月合房取，乃曝令坼，其子自脱，用清水淘取者控干，轻椎取仁，捣罗为末，每服二钱匕，酒调下，冬月温酒下，早晨日午近晚各一服，稍增至四五钱。若绝谷者，取饱为度，渴即饮水，令人悦泽。一方用炼，或松脂及白蜜，丸如梧桐子大，每服十丸，或二十丸，日三服。又方与松子等分，松脂和丸，酒下。又方加菊花末等分，蜜丸如梧桐子大，每服十丸，或二十丸，日三服，酒下。

又方

柏子、雷丸、防风各等分。上三味捣罗为散，每服一

钱匕，酒饮调下，日三服，令人壮盛辟谷。（《圣济总录·神仙草木药》）

〔1〕牛笥：指大而圆的盛物竹器。

以上数方，或用柏脂，或用柏实，或用柏叶，配伍稍异，由此可见道人对柏之脂、实、叶的推崇。现代临床上，柏实常被用为养心安神，润肠通便，治疗惊悸、失眠、盗汗，便秘等。柏叶，含有侧柏酮、侧柏烯、茴香酸等，有镇咳、祛痰、中枢镇静及降低血压作用，《抗衰老中药学》言其“凉血止血，祛风湿，散肿毒，轻身益气”。松脂则较少内服，仅限于涂敷或熬膏搽擦。它们在辟谷养生方面，未见报道，缺乏深入研究。（参见“服食养生术”）

又，方1“高子良服柏叶法”在《太平圣惠方》中亦有载录，被称之为“神仙饵柏叶方”。

3.2.11 服食松脂、松叶、松子、松根白皮辟谷法

松脂为松科植物树干中取得的油树脂，经过蒸馏，除去挥发油后的遗留物。松叶即松针，松子为松的种子，松根白皮为松根去粗皮后的白皮。诸物均是道家推崇的服食药饵。

据葛洪《肘后备急方》介绍，一个名叫赵瞿的人，病癰将死被弃山洞，服松脂而顽疾去，体健高寿。一妇人入山中，饥饿濒死，服松脂叶及果仁而长寿。《抱朴子》载，偃佺好食松子体毛数寸，走及奔马；偃子少在黑山食松子、茯苓，寿数百岁；赤松子好食松实、天门冬、石脂，齿落更生，发落更出，莫知所终。《道藏·太清经断谷法》介绍了服食松根法，谓取东行松根，剥取白皮，细锉，曝干，捣末饱食，可绝谷。其法《千金要方》、《圣济总录》等方书里也有载录。

服松脂法

欲绝谷，服三两，饥复更服，取饱而止，可至一斤，不绝谷者，服食一两，先食。须药力尽乃余。食错者，即食

不安而吐也。久服延年，百病除。

又方

松脂五斤，羊脂三斤。上二味，先炼松脂令消，内羊脂，日服博棋一枚，不饥，久服神仙。

守中方

白松脂（三遍炼）七斤，白蜡五斤，白蜜三升，茯苓粉三斤。上三味，合蒸一石米，顷服如梧子十丸，饥复取服，日一丸。不得食一切物，得饮酒，不过一合，斋戒，咀五香，以水煮一沸，去滓，以药投沸中。

又方

松脂，桑灰炼百遍，色正白，复纳之饴蜜中，数反出之，服二丸如梧子，百日身轻，一年玉女来侍。

初精散方

茯苓三十六斤，松脂二十四斤，钟乳一斤。上三味为粉，以白蜜五斗，搅令相得，纳埴⁽¹⁾器中，固其口，阴干百日，出而粉之。一服三方寸匕，日三服，一剂大佳，不同余药。

辟谷延年千岁方

松脂、天门冬（去心）、茯苓、蜡、蜜各二升。上五味，以酒五升，先煎蜜蜡三沸，纳羊脂三沸，纳茯苓三沸，纳天门冬相和，服三丸如李子。养色还白，以杏仁一升纳之为良。

绝谷升仙下食法

取松实末之，服三合，日三，则无饥渴，饮水勿食它物，百日身轻，日行五百里，绝谷升仙。（《千金翼方·辟谷》）

服松脂方

百炼松脂，下筛，以蜜和，纳筒中，勿令中风，日服

如博棋子一枚，日三，渐渐月别服一斤，不饥延年，亦可醇酒和白蜜如饧，日服一二两至半斤。

彭祖松脂方

松脂、茯苓（灰汁煮十遍，浆水煮十遍，清水煮十遍）各五斤，生天门冬（去心皮，晒干，捣作末）五斤，真牛酥（炼三十遍）三斤，白蜜（煎令沫尽）三斤，蜡（炼三十遍）三斤。上六味，捣筛，以铜器重汤上，先纳酥，次下蜡，次下蜜，候消讫，次下诸药，急搅之，勿住手，务令大匀。讫，纳瓷器中密封，勿令泄气。先一日不食，欲食须吃好美食令大饱，然后绝食，即服二两，二十日后服四两，又二十日服八两。细丸之，以得咽中下为度。第二度服四两为初，二十日又服八两，又二十日服二两。第三度服八两为初，以后二十日服二两，又二十日服四两。合二百八十日药成，自余服三丸，将补不服亦得，常以酥蜜消息，美酒一升为佳。（《千金翼方·养性》）

服松脂轻身辟谷方

松脂十斤，五度以水煮过，令苦味尽，取得后，每一斤炼了松脂，入四两茯苓末，每晨水下一刀圭^{〔2〕}，即终年不食，而复延龄，身轻清爽。（《葛洪肘后备急方·治卒绝粮失食饥急欲死方》）

真人服食方

云母粉五十斤，松脂十二斤，白茯苓十斤，附子（去皮脐，生用）十斤，蜡蜜十斤。上件药，先捣罗上四味为末，与蜜相和，更捣三千杵，以三年米醋拌令匀，用不津瓮子盛之，埋于地中，满千日方乃药成，出之，其上时时有光。每服以温水化鸡子大服之，日三服，至一斤，身中三虫伏尸、万邪恶病及诸疮疖皆除；服之二斤，饥渴寒热一切尽除；服之三斤，筋骨强；服之四斤，气力盛；服之

五斤，颜色如玉；服之六斤，身如飞行；服之七斤，延年不老，可致神仙。（《太平圣惠方·神仙诸名方》）

神仙服松叶法方

神仙服松叶，令人不老，身生绿毛，益气轻身，还年变白，久服绝谷不饥渴，可致神仙。上取松叶，不以多少，细切如粟，更研令细，每日食前，以酒调下二钱，四时皆服，然初服稍难，久即自便矣。

又方

上取大松叶，四季以春东、夏南、秋西、冬北采之，阴干，捣细罗为散，每日食前，酒调下二钱，粥饮下亦得。能轻身益气，令人耐寒，不病延年。（《太平圣惠方·神仙服松叶法方》）

松子丸方

神仙益精补脑，久服延年不老，百岁以上颜色更少，令人身轻悦泽。松子（取仁）二斤，甘菊花（为末）一斤。上以松脂和菊花捣千杵，入蜜，丸如梧桐子大，每服食前，以酒下十丸，日可三服，加至二十丸，亦可散服，功效如神。（《太平圣惠方·神仙服松实法方》）

辟谷松蜡丸

松脂（炼）一斤十二两，白蜡一斤四两，酥半斤，蜜一斤四两，白茯苓（去黑皮，捣末）十两。上五味，先取松脂、白蜡、酥、蜜四味入瓷器内盛。密封，坐于二斗黍米甑内同蒸，候米熟取出，纳茯苓末，以杖搅和之，再密封如前，经过五日即开，捣和为丸，如梧桐子大，每服五丸，酒下，早晨、近晚服，十日后即服一丸。若饥加至二丸、三丸，服此药时，不得食一切物，服尽即不食，亦可延年。（《圣济总录·神仙辟谷》）

〔1〕埴器：坚土制成的盛器，埴，坚土。〔2〕一刀圭：为一方寸匕

(即匙，匕正方方一寸)的十分之一。刀圭，为古时取药末的用具，形状象刀头的圭角，端头锐，中低洼。

以上辟谷服食方中，方1~方7均出自孙思邈。孙真人注重养生，他在著作中搜集了许多道家养生方法，辟谷方乃是其中之一类。其它，方8出自道人葛洪，方9~方12出自宋代官府组织编写的方书。这些服食方，受真人的推崇，官府的看重，其辟谷养生之效用不能小视。但是，而今除松子外，松脂、松叶、松根作为服食养生的，已十分鲜见，道家以之作为辟谷药饵的科学原理也缺乏深入研究，上述服食方仅供参考。(参见“服食养生术”)

4 辟谷养生术的简要评价

辟谷的资料，内容十分丰富，上述只是举其荦荦大者而已。(在这里尚需说明的是，由于上文所引文献众多，不仅限于《道藏》，为了不与其它书目相混淆，故特在引文中注明“道藏”字样，以示此书的来源。)不过，以上这些不完全的资料已足见辟谷的方法多样，效用显著，确是值得借鉴的养生要术。

当然，这还有个正确认识、认真对待的问题。辟谷并不等于我们现在所说的绝食，它有着严格的步骤、手段。

《洞元经》说：“修养之道，先除嗜欲，内合五神，次当绝粒。”辟谷之前，必须静心息虑，摆脱嗜好，摒弃烦扰，平定情绪。并“须服药去痰饮，量体冷热服一、两剂泻汤，以通肠胃，去其积滞”，使气机畅行，无有壅滞阻塞。在断食的处理上，要做到饭量逐渐减少，不能顿减，《服气精义论》说，饮食当渐去酸咸，减灭滋味，服用茯苓、胡麻等药，预为断谷，服气之始，不能顿绝药食，当逐日减少，渐渐加气，待气液流通，体脏安稳，方可绝诸药食。辟谷后进食，要从少到多，由软至硬，不能暴食，更不能食用硬物。《圣济总录》说：“若却欲去药食谷

者，取消石、葵子各一两，熟研为散，以粥饮调服一钱匕，日再服。”其意即是促进肠蠕动的增强，肠胃消化功能的恢复。

辟谷的时间可长可短，1、2天，3、5天均可，古人一般以21天为期。如《神仙食气金柜妙录》中介绍的“中岳郝俭食十一时气法”说：“初绝谷三日、七日小极，头眩，慎勿怪也，满二十一日成矣，气力日增，欲食可食，不欲即息。”这21天，开始一星期食量由正常逐渐减少至不食，第二星期不吃主食仅进食药饵及开水，第三星期恢复进食主食，逐渐递加至正常饭量。这样，渐次减食，渐次加食，较为科学可取。不过初学者，以辟谷3、5天为好，方法可仿照渐减渐增法。

目前，有人错误地理解辟谷，凭着个体的生理耐受力，饿上几餐，就说成是辟谷，这是一种误解。辟谷养生是科学的，科学的东西来不得半点虚伪，只有科学地对待，才能发挥有效的养生效应，为人类的健康事业服务。

第七章 动功养生术

人们所熟悉的气功，按练功时练功者肢体的动与静来区分，有动功、静功及动静结合的动静功三大种类。本章介绍道家动功有关知识。

动功是以肢体运动为主的气功锻炼，古人称之为导引。导引之术，起源极早，道家修炼，承袭其法，并加以发扬光大，于是，也就成为重要的道教养生方法了。

动功的内容十分丰富，《道藏》中收录了数千种动功功法，本章重点介绍“老子按摩法”、“五禽戏”、“彭祖导引法”、“王子乔导引法”、“玄鉴导引法”等十九种；并对其养生源流、有关理论作简要介绍。

1 动功养生源流

动功是现代的称谓法。《中国医学百科全书·气功学》“动功”条是这样描述的：“动功，是指练功者在练功时，体位、身体按功法要求而不断地运动变化的一大类功种功法。”

动功类功种功法，其来悠远。早在原始社会时期，人们“动作以避寒”（《素问·移精变气论》），“舞以宣导水湿”（《吕氏春秋·古乐》），由之逐步地形成了动功养生术。

到了春秋战国时期，人们将动功作为祛病强身的重要方法。《素问·异法方宜论》云：“其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”《灵枢·病传》篇载：“余受九针于夫子，而私览于诸方，或有导引、行气、跷摩、灸熨、刺焮、饮药之

一者。”其中的“导引”、“按蹠”、“跷摩”，实即动功锻炼。即如《庄子·刻意》篇所说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”彭祖养生，力倡导引，《云笈七签》中还载录了他的导引术。

《庄子》一书是庄子及其学派人士所著。庄子是道家学派创始人老子的后继者，庄子所推崇的导引养生，理所当然地被道教徒们所崇奉，于是，导引动功为道家所利用，而道家所利用的导引也因之而揉合了“返朴归真”、“清静无为”的老庄思想。

导引动功，在汉代是较为普及的事。1973年，在湖南省长沙马王堆汉墓出土的两件汉代珍贵帛书，一件是《却谷食气篇》，另一件是《导引图》，图中绘有各种姿势的导引图象44幅，每幅均有一人在作导引，共44人，有老有少，有男有女，有的赤膊而导，有的和衣而引。据考证，所着的服装都是当时一般庶民的式样，由此可见这一时期导引动功的普及程度，汉代医学家华佗，根据虎、熊、鹿、猿、鸟五种禽兽的动作特点，创造了五禽戏。他曾对弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢终不朽也。是以古之仙者为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”吴普遵乃师嘱咐，坚持五禽戏锻炼，果收良功，在90多岁时，还依然“耳目聪明，齿牙完坚。”华佗五禽戏是典型的导引动功，首见于陶弘景的《养性延命录》，《道藏》中曾予收录。陶弘景，善辟谷导引，享寿八十一，老有壮容，精力旺盛，编著了包括《养性延命录》在内的大量道教及医学著作。《养性延命录》是一本辑集较为完备的养生学专书，更可贵的是，能集精要而灵活化裁，融进自己的养生体会，其中“导引按摩”篇所述内容，除华佗五禽戏外，还介绍了较系统的导引养生术，具体内容下面将作专题介绍。

晋代葛洪对动功养生亦甚推崇，曾在《抱朴子》中介绍聪

耳之道，“能龙导虎引，熊经龟咽，燕飞蛇屈鸟伸，天俯地仰，令赤黄之景，不去洞房，猿据兔惊，千二百至，则聪不损也。”“龙导”、“虎引”，“熊经”、“龟咽”、“燕飞”、“蛇屈”、“鸟伸”、“天俯”、“地仰”、“猿据”、“兔惊”等名称，都是动功锻炼的方法。其论导引云：“导引不在立名，或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟，或息，皆导引也。”对导引的养生效用给予高度地评价，“夫导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅，闭这则三宫血凝，实养生之律，祛疾之玄术矣。”

隋唐以降，导引动功日趋兴盛，医著，道书多有导引专论。太医博士巢元方，于隋大业六年（公元610年），奉敕主持编撰《诸病源候论》，评论1727种病症之原由，不列主治方药，大多载述了导引治病的经验和方法，其书对于动功治病的广泛应用，不惟在隋代，即使在当今也是堪称大观的。

唐代著名道士司马承祯著有《修真秘旨》、《服气精义论》等著作。在《服气精义论·导引论》中充分肯定了导引的养生作用，书中指出：“夫肢体关节，本资于动用，经脉荣卫，实理于宣通，今既闲居，乃无运役事，须导引以致和畅。”论中还介绍了具体导引方法，并说：“五体平和者，依常数为之，若一处有所偏疾者，则于其处加数用力行之”，可见他对导引用于无病健身，有病疗疾，是坚信不疑的。

稍司马晚生的胡愔，是一位很有才华的女气功家，曾著《黄庭内景五脏六腑补泻图》，“罄竭搜闻，按据诸经，别为图式，先明脏腑，次说修行，并引病源，吐纳除疾，旁罗药理，导引屈伸，察色寻证，月禁食忌。”其中介绍的肝、心、脾、肺、肾、胆脏导引法，是根据各季节特点而创编，以肢体运动为主，结合凝思吐纳，顺应了自然界的周期性变化，是崇尚自然、返朴归真的道家养生思想的具体体现。其法深为后世所重视，《遵生

八笺》中曾予收录。下文将作详细介绍，这里暂不涉及。

顺应自然，分类更细，按1年24个节气创编24套动功锻炼方法的，乃是宋代道士、养生家陈抟，曾举进士不第，遇孔君仿及鹿皮处士，听从了2人的劝告，栖身武当山九室岩，服气辟谷20余年。宋太宗对他甚为敬重，赐号希夷先生。《遵生八笺》、《癸巳存稿》等书中收有“陈希夷二十四气导引图势”，介绍了24种气功导引方法，颇宜于人们根据时序变化而采用。

宋代，道教类书《云笈七签》问世，该书系北宋张君房编纂，共122卷，其中收录了“宁先生导引法”、“彭祖导引法”、“王子乔导引法”、“玄鉴导引法”、“赤松子导引法”等重要动功功法。

宋代另有一本博大浩瀚的道书——《道枢》。该书由曾慥编纂，共42卷，现今流传的动功八段锦，首见于该书《众妙篇》。其书还介绍了数十家动功功法，并创编了许多新的导引法，对后世气功学的发展影响颇大。

到明代，正、续《道藏》刊行，内收大量有关动功的史料文献，其中包括《太清导引养生经》、《灵剑子导引子午记》、《灵剑子》等大批动功专著。其后，胡文焕《养生导引法》、冷谦《修龄要旨》、曹士珩《保生旨要》等许多动功著作问世。动功功法，蔚为大观。

近代学者丁福保在辑集《道藏精华录》时，广采诸家导引动功，冠以“古仙导引按摩法”，列为百种道书之一。其提要云：“导引按摩，可以调节筋肉之缓急，助血液之循环。老君曰：天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出，亦犹言导引援动而人之精神益盛也。内分八种，曰太清导引养生经，曰宁先生道导养生法（而附以虾蟆龟鳖等法），曰彭祖导引法，曰王子乔导引法，曰导引杂说，曰导引按摩，曰元鉴导引法，曰按摩法。”他对导引按摩的推崇，于此可见一斑。

新中国成立以来，由于对中医及宗教的重视，气功养生得到了空前的普及。《气功导引养生》、《新气功疗法》等大批介绍导引动功的著作问世，道教养生资料已引起人们的高度重视，并作了深入地整理研究，广大人们采用动功在内的气功锻炼以祛病强身，古老的导引按跷之术，重现风采，得以宏扬。随着科学研究的深入，动功养生之术，必将发出更加夺目的光彩，造福于人类的健康事业。

2 动功理论概述

上已述及，动功即古所谓导引、按跷之类。导引，据《庄子》所述，包括了有意识地进行呼吸运动和肢体运动。李颐注《庄子》，释“导引”之义为“导气令和，引体令柔”。

“引体令柔”，是指肢体运动，其活动方式，有伸屈，有俯仰，有踖躅，有徐步，有熊经鸱顾，有引换腰体等。其动作有零星散式的，也有连贯成套的。属于散式的，有老子按摩法、赤松子导引法、宁先生导引法、彭祖导引法、王子乔导引法等。较为完整的有《养性延命录》载述的华佗五禽戏动功，胡愔的五脏坐功法等。

古人说的导引与按摩，概念上常较模糊，两者常互称、并称。载录于孙真人《备急千金要方》的“老子按摩法”，虽以“按摩”命名，但所有动作均是肢体的伸屈、腰背的转动、躯体的俯仰等，故又有“老子导引四十二势”之说。唐代释慧琳的《一切经音义》说：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”自摩自捏是自我按摩活动，它与手足的屈伸等动作配合运用，是属于按摩类导引。

《庄子》所云：“吹响呼吸，吐故纳新”，及葛洪《抱朴子》所云：“或吟、或息”，均是指导引动功中的呼吸运动。

导引动功在肢体运动的同时，注意有意识地呼吸吐纳，是

一种顺乎自然、使真气来至、废气排出的调气法，颇为道家所重视。王子乔导引法，强调采取特定的呼吸方法：一是鼻吸鼻呼，用鼻徐徐吸气，仍以鼻缓缓呼气，力求绵长柔和；二是鼻吸口呼，用鼻徐徐吸气，以口缓缓呼气；三是咽气，用鼻徐徐吸气，吸足后闭气，待口中气温后再咽下，再用口缓缓呼出；四是闭气，鼻吸后，闭气不呼，至非呼不可时，再用口缓缓呼出；五是用口吸气，深引入腹，然后闭气，至极限时闭口，用鼻出气。陶弘景更是总结出“纳一吐六”的呼吸调节方法，云：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息，内气有一，吐气有六。内气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。”认为吹能去热，呼能去风，唏能去烦，呵能下气，嘘能散滞，咽能解极。即呼气时分别发出吹、呼、唏、呵、嘘、咽等音，有利于相应脏腑病症的祛除。

导引动功锻炼，在肢体运动、呼吸运动的同时，常要求以意领气，用意念导引“气”在体内依一定的方向循行，或存思神物。有云，学道者以存思为首要，即存想神物，端一不离之谓。《天随子》云：“存谓存我之神，想为想我之身。”不唯如此，举凡人身五官五脏，天地星宿山川，皆为道教所力倡存思结想者。如胡愔五脏导引法，其中肝脏导引法要求“吸正宫青气”心脏导引法要求“吸离宫赤气”，脾脏导引法要求“吸坤宫之黄气”，肺脏导引法要求“吸兑宫白气”，肾脏导引法要求“吸玄宫之黑气”，就是在活动肢体、呼吸吐纳的同时，结合意念活动。

导行动功有良好的祛病强身作用。巢元方《诸病源候论》用于百余种病症的防治，晋代许逊曾说：“凡欲胎息服气，导行为先，开舒筋骨，调理血脉，引气臻圆，使气存至极，少后见焉。摩拭手脚，偃亚球拳，伸展努力，任气出旋，诸疾退散，是病能痊。五脏六腑，神气通玄，来往自熟，导气成焉。或存至泥丸顶发，或下至脚板涌泉，久久修之，后之自然，魂魄聿盛，精

髓充坚。行此法者，皆作神仙。”“皆作神仙”，实乃身体健康长寿之谓。近人用以祛病强身，减肥健美，延年益寿，收到了良好的效果。如在八段锦时通过手掌的阴阳转换，四肢、躯干和腰部的伸屈，配合呼吸。吸气，气贯双掌；呼气，气行涌泉。调动气机由掌到脚上下运行，从而疏通六阴六阳经，调理脏腑的功能，活动四肢百骸。此式，具有助心阳，补肝肾，理三焦，健脾胃，以及增大肺活量、消除疲劳之功效。练功时若双臂对拉，胸一张一弛，配合呼吸导引，对手太阴肺经和手少阴心经起疏通作用。心肺不舒，多练此功，对心肺疾病有防治作用。若上肢上下对拉，使内脏器官受到牵引。肠胃蠕动加快，消化功能增强。有助于胃、脾、小肠和大肠诸经的调理，能防治脾胃疾病。若身体左右转动，脊柱活动加大，有助于疏通任督二脉。扭腰转腹，意念带脉，把带脉练成柔软如丝的经脉，对消除大脑疲劳，促进生理机制的改善不无裨益。若通过身体的前俯后仰，增强腰肌与腹肌的活动功能，起到壮腰健肾的作用，对治疗肾脏疾病有良好的效果。同时在练功时若全身放松，自然呼吸，反复转体做到全身发热、体出微汗，以使周身轻松自如，气血流畅，促进新陈代谢。若提踵顿脚全身受到轻微震动，使身体各部位恢复原位，消除紧张状态，起到调理全身的作用。若练功时合十当胸，意守膻中，结合人体内的生理以调节内气，使气上下左右位置适中，经络气脉运行合理。按中医理论讲，肺主气，司呼吸，是控制全身气运的总枢纽。肺功能正常，则气运畅通，呼吸均匀调和，升降开合适度，达到心平气定、气定神敛的目的。若腹式呼吸，做到气在掌心和腰，一呼一吸补肾腰，吸气入肺行三阴，呼气下行补元真，气行三阴包心肺，水火相见阴阳平。若通过弯腰直体，引气沿任督二脉上下运行，便可壮腰健肾，培补肾气等等，通过上述而知，练习动功对于提高体质、祛病延年，是确有其效的。

3 动功功法十九种

3.1 老子按摩法

老子按摩法载录于《备急千金要方》一书。系后人假老子之名创编。

两手捺髀^{〔1〕}，左右捺^{〔2〕}身二七遍。

两手捻^{〔3〕}髀，左右纽^{〔4〕}肩二七遍。

两手抱头，左右纽腰二七遍。

左右摇头二七遍。

两手托头，三举之。

一手抱头，一手托膝，三折^{〔5〕}。左右同。

一手托头，一手托膝，从下向上，三遍。左右同。

两手攀头向下，三顿^{〔6〕}足。

两手相捉^{〔7〕}头上过，左右三遍。

两手相叉，托心前，推却挽来三遍。

两手相叉，著^{〔8〕}心三遍。

曲腕筑肋挽肘^{〔9〕}，左右亦三遍。

左右挽^{〔10〕}，前后拔，各三遍。

舒^{〔11〕}手挽项，左右三遍。

反手著膝，手挽肘，覆手著膝上，左右亦三遍。

手摸肩，从上至下使遍，左右同。

两手空拳筑三遍。

两手相叉，反复搅，各七遍。

外振^{〔12〕}手三遍；内振手三遍；覆手振亦三遍。

摩纽指三遍。

两手反摇三遍。

两手反叉，上下纽肘无数，单用十呼。

两手上耸三遍。

两手下顿三遍。

两手相叉头上过，左右伸肋十遍。

两手拳，反背上，掘^{〔13〕}脊上下亦三遍。

两手反捉，上下直脊，三遍。

覆掌掇^{〔14〕}腕，内外振三遍。

覆掌，前耸三遍。

覆掌，两手相叉，交横三遍。

覆手，横直即耸，三遍。

若有手患冷，从上打至下，得热便休。

舒左脚，右手承之，左手捺脚，从上至下，直^{〔15〕}脚三遍。右手捺脚亦尔。

前后捺足三遍。

左捺足，右捺足，各三遍。

前后却捺足三遍。

直脚三遍。

纽髀三遍。

内外振脚三遍。

若有脚患冷者，打热便休。

纽髀，以意多少，顿脚三遍。

却直脚三遍。

虎据，左右纽肩三遍。

推天托地，左右三遍。

左右排^{〔16〕}山、负^{〔17〕}山、拔木各三遍。

舒手，直前顿伸手三遍。

舒两手、两膝，亦各三遍。

舒脚直反，顿伸手三遍。

捺内脊、外脊各三遍。（《备急千金要方·养性》）

〔1〕髀：股部，大腿。〔2〕捺：扭转。〔3〕捺：通捏。〔4〕纽：这里

同扭，转动之意。〔5〕折：曲，弯。〔6〕顿：跺，踏。〔7〕捉：握。〔8〕著：即着。接触到。〔9〕筑：捣土的杵。这里比喻手臂。〔10〕挽：拉。〔11〕舒：伸展。〔12〕振：挥动；摇动。〔13〕'掘：同揩，擦抹的意思。〔14〕搦：握持。〔15〕直：伸，伸直。〔16〕排：推。〔17〕负：以背载物。

本法虽以“按摩”命名，实则是有效的健身动功。它通过主动的肢体屈伸、转动、按摩，能使全身各个部位的肌肉得到锻炼，从而起到祛病强身的作用。其法招式较多，习炼时可根据情况或全炼或选择数式炼之。练功时要排除杂念，全身放松，呼吸均匀和缓。具体做法：

- ①两手按住大腿，然后上体向左右两侧扭转 14 次。
- ②两手捏住大腿，然后两肩前后扭动 14 次。
- ③两臂屈肘，两手抱头，然后左右扭腰 14 次。
- ④头向左右两侧扭转 14 次。
- ⑤两臂屈肘，两手托住下巴，然后头尽量向后仰，做 3 次。
- ⑥一手抱头，一手托住膝盖下面不动，然后做体前屈 3 次。两手互换，反复为之。
- ⑦一手托住下巴，一手托住膝盖下面，将膝抬起触胸，连做 3 次。两手互换，连做 3 次。
- ⑧两臂屈肘，两手抱住脑后，向下攀头，同时跺脚 3 次。
- ⑨两臂屈肘，两手在头顶相握，然后右臂尽量上举，同时左手用力拉右手向下，使右腋充分展开。再左臂尽量上举，同时右手用力拉左手向下，使左腋充分展开。左右轮流，各做 3 次。
- ⑩两臂屈肘，两手十指在胸前相叉，掌心向内，然后翻掌向外，同时两臂慢慢用力向前推出，待臂伸直后，又翻单向内，收回于胸前。反复做 3 次。
- ⑪两臂屈肘，两手十指相叉，掌心向内，然后以手掌在胸部做按压动作 3 次。
- ⑫两臂屈肘，手腕弯曲，以手背按压两胁三次。又以左手

握住右肘，用力向左侧拉；以右手握住左肘，用力向右侧拉。各3次。

⑬两臂屈肘，两手十指在胸前相叉，掌心向内，然后左臂向左用力，右臂向右用力，使两手互相争力，3次。再两手手指仍相叉，掌心向内，两手腕交替做屈伸动作，3次。

⑭伸手自背后挽拉对侧颈项，两手交替进行，连做3遍。

⑮左手着膝，手指伸直，掌心向上，握住右臂的肘部，然后右臂慢慢用力从左手中抽出，仰掌置于膝上。再以右手握住左臂的肘部，然后左臂慢慢用力从右手中抽出，仰掌置于膝上。左右交替，做3次。

⑯两手屈肘，从上至下轻轻按摩肩部，连做3遍。

⑰两臂屈肘，两手握拳置于腰际，然后做向前冲拳，3次。

⑱两臂屈肘，两手十指在胸前相叉，掌心向内，然后两手腕做绕环运动14次。

⑲站立，两臂自然下垂，掌心向后，然后两臂同时向前振3次，向后振3次。再掌心向前，然后两臂同时向前振3次，向后振3次。

⑳用左手拇指和食指指腹，揉捏右手各手指3次。又用右手拇指和食指指腹，揉捏左手各手指3次。

㉑站立，两臂自然下垂，然后两臂向前、上、后、下的方向做直臂绕环运动3次。

㉒两臂屈肘，两手十指胸前相叉，掌心向下，两臂向下伸直，再两臂屈肘，反复做10次。动作时配合有意识的深长呼吸，在呼气的同时两臂向下伸直，并发轻微的“呼”字音。

㉓两臂上举，手指伸直，掌心向上，然后两臂屈肘，两手置于肩上，再向上伸直两臂。反复做，3次。

㉔两臂屈肘，手指伸直，掌心向下，然后两手猛然向下按压，待两臂伸直后，两臂屈肘，再猛然向下按压。反复做，3次。

②⑤两臂上举，两手十指在头上相叉，然后两臂向左侧摆，使右腋充分展开；再两臂向右侧摆，使左腋充分展开。左右交替，做10次。

②⑥两臂背后屈肘，两手握成拳，上下擦摩背脊3次。

②⑦两臂背后屈肘，两手反握，然后以手背肉直上直下擦摩背脊3次。

②⑧两臂胸前屈肘，两手互握两腕，然后两小臂同时向外挺振3次，再向内振3次。

②⑨两臂从体侧同时向前合掌，保持这一姿势，肩部尽量向上耸动，连做3次。

③⑩两臂屈肘，两手十指在胸前相叉，掌心相对，然后右手用力推左手，使左肘向左顶肘3次；再左手用力推右手，使右肘向右顶肘3次。

③⑪两臂侧举，手指伸直，掌心向下，然后由侧举变上举，同时两手在头顶上击掌，再由上举变侧举。反复做，3次。

③⑫用一手手掌，扣打另一手手背，方向从上至下，手背感温热为止。左右交替进行。

③⑬左腿伸直，右手将左腿托起，然后以左手掌从上至下，按摩左腿3次。再右腿伸直，左手将右腿托起，然后以右手掌从上至下按摩右腿3次。

③⑭站立，两腿并拢伸直，然后做同时向前屈膝，3次。

③⑮站立，一腿支撑身体，一腿伸直做旋内旋外动作。两腿交替，各做3次。

③⑯站立，然后一腿向前屈膝，一腿伸直不动。两腿交替，做3次。

③⑰做腿的屈伸3次。

③⑱大腿向内外扭转3次。

③⑲站立，一腿支撑身体，一腿向前后做直腿摆动，3次。两

腿交替。

④⑩用手扣打脚背，使脚感到温热为止。

④⑪大腿向内外扭转若干次，然后跺脚3次。左右交替。

④⑫做腿的屈伸3次。

④⑬站立，两手向前撑地，然后头向左后右后扭转，同时眼睛随头扭转的方向看。两肩做前后扭动3次。

④⑭一臂慢慢用力向上推举，手指伸直，掌心向上；一臂慢慢用力向下按压，手指伸直，掌面向下。两臂交替，各做3次。

④⑮模仿推山、背山、拔树的动作，左右用力，各做3次。

④⑯两臂屈肘，两手成立掌，置于腰际，然后两臂同时向前推出，待臂伸直后收回。反复做3次。

④⑰站立，两臂侧举，手指伸直，掌心向下，同时两腿左右分开，比肩宽。然后收回两臂，同时两腿并拢。反复做3次。

④⑱站立，两臂侧举，手指伸直，掌心向下，同时两腿并拢。然后收回两臂，同时两腿左右分开，比肩宽。反复做3次。

④⑲正身站立，扭动腰脊，先按顺时针方向，再按逆时针方向，连做3遍。

3.2 五禽戏

五禽戏为三国时期著名医学家华佗所创。据《后汉书·华佗传》介绍，华佗基之于“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也”的认识，潜心观察模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作和姿势，提出了“五禽之戏”。这套功法深受道家的推崇，陶弘景在《养性延命录》中作了介绍，《道藏·洞神部》已收载，并称之为“太上老君养生诀”。

虎戏，四肢距^{〔1〕}地，前三掷^{〔2〕}，却三掷；长引^{〔3〕}腰，乍前乍却^{〔4〕}，仰天即返伏距地，行前、却各七。

熊戏，正仰，以两手抱膝下，举头；左僻^{〔5〕}地七，右亦

七，掷地，手左右托地各七。

鹿戏，四肢距地，引项反顾，左三右三；左伸右脚，右伸左脚，左右伸缩亦三止。

猿戏，攀物自悬，伸缩身体，上下七；以脚拘物倒悬，左七右七；坐，左右手拘脚互按各七。

鸟戏，立起翘一足，伸两臂，扬扇用力各二七；坐，伸脚起，挽足各七，伸缩两臂各七。（《太上老君养生诀》）

〔1〕距：到。〔2〕掷：腾跃。〔3〕引：拉长。〔4〕乍：忽然；却：后退。乍却，即忽然前进，忽然后退。〔5〕僻：不正。此处引伸为向两边倒动。

五禽戏的具体做法：虎戏是两手两脚撑地，整个身子作向前腾跃3次，向后腾跃3次。接着，在原地尽量地伸腰背。然后，忽而向前行进，忽而向后倒退，以手脚撑地，作前后爬行，各作7次。前爬时头仰起，后退时头下伏。

熊戏是仰卧，两腿并拢屈膝，两手抱住膝盖下面，使膝触胸，然后抬头，身体向左右两边摆动7次。然后蹲地，两手在左右两侧托地，支撑身体。

鹿戏是两手两脚撑地，伸直头颈，向身后回视，从左面向身后看3次，以右面向身后看3次。然后抬起右脚向左侧伸动，复抬起左脚向右侧伸动，连作3遍。

猿戏是用两手抓握物体，使身体成悬垂，然后引体向上伸缩，连作7次。用一脚勾住物体，两手放开，使身体成倒悬，左右脚轮换，各做7次。最后，着地而坐，两手扳动两脚，连作7次。

鸟戏是站立，以一脚支撑身体，一腿向前抬起，两臂侧举，两掌用力左右扇动14次。两脚交替进行。接着改用坐势，两腿向前伸直，脚尖向上，上体前屈，两手轮流攀左右脚各7次。然后，站起，两臂侧举，手指伸直，掌心向下，然后屈肘收缩大

臂、伸直两臂，反复做7次。

五禽戏的五套术势可分开来锻炼，1次练1戏，或五套都练。但不管采用哪一戏，都当注意调息，调身，调心，及动作的自然。

调息，即注意呼吸的调节。呼吸要自然平静，采用腹式呼吸，呼吸时腹部随之起伏，呼吸均匀和缓。用鼻吸气，用口呼气；口唇轻合，舌尖轻抵上腭。

调身，即形体的调节。全身都要放松，不能僵硬，紧张，正立时要含胸拔背，两膝微屈，两手自然下垂于体侧，中指轻靠两腿侧；两目睁开，平视前方。

调心，要排除杂念，保持情绪的轻松乐观，精神专注，意念集中，意气相随。

动作自然，各戏动作，模仿禽兽，应自然舒展，不拘紧、做作。

3.3 天竺国按摩法

本法系气功动功中的一种。载录于孙思邈的《备急千金要方》，孙氏载录时，称它是婆罗门法。它到底是否由印度传来，尚是个谜。从其内容来看，有些方法可能从梁代的《养性延命录》中化裁而来。

本法通过一系列导引动作，能收理气活血、疏通经络、祛病强身之效。孙思邈曾指出：“但是老人，日别能此三遍者，一月后百病除，行及奔马，补益延年，能食，眼明，轻健，不复疲乏。”其法深受道家的推崇，《云笈七签》曾予收录，称它为“按摩法”。

两手相捉纽揅，如洗手法。

两手浅相叉，翻覆向胸。

两手相捉，共按髀，左右同。

两手相重，按脘，徐徐揅身，左右同。

以手如挽五石^{〔1〕}力弓，左右同。

两手作拳向前筑，左右同。

大坐，斜身偏倚^{〔2〕}如排山，左右同。

两手抱头，宛转脰上，此是抽^{〔3〕}胁。

两手据地，缩身曲脊，向上三举。

以手反捶背上，左右同。

如拓^{〔4〕}石法，左右同。

作拳却顿，此是开胸法，左右同。

大坐，伸两脚，即以一脚向前虚掣^{〔5〕}，左右同。

两手据地回顾，此是虎视法，左右同。

立地，反拗^{〔6〕}身，三举。

两手急相叉，以脚踏手中，左右同。

起立，以脚前后虚踏，左右同。

大坐，伸两脚，用相当手勾所伸脚，著膝上，以手按之，左右同。（《备急千金要方·养性》）

〔1〕石：量词。一百二十斤为一石。〔2〕倚：斜靠的意思。〔3〕抽：牵动，收缩。〔4〕拓：推，举。〔5〕掣：牵引，拉。〔6〕拗：通扭。

本法共 18 式，动作简单易学，颇适宜于一般人习炼。具体做法：

①两手相握，扭转翻动，如同洗手一样。

②两手轻轻相叉，向外翻后，向胸来回运动。

③一手放压另一手上，按腿部，按左腿时，右手在下，左手在上按压；按右腿时，左手在下，右手在上按压。

④两手相叠，用力按压腿部，慢慢扭转身体，左右交替进行。

⑤左右用力作拉弓姿势。

⑥两手握拳，向前出击。

⑦坐正后，上身向左右两侧倾斜。

- ⑧两手抱头，屈项弯腰至腿部。
- ⑨两手着地，缩身曲脊，向上 3 次。
- ⑩两手反捶背上。
- ⑪单手上举如托石状，两手交替进行。
- ⑫两手握举作叩。
- ⑬坐正后，伸两脚，左右脚轮流向前牵动。
- ⑭两手着地，头向左右两侧往后看。
- ⑮正立，腰往后反折 3 次。
- ⑯两手相叉，脚踏手中，左右脚轮流。
- ⑰起立，两脚前后踏动。
- ⑱正坐，伸两脚，用手勾所伸脚置膝上，并用手按之，左右相同。

3.4 孙思邈导引法

孙思邈导引法出于孙思邈所著的《摄养枕中方》，收载于《云笈七签》。其法以自我按摩为主，配以肢体活动，并主张结合咽液、内视等方法，以期达到良好的健身效果。

常以两手摩拭一面上，令人有光泽，斑皱不生，行之五年，色如少女。摩之令二七而止。

卧起，平气正坐，先叉手掩项，目向南视，上使项与手争，为之三四。使人精和，血脉流通，风气不入，行之不病。

又屈动身体四极^{〔1〕}，反张侧掣，宣^{〔2〕}摇百关，为之各三。

又卧起，先以手内著厚帛^{〔3〕}，拭项中四面及耳后周匝^{〔4〕}，热温温如也。顺发摩顶良久，摩两手以治面目。久久，令人目自明，邪气不干。都毕，咽液^{〔5〕}三十过。导内液咽之。

又欲数按耳，左右令无数。令耳不聋，鼻不塞。

常以生气时^{〔6〕}，咽液二七过，按体所痛处。

每坐，常闭目内视^{〔7〕}，存^{〔8〕}见五脏六腑，久久自得分明

了了。

常以手中指，按目近鼻两眦，闭气为之，气通乃止。周而复始，行之。周视万里。

常以手按两眉后小穴中，三九过。

又以手心及指，摩两目及颞^{〔9〕}上。

又以手旋耳，各三十过。

以手逆乘额上，三九过。从眉中始，乃上行入发际中。

（《云笈七签·摄养枕中方》）

〔1〕极：穷尽。〔2〕宣：通，畅达。〔3〕帛：丝织物的总称。〔4〕匝：环绕一周。〔5〕咽液：液，即唾液。咽液就是用舌头搅动，使唾液增多，然后在口中鼓漱，分一口或几口咽下。这是古代养生方法的一种，具有滋润肠胃，帮助消化，以及祛病强身的功能。〔6〕生气时：是指从半夜一点至中午十二点的这一段时间。从中午十二点至半夜零点的这段时间，则被称为死气时。〔7〕内视：古代行气养生的一种方法。即闭合双眼，内窥、观想自己身体某一部位，或某一经络、穴位。〔8〕存：想。〔9〕颞：额。

本导引法的具体做法是：

①经常地用两手掌从上至下摩擦面部 14 次。坚持练习 5 年，能使人面有光泽，不生斑皱。

②早晨起床后，面朝南正坐，平心静气，调匀呼吸，两臂屈肘，两手十指相叉，抱住脑后，用力向前攀，同时头颈用力向后顶，使头、手相互争力。做 12 次。能使人精气调和；血脉畅通，风气不入，百病不生。

③站立，上体前屈后仰 3 次，左右侧屈 3 次。要求动作幅度要大。再活动全身关节 3 次。

④早晨起床后，先以手握丝巾，擦摩颈项四周和耳后数次，使有温热感为止。然后用两手掌按摩头顶。再用两手掌相对摩擦，使热后按摩面孔和眼睛，并咽液 30 次。长久坚持，能增强视力，使邪气不能侵。

⑤两臂屈肘，两手掌心分按两耳（掌根向前，手指贴后发际），然后两手掌心向两耳重按一次，即迅速提起，连做若干次。能使人耳不聋，鼻不塞。

⑥经常在从半夜1点至中午12点的这段时间内，咽液14次，按摩身体中不适之处。

⑦凡坐着的时候，经常闭合双眼，内窥、观想体内的五脏六腑，以便集中思绪，帮助入静。长期练习，能看清五脏六腑的颜色。

⑧经常用两手中指按摩眼眶内侧方陷中的睛明穴。按摩时要闭气，若需要呼吸时，就停止按摩。如此循环往复，经常练习，能提高视力。

⑨经常用两手按摩两眉梢后的太阳穴，27次。

⑩用两手掌心或手指，按摩两眼和额部。

⑪两臂肘屈，两手掌心按住两耳沿，轻轻地揉摩，各30次。

⑫两臂屈肘，两手手指叉开，轮流从前额向头顶方向，梳发27次。

3.5 陶弘景导引法

陶弘景在《养性延命录》中，不但详细地记述了华佗五禽戏的具体方法，还收录了许多导引古法。兹以“陶弘景导引法”命名介绍之。

每旦初起，以两手掩^{〔1〕}两耳，极^{〔2〕}上下热按之，二七止。令人耳不聋。

次又啄齿，漱玉泉^{〔3〕}，三咽。缩鼻闭气。右手从头上引左耳，二七；复以左手从头上引右耳，二七。止。令人延年不聋。

次又引两鬓发举之，一七。则总取发，两手向上极势抬^{〔4〕}上，一七。令人血气通，头不白。

又法，摩手令热，以摩面，从上至下。却邪气，令人

面上有光彩。

又法，摩手令热，雷摩身体，从上至下，名曰干浴。令人胜风寒、时气热，头痛、百病皆除。夜欲卧时，常以两手揩摩身体，名曰干浴。辟风邪。

峻坐^{〔5〕}，以左手托头，仰右手，向上尽势托，以身并手振动三。右手托头，振动亦三。除人睡闷。

平旦日未出前，面向南峻坐，两手托脞^{〔6〕}，尽势振动三。令人面有光泽。

平旦起，未梳洗前，峻坐，以左手握右手于左脞上，前却，尽势按左脞三。又以右手握左手于右脞上，前却，按右脞亦三。

次又叉手，向前尽势推三；次又叉手向胸前，以两肘向前，尽势三；次直引左臂，拳曲右臂；发挽一斛五斗弓势，尽力为之。右手挽弓势亦然。

次以右手托地，左手仰托天，尽势。右亦然。

次拳两手向前筑，各三七。

次拳左手，尽势向背上握指三。右手亦如之。疗背膊臂肘劳气。（《道藏·养性延命录》）

〔1〕掩：遮蔽。〔2〕极：穷尽。这里指上下搓动的幅度要大。按：按法。推拿手法之一。这里的按，含有搓的动作在里面。〔3〕玉泉：唾液。漱玉泉，即用舌头在牙齿的外上、外下、里上、里下，依次轻轻搅动，然后用舌抵上腭，待唾液增多，在嘴中鼓漱。〔4〕抬：合力共举一物。这里是提拉的意思。〔5〕峻坐：端坐。〔6〕脞：大腿。

本导引法的具体做法是：

①每天早晨起床时，用两手中指和食指分开，让小指侧在前，拇指侧在后，按在两耳根处，然后大幅度地上下搓摩，使之发热，做14次止。能使人耳不聋。

②叩齿，先叩大牙，再叩前牙，次数不限。然后以舌头抵

上腭，再满口搅动，待唾液增多时，鼓漱 10 余下，分三口连续咽下。又缩鼻闭气，然后右臂上举屈肘，右小臂绕过头顶，用右手提拉左耳 14 次。再左臂上举屈肘，左小臂绕过头顶，用左手提拉右耳 14 次。具有延年益寿、增强听力的功效。

③两臂屈肘，两手手指叉开，掌心向内，从腮处向上倒梳鬓发 7 次。又两手十指叉开，掌心向下，沿额上向后梳头，至头顶上反抓头发，向上提拉 7 次。能使人血脉流通，头发不白。

④两臂屈肘，两掌摩擦使热后，由上至下按摩面部。能使人面有光泽。

⑤两臂屈肘，两掌摩擦使热后，由上至下按摩全身，这叫做“干沐浴”。又晚上临睡前，经常以两手按摩全身，这也叫“干沐浴”。能使人胜风寒、去头痛、除百病。

⑥端坐，头微向左侧倒，左臂屈肘，以左手掌托住头的左侧。然后右臂从右侧向上推举，手指伸直，掌心向上；待右臂推直后，屈肘收回右臂至右肩处；接着再推直、再收回，做 3 次。又头微向右侧倒，右臂屈肘，以右手掌托住头的右侧。然后左臂从左侧向上推举，亦做 3 次。能除人睡闷。

⑦平时早晨，在太阳未出之前，可端坐，用两手托住腿部肌肉，用力抖动 3 次，能使人面有光泽。

⑧平时早晨起床后，在未梳洗前，可端坐，先用左手握住右手，将左手背置于左腿上，然后右手用力下压，使左手背前后运动，摩擦左腿肌肉 3 次。再用右手握住左手，将右手背置于右腿上，然后左手用力下压，使右手背前后运动，摩擦右腿肌肉 3 次。

⑨两臂胸前屈肘，两手十指相叉，掌心向内，然后翻掌向外推出，待两臂推直后，再翻掌收回于胸前。如此反复做 3 次。又两臂在胸前屈肘，两手十指相叉，掌心向内，然后手不动，两肘用力向前挺 3 次。又左臂向左侧用力慢慢推直，同时右臂在

胸前屈肘，右臂用力慢慢向右侧拉，如引硬弓状。再右臂向右侧用力慢慢推直，同时左臂在胸前屈肘，左臂用力慢慢向左侧拉，如引硬弓状。

⑩先右臂屈肘，右手沿身体右侧用力慢慢向下按压，手指伸直，掌心向下。同时左臂沿身体左侧用力慢慢向上推举，手指伸直，掌心向上。然后左臂屈肘，左手沿身体左侧用力慢慢向下按压，手指伸直，掌心向下，同时右臂沿身体右侧用力慢慢向上推举，手指伸直，掌心向上。

⑪两臂屈肘，两手握成拳置于腰际，然后两臂轮流向前作直冲拳，各 21 次。

⑫左臂在背后屈肘，左手尽量向上伸，同时右手从右肩上伸向背后，抓握左手手指 3 次。然后右臂在背后屈肘，右手尽量向上伸，同时左手从左肩上伸向背后，抓握右手手指 3 次。能去除背膊肘臂劳气。

3.6 赤松子导引法

本法出自《太清导引养生经》，收录于《云笈七签》。据介绍，赤松子系神农时人，其法有祛除百病、延年益寿的功用。

常以两手叉头上，挽头至地。五噏⁽¹⁾五息止，引胀气。

又侧卧，左肘肘地，极掩左手脑；复以右手肘肘地，极掩右手脑。五息止，引筋骨。

以两手据⁽²⁾右膝上，至腰胯起头。五息止，引腰气。

右手据腰，左膝右手极上引；复以左手据腰，右膝左手极上引。皆五息止，引心腹气。

左手据腰，右手极上引；复以右手据腰，左手极上引。五息止，引腹中气。

叉手胸肋前，左右摇头不息。自极止，引面耳邪气不得复入。

两手支⁽³⁾腰下，左右自摇。自极止，通血脉。

两手相叉，极左右。引肩中气。

两手相叉，反于头上，左右自调。引肺肝中气。

两手叉胸前，左右极引。除皮肤中烦气。

两手相叉，左右举肩。引皮肤气。

正立，左右摇两胫。引脚气。（《云笈七签·太清导引养生经》）

〔1〕噙：同吸。〔2〕据：凭借，依靠。〔3〕支：支撑，支持。

本功法全套动作共 12 节，每节动作的作用有所侧重，局部病变的可选用相应的功法，欲延年益寿的宜全套习练。

本法的基本要求是每于晨起后进行，面向东方，铺席而坐，全身放松，排除杂念，在心静身松中习炼。其具体做法是：

①坐地上，两臂屈肘，两手十指相叉，抱住后脑，然后上体前屈，以额触地，同时做深呼吸 5 次。能消除胀气。

②侧卧，先以左肘撑地，以左手掌托住头的左侧，做深呼吸 5 次。再以右肘撑地，以右手掌托住头的右侧，做深呼吸 5 次。能祛除筋骨间滞气。

③坐地上，两腿向前伸直，两手放在右膝上，然后上体后倒成仰卧时，再收回上体成坐势，同时做深呼吸五次。能消除腰气。

④站立，先以右手叉腰，左膝抬起，左臂尽力向上拗动，做深呼吸 5 次。再以左手叉腰，右膝抬起，左臂尽力向上拗动，做深呼吸 5 次。能消除心腹气。

⑤站立，左手叉腰，右臂上举，做深呼吸 5 次。再右手叉腰，左臂上举，做深呼吸 5 次。能消除腹中气。

⑥两臂屈肘，于胸前交叉，然后头向左右不停地扭转，至不能做为止。能消除面耳邪气。

⑦两臂屈肘，两手叉腰，然后上体向左右两侧扭转，到不能做为止。能宣通血脉。

⑧两臂体前交叉，用左手尽量去摸身体右后侧，用右手尽量去摸身体左后侧。能消除肩中气。

⑨两臂屈肘，两手十指相叉，置于头顶。然后左臂用力向下拉，使右臂绕过头顶，让右腋充分展开。再将右臂用力向下拉，使左臂绕过头，让左腋充分展开。反复做，能消除肺肝中气。

⑩两臂屈肘，两手十指胸前相叉，两手掌心相触。然后左肘尽量向左顶，同时右手用力向左推左手。再右肘尽量向右顶，同时左手用力向右推右手。能消除皮肤中烦气。

⑪两臂屈肘，两手十指胸前相叉，然后两肩向上耸动若干次。能消除皮肤气。

⑫站立，一腿支撑身体，一腿抬起摆动小腿若干次。能消除脚气。

3.7 宁先生导引法

本导引法是常用的道家动功之一。据《云笈七签》介绍，宁先生系黄帝时人，他十分强调导引的祛病强身作用，尝云：“所以导引者，令人肢体骨节诸邪气皆去，正气存处。有能精诚勤习履行之，动作语言之间，昼夜行之，则骨节坚强，以愈百病。”

本法出自《太清导引养生经》，除六节动作外，还有虾蟆行气法、龟鳖行气法、喻月精法数种，兹一并述之。

解发，东向，握固，不息一通，举手左右导引，手掩两耳。令发黑不白。

东向坐，不息再^{〔1〕}通。以两手中指，口唾^{〔2〕}之，二七相摩，拭目^{〔3〕}，令人目明。

东向坐，不息三通。手捻鼻两孔，治鼻宿、息肉愈。

东向坐，不息四通。啄齿^{〔4〕}无数。伏^{〔5〕}前侧坐，不息六通，愈耳聋目弦。还坐，不息七通，愈胸中痛咳。

抱两膝，自企^{〔6〕}于地，不息八通，愈胸以上，至头、颈、

耳、目、咽、鼻疾。

去枕，握固，不息，企于地，不息九通。东首，令人气上下通彻，鼻内气，愈羸^[7]弱。不能从阴阳法。法大阴雾，勿行之。

虾蟆行气法

正坐，自动摇臂，不息十二通。愈劳及水气^[8]。

左右侧卧，不息十二通。治痰饮、不消。右有饮病，右侧卧；左有饮病，左侧卧。有不消者，以气排之。

日初出、日中、日入时，向日正立，不息九通。仰头吸日精光，九咽之，盖精百倍。若入火，垂两臂，不息，即不伤。

又法，面南方蹲踞，以两手从膝中入掌，足五指令内曲，利腰尻完^[9]，治淋遗溺愈。

箕踞^[10]，交两脚，手内并脚中，又叉两手，极引之。愈寐中精气不泄矣。

两手交叉颐下，自极，致^[11]肺气，治暴气咳。

举右手、展左手坐，以右脚上掩左脚，愈尻完痛。

举手交颈上相握，自极，治胁下痛。

舒左手，以右手在下握左手拇指，自极。舒右手，以左手在下握右手拇指，自极。皆治骨节酸疼。

掩两脚，两手指著足五指上，愈腰折不能低。若血久淤，为之愈佳。足五指，愈腰脊痛、不能反顾、颈痛。

以右手从头上下来，又挽下手，愈颈不能反顾视。

坐地，掩左手，以右手指搭肩，挽之倾侧，愈腰膝及小便不通。

龟鳖行气法

龟鳖行气，以衣覆口鼻，不息九通。正卧，微微鼻出内气，愈塞不通。

反两手据膝上，仰头象鰲取气，致元气至丹田，治腰脊不知痛。

手大拇指急捻鼻孔，不息，即气上行，至泥丸脑中，令阴阳从，数至不倦。

以左手急捉发，右手还项中，所谓血脉气各流其根。闭巨阳之气，使阴不溢，信明，皆利，阴阳之道也。

正坐，以两手交背后，名曰带缚。愈不能大便，利腹，愈虚羸。

坐地，以两手交叉其下，愈阴满。

以两手捉绳，辘轳倒悬，令脚反在其上，愈头眩风癫。

以两手牵，反著背上，挽绳自悬中，愈不专精、食不得下。

以一手上牵绳，下手自持脚，愈尻久痔。

坐地，直舒两脚，以两手叉挽两足，自极，愈肠不能受食、吐逆。

东向坐，仰头不息，五息五通，以舌擦口中沫满二七咽，愈口干苦。

雁行气，低头、倚臂，不息十二通，以意排留饮宿食，从下部出，息愈。

龙行气，低头，下视，不息十二通。愈风疥恶疮，热不能入咽。

可候病者，以向阳明仰卧，以手摩腹至足，以手持引足，低臂十二，不息十二通。愈脚足湿痹，不任行，腰脊痛。

以两手著项相叉，治毒不愈。腹中大气即吐之。

喻月精法

喻月精，凡月初出时，月中时，月入时，向月正立，不息八通。仰头喻月精入咽之，令阴气长。妇人入喻之，阴精

益盛，子道通。

凡入水，举两手臂，不息，没。

面向北方，箕踞，以手挽足五指，愈伏免痿尻筋急。

箕踞，以两手从曲脚入据地，曲脚加其手，举尻。其可用行气，愈淋沥乳痛。

举脚交叉项，以两手据地，举尻，持任息极，交脚项上。愈腹中愁满，去三虫、利五脏。

蹲踞，以两手举，足蹲极横，治气冲、肿痛、寒疾。

致肾气法，蹲踞，以两手举足五指，抵头，自极，则五脏气总至，治耳不闻、目不明。久为久之，则令人发白复黑。（《云笈七签·太清导引养生经》）

〔1〕再：两次。〔2〕唾：吐唾沫。〔3〕拭目：揩眼睛。〔4〕啄齿：即叩齿。〔5〕伏：卧。侧：斜。〔6〕企：踮起脚后跟。〔7〕羸：瘦弱。〔8〕水气：病症名，指水肿。〔9〕完：即脘，胃腔。〔10〕箕踞：坐时两脚伸直岔开，形似簸箕。〔11〕致：招引，引来。

本导引法每势动作均有不同的祛病作用，习炼时可以根据实际情况选择数势，也可全套均做。锻炼时要注意情绪稳定，全身放松，呼吸和缓，动作柔和。其具体做法是：

①解头发，面朝东坐，全身放松，息心舒虑，摒绝杂念，闭气1次，然后两臂交替向上推举；再以两手掌心分别掩按两耳，每按一下，迅速提起，反复为之。能使人头发不白。

②面朝东坐，闭气两次。然后口吐唾液在两手中指上，使相互摩擦14次，接着再以两手中指揩摩眼睛。能增强视力。

③面朝东坐，闭气3次。然后用手指搓捏两鼻孔。能治疗鼻息肉等宿疾。

④面朝东坐，闭气4次，然后叩齿若干次。再上体向前趴下成斜坐，然后闭气6次。能治愈耳聾目眩。又恢复成面朝东坐，然后闭气7次。能治愈胸痛、咳嗽。

⑤先以两手紧抱两膝，然后脚后跟踮起，以脚前掌着地，支撑身体，同时闭气 8 次。能治疗胸部以上，及头颈耳目咽鼻等疾。

⑥先仰卧，支掉枕头，两手握成拳，然后闭气。再站立，脚后跟踮起，以脚前掌着地，支撑身体，闭气 9 次。又面朝东，以鼻吸鼻呼法做呼吸运动。要求呼吸深长，使气在体内上下运行无阻。能治疗身体瘦弱。本术势不要在阴雾天中练习。

虾蟆行气法的做法是：

①正坐，两臂侧举做前后绕环运动，同时闭气 12 次。能治疗虚劳和水肿。

②左右侧卧，同时闭气 12 次。能治疗痰饮和饮食水谷不化。注意：若痰饮发生在身体右侧，就向右侧卧；如果痰饮发生在身体左侧，则应向左侧卧。凡有不消化者，则可用深长的呼吸来排除之。

③每当太阳初出，或日中、日入时，可面向太阳站立，闭气 9 次。然后仰头吸日光，向体内咽 9 次。能使人精神百倍。在吸日光时，若感到有火淫入体，当立即垂两臂，同时闭气，能使人不伤。

④面朝南蹲下，然后两臂从两膝间伸入，两手握两脚趾向上攀。能锻炼腰臀，治疗遗溺和淋病。

⑤两脚伸直岔开蹲坐，两小腿交叉，两臂从两膝间伸入，以两手握住两脚。又两手手指相叉，然后兜住两小腿交叉处，用力向上拉。能使人睡眠中精气不泄。

⑥两臂屈肘，两手手指相叉，掌心向下，以手背反托下巴，然后左臂用力向左拉，同时右臂用力向右拉，使两臂互相争力。能补益肺气，治疗气暴、咳嗽。

⑦端坐，右臂上举，左臂侧举，同时将右脚跟放在左脚尖上。能治疗臀痛、胃脘痛。

⑧两臂上举，屈肘，然后以左手握住右小臂，以右手握住左小臂，置于后颈，并用力向下压，同时头颈用力向上抬，使互相争力。能治疗肋下疼痛。

⑨两臂前举，使左臂高于右臂，然后左手屈腕，手指散开，用右手抓住左手大拇指用力向下拉，同时左臂用力向上举，使互相争力。再使右臂高于左臂，然后右手屈腕，手指散开，用左手抓住右手大拇指用力向下拉，同时右臂用力向上举，使互相争力。能治疗骨节酸疼。

⑩坐地上，两腿向前伸直，脚跟着地，脚尖朝上，然后上体前屈，以两手攀住两脚趾。能治疗腰脊疼痛，腰部弯屈困难，头不能向后扭转等。若有长期的淤血现象，做这个练习，将更有效果。

⑪右臂上举、屈肘，绕过头顶，然后用右手尽量去抓握左手。能治疗头颈不能向后扭转。

⑫坐地上，右臂在胸前屈肘，右手抓住左肩，然后上体向左右两侧屈体。能治疗腰膝有疾和小便不通。

龟鳖行气法的做法是：

①学龟鳖的呼吸动作，用衣服遮住口鼻，闭气9次。然后仰卧，以鼻吸鼻呼法做细微的呼吸运动。能治疗鼻塞不通。

②平坐，两手放在两膝上，掌心向上，手背触膝，然后抬头，模仿鳖的吸气动作，将元气引来，送至下丹田。能治疗腰脊麻木。

③两臂屈肘，两手拇指相对，快速擦摩两鼻孔，同时闭气，并用意念将体内的气引至泥丸处。能使阴阳调和，疲倦解除。

④以左手快速地抓放头发，以右手在颈项四周按摩。头部是血、脉、气的总汇合处，故抓住头发、按摩颈项，具有调和阴阳的作用。

⑤正坐，两臂背后屈肘，以左手抓住右小臂，以右手抓住

左小臂。能治疗人体虚羸、大便困难等。

⑥坐地上，两手下垂，十指相叉于下部，能治疗阴满。

⑦用两手抓住一根绳索，然后两腿上举，使脚高于头顶，身体象辘轳似地倒悬空中。能治疗头眩、风癫。

⑧两臂背后屈肘，以两手抓住一根绳索，使身体悬空。能治疗精神不能集中、消化不良。

⑨一臂上举，用手抓住绳子；一臂下伸，用手握住脚底。能治疗长期不愈的痔疮。

⑩坐地上，两脚向前伸直，脚跟着地，脚尖朝上，然后上体前屈，两臂交叉，以左手攀住右脚，以右手攀住左脚。能治疗肠胃病纳差吐逆等。

⑪面朝东坐，先抬头闭气，然后做呼吸运动5次。接着以舌头搅口中唾液，待唾液满嘴后，分14次咽下，能治疗嘴中干苦。

⑫模仿大雁的呼吸动作，低头，两臂后举，闭气12次。然后再用意念排除肠胃中的积食，使之从肛门处出。

⑬模仿龙的呼吸动作，低头，眼睛朝下看，闭气12次。能治疗气痞、恶疮。

⑭在日光下仰卧，然后用两手依次自腹部按摩至腿部。又用两手握住两脚；向上拉12次。又闭气12次。能治疗腿脚湿痹、不能行走、腰脊疼痛等。

⑮两臂屈肘，两手手指相叉，抱住颈后，然后以鼻吸口呼法做呼吸运动。能解毒消毒。

喻月精法的做法是：

①每当月亮初出，或月中、月入时，可面朝月亮站立，然后闭气8次，再仰头吸月光咽下，能使人阴气长。妇女练习，能使阴精旺盛，增强生育能力。

②每当人在水中，可两臂上举，然后闭气、没水。

③面朝北方，箕踞坐，然后上体前屈，以两手握两脚趾。能治疗臀部肌肉萎缩、抽筋等。

④两脚伸直岔开蹲坐，两臂从两膝间伸入，两手撑地，然后两腿盘曲，放在手背上，同时臀部慢慢向上举起，以两臂支撑身体，这时还可配合呼吸运动。能治疗淋沥和乳痛。

⑤坐地上，两腿屈膝抬起，两小腿交叉，置于颈后，然后以两手撑地，同时将臀部慢慢向上举起，以两臂支撑身体，做到不能再支撑为止。能治疗腹中愁满，去除三虫，有利五脏。

⑥蹲踞坐，以两手握两脚上举，两腿左右尽量分开。能治疗气冲、肿痛和寒疾。

⑦蹲踞坐，以两手握两脚趾上举，同时低头，使脚趾触头，至不能再坚持为止。能治疗耳聋，增强视力。长期坚持练习，还能使人的白发变黑。

3. 8 彭祖导引法

《庄子·刻意》篇曾说：“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”彭祖是长寿的代表，“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”之导引功法，乃是其长寿的要术。

本法是否出自彭祖，已无从可考，但所述的导引术式，颇实用可取。

常解衣被卧，伸腰，瞑^{〔1〕}少时，五息止。引肾气，去消渴，利阴阳。

挽两足指，五息止。引腹中气，去疝瘕^{〔2〕}，利九窍^{〔3〕}。

仰两足指，五息止。引腹脊痹，偏枯，令人耳聪。

两足相向，五息止。引心肺，去咳逆上气。

踵内相向，五息止。除五络之气，利肠胃，去邪气。

掩左胫，屈右膝内压之，五息止。引肺气，去风虚，令人目明。

张脚两足指，五息止。令人不转筋^{〔4〕}。

仰卧，两手牵膝置心上，五息止。愈腰痛。

外转两足，十通止。法诸劳。

解发东向坐，握固，不息一通。举手左右导引，以手掩两耳，以指掐两脉边，五通。令人目明，发黑不白，治头风。（《云笈七签·太清导引养生经》）

〔1〕瞑：闭上眼睛。〔2〕瘕：腹中蛊胀病。〔3〕九窍：耳、目、口、鼻七窍，合前阴、后阴、总称九窍。〔4〕转筋：病症名，俗名抽筋。

关于本功法的习练，原论曾指出：“凡十节，五十息，五通二百五十息。欲为之，常于半夜至鸡鸣平旦为之，禁饱食沐浴。”是要求在时间上选择晚上11—12时半夜至早上5—6时天大亮时，即所谓阳生之时；在呼吸方法的调节上，要求“闭息”，即用鼻徐徐吸气，吸气后闭气，闭至难以忍受了，再慢慢用口呼出。具体锻炼时要注意，闭气不可强忍，有高血压、青光眼、肝硬化、脑动脉硬化等病者，尤当注意；同时要求慎守禁忌：“禁饱食沐浴。”凌晨练功如不甚饥的，以不吃东西为好，确实饿的，只宜进食少量易消化之物，如牛奶、蛋糕。其他时间练功，应在餐后1小时进行。练功前后的1小时都不宜淋洗。

其具体练法是：

①平卧床上，松解衣裤，盖好被子，全身放松，腰背伸直，排除杂念，息心静虑，慢慢吸气，吸足后闭气，至极限乃呼，如此反复，连作5次，可引动肾气，壮腰健肾，防治消渴症，改善性功能。

②着地而坐，两脚伸直，徐徐吸气，随着吸气，上身下俯，两手前伸，挽拉两脚趾，拉完后闭气不呼，至极限时，两手放开，上身慢慢复正，缓缓呼气。如此反复，连作5遍。能畅利腹中气机，防治疝癖，通利九窍。

③或坐，或立，或卧，徐徐吸气，随着吸气，两脚尽力向足背仰动，十趾仰动，闭气不呼，至极限时，足趾慢慢放下，缓缓呼气。如此反复，连作5遍。可用以防治腰脊痹痛及中风后遗症半身不遂，还能增强听力。

④或着地而坐，或着床平卧，两脚伸直，徐徐吸气，随着吸气，膝微屈并外倒，使两足心相对，吸足后闭气，两足心相对不动，至必欲呼气，两脚慢慢恢复平伸姿势，缓缓呼气。如此反复，连作5遍。能引动心肺之气，防治咳逆上气。

⑤或着地而坐，或着床平卧，两脚伸直，徐徐吸气，随着吸气，屈膝，两脚外旋，使两足跟相对，吸足后闭气，两足跟相对，至必欲呼气，两脚慢慢恢复平伸姿势，缓缓呼气，如此反复，连作5遍。能引动五络之气，通利肠胃，祛除邪气。

⑥着地而坐，两脚伸直，手按左小腿，徐徐吸气，随着吸气，屈右膝，将右腿压在左侧小腿上，吸足后闭气，右腿压左腿不动，至必欲呼气，右脚慢慢移开，恢复平伸姿势。如此反复，连作5遍。能引动肺气，祛除风虚，并能增进视力，使眼目明亮。

⑦或着地而坐，或平卧床上，两脚平伸，徐徐吸气，随着吸气，两脚慢慢向两侧伸展，十趾尽力张开，吸足后闭气，两脚伸展，十趾张定，至必欲呼气，两脚、十趾慢慢恢复自然平伸姿势，缓缓呼气。如此反复，连作5遍。可防治两脚抽筋等病症。

⑧着床平卧，手足自然平伸，徐徐吸气，随着吸气，两腿屈膝内收，两手分别挽两膝，尽力往心胸拉动。吸气后闭气，两手拉膝贴胸不动，至必欲呼气，两手松开，手脚恢复平伸姿势，缓缓呼气。如此反复，连作5遍。能防治腰痛。

⑨或坐，或立，或卧，两脚伸直，徐徐吸气，随着吸气，两脚向外转动，吸足后闭气，两脚呈脚跟相对姿势不动，待必欲

呼气，两脚慢慢复正，缓缓呼气。如此反复，连作10遍。能防治劳损。

⑩面向东方，着地而坐，排除杂念，全身放松，徐徐吸气，两手随着吸气缓缓上举，向两上方伸展，而后两手掩按两耳，十指尽力按压头皮，持续至必欲呼气，两手放下，慢慢呼气，如此反复，连作5遍。能防治头风，使人眼目明亮，头发乌黑，不生白发。

3. 9 王子乔导引法

本导引法见《云笈七签》载录的《太清导引养生经》，明代《遵生八笺》一书收录时，将它更名为“治万病坐功法”，说明了其法适应病症之广泛。

平坐，生^[1]腰、脚、两臂，覆^[2]手据^[3]地，口徐吐气，以鼻纳之。除胸中、肺中痛。咽气令温，闭目也。

端坐，生腰，以鼻纳气，闭之，自前后摇头各三十。除头虚、空耗转地。闭目摇之。

左肋侧卧，以口吐气，以鼻纳之。除积聚，心下不便。

端坐，生腰，徐以鼻纳气，以右手持鼻。除目晦^[4]、泪苦出，去鼻中息肉，耳聋亦除，伤寒、头痛洗洗，皆当以汗出为度。

正偃卧，以口徐出气，以鼻纳之。除里急。饱食后小咽，咽气数十，令温。寒者使人干呕、腹痛，以口纳气七十咽，即大填^[5]腹内。除邪气，补正气也。

右肋侧卧，以鼻纳气，以口小吐气数十。两手相摩，热以摩腹，令其气下出之。除肋、皮肤痛，七息止。

端坐，生腰，直上展两臂，仰两手掌，以鼻纳气，闭之，自极七息，名曰蜀王台。除肋下积聚。

覆卧，去枕，立两足，以鼻纳气四四所^[6]，复以鼻出之，极令微，气入鼻中，勿令鼻知，除身中热、背痛。

端坐，生腰，举左手，仰其掌，却右手。除两臂、背痛、结气。

端坐，两手相叉抱膝，闭气，鼓腹二七或三七，气满即吐，即气皆通畅。行之十年，老有少容。

端坐，生腰，左右倾侧，闭目，以鼻纳气。除头风。自极七息止。

若腹中满，食饮饱，坐，生腰，以鼻纳气数十，以便为效，不便，复为之。有寒气，腹中不安，亦行之。

端坐，使两手如张弓满射。可治四支烦闷、背急。每日或时为之，佳。

端坐，生腰，举右手，仰掌，以左手承左胁，以鼻纳气，自极七息。除胃寒食不变，则愈。

端坐，生腰，举左手，仰掌，以右手承右胁，以鼻纳气，自极七息。除淤血、结气等。

两手却据，仰头，自以鼻纳气，因而咽之数十。除热、身中伤、死肌肉等。

正偃卧，端展足臂，以鼻纳气，自极七息，摇足三十而止。除胸足中寒、周身痹厥、逆嗽。

偃卧，屈膝，令两膝头内向相对，手翻两足，生腰，以鼻纳气，自极七息。除痹疼热痛，两胫不随。

觉身体昏沈^[7]不通畅，即导引，两手抱头，宛转上下，名为开胁。

踞^[8]，伸右脚，两手抱左膝头，生腰，以鼻纳气，自极七息。除难屈伸拜起、胫下痛淤、痹病。

踞，伸左足，两手抱右膝，生腰，以鼻纳气，自极七息。展左足著外。除难屈伸拜起、胫中疼。一本云：除风、目晦、耳聋。

正偃卧、直两足，两手捻胞^[9]所在，令赤如油囊裹丹。

除阴下湿、小便难频、小腹重、不便、腹中热。但口出气，鼻纳之，数十，不须小咽气。即腹中不热者，七息已，温气咽之十所。

踞，两手抱膝两头，以鼻纳气，自极七息。除腰痹背痛。

复卧，傍视两踵，生腰，以鼻纳气，自极七息。除脚中弦痛、转筋、脚酸疼。

偃卧，展两手，外踵指相向，亦鼻纳气，自极七息。除两膝寒、胫骨疼。

偃卧，展两胫两手，两踵相向，亦鼻纳气，自极七息。除死肌、不仁、足胫寒。

偃卧，两手两胫左膀两足踵，以鼻纳气，自极七息。除胃中食、若呕。

踞，生腰，以两手引两踵，以鼻纳气，自极七息，布两膝头。除痹、呕逆。

偃卧，展两手两脚，仰足指，以鼻纳气，自极七息。除腹中弦、急切痛。

偃卧，左足踵拘右足拇趾，以鼻纳气，自极七息。除厥疾。人脚错踵，不拘拇趾，依文用之。

偃卧，以右足踵拘左足拇趾，以鼻纳气，自极七息。除周身痹。

病在左，端坐，生腰，右视目，以鼻徐纳气，极而吐之，数十所止，闭目，目上入。

病在心下，若积聚。端坐，生腰，向日仰头，徐以鼻纳气，因而咽之，三十所而至，开目作。

病在右，端坐，生腰，右视目，以鼻徐纳气而咽之。数十止。（《云笈七签·太清导引养生经》）

〔1〕：生：即伸。舒展、伸直的意思。〔2〕覆：翻，翻转过来。〔3〕

据：靠着，按着。〔4〕晦：昏暗。〔5〕填：充塞，填塞。〔6〕所：表示大概的数目。〔7〕沈：即沉。〔8〕踞：即踞坐。坐时两脚底和臀部着地，两膝上耸。〔9〕胞：指膀胱。

本功法共 34 节，主要方法是以特定的姿势配合特定的呼吸，导引内气直达病所，而收祛病愈疾之效。

其特定的呼吸方法共有 4 种，一是鼻吸鼻呼，以鼻吸气，仍然用鼻呼气；二是鼻吸口呼，以鼻吸气，用口呼气；三是咽气，用鼻吸气后，稍闭气片刻，待口中气温热后，再如咽食般将气咽下；四是闭气，用鼻慢慢吸气，吸足后闭气，越久越好，待至极限，用口慢慢呼出。其中还有一种方法，即“以口内气”，现一般不主张用口吸气，具体应用时，可以鼻吸气，吸气时用意念将气深引入腹，至极限时用口缓缓呼出。

导引虚实补泻的原则是，凡病症属虚宜于补益的，导引时两眼轻闭，用鼻徐徐吸气，以口缓缓呼气；凡病症属实宜于泻导的，导引时宜两眼睁开，采用咽气法。

特定的导引姿势，有仰头做，如病在头部的；有拗动十趾做，如病在腰脚的；有两手挽拉十趾做，如病在胸中的；有平地进行的，如病在胸肺；有俯卧进行的，如治身热背痛；有侧卧的，如心下痞闷结气；有仰卧的，如腹痛干呕。其中取仰卧式时，特别强调枕头高低的选择，凡病在喉中、胸中，枕高 7 寸；病在心下的，枕高 4 寸；病在脐下的，不用枕头。

练功时要做到全身放松，息心静虑，排除一切思想负担，呼吸吐纳，导引动作在形松心静下进行。

其具体练功方法是：

①着地平坐，腰背挺拔，两腿向前平伸，两手伸直，掌心着地，按两侧地上，保持这一姿势，用鼻纳气，待口中气温，再如咽食般咽下，至极限时，以口慢慢吐气，呼吸数 10 次为止。能治胸中、肺中痛。

②正身端坐，腰背挺拔，两手轻按两膝上，两目轻闭，用鼻徐徐吸气，吸气后闭气，头部作前倒后仰 30 次，按顺时针、逆时针方向各摇 30 次。能治眩晕虚证。

③左胁着床，曲膝而卧，两眼睁开，以鼻吸气，用口呼气。能治积聚，心下痞塞。

④正身端坐，腰背挺拔，用鼻吸气，吸气后闭气，用右手捏住鼻孔，口唇紧闭，使不出气，至极限乃松手呼气。如此反复，不计次数，汗出为止。能治目糊多泪，鼻息肉，耳聋及伤寒头痛。

⑤正身仰卧，用鼻吸气，吸气后闭气，待口中气温热后，再如咽食般将气咽下，至必欲呼时用口慢慢呼气，连续呼气 70 次而止。如是在饱食后锻炼，咽气宜和缓，连作数 10 次。能治腹痛里急，干呕。

⑥向右侧卧，以鼻吸气，以口呼气，连作数 10 次。然后两手相互磨擦至热，再按贴腹部摩之，使胁肋闷气向下排出，7 次呼吸而止。能治两胁皮肤痛。

⑦正身端坐，腰背伸直，两手臂向上伸展，掌心朝天，保持这一姿势，用鼻吸气，吸气后闭气，至极限时呼出，反复 7 次呼吸而止。能治肋下积聚。

⑧两足立地上，上身俯卧于床上，不用枕头，用鼻吸气，复以鼻呼气，呼吸做到尽可能地细微，以鼻中无气息出入感为好，连续呼吸 16 次而止。能治身中热，背痛。

⑨正身端坐，腰背伸直，吸气后闭气，左手上举，掌心朝天，指尖朝后，右手下按，掌心向地，指尖向前，至欲呼气，慢慢呼气，改为左手下按，右手上举。如此反复，连作多次。能治两臂及背痛。

⑩正身端坐，两手十指交叉，抱住两膝，吸气后闭气，使腹部鼓起，闭至极限再呼气，连续 14 或 21 次呼吸而止。“行之

十年，老有少容”。

⑪正身端坐，腰背伸直，两眼微闭，上身保持正直姿势，向左右两侧倾倒。用鼻吸气，吸气后闭气，至极限吐出，连续7次呼吸而止。能治头风。

⑫正身端坐，腰背伸直，用鼻吸气，呼吸数十次，以胀满除为度。仍胀满的，再如法锻炼。能治腹胀满或中寒。

⑬正身端坐，腰背伸直，两手向左右两侧作拉弓射箭状，不拘时候，空即作之。能除四肢烦闷，背脊拘紧。

⑭正身端坐，腰背伸直，右手上擎，掌心朝天，指尖向后，左手撑于左胁部，保持这一姿势，用鼻吸气，吸气后闭气，至极限时呼出，连续7次呼吸而止。治胃中寒，进食不化。

⑮正身端坐，腰背伸直，左手上擎，掌心朝天，指尖向后，右手撑于右胁部，保持这一姿势，用鼻吸气，吸气后闭气，至极限时呼出，连续7次呼吸而止。治瘀血结气。

⑯正身站立，头向后仰，两手向后按，保持这一姿势用鼻吸气，吸满后深咽，连作数10次。能治发热，身中伤，肌肤麻。

⑰正身仰卧，两脚伸展，用鼻吸气，吸气后闭气，摇动两脚30次，然后呼气，呼气后复吸气，闭气，摇动两脚30次，如此反复，7次呼吸而止。能治胸中寒，周身痹痛，厥逆，咳嗽。

⑱正身仰卧，腰背伸直，屈膝，两膝内侧相对，两手各挽同侧足向外翻转。保持这一姿势，用鼻吸气，吸足气后闭气，至极限时呼出，7次呼吸而止。能治风湿热痹，两脚不随。

⑲或坐或立，两手抱头，带动躯体作大幅度地旋转，先按顺时针方向，再按逆时针方向，反复转动，以感到通畅舒适为度。能治身体昏沉，胸胁不畅。

⑳着地而坐，右腿向前伸直，左腿屈膝树起，两手抱左膝，腰背伸直，用鼻吸气，吸气后闭气，至极限吐出，7次呼吸而止。能治风湿痹痛，难以屈伸。

②①着地而坐，左腿向前伸直，同时外展，右腿屈膝树起，两手抱右膝，腰背伸直，用鼻吸气，吸气后闭气，至极限吐出，7次呼吸而止。能治腿痛，难以屈伸。

②②正身仰卧，两脚伸直，两手揉捏阴囊，使之发红，同时用鼻吸气，待气在口中温后用力下咽，然后闭气，至极限时用口呼出，连作7次。如腹中热的，可用鼻徐徐吸气，以口缓缓出气，连作数10次。能治阴囊湿疹，小便不畅，小腹重坠不便。

②③着地而坐，屈膝，两手抱膝，保持这一姿势，用鼻吸气，吸气后闭气，至极限时呼气，7次呼吸而止。治腰痹背痛。

②④俯卧床上，腰背伸直，转动头部在两侧向后傍视两脚后跟。与此同时，用鼻吸气，吸气后闭气，至极限时呼出，7次呼吸而止。“除脚中弦痛、转筋，脚酸疼”。能治脚痛抽筋。

②⑤仰卧床上，伸展两手，两脚伸直，两足跟相对，保持这一姿势，用鼻吸气，吸气后闭气，至极限时呼出，7次呼吸而止。能治两膝以下冷，胫骨痛。

②⑥仰卧床上，手足自然伸展，两足跟相对，用鼻吸气，吸气后闭气，至极限时呼出，7次呼吸而止。能治下肢寒冷，麻木不仁。

②⑦仰卧床上，手足自然伸展，肩膀和两足跟放舒适，用鼻吸气，吸气后闭气，至极限时呼出，连作7次。能治伤食，呕恶。

②⑧着地而坐，屈膝，两手挽两足跟，腰背伸直，保持这一姿势，用鼻吸气，吸气后闭气，至极限时呼出，7次呼吸而止。能治痹证，呕逆。

②⑨仰卧床上，舒展手脚，足趾向上仰伸，用鼻吸气，吸气后闭气，至极限时呼出，7次呼吸而止。能治腹中急痛。

②⑩仰卧床上，用左足跟拘右足大趾，用鼻吸气，吸气后闭气，至极限时呼出，7次呼吸而止。能治四肢逆冷。

③①仰卧床上，用右足跟拘左足大趾，用鼻吸气，吸气后闭气，至极限时呼出，7次呼吸而止。能治周身麻木疼痛。

③②正身端坐，腰背伸直，双眼睁开，向右侧视。保持这一姿势，以口吸气，吸足气深咽之，连作30次。能治左半身不利病症。

③③正身端坐，腰背伸直，两眼睁开，仰视头上太阳，以口慢慢吸气，吸足气后深深咽之，连作30次。能治心下积聚。

③④正身端坐，腰背伸直，两眼睁开，向左侧视。保持这一姿势，以鼻吸气，吸足气后深咽之，连作数10次。能治右半身不利病症。

3. 10 玄鉴导引法

本导引法见于《云笈七签》，其法开篇有专题论述导引的祛疾养生作用。指出导引之道，务于祥和，俯仰安徐屈伸有节。

从千余条的导引秘经中选取了十三节动作，编成了这套导引术势，每势均注明治病范围；颇适宜于对症选用。

治短炁^{〔1〕}。结跏趺坐，两手相叉，置玉枕^{〔2〕}上，以掌向头。以额着地，五息止。

治大肠中恶气。左手按右手指，五息。右手按左手指，亦如之。

治肠中水癖。以左手指向天，五息。以右手指柱地，左足伸，右足展，极伸，五息止。

治小肠中恶气。先以左手叉腰，右手指指天，极五息止。右手亦如之。

治腰脊间闷。结跏趺坐，以掌相按置左膝上，低头至颊右，五息。外左回左膝上，还右膝而转，至五匝止。右亦如之。谓之腰柱。

治肩中恶气。两手相叉，拊^{〔3〕}左肋，举右手肘，从乳至头。向右转振擗^{〔4〕}之，从右抽^{〔5〕}上右振，五过止。

治头恶气。反复置玉枕上，左右摇之，极五息止。治腰脊病。两手叉腰，左右摇肩至极。

治胸中。以两手叉腰，左右曲身，极五。

治肩中劳疾。两手相叉，左右擗^{〔6〕}之，低头至膝，极五息止。

治皮肤烦。以左右手上振两肩，极五息止。

治肩胛恶注。左右如挽弓，各五息止。

治膊中注气冷痹。起立，一足踞^{〔7〕}高，一足稍下，向前后掣之。更为之，各二七。（《云笈七签·太清导引养生经》）

〔1〕炁：同“气”。〔2〕玉枕：经穴名。属足太阳膀胱经。位于头正中线入后发际 2.5 寸，旁开 1.3 寸处，或枕骨粗隆上缘旁开 1.3 寸。

〔3〕拊：击，拍。〔4〕掇：搔，抓。〔5〕抽：拔出，抽出。〔6〕擗：通擘，分开的意思。〔7〕踞：蹴，踢。

本导引法以病为纲，共有十三节，以坐式为主，也有站立练功的。要求用鼻徐徐吸气，以口缓缓呼气，动作在吸气与闭气时进行，呼气时全身放松。

其具体练法是：

①治短气。盘腿而坐，用鼻徐徐吸气，随着吸气，两手上提，上肩过头，屈肘下压，十指相叉，按压在枕骨上，两手拉动头部，向下倒动，以额着地；然后慢慢呼气，随着呼气，两手松开，头抬起，恢复正身平坐姿势，如此反复，连作 5 遍。

②治大肠中恶气。盘腿而坐，排除杂念，全身放松，将左手掌按在右手指上，连续 5 次呼吸而止；将右手掌按在左手指上，连续 5 次呼吸而止。

③治肠中水癖。着地而坐，两脚平伸，两手轻按两膝上，慢慢用鼻吸气，随着吸气，提起左手，过肩上头，手臂伸直，五指指向天；然后慢慢呼气，随着呼气，手臂下收，恢复按膝姿势。

如此反复，连作5次；接着，慢慢用鼻吸气，随着吸气，左脚尽力平伸，右脚尽量外展，右手五指拄撑地面，然后慢慢呼气，随着呼气，恢复两脚自然平伸、两手自然轻按姿势。如此反复，连作5次。

④治小肠中恶气。盘腿而坐，慢慢用鼻吸气，随着吸气，左手上提屈肘，叉腰，右手上提，手臂伸直，五指指向天；然后慢慢用口呼气，两手恢复轻按两膝姿势，如此反复，连作5次。

接着，慢慢用鼻吸气，随着吸气，右手上提，屈肘，叉腰，左手上提，手臂伸直，五指指向天；然后慢慢用口呼气，两手恢复轻按两膝姿势，如此反复，连作5次。

⑤治腰脊胀痛。盘腿而坐，两手掌相叠，按在左膝上，慢慢用鼻吸气，随着吸气，低头向左，面颊贴近右膝；然后用口呼气，头转正。如此反复，连作5次。当第5次呼气时，依上身按左侧→前面→左侧→后面→右侧循序转动，连转5次。

承上，两手掌相叠，按在右膝上，慢慢用鼻吸气，随着吸气，低头向右，面颊贴近左膝，然后用口呼气，头转正。如此反复，连作5次。当第5次呼完时，头及上身按左侧→前面→右侧→后面→左侧的循序转动，连转5次。

⑥治肩中恶气。或坐或立，两手十指相叉，抚摸或拍击左肋；接着，以右手从左胸乳部捶打至右侧头部，连作5遍。

⑦治头恶气。或坐或立，全身放松，息心静虑，徐徐用鼻吸气，随着吸气，两手上拉，上肩过头，屈肘下压，十指相叉，按抱在枕骨上，两手按抱定，带动头部作左右摇动；摇之欲呼气时，慢慢呼气，随着呼气，两手松开下收复原。如此反复，连作5遍。

⑧治腰脊病。或坐或立，全身放松，息心静虑，用鼻徐徐吸气，随着吸气，两手在两侧上拉，屈肘叉腰，两手叉定，尽量扭动肩膀，至欲呼气，慢慢呼气，两手恢复原来姿势。如此

反复，连作5次。

⑨治胸中邪气。或坐或立，全身放松，息心静虑，用鼻徐徐吸气，随着吸气，两手在两侧上拉，屈肘叉腰，两手叉定，尽量扭动肩膀，肩膀扭动时，带动身躯同时扭转，至欲呼气，慢慢呼气，两手恢复原来姿势。如此反复，连作5次。

⑩治肩中劳疾。着地平坐，两手轻按两膝，全身放松，息心静虑，用鼻徐徐吸气，随着吸气，两手相叉抚胸，俯身低头，尽量贴近膝部；然后呼气，随着呼气，上身抬起，恢复平坐、两手按膝姿势。如此反复，连作5次。

⑪治皮肤闷气。或坐或立，全身放松，息心静虑，用鼻吸气，随着吸气，两手上提，上肩过头，尽量上举，极力拉伸两肩；然后慢慢呼气，随着呼气，两手缓缓下收。如此反复，连作5次。

⑫治肩胛恶注。或坐或立，全身放松，息心静虑，用鼻吸气，随着呼气，两手左右交替作拉弓射箭状，至欲呼气，慢慢呼出，两手下收。如此反复，连作5次。

⑬治肩膊中冷痛酸麻。正身站立，一脚踏地，另一脚踏高处，两脚前后牵拉；如上左右脚交替进行，连作14次。“无病亦常为之，万疾不生。”

3. 11 灵剑子导引法

本法相传为晋代许逊所创编。许逊，为晋代著名的道教气功家，学道于吴猛，举孝廉，拜旌阳令，后因时势纷乱，遂弃官闭门，潜心气功研究，讲究胎息，力倡导引。其法根据“五脏与四时相应”的原理立法，春练肝，夏练心，秋练肺，冬练肾，四季末十八日练脾，便于人们根据体质、疾病、时令等情况，分别选练，颇具特色，深受道家推崇。《道藏》中就有收录。

3. 11. 1 补肝脏三势（春用之）

一势：以两手掩口，取热汗及津液摩面，上下三十至

五十遍。食后为之，令人华润。又以两手摩拭面使极热，令人光泽不皱，行之三年，色如少女，兼明目，散诸故疾从肝脏中出肩背，然引元和，补肝脏，入下元。

行导引之法，皆闭气为之，先使血脉通流，从遍身中出，百病皆痊，慎勿开口，舒气为之，用力之际，勿以外邪气所入于脏腑中，返招祸害，慎护之。

二势：平身正坐，两手相叉，争力为之，治肝中风。掩项后使面仰视之，使项与手争力，去热毒肩疼痛，目视不明，积聚风气不散，元和心气焚之令出散，然调冲和之气，补肝，下气海，添内珠尔。

三势：以两手相重按脘，拔去左右极力，去腰间风毒之气及胸膈，补肝兼能明目。

3. 11. 2 补脾一势（季春用之）

四势：左右射雕，去胸胁及胸膈结聚风气，脾脏诸疾来去用力为之，闭口使内气趁散之尔。

3. 11. 3 补心三势（夏用之）

五势：大坐斜身，用力偏敌，如排山势，极力。去腰脊风冷，宣通五脏六腑，散脚气，左右同，补心益智。

六势：以一手按脘，一手向上，极力如托石，去两肋间风毒。治心脏通和血脉，左右同。闭气为之，十二月俱依此尔。

七势：常以两手合掌，向前筑，去臂腕痛，心脏风劳，宣散关节，左右同。皆须依春法尔。

3. 11. 4 补脾脏一势（季夏用之）

八势：端身正坐，舒手指直上，反拘三举，前屈，去腰脊脚膝痹风，散膀胱气，前后同。至六月十四日以后用之。

3. 11. 5 补肺脏三势（秋用之）

九势：以两手抱头项，宛转回旋俯仰，去肋胸肩背间风气，肺脏诸疾，宣通项脉，左右同。依正月法。

十势：以两手相叉头上过去，左右伸曳之十遍，去关节中风气，治肺脏诸疾。

十一势：以两手拳脚胫 11 遍，此是开胸膈，去肋中气，治肺脏诸疾。并依正月闭气为之。仍叩齿 36 通应之。

3. 11. 6 补脾脏一势（季秋用之）

十二势：九月十二日以后用，补脾，以两手相叉于头上，与手争力，左右同。治脾脏四肢，去肋下积滞，风气膈气，使人能食。闭气为之。

3. 11. 7 补肾脏三势（冬用之）

十三势：以两手相叉，一脚踏之，去腰脚拘急，肾气诸疾，冷痹，脚手风毒气，膝中冷痛之疾。

十四势：大坐伸手指，缓拘脚指，治脚痹，诸风注气，肾脏诸毒气，远行脚痛不安。并可常为，最妙矣。

十五势：以一手托膝反折，一手抱头，前后左右为之，去骨节间风，宣通血脉、膀胱、肾气、肾脏诸疾。

3. 11. 8 补脾一势（季冬用之）

十六势：以两手耸上，极力三遍，去脾脏诸疾不安。依春法用之。（《灵剑子·导引势》）

本导引法强调“闭气为之”，即在闭气中进行，需注意：闭气时间宜逐渐延长，不可强忍，如有高血压、青光眼、脑动脉硬化、肝硬化者，当慎用。动作幅度须由小渐大，不可用力过猛。

其具体做法是：

第一势：全身放松，自然呼吸，鼻吸口呼。呼气时，两手捂口，取呼出之水津气，轻摩面部。摩面时宜闭气，待闭至欲吸气，暂停摩面，徐徐吸气，接着呼气。呼气时，两手复捂口，

取呼出之水津气，继续摩面。如此反复，摩 30~50 遍。

第二势：平身正坐，两脚前伸，或盘腿而坐，自然呼吸，吸气后闭气，两手在胸前十指交叉，互相紧夹，两手向两边用力，反复拉 3~5 次后，十指相叉不松动，两手一并上提，上头，过头顶，下项，掩压项后。压定，两手往前压，头部用力往后仰，使头项与两手间形成一股抗衡的力。如此一压一仰，反复做之，至欲呼气，暂停压仰，十指松开，两手慢慢下移，轻按两膝上，然后呼气，接着吸气。吸气后闭气，重复上述动作，两手在胸前交叉，反复拉 3~5 次后，上提，过头项，掩压项后，两手在项后往前压，头部用力往后仰。反复做 3~5 遍。

第三势：吸气后闭气，两手相叠，按压左侧大腿上，上身向右侧倾，待倾向右侧，至不能再倾，改为向左侧倾，待倾向左侧，至不能再倾，再改为向右侧倾，如此反复左右倾倒，至欲呼气，恢复正坐姿势，徐徐呼气，接着吸气。吸气后闭气，两手改为按压右侧大腿上，上身先向左侧倾，待倾至不能再倾，改为向右侧倾；待倾至不能再倾，再改为向左侧倾，如此反复左右倾倒，至欲呼气，恢复正坐姿势，徐徐呼气，接着吸气，吸气后闭气，复两手按压左侧大腿上，上身做左右倾倒活动。如此两手互按左膝、右膝，反复做 3~5 遍。

第四势：盘腿正坐，全身放松，自然呼吸，吸气后闭气，两手徐徐上提，在胸前部，左手向左上方推出，右手向右下方按压，如此一推一按，左右手作援弓射鸟状。至欲呼气，两手内收，下按两膝上，按定，徐徐呼气，接着吸气。吸气后闭气，两手上提，在胸前右手向右上方推出，左手向左下方按压，左右手一推一按，作援弓射鸟状，接着吸气。吸气后闭气，两手上提，改用左推右压。如此反复左推右压、右推左压，做 3~5 遍。

第五势：盘腿正坐，全身放松，两手掌心向下，分别轻按两侧大腿上。自然呼吸，深吸气后闭气，上身复向左右两侧倾

倒。反复做之，待至欲呼气，暂停倾倒，徐徐呼气，慢慢吸气。吸气后闭气，上身复向左右两侧倾倒。如此反复，做3~5遍。

第六势：盘腿正坐，两手分别按压两侧大腿上。自然呼吸，深吸气后闭气，右手按压不动，左手上抬，在胸前部向上翻掌，同时手臂上举，尽力向上举托，如托千斤巨石，至欲呼气，左手慢慢下收，在胸前改为掌心朝下，移按左侧大腿上，按定，徐徐呼气，慢慢吸气。吸气后闭气，左手按压不动，右手上抬，在胸前部向上翻掌，同时手臂上举，尽力向上举托，如托千斤巨石，至欲呼气，右手慢慢下收，在胸前改为掌心朝下，移按右侧大腿上，按定，徐徐呼气，慢慢吸气。吸气后闭气，改为右按左托，如此两手一按一托，互相交换，反复做3~5遍。

第七势：深吸气后闭气，两手慢慢上提，在胸前十指相合，互相紧夹，急促向前伸出，然后猛力收回，复伸出、收回，反复伸缩，至欲呼气，暂停活动，在胸前向两边分开，慢慢下垂，按压两侧大腿上，徐徐呼气，然后吸气。吸气后闭气，两手十指在胸前相互紧夹，如上做伸缩运动，至欲呼气，暂停伸缩，两手分开，移按两侧大腿上，如此反复，连做3~5遍。

第八势：盘腿正坐，全身放松，自然呼吸。吸气后闭气，两手徐徐上提，在胸前部手指向上竖起，十指张开，然后两手保持不动，以腰部使劲，上身先向后仰，再向前倒，反复练之，至欲呼气，停止俯仰，恢复含胸拔背姿势，两手手指自然收拢，下按两膝上，按定，徐徐呼气，接着吸气。吸气后闭气，恢复上述动作，十指在胸前向上张开，上身作俯仰活动。反复做3~5遍。

第九势：或坐，或立，全身放松，自然呼吸。深吸气后闭气，两手徐徐上提，在胸前十指交叉，上头，过头顶，抱头项，带动头部向左右两边旋转，直至欲呼气，头转向正前方，暂停旋转，十指分开，两手慢慢下移，轻按膝上，然后徐徐呼气，慢

慢吸气。吸气后闭气，两手上提，十指交叉，抱住头项，带动头部向前后俯仰。下俯时两手用力下按，后仰时，两手紧抱不松动，但不用力，应靠头的作用而后仰。俯仰至欲呼气时，暂停俯仰，保持含胸拔背正坐姿势，十指分开，两手下移，然后呼气、吸气。吸气后闭气，重复左右旋转动作。如此旋转——俯仰——旋转，反复做 3~5 遍。

第十势：深吸气后闭气，两手徐徐上提，在胸前十指交叉，上头，在头顶上左右拉动。至欲呼气时，暂停拉动，十指分开，两手慢慢下移，轻按膝上，然后徐徐呼气，慢慢吸气。吸气后闭气，两手上提，十指交叉，上头，在头顶上左右拉动，至欲呼气时，暂停活动，十指分开，两手下移，然后呼气，吸气、吸气后闭气，重复上述动作，如此反复连做 10 遍。

第十一势：盘腿正坐，排除杂念，全身放松，自然呼吸。深吸气后闭气，两手上提，在胸前握拳，轻击两小腿胫部，至欲呼气，暂停击动，十指松开，掌心向下，轻按两侧大腿上，然后徐徐呼气，接着吸气。吸气后闭气，两手握拳，击打胫部，如此反复，连做 11 遍。10 遍击打胫部后，两手轻按膝上，舌舐上腭，两唇微合，呼气后闭气，上下齿轻轻相叩 36 次。叩毕，徐徐吸气，然后连同叩齿过程中产生的口中津液一并咽下，静坐 15 分钟。

第十二势：盘腿正坐，全身放松，自然呼吸。吸气后闭气，两手徐徐上提，在胸前两手十指相叉，上头，在头顶上十指紧夹，两手向两边用力，反复拉动，至欲呼气，停止拉动，十指松开，两手下移，轻按膝上，然后呼气，接着吸气。吸气后闭气，复十指交叉，在头顶上拉动。如此反复做 3~5 遍。

第十三势：着地平坐，两足前伸，或一足跪坐，一足向前伸直。坐定，深吸气后闭气，两手缓缓上提，在胸前十指交叉后，尽量向前伸出，同时一足内屈，置于所叉两手内，内屈之

足用力往前蹬，使两手与足间形成一股力。待欲呼气，暂停前蹬，十指松开，两手内收，所屈之脚向前平伸，然后呼气，接着吸气。吸气后闭气，两手缓缓上提，在胸前十指交叉后，尽量向前伸出，同时另一脚内屈，依前法置于所叉两手内，内屈之足用力往前蹬，使两手与足间形成一股力。待欲呼气，暂停前蹬，两手松开，所屈之足前伸，然后呼气，如此反复，各做3~5次。

第十四势：平坐，两足向前平伸，自然呼吸，深吸气后闭气，上身微向前俯，伸两手扳两足足趾，扳至欲呼气，恢复挺胸拔背正坐姿势，两手内收，轻按两侧大腿上，然后呼气，接着吸气。吸气后闭气，上身微向前俯，复伸两手扳动足趾。如此反复，连做3~5遍。

第十五势：平坐，两足前伸，全身放松，深吸气后闭气，屈左膝，左腿内收，以左手抱左膝；同时，右手慢慢上提，上肩，过头顶，在项后抱头。两手一手抱膝，一手抱头，同时带动腿膝、头部作前后俯仰、左右倾倒活动。腿膝、头部同时活动有困难的话，可分开来活动。先左手带动左膝活动，再右手带动头部活动；或反之。至欲呼气，暂停活动，两手松开，移放两侧大腿上，左腿平伸，头放正，挺胸收腹，然后呼气，接着吸气。吸气后闭气，屈右膝，右腿内收，以右手抱右膝；同时，左手慢慢上提，上肩；过头顶，在项后抱头。左手抱头，右手抱膝，带动腿膝、头部作前后俯仰、左右倾倒活动。至欲呼气，暂停活动，两手松开，移放两侧大腿上，右腿平伸，头放正，挺胸收腹，然后呼气，吸气，闭气，改用左手抱左膝，右手抱头，作前后左右活动。如此反复，连做3~5遍。

第十六势：盘腿正坐，全身放松，自然呼吸，吸气后闭气，两手徐徐上提，过胸上头，向上竖起，接着反复向上耸动，至欲呼气，停止耸动，两手下收，轻按膝上，然后呼气，接着吸

气。吸气后闭气，复两手上提，向上耸动。如此反复做3~5遍。

3. 12 五脏坐功法

本法出自胡愔的气功专著《黄庭内景五脏六腑补泻图》，按五脏、五时分行，创编了本导引法，要求按季节采用相应的锻炼方法，以顺应自然界的周期性变化，被称作是“宋元四时摄生派的先驱，开二十四导引之先河”。

3. 12. 1 肝脏坐功法

肝脏导引法（正月、二月、三月行之）

可正坐，以两手相重按臂上，徐徐缓绞身，左右各三五度。又可正坐，两手相叉，翻身向胸三五度。此能去肝家积聚，风邪毒气。

六气法

治肝用嘘法，以鼻渐长引气，以口嘘之，肝病用大嘘三十遍，细嘘十遍，自然去肝家虚热，亦除四肢壮热，眼暗，一切烦热等，数嘘之，绵绵相次不绝为妙。疾差止，过度则损。

修养法

以春三月朔^{〔1〕}旦，东面平坐，叩齿三通，闭气九息，吸震宫青气^{〔2〕}入口，九吞之，以补嘘之损，享青龙^{〔3〕}之祀。

3. 12. 2 心脏坐功法

心脏导引法（四、五月行之）

可正坐，两手作拳，用力左右互筑，各三十度。又可正坐，以一手向上托空，如托重石。又以两手急相叉，以脚踏手中，各三十度。然，去心胸间风邪诸疾，闭气为之。毕，良久，闭目，三咽液、三叩齿而止。

六气法

治心脏用呵法。以鼻渐长引气，以口呵之，皆调气如上，勿令自耳闻之，然后呵之。心有病，用大呵三遍，细

呵十遍，去心家劳热，一切烦闷。疾差止，过度损。

修养法

常以四月、五月弦^{〔4〕}朔清旦，面南端坐，叩金梁九，漱玉泉三，静思以噀吸离宫赤气^{〔5〕}，入口三吞之，闭气三十息以补呵之损。

3. 12. 3 脾脏坐功法

脾脏导引法（六月并四季行之）

可大伸一脚，以两手向后反掣，各十五度，亦可跪坐，以两手据地回顾，用力虎视，各十五度。能去脾脏积聚，风邪毒气。

六气法

治脾脏吐纳用呼法，以鼻渐长引气，以口呼之。脾病，用大呼三十遍，细呼十遍，能去脾家一切冷气，壮热霍乱，宿食不消，偏风麻痹，脾内结块。数数呼之，相次勿绝。疾退即止，过度则损。

修养法

常以季夏之月朔旦，并四季之末十八日之旭旦，正坐中宫，禁气五息，鸣天鼓十二通，吸坤宫之黄气^{〔6〕}入口，十二吞之，以补呼之损。

3. 12. 4 肺脏导引法

肺脏导引法（七月、八月、九月行之）

可正坐，以两手据地，缩身曲脊，向上三举，去肺家风邪积劳。可反拳捶背上，左右各十五度。此去胸臆间风毒，闭气为之。毕，良久，闭目，三咽液、三叩齿而止。

六气法

吐纳用咽法，以鼻微长引气，以口咽之，勿令耳闻，皆先须调气令和，然后咽之。肺有病，用大咽三十遍，细咽十遍。去肺家劳热，上气咳嗽，皮肤疮痒，四肢劳烦，鼻塞，胸背疼痛。

依法咽，疾差止，过度则损。

修养法

常以秋三月朔望^{〔7〕}旭旦，西面平坐，鸣天鼓七，饮玉泉三，然后瞑目正心，思吸兑宫白气^{〔8〕}入口，七吞之，闭气七十息。盖所以调补神气，安息灵魄之所致也。

3. 12. 5 肾脏坐功法

肾脏导引法（冬三月行之。）

可正坐，以两手耸托石引肋十五度。亦可手著膝，挽肘，左右同，缠身十五度。亦可以足前后踏，左右各数十度。能去腰肾膀胱间风邪积聚。

六气法

治肾脏吐纳用吹法，以鼻渐长引气，以口吹之，肾病用大吹三十遍，细吹十遍。能除肾家一切冷，腰疼膝冷，腰脚沉重，久立不得，阳道衰弱，耳中虫鸣及口中有疮。是肾家诸疾，诸烦热悉皆去之。数数吹之，相次勿绝，疾差则止，过度则损。

修养法

常以冬三月，面北向平坐，鸣金梁七，饮玉泉三。北吸玄宫之黑气^{〔9〕}入口，五吞之，以补吹之损。（《黄庭内景五脏六腑补泻图》）

〔1〕朔：指夏历每月的初一日。〔2〕震宫青气：谓东方之气。

〔3〕青龙：肝。〔4〕弦：有上弦、下弦之别。上弦为夏历初七、初八；下弦为阴历二十二、二十三。〔5〕离宫赤气：谓南方之气。〔6〕坤宫之黄气：谓地中精气。〔7〕望：夏历十五。〔8〕兑宫白气：谓西方之气。〔9〕玄宫之黑气：谓北方之气。

本功法的每一具体导引法均由导引法、六气法和修养法组成。导引法介绍具体导引做法，六气法要求采取相应的嘘、呵、呼、咽、吹以祛疾，修养法主张采用叩齿、咽气等方法以补损。

锻炼时宜注意三者的连贯性。

一、肝脏坐功法

①肝脏导引法

面朝东方，着地或着床平坐，两脚向前平伸，自然分开，与肩同宽，两手轻按两侧大腿上。用腹式呼吸，自然均匀，用鼻吸气，以口吐气。

正身坐定，两手徐徐提起，在胸前部交叉，然后继续向两肩移动，分别按压两手上臂近肩处。两手按定，用力带动上身慢慢转动，先转向左侧，待转至不可再转，稍作停顿；而后，再向右侧转动，待转至不可再转，稍作停顿。继而，复向左侧转动，如此左右互转 15 次；

15 次转动毕，正坐不动，两手松开，慢慢下移，在胸前部十指相叉，翻动掌心向外，尽力向正前方伸出，伸至不可再伸，改为向内拉，反复做 15 次。

②六气法

承上，两手按膝不动，头徐徐转向左侧，同时向左上方仰起，上半身随之向左侧转动，转动的过程中徐徐吸气，待转至左侧，头已仰起，两目怒睁，用力呼气，同时发“嘘”字音；

嘘毕，头慢慢改向右侧转，向右上方仰起，上半身随之向右侧转。转动的过程中，徐徐吸气，待转至右侧，头已仰起，两目怒睁，用力呼气，同时发“嘘”字音。然后，再改为向左侧转动，如此反复，连做 20 遍，共嘘 40 次。肝脏有病，证情属实的，宜大嘘 30 次，接着细嘘 10 次。

③修养法

承上，正坐不动，平定情绪，两目微闭，两唇微合，舌舐上腭，鼻纳口吐。呼气后闭气，上下齿轻轻互叩，连叩 36 次；

36 次叩齿毕，徐徐吸气，然后连同叩齿过程中产生的口中津液用力咽下，意念吸取了东方青气，连同津液深咽至腹部丹

田。接着慢慢呼气，然后闭气，叩齿 36 次。叩齿毕，再徐徐吸气，一并咽津，如此反复，连做 9 遍。

二、心脏坐功法

①心脏导引法

面朝南方，着地或着床平坐，两脚向前平伸，自然分开，与肩同宽，两手轻按两侧大腿上。用腹式呼吸，鼻吸口呼，均匀细长。

正身坐定，两手徐徐上提，在胸前部握拳。两手作拳，在胸前用力向内互击，以两拳不相碰为原则，击至胸正中线位置时，两手保持屈肘姿势，各自尽力回缩，然后再互击，如此互击互缩，反复做 30 次；

两拳互击后，十指自然展开，在胸前部左手掌向上翻动，手臂同时举起，尽力向上举托，如擎重物；右手掌平摊，五指分开，就势向下压，按压右侧大腿上。如此左手举托，右手按压，稍作停顿后，左手慢慢下收，在胸前改为掌心朝下，继续下移，按压左侧大腿上；

左手按定，右手徐徐上提，在胸前部手掌向上翻动，手臂同时举起，尽力向上举托，如擎重物。如此右手举托，左手按压，稍作停顿后，右手慢慢下收，在胸前改为掌心朝下，继续下移，按压右侧大腿上；如此一手举托，一手按压，两手互换，连做 30 次；

深吸气后闭气，两手徐徐上提，在胸前部十指交叉。叉定后，尽量向前伸出。右足前伸不动，屈左膝内缩，置于所叉两手窝内，内屈之足用力往前蹬，使两手与足间形成一股力。待欲呼气，停止前蹬，十指松开，两手内收，所屈之脚向前平伸，然后呼气，接着吸气；

深吸气后闭气，两手徐徐上提，在胸前十指交叉后，尽量向前伸出。左足前伸不动，屈右膝内缩，置于所叉两手窝内，内

屈之足用力往前蹬，使两手与足间形成一股力。待欲呼气，停止前蹬，十指松开，两手内收，所屈之足向前平伸，然后呼气，接着吸气。如此两脚互踏，连做 30 次；

然后，正身平坐，鼻吸口呼，平定情绪，意守丹田。两目微合，叩齿 36 次，叩击过程中，口中津生，用力咽下。

②六气法

承上，两手轻按两侧大腿不动，头徐徐转向左侧，向左上方仰起，上半身随之向左侧转动。转动的过程中徐徐吸气，待转至左侧，头已仰起，两眼睁开，用力呼气，同时发“呵”字音；

呵毕，头慢慢改向右侧转，向右上方仰起，上半身随之向右侧转。转动的过程中徐徐吸气，待转至右侧，头已仰起，两眼睁开，用力呼气，同时发出“呵”字音。然后，再改为向左侧转动，如此反复，连做 20 遍，共呵 40 次，心脏有病，证情属实的，宜大呵 30 次，接着细呵 10 次。

③修养法

承上，正坐不动，平定情绪，两目微闭，两唇微合，舌舐上腭，鼻纳口吐。待呼气后闭气，上下齿轻轻互叩，连叩 36 次；

36 次叩毕，徐徐深吸气，连同叩齿过程中产生的口中津液用力咽下，意念吸取了南方赤气，连同津液深咽至腹部丹田。接着慢慢呼气，然后闭气，叩齿 36 次。叩齿毕，再徐徐吸气，一并咽津，如此反复，连做 3 遍。

三、脾脏坐功法

①脾脏导引法

着地或着床平坐，两脚向前平伸，自然分开，与肩同宽，两手轻按两侧大腿上，用腹式呼吸，鼻吸口呼，呼吸均匀细长。

正身坐定，两手稍稍上提，同时向两侧移动，手掌平摊，手指朝后，在臀部略偏后处，下按据地，支撑起上身，左腿平伸

不动，屈右膝着地，右侧臀部坐在右腿上。手据地跪坐定，上身略往后仰，左腿尽力向前伸，足趾尽力向下屈，连续掣动 15 次；

而后，两手着力，撑起上身，伸出所屈之腿，平伸不动，屈左膝着地，左侧臀部坐在左腿上。手据地跪坐定，上身略往后仰，右腿尽力向前伸，足趾尽力向下屈，连掣 15 次；

承上，两手按压两腿侧两边地上，按定后，上身尽量上抬，以两手不离地为原则。在上身抬起的同时，慢慢向左侧转动，头亦随之转向左侧，尽量向左肩背后上方拗动，睁目仰视，稍作停顿；

然后，两手按地不动，头及上身慢慢回旋，向右侧转动，头尽量向右肩背后上方拗动，睁目仰视。如此左右互转，回顾虎视，连做 15 次。

②六气治脾法

承上，两手按两侧大腿上不动，头徐徐转向左侧，向左上方仰起，上半身随之向左侧转动，转动的过程中徐徐吸气，待转至左侧，头已仰起，两眼睁开，用力呼气，同时发“呼”字音；

呼毕，头慢慢改向右侧转，向右上方仰起，上半身随之向右侧转。转动的过程中徐徐吸气，待转至右侧，头已仰起，两眼睁开，用力呼气，同时发“呼”字音。然后，再改为向左侧转动，如此反复，连做 20 遍，共呼 40 次。脾脏有病，证情属实的，宜大呼 30 次，接着细呼 10 次。

③修养脾脏法

承上，正坐不动，两手掌掩按两耳，掌心紧贴耳孔，手指置脑后，食指压住中指，稍用力往下滑，弹击脑后部位，使耳内如有击鼓之声，如此连弹 12 次。

而后，两手轻按两侧大腿上，正身平坐，平定情绪，两目

微闭，两唇微合，舌舐上腭，鼻纳口吐。呼气后闭气，上下齿轻轻互叩，连叩 36 次；

36 次叩齿毕，徐徐吸气，连同叩齿过程中产生的口中津液用力咽下，意念吸取了中宫黄气，连同津液深咽至腹部丹田。接着，慢慢呼气，然后闭气，叩齿 36 次。叩齿毕，再徐徐吸气，一并咽津，如此反复，连做 12 遍。

四、肺脏坐功法

①肺脏导引法

面朝西方，着地或着床正坐，两脚向前平伸，自然分开，与肩同宽，两手轻按两侧大腿上。用腹式呼吸，鼻吸口呼，均匀细长。

坐定放松，两手稍微上提，而后前移，手掌平摊，五指松散，按压两大腿外侧边地面上。这一过程同时吸气，待两手按定，吸气后闭气，上身尽量下缩，微往前俯，使脊椎呈弯曲状态，然后尽量往上挺。往上挺举，以两手掌按压不离地为止。连做 36 次。

承上，正身坐定，两手徐徐上提，在胸前部十指内收握成拳，就势转向身后，捶击两侧腰背部，自上而下，左右各捶 15 次，捶背时宜闭气。

然后，正坐不动，两手前收，在胸前部十指松开，两手平摊，慢慢下移，轻按两侧大腿上。两手按定，叩齿 36 次，叩齿过程中，口中津生，用力咽下。

②六气治肺法

承上，两手徐徐上提，在胸前部，两手掌向上翻动，手臂同时举起，作擎天状；同时徐徐吸气，头随之向左侧转动，待两手擎起，头转向左侧，吸气毕，头微仰起，用力呼气，同时发“咽”字音；

咽毕，两手回收，在胸前改为掌心朝下，继续下移，按压

两侧大腿上；与此同时，闭气，头随之转向正前方，稍作停顿；

继而，两手复徐徐上提，在胸前部，两手掌向上翻动，手臂同时举起，作擎天状；同时徐徐吸气，头随之向右侧转动，待两手擎起，头转向右侧，吸气毕，头微仰起，用力呼气，同时发“咽”字音；

咽毕，两手回收，在胸前改为掌心朝下，继续下移，按压两侧大腿；与此同时，闭气，头随之转向正前方，稍作停顿。如此反复，连做30遍，共咽60次。肺脏有病，证情属实的，宜大咽30次，接着细咽10次。

③修养肺脏法

承上，正坐不动，两手徐徐上提，在胸前部翻掌后继续上提，同时往后脑部按压，两手掌掩按两耳，掌心紧贴耳孔，手指置脑后，食指压住中指，稍用力往下滑，弹击脑后部位，使耳内如有击鼓之声，如此连弹7次。

而后，两手下移，轻按两侧大腿上，正身平坐，平定情绪，两目微闭，两唇微合，舌舐上腭，鼻纳口吐。待呼气后闭气，上下齿轻叩36次。

36次叩毕，徐徐深吸气，连同叩齿过程中产生的口中津液用力咽下，意念吸取了西方白气，连同津液深咽至腹部丹田。接着慢慢呼气，然后闭气，叩齿36次。叩齿毕，再徐徐吸气，一并咽津，如此反复，连做3遍。

五、肾脏坐功法

①肾脏导引法

面朝北方，着地或着床正坐，两脚向前平伸，自然分开，与肩同宽，两手轻按两侧大腿上。用腹式呼吸，鼻吸口呼，均匀细长。

正身坐定，两手徐徐上提，在胸前部两手向上翻动，手臂同时举起，尽力向上举托。两手托定，带动上身往左右两侧互

倒，然后两手下收，在胸前改为掌心朝下，继续下移，轻按两侧大腿上。如此反复，连做 15 次。

承上，左手按左侧大腿上，改为五指朝内，按压不动，右手徐徐上提，挽住左手肘关节部位。左手按左腿，右手挽左肘，一按一挽，上身徐徐往右侧转，尽力右转，转至不可再转，复往回转，转为头朝向正前方，两手松开，自然轻按两侧大腿上，稍作停顿；

然后，右手按右侧大腿上，改为五指朝内，按压不动，左手徐徐上提，挽住右手肘关节部位。右手按右腿，左手挽右肘，一按一挽，上身徐徐往左侧转，尽力左转，转至不可再转，复往回转，转为头朝向正前方，两手松开，自然轻按两侧大腿上，稍作停顿后，复改为左手按左腿，右手挽左肘，往右侧转动，如此反复，连做 15 次；

接着两手松开，慢慢站起，两手在腰背部按摩两侧肾俞穴，两脚前后踏步，先往前跨 3 步，然后往后退 3 步，脚步宜小，动作要和缓，前进后退 36 次。

②六气治肾法

承上，恢复正身平坐姿势，两手按膝不动，头徐徐转向左侧，向左上方仰起，上半身随之向左侧转动。转动的过程中徐徐吸气，待转至左侧，头已仰起，两眼睁开，用力呼气，同时发“吹”字音；

吹毕，头慢慢改向右侧转，向右上方仰起，上半身随之向右侧转。转动的过程中徐徐吸气，待转至右侧，头已仰起，两眼睁开，用力呼气，同时发“吹”字音。然后，再改为向左侧转动，如此反复，连做 20 遍，共吹 40 次。肾脏有病，证情属实的，宜大吹 30 次，接着细吹 10 次。

③修养肾脏法

承上，正坐不动，平定情绪，两目微闭，两唇微合，舌舐

上腭，鼻吸口吐。待呼气后闭气，上下齿轻轻互叩，连叩 36 次。

36 次叩齿毕，徐徐深吸气，然后连同叩齿过程中产生的口中津液用力咽下，意念吸取了北方的黑气，连同津液深咽至腹部丹田。接着慢慢呼气，然后闭气，叩齿 36 次。叩齿毕，再徐徐吸气，一并咽津，如此反复，连做 5 遍。

3. 13 二十四气导引法

据传，本法为五代宋初道士陈抟所创。本功法共 24 种，是根据天人相应的原理而创编的 24 种不同的气功导引法。这些方法以 24 节气命名，分别适宜于各个不同时期根据天时的变化、人体生理病理的相应改变而采用，使气功锻炼的措施更能顺应自然界的阴阳变化，更具科学性。

《续道藏》收录的《太初元气接要保生之论》一书，所述内容与本法相似，仅在文字上稍有出入，可见道家对其法的重视。

3. 13. 1 立春正月节导引法

坐功：宜每日子、丑^{〔1〕}时，叠手按髀，转身拗颈，左右耸引，各三、五度。叩齿，吐纳，漱口三次。

治病：风气积滞，顶痛，耳后痛，肩膊痛，背痛，肘臂痛，诸痛悉治。

3. 13. 2 雨水正月中导引法

坐功：每日子、丑时，叠手按脘，拗颈转身，左右偏引，各三、五度，叩齿，吐纳，漱口。

治病：三焦经络留滞邪毒，嗌^{〔2〕}干及肿，哆，喉痹，耳聋，汗出，目锐眦痛，颊痛，诸候悉治。

3. 13. 3 惊蛰二月节导引法

坐功：每日丑、寅^{〔4〕}时，握固转颈，反肘后向，顿掣五、六度，叩齿六六，吐纳，漱口三三。

治病：腰脊^{〔5〕}肺胃蕴积邪毒，目黄，口干，觥衄，喉痹，面肿，暴哑，头风，牙宣，目暗羞明，鼻不闻臭，遍身疙

疮悉治。

3. 13. 4 春分二月中导引法

坐功：每日丑、寅时，伸手回头，左右挽引，各六、七度，叩齿六六，吐纳，漱口三三。

治病：胸臆、肩背、经络虚劳邪毒，齿痛，颈肿，寒栗，热肿，耳聋，耳鸣，耳后肩臑肘臂外背痛，气满，皮肤壳然坚而痛，搔痒。

3. 13. 5 清明三月节导引法

坐功：每日丑、寅时，正坐定，换手，左右如引硬弓，各七、八度，叩齿，纳清吐浊，咽液，各三。

治病：腰肾肠胃虚邪积滞，耳前热，苦寒，耳聋，嗌痛，颈痛不可回顾，肩拔，臑折，腰软，及肘臂诸病。

3. 13. 6 谷雨三月中导引法

坐功：每日丑、寅时，平坐，换手左右举托，移臂左右掩乳，各五、七度，叩齿，吐纳，漱口。

治病：脾胃结瘦瘀血，目黄，鼻衄衄，颊肿，颌肿，肘臂外后廉肿痛，臀外痛，掌中热。

3. 13. 7 立夏四月节导引法

坐功：每日以寅、卯^[6]时，闭息瞑目，反换两手，抑掣两膝，各五、七度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：风湿留滞经络，肿痛，臂肘挛急，腋肿，手心热，喜笑不休，杂证。

3. 13. 8 小满四月中导引法

坐功：每日寅、卯时，正坐，一手举托，一手拄按，左右各三、五度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：肺腑蕴滞邪毒，胸胁支满，心中憺^[7]憺大动，面赤，鼻赤，目黄，心烦作痛，掌中热，诸痛。

3. 13. 9 芒种五月中导引法

坐功：每日寅、卯时，正立仰身，两手上托，左右力举，各五、七度，定息，叩齿，吐纳，咽液。

治病：腰肾蕴积、虚劳，嗌干，心痛，欲饮，目黄，胁痛，消渴，善笑，善惊，善忘，上咳吐，下气泄，身热而股痛，心悲，头项痛，面赤。

3. 13. 10 夏至五月中导引法

坐功：每日寅、卯时，跪坐，伸手叉指，屈指脚换踏，左右各五、七次，叩齿，纳清吐浊，咽液。

治病：风湿积滞，腕膝痛，臑臂痛，后廉痛，厥，掌中热痛，两肾内痛，腰背痛，身体重。

3. 13. 11 小暑六月节导引法

坐功：每日丑、寅时，两手据地，屈压一足，直伸一足，用力掣三、五度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：腿膝腰髀风湿，肺胀满，嗌干，喘咳，缺盆中痛，善嚏，脐右小腹胀引腹痛，手挛急，身体重，半身不遂，偏风，健忘，哮喘，脱肛，腕无力，善怒无常。

3. 13. 12 大暑六月中导引法

坐功：每日丑、寅时，双拳距地，返首向肩引，作虎视左右，各三、五度，叩齿，吐纳，咽津。

治病：头项胸背风毒，咳嗽止^[8]气，喘咳烦心，胸膈满，臑臂痛，掌中热，脐上或肩背痛，风寒，汗出，中风，小便数欠，淹泄，皮肤痛，及健忘，愁欲哭，洒淅寒热。

3. 13. 13 立秋七月节导引法

坐功：每日丑、寅时正坐，两手托地，缩体开^[9]息，耸身上踊^[10]，凡七、八度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：补虚益损，去腰肾积气，口苦，善太息，心胁痛不能反侧，面尘，体无泽，足外热，头痛，颌痛，目锐眦痛，缺盆肿痛，腋肿，汗出，振寒。

3. 13. 14 处暑七月中导引法

坐功：每日丑、寅时，正坐，转头左右举引，就反两手捶背，各五、七度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：风湿留滞，肩背痛，胸痛，脊膂痛，肋肋髀膝经络外至胫绝骨外踝前及诸节皆痛，少气咳嗽，喘渴上气，胸背脊膂积滞之疾。

3. 13. 15 白露八月节导引法

坐功：每日丑、寅时，正坐，两手按膝，转头推引，各三、五度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：“风气留滞腰背经络，洒洒振寒，苦伸数欠，或恶^{〔11〕}人与火，闻木声则惊，狂疟，汗出，魒衄，口喎^{〔12〕}，唇胗^{〔13〕}，颈肿，喉痹，不能言，颜黑，呕，呵欠，狂歌上登，欲弃衣裸之。

3. 13. 16 秋分八月中导引法

坐功：每日丑、寅时，盘足而坐，两手掩耳，左右反侧，各三、五度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：风湿积滞，肋肋腰股，腹大水肿，膝腘肿痛，膺乳气冲^{〔14〕}，伏兔骭外廉足跗^{〔15〕}诸痛，遗溺，失气，奔响，腹胀，髀不可转，臑^{〔16〕}似结，膈^{〔17〕}似裂，消谷善饮，胃寒，喘满。

3. 13. 17 寒露九月节导引法

坐功：每日丑、寅时正坐，举两臂，踊身上托，左右各三、五度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：诸风寒湿邪挟肋腋经络动冲，止头痛，目似脱，项如拔，脊痛，腰折，痔，疟，狂，巅痛，头两边痛，头凶顶痛，目黄，泪出，魒衄，虐乱，诸痛。

3. 13. 18 霜降九月中导引法

坐功：每日丑、寅时，平坐，舒两手，攀两足，随用

足间力，纵而复收五、七度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：风湿痹入腰脚，髀不可曲，脰结痛，脰裂痛，项背腰尻阴股膝髀痛，脐反出，肌肉痿，下肿，便脓血，小便胀痛，欲小便不得，脏毒，筋寒，脚气，久痔，脱项^{〔18〕}。

3. 13. 19 立冬十月节导引法

坐功：每日丑、寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右顾，两手左右托三、五度，吐纳，叩齿，咽液。

治病：胸胁积滞，虚劳邪毒，腰痛不可俯仰，嗑干，面尘脱色，胸满，呕逆，食滞，头痛，耳无闻，颊肿，肝逆面青，目赤肿痛，两胁下痛引小腹，四肢满闷，眩冒，目瞳痛。

3. 13. 20 小雪十月中导引法

坐功：每日丑、寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力，各三、五度，吐纳，叩齿，咽液。

治病：脱肘，风湿热毒，妇人小腹肿，丈溃疔狐疔，遗溺，闭癰，血，辜肿，辜疔，足逆，寒飧，善噎，节时肿，转筋，阴缩，两筋挛，洞泄，血在胁下喘，善恐，胸中喘，急闭。

3. 13. 21 大雪十一月节导引法

坐功：每日子、丑时，起身仰膝，两手左右托，两足左右踏，各五、七次，叩齿，咽液，吐纳。

治病：脚膝风湿毒气，口热，舌干，咽肿，上气，嗑干及肿，烦心，心痛，黄疸，肠澼，阴下湿，饥不欲食，面如漆，咳唾有血，渴，喘，目无见，心悬如饥，多恐，常若人捕等症。

3. 13. 22 冬至十一月中导引法

坐功：每日子、丑时，平坐，伸两足，拳两手，按两膝，左右极力二、五度，吐纳，叩齿，咽液。

治病：手足经络寒湿，脊股内后廉痛，足痿，厥，嗜卧，足下热，脐痛，左胁下背肩髀间痛，胸中满，大小腹痛，大便难，腹大，颈肿，咳嗽，腰冷如冰，反肿，脐下气逆，小腹急，痛泄，下肿，足胫寒而逆，冻疮，下痢，善思，四肢不收。

3. 13. 23 小寒十二月节导引法

坐功：每日子、丑时，正坐，一手按足，一手上托，挽首互换，极力三、五度，叩齿，吐纳，漱口。

治病：荣卫气蕴，食即呕，胃脘痛，腹胀，哕、疟，饮发中满，食减，善噫，善噎，身体皆重，食不下，烦心，心下急痛，溏瘦泄，水闭，黄疸，五泄，注下五色，大小便不通，面黄，口干，怠惰，嗜卧，抢心，心下痞，苦善饥，善味不嗜食。

3. 13. 24 大寒十二月中导引法

坐功：每日子、丑时，两手向后，据床跪坐，一足直伸，一足用力，左右各三、五度，叩齿，漱口，吐纳。

治病：经络蕴积诸气，舌根强痛，体不能动摇，或不能卧，强立，股膝内肿，尻阴臁胫足背痛，腹胀，肠鸣，食泄不化，足不收行，九窍不通，足胫肿，若水胀满。（《遵生八笺·四时调摄笺》）

〔1〕子、丑时：指从半夜十一点至凌晨三点的一段时间。〔2〕噎：咽喉。〔3〕哕：呃逆，打呃。〔4〕丑、寅时：指从半夜一点至凌晨五点的一段时间。〔5〕脊：脊骨。〔6〕寅、卯时：指从凌晨三点至七点的一段时间。〔7〕憺：通“憺”。使人畏憺，震动。〔8〕止：按文义疑作“上”。〔9〕开：按文义疑作“闭”。〔10〕踊：往上跳。〔11〕恶：憎恨，讨厌。〔12〕喎：嘴歪。〔13〕胗：嘴唇溃疡。〔14〕冲：据《灵枢经·经脉第十》疑作“街”。〔15〕跗：同跌，指脚背。〔16〕脬：腿弯，即膝后弯。〔17〕臁：俗曰小腿肚。〔18〕项：疑系“肛”之误。

本导引法多数要求在坐势下进行，故又称坐功法。每一种导引法都有一系列的主治病症，与24种导引法相应，共有24类主治病症。所述主治病症基本上是《灵枢·经脉篇》的十二经病候。《癸巳存稿》说本功法是“以时行功，以经治病，但合其所好，亦可遍行之。”

3. 14 左洞真经导引法

《左洞真经》原书已失传，其导引法收录于宋代官府修编的《圣济总录》，明代高濂编纂《遵生八笺》时，曾予收载。

其法由转胁舒足、鼓腹淘气、导引按跷、捏目四眦、摩手熨目、对修常居、俯按山源、营治城郭、击探天鼓、拭摩神庭、上朝三元、下摩生门、栉发及运动水土等十数小节组成，并提出了子时的练功时间要求。它是道家常用的动功功法。

夜半之时。少阳之气生于阴分，修生之士，于子时修炼。古人一日行持始于子，一岁功用起于复^①

3. 14. 1 转胁舒足

《混元经》云，戌、亥、子三时，阴气生而人寐，寐则气滞于百节，养生家睡不厌缩，觉不厌伸，故阳始生则舒伸转掣，务令荣卫周流也。

3. 14. 2 鼓腹淘气

《淘气诀》：闭目仰面，举按脊，鼓气海中气，使内外转，吐而去之，不使耳闻，一九二九止。若五脏三焦壅，即以六气治之，所谓嘘、呵、呼、咽、吹、嘻是也。嘘属肝，呵属心，呼属脾，咽属肺，吹属肾，嘻属三焦。导引家不经师授，大月从嘘为顺行，小月从嘻为逆行。以理推之，大致如是。大抵六字泻而不补，但觉壅即行，本脏疾已即止，岂可逐日行之。古人言，六气不出不可过，过则伤正气。

3. 14. 3 导引按跷

踊身令起，平身正坐，两手叉项后仰视，举首左右招

摇，使项与手争，次以手拔脚梢，闭气，取太冲之气。太冲穴在大指本节后二寸骨罅间陷者是。左挽如引弓状，右挽亦如之。《左洞真经·按摩篇》云，叉两手，乃度以掩项后，仰面视上举首，使项与手争，为之三四，令人精和血通，风气不入，能久行之无病。毕，又屈动身体，伸手四极，反张侧掣，宣捶百关，为之各三。《华佗别传》云，人身得行劳动，但不当自极尔，体常动摇，谷气得消，血脉流通，户枢不蠹，流水不腐，形体亦然。真人按蹠，盖取诸此。《元道经》云，元气难积而易散，关节易闭而难开。

3. 14. 4 捏目四眦

《太上三关经》云，常欲以手按目近鼻之两眦，闭气为之，气通即止，终而复始，常行之，眼能洞见。又云，导引毕，以手按目四眦三九遍捏，令见光明。是检眼神之道，久为之，得见之灵^{〔2〕}也

3. 14. 5 摩手熨目

捏目四眦毕，即用两手侧立，摩掌如火，开目熨睛数遍。

3. 14. 6 对修常居

《内景经》云，常以两手按眉后小穴中二九，一年可夜书。亦可于人中密行之，勿语其状。眉后小穴，为上元六合之府，主化生眼晕，和莹精光，长珠彻瞳，保炼目睛，是真人坐起之道，一名真人常居。真人所以能旁观四达，使八遐照烛者，实常居之数明也。紫薇夫人曰，仰和天真，俯按山源。天真是两眉之角，山源是鼻下人中也，两眉之角，是彻下之津梁，鼻下人中，是引灵之上房。

3. 14. 7 俯按山源

紫薇夫人云，俯按山源，是鼻下人中之本，侧在鼻下小谷中也。楚庄公时，市长宋来子，洒扫一市，常歌曰：天

庭发双华，山源障阴消，清晨按天马，来指太清家。真人无那隐，又以灭百邪。常歌此乞食，一市无人解其语者。宋来子，西岳真人冯延寿，周宣王时史官也。手为天马，鼻为山源，每经危险之路，庙貌之间，心中有疑忌之意者，乃先反舌内向，咽津一二遍毕，以左手第二指第三指捏两鼻孔下。人中之本，鼻中隔孔之内际也。鼻中隔孔之际，一名山源，一名鬼井，一名神池，一名魂台。捏毕，因叩齿七遍，又以手掩鼻。手按山源则鬼井闭门，手薄神池则邪根分散，手临魂台则玉真守阙，于是感激灵根，走兽来卫，千精震伏，莫干我气，此自然之理也。鼻下山源，是一身之武津，真邪之通府。守真者，所以遏万邪，在我运摄云耳。

3. 14. 8 营治城郭

《销魂经》云，耳欲得数按仰，左右令无数，使人听彻，所谓营治城郭，名书皇籍。

3. 14. 9 击探天鼓

天鼓者，耳中声也，举两手心紧掩耳门，以指击其脑户，常欲其声壮盛，相续不散，一日三探，有益下丹田。或声散不续，无壮盛者，即元气不集也，宜整之。

3. 14. 10 拭摩神庭

《真诰》曰，面者神之庭，发者脑之华，心悲则面焦，脑减则发素。《太素丹经》云，一面之上，常欲得两手摩拭之使热，高下随形，皆使极匝，令人面色有光泽，皱斑不生。行之五年，色如少女。所谓山泽通气，勤而行之，手不离面乃佳也。《颍阳书》云，发宜多栉，齿宜数叩，液宜常咽，气宜常炼，手宜在面。此五者，所谓子欲不死，修昆仑矣。

3. 14. 11 上朝三元

《真诰》曰，顺手摩发，如理栉之状，使发不白，以手乘额上，谓之手朝三元，固脑坚发之道也。头四面，以手乘顺就结，唯令多也，于是头血流散，风湿不凝。《黄庭经》云，一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸在其中。

3. 14. 12 下摩生门

《黄庭经》云，雨部水王对生门。生门者，脐也。闭内气，鼓小腹令满，以手摩一周天。

3. 14. 13 栉发

《谷神诀》：凡梳头勿向北，梳欲得多，多则去风。多过一千，少不下数百，仍令人数之。《太极经》云，理发欲向王地，栉之取多，而不使痛，亦可令侍者栉之，于是血液不滞，发根常坚。《太素经》云，栉头理发，欲得多过，通流血气，散行风湿也。数易栉，更番用之。亦可以梳就结，不须解发也。

3. 14. 14 运动水土

《真诰》云，食物过多，多则生病。饱慎便卧，卧则心荡。学道者当审之。《登真秘诀》云，食饱不可睡，睡则诸疾生。但食毕须勉强行步，以手摩两胁上下良久，又转手摩肾堂令热，此养生家谓之运动水土。水土即脾肾也。自然饮食消化，百脉流通，五脏安和。《养生论》云，以饥方食，才饱即止，每食后常服三黄丸。又云，修道人须绝欲，节晚食，导引搬运，行之三年，自无疾病。然后减谷食面，以遣谷气，渐渐胎息休粮，从粗入细，不可顿也。申未之间，时饮酒一杯，止饥代食。酒能淘荡阴滓，得道之人，熟谷之液，皆所不废，酒能炼人真气。《灵剑子服气经》云，酒后行气易通，然不可多极大吐，反有所损。（《圣济总录·神仙导引》）

〔1〕复：卦名。十二辟卦之一。配子时、十一月（周历十一月为岁首）。内丹术中表示活子时一阳初生。这里“一岁之复”与上句“一日之子”相对，均是指阳气初生的时候。〔2〕灵：好。

本导引法在炼功时间上，强调半夜子时，即深夜 11 时至次日凌晨 1 时间进行，其意即取阳气初生之时开始气功锻炼。

具体方法：

①转胁舒足 戌、亥、子三个时辰，阴气生，为人睡觉的时间。而人睡之时，气常停留在全身关节处，所以懂得养身的人，睡时当卷缩身体，睡醒时当伸舒肢体。到了阳气生发的时候，身体当舒足而卧，使气血周流不息。

②鼓腹淘气 闭目仰面，腰脊伸直，将气海中气鼓荡起来，令气内外流转，将浊气吐出，吐气时以两耳听不到出气声为好。腰脊随呼吸而上挺下按。这样连做 9 次或 18 次。如心、肝、脾、肺、肾、三焦气机壅滞的，可用嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六气法治之，待感到气机通畅即止，不宜过用而伤正气。

③导引按跷 做完上述功法后，坐起，改为平身正坐，两手交叉抱颈项，抬头仰视，左右转动。在头部转动的时候，手要施加反方向的力，使其转动在克服阻力中进行，而起摩擦作用。继而，左右手各扳左右脚趾，闭气，如开弓姿势，以取太冲之气。《元道经》说：“关节易闭而难开。”本功法可以令人精和血通，风邪不入，坚持长期锻炼可以祛病健身。

④捏目四眦 探吸气后闭气，以手按目内眦，欲呼吸时暂停，深吸气后再闭气捏之。此法可经常进行，连做数遍。做毕，以手按目内眦、目外眦，各 27 遍。

⑤摩手熨目 捏目四眦结束后，即摩两手掌热，揉摩两眼，揉摩时两眼宜睁开。反复做数遍。

⑥对修常居 即以两手揉按太阳穴。每次按 18 下，坚持常年不断。文中引述颇多，无非是强调揉按太阳穴的保健作用。

⑦俯按山源 山源指鼻中隔。其法用第二和第三指端，分别伸入两鼻孔，挟住鼻中隔，轻轻捏按，接着叩齿7遍，然后以手按鼻片刻。

⑧营治城郭 城郭即耳朵。营治城郭即两手各捏住同侧耳朵，往前按、往后仰，反复为之，多多益善。

⑨击探天鼓 两手掌掩按双耳，掌心紧贴耳孔，手指置脑后（中指贴在枕骨外粗隆两侧凹陷处），食指压住中指，食指稍用力下滑，弹击脑后部位，使耳内如有击鼓之声，声音壮盛，连续不散。1日可反复做3次。

⑩拭摩神庭 神庭指面部，要求经常用两手按摩面部，按摩前两手宜摩擦至热，这样，热手按面，可使面部气血流通，有光泽，不生皱纹。

⑪上朝三元 用两手掌按头上，摩擦头皮，从额上开始，慢慢往后脑移动，摩擦遍整个头部。

⑫下摩生门 生门即脐部。屏息闭气，鼓腹，用手摩拭脐腹部36次。

⑬栉发 即梳发，发宜多梳，可使头部气血流通，头发坚固，身体强健。

⑭运动水土 水土指肾和脾。人体五脏以五行归类，肾属水，脾属土。本功法，要求饮食后散步，同时两手按摩腹胁上下；然后将两手转到背后摩擦肾区部位，擦至发热。运动水土，脾肾健旺，饮食物可得消化，百脉流通，脏腑安和。做本功，要求节制饮食；还可渐至胎息休粮。胎息休粮，酒仍可少量饮用。

3. 15 八段锦

八段锦是形体活动与呼吸运动相结合的古代导引方法。

“八段”，是八种不同的动作方法；“锦”，原是一种彩色丝织品，瑰丽多彩，柔和精美，以之作为功式的美称，是形容其法的精炼、珍贵。八段锦具有强健筋骨，通利关节，宣行气血，

调养脏腑的功效，有良好的祛病强身、延年益寿作用。养生专著《老老恒言》说：“导引之法甚多，如八段锦……，宣畅气血，展舒筋骸，有益无损。”宋代朱熹在记述一段关于八段锦的趣事中提到：“愚四十年前注《参同契》时，见吕四行八段锦，诧其老健……。”

宋人曾慥，曾广辑有关道教文献资料，编成《道枢》一书，介绍了八段锦的做法。

仰手上举所以治三焦，
左肝右肺如射雕。
东西单托所以安其脾胃，
返而复顾所以理其所伤。
大小朝天所以通五脏，
咽津补气左右挑其手。
摆鲜之尾所以祛心疾，

左右攀足所以治其腰。（《道枢·众妙篇》）

八段锦虽在宋时即基本形成，但历代在文字上稍有改动，至清光绪年间才得以确定，这八句是：两手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火，背后七颠百病消，攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰。此也即所谓“武八段”。

练功时要求采取立势，全身肌肉放松，动作宜轻缓，不宜僵硬；息心静息，精神放松，意念集中于腹中丹田部位；采用自然腹式呼吸，鼻吸口呼，均匀细长。

具体做法：

①双手托天

自然站立，两脚平行分开，与肩同宽；两臂自然下垂，手指伸直；两眼微开，平视前方；舌尖轻抵上腭，口唇轻合，呼吸调匀；足趾抓地，足心上提，站立片刻，以求精神集中，全

神贯注。

慢慢吸气，两臂随吸气徐徐自左右两侧上举，过肩上头，在头顶上方十指交叉；两手十指叉定后翻掌，掌心向上做托举动作；同时，两足跟尽量上提，站立片刻；慢慢呼气，随着呼气，十指松开，两手从两侧徐徐放下，两足跟随之着地，还原成预备式。如此反复，连做数遍。

做本势动作时，讲究动作与呼吸的配合，手臂上举时吸气，吸气深长，足跟离地站立时，宜闭气，两臂放下时呼气，呼气徐缓。

②左右开弓

自然站立，两脚平行分开，略宽于肩；两臂自然下垂，两眼平视前方，舌抵上腭，口唇轻合，呼吸调匀，全身放松。

慢慢吸气，随着吸气，左脚向左侧方跨出一步，两腿屈膝成马步，两臂在胸前交叉，右臂在内，左臂在外；左手握拳，食指与拇指撑开，成八字形，左手缓缓向左侧推出、伸直，目视左手食指，头随之转动；与此同时，右手握拳，展臂向右平拉，如拉弓状；而后，慢慢呼气，随着呼气，两臂放松，两手徐徐放下，轻靠腿侧，左脚收回一步，恢复正身站立姿势；承上，慢慢吸气，随着吸气，右脚向右侧跨出一步，两腿屈膝成马步，两臂在胸前交叉，左臂在内，右臂在外；右手握拳，食指与拇指撑开，成八字形，右手缓缓向右侧推出、伸直，目视右手食指，头随之转动；与此同时，左手握拳，展臂向左平拉，如拉弓状；而后，慢慢呼气，随着呼气，两臂放松，两手徐徐放下，轻靠腿侧，右脚收回一步，恢复正身站立姿势。

在展臂、拉弓时配合吸气，吸气宜深长，至做完拉弓动作为止。做拉弓动作时，肘部要抬平。此动作可反复连做数遍。

③铁臂单举

自然站立，两脚靠拢，膝关节伸直，两臂自然下垂两腿侧。

慢慢吸气，在吸气的过程中，左手慢慢上提，在身前成竖掌向上，继续上举，左臂伸直后，翻掌上撑，指尖朝向右侧；与此同时，右手下按，掌心向下，指尖向前；如此左手上举，右手下按定，慢慢呼气；承上，慢慢吸气，在吸气的过程中，右手慢慢上提，在身前成竖掌向上，继续上举，右臂伸直后，翻掌上撑，指尖朝向左侧；在这同时，左手下按，掌心向下，指尖向前；右手上举，左手下按定，慢慢呼气。

此动作可反复连作数遍，练功时，一手上举、一手下按宜同时进行，两手活动的过程中，配合吸气，举按定后，暂停活动，配合呼气。

④转颈后瞧

两脚平行站立，与肩同宽，两臂自然下垂，紧贴于腿侧。

慢慢吸气，吸气的同时，头慢慢向左侧转动，眼朝左后方看，稍停片刻；而后，慢慢呼气，头转回原位，眼向前看；慢慢吸气，吸气时头慢慢向右侧转动，眼朝右后方看，稍停片刻；而后，慢慢呼气，随着呼气，头转回原位，眼向前看。

本动作可反复连做数遍。本功法以活动头颈眼睛为主，头部转动时，身体手脚都应当保持不动。转动动作宜缓慢柔和，呼吸要细长匀调。

⑤摇头摆尾

两腿开立，比肩略宽，上身稍往下俯，膝关节微屈，成骑马势；两手扶膝上，虎口向上。

慢慢吸气，吸气时屈身前俯，头及上身向左侧做弧形摆动，同时臀部尽力向右摆动；逐渐复原成预备式姿势，复原过程中，同时呼气；慢慢吸气，吸气时屈身前俯，头及上身向右侧做弧形摆动，同时臀部尽力向左摆动；逐渐复原成预备式姿势，复原过程中，配合呼气。

本动作可反复作数遍；练功时，虽是头、上身及臀部在活

动，而其关键乃在于腰，所以要特别注意腰部肌肉的放松，活动的柔和圆滑。

⑥两手攀足

自然站立，两脚并拢，两膝伸直。

上身缓缓前屈，两臂下垂，双手触摸脚尖，手摸定，头稍稍抬起，配合吸气；头及上身慢慢抬起，挺直，恢复正立姿势。这一过程中配合呼气；慢慢吸气，在吸气的同时，两手移放背后，以手掌抵住腰骶部，人体缓缓后仰；而后，慢慢复原，恢复正身站立姿势。这一过程中配合呼气。

本动作虽是两手攀足，但实际所起到的作用，是对腰肾进行有效的锻炼。所以，两手攀足时，上身要尽量下屈，腿膝宜保持直立，不能弯曲。初炼者两手不一定会攀至足掌，按至踝关节也可。随着炼功次数的增多，自会实现两手攀足。如两手已经攀足了，但腰肌还未得到最大限度的伸展，可采用两手捏拳的办法。

⑦攒拳怒目

自然站立，两脚分开，比肩稍宽，屈膝成马步；两手握拳，屈肘，置于两侧腰部，拳心向上。

慢慢吸气，随着呼气，左拳向前方缓缓击出，手臂伸直，拳心朝上击出时微微拧腰向右，左肩随之稍向前侧转；两眼睁大，向前虎视；左拳收回，复原为预备势，同时吸气；吸气后呼气，随着徐徐呼气，右拳向前方缓缓出击，手臂伸直，拳心朝上。击出时微微拧腰向左，右肩随之稍向前侧转；两眼睁大，向前虎视；右拳收回，复原为预备势，同时吸气。

出拳时，动作虽宜和缓，但拳宜紧捏，用力宜猛；可配合脚趾用力抓地，瞪眼怒目。复原时，全身放松，两眼也宜放松休息。两手互为出拳，可反复练习。

⑧背后七颠

自然站立，两脚平行开立，与肩同宽，也可两脚相并；两手下垂，两掌心贴在大腿前，两膝伸直不屈。

徐徐吸气，吸气的过程中，两脚前掌支撑身体，足跟尽量提起，头向上顶；慢慢恢复正身站立姿势，足跟着地，自然站立，同时呼气。

本势动作，足跟上提时，会有绷紧的感觉，但当足跟落地时，会感到全身彻底放松。一抬起，一落下，一弛一张，身体会产生一种“颠”的良性刺激，有裨健康，宜反复多做。

本动作是八段锦功法中的最后一势，练习本势在于放松机体。所以，练习时应当做到全身放松。

3. 16 臞仙导引法

本法相传为臞仙所创编。臞仙为明太祖第十七个儿子王权，受封宁献王。他学识广博，精于养生之道，尤对气功颇多研究。本功法是动静结合的八段锦系统套路，共有八节动作，采用的是坐式，注重凝神行气，偏于柔和，被称之为“文八段锦”。

闭目冥心坐，握固^{〔1〕}静思神；叩齿三十六，两手抱昆仑^{〔2〕}；左右鸣天鼓^{〔3〕}，二十四度闻；微摆撼天柱^{〔4〕}；赤龙^{〔5〕}搅水浑，漱津三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙^{〔6〕}行虎^{〔7〕}自奔；闭气搓手热，背摩后精门^{〔8〕}；尽此一口气，想火烧脐轮；左右辘轳转，两脚放舒伸；叉手双虚托，低头攀足频；以候逆水上，再漱再吞津；如此三度毕，神水九次吞，咽下汨汨响，百脉自调匀；河车搬运迄，发火遍烧身。（《臞仙活人心》）

〔1〕握固：抱拇指而握。〔2〕昆仑：指头部。《黄庭内景经·若得章第十九》务成子注：“《洞神经》云，头为三台君，又为昆仑。”

〔3〕鸣天鼓：以手掩耳，以指击后脑。《圣济总录》：“天鼓者，耳中声也。举两手心紧掩耳门，以指击其脑户。”〔4〕天柱：后颈。〔5〕赤龙：

指舌。〔6〕龙：喻元神。《慧命经·僧真元十三问》：“龙即心中之灵念

也。”〔7〕虎：肾间功气。《道枢·指玄篇》：“虎者，肾中真一之非也。”

〔8〕精门：谓后腰两边软处，胯骨以上部位。

本功法共有 8 节动作，具体作法：

①叩齿集神

盘腿而坐，正坐不偏，含胸拔背，直腰收腹，垂肩松肘，两手轻握，置于小腹前；两目微闭，口唇轻合，调匀呼吸；排除杂念，静心息虑，意守丹田；上下齿相叩，连叩 36 次；两手徐徐上提，相叉在项后，紧贴头项，稍用力向前拉，同时头部稍用力向后倒，使前后形成撑力。如此手抱头倒，暗数呼吸 9 次而止。呼吸宜细长，数息不能发声；而后，两手松开，沿着头皮稍往前移，两掌掩住双耳，掌心紧贴耳孔，两手的中指贴在枕骨外粗隆两侧凹陷处，然后将食指搭于中指背上，食指稍用力下滑，叩击凹陷处。两手同时进行，各叩 24 次。

②摇天柱法

承上，两手松开，缓缓放下，十指交叉（或两手相握），置于小腹前，静心凝神片刻；头慢慢向左侧转动，上身随之稍向左侧侧转，转动的过程中同时吸气；待转至左侧，眼看左侧肩部，同时呼气；待呼气后，头及上身慢慢向右侧转动，一并吸气；待转至右侧，眼看右侧肩部，同时呼气。如此反复，转动 24 次。

③舌搅漱咽法

承上，正坐不动，息心静虑，意守丹田，自然均匀呼吸；用舌搅动齿内、齿外、齿上、齿下及面颊部，待口中津生满口，鼓漱 36 次，然后分 3 次咽下，每咽宜汨汨有声，用意念直送至腹部丹田。

④摩肾堂法

咽津后，用鼻吸清气一口，以意念引入丹田，然后闭气，两手掌互搓互热，至闭气不能忍耐时，双手摩擦腰肾部位，同时

慢慢呼气；

两手摩腰 36 次，然后收两手置于小腹前，再徐徐吸气，吸气后闭气，意念心头之火下烧丹田，觉似有热，仍放气从鼻中出。

⑤单关轱辘法

承上，头稍低下，两手握拳，曲肘后缩、上提、前伸、下滑，复后缩，以肘关节带动肩部活动，如绞车一般，先做左手，活动左肩，后做右手，活动右肩，各做 36 次。

⑥双关轱辘法

如上法，两手同时活动，连做 36 次；意念火自丹田透双关，入脑户，鼻吸清气；慢慢将两脚向前伸出，改盘腿坐为两脚前伸平坐。

⑦托天按顶法

两手十指相叉，翻掌向上，先安所叉之手于头顶，然后尽力上托。上托时要做到如确有重石在手掌上，腰身俱着力上耸；手上托后，慢慢放下，安于头顶，然后复尽力上托。如此反复，连续举托 9 次。

⑧勾攀法

9 次举托后，两手松开，向前伸出，身向前倾；用两手向前勾攀脚心 12 次。

做完勾攀脚心动作后，恢复盘腿正坐姿势，宁神静坐片刻，待口中津液生成，鼓漱数次后，分三次咽下。如口中没有唾液分泌，可用舌头快速搅动口齿两颊，自会津液满口。咽后再搅再咽，连做三遍，共吞 9 次。吞咽毕，再做双关轱辘法，活动两肩 24 次。接着，想丹田之火自下而上，烧遍全身，通身皆热而止。

3. 17 十六段锦

十六段锦，为导引类动功。本法由明代冷谦创编。冷谦，字

启敬，道号龙阳子，有养生专著《修龄要旨》问世。

冷谦这套功法，是在八段锦、五脏导引法等数百式导引法的基础上，结合个人体会整理归纳而成的，他曾指出，庄子曰：吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引法，养形之秘，彭祖寿考之所由也。其法自修养家所谈，无虑数百端，今取其要约切当者十六，修参之诸论，大概备矣。

凡行导引，常以夜半及平旦将起之时，此时气清腹虚，行之益人。

先闭目握固，冥心端坐，叩齿三十六通。即以两手抱项，左右宛转二十四。以去两胁积聚风邪。

复以两手相叉，虚空托天，按项二十四。以除胸膈间邪气。

复以两手掩两耳，却以第二指压第三指，弹击脑后二十四。以除风池^①邪气。

复以两手相捉，按左膝左捩身，按右膝右捩身，二十四。以去肝家风邪。

复以两手一向前，一向后，如挽五石弓状。以去臂腋积邪。

复大坐，展两手扭项，左右反顾，肩膊随转二十四。以去脾家积邪。

复两手握固，并挂两肋，摆撼两肩二十四。以去腰肋间风邪。

复以两手交锤臂及膊，反锤背上，连腰股，各二十四。以去四肢胸臆之邪。

复大坐，斜身偏倚，两手齐向上，如排^②天状二十四。以去肺间积邪。

复大坐，伸脚，以两手向前，低头扳脚十二。次却钩所伸脚，屈在膝上，按摩二十四。以去心胞络邪气。

复以两手据地，缩身曲脊，向上十三举。以去心肝中积邪。

复起立据床，扳^{〔3〕}身向背后视，左右二十四。以去肾间风邪。

复起立，徐行，两手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后；右足前踏，右手摆向前，左手摆向后，二十四。去两肩之邪。

复以手向背上相捉，低身，徐徐宛转，二十四。以去两胁之邪。

复以足相扭而行前，数十步。

复高坐，伸腿，将两足扭向内，复扭向外，各二十四。以去两足及两腿间风邪。

行此十六节讫。复端坐，闭目，握固，冥心，以舌抵上腭，搅取津液满口，漱三十六次，作汨汨^{〔4〕}声咽之，复闭息，想丹田火自下而上，遍烧身体内外，热蒸乃止。

能日行一、二遍，久久身轻体健，百病皆除，走及奔马，不复疲乏矣。（《修龄要旨》）

〔1〕风池：穴位名。属足少阳胆经。位于项后枕骨下胸锁乳突肌和斜方肌上端之间的凹陷中。〔2〕排：推。〔3〕扳：扭转。〔4〕汨汨（gǔ 骨）：水流声，急流貌。

本功法功能通利经脉，活络关节，运行气血，疏解病邪，调和脏腑，有一定的轻身减肥，祛病强身作用。

在练功时间上，要求选择在夜半至凌晨这段时间内进行，其因是此时心情平定，腹中虚空，炼之最有益于入。具体做法：

①先眼睛轻闭，排除杂念，息心静虑，冥心端坐，叩齿 36 次。然后，两臂屈肘，两手抱住颈项，带动头和缓地向左右两侧转动，24 次。能去除两胁的积聚风邪。

②两臂屈肘，两手十指在胸前相叉，翻掌，向上推出，使

掌心向上；待两臂推直后，再翻掌收回胸前，反复做 24 次。又两手十指相叉，以掌心按压颈项 24 次。能去除胸膈间邪气。

③两臂屈肘，两手掩两耳，掌根向前，手指贴住脑后，食指压在中指上，再用食指滑弹后脑部 24 次。能去除项后风池间的邪气。

④两手相重叠，先手掌按压左膝，上体向左扭转；再手掌按压右膝，上体向右扭转。做 24 次。能去除肝脏风邪。

⑤左臂向前慢慢用力推直，同时右臂屈肘，慢慢用力向后拉，两手一推一拉，如引弓射箭。两臂交替动作，轮流进行。能去除臂腋的积聚风邪。

⑥坐地上，两臂向两上方伸举，头向左右两侧扭转，眼睛随着扭转的方向尽量向后看，同时肩臂也随头的方向一起扭转，做 24 次。能去除脾脏的积聚风邪。

⑦两手握成拳，以拳面抵住两侧肋部，然后两肩交替前后摆动，24 次。能去除腰肋间风邪。

⑧先左臂下垂，右臂屈肘握拳，捶击左臂；再右臂下垂，左臂屈肘握拳，捶击右臂。左右交替，各做 24 次。又两臂在背后屈肘，两手握拳，拳眼处交替捶击背脊，以及腰部、臀部，24 次。能去除四肢和胸臆间邪气。

⑨坐地上，先两臂同时慢慢用力向左侧上方推举，手指伸直、掌心向上，同时上体斜向右侧；再两臂同时慢慢用力向右侧上方推举，手指伸直，掌心向上，同时上体斜向左侧。左右交替进行，做 24 次。能去除肺脏积聚的风邪。

⑩坐地上，两腿向前伸直，脚跟着地，脚尖朝上，然后上体前屈，两手向前攀两脚，12 次。再两腿屈膝，以左小腿放在右膝上，以右小腿放在左膝上，然后用两手按摩两腿，24 次。能去除心胞络的邪气。

⑪站立，两手向前撑地，先屈膝、缩身，然后用力蹬腿，将

臀部举起，同时背部用力上挺，做 13 次。能去除心脏和肝脏积聚的风邪。

⑫站立，上体后仰，两手向后撑床。然后上体向左扭转，同时眼睛向左后看，再上体向右扭转，同时眼睛尽量向右后看。左右交替，做 24 次。能去除肾脏风邪。

⑬站立，两臂自然下垂，两手握成拳，然后缓步向前走，要求步行时，同手同脚进行。即左脚向前迈，同时左臂向前摆；右腿向前迈，同时右臂向前摆，做 24 次。能去除两肩之风邪。

⑭两臂背后屈肘，两手相握，然后上体前屈，以前、左、后、右或前、右、后、左的顺序，做上体的绕环运动，24 次。能去除两胁之风邪。

⑮站立，先以左脚向右脚外侧迈步，再以右脚向左脚外侧迈步。两脚交替动作，向前走数十步。

⑯平坐，两腿向前伸直，然后先两腿内旋，使两脚尖相对；再两腿外旋，使两脚跟相对。反复做 24 次。能去除两脚和两腿的风邪。

以上 16 节动作做完以后，再平定情绪，排除杂念，冥心端坐，眼睛轻闭，用舌尖抵住上腭，在嘴中搅取津液，待津液满口后，鼓漱 36 次，咽下。咽津时要犹如活水急流，快吞深咽。最后，闭气，意想丹田中火由下而上，向全身内外散发，这时整个身子都会有蒸热的感觉。

3. 18 却病八则

本功法相传为冷谦所创编。它共有八式，每式均有不同的功用。这些动作并不连贯，适宜于各人根据病症特点而选用。

平坐，以一手握脚趾，以一手擦足心赤肉，不计数目，以热为度。即将脚趾略略转动，左右两足心更手握擦，倦则少歇。或令人擦之，终不若自擦为佳。此名涌泉穴。能除湿气，固真元。

临卧时，坐于床，垂足、解衣、闭息，舌拄上腭，目视顶门，提缩谷道^{〔1〕}，两手摩擦两肾俞，各一百二十，多多益善。极能生精固阳，治腰痛。

两眉后小穴中，为上元六合之府。常以大指骨曲按三九遍。又搓手熨摩两目、颧上及耳根，逆乘发际，各三九。能令耳目聪明，夜可细书。

并足壁立，向暗处，以左手从项后紧攀右眼，连头用力，反顾亮处九遍。右手亦从项后紧攀左眼，扭顾照前。能除双目赤涩火痛。单病则单行。

静坐闭息，纳气猛送下，鼓动胸腹。两手作挽弓状，左右数四。气极满，缓缓呼出五七通。快即止。治四肢烦闷，背急停滞。

覆卧，去枕，壁立两足，以鼻纳气四，复以鼻出之四。若气出之，极令微气再入鼻中，勿令鼻知。除身中热及背痛之疾。

端坐，伸腰，举左手仰掌，以右手承右肋，以鼻纳气，自极七息。能除瘀血结气。端坐，伸腰，举右手仰掌，以左手承左肋，以鼻纳气，自极七息。能除胃寒、食不消。

凡经危险之路、庙貌^{〔2〕}之间，心有疑忌，以舌拄上腭，咽津一、二遍。左手第二、第三指，按捏两鼻孔中间所隔之际，能遏^{〔3〕}百邪。仍叩齿七遍。（《修龄要旨·却病八则》）

〔1〕谷道：指直肠到肛门的一部分。〔2〕庙貌：庙宇及神象合称为“庙貌”。〔3〕遏：抑止，阻止。

本功法以按摩为主，结合活动肢体，呼吸调节，难度不大，易学易练，颇适宜于人们拨冗习练。具体做法：

①正身平坐，左腿屈膝抬起，将小腿放在右大腿上，然后左手握住左脚趾，右手擦摩脚底涌泉穴，不计次数，以脚底感

到热为限。接着左脚做绕环运动，活动踝关节。再放下左腿，右腿屈膝抬起，将小腿放在左大腿上，然后手握住右脚趾，左手擦摩脚底涌泉穴，不计次数，以脚底感到热为限。接着右腿做绕环运动，活动踝关节。如此反复，左右交替进行，当觉得疲倦时，可休息一会儿再做。能去除湿气，固实真元之气。

②临睡觉前，坐在床边上，两小腿自然下垂，然后解开衣服，闭住气息，以舌抵上腭，眼睛向额上看，同时收缩肛门，用两手擦摩肾俞穴，各120次。能防治遗精和早泄，治疗腰痛。

③经常用两手大拇指指腹按揉两眉后的太阳穴27次。又两手掌相对摩擦，使掌心发热后，熨摩两目，以及颈项和耳根处27次。又手指叉开，然后用手从前额向头顶方向，倒梳头发27次。能使人耳目聪明，视力增强。

④站立，两脚并拢，面向墙壁的暗处，然后左臂在头后屈肘，左手抓住右眼鱼尾处，向右侧拉，同时头向右扭转，眼睛向右后光亮处看，做9次。再右臂在头后屈肘，右手抓住左眼鱼尾处，向左侧拉，同时头向左扭转，眼睛向左后光亮处看，做9次。能治疗两眼红痛。

⑤先静坐，闭住气息，然后深吸一口气送下丹田，使胸腹鼓起，同时两臂作模仿引弓射箭的动作，左右各做4次。待感到体内气满时，再分5~7次，将气慢慢地呵出。能治疗四肢烦闷、背脊凝滞。

⑥俯卧，去掉枕头，两腿并拢伸直，两脚尖着地，脚跟朝上，鼻吸鼻呼，呼吸4次。要求当气从鼻中呼出后，要轻微地用鼻吸气，最好使鼻没有吸气的感觉。能去除体内有热及背脊疼痛。

⑦端坐，腰部挺直，左臂慢慢用力向上推举，手指伸直掌心向上；同时右手按住右胁，以鼻吸鼻呼法做深呼吸7次。能去除瘀血和结气。又端坐，腰部挺直，然后右臂慢慢用力向上

推举，手指伸直，掌心向上；同时左手按住左肋，以鼻吸鼻呼法做深呼吸7次。能治疗胃寒和消化不良。

⑧凡经过危险的道路，或走到庙宇神像处，心有疑忌感到胆寒时，可以舌抵上腭，使津液满口，鼓漱咽下，做12次；又用左手的食指和中指，按捏两鼻孔之间的隔肉；又叩齿7次，能抑止百邪。

3. 19 日用导引法

本法为道家导引法中的一种，收录于《道藏·三洞枢机杂说》。

每朝凌晨或五更初，澄心静虑，握固存神，端严敷坐，摒绝缘务，寂无思念，想身于无身之中，存心于无为之境，是以和气聿然自至，即便叩齿七通，咽液七数，然后，舒展体骨，为十二般导引。

通百关。两手攀两脚头三度，三度咽纳，不得出气。

左推右推。以一手串脚胫，攀脚面；又一手推脚肚。如此互换，以三为度。度度咽纳。

单展足。以一手托床，一手攀脚头。如此互换，各三数。度度咽纳。

双攀足。以两手攀一脚。如此互换三度。度度咽纳。

左右托空。以两手背锁^{〔1〕}，摆出其肘，缓缓解散。一手攀乳傍，一手托虚空，想如推重物。如此互换，以三为度。度度咽纳。

托天据地。以两手相锁，反仰托天，缓缓和头向前，可去地一、二寸许。亦以三为度。度度咽纳。

龙盘凤翥^{〔2〕}。以左手串入右手，互把其腕，手头柱嘴。如此互换，以三为数。度度咽纳。

凤凰展翼。两手先摆后，以凤翼展，却向前。如此互换三度。度度咽纳。

左摆右摆。以两手相锁，抱头面，左摆右摆，以三为数。度度咽纳。

推东推西。以两手相锁，托前，摆东摆西，以三为数。度度咽纳。

击天门^{〔3〕}。以两手相锁，摩鼻，每七摩为一度，咽纳一度。如此亦以三七二十一咽为足。

仙人干浴。以两手相擦，似有热气，便摩两目，以至于面部、两耳、项膊，一如澡洗法，唯多为妙。

以上日用导引，虽云凌晨，亦不拘早晚，但无事常习，自然手熟筋软，骨壮气和，有疾除疾，无疾爽神，食饱消食，馁过止饥，一切作为，并无所碍，虽未可以长生久视，并且除身中浮疾。谚云：纵然不得力，犹胜别劳心。此之谓之。（《道藏·三洞枢机杂说》）

〔1〕锁：这里指相叉。两手背锁，指两手在背后部十指相叉。

〔2〕觜：鸟嘴。〔3〕天门：此处指鼻。

本导引法是在静坐、叩齿、咽津基础上进行的“舒展体骨”运动，有良好的强筋壮骨、祛疾养生效用。具体做法：

先是正身端坐，排除杂念，息心静虑，全身放松，和缓呼吸，待身松心静，呼吸气顺，舌抵上腭，叩齿7次，咽液7次；接着，作12种导引法。

①通百关：坐地上，两腿向前伸直，脚跟着地，脚尖朝上，然后上身前屈，以两手攀住两脚脚趾，反复做3次。同时咽液3次，吸气3次。要求攀脚趾时在闭气时进行。

②左推右推：先以左手掌沿左膝向下推摩左小腿至脚趾处，同时以右手掌推摩左腿小腿肚，做3次。再以右手掌沿右膝向下推摩右小腿至脚趾处，同时以左手掌推摩右腿小腿肚，做3次。要求每次推摩时，都要配合咽液和吸气。

③单展足：先以左腿站立，以左手扶床，然后将右腿屈膝

抬起，以右手握住右脚掌用力向里攀，同时右腿用力向外蹬直。两腿交替动作，各作3次。要求每次都要配合咽液和吸气。

④双攀足：坐地上，两腿向前伸直，脚跟着地，脚尖朝上，然后上体前屈，以两手合攀一脚脚趾。交替攀动左右脚趾，各做3次。要求每次都要配合咽液和吸气。

⑤左右托空：两臂背后屈肘，两手十指相叉，以掌心触背，两肘尽量外展，持续至两肩有酸疼的感觉为止。然后用一手握住乳房傍，一臂用力慢慢向上推举，手指伸直，掌心向上。两手交替动作，轮流进行，各做3次。要求每次都要配合咽液和吸气。

⑥托天据地：站立，两臂胸前屈肘，两手十指相叉，掌心向内，然后翻掌向上，两臂一齐用力向上推托，同时头向上仰起。待臂推直后，上体前屈，使头离地面1~2寸左右。做3次。要求每次都要配合咽液和吸气。

⑦龙盘凤嘴：坐地上，两臂胸前屈肘，先以左手握住右手腕，再以右手握住左手腕，以两肘撑在两腿上。然后使左手在上，右手在下，以左手背撑住下腭；再使右手在上，左手在下，以右手背撑住下腭，左右各做3次。要求每次都要配合咽液和吸气。

⑧凤凰展翼：站立，两臂后摆，两手手指张开，掌心向上，似鸟展翅飞翔之状；然后，两臂摆向前。如此反复连做3次。要求每次都要配合咽液和吸气。

⑨左摆右摆：两臂屈肘，两手十指相叉，以掌抱住头顶，然后头向左右两侧摆动，各3次。要求每次都要配合咽液和吸气。

⑩推东推西：两臂在胸前屈肘，两手十指相叉，掌心向内，然后翻掌向外推出，使掌心向外。待臂推直后，两臂同时向左右两侧摆动。各3次。要求每次都要配合咽液和吸气。

⑪击天门：两臂胸前屈肘，两手十指相叉，然后以两大拇

指指腹置于鼻梁两侧，上下擦摩，每擦摩7下为1次，同时咽液1次，吸气1次。共做21次。

⑫仙人干浴：两手掌相摩擦，使掌心发热后，熨摩两目，并按摩面部、两耳和项膊，犹如洗面一般，次数以多为好。

4 动功养生术的简要评价

在宋代官府组织编写的医学巨著《圣济总录》一书中，设有“神仙导引”专篇，收录了许多导引方法。指出“人之五脏六腑，百骸九窍，皆一气之所通，气流则形和，气戾则形病。导引之法，所以行血气，利关节，辟除外邪，使不能入也。”又说：“户枢不蠹，流水不腐。人之形体，其亦由是。故修真之士，以导引为先。”高濂《遵生八笺》则说：“延年却病，以按摩导引为先。”得官府、名贤之首肯，导引动功之养生效用毋庸置疑。历千年而不衰，而今更呈蓬勃之势，这一现象充分说明了气功动功锻炼在人们心目中的重要地位。无实际效用，是难臻于此的。

气功动功，也如同内丹、外丹、服食等其它道家养生术一样，于养生颇有裨益，但欲收良功，还得有个正确对待、掌握其要领的问题。

正确对待，首先就是正确地认识。有些人急功近利，片面求动，搞得精疲力尽，不但难收养生效果，还出现了偏差。所以，气功动功锻炼，一定要注意循序渐进，逐步地增加练功时间、次数和强度，尤其是初练者，要避免时间过长，动作过猛。具体以练功后感到精神愉快、心情舒畅、不太疲劳为原则。

道教讲究自然无为，恬淡虚无，精神内守，反映到道家气功上，要求注意精神上的清虚，呼吸的细柔，肢体动作的柔和。这也即炼动功的要领问题。

精神上的清虚，即老子所说的“虚其心，实其腹，弱其志，

强其骨，常使民无知无欲”，否则，“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。”所以，练功之人平时就要对各种声色少看、少听，避免感官上的刺激，保持心境的清宁，练功时更应摒绝杂念，平定情绪，勿牵挂眼前事务，不追记过去往事，把一切念头都放开。道家气功常结合存思结想，这有利于摒弃杂念，意念专一，精神清虚。

呼吸的调节，前已详述，可采取多种特定的呼吸方法，但不管采用哪种呼吸方法，都必须做到缓缓地吸，慢慢地呼，力求呼吸的细长柔和，顺乎自然，招至真气，排出浊气。

肢体的动作，形式多样，有连贯成套的，也有零星散式的，都应注意做到“引体令柔”，即动作的柔和，切忌硬扭、猛动、死扳，各动作在松静自如中进行。

根据个人的体质情况、病症特点，选择一二种气功动功锻炼方法，注意呼吸、精神、形体上的调和，如此锻炼，定能收到良好的防病祛疾、强身延年效用。

第八章 房中养生术

古代把男女两性的性生活称为房事，又称作房中、同房、性事、交媾、入房、行房、房帙之事、床第之事、合阴阳等；凡属研究性生理、性病理、性疾病及性保健的论述，古代称之为房中术；以性生理和性保健为主的房中术，称之为房中养生术。道家从修性养生角度研究了房事，其中既有医理，也有房中术。

道家恶死而好生，并认为“我命在我不在天”（《抱朴子·黄白篇》），故崇尚修道养生。安神固形，保精涩气，才能与自然界阴阳二气协调和谐，长生久视。房中术早期为方技之门类，自道教“生道合一”说（《内观经》）确立后，房中术亦作为一种养生延命的方法而被道教摭采纳入，与内丹、外丹、存思、守一、服气、服饵、导引、按跷、守庚申、符咒等相并列。此为其认识根源。其次，道家房中养生术的产生和发展亦有其广泛而持续的社会根源，诸如上古性及生殖崇拜的遗风、一夫多妻制的长期存在、娼妓的盛行等，加上道教信徒们的身体力行，乃是房中术赖以根植的土壤。再次，道家房中术的延绵，也有其深刻的医学根源，早在马王堆医书中，就有不少有关性器官部位的称谓，如：封纪礫石、赤缴、麦齿、谷实（可能相当女阴的某些部位如阴户、阴蒂、阴道分部，处女膜、阴道口）等，历代房中著作均有发展补充，并对冲任督带四脉、肾、脑、天癸、精气等与性的关系有深入的研究，更重要的是对性反应过程的精神、心理、情感、行为、声息、神色、性器官分泌物等做了宏观观察和研究，尤以对女性的观察为深入，这是道家房中术

的自然科学基础。

房室生活是人们正常的生理需要。孙思邈云：“男不可无女，女不可无男。”但是，自古以来，“缙绅先生难言之”，在儒术独尊的整个封建社会，性成了下流褻渎之事，一直避讳在若隐若现之间。性愚昧造成谈性色变，长期的封锁愚蔽，助长了性神秘，产生了不良后果。纵观中国文化的大概，性作为一种生理现象和文化现象，独与道教结合紧密。如前所述，道家房中养生术的产生和发展有其认识根源、社会根源和医学根源。本章基于《道藏》载籍，旁涉医道相关的内容，对房中养生术的源流、基本理论、具体方法等做了发掘和探讨，对有争议的问题采取不回避的态度，尽量完整地介绍房中养生术的理论和方法。虽说房中著作并非皆为淫秽之书，但由于历史条件和认识局限，糟粕的东西也掺杂其间，笔者在广泛涉猎和深入研究的基础上，做了彻底的批驳。希望读者能运用历史唯物观、辩证唯物观及社会主义道德观来批判性地参阅。

1 房中养生术的源流

房中养生术发源于东周，形成于两汉，发展于六朝，鼎盛于隋唐；赵宋之后，理学勃兴，此术衰落，至明清尤甚；其中有元朝，稍宽其讳。此其大略。

司马谈谓：“道家使人精神专一，动合无形，赡足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要，与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜，指约而易操，事少而功多。”（《史记·太史公自序》）房中养生术亦驳杂不纯，整个演变过程中都兼夹着儒家及阴阳家思想；自佛教传入后，释家房中术思想亦渗入其间。

1. 1 发源于东周

社会发展至东周，已经建立了父权制。而此之前，特别西

周以前，母权制相当盛行。此时，人们对性的认识和探索，均以女人的形象为最伟大，认为女人不仅生育后代，而且在性行为中可以依赖其供给而补养自身。神话中的女性如素女、玄女等，不仅拥有丰富的房中知识，而且具备特有的神力。道教承黄老学术提倡返朴归真，使人与自然达到完美的统一，具备浓厚的母权制色彩。《老子》曰：“谷神不死，是谓元牝，元牝之门，是谓天地根。”“知其雄，守其雌，为天下溪。”道家认为，女性比男人在本质上更接近这种原始自然力，女性体内含有炼就仙丹的元素。因此，性交不仅以续子嗣，而且以强身健体。这样，男性可以通过性交采阴补阳，女性可以通过性交激发阴气。传说中的彭祖、容成等，均属此类方术之士。

1. 2 形成于两汉

虽然秦汉时儒法为主，但统治者个人似乎更倾向于黄老之术，以此来加强皇帝作为天地主宰的地位，并被方术之士迷惑，寻求长生不老之药及蓬莱仙境。房中术作为一门独立的学科（以房中家为主），充斥在方技之中；此时，已有许多房中专著的产生。如淳于意接受了公乘阳庆的“接阴阳禁书”；马王堆汉墓出土了《天下至道谈》、《十问》、《养生方》、《杂疗方》等房中著作；武威汉简中也有性医学方面的内容等。班固曰：

房中者，情性之极，至道之际，是以圣王制外乐以禁内情，而为之节文。传曰：先王之作乐，所以节百事也。乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而陨性命。（《汉书》）

并载房中八家，所谓“容成阴道二十六卷，务成子阴道三十六卷，尧舜阴道二十三卷，汤盘庚阴道二十卷，天老杂子阴道二十五卷，天一阴道二十四卷，黄帝三王养阳方二十卷，三家内房有子方十七卷”即是。显然，黄帝、尧、舜、容成等皆为伪托，且书均亡佚。不过，首立房中之名和节欲之道，班氏

之功甚伟。

关于房中术的具体内容，东汉文献也略见端倪。如《汉书·王莽传》称：王莽与方士、淑女在后宫“考验方术，纵淫乐焉”；张衡《同声歌》谓：“素女为我师，仪态盈万方。众夫所希见，天老教轩皇。”《列仙传·女几传》云：“女几……遇仙人过其家饮酒，以《素女》五卷为质。几开视其书，乃养性交接之术。”由此可见，房中术有取之以纵淫者，有取之以长生者。然而，道家强调的是通过性修炼以长生或获取长生不老之药。如《章华赋》注云：“黄帝轩辕氏得房中之术于玄女，握固吸气，还精补脑，可以长生。”

值得一提的是，黄老之道到汉桓帝至献帝期间分为三支，一为继承于吉太平青领道之张角太平道，一为继承张道陵五斗米道之张鲁五斗米道，一为结合《周易》之魏伯阳金丹道。张角太平道以符水咒说疗病，教派从事群交式的性修炼，行“合气”之术；张鲁五斗米道亦行张道陵之“行气导引房中之事”（《神仙传·张道陵》）；至于魏伯阳金丹道侧重于行房和炼丹过程的符合天道和顺应自然，以室宅为坩埚，情欲为火，性技巧为火候，男人为铅，女人为朱砂，胎儿为汞，即长生不老丹。如云：“魂之与魄，互为室宅。性主处内，立置鄞鄂；情主营外，筑垣城郭。城郭完全，人物乃安。于斯之时，情合乾坤。乾动而直，气布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋，九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘。则水定火，五行之初。”从交合角度分析，文意并不晦涩。

1. 3 发展于六朝

东晋葛洪的《抱朴子》将玄学与道学、方术与神学、丹鼎与符水理论等综合为一体，建立了庞大的神仙理论体系。其于房中养生术亦颇多发展，如云：

夫阴阳之术，高可以治疾；次可以免虚耗而已。其理

自有极，安能致神仙而却祸致福乎？

古人恐人轻恣情性，故美为之说，亦不可尽信也。玄素谕之水火，水火熬人而又生人，在于能用与不能耳。大都知其要法，御女多多益善。如不知其道而用之，一两人足以速死耳。

人所伤者甚众，而独责房室，不亦惑哉？男女相成，犹天地相生也，所以导养神气，使人不失其和。天地得交接之道，故无终竟之限。人失交接之道，故有残折之期。能避众伤之事，得阴阳之术，则不死之道也。

并强调房中术与服药、炼丹、导气、服妇人乳汁等综合修炼。虽然葛洪书中提到《容成经》、《玄女经》、《素女经》、《彭祖经》、《陈敖经》、《子都经》、《张虚经》、《天门子经》等房中八家，但他独崇彭祖，云：“彭祖之法最其要者，其他经多烦劳难行，而其为益，不必如其书。”彭祖由一位长寿人物转变为房中大师，这正是房中术追求长生的表现。

另外，以鲍照的一首诗中亦可见当时宫廷性修炼的盛行。他说：

淮南王，好长生，服食炼气读仙经，琉璃作枕牙作盘，
金鼎玉匕合神丹。戏紫房，紫房彩女弄明珰，鸾歌凤舞断
君肠。（《玉台新咏》）

汉魏之际，房中术士冷寿光、甘始、东郭延年、封君达等人（《汉书·方术列传》）皆行容成御妇人术而长寿。曹操还亲自“问其术而行之”，“亦得其验”。上有所好，下必甚焉。曹丕曰：

庐江左慈知补导之术，并为军吏。……左慈到，又竟受其补导之术，至寺人严峻往从间受，奄竖真无事于斯术也。（《典论》）

连太监也去学房中术，可见下民是何等的疯狂了。由此可

见，葛洪所引诸书在当时委实是很流行的，且彭祖的地位渐渐取代容成而居首位了。江晓原在《性在古代中国——对一种文化现象的探索》一书称：“注意到容成与彭祖的消长，可以帮助我们确定一些房中术著作的年代。”这一论点是可以成立的。

葛洪云：“房中之法十余家，或以补救损伤，或以政治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑一事。此法乃真人口口相传，本不书也。人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阂之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情恣意，又损年命。唯有得其节道之和，可以不损。”可见，当时的房中十余家至今也大多亡佚了。仅存的《素女经》、《玄女经》、《彭祖经》、《容成经》等也只保存了部分内容，全貌已不可窥见了。

除此之外，魏晋南北朝时期的房中著作流传者尚有陶弘景的《养性延命录》，专辟御女损益篇，认为交合乃男女正常之欲，但“贵之合于道，但当慎无费”，不应“陷欲”、“妄施”。张湛的《养生集要》和不知撰者的《黄庭经》都有关于房中术的部分内容。

值得指出的是，六朝时虽然佛教以大乘形式传入了我国，但对性观念似乎尚未产生真正的影响。

1. 4 鼎盛于隋唐

《隋书·经籍志·医方》类之末列有房中书名八种，它们是：《素女秘道经》一卷，并《玄女经》、《素女方》一卷，《彭祖养性》一卷，《序房内秘术》一卷，葛氏撰，《玉房秘诀》八卷，《新撰玉房秘诀》九卷，徐太山《房内秘要》一卷，张湛《养生要集》十卷。另外，《养生注》十二卷，翟平《养生术》、《养身经》一卷，《养生传》二卷，肖吉《帝王养生要方》二卷，《养生要术》一卷等养生方书中也有房中方面的论述。并且，该书五行类中尚有《杂嫁娶房内图术》四卷，用图象来说明交接态势方法，殊为少见。

然而，隋书所载之房中著作大多失传了，清人叶德辉从《医心方》中辑出了《素女经》，包括《玄女经》、《素女方》、《玉房秘诀》、《玉房指要》及《洞玄子》等书，皆刊于《双梅景暗丛书》中。由复原的这部分内容可见，在隋朝，房中养生学是十分繁荣的。如《洞玄子》云：“人之所上，莫过房欲，法天象地，规阴矩阳。”且“其坐舒卷之形，偃伏开张之势，侧背前却之法，出入深浅之规，并会二仪之理，俱合五行之数。”所以，其“三十法”虽取象立名，但均合阴阳五行之道（后将详述，此略）。

唐代的房中术亦归于医学类，如《新唐书·艺文志》收有《彭祖养性经》一卷，张湛《养生要集》十卷，葛氏《房中秘书》一卷，张鼎辑冲和子《玉房秘诀》十卷；《大乐赋》尚引用了《洞玄子》、《素女经》及《交接经》；《千金要方》中专辟《房中补益》等。特别是孙思邈的这一章《房中补益》，几可代表唐代房中养生学。

孙思邈云：“年至四十，须识房中之术。”认为四十岁是男子性生活的转折点；并认为欲施泄之时，除导气外，另“急以左手中两指抑屏翳穴”；还认为若闭精勿泄，则精上补脑，有如日月相合，金丹炼成，如云：“使男女感动，以左手握持，思在丹田中有赤气，内黄外白，变为日月，徘徊丹田中，俱入泥丸，两半合成一。”“内思作日月，想合径三寸许，两半放形而一，谓日月相擒者也。”可见，孙氏之说除继承了前代成就外，亦有很多的发展。

唐代对还精补脑说颇多创新，如《云笈七签》载唐代道士裴玄仁之术：

其法要秘，非贤勿传。使男女并取生气，含养精血，此非外法，专采阴益阳也。若行之如法，则气液云行，精醴凝和，不期老少之皆返童矣。凡入精，先须忘形。忘形，然

后叩齿七通而咒曰：“白元金精，五华敷生。中内黄老君，和魂摄精。皇上太真，凝液骨灵。无上太真，六气内缠。上精玄老，还神补脑。使我会合，炼胎守宝。”祝毕，男子守肾固精炼炁，从夹脊溯上泥丸，号曰還元。女子守心养神，炼火不动，以两乳炁下肾，夹肾上行，亦到泥丸，号曰化真。养之丹扃，百日通灵，若久久行之，自然成真，长生往世，不死之道也。

这样，还精补脑说在原来的内观、导气、按摩的基础上，更增添了符咒的内容，并认为不仅有益于男子采阴补阳，亦有益于女子激发阴气。当然，其实际效果如何还有待探讨和验证。

1. 5 衰落于赵宋

朱子曰：“天理存则人欲亡，人欲胜则天理灭。”程颐谓：“饿死事极小，失节事极大。”程朱理学勃兴，封建纲常伦理观排斥七情六欲，故宋代文献很少提到房中术。《宋史·艺文志》仅在道家类有《五牙导引元精经》一卷，亦因与炼丹术有关而保存；综合性著作如《云笈七签》、《道枢》、《入药镜》、《养生要集》等，以及医家类《妇人大全良方》、《医说》等，才有部分章节涉及房中。据《说郛》载，有一大官向云游道士王江请教房中术，他拒绝回答；刘几将军虽善“房中补导之术”，亦不授人。可见，房中术至赵宋是何等衰微了。

《道枢》乃宋时人至游居士曾慥所著，批评同代人崔希范的《入药镜》时说：“吾尝得崔公《入药镜》之书，言御女之战，客主恍惚，同识不同意，同邪不同积，同交不同体，同体不同交，是为对镜不动者也。夫能内外神交而体不动，得性之道也。动则神去，性衰矣。不染不著，则留其元物，使气定神住，和合成形，入于中宫，煅去其阴，而存其阳焉。红雪者，血海之真物，本所以成人者也，在于子宫。其为阳气，出则为血。若龟入时，俟其运出而情动，则龟转其颈，闭气饮之，而用搐引焉。

气定神合，则气入于关，以辘轳河车挽之，升于昆仑，朝于金阙，入于丹田，而复成丹矣。至游子闻而大叱曰：崔公果为是言哉？吾闻之古先至人未尝有也。昔张道陵黄赤之道，混气之法，盖为施化种子之一术耳，非真人之事也。然及陵之变举，则亦不复为此矣。清灵真人曰：“吾见行此而死者也，未见其生者也。”亦持反对呵斥之态度。赵宋于房中补益，于此可见一斑。

相反，道家清心寡欲观却得到了发展。《云笈七签》云：“长生至慎房中急，弃捐淫俗专子精”，“役使六丁玉女谒，闭子精门可长活”。引上清真人语云：“夫学仙之人安心养神，服食治病，使脑宫填满。漏泄施写者，则气移神亡，精灵枯竭。”故宜急守精室，闭而勿泻。“急守精室勿妄泄，闭而室之可长活。”这种清心寡欲的修炼方式，既符合道旨本身，又不违背理学宗旨，故讲究无欲无邪念的清修道派得以发展起来。

1. 6 略升于元朝

程朱理学在元代一度被冷落，而房中养生术则随之得以复兴。其代表有李鹏飞，著《三元延寿参赞书》等。

其房中养生八论，曰欲不可绝，欲不可早，欲不可纵，欲不可强，欲有所忌，欲有所避，嗣续有方，妊娠所忌。其特点是，既不主张贪爱嗜欲，又不主张都绝阴阳。其观点颇具朴素的辩证法思想，比较系统地规范了房中养生的原则、方法和禁忌等，对宋元养生学作出了重大贡献。

元代喇嘛教升起，喇嘛教为佛教金刚乘派之一，崇拜性力。故元人的房中术似以喇嘛秘术为主，如《元史·哈麻传》称：“其僧善秘密法，……其法亦名双修法。曰演揲儿，曰秘密，皆房中术也。”明沈德符《敝帚斋余谈》载：“帝王大婚时，必先导（欢喜佛）入此殿，礼拜毕，令抚揣隐处，默会交接之法，然后行合卺。”并言此章法乃“元所遗者”，故可推知，喇嘛房中术已成为元朝蒙古族人特别是上层统治者的主要房中养生法；

结合前述，元朝汉人仍以道家房中术为主，但是强调“守中”的原则。

1. 7 延续于明清

明清时程朱理学重新盛行，特别是阳明心学的兴起，大倡“破心中之贼”，实亦“存天理，灭人欲”的翻版。《明史·艺文志》无一本房中书的收录，道家著作收录亦少。清代养生著作亦不多，房中术和性文化均在民间流行。如明代的房中书有《某氏家训》、《素女妙论》、《既济真经》、《修真演火》等，综合性著作如《景岳全书》、《万氏家传养生四要》等亦有房中内容。清代大多为辑录之作，于房中养生术无甚发明，仅医学著作如《勿药元诠》、《养病庸言》等有房中方面的论述。

值得一提的是《素女妙论》一书，此书又题为《人间乐事》、《黄素妙论》。此书除摘编《素女经》、《洞玄子》外，又颇多窜改，颇多增益。如云：“赋形不同，各如人面，其大小长短硬软之别共在禀赋，故人短而物雄，人壮而物短，瘦弱而肥硬，胖大而软缩，或有专车者，有抱负者，有肉怒筋胀者，而无害交会之要也。”并说：“大小长短异形者，外观也；取交接快美者，内情也。先以爱敬系之，以真情按之，何论大小长短哉？”强调神和意感，形神同乐。并云“女子玉门有上中下之异”，特别是一男二女的性交方式：“鱼咬式，令二女子一仰一俯，互搂抱以为交接之状，牝户相合，自摩擦，则其鱼口自开，犹游鱼咬萍之形，男子箕坐其侧，俟红潮喘发，先以手探两口相合处，将茎安其中间，上下乘便，插入两方交欢，大坚筋骨，倍气力，温中补五劳七伤，其法如游鱼戏藻之状，只以咬清吐浊为要。”为前所未闻，言虽过之，但在一夫多妻妾制的社会，也许有其生存的土壤。值得我们批驳。

另外，《紫金光耀大仙修真演义》为明代邓希贤所撰，其所谓三峰大药养生法，为诸书所未备。《秘戏图考》引文曰：

上曰红莲峰，药名玉泉，又曰玉液，曰醴泉，在女人舌下两窍中出，其色碧，为唾精，男女以舌舐之，其泉涌出华池，咽之咽下重楼，纳于丹田，能灌溉玉藏，左填玄关，右补丹田，生气生血也。

中曰双荠峰，药名蟠桃，又曰白雪，曰琼浆，在女人两乳中出，其色白，其味甘美，男子咽而饮之，纳于丹田，能养脾胃，益精神，吸之能令女经脉相通，身心舒畅，上透华池，下应玄关，使津气盈溢。三采之中，此为先务，若未生产女人，无乳汁者，采之更有补益。

下曰紫芝峰，号白虎洞，又曰玄关，药名黑铅，又名月华，在女人阴宫，其津滑，其关常闭而不开，凡媾合会，女情姘媚，面赤声颤，其关始开，气乃泄，津乃溢，男子以玉茎掣退寸许，作交接之势，受气吸津，以益元阳，养精神。

此三峰大药也。

这是一个特殊的采补理论，仅见此书。后有道士用于邪门，色情小说亦逐字引用过（如《怡情阵》）。

医家对房中的研究比道家颇多发展，如明。张景岳的《景岳全书》曰：“阴阳之道，合则聚，不合则离；合则成，不合则败。……合与不合，有十机焉，使能得之，权在我矣。”十机是：一曰阖辟乃妇人之动机也，二曰迟速乃男女之合机也，三曰强弱乃男女之畏机也，四曰远近乃男女之会机也，五曰盈虚乃男女之生机也，六曰劳逸乃男女之气机也，七曰怀抱乃男女之情机也，八曰暗产乃男子之失机也，九曰童稚乃女子之时机也，十曰二火乃男女之阳机也。

清代汪昂的《勿药元诠》认为：“入房不禁，是自促其寿。算人身之血，百骸贯通，及欲事作，摄一身之血，至于命门，化精以泄。”交接无度，必损肾元；倘思虑无度，外虽不涉，其精

亦溢，故还精补脑之说不可信。沈嘉树的《养病庸言》谓：“凡夫妻同寝，彼此都一毫不动欲念，互相抱持而睡，则阴阳之正气互相感受，互相调剂，故有益处；欲念一动则败矣。”强调独宿，老子云：“不见可欲，使心不乱”；又提倡格外节制，谓：“与妻妾同卧，如防盗寇。”“惟有想女色旁边都是夜叉鬼物，刀枪利刃，森罗布列，等我到彼，就要动手；若婴其锋，顷刻殒命，则心可惧而思返。”虽然节制之言甚真，但亦受理学影响，歧视妇女，草木皆兵，未免言过其实。

2 房中养生术的基本理论

道家的房中之术，其主旨是追求长生。《黄庭经》所谓“长生至慎房中急”，即此意也。《千金要方》亦谓“长生之要，其在房中，上士知之，可以延年除病，其次不以自伐”，也说明房中养生的主旨所在，并非海淫和纵欲，而在“节欲以养生”。因此，房中养生术的基本理论，均围绕节欲养生、延年益寿、去病消疾而构建。

《道枢·容成篇》云：“学道以清净为宗，内观为本。”房中玄素之道，以精气神为葆，故道家强调：①塞窍闭精。“道以精为宝，宜持宜秘密”，故于房事尽量“节宣其宜适，抑扬其通塞”，即使交接也不应以泄精为乐，而应当“闭而不泄”或“动而少泄”。②形神同调。“男子贵清心寡欲，所以养其精；女子贵平心定意，所以养其血。”即使交接，亦应先有神交，而后形成，这样方能有益身心，延年益寿。③众术共成。道家方术有房中、金丹、行气、导引、药饵等，虽然房中术“高可以治小疾，次可以免虚耗”，抱朴子曰：“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速……又宜知房中之术”，“籍众术之共成长生也。”④房中禁淫。房中术涉及诸多性技巧，道术的金丹药饵也多助阳，但道家房中术强调“欲不可强”、“欲不可纵”。凡贪色

者谓之淫，若纵情恣欲，滥用其术，则伤元体，伐年命。《千金要方》曰：“此方之作也，非欲务于淫佚，苟求快意，务存节欲，以广养生也。非欲强身力，幸女色以纵情，意在补脑以遣疾也。此房中之微旨也。”知所避忌，行其有益，坚持日久，其效自见。

2. 1 养精之道，清心寡欲

精气神为人之三宝，其中尤以精为生命之根，精壮则神强，精充则气足，神强气足者必多寿考。《素问·上古天真论》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”因此，养精之道在于寡欲，寡欲之道在于清心。所谓寡之者，节之也。其要有如下几点：一曰未及成年及老年不可强合阴阳。如书曰：

今之男子，方其少也，未及二八而御女，以通其精，则精未满而先泻，五脏有不满之处，他日有难形状之疾。至于半百，其阳已痿，求女强合，则隐曲未得而精先泄矣。及其老也，其精益耗，复近女以竭之，则肾之精不足，取给于脏腑，脏腑之精不足，取给于骨髓，故脏腑之精竭，则小便淋痛，大便干涩，髓竭则头倾足软，腰脊酸痛，尸居于气。故吕纯阳仙翁有诗云：二八佳人体如酥，腰间伏剑斩愚夫，分明不见人头落，暗里教君髓骨枯。（《养生四要》）

认为男女未成年之时，精气未盛，天癸未至，如过早地破阳破阴，此不足者损之也，将会妨碍生长发育及日后婚产；年老之时，精气日衰，天癸渐绝，如仍姿情佳丽，此纵欲成灾也，将会加剧衰老，引发疾病。其二曰盛年亦当谨独，即谓独居静处时不要生淫邪之心，与女交接时应知节宣之宜。如：

《仙经》云：无劳尔形，无摇尔精。归心静默，可以长生。

《阴符经》曰：淫声美色，破骨之斧锯也。世之人，若不能秉灵烛以照迷情，持慧剑以割爱欲，则流浪生死之海，

害生于恩也。(均引自《三元延寿参赞书》)

身之有欲，如树之有蝎。(《刘子》)

认为去欲可以长生，心静可以长生。故吕纯阳《可惜许歌》诫：“须慕道，休慕色。”即使是平常，男女未交合之时，亦应心静如水，那么，“外则意不逐物移，内则意不随心乱，湛然保于虚寂，造乎清静之域”，则“神归其清”，“外忘其形，内养其神，是谓登真之路。”(《崔真人天元入药镜》)。

值得指出的是，清心寡欲并非强抑，此中犹需明乎修习，如《云笈七签》云：“犹恐欲性炽隆，陶染难割，虽自强抑，尚恐梦交。当须修习静观以防遏之，是谓不死之道。还精补脑，延龄能益，名上仙籍。”因此，清心寡欲必须舍世务、割恩爱、弃利欲、除喜怒、断色欲等，凡有扰于神或有劳于形者皆伤气也。否则，如《三元延寿参赞书》所谓：“欲想一起，欲火炽然，翕撮至焦，精气流溢，并从命门输泻而去。”虽不交会，亦将暗流而伤阴精。

2. 2 交接之道，乐而有节

马王堆汉墓帛书《养生方》云：“圣人合男女必有则也。”《汉书·艺文志》亦云：“乐而有节，则和平寿考。”何谓节？素女曰：

交接之道，故有形状，男致不衰，女除百病，心意娱乐，气力强然。不知行者，渐以衰退。欲知其道，在于定气、安心、和志，三气皆至，神明统归。不寒不热，不饥不饱，亭身立体，性必舒迟，浅内徐动，出入欲希，女快意，男盛不衰，以此为节。(《素女经》)

即谓男女交合必须注意其情志舒畅、身体旺盛安定，并且有充裕的时间来发生关系。而其交合时的快慢、浅深节度，以及气候寒热、饮食饥饱等条件，都应考虑在内。总之，以保护身心健康，增加生活乐趣，延年益寿为目的。具体而言，有以

下几个内容：①徐徐嬉戏，神和意感；②男候三至四至，女候五至九气；③男女配合，十修八动；④体位方式，九法十势三十法；⑤性高潮与五音十已。

2. 2. 1 徐徐嬉戏，神和意感

美国科学家马斯特斯·约翰逊把性交分为四个阶段：兴奋期、持续期、高潮期、消退期。道家房中派认为，最佳的交合时机为男女均达到兴奋期，且志意相投，强调交合前有充分的爱抚准备。如孙思邈曰：

凡御女之道，不欲令气未感动，阳气微弱即交合。必须先徐徐嬉戏，使神和意感良久，乃可令得阴气，阴气推之，须臾自强。（《备急千金要方》）

至于戏嬉的方法，诸书所载不一，而其实质精神均相近，皆谓需有间接或直接的性刺激。如方法一：

凡将合阴阳之方，土指阳^{〔1〕}，搯肘房^{〔2〕}，抵夜旁，上灶纲^{〔3〕}，抵领乡^{〔4〕}，搯拯匡^{〔5〕}，覆周环，下缺盆，过醴津^{〔6〕}，陵勃海^{〔7〕}，上常山^{〔8〕}，入玄门^{〔9〕}，御交筋^{〔10〕}，上合精神，乃能久视而与天地侔存^{〔11〕}。（《马王堆医书考注·合阴阳》）

〔1〕 土：当为度字。《周礼·典瑞》“封国以为土地”注：“土地，犹度地也”可证。度，出也。指，读为腕。土指阳，即出于腕阳。〔2〕 搯：《说文》：“摩也。”村，肘字。房，旁字，同音通假。〔3〕 灶纲：当指腋窝之上。〔4〕 领乡：当指颈项部与衣领相接的地方。〔5〕 拯匡：即承光穴。处于头项前方稍偏左右各二分处，为足太阳膀胱经的经穴。〔6〕 醴津：即乳晕。〔7〕 勃海：指胸窝。〔8〕 常山：指曲骨与横骨部位。〔9〕 玄门：指玉门，女子外阴。〔10〕 交筋：指阴蒂。〔11〕 侔：《说文》：“齐等也。”侔存，即相同，相等。

大意是说，从手腕部开始按摩，循肘旁直达腋窝，上肩峰，抵达脖领部位。再按摩颈部承光穴，环绕颈项，下走缺盆，经过乳房，越过胸窝，到达髀骨联合部位。之后向下抚摩阴蒂、阴道口等处，激发情欲。又如方法二：

凡初交会之时，男坐女左，女坐男右，乃男箕坐，抱女于怀中，于是勒纤腰，抚玉体，申燕婉，叙绸缪，同心同意，乍抱乍勒，二形相搏，两口相嚙。男含女下唇，女含男上唇，一时相吮，茹其津液，或缓啮其舌，或微舐其唇，或邀遣抱头，或逼命拈耳，抚上拍下，嚙东啮西，千娇既申，百虑竟解。（《洞玄子》）

说明除了抚摩之外，还必须配合切切私语，缠绵情意，才能使性兴奋进一步增强。再如方法三：

先令妇人放平安身，屈两脚，男入其间，御其口，吮其舌，拊搏其玉茎，出其门户东西两旁。如是食顷，徐徐内入。（《玉房指要》）

强调性器官的摩擦也是激发性欲的有效方法，并强调时间的重要性。当然，兴奋期可以极为短暂，也可以缓慢开始。但由于男女性兴奋的时间差异，一般认为还是在性交前久爱抚一下为好。

2. 2. 2 男女配合，十修八动

此法详载马王堆医书中，久佚矣。自汉墓出土，始为世人所重述。道家典籍，赖此以存，今述房中养生，不能舍此也。其文曰：

一曰致气，二曰定味^[1]，三曰治节^[2]，四曰劳实^[3]，五曰必时，六曰通才^[4]，七曰微动，八曰侍盈，九曰齐生^[5]，十曰息刑^[6]，此谓十修。

一曰高之，二曰下之，三曰左之，四曰右之，五曰采之^[7]，六曰浅之，七曰疾之，八曰徐之，此谓八道。

八动：一曰接手，二曰信绌^[8]，三曰平甬^[9]，四曰直踵，五曰交股，六曰振铜^[10]，七曰厕枸^[11]，八曰上暴^[12]（《天下至道谈》）

〔1〕定味：指口含津液。〔2〕节：当指阴茎。〔3〕劳实：当为

谷实，即阴蒂。〔4〕才：草木初生曰才；通才，即指开始交合。

〔5〕齐：通济。〔6〕刑：通形。〔7〕采：通深。〔8〕绉：通肘。

〔9〕甬：通踊。〔10〕铜：通动；或通胴。〔11〕厕：通侧；构，通钩。〔12〕暴：当作钩字。

意谓男女交合的整个过程中，要注意导气下行，口含津液，使阴茎勃起，并按摩阴蒂；适时交合，动作轻柔，等待高潮来临。这样，就能补益身体，延年益寿。

阴茎在阴道中的活动方式，有左右上下、深浅快慢之不同，要注意综合运用，才能增强快感。

至于交合过程中，女子的动作变化，都更为微妙地反映了其心理欲望。如用手环抱，是欲腹部互相依附；伸直臂肘，是欲抬高臀部使阴部摩擦得更剧烈些；平展身体是希望浅刺；伸直足跟以抬高臀位，是刺的深度不够；从一侧倾拘，是阴户旁侧需要摩擦；大腿相交，是挺刺太过；全身振动，说明效果最好；举足向上拘人，是欲达阴道穹窿部位等。此八动之因。至《玉房秘诀》时已发展为十动之说：“十动之效，一曰两手抱人者，欲体相薄，阴阳当也；二曰伸其肱者，切磨其上方也；三曰张腹者，欲其浅也；四曰尻动者，快善也；五曰举两脚拘人者，欲其深也；六曰交其两股者，内痒淫淫也；七曰侧摇者，欲深切左右也；八曰举身迫人，淫乐意也；九曰身布纵者，支体快也；十曰阴液滑者，精已泄也。见其效，以知女之快。”较之实际，更为合拍。

2. 2. 3 男候三至四至，女候五至九气

至于徐徐嬉戏爱抚，到什么程度交合呢？简言之则男候三至四至，女候五至九气。析言之，所谓三至，有谓肌气、筋气、神气三气俱至者，有谓肝气、心气、肾气三者俱至者；所谓四至，乃谓和气、肌气、骨气、神气四者俱至。如下文所说：

怒而不大者，肌不至也；大而不坚者，筋不至也；坚

而不热者，气不至也。肌不至而用则迎，气不至而用则避，三者皆至，此谓三脂。（《天下至道谈》）

交接之道，男候四至。……何谓四至，玄女曰：玉茎不怒，和气不至；怒而不大，肌气不至；大而不坚，骨气不至；坚而不热，神气不至。故怒者精之明，大者精之关，坚者精之户，热者精之门。四气至而节之以道，开机不妄，开精不泄矣。（《玉房秘诀》）

男三至者，谓阳道奋昂而振者，肝气至也；壮大而热者，心气至也；坚劲而久者，肾气至也。三至俱足，女心之所悦也。（《广嗣纪要》）

男候三至四至，均说明玉茎要壮大、坚劲、热灼。而要达至此境界，除心中欲起外，还必须加以必要的嬉戏准备。至于女候，五至曰五脏气至，九气曰五脏之气及筋骨血肉之气。如下文说：

若夫女子有五至者，面上赤起，眉靥乍生，心气至也；眼光涎沥，斜视送情，肝气至也；低头不语，鼻中涕出，肺气至也；交颈相偎，其身自动，脾气至也；玉户开张，琼液浸润，肾气至也。五气俱至，男子方与之合，而行九一之法，则情洽意美。（《广嗣纪要》）

女之九气，何以知之？玄女曰：伺其九气以知之。女人大息而咽唾者，肺气来至；鸣而吮人者，心气来至；抱而持人者，脾气来至，阴门滑泽者，肾气来至；殷勤咋人者，骨气来至；足拘人者，筋气来至；抚弄玉茎者，血气来至；持弄男乳者，肉气来至；久与交接，弄其实以感其意，九气皆至。（《玉房秘诀》）

气上面热，徐响；乳坚鼻汗，徐葆；舌薄而滑，徐搏；下夕股湿，徐操；啞干咽唾，徐絨，此谓五征，此谓五欲。（《天下至道谈》）

五征之候，一曰面赤，则徐徐合之；二曰乳坚鼻汗，则徐徐内之；三曰嗑干咽唾，则徐徐摇之；四曰阴滑，则徐徐深之；五曰尻传液，则徐徐引之（《素女经》）

五欲者，以知其应：一曰意欲得之，则屏息屏气；二曰阴欲得之，则鼻口两张；三曰情欲烦者，则振搏而抱男；四曰心欲满者，则汗流湿衣裳；五曰其快欲之甚者，身直目眠。（《素女经》）

女候五至九气，皆谓女子性兴奋的几种表现，虽有臆断之处，但均从外表征状推知性兴奋的程度，及判定交合的时机，是有可取之处的。要之，男女均达到兴奋期时所表现的各种征象，乃阴阳互感之象征，势已雀跃，欲止不行，欲罢不能，乃最理想的交合时机。故《洞玄子》曰：“于是男感阴气，则玉茎振动，其状也峭然上耸，若孤峰之临迫汉；女感阳气，则丹穴津流，其状也涓然下逝，若幽泉之吐深谷。此乃阴阳感激使然，非人力之所致也。势至于此，乃可交接。”

2. 2. 4 体位方式，九法十势三十法

对于交合的姿势，多运用仿生学法则以创立。模仿动物交合之体态，并根据人的特殊性，描述了有益于男女双方身心健康的多种体位方式，如九法十势三十法等等。九法云：

第一曰龙翻，令女正偃卧向上，男伏其上，股隐于床，女举其阴，以受玉茎，刺其谷实，又攻其上，疏缓摇动，八浅二深，死往生返，势壮且强，女则烦悦，其乐如倡，致自闭固，百病消亡。

第二曰虎步，令女俯俛，尻仰首伏，男跪其后，抱其腹，乃纳玉茎，刺其中极，务令深密，进退相薄，行五八之数，其度自得，女阴辟张，精神外溢，毕而休息，百病不发，男益盛。

第三曰猿搏，令女偃卧，男担其股，膝还过胸，尻背

俱举，乃内玉茎，制其臭鼠，女烦动摇，精液如雨，男深案之，极壮且怒，女快乃止，百病自愈。

第四曰蝉附，令女伏卧，直伸其躯，男伏其后，深内玉茎，小举其尻，以扣其赤珠，行六九之数，女烦精流，阴里动急，外为开舒，女快乃止，七伤自除。

第五曰龟腾，令女正卧，屈其两膝，男乃推之其足至乳，深内玉茎，刺婴女，深浅以度，令中其实，女则感悦，躯自摇举，精液流溢，乃深极内，女快乃止，行之勿失，精力百倍。

第六曰凤翔，令女正卧，自举其脚，男跪其股间，两手据席，深内玉茎，刺其昆石，坚热内牵，令女动作，行三八之数，尻急相薄，女阴开舒，自吐精液，女快乃止，百病消灭。

第七曰兔吮毫，男正反卧，直伸脚，女跨其上，膝在外边，女背头向足，据席俯头，乃内玉茎，刺其琴弦，女快，精液流出如泉，欣喜和乐，动其神形，女快乃止，百病不生。

第八曰鱼接鳞，男正偃卧，女跨其上，两股向前，安徐内之，微入便止，才授勿深，如儿含乳，使女独摇，务令持久，女快男退，治诸结聚。

第九曰鹤交颈，男正箕坐，女跨其股，手抱男颈，内玉茎，刺麦齿，务中其实，男抱女尻，助其摇举，女自感快，精液流溢，女快乃止，七伤自愈。（《素女经》）

虽曰九法，其体位不外仰卧、俯卧、侧卧、坐位、后位等。其次，十势曰：

一曰虎游^[1]，二曰蝉付^[2]，思外^[3]，三曰尺扞^[4]，四曰困暴^[5]，五曰黄柘^[6]，息内^[7]，六曰爰居^[8]，思外，七曰瞻诸^[9]，八曰兔务^[10]，九曰青灵^[11]，思外，十曰鱼族^[12]，此

谓十势。（《天下至道谈》）

〔1〕虎游：《医心方》又作虎步，白虎腾。多系模仿老虎游泳或步行，腾跃的动作来操练房中气功导引或交合姿势。〔2〕蝉附：《医心方》作蝉附。即谓象蝉一般地附着。〔3〕思外：与息内相对，指吸引外气。〔4〕尺扞：《合阴阳》作斥蠖，即尺蠖。即模仿尺蠖缘木的动作。〔5〕困梟：《合阴阳》作困桶。困同麤，麤，獐也；梟，音局，举也。即模仿獐鹿角触上举的动作。〔6〕黄柘：《合阴阳》作蝗磔。即模仿蝗虫或凤凰张开翅膀的动作。〔7〕息内：指静守内气。〔8〕爰居：《合阴阳》作爰据。爰，同猿。系指模仿猿猴攀树或摘取果物的动作。〔9〕瞻诸：《淮南子·说林训》作詹诸，即蟾蜍。系指模仿蟾蜍俯伏或跳跃的动作。〔10〕兔务：《合阴阳》作兔鹑。〔11〕青灵：《合阴阳》作青令，即蜻蛉。〔12〕鱼旗：《合阴阳》作鱼囁。

由于年代久远，具体方式不可查得，但自命名及后世类似记载（如九法）可以推论，此亦因模仿动物而创立的交合姿势。另外，尚有所谓的三十法：

考核交接之势，更不出于三十法，其间有屈伸俯仰，出入浅深，大大是同，小小是异，有谓括囊都尽，采摭无遗。余遂像其势而录其名，假其形而建其号。

一叙绸缪。

二申缱绻。

三曝鳃鱼。

四骐鳞角。

五蚕缠绵，女仰卧，两手向上抱男颈，以两脚交于男背上，男以两手抱女颈，跪女股间，即内玉茎。

六龙宛转，女仰卧屈两脚，男跪女股内，以左手推女两脚向前，令过于乳，右手把玉茎内玉门中。

七鱼比目，男女俱卧，女以一脚置男上，面相向嚙口嘲舌，男展两脚，以手担女上脚，进玉茎。

八燕同心，令女仰卧，展其两足，男骑女，伏肚上，以

两手抱女颈，女两手抱男腰，以玉茎内入丹穴中。

九翡翠交，令女仰卧拳足，男胡跪，开著脚，坐女股中，以两手抱女腰，进玉茎于琴弦中。

十鸳鸯合，令女侧卧，拳两脚，安于男股上，男于女背后骑女下脚之上，竖一膝置女上股，内玉茎。

十一翻空蝶，男仰卧，展两足，女坐男上正面，两脚据床，乃以手助为力，进阳锋于玉门之中。

十二背飞鳧，男仰卧，展两足，女背面坐于男上，女足据床，低头抱男玉茎，内于丹穴中。

十三偃盖松，令女交脚向上，男以两手抱女腰，女两手抱男项，内玉茎于玉门中。

十四临坛竹，男女俱相向立，嚙口相抱，以阳锋深投于丹穴，没至阳台中。

十五鸾双舞，男女一仰一覆，仰者拳脚，覆者骑上，两阴相向，男箕坐，着玉物攻击上下。

十六凤将雏，妇人肥大，用一小男，共交接大狻也。

十七海鸥翔，男临床边，擎女脚以令举，男以玉茎入于子宫之中。

十八野马跃，令女仰卧，男擎女两脚，登左右肩上，深内玉茎于玉门之中。

十九骥骑足，令女仰卧，男蹲，左手捧女项，右手擎女脚，即以玉茎内入于子宫中。

廿马摇蹄，令女仰卧，男擎女一脚置于肩上，一脚自攀之，深内玉茎，入于丹穴中，大兴哉。

廿一白虎腾，令女伏面跪膝，男跪女后，两手抱女腰，内玉茎于子宫中。

廿二玄蝉附，令女伏卧而展足，男居股内，屈其足，两手抱女项，从后内玉茎入玉门中。

廿三山羊对树，男箕坐，令女背面坐男上，女自低头视，内玉茎，男急抱女腰磳勒也。

廿四鹞鸡临场，男胡蹲床上坐，令一小女当抱玉茎内女玉门，一女于后牵女衿裾，令其足快，大兴哉。

廿五丹穴凤游，令女仰卧，以两手自举其足，男跪女后，以两手据床，以内玉茎于丹穴，甚俊。

廿六玄溟鹏翥，令女仰卧，男取女两脚，置左右膊上，以手向下抱女腰，以内玉茎。

廿七吟猿抱树，男箕坐，女骑男脰上，以两手抱男，男以一手扶女尻内玉茎，一手据床。

廿八猫鼠同穴，男仰卧，以展足，女伏男上，深内玉茎；又男伏女背上，以将玉茎攻击于玉门中。

廿九三春驴，女两手两脚俱据床，男立其后，以两手抱女腰，即内玉茎于玉门中，甚大俊也。

三十秋狗，男女相背，以两手两脚据床，两尻相柱，男即低头，以一手推玉物内玉门之中。（《洞玄子》）

其方法之多为诸书少见，虽然每一种方法的具体实用价值尚有待于进一步研究，但古人已了解到，合适的交接姿势和体位，是性生活高度和谐的前提条件之一。

2. 2. 5 性高潮与五音十已

性高潮是性快感达到一定程度时，通过神经反射触发的全身性反应。早在秦汉时就对此有较深的认识，如马王堆医书有：

一曰候息^[1]，二曰穠息^[2]，三曰累哀^[3]，四曰疚^[4]，五曰齟^[5]。审察五言^[6]，以智^[7]其心（（《天下至道谈》）

十已之征：一已而清凉出^[8]，再已而臭如燔骨^[9]，三已而澡^[10]，四已而膏^[11]，五已而芤^[12]，六已而滑，七已而迟，八已而脂^[13]，九已而胶^[14]，十已而续^[15]。续已复滑，清凉复出，是谓大卒^[16]。大卒之征，鼻汗唇白，手足皆作，尻

不傅席，起而去，成死为薄。当此之时，中极气张，精神入藏，乃生神明。（《合阴阳》）

〔1〕候：通喉。〔2〕揣：通喘。〔3〕累哀：指女子在性交时对性快感所发出的叹息声。〔4〕痰：同吹（hē），当指女子交合时发出的呼吸声或叹息声。〔5〕齧：同齧，当指亲吻或叩击声。〔6〕言：音字。〔7〕智：知字。〔8〕清凉出：指产生出清新凉爽的感觉。〔9〕臭：气也。《礼记·月令》“其臭臙”，疏曰：“通于鼻者谓之臭，臭则气也。”〔10〕澡：《天下至道谈》作燥，《释名》：“焦也。”或当作臊，亦通。〔11〕膏：指交合时分泌物多且稠，有如膏脂滑腻之状。〔12〕芎：谷气也，即米谷之香气。〔13〕脂：与膏义近。《礼记·内则》注：“肥凝者为脂，释者为膏。”故脂比膏更浓稠。〔14〕胶：与膏、脂义近。然有胶着凝持之意。〔15〕续：通羸（yǔ），弱也。〔16〕卒：终也，毕也。

通过观察声音的变化及表现出来的各种征象，推知对方性心理与性反应，从而了解对方的性欲要求和满足程度。达到性高潮时，男性有独特快感，飘然如神仙；女性有极大的舒适感和满足感，特别是女性的呻吟声及爱液的气味变化，与性刺激存在着一定的联系，古人的发现是很有价值的。此时，已达到了《洞玄子》所说的“凡欲泄精之时，必候女快与精一时同泄”的境地，男女均会“以泄精为乐”了。

2. 3 固精之道，导气为先

道家有一种非常简易的导引方法，能使气归丹田，精固神生。此法曰十六锭金，乃李真人长生十六字诀。其文曰：“一吸便提，气气归脐。一提便咽，水火相见。”胡文焕详释其法为：

略得空闲及行住坐卧，意一到处，便可行之口中。先须嗽及三五次，舌搅上下腭，仍以舌抵上腭，满口津生，连津咽下，汨然有声。随于鼻中吸清气一口，以意会及心目，寂地直送至腹脐下一寸三分丹田，元海之中，略存一存，谓之一吸。随用下部轻轻如忍便状，以意力提起，使归脐，连

及夹脊、双关、肾门，一路提上，直至顶玉枕关，透入泥丸顶内，其升而上之，亦不觉气之上出，谓之一呼。一呼一吸，谓之一息。气既上升，随又似前汨然有声咽下。鼻吸清气，送至丹田，稍存一存，又自下部如前轻轻提上，与脐相接而上，所谓气归脐，寿与天齐矣。……如亲房事，欲泄未泄之时，亦能以此提呼咽吸，运而使之，归于元海，把牢春汛，不放龙飞，甚有益处。（《类修要诀》）

与此法相类似的尚有紫阳真人固精铸剑接命口诀，文曰：“龙吞虎气全凭剑，虎气投龙剑自灵。曲直刚柔从我用，诛妖万里不容情。”胡氏亦释其法：

左手拿龙住，右手运顶良。卧时数数百，前轻后重忙。心酸频洗水，才得剑坚刚。若是精微动，三指谷道藏，急将小便缩，提气望明堂。如此四五口，精回气自扬。二七令鼎作，诚心不要狂，缓缓依前法，从容体自强。三七行捶打，龙身壮且长，左手顺托住，右手作拳张，周回轻重打，洗水要相当。若有精微动，如前便气扬，周而复有作，百日剑光芒。（《类修要诀》）

前法强调提气归脐，吞津至胃；后者强调提气内视，诚心修炼，均以导气为先。因为精、气、神为人身三宝，纵欲太过，不仅损伤阴精，也损伤神气，故《长生秘典》谓：“内伤神明，……外劳形质，俱足夭折，唯房劳较甚，为其形与神交用，精与气均伤也。”房中术中的采阴补阳、七损八益、炼精法等均重视房中与导气的综合修炼。倘“不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也”（《抱朴子·至理》），反之，若仅知阴阳之术而不知行气，何以还精补脑？

3 房中养生术简介

在人的生命活动中，性生活是重要的组成部分之一。《道藏》中记载了房事及男女交合方法，古称房中养生术。许多道家都从不同的角度对房事及修炼养生方法进行了研究，提出了许多科学的见解。纵观道书千种，古代对合房问题，有三种不同的意见：①禁欲观：古代道家学派的一部分人认为，道以精为宝，宝持宜秘密。故云：“上士别床，中士异被，服药千裹，不如独卧。”行房不是为了性欲，而是为了传宗接代。《养生四要》云：“构精者，所以续纲常也；寡欲者，所以养性命也。”②节欲观：“孙思邈曰：“善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。”男不可无女，女亦不可无男，“强抑郁闭之，难持易失”，必须使性欲和性要求得到正常的舒展，但应节宣之。③纵欲观：极少数道家认为房中术在于采阴补阳，“多多益善”（《玉房秘诀》），强调与多人性交。当然，纵欲无论是科学上还是伦理道德上都是不好的，独身和禁欲同样不利于健康长寿，所以，道家养生学说以节欲观为可行。考诸《道藏》，节欲观亦为大多数道家所推崇，并由此而悟出了许多具体的摄养方术。

3. 1 房中摄养

房中养生补益之术，除交合之时应注意方式方法外，平常亦应谨慎。故道家房中术包括平常的独卧法、四时节欲法、按龄递减法、平时勤抑法、炼精法和药食保养法；也包括交合时要注意的还精补脑法、施泄摄养法、真阳金锁歌法以及七损八益法；还有御女采阴法，为目前有争议的问题，作者亦采取不回避的态度，望读者注意批判性地参阅。

3. 1. 1 独卧法

为了避免因男女双方睡眠时，异性肌肤相接触而引起情欲，

房中养生家多倡独卧以节欲保精。如：

彭祖曰：上士别床，中士异被，服药千裹，不如独卧。
……一岁之忌，暮须远内（一交损一岁之寿，养之不复）。
……蒯道人言：人年六十便当都绝房内。若能接而不施精者，可御女耳。若自度不辨者，都远之为上。服药百种，不如此事可得久年也。（《养性延命录》）

当然，独卧法并不完全排斥交合，而是倡言交合有时有节，常宜静心以养精气神。

3. 1. 2 四时节欲法

四时递变，阴阳消长，交合之节亦应与天时相应。如道人刘京云：

春三日一施精，夏及秋一月再施精，冬常闭精勿施。夫天道，冬藏其阳，人能法之，故得长生。冬一施，当春百。（《养性延命录》）

不仅如此，亦有二十四气之说，意谓每节气一施泄亦可。如天老曰：

若能一月再施精，一岁二十四气施精，皆得寿百二十岁。（《养性延命录》）

无论随四时而调摄，还是按节气以施泄，都是要求性无过频，并最好能顺应生长化收藏之理。如春天阳气萌动，春暖花开，一般体健者三天一次性生活并不为过；冬天阳气闭藏，天寒地冻，万物收敛，蛰虫冬眠，人法天地，亦应闭精而不泄；夏秋处春冬之间，阳消阴长，一般应把握在一月两次左右，较为适宜。

3. 1. 3 按龄递减法

对不同的年龄和体质，精液的施泄频度应有所节制。人有生长壮老已的规律，交合亦应随之而有弱年宜忌，壮年至老年宜递减的规律。如：

合男女必当年，男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁，皆欲阴阳完实。（《褚氏遗书》）

《素女》曰：人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄。……人年六十者，当闭精勿泄。（《三元延寿参赞书》）

此法乃由天癸理论演化而来。泄精与宣泄情感的“动而不施”（《素女经》），“数交而时一泄”（《养性延命录》）是截然不同的两个概念，应当区别开来。

3. 1. 4 平时勤抑法

房中养生法并不拘限于男女交合之时，即使是平常，也应当对随时而来的性欲冲动加以抑制，千万不可心存淫意，易动情欲。当然，这是相对而言的，譬若正常的生理需要，也大可不必强行遏制，否则就会走向反面。只有那些相火易动，淫欲易起者，平时勤抑之法为益甚多。有关这种论述，道书中颇多记载：

人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阂之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。（《抱朴子》）

人之所上，莫过房欲，法天象地，规阴矩阳。悟其理者则养性延龄，慢其真者则伤神夭寿。（《洞玄子》）

黄帝问素女曰：今欲长不接，为之奈何？素女曰：不可。天地有开合，阴阳有施化，人法阴阳，随四时。今欲长不接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补？练气数行，去故纳新以自助也。玉茎不动则辟死其舍，所以常行以当导引也。（《素女经》）

善摄生者，凡觉阳事转盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得，则一度火灭，一度增油。若不能制，纵情施泻，即是膏火将灭，更去其油，可不深自防？

(《千金要方》)

男不可无女，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思而大佳，然而万无一焉。有强而郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病。(《养性延命录》)

房中养生法亦是辩证的，交合为人之生理需要的一个方面，不可无，但亦不可太过。然世间之情，欲多者众，知道者少，故房中养生家谆谆以勤抑勉之。倘年轻时不注意，老而行之晚矣。故孙思邈说：“所患人少年时不知道，知道亦不能信行之，至老乃知道，便已晚矣，疾难养也。晚而自保，犹得延年益寿。若少壮而能行道者，得仙速矣。”

3. 1. 5 御女采阴法

在封建社会里，道士们为封建统治者极情纵欲，以淫佚取乐创制的理论根据，《道藏》书中掺杂了若干淫秽内容。诸如御女采阴之说，主张壮男与少女交合，壮妇与童男交合，一男与多女交合等，都为糟粕之列。如：

欲以御女者，先摇动令其强起，但徐徐接之，令得阴气，阴气推之，须臾自强，强而用之，务令迟疏。精动而正闭精，缓息瞑目，偃卧导引，身体更复，可御他女。欲一动则辄易人，易人可长生。……但能御十二女子而复不泄者，令人老有美色。若御九十三女而不泄者，年万岁。(《养性延命录》)

此法乃受先秦时期固精与固气学派影响所致，《老子河上公章句》云：“固守其精，使无漏泄”(守道章)，“爱精重施，髓满骨坚”(安民章)，《抱朴子·微旨》亦云：“善其术者，则能却走马以补脑”，即还精补脑之意。古道人对其具体的闭精之法亦有研究，如：

凡欲泄精之时……即闭目内想，下拉下腭，踢脊引头，张鼻，歛肩，闭口吸气，精便自上，节阴多少，莫不由人，

十分之中只得泄二三矣。（《洞玄子》）

如上所述，实际上是使生殖之精上升于脑。究之生理，精液是不可能上升于脑的，如果说补脑的话，抑或是一种心理反应而已。《说郛·杂著》曰：“修养家存神于泥丸，使丹田之气上升。盖神之所至，气亦随之而注也。房中术所谓手接尾间，吸气咽津，虽得其余绪，而亦不泄”。

其次，尚有“深内勿动”，“弱入强出”，“浅内徐动”，“九浅一深”等具体方法。如：

《仙经》曰：男女俱仙之道，深内勿动精，思脐中赤色大如鸡子，乃徐徐出之，精动便退。（《养性延命录》）

《子都经》曰：施泻之法，须当弱入强出（何谓弱入强出？纳玉茎于琴弦麦齿之间，及洪大便出之，弱纳之，是谓弱入强出。消息之，令满八十动，则阳数备，即为妙也）。（《养性延命录》）

其法：令女正卧，两股相去九寸，男往从之，先饮玉浆，久久乃弄鸿泉，乃徐内玉茎，以手节之，则裁至琴弦麦齿之间，敌人淫佚心烦，常自坚持勿施写之。度卅息令坚强乃徐内之，令至昆石当极洪大，大则出之；少息，劣弱复内之，常令弱入强出，不过十日坚如铁，热如火，百战不殆也。（《素女经》）

如此等等，皆为用意识控制性欲，减少射精次数，目的是为了养精保精。古人云：一滴精，十滴血。虽为御女采阴之法，于当今而言，用此法以治疗早泄、遗精、滑精等病证，亦有一定效果。但对其延欲和玩弄女性的思想，必须坚决地批判。

另外，御女采阴法大倡壮男与少女交合，壮妇与童男交合。如云：

树衰培土，阳衰阴补，含育元气；慎莫失度。注云：无情莫若木，木至衰朽，即尘土培之，尚得再荣。又见以嫩

枝接续老树，亦得长生，却为芳嫩。用意推理，阳衰阴补，是亦宜尔，衰阳以少阴补而不失，取其元气、津液引于我身，即颜复童矣。童男少女正气未散元和，才一遇之修炼，其功百倍。切忌自己元气流奔也。（《养生类纂》引自《罗公远三峰歌》）

因此，这种倡导与少女童男交合的思想不仅是违反传统道德伦理的，也是对儿童的身心摧残，于人于己均有百害而无一利，必须彻底摒弃。

值得特别指出的是，在男尊女卑的封建社会，连御女采阴法也“不可令女人窃窥此术”，故提倡所御之女为“不知道女子”，否则，如利器假人，非徒无益，乃至损病。因此，从女性修道者角度出发，即可与男性交欢以养阴。如冲和子曰：

非徒阳可养也，阴亦宜然。西王母是养阴得道之者也，一与男交而男立损病，女颜色光泽，不着脂粉，常食乳酪而弹五弦，所以和心系意，使无他欲。（《玉房秘诀》）

与男交，当安心定意，有如男子之未成。须气至乃小收，情志与之相应，皆勿振摇踊跃，使阴精先竭，其处空虚，以受风寒之疾。或闻男子与他人交接，嫉妒烦闷，阴气鼓动，坐起悁恚，精液独出，精悴暴老，皆是也。将宜抑慎之。（《玉房秘诀》）

若知养阴之道，使二气和合，则化为男子。若不为男子，转成津液，流入百脉，以阳养阴，百病消除，颜色光泽肌好，延年不老，常如少年。审得其道，常与男子交，可以绝谷，五日而不知饥也。（《玉房秘诀》）

因此，他们宣称西王母无夫，“好与童男交”，才得以容颜姣好，长生不老；更有离奇之说，谓可采男子之阳而化为男子。这与所载的“黄帝御千二百女而登仙”有相似之处，但其实质，是因不同道家养生流派所引起的差异。

3. 1. 6 七损八益法

七损指男女性生活中七种对身体有害的做法，八益指八种对身体有益的做法。《素问·阴阳应象大论》曰：“能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也。”但何谓“七损八益”，却语焉不详，以致后世争议纷纭。自马王堆汉墓出土后，发现了诸多散佚的道家著作，千古悬案始得冰释。

八益：一曰治气，二曰致沫，三曰智时，四曰蓄气，五曰和沫，六曰窃气，七日寺羸，八曰定顷。

七损：一曰闭，二曰泄，三曰竭，四曰勿，五曰烦，六曰绝，七曰费。（《天下至道谈》）

八益的具体做法是：一益，指性交之前应导气运行，调治精气，使气归丹田，阳含阴中；二益，指男女双方互食舌下津液，以沫相濡，嬉戏温存；三益，指知道交合的最佳时机，双方都达到兴奋期后才性交；四益，交合时导气下蓄，不急不躁，使阳得阴养；五益，性交动作不快不慢，使阴液绵绵不绝，男女双方的阴液互相混合滋润；六益，在阴茎尚坚挺之时即抽出，不可极情纵欲；七益，交合结束后，深呼吸，躺着勿动，导气于脊背部位；八益，在阴茎尚未痿软之时，即结束房事，并将余精洒尽，或则加以洗涤。

七损的做法为：一损，性交时阴茎强坚疼痛，精道闭塞不通，射精不畅或无精可泄；二损，交合时大汗淋漓，或正当汗出时交媾；三损，房室生活没有节制，连续多次射精；四损，心中欲起，想交合但阳痿不举，不能进行正常的交合；五损，交合时气促喘息，心中烦乱；六损，双方或某一方没有性欲望，但强行交合；七损，交合时过于强暴猛烈，耗损精气。

七损八益之法告诫人们，性生活必须遵循一定的规律法则，使双方情洽意美，配合协调，才能和谐美满，却病延年；切忌房事不节，粗暴鲁莽，恣情纵欲，逞快一时。这些论述，至今

还能给人以有益的启示，在房中养生方面具有很大的价值。

3. 1. 7 还精补脑法

葛洪《抱朴子》曰：“房中之术十余家，或以补救损伤，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年益寿，其大要在于还精补脑之一事耳。”还精补脑法主要是使坎离相交，水升火降。如宋代张伯端说：

此法真中妙更真，都缘我独异于人；自知颠倒由离坎，谁识沉浮定主宾，金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银^{〔1〕}，神功运火非终旦，现出深潭日一轮。……二八谁家姹女^{〔2〕}，九三何处郎君^{〔3〕}，自称木液^{〔4〕}与金精^{〔5〕}，遇土却成三性，更假丁公锻炼，夫妻始结欢情，河东不敢暂停留，运入昆仑峰顶。”（悟真篇》）

〔1〕金丹：是精与气结合的产物，乃肾精不下泄而上行至泥丸而结成。

〔2〕姹女：指心火。〔3〕郎君：指肾水。〔4〕木液：木生火，仍指心火。〔5〕金精：金生水，仍为肾水。

此法乃在闭精的基础之上，同房性交有射精感时，即吸气提肛，将精气由龟头引入会阴，经尾闾入督脉上达于脑中。这样，就可避免射精。细观本法与御女采阴之法颇多雷同，但此法乃金液还丹术，重在交通心肾；御女采阴法重在御女术，采阴补阳是其目的。

以当代科学观之，还精补脑法是荒谬的：在这种情况下，精液实际上流入膀胱，以后随小便排出，根本不可能到脑子里去。但是，倘在精未动之时即行此法，则能延长性交时间，对早泄、阳痿患者而言是有积极意义的。

3. 1. 8 施泄摄养法

既然房事是人们必不可少的，交合时未免不射精。那么，道家对射精之法有何独特见解呢？请看：

凡人习交合之时，常以鼻多内气，口微吐气，自然益

矣。交会毕蒸热，是得气也。以菖蒲末三分，白粱粉傅摩令燥，既使强盛，又湿疮不生。

凡欲施泻者，当闭口，闭气，握固，两手左右上下，缩鼻取气，又缩下部，及吸腹小偃脊膂，急以左手中两指抑屏翳穴，长吐气，并啄齿千遍，则精上补脑，使人长生。若精妄出则损神也。（《千金要方》）

细观此法，与八益之法颇多类似。要之，皆指交合时的导气摄养法，都主张施泄时闭口握拳，鼻吸清气徐徐下行至丹田，收腹提肛，叩齿咽津，以使精气上行，还精补脑。

3. 1. 9 炼精法

房中养生法，除了在交合之时的保养珍摄，以及平时勤抑之法外，空闲时（特别是夜晚睡觉时间）练用炼精补益之法，可使精液旺盛，神气十足。道书云：

炼精有诀，全在肾家下手。内肾一窍名元关，外肾一窍名牝户。真精未泄，干体未破，则外肾阳气至子时而兴。人身之气与天地之气两相吻合，精泄体破，而吾身阳生之候渐晚。有丑而生者，次则寅而生者，又次则卯而生者，有终不生者，始与天地不相应矣。炼之之诀，须半夜子时，即披衣起坐，两手搓极热，以一手将外肾兜住，以一手掩脐而凝神于内肾，久久习之，而精旺矣。（《摄生三要》）

修炼此法，要点有二：一者子时炼功，效在久久习之；二者凝神内观，故曰：“聚精在于养气，养气在于存神。”精、气、神为人之三宝，炼精者除聚精外，若“不知存神，是茹其华而忘其根也”，若不养气，精何以固。而其养气之法，该书详载道：

初闭气一口，以脐呼吸，数之至八十一，或一百二十，乃以口吐气出之，当令极细，以鸿毛著于口鼻之上，吐气而鸿毛不动为度，渐习渐增，数之久可至千，则老者更少，日还一日矣。（《摄生三要》）

此谓炼精时，一手兜肾，一手掩脐；凝神于内肾，思丹田有红色火团，温温熙熙；而又闭气胎息，端详闲泰。这样，精气神皆得摄养，若配合平常寡欲、节劳、息怒、戒酒、慎味，则得养生之道矣。

今人朱安福先生在《气功》杂志上撰文说：“我先祖父根据《易道玄蕴》一书中介绍的健身功法，锻炼有素，受益良多，寿逾九十，精神矍铄，确有良好的功效。方法是：在床上解衣赤身，平身仰卧，直手舒脚，头安枕，足着床；目不远视，耳不旁听，心静神凝，调息渐入静境。慢慢将腰部悬空，行气，摆其身十余次，此名肾水还糟。又颜面觉热乃精气上至泥丸之兆；面发热后，即用两手若沐浴样搓面，来回共15次。继而赤龙搅海，令津满口，慢慢咽下，用意送达丹田。如此三次后稍停片刻，用一手兜外肾囊，一手擦脐下丹田，左右易手各八十一下；而后用意提玉茎，如忍小便状，心中意想自身中元真、精气自尾闾直上泥丸，复下过鹊桥降至丹田。如此是第一次功毕。行功一遍，可续行第二遍，而后稳稳入睡。”这种功法与炼精法如出一辙，且简单易行，堪可推广。

3. 1. 10 真阳金锁歌

这是一套补益阳气的内丹功法，能补真阳、坚肾精、养心田、降离火，使精还补脑，铅汞成片。据说为一位九华山姓钱的道士所传，载明·胡文焕《类修要诀》中，名“钱九华山人金锁歌”。兹撮其要言曰：

初下手，调鼎器，温存相抱胸前戏，摩挲两乳他兴秣，含唇咂舌通心气，（手抚琴弦牝户开，滑津流泄真情至，玉茎坚刚宜浅栽，）九一之法留心记。鼓橐籥，往来诀，进则呼兮退则吸，舌拄上腭牙坚关，毋令气喘真精泄，但气喘且停机，神气相随精自回，若还走泄真阳气，将何配对作丹基？他若紧，我不忙，深则益阴浅补阳，龙弱虎强宜缓

刺，虎弱龙强势要刚。情意浓，莫贪味，守丹田，牢固济。鼎中春气霭融和，调理神龟慢慢戏。慢慢戏，似火热，少时舌冷如冰铁，须臾一点过吾来，补续天年莫乱说。……精走泄，牢把截，上弦细细吸清风，下弦紧闭勿令泄。毋令泄，少人知，强兵战胜用枢机。倒吸心腹须着力，紧撮谷道内中提。内中提，三十六，上关提动下关续，若要夹脊双关透，倒骑意马双辘轳。双辘轳，大关键，铅汞相投成一片。黄河逆转至昆仑，九窍三关都贯串，三十六宫终是春，须臾火发周天遍。先后天，着意寻，得之如醉保长春，云情雨意休贪久，恐丧吾家无价珍。……壶中别有一乾坤，塞兑垂帘慢调息，绵绵固蒂与深根，时时温养知消息。……

这是对男性而言的房中补益之法。男为阳，女为阴。男子以心肾脾为阳气之主归，乃因心立阳气，主一身之阳；肾为先天之本，元阳之根；脾为后天之本，滋阳之源。故修养之士导气闭精，炼神补阳，生成内丹铅汞。

此法的具体行功法为：首先，交合前宜调情至双方性起，交合时宜九浅一深，并调呼吸，守丹田，咽津液；其次，收腹提肛三十六次，使丹田火气温暖，周遍全身。要在持之以恒，方见功力，故云：“一日炼之一日功，功夫纯粹须百日，若人透得金锁歌，陆地神仙能事毕。”

本法术乃交合时常用的保健摄养之术。胡文焕在下文中并有详细解释，如《起阳诀》云：急讨华池数十口，引气送下丹田守，令彼呵气擦热搓，八十一阳刚久。”即导气之法。《交媾法》云：“九浅轻提慢一深，二迟八速要留心，天门细吸清风气，地户牢关莫出声。”即关地户（嘴）、开天门（鼻），并注意性交的深浅、快慢、轻重等。《散精诀》云：“精回通夹脊，一气撞三关。耸肩撮谷道，仰目视泥丸。双手分开阖，辘轳九转

还。拍顶轻三下，精化如云烟。”即所谓精化为气为神之法。《固精诀》云：“惯骑三足马，能牵独角牛，内提三十六，黄河水逆流。”这是散精的必要前提，精液不外流时，加以导引，才能如气之氤氲，熏蒸散布，元精元阳凝结成丹。

3. 1. 11 药食保养法

道家房中术大多附有药方或食养法。药方主要有两类：一为补养、壮阳及治疗性功能障碍的，如《素女方》中有“春三月”、“夏三月”、“秋三月”、“冬三月”各方；《洞玄子》中也有秃鸡散、鹿角散等方。二为增欲、长阴或增加快感的，如“治男子欲令健作房室一夜十余不息方”、“治男子令阴长方”、“令女玉门小方”、“疗妇人阴宽冷急小交接而快方”等，均难全信。值得一提的是，秋石方中秋石的提炼和使用，为性激素制剂之始祖。例如：

治男子欲令健作房室，一夜十余不息方：蛇床、远志、续断、从容，上四物分等为散，日三服，每次三两。（《玉房指要》）

疗妇人阴冷，交接而快方：硫黄、青木香、山茱萸、蛇床子，四味捣筛为末，临交接内玉门中少许。（《洞玄子》）

究其实质，亦多为壮阳、补益之品，能否增加快感或延长性欲，还有待于进一步研究。至于所谓使男子阴器长大，女子玉门变小等，有些并不可靠。药物保养法多数是通过药物的作用治疗原发疾病，而使性能力恢复；但后世方术之士运用于歧途了，于是才有所谓春药、媚药、蒙药的出现，此不详述。

至于食物保养之法，乃因许多食物，如谷豆类的黑大豆、葫芦巴、粳米等；肉食类的牛肾、狗鞭、鹿肉、雀卵等；水产类的龟肉、海马、鲤鱼等，果品类的五味子、龙眼肉、枸杞子、莲子心等；蔬菜类的山药、芋头、韭菜、芹菜等；香料类的八角、肉桂、花椒等；菌类的虫草、茯苓、白木耳等，以及羊乳、咖

啡、蜂乳、茶等等，均有益于性保健，均可随时择而食之。药食不分家，食养即药养也。反之，如土人参、大麻仁、冬瓜、羊脑、芥蓝、茭白、兔肉、菱角、猪脑、黑木耳等，均有碍于性保健，应当尽力避免食用。文献如：

（麻雀肉）壮阳益气，暖腰膝，缩小便，治血崩带下。（《日华子本草》）冬三月食之，起阳道，令人有子。（《本草纲目》）

（猪脑）损男子阳道。《礼记》：食豚去脑。孙真人食忌云：猪脑损男子阳道，临房不能行事。酒后尤不可食。延寿书云：今人以盐酒食猪脑，是自引贼也。（《本草从新》）

现代有关性保健的药物制品、食粥、药酒等日益增多。在经济社会发展的今天，房中养生亦应向日常饮食方面发展。兹引马王堆医书的话于此佐证：

君必食阴以为当，助以柏实盛良，饮走兽泉英，可以却老复壮，曼润有光……鸣雄有精，诚能服此，王莕复生。（《十问》）

3. 2 房中禁忌

房中养生术的另一个方面，是要明晓房中禁忌，如天忌、地忌、人忌，以及忌奸淫等，才能合乎养生之道，无所犯禁。

3. 2. 1 天忌

所谓天忌，指性生活择日禁忌和自然界气候变化不宜同房的总称。《道林》云：

道机房中禁忌，日月晦朔，上下弦望，日月蚀，大风恶雨，地动，雷电，霹雳，大寒暑。春夏秋冬节变之日，送迎五日之中，不行阴阳本命行年月日忌禁之尤重。（《养性延命录》）

天忌之说虽有夹杂不科学的东西，但大多有借鉴之处。风雨寒热，无论对心理还是生理，均有影响；男女性欲强弱变化

亦有周期性，择日而合，酣美倍增。若在情绪、体力、情欲的低谷状态时交合，有何乐何益？

人与天地相参，与日月星辰相应。例如，严寒可伤阳气，大热耗散阴津，地动雷电扰乱心神等，此时“若御女者，则损人神，不吉，损男百倍，令女得病，有事必癫痴顽愚，喑哑聋聩，挛跛盲眇，多病短寿，不寿不仁”（《千金要方·房中补益》）。只有风和日丽，神清气爽，精力充沛，男女情动，二心交畅，情洽意美，才能性事和谐，双方满足。可见，天忌之说实医学气象学之内容。

至于《道藏》书中载称的日忌，多为不科学的东西。如曰：凡夏至后丙丁日，冬至后庚辛日，皆不可合阴阳，大凶。凡大月十七日，小月十六日，此名毁败日，不可交合，犯之伤血脉。

交会者当避丙丁日。

每月二十八日，人神在阴，切忌欲事，甚于甲子、庚申；十五日，人神在遍身，尤当戒之。（《备急千金要方》）

房事忌五月五日、六日、七日、十五日、十六日、十七日、二十五日、二十六日、二十七日、为九毒日，犯之者不过三年。（《养生类纂》引自《琐碎录》）

由此可见，日忌多因封建迷信思想的甲子说，或阴阳五行学说推衍而来，我们不必拘泥于此。如言：“房事忌庚申、甲子。”乃因甲子、庚申之日“是尸鬼竞乱，精神躁秽之日也，不可与夫妻同席及言语面会，当清斋不寝，警备其日，遣诸可欲”（《真诰》）

3. 2. 2 地忌

所谓地忌，指性交场所的禁忌。一指神庙佛寺清静庄严之地，如彭祖曰：“山川神祇，社稷井灶之处，此为地忌也”（《养性延命录·御女损益篇》）；一指厕所坟墓阴险不洁之地，

如“冢柩之旁，及日月火光照临，沉阴危险之地，但觉神魂不安之处，皆不可犯”（《妇人规·子嗣·地利》）。

由于我国风俗习惯，宗教观念及传统文化的影响，一般认为性事是隐私的，邪鄙的，尤其是野合，尤为人们所讥讽；另外神圣庄严之地，冢旁火照之处，每使交合者有亵渎或难堪之感，给人以负咎心理。

当然，如井旁，厕所，尸柩，坟墓边上等水渍不洁之地，或地势阴险之处，无可避免地会给交合者蒙上一层阴影，或因不洁而直接影响健康。如天忌一样，剔除其迷信成分，地忌也有一定的合理因素。

3. 2. 3 人忌

所谓人忌，指有关人事方面的禁忌，诸如情绪激变，醉饱饥饿，远行疲乏，疾病缠绕，以及妇女经期产后等，均属禁忌。《道林》云：

交接尤禁醉饱，大忌，损人百倍。欲小便忍之以交接，令人得淋病，或小便难，茎中痛，小腹强。大恚怒后交接，令人发痈疽。……新沐头，新行疲倦，大喜怒，皆不可行房室。……彭祖曰……醉饱，喜怒忧愁，悲哀恐惧，此人忌也。”（《养性延命录》）

情绪激变，阴阳气血不调，心神不宁，匆忙交接，肯定有害健康。《三元延寿参赞书·欲有所忌篇》云：“忿怒中尽力房事，精虚气节，发为痈疽。恐惧中入房，阴阳偏虚发厥，自汗盗汗，积而成劳。”当然，是否一定发为痈疽；积而成劳，又不可拘泥。

醉饱不可入房。《洞玄子》：“新饱饮食，谷力未行，太仓内实。”《三元延寿参赞书》亦云：“饱食过度，房室劳损，血气流溢，渗入大肠，时便清血腹痛，病名肠癖。”《素问·上古天真论》曰：“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗

散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”都强调饱食伤脾，酒伤元气，若加之房事，更损伤肾精，拂乱气血，不仅生病，亦致早衰。

远行、新沐浴、过饥等匮乏之躯，亦不宜交合。《黄帝杂忌法》曰：“远行疲乏来入房，为五劳虚损，少子。”《玉房秘诀》云：“新沐浴，皮肤干燥，以合阴阳，令人短气。”除忍小便交合则病淋外，该书还指出：“当大便不大便而交接，即病痔，大便难。”

妇女经期产后，最宜调护。月事未断之时，或新产之后，纵欲不已，则冲任内伤，血海不固，发为漏病，或成宿疾。妊娠纵欲，以致伤胎难产，且子多疾。

疾病与房事，一般来说宜禁，但病有缓急轻重，寒热虚实，千变万化，非三言二语能说清。一般而言，新感未瘥，热病未愈，男子前阴诸病，妇女前阴诸病及冲任不调，及旧病发作期，性器官畸形者，均不宜合阴阳。

3. 2. 4 忌奸淫

房中术并非教人奸淫，相反，房中养生崇尚交合时的男女情洽，身心交融。否则，一方存心不良，思想上的猥琐必然致其行为上的卑劣，此时行房则有害双方健康。如彭祖曰：

奸淫所以使人不寿者，非是鬼神所为也。直由用意俗猥，情动欲泄，务副彼心，竭力无厌，不以相生，反以相害，或惊狂消渴，或癲痴恶疮，为失精之故。……血脉髓脑日损，风湿犯之，则生疾病。（《养性延命录》）

众所周知，自秦王朝至清帝国，淫风漫延，多妻制及娼妓盛行，历代房中养生家疾呼欲不可纵！若“嗜而不知禁，则侵克年龄，蚕食精魄，暗然弗觉，而元神真气去矣”（《古今医统·房中节度篇》）。忌奸淫与传统文化的贞节贞操观是一脉相承的，与现代西方泛性爱主义亦水火不相融。

4 房中养生术的评价

如何评价房中术？这不仅是一个学术问题，而且是一个社会问题。研究表明：自房中术产生以来，其对立的思想就已经发端，有运用房中术于养生者，或延年或祛疾；有运用房中术取乐者，或纵欲或奸淫。然而，房中术委实是一种古代科学，我们评判它也应该一分为二，汲取其精华，舍弃其糟粕，于当今性医学、养生学、优生学、老年医学均有裨益。

4.1 历史上关于房中术有两种观点

从房中养生术的源流考察可以清楚地知道，历史上关于房中术有两种截然不同的观点。道家房中派认为：男不可无女，女不可无男，但合男女必有节；但反对者认为：房中术为海淫和纵欲的邪术。前文所述，大多系节欲一派的观点，下面简要介绍一下反对派的论述。如王充说：

素女对黄帝陈五女之法，非徒伤父母之身，乃又贼男女之性。（《论衡》）

虽然他所说的“五女之法”已不可考，但他认为这种房中方术于人身心无益。另如甄鸾作《笑道论》，攻击道教甚力，他说：

臣就观学，先教臣《黄书》合气之法，三五七九，男女交接之道。四目四鼻，两口两舌，两手两心，正对阴阳，法二十四气之数行道。

男子至朔望日先斋三日，入私房诣师立功德，阴阳并进，日夜六时。此诸猥杂，不可闻说。（《笑道论》）

对《黄书》合气之法持否定态度，此文收入《广弘明集》。作者原本道家教徒，后皈依佛门，故这种观点实质上代表了佛道两家的差异。再如北魏崔浩《云中音诵新科之诫》曰：

清整道教，除去三张伪法，租宋钱税，及男女合气之

术。大道清虚，岂有斯事？专以礼度为首，而加之以服食闭炼。（《魏书》）

作者系北魏太武帝的宰相，曾诈称亲遇太上老君，故其“以礼度为首”的改革方法，实质上是用儒家规范改造道教义。

道家以房中术来延年益寿；而佛家提倡绝欲以保精；儒家走中庸之道，提出“食色性也”，“饮食男女，人之大欲存焉”，宜“戒之在色”，不可纵欲伤生。然而，宋儒理学兴起后，迨至明清，大多认为房中术不可取。如明冯时可谓：

但以御女求长生，则可断其必无。盖凡人欲动则精流，如蹶张之弩，孰能御之，己之精不能制而能采人之精乎？强制逆闭，蓄秽蕴热，为疽为肿，其蓄蕴至二三年者，一败则如决渠，死且不旋踵。（《雨航杂录》）

这种“断其必无”长生之理的否定观，从欲动精流，逆闭蕴热的生理病理角度进行了论证。又如陶宗仪云：

今人以邪僻不经之术，如运气、逆流、采战之类曰房中术。（《南村辍耕录》）

把房中术斥之为邪僻不经之术，与纪昀所谓的邪道如合符契。纪昀曰：

问容成彭祖之术可延年乎？曰：此邪道也……公毋为所惑也。（《阅微草堂笔记》）

晚清以至民国，这种情形也没有多大的改变。如丁福保云：

御女房中，三峰采战，食乳对炉，女人为鼎，天癸为药，产门为生身处，精血为大丹头。铸雌雄剑，立阴阳炉，谓女子为纯阳，指月经为至宝，采而饵之，为一月一还。用九女为九鼎，为九年九返。至于弄金花，弄金枪，七十二家，强兵战胜，多入少出，九浅一深，如此邪谬，谓之泥水丹法，此实大乱之邪道也。又有八十四家接法，三十六般采阴，用胞衣为紫河车，炼小便为秋石，食自己精为还

元，捏尾闾为闭关，夫妇交合，使精不过为无漏。采女经为红丸子，或以五金八石修炼为丸，令妇人服之，十月后产肉块为至药，采而服之。如此谬术，不欲尽举。（《道藏精华录》）

由上可见，自汉至民国，房中术的反对派早已存在，并因儒学、理学等发展而逐渐占居主导地位。故房中术在经历了早期的蓬勃发展而定型之后，一直处于缓慢的发展状态，并且披上了神秘主义的外衣，在十分隐秘的角落里流传着。我们认为对于房中养生术也应当一分为二，虽然它宣扬的御女“多多益善”（《玉房秘诀》）的思想是反动的，追求长生不老的愿望也未能遂却，但房中术的科学成就应当得到肯定。关于其科学成就问题，后面还将深入探讨，为避免重复，此略。

4. 2 一夫多妻制及娼妓奸淫与房中术

自从有了宗教、道德、法律和贞洁观念之后，文明社会基本上推行一夫一妻制。但是，自秦王朝至清帝国，以历代帝王的三宫六院七十二妃为代表，无限制的一夫多妻制给房中术的存在和发展提供了必要的土壤。帝王及王公大臣之类实行多妻制是为了繁衍子孙，瓜瓞绵绵，故《白虎通》谓：“天子诸侯一娶九女者何？重国广继嗣也。”但是，大多数贵族企图永享富贵，多以房中术纵欲或益寿。如王莽“乃染其须发，进所征天下淑女，凡百二十人”；“莽日与方士汲郡昭君等于后宫考验方术，纵淫乐焉。”（《汉书·王莽传》）汉武帝乃受巫炎的方术，“颇行其法，不能尽用之，然得寿最长于先帝也。”（《神仙传·巫炎》）曹操为一世之雄，亦热衷于此术，《后汉书·方术列传》云：“魏时方士……晓房中之术，武帝皆集之于魏，不使游散”，并“问其术而行之”，“亦得其验”。不难想象，房中术与皇室生活的关系是何等密切。一般平民百姓是没有这样的条件来“考验其方术”的；乡党富豪之家，或有行其术者，在一夫不能满足

多妻的性要求时，房中术也许会起点作用。因此，从这个角度而言，房中术所谓的“多交而勿泄”、“采阴以补阳”理论就不难理解了。

其二，自1949年冬全国关闭妓院之前，明娼暗娼，官妓家妓，充斥社会。嫖客淫妇亦有采房中术纵欲者，如明清道士所谓“烧金御女”之法，李鹏飞砭斥的“强服丹石以助阳”法等。《万历野获编·卷二十一》载：“嘉靖间，诸佞幸进方最多，其秘者不可知，相传至今者，若邵、陶则用红铅……然在世宗中年，始饵此及他热剂，以发阳气，名曰长生，不过供秘戎耳。至穆宗以壮龄御宇，亦为内官所蛊，循用此等药物，致损圣体，阳物昼夜不休，遂不能视朝。”穆宗三十六岁而殒。上推至宋，理学盛行，然娼妓亦不免也。宋理宗1253年元夕“呼妓入禁中，有唐安安者，歌色绝伦，帝爱幸之。”（《东城杂记》）宋徽宗亦暗通妓女李师师。故清人史梦兰讽刺曰：“宋史高标道学名，风流天子却多情，安安唐与师师李，尽得承恩入禁城。”（《宋文公文集·卷八十五》）。可见，房中术已入恶道了。

其三，诸如通奸、乱伦、情杀、越礼等奸淫之风在春秋战国时代十分多见，虽说是社会的道德因素尚未产生出来，性规落尚未严谨的原因，但房中家的推倡和身体力行，从一定程度上浸淫了人们的心灵。反之，淫风不为世人所谴责，房中术的多种理论的探索和伪造，也有了先决条件。后世淫风虽然存在，但一般受到儒家思想责难，故隐而秘矣。故自晋唐以后，房中术基本上保持原有面貌，仅在医学领域作为一门科学分支得到了应有的发展，在性技巧方面已乎趋于式微了。

4. 3 房中养生术的科学成就

勿庸讳言，房中术的理论体系和具体方术之中，掺杂了许多淫乱、迷信、伪科学的东西。但在不少方面取得的成就几乎与现代科学相雷同，特别是性医学、养生学、优生学、老年医

学得到了充分发展的今天，房中养生术的科学成就也就不能一笔勾销了。

4. 3. 1 还精补脑与精的分类

众所周知，道家以精气神为人身三宝，房中家亦谓还精补脑。但此精为参与人体的基本构成和维持人体正常生命活动的多种精粹物质的总称，《古今医统大全》引徐汝言说：“精也者，形液之粹而神气之所和也。”分而言之，包括先天之精，后天之精及脏腑之精。

生殖之精为生殖器官中一种具有生殖机能的液体。还精补脑法中蓄精闭气，使精液逆流入膀胱，蕴生湿热，化为病证。故房中养生家对此已有认识，如《抱朴子·微旨》谓：“如不知其道而用之，一两人足以速死耳。”又明·万尚久《听心斋客问说》云：“客问元精与交感之精何以异？曰：非有二物。未交之时，身中五脏六腑之精，并无停泊处，都在元炁中，未成形质，此为元精。及男女交媾，精自泥丸顺脊而下，至膀胱外肾施泄，遂成滓渣，则为交感之精矣。”

《素女经》谓：“天地有开合，阴阳有施化，人法阴阳，随四时。今欲长不接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补，练气数行，去故纳新以自助也。玉茎不动则辟死其舍，所以常行以当导引也。”《抱朴子·绉滞》亦曰：“人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阏之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。”故欲不可绝，生殖之精必须定期外泻；而精气神之精则不可外泻，宜蓄而宝之，日夜充盈，可以长生。

4. 3. 2 女性与性事合谐

男女性事合谐的观点有二：一为交接前的准备工作要充分，必须达到神合意感时才能交合。“若男摇而女不应，女动而男不从，非直损于男子，亦乃害于女人。”（《洞玄子》）二为交接时的高潮配合要恰当，如男子“凡欲泄精之时，必候女快，与精

一时同泄。”（《洞玄子》）女子要达到“面赤、乳坚鼻汗、嗑干咽唾、阴滑、尻转液”（《素女经》）时才算满足了。

由于男性很容易达到性高潮，而女性需要较长的时间，故男子要射精时，宜闭精导气，深内勿动等来控制射精，使性欲延长。由于现代科学也不能肯定这种方法的优缺点时，我们认为至少对于早泄、滑精等病人而言是有益的方法之一。正因为女性的性需求、性行为与性高潮较之男性更为重要，故房中养生著作中的理论和方法都以观察女性为最多，这从性的角度反映了男女平等的思想，成为佛儒道的区别之一。

4. 3. 3 性生活与健康

性生活直接关系到人们的健康。房中养生术的主要目的有二：一为延年，一为去疾，均以男女身心健康为首务，故对于性交的契合、频数、时间间隔、方势方法等都作了完备的探究，并对性禁忌作了详细的记录。于今观之，其内容大多是科学的，至于其中的某些方法、某些禁忌于今不可取而已。

酒是房中家经常提到的禁忌之一。现代研究表明，酒精对中枢神经系统有抑制作用，对血液睾丸酮素有消灭的作用。故房中家早就将酒列为性禁忌之一，曰“醉以入房”是以欲竭其精耗其真，为致衰之由。

老年人精神衰疲，尤须节欲保精。若不惜精神，勉强房事；或娶美妾亲少妇，皆速死亡之道。另妇女经期、孕期、产后未满百日者均禁房事。若不立静节欲，纵心房事，虚羸百病兹生。以现代性医学观之，吻合之处颇多。

另外，未及成年者早婚，《养生医药诚说》曰：“未及成年即为婚……戕伐元阳……而使精衰，气弱，神散，而其结果则患滑精、阳痿、劳瘵，其乏嗣者居多。”即使是成年之后，衰弱之前，如不节制性欲，亦会损害健康，缩短寿命。

一般说来，性生活是衡量身体健康的晴雨表。性交活动能

调节机体内分泌的平衡，引起全身各器官的变化，推迟更年期的到来。前苏联长寿研究委员会主席宣称：保持性行为超过六十岁的人，能增寿8~10年（见王勋《古今男女保生精要》）。一个身体衰弱的人，是很难胜任性生活的。性生活既标志着人体健康，也标志着是否长寿；和谐的性生活可以通过调节内分泌系统、神经系统而使机体延长生命。

4. 2. 4 性疾病与治疗

房中术所载的性病多数为性功能性疾病，少数为器质性疾病。如《素女方》所谓的七伤即：阴汗、阴衰、精清、精少、阴下湿痒、小便数少、阳痿。房中养生家对性功能障碍的治疗多推崇以性治性法，这是我国古代性治疗学的主要成就之一。如阳痿，《备急千金要方》载：“治之法，但御而不施，不过百日，气力必致百倍。”《玉房秘诀》云：“必先和气，玉茎乃起；顺其五常，存感九部；避七损之禁，行八益之道。”又如《素女经》所载七损的治法，都要求特定的性交姿势和技巧，并云：“日九行，十日愈”，与现代性医学家推荐的方法相同（见吴阶平译，R. Kplodny 等著《性医学》）。

壮阳方术丰富多采，除气功、导引、按摩、姿势及体位矫正等之外，最主要的是药物疗法。我们认为，对于性挫折、纵欲以及因精神性因素导致的性事障碍，用性交的方法治疗大多有效，至于其他病证，大多言过其实。药物的治疗作用如长阴、坚阴、缩阴诸说，多系虚构，很多方药的作用均有待于进一步考察。

结语：房中养生术是女性崇拜的延续方式

女性崇拜是先秦时期女神崇拜与女仙崇拜的融合。道教乐生恶死，崇尚阴道，如《秘藏通玄变化六阴洞微遁甲真经》云：“阴为无也，无则能变化，能有能无，出生入死，包容隐显也……

凡有道之士用阴，无道之士用阳。阳则可测，阴则不可穷也。”房中养生术乃阴道之类，因此与女性崇拜有着特殊的渊源。它不仅把女性作为房中术的传授者，还把女性的肉体当作生命的源泉。如《老子》所谓玄牝，从本义上看乃女阴也，从哲学意义上看是道的象征。御女采阴之法，“取精于玄牝”，即采阴中之精气以补阳体，就是这种思想的体现。在道家看来，房中养生术乃长生升仙的一个举足轻重的法码，这可能是道教中重视女性的原因所在，从而在形式上延续了女性崇拜的主阴思想，构成中国典型的柔静文化意识。即使在父权制隆兴之后，道教神谱中三位最高的天神（元始天尊、灵宝天尊、道德天尊）为男性所替代，但男神并没有赶走女神，如创世女神女娲，众仙之长西王母等，相反，随着道教的发展而增添新的伙伴（如月宫嫦娥、巫山神女、女儿、魏夫人等）。这种柔静文化意识不仅在道教中传播和延续着，乃至与整个封建上层建筑有着多方面的联系，如早期儒家虽崇阳刚，但演变到宋朝，周敦颐《太极图说》谓：“圣人定之以中正仁义而主静，立人极焉。”可见，后期儒家亦借柔静的力量以保护封建体制，而后期道家主要在养生修行领域扩衍柔静观念，这是道家房中养生术较之儒佛房中术发达的根本原因。从今天的养生学角度看，道家房中养生术亦有其合理性，应当发掘整理并研究提高，创造出具有社会主义道德观的房中养生学。

第九章 沐浴养生术

道教中常提到“兰汤”或“香汤”沐浴法，以使神清气洁，魂爽魄净，“以致灵气”，使神仙莅临；并把它做为“建志内学，养神求仙”的先决功夫。其沐浴的具体原则及方法，如《无上秘要》所云：

天尊言：常以正月十五日，七月十五日，十月十五日，平旦、正中、夜半三时，沐浴身形，五香自洗。临沐浴时，向南，以金杓茴香汤东南左转三十二过，开眼思日光在左目上，月光在右目上，五星纓络头上，五色之云匝绕一身，青龙白虎朱雀玄武师子白鹤罗列左右，仙童执巾，玉女散华，飞仙乘骑，神卫身形。便叩齿三十二通，祝曰：天澄气清，五色高明，日月吐辉，灌我身形，神津内奥，香汤炼精，光景洞耀，焕映上清，炁不受尘，五府纳灵，罪灭三途，祸消九冥，恶根断绝，福庆自生，今日大愿，一切告盟，身受开度，升入帝庭。毕，仰咽三十二过止；沐浴毕，冠带衣服，又叩齿十三通，祝曰：五浊已清，八景已明，今日受炼，罪灭福生，长与五帝，齐真上灵。便即入室，依法行道。《无上秘要·卷六十六》。

由此可见，沐浴之道其要点有五：一曰定时间。或为特殊的日子，如上文中所称正月十五、七月十五、十月十五；《云笈七签》中所载正月十日、二月八日、三月六日、四月四日、五月一日、六月二十七日、七月二十五日、八月二十二日、九月二十日、十月十八日、十一月十五日、十二月十二日等吉日；或

为特殊的时辰，如上文所称的平旦、日中、夜半三时，《云笈七签》所称的人定时、黄昏时、日入时、日昃时、巳时、食时、早食时、日出时、鸡三鸣时、鸡初鸣时、过夜半时、夜半时等；或为勤行不定时，如南岳夫人曰：“浴不厌频，患人不能耳。数则荡炼尸臭，而真炁来入。”（《无上秘要》）二曰定方位择佳境。如上文云沐浴时向南；《云笈七签》说：“室令香浮，勿近圜溷，勿逼井灶，勿侵堂坛，勿用秽地，故厕、牢、狱、尸柩、堂居皆不可用。”三曰与存思法、符篆禁咒术同时使用。如上文有存思日月等物及祝咒词二阙，《云笈七签》还谓“受灵宝符”之说。四曰外浴与内浴并施。如上文叙外浴之法时，有叩齿咽津之论；而内浴时也常伴药汤外浴。五曰沐浴的作用在于气澄形正神爽。《无上秘要·卷六十六》曰：

天尊言：夫为学者，经三元上吉之日，香汤自炼，沐浴五神，则炁澄形正神爽结真，体不受秽，炁不受尘，三关清虚，万邪不干，三部八景，洞明身中，服御导引，五府生薰，内外充溢，自然成仙。

因此，沐浴修炼之道，亦在于三宝清灵，内外充溢，登仙长寿。又《紫虚元君内传》补充说：“常当数沐浴以致灵气，玉女降祥；不沐浴者，故气前来，三宫秽污。”所以，沐浴的作用还有所谓致灵引神的神奇妙效，这当然只是古人的一种良好愿望而已。

另外，沐浴之道除强调水及药物之外，对柴火、浴巾、肥皂、浴衣等也有所要求。如《沐浴身心经》天尊说：

七福因者：一者上善水，二者火薪，三者香药，四者浴衣，五者澡豆^{〔1〕}，六者净巾，七者蜜汤。此七福因，能成七果；一者常生中国^{〔2〕}，为男子身；二者身相俱足；三者身体光明，眼瞳彻视；四者髭发绀青，圆光映项；五者唇朱口香，四十二齿；六者两手过膝；七者心聪意慧，通了三

洞经法。《云笈七签》

注：〔1〕澡豆：即肥皂，古者洗衣洗澡多用皂树荚，形似豆而大。〔2〕中国：国家的中部。

由此可见，七福因乃沐浴时七种能够致福的原因，七果乃获得的七种结果。当然，这些说教从文化史角度而言是有其历史意义的，但从实践角度考察，多系虚妄之言。

沐浴养生术从其方式而言，大抵分外浴与内浴两大类，外浴又包括水浴、药浴、薰浴、干浴四种，依次介绍如下。

1 外浴

外浴相对于内浴而言，是取自然界纯净流动之水，或配合适当的药物，煮汤沐浴，洗濯身形，除去污秽，流畅气血，洁爽神志。依其方法及内含物不同，拟分为水浴、药浴、熏浴、干浴四种分述之。

1. 1 水浴

在道教中，单纯用水沐浴之法，多择用东流之水洗濯全身以除污秽。如《洞真西王母宝神起居经》所载，中午取东流之水沐浴，而后整饬床席，更换衣服，待一室净洁，更安枕而卧，向上闭炁，握固良久，而微祝。

另外，水浴中尚有一项特殊的内容，即所谓为死者沐浴，谓亡魂沐浴法。

道家以为人死则灵魂“更生”，沐浴亡魂使之消除在尘世中所浸染的“业垢昏蒙”，以便亡魂升天。如《灵宝玉鉴》沐浴大法曰：

首之以黄华神水涤其旧染之污，次则以冥衣法食消其饥渴之害，然后使之闻经听法受炼更生。（《为亡魂沐浴更衣加持法食论》）

这种处理死者的方法，从宗教角度看，有浓厚的迷信色彩；

但从养生学角度看，仍不失为保护生者的方法之一，因为死者或有死于传染性疾病者，沐浴更衣，薰室洗涤，均有利于传染源的隔离和传染途径的切断。当然，道家的理论是很特别的：

夫华池之水源自东井太阴之精，候应海潮，盖源深而流长，无往不资于水。今夫人形既亡矣，气既散矣，所沐浴者果何物哉？良由情欲所染，业垢昏蒙，生有所染，死亦未净者，亦平日念头不断故也，是以灵宝大法沐浴之科，内以运天一之真水，外以备五香之兰汤，赤龙奋白石之源，太玄导黄华之气，启沃旧染，开厥故天，故五蕴空则五浊皆清，一心悟则万缘俱净，然后衣无染之衣，服不坏之服，其一真于非相之相，礼三宝于天中之天，妙道玄功，不可而拟议者也。（《沐浴冠带门》）

此沐浴大法，乃纯取净水也。并且在为亡魂沐浴时，常伴随使用符咒，如该书所载之太玄神水符、变男女浴室符、召魂赴浴香符、引魂沐浴符、男堂沐浴符、女室沐浴符等，每道灵符之后均附有咒语，如谓“沐浴亡魂，体净身轻，归依大道，仙化成人，急急如律令。”如此之法，净水沐浴或伴五香兰汤，使亡体清静，使在停放几天的道场中时，不致传尸感染，移疾生人。如谓升天更生，乃道家虚妄迷信之语，不可尽信。

1. 2 药浴

道教药物沐浴法范围颇为广泛，据道书记载，其药物有三类：一为香料药物，如青木香、乳香、白檀香、零陵香、兰香、柏香、安息香、沉香、麝香、薰陆香等；二为清热解毒药物，如玄参、桃皮等；三为淡渗利水药物，如竹叶、草根等。其中白芷香、桃皮、柏叶、零陵香、青木香五种合称“五香”，《沐浴身心经》说：“五香者，一者白芷，能去三尸；二者桃皮，能辟邪气；三者柏叶，能降真仙；四者零陵，能集灵圣；五者青木香，能消秽召真。此之五香，有斯五德。”故所有药物之中，以

这五种香物使用频率最高。

道教药浴法包括斋戒沐浴法、上章沐浴法、祝禳沐浴法、服气沐浴法、炼胎神水法、度命延年法、却邪折秽沐浴法等数种，试分述之如下。

1. 2. 1 斋戒沐浴法

在道教中，斋戒以修身心。其预备动作，常有沐浴之法，净身洁魄，神形清爽。如五香汤法：

《三皇经》云：凡斋戒沐浴，皆当盥汰五香汤。五香汤法，用兰香一斛，荆花一斛，零陵香一斛，青木香一斛，白檀一斛，凡五物切之，以水二斛五斗，煮取一斛二斗，以自洗浴也。此汤辟恶，除不祥气，降神灵，用之以浴，并治头风。（《云笈七签》）

此法以兰香、荆花、零陵香、青木香、白檀香五种香物药草煎汤沐浴，从医学角度而言，有芳香辟秽、清神醒脑、疏通窍络、清热解毒、行气活血的作用，因此，可以“辟恶”，“治头风”。另外，五香汤法尚有一说：

《太上七晨素经》云：每以月一日、十五日、二十三日，一月三取三川之水一斛（一经云：三川水取三江口水；一经云：取三井水亦佳）鸡舌青木香、零陵香、薰陆香、沉香五种（按：当为四种；一说，鸡舌即丁香，合为五种）各一两，持内水中，煮之，水沸便出，盛器之中，安著床上，书通明符，著中以浴。未解衣，先东向叩齿二十四通，思头上有七星华盖紫云，复满一室，神童散香在左，玉女执巾在右。毕，取水含，仰漱，左右三通，（并加）祝（咒）。（《云笈七签》）

此法药物除青木香与零陵香与上法相同外，其余三种以薰陆香和沉香二物易之，功力尤盖兰香、白檀香、荆花。并且，沐浴之法与符篆、禁咒、存思、叩齿诸法同用，说明道教养生理

论对整体观念十分重视。至于所谓“一月三取三川之水”，除了流水不腐，活水洁灵意义外，恐怕与教义所宣称的某日某神主司，某川某神看管有直接联系，涉及迷信观念，应辩证分析。

斋戒沐浴之法，除五香汤法外，尚有多种。如上元斋沐浴之法，即如《洞神经》第十二云：

上元斋者，用云水三斛，青木香四两，真檀七两，玄参二两，四种合煮一沸，清澄，适寒温，先沐后浴。此难办者，用桃皮、竹叶锉之，水一二斛，随多少，煮一沸，令有香气，人人作浴，内外同用之。辟恶，除不祥。（《云笈七签》）

此法仅用药不同而已，如青木香、檀香、玄参、云水四种，或桃皮、竹叶二种，皆取其气之清香，故要求煮一沸“令有香气”即可，不可久煎使气散失。斋戒之前沐浴之，可取得五香汤的类似效果。

1. 2. 2 上章沐浴法

凡醮仪式中，有上章一环，以告神灵，为之福祐。上章之前，斋戒沐浴，自不必说，调运身心之后，方能见其真诚。至诚感神，上章拜表方能灵验。如云煎浴汤法：

凡为国为民上章拜表，非一日一时所可行之事，须于日前调运身心，令神炁泰定，沐浴七日，服五神符^{〔1〕}，诵五神咒^{〔2〕}七日，服太平符^{〔3〕}七日，服通神符^{〔4〕}，遇立夏日伐枣木造丹元君^{〔5〕}一身如真人状，长三寸广七分，同沐浴入室，行持四十九日，次服心章符^{〔6〕}，庶通达诚意，上合天心，元气自升矣。

煎浴汤：桃皮八两、乳香一两、竹叶一两、茅香一两、柏香四两、木香一两、安息香五钱。右锉细，以新水五斗五升，日日午时吞五神符一道，化沐浴净秽符^{〔7〕}一道于汤内，想太玄玉女^{〔8〕}乘龙吐水入室沐浴。（《灵宝玉鉴·卷十

八》)

〔1〕、〔3〕、〔4〕、〔6〕、〔7〕均为符的名称之一，五神符能使“五神合并”；太平符以“灯心枣汤化服”；通神符主“心中神”；心章符“香火化含于舌上……以香汤吞下”；沐浴净秽符“沐浴毕服”，均有神效。〔2〕五神咒，为禁咒之一，词繁，此略。谓能使“百神混合”、“通达真灵”。〔5〕〔8〕均为神灵名称之一。

此法以桃皮、乳香、竹叶、茅香、柏香、木香、安息香等七种药物煎汤沐浴，其气味甚为芳香浓郁，自然能使人神志清爽，形体洁净。诚如《沐浴身心经》所说：“沐浴内净者，虚心无垢；外净者，身垢尽除。存念真一，离诸色染，证入无为，进品圣阶。”如此之后上章拜表，焉有不通神哉？

1. 2. 3 祝禳沐浴法

道教以祝禳求福祛灾，亦强调至诚感神，清虚引灵。故沐浴之道，亦为祝禳之前的准备之一。如谓：

凡存念上道，祝除三尸之时，常当采取白芷、草根及青木香，合以东流水，煮取其汁。以沐浴于身，辟诸血尸恶气。亦可和香烧之，以致神明。若无青木香者，亦可单用白芷。（《无上秘要》）

此祝禳乃为祛恶，故其沐浴取青木香清热解毒，白芷芳香辟秽，草根清灵滑窍，东流水甘冽洁净，合之则“辟诸血尸恶气”；倘使不以沐浴，“和香烧之”，芳香烟薰，神爽形洁，“以致神明”。由于白芷香味尤烈，祛风疏表，通络滑窍，有麝香之功，故单独用此一味亦可。沐浴此汤或烟薰（烟薰亦可视为薰浴）之，从根本上消除病患，激发正气抗邪，再祝禳祷告，从心理上消除忧患，如此形神同调，病患自然易愈矣。

1. 2. 4 服气沐浴法

服气乃道家修炼方术之一。服气之道，亦不能缺少沐浴一环。如张君房说：

《黄气阳精三道顺行经》云：上学之士，服日月黄华

金精，飞根黄气之道，当以立春之日清朝，煮白芷、桃皮、青木香三种，东向沐浴。（《云笈七签》）

服日月之精气，亦当立春日洗浴；白芷、桃皮、青木香三种，除桃皮能驱邪避鬼外，白芷归阳明经，青木香归厥阴少阳经，开腠理，美肌肤，形爽神清，服气之时，自然能凝神存思矣。

1. 2. 5 炼胎神水法

此沐浴法为道家日常使用的方术之一，其法简便实用，即取药物以煎汤洗浴即可。文曰：

用水三斛，青木香四两，真檀香七两，玄参二两，合治煮之，令得一佛毕，澄，适寒温，以自沐浴。此天真玉女玄水之法，名炼胎神水。（《无上秘要》）

由于青木香、真檀香以气为主，故只宜一沸即可，不宜久煮；玄参清热解毒消肿，只得一沸，亦轻取其味。日常沐浴用之，使气血流畅，腠理致密，颜色姣好，不生疮疗。故美其名曰“天真玉女玄水之法”，或“炼胎神水”，言玄水者取其色黑，言炼胎者取其功卓，驻容永年，返老还童，象胎婴之处母腹，色泽美好。

1. 2. 6 度命延年法

此法亦道家日常修炼时的沐浴法之一，常与存思、叩齿、禁咒等同时使用。

《金房度命上经》云：修度命回年之道，每以六癸之日，取北泉之水一斛，就本命日，取白芷、桃皮、柏叶各一斛，合煮令沸，正中而浴。临浴之时，向本命叩齿九通，思玉童三人，执巾在左，玉女二人，擎香在右，紫云华盖覆到前后，（并加）微祝。（《云笈七签》）

其药物有白芷、桃皮、柏叶三种，其作用能使人色泽姣好，度命延年；又辟诸邪气，驱除鬼魔。值得指出的是，道家常用

桃皮一味，盖谓桃能驱鬼，故古诗有云“却把新桃换旧符”，符篆神木用之，沐浴之药亦用之。

1. 2. 7 却邪折秽沐浴法

一般而言，大部分沐浴方法都有却邪折秽的效果，如五香汤、煎浴汤等。但亦有专为履经殄秽而设者，如经历不净处，先沐竹叶桃皮汤；经历之后，再用沐浴香汤洗盥，不但可以预防邪气中恶，亦可治疗湿痹疮痒之疾。如：

紫微夫人曰：太上九变十化。《易新经》云：若履殄秽，及诸不净处，当先澡浴盥解，形以除之。其法：用竹叶十两，桃皮削取白四两，以清水一斛二斗，于釜中煮之，不令沸，出，适寒温，以浴形，即万殄消除也；既以除殄，又辟湿痹疮痒之疾。且竹芦青而内白，桃即却邪而折秽，故用此二物以削形中之滓浊。天人下游，既反，未曾不用此水以自荡，至于世间符水祝漱外舍之近术，皆莫比于此方也。若沐者并佳。（《无上秘要》）

此法以淡渗清凉之竹叶与淡涩微苦之桃皮做汤，开合并用，合腠理阖辟之道，故沐浴用之能祛邪除殄，辟湿痹疮痒。另有沐浴香汤，亦同功效。张君房云：

夫每经一殄，皆须沐浴，修真致灵，特宜清静，不则多病，待经真官，计人罪过。沐浴香汤用竹叶、桃枝、柏叶、兰香等分，内水中，煮十数沸，布囊滤之，去滓，加五香，用之最精。（《云笈七签·卷四十一》）

较之竹叶桃皮汤，沐浴香汤多柏叶、兰香以及五香三味，大意也是要求人们在经过秽浊不净处后，也要用诸香物药料做汤沐浴，把身体清洗干净，以防止疾病的发生。

1. 3 熏浴

熏浴实质上是药浴的特殊内容。通过药料的燃烧产生烟雾，烟雾中包含大量的药物颗粒、挥发物、氧化生成物及水和二氧

化碳，通过这些物质与皮肤表面接触，或通过呼吸道吸入，使人体产生有同沐浴般的作用，神清气爽，心畅形缓，如《太丹隐书洞真玄经》云：

烧青木、薰陆、安息胶于寝室，头首之际者，以开通五浊之臭，绝止魔邪之气，直上冲天四十里。此香之烟也，破浊臭之气，开邪秽之雾。（《云笈七签·卷四十一》）

此书又曰：“青木华叶五节，五五相结，故辟恶气，检魂魄，制鬼烟，致灵迹，以其有五五之节，所以为益于人耶。”薰陆及安息香亦具有类似的作用，且诸香物多易挥发，故燃烧时清香四溢，优雅别致，人处其中，焉不神怡？

1. 4 干浴

干浴即按摩法，《上清三真旨要玉诀》谓：“两手相摩令热，以摩面，入发中三周而止，能尽摩身躯，又佳名曰干浴也。”按摩之所以能取得干浴的美称，是因为全身按摩，皮肤与血管都受到不同程度的刺激，血流加速，代谢加强，故能除去污秽，使人心旷神怡。

另据《洞真西王母宝神起居经·石景子经》谓：“常能以手掩口鼻，临目微炁，久许时，手中生液，追以摩面目，常行之，使人体香。”又引《太上三天关玉经》说：“常欲手按目，近鼻之两（侧），皆闭炁为之，炁通辄止，吐而后始，常行之，眼能通观。”依此，则按摩干浴之法又借助了由自身呼吸道传出的热汽凝水，这既有润滑作用，又有消毒作用。这种干浴法能使人产生洞观（强化眼的功能）和生香（强化身体活力）的效果，体现了养生健身与美容的统一。

据《洞真西王母宝神起居经》，按摩干浴法的关键在于眉鼻。如谓：

阿母云：人之将老，面皱先从两目下始；又人之体衰炁少者，先从两鼻间也。谓此三处是皱衰之户牖，炁力之

关津。

所以防老按摩着手于眉鼻，每日清晨起床时，或每夜将卧时，急闭两目，以舌反向喉中，咽液三遍，然后以手分别按摩两眉间眉内之两角的“天真”处，人中之上两侧稍入鼻孔中的“山源”处，眉下中央之“华庭”处，各九转。按摩之时，注意勿举手，这叫“阴按”。还可以手捉耳，热手遍摩脸部。如此常行，则皱斑不生，目华玄映，和精盈神，行之五年，色如少女。这叫做“山川通气，常盈不没。”

按摩之法在梳头过程中也可配合使用。《上清三真旨要玉诀·丹景经》云：摩面拭目之时可顺手摩发，如理栉（头梳）之状，两臂更以两手互摩之，这可使头发不白，脉不洪大。理发之后亦可以手代梳，摩额及发，如此可使血脉不滞，发根常坚，人有美相。

2 内浴

《西王母宝神起居经·上清三真旨要玉诀》等书中，还常述及叩齿咽津，谓此法亦为了去掉身体中的污浊秽气。如果把有水液的沐浴法称作“外浴”，那么，叩齿咽津则可看成“内浴”，即用自己的体液来洗涤内藏器官组织滞积下来的污物废气，使之洁净。

促进津液产生的方式，除了叩齿以外，还有“反舌”一法，即将舌头反缩进喉咙里，这也可以取得与叩齿同样的功效。因为反舌刺激了喉壁，津液也会增多。

3 有关沐浴养生术的评价

综上所述，沐浴养生术作为道教练形的具体方法之一，对于消除疲劳及活动血液确有一定作用；加上某些药物的作用，对于保健皮肤及治疗疾患也会有些作用；尤其是与存思、祝禳、禁

咒诸术同用，其心理暗示和自我安慰作用也会起些效果，因此，其养生保健防病治疾之功是应当肯定的。至于所谓“沐不厌频”，及对环境的要求，就更合乎卫生之道了。

值得指出的是，道教沐浴之法把按摩视为干浴，叩齿咽津视为内浴，不得不使我们叹为奇妙。按摩的舒筋活络，疏通血脉作用是医界公认的；叩齿咽津养生之法，也因唾液之中的生化成分而发挥杀菌消毒、保养身体、抗御外邪的作用。因此，从广义而言，道教的这种归属方法是值得我们深入研究的。

当然，沐浴养生术也与道教其它养生术一样，兼夹许多迷信及不科学的成份，我们应当用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点来加以分析，剔除其糟粕，继承发扬其合理的科学的成分。

第十章 道教巫术养生术

道教在汲取了巫教之后，其巫术也赋与了养生的内涵。从其内容上看，包括了符篆、禁咒、占卜、斋醮祈禳诸术，十分复杂，宗教仪式气氛很浓；从其实质上看，多系骗取钱财的手段，而其部分内容也有与养生之道暗合者。在道教中，道士们以占卜“决吉凶”，卖符篆以“驱鬼辟邪”，禁咒以“去灾，退鬼，避猛兽”，斋醮以“祛灾求福”。道教巫术养生术特点有三：一为借助神祇的所谓“法力”。道家常谓神仙不死，且能济世度人，使人延年长寿，若修炼得法，感动神祇，则可得到神灵的帮助。二为身心同修、尤重修心。道家以修炼做为联系人神的手段，谓“风火驿传”或“飞龙驿传”，以“气”做为人与神的中介。借助各种仪式来节制人的身心，使归于道。三为具有神秘感。《云笈七签·秘要诀法》曰：“术之秘者，唯符与气、药也。”历来巫覡之术皆为秘密传播，师承尤为明显；以此诸术养生或疗疾，也仅限于修道之士而已。

1 符篆术

符，《说文解字》曰：“信也。”古时符为帝王下达旨令的凭证，具有至高无上的权威性。道家方术之士亦谓天神有符，或为图，或为文，在天空中以云彩显现出来，方士录之，遂成神符。因此，符是一种以屈曲的笔划为主，点线合用，字画相兼的图形。《云笈七签》曰：“符者，三光之灵文，天真之信也。”（卷四十五）。又谓“符字……本于结空太真，仰写天文，分置

方位，区别图象，符书之”而成，故符有多种形式。当然，符与文字图画是有不同之处的，故作者接着说：“异符者，通取云物星辰之势；书者，别析音句铨量之旨；图者，画取灵变之状。然符中有书，参以图象：书中有图，形声并用。”（卷七）。由于符乃天神仙真之信符，具有神威及神意，故又称神符。

箓，又称宝箓。箓即记录之意，乃道教中纪录天曹官属佐吏之名的一种秘文。分二类，一为戒录，即登真箓，乃奉道人的名册；二为云箓，乃天神的名册。《云笈七签》称：“箓者，太上神真之灵文，九天众圣之秘言，将以检劾三界官属，御运元元，统握群品，鉴鹭罪福，考明功过，善恶轻重，纪于简籍。……又当诏令天地万灵，随功役使，分别仙品众官吏兵亿乘万骑，仙童玉女列职主事驱策给待之数目。”（卷四十五）。由于箓多用朱笔书写，故名赤文，《太上赤文洞神三箓》引陶隐居语谓：“箓者，本曰赤文洞神式。”洞者通也，赤文洞神式即说明了箓的书写方式和功用。

符与箓总起来说，即依照天神所授之神明效验的信符，按诸神名册所定之职责，命令某神去执行。故掌握了符箓，便有了代天神役使三界官属的权威。按道教的说法，符箓有召神驱鬼，镇邪治病的功效，修习服用（烧灰泡水饮之），也能长生。因此，作为道教的一种重要法术，从养生学角度加以发掘研究，亦有其意义。

1. 1 符箓术的源流

相传符箓术起源于黄帝所创的“云书”，故称“以云为纪”。在自然界中，风起云涌，散聚万端，有如飞龙在天，流云变幻；风则有如猛虎下山，狂飚迅骤，古称“风从虎，云从龙”，即取类比象而成。因此，云书大概就是模仿云彩飘动之状而成的。作为一种古文字，早期为巫师所垄断。

当巫教作为道教的重要源头被道教吸收时，云书也变成了

道教的主要法术之一，并加以变迁。至东汉时已有神符之说，如《后汉书》载费长房作符“能医疗众病，鞭笞百鬼，及驱使社公。”东汉晚期，太平道与五斗米道升起，便大量创作神符和使用神符，如《太平经》卷一〇四至一〇七中所载的“复文”，即为现存道教最早的符字；该书卷一至十七所说后圣李君传授青童大帝的二十四诀中，便有“服开明灵符”、“佩星象符”、“佩五神符”之名，认为佩符，服符水能使“灾害不能伤，魔邪不敢难”。服符水也称“吞字”，由于符字“以丹为之”，故亦称“丹书吞字”，《太平经》卷一〇八曰：“欲除疾病而大开道者，取决于丹书吞字也。”另外，《三国志·张鲁传》载，张陵“学道鹤鸣山中，造作符书”，足以说明东汉符篆术已经达到一种较盛的境界。

魏晋南北朝是道教发展的黄金时代，符篆术的发展亦达到鼎盛。《抱朴子·登涉篇》云“有老君黄庭中胎四十九真秘符”，能“辟山川百鬼万端，虎狼虫毒”。《隋书·经籍志》载：“大业中，道士以述进者甚众。……其术业优者，行诸符禁，往往神验。”连北魏太武帝（拓跋焘）也信奉符篆之术，采纳道士寇谦之进言，亲备法驾，接受符篆，取意于受神意而得权也。于此可见《隋书》所称的“甚众”之况，上至统治者，下至平民百姓，笃信符篆风靡一时。

魏晋南北朝以后，龙虎山、阁皂山、茅山分传为天师、灵宝、上清三宗，故符篆亦有所谓“三山符篆”之称。明以后统称正一符篆。在此期间，符篆术的发展不多，大多数为继承前代的成就，加以归类或推衍罢了。

《正统道藏》的洞真部、洞玄部、洞神部中之神符灵图类，以及正一部中，神符宝篆名目繁多，如洞真部有《三洞神符记》、《云篆度人妙经》、《上清洞真元经五籍符》、《白羽墨翻灵玉符》、《上清琼宫灵气六甲左右上符》、《太上秘法镇宅真符》等；

洞玄部有《太上灵宝五符》、《太上洞玄灵宝素灵真符》、《太上洞玄灵宝五岳神符》、《上清豁落七元符》、《太上洞玄灵宝拔简符文要诀》等；洞神部有《太上无极大道自然真一五称符上经》、《太上老君说益算神符妙经》、《太上老君混元三部符》、《无上三元镇宅灵箓》、《上清丹天三炁玉皇六辰飞纲司命大箓》等；正一部有《太上三五正一盟威经》、《太上正一盟威法箓》、《正一法文十箓召仪》、《醮三洞真文五法正一盟威箓立成仪》、《太上玄天真武无上将军箓》、《高上大洞文昌箓紫阳宝箓》、《太上北极伏魔神咒杀鬼箓》、《太上正一延生保命箓》、《太上正一解五音咒诅秘箓》、《正一法文经章官品》、《道法会元》、《上清灵宝大法》、《正一修真略仪》等等。

1. 2 符箓术的基本理论

符箓术的基本理论并不复杂。道家基于先秦精气学说，认为天地人三位一体，万事万物莫不由精气构成，且比类相应，互为感制。符箓本由天上精气通过云彩散现，由道士著之简墨而产生，故符箓养生乃“会物之精气以却邪伪，镇五方”。如张君房说：

一切万物，莫不以精气为用，故二仪^{〔1〕}三景^{〔2〕}皆以精气行乎其中，万物既有，亦以精气行乎其中也。是则五行六物^{〔3〕}莫不有精气者也。以道之精气布之简墨，会物之精气以却邪伪，镇五方。（《云笈七签·卷七》）

〔1〕二仪：指阴阳。〔2〕三景：指上景、中景、下景，即天地人三位。〔3〕五行六物：五行即金木水火土；六物，当为六府。

按照张君房的研究，符箓本于“云篆”、“天书”、“自然之字”，乃、《老子》所谓无中生有之义。故云：

皆出自然，虚无空中结气成字，无祖无先，无穷无极，随运隐见，绵绵常存。（《云笈七签》）

后学得道之士解之，认为它“灵音韵合，玉朗稟真，或以

字体，或以隐音，上下四会，皆表玄名”。因此，逐一地推衍它的效能，以至于上召天神，下驱鬼怪，外保安逸，内养精气，无所不能。如约成书于南宋的《灵宝玉鉴》四十三卷，收符篆以千计，其内容大抵为召神伏魔，炼形度众，步履飞升等。特别值得一提的是，其书所载之救堕胎落子之符，救恶疾血光之符，救母丧子存之符，救子丧母存之符，救疗火烧焦闷之众符，救疗刀兵杀戮之众符，救疗瞽目符，救疗聋聩符，救疗音哑符，救疗传尸符，救疗墓注痲瘵符，救疗复连符，救疗风痲癰癩符，救疗虫毒符，救疗药死符等等，品目繁多，辅以禁咒或祈禳诸术，据云不仅能避邪去恶，而且能直接疗疾。

至于箬，《云笈七签》曰：“箬者，戒箬情性，止塞愆非，制断恶根，发生道业。”故修道之人先以戒箬，修奉有功，更迁一阶，契合于道，名登云箬，与“三天妙气十方神仙名并列”。《云笈七签》谓：

正一箬流传总二十四阶。今略云一二阶，以明正一之由。正一三五百五十将军，箬有两阶，每一阶分为七十五将军，上阶云上仙，下阶云上灵，是人身中二仪正神也。……正则不邪，一则不二，制伏邪伪，恶归正道。（《明正一箬第三》）

可见箬分二十四阶或总分二阶，乃因天神地位的不同而区别。另如成书于南北朝至隋唐时期的《正一修真略仪》云：

张天师所受传，示所以随其修用，临事制御，阶级不同，名目甚众。至于修身度厄以保真，正者师师相传，二十四阶以应上八景、中八景、下八景二十四气也。箬生必先受持七十五仙官将军，七十五灵官将军，是为百五十将军，所以先正人身二具内外神灵品数，仙灵二品各有符一通，太上神文也。

并谓佩服箬文，依法修行，可以随功举迁，役灵召鬼，长

生度世，列品仙阶。道士授受宝篆，必依科次第，明晓阶秩，详审义目，解其要旨，然后修行，方能符合仪轨，至诚感神。因此，道家谓修习服用符篆之术，亦可达到长生久视的目的。

1. 3 二个著名的养生符篆

道书中说太上老君授给张道陵的符图有七〇卷，尔后道家逢事造符，数以千万计。如《道门定制》中罗列一千二百神位，《太上老君混元三部符》中详载七百四十余道神符，《道藏》所载符篆数目不可详考，估计也在三万以上。由于大部分符篆有召神驱鬼，消灾赐福的功能，故修习服用，多谓能长生延年。《灵宝六丁秘法》中称其作用“能长能短，能有能无”，真是神妙极了。我们暂不论其功效作用的真实与否，兹择有关养生的两个著名符简介如下

1. 3. 1 长生符

南宋道士吕元素编制了《道门定制》十卷，为道门斋醮仪范集，兼及符篆。其书卷四所载之长生符，反映了符篆养生术的特点。其一，符篆养生术的行使常与斋醮、祈禳、禁咒、占卜等并用。如曰：

某年月日，于某大斋中告下。

元始符命，金篆白简，长生灵符，告下南方丹天世界，朱陵火府，南昌上宫，长生大君^{〔1〕}，韩君司马，司命司篆，延寿益筹，度厄尊神，回骸起死，监生大神，超度亡过。（《长生简文》）

胎灵八君，胎门八神^{〔2〕}，日月合并，南极长生，玉宸上帝^{〔3〕}下南昌，急急如律令，度生急急如敕^{〔4〕}（《长生符散形》）

〔1〕长生大君：为本书所罗列的千二百神灵之一。〔2〕胎灵八君，胎门八神：亦为该书所列之十六神灵。〔3〕玉宸上帝，亦神灵名称之一。〔4〕如律令：本汉代公文常用语，表示法律的作用和尊严。道士仿用于禁咒之中，表示神灵语言的作用

和尊严。如敕：义同。如此可以想见，急急如律令，急急如敕，谓神言（禁咒）须迅速地去执行。

其二，符的构成方法是复文，点线并施，书画相兼。请看长生符的聚形（全形）为：



但其散形（分形、拆开形状）是由十三个符号构成的。其形状和意义分别如该书所云：



从其组成符形的内容上看，长生符包括了玉宸上帝等三十多个神名，太一、日月、三玄、六九等道教术语，以及八狱、太极、九地、九水、南斗等字体，和三串珠、八串珠等图画。画符的顺序是从上到下，从左到右，从外到内；在画符的同时不仅要叩齿、呵气、微祝，而且要肃穆、专致、诚心，在道场中或道士家中进行。符画成之后，还须书写戒牒，其皮面格式为：

谨牒

年 月 日 出给

传度师高功衔

其皮背格式为；

传度师 姓名 谨封

至此，画符过程才算完成，可交受道者使用了。

其三，符篆术目的在于，驱鬼避邪，保人长生。故云长生灵符能“奉命齐生”，“回骸起死”，“超度亡过”，使人“升迁”仙境；另外，如果“生人中持为身宝”，那么长生灵符还能“永断恶根”，驱鬼避邪，无所不灵。其四，修习符篆亦有戒律。如该符后明确指出：

元始天尊，告宣戒言。……一者敬让孝养父母，二者克勤忠于君主，三者不杀慈救众生，四者不淫正身处物，五者不盗推义损己，六者不嗔凶怒凌人，七者不诈谄贼害善，八者不骄傲忽至真，九者不二奉戒专一。（《戒牒式》）

细品这九条戒禁可知，修行符篆之道亦应遵循当时社会公德，力求真善美。其五，符篆的使用方法为“佩受之”（《戒牒式》），本符亦可烧灰冲水服之。

1. 3. 2 长生度命金篆

此篆载《灵宝玉鉴》卷二十七，全名为太上洞玄灵宝长生度命金篆，为一阶篆，是为元始天尊“标纪善功，注名黄篆”的秘文。据称常与长生灵符，救苦真符，威神五帝直符等并用，能

“拔难济苦”，神力无边。该篆记载了元一太素君、太华紫府君、元英白元君、太乙司命君、天伦福寿君、延寿生筭君、长生大君、好生度命君、九华度生君等等三十五个天神的名称；并有护戒威神、察命童子、百二十曹官、回骸起死之神、监生大神、帝君品命等六位天神的人物形象；还有禁咒数通，灵符二道（为节约篇幅，此略）。由此类推可知，每一阶之中的某一个宝篆，都由若干神名、咒语和符组成。其次，每一个宝篆都是在斋醮仪式中写成的，并以“青缙裱背，金锦表首”，皮面上按如下格式书写：

年岁次 月 日黄篆斋坛给

保举师具法位 姓某押

监度师具法位 姓某押

度师具 法 位 姓某押

裱成轴头长八尺一寸，上印六位天神形象及二道灵符云篆，备用。再次，篆的使用方法与符有类似，“以经带束之”，于受道者身上即可，或在坛式结束时火化之以“升天”。

1. 4 符水

据《魏书·释老志》记载，张道陵“行符敕水，奇方妙术，万等千条”。其符水乃“手书投水中”而成，能疗百病。《后汉书·皇甫嵩传》说，张角用“符水咒说以疗病，病者颇愈”，因此，信者甚众。后来道士说得更为明白：

若疾病之人，不胜汤药针灸，惟服符饮水，及首生年以来所犯罪过，罪应死者皆为原赦，积疾困病，莫不生全。（《道门科略》）

那么，为什么服符水能疗疾去病？张君房《云笈七签》卷五十七中说：

夫符文者，云篆明章，神灵之书字也，书有所象，故神气存焉，文字显焉，有所生故服用朱焉。夫水者，气之

津，潜阳之润也，有形之类莫不资焉，故水为气母，水洁则气清，气为形本，气和则形泰，虽身之荣卫，自有内液，而腹之脏腑，亦假外滋，即可以通肠胃，为益津气，又可以导符灵助祝术。（《符水论第四》）

可见，其原理不外乎以水为阴，滋津气；以符为神，显灵验。符水治病，道士又杂以禁咒，故越显神秘。北周甄鸾《笑道论》曰：

今观其文，词义无取，有同巫俗解奏之曲，何期大道若此。（《戒木枯死二十二》）

《后汉书》亦斥之为“其言以阴阳五行为家，而多巫覡杂语”（《襄楷传》）。在今天看来，并没有什么可取的东西。

1. 5 符篆术的评价

在道教中，符篆派主要归属于正一派。符篆术乃道教的主要法术，在《道藏》中占有极大的篇幅。它来源于古代的巫术，其所宣称符篆的功效，自然只是道士们的一种美好愿望。历代就有人批驳它，如晋释道安《二教论》云：“或畏鬼带符，左佩太极章，右佩昆吾铁，指日则停晖，拟鬼千里血；若受黄书赤章，即是灵仙”，乃巫覡虚诞不经之邪说，蛊惑人心，欺骗蒙昧。在历史已经淘汰了符篆术的今天，我们似乎没有必要来探究其功效的真伪与否；但作为一种历史文化现象，其积淀在传统文化中的深层意识，仍然影响着现代思维。其表现有二：一为重阳抑阴思想在道教中独树一帜。张君房（在《云笈七签·明正一篆第三》）说：符篆之术对于“修炼之人，阴气日消，阳气日隆。既无阴气，自然上升昊天。师曰：九天之上无阴也，九地之下无阳也。”与“崇阴”意识截然相反，道家中某些派别亦有浓厚的“崇阳”观念。其二，鬼神文化及阴鸷之说的残余。符篆派创造了天府地曹中的许多神仙鬼怪，并认为天与人互相影响，所谓“祸必以罪降，福必以善徠，穷阨而呼必可闻，隐痛

而祈必可答，如有物的然以宰者”（《刘宾客文集·天论》），这种思想体系在传统文化中有较多的反映，乃至现代科学昌明，仍不能消除这种观念。因此，我们认为，符篆养生术的原理，如真生效的话应是通过心理安慰的内因，加之后理调适的外因，共同起作用的结果。

2 禁咒术

禁咒，亦称神咒，神祝。本是一种祝告之辞，道家以之为天神的语言。《太平经》卷五十中说：“天上有常神圣要语，时下授人以言，用使神吏应气而往来也。人民得之，谓之神祝也。”作为古老的巫术之一，咒语被赋与致善去恶两种功效。道教吸收它作为自己的法术之后，仍没有脱离这种特点。

禁咒多以口念，所谓咒者，告也，禁者，表示其术隐秘。《太上感应篇》卷二十四云：“所谓咒诅，不待形于奏牍，但凡忿事之际，妄有呼召，即咒诅也。”道教禁咒之法常与符篆、祈禳、占卜、醮仪、斋戒等并用，很少单独使用。

2.1 禁咒术的基本理论

道教禁咒术是通过声音的振动传播信息，从而招致某种美善之物的出现，或者希望消除某种即将产生的恶果。至于最终是怎样起作用的，教士们多归结为神的力量。《太上洞渊神咒经》序曰：

玉皇天尊虑鬼神之肆横灾害于人，常命五帝三官检制部御之律令刑章，罔不明备。……授真人……以救于人。

由于道教认为“五行互有相胜，万物各有盛衰”，仙为纯阳而升天，鬼为纯阴而入地；倘若鬼魔聚结，则“驾雨乘风，因衰伺隙为种种病，中伤甚多，亦有不终天年，罹于夭枉者”，必须行以禁咒之术，则各路神仙俱至，“阳威惮之，神咒服之”，阴霾自散。如杜光庭谓：

若有冥心讽念，精意诵持，香柱才燃，真灵立感，神兵骑吏应时而电扫奸妖，猛马天驹随处而风消毒疔。（《太上洞渊神咒经》）

人神相感，人借神力，阳旺阴消，仙至鬼除，亦可以救妖厄而养天年，这说是道家禁咒养生术的道理所在。

2. 2 禁咒术例析

禁咒术种类繁多。如谓九星都咒、五星神咒、十一曜真君神咒（《元始天尊说十一曜大消灭神咒经》）等托名日月星辰之神者；有谓保生神咒（《太上虚皇保生神咒经》）等托名东南西北中央五方之神者；有五雷神兵之咒（《七元召魔伏六天神咒经》）等托名云雷火铃神兵者，如此等等。《道藏》所载咒语，数目不可详考，其功效亦颇神妙。为了初步评价禁咒术与养生的关系，兹择数例介绍于后。

2. 2. 1 遏邪大祝

小道藏《云笈七签》中撰集《秘要诀法》数百种，对禁咒术亦颇多收载。其书卷四十六所述之遏邪大祝，可谓反映了禁咒术的特点。第一，禁咒为事而发。遏邪大祝的使用条件是：

每当经危险之路，鬼庙之间，意有疑难之处。

此等环境之中，心有微忌，故思禁咒之术。第二，咒祝之前有准备动作。如此祝即要求：

当返舌内向喉，咽液三过毕，以左手第二第三指捻两鼻孔下人中之本，鼻中鬲孔之内际也；三十六过^{〔1〕}即手急按勿举，指^{〔2〕}计数也。……捻毕，叩齿七通，毕，又进手心以掩鼻。于是，临目乃祝。（《云笈七签》）

〔1〕过：次数。〔2〕指：用指，名词作状语。

在道教中，鼻中鬲之内际又名山源、鬼井、神池、邪根、魂台等，故行使法术时常以手捻之。第三，咒祝之辞多为韵语，其意多为呼神驱鬼。此祝语云：

朱鸟凌天，神威内张，山源四镇，鬼井逃亡，神池吐气，邪根伏藏，魂台四明，琼房玲琅，玉真魏峨，坐镇明堂，手挥紫霞，头建晨光，执咏洞经，三十九章。中有辟邪，龙虎截岳，折岗猛狩，奔牛衔刀，吞枪揭山，獬天神雀，毒龙六头，吐火啖鬼之王，电猪雷父，掣星流横，泉嗑驳灼，逆气横行，天禽罗阵，皆在我傍，吐火万丈，以除不祥，群精启道，封落山乡，千神百灵，并首叩颡，泽尉捧炉，为我烧香，所在所经，万神奉迎。（《云笈七签》）

我们不必确切理解其真实意蕴，单看那千神百灵及天禽天兽等皆为我助，其想象是何等丰富，其愿望是何等美好！第四，祝咒完毕之后有调理动作。此大祝完毕，则：

又叩齿三通，乃开目，徐去左手。

至此，遏邪大祝才算完成。为什么微诵此祝能遏制邪伪？张君房从“真神守关”、“鬼井闭门”、“天兽来卫”等方面解释，显然带有浓厚的封建迷信色彩。

2. 2. 2 修行咒

该咒语载《云笈七签》卷四十七，为修行者修身养神的日练之诀，要求每日早起（最迟至鸡鸣）微咒之。与遏邪大祝相似，修行此咒之前亦须以手摩面、摩眼及摩鼻，并叩齿等；咒语毕，也有吞津液、按穴位（脸部穴位）、捋拉耳垂等动作。其咒词云：

太上四明，九门发精，耳目玄彻，通真达灵，天中之台，流气调平，骄女云仪，眼瞳英明，华聪晃朗，百度眇清，保和上元，徘徊九成，五藏植根，耳目自生，天台郁素，梁柱不倾，七魄澡炼，三魂安宁，赤子携景，遥与我并，有敢掩我耳目太上，当推以流铃，万凶消灭，所愿必成，日月守门，心藏五星，真皇所咒，群向敬听。

按此祝咒 及其准备动作与调理动作，我们不能否定其结合

某些气功导引的养生功效。“且暮咽液三九过”，或“叩齿三十六通”，“将两手捋耳”，“以两手摩拭面目”及鼻，都是确切的养生方法；再加以“微咒”，“守一神器”，“研精道心”，精神专一；更何况“每日早起，平坐”而行其术，持之有恒，谁能说它没有效验？

2. 2. 3 喷水随水咒

在道教仪式中常有喷水之法，并伴以符篆术及禁咒术，谓能驱鬼、能治病。此纯系谬诞之说。但为了评价禁咒术，又不能回避或虚饰。查《道藏》咒语，南宋鹤林道士吕太古编撰的《道门通教必用集》九卷中，其卷七有一咒语曰：“书鬼字卓剑于鬼心喷水随水咒”，其词曰：

五行相推，罡最持威，六纪辅我，三台辟非，天回地转，阴阳合开，长生度世，日月同辉，急急如律令。

天赦煌煌，地赦正方，禹步其至，百鬼伏藏，急急如律令。

并云此咒语在喷水后大声快速“唱”出，唱罢大呵一声：“一切邪秽无动！”忽作叩齿状，再“右转画鬼字，并重叠为之”。后世道士发展此法术，遂至邪端。

2. 3 禁咒术的评价

禁咒术的演变，也经历了由简朴渐至繁复的过程，道教禁咒术来源于巫术，迨至两汉，已成为一种独立的法术而为道士广泛应用了，如《后汉书·王恉传》：“恉咒曰：有何枉状，可前求理乎？”此咒乃为女鬼冤诉而发，咒即告也。到了二晋南北朝时，咒祝之术已十分盛行，《抱朴子·至理篇》载：“吴越有禁咒之法，甚为明验。”可见，在道士看来禁咒是有“明验”的法力的，因此无论男女贵贱长幼，“意念有疾即诵，有灾即诵，有凶即诵，有厄即诵，有难即诵，有忧即诵，有乐即诵”（《太上洞渊神咒》卷十二），用途十分广泛。显然这只是道士们的一

种想象而已，当他们的愿望不能随心所欲时，不得不把它寄托在鬼神的帮忙之上。因此，禁咒术的背后还隐藏着古老的鬼神崇拜的宗教意识，迷信鬼神的超人能力，相信人死后灵魂不灭，并举行招魂、赶鬼、斋醮等仪式，用咒语来感动神灵。

通过剖析遏邪大祝、修行咒及喷水随水咒三例禁咒可知，对道教的禁咒养生之法也应当一分为二。从现代科学来看，行使禁咒之术时无疑有松弛精神紧张的作用，而其辅助的叩齿、吞津、按摩、捋耳诸法，对于强健体魄也是有所裨益的。当然，其极言功效通神，能驱鬼治病，又是十分荒谬的。

3 占卜术

道家占卜术是根据自然界的一些现象，以及人体上不能自控的某些生理现象来占知未来事物的方法。根据占卜的方式和使用材料不同，占卜有虎卜、鸡卜、鸟卜、兽骨卜、竹卜、筮占、樗蒲卜、星占、相风、望气、相地、梦占、相面等各种称谓。

相传在伏羲、黄帝时代就有了占卜术。在我国古代，征兆迷信盛行。春秋以前，人们把征兆叫庶征，吉祥的为休征，凶灾的为咎征，当作休征的自然现象（如日、月、星、风、雨、云、雾、雷、气、光、地、河、海、草、木、动物等）大多是有利于人或无害于人的正常现象，当作咎征的自然现象（如天、风、云、气、雷、雨、雪、虹、旱、寒、疫、土地等）大多数是特殊现象，人们不可理喻地同坏事情联系起来了。虽然有大部分是与可能发生的事情没有因果联系的，但古人迷信这种前兆是必然的。因此，道教在吸收了巫教的占卜术之后，乃以占卜来沟通神意，预示吉凶。如《太平经》说：

吉者圣人问事，初一卜占者，其吉凶是也，守其本也，乃天神下告之也。再卜占者，地神出告之也。三卜占者，人

神出告之也。过此而下者，皆欺人不可占。（卷四十）

守一而乐上卜，卜者，问也。常乐上行而卜问不止者，大吉最上之路也。（卷四十八）

但是，后世道士推衍扩充其效用，谓占卜以知神灵荐临，符篆禁咒起作用与否等等。而香火道士将其演变为卜封、抽签、测字、星占、圆梦等说，并以此术骗财，误事坑人，为害甚大，早已为清修道士所不为。

3. 1 占星术

《道藏》占星之书颇多，如《盘天经》、《九天上圣秘传金符经》、《通占大象历星经》、《太上洞神五星赞》、《灵台经》、《秤星灵台秘要经》等等。其法亦颇复杂，一般是先赋与日月星辰主掌神职，再根据天象以推断人事吉凶。如《通占大象历星经》内列四辅、六甲、钩陈、天皇、柱下、尚书、内厨、天床、北斗、华盖等一百五十余星座之图象，分述各星之位置、主掌，并各星轨道、光度变化所主人事之吉凶，观星象以占天下之治乱兴衰、人主之安危，及人主之道引起的星象变异。如云：“火入紫微宫中，天下大乱，帝王失位。”（卷上）即将世道、君道与天道、神道联系在一块。

为了星占的简便，有的又分为占星斗法、占风法、占六甲五卯法、占日月法等（《盘天经》），主要根据云气在星斗、银河、日月以及六甲五卯日之时间、变化和移动方向等来预测气候及社会、人事之变化。更有的只观察金、木、水、火、土五星以占验灾祥吉凶（《太上洞神五星赞》），其法谓中央镇星为土精黄帝之子，镇星“犯房，兵起地动；历氏、储副欢荣。”“在尾，盗贼公行；绕箕、水灾人散”。水星“守房，奸臣谋动；居尾，江海横流；入箕，大人忧惧；犯虚宿，万里赤地”。其理论多为天人感应之说（此与中医所称的“天人相应”之实质不同）。

勿庸置疑，占星术的发展客观上为天文学的发展提供了条件，但其天人感应之说纯亦迷信，必须彻底批判。后来道士又运用占星术来择日行事（《九天上圣秘传金符经》）及按二十八宿加临十二月，来推算人一生之富寿贫夭及流年吉凶（《灵台经》），如此之类，皆香火道士骗财之举，必须摒弃。

3. 2 六壬遁甲术

道家六壬遁甲术乃以年月日之干支及所值星宿相配，依其间阴阳之冲和生克，定人事之吉凶。如分岁月为阴阳，分日辰为阴阳将，视天上甲庚所临为天道，丙壬所临为人道，魁罡所临为拘检，谓举事从天道则大吉，人道次之，拘检道大凶，日辰以阴阳不将为吉。

六壬遁甲术主要载于《黄帝龙首经》，及《黄帝金匱玉函经》、《黄帝授三子玄女经》等。有占岁月利道吉凶、占嫁娶祠祀吉日、占欲知病人生死、占远行吉凶、占怀孕男女、占怪祟恶梦、占求物法等等。其大要云：

天一常居太渊之宫……将四七，使三光，通八风，定五行，令六壬，领吉凶；使旬始，将五岳；二神受气，或处阴，或处阳，各尽其正，以处五乡。金木水火土上下相当，死生之决，前后相更。（《黄帝龙首经》）

日辰阴阳中有相克者为用，是谓入不入。（《黄帝金匱玉函经》）

虽然其法很繁琐，但后来成为占卜术的重要支流。从其内容来看，纯系迷信之言，虽假托黄帝所传，实亦民间流行之占卜术。

3. 3 算命术

《道藏》中亦有算命术，其算命法多融星象、干支、鬼神等于一体。如《六十甲子本命元辰历》法，即认为天上每日都有值日神，按天干地支相配，共有六十甲子神；某人出生日之值

日神，即为某人之本命神，并据此以推算各人之本命元辰历，即某人一生之命运册。再如《紫微斗数》所载之算命法，分十步：一定时刻、二起八字、三立格局、四排星辰、五立坐命、六起大运、七起大限、八书化曜、九书喜忌、十排吉凶。并以十二时辰生人分属紫微、天杖等十二星宫，依诸星所主之五言彖语占验吉凶。

其具体推算法，大抵以人生时之年月日时干支配合为四柱八字，按生年安紫微星宫，按生月安天杖星宫，按生日安身宫，按生时安命宫；谓人之身命，上系天星，下得地时，按生辰排流受阴阳之精，生其身命，上属五星，下属五行，若其时正，则正命高超，前程显达；其时不正，则命贱身卑，沉沦飘没。又谓：

凡看命先定身宫，并身者上系太乙之神，若好星与禄旺相见，得地颇成天气，则是清贵之命。然后却推命宫及时候浅深，不安则无力；纵有力，星辰为福亦轻。须得地时正，方得荣显福德，田宅官禄，六宫好恶，断其存亡贵贱，定其祸福，方有应验。（《紫微斗数》）

据云，人之命运决定于所生之时刻及与之相应之星宫，故四柱八字中，又以所生时刻干支为主。

考中国算命术，源远流长，且已融入风俗迷信之中。这是古人无法掌握自身的生活规律和对未来的无知彷徨试探，强烈的欲望所引发的一种旁门左道，大不足信。

3. 4 灵棋占卜术

古道士为占卜特制了棋子十二枚，书以上中下字，每字四枚，谓之灵棋。灵棋占卜术载《道藏》太玄部之《灵棋本章正经》二卷。

其法：先焚香诵咒语，恭请诸神，上启太上元君、日月五星北斗乃至功曹使者；再以十二枚棋子一时掷出，然后依所得

之上中下字依次布之成卦，按经文系辞解释，推测休咎。其经文为四言卦辞，凡一百二十四卦，仿《周易》而作，简易明白。其说略谓少阳与少阴为耦，太阳与太阴为敌，得耦而悦，得敌而争，乃常理也。若失其道，则耦反为仇；若得其行，则敌反为用，其变也。阳多则道同而相照，故吉；阴多则志异而相乖，故凶。

其说亦纯属迷信，应当彻底摒弃之。

3. 5 堪輿术

道家堪輿术，以为人之事亲以择福地吉辰安葬之为完孝，故归于儒家之说。如《儒门崇理折衷堪輿完孝录》八卷，即收于《道藏》之中。

堪輿之要，在于选择地、时。选择之法，在于重造命，审形气。如该书凡例曰：“论行气……论七政……”七政即日月五星。根据星宿（如七政运用、众星躔度等）、山川（如龙穴砂水、山向形势、地脉等）、运气（如五运六气、九宫三元、阴阳五行等）来选择墓穴位置；并根据星象家之时辰宫分、星宿度数等来选择安葬仪节及时辰。

其言堪輿风水，纯系迷信，应予彻底批驳与摒弃。

3. 6 占耳鸣术

道家亦以人体中某些不能自主的生理现象为神的暗示，故审察之以定吉凶。如耳鸣，本是一种自觉征状，但道士们以为这是一种未来之兆，根据十二时辰中耳鸣（《刘根真人灵信经》）或耳鸣的声响形状（《云笈七签》）等，来审察遇事吉凶或何事出现。这种“触事预知”的方法多系迷信之说，但其中某些方面（如推测疾病）还是有一定科学意义的。如云：

凡耳中忽闻滩水雷电鼓鸣声者，是身中劳损，心藏极不能味真，注生而淫放丧乱，使六府失摄，魂哀魄号，盖将结疾致死亡之兆矣，是以泥丸流纵，九宫失常，悲忧错

乱，鸣鼓乱行，将欲写其居馆以弃一身也。（《云笈七签》卷四十七）

虽然其说“魂哀魄号”有待更正，但据耳鸣以推知“将结疾”的方法无疑是符合医学原理的。因此，张君房认为，“耳鸣者，神亡之故也。”必须“精念不怠，还专其心”，“隐静专修”，才能恢复健康，除却耳鸣。但是，如他所说的：

耳中闻箫角之音，吉贵象至也；闻号呼之声者，凶败之象也；闻恶气者，必有殒秽之事。……若闻血气者，及无故见聚血者，兵凶也。……此皆是帝君先告人吉凶，以令惧畏，戒其祸耳。（《云笈七签》）

此纯系臆测，属迷信之说，不足为训。

3. 7 相宅术

《道藏》相宅术主要存载《黄帝宅经》二卷。考《周官·大司徒》职：“以相民宅而知其利害，以阜人民。”郑玄注：“相，占视也。”《论衡·四讳篇》云：“宅家言治宅犯凶神，有病死之祸。”《汉志·数术略·形法类》有《宫宅地形》二十卷，《论衡·诂术篇》亦有征引。可见，相宅之术由来久矣。《旧唐书》有《五姓宅经》之著录，《宋志》有《黄帝八宅经》之目。此书首列《黄帝二宅经》等历代相宅之书 20 余种，可见其术乃集相宅之大成者。

本书论卜宅之法，谓宅“乃是阴阳之枢纽，人伦之轨模”，“人以宅为家，居若安即家代昌吉，若不安即门族衰微”。于是，分二十四路、八卦、九宫，配男女之位，宅阴阳之界，考寻休咎”，即分宅院四面为二十四路，配以十干、十二支、八卦，以相移居建宅之吉凶。其术之要，在于阴阳，谓阴阳相得则吉昌，重阴重阳则凶；凡移居，须向福德之方；凡造宅，须顺十二月之生气，若造修时冲土气之方，即有灾殃；又谓宅大人少、门大内小等为五虚，令人贫耗，有五实令人富贵。

相宅为避凶趋吉，人宅相得，感通天地，故神灵能影响于人。《子夏金门宅经》佚文曰：“人因宅而立，宅因人得存，人宅相扶，感通天地，故不可独信命也。”从今天看来，相宅术纯系迷信之说，应予破除。但是，在理解民俗习惯，特别是古代建筑艺术方面，还是有介绍的必要。

4 斋醮祈禳术

《说文解字》曰：“斋，戒洁也，从示。”《礼记·曲礼上》：“斋戒以告鬼神。”韩康伯注《易经·系辞》曰：“洗心”为斋，“防患”为戒。通过洗心防患，目的在于祭祀祈禳。至于醮，为古代的一种用酒祭祀的礼仪。《道门定制》卷五曰：“古仪尚简而实，今也好奇而烦。”道家中的醮仪步骤十分复杂，包括以下几个方面：清心洁身，设坛摆供，焚香化符，念咒上章，诵经赞颂，并配以音乐，灯烛及各种器物等。祈禳的目的在于“祛灾求福”。为了正确评价斋醮祈禳之术，首先要对其内容做一总括性的介绍。

4.1 斋醮祈禳术的基本内容

修道之法，不外身心。《道藏》中立斋法、戒律、醮仪祈禳等以修身或修心，篇目繁多。如《斋戒录》、《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》、《清微斋法》、《大明玄教立成斋醮仪范》、《金篆斋祈寿三朝仪》、《金篆斋延寿设醮仪》、《正一解厄醮仪》、《太上三五傍救醮五帝断瘟仪》、《九天三茅司命仙灯仪》、《太上瑶台益算宝籍延年忏》、《太上上清禳灾延寿宝忏》、《太上经戒》、《三洞众诚文》、《太上老君戒经》、《太上大道三元品诚谢罪上法》、《全真清规》、《三洞修道仪》等等，凡戒律、科仪、斋醮忏仪等皆属之。

道教设立种种戒律和种种仪式，目的在于磨炼众生，使成为完全彻底的善人。道教虽修身与修心并提，但仍以修心为要，

因此，论斋强调心斋，说戒强调十善，醮仪亦在祈禳。《太上老君内观经》曰：“流浪生死，沉沦恶道，皆由心也。”“心若清静，则万恶不生。”故“修道则修心也。”因此，斋戒修炼，以至虚心、无心、定心、安心、静心、正心、清心、净心。

4. 1. 1 斋

《混元皇帝圣纪》云：“按诸经斋法，略有三种。一者设供斋，以积德解愆；二者节食斋，可以和神保寿，斯谓祭祀之斋，中士所行也；三者心斋，谓疏淪其心，除嗜欲也，澡雪精神，去秽累也，掊击其智，绝思虑也，夫无思无虑则事专，无嗜无欲则乐道，无秽无累则合道，既心无二想故曰一志焉，盖上士所行也。”除供斋之外，节食斋和心斋都从自身角度修养的。从理论而言，一为修身，如慎饮食（宜清洁，宜素食）、重环境（清静，幽雅）；二为修心，如静坐养心，离绝物诱等。《道藏》中有关斋法有多种名称，兹根据《道藏精华录》简介如下。

供斋

供斋之法，非常繁琐。依时间而言，有所谓年六斋（正月、三月、五月、七月、九月、十一月）；月十斋（一日北斗下，八日北斗司杀君下，十四日太乙使者下，十五日天帝及三官俱下，十八日太乙下，二十三日太乙八神使者下，二十四日北辰下，二十八日下太乙下，二十九日中太乙下，三十日上太乙下）；数日斋（甲子日太乙简阅神祇，庚申日伏尸言人善恶，本命日计人功行，八节日有八神记人善恶，三元日天地水官校人之罪福）等等；与延年益寿有关的斋日有元旦为献寿斋、九月九日为延算斋、立秋为遐龄斋（均出《三洞奉道科》）。依方式而言，玄门大论云有十二斋（金篆斋、玉篆斋、黄篆斋、上清斋、明真斋、指教斋、涂炭斋、三元斋、八节斋、三皇子午斋、靖斋、自然斋）。由此可见，斋法品目繁多，并依道教流派而有区别，如太一斋、指教斋、涂炭斋为三洞神斋法、金篆斋、黄篆斋、明真

斋、三元斋、八节斋、自然斋为灵宝斋法等。

一般而言，供斋必焚香、燃灯、鞠躬、念经或诵咒祈禳等。《登真隐诀》云：“香者，天真用兹以通感，地祇缘斯以达信。”油灯乃因“真人摄日晖以通照，役月精以通幽”而设。鞠躬以示谦卑恭敬。经咒祈禳以逐所愿，经文内容可因事而选，咒语则有定训。语云：

高上太真，万圣帝皇，五帝玉司，总仙监真，今日吉辰，八节开陈，阳罪阴考，绝灭九阴，于今永始，拔释七玄，免脱火乡，永离刀山，三涂五苦，不累我身，得同天地，长保帝晨，五愿八会，靡不如言。

观其文意，殆亦呼神祛灾赐福而已。由于供斋乃庄严的仪式，故对各项要求颇严格，如香必不于缺，且“贵在沉水旃檀，依上清香珠丸合和，不得用甲麝”；再如行斋之人，“忌斩衰孝子、新产妇人、月信未断、及痲疹疥废等”。

做为一种迷信方式，虽然能收到“清虚恬静”的功效，但其呼神为助，祛灾赐福，或“获升腾”成仙，皆为虚幻之言，是道士们的一种精神寄托而已。

节食斋

玄门大论云：斋法大略有九：一者粗食，二者蔬食，三者节食，四者服精，五者服牙，六者服光，七者服气，八者服元气，九者胎食。此谓九食法。粗食者，麻麦也；蔬食者，菜茹也；节食者，中食也；服精者，符水及丹英也；服牙者，五方云芽也；服光者，日月七元三光也；服气者，六觉之气，太和四方之妙气也；服元气者，一切所禀三元之气，太和之精，在乎太虚也；胎食者，我自所得元精之和，为胞胎之元，即清虚降四体之气，不复关外也。因此，尚粗食则摒止耽嗜，尚素食则弃诸肥腴，节食以除烦浊，服精则神体轻灵，服牙、服光、服气则变为牙、光与气，服胎气则为婴童，如此则可长生。

从养生学角度来看，节食斋有其积极的意义。饮食有节包括定时定量、不过饥过饱、不过冷过热、食宜清淡、宜少食、谨和五味等诸方面，道家节食斋或中其一二，亦得饮食养生之道矣。当然，其谓服牙、服气、服光则变为牙或气或光，只能从道教角度去理解，虚诞怪论，不足取信。

心斋

据《南华真经》载：“颜渊问道于孔子。孔子曰：‘汝斋戒，吾将告汝。’颜渊曰：‘回贫，唯不饮酒，茹荤久矣。’孔子曰：‘是祭祀之斋，非心斋也。汝一志，无以耳听而以心听，无以心听而以气听。疏淪汝心，除嗜欲也；澡雪汝精神，去秽累也，搯击其智，绝思虑也。夫无思无虑则专道，无嗜无欲则乐道，无秽无累则合道，既心无二想，故曰一志。’”由此可见，道家心斋与儒家洗心逆数之法有相近之处，然道家心斋要求人们无欲无知无为，返朴归真，儒家基于“仁者寿”，其心斋要求人们洗心易志逆数，仁义礼智信为归。另外，道家心斋与佛家禅定修心法亦有相符之处，禅定不离止观，止者一念不生，万缘空寂，才能定慧圆明。

按照《本相经》的说法，斋有二种，一为拯道，二为济度。拯道又包括志心和灭心，志心者，始终运意，行坐动形，寂若死灰，同于枯木，灭诸想念，唯一而已。灭心者，随念随忘，神形不系，归心于寂；济度即回心至道，翹想元真，愿想福降灾除。心斋除了志心、灭心、回心之外，尚有虑心、虔心、摄心诸术语，要之皆以空寂静嘿、返朴归真为宗旨。

从养生学角度而言，老子《道德经》谓：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂，难得之货令人行妨。”因此，提倡心斋以清心寡欲，独立守神，是我国古代养生益寿的重要方法之一。《素问》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”人心不为外物所诱惑干扰，则人

体内阴阳平衡，百病不生。当然，心斋除清心寡欲之外，还应和畅情志，《养生要语》曰：“笑一笑，少一少；恼一恼，老一老。”其具体做法，孙思邈《千金要方》主张十二少，即少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。

4. 1. 2 戒

戒有多种。道家用戒律以正法，谓诸可诸不可也。据《玉清经》本起品云，上品之人，身先无犯，亦无所持；中品之人，心有上下，观境即变，以戒自制，不令放逸，如此之人，或受十戒五戒，以自防护、下品之人，恶心万般，难可禁制。下品之中，复有二品，上品者身欲奉戒，或受一百九十九戒，或受观身三百大戒，或受千二百威仪之戒，以自防保，令无越逸；下品者身同禽兽，虽有人形而无人心，纵受其戒，终无所益。故道家以中品之戒为多，兹简略介绍如下。

上品大戒

道教使人慈心于天人，外身以济物，有德而弗名，有功而弗居。因此，上品大戒乃“积善定念，修德理身”的“上仙”之路。其内容十分庞杂，从自然现象而言，如“若见素雪，当愿一切，常居洁白，逍遥自在”等，教人随遇而安；从人物而言，如“若见贤人，当愿一切，履其德行，道为世宗”，“若见恶人，当愿一切，弃凶即吉，不犯王法”等，教人弃恶从善；从地物而言，如“若见城廓，当愿一切，严整修饰，以道为基”，“若见车马，当愿一切，得道无为，乘风驾龙”等，愿一切都是美好的；从生理病理现象而言，如“若见饮食，当愿一切，弃累入净，存德道味”，“若见疾病，当愿一切，以道自在，免此苦厄”等，原道法济人。如此等等，“持戒制六情，念道遣所欲”，众行合法，善功立遍，再加以吐纳、服药、佩符诸术，“岂有不得仙乎”？

上品大戒尚有十善劝戒之说，谓劝助治写经书、建斋净治、香油众供、法师法服、国王父母子民忠孝、斋靖读经、众人学经、一切布施谏净善事、一切民人除嫉去欲履行众善等，“十善遍行，谓之道士”。与此相对，修十善必须去十恶，十恶为妄言、绮语、两舌、骂詈，此四者乃口恶也；贪爱、窃盗、奸淫，此三者身恶也；嫉妒、恚瞋、邪痴，上三者心恶也，是谓三业。“摄于三业，断绝十恶，皆辅一神。”

从社会学角度着眼，大戒上品对于维持社会安定，维护封建体制，延续道教本身等都起过积极的作用。从养生学角度而言，或有裨益，尚待进一步研究，如去身恶以修身，去心恶以使精神健康，心理稳定了应当是有益于养生的。

中品之戒

道教五戒：一不得杀生，二不得嗜酒，三不得口是心非，四不得偷盗，五不得淫色。又有所谓十戒：一不得远戾父母师长，反逆不孝；二不得杀生屠杀，割截物命；三不得叛逆君王，谋害家国；四不得淫乱骨肉姑姨姊妹及他妇女；五不得毁谤道法，轻泄经文，六不得污漫静坛，单衣禅露；七不得欺凌孤贫，夺人财物；八不得裸露三光，厌弃老病；九不得耽酒任性，两舌恶口；十不得凶豪自任，自作威利。还有八戒之说，谓一不得杀生以自活，二不得淫欲以为悦，三不得盗他物以自供给，四不得妄语以为能，五不得醉酒以恣意，六不得杂卧高广大床，七不得普习香油以为华饰，八不得耽著歌舞以作倡伎。如此等等，其内容大同小异，要皆使人从善去恶，修行积德。

戒者，防也，防其失也。五戒之目，“犹天有五精以摄万灵，地有五行以摄群生，人有五藏以摄神明”，言其内容广泛全面；并以取类比象，由事而人。如谓：

煞戒者，东方木也，受生气尚于长养，而人犯煞则肝受其害；盗戒者，北方水也，太明之精主于闭藏，而人为

盗则肾受其殃；淫戒者，西方金也，少阴之质男女真固，而人好淫则肺受其疹；酒戒者，南方火也，太阴之气物以之成，而人好酒则心受其毒；妄语戒者，中央土德，而人妄语则脾受其辱。五德相资，不可亏缺。（《道藏精华录》）

另如十戒八戒，其立意不过如此。除此之外，尚有十二戒、二十七戒、杂戒之说，其文繁琐，内容亦大同小异，皆教人归于正道。如此多的清规戒律，要求人们的行动有所规范，道家将它总结为九条，称九行或九戒，其文曰：

行无为，行柔弱，行守雌，勿先动，此上最三行。行无名，行清静，行诸善，此中最三行。行忠孝，行知足，行推让，此下最三行。（《道藏精华录》）

道家以为“九行备者神仙，六行备者寿，三行备者增年”。从养生学上考究，此等戒律或教人劳逸适度，或教人清心寡欲，虽曰“升仙”为假，但于强健体魄，最终达到延年益寿的目的，或许是有利的。

下品之戒

下品戒律或云一百九十九，或云三百，或云千二百等，皆言其多而严厉。如《要修科仪戒律钞》即有一百二十九戒、老君百八十戒、观身三百大戒、百病戒等目，并列于三元罪戒品，可见其严厉。繁文不必俱引，其内容涉及鬼神人事，大旨亦在训人去恶从善，静修身心。如《云笈七签》卷三十九载《老君说一百八十戒》云：“犯即能悔改，往修来劝，人奉受念，戒不念恶，广度一切，五拜神真，成汝清志，不得转退。”

与上品大戒及中品之戒一样，对社会学而言，下品之戒亦有过积极意义。但从养生学角度考察，有的是有益的，有的只是形式而已。

4. 1. 3 醮仪

按照《道门定制》卷一《议设醮降真》法，醮仪程序有一

定的规定，其步骤为：①设道场有方位和时点；②斋戒至诚；③献茶敬神；④焚香化符；⑤启坛祈禳忏悔；⑥器皿酌献；⑦设醮散坛。其理论亦不外乎“天人交感……专事奉事香火，斋心养神，求所以致感通之实”。如《道门科范大全集》载北斗延生道场仪，要求“静夜行道”，面向北斗，法事升坛及各礼师存念，之后宣卫灵咒，鸣法鼓二十四通；再请称法位，宣奏词章，唱读忏悔词章，许愿；之后复炉礼毕。如此为一个回合，尔后再升坛设醮，行第二个回合。这般复杂烦琐，目的是“在此香火炉前，当愿十方仙童玉女接待兰烟，传臣向来所启之诚，速达径御，至真无极大道，昊天玉皇上帝御前”。

从养生学角度而言，道场之举无可取者，应当彻底废弃批判。

4. 2 斋醮祈禳术总的评价

斋醮祈禳术在道教教义中占有很大的比重，可以说，是道教的主要特色这一。用斋醮祈禳术以达“延年益寿”的养生目的，虽然不能归诸于天神地祇或先祖灵魂的福荫，但在修身养心的某些方面，暗合养生之道。因此，在扬弃其封建迷信的成份的同时，提炼出其合理性的东西，不论是对于道学研究，还是对于养生学研究都是有意义的。

道教“借鬼神之威以声其教”（《淮南子·汜论训》），借斋醮祈禳的迷信活动以作为社会道德和国家法律的补充，封建统治者常以此来维护其统治利益。

如前所述，斋醮祈禳术的某些方面暗合养生之道。如节食斋强调素食，且不赞成多食，现代医学认为肉食多食可致肥胖超重，肥胖的人易患冠心病，高血压。据国外统计，低于标准体重的15%，死亡率最低，这称为理想体重；超过30~50%者，死亡率增高一倍。由此可以推出摄入过量会导致死亡率增高的结论。Poss 据实验指出，摄取低热量饮食，预期寿命较长，且

自发性肿瘤和肾小球病变较少。Brody 强调低热量饮食使哺乳动物性成熟减慢，生命期增长；还指出减少膳食可使生命延长三分之一，这是由于低代谢水平减少了有丝分裂频度，所以寿命延长。再如修心强调清心寡欲，现代医学统计表明，性格和脾气的好坏可以影响一个人的神经和激素水平，与发病率密切相关，直接影响寿命的长短。又如曰戒淫，强调保涩精气，现代医学认为肾精（生殖之精）包括性腺、睾丸、卵巢等，有人认为保肾精可以通过内分泌系统的调整作用来控制衰老，此即肾气——内分泌——寿命学说。因此，我们不能因为斋醮祈禳的迷信形式，而否认其合理的养生学内容。

结语：有神论的终结

《荀子·王制》中说：“相阴阳，占祲兆，钻龟陈卦，主攘择五卜，知其吉凶妖祥，伛巫破击（覡）之事也。”道教在发展过程中，汲取了巫教做为其源头之一，因此，巫术在道教中赖以生存下来。古代有神论者在完成了造神运动之后，也创造出种种法术，并将这种偶然的因果联系无限地推衍，以至于其范围十分宽广，简直是无所不包、无所不能。费尔巴哈说：

宗教迷信之领域，根本就是无边际和无穷尽的，因为，它的因果联系乃是纯粹的偶然。（《费尔巴哈哲学著作选》）

因此，成为宗教信仰或宗教迷信的对象（如天地自然之神、鬼怪、图腾等），不一定是具有客观依据的，其推理验证也就不一定正确了。

道教巫术养生术向来为正统所不齿。观清修《四库全书》说：“后世神怪之迹多附于道家，道家自矜其异。……张鲁之教，符篆入之。北魏寇谦之等又以斋醮章咒入之。”（《道家类·总叙》）。并说：因道教为“外教”，“词曲末技，咸登简牋”，所以，“其经忏章咒，并凛遵喻旨，一字不收”（《总目·凡例》）。因

此，历代操持符篆、禁咒、占卜、斋醮诸术者皆为左道旁门，不仅地位低微，而且限于秘密传授。

但是，有神论思想在古代中国一直延续了几千年。直至今日，道教巫术仍在某些文化不发达的地区零星存在。如果说古人是想通过巫术来维护封建统治，或做为一种“智慧”来摆脱面对自然和社会的无奈的话，那么，今天的信奉者们大多是为了求得心理的平衡。道教巫术能否养生，我想随着有神论的终结应当会有明确的结论。

下 篇

历代道教养生名家与名著介绍

彭 祖

为上古时代的养生家，据《神仙传》载：姓篋名铿，颛顼帝玄孙，殷末已七百六十七岁而不衰老，封于彭城，人称彭祖。少好恬静，不营名利，唯以养生治身为事。

他的养生之道，据《古今图书集成·博物汇神异典》载：“有采女者，问道于彭祖。彭祖曰：养寿之道，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也；美色淑姿，幽闲娱乐，不致思欲之惑，所以通神也；车服威仪，知足无求，所以一志也；八音五色，以悦视听，所以导心也，凡此皆以养寿，而不能斟酌之者，反以速患。譬犹水火，用之过当，反为害也。不知其经脉损伤，气血不足，内理空疏，髓脑不实，体已先病，故为外物所犯，因气寒酒色以发之耳。若身体充实，岂有病？远思强记伤人；忧喜悲哀伤人；喜乐过度，忿怒不解伤人；汲汲思虑伤人；阴阳不顺伤人。”

后世传有《彭祖经》，谓为房中书，今已佚，其宗旨可从彭祖与采女的问答窥知：“所以神气导养，使人不失其和；天地得交接之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有伤残之期；能避众伤之事，得阴阳之术，则不死之道。”

此外他的养生方法还有服食、闭气内息等，他常服桂、云

母、麋角。常闭内息，从早晨到日中，端坐，拭目，摩搦身体，舔唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。身体疲倦不适，便导引、闭气以却疾病，心存其体、面、九窍、五脏、四肢至于毛发，皆令气至，于鼻口达十指末，少顷身体舒适而安。

老子及《老子》

老子姓李，名耳，字伯阳，谥曰聃。春秋时期楚国苦县（今河南鹿邑东）厉乡曲仁里人，是我国先秦时期杰出的思想家，《史记·老子列传》载：“百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。”由于他善于养生，且其著作《老子》（又称《道德经》、《老子五千文》）中有“长生久视”之说，故后世不少道教养生文献被冠以“太上老君”名，如《太上老君养生诀》、《太上老君内丹经》等。道教尊奉老子为教主，唐高宗乾封元年（公元666年）封老子为“太上玄元皇帝”，宋真宗大中祥符六年（公元1013年）封老子为“太上老君混元上德皇帝”。

《老子》一书，是一部对中国文化产生过重要影响的哲学著作，言简义博，《道藏》收载五十余家注释中，见仁见智，自汉初河上公《老子章句》始以修仙理论释《老子》，北宋道家修炼经典《悟真篇》直接引用《老子》阐述内丹修炼诗歌达八首之多，元末明初著名道教人物张三丰在其著作《道要秘诀歌》中说得很明白：“看玄关，调真息，知斯二要修行毕。以元神，入气海，神气交融默默时，便得一玄真主宰。将元气，归黄庭，气神团结昏昏际，又得一玄最圆明。一玄妙，一玄窍，有欲观窍无观妙。两者玄玄众妙门，异名同出谁知道。看玄关，无他诀，先从窍内调真息。气静神恬合自然，无极自然生太极。古仙翁，常半语，天机不肯完全吐。或言有定在中央，或言无定自领取。到如今，我尽言，此在有定无定间。有定曰‘窍’无曰‘妙’，老君所说玄又玄。指分明，度有情，留与吾徒作赏音。闻而不

修为下士，超凡入圣亦由人。初学者，实难行，离了散乱即昏沉。松不得兮紧不得，贵在绵绵与勿勤。”举此数例，可见老子思想于道家养生术影响之一斑。

魏伯阳与《周易参同契》

魏伯阳，东汉上虞（今属浙江）人，名翱，号伯阳，自号云牙子。史书无传，据《周易参同契》书中自我介绍说：“邻国鄙夫，幽谷朽生，挟怀朴素，不乐权荣，栖迟僻陋，忽略令名，执守恬淡，希时安平，远客燕间，乃撰斯文。”故《神仙传》中说他：贯通诗律，文辞赡博，修真养志。约《周易》作《参同契》，以授同郡淳于叔通。”

魏氏《周易参同契》集汉代以前丹道家修炼理论之大成，是最早的一部丹经，奠定了后世内、外丹法的基础，故魏氏享有“万古丹经王”的美誉，后世推《周易参同契》、《悟真篇》为道家修炼之正宗。

《周易参同契》因文字古奥难读，又多用隐语，历代注释有数十家，有内丹说，有外丹说，有清修派，有阴阳派等。陈国符先生《道藏源流考·说周易参同契与内丹外丹》评介：“盖晋、南北朝金丹（外丹）术皆不用《周易参同契》。至唐代，推崇《周易参同契》为内丹要籍。及宋、金，道教南北宗兴，专主内丹，推崇《周易参同契》为内丹经之主。”

“天地之道，以阴阳两气而造化万物；人生之理，以阴阳两气而长养百骸。易者，具阴阳动静之妙。”故魏氏演大易卦象以阐述炼丹时阴阳的消长变化，葛洪说：“魏伯阳作《参同契》，似解释《周易》，其实假借爻象，以论作丹之意，而儒者不知神仙之事（指炼丹术），多作阴阳注之，失甚奥旨矣。”魏伯阳第一次借助易象成功地说明了炼内丹时的阴阳变化，因为这是一个既客观存在，又难用一般语言讲述清楚的问题。“道之形象，真

一难图。”（魏伯阳语）魏氏第一个把它描绘出来了，所以他享有“万古丹经王”的美誉。

魏华存与《黄庭经》

魏华存（公元252～334），字贤安，司徒魏舒之女，晋代任城人。幼而好道，对道家服食、炼气、存想等修炼法躬行不辍，有《黄庭经》传世。

《黄庭经》流传有《黄庭内景玉经》（简称“内景经”）、《黄庭外景玉经》（简称“外景经”）两种。另有《黄庭中景玉经》，通常认为系后世晚出之作。历代道教徒奉为修炼之要典，晋代书圣王羲之曾书写《黄庭经》（指“外景”），被祝为珍宝。唐代吕洞宾《宿州天庆观诗》云：“肘传丹篆千年术，口诵黄庭两卷经。”宋·陆游《道室杂兴》：“白头始悟颐生妙，尽在黄庭两卷中。”

《黄庭经》在阐述道家内丹修炼上是有特色的。认为修仙学道，不是什么神秘的东西，只是积精累气的结果；（“仙人道士非有神，积精累气以成真。”《黄庭外景玉经·第十八章》）突出了脑在内丹修炼中的地位；（“至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神。一部之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处其中。但思一部寿无穷，非各别位居脑中。”《内景经·第七章》“保我泥丸三奇灵，恬淡闭视内自明。”《内景经·第二十一章》“三关之中精气深，子欲不死修昆仑”《外景经·第七章》“泥丸”、“昆仑”均为脑之别名。）指出炼呼吸在内丹锻炼中的重要性；（“呼吸庐间入丹田，玉池清水灌灵根。”《外景注·第一章》“七元之子主调气，外应中岳鼻齐位。”《内景经·第九章》“七元之子”指心（神）；炼内丹即“以神驭气”，编者注）讨论了“存神”在炼内丹中的作用；（“六腑五脏神体轻，皆在心内运天经，昼夜存之自长生。”《内景经·第八章》此“存神”指将

神集中于五脏六腑中之一处，编者注）介绍了“嗽咽”津液的作用。（“口为玉池太和宫，嗽咽灵液灾不干。体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜。”《内景经·第三章》“玉池清水上生肥，灵根坚固老不衰。”《外景经·第二章》“嗽咽”指炼口中唾液，《养性延命录》中称为“饮玉泉”，孙思邈称为“炼精”，内丹书中又称为“玉液还丹”。编者注）

勿庸讳言，《黄庭经》中也像多数内丹书一样，文中一词异名繁芜，介绍修炼方法欠集中，初学者难掌握其要领。近代道学专家陈撄宁先生写有《黄庭经讲义》，对学习很有帮助。

葛洪与《抱朴子》

葛洪，字稚川，号抱朴子，丹阳句容（今属江苏）人。东晋道教理论家、炼丹家、医学家。据《晋书·葛洪传》：少年好学，家贫，以砍柴卖来换取纸笔，为人朴实，不好名利。随郑隐学习炼丹术。一心想炼丹，听说交趾出产丹砂，携子侄到广州，止于罗浮山炼丹、著书，后来老死在罗浮山。所著《抱朴子》七十卷，内篇廿卷，外篇五十卷，提倡内修与外养结合的养生方法。

内修与外养结合，即综合房中、守一、服食、导引、胎息、行气等的养生延年方法。“凡养生者，欲令多闻而体要，博见而善择，偏修一事，不足必赖也。又患好生之徒，各仗其所长，知玄素之术者，则曰：唯房中之术可以度世矣；明吐纳之道者，则曰：唯行气可以延年矣；知屈伸之法者，则曰：唯导引可以难老矣；知草木之方者，则曰：唯药饵可以无穷矣。学道之不成就，由乎偏枯之若此也。”（《抱朴子·内篇·微旨》）单修一种是不行的，葛氏认为道家养生“藉众术之共成长生也”，他总结了晋以前的道家养生众术：

1 形神兼养，宝精行气

“形者神之宅也，故譬之于堤，堤坏则水不留矣；方之于烛，烛糜则火不居矣。身劳则神散，气竭则命终。根竭枝繁，则青青去木矣；气疲欲胜，则精灵离身矣。”（《抱朴子·至理》）“精”就是形体之“根”，反对纵情声色，以伤其根，“人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阂之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也；任情肆意，又损年寿；惟有得其节宣之和，可以无损。”养生之要道，“在于宝精行气”（《抱朴子·释滞》）。行气，又称“胎息”，“初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令自耳闻其气出入之声。常令入多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习渐增，其心数久之，可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。”“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。”（《抱朴子·释滞》）

2 “子欲长生，守一当明”

“守一”就后世气功书中所说“意守丹田”，葛洪在其书中第一次介绍了“一”的位置：“或在脐下二寸四分下丹田中；或在心下绛宫金阙，中丹田也；或在人两眉间，却入一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。”“守一存真，乃能通神。……知一不难，难在于终，守之不失，可以无穷。”（《抱朴子·地真》）

3 服食丹药，令人不老

“夫丹之为物，烧之愈久，变化愈妙；黄金入火，百炼不消，埋之毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。”（《抱朴子·金丹》）服食之品，除金石外，还有草木药，如五芝（石芝、木芝、草芝、肉芝、菌芝）、茯苓、地黄、麦门冬、天门冬、术、黄精等（《抱朴子·仙药》），服食方药可追溯到东汉成书的《神农本草经》。

以上是其大者，其它还有“断谷法”、“不寒之道”、“不热

之道”、“辟五兵之道”、“还精补脑”等，他引《仙经》总结说：“服守守一，与天相毕；还精胎息，延寿无极。此皆至道要言也。”“善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。调制筋骨有偃仰之方，杜痰闲邪有吞吐之术，流行荣卫有疏泻之法，节宣劳逸有与夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。”（《抱朴子·极言》）

从以上简述中可以看出，《抱朴子》一书对晋以前的道家修炼术作了一个大总结，是研究先秦道家养生术的一部重要著作。（主要集中在《抱朴子》内篇廿卷中）

陶弘景及其养生著作

陶弘景（公元456～536），字通明，隐居茅山，自号华阳隐居，谥贞白先生，丹阳秣陵（今南京）人。《南史·陶弘景传》载：“至十岁，得葛洪《神仙传》，昼夜研寻，便有养生之志。谓人曰：仰青云，睹白日，不觉为远矣。”“始从东阳孙游岳受符、图经法，遍历名山，寻访仙药。身既轻捷，性爱山水。”据《华阳隐居先生本起录》说：“戊辰年始往茅山，便得杨、许（杨羲、许谧）手书真迹，欣然感激。至庚午年，又启假东行浙、越，处处寻求灵异。至会稽大洪山，谒居士娄慧明。又到余姚太平山，谒居士杜京产。又到始宁，谒法师钟义山。又到始丰天台山，谒诸僧及诸宿旧道士。并得真人遗迹十余卷。”由此可见梁氏成为南朝齐梁时期著名的道教理论家、养生家、医药家、炼丹家，与他毕生搜寻、研究道书，虚心求教，躬行不倦是分不开的。在当时是极有影响的道教领袖，梁武帝对他十分崇拜，“国家每有吉凶征讨大事，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》）他一生经历了南朝的宋、齐、梁三个朝代。

陶氏“性好著述，尚奇异，顾惜光景，老而弥笃。尤明阴

阳五行、风角星算、山川地理、方图产物、医术本草”。（《南史·陶弘景传》）著作甚多，对道教养生术贡献突出者，当推《养性延命录》（此书是否为陶氏著作，目前有争议）、《导引养生图》、《服炁导引法》、《登真隐诀》、《真诰》。在《养性延命录》中作者对南北朝以前的道教养生术作了总结，介绍了“服食”、“漱咽”（炼津，书中又称“饮玉泉”）、“杂戒”、“服气疗病”、“吹、呼、嘘、呵、唏、咽六气养生法”、“导引按摩”诸法。是最早介绍“服气疗病”、“六气养生”的文献，在“导引按摩”中，已可看到后世“八段锦”的一些导引姿势。介绍“服气疗病”说：“偶有疲倦不安，便导引、闭气，以攻所患。必存（指“存想”）其身、头面、九窍、五脏、四肢，至于发端，皆令所在，觉其气运行体中，起于鼻口，下达十指末，则澄和真神，不须针药灸刺。凡行气欲除百病，随所在作念之：头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。时气中冷，可闭气以取汗，汗出周身则解矣。”介绍“六气”时说：“凡行气，以鼻内（通“纳”，下同）气，以口吐气，微而引之，名曰长息。内气有一，吐气有六。内气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。”“欲为长息吐气之法，时寒可吹，温可呼，委曲治病。吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。”还谈到以六气治五脏病法：“心脏病者，体有冷热，呼吸（当为“吹呼”）二气出之；肺脏病者，胸膈胀满，嘘出之；脾脏病者，体上游风习习，身痒、疼闷，唏气出之；肝脏病者，眼疼，愁忧不乐，呵气出之。……若患者依此法，皆须恭敬，用心为之，无有不差，此即愈病长生要术也。”为后世孙思邈、胡愔《黄庭内景五脏六腑补泻图》、李奉时《调气法》、《太上王轴六字气诀》、《类修要诀》、《修龄要旨》等多种养生文献所吸收。

孙思邈及其著作

孙思邈是我国唐代杰出的中医药学家，他精通道家养生术，并且把它用于自己的养生实践，取得突出的成绩，享年142岁（据近代道学专家陈樱宁先生考证，孙氏生卒年为公元541～682年），是中国历史上屈指可数的老寿星，孙氏享有高寿，也佐证了道家养生术中有不少精华。

据《旧唐书·孙思邈传》载：“京兆华原（今陕西省耀县）人也。七岁就学，日诵千言。弱冠，善谈《老》《庄》及百家之说，兼好释典。”“思邈自云开皇辛酉岁生，至今九十三矣，询之乡里，咸云数百岁人，话周、齐间事，历历如眼见，以此参之，不啻百岁人矣。然犹视听不衰，神悉甚茂，可谓古之聪明博达不死者也。”

孙氏继承了道家养生诸术，对内外丹、服食、调气、按摩、房中等均有论述，在《备急千金要方·养性卷》中，有《抱朴子》闭气胎息法，有“黄帝内视法”，有佛家“禅观调气法”，有“天竺按摩法”十八式，有外丹炼制服食法，有“房中补益”。他总结起来说：“善摄生者，卧起有四时之早晚；兴居有至和之常制；调利筋骨，有偃仰之方；祛痰闲邪，有吐纳之术；流行营卫，有补泻之法；节宣劳逸，有与夺之要；忍怒以全阴，抑喜以养阳；然后先服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷。”（《备急千金要方·养性》）。从上述可见，孙氏综合道、佛、医家的养性精华加以综合运用，尤其是对“存神炼气”、“服食”介绍尤有特色。服食（见“服食”节），现摘要介绍“存神炼气”。

夫身为神气之窟穴，神气若存，身康力健；神气若散，身乃死焉。

若欲存身，先安神气，即气为神母，神为气子，神气若俱，长生不死。

若欲安神，须炼元气。气在身内，神安气海，气海充盈，心安神定。安若不散，身心凝静。静至定俱，身存年永。常住道源，自然成圣。气通神境，神通慧命。命住身存，合于真性，日月齐龄。道成究竟，依铭炼气。

欲学此术，先须绝粒，安心气海，存神丹田，摄心静虑，气海若具，自然饱矣。（《存神炼气铭》）

孙氏著作有《摄养枕中方》、《保生铭》、《存神炼气铭》、《摄生论》、《福寿论》、《备急千金要方》、《千金翼方》。对研究唐以前的道家养生术是重要文献。

司马承祯及其著作

司马承祯（647～735年），字子微，号白云子，谥贞一先生，唐代河内温（今河南温县）人。从嵩山道士潘师正学习符篆、辟谷、导引、服饵诸术，修炼于天台山。阐述道教养生书有《坐忘论》、《服气精义论》、《天隐子》、《修真秘旨》、《修生养气诀》、《修真精义杂论》等。

“坐忘”一词，源于《庄子·大宗师》：“堕支（同肢）体，黜聪明，离形去知（同智），同于大通，是谓坐忘。”司马承祯加以发挥说：“夫坐忘者，何所不忘哉！内不觉其一身，外不知乎宇宙，与道冥一，万虑皆遣。”司马承祯是第一位提倡静坐养生的人，并且明确指出静坐的关键，不在坐，而在“忘”，即摆脱形体、精神思虑等的干扰，又称之“收心”，“夫心者，一身之主，百神之帅。静则生慧，动则成昏。”“所以学道之初要，须安坐、收心、离境，住无所有。因住无所有，不著一物，自入虚无，心乃合道。经云：至道之中，寂无所有，神用无方，心体亦然。原其心体，以道为本，但为心神所染，蒙蔽渐深，流浪日久，遂与道隔。若净除心垢，开识神本，名曰：修道。无复流浪，与道冥合，安在道中，名曰：归根。守根不离，名曰：

静定。静定日久，病消命复，复而又续，自得知常。”

说得通俗一些，“坐忘”要求周身放松，毫不拘束，做到心中无杂念，以往事不追忆，眼前事不牵挂，未来事不预谋，使大脑充分入静，进入一种无人我、无天地万物的境地，坚持长期锻炼，大脑充分发挥统帅、协调一身的作用，自然养命延年。

司马氏并强调“定”，要“真定”，即头脑中既清净无杂念，又保持“虚灵”之清醒态；不要“盲定”，所谓“盲定”，“若心起皆灭，不简是非，则永断觉知，入于盲定。”即头脑虽无杂念，但无“虚灵”的昏寂态，后世丹经又称为“顽空”。故司马氏又说：“唯灭动心（思虑），不灭照心（虚灵）；但冥虚心（“心不受外，名曰：虚心”），不冥有心。（清醒，后世丹经又称“惺惺”）”（以上均引自《坐忘论》）

司马承祯除了在“静坐”方面的突出贡献外，对服气（吐纳）、导引、按摩方面也做了不少工作，“是知五劳之损，动静所为，五禽之导，摇动其关。然人之形体，上下相承，气之源流，升降有序，尝见诸导引文多无次第，今所法者，实有宗旨。其五体平和者，依常数为之；若一处有所偏疾者，则于其处加数用力行之。”介绍“服气疗病法”时说：“况以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈焉！习服闲居则易为存使，诸有疾痛，皆可按而疗之。”具体作法：“凡欲疗疾，皆可以日出后，天气和静，面向日，在室中亦向日，存为之。平日瞑目、握固、叩齿九遍，存日赤晖紫芒，长引吸而咽之，存入所患之脏腑。若非脏腑之疾，在于肢体筋骨者，亦宜先存入所主脏也，闭极又引，凡得九咽。觉其脏中有气，乃存其气攻于所苦之处，闭极微微吐气，其息稍定，更咽而攻之，觉疾处温暖，汗出为佳。若在四肢，应可导引者，则先导引其处，已后攻之。纵是体上，亦宜按捻，令其气通。若在头中，当散发梳头皮数百下，左右摇头数十过，乃吸气，讫，以两手指于顶

上急攀之，以头向上力拒之，仍存气向上入脑，于顶发诸孔冲出散去，一极讫，放手通气，更为之，以觉头颈汗出，痛处宽畅为候。若病在脏腑者，仰卧，吸引，存入其处，得五六咽，则一度，闭息攻之，皆以意消息其病。或久来痼疾，并有症块坚积者，则非气之所能愈，终亦觉积宽平也，兼药同疗亦无妨，乃于药性易效尔。用气攻病，虽攻其处，肤腠散出，然兼依《明堂图》，取其所疗之穴，而相引去之，佳。”（《服气精义论》）是研究气功治病较好的参考资料。

钟离权、吕岩、施肩吾及其内丹术著作

钟离权，据《金丹大要》载：姓钟离名权，字云房，号正阳子。京兆咸阳人，仕汉为将军，因兵失利，入终南山遇少阳帝君（王玄甫）授以至道，……后于泮水以道授纯阳（吕岩）。

吕岩姓吕名岩，字洞宾，自称“回道人”，号纯阳子。祖居西京河南府满拓县永乐镇招贤里，今曰：蒲州蒲版县。生于天宝十四年（755年）四月十四日，一云生唐德宗贞元丙子（796年），其父为海州刺史，以科举，授江州德化县令，因纵步庐山，游泮水之上遇正阳授道。一说游长安，遇钟离权，授予道术，另说隐于终南，受离权道术，上述师徒事迹，疑点颇多。（《金丹大要》）北宋宣和元年（1119年）诏封妙通真人。元世祖至元六年（1269年）封纯阳演正警化真君，至大三年（1310年）加封纯阳演正警化孚祐帝君。

施肩吾，字希圣，号东斋，世称华阳真人，唐代睦州（今浙江桐庐）人。隐居洪州（今江西南昌）西山修炼内丹，著《西山群仙会真记》、《太白经》、《黄帝阴符经解》等。

《钟吕传道记》一书题为钟离权述，吕岩集，施肩吾传。全书分十八个专题讨论：一“论真仙”；二“论大道”，以先天一气为本，神气归根炼为内丹，就是大道。其余如：“斋戒”、“休

粮”、“采气”、“漱咽”、“离妻”、“断味”、“禅定”、“不语”、“存想”、“采阴”、“服气”、“持浮”、“息心”、“绝累”、“开顶”、“缩龟”、“绝迹”、“看读”、“烧炼”、“定息”、“导引”、“吐纳”、“采补”、“布施”、“供养”、“救济”、“入山”、“识性”、“不动”、“受持”等为“旁门小法”；三“论天地”，认为人身真气一升一降取法天地；四“论日月”，主张：“天地之阴阳升降，一年一交合；日月之精华往来，一月一交合；人之气液，一昼一夜一交合矣。”修炼内丹“法效天机，用阴阳升降之理，使真水、真火合而为一，炼成大药，永镇丹田”；五“论四时”，人身一日如天地四时，故修炼一日，可夺一年之造化；六“论五行”，人身五脏之气即五行，使五脏气协调，会聚为一而生真水，真水化真气，真气化阳神；七“论水火”，心火，肾水。玉液、金液可以炼形，可以还丹，水之效；炼形成气，炼气成神，火之效；八“论龙虎”，火中之物为龙，水中之精为虎，二者为炼内丹大药；九“论丹药”，“内丹药材出于心肾”；十“论铅汞”，“汞即心液中正阳之气”，肾水中真气即铅；十一“论抽添”，炼气生神为抽添；十二“论河车”，真气搬运即河车；十三“论还丹”，真气往复于上、中、下三丹田内为还丹；十四“论炼形”，“形中之精以生气，气以生神”，“呼吸之间，可以夺天地之正气。以气炼气，散满四大（形体）”即炼形；十五“论朝元”，“一阳始生，而五脏之气朝于中元；一阴始生，而五脏之液朝于下元；……三阳上朝内院（上丹田），心神以返天宫（脑）”均为朝元；十六“论内观”，存想内观可以使心不乱而意不狂，“内观以聚阳神”，存想天、日等可以使阳升，存想地、月等可以应阴降。炼心有素后，绝念无想，是为真念，真念为真空，一境乃朝真；十七“论魔难”，困扰炼功有九难：一为衣食。二为亲友阻拦。三为恩爱牵缠。四为名利。五为少年不肯修，老为气弱病侵。六为不辨真伪。七为盲师瞎指。八为志意懈怠。九为岁月蹉跎。十

魔为炼功中出现的幻觉，不认、不著则不执，不执则魔不能为患；十八“论证验”，讨论炼功的种种效验。（详细内容参见“内丹”）。

钟离权著作《破迷正道歌》、《灵宝毕法》及施肩吾《西山群仙会真记》内丹修炼方法均是一脉相承的，以《钟吕传道记》论述内丹修炼为系统完善，钟离权师徒著作的出现，标志着内丹术已日趋成熟。

陈 抃

陈抃（公元871～989年），字图南，号扶摇子，宋太宗赐号希夷先生，唐末五代亳州真源（今河南鹿邑县）人，又据《普州图经》称“普州龔定人”（今四川安岳、乐至一带），精内丹术，著述多种，均佚。今仅能从《性命圭旨》等书中见其诗数首。

曾在武当山服气、辟谷二十余年，在华山修炼时，“每寝处多百余日不起”，创睡功传世，明代周履靖《赤风髓》卷二中有“陈希夷熟睡华山”功法，又卷三有“华山十二睡功总诀”。

其诀云：夫学道修真之士，若习睡功玄诀者，于日间及夜静无事之时，或一阳来之候，端身正坐，叩齿三十六通，逐一唤集身中诸神，然后松宽衣带而侧卧之。诀在：闭兑（兑指口），目半垂帘，赤龙头（舌）抵上腭，并膝，收一足，十指如钩，阴阳归窍，是外日月交光也。然后一手掐剑诀，掩生门（脐）；一手掐剑诀，曲肱而枕之。以眼对鼻，鼻对生门，合齿，开天门，闭地户，心目内观，坎离会合，是内日月交精也。功法如鹿之运督，鹤之养胎，龟之喘息。夫人之昼夜有一万三千息，行八万四千里气，是应天地造化，悉在玄关、橐龠，使思虑神归于元神，内药也。内为体，外为用。体则含精于内，用则法光于外，使

内外打成一块，方是入道功夫。行到此际，六贼自然消灭，五行自然攒簇，火候自然升降，酿就真液，浇养灵根。故曰：玄牝通一口，睡之饮春酒，朝暮谨行持，真阳永不走。凡睡之功毕起时，揩摩心地，次揩两眼，则心身舒畅。行、住、坐、卧大要聚气凝神，神住则气住，气住则精住，精住则形固。若神住则无思虑，气住则无呼吸，精住则无淫欲。然后三元（精、气、神）归一，八脉还源，七宝（津、液、唾、血、神、气、精）无漏，血化为膏，始得长生久视。修真之要，性静则情逸，心动则神疲。盖神去则气散，气散则精耗，精耗则形枯，形枯则死矣。

从上面这段节录文字可以看出，陈抟睡功的指导思想是《周易参同契》，“委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横，寢寐神相抱，觉悟候存亡。”陈抟吟睡功诗云：“至人本无梦，其梦乃游仙。真人亦无睡，睡则浮云烟。炉中长存药，壶中别有天。欲知睡梦里，人间第一玄。”可见睡是形式，神气团聚是实质。故近代道学专家陈撄宁先生说：“守中抱一，心息相依”，这是陈希夷派的要旨。”（《答温州瑞安蔡绩民君九问》）

张伯端及其内丹术著作

张伯端（公元984～1082），一名用成，字平叔，号紫阳，浙江天台人。据《三洞群仙录》云，受道于吕洞宾弟子刘海蟾，传道石泰，石泰传薛道光，道光传陈泥丸，泥丸传白玉蟾，是为南宗五祖。张氏认为“释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸，如有习漏未尽，则尚徇于有生；老氏以炼养为真，若得其要枢，则立跻圣位，如其未明本性，则犹滞于幻形；其次《周易》有穷理尽性至命之辞，《鲁语》有毋意必固我之说，此仲尼极臻乎性命之奥。”（《悟真篇·序》）于是融儒、道、释修炼理论于一炉，著《悟真篇》传世，《四库全书总目》：“是书专

明金丹之要，与魏伯阳《参同契》道家并推为正宗。”

另外张氏讨论内丹修炼理论的著述尚有《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》及《金丹四百字》。二者名气虽不如《悟真篇》大，就其阐述内丹修炼之明朗而论，诚可谓有过之而无不及，宜作上、下篇看，以助《悟真篇》诗词之理解。他在《金丹四百字·序》中说得很明白，使神气（精）内聚于身，不从眼、耳、鼻、舌、身等器官耗散于外，以神御气就是炼内丹。“以含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，是为和合四象。以眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，故名曰‘五气朝元’。以精化为气，以气化为神，以神化为虚，故名曰‘三花聚顶’。以魂在肝而不从眼漏，魄在肺而不从鼻漏，神在心而不从口漏，精在肾而不从耳漏，意在脾而不从四肢孔窍漏，故曰‘无漏’。精神魂魄意，相与混融，化为一气，不可见闻，亦无名状，故曰‘虚无’。炼精者炼元精，非淫佚所感之精；炼气者炼元气，非口鼻呼吸之气；炼神者炼元神，非心意念虑之神。故此精气神者，与天地同其根，与万物同其体，得之则生，失之则死。”可谓明白晓畅，淋漓尽致。而读《悟真篇》，“其中简易无多语，只是教人炼汞铅。”初学者，难免如坠五里雾中。

白玉蟾及其著作

白玉蟾（公元1194～？），原姓葛，名长庚，字如晦，又字白叟，祖籍福建闽清，生于琼州（今海南岛琼山），后过继白氏，名玉蟾，号海琼子，别号海南翁、琼山道人、神霄散吏、武夷散人，诏封紫清真人。幼年家境贫寒，四处云游，浪迹东南，有《云游歌》述及其间颠沛流离之苦：

“云游难，云游难，万里水烟四海宽。

诸著这般滋味苦，教人怎不鼻头酸。

初别家山辞骨肉，腰下有钱三百足，
思量寻思访道难，今夜不知何处宿？
……身上衣裳典卖尽，路上何曾见一人。
……行得艰辛脚无力，满身瘙痒都生虱，
茫茫到此赤条条，思欲归乡归不得。
争奈旬余守肚饥，埋名隐姓有谁知。
来到罗源兴福寺，遂乃捐身作仆儿。
……真个彻骨彻髓贫，荒郊一夜梧桐雨，
黄昏四顾泪珠流，无笠无蓑愁不愁？

白氏在穷愁困顿中遇到了陈楠，陈氏授以张伯端内丹术，玉蟾专心修炼，不到 20 岁便炼得内丹。天资聪慧，文采风流，著述宏富，堪称南五祖之佼佼者。著有《玉隆集》、《武夷集》、《上清集》，门人辑有《海琼白真人语录》、《海琼问道集》、《海琼先生文集》等。《道藏精华录》中收有《紫清指玄集》。

《紫清指玄集·玄关显秘论》阐述内丹修炼甚为精辟：“若能于静定之中，抱冲和之气，守真一之精，则是封炉固济以行火候也。火本南方离卦，属心。心者，神也，神则火也，气则药也，以火炼药而成丹者，即是以神御气而成道也。”在《必竟恁地歌》中论述炼内丹材料时说：“人身只有三般物，精神与气常保全。其精不是交感精，乃是玉皇口中涎；其气即非呼吸气，乃知却是太素烟；其神即非思虑神，可与元始相比肩。”《大道歌》说炼内丹：“形神与性命，身心与神气，交媾成大宝，即是金丹理。”可谓点睛之笔。

王重阳及其著作

王重阳（公元 1112～1170 年），原名中孚，字允卿。后改名世雄，字德威。（《中国大百科全书》作“威德”，陈致虚《金丹大要》、陈撄宁《道教知识类编·三道派》中均作“德

威”)他四十八岁时，在甘河镇遇到异人，授以要道口诀，改名喆，字知明，号重阳子，陕西咸阳大魏村人，为“全真道”创始者。传道于山东宁海一带，先后收徒有马钰（马丹阳）、谭处端、邱处机、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二七位，人称“北七真”。七真中以马丹阳、邱处机影响为大。

王重阳所创全真派，以全神炼气为特点，他说：“无思无虑是真修，养气全神物物休。亘劫容颜须要见，元初光彩决重收。莫将外景心中蕴，好把灵丹性上求。依此自然超彼岸，都缘清净大神丹。”（《重阳全真集》）虽说全神炼气，又以炼元神（真性）为首，“本来真性唤金丹，四肢为炉炼作团。不染不思除妄想，自然袞出入仙坛。”（《重阳全真集·金丹》）

如果说《重阳全真集》以诗词为主，言简意赅，具体修炼方法尚嫌语焉不详，那末《五篇灵文重阳祖收注》则无此憾。“二六时中，逆而修之，不顺熟境，动持道念。目不随色顺境，耳不随声逐境，鼻不随香臭境，舌不随味美境，身不随触欲境，意不随情熟境。觉而常照，照而常寂，如斯不顺人情熟境，久久自然，天理纯真。”又说：“这先天一气，药从外来，依形而生，采取之法，只是忘情忘形，委志虚无，一念不生，静中至寂，忽然天光自发，不内不外之间，若有一物，或明或隐，乃玄珠成象。”（《五篇灵文·重阳祖师注·序》）

当然，上述文字如果光从字面去认识，恐怕是有些“纸上得来终觉浅”的，如果读者对炼内丹有些造诣的话，那就会有“别是一般滋味在心头”的感受了。所以王重阳有一首讲炼丹感受的诗说：“清凉何所似，不与苦寒同。半夜临潭月，初秋过雨风。”读者有兴趣，不妨在实践中去领略一番。

邱 处 机

邱处机（公元1148～1127年），元代山东登州栖霞人，十岁出家在山东昆仑山，二十岁时到宁海师事王重阳，王重阳谓其上上根器，爱而收为徒，并训名处机，字通密。元太祖闻其名，曾诏见之，“及问为治之方，则对以敬天爱民为本。问长生久视之道，则告以清心寡欲为要。”（《元史·释老传》）元太祖命其掌管天下道教，先后在燕京（今北京）等地建立宫观，邱氏曾修道于龙门山，即以山命派，命传龙门派。邱死后，元世祖忽必烈褒赠“长春演道主教真人”，世称长春真人。

《大丹直指》署名长春演道主教真人邱处机，书中阐述内丹修炼，“龙虎交媾，肘后飞金精、金液还丹”，直承钟、吕，且书中多引用华阳真人施肩吾论述，是否托名邱氏之书，尚待研究。该书论述内丹，亦富特色，认为人之先天气（元阳真气）藏于脐内一寸三分处，由于人出生后，受七情六欲所牵，遂迷却本来去处，后天呼吸之气只能到肺，不能到达中宫命府（即“脐”，混沌、神室、黄庭、丹田、神气穴、归根窍、复命关、鸿蒙窍、百会穴、生门、太乙、神炉、本来面目均为脐之异名）与元阳真气相接，而致耗散，以致病夭。“盖心属火，中藏正阳之精，名曰汞、木、龙；肾属水，中藏元阳真气，名曰铅、金、虎。先使水火二气上下相交，升降相接，用意勾引，脱出真精、真气，混于中宫，用神火烹炼，使气周流于一身，气满神壮，结成大丹。非特长生益寿，若功行兼修，可跻圣位。”（《大丹直指·卷上》）

《大丹直指》还指出，炼内丹用火要适度，“如行火太猛，遍身壮热，不可再进火，恐火炎熏烧头目，太阳作痛，口舌烧破，必伤药物。当减息，意离中宫，听火自然，庶不相伤。”又指出“炼功入魔”，主要是有“外思邪想，须用沐浴。如行火至金木

两停，欲飞不飞之时，欲济不济之际，最要正意守持，一念不生。若思念才生，即是尘垢。尘者阴也，阴者魔也，被魔所障，三关即闭不通也。须要斩除，其意一正，二气自合以结大丹。师云：洗涤尘垢，道云：沐浴金丹。”（《大丹直指·三田返复、金液还丹诀图》）

邱氏著作还有《摄生消息论》（就《黄帝内经·四气调神大论》加以发挥）、《磻溪集》。

曾慥与《道枢》

曾慥生卒不详，字伯端，号至游子，生活在北宋末南宋初年，福建晋江人。曾官至尚书郎，直宝文阁，善文，编有《乐府雅词》等。晚年潜心研究道学，辑宋以前道家修炼术之大成，摘编为大型丛书《道枢》，有道术精要汇总之义，名实相符。

《道枢》42卷，共109篇。（《宗教词典》、《中国大百科全书》均作108篇，笔者统计为109篇。其中《入药镜》有上、中两篇，未见下篇，凡同一篇之上、下篇，或上、中、下篇作一篇计。）是书集道家养生有术者一百五十余人之论述，不少文献赖该书得以流传，如《参同契中篇》所述草衣子（汉·娄敬）所著之《参同契》；“三章之妙，归于存神”的《入药镜》，曾氏说“吾得崔公之书二焉，皆言元气者，铅汞也，炼之九转，斯成仙矣。”（今日流传者，多为三字一句，共八十二句的《入药镜》），又如至朴子、太源洞长、思真子、妙素子、精思子、高陵子、圆净子、玉惠子、消秽子、高家先、张无梦等诸家论述，其它书籍见所未见。

《道枢》一〇九篇中，约一半以上讨论道家静功养生理论，论及动功者十余篇，论述外丹者九篇，专论辟谷者一篇，讨论房中者一篇。宋代集道书精萃大成之《云笈七签》，介绍道教教旨、斋戒、仪式、符篆等内容占了绝大部份，而阐述内外丹、服

食者寥若晨星。而集宋以前道家养生术大成的桂冠，非《道枢》莫属。近一个世纪来，问津此书者，屈指可数。能将此书整理出来，对研究道家养生术是一个不小的贡献。

此书虽为道家养生术之大型专书，而编撰者是主张吸收儒、释养生学术之长的，并且认为：“漆园（庄子）之玄、竺乾（释家）之空，均乎正心，与儒同功”。曾氏认为“儒、道、释（佛）”三家，在修心炼性以养生上是殊途同归的。“教岂有异哉！吾尝贯之道为一焉。夫儒家者流，以正身为要切，勿求其功而功自成矣，竺乾氏的复性为要切，勿求其证而证自如矣。”（《道枢·碎金篇》）颇有“海纳百川，兼容乃大”之见地，可为今日某些以气功为幌子，党同伐异，争立山头者汗颜！

俞琰与《周易参同契发挥》

俞琰（公元1258~1314年），字玉吾，号全阳子、林屋山人、石涧道人，吴郡（今江苏苏州）人。精通道教内、外丹术，“予自德祐后，文场扫地，无所用心，但闭户静坐，以琴自娱，读《易》、读内外二丹书，遂成四癖”。（俞琰《席上腐谈》卷下）于内丹术造诣尤深，其内丹术著作《周易参同契发挥》、《易外别传》对后世影响颇为深远。

《周易参同契》一书，以其“文章极好，盖后汉之能文者为之。其用字皆据古书，非今人所能解，以故皆为人妄解。”（朱熹《周易参同契考异》）历代注家数十人，妄解者有之，随文敷衍者有之。究其因，一是与文化修养有关，一是与对内外丹术有否实践、深究有关。道家丹经著作，由于多“瘦词隐语”、“千譬万喻”，所以要弄通炼丹术，单读书不行，还要亲自实践，望文生意不能得其个中三昧。俞氏于“丹之真运用，盖尝试之；丹之真景象，盖尝见之。较之仙经，若合符节。”（俞琰《炉火监戒录》）故尔，读《周易参同契发挥》一书，大有淋漓尽致之

感，绝无隔靴搔痒之弊。今试举一例：

世间多学士，高妙负良才。邂逅不遭遇，耗火亡货财。据按依文说，妄以意为之。端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石胆，云母及矾磁。流黄烧豫章，泥汞相炼飞，鼓铸五石铜，以之为辅枢。杂性不同类，安肯合体居。千举必万败，欲黠反成痴。侥幸讫不遇，圣人独知之。稚年至白首，中道生狐疑，背道守迷路，出正入邪蹊。管窥不广见，难以揆方来。（《周易参同契》）

《悟真篇》云：“饶君聪慧过颜闵，不遇真人莫强猜。只为丹经无口诀，教君何处结灵胎？”盖世间高才好学之士不为无人，而求其遇真师得正传者，或寡矣。彼有烧炼三黄四神之药，妄意以为道在于是。殊不知五金八石，乃世间有形有质之物其种类不同，其性质各异，安肯合体而并居哉？故凡为此术者，莫不千举万败，欲黠成痴。何则？端绪无因缘，度量失操持故也。《指玄三十九章》云：“访师求友学烧丹，精选朱砂作大还。将谓外丹化内药，元来金石不相关。”盖神仙金液大还丹乃无中生有之至药，而所谓朱砂、水银者，不过设象比喻而已！奈何世人不识真铅汞，将谓凡砂及水银，往往耗火费财，卒无成功，遂至茫然，反起虚无之叹。呜呼，真道简而不繁，至言淡而无味，人谁信之，谁行之？甚至得正传而中道生疑，于是出正入邪蹊者有矣。《内指通玄诀》云：“多恃聪明强是非，纵闻法要自相违”之人也。背大道而守迷路，管窥天而不广见，乌足与论方来无穷之玄奥哉？（《周易参同契发挥》）

此一段文字，诸注家多随文敷衍，独俞氏之注明白流畅。

读《周易参同契发挥》一书，犹如“会当凌绝顶，一览众山小”，阐述内丹修炼之精要，多能一语破的。“修炼之功，至简至易，不过抱元守一，专气致柔如婴儿耳！是故作丹之际，亦

无他术，但虚心静默，凝神于气穴，顺其往来，绵绵延延，勿令间断，久之则神自凝，息自定。息定而气聚，气聚而丹成。”（《周易参同契发挥》）是学习内丹术不可多得之佳作。

陈致虚与《金丹大要》

陈致虚，元代道教著名学者，字观吾，号上阳子，江右庐陵（今江西吉安）人。饶郡赵友钦（缘督真人）得紫琼真人张模授以金丹大道，赵氏学兼全真道南北二宗，理融佛道二家，著有《仙佛同源》、《金丹难问》等，1329年秋（元天历己巳），在衡阳将金丹妙道授以陈致虚，成就了这位元代颇有影响的内丹理论家。

《金丹大要》对“精气神”、“金丹妙用”、“药物妙用”、“采取”、“真土”、“火候”、“还丹”、“颠倒”、“神化”、“运火行符”、“防危护失”等问题均列专题讨论；他说：“怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成。”丹经常言，“顺则凡，逆则仙，只在其中颠倒颠。”顺指精、气、神随人视、听、言动而耗散于外，逆指炼功者忘形、忘情，委志虚无，一念不生，收聚精气神于身内，炼而成丹。全过程中，始终离不开“意”，“然吾所谓神与气精，迎送动止，凡百作为，皆主于意也。色、声、香、味、触皆关于意，意为即为，意止即止。故求丹取铅，以意迎之；收火入鼎，以意送之；烹炼沐浴，以意守之；温养脱化，以意成之。故崔公云：‘一日内，十二时，意所到，皆可为。’此之为大要之要也。”（《金丹大要·金丹大要总旨》）突出了“神”在炼丹中的主导作用，可谓一矢中的。

《金丹大要》中有“丹法参同十八诀”，阐述内丹学名词、术语，甚为简明，兹录数条，以飨读者。

一、采药：收拾身心，敛藏神炁。

二、结丹：气凝聚，念不动。

四、固济：绝念，忘形。

五、武火：奋迅精神，祛除杂念。

六、文火：温温不绝，绵绵若存。

十二、防危：一念外驰，火候差失。

十三、工夫：暮采朝取，时烹日炼。

十四、交媾：念念相续，同成一片。

十六、圣胎：蛰其神，藏其炁。

陈氏内丹著作尚有《周易参同契分章注》、《悟真篇注》、《元始无量度人上品妙经注解》。

张三丰与《张三丰先生全集》

张三丰，元末明初著名道士（一说宋时人，技击家，武当派之祖师。其生平众说纷纭）。据《明史·方技传》介绍，名全一，一名君宝，号三丰，又号玄玄子，以其不饰边幅，又号张邈邈，辽东懿州（今辽宁彰武西南）人。身材魁伟，大耳圆目，须髯如戟。寒暑唯一衲一蓑，一次能食升斗，或数日一食，或数月不食。书经过目不忘，游处无恒，或云能一日千里。天顺三年（公元1459年）英宗赐诰，赠“通微显化真人”。终莫测其存亡也。（《明史·卷二百九十九》）

从清代李涵虚所辑《张三丰先生全集》一书来看，张三丰对内丹术造诣极为精深。全集中《玄机直讲》、《道言浅近说》、《玄要篇》、《无根树词》等论述内丹均极为精辟。今试举数例：

论述道佛家修炼通常易出现的流弊说：“夫功夫下手，不可执于有为，有为都是后天，今之道门多流此弊，故世罕全真；亦不可着于无为，无为便落顽空，今之释门多中此弊，故天下少佛子。”又论述炼功入门训练时说：“每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，始将双目微闭，垂帘，观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯，一灵独存，为

之正念。斯时也，于此念中，活活泼泼于彼气中，悠悠扬扬，呼之至上，上不冲心，吸之至下，下不冲肾，一阖一辟，一来一往，行之一七、二七，自然渐渐两肾火蒸，丹田气暖，息不用调而自调，气不用炼而自炼。”（《张三丰先生全集·玄机直讲》）简直明白如话，既无龙虎、铅汞、婴儿、姹女之隐语，又不落炉鼎、药物、火候之俗套，只要将这一段话理解了，同时又照着去做，未有炼功不能入门者，未有炼功出偏差者，可谓幽室一灯。

介绍炼内丹的关键处——“凝神、调息”时说：“凝神调息，调息凝神，八个字就是下手功夫，须一片做去，分层次而不断乃可。凝神者，收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿乱闭，先要自劝自勉，欢得回来清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰：凝神。凝起神了，然后如坐高山而视众山、众水，如燃天灯而照九幽、九昧。所谓凝神于虚者，此也。调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然，加以神光下照，即调息也。调息者，调度阴跷之息与吾心中之气相会于气穴中也。

心止于脐下曰：凝神；心归于脐下曰：调息；神息相依，守其清净自然曰：勿忘；顺其清净自然曰：勿助。勿忘勿助，以默以柔，息活泼而心自在，即用钻字诀，以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡，三番两次，澄之又澄，忽然神息相忘，神息融合，不觉恍然阳生，而人如醉矣。”（《张三丰先生全集·道言浅近说》）全集中似这样论述明快者，俯拾皆是，限于篇幅，引此数言已经说明《张三丰先生全集》是研究道家内丹术极珍贵的资料，是道家内丹术中不可多得的精品。

《性命圭旨》

为明代内丹术著作之精品，不著撰人。据“刻《性命圭旨》缘起”一文中说：“盖尹真人高弟子所述也”，据笔者所见

为明万历乙卯（1615年）歙涿玄阁版本。本书图文并茂，刻工精细，其中有炼功术语、常用意守窍穴部份及其异名示意图数十幅，为其它同类书籍所缺乏。特选录数帧，以飨读者。

全书分元、亨、利、贞四集，其内丹术学术思想与俞琰《周易参同契发挥》一脉相承，将炼精化气、炼气化神、炼神还虚三关修炼工夫，以九节口诀逐渐加以阐述，每一项修炼内容论述后，均选用数十位名家、名著言论为佐证，如“天人合发、采药归壶”一节后，选录了吕纯阳、李清庵、钟离权、白玉蟾、王阳明等五十九家语录来加以阐述，故一册在手，历代名家精萃一览无余。

全书所阐述的修炼次第如下：

第一节口诀涵养本原，救护命宝。阐述内丹术中的“炼己”工夫，通过内绝诸妄，收神光于身内，内虚其心，外忘其形，呼吸绵绵，心静气调。如炼功出现烦躁，则用内视夹脊，所谓“退藏沐浴”“工夫”此也。这一节中还介绍了有“通关荡秽”作用的“玉液炼形”。

第二节口诀安神祖窍，翕聚先天。在炼己有素后，将神集中于祖窍（心、脐之间）之中，使呼吸自然，久之，令神气团聚于窍内。

第三节口诀蛰藏气穴，众妙归根。将团聚于祖窍中的元神，下藏于气穴（正当脐轮之后，肾堂之前，黄庭之下，关元之上），内丹术语称为“送归土釜牢封固”。“或名之曰：‘牛女相逢’；又曰：‘牝牡相从’；又曰：‘乌兔同穴’；又曰：‘日月同宫’；又曰：‘魂魄相投’；又曰：‘金火混融’。究而言之，不过凝神合气之法耳！”此节中并附有袁天纲等十位名家“胎息诀”。

第四节口诀天人合发，采药归壶。即将气穴内所生之真气（又称之为“金”）采之沿督脉上升入脑。（内丹术语称之为“聚火载金”）

第五节口诀乾坤交媾，去矿留金。介绍采药时用“吸、舔、撮、闭”四字诀，促真气入脑，鼻中吸气以接先天，舔舔上腭以迎甘露，紧撮谷道（肛门）内中提，明月辉辉顶上飞，使五官之神内聚不耗损即“闭”。

第六节口诀灵丹入鼎，长养圣胎。神气内聚，结为圣胎。保持身心清净，谨慎护持，令其壮旺。所谓以文火养胎。联系第七节口诀婴儿现形，出离苦海。第八节口诀移神内院，端拱冥心。均为炼神还虚工夫。第九节口诀本体虚空，超出三界。讲炼虚合道工夫。

《性命圭旨》在道家内丹诸书中的地位，诚如“刻《性命圭旨》缘起”一文中所说：“玄家书汗牛充栋，而直指窍妙，无逾此编。”“绘图立论，尤见精工，诚玄门之秘典。”

龍虎交媾圖

龍呼於虎虎吸龍精
兩相飲食俱相貪併

虎在西兮龍在東東龍西虎各爭雄
若解相吞歸一處神仙頃刻不勞功

白面郎君騎白虎
青衣女子跨青龍
鉛汞鼎邊相見後
一時閑鎖在其中

男女相須含吐以滋
雌雄對難以類相求

嬰兒姪女齊齊出却教黃婆引入室
雲騰雨施片時間不覺東方紅日出



龙虎交媾图 (选自《性命圭旨》)

聚火載金圖

羊車鹿車牛車白牛車皆載金華而高升彼岸

金滿三車奪聖機

衝開九竅過曹溪

迢迢運入崑崙頂

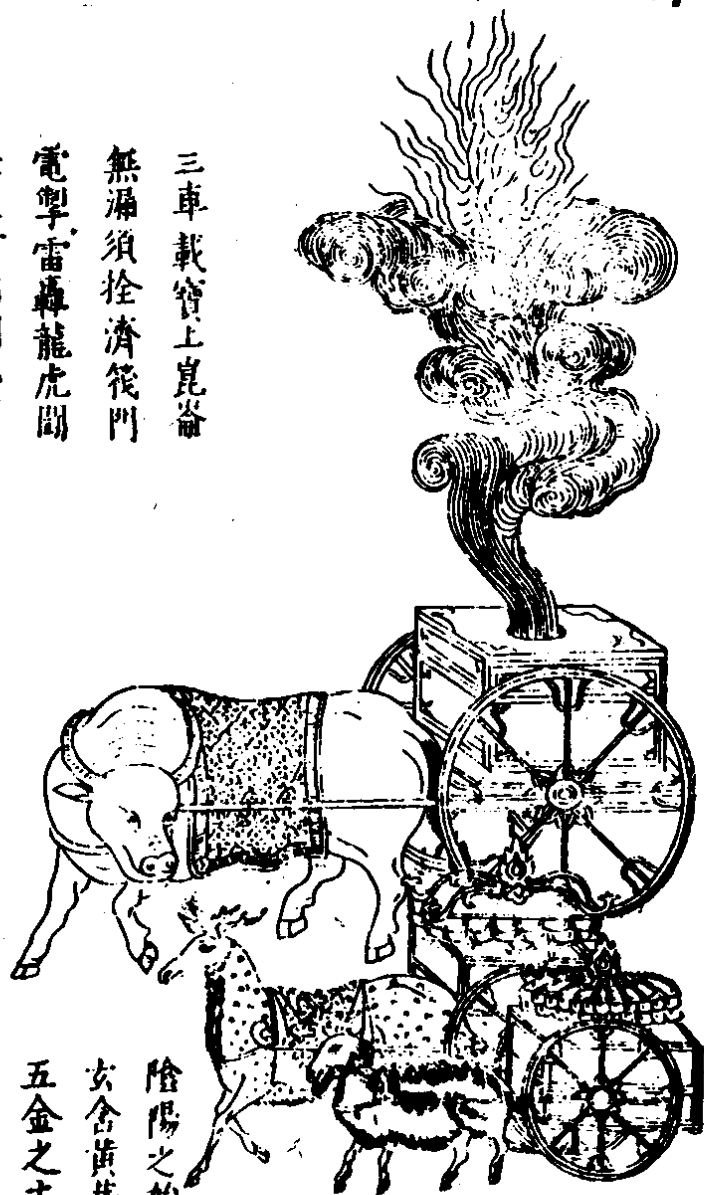
萬道霞光射紫微

北方正炁

號曰河車

載金上升

度我還家



下乘中乘上乘最上乘咸度法寶而直入涅槃

聚火載金圖 (选自《性命圭旨》)

《道藏》

《道藏》是道家文献的总汇，至明代万历年间共收集到 5485 卷。道书目录现存最早的记载为《抱朴子·遐览篇》，分经、记、法、文、录、集、杂、图、符九类，约 1200 卷。南、北朝时期，陆修静搜集、整理、编目，得道书 1228 卷，编为《三洞经书目录》。尔后，自唐代至明代，由政府组织力量进行整理、收集。唐代开元年间编为《开元道藏》，其目录名《三洞琼纲》，共集道书 3744 卷。宋代共修《道藏》五次，其中影响较大的有大中祥符年间完成的《宝文统录》，收道书 4359 卷；天禧年间编修的《大宋天宫宝藏》，收道书 4565 卷；政和年间编成《万寿道藏》，又称《政和万寿道藏》，收道书 5481 卷，并有正式刊本，《道藏》全部刊板，这是第一次。由于兵火，宋代《政和万寿道藏》至金已残缺，于是又进行收访、补板，共得 6455 卷，编为《大金玄都宝藏》。元代宋德方及弟子秦志安编撰《玄都宝藏》，全藏收道书 7800 余卷。明代政府又大规模组织人力，物力进行《道藏》的编纂工作，正统年间完成了《正统道藏》，收道书 5305 卷。明代万历三十五年（1607 年）对《正统道藏》所收道书缺漏者进行补充，共得道书 180 卷，名《万历续道藏》。明代编纂的《道藏》，是最后一次动用全国力量完成的，也是当今所保存、流传的《道藏》。

《道藏》由于卷帙浩繁，有人曾进行节选。宋代张君房据《大宋天宫宝藏》提其精要，编为《云笈七签》。“云笈”道教指书箱，“七签”指其书由三洞、四辅七部组成。《四库全书总目提要》认为：“类例既明，指归略备，纲条科格，无不兼谚，道藏菁华，亦大略具于是矣。”俗有“小道藏”之称。另一个影响较大的节选本是清代康熙年间彭定求编辑的《道藏辑要》。

《道藏》分类有三洞、四辅之说。三洞即“洞真”、“洞玄”、

“洞神”，源于陆修静《三洞经书目录》。道教有“三洞教主”之说，天宝君（又名“元始天尊”）为洞真教主，其经书收于洞真部；灵宝君（又称“太上道君”）为洞玄教主，其经书收于洞玄部；神宝君（又称“太上老君”）为洞神教主，其经书收于洞神部。四辅指“太清”、“太平”、“太玄”、“正一”，对三洞经进行解说及补充。

《道藏》据其内容又分为“十二部”，因与“七部”（三洞、四辅之合称）相混；后又称为“十二类”。即“本文类、神符类、玉诀类、灵图类、谱系类、戒律类、威仪类、方法类、众术类、纪传类、赞颂类、表奏类”。比如要查阅外丹书籍，可重点查看“众术类”；要阅读内丹书，可重点查阅“方法类”、“众术类”、“玉诀类”；要翻看“符篆”派文献，可以查找“神符类”、“灵图类”等。

《道藏》一书内容极为丰富，对人类文明所作的积极贡献，实在是功不可没的，近代科技泰斗李约瑟先生编写《中国科学技术史》，素材就来自《道藏》，他认为中国古代科学的产生和发展，与道家的哲学思想和修炼实验是分不开的。他在香港中文大学作《古代中国科学对世界的影响》讲演中指出，火药的发明，就是“来自道家炼丹术士的系统”，而且有很多材料“可以证明当时已涌现了颇为详尽的学说。”李约瑟博士十分崇拜道家文化，他把自己的姓名 Joseph Neebham 自译为李约瑟，（以“李”为姓，源于道家始祖李耳）表字“丹耀”，号“十宿道人”，可谓名符其实的道学专家。

研究道家哲学，离不开《道藏》；探索中国科学技术史，离不开《道藏》；探讨博大精深的中国文化，更离不开《道藏》。中国古代不少学者已经指出，《道藏》所收书籍有些“杂而多端”，然而与其光辉的成就相比是瑕不掩玉的。现在更重要的问题是，我们对它丰富的内涵研究甚少，在不少地方甚至是空白。“今天，

作为宗教的道教已日渐衰微，但作为科学和文化的道教学术研究却方兴未艾。钱学森教授预言，新版《道藏》将引起一场科学革命。”（《人民日报》1988—07—24）

陈撷宁及其著作

陈撷宁（公元1880～1969年），原名志祥、元善，字子修，喜读《庄子》，《庄子·大宗师》：“撷宁也者，撷而后成者也。”改名撷宁，号圆顿子。祖籍安徽怀宁。禀赋聪慧，求学勤奋，青少年时期对道家养生术（陈氏又称之为“仙学”）多有研究。

先生自幼体质单薄，加之苦读，染上痼疾，当时医药条件对此病无有效之治疗办法，先生不甘待毙，以道家养生方法疗此痼疾，终得康复，益坚信道家养生术有却病延年之奇效，毕生躬行不辍。

先生对道、佛学均多有研究，于道学造诣尤精。曾通读上海白云观所收《道藏》，创办《扬善半月刊》宣传道家养生术，产生了极好的影响。1957年任中国道教协会副会长兼秘书长，1960年任政协委员，1961年当选为中国第二届道教协会会长。

著述颇丰，主要著作有：《史记·老子传问题考证》、《老子第五十章研究》、《南华内外篇分章标旨》、《解道生旨》、《论白虎首经》、《辩楞严经十种仙》、《论四库提要不识道家学术之全体》、《黄庭经讲义》、《道教起源》、《太平经的前因后果》、《静功疗养法》、《仙与三教之异同》、《论性命》、《最上一乘性命双修廿四首丹诀串述》、《口诀钩玄录》、《与因是子讨论先后天神水》、《孙不二女内丹功次第诗注》、《灵源大道歌白话注解》、《外丹黄白术各家序跋》、主编《道教知识汇编》及《中国道教史提纲》等。其中《黄庭经讲义》、《孙不二女内丹功次第诗注》、《灵源大道歌白话注解》均是学习内丹术较好的入门书。

附录：本书所引用的主要养生术语

方术 古代方士所行之术。指天文、历算、占验、星相、医药（包括巫医）、卜筮、堪舆、遁甲、神仙、房中等。其炼丹采药、服食养生、祭祀鬼神、祈禳禁咒等为道教所承袭，成为重要的修炼济度方法。

吐纳 古代的一种养生方法。即把肺中的浊气尽量从口中呼出，再由鼻孔缓慢地吸进清新空气，使之充满肺部。古人叫做“吐故纳新”。道教修炼中，谓吐纳可吸取“生气”吐出“死气”，达到“长生”。

导引 一作“道引”。“道气令和，引体令柔”的意思。原为古代强身除病的一种养生方法，后世道教加以吸收，作为其修炼方法之一。《素问·异法方宜论》：“其治宜导引按跷。”王冰注：“导引，谓摇筋骨，动支节。”《抱朴子·别旨》：“或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟或息，皆导引出。”《一切经音义》：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”1973年在长沙马王堆西汉墓出土帛画《导引图》，绘有四十四种导引姿态。隋巢元方《诸病源候论》载有导引疗法二百六十多种。《云笈七签》卷三十二至三十四亦详载其法，谓“导引之法，深能益人延年，与调气相须，令血脉通，除百病。”

行气 亦作“食气”、“服气”、“炼气”。指呼吸吐纳及导引等养生方法的内修功夫。晋葛洪《抱朴子·至理篇》：“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速。若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。”又曰：“善行气者，内以养生，外以却恶。”《云笈七签》卷三十二“服气疗病”所谓行气、食气、服气，“但令鼻纳口吐，所谓吐故纳新也。《服气经》曰，道者，气也，保气则得道，得道则长存。神者精也，保精则神明，神明则长生。”同书卷三十三“行气”，指出：“行气之法”，密室闭户，瞑目偃卧，枕高二寸，无闻无见无思，不动喜怒忧悲，闭气数息。初时三息五息九息，……至于千则近乎仙矣。”

胎息 即“服气”。道教修炼方法之一。《后汉书·王真传》：“悉能行胎息、胎食之方。”李贤注：“《汉武内传》曰：王真字叔经，上党人，习闭气而吞之，名曰胎息；习嗽舌下泉而咽之，名曰胎食。真行之，断谷二百馀日，肉色光美，力并数人”。《抱朴子·释滞》：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如人在胞胎之中。”则谓炼气功之深至者，有如胎儿在母腹，鼻无出入之气，故名。

炼气 通过吐纳、服食等方式，锻炼自身内在的精气。《新五代史·豆卢革传》：“服丹砂炼气，以求长生。”参见“胎息”。

辟谷 亦称“断谷”或“绝谷”、“休粮”。道教的一种修炼方法。即不食五谷。辟谷时，并非一切东西都不吃，仍要食药物，并须兼做导引等工夫。

握固 道教名词。养生修炼中导引按摩时的一种方法。老子《道德经》五十五章：“骨弱筋柔而握固”。唐玄宗注：“赤子骨弱筋柔而能握拳牢固。”《云笈七签》卷三十二：“正偃卧瞑目握固，闭气不息，于心中数至二百，乃口吐气出之。”又云：“拘魂门，制魄门，名曰握固，与魂魄安门户也。此固精明目，留年还魄之法，若能终日握之，邪气百毒不得入。”注：“握固法，屈大拇指于四小指下。”又《道门通教必用集》卷七“敕坛仪”注：“握固，以大指掐中指中节，四指齐收于手心。”

六气 古代道家养生术中所谓吸食六种华之气。《楚辞·远游》：“餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞之句”，《陵阳子明经》言：“春食朝霞，朝霞者，日始欲出赤黄气也；秋食沦阴，沦阴者，日没以后赤黄气也。冬饮沆瀣，沆瀣者，北方夜半气也；夏食正阳，正阳者，南方日中气也。并天地玄黄之气，是为六气也。”《庄子·逍遥游》：“御六气之辩。”陆德明释文：“平旦为朝霞，日中为正阳，日入为飞泉，夜半为沆瀣，天玄、地黄为六气。”二者所释，略有异同。据晋葛洪《抱朴子·释滞》载，一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气，从日中至夜半六时为死气。“夫行气当以生气之时，勿以死气之时也。故曰仙人服六气，此之谓也。”

乘蹻 “蹻”原为“履”之别称，亦为疾行之状，此引为用以飞行之物。《抱朴子·杂应篇》：“若能乘蹻者，可以周流天下，不拘山河。凡乘蹻道有三法：一曰龙蹻，二曰虎蹻，三曰鹿卢蹻。或服符精思，若欲行千里，则以一时思之；若昼夜十二时思之，则可以一日一夕行万二千里，亦不能过此。”

三尸 亦称“三彭”、“三虫”。即所谓人体中的三条虫，或称“三尸神”。《太上三尸中经》云：上尸名彭倨，在人头中；中尸名彭质，在入腹中；下尸名彭矫，在人足中。《玉柜经法》、《酉阳杂俎》则谓上尸名青姑，中尸名白姑，下尸名血姑。宋叶梦得《避暑录话》卷下：“道家有言三尸，或谓之三彭，以为人身中皆有是三虫，能记人过失，至庚申日，乘人睡去，而谗之上帝。故学道者至庚申日，辄不睡，谓之守庚申；或服药以杀三虫。”《后汉书·华陀传》：“陀授以漆叶青黏散，……言久服，去三虫，利五脏，轻体，使人头不白。”《论衡·商虫篇》：“人腹中有三虫……三虫食肠。”

三魂 《太玄》以三为木，四为金。中医认为肝属东方木而藏魂，肺属西方金而藏魄。道教加以附会称人有三魂七魄。《抱朴子·地真》：“欲得通神，当金水分形，形分则自见其身中之三魂七魄。”三魂之名，一名胎光，二名爽灵，三名幽精。道教谓，修炼者要不为三魂所制，须制御阴杂之气，使清阳之气久居人身中，如此“神气常坚，精华不散，则人不衰不老”。并谓道教有摄三魂之法。参见“七魄”。

七魄 道教附会中医肝藏魂、肺藏魄之说，称人身有三魂七魄。《云笈七签》卷五十四《魂神》谓七魄之名，一尸狗，二伏矢，三雀阴，四吞贼，五非毒，六除秽，七臭肺。“此皆七魄之名也，身中之浊鬼也。”并谓道教有制炼七魄之法。参见“三魂”。

炼形 谓修炼自身形体。《云笈七签》卷七十二“真元妙道修丹历验抄”：“夫至道真旨，以凝性炼形长生为上。”炼身成气万年名曰真人。”

飞升 谓修炼成仙升天。《淮南子》引《仙经》云：“上士举形升虚，谓之天仙。”后世道书称“上升九霄”、“飞行上请”，是其引伸之义，非指行动而言。

炼丹 道教法术之一。源于古代方术。原指在炉鼎中烧炼矿石药物以制“长生不死”丹药（即“金丹”）。后道士将此方术加以扩充，将用炉鼎烧炼矿石药物称作“外丹”，又将人体拟作炉鼎，以炼体内的精、气、神，称作“内丹”。“炼丹”即二者的统称。

外丹 《通幽诀》：“药能固形外丹也。”即用铅汞配制其他药物作原料，放在炉火中烧炼而成的丹药。分“点化”和“服食”两种。初步炼成的叫“丹头”，只作“点化”用；继续再炼，便成“服食”用的丹药，即道教所谓的“仙丹”或“金丹”，认为服食金丹可以成仙。

内丹 《通幽诀》：“气能存生内丹也。”即把人体当“炉鼎”，以体内的“精”、“气”为药物，运用“神”去烧炼，据说可使精、气、神凝聚结成“圣胎”，即“内丹”。宋、金时形成的道教南宗、北宗，主修内丹，斥外丹。

黄白术 古代方士、道士冶炼金银之术。《抱朴子·黄白》载，黄者，金也。白者，银也。古人秘重其道，不欲直斥，故隐之云尔。篇中列举黄白术有关诸法及好黄白术有关诸法及好黄白术诸人。它对古代冶金术的发展有一定影响。

炉鼎 炉，原为生火之器；鼎，古为盛器。方士、道士以炉鼎作为烧炼丹药的工具。对于安炉立鼎，往往结合阴阳五行之说加以发挥。后来引伸为内丹的术语。借用炉鼎比喻身心：身为玉炉，心为金鼎，以炉火烹煎之象，形容修炼金丹之法，此犹属于下乘；中乘者以乾坤为鼎器；上乘者以天地为鼎炉；最上一乘以太极为炉，太虚为鼎。认为依丹法进行修炼，可证程度不等的仙道。又内丹以泥丸为上鼎，以丹田为下炉，运河车时，由尾闾至泥丸，称为入鼎去矿留金，由泥丸下降丹田称为入炉，为内丹结丹之处。

火候 道教练丹名词。外丹家指炼丹过挡中火力的运转调节。又结合阴阳日辰之说，认为火是太阳真气，日有十二时，六十时终一甲子，故五日为一候，若干候称为一转，九转丹成。内丹家认为火的功验，散之则成气，聚之则成火，化之则成水，其作用在于“凝此一气使真元不散”。把炼丹时的动静喻为火候，要能“动静相忘，不静中静，不动中动，所谓阴阳处中，真土（土，中的异名）会合，神仙之道毕矣。”火候的运用有文烹，有武炼，有下手，有休歇，有先后，有缓急，一步有一步的火候，变化多端，随时而行。《悟真篇》：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲；大都全藉修持力，毫发差殊不作丹”。

九还丹 “还”即所谓“丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂”之意。“九还”即“九转”。《隐丹经》：“九还丹合九转”。又内丹家称“金液还丹”为“九还”。《周易参同契》中篇：“九还七返，八归六居”。董德宁注：“九者，金之成数。”据河图，九为金，九还即金还，“所以还返归居之名者，即是后天复先天之义。”

九丹 《抱朴子·金丹篇》载，为长生之要，得一丹便仙。其名为丹华、神符丹、神丹、还丹、饵丹、炼丹、柔丹、伏丹、寒丹。《太上太真科

经》又有仙方九品，为太和自然龙胎之醴、玉胎琼液之膏、飞丹紫华流精、朱光云碧之映、九泉虹华神丹、太清金液之华、九转霜雪之丹、九鼎之英、云光水石流飞。

九转金丹 九转，谓金丹经反复烧炼之意。认为烧炼时间愈久，反复次数愈多，药力愈足，服后成仙愈速，且以九转为贵。《抱朴子·金丹篇》载：一转之丹，服之三年得仙；二转之丹，服之一年得仙；三转之丹，服之一年得仙；四转之丹，服之半年得仙；五转之丹，服之百日得仙；六转之丹，服之四十日得仙；七转之丹，服之三十日得仙；八转之丹，服之十日得仙；九转之丹，服之三日得仙。

神丹 道教认为服之可以“长生不死”的丹药。《真诰》：“昔有傅先生者……得神丹，乃升太清为南岳真人。”

金丹 古代方士、道士用黄金炼成“玉液”，或用铅汞等八石烧炼成黄色的药金（还丹），故名。认为服之能长生不老。东晋葛洪《抱朴子·金丹篇》：“夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙；黄金入火，百炼不消，埋之毕天不朽。服此二药，炼人身体，故能令人不老不死。”唐宋之前，金丹是指炼外丹。宋金以后，则指修炼内丹。宋张伯端《悟真篇》：“学仙须是学天仙，唯有金丹最的端。”《悟真外篇·金丹四百字并序》：“七返九还金液大丹者，七乃火数，九乃金数，以火炼金，返本還元，谓之金丹也。”均指内丹，借用外丹炉鼎丹砂铅汞之名，详述抱一守中，炼元养素，修心养性，炼精气神。

还丹 （1）金丹的别称。“还”有反归之义，据《抱朴子·金丹篇》：“丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂。”因水银经氧化而成红色的氧化物，又同于原来丹砂之色，故名。据说有“反还之功”，能令老者返壮，死者复活，枯者即荣。（2）九丹之一。另有小还丹、大还丹、金液还丹、玉液还丹等多种专名。

八石 道士“炼丹”常用的八种矿石药物。即：朱砂、雄黄、云母、空青、硫黄、戎盐、硝石、雌黄。

五石散 古代方士、道家、道士炼制的一种内服散剂。最早见于《史记·扁鹊仓公列传》，虽作为药用，名医淳于意已指出其药性猛烈，服用不慎为害甚大。后方士、道士之流炼五石散服食，作为长生之术。其成分据葛洪《抱朴子》记载，为丹砂、雄黄、白矾石、曾青、磁石等五石。据《诸

病源候论》记载考之，五石散之通行方当为石钟乳、硫黄、白石英、紫石英、赤石脂等五种矿物质药物烧炼而成。

寒食散 即“清寒散”。古代方士、道家、道士炼制的一种内服散剂。用丹砂、雄黄、砒霜等制成。因服此药能致内热，宜食寒凉食物，穿薄衣，故名。其方为汉陆机制。魏晋人清谈好道，多服此丹药以眩内阳气旺，食凉物，着单薄衫，飘然似仙。隋巢元方《诸病源候论》载，服此药会引起并发症等多种不良后果。

交梨大枣 道教经书中所称的两种“仙果”。《真诰·运象二》：“玉醴金浆，交梨大枣，此则腾飞之药，不比于金丹也。”《蠡海集》：“老氏之言交梨大枣者，盖梨乃春花秋熟，外苍内白，虽雪梨亦微苍，故曰交梨，有金木交互之义。枣味甘而色赤，为阳，有阳土生物之义，故曰大枣。又梨花白、实苍而味甘亦其义也。”

金浆玉醴 亦名“灵液”、“神水”、“醴泉”。指唾液。《云笈七签》卷五十六引《元气论》：“玉醴金浆，乃是服炼口中津液也。”《本草纲目》卷五十二：“人舌下有四窍，两窍通心气，两窍通肾液。心气流入舌下为神水，肾液流入舌下为灵液。道家谓之金浆玉醴。……所以灌溉脏腑，润泽肢体，故修养家咽津纳气，谓之清水灌灵根。”参见“元和”

玉液 即口中津液。《黄庭内景经》：“口为玉池太和宫。”务成子注：“口中津液为玉液，一名醴泉，亦名玉浆，贮水为池”。

铅汞 “铅”、“汞”原为两种化学元素。古代方士、道士烧炼丹药用的主要原料。后世道教徒予以神化，以阴阳五行之说附会之，作为修炼内丹的理论名词。认为铅因太阴月华而生，汞因太阳日精而生，都是日月的灵气，天地之至宝。又以：“汞”，比喻心脏，心属火，中藏正阳之精，故称汞，一名真汞；以“铅”比喻“肾”，肾属水，中藏元阳真气，故称铅，一名真铅。内丹铅汞，实由外丹术语借用而来，以代精气神，认为铅汞合用，交相制伏，一如日月相合，龙虎相交，皆不离天地阴阳之理。参见“水火”、“龙虎”、“坎离”。

龙虎 内丹就阴阳五行而言，龙阳，生于离，离属火，故云“龙从火里出”；虎阴，生于坎，坎属水，故云“虎向水边生”。谓二者合而为“道本”，都是“元神”、“元精”的代表。又谓性属木，木代表东方，于卦为震，喻为青龙；情属金，金代表西方，于卦为兑，金白色，故喻为白虎。

金能克木，故情多损性，用二八之真精气，使之交合而一，则金木无间，龙虎自伏而成丹。就人体作用言，或以肝为龙，肾为虎。认为龙虎的根本原则在真一，即龙虎交加，阴阳融合，异其名称为龙虎，合其根本则为一体。外丹亦以龙属阳，虎属阴，称铅汞为龙虎，取阴阳相合之义。

水火 一般指阴阳，《金碧古文龙虎上经注疏》：“水，阴也；火，阳也。”内丹家认为先天真一的“神水”和先天虚灵的“神火”，都是虚空天然的水火。认为在人体之中，上而炎者皆为火，下而润者皆为水，元神是火，元气是水，要能神气混融，“水火既济”，阴阳调和，可使三元、九宫、五藏、百节，保固长存，丹成不死。

黄芽 外丹以铅汞同置鼎内，鼎为土器，遇土乃生芽状之物，其色变黄，呈现生机方萌之象，故名。是铅的精华，也是大药的根基，更经烹炼，即成金丹。内丹借用为静中有动的象征。《参同契》卷上：“玄含黄芽、五金之主”俞琰注：“玄含黄芽者，水中产铅也，铅为五金之主，在北方玄冥之内，得土而生黄芽，黄芽即金华也。”又卷中：“将欲制之，黄芽为根。”注：“黄芽，即真铅也。”《悟真篇》：“只因火力调和后，种得黄芽渐长成。”董德宁注：“非指黄芽之铅，乃是丹头之喻”《翠虚篇·金丹诗诀》：“丹头只是先天气，炼作黄芽发玉英。”即指此种丹头萌芽之状，以其“生于坤，萌蘖于土”，故取此名。

秋石 黄芽的别名。炼丹过程中，秋季霜降，黄芽内熟，其色由白变黄，故曰秋石。《周易参同契》俞琰注：“淮南之秋石，至阳之黄芽，无非托号以寓其微意而已。”

河车 内丹用作“北方正气”之名，具有“元阳”、“真气”之用。即元气通任督两脉上下运转的术语，此名词来源为比喻，由尾闾穴上升，经夹脊穴，玉枕穴、至泥丸，然后下降鹊桥（玄膺）、重楼（气管）纳入丹田，此一循环，内丹名河车路。崔希范《入药镜》：“归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。”即指此种功夫。修炼此种功夫即可“养阳炼阴”、“交通气血”、“接引元阳”、“炼补元神”（《道枢·传道中篇》）。在修炼进程中，有大小之别：“五行颠倒龙虎交而变黄芽者”是小河车，亦名小周天，在立基百日之内见之；“三田返复，肘后飞金晶，还精入泥丸，抽铅增汞，而成大药者”是大河车，亦名大周天，在坎离交媾之后见之。至于“以金玉之液炼形，炼形而后炼气，炼气而后炼神，炼神合道，乃臻于成者”，别称紫

河车。道书又用以称人体的胃脘，一称天河。《道枢·百问》：“水府真一之气从天内来，通于口鼻，故曰河车者也。”

丹田 (1) 指人体脐下男子精室，女子子宫所在部位。《黄庭经》：“丹田之中精气微，……玉房之中神门户。”梁丘子注：“男以藏精，女以约血，故曰门户。”内丹家以其为炼内丹之处，故名。(2) 或谓丹田有三，脐下称下丹田；心窝为中丹田；两眉间称上丹田，见葛洪《抱朴子·地真》。(3) 陈撄宁谓“在脐内空处，即‘黄庭’也。”见《黄庭经讲义》。(4) 中医亦用此名，指腹部脐下的四个穴位。

圣胎 内丹家以母体结胎比喻凝聚精、气、神三者炼成之丹。为金丹的别名。据五代陈朴《内丹诀》，在炼丹九转的过程中，一转之功，生气通流，阴阳和合，开始丹降；二转真精成丹，下藏丹田；三转时，圣胎成象，形如婴儿；四转时圣胎神足，魂魄俱备；五转后，圣胎养就，神通自在；丹至六转，内外阴阳皆足，圣胎神全，与人身合为一体；七转后，五藏换尽胎气，变为仙腑；丹成八转，“地带”生于脐中，如婴儿之有脐带，可以周行胎息；九转丹成功满，形与道合，地带自落，足下云生，上登天阙。所称“脱胎换骨”，即指脱去凡胎，换成圣胎，脱去凡骨，换成仙骨。

守三一 道教修炼方法之一。《太平御览》卷六六八引《太上太真科》：“一在人身，填定三处。能守三一，动止不忘，三尸自去，九虫自消，不假药饵，不须禁防。”《云笈七签》卷四十九引《洞神经》释守三一云，知守虚、无、空者为大乘，守神炼形为中乘，守气含和为小乘。另有存守身中三宫三一之法。参见“三一”。

内视 道教的一种修炼方法。《孙真人备急千金要方》：“常习黄帝内视法，存想思念，令见五脏如悬磬，五色了了分明，勿辍也。”并要求摒除外缘，“不得浮思外念”，否则，“心想欲事，恶邪大起”，炼功失效。

存想 亦称“存思”，简称“存”。精思凝想，内视内观之法。《三洞珠囊·坐忘精思品》引葛仙公《五千文经序》载：“静思期真，则众妙感会；内观形影，则神气长存；体洽道德，则万神震伏，祸灭九阴，福生十方。”存想的对象，如《老君存思图》所述，多至十八类，而以“三宝”为主，即道宝（无形之形，即太上）、经宝（自然妙文，即宝经）、师宝（玄中大法师，即高上老君）。其中专以身内外诸神为存想对象者，称存神。

存神 即内视养生之法。传说人身五脏百脉皆有神人主守，与元气（道）

相应，直观五脏之神，可以延寿。《天隐子》：“存，谓存我之神；想，谓想我之身。”《无上秘要·身神品》载，人身之中自有三万六千神，“日日存之，时时相续，念念不忘，长生不死”。

止念 定观的初阶，即停止一切思念。《定观经》：“若觉一念起，须除灭务令安静。”《坐忘论》：“学道之初，要须安坐，收心离境，住无所有，不着一物，自入虚无，心乃合道。……所有计念，从妄心生，若枯体灰心，则万病俱泯。”

定观 道教徒修炼养生方法之一。定者，心定，如地不动；观者，慧观，如天常照。定体无念，慧照无边，定慧等修，故名定观。认为修道之士，首先要外事都绝，无与忤心，然后静坐内观，万念俱灭，不动妄想，昼夜勤行，须臾不替，灭除妄念，不灭慧心。据说行之久，自然得道。

入静 《资治通鉴》胡三省注：“道家所谓入静，即禅家入定（指入于禅定）而稍异。入静者，静处一室，屏去左右，澄神静虑，无私无营，冀以接天神。”

五时七候 指道士存神炼气须经历的几个阶段。修炼工夫即循此由低到高。五时者，第一时，心动多静少；第二时，心静少动多；第三时，心动静相半；第四时，心静多动少，专注一境；第五时，心一向纯静，有事触亦不动。从此而入七候：第一候，宿疾并销，六情沉寂，名为得道。第二候，色返童颜，形悦心安，通灵彻祝。第三候，延年千载，名曰仙人。第四候，练身成气，名曰真人。第五候，练气成神，名曰神人。第六候，练神合色，名曰至人。第七候，高超物外，迥出常伦，万行休停，名曰究竟。

九守 修养的九个守则。一守和，谓“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”二守神，谓“人之耳目何能久劳不息，人之精神，何能驰骋而不乏”，故须守而不失。三守气，谓“血气专乎内而不越外，则胸腹充而嗜欲寡”，故当守气。四守仁，谓“为仁义者不可以死亡恐”，可无为无累。五守简（一作“节”），谓食以充饥，衣以蔽寒，“适情辞馀，不贪多积”。六守易，谓“量腹而食，度形而衣，容身而游，适情而行”。不为贫贱富贵而失其性命。七守清，谓神清则知明，知公则心平，“神清意平，乃能制物之情”。八守盈，谓天之道，损有馀，奉不足，“盈即损”，故不欲盈。九守弱，谓“天下之要，不在于彼而在于我，不在于人而在于身，身得则万物备”。“故圣人持养其神，和弱其气，平夷其形，而与道沉浮。”物感而应，

事迫而动，不得已而用，不敢为天下先。守此九者，则可无欲无累，无是无非，万物玄同，自然无为。见《云笈七签》卷九十一。

元气 亦称“原气”。包括元阴和元阳之气。禀受于先天而赖后天荣养以滋生，由先天之精所化，故名。它发源于肾（包括命门），藏于丹田，借三焦之道，通达全身，推动五脏六腑等一切器官组织的活动，为生化动力的泉源。

九宫 亦称“头中九宫”。谓人之脑分九部（四方四隅，并中央）皆为神灵居住之所，故名。《云笈七签·黄庭内景经》梁邱子注：“九室谓头中九宫之室及人之九窍”。《洞真太上道君元丹上经》：“凡一头中有九宫。两眉间上，却入一寸为明堂宫；却入二寸为洞房宫；却入三寸为丹田宫；却入四寸为流珠宫；却入五寸为玉帝宫；明堂上一寸为天庭宫；洞房上一寸为极真宫；丹田上一寸为玄丹宫；流珠上一寸为太皇宫。”《黄庭内景经》梁邱子注与此说同；李涵虚注与此稍异，称九宫为明堂宫、洞房宫、泥丸宫、流珠宫、玉帝宫、天庭宫、极真宫、玄丹宫、天皇宫。

九宫真人 谓人体周身百节皆有神，心、肾等九个器官，各为一神所主，其名是：心为绛宫真人，肾为丹田宫真人，肝为兰台宫真人，肺为尚书宫真人，脾为黄庭宫真人，胆为天灵宫真人，小肠为玄灵宫真人，大肠为未灵宫真人，膀胱为玉房宫真人。见《金丹大要·精气神说》。

泥丸 指脑，即上丹田。《道枢·颐生篇》称脑为一身之灵，百神之命窟，津液之山源，魂精之玉室。又云：“夫能脑中圆虚以灌真，万穴直立，千孔生烟，德备天地，混同大方，故曰泥丸。泥丸者，形之上神也。”

河图洛书 古代儒家关于《周易》和《洪范》两书来源的传说。《易·系辞》：“河出图，洛出书，圣人则之。”《书·顾命》：“天球，河图，在东序。”孔传与孔颖达疏皆说：“河图，八卦，伏羲氏王天下，龙马出河，遂则其文，以画八卦，谓之河图。”这就是后来《周易》的来源。《书·洪范》：“天乃锡禹洪范，九畴，彝伦攸叙。”孔传：“天与禹，洛出书，神龟负文而出，列于背有数，至于九，禹遂因而第之，以成九类，常道所以次序。”道教以河洛之文为道教固有典籍，《一切道经音义》引《遁甲开山图》：“名山石室，藏道经有三十所，……其一室有奇经妙图，黄帝发命，河洛之文，不可称计。”此外道教书籍亦有《上清河图内玄经》、《上清河图宝篆》，二书与河图本身无关，仅借其名以高尚其文。炼丹家著述喜以河图

解释炼丹现象。

八卦 《周易》中的八种基本图形。名称是：乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑。《易传》作者认为八卦主要象征天、地、雷、风、水、火、山、泽八种自然现象，其中“乾”、“坤”两卦在“八卦”中有特别重要的地位，是自然界和人类社会一切现象的最初根源。相传“八卦”是伏羲氏所创。《经典释义·序录》：“宓戏氏之王天下，仰则观于天文，俯则察于地理，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，始画八卦”。后道教经籍吸收阴阳八卦思想以衍经义，特别用以指导修炼内外丹。《周易参同契》，即借《周易》爻象以论作丹之意。“乾坤者，易之门户。”“坎离匡郭，运轂正轴。”即后世炼丹家“以乾坤为鼎器，以坎离为药物”此一主导思想之所本。易有六十四卦，除乾、坤、坎、离四卦外，余六十卦为火候，六十卦计三百六十爻，应一丹三百六十时之数。内外丹之火候，即以是观之，所谓“互施八卦，驱役四时”，即根据京房易传纳甲方法，无不与八卦有关。

天书 (1) 指天空中某些类似文字的云气，道教称为“自然天书”。认为它“秘于诸天之上，藏于七宝玄台，有道即见，无道即隐”。(2) 指用云篆等写成的经文。《道门大论》称：“三元八会之文，八龙云篆之章，皆是天书。”

云篆 道教使用的一种文字。字体似篆而笔画多曲叠，谓由天空云气转化而成，故名。字体复杂难认，含意晦涩难懂。用以书写符篆，谓可用以遣神役鬼和治病。

玉牒金书 亦称“紫简”。指以金玉装饰或以玉简金字所作的珍贵道经。《云笈七签》卷七：“《三元布经》皆刻金丹之书。盛以自然云锦之囊，封以三元宝神之章，藏于九天之上大有之宫，谓之‘玉牒金书’”。因“以紫玉为简，生金为文，编以金缕，缠以青丝”，故又名紫简。

丹书墨篆 一作“丹简墨篆”。指于朱漆简上以墨书文者。《云笈七签》卷七：“丹简者，乃朱漆之简，明火主阳也。墨篆者，以墨书文，明水主阴也。人学长生，遵之不死。故名丹简墨篆。”



数据加载失败，请稍后重试！

[General Information]

书名=道教养生

作者=谭电波 宁泽璞

页数=682

SS号=10731383

DX号=

出版日期=1993年11月第1版

出版社=岳麓书社

封面
版权
前言
目录
目 录

序
导 言

上 篇

第一章道教概说

1 什么是“ 道教 ”

2道教发展梗概

第二章道教养生概说

1 主静说

2 主动说

3 外丹术

4 内丹术

5辟谷术

6服食术

7符篆派

8 房中术

中 篇

第一章修性养生术

1炼心养生术

1.1 炼心功法的基本理论

1.2炼心养生术的基本功法

1.2.1 道德修炼之养生要旨

- 1.2.2 学无境界的品德修炼法
 - 1.2.3 慈善处世的情操修养法
 - 1.2.4超然物外之灭动心法
 - 2 坐忘法
 - 2.1 坐忘法的基本理论
 - 2.2坐忘的基本功法
 - 2.2.1 司马承祯坐忘法
 - 2.2.2坐忘三戒法
 - 2.2.3天隐子坐忘法
 - 2.2.4至游子坐忘法
 - 2.2.5化身坐忘法
 - 3存思法
 - 3.1存思的基本理论
 - 3.2存思的基本功法
 - 3.2.1存思身外诸神仙君功法
 - 3.2.2存思身内诸神功法
 - 3.2.3存思出神入化法
 - 4 守一法
 - 4.1 守一法的基本理论
 - 4.2守一法的基本内容
 - 4.2.1 九守功法
 - 4.2.2冥心守一法
- 第二章内丹养生术
- 1 内丹养生术的源流
 - 1.1 内丹养生术的起源
 - 1.2 内丹养生术的初步形成

- 1.3 内丹养生术的缓慢发展时期
 - 1.4 内丹养生术的系统形成
 - 1.5 内丹养生术的衰落时期
 - 2 内丹养生术的基本理论
 - 2.1 人体生成论
 - 2.2 精气神学说
 - 2.3 阴阳、五行、八卦学说
 - 2.4 奇经八脉理论
 - 2.5 其它理论
 - 3 内丹养生术的基本方法
 - 3.1 炼己筑基
 - 3.2 炼精化炁
 - 3.3 炼炁化神
 - 3.4 炼神返虚
 - 4 内丹养生术种种流派
 - 4.1 许逊《灵剑子》存想内丹功
 - 4.2 《上洞心丹经诀》还精补脑内丹功
 - 4.3 张果老《太上九要心印妙经》“九转大还丹”丹法
 - 4.4 钟离权三乘丹法
 - 4.5 邱处机清修丹法
 - 4.6 李道纯《中和集》内丹顿法
 - 4.7 女子丹法
 - 5 内丹术的简要评价
- 第三章外丹术评介

1 外丹术的源流

1.1 神仙观与外丹

1.2 外丹的兴起

1.3 外丹的衰落

1.4 外丹对养生学的影响

1.4.1 奠定了内丹术的基础

1.4.2 创制了一批有效养生方药

1.4.3 在降低有毒药物的毒性上有一定创见

1.4.4 促进了植物药养生的兴起

1.4.5 《道藏》中外丹内容简介

2 外丹术的理论基础

2.1 阴阳五行

2.2 八卦

2.3 天干地支

2.4 外丹术的“长寿”观辨析

2.4.1 借外物以自坚固

2.4.2 借外物以换形体

2.4.3 服食日月之精华，寿同日月

2.4.4 补益气血，调养脏腑

3 外丹的药性和配伍

3.1 外丹的药性

3.1.1 药物的阴阳寒热属性

3.1.2 药物的五行归属

3.1.3 药物的浮沉

3.2 外丹的配伍

- 3.2.1君臣使将
 - 3.2.2飞伏相制
 - 3.2.3刚柔转化
- 4外丹修炼的方法
 - 4.1火法炼丹
 - 4.1.1 择地选井
 - 4.1.2泥炉安鼎
 - 4.1.3造六一泥法
 - 4.1.4伏药
 - 4.1.5 火候
 - 4.1.6制丹
 - 4.2水法制丹
 - 4.2.1 炼金液
 - 4.2.2炼丹砂水
 - 4.2.3炼汞金水
 - 4.2.4炼雄黄水
 - 4.2.5炼雌黄水
 - 4.2.6炼阳起石水
- 5 外丹的药效与服用
 - 5.1外丹的药效
 - 5.1.1 杀三尸
 - 5.1.2壮阳伏阴
 - 5.1.3调理脏腑
 - 5.2 出火毒
 - 5.3外丹的服用方法
 - 5.3.1 外丹的服用剂型和赋型剂

5.3.2服药方法

5.3.3服药禁忌

5.3.4服药时间

6外丹的毒副作用及解毒方法

6.1 毒副作用

6.2解毒方法

6.2.1甘草汤

6.2.2 守仙五子丸

6.2.3伏龙肝、甘草、生绿豆汁

6.2.4火麻子浆

6.2.5 种常用金石类药物的中医

解毒方法

7外丹名方选介

7.1 灵飞散

7.2 郑氏三生丹

7.3抵圣固阳丹

7.4延生保命丹

7.5小金丹方

7.6钟乳散

7.7王母四童散

7.8饵芝草法

7.9药枕方

7.10干酒方

7.11老君益寿散

7.12上清经真丹

8结束吾

第四章服食养生术

1服食养生术的源流

2服食养生术的基本理论

2.1平衡阴阳

2.2谨和五味

2.3顺应时节

3服食养生术的方法

3.1食物养生法

3.2药物养生法

3.3复方养生法

3.4其他服食养生方与论

4服食养生术的评价

第五章服气养生术

1服气养生术的源流

1.1服气术的起源

1.2服气术的丰富与发展

1.3服气术的续流与转归

2服气养生术的基本理论

2.1 “道者，气也”

2.2 “食气者神而寿”

3各种服气法简介

3.1诸家服气法举要

3.1.1《嵩山太无先生气经》服气

法

3.1.2《延陵先生集新旧服气经》

诸法

- 3.1.3 《太上老君养生诀》服气诀
- 3.1.4 《服气精义论》服气诸法
- 3.1.5 《太清王老口传法》服气要诀
- 3.1.6 服五方云气法
- 3.1.7 十二月服气法
- 3.1.8 服气法小述
- 3.2 胎息术选录
- 3.2.1 《抱朴子》胎息法
- 3.2.2 《胎息精微论》胎息要诀
- 3.2.3 《幻真先生服内元炁诀》服气胎息诀
- 3.2.4 《胎息真仙章》功法
- 3.2.5 《胎息经注》胎息法
- 3.2.6 《胎息口诀》胎息功法
- 3.2.7 胎息法小述
- 3.3 六字气法辑锦
- 3.3.1 《养性延命录》六字气法
- 3.3.2 《备急千金要方》六字气法
- 3.3.3 《嵩山太无先生气经》六气诀
- 3.3.4 《黄庭内景五脏六腑补泻图》六气法
- 3.3.5 《道枢》六字气法
- 3.3.6 《修真十书》引《去病延寿六字法》

- 3.3.7 六字气法小述
- 4服气养生术的简要评价
- 第六章辟谷养生术
- 1辟谷养生术的源流
- 2辟谷的作用与原理
 - 2.1 延年益寿
 - 2.2健脑益智
 - 2.3祛病强身
 - 2.4 减肥健美
- 3辟谷的基本方法
 - 3.1食气辟谷法
 - 3.1.1 服气诀
 - 3.1.2上清气秘法
 - 3.1.3 守玄元法
 - 3.1.4尹真人服元气术
 - 3.1.5修真服气法
 - 3.1.6茅山贤者服内气法
 - 3.1.7服气绝粒法
 - 3.1.8神仙绝谷食气法
 - 3.1.9食气辟谷法
 - 3.1.10辟谷服气法
 - 3.1.11服元和除五谷法
 - 3.1.12秘要口诀
 - 3.2服食药饵辟谷法
 - 3.2.1服食蜂蜜蜜蜡辟谷法
 - 3.2.2服食大枣辟谷法

- 3.2.3服食黑豆辟谷法
- 3.2.4服食芝麻辟谷法
- 3.2.5服食蔓菁子辟谷法
- 3.2.6服食天门冬辟谷法
- 3.2.7服食黄精辟谷法
- 3.2.8服食茯苓辟谷法
- 3.2.9服食术辟谷法
- 3.2.10服食柏叶、柏实、柏脂辟

谷法

- 3.2.11 服食松脂、松叶、松子、松根白皮辟谷法

4辟谷养生术的简要评价

第七章动功养生术

1 动功养生源流

2动功理论概述

3动功功法十九种

- 3.1老子按摩法
- 3.2五禽戏
- 3.3天竺国按摩法
- 3.4孙思邈导引法
- 3.5 陶弘景导引法
- 3.6赤松子导引法
- 3.7宁先生导引法
- 3.8彭祖导引法
- 3.9王子乔导引法
- 3.10 玄鉴导引法

- 3.11 灵剑子导引法
- 3.12 五脏坐功法
- 3.13 二十四气导引法
- 3.14 左洞真经导引法
- 3.15 八段锦
- 3.16 臞仙导引法
- 3.17 十六段锦
- 3.18 却病八则
- 3.19 日用导引法

4 动功养生术的简要评价

第八章 房中养生术

1 房中养生术的源流

- 1.1 发源于东周
- 1.2 形成于两汉
- 1.3 发展于六朝
- 1.4 鼎盛于隋唐
- 1.5 衰落于赵宋
- 1.6 略升于元朝
- 1.7 延续于明清

2 房中养生术的基本理论

- 2.1 养精之道，清心寡欲
- 2.2 交接之道，乐而有节
 - 2.2.1 徐徐嬉戏，神和意感
 - 2.2.2 男女配合，十修八动
 - 2.2.3 男候三至四至，女候五至九

气

2.2.4体位方式，九法十势三十法

2.2.5 性高潮与五音十已

2.3 固精之道，导气为先

3房中养生术简介

3.1房中摄养

3.1.1独卧法

3.1.2 四时节欲法

3.1.3按龄递减法

3.1.4平时勤抑法

3.1.5御女采阴法

3.1.6七损八益法

3.1.7还精补脑法

3.1.8施泄摄养法

3.1.9炼精法

3.1.10真阳金锁歌

3.1.11 药食保养法

3.2房中禁忌

3.2.1天忌

3.2.2地忌

3.2.3人忌

3.2.4忌奸淫

4房中养生术的评价

4.1 历史上关于房中术有两种观

4.2一夫多妻制及娼妓奸淫与房中

4.3房中养生术的科学成就

4.3.1还精补脑与精的分类

4.3.2女性与性事合谐

4.3.3性生活与健康

4.3.4性疾病与治疗

5 结语：房中养生术是女性崇拜的延续方式

第九章沐浴养生术

1外浴

1.1 水浴

1.2 药浴

1.2.1斋戒沐浴法

1.2.2上章沐浴法

1.2.3祝禳沐浴法

1.2.4服气沐浴法

1.2.5炼胎神水法

1.2.6度命延年法

1.2.7 却邪折秽沐浴法

1.3 熏浴

1.4 干浴

2 内浴

3有关沐浴养生术的评价

第十章道教巫术养生术

1 符篆术

1.1 符策术的源流

1.2符篆术的基本理论

1.3 二个著名的养生符篆

1.3.1 长生符

1.3.2 长生度命金篆

1.4 符水

1.5 符篆术的评价

2 禁咒术

2.1 禁咒术的基本理论

2.2 禁咒术例析

2.2.1 遏邪大祝

2.2.2 修行咒

2.2.3 喷水随水咒

2.3 禁咒术的评价

3 占卜术

3.1 占星术

3.2 六壬遁甲术

3.3 算命术

3.4 灵棋占卜术

3.5 堪舆术

3.6 占耳鸣术

3.7 相宅术

4 斋醮祈禳术

4.1 斋醮祈禳术的基本内容

4.1.1 斋

4.1.2 戒

4.1.3 醮仪

4.2 斋醮祈禳术总的评价

5结语：有神论的终结

下 篇

历代道教养生名家与名著介绍

彭祖

老子及《老子》

魏伯阳与《周易参同契》

魏华存与《黄庭经》

葛洪与《抱朴子》

陶弘景及其养生著作

孙思邈及其著作

司马承祯及其著作

钟离权、吕岳、施肩吾及其内丹术

著作

陈抟

张伯端及其内丹术著作

白玉蟾及其著作

王重阳及其著作

邱处机

曾造与《道枢》

俞琰与《周易参同契发挥》

陈致虚与《金丹大要》

张三丰与《张三丰先生全集》

《性命圭旨》

《道藏》

陈撄宁及其著作

附 录

本书所引用的主要养生术话
封底