



道教养生方法精粹

总主编 王哲一
主 编 张兴发

中医古籍出版社

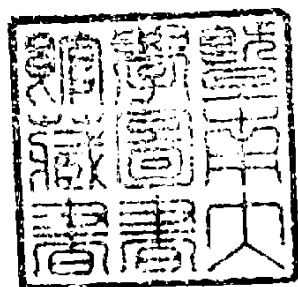
publishing house of ancient chinese medical books



道教养生方法精粹

总主编 王哲一

主 编 张兴发



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道教养生方法精粹 / 张兴发主编. —北京: 中医古籍出版社, 2014. 11

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0708 - 7

I. ①道… II. ①张… III. ①道教 - 养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 253007 号

道教养生方法精粹

总主编 王哲一

主 编 张兴发

责任编辑 孙志波

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 31.25

字 数 450 千字

版 次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0708 - 7

定 价 50.00 元

《道教养生方法精粹》编辑委员会

总 顾 问	顾	问 问	任法融	蒋坚永					
			张继禹	黄信阳	黄至安	丁常云	唐诚青		
			赖保荣	刘怀元	林舟	张金涛	张凤林		
总 主 编	主 策 总	编 划 编	孟崇然	黄至杰	李诚道				
			王哲一						
			冯正伟	孟至岭					
主 编 委 会 主 任 编 委 会 副 主 任 编 委 会 委 员		编	张兴发						
			冯正伟						
			孟至岭	张兴发	王成亚	蒋力生			
			王哲一	冯正伟	孟至岭	张兴发	王成亚		
			蒋力生	李宇林	田诚启	崔理明	刘清章		
			羊本道	吴受琚	徐力强	王东云	陈泳		
			林鹏飞	王晖镭	石大强	潘科迪			

序

道教对生命的态度是重生、贵生、养生、达生，这里既包含了道教的人生观和生命观，也包含了道教的宇宙观和健康观。佛家称人生是一大苦难，生、老、病、死都是苦的，人生一辈子要经受这些折磨，所以要修正人生，看破红尘，对今生不必留恋，来世即可进入西方极乐世界。道教正好相反，认为人生是幸福的，生活是美好的，因此要好好地珍惜自己的生命，充分享受人世间的美满与幸福。修道的目的是圆融社会生活，圆满个体人生。

对待生命，道教认为生命是宝贵的，每个人都应该珍惜自己的生命，并且尊重他人的生命。“仙道贵生”是道家的响亮口号。道教以追求长生久视为教义宗旨，发展形成了一系列行之有效的养生方法。道经说：仙道贵生，无量度人。就是说仙道以贵生为首要，以度人为目标。这是道教重要的基本教义。所谓贵生，即重视人生和生命。所谓仙道，即成仙得道，就是通过“摄生”“贵生”“自爱”等修持修炼，达到与道合真、长生久视。是而道教《太平经》主张“乐生”“重生”，讲“常欲乐生”“生为第一”。《老子河上公章句》亦说：“爱气养神，益寿延年。”《老子想尔注》则说：“归志于道，唯愿长生。”可见在道教看来，“生”是“道之别体”，是道在天地间的具体显现，无生命即无大道。《太平经》说：“天地大小，无不由道而生者也。”所以尊重生命即是对大道的虔诚信仰。《三天内解经》说：“长生者，道也。死坏者，非道也。死王乃不如生鼠。故圣人教化，使民慈于众生，生可贵也。”指出生命的本质就是贵生，即积极进取。正如《太上老君开天经》说：“精气而生者，人是也。万物之中，人最为贵。”司马承祯说：“生者天之大德也，地之大乐也，人之大福也。”由此观之，道教认为贵生不仅是人对待生命的正确态度，而且是人类之至德。在这个思想基础上，道教架构了其生命伦理的价值取向——贵生，道教的一切经典教义便由此而阐发开来。

道经讲“人为天地之本，当为善”。就是说尊重生命、善待万物是大道本身拥有的普济救世美德的最好体现，亦是做人的根本与修道的必需。《道德经》说：“吾有三宝，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”《抱朴子内篇·对俗》说得更为明白，称慈为万善之根本，人想要积功累德，不能唯独爱人，还要兼当

爱物，物体虽然微小，但也有生命；人若能够对微小的生命存有慈心，常常予以救护，那么杀气就会自然消失，仁慈之心就会自然产生，这样人类就有享不尽的福寿康宁。这就将行善积德与修道成仙明确地联系在一起。一个人想要成仙，就必须慈爱万物，积大功德，即道教所主张的“功德成神”。道书中所记载的成千上万的仙真事迹，无论其面貌、神迹如何怪异神奇，但普遍都具备符合时代特征的高尚德行，遂至感通上真下降，度升天界。在这里，神仙成了修道成仙的楷模，人性完善亦发展到了极点。由此道教从戒律上要求人自尊、自重、自爱。道教戒律《老君说一百八十戒》中就反对人轻生自杀、杀害、谩骂、诋毁、离间他人，反对杀害、虐待、毁坏动植物，反对破坏人类和动植物赖以生存的自然环境。

道经讲“驱邪缚魅，保命护身”，说明在重视生命的同时还要去保护生命。由此道教对那些暴殄天物、残害生命的各种恶行，亦给予了无情的揭露与严厉的批判。《太上灵宝朝天谢罪大忏》卷三中就无情地揭露了为恶之人的种种恶行，认为他们这种“长生杀戮，行诸苦酷，不念慈心，杀害群毛”的行为，皆是逆天叛道，必遭报应，死后堕入九幽地狱，“丰都考罚，万劫方生”。

道经讲“千岁厌世，去而上仙”，就是说人在世上活了一千岁，感觉累了，才去修炼成仙，说明在保护生命的时候要懂得去养护生命。这对常人来说，似乎有些可笑。然据英国媒体报道，剑桥大学遗传专家奥布里·德·格雷博士声称，随着干细胞医学研究的进展，人类不久以后有望最长活上一千年。报道援引格雷的话说：“我敢公开打赌，目前还在世的公众中，肯定有不少人的寿命可达1000年左右。”格雷认为，虽然相应的医学研究还处于实验阶段，但针对老鼠的实验结果表明，通过延长老鼠的中年期，它们的寿命将延长两倍，进而甚至可以无限期延长寿命。格雷称，可用于人类的延寿药物将于今后十年内面世。格雷说：“迄今为止，我们已经掌握了如何将寿命延长25年的办法。这也意味着我们今后有可能将人类寿命无限期延长，因为随着寿命的延长，人们将有更多时间来对付衰老问题。”但在道教看来，“人欲地仙，当三百善；欲天仙，当立千二百善”。如果积善事未满，虽服仙药，亦无益于成仙。一个人想要修成神仙，除了外服仙药，内炼神气之外，还必须积大功德，功夫、功德双双圆满，方可成为天仙。

养生的最终目的就是要达生，达到生命的目的，也就是能够与宇宙万物同构，也就是做到天人合一。《道德经》：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”视宇宙万物是一个有机的整体。后来道教将其演化成天、地、人三元，称天为阳，地为阴，阴阳生万物。人类便是天地之气交泰的产物，唐吴筠《玄纲论》说：“天地为万物之父，帝王者三才之主，然则道德、天地、帝王一也。”《太平

《经》卷三十五说：“头圆，天也；足方，地也；四支，四时；五脏，五行也；耳目口鼻七窍（七窍），三光也。”就是把人体的各个部位与天地、四季、五行对应起来，表明人与天是合一的。不管你从哪个角度去看，人与天总与相关联的。人有七情六欲，天有风雨霜雪雷电。这种思想被道家养生者直接吸收，在他们的眼中天地同流，人神一体，天人合一。例如周天这个概念源于我国古代天文学。道家养生学家发现人体有365个穴位分布在全身，这与天体有365度相吻合，人身是一个小天地，宇宙是一个大人身。宇宙是一个大周天，人体也就是小周天。在道家炼养中，周天有大小之分，一般认为沿着任督二脉（即从下丹田开始，经会阴、尾闾、命门、大椎、玉枕、百会、上田、中田、下田）循环一周为小周天。真气沿经络所有的穴位运转为大周天。内炼周天类似于自然界的自然造化，合乎于天地之理。日东月西便有甲木庚金。庚在西方，是初三这一天月亮升起的地方，也是阴候条件下的阳气发生的地方。坤生庚处，纳甲于震，继坤体为长男。火候由一阳开始。几经反复，周天数足，纯阳出现，三尸杀尽，群阴悉化，如同甲木月一轮，元神充足。《悟真篇》说：“天人一气本来同，为有形骸碍不通。炼到形神妙合处，方知色相即真空。”道家一方面提倡炼养长生达到把人还原到自然的目的，另一方面以清静伴随整个炼养的过程，达到让人的情感回归于自然中。因为人是自然界的一部分，所以回归自然才能真正做到天人合一。

值第三届国际道教论坛召开之际，中国道教协会组织人员编写了《道教养生方法精粹》一书，并附带其中部分养生功法光盘，从宏观的养生思想理论到具体的养生功法：篇章明目，结构合理，翔实而周到；内容丰富，思路明晰，朴实而新颖；演练认真，制作精良，直观而高效；大大丰富了本届论坛的文化内涵，为社会提供了更直接有效的养生方法，读来令人欣慰，于是赘述上言，是为序。

任法融

2014年9月25日

前言

当代社会，经济发展，文化繁荣，各种思潮在社会上此消彼长，尤其是人们对健康生活的追求。首先是兴起于20世纪80年代的气功养生热，然后是兴旺于20世纪90年代的中医养生热，再次就是兴盛于21世纪的宗教养生热。在这些养生门类中，道教的养生思想和方法一直起着十分重要的作用，对人们的生活水平和生活质量的提高产生了积极有益的影响。

一

道教养生思想和方法源远流长，影响深远。从远古的先民时期就在人们心目中蔓延流传，可以追溯到殷商之前。相传时有阴康氏“教人引舞以利导之”（《路史》），赫胥氏部落的先民“含哺而熙，鼓腹而游”（同上）。黄帝“学道于崆峒，问道于广成子”（《括地志》），有“移精变气”的修炼经验，王乔、赤松子则有“吸阴阳之和，食天地之精，呼而求故，吸而求新”的修炼本领。

春秋战国时，已有诸多书籍记载道家养生修炼方术，如《庄子》中的“熊经鸟伸”“吐故纳新”“缘督”“踵息”“心斋”“坐忘”“朝彻”“见独”等，《却谷含气篇》《行气玉器铭》中的“服气”“服饵”“行气”等，说明当时各种养生修炼方术已十分流行。

东汉时，道教《太平经》广泛吸收各种养生修炼方术，提出爱气、尊神、重精等养生修炼思想，有内照、存神、食气、胎息、辟谷等修炼养生方法；《老子想尔注》则提出“深藏其气，固守其精，无使漏尽”的主张，有结精、炼气、养神、守戒等养生修炼方法；《周易参同契》则提出“参同相类”的修炼模式，将修炼与《易经》相结合。这时追求养生的方式也由原来侧重于求仙变成金丹成仙之道（重于实践），出现了魏伯阳、葛洪等道教炼养家。魏伯阳根据《周易》阴阳的原理，参合黄老自然之道，讲述炉火炼丹之事，著成《周易参同契》一书，成为“万古丹经王”。葛洪在“神仙必有，长生可致”理论的前提下，提出服食金丹可使人永远固形，达到不老不死；并提出人之死亡必有别的原因，让世人找出这个原因，去努力地加以克服。

魏晋南北朝时，道教有诸多经典研究内丹修炼养生方法，如南岳魏夫人的《黄庭内景经》《大洞真经》《太上老君说常清静经》，葛玄《五千文经序》，葛

洪《抱朴子内篇》，陶弘景《养性延命录》等经典，提出了静思、存思、存想、存神、内观、内视、行气、导引、行气、咽津、辟谷、呼吸、守一、藏精、调息等修炼养生方法，进一步完善了各种内丹炼养方术。

唐时，外丹修炼盛极而衰，内丹炼养逐渐形成。此时不但有成玄英、王玄览、司马承祯、杜光庭等大力阐扬的修心神以契道的思想，而且有张果、钟离权、吕洞宾等发挥的内炼以结丹的思想，陶植、陈少微等主张的真阴真阳互涵、铅汞性情合亲、龙虎互逐的思想，彭晓等人借《周易》卦爻规范炼丹“数”“候”的思想，还有谭峭《化书》所主张的“形可长生，神可不化”的思想。唐末五代，施肩吾《西山群仙会真记》和崔希范《入药镜》将道教内丹炼养思想上升到性和命的高度，使内丹修炼思想理论系统初露端倪。

这一时期，魏晋“玄学”已经发展成了“重玄之学”，加之老庄哲学和佛教思潮的影响，道教修炼养生的内涵又发生了很大的变化。也就是说由原来追求肉体上的健康长生，逐渐转变成追求精神上的永恒，出现了成玄英、李荣、司马承祯一些高道。成玄英注疏《庄子》，认为形体对人来说并不重要，而是要从精神上去理解长生成仙，称“体道圣人，境智冥符，能所虚会，超兹四句，离彼百非，故得久视长生”，“善摄生人，忘乎身相，即身无身，故无地之可死也”，“相与忘生，复忘死，死生混一，故顺化无穷”。就是说一旦忘记了生死，就超越了生死。李荣比成玄英更深入，认为不但要忘记形体，而且要忘记精神，做到物我两忘，如其解释老子“谷神”时称“能空其形神，丧于物我，出无根聚，不以为生，入气穷、气散，不以为死，不生不死，此谷神之义也”。然而道教传统上的修身成仙说又离不开形、炁、神，于是司马承祯说：“道有深力，徐易形神，形随道通，与神合一，谓之神人。神性虚融，体无变灭，形与道同，故无生死。隐则形同于神，显则神同于炁，所以蹈水火而无害，对日月而无影，存己在己，出入无间。”从而解决了致道成仙说中形与神的问题，也就是说无形无神，是形神已与道同，与大道一体，融合于道炁之中。

宋初，高道陈抟著《无极图》，以生动形象的太极图勾勒了内丹炼养的全过程及其顺逆、阴阳、五行和人体窍穴等多方面的联系。至张伯端《悟真篇》问世时，说明内丹炼养学说已臻成熟。

宋以后，道教炼养者一方面吸收了儒佛心性论思想，一方面保持性命双修的原则，结合自身智慧与德行，纷纷创立了不同的门派。如张伯端、石泰、薛道光、白玉蟾主张的“先性后命”的南派；王重阳、马丹阳、邱处机等主张的“先命后性”的北派；李道纯中和南、北二派“致中和”的中派；陆西星的东派；李西月的西派；张三丰的三丰派；伍守阳、柳华阳的伍柳派；赵璧尘的千峰

派等等，从而说明内丹炼养学发展成为了道家修炼养生的主流。

其中王重阳创立的全真道从心与性、性与命的角度出发，既强调神仙炼养，又追求超越神仙信仰，突出体现了全真道性命之圭旨。全真道以心为本体，以性作为心的灵能，主张明心见性；再以性为神，以命为炁，主张性命双修。如全真南宗白玉蟾《海琼白真人语录》曰：“丹者心也，心者神也。阳神谓之阳丹，阴神谓之阴丹，其实皆内丹也。脱胎换骨，身外有身，聚则成形，散则成炁，此阳神也；一念清灵，魂识未散，如梦如影，其类乎鬼，此阴神也。”又如王重阳说：“真性不乱，万缘不挂，不去不来，此是长生不死也。”（《重阳真人授丹阳二十四诀》）丘处机说：“吾宗所以不言长生者，非不长生，超之也。”（《长春祖师语录》）意思是说所谓的长生，就是在长生之外，而不在长生之内，即超乎长生，炼养之时，心中不念长生而自然能够长生。

近现代，由于道教仙学的兴起，道教内丹炼养开始与现代自然科学相结合，道家养生思想又有了新的发展。仙学著名的代表者是道教大师陈撄宁先生，他在继承传统仙学的基础上，援引科学解释来改进仙学。他说：“当兹生物学、生理学、生殖学、生态学、发生学、化学、物理学等大明之时，似宜适应新潮，将仙术建筑在科学的地平线上，俾唯心唯物之粗暴威权，消融翔洽于唯生的大化炉中，造成生平和乐的世界。”表明了他对待仙学与科学两者之间的态度。对于长生，他认为长生不是永生，是对生命的延长，并直接说明“人生在世，有生就有死，有死必有生，古之称之为造化。有生为造，有死为化。而在修炼大道的人，偏要打破这个生死常规，做到长生久视，以与造化相抗衡。如果缺乏超群的毅力、深厚的道德、高远的智慧，结果定难实现”（《仙学详述》）。并自己发愿：“定要永久长住在这个世界上，改造此世界，方见得道家真实的力量比任何宗教为伟大。”对于成仙，他认为“抽尽秽浊之躯，变得纯阳之体，累积长久，化形而仙”。至于炼养成仙的方法，他创造了三元丹法，即天元丹法，亦称大丹，指清修；地元丹法，亦称神丹，指外丹；人元丹法，亦称金丹，指性命双修。进而言之，分为静功、动功、女丹修炼等等。在对待仙学与道教信仰的问题，他提出仙学可以与信仰分离，也就是说不信教的人也可以修炼仙学，从而使神仙信仰更有了广泛的空间。

二

道家养生方法从理论到实践，大致分为：道教祖师们的养生思想；道教四季与二十四节气养生法；道教服食养生法；道教起居养生法；道教房中养生法；道教动功养生法；道教静功养生法；道教医药养生法；道教外丹养生法；道教内丹养生法等十个方面。

——道教祖师们的养生思想是全书养生方法的纲领，所有的养生方法都是基于祖师们的养思想基础上形成的，深入表达了道教对养生的态度，包括老子、庄子、列子、《黄帝内经》和《黄帝阴符经》的养生思想。

——道教四季与二十四节气养生法充分表述了人在一年四季中如何与时消息，如何把握生活的节奏，最终做到明人事而知天命。

——道家服食养生法主要介绍道家的饮食习俗、原则和方法，旨在说明道家是如何通过饮食来达到养生的目的。

——道家起居养生旨在说明养生保健就在日常生活当中，只要像道家修炼者一样起居适度，就会获得一个健康的体魄。内容主要包括洗头浴脚、刷牙漱口、润津排泻、沐浴更衣、站立行走、寝卧睡眠等。

——道家房中养生是道家关于两性生活的知识，虽然在流传中被人误用，遭受诋毁，但是许多论述和方法仍然是科学的、健康的，是人类生育卫生不可缺少的内容。主要介绍道家对待两性生活的原则、宜忌、方法等等。

——道家动功相对于静功而言，主要表现在一个“动”字上，讲述日常生活中道教锻炼养生的一些功法，包括无极功、阴阳功、五行功、太极拳等。

——道家静功相对于动功而言，主要表现在一个“静”字上，包括服气、调息、存思、打坐、服日月光牙法、桩功等。

——道家医药养生不仅是道教医学的重要组成部分，而且是中国传统中医学不可或缺的部分。主要介绍道家道教医药学的发展过程、道教医药救治方、道教养生疗病方法等等。

——道家外丹相对于内丹而言，虽然内丹发展甚早，但是起初并没有系统的层次，只有概括性的论述，缺乏专业性术语。相反当时外丹烧炼就比较严格系统，所用药物、分量、配伍、程序等都必须记录在案，所以很早就有了自己的理论体系。内容主要包括烧炼外丹的仪规、原料、选址、方药等等。

——道家内丹相对于外丹而言，在外丹衰微、内丹兴起之前，人们认为内炼方术只是配合外丹大药，促进养生延年，“不能度世以致乎仙”。梁陈时，佛教天台宗三祖慧思和尚就曾谈到“借外丹力修内丹”。另据《罗浮山志》记载，隋开皇年间苏元朗，即提出以“身为炉鼎，心为神室”，“自此道徒始知内丹矣”。内容主要包括内丹法派、内炼步骤、名词术语等等。

三

目前社会上已经出版发行了一系列相关著作，受到人们的欢迎，但远远不能满足大众的需要。有的养生专著偏重于丹道信仰，有浓厚的神秘主义色彩，适用于教内而不适用于世俗；有的养生专著偏重于学术理论，有深度而缺乏可读性，

适用于学者而不适用于民间；有的养生专著偏重于历史追述，内容丰富而缺少时代感，适用于积累知识而不适用于指导实践。因此，人们希望能有将理论、历史与现实结合得较好并面向一般群众的养生著作不断问世。有鉴于此，值第三届国际道教论坛召开之际，组委会提出要充分揭示道教尊道贵德、天人合一、重生贵和、抱朴守真等基本教义思想，同时要充分反映中国人的精神生活、信仰心理和价值取向，通过举办论坛，展示道教独特的文化魅力，大力宣传和弘扬中华优秀传统文化，有利于提升中华道教文化的国际影响力，扩大其在世界上的影响，提升我国的文化软实力；有利于为中华文明传承、为实现中华民族伟大复兴的中国梦、为人类福祉做积极贡献。所以将论坛的主题定为“行道立德，济世利人”，并举行“文化之道”“养生之道”“天人之道”三场电视分论坛。为了更进一步丰富论坛的文化内涵，组委会决定专门编写一本全方位介绍道教养生的通俗书籍，定名为《道教养生方法精粹》。

在编写之前，编写组召开会议，邀请全国知名养生专家对全书提纲和目录提要进行了认真的讨论，全体编写人员充分听取了专家们的意见，最后将全书分为道论篇、日用篇、功法篇、医药篇和修炼篇，共计十四章来编写，既重视思想理论，又关注具体方法；既讲求实践，又追求理论依据；既有文字的说明，又有具体功法的演示，读来让人耳目一新，这也许是本书与以往道教养生书的区别所在，祈望让人读后从中能够收益。

目 录

道论篇

第一章 老子养生之道	(3)
第一节 道法自然的养生观	(3)
第二节 防患未然的疾病观	(5)
第三节 淡泊滋味的营养观	(8)
第四节 动而愈出的运动观	(11)
第五节 专气致柔的返朴观	(13)
第六节 啬宝精气的固本观	(15)
第二章 庄子养生之道	(18)
第一节 清心寡欲的修身观	(18)
第二节 顺其自然的应世观	(22)
第三节 万物齐同的生命观	(27)
第三章 列子养生之道	(30)
第一节 顺乎自然的养生观	(30)
第二节 涵养元气的修身观	(34)
第三节 尚柔主静的修心观	(38)
第四章 《黄帝内经》养生之道	(41)
第一节 顺应自然的基本原则	(42)
第二节 调摄精神的养生基础	(43)
第三节 饮食有节的营养主张	(47)

第四节	起居有常的养生方法	(48)
第五节	调养精气的根本之源	(50)
第五章	《黄帝阴符经》养生之道	(53)
第一节	顺应自然的养生原则	(53)
第二节	巧夺天机的养生法则	(56)
第三节	我命由我的养生宗旨	(59)

日用篇

第六章	道教四季节气养生法	(65)
第一节	春季养生法	(65)
第二节	夏季养生法	(72)
第三节	秋季养生法	(84)
第四节	冬季养生法	(88)
第五节	二十四节气养生	(93)
结语	(127)
第七章	道教服食法	(129)
第一节	饮食法	(130)
第二节	辟谷法	(143)
第八章	道教起居养生法	(164)
第一节	咽津法	(164)
第二节	浴面法	(167)
第三节	洗头栉发法	(171)
第四节	叩齿法	(175)
第五节	排泄法	(178)
第六节	沐浴更衣法	(180)
第七节	睡眠法	(184)
第九章	道教房中养生法	(187)
第一节	房中原则	(192)
第二节	房中宜忌	(198)

第三节	房中诸法	(206)
第四节	房中药具	(208)

功法篇

第十章	道教动功养生法	(213)
第一节	无极功	(215)
第二节	阴阳功	(217)
第三节	五行功	(221)
第四节	三丰太极养生	(227)
第十一章	道教静功养生法	(257)
第一节	服气法	(259)
第二节	调息法	(269)
第三节	存思法	(270)
第四节	打坐	(272)
第五节	服日、月、光、牙法	(281)
第六节	桩功	(283)

医药篇

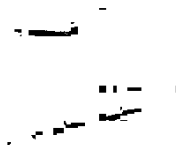
第十二章	道教医药养生法	(289)
第一节	情志养生法	(289)
第二节	按摩养生法	(297)
第三节	道教养生药方	(313)
第四节	药粥养生法	(329)
第五节	药酒养生法	(348)
第六节	药茶养生法	(355)

修炼篇

第十三章	道教外丹养生法	(371)
------	---------------	-------

第一节	外丹发展历史和主要著作	(371)
第二节	外丹的基本原理	(376)
第三节	炼制外丹的药物	(383)
第四节	炼制外丹的方法	(389)
第五节	服食外丹的禁忌	(392)
第十四章	道教内丹养生法	(395)
第一节	内丹基本原理和修炼方法	(399)
第二节	钟吕派修炼方法	(405)
第三节	南派修炼方法	(409)
第四节	北派修炼方法	(418)
第五节	东派修炼方法	(430)
第六节	西派修炼方法	(433)
第七节	中派修炼方法	(438)
第八节	三丰派修炼方法	(442)
第九节	伍柳派修炼方法	(448)
第十节	千峰派修炼方法	(455)
第十一节	女丹派修炼方法	(472)
参考文献	(482)
后 记	(483)

道 论 篇



第一章 老子养生之道

在中国春秋战国时期，文化繁荣，百家争鸣。其中以老子、庄子和列子等为代表的道家，倡导道法自然、清静无为、淡泊名利、啬宝精气等思想，成为诸子百家中的一朵奇葩。

公元126—144年间，即东汉顺帝时，张道陵以老子为道祖，以老子《道德经》为至圣经典，创立名为二十四治的教团组织，称“正一盟威之道”，标志着道教正式诞生。张道陵本着老子尊道贵德的宗旨，教化世人以“长生久视”之道，宏扬老子寡欲以养心、清静以养性、无为以养行（形）、结善以养德、啬精以养气、修道以养神的养生思想和方法，使得道教成为一个既养生又养神的古老宗教，《道德经》也被视为中华民族养生的经典著作之一。

第一节 道法自然的养生观

对于养生，老子是绝对的行家，连孔子的学生南容都要向老子学习养生。这个南容，也叫南宫适，亦作南宫括，字子容。因为聪明好学，所以非常荣幸地成为孔子的侄女婿。不仅如此，他从小就注重养生锻炼，虚心地向方家求教。当他听说老子擅长养生时，不辞劳苦，步行七天七夜，向老子求教养生之道。老子告诉他：“养生之道，在神静心清。静神心清者，洗内心之污垢也。心中之垢，一为物欲，一为知求。去欲去求，则心中坦然；心中坦然，则动静自然；动静自然，则心中无所牵挂。于是乎当卧则卧，当起则起，当行则行，当止则止，外物不能扰其心。故学道之路，内外两除也；得道之人，内外两忘也。内者，心也；外者，物也。内外两除者，内去欲求，外除物诱也；内

外两忘者，内忘欲求，外忘物诱也。由除至忘，则内外一体，皆归于自然，于是达于大道矣！如今，汝心中念念不忘学道，亦是欲求也。除去求道之欲，则心中自静；心中清静，则大道可修矣！”

就是说，养生之道在于心神清静。所谓心神清静，就是洗涤思想中的污垢。思想中的污垢，一为对物质的贪求，一为对妄想的追求。如果人能够去除贪物和妄念，那么心中就会十分坦然。人的心中坦然，行为举止就会自然而然。人的行为举止自然，说明心中就没有什么牵挂。于是就会该睡觉时就睡得觉觉，该起床时就起得了床，该行动时就行动，该休息时就休息，外界的环境不能扰乱他的心。所以学道的路要做到内外两除，得道的人就会内外两忘。内就是心，外就是物。内外两除，就是内心革除欲望，外界除去事物的诱惑；内外两忘，就是内心忘记欲望，外界除去物诱。由革除到忘记，就会形成内外一体，一切回归到自然，于是就达到了道的境界。

基于此，老子认为南容心中经常想着学道，也是一种欲望。如果剔除求道的欲望，心中就会自然清静，大道便可以修成。

南容听完老子一席话，苦心求道的欲望顿时消失，如释重负，身心也变得清凉爽快、舒展旷达、平静淡泊。于是叩谢老子说：“先生一番教导，胜过我十年的修行。现在我不请教养生的道理，只愿意领受养生的途径。”

老子说道：“养生之经（径），要在自然。动不知所向，止不知所为，随物卷曲，随波而流，动而与阳同德，静而与阴同波。其动若水，其静若镜，其应若响，此乃养生之经（径）也。”就是说养生的途径，最重要的在于自然。运动不追求固定目标，静止不想象作为，随着环境的变化而变化，运动与阳刚之气同心同德，静止与阴清之气同相同样。动如流水，静如明镜，应变如声，这就是养生的途径。

南容奇怪地问道：“这是养生最完美的境界吗？”

老子回答说：“非也。此乃清融己心，入于自然之始也。倘入完美境界，则与禽兽共居于地而不以为卑，与神仙共乐于天而不以为贵；行不标新立异，止不思虑计谋，动不劳心伤神；来而不知所求，往而不知所欲。”老子认为上述方法还只是清洁了自己的心，刚入自然境界

的门。假如进入完美境界，那就要能够与禽兽一起居住而感觉不到卑微，与神仙一起娱乐而感觉不到尊贵。行为不标新立异，举止不考虑计谋，运动不劳心伤神，前来不为所求，归去不为他欲。

南容继续问道：“这难道是最好的境界吗？”

老子回答道：“未也。身立于天地之间，如同枯枝槁木；心居于形体之内，如同焦叶死灰。如此，则赤日炎炎而不觉热，冰雪皑皑而不知寒，剑戟不能伤，虎豹不能害。于是乎祸亦不至，福亦不来。祸福皆无，苦乐皆忘也。”老子认为身体站立在天地之间，如同枯槁的树枝；心处于形体之内，如同烧焦形成的灰。做到这个地步，赤日炎炎而感觉不到炎热，冰雪皑皑而感觉不到寒冷，刀枪不能刺伤他，虎豹不能危害他。于是灾祸不能降生于他，幸福也不必要光临他。灾祸与幸福都不存在，连辛苦和快乐都忘记了。

其实老子教给南容的养生之道就是自然，老子在《道德经》第二十五章说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”对于养生，人要效法地，地要效法天，天要效法道，道要效法自身，按照其自身的客观规律自由发展，自然而然。人与自然界的关系，息息相通，顺应自然之道，适应自然界的变化，则何病能生？又何患不寿？老子认为自然界在不断发展之中，人体必须与自然规律相适应，才能生长。不然，逆自然规律而动，则会生病折寿。这种朴素辩证的养生观，对我国中医学的养生学的形成与发展有着很大的推动作用，《黄帝内经》中便是吸收了老子的这一养生主张。最后是恬淡寡欲。老子主张的恬淡寡欲，清静为上，对他的精神修养、情志调节起着很好的作用。

第二节 防患未然的疾病观

在现代医学中，有一门学科叫预防医学。预防医学是从医学科学体系中分化出来的，它是研究预防和消灭病害，讲究卫生，增强体质，改善和创造有利于健康的生产环境和生活条件的科学。世界上公认预防医学开始于20世纪初，我国则开始于抗日战争期间。

其实，对于疾病的预防古亦有之，其思想观念应该始于老子。老子在《道德经》第二十七章中说：“为之于其未有也，治之于其未乱也。”就是说，行动要在事情未出现之前，治理要在动乱未发生之前。这包含了多么深刻的智慧！医学家可以从中思悟疗疾的秘诀，政治家可以从中领悟治国的谋略，企业家可以从中体会经商的奥秘，至于我们个人则可以从明白修身养生的真谛。这道理似乎人人都懂，但是并不是人人都重视，也不是人人都能实行，持之以恒的更是少之又少。中国有句古话：“知易行难。”道理是易懂的，但是做起来就十分困难了。纸上谈兵，夸夸其谈，是没有什么难度的事情，但是这是毫无意义的，只有能运用于实践，才是真本领。其实真正的养生之道，就从这句话开始！

首先我们就要培养一种预防意识。这种意识十分重要，没有这种预防的意识，一切养生之道无从谈起。很多人，特别是年轻人，都以为自己年轻力壮，一点病痛，过几天就好，没事的。这种麻痹大意的思想真的不可取。

美国康奈尔大学的科学家做过的一个著名实验：第一次把一只青蛙扔到一盆滚烫的开水里，只见那只青蛙落水的一刹那，两条肌肉发达的后腿马上竭尽全力向外一跳，最终死里逃生；第二次又把这只青蛙放进一盆暖水里，这只青蛙呆在里边，悠闲地游来游去，十分的惬意。可是它却浑然不知自己的死期快到了。科学家在那水盆下面慢慢地加热，使这只青蛙也可以慢慢地适应逐渐升高的温度。等温度升得很高了，这只青蛙再也受不了，这时它却发现自己已经浑身无力了，再也没有力量逃离死神的魔掌。这个实验指出了从量变到质变的哲理，同时也指出了生命对渐变的环境有着惊人的适应性和依赖性，容易迷失其中而最终导致灾难的道理。突如其来的挑战或灾难往往能使生命奋起反击，发挥出超常的潜力，而安逸舒适的环境，往往容易使生命沉迷其中，放松警惕，丧失斗志，束手就擒。其实我们生活中有许多人就像这只青蛙一样，在暖水里面泡着，逍遥自在，但是却没有注意到水的温度越来越高了，或者干脆视之不见。有人也许会觉得这是危言耸听，有这么严重吗？其实我们每一个人都是有病的人，或多或少，

或大或小，没有人是没病的。许多人看起来十分健康，但实际上是处于“亚健康”状态。据《健康报》报道：在我国，亚健康状态人群占总人口的70%，已超过9亿，而他们大多数年龄在25~40岁，这正是人生的黄金时代。什么是“亚健康”呢？“亚健康”其实就是不健康。“亚健康”的人和健康的人一样都能吃，能喝，能跑，能跳，不过其身体素质却有三个指标明显下降：一、生命活力下降，免疫力下降，比健康的人容易患病；二、生理本能下降，吃不得，睡不着，精神疲乏，无精打采；三、心理承受能力下降。“亚健康”貌似健康，这是因为人体自身有着惊人的适应力和代偿能力，所以即使长期处于病态平衡也不易被发觉。中医认为人体内阴阳要维持在一种平衡的状态，人才会健康，否则就会生病。而病态的阴阳平衡，其实是人体处于一种人不敷出的状态，但是为了维持正常的生命活动和工作生活，迫不得已透支储存在身体内的生命能量，来保持阴阳平衡。打个比喻，就像现在的“提前消费”一样，现在没钱用了，就借未来的钱来花，就是所谓的“寅吃卯粮”。很多人快将未来的“钱”透支光了，却还得意洋洋，挥金如土。等到病来如山倒，才猛然发现自己已经站在了悬崖的边缘。为时晚矣。《黄帝内经·四气调神大论》上也说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

因此，我们在生活中要防微杜渐，日积月累健康知识，养成良好的生活习惯。老子在《道德经》第二十七章继续说：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土。”需要双手才能合抱的大树是由微细的树苗生长起来的，九层的高台是由一小堆一小堆的泥土建起来的。古人曾苦口婆心地教诲我们：防微杜渐，居安思危。凡理大小事务，皆当一体留心。所谓防微杜渐者，以事虽小而不防之，则必渐大；渐而不止，必至于不可杜也。千里之堤，溃于蚁穴。疾病并非一朝一夕形成的，正所谓“冰冻三尺，非一日之寒”。养生也是一个铁杵磨成针的工夫，需要集腋成裘、聚沙成塔的毅力。养生虽不易，但养生的好处是显而易见的。养生好，远离病痛的折磨，还可为将来节省一大笔医疗费，不连累亲人朋友；养生好，更可延年益寿，百病不侵，身心

和谐，精神愉悦，尽情享受人生的美好。三国时期著名的军事家、政治家曹操曾写了一首《龟虽寿》，勉励人们养生益寿：“神龟虽寿，犹有竟时。腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。幸甚至哉，歌以咏志。”

同时，我们生活在自然界，每日吃五谷杂粮，即使身体保养得再好，也不可避免地会受到各种伤病的威胁。如果感染了疾病，应该怎样对待它呢？老子在《道德经》第七十一章中说：“知之不知上。”知道自己患了病，只当自己没有病，这是最好的。这句话告诉我们，得了病不要背思想包袱，不要过分紧张和悲观，保持轻松乐观的心情，将有利于疾病的康复。相反“不知知病”，不知自己有没有病，稍有不适，就怀疑自己患了绝症，过分紧张，这是影响健康最坏的毛病。现实生活中，许多人就是这样，由于过分害怕疾病，使原来很轻的病加重。有的根本没有病，想都会想出个病来。所以，正确的疾病观就显得非常重要了。最高明的办法就是对疾病采取“知之不知”的态度，不过分紧张。当然不紧张，不是要你不治疗。该吃药的要吃药，该休息要休息，该改掉不良生活习惯的要改。只有这种“战略上藐视疾病，战术上重视疾病”的态度，才会最有利于疾病的康复。所以《道德经》说：“圣人不病，以其病病，是以不病。”圣人之所以很少生病，就是因为他们不想疾病，不想它好，也不想它不好，根本就不紧张它。所以圣人很少生病，有病也好得快。可见，老子的养身保健观许多是同现代医学、中医学、营养学、运动生理学、心理学、唯物辩证法的观点不谋而合的，是一种科学的养生观。

第三节 淡泊滋味的营养观

中国人有句古话“民以食为天”，“人是铁，饭是钢”，说明人离不开食物。因为食物能够供应人体所需要的营养，而营养则是人体健康的基石。道教养生保健非常重视营养问题。对于营养的摄取，老子

在《道德经》第六十三章中说：“为无为，事无事，味无味。”在“无为”（即不妄为）的前提下有所作为，在“无事”（即不轻率从事）的前提下有所从事，所谓“味无味”就是吃任何东西都不要去知其味。这是什么意思呢？就是说如果我们吃东西的时候，总是去品尝滋味，好吃的就多吃，不好吃的就不吃。长此以往，就会养成偏食的习惯。现代医学证明偏食容易破坏膳食平衡，导致人体营养素缺乏，对健康非常不利。儿童偏食，容易导致发育不良。成人偏食，容易导致各种慢性病的发生。如高血压、糖尿病、冠心病就是由于人们过多吃盐，吃油腻的食物，吃大鱼大肉，过量饮酒等引起的。有些年青女性为了美丽，养成偏食素食的习惯，结果常常引起缺铁性贫血的发生。现代营养学认为：营养要全面，膳食要平衡，关键是要将糖、蛋白质、脂肪、纤维素、维生素、微量元素这些基本营养素按比例均衡摄取，才能保证身体健康。如何做到这一点？必须防止偏食的发生。如何防止偏食的发生？老子告诉我们“味无味”，吃任何东西都不要老是去品尝滋味。要知道人类进食的生物意义就是为身体提供新陈代谢的营养物质，而不是去满足“口舌之欲”。懂得了这个道理，我们在进食的时候，就应该提醒自己：不管好吃不好吃，有营养的就应该吃；我们是吃“营养”，而不是吃“滋味”。长期坚持这种自我提醒，就能帮助我们除掉不良的饮食习惯，逐步达到营养全面，膳食平衡。

当代社会，人们对于美食的追求越来越讲究了，要不然《舌尖上的中国》拍完第一部，怎么又会拍第二部呢，又怎么会有那么高的收视率呢？现如今中国改革开放三十年了，中国的经济飞速发展，广大人民群众生活富裕起来了，饮食业也随着兴旺发达起来了。中国人喜欢吃是出了名的。天上飞的，除了飞机不能吃，其他的都吃过了；水里游的，除了潜水艇不能吃，其他的都吃过；地上跑的，除了汽车不能吃，其他的也都吃过了。但是中国人的体质却没有因此增强，反而现代病、富贵病在蔓延肆虐，例如高血压、冠心病、糖尿病、肥胖病、癌症等等，这些病我们现在已经司空见惯了。为什么天天大鱼大肉、山珍海味，我们的健康却没有相应提高，反而越来越坏了呢？因为真正的饮食之道，不在大鱼大肉、山珍海味之中，而在粗茶淡饭之中。

著名国学大师季羨林曾说吃粗茶淡饭最香。他的家人说要给他补充营养，而他却觉得那是浪费。因为粗茶淡饭是最好的营养品。季老九十多岁时，依然身轻体健，说话利索，思维敏捷。季老的早餐经常是烤馒头片或面包，一杯清茶，一碟炒花生米。这个习惯半个世纪都未曾改变。两顿正餐也是以素食为主，荤腥吃得很少。季老曾戏言他的养生之道就是：“每天饭菜必食七粒花生米两个西红柿。”有客人来了，或儿女们回家了，才多做几个菜。

在日常生活中，很多人以为不多吃点肉，就会缺少营养。可是事实让人目瞪口呆！世界最著名的中长跑之王，卡尔·刘易斯是一个严格的素食者。卡尔回忆自己的运动生涯时说：“我发现一个人不需要动物蛋白质而成为一名成功的运动员。事实上，我的赛道赛跑成绩最好的一年是我吃严格素食的第一年。此外，通过继续吃严格素食，我的体重在控制之中，我喜欢我看上去的样子。”第一次奥林匹克运动会的游泳冠军茂林罗斯也是一个素食者，他的速度惊人，持久有力。据体育界人士分析，罗斯游泳不但速度惊人，耐力特强，而且每次比赛到最后关头时，速度还要加倍。而他的出现，更是掀起了西方的运动员吃素的风潮。从此以后，素食冠军如雨后春笋一样冒了出来。包括奥运角力选手康贝尔，六度拿到铁人三项运动冠军的史考特和职业美式足球选手席尔。这些人都是吃全素或者基本吃素（比如不吃肉，仅吃一点鱼）。据调查研究，许多百岁老人都是以素食为主，就是基本吃素，很少吃肉。为什么多吃肉不好呢？中国著名的环保专家、北京麋鹿苑负责人郭耕说：“我举一条证据诸位就可明白：无论大小畜生被人捆绑要杀的时候，是多么痛苦，多么怨恨。既起了嗔恨心，毒素就会流遍全身，所以肉食多含有毒素。这种毒是很厉害的。比如喂乳的妇人，若是生气，乳汁就含有毒素，婴儿吃了就易害病。不信你若看到有婴儿的妇女发怒生气的时候，把她的乳汁挤出一点来放在太阳里晒一会，就变绿色，正常的乳汁被太阳晒是白色的。”所以母亲生气的时候千万不要给婴儿喂乳，不然婴儿很易生病！事实证明，粗茶淡饭对人是有益处的，“病从口入，祸从口出”是古人总结出来的非常精辟和经验，同样揭示了老子养生思想的科学性和深刻性。

第四节 动而愈出的运动观

俗话说得好，生命在于运动。人人都懂得的道理，然而在现代社会生活中，在清晨起床以后，在一天的工作忙碌之后，在饭后茶余，在电脑上伏案疾书之后……人们很难想到或抽出时间来运动，以缓解一天的工作疲劳。于是许多人在生活和工作中都处于亚健康状态，坐办公室的经常会颈椎痛，开车的会腰腿痛，打字的会眼睛痛，等等这些现象越来越影响着人们的健康。据中国中医健康协会 2005 年 3 月调查，北京市约有四分之三的人处于亚健康状态，不同程度地存着疾病的隐患。《北京青年报》在报道这项调查时称，新闻记者要提前 10 年进入亚健康状态。

亚健康人群的产生大都与不良的生活方式和行为习惯有关。长期吸烟，不良的饮食习惯和不合理的饮食结构，如偏食动物类食品，吃得过多、过咸、过甜等，都易导致亚健康状况。

日常家务都有机器代劳，体力劳动的减少，人们长期处于竞争激烈、心理压力大、超负荷运行的紧张状态中，不能及时化解，很容易产生慢性疲劳和心情压抑，尤其具有某些特定个性的人更容易产生亚健康状况。

亚健康是一种心身共有的失常状态。如果要治疗的话，心理治疗为第一要务。对于个人而言，最重要的还是要养成健康的生活和工作习惯。

因此从 20 世纪末开始，社会上出现的形形色色的健美操和气功养生备受人们亲睐，然而当你无暇再顾及时，身体将出现反弹，所以寻找适当的锻炼方法越来越受到人们重视，如果我们将眼光投入到中国古老的道家运动养生，一定会受到很好的启迪。

流水不腐，户枢不蠹，这是常人都懂得的道理。所以要获得健康，必须要动起来，并且要做到动静结合，阴阳平衡。老子在《道德经》第五章说：“天地之间，其犹橐籥乎，虚而不屈，动而愈出。”这就是

说天地之间的人，就像一个大风箱。精气在人体这个大风箱中是如何运行的呢？“虚而不屈”，精气的运行是虚静而不屈服的，就是指精气在人体内运行是看不见、摸不着的，多数时是感觉不到的。而且没有任何东西能使它屈服。换句话说，精气的运行不会屈从于人们的命令。你让它向东，它不会向东；你让它向西，它不会向西。这是一个非常重要的观点。“动而愈出”，震动得越快，出得越多。老子认为人身这个风箱运动得越快，精气出动得就越多。

同时，老子在《道德经》第四十二章中认为“万物负阴而抱阳，冲气以为和”。就是说万事万物包括人类都是由阴阳物质结合而成的，要达到健康状态，必须阴阳调和。要达到阴阳调和，必须要有气的冲动。这同中医学的观点是相吻合的。比如地球生态系统，如果没有大气层中气的冲动——风，雨水就不会均匀分布，就容易发生旱灾、水灾。人体要健康，必须要精气的冲动，气冲阴阳可调和。那么如何让精气冲动起来呢？老子认为运动可以让精气冲动起来，精气冲动可调和阴阳平衡，有益健康。这同现代医学及运动生理学的观点是相符的，这种运动健身观是一种唯物主义的健身观；是同广大人民群众的健康实践相符的，真正长期对人体健康有效的健身方法还是运动。比如我们身上发冷，出去跑十分钟，人身体就会发热。这是由于运动调动了精气运行，人体气血循环加速。

那么以上老子提倡的是一种什么样的运动呢？老子在《道德经》第四十九章中说：“圣人在天下，歙歙为天下浑其心。”天下的圣人，用呼吸之气来为天下人振作精神。可见老子提倡的是一种有氧运动。这同现代生理学——“有氧运动是一种最好的运动健身方式”的观点是完全相吻合的。长期坚持有氧运动，有什么好处呢？长期坚持有氧运动，可以调动精气贯注到每个人的手足，手足是人体的末部，精气连最远的末部都能贯注到，人的身体就相当健康了。

有氧运动的方式很多，如跑步、散步、打太极拳、舞剑、做健身操等等。还有一种方式，运动量比较小，很安全，比较适合老年人，就是朗诵、唱歌、唱戏。这是一种有氧运动，但长期被人们忽视。老子在《道德经》第三十六章说：“将欲歙之，必固张之。”在吸气之

前，必须加强肺部张力。长期坚持朗诵、唱歌，有益于加强肺部张力，增加肺活量，比散步之类的有氧运动效果更好。当然任何一种健身运动都必须适量，精气运行过度，对身体也不好，老子在《道德经》第五章中说：“多言数穷，不如守中。”朗诵、唱歌多了也不好，应该保持适中。

第五节 专气致柔的返朴观

有营养，有运动，还不能完全达到健康状态。老子在《道德经》第十章中说：“专气致柔，能如婴儿乎？”就是说在专门调动精气的过程中，身体要柔弱，要像婴儿一样放松。老子认为要健康，必须经常放松身体，劳逸结合。当人体肌肉处于松弛状态中，经脉就不易为肌肉所压迫，经脉就比较通畅，精气运行阻力就小。老子在《道德经》第四十三章中说：“天下之至柔，驰骋天下之至坚。”当我们身体达到最柔的状态时，经脉非常通畅，精气就可以在人体最坚硬的脏器中间奔腾。骨头是人体最坚硬的器官，如果我们充分放松，骨头里、骨髓中都会有精气畅通无阻地运行。那么还有什么“气滞血瘀”之类的病痛能够难倒我们呢？老子在《道德经》第七十六章中说：“故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。”如果长期紧张，肌肉僵硬，精气运行受阻，容易导致疾病、早衰。相反经常放松身体，保持柔弱状态，精气运行活跃，生命力就旺盛。

当然这种放松，不光是形体的放松，还应有心理的放松。心理过度紧张，也会引起肌肉僵硬，阻碍气血循环。身心是相互促进，相互影响的。形体的放松，有益于缓解紧张的心情；心情轻松愉快，也可避免肌肉紧张僵硬。身体和心理都彻底松弛，才是老子放松观的核心。对于心理放松的办法，老子提出了“涤除玄览”（《道德经》第十章）的观点。关键就是要消除一些空想，消除那些达不到的欲望。对任何事情都采取“为无为，事无事”（《道德经》第六十三章）的办法，不勉强做任何事，凡事顺其自然。这样就可消除心理紧张。否则达不到

的欲望多了，就会“能无疵乎？”（《道德经》第十章）——心理过度紧张，搞得人痴痴呆呆，出现心理疾患。

“不是我不明白，是这个世界变得太快。”今天很多人都有此慨叹。在这个急功近利、人心浮躁的社会，人们背负沉重的生存压力，为了一日三餐绞尽脑汁，奔波劳碌，心灵经常处于一种焦虑紧张的状态。这种心灵的焦虑紧张又导致了人们呼吸节奏的加快。据调查，现代人呼吸的速度比《黄帝内经》记载的古人快一倍，古人一呼一吸平均大约6.4秒，而今人只需约3.3秒。呼吸快，人的新陈代谢就加快，细胞分裂就加快，衰老就加快，所以呼吸的速度对人的寿命有重大的影响。所以老子《道德经》第五十四章说：“抂气致柔，能如婴儿乎？”呼吸要柔和缓慢，能像婴儿一样吗？呼吸节奏的减慢，意味着新陈代谢、血流速度减慢，心脏负荷减轻，能量消耗减少。著名中医学大家杨力说：“呼吸频率频越慢，寿命越长。”大家都知道，龟是一种长寿的动物，可以活几百年，有的甚至可以长寿千年。据《史记·龟策列传》记载：“南方老人用龟支床足，行二十余年，老人死，移床，龟尚生不死。”

科学家认为，龟的长寿与它的呼吸方式有密切的关系。龟呼吸非常缓慢，每分钟只有1~2次，而人每分钟却高达10~20次。中国古代就有一种龟息功，模仿龟呼吸的方式以延年益寿。龟呼吸缓慢，而且采用腹式呼吸。这种特殊的呼吸方式，也是龟得以长寿的原因。腹式呼吸对人健康十分有益。因为腹部藏着许多重要的器官，如肝、肾、胃、胆、大肠、小肠、膀胱等，这些器官发挥着人体消化、生殖、内分泌、泌尿等众多重要功能，而腹式呼吸能对腹部器官进行一种天然的按摩，改善其血液循环，促进其生命活动，激发其生命潜能。而我们平常是胸式呼吸，腹式呼吸退化，腹部运动减弱，身体内的废物易于堆积，血流易于阻滞。腹式呼吸还有一大好处，就是促进肠蠕动，加速体内毒素的排出，减少自体中毒，以达到减缓衰老的作用。古人常说：“若要长生，肠中常清；若要不死，肠中无屎。”这的确是真理。如何进行腹式呼吸呢？腹式呼吸的原则是把腹式呼吸跟胸式呼吸配合进行，就是在胸式呼吸的同时增加腹部的鼓起及回缩。具体方法

如下：第一种叫作顺式呼吸，就是在吸气时把腹部鼓起，呼气时把腹部缩回；第二种叫作逆式呼吸，就是反过来，吸气时将腹部收缩，呼气时再把腹部鼓起。每天休息时，可以找一个空气新鲜的地方，做十分钟深呼吸。

第六节 啬宝精气的固本观

精足、气满、神旺，这是养生最佳的状态。精足，人的气质就强盛，生命就强健，神采奕奕；精衰，人的气质就虚弱，生命就衰竭，萎靡不振。老子养生的标准就是六十岁的身体，三十岁的心脏，也就是要回归到婴儿的状态。老子在《道德经》第五十五章中说婴儿：“终日号而不嘎，和之至也。……益生曰祥，心使气曰强，物壮则老，谓之不道，不道早已。”意思是说，婴儿终日号哭而声不嘶哑，这是由于他心里平和无欲而全精的缘故。……贪图生活享受就是灾殃，欲望支配精就是逞强。东西壮大了就会走向衰老，这不合乎“道”，不合乎“道”必然很快死亡。

老子在《道德经》第十章中说：“专气致柔，能如婴儿乎？”就是说人能够积聚自己的元气达到婴儿的状态，就可以实践“长生久视之道”。为什么呢？老子说：“含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而腴作，精之至也；终日号而不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已。”老子指出：婴儿虽然骨骼脆弱，筋肉柔嫩，可小拳头却握得很紧；他不知道交合的事情，而小生殖器却常常勃起，这是因为精气充足的缘故。那么婴儿为什么会精气充沛且生命力旺盛呢？婴儿整日哭号而声音不沙哑，是因为他极度平和没有欲望、精气不耗散的缘故。婴儿无知无欲，无所畏惧，元精充足，生命力旺盛，毒虫不会咬他，猛兽不会抓他，攫鸟不会搏击他。一个擅长养生的人，所含养的元精能比得上初生的婴儿。人如果能够做到平和无欲，就会懂得生命存在的法则；懂得了生存的法则，就

是智慧明净；贪图性欲就会自招灾殃，耗费精气，导致消精亡阳。人从幼年成长到壮年，会因耗费元精而衰老，这是不合乎养生之道的。由此可知，《道德经》要求修道养生的人要像婴儿一样天真纯洁、无知无欲，即要求清静寡欲；如婴儿般精气充足、精力充沛，即倡导啬宝精气。

啬宝精气的根本目的还是要求人们“深根固底”，实践“长生久视之道”。《道德经》第五十九章说：“治人事天，莫若啬，是谓早服。早服谓之重积德。重积德则无克。无不克则莫知其极。莫知其极，可以有国。有国之母，可以长久。”就是说人在日常生活中，如果做到了啬，就是遵循了道的要求。具体而言应该啬什么呢？《道德经》第二十一章说：“孔德之容，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。自今及古，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉？”可见《道德经》要求人们效仿大道，啬宝人体之精。如果人不能遵守道的规律，就会损耗精气，从小到大，从大到老，从老到终，这是不道。《道德经》第五十五说：“物壮则老，谓之不道，不道早已。”可以看出这种现象常常会被人们忽视，长久地存在也不被人们重视，人们往往会熟视无睹，听之任之，在声色利欲中恍恍惚惚终了一生。

在道教养生中，啬指爱惜保养之意。《道德经》说：“治人事天，莫若啬。”意为治理天下，奉敬上天，均要爱惜精神，积累精力。因为精神不妄泄，就能够心德备全；心德备全，就能够回归到自然的本性。治理国家理应如此，修道者当然也应该这样。修炼若能啬，就可以长生在世。因为“啬以治人，则民不劳；啬以治身，则精不亏”（高延第《老子正义》）。《韩非子·解老》也说：“啬之者爱其精神，啬其智识也。”河上公说：“啬，爱也。治身者当爱清气而不放逸。”（《老子河上公注》）。《老子想尔注》也说：万物皆含道精，精为道之别气，而人则是精车，想要保住精气，百善当修。至此啬宝精气成为道家道教修炼成仙的一个重要原则。

道教以“道”为核心概念，以“道法自然”“尊道贵德”“清静无为”等为基本原则，认为：生乃道之别体。修道在于保持性命之真，

奉行生道合一，强调人身难得。身生就是修道的最好根基，不寄希望于来世或天堂。所以几千年来的修道实践，本身就是一部养生秘典，无数人因此病者康、康者寿、寿者仙。

老子作为道教之祖，《道德经》作为道教圣经，其养生思想，对我国社会发展亦起着巨大作用。让更多的人来关注、研究、发现，将其发扬光大，为人类健康、社会和谐、经济发展做出应有的贡献！

第二章 庄子养生之道

庄子，名周，字子休，战国中期宋国蒙人。他是继老子之后道家学派的主要代表人物，是老子思想的继承和发展者。人们将他与老子并称为“老庄”。他们的哲学思想体系，被思想学术界尊为“老庄哲学”。道教将其列为道教四大真人之一，号南华真人。

庄子对于人生非常重视，认为人不仅要养生，还要养神。对于养生，庄子强调人要与万物一体，同于大道。在《齐物论》中庄子就说：“天地与我并生，万物与我为一。”对于养神，庄子强调独处于玄冥之境，像鱼儿一样逍遥快乐。

庄子在《养生主》中说：“人之养生亦当如是，游于空虚之境，顺乎自然之理。”这里的“空虚之境”并不是寄情于虚无缥缈，而是说，要保持健康赢得长寿，须清心寡欲，遵循自然法则，这便是庄子的养生之道。

第一节 清心寡欲的修身观

所谓“清心寡欲”，指的是决定长寿的主要因素在于人的思想情志。因此庄子十分推崇心境平和、从容自得、处世旷达，唯有如此，才能实现现代人所说的“精神系统的健康是人长寿的首要条件”。要达到“精神系统的健康”，庄子特别强调要保持平常心、涵养自制力。《庄子·让玉》篇中写道：“不能自胜而强不从者，此之为重伤者也。”意思是说，不能克制自己消极的情绪，而又硬去不顺从自我感情，错误的观念就会和良知相抵牾，反而平添了内心的烦恼，最易造成自伤。因而庄子告诫人们：一个人犹豫不决是最容易引出苦恼的。应在深思

熟虑的基础上早做决断，才能避免精神上的“重伤”。从庄子以上言论可以看出，人要想达到长寿，必须情绪安定，无忧无虑，安逸自在，保持精神系统的正常运行，使之始终处于遵循自然法则的“最佳状态”。这种“最佳状态”用现在的话来说，就是“和谐”二字。只有保持与社会和谐、与自然和谐以及自己的体内和谐，才能不易生病而得寿福之乐！

其实，养生修炼最重要的还是从心开始，讲求的是心境清静。心若止水是养生的最高境界，是创造养生环境的良好基础。

对于“静”而言，在养生过程中道教主张清静寡欲，洗心涤虑，万念俱灰，重善积德。老子说：重为轻根，静为躁君。就是说重是轻的根源，静是烦躁的根本。人要修炼养生就要回归这个根本，才能获得成功。所以老子说：“致虚极，守静笃。”也就是说养好生要达到思想上的绝对寂静，抱神固精，最终能够获得长寿健康。《太平经》说：“求道之法静为根。”同样是说的这个道理。所以我们遇事时事急人不急，人急心不急。当然这不是办事不讲效率，是要求轻松、专注、高效地从事活动。这样就会自己做事轻松，也能让别人轻松。

道教认为静功做得好能够获得神奇的功效。第一，能够除情欲，节滋味，清五脏。第二，能够获得长生不老，与天地共存。第三，能够将普通的凡体化为神灵，与道同体，与神交结。由此道家有专门论述清静的经典《太上老君说常清静经》，经中说：

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。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清。自然六欲不生，三毒消灭。所以不能者，心未澄，欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心。外观其形，形无其形。远观其物，物无其物。三者既悟，唯见于空。观空亦空，空无所空。所空既无，无无亦无。湛然常寂，寂无所寂。无寂寂无，俱了无矣，欲能安生？欲既不生，心自静矣。心既自静，神既无扰。神既无忧，常清静矣。如此清静，渐入真道，既入真道，名为得道。

就是说：人如果能够做到经常清静，天地都要归护他。人的神本来是喜爱清静的，但是人的心常常会去骚扰他。人的心本来是喜爱安

静的，但是各种欲望常常会去牵引他。人如果能够将这些欲望都排遣掉，心自然就能够清静下来，心静神自然就清虚了。否则所有的欲望都还会产生，心灵也还会受到伤害。人之所以不能够做到清静，是因为心不能够得到彻底澄清，各种欲望还时刻侵扰着心灵。真正做到排除欲望的人，内观自己的心却想不到心的存在；外观自己的形状却忽视自己的存在；远观外在的物体却见不到物体的存在。心、形、物三者都能够做到无着于它们的存在，只觉得万事万物都是空的。越觉得万事万物是空的，最后连空都感觉不到了，真是万物既无。达到这种境界，连寂静的感觉都找不到了，欲望自然就不能产生了，心自然就安静了，神自然也不会受到干扰。这就是通常所说的常清常静。到达这一步，自然能够与道合真了。

可见，在养生中创造几分安静、平静、宁静、定静、虚静、空静、真静、明静、灵静等清清静静的内环境和环境，对于养生是十分有益的。这也说明养生的目的除了有一个健康的体魄，还要有一个纯洁的心灵。心灵的纯洁是养生的基础，是进行养生的前提，因此在养生筑基时首先强调的是调心功夫。俗话说“心由声造”，纷繁芜杂的世界物欲横流，存在着种种诱惑，常常把人心带向迷茫的方向，使人陷入欲望，泯灭自我，难以自拔。老子在《道德经》第十二章说：“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。”指出沉溺于五色会使人视觉模糊，乃至双目失眠；沉溺于五音会使人听觉迟钝，乃至双耳失聪；沉溺于五味会使人味觉失差，乃至口生疾病；骑马奔驰而打猎行乐，会使人心神狂躁不安；珍贵和稀有的财物，会使人心生贪欲而做出伤天害理的事情，因而使人的操行受到损害。因此，有道的人只求充实肚腹，而不追逐外在的过度的物欲生活。所以要舍弃贪图外在享乐的生活，而采取注重内在修养的生活。对此，老子《道德经》第十九章中提出“见素抱朴，少私寡欲”，面对外界事物的诱惑，保持敦厚的本性，心神虚静，忘物忘我，与道同化。

要做到寡欲首先要知足。老子在《道德经》第四十六章说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。”就是说最大的

灾祸来源于不知足，最大的过错产生于贪得无厌；所以知道满足的人，永远会得到满足。老子《道德经》第九章说：“金玉满堂莫之能守，富贵而骄自遗其咎。功成、名遂、身退，天之道。”满堂的金玉谁能够永远守得住，富贵了骄傲自满就会招来灾祸；事业成功、声名显赫就应该急流勇退，这才符合于大道的要求。其次要不居功自傲。老子说：“大道泛兮，其可左右。万物恃之，生而不辞，功成不名有。衣被万物而不为主，常无欲，可名于小。万物归焉而不为主，可名为大。以其终不自为大，故能成其大。”（《道德经》第三十四章）就是说修道养生的人，要像道一样，化生万物而不干涉万物的生长，成就功业而不自以为有功。像父母给子女穿衣服、盖被子那样养育万物不自以为是主宰，永远无欲望而不要求回报。虽然道看起来显得很微小，但它的所作所为可以堪称伟大。修道的人如果像道一样，始终保持不自以为伟大，那么就会成就自己的伟大。

《南华经》中记载：黄帝曾经在崆峒山向广成子问至道，也就是求教如何修身与长生的妙道。广成子教之说：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”也就是说，不要求去看，不要求去听，专一精神归于清静，形体自然会走向正道，必定要静寂，必定要清心，不要劳动你的形体，不要动摇你的精神，自然就可以长生。眼睛不看，耳朵不听，心里就不会思虑，精神自会与形体冥合，形体也就长生了。不要动摇心志，不要因外物动心。多用心智，是产生祸害的根源。在这里，广成子告诉黄帝至道的目的是要长生，而要达到长生，最重要的就是要“抱神以静”，也就是要让精神归于清静。

其实，人的心本来是清静的，只是欲望牵扯罢了。老子说：“人心好静，而欲牵之。”（《清静经》）人的本性是纯朴天真的，无欺狂犯制之心，而情则伴随着欲望。外物的诱惑使寄情于物，在猎取外物以满足自己的欲望的同时，人的本性为外物所迷惑。从盗取外物的利益开始，人心反为外物所盗，最终丧失了人的纯朴本性。所以老子要求人们“去甚、去奢、去泰”（《道德经》第二十九章）。以此来颐养自己

的心。

第二节 顺其自然的应世观

人的本性是要保持天然的寿命使其不中途夭亡。因此生命比任何东西都宝贵，但是世人却不爱惜生命，将生命浪费在名利上，这就太过于执着了，反而会使自己减损寿命。因此，庄子认为，人活在世上应该做到顺其自然，换句话说就是追求人的本真、真性，而不是造作。因此庄子崇尚“无为”，摆脱俗事的困扰，追求天人合一，与自然融为一体。“庖丁解牛”可以说是庄子养生思想的一个体现。一般的厨师用刀切筋剥骨头，所以刀容易钝，他们就是太执着了；庖丁却知道顺应牛身上的纹理下刀，这便是顺应自然之理。

那么什么才是自然之理呢？我们可以换一个例子，我们都知道，流水是最自然的了。水一般怎么流呢？往缝隙里流，而不是刻意地要穿透岩石。所以也可以这么说，道是处下的、不争的。不争才会接近“道”，无为才会顺应“道”，而有道之人才不会为外物所伤。这是老庄们特别是庄子对养生颇有精道之论。《庄子·内篇》中有篇谈养生的专文即《养生主》，字里行间虽是在谈论养生，实际上也体现了作者的哲学思想和生活旨趣。

“养生主”意思就是养生的要领，所谓养，是指滋养、培养、保养、养育、修养；所谓生，是指生命。养生就是通过身心兼养，即“守神全形”和“保形全神”，以获得更加旺盛的生命力。庄子认为，养生之道重在顺应自然、忘却情感、不为外物所滞。第一段是全篇的总纲，指出养生最重要的是要做到“缘督以为经”，即秉承事物中虚之道，顺应自然的变化与发展。清王先谦说：“顺事而不滞于物，冥情而不撓其天，此庄子养生之宗主也。”人的寿命有限而知识是无穷尽的，以有限的光阴追求无限的事物又自以为“智”，那就太危险了。“为善无近名，为恶无近刑”“缘督以为经”“可以保身，可以全生”，不为“刑”“名”累，正是所谓“天所与之年，任其自尽，勿夭折之，

则有尽者无尽”。

庄子的养生原则“缘督以为经”就是顺乎自然之中道，知应守常安时处顺，从老庄到《黄帝内经》都体现了古人“天人合一”的自然观。天地是个大宇宙，人体是个小宇宙，说明人体要顺应自然规律，才能维持正常生命活动。“逆之则灾害生，从之则苟疾不起，是谓得道。”《黄帝内经》中的《素问·上古天真论》说：“上古之人，知其道者，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。”其中的“阴阳”“术数”就是这种自然观。

现代经济社会的高节奏使人们长期处在白热化竞争气氛中，工作环境、社会环境以及家庭成员之间的价值取舍、感情投向都可能使心理极度紧张、苦闷和失望，致使情绪跌宕。当不堪忍受这种超负荷的精神压力时，这种精神和情感诉求自己往往就不能把握而失去自控力。每一个人的一生中，总是会遭遇许许多多的不如意，并不是每个人都具备足够的解决能力，因而会产生“失落感”。由失落感所衍生的情绪反应，会使人产生悲观、失望、没有信心，甚至愤世嫉俗的心态。如果能知道天人合一的道理，“缘督以为经”就会缓解压力，克服这种消极的“灰色”心理。

《养生主》第二段以庖丁为梁惠王解牛为喻，“牛虽多不以伤刃，物虽杂不以累心”，说明人生活在错综复杂的社会中，应找出一个规律来适应现实而不致使生机受到损害。处世、生活都要“因其固然”“依乎天理”，而且要取其中虚“有间”，方能“游刃有余”，避开不当的是非和矛盾的纠缠。强调在养生的过程中，既不可违背自然规律，同时也要重视人与自然的和谐。正如《黄帝内经》所云：“上知天文，下知地理，中知人事，可以长久。”不提倡人们总是把目光盯在外部世界的“物”上，而是应该以天地万物的变化机理来作为调节身心的依据，即所谓内省，以此达到天人合谐的至境。因此，中国的儒、释、道、医、武等各宗各派无不把“养心”作为养生的重要途径。

养心是针对日常生活中人们心理因素如压抑、不和谐、被动的个性特征而言的，养心就是恬淡虚无、精神内守，保养正气在养生中占

据着主导作用，所谓“正气存内，邪不可干”。人在社会生活中必须正确地评价自己，永远保持一颗平常心，不要与自己过不去，凡事需量力而行，量力而行不是弱者，死人才是弱者。在日常生活及职场中要培养自己有一个宽广豁达的胸怀，与人为善、体谅他人的个性。

孔子说过：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”这说明孔子非常重视人体内气血资源的健康状况，他认为，性欲、物欲、利欲等，都会影响到身体内部的平衡，所以一定要很好地进行约束。其中“老而戒得”的观点尤其值得中、老年人深思。中、老年人历经沧桑，应该深悟“生不带来，死不带去，人生只是一个过程”的道理。

《养生主》第三段庄子以右师一只脚，“公文轩见右师而惊”为喻，无论天然形成残疾或由于人事，都是天命使然，无干人事，庄子的本意是说明形体的残疾对于养生并无影响。“泽雉十步一啄，百步一饮，不蕲畜乎樊中。神虽王，不善也。”是说雉鸟如被关入笼中，即使精神旺盛，它也并不感到舒服。说明精神如受到桎梏，则是养生之大害，这与前所举右师恰成对比，右师是神全而形残亦无碍于养生，而雉在樊笼虽饮食无缺也不舒适，说明养生以逍遥自得为主。

所以，面对死亡庄子更是超越。庄子《南华真经·至乐》中“鼓盘而歌”的故事，将道教对于死亡的道理讲得更明白，态度甚至更“积极”：“庄子妻死，惠子吊之。庄子方箕踞鼓盘而歌。惠子曰：与人居，长子，老身。死，不哭，亦足矣；子鼓盘而歌，不亦甚乎？庄子曰：不然，是其始死也，我独何能无概然？察其始，而本无生；非徒无生也，而本无形；非徒无形也，而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生；今又变而之死；是相与为春、秋、冬、夏四时行也。人且偃然寝于巨室，而我嗷嗷然随而哭之，自以为不通乎命，故止也。”意思是庄子回到家不到一年，妻子就病死了。好朋友惠子前来吊唁，见庄子正盘腿坐地，鼓盆而歌。惠子责问道：“人家与你夫妻一场，为你生子、养老、持家。如今去世了，你不哭亦足矣，还鼓盆而歌，岂不太过分、太不近人情了吗？”庄子说：“不是这意思。她刚死时，我怎会独独不感悲伤呢？思前想后，我才发现自己

仍是凡夫俗子，不明生死之理，不通天地之道。如此想来，也就不感悲伤了。”

惠子仍愤愤不平，质问道：“生死之理又如何？”庄子说道：“察其生命之始，而本无生；不仅无生也，而本无形；不仅无形也，而本无气。阴阳交杂在冥茫之间，变而有气，气又变而有形，形又变而有生，今又变而为死。故人之生死变化，犹如春夏秋冬四时交替也。她虽死了，人仍安然睡在天地巨室之中，而我竟还悲哀地随而哭之，自以为是不通达命运的安排，故止哀而歌了。”

惠子说：“理虽如此，情何以堪？”庄子道：“死生，命也；其有夜旦之常，天也。汝身非汝有也，是天地之委（托付给）形也；生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委顺也；子孙非汝有，是天地之委蜕也。故生者，假借也。假借它而成为生命的东西，不过是尘垢。死生犹如昼夜交替，故生不足喜，死不足悲。死生都是一气所化，人情不了解此理，故有悲乐之心生。既明其中道理，以理化情，有什么不堪忍受的呢？况且得者，时也；失者，顺也。安时而处顺，哀乐不能人也。”乐生安死是庄子对待死亡的人生大智慧，并非惠子所说的无情无义。无情即是忘情，但非忘一切情。它要忘的是因物的得失而起的悲喜之情，以及对死亡的恐惧。所谓齐物我，说到底就是“齐生死”。

老子《道德经》第五十章说：“出产生入死，生之徒，十有三；死之徒，十有三；人之生，动之于死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”就是说：人从出世而生存，到最终入地而死亡。属于长寿的人占十分之三；属于短命而亡的人占十分之三；有些人本来可以活得长久些，却自己走向死亡之路，也占十分之三。为什么会这样呢？因为奉养太过度了。据说，善于养生之人，在陆地上行走，不会遇到恶犀猛虎，从军打仗也不被武器伤害。对他来说，犀牛无处投角，老虎无处伸爪，武器利刃也无缝可击。为什么会这样呢？因为他没有进入死亡的境地。对于生命与死亡，老子认为已是不是问题的问题，因为总是要出生入死的。

老子是宿命的，人有天命，有人命。有天命之人无死地，有人命之人则不然。若生生之厚，虽人生，亦动之死地。可见养生是十分重要的。两千年前，道祖老子就意识到生命与死亡了。

接着庄子又以“老聃死，秦失吊之，三号而出”为喻，进一步说明听凭天命、顺应自然、“安时而处顺”的生活态度。（“失”一本作“佚”）秦佚和老聃都是看轻生死、游于方外的得道之士，所以秦佚对老聃的弟子说：“始也吾以为其人也，而今非也。”并且告诉他们人受命于天始有生死，今乃好生恶死、感伤过分，是忘掉了受命于天的道理，使自己的精神受到损害，是违反自然之道所致。老聃偶然生到世上来，原是他适应自然的正常发展，偶然死去也是他顺乎自然的必然结果。“安时而处顺”“哀乐不能入”，人的死亡正如上帝把一个悬挂的人解了下来使之复返自然。那么，人的生死也是自然现象，不必使感情过于激动以致影响养生。

“指穷于为薪，火传也，不知其尽也。”这是本篇的最后一句，有的学者认为其下可能有脱文，意思是说正如用薪柴点火一样，从这一块燃烧到另一块，单从现象看每一块薪柴是很容易燃尽的，但火种却由此得以延续，人也不会感觉薪柴在不断地穷尽。这里的“指”，亦见于墨子、公孙龙子之书及庄子齐物论中，皆作“概念”“观念”或“共相”解，但在庄子看来“薪”是概念，“火”才是本质，“薪”不能代替“火”。他以“火”喻人类的精神文化，以“薪”喻人的肉体，说明人生虽短而人类的精神文化是可以长存的。同时也揭示了形灭神存之理，证明养生之道应注重精神生活而置生死于度外。

人到中年，知识、经验日益丰富，生理、心理却开始从巅峰走向衰退，生理疲劳、生理功能的退化以及长期精力透支，因人际关系紧张、社会条件变化、文化意识形态等容易引起心理失衡，这些都会导致多种疾病接踵而来。一个个曾经显赫的名字在他们生命的黄金时期离我们而去，一个个熟悉的身影在灿烂中猝然辞世，让我们感叹生命的脆弱。中年是人生理、心理的“多事之秋”，俗话说“四十以前人找病，四十以后病找人”。当我们又走过了人生的坎坎坷坷之时，特别当迈进中、老年的门槛，我们重新看看庄子的《养生主》一文，或许

会给我们带来某些新的启示。

第三节 万物齐同的生命观

保养生命并不是独立个体的自我完善，它离不开外界环境和事物的辅助。所以在“道法自然”的基础上，庄子还提出“天地与我并生，而万物与我为一”的生命观，进而庄子还提出了“万物皆种”的重要思想和“种有几”的观点，试图用一个发展的纽带把生物界统一联系成如同圆环一样，分不出始终次序的称为“天物”的自然联结体，把生物链的联系与变化都归结于一个自然过程，一个统一的本根，否定了物种的固定不变性，“提出了一种非常接近进化论的论述”（英国李约瑟语），具有相当的科学价值。认为宇宙万物无不以道为最高本体，无不禀受道而息息相通，相互作用，相互感应，浑然一体，和谐均衡，万物只有相连而存在，相通而变化，脱离整体或系统，就会遭到厄运。在此基础上演化出“三合相通”“三才成德”的思想认识，认为天地之事物皆有三，三者互相依存，不可或缺。如“天、地、人三相得，乃成道德……”“应使之共一忧喜，彼此相爱相通，并力同心，乃可导致天下和谐，人间太平之盛世，于是万物才能化生而无穷尽”“故天、地、人三才成德，为万物之宗”。在客观上把天地、万物和人类看成是一个互相依存的以人类为本位的体系。庄子在辩证法的观念之上，总结出了关于天人关系的要义，坚决反对因人而毁灭天然，因境遇而泯灭天性，因贪求而丧失本真，认为只有谨守这些纯朴的东西，才能做到与具备“真知”的真人那样天与人互不相胜而相合为一，才能做到返璞归真，使质朴而纯真的人性得以复归，使人类与自然的关系重新得以恢复和谐。

道教认为，人与自然是统一的整体，维护整个自然界的和谐与安宁，是人类本身赖以生存和发展的重要前提。道教经典《太平经》说，“人命乃在天地。”只有先“安天地”，才能获得自身的长久安宁。要“安天地”，就要认识和掌握自然规律，按自然规律办事。

若不懂得自然规律，凭主观意志盲目行事，便如《道德经》所言，是“不知常”，必然“妄作，凶”。故而《阴符经》告诫人们：“自然之道不可违。”

可见，庄子的思想可以说是中国哲学中最为深奥与玄妙的思想之一。其深奥与玄妙之处为何，只要看到他所倡导的那句“齐万物一死生”就不难体会了。世间万物居然没有差别，生与死竟本是同一的。如果按照理性常识的理解，恐怕将“齐万物一死生”归为谬论也并不为过。然而，就是这样一个思想却成为中国哲学史上最具形而上学色彩的论断。同时，它也是中国哲学中为数不多的具有超越性色彩的本体论思想。

就这一命题本身而言，具有两层意思，“齐万物”与“一死生”，是庄子在《齐物论》中论述的核心思想。所谓“齐万物”就是世间的万事万物没有差别，就像庄子引惠施所说的“天与地卑，山与泽平”。就常识而言，天高地俯，山崇泽深，那么如何去理解“天地同卑，山泽同平”这种观点呢？庄子的视角显然没有停留在常识的表面，而是从世界的本原中寻求根据。一般意义上的万物之别，是在静态中的观察和体验得出的结论，然而如果将万物放入生生不息、大化流行的宇宙时空的环境中的时候，这些差别就不那么确定了。昨天的汪洋已经成了今天峻岭，而今天的险峰则有可能成为明天的深壑。岁月无常，沧海桑田的巨变已经在我们这个世界上无数次地上演。正如古希腊哲学家赫拉克利特所说的“万事皆留，无物常驻”，在这样一种动态的视野中，又有谁能确定今日之“是”不会成为明日之“非”呢？既然没有什么永恒，那么事物直接的差别自然也无法确定，于是，庄子就干脆放弃对于事物的比较。也正是沿着这一思路，庄子自然而然地走向了“一死生”的境界。

所谓“一死生”就是指生与死没有差别。如果说“齐万物”只是对外在客观世界的一种判断的话，那么“一死生”则直接指向了生命的本体问题。生与死的问题可以说是哲学的一个根本性问题，也是人类面临的一个根本性问题。因为人必然会死亡，死亡也就构成了对人的最大限制。然而，庄子通过万物的齐等看到了人与自然万物的统一

性。人的生命如同世间的万物一样，都是自然的一个部分，都处于自然的变化当中。对于个体的人来说，首先由自然中诞生，死后又回归于自然，生命不过是一个由自然到自然的过程，甚至可以说，生是一种偶然，死则是一种必然。如此来看待生命，人们也许就会摆脱对死亡的恐惧，亦不会为生命的无常而感到悲哀。

第三章 列子养生之道

列子，即列御寇，是战国时期身居郑国（今河南省郑州市区）的一位隐者，所著《列子》被认为是道教经典著作之一，又称《冲虚真经》。原经八卷，早已亡佚，今本《列子》虽然是魏晋人张湛托名之作，但确能反映列子的学术思想。《列子》一书包含了许多寓言，都带有足以警世的教训，也具有一定的文学价值。书中用了较多的篇幅阐述养生之道，主要表现为清虚无为、顺乎自然、涵养元气、乐而忘忧、尚柔主静、贵在专一，这些论述至今仍有很高的实用价值。

第一节 顺乎自然的养生观

列子的思想渊源于老子，所以列子的养生思想仍然属于老子养生思想的延续，其核心内容仍然属于“道法自然”“清静无为”的范畴。

列子在《天瑞》篇中引用《黄帝书》说：“‘谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地之根。绵绵若存，用之不勤。’故生物者不生，化物者不化。自生自化，自形自色，自智自力，自消自息。谓之生化形色智力消息者，非也。”其实这句话出于老子《道德经》第六章：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”就是说“道”至虚无形、变化莫测、永存不灭，它可以称为渺冥幽远、奥妙无极的母亲。渺冥幽远、奥妙无极的母亲——“道”，她是化生天地万物的本根。这个至虚无形的“道”，她绵延不绝、若亡若存，其作用却无穷无尽。这里列子认为产生万物的自己不生死，变化万物的自己没有变化。它自己产生，自己变化；自己形成，自己着色；自己产生智慧，自己产生力量；自己消减衰落，自己生长旺盛。

这讲的便是道生万物的自然。接着列子又讲了万物生化的自然。

列子在《天瑞》篇中继续引用《黄帝书》说：“形动不生形而生影，声动不生声而生响，‘无’动不生‘无’而生‘有’。”所以列子认为：“形，必终者也。天地终乎？与我偕终。终进乎？不知也，道终乎本无始，进乎本不久。有生则复于不生，有形则复于无形。不生者，非本不生者也；无形者，非本无形者也。生者，理之必终者也。终者不得不终，亦如生者之不得不生。而欲恒其生，画其终，惑于数也。精神者，天之分；骨骸者，地之分。属天清而散，属地浊而聚。精神离形，各归其真，故谓之鬼。鬼，归也，归其真宅。”黄帝说：“精神入其门，骨骸反其根，我尚何存？”就是说形体动不产生形体而产生影子，声音动不产生声音而产生回响，“无”动不产生“无”而产生“有”。有形之物是一定会终结的。天地会终结吗？和我一样有终结。终结有完尽的时候吗？不知道。道终结于原来没有开始的时候，完尽于原来就没有事物的地方。有生死的事物则回复到没有生死的状态，有形状的事物则回复到没有状态的状态。没有生死的状态，并不是原来就没有生死；没有形状的状态，并不是原来就没有形状。凡是产生出来的事物，按理是必定要终结的。该终结的事物不得不终结，就像该产生的事物不能不产生一样。而要想使它永远生存，制止它的终结，这是不懂得自然之理啊！精神，属于天；骨骸，属于地。属于天的清明而分散，属于地的混浊而凝聚。精神离开了形骸，各自回到它原来的地方，所以叫它为鬼。鬼，意思是回归，回归到它原来的老家。黄帝说：“精神进入天门，骨骸返回原来的地根，我还有什么留存呢？”这里强调了万物自然生长延续的状态。那么作为万物之灵的人又是如何的呢？

列子说：“人自生至终，大化有四：婴孩也，少壮也，老耄也，死亡也。其在婴孩，气专志一，和之至也，物不伤焉，德莫加焉。其在少壮，则血气飘溢，欲虑充起，物所攻焉，德故衰焉。其在老耄，则欲虑柔焉，体将休焉，物莫先焉。虽未及婴孩之全，方于少壮，间矣。其在死亡也，则之于息焉，反其极矣。”就是说人从出生到死亡，大的变化有四个阶段：婴孩，少壮，老耄，死亡。人在婴孩阶段，意气专

一，是最和谐的时候，外物不能伤害它，德不能比这再高了。人在少壮阶段，血气飘浮横溢，欲望思虑充斥升起，外物便向它进攻，德也就开始衰败了。人在老耄阶段，欲望思虑不断减弱，身体将要休息，外物也就不和它争先了。这时的德虽然还不如婴孩时的完备，但与少壮阶段相比，却有距离了。人在死亡阶段，那就到了完全休息的时候，返回到出生之前的极点了。

接着，列子围绕“自然无为”讲述了十九个生动的故事，虽然这些故事不相连属，但总的内容是讲身心修养和怎样掌握这个规律的。第一个故事说孔子在泰山游览，看见荣启期漫步在郕邑的郊外，穿着粗皮衣，系着粗麻绳，一面弹琴，一面唱歌。孔子问道：“先生这样快乐，是因为什么呢？”荣启期回答说：“我快乐的原因很多：大自然生育万事万物，只有人最尊贵；而我既然能够成为人，那自然就是我快乐的第一个原因了。人类中有男女的区别，男人受尊重，女人受鄙视，所以男人最为贵；而我既然能够成为男人，那自然就是我快乐的第二个原因了。人出生到世上，有没有见到太阳月亮、没有离开襁褓就夭亡的，而我既然已经活到了九十岁，那自然就是我快乐的第三个原因了。贫穷是读书人的普遍状况，死亡是人的最终结果，我安心处于一般状况，等待最终结果，还有什么可忧愁的呢？”孔子说：“说得好！你是个能够自己宽慰自己的人。”还有一个故事是说孔子在吕梁观望一个汉子在大瀑布下漂游，只见那汉子在水中出没自如，边游边唱。孔子很惊讶，问他有什么道术？汉子说，我只是顺水势的规律而不凭个人的好恶，这就是我能出没水中的原因。

这些故事均说明列子认为，“无为”的作用是无穷无尽的，它“能阴能阳，能柔能刚，能短能长，能圆能方，能生能死，能暑能凉，能浮能沉，能宫能商，能出能没，能玄能黄，能膾能香”。

列子在《杨朱》篇中说：人活到一百岁，是生命的最高限度。能够活一百岁的人，一千个人当中也挑不出一个来。即使一个人活到了一百岁，可是他懵懵懂懂的无知幼年和昏聩糊涂的老年时期，就几乎占去了他一生中的一半时间。而他夜晚睡眠所消耗的时间，白天醒来所遗失的时间，又几乎占去了剩余时间的一半。此外，他的疾病痛苦、

失意忧愁，又几乎占去了剩余时间的一半。估计剩下的十几年时间中，能够悠然自得，并且无牵无挂的日子，恐怕连一天都没有。那么，人的一生到底是为了什么呢？有什么快乐呢？如果说是为了甘美的食物、温暖的衣服，为了动听的音乐、美丽的女色，然而甘美的食物、温暖的衣服又不能经常得到满足，动听的音乐、美丽的女色也不能随时拿来玩赏。而且人们要为刑罚所禁止，为奖赏所鼓励，为名分所制约，为礼法所束缚，惶惶不安地竟取一时之虚名，谋划死后的余荣；小心翼翼地审视耳之所闻、目之所见，重视行为思想的是是非非，从而白白地失掉有生之年的最大快乐，不能有一时一刻放纵自己的身心。这同关进森严的牢房、戴着手铐和脚镣，又有什么区别呢？太古时代的人，懂得生存不过是暂时来到世上，死亡不过是暂时离开人世，所以，他们放纵心意去行动，不违反自然的本性；对于活着时的娱乐并不放弃，所以不为名誉所劝勉。他们纵情任性地游玩，不违逆万物的喜好，对于死后的名声并不求取，所以不会触犯刑罚。名誉的得失，寿命的长短，都不是他们所考虑的。此论述是道教典型的生死观，说明生命的存在是一个自然的过程，虽然死亡是生命的一部分，但死亡的意义在不同个人中并不相同。道教由此把自然的生命，引申至价值关怀方面，强调人生的自觉，就是对死亡的征服。彼岸之所以代表着再生的实现，使生命达到永恒，成为检验人生实践程度的标准，就是因为只有在永恒的时空统一体中，生命才能得以安歇。生命作为宇宙馈赠于人类最为珍贵的礼物，需要每一个人严肃认真地面对。个体事物的生死交替虽然是宇宙收回了本属于自己的东西，但对自我存在来说却代表着完全不同的价值。生是宇宙对人类精神创造的期待与赞许，死则是黑暗的阴间对沉沦的灵魂的安置。

列子又在《力命》篇中指出，人的生命是“天福”“天罚”“生生死死，非物非我，皆命也”。这里所说的“天”与“命”，乃指自然界不可抗拒的运动规律。顺应这种规律，就可以长生。《天瑞》篇说：“常生常化者，无时不生，无时不化，阴阳耳，四时耳。”这种顺乎自然的思想在《黄帝内经》里阐述得更精辟、更具体，《素问·四气调神大论》就是讲人与四时怎样协调统一的，这种“天人合一”“天人

相应”的养生理念，已为许多人所接受并在实践着。

第二节 涵养元气的修身观

元气在《列子》中称为“道”“太易”“机”。“道”即是“气”，即是“机”，即是“太易”。“机”是讲运动形态，“太易”是讲原始状态。元气在人身运动形态是不易觉察的。列子在《天瑞》篇中说：“昔者圣人因阴阳以统天地。夫有形者生于无形，则天地安从生？故曰：有太易，有太初，有太始，有太素。太易者，未见气也；太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也。气形质具而未相离，故曰浑沦。浑沦者，言万物相浑沦而未相离也。视之不见，听之不闻，循之不得，故曰易也。易无形埒，易变而为一，一变而为七，七变而为九。九变者，究也，乃复变而为一。一者，形变之始也，清轻者上为天，浊重者下为地，冲和气者为人；故天地含精，万物化生。”就是说过去圣人凭借阴阳二气来统御天地万物。有形的事物是从无形的事物产生出来的，那么有形的天地万物是从哪里产生的呢？所以说：天地万物的产生过程有太易阶段，有太初阶段，有太始阶段，有太素阶段。所谓太易，是指没有出现元气时的状态；所谓太初，是指元气开始出现时的状态；所谓太始，是指形状开始出现时的状态；所谓太素，是指质量开始出现时的状态。元气、形状、质量具备但却没有分离开来，所以叫作浑沦。所谓浑沦，说的是万物浑然一体而没有分离开来的状态。看它看不见，听它听不到，摸它摸不着，所以叫作简易。易没有形状，易变化而成为一，一变化而成为七，七变化而成为九。九是变化的终极，于是反过来又变化而成为一。一是形状变化的开始，清轻之气上浮成为天，浊重之气下沉成为地，中和之气便成为人，所以天地蕴含着精华，万物由此变化而生。

对此，列子接着说：“天地无全功，圣人无全能，万物无全用。故天职生覆，地职形载，圣职教化，物职所宜。然则天有所短，地有所长，圣有所否，物有所通。何则？生覆者不能形载，形载者不能教化，

教化者不能违所宜，宜定者不出所位。故天地之道，非阴则阳；圣人之教，非仁则义；万物之宜，非柔则刚；此皆随所宜而不能出所位者也。故有生者，有生生者；有形者，有形形者；有声者，有发声者；有色者，有色色者；有味者，有味味者。生之所生者死矣，而生生者未尝终；形之所形者实矣，而形形者未尝有；声之所声者闻矣，而声声者未尝发；色之所色者彰矣，而色色者未尝显；味之所味者尝矣，而味味者未尝呈：皆无为之职也。能阴能阳，能柔能刚，能短能长，能圆能方，能生能死，能暑能凉，能浮能沉，能宫能商，能出能没，能玄能黄，能甘能苦，能羶能香。无知也，无能也，而无不知也，而无不能也。”

就是说天地没有完备的功效，圣人没有完备的能力，万物没有完备的用途。所以天的职责在于生长覆盖，地的职责在于成形载物，圣人的职责在于教育感化，器物的职责在于适合人们使用。这样看来，天有短缺之功，地有擅长之事，圣人有淤塞之时，器物有通达之用。为什么呢？这是因为生长覆盖的不能成形负载，成形负载的不能教育感化，教育感化的不能违背它的适当用途，事物适宜的功用已经确定了，便不能再超出它所担负的职责。所以天地的运行，不是阴便是阳；圣人的教化，不是仁便是义；万物的本质，不是柔便是刚；这些都是按照它所适宜的功用而不能超出它所担负的职责。所以有有生死的事物，有使有生之物产生的事物；有有形状的事物，有使有形之物成形的事物；有有声音的事物，有使有声之物发出声音的事物；有有颜色的事物，有使有色之物表现出颜色的事物；有有滋味的事物，有使有味之物呈现出滋味的事物。有生死的事物所呈现出的生命死亡了，但使有生之物产生的事物却没有终止；有形状的事物所呈现出的形状成就了，但使有形之物成形的事物却没有出现；有声音的事物所呈现出的声音已经被听到了，但使有声之物发声的事物却没有发声；有颜色的事物所呈现出的颜色显明了，但使有色之物出色的事物却没有显露；有滋味的事物所呈现出的滋味已经被尝到了，但使有味之物出味的事物却没有呈现：这些都是“无”所做的事情。“无”使事物可以表现出阴的特性，也可以表现出阳的特性；可以表现出柔的特性，也

可以表现出刚的特性；可以缩短，也可以延长；可以呈现圆的形状，也可以呈现方的形状；可以产生，也可以死亡；可以暑热，也可以凉爽；可以上浮，也可以下沉；可以发出宫声，也可以发出商声；可以呈现，也可以隐没；可以表现出黑的颜色，也可以表现出黄的颜色；可以呈现出甜的滋味，也可以呈现出苦的滋味；可以发出羶的气味，也可以发出香的气味。它没有知觉，没有能力，却又无所不知，无所不能。

后来列子到卫国去，在路边吃饭，看见道旁已有百年的死人头骨。列子拔起一根飞蓬草指着它，回头对他的学生百丰说：“只有我和他懂得万物既没有生，也没有死的启发。生死果真使人忧愁吗？生死果真使人欢喜吗？物种都有出生与复归的机关：就像青蛙变为鹌鹑，得到水又继续变化。到了水土交会之处，便成为青苔。生长在高土堆上，便成为车前草。车前草得到了粪土，又变为乌足草。乌足草的根变为土蚕，它的叶子则变为蝴蝶。蝴蝶很快就又变为虫子，如果生长在炉灶下，它的形状就会像蛻了皮一样，它的名字叫掇。掇过了一千天，又变化成为鸟，它的名字叫乾余骨。乾余骨和唾沫变成为斯弥虫，斯弥虫又变成为酒醋上的颐辂虫。酒醋上的颐辂虫生出了酒醋上的黄輓虫，酒醋上的黄輓虫又生出了九猷虫，九猷虫生出了瞽芮虫，瞽芮虫又生出了萤火虫。羊肝变化为附在地面上的白气，马血变成为能转动的磷火，人血变成为在野外流窜的鬼火。鹪鸟变成为晨风鸟，晨风鸟变成为布谷鸟，布谷鸟时间长了又反过来变为鹪鸟。燕子变成为蛤蜊，田鼠变成为鹌鹑，腐朽的瓜变成为鱼，老韭菜变成为苋菜，老母羊变成为猿猴，鱼的卵又变成为虫子。豕爱山上的兽自己怀孕而生崽叫作类，河泽中的鸟互相看着而生子叫作鶡。全是母的动物的名字叫大腰，全是公的动物的名字叫稚蜂。单相思的男士不娶妻子而受胎，单相思的女子不嫁丈夫而怀孕。后稷生于巨人的脚印，伊尹生于空旷的桑林。蜾蠃生在潮湿之处，蠛蠓生在酒醋之中。羊奚草与不长笋子的老竹相比美，不长笋子的老竹生出了青宁虫，青宁虫生出了豹子，豹子生出了马，马生出了人，人活久了又复归于豹子，像大道那样的机关，万物都从这个机关生出，又都复于这个机关。到此，列子总算把人的元

气讲清了，认为人的元气如万物之气一样，出于道，最终还会入于道。只要人能够把握这个道机，涵养自己的元气，就会得到健康。

列子在《黄帝》篇有一则列子问关尹的故事，列子问：“至人潜行不空，蹈火不热，行乎万物之上而不栗。请问何以至于此？”关尹说：“是纯气之守也，非智巧果敢之列。姬！鱼语女。凡有貌像声色者，皆物也。物与物何以相远也？夫奚足以至乎先？是色而已。则物之造乎不形，而止乎无所化。夫得是而穷之者，焉得而正焉？彼将处乎不深之度，而藏乎无端之纪，游乎万物之所终始。壹其性，养其气，含其德，以通乎物之所造。夫若是者，其天守全，其神无郤，物奚自入焉？夫醉者之坠于车也，虽疾不死。骨节与人同，而犯害与人异，其神全也。乘亦弗知也，坠亦弗知也。死生惊惧不入乎其胸，是故遇物而不懼。彼得全于酒而犹若是，而况得全于天乎？圣人藏于天，故物莫之能伤也。”就是说道德修养达到最高境界的人潜行水里不会窒息，踏入火中不会觉得灼热，行走在万物上而不恐惧。请问他们依靠什么能达到这种地步？”关尹回答说：“靠的是保持纯正之元气，而绝非靠智巧果敢之类。坐下！我告诉你。凡是有面貌、形象、声音、色彩的，都是物。物与物的性质为什么相差很远呢？有什么物能够超越他物呢？都是有形色的物。而物产生于无形无象的道，又消失在不被他物所化的道。掌握这条自然之道并能穷理尽性的人，外物怎能阻碍和左右他呢？他将把身体处于永远适宜的有限度的环境中，而把心神隐匿在循环无已的变化里，并畅游在万物的本原之中。纯化他的本性，涵养他的精气，保持他的德行，依据这些来通向自然。像这样的人，保持天性完善，心神凝聚无间，外物又从哪里侵入呢？酒醉的人从车上摔下来，虽然受伤但不会死亡。他的骨骼筋节与别人都一样，但损害却与别人不同，原因在于他的心神凝聚无间。乘在车上不知道，摔下车子也无感觉。死生惊惧的念头一点儿也不侵入他的心胸，由于这个缘故，所以遇到危险而不感到害怕。他得到酒的保全都可以这样，更何况得到自然之道的保全呢？圣人把心神隐匿并融合在自然之道中，所以没有什么外物能够伤害他。之所以能够达到这样的效果依靠的是纯化本性，涵养元气，保持品德，而不是执意取巧的伎俩，所以能够

通向自然。

列子又在《仲尼》篇记述了孔子的一段话：修养身心，不管处境是穷困或是显达，都要抑制心中的忧乱，这就是“乐天知命故不忧”。忧，本身就是致病因素，它能伤害人元气，派生许多疾病，而“乐而忘忧”就能涵养元气，不生疾病。《周穆王》篇记述古代宋国一个叫阳里华子的人，中年患健忘症，占卜不灵，祈祷不验，用药无效，后来鲁国有个儒生用感化心灵的方法治好了他的病，这可以说是心理治疗学的最早实例。《黄帝内经》中有九气致病的专述，还有以情胜“忧”的治疗方法，可以看出，《黄帝内经》情志致病的理论与治法，与道家思想有着密切的联系。

第三节 尚柔主静的修心观

以柔胜刚，以弱胜强，是《列子》养生理论的基本理念。在《黄帝》篇中，列子说：“天下有常胜之道，有不常胜之道。常胜之道曰柔，常不胜之道曰强。二者亦知。而人未之知。故上古之言：强，先不己若者；柔，先出于己者。先不己若者，至于若己，则殆矣。先出于己者，亡所殆矣。以此胜一身若徒，以此任天下若徒，谓不胜而自胜，不任而自任也。粥子曰：‘欲刚，必以柔守之；欲强，必以弱保之。积于柔必刚，积于弱必强。观其所积，以知祸福之乡。强胜不若己，至于若己者刚；柔胜出于己者，其力不可量。’老聃曰：‘兵强则灭，木强则折。柔弱者生之徒，坚强者死之徒。’”就是说天下有常胜的道，有不常胜的道。常胜之道叫作柔弱，不常胜之道叫作刚强。这二者显而易见，但人们多不知道。所以上古有句话说：依靠刚强，只能战胜不如自己的人；依靠柔弱，却能战胜超过自己的人。如果只能战胜不如自己的人，待到它同自己水平相当了，那就危险啦。如果能战胜超过自己的人，便没有什么危险了。用来战胜个人身心的是这个道理，用来应付天下事情的也是这个道理，这叫作不是有意战胜而自然就已战胜，不是有意应付而自然就已应付。粥子说：“要想刚，必须

靠柔来护养；要想强，必须靠弱来维护。柔积蓄起来必定刚，弱积蓄起来必定强。观察它们所积蓄的东西，便可知道祸福的趋向。靠刚强战胜不如自己的人，待到他与自己水平相当，就会遭殃；以柔弱战胜超过自己的人，那力量便不可估量。”老子说：“兵器坚硬就会被毁灭，木材坚硬就会被折断。柔弱是生存的道路，刚强是死亡的途径。”其实，养生就是以柔弱胜刚强的健身之法。这种方法在老子《道德经》中就有阐述，说：“虚其心，实其腹。”“虚其心”就是神向下，“实其腹”就是精向上。气功是以静坐求功，调息呼吸，意守丹田，这种形静气柔的方法，比起刚强之法，有不可言喻的功效。但列子在强调柔法的同时，并不排除刚强之法。《黄帝》篇引粥子的话说：“欲刚，必以柔守之；欲强，必以弱保之。积于柔必刚，积于弱必强。”主张柔中求刚，弱中求强，可见他是以柔弱为基，柔中寓刚；这种认识至今仍是气功理论的核心。

当然养生还贵在意念专一，老子说：“神得一以灵。”《列子》则辅以故事阐明，最有趣的故事是“佞者承蜩”，《黄帝》篇中说：“仲尼适楚，出于林中，见佞者承蜩，犹掇之也。仲尼曰：‘子巧乎！有道邪？’曰：‘我有道也。五六月，累罔二而不坠，则失者锱铢；累三而不坠，则失者十一；累五而不坠，犹掇之也。吾处也，若厥株驹；吾执臂若槁木之枝。虽天地之大、万物之多，而唯蜩翼之知。吾不反不侧，不以万物易蜩之翼，何为而不得？’孔子顾谓弟子曰：‘用志不分，乃凝于神。其佞丈人之谓乎！’丈人曰：‘汝逢衣徒也，亦何知问是乎？修汝所以，而后载言其上。’”就是说孔子前往楚国，经过树林，看见一位驼背的老汉正在粘蝉，竟像随手拾取一般容易。孔子叹道：“太巧妙啦！您有道术吗？”老汉回答：“我有道术。经过五六个月的练习。我练到在竹竿梢上叠放两颗小球而不坠落，那么逃走的蝉就很少了；叠放三颗小球而不坠落，那么十只里面只能逃走一只；叠放五颗小球而不坠落，捉蝉就像随手拾取一样了。我身体站着，如同直立的木桩；我举着竿子的手，好像枯树上的树枝。虽然天地广大，万物繁多，但我只看见蝉的翅膀；我不回头不四顾，不容任何事物来分散我对蝉翼的注意力。为什么会捉不到蝉呢？”孔子回头对学生们

说：“用心不分散，精神凝聚专一。这就是驼背老翁所说的道理啊！”老汉说：“你们是穿着儒服的读书人，也知道过问这些事吗？抛弃你们那套仁义礼乐说教，然后再谈论上面这些道理吧！”可见，炼气化神，意念专一，是以柔制刚，以静制动是养生的首要因素。

第四章 《黄帝内经》养生之道

《黄帝内经》分为《灵枢》和《素问》两个部分，是我国现存医书中最早的典籍之一，是我国劳动人民长期与疾病做斗争的经验总结。成书亦非一时，作者也亦非一人。起源于轩辕黄帝，代代口耳相传，后又经医家、医学理论家联合增补发展创作，一般认为成书于春秋战国时期。在以黄帝、岐伯、雷公对话、问答的形式阐述病机病理的同时，主张“不治已病治未病”，同时主张养生、摄生、益寿、延年。是中国汉族传统医学四大经典著作之一（《黄帝内经》《难经》《伤寒杂病论》《神农本草经》），也是中国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”“脉象学说”“藏象学说”等。

《黄帝内经·素问》重点论述了脏腑、经络、病因、病机、病证、诊法、治疗原则以及针灸等内容。《黄帝内经·灵枢》是《黄帝内经·素问》不可分割的姊妹篇，内容二者大体相同。除了论述脏腑功能、病因、病机之外，还重点阐述了经络腧穴、针具、刺法及治疗原则等。

《黄帝内经》基本精神及主要内容包括：整体观念、阴阳五行、藏象经络、病因病机、诊法治则、预防养生和运气学说等等。“整体观念”强调人体本身与自然界是一个整体，同时人体结构和各个部分都是彼此联系的。“阴阳五行”是用来说明事物之间对立统一关系的理论。“藏象经络”是以研究人体五脏六腑、十二经脉、奇经八脉等生理功能、病理变化及相互关系为主要内容。“病因病机”阐述了各种致病因素作用于人体后是否发病以及疾病发生和变化的内在机理。“诊法治则”是中医认识和治疗疾病的基本原则。“预防养生”系统地阐述了中医的养生学说，是养生防病经验的重要总结。“运气学说”研

究自然界气候对人体生理、病理的影响，并以此为依据，指导人们趋利避害。

明《正统道藏》收录《黄帝内经·素问》50卷，收录《黄帝内经·灵枢》23卷，其内容、篇目次第并无变动，题为王冰纂录。说明《黄帝内经》为道教经典而为世人所传颂，进一步展现了道教养生医学的无穷魅力。

第一节 顺应自然的基本原则

自然界的阴阳消长运动，影响着人体阴阳之气的盛衰，人体必须适应大自然的阴阳消长变化，才能维持生命活动。如果不能适应自然界的这种变化，人体生理节律就会受到干扰，抗病能力和适应能力就会降低。即使不会因感受外邪而致病，也会导致内脏功能失调而发生病变。正如《素问·四气调神大论》所说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”因此，顺应自然界四时阴阳消长规律调养形体和精神意志，是中医养生的基本原则。

在调养方法方面，强调了既要对外来的“虚邪贼风，避之有时”，又要调摄情志主动适应四时节气变化。如春三月中的“以使志生”，夏三月中的“使志无怒”，秋三月的“使志安宁……无外其志”，冬三月的“使志若伏若匿，若有私意，若己有得”等。

黄帝说：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间。无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内

无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，像似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。”就是说上古时代有称为真人的人，掌握了天地阴阳变化的规律，能够调节呼吸，吸收精纯的清气，超然独处，令精神守持于内，锻炼身体，使筋骨肌肉与整个身体达到高度的协调，所以他的寿命同于天地而没有终了的时候，这是他修道养生的结果。中古的时候，有称为至人的人，具有淳厚的道德，能全面地掌握养生之道，和调于阴阳四时的变化，离开世俗社会生活的干扰，积蓄精气，集中精神，使其远驰于广阔的天地自然之中，让视觉和听觉的注意力守持于八方之外，这是他延长寿命和强健身体的方法，这种人也可以归属真人的行列。其次有称为圣人的人，能够安处于天地自然的正常环境之中，顺从八风的活动规律，使自己的嗜欲同世俗社会相应，没有恼怒怨恨之情；行为不离开世俗的一般准则，穿着装饰普通纹彩的衣服，举动也没有炫耀于世俗的地方，在外，他不使形体过度劳累，在内，没有任何思想负担，以安静、愉快为目的，以悠然自得为满足；所以他的形体不易衰惫，精神不易耗散，寿命也可达到百岁左右。其次有称为贤人的人，能够依据天地的变化，日月的升降，星辰的位置，以顺从阴阳的消长和适应四时的变迁，追随上古真人，使生活符合养生之道，这样的人也能增益寿命，但仍有终结的时候。这里面黄帝提到了真人、至人、圣人、贤人，这些人都是社会上的通在养生之道的人，他们能够按照社会自然的变化来安排自己的生活，从而达到颐养生命的目的。

第二节 调摄精神的养生基础

在养生中，精神意志十分重要，所以养生首先要养好精神，才能够养好肉体。在《黄帝内经·灵枢·天年》中，黄帝问岐伯：“我想知道一下人在生命开始时，是以什么作为基础？以什么作为捍卫呢？损失了什么就要死亡？得到了什么才能生存？”岐伯回答说：“以母亲

的血为基础，以父亲的精为卫外功能，由父精母血结合而产生神气，失神气的就会死亡，有了神气才能维持生命。”好一个“失神者死，得神者生”。说明《黄帝内经》养生尤重调神。

“那么，什么是神呢？”黄帝接着问。岐伯回答说：“当人体的血气和调，营气卫气的运行通畅，五脏形成之后，神气藏之于心，魂魄也都具备了，才能成为一个健全的人体。”

黄帝说：“人的寿命长短各不相同，有中途夭亡的，有年老长寿的，有猝然死亡的，有的患病很久，希望听听它的道理。”岐伯说：“如果五脏强健，血脉调顺，肌肉之间通利无滞，皮肤固密，营卫的运行不失其常度，呼吸均匀徐缓，全身之气有规律地运行，六腑也能正常地消化饮食，使精微、津液能敷布周身，以营养人体，各脏腑功能正常，所以能够使生命维持长久而多寿。”

黄帝说：“有些人可活到百岁而死，怎么会达到这样的长寿呢？”岐伯说：“长寿的人，他的鼻孔和人中深邃而长，面部的骨骼高厚而方正，营卫的循行通调无阻，面部的三庭耸起而不平陷，肌肉丰满，骨骼高起，这种壮健的形体，是能活到百岁而终其天年的象征。”

黄帝说：“人的血气盛衰，以及从生到死这一过程的情况，可以讲给我听吗？”岐伯说：“人生长到十岁的时候，五脏开始发育到一定的健全程度，血气的运行畅通，其气在下，所以喜动而好走。人到二十岁，血气开始充盛，肌肉也正在发达，所以行动更为敏捷，走路也快。人到三十岁，五脏已经发育强健，全身的肌肉坚固，血气充盛，所以步履稳重，爱好从容不迫地行走。人到四十岁，五脏六腑、十二经脉，都很健全，已到了不能再继续盛长的程度，从此腠理开始疏松，颜面的荣华逐渐衰落，鬓发开始花白，经气由平定盛满已到了不能再向上发展的阶段，精力已不十分充沛，所以好坐。人到五十岁，肝气开始衰退，肝叶薄弱，胆汁也减少，所以两眼开始昏花。人到六十岁，心气开始衰弱，会经常忧愁悲伤，血气已衰，运行不利，形体惰懈，所以好卧。人到七十岁，脾气虚弱，皮肤干枯。人到八十岁时肺气衰弱，不能藏魄，言语也时常发生错误。人到九十岁，肾气也要枯竭了，其他四脏经脉的血气也都空虚了。到了百岁，五脏的经脉都已空虚，五

脏所藏的神气都消失了，只有形骸存在而死亡。”

黄帝说：“有人不能活到应该活到的岁数而死亡的，这是为什么呢？”岐伯说：“不能长寿的人，是他的五脏不坚固，鼻孔和人中沟不深邃，鼻孔向外开张着，呼吸急促疾速，或者面部之骨骼瘦小，脉管薄弱，脉中血少而不充盈，肌肉不坚实，肌腠松弛，再屡被风寒侵袭，血气更虚，血脉不通利，外邪就易于侵入，与真气相攻，真气败乱，促使他中年而死。”

可见，人的精神意气对人的寿命尤其重要，所以要注重精神意志调摄的方法，除四季调神外，《黄帝内经》中还包含两个具体内容，一是养意志，二是调情志。

对于养意志，在《黄帝内经·灵枢·本藏》中，黄帝问岐伯说：“人的气血精神，是用来奉养生命以维持正常生理机能的物质，经脉是气血运行的通道，能使气血运行于机体内外，濡润筋骨，滑利关节；卫气能温煦肌肉，充养皮肤，滋润腠理，主导汗孔的开合；人的意志，能够统驭精神，收摄魂魄，适应气候寒温的变化，调节情绪。血脉通调和顺，则气血畅行，流于周身，营养肌体，从而强劲筋骨，滑利关节；卫气的功能正常，则使肌肉滑润，皮肤柔和润泽，腠理致密；志意专注，则精神集中，思维敏捷，魂魄安定，不产生懊悔愤怒的情绪变化，五脏就不会遭受邪气的侵扰。如寒热调和，六腑就能运化五谷，使风病、痹病等无从产生，经脉通利，肢体关节灵活。以上就是人体正常的生理状态。五脏贮藏精神气血魂魄，六腑传化水谷而输送津液。这些功能，都是先天所赋，与人的愚笨、聪明、贤能、浅薄无关。但有的人能享尽天年，不受邪气侵扰，老而不衰，即使是风雨、骤寒暴暑，也不能伤害他；有的人虽然足不出户，也没有受到忧伤、惊恐的刺激，但仍免不了生病，这是为什么？请讲解一下好吗？”

岐伯回答说：“这个问题很难解答！五脏的生理功能，是与自然界相适应的，符合阴阳变化的规律，并与四时的变化相联系，与五个季节的五行相适应，五脏本身就有大小、高低、坚脆、端正及偏斜的不同，六腑也有大小、长短、厚薄、曲直、缓急的差异。这二十五种情况各不相同，分别显示着善恶吉凶，请允许我详加说明。心脏小，则

神气敛藏安定，邪气不易侵害人，但人易伤于忧愁；心脏大，则人不易伤于忧愁，而易为邪气所伤。心位偏高，则向上压迫肺，使肺气壅滞，令人烦闷不舒而健忘，固执己见；心位偏低，则心神之脏气外散，令人易受寒邪，易被言语恐吓。心脏坚实的，则脏气安定，守卫固密；心脏脆弱，则人容易患消瘴病及热中。心脏端正，则神气血脉和利，邪气难以侵害人；心脏偏斜不正，则操守不坚，使人无主见。肺脏小，则饮邪很少停留，不会使人喘息；肺脏大，则多有饮邪停滞，易使人患胸痹、喉痹及气逆的病。肺位偏高，则气机上逆，使人抬肩喘咳；肺位偏低，则居处接近横膈，以致胃脘上迫于肺，使人易患肋下疼痛的病。肺脏坚实，则人不易患咳逆上气；肺脏脆弱的，则易患消瘴。肺脏端正的，则肺气调和宣通，使人不易为邪气所伤。肺脏偏斜的，则使人胸中偏痛。肝脏小，则脏气安宁，令人不患肋下痛；肝脏大，则压迫胃脘，上迫咽部而令人患膈中症，且肋下疼痛。肝位偏高，则向上支撑膈部，并紧贴着胁部使其满闷，成为息贲病；肝位偏低，则逼迫胃脘，令肋下空虚，使人易被邪气侵袭。肝脏坚实，则脏气安宁不易为邪气所伤；肝脏脆弱，则易患消瘴病。肝脏端正，则肝气条达，人不易受邪；肝脏偏斜，则人易患肋下疼痛。脾脏小，则脏气安和，人很难被邪气伤害；脾脏大，则肋下空软处充聚而痛，使人不能快行。脾位偏高，则肋下空软处牵引季肋作痛；脾位偏低，则向下迫临大肠，人易为邪气所伤。脾脏坚实，则脏气安定，人不易为邪气所伤；脾脏脆弱，人则易患消瘴病。脾位端正，则脾气健旺，不易受邪；脾位偏斜，则人易生胀满。肾脏小，则脏气安和，人很难被邪气伤害；肾脏大，则易患腰痛，不能前后俯仰，人易为邪气所伤。肾位高，则人常患背部、脊梁骨疼痛，不能前俯后仰的病；肾位低，则人会腰尻部疼痛，不能俯仰，甚至患狐疝病。肾脏坚实，则人不易腰背痛；肾脏脆弱，则易患消瘴病，易为外邪所伤。肾脏端正，则肾气充盛，人不易受邪；肾位偏斜，则易患腰尻部疼痛。以上是常见的二十五种病变。”

这里的核心就是说：“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”

《黄帝内经·素问·上古天真论》亦有“精神内守，病安从来”

的论述，就是说古代深懂养生之道的人在教导普通人的时候，总要讲到对虚邪贼风等致病因素应及时避开，心情要清静安闲，排除杂念妄想，以使真气顺畅，精神守持于内，这样疾病就无从发生。因此，人们就可以心志安闲，少有欲望，情绪安定而没有焦虑，形体劳作而不使疲倦，真气因而调顺，各人都能随其所欲而满足自己的愿望。

主要是指人对自己的意识思维活动及心理状态进行自我锻炼、自我控制、自我调节，使之与机体、环境保持协调平衡而不紊乱的能力，可以养生防病、预防早衰。

对于如何调摄精神情志，原文提出了许多至今仍行之有效的措施：第一，“志闲而少欲”“高下不相慕”“美其食，任其服，乐其俗”。嗜欲不止，则会扰动神气，破坏神气的清静，而降低嗜欲，就会减轻思想上不必要的负担，有助于神气的清静内守。第二，“恬淡虚无”，即思想安静，神气内持，邪气不能侵害。

第三节 饮食有节的营养主张

《黄帝内经》十分重视饮食调理，认为饮食是人体营养的主要来源，是维持人体生命活动的必要条件。饮食调理得当，不仅可以保持人体的正常功能，提高机体的抗病能力，还可以治疗某些疾病，饮食不足或调理不当，则可诱发某些疾病。

因此，《素问·上古天真论》提出“食饮有节”的养生方法、维护脾胃化源。其内容包括辨饮食之宜忌、适寒温、平衡膳食、忌偏嗜诸方面。

岐伯回答黄帝说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，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。今时之人不然也，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。”意思是，上古时代的人，那些懂得养生之道的，能够取法于天地阴阳自然变化之理而加以适应、调和养生的方

法，使之达到正确的标准。饮食有所节制，作息有一定规律，既不妄事操劳，又避免过度的房事，所以能够形神俱旺，协调统一，活到天赋的自然年龄，超过百岁才离开人世；现在的人就不是这样了，把酒当水浆，滥饮无度，使反常的生活成为习惯，醉酒行房，因恣情纵欲而使阴精竭绝，因满足嗜好而使真气耗散，不知谨慎地保持精气的充满，不善于统驭精神，而专求心志的一时之快，违逆人生乐趣，起居作息毫无规律，所以到半百之年就衰老了。可见，不注意饮食均衡对人的危害是巨大的。

《黄帝内经》这种饮食态度，对后来道教影响是非常大的。饮食有节成为了道教对饮食的态度，就是说吃东西要有所节制，不可不食，也不能暴饮暴食。《道藏》洞神部《四气摄生图》说：“所谓百病横生，多由饮食，饮食之患，过于声色。声色可绝逾年，饮食不可废一日，为益者亦多，为患者亦切。”文中称饮食对人来讲虽然一日不无，但其是人身病患的根源，俗话说“病从口入”，说的就是这个道理。由此我们要谨慎饮食不节对身体的危害，可以这样讲“饮食不节，百病横生”。对此孙思邈《千金要方》说：“言语既慎，乃节饮食，以善养性者，先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多，则难消也。常欲令饱中饥，饥中饱耳。盖饱则伤肺，饥则伤气。”“凡常饮食，每令节俭。若贪味多餐，临盘大饱，食讫，觉腹中彭亨短气，或至暴疾，仍为霍乱。”说明不吃过饥，或者吃得过饱都对身体健康不利，会导致许多疾患。所以陶弘景在《养性延命录》中强调“饮食有节”。文中对人饥饿的程度、早晚饮食的时间和一日饮食的次数都有详细的规定，反对暴饮暴食。

从现代中医学理论上，在饮食上有所节制，可以使脾胃得到有效的保护，能够发挥其正常的消化功能及营养吸收功能，从而保证人体正常能量的供给。

第四节 起居有常的养生方法

起居有常，是指生活起居要有一定规律，这里主要包括起居作息、

劳逸等几个方面。古人观察到，日月江河所以能长久，是因为“天行有常”，人要长寿，就要“法则大地，象似日月”（《素问·上古天真论》），使自己的作息保持一定的规律，才能“生气不竭”。

所以，《素问·四气调神大论》有四季卧起早晚之宜，春季的三个月，谓之发陈，是推陈出新、生命萌发的时令。天地自然，都富有生气，万物显得欣欣向荣。此时，人们应该入夜即睡眠，早些起身，披散开头发，解开衣带，使形体舒缓，放宽步子，在庭院中漫步，使精神愉快，胸怀开畅，保持万物的生机。夏季的三个月，谓之蕃秀，是自然界万物繁茂秀美的时令。此时，天气下降，地气上腾，天地之气相交，植物开花结实，长势旺盛，人们应该在夜晚睡眠，早早起身，不要厌恶长日，情志应保持愉快，切勿发怒，要使精神之英华适应夏气以成其秀美，使气机宣畅，通泄自如，精神外向，对外界事物有浓厚的兴趣。这是适应夏季的气候，保护长养之气的方法。秋季的三个月，谓之容平，自然景象因万物成熟而平定收敛。此时，天高风急，地气清肃，人应早睡早起，和鸡的活动时间相仿，以保持神志的安宁，减缓秋季肃杀之气对人体的影响；收敛神气，以适应秋季容平的特征，不使神思外驰，以保持肺气的清肃功能，这就是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的方法。冬天的三个月，谓之闭藏，是生机潜伏，万物蛰藏的时令。当此时节，水寒成冰，大地开裂，人应该早睡晚起，待到日光照耀时起床才好，不要轻易地扰动阳气，妄事操劳，要使神志深藏于内，安静自若，好像有个人的隐秘，严守而不外泄，又像得到了渴望得到的东西，把它密藏起来一样；要躲避寒冷，求取温暖，不要使皮肤开泄而令阳气不断地损失，这是适应冬季的气候而保养人体闭藏机能的方法。

《素问·生气通天论》有平旦、日中、日西将暮三时劳作歇息之分。人身的阳气，白天主司体表：清晨的时候，阳气开始活跃，并趋向于外；中午时，阳气达到最旺盛的阶段；太阳偏西时，体表的阳气逐渐虚少，汗孔也开始闭合。所以到了晚上，阳气收敛，拒守于内，这时不要扰动筋骨，也不要接近雾露。如果违反了一天之内这三个时

间的阳气活动规律，形体被邪气侵扰则困乏而衰薄。

《黄帝内经》“起居有常”的养生方法，除了要求人们顺从天时节律，安排起居作息，还要求劳逸结合。《素问·宣明五气》曰：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤。”久立、久行、久视则是过劳，久卧、久坐则是过逸。过劳与过逸都可影响人体而产生疾病。必须劳逸适当，才能保证身体的健康。因而，防止五劳所伤，也是中医养生防病的重要内容之一。

第五节 调养精气的根本之源

五脏所藏精气，是全身营养及各种功能活动的物质基础。如果精气不足，不仅五脏本身将会虚弱，而且可影响到六腑以及与之联系的组织器官。《素问·金匱真言论》亦云：“夫精者，身之本也。”说明精是生命的基础，是人身之根本，是维持人的生命活动和机体正常代谢必不可少的物质。精足则生命力强，并且能适应外在环境的变化和抵御致病因子而不易受病。所以阴精内藏而不妄泄，春天就不会得温热病。夏暑阳盛，如果不能排汗散热，到秋天就会酿成风疟病。那么一年四季人的精气藏在什么地方呢？岐伯说：比如东方青色，与肝相通，肝开窍于目，精气内藏于肝，发病常表现为惊骇，在五味为酸，与草木同类，在五畜为鸡，在五谷为麦，与四时中的夏季相应，在天体为岁星，春天阳气上升，所以其气在头，在五音为角，其成数为八，因肝主筋，所以它的疾病多发生在筋。此外，在嗅味为臊。南方赤色，与心相通，心开窍于耳，精气内藏于心，在五味为苦，与火同类，在五畜为羊，在五谷为黍，与四时中的夏季相应，在天体为荧惑星，它的疾病多发生在脉和五脏，在五音为徵，其成数为七。此外，在嗅味为焦。中央黄色，与脾相通，脾开窍于口，精气内藏于脾，在五味为甘，与土同类，在五畜为牛，在五谷为稷，与四时中的长夏相应，在天体为镇星，它的疾病多发生在舌根和肌肉，在五音为宫，其成数为五。此外，在嗅味为香。西方白色，与肺相通，肺开窍于鼻，精气内

藏于肺，在五味为辛，与金同类，在五畜为马，在五谷为稻，与四时中的秋季相应，在天体为太白星，它的疾病多发生在背部和皮毛，在五音为商，其成数为九。此外，在嗅味为腥。北方黑色，与肾相通，肾开窍于前后二阴，精气内藏于肾，在五味为咸，与水同类，在五畜为彘，在五谷为豆，与四时中的冬季相应，在天体为辰星，它的疾病多发生在谿和骨，在五音为羽，其成数为六。此外，其味为腐。所以善于诊脉的医生，能够谨慎细心地审察五脏六腑的变化，了解其顺逆的情况，把阴阳、表里、雌雄的对应和联系，纲目分明地加以归纳，并把这些精深的道理，深深地记在心中。这些理论，至为宝贵，对于那些不是真心实意地学习而又不具备一定条件的人，切勿轻意传授，这才是爱护和珍视这门学问的正确态度。

调养精气具体原则有三：一、保持五脏与自然环境相适应。人类生活于自然界中，其生理、病理无不受自然环境的影响。根据五行学说，人体的心肝脾肺肾五脏分别与自然界的五季即春、夏、长夏、秋、冬相应，人体五脏只有适应了五季的气候变化，才能不发生疾病。否则，“逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气；则少阴不截，肾气独沉。”由此看来，保持五脏功能正常，必须要使内在的脏气活动与外在环境取得统一协调，而适应外在环境的具体方法即前述“春夏养阳，秋冬养阴”之法则。二、要使五脏藏，要使六腑泻。《素问·五藏别论》曰：“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实；六腑者，传化物而不藏，故实而不满也。”这里的满，是形容五脏藏精气的状态，五脏精气应当丰满充盛，才能维持人体各组织器官的正常生理功能。“实而不满”是形容六腑转输水谷的状态。人体的五脏六腑只有藏、泻得宜，机体才有充足的营养来源，以保证生命活动的正常进行。

《黄帝内经》对生命体生、长、壮、老、已的生命规律有科学的概括。在观察生命的历程中，不仅注意到年龄阶段的变化，也注意到了性别上的生理差异。并提出肾气在人的生长、发育、繁殖及整个生命活动中起重要作用。人体之生长发育和生育能力皆赖肾气盛强；而

人体之衰老，功能减退，失去生育能力，皆由肾气衰竭。但如能实行养生之道，则可延缓肾气衰退的时限以延长寿命。《黄帝内经》是中医关于人体生命养护的理论原则及治疗经验方法的知识体系。这个知识体系创造性地构建了藏象生命理论系统，积累了丰富的养生方法，具有重要的历史和现实价值。

第五章 《黄帝阴符经》养生之道

关于《黄帝阴符经》的来龙去脉，自古迄今有种种说法。从轩辕皇帝开始，历经唐代道士李筌，到现代学者，或言黄帝著，或言为战国著作，或指言为北朝拓跋魏时文献，一时难以确定。但在唐代一经问世，便得到了教内外的广泛重视。虽然只有短短的四百四十六字，但却文辞朴素，言简意赅，风格峻烈，寓意深奥，如果用于修道则可以修身养性，强身健体；用于治政，或可以巩固政权，或可以改朝换代，因此被历代帝王列为禁书，并被历代道家和军事家奉为宝典秘籍。唐陆龟蒙《读阴符经诗》：“备识天地意，献词犯乾坤。口衔造化斧，凿破机关门。”皮日休《读阴符经诗》：“不测似阴阳，难名若鬼神。得之升高天，失之沉厚地。”宋张伯端《悟真篇》说：“阴符宝字逾三百，道德灵文止五千。今古上仙无限数，尽于此处达真诠。”总之论者见解各异，纷纭不一。但在道家人士看来，《黄帝阴符经》更是一部道教养生之作，涉论养生要旨、食养食疗、精神调养、房中养生等方面。如宋夏元鼎《黄帝阴符经讲义图说》全以内丹法释之。本文试从养生学的角度，探讨《黄帝阴符经》的养生思想。

第一节 顺应自然的养生原则

《黄帝阴符经》开篇即讲：“观天之道，执天之行，尽矣。”就是说认识自然，按照自然法则去办事，是符合于大道至理的。为什么这样说呢？因为：“天人合发，万物定基。”天与人合一，万变皆不离其宗。人是一个小自然，天地万物是一个大自然，人体小自然与天地大自然同构、同感、合一，才能获得健康长寿，乃至长生久视。

天人感应是中国古代哲学中关于天人关系的一种学说。其基本思想为：天与人为一，天能干预人事，人的行为也能感动天，自然界的灾异和祥瑞表示着天对人的奖惩。这一说法以汉儒董仲舒为代表，他将“天”视为百神之君，有意志，也有目的，天与人相副，具有喜怒哀乐之情，“人副天数”，天创造人类，目的只是实现天的意志，人仅仅是天的缩影，人的精神、形体、思想感情、道德品质，都是天的复制品，人与天相符合。《春秋繁露·为人者天》曰：“人之为人，本于天，天亦人之曾祖父也。”人间的一切合于天，即“天人合一”。天与人之间不仅意志相通，而且可以相互交感。这种思想直接影响了道教，为道教神仙信仰提供了理论基础。在道教哲学中，“天”既是万物之父，更是先于“地”的、统治万物的权威。《道德经》曰：“天乃道，道乃久。”（第十六章）“人法地，地法天。”（第二十五章）“天道无亲，常善与人。”（第七十九章）即表明了这一点。并且说明“天”有感情、能够辨别人间善恶并护佑善人。可见，天在老子的思想中乃是地上人间事务的约束者，是万物共同的严正之父。故道教养生家说：“夫王者德及天，则有天瑞；德及地，则有地应。”（《抱朴子外篇·诘鲍》）“天神鉴人，人不知耳。”（《抱朴子内篇·金丹》）道教神仙赤松子就曾以告诫的口气对黄帝说：“生民营之，各载一星，有大有小，各主人形、延促、盛衰、贫富、死生。为善者，善气覆之，福德随之，众邪去之，神灵卫之，人皆敬之，远其祸矣。为恶之人，凶气随之，吉祥避之，恶星照之，人皆恶之，衰患之事并集其身矣。”（《赤松子中戒经》）这就是道教“天人感应”的神仙理论事实阐述。他把人的行为与天上的星宿联系起来，把人的行为善恶作为星宿的感应对象，以儆俱世人，改变自己不正的行为，行善弃恶。早在汉成帝时，就有齐人甘忠可著《天官历包元太平经》十二卷，称：“汉家逢天地之大路，当受命于天。天帝使真人赤精子，下教我此道。”（《汉书·李寻传》）认为“汉历中衰，当更受命”。说明天神乃随时关注着人间事务，并通过他与人之间建立某种感应关系。此外，天还关注着人的生命问题，道教经典《太平经》中即有天授予人可以用来救命的神祝。文曰：“天上有常神圣要语……谓为神祝也。祝也，祝百中百，祝十中

十，祝是天上神本文传经辞也。其祝有可使神佐为除疾，皆聚十十中者，用之所向无不愈也。但以言愈病，此天上神讖语也。……夫变事者，不假人须臾，天重人命，恐奇方难卒成，大医失经脉，不通死生重事，故使要道在人口中，此救急之术也。”由此，《太平经》认为，人欲安其命，就必须首先安其天地父母，因为人由天地父母所生，“人命乃在天地”，如果人能先安其天地，则自身可得长安。而这所有的一切实际上都是由神来掌握的。《太平经》中将神分为六级：一为神人，二为真人，三为仙人，四为道人，五为圣人，六为贤人。他们就像云梯一样，从最初的人间直到高耸于天上的神仙世界。神人之上还有“无形委气之神人”“委气神人乃与元气合形并力”。这样《太平经》就有了一个以天地阴阳为基础的神学系统；一个是神仙系统。前者与汉儒说法相同，后者是对面平行的关系，故云：“神人主天，真人主地，仙人主风雨，道人主教化吉凶，圣人主治百姓，贤人辅助圣人。”

比天人感应更进一步的便是“天人合一”的思想，早在周礼中就有将天命与人事相联系的思想。春秋战国时期，天人感应思想和天人合一观念在儒道两家都有发展，但基本倾向不同。儒家强调天的社会伦理属性，孟轲、董仲舒将其发展为天赋君权、灾异谴告学说，认为天德寓于人心，人性本于天道，天命决定人事，要求尽心、知天命而合于天。道教则强调天的自然属性，《庄子·齐物论》：“天地与我并生，万物与我为一。”“天与人一也”（《庄子·山木》）。认为天与人的合一是不以人的意愿为转移的，“故其好之也一，其弗好之也一；其一也一，其不一也一。”（《庄子·大宗师》）在道教练养学中，天人关系综合为“天人感应的原理”。认为宇宙和人是相互交通的，由气沟通天人之间的联系，并统一于道。人的大脑原则上是和自然界同构的，人体、社会、自然界三者之间的信息交换有同步性，本质上是一个相互作用的有机整体。天和人皆合于自然无为之道，道通于一，一散形为气，聚则成神（太上老君）。

当然，自然世界是神秘莫测的，老子说：“天下莫能知。”（《道德经》第七十章）因此，《阴符经》说：“愚人以天地文理圣，我以时物文理哲。”就是说：愚蠢的人，惊叹天文的神圣伟大，我却凭借天地万

物的自然规律，变得聪明理智。所谓天文，指天上的日月星辰、风雨雷电，以及所呈现的景象与变化；所谓地理，指地上的山川海河、金石矿物、草木动物等，以及所呈现的形态与变化。人们往往把天文地理所呈现出来的现象当作神圣来崇拜，而聪明才智的人则认为日月星辰、山川鸟兽等景物的变迁，只是天文地理等自然界的自然变化而已，并非神圣不可知。智愚之分，在于能否解知天地之变，自然之理。能知天地之变，乘机因时，由此可以安生立命。

圣人在察天时、执天机的过程中，充分尊重客观的自然规律，效法天道自然的法则，因为圣人已经认识到，无论什么时候，无论身处何地，人的生存与发展，都必须在大自然这个先决的环境中，别无选择。《阴符经》说：“自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜。”就是说自然之道寂寥宁静，天地万物不断生衍。天地之道不知不觉地运作，一会儿阴胜阳，一会儿阳胜阴，阴阳交错推移，变化有条有理，所以圣人知自然之道不可违，顺势利导而利用之，以与自然相交感，最终合二为一，达长生久视之目标，践长生不死之理想。

第二节 巧夺天机的养生法则

人要实现自己的目标与理想，就要善于利用外界事物，在天地万物的相互关系中，获得生存与发展。《阴符经》说：“天地，万物之盗。万物，人之盗。人，万物之盗。”从而提出了天地、万物与人“三才相盗”的天人理论。盗即相互利用的意思，三盗即天地、万物与人相互盗取，彼此利用。《阴符经》认为：“三盗既宜，三才既安。”就是说三者如果协调适宜，三才才能显得平安，天下才能太平吉祥。首先是“天地，万物之盗”，就是说天地为万物所服务，万物因天地阴阳之气的供给而生存。唐代李筌《阴符经疏》说：“天地者，阴阳也。阴阳二字，泊乎五行，共成其七，此外更改于物，则何惑之甚矣？言天地万物胎卵湿化，百谷草木悉承此七炁而生长，从无形至于有形，潜生覆育以成其体，如行窃盗，不觉不知。天地亦潜与其炁应用无穷；

万物私纳其覆育，各获其安。”就是说天是阴阳的总名，清阳之气上升为天，沉浊之气下沉为地，天地相连而不分离。阴阳二气之中又有儿子，名叫五行，五行为天地阴阳之功用，万物以五行而生，故万物又为五行之子。如果人能够了解天地阴阳之道，掌握五行真气运化的秩序，就可以知晓天地社会的兴废，明察万物人身的生死。在道教看来，人与万物都是由元气所化生；天阳地阴，天赋予神气，而地赋予形质，万物都是由气、形、质构成。所以老子说：“道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。”（《道德经》第二十五章）即说道伟大，天伟大，地伟大，人也伟大。宇宙间有“四大”，而且人就居于“四大”之列，为其中之一。庄子说：“而吾未尝以此自多者，自以比形于天地，而受气于阴阳，吾在于天地之间，犹小石小木之在大山也。”即说我不敢妄自尊大，自知是自然的产物，由天地给予我形貌，并且禀受阴阳之气，我生存在天地之间，就像小石头或小树木在大山之上。以上说明万物就是盗取天地精华而生成的，所以说“天地，万物之盗”。

其次，“万物，人之盗。”是说万物为人所汲取、利用，以养生自己。比如人要取五谷以为食，取丝绵以为衣，取木石以为房屋，取金属以为兵器，取牛马以为耕骑等，万物为人类所利用，所以说“万物，人之盗”。《列子·天瑞》记载说，齐国有一位姓国的人富裕了，宋国一个姓向的人十分贫穷，于是姓向的就从宋国到齐国向姓国的人求教致富经验。姓国的便说：“我善于盗呀。自从我为盗以来，一年可以自给，二年就富足了，三年就富得不得了了。从此以后，布施各个州县。”姓向的听后十分高兴，以为姓国的是靠偷盗发家致富的，而不知道盗的真正含义，于是破墙凿室，凡是眼睛能看到的，手脚能够碰到的，没有不偷的。没过多久，人赃俱获，被没收所有财产。姓向的认为是姓国的指教错误，去埋怨姓国的。姓国的说：“你懂得盗的真正含义吗？”姓向的直摇头：“愿闻其详。”姓国的说：“吾闻天有时，地有利。吾盗天地之时利，云雨之滂润，山泽之产育，以生吾禾，殖吾稼，筑吾垣，建吾舍，陆盗禽兽，水盗鱼鳖，亡非盗也。夫禾稼、土木、禽兽、鱼鳖，皆天之所生，岂吾之所有？然吾盗天而亡殃。夫金玉珍

宝，谷帛财货，人之所聚，岂天之所与？若盗之而获罪，孰怨哉？”姓向的听后迷惑不解，以为姓国的又在骗他。此时东郭先生从此路过，顺便问及。东郭先生说：“若一身庸非盗乎？盗阴阳之和以成若生，载若形；况外物而非盗哉？诚然，天地万物不相离也；仞而有之，皆惑也。国氏之盗，公道也，故亡殃；若之盗，私心也，故得罪。有公私者，亦盗也；亡公私者，亦盗也。公公私私，天地之德。知天地之德者，孰为盗邪？孰为不盗邪？”其实，姓国的说的“盗”，就是善于利用天时、地利，借云雨之滂润，依山泽之产育，种庄稼，收五谷，筑房屋，置产业；在天地间，盗窃归天地所有的禽兽；在河流中，盗窃自然所有的鱼鳖，这就是姓国的致富秘诀。从根本上讲，人的生命出自于天地间，其生存也必须依赖于天地，所以万物为人所用也理所当然。

最后是“人，万物之盗”。就是说人在获取万物以滋养的时候，反为万物所盗取。因为人是有欲望的，当欲望膨胀时，反而为万物所盗取。如人沉沦于声色犬马之中，为外物所役使，甚至要财不命，即是人反而为万物所盗。又如我们日常生活中所用的水火，人类又离不开它们，人类盗取水火而自用，但一旦失去控制，水火成灾，伤害于人，使人为万物所盗。人每天要摄取大量的食物，但食物中的毒素残存在人体不得排泄，久而久之，伤害于人，亦为万物所盗。以上种种，都是万物盗人的事例。

万物盗天地，人盗万物，万物盗人，这是三才相生相克的基本原理，也是大自然运动变化的规律。元代胥元一《黄帝阴符经心法》说：万物盗天地而生，人盗万物而养，万物盗人而成，此为三才相生、相养、相成的正理。既然三才相盗是天地至理，那么关键在于什么呢？《阴符经》说在于“食期时，百骸理；动时机，万安化”。唐李筌解释说：凡彼此的相盗，都需要遵循大道。人的所作所为，宜令尽合其宜。只有这样，三才才可以无损，各安其任，不会过度地伤害本性。这其实讲的是“盗机”，《阴符经》说：“其盗机也，天下莫能见，莫能知也。君子得之固躬，小人得之轻命。”就是说这个盗机，天下人不能看见，也没有人能够认识。如果君子掌握了它，身安事成。如果小人得

到了它，轻生玩命。质而言之，盗机所产生的现象容易为一般人所发现，但其更深层次的本质却难以把握，就像上文《列子·天瑞》求财富的故事。真正的“盗机”就是巧取天机，在未见之前，预先知道未来结果，暗自设计谋划，运用智慧，抓住时机，在常人不知不觉中，盗取利用于将来，以奉养自己，使自己生命在自然中得到升华。

第三节 我命由我的养生宗旨

拥有博大的胸怀、坚强的信心，成竹在胸地把握自己的命运，这是《阴符经》“观天之道，执天之行”的基础，也就是《阴符经》所强调的“宇宙在乎手，万物化乎身”的“我命由我”的坚强信念。《阴符经》说：“天有五贼，见之者昌，五贼在心，施行于天，宇宙在乎手，万化生乎身。”宇宙万物中藏有木、火、土、金、水五种要素，称为“五行”。木能生火，火能生土，土能生金，金能生水，水又能生木，是五行相生；木能克土，土能克水，水能克火，火能克金，金能克木，是五行相克。“五行”是天地间的普遍规律，如果能认识到它们间的规律并加以利用，必能达到昌盛。张清夜《阴符发秘》认为五行是天地阴阳化生的五个孩子，就好像颜色、声音、味道等可触及到的东西，又好像人的耳、目、鼻、舌、身一样。张清夜进一步解释说：“此五者皆能吸搅情尘，徇私驰逐，颠倒执迷，至死不悟，如太上所云‘五色令人目盲，五音令人耳聋’是也。若能识得破、看得透，不致认贼作子，便是施行于天也。施行于天者，一如天之无私无言，以五贼为刍狗之意。审能如是，则六合一躯、万年一念，身符造化、心统化机矣。”意思是说：色声臭味触以及耳目鼻舌身的“五贼”，是戕贼人性命的“五贼”，人如纵情追逐，迷恋它们，就会损性害命，导致死亡。如果能够认识到这“五贼”的贼性，就能探求到造化的根源，符合造化的运行之理，则可长生久寿。

认知了五行的奥秘，无穷的宇宙掌握在自己手中，社会万物为自己所利用，自主命运的信心彰显无疑。当然这一切还要取决于人心，

人心可分为“天性”和“机心”两种，天性就是无思无为、寂然不动之心；机心则是有爱恶，会对人有危害之心。人心如果能不为“五贼”所贼害，除去机心，就可以获得天性。张清夜《阴符发秘》说：“不为五行所贼的心，便是天性，即无思无为、寂然不动之真体也。庸人之情，一遇声色至前，便生出种种分别爱恶，即此分别爱恶，便是惟危之机心也。人苟息了机心，尽合天性，则心之与性、天之与人岂有二哉！”摒弃了“机心”，拥有了“天性”，人的生命便可以在宇宙天地间做到游刃有余。

基于上述观点，道教养生家提出人通过正确的修炼是可以达到长生的目的的，正如老子所说：凝聚住肉体与魂魄之元神的生命，就可以长久地生存下去。简单地说就是能够尽其天年，这个天年指人正常的寿命。修道之人认为，人的天年为一百二十岁至一百八十岁，这与现代科学观点完全相符。现代北京人的平均寿为七十四岁，在道教看来，只不过是一个小孩子。每一个通过修炼，都可以尽其天年，活到一百多岁。并且可以像薪尽添柴一样，运用道教的修仙术，将生命延长下去，长生久视，肉体成仙，做一个人世间的“活神仙”，如果在人间呆腻了，就到天上的仙境去，如庄子云：“千岁厌世，去而上仙。”当然要达到这种境界，必须要保持积极进取的人生观，好生、乐生、尊生、贵生，对现实生活充满信心；同时通过修炼，达到尽其天年。这里需要强调的是尽其天年并不等于听天由命，道教认为“我命在我不在天”（《抱朴子内篇·黄白》），“弘道无己，长生自致”（《墉城集仙录》）。道教练丹家葛洪认为，世间变化之术，无所不为，高山为渊，男女易形，铅性白而变赤为丹，丹性赤而白为铅。所以他坚信，用异物烧炼金银，同服食金丹长生成仙一样，是必然而然的事情，并引证《龟甲文》说：“我命在我不在天，还丹成金亿万年。”《西升经·我命章》云：“我命在我，不属天地。我不视不听不知，神不出身，与道同久。吾与天地分一气而治，自守根本也。”张伯端《悟真篇》曰：“药逢气类方成象，道在希夷合自然；一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”所以生命的存在关键在于自己，而不在于外界，只要善于修道养生，安神固形，便可以长生久视。

总之，《阴符经》将人生置于宇宙万物之中，把人生境界置于宇宙万物之外，即身处凡尘，心处尘外，犹如莲花出污泥而不染；高唱自主生命的主旋律，要求人们盗取天机，自主命运，在法地、法天、法道、法自然中获是永世长存。

日 用 篇

第六章 道教四季节气养生法

四时养生是养生理论的重要内容，既然“天人合一”，而且天道有四季的变化，那么人类的起居生活以至养生保健也应该与天地四时相参。《黄帝内经》认为人“以天地之气生，四时之法成”，人与自然界是一个统一的整体，即“天人相应”。人要健康长寿就应“法于阴阳”，顺应自然变化的规律，正如《素问·四气调神大论》中所云：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物浮沉于生长之门……故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”由此可见，早在先秦时期，古代劳动人们便认识到了起居生活和养生保健要与四时相参的重要性。此外，《灵枢·本神》：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑。”《千金要方·养性》引列子之说：“一体之盈虚消息，皆通于天地，应于物类。”强调人体必须顺应四时的自然变化，加强人体适应自然的能力，天人相应，保证人体健康长寿。“春生，夏长，秋收，冬藏”是自然界亘古不变的规律。

但是同古时候相比，今天科技的发展给我们的物质生活带来了巨大的变化，也给我们的精神生活带来了很大的改变，对于这种变化，我们当然不能一成不变地套用过去的养生方式，而需要顺应这种全新的生活环境，给自己做出积极的调整。

第一节 春季养生法

“一年之计在于春”，春三月是自然界推陈出新、生命萌发的季节。历代医家在其顺应四时自然变化进行调养的理论中，对于春季养

生尤为重视，因为春季养生是四时养生之首，开端一定得搞好，否则会影响全年的生命活动。

《黄帝内经》作为现存最早的一部医学典籍，集中医藏象、病因病机、诊断、辨证、防治、调护之大成，在春季养生方面为我们提供了丰富的理论基础。此后，《千金方》《本草纲目》《寿亲养老新书》《摄生消息论》对《黄帝内经》春时养生学说多有阐发，形成了春时养生的理论基础。

春季是指立春至立夏前一天的三个月时间，在这段时间里，随着阳气的逐渐生长、阴气的逐渐衰退，天气也由寒转暖，万事万物也萌发生机。《黄帝内经》中的《素问·四气调神大论篇》这样写道：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”其大意是指春季为发陈之季，在春季的三月时间里，阳气开始生长，万物萌发生机，推陈出新。人体春时之气而调神，应当晚睡早起，广步于庭，多进行轻柔而柔软的运动以应春生之气。春天充满发陈之气，白天变长，夜晚变短，所以人们应当早起工作，晚些睡觉。并且给身体一个自然生发之态，不要过分抑制自己，让机体自然平和，故“被发缓形”。相反，既不宜肃杀这种生气，也不宜使这种生长之气生发太过，应当做到无过不及，与大自然的生长相和谐。

《孟子·公孙丑章句上》记载过一个揠苗助长的故事：“宋人有悯其苗之不长而揠之者，芒芒然归，谓其人曰：‘今日病矣！予助苗长矣。’其子趋而往视之，苗则槁矣。天下之不助苗长者寡矣。以为无益而舍之者，不耘苗者也；助之长者，揠苗者也。非徒无益，而又害之。”人体的阳气好比是生长发育的禾苗，禾苗的生长需要自然长成，如果人为强行地将其压制固然不可，但是同“宋人”这样揠苗助长却也是行不通的。所以人体春生之气的调养需要顺其自然，与自然相和谐。

顺势而为，顺应春之气机，否则阳气被抑制不畅，风温之邪易乘

虚而入，若逆之则伤肝。春天属木，肝属木，春天应对肝进行很好的调护，若肝伤则春无以生，故至夏有寒病之变，而奉夏长者少。是知调春之生，乃为夏长之基。并且肝气喜疏泄条达，勿抑压其疏达。春天应特别注重情志之变，生发之际，思欲无穷。春之际，各种精神疾病发展迅速，与肝气的条达息息相关，若肝气郁滞，则气机不畅，情志不遂，人体精神出现逆乱，故春季切勿喜怒无常，应平和舒缓，以奉夏长。

具体来说，春季阳气始生，但是仍以阴寒之气为重，调养应如《素问·四气调神大论》所提到的“发陈”：萌发生长，推陈出新。衣着上应当宽松而保暖，不可使寒凉之气侵袭肌腠而损伤身体内的少阳春生之气。俗话所说的“春捂”即是这个意思。可是“春捂”太过而阻碍阳气的正常生长也是不行的。所以唐代药王孙思邈在《千金要方》中主张春季着衣宜“下厚上薄”，以养阳收阴，从而使得顺应自然，无过不及。饮食上宜多食生发之品，如《本草纲目》引用《风土论记》中所说“以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛嫩之菜，杂和而食”。而大辛大热大寒之品绝不适宜多食。情志上应做到精神愉悦“以使志生”才是，而郁郁不舒“使志不生”和大喜大悲大怒的“使志过生”均是不可的。春季本属风木，入通于肝，在春季的防病上应当注意谨防风邪。风有内外之分，内风是指内生的肝风，外风则是六淫之风邪。春季多风，六淫之风邪易袭肌腠，开泄皮肤使阳气外泄而致病，所以春季应当谨和肌腠。上文提到的“春捂”也正是因于此。而情志上的大喜大悲大怒则容易使得阳气生发太过，导致肝风内动、肝阳上亢，以致中风。

（一）肝应春气，春当养肝

“肝主春”，即人体五脏之一的肝脏是与春季相应的。中医讲究五行（木、火、土、金、水），春季则属于五行中的木，而人体五脏的“肝、心、脾、肺、肾”对应五行，肝也属木，肝脏与木的物性是一致的。其次，肝脏在春季时功能最为活跃，因为春天温暖的气候将会使人的活动日渐增加，促使新陈代谢亦将日趋旺盛，在人体内无论是

血液循环，还是营养供给，都会相应加快、增多，以适应人体各种生命活动的需求。若能在此时好好调养肝脏，便可增强人的免疫功能，提高人的体质，正所谓“正气存内，邪不可干”。

此外，从发病学上看，春天万物复苏，阳气生发，此时人体阳气也开始向外生发，开始冲击身体的病灶。春时肝气最足、肝火最旺，人最容易生气发火，肝脏的火气要借助胆经的通道才能往外发，所以，很多人会莫名其妙地感到嘴苦（胆汁上溢）、肩膀酸痛、偏头痛、乳房及两胁胀痛、臀部及大腿外侧疼痛。如果肝气生发太过或是肝气郁结，都易损伤肝脏，到夏季就会发生“春伤于风，夏生飧泄”的病变。

肝脏是人的一个重要器官，它具有调节气血，帮助脾胃消化食物、吸收营养的功能以及调畅情志、疏理气机的作用。因此，春季养肝得法，将带来整年的健康安寿。春季当顺《黄帝内经》春季养阳、养生、养发之义，谨慎以和之，既顺肝脏生发、条达之意，养其春阳；尤须防其生发太过，变生他疾。

（二）食补为先，少酸多甘

“药补不如食补”，春时调养肝脏，饮食调养成其必然。一般说来，为适应春季阳气生发的特点，为扶助阳气，此时，在饮食上应遵循上述原则，适当食用辛温升散的食品，如：麦、枣、豉、花生、葱、香菜等，而生冷黏杂之物，则应少食，以免伤害脾胃。

唐代名医孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”意思是当春天来临之时，人们要少吃点酸味的食品，多吃些甜味的饮食，这样做的好处是能补益人体脾胃之气。《摄生消息论》亦云：“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气。”中医学认为，脾胃是后天之本，人体气血化生之源，脾胃之气健旺，人可延年益寿。酸味入肝，且具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，疏泄不及则足以影响脾胃的运化功能。此外，五味入五脏，如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾等，若多吃酸味食物，会加强肝的功能，使本来就偏亢的肝气更旺，这样

就能伤害脾胃之气，正所谓肝木不及固当补酸，然肝木太过反克脾土。甘入脾胃，防其虚弱，只需增甘少酸，顾护脾胃之气，故甘味之大枣、山药最宜于春季食用，李时珍称赞大枣“味甘平，安中，养脾气，平胃气，通九窍，助十二经，补少气、少津液、身中不足，大惊四肢重，和百药。久服轻身延年”；山药味甘性平，具有健脾养肝、滋肺益气、补肾固精等功效，可用枣、山药与大米、小米、豇豆煮粥食用，以健脾养肝益胃、滋阴润燥。

另《素问·藏气法时论》说：“肝主春……肝苦急，急食甘以缓之……肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泄之。”由此可见，饮食调养之法，实际应用时，还应观其人虚实，灵活掌握，收放一心，切忌生搬硬套。

（三）春畅肝气、精神和缓

养生以调神为第一要义，神明则形安。《灵枢·天年》曰：“失神者死，得神者生。”说明了对精神重视的程度。所谓调神，主要是指对意识思维情绪的调节。《素问·阴阳应象大论》云：“为无为之事，乐恬淡之能，从志快欲于虚无守，故寿命无穷，与天地终。”告诫人们不要患得患失，思想无穷，要保持精神愉悦，情绪乐观，达到“精神内守，病安从来”的目的。春季是生发的季节，人体阳气潜藏一冬，至春日发泄，始无抑郁之患。春令之养生贵在于调畅情志，养升发之气，顺应春季“生”的特性，保持心情舒畅。

肝属木，木旺于春，其气主升。肝在生理上主调畅气机，春时养肝，当顺肝之喜条达而恶抑郁，同时又防升发太过之变。《灵枢·本神》篇云：“肝气虚则恐，实则怒。”由于肝喜疏恶郁，倘生气发怒易导致肝脏气血瘀滞不行而成疾。要想肝脏强健首先要学会制怒，努力做到心平气和、乐观开朗、无忧无虑，从而使肝火平复，肝气正常生发、调顺。如果违反这一自然规律，就会伤及肝气，久之易导致肝病。这就要求做到学会自我调控和驾驭好情绪，遇到不快的事要戒怒，并及时进行宣泄，可防肝气郁结。《寿亲养老新书》里载有十乐：读书义理、学法帖字、澄心静坐、益友清谈、小酌毕醺、浇花种竹、听琴

玩鹤、赞香煎茶、登城观山、寓意弈棋。学学古人的十乐，对春天养顺肝气大有裨益。

（四）起居劳作，养阳保暖

《素问·四气调神大论》：“春三月……广步于庭，被发缓形，以使志生。”在寒冷的冬季里，人体的新陈代谢，藏精多于化气，各脏腑器官的阳气都有不同程度的下降，因而入春后，应加强锻炼。到空气清新之处，如公园、广场、树林、河边、山坡等地，玩球、跑步、打拳、做操，形式不拘，取己所好，尽量多活动，使春气升发有序，阳气增长有路，符合“春夏养阳”的要求。年老行动不便之人，乘风日融和、春光明媚之时，可在园林亭阁虚敞之处，凭栏远眺，以畅生气。但是，春季运动要适度，不宜太剧烈以致大汗出，因为出汗过多则会导致津液的大量丢失，而损伤人体正气。

初春之际，极易出现乍暖乍寒的情况，依《黄帝内经》“春夏养阳”之旨，生活起居及作息安排上应以“去寒就温”为原则。在衣着方面总的要求是：一方面要宽松舒展，另一方面又要柔软保暖，并且还要做到衣服不可顿减。关于这一点《寿亲养老新书》里明确指出：“春季天气渐暖，衣服宜渐减，不可顿减，使人受寒。”《素问·四气调神大论》中“被发缓形”即是指衣着上应以温暖舒适宽松为佳，若衣着过于单薄则易感受寒邪，过于紧束则有碍阳气的升散。《千金方》有：“春天不可薄衣，令人伤寒、霍乱、食不消、头痛。”《摄生消息论》中强调：“春阳初生，万物发萌，正二月间，乍寒乍热……不可顿去棉衣，老人气弱骨疏体怯，风寒易伤腠理时备夹衣，遇暖易之一重，渐减一重，不可暴去。”而且特别叮嘱体弱之人要注意背部保暖。

（五）春嘘明目曰扶肝——需防春困、敲打肝胆

春困不是病，而是一种正常的季节性变化时出现的生理现象。原因是，冬季皮肤血管收缩，春季天气变暖，血管、毛孔扩张，相对稳定的血流量供应皮肤增加，供应脑的血液相对减少，从而造成春困。春困虽不是病，但它影响学习、工作，所以必须设法调节。防春困可

按下面方法试试：①注意睡眠。俗话常说：早睡早起精神好。早睡有助于提高夜间睡眠质量。睡眠时间不宜过长，一般成年人每天8小时，中学生8~9小时，小学生9~10小时。当然，睡眠时间也要因人而异。②晨起最好用冷水洗脸，以刺激皮肤和大脑，使之尽快适应春季的血液循环变化。③加强体育锻炼。运动可改善人体的代谢过程，增强血液循环和呼吸功能，对中枢神经等系统有一定的刺激作用，所以，春季应多运动，如登山、郊游、散步等。④经常按摩太阳穴，晒晒太阳亦有益于解除春困。当出现困倦时，可利用音响、触碰等方式，给自己一定的刺激，这样能改变人体内在节奏，使大脑中枢神经迅速进入清醒状态，从而使困倦得以消除。

调理经络和腧穴是中医养生的重要方法。经络具有贯穿上下、沟通内外、联络脏腑、运行气血的功能，春季养肝可以通过刺激肝胆经脉及穴位，方法举例：①敲打肝胆经。腿上内外裤缝分别对应肝经和胆经，内侧从下向上敲，外侧从上向下敲。②运目调肝法：身体平坐，轻轻闭目，均匀呼吸（鼻吸口呼），双手劳宫穴搓至温热，双手轻轻按在眼睛上，手心对准眼球，盖住手不动，依次平衡移动眼球上下3次、左右3次，然后顺时针转动眼球3圈，逆时针转动眼球3圈，双手离开，眼睛不睁开，保持原状，再回复以上动作为1次。做18次后，闭目1分钟左右慢慢睁开眼睛。③按揉脚背上的太冲穴可泄肝火，疏肝解郁。

（六）小结

总之，春季养生以生发之性为要，无过不及，以顺应春生之气。顺应春季“生”的特性养生对于人的健康具有重要意义。其一，人体在经过夏长、秋收、冬藏3个季节后，体能元气已积蓄很多，只有顺应春生特性进行推陈出新、畅发生机，才能保证一年的良好精神状态。其二，春时养生也即春季养阳。肝阳不用，则可致脏腑功能失调而精无神、气不振，未老先衰，诸病由生，使人疲乏困倦、头痛、耳聋、头晕目眩等。因此，春季对肝脏及阳气的保养对于人体的健康与延缓衰老至关重要，必须特别重视春季养生在四季养生中的重要性。

第二节 夏季养生法

夏季是指立夏至立秋前一天的三个月时间，为万物生长繁盛之际，天气地气相互交集。在这段时间里，随着阳气逐渐长至极致而阴气也渐渐衰无，但是在阳气到极致的时候，阴气也开始生长。这段时间里天气逐渐变得炎热，万事万物均生长至盛况。《素问·四气调神大论》这样写到：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日；使志无怒，使华英成秀；使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎虐，奉收者少，冬至重病。”其大意是指夏季的三个月时间里，阳气渐盛，万物长极，白天更长，夜晚更短，人们应当睡得更迟，起得更早，适量进行有一定强度的运动以应夏长之气。

相反，既不宜压制这种膨胀的生气，也不宜使这种生气膨胀开来，使夏长之气在约束之下长至盛状。不要讨厌日光，应适当使阳气升发，故人体应当出汗，使人体阳气与天气相通，并适当注重自然避暑方法。而现在人们多喜久呆空调房等人工冷环境，使机体的阳气被郁遏，汗无从以出，阴寒之气压制人体阳气，并侵犯人体，易产生暑湿。故夏天应适当运动，无厌于日，以厉其心。夏天应当注重对心的调护，切勿大怒。《素问·生气通天论》中说道“大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥”。大怒易阻滞气机，使气血郁结于上，夏属火，心属火，心主血脉，血郁则心气受损，使得秋收之基欠固，故秋天容易得疟疾。夏热秋凉，失其调节，故寒热往来。再者，心在志为喜，“心气虚则悲，实则笑不休”。大喜易使心火过于亢奋，火无以制，易对血脉造成损伤，使得心脏疾病的产生。

夏季阳气生长，阴气逐渐衰亡，调养应如《素问·四气调神大论》所提到的“蕃秀”：欣欣向荣，但非野草蔓延。炎炎夏日，人们避暑贪凉，这是为了不使阳气极盛，使阳气虽盛而有所制，可是过于

贪凉而伤及阳气是可以致病的，同样，使阳气亢盛无制也是能使阳气受损而致病的。《素问·四气调神大论》中的“使华英成秀，使气得泄”便是强调不要压制阳气生长的盛况，而“若所爱在外”便是值得细细琢磨的，这也正是体现了古代劳动人们智慧的所在。《月令七十二候集解》中说到：“夏，假也，物至此时皆假大也。”虽然夏季万物皆盛至极致，但是这些极致表现均在夏至后至顶峰。夏至前，阴气逐渐衰无，而夏至之日一阴生。在中国古代的思维体系里，有一个很重要的思想，即体用思想。所谓体用，则是指任何事物都不是单一的，在它的构成中有体有用，体是物质基础，用是功能状态。在夏至之后阴气生长，此时阳气为体，阴气为用。正因为阴气的出现，阳气的作用才表现得更为显著。好比我们在火中稍稍喷些水，此时火苗会更旺一些便是这个道理。所以，夏至后的极度繁盛之象看似阳气的大盛的纯阳状态，其实是一个假相，阴气已经诞生了。所以“夏，假也”。而“若所爱在外”也是一样，看情志流露在外，实际上其中暗含着收敛，这便是“若”字所表达的意思。可见夏季膨胀的盛况是需要有所约束的。

具体指导上，衣着上应当轻便透气为佳，适量饮食甘凉之品，如西瓜、苦瓜等。情志上也当以宣畅通泻为宜。丘处机所说“夏三月，欲安其神者，应澄和心神，外绝声色，内薄滋味，可以居高，朗远眺望，早卧早起，无厌于日，顺于心阳，以消暑气”正是这个道理。夏季属心火，入通于心，而夏季之末为长夏，属湿土，入通于脾，所以在夏季需要防止暑湿火热之邪。

（一）调摄情志

《素问·阴阳应象大论》云：“人有五藏化五气，以生喜怒悲忧恐。”表明五脏气化产生喜怒悲忧恐等情志活动，可见情志的产生既以五脏精气为物质基础，又是五脏功能活动的外在表现，是人对外界客观世界的一种反映形式，是正常的生命活动现象。但《灵枢·百病始生》云：“喜怒不节则伤藏。”意味着强烈的、突然的或长期持久的情志刺激，超过了人体正常的生理调节范围，而又不能适应时，则会导

致气机紊乱，以使脏腑气血功能失调，从而发生疾病。具体如《素问·举痛论》云：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”现代研究发现消极的不良情绪状态，如恐惧、焦虑、愤怒等会使肾上腺皮质类固醇等内分泌激素增加，因而造成人的心率加快，血管收缩，血压升高，呼吸加深，肠蠕动减慢等。这些不良情绪如果持续时间过长或长期受到压抑得不到疏泄，就会使人的整个心理状态失去平衡。故而要养生，需调情志，务使七情不要太过，则人体气血调畅，阴阳平衡，自可防病延年。

《素问·四气调神大论》云：“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”夏季万物正处于蓬勃生长的时期，天地之气交合，人体阳气旺盛，调节情志，应保持恬静愉快的心境，宽阔胸怀，饱满的精神，舒畅的志意，对外界事物充满浓厚的兴趣，使人体气机得以宣泄畅达，心神得养。

1. 清静养神

《素问·上古天真论》云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”即精神保持安闲清静，排出各种过分杂念和虚无的妄想，保持人体真气内存而调畅，精神内守而不外泄，疾病则无从发生。可见神以静养为本，清静养神，有益于防治疾病，保持健康。神欲静，应知足常乐，减少私欲，正确地对待利弊得失。

《素问·上古天真论》云：“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。”意味着保持精神情志淡泊宁静的状态，以外抵御名利的诱惑，内无情志的激扰，才能情志畅达，真气调畅。唯有看轻眼前的名利才能有明确的志向，也只有保持安宁清静的心境才能长期刻苦学习与工作，从而实现远大的理想。反之，过度地放纵自己的欲望，一味追逐名利，不知节制，则使人迷茫疯狂，心神涣散，引起气机紊乱，脏腑功能失调导致疾病。故《素问·汤液醪醴论》云：“嗜欲无穷，而忧患不止，精气弛坏，荣泣卫除，故神去之而病不愈也。”因而应淡泊明志，宁静致远，精神乐观，处世豁达，用神而不躁，专一而不杂，以恬愉为务，以知足为功，以此养生则可益寿延年。即如《素问·阴阳应象大论》云：“是以圣人为无为

之事，乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。”此外夏季保持心情的宁静还有助于祛暑纳凉。现代研究发现，当人保持安静的心态时，体内肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌明显减少，这两种激素具有促进生热作用，其分泌减少则基础代谢减慢，燥热感减轻。《养生论》云：“夏日更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。”

清静养神的养生方法是行“无为之事，乐恬淡之能”，但并非指无知无欲，消极怠慢或抑制欲望。食色喜怒等欲望是人与生俱来的性情，为常人所应有，是人所不能免。人有欲望才有抱负，才能为实现目标而不断地奋斗。故《荀子·正名篇》云：“性者，天之就也；情者，性之质也；欲者，情之应也。以所欲为可得而求之，情之所不免也，以为可而道之，知所必出也，故虽为守门，欲不可去，性之具也。虽为天子，欲不可尽。欲虽不可尽，可以近尽也；欲虽不可去，求可节也。”无为则是指顺应自然而不妄为，并非消极地顺其自然无所作为，应如《寿世青编·咎心说》云：“未事不可先迎，遇事不可过忧，既事不可留住，听其自康，应以自然，任其自去，念惕恐惧，好乐忧患，皆得其正，此养心之法也。”

2. 调和喜怒

《灵枢·口问》云：“心者，五脏六腑之主也……故悲哀愁忧则心动。”心具有主宰人体精神意识思维活动的功能，七情皆从心发，心在情志病中起着主导作用。七情太过首先伤及心神，而心“为阳中之太阳，通于夏气”（《素问·六节藏象论》），故夏季养生重在调摄精神情志的变化。心在志为喜，喜是机体对外界的良性反应，有益于血脉畅通，即如《素问·举痛论》所说：“喜则气和志达，营卫通利。”但喜乐过度，则可导致心神涣散而不能内藏，出现精神不能集中甚至狂乱的症状。如《灵枢·本神》云：“喜乐者，神惮散而不藏。”心在五行中属火，火性躁动，炎热酷暑易扰心神，易使人情绪激动，烦躁易怒，而焦躁激怒又易致心火内生。现代研究发现夏季烈日炎炎，高温逼人，易使体内肾上腺素及去甲肾上腺素分泌增加，导致大脑兴奋性过高，引起焦虑，出现烦躁不安，易发怒等。故在夏季要特别注意戒躁戒怒，

努力培养自己“处事不惊，遇事不乱”的心态。

夏季万物欣欣向荣，人们应对外界事物充满浓厚的兴趣，开阔胸襟，使精神饱满”培养广泛的爱好，将不良的情绪转移于有意义的活动中去，使气机得到适度的宣泄，以恢复愉悦平和的心境，适应夏长养的需要。

（二）起居

《素问·上古天真论》云：“其知道者……起居有常……起居无节，故半百而衰也。”起居有常，是指人们日常生活中顺应自然界的规律合理地安排与之相应的作息，并养成按时作息的习惯，以到达养生的目的。起居有常有益于维护脏腑功能正常，为健康提供保障。起居无常则阴阳失衡，脏腑功能损耗，易致早衰。

1. 睡眠

《素问·四气调神大论》云：“夏三月，夜卧早起，无厌于日。”夏季是夜短昼长的季节，太阳升起较早，故人们亦应早些起床，以顺应自然界阴阳的升降变化。诚然如此，但其时间长短也应适度。《类修要诀·养生要诀》云：“春夏宜早起，秋冬任晏眠，晏忌日出后，早忌鸡鸣前。”

由于暑气熏蒸，人体新陈代谢旺盛，消化增强，而睡眠时间却缩短，人容易感觉疲劳，故夏季需养成午睡的习惯，以保持睡眠的充足。现代研究表明夏季白天气温高，人体散热量大，尤其是中午，体表血管常处于扩张状态，血液大量集中于体表，大脑血液供应减少，午饭后，消化道的血液供应增多，大脑的血液供应更少，进入大脑的氧气和其他营养物质明显减少，人常会感到精神萎靡不振，昏昏欲睡。^[5]中医认为一年之中心主夏季，一日之中午时与心相应，适度的午休有益于养心。现代研究发现，午睡可使体内激素分泌平衡，能使心肌梗死等发病率减少30%左右。可见午睡不仅能避开中午炽热的烈日，还能够消除疲劳，恢复充沛的精力，达到避暑养心的目的。

《养性延命录·杂戒忌攘灾祈善篇》云：“凡卧，春夏欲得头向东，秋冬头向西，有所利益。”春夏阳气旺盛，太阳从东方升起，睡眠

时头向东以应阳气升发之意。夏季床位的摆放也有一定要求，如《老老恒言·床》云：“盛夏暂移床置于室中央，四面空虚，即散烦热”。这些都有一定的实际意义。

2. 穿着

夏季穿着应宽松舒适并应具有较好的透气性，以防暑邪伤人。但仍宜着衣护胸背，忌贪凉过度。《老老恒言·衣》云：“夏虽极热时，必着葛布短半臂，以护其胸背。”

3. 室内

室内应保持幽静、清洁、通风、凉爽并注意防潮防蚊。《养老奉亲书·宴处起居第五》：“栖息之室，必常洁雅。夏则虚敞，冬则温密。”

室内外温差不宜过大，并注意通风。由于全球气温变暖，生活水平提高，空调广泛的安装，人们易患空调病。空调病是指长时间在空调环境下工作，出现鼻塞、头痛、肢体关节酸痛、头晕目眩、乏力、记忆力减退等症状。其主要原因是室内外温差较大。夏季人们通过出汗使热随汗泄，以维持体内的常温。空调房内舒适凉爽，腠理致密，使热不能随汗而解，一旦外出，室外高热袭人，人体无法及时散热而发病。故室内外温差不宜过大，以不超过5℃为宜，并要适时地保持室内外空气的流通。还可改变室内色调。由于颜色能给人心理上产生冷暖之分，故夏季室内色调宜选择冷色调为主，尤其是明亮度高的冷色调能带给人凉爽舒适的感觉。

4. 劳逸结合

《素问·上古天真论》云：“起居有节，不妄作劳……形劳而不倦。”表明劳动的时间和强度都要有一定的限度，不宜过度操劳，使身体不过度疲倦。劳逸均是人体的生理需要。劳即劳动，包括体力劳动和脑力劳动。适度的劳动有益于维持气血的正常运行，使经脉流通，保持健康。过度的劳动则易耗气伤血，损伤脏腑阴阳导致疾病。《素问·宣明五气》云：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”即指此。

逸即体闲安乐，能缓解劳动带来的疲劳，恢复精神与体力，有益于维持人体正常的活动。过度安逸则可以使人体气血运行迟缓，脏腑

功能活动减退。《素问·至真要大论》所谓“逸者行之”的治法，即指过度安逸能使气血运行迟缓无力，当采用行气活血或者加强运动的治疗方法。显而易见，只有劳逸结合才能保持旺盛的生命力。

5. 防暑

夏月炎暑之季，暑热当令，侵袭人体以致暑证。以恶热、汗出、口渴喜饮、气短神疲、肢体困倦、小便短黄，舌红、苔黄或白、脉虚数等为常见症状，其甚者还可以导致神昏、惊厥。研究发现过度的日晒还会增加患白内障、淋巴瘤、血液病的概率。故应避免长时间地暴露在阳光下并注意加强防护：如在背阴而凉爽的地方乘凉避暑，或使用电扇、空调、清凉饮料等方法祛除暑邪，到户外活动要做好遮阳防护，但因贪图一时之快太过避热贪凉，而损伤人体阳气亦是养生大忌，《理虚元鉴》云：“夏防暑热，又防因暑取凉。”《外台秘要》云：“夏不欲穷凉，亦不欲雾露星月下卧。”

（三）饮食

《素问·平人氣象论》云：“人以水谷为本，故人绝水谷则死。”饮食是水谷精微及气血的基本来源，是维持人体生命活动不可缺少的物质基础。合理的饮食习惯，能提高机体的抗病能力，防止疾病，延长寿命。饮食失宜，则易损脾胃，百病丛生，进而减损寿命。故，《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌并治》云：“凡饮食滋味以养于生，食之有妨，反能为害……若得宜则益体，害则成疾，以此致危”。

1. 饮食有节

《素问·上古天真论》提出“饮食有节”，所谓节即节制，饮食有节制既要满足机体的需要又不能有损伤脾胃之弊，其关键在于饮食的适量和节律，“饮食有节”对维护脾胃腐熟运化功能的正常起积极作用。饮食无节则会导致机体脾胃气机失调，甚至出现疾病，影响养生。如《灵枢·玉版》云：“病之生时，有喜怒不测，饮食不节。”据世界卫生组织老龄委的专家近十年来的研究发现，在不同经济条件下的25个国家的1250名百岁以上的老人中，70%以上的老人有节制饮食的习惯，而且具有不偏食，不暴饮暴食，以摄取清淡和低热能膳食

为主的特点。

(1) 有度

《灵枢·五味》云：“谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。”人体所需的营养需靠饮食水谷来补充，饮食过饥则化源缺乏，气血衰少，脏腑形体得不到足够的补充而失养；饮食过饱首先危害脾胃，脾胃受纳运化功能受损，可导致疾病的发生。《素问·痹论》云：“饮食自倍，肠胃乃伤。”《灵枢·百病始生》云：“卒然多食饮，则脉满。”可见进食量不可过多亦不可过少，以适量为宜，则脾胃无伤，气血充盈，五脏安和……延年益寿。故《东坡志林·卷一》云：“已饥方食，未饱先止。散步逍遥，务令腹空。”

(2) 定时

人们养成定时定量进食的习惯，以保持脾胃功能，维护后天之精的生化之源。《吕氏春秋》云：“食能以时，身必无灾。”

(3) 谨和五味

人们的日常生活离不开饮食五味，精气神均由五味所资生，不同“味”的饮食物分别滋补不同的脏腑，《素问·宣明五气》云：“五味所入，酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。”合理调配五味有助于防治疾病抵抗衰老，正如《素问·生气通天论》所云：“是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”做到谨和饮食五味、平衡机体阴阳，达到益寿延年的目的。《黄帝内经》一贯反对饮食五味的偏嗜，认为五味不调或偏嗜某一味会导致阴阳失调，减损寿命。《素问·生气通天论》云：“阴之所生，本在五味。阴之五官，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。”又如《素问·宣明五气》云：“辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。”《素问·藏气法时论》还提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”的饮食结构，并阐明饮食结构合理的

重要意义。

2. 夏季饮食性味宜忌

(1) 省苦增辛

《素问·阴阳应象大论》云：“南方生热……苦生心，苦伤气，咸胜苦。”心主夏，其味苦，五行属火，火克金，金属肺，肺味辛。苦“能泄、能躁、能坚”，即具有清泄火热、泄降气逆、通泄大便、躁湿、坚阴等作用。在炎热的夏季适量服用苦味食物，有助于祛除暑气。然而物极必反，大量地服食苦味的食物，又易损脾胃阳气；且苦入心，能助心火而伐克肺气；苦性降泄，夏季阳气宜升发，过食苦味又不利于气机的畅达。辛入肺，辛味的食物可补养肺气，避免夏季心火旺盛过于克制肺金；且辛具有发散、行气行血的作用，有利于气机的疏散，符合夏季长养之道。夏七十二日，省苦增辛以养肺气。“当夏饮食之味，宜减苦增辛以养肺。”（《摄生消息论·夏季摄生消息》）所以夏季饮食于五味之宜忌，总体宜苦而不宜过苦，尚须助以辛。

(2) 宜清淡

夏阳酷暑，人体脾胃功能减弱，饮食宜清凉、味薄、易于消化为主。清淡的食物有清热解暑、健脾的作用。《饮膳正要·养生忌避》云：“善摄生者，薄滋味。”

(3) 宜食酸

《素问·藏气法时论》云：“心主夏，心苦缓，急食酸以收之。”夏季气候炎热，腠理开泄，汗外泄。汗为心之液，汗出过多易伤心。酸能收、能涩。故夏季适当食用酸性的食物有助于固表敛汗，以防耗伤气阴。《养性延命录·食戒》也说：“春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食咸，此皆助五藏，益血气，辟诸病。”《医心方·四时食禁》云：“夏勿食心，须增酸甘。”

(4) 宜寒

夏季阳气旺盛，食用寒凉之品以防止阳亢。《素问病机气宜保命集·诸疟论》云：“当盛夏之时，能食寒凉之物，而助阴气者，纵使有暑热之气，微者自消矣。春食凉，夏食寒，秋食温，冬食热。时所

宜。夏气热，宜食款，以寒之，是谓春夏养阳，秋冬养阴。《饮膳正要·四》不可一于热也。”《脾胃论·黄芪人参汤》：“圣人立法，夏月宜补者，补天元之真气，非补热火也，令人夏食寒是也。”但夏季人体外热里寒，适量地食用温性的食物可护养脾阳，有助于维持脾胃功能的正常。且温性的食物具有发散的作用，可促进排汗，令热随汗泄，防暑降温。《寿世保元·饮食》云：“夏月伏阴在内，暖食尤宜。”《摄生消息论·夏季摄生消息》云：“饮食温暖，不令大饱。”

(5) 补水

夏季气候炎热使人体排汗增多，易耗气伤津，故宜补充水分，以养阴生津。现代研究认为人体排出的汗液中不止有水分，还包括大量的电解质和氯化钠。因而在补水的同时，应注意补充电解质和盐。

3. 饮食有洁

饮食有洁是指饮食清洁、卫生，不食用不清洁、不卫生或陈腐变质或有毒的食物。夏季气温高、湿度大，适合微生物的生长和繁殖，食物易腐败变质，据流行病学调查表明，每年六七月是食物中毒的高发期，肠胃道疾病多有发生。因此，养成良好的饮食卫生和个人卫生习惯，谨防“病从口入”，是预防这类疾病的重要措施。不要买变质的食品原料，生吃瓜果要清洗消毒，对经常使用的饮具、饭具、茶具等，要经常消毒，保持卫生。并适当服食大蒜、柠檬、橘子，对肠道感染有一定预防作用。

4. 禁忌

(1) 饮食不宜偏嗜

饮食不宜偏嗜，主要包括两个方面的内容：

其一饮食不宜偏寒偏热。过食寒凉之品，脾阳损伤，寒湿内生。恣食辛温燥热之品，易致胃肠积热。《灵枢·师传》云：“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧。寒温中适，故气将持，乃不致邪僻也。”

其二饮食五味不宜偏嗜。五味养五脏，各有其亲和性。长期偏嗜某种性味的饮食，易导致相应脏气的偏盛，久之可损伤他脏，导致脏

腑功能失调，疾病发生。《素问·五藏生成》云：“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，则肉服月当而唇揭；多食甘，则骨痛而发落”。

（2）忌过食寒凉和肥甘厚味

《素问·五常政大论》云：“升明之纪……其候炎暑，其令热，其藏心，心其畏寒。”夏季气候炎暑火热，人体伏阴在内，外热内寒，畏惧寒冷的水气，故饮食不宜过于寒凉。长期冷刺激，易损脾胃阳气，引起食欲下降和消化不良，产生疾病。如《颐身集》云：“夏季心旺肾衰，虽大热不宜吃冷淘冰雪、蜜水、凉粉、冷粥。饱腹受寒，必起霍乱。”《急救广生集·摄生要言》云：“食凉水瓜果，则病泄利腹痛，夏走炎途，贪凉食冷，则病疟痢。”过度食用肥甘厚味的食物，易化生湿热，内灼津液或蕴结中焦，脾胃运化功能失司。《素问·奇病论》云：“肥者令人内热。”

（四）房事调摄

《素问·金匱真言论》云：“夫精者，身之本也。”精是人体最原始最宝贵的物质，具有构成形体与产生功能、维持与繁衍生命活动的重要作用。精气充盛，则人体康健；精气不足，则多病早衰。房事不节最易伤精。性是人的正常生理需求，《礼记·礼运》云：“饮食男女，人之大欲存焉。”孔子也曾曰：“食色，性也。”均把性与食并举。和谐的性生活，不仅是生理的需要，也是心理的需要。禁欲不仅违背了人的生理心理的特性与需要，还能导致多种身心的疾病，故应顺应天性，不宜禁欲。《千金要方·养性》：“男不可无女，女不可无男。无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿，然而万无一有，强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊。”虽然性是人的天性，纵欲过度，亦不利于养生。《黄帝内经》在多处提到了纵欲的不良后果。如《素问·上古天真论》云：“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，故半百而衰也。”《素问·痿论》云：“意淫于外，入房太甚，宗筋弛纵，发为筋痿，及为白淫。”《灵枢·邪气藏府病形》云：“若入房过度，

汗出浴水，则伤肾。”可见房事不节必然耗伤精气。而精有狭义和广义之分，广义的精泛指一切精微和作用十分重要的物质，狭义的精是指先天之精即生殖之精。这里的精主要是肾中所藏的精。肾中之精秉受于先天并靠后天之精充养……肾精化生肾气，肾气是人体生、长、壮、老、已的根本。人体随着肾气的逐渐充盛，由生到壮，随着肾气的日渐衰退，由老到已。这在《素问·上古天真论》《灵枢·天年》等中有着详细的论述。肾精亏耗，则人体生长发育迟缓，生殖机能低下，未老先衰。只有保持肾气的充足，生命力才会旺盛，才能延缓衰老。因而要节制房事，以防肾精亏耗。《类经·摄生类》：“故善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”夏日炎炎，暑热为主气，人体汗出，本易耗伤气阴，若房事不节，肾精亏耗，则气阴更伤。《千金要方·养性》云：“精竭则身惫。故欲不节则精耗，精耗则气衰，气衰则病至，病至则身危。”古代医家认为夏季不宜或应少行房事，如《格致余论·阳有余阴不足论》云：“夏必独宿。”《千金翼方·养性》云：“凡夏至后丙丁日冬至后庚辛日，皆不可合阴阳。”《养性延命录·御女损益篇》云：“春，三日一施精；夏及秋，一月再施精。”历代医家皆如此认为，故夏季养生不可不慎。

（五）夏至呵心火白息——功法

《素问·上古天真论》云：“故形与神俱，而尽其天年。”形与神相辅相成，不可分离。神生于形，无形神无以附，健康的形体是神气旺盛的物质保证。《素问·八正神明论》云：“故养神者，必知形之肥瘦，荣卫血气之盛衰。”现代研究表明运动可以使心肌收缩有力，心脏排血量增加，以适应夏季高消耗；同时可纠正因出汗较多造成的血液黏度升高现象，降低血栓形成的可能性。在气压较低的夏天锻炼，可使肺活量加大，气体交换充分，血氧含量增高，满足身体新陈代谢的需要。此外，运动锻炼还可以提高人体免疫球蛋白、淋巴细胞和抗体的生理效应，增强机体的免疫力，对延年益寿非常有力。〔明·王奎《幼科类萃》〕

暑为夏季火热之邪，暑性升散易耗气伤阴，且暑多挟湿，阻滞气机，易致人体乏力、困倦、懒动。运动太少，易致气血流通不畅，气滞血瘀而生他病。适度的运动有助于人体气血流通，增强体质，祛病延年。《吕氏春秋·尽数》云：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”夏季坚持体育锻炼，可促进阳气的运行和发越，宣达气机、血流通畅，不仅能强身健体，还能促进排汗，保持腠理的通畅，使暑湿随汗而解。夏季气候炎热，室外运动宜在清晨或傍晚气候凉爽时进行，避开烈日高温。运动应根据运动者自身的体质合理地选择适当的锻炼方法。不宜过于疲劳。过度的运动汗泄过多，易致气阴两伤。导引是一种以肢体运动配合呼吸吐纳的养生方式，用以调摄情志，锻炼身体，防治疾病。《类经·论治类》：“导引，谓摇筋骨，动肢节，以行气血也。”其具体包括八段锦、五禽戏、易筋经、太极拳等。《三国志·华佗传》云：“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。是以古之仙者为导引之事，熊颈鸛顾，引戟腰体，动诸关节，以求难老。”《养老奉亲书·夏时摄养》云：“心气盛者，调呵气以疏之。”夏季心气火旺，练“呵”字功，可以养心。

总之，夏季养生以长极之性为要，不可不及，亦不可无制。

第三节 秋季养生法

秋季是指立秋至立冬前一天的三个月时间，秋季万物平和，不再生长，天气开始转冷肃杀，在这段时间里，随着阴气的逐渐生长、阳气的逐渐衰退，天气也由暖转寒，万事万物也逐渐凋零，人们应当早睡早起，与鸡同步，为了让肺志安宁，缓解秋天的刑杀，要收敛在外的神气，使人言行更加安定，以此来使神志安宁。使肺气得到肃清，肺为水之上源，肺气清则水藏荣润，五脏之神安宁，为冬藏提供更好的基础。秋天应当学会收敛自己的神情和行动，在秋天自然界阳气开始逐渐减弱，机体的抵抗力也随之减弱〔李晓钟·明代名医万全对

《黄帝内经》养生思想之探析 [J]. 中医学报, 2010, 5 (6): 1275.]。

《素问·四气调神大论》这样写道：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”其大意是指秋季的三月时间里，阴气开始生长，万物逐渐衰败，人们应当早睡早起，使思想意识趋于平静，精神收敛。人体也如同这种自然界阴气渐旺，阳气衰退的趋势一样变化，所以应当在生活起居上也做到收敛意志与神气，平心静气。也如同春夏季节一样，使这种衰退之气过盛和过弱均是与自然不和谐的。秋天养收是为了与自然界阳气同步，天人合一，进一步说明为冬天保存阳气的重要性。秋时白天依旧阳光高亢而夜间则肃冷，此开阖之变，最易伤及人体的正气，耗伤人体之真阳，故秋季养收，是为了更好地适应秋天的多变。秋天人们收敛神气，无外其志，神情安定，因此是一个适合做一些重要事情的季节。收敛外越的神气，专注于某一项事情。例如中国内地学校每一学年的开始都在秋季，因秋主收，神志安定，收敛夏季外越之神气，让学生开始将重心转移到学习上去。

具体来说，秋季阴气生长，但是阳气仍为重，其调养应当注重养阴护阴。秋季属燥金，入通于肺。燥易伤阴，且肺为娇脏，最怕伤阴，所以养阴在秋季养生中具有重要意义。具体来说，秋季不可进行剧烈运动而使得汗出太过，衣着上应当“迟添衣”，换句话说也就是俗语说的“秋冻”。如果穿衣太多则使阳气得护而阴气难长，若衣着太多而致汗液大出则更是伤阴。饮食上则宜多进滋润养阴之品，如甘蔗、梨、莲藕等等。情志上宜使夏季放诸于外的神气逐渐收敛，以应秋收之势。

（一）调和情志 远离悲秋

进入秋天之后，从“天人相应”来看，肺属金，与秋气相应，肺主气司呼吸，在志为忧。肺气虚者对秋天气候的变化敏感，尤其是一

些中老年人目睹秋风冷雨，花木凋零，万物萧条的深秋景况，常在心中引起悲秋、凄凉、垂暮之感，易产生抑郁情绪。宋代养生家陈直说过：“秋时凄风惨雨，老人多动伤感，若颜色不乐，便须多方诱说，使役其心神，则忘其秋思。”可见，秋季注重调摄精神为养生之要务。正像《素问·四气调神大论》说的：“使志安宁，以缓秋刑。收敛神气，使秋气平。无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。”因此，对中老年人来说，应有“心无其心，百病不生”健心哲理，养成不以物喜，不为己悲，乐观开朗，宽容豁达，淡泊宁静的性格，收神敛气，保持内心宁静，可减缓秋季肃杀之气对精神的影响，方可适应秋季容平的特征。所以，中老年人要结伴去野外山乡，登高远眺，饱览大自然秋花烂漫、红叶胜火等胜景，一切忧郁、惆怅顿然若失，愉悦和谐的情绪焕发出青春般的活力。

（二）秋冻有节 和用强身

我国自古以来流传的“春捂秋冻，不生杂病”的谚语，符合秋天“薄衣御寒”的养生之道。但对“秋冻”要有正确的理解，科学领悟其中真髓。

自“立秋”节气以后，气温日趋下降，昼夜温差逐渐增大，寒露过后，北方冷空气会不断入侵，出现“一场秋雨一场寒”。从防病保健的角度出发，循序渐进地练习“秋冻”，加强御寒锻炼，可增强心肺功能，提高机体适应自然气候变化的抗寒能力，有利于预防呼吸道感染性疾病的发生。

如果到了深秋时节，遇天气骤变，气温明显下降，阴雨霏霏，仍是薄衣单裤，极易受到寒冷的刺激，导致机体免疫力下降，引发感冒等病，特别是患有慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺、心脑血管病、糖尿病等病的中老年人，若不注意天气变化，防寒保暖，一旦受凉感冒，极易导致旧病复发。寒冷刺激可致体表血管弹性降低，周围阻力增加，使交感神经兴奋，肾上腺皮质激素分泌增加而引起小动脉收缩、血压升高，易发生脑血管破裂出血。寒冷刺激还能使血液纤维蛋白浓度上升，血液黏稠度增加，导致血栓形成，危及健康和生命。因此，要顺

应秋天的气候变化，适时地增减衣服，做到“秋冻”有节，与气候变化相和谐，方为明智之举。

（三）饮食调和 润肺防燥

过了“秋分”之后，由于雨水逐渐少，空气中的湿度小，秋燥便成了中秋到晚秋的主要气候。秋季又是肺金当令之时，稍有疏忽保健，易被秋燥耗伤津液，引发口干舌燥、咽喉疼痛、肺热咳嗽等症。因此，秋日宜吃清热生津、养阴润肺的食物。如泥鳅、鲢鱼、白鸭肉、芝麻、核桃、百合、糯米、蜂蜜、牛奶、花生、鲜山药、白木耳、广柑、白果、梨、红枣、莲子、甘蔗等清补柔润之品，可起到滋阴润肺养血的作用。对中老年胃弱的人，早餐宜食粥，有利于和中益胃生津。《医学入门》中指出：“盖晨起食粥，推陈出新，利膈养胃，生津液，令人一日清爽，所补不小。”如百合红枣糯米粥滋阴养胃，百合莲子粥润肺益肾，三色粥清热养肺，百合杏仁粥祛痰止咳，鲜生地汁粥凉血润燥，扁豆粥健脾和中，生姜粥御寒止呕，胡桃粥润肌防燥，松仁粥润肺益肠，菊花粥明目养神，茶粥化痰消食，燕窝粥养肺止嗽，山药粥健脾固肠，甘菊枸杞粥滋补肝肾……各人可根据自己的实际情况来选择不同的粥食用，方可使脏腑阴阳气血和谐，达到滋补身体之目的。

（四）秋啖定金肺润肾——健身锻炼动静和谐

金秋时节，天高气爽，是全民开展各种健身运动的好时期。面对诸多的锻炼项目，应因人而异来选择，如老年人可散步、慢跑、练五禽戏、打太极拳、做健身操、八段锦、自我按摩等；中青年人可跑步、打球、爬山、洗冷水浴、游泳等。在进行“动功”锻炼的同时，可配合“静功”，如六字诀默念呼气练功法、内气功、意守功等，动静结合和谐，动则强身，静则养神，可达到心身康泰之功效。需注意的是，喜爱耐寒锻炼的人，从秋天开始，与天气变化相应相和，循序渐进，持之以恒，才能增强机体对多变气候的适应能力和抵抗力。

（五）注重预防和而安康

秋天是肠道传染病、疟疾、乙脑等病的多发季节，也常引起许多

旧病，如胃病、老慢支、哮喘等病的复发。患有高血压、冠心病、糖尿病的中老年人，在晚秋季节若疏于防范，则会加重病情，甚至发生高血压危象、急性心肌梗死、脑卒中而祸及生命。因此，人人都要树立预防为主的思想。一是注重饮食卫生，不喝生水，不吃腐败变质和被细菌污染的食物。老胃病患者更要注重膳食调摄，和中养胃，做到饮食有节，温软淡素；禁食生冷，不暴饮暴食，戒除烟酒。二是搞好环境卫生，清除蚊虫滋生地，并采取措施防止蚊虫叮咬；对儿童要按时接种乙脑疫苗，对接触乙脑的人员和易感人群，也要及时注射乙脑疫苗，以增强免疫力。三是天气骤变时要防伤风感冒，对老慢支、哮喘患者可起到防复发的作用。四是对高血压、冠心病、糖尿病人进行干预治疗，将血压、血脂、血糖等指标控制在理想范围，保持和谐平衡，可有效地防止并发症，提高生活质量，安度金秋。

总之，秋季养生以应该培护阴气，勿致阴伤，以应阴长阳衰的肃杀之气。

第四节 冬季养生法

《黄帝内经》认为，人与自然是统一的整体，“天人相应”，“天人合一”。人要健康长寿就应“道法自然”，顺应自然变化的规律，正如《素问·四气调神大论》中所说：“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”《灵枢·本神》亦说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”《黄帝内经》在其顺应四时自然变化进行脏腑养护的理论中，对于冬季养生尤为重视，认为肾为先天之本，肾精是生命的物质基础，人体生、长、壮、老、已的生命活动过程皆取决于肾中精气的盛衰，养生的关键在于对人体肾脏及肾精气的保养，而肾脏“通于冬气”，因此，冬季养生极其重要。

冬季是指立冬至立春前一天的三个月时间，冬天寒风凛冽，大地结冰，地气固藏不出，不腾与天，无以与天气相交，草木凋零，昆虫

蛰伏，是自然界万物闭藏的季节。在这段时间里，随着阴气逐渐长至极致而阳气也渐渐衰无，但是在阴气到极致的时候，阳气也开始生长。太阳升得晚，落得早，故人们的作息应与之相应。睡得早，起得晚，与天日同步。冬天外界寒冰地坼，人体最重要的是收藏——藏神、藏气、藏精。

《素问·四气调神大论》这样写道：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光；使志若伏若匿，若有私意，若已有得；去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也，逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”其大意是指冬季的三月时间里，阴寒之气达到鼎盛，在这样阴寒鼎盛的环境里，作为生命体应该不要使身体的阳气过多地消耗，多多接触阳气较盛的物体和环境，不要让身体过多地暴露在阴寒的环境之下。情志上也应当较秋季进一步收敛，“使志若伏若匿”。然而在此，同夏季一样，四个“若”字同样值得玩味。“若伏若匿，若有私意，若已有得”自然不同于“伏匿，有私意，已有得”，后者是真正、绝对的闭藏，而前者却不是真正的从本质上的闭藏。与在夏季养生中已经说过的一样，冬至一阳已生，而最凋零寒冷的冬季是体阴而用阳的时候，在这个时候不能一味地单方面追求，而是阴阳兼顾。所以在冬季的养生里我们还是应该强调微微而动。

因此，冬季是个进补的好季节，可以适当进食一些血肉有情温热之品，达到温肾壮阳的目的，如牛羊肉等等。冬通于肾，因此冬天的“藏”体现在，保护机体阳气，多穿衣服，防寒保暖，使阳气无泄于外，不要使身体为寒气所伤；男女节制房事，勿使精气耗泄；精神更加安宁，勿出现大的情志波动，将自己心中的私欲都奉藏于内。如果违反了这一规律，则肾气大伤，来年春天会发生痿厥之病。起居运动以及情志上诚如上文所说，应该同自然的阴阳变化一样，以静为主，但是不能一味求静，主张适量进行小强度缓和的运动，使得身体在闭藏安静的状态下孕育着一定的活力。再者，五行之中，水为木之母，冬水欠藏则春木不荣，春天肝病发生的概率大增，故保肝护肝冬天为重。再次，中医学认为水火相济，心为火，肾为水，心火可以暖肾水，肾水可以制心火。冬季肾精耗散太过，则肾水无以制心火，导致心肾

不交，容易出现失眠，五心烦热等病理症状。

（一）静心养神

冬季是闭藏的季节，人体阳气潜藏于内，阴精固守充盛，在精神情志方面应顺应冬季“藏”的特性，保持安宁平静，即如《素问·四气调神大论》中所说：“使志若伏若匿，若有私意，若已有得。”其意是在冬季要保持精神安静，必须控制情志活动，应隐而不宣，又如同获得珍宝那样感到内心愉悦。如过度兴奋、激动或忧伤、焦虑，则易扰动体内潜伏的阳气，甚至使阳气耗散，从而导致疾病的发生。在冬令季节只有做到安神定志、清心寡欲，才能使机体与外界环境保持相应与平衡，才能养精蓄锐、平安少疾。《素问·上古天真论》中有：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”明高濂《遵生八笺》中亦说：“冬之三月，乾坤气闭，万物伏藏，君子戒谨，节嗜欲，止声色，以待阴阳之定。无竞阴阳，以全其生，合乎太清。”《纂要》则曰：“冬三月，六气十八候皆正养脏之令，人当闭精塞神，以厚敛藏。”

（二）去寒就温

严冬之际，寒邪易侵袭人体并伤害人体的阳气，因此，人们在生活起居及作息安排上应以“去寒就温”为原则。在衣着上，应以温暖舒适为佳，若衣着过于单薄则易感受寒邪，但也不宜过于厚重，否则易致腠理开泄而导致寒邪侵入。《保生要录·论衣服门》就指出：“冬月棉衣莫令甚厚，寒则频添重数，如此则令人不骤热也。”《四时调摄笺》中也说：“宜寒极方加棉衣，以渐加厚，不得一顿便多，惟无寒即已。”在居住方面，应注意保持室内温暖。汪绮石在《理虚元鉴》中说：“冬防寒，又防风。”在作息上，宜早睡晚起，《素问·四气调神大论》中说：“早卧晚起，必待日光。”夜晚早睡，可以避免过触深夜甚寒之气，从而护养人体阳气；早晨晚起，待日出而作，可避严寒，不致过多耗损体内潜伏的阳气。此外，还应多晒太阳，阳光不仅能驱散寒意，还能使人体阳气畅达，气血流通，周身和畅。

（三）节制房事

冬令“养藏之道”中，保养肾精尤为重要。肾精是五脏六腑之本，是生命之根。《四季养生调摄》说：“冬三月乃水闭水藏之时，最宜固守元阳，以养真气矣。”如果在冬季应保养肾精之时依然精液频泄，不知节制，则必然会耗损肾精，损伤肾脏，导致身体虚弱、未老先衰以及病邪入侵致病。故《素问·四气调神大论》中言：“此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”《寿世保元》中更明确指出：“精乃肾之主，冬季养生应节制房事，不能恣其情欲，伤其肾精。”反之，若房室有节，就能保持体内精气充足，精神气血有余，肾精巩固，保持健康长寿。

（四）冬吹惟要坎中安——适度运动

《素问·移精变气论》有云：“往古人居禽兽之间，动作以避寒。”在冬季进行运动有利于人体健康，这既能舒张筋骨，畅通血脉，又能增热抗寒。但冬季运动应适度，不宜太剧烈以致大汗出，因为出汗则导致阳气发泄，屡屡被寒气迫夺则导致寒气入侵而致病；过汗还可致精随液出，阴精耗散。《素问·金匱真言论》曰：“故冬不按跷，春不飡衄，春不病颈项，仲夏不病胸胁，长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥，飧泄而汗出也。”即是指冬天如果不做导引按跷等发汗的活动就不会引发春夏秋冬的疾患。孙思邈在《千金要方·道林养性》中亦说：“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳汗出，发泄阳气，有损于人也。”宋代史家真修德在《四季养生歌》中也说：“伏阳在内三冬月，切忌汗多阳气泄。”

（五）顺时摄食

《黄帝内经》根据冬季的季节特点与内在脏腑气血阴阳的密切关系指导人们选择冬季适宜的食物。首先，《素问·藏气法时论》中说：“肾主冬……肾苦燥，急食辛以润之……肾色黑，宜食辛，黄黍鸡肉桃葱皆辛。”意思是说肾旺于冬，肾为水脏，喜润而恶燥，故宜食辛味之

物以润之，如黄黍、鸡肉、桃、葱等，辛性发散，能开腠理而通津液，从而滋养肾水。从五行上看，肾属水，辛味属金，金能生水，故食辛味能滋育肾水。其次，《素问·藏气法时论》中说：“……肾欲坚，急食苦以坚之。用苦补之……麦、羊肉、杏、薤皆苦。”肾主闭藏，若欲固肾精补肾气，则宜食苦味之物，如麦、羊肉、杏、薤等，因五味之中苦能坚阴，故可补之。在此基础上，后世对顺应自然季节变化特点以养生的方法进行了继承和发展，并形成了许多饮食保健养生方法。如《四时调摄笺》中说：“冬之时，饮食之味，宜减咸增苦，以养心气。冬月肾水味咸，恐水克火，心受病，故宜养心。”这是从五行生克关系上来指导饮食，认为咸味入肾使肾水旺，水旺则克火太过，可使心受病；而苦入心，益心气，则可补心以御水，故在饮食的味道上应减少咸味，增加苦味。元·忽思慧在《饮膳正要》中指出：“冬气寒，宜食黍，以热性治其寒。”张仲景在《金匱要略》中提出：“冬不食肾。”唐·孙思邈在《孙真人摄养论》中说：“十一月，肾脏正王，心、肺衰微，宜增苦味绝咸，补理肺、胃……十二月，土当王，水气不行，宜减甘增苦，补心助肺，调理肾脏……正月，宜减咸酸增辛，助肾补气，安养胃气……”宋·姚崇在《摄生月令》中指出：“仲冬，勿食焙肉，宜减咸增苦，以助其神气……”这是将饮食养生从四季发展到十二个月，俨如形成了一份养生月历。

（六）加强进补

冬季是万物收藏的季节，人体的新陈代谢在冬季较缓慢，此时摄入的营养物质能最大限度地被贮藏于人体内。因此，冬季是四季中进补的最佳季节。《黄帝内经》认为，冬季属肾，主封藏，此时人体阳气偏虚，蛰伏于内，阴寒偏盛于外，且寒为阴邪，易伤人之肾阳，故冬季饮食养生宜温补助阳、补肾益精。《遵生八笺》中即说：“冬三月，宜服酒浸补药，以迎阳气。”《千金方》亦云：“冬三月……宜服药酒一二杯，立春则止。终身常尔，百病不生。”此外，《素问·四气调神大论》中提出“秋冬养阴”的观点。由于冬季天寒地冻，人类活动量减少，腠理闭固，阳气外泄较少，多潜伏于体内，使人体内阳气

相对过盛，阴精相对不足，加之人们闭户塞牖，围炉向火，更易消耗阴精，因此冬季养生还应保养阴精，饮食上也应注意益肾养阴。总之，冬季进补既当助阳，又应注意护阴，以期保持人体阴阳平衡。

总之，冬季养生以闭藏之性为要，于闭藏之中孕育着活力，顺应冬季“藏”的特性养生对于人的健康尤其具有特殊的意义。其一，人体在经过春生、夏长、秋收三个季节的劳作后，体能元气已消耗很多，而冬季对于人体则正是一个休养和补充的佳季。只有顺应冬藏特性进行养精蓄锐、蕴足精力，才能为来年的生机奠定坚实的基础。其二，冬季养生最主要是肾脏精气的养护。中医认为肾为先天之本，主藏五脏六腑之精，是生命的物质基础。若肾藏守不足、精气虚弱，则不仅使人疲乏困倦、腰痛无力、脑不聪敏、头目眩晕等，还可致脏腑失充而精无神、气不振，未老先衰，诸病由生。因此，冬季对肾脏及肾精气的保养对于人体的健康与延缓衰老至关重要，必须特别重视冬季养生在四季养生中的重要性。

第五节 二十四节气养生

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。每月两节不变更，最多相差一两天。上半年逢六廿一，下半年逢八廿三。

对大多数中国人来说，这首《二十四节气歌》都是耳熟能详的。远在春秋时代，我们的祖先就测定出仲春、仲夏、仲秋和仲冬等四个节气。公元前104年，邓平等制定《太初历》，正式把二十四节气定于历法，明确了二十四节气的天文位置：太阳从黄经 0° 起，沿黄经每运行 15° 所经历的时日为一个节气。太阳每年运行 360° ，共经历24个节气，每月两个，依次称为：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

二十四节气是我国劳动人民独创的文化遗产，也是我国古代天文

和气候科学的伟大成就。它能反映季节的变化，指导农事活动，影响着千家万户的衣食住行。而养生专家则指出，二十四节气不仅是指导农业生产的“圣经”，也是指导人们养生保健的“秘笈”。这是因为人与自然界是统一的整体，人的生命活动与二十四节气关系紧密，二十四节气的变化会引起人的生理和心理机能不断地发生更替。因此，养生专家们认为，非常有必要依从二十四节气的要求进行养生与保健。

一、春分

春分，为二十四节气中的第四个节气，其交节时间在公历每年的3月21日前后，这时太阳到达黄经 0° 。对于这一节气名称的由来，农历书中有这样的解释：“斗指壬为春分，约行周天，南北两半球昼夜均分，又当春之半，故名为‘春分’。”元代吴澄所著的《月令七十二候集解》一书中也说：“春分，二月中，分者半也，此当九十日之半，故谓之分。”另外，《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中又说：“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”所以，春分的意思，一是指春分这天的时间白天黑夜平分，各为12小时；二是指古时以立春至立夏为春季，春分正当春季三个月之中，平分了春季。

从春分日起，太阳直射位置渐向北移，北半球昼渐长、夜渐短，南半球与之相反。春分时节，严寒已经逝去，气温逐渐回升，我国除了全年皆冬的高寒山区和北纬 45° 以北的地区外，全国各地日平均气温均稳定升达 0°C 以上，尤其是华北地区和黄淮平原，日平均气温几乎与多雨的江南地区同时升达 10°C 以上，进入了明媚的春季，辽阔的大地上，草长莺飞，小麦拔节，油菜花香，杨柳青青，桃红李白。这时江南的降水迅速增多，进入春季“桃花汛”期；而“春雨贵如油”的东北、华北和西北广大地区降水依然很少。

对健康养生而言，春分的重要性仅次于夏至、冬至。春分时节，万物生长，细菌也繁殖得很快，流行性传染病增多。此外，由于冷空气活动较频繁，仍需注意防寒保暖。春分前后，人体的血液和激素活动正处于相对的高峰期，而春分交节的这几天，天气变化剧烈，温度与湿度往往相差很大，气候的骤变会导致人体的平衡失调，体弱者容

易生病，有旧病的人容易复发，诸如高血压、心脏病、月经失调、眩晕、失眠、痔疮等症都是春分前后的多发病。另外，这一节气也是精神病、过敏性疾病等的好发时间。所以，春分前后，要注意避免情绪的波动，并调摄情志，顺应春季生机盎然的特点，多做户外活动，如郊游、晨运等，以沐浴阳光、呼吸清新空气、嬉戏玩乐，将一切烦恼置之度外，迎风顺气，随风送忧。

此节气总的饮食调养原则是忌大热大寒，力求中和。故吃寒性食物时应佐以温热之品，服益阳之品时则应配以滋阴之物，以保持阴阳平衡。例如：吃寒性食物鱼、虾、蟹时最好佐以温热散寒的葱、姜、酒、醋等调料，以防菜肴性寒偏凉，食后有损脾胃而引起脘腹不舒之弊；食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳之物时则宜配食滋阴的蛋类，以起到阴阳互补之作用。此外，这段时期宜食用的食物主要有具有滋阴益血、化痰、消食、去烦、利尿功效的春笋，还有芝麻、花生、赤小豆、蚌肉、茼蒿、莴笋、怀山、苹果、橘子、樱桃等，养生汤品则主要有川芎白芷炖鱼头、白木耳红枣煲猪瘦肉、生麦芽怀山煲牛肚等。

二、清明

清明是二十四节气中的第五个节气，其交节日期在公历每年的4月5日前后，自太阳到达黄经15°时开始。农历书中曰：“春分后十五日，斗指乙为清明，时万物洁显而清明，盖时当气清景明，万物皆齐，故名也。”《月令七十二候集解》一书中亦曰：“三月节……物至此时，皆以洁齐而清明矣。”

俗谚曰：“清明断雪，谷雨断霜。”清明时节，气候逐渐转暖，除东北与西北地区外，我国大部分地区的日平均气温已升到12℃以上。长城内外，大江南北，天气清澈明朗，冰雪消融，草木萌发，桃李初绽，万物欣欣向荣，清洁明净的春季风光代替了草木枯黄、满目萧条的寒冬景象，到处给人一种清新明朗的感觉。此时人体肌肤腠理舒展，五脏六腑因内外清气而润濡，人们宜多到户外运动，如晨运、登山、踏青、郊游等，而且宜加大运动量。

清明过后雨水增多，气候潮湿，容易使人产生疲倦嗜睡的感觉。

而晴雨多变的天气容易使人受凉感冒，患上扁桃体炎、支气管炎、肺炎；此时又是呼吸道传染病（如白喉、猩红热、百日咳、麻疹、水痘、流行性脑膜炎等）的多发季节，因而要注意天气变化，及时增减衣服，尽量少出入公共场所，尤其要注意防止“病从口入”。清明时节亦是多种慢性疾病（如关节炎、哮喘、精神病等）易复发之时，有慢性病的人要忌食“发物”。所谓“发物”，从中医角度上讲就是指易动风生痰、发毒助火助邪之品，如海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、毛笋、羊肉、公鸡等。

同时，此节气中不可对肝脏进补。清明时节应多吃柔肝养肺的食品，如荠菜，益肝和中；菠菜，利五脏，通血脉；山药，健脾补肺；淡菜，益阴，可滋水涵木。宜饮“明前茶”，以起到养肝清头目、化痰除烦渴、提神醒脑的作用。按传统中医养生理论，肝属木，木生火，火为心，而心脏在此节气中会过于旺盛，所以这一段时间是高血压病的易发期，高血压患者对此要高度重视，尽可能保持心情舒畅，选择动作柔和、动中有静的锻炼方式，饮食须定时定量，不暴饮暴食；肥胖高血压患者要少吃甜食，限制热量摄入，多食瓜果蔬菜；老年高血压者应特别强调低盐饮食，相应增加钾的摄入。

这一节气宜服用的养生汤品菜肴有红萝卜竹蔗水、枸杞猪肝粥、胡椒煲猪肚、川芎白芷炖鱼头、韭菜滚狗肚鱼、鲜土茯苓煲猪展、咸菜滚黄沙蚬、猫爪草煲猪瘦肉、桑葚薏米炖白鸽等。

四、谷雨

谷雨是二十四个节气中的第六个节气，也是春季的最后一个节气，其交节时间在公历每年的4月20日前后，自太阳到达黄经30°时开始。古人之所以将这一节气定名为“谷雨”是取“雨生百谷”之意，如《群芳谱》中说：“谷雨，谷得雨而生也。”《通纬·孝经援神契》中亦言：“清明后十五日，斗指辰，为谷雨，三月中，言雨生百谷清净明洁也。”《月令七十二候集解》中也说：“三月中，自雨水后，土膏脉动，今又雨其谷于水也。雨读作去声，如‘雨我公田’之‘雨’，盖谷以此时播种，自上而下也。”

谷雨时节，太阳直射我国中沙群岛和西沙群岛南部，此后各地的平均气温将逐渐回升。俗谚云：“清明断雪，谷雨断霜。”谷雨节气后，寒潮天气基本结束。这时，除青藏高原和黑龙江最北部温度较低外，我国大部分地区的平均气温都在12℃以上。但是，由于谷雨时节正处于由春到夏的过渡季节，南北大风天气常交替出现，因此谷雨时节也是一年中温差较大的时期，时而会出现较高的温度，时而又会有强冷空气南下，造成剧烈降温，甚至会出现冰雹等灾害性天气。此外，这一时期早、晚的气温仍较低，故早出晚归者要注意及时增减衣服，避免受寒感冒。

从谷雨起，各地的雨量开始明显增多，空气湿度逐渐大起来。专家说，一定湿度的空气本是正常空气，也是正常人所需要的，但是过于潮湿的空气会让人体由内到外都有不适反应。故这期间的养生保健要顺应自然环境的变化，通过人体自身的调节使人体的内环境（人体内部的生理环境）与外环境（外界自然环境）的变化相适应，保持人体各脏腑功能的正常。由于气温的升高和雨量的增多，湿疹是这一时期的多发之症，因此谷雨前后要适当进饮一些清热解毒、养血润燥的汤水。

由于天气转暖，人们的室外活动增加，而北方大部分地区的桃花、杏花等开满枝头，杨花、柳絮四处飞扬，易引起过敏性疾病。故过敏体质的人在这期间应防止过敏性花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等，在饮食上要注意减少高蛋白质、高热量食物的摄入，特别要注意减少户外活动，避免与过敏原接触，一旦出现过敏反应及时到医院就诊。此外，谷雨以后的一段时间还是神经痛（如肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等）的高发期，专家提醒神经痛患者一旦发病不要紧张，可根据不同的病因进行对症治疗。

谷雨时节，健康人群适宜的膳食有：具有祛风湿、舒筋骨、温补气血功效的参蒸鳝段、菊花鳝鱼等；具有滋阴养胃、降压降脂、抗菌消炎、清热解毒、养血润燥功效的草菇豆腐羹、生地鸭蛋汤等。在南方，这个节气气温往往会升得特别高，雨量也特别多，人体在这段时间会更为困乏，但消化功能也正处于旺盛时期，故应适时食用一些补

血气（如鳝鱼、鲫鱼、泥鳅、鲤鱼、鳙鱼等）的食物，以提高身体的防病抗病能力，为平安度夏打下基础。

谷雨时节虽已时值暮春，但天地间仍是一种万物生长、蒸蒸日上的景象，特别是野外的空气特别清新，正是采纳自然之气养阳的好时机。而活动为养阳最重要的一环，人们应根据自身体质，选择适当的锻炼项目，如慢跑、做操、打球等，也可以到野外春游，这不仅能畅达心胸、怡情养性，而且还能使气血通畅、郁滞疏散，从而提高心肺功能、增强身体素质、减少疾病的发生。

四、立夏

立夏是夏季的第一个节气，其交节时间在公历每年的5月6日前后，自太阳黄经为45°时始。历书云：“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”立夏时节，我国大部分地区的平均气温已升高到20℃左右，标志着华夏大地开始进入夏季。

立夏后天气渐热，雨量较少而大风天气较多，故而气候干燥，人体的水分容易通过出汗、呼吸而大量失去。再加上天气变化反复无常，使得人体的新陈代谢不能保持平衡和稳定，生理机能失调，易出现“上火”证候，造成咽干口渴、食欲不振、大便干燥、小便发黄、口腔溃疡、痤疮等病证。故立夏时节要防止“上火”：首先要生活有规律，注意劳逸结合；饮食宜清淡，忌食油腻或辛辣之物，多吃易消化、富含维生素的食物；可以多喝点牛奶，多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，这样既能补充营养，又可达到养心强心的目的；平时多吃蔬菜、水果及粗粮，以增加纤维素、维生素C和维生素B的供给，起到预防动脉硬化的作用；多饮水，以促进体内致热物质从尿、汗中排出，达到清热排毒之目的；老年人每天清晨可吃少许葱头、喝少量的酒，以促使气血流通、心脉无阻，预防心病发生；必要时可在医生指导下服用一些清火的药物。

此外，随着气温的逐渐升高，人们极易烦躁不安，好发脾气。这是因为气温过高加剧了人们的紧张心理，使人们心火过旺所致。现代医学研究发现，人的心理、情绪与躯体可通过神经—内分泌—免疫系

统互相联系、互相影响。所以，情绪波动起伏会使机体的免疫功能变得较为低下，起居、饮食稍有不妥，就会引起各种疾病，从而影响健康。特别是老年人，初夏之时，老年人气血易滞，血脉易阻，由发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况并不少见，有的人甚至因此而发生猝死。所以，老年人在立夏之时要做好精神养生，保持平和的心态，切忌狂喜大怒伤心；要多做一些偏静的事情，如绘画、练书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等，以调节紧张情绪，保持心情舒畅。

立夏时，昼长夜短，天亮得早、黑得晚，此时人们可以根据这一节气变化晚些入睡、早点起床，以顺应自然界阳盛阴虚的变化。但由于起得早、睡得晚易造成睡眠不足，故立夏之后人们应增加午休，以让大脑和全身各系统及时得到休息，消除疲劳，保持充沛的精力。午睡时间要因人而异，但不宜过长，一般以半小时到1小时为宜。午睡醒后不宜立即起床去工作或学习，因为这时脑部供血量不足，会出现短暂的脑功能性紊乱，使人感到头昏脑胀。因此，午睡醒后在床上静躺10分钟后再起床为宜。

另外，立夏之时，人们常常衣单被薄，即使体健之人也要谨防伤风感冒，一旦患病不可轻易运用发汗之剂，以免汗多伤心。

五、小满

小满是二十四节气中的第八个节气，其交节时间在每年的5月21日前后，自太阳黄经达 60° 始。关于这一节气名称的由来，历书中有这样的解释：“斗指甲为小满，万物长于此少得盈满，麦至此方小满而未全熟，故名也。”

小满节气正值5月下旬，此时，我国大部分地区开始陆续进入夏季，南方地区的平均气温一般在 22°C 以上，北方地区的白天气温也可达 20°C 以上。此外，进入小满节气以后雨水开始增多，故民间有俗谚云：“小满小满，江满河满。”因此，小满节气的到来往往预示着夏季的闷热、潮湿天气即将来临。所以，在小满节气的养生中要做好“防热防湿”的准备。

首先，说一下防热病的问题。由于小满过后全国各地的气温不断升高，此时人们如果生活无规律、经常熬夜加班、饮食不定时或过食辛辣油腻，往往就会产生内热。这样外热、内热交加，很容易让人出现一系列热病，例如，精神紧张、熬夜加班会造成心火过旺，引起失眠和口舌生疮；而饮食不当、过食辛辣会造成胃肠积热，导致便秘和口腔溃疡。预防热病应从三方面入手：一是要多饮水，且以温开水为好，以促进新陈代谢、内热的排出；最好不要用饮料代替温开水，尤其是不要喝太多的橙汁，有人以为橙汁是去火的，其实不然，多喝橙汁可生热生痰，加重内热。二是要多吃新鲜蔬菜水果，如冬瓜、苦瓜、丝瓜、芦笋、水芹、藕、萝卜、西红柿、西瓜、梨和香蕉等，这些果蔬都有清热泻火的作用，还可补充人体所需的维生素、蛋白质等；忌食肥甘厚味、辛辣助热之品，如动物脂肪、海鱼海虾、生葱、生蒜、辣椒、韭菜以及牛、羊、狗肉等。三是要生活规律、多运动，尽量不要加班加点，运动以每天早、晚天气较凉快时为好，以散步、做操、打太极拳等最为适宜，应避免剧烈的运动，这样既可以缓解精神压力，又可以促进食物的消化吸收，防止内热的产生。

其次，谈一下防湿病的问题。小满时节，由于雨量的增加导致各种皮肤病（如脚气、湿疹、下肢溃疡等）易发生。中医认为，这些皮肤病的发生与天气闷热和潮湿有关，尤以湿重为主要致病因素。预防湿病同样应从三方面入手：一是应该特别注意饮食调养，日常饮食应以清爽清淡的素食为主，要经常吃点具有清热、健脾、利湿之效的食物，如红小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、莲子和山药等；忌食海鱼、羊肉、狗肉以及冷饮等，因为这些饮食易生湿伤脾，而中医认为脾是主管人体消化吸收和水液代谢的，脾虚水液代谢异常会加重皮肤病；原来有皮肤病的人平时可多喝些粥（如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等），以调理脾胃、促进体内湿热的排泄。二是注意不要被雨淋，要尽量避开潮湿的环境，以免外感湿邪，防止脚气、湿疹和下肢溃疡等病症的发生。三是穿着衣物应选择透气性好的，以纯棉质地和浅色衣服为最好，这样既可防止吸热过多，又可透气，避免湿气郁积。

六、芒种

每年6月6日前后、太阳到达黄经75°时始为芒种。历书载：“斗指巳为芒种，此时可种有芒之谷，过此即失效，故名芒种也。”

芒种时节，我国长江中、下游地区开始进入梅雨季节，持续阴雨，雨量增多，气温升高，空气非常潮湿，天气十分闷热，各种物品容易发霉，蚊虫开始滋生，极易传染疾病。根据这一气候特点，这一时期的健身养生应注意以下几个方面：①精神调养方面，应使自己保持轻松愉快的心情，忌恼怒忧郁，这样可使气机得以宣畅、通泄得以自如。②起居方面，要顺应昼长夜短的季节特点，晚睡早起，适当地接受阳光照射（但要避开太阳直射、注意防暑），以顺应旺盛的阳气，利于气血运行、振奋精神；中午最好能小睡一会儿，时间以30分钟至1个小时为宜，以解除疲劳，利于健康。③天热易出汗，衣服要勤洗勤换，要“汗出不见湿”，因为若“汗出见湿，乃生痤疮”。④要经常洗澡，但出汗时不能立刻用冷水冲澡。⑤不要因贪图凉快而迎风或露天睡卧，也不要大汗而光膀子吹风。

进入芒种以后，尽管天气已经炎热起来，但由于我国经常受来自北方的冷空气的影响，有些地区的气温有时仍很不稳定。比如东北地区在此期间有时还会出现4℃以下的低温，华北地区有时也可出现10℃左右的低温，即使是长江下游地区也曾出现过12℃以下的低温，因此在芒种时节春天御寒的衣服不要过早地收藏起来，必要时还要穿着，以免受凉。

芒种期间的饮食宜以清补为主。从营养学角度看，饮食清淡在养生中起着重要作用，如蔬菜、豆类可为人体提供所必需的糖类、蛋白质、脂肪和矿物质等营养素及大量的维生素，因此，芒种期间要多食蔬菜、豆类、水果，如菠萝、苦瓜、西瓜、荔枝、芒果、绿豆、赤豆等。这些食物含有丰富的维生素、蛋白质、脂肪、糖等，可提高机体的抗病能力；还要多吃瓜果蔬菜，以摄取足够的维生素C，这对血管有一定的修补保养作用，可把血管壁内沉积的胆固醇转移到肝脏变成胆汁酸，能在一定程度上预防和治疗动脉硬化。

此外，芒种时节天气炎热，雨水增多，湿热之气到处弥漫，使人身之所及、呼吸之所受均不离湿热之气。而湿邪重浊易伤肾气、困肠胃，使人易感到食欲不佳、精神困倦，故学生、司机及高空作业的人，要防止“夏打盹”，以免影响学习或发生危险。总的预防措施是：当人体大量出汗后，不要马上喝过量的白开水或糖水，可喝些果汁或糖盐水，以防止血钾过分降低，适当补充钾元素则有利于改善体内钾、钠平衡。钾元素可以从日常饮食中摄取，含钾较多的食物有：粮食中的荞麦、玉米、红薯、大豆等，水果中的香蕉，蔬菜中的菠菜、榄菜、香菜、油菜、甘蓝、芹菜、大葱、青蒜、莴笋、土豆、山药、鲜豌豆、毛豆等。

七、夏至

夏至的交节日期在每年的6月21日或22日，自太阳黄经达90°时始。夏至这天太阳直射北回归线，是北半球一年中白昼最长、黑夜最短的一天。夏至这天虽然白昼最长、太阳角度最高，但并不是一年中天气最热的时候。因为这时接近地表的热量还在继续积蓄，并没有达到最多的时候。但进入夏至之后，我国大部分地区就进入盛夏了，高温酷暑天气时常出现，气温有时可达40℃上下。

在中医养生理论中，夏至是阳气最旺的时节，这一时节的养生保健，一方面要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气；另一方面，夏至也是所谓“阴阳争死生分”的时节，俗话说“夏至一阴生”。也就是说，尽管天气炎热，可阴气已开始生长。在此节气中，盛阳覆盖于其上，阴气始生于其下，喜阴的生物开始滋生，而喜阳的生物则开始死去，阴阳交替，人体容易患各种疾病。所以，在此时节合理的养生保健非常重要。裕康在《养生论》中说：“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。”稽康的这段话告诉我们，在炎热的夏天，应当调整呼吸，使心神安静，意念中如能想象着心中存有冰雪，便不会感到天气极其炎热了。也就是说，我们不应当被炎热扰乱心神，使心境烦躁，那样的话会使身体感到天气更炎热。

在此时节，为顺应自然界阴阳盛衰的变化，一般宜晚睡早起，并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足。年老体弱者则应早睡早起，尽量保持每天有7小时的睡眠时间。夏至时节，大多数人会有全身困倦乏力以及头痛头晕的症状，严重者可影响日常生活和工作。究其原因，首先是由于这一时节气温高，人体只能通过排汗来散热，使人体内的水分大量流失，此时若不及时补充水分，就会使人体血容量减少，大脑会因此而供血不足，进而造成头痛头晕。造成头痛头晕的另一种原因是，人体出汗时体表血管会扩张，更多的血液会流向体表，这种血液的再分配可使血压偏低的人血压更低，从而发生头痛头晕。

在夏至时节运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，场地宜选择在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方，有条件的人可以到森林、海滨地区去疗养、度假，锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好，不宜做过分剧烈的活动，若运动过激，可导致大汗淋漓，汗泄太多，不但伤阴气，也宜损阳气。在运动锻炼过程中出汗过多时，可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤，切不可饮用大量凉开水，更不能立即用冷水冲头、淋浴，否则会引起寒湿痹证、黄汗等多种疾病。

夏至时节气候炎热，人的消化功能相对较弱，因此，饮食宜清淡不宜肥甘厚味，要多食杂粮以寒其体，不可过食热性食物，以免助热；冷食瓜果当适可而止，不可过食，以免损伤脾胃；厚味肥腻之品宜少勿多，以免化热生风，激发疮痍之疾。此外，夏至时节又是多汗的季节，人体出汗多，则盐分损失也多，若心肌缺盐，心脏搏动就会出现失常，故中医认为此时宜多食咸味以补心。

八、小暑

小暑为二十四节气中的第十一个节气，交节时间在每年的6月7日前后，自太阳黄经达105°时始。历书中曰：“斗指辛为小暑，斯时天气已热，尚未达于极点，故名也。”也就是说，此时天气已经很热，但还不到最热的时候，所以叫作“小暑”。小暑时节已是初伏前后，很多地区的平均气温已接近30℃，时有热浪袭人之感，暴雨也时常在小暑节气光顾我国的大部分地区。

进入小暑节气以后，天气炎热，无论是干热还是湿热均会给人带来不利的影响。由于气候炎热，人们易感到心烦意乱、困倦乏力，因此在这期间的养生保健应注意平心静气，确保心脏机能的旺盛，以符合“春夏养阳”之原则。此外，在高温天气中还应警惕心力衰竭，特别是“内心脆弱”者突然心衰的可能性更大，因此，小暑时节一定要养护好自己的“心”。

小暑节气期间最易发生的季节病便是中暑，因为中暑主要是由于气温过高、体热不能及时向外散发而造成的，故应尽量避免户外活动，如果不得不从事户外活动则应注意做好防暑降温工作。小暑时节还是红眼病的多发、高发期，应注意用眼卫生，避免感染。小暑时节，消化道疾病也开始多发，因此在饮食调养上要改变饮食不节、饮食不洁、饮食偏嗜的不良习惯，以适量为宜。饮食过饥会引起摄食不足、营养缺乏，导致气血不足及形体倦怠消瘦、正气虚弱，使抵抗力降低，进而继发其他病证；饮食过饱则会使脾胃的消化、吸收和运化功能受累，导致饮食阻滞、脘腹胀满、暖腐泛酸、厌食吐泻等食伤脾胃之病。饮食不洁会引起多种胃肠道疾病（如痢疾、寄生虫等），如果不慎进食了腐败变质的食物，还有可能导致食物中毒，轻者会引起腹痛、吐泻，重者可引起昏迷或死亡。而饮食偏嗜则不仅是造成营养不良的主要原因之一，而且还能伤及脾胃以及其他脏腑，并导致脚气病、夜盲症和癭瘤等疾病。

民间有句俗话，叫作“冬不坐石，夏不坐木”。因为此节气中温高湿重，木头，尤其是露天久放的木头（如路边的椅凳等）经露打雨淋，含水分较多，表面看去是干的，其实内部湿气甚重，经太阳一晒、温度升高后，便会向外散发潮气，如果在上边坐久了，则可诱发痔疮、风湿和关节炎等病。所以，在此节气中不要久坐在露天的木凳之上。另外，此节气中不可为了贪图凉爽而在室外露宿，这是因为人睡着以后身上的汗腺仍会不断地向外分泌汗液，整个机体也处于放松状态，抵抗力下降；与此同时，随着夜间气温的逐渐下降，人体与其周围环境之间的温差会逐渐增大，很容易导致头痛、腹痛、关节不适以及消化不良和腹泻。

小暑期间还有两个应该注意的养生保健细节：一是早晚也要注意进行适当的户外活动，不能一天到晚躲在有空调的室内不出来，因为这样会使身体的适应能力更加下降；二是我国的传统医学中有“冬病夏治”之说，进入小暑节气以后，是一些每逢冬季发作的慢性疾病（如慢性支气管炎、肺气肿、支气管炎、过敏性鼻炎、风湿痹证等）的最佳治疗时机，不可错过。

九、大暑

每年7月23日或24日太阳到达黄经120°时始为我国二十四节气中的大暑。《月令七十二候集解》中说：“六月中……暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹大也。”《通纬·孝经援神契》中亦载：“小暑后十五日斗指未为大暑，六月中。小大者，就极热之中，分为大小，初后为小，望后为大也。”

大暑正值二伏前后，是一年中最热的一个节气，许多地方经常出现40℃以上的高温天气，由于暑气逼人，人的心气易于亏耗，老人、儿童及体虚气弱者往往易患疰夏、中暑等症。因此，在大暑期间做好防暑降温工作尤为重要。人们在外出工作活动时最好能避开高温时段，不得不从事高温作业时应注意进行合理的营养补给，并备好防暑降温的饮料和药品；一旦出现全身明显乏力、头昏、心悸、胸闷、注意力不集中、大量出汗、四肢麻木、口渴、恶心等症状，多为中暑先兆，应立即至通风处休息，并喝些淡盐开水或绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等。为预防中暑，在大暑期间应合理安排工作，注意劳逸结合，避免在烈日下暴晒，注意室内降温，睡眠要充足，饮食要卫生。有条件者在进入夏季后可服用一些具有芳香化浊、清解湿热之效的方剂，如鲜藿香叶、佩兰叶各10克，飞滑石、炒麦芽各30克，甘草3克，水煎代茶饮；也可在暑热之时服用一些仁丹、十滴水等。

此外，在大暑期间还要注意预防阴暑伤人。大暑时节，酷暑难当，人们常常白天久处于空调房间之内，晚上则到庭院或溪流河边纳凉休息；有些人在劳动、运动出汗后还喜欢立刻用凉水洗澡，或者大量喝冷饮；更有甚者干脆在室外铺上凉席睡觉，可是当一觉醒来之后，却

往往会出现恶寒头痛或伴沉重感、鼻塞流涕、喉痛咽干、四肢酸痛、肌肤发热而无汗等症状，有的还伴有消化道症状（如呕吐、腹泻等等），这些症状即为中医学上所说的“阴暑证”的表现。《时病论》中说：“暑热逼人者，畏而可避，可避则犯之者少；阴寒袭人者，快而莫知，莫知则犯之者多，故病暑者，阴暑居其八九。”在大暑期间，人们对中暑的预防一般较为重视，但对阴暑证的认识却往往不足。阴暑证的致病原因不单纯是暑邪，而是兼有寒、湿，故其发病较缓、病程较长。现代医学认为，导致阴暑发生的原因是：在炎热的气候条件下，人体内的新陈代谢旺盛，体力消耗大，抵抗力减弱，当人体受凉或突然受到寒冷刺激后，病原微生物就会乘虚而入，引起上呼吸道感染或者是呕吐、腹泻，甚至造成口眼歪斜，诱发中风及半身瘫痪等病证。要预防阴暑证，平时要注意不要过于贪凉，不要露宿或通宵达旦地使用电扇、空调，还要注意节制生冷饮食，避免在大汗之后立即进行冷水淋浴。

根据祖国传统医学“天人相应”的养生学说，人体的精神、心态、情绪会随着季节和气候的变化而发生微妙的变化。大暑时节高温酷热，人们易动“肝火”，会产生心烦意乱、无精打采、思维紊乱、食欲不振、急躁焦虑等异常行为，这是“情绪中暑”的表现。现代医学生理学也认为：人的神经细胞对夏日的气温、气压、湿度和气流等气象要素的变化高度敏感，高温的气候会影响人体下丘脑的情绪调节中枢，继而影响大脑的神经活动和内分泌的激素分泌，使人体产生一系列类似“中暑”的症状。“情绪中暑”对人们的夏日养生和身心健康危害甚大，特别是老年体弱者，情绪障碍会使他们心肌缺血、心律失常和血压升高，甚至会引发猝死。要想防治“情绪中暑”，一要做到静心养生，俗话说：“心静自然凉。”天气越热越要“心静”，以避免不良刺激。二要进行“心理纳凉”。根据“心病要用心药医”的原理，可采用“心理暗示”和“心理纳凉法”等法调整情绪，想象自己处于绿树摇曳、飞泉漱玉的大自然之中，尽可能地使自己保持心平气和。

十、立秋

立秋是二十四节气中的第十三个节气，自每年8月8日或9日太阳到达黄经135°时始。立秋标志着夏季的结束、秋季的开始。《月令七十二候集解》曰：“（立秋）七月节，立字解见（立）春。秋，揪也，物于此而揪敛也。”历书中亦云：“斗指西南维为立秋，阴意出地，始杀万物。按：秋训示，谷熟也。”

谚语云：“立秋之日凉风至。”立秋是阳历8月里的第一个节气，也是凉爽季节的开始。但是，由于我国地域辽阔、幅员广大，各地所处的纬度、海拔高度不同，是不可能在立秋这一天同时进入凉爽的秋季的。立秋时节盛夏的余热未消，秋阳肆虐，很多地区会仍处于炎热之中。气象资料表明，这种炎热的气候往往要延续到9月的中下旬，故民间有“秋老虎”之说。立秋后虽有“秋老虎”的余威，但是总的趋势却是天气逐渐凉爽，而且气温的日较差逐渐变得明显——往往是白天很热，而夜晚却比较凉爽，因此俗谚有“早晨立了秋，晚上凉飕飕”“立秋一日，水冷三分”之说。

立秋以后气温由热转凉，人体的消耗也逐渐减少，食欲开始增加。因此，立秋时节为人体最适宜进补的时间段，人们可根据这一节气的特点科学地摄取营养和调整饮食，以补充夏季的消耗，并为越冬做准备。在此节气期间，雨水减少，空气的湿度变小，气候干燥。根据中医“燥则润之”的养生原则，饮食应以养阴清热、润燥止渴、静心安神的食品为主，可多食用一些芝麻、蜂蜜、百合、银耳、乳品之类的具有滋阴、润肺、养胃、生津作用的食物，并加强对水分和维生素的摄入，限制对粗糙纤维的食物与刺激性强的食物的摄入，以保护肠黏膜和肠道功能；患有脾胃虚弱、消化不良的人，可以服食具有健脾补胃功效的莲子、山药、扁豆等；酸味饮食收敛肺气，辛味饮食发散肺气，而在秋天肺气宜收不宜散，所以立秋节气期间要适当多食酸味果蔬，尽量少吃葱、姜等辛味之品。起居方面，立秋后应“早卧早起，与鸡俱兴”，这是因为早卧可以顺应阳气之收敛，早起可使肺气得以舒展、防止收敛太过。立秋乃初秋之季，虽有凉风时至，但暑热未尽，

因而着衣不宜太多，否则会影响机体对气候转冷的适应能力，易受凉感冒。立秋后早晨是锻炼身体的最佳时间，此时不冷又不热，气候宜人，天高气爽，使人精神爽快。因此，在立秋期间可于清晨6点左右起床，然后选个清幽之处——或江河湖畔，或林荫道中——进行锻炼，这样做十分有益于身心健康。

十一、处暑

紧跟在立秋节气后面的节气是处暑。处暑的交节时间在每年的8月22日前后，自太阳到达黄经150°时始。历书云：“斗指戌为处暑，暑将退，伏而潜处，故名也。”《月令十二集解》中则曰：“（处暑）七月中，处，止也，暑气至此而止矣。”

处暑时节，三伏天气已过或已接近尾声，夏天的暑气逐渐消退，故民间有“处暑寒来”的谚语。但是，处暑节气期间天气还未出现真正意义上的秋凉，晴朗之日的午后仍可感到十分炎热，故民间有“秋老虎，毒如虎”之说。清代《清嘉录》一书的作者顾铁卿也曾说：“土俗以处暑后，天气犹暄，约再历十八日而始凉；谚云：处暑十八盆，谓沐浴十八日也。”其意思是说，进入处暑后还要经历大约18天的流汗日。但是，处暑节气期间炎热的气候毕竟已接近尾声，白天的气温虽然仍较高，但早晚的温度已经变得很低，因此要注意随天气变化而增减衣服，小心受凉感冒。处暑节气期间气候的显著特征为干燥少雨、空气湿度小。在处暑期间人们往往有这种感觉：皮肤变得紧绷绷的，甚至起皮脱屑，毛发枯而无光泽，头皮屑增多，口唇干燥或裂口，鼻咽燥得冒火，大便干结，这种现象就是人们常说的“秋燥”。秋燥是由于气候干燥造成的，而且此节气期间的“秋燥”属温燥，发展为病征多表现为咳嗽少痰、咽干不适、鼻燥口干、手脚心热等。此外，处暑期间某些疾病（如支气管扩张、肺结核等）在秋燥的作用下也易复发或加重，因此，处暑时节自我保健的一项重要内容就是预防秋燥。

预防秋燥的最好方法便是增强身体素质。首先，要确保充足的睡眠及睡眠质量。睡眠可消除人体的疲劳，使人的大脑及肢体得到充分

的休息。睡眠还能使人体产生更多的抗原抗体，增强机体的抵抗力。其次，要加强晨练。晨练应从早晨刚醒来便开始，早晨醒来后最好能先在床上练习吐纳、叩齿、咽津及调息等功法，然后再下床到室外进行体育锻炼。预防秋燥的另外一个重要方面就是要重视精神的调养，尽可能地以平和的心态对待一切事物，以适应秋季收敛之性。处暑期间，饮食调理方面应注意多吃些含维生素的碱性食物，如西红柿、辣椒、茄子、马铃薯、葡萄和梨等，少吃油腻的肉食，以帮助克服秋乏之感。这是因为秋乏与体液偏酸有关，而多吃碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质，消除疲劳。

十二、白露

白露是二十四节气中的第十五个节气，其交节时间在每年的9月7日前后太阳到达黄经165°时。历书云：“斗指癸为白露，阴气渐重，凌而为露，故名白露。”

进入白露节气之后，我国大部分地区的天气开始真正转凉。民谚云：“白露身不露。”其意是说：白露时暑气已尽，不该再赤膊露体了。这是因为“白露”之后气候冷暖多变，特别是一早一晚，凉意已浓。这时候如果再赤膊露体、穿着短裤，就容易因受凉而引起伤风感冒或导致旧病复发。体质虚弱、患有胃病或慢性肺部疾患的人在白露期间更是要注意早晚添衣、睡觉莫贪凉。

白露时节，支气管哮喘的发病率很高，因此要做好预防工作。白露期间，过敏体质者在饮食方面更要慎重，平时要少吃或不吃海腥鱼虾、生冷腌菜和辛辣酸咸甘肥之品，以防止一些过敏性疾病复发。白露时节秋高气爽，正是人们外出旅游的大好时光，可有不少游客在旅游期间出现类似“感冒”的症状，但这些症状却不一定是“感冒”所致，而极有可能是“花粉热”的表现。“花粉热”的发病有两个基本因素：一个是人体体质的过敏，另一个是不止一次地接触和吸入外界的过敏原。所以，旅游期间一旦出现类似症状且服用感冒药医治无效时，应考虑患“花粉热”的可能。

白露是一个典型的秋天节气，因此预防秋燥之症仍是此节气中饮

食养生的重点内容。白露期间在饮食养生方面应以润燥益气为中心，以健脾补肝清肺为主要内容，以清润甘酸为大法，以寒凉调配为要点；平时要注意多饮水，以维持水代谢平衡，防止皮肤干裂、邪火上侵；多吃蔬菜、水果，以补充维生素和矿物质，中和体内多余的酸性代谢物，起到清火解毒之效；多吃豆类等高蛋白植物性食物，少吃油腻厚味；尽可能少食用葱、姜、蒜、韭、椒等辛味之品及烧烤，以防加重秋燥症状；可适当食用一些用人参、沙参、麦冬、川贝、杏仁、胖大海、冬虫夏草之类的具有益气滋阴、养肺化痰功效的保健中药制作的药膳。此外，在此节气中宜多食温食，少食寒凉之物，以保护颐养胃气；如果过食寒凉之品或生冷瓜果，会导致温热内蕴、毒滞体内，引起腹泻、痢疾等，老人、儿童及体弱者尤要注意。

十三、秋分

秋分是秋季的第四个节气，自每年9月23日前后太阳到达黄经180°（秋分点）时开始。秋分交节这天昼夜平分，正好是秋季90天的一半，故古时又称之为“日夜分”或“宵中”。《春秋繁露·阴阳出入上下篇》中这样记载：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”

秋分是北半球秋天的开始。秋分之后太阳直射点的位置逐渐南移，北半球的太阳辐射量日趋减少，地面向天空散失的热量逐日增加，气温则越来越低。同时，北方的冷空气开始频频南下，与逐渐衰减的暖湿空气相遇，产生一次次的降水，气温也一次次地下降，到了“一场秋雨一场寒”的时候。而我国南方地区则开始进入初秋天气，秋雨和秋燥会交替出现，但这时的秋燥症状一般属于凉燥。要防止秋燥症，就得坚持锻炼身体，增强机体适应气候变化和抵抗疾病的能力。秋分时节，自然界的阳气由疏泄趋向收敛、闭藏，故起居作息要做相应调整。

《素问·四气调神论》中曰：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。”早卧可顺应阴精的收藏，以养“收”气；早起可顺应阳气的舒长，使肺气得以舒展。祖国医学认为，人体的生理活动要适应自然界阴阳的变化。因此，秋分节气期间要特别重视保养内守之阴气，凡起居、饮

食、精神、运动等方面的调摄皆不能离开“养收”这一原则。

在精神养生方面，由于秋分后气候渐转干燥，日照减少，气温渐降，秋风阵阵、秋雨绵绵的天气往往会使人们的情绪产生垂暮之感，故有“秋风秋雨愁煞人”之说。因此秋分节气期间人们应保持神志安宁，以减缓秋天肃杀之气对人体的影响，收敛神气，适应秋天容平之气。同时，要看到积极的一面，那就是秋分节气间天高气爽，是开展各种运动锻炼的好时机，登山、慢跑、散步、打球、游泳、洗冷水浴，或练五禽戏、打太极拳、做八段锦、练健身操等。在进行“动功”锻炼的同时，还可配合“静功”，如六字诀默念呼气练功法、内气功、意守功等，动静结合，动可强身，静可养身，以达到心身康泰之功效。秋天是肠道传染病、疟疾、乙脑的多发季节，也常引起许多旧病（如胃病、老慢支、哮喘等）的复发，而患高血压、冠心病、糖尿病的中老年人若疏忽防范，则会加重病情。

在饮食调养上，因秋属肺金，酸味收敛补肺，辛味发散泻肺，所以秋分节气间宜收不宜散，要尽量少食葱、姜等辛味之品，适当多食酸味甘润的果蔬。同时，秋分期间易因秋燥伤津液，引起咽、鼻、唇干燥及干咳、声嘶、皮肤干裂、大便燥结等燥证，故宜多选用甘寒滋润之品，如百合、银耳、怀山、秋梨、藕、柿子、芝麻、鸭肉等，以润肺生津、养阴清燥。最好能多喝些润肺养阴的汤水，如青萝卜陈皮鸭汤、玉竹百合猪瘦肉汤、木瓜粟米花生鱼汤、沙田柚花猪肝汤、无花果白鲫汤等。

十四、寒露

寒露是我国二十四节气中的第17个节气，自每年10月8日前后太阳到达黄经195°时开始。历书中曰：“斗指甲为寒露，斯时露寒而冷，将欲凝结，故名寒露。”《月令七十二候集解》中亦曰：“（寒露）九月节，露气寒冷，将凝结也。”

寒露时节，随着从西伯利亚南下的冷空气的势力逐渐增强，我国大部分地区的气候由热转寒，且变化极快，如果遇到寒潮侵袭，会突然变冷，使得我国东北地区的一些地方开始出现霜冻。而在江南一带，

寒潮前锋一过，就会骤然降温，所以当地民间流传有“寒露脚不露”的谚语。由于寒露节气刚好在中秋节过后不久，故南方民间亦有“中秋过后夜夜凉”的民谚。在这一节气中，一般早晚天凉，而中午气温稍高；降水较少，但有时也会因寒流南下而出现阴雨天气。

以“寒露”时节起，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉，气候由热转寒。在自然界中，随着寒气的增长，万物逐渐萧落，阴阳之气开始转变，阳气渐退，阴气渐生，人体的生理活动也要适应自然界的變化，以确保体内的生理（阴阳）平衡。

寒露以后，随着气温的不断下降，感冒成为此时最易得的一种疾病，而伤风受凉是寒露期间感冒的重要诱因。这是因为当环境气温低于15℃时，人的上呼吸道的抗病能力就会下降。因此，在寒露期间要注意适时更衣，加强户外锻炼，增强体质。

精神调养也不容忽视，由于气候渐冷，日照减少，风起叶落，时常在一些人心中引起凄凉之感，使人出现情绪不稳、易于伤感的忧郁心情。因此，保持良好的心态，因势利导，宣泄积郁之情，培养乐观豁达之心是这一节气期间养生保健不可缺少的内容之一。

对于中老年人来说，寒露时节乃多事之秋，尤其应警惕心脑血管病的发生，这是因为：①低温可使人体表血管的弹性降低、外周阻力增加、血压升高，进而导致脑血管破裂出血。②寒冷的刺激可使人体内的交感神经兴奋、肾上腺皮质激素分泌增多，从而使小动脉痉挛收缩、外周阻力增加、血压升高。③寒冷还可以使血液中的纤维蛋白的含量增加、血液黏稠度增高，促使血栓的形成。心脑血管病的高危人群从寒露节气开始应注意以下几方面：一是要注意防寒保暖，及时增添衣服，衣服既要保暖性能好，又要柔软宽松，以利血液流畅。二是要合理调节饮食起居，少食油腻食物，保持大便通畅。三是要保持良好的心境，切忌发怒、急躁和精神抑郁。四是要进行适当的御寒锻炼，以提高机体对寒冷的适应性和耐寒能力。五是清晨去厕所时应改蹲式为坐式，大便时间不能太长。六是要随时观察和注意病情变化，定期去医院进行检查，服用必要的药物，控制病情的发展，防患于未然。

十五、霜降

霜降是秋季的最后一个节气，其交节时间在每年的10月23日前后，自太阳到达黄经210°时开始。《月令七十二候集解》中曰：“（霜降）九月中，气肃而凝，露结为霜矣。”

霜降是由秋季到冬季的过渡节气，霜降期间我国北方一些地区的最低气温可达到0℃左右。霜降期间的昼夜温差也變得更大，一旦有寒潮袭来，昼夜温差可达10℃以上，这往往使得人体的皮肤和呼吸系统普遍感到很难适应。一些年老体弱、抵抗力低下及原来有慢性疾病的人等就容易因此而感冒、发热或旧病加重。此外，由于人体血管受到冷刺激后会出现相应的收缩，使血压骤升，故在此节气期间心脑血管疾病（如心梗、心绞痛、脑梗、脑血管意外等）的发病率也开始上升。专家提醒，要预防上述疾病，最有效的手段就是保暖。“霜降”以后，气温还会继续下降，易感人群应及时开始预防。有冷天哮喘发作史者最好先吃一些药预防，而有高血压史的患者也应按时吃降压药，并定时检查血压，预防心脑血管意外。

按中医理论，在此节气期间脾胃功能处于旺盛时期，而脾胃功能过于旺盛，易导致胃病的发生。所以此节气是慢性胃炎和胃、十二指肠溃疡病复发的高峰期。由于寒冷的刺激，人体的自主神经功能易发生紊乱，胃肠蠕动的正常规律也易被扰乱；人体新陈代谢增强，耗热量增多，胃液及各种消化液分泌增多，食欲改善，食量增加，必然会加重胃肠功能负担，影响已有溃疡的修复；深秋及冬天外出，气温较低，且难免吞入一些冷空气，可以引起胃肠黏膜血管收缩，致使胃肠黏膜缺血缺氧，营养供应减少，破坏了胃肠黏膜的防御屏障，对溃疡的修复不利，还可导致新溃疡的出现。因此，溃疡病人在寒冷的深秋及冬天要特别注意自我保养，增强自我保健意识，保持情绪稳定，避免情绪消极低落；注意劳逸结合，避免过度劳累；适当进行体育锻炼，改善胃肠血液供应；注意防寒保暖，应特别注意腹部保暖；坚持定时定量进餐，食物冷暖适宜，切忌暴食和醉酒，同时要避免服用对胃肠黏膜有刺激的药物。

由于天气一天比一天寒冷，老年人极容易患上“老寒腿”的毛病。“老寒腿”也就是膝关节骨性关节炎，所以老人到了秋季应特别当心，注意膝关节的保健。首先应注意膝关节的保暖防寒，其次要进行合理的体育锻炼。有些老年人经常以半蹲姿势，做膝关节前后左右摇晃动作进行锻炼，因半蹲时髌骨压力最大，摇晃则会加重磨损，致使膝关节骨性关节炎发生，所以，这种锻炼方式是不可取的。另外，一旦发生膝关节骨性关节炎，应到医院治疗，以免病情加重。

十六、立冬

立冬是二十四节气中的第19个节气，也是冬季的第一个节气，其交节时间在每年的11月7日或8日，自太阳黄经到达225°时始。历书中说：“斗指西北维为立冬，冬者终也，立冬之时，万物终成，故名立冬也。”《月令七十二候集解》中则说：“立，建始也……冬，终也，万物收藏也。”

我国古时民间习惯以立冬为冬季的开始。其实，我国幅员辽阔，除全年无冬的华南沿海和长冬无夏的青藏高原地区外，各地的冬季并不都是于立冬日同时开始的。如果按气候学上以下半年平均气温降到10℃以下为冬季的划分标准，则“立冬为冬日始”的说法与黄淮地区的气候规律基本吻合。而在我国最北部的漠河及大兴安岭以北地区，9月上旬就早已进入冬季，北京地区于10月下旬也已是一派冬天的景象，而长江流域的冬季要到“小雪”节气前后才真正开始。但不管怎样，立冬过后，北半球获得的太阳辐射量越来越少，但由于此时地表夏半年贮存的热量还有一定的盈余，所以一般还不太冷。晴朗无风之时，常有温暖舒适的“小阳春”天气，十分宜人。但是，这时北方冷空气也已具有较强的势力，常频频南侵，有时形成大风、降温并伴有雨雪的寒潮天气。从多年的平均状况看，11月是寒潮出现最多的月份。剧烈的降温，特别是冷暖异常的天气对人们的生活、健康均有严重的不利影响。所以在此节气期间应注意天气预报，并根据天气变化情况及时做好保暖防寒。

中医学认为，立冬这一节气到来后阳气潜藏，阴气盛极，草木凋

零，蛰虫伏藏，万物活动趋向休止，以养精蓄锐、为来春生机勃勃做准备。在我国民间有“立冬补冬”之习俗，每逢这天，人们要以不同的方式进补，说是这样到了寒冷的冬天可以抵御严寒的侵袭、提高人体免疫功能，还能为来年的身体健康打好基础。但千万不可盲目进补，特别是老年人，高脂肪、高热量的食物摄入不能太多，以免诱发高血压、冠心病等疾病；可以吃一些炖母鸡、精肉、蹄筋，并经常饮用牛奶、豆浆，这些对血脂影响都不大，还可增强体质。北方天气严寒，宜进补大温大热之味，如牛、羊、狗肉等；而长江以南地区气候较北方要温和得多，应进补清补、甘温之味，如鸡、鸭、鱼类。

冬天是天寒地冻、万木凋零、生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也会随着自然界的转化而潜藏于内。因此，冬季养生要顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。在精神调养上要做到控制情志活动，保持精神情绪的安宁，避免烦扰，以使体内阳气得以潜藏，不要扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能；要早睡早起，日出而作，以保证充足的睡眠，利于阳气潜藏、阴精蓄积；衣着不要过少过薄也不要过多过厚，这是因为衣着过少过薄、室温过低即易引起感冒、消耗阳气，而衣着过多过厚、室温过高则易使腠理开泄、阳气不得潜藏、寒邪易于侵入。中医认为：“寒为阴邪，常伤阳气。”人体中的阳气好比天上的太阳，太阳赐予自然界光明和温暖，失去它万物无法生存。同样，人体如果没有阳气，也会失去新陈代谢的活力。所以，立冬后的起居调养切记“养藏”。饮食调养方面要遵循少食生冷的原则，但也不宜过食躁热之物，可有的放矢地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食，如牛羊肉、乌鸡、鲫鱼、豆浆、牛奶，同时也要多吃新鲜蔬菜，多吃萝卜、青菜等，以避免维生素的缺乏。

十七、小雪

小雪是冬季的第二个节气，其交节时间在每年的11月22日前后，自太阳到达黄经240°时开始。小雪节气又分为三候：“一候虹藏不见；二候天气上升，地气下降；三候闭塞而成冬。”这是说此时由于不再有雨，彩虹便不会出现了；由于天空中的阳气上升、地中的阴气下降，

导致天地不通、阴阳不交，所以万物失去生机、天地闭塞而转入严寒的冬天。历书云：“十月立冬小雪涨，斗指己，斯时天已积阴，寒未深而雪未大，故名小雪。”

小雪时节，我国黄河流域开始降雪，虽然雪量一般有限，但还是会给干燥的冬季增添了一些湿润，而空气的湿润对呼吸系统疾病的改善会有所帮助。但雪后往往会出现降温天气，所以要做好御寒保暖，以防止感冒的发生。而在我国南方，特别是广州及珠江三角洲一带，此节气期间则是明显的深秋气候，秋风瑟瑟、气候干燥，早晚与中午几乎相差 10°C ，人们开始穿上长袖衣服，或要加上外套，但宜慢慢增加衣服，其原则是以穿衣不出汗为度，以逐渐锻炼机体的抗寒能力，这对于体弱者预防感冒极为有益。当然这种“秋冻”的“薄衣法”并非要求人们去刻意挨冻，而是应根据气温的高低或运动的强度，及时更换衣服，避免因汗孔大开而引风邪寒气入内。

小雪节气中，天气时常是阴冷晦暗，此时人们的心情也会受其影响，特别容易引发抑郁症，其特点是患者长期的情绪低落、处于忧郁不乐的状态。抑郁症会造成工作、学习及生活能力下降，严重影响慢性躯体疾病康复，加重了社会和家庭的经济负担，甚至还会导致社会上自杀率的上升。近年的医学研究发现，抑郁症是人类最常见的心理疾患。权威人士估计，若将轻型抑郁症包括在内，抑郁症在全世界的发病率约为11%。在我国，对抑郁症尚无精确统计，但实际上抑郁症随时随地可以在人们的身边出现，只是人们还没有正视这个心理第一疾患而已。专家介绍说，很多医生或病人、病人家属对抑郁症的表现认识不足，常把抑郁症的一些轻微病症（如疲劳、失眠、肠胃不适、持续的头痛及背痛等）误当成其他疾病，以至于许多抑郁症患者没能被及时发现，并得到正确的治疗。

中医病因学认为，抑郁症的发生多是由于内因即七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）过激所致。而现代医学研究则发现，抑郁症的发生还有一个重要原因：冬季日照时间减少，使得人脑内与抑郁症相关的神经递质5-羟色胺的功能也随之减弱，进而会使人出现失眠、烦躁、悲观、厌世等一系列抑郁症状。因此，为避免季节变化给抑郁

症患者带来的不利影响，建议大家变被动为主动，注意调节自己的情绪，保持乐观向上的心态，节喜制怒；经常参加一些户外活动，以增强体质；多晒太阳，以保持脑内 5-羟色胺的稳定；多听音乐，以让美妙的旋律为生活增添一些乐趣。清代医学家吴尚曾说过：“七情之病，看花解闷，听曲消愁，有胜于服药者也。”除此之外，饮食调养也不容忽视。医学大家孙思邈在《千金要方·食治篇》中曾说：“食能祛邪而安脏腑，悦神，爽志，以资气血。”在众多的食物中，此季节最适宜的饮食有香蕉（香蕉含有能帮助人脑产生 5-羟色胺的物质）、荸荠豆浆饮（荸荠 5 个绞汁，兑入 250 克豆浆内煮熟，加入白糖适量）、芹菜炒香菇（芹菜 400 克，水发香菇 50 克，二者加调味品同炒）。

十八、大雪

大雪的交节时间在每年 12 月 7 日前后、太阳黄经达到 255°时。《月令七十二候集解》中曰：“（大雪）十一月节。大者，盛也，至此而雪盛也。”此节气期间，我国北方雪大而积厚，阳气潜伏，阴气盛，故称为“大雪”。

进入大雪节气后，天气越来越冷，寒风萧萧，雪花飘飘，我国北方开始出现大幅度降温降雪天气。在气温骤降时如果不注意添衣保暖，往往会使人患上咳嗽、感冒等症。中医认为，人体的头、胸、脚这三个部位最容易受寒邪侵袭。俗话说“寒从脚下起”，脚离心脏最远，血液供应慢而少，皮下脂肪较薄，抵御寒冷的能力较差，一旦受寒，会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩，使其抗病能力下降，导致上呼吸道感染。因此，在寒冷的冬季应注意脚部的保暖。在大雪节气期间，要注意根据气候的变化及时增减衣服，患有心脑血管病、关节炎、消化系统疾病的朋友更要注意及时添衣保暖。

相对于刚过去的“小雪”而言，大雪时节的天气会更加寒冷。有些人因为天冷怕寒，睡觉时就喜欢多穿些衣服。其实，这样做很不利于健康。因为人在睡眠时中枢神经系统活动减慢，大脑、肌肉进入休息状态，心脏跳动次数减少，肌肉的反射运动和紧张度减弱，此时脱衣而眠，可以很快消除疲劳，使身体的各器官都得到很好的休息。而

穿着衣服睡觉会妨碍皮肤的正常“呼吸”和汗液的蒸发，衣服对肌肉的压迫和摩擦还会影响血液的循环，造成体表热量减少，这时即使盖上较厚的被子，也会感到较为寒冷。此外，大雪期间降雪冰冻较多，在户外行走及活动时应防止滑跌，以免造成摔伤或骨折。

从中医养生学的角度看，大雪已到了“进补”的大好时节。说到进补，很多人只是狭义地去理解，认为所谓的“补”就是吃点营养价值高的食品。其实，这只是进补的一个方面，进补是有讲究的，要因人、因时、因地制宜。在此节气期间可以多吃一些羊肉、洋葱、山药、桂圆、香菜、生姜、辣椒、杏脯等温热的食物，尤其是处于经期、孕期和患有贫血、胃肠疾病的女性。

十九、冬至

冬至是一年二十四节气中的第二十二个节气、冬季六个节气中的第四个节气，其交节时间在每年的12月22日或23日，历书云：“（冬至）斗指戊，斯时阴气始至明，阳气之至，日行南至，北半球昼最短，夜最长也。”

冬至是个非常重要的节气，冬至这天阳光直射南回归线，此时北半球白昼最短、黑夜最长，开始进入数九寒天。天文学上规定这一天是北半球冬季的开始。而冬至之后，阳光的直射位置也开始逐渐向北移动，北半球的白昼就开始逐渐变长了，黑夜逐渐变短了，故民间有“吃了冬至饭，一天长一线”之说。

冬至这天虽然白天最短、黑夜最长，地面吸收的太阳的光和热最少，但却不是最冷的日子，这是因为虽然冬至这天夜里散失的热量比白天吸收的热量多，但地面积蓄的热量尚未处于亏损状态。但自冬至日过后，尽管白天渐长、地面吸收的热量也逐渐增多，但仍然是黑夜比白天长，地面的热量仍处于不断亏损的状态之中，故气温仍然会继续降低。在我国民间，人们自冬至这天开始“数九”，数到九九八十一日，即“九九”尽时，寒冷才算结束。

冬至期间花草树木枯萎凋零、万物生机皆闭藏，昼短夜长，人的养生也要顺从这一特点而进行。首先，在作息上宜早卧晚起、避寒就

温，如唐代医学家孙思邈说：“冬月不宜清早出夜深归，冒犯寒威。”还要调神宜清静，摒除不良情志刺激。其次，睡眠勿蒙头，被褥不可太热。蒙头而卧会使人神志不清，被褥过厚会使人热迫汗出，易伤风感冒。在我国南方，冬至期间气温常骤起骤降，此时衣着不可骤寒骤热，否则容易受凉感冒。再者，要坚持进补。进入“冬至”后，人体生理活动处于抑制状态，新陈代谢减慢。根据“冬主藏闭”、冬藏精的自然规律，冬令进补易使营养物质转化的能量储存于体内，滋养五脏。而冬令进补的最佳时间是冬至后的“一九”到“三九”期间。“冬至一阳生”，冬至是自然界阴气盛极而衰、阳气开始萌芽的时候，冬至期间进补可扶正固本，萌育元气，增强抵抗力，有效预防流行性疾病。进补的方法有二：一是食补，二是药补，但“药补不如食补”。偏于阳虚的人，食补以羊肉、鸡肉等温热食物为宜，因为羊肉、鸡肉性温热，具有温中、益气、补精、添髓的功能；阴阳俱虚的人以牛骨髓、蛤蟆油等进补，可起到壮阳、滋阴的作用；偏于阴虚的人可补鸭、鹅肉，因为鸭、鹅肉性味甘平、补虚益气。此外，鳖、龟、藕、木耳、蛋类、精肉、鱼、豆制品等俱是此时进补之佳品。最后，进行体育锻炼时要动静结合，跑步、登山、做操，宜微微汗出为度，汗多则泄气，有悖于冬季阳气伏藏之道。

另外，冬至到小寒、大寒期间是一年中最冷的时段，患有心脑血管疾病的老年人往往会病情加重，中风患者也会增多。因此，老年人的居室要采取防寒保暖的措施，应及时添加暖和柔软的衣服、被褥。此时天气寒冷，也易发生冻伤，外出时应特别注意头和脚的保暖。

二十、小寒

小寒是冬季的第五个节气，其交节日期在每年的1月5日前后，自太阳到达黄经286°时开始。《月令七十二候集解》中云：“（小寒）十二月节。月初寒尚小，故云。月半则大矣。”其意思是，小寒是（农历）十二月的节气，因处于该月前半段，所以天气虽至严寒，却尚未冷到极点。《群芳谱》一书中亦指出：“（小寒）冷气积久而为寒，但还没有达到最至极也。”

小寒正值“三九天”前后，我国大部分地区，尤其是黄河流域从此已进入严冬时节，土壤冻结，河流封冻。从节气顺序和字面意思来说，大寒应冷于小寒，但历年的气象记录却表明，小寒往往比大寒还要寒冷，是全年二十四节气中最冷的节气。民间有“冷在三九”的说法，而“三九”恰在小寒节气内，所以自古有“小寒、大寒冻作一团”“小寒胜大寒”之俗谚。我国南方的四季变化没有北方那样明显，小寒的寒冷程度也没有北方那样突出，但这段时期气温随着北方南下的寒流袭击而突降的情形也不算少见。

小寒节气正处于“三九”寒天，是一年中气候最冷的时段，人们外出往往喜欢戴上口罩，以防止感冒。其实，这种习惯并不科学。因为人鼻腔黏膜中的血管呈海绵状，血液循环十分旺盛，冷空气被吸进鼻腔、到达肺部时，其温度一般已接近人的正常体温。而且人的耐寒能力可通过锻炼来增强，如果经常戴口罩来防寒，反而会使人的抵抗力降低，稍一遇冷便会感冒。另外，在严寒时节养成搓手的习惯对身体健康也大有好处：一是能锻炼手指，使手指更加灵活自如，对大脑也有一定的保健作用；二是可促进手部血液循环，预防冻疮发生；三是生活与工作在室内的人经常搓手，可促进血液循环和新陈代谢，预防感冒。

在此节气中，还应防止冷辐射对身体的伤害。所谓冷辐射也就是低温辐射，冬季物体温度较低，人体靠近它时，往往会有冷风飕飕的感觉。环境医学研究表明，在严寒的季节，我国北方的室内气温与墙壁温度有很大差别，一般墙壁温度要比室内气温低 $3^{\circ}\text{C} \sim 8^{\circ}\text{C}$ ，而当墙壁温度比室内气温低 5°C 时，人在距离墙壁30厘米的地方就会产生寒冷的感觉，这种寒冷的感觉就是冷辐射造成的。人体受到冷辐射的作用后，局部组织就会出现血液循环障碍，神经、肌肉活动缓慢、不灵活，血压升高，心跳加快，尿量增加，原来患有心脑血管病、胃病、关节炎的人可能会因此而发生心肌梗死、脑梗或脑出血以及胃出血、关节疼痛等冷辐射综合征。

饮食养生方面，自古就有“三九补一冬，来年无病痛”的说法。人们在经过了春、夏、秋近一年的消耗，脏腑的阴阳气血会有所偏衰，

此时合理进补可及时补充气血津液，抵御严寒侵袭，又能使来年少生疾病，从而达到事半功倍之养生目的。在冬令进补时应食补、药补相结合，以温补为宜。常用补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸杞、当归等；食补要根据阴阳气血的偏盛偏衰，结合食物之性来选择羊肉、狗肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鳝鱼、甲鱼、鲑鱼和海虾等，其他食物如核桃仁、大枣、龙眼肉、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等。

运动养生方面也应注意。首先，锻炼前要进行热身活动。因为这时气温较低，人的体表血管遇冷收缩，血流缓慢，肌肉的黏滞性增加，韧带的弹性和关节的灵活性降低，极易发生运动损伤。其次，锻炼时科学换气很重要，宜采取鼻吸口呼的换气方式。因为鼻腔黏膜有血管和分泌液，可对吸入的冷空气起到加温作用，并可阻挡空气里的污染物及细菌进入呼吸道，从而对呼吸道起到保护作用。再者，小寒期间清晨不但气温低，而且空气层稳定，大气污染严重，有时还有大雾、大风。因此，晨练前最好能看看当地气象部门发布的晨练气象指数预报，看看气象条件是否适宜晨练。

二十一、大寒

大寒是二十四节气中的最后一个节气，自每年1月20日前后太阳到达黄经300°时开始。《授时通考·天时》引《三礼义宗》云：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”

大寒正值“数九寒天”中的“四九”前后，北方地区的冷空气势力仍十分强大，天气寒冷，空气干燥，雨雪较少，呈现出一种持续“晴冷”的态势。对老年人来说，这期间最需要预防的是心脑血管病、肺气肿、慢性支气管炎等疾病。这是因为持续的低温会使人体的皮肤血管收缩、血压升高、心脏的工作量增大，容易发生高血压和心脏病；干燥寒冷的气候则容易使老年人患感冒、肺气肿和支气管炎，而这些病症都会加重冠心病的症状，并可诱发心绞痛。所以，有心脑血管病史的老年人在此节气中尤其要注意保暖，早晚要少出门，以避免感冒；早上应尽可能地晚起，中午或下午可到户外活动1个小时左右，而且外出时一定要加穿外套，最好戴上口罩、帽子，围上围巾。

大寒期间天气一般以晴为主，这时要注意充分利用阳光来保养身体。冬季晒太阳的好处是多方面的：可以给人带来温暖，促进人体血液循环和新陈代谢；能增强人体对钙和磷的吸收，有效预防老年骨质疏松症。此外，冬季晒太阳对类风湿关节炎、贫血症患者恢复健康也有一定的益处。当然，晒太阳也不是越多越好，而且时间应选择在上午10点前或下午3点后的“黄金时段”，且以每天晒30~60分钟为宜。

大寒期间的天气特点除了晴冷外，空气也比较干燥，白天的平均相对湿度一般低于50%。加之受室内采暖措施的影响，此节气间居室内的湿度常常只有30%左右。这种干燥的空气条件会加重呼吸道疾病的症状，特别是老年人，容易因为空气湿度过小而造成痰液黏稠或结成干痂、不易排出，这样不仅易使贮留的痰液成为病毒和细菌的滋生地，从而进一步加重感染症状，而且结成干痂的痰液还会固定于气管黏膜上皮上，使得黏膜顶端的纤毛不能通过正常的运动来帮助排痰，从而进一步地破坏黏膜纤毛的生理功能，使得一些在冬季感染上咳嗽的老年人总有一种“咳痰不尽”的感觉。所以，此节气期间在注意保暖的同时也要注意增加居室内空气的湿度，早晚要多开窗通气（因早晚室外湿度相对较高），室内取暖时要注意在地板上洒点水或是晾一些湿毛巾之类的东西，有条件的可以用功能性空调或加湿器等，以增加空气湿度。

大寒期间的饮食除坚持饮食的一般原则外，还应强调热量供应充足，饮食以温热性的食物为主，常用补气食品有莲子、大枣、糯米、鸡肉等，补血食品则有猪肝、龙眼肉等，补阴食品有木耳、芝麻、兔肉、鸭肉、龟肉等，补阳的食品有羊肉、猪肉、鹿肉等。

二十二、立春

立春为二十四节气之首，自每年2月4日前后太阳到达黄经315°时开始。“立”是“开始”之意，《月令七十二候集解》中说：“正月节，立，建始也……立夏秋冬同。”

自秦代以来，我国就一直以立春作为春季的开始。但立春是从天

文上来划分的，虽然随着立春的到来，人们会明显地感觉到白天渐长、太阳也暖和多了，气温、日照、降水也趋于上升和增多，可立春期间的气温却达不到气候学中春季气温的标准——在气候学中，春季是指候（5日为一候）平均气温为 $10^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ 的时段，因为立春之后我国大部分地区的最低气温仍在 0°C 以下，仍会有霜冻出现，少数年份还会有“白雪却嫌春色晚，故穿庭树作飞花”的景象。在我国南方，往往立春后会出现人们常说的比“干冷”还要冷的“湿冷”天气。

立春期间是由冬寒向春暖过渡的时节，正处于阴退阳长、寒去热来的转折期。此时阳气渐生，而阴寒未尽。由于冷空气的活动，气候多变，温差幅度很大。有时早晨还是旭日东升、春风送暖，傍晚却可能寒流突至、冷气逼人。同时，人的机体经过一个严冬的“蛰伏”，免疫能力和抗寒能力均有明显的下降，此时如衣着单薄，容易感受春寒而染病。所以，自古以来养生都十分强调“春捂”，通俗地说，就是“春不忙减衣”。民间所谓“二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪”“春不减衣，秋不加帽”“春捂秋冻，到老不生病”等养生保健谚语说的也是这个道理。“春捂”既是顺应阳气生发的养生需要，也是预防疾病的自我保健良方。百岁医家孙思邈说：“春天不可薄衣，令人伤寒、霍乱、食不消、头痛。”明代医家汪绮石说：“春防风，又防寒。”如过早脱去棉衣，极易受寒，寒则伤肺，易发生流行性感冒、急性支气管炎、肺炎等病。初春时节还是流脑、麻疹、腮腺炎等多种传染病的多发季节，这些疾病的发生与细菌、病毒感染有关，但染病后发病与否很大程度上决定于个人的体质和起居调摄。如果能做到不忙脱衣、“春捂”得法，将会减少发病的机会。那么，如何正确地“春捂”呢？《摄生消息论·春季篇》中指出：“春季天气寒暖不一，不可顿去棉衣，老人气弱骨疏体怯，风冷易伤腠理，时备夹衣，温暖易之，一重减一重，不可暴去。”这就是说，棉衣不可早脱去，多备几件夹衣，随天气变化一件件地增减，这是合乎科学道理的。

另外，调查资料还表明，立春时节是流感、脑炎、各种呼吸道疾病、麻疹、猩红热、肺结核的多发季节。为了预防这些疾病的发生，立春时节的养生保健应注意以下几个方面：要注意居室内的环境卫生，

保持地面的清洁，经常开窗通风，以保持室内的空气新鲜和阳光充足，减少各种病菌滋生的条件；要加强体育锻炼，清晨起床后散步、慢跑、打拳、做操对身体健康均大有益处，闲暇时可以和朋友结伴去郊游、爬山，以加速机体新陈代谢的进程、提高机体适应气候变化及抵抗疾病的能力。此外，立春时节正值新春佳节前后，人们的膳食结构多以高脂肪和高蛋白为主，这对大脑和心脏的保健都是不利的，故立春时节要合理地调节饮食结构，应以蔬菜、水果、豆制品等食品为主。

二十三、雨水

雨水为二十四节气中的第二个节气，它从每年2月19日前后太阳到达黄经330°时开始。历书云：“斗指壬为雨水，东风解冻，冰雪皆散而为水，化而为雨，故名雨水。”《月令七十二候集解》中则说：“正月中，天一生水。春始属木，然生木者必水也，故立春后继之雨水。且东风既解冻，则散而为雨矣。”“雨水”这一节气名称含有两层意思：一是天气回暖，降水量逐渐增多了；二是在降水形式上雪渐少了，雨渐多了。

进入雨水节气后，我国大部分地区气温回升到0℃以上，黄淮平原日平均气温已达3℃左右，江南平均气温在5℃上下，华南气温在10℃以上，而华北地区平均气温虽仍在0℃以下，但最高气温也已在0℃以上，因此我国大部分地区已天气转暖，冰雪融化成水，万物开始复苏。

雨水期间天气变化不定，冷空气活动仍十分频繁，是全年寒潮过程出现最多的时节之一，俗话说“倒春寒”现象仍时常发生，而这种忽冷忽热、乍暖还寒的天气对人们的健康危害很大。因此，这一节气期间仍要注意“春捂”。所谓“春捂”就是到了初春时节不要急着脱去厚衣，这是古人根据春季气候变化特点而提出的穿衣方面的养生原则。初春时节阳气渐生，气候日趋暖和，但此时北方阴气未尽，且冷空气不时南下，气温变化大，虽然雨水时节的天气不会再像寒冬腊月那样冷冽，但由于此时人体皮肤腠理已经变得相对疏松，对风寒之邪的抵抗力则有所减弱，易感风邪而致病。所以，此时还要注意“春

捂”。雨水时节空气湿润，又不燥热，是养生的好时机，而此时养生最重要的一个方面是调养脾胃。按照阴阳五行学说，脾（胃）属土，土性敦厚，有生化万物的特性，脾又有消化水谷、运送精微及营养五脏、六腑、四肢百骸之功效，为“气血生化之源”“水谷之海”，有益气、化生、营血之功。人体机能活动的物质基础（营卫、气血、津液、精髓等）都化生于脾胃，脾胃健旺、化源充足，脏腑功能才能强盛。脾胃还是气机升降运动的枢纽，脾胃协调，可促进和调节机体新陈代谢，保证生命活动的协调平衡。脾胃是元气之本，而人身元气是健康之本。元代著名医家李东垣提出：脾胃伤则元气衰，元气衰则人折寿的观点。他在《脾胃论》中说：“真气又名元气，乃先身生之精气，非胃气不能滋……内伤脾胃，百病丛生。”也就是说脾胃虚弱是滋生百病的主要原因。明代医家张景岳也提出：“土气为万物之源，胃气为养生之主。胃强则强，胃弱则弱，有胃则生，无胃则死，是以养生家必当以脾胃为先。”《图书编·脏气脏德》中亦指出：“养脾者，养气也，养气者，养生之要也。”由上可知，脾胃是生命之本、健康之本，历代医家、养生家都很重视对脾胃的护养。现代医学实验也证明，调理脾胃能有效地提高机体免疫功能、防老抗衰。

调养脾胃时应根据自身的基本状况，选择饮食调节、药物调养和起居劳逸调摄。

①饮食调节。针对初春天气转暖又风多物燥的气候特点，为防止出现皮肤及口舌干燥、嘴唇干裂等现象，应多吃新鲜蔬菜、多汁水果，以补充人体水分；由于初春为万物生发之始、阳气发越之季，故雨水期间应少食油腻之物，以免助阳外泄、肝木生发太过，克伤脾土。具体说来，这一节气期间应少吃酸味，多吃甜味，以养脾脏之气。可食韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜、春笋、山药、藕、芋头、萝卜、荸荠、甘蔗等。少吃生冷黏杂食物，以防伤及脾胃。

②药物调养。要用升发阳气之法，调补脾胃。可选用沙参、西洋参、决明子、白菊花、首乌粉及补中益气汤等。

③精神调摄。要尽可能地静心寡欲，保持心平气和的良好心态，切忌妄动肝火，以养元气。

④起居劳逸调摄。要顺应自然，保护生机，遵循自然变化的规律，使生命过程的节奏随着时间、空间和气候的改变而进行调整，达到健运

脾胃、调养后天、延年益寿的目的。

二十四、惊蛰

惊蛰是一年中的第三个节气，其交节时间在每年3月6日或5日太阳到达黄经345°时。《月令七十二候集解》中说：“二月节，万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”“惊蛰”这一节气名称的意思是天气回暖、春雷始鸣，惊醒蛰伏于地下冬眠的昆虫。当然，昆虫实际上是听不到雷声的，大地回春、天气变暖才是使它们结束冬眠、“惊而出走”的真正原因。

惊蛰是二十四节气中的一个重要节气，时值公历3月上半月，我国除东北、西北地区外，大部分地区的平均气温已升到0℃以上，其中华北地区的日平均气温为3℃~6℃，沿江及江南地区在8℃以上，而西南和华南已达10℃~15℃，早已是一派融融春光了。

惊蛰期间，春暖花开，空气清新，空气中负离子含量也极多，最适宜进行空气浴、日光浴，以吐故纳新，调和呼吸。久而久之，必能使气血冲和、心宁神安，从而使阴阳协调，气机顺畅，达到养生健身的目的。春天还是一个生长的季节，人们如果能顺应这一自然规律，投身于踏青远足的运动之中，必将会助阳气之生发，改善机体的新陈代谢和血液循环，增强心肺功能，调节中枢神经系统，提高思维能力，并使腿部力量增强，筋骨变得更加灵健，还可改善睡眠，消耗掉一些过剩的能量，使肥胖者达到减肥的目的。

当然，惊蛰期间也并不总是阳光常在、和风常拂，有时还会出现“倒春寒”天气。所以，老年人及幼儿在此节气中不要因天气转暖而将衣服减得过少，而应随天气冷暖变化及时增减衣服，以防止身体受凉，引起感冒等常见疾病。如外出野炊，则需注意饮食卫生，以免发生肠道疾病；还要注意不可坐冷湿之地、避免过度疲劳。

惊蛰期间，春风轻拂，气温回升，到处欣欣向荣，呈现出一派勃勃生机。但是，这时人们却感到困乏没劲、提不起精神。这就叫作“春困”。“春困”不是病，它是人体生理机能随着自然气候变化而发生的一种现象。在冬天，人体的皮肤血管受到寒冷刺激，血流量减少，

大脑和内脏的血流量增加；进入春天后，随着温度的升高，皮肤的毛孔舒展，血液供应增多，而供应给大脑的氧气则相应减少，于是人们便会出现了懒洋洋、软绵绵、无精打采、昏沉欲睡的“春困”现象。“春困”虽然是自然气候因素作用于人体的结果，是不可避免的，但也不是没有办法克服的。要克服“春困”，最好的办法就是顺从人体的自然变化规律，遵守春季养生原则，做到起居劳作、精神调摄皆顺应春天阳气生发、万物萌生的特点，使精神、情志、气血亦如春天的自然阳气一样舒展畅达、生机勃勃。具体地说，在起居方面宜早睡早起，保证有一定的睡眠时间，老人应当安排一定的时间午睡，以便缓解“春困”带来的疲劳感；在保证睡眠时间的同时，还要注意居室空气的新鲜流通，增加室内的氧气含量；多到郊野散步踏青，以呼吸新鲜空气，改善大脑皮层的功能，舒畅心胸，清醒大脑，振奋精神；注意劳逸结合，适当休息，休息时可听听音乐、聊聊天、参加一些娱乐活动。此外，饮食的调摄也很重要，饮食不当会加重“春困”，合理的进食对克服“春困”是有益的。春天阳气生发，辛甘之品有助于春阳，温食有利于护阳，姜、葱、韭菜宜适度进食，黄绿色蔬菜（如胡萝卜、菜花、小白菜、柿子等）都宜常食，至于寒凉、油腻、黏滞之品则易伤脾胃阳气，应尽量少食。

结 语

综上所述，四季之间，季季相关。春生、夏长、秋收、冬藏，四气调神。春生不好影响夏长，夏长不好影响秋收，而秋收又影响冬藏，在四季的养生里我们的大原则是与天地自然的变化相一致。故因此存在着“不治已病治未病”的思想，延伸了“春夏养阳，秋冬养阴”的观点。笔者认为春夏季节调养阳气，是为了更好地固存秋冬季节的阴精。秋冬季节调养阴气，为来年春夏季节的阳气生发打下基础，天地自然的变化从一年的时间周期看来是一个渐变的过程。我们分开四季看看任何一个季节的状态，甚至是任何一个时间点的状态均是一个阴

中有阳、阳中有阴，静中有动、动中有静的状态，这些不同的状态阴阳、动静的比例各不相同，但是这样的阴阳、动静共存的状态不是单一的阴、阳、动、静，这样有着一种缓冲，或者说是灵活性。阴阳互根互用，相生相辅，达到阴平阳秘。春夏本为阳气旺盛之季，再行养阳可能会使亢阳无度，而此养阳为养存真阳，为秋冬的阴精打下基础。由此可得，秋冬的养阴亦为春夏的阳打下基础。“阳为气，阴为味”“形不足者，温之以气。精不足者，补之以味。”故时下冬病夏治盛行，此以借夏季旺盛的阳气来解决冬季因阳气不足所产生的疾病，阴阳互根互用之理自现。但也应根据实际情况再做调养，切勿墨守成规。由此不难看出，它们处于的这样一个蕴含着变化的势态不是我们平常所理解的动，其实它们的动是蕴含着的，这种动是一种有灵性的动，于是我们暂且将这样蕴含着变化的势态以灵动来称呼。也正是这种灵动，使得我们对自然不正常的变化能有一个缓冲，能很快地调整自我来顺应外界的变化。

四季与人体活动关系十分密切，春季人们应舒缓心情，放飞自我。夏季则是辛勤劳作的时节，以此来为秋季带来更多的收获，为冬季和来年做好准备。做好四时养生对预防疾病和强身健体至关重要，以此来达到治未病的境界，能更好地阐释“圣人不治已病而治未病，不治已乱而治未乱”的意义。人们应当顺应四季的变化做好养生调护，始终把握四季休养生息的法度，来达到颐养天年的目的。

所以我们对四季养生的归纳最终可以归结到灵动上来。天地自然的变化是在进行着灵动，而人类的灵动又能帮助我们更好地适应自然的变化。自然不是永远一成不变地运行，他总是会出现一些异常的变化，而对于人类来说，我们仅仅是被动地接受这种变化，那么我们永远只是处于一个被动的状态，总会有一天为这种变化所拖垮的。天道无常，谁也不能准确预测出自然界的下一个变化，那么我们怎样才能做到养生？我们所能做的只能是使得自己在新的变化到来的时候能够有一个缓冲，能很快地调整好自己，更快适应新的变化。那么灵动恰恰能给我们带来这个缓冲的能力，于是人类的养生便是调整好自我的灵动之性。

第七章 道教服食法

饮食疗法，古时简称食疗、食治。原始人在寻找食物的过程中，偶然发现某些食物，吃后可以增强体力，减少疾病，遂由偶然食用到主动寻找，经过长期实践积累，逐步得出了一些经验，形成了食、养、医相结合的理论体系。在周朝就有了食医的分科，乃至《黄帝内经》成书，书中汲取道家阴阳学说及与天地相应的理论思想，指出“在天为气，在地成形，气形相咸，化生万物”。要求“天食人以五气，地食人以五味”“气味合而服之，以补益精气”。《山海经》记载了124种药物，其中作内服的都称“食之……”，成为早期食药同源的佐证。汉代出现了一部重要的中药学著作《神农本草经》，其中的药物就包括米谷、果木、鱼贝、禽兽等，成为“医食同源”“药食同源”之明证。全书将药物分为上、中、下三品，《序录》中指出：“上药一百十种为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气，不老延年者。”在上药中不少药物的功能主治下记有“久服轻身不老”“久服轻身延年，耳目聪明，不老神仙”等等，这些思想实际上是来源于道家的。

“服食”一词在《尚书》中业已出现。《尚书·旅獒》称：“无有远迹，毕献方物，惟服食器用。”这里的“服食”指服用饮食之物。道教使用“服食”这一概念，基本上是与养生联系在一起的。道教学术界对“服食”的阐释不断发展演变。1979年台湾巨流图书公司印行的《道教大辞典》、1994年华夏出版社出版发行的《道教大辞典》、1995年中国社会出版社出版的《中华道教大辞典》对“服食”均做出界定。考察这些定义，我们注意到，最早人们把服食的对象界定为丹药，即后来道教所讲的外丹；接着服食的对象范围有所发展，除了金石药，还包括草木药；在《中华道教大辞典》中服食的外延有更大的

扩充，它包括药物和膳食。

道教服食在服药、辟谷、饮食三方面，有着深厚的历史文化底蕴。只要留意翻阅古代道教文献，我们会发现诸如“服食精气或元气、玄气”“服食灵符或神符、仙符”“大剂量服食维生素有害”“服食蒜头有助预防结肠癌和胃癌”等等内容，可见服食使用的范围不只局限在药饵。从字义上理解，服食可以包含服气、服符等内容。据《说文解字》：“服，用也。”“服”的最早字义是使用，如《易·系辞》下“服牛乘马，引重致远”。“食”的早期字义是聚集的米，《说文解字》云：“食，一米也。”随着时代的变迁，“食”的含义有较大的发展，通常有食用、与人以食、食物三层意思。基于“服”“食”字源上的多义性，“服食”的解释力相当强，它可以涵盖服用药物、日常饮食、吞服道符、呼吸吐纳等，而不必拘泥于服食药饵。唐王悬河所修的《三洞珠囊》，摘录的《服食品》记述道教服食养生成仙之术，其内容就包括服药、服气、辟谷、饮食、服符五个方面。本文着重就服药、辟谷、饮食三方面予以阐述。

第一节 饮食法

生命诚可贵，可是人生总要经历许多磨难，疾患困扰就是苦难之一。道教作为中华民族的宝贵文化遗产、中国土生土长的宗教，其修炼的目的是得道成仙。何为仙？仙有五等：即鬼仙、人仙、地仙、神仙和天仙。鬼仙是指人（或鬼）通过修炼，使阴气凝集，超脱生死轮回，但“名为仙，实为鬼”，故为修仙之人所摒弃。人仙是指人通过修炼和服食而获得安乐延年之人，属小乘法。人仙进一步修炼和服食，可成为长生不老的地仙，属中乘法。地仙进一步修炼和服食，可使阳神出壳，遨游于三山仙岛，成为神仙，属太乘法。神仙进一步修炼和行善，可升入天界，成为最上乘的天仙，永享美妙快乐。从道教实践看，通过服食和修炼，可以成为安乐延年之人仙，已为大量事实所证明。道教服食养生家深深认识到单单在理念上贯彻“重人贵生”是不

够的，没有精湛的技艺，无以护生。所以，他们不懈求取，精心探研服食技术，又不拘一格，各种服食技术兼取并用，使之能更好地为养生服务。

一、服药

（一）服食草市

此类药物，多属于中医常用的补气益血、滋阴补阳、健脾利水的药物或食品，如枸杞、地黄、黄精、山药、天门冬、麦门冬、灵芝、松脂、松叶、松仁、柏仁、柏叶、菖蒲、远志、桂、术、茯苓、五味子、芝麻、蜜、奶等。道教服食家们将它们列为“中药”，《神农四经》曰：“中药养性，下药除病。”服食“中药”有辟谷休粮、轻身健体和延年益寿之功，既可单服，也可配伍服食。

晋朝葛洪著《抱朴子·仙药》记述了“中药”的单服功效，现摘录一部分。“服黄精仅十年，乃可大得其益耳。俱以断谷（即不食谷类等食品）不及术，术饵令人肥健，可以负重涉险，但不及黄精甘美易食……长服松脂，身体转轻，气力百倍，登危越险，终日不极……食松叶松实，当时苦涩，后稍便之，遂使不饥不渴，冬不寒，夏不热……韩终服菖蒲十三年，身生毛，日视书万言，皆诵之，冬袒不寒。……赵他子服桂二十年，足下生毛，日行五百里，力举千斤。移门子服五味子十六年，色如玉女，入水不沾，入火不灼也。楚文子服地黄八年，夜视有光，手上车弓也。林子明服术十一年，耳长五寸，身轻如飞，能超跃渊谷二丈许……”

道书中还记载了不少配伍食方，现根据古书，介绍几方实用性强而又简单易行的服食养生方。

1. 地仙煎 山药500克，杏仁1升（汤泡，去皮尖），生牛乳1公斤。将杏仁研细，入牛乳和山药拌，绞取汁，用新磁瓶密封，汤煮1日。每日空心酒调服一匙头。治腰膝疼痛，一切腹内冷病，令人颜色悦泽，骨髓坚固，行及奔马。

2. 金髓煎 红熟枸杞子不拘多少，用无灰酒浸之，冬六日，夏三

日，在砂盆内研极细，然后以布袋绞取汁，同酒浸液一起慢火熬成膏，干净磁器内封贮，重汤煮之。每服一匙，入酥油少许，温酒调下。延年益寿，填精补髓，久服发白变黑，返老还童。

3. 枸杞煎 枸杞子不拘多少，洗净，控干，放入夹布袋内，于净砧上碾压，取自然汁，澄一宿，去渣，石器内慢火熬煎，取出，磁器内收。每服半匙头，温酒调下。明目驻颜，壮元气，润肌肤，久服大有益。

4. 天门冬丸 天门冬1公斤，熟地黄500克，捣罗为末，炼蜜为丸，如弹子大。每服三丸，以温酒调下，日三服。久服强骨髓，驻容颜，去三尸，断谷，轻身，延年不老，百病不生。

5. 黄精丸 黄精细切一石，以水六石，微火煮一天，冷却，手搗碎，布囊榨汁煎之。渣曝燥，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，身轻体健，不老。

6. 芝麻丸 用上等胡麻三斗，九蒸九晒，以汤脱去皮，簸净，炒香为末。白蜜成枣膏丸，如弹子大，每次温酒化服一丸，日三服。忌毒鱼狗肉生菜。服之百日，能除一切固疾；一年身面光泽，不饥；二年白发返黑；三年齿落更生；四年水火不能容，渐入仙境；五年行及奔马，轻身不老矣。

7. 益气牛乳方 黄牛乳性平，补血脉，益心气，长肌肉，令人身体康强润泽，面目光悦，志不衰。故人须常食之，成为乳饼，或作乳饮等，恒使悠意充足为度。

8. 莲花食 七月七日采莲花三五克，八月八日采莲根4克，九月九日采莲子四五克，阴干食之，令人不老。

9. 茯苓饼 茯苓削去黑皮，捣末，以醇酒于瓦器中渍，令淹足。又瓦器筱上，密封泥涂。十五日发，当如饵食造饼，日三服，每服15克。不饥渴，除病延年。

上面介绍的是道教养性之药，至于治病之药，葛洪《肘后备急方》，孙思邈《千金要方》等道教医书有记载，临床实践证明有效，多已被中医采用。因治病之药较复杂，在此不做介绍，请读者参阅有关中药专著。

服食草木应注意，“服治病之药，以食前服之；养性之药，以食后服之。”因为“欲以药攻病，既宜及未食，内虚，令药力势易行。若以食后服之，则药但攻谷而力尽矣。若欲养性，而以食前服药，则力未行，而被谷驱之下去不得止无益也”（葛洪《抱朴子·仙药》）。

（二）服食金丹

在六朝隋唐时代，此类药物被奉为“上药”。《神农四经》曰：“上药令人身安命延，升为天神，遨游上下，使役万灵。”其所谓上药，多属金石类，如丹砂、诸芝、五玉、云母、曾青、雄黄等。《抱朴子·仙药》说：“仙药之上者丹砂，次则黄金，次则白银，次则诸芝，次则五玉，次则云母，次则明珠，次则雄黄，次则太乙禹余粮，次则石中黄子，次则石桂，次则石脑，次则石硫黄，次则石枯，次则曾青。”服食这些金石，可“令人飞行长生”，其中丹砂与铅汞合炼的金丹，被认为是最七等的“大药”。但事实上，这样炼得的“金丹”，含有对人体有害的重金属（铅和汞），少量内服有镇静安神的作用，服用日久会引起中毒。汉武帝服丹谋求长生，结果中毒而死，可见，服食金丹在道教史上是一次失败。至于五黄、五石、云母等金石药物，虽有药用价值，但其性燥烈，长期服食会中毒减寿，不能长生成仙。故后来道教内丹（气功）派对服食金丹进行了批判性总结。

虽然，道教在服食金丹上失败了，但在烧炼金丹的过程中，却促进了重金属工业的发展，对中国化学做出了贡献。另外，现在有些道教学家提出应对服食金丹做重新评价，认为服之不得法会中毒甚至死亡，而对练功有一定基础且又服之得法并有人守护的情况下，服食金丹对人体是有好处的。例如，当代道教居士、著名气功大师王力平先生曾经在他师傅指导和看护下，服食过金丹。他服用金丹后，丹毒进入内脏，在师傅发功帮助下，他运用内功将丹毒逼至肌肤体表，然后再逼出体外。当将丹毒全部逼出后，王力平感觉全身舒畅，清凉凉，溶通通，全身毛孔均能进行呼吸，接收宇宙能量。

二、辟谷、服气

辟谷，又称“断谷”“却谷”“休粮”“绝粒”，意为断绝谷食。

道书中所说辟谷，一般都与服气（用口将气吞咽入胃）类气功配合，或以气功为基础，因此辟谷与食气连在一起，总称为辟谷食气。

道教练养家认为，辟谷服气为成仙长生的要道，有“食草者善走而愚，食肉者多力而悍，食谷者智而不寿，食气者神明不死”之说。（详见第二节辟谷法）

三、饮食

我国的饮食文化源远流长，因其深厚的积淀，世人誉称我国为“烹饪王国”。如果要厘清我国饮食文明的辉煌成就，恐怕需要皇皇巨著。据不完全统计，我国的烹饪典籍不包括经史子集、农书医籍、方志谱牒中的涉饌篇章，独立成书的食书就约有300种，不下300万字。其中著名者有：高濂的《遵生八笺》、袁枚的《随园食单》、顾仲的《养小录》、佚名的《调鼎集》、薛宝辰的《素食说略》、咎殷的《食医心鉴》、孟诜的《食疗本草》、陈士良的《食性本草》、陈宜中的《奉亲养老新书》、忽思慧的《饮膳正要》、贾铭的《饮食须知》、李杲的《食物本草》、王世雄的《随息居饮食谱》，等等。博采众长，兼收并蓄是道教的优良传统，从义理到方术，从医理到医术，都体现了道教的这一特质。在饮食方面，道教徒同样如此，为了实现长生这一目标，他们以宗教家的情怀吸纳当时之饮食文化成就，并加以创造发挥，现存《道藏》中既收录中医食疗书，如《图经衍义本草》；也有道士饮食养生著作，如上述《养性延命录·食诫篇第二》《孙真人摄养论》《保生要录·论饮食门》《修真秘录》《混俗颐生录》《三元延寿参赞书·饮食》等。这鲜明地体现了道教对传统饮食文明的继承与发展。

道家饮食观始终贯穿着“人与天地参”的理论，讲求“天人合一”。孙氏的“不知食宜者，不足以生存”的观念，强调的就是“知食宜”。所谓“知食宜”，就是要顺应季节的变化、环境的不同、体质的差异以及疾病的属性，实施“食养”或“食治”的规律。这种“天人合一”的饮食观与中医学因人、因时、因地的治疗原则是一致的。

（一）因时制宜之季节观

道教养生家认为，人与自然界息息相关，外界环境中的地理、气

候变化，势必影响人体内阴阳的变化，要保持人体内阴阳的协调，必须做到与自然界的變化相适应。自然界中有一年四季、有寒热温凉之别，人的生理活动也随之发生一定的变化，食物也有清凉、甘淡、辛热、温补之分，选择食物也应该依据季节的变化，顺应四时之宜，体质的差异，疾病的属性来制订一些基本原则。晚唐道士施肩吾所撰《养生辨疑诀》明确指出：“服饵草木金石，以固其形，而不知草木金石之性，不究四时逆顺之宜，久而服之，反伤和气。远不出中年之内，灾害俱生。”（《中华道藏》）动植金石各有其性，四时十二月各有所宜，顺之则寿延，逆之则寿损。

道教重视顺应四季变化规律适时饮食。一般来说，春季气候转暖，万物生发，与肝相应，故食宜扶助阳气，如芫荽、葱、大小麦、动物肝等；夏季气候炎热，万物繁盛，与心相应，故宜清热化湿、健脾开胃，如绿豆、赤豆、西瓜、乌梅等；秋季气候凉燥，万物肃杀，与肺相应，故食宜养阴润燥，如雪梨、百合、银耳、燕窝等；冬季气候寒冷，万物收藏，与肾相应，故宜温补阳气，如羊肉、核桃、韭菜、鳝鱼等。所以道经中提出春多食酸，夏多食苦，秋多食辛，冬多食咸，调以滑甘（《中华道藏》）。酸应春，苦应夏，甘应长夏，辛应秋，咸应冬，多其时味可以相应养护肝、心、脾、肺、肾五脏气。不过，五味之四时调适，因人而异。有时需要“减其时味，以杀盛气”（《中华道藏》）。道经记载：“酸多伤脾，肉胝而唇揭，故春七十二日，省酸增甘，以养脾气。……咸多伤心，血凝泣而变色。故冬七十二日，省咸增苦，以养心气。……甘多伤肾，骨痛齿落，故季月各十八日，省甘增咸，以养肾气。……苦多伤肺，皮槁而毛落，故夏七十二日，省甘增辛，以养肺气。……辛多伤肝，筋急而爪枯，故秋七十二日，省辛增酸，以养肝气。”（《中华道藏》）这里的指导思想就在于五行相生相克理念。增减都应有度，过量也不利健康。那么如何判断过食某味，以便及时调养呢？《孙真人备急千金要方》卷43《小肠腑方·舌论》给我们提供了一个切实可行的方法：“多食咸则舌脉凝而变色，多食苦则舌皮槁而外毛焦枯，多食辛则舌筋急而爪枯干，多食酸则舌肉肥而唇揭，多食甘则舌根痛而外发落。”（《中华道藏》）观察这些体征，我

们就大体能做到适可而止。

上述从四季春三月、夏三月、秋三月、冬三月讨论了辨证饮食的问题。约出于唐宋间符度仁编纂之《修真秘录》，为饮食养生保健专书，分《食宜》《月宜》两篇。假托思仙与真人问答，论述饮食调养之法。其中《月宜》篇按一年十二月宿依次列举宜食之物（《中华道藏》），对我们饮食调摄也有参考价值。现列表如下：

表一 《修真秘录》所列十二月宜食之物

月份	食宜	备注
一月	正月卯日，食鲋鱼，使人无瘟病	春三月，食大肉，又先酸麦，无齿病
二月	二月春分，食龟，使人不蛔，子孙蕃息	
三月	三月宿毕，食鳞鱼，使人不蛔，美色，多气力	
四月	四月宿昴，食鸡，使人目明	夏三月，食鸡雉及苦先麦，食之无瘕病
五月	五月夏至，食鸣，食鸱枭	
六月	六月宿房，食野雉，使人阳多，遂子孙	
七月	七月，食蠹，使人宜子孙	秋三月，食马肉及辛，食之无寒病
八月	八月秋分，食蠹，使人无病淫，众人畏之	
九月	九月宿建星，食雁，使人不病瘕；得良辰，美筋骨	
十月	十月宿营室，食诸鸟使人烁心，益寿美色	冬三月食彘及成，食之无足病
十一月	十一月冬至，食兔，令人不蛔，利足不僵	
十二月	十二月腊夜，令人持椒卧井旁，无与人言，内椒井中，除瘟病	

有所宜必有所忌，唐《孙真人摄养论》一书中根据一年十二月中五脏六腑之气运病变，列举诸多忌食之物（《中华道藏》），我们也列表如下：

表二 《孙真人摄养论》所列十二月忌食之物

月份	食忌
一月	勿食生葱，损人津血。勿食生蓼，必为癰疽，面起游风。勿食蛰藏之物，减折人寿。勿食虎豹狸肉，令人神魂不安

续表

月份	食忌
二月	勿食黄花菜、陈醋、菹，发痼疾。勿食大小蒜，令人气壅，关膈不通。勿食葵及鸡子，滞人血气，沍精。勿食兔及狐貉肉，令人神魂不安。此月九日忌食一切鱼，仙家大畏
三月	勿食黄花菜、陈醋、菹，发癰瘤，起瘟疫。勿食生葵，令人气胀，化为水疾。勿食诸脾，脾神当王。勿食鸡子，令人终身昏乱。此月三日，忌食五脏及百草心，食之天地遗殃
四月	勿食大蒜，伤神魂，损胆气。勿食生薤，令人多涕唾，发痰水。勿食鸡雉肉，令人生痈疽，逆元气。勿食鳝鱼，害人
五月	勿食薤韭，以为癰瘤，伤神损气。勿食马肉及獐鹿肉，令人神气不安。此月五日，勿食一切菜
六月	勿食葵，必成水癖。勿食茱萸，令人气壅
七月	勿食茱萸，令人气壅。勿食猪肉，损人神气
八月	勿食小蒜，伤人神气，魂魄不安。勿食猪肚，冬成嗽疾，经年不差。勿食鸡雉肉，损人神气
九月	勿食蓴菜，有虫不见。勿食姜蒜，损人神气。勿食经霜生菜及瓜，令人心痛。勿食葵，化为水病。勿食犬肉，减算夭寿
十月	勿食生椒，损人血脉。勿食生薤，以增痰水。勿食熊、猪肉、蓴菜，衰人颜色
十一月	勿食貉肉，伤人神魂。勿食螺蚌蟹鳖，损人元气，长尸虫。勿食经夏醋，发头风，成水病。勿食生菜，令人心痛
十二月	勿食薤，多发痼疾。勿食鼋鳖

另有约出于晚唐之《四气摄生图》也涉及一年十二月饮食禁忌，该书所述摄生理论和方法，与《孙真人摄养论》大体一样，此处不再罗列。不过这说明一年四时变化，饮食应当适时调整是许多学道者之共识，所以许多道经不惜笔墨，不断重申。

（二）因人制宜之体质观

膳食的选择与人的身体状况密切相关。不同的人群，由于机体的状态不同，所需的营养也不同。人的生理功能随着年龄的增长而发生变化，所以要充分考虑年龄因素，给予相应饮食调补。性别不同，男

女有着各自的生理特点，饮食也就有所不同。个体体质不同，饮食也要区别对待。

道教饮食养生是注意因人制宜的。道医认为，不同体质对食物调理也有不同的要求，如体胖者远肥膩，多清淡；体瘦者远香燥，多滋阴生津。阳盛实热之人，宜清热泻火之饮食，阳虚有寒之人，宜温热养阳之饮食。对患有疾病的人，可根据病证的寒热虚实、阴阳偏盛，结合食物的五味、四气、升降浮沉及归经等特性来加以确定。五代蒲虔贯在其所撰的《保生要录》一书序中说：“尝闻松有千岁之固，雪无一时之坚。若植松于腐壤，不期月而必蠹；藏雪于阴山，虽累年而不消。违其性则坚者脆，顺其理则促者延，物情既尔，人理岂殊！然则，所谓调摄之术者，又可忽乎！”（《中华道藏》）蒲虔贯用精妙的比喻阐述了因人制宜的养生理念。《混俗颐生录》中的一些材料很能说明这个理念：

春夏之交，遂使伤寒、虚热时行之患……小儿即与茵陈丸、犀角丸泻之，以小儿未经人事，即不畏泻，亦须审其冷热虚实，不得浪为。若是男子，事须下泻，除脚气冲心，膀胱冷，疼痛脓水。三焦不通，即须泻，常得通畅，不要苦泻。夏月尤忌泻，为泄阴气故也。丈夫四十已上不宜苦泻。

立夏三伏内腹中常冷……生菜、茄子，缘腹中常冷，食此凝滞难消之物，多为癥块；若患冷气风疾之人，更须忌之。夏月不问老小，常吃暖物，至秋必不患赤白痢、疟疾、霍乱。……丈夫有痲癖、五痔、风疖、冷气、劳瘦、虚损，女人有血气、头风，偏不宜茶。

立秋后稍宜和平将摄……止若患积劳、五痔、消渴等病，不宜吃干饭、炙烤、自死牛肉、生鲙、鸡、猪、浊酒、陈臭咸醋、黏滑难消之物及生菜、瓜果、毒鱼、鲙鲋、酱之类。若风气、冷病、痲癖之人，亦不宜上件之物。

冬则伏阳生……饮食之间，四十已上稍宜温，四十已下稍宜寒。……但是诸疾切忌食热肉、酒、面、炙烤之物，多食令人血脉不行。（《中华道藏》）

从上述引文，我们可以很明显地看出道教对不同年龄、不同性别、不同体质人群之饮食消息有不同之建议。《太清道林摄生论·黄帝杂忌法》提示：“妇人月水来，不用食蓼及蒜，当为血淋也。”（《中华道藏》）

这也是与性别相关的因人制宜饮食法。还有，《混俗颐生录》卷下《患劳消息》与《患风消息》涉及患积劳、五痔、消渴、下焦冷、上焦多热以及患风疾之人的饮食宜忌。道教中对服食丹药者的饮食宜忌特别关注。《图经衍义本草》中有这方面的记载：“鲟鱼，有毒。主血淋。可煮汁饮之。其味虽美，而发诸药毒。鲐，世人虽重，尤不益人，服丹石人不可食，令人少气。”（《中华道藏》）“蛤蜊，冷，无毒。润五脏，止消渴，开胃，解酒毒，主老癖，能为寒热者及妇人血块，煮食之。此物性虽冷，乃与丹石相反，服丹石人食之，令腹结痛。”（《中华道藏》）“芥，芥子，入治眼方中用。不与面同食，令人背闷。服丹石人不可食。”（《中华道藏》）这些材料反映了道教饮食养生者因人辨证饮食之审慎精神。

总结起来，因人制宜在饮食中的运用可以依下列思路而行：按性别而言，妇女在月经期以补血为主，妊娠期以补肾固胎、健脾养血为主，产后以补气益血、通经下乳为主，绝经期以补肾益气血为主。男性体力劳动者以生津益气为主，脑力劳动者则以补益心脾、养血安神为主。按年龄而言，儿童期先后天俱未充旺，生长发育迅速，易伤食、易虚损，须注意健脾消食补肾。青壮年期无须特殊补养，有虚者，有滞者，对证调配。老年期生机衰减，诸般不足，通常应以健脾补肾、益气养血为主，尤宜于粥食。按体质而言，气虚者以补气健脾为主，可选山药、莲子、薏苡仁、芡实、红枣等。血虚者以补血为主，辅以补气，可选当归、何首乌、桂圆、菠菜、胡萝卜、动物肝等。阴虚者以滋阴润燥为主，常选银耳、蜂蜜、芝麻、百合、虫草、龟鳖、牛奶等。阳虚者以温补阳气为主，选羊、犬、麻雀肉、核桃、虾、韭菜等。此外，痰湿者化痰除湿，火盛者清火等随证应之。

现代食疗学认为，食物与个体的适应性，是一个包括物理、化学、生化、免疫等因素相互作用的复杂问题。由于个体差异，少数人即使

对一般食物也会产生不适，最常见的就是食物过敏。英国曾报道有对33名偏头痛者的调查，发现其中23人有食物过敏反应，停止摄入引起过敏的食物后，偏头痛消失。此后又检测了牛奶、蛋品、巧克力、咖啡、水果、鱼类、小麦、水生贝壳、肉类等，结果表明，23个偏头痛患者平均每人对其中三种食物有过敏反应。婴儿常有对牛乳的变态反应，是由于牛奶中较大的蛋白质颗粒可以渗入黏膜而引起过敏反应。此外，还有食物引起的日光性皮炎和菠萝过敏症等。因此临床“食治”因人而异，才会有好的效果。

（三）因地制宜之环境观

道医对因地制宜之环境的认识，主要是指地理环境。不同的地域有着不同的气候特征和不同的物产，所以还要根据不同的地域，制定相应的饮食方案。按地域而言，中国总体上是东湿西燥，南热北寒。所以东南沿海地区，人们易感湿热，宜选清淡除湿之品；西北高原地区，人们易受燥感寒，宜选温阳散寒、生津润燥之品。气候干燥的西北平原，应多吃柔润食物；气候潮湿的东南山区，则应多吃辛辣食物。只有因地施膳，才能祛病延年。

孙思邈所辑录的嵇康的一则言论鲜明地显示道士饮食养生因地制宜之态度。嵇康说：“穰岁多病，饥年少疾。信哉不虚！是以关中土地，俗好俭嗇，厨膳肴馐，不过菹酱而已，其人少病而寿；江南岭表，其处饶足，海陆鲑肴，无所不备，土俗多疾而人早夭。北方仕子，游宦至彼，遇其丰赡，以为福佑所臻。是以尊卑长幼，恣口食啖，夜长醉饱，四体热闷，赤露眠卧，宿食不消。未逾期月，大小皆病。或患霍乱、脚气、胀满，或寒热病疟痢，恶核丁肿，或癰疽、痔漏，或偏风狼退，不知医疗，以至于死。凡如此者，比肩皆是，惟云不习水土，都不知病之所由。静言思之，可为太息者也。学者先须识此，以自谨慎。”（《中华道藏》）出自《孙真人备急千金要方》卷81《养性》篇的这条记载说明北人到南方饮食有水土不服之情况，需要慢慢适应，才能避免祸患。有关南北饮食差异，《图经衍义本草》也有不少记载，我们辑录主要条目如下，以明究竟：

表三 《图经衍义本草》南北饮食差异概览

地域	食物	说明	出处
南方	金钗股	生岭南山谷。根如细辛，三四十茎，一名三十根钗子股，岭南人用之	张继禹主编《中华道藏》，华夏出版社，2004年，第21册，第209—210页
	茈拔	出波斯国，今岭南有之，多生竹林内	同上，第232页
	肉豆蔻	出胡国，今惟岭南人家种之	同上，第237页
	苎菜	生水中。江南人多食。捣汁服之，疗寒热也	同上，第248页
	藓草	一名斜荣。生水旁。江南人用蒸鱼，食之甚美	同上，第250页
	贯节	三月采根，晒干。荆南人取根为末，水调服一钱匕，止鼻血效	同上，第287页
	甘蔗根	南人皆食之，而多动气痰	同上，第311页
	槟榔	岭南人啖之以当果实。其俗云：南方地温，不食此无以祛瘴疠	同上，第365页
	木鳖子	岭南人取其嫩实及苗叶作茹蒸食之	同上，第407页
	盐麸子	盐取子干捣为末食之，岭南人将以防瘴	同上，第410页
	栾华	五月、六月花可收，南人取合黄连作煎，疗目赤火，大效	同上，第414页
	麋	南人往往食其肉，然坚韧，不及獐味美。多食之，则动痼疾	同上，第452页
	鸬鹚屎	南人用治小儿疳，即干碾为末，炙猪肉豉与啖，有奇功	同上，第463页
	鲛鱼甲	南人食其肉，云色白如鸡，但发冷气痼疾	同上，第490页
	蜚蠊	有两三种，以作廉姜气者为真，南人亦啖之	同上，第497页
	甲香	南人煮其肉啖，亦无损益也	同上，第522页
	雍菜	云南人先食雍菜，后食野葛，二物相伏，自然无苦	同上，第614页

续表

地域	食物	说明	出处
北方	羊乳	温。补寒冷虚乏。……牛乳、羊号乙实为补润，故北人皆多肥健	同上，第 429 页
	秫米	北人往往有种者，代米作酒耳	同上，第 566 页
	黍米	北人作黍饭，方药酿黍米酒，则皆用秫黍也	同上，第 568 页
	苜蓿	北人甚重此，江南人不甚食之，以无味故也。外国复别有苜蓿草，以疗目，非此类也	同上，第 588 页

道经中比较集中论及饮食因地制宜的篇章除了上述《图经衍义本草》之外，我们还查阅到李鹏飞编撰的《三元延寿参赞书》卷3《人元之寿饮食有度者得之·食物》中有几条这方面的资料：“西瓜，甚解暑毒，北人稟厚，食惯；南人稟薄，不宜，多食至于霍乱，冷病人终身不除。”（《中华道藏》）“麦占四时，秋种夏收。西北多霜雪，面无毒；南方少雪，有毒。”（《中华道藏》）“穬麦，西川多种；山东河北人，正月方种，先患冷气，人不宜食。”（《中华道藏》）“葫，大蒜也。北方人稟厚者，食惯病少。”（《中华道藏》）“菠薐菜，北人食肉面即平，南人食鱼米即冷。”（《中华道藏》）这些说明道士们注意到南北各地的饮食应当结合当地的物产性能和百姓体质。确实，不同地域的人们饮食习惯差异较大，如山西、陕西多喜食酸；云南、贵州、四川多喜辛辣；江浙多喜甘甜；东北多喜食咸；沿海地区多喜食海味；西北地区多喜食奶酪。所以在进行饮食调补时，要因地制宜。

（四）饮食有节之节律观

过斋堂就是众戒子集中到斋堂用斋（指吃素饭）的仪式。一般有三种形式，一是便堂，二是过堂，三是过大堂。便堂不讲威仪，过堂和过大堂讲威仪，要求衣冠整齐，排班进斋堂用斋。有“请供”“打梆”“打点”“画供”“出食”、念“供养咒”“结经咒”“送供”等仪式。

过斋堂与一般用餐的不同主要表现在：用斋时要身穿净服，正襟危坐，诵开斋咒，拜三清老祖；要进行观想，不能喧哗作响；早斋比较早，午斋必须在午时以前用毕；素食。用斋时，不允许发出任何声响，包括筷子、碗的碰撞声、口中咂咂作响、大声喧哗、交头接耳等。如若添饭、添菜、加汤，不必起座，可随时向当天的值日服务人员做手势。

我国古代有“食不言，寝不语”的习俗，那么，吃饭不说话，是不是很没意思呢？不是的。在用斋的过程中，可以观想：粮食、蔬菜从种到收需要付出多少劳动，收获舂米、淘汰炊煮又要多少人的操心与劳动，得到利益的人应心存感激；思忖自己的德行与奉献，每日是否有所精进。

饭食仅是治疗饥饿的良药，不应起贪念，既受此食，食必有量，多食至患。

值得关注的是，随着道教的发展，当代道教徒积极考虑并推行道教现代化。在饮食方面，神州大地还出现了江西龙虎山的天师八卦宴、河南彭城的彭祖养生宴、广东罗浮山的葛仙太极宴等名宴。当前，福建福清石竹山道院、四川大邑鹤鸣山道观、成都青羊宫道观、上海钦赐仰殿、浙江缙云黄帝祠宇等地，都在努力打造富有地域特色的道教饮食文化。期盼各地的道友发挥创造性，不断开拓道教区域饮食新品种，丰富祖国饮食文化。

第二节 辟谷法

辟谷术是道教练养方法中的辅助功法，后来也是用来防止饥荒的一种办法。辟谷的主要目的是为了激活人体与宇宙能量的交流。能量可分为两种，一种是通过摄取食物在人体中进行新陈代谢而产生，另一种能量是来自宇宙。前者是有限的、是不断消耗的，后者是无限的、是取之不竭的。人体原本并不能产生能量，只是通过新陈代谢对宇宙能量进行重组而已。所有的生命体与宇宙能量交流越通畅，就越具有

生命力。智能越高的生命体对宇宙能量摄取的能力越强。人类是目前为止在物质生命体中与宇宙能量交流最通畅、摄取宇宙能量最强的生命。当人体处在放松无为、顺应自然、天真快乐、无私无欲、坦诚率性状态时摄取宇宙能量最强。

《素问·上古天真论》开篇第一节曰：“上古之人，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。”

又曰：“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。”

当人体处在紧张有为、工于心计、烦恼憎恨、贪得无厌、违背自然、身体臃肿、体内代谢产物太多时机体的气机就会固着纽结、阻滞不通，从而影响人体与宇宙能量的交流，摄取能量的能力也大大下降，导致乏力、精神不振、失眠焦虑、烦躁易怒等能量不足的亚健康状态，甚至导致各种疾病。

《素问·上古天真论》开篇第一节又曰：“今时之人不然也，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。”

由此说明我国先哲在几千年前就知道这个秘密。

所以人的生命能量不是完全取决于机体新陈代谢所产生能量，而更重要的是取决于人体与宇宙能量交流的畅通程度和摄取能力。从我们大量辟谷人群的经验中也能证明这一点。

我们在近五年内，组织了近百场辟谷活动，近万人次参加，最高年龄92岁，最低年龄12岁，各类人群均有。辟谷时间短则5天，长者达到81天。还有波兰的一位朋友，在十年内辟谷达百次，最长一次达两年时间。95%以上的人感觉视觉更敏感清晰，嗅觉、听觉更敏锐，思维更敏捷，生理年龄普遍下降。更令人费解的是辟谷时间超过30天

以后，身体体重逐渐回升，直至达到接近标准为止，然后保持平衡。体检身体的各项指标基本正常。这足以证明，宇宙能量对人体的重要性。

故如人真能做到在精神上少私寡欲、恬淡虚无、致虚守静，在行为上顺应自然、起居有常、饮食有节、劳逸有度，那真可与天地交通，达到天人合一、与道合真理想境界。

辟谷的具体内容分述如下。

一、辟谷术历史

我们知道，辟谷术是一种古老而神秘的养生方法。说其古老，是因为在《山海经·大荒北经》中就有“有继无民，继无民任姓，无骨子，食气、鱼”的记载，可见其久远；说其神秘，是因为其长期以宗教形式存在，是道教修炼的方法之一，因秘而不宣而变得神秘。

有史以来，辟谷术成为每个朝代必不可少的记载内容并出现在大量著述中。辟谷术兴起于先秦，大约与行气术同时。应该说，自有文字记载的朝代开始，即直言此为“古已有之”的方法。

秦汉前礼仪论著《大戴礼记·易本命》有：“食肉者勇敢而悍，食谷者智慧而巧，食气者神明而寿，不食者不死而神。”这是最早关于辟谷的文字记录。西汉皇族淮南王刘安《淮南子·人间训》一书也有类似的记录，并载有实例：春秋时有鲁国人单豹，避世居深山，喝溪水，不衣丝麻，不食五谷，行年七十，犹有童子之颜色。因此，单豹成为有资料记载以来，中国历史上最早的辟谷实践者。并且记录了辟谷术的理想环境：居深山；和重要方法：喝溪水。

道教创立后，承袭此法而修行辟谷者，代不乏人。南朝刘宋时期历史学家范晔《后汉书·方术传》载：“（郝）孟节能含枣核、不食，可至五年十年。”三国时期著名文学家曹植《辩道论》载：郗俭善辟谷事，曾“躬与之寝处”以试之，“绝谷百日，行步起居自若也”。曹操招致的方士群中，甘始、左慈、封君达等皆行辟谷术。同时记录了辟谷过程中的另一个重要方法：含枣核；和成功特征之一：起居正常，与正常人无区别。

东晋道家名士葛洪，继承并改造了早期修炼方法，对单行辟谷可致仙的观点提出反对意见，认为单行辟谷可成仙是行气家“一家之偏说”，但并不怀疑辟谷法健身延年的效果。他在《抱朴子·杂应》中说：“余数见断谷人三年二年者多，皆身轻色好。”并举出具体事例以证之：三国时期道士石春，在行气为人治病时，常一月或百日不食，吴景帝闻而疑之，“乃召取锁闭，令人备守之。春但求三二升水，如此一年余，春颜色更鲜悦，气力如故”。又有，“有冯生者，但单吞气，断谷已三年，观其步陟登山，担一斛许重，终日不倦”。由此看出，辟谷术发展到这个时期，不乏医家实证实修，宫廷疑之信之，也有百姓学之。同时也记录辟谷另一成功特征：身轻色好、精神充盈。

其他史籍、道书中有关于辟谷的事例不胜枚举。《魏书·释老志》载，北魏道士寇谦之托言太上老君授以导引辟谷口诀，弟子十余人皆得其术；《云笈七签》卷五载，孙游岳“茹术却粒，服谷仙丸六十七年，颜彩轻润，精爽秀洁”；《南史·隐逸传》载，南岳道士邓郁“断谷三十余载，唯以涧水服云母屑，日夜诵大洞经”；《北史·隐逸传》载，陈道士徐则“绝粒养性，所资唯松籽而已，虽隆冬沍寒，不服棉絮”；《旧唐书·隐逸传》载，唐道士潘师正居嵩山二十余年，“但服松叶饮水而已”；《宋史·隐逸传》载，宋初道士陈抟居武当山九室岩，“服气辟谷历二十余年，但日饮酒数杯”；《宋史·方技传》载，赵自然辟谷“不食，神气清爽，每闻火食气即呕，唯生果，清泉而已”。以上史料所述，由汉至宋，修炼辟谷法者甚多，时间长短各异，少则几个月，多则几年，更有甚者，长达几十年。也大量记录了辟谷术的方法，如食丹药、诵经、饮用露水、服气、饮酒等方法，还有辟谷的成功特征，如不惧冷、神清气爽等状态。

陈仲弓《异闻记》曰：张广定遭乱避地，有一女四岁，不能步，又不忍弃之，乃县笼于古冢中，冀他日得收其骨。及三年，归取之，见其尚活。问之，女答曰：“食尽即馁，见其傍有一物，引颈呼吸，效之，故能活。”广定入冢视之，乃一龟也。陈实之言，固不妄矣。（出自《独异志》）乌龟尚能长寿，而人却忘记了自己的本能。

在中国的古代典籍中，可以看到很多因修行而不食五谷的事例。

如《庄子·逍遥游》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。”

二、现代社会上的辟谷术

辟谷术发展至今，进入了另一个繁荣时期，不仅延续了古代典籍中记录的方法，也得到了更好地完善。就辟谷分类而言，可以以辟谷的时间划分，以7的倍数顺延；可以以进入状态划分，以主动或被动划分；可以以方法划分，以外部力量介入来划分等等，都有一定的道理，只是着眼的层面或角度不同，没有好坏对错之分，更多的时候，这些分类也是交叉存在的，学习者不用有过多疑惑。

我们介绍几种比较流行的辟谷方法，供交流与参考。

1. 自然辟谷法

通过摒除后天养成的生活习惯，养成人与自然合一的生活方式，达到健身、养生、长寿的目标，这就是自然辟谷法。根据出现的情况不同分为以下几种。

疾病情况下，人体消化和新陈代谢功能暂时处于下降或者停止阶段，也会产生不思饮食的辟谷现象。一般人会认为是坏事，千方百计地让病人吃饭，这是十分错误的做法。正确的做法是，这种情况按自然辟谷对待，家人多给予病人心理安慰和适当护理，以期达到帮助病人解决疾病困扰、恢复身体健康的目的。

生命自觉情况下，每一个懂得生命规律的人，都可以进入完全自然的生存生活状态。比如，素食生活就是一种回归自然本性的生活选择。自然辟谷与素食生活相比有相似之处，那是一种从心的角度更接近自然的生活状态。

2. 灵性辟谷法

通过人类灵性的提升让辟谷者处在不食的状态，打开人体自动沟通自然宇宙能量的通道，通过意念采收自然灵气，排出身体的毒素而提升心灵的一种方法。

灵性辟谷的主要功效是：发现生命、认识生命、爱惜生命，让我

们的生命存在达到最健康的状态。

灵性辟谷，必然经历的三重境界：普通人的肉体与精神处于不自觉的分离状态，辟谷者则通过学习掌握到自然生命规律，达到内在的身心合一境界；然后，辟谷者通过清除对他人的贪欲心、妒忌心、仇恨心，达到“人他合一”的无私无欲境界；最后，通过与周围自然万物的相融相契，达到“天人合一”的忘我境界。

3. 强迫辟谷法

人在受到自然环境、生活环境限制的情况下，使人突然遭遇到断绝粮食、水源等恶劣环境时，处于完全或者半绝食状态，必须采取的应付恶劣生存环境的辟谷方法。做此决定的人相信，通过简单的决定和执行就足以成为一个辟谷者。

修习此项功法必须做到以下几个方面：需要当事人明确自己的处境，调整好应急心态，以极平静的心情，减少自身能量消耗，最好自觉进入休眠的功能状态，才能最大限度地保持体能，以达到度过危险期而获救的目的；排除对恶劣生存环境的挑剔和忧虑，消除对死亡的恐惧，建立起必须活下去的信心，有效转移饥饿的感受，克服想吃饭的念头。

4. 催眠辟谷法

由专业催眠师引导辟谷者进入深度休眠状态而进行的心理引导方法。这种方法，可以让初次辟谷者顺利度过初期的适应期，免除许多不稳定情绪和生活其他因素的干扰。

催眠辟谷法必须由专业心理学催眠师进行引导，按照合乎自然的心灵引导程序，配合和缓的音乐等达到催眠的效果。辟谷期间，必须掌握恰当的催眠时间，深度催眠不宜时间太长。

催眠辟谷法，一般适用于初次辟谷者、疾病患者、修真者等特殊人员，通过功法的引导，使辟谷者的行为具有自觉性、规范性、稳定性。

5. 疗病辟谷法

属于改善人体生理机能的辟谷方法。它是针对亚健康人群和疾病患者的实际情况，制订相应的辟谷方案。

疗病辟谷法的导师们必须具备一定的生命学、医学知识。先对这些特殊人群进行病情诊断，根据其个人情况，制订个性化的辟谷方案。

疗病辟谷法不同于一般辟谷养生方法的地方，就是形式多样、调理灵活、护理标准。

6. 养生辟谷法

针对亚健康人群，短时间内能起到健康调理与生理功能改善效果的方法。养生辟谷法在现今社会普遍流行，一般采取半辟或短期全辟的方式，每次辟谷的时间以七天为一个周期，一般不超过二十一天为度。

7. 修真辟谷法

修真之人为追求圆满性体而长期修持的命理辟谷方法。

修真辟谷是宗教人士的必修课，有严格的程序和规范。中国道家的修真辟谷，一般配合炼丹功法、辟谷药物、辟谷饮食等方面。修真辟谷就是通过实修让自己身体生理周期与周围环境的自然变化周期相契合，达到对身体调理和护养的目的。

修真辟谷具有如下的阶段性特征：第一，身体适应期，人体毒素排除，身体得以清理的阶段；第二，生理调理期，恢复正常健康生理功能的阶段；第三，智慧增长期，提高生理机能、增长智慧的阶段；第四，精神超越期，人的身体、精神发生质变的阶段，变得超凡脱俗。

修真辟谷，不仅可以达到清肠、排毒、减肥、美容、驱病、健身的效果，而且还可以实现开智慧、增寿命、终生不病、血肉骨发新生的目标，也是辟谷养生的最高境界。

如上社会上留存的辟谷术，称作绝谷、却粒、休粮等更确切，还不算真正意义上的辟谷，或者说与道家辟谷法还有本质的区别，相对而言，修真辟谷更接近道家辟谷，但也不具备普遍性和现实意义。

三、道家辟谷法

综观古代儒释道等文化或宗教流派，学术思想各有所长，但其根本殊途同归。诸因道家尊人贵生，追求长生久视，重视修行今生之思想，所以在养生领域，独占鳌头，优势突出，令其他流派或宗教无法企及。

翻阅历史典籍，辟谷术源于先秦，流行于唐朝，而道家辟谷源自道家《庄子·逍遥游》一书中：“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……”由此可见，道家辟谷有别于其他辟谷的地方，主要在于：突破人体极限，关闭机体后天能量通道，打开人与宇宙能量的通道，实现能量自由转换，并提升智慧。

道家辟谷法作为道家养生的较高水准，凝聚了中国传统养生科学、人天科学和生命科学的精华，因而位置极其显赫。道家辟谷法，也是相对系统、完善，适宜当下各种不同层次人的养生或修炼方法，具有普遍性和现实意义。

我们常说的辟谷，仅是指闭关的过程，就完整的辟谷而言，除了闭关环节，它还包括入关和出关两部分。这三部分，缺一不可。入关准备工作是为了更轻松地进入和度过闭关过程，是保障辟谷成功的关键因素；闭关是辟谷活动的正式开始，以时间和进展划分，基本上可以分为适应期、修复期和收获期；而出关恢复期是延续和加持闭关过程带来的胜利果实，保证辟谷质量的有效办法，更是辟谷的目的所在，养成良好的生活习惯。

对于普通人来说，短暂的辟谷，对于身体的修复，是至关重要的。而对于长期辟谷的普通人来说，可否一直辟谷而不吃饭呢？从史料记载来看，短则数天，长则数年，更有甚者，几十年如一日；从近五年掌握的案例来看，时间长短，是否辟水，是否练功等等问题，都不是问题。综上所述，最终辟谷和吃饭是一样的，都是一样的意义，仅是汲取能量的通道发生了变化，来源发生了变化。那我们普通人为什么辟谷之后，还要吃饭呢？很显然，这是一个社会现象，就如同仙界不吃一样的，这也是古老智慧天人合一的一种表现。

对于修行人来说，辟谷是修炼的一种辅助形式，与天地交通，最终达到天人合一、与道合真的理想境界，也就是我们说的长生久视、得道成仙。

1. 入关（准备）

辟谷前，需要做好一些基本的准备工作，尤其是初次进行辟谷的

人。通常来说，大概从两个方面准备：一方面，比如个人心理准备、生活习惯调整等；另一方面，比如我们需要选择导师，权威机构；此外还需要做好身体的基本检测、了解辟谷的禁忌和基本应急处理的办法，这些都是非常有必要的。做好充分的准备工作，是保障辟谷成功的根本，是非常有必要的。

（1）个人准备

辟谷成功与否，关键在于能否激活通往宇宙能量的通道。生活中，人因未知的未来而焦虑，未知的不存在而恐惧，焦虑和恐惧是痛苦的根源，而这些生理活动，都是由我们的潜意识控制的，当然，还控制着人们的喜怒哀乐忧思悲恐惊精神世界，但普通是觉察不出来的，更无法控制，只是被动地被他人控制，被潜意识控制，快乐和痛苦都是你想要的。因此在辟谷中，摆脱潜意识的控制，保持快乐的心情，会让辟谷成果事半功倍，是非常有意义的一件事情。同时，道士修炼的目的也在此。综上所述，开始辟谷，需要从以下几点做起：

首先，要消除心理障碍和明确辟谷的目的。坚信辟谷是有益的。辟谷前，可以多看一些别人的辟谷日记、心得和与辟谷相关的报道以增强辟谷的信心。辟谷是为了什么？开启智慧、养生，还是治病？辟谷必须在完全理解、正确认识的基础上进行。如果勉强参加，把辟谷当成绝食，效果就很差。

然后，时间的选择尤为重要。辟谷的最佳气候在当地的夏天及秋天，较为适宜。时间的长短，因人而异，没有统一标准。短则两三天，长则可几十天甚至更长时间。一般情况下应多于三天，身体无不适者应坚持七天或以上。一般辟谷一周，也有辟谷几周甚至几个月的。初次辟谷时间不宜过长，可从短期或半辟开始，随着服气水平的提高和辟谷经验的积累，再逐步延长辟谷时间，提高辟谷层次。对于体弱多病者，辟谷时应量力而行，适可而止。宁可增加辟谷次数，也不要一次辟谷时间太长。

其次，辟谷期间还需要有份好心情。普通人是通过外界环境的反馈来认识自我的，别人的不理解、讥笑，自己的情绪波动，都会给辟谷带来极大的危害。最好的选择就是能够找到志同道合的好友一起分

享辟谷活动带来的喜悦。

再次，辟谷前，调整及恢复正常的作息时间，清淡的饮食，良好的生活习惯，也是非常有必要的。让身体和精神提前进入辟谷状态，也会有一个轻松成功的辟谷过程和意想不到的收获。

最后，根据选择的辟谷方式做好充分的物质准备，如果选择的是全辟谷，可准备一些水、蜂蜜和果汁。如果是半辟谷，就要准备一些水果、干果等，还可以自制一些辟谷丸。当然，宽松的衣物、穿着舒适的鞋袜也是有必要的。

温馨提示：请你一定要记住，你相信什么，就会发生什么。相信辟谷，你就会顺利进入真正的辟谷状态。

（2）方法选择

通常情况下，对于初次辟谷者，采取借力法是必需的事情。普通人，不完全相信自己具有辟谷的能力。虽然，我们可以借助外力消除内心的恐惧，但是最终还是要自己建立起辟谷成功的信心，才能达到好的效果。下面简要介绍几种方法，以供参考。

渐辟法：相对顿辟而言，渐辟法是针对体质和心理素质较弱人群，甚至是患有严重疾病人群，主要将辟谷过程分为许多阶次。从程度上说，比如从减餐、水果餐、半辟，然后到全辟的过程；从时间上说，可以从断食一顿，一天，三天，到辟谷五天、七天，然后到更长的时间。通过长期多层次的努力逐渐达到较长的时间和较好的效果。

顿辟法：一般针对身体和心理素质较好者，通过导师指导和正确的修行方法，可迅速地进入辟谷状态，并且达到辟谷较长的时间和较好的效果。

（3）身体检测

辟谷前，对身体基本状况的检测具有非常重要的意义。一方面，可以确保辟谷的质量，另一方面，对闭关期间身体的变化和安全也有保障。根据目的不同，测量项目有所差异。普通情况下，测量如下数量即可：

首先，脐围与体重测量是不可缺少的，尤其以追求体重控制的辟谷者。这两项指标，在辟谷期间将出现很大的起伏，基本规律是先降

后涨，然后维护平衡。

其次，无论是否有血压方面的疾病，血压测量也是有必要的。一方面可以确保因为血压波动产生的安全问题，另一方面做好数据跟踪，方便日后调理。

再次，在可能的情况下，可以利用西方医疗仪器，测量出脂肪率、内脏脂肪、代谢等数据等，将来在出关的时候，从一个侧面判断是否激活了通往宇宙能量的通道。

最后，如果条件允许，可以通过道家、中医的脉诊，做安全评估和禁忌规范。

(4) 禁忌

在进行辟谷过程中，除个人身体素质和精神外，还有很多影响辟谷的因素，而一些禁忌，是初学辟谷者不可逾越的红线，若一不小心触犯高压线，轻则非正常结束，重在对身体造成极大的危害，更有甚者，危及生命。禁忌如：突然进食，性生活，剧烈运动造成大汗淋漓，热水洗头、洗澡，长久看书、看电脑、上网等耗神活动，情绪过激或波动过大，大量饮用浓茶、咖啡、热开水，服药等等，这些都会对初辟谷者造成严重的困扰，以至于被迫终止辟谷活动。同时，不建议孕妇、16岁以下青少年及儿童或70岁以上身体虚弱、久病卧床或长期住院、手术不足半年、癌症晚期、心理及精神障碍，严重的肾病、心脏病、高血压、肠胃病、内脏经常出血人群辟谷。

2. 闭关（过程）

相对于道家辟谷而言，辟谷仅指闭关这个过程。闭关过程是完整和周密的，是一个挑战人体身心极限，打开宇宙能量通道的过程。其包含身体反应、心理波动、功法修持、经典研习、正常的日常活动等方面，在精神、体力、智慧层面，呈现出来的基本状态，是辟谷的核心部分，是证明辟谷成功与否的关键。由于辟谷过程因层次、目的、时间、方法和辟谷个体体质的差异而有异同，也相对复杂，无法逐一分述。因此，重点以道家7天辟谷为例，将普遍常见、容易入手的道家辟谷方法，做详细剖析。

因道家《子午流注》学说和西方现代医学及营养学领域同时指

出：人体血液循环一周，大约需要7天时间。西方现代医学和营养学还认为：人在不进食的情况下，机体在7天后会达到一个极限。因此，7天代表了人体的一个小循环，也代表突破极限，打开人与宇宙能量的通道，实现能量转换。所以，选择7天辟谷为例具有普遍意义和现实意义。

辟谷过程，包含适应期、修复期和收获期三个阶段，每个阶段各有特征，人体呈现出来的状态不尽相同。

（1）适应期

闭关的1~2天，为适应期。机体消耗闭关前存有的能量，来维持平衡。大多表现在，想吃，馋吃，做梦，饥饿感等问题，大多来自人体后天形成的习惯。人体会产生记忆，这也是辟谷的重要原理之一。闭关期间，无论是身体还是精神，一天比一天状态好，多次辟谷一次比一次状态好，逐渐形成新的能量通道。3次以上的辟谷经验之后，人体记忆就形成了，吃和不吃是一样的了，就达到了道家生存哲学的最高标准，《庄子》第一部分描述的那样，逍遥的状态，这就是快乐。

行脚、丹功静坐、玉蟾翻浪功、诵经、服气、炼气是每天必修的内容，它来源于古籍文献中的记录，也是道家辟谷独有的。通过修炼，克服人体后天形成的习惯，为打通宇宙的能量通道奠定基础。

饥饿恐惧和贪吃，是尤为明显的正常心理现象。常人认为一日三餐，是正常的人体生理现象。大多人一听到辟谷，就是不吃饭，马上就会有饥饿的感觉，其实是后天形成的心理，对食物有天然依赖心理，对不吃饭的现象感觉不可思议。对饥饿有恐惧心理的人，建议在导师的帮助下，逐渐消除害怕饥饿的想法，转移注意力，要对辟谷法和指导老师有百分之百的信任，才能成功超越这一障碍。辟谷就是为了达到“逆后天、返先天”的人体生理功能。

期间，排毒是一个重要的环节。欲得不死，肠中无滓；欲得长生，肠中长清，出自汉代王充《论衡》中，晋代葛洪《抱朴子》，唐代孙思邈也都有相关的论述。现代西方医学认为，成年人不同程度地携带有8~30千克的宿便。宿便滞留在人体内，轻则使人感到腹部胀满，不思饮食，造成人体营养不良，出现头晕、乏力、失眠、精神不振等

不良症状；重则它们会恶化为“危险分子”，进入血液，周游全身，危害人体内的组织器官，使人的各个系统发生病变，并引起机能衰退，使人提前衰老。显然，辟谷期间为清理宿便有至关重要的意义，防止大便中毒，打通能量新通道。

（2）修复期

闭关的3~4天，为修复期。机体开始消耗身体的能量，这个期间，体重会出现较大幅度的下降，根据个人身体状况，平均每天下降1~3千克左右。身体和思想上都会出现较大变化，也是与疾病的对抗期，腿软、心慌、胃疼、腰和头部不适等现象陆续出现。每天必修内容由弱变强，行脚和炼气，逐渐加强，满足机体需要。闭关期间，除无饥饿感、体力不减、体重阶段性明显下降等特征外，还有一些较为成功的状态。

首先，身体出现正常的排毒现象。医学博士里维尔说过这样一句耐人寻味的话：“人类的疾病，多半是因为粪便滞留在肠内所收起的。良好的排泄，就是健康长寿的秘诀。”但宿便的清除不是靠灌肠或服泻药就能做到的。实践证明，一般辟谷到第3~5天，虽然经过之前的排毒之后，肠道比较干净了，但长久积累，无法完整清理。因此，仍然有大便排出，排出量多则1800毫升，少则360毫升。这就是为什么要求辟谷一般要七天的道理。宿便的清除，使肠胃吸收功能良好，体重得以有效控制，疾病自然会减少。

其次，精神状态好转。辟谷可以改善人的神经系统功能，增强记忆力、加深理解力、强化意志力，使人充满勇气。经过功法导引这一环节，打通身体与外在环境的连接，通过服气填充身体，补充身体消耗的能量。在这一过程里，人不会感到饥饿，体力仍然强健。

再次，出现头晕和呕酸现象。人的血压降低，可能会出现头晕和呕酸的现象。短时间的头晕和呕酸现象，是人体正常的生理调节作用，只需要认真做必修内容，调整好心情即可。指导老师也会进行认真的诊断，根据实际情况调整辟谷方案甚至停止辟谷过程，使其逐渐恢复正常生活状态。

还会出现肢体与病灶疼痛现象。人体内的元气会被激发，同时和

外界气机的交通得以顺畅。所以，就有气流通过人体各个器官肢体的感觉。人体真元之气对病灶肢体和器官进行调理时，会出现短暂的肢体与病灶疼痛、头晕、流泪等生理现象。都是属于机体自我修复的过程。

（3）收获期

闭关的5~7天，为收获期，也叫调理期。身体和思想上开始接受辟谷状态，身心愉悦，精力充足，各种不适慢慢消失，身体进入调理期，打通与启动宇宙能量的通道，智慧也得到提升。

能量来自代谢和大自然，自身能量可以消耗殆尽，但大自然的能量用之不竭，关起一扇门，就会开启一扇窗，这扇窗就是宇宙能量。可否一直辟谷而不吃饭？答案是肯定的，但无意义。因为最终辟谷和吃饭是一样的，这就是辟谷之后，为什么还要吃饭，社会现象是吃，这就是古老智慧，天人合一的一种表现。而对于修行来说，是另一个意义。

期间，除能量实现转换、良好状态、脉象平稳、皮肤干燥、脱发等现象外，还有一些其他的收获现象。

首先，出现上火和牙齿松动的生理现象。闭关过程，调动人体真元之气，激发生命真元之气。因为身体素质原因，过度开启元气会出现上火的现象。牙齿松动，这看似很坏的生理现象，实际是辟谷达到一定功效的重要表现，“动骨”的程度。但是，要想真正达到完全换骨重生的目标，还需要长期练习与道家养生有关的其他修炼方法，进行实实在在的修真。

其二，体重控制（双向调节）作用显现。闭关过程，基本的体重变化是：下降，维持平衡，稍上升，维持平衡。通过清理消化道，增强胃肠的吸收能力，调整机制功能，多次闭关之后，体重逐渐趋于正常，胖的持续下降到正常体重，瘦的持续上升到正常体重。

其三，激活先天元气现象显现。辟谷先融解多糖类脂肪，再融解弱化病变的蛋白质，如肿瘤、息肉、癌变细胞等。然后融解全身分泌管道、血管内附着的废物及血液里的凝块与污浊物，并能将体内寒、湿、瘀、滞各种毒气逼出体外，清除病灶和疾病隐患。这些病毒、废

物、脂肪的利用和燃烧，医学上称为“自融解”。这也是辟谷能减肥及防病治病的科学依据。

其四，男女老少生理现象变化。男性生殖器出现晨搏及遗精现象，女性月经量增加，都属于正常现象。老年人容易再现肢体肿胀现象，证明体虚或潜藏健康隐患。

最后，闭关期间，睡眠减少，思维敏捷，智慧也会有不同程度的上升。

综上所述，就闭关过程而言，生理或心理现象，不分好坏。闭关是否成功，关键取决于是否充分准备，严格修炼必修内容。从精神和生理上说，闭关是一个挑战生命极限的过程。

闭关大概包含三个方面的内容：

一、丹药净化，疏通排毒管道。通过服用道家独门丹药，将肠道内的宿便、肝胆内的瘀毒等身体内“毒素”彻底清除，保证辟谷过程中人身体清洁，断食服气时，肠胃不再摄取身体内的“毒素”。

二、功法导引，激活先天元气。辟谷过程不是简单的断食，它伴随着行气、导引，必要时要服食药饵，这在历代文献中有大量的记载。吐纳导引、疏通人体经络以调畅气机；功法修炼，激活人体先天丹元之气。

三、智慧开示，净化心灵家园。“填饱的胃不能思考”，古代圣哲贤人辟谷不只为身体健康，更为心智及灵性的提升。智慧开示、点悟迷津，重归清净的境界和心灵的家园。

闭关的成功，仅是辟谷过程阶段性的成功，出关的意义更为重大。

3. 出关（回谷）

出关是完整的辟谷活动中最后的一个环节，也称为“回谷”，属于恢复期。因为身体因素和外界因素影响，有些人很幸运，能正常出谷，而有些人则不能坚持到最后，这分正常结束和非正常结束。回谷是完整辟谷流程中，极其重要的一部分，决定辟谷最终是否成功。辟谷过程的结束，不意味着养生之旅的结束。养生将成为我们的一个生活习惯，并一直伴随我们，养成好的生活习惯，才是辟谷的根本目的所在。

结过闭关，机制得以休整，状态得以恢复，身体和思想上，各项

指标趋于正常，要保证这份成果，还需要遵守养生原则。

(1) 基本原则

出关恢复期，一般恢复时间为辟谷天数的3倍，如辟谷7天，建议恢复21天。饮食基本标准，食生旺。一要食少，5分饱，以粥及面食为主；二要清淡，忌刺激，至少7天；三要慢，细嚼慢咽，咀嚼36次。延续和保障辟谷收获成果，还有很多方法，如：习炼玄门清静功、叩齿、提肛、子午觉等等。

(2) 建议

建议早中晚练习《起静功》《止静功》《如厕功》《揉太极》，选择性练习《五行功》《桩功》等；每日饮用矿泉水不低于1000毫升，适当进食当地时令蔬菜及水果；恢复第1周，以食粥、羹等流体食物为主，前3日内勿进食肉、鱼、不易消化及辛辣刺激食物，尤其忌酒。恢复第2周，开始可少食荤腥食物，仍以流体、素食为佳。恢复第3周，逐渐正常饮食，保证闭关期及恢复期养成的良好习惯可以延续。

道家辟谷法是目前较为系统的养生方法，其根本目的不在于有一个好的结果或指标出现，而在于养生一个良好的生活习惯。

就普通人来说，辟谷法还有半辟、全辟之分，没有好坏，只是层次的不同。从时间上说，辟谷3天、5天、7天、14天、21天、49天、81天，乃至几年，几十年，基本原理都是一样的，辟谷过程大同小异，生理及心理反应现象前后差别，大小不同，辟谷者应灵活处理和应用，不应拘泥于具体方法，但对初学者来说，禁忌，是我们不可逾越的红线。跟随名师，也可起事半功倍的效果。

对于宗教或修行人士来说，他们辟谷的根本目的，达到天人合一，与道合真，得道成仙，是修炼过程中的辅助方法，不具备普遍意义，故在此不做细述。

四、现代辟谷市场存在的重要问题与未来

辟谷法，是古代留传下来的，一个非常好的养生方法，因为现代物质文明，需求更为庞大，近几年，辟谷市场集中暴发，社会上形形色色的辟谷机构数不胜数，水平参差不齐，安全事件，骗局时有发生。

辟谷术，本来是一个很简单的道术，基本理论和修持方法，在利益的驱动下，被刻意扭曲。作为道教传承的修炼人士，研究辟谷术由来已久，对目前辟谷市场存在的问题和未来做简单分析。

1. 辟谷市场存在的重要问题

第一，辟谷是科学的，从古籍文献中，辟谷的历史和无数修行者，你可以看出来。道家尊人贵生，追求长生久视，在养生方面是权威的。一定要提防社会上人或机构在利益的驱动下，打着辟谷的旗号骗人，受到媒体的揭露，就把辟谷“妖魔化、邪恶化，以为是不科学的。

第二，辟谷一定要接受专业人士或机构的指导。古代资源贫乏，学习辟谷术，都需要有师承，不可盲目修炼。当今信息发达，部分人通过网络、多媒体等获取知识，但大多不够全面，会出现比较多的疑惑。很多机构或媒体往往就是抓住某一方面，诋毁辟谷术。实际上，需要在专业人士和机构的指导下，系统地完成辟谷。

第三，道家辟谷术是适合较大范围和向普通人推广的。尽管普通人身体素质、健康状况、心态和认识有很大的差异，大范围推广会带来较多的麻烦。但在权威机构、专业人士的护航下，是可以完成的。就如同中医一样，一个医生可以开诊所，很多医生可以开医院，保证专业人士的水平和素质就可以。

第四，辟谷术一定要练功夫，千万不可成为断食。在心理和身体方面，都需要有符合自己的节奏。服气、炼气、静坐等功法，都是不可以缺少的。达到道家丹功所说的“气满不思食”境界，辟谷才算成功了。

第五，辟谷不可以进食。辟谷，本义为辟除五谷。但社会上一些虽名为辟谷，但要吃水果、喝果蔬等帮助辟谷的办法，实为商业驱动，或是这些机构或个人没有真功夫，不得以而为之的办法。当然，也算不上真正的辟谷，只是近似断食，是无法打开宇宙能量通道的。普通人尽管短时间无法做到，但在专业人士或机构的指导下，经过3~5次，最终可以实现。

第六，对辟谷现象，处理不当，会直接影响身体健康。辟谷者要脚踏实地地做好准备工作，才可以避免一些问题。如营养不良，消耗

正气使疾病加重，某些疾病不适合辟谷，盲目、错误应用等强行而为的辟谷，往往会适得其反。轻则大伤无气，需要长久调理可恢复，重则危及生命。

第七，辟谷期间，是可以进行正常工作和生活的。虽说正常的工作和生活，不影响辟谷，但一切都要保持尽可能少地消耗能量。对初次辟谷的人来说，尤为重要。选择山清水秀、安静、空气好的地方，尽可能少与外界联络的原因，就在于此，并非故意而为。气足，无饥饿感、维持基本的生活和工作，是辟谷的基本状态。出现不同症状的气虚，都说明存在一定的问题，是没有学习炼气，未能打开宇宙能量通道的表现，需要加强练功。

第八，辟谷是需要循序渐进的。从时间和辟谷程度说，都是如此。依据身体素质，可以3天、5天、7天、14天，多达数月数年，选择不同的起步时间，也可以由半辟入手，都是可行的。原则上，一定要合理计划辟谷的时间，半途而废，对身心造成影响，身体也是存在记忆的，也会影响今后的辟谷信心和状态。

第九，辟谷不是可以炫耀的神秘功夫。正常人无论辟谷多少天，都不应盲目地炫耀，他人也不应盲目崇拜。辟谷更多时候，是一种状态，或是修行的途径。经过数次之后，你就会发现，辟谷就像吃饭一样，也是没有时间和地点限制的，随时都可以，多少时间都可以，仅仅是代表了另一状态。所以，无需炫耀，也无需崇拜。

第十，辟谷是一个完整的过程。准备很重要，过程更重要，回谷最重要。即我们说的入关（准备）、闭关（过程）、出关（回谷）这三个阶段。社会上一般的机构，只对闭关，即辟谷过程这部分，可以有效地控制，入关和出关，都很难做到有效控制，这也是多数人反映辟谷不过如此，效果一般，甚至伤害身体的根本原因。所以，辟谷者一定要更加重视入关和出关这个环节。以回谷为例，通常以3倍时间进行恢复，因为消化吸收系统在此期间，通过宇宙能量交换来实现能量守恒，回谷后，再恢复为摄取五谷精微气，是需要一定过程的。辟谷过程中的禁忌，也都是有必要的。一句话，尊重身体的节奏，回谷比辟谷更重要。

2. 未来：辟谷解决现代医学中的某些难题

(1) 内脏器官获得休养生息并强化功能

物质丰富的背后，人类疾病的产生更多的转向有害物质。人体内之宿便最多达 30 千克，长期残留在大肠壁上，被人体反复吸入，成为滋生病变的根源。要想身体健康，首先就要清除宿便。辟谷一周就能较为彻底地清“仓”，给身体做一次彻底的“大扫除”。常人三餐加点心，过度饮食会大大加重肠胃消化吸收负担；同时为给肠胃供血，心脏加快搏动；为给心脏供氧，肺部加快呼吸；为分解糖分，胰脏要大量供应胰岛素；为分解脂肪，肝脏要供应大量的胆汁；肾脏要过滤尿素、尿酸、重金属等废物。同样，六腑的传送负担也加重。

通过辟谷，五脏六腑得以休养生息，正常进食后大大提高了脏腑的功能。有效提高消化系统的效率，营养吸收能力增强。辟谷控制体重，残留在肠道内的粪便是最污秽的东西，如大量积聚，其恶气自肺部出来便是气喘，从皮肤排泄便是湿疹。长期自身中毒，精神会疲乏，且易并发头痛、背痛、疲倦、失眠、过敏等症状。临床实验发现，右肠闭塞导致右脑出血，左肠闭塞导致左脑溢血，横行结肠闭塞则会使联结左右大脑的胼胝体血管膨胀，人容易产生精神异常。

(2) 对抗慢性病及癌症

辟谷先融解多糖类脂肪；再融解弱化病变的蛋白质，如肿瘤、息肉、癌变细胞等；然后融解全身分泌管道、血管内附着的废物及血液里的凝块与污浊物，并能将体内寒、湿、瘀、滞等各种毒邪之气以及各种病气逼出体外，清除病灶和疾病隐患。这些病毒、废物、脂肪的利用和燃烧，医学上称为“自融解”。这也是辟谷能减肥及防病治病的科学依据。

辟谷可以激发调动人体潜在能量，使吞噬细胞活力增强。血液净化后濡养脏器，带来人体免疫力提升，对一百多种慢性病都有很好的疗效。辟谷还可以调理以下症状疾病：高血压、高血糖、高尿酸、高血脂、低血压、癫痫症、酒精中毒、肝病、心脑血管病系统、消化系统与神经系统疾病。

(3) 净化血液，帮助延年益寿

为什么辟谷减肥不会让我们变成“皱皮橘”，反而身材健美、再现童颜呢？这是因为辟谷之后人体血管畅通了，身体的造血生理功能得以恢复。人的面部皮肤，因缺血而生皱纹，血流不畅、瘀血积聚而产生斑点。血旺身强，血到皱平，血通斑退，血行皮滑，皮肤因流畅而白且红。这说明辟谷法，可以让人获得返老还童的健康效果。

世界卫生组织曾做出统计：一年中全世界死亡人数中，有四分之一死于血管病。人体的血管连接起来，有地球到月球距离的四分之一长度。辟谷所具有的“自融解”修复生理功能，融解了血管内壁附着的脂肪、胆固醇、增生物质及血液内的凝结块，使粥样硬化的血管变软。稀释了血液，变得更清更纯，畅通无阻。

道家辟谷术具有净化血液、清肠、增强免疫力、增强脏腑功能等作用，可以延长人类的寿命。美国营养学家马凯博士发现，老鼠每周禁食两天不易生癌，而且可以延长寿命。观察动物界不难发现，大凡猛兽（如老虎、狮子等）喜欢暴饮暴食，它们食量大寿命却不长，而看似弱小的动物（如蛇、龟等），它们一生消耗的食物并不多，但寿命极其可观，高者能达千万年。

(4) 增强自身免疫力，有效应付自然灾害

现代医学研究证实，人和动物体内都存在移动性、固定性吞噬细胞，这两种细胞的重要功能就是消灭侵入人体的病原菌。

疾病患者通过辟谷能使自身吞噬细胞更具活力，以超过平时 1.5 倍以上的效力发挥作用，入侵的病菌都可以被及时消灭，避免人体疾病。辟谷三五天后，其神经系统兴奋性明显增强，全身细胞的代谢方式也向着有利于生存的方向发展。一旦进入补食期，会焕发出新的生命。癌细胞怕饿、怕热、厌氧，而辟谷有助于消耗体内多余的脂肪，切断癌细胞赖以生存的营养渠道，抑制癌细胞成长，满足健康细胞的能量需求。

如果遭遇地震等自然灾害，房屋或矿井倒塌，那些埋在瓦砾下、废墟中的人，谁掌握辟谷方法谁就会赢得宝贵的救援时间。

(5) 有效预防全球性病菌

当今世界性的环境污染造成各种病毒层出不穷，疯牛症、禽流感、猪流感、流行性感冒……掌握道家辟谷方法的人越多，在面对新型疾病侵袭时，就会有更多深远的实用价值。

(6) 开智增慧，开发生命潜能

辟谷期间脾胃等消耗能量极少，而大脑、五官等器官会收到更多的养料，因而思维会更灵敏、感官更敏锐，并能增强人的记忆力，精力更加充沛。许多从事研究工作或者公开演讲的人士，他们在辟谷期间都有一个共同特点，就是灵感不断出现，获得超乎寻常的智慧成果。

辟谷是通往修炼更高层次的必经之路。辟谷具有调身、调息、调心的作用，若能坚持，会使人在喧嚣的社会中保持内心清静空明，有助于吸收宇宙能量。假以时日，还有助于开发人的生命潜能，使人心智超升、心灵升华，开发出人体本有的隐藏的特殊功能，领悟到生命中真实的境界。

“正气皆至，其效极昌。”辟谷法是中国流传千年的修行养生文化，是道家养生文化中极其重要的一部分。在当今高速发展的社会中，在医学治未病、人体科学、慢性病、癌症等领域，将扮演越来越重要的角色，解决现代医学遇到的瓶颈，造福人类。

道家辟谷术的根本目的在于，通过生命能量与宇宙能量的交流，帮助人们养成一个好的生活习惯。无论对于普通人还是修行之人来说，只要能做到如《黄帝内经》说的：在精神上，做到少私寡欲、恬淡虚无、致虚守静；在行为上顺应自然、起居有常、饮食有节、劳逸有度，都可与天地交通，达到天人合一、与道合真的逍遥境界。

第八章 道教起居养生法

道家起居养生的内容十分广泛，日常生活中的言谈举止、衣食住行，无不囊括其中。其实起居养生讲的就是日常生活中的活动，并在活动中建立起来的卫生习惯，要求在生活做到“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”（《黄帝内经》）。正如陶弘景《养性延命录》所说：“起居有度。”就是说人的日常活动和休息，都要讲究规律。在生活起居中讲究规律性，就是一种修身养性的过程，是对健康长寿的一种努力。拿人的生命节律来说，人的生命是按一定的节律来运行的，并且这种节律在不断变化和改变后，逐渐得到完善，也就是与自然环境相适应。所以道教讲“道法自然”“天人合一”的生存发展观，认为人不能违背自然和自身的生活与发展的节律，否则不利生存与发展，有损生态环境，有损身心健康。因而，元李鹏飞说：“起居不节，用力过度，则络脉伤。伤阳则衄，伤阴则下。”（《三元参赞延寿书》）

至道不烦。道家起居养生从居住环境、四时饮食到坐卧行走、洗头浴脚、刷牙漱口、咽津排泻、沐浴更衣、寝卧睡眠、语言情绪等无不涉猎，这些养生格言和养生经验，看视平常，十分琐碎，但正是这些细致入微、平凡浅显的内容，充分体现了道教防患于未然、讲求节律与适度，提倡恬淡、自然、舒适、劳逸结合的养生原则。尽管今天人们的物质生活水平都在迅速地提高，生活节奏日益加快，文化内容日益丰富，已非昔日可比，但是道家这些朴素的生活方式，仍然值得我们去借鉴。

第一节 咽津法

“咽津”也叫“咽唾”，就是吞服津液。《神仙传·彭祖》说：“舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。”可见通过舐唇、叩齿、反舌等

方法，使口内唾液增多，然后将其服下，就是“咽津”。此种咽津之法往往是在叩齿、反舌以后才进行实施。张伯端《悟真篇》说：“咽津纳气是人行，有药方能造化生。”说明咽津是修道成仙的基本方法。

叩击结束，要辅以“赤龙搅天池”，或称“赤龙搅海”，也就是反舌在口内搅动。用舌在腔内贴着上下牙床、牙面搅动，用力要柔和自然，先上后下，先内后外，搅动36次，可按摩齿龈，改善局部血液循环，加速牙龈部的营养血供。将舌头反卷伸进喉咙，目的是刺激腔壁和喉咙壁，以促进津液的产生和气血的运行。初学的人可以先将舌头卷起，顶住上腭，然后慢慢地将舌头用力向喉咙里伸。当感觉有津液（唾液）产生时，不要咽下继续搅动，等唾液渐渐增多后，以舌抵上腭部以聚集唾液，鼓腮用唾液含漱（鼓漱）数次，最后分三次徐徐咽下（咽津），意视从口腔下移到“下丹田”，这就是道书中所讲的“天河水逆流”。此即《内功图说》中所说的：“舌抵上腭，津液自生，再搅满口，鼓漱三十六次，作三吞之，要汨汨有声在喉。”

咽津法也就是吞津法。《胎息论》曰：舌下有二穴通肾窍，用舌拄上腭，存息少时，津液自出，灌漱满口，徐徐咽下，自然灌注五脏，此为气归丹田矣。道教认为在人的舌根下有生津两穴，左为金井，右为石泉，闭上天池易于生津。静坐往往津液满口，并有清而甜之感，此时应用吞津法将津液吞入腹内。即舌顶上腭不动，将津液吮至舌根，待欲喷呛时头向上一仰，眼睛向后上翻看，引颈吞下。这样引吞，咕咕有声，可直接入任脉，化为阴精，是造精之捷径，健身之妙法。

《黄帝内经》中说：“五脏化五液，心为汗，肺为涕，肝为泪，脾为涎，肾为唾，是为五液。”这里的意思是说，唾液为脾肾所化，所以唾液是人体津液中非常重要的部分。而肾为先天之本，生命之源，所以咽津之法可摄生保健。唾液的多少，可反映人体精气的充盈与否，保持唾液的充足和流动，对养生有着十分重要的意义。一个注重养生的人，首先一定要像珍惜血液一样珍惜唾液，在这方面，历代养生家有许多谆谆告诫，孙思邈说：“故曰远唾不如近唾，近唾不如不唾。”又说：“津液者，吾身之宝，宝聚则为富翁，宝散则为贫客。”李时珍在《本草纲目》中讲：“人若能每天不吐唾液，则精气常留，颜容形

槁，眼明耳灵。相反，经常吐唾液，则损精神，颜枯形槁。”

《悟真篇》中说：咽津纳气是人行，有药方能造化生，鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。咽津法与纳气法可内润五脏，外华肌肤，安神气海，气满不食。久而久之，炼津化精，炼精化气，在人体气化作用下，“精气神”的“先天大药”就产生了！

《黄庭内景经调》中说：理五华精发齿，三十六咽玉池里。开通百脉血液始，颜色生光金玉泽。齿坚发黑不知白，存此真神勿落落。又说：口为玉池太和宫，漱咽灵液灾不干，体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜。这里讲了咽津祛病的效验，正如《黄帝内经》中所讲“正气存内，邪不可干”。

道教养生家陶弘景说：“食玉泉者，能使人延年，除百病。”这里所讲的食玉泉也就是用玉池清水浇灌灵根的吞津法。

唾液又称玉液琼浆、甘露水、金津、玉泉、玉池水、华池水、酸泉、天池水、胎津、神水、灵液、金津玉液、离宫之水、金醒玉英等等，故咽津又可称为服食玉泉、饮华池浆等。中医学认为，唾液属“阴津”，并有“存得一分阴津，则存得一分生命”之说。说明“吞津养生”之法，是道教修炼养生的一种重要手段。

吞咽唾液确实对我们的健康、长寿大有益处。吞津法男女老少皆宜，随时随地均可为之。特别是老年人唾液分泌减少，因此常常觉得口干舌燥、食欲减退、食而无味，因而如能经常科学地刺激唾液腺更为重要。吞津时要全身放松，宁心静气，意想肺部津液满溢，流注周身，濡养肌肤、关节、脏腑。同时轻轻闭住口唇，先用舌体舐住上腭，再用舌尖搅动口腔，在牙齿的外上、外下，里上、里下依次轻轻搅动，待口中津液满口，然后慢慢咽下。叩齿咽唾之时要闭住口唇，舌抵上腭，上下牙齿轻轻叩打，多多益善，腮腺受到振动，便会大量分泌唾液，等口中唾液多了，慢慢咽下。随时咽津以充盈肾精，久而久之，元气充沛，自然身轻体健，气色明润。

道教咽津法具体方法是先叩齿，再反舌，产生大量津液后在口中鼓漱数次，然后分三口徐徐吞咽，并要做到汨汨作响，以意念送至下丹田。道教认为这样做可以滋润脏腑，疏通百脉，颐养万神，故称津

液为“醴泉”。《王母内传》说：“是以服元气，饮醴泉，乃延年之本也。”中医学有“肾液为唾”之说，说明唾液与肾脏关系密切。同时，认为唾液与人的骨骼、血液、皮肤乃至牙齿、耳朵都有莫大的关系。肾主骨，而齿为骨之余。牙齿的生长与脱落与肾中精气的盛衰有密切关系。叩齿可以刺激牙齿，改善牙齿和牙周的血液循环，使牙齿坚固，有益于肾精的充盈。肾的盛衰又关系到唾液的盈亏，反过来唾液又能起到滋补肾精的作用。肾精充足，则能够内养五脏，外润肌肤，使皮肤细嫩有光泽。这种千丝万缕的联系充分体现了中医的整体观念。

现代医学已证明，人的唾液中除含大量水分外，还有少量有机物和无机物，这些物质包含了血浆中的各类成分。有机物有黏蛋白、黏多糖、淀粉酶、溶菌酶、免疫球蛋白、唾液腺激素等；无机物主要为钠、钾、钙等许多重要有益的生理化学成分，而这些物质都与人体的健康、长寿有着密切的关系。唾液不仅能维持口腔的清洁，帮助浸湿、软化食物以利吞咽，其中含有淀粉酶，对食物有消化作用。而唾液腺激素的物质，能促进细胞的生存和分裂。它们具有助消化、杀菌、抗病毒、免疫和抗衰老等各种作用。所以道教认为，饮玉泉可以使人延年益寿，除去百病。

附养生歌诀一首：

闭目冥心坐，握固静思神。叩齿三十六，两手抱昆仑。
左右鸣天鼓，二十四度闻。微摆摇头柱。赤龙搅水津，
鼓漱三十六，神水满口匀。一口分三咽，龙行虎自奔。
闭气搓手热，背摩后精门。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，低头攀足顿。
以候神水至，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。河车搬运毕，想发火烧身。
口诀十二段，子后午前行。勤行无间断，万疾化为尘。

第二节 浴面法

浴面就是洗脸。道教所讲求洗脸有许多方法和禁忌，而且有两层

含义。一为用水洗脸，二为干洗脸。

脸面为体的首要位置，五官全在人脸上，给人第一印象的好坏可以从脸上看出来。

古人把人的面部分为：鼻部称为明堂，眉间称为阙，额称庭（颜），颊侧称为藩，耳门称为蔽。《黄帝内经》中把这五个部位与五脏相对应的位置则是：庭为首面，阙上为咽喉；阙中（印堂）为肺；阙下（下极、山根）为心；下极之下（年寿）为肝，肝部左右为胆；肝下（准头）为脾；方上（脾两旁）为胃；中央（颧下）为大肠；挟大肠为肾；明堂（鼻端）以上为小肠，明堂以下为膀胱、子处。

此外还把五脏与面部相关部位划分为：左颊为肝，右颊为肺，额为心，颧为肾，鼻为脾。

这些部位的划分奠定了后来中医面部望诊的基础。根据面部色泽望诊，可以很快了解疾病的性质及部位。如面色现隐黑的多为神色外现，隐黄的系脾色外露，色青主肝病，色白为肺虚，色赤为心火等。尤为可贵的是，通过分部位望诊可进一步确定病位，如颐黑多为肾病，眦青为肝病，颧赤为心病，鼻黄为脾病，印堂发白为肺病。因此，色诊在疾病定性、定位方面有很大意义。医者可根据面诊图，再通过色泽变化来确定内脏疾病，进行相应的治疗。

面部是身体的一面镜子，五脏六腑的健康与否都会有所体现。《黄帝内经》中还说：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍……其气之津液，皆熏于面……”中医认为，十二经脉中，手足三阳经及手少阴心经、足厥阴肝经均分布到面部，其余的阴经通过表里两经的经别相合而上头面部，奇经八脉也循头面，使面部与全身的脏腑、肢节联系为一个有机的整体，因此，面部是人身各部气血汇聚之所，是全身脏腑、肢节、经络的反映中心。由于面部气血丰富，皮肤薄嫩，故反映体内疾病也最为灵敏。因此，人体有病时，往往可以在颜面部有所反映。《黄帝内经》就系统描述了五脏六腑、四肢百骸在面部的特定投射区域，并赋予其全息诊断学意义。

道家认为洗脸时不能睁开眼睛，天气太热不能使用冷水洗面。《千金要方》说：“旦起勿开目洗面，令人目涩，失明，饶泪。”就是说睁

开眼睛洗脸，会使眼睛流泪、失明。《琐碎录》说：“盛热中自日中来，不得用冷水沃面，恐成目疾也。”就是说从炎热酷暑中走来，不能用冷水刺激脸面，否则会使眼睛生病，影响视力。《三元延寿参赞书》说：“炊汤经宿，洗体成癖，洗面无光，作靛哇疮；远行触热，逢河勿洗面，生乌肝。”说明人非常炎热，汗流满面的情况下，不能用冷水洗身体，否则会生病；不能用冷水洗面，否则会阻塞毛孔，或因脸面毛孔扩张，细菌乘虚而入，衍生疮痔或脸面脱皮无光泽。

道家对脸部的养生方法很简便，比如双手摩擦到热，然后用发热的手抚摩面目，能加强面目血液循环。而按摩四白穴也能起到美白面目的作用。而且道教华山派还有一套《还童颜功》的导引术，实际也就是自我按摩。

干洗脸时，由于手掌和脸部互相摩擦，从而使血液循环加快，新陈代谢旺盛，无形中还能增强我们身体的抵抗力。还有，我们的脸部其实与五脏、六腑、四肢等都是有对应点，也就是说，它是全身脏腑器官的反射区。所以干洗脸部的这些部位就等于给我们的五脏也做了一次按摩。

陶弘景十分推崇按摩法养生，在他的著作《养性延命录》中记载了很多干浴养生保健方法。摩擦两手使两手生热后，再上下摩擦全身，这种方法叫干浴。夜晚临睡前经常用两手摩擦全身，能增加皮肤的耐受性，增强皮肤对不良环境的抵抗能力，从而起到一定的防病和治病作用。用此方法按摩双眼，还可以起到明目的作用。方法是：摩擦两手掌生热后，再以热掌熨搓双目，反复几次，再用手指按摩眼眶四周。眼部周围血管丰富，通过热熨和按摩眼部的皮肤，能改善眼部的血液循环，缓解眼部疲劳，有利于视力的提高。

按摩聪耳法：每天早上刚起床时，分别用两手揉两耳耳郭，使两耳耳郭夹在两手手指间（以食指与中指间为宜），两手指腹上下揉摩两耳周围的面颊部位，一上一下为一次，14次为止。在上一步完成后，先叩齿咽液三次，然后缩鼻闭气，将右手臂从头上绕过并牵拉左耳郭14次，再将左手臂绕过头上牵拉右耳郭14次。这种方法主要用于防治耳聋，由于耳部经络及穴位密布，所以按摩耳部对其他脏腑也

会有积极作用。

《摄生总要》中说：摩手使之发热来熨烫两眼，每14遍，使人眼目自然无障翳，明目去风，还能补肾气，没有比这再好的方法了。频繁地用搓热的手搓拭于额上，谓之修天庭，连发际14遍，面上自然光泽。如有点者，应多次用搓热的手反复熨烫。又以中指于鼻梁两边，揩二十或者三十次，令表里俱热，就是所谓的灌溉中岳，以润于肺。以手摩耳轮，不拘遍数，就是所谓的修其城郭，以补肾气，以防聋。

《黄帝内经》讲过，女性由35岁开始身体就会开始走下坡，“阳明脉”会慢慢衰竭，脸容开始憔悴，更会脱发，然后就慢慢衰老，到42岁开始更会出现斑点和皱纹，49岁后肌肤和健康素质都会急转直下。“阳明脉”有很多部分都处于面上，一旦阳明脉衰，面部得不到血气滋养，自然会容颜憔悴。要令面部肌肤靓丽一世，光靠食疗的作用是不大的，那么只有用干洗面法才能起到使面部皮肤光滑细嫩的作用。

历代养生家，十分强调“面宜多擦”。《孙真人卫生歌》说：“飞欲不能修昆仑，双手揩摩常在面。”《千金翼方》中记载有“彭祖浴面法”。具体操作方法：清晨起床后，用左右手摩擦耳朵，然后轻轻牵拉耳朵，用手向上拉耳尖，这是补肾的，向下拉耳垂，再用手指摩擦头皮，梳理头发。最后把双手摩热，以热手擦面，从上向下14次。每日晨起或午睡起可都可以做，睡前也可以做1次，多做多效。此法能使面部气血流通，令面容光泽，防皱增颜，适宜于面色苍白无华、皱纹多的，还可预防白发及头部的疾病。

孙思邈还在《摄养枕中方》中说：常常用两手搓脸面，可以使人面有光泽，并不生皱纹。这样坚持做5年，可以使面色如少女一样红润。每次搓面的数目为14次。另外，睡觉醒来后，平心静气，端正坐立，先交叉两手，两手按于颈项，目视南上方，手与颈项各向相反的方向用力，使两者互相争持，这样做三四次，可以使人气脉流畅，邪气不入，避免疾病。此外，还应屈曲、摇动身体，伸展四肢，并不断摇动，使关节活络，这样各做3次。

清代道士所传的《按摩十术》中介绍了两种浴面法。

其一，拭目法。其法是用手指指腹按摩两眼眶四周各 36 次。再用手指在眼球上轻轻按压 36 次。按摩至微有泪出为度。言此法能久久行之，则古稀之年眼仍不花，可以在灯下看书。

其二，驻颜法。其法是用两手掌心在颧骨处环摩 36 次。再从前额向下轻推至下巴处 36 次。

摩面时注意动作要轻柔均匀，不要过急过重，否则容易擦伤皮肤，还易造成皮肤生皱。目前最常用的按摩浴面法是以两手掌相搓至热，掌心紧贴前额，稍用力从上往下擦到下颌，往返约 20 次；然后用两手掌相搓至热后，分别以食指和中指由眼间鼻梁正中处，向左右分开，抹上、下眼皮各 20 次为干浴眼睑。再用两手大拇指指背，轻轻上下擦鼻两侧 20 次左右，以擦至面部红润微热为度。同时，配合揉点印堂、迎香穴。每日至少做两遍，方能生效。面部患有疮疖未愈时忌用。

经常熬夜和久坐办公室者，在保持面部清洁和保湿的同时，可以用干浴面的方法进行保养。双手如模拟洗脸的动作一样，轻柔地按摩面部 1 分钟，每隔 1~2 小时一次，可加速面部血液循环，增强新陈代谢，起到活血养颜、抗衰防皱的作用。

干浴面可以改善面部血流运行，减少皱纹，使面部红润光洁；干浴眼睑可预防眼睑下垂。以手摩面可以加强面部肌肉运动，使面部皮肤柔润和增强抵御风寒的能力，预防和治疗面部多皱衰老、神经麻痹、牙龈炎和其他口腔疾患。干浴面是美容养颜的良方，简单易行，可明目固齿、减皱美容。由前额向下拂面还有降压醒脑作用。

现代医学认为，擦面能改善血液循环，增强面肤弹性，减少皱纹，滋润脸色，延缓衰老，可防治感冒，头痛脑胀，迎风流泪，牙痛鼻塞，面瘫淌涎。

第三节 洗头栉发法

人们日常洗头 and 梳头是一件必需的事，也是养生的要事。

对于洗头，道家认为：吃饱了饭沐浴头发，用冷水洗头，饮完水

后洗头，头上出汗后洗头，用冷水洗脚，都会产生头风病；女人月事来，不可洗头，或因感疾，终不可治；在沐浴头发的时候，不要对着风，不要湿着头发就盘发髻，不要湿着头发就躺卧，这些都会使人犯头风病而眼睛发花，并且还会产生头皮屑，引起秃发、白发、齿痛、耳聋等病证（《三元延寿参赞书》）。这些善意的忠告，十分值得我们借鉴。

道家不仅注重洗头，而且讲求梳头养生。道家称梳头为栉发，即栉头理发，认为以此可以通流血气，散风湿（《真诰》）。因为道家认为：“发是血之余，一日一度梳……玳瑁梳能去风屑。”（《琐碎录》）《云笈七签》说：“发血之穷，千过梳发，发不白。”《三元延寿参赞书》说：“真人曰：发多栉，去风明目，不死之道也。……陶隐居去：饱则入浴饥则梳，栉多浴少益心目。故道家晨梳，常以百二十为数。”就是说梳发可以祛风湿，清心明目，防止白发，容颜悦泽。所以道家认为“发宜多栉”。所用梳子，《樵真人直说》称：“孙思邈以交加木造百齿梳用之，养生要法也。”《五杂俎》说：“修养家谓梳头为木齿丹，云：‘每日清晨光梳千下，则固发去头风，容颜悦泽。’”说明道家主张梳头用木梳和玳瑁梳。同样在《古今医统大全》之《养生余录》栉发章节中也记述了梳头好处和次数及头不宜多洗。书中言，头发梳百度，不可轻以沐。发宜多栉，手宜在面。齿宜数叩，津宜常咽，气以精炼。此五者，所谓子欲不朽，修昆仑耳。陶隐居云：饱则入浴饥则梳，梳多浴少益心目。故道家晨梳，常以百二十为数，沐浴或月一度而已。

古代养生家还把木梳称为“木齿丹”。这种把梳头与灵丹妙药相媲美是有科学道理的。现代科学研究证明，人体的头和脚是顶天立地、上下两个终端，密集经脉穴位，是生命的督府，养生之要处。而晨起梳头，刺激丰富的头部经络，兴奋活血，有利于提升白天的精、气、神；而傍晚临睡前的浴脚，却可以舒筋活血、改善微循环，有利于帮助太平睡眠。

梳头可以保持发根的空气通畅，改善头皮血液循环，防止脱发和延缓白发的产生。梳头是保护头发的好方法。反复梳头，可产生电感

应，刺激头皮末梢神经和毛细血管，促进血液循环、新陈代谢。此外，梳头也是促进大脑运动的好方法，能够健脑安神。头是人的神经中枢所在地，分布有很多重要穴位。梳头不只是对头皮按摩，还能刺激头颈部穴位，促进头颅内血液循环，使脑神经兴奋性提高，血管扩张，从而改善颅内的供氧，减缓脑细胞老化过程，起到健脑防衰的作用。常梳头还可以治疗头痛。因为通过梳理头发、刺激头皮，能使紧绷的神经得到放松，使紧张、痉挛的血管得以舒张，因此对血管神经性头痛、偏头痛、神经衰弱等病症有治疗作用。如果能坚持每天早晚梳头，保持心情愉快，就可使人免受慢性头痛的困扰。

中医理论认为，头是“诸位之首”，人体的重要经脉和40多个大小穴位以及10多处特别刺激区均聚于此。如果能以梳子代替银针，经常梳理头发，能疏通经络，活血化瘀，改善头发及颅内营养。用脑过度感觉疲倦时，梳头数分钟，则会感到轻松舒适。“发为血之余”，常梳头还可使头发根部血液循环加快，并使发根坚固，发色黑润，从而疏通经脉，流畅血液，开窍宁神，起到耳聪目明，醒脑提神，防止大脑衰退，增强记忆力等功效。

自古以来，梳头这一保健方法，为历代养生学家所推崇。北宋苏东坡在《酒醒步月理发面寝》一诗中写道：“千梳冷快肌骨醒，风露气人霜莲根。”并有“梳头百余下，散发卧，熟寝至天明”的亲身体验。南宋诗人陆游，以梳理头发作为养生之道，到了晚年，他那稀落的白发中竟长出许多黑发来，一时兴起，灵感突发，吟唱道：“客稀门每闭，意闷发重梳。”“破裘寒旋补，残发短犹梳。”“醒来忽觉天窗白，短发萧萧起自梳。”唐代药王孙思邈，正因他坚持“发宜常梳”，荣登百余岁寿域。清慈禧太后到了花甲之年仍满头秀发，老而不衰，其秘密是每天起床后第一件事是让太监为她边梳发边按摩。

栉头理发，可以通流血脉。中医认为，头为一身之主宰，诸阳所会，百脉相通。发为血之余、肾之华。人体十二经脉和奇经八脉都汇聚于头部，有百会、四神聪、上星、通天、眉冲、太阳、率谷、印堂、玉枕、风池、哑门、医明等近50个穴位。而人体的躯干四肢在头皮上的穴位分布，呈“大字形”的形态规律，经常梳头，对这些穴位能起

到按摩作用，可使头部经络气血通畅，加强头皮经络系统与全身各器官部位之间的沟通，促进诸阳上升，百脉调顺，阴阳和谐，具有疏通经络，运行气血，清心醒目，开窍宁神，平肝熄风的功效。《诸病源候论·寄生方》中说道：“栉头理发，欲得过多，通流血脉，散风湿，数易栉，更番用之。”可见，经常梳理头发具有祛病强身的作用。

梳欲得多，明目祛风。在梳头时，梳齿与头发的频繁接触摩擦，可产生电感应，对头皮末梢神经和皮下毛细血管是一种良性刺激，通过大脑皮层，使头部神经得到舒展和松弛，有利于中枢神经的调节，加速血液循环，改善和增强对头皮及脑细胞的血氧供应，消除大脑疲劳，增强脑功能，使人思维敏捷，记忆力强，从而延缓了大脑的衰老。明代《摄生要录》中说：“发多梳，去风明目，不死之道也。”明代《焦氏类林》一书中说：“冬至夜子时，梳头一千二百次，以赞阳气，经岁五脏流通。名为神仙洗头法。”《圣济总录·神仙导引》说：“梳欲得多，多则去风，血液不滞，发根常坚。”《延寿书》认为，发多梳能明目祛风。实践表明，坚持梳头对预防感冒、高血压、脑动脉硬化、脑中风、老年性痴呆等大有裨益。

通络活血，头痛顿除。对于疼痛的机理，中医认为：“不通则痛，通则不痛。”而梳头能通络活血，头痛顿除。如明代《摄生要录》中说：“发是血之余，一日一次，疏通血脉，散风湿。”这是因为头皮受到梳摩的刺激后，皮肤产生生物电流，可直透皮肤到达骨膜，使血管痉挛得到解除，血流通畅，疼痛顿失。临床实践证明，梳发对防治肌肉紧张性头痛、神经性头痛、偏头痛、三叉神经痛、高血压头痛、神经衰弱头痛等效果良好。

一日三篦，发须稠密。头发早白、脱发，成为现代人的一大困扰。其实，古人早有妙方。如《黄帝内经》中有“一日三篦，发须稠密”之名言。在《养生方》中说到梳头具有“发不落而生”和“头不白”的神奇效果。现代医学研究表明，头皮层下面有一个神奇的造发系统，每一层组织都在不断地吸取营养和氧气来支持头发的生长。梳头时的温和刺激，通过神经的反射作用，可促进头部血液循环，加快细胞的新陈代谢，增加对头皮及毛发的血氧供应，使头发变得乌黑光润。因

此，我们每一个人都应养成持之以恒天天梳头的好习惯，可用牛角或桃木梳子，由前额向后梳，用力适中，动作缓慢柔和，两分钟内可梳一百次为一回，每天早晨梳二至五回，下午或傍晚也可再梳一次，以头皮有热、胀、麻感为佳。

头发与人的健康关系十分密切，观察一个人头发可以判断他的身体是否健康。中医认为，发为肾之华，血之荣，头发的发生与脱落，润泽与干枯，均与肾和血气的盛衰有关。

除用梳子梳头外，道教养生法中还有一种是以手指代替梳子在头部做梳发状按摩的方法。

具体方法如下：双手十指微屈，自然微微分开，形似梳子，插入头发。头顶或后枕部的头发由发根向上向外梳理，两侧的头发由发根到发梢，向后枕部梳理，前面的头发从前额向后脑梳理；梳时手指要摩擦头皮，栉发次数多多益善。“多过一千，少不下数百”。栉发时用力平衡，不能有疼痛的感觉，按久时头皮可有微热。常用在这种方法梳理头发，还可镇静安神，用于治疗失眠、头痛、眩晕，有醒脑、聪耳、明目的作用，也是保健常用手法。

头部为人体全身各种经络的汇聚部，头顶部有一“百会”穴，为诸阳之会。经常栉发能疏通血脉，使气血流畅，从而改善头部的血液循环，调节大脑功能的平衡，增强脑细胞的营养，使之延缓衰老，栉发也可以滋养头皮，防止和治疗脱发，使白发返乌。

第四节 叩齿法

叩齿法是道教健肾固齿的方法。

中医认为齿是骨之余，是骨头的余气，而肾又主骨。当人到了一定岁数，肾气就会逐渐衰弱，牙齿也会松动。牙齿里的经络和肾经是相通的，只要坚固牙齿，它就可以对肾起一个反固的作用，就可以让肾强壮。那么健壮牙齿的好方法就是经常“叩齿”。

早晨醒来后，先不说活，心静神凝，摒弃杂念，全身放松，口唇

微闭，心神合一，闭目，然后使上下牙齿有节奏地互相叩击，铿锵有声，次数不限。刚开始锻炼时，可轻叩20次左右，随着锻炼的不断进展，可逐渐增加叩齿的次数和力度，一般以36次为佳。力度可根据牙齿的健康程度量力而行。

一天之中坚持早、中、晚叩齿，次数和早晨一样。其中早晨叩齿最重要，因为人经过一夜休息，牙齿会有些松动，此时叩齿既巩固牙龈和牙周组织，又兴奋了牙神经、血管和牙髓细胞，对牙齿健康大有好处。

叩齿，指上牙与下牙有节律地轻轻撞击。方法有左右相击，名为“折天钟”；有右左相击，名为“折天磬”；有门牙上下相击，名为“鸣天鼓”。孙思邈《养生记》说：“清晨一盘粥，夜饭莫教足。撞动景阳钟，叩齿三十六。”就是要求人们在茶余饭后不要忘了叩齿以养生，次数以三十六下为宜。也就是说要把叩齿融入到日常生活中去。叩齿主要目的是健齿、固齿，而叩齿的另一个目的是为了集真神。《天皇至道玉册》卷三说：“凡人体气散，心气耗，真气不应，须用集之，所以叩齿以击动天门，而神气应。”同时，叩齿也能促进牙床经络和气血的畅通，进而坚固牙齿，有效防止牙齿脱落、牙痛、牙周炎等。

补肾：肾为“先天之本”，生命之源。叩齿健肾的机理有二：一是“齿者，肾之标”（《杂病源流犀烛·口齿唇舌病源流》），由肾中精气所充养，肾中精气充沛，则牙齿坚固而不易脱落；肾中精气不足，则牙齿易于松动，甚至早期脱落。牙齿健否是肾健否的标志之一，叩齿能健齿、充肾精，故可健肾。二是肾“在液为唾”，唾为口津，是唾液中较稠厚的部分，叩齿催生唾液，是谓“金津”，又称“玉液”，“津”通于“精”，为肾精所化，咽而不吐，有滋养肾中精气的作用，故可健肾。

强骨益脑：肾主骨，“齿为骨之余”。齿与骨同出一源，为肾精所养。叩齿能健肾，充盈肾精，利及骨骼，持恒进行，能致骨坚，故可健骨。《素问·阴阳应象大论》说：“肾生骨髓。”而脑为髓海，肾中精气充盈，则髓海得养，脑发育健全，就能充分发挥其“精明之府”的功能；反之，肾中精气亏虚，则髓海不足而失养。叩齿能健肾，使

肾中精气得充，故可健脑。

聪耳明目：《灵枢·脉度》说：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”肾中精气充盈，髓海得养则耳聪；肾中精气虚衰，髓海失养则耳鸣甚或耳聋。又“肾受五脏六腑之精而藏之”（《素问·上古天真论》），“五脏六腑之精气，皆上注于目”（《灵枢·大惑论》），精气充盈则目能辨五色。叩齿能充盈肾精，故可聪耳明目。

美颜荣发：叩齿可活动面肌，加强面部血液循环，改善面肤的营养，进而美颜。发的生长赖于精血，精血充盈，则发长而光泽；精血虚衰，则发白而脱落。肾藏精，“其华在发”，叩齿可使肾精充盈而荣发。

《陆地仙经》记载说：“睡醒时叩齿三十六遍，永无虫牙之患。”意即每天将上下牙齿有意识有规律地互相叩击，就可以达到保护牙齿的目的。

还有一种叩齿保健功，具体方法是：早晨起床后、午饭后、睡觉前各做一次，每次做3分钟左右，站立、坐着均可。眼平视前方或微闭，舌尖轻顶上腭部，上下牙齿互相叩击100次。叩齿时思想集中，嘴唇轻闭，想自己的牙齿越叩越牢固。叩齿完后，用舌沿上下牙齿内外侧转搅一圈，将口水慢慢咽下。叩齿保健功贵在坚持，只要有恒心，一定会收到满意的效果。

叩齿就是空口咬牙，是一种较常见的牙齿保健方法，这样可增加牙齿的自洁作用，发挥咀嚼运动所形成的刺激，增强牙体本身的抵抗力。以往的养生论述各有出入，总之，叩齿每日早晚各做一次，每次叩齿数目多少不拘，可因人而异。叩齿的力量也不求一律，可根据牙齿的健康程度，量力而行。但必须持之以恒，从不间断，方可见成效。

要想长寿，就得保护好牙齿。在许多古籍医书中详细记载了在预防牙病方面的经验，如孙思邈在《千金方》中指出：“每晨起，以一捻盐纳口中，以温水含揩齿，及叩齿百遍，为之不绝，不过五日，齿即牢密。”

在叩齿过程中，口腔唾液增多，我国传统医学认为唾液能滋养五脏六腑。现代医学研究证明，唾液中有许多与生命活动有关的物质。

唾液与脾、肾二脏密切相关，对人体健康长寿、摄生保健起着不可估量的作用。

现代医学认为：叩齿能促进牙齿周围组织及牙髓腔部位的血液循环，增加牙齿的营养供应，故能强壮牙齿，从而减少龋齿等牙病的发生。若坚持经常叩齿，面颊部还不易塌陷，且咀嚼有力，牙齿也不易松动、脱落。叩齿时对大脑也有轻度的刺激作用，对提高听力、预防耳鸣都有一定作用。

从现代医学对牙齿功能研究的认识来看，牙齿的牙腔内有由血管等组织构成的牙髓，是牙的营养通道。牙齿所需要的营养在血液里，叩齿产生的生理性刺激，可以振动牙髓及牙床，巩固牙齿和牙周组织，兴奋牙神经、细胞和血管，促进牙体和牙周组织的血液循环，改善牙齿的营养供应，增强牙周组织的抗病和再生能力，增加牙齿的自洁作用，发挥类似咀嚼运动形成的刺激，提高牙体本身的抵抗力，使牙齿变得坚硬稳固、整齐洁白，有益于口腔健康。经常叩齿，还可以使咬肌及牙齿的咬肌部保持和增强机能，并维持其一定体积的充盈度，在一定程度上减缓因年老机体萎缩造成的凹脸瘪肋状。经常叩齿，嘴和舌头充分活动，使血液循环加快，这对延缓面部皮肤衰老是大有裨益的。

第五节 排泄法

通常所说的人体排泄，指大小便，道教称为“二便”。二便好坏直接关系到人体的健康，所以道教强调良好的二便卫生习惯，保证二便畅通，保持坚强体魄。

道教认为人若二便不通，就会产生许多疾患。《千金要方》说：“忍尿不便，膝冷成痹。忍大便不出，成气痔。”《三元延寿参赞书》说：“忍尿不便成五淋，忍大便成五痔。努小便，足膝冷，呼气努大便，腰疼目涩。或饮食，或走马，或疾走，或为寒热所迫，令胞转，脐下痛，胞屈辟，不小便致死。大小二事，勿强闭抑忍。又勿失度，

或涩或滑，皆伤气害生，为祸甚速。”可见强忍或强努大小便对身体健康都没有好处，所以《老老恒言·便器》说：“良以二便皆由化而出，其为难化、易化、迟化、速化，在可知、不可知之间，所谓脏腑不能言，故调摄之道，正以此验得失。”就是说不管如何，二便都要顺其自然。孙思邈《千金要方》讲得更为明了：“大小便应不忍不努，顺其自然。”

在解决大小便不通畅的问题上，道教有三种措施：其一通过饮食来调节。《千金要方》说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”《老老恒言》说：“或问通调之道如何？愚谓食少化速，则清浊易分，一也；薄滋味，无黏腻，则渗透泄不滞，二也；食久然后饮，胃虚则水不归脾，气达膀胱，三也；且饮必待渴，乘微燥以清化源，则水以济火，下输倍捷，四也。”同样是强调通过饮食来调节二便，就是说要多吃一些清淡易于消化的食物，吃完后适量饮水。其二是养成良好的排便习惯，在“不强不努”的基础上，还要做到定时进餐，定时排便，做到有节有律。其三是端正排便姿势。孙思邈《道林养性》说：“凡人饥，欲坐小便；若饱，则立小便。慎之无病。”《老老恒言》说：“饱则立小便，饥则坐小便。”这一坐一立充分体现了道家对排泄的重视，人在吃饱饭后，肾气充足，不能受压，所以要采取立式排便；人在饥饿时，肾气不足，体力不支，采取坐式，可以节省气力。

《琐碎录》中也记述大小便时应注意的几个方面，如夜间小便时，仰面间眼，至老眼不昏。又说丈夫饥欲坐小便，若饱则立小便，慎之无病。还说不可对正北溺，及对三光便溺，及向西北，并损人年寿。《三元延寿参赞书》也说：凡人求道受戒，勿犯五逆，有犯者凶。大小便向南一逆，向北二逆，向日三逆，向月四逆，仰视天及星辰五逆。

从这里可以看出道教对大小便的问题是极其重视的，不光是要保证在二便畅通的同时，还应注意大小便的方位，不然就会损人的寿命。对于生活在现代社会的人们，道教的排泄法是很有裨益的。

第六节 沐浴更衣法

沐浴就是洗澡。道教的“沐浴”有多种意义，各具不同目的的行为及方法、仪式。修道之士于祭祀前斋戒沐浴，此人所周知，但道教的“沐浴”不仅于此，在拔度亡魂的炼度科仪中，亦为往生者引摄其灵魂，沐浴超度使升仙界的“沐浴”“解结”仪式，则为“沐浴”的宗教意象化为之表征。炼养家于“沐浴”各有诠释，意义、方法及内容均不同，如按摩全身，称“干沐浴”或“干浴”，或指吞津咽液，溉润腑脏，“真气熏蒸，神水灌溉为沐浴”，或谓为洗心涤虑为沐浴等，外丹家则以卯酉之时，用钵研细丹药，谓之沐浴。《丹房须知》：“丹诀曰：卯酉为沐浴，诸家皆钵研三千遍。此法至妙，非至人不能造也。”

道教用水来沐浴其作用有两个方面，一用来洁净身心，二是用来养生。

道教认为用水沐浴为健康养生、修炼通神的主要方法之一。《太上素灵经》引《大洞真经》称，每当“存思”之前，必先自行清斋，沐浴兰香。《黄箓简文经》说：“奉道威仪，登斋诵经，当沐浴以精进。若神气不清，则魂爽奔落。”《紫虚元君内传》认为：“夫建志内学，养神求仙者，常当数沐浴以致灵气，玉女降祥，不沐浴者，故气前来，三宫秽汙。”《仙公请问经》亦说：“经污不以香水洗沐，则魂魄奔落，为分鬼所拘录。”可见道教认为沐浴是对心灵的净化，是对神灵的尊敬，以此来表达对神灵的诚意。《沐浴身心经》说：“沐浴内净者，虚心无垢；外净者，身垢尽除。”

道教沐浴敬神一般选择在神诞日祈神之前，或法定的初一、十五敬神日。《三元品戒》说：“常以正月十五日、七月十五日、十月十五日，平旦、中夜沐浴。”正月十五日、七月十五日、十月十五日为道教三官大帝的诞辰日，是为道教上元、中元、下元三元节，道教宫观内均要举行隆重盛大的庆祝活动，所有参加庆祝活动的人都要在仪式前

沐浴更衣，以视对神灵的敬重。《太上晨素经》要求在每月的一日、十五日、二十三日进行沐浴，这三日是道教平素每月的祈神日。

道教的沐浴在敬神的同时，还讲求疗法，将健身疗病与祈求神灵紧密地结合在一起。《太上晨素经》称：“一月三取三川之水一斛，鸡舌、青木香、零陵香、薰陆香、沉香五种各一两，捣内水中煮之，水沸便出，盛器之中，安著床上，书通明符著口以浴。”然后先东向叩齿二十四通，存思头上有七星华盖，紫气覆满一室，神童散香在左，玉女执巾在右。之后取水含仰漱左右三通，还要念诵祝文，如三光朗照，五神澄清；天无浮翳，地无飞尘；沐浴东井，受胎返形等文字。祝毕，脱衣东向，先漱口三过，次洗耳恭听手面，然后才进行浴。沐浴完毕之后，还要转西向阴而念祝文：浣浊除尘，洗秽返新；改易故胎，永受太真。念诵祝文结束之后，取符沉着井中。

道教经典中记载，有一种香汤沐浴法。所谓“香汤”，就是调进各种芬芳药料的温热洗澡水。香汤沐浴的作用不仅在于洗净身体，涤尽垢腻，并且还在于借助洗涤身垢的启发影响，反过来对洁净内心起到一定的作用。人的神气自然清朗，有利于养生修炼。道教作道法之前，皆当香汤沐浴，自有一定的道理。

沐浴的香汤常用五种香汤。所谓“五香”，就是白芷、桃皮、柏叶、零陵香、青木香五种香药或香料的总称。其中白芷含有多量挥发油，味芳香，而有避邪和去三尸的作用。桃皮是桃树去掉栓皮后的树皮，因其皮含柚皮素、香橙素等，所以气味芳香，具有较强的健脑醒脑作用，且可以杀诸疮虫，止息痧气。柏叶，则具有轻身益气，令人耐寒暑、去湿痹、止饥的作用。零陵香，对心腹恶气、齿痛、鼻塞皆有较好的疗效。青木香，有升降、利吐的作用。还能清醒毛孔，促进皮下毛细血管的血液循环，使沐浴者遍体舒适。香汤要按照一定的配量和火候以及特殊的水、澡豆、蜜汤等加制而成。

《三皇经》中记载了五香汤的做法：即用兰香一斤，荆花一斤，零陵香一斤，青木香一斤，白檀一斤，切碎，以水二斛，五煮，取一斛二斗，进行洗浴，可以辟恶，除不祥之气，招降神灵，治疗头风。《易新经》亦称，如果要除形去秽，当行沐浴之法：取竹叶、去皮桃

肉与水一起煮，不要烧开，就是未及沸腾，寒温适中时取出洗浴，不但可以除去污秽之气，而且可以治疗湿痹疮癣。因为道教认为：白芷能去三尸，桃皮能辟邪气，柏叶能降真仙，零陵能招灵圣，青木香能消秽召真。所以道教选取这五种香料来制作浴汤进行沐浴。另外道教还采取矿物洗浴疗法，就是在临睡觉前，将朱砂、雄黄、雌黄三种药物捣细，用像枣大小的绵囊装好塞入耳朵；等到第二天中午，用东流水进行沐浴，完毕后整理床席，更换衣服，安枕而卧，向上闭气，握固良久，这样可以治疗风痹、瘾疹等病。

道教的香汤沐浴养生方法发展到现代社会，已经慢慢被很多人接受，药浴、足疗也渐渐发展成为一种新兴的行业，使现代人在忙碌的工作之余在洗洗泡泡之中获得心灵的放松和身体的健康，这也是一种很好的养生方法！

道教在沐浴的时还有许多禁忌，不正确的沐浴有损身体健康。《三元延寿参赞书》说：“频浴者，血凝而气散，体虽泽而气自损。故有痼疽之疾者，气不胜血，神不胜形也。”“时病新愈，冷水洗浴，损心胞。”“因汗入水，即成骨痹。”《老老恒言》说：“浴水不能太热，温凉须适于体，故必燂汤。或浴久汤冷，另以大壶贮热者，置于盆旁，徐徐添入，使通体畅快而后已。”“饥忌浴，谓腹虚不可复令耗耳。”指出身体出汗、冷水、热水、饥饿等情况，不宜洗浴。还有“禁饱食沐浴”“体上有汗，当须少米粉摩，令汗解。燥然后始得见风日，不然伤人”“向午阴风起，不可沐发，令人心虚、饶汗、多梦及头风也”等沐浴宜忌，以现代医学知识论，颇合乎卫生保健之道。

沐浴可以刺激皮肤，使身体血液循环加快，促进新陈代谢，从而达到益神清脑、舒筋活血、温养气血、驱除疾病、消除疲劳等功效。尤其是药物疗法，使药物通过毛孔进入病患处，在水温和微循环的作用下，从而使药物发挥治疗疾病的作用，使人体通过沐浴而达到健康。而在现代生活中的各种沐浴疗法如蒸气浴、矿泉浴、药浴、冷水浴、热水浴、药物浴、海水浴、沙滩浴、泥浴等，也是在借鉴传统中医学养生方法的同时，也或多或少地涉及到了道家的沐浴养生法，从而有效地治疗了皮肤疮癣、坐骨神经痛、跌打损伤、风湿类风湿关节炎、

痛风等疾病。

用水来洗身体往往被道教养生家视为“外浴”，而叩齿咽津则被视为“内浴”，《上清三真旨要玉诀》等道教典籍中即称叩齿和反舌咽津法为“内浴”方法。道教认为平时用香汤、药液沐浴是“外浴”，可以去掉身体的污浊秽气；而通过叩齿、反舌，促进口内津液产生，用自己的这种体液来洗涤内脏器官组织中滞积下来的污秽杂物，则可看作是“内浴”。

沐浴完毕后，道教还讲求更衣。道教认为，衣服的厚薄，应该随时合度，“是以暑月不可全薄，寒时不可极温。盛热能着单，熟衣卧熟帐，或腰腹膝胫已来覆被，极宜人；冬月绵衣莫令甚厚，寒则频添重数，如此则令人不骤寒热也。”寒冷的时候，热了就要减衣服，以不伤及温暖为原则；热的时候，冷了就要加衣服，以不伤及寒冷为原则。根据冷暖添减衣服，不要妄自乱换，要做到“寒欲渐着，热欲渐脱”。腰腹以下到足胫要做到常温，胸上至头要做到稍凉。凉不至冻，温不至燥。衣服被汗水淋湿了要即时更换。刚刚熏过的衣服不能马上穿。做到了“寒热平和，形神恬静”，就会“疾疹不生，寿年自永”（《保生要录》）。

《三元延寿参赞书》中还称：春天不可薄衣，不然会导致伤寒、霍乱、食不消化、头痛；大汗淋漓后及时更换衣服为佳，及时洗净为妙；大汗时脱衣，容易得偏风、半身不遂；穿湿衣，汗不可久着，容易引发疮及风燥，对二腑不利；饮酒出汗后，脱衣、靴、袜，当风取凉，会生脚气。

道教所取的衣着分为：衣、帽、带、袜、鞋等，对此都有规定。对于衣，道教认为衣服有定制。邵子说：“为今人当服今时之衣，惟长短宽窄，期于适体，不妨任意制之，其厚薄酌乎天时，绵与絮所用各异。大抵初冬需薄绵，不如絮之薄而匀；严冬需厚絮，不如绵之厚而软。”春天气温和暖，穿夹袄如常式，若裱入袍子内，制半截，斜裁而倒合。夏天虽然极热，必着葛布短半臂，以护其胸背。冬夜入寝，毋脱小袄，恐易着冷。对于帽，道教认为阳气至头而极，宁少冷，毋过热。狐貂以制帽，寒甚方宜。若冬月常戴，恐遏抑阳气，未免眩晕为

患。入春为阳气宣达之时，尤不可以皮帽暖之。《黄帝内经》说春夏养阳，过暖则遏抑太甚。太甚就会出汗，所以老年人以简便为宜。对于带，道教认为带为约束衣服时所用，有宽有窄，并装饰有金银玉器，不一而足。老年人取服以不散漫为原则，所以带用径寸较大的，以玉与铜装饰即可，束时宽松舒适。对于袜，道教认为袜以细针密行，则絮坚实，虽平匀美观，适足未也，必须以绸布裹面，夹层制就，翻入或绵或絮，方为柔软合适，其长宜过膝寸许，使膝有盖护。对于鞋，道教认为是履，以木制底，干腊不畏泥湿。鞋要适足，全系乎底，底必平坦，少弯即碍趾。鞋面可根据脚任意为之。用氈制作鞋底最佳，暑月仍可着，热不到脚底。冬月足冷，勿火烘，脱鞋趺坐，为暖足第一法。绵鞋亦当瓣，鞋口上添两耳，可盖足面。上述衣着虽然看视简单，但都是道教在日常生活的经验总结，对了解古代人们的生活习俗有一定参考意义。

第七节 睡眠法

人卧下以后就要睡眠，这是身体休息的需要，是一种正常的生理现象。因为人的生理活动需要营养的补给与消耗，新陈代谢到一定的程度，需要休息，此时中枢神经就会发出催眠信号，人就会困倦睡觉。如果人从主观上加以拒绝睡眠反应，就会使代谢功能过度疲倦，造成生理功能紊乱。相反通过很好的睡眠以后，代谢功能恢复正常工作，人就会精力旺盛。虽然道教在古代不会认识到这么深的道理，但是道教已经认识到了睡眠的重要性，将其作为养生的重要修炼手段，如葛玄说：“花竹幽窗午梦长，此中与世暂相忘。”又如华山陈抟所创先天睡功，能让人睡“百余日不起”，其诀说：“龙归元海，阳潜于阴，人曰蛰龙，我却蛰心。默藏其用，息之深深。白云高卧，世无知音。”其左侧睡功诗说：“调和真气正朝元，心息相依念不偏。三物常居于戊己，虎龙蟠结大丹圆。”其右侧睡功诗说：“肺气常居于坎位，肝气却向到离宫。运气呼来中位合，五气朝元入太空。”由此道教演化了许多

睡功功法，包括毛玄汉、瞿上辅、麻衣真人、胡东邻、杜胜真、王龙图、康南岩、张怡堂、张玄玄、彭懒翁、谭自然、喻一阳等人的睡功都系陈抟所传，诀法有：五龙蟠体睡功诀、洗髓睡功诀、罗门睡功诀、张三丰垫龙吟睡功诀、金不换睡功诀、虚靖天师睡功诀、陈自得睡功诀、尹清和小伏丹睡法、抱龙眠睡功法、小搭桥卧功法、大搭桥卧功法等等。下面介绍三种方法，供参考。

降牛望月法：陈抟传。即睡卧之时，或炼功之际，精欲走泄，可将左手中指塞入右鼻孔内，右手中指紧按尾闾穴，把精止住，运气六口。完毕后，可配合此法服神芎汤一杯。方为：人参、枸杞、升麻、川芎、远志、黄芪、甘草、归身、杜仲（炒）、白术、地骨皮、补骨脂（炒），各等份，加生姜一片，去心莲子七个，水煎服，主治走精。

虚靖天师睡功：第三十二代天师张继先传。即右侧卧，右手枕头，左手捏固阴囊、阴茎，轻柔按摩三十六次，左腿直舒，右腿拳曲，存想精窍，运气二十四口。完毕后配合炼功，可服养心汤一杯。方为：人参、山药、麦冬、茯苓、酸枣仁、归身、白芍、远志、莲须，各等份，加姜、枣、莲肉，水煎服，主治梦中遗精。

陈自得睡功法：陈自得传。即侧卧，拳起两脚，两手擦摩极热，抱阴并及囊，运气三十六口，慢咽神水入丹田，无息息时生真火，真火烧身病自除。

可见道教的睡功不但可以睡眠，而且可以祛病延年；不但睡有时，而且睡有势。正如《怡情小录》说：“睡侧而屈，早晚以时。先睡心，后睡眼。”同时道教还讲求睡觉前的按摩工作，如将两手搓热，揉眼，以保护眼睛不生病；摩面，以保证面不生疮，面无皱纹；讲求睡前散步，以动求静，利于睡眠；睡前不饮食，避免“胃不和，卧不安”；讲求不仰卧，不点灯卧，使心神安宁，睡觉安稳；讲求床的宽大合适性，蚊帐的透气性，被褥的柔和时宜性，以求充分保障睡眠的质量。

《古今医统大全》之《养生余录》坐卧章节中讲了许多关于睡卧方面应注意的一些问题。如，久坐伤肉，久卧伤气。坐勿背日，卧勿当风。燃烛而卧，神魂不安。卧宜侧身屈膝，不损心气。觉宜舒足，精神不散。舒卧招邪魅。寝不得言语。五脏如悬磬，不悬不可发声。

卧勿以脚悬踏高处，久成肾水损，膝足冷。卧处头边勿安火炉，日久火气头重目赤鼻干，发脑痈疮疖。又卧冷当风，使人发暗。醉卧黍穰中，发疮，患大风眉脱。又雷鸣时仰卧星月下，当风醉卧，以人扇之，皆惹风疾。卧习闭口，气不失，邪不入。若张口久，或用渴失色。又夜卧勿覆头，得长寿。濯足而卧，四肢无冷病。隐居云：卧处须当防虚隙，烘焙衣衾常损人。饱食即卧，久成气病腰疼，百病不消，成积聚。

现代医学研究证明，人的睡眠质量受到种种因素的影响，如环境、身体、心情、体位等。环境指声音、气温、光照、空气、干湿度等；身体指人的身体健康状况；心情指精神上或情绪上是否稳定；体位指睡眠时的姿势。而道教对这些因素的处理，是比较合乎科学道理的，对于促进人们养成良好的睡眠习惯，追求健康睡眠有着十分重要的指导意义。

第九章 道教房中养生法

在道家养生术中有一种一直被世人觉得十分神秘，道家人又不情愿讲述的养生术，它便是道家的房中养生术。事实上，房中养生术是道家关于两性性生活的话题，大抵是男女房中之事，专于其术者，即以名家；指其艺而言，即以术名。在道家道教典籍中，房中术有许多隐名，如玄素之方、容成之术、彭祖之道、阴道、阴丹、闺丹、泥水丹法、黄赤之道、混气之法、黄书赤界之法、男女合气之术、合气、行炁、赤气、采战、合阴阳、隐戏、秘戏、闺戏、天下至道、中气真术、房内、使内、近内、接内、内事、神明之事、人事、房事、欲事、春事、庶事、阳事、房帙之事、行房、人房交欢、欢合、修合、交感、交战、交感、交会、交合、交媾、交接、接形、作强、人道、御妇人术、御内、御女、御敌、接阴、内男女、斗内、应合、房色、阴内、帙幕、游房、敦伦等等。

房中术源于中国古代的巫觋，是由巫在神秘的原始宗教仪式中举行的性活动，以此来通神疗病。早期先民们的原始宗教对生殖及性器官的崇拜，从侧面折射了这一问题。

春秋战国时期，中国养生有三大名派：楚为行气，尊王乔、赤松；秦为房中，称容成、彭祖；燕齐为服食，称羡门、安期。说明当时房中术已是世人所研习的养生方术之一。

两汉时，房中术越来越为世人所重视。《汉书·艺文志》中载有《容成阴道》《务成子阴道》《尧舜阴道》《汤盘庚阴道》《天老杂子阴道》《天一阴道》《黄帝三王养阳方》《三家内房有子方》等房中八家，共计186卷著作，并认为房中是：“性情之极，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，则和平寿老；及迷者弗顾，以生疾而陨性命。”意思

是说，房中学著作，是情爱性欲的准则，是论述婚姻之事中男女交合的道理，因此古代圣王设立室外音乐来禁仰房内的情欲，而写成这些有关节制情欲的文字，娱乐而有节制，说明先秦两汉时的房中宗旨是节欲保精。

在汉末，房中术为早期道教所吸收，《太平经》称其为“兴国广嗣之术”。同时，马王堆汉墓出土的帛书《天下至道谈》《合阴阳》将房中术尊为黄帝流传的“天下至道”，是返老还童的仙术。

· 东汉顺帝时，张道陵创立“正一盟威之道”，称为“天师道”。《神仙传》称张道陵是沛国人，“本太学生，博通五经，晚乃叹曰：此无益于年命，遂学长生之道……其治病事，皆取玄素。”当时要求教徒修炼房中术：“陵语诸人曰：尔辈多俗态未除，不能弃世，正可得吾行气导引房中之事，或可得食草木数百岁之方耳。”这“玄素”便是房中经典《玄女经》和《素女经》，道教修习房中术的目的除了追求长生不死、羽化登仙外，还有便是治伤疗病。

道教之所以修炼房中术是与张道陵所尊道祖老子有关。老子《道德经》第五十五章说：“含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而媾作，精之至也；终日号而不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明，益生曰祥，心使之气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已。”老子指出：婴儿虽然骨骼脆弱，筋肉柔嫩，可小拳头却握得很紧；他不知道交合的事情，而小生殖器却常常勃起，这是因为精气充足的缘故。那么婴儿为什么会精气充沛且生命力旺盛呢？婴儿整日哭号而声音不沙哑，是因为他极度平和没有欲望，精气不耗散的缘故。婴儿无知无欲，无所畏惧，元精充足，生命力旺盛，不知道毒虫会咬他，猛兽会抓他，攫鸟会搏击他。一个擅长养生的人，所含养的元精能比得上初生的婴儿。人如果能够做到平和无欲，就会懂得生命存在的法则；懂得了生存法则，就是智慧明净；贪图性欲就会自招灾殃，耗费精气，导致消精亡阳。人从幼年成长到壮年，会因耗费元精而衰老，这是不合乎养生之道的。可见道家房中养生这一阶段的基本观点是节欲保精。后来庄子、关尹子、列子等道家人物都恪守这一观点，如《庄子·达生》说：“人之所取

界者，衽席之上，饮食之间，而不知为戒者，过也。”正是说节欲保精。黄老新道家出现后，仍然继承老子保精思想，只不过略有改造和发展，提出了“适欲节性”“贵精重己”等理论。

道教传授房中术有特殊的仪式，日期选在朔、望之夜。行仪前男女先要斋戒三日，开始时有舞蹈，或者是导引，然后男女成双成对地实施“合气之术”。著名数学家甄鸾先入道，后叛道入佛，著作《笑道论》攻击道教说：“臣就观学，先教臣《黄素》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。”还说：“男女至朔、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。”这种说法显然不符合道教房中术的宗旨，但从侧面反映了道教房中术的练习法。

张道陵羽化升仙后，儿子张衡，孙子张鲁继续传道，授受房中术，一时出现了大批房中家，如左慈、甘始、东郭延年、冷寿光、封君达、郗俭、郝孟节、王真等。

魏晋南北朝时，房中术被道教徒宣传得十分神奇，认为修炼房中术不仅可以享受男女欢乐，而且可以移灾疗疾，延年益寿，羽化登仙，并以黄帝为例证，称黄帝因与玄女、素女研讨房中术而登仙。一时间房中术著作如雨后春笋，频频出世，如《玄女经》《容成经》《彭祖经》《入内经》《内宝经》等等。东晋著名道教理论家葛洪著《抱朴子》，在《微旨篇》中对房中术做了新的探讨，认为：“人不可以阴阳不交，坐致疾患。若乃纵情恣欲，不能节宣，则伐天命。善其术者，则能走马以补脑，还阴丹以朱肠，采玉液于金池，引三五于华梁，能令人老有美色，终其所禀天年。”很显然是主张节欲，反对将房中术看得无所不能，也不赞成绝欲和纵欲。这与当时社会上流行的“闭精不泄，还精补脑”之说有所区别。因此房中术流入宫廷士族社会当中，逐渐为帝王所崇拜，曹操曾经将当时社会上善于房中术的专家聚禁于魏都，专门为他传授房中养生功法。至六朝时又出现了《太清经》《元阳子经》《子都经》《容成经》《玉策记》《入室记》《六阴玉女经》《新撰玉房秘诀》等大批房中术著述，导致房中研究繁荣昌盛起

来。鉴于此，嵩山道士寇谦之改革北方道教，“除去三张伪法、租米钱税及男女合气之术”“专以礼度为首，而加以服食闭炼”。但庐山道士陆修静依然“祖述三张，弘扬二葛（葛玄、葛洪）”，不过要求房中术必须“役之以礼度”“课之以诵经”“使之以思神”。

隋唐五代，随着经济文化的繁荣，房中术在社会上广泛流传。在《隋书·经籍志》和《新唐书·艺文志》中记载有《序房内秘诀》《玉房秘诀》《徐太山房内秘要》《素女秘道经》《素女方》等。道教医药家孙思邈将房中术视为养生的重要手段，在《千金要方·房中补益篇》中他说：“此方之作也，非欲务于淫佚，苟求快意，务存节欲以广养生也；非尚欲强身力，幸女色以纵情，意在补益以遣疾也。”主张男女双方性生活要情绪平和，不可过分的激动，甚至还提出了性生活的频率，以使正常交合和泄精。此外，唐代的张鼎著《玉房指要》、里贯著《洞玄子》、五代的陈抟著《房中玄机中萃纂要》等都是研究房中学难得的资料。甚至连宋徽宗赵佶也曾向茅山道士第二十五代宗师刘混康求广嗣之法（即房中术）。

宋元明清，由于宋明理学的影响，孔孟之徒板起假道学的面孔，斥责房中术为淫秽的邪术，男女之间的性生活话题被封建伦理道德定为禁区，不准公开谈论。这样房中术的传播与研究受到了限制和压抑，给广大民众造成了一种性神秘感，进而助长了士大夫寻求房中极乐的淫风，在宫廷和官僚贵族家庭中成为专供淫乐的秘术。从此，房中术的研究在中国社会里逐渐扭曲变形，“缙绅大夫耻言之”，人们不敢公开讨论研究房中术，不少古代房中著作在国内因遭焚毁而绝迹，或流向海外，一些涉及到性生活问题的文学作品遭到查禁，如白行简的《天地阴阳交欢大乐赋》《金瓶梅》《红楼梦》等也被查封，从此中国房中文化的研究被封建的枷锁锁上了大门。

值得庆幸的是，房中术在道教内丹学中得到了根本的改造。从唐末五代以来，钟离权、吕洞宾、陈抟、刘操、张伯端等人依据《参同契》的理论，将其发展成为男女双修的阴阳栽接丹法。从而使元顺帝能够接收道家房中的“演揲八法”，明清时仍有《既济真经》《修真演义》《三峰采战》《男女房中秘密要术》等道家房中经典问世，道士中

仍有“烧金御女”的方术。

综上所述，道家所讲的房中学说是中国古代房中学说的本源和干流，虽然道门内也有反对派别，甚至后世有些道书将房中著作列于“傍门九品”的“下三品”，但也说明了房中学是道学内容的一部分。一般来说，房中著作在汉以前是科学健康的，但后来演变得越来越神秘，又主张“数数御女”“多多亦善”等不健康思想，使得房中学思想遭受重创。直到1963年，周恩来总理指示医务工作者，一定要把青春期的性卫生知识教给男女青年们，让他们用科学的知识来保护自己的健康，促进正常发育，这才将性学知识写入了教材，当时主要有王文斌的《性的知识》和于光远的《性知识》两本小册子。可见对房中的研究仍然处于一个半封闭的状态，人们依然谈性色变，深怕有淫秽之嫌。

改革开放后，房中术成了人们研究病原学和病理学不可缺少的内容，人们越来越认识到遗传、优生、长寿等均与房中有着极其重要的关系，婚姻、恋爱、健康、血缘等对优生优育起着关键的作用。于是研究性学的组织机构、杂志及著作又纷纷出现，国外研究性学的著作亦纷纷传入，使得中国房中研究又出现了蔚为可观的新气象。

总的看来，道家房中与中国传统养生学和现代性科学比较起来，主要精华如下：

(1) 提出“饮食男女，人之大欲”。男女交合是顺应天地阴阳的自然之道，“阴阳不交，则坐致壅阂之病”，无益于人的寿命。所以人不能强制绝欲，否则会影响身心健康。

(2) 指出“合阴阳贵有法”。就是说性生活要讲究方法，只有交合法理得当，才能“乐而有节”。主要方法指导思想是和谐、讲频率、重禁忌等，同时注意方法得当，性生活就会和谐愉快，有益身心健康。

(3) 告诫人们“恣欲损身”。强调性生活应该有节制，切不可纵欲，否则会损害身体健康，造成生命夭折。

(4) 强调房中养生要讲求“胎教之道”。指出健康的性生活，有利于优生优育，造就健康聪明的后代。

第一节 房中原则

道家房中术认为人不能绝欲，认为人类对性生活的渴求和对性的满足，是一种正常的生理功能，两性交合是人类生殖繁衍的起点，是一种本能的生理活动。《三元延寿参赞书》说：“男女居室，人之大伦，独阳不生，独阴不成，人道有不可废者。”同时道家房中术也不赞成纵欲，认为房中术虽然可以保精、守神、致气、还精、补脑，但是过之就会反受其害，遭受损伤，危害生命。因此道家房中术讲求以下几个原则：

1. 性不可无 欲不可绝

男女就好像天地间的阴阳和春夏秋冬一样不可偏激，偏阴偏阳都会产生疾病。《三元延寿参赞书》称如果男女不合，就像“春无秋，冬无夏。因而和之，是谓圣度，圣人不绝和合之道”。提出禁欲违反自然规律和人性，有损身心健康，并指出其中的道理说：“男子以精为主，女子以血为主。故精盛则思室，血盛则怀胎。若孤阳绝阴，独阴无阳，欲心炽而不遂，则阴阳交争，乍寒乍热，久而为劳。”

《洞玄子》说：“天左旋而地右回，春夏谢而秋冬袭，男唱女和，上为而下从，此物事之常理也。”认为夫唱妇随，阴阳和合，是宇宙间事物的常识和规律。正如《素女经》所说：“天地有开阖，阴阳有施化，人法阴阳，随四时。今欲不交接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补？”视性生活为四季阴阳变化，必须符合自然界的规律，天经地义，不可长期不过性生活，违背自然之道，否则会导致性功能衰退。相反，男女和合，阴阳调和，就会健康长寿，所以彭祖说：“男不可无女，女不可无男。若念头真正无可思者，大佳，长年也。”

总的来说，阴阳对立统一是自然界的普遍规律，在正常情况下阴阳总是保持平衡的，人体在正常情况下也必须保持阴平阳秘，和合适调，才能有健康的身体状况。如果出现偏阴偏阳、偏盛偏衰的现象，人就会生病。适度的性生活，正是调节人体阴阳的重要手段。性生活

虽然不可缺少，但也不可过纵，要保持人体阴阳的平衡。所以圣人是不主张禁绝房室交合的，只是要求阴平阳秘，以守护人体的先天真元精气。

从历史资料看，古代因禁绝房事而生病的人亦不在少数。《三元延寿参赞书》称：富家子弟唐靖，阴部糜烂，经道人周守真诊断后得知是“欲泄而不可泄”的原因。又《史记·仓公传》记载：“济北王侍者韩女，病腰背痛，寒热。众医皆以为是寒热。医生诊脉曰：内寒，月事不下也。即甯以药，旋下，病已。病得之欲男子而不可得也。”一男一女均因欲之不得而生病，说明健康的成年男女思求性生活是合乎情理的，对性生活强忍抑制，时间长了就会生病。

从现代性医学的角度看，人的性生活是一种本能，是由染色体决定的行为模式。当性的欲念在体内积蓄到足够支配性欲的物质——苯乙酯铵时，人体就会产生很强的性冲动，引起一系列心理和生理的变化，如性交欲求、阴茎勃起、阴道润滑等等，都是性冲动的结果。所以魏伯阳在《周易参同契》中说：“男女相须，含吐以滋；雌雄错杂，以类相求。”可见适度的性生活是人自身生理和心理的需求。

其实性生活还有另外一种功能，这种功能就是人类的繁衍。人类的生存与延续离不开正常的性交合，房中术在讲求身心保健的同时，还有求子的方法，使房中术不仅仅局限于追求性生活的康乐，而且强调子嗣之法。《妇人秘科·种子》说：“生育者，必阳道强健而不衰，阴癸应候而不衍，阴阳交畅，精血合凝，而胎元易成矣。不然，阳衰不能下应乎阴，阴亏不能上从乎阳，阴阳乖离，是以无子。”《妇人规·子嗣·人事》说：“阴阳之道，合则聚，不合则离；合则成，不合则改……然伶薄之夫，每从勉强，故多犯虚劳，诂云子嗣？朴厚之子，常由自然，故品物咸亨，奚虑后人？”精辟地论述了性生活与生育之间的关系。

事实上，适当的性生活是有益于身体健康的。《十问》说：“人气莫如脰（阳器）精，脰气宛闭，百脉生疾；脰气不成，不能繁生。”就是说人的生气以阴精为精华，阴茎的精气郁闭阻塞，人体百脉不通，久积成病；精气成熟，人就不能生育繁衍。因此可以这样说，正常的

性生活是身心健康的需要，这不仅是房中术的主张，也是现代性科学的要求。人的情爱表现是互为因果的，忧虑、愤恨、恐惧都会导致精神紧张，阻碍血液流向性器官，使性生活不能协调，最终会使精气郁闭不泄，造成局部充血，百脉不畅，引起腰背痛、前列腺慢性充血发炎等病。所以《玄女经》说：“人复不可阴阳不交，则生瘫痪之疾；故幽闲怨旷，多病而不寿。”说明禁止或缺少性生活的寡居者，多病而短寿。

现代性医学研究证明，性交合时人体内激素分泌旺盛，高潮时心跳加速，血液循环增快，使得百脉畅通，新陈代谢提高，从而有效地延缓衰老。血液循环加快就会将养分输送到身体各个部位，使得皮肤柔嫩光滑，发青齿坚，可以减少乳腺癌、前列腺炎的发病率。孙思邈《房中补益》说：“男不可无女，女不可无男。无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿……强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿虫，以致鬼交之病，损一而当百也。”其实人的身体每一个部位都有性敏感区，具有“组织记忆”的功能，脑部中枢神经发出的情感反应直接与这种“组织记忆”相关联，长期的性欲被压抑，人的性组织就会失去记忆，脑部情感神经就会变得尤为复杂、波动极大，最终使人郁欲寡欢，闷闷不乐，产生性心理障碍，导致性功能丧失。因此人性不可无，情欲不可绝。

2. 欲不可早 成年为宜

道家房中认为，男子不可破阳太早，否则就会伤精败气；女子不可破阴太早，否则会伤及血脉，主张未成年者不可近欲。齐大夫褚澄说：“羸女则养血，宜及时而嫁；弱男则节色，家待壮而婚。”即是强调男女要到适宜年龄才能出嫁。《三元延寿参赞书》说：“精未通而御女，以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾。”“未笄之女，天癸始至，已近男色，阴气早泄，未完而伤。”就是说男女未成年而过性生活，终究会导致病患。

在中国古代，未成年而婚的现象十分普遍，童养媳的现象一直延续到新中国的成立前夕。这种现象给广大少女身心造成了极大的伤害，陆游《剑南诗稿》卷十五《无题》说：“碧玉当年未破瓜，学成歌舞

人侯家。如今憔悴蓬窗里，飞上青天妒落花。”就是说未成年少女学成歌舞后供富人淫秽取乐，未老先衰，憔悴潦倒，从而揭露了封建统治者残酷摧残少女身心的罪恶行径，告诫世人切不可早婚早育。正如《三元延寿参赞书》说：“童男室女，积想在心。思虑过当，多致苛损。男则神色先散，女则月水先闭。”从而进一步说明了过早的性交合导致未老先衰的原因，所以古代道家房中强调“及时而嫁”“待壮而婚”是符合现代性科学的，拿年龄来说，也就是男三十，女二十。

当代社会，由于经济水平的提高，物质生活的丰富，少男少女早婚早恋的现象十分严重。所以对处于青春期的少男少女进行性卫生教育至关重要，应该从生理、卫生、理想、道德、情操等方面，帮助他（她）们渡过青春期，健康地走向成年，从而提高未来人口素质。

3. 欲不可纵 适度而行

道家房中术追求的是健康快乐的心理，是建立在长寿成仙的基础上，不是建立在纵欲恣色的基础上，在享受性快乐的同时，也渴望延年益寿。因此道家主张性生活要适度而行，切不可纵欲妄行。

道家认为枉情纵欲轻则会精散虚损，导致阳痿。彭祖说：“美色妖丽，娇妾盈房，以致虚损之祸。”知道这个道理，就可以获得长生。金元起说：“乐色不节则精耗，轻用不止则精散。圣人爱精重施，髓满骨坚。”《三元延寿参赞书》说：“恣意极情，不知自惜，虚损生也。譬如枯朽之木，遇风则折；将溃之岸，值水先颓。”

那么纵欲情深在道家看来可谓是情节非常严重的，直接会导致人体生病乃至死亡。老君认为：“情欲出于五内，魂定魄静，生也。情欲出于胸臆，精散神惑，死也。”《阴符经》说：“淫声美色，破骨之斧锯也。世人若不能秉灵烛以照速情，持慧剑以割爱欲，则流浪生死之海，害生于思也。”《元气论》说：“嗜欲之性，固天穷也。以有极之性命，逐无涯之嗜欲，亦自毙之甚矣。”为什么说纵欲会危及生命呢？《三元延寿参赞书》解释说：“欲多则损精。人可保者命，可惜者身，可重者精。肝精不固，目眩无光；肺精不交，肌肉消瘦；肾精不已，疾病随生，死亡随至。”

根据现代性学研究我们同样可以得出结论，因为性生活频率过高，

射精次数过于频繁，就会增加睾丸的负担，促使其过剩地产生雄性激素，进而抑制了垂体前叶的分泌，导致睾丸萎缩。同时在性生活过程中，人体会消耗大量的能量，使抵抗力下降，导致疾病乘虚而入。从生育角度看，射精过多，精液含量稀少，精子密度降低，精子活力丧失，从而导致受孕的机会减少，引起不育症。

其实道家道教房中家说得很有道理，他们的论述基本符合现代性科学的原理。比如明代万全在《养生四要·寡欲》中说：“交接多则伤筋，施泄多则伤精。肝主筋，阴之阳也，筋伤则阴虚易痿；肾主精，阴中之阴也，精伤则阴虚而举。阴阳俱虚，则时举时痿，精液自出，念虚虽说荫，隐曲不得矣。”就是说纵欲会伤筋败精，阴阳俱损，导致阳痿，精关不固，短命折寿。

从历史事实上看，因纵欲而丧命的人亦不在少数。据《左传》记载，晋平公生了病，郑简公派大夫子简前去慰问，子简见到晋平公后，发现晋平公气色不佳，告诫说是因贪图女色所致，应该节制房事，否则会危及生命。还有西汉美女卓文君爱慕才子司马相如，可惜这司马相如患有消渴病，医生一再告诫他不可纵欲，由于沉溺于卓文君的美色，不能节欲，终因旧病复发，在性生活中死亡。

既然人不可纵欲，那么什么样的频率才算合理呢？道家房中认为人的身体有强有弱，年龄有大有小，应该随着气力而定，不求强快，否则会损害身体。《素女经》认为，一般20岁的人可以一日一次；30岁的人，身体好的可以一日一次，差的可以二日一次；40岁的人，身体好的可以三日一次，差的可以四日一次；50岁的人，身体好的可以五日一次，差的可以十日一次；60岁的人，身体好的可以十日一次，差的可以二十日一次；70岁的人，身体好的可以三十日一次，差的就不可泄。《玉房秘诀》认为，20岁的男子可两日一次，30岁的可三日一次，40岁的可四日一次，50岁的可五日一次，60岁以上的则不可过性生活，否则就会有损伤之病。道教药王孙思邈在《房中补益》中则说：“御女之法，能一月再泄，岁二十四泄，皆得二百岁。”认为一般男子20岁可四日一泄，30岁八日一泄，40岁十六日一泄，50岁二十日一泄，60岁应当闭精不泄，若身体状况良好，也可一月一泄。

道家在房中术中认为男子的阳精浑浊浓稠，女子的阴精清淡透明，积蓄阳精用以滋养阴精，会使双方气血肌肤受鼓动，身体筋骨脉络活动灵敏，痞塞消除，脏腑得以滋润，血气充盈，祛病长寿。假如泄精过甚，短期内得不到恢复，便会供不应求，身体自然会阴虚阳痿。《广嗣纪要·寡欲篇》说：“尝见男子近女，一宿数度，初则精，次则精水，期后则是血，败之甚矣……男子当益精，女子当益其血，节之以礼，交之以时，不可纵也。”可见禁止纵欲是为了保精益气。

现代医学证明，和谐适度的性生活有利于男女双方身体健康、生活美满幸福。因为性生活不是一个单纯的概念，而是与双方身体状况、年龄、心理状态、环境、性快感等密切关联。所以很难给性频率一个合适的标准，通常身体健康状况较好的青壮年，每周性生活可到三至五次，中年人每周性生活可到一至二次，老年人每月一至二次，这些都属于正常的范围。并且如果性生活过后，感到精神饱满，心情舒畅，精力充沛，矫捷明健，说明性生活适度；如果萎靡不正，浑身无力，注意力不集中，说明性生活频率过高。

4. 欲不可强 情志为佳

正常健康的性生活应该是两厢情愿的，或者是情投意合的，没有丝毫勉强的行为，否则就会伤及身体。《素问》说：“因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。”直接说明勉强行房，首先伤肾，次者伤骨。《三元延寿参赞书》说：“强力入房则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能俯仰。”指出勉强房事会导致体瘦羸、惊悸、梦泄、遗沥、便浊、阳痿、小腹里急、面黑耳聋。正如《抱朴子》说：“才不逮强思之，力不胜强举之，伤也。”

其实道家房中术所说的强力入房，多为阳痿。肾衰或性功能失调的人假如勉强行房事，结果便导致腰间脊骨受伤，精髓内枯，腰腿疼痛，不能俯仰，或体瘦、梦泄、精去、神离、气散。事实上现代有许多人因阳痿而吃各种各样的壮阳药而行房事，或者为了延长性生活的时间而服食春药，这些都是对身体有害的。《三元延寿参赞书》认为：“阳痿不能快欲，强服丹石以助阳，肾水枯竭，心火如焚，五脏干燥，消渴立至。”最终结果是轻者会得性病，或消渴，或疮疡；重者会导致

生命死亡。唐代著名的文学家韩愈，晚年时纳有两位小妾，因阳事不举，于是服食硫黄来助阳，终致英年早逝，死时才56岁。柳宗元的姐夫崔简在任连州太守期间，服食钟乳石以助阳，55岁时就命丧黄泉。所以今天我们要对满大街的壮阳广告和小巷中的性保健品店小心谨慎，切不可拿自己的身体健康开玩笑。

第二节 房中宜忌

道家房中术的根本目的是通过房事养生获得健康长寿，进而长生久视。所以始终强调性生活应建立在理智、健康、和谐的基础上，《广嗣纪要·协期篇》说：“男子交媾之际，更有避忌，切须慎之。若使犯之，天地夺其寿，鬼神殃其身，又恐生子不肖不寿之类。”其实这是说的性生活的禁忌问题。对此道家房中术总结了许多经验，指出了什么情况下适合于性生活，什么情况下应禁止性生活，具体来讲有以下几个方面：

1. 忌天时怪变

在中国古代，人们特别相信“天人感应”学说，认为天地与人同构，人的五脏与阴阳五行、五方、五色、五季相应合，随之而应感。因此道家倡导“天人合一”学说，认为人与自然是一个整体，人不能违背自然规律办事，顺应自然是修道养生的基础。《易经》说：“天垂象，见吉凶，圣人象之。”就是说自然界发生变化，就会产生吉凶的征兆，聪明的人应该懂得去效仿。道家在房中养生中同样如此，十分强调天时的重要性，忌讳在性生活过程中遇到恶劣的天气，或环境的突变。《礼记》说：“雷将发声，生子不戒，必有凶灾。”《玉房秘诀》解释说：“斯圣人往诫，不可不深慎者。若夫天变见于上，地灾见于下，人居其间，安得不畏而敬之！阴阳之合，尤是敬畏之大者也。”

对此《素女经》中认为，自然界的变化会给性生活带来很多不利，如日月朔晦、日蚀月蚀、大风大雨、天崩地裂、雷霆万钧、大寒大暑等天地交感、阴阳错乱的时候，都不可以同房。彭祖说：“消息之

情，不可不去。又当避大寒、大热、大风、大雨、日月蚀、地动雷电，此天忌也。”

同时，道家房中术对自然环境还有更严格的规定，甚至对性交合时体位和时辰也有规定。《洞玄子》说：“交接所向，时日吉利益损，顺时效此大吉，春首向东，夏首向南，秋首向西，冬首向北；阳日益，阴日损；阳时益，阴时损；春甲乙、夏丙丁、秋庚辛、冬壬癸。”很显然，道家的性交合是按四季、时刻、方位的顺序进行的，将五行（金木水火土）、五方（东西南北中）、五季（春夏长夏秋冬）与人体五脏（心肝脾肺肾）相配。认为春季属肝木，头部朝东，夏季属心火，头部朝南，秋季属肺金，头部朝西，冬季属肾火，头部朝北；阴日为双日，性生活有损，阳日为单日，性生活有益；半夜子时以后至中午午时属于阳时，性生活有益，中午午时至半夜子时属于阴时，性生活有损。

从现代性科学研究来看，地球磁力场和电场、宇宙射线对人体的影响来看，天时变化和时辰方位对人体都有不同程度的影响，在性生活中注意这些影响会有益于身体健康。从人体本身出发，我们也会发现，大热的天气，气血会运行加快，人身腠理毛孔都会扩张，新陈代谢加强，生理机器处于一个高负荷的状态，过性生活无疑会增加能量的消耗而损伤精气；大寒的天气，人体的生理功能又处于一个低负荷的状态，过性生活无疑会感到力不从心；大风大雨时人的心情往往会烦躁不安，惊恐万分，过性生活时会因外界的干扰而刺激神经导致精神紧张，造成阳痿、性冷淡等症状；时辰和方位是人体磁场与地球磁场之间的关系，对身体亦有些不同程度的影响。

2. 忌生理不顺

所谓生理不顺是指生病、饱食、疲劳、便秘、醉酒、妇女三期等情况，碰到这些情况都应该禁忌性交。

对于生病，《三元延寿参赞书》说：“金疮未差而交会，动于血气，令疮败坏。”就是说在生病的情况下过性生活，会导致动摇血气，病情加重，恶化直至死亡。《三国志·华佗传》记载有这样一件事情，一位叫子献的邮差官在出差前病刚刚好，向华佗咨询病情，于是华佗

在把脉后告诫他说身体还没有恢复元气，近阶段不宜行房，否则会“舌出数寸，不治而死”。子猷外出后不久，妻子从家中前来看望，二人于夜间发生性关系，结果三日后发病而死，果然如华佗所说的一样。究其因，《伤寒总病率》说：“新瘥后精髓枯燥，切不可为房事，犯房事必复死。”《伤寒指掌》说：“病后气两虚，早犯房事，真元大伤，而得着外邪，邪入下焦阴分，销铄阴精，为病极重。”说明病后人的精髓不支，真元已伤，没有过性生活的资本。

对于饱食，《三元延寿参赞书》说：“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。”人吃饱饭以后，五脏六腑的功能都集中在消化吸收食物上，运转需要足够的能量来支撑。如果此时行房，就会丧失大量能动力，使肠胃功能增加，超过承受能力，自然会得肠癖。

对于疲劳，《仙经》说：“无劳尔形，无摇尔精，归心静默，可以长生。”就是说不要为了房事而劳苦奔命，不要为了房事而动摇精气，清心寡欲，便可以获得长生。事实上，人在劳累后不宜房事，因此而亡命的亦不在少数。

对于便秘，《三元延寿参赞书》说：“忍小便入房者，得淋，茎中痛，面失血色，或致胞转，脐下急痛死。”可见忍小便入房，是乃房中大忌，轻者染病难愈，重者直接死亡。《史记·仓公传》记载，齐北宫司空夫妇生病，病情是难于前后溲而溺赤，见到寒气就会遗溺，并且腹胀，经过诊断，是“欲溺不得，因以接内”而致，即强忍小便行房所致。

对于醉酒，《三元延寿参赞书》说：“大醉入房，气竭肝伤，丈夫则精液衰少，阳痿不起，女子则月事衰微，恶血淹留，生恶疮。”就是喝醉酒后行房，会伤肝败气，男子会阳痿不起，女子会月经闭绝，情节严重会生疮化脓。《史记·仓公传》中称齐国有一位姓成的御史生了头痛病，并伴有痈疽。经过医生仓公诊断发现，成御史是因为饮酒后行房事而致病，于是告诉齐御史说八日后就会呕脓而死，后来果然如仓公所言。另有戴良《丹溪翁传》记载：蒲江郑义士得了带下病，请道医丹溪诊治，结论是因为酒醉后行房事，阴虚而阳暴。可见醉酒

入房应当慎忌。

对于妇女三期指孕期、月经期和乳哺期。妇女在孕期应忌行房事，《达生篇》认为：“受孕后最宜节欲，不可妄动，致扰子宫。怀孕后苟不知戒，即幸不坠，生子亦必愚鲁而疾患难与共矣。”在月经期妇女也不能行房事，《养生集要》说：“妇人月事未尽而与交接，既病女人，生子或面上有赤色凝如平者，或合在身体，又男子得白驳病。”产褥期也不能过性生活，《诸病源候论》称产后妇女气血未复，子宫口开张，如果过性生活会损伤经脉，损耗精血，带入细菌，从而引起各种妇科病。

3. 忌情志不佳

俗话说“人有七情六欲”，这“七情”指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。“七情”太过对身体不利，会伤及气血，损害内脏。道家养生认为怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。在性生活中，如果愤怒烦恼、惊恐万分、忧愁衰伤、抑郁苦思，不但使双方享受不到快乐，而且严重影响身心健康。所以陶弘景《真诰》认为醉饱、喜怒、忧愁、悲哀、恐惧都不宜过性生活。

道家认为在性生活过程中如果情志不佳，会产生种种疾病。《千金要方·房中补益》认为人在愤怒中，气血不稳定，如果交合，就会发生痈疽。《三元延寿参赞书》认为在惊慌恐惧中行房事，阴阳偏离，虚汗淋漓，时间长了就会产生痼病。诗人李渔在《闲情偶寄》中说，人在忧愁困苦的时候，没有事情娱乐感情，即使想念房中快乐，这不算是妄自非为，是形势所迫造成的结果。然而忧伤行房事之乐，跟平时比较，损耗精神加倍，为什么呢？身体虽然交接而心没有向往，精没有汇集而气已经汇集。这就好比让愁苦的人高兴大笑，这种笑实际上是苦笑，愁会更愁。这就是忧中行乐的弊端。

4. 七损八益

七损指七种不利于身体健康的交合情形。即闭、泄、渴、勿、烦、绝、费。《玉房秘诀》认为是绝气、溢精、夺脉、气泄、机关阙伤、百闭、血竭。

绝气指性欲不振而勉强交合，从而导致汗泄气短。《医心方·房

内》认为：女子正卧，男子担女子两股深案，让子女自己摇动，女子爱液流出为止，男子不动得到快感，早晨行九下，十天即可治愈此病。

溢精指心意贪快，阴阳未和而交合；或醉酒交接，导致早泄。《医心方·房内》认为：女子正卧，弯曲两膝挟住男子，男子浅刺女子，内玉茎半寸，让女子自己摇动，女子爱液流出为止，每天行九下，十天可以治愈此病。

夺脉指阴茎不坚勉强交合，中途强行排精，导致气力不济；或饱食后立刻交接，从而伤及脾脏，影响消化，导致阳痿无精。《医心方·房内》认为：女子正卧，以脚钩男子尻，男子据席内之，让女子自己摇动，女子爱液流出为止，男子不要快乐，每天行九下，十天可以治愈此病。

气泄指在身体疲倦、大汗淋漓的状态下交合，导致腹热唇焦。《医心方·房内》认为：女子正卧，男子担女子两股深案，让子女自己摇动，女子爱液流出为止，男子不动得到快感，早晨行九下，十天即可治愈此病。

机关阙伤指大小便后立刻交合，从而损伤肝脏；或者交接过猛，劳损筋骨，导致痼疽发作，目眇阳痿。《医心方·房内》认为：男子正卧，女子跨其股正向前，徐徐案内之，不要让女子自己摇动，子女爱液流出为止，男子不要快乐，每天行九下，十天可以治愈此病。

百闭指迷恋女色，竭泻精气，交合无度，百病并生。《医心方·房内》认为：男子正卧，女子跨男子上面，前伏据席，让女子内玉茎自己摇动，女子爱液流出为止，男子不要快乐，每天行九下，十天可以治愈此病。

血竭指在劳作奔波、汗尽体乏后，男子仰卧深推，连续交接，暴急不止，诱使剧病发作，泻精不止，终至血枯气竭，皮虚肤急，茎痛囊湿，精变为血。《医心方·房内》认为：女子正卧，高抗其尻，伸张两股，男子跪其间，深刺，女子自己摇动，女子爱液流出为止，男子不要快乐，每天行九下，十天可以治愈此病。

八益是八种对人体有益的八种房中养生法。即治气、致沫、知时、畜气、和沫、窃气、侍赢、定顷。《玉房秘诀》认为是固精、安气、

利藏、强骨、调脉、蓄血、溢液、导体。

固精指闭固精关。《医心方·房内》认为：让女子侧卧张股，男子卧其中，行十八下，可以使男子精固，又可以治疗女子漏血，每日一回，十五天就可以治愈。

安气指调理气血。《医心方·房内》认为：女子正卧高枕，伸张两肱，男子跪女子中间刺之，行二十七下，可以使气和，又可以治疗女子门寒，每天三回，二十四天可以治愈。

利藏指利于五脏。《医心方·房内》认为：女子侧卧，屈其两股，男子横卧，却刺，行三十六下，可以使人气和，又可以治疗女子门寒，每天三回，二十四天可以治愈。

强骨指筋骨强壮。《医心方·房内》认为：女子侧卧，屈左膝，伸其右肱，男伏刺之，行三十六下，可以使人关节调和，又可以治疗女子闭血，每天行五回，十天可以治愈。

调脉指调节经脉。《医心方·房内》认为：女子侧卧，屈其右膝，伸其左，男子踞地刺之，行五十四下，可以使人经脉通利，又可以治疗女子门辟，每天行六回，二十天可以治愈。

蓄血指蓄养精血。《医心方·房内》认为：男子正面仰卧，女子戴尻跪男子上面，极内之，让女子行五十四下，可以使人力气强壮，又可以治疗女子月经不调，每天行七回，十天可以治愈。

溢液指使体液充盈。《医心方·房内》认为：女子正伏举后，男子上往，行七十二下，可以使骨髓充溢。

导体指使身体血脉畅通。《医心方·房内》认为：女子正卧，屈其肱足迫尻下，男子以肱胁刺之，行八十一下，可以使骨骼充实，又可以治疗女子阴臭，每天行九回，九天可以治愈。

5. 嗣续有方

道家房中术的目的除了追求康乐和养生疗病外，还讲究生育后代，延续种族。孙思邈《千金方·求子论》称：婚姻是人类伦理道德的根本，王者教化百姓的基础，圣人设教备论的宗旨，后代不能不精通明白这个道理。《产经》说：“人之始生，本在于胎合阴阳也。”将婚姻和孕育后代等同于性生活，认为是人类的必需。《天地阴阳交欢大乐

赋》中这样写道：性命是人的根本，欲望是人的利益。保存住性命而求得丰富的利益，莫过于衣食。丰衣足食后莫过于欢娱。保精、益精在于夫妇之道，饮食男女。情投意合莫过于交接。交接是夫妇之间的阴阳和合。其余的如官爵、功名等都是世事交情，终究要衰退。而男女之间的阴阳和合是人类伦理的肇始，天地造化的开端，天地交接而阴阳得以和合，男女交接而阴阳得以顺畅。所以仲尼认为婚姻是人类的大事，诗人写下《螽斯》，考证婚姻的根本，赞美人类交合孕育。说明婚姻是人类正常生活的需要，是人类最精彩的大事。

当然有性生活并不一定有孕育。现代社会生活中，不能怀孕的现象相当普遍。已婚夫妇中约有10%得不到怀孕，其中500对夫妇中约有37%有性生活和婚姻的问题，有50%原发性不育夫妻对性持有恐惧态度。造成不孕的原因除性功能障碍外，还有性生活安排不当，方法不正确，配合不协调等原因。《三元延寿参赞书》总结认为劳伤会无子，说：“丈夫劳伤过度，肾经不暖，精清如水，精冷如冰，精汇聚而不时，皆令无子。”“女人劳伤气血，或月候愆期，或赤白带下，致阴阳之气不和，又将理失宜，饮食不节，承风取冷，风冷之气乘其经血，结于子脏，皆令无子。”张景岳《景岳全书》总结认为患病也会无子，说：“疾病之关于胎孕者，男子则在精，女人则在血，无非不足而然。”可见固精、强血、益气对于受孕尤为重要。

那么怎样才能实现孕育怀胎呢？道家认为关键在于夫妇本身。根据实践经验，道家总结出了十种情况，《景岳全书》记述为：

第一是孕期的开合，取决女方。因为女方性欲冷淡时孕门闭合，性欲高涨时孕门大开。不过孕门开张的时间很短，如果女方的情志未至，男方射精过早就不能受孕；如果女方情志过了，男方再射精，同样不能受孕。一般女方情志所至会有各种表现，此时男方射精，即会受孕。

第二是性高潮出现的快慢，这是男女双方选择是否合适的问题。如果同时出现那是再好不过的，如果快慢不一致就应该通过嬉戏，平静耐心等待，相互配合，努力使性高潮一致。

第三是性功能的强弱。性功能强的一方不要担心害怕，弱的一方

也不要自我担忧，双方都要正确对待，善于体贴对方，尽量使情绪高昂，心情舒畅。

第四是性器官的长短。性器官弱小的要收敛形骸，大的要注意固养肾气。

第五是肾气的盈虚。肾气盈满受孕成功率大，肾气亏虚受孕成功率低。

第六是劳逸的结合程度。过于劳累使元气耗散而性功能萎缩，不利于受孕。

第七是阴阳怀情合抱，即是双方的情志问题。如果这一点处理不好，直接会影响下一代身体的健康。

第八是防止早期流产。男方在性生活中应该注意身体健康强壮不可性欲太过，否则会失去受孕的最佳时机，即使受孕也会引起流产。

第九是女方身体虚弱或年龄太小，不宜受孕，这就好比没有成熟的果子一样。

第十是心火与肾火相交的问题。性生活过程中，要心平气和，使心火下降，肾水上升，水火既济，才会适应壮阳而受孕。

道家认为仅仅是怀孕还不够，还要注意优生优育。因此对怀孕妇女做出了种种规定，如《洞玄子》说：“凡女子怀孕之后，须行善事，勿视恶色，勿听恶语；省淫欲，勿咒诅，勿骂詈，勿惊恐，勿劳倦，勿妄语，勿忧愁，勿食生冷醋滑热食，勿乘车马，勿登高，勿临深，勿下坡，勿急行，勿服饵，勿针灸。皆须端心正念，常听经书，遂令男女，如是聪明、智慧、忠真、贞良，所谓胎教者也。”这些对于孕妇做出的种种规定，一方面是保证孕妇和胎儿的安全，一方面是给胎儿提供一个健康生理和心理的良好发育环境，从而达到优生优育的目的。

不仅如此，道家道教对生男生女亦有研究。道教最初认为：经后一日、三日、五日受胎皆生男孩，二日、四日、六日受胎皆生女孩（《三元延寿参赞书》），这种说法显然没有科学道理。后来道教又认为：“经水断后一二日，血海始静，精胜其血，感者成男；四五日后，血脉已旺，精不胜血，感者成女。”（朱震亨《受胎论》）这一说法深为后世医家所欣赏。后来道医岳甫嘉则对此加以否定，称：男女之辩，

不以精血先后为拘，不以经尽几日为拘，不以夜半前后交感为拘，不以父强母弱、母强父弱为拘，只以精血各由百脉之齐到者别胜负耳。认为：精之百脉齐到，有以胜乎血，则成男矣；血之百脉齐到，有以胜乎精，则成女矣。并从脉象上加以论述夫妇什么样的脉象能生子，什么样的脉象不能生子，指出各种病脉的调治方法，“按脉立方，因病用药”，使“夫妇之脉皆平和沉滑”“交合有期，不妄用精，必能生子”，看来此种论述甚为精当。

从现代遗传学研究来看，夫妇双方生男生女是由人体的染色体决定的。人体细胞共有46个染色体，可排为23对。其中22对是常染色体，另一对为性染色体。这对性染色体在男性为XY，在女性为XX。男性能产生两种精子，即X精子和Y精子；而女性只产生一个卵子，即X卵子。受精时，Y精子与X卵子，形成XY的受精卵，即发育成男性。如果受精时，X精子与X卵子，形成XX的受精卵，即发育成女性。所以生男生女的问题是由男方决定的，不是由女方决定的。但是道教所提倡的“交合有期，不妄用精”的主张，对于增强男子身体素质，促使男方产生Y精子是非常有益的。

第三节 房中诸法

道家房中术包括性生理、性心理、卫生保健、优生学及性障碍疗法等方面的知识，其中还包含有性生活的禁忌等内容，因此道家房中在性交合方法十分讲求，大致可以归纳为以下几点：

一、以静为强，心毋怵荡。就是在性交合时情绪要稳定，心平气和，克服惊惧恐慌等状态。

二、先戏后乐，心使神往。在性交合前先调情嬉戏，按摩双方的敏感区，以激起春情，提高性欲，使双方心通气感。

三、先肾后心，弗欲强之。在任何一方性生理或心理萎靡不振，没有达到良好状态的时候，都不可以勉强交合。一般在性交合前应有性的冲动，然后再根据心理状态去进行交合，这叫做先肾后心。如果

心里想交合而生理上没有任何反应，这叫做先心后肾，这就是勉强行事，不利于身体健康。所以说男子切不可自力不胜而强举妄为，更不可以强迫女子交合。

四、三至乃入，征备乃上。性交合时男女是否处于一个最佳的状态，房中术认为男子有“三至”，女子有“五至”“五征”“五欲”“十动”等征候，必须使这些征候齐备后才能交合。如果男子阴茎奋仰，说明肝气至，壮大而热说明心气至，坚而能久说明肾气至。女子娇吟低语、合目不开、咽干气喘、仰卧如尸、口鼻气冷是五大征候，气上面热、乳坚鼻汗、舌薄而滑、下汐股湿、嗑干咽唾为五欲之状。

五、必徐以久，以和为贵。交合时要从容不迫，徐而安稳，抽送和洽，不疾不暴，柔舒持久。

六、乃观八动，审察五音。男女交合达到性高潮时，女子有八种反应动作和五种呻吟的声音，应该注意观察，不要使性生活步入销魂落魄的境界。

七、谨守精关，多交少泻。道家房中术特别强调宝精、积精，一般以多交少泻为原则，甚至主张闭精不泻。

八、讲求技法，疗病益身。道家房中术包括许多仿生动作和法式，并伴有许多图谱，以增强性生活的欲望，一方面是为了丰富性生活的内涵，一方面是为了治疗某些疾病。所以其中还包含了许多治疗性生理障碍的药物，以及一些刺激性生活的药方。比如七损八益之道、六接九法、三十法等，将性生活作为一种艺术享受。

九、弱入强出，行气补脑。性交合后生殖器必须生还，不能死出。完成性交合后辅以行气，以增强还精补脑。

以上既是道家房中术的方法，又是道家房中术的基本原则。为了更形象直观地让大家更进一步了解道家房中术在治疗人身生理、心理某些疾患的作用，在此简单介绍一下道家的一些房中技法，如交接九法、十节、三十法等。

交接九法指模仿龙、虎、猿、蝉、龟、凤、兔、鱼、鹤交合姿势进行交接的方法，《玄女经》称为：龙翻、虎步、猿搏、蝉附、龟腾、凤翔、兔吮毫、鱼接鳞、鹤交颈。道家房中术认为不同的姿式配合不

同的技巧，可以获得不同的养生治病效果。

十节指模仿十种动物活动姿态进行性交的动作。《马王堆房中医方·合阴阳》称为：虎游、蝉附、尺蠖、麋桷、蝗磔、猿据、蟾诸、兔骛、蜻蛉、鱼噉。虎游是模仿老虎游荡行走的样子进行交合。蝉附是模仿秋蝉前后交叠的样子进行交合。尺蠖是模仿尺蠖伸缩起伏的样子进行交合。麋桷是模仿鹿角抵触的样子进行交合。蝗磔是模仿蝗虫展翅飞翔的样子进行交合。猿据是模仿猿屈膝下蹲的样子进行交合。蟾诸是模仿蟾蜍前趴下蹲的样子进行交合。兔骛是模仿兔子曲背下蹲的样子进行交合。蜻蛉是模仿蜻蜓上下交叠的样子进行交合。鱼噉是模仿鱼类吞食吸吮的样子进行交合。

三十法是三种不同的交合姿势。前四种属于交合前的嬉戏准备动作，后二十六种是不同的交合体位，基本上是模仿动物交合的动作、形态，也有一些模仿植物生长形态。道家房中术对此十分重视，认为以此可以达到养生疗病的目的。《医心方·洞玄子》说：“考核交接之势，更不出三十法，其间屈伸俯仰，出入深浅，大大是同，小小有异，可谓囊括都尽，采摭无遗。”

第四节 房中药具

房中药具包括房中药物和房中器具。用药一般指滋阴壮阳的补剂、治疗房事受伤的药物、增强性感和性欲的媚药、验淫药和脱毛药等。器具一般指仿造男女生殖器制成的代替品，以解决男女分居及生理缺陷问题，或加在男女生殖器上的器物，以增强性欲。

房中药物使用较早，起初成分比较简单，补药与现代社会使用的某些补品大致相同，媚药也仅仅追求一种擦拭和塞用后的“痒”“热”刺激。从马王堆出土的房中补药方来看，其成分很难与一般的补药区分开来。比如《养生方》中的“醴方”，就是用黍、稻酿造的甜酒；“麦方”就是服用麋糗、鸡卵、菟丝子、菽酱等。又如《杂疗方》中的，男子外用媚药往往是用桂、姜、椒、蕉、莢、谷汗浸布，擦拭阴

茎，以男子阴茎翘起为标准；女子塞用的媚药有“收敛阴户之方”，也有用桃毛、巴菽、蕃石调和枣膏，以求痒热。在这两个房中养生方中，补药一般都以酒醴、粥、鸟卵、蜗牛肉、肉脯以及茯苓、鸟喙、菟丝子、防风、麦门冬、石韦、颠棘、车前子、茵桂、细辛、干姜等中草药为主，媚药与补药往往重合，但大多数是外用或塞用，其中使用茵桂、干姜、蕉莢、蕃石、禹熏、巴菽、枣膏等较为明显。可见这一时期使用的药物以中草药为主。

隋唐以后，除了使用附子、茯苓、蛇床、菟丝子、柏子仁、车前子、防风、桂心、白术、干漆等中草药外，还广泛应用动物成分肉苁蓉，女子媚药则广泛使用硫黄作收敛剂。

明清时期，动物阴茎（如鹿鞭、狗鞭、海狗等）、红铅（少女初潮月经制成的药丸）、女精（女阴分泌物）、河车（胎盘）、秋石（人尿提炼物）等广泛运用于房中用药。同时民间艳情小说大肆渲染媚药的神奇功效，加之假道学的压制，使得房中用药显得十分神秘，民间以为神奇，宫廷士大夫中滥用，因之致死者不计其数。如《左传》中称汉成帝患病而阳痿，妃嫔昭仪求得壮阳药丸，一丸一幸，不料昭仪一次饮醉酒，竟给汉成帝七丸，汉成帝终因泄精过多，呕血而死。《金瓶梅》中的西门庆因服春药过量脱阳而死等，均说明当时社会淫风迷信春药贻害生命。因此当今社会流行的各种性保健药一定要慎之慎之。

房中器具在道家房中经典中记载很少，只有藤津、白绦带子、托子、硫黄圈、触器等几种，仿真器具很少。

藤津又叫“广东膀”“广东人事”，是一种男子生殖器的仿造物。用时用热水浸泡，使其发硬，然后用绳子束住根部，将绳子的两端绑在脚跟上，抽动双脚，用手助其入于阴门。可供女子自己使用。

白绦带子是一种用药水浸泡过、用来刺激性欲的带子。有时也将药物缝在带子里面，或者将带子放在药里烹煮。《既济真经》：“若行采战，先用绢带，束固茎根。”这里的绢带即指白绦带子。

托子是一种套在男子阴茎根部的环子，有单双之分，环子要用绳子束在腰间。在古代有铜制的、银制的、金制的托子，虽然材料不同，但功用一致。

硫黄圈是一种套在男子阴茎并带有硫黄的圈子。古人认为硫黄可以收敛阴道，在房中生活中使用可以增强性快感。

触器又叫“角先生”“角帽”，是一种男子生殖器的仿造物，西汉时已经出现。一种型式是双龟头，是女子同性恋者使用；一种型式是根部带环，可以用手指套在环内操作；一种型式是根部带唇，可以穿钉在物体上；一种是根部带棒，可以用手固定。到了宋代，触器的形象特别逼真，有带有螺纹和不带螺纹的两种型式，但都是中空并在根部穿孔，用绳子系住，束于腰间，在房内起阴茎增大器的作用，并且顶端不封口，以供泄精。就材质而言，有陶质、石质、银质、瓷质、铅银质、骨质等。

功 法 篇

第十章 道教动功养生法

道家养生功法无外动静两途，动以行气活血，通利关节，静以敛气养精，固本還元。但此两者一阳一阴，阳过则阴消，阴过则阳伤，故练家必须动静结合，阴阳平衡，此养生功法之要旨。

《元道经》曰：“元气难积而易散，关节易闭而难开。”人身欲得摇动，则谷气欲消，血脉疏利。仙家按摩导引之术，所以行血气，利关节，辟邪外干，使恶气不得入吾身中耳。传曰：“户枢不蠹，流水不腐。”人之形体，亦犹是也。故延年却病，以按摩导引为先。

现代医学认为：“人的寿命与人心脏的负荷成反比。”而道家认为：“人的寿命与人每分钟呼吸的次数和呼吸的部位成反比。”此两者的结论基本雷同。如：

鸡一分钟呼吸 30 次，它的寿命只有 12 年；狗，它一分钟呼吸 28~30 次，所以它活 20 年。牛，它一分钟呼吸 20~22 次，所以它的寿命有 32 年；那么大象呢？大象是每分钟呼吸 18~20 次，它的寿命是 60 年。一般说来，人的呼吸是 16~18 次，如果你每分钟呼吸 16 次，就可以活到 72 岁；换句话说你每分钟呼吸 18 次，你就只能活到 60 岁。乌龟能做到一分钟呼吸 4~5 次，有一种龟，它一分钟只有两次呼吸，所以它的寿命能达到 200 年，甚至 500 年。

庄子曰：“真人之息以踵，众人之息以喉”。

故道家养生功法不管动功、静功都必与行气结合，使气达到深、长、细、均、微。

道家养生功法第二大特点是“练内不练外”，即重视内脏的强壮而不重视锻炼外表肌肉，道家认为肌肉越强，消耗的能量越大，如得不到即时补充，将会从内脏透支，久之形成外强中干。所以西方的纯对抗性运动长寿并不多。

道家养生功法的第三大特点是“辨证施功”，如三丰祖师认为：

虚证宜存想收敛，内守功夫以补之。

实证宜按摩导引，外发功夫以散之。

热证宜吐故纳新，口出鼻入以冷之。

寒证宜存气闭息，用意生火以温之。

以上说明练功不是千篇一律，要根据每个人的体质情况不同选择对证的功法。像体虚的人应当多选择些静功，收敛神气，这是补法功法。如是实证则不宜，而应当用动功，让阻塞闭结的部位得到疏散通利。如各种导引术，这是泻法功法。而热证体质的人则宜练“六字诀”类鼻吸口呼的功法，这也是泻法。而寒证体质的人则宜练闭气法，这是补法功法。

三丰祖师的这段话言简意赅，是养生功法的指南。明代道医家李梴在《医学入门》也有精辟的论述：“大法导引，为虚损气血不周而设也。有火者开目，无火者闭目；无汗者闭气至极，有汗者不必闭气；欲气上行以治耳目口齿之病，则屈身为之；欲气下行之通大小二便及健足胫，则偃身为之，欲气达于四肢，侧身为之；欲引头病者仰头；欲引腰脚病者，仰足十指；欲引胸中病者，挽足十指；欲引臂病者，掩臂；欲去腹中寒热积聚诸痛及中寒身热，皆闭气满腹。偃卧亦可为之，但病在头中、胸中者，枕高七寸；病在心下者，高四寸；病在脐下者，去枕。”

道家养生功法的第四大特点就是“天人合一”。

如，陈希夷二十四气坐功。在内丹养生功法中，练功对时间常选择在子午卯酉等时辰。这些都是“天人合一，天人相应”的体现。

本篇介绍的无极功、阴阳功、五行功完全具备以上四个特点。此套功法体系完整，功理清晰，既简单又实用，几年来经几万人实践效果非常显著。据资常华道长（现代著名道士、修炼家，现在年龄127岁）讲，在唐代药王孙思邈已有传习并一直在道教内部传承。至今为止，经历代高道不断完善，形成了理论体系更完整的道教独特的养生法门。（本功法几近失传，现经恩师恩准将其核心内容整理面世，以利众生）

此套功法动静结合，开始由静生动，由无极而太极，每个功法的功效侧重不同。无极功，主要是沟通天地信息，调节上下阴阳，练习气的深、长度，调整水火相交，坎离既济；阴阳功，主要是沟通人体左右信息，调节左右阴阳平衡。并可通利关节，行气活血，调整金木相交。五行功则侧重于调整五脏平衡。主要用于强壮内脏，调节脏腑平衡，并具有蓄积元气，补肾壮阳，疏肝理肺，强心活血，增强记忆，延年益寿等多种功效。八卦功（略）则是内丹修炼的更进一步的功夫。

本套功法仍是道教练养的筑基法门，是修行者预防疾病、强身健体、延年益寿、悟道证真的重要手段，常人坚持练习可无疾而终。

功法要领

心平气和，气归丹田，沉肩坠肘，含胸拔背，腋下空虚，松胯松腰，精神内守，有安稳自然，气定神闲之象。

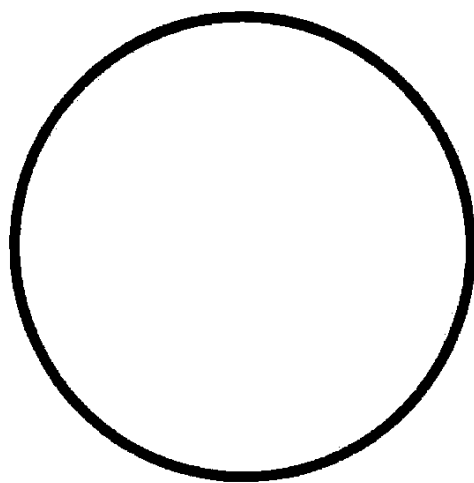
第一节 无极功

功法功能：

调节上下阴阳、交通心肾、调理三焦、激发周天运转。

功法要领：

以气统神、以意驭气。



无极图

功法描述：

(1) 站无极桩 3 ~ 30 分钟。

无极桩：身体自然站立，头顶青天，自然虚灵，两手下垂。两足为 90° 之形式，全身放松。

(2) 起势：两脚自然分开，根据个人身高肩宽不同，约肩宽三分之二为宜。

(3) 双手做太极捧气式，导引三次，捧起时吸气，手放下时呼气。

(4) 三次呼吸导引完毕后，顺势将手呈外八字画第一个圆，此时吸气，然后将气捧起，意念感觉全身真气从脚底涌泉穴运行，手捧起时将大地自然之灵气，自脚底涌泉穴往上通过双腿内侧三条阴经自下而上逐步上涌。

(5) 手捧气至胸部时将双手向外伸展打开，此时依然是吸气，待双臂打开时，顺势将手呈内八字画第二个圆，双手指尖掠过耳尖往上，十指相对至头顶，有双手托天，霸王举鼎之势，双手高举的同时踮起脚尖（依然吸气），意念感觉气从双腿内侧已通过腰身往上涌入，过腹腔胸腔，直至头顶百会穴，将体内污浊之气全然排出体外。

(6) 吸气至尽处，双手开始自上而下运气，上接天地日月精华之气，双手呈外八字画第三个圆，此时呼气，慢慢将气导引至下，将精华之气自头顶百会穴慢慢灌入体内，逐步下移，直至下丹田，回到起始处。

(7) 收功：依然做三次呼吸吐纳导引，注意呼吸是鼻吸口呼。因为练此功法易升阳上火，鼻吸口呼可调和阴阳平衡，使心肾相交，水火既济，气机通畅。最后双手交叠，左手在上，右手在下闭目静虑，与天地自然融为一体，物我两忘，放松三分钟。

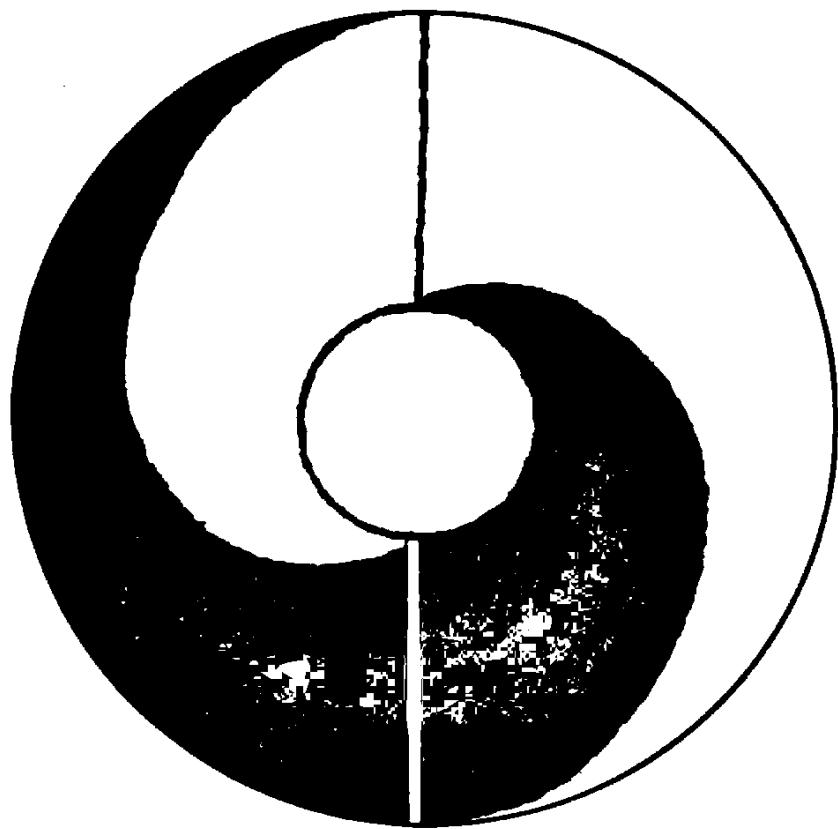
(8) 依次重复 36 或 81 次，初学者，呼吸没有那么长，可酌情让动作稍快一点。此功法核心要领是呼吸、动作、意念要完全统一，方可效果明显。初学者可先从动作、呼吸、意念依次熟练，一一突破，循序渐进，最后身心息三者合一，精气神三者统一。

(9) 备注：每次吸气时脚趾抓地，臀部夹紧，肛部上提，呼气时全身放松。

第二节 阴阳功

一、阴阳概论

阴阳五行是中国传统文化最重要的组成部分，是构成中国人最基本的思辩模式。阴阳是表达自然事物的基本属性，五行是表达自然事物相互间的关系。它是中国哲学的基础，是自然运行的法则，顺应它则发达昌盛，违背它则灾害丛生。



太极图

二、揉太极

太极功是养生太极的核心精髓。

《道德经》曰：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。这是揉太极功法的核心要旨。万事万物无不从无到有，由静到动，动极生静，静极生动，动静平衡万物乃生。功理

与道理同。阴阳功亦是由无极而太极，太极而分两仪，阴阳双运真气始生。此揉太极之真意也。

形体动作以圆为本，一招一式均由各种圆弧动作组成，故观其形，周而复始。意领气，气动形，内外合一，形神兼备，浑然一体。太极功的一招一式又构成了太极图形，激发人体自身的阴阳气血达到“阴平阳秘”的状态。

（一）功法要领

筋骨要松，皮毛要弓，节节贯通，虚灵在中。螺旋式运动，主要关注练习要在丹点位置，掌心始终保持朝上、眼观掌；全身放松，用意不用力。身体向前、上时吸气，身体向后、下时呼气，呼吸做到深长匀细。每次做9~36次。有条件的可次数逐渐增多。

1. 神静、意导

要始终保持神静，排除思想杂念，使头脑静下来，全神贯注，用意识指导动作。神静才能以意导气，气血才能周流。

2. 含胸拔背、气沉丹田

含胸，即胸略内含而不挺直；拔背，即指脊背的伸展。能含胸则自能拔背，使气沉于丹田。

3. 沉肩坠肘、体松

身体宜放松，不得紧张，故上要沉肩坠肘，下要松胯松腰。肩松下垂即是沉肩；肘松而下坠即是坠肘；腰胯要松，不宜僵直板滞。体松则经脉畅达，气血周流。

4. 全身谐调、浑然一体

要求根在于脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，只有手、足、腰协调一致，浑然一体，方可上下相随，流畅自然。外动于形，内动于气，神为主帅，身为驱使，内外相合，则能达到意到、形到、气到的效果。

5. 以腰为轴

腰是各种动作的中轴，宜始终保持中正直立，虚实变化皆由腰转动，故腰宜松、宜正直，腰松则两腿有力，正直则重心稳固。

6. 连绵自如

动作要轻柔自然，连绵不断，不得用僵硬之拙劲，宜用意不用力。动作连绵，则气流通畅；轻柔自然，则意气相合，百脉周流。

7. 呼吸均匀

要求意、气、形的统一和谐调，呼吸深长均匀十分重要，呼吸深长则动作轻柔。一般说来，吸气时，动作为合；呼气时，动作为开。呼吸均匀，气沉丹田，则必无血脉僨张之弊。

（二）主要功能

- (1) 调和人体左右、前后阴阳；
- (2) 疏肝理肺；
- (3) 通利三焦；
- (4) 升阳补气。

（三）功法机理

- (1) 人体丹点带动带脉，使中脉、身形形成内螺旋；
- (2) 有助于带脉通畅，使人体奇经八脉、十二经脉畅通；
- (3) 中脉贯通，打开体内与宇宙精气的沟通，来调和脏腑；
- (4) 以致气机上下贯通。故，此练形能迅速调和阴阳、强壮脏腑；
- (5) 充盈气血，通畅经络，使身体机能有序化，而强健身心。

（四）功法描述

（1）站无极桩 3 分钟

无极桩：身体自然站立，头顶青天，自然虚灵，两手下垂。两足为 90°之形式，全身放松。

（2）由无极桩演变为太极桩

太极桩：起点无极式，先以左脚脚尖为轴，脚跟外摆，腰向右拧去，塌住。两足前后相离远近随乎人之高矮。两腿如骑马式双腿双脚内扣，重心落在左脚上，使右脚为虚。双手呈八卦掌式，向身体侧面

推掌。(右太极桩)

(3) 揉右手

以太极桩为基础，重心向前，左脚往后撤半步，双手顺势变动将两掌心向上，如手掌托一球状，开始吸气，要匀、缓、深、长，以丹田带动带脉，带脉带动身形，身形带动肩肘腕、单掌做螺旋式运动，左手掌心向上放于小腹部位。往复做9~36次，恢复到无极式。

(4) 揉左手

以无极式起势，转腰同时带动右脚左旋与左脚尖相对形成八字形，两膝内扣，两脚跟、两胯外摆。即阴阳交泰。继续，腰向左拧，形成左太极桩，揉左手，要领与右手同。往复做9~36次，恢复到无极式。

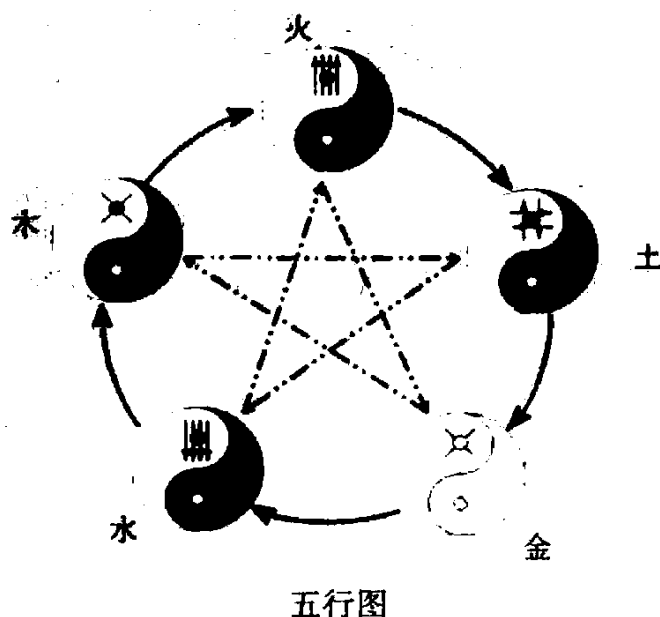
(5) 双手揉太极

以无极式起势，先将右脚向右侧移动大半步，调整脚步，使脚跟外摆，脚尖微微内扣，双手掌向上与带脉平齐，弯腰时两掌向内左右肋后下方运去，呼气，微屈膝，呼气同时头顶百会穴向前拔伸，尾闾向下坐地，使脊柱节节拔开，两手心仍然水平向上，两手平行向外运行至极处。同时缓慢直腰，带动两手向前上方运去，头身继续后仰，运至头顶上方，十指相对，做托天后举状，两手向两边分开，同时带动双掌做螺旋式运动，往后时使后背任脉充分拔伸。(身体直起和向后时吸气，身体往下是呼气)这样往复做9~36次。

(6) 收功

带动右脚收回至无极状。依然做3次呼吸吐纳导引，双手缓缓向上捧气，与肩平(鼻吸)，翻掌，掌心向下(口呼)推气，往返3次。吸气时意想自然之精气纳入体内，呼气时意想体内浊气、病气排出体外。注意呼吸是鼻吸口呼。可调和阴阳平衡，使心肾相交，水火既济，气机通畅。最后双手交叠，左手在上，右手在下闭目静虑，与天地自然融为一体，物我两忘，放松3分钟。结束后可做搓手浴面、搓颈椎和腰部。

第三节 五行功



(一) 功法机理

五行功是以五行理论为基础，用五种独特的导引法对五脏六腑做由上而下按摩，达到调节脏腑平衡和强壮内脏的作用。开始练习五行功时应按五行相克的顺序练习，因为初练五行功时，一般的人都处于病态或亚健康状态，人的周天还没有畅通，故应克着练，克则相生，久而久之，五脏六腑自能平衡，经络自然疏通，气血自会调和。达到形与神俱而终其天年，度百岁乃去。五行功可站着练习，也可盘坐式练习。

(二) 功法描述

起势：

无极桩站3~5分钟，如有时间可更长，站至虚无处静极而生动，开始练功。

双脚分开，与肩同宽，脚尖微向内扣，膝微曲（自然放松，不绷紧），微收臀，尾闾与地面垂直，两臂自然放松与肚脐处结定印（大拇指相对，形成环状），凝神定志，舌舐上颚，气沉丹田，全

身放松。

第一式 火行功（共三节）

火行功主要功能：

健齿生津，醒神益精；预防中风，调理心脏、脑血管疾患；开发潜在智慧。

功法机理：

叩齿健齿、生津，预防口腔牙齿疾患；心主神志、主血脉，其华在面；心属火，心开窍于舌，绕舌利于通利心脏血脉，改善心脑血管功能，激发神明；从而起到预防心脏脑血管疾患，增强容颜华润，开明智慧的作用。

功法描述：

第一节

叩齿：全身放松，唇微闭，舌轻舔上颚，上下牙齿作自然碰撞，要铿锵有力，越响越好。叩齿 36 次。口腔有津液时，要缓缓咽下，直至丹田。

第二节

再齿内牙龈顺逆绕舌：闭口，舌尖先沿内齿龈，顺时针运转 36 次，在逆时针运转 36 次。

第三节

齿外牙龈顺逆绕舌：闭唇，将舌尖置于上外齿龈与唇之间，然后再沿外牙龈顺时针运转 36 次，再逆时针运转 36 次。

动作要领：舌转动与内外齿龈对撞时，尽可能用力，舌尖尽可能伸远。画圆越大越好。待口腔津液已满即将溢出时，再分三口下咽。

第二式 金行功（共三节）

金行功功能：

预防呼吸系统疾病。对感冒、咽炎、气管炎、扁桃体炎、鼻炎等均有很好的预防和促进康复的功效。同时对机体代谢平衡，润泽皮毛，增强青春活力也有直接的作用。

功法机理：

肺属金，肺主气，司呼吸，主宣发肃降，主治节，朝百脉，通调

水道，其华在皮毛，通于鼻窍；通过仰头咽津滋养肺阴，清咽利肺；金生水，气化精血，益元添精；通调十二重楼，调和百脉，荣润皮毛，宣通气道，起到内调肺脏、外润肌肤的作用。津液在道家称之为琼浆玉液和神仙水。

功法描述：

第一节

接上式，搅舌后稍停，然后鼓腮吸气（闭口），用喉咙吸气，喉咙缩紧，将气由鼻孔吸入口至喉部，并发出响声9~36次，喉部有问题的可更多。

第二节

接上式，将空气集于口中，充盈满口，漱津（舌作缩伸运动）9~36次，与空气充分搅拌。

第三节

接上式，全身放松，双目微闭，下巴尽量往上拔直，口与会阴基本成一条直线，使任脉通畅。双眼微闭，舌轻抵上颚内齿边缘，自然呼吸。将上式搅拌好的唾液，伴随着一呼一吸的自然呼吸，吸完后慢慢将津液分多次咽下。咽的时候要有响声，要咽到丹田部。微热、微汗效果最好。

一呼一吸咽一次，咽的同时小腹部微收。做36次。

第三式 木行功（共三节）

木行功功能：

内调肝胆，外理颈椎。

预防肝胆疾患和颈部保健的常用功法，是颈椎病、后背酸痛等证的克星。

功法机理：

肝属木，肝藏血，主疏泄，肝开窍于目，肝主筋脉。上班族由于长时间伏案工作，筋脉气血运行不畅，血不能滋养双目，而致颈项部疼痛，双目干涩，四肢发凉；肝火上炎则面红目赤；肝阳上亢则血压升高，头晕目眩；肝气犯脾而致消化不良，胃脘胀痛等症状。坚持习练木行功，不仅能在短时间内缓解甚至彻底消除颈椎病、肩凝症的症

状和体征，而且对四肢发凉、眼睛干涩、高血压、消化不良等也有很好的预防和治疗作用。木行功是不分时间地点，可随时习练的简便易行、效果显著的功法。

功法描述：

第一节

纵向画圆：以下巴为圆心，下巴从上到下，再从下到上，纵向做顺时针画圆 36 次，然后做逆时针画圆 36 次。争取画圆上下前后全部画到，圆画的越大越圆越好。

第二节

耳朵靠肩：颈部带动头部向左右做屈伸运动，颈部带动头部向左肩尽量靠近，牵拉时右耳要有响声，然后再恢复到正位，人身体和肩膀保持不动。一呼一吸为一次，向肩靠近时为吸，恢复到正位为呼。先做左边，再做右边，左右各 36 次。

第三节

平行画圆：以下巴为圆心，下巴在水平面做平行画圆，向右、向后、向左、向前画平行圆圈，向右、向后吸气，向左、向前呼气。先顺时针后逆时针，尽量画到圆的前后左右每一个点，速度缓慢均匀。圆画的越大越圆越好。各做 36 次。

功法要领：

全身放松，眼睛微闭，自然呼吸，心无杂念，身体端正。画圆越大越好，可自然呼吸。动作一定要缓慢均匀。

第四式 土行功（共三节）

土行功功能：

是用以健脾和胃，按摩内脏，贯通中脉。习练日久还有助于舒利膈肌、疏肝理气、缓解两胁胀满疼痛等症。

功法机理：

脾为后天之本，气血生化之源；脾土行功按摩内脏、促进胃肠蠕动，利于健脾和胃，化生气血、益养精气。具有很好的助消化作用，能改善胃肠道的功能，促进胃肠蠕动，有健脾和胃、强壮内脏等作用。脾胃功能正常，则食欲旺盛，肌肉坚强有利；若脾失健运，则消化不

良，食欲减退，面色萎黄晦暗，四肢酸软无力。人能不能健康就要看脾胃好不好。

功法描述：

第一节

接上式，稍停，然后以右肩为轴心，用臂部画圆，圆画得越大越好，要带动整个肩胛部和胸肋部，正反各9~36次。再换左肩，同上。

双手五指微微合拢，握成半球状，置于两肋下章门穴处，以肩为轴心画圆。重复36次。再反方向画圆。次数同上。自然呼吸，速度缓慢均匀。循序渐进。用腰部的运转带动肩部正反运动，起到按摩内脏的作用。肩肘部往前时将前胸内合，后背拔伸；肩肘部往后时将前胸伸展，后背脊柱夹紧如沟状。

第二节

转动肩部带动腰部前后画睡“8”字。

双手缓缓上行呈抱球状放于胸前，放松全身，双肘下垂，手略高于肘，肘尖朝下，两肩放松。转动肩部带动腰部前后画睡“8”字，正反两组各36次。

功法要领：

全身放松，沉肩坠肘，自然呼吸，以肩部画睡“8”字运动，作力点在腰带动腰部和其他部位做内脏的挤压运动，按摩腹腔内脏，放松胸椎和颈椎，自然呼吸。本节功法看似简单，实际很难做到位，一定要做到全身放松，下肢不动，肩关节不动，腰部的扭动带动肩膀的运动，肩膀的运动带动腰部的扭动，互为影响。

第五式 水行功（水行功共有三节）

水行功功能：

强壮肾脏，固纳精气，改善生殖功能，提升生命质量。对肾阴虚、肾阳虚、肾精不足都有良好的调节作用。

功法机理：

肾为先天之本，藏精，主骨生髓，主生殖发育，主纳气、气化，肾开窍于耳及前后二阴。通过呼吸降火升阴，调和心肾，激发元气；配合前后二阴的运动，起到补肾壮阳、滋阴养精的功用。调气与运睛，

对于内丹炼精化气、炼气化神起到还精补脑的直接作用。故能迅速提高生殖、生命功能。人能不能长寿就要看肾好不好。

功法描述：

第一节

吸气、收腹、提肛、收缩眼球（最好同时双脚脚趾抓地）。

全身放松，微闭双眼。进行逆式呼吸，吸气时小腹内收，肛门往前上方提，眼球后拉，待肛门、会阴、后腰上提以及眼球后拉均达到极限后，慢慢呼气放松，全身放松，恢复自然。一吸一呼为一次。呼吸要深长匀缓。

第二节

双眼顺时针和逆时针画圆（转眼球）。

双眼向前平视，然后眼球顺时针转动；再逆时针转动数次，自然呼吸。

第三节

呼气，鼓腹，提前阴、眼球往外推。

深吸一口气后，缓慢呼气的同时，用气将眼球前推，下腹外鼓，肛门、会阴和后腰微微下沉，前阴往后上方后拉。一吸一呼为一次。呼吸要深长匀缓。

功法要领：呼吸要深长匀缓。

五行功是集行气、按摩、导引、静功于一体的道家独特养生功法，它重要特点是内脏按摩，上从牙齿至舌至咽，肩颈部到肺心，中至肝胆脾胃大小肠，下至肾膀胱，直至肛门生殖器官，至上而下逐一按摩，这是其他功法类无法找到的。本功法可坐，可立，可行，水行功还可躺着练。功法可整套练，也可分着练，有时间练长一些，没时间练短一些，只要你练就会受益。

提示

1. 练习本套功法必须做到心情愉悦，情志过激时勿要练功。
2. 肚子过饱，醉酒不宜练功。
3. 练习本功法必须放松自然，不可用蛮力。
4. 练习本功法最好能配合呼吸。

5. 练习本功法必须持之以恒，开始练习尽量保持连续性。时间最少3个月以上，就可产生明显的效果。

第四节 三丰太极养生

太极拳这一古老文化，在21世纪，焕发出了青春。据不完全统计，目前太极拳已传播到150多个国家和地区，习练太极拳者已达数亿人，国际武联已于2000年7月决定，将每年的5月定为“世界太极拳月”。

一、太极拳的起源与流派

关于太极拳的起源，有不同的观点，略举几种。学太极拳，贵在得其神其道，不必斤斤计较谁为宗祖。

一是《道藏辑要·三丰全集·派考记·拳技派》说：王渔洋（清初著名文人王士禛，字渔洋）先生云：奉勇之技，少林为外家，武当张三丰为内家，三丰之后有关中人王宗，宗传温州陈州同，州同明嘉靖间人，故今两家之传盛于浙东。顺治中，王来咸字征南，其最著者。至于当代习三丰太极拳者，多是从武当山郭高一道长传出。

杨式太极拳创始人杨澄甫先生在其《太极拳体用全书·序》中说：先大父更诏之曰：“太极拳创自宋末张三峰。传之者，为王宗岳，陈同州，张松溪，蒋发诸人，相承不绝。陈长师，乃蒋先生发唯一之弟子。其术本于自然，而为形不离太极，为式十三，而运用靡穷，运动身体而感及心灵，故非习之既久，骤难得其奥妙。”

还有一种说法，认为太极拳始自唐代的道人许宣平。许是江南徽州歙县（即今安徽歙县）人，他当时长期隐居于歙县南山（如今的歙县南乡覆船山，主峰搁船尖）中，其太极拳功名曰“三世七”，于明朝前期传于宋远桥，此时已经历14代。宋氏后人将此技视为家传继承，然亦有所宣播。至近代辛亥革命时期，宋氏后人宋书铭将宋氏拳谱公开。1992年10月，上海交通大学出版社出版了王知刚先生的

《中国唐代三世七太极拳与剑术》。

另外一种，陈照丕先生说：明洪武七年（1374），陈卜自山西到河南怀庆府陈卜庄，即今陈家沟。以武艺保一方平安。传至九世陈王廷文武全才，创太极拳五路，长拳108式，炮捶一路。至十四世陈长兴改为二路。十四世陈有本改创陈式太极拳小架。十五世陈清萍创和式太极拳（赵堡架）。十八世陈照奎在老架基础上改创新架。十四世陈长兴传杨露禅，至其孙杨澄甫创杨式太极拳。满族人全佑从学于杨露禅，至其子鉴全从汉姓吴，创吴式太极拳。武禹襄先学于杨露禅，再学陈清萍的小架，创武式太极拳。武禹襄弟子李亦畬，李传郝为真，孙禄堂从郝为真学太极拳，并结合形意拳、八卦掌，创孙式太极拳。古代也有些流传不很广的太极拳流派，如原始太极拳等；至于当代新创编的套路就不可胜数了，如国家竞赛套路、简化太极拳、冯志强先生的陈式心意混元太极拳等等。

至于陈式太极拳与道家有何关系，我们当然要尊重陈式后人的观点。但从陈式太极拳创始人陈王廷的一首《长短句》中却能看到其与道家的不解之缘：

叹当年，披坚执锐，扫荡群氛，几次颠险！蒙恩赐，枉徒然，到而今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便。欠官粮早完，要私债即还，骄谄勿用，忍让为先。人人道我憨，人人道我颠。常洗耳，不弹冠。笑刹那万户诸侯，兢兢业业，不如俺心中常舒泰，名利总不贪。参透机关，识彼邯郸，陶情于鱼水，盘桓乎山川，兴也无干，废也无干。若得个世境安康、恬淡如常，不忮不求，哪管他世态炎凉，成也无关，败也无关。不是神仙，谁是神仙？

诗中《黄庭》经乃道教上清派重要经典，“识彼邯郸”是讲吕洞宾祖师黄粱梦度卢生悟道的故事，“陶情于鱼水”是《庄子》中的典故，诗的最后问“不是神仙，谁是神仙？”洒脱脱的道家淡泊自然的意境。

二、太极拳的效用

（一）练习太极拳的最高的功用是与无极大道合其真，练拳就是修道

陈鑫在《太极拳图说·太极拳经论》讲：

自古混沌之后，一画初开，一阴阳而已，天地此阴阳，万物亦此阴阳，唯圣人能葆此阴阳，以理御气，以气行理，施之于人伦日用之间，以至仰不愧天，俯不忤人，而为天地之至人。耍手亦是以理为主，以气行之，其用功与圣贤同。但圣贤所行者全体，此不过全体中之一端耳！乌足贵！虽然，由一端以恒其功，亦未始不可以即一端以窥其全体。所以，平素要得以敬为主，临场更得恭敬；平素要先养气，临场更要顺气而行。勿使有情气参，勿使有逆气横。至于用力之久，而一旦机趣横生，妙理悉现，万殊一本，豁然贯通焉！不亦快哉！

他所讲的，就是太极拳的理，就是天地运行的理，圣人用它在人间做事，习武的人用之于拳术。创拳的人将道运用于太极拳，习拳者未尝不可以从拳术进于道。下面我把太极拳理与老子的《道德经》中的一些篇章做些对比，古人之言，不是远远胜过我说的。

（1）太极拳一动气行百体，一静气归丹田，千变万化，皆自中而行，复归于中。

《道德经》第四十二章：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。

《道德经》第十六章：致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，殁身不殆。

（2）有与无、虚与实、刚与柔的关系

《道德经》第一章：道可道，非常道；名可名，非常名。无名，

天地之始；有名，万物之母。常无，欲以观其妙。常有，欲以观其徼。此两者同出而异名。同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

《道德经》第十一章：三十辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

《道德经》第二十一章：孔德之容，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚，惚兮恍兮，其中有象。恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之然哉？以此。

《道德经》第二十八章：知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，常德不离，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式。为天下式，常德不忒，复归于无极。知其荣，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。朴散则为器，圣人用之，则为官长，故大制不割。

(3) 太极拳的特点尚虚、尚柔、舍己从人

《道德经》第四章：道冲而用之，或似不盈，渊兮似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛兮似或存。吾不知其谁之子，象帝之先。

《道德经》第六章：谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。

《道德经》第八章：上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时，夫惟不争，故无尤。

《道德经》第四十三章：天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有，入于无间。吾是以知无为之有益。不言之教，无为之益，天下希及之。

《道德经》第四十八章：为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为，无为而无不为。取天下，常以无事。及其有事，不足以取天下。

无极而太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦。语言可以描述二仪、四象、八卦间的事，而无极太极间的事，言语何足道哉。

施安龙（Alen Smith - Gillespie），毕业于英国剑桥大学、美国麻省理工学院硕士，他在2002年获得了“第四届北京国际武术邀请赛”的传统太极拳金牌和传统太极剑金牌。在谈到为什么学习太极拳时讲道：学习太极拳意味着学习一种“哲学”。太极拳是在用一种肢体语言来表达对宇宙的理解。认真学习武术就要求认真学习“自然”规律——它是存在于力、物与人的相互作用之间。学习太极拳为我提供了一个认识与欣赏周围世界的机会。它必然会影响一个人的思想和行为，并且最终体现于个性中。

（二）练拳可以兴旺国家

杨式太极拳创始人杨澄甫幼年时不喜欢太极拳，“以为是一人敌，项羽所不屑学者。”后来他说出了这个观点，遭到他父亲的怒斥，他祖父杨露却很平和地与他讲：

“居，吾语汝。吾之习此而教人者，非以敌人，乃以卫身；非以用世，乃以救国。今之君子，只知国之弊在贫，而未知国之病在弱也。是故谋国是者，竞筹救贫之策，未闻有振衰起颓之图。惟其通国皆病夫，谁复胜此重任？积弱斯贫，贫实原于弱也。考各国之致强，莫不强民为初步。欧美之雄伟英挺无论矣，即岛国侏儒，亦孰非短小而精悍。以吾国人之鸠形鹄面当之，胜负之决，庸待蓍龟。然则救国之道，自当以救弱为急务，舍此不图，抑亦末矣。余自幼即以救弱为己任，尝见买解者，其精神体魄，固不逊于外人所谓大力士武士道者，余大喜，叩其术，秘不以告。乃知中国自有强身之术，而一弱至此，岂无故哉！嗣闻豫中陈家沟陈氏有内家拳之名，蹶蹊往从陈师长兴学，虽不见拒于门墙之外，然日居月诸，迄未许窥堂奥。忍心耐守，凡十余稔，师悯余诚，始于月明人静时，举个中妙谛以授予。学成来京师，誓本素志，广授于人。未几，见从吾学者，瘠者肥，羸者腴，而病者健，乃大喜。顾以一人之所授有限，则如愚公之

移山，更以诸若父叔辈暨从游者。若志在用世，宁鄙视救世之术而不学乎？”

这个话记在中华民国二十二年杨澄甫兆清《太极拳体用全书·序》中了。王蒙回忆当年在日本鬼子占领的北平读书，中国人见到鬼子要鞠躬，不鞠躬就要挨打。若在今天，中国经济也进步了，很多中国人以胖为忧了，不知还有几人懂得当年先人以练拳健身强国的心。

（三）练拳可以使心灵与身体更健康

从心理上说，太极拳以意念引导动作，要求身体放松、心灵平静，消除紧张、忧愁、恐惧等不良情绪，提高了免疫力。练习太极拳，要求“心静”，注意力集中，并且讲究“用意”，这些都对大脑活动有良好的训练作用。练习太极拳时，动作需要“完整一气”，由眼神到上肢、躯干、下肢、手脚、肘膝、肩膀……全身精气神都要协调一致，从而提高了中枢神经系统紧张度，活跃了其他系统与器官的机能活动，加强了大脑方面的调节作用。太极拳形神兼练，也可以培养人们沉着、耐久、坚毅、机智的品质。太极拳还为人们，特别是退休老人提供了一个社交平台，人们一起练拳，交流说笑，相互尊重，增加了社会和谐因素。近些年邪教有所发展，其实它就是钻了人们需要一个情感交流、互助平台的空子。

太极拳对生理健康也有很好的影响，自20世纪50年代以来，中国的医学、体育院校、中国科学院武术协会等部门，做了许多测试方面的研究，涉及骨骼系统、心血管系统、呼吸系统、内分泌系统、神经系统以及免疫功能、老年虚弱等方面的研究和分析，对照分析了在练习太极拳之后，脑电、心电、血脂、微循环等方面的不同。近年，国外对太极拳的健身作用也做了大量研究。太极拳强调周身放松，以形导气，以气催形，气达四梢，有利于增强血管壁的弹性以及促进血液回流和微循环。从身体检查证明，经常打太极拳对保持肺组织的弹性、胸廓活动度（预防肋软骨骨化）、肺的通气功能及氧气与二氧化碳的代谢功能都有很好的影响。老年人容易骨质松，关节活动不灵活，

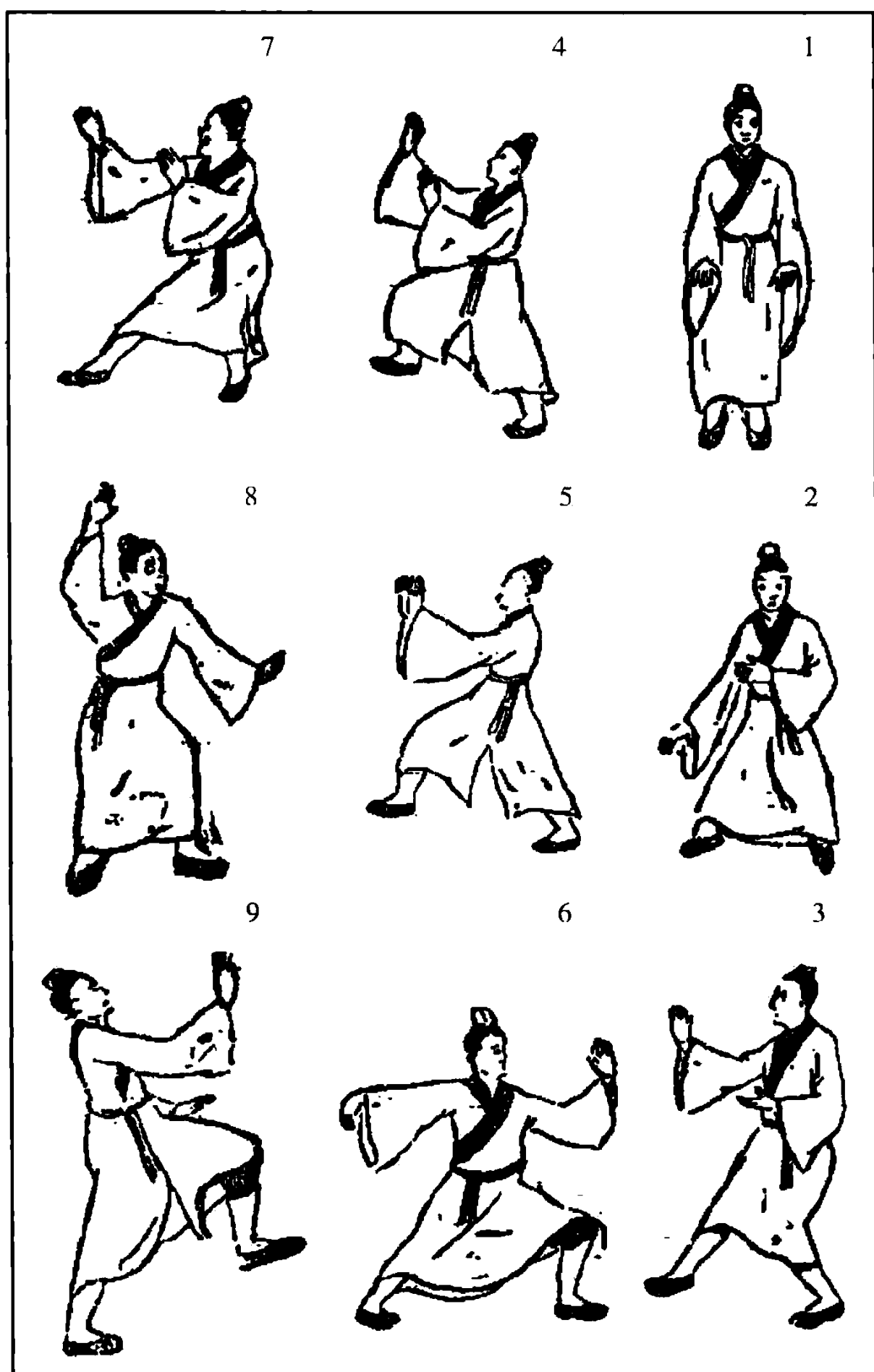
平衡能力差，而打太极拳要求动作连贯、圆活，周身节节贯串，因此打太极拳有一定的防老作用。通过对比老人的骨骼变化及动脉硬化发生率的差异来看，打太极拳对脂类、蛋白类以及无机盐中钙、磷的代谢影响是良好的。打太极拳还能改善消化系统、内分泌、生殖、泌尿系统的机能。打太极拳除增强体质外，也是辅助治疗高血压、溃疡病、心脏病、肺结核……疾病的好方法。

三、太极拳七十二路图势

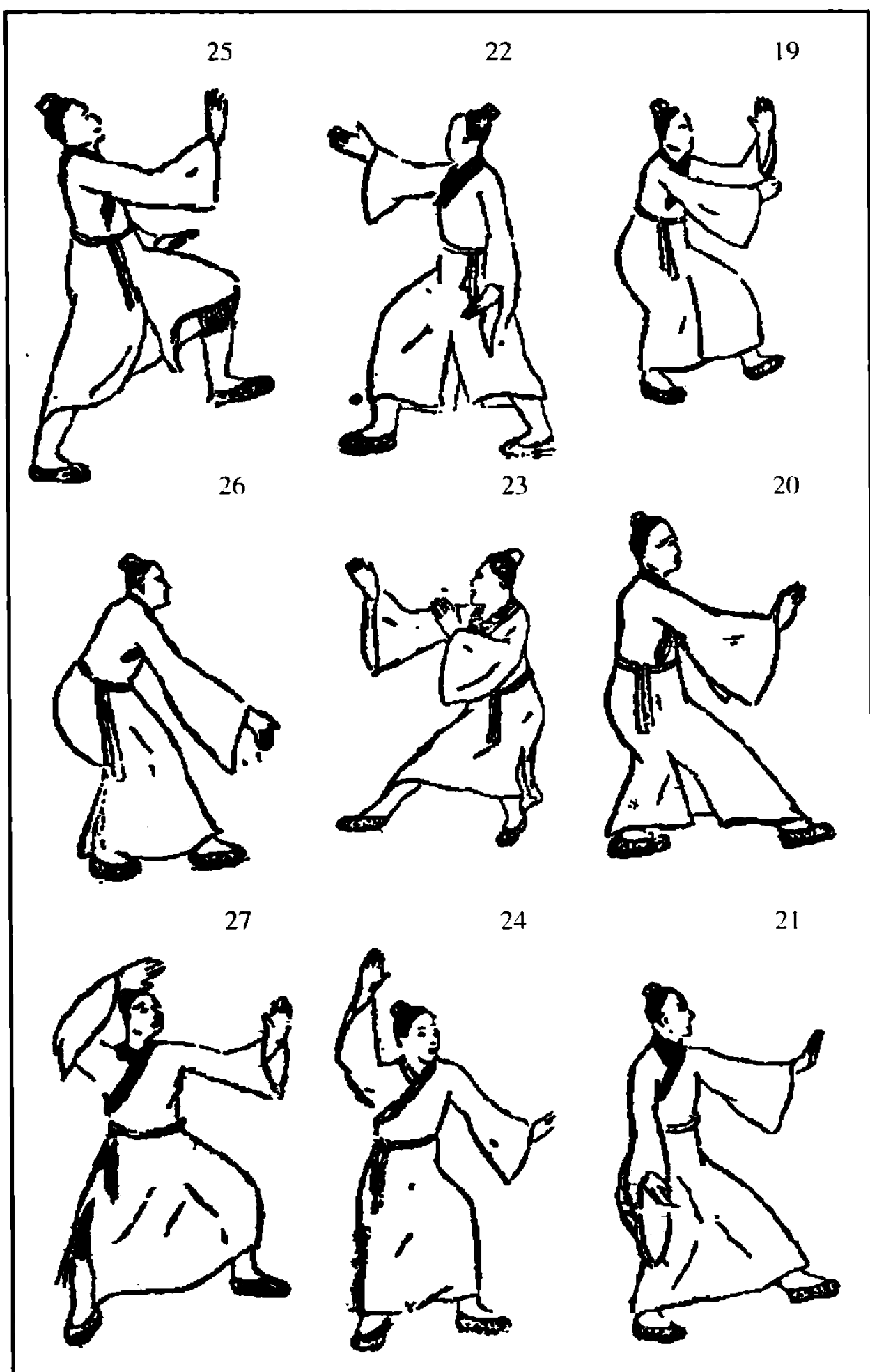
1. 太极起势（图一）
2. 揽雀尾（图二～五）
3. 单鞭（图六）
4. 提手（图七）
5. 白鹤亮翅（图八）
6. 搂膝拗步（图九）
7. 手挥琵琶（图十）
8. 左右搂膝拗步（图十一、十二）
9. 手挥琵琶（图十三）
10. 进步搬拦捶（图十四、十五）
11. 六封四闭（图十六）
12. 十字手（图十七）
13. 抱虎归山（图十八）
14. 肘底看锤（图十九）
15. 左右倒撵猴（图二十、二十一）
16. 斜飞势（图二十二）
17. 提手（图二十三）
18. 白鹤亮翅（图二十四）
19. 搂膝拗步（图二十五）
20. 海底针（图二十六）
21. 扇通臂（图二十七）
22. 撇身捶（图二十八）

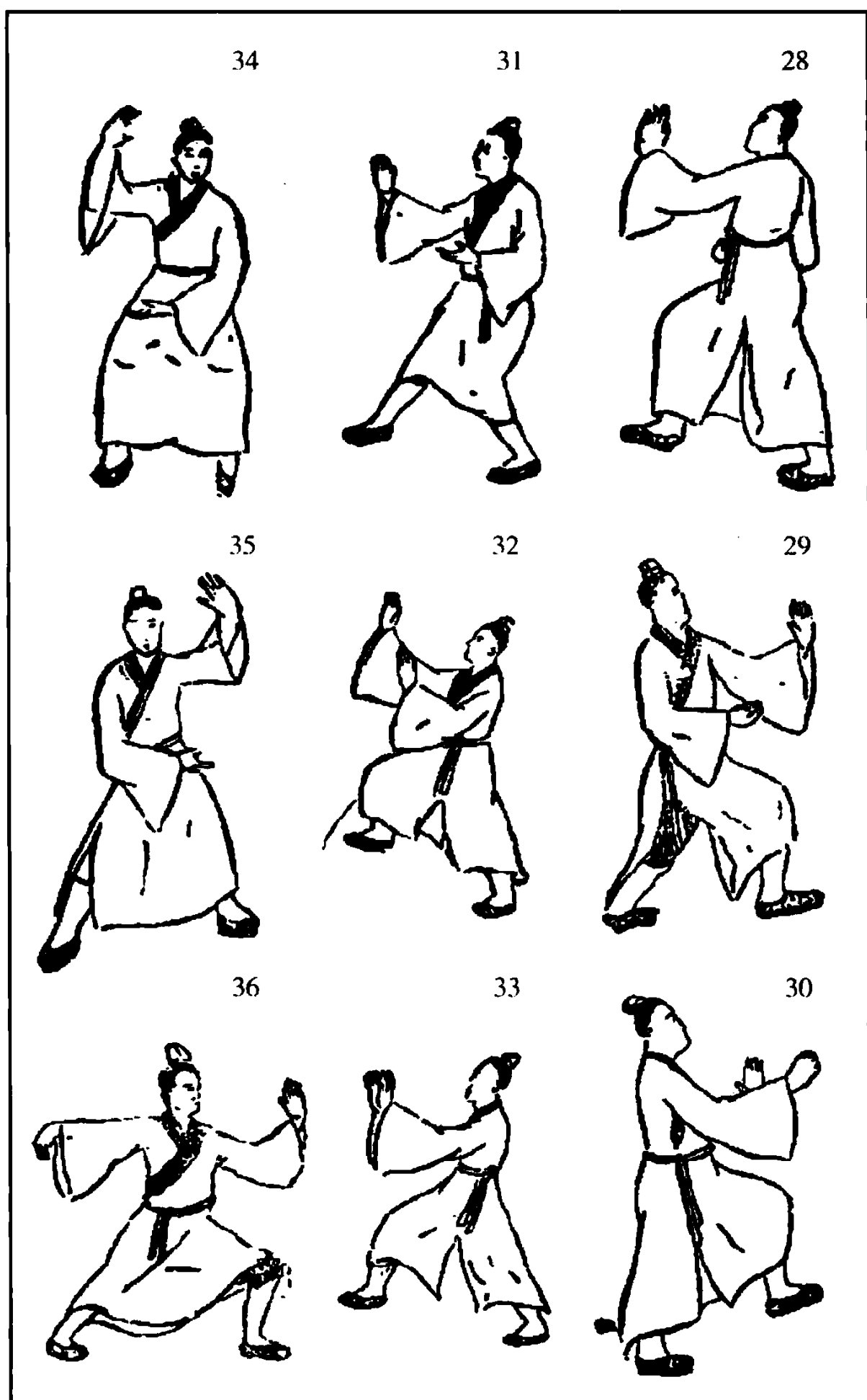
23. 上步搬拦捶（图二十九、三十）
24. 揽雀尾（图三十一~三十三）
25. 单鞭（同图三十六）
26. 左右云手（图三十四、三十五）
27. 单鞭（图三十六）
28. 高探马（图三十七）
29. 左右分脚（图三十八、三十九）
30. 转身蹬脚（图四十）
31. 左右搂膝拗步（图四十一）
32. 进步栽捶（图四十二）
33. 翻身白蛇吐信（图四十三）
34. 上步搬拦捶（图四十四）
35. 蹬脚（图四十五）
36. 左右披身伏虎（图四十六、四十七）
37. 回身蹬脚（图四十八）
38. 双风贯耳（图四十九）
39. 左蹬脚（图五十）
40. 转身蹬脚（图五十一）
41. 上步搬拦捶（图五十二、五十三）
42. 六封四锁（图五十四）
43. 十字手（图五十五）
44. 抱虎归山（图五十六）
45. 斜单鞭（图五十七）
46. 左右野马分鬃（图五十八、五十九）
47. 上步揽雀尾（图六十~六十三）
48. 单鞭（同图六十八）
49. 玉女穿梭（图六十四、六十五）
50. 上步揽雀尾（图六十六、六十七）
51. 单鞭（图六十八）
52. 云手（图六十九、七十）

53. 单鞭下势（图七十一）
54. 金鸡独立（图七十二、七十三）
55. 倒撵猴（图七十四、七十五）
56. 斜飞势（图七十六）
57. 提手（图七十七）
58. 白鹤亮翅（图七十八）
59. 搂膝拗步（图七十九）
60. 海底针（图八十）
61. 扇通臂（图八十一）
62. 撇身捶（图八十二）
63. 上步搬拦捶（同图五十二、五十三）
64. 揽雀尾单鞭（图八十三~八十六）
65. 云手（图八十七、八十八）
66. 单鞭（图八十九）
67. 高探马（图九十）
68. 十字腿（九十一）
69. 搂膝指裆捶（图九十二）
70. 上势揽雀尾（图九十三~九十六）
71. 单鞭下势（同图七十一）
72. 上步七星（图九十七）
73. 退步跨虎（图九十八）
74. 转身摆莲（图九十九）
75. 弯弓射虎（图一百）
76. 上步搬拦捶（图一百零一、零二）
77. 如封似闭（图一百零三）
78. 十字手（图一百零四）
79. 合太极（图一百零五）









39



37



40



38



44



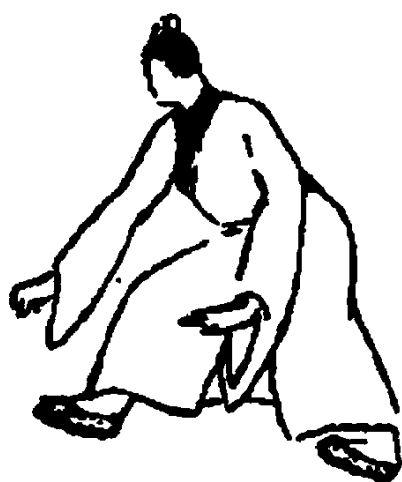
41



45



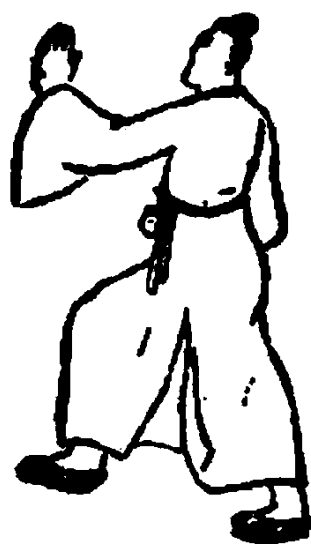
42



46



43



50



47



51



48

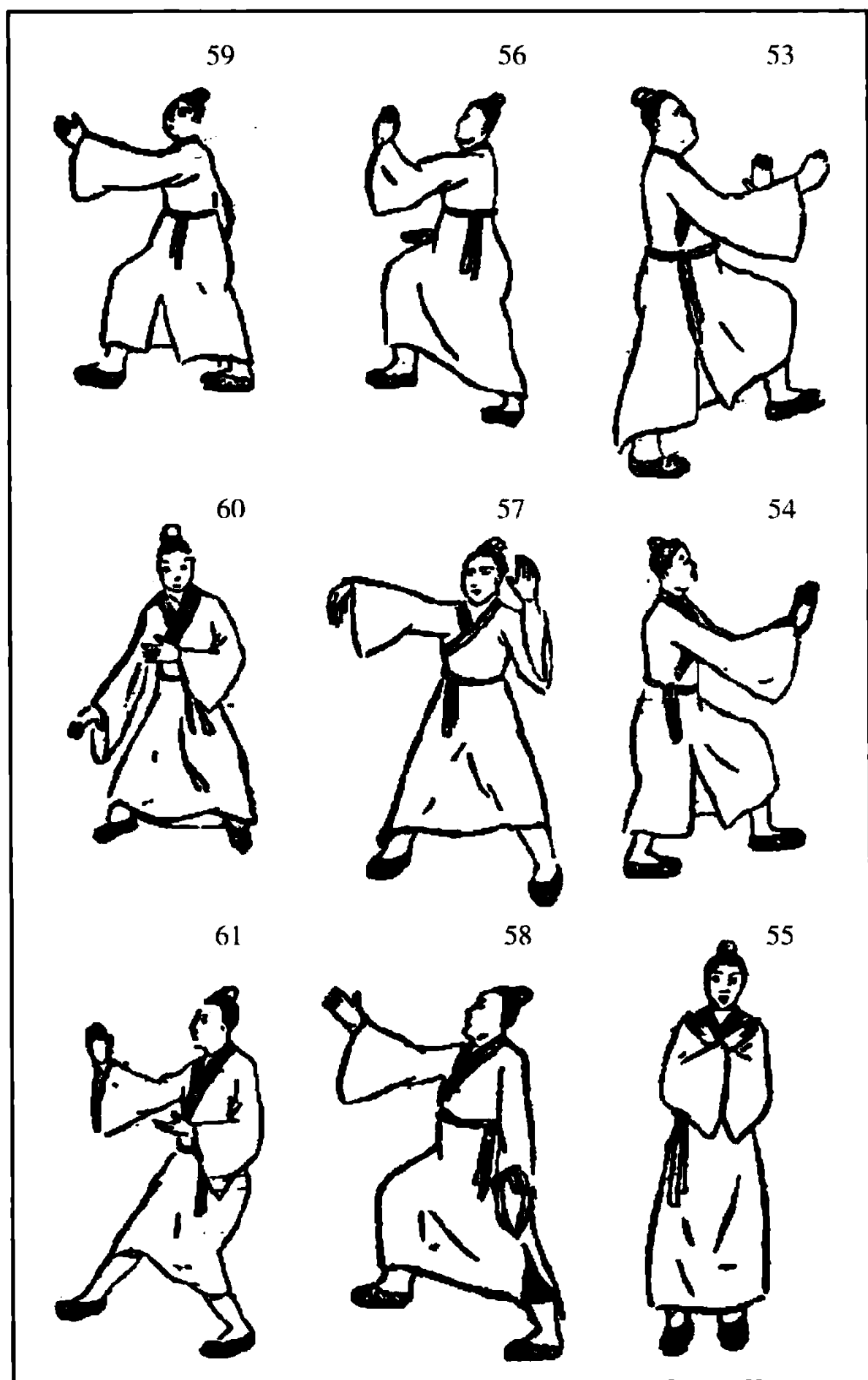


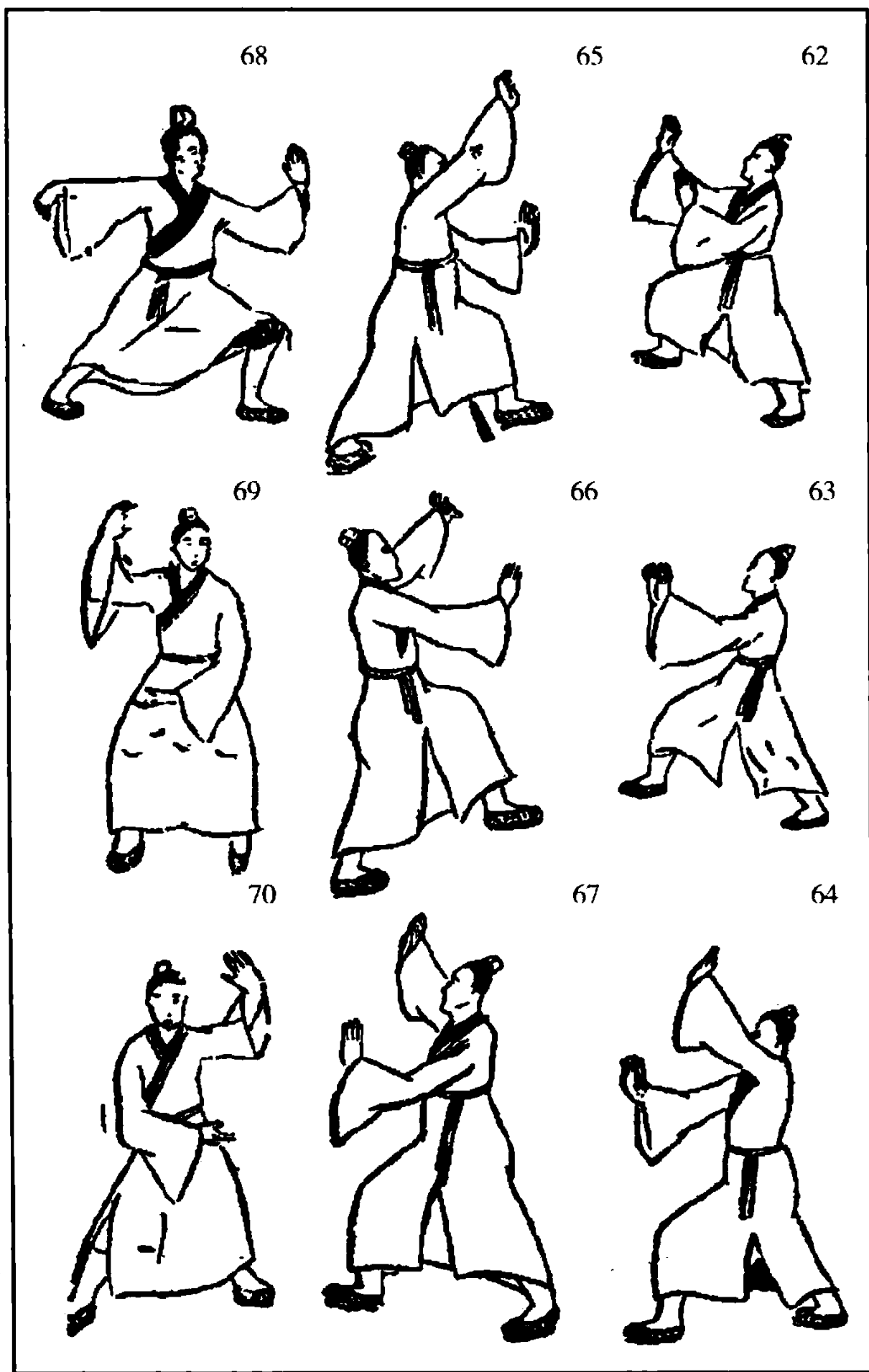
52

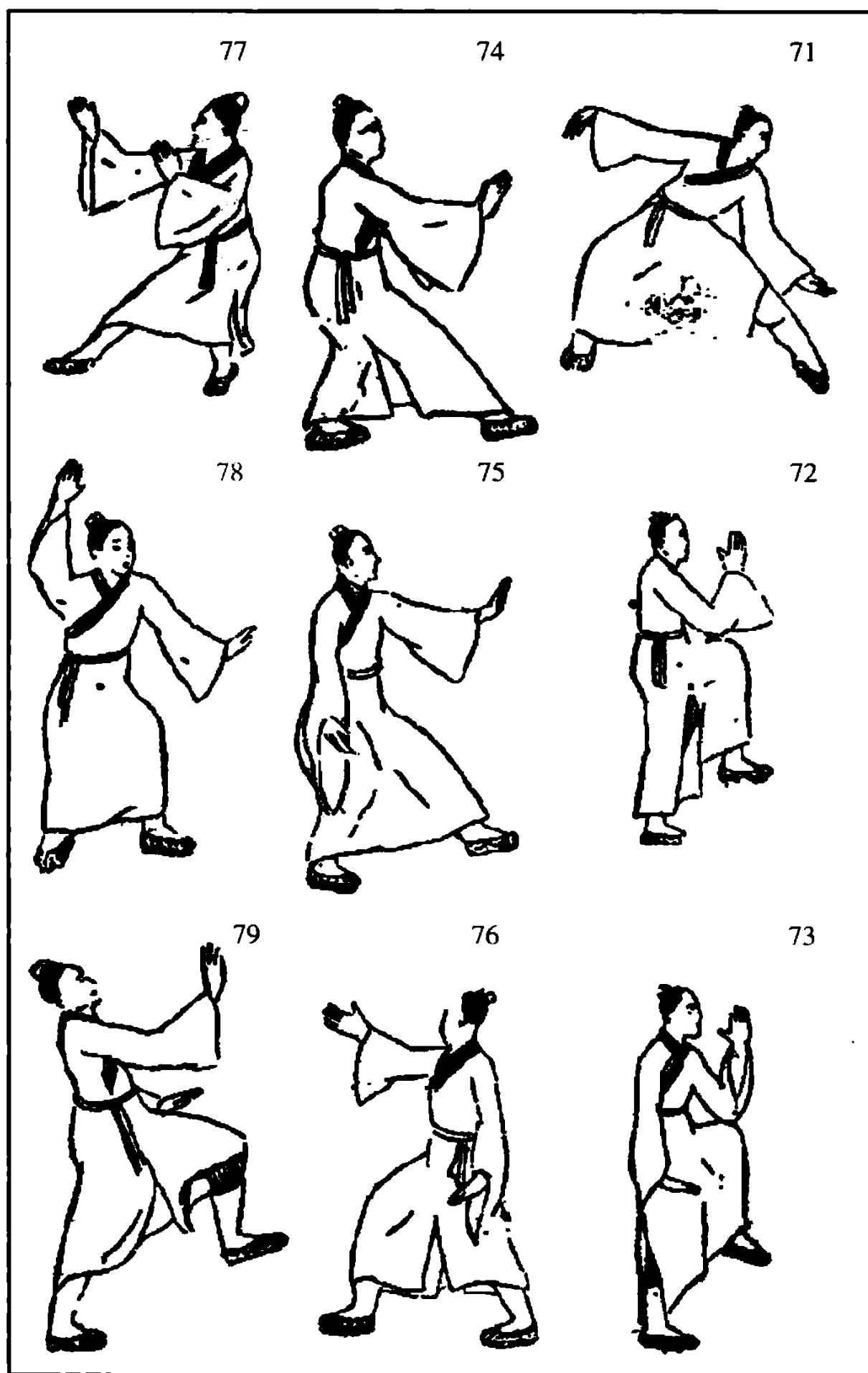


49

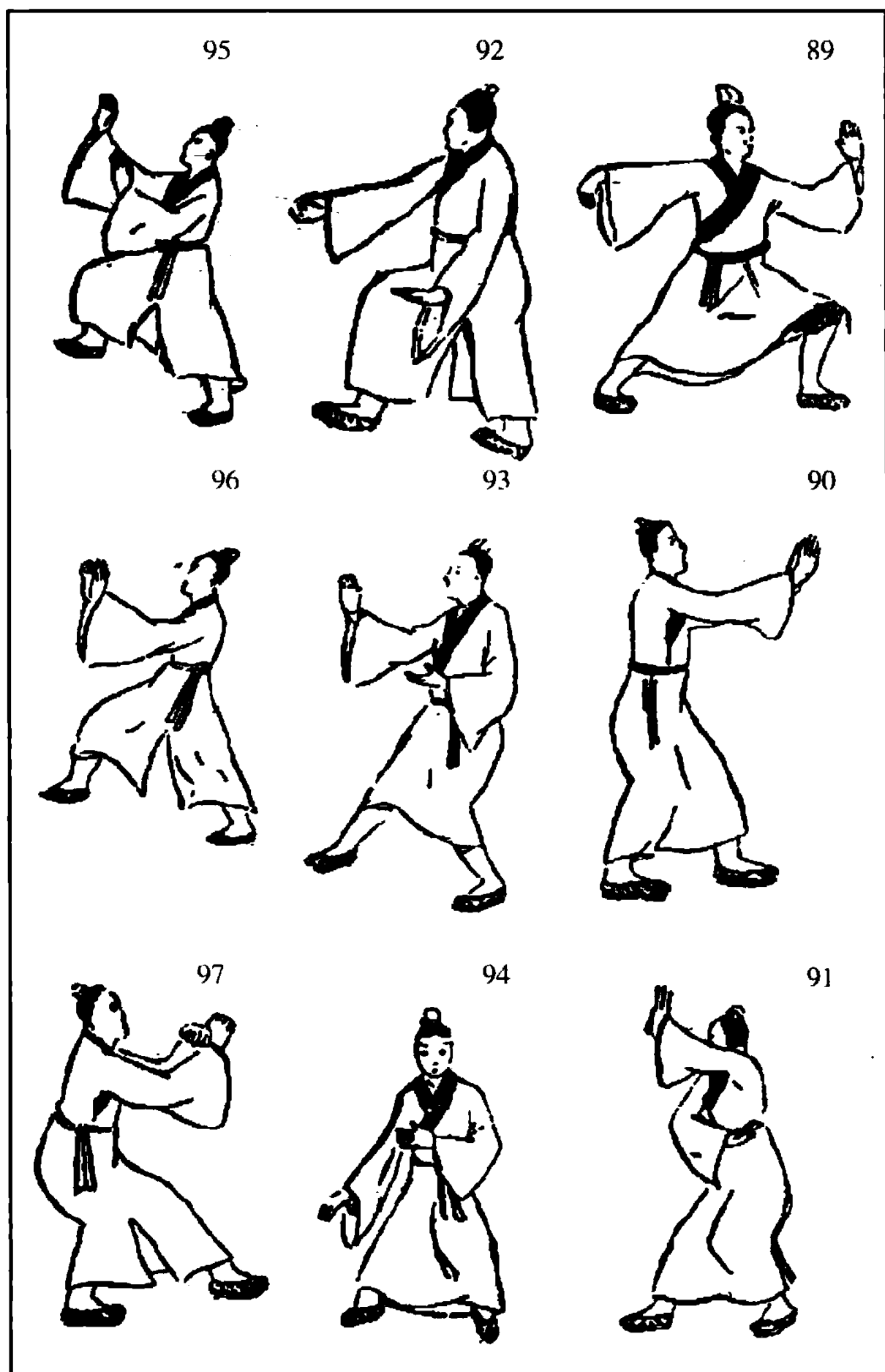


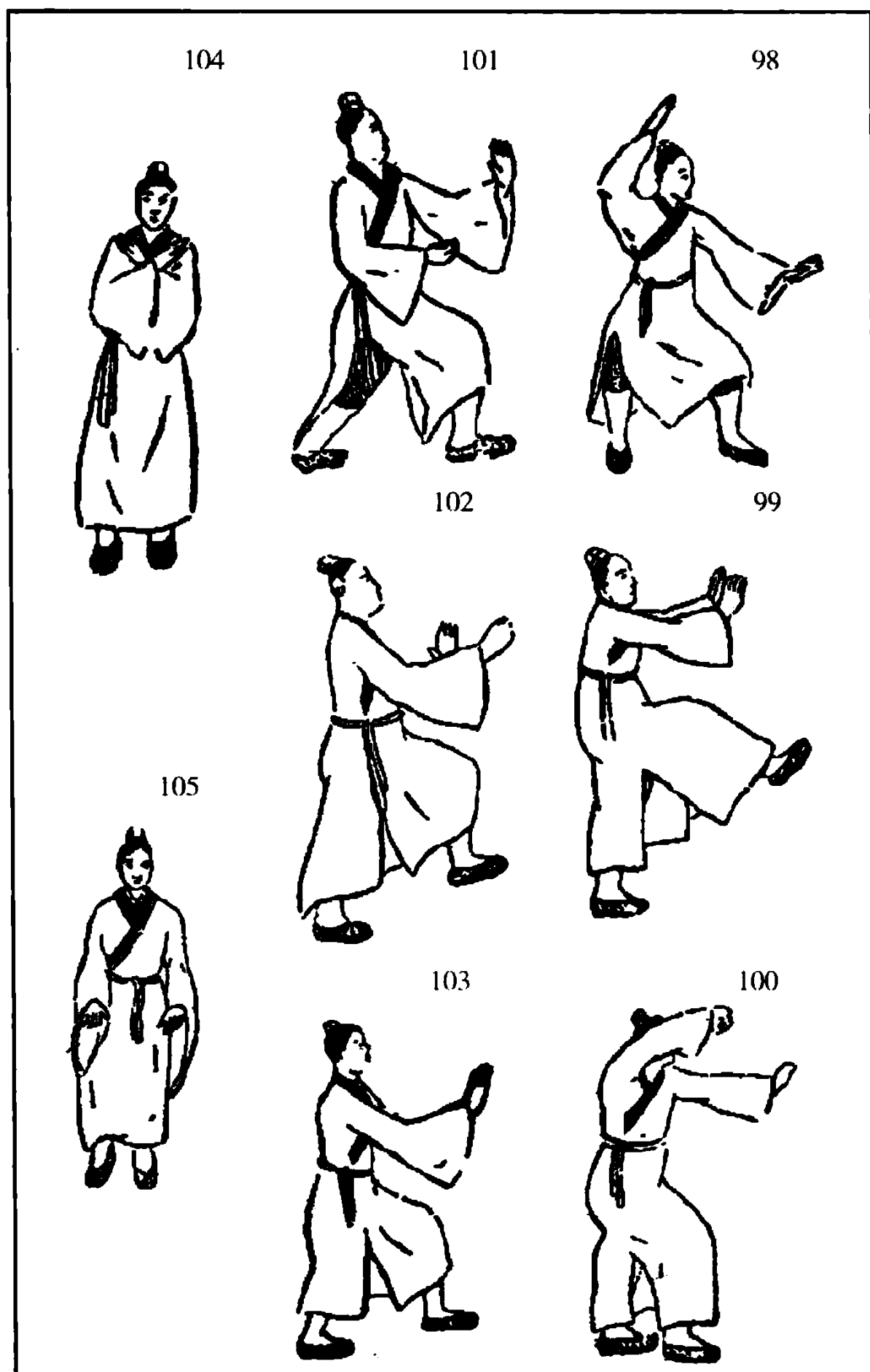












四、太极拳十三势

太极十三势，是第一代内家拳，为三丰真人所创，据说出自明末清初的大学者黄宗羲。十三势由起势、抱球势、单推势、探势、托势、扑势、担势、分势、云势、化势、双推势、下势、收势等攻防意识较强的十三组动作组成，其中内含吐纳导引功、采补功、混元桩等三种道家内修养生功法。十三势动作，是根据锻炼人体奇经八脉的需要所创作，奇经八脉连五脏，整个套路，内含五脏八脉，外有五步八法，兼之攻防十三组合动作，融合道家吐纳、导引养生之术，故称作“太极十三势”。

预备式

直身中正，全身放松，两眼平视，头正直，项松竖，头顶虚灵，仿佛上顶有线悬梁之意；下颌微收，齿轻合，唇轻闭，内舌轻触上腭；含胸拔背，两臂坠肘下垂，沉肩松胸，气含小腹，腋下虚合，肘不贴肋，手心含空；松胯，两膝微弯，分脚，两脚与肩同宽，脚尖朝前，十趾似抓非抓于地；呼吸顺遂平畅，精神内敛。

预备式动作要领：

1. 头顶悬意不可缺，长腰松胯，护肋，胸间不凹不凸，背要圆，十趾抓地，空涌泉穴。
2. 此预备式乃无极式，其基本要领均体现太极拳贯串始终的各项要求，故在行拳过程中均应一贯持守这些法则。
3. 此无极式暂未分阴阳虚实，但重在呼吸自然，意守丹田，虽静犹动，势如张弓待发之动意，守我之静，待人之动。
4. 思想集中而虚静无物，神气抱一而达无形无象之感，然意存丹田而待动，保持一种平和静气、安祥随和、全神贯注、精神内敛之神韵。

第一势 起势

身体放松，呼吸调匀后，松沉屈膝，重心转移至右脚，左脚迈出与肩同宽，重心移至中间，腹内松静，养气于丹田。尾闾内收，重心向后微坐，两手慢慢拉起与中丹田平，按掌朝下，沉肩坠肘。

第二势 抱球势

右抱球势：重心转移至左腿，同时右手向下划弧形抱于丹田处，

手心向上；左手抱于胸口中丹田处，手心向下；身体转向右斜45°角。

左抱球势：重心转至右腿，同时左手向下弧形抱于丹田处，手心向上；右手弧形向上，抱于中丹田处，手心向下；身体转向左斜角45°。

重心再次转移回左腿，成右抱球势，面向右45°角，力由足发，蹬足上传至腿，重心移至左腿，收右脚，足尖点与左脚二分之一处，成左丁字步，右手在下抱球；以右脚向正前方探出，沿弧线向右后方45°平扫，碾脚落地成马步抱球；力由足发，节节贯穿至腿腰，蹬腿转腰变为右弓步，同时左手撑按于下丹田处，右臂随身体由下至上弧形棚于中丹田处，成右退步棚势。

重心转至左腿，右足尖向右旋转45°，同时力量上传于胯，腰随胯转，身体转至面向后方；两手内旋，掌心相对抱于中丹田与下丹田处，成歇步抱球。

重心转至右腿，左脚向左斜45°迈出，由马步转换成左弓步，腰身随胯转，同时右手分按于下丹田处，左手随身体由下至上弧形棚于中丹田，成左退步棚势。

松腰转胯成马步，右手随身旋起于肩齐平掌心向下，左手俯掌向下环抱于中丹田；重心转至右腿，左足尖外旋踏实，重心转至左腿，右脚向前迈步扣于左足前踩实，身体向左转180°，左足向前虚点，双手由环抱状，变为右手搭于左手腕处，成虚步左单推势。

第三势 单推势

向右转腰旋左臂划手，双掌于平肩处由外向内划圆，随腰向左回转平推出，同时左虚点之足踏实变弓步单推；右脚向前跟步于左足跟处，左足向前虚点出成虚步左单推势（动作同上重复单推一次）；向右转腰旋左臂划手，双掌于平肩处由外向内划圆，随腰向左回转平推出，同时左虚点之足踏实变弓步单推。

松腰沉胯力量转至右脚，左足尖向内旋扣，同时右臂靠肘指掌外旋下探至下丹田，左手弧线移至中丹田处，重心移至左足，右足尖虚点，成手挥琵琶势。

右脚向后迈出，重心节节贯穿落于右脚，左足尖内旋扣，腰身随胯右转180°，同时右手弧形起于中丹田处，挤手推出，重心转至左脚，

右足尖向前虚点，成右虚步单推势。

腰胯向左旋转，双掌于平肩处由外向内划圆，随腰向右回转平推出，同时右虚点之足踏实变弓步单推；左脚向前跟步于右足跟处，右足向前虚点出成右单推势。左足尖向外微旋，右足尖内扣，立身中正变马步，左手向外微旋；右手距尺余处指掌外旋而探，随身重心左移于左脚，两肱左向捌出变熊步，重心回转于右脚坐胯，双掌下捋回丹田，左脚尖虚点于右足二分之一处变丁字步，同时右手弧线上提于右太阳穴变勾手，左手搭于右手腕处掌心向内；左脚迈出与肩同宽，由马步转至左弓步，右勾手平于太阳穴，左掌与眼齐平，经上丹田旋转至左太阳穴处，沉肩坠肘塌腕，肘与膝合，成顺拉单鞭。

第四势 探势

右足尖内扣，重心移至右腿，左手弧线落于下丹田处，掌心向上；左手弧形下落于中丹田，掌心向下；左足尖外旋，重心移至左足，身体随重心缓慢旋转360°，右足尖虚点于左足二分之一处，立身中正成左丁字步右手在下抱球（如起势动作）；以右脚向正前方探出，沿弧线向右后方45°扫出，足掌落地成马步抱球；力由足发，节节贯穿至腿腰，蹬腿转腰变为右弓步，同时左手分按于下丹田处，右臂随身体由下至上弧形棚于中丹田处，成右退步棚势。

左脚向前跟步于右脚跟处，左手由下丹田斜上向右前臂探出，同时向右转腰，向左回腰，随身体的旋转翻掌，左手平于左太阳穴处，右手至左手弧线下按于右腰间，同时右足向前虚点，成左白鹤亮翅；右足跟内旋踩脚，右手探于腰间掌心向上，左手于太阳穴弧线向中丹田前划落，并由中丹田正前方旋转收于左腰间，掌心向上；同时左腿踢出勾回，变为提膝，与胯齐平，右手由右腰间旋转切出，护于左膝之上，掌心向下；金鸡独立，右手翻掌，掌心向上，左掌顺右手指尖方向探出，两手同时翻掌相合，同时左膝下落于前半步踏实，成三七步，势成左向手挥琵琶。

左手下落划弧内旋环抱于下丹田处，右手外旋上起于中丹田，两手成螺旋环抱状，同时左足尖内扣，移重心于左脚，右足尖外旋180°，移重心于右腿，左脚迈出与肩同宽，成马步；由马步转换成左弓步，

腰身随胯转，同时右手分按于下丹田处，左手随身体由下至上弧形棚于中丹田，成左弓步棚势。（同起势动作）右脚向前跟步于左脚跟处，右手由下丹田斜上向左前臂探出，同时向左转腰，向右回腰，随身体的旋转翻掌，右手平于右太阳穴处，左手至右手弧线下按于左腰间，同时左足向前虚点，成右白鹤亮翅；左足跟内旋下踩，右手探于腰间掌心向上，左手于太阳穴弧线向中丹田正前方划落，并由中丹田正前方旋转收于右腰间，掌心向上；同时右腿踢出勾回，变为提膝，与胯齐平，左手由右腰间旋转切出，护于右膝之上，掌心向下；金鸡独立，左手翻掌，掌心向上，右手掌顺左手指尖方向探出，两手同时翻掌相合，同时右膝下落于前半步踏实，成三七步，势成右向手挥琵琶。

第五势 托势

右足尖内扣，两手同时翻掌，掌指微探，掌心向上托起状，左足尖外旋，重心转于右腿，左掌内旋探收于左腰间，右掌随身下落成歇步扑按于膝前。

起身后右脚向前迈步与肩同宽，随两手同时翻掌，掌指微探，掌心向上托起状，右足尖外旋，重心转于左腿，右掌内旋探收于右腰间，左掌随身下落成歇步扑按于膝前。

第六势 扑势

起身后向前迈左步，穿右掌，左掌收于腰间；上右步虚点于左足二分之一处，穿左掌，右掌穿于腰间。右脚后撤步，左掌向上撩起，格挡旋转经于面部向右下回收于左腰间，掌心向上，右手同时由腰间向外划弧，下按上拨，旋指转腕坠肘，收敛抱球蓄力于右腰间，双手托起，同时向内旋腕扑按出，随身所动，重心转至右腿，上左步成弓步按掌。

坐胯，转移重心至右腿，双掌指尖内收变拳，旋转收至左腰间，右脚收回变左丁字步，右手以拳带臂面部格挡，旋转下落收于左腰间，双手同时变掌，左手托起至左肩处，转身45°，右手按掌搂膝，左手上起旋推，右脚迈步由马步转右弓步，成左搂膝拗步。（动作同上，只左右变换）左脚跟步于右脚跟处踏实，左手收于腰间，穿右掌；重心转至左腿，上右步，穿左掌，右手收于腰间；重心转移至右腿，左脚跟

步虚点成右丁字步，穿右掌；左脚后撤步成马步，左掌向上撩，起格挡旋转经于面部向右下回收于左腰间，掌心向上，右手同时由腰间向外划弧，下按上拨，旋指转腕坠肘，收敛抱球蓄力于左腰间，双手托起，同时向内旋腕扑按出，随身所动，重心转至左腿，上右步成弓步按掌。

坐胯转移重心至左腿，双掌指尖内收变拳，旋转收至左腰间，重心转移至左腿，右足尖外摆，上左步，左脚收回变左丁字步，左手以拳带臂面部格挡，旋转下落收于左腰间，双手同时变掌，右手托起至左肩处，转身45°，左手按掌搂膝，右手上起旋推，左脚迈步由马步转左弓步，成右搂膝拗步。

第七势 担势

右手翻掌，掌心向上，同时跟右步于左足跟处，穿左掌与中丹田齐平，掌心向上，右脚踏实，上左步，穿右掌，左掌收于腰间，穿左掌，后撤右步成马步；右掌划弧由中丹田下按于膝，上齐腰处，左掌指于头齐平；重心转至左腿，双手环抱于胸前，上右步扣于左脚前，身随步转180°；左脚后撤180°，右脚紧随变左丁字步。左手外劳宫收贴于腰后命门处，右手由下至上经右腰间、左肩膀、右肩膀，弧线下砸拳；同时上左步虚点成右丁步，下砸拳。

后撤左脚变马步，重心转至左腿，右脚尖外摆180°，右手由下至上探于左肩，肘靠上架挡于头上百会穴，左拳由腰间旋转冲出，上左步变为左马步架挡冲拳。

左脚内扣，转腰回身，变拳为掌，右手由头顶掬过，落于中丹田前，左覆掌沿左耳经面，从右掌心处穿出，同时后撤右步；右掌经于腰间，弧形起手，覆掌沿右耳经面，从左掌心处穿出，同时后撤左步；左掌掌经于腰间，弧形起手，覆掌沿左耳经面，从右掌心处穿出，同时后撤右步；双手环抱于胸前，上左步扣于右脚前，身随步转180°；右脚右后撤180°，左脚紧随变右丁字步。右手外劳宫收贴于腰后命门处，左手由下至上经左腰间、右肩膀、左肩膀，弧线下砸拳；同时上左步，右脚虚点成右丁步，下砸拳。

后撤右脚变马步，重心转至右腿，左脚尖外摆180°，左手由下至

上探于右肩，肘靠上架挡于头上百会穴，右拳由腰间旋转冲出，上右步变为右马步架挡冲拳。

右脚内扣，转腰回身，变拳为掌，左手由头顶捋过，落于中丹田前，右覆掌沿右耳经面，从左掌心处穿出，同时后撤左步；左掌经于腰间，弧形起手，覆掌沿左耳经面，从右掌心处穿出，同时后撤右步；右掌掌经于腰间，弧形起手，覆掌沿右耳经面，从左掌心处穿出，同时后撤左步。

右脚向后侧45°迈步，距离与肩齐平，右手翻掌，掌心向上，左脚跟步虚点，左手与右掌交叉穿梭抱球，右手在下；双手螺旋抱球旋转，右手托起盖掌，下按于下丹田前，左掌心向上收于左腰隙；左脚向左迈步成左弓步。

第八势 分势

双手翻掌，旋转抱球，至右下左上，同时收右脚变左丁字步抱球。

右脚斜向45°迈出，由马步转变成右弓步，左手分按于下丹田前，右手分与中丹田齐平，肘与膝合，成右向野马分鬃。两手交错收推掌，分手螺旋抱球，同时松腿沉胯转腰，上左步变为右丁字步，抱球。

左脚斜上向45°迈出，由马步转变成左弓步，右手分按于下丹田前，左手分与中丹田齐平，肘与膝合，成左向野马分鬃。两手交错收推掌，分手螺旋抱球，同时松腿沉胯转腰，上右步变为左丁字步，抱球。

右脚斜向45°迈出，由马步转变成右弓步，左手分按于下丹田前，右手分与中丹田齐平，肘与膝合，成右向野马分鬃。

左脚经由右脚内侧，向左前方45°弧形蹀步，足尖外摆，距离与肩齐平，左手翻掌，上穿掌心，面向自己，右掌收于下丹田；右脚弧形扣步于左足前，左手在上，右掌收于下丹，抱球，左足跟步为右丁字步，抱球。双手螺旋抱球旋转，右手托起盖掌，下按于下丹田前，左掌心向上收于左腰隙；左脚向左迈步成左弓步。

第九势 云势

重心转移，松腰活胯，内转丹田，双手分开，螺旋抱球旋转，收右脚于左足二分之一处，成右手在下，左丁字步抱球。

右脚斜向45°迈出，由马步转变成右弓步，右云手架挡于头顶泥丸

穴，左掌指尖向下撩掌于下丹田处，腋下含空，成右进云手。

左脚斜向45°迈出，由马步转变成右弓步，左云手架挡于头顶泥丸穴，右掌指尖向下撩掌于下丹田处，腋下含空，成左进云手。

右脚斜向45°迈出，由马步转变成右弓步，右云手架挡于头顶泥丸穴，左掌指尖向下撩掌于下丹田处，腋下含空，成右进云手。

左脚斜向45°迈出，由马步转变成右弓步，左云手架挡于头顶泥丸穴，右掌指尖向下撩掌于下丹田处，腋下含空，成左进云手。

第十势 化势

左肱内含而转下格于面，掌经右肩弧形下拨于中丹田，右臂转肱外划上架掌，与太阳齐平，同时左脚撤步于右足二分之一处，身体面向右斜45°，成右丁字步反云手。

左脚向左斜后方撤步45°，右脚收于左足二分之一处，松胯转腰，面向左斜45°，右掌经左肩弧形下拨于中丹田，左臂转肱外划上架掌，与太阳齐平，右脚撤步于斜后方45°，左脚收于右足二分之一处，身体面向右斜45°，成左丁字步反云手。

左脚向左斜后方撤步45°，右脚收于左足二分之一处，松胯转腰，面向左斜45°，左掌经右肩弧形下拨于中丹田，右臂转肱外划上架掌，与太阳齐平，右脚撤步于斜后方45°，左脚收于右足二分之一处，身体面向右斜45°，成右丁字步反云手。

第十一势 双推势

左脚向左斜后方撤步45°，松胯转腰，面向左斜45°，重心转移，左掌经右肩两手交错螺旋抱球，旋转于中丹田，按掌。左脚跟步，收于右足齐平处踏实，身体面向正前方，双推按掌。

右脚向前上步，右掌经左肩两手交错螺旋抱球，旋转于中丹田，按掌。左脚跟步，收于右足齐平处踏实，身体面向正前方，双推按掌。

右脚向左斜后方撤步45°，松胯转腰，面向右斜45°，重心转移，左掌经右肩两手交错螺旋抱球，旋转于中丹田，按掌。右脚跟步，收于左足齐平处踏实，身体面向正前方，双推按掌。

左脚向前上步，右掌经左肩两手交错螺旋抱球，旋转于中丹田，按掌。右脚跟步，收于左足齐平处踏实，身体面向正前方，双推按掌。

左脚向后撤步，松胯转腰，向左180°，重心转移，左掌经右肩两手交错螺旋抱球，旋转于中丹田，右脚后撤步，松胯转腰，左脚后撤步，两手随着身体转身，由上至下弧形捋托按掌；左手至前大捋，经下丹田弧线上提至右太阳穴处，同时撤右步，左脚跟步，右丁字步勾手；左脚向左迈出成弓字步，左手经面部高度旋转推出，成顺拉单鞭。

第十二势 下势

身体立直，左手掌沿头顶至右手腕、右膝、右胯，左腿内侧至左脚踝处弧形穿掌；同时身体随手掌起伏，由站立步变至右弓步，右仆步，左弓步，穿掌起身，右脚上步扣于左脚前。右手沿右太阳穴，收于腰间，穿掌于左手腕处。

左脚后撤步成左弓步，同时转跨转腰，转身带手至左太阳穴处勾手；右手掌至左手腕处向下，经左膝、左胯、右腿内侧至右脚踝处弧形穿掌；同时身体随手掌起伏成右弓步穿掌。左勾手变掌收于左腰间。左脚上步扣于右脚前。右手由腰间穿掌于左手腕处，转身180°，右脚后撤步成马步，双掌分与两膝上侧，掌心向上。

第十三势 收势

身体向上缓慢站立，同时右脚向内收回半步，双掌沿体侧，随身上起双手托天，采光引气入丹田，双手缓慢相合，由百会穴沿面，经中丹田，收回下丹田，成无极桩。静待片刻，收回左脚，身体直立，然后气沉丹田。完成天地合一之结束式。

太极拳动作要点：

1. 整套太极拳行架结束时，仍要心平气和，松活自然，节节放松，气归丹田，神贯于顶，中正不偏，两臂两手自然下垂，由动势回归到静势，气息神意渐至收敛。

2. 掌心朝下至丹田处，右手在里左手在外，左手拇指按右手劳宫穴，右手拇指按左手合谷穴，轻软按柔丹田，先顺时针旋转36下，尔后逆时针旋转36下。

3. 搓两掌心发热，蒸眼，洗脸数下，弹耳（呼天鼓），叩齿，赤龙搅海（搅舌），拉伸放松，拍打全身经络，揉搓各大关节骨骼，按摩结束后，收功。

第十一章 道教静功养生法

道教的静功养生法主要是指以静为主的养生方法，如站桩或静坐等。严格来说，所谓的静功养生，也不是绝对意义上的静，如服气、调息等，只是有许多静功的修炼方法都属于意念上的动，也有形体上的微动；或者说由意念带动形体上的微动而导致的动。但对静功修炼而言，任何一个方面的动，都只是微微的动，而不是快速或大幅度的动，否则也就不能称之为静功。

对于养生者而言，为什么要有静功的修炼呢？因为人心好躁，可是人的本性又是喜欢清静的。古道书认为人心如同水一样，一被外物扰动，水底所沉降的浊物就会使水浑浊起来，就如同一只蟾蜍，当人们去挑逗或要去伤害它时，它的整个身体都会鼓涨起来，这当然也是一种自卫的方式，可是不能不说它的气已经受到挑逗者的干扰而变得不能平静。这里面有一点也是值得人们思考的，那就是当它遇到危险时，会用气来护卫自己。对于那些静功修炼好的人而言也同样如此，当有外力的侵袭或干扰时，气自然也会护卫着身体。但对于没有达到一定境界的人而言，一有外力的伤害，哪怕是语言上的刺激，心就难以平静，甚至会生一些闲气，这样身上的气脉自然会受到干扰而变得难以平静，不适也就会随之而来。从某种意义上说，修习道教的静功不仅能让自已增强抗干扰的能力，增强周身免疫能力，还能使自己的心变得不容易因外物的扰动而失去平静，从而做到清静。

可不论是做到本性的清静，还是做到静功的修炼，都必须调畅自己的气机，使周身的气血得以通畅，以静功的方法达到健康体质和保养精神的作用。静功的修炼应基本上做到少消耗气力，多积蓄气力。做到清静对静功修炼是极为重要的。这是因为清静是道教修炼的根本，

不论是精神层面的，还是形体方面的，道教都要求炼家尽可能做到清静。当然清静也不是一味地死寂，而应是动静相合。但动一定不是躁动，而是微动。

对善于养生的人而言，他能够除去躁动之因而变得清静。这需要养生者应时时安于清静，或善于闹中取静，不使自己产生一些躁动的根因。如在《太上老君内日用妙经》中说：“十二时辰常要清静，灵台无物谓之清，一念不起为之静。”（《道藏》）清静对养生的益处是肯定的。这种肯定在很多道书中都有展示。当然道教所讲的清静具有多种意涵，如对名利的不过分奢望等。只要不奢望，也可以达到一种静的效用。若不具有静的条件，一定要创造那种条件，因为人的本根是静的。

从总体上说，人不能安于清静多是因为其想法太多，或者说不能循道而行；如果能循道而行，其结果自然是不同。在《通玄真经》中说：“以道为循，有待而然，廓然而虚，清静而无。以千生为一化，以万异为一宗。有精而不使，有神而不用。守太浑之朴，立至精之中。其寝不梦，其智不萌，其动无形，其静无体。存而若亡，生而若死。出入无间，役使鬼神，精神之所能登假于道者也。”（《通玄真经》）一个人没有太多的念想，其夜寝便不会做梦，而做梦者多是因为日有所思，便夜有所梦。然而生活于当下，要一个人无梦确实太难。不过，无梦实际上是要人能有一种安静的心态，重要的是不要有恶梦。有恶梦多是因为有恶想或恶行，有恶想或恶行而致恶梦，不仅说明精神不能登假于仙道，就是身体也可能受恶梦的干扰而难以宁定，但只要能排除外物与自心的干扰，清静便是自然而然的事。而以静功养生的根本目的，也无非就是除去那些躁动的根因，让自己的行为或意念与长生的要求相符合，这样一来，不长生都是不可能的，而要达到长生，最根本的做法是要懂如何服气、调息、存思、打坐等修炼方法。类同于此的修炼方法与动功不同的地方在于减少人体的消耗，这也是与动功所不同的地方。

第一节 服气法

人的生存与气有着必然的联系，人在正常的情况下可以几天不食，但是在正常的情况下几天不呼吸那是不太可能的。所以，一个人要想求得长寿，一定是离不开气的，只是服气是有一定的方法和技巧的。

服气，古人也称食气，如岐伯高说：“食气者则灵而延寿，食谷者多智而促命。凡服气者何求也？以其功至，则气化为血，血化为精，精化为髓。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，即三万六千神在于身，化为真仙，号为真人矣”。（《延陵先生集新旧服气经》）这道出服气过程的一些变化，而这些变化又莫不是服气的作用。

服气同道教的任何一种修炼功法一样都是需要条件的。道教认为凡服气，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。这是因为风雨晦雾之时容易引起湿症而不利健康。尤其在当今，由于环境的影响，有雾霾时则更不适合于引气，因为空气中有不洁净的灰尘不利于养身，所以不适合服气。另外，服气之人不宜食辛味。这是为什么呢？因为辛走气，气病则不要食辛辣之物。凡欲服气，室不在宽，务在绝风隙。床须厚软，脚令稍高，衾被适寒温，冬令稍暖尤佳，枕高三寸余，令与背平。每至半夜后生气时，或五更睡醒之初，先吹出腹中浊恶之气一九口止。若要细而言之，则亦不如五更，但天气调和，腹中空则为之。先闭目叩齿三十六下，以警身神毕，以手指捏大小毗，兼按鼻左右，旋耳及摩面目，为真人起居之法。更随时加之导引，以宣畅关节，乃以舌柱上腭，擦口中内外，津液候满则咽之，令下入胃存，胃神承之。如此三止。是谓漱咽灵液，灌溉五脏，面乃生光。每事皆闭目握固，唯临散气之时则把手指伸开。握固所以闭关防而却精邪。前人认为凡初服气之人，气道未通，则不可握固。待至百日或半年，觉气通畅，则可握固。

需要说明的是，凡有所服气，皆是有益于身体健康的，如稽康在

《养生论》中说：“呼吸吐纳，服气养身。”古德认为，要想学神仙服气之法，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。对于养生者而言，要行气，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，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，蒲蒻为枕，高三寸，若胸中有病，枕高七寸，病在脐下，可去枕。既行气，不复食生菜、五辛及肉。炼气时，口中恒含枣核，令人爱气，且生津液，益于身心健康。

在道教，不少养生前辈都认为长生之道在于行气，其根据从灵龟的身上有所观察与揣摩，认为灵龟之所以长存，皆是因为其善于服气的原因。对于修炼养生之道的人而言，行气之后而不能达到辟谷的境界而想要饮食者，最好在初始阶段饮米汁粥，日增一口，渐加之。十日之后，可食淖饭，勿致饱。也有人认为服气有六阳时，且服气次数各别。如夜半子时，九九八十一；平旦寅时，八八六十四；食时辰时七七四十九；正中午时六六三十六，晡时申时五五二十五，黄昏戌时四四一十六。特别值得注意的是，行气皆无令意中有忿怒愁忧，忿怒愁忧则气乱，气乱则逆。认为思一则正气来至，正气来至则口中甘香，口中甘香则津液多生，而鼻息微长，鼻息微长则五脏安，五脏安则气各顺理，如法则长生久寿。而在通常情况下，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，自觉气通手足，行之不止，身日轻强，气脉柔和，荣卫肢节。

对服气的思想认识，不论是古代的养生家还是仙家，都相当重视，如黄帝说：“食谷者知而夭，食气者神而寿，不食者不死。”《服气精义论》中认为：“夫可久于其道者，养生也；常可与久游者，纳气也。气全则生存，然后能养志，养志则合真，然后能久登，生气之域，可不勤之哉！是知吸引晨霞，餐漱风露，养精源于五脏，导荣卫于百关，既祛疾以安形，复延和而享寿。闭视听以胎息，返衰朽以童颜。”服气能使人的身体健康，而要使人的身体健康，至少要学会如下的服气方法。

一、行气法

关于行气的养生思想早已有之。长沙马王堆出土的《行气玉佩铭》是目前发现较早且比较完整地论述了炼气过程的一件出土文物，全铭共计45个篆文。郭沫若先生认为它是战国初期的作品，译为：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则复，复则天。天机本在上，地机本在下。顺则生，逆则死。”（郭沫若《奴隶制时代》）其字虽然不多，但对气的内蕴或深根固蒂的气机讲得言简而意赅，尤其是“顺则生，逆则死”的思想具有深刻的见的。顺是顺生机，逆是违生机。顺生机者受气多，违生机者损气多。受气多则顺道以至于久，违气多则伤损以至于死。

行气对于服食金丹大药者则具有一定的辅助作用，如抱朴子说：“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。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。夫人在气中，气在人中，自天地至於万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以御恶，然百姓日用而不知焉。”（《抱朴子·极言》）又说：“彼虽年老而受气本多，受气本多则伤损薄，伤损薄则易养，易养故得仙也。此虽年少而受气本少，受气本少则伤深，伤深则难救，难救故不成仙也。夫木槿杨柳，断殖之更生，倒之亦生，横之亦生。生之易者，莫过斯木也。然埋之既浅，又未得久，乍刻乍剥，或摇或拔，虽壅以膏壤，浸以春泽，犹不脱于枯瘁者，以其根荦不固，不暇吐其萌芽，津液不得遂结其生气也。人生之为体，易伤难养，方之二木，不及远矣。而所以攻毁之者，过于刻剥，剧乎摇拔也。济之者鲜，坏之者众，死其宜也。”（《抱朴子·至理》）人以气为本，万物也是如此，皆离不开气的作用而存在。但是，虽然气对生命非常重要，人们却大多都不懂得行气之道。

在古代，行气也称炼气，如《云笈七签》中说：“行气一名炼气，其法正强卧，徐漱醴泉咽之，以鼻微微纳气徐引之，莫令太极，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，便练气，以九十息为一节，三九二百七十息为一竟。行气令胖胖满藏，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。”在道教的养生思想中，对于行气有太多的方法，就如同我们要到达某一目的地一样，不见得是只有一条路可走的，而是会有太多的选择，正所谓“条条大路通罗马”。就行气而言，也同样如此。

但在各种方法之中，抱朴子说：“欲求神仙，唯当得其至要，至要者在于宝精行气，服一大药便足，亦不用多也。然此三事，复有浅深，不值明师，不经勤苦，亦不可仓卒而尽知也。虽云行气，而行气有数法焉。虽曰房中，而房中之术，近有百馀事焉。虽言服药，而服药之方，略有千条焉。初以授人，皆从浅始，有志不怠，勤劳可知，方乃告其要耳。故行气或可以治百病，或可以入瘟疫，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。其大要者，胎息而已。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，乃以口吐之。及引之，皆不欲令自耳闻其气出入之声，常令人多出少，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。夫行气当以生气之时，勿以死气之时也。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。”（《抱朴子内篇》）这种行气的方法需要一个渐进的过程，而且认为行气者，先除鼻中毛，所谓通神之路。若天露恶风、猛寒大热时，勿取气。

对于善用气者，最为关键的地方，不欲多食，及食生菜肥鲜之物，令人气强难闭。又禁止恚怒，多恚怒则气乱，既不得溢，或令人发欬，但很少人能够做到。为什么当少饮食？饮食多则气逆，气逆则百脉闭，百脉闭则气不能畅行，气不得畅行则会生病。所以，行气之法，少食自节，动其形，和其气，志意专一，固守中外，上下俱闭，神周形骸

调畅，四溢修守，关元满而足实，因而众邪自出。只要不懈，朝夕行气，可以不病。令人担心的是，人的懈怠不勤，所修不专，所以容易半途而废，不得行气之法。

二、胎息法

胎息是一种呼吸的方法，同属于服气的范畴。司马承祯认为：“夫服气本名胎息，胎息者，如婴儿在腹中，十个月不食而能长养成就，为新受正气，无思无念，兀然凝寂，受元气，变化关节脏腑，皆自然而成。岂有傅保之卫，饥渴之备耶？及出母腹，即吸纳外气，而有啼叫之声，即干湿饥饱，似有所念，即失元气。人能依婴儿在母腹中自服内气，握固守一，是名曰胎息。”（《延陵先生集新旧服气经》）胎息不仅如同婴儿在腹中，还可以除却身中的疾病，如在《金匱妙录》中说：“凡欲求长生却病，大法有三：一保精，二行气，三服饵。凡此三事，亦各有法，不得真传，卒难得遇也。故保精之术，列叙百数，服饵之方，略有千种，皆以勤劳不强为务。夫行气可治百病，可祛瘟疫，可禁邪魅，可止疮血，可居水中，可辟饥渴，可延年命。其大要旨，胎息而已。胎息者，不以口鼻为之，如在胞胎之中，则以成道。”（《遵生八笺》）为什么行气可能治百病呢？行气就如同一种隐形的疏通管通的器具，运用得好，它能打通经脉，使不通的地方得以畅通，而这离不开胎息的作用。

在《太清调气经》中说：“胎息者，如婴儿在母腹中十个月不食而能长养成就，骨细筋柔，握固守一，为初受正气，无思无念，兀然凝寂，受元气变化，开节脏腑皆是自然。忽出母腹即吸纳外气而有啼叫之声，即知干湿饥饿，似有所念，即失元气，今人所服者，如婴儿在母腹，是名胎息，服内气耳。”（《道藏》）人之所以能胎息，皆是因为受正气，少思寡想，不见可欲，自然心静而不需太多的耗费，如此也无需太多的真气，而胎息自可维护身体对真气之所需。八仙之一的何仙姑在胎息诀中说：“夫炼者，修也；息者，气也；神者，精也。息气本源者，清静真气也。观入丹田，细细出入。如此者，龙虎自伏，若心无动，神无思，气无欲，则名曰太定。真气存于形质，真仙之位，

变化无穷，号曰真人矣。”一个人如果能够无动无欲，自然定宁，自有真气存在于形体之中，不如常人般呼吸反不觉的憋闷。由此可见，对于修炼胎息的人，凝静泰定是根本。

修炼胎息者不是说想修炼就能够修炼的，它需要一些辅助或必备的条件，当达到一定的条件之后才可以修炼。如在《亢仓子胎息诀》中说：“凡修炼入道，息心勿乱，精神勿泄，息神勿惕，息忤勿出，息言勿语，息血无滞，息唾勿远，息涕勿弃，息嗔勿恼，息神勿忧，息怨勿念，息我勿争，息害勿记。若人行住坐卧，持如是，其心自乐，自然成就。不修此理，枉费其功，终无成法。但日日如是，其丹必就。若动静又忘，道不求自得矣。”（《道藏》）也可以说只有止息上面所言之事，并于行住坐卧之间勤修不辍，才是胎息，以至于成丹的根本。

唐朝张果则对“胎息”二字进行分解阐释，最后合而归一。如其认为：“胎乃藏神之府，息乃胎化之元。因息生息，因神为胎。胎不得息则不成，息不得神则无主。神乃息之主，息乃胎之根。胎乃息之宅，神乃胎之真。在腹之中谓之胎，一呼一吸谓之息，故名胎息也。胎者，形中气之子；息者，形中神之母。”（《道藏》）这样的一种认识阐明了“胎”与“息”两者之间的关系，其是子与母的关系。不仅如此，在《高上玉皇胎息经》中对胎息的解释同样独到，其说：“胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身来为之生，神去离形为之死。知神气可以长生，固守虚无以养神气。神行即气行，神住即气住。若欲长生，神气相注。心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。勤而行之，是真道路。”（《道藏》）而行胎息有一个必要的条件，那就是一定要安静。安静是指身与神的安静，两者是相辅相成的一种关系，如《西升经》中说：“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，如何能得以长生？

重要的是，“凡胎息用功后，关节开通，毛发踈畅。即但鼻中微微引气相从，四支百毛孔中出，往而不返也。后气续到，但引之而不吐也，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，内气亦下流散矣。”（《道藏》）当胎息达到一定的功力后，其并不仅是依靠于常人所使用的口鼻呼吸，而是可以借助于毛孔辅助于呼吸，

这种呼吸就是上等的呼吸。如果“呼吸而下彻乎涌泉，神气凝结，补于气海矣；呼吸而上应乎九天，神气凝结，而填于脑矣。上填泥丸，下补衡端，二景相通，可以却老矣。若夫呼不得神为宰焉，吸不得气为君焉，一息不全则伤于胎息矣。故神气不相合则不能结于子宫者也”（《道枢》）。

在《胎息精微论》中提到，“凡胎从气中结，气从胎息生，胎因气中成。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。初习即不难，久久甚妙。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》）。如果有胎息之功，可见其面貌亮丽而显光泽，行步飘然，举止若仙。

但必须清楚的是，胎息非一朝一夕之可成，而是行之当久，持之当坚才见功效，重要的是要讲究方式方法。如在《胎息经注》中说：“三十六咽，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥羶。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决非延年。久久行之，名列上仙。”（《道藏》）可以相见，行胎息并非在某一时或某一地，而在行住坐卧之间，而且要戒于喧杂，还应忌食腥羶。

如果能行胎息者可以复老还童如同婴儿。如在《太华受经》中说：“元气含化，而成六根，吉凶受用，应行相从。内气为识，胎气为神，子能胎息，复还童婴。反魂五脏之始，先布于水，内有六府，外应六根。”《胎息秘要歌诀》中说：“忽然身染疾，非理有损伤，敛意归闲室，脱衣卧本床。仰眠兼握固，扣齿与焚香；三十六咽足，丹田气越常。随心连引到，损处最为良。汗出以为度，省求广利方。”

(《道藏》)有了这样的一种方法，若闭视听于胎息，返衰朽于童颜。可见，修习胎息不仅可以延生，还能够抵御和防备疾患。

三、吐纳法

吐纳就是吐故纳新。吐气就是吐出浊气，纳气就是吸进生气。道教真人说：“夫可久于其道者，养生也；常可与久游者，纳气也。气全则生存，然后能养志；养志则合真，然后能久登生气之域。是知吸引晨霞，餐漱风霜，养精光于五脏，导营卫于百关，既祛疾以安形，复延和而享寿。”吐故纳新的服气方法，其目的无非是让人吸引具有生机的新气，并吐出浊气，以达到长生延龄的目的。

古仙认为：“或年老为道而得仙者，或年少为道而不成者，何哉？彼虽年老而受气本多，受气本多则伤损薄，伤损薄则易养，易养故得仙也。此虽年少而受气本少，受气本少则伤深，伤深则难救，难救故不成仙也。夫木槿杨柳，断殖之更生，倒之亦生，横之亦生。生之易者，莫过斯木也。然埋之既浅，又未得久，乍刻乍剥，或摇或拔，虽壅以膏壤，浸以春泽，犹不脱於枯瘁者，以其根荦不固，不暇吐其萌芽，津液不得遂结其生气也。人生之为体，易伤难养，方之二木，不及远矣。而所以攻毁之者，过於刻剥，剧乎摇拔也。济之者鲜，坏之者众，死其宜也。夫吐故纳新者，因气以长气，而气大衰者则难长也。”（《抱朴子·极言》）吐故纳新可以借气长气，但是如果真气衰微也难以使气久长。

在《服气精义论》中说：“夫气之为理也，纳而难固，吐而易竭。难固须保而使全，易竭须惜而勿泄。真人曰：学道常如忆朝餐，未有不得之者；惜气常如惜面，未有不全之者。”这是说吐故纳新之后，还要学会爱惜所纳之气。

对于吐纳，有不少的经书典籍或仙籍都有所涉及，如《元阳经》说：常以鼻纳气含而漱满舌，料唇齿咽之，一日一夜得千咽甚佳。当少饮食，饮食多则气逆，百脉闭。百脉闭则气不行，气不行则生病。彭祖说：常闭气纳息，从平旦至日中，乃跪坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其偶有疲倦不安，便导引闭气，以攻

所患，必存其身，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，汗出辄周身则解矣。行气闭气，虽是治身之要，然当先达解其理，又宜空虚，不可饱满。若气有结滞，不得空流，或致发疮，譬如泉源，不可壅遏。若食生鱼、生菜、肥肉，及喜怒忧恚不除而以行气，令人发上气。凡欲学行气，皆当以渐。刘君安说：食生吐死，可以长存，谓鼻纳气为生，口吐气为死也。凡人不能服气，从朝至暮，常习不息，徐而舒之，常令鼻纳口吐，所谓吐故纳新也。

吐与纳实际就是呼与吸，由口中呵出腔内的浊气，由鼻孔吸入外界的清气。要闭息就由鼻孔吸入新鲜空气之后，使它在肺中停留而不要使其马上释放。《道德经》中说：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”养神不死就在于玄牝。玄牝就是指的鼻与口，两者与天相通，也是元气所往来的通道。呼吸之间当绵绵微妙，若可存，复若无有。且用气当宽舒，不当急促。

在《太清导引养生经》中说：“夫人皆禀天地元气而活之。每咽吐纳则内气与外气相应。自气海中随吐而上直至喉中，但候吐极际则辍口连鼓而咽之，郁然有声汨汨，然后左边而下，至经二十四节，如水历坎闻之分明也。女人则从右边而下，如此则内气相固，皎然别也。以意送之，手摩之，令速入气海。气海在脐下三寸是也。亦谓下丹田。初服气，人上焦未通，以此摩而助之，务令速下。若气已流通，不摩而自下。一闭口而连咽止二咽，号云行一湿咽，取口中津液相和咽之，谓之两施。服气入内，气未流行，每一咽则施之，不可遽行至连咽也。三年行之乃以功成也。”（《道藏》）凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者谓吸也。吐气有六者，吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。凡人之息，在一呼一吸之间而已。要求得长息吐气之法，时寒可吹，时温可呼。委曲治病，吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。凡人极者，则多嘘咽。如果心脏病者，体有冷热，呼吹二气出之。肺

脏病者，胸背胀满，嘘气出之。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。

四、服气疗病法

从根本上说，服气的作用多种多样，尤其对防病与治病的疗效较为凸显。前人认为：“夫气之为功也，广矣妙矣。故天气下降，则寒暑有四时之变；地气上腾，则风云有八方之异。兼二仪而为一体者，总形气于其人。是能存之为家，则神灵俨然；用之于禁，则功效著矣。况以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈焉。”气用于疗疾与防患的作用就在于气能够把一个人的身体支撑起来，使气血得以通畅。如果气强，在遇到外力突然伤害的时候，身体会做出迅速的反应，并起到躲避与防患的作用。如果气弱，人在遇到外力的突然伤害时，很难做出快迅而有效的反应。比方一个气血旺盛的年轻人与一个气血衰败的老年人，当遇到不测时，老人除了经验之外，一定不会有年轻人那么快的反应。如果善于服气，其结果则是不同的。服气对于疗疾，则会使疾患处所存有的邪气受到攻击，使正气得以存驻，这样疾患也就容易被破除。

对于具体服气疗病的方法，古人认为皆可以日出后，天气和静，面向日，在室中亦向日，存为之，平坐，瞑目握固，叩齿九通，存日赤晖紫芒，乃长引吸而咽之，存入所患之脏腑。若非脏腑之疾，是谓肢体筋骨者，亦宜先存入所主之脏也。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，觉疾处温暖出汗出为佳。若在四肢，应可导引者，则先导引其处，已后攻之，纵是体上亦宜按念，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，以两手指于项上急攀之，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。也可以说服气虽然可以疗病，但服气不是万能的，尤其对于一

些较为严重的病尤其是如此，但只要运用服气的方法去攻所患之处，却一定会起到或大或小的作用。对于严重的疾患，最好能配合针灸与医药，那样会起到除患的效用。

第二节 调息法

调息就是调整呼吸。呼吸是指气自口鼻的出入，入为吸，出为呼，一呼一吸为一息。一般呼吸分为六种：一为鼻呼吸，二为口呼吸，三为喉呼吸，四为胸呼吸，五为腹呼吸，六为胎呼吸。用鼻呼吸是一种比较常规的呼吸方法，也是一种健康的呼吸方法，而最不健康的呼吸方法也就是用口呼吸，因为用鼻呼吸能有一个简短的过滤过程，会相对地减少一些杂质进入到肺腔。不过，在这几种呼吸的方法之中，最为有难度的就是胎呼吸，这种呼吸方法只有达到一定的修炼程度才能具有。

其实，不论用什么方法，调息的根本就在于静。《朱子全集》中说：“静极而嘘，如春沼鱼；动极而翕，如百虫蛰。氤氲阖辟，其妙无穷。”气机静到极处，它自然要动，就如春天的鱼类，浮在水面嘘气；气机动到极处，它自然要静，就像冬天的虫类，蛰伏在土里翕气。此时身中之气，交互团聚，有天地氤氲之象；一动一静，有乾坤阖辟之机，妙处是说不尽的。前人还把息分为真息或凡息，其说“真息凡息自不同，先天后天两用功；缘遇圣师方下手，免教呼息总成风”。《水火真经云》中则说：“欲从心起，息从心定，心息相依，息调心静。”（《道藏》）可见，心息的相依是调息的关键。

对修习调息者，“须以之绵绵密密，幽幽微微，呼则百骸万窍气随以出，吸则百骸万窍气随以入。调之不废，真气从生。药物之老嫩，浮沉火候之文武，进退皆于真气之中求之，呜呼尽矣。”（《道藏》）《修真秘录》中说：“人在气中，如鱼在水中。水可以养鱼而鱼不知，气可以养人而人不觉。养气者须自调息。始调息之法，先静坐澄心，宛若禅寂。以目视鼻，以鼻对脐，调匀呼吸，勿令喘急。吸时气自下

而上，呼时气自上而下，一上一下，若存若亡。毋令间断，亦毋令矜持，但随其出入，少加调停尔。”《道藏》这种方法如果长期行之，对养生者是极为有益的。

对于养生者而言，如果能调整好自己的呼吸还有利于治病。前人曾总结出利于治病之息有十二种：一上息，二下息，三满息，四焦息，五增长息，六灭坏息，七暖息，八冷息，九冲息，十持息，十一和息，十二补息。如身体患滞重之病，则呼吸时，心想此息轻而上升，是为上息。如身体患虚弱之病，则呼吸时，心想此息深而下降，是为下息。如身体患枯瘠之病，则呼吸时，心想此息充满全身，是为满息。如身体患臃肿之病，则呼吸时，心想此息焦灼其体，是为焦息。如身体患羸损之病，则呼吸时，心想此息可以增长气血，是为增长息。如身体患肥满之病，则呼吸时，心想此息可以灭坏机体，是为灭坏息。如身体患冷，则心想此息出入时身中火炽，是为暖息。如身体患热，则心想此息出入时身中冰冷，是为冷息。如内脏壅塞不通时，则心想此息之力能冲散之，是为冲息。如肢体战栗不宁时，则心想此息之力能镇定之，是为持息。如身心不调和时，则心想此息出入绵绵，可以调和之，是为和息。如气血败衰时，则心想此息善于摄养，可以滋补之，是为补息。当身体存有病证时，就调息以应对那种疾患，从而起到治病的作用。

第三节 存思法

存思是道教的修炼方法之一。在《云笈七签》卷四十三《存思》中说：“为学之基，以存思为首。常行之智静神凝，如玉山内明，得期时理，久视长生也。”在道教的养生思想中，认为使耳不闻而目不见，心不狂而意不乱，存想事物，而内观坐忘，不可缺少。《老君存思图十八篇》中说：“修身济物，要在存思。存思不精，漫澜无感。感应由精，精必有见。”（《云笈七签》）修身济物而存思者，盖因易动者心，难伏者意，当进者而滞，当滞者而进，进滞无常，或于理不容。故虽知

清静之地，心为事役，志以情移，毫末有差，天地悬隔，积年累月，而不见功，其失在心乱而意狂。善视者，志在丹青之美，而不见泰华；善听者，志在丝竹之间，而不闻雷霆。耳目之用，尚且如此，而况存思。

存思如阳升也，多思为男、为龙、为火、为天、为云、为鹤、为日、为马、为烟、为霞、为车、为驾、为花、为气。如此之类，皆存思如是，以应阳升之象也；如阴降也，多想为女、为虎、为水、为地、为雨、为龟、为月、为牛、为泉、为泥、为铅、为叶。如此之类，皆存想如是，以应阴降之象也。再如青龙白虎，朱雀玄武，既有此名，须有此象。五岳九洲，四海三岛，金男玉女，河车重楼，呼名比类，皆以无中立象，以定神识。

彭祖说：“清斋休粮，存日月在口中，昼存日，夜存月，令大如环，日赤色，有紫光九芒，月黄色，有白光十芒，存咽服光芒之液，常密行之无数。若修存之时，恒令日月还面明堂中，日在左，月在右，令二景与目瞳合，气相通也。所以倚运生精，理利魂神，六丁奉侍，天兵卫护，此真道也。凡夜行及眠卧心有恐者，存日月还入明堂中，须臾百邪自灭，山居恒尔。凡月五日夜半，存日象在心中，日从口入，使照一身之内，与日共光相合会。当觉心腹霞光映照。毕，咽液九遍。到十五日、二十五日，亦如是。自得百关通畅，面有玉光。”（《云笈七签》）存思也称为存想，存指存形，想指想形，存想就是指冥想某一形体在某一地方的存驻。唐朝司马承祯在《天隐子》中说：“存谓存我之神，想谓想我之身。”道教认为，如果能存想身中诸如五脏六腑的神的存在，神就不会脱离身体而罩护身体。

葛洪《抱朴子内篇》具体记载了存思老君、存思己身形体、五脏等方法。如《杂应》篇有云：“但谛念老君真形，老君真形见，则起再拜也。老君真形者，思之，姓李名聃，字伯阳，身長九尺、黄色、鸟喙、隆鼻、秀眉长五寸，耳长七寸，额有三理上下彻，足有八卦，……见老君则年命延长，心如日月，无事不知也。”同篇又述存思身、心、发及五脏以辟瘟疫的方法，如其说“思其身为五玉。五玉者，随四时之色，春色青，夏赤，四季月黄，秋白，冬黑。又思冠金巾，思心如炎火，大如斗，则无所畏也。又一法，思其发散以被身，一发

端，辄有一大星缀之。又思作七星北斗，以魁覆其头，以罡指前。又思五脏之气，从两目出，周身的云雾，肝青气，肺白气，脾黄气，肾黑气，心赤气，五色纷错，则可与疫病者同床也。”而在《黄庭内景经》中要求在存思五脏神的同时，吸食五方之气以与五脏之气相会合，如吸食东方青气与肝气共结为肝神，吸食南方赤气与心气结为心神等。又讲到存思日月入于两目，使日月光与目合，久久存想，人便可与日月星光融为一体。

道教对存思的修炼方法也可谓多种多样，如有存思真人的，也有存思五脏的，但“凡存思之时，皆闭目内视”。内视也称为内观。内观的根本就在于使自己的心神静定，不起邪念妄想。老君曰：“内观之道，静神定心，乱想不起，邪妄不侵，固身及物，闭目思寻，表里虚寂，神道微深，外藏万境，内察一心，了然明静，静乱俱息，念念相系，深根宁极，湛然常住，杳冥难测，忧患永消，是非莫识。”（《道藏》）然而对于常人而言，其心神由于受外物所惑，却并那么容易静定，就如老君所说：“人之难伏，惟在于心。心若清静，则万祸不生。所以流浪生死，沉沦恶道，皆由心也。妄想憎爱，取舍去来，染著聚结，渐自缠绕，转转系缚，不能解脱，便至灭亡。由如牛马，引重趋泥，转增陷没，不能自出，遂至于死。人亦如之，始生之时，神源清静，湛然无杂。既受纳有形，形染六情；眼则贪色，耳则滞声，口则耽味，鼻则受馨，意怀健羨，身欲轻肥，从此流浪，莫能自悟。圣人慈念，设法教化，使内观己身，澄其心也。”（《道藏》）从这里可以看出，能够邪念不起者为心，能够邪念妄想者也是心，而内观之道的作用就在于想办法使心神静定，乱想不起。

那如何使邪念妄想者不起呢？存想或内观都可以起到止妄的作用。就以内观而言，在《清静经》中说：“外观其形，形无其形；内观其心，心无其心。”观其无心，可有妄存。

第四节 打 坐

每日睡醒之时，即起端坐。打坐之时，首先不要起念。陈虚白曰：

“念不可起，念起则火燥；意不可散，意散则水冷。只要一念不起，一意不散，含光默默，真息绵绵，此长养圣胎之真火候也”。打坐不要念起为第一要务之外，则须要凝神，舌舐上腭，闭口调息，津液自生，渐至满口，分作三次，以意送下。久行之，则五脏之邪火不炎，四肢之气血流畅，诸疾不生，永除后患，老而不衰。打坐之时，一定要静心纯气，正身端坐，以默为守，以柔为用，知止如愚，知谨如讷，知微如拙，物我两忘。一心守中，返光内照，身不可动，动则虎走、精失、铅飞、神不人气；一意规中，心不可动，动则龙奔、气散、汞逃、气不入神。凝神忘形，至于忘忘，然后身心泰定，圣智圆明，慧光虚白，与道为一。

前人认为打坐需要调息，始则用意，久则自然，从容和缓，不可息粗，息粗则药飞。这是因为人的元气，与天地相似，一吸而天气下降，一呼而地气上升。呼至于根，吸至于蒂，呼则龙吟云起，吸则虎啸风生。一呼一吸为一息，气行一周天，但得一息住，自有一年之节候，使一灵真性与气相随，呼吸调匀，至于无息。也可以说打坐之用心应于息上。息之出入，惟心自知，不可使耳闻，不闻则细，细则清；闻则气粗，粗则浊，浊则昏沉而欲睡，自然之理也。这是打坐所必然要明知的益生智慧，其主要就在于返观内照，以使心静而不驰，从而进入到打坐的益生状态。

凡是要修静坐之功者，须有静室，以坚固门户，摒除杂念，温坐厚褥，不使风寒侵袭，务让身体舒适。如垂廉塞兑，回光返照，以鼻微微吸气一口，下不冲肾，上不冲心，上下往来，舒舒徐徐。以心火下注丹田，用一意存于丹田，一意存于心上。此第一著起手之秘法也。如或鸿鹄贼心，意为牵引，则一阳不旺，五气不能朝元。此则起手之小有危险也。次则加调息之功，其法：在真如心内，分一意下注丹田，分一意上存心中。等口鼻引有后天之气来，由意接引，下注丹田，不可冲肾。随顺其势，升送至心，不可冲心。以回光之两目，上下循行，往来接引，微微鼓送，绵绵若存。后天之气虽出口鼻，而意盘居气中，似在心下肾上八寸四分之中，若未出口鼻。

值得提醒的是，对于初习打坐的人不利于久坐。久坐伤肉，劳于

脾也。《云笈七签》中说：“饱食终日久坐，损寿。”不论打坐还是平日闲坐都要选择一个合适的地方去坐。在《西山会仙记》中说：“坐卧于冢墓之间，精神自散。”又说，“枯木大树之下不可息，防阴气触人阳神。”《孙真人枕中歌》中说：“坐卧莫当风，频于暖处浴。”并说上床打坐时要先脱左足。而在一般的打坐时，会感有物达于涌泉，升肾囊，至尾闾，上泥丸，降重楼，至上腭，甘美异常。下喉间，灌注心头，清凉无比。在有的道书中说：“甲子庚申日别室静坐，寝卧处不欲虚堂高敞，匪唯风雾难防，亦令魂魄恍惚。卧不欲仰，枕不欲高，寝处不欲停灯，夜行须鸣天鼓，八节日勿行威令，秋分日尤须斋心。”（《道藏》）道教对打坐是有较为细致的探讨的。王重阳说：“凡打坐者，非言形体端然、瞑目合眼，此是假打坐也。真坐者，须要十二时辰住行坐卧一切动静中间，心如泰山，不动不摇，把断四门眼、耳、口、鼻，不令外景入内，但有丝毫动静思念，即不名静坐。能如此者，虽身处于尘世，名已列于仙位，不须远参他人，便是身内贤圣。百年功满，脱壳登真，一粒丹成，神游八表。”（《重阳立教十五论·论打坐》）真打坐在二六时中，不论行住坐卧之中，都处在打坐的感觉之中。在打坐时，一定要松衣带，除二便，做到身心松，无累赘。

另外，《王重阳内修真诀》中有对打坐的讨论，其认为“坐久则身劳，既不合理，又反成病。但心不著物，又得不动，此是真定正基。用此为定，心气调和，久益清爽。以此为念，则邪正可知。若能心起皆灭，永断觉知，入于忘定。倘任心所起，一无收制，则与凡夫不别。若惟断善恶，心无指归，肆意浮游，待自定者，徒自误耳。若遍行诸事，言心无所染，于言甚善，于行极非，真学之流，特宜戒此。今则息妄而不灭照，宁静而不著空，行之有常，自得真见，事或有疑，且任思量。令事得济所疑复悟。此亦生惠正根。悟已则止，必莫有思。思则以智害性，为子伤本。虽聘一时之俊，终亏万代之业。一切烦邪乱想，随觉即除。若闻毁誉善恶等事，皆即拨去，莫将心受。受之则心满，心满则道无所居。所有见闻，如不见闻，即诸事不入于心。心不受外，名曰虚心。心不遂外，名曰安心。心安而虚，道自来居”。这谈到打坐的根本。在道教的打坐中，应注意如下的坐法。

一、子午坐

养生家多认为静坐为长生初基之第一要法，盖所以固精、凝神、敛气。然而静坐应于静僻之地，筑一幽室，布置宜极清幽简洁之至，中间用物，不宜繁复，但设一云床，香案几椅之外，无用他物，盖事物简而其心易澄。云床之蒲团，或用寻常坐垫，宜厚宜软，初习时恐因下面硬而足受痛，扰其神。若习久之，则平地亦可行。静坐时，衣服宜宽舒，使胸腹能扩张。如果开始不能全盘坐，则可以单盘。趺坐时，以左足置右大腿上，然后更还于左胫上，以右足置于左大腿上。

静坐之时，头身要直，目宜半瞑，胸宜开，腰脊宜直，两手宜互叠或互握于腹前。每日行坐之时，宜在子后午前。为什么要子后午前修炼呢？因为少阳之气生于阴分，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。复为一阳之月，即阴历十一月。坐时先以线香一枝，燃着之后插于香炉，最初以半炷香为度，其后逐渐延长。初坐时间不宜过长，时间过长肢体未坚而易致伤。静坐一忌喧扰，二忌冥想，三忌湿地，四忌闷热，五忌无恒。

每夜以子后，披衣起身，面东或南，盘足，叩齿三十六通，握固闭息。闭息先须闭目净虑，扫灭妄想，使心源湛然，诸念不起，入息自调匀，然后内观五脏，肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑。次想心为炎火，光明洞彻，入下丹田中。待服满气极，即徐出气。候出入息匀调，即以舌接唇齿，内外漱炼津液，未得咽下。复前法，闭息内观，纳心丹田，调息漱津，皆依前法。如此者三，津液满口，即低头咽下，以气送入丹田。又依前法为之。凡九闭息，三咽津而止。然后左右手热摩两脚心，及脐下腰脊间，皆令热彻，次以两手摩熨眼、面、耳、项，皆令极热。仍按捏鼻梁左右五七下，梳头百余梳而卧，熟寝至明。

若在子午二时，存想真火自涌泉穴起，先从左足上行玉枕，过泥丸，降入丹田，三遍。次从右足亦行三遍。复从尾闾起又行三遍。久久纯熟，则百脉流通，五脏无滞，四肢健而百骸理也。诗曰：“阳火须知自下生，阴符上降洛黄庭。周流不息精神固，此是真人大炼形。”

二、睡前坐

古人说：日未出而即醒，夜方阑而不寐，老年恒有之。黄昏时如辄就寝，则愈不能寐，必坐有顷。坐时，先调息以定气，塞聪掩明，屏除杂想，或行坐功运动一番。《亢仓子》曰：“体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。”其教人使心气神合为一体。只要合为一体，就能使心不有外想，以至于除去外在的杂念，抱精固神，以歇体神。

一个人体神的休歇，对身体的健康是至关重要的。有人虽然形体在安歇，但是精神却处于梦游之中；有人精神处于休歇的状态，但形体却在不断地游动，这都不是一种最好的休歇。最好的休歇应使形体与精神都休歇才是最正常的，这就需要在坐上下工夫。但是人们似乎在睡前喜欢说上一段话。若“剪烛夜话，此少壮之常。老年若不检束，愈谈笑愈不倦，神气浮动，便觉难以收摄。鲍氏《皇极经世注》曰：人之神，昼在心，夜在肾。盖肾主纳气，谈笑则气不纳，气不纳则神不藏，所以终夜无寐”。可见，谈笑过了或过度的兴奋都容易使之夜不成眠。

不过，可以促使睡眠的上好方法就是静坐。而静坐时无须明灯。这是因为五脏之精气，上注于目。坐时，灯光照耀，即闭目，亦似红纱罩之，心因目动，遂致淆乱神明，须置隐灯。使光不射目，兼养目力。若灭灯而坐更妥。

三、坐忘法

“坐忘”是精神修炼的最高境界之一，其源于《庄子·大宗师》：其说颜回经过一个阶段的修炼，感觉自己有所进益，便去见自己的老师——仲尼谈自己的心得。仲尼问他，他说忘掉仁义，仲尼说可以，但还不够。过了数日，又有所收获，又见仲尼，其说忘掉礼乐，仲尼给了他同样的回答。又过了些日子，他又见仲尼，说“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！丘也请从而后也。”（《庄子浅注》）坐忘就是把肢体看作不存在，也就是不要忙于非为；把聪明才智抛弃，也就是不想非想之想，从而最终脱离形体的累赘，除掉心智的羁绊，和大道融为一体。这种与大道融为一体的思想，应是一种自然的，而不是用心的。正如《庄子·天地》中说：“忘乎物，忘乎天，其名为忘己。忘己之人，是之谓入于天。”（《庄子浅注》）

但能够做到忘掉自我而与天道相行是不容易的一件事。如在《庄子·天运》篇中说：“以敬孝易，以爱孝难；以爱孝易，以忘亲难；忘亲易，使亲忘我难；使亲忘我易，兼忘天下难；兼忘天下易，使天下兼忘我难。”（《庄子浅注》）敬孝与爱孝不同，一是流于形式，一是出自本心，有心表之别；亲人与外人不同，一是至亲至近，一是非亲非故，有远近之疏；自己与父母不同，一是涉世不深，一是阅历丰富，有念与非念之间；个我与天下不同，一是部分，一是整体，有大小之异。这可以说都是矛盾对立的，也可以说因为有了区别，也就难以达到忘的境界，这要求人们回归到第一念中，而不应产生第二念，否则就难以进驻入坐忘的状态或境界中去。道书中认为，设若要使身坐，心被物遣，如此打坐，是谓坐驰，何能了朝彻。内不见外，外不见内，内外双忘，虚灵自现。忘物忘情，至道可明。意动乎外，情牵乎中，意散神乱。若能定能止，自清自静。情无所住，物岂能动？情忘意静，意静心灰，心灰灰物，物灰似痴，似痴神活，神活道居。

关于坐忘的这种思想，自东汉以来，道教修炼者对“坐忘”不断地进行阐释与发挥，对此阐述比较全面而详尽的当属唐朝司马承祯所著的《坐忘论》。司马承祯把坐忘视为养生的重要途径，并按修炼功夫的次第分为七个步骤，其依次为敬信、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道。敬信就是修道者要有虔诚的信仰，对修炼之事不生怀疑，只有坚定忠诚而不疑惑；断缘是断绝尘俗之缘，抛弃尘事之累；收心就是安心，不为外面的世界所诱惑而躁动不安，拴住心猿意马，以脱离尘俗之境；简事就是要求修道之人处事安闲，简单理事，不要被名缰利锁束缚自己，否则只知斗智斗勇，贪求名利，以至于无心修道；

真观就是如智士的先见之明，同圣贤一般能够洞察祸福吉凶；泰定就是具有像泰山一样的安定，在修炼时，使心能够静定，即便泰山崩于后而心不惊，猛虎啸于前而心不慌；得道就是神与道合为一体，与道一样长久。这七个步骤是要求修炼者不为外念所扰，内心保持自然与安静。否则，人要是为尘世之事所劳累，为七情之欲所牵缠，想要获得宁静，除去烦邪乱想，达到坐忘的境界，是不可能的。其实，达到坐忘的境界起决定作用的是心。“心者一身之主，百神之帅。静则生慧，动则成昏。”若能“收心离境，住无所有。因住无所有，不着一物，自入虚无，心乃合道”。

在坐忘方面，道教养生家特别强调发挥精神的作用，并运用自己的意识行为去控制、调节情绪、心理和生理的变化，使自己适应各种不同的外部环境，保持清静安宁的心境，不受一切事或人的干扰，这不但能达到修炼的目的，还使人的整个机体功能的正常或超常发挥，使心境宁静，淡泊少欲。坐忘实质上也是我们自己的生活方式、外在行为、思想意识、精神活动有目的、有步骤、循序渐进的调节和锻炼的方法。

坐忘需忘却当忘之忘才对健康有益。晋时郭象说：“若乃失乎忘生之主，而营生于至当之外，事不任力，动不称情，则虽垂天之翼不能无穷，决起之飞不能无困矣！”（《南华真经注疏》）坐忘需要收心。收心在于“一出便收来，既归须放下”。坐忘在于先存后忘，至于真忘。天尊言：“道者，以诚而入，以默而守，以柔为用。用诚似愚，用默似讷，用柔似拙。夫如是，则可与忘形，可与忘我，可与忘忘。入道者知止，守道者知谨，用道者知微。能知微则慧光生，能知谨则圣智全，能知止则泰安定。泰安定则圣智全，圣智全则慧光生，慧光生则与道为一，是名真忘。惟其忘而不忘，忘无可忘。无可忘者，即是至道。道在天地，天地不知。有情无情，惟一无二。”（《吕洞宾全集》）人能止，而后能去妄存诚；知谨而后能渊默自守，知微而后能妙用不忒。

在《坐忘铭》中说：一个人能“常默，元气不伤；少思，慧烛内光；不怒，百神和畅；不恼，心地清凉；不求，无谄无媚；不执，可

圆可方；不贪，便是富贵；不苟，何惧公堂。味绝，灵泉自降；气定，真息自长。触则形弊、神逸；想则梦离、尸僵。气漏，形归厚土；念漏，神趋死乡。心死方得神活；魄灭然后魂昌。转物难穷，妙理应化，不离真常。至精潜于恍惚，大象混于渺茫。造化不知规准，鬼神莫测行藏。不饮，不食，不寐，是谓真人坐忘。”

在《列子·周穆王》中说：“宋阳里华子中年病忘，朝取而夕忘，夕与而朝忘；在途则忘行，在室而忘坐；今不识先，后不识今。阖室毒之。谒史而卜之，弗占；谒巫而祷之，弗禁；谒医而攻之，弗已。鲁有儒生自媒能治之，华子之妻子以居产之半请其方。儒生曰：‘此固非卦兆之所占，非祈请之所祷，非药石之所攻。吾试化其心，变其虑，庶几其瘳乎！’于是试露之，而求衣；饥之，而求食；幽之，而求明。儒生欣然告其子曰：‘疾可已也。然吾之方密，传世不以告人。试屏左右，独与居室七日。’从之。莫知其所施为也，而积年之疾一朝都除。华子既悟，乃大怒，黜妻罚子，操戈逐儒生。宋人执而问其以。华子曰：‘曩吾忘也，荡荡然不觉天地之有无。今顿识既往，数十年来存亡、得失、哀乐、好恶，扰扰万绪起矣。吾恐将来之存亡、得失、哀乐、好恶之乱吾心如此也，须臾之忘，可复得乎？’子贡闻而怪之，以告孔子。孔子曰：‘此非汝所及乎！’顾谓颜回纪之。”本来人们很容易忘掉该忘记的，然而人们“不忘其所忘，而忘其所不忘”（《庄子·德充符》）。

要想忘其所不忘之事也并非容易的，但只要方法得当，还是容易忘记的。在《坐忘论》中说：“以学道之初，要须安坐，收心离境，住无所有，不着一物，自入虚无，心乃合道。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。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。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，贵无所着。”然而，人心多着于外物而不自住。不能自住就如同一个身体为外物所牵引，而非由自己所主宰一样。也就是说一个人的身体或精神都不由自

主，反而为外物所引。若任心所起，一无收制，则与凡人不别。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。

有时，一个人本来无需坐忘而事当已忘，这是因为事讫则止，实莫多思，多思则以知害恬。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。内心既无所著，外行亦无所为。非静非秽，故毁誉无从生；非智非愚，故利害无由至。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，自云不著，终非真觉。何邪？心法如眼也。纤毫入眼，眼则不安；小事开心，心必动乱。既有动病，难入定门。

所以坐忘的根本，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。若不除翦，定慧不生。或身居富贵，或学备经史，言则慈俭，行乃贪残。辩足以饰非，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，行立坐卧，及应事之时，常须作意安之。若心得定，但须安养，莫有恼触。少得定分，则堪自乐。

《王重阳内修真诀》中说：“常默元气不伤，少思慧烛内光。不怒百神和畅，不恼心地清凉。不求无谄无媚，不执可圆可方。不贪便是富贵，不苟何惧君王。味绝灵泉自降，气定真息日长。触则形毙神游，想则梦离尸僵。气漏形归垄上，念漏神趋死乡。心死方得神活，魄灭然后魂强。博物难穷妙理，应化不离真常。至精潜于恍惚，大象混于渺茫。道化有如物化，鬼神莫测行藏。不饮不食不寐，是谓真人坐忘。心忘念虑，即超欲界。心忘缘境，即超色界。心不著空，即超无色界。离此三界，神居仙圣之乡，性在清虚之境矣。”

第五节 服日、月、光、牙法

道教养生中的服气在时间上有相当多的方法，如前人认为但凡服气皆取丑后午前者，鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也；平旦至日中，天之阳，阳中阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也，黄昏至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也。人亦如是。又春气行于经络，夏气行于肌肉，秋气行于皮肤，冬气行于骨髓。又正月二月，天气正方，地气始发，人气在肝。三月四月，天气正方，地气定发，人气在脾。五月六月，天气盛，地气高，人气在头。七月八月，阴气始煞，人气在肺。九月十月，阴气始冰，地气始闭，人气在心。十一月十二月，冰气复，地气合，人气在肾。至四时之月，宜各依气之所行，兼存而为。在服气时，还有所对应的日、月、光等服气对象，以吸食其日精月华，以壮己身，这里服气也就是采气，如同蜂蝶吮吸花蕊以为己需。

（一）服日精法

服日精法一般服早上太阳刚出现时的那种纯阳之气。多以阴历初一、初二为最好，那时太阳的生命力非常旺盛，显现出其独有的勃勃生机。但服食一定是太阳刚出来时，或坐或立都可，用目对着太阳，稍稍注视后，头微微向后仰，叩齿九通，心呼日魂、珠景、照韬、绿映、回霞、赤童、玄炎、飙象。仍瞑目握固，存日中五色流霞皆来接身，下至两足，上至头顶。又令光霞中有紫气，如目童，累数十重，与五色俱来，入口吞之，四十五咽气。又咽液九过，叩齿九通。微视曰：“赤炉丹气，圆天育精，刚以受柔，炎水阴英。日辰元景，号曰大明，九阳齐化，二烟俱生。凝魂和魄，五气之精，中生五帝，乘光御形。探飞以虚，掇根得盈。首巾龙盖，披朱带青，辔乌流玄，霞映上清。赐书玉简，金阁刻名，服食朝毕，与真合灵，飞仙太微，上升紫庭。”食后，眼开双目，自然呼气。

修炼此法时要注意容易出现幻觉，不可以受幻觉假象所迷惑。对于阳虚者而言，常服食纯阳之气，则有利于身体的健康，但阳光较强而有刺目之感时，不宜用眼睛直视太阳，设若服食纯阳之气，则应闭上双目，当睁开双眼时，则不应对着光线较强的太阳，那样对眼睛的健康则是有危害的。所以，服日气法多在太阳初出时。

（二）服月华法

服月华法一般以阴历十四到十六为最好，那光华饱满，如同白昼。但此也有物极必反之象。这需要因自己的选择与需要。但在通常情况下，等月亮刚刚出来时，对着月亮叩齿十通，心呼月魄、暖萧、芬艳、翳寥、婉虚、灵兰、郁华、结翹、淳金、清莹、灵容、台标。仍瞑目握固，存月中五色流精皆来接身，下至两足，上至头顶。又令光精中有黄气，如目童，累数十重，与五色俱来，入口吞之，五十咽气。又咽液十过，叩齿十通。微视曰：“黄青玄晖，元阴上气，散蔚寒飙，条灵敛胃。灵波兰颖，挺濯淳器，月精夜景，玄宫上贵。五君夫人，各保母位，赤子飞入，婴儿续至。回阴三合，光玄万方，和魂制魄，五胎流通。乘霞飞精，逸虚于东，首结灵云，景华招风。左带龙符，右腰虎章，凤羽朱帔，玉珮金珰，骞树结阿，号曰木王。神螭控根，有亏有充，明精内映，玄水吐梁。赐书玉札，刻名灵房，服食月华，与真合同，飞仙紫薇，上朝太皇。”如天阴，可于寝室存想思服。修炼此，应拜明师，不可瞎修，以免走偏。

（三）服光芒法

凡存心中有日象，大如钱，在心中，赤色如光芒，从心中上出喉，至齿间即不出，却回还胃中。如此良久，临目存见心中胃中分明，乃吐气，过，咽液三十九次止。一日三次，日出时，食时，日中时行之。古人认为只要能够坚持一年，则容易除去身中的疾患，能够坚持五年则身有光彩，坚持十八年则能得道，而且认为日中行无影，辟百邪千灾之气。有些炼家常存日在心，月在泥丸中，昼服日，夜服月。凡存月光芒白色，从脑中下入喉，芒亦至齿而咽入胃。一云常存月，一日

至十五日以前服，十五日以后不服。月减光芒，损天气，即止。

（四）服五牙法

在《服气精义论》中说：夫形夫形之所全者，本于脏腑也；神之所安者，质于精气也。虽禀形于五神，已具其象，而体衰气耗，乃致凋败。故须纳云牙而溉液，吸霞景以孕灵，荣卫保其纯和，容貌驻其朽谢。加以久习成妙，积感通神，与五老而齐升，并九真而列位。经文所载，以视津途，修学所遵，自宜详核。服真五牙法，每以清旦，密咒曰：

东方青牙，服食青牙，饮以朝华。祝毕，舌料上齿表，舐唇漱口，满而咽之三；南方硃丹，服食硃丹，饮以丹池。祝毕，舌料下齿表，舐唇漱口，满而咽之三；中央戊己，昂昂太山，服食精气，饮以醴泉。祝毕，舌料上玄，应取玉水，舐唇漱口，满而咽之三；西方明石，服食明石，饮以灵液。祝毕，舌料上齿内，舐唇漱口，满而咽之三；北方玄滋，服食玄滋，饮以玉饴。祝毕，舌料下齿内，舐唇漱口，满而咽之三；都数毕，以鼻内气，极而徐徐放之，令五过已，上真道毕矣。

凡服气，皆先行五牙，以通五脏，然后依常法，乃佳。东方青色，入通于肝，开窍于目，在形为脉，南方赤色，入通于心，开窍于舌，在形为血；中央黄色，入通于脾，开窍于口，在形为肉；西方白色，入通于肺，开窍于鼻，在形为皮；北方黑色，入通于肾，开窍于耳，在形为骨。

凡服五牙之气者，皆宜思入其脏，使其液宣通，各依所主，既可以週流形体，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，循服而至，会于脉中，流散诸脉，上通于自然。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。

第六节 桩 功

站桩功是各个拳种的基本功，具有增强体质、祛病延年的作用，不

论男女老幼或身体强弱都可练习。练习站桩虽然具有增强体质的作用，但一定要循序渐进，方法得当，且要坚持不懈，才可达到一定的效果。

练习站桩功时基本上要做到气静神闲，湛然怡然，曲直得体，松静自然。尤其要做到神不外溢，力不出尖，意不露形，神态自如，蓄意雄浑，遍体舒适。站桩主要是通过思维意识的运用，使身心进入相对的静止状态，使气血在整个的身体中贯通自如。可以说，通过站桩能从中实现人体的阴阳平衡，起到开经通络、调气和血、培本固元的作用。

对于那些着意于增加体质的人而言，站桩又能培养人体内在的潜能，从而提高人体的抗击打能力。不仅如此，站桩还可以锻炼神经末梢，在需要的时候能增强反应的灵敏程度，在受到意外伤害的时候则会起到加强防御的能力，比方马步站桩就是如此。马步站桩又称为骑马蹲裆式。在站桩时要内含十趾抓地的意思下蹲，要有头顶青天，脚扎黄泉之感。当蹲成马步之后，要基本上做到三松、三稳、三静。三松是指松腰、松肩与松胯；三稳是指起势稳，站桩稳，收功稳；三静是心静、气静、身静。

在马步站桩时，要注意臀部不要突出，做到呼吸自然，使嘴微闭，以鼻呼吸，并使呼吸均匀自然。初次可做几分钟，慢慢地增加，久而久之，可从半个小时到一个小时，甚至可以做到两个小时的时间，那样会使腿力稳因，下盘扎实，力量增强，功力浑厚。

但开始站桩时，往往不容易做到呼吸自然，更不容易做到身体自然，甚至不会有三松之感，反而有些不自然之感，这需要循序渐进。当习练到一定的时间之后，只要方法正确就会做到自然，身体也会由初始的腰胯酸痛，变得轻松自然。

做马步站桩时还要注意两脚平行，腰背挺直，眼光内敛。忌耸肩、斜视或无有用心。其主要的要领要求两脚与肩同宽，两脚尖内扣，十趾抓地。在屈膝下蹲时，膝不要超过足尖。应基本上做到收腹、提肛、圆裆、松腰、松胯、含胸拔背、舌舐上腭、目视前方，且要求百会与会阴的连线垂直于地面。不仅如此，还要做到沉肩坠肘，前臂与地面平行，中指根部与前臂成一直线，手掌成瓦状，手指成阶梯形，上虚下实，面带微笑，呼吸自然。

除马步站桩的基本桩功外，还有混元桩。对于初练者可采用抱球式或捧球式。两腿平均站立，两脚成八字形分开，宽度约与肩齐，两膝微屈，臀部稍向下坐，胸部放松，头向上顶，两眼向前平视，或闭目或垂帘均可，呼吸纯任自然。平心静气后两手向前伸出，成抱球或捧球状，两手距离约两拳之隔，高度上高不过眉，下低稍过脐，一切要求松静自如，舒适得力。

对于混元桩的练法各有侧重，也有人认为在初练时立身中正，两手自然下垂，两肩也不可有意下沉，而是如同平时那么自然。然后两腿稍微屈膝，两脚开立，与同肩宽，全身放松。此后，两手先松垂于胯侧，后渐渐搭拢在腹前，舌舐上腭，二目轻闭，内视丹田，待姿势站好后，先在意念中将头顶上的浊气降下，同时放弃对眼耳口鼻、对外界的感知，只是用意念去想，并做到锁心猿，拴意马，慢慢达到入静，意念仍蓄守丹田，站到适宜为止，然后收功。

收功时两手轻贴腹部，绕脐右上左下环揉，并渐渐将双手揉转的圆圈扩展开来，慢慢地再使圆圈缩小，以至于无圆可有的静止状态之后，两目微开，并将两手心揉热，由两耳向头顶复经额前向下颌处连续摩面后，收功。

混元桩的特点重在意气合一、气沉丹田，意念也要集中到丹田。也可以使心空空洞洞，内无思虑，外无所视，伸缩往来，或进退动作，皆无征兆。

此法旨在恢复习练者的先天本性，重要的一点就在于使习练者的气机运行畅通而自然，从而能使身体达到收放自如，不有所滞，这很重要。要知道人气机的畅达就如同修了一条高速公路一样，无车通行则罢，一通行则无有不达。又如一辆带有气囊的汽车一样，一遇危险，气囊自然打开。人也是一样，当遇到他人袭击时，由于平时习练的气血通畅，身手防备自然周全，如果运用于迎击，也必然迅速。

除此之外，还有太极桩。太极桩在站桩过程中，要调整身型，使肢体放松，消除体内之僵劲，强调松紧有度。但在用功之时，必先以刚劲而用之，以求开筋、开骨之效。刚劲用后即弃之，弃之则松，松则柔。以刚求柔，以刚用柔，以柔用刚，刚柔相济，始合太极。

在站桩时，先推动足少阳胆经之真气，并以此真气来推动足少阴肾经之真气。在人体的经脉结构中，足少阳胆经主人之胆腑，其性犹为活跃，此气强盛可以增强胆量，使习练者面对强敌而不惧。有人认为此经也是武功习练者听劲所必须练习的经络，而与足少阳胆经相互交融的足少阴肾经则尤为重要，这是因为足少阴肾经在人身体主肾脏，肾脏是人先天之祖气所藏聚的地方，也是后天生精之所。人的精气充足，能提高人体反应的灵敏程度。人体如果气不充盈，当被他人所击时便不能形成很好的自我保护，也不容易体现出本能的防御能力。相反，如果人体的真气充盈，当有外力突袭时，会在短暂的时间内做出反应。同时，人体的气血充盈，就如同在人体中有一层防护的力量，那种防护的力量就如同打在海绵上一样会有一定的弹力。从某种意义上说打在海绵上，海绵并不会受到伤害，不同的是，海绵会把打者的劲力卸掉。对于被打者，又会在刹那之间进行有效的攻击，而这都是气的作用。所以习练太极桩尤其要学习培固元气，逐步达到精旺、气满、神全的习练目的和效果。只要气能蓄遍全身，就如同风箱一样，需气则气达，不需则气休。这需要先以足少阳、足少阴两经作为循经行气的人手，继而行气于督、任二脉，以开通周天，最终达到天人合一的境地。

另外，太极桩对桩架、结构有特别的要求，主要体现在身体要做到头正身直，两脚与肩同宽，脚可略有外侧，也可基本保持平行，而两手自然下垂，贴于大腿两侧。然后两腿微屈，两臂慢慢抬起，略与肩平，在胸前成环形，而肘稍低于肩。两手十指自然张开，弯曲，形似虎爪，手心向内。手臂既要外撑，又要有抱球之感。头项不偏不斜，项部直立，以头部舒适为度。上肩井与下涌泉应成一条垂直的连线，然后意守丹田，呼吸时都要气沉丹田。

至于站桩的时间，可以根据自己的需要确定。但每次站桩时都应循序渐进，到一定的程度时，只要坚持一个小时即可，最多两个小时，无需时间过久。

在收功时，两手由身体两侧向小腹丹田处抱合，双手重叠丹田处，并做到头正身直，目微视前方，意想周身真气通过肢体经脉后，回沉于丹穴深处。

医药篇

2

第十二章 道教医药养生法

第一节 情志养生法

所说的情志，一般是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，人的这七种情绪。“人非草木，孰能无情？”作为一个正常的人，都会有对于客观事物的喜怒爱恶等等情绪的表达，这是正常的心理现象，人人在所难免。《黄帝内经》里面也说到：“有喜有怒，有忧有丧，有泽有燥，此象之常也。”人的喜怒哀乐、忧愁悲伤就好像自然界有时下雨，有时干旱一样，是一种正常现象。不过，情志活动必须适度有节，这样才会起到和调身心、调畅气血、通利营卫等等有益的作用。如果情志活动过于激烈，就会对人的健康造成不良的影响，甚至成为致病的内在因素，如陶弘景祖师在《养性延命录》中就说到：“喜怒无常，过之为害。”

《素问·举痛论》说：“余知百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱……思则气结。”不同的情绪刺激会带给人不同的病理变化，下面说说七情对人的危害。

怒则气上。俗话说：“怒发冲冠。”过于愤怒会导致肝气升发太过，血随气逆，上冲于头，从而出现面红耳赤，血脉贲张，毛发竖立，头胀脑昏，严重者昏厥甚至死亡。《三国演义》里面的周瑜很有才能，但就是好生气，结果被诸葛亮三气而死。

喜则气缓。《灵枢·本神》说：“喜乐者，神惮散而不藏。”大喜、暴喜、狂喜会让心气涣散，血运无力而瘀滞，神失其守而恍惚，出现心悸、心痛、失眠、健忘、痴狂等等症状。我们熟知的《范进中举》

就讲了这样一个大喜过望而癫狂的故事，值得我们引以为鉴。

悲则气消。过度的悲伤会让人意气消散，心神沮丧，表现为愁眉不展，唉声叹气，面色惨淡，少气以致呼吸不畅，严重者，甚至可能导致脏气竭绝而丧失生命，所以有悲痛欲绝的说法，《灵枢·本神篇》也有说道：“因悲哀动中者，竭绝而失生。”

恐则气下。《素问·举痛论》说：“恐则精却，久则上焦闭，闭则气还，还则下焦胀，故气下矣。”恐惧过度会消耗肾气，使精气下陷，升降失调而出现心肾不交或者肾气不固的现象，导致大小便失禁、遗精滑精、遗尿、腹泻，甚则癫狂、厥逆。

惊则气乱。突然受到惊吓，心失所主，神无所依附，魂飞魄散，气机紊乱，出现惊悸、痴傻、癫痫，甚至僵仆卧倒、不省人事等症状。

思则气结。《诸病源候论·气病诸侯》说：“结气病者，忧思所生。心有所存，神有所止，气留而不行，故结于内”。思虑过度会使气机郁结，损伤脾脏，令脾胃运化失职，出现嗜睡乏力、不思饮食、脘腹痞满等症状。

忧则气聚。过度忧伤、忧愁，会使气机升降调节功能失常，气聚集而不流畅，出现气怯神弱、少言寡语、闷闷不乐、抑郁烦躁等症状。东周时，伍子胥因担心不能逃出昭关，彻夜忧愁，致使须发全白。

总的来说，七情太过会让人健康受到损害。太过，一方面是说情绪波动起伏太大，过于剧烈；另一方面是说持续时间过久，时常处于不好的心境，积久而成病。而且，从上面可以看出，情志伤人致病主要体现在三个方面。其一是扰乱气机，造成机体气机结聚郁滞。其二是损伤相关联的脏腑，致使精血亏损。三是扰乱及损伤心神，并因此而影响到其他脏腑功能。

针对情志致病，古代道家道教提出了精辟的养生保健方法。如《管子·内业篇》：内，就是指的心；业，是指术。内业为养心之术。其将善心、定心、全心、大心等作为内心修养的标准，做到了则可以和合安乐，身心舒畅。

唐代孙思邈真人在《千金要方》里面有“养性”的专论，具体论述调心养性的方法，并提出了一些自己独到的见解。另外，他在《道

林养性》中说：“故善摄生者，常少思少念，少欲少事，少语少笑，少愁少乐，少喜少怒，少好少恶，行此十二少者，养性之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，则营卫失度，血气妄行，丧生之本也。唯无多无少者，得几于道矣。”这“十二少”“十二多”即是对于情志心理养生法则的具体阐释。

《黄帝内经》关于心理健康也提出了不少自己的观点。如“志闲而少欲，心安而不惧”“以恬愉为务”“和喜怒而安居处”“无思想之患”“恬淡虚无”等等。

当今社会，经济水平日益发达，科学技术迅猛发展，生活节奏飞速加快，人们身处其中，工作压力、生存压力不断加大，许多人都处于一种心理极度紧张的状态。有专家称这是21世纪的特点——情绪负重的非常时代，人们因为心理精神因素引起的心身疾患已经呈现普遍而多发的状态。对于此，道教许多实用而有效的方法可解除世人的困厄，使其回复到身体心理健康完好的状态。

下面介绍一些情志养生的具体方法：

一、生克制约法

《黄帝内经》指出：“金克木，怒伤肝，悲胜怒；木克土，思伤脾，怒胜思；土克水，恐伤肾，思胜恐；水克火，喜伤心，恐胜喜；火克金，悲伤肺，喜胜悲。”不同的情志和五脏存在着相对应的关系，我们就可以用五脏的五行生克原理以情制情，用一种或多种情志去制约另一种或多种有害的情志，达到调节情志、和谐身心的目的。

1. 怒伤肝者，以忧（悲）制之

怒为肝之志，肝属木。怒多伤肝，则以金来制之。肺为金脏，其志为忧（悲），以情制情就需用忧来制约怒。《景岳全书》记载，燕姬与另一个女人发生口角后，“叫跳撒赖”，大怒装死。张景岳就对装死的燕姬说，要对她进行痛苦且会损伤容貌的火灸。燕姬感到悲伤，便结束了“气厥若死”的装病行为。

2. 思伤脾者，以怒制之

思为脾之志，脾属土。思多伤脾，则以木来制之。肝为木脏，其志为怒，以情制情就需用怒来制约思。《续名医类案》有一个故事：有一个女子与母亲从小相依为命，后来母亲去世了，这个女子悲痛不已，相思成疾，屡治无效，当地一位名医就采用情志制约法，激怒此女子，结果不药而愈。

3. 恐伤肾者，以思制之

恐为肾之志，肾属水。恐多伤肾，则以土来制之。脾为土脏，其志为思，以情制情就需用思来制约恐。主要通过“思则气结”来收敛因恐惧而耗散的肾气、下陷的精气，从而消除疾病，恢复健康。

4. 喜伤心者，以恐制之

喜为心之志，心属火。喜多伤心，则以水来制之。肾为水脏，其志为恐，以情制情就需用恐来制约喜。就像范进中举后，喜极而癫狂，所以找来他平时最害怕的丈人胡屠户给打上几个耳光，效果立竿见影。

5. 忧（悲）伤肺者，以喜制之

忧（悲）为肺之志，肺属金。忧多伤肺，则以火来制之。心为火脏，其志为喜，以情制情就需用喜来制约忧。金元时期，一青年因为丧妻而悲忧成疾，遍访名医，久治无效。后遇朱丹溪，为其诊脉后告诉他喜脉，已经怀孕数月，惹得青年捧腹大笑，以后每每想起此事都嬉笑不止，没想到自己的病在不知不觉中痊愈了。朱丹溪就是用的以喜制忧的方法。

二、移情易性法

大体来说，移情易性法是指转移内心不良情绪和意志，以建立愉悦的心情，解除苦痛的方法。正如《临证指南医案》所说：“情志之郁，由于隐情曲意不伸……郁证全在病者能移情易性。”其主要的方法有：

1. 移情于琴棋书画

琴棋书画是我国传统文化的四种高雅之事。自古以来，文人雅士、才子淑女多以之来提升自身修养，陶冶高尚情操。道门中许多人物也

以之来怡情养性，调畅神气。当我们情绪不佳、心情烦闷的时候，抚琴一曲，或者听听美妙的音乐，那些不好的情绪很快就会消散，进入到心旷神怡、精神焕发的状态。在平时，可以培养自己弈棋、书法、绘画方面的爱好，寄情于此，则可以少却许多其他不必要的烦恼，这样，身心健康不说，人生也过得乐趣无穷。

琴的音律还可以调和五脏六腑。《灵枢·邪客》说：“天有五音，人有五脏；天有六律，人有六腑……此人之与天地相应也。”这说明音律与人的脏腑有着对应关系。《灵枢·五音五味》也指出“宫、商、角、徵、羽”这五音分别对应五脏及如何调治的内容。道教经典《太平经》认为音乐可感天地、通神灵、禳灾患，可使奉道者进入清虚之境而得到心灵的净化。所以，移情于琴、移情于音乐是调养性情、抒发志意、怡养心神的上佳方法。

棋，犹指围棋，黑白子寓阴阳，361个交叉点代表周天数，黑白两子在棋盘上的落子布局也象征着阴阳两气在宇宙时空的氤氲变化。两人坐定入静，衔子行棋之时，心无旁骛，一切世间烦恼皆抛之脑后，进入一片宁静的天地。通过弈棋，可以明通阴阳造化，了悟宇宙人生，把人引入棋理、人生与自然融合的天人合一之境地。古时的棋谱，有起名《幽玄集》，有起名《奕妙》的，这充分说明围棋之中包含有无穷的道妙。

古人素有“寿从笔端起”之说，从古至今，书法家和画家多有长寿之士。像唐代欧阳询85岁，柳公权88岁，明代文征明90岁。近现代，我们熟知的齐白石、刘海粟、张大千等都活到了八九十岁。为什么书画家能够长寿？因为中国书画的功能是“养性情，涤烦襟，破孤闷，释躁心，迎静气”，而且“欲书之时，当收视反听，绝虑凝神，心正气和”，习字作画的时候，要求凝神静气，正己调息，心手与意相合，笔随性天而发，方能造理入神，迥得天意，创作出上好佳作。书画的功能与书写要求正好与道教身心修炼功夫相符合，这样，书画家长寿也不难理解了。画坛巨匠刘海粟就说过：“作书作画，养气健身，确有延年益寿之功。”

不只是作书作画能延年益寿，品味欣赏书画也有益于身心，甚至

可以疗疾治病。宋代词人秦观有次得了肠胃病，遍请高明却久治不愈。好友高仲特地带来唐代著名诗人、画家王维的《辋川图》，并对他说：“你时常看看这幅画，病很快就会好的。”秦观抱着半信半疑的态度将画挂于卧室，每天细细观赏。观赏品味的时候，他仿佛进入画境，游心于青山碧水，漫步于亭台楼阁，观流云自在西东，听猿鹤飞鸣，闻鸟语花香，顿时心脾沁凉，宿疾全无。不久，秦观的食欲增加，肠胃病不药而愈。

· 2. 移情于山水

王维有诗云：“危径几万转，数里将三休。回环见徒侣，隐映隔林丘。飒飒松上雨，潺潺石中流。静言深溪里，长啸高山头。望见南山阳，白露霭悠悠。青皋丽已净，绿树郁如浮。曾是厌蒙密，旷然销人忧。”蓝天白云、青山绿水、鸟语花香的自然环境很容易让人旷然而消除一切烦恼忧愁，达到情怀舒畅、喜乐充满、心与物游的境界，而且，跋山涉水还能起到活动筋骨、强健体魄的作用。自古以来，道教就有“云游”之说，其中有一个用意，就是在山水之中去参天地之造化，复自然之本性。现今城市中的人，工作生活压力巨大，可以适时地走进自然，在山水之中纾解压力，调整心绪，让自己保有一个良好的心态从容面对一切。

3. 植赏花木

自古以来，各种花木以其颜色、馨香、形态、性情及所蕴含的气节和风格，赢得了人们的喜爱。如陶渊明喜菊之隐逸，周敦颐爱莲之高洁，板桥先生好竹之虚心有节。花木不仅能美化环境，净化空气，有益于人们的身心健康，而且还能怡养人的性情，让人神气调畅。

《老老恒言》里说：“院中植花木数十本，不求名种异卉，四时不绝便佳。呼童灌溉，可为日课。玩其生意，伺其开落，悦目赏心，无过于是。”在院落里种上四季花木，每天灌溉赏玩，驰情于园林花鸟，窥造化生育之妙，这实在是人生的一大乐事。而且，在养护花木生机的同时，自己的生机也得到养护；在玩味花木生意的同时，自己的性情开发，生生之意绵延不绝。何乐而不为呢？！

除了以上的方法，还可以通过运动、阅读等其他诸多方法达到移

情易性的目的。运动最好以习练太极拳、八卦掌、形意拳等内家拳法为主，因为内家拳法要求形体松静自然，气息匀细绵长，心神稳泰安闲，意念专致虚远。通过习练，可以使我们心身放松，气血调和，形神融合，有非常好的养生效果。阅读也是很好的方法，但选择读物应当注意，少看现在的快餐读物，有时候这些东西看多了反而让人心浮气躁，影响到心情。最好以儒、佛、道三家经典为主，因为这些经典可以让我们增长智慧，明白宇宙人生的道理，还有许多修心养性的内容能够让我们沉静下来。

三、节制法和疏泄法

1. 节制法

《吕氏春秋》说：“欲有情，情有节，圣人修节以止欲，欲不过行其情也。”陶弘景祖师的《养性延命录》、孙思邈真人的《千金要方》都提出“十二少”，这些经典著述所表达的思想就是要节制欲求和情感，让自己的心灵保持纯净，心神保持安宁。

2. 疏泄法

古人说“郁则发之”，是指当有了抑郁、忧郁等不良情绪时，要把它疏发出去，以避免对人体健康带来危害。事实也证明，疏泄法可以使人从苦痛愤懑的消极心理中解脱出来，回复正常良好的心理状态。具体的疏泄方法有大哭一场、找知己好友诉说交心、自我倾诉、高歌、运动等等。

四、清静无为

老子《道德经》曰：“清静常为天下正。”“为无为，则无不治。”“重为轻根，静为躁君。”“轻则失根，躁则失君。”《清静经》也说：“人能常清静，天地悉皆归。”在道教看来，清静无为是怡养性情，与道合一的最上乘境界。

1. 少私寡欲

人心不能清静最重要的原因是私心太重，欲求不止，成天胡思乱想，使心神外驰，气机紊乱，身形不安。当我们弄明白“名与身孰亲？

身与货孰多？”之后，就会放下对于名利货财等身外之物的追逐，转而寻求内心的清静安宁。《太上老君养生诀》里说：“且夫善摄生者，要先除六害，然后可以保性命延驻百年。何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者损滋味，五者除佞妄，六者去妒忌。”“六害不除，万物纠心，神岂能内守？”

2. 心怀坦荡

心怀坦荡的人正直无私，胸襟开阔，不会计较个人利害得失，不会见贤与能而妒火中烧，他能够包容一切，笑对人生，坦然面对各种顺境、逆境而波澜不惊，安之若素。这是君子的风范，也是身心清静的必要条件。反观一些鸡肠小肚、妒贤嫉能之人，如三国周瑜，虽然才华出众，但因为嫉妒诸葛孔明的足智多谋、用兵如神，结果害得自己吐血而亡。所以我们要极力成为一位坦荡荡的君子，而不要做常常戚戚于怀的小人。

3. 独立守神

人的心不清静，情志发越，心神外驰，精气也随之外泄耗散，机体健康就受到损伤。所以，要使精神恪守于内，以清静之心寂然观照，神气自然在体内相互留恋、和合，渐至壮旺而外邪不可侵害，正如《黄帝内经》所说：“精神内守，病安从来？”

何谓“独立”？可以借用《道德经》里面的“独立而不改”来解释，就是保持内心的清静安宁，不为世间的得失、成败、荣辱所扰动。要做到“独立”需要一个“格物”的过程，格除自己的物欲，渐渐躁动的心就会清静下来。

王玉阳祖师理解的“独立守神”与众不同。祖师隐居山东文登云光洞的时候，常常在危崖边偏跣一足站立数日不动，以至于人们都管他叫“铁脚仙人”，后来长春祖师赠诗赞他“九夏迎阳立，三冬抱雪眠”。王祖是用在悬崖边金鸡独立的方式来使自己精神专一，内心清静，如此行持九年，最终明通大道。后人还根据玉阳祖师的修炼方式创造了一种站桩的功法。有志之士可以试试，一定会有不错的效果。

第二节 按摩养生法

按摩，古代称之为“推拿”“按跷”“按乔”，是在人体体表遵循经络的运行，在穴位上施用手法，通过经络内联外络，气血循行、流注而产生的局部及全身的作用，来达到治病防疾的一种方法。它具有疏通经络、滑利关节、调整脏腑气血功能、增强人体抗病能力等作用。

按摩、推拿是人类最古老的一门医术，最早见于《素问》的《异法方宜论》和《金匱真言论》两篇中，王冰注曰：“按谓折按皮肉，乔为捷举手足。”他把按跷分别说成是按摩与导引中的动功。早在二千多年前就有按摩推拿医疗活动的记载。《周礼注疏》一书载有：“扁鹊治虢太子暴疾尸厥之病，使子明炊汤，子仪脉神，子术按摩。”描述了春秋战国时期，名医扁鹊运用推拿成功地抢救了尸厥病人。《史记·扁鹊仓公列传》还记载了汉代淳于意用寒水推拿头部以治疗头痛、身热、烦懣等症。

《素问·异法方宜论》说：“中央者，其地平以湿……故其病多痿，厥、寒、热，其治宜导引、按跷。故导引、按跷者，亦从中央出也。”据此所述，上古时代的导引、按摩疗法，多用于运动系统疾患与风湿性疾患，并盛行于低湿水网地区，当时的医生需掌握多种疗法，随病所宜，“杂合以治”，导引、按跷并未另行专业化。

按摩术从隋代开始已逐渐专业化，据《隋书·百官志》载，隋文帝仁寿二年（602），太医署设按摩博士。至唐代增设有按摩师，明确规定为“掌教按摩导引之法”（《新唐书·百官志》）。据《唐六典》所述，太医署有“按摩工五十六人，按摩生十五人”，按摩成为医学七大分科之一之后，按摩方法日趋多样化，据张振鋈所辑集的《厘正按摩要术》所载，其方式达二十八种之多，如；按、摩、掐、揉、推、运、搓、摇、浴、罨……

按摩之法，古代归属于导引，并常与体操结合运用。导引多系自我按摩，主要以养生为目的，如《一切经音义》“凡人自摩自捏，申

缩手足，除劳去烦，名为导引”。但按摩有不同于导引门类的自身特点，故渐从导引法中分离出来而成独立的医学分科。经过长期的发展，按摩从受治对象来说，可分为自我按摩、他人按摩。自我按摩则为己按摩，他人按摩，即医师为患者按摩。

一、按摩的分类

按摩的分类除手法外，就其受治对象，简便地分为自我按摩与他人按摩。

（一）自我按摩

自我按摩的方法运用于医疗保健，最早见于《庄子·外物篇》中“眦𦞦可以休老”，即按摩目眦。又有摩手熨目、按摩人中、按抑两耳（营治城廓）、击探天鼓（弹后脑）、拭摩神庭（摩面）、点按太阳穴、上朝三元（摩发）、下摩生门（脐）、栝发、运动水土（按两肋、肾堂）等等，均是自我按摩的方法。在古代，按摩多与导引相结合，导引、按摩往往并称，许多以按摩命名的功法，如“老子按摩法”“天竺按摩法”，实际上其内容全是导引术。所以在后世的发展过程中，按摩与导引始终并行不悖，在许多导引术中，都融入了自我按摩的内容。到了明清，按摩方法更趋多样化。如《寿世青编》“内养十二段锦”中有浴面、鸣天鼓、运膏肓、摩丹田、擦内肾穴、擦涌泉穴、摩夹脊穴等自我按摩功法。另如《寿世传真》分行外功诀中有首功、面功、耳功、目功、齿功、鼻功、足功、肩功、腹功、腰功、肾功等，均为自我按摩的内容。实际上，在后世发展的养生学中，按摩主要是指自我按摩，手法达 100 多种，常用手法则为按、推、拿、揉、捏、压、摩、擦、击、打、拍、抖等。

自我按摩又可分为：点式、面式、线式三个方面。

（1）点式按摩：即按摩一些保健穴，如涌泉、足三里、肾俞、气海、百会等，以及治疗穴，如按睛明治目疾，按迎香治鼻病，按内关治心悸，按百会治脱肛等。

（2）面式按摩：有局部按摩和全身按摩，局部按摩如浴面、栝

发、摩腹、揉胸、擦腰、摩关节、搓足底等，全身按摩如“延年九转法”等。

(3) 线式按摩：即是指沿经络循行开始按摩。

自我按摩具体操作则有摩头、熨目，擦鼻、揉耳、栞发、浴面、摩腹、擦腰、擦足心（涌泉）及全身按摩疗法等。略述如下：

1. 摩头

头部的自我按摩，古代导引法中是很常用的。具体操作是：平坐，弛缓纵体，让呼吸平稳后，再摩擦双手至温热，以手乘前额及头部，二十七次。道医认为“以手乘额上谓之手朝三元，固脑坚发之道也”。反复摩擦前额、头部，使血脉调畅，改善额面末梢血液循环，疏散充血现象，促进大脑和脑神经的血液供应，解除疲劳，增强生理机能。

另一法：双手手指作抓物状，可从耳侧向头顶一边抓，一边按揉。亦可从脑后向前额抓揉至百会穴（头顶处），作用相同。

2. 熨目

早晨起后以两手掌互相搓摩，到感觉掌心发热后，熨抚眼眶三遍。完毕后再用手指压摩眼睛周围四眦。可以使人目明，降低近视发生率。

又用两手中指，蘸满唾液，相摩拭目，名为湿浴，令人目明。

3. 运目法

道医认为，五脏六腑之精华，皆上注于目，眼与五脏均有关系，故目能明察秋毫，了然万物。运目可以使眼部血脉畅通，改善血液循环，使眼部肌肉富有弹性，增强视神经、动眼神经以及眼肌等的功能，防止视力疲劳，预防近视和远视眼的发生，亦可推迟眼睑下垂现象的发生。早在清朝王祖源《内功图说》就有明确的目功锻炼法，如轮转眼珠、指按眉旁小穴、用力视物等，近人的“眼保健操”“晶体操”“气功运目法”，皆不离其范畴，为了保护眼睛，不管你的眼睛是近视眼或老光眼，都坚持目功的锻炼皆是非常有益的。

目功锻炼法：

第一步：古称按眉旁小穴，用双手大拇指背擦热揩刮眼眶数次，然后以双手拇指背曲骨按摩眼眶周围睛明、攒竹、鱼腰、瞳子髎、太阳穴、四白穴。

第二步：古称轮转眼珠，上下翻转各8次，左右翻转各8次，顺时针轮转8次，逆时针轮转8次。亦可每日不拘时间，双目用力睁大，作怒目状多次，再左右、上下转动多次，可去风火，可使人目明，降低近视发生率。

第三步：近称晶体操。古称“虎视”（用力视物），选择一个视野开阔的地方，人体放松站立，双眼先眺望无限远的目标，如一棵树，持续5秒钟，然后再移自己的指前，细看指纹，或近物如金鱼缸中一片水草，同样5秒钟，这样远近反复16次后闭目休息3分钟，即告结束。上法早晚各做一次，持之以恒，必有好处。

4. 擦鼻

鼻为肺之窍，呼吸之通道。肺主表，人体肌表一旦感受风邪后就会出现鼻塞流涕，呼吸不畅，头额胀痛等。因此鼻的保养贵在通，保持鼻的通畅，有如下几种保养方法：

（1）视鼻端默默数出入息三十六次，有调养肺气之功。然后两手大拇指背擦热，揩鼻三十六次，亦可用双手小鱼际侧擦热，揩鼻旁三十六次，能防止感冒，有疏通鼻道的功效。

（2）用右手拇、食二指端，按在鼻旁迎香穴，按摩七十二次，能防治鼻炎、香臭不觉、阻塞不适之症。同时又因肺与大肠相表里，按摩鼻梁旁100次，有促进肠蠕动，对习惯性便秘有一定的通便作用。以上通鼻自可在每天清晨进行一次，特别在冬天，睡醒起床后，在没有接触室外冷空气，先暖暖鼻道，可免患感冒风寒之苦。

（3）双手摩掌令热，先熨于鼻梁上。再以两手中指、无名指按鼻左右，上下摩擦十四过，此法与紫微夫人“俯按山源”法相近。摩擦鼻翼两侧，可促进鼻黏膜的血液循环，有利于鼻腔黏液的正常分泌，促进黏膜上皮细胞的纤毛摆动，使鼻腔湿润，保持正常温度，改善局部血液供应，增强鼻黏膜上皮细胞的增生能力，刺激嗅觉细胞，使嗅觉灵敏，可起到防治鼻病、预防感冒的作用。同时鼻两旁有面动静脉及眶下动静脉的分支，布有面神经和眼眶下神经的吻合丛，所以摩按鼻侧，还有助于增强眼神经的功能，防治面神经麻痹等疾患。

5. 揉耳

耳为肾之窍。《灵枢·脉度》篇云：“肾气贯于耳，肾和则耳能闻五音矣。”

《黄帝内经》又云：“耳为宗脉之所聚。”因此耳和肾的关系最为密切，同时也和全身经络血液循环有联系，注重耳的养生对健康且有着重要的作用。陶弘景《登真隐诀》卷中曰：“耳欲得数按，抑其左右，亦令无数，令人聪彻。”故耳宜常揉（揉者，以手拿住耳做缓慢的回旋揉动），揉则肾气得振，百脉调匀。耳部神经、血管淋巴分布得极其丰富，耳壳和全身有一定的联系。中医亦以为各条经络都直接或间接经过耳部，耳枕骨部又为十二经络的诸阳经汇聚之所，所以人体各部位或内脏的生理、病理情况都直接和耳有密切联系，所以按摩耳部可以刺激神经调整和恢复身体各部位的生理机能，可起到一定的保健防病作用。从局部来讲可以加强听觉，增强记忆力，防治各种耳部疾患，并可以治疗耳部冻疮。牵援耳垂，有助于防治头昏、头痛、牙痛、晕眩及眼疾。

古人揉耳养生法有很多记载，这里介绍几种揉耳养生保健方法。

（1）同则揉耳法：《内功图说》云，耳宜按抓左右多数，谓从两手按两耳轮一上一下摩擦之，所谓营治城廓，使人听彻。意思就是说用两手拿按揉磨耳郭，然后再提拉两耳一上一下，数遍，使耳朵微红发热为度。

（2）交叉揉耳法：《处方秘要》讲，清晨初起以左右手交叉从头上换两耳举，又引鬓发即流通。意思是说，在清晨起床后，双手在头部交叉拎拉对侧耳朵数遍；又轻轻拎耳前鬓发数遍，有畅通耳部血脉的功效。

（3）鸣天鼓法：《寿世青遍》讲，将两手掌握掩两耳窍，先从第二指压中指弹脑后骨上，左右各二十四次。这个动作古人称“鸣天鼓”。意思是说从两手掌心劳宫穴对耳窍而抱住双耳，用食指在中指上按压弹击耳后脑骨二十四次，听到隆隆的鸣鼓声即可。

（4）佛风贯耳：取站立位，双足相离如肩宽，两手劳宫穴在脐下相对沿体侧迅速向耳窍相照，不要贴耳，落下时，两手不可后甩，反

复贯耳共三十六次。(在每次劳宫穴照耳之际会发出细而低沉的蛙声)

(5) 以食指、中指叉耳向上耸动十五次,又以虎口叉耳向后修旋耳轮十五次。

巢元方《养生方导引法》曰:“清旦初起,以左右手交互从头上挽两耳举,又引鬓发,即流通,令头不白,耳不聋。”又云:“解发东向坐,握固,不息一通,举左右手导引,手掩两耳治头风,故发令不白。”这是唐以前已流行按摩耳部来治病的方法。

6. 栉发

梳头栉发是指用木梳或手指梳头来防治疾病的一种方法。《诸病源候论》说:“肾主骨生髓,其华在发。”唐人刘君安曰:“欲发不脱,梳头满千遍。”古人在很早以前就认识到头发与肾中精气和精血之间的关系。头发被称之为“血之余”“特化的表皮”。人的头部有丰富的血管、神经,又有许多经穴,梳头可刺激头皮的神经末梢和经穴,并通过神经和经络的传导,作用于大脑皮层,调节经络系统和神经系统的功能,促进局部血液循环,松弛头部神经系统的紧张状态,从而达到神志清爽、醒脑明目、消除疲劳、健发美容、防治有关经络脏腑病证的目的。清代吴尚先《理渝骈文》中指出“梳发,疏风散火也”。每当人们早起、睡前或伏案工作一段时间后,用梳子或手指梳理一阵头发,实质上即是对头皮穴位进行按摩,刺激经络,改善头部血液循环。长期从事脑力劳动的人,如能每天坚持梳头,对缓解大脑皮层的紧张状态大有好处。

操作方法如下:

最好选用黄杨木梳、骨梳(如牛角)、胶木做的梳子(不宜用塑料和金属制品)。分别在头部正中、两旁、颞侧由前向后平稳地梳,用力要均匀、适当,以局部略有酸胀感为度。

另一法:两手指成爪状,以指尖轻轻抓揉头皮,如洗头状,分别从正中、两旁、颞侧由前向后地进,在有关穴位上要加重指力。梳头完毕,继而用拇指在印堂及两侧风池穴上按揉更佳。

7. 浴面

浴面,即搓面疗法,也称擦面疗法,是用手掌轻轻搓揉面部来防

治疾病的一种方法。《灵枢·邪气藏府病形》指出：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍。”诸阳之会皆在于面。颜面与各主要器官、经络脏腑均有关系，颜面皮肤的色泽反映了全身的健康状况。历代养生学家认为：“子欲不死修昆仑，双手揩摩常在面。”（《孙真人卫生歌》）《枕中记·导引法》谓：“常以两手拭面，令人面有光泽，斑皱不生。”又谓：“顺发摩项良久，摩手以浴面目，久久令人明目，邪气不干。”清代吴尚先在《理渝骈文》中记载：“晨起擦面，非徒为光泽也，和气血而升阳益胃也。”面部血管神经、淋巴分布极其丰富，又为诸经络之会，摩拭令温，能促进血液循环，使气血充盈，增强耐寒能力，增强皮肤的弹性，悦色泽。许长史书曰：令人面上有光泽，皱斑不生。所以，搓面不仅是颜面养生保健的主要方法，还对全身气血的流畅及脾胃功能的改善有一定作用。

人们在青年时期，容光焕发。随着年龄增长，机体老化，皮肤也呈现老化，皮肤失去弹性，形成皱纹。这是一般机体生理老化过程中所出现的现象。因此，正确护理和保养面部皮肤，延缓面部皮肤的衰老，已成为人们普遍关心的问题。

（1）干搓面

①先将两手掌相对，用力搓动，由慢而快，以搓热为度。

②手掌搓热后，立即改搓面部，以中指沿鼻部两侧自下而上，带动其他手指，擦到额部向两侧分开，经两颊而下，每日早晚各1次。

（2）湿搓面

洗脸：《老老恒言》指出：“面为五脏之华，频洗所以发扬之。”一般以温水洗脸，或用自己的唾液洗脸。

8. 擦腰

《内功图说》肾功篇云：“临睡时坐于床，垂足解衣，闭思舌抵上腭，目视顶门，提缩谷道，如忍大便状，两手摩擦两肾俞各一百二十次。”这是一套防治腰痛、壮阳生精、固肾缩尿的养生方法。

闭思揉肾俞的养生，其方法如下：端坐床沿，闭口，舌抵上腭，两眼向上看，紧缩上提肛门，两手叉腰，两手指腹揉按脊柱两旁肾俞一百次，直至全身发热。

9. 摩腹

唐朝孙思邈真人活了 141 岁，在他的养生经验总结时云：“摩腹上数百遍则易消，大盖文，令人能饮食，无百病。”摩腹养生法已为广大养生所喜爱。

摩腹操作如下：

(1) 指揉中脘：以右手食指、中指、无名指在中脘部揉摩，先顺转，后逆转各三十六次。

(2) 顺推任脉：三指由剑突下再向下推，边摩边移至耻骨联合为止，往复二十四次。

(3) 掌心摩腹：以脐为中心，以右手掌心作顺时转圆三十六次（不必逆时反转）。

(4) 梳理胁腹：右手分指，在左胁腹由内向外揉推二十四次，接着从左手分指在右胁腹由内向外揉推二十四次。

上述摩腹于饭前或睡前进行，手法以柔软舒缓为宜。

摩腹功效：

(1) 能助食物的消化和吸收。摩腹能使胃肠及腹肌健壮，促进血液淋巴循环，促进胃肠蠕动和消化液的分泌，故有消食积之功。

(2) 防治胃肠溃疡疾病。消化道溃疡关键是胃酸分泌过多。摩腹后，使胃肠黏膜产生前列腺素，阻止胃酸分泌过多。

(3) 梳理胁腹有疏肝理气、通络止痛的功效。可治慢性肝炎、肝肿肝痛之疾。

(4) 以脐为中心，掌心大摩腹，能促使肠蠕动，既可治疗便秘，又可减肥健美（但必须每天坚持 2 次）。

10. 全身按摩法

唐代高道司马承祯的八节干浴操，可称为全身按摩法的代表。司马氏曰：“导引毕，平坐纵体，摩两手掌令温，乘额向上三九过。摩掌后，拭目三九过，即以两手中指、无名指按鼻，左右上下，二七过，摩之。以食指中指叉耳向上耸之，三五过，便以虎口叉耳向后，修旋耳轮，三五过。摩掌令热，摩拭面上令温。然后摩颈项胸臆两乳数十过，即摩持臂上至肩下，至手背上下，数十过，即两手互相搦捩回转

之，如洗手状，急用力为之，数十过，即摩按心腹、腰、髀等处。”司马承祯这一段动作正是隋巢元方《诸病源候论》卷九《养生方导引法》所云：“摩手令热，令热从体上下名曰干浴。”其作用“令人胜风寒时气，寒热头痛，百病皆愈”。

其次，再摩掌令温，拭目二十七次。或“东向坐不息，再通以两手中指口唾之二七相摩拭目，令人目明有神光”。是眼部导引法之先例。

第三，以两手中指、无名指按鼻左右，上下摩擦十四次，此法亦称“俯按山源”法。

第四，以食指、中指叉耳向上耸动十五次，又以虎口叉耳向后修旋耳轮十五次。或，以左右手交互从头上挽两耳向上举，又引鬓发，即流通，令头不白，耳不聋。

第五，摩掌令温，摩拭面上。

第六，摩擦两掌令温，摩颈项、胸臆、两乳数十迹。按摩颈项有助于改善大脑血液供应，刺激颈动脉窦，有助于调整血压，防止后头疼、颈椎病。按摩胸胁部，最好是左右手交叉，分别从右胸上方推向左大腿根部，以及左胸上方推至右大腿根处呈×形，这样经过胸胁部穴位较多，扩大按摩范围，操作起来也方便。胸部为肺脏、心脏、上脘所在地，反复搓擦，有宣肺调气、清咽平喘、降痰的作用，同时能增强肺心功能。搓擦两乳部，可促进局部血液循环，改善乳腺部的血液供应和淋巴的回流，疏散肝气，可以预防及治疗乳腺疾病。妇女哺乳期在孕妇激素和雌激素的刺激下，还有助于乳汁的生成和分泌。

第七，摩擦手臂上至肩膀，下至手背，又双手互相回转搦揅，如洗手状。此即用手搓揉手背及手臂。中医经络学说认为：手三阴经、三阳经，均循行于手臂两侧，摩擦手及手臂，能使手上气血调和，经络通畅，充盈度大，指关节灵敏，同时有助于防治手部冻疮，治疗老年性手指关节僵直症，以及手部瘫痪后麻木不仁，发冷无力，肌肉萎缩等功能的恢复。手臂肩关节为经络脉路的要道，搓摩之可以使关节灵活，臂肘肌肉保持弹性，增强韧性，通经活络，防止膀臂酸痛，肩周关节炎等疾病。

第八，摩按心、腹、腰、髀等处。此即全身按摩。心脏在胸中，按摩之有利于调血，使心脏血流旺盛，保持功能健全。推揉腹部，可以直接牵拉腹内脏器，使肠胃蠕动加大，促进血液循环，减轻腹腔和某些内脏的瘀血，促进腹腔静脉回流，刺激胃肠和肠系膜上的神经感受器，在中枢神经系统的调节下，引起迷走神经兴奋，加快平滑肌的蠕动，促进胃液、胆汁、胰腺和小肠液的分泌，增强胃和小肠的消化、吸收作用。同时加强了淋巴网状内皮系统的机能，提高肠道抗病能力，有助于治疗肠炎、痢疾、慢性肝炎、神经性腹泻、黏液性结肠炎，以及直肠、结肠功能紊乱等疾病。按摩腹部，使各器官系统活动加强，新陈代谢功能旺盛，从而使脏腑机能大大增强，提高免疫力，达到保健、治疗两方面的作用。腰是肾脏所在部位，按摩之可以调和气血，疏通经络，聪耳目，益肾气，固精，强壮腰脊，增强肾脏功能。久久行之，可以防止腰肌萎缩，慢性腰肌劳损，坐骨神经疼，椎间盘突出症，提高腰肌的工作能力和耐力，同时对于男子性能功不全，女子月经不调，不孕症等均有治疗作用。陶弘景《登真隐诀》曰：“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，百脉流畅，五脏安和。”髀，即髀关节，为大经大骨所居之处，足三阳经、三阴经的循行要路，按摩它及两腿，有助于下肢血液循环，静脉及淋巴的回流，并增强膝关节、腿部肌肉的韧力，防止腿部疾患。

司马承祯这八节干浴操，是从头、目、鼻、耳、面、颈、项、胸、乳、肩、臂、手背以及心腹、腰、髀，顺序而为之。司马承祯把它当作全身辅助按摩法，寻常频频按摩之，对身体好处更大，不必拘泥于导引功后，服气功前，是简便易行、行之有效的沐浴法，道士修炼的随时功。

随着社会的发展，这种功不断地得到改进和充实，今天的慢行百步功、床上八段锦、医疗保健操、高血压操、冠心病医疗体操等，均从此脱胎而来。为广大的人民的身体锻炼引以借鉴，也是它对今天的贡献。

（二）他人按摩法

他人按摩，如《孟子》有“为长者折枝”之说，“折”即“折按

皮肉”，“枝”即“肢”，故“折枝”即按摩之异名，即指他人按摩。先秦时期的导引、按摩兼含他人按摩与自我按摩的内容。

经过长期的历史发展，现今推拿已形成了有系统的、有独特治疗规律的学科。推拿是道教医学的有机组成部分，很多山居道士通晓武术及推拿按摩功法，道医推拿按摩功法的特点，其理论基础是阴阳五行、气血津液、脏腑经络等学说；功法治疗中重视辨证和辨病的结合；采用物理的方法——手法刺激经络、穴位，从而调动人体体内的内能，平衡阴阳、协调脏腑、去除疾病、恢复健康。近数十年来还结合现代的人体解剖生理学来诊察疾病。随着人们生活水平的提高，社会医疗模式的发展，防病治病、养生保健日渐深入社区和家庭，人们对自然疗法和非药物疗法给予更大的关注和重视，使传统而古老的推拿术更广泛地深入到民众日常生活层面，同时，也受到海外人士的极高赞誉。

由于操作方式、刺激强度的不同，形成了许多不同的手法。推拿手法技术的基本要求是：持久、有力、均匀、柔和、深透。“持久”，是要求术者能持续一定的一时间，保持动作和力量的连贯性；“有力”，是要求术者必须具备一定的力量，并根据患者体质、病情和施术部位而增减；“均匀”，是要求术者动作协调而有节奏，用力要稳；“柔和”，是要求术者的手法柔缓、灵活，使人有舒适感；“深透”，是指患者对手法刺激的良性感应和手法的治疗效应。这样，才能产生良好的治疗作用。

三、按摩技法

（一）摩擦类手法

以手掌或指面或肘部贴附于体表，做直线或环形移动，称为摩擦类手法。本类手法包括摩法、擦法、推法、抹法、搓法、扫散法等手法。

1. 摩法 用指或掌在体表做环形摩擦，称为摩法。摩法着力轻，接触面大，刺激缓和而舒适。适用于全身各部，及胸腹部和胁肋部，有宽胸理气、和中健脾、消积导滞、调节肠胃蠕动等作用。常用于治

疗胸胁胀满、脘腹疼痛、便秘泄泻、消化不良等胃肠道疾患。若用于外伤红肿，有活血散瘀的作用。

2. 擦法 用手掌紧贴体表，稍用力下压并做直线往返摩擦，使之产生热量，称为擦法。用小鱼际做摩擦的，称为侧擦法；用大鱼际做摩擦的，称为鱼际擦法；用全掌做摩擦的，称为掌擦法。三种擦法由于接触面的大小不同，所产生的热量及临床应用亦各不相同。掌擦法接触面最大，产生的热量较低，具有宽胸理气、调理脾胃、温中散寒和扶正祛邪等作用，适用于肩、背、胸、腹以及胁肋等面积较大而又较平坦的部位，常用以治疗呼吸、消化道疾患，以及体虚乏力、神经衰弱失眠等症。侧擦法接触面较小，能产生较高的热量，具有温经散寒、活血祛风、温肾壮阳等作用。适用于肩、背、腰、骶及下肢部，常用于治疗腰背风湿痹痛、外伤筋脉拘急以及脾肾阳虚等症。鱼际擦法产生的热量介于两者之间，常用于四肢部，治疗四肢伤筋、软组织肿痛以及关节活动不利等症，具有温经通络、散瘀止痛等作用。治疗时可根据具体情况灵活运用。

3. 推法又分平推法、直推法、旋推法

(1) 平推法：平推法是推法中着力较重的一种，推时需用一定的压力，有“按而送之谓之推”之说。推法常用于腰背、胸腹及大腿部，治疗腰背酸痛、肌肉劳损、胸腹胀痛等症，能活血解痉、宽胸理气。其中拇指平推法，常用于肩背、腰臀、胸腹和四肢部，治疗风湿痹痛、筋脉拘急、肌肤感觉迟钝等症，能疏通经络，理筋活血。

肘平推法是平推法中刺激最强的一种，仅用于身壮体胖，肌肉厚实或感觉迟钝的患者，有祛风散寒、理筋活血等作用。治疗迁移日久的腰腿痛及腰背风湿痹痛而感觉迟钝等症。

(2) 直推法、旋推法

直推法、旋推法为小儿推拿常用手法，直推法常作为清法应用，推拿特定穴中的“线状穴位”和“五输穴”，可治相应脏腑及经脉的实热。旋推法在小儿推拿中常作为补法应用，故凡小儿虚证，可在相关的穴位上用旋推法。

4. 抹法

用拇指罗纹面紧贴皮肤，做上下或左右往返推动，称为抹法。适用于头面部和指掌部，具有开窍镇静、安神醒脑和扩张血管等作用。对头痛、眩晕、神经衰弱、失眠，以及掌指酸麻乏力等，为一种辅助手法。

5. 搓法

搓法多用于肩关节活动障碍、肩臂上部酸痛麻木等症的辅助治疗，有疏通经络、行气活血、放松肌肉等作用。并能缓解强刺激手法所引起的酸痛反应，所以常将本法作为推拿治疗的结束手法使用。

6. 扫散法

扫散法多用于头额部、颞部的辅助治疗手法，有疏通经络、行气活血、放松肌肉、提神补脑等作用。

（二）振动类手法

以较高的频率进行节律性的轻重交替的振动刺激，称为振动类手法。本类手法包括抖法和振动法。

1. 抖法

抖法常作为辅助、放松手法，具有疏通脉络、滑利关节、松解粘连等作用。上肢抖法常用以治疗肩臂酸痛、肩关节活动障碍，下肢抖法用以治疗腰椎间盘突出症、急性腰扭伤等。

2. 振动法

又称“颤法”“振颤法”。振法刺激柔和，常作为治疗胸腹胀痛、消化不良、头痛、失眠的辅助手法，具有舒经通络、祛瘀消肿、温中理气和镇静安神等作用。适用于全身各部，以头面部和胸腹部为常用，常用以治疗胸闷、咯痰不爽、胸胁外伤、胸壁扭挫伤等症。有宽胸理气、行气活血作用。

（三）活动关节类手法

对关节做被动性活动，以使关节伸展或旋转的一类手法，称为运动关节类手法，本类手法包括摇法、扳法和拔伸法等手法。

1. 摇法

用一手握住或扶住被摇关节近端的肢体，另一手握住关节远端的肢体，做缓和回旋的环旋活动，称为摇法。适用于四肢关节、髋关节、踝关节及颈椎脊柱部。

简介常用的几种方法：

(1) 握手摇肩法：患者坐位，肩部放松，患肢自然下垂。医师一手扶住其肩关节的近端，另一手与患手相握，然后做顺时针及逆时针方向的缓缓摇动，使肩关节做小幅度的旋转活动。

(2) 托肘摇肩法：患者坐位，肩部放松，屈肘。医师站于身侧，用一手扶住其肩关节近端，另一手托起患肢肘部，使患者手搭在术者肘上部，然后做缓缓的顺时针方向及逆时针方向摇动，使肩关节做中幅度的旋转活动。

(3) 大幅度摇肩法：患者坐位，上肢下垂，医师站于身侧，一手松松握住患肢腕部，另一手以掌背将其慢慢向上托起，在上托到 $140^{\circ} \sim 160^{\circ}$ 时，随即反掌握住腕部，原握腕之手循臂滑移至患肩上部按住。停顿一下后，按肩之手往下压，握腕之手向上提拉，使肩关节充分伸展，随即向后向下，使肩关节做大幅度运转。

(4) 摇腰法：患者坐位，腰部放松。医师站于其身后，用一手按住其一侧腰部，另一手扶住对侧肩部，两手协调用力将腰部按前屈、侧屈、后伸的次序做旋转活动。

(5) 摇髋关节法：患者仰卧，髋膝微屈。医师站于身侧，用一手按住其膝部，另一手握住其足跟部，两手协同将其髋关节屈曲至 90° ，然后做顺时针及逆时针方向摇动。

(6) 摇踝关节法：患者仰卧，下肢伸直，踝部放松。医师站于其足后侧，用一手托起其足跟，另一手握住足趾部，稍用力作拔伸牵拉，同时将踝关节做环转摇动。

(7) 颈部摇法可用于治疗落枕、颈椎病、颈项部软组织劳损以及受风寒侵袭而致的颈项酸痛、活动不利等症；肩关节摇法分别用于肩关节活动功能的重度障碍、中度障碍和轻度障碍。

(8) 髋关节摇法用于髋部伤筋疼痛，内收肌劳损以及腰腿痛所致

的髋关节活动不利、牵掣疼痛等症；踝关节摇法适用于踝部伤筋日久，肿胀疼痛、活动不利等症。具有舒筋活血、滑利关节、松解粘连以及增强关节活动功能等作用。

2. 扳法

用双手向同一方向或相反方向用力，使关节伸展或旋转，称为扳法。适用部位常为脊柱、颈椎部。颈椎扳法常用于治疗颈椎小关节错位、神经根型颈椎病、颈椎生理弧度改变；腰椎扳法常用于治疗腰椎间盘突出症、腰椎后关节紊乱、腰椎生理弧度变直以及腰脊侧弯畸形等；胸椎扳法常用于治疗胸椎后关节紊乱症。具有松解粘连、整复关节错位和调整脊柱生理弧度等作用。

3. 拔伸法

固定肢体或关节的一端，牵拉关节另一端的方法，称为拔伸法。常用于颈椎病、颈项部扭伤、落枕等症。

腕关节拔伸法：常用于腕部伤筋或腕骨错缝。具有拉宽关节间隙、放松有关的肌肉和软组织、松解粘连等作用。

（四）挤压类手法

以手指、手掌或肢体其他部分按压或挤捏体表的手法，称为挤压类手法。本类手法主要有按、拨、点、掐、拿、捻和捏脊等法。

1. 按法

用手指或手掌着力于体表治疗部位上，逐渐用力下压，称为按法。按法是临床上最常应用的手法之一。拇指按法接触面小，刺激强度易于控制，常用于经络穴位上，具有解痉止痛、开通闭塞和温经散寒等作用。掌按法的接触面大，刺激较为柔和，常用于腰背、胸腹等面积大而平坦的部位，有疏松筋脉、温中散寒等作用。

2. 拨法

用拇指深按治疗部位，状如弹拨琴弦样地往返拨动，称为弹拨法。又称指拨法、拨络法、抻法等。拨法适用于四肢部、颈项部、肩背部及四肢部。时常以痛为拨击点，或在指下有“筋结”感的部位应用，并辅以肢体的被动活动。用于治疗落枕、漏肩风和腰腿痛等软组织损

伤疾病，能解痉止痛、分解粘连。

3. 点法

用指端或屈曲的指间关节突起部按压治疗部位，称为点法。点法具有着力点小、刺激强等特点。适用于骨缝处的穴位和某些小关节的压痛点如手背、足踝处。

4. 掐法

用指甲按压体表，称为掐法，又称切法、爪法，因其刺激尖锐而集中，有以指代针之意，故又称指针法。适用于头面及手足部穴位。掐法为推拿急救手法之一，常用于人中、十宣、内关等穴位，治疗中暑晕厥，小儿惊风、昏厥等症，能开窍醒神、回阳救逆。

5. 拿法

用拇指与其余手指相对用力挟持肌肤，称为拿法。临床常用于颈项、肩部和四肢部。多以三指拿法为主，用于面积较小的部位，如风池、肩井穴，可治疗头痛、颈项酸痛等症，具有疏通经络、发汗解表、镇静止痛、开窍提神等作用。

6. 捻法

如捻线状搓捻皮下筋肌，在临床上常作为指、趾小关节酸痛麻木、肿胀或屈伸不利等症的辅助治疗，具有疏通关节、理筋通络的功能。

7. 捏脊法

用捏法在脊柱两侧部位上下捏动，称为捏脊法，临床上多用于儿科，具有调和阴阳、健脾和胃、疏通经络、行气活血等作用。对小儿积滞、疳证、腹泻、呕吐、消化不良等症有很好的疗效；应用于小儿保健，能促进小儿生长发育、增强抗病能力。

（五）摆动类手法

以指或掌部着力，通过腕部连续协调的摆动，产生一定深透力的手法，称为摆动类手法。

1. 一指禅推法

运用腕部的往返摆动，集功力于拇指，称为一指禅推法。这种方法具有着力点小、深透性强、刺激柔和等特点，操作时遵守“推穴位、

走经络”的原则，以治疗头痛、失眠、胃脘痛以及各部关节酸痛等症，具有舒筋通络、行气活血、健脾和胃和调节脏腑功能等功能。适用于全身各部位，以头面部、胸腹部及关节间隙处为常用。

2. 揉法

以手背近小指侧部分做滚动，称为揉法。揉法具有接触面广、压力大而柔和的特点。对风湿痹痛、麻木不仁、肢体瘫痪以及关节运动功能障碍等症有舒筋活血，滑利关节，缓解肌肉、韧带痉挛，增强肌肉、韧带活动，促进血液循环，消除肌肉疲劳等作用。适用于颈项部、肩背部、腰臀部及四肢部等肌肉丰厚的部位。

3. 掌指关节揉法

掌指关节揉法具有刚劲有力、操作省力的特点。适用于腰臀部、下肢后侧等肌肉特别丰厚的部位，功能解痉止痛。

4. 掌揉法

掌揉法刺激柔和舒适，老幼皆宜，适用于全身各部，以头面部、胸腹部和四肢关节部多见。常用于治疗脘腹胀痛、胸闷胁痛，以及因外伤引起的软组织红肿疼痛等症。能宽胸理气，健脾和胃，活血散瘀，消肿止痛。

（六）点穴法

道医中的点穴法，是道士利用经络循行、子午流注的原理，对急证如大出血、晕厥、休克等患者采取的紧急措施，以防止血液流失、元气丧尽。所用穴道，因道门派别不同而各有所异，必经师傅口口相传。

第三节 道教养生药方

道教医药仙方历史久远，在其追求长生成仙、内修外养的过程中，总结和积累了丰富的药物和组方的经验知识。

我们都知道秦汉时期徐福、李少君等方士四处寻找长生不死仙药

的故事，从中可以看出当时使用药物进行养生已是社会上的一种风潮。淮南王刘安曾召集方士数千人采芝伐药，设炉炼丹，被后世誉为“炼丹之源”。这些都对药物养生做出了很大的贡献。

到了魏晋南北朝时期，葛洪祖师在《抱朴子·极言》中说：“先服草木以救亏损，后服金丹以定无穷，长生之理尽于此。”并且在其《抱朴子·仙药卷》里面记载了五芝、丹砂、雄黄、雌黄、真珠、松脂等仙药的产地、采制和服用方法，及与之有关的神异故事。在《抱朴子·内篇》还讲到一些有关动物的事例，如：“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。”“犊子少在黑山食松子、茯苓，寿数百岁。”这些文字记录了古人通过观察动物喂养情况，发现和了解延年益寿药物功效的实例。陶弘景祖师的《神农本草经集注》在《神农本草经》365种药物的基础上又加入了365种药物，合计730种，大大扩展了可供使用的药物种类。其次，祖师改变了《神农本草经》上品、中品、下品分类法，把三品分类发展到玉石、草木、虫兽、果、菜、米食以及有名未用等七种分类。这种分类方法后来成为我国古代药物分类的标准方法，在以后的一千多年间，一直被沿用，并加以发展。另外，对于药物的性味、产地、采集、形态和鉴别诸方面的论述，也较《本经》有了显著提高。

唐代孙思邈真人为了采药不辞辛苦，足迹遍布太白山、峨眉山、太和山等地，收集了大量民间验方，后来写成《千金要方》《千金翼方》，分别记有医疗方剂4500余首和2000余首，内容涉及内科、传染病、外科、骨伤科、妇产科、小儿科、耳目口齿、咽喉科、养生等多方面内容，至今仍有着广泛的影响，孙真人为祖国中医药事业的发展做出了巨大的、不可磨灭的贡献，所以被后世尊为“药王”。

北宋时期，京城建隆观里的道士王怀隐因为医术高明，经常被宋太宗请去诊治皇上的疾病。到宋太宗即位之后，下诏命王怀隐还俗，并任命他做了尚药奉御，后又做了翰林医官使，成为皇上的御医。王怀隐并受诏组织人马在全国收集到一万多个医药处方，经过整理加工，编写成宋代第一部大型的方书——《太平圣惠方》，其中收录诸多养

生方药。

金元时期，王重阳祖师《立教十五论·论合药》说到：“药者乃山川之秀气，草木之精华。一温一寒，可补可泄；一厚一薄，可表可托。肯精学者，活人之性命；若盲医者损人之形体，学道之人，不可不通，若不通者无以助道。不可执着，则有损于阴功；外贪财货，内费修真。”祖师积极主张学道之人应当精通医药之理，既可以为人解除病痛，也能够为自己积累功德以助道修行。重阳祖师的主张对后来的道士积极学习掌握医学知识，促进道教医药学的发展起到了非常重要的作用。

总的来说，道教在对生命奥秘的深入探究中，在对长生不老执着追求的过程中，不断发现并掌握各种草木金石药物的性味功效，并充分发挥其效用，一方面帮助自己实现修道成仙、长生不老的理想。另一方面心怀慈悯，愿为天下苍生解除疾苦。

道教方药的疗效神奇，但同时它的制作要求相当严格，有时还有常人不易做到的要求，如须在净室，须斋戒沐浴，须选择吉日良辰等等。这些要求客观上限制到这些方药的流传，多只在教内师徒之间传授。现在，我们应当对这些方药进行深入的发掘、研究和应用，为祖国的医药事业和人民健康做出更大的贡献。

注意：这里虽然选取了一些道教方药，但不建议大家盲目使用，最好在医生的指导下，根据每个人体质状况的不同，辨别阴阳虚实，分清气血衰旺，甚至还要考虑地域、季节等综合因素来采用适宜的方药，以避免出现不必要的问题。

（一）延年益寿方

延年益寿神方

南朝灵宝派所传服食药方。《太上灵宝五符序》：“胡麻子好者择治，去否秽。蒸之如炊，须曝干，复蒸，九曝九蒸乃上。治下细篴，以白蜜丸服，如鸡子一枚，日三。又一方云，不能丸服，成末三升，以为常。服之一年而色美，身体滑泽。服之二年，白发返黑。服之三年，齿落更生。”

茯苓散

《圣济总录》：神仙服饵门抗衰老方。白茯苓 500 克，以糯米酒浸三宿，晒干为末。每于食时取 5 克许，拌食之。养心安神，能治心神不宁，寐少健忘。久服精力百倍，延年不老。

轻身散

《圣济总录》：神仙服饵门抗衰老方。黄芪 500 克（生姜汁煮三十沸，焙干），人参、茯苓、云母粉、山药、甘草各 3 克，捣筛为散。每服约 2 克，入盐少许，开水点服。补元气，益脾肾。主治脾肾虚弱，元气不足，短气乏力。书云：“荡谷气，延寿命。”

轻身健行不老方

宋王怀隐传。全名为“神仙服泽泻令人轻身健行不老方”。“轻身”，意即减肥。此方具有减肥消脂、渗利湿热、延年益寿功效。《太平圣惠方》：“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，面光泽，走如奔马，远游无倦。”

神仙变白延年十精散方

宋王怀隐传。此方阴阳双补，且兼顾五脏，是具有唐代服食家用药特点的延年益寿方剂。其药性平和，一般人均可服用，但阳热素盛者应禁服。《太平圣惠方》：“巴戟（天精）、云母粉（日精）、甘菊花（月精）、熟干地黄（地精）、菟丝子（人精）、杜仲（山精）、五味子（草精）、钟乳粉（水精）、石斛（石精）、人参（药精），以上各等份。上药捣细罗为散，每服以酒调下三钱，空心及食前服。久服发白再黑，齿落重生，充益肌肤，光泽颜色，腰脚轻健，耳目聪明，补脑添精，延年却老。”

真人驻年藕华方

唐代服食药方。其方以莲子（莲实）、藕、鸡头实为主。所谓“鸡头实”，即指天门精，亦名“雁实”“天禹”。“味甘，治湿痹腰脊膝病，补益气强志，耳目聪明。”《云笈七签》卷七七载其制作与服法：“以八月上戊日取莲实，九月上戊日取鸡头实，十月上旬日取藕，各等分。阴干，百日治之。正月上寅日旦，井华水服一方寸匕。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。”

八仙长寿丸方

明龚廷贤传。此方有延年益寿之功效，适宜于中老年人阴精亏虚者服用，也可用于肾阴不足所引起的各种病证的病者，如小便淋沥不通，或夜尿频多，或牙齿浮动疼痛，或耳聋耳鸣。《寿世保元》：“大怀生地黄，酒拌，入砂锅内蒸一日，黑，掐断，慢火焙干，八两；山茱萸，酒拌蒸，去核，四两；干山药四两；白茯苓去皮木筋膜，牡丹皮去骨各三两；辽五味子去梗，二两；麦门冬水润去心，二两；益智仁去壳，盐水炒，二两。右忌铁器，为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。空心温酒或炒盐汤送下，夏秋白滚汤下。腰痛加鹿茸、当归、木瓜、续断；消渴加五味子、麦门冬各一两；老人下元冷，胞转不得小便，膨急切痛，四五日因驾欲死者，用泽泻去益智；诸淋沥数起不通者，倍茯苓用泽泻去益智；夜多小便，加益智二两，减茯苓一半。治虚壅牙齿痛浮。治耳聩及虚。如耳鸣用全蝎四十九枚炒微黄为末，每服三钱，调酒送下百丸，空心服。”

二精丸

《圣济总录》：神仙服饵门抗衰老方。黄精、枸杞子各1000克，二药相和匀，捣末蜜丸如梧桐子大。每服30~50丸，空心温酒下。益气固精。主治肝肾虚，元精不足，眩晕，早衰。“常服助气固精，补填丹田，活血驻颜，长生不老”。

太极丸方

明张时彻传。此方功能调补五脏，既滋阴又助阳，既补火又润燥，兼能醒脾和中，且对脾胃无碍，适宜于中老年人长期服用，无明显禁忌，为一种延年益寿良方。《摄生众妙方》：“知母，属金主清润肺金，苦以降火，佐黄柏为金水相生之理，去毛酒浸一宿，略炮为净末二两四钱；黄柏，属水主滋肾水，苦以坚精，去皮盐酒浸三日，略炮褐色为净末三两六钱；破故纸，属火主收敛神气，能使心包之火与命门火相通，故元气坚固，骨髓充实，涩以治脱也，用新瓦焙香为净末二两八钱；胡桃仁，属木主润血气，凡血属阴，阴恶燥，故油以润之，破

故纸与之相配，有木火相生之妙。古书云：黄柏无知母，破故纸无胡桃仁，犹水母之无虾也。去黄皮，待各药成末，将此三两二钱研为浆，无渣，和入诸药内；砂仁，属土主醒脾开胃，引诸药归补丹田，香而能窜，和合五脏冲和之气，如天地以土为冲气也，去壳先将五钱用花椒一两炒，去椒不用，又用五钱不炒，共为净末一两。右五味各制如法，足数拌匀，炼蜜为丸，如梧桐子大。每早晚用白汤或茶酒随意送下，服至三年，效不可言，服至终身，地行仙矣。”

· 打老儿丸方

清宫秘传返老还童仙方。《清宫秘方大全》：“凡诸虚不足，劳伤过度，五脏虚弱，精亏血短，气弱神虚，饮食难化，或羸瘦不足，以致腰酸腿软，多睡少食，身体瘦弱，遍身不强，动转多病，耳鸣眼花，迎风流泪，牙落齿稀，须发早白，阳痿不举，举而不坚，小便凝溺，下元应惫，如是等症，再不服药，则容颜易老，病患多生矣。今有一方，秘受仙传，名曰老儿丸。方中药品共用十六味，不寒不燥，上等无毒，平和王道，能养五脏，善治诸虚，填精益血，补气安神，多进饮食，培元固本，白发再黑，齿落更生，滋阴壮阳，令人多子，有返老还童、乌须黑发之力，益寿延年，元老无病之效，久久服之，大有奇功。每服二三钱，早用淡盐汤送下，白开水亦可；冬月用黄酒送下。男妇中年，皆可治之。熟地，六两；茯苓，四两；山药，四两；杜仲，四两；枸杞，四两；山萸，四两；巴戟，二两；苁蓉，二两；五味子，二两；远志，二两；楮实子，二两；小茴香，二两；川断，二两；牛膝，一两；菖蒲，一两。共研细末，炼蜜和丸。”

甘菊丸秘方

清葛云梦传服食良方。《成仙秘方五十种》：“方用甘菊，三月上寅日采苗，名曰玉英。六月上寅日采叶，名曰容成。九月上寅日采花，名曰金精。十二月上寅日采根茎，名曰长生。四种并阴干，等分为末，须用戊日合捣方可用也。每酒服三钱，或以蜜丸，梧子大，酒服七丸，一日三服，百日轻身润泽，一年，发白变黑，服之二年，齿落再生，五年八十老翁变为儿童也。又法，正月采叶，五月五日采茎，九月九日采花，如上法炼之亦可。”

仙方椒苓丸方

明邵应节传。此方重在补心肾之阳，有“补益心肾、明目驻颜、顺气祛风、延年”之功效。但阴虚或素有热者不宜服用。《邵真人经验方》：“真川椒一斤，炒去汗；白茯苓十两，去皮为末；炼蜜丸梧子大。每服五十丸，空心盐汤下。”

仙传斑龙丸方

明张时彻传。此方为阴阳双补之剂，适宜于阴阳两虚、精神衰减、腰膝酸痛、容颜早衰或滑精早泄、男性不育等病证。但脾胃虚弱者禁服。《摄生众妙方》：“鹿霜、鹿胶、菟丝子（酒浸二日，蒸焙干为末）、柏子仁（去壳另研）、熟地黄（酒浸二日蒸焙干为末）各十两。右为细末，先将鹿胶用无灰酒于磁器内慢火化开，却将胶酒煮糊和丸，药杆三千下，丸如梧桐子大。每服五十丸，空心盐汤送下或酒亦可。此药理百病，养五脏，补精髓，壮筋骨，益心志，安魂魄，令人驻颜轻身，延年益寿。”

地仙丸方

明方贤传。此方补中益气，温养肾阳，且可祛痰逐湿，适宜于肾阳虚衰、风疹内停、寒湿痹阻、精神耗减、眼昏耳聋、皮肤干燥者服用。但阴虚火旺或邪热炽盛者禁忌服。《奇效良方》：“黄芪（剉炒）、天南星（炮）、怀香子（炒）、地龙（去土）、骨碎补（炒）、防风（去叉）、赤小豆（拣）、狗脊（去毛）、白蒺藜（炒）、乌药（去木）、白附子（炮）、附子（炮去皮脐）、萆薢，以上各半两，牛膝（酒浸切焙）三钱，木鳖子（去壳）三分。右为细末，酒煮面糊和丸，如梧桐子大。每服二十丸。空心盐汤或茶酒任下。治风气，补元阳，活血脉，壮筋骨，润肌肤，聪耳目，延寿筹，驻容颜，久服则身轻。男子久冷，元气虚惫，脚手疼痛等疾，皆可服之。”

护命茯苓丸方

黄帝所传。此丸宜于冬三月服用，主治男子五劳七伤，两目迎风泪出，头风项强，回转不得，心腹胀满，表里彻痛，喘息不得，饮食咳逆，面黄痿瘦，小便淋沥，阳痿不起，足肿腹痛，五心烦热，身背浮肿，盗汗不绝，四肢拘挛，梦寐惊悸，呼吸气短。口干舌燥。《遵生

八笈四进调摄笈》：“茯苓、山药、肉桂、山茱萸、巴戟、白术、牛膝、菟丝子，各一两；干姜、细辛、防风，柏子仁、泽泻、牡丹皮，各三钱。附子、童便煮三次，用一两一个的妙。上为细末，蜜丸，桐子大。空心盐汤服七丸，日再服。”

保镇丹田二精丸方

明高濂传。此方强精益气，适宜精气亏虚、须发早白、目昏耳聋者服用。但阳虚内寒及脾胃虚弱者当忌服。《遵生八笈》：“用黄精去皮，枸杞子各二斤。右二味各八九月间采取，先用清水洗净黄精一味，令净控干，再捣罗为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服二五十丸，空心食前温酒下。常服助气固精，补镇丹田，活血驻颜，长生不老。”

枸杞煎丸方

唐栖霞子卢道元传。《太上肘后玉经方》以此配坎封，列为仙家八方之七。其方以枸杞为主药。枸杞其性甘，平。功用主治滋肾，润肺，补肝，明目。《本草经疏》：“枸杞子，润而滋补，兼能退热，而专于补肾、润肺、生津、益气，为肝肾真阴不足、劳乏内热补益之要药。老人阴虚者十之七八，故服食家为益精明目之上品。”《云笈七签》卷七四载其制法：“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，可如稀场，即入前粉，和丸如梧桐之子大。服之一剂，寿加百年。”

胡麻丸

《圣济总录》：神仙服饵门抗衰老方。胡麻 250 克，茯苓、人参、云母粉各 50 克。先将胡麻用醋三升煮，加入后三味（先捣末）为丸如梧桐子大。每服二十九，甘泉水送服。补心脾，养肝肾。主治心肝肾虚，心悸，短气无力。能“延年还老，补填骨髓，保固三田”。

神仙不老丸方

元邹铉传。此方功能滋阴助阳，益气养血，益智安神，活络强筋，有延年益寿之效。《寿亲养老新书》：“人参须，重实精美者，洗去芦，焙燥，秤二两；菟丝子以水漂去浮，用取沉者，酒蒸焙干，称二两；枸杞子色红润者，去蒂酒浸一宿，焙干一两；柏子仁色红新者，去壳

取仁，一两研细，临时和入；石菖蒲去毛节，米泔水浸一宿，节密者，称一两；川牛膝长而宽者，去芦，酒浸一宿，焙燥，称一两半；杜仲刮去粗皮，剉碎，生姜汁拌炒，断丝，一两半；地骨皮色黄者，刮去浮皮，净称一两；地黄以水浸，重者用，以浮者捣取汁，浸沉者，蒸令透，焙干，如是者三次；色黑者味甘熟，称一两；又用生沉者一两，酒浸，各用竹刀刃，忌铁器；川当归拣大者，去芦头，二两；川巴戟用黑色紫沉重大穿心者，不用色黄细者，槌去心，酒浸焙，一两。右件拣选，精制如法，勿晒，用慢火焙干，若太燥则失药味，待干即于风前略吹，令冷热相激便燥，净称碾为细末，炼蜜择火，同搜和于木臼内，捣千余杵，丸如梧桐子大。每日空心早、午、临卧各一服，每服七十丸，温酒盐汤任下。忌食葱白、韭白、莱服、豆粉及藕、诸般血。盖诸血能破血，又能解药力。若三白误食，亦无他说，止令人髭发反白耳。此方非特乌髭发，大能安养荣卫，补益五脏，和调六腑，滋补百脉，润泽三焦，活直助气，添精实体。最要节色欲，使药力效之速也。歌曰：不老神方功效殊，驻颜全不费工夫，人参牛膝川巴戟，蜀地当归杜仲俱，一味地黄生熟用，菟丝柏子石菖蒲，更添枸杞皮根子，细末蜜丸桐子如，早午临眠三次服，盐汤温酒任君饮，忌食三白并诸血，能使髭乌发亦乌。”

神仙菖胜子丸方

清宫秘传延年益寿良方。《清宫秘方大全》：“治两肾不足，谿虚百损，腰痛耳鸣，腿酸脚软，肾冷胞寒，阴囊冷汗，阳事不举，夜梦滑精，一切损伤元气之症，并皆治之。每服一钱五分，空心用白开水送下。常服填精补髓，固齿乌须，聪耳明目，益寿延年，久久服之，百病消除，老人还少，令人多嗣，忌烧酒、萝卜、诸般血物。生地，二两；熟地，二两；首乌，二两；菖胜子，二两；菟丝子，一两；枸杞，一两；五味子，一两；枣仁，一两；故纸，一两；柏子仁，一两；覆盆子，一两；芡实，一两；木香，一两；莲须，一两；巴戟，一两；苁蓉，一两；牛膝，一两；天冬，一两；官桂，一两；茯苓，一两；党参，一两；楮实，一两；韭菜子，一两；天雄，一两；莲肉，一两；川断，一两；山药，一两。共研累末，炼蜜和丸。”

神仙五子丸方

唐代服食药方。此方功能添精益髓，温肾助阳，为标本兼顾之剂。适宜于阴阳两虚兼见四肢痹或痿软无力、食少纳差者服用。胆阴虚火旺者应忌服。《烟霞圣效方》：“覆盆子、五味子、蛇床子（醋拌浸，炒干用）、菟丝子（酒浸三日，焙干用）、巴戟（去心）、白茯苓、续断、肉苁蓉（酒浸二宿，焙干）、牛膝（酒浸二宿，焙干）、枸杞子、干山药、熟地黄（细切焙干用）、肉桂（去皮）、槟榔、黑附子（炮裂去皮），以上各一两；枳实（麸炒）一两，干姜（炮）一两。右为细末，炼蜜为丸，如桐子大。每服二十丸至三十丸。空心温酒送下。服药十日，气力生，半月阳气胜，二十日精髓坚，一月气力俱壮，皮肤滑润，冬不冷，夏不热，白发再黑，壮若童颜，妇人服之，肌体温润。”

神仙训老丸方

明张时彻传。此方功能滋肾填精，兼能养心安神，通经活络，强壮筋骨，适宜于平素肾精亏虚者服用。但阳虚内寒、脾胃虚弱者应忌服。《摄生众妙方》：“何首乌（雌雄）一斤，山茱萸、菟丝子、当归（酒洗）、白茯苓、地骨皮、甘州枸杞子（去核）、川芎、天门条（去心）、麦门冬（去心）、淮生地黄、淮熟地黄、川牛膝（酒洗）、远志、甘菊花、山草、甘草（炙）、肉苁蓉（酒浸洗）、杜仲（酒炒去丝）、酸枣仁、补骨脂、生黑豆末、桑椹子，以上各四两。右为末，炼蜜丸如梧桐子大。每服六七十丸，空心温酒送下。益元补阴，黑须发，坚齿，童颜不老。”

黄精地黄丸

《圣济总录》：神仙服饵门抗衰老方。生黄精（捣绞取汁）500克，生地黄（捣绞取汁）15000克，二药相和，文火煎减半，加白蜜2500克，搅匀煎成膏，停冷，丸如弹子大。每服一丸，含化咽之，养阴血，补精髓。主治阴血虚，精髓亏，精神疲乏，咽干燥，消渴。本为辟谷方，谓“久服长生”。

萃仙丸方

清宫秘传补精固本良方。《清宫秘方大全》：“夫精生气，气生神，

精极则无以生气，故瘦弱少气，气弱则不能生神，故目眊不明，精气不固，水火不济，故遗泄事而精愈耗也。此药专补精髓，益血脉，强腰脊，止遗精，助容颜，收盗汗。凡本元不固，肾虚气弱者。久久服之，大有奇效。每服二钱，空心用淡盐汤或白开水送下。莲须，二两；川断，二两；覆盆子，二两；菟丝子，四两；芡实，四两；山萸，四两；龙骨，一两；蒺藜，八两；金樱子，十六两。共研细末，炼蜜和九。”

彭祖丸方

宋陈无择传。此方阴阳双补，不温不燥，不寒不腻，适宜长期服用，为延年防老方药。《三因极一病症方论》：“熟地黄、肉苁蓉（酒浸）各六两；五味子、菟丝子（酒浸）各五两；柏子仁（别研）、天门冬（去心）、蛇床子（炒）、覆盆子、巴戟（去心）、石斛各三两；续断、泽泻、人参、山药、远志（去心炒焦）、山茱萸、菖蒲（去毛）、桂心、白茯苓、杜仲（剉炒丝断）各三两；天雄（炮去皮脐）一两；炼成钟乳粉，扶衰三两，续老二两，常服一两，气虚则不用。右为末，蜜丸，如梧桐子大。食前酒服三十丸至五十丸。忌五辛、生葱、茱萸、鲤鱼。血虚人，去钟乳倍地黄；多忘，倍远志、茯苓；少气神虚，倍覆盆子；欲光泽，倍柏子仁；风虚，倍天雄；虚寒，倍桂心；小便赤浊，三倍茯苓，一倍泽泻；吐逆，倍人参。主补劳益血，去风冷，消百病诸虚不足，老人精枯神耗，女子绝伤断绪。久服益寿延年，安神宁志，定魂魄，滋气血脉络，开益智慧，释散风湿，耳目聪明，筋力强壮，肌肤悦泽，气宇泰定。”

彭祖延年柏子仁丸方

唐孙思邈传。此方阴阳双补，有延年益寿之功，适宜心肾俱亏者服用。但脾虚者应慎服。《千金翼方》：“柏子仁五合，蛇床子、菟丝子、覆盆子各半升，石斛、巴戟天各二两半，杜仲（炙）、茯苓、天门冬（去心）、远志（去心）各三两，天雄（炮去皮）一两，续断、桂心各一两半，菖蒲、泽泻、薯蓣、人参、干地黄、山茱萸各二两，五味子五两，钟乳（炼成者）三两，肉苁蓉六两。右二十二味，捣筛，炼蜜和丸，如梧桐子大。先食服二十丸，稍加至三十丸，服后二

十日，齿垢稍去，白如银；四十二日面悦泽；六十日瞳子黑白分明，尿无遗沥；八十日四肢偏润，白发更黑，腰背不痛；一百五十日意气如少年；药尽一剂，药力周至，乃入房内。忌猪鱼生冷醋滑。久服强记不忘。”

藏灵仙丸方

明高濂传。此丸宜于秋天服用，治老壮肺气壅滞，涎嗽间作，胃脘痰塞，痞闷不快。《尊生八笺·四时调摄笺》：“龙口薄荷一两，皂角一斤，不蛀肥者，用河水浸洗，去黑皮，置砂器中揉擦作稠水，去渣筋，熬成膏，多少取用，藏灵仙洗去土，焙用四两。三味共搜为丸，桐子大。每三十丸，临卧生姜汤下。”

（二）辟谷方

入山终身不食方

南朝灵宝派所传服食药方。《太上灵宝五符序》卷中：“用大豆十分，葳蕤三分，泽泻一分，飞英一分，藁本叶半分。凡五物治下籙，和以枣脂，丸如李子，日吞三，食枣二十一枚。可终身无食。若无枣，常饮玉浆泉。”

太一辟谷丹方

唐代道士所传辟谷内炼的丹方。《黄帝太一八门逆顺生死诀》：“贝母，去心剉。宿蒸饼。各为末，等分，火焙，丸梧桐子大。右每服三十元，早晨冷水送下。忌食热物冷酒食。要解，吃热汤一盞，或酒亦得，任便食物。吃药了，忌服草乌药，反之。”

休粮方

南朝灵宝派所传。休粮，即辟谷。《太上灵宝五符序》卷中：“以粳米、黍米、小麦、大豆、麻子各五合，豆熬而末之，共和白蜜一斤，煎一百沸，投冷水中，丸如李子，一顿吞。尽此一剂，可终身不饥。诸物皆治之。唯熬豆耳。”

妙灵丹

辟谷丹方。《神仙养生秘术》述其合制方法为：取杜仲一斤，去粗皮，以醋浸一宿，焙干炒熟，捣罗为细末；荆芥穗一斤，亦捣罗为

细末；白茯苓一斤，去皮；甘草一斤，去皮；薄荷半斤。共捣为细末，然后加蜜炼为丸，每丸以小指大小为宜。与柏树叶同服。

服食松根法

宋代道教所传辟谷服饵之法。《太清经断谷法》：“取东行松根，剥取白皮，细剉曝燥捣筛，饱食之，可绝谷，渴则饮水。”

绝谷不饥方

唐苏游传。属中品和形养性药方。《三品颐神保命神丹方》：“胤丹一百二十分，白术三十六分，天花菴三十分，天门冬九十一分，去心；真苏合二十四分、茯苓三十九分，松柏十二分，炼蜡四十九分，青木香二十四分，干地黄三十六分，大豆黄四十九分，松根白皮二十二分。右十二味为散，好炼酥三斤，入鼎为丸，如弹子大。日服五丸，久久不饥。渴饮冷水及醇酒为佳。身轻目明，力作不倦，可以入山往险，亦无所殆。久久服者，神仙也。……忌血味、生菜、鲤鱼、大饭、陈臭。若绝谷者，则都不食余物。”

耐饥不饿秘方

清葛云梦传服食良方。《成仙秘方五十种》：“麻子仁一升，白羊脂七两，蜜蜡五两，白蜜一盒，和捣一千下蒸。食之，能补中益气，久服肥健，不老神仙。或以麻子仁二升，大豆一升，熬香为末，蜜丸。日二服，均能成仙，不老耐饥。按麻仁极难去壳，取帛包置沸汤中，浸至冷，出之垂井中，一夜，勿令着水。次日日中曝干，就新瓦上掇去壳，簸扬扬仁，粒粒皆完。先藏地中者，食之杀人，炼服者宜慎也。”

（附）太上老君说百病崇百药经

老君曰：救灾解难，不如防之为易；疗疾治病，不如备之为吉。今人见背，不务防之而务救之，不务备之而务药之。故有君者不能保社稷，有身者不能全寿命。是以圣人求福于未兆，绝祸于未有。盖灾生于稍稍，病起于微微。人以小善为无益，故不肯为；以小恶为无损，故不肯改。小善不积，大德不成；小恶不止，以成大罪。故摘出其要，使知其所生焉，乃百病者也：

喜怒无常是一病。忘义取利是一病。

好色坏德是一病。专心系爱是一病。
憎欲令死是一病。纵贪蔽过是一病。
毁人自誉是一病。擅变自可是一病。
轻口喜言是一病。快意逐非是一病。
以智轻人是一病。乘权纵横是一病。
非人自是是一病。侮易孤弱是一病。
以力胜人是一病。贷不念偿是一病。
威势自胁是一病。语欲胜人是一病。
曲人自直是一病。以直伤人是一病。
恶人自喜是一病。喜怒自伐是一病。
愚人自贤是一病。以功自与是一病。
名人有非是一病。以劳自怨是一病。
以虚为实是一病。喜说人过是一病。
以富骄人是一病。以贵轻人是一病。
以贫妒富是一病。以贱讪贵是一病。
谗人求媚是一病。以德自显是一病。
败人成功是一病。以私乱公是一病。
好自掩意是一病。危人自安是一病。
阴阳嫉妒是一病。激厉旁悖是一病。
多憎少爱是一病。评论是非是一病。
推负着人是一病。文拒钩锡是一病。
持人长短是一病。假人自信是一病。
施人望报是一病。无施责人是一病。
与人追悔是一病。好自怨诤是一病。
骂詈虫畜是一病。蛊道戾人是一病。
毁誉高才是一病。憎人胜己是一病。
毒药鸩饮是一病。心不平等是一病。
以贤喷噀是一病。追念旧恶是一病。
不受谏谕是一病。内疏外亲是一病。
投书败人是一病。谈愚痴人是一病。

烦苛轻躁是一病。摘捶无理是一病。
好自作正是一病。多疑少信是一病。
笑颠狂人是一病。蹲踞无礼是一病。
丑言恶语是一病。轻易老少是一病。
恶态丑对是一病。了戾自用是一病。
好喜嗜笑是一病。喜禁固人是一病。
诡譎谀谄是一病。嗜得怀诈是一病。
两舌无信是一病。乘酒歌横是一病。
骂詈风雨是一病。恶言好杀是一病。
教人堕胎是一病。干预人事是一病。
孔穴窥视是一病。借不念还是一病。
负债逃窃是一病。背向异辞是一病。
喜抵捍戾是一病。调戏必固是一病。
故迷误人是一病。探巢破卵是一病。
刳胎剖形是一病。水火败伤是一病。
笑盲聾喑是一病。教人嫁娶是一病。
教人摘捶是一病。教人作恶是一病。
含祸离爱是一病。唱祸道非是一病。
见便欲得是一病。强夺人物是一病。

老君曰：能念除此百病，则无灾累，痛疾自愈，济度苦厄，子孙蒙佑矣。

老君曰：古之圣人，其于善也，无小而不得；其于恶也，无微而不改。而能行之，可谓饵药焉。所谓百药者：

体弱性柔是一药。行宽心和是一药。
动静有礼是一药。起居有度是一药。
近德远色是一药。除去欲心是一药。
推分引义是一药。不取非分是一药。
虽憎犹爱是一药。好相申用是一药。
为人愿福是一药。救祸济难是一药。
教化愚蔽是一药。谏正邪乱是一药。

戒救童蒙是一药。开导迷误是一药。
扶接老弱是一药。以力助人是一药。
与穷恤寡是一药。矜贫救厄是一药。
位高下士是一药。语言谦逊是一药。
恭敬卑微是一药。不负宿债是一药。
慙慙笃信是一药。质言端虑是一药。
推直引曲是一药。不争是非是一药。
逢侵不鄙是一药。受辱不怨是一药。
推善隐恶是一药。推好取丑是一药。
推多取少是一药。称叹贤良是一药。
见贤自省是一药。不自彰显是一药。
推功引苦是一药。不自伐善是一药。
不掩人功是一药。劳苦不恨是一药。
怀实信厚是一药。覆蔽阴恶是一药。
富有假乞是一药。崇进胜己是一药。
安贫不怨是一药。不自尊大是一药。
好成人功是一药。不好阴私是一药。
得失自欢是一药。阴德树恩是一药。
生不骂詈是一药。不评论人是一药。
好言善语是一药。灾病自咎是一药。
苦不假推是一药。施不望报是一药。
不骂畜生是一药。为人祝愿是一药。
心平意宁是一药。心静意定是一药。
不念旧恶是一药。匡邪弼恶是一药。
听谏受化是一药。不干预人是一药。
忿怒自制是一药。解散思虑是一药。
尊奉老者是一药。闭门恭肃是一药。
内修孝悌是一药。蔽恶扬善是一药。
清廉守分是一药。好饮食人是一药。
助人执忠是一药。救日月蚀是一药。

远嫌避疑是一药。恬淡宽舒是一药。
尊奉圣制是一药。思神念道是一药。
宣扬圣化是一药。立功不倦是一药。
尊天敬地是一药。拜谒三光是一药。
恬淡无欲是一药。仁顺谦让是一药。
好生恶杀是一药。不多聚财是一药。
不犯禁忌是一药。廉洁忠信是一药。
不多贪财是一药。不烧山木是一药。
空车助载是一药。直谏忠信是一药。
喜人有德是一药。赴与穷乏是一药。
代老负担是一药。除情去爱是一药。
慈心悯念是一药。好称人善是一药。
因富而施是一药。因贵为惠是一药。

老君曰：此为百药也。人有疾病。皆有过恶。阴掩不见，故应以疾病。因缘饮食、风寒、温气而起。由其人犯违于神，致魂逝魄丧，不在形中，体肌空虚，精炁不守，故风寒恶炁得中之。是以圣人虽处幽暗，不敢为非；虽居荣禄，不敢为利。度形而衣，量分而食。虽富且贵，不敢恣欲；虽贫且贱，不敢犯非。是以外无残暴，内无疾痛，可不慎之焉！

第四节 药粥养生法

道士山居，每日食粥，以为“粥能推陈致新，生津快胃，所益非细”（《梁溪漫志》）。粥之名目繁多，不可胜举。其中既有单味药粥，也有复方药粥；道教中以植物类药粥居多，而民间又有动物类药粥，食粥既可充饥渡日，又可治疗疾病，也有养生保健的作用。

《黄帝内经》说：“药以祛之，食以随之。”“谷肉果菜，食养尽之。”，唐道士提倡的药粥，正是以药治病，以粥扶正的一种高捷易行的食治方法。唐代医药家孙思邈在《千金方》《千金翼方》两部巨作

中就列有“食治”专节，并记载了许多民间通行的方剂，如：用谷皮糠粥防治脚气肿胀病，防风粥去四肢风痹证。道士晤玄子张鼎《食疗本草》中也有茗粥、柿粥、莲子粥等诸方。认为“五谷、五畜、五果、五菜，用以充肌时谓之食，用以疗病时谓之药”（《食疗本草》），唐敦煌卷子中记载有道教神仙粥，仅以糯米、姜、葱头三味烹煮；疗效颇不一般。仙家美膳中又有胡麻粥，仅胡麻、粳米二味，有乌须发、明目补肾的功能。流传至今的药膳粥方数不胜数，因此，米谷与药物配伍，同煮为粥，相须相使，既不同于单用药物祛邪治病，又不同于纯服米谷扶正调理，而是寓药寓食、寓医寓补，协同作用，使“峻厉者，可缓其力；和平者，能倍其功”，正如《本草求真》所谓：“米虽常食之物，服之不甚有益，而一参以药投，则其力甚巨，未可等为泛常而忽视也。”

在祖国医学丰富的药粥资料中，选用的药物很多都是抗衰老的药物，如枸杞子、人参、黄芪、首乌等。有些中药对预防老年病的形成大有裨益。如山楂可防止高血脂、高血压，冬瓜防止肥胖，柏子仁预防老人便秘等等。我国元朝老年医学家邹铉在《寿亲养老新书》中曾指出：“老人之性，皆厌于药而喜于食，以食治疾胜于用药，凡老人有患，宜先以食治，食治不宜，然后命药。”通过历代医家临床实践证明，经常服食药粥，确实能起到摄生自养的目的。正如陆游诗云：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

一、药粥的特点

传统的药粥疗法之所以久盛不衰，沿用至今，是因为它有独特的剂型和效果。也就是说它既有粥的作用，又有药物的作用；既不同于粥，又不同于药。药粥的组成灵活，适时选用，适合于长期久食，经济简便，安全有效。因此，深受医家推崇，民间食用。

1. 药粥以中医药理论为基础

药粥是饮食的一个重要组成部分，它是以中医学的阴阳五行、脏腑经络、辨证施治的理论为基础，以整体观念和辨证施治为依据，按

照治病求本，扶正祛邪，调整阴阳，因时、因人、因地制宜的治疗原则，将食物的性能与药物的性能进行选配而组合成方的。药粥的主要功能是以药物的属性来纠正脏腑机能的偏性，以米粥来补中养胃、矫正药物的不良反应，协同药物发挥应有的作用，达到增强机体抗病能力的目的。

2. 药粥是药食结合，相辅相成

药粥是药物疗法、食物疗法与营养疗法相结合的一种独特的疗法。药物与米谷配伍，同煮为粥，相须相使，收到药物与米谷的双重效应。比如：干姜是中医用于温中散寒的药物，但无补肾之效；粳米可以健脾益气，却无温中散寒之力。倘若干姜和粳米同煮成粥，则就具有温补脾胃的双重功效，是治疗脾胃虚寒的食疗良方。《本草求真》早有论述，指出“米虽常食之物，服之不甚有益，而一参以药投，则其力甚巨，未可等为泛常而忽视也”。

3. 药粥维护后天之本

药粥注重后天脾胃，提出“脾胃为后天之本，气血生化之源”，对顾护脾胃之气，保护脾胃功能十分重视。药粥的主要食物部分是粳米和糯米，二者均是极好的健脾补胃之品。粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品。粥能畅胃气，生津液，如果每天早上起床，就喝一大碗粥，这时空腹胃虚，最容易得到谷气的补益。

4. 药粥剂型简便，安全有效

中药剂型有丸、丹、膏、散，这些剂型制作工艺较复杂，处方固定不变，不能灵活组方配药为其不足之处；药粥则是从传统汤剂中脱颖而出的一种剂型。它的剂型简单，既可单味药与米谷同煮，也可几味药配用与米谷煮粥；还可按季节气候的变化，根据病情及个体差异，适时选用，灵活组方。药物或药汁与米谷同煮成了粥剂，既可充饥，又可食疗；既有利于药物成分的吸收，又能制约药物的不良反应，适应于长服久食。

5. 药粥的应用范围广泛

药物和米同煮为粥，药物起到治疗疾病的作用，谷物起到扶脾健胃之功，用以防治疾病，还能收到单纯使用中西药所不可达到的疗效。

如遇急性病，在正常的药物治疗中，再配合适当的药粥作为辅助治疗，事半功倍，加速疾病的痊愈。

药粥更适合用于大病后调理，慢性疾病长期不愈或急性病后期，由于自身免疫功能降低，抗病能力下降，往往不能很快康复，针对病人的不同情况，施以不同的药粥，效果较为理想。如《随息居饮食谱》中提到“病人产后，粥养最宜”。指出病人在恢复期或者妇女产后，全身机能减退，胃肠消化能力薄弱，这时用药粥调理脏腑机能，比单纯用药更加稳妥。米粥配合药物，有利于调整机体脏腑功能，纠正阴阳气血的偏盛偏衰，有利于病后调养，早日康复。药粥老幼咸宜，易于长期服用，既不受每日除饮食外还要服药之苦，又可充饥，长久服食，不受疗程的限制，多无副作用。

7. 老人之宝

人到中老年以后，生理功能会发生不同程度的衰退，身体一有不适，则多用补药，补之不当，往往会增加肠胃负担，甚或事与愿违，适得其反。若能选用适当的药粥，经常服食，来延缓脏器衰老，控制老化进程，可避免疾病的发生，达到摄生自养、延年益寿的目的。

二、药粥的宜忌

清黄云鹄《粥谱》食粥名论中提出《粥之宜》，即：①水宜洁，宜活，宜甘。②火宜柴，宜先文后武。③罐宜沙土，宜刷净。④米宜精，宜洁，宜多淘。⑤上水宜稍宽，后毋添。⑥宜常搅，已焦者勿搅，搅则不可食。⑦筷宜竹，匕与碗宜磁，宜揩净。⑧蔬宜脆，宜腌醃之物。⑨宜独食。⑩宜早食。⑪宜与素心人食。⑫食后宜缓行百步，鼓腹数十次。

又有《粥之忌》：①忌浓膏厚味添入。②忌铜锡器。③忌鱼腥及蟹蟹虾鳝等物。④忌清而不粘。⑤忌稠浓如饭。⑥忌熟后添水。⑦忌凉食。⑧忌急食。⑨忌食后即睡。⑩忌食后复饮酒。⑪忌食饱多饮茶。⑫忌食饱大怒。⑬忌强令人食。均是经验之谈，可备参考。

又曰：“粥能畅胃气，生津液。食粥的方法，就其调养而论，粥宜空心食，宜作早餐、晚餐食用。食粥时，勿再食他物。佐粥之菜，切

忌油腻鱼肉，只用咸菜、泡菜、清淡爽口之物。食粥亦勿过饱，少觉胀，胃即受伤。粥宜热食，即致微汗，亦足通利血脉。老年人有终日食粥者，不计顿，饥即食，亦能体强健，享大寿。宋苏轼食白粥，云：能推陈致新，利膈益胃。张来《粥记》云：“每日清晨食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与胃相得，最为饮食之妙诀。”（《粥之忌》）

道医药粥配料、煮制，虽然工序简单，但要圆满完成各种工序要求，达到预期的目的，就必须注意以下几个问题。

首先，选择粥米为第一要义，一般认为用粳米（北方称作机米、糙米）、香稻米为最好。或用焦锅巴，腻滑不足，香燥之气，能去湿开胃，尤适宜老弱幼儿、久病体虚、新产妇人。《本草纲目》云：粳米、粳米、粟米、粱米粥：利小便，止烦渴，养脾胃，糯米、秫米、黍米粥：益气，治虚寒泄痢吐逆，不可不知。

其次，制粥火候，一般来说煮粥以成糜为度。如用木材炊粥，以桑柴为妙。《抱朴子》曰“一切药不得桑煎不服”，道教认为桑木能除风助药力。煮粥时，一般用急火煎沸，慢火煮至成粥。

第三，煮制药粥，应掌握好用水量。如果加水太多，则延长煮煎时间，使一些不宜久煎的药物损失药效。加水太少，则药物有效成分不易煎出，粥米也煮不烂。用水的多少应根据药物的种类和米谷的多少来确定。道士煮粥，先煮水，以杓扬之数十次，候沸数十次，然后下米。使水性动荡，则易糜，口感润滑。

第四，药粥中的药物部分，有的可以久煮，有的不可以久煮，因此煎粥时间是根据药物的性质和功用来确定的，一般来说，滋补类药物及质地坚硬厚实的药物，煎煮时间宜长，解表发汗类药物及花叶质轻、芳香的药物不宜久煎，以免降低药效。

第五，依照道教的传统习惯，供煮粥的容器为砂锅、搪瓷锅、铁锅，切勿用铜、锡、铝制锅。

第六，食粥人宜注意忌口。人们一旦发病，体内产生一系列复杂的病理变化，有些食物和药物对疾病有一定的治疗作用，有些食物和药物则可能影响到疾病的治疗和预后。如心脏病病人忌咸，水肿病病

人忌盐，疖疮患者忌鱼虾，消化不良病人忌食糯米等，这些既是经验之谈，又有一定的医理根据。

三、选择药物的注意事项

药粥中所施的中药，应按中医的传统要求，要注意药物与药物之间、药物与食物之间的配伍禁忌。药物的配伍禁忌，一般参照“十八反”“十九畏”，十八反即：“甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白蔹、白及；藜芦反人参、沙参、苦参、元参、丹参、细辛、芍药。”十九畏即：“硫黄畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏蜜陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，川乌、草乌畏犀角，牙硝畏三棱，官桂畏石脂，人参畏五灵脂。”

兹举常用药粥品类：

（一）补气药粥方

补气药粥，具有补肺气、益脾气、增强全身组织器官的抵抗力和免疫力功能。气虚者多表现为：面色㿔白，倦怠无力，气短声低，懒于言语，头晕自汗，食欲不振，大便溏薄，脱肛，子宫脱垂，妇女月经量多，色淡质清稀，脉缓慢无力等。

1. 牛乳粥方

牛乳味甘，性平，补气血，强筋骨，悦容色，滋润皮肤；清热除烦躁，解渴润肺，治骨蒸劳热，盗汗遗精。久服大补五劳七伤，治一切诸虚不足症，延年益寿。牛乳粥是养生延年第一服食之方。

〔药物〕牛乳（犍纯黄牛乳、人乳更佳，水牛勿用），米。

〔方法〕牛乳不拘多少，先入砂锅内待滚三五沸，再放入洗净之米，

2. 莲米粥方

莲子味甘，气平，食之能安神，益十二经脉，耐老不饥。

〔药物〕莲子（去心），大枣。

〔方法〕先将莲子煮数十沸，然后再下米同煮。

3. 人参粥

人参、黄芪大补元气，一切气衰血虚之症均可服用。凡实证、热证者忌服。在服粥期间，忌食萝卜和茶。

〔药物〕 人参（或西洋参）3~5克，炙黄芪30克，粳米100克，白糖适量。

〔方法〕 黄芪、人参切片，入冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸，下粳米加水煮粥。

4. 红枣糯米粥

补气血，健脾胃，生津止渴，利湿止泻，适用于营养不良、病后体弱、贫血或慢性肠炎患者食用。

〔药物〕 山药40克，薏米50克，荸荠10克，大枣5克，糯米250克，白糖适量。

〔方法〕 薏米洗净下锅，置火上煮至薏米开裂时，再将糯米、大枣洗净后同时下入锅中，煮至米熟。山药打成粉，待米熟时，边搅边倒入锅内，约隔20分钟后，再将荸荠粉搅入锅中，搅匀后即可食。

5. 薏米粥

健脾益气，补中利湿。适用于脾虚食少、便溏泄泻、尿少浮肿、肢体沉重等症。

〔药物〕 薏米30克，粳米100克，白糖适量。

〔方法〕 将薏米洗净，和白米一起，加水煮粥。

6. 麦仁牛肉粥

补脾胃，益气血，强筋骨。适用于病后体虚、气血不足、食欲不振、瘦弱无力，糖尿病患者宜服。

〔药物〕 牛肉、麦仁（去皮后的小麦）各适量。

〔方法〕 将牛肉切丁；麦仁洗净，煮粥。

7. 花生粥

益气养血，健脾润肺，通乳。适用于气虚、血虚诸证及产后乳汁不足者（加猪蹄更佳）。

〔药物〕 花生米50克，山药50克，冰糖适量。

〔方法〕 分别将花生米及山药捣碎，再与粳米相和，同煮为粥，

候熟，入冰糖调匀即成。

8. 羊肉山药粥

益气补虚，温中暖下。治虚劳羸瘦、产后虚冷、寒疝腹痛等。

〔药物〕瘦羊肉 100 克，生山药 50 克，粳米 100 克。

〔方法〕先将羊肉与山药分别煮至熟烂，剁如泥状，后于羊肉汤内相和，并下米煮粥。

9. 黄花鱼茸粥

填精益气，开胃明目，适用于两目昏花、肾精亏少、体虚食少、形体羸瘦等症。

〔药物〕粳米 30 克，鲜黄花鱼 1 条（约 1250 克），姜丝、芫荽、葱、熟油、盐适量。

〔方法〕将米煮粥。鱼去鳞洗净，用盐腌，煎至两边焦黄时，注入一碗清水，煮至鱼熟，取出，拆肉，剁成鱼茸。鱼骨放回鱼汤内再熬，熬成之后（去骨）将鱼汤倒入粥内同煮。鱼茸用熟油、盐拌匀，待粥熟，入粥中，再煮沸。食时加姜丝、芫荽和葱末。

（二）补血药粥方

1. 芍药花粥

养血调经。可治疗肝气不调，血气虚弱而见胁痛烦躁、经期腹痛等症。

〔药物〕芍药花（色白阴干者）6 克，粳米 50 克，白糖少许。

〔方法〕以米煮粥，待沸，入芍药花再煮粥熟，加入白糖即成。

2. 红枣羊骨糯米粥

有益气血，补脾胃，健胃固齿作用。适用于腰膝酸软乏力、贫血、血小板减少性紫癜、小儿牙齿生长缓慢等。

〔药物〕羊胫骨（即羊四肢的长骨）1~2 根，红枣（去核）10 枚，糯米适量。

〔方法〕将羊胫骨敲碎，煮至奶白色，取出胫骨，再放入红枣、糯米，加水煮成稀粥，调味服食。

3. 龙眼肉粥

有补血、养心、安神、健脾、提高记忆力之功效。适用于心悸、失眠、健忘、贫血等。

〔药物〕龙眼肉15克，粳米60克。

〔方法〕龙眼肉与粳米，加入适量水，先以武火煮开，再移文火上煮成粥。亦可加入核桃仁、黑芝麻、莲子同煮，功效更佳。

4. 鸡汁粥

有补益气血、滋养五脏之功效。适用于老年体弱，病后、产后羸瘦，虚弱劳损等一切气血不足的病证。伤风感冒或发热不宜食用。

〔药物〕母鸡1只，粳米100克。

〔方法〕浓煎鸡汁，去鸡骨，以原汁鸡汤同粳米煮粥，加盐食之。

5. 当归羊肉粥

有补益气血、滋养五脏之功效。适宜一切气血不足的病证。羊肉大热，肉中含有大量的左旋肉碱，其他肉类中均很少。效同人参。

〔药物〕当归100克，羊肉250克，粳米100克，姜、葱、盐适量。

〔方法〕当归去头，洗净，煮浓汤。汤成加姜煮30分钟，加葱煮5分钟，去渣。将羊肉切碎（羊肉末亦可），放入汤中，去沫后，放入粳米煮粥食之。

（三）感冒、利肺祛痰药粥方

1. 生姜炒米粥

解表发汗，疏散风寒，止呕化痰。适用于外感风寒、鼻塞流涕、咳嗽痰稀、食欲不振。也可用于胃寒呕逆。风热感冒及胃热呕逆者忌用。

〔药物〕生姜30~50克，炒米50克，红糖适量。

〔方法〕将生姜洗净，切成薄片，与炒米同煮成粥，加入红糖搅匀即可服食。

2. 葱白粥

散寒通阳，健胃祛毒。适用于伤风感冒、寒热无汗、头痛鼻塞、

咽喉肿痛、便结尿少、腹痛腹泻等。

〔药物〕葱白25克，淡豆豉20克，粳米100克，盐5克，麻油15克。

〔方法〕葱白、豆豉稍炒，然后加水、盐、粳米煮烂即成。空腹服食。

3. 甘蔗汁粥

有清热生津、养阴润肺功效。用于肺燥咳嗽及热病津伤、心烦口渴、大便燥结等症，并能解酒毒，治肺结核。

〔药物〕甘蔗汁50~100毫升，粳米100克。

〔方法〕先榨取鲜甘蔗汁，粥熟后，点入适量鲜甘蔗汁，同粥煮粥。

4. 银合粥

有清热生津、养阴润肺功效。

〔药物〕银耳50克，百合20克，川贝10克，粳米100克，冰糖适量。

〔方法〕先将川贝煮汁，滤除残渣，放入银耳、粳米，煮至银耳熟即可服用。

5. 西红柿小米粥

健脾益气，养阴润肺。适用于脾虚气弱、食少乏力、肺虚咳嗽等症。

〔药物〕粳米100克，西红柿250克，红枣100克，杏仁50克，冰糖适量。

〔方法〕粳米、红枣洗净，共煮粥；待熟时，加入切成丁的西红柿和冰糖，再煮沸。

6. 杏仁竹沥粥

健脾益气，养阴润肺。适用于痰热咳吐不利。

〔药物〕杏仁100克，竹沥水100克，粳米100克，冰糖适量。

〔方法〕粳米、杏仁同煮粥；待熟时，加入竹沥水（切勿再煮），冰糖适量即可。

(四) 补肾壮阳药粥方

1. 韭菜粥

有健脾暖胃、补肾壮阳、固精止遗的作用。适用于虚寒久痢、阳痿早泄、遗精白浊等。阴虚内热、身有疮疡、患有眼疾者忌食。

〔药物〕鲜韭菜 30 ~ 60 克（或韭菜籽 5 ~ 10 克），粳米 100 克，食盐适量。

〔方法〕将鲜韭菜洗净切细（或韭菜籽研为细末），先煮粳米为粥，待粥沸后，入韭菜或韭菜籽末，精盐即可。

2. 胡桃粥

有温肾固精、润肠纳气作用。适用于阳虚咳嗽、腰痛脚弱、阳痿滑精、小便频数、大便燥结等症。

〔药物〕胡桃肉 30 克，粳米 100 克。

〔方法〕将胡桃肉用小火微炒变黄，研成细粒。以米煮粥，米熟后将胡桃肉粒加入再煮，即可。

3. 猪肾粥

有益肾滋阴的作用。可治肾阴虚损、腰膝疼痛、行动无力等。

〔药物〕猪肾 1 对（去脂膜），粳米 50 克，豆豉 10 克，生姜 3 片。

〔方法〕先将猪肾切成薄片，在沸水中氽一下，以去掉腥味，再煎豆豉数沸，去渣取汁，入肾与米煮粥，熟后适加调料即成。

4. 板栗粥

通肾益气，厚胃肠。可治肾阴虚损、腰膝疼痛、行动无力、小便频繁等。

〔药物〕板栗（栗子）20 枚，粳米 50 克。

〔方法〕板栗压碎，与粳米同煮粥。

(五) 补脾健胃、止泻痢药粥方

1. 三米桂圆粥

有健脾开胃、补益气血功效。适用于脾胃虚寒、营养不良、体质虚弱、消渴多尿、自汗便溏等症。大便干结及菌痢者忌服。

〔药物〕薏苡米 30 克，紫米、糯米各 80 克，红枣 9 枚。桂圆肉、红糖各 25 克，生姜 3 片（或鲜姜汁一小匙）。

〔方法〕将薏苡米、紫米、糯米淘洗干净，红枣去核、洗净，切成 4 瓣，三种米加入适量清水同煮至沸，待米熟，再加入红枣、桂圆肉、生姜、红糖煮成粥。

2. 花粉粥

有健脾开胃、补益气血功效。能增加食欲、改善精神状态，对化疗、放疗综合征，白细胞减少症，乏力，贫血有很好的治疗效果。松花粉是世界上最早被人类食用的非蜂源纯净花粉，民间誉为“益寿粉”，食用历史有 2000 余年。唐代高道潘师正、司马承祯隐居嵩山，即餐食之。

〔药物〕松花粉 10 克，粳米 100 克，蜂蜜适量。

〔方法〕将粳米煮粥，粥成，将松花粉、蜂蜜搅入热粥内，趁温服用。

2. 薯蓣鸡子黄粥

有健脾和中、固肠止泻的作用。适用于脾气不足、久泄不止、乏力少气等症。大便秘结及湿热痢者忌用。

〔药物〕生山药 30 克，熟鸡子黄 3 枚。

〔方法〕将山药切成薄片，煮熟后捣烂，再将鸡子黄倒入锅内，置文火上，不断用筷子搅拌，煮 2~3 沸，即成。

3. 扁豆山药粥

有健脾益胃、清暑止泻作用。适用于脾虚胃弱、呕逆泄泻、食欲不振、食积痞块、小儿疳积、消渴等。外感热盛者忌食。

〔药物〕扁豆、山药各 30 克，大米 50 克。

〔方法〕将白扁豆、山药、大米淘洗干净，同煮成粥。

4. 山药大枣粥

补气血，健脾胃，抗衰老。适用于老年人体虚食少、脾虚便溏、气血不足、营养不良、病后体虚、羸瘦衰弱。痰湿较重的肥胖中老年人忌食。

〔药物〕山药 30 克，大枣 10 枚，粳米 100 克，冰糖适量。

〔方法〕将粳米、山药、大枣（去核）洗净，放入砂锅，加水适量，煮烂成粥，再加入冰糖，搅拌均匀即可。

5. 五仁粳米粥

健胃破瘀，润肠通便。适用于气血虚亏引起的习惯性便秘。妇女产后血虚便秘可去桃仁。

〔药物〕芝麻仁、松子仁、胡桃仁、桃仁（去皮尖，炒）、甜杏仁各15克，粳米20克。

〔方法〕将上述五仁混合碾碎，加入粳米共煮稀粥。

6. 大蒜粥

下气，消炎，健胃，止痢。适用于急、慢性痢疾等。患有慢性胃炎及胃与十二指肠溃疡的老人忌服。

〔药物〕紫皮大蒜30克，粳米100克。

〔方法〕大蒜去皮，放沸水中煮1分钟后捞出，将粳米放入煮成稀粥，再将蒜放入粥内，同煮为粥服食。

7. 姜茶乌梅粥

温中散寒，杀菌止痢。适用于细菌性痢疾和阿米巴痢疾。湿热型菌痢忌用。

〔药物〕生姜10克，乌梅肉30克，绿茶5克，粳米50克。

〔方法〕将前三味煎煮，取汁去渣，加粳米煮粥。

（六）养心安神药粥方

1. 糯米百合粥

补中益气，健脾养胃，养心安神。适用于胃脘疼痛及心烦不眠等症。

〔药物〕百合60~90克，糯米适量，红糖少许。

〔方法〕将百合、糯米共煮粥，煮熟时调入红糖。

2. 小麦粥

健脾宁心，除热止渴。适用于气虚自汗、心虚惊悸、脏躁（癔病）、烦渴等症。

〔药物〕小麦100克。

[方法] 将小麦脱壳（即用麦仁），煮粥。

3. 枣仁粥

养阴，补心，安神。适用于心脾两虚的心烦不眠等症。

[药物] 酸枣仁 60 克，大米 400 克。

[方法] 将酸枣仁炒熟，放入铝锅内，加水适量煎熬，取其药液备用。将大米淘洗干净，放入锅内，再把药液倒入煎煮，待米熟烂时即成。

4. 糯米莲子粥

健脾止泻，益气养心，固肾益精。适用于脾气虚弱、体倦无力、食少便溏、血虚萎黄、夜寐多梦、心神不宁、遗精淋浊、崩漏带下等诸症。

[药物] 莲子 20 克，山药 25 克，红枣 10 枚，糯米 50 克。

[方法] 将莲子、山药、枣及米相和煮粥食之。甜、咸皆宜。

5. 仙人粥

养肝滋肾，健脾和胃，补气养血，促进新陈代谢。常服对贫血、神经衰弱、高血压、心脑血管病均有较好疗效，并有延缓衰老的保健作用，又有“长寿粥”之美称。

[药物] 麦饭石 100 克，何首乌 60 克，大米 100 克。红枣 10 枚，

[方法] 先将麦饭石捣碎，浸泡半小时左右，加水适量煮成麦饭石水，用纱布滤去石，再将何首乌煎煮成浓汁，去渣。把麦饭石水、何首乌液、大米、红枣一同放入锅内，以文火煮至半烂成粥即可食用。

（七）消水肿药粥方

水肿与西医的急、慢性肾炎，肾病综合征，充血性心力衰竭，内分泌失调以及营养障碍等疾病所出现的水肿较为相近。主要因感受外邪，劳倦内伤，或饮食失调，使气化不利，水液潴留，泛滥于肌肤。

妊娠水肿是指妇女在妊娠的中，后期出现面目及下肢浮肿的疾患，中医称为“子肿”“子满”。由于肺、脾、肾三脏的功能失调，膀胱气化功能失常，三焦不通，体内水液潴留而致。

1. 玉米豆枣粥

利尿消肿，适用于营养不良性水肿。

〔药物〕玉米 50 克，白扁豆 25 克，大枣 50 克。

〔方法〕将上 3 味共煮成粥。

2. 冬麻子粥

祛风利尿消肿。治风水，症见浮肿以头面部为重，并有恶风发热、咳嗽脉浮等；亦治脚气、喘闷、水肿。

〔药物〕冬麻子 30 克，粳米 100 克，姜、葱、豉、椒适量。

〔方法〕冬麻子熬研滤汁，入米煮粥，临熟，下姜、葱、豉、椒等搅匀，空腹服食。

3. 芡实老鸭粥

健脾养胃，利尿消肿。适用于脾虚水肿。

〔药物〕老鸭 1 只，芡实、粳米各 50 ~ 100 克。

〔方法〕将芡实用温水泡 5 小时，白鸭加水煮，熟后去鸭，再加入芡实、大米煮粥，待粥熟即可。

4. 五皮粥

健脾补气，利尿消肿。适用于妊娠水肿、老年性浮肿、肥胖症、小便不利、腹泻等症。外感发热时不宜服。

〔药物〕白茯苓皮、大腹皮、冬瓜皮各 15 克，橘皮、生姜皮各 10 克，粳米 100 克。

〔方法〕将上 5 味药煎水，取汁去渣，加入淘净的粳米，煮成稀粥，温热服。

5. 白术茯苓粥

健脾行水。适用于脾虚所致妊娠面目、四肢浮肿，或遍及全身，小便短少。

〔药物〕白术 12 克，茯苓 15 克，陈皮 3 克，生姜皮 1 克，砂仁 3 克，粳米 100 克。

〔方法〕将上 5 味药煎汁去渣，加入粳米同煮为稀粥。早晚温热服。

6. 黄芪野鸭肉粥

补脾益气，利水消肿，滋阴养血。适用于妊娠水肿，及肾炎水肿、肝硬变腹水等症。

〔药物〕黄芪30克，青头雄鸭1只，粳米适量，葱白3茎。

〔方法〕将黄芪洗净切片，青鸭肉切细，一同放入砂锅，煮至肉极烂，去黄芪药渣，再加米、葱白煮粥；或用黄芪鸭汤煮粥。

7. 冬瓜鲤鱼头粥

利小便，去水肿，清热毒，止烦渴。适用于水肿胀满、小便不利，包括妊娠水肿、急慢性肾炎、肝硬化腹水、肥胖症、肺热咳嗽、痰喘等症。

〔药物〕鲤鱼头1个，新鲜连皮冬瓜100克，粳米适量。

〔方法〕先将鲤鱼头洗净去鳃，冬瓜皮洗净，切成小块，然后一同煮水，取汁去渣，与粳米煮为稀粥食之。

8. 黑豆赤豆粥

健脾胃，利小便。适用于妊娠水肿及慢性肾炎浮肿、小便不利。

〔药物〕黑豆、赤小豆各30~50克，粳米50克。

〔方法〕用砂锅煮黑豆、赤小豆、粳米，煮成烂粥食用。

（八）糖尿病药粥方

糖尿病是一种由于体内胰岛素绝对和相对分泌不足而引起的以糖代谢紊乱为主的全身性疾病。属于中医的消渴证，以口渴、多饮、多食、消瘦、小便量多而频数，或小便混浊而有甜味为特征。其病因病机主要为阴虚燥热，病久则阴损及阳。

1. 杏酪粥

益胃润燥。治糖尿病或心热气逆、不下食者。

〔药物〕浓杏酪50毫升，黄牛乳500毫升，大麦100克。

〔方法〕将以上3味煮粥食之。

2. 胡萝卜粥

健脾和胃，下气化滞，明目，降压利尿。适用于高血压、糖尿病以及消化不良、久痢、夜盲症、小儿软骨病、营养不良等。

〔药物〕新鲜胡萝卜、粳米各适量。

〔方法〕将胡萝卜切碎，与粳米煮粥食之。

3. 菠菜根粥

利五脏，止渴润肠。适用于糖尿病。

〔药物〕鲜菠菜根 250 克，鸡内金 10 克，大米适量。

〔方法〕菠菜根洗净、切碎，与鸡内金煮半小时，再加入大米，煮烂成粥。

4. 山药番瓜粥

补中，止渴。适用于糖尿病。

〔药物〕番瓜、山药、粳米各 30 克。

〔方法〕将番瓜切丁，山药切片，与粳米共煮成粥。

5. 芹菜豆粥

健脾，止渴，降血糖、血脂、血压，适用于糖尿病、高血压、高血脂患者。

〔药物〕芹菜 500 克，黑豆、绿豆、赤小豆各 50 克，粳米 30 克。

〔方法〕先将黑豆、绿豆、赤小豆浸泡 5 小时，小火煮至开花，下米煮粥。芹菜开水焯一下，榨成汁，临食粥前，加入粥中，搅匀食用。

6. 天麻钩藤汤粥

治疗糖尿病患者头目眩晕、四肢麻木、白内障初期视力下降、高血压、高血脂等症。

〔药物〕天麻 100 克，钩藤 100 克，菊花 10 克，麦冬 10 克，枸杞子 20 克，粳米 30 克。

〔方法〕天麻、钩藤、菊花、麦冬共煮熟汤，去渣，加入枸杞子、粳米煮粥食之。

（九）妇女安胎药粥方

妇女妊娠出现滑胎、先兆流产、出血等症，除了情志病变、刺激过度、外伤病源外，均属气血不足，不能养胎、护胎。治疗基础应以补气、补血为主（药粥方见前），再配合服食安胎药粥方。

1. 莲子萸肉粥

补肾安胎，适用于先兆流产。

〔药物〕 莲子肉、山萸肉各 60 克，糯米、白糖适量。

〔方法〕 先将莲子肉、山萸肉用水泡，再入粳米煮粥，粥熟调入白糖，即可。

2. 安胎鲤鱼粥

安胎，止血，消肿。治疗妊娠下血、胎动不安或尿少浮肿等症。

〔药物〕 鲤鱼 1 尾（重约 1 斤），苎麻根 15 克，糯米 50 ~ 100 克，盐、葱、姜各少许。

〔方法〕 先将鲤鱼去鳞，洗净煮汤，再煮苎麻根，去渣取汁，后入糯米、盐、葱、姜等煮粥，空腹服食。

（十）更年期综合征药粥方

妇女在自然绝经前后，因卵巢功能减退而出现月经不调、情绪不安、烦躁、忧郁、阵发性面部潮红、头痛、心悸、失眠、出汗、肢麻、腹胀、便秘等一系列的症状，均属于自主神经系统功能紊乱，称之为更年期综合征。属于中医的“心悸”“眩晕”“脏躁”等病证范畴。其病因主要由于肾气虚弱，冲脉、任脉系统功能减退所致。常用有效粥方，略举如下：

1. 小麦山药粥

补脾胃，安心神，补肾固精。适用于妇女更年期综合征、脾肾不足、精神不振、失眠多梦、食少便溏、腰酸痛等。

〔药物〕 干山药片 30 克，小麦、糯米各 50 克，大枣 5 枚。

〔方法〕 山药、小麦、糯米加适量砂糖同煮为稀粥，温热服。

2. 甘麦大枣粥

益气宁心安神。适用于妇女脏躁、精神恍惚、时常悲伤欲哭，不能自持或失眠盗汗、舌红少苔者。

〔药物〕 大麦 50 克，大枣 10 克，甘草 15 克。

〔方法〕 先煎甘草，去渣，后入小麦及大枣，煮为粥。空腹服食。

3. 合欢花粥

安神解郁，活血，消痈肿。适用于妇女更年期综合征、忧郁忿怒、虚烦不安、健忘失眠等症。

〔药物〕合欢花30克（鲜花50克），粳米50克。

〔方法〕将合欢花、粳米、红糖同放入锅内，加清水500克，用文火烧至粥稠即可，于每晚睡前1小时温热顿服。

（十一）美容药粥方

1. 乌发粥

益肝肾，抗衰老，乌须发。适用于肝肾不足所致的须发早白、脱发，以及老年性高血脂、动脉硬化等症。大便泄泻者忌服。服粥期间，忌吃葱、蒜、萝卜、羊肉。

〔药物〕何首乌30~60克，核桃仁15克，黑芝麻15~30克，黑米100克，冰糖适量。

〔方法〕先将何首乌入砂锅煎取浓汁，去渣取汁，与黑米、黑芝麻、核桃仁（均洗净）同煮成粥。

2. 银耳樱桃粥

补气养血，嫩皮肤，美容颜。适用于气血虚之颜面苍老、皮肤粗糙干皱。常食可使人肌肉丰满，皮肤嫩白光润，容颜焕发，唇似樱桃。

〔药物〕水发银耳50克，罐头樱桃30克，糖桂花、冰糖各适量，粳米50克。

〔方法〕先将银耳煮烂，再加粳米煮粥，粥熟后，入冰糖溶化，煮10分钟，再入樱桃、桂花糖，煮沸后，即成。

3. 天冬黑豆粥

益肝补肾，滋阴养血，固齿乌发，延年益寿。适用于发白枯落、面色早枯、头晕目眩、目暗耳鸣、腰酸腿软、神经衰弱以及肠燥便秘等症。脾虚腹胀便溏者勿用。忌食鲤鱼，忌用铁器煮粥。

〔药物〕天冬、黑豆、黑芝麻各30克，糯米60克。

〔方法〕将天冬、黑豆、黑芝麻及糯米洗干净，放入砂锅，加水适量，同煮成粥。待粥将熟时，加入冰糖，即可食之。

4. 酥蜜粥

补五脏，益气血，润肌肤。适用于体弱羸瘦、皮肤干瘪、枯槁粗糙。尤其对肌肤粗糙、毛发枯槁、脱落等疗效为更佳。

〔药物〕酥油 30 克，蜂蜜 15 克，粳米 60 克。

〔方法〕先将粳米入锅，煮沸后，加入酥油、蜂蜜，煮熟待食。

第五节 药酒养生法

酒的历史，在我国可以追溯至很远很远的年代，早在春秋时代《周礼》就有招待客人时要“饮酒而奉之”的记载，《诗经》中有“为酒为醴”的诗句，《楚辞》有“奠桂酒椒浆”的描述。而现代社会中合欢成礼，祭祀宴宾中，皆所必需。

“无酒不成俗”，民间饮酒习俗，不仅体现在各种传统节日活动中，而且体现在日常各种民俗礼仪、宗教斋戒活动中。新春佳节，必喝新春酒；五月五日端午节，人们驱瘟除邪、避恶求祥，倾洒雄黄酒，畅饮菖蒲酒；九月九日重阳节，人们兴饮菊花酒。这些都与道教宗教信仰有关。

历史的积淀，形成了酒文化，渗透在中国人生活的每个角落。酒既是一种物质享受，亦是一种精神慰藉。班固在《前汉书·食货志》中称酒为“百药之长”，《新修本草》称酒“主行药势，杀百邪恶毒气”“酒能消冷积寒气，燥湿痰，开郁结，止水泻，杀虫辟瘴，利小便、大便”（李时珍《本草纲目》）。酒既有养生祛病的功能，也有损性伤命的作用。“久饮酒者烂肠胃，溃骨蒸筋，伤神损寿”（《千金食治》）。唐代道教戒律曰：“学士及百姓子，不能饮酒失养性。”（《要修科仪戒律钞》）告诫世人不可耽酒、酗酒，以酒伤身，因酒败性。故道教养生中是提倡有节制性地饮酒。

“酒者，谷蘖之精，和养神气，性惟剽悍，功甚变通，能宣利胃肠，善导引势。”（《太平圣惠方·药酒序》）魏晋以来，士大夫阶层盛行服食灵飞散，五代、唐初又盛行温酒调服四扇散、青云子返童散、

枸杞散、地髓散等。道士饮酒，除了单纯饮酒这一层次外，更深一层，则是借酒能通血脉、驱风散寒、舒经活络、促进血液循环之功能来助气力、行药势、引导药物到达需要治疗的部位，既治病又养身，开启药酒之先河。

《圣济总录》记载：“病既日久，乃以醪醴攻其甚……酒以醪药，以此见受邪既深，经脉闭滞，非醪药发邪气，宣通血脉，安能必愈。……酒性酷热，立行药热，所以病人素有血虚气滞，陈寒痼冷，偏枯不随，拘挛痹厥之类，悉宜常服，皆取其渐渍之力也。又古法服药多以酒者，非特宣通血气而已，亦以养阳也。”也就是说酒本身为药食兼用之品，酒与药物配合使用，药借酒力，酒借药势，更能增强功效。

竭力推崇者，首当真人孙思邈，其认为“冬服药酒两三剂，立春则止，法终身常尔，则百病不生”（《千金要方》）。《千金要方》收集了大量的药酒方，用于各种疾病的防治，如“独活酒”治痹痛，“牛膝酒”治筋脉拘急，“附子酒”治胸腹胀满，“紫石酒”治虚寒畏冷，“杜仲酒”治腰膝酸痛。流传至今的还有地黄酒、黄精酒、枸杞酒、菊花酒、菖蒲酒、松叶酒、松脂酒、柏叶酒，以及桃仁酒、杏仁酒、神仙乌麻酒、三石酒等，均具有轻身明目、延年益寿、补气血、壮筋骨等作用。

道教称酒是“五谷之华之至也”（《养性命延录》），为上品佳肴，文人墨客无一不贪上几口，但“酒者，能益人，亦能损人。节其分剂而饮之，宣和百脉，消邪却冷也，若升量转久，饮之失度，体气使弱，精神侵昏，宜慎，无失节度”（《养生要集》）。“酒为百药之长，饮必适量”（《前汉书·食货志》），过量饮酒，则成了伤身的“烂肠之食”（见《吕氏春秋》）。喝醉一次酒，等于得一次急性肝炎！酒“少饮为佳，多饮伤形损寿，易人本性，其毒甚也。饮酒过度，丧生之源”（《饮膳正要》）。女子酗酒，使血液中酒精浓度变高，易引起肝脏损害，女性内分泌发生紊乱，使性欲低下，破坏卵巢的分泌功能，甚至月经不调、闭经、不孕等。

道人主张酒后漱口，曰：“酒之毒在齿，饮后吸水用盐漱之良。”

(《养生要论》) 酒后尽量不要立即饮茶, 并不可过多饮茶 (尤其是浓茶), 酒后啜茶水过多, 则“令腰脚重坠, 膀胱冷痛, 兼患痰饮水肿”(李时珍《本草纲目》)。这是因为酒味辛甘, 入肝、肺二经, 饮酒后阳气上升, 肺气增强; 茶味苦, 属阴, 主降。酒后饮茶, 特别是饮浓茶, 酒精进入肝脏后, 通过酶的作用分解为水和二氧化碳, 经肾脏排出体外。茶碱有利尿作用, 它会使尚未分解的乙醛过早地进入肾脏。乙醛对肾脏有很大的损害作用, 易造成寒滞, 导致小便频浊、阳痿、睾丸有坠痛感和大便干燥等病。因此, 酒后最好不要立即饮茶, 尤其不能饮浓茶。可进食芹菜水、萝卜水、绿豆汁、米汤、白菜帮水, 及瓜果汁、蜂蜜汁, 既解口渴, 又能醒酒。

道门药酒制剂略具如下:

(一) 养生类酒

1. 枸杞酒

具有益气补血、轻身延年等功能。

〔配方〕枸杞、生地汁、菊花各 200 克。

〔制法〕将上述药物浸于酒中, 密封约一月, 取酒饮酒。

2. 圆肉补血酒

养血活血, 滋阴补髓。适用于血虚气弱所致面色苍白、头眩心悸、失眠多梦、四肢无力、须发早白等症。

〔配方〕桂圆肉 250 克, 制首乌 200 克, 鸡血藤 250 克, 米酒 1500 克。

〔制法〕将制首乌、鸡血藤切成片, 桂圆肉去核, 洗净, 捣碎, 一并放入瓦坛中, 入米酒密封, 置入阴凉处, 每日摇晃 1~2 次, 浸泡约 15~20 日后即可。

3. 回春酒

凡体质虚弱、精神不振者, 尤其是老年人可服用。

〔配方〕人参 30 克, 荔枝肉 1000 克, 白酒 5000 克。

〔制法〕将人参切成薄片, 荔枝去核, 浸入酒中, 封固, 3 日后即可饮用。

4. 壮身延寿酒

健脾胃，补肝肾，养阴血，理虚损，宁心安神。适用于失眠、食欲不振、腰腿酸痛无力、年老体衰等。

〔配方〕黄精 150 克，何首乌、枸杞子、酸枣仁各 75 克，白酒 1500 克。

〔制法〕将黄精、何首乌切碎，与枸杞子、酸枣仁同放入酒坛中，加入白酒，浸泡 60 天即可饮用。

5. 熙春酒

养心肾，壮腰膝，养容颜。适用于年老体衰、腰酸遗精、头晕目眩、老年咳嗽、筋骨酸痛、小便不利、脘腹胀满及肌肤粗糙、毛发枯萎、心悸不安等。

〔配方〕枸杞子、龙眼肉、女贞子、生地、仙灵脾、绿豆各 100 克，猪油 400 克，白酒 5000 克。

〔制法〕将上药捣碎后，装入布袋中，用线扎紧口。将酒倒入瓷坛中。将猪油置锅中炼过，趁热入酒中搅匀，再放入药袋，严封，置阴凉干燥处。隔日摇动数下，21 天后开封，去掉药袋即成。

6. 人参大补酒

大补气血，安神，滋肝明目。适用于身体虚弱、神经衰弱、头晕目眩、腰膝酸软等。本酒多用于病后体虚、贫血、营养不良、神经衰弱、糖尿病等。无病者常饮，有强身健体、益寿延年之功。

〔配方〕人参 5 克，冬虫夏草、黑枣各 30 克，熟地黄 25 克，枸杞子 90 克，冰糖 100 克，白酒 2500 克。

〔制法〕将人参去芦头，烘软，切片，枸杞子与熟地同放入洁净的纱布袋中，扎紧袋口，把药袋放入酒中密封浸泡，每日搅拌 1 次，浸泡 15 天后，用洁净纱布过滤，酒备用。将冰糖放入锅中，加少量水加热溶化煮沸，煮至见微黄时，趁热过滤待凉后加入药酒中，搅匀。静置一段时间，取上清酒液即可饮用。

7. 石斛酒

补虚劳，益气力，利关节，坚筋骨，除腰脚痹弱及头面游风等。

〔配方〕石斛 120 克，黄芪、丹参、杜仲、牛膝、人参、五味子、

白茯苓、山菜姜、怀山药、萆薢、防风、生姜各 60 克，枸杞子、天冬、细辛、薏苡仁各 90 克，白酒 8000 毫升。

〔制法〕将前 17 味细细研成粉末，装入纱布袋中，放于酒坛，加进白酒，密封，浸泡 7 天后，过滤去渣，即成。

8. 黄精酒

添精补髓。用于精髓不足、早衰乏力。

〔配方〕黄精、松叶、枸杞根各 2.5 千克，天冬 1.5 千克。

〔制法〕上药四味，捣末，用水 50 千克煮取 100 千克，以糯米 50 千克，细曲 250 克，同蒸熟，入上药水中封闭 14 日，如期启封，任情饮之。

（二）治疗心血管类酒

1. 丹参酒

具有补五脏，通九窍等功能

〔配方〕丹参 200 克，白酒 2500 克。

〔制法〕丹参浸酒中 3 天，即可饮用。

2. 山楂酒

山楂有助消化、开胃、通便、降血压、降血脂、杀菌、抗衰老的作用，

〔配方〕山楂 200 克，丹参、莲心、红花、西洋参、当归各 50 克，白酒 2500 克。

〔制法〕将山楂、丹参、莲心、红花、西洋参、当归浸酒，一个月后即可饮用。

3. 洋葱酒

洋葱含二烯丙基二硫化合物，能激活血溶纤维蛋白质的活性成分，是血管舒张剂。另含有可降低血小板凝聚度的化合物，以及类黄酮物质槲皮素，有预防血栓形成作用。具有降血压、降血脂、杀菌、抗衰老的作用。

〔配方〕洋葱，适量，红酒 1 瓶。

〔制法〕将洋葱浸泡红酒中，一周后即可饮用。

(三) 治疗半身不遂类酒

1. 苍耳酒

有祛风通络、聪耳等功能。

〔配方〕苍耳25克，防风20克，独活15克，木通15克，生地20克，薏苡仁20克，黄芪30克，人参30克，肉桂10克，茯苓30克。

〔制法〕将上述药物浸于酒中7天即可。

2. 定风酒方

功能补血、息风而健筋骨。凡患虚风病者，饮之辄愈，年频服，极有裨益。

〔配方〕天冬25克，麦冬25克，生地25克，熟地25克，川芎25克，五加皮25克，牛膝25克，秦艽25克，川桂枝15克。

〔制法〕上9味绢袋盛之。以滴花烧酒20斤。净白蜜、赤砂糖、陈米醋各1斤搅匀，浸入瓷坛。豆腐皮封口。压以巨砖。安水锅内。蒸三炷香（坛须宽大则蒸时，酒弗溢出也），取起埋土中7日。此制作法很怪异。

3. 三藤酒

祛湿舒筋通络。适用于风湿性关节炎及关节疼痛等症。

〔配方〕络石藤、海风藤、鸡血藤、桑寄生各45克，木瓜30克，五加皮15克，白酒1500克。

〔制法〕将上药切薄片，装入绢袋，扎紧口，放入坛内，倒入白酒，加盖密封，置阴凉处。21天后开封澄清即成。

(四) 健脾胃

1. 姜汁葡萄酒

健胃祛湿，散寒止痛。适用于寒性腹痛、噎气、呃逆等症。

〔配方〕生姜50克，葡萄酒500克。

〔制法〕将生姜捣烂，加入酒中，浸泡3日，滤出姜渣，挤净姜汁。

2. 温胃酒

温胃散寒，适用于胃脘冷痛等。

〔配方〕川椒 30 克，黄酒 500 克。

〔制法〕将川椒炒后用黄酒浸之。每日 2 次，每次饮服 10 克。

3. 佛手理气酒

疏肝理气，补中和胃。适用于肝胃不和之胁胀痛、胸脘痞痛等症。

〔配方〕佛手 300 克，白酒 1000 克。

〔制法〕将佛手洗净，用清水泡软后，切成约 1 厘米见方的小块，晾干，放入酒坛内加入白酒，加盖封口，浸泡 5 天后搅拌 1 次，10 天后过滤去渣，即可饮用。

4. 金橘酒

理气解郁，开胃。适用于食欲不振、食滞胃呆、咳嗽痰稀白等症。

〔配方〕金橘 600 克，蜂蜜 120 克，白酒 1500 克。

〔制法〕将金橘洗净，晾干。拍松或切瓣，与蜂蜜同放于酒中，加盖密封，浸泡 2 个月即成。

（五）美容类酒

1. 红颜酒

滋补肺肾，补血益脾胃，滑润肌肤，润泽容颜。适用于面色憔悴、未老先衰、皮肤粗糙等症。阴虚火旺、容易上火者忌服。

〔配方〕核桃仁、小红枣各 60 克，甜杏仁、酥油各 30 克，白蜜 80 克，白酒 1500 克。

〔制法〕先将核桃仁、红枣捣碎，杏仁泡去皮尖，煮 4~5 沸，晒干并捣碎，后以蜜、酥油少溶开入酒中，随将 3 味药入酒内，浸 7 天后开用。

2. 乌须酒

久服补精益血，乌须黑发，延年益寿。适用于精血不足，阴亏气弱所至的须发早白，腰膝酸软，头眩耳鸣，易于疲倦，面色少华等症。平素体质偏于气阴不足，而无明显症状者亦可饮用。阳虚怕冷患者忌用。

〔配方〕赤白何首乌各 250 克，生地、生姜汁各 60 克，红枣肉、胡桃肉、莲、白蜜、当归、枸杞子各 30 克，麦冬 15 克，米酒 3500 克。

〔制法〕将上药捣碎后，用细纱布袋盛之，扎紧口，再将米酒倒入净坛中，放入药袋，加盖密封，置阴凉处。隔日摇动数下，浸泡 14 天后，去掉药袋，再用细纱过滤澄清，加入白蜜。

3. 桃仁酒

活血润肤，悦颜色，下三虫。

〔配方〕桃仁 50 克，清酒 1000 克。

〔制法〕将上药捣碎，纳砂钵中细研，入少许酒，绞取汁，再研再绞，使桃仁尽即止；一并纳入小瓷瓮中，置于釜内，以重汤煮，着色黄如稀汤即可。

第六节 药茶养生法

“茶”这个字最早出现于《尔雅》：“禾贾，苦茶。”郭璞注曰：“早采者为茶，晚取者为茗。蜀人名之苦茶。”古人饮茶的历史十分悠久，根据唐朝“茶圣”陆羽撰写的《茶经》的记载，传说在三皇时代就有了饮茶的习俗。前汉神爵三年（前 59 年）王褒的《僮约》中即已提到了“烹茶”“武都买茶”的事实。茶为万病之药，《淮南子》一书记载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。一日遇七十二毒，得茶而解之。”表明了茶叶的解毒功能。西晋杜育《苏赋》中提到饮茶，说“沫沉华浮”，说明西晋时饮用的有沫茶、华茶。

唐朝人饮茶，讲究茶效、茶情、茶趣、茶品。《茶经》说：“茶之为用，味至寒，为饮最宜。精行俭德之人，若热渴凝闷、脑疼目涩、四肢烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐甘露抗衡也。”刘贞亮认为茶有“十德”：能散郁气、驱睡气、养生气、除病气、利礼仁、表敬意、尝滋味、养身体、可行道、可雅志，而以药茶代饮，更能凝神志、恬心气。道教修行人饮之，以求能延年寿，致神仙；世俗人饮之，则可以“滋饭蔬之精素，攻肉食之膻腻”。

一、茶疗

茶，微苦微甘而凉。有清心神、醒睡除烦、凉肝胆、涤热消痰、肃肺胃、解渴的作用。茶疗法源远流长，古人早就认识到茶叶在医学上的重要作用，故有“茶为百病之药，酒为百药之长”之说。三国时华佗在《食论》中写道：“苦茶久食益思意。”李时珍在《本草纲目》中记载：“茶苦而寒，最能降火……惟饮食后浓茶漱口，既去烦腻而脾胃不和，且苦能坚齿消蠹，深得饮茶之妙。”

茶叶的种类繁多，制作方法、采摘季节与饮食韵味，直接影响到与药茶的疗效。一般来说花茶为含苞待放的香花窰制而成的茶，名品有茉莉花茶、玉兰花茶等。春季当饮香气浓郁的花茶，有利于散发冬季积聚在人体内的寒邪，促进体内阳气升发，令人神清气爽，使“春困”顿消。

绿茶为未发酵的茶，名品有龙井、碧螺春等。绿茶中含有较多的茶多酚，茶多酚是一种强有力的抗氧化物质，具有很强的清除自由基的能力，能有效地阻止自由基对细胞的损坏，增强细胞介质的免疫功能。夏季宜饮绿茶，因为绿茶清水绿叶，给人以清凉之感，而且绿茶更具有降火清热、消暑降温之功。

青茶为半发酵的茶，名品有武夷岩茶、安溪铁观音等，秋季宜饮青茶，因其茶性介于红、绿茶之间，不寒不热，既能清除余热，又能恢复津液。当然，秋季也可饮红、绿茶的混合茶，取其两种功效。

红茶为发酵过的茶，名品有祁红、滇红。冬季宜饮味甘性温的红茶，可养人体的阳气，且红茶红水红叶，给人以温暖之感，但道士较少饮用。

白茶为未经揉捻而保持嫩芽的茶，珍品有白毫银针、白云雪芽等。

黑茶为蒸软后压成砖形或其他形状的茶，名品有普洱茶、湘尖等。

道士崇奉的茶，则为高山有机绿茶，有机茶施用鸡粪等有机肥，没有农药残留物，不喷洒杀虫剂，不使用除草剂，茶叶品质优良。

二、饮茶的作用

道门认为每日饮茶具有提神益思、生津止渴、消除疲劳、驱除睡魔的功效：茶叶中的咖啡碱和可可碱能兴奋神经，消除疲劳，提高中枢神经的敏感性，缩短反应时间，有利于增强思维和记忆能力，提高工作效率。

其次，茶可清火解热，暑期可防暑降温。茶叶“苦而寒”，其中的咖啡碱，可促使大量的热量从人体的皮肤毛孔里驱走。

第三，茶可消食除滞，开胃和中。茶中的咖啡碱通过兴奋中枢神经系统，刺激胃液分泌，来消除胃中的积食，助消化，促食欲；而茶中的肌醇、叶酸、胆碱等成分具有调节脂肪代谢的功能，有助于脂肪消化，达到减肥和美容效果，尤其以乌龙茶效果更为明显。

第四，茶可强心利尿、降压通脉。茶叶中的维生素 C、维生素 D、咖啡碱、鞣酸等有收敛、抑菌、增强血管弹性及韧性作用，能扩张冠状动脉，降低血中胆固醇浓度，松弛平滑肌，抑制肾小管的再吸收，从而具有防治动脉硬化、冠心病、心肌梗死、高血压等作用。

第五，茶可止泻治痢、消炎杀菌：茶中鞣酸有收敛、杀菌、止血的作用，可以用来防治口腔炎、咽喉炎及肠炎、痢疾等，尤以陈茶为佳。

第六，茶可防癌抗毒、抑制肿瘤：茶叶中的鞣酸、维生素及脂多糖具有抗癌防癌作用，能明显抑制癌细胞的突变，并能抗辐射、防射线。茶叶能促进新陈代谢，抑制细胞衰老，延缓和防止血管内膜脂质斑块的形成，能使细胞免疫功能增强，提高运动能力。

三、药茶

茶叶，既可以加工为饮料，又可以作为治病的一种药物，然而用一味茶叶治病，毕竟势单力薄。药茶，指茶叶与其他多种药物随症配伍应用，白居易诗称：“病闻和药气，浓听研茶声。”说明药、茶原为一类，配伍运用，其功能优势可以互补。

1. 茶叶单用

茶叶作为药用之品，根据神农尝百草，一日遇七十二毒，得茶而解之的传说，以《神农本草经》为首载起算，也已经有了2000多年的历史。瑞南道人在《饮馔服食笺》“茶效”云：“人饮真茶能止渴消食，除痰少睡，利水道，明目益思，除烦去腻。人固不可一日无茶。”茶被称为“仙草灵丹”。

单味茶叶为药，在民间流传很广，如老年体弱或大病之后恢复欠佳，精神不振，饮食之后脘闷呆滞，常用腊茶（陈年老茶）一撮，煎汤或泡饮，数日即收良效。《食疗本草》记载：“治热毒下痢，好茶一斤炙，捣末，浓煎一二盏服。”并说：“久患痢者，亦宜服之。”这里值得注意的是，治痢用好茶一斤捣碎，浓煎一二杯服用，其用量之大，十分可观。这说明用一味茶叶治病，要达到单行力专，必须有足够大的剂量，否则，无济于事。

2. 茶苏

中国古代有将茶叶掺和果料香料一同饮用的习惯，名为“茶苏”，茶苏可将茶和姜、桂、橘、枣等香料一同煮制而成。

3. 药茶

以药代茶的饮剂，我们称为“药茶”。药茶，创始于山居道士。隋唐时期，嵩山道士、王屋山隐居修道者王远知，潘师正、司马承祯等均自制药茶，如：松叶茶、柏叶茶、甘菊茶、杏仁茶、桃仁茶等代饮服用，祛邪治病，防病保健更有胜过茶茗的功效。

药茶，对不需要使用茶叶或不适宜使用茶叶的病证，拓宽了临床实践治疗中药物选择的范围。从临床应用来看，中药汤剂为液体剂型，虽有吸收快、作用迅速的特点，但因它的剂量大，味多苦，病人在服药时往往有一种“被迫”的感觉，很难接受。药茶则是以“茶”的形式出现，方子虽然由几种或多种药味组成，但是剂型是茶饮剂，可不拘时间随时泡服，患者饮用方便，乐意饮用，也减轻了喝苦药汁的心理负担。

近年来，药茶日益兴起，风靡城乡，当今流行的药茶，就其品种说，广泛涉及到感冒、保肝肾、降血脂、降血压、减肥、安眠等范围

的冲泡剂，如感冒冲剂、退热冲剂、肝炎冲剂、排石冲剂、咳喘冲剂、润肺止咳冲剂、鼻炎冲剂、减肥茶、降脂冲剂等等。这些冲剂都是以中药组方，以糖为赋形基质，用现代制药工艺加工而成的一次性定量服用小袋，开水冲后即刻可服，比古药茶冲剂使用还要方便快捷。但此种剂型的不足之处：一是加工过程中所用中药，大都先要粉碎，或浸水泡软，煎煮取汁，而后掺入赋形剂，再喷雾烘干为颗粒（或粉）状。这样，其中大部分有效成分被破坏，致使疗效平平或不稳定。二是以糖为赋形基质，不宜于忌糖者服用（如糖尿病病人、高脂血症患者）。不如使用原生药物冲泡制成茶剂，达到最有效的治疗效果。

道医古法药茶，制作方法较简单，系用纯天然药材粉碎成粗粉，或切割制成小段、细丝，应用时以沸水冲泡或加水稍稍煎煮，不加任何调味剂，像饮茶一样供病人服用，避免有效成分的分解和破坏。道士制作药茶，极重视自然原始方法，如治虚劳醒脑、明目清肝的甘菊茶，一般五月采茎，九月采花，取黄花紫茎的菊花全草，洗净，阴干，捣末冲泡即可。保存了原生态药材的性味和药用价值。从疗效上看，药茶的有效成分溶出量大，药液质量好，宜于临床使用。从药用看，古法药茶中有一些胶类药物，如阿胶、鹿角胶等，不耐高温的药物，或挥发性成分的药物如菊花、金银花等，一些不宜久煎的药如桑叶、番泻杆等，制成药茶饮剂，较煎剂更为适宜。药茶还可以因人因病改变配方和药量，并可多次重复浸泡，疗效持久。尤其是某些慢性病患者，经长时间饮服，其有效成分在体内可达到量化标准，起到煎药汤剂不能达到的效果。这是古人药茶制剂的优势。正由于药茶具有方便、有效、天然、节约的优点，既有针对性，又有灵活性，就决定了药茶在临床运用上的广泛性，受到了人们的普遍欢迎。

4. 药茶服用禁忌

(1) 饮用以热饮为宜，严禁隔夜或煎汤后隔数日饮服。

(2) 避免发生“茶醉”而出现心慌、头晕、四肢乏力、站立不稳、胃中难受等症状，此时可吃些菜、糖果、水果以缓解之。

(3) 服用发汗解表类的药茶，宜温饮顿服，不拘时候，病除即止。发汗以微微汗出为度，不可大汗淋漓，以免虚脱。

(4) 补益药茶宜在饭前服，使之充分吸收；对胃肠道有刺激性的药茶，宜在饭后服以减轻对胃肠的刺激；安神类药茶，宜晚上临睡前服；咽喉疾患所用的清咽茶等，则宜冲泡后慢慢湿润于咽部再缓缓饮服；治疗泌尿系感染的药茶，则要继续多次频服，以保持泌尿道中的药物浓度，同时稀释尿液，清洁尿路，有利于湿浊废物迅速排出；防疫药茶，宜掌握流行性季节选用，老年保健药茶和治疗慢性病的药茶，应做到经常化和持久化。

(5) 茶叶有很强的吸湿性、陈化性和吸收异味性，必须妥当保存，有焦味的茶叶和霉变茶叶不能饮用。

有关药茶的临床应用，略举例介绍如下：

(一) 治疗急性病

1. 川升麻散

主治高热性病人、热病口疮、壮热头痛、心神烦躁、流行性热症。(《太平圣惠方》)

[药物] 川升麻，玄参，黄连，大青叶，柴胡，知母，黄芩，甘草，地骨皮。

[方法] 上药共捣碎，粗罗为散，取用适量，入淡竹叶汤煮，去渣，不计时候温服。

2. 七鲜汤

治疗时疾厥逆、急性热病昏迷、痰涌堵塞、流行性热症。(《绛囊撮要》)

[药物] 鲜藿香，鲜首乌，鲜荷叶边，鲜生地，鲜佩兰，鲜建兰叶，鲜水梨。

[方法] 上药和匀，打烂取汁，用温开水冲服。

(二) 治疗肺脏系统疾病

1. 紫菀散

清肺泄热，化痰止咳，主治肺脏壅热、心胸满闷、咳逆食少、大便不利。

〔药物〕紫菀，桔梗，茅根，甘草，川大黄，川朴硝，木通。

〔方法〕捣筛为散，取用适量，以水煎去渣，不计时候温服，

2. 感冒方

(1) 〔药物〕绿豆50克，绿茶5克，冰糖15克。

〔方法〕绿豆洗净，捣碎，同茶、糖入碗内，用开水冲泡20分钟后，代茶饮用。具有清热解毒的功效。可治流行性感冒、咽痛、热咳。也可用于预防流感。

(2) 〔药物〕橄榄5枚，白萝卜200克，陈皮一块。

〔方法〕将白萝卜洗净，切作小块，同橄榄共煮汤。日服3次，用量不限。具有清热解毒的功效，可治流行性感冒、咳嗽、白喉等。

(3) 〔药物〕鲜马兰头20克，金银花5克，甘草5克。

〔方法〕煎水代茶饮，能疏风解表，用于治疗流行性感冒。

(4) 〔药物〕生姜一大块，连根葱白七根，连壳核桃三枚，茶叶三钱。

〔方法〕将上药加水三碗煎，趁热饮之，盖被出汗。治感冒风寒、发热无汗而咳喘。

(5) 〔药物〕生姜，葱白，胡桃肉，茶叶。

〔方法〕用生姜一大块捣烂，连须葱白、红糖、胡桃捣碎，茶叶适量，滚水冲一碗。但凡感受风寒、头疼鼻塞、身体困痛，饮此一碗，微汗即愈。

(三) 治疗肝脏疾病

平肝饮子

平肝调气，疏肝和胃。主治心腹胀满、两胁烦闷、头晕呕逆、脾胃不和、急躁易怒。（《普济方》）

〔药物〕防风，桂枝，枳壳，赤芍药，桔梗，木香，人参，槟榔，当归，川芎，橘红，甘草。

〔方法〕每取适量，用水煎去渣温服，不拘时候。

(四) 治疗脾胃疾病

(1) 〔药物〕白豆蔻，甘草，缩砂仁，丁香，木香，青橘皮，附子。

〔方法〕上药为末，每用适量，以沸汤点服（或冲或泡），不拘时候。

此方为宋代著名的木香快气散，治疗因胃寒凝气、胸膈气不顺畅者。亦可用于呃逆不止、频泛酸水、反胃不食等症。

（2）〔药物〕鲜柠檬1个

〔方法〕将柠檬煮熟去皮，晒干，加适量食盐腌制，放入瓷器中贮藏时间越久效果越佳。每次用1个，开水冲泡，加盖闷15分钟，代茶饮用。

柠檬茶有理气和胃、生津止渴作用，可治疗胃脘疼痛、呃逆、食滞、腹泻等。胃酸多者禁用。

（3）〔药物〕炒麦芽10克，炒山楂片3克。

〔方法〕将药置杯中，加开水，加盖20分钟后代茶温饮。

麦芽山楂茶有消食化滞、开胃作用。适宜伤食呕吐、脘腹胀满、噎腐吞酸，食后即吐患者服用。亦有助于妊娠初期反应症。

（4）〔药物〕甘蔗1段，生姜10克。

〔方法〕先将甘蔗榨汁约30毫升，再将生姜绞汁，取3~5滴入蔗汁中，调匀，不拘时，代茶饮。

甘蔗姜汁茶有养胃、化痰、止呕作用。适用于胃气不和上逆而作呕吐、胸中烦闷、频吐痰涎者。

（5）〔药物〕干萝卜叶20~30克。

〔方法〕干萝卜叶切碎代茶叶，以沸水适量冲泡，加盖闷15分钟，代茶频饮。

萝卜叶茶有消导下气、开胃止泻的作用。

（五）治疗肾脏及水肿疾病

（1）〔药物〕桑白皮30克。

〔方法〕先把桑白皮的一层表皮轻轻刮去，洗净，切成细块，置碗中，以沸水适量冲泡，盖闷15分钟，代茶频饮。

桑白皮茶利水消肿，泻肺平喘。可疗面目或肢体浮肿、小便不利、水湿潴留，如急性肾炎。

(2) [药物] 玉米须 50 克。

[方法] 洗净晒干，每次取 30 ~ 60 克，以沸水适量冲泡，盖闷 10 多分钟，即可饮用。

玉米须茶可利水消肿，治疗肾性水肿，小便不利，如慢性肾炎、肾病综合征、肝硬化腹水；及尿石症、小便短赤、淋沥疼痛等。本品有较强的退黄作用，亦可治疗黄疸型肝炎、胆囊炎、胆结石症等，对糖尿病、高血压病、紫癜有一定疗效等。

(3) [药物] 蚕豆壳 90 克。

[方法] 取鲜蚕豆剥去豆壳，如无鲜壳，可将干豆放水中浸泡透，剥下豆壳，每次取鲜壳 60 克或干壳 30 克，用沸水适量冲泡，盖闷 15 分钟后代茶饮。

蚕豆壳茶有利水渗湿、健脾功效，治水肿、脚气、小便不利。

20. [药物] 新柳叶 30 克。

[方法] 取垂柳青嫩枝叶 30 克，以沸水适量冲泡，盖闷 10 多分钟，代茶频饮。

柳叶茶味苦无毒，有清热、利尿、透疹、解毒作用，能活血解毒去湿，治小便混浊不清，或尿后有白浊溢出，尿时不畅，如膏淋证。春季以嫩芽用少量开水泡饮，可预防感冒、疮疡，并辅助治疗老年头晕目眩。是山居道士常用方。

(六) 防治心脏、心血管疾病

(1) [药物] 香蕉干片 20 克，山楂片 10，茶叶 10 克，蜂蜜少许。

[方法] 先用沸水 1 杯，冲沸茶叶，然后将香蕉干片、山楂片研碎，调蜜入茶水中，当茶饮。

香蕉茶可治疗冠心病、动脉硬化，有降血压、润燥、滑肠作用。高血压中寒泄泻者忌用。

(2) [药物] 莲子心 3 克，山楂片 10 克，陈皮、茶叶少许。

[方法] 以沸水冲泡，代茶随意饮服。

莲心茶有清心、去热、止血、涩精的作用。可治疗高血压症的头晕、心悸、心烦、口渴、失眠等。脾胃虚寒者忌用。

(3) [药物] 苦丁茶、决明子、菊花、绿茶、桑叶、桂花、五味子、山楂各 10 克。

[方法] 用一大杯，冲泡上药，加盖，焖 10 分钟后服。

此茶可降低高血压、高血脂、高血糖，并有减肥的作用。

(七) 妇、儿疾病

(1) 人参饮：主治妊娠胎动不安，腰腹疼痛，血下不止，有流产、早产征兆者。

[药物] 人参，川芎，当归，阿胶，杜仲，艾叶，熟干地黄，甘草。

[方法] 上药捣成细末，每取适量，水煎去渣温服，不拘时。

(2) [药物] 山茱萸、覆盆子、茯苓各 10 克，益智仁 6 克，熟地 12 克。

[方法] 益智仁研成粗末，以纱布包，每包 25 克与熟地 12 克、山茱萸 10 克共置于杯中，以沸水适量冲泡，盖闷 20 分钟代茶饮。

此方有补肾气功能，适用于肝肾不足、下元虚亏、不能固密所致的小儿遗尿、成人尿频，或伴有头昏、易疲乏、腰酸痛的虚证患者。

(八) 止痢

(1) [药物] 鲜马齿苋 30~60 克。

[方法] 取鲜马齿苋，洗净，捣烂取汁，加适量温水，随意当茶饮之。干品用 15~20 克，煎沸后去渣饮用。

马齿茶始用于唐代道士，有清热解毒、凉血止痢作用。专用于湿热泻痢、便脓血、腹里急后重者。

(2) [药物] 陈茶叶、陈皮各 10 克，生姜 7 克。

[方法] 将陈皮切碎，连同茶叶、生姜片，以沸水冲泡，频频饮之。

二陈止痢茶清热化湿，行气止痢。滑泄不禁者忌用。唐道医张鼎《食疗本草》记载：“治热毒下痢，好茶一斤炙，捣末，浓煎一二盏服。”并说：“久患痢者，亦宜服之。”这里治痢用好茶一斤捣碎，浓煎一二杯服用，其用量之大，十分可观，不如二陈止痢茶方便。

(3) [药物] 脱皮白扁豆 30 克 (鲜品 60 克)。

[方法] 加适量水煮至豆烂, 取豆汁, 代茶频频饮之。

扁豆茶是民间通常用法, 有健脾和中、消暑化湿作用。

(4) [药物] 金银花 15 克, 莲子 30 克, 红枣 (炒焦) 10 克, 生姜 (炒) 30 克, 红糖适量。

[方法] 将莲子、炒焦红枣、炒生姜研末, 与金银花、红糖共煎熬后, 频频代茶饮服。

此方起于宋代, 姜枣莲子有益肾健脾、温中散寒、补益中气、止泄泻功能, 可治大便溏薄或完谷不化, 甚至如水样便, 如急慢性肠炎、肠结核、肠功能紊乱、结肠过敏等。脘腹胀满、大便有黏液及阴虚火旺者忌用。

(九) 止血

(1) [药物] 嫩槐树叶 500 克 (干叶亦可)。

[方法] 研作末, 以开水泡闷 15 分钟, 代茶饮。

槐叶茶有清热止血的功效, 可治肠热便血、痔疮出血、眼球结膜出血。脾胃虚寒大便不实者忌用。

(2) [药物] 花生米衣 (干者) 100 克, 红枣 10 克。

[方法] 先将花生米在温水中浸泡半小时, 取皮, 晒干备用。红枣洗净后温水泡开去核, 与花生衣同煮半小时后拣去, 可加适量红糖分次饮汁, 并吃枣。

花生红衣枣仁茶有补血止血奇效。专治血小板减少性紫癜、产前贫血、产后贫血, 及各种出血后贫血, 肿瘤经放疗、化疗后血小板及粒细胞减少等症。

(3) [药物] 黑木耳、黑芝麻各 60 克。

[方法] 上二味各分成两份, 一份炒熟, 一份生用。每次用生熟混合物 30 克, 用沸水泡闷 15 分钟后, 代茶饮。每日 1~2 剂。

木耳芝麻茶可治痔疮便血、肠风下血、老年便秘症。

(十) 日常保健

(1) 大枣茶: 俗话说: “一天吃三枣, 终生不显老。” 大枣的食用

药用历史悠久，根据研究，每100克枣肉中含磷93毫克、铁8毫克、钙4毫克、维生素500毫克，可谓是水果之冠。它的功效除有保肝、抗疲劳作用外，还有抗肿瘤、增加心肌收缩力等作用。山居道士每日口含干枣数枚，是一种养生的佳法。

〔药物〕 大枣。

〔方法〕 泡饮。

(2) 神仙茶：（清代葛云梦《成仙秘方五十种》）

〔药物〕 桑叶。

〔方法〕 农历四月桑叶茂盛时采叶阴干，切细贮于瓷坛中。农历十月霜降后，采桑树上存留之叶，名曰“神仙叶”，阴干切细，与前叶混合代茶叶，或泡或煎水当茶饮之。

桑树有“东方自然神木”之称，桑叶入肝，可养肝阴，清利头目，治头目昏花。叶含胡萝卜素、维生素、氨基酸、胆碱、黄酮苷、香精油等，有降压和降血糖的作用。常饮桑叶茶有延年益寿功效。

(3) 返老还童茶：有软化血管、消脂减肥、滋补肝肾、泽肌美发、强心减压的多功能作用，对于老年人动脉硬化、头发脱落等有良好的养生延年、返老还童功能。

〔药物〕 乌龙茶3克，槐角18克，何首乌20克，冬瓜皮18克，山楂肉15克。

〔方法〕 水煎频服之。

(4) 八仙茶：此方为武当山人所传，有健脾益肺、补肾纳气、提神利尿之功效。无论何种体质的人都可食用，长期服食，可祛疾延年。

〔药物〕 粳米、黄粟米、黄豆、赤小豆、绿豆五者炒熟，各一升。细茶一斤，芝麻洗净，五合，花椒洗净，一合，小茴香洗净，二合，干姜炮，一两，白盐炒，一两。

〔方法〕 以上十一味合和一处，外加麦面炒黄熟，与前十一味等份拌匀，瓷罐收藏。服时任意加入胡桃仁、南枣、松子仁、瓜仁、白砂糖之类，每用二三匙，白汤冲服。

(5) 〔药物〕 腊茶（即陈年老茶）。

〔方法〕 老年体弱或大病之后恢复欠佳，精神不振，饮食之后脘

闷呆滞，常用腊茶一撮煎汤或泡饮，连用数日，即收良效。

(6) [药物] 番泻叶 3~6 克。

[方法] 将番泻叶放入茶杯中，开水浸泡片刻即可饮用。

番泻叶茶有泻下导滞的功效。适用于老人大便干结、口干口臭、面赤身热、小便短赤、心烦、腹部胀满或疼痛等症。脾胃虚寒、食少便溏者慎用。

(7) 抗辐射茶疗：长期在计算机前工作，或在受放射线辐射影响的环境中工作者，或多或少有一些“辐射综合征”，临床表现多有眼干涩、视力减退、偏头痛、心悸、无食欲、乏力、烦躁易急、五心潮热、失眠多梦、月经不调、不孕、阳痿等症。除了注意休息、加强锻炼、对症服药外，每日可加服保健茶，用抗辐射茶疗来预防、缓解症状。

道教是中国传统的宗教，吸收了几千年来中华文化的精髓，在道教养生学上，与东方医学一脉相承。在道医中没有癌症、没有艾滋病、没有计算机病、没有辐射症这些现代病名，临床综合征、生理病理的变化是相同的。祖国医学最讲究辨证施治、辨治施药，因此笔者根据多年临床经验、道教养生学的研究，提出“抗辐射茶疗”一方，作为整套系统饮料，每日分四个时段服用：

①上午十时左右：一杯绿茶。绿茶中含有抗氧化剂以及维生素 C，不但可以清除体内的自由基，还能分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙，绿茶中所含的少量咖啡因，也可以刺激中枢神经系统，提振精神。

②中午二时：饭后可饮用山楂陈皮茶，有消食利气、除乏的作用。

③下午四时：一杯西洋参茶，有补气、醒脑、提神的作用。同时可搭配枸杞茶、菊花茶饮用。枸杞子含有丰富的胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 C、钙、铁，具有补肝、益肾、明目的作用。菊花有明目清肝的作用，对消除计算机族眼睛干涩、精神疲劳、头脑呆涩、午后疲乏症都有很大的帮助。

④睡前：一杯安神茶，可用大枣 3 枚、桂圆肉 5 克、百合 5 片、莲心 10 枚，开水冲泡饮用，有助睡眠。

修 炼 篇

11

第十三章 道教外丹养生法

中国有句成语叫作“点石成金”，说的就是将石头点化成黄金，用来形容一个人本领高强、法术深厚。《增补玉匣记·序》说：“旌阳（今四川德阳）县令许真君在豫章（今江西南昌）驱赶孽龙，用铁链将龙锁住了，永远镇住了妖气，点瓦石为黄金，代替老百姓偿还税收，功行浩大，拔宅上升。”这种说法虽然显得十分神秘，但其故事的素材来源与中国古代的外丹术有很大的关系。因为中国的外丹术是制造药金、药银的方术，所以又叫“点金术”“金丹术”“黄白术”，古称“炼丹术”。金丹术是炼金术和炼丹术的合称。

众所周知，中国古代有许多发明在当时都领先于世界先进水平。造纸、活字印刷、指南针、火药四大发明即是很好的说明，这其中火药便是道家的发明。道家方士在炼外丹术的时候，将铅、汞、硫黄等放在一起合炼，结果发现能够发生爆炸，于是经过长时间的实践，发明了火药。火药发明以后，道家方士们幻想升天成仙，便制成炮筒，装上火药，捆绑在双腿上，点爆后升天，就像鞭炮放爆后升天一样，虽然牺牲了生命，但这种实践精神却启发了今人对火箭的发明创造。英国科技史专家李约瑟先生在《中国科学技术史》一书中说道：“中国的道家 and 道教是唯一不反科学的宗教。”

第一节 外丹发展历史和主要著作

中国的金丹术起源于殷商时期发达的冶金制造业，秦汉时，由工匠们的冶金工艺转化为方士们实验室的炼金术，再由炼金术发展成为炼丹术。也就是说方士们通过仙药点化贱金属为黄金、白银，再将其

制成饮食器具或服饵药金、药银，以此来达到延年益寿、长生成仙的目的。后来服食金丹成了道教长生不老的重要信仰，这个金丹便是外丹。说白了就是以丹砂、铅、汞、硫黄等矿物质为原料，用炉火烧炼，就叫作炼外丹；而以人体内的精、气、神为“药物”，把自己的身体作为炉鼎进行修炼，叫作炼内丹，前文已有详细介绍。

这种思想在春秋战国时期早就为人们所相信，当时人们认为世上存在有某种吃了让人长生度世的天然神药。《山海经》和《楚辞》中就有许多不死药的记载。同时人们还相信世界上有一种神仙，他们神通广大，居住在海中的仙岛上。这些神仙依靠服用仙药来保持长生不老。凡间的人如果得到了他们吃的仙药，服用后便能长生不死。《庄子·逍遥游》中描绘了许多肌肤若冰雪且服食神药的神仙人物。战国时的燕齐两国，盛传海中有方丈、瀛洲、蓬莱三座神山，上面居住着神仙并拥有长生不死药。《战国策·楚策》中称有人献不死之药于荆王。《史记·封禅书》中称齐威王、齐宣王和燕昭王都曾派人入海寻求仙药。战国末期，精于冶金制造业的墨派工匠加入方士集团，从而使后来的方仙道从寻求仙药转化为制造药金、药银。

秦始皇统一六国以后，追求神仙不死方药在方士们的鼓动下更加升级，使得秦始皇一心想做神仙。秦始皇曾经两次派徐福率三千童男童女下海求神仙和不死之药。第一次无功而返，徐福说神山缥缈，若隐若现，时辰未到，不能际会。于是秦始又派给他三千童男童女下海继续寻求，结果仍是没有收获。徐福又说诚意不够，缘分未到。秦始皇信以为真，加派到五千童男童女，结果徐福一去不复返，杳无音信。不过从现代学者研究成果和日本的有关资料来看，其实徐福当年没有见到仙人和求得仙药，不敢回来面见秦始皇，只好带领属下和童男童女另辟疆土，这块疆土便是今天的日本。因为日本至今还保存有徐福的墓和徐福纪念馆，以及当年徐福登陆的地方。甚至有些学者认为日本的后代与徐福有着重要的血缘关系。

由于海上求仙寻药的失败，方士们又鼓说食黄金、饮玉泉、饵云母可以驻鹤延年，期会神仙。但这些都是天然的矿物质，并非人工炼制的丹药。后来方士们又提倡服用丹砂。当时在社会上就流行有“韩

终丹法”“羡门子丹法”，就是用蜜或酒拌合丹砂而服用的方法。渐渐地人们就相信了凡人自己就可以炼成仙药。

实际上道家炼制外丹正式开始于西汉初年。当时著名方士李少君就是因为向汉武帝提供一种神奇的长生术，而得到汉武帝的宠信。李少君说：“祠灶则致物，致物而丹砂可化为黄金，黄金成以为饮食器则益寿。”（《汉记·封禅书》）可见李少君向汉武帝提出的是外丹术，就是用丹砂和其他药剂作为原料，炼制成黄金，然后再将黄金制成饮食用具，认为使用这种用具就可以寿比黄帝，位居蓬莱仙都。在这一思想的影响下，当时汉代流传着这样一句话“服金者寿如金，服玉者寿如玉”的说法。其实自然界的金和玉都是性质比较稳定、不容易发生腐朽变化的一类物质。因而人们相信服食金玉，就能把金玉的性质转移到人的身体内，人就可以不朽长生了。

东汉顺帝时，张道陵创立道教，集合教徒在名山幽谷、盛产丹砂的地方炼制金丹。他们的足迹遍及鹤鸣山、龙虎山、华山、泰山、终南山、嵩山、衡山、恒山、峨眉山、云台山、真武山、武当山、青城山、罗浮山等众多名山，这些地方都是当今著名的道教修炼名山。同时，淮南王刘安还招集方士著作《枕中鸿宝秘书》，言神仙黄白术。阴长生《自叙》说：“不死之要，道在神丹。”至汉末，史子心为傅太后做药金，当作延年仙药服用，说明这一时期金丹术基本上为道家道教所掌握，而且正在向炼丹术转化。当时道家还有一位著名的人物魏伯阳，著《周易参同契》《五相类》，杂糅《易》学、黄老学说，以炉火炮炼为实践，阐发外丹学说，成为早期道教炼丹术的奠基之作；被后世尊为“万古丹经王”。

魏晋时期，道家炼丹术经过200多年的发展，逐渐走向成熟阶段，有《太清丹经》《五灵丹经》《岷山丹法》《三皇内文天地人》等200多种丹经、道书在社会上流传。其中最著名的人物是东晋道教练丹思想家葛洪，著《抱朴子》说：“我考察阅览炼养性命的书，收集长生久视的药方，所涉及的书籍文章多达数千卷，没有一个不以外丹术为宗旨的。就此而言，这些都是仙道的最好的地方。服食这些仙药如果不能成仙，那么从古到今世上就没有神仙。”将服食外丹、金液炼形作

为上乘仙术。在书中，他还对炼丹术的指导思想、理论基础以及当时炼丹术所得到的成果做了全面系统的阐述；并更明确地提出了服饵用金石矿物炼成的丹药可以长生延命的道理。他认为五谷杂粮都能养活人，人得到五谷的滋养就可以生存，得不到就会死亡，更何况是上品的神药，神药对于人的益处岂不是五谷杂粮的万倍？金丹药物，烧炼时间越长，变化就越玄妙。黄金在火里，百炼不会销融，埋在地下数百年不会腐朽。服食金丹可以锻炼人的身体，所以能够使人不老不死。

唐代，道家炼丹术发展到了高潮，外丹用药大大扩展，实验技术日臻娴熟、日趋复杂，丹鼎建造更加完善，炼丹理论更近系统。这不仅与李唐天子以道教道祖老子李耳为祖先有关，而且与道家中人自身的努力分不开。如唐宪宗时道家人物梅彪即著有《石药尔雅》，书中详细记载了“有法营造”的长生丹药就有太一金丹、太一小还丹、还魂驻魄丹、华阳玉浆丹等98种，收录外丹经典《太清玉鸟经》《九霄君经》《芳阴阳经》等97部，基本上反映了当时道家炼丹术的盛况。其中有一种“自然还丹”说在当时十分流行，道家认为上界仙人食用的就是“自然还丹”，也叫“天生还丹”。《丹论诀旨心鉴》说：“有一种上界仙人服用的自然还丹，生在朝着太阳的山的背面。这种山都处于南方，不在北方。自然还丹是流汞与金相互凝聚而成。有丹砂的地方都有铅和银。它们要历经四千三百二十年才能够孕化成金丹。”可见这种“自然还丹”是经过大自然的运化自然形成的化合物。道家炼丹家们则赋予了它们神秘的色彩，认为是“天符”照耀而形成。天符就是日信，它照耀天地，经历四个一千零八十年，将阳气潜运结化之精化为精气丹砂，复化为“太阳朱雀石”，再化为“天然还丹”，最后一联合体终于化为“天铅自然还丹”。天上仙人服食它们便可以得到不死长生。下界修道的人临炉炼丹，即是以人间之火，仿天火造化，在丹炉中浓缩地再现这一全部过程，而可以得到服食可以成仙不死的仙丹。

此后道家外丹术便逐渐衰落了下去，内丹术随之兴起。道教练丹家遂将内丹术称为人元大丹，将葛洪声称服后可立地飞升的金液还丹称为天元神丹，将制造药金、药银的黄白术称为地元灵丹。后世的黄

白术流入江湖术士手中，变成他们制造伪钞、烧银骗财的谋生手段。魏晋时炼丹家著名道士葛洪、狐刚子，南朝时的陶弘景，都对探讨物质组成及化学反应有突出贡献，使金丹术成为现代实验化学的先驱。唐代丹家奉《周易参同契》为祖经，由于理解不同，形成铅汞派、硫汞派及金砂派。金砂派主张服食黄金、金液和丹砂，以为可借其金气不朽延年。硫汞派主张以硫黄和水银反应制硫化汞，升华结晶为丹砂。陈少微和张果皆主张炼制和服食丹砂。当时受皇帝宠信的柳泌、赵归真，都主张铅汞说。以铅汞说解《参同契》的道士，用铅和汞炼丹，制成含毒的氧化汞和氧化铅混合物，使不少服丹的贵族、官僚、皇帝被毒死，这促使外丹术走向衰落。当时丹药以硫化汞、氧化汞、氧化铅、氧化砷以及汞的氯化物为主。

唐以后，道教修炼虽然以内丹术为主，但外丹亦不乏传人，并且一些著名的内丹家在修炼内丹的同时也烧炼外丹。宋代以后的外丹著作中，多运用内丹术语和理论，其中也有精、气、神、养胎、脱胎等内丹术语，以此来描述外丹烧炼过程。五代时外丹家日华子的丹诀被收入《铅汞甲庚至宝集成》《诸家神品丹法》等著作中，宋代还有《丹房须知》等外丹书籍问世。明代有《庚辛玉册》《乾坤秘韞》《造化钳鎚》《黄白镜》等丹书面世。清代内丹家傅金铨編集有《外金丹》传世。直至清末还有《金火大成》刊行于世。

近现代，著名道教学者陈撄宁等人烧炼黄白术近10年，四川张觉人先生曾烧炼丹药以济世。

总的来说，外丹术是一种以制备长生不老之药为目标的炉火烧炼方术，是古代自然科学的化学实验和巫术活动的奇妙的混合体。从一方面看，虽然外丹术在实践过程中发现了许多化学元素和化合物的性质及反应机理，但是外丹术不以化学工业为发展方向，而积极主张用在矿物医疗效果上，所以可以将其看成是古代药物学的分支。从另一方面看，虽然道家外丹术失败了，但是道门中人为了实现长生不老的目的，进行了两千多年炼制长生不老神药的实践，客观上对中国古代化学、冶金学、药物学和生理学产生了积极的影响，比如他们曾从天然矿物中提炼出了朱砂、雄黄、砒霜等一系列化合物，他们最早从石

胆中干馏得到了硫酸，他们最早发现铁对溶液中铜可以生产红银（金属铜），他们还依据物质的形态特性、解理性、焰色和化学性质创造出了许多矿物鉴定法，并用人工合成的方法不仅取得了灵砂、铅丹、石胆等一系列自然界原有的化合物，而且取得了升汞、甘汞、苛性钾等一系列自然界原来不存在的化合物，现在中药中常用的白降丹、红升丹、轻粉、银朱、太乙小还丹、混元丹、九龙丹等都是当年他们的发明，其中“毒龙丹”被列为中国四大神丹之一。值得一提的是中国的四大发明之一火药就是他们的发明。他们中间不乏有许多杰出人物，如东晋的葛洪、梁代的陶弘景、唐代的孙思邈等既是著名的医药家，又是著名的道教练丹家。历代中医学专著，几乎都有道家炼丹术的色彩，并收录有道家炼丹家的成果和对各种中草药的评述。进一步来讲，道家外丹术的实质是在炼丹炉中将时间和空间浓缩起来，模拟宇宙演化的规律，从而炼制出一种称作还丹的凝固化了的“道”。因而可以这样说，外丹过程实际上是对道的哲学的固态诠释，认为人服用了炼制的金丹，就是服用了固态的道，从而得道成仙，此为外丹学的基本思想。

第二节 外丹的基本原理

道家外丹术的理论基础用的就是《周易》的阴阳八卦学说，称天地间的万物均有阴阳属性，阴阳相抱，阴阳相负，以阴制阳，以阳制阴，即可以炼成神丹大药。东汉道教著名炼丹家魏伯阳著《周易参同契》，依据《周易》阴阳八卦学说，全面系统阐述炼丹鼎器、方位、药物、火候、时辰、变化等理论与方法。五代彭晓认为魏伯阳著《周易参同契》是修炼外丹与天地造化同走一条路，假托易象来论述外丹，不是假借君臣来讨论政治；叙述八卦中的离卦和坎卦直指汞铅；以八卦中的乾卦和坤卦为炼制外丹的鼎器；以人世间的父母来形容始终，以人世间的夫妇来比喻交媾；以人生男生女为慈生，以阴阳比拟反反复复；以月晦月朔比喻降腾；用配合八卦的卦爻比喻变化；追随北斗，

列取周星；以漏刻分别时辰。所以说乾坤就像外丹的鼎器一样，阴阳就像河的堤防一样，水火就像人间的化机一样；五行是炼制外丹的辅助，真铅是炼制外丹的药物，玄精是烧炼外丹的丹基，坎卦、离卦就像人世间的夫妻，天地就像人世间的父母，互施八卦，配合四时。一共分为 384 爻，用来遵循火候；运用五星二十八宿，环列在炉鼎当中。所以，炼丹家们将他们所用的炉鼎用如此深厚的理论的装饰，给世人一种信服。其实说得简单一点，实际上是炼丹家们将他们的炉鼎想象成了一个缩小的小宇宙，要求大丹炉鼎必须符合天、地、人三才，通五方神圣。鼎有三只脚象征三才，上下二合象征二仪，脚高四寸对应四时，炉深八寸配合八节，下面开八门通八风，炭分二十四斤迎合二十四节气。阴阳颠倒，水火交争，上水应天之清气，下火取地之浊气。这个小宇宙与真实的天“造化同途”，便可以炼出仙丹了。凡世间的人服食了通过这种方法炼制出来的金丹，自然也能够像服食自然还丹的上界仙人一样，可以不死永生了。

道家认为只有真正懂得了这些道理以后，才能够着手去炼制外丹，并且还要注意一定的仪规。主要有择地、择友、造炭、坛式、祭炉、约斋盟誓、合香、开炉、十全、十可、十不可、三讳、六畏、五忌、四败等。

择地指选择合适的炼丹场所。在烧炼丹药前必须建造丹屋，构置丹房。道家对丹房和丹屋的选址有着特别严格的要求，必须远避古墓、寺庙、废井坏灶、战场、女子生产污秽之地，适宜在深山老林、荒无人烟的地方。如果在闹市，也要以高墙拦隔，营造隐蔽、幽静的环境。同时对建造泥土也有严格规定，认为泥土不可以用凡土，要用没有人迹的地方、没有人踩踏的泥土，或者悬崖壁洞里的土，此土放在嘴里品尝不咸苦；黄而坚硬的、与平常的土不一样的、较为特别的土也可以用。

择友指选择道伴、道友来帮助炼丹。因为炼制外丹非常复杂，艰难险阻，历时弥久，不是一个人所能担当得了的，所以道教练丹都规定合炼丹药需要选择道友同时进行。一般来讲炼制丹药要选择三个志同道合的人作为伴侣，入手时必须先斋戒醮谢苍穹，一个人负责看管

鼎器添换水火，一个人轮转阴阳变更，造化卦象，进退水火，随其节候，三人所管，不得分毫有差。这三个人除了必须同心同德外，还必须具有较高炼丹知识，“上知天文，下知地理，达阴阳，穷八卦”。同时思想品质还要高，必须内明道德，心地善良，行为举止端正。

造炭指炼丹前对所用木炭的选择。通常情况下，烧炼外丹所用的燃料都是木炭，因此造炭是炼丹前的准备工作。外丹家对炭的要求是，取干净炭窑中的炭，用木臼杵万下，拌合糯米，捣碎制成鸡蛋大小的丸；晒干后即可使用。

坛式指建筑丹坛的格式。外丹家在建好丹房后，要在房内修建丹坛，然后在坛上安置鼎炉。丹坛一般分为三层，设有八面，每面开一门。最上一层是龙虎丹台，在此丹台的上面，南面离坛一尺埋生硃一斤，线五寸，用醋拌合；北面埋石灰一斤，东面埋生铁一斤；西面埋白银一斤。上面距离药鼎三尺，垂古镜一面，布二十八宿。五星灯前用纯剑一口，炉前添没有喝过的井水一盆，七天一添加一次。用桃木板一片，上面安置香炉。

祭炉指在开炉炼丹前对炉举行的一种祭祀仪式。祭炉方法有很多，如以清酒三斤，鹿膊十二缸，一炉香，时果二份作为祭物；丹士焚香后要持咒祷告，咒语为：“皇皇上天，黄黄后土，生育万物，万物滋茂。对含枢纽，元受宗要，黄帝固鼎，玄女临炉。还符阴阳，以成宝钗，三五神光，邪魔慑伏。直炉童子，卫火将军，六甲统兵，蚩尤护真。谨以某月某日，授弟子某甲；献奠之诚，上请真人府群仙，咸宁默运，以奉勿轻，再拜！”以此才可以达到合炼丹药的目的。

约斋盟誓指丹士们传授丹诀时进行的一种仪式。炼丹家认为神经丹诀乃上天的秘密，如果传给品德不好的人，就会泄露天机，招致灭顶之灾。所以炼丹家在选择弟子传授时十分小心谨慎，并且授诀时要举行非常严格的仪式。传诀时要用金鱼八两、五龙偃钗来代替剪发歃血盟誓，如果找不到这些东西，又要把口诀传出，也可以用青细布四十尺，来代表金鱼的信度，重帛绢四十尺，来代表偃钗的盟约，并奉有经师，这些东西日后都不能自己享用，一定要表明盟誓的决心。

合香是在炼丹过程中举行各种仪式时所用的特制的香。这种香与

普通的燃香有所不同，制作方法也不同，一般是以降真香半斤，丹参五两，苏合香四两，老柏松四两，白檀香四两，沉香半斤，白胶香少许，研磨成细末，拌和蜜，做成弹子大小的丸，每天只烧一丸。

开炉指丹药炼成后，打开炉鼎摘取时所遵循的各种禁忌和仪规。九转丹成，阴尽阳纯，此时便可以开炉取丹。此前炼丹家必须斋戒沐浴，身穿道装，衣冠楚楚，脸面朝南，跪捧药炉，焚香祷告，祈大道天尊、太上老君及十方圣真之神，口念：“奉道弟子某甲，功成丹鼎，法应乾坤，阴风消散，日华赫明，纯阳变体，龙虎持身，上眼紫府，永离红尘。”此时不能让妇人和鸡犬看见，否则要掉丹。开炉后，位于鼎上的白色物质为紫金丹，赤红色的为龙虎丹，鼎周围的是大丹，中间白如鳞片的是神符白雪，都可以如法摘取。

十全指外丹家烧炼外丹的十种必要条件。一为需要有修炼的地方，要慎重选择名山大岳，修行的地方必须五行相生，切忌穷山恶水。二为丹财必须完备，只有丹财完备，丹士心中才能安定，没有后顾之忧。三为值时道童必须要有灵性，忠诚可靠，防止泄露天机。四为起炉立灶的尺寸必须合乎法定标准，取土方向，起火时辰，门户开闭都要符合要求。五为鼎器大小厚薄等都必须按照规格来造。六为必须认识真药，还要懂得真药的开采时节。七为熟读丹经。八为沐浴得法，能除根收叶，去骨留肥，迎入房枕，会合龙虎。九为配合四象，匹配五行，不乖二仪，并交两曜。十为子午依时，水火并合。

十可指十种符合传授丹道的条件。一为不论贫穷富贵，士农工商，只要言行有道，便可传授。二为志求大道，慕求长生，行无狡曲，言不谄谀。三为能明卦象，不昧阴阳，知造化之理，识天地之恩，洞达晦明，深晓五行。四为守真任直，淡泊名利，薄于人事，不与家累。五为常怀慈惠之心，好博施，无亲疏。六为事君忠节，居上不矜，守真不躁。七为事亲能孝，仁德备著，清淡自持，志慕长生。八为与物无竞，无心合道。九为不为人事所拘，心如野鹤孤云。十为好处云林，喜与道侣亲近。

十不可指十种不符合传授丹道的条件。一为巧言媚容，狡诈多方的人不可传。二为东问西探，机关缜密的人不可传。三为自称贫寒，

指天盟誓，急求救拔的人不可传。四为花言巧语，探求秘密的人不可传。五为生利好利，不出己财，空手求道的人不可传。六为不听师言，自任己意的人不可传。七为诽谤丹友，握管窥天的人不可传。八为根性浅劣，昏蒙不达，只求小道，不求至药的人不可传。九为瞻颜望色，寻思计较的人不可传。十为自炫学术，不究根源，始谦终骄的人不可传。

三讳指合炼外丹时三种忌讳。一为合丹的时候，泣泪悲伤。二为触犯金丹凶神的名字。这个神名叫不葱，字混沌。丹家认为合丹的时候，若呼其名，则鬼兵突入，丹灶破碎。三为讳凶葬及产妇污秽之物。丹家认为炼丹时犯此三讳，石精不结，五华不曜，即使丹成，也有剧毒，服食会伤人。

六畏指炼丹时害怕遇到的六种不利于炼丹的情形。一怕发火炼药的时候，遇到风雨雷霆。二怕合丹的日子，听到呼魂唤魄的声音。三怕四怕不得传承。五怕合丹的时候听到哭泣悲哀的声音。六怕炼丹时碰到一切血腥污秽的东西。

五忌指炼丹时必须避开的五种忌日。一忌日是在合药、发火的时候，不能触到五石的死日：春天忌壬申日，夏天忌癸未日，秋天忌丙戌日，冬天忌丁丑日。如果在五石忌日合药，就会导致石精死亡，神药变成毒药。二忌日是在购买药材，准备炼丹的时候，必须回避五邪生日：春忌壬寅，夏忌癸巳，秋忌壬申，冬忌癸亥。如果触犯忌日，合药无成。三忌日是在合制丹药的时候，不得在五岳伤绝日行事，即春为庚寅，夏为癸未，秋为丙申，冬为丁丑。如果在这些日上山采药，神灵录人魂魄。四忌日是在合制神药的时候，不要用天开地破日，即春为丙戌、丙辰，夏为辛未、辛丑，秋为壬辰、壬戌，冬为癸未、癸丑。如果触犯忌日，丹室会无故自开，石精散泄飞扬。五忌日是在合丹的时候，男子必须避开七月三日及七月甲寅日，女子必须避开正月初七日及正月庚申日，此四日为石精交战的日子，如果执事，将一事无成。

四败是炼丹的时候碰到的四种导致炼丹失败的情况。一是选择了不良的地方，地下没有丹气。二是与天性嫉妒的人共同炼丹。三是没

有严格选择丹友。四是在合丹的时候，遇到了不能接触的污秽之物，尤其是焚烧的鸡毛。

了解了上述情况后，炼丹家便认为可以安炉立鼎，筑灶起火烧炼外丹了。当然下面这些器皿还是要先准备的，主要有鼎和炉、土釜、坩锅等，这些都是外丹修炼的必备条件。

鼎和炉是炼制外丹的两个最基本的工具。鼎是炼丹过程中用来装置药物的工具，将药物装在鼎中，放到火中烧炼，就像钢铁厂盛装铁水的锅一样。《金丹秘要参同录》说：“药在鼎中，如鸡抱卵，如子在胎，如果在树，受炁充足，自然成熟。”就质地而言，鼎有金、银、铜、铁、瓷、土之分；就形状而言，鼎有瓶、罐、盆、坩埚之别。南北朝道士陶弘景炼丹时所用的鼎实际上是上下两个土釜；唐代孙思邈所讲的鼎是由上下两个可以开合的瓦盆组成，有的下面是铁釜，上面是瓦盖；《青霞子十六转大丹》一书中所称的鼎是以黄堊为主，配用银盒、砂盒；《阴阳九转成紫金点化还丹诀》一书鼎为铁瓶、瓷、坩埚；《玉清隐书》中的鼎则为土鼎、金鼎。可见造鼎时所用的材料、制成的形状和使用的情况决定了鼎的名称，大致有土釜、上下鼎、坩埚等。

土釜又叫丹釜、土瓿、土堊等。土釜是用来盛装药物的，以便于起火加温。道家制作土釜的工艺十分严格，《九丹诀》认为要取黄红色的土拌合鸡肝，捣碎后用筛了过漏，用沙布包好放在笼中蒸熟，时间是从早上到中午。再用薄酒搅和成泥，捣烂成熟。接着将其做成三个土釜共六枚。如果还需要就再做三个，根据需要三合三合的制作。通常釜的厚度为五厘米，做成后阴干三十日。做得小的釜可以容纳八九升药物，做得大的釜可以容纳一斗半药物。然后用槲树的白皮三十斤，细细地刮干净，用三石水煮一天，除掉滓质煎取一升，颜色是红黑色的，名叫四槲漆。将这种漆涂在釜的上面，可以使釜坚韧不破，入火不裂，这就是制造神釜的秘诀。釜在使用材料、外涂材料和制成后的外形上的不同，使釜产生不同的名称。如用黄土做的釜叫作黄土瓿，内外用六一泥涂制的釜叫作六一釜，内外用太一泥涂制的釜叫作太一釜，内外涂玄黄的釜叫作玄黄釜，内外涂胡粉的釜叫作胡粉釜，

土釜盛装药物上下一合密封后即称神室，或神室合子。

上下鼎是由上下两个鼎组成，同样是用来盛装药物的。《金丹集成》称：上下鼎周身十二寸，以应十二丹；身長八寸，以应八节。上鼎身阔下鼎一倍，按二十四节气。上鼎象征天，下鼎象征地。上升为阳，下降为阴。阴气欲引，阳气欲降。特别要强调的是上鼎周围阔二十四寸，下作三级，与唇三级相合；下鼎长八寸，身围十二寸，唇三级，与上鼎覆下三级相吻合，不能差殊。这样的鼎不需要脚，四周的铁围要厚一些，如果实在要用脚的话，可以用三只钉子来钉做三只脚，钉子要大拇指那么厚，高二寸半。简单地说鼎的下部为盆状，上大下小，底部圆形，直径一尺五寸，厚一寸一分；上部盆的直径一尺二寸，保留充裕的空间以便使药物在顶部聚集升华，盆罩的厚薄要均匀；底部有三脚支脚，中间放置加热热源。

坩锅又叫甘埒子、甘窝子、锅子、窝子、锅等。一般是用铁加工而成，主要用于加温煮烧炒炼药物。《诸家丹法》称制法为：取凤翔东门外秦土二两，研磨成粉状。再用别的土做一个锅胎，用刀削成甘锅子的形状，不能太光滑，将紫椴葛苳连茎叶一起绞和成汁，拌和盐和秦土一起搅和均匀，硬软合适，装入锅胎子中捻成甘锅子。

炉指炼制丹药生火的炉子，就像钢铁厂炼钢的炉子一样，将盛装药物的鼎放在炉里烧炼。道家的炼丹炉有：外形八角（八面有八卦）的八卦炉，如太上老君的炼丹炉；外圆内方的九还既济炉，圆径一尺四寸，方径一尺二寸，中深七寸，用铁栅分别上下，上面放置木炭，炭上置鼎，下面用来出灰，通身高一尺五寸，外作三级，每级高四寸，阔三寸，下级阔加倍；存有多个风门的风炉；配有鞴袋的气炉；上乾下坤的太极炉，乾炉圆形，坤炉方形，各高一尺八寸，中间作灶，周围只空一尺，管中腰安隔火盘，纵横一尺，管安盆顶，盆扣池上，池架足上；上火下水的未济炉；上水下火的既济炉；一半地下，一半地上的阴阳炉，即凿地作坑，埋一瓶，口如大鼎，在上面安置阳炉；带有炉罩的明离炉；带有镣栈的镣炉等等。

除了炉鼎以外，还有提供炼丹用水的丹井，安置丹炉的丹坛，燃火加温的神灶，保护丹坛、神灶的丹房等，这些都是炼丹必备的条件。

第三节 炼制外丹的药物

准备了这些东西以后，下面的工作就是选择炼制外丹的药物了。药物是炼丹术的重要基础，道家依据阴阳理论和方法对其进行了划分，他们通常将黄金、白银、硫黄、雄黄、丹砂等可燃烧的、颜色赤黄的、“见火易飞、去质轻化”的药物归为阳性；将黑铅、汞、消石、石盐、马牙消、北庭砂等“形质顽狠，志性沉滞”的药物归为阴性。因为硫黄见火容易燃烧，是火石之精；丹砂生于南方，颜色赤，禀受离火之气；雄黄产在山的阳坡，燃烧时烟气上升，所以将它们归为阳性。黑铅性质好伏不动；消石、石盐等均产于水边，所以将它们归为阴性。以极阴之药物牵制极阳之金石，阴阳相配，即能炼制出神丹。

黄金指外丹家点化药与铜、铅、锡、汞等金属形成的合金，又称药金，简称黄。《抱朴子·神仙传》说：“黄者，金也；白者，银也。仙人秘之不指其名，故言黄白也。”所以炼制药金、药银的炼丹术又称为黄白术。古代丹家炼制药金的目的是：认为服食药金后，可以长生不死，脱质成仙。《张真人金石灵砂论》称：食金如金，食玉如玉；金性坚，煮而不烂，淹埋不腐，燃烧不焦，可以生人；服食药金，可以使人肌肤不烂，毛发不焦，阴阳不易，鬼神不侵，天地比寿。道家认为药金与普通的黄金有所不同，假如炼制金液，先要烧炼黄白，黄白得成，才能明白金石的道理，如果炼不成黄白，还谈得上什么金液呢？自然形成的黄金，性质坚硬而且赤热，有巨毒，难以炼成金液，偶尔能够成功也像面糊一样，不能服用。如果服用会销毁人的骨髓。药金一旦炼成，可以化作金液，黄赤如水，服食后便可以冲天（《释金液篇》）。在此炼丹家所要表明的是药金聚集了诸金、诸药的精华，服食后可以产生神奇的功效，“其身金色，羽节龙车蟠蜿而下，迎之上升，白日轻举”。可见炼制药金、药银的黄白术是中国炼丹术的重要组成部分，被推崇为“还丹之骨髓，大药之真宗”。

据史料记载，黄白术在西汉初期兴起。据葛洪《抱朴子·黄白

篇》记载，在两汉魏晋时期，炼丹家有黄白方千余种，讲的都是制造药金、药银的方法。到了唐时，黄白术十分盛行。丹家们炼制的药金、药银，不仅供希图长生驻世的人服用，而且供帝王、臣子享用，在民间也广泛流传，甚至传到了国外。

炼制药金一般以含砷的矿物，如雄黄、雌黄、砒石等与含铜、锡、铁、汞的矿物一起合炼，再加上一些起助溶、氧化或还原的物质，使它们成为各种金色、银色的药金、药银，即合金，称为金液还丹。丹家认为这种药金不仅可以用于服食，还可以用来点铅成金。在炼丹过程中，用得最多的是含有汞的丹砂和变化多端的黑铅，所以《通幽诀》说：“铅铅汞汞相成，合为黄白之道。”作为点化的药物，用得最多的是雄黄、雌黄、硫黄。狐刚子《五金诀》称三黄的功用是：雄黄能变铁，雌黄能变铜，硫黄能变银化汞；三黄亦能反铁为铜，反铜为银，反银为金。

药金的种类很多，据《铅汞甲庚至宝集成》记载，大致有：雄黄金、雌黄金、曾青金、硫黄金、汞中金、生铁金、鎗、石金、砂子金、土碌砂子金、金母砂子金、白锡金、黑铅金、朱砂金、熟铁金、生铜金、还丹金、水中金、瓜子金、青麸金、草砂金等等。

至于丹家用丹砂铅汞合炼成的金丹，实际上是一些黄色的合金或仅仅是一些似金粉的铅丹、氧化汞或升华的雄黄之类的化合物，丹家称之为药金。医家认为金味辛，气平，有毒。实则金本无毒，自然金常与锡石、毒砂、水银等矿物伴生，因含有这类矿物杂质而使金带有毒性。以金入药只用其气，即先以水煮金，再用煮过金的水煮药；内服丸药则用金屑或金箔，有镇静安神的功效。而整块吞金，千万要不得，因为会“堕金”而死，因为金的比重过大，堕压肠道会使肠破孔，或使肠的蠕动失掉功能。《红楼梦》中的尤二姐自杀时便是吞金而死。所以到现在为止，很多人都认为，金是不能吃的。江西日报社主办的《家庭报》第364期新健康栏目报道，广州一些高档餐厅流行吃金箔，并称白米饭加金箔便成了“黄金饭”，众多专家称黄金饭多吃对人体肯定无益。现代医学常常会用纯金做接骨或补牙材料，针灸使用的针，这是因为纯金很难与其他物质产生化学反应。至于其他有

关纯金的效用，如让白发变黑发、治疗气喘、改善长期便秘、消除肩痛和腰痛、使伤口不化脓，恢复愈合等，还没有得到现代医学的证实。金毕竟不是人体必需的营养元素，吃多了对身体肯定没有好处。

白银指丹家用含砷的矿物点化药与各种贱金属矿物合炼而成的银白色合金，即药银。道教炼丹家认为铅汞、白银、黄金可以相互转化，其中关键在于含砷量的高低多少。比如用含铜的矿物与含砷的雄黄或雌黄一起合炼，就会变成银白色的药银或金黄色的药金。采取的方法有两种，一种是用“点”的办法，就是将砷化合物投入到液态的铜汁中，合成铜砷合金，含砷量达到10%以上就会呈银白色，低于10%就会呈金黄色。另一种办法就是用“变”的办法，即烧雄黄、雌黄等熏制铜的表面，使其形成高砷或低砷的表面层。高砷时呈银白色，低砷时呈金黄色。《宝藏论》记载有“雄黄伏住火，胎色不移，鞴熔在汁者，点银成金，点铜成银”。在《抱朴子·黄白篇》中葛洪称道士李根曾经用锡、铅炼银，方法是以少许大如豆的药物投入鼎中，熔化冷却后便成为银。道家炼丹家炼制药银同样是为了服食长生，《张真人金石灵砂论·白金诀》称银是白金，就像少阳之精生于阴，为臣；服食它可以通神不死，壮筋骨，微热时有小毒，是由铅炼制而成；黄金就好像人间君主一样，白银就像君主下的大臣一样，曾青就像大臣下的使者一样，雄黄就像将军一样，放在一起合炼，就会炼成金丹。经中说：金丹入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，却老返婴孩。就是说金丹进入五脏六腑，消化溶解就像风雨一样，熏蒸通达四肢，可以返老还童。又说玉液可以使头发变黑，金丹可以养颜，但是白金炼成黄金，再炼成赤金，这才是金液还丹的根本。可见药银的作用除了可以直接服食外，还可以合炼成金丹进行服食，更重要的是还可以炼成黄金、赤金。

药银的种类很多，主要有：水银、草砂银、曾青银、石绿银、雄黄银、雌黄银、硫黄银、胆矾银、灵草银等都是用药制成的；丹阳银、铜银、铁银、白锡银等都是用药点化而成的。

据李时珍《本草纲目》记载，银的气味辛寒，无毒；畏磁石，恶锡。银在接触硫砷等有毒物质会变黑，所以古人常常用银器来检验食

物是否有毒。

铅是外丹术中常用的药物，固态，呈银白色，又称作“金公”“铅精”，隐名很多，大致有：虎、玄华、木锡、河车、太阴、水中金虎、金虎、立制石、玄武、白虎、太素金、青金、黑金、虎男、黄芽、黄池、黄男、黄龙汁、几公黄、天玄飞黄、黄精等。

铅在中国古代应用十分广泛，商纣时代就有以铅作粉的记载，当时叫作胡粉，也就是铅粉。如宋玉《登徒子赋》中说“着粉太白”，说的就是将铅研磨成粉用来当作化妆品。外丹术兴起后，由于铅的物理、化学性质比较特别，因此得到了丹家们的青睐，被奉为外丹中的一味大药。在《周易参同契》中，魏伯阳说：“胡粉投火，色坏还为铅。”在《抱朴子内篇·黄白》中，葛洪称：“铅性白也，赤之以为丹；丹性赤也，白之而为铅。”将铅及其化合物之间的可逆反应描述得十分准确。道教经典总集《道藏》中的《太清经天师口诀》《铅汞甲庚至宝集成》《玄霜掌上录》等分别详细记载了以铅制铅，利用铅进行吹灰提炼金、银以及制炼铅霜的工艺方法。

在自然界中，铅矿与铜矿、锡矿有着共生关系，所以在炼铅过程中，同时会生成银、锡等其他一些金属，这也是丹家对铅重视的原因之一。魏伯阳说：“铅外黑，内怀金华。”表明的就是这个意思。《大丹铅汞论》说：“夫大丹之术出乎铅汞，而铅汞之药乃大丹之基。”可见由于铅本身熔点低，容易从化合物中提取的原因，所以被丹家定为大药。

其实铅性微冷，是有毒物质。《本草纲目》称古代采矿的时候，铅气毒人，假如毒气好几个月拔不出来，皮肤就会萎缩发黄，肚子胀痛不能吃饭，最后生病而死；但铅性能够穿透肉体，所以妇女用铅珠紆耳，耳垂会自然形成穿孔。

汞是外丹术中最常用的药物，在常温下呈液态，银白色，常称作“水银”，隐名很多，大致有：铅精、神胶、姹女、玄女、子明、流珠、玄珠、太阳流珠、白虎脑、长生子、玄水龙膏、阳明子、河上姹女、天生、玄女、青龙、神水、太阳、赤汞、太阴、赤帝流汞、赤血将军、玄水金液、玄明龙膏、抽晕丹砂、水银虎矾、玄武骨、白朱砂、

天生芽、白金液、白丹砂、陵阳子明、玄水流珠、金银席、砂瀕、太阳流珠、玉液、贤士、朱氏子、虚危、婴儿、日精、日魂、河伯馀、赤水、脱体丹砂、换骨丹砂、太阳宫液、陵阳子、玄银、灵液、金、玄珠流汞、金瀕、赤帝流珠、元精子、赤帝、黑汞、砂汞等。

在外丹术兴起以前，汞在中国古代社会就被广泛应用。如吴王阖庐死后，其冢池长宽各六十米，池中装有水银（《吴越春秋》）。又如秦始皇墓中，用水银做成银河银海，相互灌通，上合天文，下应地理，秦始皇的棺材在上面飘来飘去（《史记·秦始皇本纪》）。战国时，人们用“金汞齐”处理的鍍金件使用范围较为广泛。随着外丹黄白术的兴旺，汞的物理、化学性质与其他物质的特异性，而被丹家奉为上等灵药。阴真君《金石五相类·配合水银相门类》称“安神养气，莫过于水银”。《太清服炼灵砂法》称水银“承禀五阳神之灵，精会符合一体，故能轻飞玄化，感遇万灵”。汉代以后，外丹家开始炼制或服用汞。《列仙传》中称有一位叫赤斧的人，祖籍巴戎，是碧鸡祠的主管，能用水银做成丹砂，与硝石一起服食，历经三十年返老还童。东汉道教著名炼丹家魏伯阳说：“河上姹女，灵而最神，得火则飞，不见尘埃，鬼隐龙匿，莫知所存。将欲制之，黄芽为根。”（《周易参同契》）这里的河上姹女即指汞，由于汞的沸点是356.8摄氏度，所以见到火燃烧后最容易蒸发。这里的黄芽即指铅，铅汞合和，就会形成铅汞齐。可见魏伯阳将汞的物理、化学性质描述得入木三分。后来道教练丹家葛洪在《抱朴子内篇·金丹》中又提出了汞的可逆反应，他说：“丹砂烧之成水银，积变又还成丹砂。”在道教经典总集《道藏》中有许多记载汞的书籍，如《黄帝九鼎神丹经诀》《龙虎还丹诀》《铅汞甲庚至宝集成》《诸家诸品丹法》《丹房须知》等，一方面详细记载了用汞制成的丹方，另一方面描述了汞与硫黄反应制取丹砂的精确用量；抽砂炼汞的设备；汞与金银形成汞齐在鍍金上的应用技术；用汞制成轻粉霜的过程等，充分提出了汞的物理、化学性质。由于服食汞会导致中毒死亡，所以在魏晋南北朝以后，汞的神秘价值逐渐丧失。当然汞在外药上也不失为一味好药，可以用汞粉来治疗恶疮、疥癣等外症。

硫黄又称黄英、烦黄、石硫黄、石亭脂、九灵黄童、黄硃砂、山

不住、石留黄、黄牙、阳候、将军、昆仑黄、矾石液、倭硫黄、黄烛、法黄、黄白沙、甜硫黄、僧溪黄等等。

硫黄的作用是可以点化金银铜铁等器物，还可以制汞。《丹房鉴源》中即有“石硫黄制汞”“硫黄见五金而黑，得水银而赤”“臭黄化铜”的记载。硫黄一般形成于天然的石硫黄矿区，在矿藏的周围一般都有温泉，或者有火山口。如《本草纲目》说：“凡产石硫黄之处，必有温泉，以作硫黄气。”但是石硫黄一般都与石灰岩、粘土、石膏、沥青等伴生，形态不规则，表面有细孔，容易破碎，有黄色、浅黄、黄灰、少带点绿色等颜色。道教丹家认为炼食硫黄可以轻举成仙，如《太清炼真宝经九还金丹妙诀》称其功能为：破邪归正，反浊还清；挺立阳精，销阳化魂。

雄黄是外丹术中常用的药物，俗称“鸡冠石”。在外丹黄白术中，雄黄的隐名很多，大致有：帝男精、石黄、黄奴、天阳石、丹山月魂、白陵、太一句首中石、柔黄雄、男精、朱雀精、深黄期、迄利迦、帝男血、黄金石、黄金、黄苍、天柔石、真人饭、腰黄、熏黄、明雄黄、阳黄、小灵丹、勾陈、丹山魂、丹日魂、帝男、雄精、金谷子、赤雪流珠、紫宫飞炼者、武陵士、朱雀筋、沉银等。

雄黄是自然界中常见的含砷的物质，早在《山海经》中就有用雄黄治疗疥癣的记载。外丹术兴起后，雄黄被丹家列为三黄之一，成为丹家比较重要的药物。丹家认为服食雄黄可以使人飞行长生，并认为它可以炼成黄金（《抱朴子内篇》）。在道经《抱朴子》《太清石壁记》《龙虎还丹诀》《庚道集》等外丹著作中，对雄黄炼制砷和砒霜，点化铜、锡合成“药金”“药银”的方法记述十分详细。

雌黄也是外丹中的一味大药，黄色，隐名很多，大致有：帝女血、帝女血炼者、黄安炼者、赤厨桑、玄台月华炼者、黄龙血生、赤雄、黄安、赤厨、柔雌、黄龙血、帝女、帝女回、昆仑黄、阴津、阴黄、仇池黄、蚌黄、山魂等。

丹家认为服食雄黄可以使人飞行长生（《抱朴子内篇》）。《黄帝九鼎神丹经》认为炼制服食雌黄可以轻身、增年、不老、使人脑髓充满。

选择好了药物、准备好了器具，即可以依据外丹的原理进行烧炼

外丹。道家认为烧炼的方法大致可分为黄金白银冶炼法、金丹冶炼法、金液冶炼法。

黄金白银冶炼法主要有雄黄炼金法、作丹砂水法、青林制金法、务成子法等，因篇幅有限，只介绍雄黄炼金法，仅供参考。

雄黄炼金法要选择武都产的雄黄，颜色像鸡冠的丹砂，光明无暇的石子，三种东西不能少于五斤。将三种东西混合在一起研磨成粉，加上牛胆拌匀，煮干。另外取一斗大小的鼎，先将戎盐石胆沫涂在里面，厚度三分，再涂上前面研磨煮干的雄黄沫，厚度五分，再涂戎盐石胆沫，再涂雄黄沫，如此更替，直到涂满。然后再将碎炭火涂在里面，厚度二寸。再用蚯蚓土拌和戎盐成泥状，涂在炉鼎的外面，厚三寸，另外找炉鼎盖住，不要让它泄漏。阴干一个月，便用马粪浇火慢慢煨三天三夜，然后让它冷却，用鼓风烧下炉鼎中的铜，再将此铜铸成炉鼎，盛上丹砂水，又用马粪慢慢煨它三十天，即可得到金。再将金水铸成炉鼎，盛上丹砂水，用马粪烧它三十天，取出。再取二分丹砂，一分水银合成，即是黄金。

第四节 炼制外丹的方法

金丹冶炼法主要有九鼎神丹冶炼法、金液冶炼法、九转神丹冶炼法、九光丹冶炼法、羨门子丹法等，因篇幅有限，只介绍九鼎神丹冶炼法和金液冶炼法，仅供参考。

（一）九鼎神丹冶炼法

按照道家的说法，九鼎神丹是长生不老的金丹，主要有九种丹：

第一种丹：为丹华。炼时要在天地交泰的时候，用雄黄、硫黄、戎盐、卤盐、牡蛎、赤石脂、滑石、胡粉、礞石七种矿物合成六一泥封固起来，用火烧三十六天就可以获得丹华。道家认为服食后七天便可以成仙。或者用膏丸之物放在火上，或者用二百四十铢合上百斤水银放在火上，也能炼成黄金，金成也就是丹成。如果烧不成功，再封

固起来烧三十六天，一定能够成功。

第二种丹：为神符。道家认为服食此丹一百天能成仙。将此丹涂在脚下，能长久地行在水火之上。服食少量，便能消除体内害虫，治好体内的病。

第三种丹：为神丹。道家认为只要服食一点点，百日内便可成仙。喂食牲畜，牲畜也能长生。此丹可以避免兵器伤害。如果连续服食此丹一百日，仙人玉女、山川鬼神都会前来侍奉。

第四种丹：为还丹。道家认为服一点点，百日便可成仙。用此丹在水银中烧，立即便可变成黄金，将此金涂在钱物上，钱当日用掉还可以复还，写在人眼上，鬼怪不敢靠近。

第五种丹：为饵丹。道家认为服食三十天便可成仙，鬼神服侍，玉女款候。

第六种丹：为炼丹。道家认为只要服食十天，便可成仙。此丹与水银合起来用火烧，会变成黄金。

第七种丹：为柔丹。道家认为只需要服食一点点，百日内便可成仙。以缺益之汁合此神丹一起服食，一百岁的老头也能生子。与铅合起来用火烧，也能成金。

第八种丹：为伏丹。道家认为服食后当即便可成仙。用此丹拿在手中，鬼神不敢近身；写在门窗上，邪恶盗贼不敢来犯。

第九种丹：为寒丹。道家认为服食一点点，百日内便可成仙。仙童仙女前来侍候，并可以不用翅膀飞翔。

（二）金液冶炼法

金液冶炼法是炼制金液的方法。金液被道家外丹派看成是久视之方中不可缺少的一项，葛洪认为金液与金丹都是道之极品（《抱朴子》）。按照道家的《神仙传》的记载，太乙真人就是因为服食了金液而成仙的，此金液为黄金一斤，合着水银、雄黄、凝水石、戎盐、酢液、消石、丹砂等，封固而炼的；并称服食后全身都会变成金色。而葛洪在《抱朴子》中称冶炼金液是太上老君传授给他的，冶炼时，修炼者要藏入石室，先斋戒一百日，不与俗人往来，在名山或东流水上

建立精屋，在内炼制一百天即可成功，服食一两便可成仙。与炼制金丹相比，金液比较简单。金丹原料很多，所以炼起来很费事，修炼者要一直在炉旁守候，以便把握火候，如此一百天下来，十分辛苦。金液的原料主要是黄金，只要将黄金等配料丢到池中炼数日便可获得成功，不需要苦苦守候。并且炼成一剂可以供八人服食成仙。但冶炼金液时，配方不能少，如少了，药力就不足，那样炼成的只能是当酿了米酒，服食不能成仙。金液冶炼法主要在金液还丹法、化丹为金法、化金为丹法、化银法等。金液还丹法是先取金液和水银合煮，三十天后，用黄土瓦盆装好，用六一泥封起来，放在猛火上烧六十小时，就会化为金丹了。道家认为服一点点便可以成仙。

九鼎神丹也好，金液冶炼也罢，炼丹家们要将这些矿物质制成金丹，抛开如此复杂的规矩不说，具体的操作方法不外乎两类，一是水法反应，一是火法反应。有时两者相互交叉使用。水法反应主要就是溶解。如《抱朴子内篇》中所说的“作丹砂水法”“治作雄黄水法”“矾石水”“五石液”“曾青水”“云母水”等方法，总共加起来约有三十六种之多。现在在《正统道藏》中收录有四十二种水法。

火法反应就是用火来烧炼，使丹砂产生物理和化学反应。包括蒸馏、研磨和升华、各种伏火反应等。蒸馏的方法是由硫化汞通过火烧后与氧气产生化学反应，生成汞与二氧化硫，从而制取了汞，也就是水银。研磨一般是为了使药物细碎，以易于发生化学反应。另外也可以用这种方法使药物直接化合，如用水银和铅制成汞膏，便需研磨。大凡用金属同汞反应生成汞齐，均须先将金属制成粉或细碎成颗粒，然后与汞研磨，则易于化合。如果用水银和硫黄合成朱砂，而需研磨和升华两种方法配合使用。首先用适量水银和硫黄研磨成“青砂头”，然后用升华的方法，把黑公的硫化汞（青砂头）升华，使其晶型转变成赤色的硫化汞。明代的李时珍曾经引用宋代丹家的说法：灵砂用水银一两，硫黄六铢，研细，炒作青砂头，后入水火既济炉抽之，如束针状便是成功了。这里先研磨后炒，可以使其完全化合。此配方中汞和硫的重量比例为100：25，而硫化汞中的汞、硫理论比值为100：16，所以其中的硫是过量的。所以研磨后再炒，可以使多余的硫变成二氧

化硫气体挥发掉。各种伏火法是道家炼丹术所采用的主要方法。这些伏火法中有养火、顶火、煨、炮、煅等名目。顶火是武火，是刚开始烧炼时用大火、猛火，具体来说是用碳自火鼎之顶上烧煅。养火是文火、温火，是烧炼到一定程度以后退火、小火。煨是一种低加热的方法，有时相当于养火。炮是中医药加工常用的方法，炼丹术中也常常用到。可见伏火法是指通过各种控制火候的方法达到药物处理的效果。

另外在各种火法、水法反庆的过程中，经常还需要用一种方法，那就是密封法，用此来密闭反应空间。炼丹家称火法反应中的密封法为“固济”。最常用的固济方法是“六一泥法”。其配方为戎盐、卤盐、矾石、牡蛎、赤石脂、滑石、胡粉七种药料，“六一”为七，名称便由此而来。将这七种材料研磨成细混合成泥，涂于溶器的对接处，即可以起到密封的效果，有时还可以参与反应。

总的来说，道家炼丹用到的方法很多，有的方法今天已经难以完全明确。这当中的原因一方面是炼丹书中多用隐语，记载不明确；一方面掺杂宗教神秘主义的内容，显得怪诞不可学解。

第五节 服食外丹的禁忌

道家的炼丹家常说：一粒灵丹吞入腹，始知我命由我不由天。他们这种吞法不是我们常人所讲的那么简单，吞食金丹千万要谨慎。因为通过上述炼制出来的金丹，都是一些化合物，私制服用会引起中毒身亡。据《江南都市报》报道，目前广东某些地区的饭店出售黄金饭，人们还吃得津津有味。所谓的黄金饭，是在白米饭上洒一些黄金箔。吃饭时连同金箔一起吞食肚中。到目前为止，对于食用黄金对人体益害问题还没有得到证实，广东某些饭店的这种做法，实在令人担忧。

过去，道家的炼丹家们在实践的过程中，因吞食金丹而亡的亦不在少数。这当然要以帝王服食金丹死亡事例为最多。比如唐朝的太宗皇帝，到了晚年产生了祈求长生之心，服饵药石，并发使天下，采诸

奇药异石。贞观二十二年（684），命令天竺方士耶罗迦婆娑制造可以延年的药物，第二年一天，唐太宗服用胡僧的长生药后，药发而毙命。接下来是唐宪宗，相信炼丹方士柳泌和僧大通，诏为奇士。柳泌以天台山多有灵草，可采之以合金丹为由，求得台州刺史。柳泌到达台州后，因叱咤吏民，空耗日月，害怕被皇帝降罪，逃避山谷，后被东观察使抓获，解送京师。经皇甫铺、李道古二人力保，复为侍诏翰林。不久便进献金丹于宪宗。宪宗不听裴璘等人劝阻，服食金丹。后来丹毒发作，脾气暴躁，迁怒于宦官陈弘志等人，这些害怕被宪宗所杀，于是密谋杀害了宪宗。穆宗继承皇位后，立即命令京兆府将柳泌、僧大通等人处死，却不久自己也迷上了服食金丹，宠信道士赵归真等人，任命为“两阶道门都教授博士”，并派使者前往湖南、江南道及天台山采药，制作金丹。在位不满三年，就为苏佐明、刘克明所杀，年仅18岁，据载亦与服食金丹有关。唐武宗与唐宣宗是最嗜好服食金丹的皇帝，他们大行抑佛崇道活动，热衷于道家金丹服食长生之事。唐武宗33岁的那一年，亲受道教法箓，十分注重服食修摄，至是药燥，喜怒失常，病越来越严重，一个多月都不能说话，不久便驾崩了。

唐宣宗继位后，亲眼见到武宗因服食金丹而身亡，但不吸取教训，一生病便服用丹药，至使继位后的第二年便不能上朝理政，八月即毙命而亡。对此，唐朝大文学家韩愈亲眼所见，于是以朝中与他有过来往的七位官员服饵中毒身亡为例，痛陈丹药的弊端与害处时说：“我不知道服食丹药能够使人长生的说法从什么时候开始的，但是我知道因服食丹药而死亡的人不计其数，然而现代人仍然欣慕崇尚，这是大错特错啊！抛开文章典籍中和传闻的不说，今天就举我亲眼所见并与我有深厚交往的几位朋友来说，他们有七位都是因为服食丹药而死亡的，我希望通过他们的事例能够引起世人的注意。他们是工部尚书归登、殿中御史李虚中、刑部尚书李逊、逊弟刑部侍郎李建、襄阳节度使工部尚书孟简、东川节度使御史大夫卢坦、金吾将军李道古，这些都有名有姓有官职并为世人所熟悉的人。归登是因为服食水银得病，自己说就像烧铁杖从头往下贯，摧为火，射窍节以出，狂痛气绝而亡。李虚中因服水银，疽发其背而死。卢坦服食后，病二年，死时溺出血肉，

痛不可忍，乞死乃死。如此等等，痛不言说。”方士们炼食金丹本来是为了用来长生的，结果这么多人都因为服食了金丹而毙命，这是什么原因呢？其中一个重要的原因是没有把握好金丹的药理药性，以及剂量等问题。并且还有一个重要原因是，服食金丹是起一个催化的作用。也就是在修炼内丹快要成功时，却又不能达到成功，一步之遥时，需要用什么东西来助化一下，那就是金丹药物。那为什么有些炼丹家吃了丹药不会死亡呢？因为炼丹家在修炼外丹的时候也炼内丹，他们的身体是纯阳之体，以来阳质金丹来助攻，会缩短他们修炼的艰苦历程。而我们的王公大臣们，他们拥有三宫六院七十二妃，妻妾成群，纯阴之体，服食纯阳金丹，极阴极阳，经血自暴，穿孔而出，气绝身亡，这是正常现象。

综上所述，道教的外丹炼制法很多，丹方也很多，程序很复杂，这里仅做介绍，切勿效仿。经书中所说的都是当时人们的观点，在此不做评论。因为历史上道教练丹家经历了无数次的试验，都没有取得成功，因服食金丹而亡者也不乏其人，所以在对待道家外丹养生术上要慎之慎之。

第十四章 道教内丹养生法

内丹术是道家修炼人体精、气、神的方法。道家认为修得人体精、气、神三者的凝聚物，即可以脱胎换骨，致道成仙。所以道家认为内丹术是“性命之学”“内丹仙学”。这个凝聚物是什么呢？道家认为这是人的阳神，类似于人的灵魂。有一点不同的是，灵魂被认为是人的第二个生命，生活在第四维空间。而阳神则活跃于人生活的空间和神仙世界，道家认为是相当于东方极乐世界的东极妙严宫。人要是炼得阳神出壳，灵魂就会不死，与阳神一起出体，人就算是脱胎换骨，拥有了新的永恒的生命。

暂不说人究竟能不能炼成阳神，我们还是先看看人究竟有没有灵魂。《创世纪》中这样描述了亚当的出世：“上帝用泥土做成了一个男子，向他的鼻孔中注入生命的气息，于是这个男子就变成了活人。”人类自从有了记录的文字起，就有关于灵魂之有无的争议；到科学如此发达的今天，这个问题表面上虽然不言而喻。但许多人还是相信人有灵魂，那又是为什么呢？人生正如诗人（苏轼）所言：“三过门间老病死，一弹指顷去来今。”要在这短暂的人生之中，活出精神，活出点意思来，灵魂无疑是人生最为重要的精神支柱。灵魂究竟隐藏在何处？人若要寻它，就像欧阳修在《钟菴说》中寻找声音的那个执着者一样，好像藏在铜中，又好像藏在虚器之中，但最终还是没能找到。然而英国学者最近完成了全世界第一项关于“濒死经验”的科学研究，发现人的意识，即一般所谓的灵魂，在大脑停止活动后继续存在。这项研究发现，四名死里逃生的病患所共有的濒死经验包括宁静喜乐的感觉，时间迅速流逝，感官的感受更为强烈，不再察觉到身体的存在，看到一道强光，进入另一个世界，遇到一个神秘的灵体，以及到了一个“有去无回”的地方。预料这项研究将引发一个长久以来教会与科

学界争论不休的问题：“死后的生命”真的存在吗？道教之祖老子说：“物壮不老，是谓不道。”人就是此物中的一种，逃不了生老病死的自然结果；相信人死后灵魂可以永存，相当一部分人认为是唯心的假设实在美丽。而道教则被认为是唯心主义的大成，它所宣扬内容在于“一切众生，皆有道性”，是说人人皆有向善的心；道教所普渡的众生，即是众生的灵魂。从某种意义上讲，我们的教育是可以从道教中汲取很多有益的东西的，从而使人们由“知美则知亦有恶，知善则知亦有不善”，去创造、维护人世间的真善美。

我们暂且放开宗教与世俗间的争论，还是回过头来再看看英国学者的对实验的评论。许多批评濒死经验的学者认为，濒死经验是脑部因缺氧而导致功能崩溃瓦解的后果。但是费维克与帕尼亚表示，这四名濒死经验的受试者都没有经历脑部缺氧的状态，所以脑部缺氧应不是濒死经验的原因。另有学者认为，濒死经验是病人死前因医生给予不寻常的药物组合而产生的后果。但是费维克与帕尼亚说，这些病人在医院接受的复苏过程完全相同，因而排除药物影响的因素。不过他们仍然强调，未来科学界有需要对濒死经验进行更多的研究。帕尼亚表示，这四人经历到超出医学界预料的经验，他们的脑部当时不应具有保持神智清楚的过程与形成持久记忆的能力，所以这项研究可能为以下问题提供了一个答案，那就是心智与意识究竟是脑部制造的成果，还是脑部只是心智的某种媒介，而心智是独立存在于脑部之外的东西。费维克指出，如果心智与大脑是独立存在的两种东西，那么意识就可能在死后继续存在，而人类的灵魂亦有可能存在，宇宙也有可能是一种有意义、有目的的存在，而不是随机发生的结果。

丰子恺曾在他的《辞缘缘堂》一文中说过这样的话：“只有希望中的幸福，才是最纯粹、最彻底、最完全的幸福。”而灵魂所给予人生的幸福，就是在希望中可能存在的希望。所以从古迄今，人们为了追求这种希望而不断追求生命的永恒。道家人物相信人身内有阳神，也就不足为怪了。修炼阳神出壳就像相信人死后灵魂会出壳一样为道家人所信服，并且还提出了非常响亮的口号：“我命由我不由天，炼成金丹亿万年。”（《抱朴子内篇》）“我命由我，不属天地。”（《西升经》）

道家内丹养生虽然宗旨一致，目标相同，但是由于入手和指导思想有所侧重，所以在发展过程中形成了许多门派。

道教内丹养生，以文始派最高，少阳派最大。究其渊源，则始于伏羲、黄帝，开宗于老子，创立于尹喜、张道陵、王玄甫，发挥于两汉魏晋之刘安、刘向、河上公、魏伯阳、左慈、葛玄、葛洪、陶弘景等，阐扬于唐末五代之钟离权、吕洞宾、陈抟，兴盛于宋元之张伯端、王重阳、丘处机、马丹阳等，继传于明张三丰、清黄元吉、陈致虚、刘一明、赵避尘等，承扬于当代仙学大师陈撄宁，迄今已有五千多年的历史。

在中国古代，神农尝百草，伏羲画八卦，阴康氏“教人引舞以利导之”，赫胥氏部落的先民“含哺而熙，鼓腹而游”（《路史》），这些都是早期先民们对于生活的理解和对人生命的奥秘的探索，为后人进行健康养生给予了很好的启示。

黄帝战胜炎帝一统天下后，社会上出现了二位道家人物王乔和赤松子，他们能够“吸阴阳之和，食天地之精，呼而求故，吸而求精”，于是黄帝便向他们学习这种养生之道，后来竟然能够“移精变气”（《路史》）。从此黄帝对道家的养生术深信不移，四处寻访名师。不久便寻得名师广成子，寻问“至道之要”，广成子先是不予回答。过了三个月，黄帝再来问“治身之道”，广成子告诉他说：“至道之情，杳杳冥冥。无视无听，抱神以静。形将自正，心静心清。无劳无形，无摇尔精，乃可长生。慎内闭外，多知为败。我守其一，以处其和，故千二百年，而形未衰。得吾道者为上皇，失吾道者下为士。予将去汝，入无穷间，游无极之野，与日月齐光，与天地为常，人其尽死，而我独存焉。”（《神仙传》）广成子说完，传授给黄帝《自然经》一卷。

春秋战国，社会纷争，百家争鸣，道家内丹修炼术也十分盛行。道家学派的创始人老子成了内丹修炼的开宗者，因为老子将内丹炼养归就于一个“道”，并指出“深根固蒂”，才是“长生久视”之道。后代内丹修炼者，将其“道德”思想体系，“虚”“无”“静”“观”“精”“气”“神”等概念，“致虚”“守静”“守一”“坐忘”“心斋”

等功夫，视为内丹修炼的根本，并将老庄颂扬的神人、真人、仙人、至人、道人、圣人、贤人视为内丹修炼的榜样。

当时有周朝关令尹喜，善内学星宿，服日月精华，隐德修行，同时代的人都不知道。老子西游，尹喜先率见到老子的仙气，知道有真人当从函谷关路过，后来观察事物的变化寻找神人的足迹，果然遇得老子。老子也知道尹喜是个奇人，尽传“道”“德”修炼之法。这便是道门内和民间流传的“紫气东来”的佳话。后人称尹喜形成的内丹派为文始派，并认为是内丹修炼的最高派别。

尹喜得道后，将其传给东华帝君王玄甫，王玄甫创立少阳派，从而成为内丹修炼的最大法派。

到了东汉顺帝时，有位道家人物张道陵，属性尊老子为道祖，在今天的四川大邑鹤鸣山创立道教，广泛吸收各种内丹修炼术，如《太平经》中的爱气、尊神、重精的思想和内照、存神、食气、胎息、辟谷的修炼方法，《老子想尔注》中结精、炼气、养神、守戒等修行法门，以及魏伯阳《周易参同契》中“参同相类”的修炼模式，从而成为内丹修炼实际的开创者。

至此，内丹找到了道教这个归属，便迅速传播开来。东华帝君一传太极仙翁葛玄，二传正阳帝君钟离权。葛玄得道后，又传丹法于郑隐，郑隐传葛洪，使得道教内丹修炼在魏晋南北朝时继续往下传承。当时内丹著作有《大洞真经》《老子清静经》《五千文经序》《抱朴子内篇》《养性延命录》等经典，提出了诸如静思、存想、存思、存神、内观、内视、行气、导引、咽津、呼吸、辟谷、守一、藏精、调精等修炼方法，进一步完善了内丹修炼术。钟离权得道后，悉传弟子吕洞宾，此二人在唐末五代内丹盛行的情况下，极大地弘扬了内丹修炼的精华，使得后世诸多丹家均奉他们为开山祖师。吕洞宾得道后传韩湘子、蓝采和、曹国舅、何仙姑、刘海蟾、王重阳、程济明、麻衣道者等。

刘海蟾得道后传张伯端，张伯端传石泰，石泰传薛道光，薛道光传陈楠，陈楠传白玉蟾，在内丹修炼中称为“南派”。王重阳得道后传丘处机、刘处玄、谭处端、马丹阳、郝大通、王处一、孙不二、刘

仙姑，在内丹修炼中称为“北派”。此时还有中和南北二派的李道纯之“中派”，陆西星之“东派”，李西月之“西派”，伍守阳、柳华阳之“伍柳派”，张三丰之“隐仙派”，赵避尘之“千峰派”，他们使得道教内丹修炼养生在宋元以后进一步地向更深层次地发展。

第一节 内丹基本原理和修炼方法

道家内丹养生的理论基础是传统的精、气、神学说。道家认为“性”为“精”，命为“神”“气”。性命双修就是炼养人的“精”“气”“神”。同时道家还认为道（神）生气，气生精，精生形，是为顺生；内丹养生的目的是要形返精，精返气，气返道（神），是为返本还原，即逆生。由此道家道教总结出了炼己筑基、炼精（形）化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚合道（粉碎虚空）的炼养过程。

就人体而言，道家道教认为人的心属火，比喻为汞、性；肾属水，比喻为铅、情。汞性浮，容易飞，所以将其比喻为心火，因为人容易发脾气，导致心火上升。铅性沉，容易下降，所以将其比喻为肾水，因为人的肾水容易下流，导致伤精败气。内丹炼养的目的就是要使心火下降，熏蒸肾水；肾水上升，化气而行。最终使心火不上升，肾水不下流，如是心肾相交，水火既济，摄情归性，心合神凝，自然心火下降，肾水上升，进而肾水化而为气，自下田，透谷道，穿尾闾，上夹脊，过玉枕，至泥丸，此为后升。再由泥丸下鹊桥，过重楼，穿心至中田，回至下田，此为前降。由此会将肾中的元精全部炼化成元气，这一阶段便是炼精化气，是为内丹炼养的初级阶段，名为初关，或为小周天功夫。内丹炼养认为这一阶段要急速修炼，所以又称之为进阳火。等到阳气在下田凝聚充足后，就要放慢速度行气，内丹炼养称之为退阴符。此时就要将气团搬运至中丹田，并使心中元神安置于气团中，道家内丹炼养称之为结圣胎，并将其比喻成人间女子怀孕，需要十月怀胎，认为内丹圣胎也要温养十月，内丹称之为十月关，为大周

天功夫。十月胎熟后，再将其搬至上丹田，继续温养，内丹养生称之为炼神还虚。道家道教认为此段工夫需要九年，一般称之为九年关。九年关后，道家道教认为可以将元神移至顶门，可以冲关，移神出壳，称之为粉碎虚空。至此内丹炼养成功。

内丹炼养与一般的养生术有所区别。一般的养生术是为了获得健康长寿或长生，而内丹养生术是为了致道成仙，修得肉体成仙。当然内丹炼养是以一般养生术为基础，通过更严谨致道方术来实现这一目标的。八仙的故事在我国民间算是流传得较为广泛的了，这八仙中有一位叫铁拐李的，他就是内丹炼到了阳神能够出壳的时候出现了差错。其实铁拐李本来是一个长得特别漂亮洒脱的神仙。三月三，王母娘娘在泰山王母池设下大宴，邀请天下神仙前往赴宴。当时铁拐李他还没有修炼到粉碎虚空的地步，只好出阳神去赴宴。临出阳神前吩咐徒儿，我此次出游要七七四十九天，如果时间到了阳神还不能回来，说明我阳神已归天庭，到时你就将我这躯壳烧了。说完出阳神直奔泰山。眼看第四十八天就要过去了，徒儿还不见师父归来，恰在此时，小徒儿家中来信说老母已亡，让他回家守孝。徒儿十分着急，但又不能忘记了师父临走时的嘱咐，好不容易等到第二天下午，徒儿再也等不急了，一把火将铁拐李的躯壳烧光后，直奔老家而去。天黑后，铁拐李回来后不见了自己的躯壳和徒儿，万般无奈，成了一个游神，无所依靠，眼看就要前功尽弃，突然看到一个十分饥饿的讨饭人，躺在地上，奄奄一息，快要死去了。铁拐李二话没说，从饿殍的卤门钻入，借体还神。钻入后铁拐李立即站了起来，发觉苗头有点不对，腿脚不好使，于是一拐一拐地到水边一照，大吃一惊，如此丑陋，于是想要从饿殍体内跳出来。突然太上老君出现在面前哈哈大笑道：“人的躯体只是一个臭皮囊，暂时居住罢了，他日功德圆满，得道成仙，一定会还你一个丽质神仙。”铁拐李听后，非常惭愧，于是封闭卤门，寄居饿殍体中。太上老君赐给他铁拐一个，让他鞭打不孝之人；宝葫芦一个，装酒和药，让他济贫拔苦，行医赠药。这便是道家典型的阳神出壳的故事，看起来似乎有些荒诞，但是反映了道家修炼内丹的一些基本思想。

道家内丹炼养者将内丹修炼分为：炼己筑基、炼精化气、炼气化

神、炼神还虚、炼虚合道（粉碎虚空）五步。

炼己筑基为道家内丹炼养的起步，如同修房建阁，必先奠基，基础稳定，结构扎实，然后才能竖柱立梁，砌砖盖瓦。《天仙正理直论》说：“修仙而始曰筑基。”筑基就是渐渐积累，不断创造修炼的良好条件。这个基是修炼阳神的本根，安神定息的处所。筑基的目标就是阳神，即成就元神。所有的一切都要依靠人体的精气。精气旺，阳神也旺，而且人的法力也大。精气耗，阳神就会受到损耗变得衰弱，道理就是这样。要想元神长住而且变得灵觉，务必使精气长住，而且要长为有基。自基未筑之先，元神逐境外驰，则元气散，元气败，基愈来愈坏，所以不足为基。并且精逐之于交感，年深岁久，恋恋爱恨，一旦想要使它不漏，而且要气还，可能吗？这是无基。人的气散于呼吸，息出息入，勤勤不已，一旦想要它不息，而且要它化神，可能吗？这也是无基。人的神困扰于思虑，时递时迁，茫茫接物，一旦想要它安定，而且要它还虚，可能吗？这同样是无基。古人都说以精炼精，以气炼气，以神炼神，正是修炼筑基正确的做法。所以一定要用精、气、神三宝合炼，精补其精，气补其气，神补其神，筑而成基。只有精、气、神三者合一才能够算得上成基，三者不能合一就是精、气、神不能长旺，而基不可以成。如果基筑成了，精就固了，气就还了，永为坚固不坏之基，长生的希望就可以实现了。可见，筑基实为修复身体、益补精气神的功法。

有时筑基亦称为炼己筑基，其实炼己和筑基是同一个道理，筑基不在炼己之外，炼己即在筑基之中，二者属于同一个意思。道教认为人从婴儿长大成人，精、气、神皆有所亏损，故须经筑基功夫，“炼神，调气，养精，达到三全才可以进入百日关。”（《龙门丹诀》）可见筑基是一切修炼的基础，如同人们建房子打地基一样，非常重要，基础越好，层次越高，进步速度愈快。筑基的方法有止念、入静、聚性、回光、独立、调息、吐纳、咽津、导引等等，其辅助方法还有炼法入道，即“居静正坐，闭目冥心，定息住气，手兜外肾，搓脐下，举二足等方法，而道则无所不包，无所不通，不泥于伎艺之能，治疾病之功。”（《西山群仙会真记·修法入道》）可见筑基可以达到静养身心、

调和阴阳、祛病健康、延年益寿之功效。

炼精化气又称“初关”“百日关”“小周天”。炼精就是炼元精。此即修炼体内元精以发生元气（真气），并将产生的元气通过周天火候，运行任督二脉，采入丹田，达到神气合一的境界。采炼日久，可以炼丹。“精”谓之形之精，所以《钟吕传道集》《西山群仙会真记》均说“炼形化气”。元陈致虚也说：“知此道者，怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成。”这一修炼功夫在筑基“三宝”（精、气、神）成功的基础上进行，所以不同于一般的气功修养，而称为“仙术”。“万物含三”，炼精化气，即是“三归二”（精、气、神化归气、神），系“有为”功夫。具体修炼过程分为四个阶段：其一，采药。即静坐中元气发生（外药），便及时采取，使其升华，所谓“铅遇癸生须急采，金逢望后不堪尝”（张伯端《悟真篇》）。这里的铅指元气，也就是真阳之气，也是肾水的代名词。清而轻的先天肾水叫作壬水，浊而重的后天肾水叫作癸水，壬水藏于癸水之中，癸水不生，壬水不现，真阳之气不能产生。真阳之气出现必定在癸生之时，这时静中才动，癸水才生，为使癸水不下流。所以要急采，也就是让癸水快速如电地上行，过了这一关键时刻，不采也就没用了。正如十五的月亮圆了即缺，阳中生阴，进而阴盛阳衰一样。其二，封固。即采药后送至下炉封存，不使走漏。所谓“送归土釜牢封固，次人流珠厮配当”（张伯端《悟真篇》）。即是说将及时采到的药送入丹田，将其封存不致泄漏，然后再用凝神合气的方法聚敛细微的元神收付于丹田。其三，烹炼，即转动河车三百六十度，行小周天历三百六十周，促进龙虎交媾，神气凝结。其四，止火。即三百六十候完成后，有阳光三现信号，内药已生，便须止火，为七日炼大药（外、内药凝炼合成丹胎）做准备。整个过程需时数约一百日。又因运炼须三百息足，故称“百日关”；又因运河车、行龙虎交媾、用子午周天火候，故又称“小周天”功夫。此步功夫主要是针对中老年人的说法，补足后天亏损，达到返老还童、恢复青春的目的。

炼气化神又称中关、十月关、大周天功。与初关炼精化气不同，

这一阶段修炼的目的是神、气合炼而归于纯阳之神，也就是结圣胎的阶段。就是在返还童体以后，全身的关窍进一步打开，经脉畅通，此时将人身之气与天地之气进一步相合，并配合自己的元神进行炼养，使神气抟结，结圣胎于中下二丹田间，再和合凝集，以养大丹。《西山群仙会真记·炼气成神》：“若以神炼气，气炼成神，非在于阳交阴会，其在于抽铅添汞，致三八之阴消，换骨炼形，使九三之阳长。三百日胎仙完而真气生，不可再采药也。肘后飞金晶，自肾后尾闾穴升之而到夹脊，自夹脊关升之而至上宫，不止于肾气补脑，而午后降真火以炼丹药，致阴尽阳纯也。”故称此过程为“二归一”。神、气归一也就是圣胎（大药）产生。又与小周天功不同，这一阶段讲求“乾坤阖闾”，运用“大周天”即乾坤卯酉为四正，以乾坤交媾为用，以下田为炉，以黄庭为鼎，以元气氤氲于二田之间，行二田反覆，十月养胎。元李道纯称此修炼过程为“有无交入”，即“有为”向“无为”的过渡。《中和集》说：“丹书云：真土制真铅，真铅制真汞；汞铅归土釜，身心寂不动。斯言尽矣。即得真铅，则真汞何虑乎不凝？炼气之要，贵乎运动，一阖一闾，一往一来，一升一降，无有停息。始则用意，后则自然。一呼一吸，夺一年之造化，即太上云：玄牝之门，是谓天地根；绵绵若存，用之不勤。正此义也。”就是说以神气抑制心中真火，使真火抑制肾中真水，水火交媾于丹田，身心即会寂然不动，得到了真火，真水就会凝结。炼的要领在于运动，阖闾、往来、升降、呼吸一刻也不停息，开始可以运用意念，后来就要自然而然，这就是老子所说的“绵绵若存，用之不勤”。其具体修炼过程为：七日炼大药，十月守关养胎、抽铅添汞，到胎完气满，移胎上田天宫。就是神、气归一，圣胎（大药）产生之时。功夫修至此时，阳神就会出现，可以印证到肉体长生；此时性命合一，处于混沌状态，就像胎胞中的婴儿一样，即返老还童。

炼神还虚又称上关，九年关。指一种出神入化的境界，是内丹修炼的高级阶段。通过炼气化神这一关后，便进入丹道修炼的高级阶段。这一修炼过程不同于初关“有为”、中关“有无之交”，而是行持无为之法，入大定功夫，内观定照，乳哺温养，炼就纯阳之神。也就是说

由之前的肉体修炼而转入精神修炼，即由仙功转入道功，进一步温养自己的阳神，使阳神最终出窍。元李道纯《中和集》说：“工夫到此，一个字也用不着。”即说无为入定。道教内丹修炼家多用“○”表示“虚无”，即抱元守一，一切入于虚空之中，一切圆明，返本归根，明心见性。其称“九年关”者，类似于佛教达摩祖师面壁九年。道教内丹修炼家认为，十月胎圆之后，婴儿移神天谷，仍须藏以玄玄，守以默然，聚天地生意以哺之，如谭处端所说：“婴儿移在上丹田，端拱冥心合自然；修到三千功行满，凭他作佛与升仙。”（《性命圭旨》）翁葆光说：“九载功圆，则无为之性自圆，无形之形自妙。神妙则变化无穷，隐显莫测；性圆则慧照十方，灵通无破。故能分身百亿，应显无方，而其至真之体，处于至静之域，寂然而未尝有作者，此其神性形命与道合矣。”（翁葆光《悟真直指详说三乘秘要》）近代学者王沐说：“实际九年中间，最主要部分为前三年之乳哺阶段，后六年则出神入景，逐渐壮大成长矣。”（王沐《内丹养生功法指要》）这里所说的也就是“阳神出窍”的问题。

炼虚合道为丹道修炼之最上一乘，又称粉碎虚空或虚空粉碎，为内丹修炼的终极目标。《性命圭旨》认为：炼神还虚还不是最高境界，称修道之人有时“只知炼精化气，炼气化神，炼神还虚而止，竟遗忘了炼虚合道一段”。闵一得说：“世所传炼神还虚而止者，犹落第二义，非无上至真之道也。”（闵一得《证道仙经》）就是说炼神不等于出神，还虚则未尽了当，所以还必须炼虚合道。正如《性命圭旨》所说：“大道乃虚空之父母，虚空乃天地之父母，天地乃人物之父母。”所以逆修须经历虚空才能契合大道。其要点就在于粉碎虚空心，即无心于虚空，做到本体虚空，并安本体于虚空中，得先天虚无之阳神，合于遍布万化、无所不在的大道，从而出现“百千万亿化身”。此时形神俱妙，与道合真，功成道备；阳神出窍，离开尘世，方居三岛，接着“受紫诏天书而居洞天矣”（《西山群仙会真记》）。就是说阳神出窍后，留驻人间，继续积功累德，功行圆满后，得到天庭命诏，升入仙境。

第二节 钟吕派修炼方法

一、钟吕派的筑基方法

钟吕派的筑基方法是：一存想，二内观，三坐忘。

存想内容有：男、龙、火、天、云、鹤、日、马、烟、霞、车、驾、花、气，此为阳升之象；女、虎、水、地、雨、龟、月、牛、泉、泥、船、叶，此为阴降之象；青龙、白虎、朱雀、玄武，此为神灵之象；五岳、四海、三岛、金男、玉女、河车、重楼，此为自然之象。

钟离权认为起初阴阳交合时可想，“九皇真人引一朱衣小儿上升，九皇真母引一皂女下降，相见於黄屋之前。有一黄衣老姬接引，如人间夫妇之礼，尽时欢悦。女子下降，儿子上升，如人间分离之事。既毕，黄姬抱一物，形若朱桔，下抛入黄屋，以金器盛留。然此而者，是乾索于坤，其阳复还本位，以阳负阴而还本乡。是此女者，是坤索乾，其阴复还本位，以阴抱阳而会本乡。是曰坎离相交，而匹配阴阳之想也。若以炎炎火中，见一黑虎而上升。滔滔浪里，见一赤龙而下降。二兽相逢，交战在楼阁之前。朱门大启，勃勃烟焰之中，有王者指顾。大火焚天，而上有万丈波涛，火起复落，烟焰满于天地。龙虎一盘一踞，而入于金器之中。下入黄屋之间，似置在笼柜之中。”这其实存想的是龙虎交媾而成黄芽，简单地说就是存想的肾水上升，心火下降，水火既济而成金丹的情景。接着还要存想金液还丹而既济，肘后飞金晶而大河车，还丹、炼形而至朝元。朝元之后，不复存想，而为内观。

内观之法，是为阴阳变换之法，仙凡改易之时。修炼之人必须居住幽静之室，昼夜端拱，识认阳神，赶逐阴鬼。达摩面壁九年，方超内院；世尊冥心六载，始出凡笼，说的就是这个道理。

修炼之人，平日清静而守潇洒，寂寞已久，功到满足，容易为楼台珠翠、女乐笙簧、珍羞异馔、异草奇花所迷惑，进而不知自身内院，

误作真境，所以要行坐忘之功，不因意生像、因像生境，祛除三尸七魄、九虫六贼，脱质而炼仙。

二、钟吕派炼精化炁之方法

钟吕派称炼精化炁为炼形成气。认为：精中可以生气，而气在中丹。精由肾生，实则气由肾生。钟离权说：“肾中生气，气中有真一之水，使水复还于下丹，则精养灵根，气自生矣。”气生后，气液就会运行，“周而复始，自子至午，阴阳当生；自卯至酉，阴阳当停。凡一昼一夜，复还玉丹，循环一次，曰小还丹。”同上。修炼之人，就是从中采药，进水以成下丹。进一步讲，就是以“肾气交心气，气中藏真一之水负载正阳之气，以气交水为胞胎，状同黍米，温养无亏。始也即阴留阳，次以用阳炼阴。气变为精，精变为汞，汞变为砂，砂变为金丹。金丹既就，真气自生，炼气成神而得超脱。化火龙而出昏衢，骖玄鹤而入蓬岛。”（《钟吕传道集·论铅汞》）这就是说使肾气上升，心气下降，于下丹田中交媾，进而使肾气中的真一之水运载心气中的正阳之气，二者合而为胞胎，起初的形状就像黍米一样，温养一百日后，通过子午周天火候功夫，便会阴尽阳纯，抚养状大而成金丹，接下来就可以炼之成神。

钟吕派认为如果不炼形成气，就养不成胎仙，从而步入轮回。钟离权说：“奉道之士，修阳不修阴，炼己不炼物。以己身受气之初，乃父母真气两停，而即精血为胎胞，寄质在母纯阴之宫。阴中生阴，因形造形。胎完气足，而堂堂六尺之躯属阴也，所有一点元阳而已。必欲长生不死，以炼形住世而劫劫长存。必欲超凡入圣，以炼形化气而身外有身。”若能“以气炼气，散满四大，清者荣而浊者卫，悉皆流通。纵者经而横络，尽得舒畅。寒暑不能为害，劳苦不能为虞，体轻骨健，气爽神清，永保无疆之寿，长为不老之人。苟或根源不固，精竭气弱，上则元气已泄，下则本宫无补。所吸天地之气浩浩而出，八十一丈元气九九而损。不为己之所为，反为天地所取，何能夺于天地正气？积而阴盛阳衰，气弱而病，气尽而死，堕入轮回”。这就是说修炼的人应该炼就阳神，驱除阴魄，修炼己身，摒弃物欲。因为人的身

体内部的一点真炁来自于父母，也就是父精母血的凝结物，此物寄生在母胎中，为阴气所包裹，历经十月，长成人形，仅存一点元阳而已。人如果要想达到长生，就要修炼外在的形质，使一点元阳能够永久地存在，以成就先天大丹。也就是说，人如果能够以先天的炁炼就后天的气，使清而轻的炁上升，浊而重的气下降，并使真炁贯满全身。这样就会体健神爽，永葆青春。反之，如果精不能保，元炁外泄，阴盛阳衰，就会气竭而亡，遭受轮回之苦。

三、钟吕派炼炁化神的方法

钟吕派称炼炁化神为炼气成神，称“形中之精生气，气以生神”（《钟吕传道集·论炼形》）“气中生神，神在上丹。”《钟吕传道集·论还丹》指出：“心中生液，液中有正阳之气，使气复还于中丹，则气养灵源，神自生矣。”

具体方法为：“以月受日魂，日变月魄，前十五日，月抽其魄而日添其魂，精华已满，光照上下。不然，无初生而变上弦，上弦而变月望者也。若以月还阴魂，日收阳精，后十五日，日抽其魂而月添其魄，光照已谢，阴魄已足。……若以己身有情之正阳之气，真一之水，知交合之时，明采取之法，积日累月，气中有气，炼气成神，以得超脱，莫不为古今难得之事。”就是根据日升月降、月升日降的自然原理，把握火候，使自身心中的正阳之气和肾中的真一之水相互交媾，采取抽添的方法，即“以采药为添汞，添汞须抽铅，所以抽添非在外也。自下田入上田，名曰肘后飞金晶，又曰起河车而走龙虎，又曰还精补脑而长生不死。铅既后抽，汞自中降，以中田还下田。始以龙虎交媾而变黄芽，是五行颠倒，此以抽铅添汞而养胎仙，是三田返复。五行不颠倒，龙虎不交媾。三田不返复，胎仙不气足。抽铅添汞，一百日药力全，一百日圣胎坚，三百日胎仙完而真气生。真气既生，炼气成神。功满忘形而胎化，乃曰神仙”（《钟吕传道集·论抽添》）。

在此过程中，“龙虎相交而变黄芽，抽铅添汞而成大药。玄武宫中而金晶才起，玉京山下而真气方升。走河车于岭上。灌玉液于中衢，自下田入上田，自上田复下田，后起前来，循环已满，而曰大还丹也。

奉道之士，于中起龙虎而飞金晶，养胎仙而生真气，以成中丹。良由此也。”

此中值得注意的是大药将就是时，需要玉液还丹以沐浴胎仙。时“真气既生，以冲玉液，上升而更改尘骨，是为玉液炼形。及夫肘后飞起金晶，河车以入庭院，自上而下，自中而下。金液还丹以炼金砂，而五气朝元，三阳聚顶，乃炼气成神”。（《钟吕传道集·论抽添》）

四、钟吕派炼神还虚之方法

钟吕派称炼神还虚为炼神合道，基本思想为“集灵为神，合神入道，以还上丹，而后超脱”。此段功夫是在七返九还的基础上，修炼金液、玉液还丹功夫，使上、中、下三田相交媾，阴与阳往复而还丹，以至于养神以合道。钟离权认为金液即肺液，肺液为胎胞，含龙虎，保送中黄庭之中。大药将成，抽之肘后，飞起其肺液入上宫，而下还中丹。自中丹而还下田，这就叫作金液还丹。玉液为肾液，肾液随元气上升而朝于心，积之而为金水，举之而满玉池，散而为琼花，炼而为白雪。若以纳之，自中田而入下田，有药则沐浴胎仙。若以升之，自中田而入四肢炼形，则更迁尘骨。不纳，周而复还，这就叫作玉液还丹。通过金液、玉液还丹，阴极阳生，阳中有真一之水，其水随阳上升，是为阴还阳丹。补脑炼顶，以下还上。既济浇灌，以上还中。烧丹进火，以中还下。炼质焚身，以下还中。五行颠倒，三田返复。互相交换。这就会在炼形化气、炼气成神的基础上，使胎仙从下田迁而至中田，自中田迁而至中田，自上田迁而出天门。弃下凡躯，以入圣流仙品，方为三千功成。（《钟吕传道集·论抽添》）

五、钟吕派炼虚合道之方法

钟吕派炼虚合道采取五气朝元、五液朝元、三阳聚顶和一意守中的方法来完成。

钟离权说：“五气朝于中元，从君火以超入院。下元阴中之阳，其阳无阴，升而聚于神宫。中元阳中之阳，其阴无生，升而聚于神宫。黄庭大药，阴尽纯阳，聚而升在神宫。五液朝于下元，五气朝于中元，

三阳朝于上元。朝元既毕，功满三千，或而鹤舞于顶中，或而龙飞于身内。但闻嘹亮乐声，又睹仙花乱坠，紫庭盘桓，真香馥郁。三千功满，不为尘世之人；一炷香消，已作蓬瀛之客，乃曰超凡入圣而脱质升仙。”（《钟吕传道集·论炼形》）朝元功夫完成后，要“一意不散，神识俱妙。静中常闻乐声，如梦非梦。若在虚无之境。风光景物不比尘俗，繁华美丽胜过人世。楼台宫阙，碧瓦凝烟。珠翠绮罗，馨香成阵。当此之时，乃日超内院，而阳神方得聚会而还上丹，炼神成仙以合大道。一撞天门，金光影里以现法身，闹花深入而坐凡体。乘空如履平川，万里若同展臂者也。复再入本躯，神与形合，天地齐其长久者也。厌居尘世，寄下凡胎而返十洲。于紫府太微真君处，契勘乡原，对会名姓，较量功行之高下，得居三岛，而遨游永在于风尘之外，其名曰超尘脱凡。（《钟吕传道集·论朝元》）

第三节 南派修炼方法

一、南派的筑基方法

南派的筑基下手功夫可用打坐，采取双盘与单盘，双手自然下放至下丹田，以之温养。然后用收心、存心、内视、入静、调神、调息和调精七个步骤完成筑基修炼。

收心，是下手时除断杂念的一种方法。因为刚开始做功夫时，难免杂念丛生，心驰于外，所以要收心。具体做法为：“于一念妄生之际，思平日心不得静者，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，喜中知抑则平喜，种种皆然，久而自静。”（张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《口诀》）就是说妄念一产生，立即用心制止，便会喜而不喜，怒而不怒。这不仅是筑基的先决条件，而且是打坐入静的要诀。张伯端说：“岂独坐时然？平日提百万强兵，但事至则理，退则休，亦可为静之本。以此静心应接事物，谁云误事？实自灵耳。故曰：以事炼心，情无他。镜能察形，不

差毫发，形去而镜自镜。盖事至而应之。事去而心自心也。”说明修炼如此，待人接物亦应如此。做到此，“心不留事，一静可期。此便是觅静底路。有诗曰：得路欲归休问远，看看信步莫烦心，云收将放金乌见，一点灵光眼内明。”（张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《口诀中口诀》）

存心，是收好心后的稳心工夫。存心之前，必须先止念。原因是“念之生也，感物而动，尔觉定中觉目有所睹，则神役于目矣”。做法是“急收内听，其他皆然”。如此便可以养性，“养性之始，见不存则无所养，无所养则终乎不见矣。存心实自收心始。所谓收神者，盖收心之余，用耳行之，至久见如不见，闻如不闻，形心相忘，合乎至道，则元性彰露而元气生矣”。（张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《下手工夫》）

内视，是一种使心继续保持静定的方法。人心好静，而欲牵之。张伯端解释说：“心之所以不能静者，不可纯谓之心。盖神亦役心，心亦役神，二者交相役，而欲念生焉。心求静，必先制眼，眼者神游之宅也，神游于眼而役于心。故抑之于眼，而使之归于心，则心静而神亦静矣。”（张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《口诀中口诀》）就是说静坐之时，又目微闭，内视于心，思想集中，万虑皆空。至于双目微闭的理由，《胎息经》曰：“天之神发于目，人之神发于目，目之所至，心亦至焉。”由此，内丹修炼打坐时，凝神定息，舌柱上腭，心目内注，俯视丹田，很快便能入静。

入静，是经过上述功夫后自然而然形成的结果。其状态是：“心惟静则不外驰，心惟静则和，心惟静则清。”此时使要考虑运炼精、炁、神问题，“精、炁、神之所以为用者，心静极则生动也，非平昔之所谓动也，用精、炁、神于内之动也。精固精，炁固炁，神亦可谓性之基也。何也？盖心静则神全，神全则性现。”（张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《心为君论》）

调神，是入静平稳后调和、调配元神的功夫。张伯端认为必须内视、内听、内嗅。原因是：“两目为役神之宅，顾瞻视矚，神常不得离之。两耳为送神之地，盖百里之音闻于耳，而神随之而又去。两鼻为

劳神之位，随之而辨之者谁？神也。使耳目口鼻皆如眉，则神岂不安而全之。夫如是，则不为后天也，亦不劳修炼也。大抵忘于目则神归于鼎而烛于内，盖绵绵若存之时，目垂而下顾也；忘于耳则神归于鼎而闻于内，盖绵绵若存之时，耳内听于下也；忘于鼻则神归于鼎而吸于内，盖真息既定之时，气归无海之理。合而言之，俱忘而俱归于鼎而合于内矣。”（张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《神为主论》）也就是说，通过内视、内听、内嗅等内炼，调神定息，使神归鼎内。

调息，是上述功夫的辅助功夫。整个筑基过程中，调整好呼吸，至关重要。张伯端说：“静定之际，先行闭息之道。闭息者，夫人之一息，一息未际，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。”（张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《下手功夫》）说明人的心若沉着事物，便心散乱无定。故要用心息相依之法，拴住松弛之心，由精入细，息调心定，终使心静而神存其真。

调精，是筑基的最后一步功夫，也是炼精化炁前的关键功夫。整个筑基功夫，重在培补精、炁、神三宝，神调息调，则精亦调。精为炁、神之基础，所以必须首先调之补之。至于其方法，张伯端说：“竹破须将竹补宜，覆雏当用子为之（或抱鸡当用卵为之），万般非类徒劳力，争似真铅全圣机。”（张振国《〈悟真篇〉导读·悟真篇·绝句诗六十四首》其八）就是说，以己之神，补己之神；以己之气，补己之炁；以己之精，补己之精，方合天地造化之圣机。但是补精调精，不能独而为之，还必须精、炁合炼。张伯端说：“莫把孤阴为有阳（或阳里阴精质不刚）……劳形按影皆非道，服气餐霞总是枉。举世漫求铅汞伏，何时得见龙虎降？劝君穷取生身处，返本还原是药王。”（张振国《〈悟真篇〉导读·悟真篇·七言四韵十六首》其九）指明精、炁、神必须合炼。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷中《青娥在我》“真铅则元炁矣，精炁神亦先有胚胎在其中矣，火足气充，则元精元炁元神尽合而为一，故婴儿产矣”。“婴儿”便是“药物”。此时筑基功夫完成，修炼者达到精满、气足、神旺的状态，下一步便

可以转入炼精化炁阶段了。

二、南派炼精化炁之方法

南派炼精化炁的方法主要分为：采药、封固、炼药、上火四个步骤。

采药，指将筑基形成的充足的精、炁、神进行采炼。分为采外药、采内药、采大药。初步采炼精、炁、神为采外药，采炼完成后继续采炼为采内药，内外药凝合后续而采之为采大药。

张伯端认为：“内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。内有天然真火，炉中赫赫长红。外炉增减要勤功，绝妙无过真种。”这就是说，先天的内药来源于后天的外药，要使内药在体内运行，不管是先天的药，还是后天的药，必须内通结合外通，才能有阖闾的功效。活子时一到，外药便可以生成，抓住时机急采而将它炼成内药，再由内药炼成丹头而产大药。具体做法，张伯端说：“要知产药川源处，只在西南是本乡。铅遇癸生须急采，金蓬望远不堪尝。”这就是说，产药的地方犹如河流的源头，丹药的源头在人体的腹部下丹田。被称为元炁的铅是真阳之炁，有时也叫作肾水。清而轻的先天肾水叫作壬水，浊而重的后天肾水叫作癸水。壬水藏于癸水之中，癸水不生，壬水不现，真元之炁便不能产生。铅现必须在癸生时，此时静中有动，癸水即生，为了不使其下行所以要急采，不采便无用了。张伯端认为采取之法生于心，“心者，万化纲维枢纽，必须忘之而始觅之。忘者，忘心也。觅者，真心也。恍惚之中，始见真心。真心既见，就此真心生一真意，加以反观内照，庶百窍备陈，元精吐化矣。要在乎无中生有，有中生无，到这境界，并真心俱忘而弃之也。我以无待己则真息绵绵，真意绵绵之时，后天之气以定。后天隐则先天之炁见，故阳生焉。阳生者，先天之炁，自气穴流出，则至于肾中。如喷泡然，盖两肾中间有一缕透气穴，乃父母交媾之后，始生脉络也。故先天之炁游之既觉如勘探，则一身百脉尽。若春生春融而渐长，此时先天之炁始立。先天（之炁）立而后天（之气）愈退藏矣。然后可以微动采取之意。意者，以目垂观于心，却以心放下送入阳宫，徐收而又纵，

则阳起矣。采之意生于心，心生于目，故老子曰：吾当观心，得道亦至灵。真息既定，内光乃神光，此心乃真心，真心生意，神光烛心，故常为之，说曰目视心，心生意，意采铅，若阳生未融，盛而遽采之，则一念采意，既萌后天复起，故曰了命，实关于性地。性者，凡所有相皆是虚妄，既无著相，则虚妄除而真理显矣。真理方明而一念生，岂非复其虚妄之相乎。故伺阳长而始采，则勃然而升，先天炁盛而后天伏，不暇矣，采之升也”。有诗曰：“醺醺和气酿春风，一点阳生恍惚中。无自有生无胜有，色从空里色还空。升于脐上铅情见，产自心源汞性通。定里见真真里定，坎离交会雨蒙蒙。”

陈致虚认为可以采取站桩和打坐的办法来达到采药的目的。至于站桩，碧虚子说：“人之一身，左足太阳，右足太阴，两足底为涌泉，发水火二气，自两足入尾闾，上合于两肾。左为肾堂，右为精府，一水一火，一龟一蛇，互相橐龠，两肾之间，空虚一窍，名曰玄牝。二肾之气贯通玄牝，气之由此发黄赤二道，上夹脊双关，贯二十四椎，中通心腹，入膏肓，会乎风府，上朝泥丸。由泥丸而下明堂，散灌五官，下重楼，复流入于本宫，日夜循环，周流不息，皆是自然而然。”至于打坐，碧虚子说：“凡人未入定已前，且理会安排，采取药材，每日每夜，且习打坐，一定自然骨节开关，脉通自膀胱至夹脊，便如车轮动，先天一炁自然，由三关朝泥丸，下重楼，入绛宫，然其来有时，采亦有时，须得卯酉一旺时，默默端坐，不须用力，摩动须臾，觉顶热，喉中有甘露，时时滴下，便以目内视，以意内送，直纳之绛宫而止。”

封固，是采到药物以后，送入下丹田封存的功夫。张伯端说：“送归土釜牢封固，次入流珠厮配当。药重一斤须二八，调停火候托阴阳。”这就是说，及时采到外药以后送入下丹田，将其封锁不致泄露，然后用凝合神炁的方法，聚敛细微的元神流珠收付于下丹田。壬水八两，癸水八两，相互冲和，即时采取不失火候。此时就要取坎中一阳换取离中一阴，使离为纯阳，坎为纯阴，阴阳欲调还须托阴阳；即是取肾中一点真阳换取心中一点真阴，取坎填离，使水火既济，心肾相交，药物凝固。具体做法为：“以意采铅而遽上，其意止有时而升有

刻。盖始生无过一炁耳，升于脐则为铅，故心斯意而无用矣。铅自能引汞，汞自能引寻铅，恍惚杳冥之中，交媾之理毕矣。”有口诀曰：“忘里觅，觅里忘；忘中见，见中忘，阳生矣。忘中采，采中忘；忘里升，升里见；见里变，铅成矣。定中起，意中升，忘中用，铅引汞矣。铅合汞于内，精会神于外，交会矣。铅汞精神合而为一，却将一念使之，落黄庭归鼎矣。”

炼药，指内药入炉（下丹田）封固后，用火进行烧炼，使药物凝结成金丹。具体方法，张伯端说：“此法真中妙更真，都缘我独异于人。自知颠倒由坎离，谁识浮沉定主宾。金鼎欲留朱裹汞，玉池先下水中银。神功运火非终夕，现出深潭日一轮。”就是说，炼药时不是采取顺行的方法，而是要采取逆行的方法，所以说独异于人。取坎中一点真阳补离中之阴，以肾水既济心火，使精与神相遇而结丹，这就是水上火下、坎离颠倒逆行成仙的上行进火之法。通常水降金沉，火炎木浮，在上为主，处下为宾，炼药之法就是要使降沉者逆行而上反客为主，要使上行者降下由主为宾，这种颠倒沉浮的关系处理恰当就能够修成仙丹。所谓“颠倒”，指河车运转，沿任督二脉运炼丹药。张伯端说：“河车不收暂留停，运入昆仑峰顶。”也就讲运炼丹药的小周天功夫。所谓“金鼎”，为人头部的百会穴；“朱裹汞”，就是心中的神意。百会穴中要想留有心中神意，必须先借助水中之银（即人体中的精炁）。精炁耗散难留元神，即便留住了神意，也不能自行造化，还需要借且火候，抽添损益运用得当。如此，不足一个时辰，丹田之中的真阳就会上升，金丹就会形成，犹如一轮红日跳出海洋。

上火，是进行采药炼药的过程中，进火、退火、止火的功夫。在此过程中，会出现“阳光三现”的丹道景象。明伍冲虚说：“两眉间号明堂，阳光发现之处也。阳光发现之时，恍如掣电，虚室生白是也。”阳光三现者，即指炼精化炁时，明堂出现三次类似光的感觉。初为进火；当阳光一现时，须退火；当阳光二现时，须止火；阳光三现时，便是炁凝丹结之时。张伯端说：“未炼还丹须急炼，炼了还须知止足，若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”就是说功力已到，火候已足，便当止火停轮，用温养功夫。等到阳光三现时，真阳团聚，大药

纯乾，说明炼精化炁大功告成。此时，“神光下垂则归于鼎，精华上升亦如之。至于行住卧，如龙养珠，如鸡抱卵，而炁各归之一身之脉络”，“如母求子，子恋母”。

这一阶段成功的标志是致虚守静，养到无形，忽然得见铅汞应令齐发，是精已化而为炁。

三、南派炼炁化神的方法

南派认为炼炁化神，是在炼精化炁的基础上，将炁与神合炼，使炁归神，使炁合凝的功夫。此际不再沿任督运转，而是守持心、肾之间，不固定一田，任其元炁氤氲二田之虚境，用绵密寂照之功，使元神发育成长而已。《悟真篇》说：“虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠，果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊。”所谓“中央”，即指人体中央，心肾之间；“玄珠”即为元神，待其自然而然，沐浴温养，神炁合一，故谓“终期熟”。

具体做法为：“以丹田为日，以心中元性为月，日光自返照于月。盖交会之后，宝体乃生金也。月受日炁，故初三生一阳者，丹既居鼎，觉一点灵光自心常照而无昼夜，一阳生于月之八日，而二阳产矣。二阳者，丹之金炁少旺而元性又少现，自二阳生于月之望，而三阳纯矣。三阳纯者，是所谓元性尽现，即前谓无形之中也。一阳纯生时，但觉吾身有一物，或明，或隐。二阳生时，则遍体生明矣。三阳生者，则光不在内，不在外，但觉此身如在虚空，亦无身，亦无虚空，亦无日，亦无月，常能如此则禅定也。但丹士则生于有，而不能采真空，而以无为用也，既至于此，而金丹且半，何也？且元神见矣，而未归于丹，混精、炁而为一，所以为半矣……以命而取性之全矣。又以性安命，此是性命天机，括处双修者此之谓也。天机至秘，吾尽泄矣。到此际则金丹全也。”（张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷中《真泄天机图论》）

炼到此步，“神归其室，则所谓得其一，万事毕矣。盖交媾之后，神光乘而烛乎玄珠矣。精华升而产于玄珠矣。真铅则元炁矣。精、炁、神亦先有胚胎在其中矣。火足炁充则元精元炁元神尽合而为一，故婴

儿产矣，婴儿岂即产焉。火炼尽，群阴而胎始，脱到此方是产婴儿。”（张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷中《神室图》）

究其实际，炼炁化神亦只是进一步将神炁凝结，由有为过度到无为，寂空观照，做到一切归乎自然，从而进入炼神还虚阶段。以上这些功夫，并无什么神秘宗教色彩，只是就炁而言气，就神而言神，阐明内炼养生的方法而已。有心者就此加以研究，从中提炼符合科学的成分，这对于探讨道教内丹修炼与人体潜在功能之间的奥秘，定有可取之处。这一阶段成功的标志是“自然运动（炁）上朝于谷，即为五炁朝元，其时神感炁交，炁即化神”（闵一得《还源篇阐微》）。

四、南派炼神还虚的方法

炼神还虚是南派丹法的最高境界。至此即常定常寂，感而遂通，四大皆空，脱离生死，与天地永存，得大解脱。张伯端说：“如来妙体遍河沙，万象森罗无障遮，会得圆通真法眼，始知三界是吾家。”这就是说，整个人不知从何而来，亦不考虑到哪儿去，处于无知无欲，物我两忘的境地。世间的万事万象，均无法遮隐和阻碍他的往来。让人自然体会到圆通自在的感觉，并领悟到精、炁、神会为一体的妙处，这就是炼神还虚的真谛。翁葆光《悟真直指详说三乘秘要》解释说：“九载功圆，则无为之性自圆，无形之神自妙。神妙则变化无穷，隐显莫测。性圆则慧照十方，灵通无破。故能分身百亿，应显十方，而其至真之体，处于至静之域，阒然而未尝有作者。此其神性形命，俱与道合真矣。”张伯端说：“赫赤金丹一日成，古仙垂语实堪听。若言九载三年者，总是推延款日程。”这就是说，赫赫明亮的金丹是经过长年累月的刻苦修炼形成的，它在一瞬间凝结而至成熟。古代炼丹家留给后代的方法很值得借鉴，如果说内丹修炼需要三至九年才能获得成就的话，这也是启迪后人要懂得修炼的艰难，不要有丝毫懈怠，否则就是白白浪费时间。

此时，阳神可以脱胎。陈致虚说：“掀倒鼎，推翻炉，功满也。产玄珠，归根复命，抱本还虚。”并以“○”表示此虚无境界，解释说：“三百日火，一十日胎，其心离身忽去忽来，回视旧骸，一堆粪土，十

步百步切宜照顾。”有诗曰：“孩儿幼小未成人，须借爷娘养育恩。九载三年人事尽，纵横天地不由亲。”这一阶段，“神凝炁聚，遂化为神水，充遍周身，即是神水入华池，仍任其周流运动，一息无停，自然而然，非识可识，而吾之神总安，安于如如不动中也。故曰三化聚顶“○”。吾于是悟得精之化炁，炁之化神，神之化虚合道。

五、南派炼虚合道的方法

南派炼虚合道之法被南派后代有所增补，张伯端本以炼神还虚为最高境界，而陈致虚和闵一得则认为炼神还虚后，还要炼虚合道。陈致虚认为：“身外有神，犹未奇特，虚空粉碎，方露全身。”（陈致虚《陈虚白规中指南》）所以炼神还虚后要进一步炼虚合道。只是：“太上玄门知者少，玄玄元不异如如，提将日月归元象，跳出扶舆见太虚。炼到形神俱妙处，遂知父母未生初，这些消息谁传授，没口先生说与吾。”同上。闵一得说：“金丹只须还虚合道，遂合真元。何须用意，修炼有复性复命之烦，只因生身之后，七窍已窍窍通灵。不能常最于一窍，以致混沌破而为知，知而复转而成识，从此心感于物而成识。”（闵一得《还源篇阐微》）

其方法为：“始而相依，渐而蛰藏，从此相依于无，相依遂并蛰藏，于无可蛰藏之际，是为相忘，湛然常寂，即是化虚，到了寂无所寂，即是炼虚合道也。”“可以长生久视，智周万类，泽流永世，参天两地，中立为三。故白子有言曰：人若不为形所累，眼前即是大罗天。文曰：忘形以养炁，忘炁以养神，忘神以养虚，忘虚以合道，即此忘之一字，便是无物也。”（闵一得《还源篇阐微》）这就是说打破一切，与道合体。

炼虚合道后的境界是：“阳神离体，冥冥窃窃，刹那间游遍三岛，出入纯熟，按捺住别寻，玄妙合真，空虚无事了。”（陈致虚《陈虚白规中指南》）。闵一得说：“以零露所结之霜为喻，以明迹之可见持之不得，乃是虚空粉碎之象。形容金丹，于无相中生实相之妙。故曰紫金霜也‘○’。”“清静自然，纯一不贰，三百日功夫。此后尽可逍遥物外，游戏人间，去来无碍，道合自然矣‘○’。”“此际自须更进一

层，必俟温养，圆成方可得手何则。盖吾之神炁自开关窍，以来一味直养无害已。塞天地而贯三清，只候我完太极于虚无自然之中，再发起一点先天无极元阳真炁，我即凝定如初，即是神归炁穴，一任掀地翻天，固结不解，如是片晌功夫阳神得。元炁贯注遂尔现形，可以飞升变化，可以寂定安居。论其体质，则耳闻九天，目视万里，不食不馁，饮酒不醉，口能乾汞，腹可蒸饼。论其应用，则身有光明，万神朝礼，可以役使雷霆，开晴降雨，鬼妖见而丧魂，精怪遇而亡形，仍自对影无心如如不动，包罗万象，温养元神，自然与天地合德、日月合明，是为合元，元神成就，待脱胎化与道合真。”（闵一得《还源篇阐微》）。这就是说炼虚合道以后，即为神仙，神通广大，变化无常，妖魂鬼怪闻风丧胆，三清尊神召入玉京，敕之罗列仙班。

第四节 北派修炼方法

一、北派的筑基方法

北派功夫主张清修，强调清静不二法门，因而其筑基方法亦在“虚无”二字。打坐之时，“忘情忘形，委志虚无，一念不生，静中至寂”，自然“天光自发，不内不外之间，若有一物或明或隐，乃玄珠成象。”（王重阳《五篇灵文》）北派功法认为，神依形生，一点先天在人身中，个个不无，人人本有，只因世人迷真顺情，情境既熟爱河，流浪欲海波深，如有觉悟之人，得遇真师指点先天一炁，便会“药从外来，依形而生”。（王重阳《五篇灵文》）

修炼之人，若能“委志虚无，寂然常照，身心无为，而神炁自然有所为，犹天地无为，而万物自然化育。”（王重阳《五篇灵文》）这是因为：“静极之时，神抱于气，气结精凝，结成一粒金丹，永在丹田之内。”（王重阳《五篇灵文》）

简单地讲，北派的筑基功夫不采取内观、存想、闭息、导引等任何方法，只在于一个“静”，认为“静极生动”，自然会进入炼精化炁

阶段。

二、北派炼精化炁的方法

北派称炼精化炁为五行颠倒龙虎交媾，并有图诀。诀曰：“龙是心液上正阳之气，制之不上，出若见肾气，自然相合。虎是肾气中真一之水，制之不下走，若见心液自然相交，龙虎交媾，得一粒如黍米，形此一法，号曰龙虎交媾。只此便见药物也。采药之法，人多以子时肾气发生，午时心液降下之际行功。若无事牵制则可，若有事又是错过。殊不知法乾坤之妙，举肾气则是子，降心液则是午，不以时刻皆可。但初行之法，闭目内视，中宫绝虑忘思，冥心满口，含津勿吐勿咽，到此便饮刀圭之事。别有口诀，不敢开写，微微敛身，并不升举，盘膝升身正坐，（跏趺不得，只如常坐）左手兜起外肾，有乎掩生门（脐也），塞兑户（口也），开天门（鼻也），是为玄牝之门。须要一刀割断，然后鼻中入气（入者为吸，为息，为阴，为水，只要柔欠入息，使鼻内无闻其声）。以意轻轻送入中宫，至尾闾（所谓充开混沌池，擘裂鸿蒙窍）。气极乃从夹脊三关至鼻中，轻轻放出（出者为呼，为消，为阳，为火轻轻放出，使耳内无闻其声），听气自出，意且不可离中宫。（意者，性也。神也，真土也。黄婆也），但所入气息，入中宫，与元阳真气相接相合（经云：接天地无涯之气，续父母有限之身，即天地合其德也哉）。使水火二气，上下往来相须（天地升降一同也）。勾引肾中真气（铅也，虎也）心中木液（汞也，龙也）。交媾，混合于中宫（谓之五行俱全，和会一家）。自然畅美。（经云：气入脐为息，神入气为胎，胎息相合，名曰大乙含真）。此谓龙虎交媾，便是药物。一才有药，如母有胎，便觉中宫有物（所谓圆陀陀、活泼泼），当用火符炼煮，方得药物不散。”

在行持之时始觉咽喉干燥，以觉心冲，次觉无味，如哑巴吃黄连其味难说，是气交合，又叫交媾。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，号称内丹。如龙有珠，龙之有珠，可以升举。人有内丹，自然长生不死。

有口诀说：“阴有阳兮阳有阴，阴阳里面更重寻。学人不达玄微理，虚度光阴漫用心。”就是说肾水为水中生气，号称真火。火中暗藏真一之水，号称阴虎，心火。火中生液，号称真水，水上暗附正阳之气，称为阳龙，故龙虎非是肝肺之像，乃心肾之真阴阳。二物混合为一，当用意便在子时。自然凝结（须知冬至，不在子时）。形如黍米之大，每日得一粒，僧人名为舍利，道士号曰玄珠，每日增真气一丈，延寿不可计数，三百日气结丹凝，状如弹丸，色同朱橘，自可长生不死。

又有诀说：“五行颠倒术，龙从火里出。五行不顺行，虎向水中生。阳龙元向离宫出，阴虎还从坎位生。二物会时为道本，五方行尽得丹名。”

行持之时，必须掌握火候，亦称运火行候。火有心、神、性、离、日、意等意思。前面采药二气升降之际，不以意守，中宫药物如何得住？如何得运转？圣人藏隐以日（太阳火）。归一寸土（中宫）。戌时和子时，即指意。神性所谓出入无时，是因为不知道他的动向。一绕二气升降，采药便加时，在中宫行火（火候图说：从外簇年簇月簇日簇、时居中，经说：斗柄运周天，在人会攒簇。又说：火功若用三千日，妙用无方一个时，便是这个道理）。中宫即对子宫，意一指一阳自生（经说：月之圆存乎，口诀时之子，妙在心传。二炁如月之二弦，两个半月相合，则图意到中宫，便是子时）。复卦起行至三阳，水金两停，膀胱至脐和暖，应地天泰卦，到此只要把捉，一尘不着（无思念也）。方得龙虎交媾，渐而阳气向上，以至满身遍体和暖，应乾卦药物透顶，亦如风雨潮浪，沸滚药熟，化金液如冷泉自降，是应篡卦渐凉，至济应否卦，丹田火气渐微，应剥卦是一周天，此法号称周天火候。用时行之，微微敛身，轻轻胁腹，凝息数定，铢两默运，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，直上轳轳穴，天关（在脑后）。入昆仑，复下丹田，周流运转不绝，北方正气（肾气）为河车，所谓河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。中宫是机（意），触机天关即应，所谓神机密运。

有诀说：“神入气为胎，气入脐为息。”

上述方法可以依时而用，脐腹气聚自热，若用补虚益气，春三月下火四两，夏三月下火六两，秋三月下火八两，冬三月下火二两。若用炼龙虎交媾，第一百日下火五两，自酉至亥，第二日下火十两，自申至亥，第三日下火十五两，自午至亥，三百日火足丹凝，纯阳气生，凝息数念珠一百个，是为一铢，二十四铢为一两，计数珠加减随时。

有口诀说：“脐腹运心方是火，含津引息始成丹。学人不达玄微理，虚度时光过百年。……初时不数火，交关节过可半年，正月一日下火方数火。”这就是说：心为五阳之主，肾为五阴之主。五阴升而水，五阳降而为火。当用乾之时，以心气下入丹田，号曰进火。若用补虚益气，当常行用之数，一周年夺十年气，补十年虚。若行地户之时，龙虎交媾法，心肾之真阴真阳，凝结成黍米大，下还黄庭，计定数而进火候，三百日足。曰阴内炼阳火，自合周天。此火候之法不以龙虎交媾上下火候，是为安乐常行之法。若用龙虎交媾，相兼而行，是为炼丹抽添之火五两，炼精成汞，十两炼汞成砂，十五两炼砂成丹，三百日火候不差，自然丹就纯阳气生，内炼五藏，号曰炼气成神。外炼四肢，号曰炼形服气。若不炼五藏，不炼四肢，止是丹成，自可长生，若用炼形而曰地仙，形神俱妙。若用炼气而曰神仙，弃壳超凡。

有真人说：炼质不交阴鬼壮，烧丹母使火龙飞。佳人才子正当年，花落黄昏聚会难。不避主人肠欲断，时来须索闭阳关（如不行火候，不内炼系小成法，安乐延年，背后三关通，曰三田反复中宫，五行运用曰五行颠倒，渐入中成长生不死之道，乃曰陆地神仙）。

三、北派炼炁化神的方法

北派炼炁化神分为三田反复肘后飞金精、三田反复金液还丹、五气朝元太阳炼形、神气交合三田既济、五气朝元炼神入顶五步，并有图诀。

第一步三田反复、肘后飞金精。此法简称肘后飞金精，所谓肘后飞金精为一撞三关入脑，在子时后、午时前，气生之时，披衣正坐，

握固存神，先存后升，先升后偃。凸胸偃脊，以开中关。平坐昂头，以开上关。先升后存，下腰自腹渐渐举腰，升身而凸胸偃脊，以开下关。

下关开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，长生不死之法。年少行之不老，老者行之还童。有口诀说：“肘后金精节次般，存身偃仰过三关。学人能悟玄微理，返老还童自不难。”（丘处机《大丹直指》卷上）就是说在子时将肺中精华之气（名金精，在肾中）用上述方法，自尾闾穴下关，搬至夹脊中关，自中关搬至玉京上关。节次开关以后，一撞三关，直入泥丸，不止补脑之虚，延年益寿，返老还童，而又抽肾之气，不犯黄庭，但得下火炼方，纯阳之气即生。老人衰老，应该按照前面的方法下功兼修，不可单行此法，这样才可以返老还童，不超过百日面红骨健，气壮身轻，若以龙虎交媾，周天火候，三件相兼，并行抽添铅汞，渐而延年益寿。抽添之法，就像采药行火之候，阴魔所挠，缘入邪念，恐把捉不得，肾气顺行向下走泄，谓之危险，即当抽铅（出气为铅，肾中气）添汞（入气为汞，心中气）。如入气至中宫留住，其出气以意引过尾闾穴，升身偃脊，抽提外肾，使气从尾闾入夹脊双关，直上天关，入昆仑，使龙（元炁）不上奔，虎（元精）不下走，邪念即止，如气未觉，遇再偃再抽，直使气过，才算肘后飞金精之功完成。初行十分费力，时间长了就会变得容易。这就是“高以下为基，深以浅为始”（丘处机《大丹直指》卷上）的道理。

假如修炼者单行龙虎交媾，只能补虚益气，活血注颜；单行火候，只可悦其肌肤，壮其筋骨；单行飞金精法，只可返老还童，健骨轻身。于是有真人曰：“顶戴蟾宫一朵花，朝游蓬岛暮还家。能乘乾马奔龙骑，解使坤牛驾虎车。”又曰：“玉京山下羊儿闹，金水河边石虎眠。金针挑出双蝴蝶，盘旋飞到楚王宫。”连同上诀，是为三诀。修炼之人，“若能通行此三诀，甚为有益。盖龙虎相交，一物如黍米，还黄庭中，若不用火候，不能炼之凝结，其周天火候止是虚气，聚在丹田，不得龙虎交媾，玄珠不能留之安住。二法已是相须，二用肘后抽肾气入脑，不全阴中之阳，前犯纯阳之丹，玄中玄，妙中妙矣。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，睡梦自然减少；三百日饮食自绝，寒暑自耐，涎汗涕泪自无，病厄灾难自除，静中时闻远乐之声，默室渐见红光之色，若见此景，勿疑是为小验，至诚行之，神异不可备载。”（丘处机《大丹直指》卷上）

第二步三田返复金液还丹。还丹有小还丹、大还丹和金液还丹之分。肺为华盖，咽喉为重楼，口为玉池兑户，鼻为天门天柱，眉间为玉堂，额为天庭，顶为天宫，耳为双市门。肾气，传肝气，肝气传脾气，脾气传肺气，肺气传心气，心气传脾气，脾气传肾气，是为五行循环，曰小还丹。上田入中田，中田入下田，三田返覆，曰大还丹。金液还丹的方法为，升腰举身，正坐双闭，两耳勿令透出，舌舐上腭，有清凉香美，津液不漱而咽。

肘后飞金精，节次开关，已至一撞三关，金精入脑补髓益气，既而面红骨健，颜嫩身轻，就在这个时候，唯一的是要升腰平坐，不昂不偃，自然觉得真气入脑，急用二掌紧闭两耳，自然肾气入脑造化，金液下降与淋灰相似。每日下火一两，就害怕火多火少，火气多则头痛，火气少则金精不飞。必须行加灭，如行火太猛，遍身壮热，不可再进火，恐火炎熏烧头目，太阳穴作痛，口舌烧破，必伤药物。当减息意，离中宫，听火自然，无不相伤，却不要外思邪想，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，若思念产生，即是尘垢。尘即是阴。阴即是魔。被魔所障，三关即闭塞不通。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。《悟真篇》云：刑德临门，药相之到此，金丹宜沐浴。二月三阴三阳和暖，花木正开，忽被阴寒风雨所摧，不能结子，谓之德中有刑，如行功阴魔即会作障。八月三阴三阳温凉，万物渐肃杀之时，得天气和暖，花木回芽再开，谓之刑中有德，谓守正止念，却可得阳和。所谓沐浴防危险，妙用在抽添。

有口诀说：“河车搬运入昆仑，须是牢关双市门。击动震雷霹雳鼓，急收甘雨洒乾坤。”（丘处机《大丹直指》卷上）就是说第一步龙虎交媾，周天火候，肘后飞金精，单行是安乐延年二三百岁，走不出

五行颠倒循环，生成传送之功用。功不差收，炼一气而已。此金液还丹，不只是补脑益髓，而是抽铅添汞，渐渐有还童之功，脑实髓满，用法制之，神水自上腭而下，清凉甘美，复自肺间下入黄庭，号称金液还丹。一如压丹之虚阳，二气以变丹砂为金，叫作金丹。金丹一粒，自可长生，与天地齐久，所以叫作中成。修炼的人不下前段功夫，直接修炼金液还丹，不用法取之，神水不降，纵或致功，强迫使顶水下降，并无甘美之味，会使人脑虚疾多，这种做法对人没有好处。

初行此段功夫，“渐觉丹田，黄庭，有物和暖，真气上行，耳闻风雨之声，渐渐顶内有箜箏金玉之音，腮门内谓之天池，有金液沸滚，如凉泉降下，或流面上，或流上脑，或如珠露之状，或从上腭入口，其味甘美，久则顶内如笙簧琴瑟丝竹之音，又如鹤唳猿啼蝉磬之声，诸般自然之韵，无所比拟。但初行时，梦中闻霹雳之声，是真气冲开顶阳骨，以通九宫。神初入室（中宫），乍超向上，须自惊恐闭目自坐之际，或时一大物惊跳起，开目却无，是阳神未壮，切勿惊惧著念，久而神壮，自无隐显莫测，变化无穷，将来自知。凡见闻皆不著相，但听其自然，若著相，即是幻也”（丘处机《大丹直指》卷上）。真人有诀曰：“琼浆酝就从天降，灵药生成任海枯。饮酒须教一百杯，东游西泛自梯媒。从来神水出高源，奔出黄庭顷刻间。”（丘处机《大丹直指》卷上）

第三步五气朝元太阳炼形。此法简称太阳炼形，在冬至阳生四时（子、午、卯、酉）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。四时有空便行，升腰不动，丹中五气纷纭自内发起，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，可以走趁奔马，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，五气朝真。气聚而不散，再用前面的方法，搬运内传五藏，外遍四肢，五气炼形，凝而不衰。号曰形神俱妙，与天齐年。

有口诀说：“丹就自然朝五气，气真方可现元神。炼形换骨非凡

客，自是长生物外人。”这就是说金液还丹变为金，其中纯阳气生是为气中有气，已经是陆地神仙，可与天地同寿。古今上真再举，丹中纯阳之气升入四肢，号曰太阳炼形化气。自然形神俱妙，随五气而换骨易容，自耐寒暑。昔日衰朽之姿，炼之端正。昔日枯槁之形，炼之红润。何止返老还童，而又身轻骨健，乘风而举，跨雾而行，号为南宫飞仙，尘中羽客，虽未弃壳，升仙而已。升腾自在，当为地仙之上品，神仙之下流，皆因丹田五气炼形，外遍四肢。炼形之功，不算是小事。（丘处机《大丹直指》卷上）

有口诀说：“五马不调金水伏，一龙常驾火云飞。天下都游半日功，不消跨凤与骑龙。五气不调丹已就，一阳外遍火轻飞。”

第四步神气交合三田既济。此法简称水火既济，既济指系中长生不死，顶中神水下降丹田，真气上升。用阳时中刻，平坐伸腰，一撞三关闭耳，神水下降，伸腰举腹，鼻引长息，默运心火上升。细而言之，就是在震艮之时，一撞三关，金精入脑，补之数足，面红肌白如膏，后身轻，方可一撞三关，金精入顶，紧闭两耳，使肾气不出，并入天宫造化，金精下降，与淋灰相似，自上腭间清凉美味，神水满口，若咽之归黄庭，号称金液还丹。当此上腭，有甘美水降下，咽便以伸腰举腹，默运心火，暗引丹田真气上升，而又鼻中出息，同举真气，遍满四肢，上水下火，相见於重楼之下，号为既济。

有口诀说：“顶中神水入中源，丹里真阳返上田。水火合来为既济，庭中升入大罗天。”（丘处机《大丹直指》卷上）这就如同土之既济为瓦，瓦可得千年。木之既济为炭，炭可得百载。人欲长生，无出于既济之法。是还丹炼形，同用其功。金液还丹，化丹成金，太阳炼形，形之如玉还丹，未还之际，形炼欲起之时，水上火下，相见於重楼之下，而叫既济之时，当用地天泰卦。子时之后，每次一粒如金粟形状，颗颗还於黄庭，每颗生金光一道，搬运出放皮毛之际，金光满室，何止长生不死，是为即将弃壳升仙的时候。

真人有口诀说：“两曜铸成七宝殿，一渠流转入琼浆。水火都来相济间，卦后变成地天泰。阴阳升降两相兼，水火交加入下田。既济无差真气足，金丹一粒万千年。”（丘处机《大丹直指》卷上）

这里值得注意的是金液还丹、太阳炼形、三田既济，是为长生不死之法。所以说中成之法，须是小成法，见效相续而行之，行之不差，见验自速。修炼之人不行小成法，直要中成而求长生不死，不只见效自迟，而又从劳心力，虚度时光。还丹时神水不下，炼形时丹火不升，既济时水火不交，反讥谤神仙为虚语，不死为妄言，这是不可取的。修炼的人以龙虎交媾而为精，火候充足而为丹，用金精补其脑虚，使其还丹变成金丹，用丹火炼其真身，又使既济之法相互兼用，而行善不可加。若不兼行六法，速要烧丹。纯阳之气，炼气成神，速要炼气之真灵，炼神合道，这是金液还丹，至于太阳炼形，三田既济，不必要再行了。这三种诀窍古今上真往往万劫秘传。中成之法，以还丹、炼形、既济的人，大都以留形住世，非金丹不可延年，非炼形不可换骨，非既济不可不死，又以无丑陋，真人少衰弱，神仙又易形而留俗状，不既济而留凡骨，将来弃壳，自离超神，也迟了。若还丹炼形既济之后，一百日静中四象，周匝内观，五气纷纭；二百日目见金花，体有圆光，青气出顶，紫雾盈室；三百日神灵知前后事，真气可乾，外汞体轻，可履风烟，骨坚可齐天地。若见此境，勿疑是为小验。志诚行之，神异不可具载。

第五步五气朝元炼神入顶。此法简称炼气成神，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，此为炼五脏之日。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，此为炼五脏之时。下功时依前时用法，幽室静坐，上香一炷，叩齿二十四通。升身平坐，内观所炼之脏，鼻息绵绵若存，静极气生，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。

有口诀说：“应日随时自不差，五神会处起河车。静中真象朝元后，犹恐阴魔作外邪。”（丘处机《大丹直指》卷上）这就是说，以丹中纯阳之气随日，定时炼肝，二十四日青气出现，二十日阳神自出。气为神体，神为气主。炼心肾肝肺皆如之，其脾神脾气随四时正气，亦以共升，静中内观，壶中别有山川，物象成形，两昧分胎，防其阴

鬼外魔，七魄三尸相随，杂天真以乱阳神。不能得上入天宫，自有内观起火之法，推以炼气，气聚为神，不可差其时也。自然气现神出，五方真气合出本色，五气阳神名出真形，升而上入天宫内院，是为合神入道之时也。若人三百日行火候备足，不炼还丹，不炼形，不既济，直行此法，以丹中纯阳之气随日，应元气所传而炼五脏，也算是捷径。号称夺功并法。若人欲住世间，而愿为长生不死，当用金液还丹，太阳炼形、三田既济。

真人口诀说：“三岛紫烟笼凤彩，九天红日炼龙精。《中黄经》曰：肝生东方，其色青，炼之青气出身腾。肾水北方，其色黑，炼之应时黑气出身。立纯阳气满五脏中，神升本色入天宫。”（丘处机《大丹直指》卷上）

四、北派炼神还虚的方法

北派称炼神还虚为内观起火炼神合道，此为大成之法，能令人超凡入圣。届时丹中纯阳气举之，入四肢，号曰焚身入五脏。号曰炼神出身。号曰降魔入顶。号曰弃躯壳。此诀号曰：内观起火，本无时候。每日有暇，举起为念。略有行持，终日静坐。神识内守，一意不散，常常升身正坐，默观五脏，惟要分别真假，勿令阴魔乱真。其中内观之法，止是静坐升身，举起丹中纯阳之气。内炼五脏，气附神像，上入顶中，外炼四肢，气迸金光，外出神体，长久神便合为道。弃壳升仙，谨防阴鬼外魔三尸七魄，假托形像，以乱天真。混杂阳神，不能合道。所以不计昼夜，常随气转，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。五色气出，壶中真境，不同尘世，车马威仪，胜及王者，不厌升身起火，真假自然两向。有口诀说：“旌旆威仪处同，内观形象满壶中。再三焚起焚身火，嘹亮笙簧入上官。”这就是说炼气容易，起火甚难。默运丹中纯阳之气，随日随时以炼五脏。气真自现，神真自出。相照上升，并入天宫，防其阴鬼外魔，以假乱真。当此之时，气随神升，神附气起。从中田入上田，阴鬼愿人速老，外魔不喜人安。虚生队伍，妄起浮华，亦傲阳神相杂而升，谁为真像，谁为假形。混杂难别，笙簧四围，车

马并起。欲要辨别，莫若频起丹中真火。一曰焚身，二曰降魔，三曰去三尸，四曰逐七魄，五曰集阳神。静中内观，自然明朗。惟见炎炎火中，人物交杂，少间歌乐上起者，自己阳神；哭泣去者，身中阴鬼。须臾火息，壶中清静，功不可再。切防十魔续来，盖以阴鬼外魔，多生巧作，缘业来乱真神，内观当可分别。此十魔君为：或而满耳笙簧，触目花芳。舌有甘味，鼻闻异香。情思舒畅，意气洋洋。如见，不得认，是六欲魔，一也。或而和风荡漾，暖日舒长。迅雷大雨，霹雳电光。笙歌嘹亮，哭泣悲伤。如见，不得认，是七情魔，二也。或而琼楼玉阁，蕙帐兰房。珠帘翠幕，峻宇雕墙。珠珍遍地，金玉满堂。如见，不得认，是为富魔，三也。或而出将人相，威震八方。车服显赫，使节旌幢。满门青紫，靴笏盈床。如见，不得认，是为贵魔，四也。或而儿女疾病，父母丧亡。兄弟离散，妻子分张。骨肉患难，眷族灾殃。如见，不得认，是恩爱魔，五也。或而失身火镬，堕落高岭。临刑命丧，遇毒身亡。凶恶难避，猛兽逼伤。如见，不得认，是灾难魔，六也。或而云屯士马，兵刃如霜。戈矛间举，弓弩齐张。争来残害，骁捷难当。如见，不得认，是刀兵魔，七也。或而三清玉皇，十地当阳。四圣九曜五帝三官。威仪队仗，往复翱翔。如见，不得认，是圣贤魔，八也。或而仙娥玉女，罗列成行。笙歌鼎沸，对舞霓裳。双双红袖，争献金觞。如见，不得认，是妓乐魔，九也。或而几多殊丽，艳质浓妆。兰台夜饮，玉体轻裳。假人娇颤，争要成双。如见，不得认，是女色魔，十也。事实上许多修炼之士，久乐寂淡，乍见繁华，往往认为真境。因循不出凡躯，是为困在昏衢。止为陆地神仙，不能超凡入圣。举人目前见在，不认外境，可以进道，渐得成功。学人内观，不以丹中纯阳气炼五脏，五气真神现五色，十中笙簧并奏，队仗齐升，当时阴鬼外魔假心，形像相杂，而入天宫。速速升身起火，火中山军自散，哭声四向而去，歌乐转盛幽幽高上。须臾火过清凉，静中山川秀丽，内观天地有朗，是为壶中真境。不可便认无事，少间十魔续来，当此之时，如梦非梦，似醉非醉，五神真灵已入天宫。中区四大，主心平正，恍惚之中，不可认贼为子，以邪为正不止。因而不出凡躯，又而流入邪中，或而风魔，或而狂邪，及成神气，虚神慧之

不足，实为前功尽弃！遇此魔境，升身起火，不厌数多。常常内观，不拘昼夜，以至火起。天地之间，并无一物，上观惟天，下观惟地，四观都无。静中时闻乐声，忽有异香，当时有验，不比以前。肢体常似升龙，是神仙弃壳之时出现。围坐前有红光，状同莲花，遍身有真气，色若金光，五行真气，合而为精、气、神，三才异宝，合而为自然之道。收神再入黄庭，永却长生不死，所到处阴神来现，乘风履云，往复尘中，更无渴寒暑。若以升神，复入天宫，调神出壳，是曰真人弃壳。山中百日，山中生玉弃壳；水中百日，水中生玉弃壳。了当真身出外，是曰神仙当返三岛，不在风尘之内，所谓弃壳升仙，而有五诀在左。

五、北派炼虚合道的方法

北派称炼虚合道为弃壳升仙超凡入圣，认为此是无为妙道。此法号曰：炼形合道，弃壳升仙，本法无时，明有五法。海蟾子以鹤冲天门，静中以真性如鹤冲天门，出外自然，身外有身。西山十二真人王祖师曰：以花树出静中，以花树回望，不失本性，既出自然，身外分形，黄帝以火龙出静中化，火龙上踊，自然身外有身，号称清净法身。钟吕二真人皆用红楼，出静中以上三级，红楼层层，上毕便跳，自然弃壳。

这里需要强调的是：炼神合道，弃壳升仙，功到自然。此僧人人定以来，坐化道士，入静以出，阴神皆为清虚之鬼，非为纯阳之仙。冥冥无像，终无所归，学人何其误耶。殊不知炼精为丹，而后纯阳气生，炼气成神，而后真灵神仙超凡入圣，弃壳升仙。而曰超脱万万世，神仙不易之法。

有口诀说：“功成须是出神京，内院繁华勿累身。会取五仙超脱诀，炼成仙格出埃尘。”（丘处机《大丹直指》）这就是说修真之士，功到炼气成形，皆不愿长生住世，速要内观，而炼神合道。降魔魔散，炼神神聚，急忍无断因循，不弃凡壳，是因为困在昏衢，止为陆地神仙。大抵有身有患，无家无累，古今共言，辛勤功到，无为争忍，恋躯不出，故弃壳升仙，出顶炼神，超凡为仙。世人不善修炼，直要弃

壳便成仙道，何其误形。幽室静坐，绝虑忘思，外境不入，内境不出。形如槁木，心若死灰，神识内守，一意不散，定中以出。阴灵之神，冥冥无像，非为纯阳之仙，纵得出壳，何其艰难。古今上真皆传弃壳之法，诚非难矣。功到自然内丹成就，纯阳气生而本灵神现。内观识认，弃壳超脱。次第相须，自然化火龙而出顶中，身外有身，并无弃相。始于一步两步，次以三里五里，出入不差，往来无惧，然后寄壳於山川之中，永作蓬莱之侣，此是弃壳，全在前功证验，节序不差。自然神仙升神出顶，然而上真留此数法，调出入者，盖以学人久受驱驰，昼夜用功不已，内观神聚，恐认魔境，流入邪道，徒劳心力，废堕前功，故为不厌详言，又虑学人功到内观，魔散神集，二物入天宫，繁华万倍。犹恐认为仙境，不免再陈弃壳之诀，弃壳不难，功成方合自然，所以诀中有花树皂盖，以记本体招神入壳，有鹤冲龙跃以升阳神，令神出身弃壳升仙。古今上真有轻传而不秘者，九祖永受地狱，以修真之士功到自升，不可不行。古今学人应该慎重。

第五节 东派修炼方法

一、东派的筑基方法

东派的筑基方法用先天无极图来形容，称“五行不到，父母未生，真空本体，清静圆明”。看来东派筑基强调的是清静澄神，认为“先天混元真乙之炁为生天生地生人生物之根，方其未有动机，故溟滓无光，声臭俱泯，谓之无极。在人则至静无感，寂然不动者当之。而佛氏所谓真空，儒者所谓未发，亦不外是。《老子》云：常无欲，以观其妙。《易·系辞》云：圣人以此洗心退藏于密。《圆觉经》云：惟取极静，由静力故永断烦恼，竟究成就，不起于坐便入涅槃。三教圣人同一宗旨，但作用不同，故有三者之别耳”（陆西星《金丹大旨图》）。这就是三教圣人在入手时都强调洗心入静，摒除凡世的一切欲望与烦恼，从而达到一个混沌无我的状态，以至静而生动，动而产元炁。

二、东派炼精化炁的方法

东派炼精化炁的方法用太极未分之图来形容，称“虚无生一，混沌玄黄，体具未分，中有阴阳”。这就是说在虚无至静中真元之炁便会发动，调节阴精与阳神，使精化炁。陆西星认为“《悟真篇》云：道自虚无生一炁，便从一炁产阴阳。太极者，阴阳体未分之象也。《老子》云：道生一，一即太极也。其在吾人是谓玄牝。盖玄牝者，乃真精妙合自然而成。所谓无中生有，虚里造实，乃神炁之根，而性命之窍也。《老子》云：当有欲，以观其窍。窍之学遂为千古圣真立命之基，而圣功于是乎生，神明于是乎出矣”。就是说调合阴阳二气，把握人体玄牝之门，使真精化为真炁。

三、东派炼炁化神的方法

东派炼炁化神的方法用太极分阴阳之图、阴阳互藏之图和坎离交媾之图来形容，称“一炁既判，两仪始分，重为轻根，静为躁君”“阳中有阴，阴中有阳，西邻东舍，精炁互藏”。说明东派将炼炁化神分为两步来完成。

第一步是在炼精化炁后，不骄不躁，以静为主，使静极生动。陆西星说：“《老子》云：道生一，一生二，是太极分两仪也。两仪分，则天包地外，地处天中，而阴中有阳，阳中有阴之妙寓于其中矣。何者，自虚无而生一，炁是静极而动，阴中之阳也。两仪分而天包地外，地处天中，是动以涵静，阳中之阴也。邵子云：阴阳之精，互藏其宅。故丹法阴中用阳，阳中用阴，而当以静为主焉。《老子》云：重为轻根，静为躁君，盖能静。是谓抱元守一，而可以复归于无极矣。”（陆西星《金丹大旨图》）就是说炁将运行之时，必须抱朴守一，主之以涵静，使阴中一点真阳与阳中一点真阴互藏其宅，火候一到，便相互交媾，炁凝神生。

第二步是涵静至极后，阳中之阴化为乌精（元炁），阴中之阳化为兔髓（元精），也就是产生金丹小药，二药合而为一，便是大药。陆西星说：“天地既判，日月运行，照耀交光，而造化生焉。日月者，

天地阴阳之精也。于卦则为离坎，离中之阴是谓乌精，坎中之阳是谓兔髓。丹法以乌兔为药物。故阴中用阳，阳中用阴。所谓东入西邻，西归东舍，不过识互藏之精，盗其机而逆用之耳。”（陆西星《金丹大旨图》）这就是说前段功夫完成后，心中的元炁和肾中的元精就会运行。二者相互摩荡交媾。这就好像太阳和月亮，为天地阴阳的精髓。从八卦的角度看，离卦中的阴爻就是元炁，坎卦中的阳爻就是元精，在内丹中二者就是药物。这也说明了阴中有阳，阳中有阴，这就好像人间的左邻右舍，相互往来，交媾而凝结成先天大药。

第三步是大药产后，先用火猛功而采之，后以温火而养之，使炁凝而化神。陆西星说：“古仙造丹莫要于采药，而药物有铢两，采取有时节，颠倒有法度。其要在于月出初庚，铅生癸后，而子南午北，互为纲纪，别有口诀，不著于文。”（陆西星《金丹大旨图》）就是把握火候，采炼药物，使之凝固，便是炁化神。

四、东派炼神还虚的方法

东派炼神还虚用成丹之图来形容，称“乾坤交媾罢，一点落黄庭”。这就是说炁凝合，化为金丹，落入丹田，再通过河车搬运，进入上田，以意乳哺，等待冲关。陆西星说：“《悟真篇》云：虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠。又云：药逢气类方呈象，道在希夷合自然。要知此中一点，不谓之铅，不谓之汞，而谓之丹者，乃日月交光，阴阳和气，自然而成，故丹之为字，象日象月。”就是说虎为元精，属阴；龙为元神，属阳。龙腾虎跃，阴阳搏聚。虎出屈而生风，龙出潭而浪涌。阴阳交会，性情合一，入于中央丹田，先天真一之炁自虚无中来，凝为金丹。至此“丹在身中，非白非青，盖以为青龙白虎，则尚属之两家，既归身中，则混合为一矣，故云非白非青也。或问何谓金液还丹？曰：以其既失而复得，谓之曰还，以其采取水中之金合以已汞而成，故曰金液”。就是说丹成需要还丹，使神还虚。附言：东派功法还有天元、地元、人元的说法。筑基阶段大致与其他派别相同，筑基坚固后，人元、与天元合修。人元即男女双修，但

仅限于夫妇关系同修，适用于已破体之中、老年夫妻双修，采取竹破补竹，人破人补之法。天元即炼精气神三宝，入于上乘境界。地元则指外丹烧炼而言。总的看来，东派丹法从逆用逆修的原则出发，借气修气，假命续命，聚气开关，追摄栽接，其诀不肯轻传，得其诀者，清修百日之后，用真鼎一次，片时即可结丹。丹诀要在火候，明末朴真道人《玄寥子》说：“东派之开关展窍诀，提吸追摄诀，过关服食诀，较印度瑜伽术与密宗双修法中所用者，尤为上乘而简妙。”

五、东派炼虚合道的方法

东派炼虚合道用周天火府图和還元图来形容。周天火府图称“进退符火，周天数卦，三百功圆，脱胎神化”，强调“此中得意须忘象，若究群爻漫役情”（陆西星《金丹大旨图》）。就是说采取进阳火退阴符的方法，来烹炼和温养金丹。還元图称“三年九载，面壁功深，返于无极，与道合真”（陆西星《金丹大旨图》）。陆西星认为“功夫到此一句说不得，一字用不着”（陆西星《金丹大旨图》）。就是说功夫炼到此步，即可以冲关，冲关后便是与道合一，化为仙真。

第六节 西派修炼方法

一、西派的筑基方法

西派的筑基功法比较繁琐，在下手之前要先开关，开关后才能进入筑基炼己，并且筑基还分为小筑基和大筑基。小筑基中还配合外炼己功夫，大筑基中还配合内炼己功夫。

西派功法最初亦采取打坐为入手法，只不过时间选择在深夜。李涵虚认为：“深夜打坐，清静自然……夜来气清，息调神往。”（李涵虚《道窍谈》）一般是：五更天时盘坐，坐到巳时（9：00—11：00）起来，坐时不忘不助，若忘若存，寂寂惺惺，圆圆明明。

打坐进入状态后，便可开关。所谓开关，为开关展窍。中年学道者，只要凝神有法，调息有度，阴跷气萌，摄入鼎内，勿忘勿助。后天气生，再调再烹，真机自动，乘其动而引，不必着力开，而关自开；不必着力展，而窍自展。真气一升于泥丸，于是河车之路可通。全凭自然而然。乘乍动而又静之际，微微起火，逼尾闾，逆流天谷。自然炼精化气，灌注三宫。以后复得外来妙药，擒制吾身之真气，令其交绝，同落于黄庭之间，结为朱橘，是为内丹。

展开关窍后，便进入小筑基。摄元阳而入内鼎，有胎自己绵绵，然后生后天之药，而行玉炼之功。此时要配合外炼己，万象皆空，一尘不染，即古人对境忘情之旨。

小筑基后，进入大筑基。养灵珠而生外铅，金水溶溶，勤行周天之妙，而完尽性之功。此时要配合内炼己，河车之事，玉液之功，即《参同契》“内以养己”之内容。

至于河车之功，在筑基中十分重要。自筑基以来，金鼎充足后，调内息，凝内神。神息相依，风火交合，忽然而灵芽吐萌，气机生动，即起河车以炼之，使之自下往后，由督脉进，逆流天谷，而返中宫，此得药当行之事也。……其妙在意守于内，神取于外。神守内庭，只贵凝，而不贵运，运则必用意，周天之妙，外运逸，而内掌劳，故内掌必以意挡之。……真意居中，调遣呼吸，以内应外。详细做法为：“运气开关，所以开关筑基，得药结丹也。其中次叙，从虚空中涵养真息为始。收心调息，闭目存神。静之又静，清而又清。一切放下，全体皆忘。混沌沌沌，杳杳冥冥。功夫到此，如天之有冬，万物芸芸，各返其根。如日之有夜，亥漏沉沉，各息其心。此无知、无识时也。谁晓得无知、无识之际，才有一阳来得，恰如冬之生春，夜之向曙。蓦地一惊，无烟似有烟，无气似有气，由下丹田薰至心阙，使人如梦初醒。初醒之候，名曰活子时。急起第一河车，采此运行，迟则无形之气变为有形。此气也，名壬铅，名后天，又名阳火，故曰子时进阳火。何为进阳火，学人把初醒之心，陡地拨转，移过下鹊桥，即天罡前一位。誓愿不传之真诀也。此心名曰天地之心，又名妙心，又名元神，又名真意，又名玄关发现。移至尾闾，守而不乱。霎时间真气温

温，从尾闾骨尖两孔中，透过腰脊，升至玉枕，钻入泥丸。古仙云：‘夹脊双关透顶门，修行路径此为尊。’即此。愚人不知运气，便要舌舐上腭，以承甘露。吁！可笑亦可怜也。皆不得师之过也。须知运气一道，只可引气入喉。《黄庭经》曰：‘服食玄气以长生’，因此阳火之气紫黑色，名曰玄气耳。服食之法，须要口诀，乃能送入气管。否则走入食管。否则走入食喉，从何处立得丹基？须把这阳气送下气喉，至于玄膺，乃化为甘露之水。《黄庭》曰：‘玄膺气管受精符’，此之谓也。玄膺名玄雍，又名玄壅，言人之气到此壅塞也。俗人不知玄妙，气至泥丸，就想他化为神水，如吞茶汤一般。吾恐气管一滴，便叫汝咳而不休矣。盖水者有形之物，安能入得气管？安能入得气管？故《黄庭》曰：‘出清入玄二气换，子若遇之升天汉。’犹言清气出于丹田，玄气入于玄膺，二气转换云尔。气化为水，洒濯心宫，仍落于虚无窍内。宝之裕之，是为筑基。筑基既久，积累益深，乃有一个时候，照常静坐。忽于丹田中突出一物，有声如雷之响，有色如星电之光，是为后天中先天药。即按第一车运之，至于泥丸，始化为液，饵而服之，方得玉液丹头。此得药结丹之始也。”（李涵虚《道窍谈·三车秘旨》）

二、西派炼精化炁的方法

西派称炼精化炁为后天，认为：阴跷之气，生人之根，乍动为元精；学人敲竹唤来，入于内鼎，自然炼精化炁而开关窍；此炁冲五脏，熏百骸，萦绕脉络，乃归丹田。此时凝神调息，静候动机。机动簌鸣，一缕直上，是为后天中之先天。采之以剑，调之以琴，运之以河车，封之于黄庭，此即玉液炼己之功。

具体方法为：抽铅添汞。此前运气日久，得了小药，结了丹头。以后绵绵内息，天然自在，固守丹田。每天早晨，清坐清卧，其丹如一团软绵，升于心府。仍要收回虚中，杳然无影，方不走失。诀曰：“神返身中气自还”，就在这个时候。怀抱日深，忽然间丹田如春水初生，溶溶漾漾。立即守住自然产生的内息，烹之、炼之，其水忽化为热气，由两胯内边流至涌泉。必须神注两踵，使真息随之，这就是所

说的真人之息以踵。如此片时，涌泉定静，即将心返尾间，默默守候。忽觉有物来尾间，似绵陀，似馒首，似气块，沉滞难行。就要调停内息，专心一志，猛烹急炼。会有一股热汤，透过尾间，徐徐穿过腰脊，滔滔直上泥丸。这样才算是“黄河倒卷，漕溪逆运”。这一阶段的河车，正如《大洞经》所说：“勒精卫泥丸。”吕祖所说：“搬精入上宫。”不与运气相同。泥丸宫中，有声音像水声一样震响，要经过很长一段时才能停息，停息后神即休憩于泥丸宫中。等待片刻，乃以舌倒舐上腭，鼻中忍气，牙关紧闭，两手反抵坐榻，头面仰对空梁，等到金液满舌，忍住鼻息而不播，咽的一声，流入气管，降下重楼十二阶梯，神水灌注于华池。这个华池，人多不知。或言舌胎下，或言下丹田，都不对。此华池在人的两乳中间，名叫上气海，与玄膺隔一层耳。白玉蟾云：“华池正在气海内。”就是这个意思。水满华池，走而不守。至于绛宫，心地清凉。落于黄庭，心火泰定。这就叫作抽铅制汞，牵虎降龙。既未两卦，周流不息，即是玉液炼己之事。但此玉液，不能日日常有，必须加前头运气功夫。运之数次，乃有一次。若做到玉液长来时，则黄中通理，皮肤润泽。心君闲逸，性体光明。对境忘情，在欲出欲，随缘度日，在尘离尘。真意坚牢，剑锋犀利。圆陀陀，光灼灼，赤洒洒，亮铮铮，此炼己纯熟时也。

三、西派炼炁化神的方法

炼精化炁纯熟，身心牢固后，入室临炉，而求先天。这先天，乃是元始祖炁。先把真阴、真阳同类有情之物各重八两立为炉鼎。假此炉鼎之真炁，设为法象运动周星，诱彼先天出来，即刻擒之。不超过半过时辰，结成一粒，附在鼎中，是为铅母，号曰外丹。

接着用铅中产阳，帘帷光透。采此至真之阳炁，擒伏己身之精，所谓“金来归性初，乃得称还丹”。以后温养固济，日运阴符阳火。抚之育之，乃化为金液之质，吞归五内，是名金液还丹。服食之后，结成圣胎。十月功完，阳神出现。五行难管，位号真仙。

具体过程为：“运先天精气，丹家名汞迎铅入，情来归性，七返九还事也。前此炼己纯熟，汞性通灵，进退自如，雌雄应变。功夫至此，

乃可行返还大事。七返还丹者，先将已成之汞性咱为内丹，于是入室坐圜，把内丹藏于空洞之中。上边如乾，下边如坤，性边属有，命边属无。先要以有人无，然后从无生有。其象如乾精播于坤母，坤乃实腹而为坎。坤精感自乾父，乾乃虚心而为离。乾坤既判，名为鼎器（即有无妙窍是也）。离坎二用，借此现形。原夫以有人无之时也，寂寂静静，心死神存，稍焉有自己识神，化为惊人、爱人之物，试尔内神。又有诸天魔将，化为好人、恶人之物，试尔内神。诸般不动，元神湛然。乃更一时焉，有一支阳气发生。譬如坤阴之下，一阳来复。我即吐乾宫一阴以迎之（肾气上升，心液下降，本乎自然），名曰以汞迎铅，又曰大坎离交，又曰内外阴阳消息。消息既通，于是命太乙神女俦邱兰者，捧出雌剑，摘而取之，立为丹本，此即七返还丹也。丹本既立，神气融和，由是一场渐长而为兑女矣（此即庚方月、西江月、蛾眉月诸喻时也）。因此兑女二字，故丹家名曰首经，又曰天癸（因类而言耳。愚人不知，盲修瞎炼，未遇真师之故也）。丹士采此首经，名曰摄情归性。五千四十八日归黄道之时，有如十五明月，金水圆满。在人身中，总一先天精气，腾腾壮盛之时也。学人到此，急起大河车，运上泥丸。稍焉，有美液坠颚中，大如雀卵葡萄，非麝非蜜，异样甘香，此乃九还金液大丹也。道人服此金液，然后名之曰铅投汞，金并木，后天返先天，婴儿会姹女。婴姹相逢，朝夕涵养，久之洞见脏腑，内外光明，中有一真，宛然似我，此婴姹复生婴儿矣。得此婴儿者，必须默默调养，刻刻温存，由灵谷移上天谷，然后出神入化，高会群仙。”（李涵虚《道窍谈·三车秘旨》）就是说运炼元精与元炁，内丹修炼称之为汞迎铅入，实际上是肾中元精上升，心中元炁下降，二者和合凝积。因为元精比较活沃，所以将其比喻成情，元炁比较稳着，所以将其比喻成性。元精上升，元炁下降，所以称为情来归性。元精与元炁结合后，就可以修炼七返九还的功夫。所谓七返还丹就是将元精与元炁凝合成内丹。此时可以静坐于靖室之中，用大河车功夫，将金丹运上泥丸宫，再用九还金液大丹的功夫，将内丹炼成仙胎。

四、西派炼神还虚的方法

西派称炼炁化神后，再图向上，面壁九年，谓之炼神还虚。面壁

者，且中如万仞当前，红尘不到，并非面壁枯坐。九年者，九转也。九转功深，千变万化。至于炼神还虚，西派认为有三关，即炼神了性，炼神了命，炼神还虚。炼神了性为玉液炼己之道，铅（身中元精）来伏汞（心中元神），结成丹基，内有真火，绵绵不绝，外有子午抽添，渐采渐凝，汞而成阴汞。炼神了命为金液炼形之道，铅归制汞，结就胎婴，内有真火，赫赫长红，外有阴阳置用，日增日减，则乾汞而成阳砂。炼神还虚为性命了后，九转功成，寂坐默守，使神稳定，等待与道契合。

五、西派炼虚合道的方法

西派称炼神还虚后，更上一层楼，与道合真。移神上院，端拱冥心，直要与大虚同体，普照大千世界。如此则法身圆满，舍利交光，分身应用，充周不穷。所谓子子孙孙，百千万化。至此应时立功，则身归三清，道超九祖。

第七节 中派修炼方法

一、中派的筑基方法

中派的筑基方法有两种，第一是李道纯致中和法；第二是黄元吉和闵小艮的中黄直透法。

李道纯强调筑基首先要致中和，认为“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和”（李道纯《中和集》卷一《玄门宗旨》）。“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中”（《尚书》）。人若能致中和于一身，“本然之体虚而灵，静而觉，动而正，故能应天下无穷之变也。老君曰：人能常清静，天地悉皆归，即子思所谓致中和。”这就是说下手之时心必须常清常静。

其次要委顺，即委身寂然，委心洞然，委世混然，委事自然；顺天命，顺天道，顺天时，顺天理。因为身顺天命，故能应人；心顺天

道，故能应物；世顺天时，故能应变；事顺天理，故能应机。由此可以达到常应常静，常清静矣。

其三要照妄。照心常静，动则应万变，虽动本体常静。妄心常动，静则起万念，虽静本体常动。所以要灭妄心，不灭照心。妄心为人心，照心为道心。道心惟微，谓微妙而难见也。人心惟危，谓危殆而不安也。二者处于动静之间，所以要执厥中（致中和），使照心常存，妄心不动，以此而成道。做好上述工夫，便可以安炉立鼎了。

黄元吉强调筑基之初，打坐之时，先凝神，继而调息，至神凝之时，不必有浩然正气，至大至刚，充塞天地，只要心无烦恼，意无牵挂，觉得心如空器，一点不有，意若冰融，片念不生，身体耸立，恍如山岳静镇，不动不摇。（黄元吉《道德经讲义》）

二、中派炼精化炁的方法

中派炼精化炁法有李道纯与黄元吉之别。

李道纯认为炼精化炁为初关，认为：“离归道，乃水府求玄。丹书云：癸生须急采，望远不堪。所谓采者，不采之采谓之采也。苟实有所采，坎中一画，如何得升精，乃先天至灵之化，因动而有身。身中之至精，乃元阳也。采者，采此也。譬如乾卦，乾乃先天至灵，始因一动交神而成坎，即至灵化元精之象也。坎为水，坎中一画，元乾金，假名曰水中金。金乃水中之母，反居水中，故曰母隐子胎也。”这就是说初关的行为是有为，要采取取坎填离的方法来炼精化炁，关键在于“先要识天癸生时急采外药”。质而言之，就是在外药产生时，需要把握时机急时采取，采时不要强加后天的意识，要自然而然。如果说要加以形容的话，就是像采取坎卦中的阴爻。因为此阴爻象征着肾阴，中间隐藏着先天至灵之炁，肾中的元精是为人体元阳，采外药就是采此元阳，比如八卦中的乾卦，是为先天至灵，因为后天的浮动使其成为坎卦，即为先天至灵化为元精。坎为水，坎中的阴爻，蕴藏着元精与元阳，所以将其比喻成水中金，金可以生水，为水的母亲，然而她又反居水中，所以称为母隐子胎。由此可见炼精化炁的目的，就是将肾精炼化成炁，并使炁凝结成金丹。

黄元吉认为炼精化炁要以“神光下照于炁穴之中，默视阴跻之炁与绛宫之炁，两相会于鼎中。我即以温温之火，细细烹炼，微微巽风缓缓吹嘘，自然精融炁化”。如何知道炼精化炁呢？黄元吉说：“前此未采外来之气，与吾心内之时，两相配合，会成一家，此个坎离，各自分散，全不相依，呼吸亦不相调，到得收回外气，以制内里阴精，气到之时，阴精自化，上下心肾之气，即合为一，自然绛宫安闭，肾府自在，外之呼吸，与内之真息合为一炁，浑如夫妇配成，聚而不散，日充月盛，真阳从此现象矣，此即化炁之明微也。”

三、中派炼炁化神的方法

中派炼炁化神之法有李道纯和黄元吉之分。

李道纯以炼炁化神法为中关，认为：“坎崇释，则离宫修定。丹书云：真土（心肾、真意）制真铅（真性、本性，元精），真铅制真汞（先天祖炁、元神），铅汞归土釜（下丹田），身心寂不动，斯言尽矣。既得真铅，则真汞何虑乎？不凝炼炁之要，贵乎运动，一阖一闢，一往一来，一升一降，无有停息，如者用意，后则自然。一呼一吸，夺一年之造化。即太上云：天地之根，绵绵若存，用之不勤，正此义也。”（李道纯《中和集》卷一《炼炁化神》）这就是说，肾水上升，心火下降，这种格局形成后，人的真意就会控制住人的本性，元精就会化为元炁，元精与元炁进而凝合于下丹田，身心寂然不动，自然炁化成神。其中关键在于运动，元炁的开合、升降、往来一刻不停，自然而然，绵绵若存，用之不勤。进而言之，也就是说：“调和真息，周流六虚至太玄关，逆流至天谷穴交合，然后下降黄房，入中宫，乾坤交媾罢，一点落黄庭。”（李道纯《中和集》卷一《外药》）

黄元吉认为炼炁化神为精化炁后，“再行向上之事”，进一步使“呼吸合，神炁交”，然后“凝聚丹田，宛转悠扬，几如活龙游泳，一日有无数变化，我惟凝神于中，注息于外，听其天然，自然静极而动，动极而静”，此即炼炁化神也。

四、中派炼神还虚的方法

中派炼神还虚法有李道纯与黄元吉之区别。李道纯以炼神还虚为上关，主张无为，认为“工夫到此，一个字也用不着”。黄元吉认为要行静定久久，益调神炁，前此宛转流行于丹田者，“此时烹炼极熟，觉得似有似无，若动若静，粗看不觉，细会始知，此际务将知觉之心，一齐泯去，百想无存，万虑全消，即丹田交会之神炁，听他自鼓自调，自温自锻，我唯致虚致寂，纯任自然，神入炁中而不知，炁周神外而不觉，如此烹炼一阵，自有一阵相风，上部百脉，遍体熏蒸”，此即神还虚。

五、中派炼虚合道的方法

中派炼虚合道，黄元吉认为，神生炁、炁生神后，“如此神炁交养，两两相生，斯时正宜撒手成空，不粘不脱，心若无意……合乎天地盈虚消息”。（黄元吉《道德经讲义》）

李涵虚注解张三丰《无根树词》认为，炼丹至于空，已经算是尽善尽美了。然而会有真空之念，又会有法相之念，正如太上老君所说：“观空亦空，空无所空，所空既无，无无亦无。”（《太上老君说常清静经》）所以要湛然常寂，才算得上是大超脱、大解悟、大清净、大圆觉。因为湛然有而若空，空而且无，不可以用具体事物来形容。前一阶段的功夫还有金精、黄芽等名称，湛然却没有任何名称，犹如空谷传声，声声相应，这就是湛然的奥妙，藏于无中。所以炼虚合道必以道为体，又必以无擒，入于中间虚无之境，大造、大化之中，起动周天三昧真火，锻炼元神，使虚空法身返于太无。此太无为圣真之境，玉清混洞大无天、上清赤化太无天。炼成仙道，只要授受太清官秩，便能够返于太无，可以先朝拜道德天尊，再朝拜灵宝天尊，最后朝拜元始天尊。要做到这一步，必须锻炼真空，要用周天三昧真火。此周天并非河车功夫，而是任天而动，空寂盘旋，深造密化，道法自然。三昧真火并非阳火，而是天一、地二合而为三。人于天地之中，立鼎安炉，神冥气漠，以仙炼仙，而成天元神丹。等到功德圆满，便可上

朝三天，谒仙卿、受天符，或封为真君，或封为帝君，或封为五岳名山洞天福地师相、逸仙等职，这样才算是真正地达到了炼虚合道的地步。（李涵虚《道窍谈·三车秘旨》）

第八节 三丰派修炼方法

一、三丰派的筑基方法

三丰派认为筑基是初功，在于寂灭情缘，扫除杂念。称“人心既除，则天心来复；人欲既净，则天理常存”（《张三丰大道指要·玄机直讲》）。其入手功夫仍是打坐，打坐之中，最重要的是凝神调息，以暇以整，勿助勿忘，功夫即会日长。因为凝神调息在于心平气和。心平则神凝，气和则息调。心平，平字最妙。心不起波之谓平，心执其中之谓平。平即在此中，心在此中，乃不起波。

每日先静一时，待身心都安定了，气息都平和了，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，谓之正念。

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。气息既和，自然于上、中、下不出不入，无来无去，是为胎、是为神息、是为真橐龠、真鼎炉、是为归根复命、是为玄牝之门、天地之根。气到此时，如花放蕊，如胎方胞，自然真气熏蒸营卫，由尾闾穿夹脊，升上泥丸，下鹊桥，过重楼，至绛宫而落于中丹田，是为河车初动。但值得注意的是气至而神未全，并非真动。（《张三丰大道指要·玄机直讲》）

其实内丹功夫，亦有小三候：积静累气为初候，开关展窍为中候，筑基炼己为三候。下手于初候求之，大抵清心寡欲，先闭外三宝，养其内三宝而已。此中最关键的凝神调息，调息凝神。这八个字就是下

手功夫，须一片做去，分层次而不断乃可。所谓凝神，就是收己清静之心而入其内。心未清时，眼勿乱闭。先要自动自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神。凝起了神，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，即此。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。调息者，调度阴跷之息，与吾心中之气相会于气穴中。心止于脐下曰凝神，气归于脐下曰调息。神息相依，守其清静自然曰勿忘；顺其清静自然曰勿助。勿助勿忘，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，神气融合，不觉恍然阳生，如痴如醉。可谓真消息，实乃玄关发现。

三丰派还认为神要真神，方算先天。所谓真神，真念是他，真心是他，真意是他。如何辩真伪，诀曰：玄关火发，杳冥冲醒，一灵独觉；一灵从规中起；定中生慧，一意斡旋；微茫之中，心光发现。修心即是存心。炼性即是养性。存心右便城郭坚固，不使房屋倒塌，即是筑基。所以大凡打坐须将神抱住气，意系住息，在丹田中婉转悠扬，聚而不散，则内藏之气与外来之气交结于丹田。日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊、双关而上游于泥丸，旋复降下绛宫而下丹田，神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫到此，筑基之效已得一半了，总是要勤虚修炼。

调息须以后天呼吸寻真人呼吸之处，古云：后天呼吸起微风，引起真人呼吸功。然而调动后天呼吸，必须任他自调，方能调得起先天呼吸。我唯致虚守静而已，真息一动，玄关不远矣。照此进功，筑基可翘足而至，不必要百日。（《张三丰大道指要·道言浅近说》）

这里最根本原理在于养性，浇培鄞鄂，使内药成全，也就是炼己。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，也就通常所说的内丹。“潜心于渊，神不外游。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。精、气、神内三宝，耳、目、口为外三宝。常使内三宝不逐物而游，外三宝不透中而扰。呼吸绵绵，深入

丹田。使呼吸为夫妇，神气为子母。子母、夫妇聚而不离，故心不外驰，意不外想，神不外游，精不妄动，常熏蒸于四肢。同上。所以《系辞》云：“穷理、尽性，以至于命”，这是道家修炼的层次，一步接一步的工夫。何谓穷理，读真函，访真诀，观造化，参河洛。趁清闲而保气，守精神以筑基。一面穷理，一面尽性，乃有不坏之形躯，以图不死之妙。性者内也，命者外也。以内接外，合而为一，则大道可成。以至于三字，明明有将性立命，后天返先天口诀在内，诀曰：“初打坐，学参禅，这个消息在玄关。秘秘绵绵调呼吸，一阿一阿鼎内剪。性要悟，命要传，休将火候当等闲。闭目观心守本命，清静无为是根源。百日内，见应验，坎中一点往上翻。黄婆期间为媒妁，婴儿姹女两团圆。美不尽，寻谁言？浑身上下气冲天。这个消息谁知道？哑子做梦不能言。”（张三丰《张三丰太极炼丹秘诀·打坐歌》）

二、三丰派炼精化炁的方法

三丰派认为炼精化炁需要百日，或者百余日，使精神益长，真气渐充，温温火候，血水有余，自然坎离交媾，乾坤会合，神融气畅。一霎那间，真气混合，自然有一阵回风上冲百脉，是为河车真动。中间若有一点灵光，觉在丹田，是为水底玄珠，土内黄芽。尔时一阳来复，恍如红日初升，照于沧海之内，如雾如烟，若隐若见，则铅火生出。其下手仍是坐下闭目存神，使心静息调，这是炼精化炁之功。具体方法采用七返九还之法，下手兴功，先将上窍阳里真阴入内金鼎气海之中，与下窍真阳配合。阳里真阴即是自家元神，属三魂；下窍真阳即是身中元气，属七魄。其先后二气一合，则坎离自交，魂魄混合，神气凝结，胎息自定。每日如同夫妇交情美快，切不可着他，水火自然既济，发运四肢，如外火之生，焰焰相似。只要水火均平，此是小周天火候。调和熏蒸，喉息倒回元海，则外阳自然入内，真火自然上冲。浑身苏软，美快无穷。腹内如活龙动转升降，一日有数十样变化。婴儿姹女，自然成合，这是采阴补阳一节，修炼玉液还丹。

这样炼之百日，玄关自开，婴儿显相，龟蛇出现，自然蟠绕。学者到此地位，口中才干得外汞。炼之六月，体似银膏，血化白浆，浑

身香气袭人，口中出气成云，此是灵丹成熟，一块干汞。有服之永不死矣。亦能治死人返活。

此中最关键是“身不动，曰炼精。炼精则虎啸，元神凝固”。有诀说：“急下手，采先天，灵药一点透三关。丹田直上泥丸顶，降下重楼入中元。水火既济真铅汞，若非戊己不成丹。心要死，命要坚，神光照耀遍三千。无影树下金鸡叫，半夜三更现出莲。冬至一阳来复始，霹雳一声震动天。龙又叫，虎又欢。仙药齐鸣非等闲。恍恍惚惚存有无，无穷造化在其间。”也就是说静极生动，一阳来复，元精化为元炁，元炁透过尾闾、夹脊、玉枕直上泥丸，降下重楼入于下丹田，肾水与心火相交媾，在下丹田结成金丹，此时要排除各咱欲望，意守丹田。

三、三丰派炼炁化神的方法

三丰派炼炁化神是“将见二炁升降于中宫，阴阳配合于丹鼎。忽觉肾中一缕热炁上冲心府，情来归性，如夫妇配合，如痴如醉。二气氤氲，结成丹质而炁穴中水火相交，循环不已，则神驭炁，炁留形，不必杂术自长生。有口诀说：耳、目、口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。直至丹田气满，结成刀圭也”（《张三丰大道指要·注〈吕祖百字碑〉》）。

接着“回光返照，凝神丹穴，使真息往来。内中静极而动，动极而净，无限生机，此即炼气化神之功也”（《张三丰大道指要·玄机直讲》）。方其乾坤坎离未交，虚无寂灭，神凝于中，功无间断，打成一团，是为五行配合。至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药，神居于内，丹光不离，称之为大周天，又称之为行九转大还。同上。

修行到一二个月，我神益静，静久则气益生，此为神生气，气生神之功也。或百日、或百余日，精神益长，真气渐充，……方其乾坤坎离未交，虚无寂灭，神凝于中。功夫间断，打成一团，是为五行合配。至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药，神居于内，丹光不离，谓之大周天、谓之行九转大还也。此时一点至阳精凝结于中，隐藏于欲静情寂之时，而有象有形，到此地位，息住于胎，内外温养，

顷刻无差，又称之为十月功夫。（《张三丰大道指要·炼丹火候说》）

炼到十个月，阳神脱体，一身能化千万身。只候十二月，夺尽天地全数。阳神已就，浑身出入八万四千阳神，步日月无影，入金石无碍，入水不溺，入火不焚，刀兵不能伤，鬼神不能测，变化无穷，已成真人。浑身气候，无不是真药。鸡餐成凤，犬食成龙，此理鬼神也难明。若不见过这样言语，必不住大药金丹。（《张三丰大道指要·返还验证说》）到时一点至阳之精凝结于中，隐藏于欲净情寂之时，而有象有形。到此地位，息住于胎，内外温养，顷刻无差，也就是十月功夫。（《张三丰大道指要·玄机直讲》）

功夫至此，神不外驰，气不外泄。神归炁穴，坎离已交。愈加猛烈精进。致虚之极，守静之笃。身静于杳冥之中，心澄于无何有之乡，则真息自住，百脉自停。日月停景，璇玑不行。太极静而生动，阳产于西南之坤。坤即腹也，又名曲江。忽然一点灵光，如黍米之在，即是药生的消息。赫然光透，两肾如汤煎，膀胱如火炙，腹中如烈风之吼，腹内如震雷之声，即复卦天根出现。天根出现，即固心王。以神助之，则其炁如火逼金，上行穿过尾闾。轻轻运，默默举，一团和气，如雷之震，上升泥丸，周身踊跃，即为天风后卦。由月窟，至印堂，眉中漏出元光，即太极动而生阴，化成神水甘露。内有黍米之珠，落在黄庭之中，点我离中灵汞，结成圣相之体。行周天火候一度，烹之炼之，丹自然凝结。

四、三丰派炼神还虚的方法

三丰派认为一刻之工夫，夺一年之气候，到此仍是真空真净。或一二年，至十年、百年，打破虚空，与太虚同体，这就是炼神还虚的功夫。（《张三丰大道指要·玄机直讲》）功夫至此，耳听仙乐之音，又有钟鼓之韵。五气朝元，三花聚顶，如晚鸦来栖之状。心田开朗，智慧自生，明通三教经书。默悟前生根本，预知未来休咎。大地山河，如在掌中，目视万里，已得六通之妙。

其实这里所说的炼神还虚的功夫，仍在于一个静字，如此一年、二年，乃至十年、百年，就可以打破虚空，与道合体。届时耳朵可

以听到仙境的音乐和钟鼓的声音，体内五脏之炁凝聚于丹田，可以温养内丹；先天的元精、元炁、元神凝聚于丹田，就像夜晚乌鸦栖集于树上一样，心田开阔，智慧明净，融会贯通于儒、释、道三家经典，体悟到生前事情，预知到未来吉凶祸福，大地山河尽在掌握之中，眼睛可以看到万里以外的事物，这表明修炼功夫已经到了天眼通、天耳通、神境通、宿命通、他心通、漏尽通的地步。

五、三丰派炼虚合道的方法

三丰派认为炼虚合道需要面壁九年，有诀说：“九年面壁养神体，默默昏昏如炼己。无束无拘得自由，随缘随分能知止。心同日月大辉光，我与乾坤为表里。打破虚空不等闲，收拾六合一黍米。（《张三丰全集·玄要篇上·面壁九年》）这就是说在九年面壁的过程中，要自然而然，就像炼己筑时一样，无拘无束，心同死灰，体合阴阳，打破虚空，具体过程为：换鼎分胎、转制通灵、九转灵变、修炼天元、潇洒优游。

第一，换鼎分胎。诀说：“重安炉鼎立坤乾，巧手移丹上入上田。道德崇高神益迈，虚空粉碎法无边。从今易舍还成质，以后分胎又入玄。儿养孙兮孙养子，老翁老母一齐仙。”（《张三丰全集·玄要篇上·换鼎分胎》）就是说重先安炉立鼎，运转乾坤，巧妙地将丹胎移到上丹田，涵养自己的道德，就可以粉碎虚空，从此就能够移神出壳，分胎化形，成就千万亿化身。

第二，转制通灵。诀说：“养得玄孙渐长成，强宗胜祖善谋营。昨宵灯下逢佳偶，今日堂前产俊英。个个孩儿森玉树，飘飘仙嗣簇金茎。一班胜似连城璧，无税良田只自耕。”（《张三丰全集·玄要篇上·转制通灵》）就是说千万亿化身渐渐形成，并且温养壮大后胜于元胎，每个化身就像茂密的大树枝叶一样簇拥着主干。其中的奥妙只有通过切身体验才能够领会到。

第三，九转灵变。诀说：“九转丹砂岁月深，养成舍利鬼神钦。一炉白雪浑如玉，满鼎黄芽胜似金。曾见鸾飞和凤舞，但看虎啸与龙吟。五金八石皆成宝，还炼天元拔飞宅。”（《张三丰全集·玄要篇上·九

转灵变》)就是说通过九转还丹的功夫后,仙胎养成,洁白如雪,赤黄如金,进一步修炼就是脱胎拔宅飞升的功夫,也就是修炼天元的功夫。

第四,修炼天元。诀说:“天元丹品问谁知,有自无生世所稀。天地为炉真造化,阴阳作药自玄微。鸡餐变鹤青云去,犬食成龙白昼飞。到此方称高妙极,许君携手一同归。”(《张三丰全集·玄要篇上·修炼天元》)就是说修炼天元的功夫只能靠自己去体悟,就像无中生有一样,以天为炉,阴阳为药,自然能够造就灵胎。功夫至此,就能够像许真君一样,携同鸡犬,白日飞升。

第五,潇洒优游。诀说:“道人久已泯耳目,潇洒自如脱拘束。朝从扶桑日头起,暮去昆仑云脚宿。青牛过关知几年,此道分明在眼前。昨夜瑶琴三叠后,一天风冷月娟娟。”(《张三丰全集·玄要篇上·潇洒优游》)就是说脱胎成仙后,就可以潇洒自如、无拘无束、优闲自在游览于人间仙境之中。

第九节 伍柳派修炼方法

一、伍柳派的筑基方法

伍柳派在筑基之前强调先炼己。所谓炼己,是炼人的本性而成真。所炼之者,眼逐于色而炼之不睹;耳逐于声而炼之不闻。平常日用,必当如是先炼,则己念伏降,而性真纯静。得真性者,即是佛与仙,筑基而基成。

伍冲虚认为“修仙而始筑基”(伍冲虚《内炼金丹心法·筑基论》)。所谓筑基,筑为“渐渐”的意思,基为修炼阳神之根本,安神、安息之所。基要先筑好,也就是说阳神之所成就,神才会显灵,这就要依靠精炁而为用。简单地说就是“息定还精炁,谓之筑基。息定精还,谓之精成不漏。若有漏,则不能为胎神之基。无漏,则身可久生而为伏炁胎神之法界也”(伍冲虚《天仙正理直论增注·本序》)。

“炼肾中真阳之元精，谓之筑基。阳精炼得不漏而返成炁，渐修渐补，得元炁足，如童子之完体，方是筑基成者。”（伍冲虚《天仙正理直论增注·道源浅说篇》）

柳华阳认为筑基之始，必须“忠、孝、仁、义，五戒全净，然后有所望焉”（柳华阳《慧命经·六候图》）。“下功之时，处于静室。坐则忘形，回光返照，以性入于命宫。静极生动，情来归性。”（柳华阳《慧命经·正道功夫直论》）

筑基的根本目的是炼阳精，产阳神。伍冲虚认为：“神原属阴，精炁属阳。依阳精真炁，则能成阳神。不依阳精真炁，则不能成阳神，止为阴神而已。精炁旺，而法力大。精炁耗，则神亦耗，而灵光弱。此理之所以如是也。欲得元神常住而常灵觉，亦必精炁常住而长有基地也，自基未筑之先，元神逐境外驰，则元炁散，元精败，基愈坏矣。（伍冲虚《内炼金丹心法·筑基论》）要使元精不败不漏，就要掌握“泄漏修炼之法，教人再入胞胎，重造我之性命。将我之神炁入于此窍之内，合而为一，以成真种。如父母之精炁入于此窍内，合而为一，以成胎孕，其理一也。”（柳华阳《慧命经·漏尽图》）事实上，人的元精容易“逐于交感，年深日久，恋恋爱恨，一旦欲令不漏而且还炁，得乎？气之散于呼吸，息出息入，勤勤不已，一旦欲令不息，而且化神，得乎？神之摄于思虑，时递刻迁，茫茫不已，一旦欲令长定，而且还虚，得乎？此皆无基也，是以必用精炁神三宝合炼，精补其精，炁补其炁，神补其神，筑而基成。唯能合一，则成基，不能合一，而不成基。所谓打成一片，正为此而言也”（伍冲虚《内炼金丹心法·筑基论》）。

等到基础筑成，精自然固，炁自然还，就可以验证到人仙之果。并且“为出欲界，升色界之基者，以此。为十月神定者之基，由此。而九十月不昏者，有此基也。十月神不外驰，而人大定者，有此基也。所以炼炁而炁即定，绝无呼吸一息。炼神而神即虚，而不昏迷一睡。此所谓阳神之有基也。基成由于阳精无漏，而名漏尽通。无基者，即无漏尽通也，一阴灵之性，五通之果。五通者，阴神之神通也。若阳神，则有六通，多漏尽通也。六通者，天眼通、天耳通、神境通、宿

命通、他心通、漏尽通。此一通，为阳神之所多。余五通，阴神司”（伍冲虚《内炼金丹心法·筑基论》）。

二、伍柳派炼精化炁的方法

伍柳派认为“初关是修命，中关是修性。不得金丹，不能复至性也”。并认为“炼精化炁，固以神为炁之归依”，所以炼时，“欲还先天真炁，唯神可得。则以元神领炁，并归向于下丹田。而后天呼吸，皆随神以复真炁，即借元神名内鼎者也可。若无是神，则不能摄是炁，而所止之下丹田为外鼎者。又炁所藏之本位，即所谓有个真金鼎之处，此言丹田既为外鼎，然则神亦可以为内鼎也。必凝神入此气穴，而神返身中，气自回也”。这样“真炁就会归根，真息同样定于根。二炁合一于根，以为胎神之基”。若以形言之，则炼形为炼精化炁之用。

炼精化炁的具体过程为采药、封固、运火、周天，其中进退、颠倒、沐浴、呼嘘、行住、起止，“工法虽殊，真机至妙，在乎一气贯真炁而不失于二绪，一神驭二气而不少离于他见。三百周天犹有分余象润等，一候玄妙机同于三百候，方得炁归一炁，神定一神，精住炁凝，候足火止，以为入药之基址，存神之宅舍也。”所谓药，即指精、炁、神。修炼的目的就是要使三者合而为一，鬼谷子说：“道以至神为本，以至精为药，以冲和为用，以无为为治，长生久视之道成矣。”

筑基至静，真机发生。时亥之末、子之初，阴极阳动，炁固有循环，真机自然复动，先天无形元炁动而为先天无形之元精，此精便是药物。药物既有药炁生机，一定有先天得药的感觉，以这种感觉为炼药的指导，以冲和为炼药的方法，并用火候之法来采药。此时应该注意：药太嫩，炁不足不能采，药太老，炁分散不能采，必须把握好火候。因为静坐之时，会出现“一阳初动，中霄漏汞”的现象，即活子时之火候。此时当产小药，应以火烹炼。中霄为半夜子时，漏为计时的方法，称为漏刻。凡是炼丹，随子时阳气生而起火，则火力全。其他时间起火，均不会得药。丹道一周天之用，须用真活子时而起火。天道十二时，本有半夜子时之时。丹道虽然以子时来比喻，然而不拘泥于子时，于十二个时辰中，指可有阳生火发的时候，故称说“活子

时”，为其不拘于午夜之死子时。“修炼内丹者当于天时中，认取当生火之活子时也”。伍冲虚将其总结为“一阳动处初行火，卯酉封炉一样红”。一阳动同纯阳之说，但曰采取封固，曰沐浴温养。若要采药，当子时火之前。若要起火，当子时火之事。

在此必须注意的是，真炁阳精发生时，必驰于外，所以要使她返回。神知气之在外，则神亦驰在外，想要使气返回，必由神而驭之，从太玄关，过尾闾、夹脊，上泥丸，过重楼，送归土釜，故曰“神返身中炁自回”。炁之所以能够归根，也是这个原因。

采得真药，送到炉鼎（下丹田）封固。封固时需要注意的是鼎炉中无药不可行胎息与行火，否则就会久积成病；同时还不能偏执于火，迷失于刻漏，忘沐浴之候，不知止火等。

封固必使之于行火，行火之法，愈久而愈密，愈密而愈精，斯则必成大药，必成服食。此时要注意的是切不可产生淫念而使神着于魔，不然就会火离药，工夫不能长久，大药不成，前功尽弃。

行火得当，神、炁相均相合，以呼吸之气来鼓火，使火乘真炁驾御药，并使真炁之动静定真息之根基。“丹熟不须行火候，若行火候必伤丹”。就是讲火足药熟不能再用火，当止火，使精化炁于炁穴内。再行就当是炁化神的功夫，伍冲虚称之为别鼎。

至于行住起止之功，行则采取如是○，即运息以合神炁之真意也。住则封沐如是○，即停息以伏神炁之真意也。起则采封之后，真意运息，合神气于十二时中，自子时而起火也。止则象闰之后，真意停息，合神炁于本根还虚而止火也。可见行住起止，悉皆元神凝合于炁中。

总之炼精化炁有进有退，有沐浴，有颠倒，有周天度数。凡言炼药、炼丹、守炉、看鼎、药熟、丹成，皆百日小周天之事。《心印经》：“回风混合，百日功灵。”就是说元神在心，元炁在肾，相隔甚远。真炁发生之时就会向外奔驰，元神虽然有感应，但不能运用，所以要用呼吸之气不加以回旋，使得神炁归根，上至泥丸，下至命蒂，神宰于气而混合为一，气足而神定。柳华阳说：“有法无功勤照彻，忘形顾里助真灵。十月道胎火，一年沐浴温。”其实此胎，并非有形、有像，而别物可以成之，实即我之神、炁。先以神入乎其炁，后炁来包

乎神，神炁相结而意则寂然不动，所谓胎矣。且炁凝而后神灵，故经曰，亲奉觉应，二炁培养。故曰日益增长，炁足胎圆，从顶而出，所谓形成出胎，亲为佛子。

三、伍柳派炼炁化神的方法

初关炼精化炁完成后，欲养胎仙，而伏至灵元神，即为中关炼气化神。“唯炁斯可。用炁载神，则以先天之炁相定于中田，以为关锁。而神能久伏久定于中，转神入定，即如前言炁名内鼎也可。若无是炁，即堕孤阴之说，则不能留是神。神无依着，则出入无时，而妄念动也。而所守之中、下田，为外鼎者，又神所居之本位，故神即静定而寂照者如此也。”（伍冲虚《内炼金丹心法·鼎器论》）这是因为伍柳派认为“炼炁化神，又以炁为神之归依”（伍冲虚《内炼金丹心法·火候论》）。

其具体方法是行火候炼神，谓之添汞。此火候，就是大周天功夫。所说添汞，心中之元神为汞，凡人之神，半动于昼而阳明，半静于夜而阴昏。阳如生，阴如死。修炼的人，必定因为昏昧而为阴，所以要渐渐消而去之。消一分阴，添得一分阳。去二分、三分、四分、五分阴，则添二分、三分、四分、五分阳，可以算是纯阳。渐渐逐分挣到消尽十分阴，添足十分阳，称之为纯阳。纯阳到无阴睡，称之为胎全神全。所以古人说：“分阴未尽则不仙。”这都是添汞的说法。然而所谓添，必由于行大周天之火，有火则能使元炁培养元神，元神便不离二炁，而皆空皆定，直至阳神果满。

若不添汞行火，以神驭火，则神不阳明。如何得行火？添得三分、五分阳明，方行三分、五分火。惟阳明则得二炁，而培养元神，助成长觉。若不炼神，则阳明不就，终于尸解而已。

所谓炼神，炼去神之阴而至纯阳，全无阴睡，火足炁定而神俱定，方是阳神成就。炼神之法，全由二炁静定，同之入灭。但二炁少有些儿不如法，则神不炼，阳不纯，不能出神。但于十月之内，不曾出定者，俱是尸解之果。何故？但有凡夫之呼吸，即有凡夫之生死。最怕水火刀兵，分解形神为二。

所谓歇气，歇周天火候之气，或得坎中实来而点中之阴，勤勤点化离阴为纯阳，既得坎实，而点离阴。

所谓神丹，即坎实，曰金丹。既点离，则二炁渐化神。二炁渐无，独有神之灵觉在，故曰炼炁化神。

吕祖说“从今别鼓没弘琴”。就是要行大周天火候，做到无形无声。起河车功夫，即以转神入定，以神为车，以气为马，以御神车。入虚无，是神炁入定而不着相，也就是丘祖所说的真空。虽然行大周天功夫，但不见大周天之相，也就是做到虚无之妙。行闭气功夫，此与旁门所行强制呼吸不同。虽内不出，外不入，非强忍也，有真息合自然之妙运者，所以入定。此为胎息，其息似有似无，乃至无有无无，而伏于寂静。此为大周天，以大成之火化神。

行沐浴功夫，若仙机有出入，则不定其沐浴。若佛法不久住，亦不定其沐浴。沐浴最贵有定心，防危险者，正防其心不定，防其沐浴不如法。

大周天入定，枉入于虚无，若徒然着无，则落空矣。故似有似无，不空而空，却是无方是真空真定。大周天入定，似有似封锁。似有即神炁之定，似无是神炁在定，而不见在定之相。若曰守，便着于有。着有，即起有之忘念。纵之而不照，则神炁离，而非定之理。但微有似存，若二炁存，则神亦存。神存而二炁存，俱存在定，便俱虚无，实为无上之妙境。

神炁合一，俱定入一块，则无火矣。久定久空，神通慧照，朗然独耀，同于世尊之涅槃，为灭而尽定。（伍冲虚《内炼金丹心法·火候论》）

四、伍柳派炼神还虚的方法

伍柳派认为炼炁出神之后，“神已纯全，胎已满足，必不可久留于胎。再用迁法，自中下而迁于上丹田，以加三年乳哺之法”。此中“上丹田名泥丸宫，阳神归伏之本宫也。归伏本宫，神未壮健，如婴儿幼小，必凭乳哺，故有乳哺之名。倘拘神于上丹田之小境，则失还丹之义旨，大悖乳哺之法矣。其法兼存养之全体，出收之大用而言者也。

盖存养之功，不着意于上田，亦不纵意于上田。惟一阳神寂照于上田，相与浑融，化成一虚空之大境，斯为存养之全体。乃为乳哺之首务也。存养功纯，自有出神之景焉。出神景现，神可由矣。当出而不出，则不超不脱，难入圣阶。故出神之景，在所当知也。当其存养功纯，忽于定中见空中六出纷纷，即出神之景也。斯时也，即当调神入壳，一出天门而旋收焉。出则以太虚为超脱之境。收则以上田为存养之所。须知出收之时少，而存养之时居多。又出宜暂而不宜久，宜近而不宜远。始则出一步而收焉，或出多步而旋收焉。久之或出一里而旋收焉，或出多里而旋收焉。乃至百千里而皆以渐次而至，不可躐等而至也。所以然者，以婴儿幼小，迷失难归。或有天魔来试乱我心君，故须出入谨慎，方能全虚空之全体于往来之中，以完夫乳哺之大用也。……若夫乳哺敬谨，能还虚三年，则阳神始得老成，自可达地通天，入金石而无碍。佛宗云：始成正觉，如来出现。神成出胎，亲为佛子。”炼神还虚，需要九年之妙，正如《中和集》所言：“九年三载常一定。”便是神仙。其实出阳神是初成神仙时，即母腹中初生的孩子一般，虽具人形，尚未具足之人形，故喻婴儿。故古言曰：“孩儿幼小未成人，须借坤娘养育恩。”此乃喻为乳哺三年。乳哺者，神炁已定，而又加定之意，加至于常常在定而不必于出，便似乳而又乳，至于成大人一般。神既老成，若即行炼神还虚，九年之工，则此即为九年内炼数。若有救世之愿未完，且不必炼九年，而权住世以救世。及欲超世，而上升虚无，则必从九年而还虚矣。犹有还虚，而至于天仙者。炼神还虚最后的境界是“炼神者，无神可凝之谓也。缘守中乳哺时，尚有寂照之神。此后神不自神，复归无极，体证虚空。虽历亿劫，只以完其恒性，岂特九年而已哉？九年云者，不过欲使初证神仙者，知还虚为证，天仙之先务也，故九年之中，不见有大道之可修也，亦不见仙佛之可证也。于焉心与俱化，法与俱忘，寂之无所寂也，照无所照也，又何神可云乎？故强名以立法，为末后还虚尔。佛宗云：欲证虚空体，示等虚空法，证得虚空时，无是无非法”。

五、伍柳派炼虚合道的方法

伍柳派称炼虚合道为粉碎虚空。柳华阳说：“一片光辉周法界，虚

空朗彻天心耀；双忘寂净最灵虚，海水澄清潭月溶。”（柳华阳《慧命经·粉碎虚空图》）就是说粉碎了虚空心，即无心于虚空，做到本体虚空，并安本体于虚空中，得先天虚无之阳神，合于遍布万化、无所不在于大道之中。也就是达到了“不生不灭，云散碧空山色净；无去无来，慧归禅定月轮孤”（柳华阳《慧命经·粉碎虚空图》）的真境界。这其中关键在于“寂静”二字，不着于法，不着于相，任何方法都不必用，也就是从有人无，无无既无，与道同体。

第十节 千峰派修炼方法

一、千峰派的筑基方法

千峰派认为筑基，“以炼为筑，以筑为炼，二者合一，明性命双修之真谛”（赵壁尘《性命法诀明指·序》）。下手功夫仍为静坐，但要求静坐之前，扫除一切私心杂念，宽放衣带，身体不受束缚，使血脉流通无阻。等到入坐时，身如槁木，心似寒灰。两目下观鼻为准，不可太闭，太闭会伤到神气；亦不可过开，过开神光就会外驰。应该以微闭眼睛看鼻准，意念在两目中间齐平处为最佳。时间长了，慧光自然出现，这是修丹起初收合念头的办法。接着盘膝稳坐，左腿向外，右腿向内，为阳抱阴。左手大指，捏定中指。右手大指，进入左手内。《捏子诀》：右手在外，为阴抱阳。此名子午八卦连环诀，经云：手脚和合扣连环，四门紧闭守正中。等到心气适和后，含眼光，凝耳韵，舌顶上腭，调鼻息。如果息不调，恐有闭塞喘钯之患。息调，身心全忘；寒兑，终日如愚，讲的就是这个道理。

静坐的目的是得到“万念皆空，方寸炼性，开目观空”，且“观空而不空，为真道；观空而空，为伪道。因而不知归中，故慧光不能发现。心下、肾上中间虚空之处，内有灵炁，机发则成窍。神炁归中，灵炁上腾而成这个○为不空，无光之虚空为顽空，灵光之虚空为真空。真空不空，顽空乃空。不空即是灵光，实为神炁，由于黄庭所发者”

(赵壁尘《性命法诀明指·安神祖窍》)。其根本目的还是在于“安神祖窍”。有诀曰：“天下地上安祖窍，日西月东聚先天。玄关之后谷神前，正中有个空不空。涵养本源在方寸，双林树下觅本宗。垂帘明心守祖窍，手脚和合扣连环。乾坤合成灵祖窍，包罗天地空不空。杳杳冥冥圆光献，这个正位神归中。玄牝妙兮不可言，细入微尘大包天。人若能知此妙窍，万年不坏一金仙。”(赵壁尘《性命法诀明指·安神祖窍》)

赵壁尘认为祖窍在人身上，世人很少知道，其“正在天之下，地之上。日之西，月之东。正中是祖窍，前是玄关，后是谷神，中是真性，内藏真息。虽与口鼻之息相通，而常人之息以喉，由口鼻进出，不能入于祖窍以归根。真人之息行内呼吸，四个来往，不用口鼻呼吸，则息息归根矣。欲寻真人之息，须调后天呼吸之息，以寻真息归根。其气藏于祖窍，故息调则气和，息住气不散”(赵壁尘《性命法诀明指·安神祖窍》)。而其真正位置则是在眼的中心内部，老子曰：玄牝之门，是为守中抱一，内里有颗黍米珠，为人身天地之正中，藏元始祖炁之窍也。是知窍而不知妙，妙者，性光也，就是这个○而已。修炼用功之时，两眼归中守一，养于祖窍之内，勿勤勿怠，谓之安神祖窍。为炼性之所，立命之根。了然曰：“不炼祖窍，则真息不住，而神化无基，药物不全，而金丹亦不结。”(赵壁尘《性命法诀明指·安神祖窍》)眼睛微闭，心守祖窍，见着性光是功夫。闭口藏舌顶住上腭，五行之中神炁自凝。了空曰：“上腭是天池穴，因其上通脑髓，恐其往下泄炁，用舌顶住天池穴，引真炁由玄膺穴下降丹田，生有甘露，顺归气，过十二重楼。”(赵壁尘《性命法诀明指·安神祖窍》)所以舌尖倒顶上腭，真炁聚于祖窍之前。眼常观此窍，耳常逆听此窍，舌常顶此窍，运用思维，念念不离此窍，行、立、坐、卧，心心常在此窍，一转瞬间，亦不可忘却此窍。惚然心情气爽，浩然炁畅身壮，寂然无思无虑，豁然知空不空。了然悟性。真性功夫至此，自然精神朗发，智慧日生，心性灵通。忽有一点真阳，从中而发出，此为玄关发现。凡是点完祖窍，再点，阴阳和合，三花聚顶、四门紧闭、五气朝元完毕，再细细开通周身关窍。

在静坐的过程中，如果发现腿脚麻木，可立即“闭口鼻，脚尖向上一扬，脚跟向下一蹬，遂吸气，心意由涌泉双上阴跷脉至炁穴，又呼气，心意由气穴双走阳跷脉至涌泉为止。如此数回，麻木自无矣”（赵壁尘《性命法诀明指·安神祖窍》）。

时间长了自然就会静极生动，真情一到，即活子时，下手采取，以精补体，即得长生。采补百日，得元炁六十四铢，一阳返回身体。

一阳初动的时候，就要安金炉立玉鼎。有诀曰：“前对脐轮后对肾，中间有个真金炉。十安街前安玉鼎，神炁之宅呼吸根。”玉鼎，在两耳尖上之中心方寸玉枕之中心，是元神室。金炉，正在肾前脐后、两胯上之中心，此是真金炉。此炉是真炁穴。黄庭经：上有黄庭下关元，后有幽阙前命门。金炉是存神养炁的地方，将祖炁藏在炉内，若藏非藏，若无非无，心意不可胡思乱想，呼吸之气随意出入而为正功。玉鼎正在大脑中心，内藏一胞，为先天真性所居的地方，即元神室。两边各有一管，联于眼珠，复下通心，故曰：性者，心也，发于二目，又曰鼎内存性。

在安炉立鼎过程中，要采取吞津液法，得此吞法，乃是造精之捷径。用舌头顶住上腭，舌根两穴，较其他时间生出的津液多而且快，等到满口不能装容，气管正要喷出，斯时引颈而吞，必入任脉，下至真炁穴，渐化为阴精、阳精。精足则气足，气足则神旺，身体一定会强健。如果不经师傅传授，精液吞下，先入胃中，再入左心房，方能化血。出心脏，经由大动、大静两脉，血液周流全身，始入任脉管，血色渐化灰白，而有粘性，俗名淫水。如果发现外肾一举，便是活子时到，须要无念采取。采取的方法，又有老年、少年、童贞之别。童贞的身体是本元体，毫无亏损，如将其圆陀陀、光灼灼的慧命收归中宫，时时醒悟，刻刻觉照，护持十月，即可过大药关，养成仙体。再得出胎口诀，将道胎引出，亲为佛子，称之为顿法。中年用下手法补足从前亏损的精，使精、气、神充足，慧光自现，马阴藏相，即可过大药关，称之为渐法。如遇到年迈之人，已过六十四岁，身中真阳不生，当以添油接命法，得此真诀，淫根一萌，外肾必举，立即凝心以宰之，吸呼而吹之，顷刻之间，淫根自然缩回。在此过程中，还可以

另外使用文武火。心意注定生死窍，淫根一缩，然后吸呼气从尾闾关一提，升到顶心。一降，落于丹田。急促谓之武火，微微谓之文火。一定要息息归根，片时真阳必缩回。假如是年迈之人，真情不动，可用敲竹斗龟法唤之。及将真阳唤起，速接真炁，非口鼻吸呼此炁，即有精，则得生；失此炁，精源竭，则必死。等到唤起后，用意向上吸气，送到炉下。九吸，自子至丑。阳不缩回，再九吸，自子至寅。不缩如前，一点到卯，少停，下降归炉，又九吸，自子至卯，少停，复升至辰。不缩如前，又九吸，自子至卯，少停，复升至巳，下降归炉。计吸四九，合成三十六，为进阳火。若吸至此，外肾仍不缩回，急速采药接炁，以补其亏损。

然后，再一吸自子至卯，少停，再升至午。先升不用意，后降须用意。再少停，一呼，用意下降到未，六降归炉。如前一吸自子至午，一呼用意下降到申，六降归炉。复如前法，一吸自子至午，一呼下降至酉，少停，为沐浴。再降到戌，六降归炉。仍如前一吸自子至午，一呼至酉再至子，六降为止。如此二十四降，为退阴符。

上步功夫完成后，就要炼和合凝集之法。和者，心中阴气能和肾中阳气，阴气得阳气，则有安心立命之所。合者，肾中阳气，承受心中阴气，则自敛收坚固其体。凝者，是凝神之法，二目和合归并一处。集者，下照坤脐，肾中真命，自然集合一处。此即性命双修，养神养气之法。

和合凝集已久，忽然下身融和，真阳升起，使气意自尾闾关一吸，升到头顶，一呼降到真炁穴，谓之法轮一转，为采取烹炼，永是意同呼吸转，外肾自缩回。复观炁穴，久则由炁穴生出慧光，是这个○，乃汝身之精、气、神充满，自然发生者。功勤德厚者，百日内外，丹苗可发现。同时还要注意广修己德，多行好事，犹恐躬之不逮。

功夫至此，算是筑基完成，下一步可行生精、化精、走精、炼精的功夫。

二、千峰派炼精化炁的方法

千峰派认为炼精为下手，其实是一个生精、化精、走精、炼精的

过程。关键在于首先要开通八脉。有诀说：“前通任脉后通肾，横通带脉中通冲。下通阳关上通心，上前通脐后通肾。”此诀说的是精炁的运行规律，这个规律为：一吸由生死窍后督脉上顶，与任脉接连；二呼由前任脉降至生死窍。三吸由生死窍上带脉，分开双至后腰眼，双上两背尖定住；四呼由两背尖双走两肘外，为阳腧，走中指至两手心定住。五吸由两手心阴腧脉双回至两胸前定住；六呼由两胸前双降至带脉归一处，回生死窍。七吸由由生死窍上升至心下二寸定住，为冲脉，不可过心；八呼由心下降至生死窍，双走两腿外，为阳跷，至涌泉穴定住。九吸由涌泉穴回两腿内，为阴跷，双上至真炁；十呼由真炁穴降至生死窍定。初学之人，一开始参禅打坐，腰腿不能运动，四肢百脉易于壅塞，气血不通。何处血脉不畅流，即感麻木痛苦。此诀专为血液流通，两手脚麻木立即消失。

开通八脉有通精八脉，有通气八脉。

通精八脉：人身中八脉之总根为生死窍，后通尾闾，上夹脊，至玉枕，进脑髓，入泥丸宫为督脉。自大脑中心之髓管下行一管，名曰玄膺穴。穴内有一小岔，通上腭骨，真炁易由此漏。下对气嗓管，名曰十二重楼。过肺脏动脉管，下通右心血房，至膈膜下肝根之管，名为绛宫。在心下一寸二分，周围有碎脂油环绕，下至炁穴，再下至睾丸宫，回至生死窍为任脉。又为督脉在脊外，而任脉止于上下唇者，此是俗医之妄论，安知仙家所言任督的道理、金丹神炁的妙处？赵壁尘曾亲自行守千余次，以为证验。

开通八脉后，就要行生精、化精、走精、炼精的功法。

生精之法，年迈之人已过六十四者，通身属阴，不能生精，可按筑基接气法炼之。化精之法，由尾闾往上升，过夹脊，经玉枕，到泥丸，再降下，由玄膺过重楼，到绛宫，真炁穴，名为一周天，如此数次。走精之法，两手点住龙虎二穴，定住，以舌接管脉中心，二目由左上视，以巽风真意吸提呼降。升泥丸宫，降生死窍。数度后，其阳升，精自然缩回，夜内不能遗泄。炼精，即进阳火退阴符法，则阳精皆化为元炁。

上述功夫完成后，即可以采外药。有诀曰：“采外药有形无相，督

脉开舌接任督。巽风坤火阖辟转，六候橐龠转昆仑。”这个外药其实即是元精，精顺生者，是元精能生人。逆回者，是元炁能生丹。正在中间颠倒颠。可不是采空气，炼的是真阳之精。将身补足，可延年益炁，才合卫生之道。修炼之人以身为国，以精为民，精来动摇，谓之民安。神之充足，谓之国富。以求丹为战敌，必如此然后可以战胜，而得先天之炁。如果身不动则精固水可朝元，心不动气固火可朝元，真性寂魂藏木可朝元，妄情忘魄伏金可朝元，四大安和意定土可朝元，这就是五气朝元皆至于顶。

外药不仅要采，而且要调，精若不调，则元炁不生，何时能采小药，补还后天亏欠之精？及至调到药产神知，精炁要撞出之时，身微斜卧，中指点住生死窍，精来多少，收回多少度。该精正在生死窍中分开，顺出阳关是阳精，能生人。逆回督脉是元炁，能作丹。人身内有精则生，人身内无精则死，所以精者即是养性命之根源。

调药功夫：药究竟生否，是当采取之候否，尚不知觉，不唯药有不生之时，或生而有迟促之异徒采不足之炁，皆无成，不免于死，空劳岁月而已，是故必须调药。必须确知其根本之炁真足，方可采取，精始化炁补脑。若气不足则为嫩，不足以成丹，所以必须调。调药时，要注意进阳退阴。鼻一吸气，心、神、意由尾闾关起，子、丑、寅到卯一定，为沐浴。又上至午，此为循督脉之六阳时上行，名为进阳，此为进阳火。鼻一呼气，心、神、意由泥丸宫下降，午、未、申到酉一定，为沐浴，又下降至子，循任脉使元炁归根，名为退阴，此为退阴符。进阳退阴，乃是呼吸升降之消息。真精炁一动，鼻内一吸为阖，同时眼睛由下往上一看，复又由上往下一看。一呼为闢，眼睛要紧随精炁、心意转一圈，统名谓进阳火退阴符。阖吸升，闢呼降，皆一时之工法。

下手采药时，还要注意橐龠。所谓橐龠，是内里消息。先天真炁由橐处所发，而龠为收真炁之地，心肾相交之处。若精炁不动，不是橐龠。内里坎离、巽风、进阳、退阴、炉鼎，全在精炁发动之后，而有其名。六后有定位，若无定位，不能作丹。亦由生死窍起，子到午，至午为一、二、三曰进，再由午、酉、子，一、二、三曰退，此为六

候法。诀说：采药下手，精炁如动时，用中指点住生死窍。精炁机动，鼻内一吸一呼气为巽风，引动先天真精炁后升前降转一回，此时手足头目上下左右照顾接送。初学此法最难，然练习纯熟，临机之时，不知不觉而手足头目上下左右照顾适当，亦不知从何而主持。法轮转动，自然催逼真精炁摄归气穴，大有不期然而然之消息，有何难哉？切勿采空气。有诀歌说：

静极而动兮一阳来复，药产神知兮妙兮通灵。
微阳初生兮嫩而勿采，药物坚实兮十五光盈。
时当急采兮莫教错过，久而望远兮采之无成。
气驰于外兮神亦驰外，神返于根兮气亦归根。
气曰将尽兮采封候足，妇时起火兮须要分明。
如何云火兮后天呼吸，如何用火兮呼降吸升。
用火玄妙兮如无似无，行火鼎内兮息效真人。
火须有候兮数息出入，各为刻漏兮用定时辰。
自子至巳兮六阴用六，二十四息兮退降炼烹。
卯阳沐浴兮阳火宜熄，酉阴沐浴兮阴符宜停。
不降不升兮沐浴景象，较之大周兮略有微形。
周天三百兮除卯酉数，三百六十兮连卯酉名。
再加五度兮四分之一，以象闰余兮周天一巡。
数归于静兮依然沐浴，神凝炁穴兮再候阳生。
行之既久兮精返为炁，回风宜止兮百日功灵。
六根震动兮七日口诀，大周功起兮再问迷津。

采外药的目的是还精以补脑，渐复本来面目，故能发生脑力。脑力充足，通身皆觉融合舒畅。亏损之破身，逐渐补足，无异于当年童身，神圆炁固。马阴藏相，阳光三现，然后才采大药，服食过关，行大周天之法。

总之，仙道由无念时真阳升，速下手勒阳关，调外药，调到药产神知，精炁要撞出时，下手点住生死窍，精来多少度，鼻内吸呼气用六候巽风橐龠阖辟收回多少度。此法完毕，立接封固呼吸气将精炁封住，再炼周天卯酉火候，将采取真精皆使之化炁，再分派脑炁筋足用，

使脑髓充满。

在采药过程中还要注意把握火候，火即是火，候为六候。炼精之前，先行外文武火。

外武火者，名移火，是将神火注于炉中，为火中火引。每日早晚各炼一次，先行打坐，俟心气沉静，再用丹球一枚，摆在两眼正中前面，以观丹球。高矮远近，务要适宜。久之，泪管流出眼泪，其味臭而咸酸，名曰渣滓，即人因悲恸哭出之泪是也。该火炼毕，立即炼外文火之功，以防眼睛受伤。

外文火者，名以火，合并已开涨内管，将通身气息回归原位之法。以者，以然不动之意也。斯时二目紧闭，意在正中，气降真炁穴，坐到无人无我之时，身空、意空，始为正功。舌顶天池穴，久之，甘露必降，味甜如蜜。吞下，入十二重楼。再降至炁穴，化为阴精，由春弦入睾丸宫。

闭目正观，心气下降，存神定意，耳不闻声，一心内守，调息绵绵，似有似无。直至一念不生，万虑皆空，自然心火下降，肾水上升。舌顶上腭，舌下二穴生出津液，在舌后存之。候其要喷出时再吞，咕噜一声，下降丹田，不仅味甜如蜜，而且腹响如雷。恍惚之间，心空意定。先由两腿两肘空起，杳杳冥冥，不知身在何处。迨物极必返，静极动生，忽然元炁自动，外阳勃举，此为定久真火自动。

外文武火功夫行毕，即要行起火、引火、止火、火逼行火、凝火、入火、降火、离火、心火等功夫。

起火，使鼻内吸呼一起一伏，采小药是一升一降为巽风。缘鼻内一吸气，曰进，心意由生死窍一生。鼻内一呼出之气，曰升，心意由顶，降到生死窍，即转法轮止两念耳。吸呼之气火，本自有形而用之无形，若着意用之，则长邪火。似有似无，乃是二气之妙用，药自回也。一起一伏者，又名小阖辟、无孔笛、颠倒两头吹。因无念而真阳自举，鼻，人心意气由生死窍一吸，气升到真炁穴。又一呼，气由绛宫降真炁穴。

引火，鼻内吸呼气一升降，心意一上一下。微转动法轮，以数记之。由一记十，由十记百。摄心在数，务令意念不散不乱，心息相依

而同行，此是锁心猿、拴意马之法。虚极静笃，然后命根自动。因其自动，可以采小药，此谓引火。

止火，精管内肾足满，当不行吸呼之气。是金光二现之时，采药不行吸呼。采药不行吸呼之气，是谓止火。火逼行火，此是采药吸呼之名，为巽风，将精炁摄归炉内，是为摄精吸呼。摄精吸呼，为火逼行火。精、炁、神之火，由子至卯到午止住，为进阳火；由午起至酉到子为退阴符。此行住起为四正，卯酉沐浴全在内。子卯午酉转一回，时阳退阴、阖辟、橐龠、六候、采取、烹炼全在其内，是一刻之功法。

凝火，是凝神入于炁穴也。

入火，入者，进也，阳火也，进阳火也。

降火，退阴符也。

离火，离中真火，心神一动，真阳无念举，此时不能下手采药，因炁不足，药太嫩。

心火，动念邪火，因心动而起。

以上各火，分辨后运用得当能化元精而助元炁。

元精化为元炁后，即要运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火，以补足精炁。

运火，真精炁动时，用巽风橐龠，阖辟六候，进阳退阴，运动真火，由尾闾关经夹脊关至玉枕关，此是一吸之功，三关即开。又一呼，由祖窍内经绛宫至真炁穴，此是一呼之功。即一升一降，运动真火，此为运火，非吸空气，总得精炁发动，精要出来之时，外面有形无相，内里精炁自然上升下降。

取火，自己取真精炁。药是火，火是药。

提火，取火之后，火要发生，将真火提升从后三关至泥丸，复下降，经绛宫到炁穴，内用无念之真意，提升下降一周天。

坎火，即真炁，真炁一动，由心下一寸二分为橐管即是肝根冲至脐下一寸三分，下通阳关。炁发则为橐龠，不发即为坎离。此是发生，送精真炁由肝根经过龠管至阳关下至生死窍，为坎火。

坤火，坤者，丹田也，又名炉；火是元炁。运用坎火，往下行以通督脉。用巽风吸呼之气催逼元精，使精成药，即载精上升。此时阳

得则阴不聚，必须使真炁而取肾中之精为火，此为阴阳合和，由坤位升到乾位，此火为坤火。

水为火，精炁在窍内为火，出窍为水，下手采药使炁在窍内曰真炁穴，又曰丹田。发真炁之室下通内肾管曰龙宫，其精属水。水性沉，向下流；火性浮，向上升。若使水向上，火向下，火入于水中，即水中火。

炉中火，以形言之，神炁动在丹田曰炉，神炁上升于顶曰鼎。无神炁无炉鼎可言。

以上七火为精炁补足之法。精炁补足之后，就可以行采内药，行大周天功夫。

三、千峰派炼炁化神的方法

千峰派炼炁化神分为采内药、翕聚祖炁、蛰藏炁穴、自转河车、收受法炁、灵丹入鼎、温养灵丹、采大药过关、婴儿现形等九步。

采内药采取左旋右转，一起一伏。用眼睛下照，从左面上照乾顶，从右面下照坤脐，到中心为一度。如此三十六转，是为进阳火开关。从午、卯、子、酉转一个来回，如此二十四转，是为退阴府。这便卯酉周天之火，炼内药的方法，亦称为内交媾。有诀曰：“行动日月转法轮，左旋右转炁归中。三十六转进阳火，二十四旋退阴符。”（赵壁尘《性命法诀明指·采内药诀》）这是在外药采足之后，因风火相激，真炁上升于脑，眼睛左旋右转，一起一伏，脑气筋与神经系和合，脑髓充满发涨，顿觉荣光发现，“有形无象采内药”，俗称炼丹，此荣光即为玄关。

采内药时要防止泄精。人泄精必先有送精真炁，系由髓髓上炁胞发动，经夹脊至尾底骨神经系而出。有此真性炁，精虫立即活动。无之，虽有精虫，亦无生机。该炁胞上通于脑，下通于尾底骨，中通各神经，为生命总炁根，名曰髓髓。由脑桥中分出十二对炁管腺，分布于五官。脑桥下小脑由中分布出九对炁管腺，主内呼吸下回循环种种作用。又至脊髓中分布出三十二对炁管腺，穿椎骨间小孔而出炁泡。炁泡生时，由于饮食谷炁之精。最初发生，仅一炁泡，次第紧缢其膜，刹那间，裂分两球。如此变化繁殖，渐成无数小球，营养全体。偶觉

春心一动，便无法诀收回，顺由脊髓下尾底骨神经系泄出，这便是泄的先天祖炁。

采内药行的是子午卯酉周天火候。子为生死窍，午为泥丸宫，卯为夹脊，酉为绛宫，此四位正对五行之生死位，在人身有系管以通五脏六腑，必停其息，以意熏蒸，脏腑才得以滋润，否则容易产生病患，所以丹经要求以沐浴为火候之秘机。《崔公入药镜》认为：“火生于寅，沐浴在正东，死在酉。水生于申，沐浴在酉，死在卯。金生于巳，沐浴在午，死在子。木生于亥，沐浴在子，死于午。是沐浴为死而不动之位。”所以要洗心涤虑，以真炁熏蒸，使二炁不动，以阴符合其候之机，以臻其熏蒸之效，沐浴之用，达炼精炼炁之目的。

翕聚祖炁是守中抱一，日月合并之功。离己为日光，坎戊为月精，这便是龙虎二炁。天地之交精，日月之交光，盘旋于祖窍之前，为混元真一之精，这就是大药。此时精炁神合聚一处，三家相见，四相和合归一，心空意空，无他无我，祖窍之前真炁像○，有的称之太极，有的称之元觉，有的称之金丹，这三个名称其实是一回事，只有一个道理：先天乾坤，后天坎离。这个○在精炁神归一，顿觉后出现的，也叫作玄关，这是前六步采的精、炁、神和合归于祖窍一处，先天真一之炁便凝成这个○。此中翕聚是见性光发散，得日月合并口诀，诀曰：“守中抱一是全功，祖炁聚会性命同。坎戊离己日月合，龙虎二体光中升。”（赵壁尘《性命法诀明指·翕聚祖炁》）。从前炼成的精、炁、神之炁上升于祖窍之前，时间长了就会性光发散，不知所之。复次又见性光，仍与前同，洁白无滓。不得翕聚之法，任其飞散，当面错过，坐失造化真机，而使前功尽弃，未免可惜。若得金公木母和合，日月归并一处，两眼似这个……便是回光返照。这时能够照见真炁之光，盘旋于祖窍之前，自然翕聚此炁不散。愈聚光聚圆，翕聚此光圆圆陀陀时，是戊己二土、龙虎二气合，而成刀圭。坎离交而天地泰，龙虎交而戊己合。戊己合为一体，则皿象会合中宫，大药就产生了。大药产生后，药嫩即会飞走，无法制止，此时要收归己有，送归土釜。

蛰藏炁穴是将祖窍前翕聚的那一点阳神炁收归于气穴之内，名为凝神入气穴。此炁穴有内外两窍：外窍为阴阳之源、神气之宅、胎息

之根、呼吸之祖；内窍者，长胎住息之所，入大定之室。内呼吸上不过于心，下不过于肾。久而久之，真息入窍，忽得大定。有口诀曰：“翕聚蛰藏祖炁中，真人呼吸里边存。窍内有窍名橐龠，息往息来神入中。”（赵壁尘《性命法诀明指·蛰藏炁穴》）就是将祖窍中炼出先天阳神之炁光，收入腹中，当时立即会觉得咕噜一声，说明炁光已落入丹田。于是便以目光视丹田，有股热力，漱漱动荡，只是用意运之于心位。及至心位，复用意运之于肾位。如此往来不已，忽然落于炁穴内，这便是入窍中窍，是为重入胞胎，为再造乾坤之起始，实为心肾相交之真功。这也是深根固蒂之法，乃由收视返听，行持积累而得，功纯则心虚，心虚则神凝，神凝则炁聚。

自转河车是二耳下照于丹田，心意无他无我，混沌不分。出息微微，入息绵绵，渐渐入而渐渐柔，渐渐和而渐渐定。时间久了窍中真息即会发动，上不过心，下不过肾，久动而定，自然内气不出，外气返进。这是胎息還元之初，众妙归根之始。正在胎息妙凝之时，人无积聚，出无分散，恍恍惚惚，无他无我之时，入定定久，内外合一，动静俱无，璇玑停轮，日月合璧，真是：万里阴沉春气台，九霄清彻露华凝。此胎息之气是经后天吸呼之气，一上一下，一升一降，引动先天炁穴内真炁发动，自然而然地由后督脉一度一度上升至泥丸宫。后天一呼，蒂气由任脉下降至生死窍，先天真炁由泥丸宫一度一度下降生死窍。后天吸踵气，由后督脉上升至泥丸。此是内外先天、后天炁气，四个往来，不是口鼻呼吸。有诀曰：“乾坤阖辟周天数，阖吸辟呼橐龠升。乾九坤六河车转，四揲成章真意空。”这就是说先天炁升，后天气降；后天气升，先天炁降，是此上彼下，彼下此上之炁气，是自然之功，不是意念的作用，这是真炁转动，为炼舍利子的方法。

收受炁法是舍利子将成之时，克服漏精的方法。阳举气发之时，两手点住龙虎二穴，定住，以舌接督脉中心，二目左上视，以巽风真意吸提呼降。升即升至泥丸宫，降即降至生死窍。数度后，其阳升，即会缩回，这就是收炁收精的法诀。诀曰：“闭住龙虎关诀穴，目守泥丸舌接督。吸提呼降气归窍，阳升气发急回中。”就是说炼养舍利子，要足不足之时，内里作怪，可在临睡时，平心静坐，将左手中指一回，

点住之处，即是龙穴。此穴是活的，内炁通心，故为龙穴。再用右手手中指，点住龙穴处，左中指伸开，此两手心之脉，通于手腕之脉，手腕之脉能通心肾。将手心点住，能闭心肾之炁不动，将炁管闭住。用神气即口鼻之报导，所谓神为眼睛转动，将内里真炁收闭之，就不会有漏精的现象出现。再点住右手心，为虎穴，此穴内炁通肾。此龙虎二穴，下通肾精炁管，用左手中指点住右手心，右手中指点住左手心，即是龙虎二穴。盘腿静坐，将龙虎二穴点住，用意将淫根望回一缩，闭口舌顶督脉弦。由鼻内望回一吸气，眼要由下左边望上一看。又鼻内往外一呼气，眼要由上右边向下看，此为神气一吸、一呼、一转。如此转九回一定。稍定一刻，照前将淫根望回一缩，神气日照前再转九回，又一定。如此转四个九回，转完三十六回再睡觉，精炁管自然闭住，再也不会有漏精的情况出现。

灵丹入鼎是将炼足的精、炁、神聚于顶内，并以真炁、真神炼之。催逼既久，灵丹脱落，吞入口中，化为津液，腹响如雷，滋养舍利子。后由炁穴生出舍利之光，能虚室生白，圆圆陀陀，此即舍利子养成。诀曰：“胎因火球炼得圆，虚室生白照万千。圆圆陀陀金光现，百脉通合大药成。流珠烁烁照昆仑，九转丹成只自然。一粒自从吞入腹，始知世有活神仙。”（赵壁尘《性命法诀明指·灵丹入鼎》）这一段功夫全在于静，犹如龙养珠，如女初孕，要自知静心养之，舍利子方可充足。此时要谨戒十损：久行损筋，久立损骨，久坐损血，久睡损脉，久听损精，久看损神，久言损气，久思损脾，久淫损命，食足损心。同时还要注意取火、提火，因为只有取火、提火才能提出神火，才得蟾光发现，丹光自圆自明，提火之法为以舌倒顶上腭，是天池穴，不教真炁泄出。舌尖一顶，即是闭住天池穴，开巧舌后玄膺穴，下通气嗓管，即十二重楼，过心窍，至绛宫，到丹田，降至生死窍，养我舍利。但此法不可长时间使用，否则就会头晕。

温养灵丹是灵丹入于鼎内，经过文烹武炼后充实殷足，当用止火之法，不行呼吸之功。此时淫根自缩，光射眼前，龙吟虎啸于顶，虚室生白，正子时至而不能采取，因为精与炁合为舍利，应该用温养之功使舍利孕育长大，用二目合并真意双眸下照丹田，将气质之性化为

天命之性，则无时而非太和之炁。将通身混元之气炁合而为一，胸中一片太和之炁现放眼前，色似月光，内外一体，天地同春。真息绵绵若存，元神得见，则炁源源不断地产生。有诀曰：“空以不空四相合，文烹武炼铅汞功。龙吟虎啸昆仑顶，片时黄芽白云升。”（赵壁尘《性命法诀明指·温养灵丹》）空以不空是温养舍利子，四相合者是收归舍利。假如舍利子不足，还得烹武炼补得实足。此时要切忌意动，意动则炁不生，神亦不续，必须勿助勿望，一心不二。双目合并下照坤脐，聚合五炁归一温养舍利子。此五炁为心、肝、脾、肺、肾之炁，气在炁穴之中，而流通于五脏之间，于肺则为金炁，于心则为火炁，于肝则为木炁，于脾则为土炁，于肾则为水炁，是为五行之炁。凝神五炁，指全身真炁发动，其炁升，五脏之炁皆升。其炁降，五脏之炁皆降。既降之后，五炁合而为一，又为攒簇五形。丹经所谓金木交并，性情合一，即二目合并归一，此其时丹田五炁发生金光，现于目前性光之内，全身万脉归宗，而阴阳之炁气化成纯阳之光，似这个○，才为五炁朝元之功，舍得之光自然出现。此时可以用止火功采药，不行吸呼之气。止火景到后，丹田内真阳之炁发生舍利之光，祖窍内之性光，因凝神集于脐下，炁穴内之阳光，上达丽于目前，所以祖窍性光与脐下命光二光合一，终日当觉由目至脐一路皆是电光，金光含色红黄，二光比如花内雌雄二蕊，二蕊一合，花即作胎结果。即是采大药景现：每日将此二光温养于内，二炁光足，自然合一，永定不散，有华光而无形，悬于太空中。修炼至此，口鼻无气，六脉皆停，方为真命实足。万殊归于一本妙法，五炁朝元之诀，即是采大药过关之时。此时丹田发热，两肾汤煎，眼生金机，左耳虎啸，右耳龙吟，脑后鹫鸣，身涌鼻搐之类的现象，都是得药的景象。等到淫根断后，精尽化炁，将炁养足，摄此动炁，凝成为舍利子，方得淫根缩如童子，为马阴藏相，龟缩不举，阳关自闭，真炁不漏，阳关自闭，淫根绝无举动，无精可炼，则当止火。精囊内所积聚元精化为舍利子，舍利子之金光由内发现于眼前，为金光一现，应当预备法、财、侣、地。舍利子在精囊内，总得阳炁助养。阳炁尽归于炁根，方得金光二现，阳炁可以定于气，炁足即有动机，眉间又有金光，虚室生白，由炁内生出，便

是金光三现，说明采大药过关景到。

采大药过关是静坐参禅，收神炁归丹田。以木底座抵住生死窍，下窍不漏。上窍用木来年将鼻塞住，以防舍利子走失。以静内照，以柔而用，待动而托升，柔护而行，以双忘而定。静则大药升，动者真意托。不可用意行，用五龙捧圣，三车牵上，吸、舐、撮、闭真口诀，大药既得。诀曰：“座定木底炁上升，五龙捧圣过三关。三车拉上昆仑顶，塞鼻牵牛木来年。尾闾界地四路通，歧路危险三窍开。谨防谷道一虚窍，若无木座前工倾。吸舐撮闭过三关，五龙捧圣得师传。若无真意三车上，真宝失去怨何人。六根震动真宝升，五龙捧圣过三关。四相和合归黄道，三花聚顶三车牵。”（赵壁尘《性命法诀明指·采大药过关》）就是说阳光三现后，于静室中，以二目下视丹田。久之，六景现如前，必须用六根震动口诀，将舍利子震动，好过后三关。六根为鼻根、淫根、眼根、耳根、舌根、意根。此六根震动，是鼻根、舌根用意根望回吸空气，抽震动，耳根目根响动，淫根自发动，舍利子活动，六根紧震。舍利子在精囊内流动活泼，下触阳关。阳关已闭，自能转上冲心位。心位冲脉不开，炁望下降，自然向下后冲动督脉尾闾关。无有五龙捧圣、吸、舐、撮、闭，神提羊车之法诀，过不去。自转动，由尾闾而下奔走谷道，谷道易开，大药泄去，前功尽弃，这是下鹊桥之危险。

大药过关后，婴儿就会显形。此时可以：“脱离苦海登彼岸，撒手逍遥是闲汉。作近三千大功德，度尽世界成罗汉。”婴儿显形后，要用调养乳补口诀。养为空，补为金。十月胎足，不可出胎，以真空炼之。真空为慧光产生。见慧不用，实在难得。等到老成三年，再慢慢用意念引领出壳，急收回，这是自神目意炼之。时间长了真灵就会出现，此真灵即是婴儿。此时要用真胎息来炼胎神，采大药，过三关，服食之后，关窍俱已开通，此后二炁气勤生，自能运转三关已通之路。一升一降，循环不已，自然而然转动，是为二炁助神结胎。久久炼之，将二炁运行，忘却自转，此为炼胎神。久久忘形转之，用双眼内照丹田，十月之后，二炁气转机甚微。但微动脐轮之内，虚境而已。炼之一年后，脐轮真炁不动，饮食不能吃盐，独存一寂照之元神，此为真

胎息。至此鼻内无出气，手无六脉，是为大定，真胎息在内。久静而心神意动，胎息内如猓翁虫。传情之意即是心神意内有一灵胎之意，停于真炁穴内。由过大关到此，总得三年之久，才有真胎息。将真胎息用三千之法，迁升到中宫。中宫即是肝的根，为绛宫。胎息升到绛宫，才能养得了灵胎。下丹田是炼精化炁之所，中丹田是炼炁化神之所，上丹田是炼神飞升之所。灵胎现形，当用迁行中宫之法诀。此法诀为：初禅念住，二禅息住。所谓胎息住，是由下丹田胎炁用两眼交并合一内照，自然胎息一点一点上升中宫，此为神入炁中。等到升宫，然后炁包乎神，是绛宫之炁，包乎胎神。昏昏默默、浑浑沦沦，如在母胎一般，这说明息住。教中宫真炁包住，名曰道胎。道胎一结，胎炁自然发于眼前，这是真慧光发现。接着将道胎养于中宫，心似莲叶不着水，光光净净、空空如如，随方就圆，温养于中，将道胎养足。炁发于眼前，纯阳之神能生慧，有漏尽通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神境通之验应。漏尽通在炼精时已完成，至此才有后五通。天眼通是慧光内能见天上之事，天耳通是能闻天上之言，宿命通是能通晓前世之因，他心通是能知未来之事，神境通是识神用事，是将魔磨化为元神。此时神与神交合，能生神，此神是性之真神与命之真神二光合一，如同这个……能化有形之我，散则是气，聚则成形。

四、千峰派炼神还虚的方法

千峰派称炼神还虚是在精、炁、神养胎的基础上，空而又空，虚而又虚，性如虚空，不著虚空相，是谓真虚空。一切均在自然而然之中，非有然而然。时胎中定力，在乎一念之诚。弥历十月之胎，必要念念在胎，非是口心之念。念住、息定之定念，而后胎圆足满，自有雪花飘飞景象到来。此时应该立即出胎，急用“念动向太空，日月庙门开。推情合性转，二光相遇献”的口诀来帮助出胎。正如刘海蟾祖师说：“功成须是出神景，内院繁华勿累身。会取五仙超脱法，养成胎质离凡尘。”柳华阳祖师说：“见雪花，离凡体，而念动，向太空。”（柳华阳《慧命经》）了然、了空说：“攒簇五形炁归元，二炁合一胎身显。”魁一子说：“三花聚顶月华荣，五炁朝元金光显，二炁和合归

元体，正中现出我法身。”赵壁尘认为上述口诀都是出胎口诀，虽然言语不一样，道理都一样。胎圆雪花纷飞的景象，是以心、肝、脾、肺、肾五炁气聚于顶上，冲出祖窍，上顶门而向太空。其理在于攒五、簇四、会三、合二，终归于一。这个道理在于身不动则精固，水朝元；心不动则气固，火朝元；真性寂静魂藏，木朝元；忘却妄情魂伏，金朝元；四大安合意定，土朝元，总合为五炁朝元，皆会聚于顶。此时要念“唵、嘛、呢、叭、咪、叭”六字，此即是心、脾、肺、肝、肾，将内里五炁转动合一，由后尾闾关过夹脊、玉枕，至泥丸宫，出祖窍，上撞百会穴，是一礪字。急开庙门，往上一视，庙门开，即是将二目一睁，往上一看，礪字念撞出顶，是心意念动，不可用口念出气。五炁若足，自有一金光由下而升上，遇性光一合，二光合一，即是天上真阳之光炁遇地下真阴之光炁合一，由中生出道胎。二目慢慢往下一闭，心意轻轻往下一跳，如梦初醒，而身外有身，这就是出阳神的法诀。庙门一开，二光聚于祖窍，冲出天谷。出顶门，开出一孔，现出一团金光，大如车轮，而阳神端坐于金光之中。其本身丹光阴气，会化为天魔外道，百般景象引诱阳神，所以此时不能动以声色，否则神会一去不复返，入于魔境。因此必须一意守定金光，死心不动。阴魔一生即用翕聚法将魔磨化为阳气，助我阳神。将一切魔境化尽，金光缩小，用法将金光一转一吸收归性海本宫，混而为一。静定时间长后，七天以后就可以放出来。此时阴神均化为真神，出现于面前，与己身一样。然而，初出阳神的日子，必须天朗气清。在大雾、大雨、大风、大雷电的情况下，不可以调神出壳。凡是调阳神出壳，急速旋回，七日一出壳。炼到三个月后，知觉稍开，应该防止惊恐。或出或入，俱按常期。调出旋入，不可任意。按时出入，演习纯熟，晴天可出阳神，夜内不可离开色身。若有惊动，急速收旋回壳，不可大意。二年以后，不拘日夜次数，洞内洞外，可以离开色身。还得乳哺。三年以后，可以调神出门。若见人见物，速可旋回。色身出门自看，与法身见的一样，是乳哺之功不快，这是调养之功。阳神出壳可达半里、一里后，急速收回。总之，炼阳神出胎之法，调出旋入，演习纯熟，圣体老炼，总以在内者多，在外者少为事。炼至三年，乳哺功成，名曰神仙。

以后应该行一定九年还虚之功，面壁大成，这就叫作肉体大罗金仙。

五、千峰派炼虚合道的方法

千峰派称炼虚合道为粉碎虚空，是撒手之法。是由渐法而入顿法，由有为而入无为，由不空而入真空。诀曰：“打破虚空消息路，我登彼岸不用舟。炼神还虚千变化，撒手虚空是金身。炼就这个不坏体，十方世界归化身。撒手逍遥是这个，这个虚空是不空。”就是说身外有身未为奇特，虚空粉碎方露全真。撒手虚空回归空空，聚者显形空而不空。炼至三年、九载、百年、千年、千劫、万劫，直待四大崩散，虚空粉碎，无形无迹。这是携带肉体大觉金仙，修成万劫不坏金刚之身。

当然要经九年面壁之功，用虚空粉碎之法诀：蹈光依灭尽定而寂灭之，寂灭日久，直至三年、九载，空定衡极，灭尽无余之际，神光周足，法相圆满，色空俱泯，形神俱妙。其敛也，至精至彻，纳入芥子而无间。其放也，至大至刚，包罗须弥而无外。将见无极神光，化为大红光，恰似赫赫日轮，从太虚玄关窍内一涌而出，崩开分散，灿烂弥漫，无边无量。为万道毫光透彻于九天之上，贯通于九地之下。若千万杲日放大光明，普照三千大千世界。

炼得虚空粉碎，方为了当。就是说直至虚空粉碎，与道合真，才见无量之宝光，直充塞于四大，得与贤圣仙佛相会，自无始分离。今日方得会面，彼此交光，合并一体，成为虚无一个圆子。此时身如摩尼珠，光耀无比。此为九年面壁之功，已返至大觉金仙之位，功德圆满，天下诏书，十六位大觉金仙合一，上朝金阙，封以真诰，授以天爵，封为十六合一大觉金仙之位。

第十一节 女丹派修炼方法

一、女丹派的筑基方法

修炼女丹，筑基之前，必须先收受戒律。称：“按女修，应受九

戒。戒律曰：行持不退，大有利益。戒果圆成，不经地狱之苦，生逢十善之家，名登紫府，位列仙班。”（《西王母女修正途十则》）内容为：孝敬柔和，慎言不妒；贞静持身，离诸秽行；惜诸物命，慈愍不杀；礼诵勤慎，断绝荤酒；衣具质素，不事华饰；调摄性情，不生烦恼；不得数赴斋会，不得虐使奴仆，不得隐善扬恶。同上。以上九戒，包含净口、净身、净坛等内容，若能遵守，方可受持正途。

其次要懂得女子命本，因为女子不同于男子，女子属于阴质，当十三四岁时，元炁充足，真血盈满。“有阴中之一阳，月圆之光正旺”。等到月经一来，元炁逐渐被打破，真血逐渐遗泄。假如到了婚嫁之后，或生男生女，元炁渐渐损耗，真血渐渐亏损。虽然每个月都有月经产生；但是每个月都受到月经伤害。女命难修，在此一着。所以女子想要候命還元，必须寻找修炼真诀。

再次要掌握女子性原。女子属水性花质。正当年少时，知识已开，就应该自我调整。不能任纵戏游，兼戒奔驰。这一阶段，自然有一点初经，合于子宫，如星如珠，乃是先天至宝，藏于坤腹之上，位在中黄之中。女子在这个时候，如果能够知道清洁性情，不看淫戏，不听淫词。举止幽闲，动循内则，静则释如。则一点初经，得附性天。便成元一，一变赤珠，不化成月经。如果像一般的女子不懂得这个道理，像儿童一样生性喜动，或随嬉驱，或逐跳奔。这样就会气动心摇，精神内乱，真炁不固。一点真阳，油然融化。其热如火，夺门而下，破扉而出，这就是通常所说的女子月经。从此以后，纵然守贞不嫁，但总是平凡女子。

懂得了这些道理，就可以跨鹤而端坐于蒲团之上。两腿交叠，一膝压于另一条腿膝盖之上，下面的脚跟顶住玉门，然后盘坐下去，上身必须保持头脊正直。目的是紧闭下关，封固元炁，避免下元泄漏。然后收心，有诗曰：“吾身未有日，一炁已先存。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。”（《孙不二女丹内功次第诗》）这就是说人生孕育之时，已经有先天一炁存在身中，刚柔相济。如果能够排除各种妄想，守住玄关一窍，便能炼成一点灵丹。

再进一步，就是止念，继则调心。念止心调，便可从事按摩方法。按摩方法忌讳避炎就凉，因为女子以血为本，其性偏阴。阴性喜凉，不借按摩难以产生气机，就容易陷入纯阴。阴就会凉，凉就会冰。如果不加以运动，就会酿成痰凝、血瘀等病，而功亦难行。然而必须从止念调心开始。因为“女属坤，而坤藏真火，火伏则吉。火发炼金，不调而运。金遭火逼，则有翰音登天之象。故女修诀，惟从止念调心始”（《泥丸李祖师女宗双修宝笈》）。太虚氏说：“念止则气纯，心调则气和。继行按摩，则有阳发之机。虑或机郁躁生景象，必起提灌真阴之念，此纯阴涵聚之由。盖静则阴凝，不动则阳郁，初学必有此弊。不知推究发躁生烦之由，遽求得凉快一时，误矣。必须加功，用运通气机之法。气行则躁自释，不悟此而求效，适更增病。此又痰凝血淤之所由致也。故切戒之。法惟续事按摩者，正以杜斯淤凝之窠。又以情乐功喜进，或致按摩过猛，地火焰腾。凡火从之，则有炼金之弊，故有翰音登天之戒。翰音者，西禽也，逼之极度，则飞走上登。故又申说止念调心之妙，盖示此则为女宗彻始彻终之要诀。”（《泥丸李祖师女宗双修宝笈》）

二、女丹派炼精化炁的方法

女丹修炼，以阳旺为始，而以阴格为终。这种方法知道的人并不多，迷惑的人遵循男子修炼的法诀，聪明的人趋向禅宗，这只能自证一果，得立亡坐化之效，这些皆离道甚远。其实女子以血为本，血旺则精盈，心凉则生血。古云液血之炼，血精之化，还要依仗神清。血无液化，液失神烘，液泥成痰，流注脾胃，蒸升著肺，散流经络，百病猬生。五脏被炎，六腑遭厄。女丹丹诀曰：“必先息心，心息定而神清，心斯凉矣”。所以必须等到心凉液涌时，将意念专注于乳溪（为女子丹田，两乳中间之空窍，位于膺中入内一寸三分，方圆一寸二分），并用手对乳溪加以旋摩，务必使气机洋溢。次举两手分别旋摩乳房。同样要等到乳溪内氤氲之气周绕，觉得有暖气从后面烘烤双关（下丹田与子宫），“得有烟焰，势逼透关。满关泥液，分沛乳溪，一如泉涌”。稍等一会儿便以真意导入丹田，寂而守之。大约有四九之

息，舍意一松，觉此个中，油然而降。分注两腰，左右盘旋，各约神息四九之数。于是用意引而会聚于脐轮深处，缓旋四十九，急旋四十九。即会觉察到尾闾，暖炁后穿。如或势缓，可用提缩二便法，自然会穿过尾闾，升至夹脊，上过昆仑，降注泥丸。此时会觉得泥丸宽广如海，自可停留涵育，既而降注华池绛阙。大地阎浮，露珠沛洒，混忘所事。但觉恍焉惚焉，不呼自呼，不吸自吸，不提自提，不咽自咽。此中滋味甘香，气神充和，三田（乳溪、下丹田与子宫）一贯。已而玄况四塞，急须内顾。顺将万缘放下，旋觉身虚若谷，大地亦无。隐隐凉气袭人，氤氲四塞。忽复雾散云收，下现性海，碧波澄如。此时仍要一念不动，忘境忘情。忽现金光万道，细雨如珠，随光下注。左旋右转，化成皓月，浮沉晶海，遽然如梦而醒。此际即须内省此身，即得气爽神清，遍体和畅，全身照凝。一会儿，以意注于子宫，觉得此中恬泰是矣，于是再次按摩手和面，运神绕腹，双耳辘轳，俱各共行四十九息。徐徐扭腰，摆洒膝腿，坐点趾尖，各行二十四息而止。修行百日，每日行三次不间断，自然做天仙的根基就奠定了。

这中间为什么要使用按摩手法呢？其目的有两种，其一以通气机，则经络流畅。其二以炼精津液，不使液滞化痰，而液乃化血。那为什么又要以静存为宗旨呢？其义亦有二，其一君安臣庶，则神清不飞。其二静则慧生，不为欲搅，而命得保固。

修炼至此，气机即会舒展，志意净寂。加之以充和，继之以贞白。日计不足，月计有余。踵而事之，一旦证夫身等虚空，三田一贯，惟觉肢肢节节，窍窍光明，身外有身。如果能踵事不退，神足气充，念不外驰，则神不逐念。血生必旺，真阴亦足，气精自有弥天塞地的局面与境界。然成逐念腾飞，便坠二乘，丹书所谓阴神出壳是也。

由此便会产生气机，“气机一到，觉有谐畅之摄，仍自寂然不动。以意包摄之，深藏内炼。由坤达艮，乘槎入汉。觉有金光电掣，凉气弥空，如云如烟，绕身内外。在当时那种情形下，要戒除繁杂人意。或慕或疑，念起立撤之。觉有一种气机，油然充塞于中，无有内外，无有边际，倏忽之间，变态叠现，难以计算，莫之能绘，莫之能说。然亦有寂无光耀，黑漆成夜，是皆谓之玄影，又名彼岸圆像。实则彼

我圆图，谓之华严、楞严、法华三境，三山、十洲玄景，其实彼我化工之气机。”

其实上述所产之气，是由女子月经炁化而来。故女丹炼精化炁，实际上是修炼月经。凡是有月信的人，一定要先斩赤龙（断月经）。没有月信的人，一定要须恢复月经然后再断。究其起手，皆用周天之法：于子午二时，跨鹤而坐，万缘放下。叩齿七十二次，以通肺腧穴。次用两鼻微微呼吸三十六次，以通周身血脉。此时，诚恐炁从下泄，必须鹤跨加劲，毋任放松。必须以两手分叉脐下扉上，以意往后向上而送，约行三十六息。再以两手作托天势，必须分意存在尾间，导炁后，达而升，如是约行三十六息。再行缓托三十六次，急托在三十六次，则自觉尾间气动，有腾腾上升之机趣。如是后，可将两手放下，仍叉两腰，加用两肩往上耸立三十六次，则自觉夹脊双关肺腧等地气势动升，而或有塞阴处，加行咬紧牙关，意存后颈，往上提三十六次，则自觉玉枕泥丸皆通畅。如是后，方用下嘴唇包上嘴唇，微微着力，则自觉泥丸之炁下到鼻中低处。此时只用舌搭天桥，无须着力，须以意存舌搭之处，甘露自降。乃于鼻中微带缩法，以意送露咽下，有降绛阙。存留片晌，方以意导向退降。须分左右，达存两腰，各旋三十六次。再以意导，分向脐轮，左旋三十六次，右旋三十六次，则自觉满复通畅。于斯时也，两手仍叉脐下扉上，以意分导，乃是左右同刻，齐提三十六次，则自觉有一点点入子宫，则须若存若忘，片晌而已。

假如子宫觉得一阵热炁盘旋，此时泉扉（女子玉门）更宜紧闭，莫教放松。得有逸趣，最忌念起。稍有恋情，便致遍体酥麻。非惟急宜定情，仙凡从此两分。这个时候，急须息心多时，悉心等待子宫安静而已，即魏元君所说：宝归北海安妥妥。虽然尚是黄叶之止儿蹄，切莫认作结胎。

假如有年老而月经没有干净的，有年仅四十五六而月经已经断了的。都应该修到月经還元，一如处女样。但往上后提，改为往前下注。流归溪海，应咽甘露，只许咽咽留阙，不许下送，加用手摩乳溪，左旋三十六，右旋三十六。觉此阙溪，现有溶溶趣味，再加分摩两乳。缓摩三十六，急摩三十六，先轻后重，亦各行三十六，共成百四零四

之数。自觉两房及溪之中，真炁氤氲，得有凉液如泉，出自双关，涌归南海。息心等待，不许心后分注两腰，只许于中宫万缘放下，而却绝不用。夫引导等等，随机散布而已，自觉遍体极度清、极度和，如定行持。一日不间，弱自渐强，衰自渐壮，老者亦渐少，而面有花色。两乳渐收如处子，中渐结若桃核。如是百日之内，定得天癸色若胭脂水。三日后，即行四则内功，一毫不加不换，赤龙又自己断了。

月经在化炁之前，先要变成白凤，而后化炁成丹。假如要化血返白，一定要意注溪房，口齿紧咬，加意虚寂心念，炁自归溪达房。加用两掌分揉两乳，先缓后急，先轻后重，共行百四零四，炁聚倍旺。加意后退，分注两腰。更以目神分率，炁旋左右，共成七十有二息，必得炁烘若炙。更以意导绕轮，不计其数，必得下极度若沸，则此赤化新白，必自化气，穿间升脊，逾枕透谷。斯时内现三山、玄甫不如净境，急须从事忘忘。忽又冥冥成夜，我自寂守。久之，必自得有点掣电轰，露洒若注，华池充满，咽不胜咽，油然降阙达脐，遍体清和，吾仍寂体以视之，如是百日不间。两乳中壮者，平乳小子。两乳中空者，实若核桃，一如处子。考究其如处子，乃是化血返白功夫修炼完成，所以想要形如处子，就要修炼化血返白的功夫。

三、女丹派炼炁化神的方法

女子通过炼精后，赤龙（月经）化为白凤髓，是为女子玉液，白凤髓炼而化成炁，炁而凝结，是为女子内丹，如此“一粒复一粒，用取岂有竭？得到真种子，此事还当力”（《西王母女修正途十册》）。所以还得虚寂心念，行女子玉液还丹的功夫，翠娥仙子说：“余昔从事还丹法，用人忘其人，法忘其法。入手时，至则行，故能吾忘为我。但自今斯明斯。日忘其日，时忘其时，一旦天地亦无，久之，而吾忽醒如、悟如，寂听、寂视而已，然竟浑忘何事而事也。但觉炙如、焚如，而后现有脂如、油如，无际、无涯，若有声，若无声，时流时止，载激载喷。有时而悬若雪练，有进而净若冰湖。时非一时，处非一处，目不为眩，神不为疲。忽于个中，见见闻闻，却足迷性者。吾于斯时，尚克自警曰：毋为物诱。又忽觉曰：天地与我同体者。返身内省，吾

身凉亦同然。理果外然内亦然，则以内然外亦然也。于是反躬自省，吾无有我。寂体久之，我乃现焉。然欲内省，绝无门窦，遽然如梦觉。觉此身中，中下下极，火热如炙。声发如雷，风声潮声，起自个中。倏忽之间，穿闾升脊，透忱达谷，如注甘露。乃由鼻落，华池水满，咽不胜咽。而时不半晌，已造液涌南洋，寻将注腰绕脐。以熔以冶，天地同样。外然内然，其信然矣。我于斯时，竟循常序，功竣乃退。”（《西王母女修正途十册》）这就是说通过虚静坐忘的方法，将白凤髓炼化成炁，并炼炁穿尾闾，升夹脊，透玉忱，达泥丸。再由鼻落，过华池，经南洋，注腰绕脐，归于炁海之中。回光凝神，真炁停于中宫，与元神配合不散，所谓“一点落黄庭”，是为玄牝，是为内丹。

内丹凝结以后，要行胎息之功以温养。“夫此一息，功用无边，而诀修至简。然非尽人一成，其中大有差等是非。造物有以主之，造物亦自因物成物也。方人借寂以寻息鼻，无思也，无虑也，朝斯朝夕，一朝摸着祖窍，窍自洞开。不招也，不拒也，翕然息与鼻合。浩浩兮无涯，冥冥兮莫测。不知祖是我，我是祖。一鼻呼吸，古哲名曰胎息。”（《西王母女修正途十册》）修炼胎息，虚寂致极，德合真一，可修成天仙；德合玄一，可修成水仙；德合精一，可修成人仙；德合情一，偏阳成神，偏阴成鬼。

孙不二元君将上述功夫分为养丹、胎息、符火、接药四步。

第一养丹，诀曰：“缚虎归真穴，牵龙渐益丹。性须微似水，心欲静如山。调息收金鼎，安神守玉关。日能增黍米，鹤发复朱颜。”就是说积蓄先天之炁于两乳间的丹田，再凝神以合于炁，使神炁相拘，结成灵胎。此时必须凝神调息，调息凝神，致虚守静，渐采渐炼，这样灵胎才会渐凝渐结。

第二胎息，诀曰：“要得丹成速，先将幻境除。心心守灵药，息息返乾初。炁复通三岛，神忘合太虚。若来还若去，无处不真如。”就是说要想灵胎快速形成，需要将身中各种虚幻的阴魔除却，做到心息相依，使真炁贯通于上、中、下三丹田，运动真实而不虚妄。

第三符火，诀曰：“胎息绵绵处，须分动静机。阳光当益进，阴魄要防飞。潭底珠含景，山头月吐辉。六时休少纵，灌溉药苗肥。”就是

说真炁绵绵运动时，要分清动静之机。阳炁发动时，以神暗中助之，愈进愈旺；阳极阴生时，则以神助之以静定，惟防止灵胎飞躁不宁。

第四接药，诀曰：“一半玄机悟，丹头如露凝。虽云能固命，安得炼成形。鼻观纯阳接，神铅透体灵。哺含须慎重，完满即飞腾。”就是说功夫修炼至此，已达到一半功效，此时灵胎已经凝结，就像空气中的雨露凝结成冰霜。得此灵胎虽然能够保全性命，但是将其炼成天仙，还需要修炼超凡入圣的功夫，凝神静坐，虚以待之。内含意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸。自然太虚中有一点职露如电之阳，勃勃然入于玄门，透长谷而泥丸，化为甘露降于五内，此时立即鼓动巽风以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，煅滓销霾，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之人，累积长久，化形而仙。

四、女丹派炼神还虚的方法

女丹派炼神还虚的方法为炼神、服食、辟谷、面壁四步。第一炼神，诀说：“生前舍利子，一旦入吾怀。慎似持盈器，柔如抚幼孩。地门须固闭，天阙要先开。洗濯黄芽净，山头震地雷。”灵胎（元神）一旦在丹田凝结，就要像手拿盛满东西的容器一样小心谨慎，就要像爱抚婴儿一样加倍关怀。同时玉门要紧闭，以防真炁下漏；天门（天谷）要早早地打开，以便元神出入。再采取静定之功夫，使元神冲出顶门。第二服食，诀说：“大冶成山泽，中含造化精。朝迎日乌气，夜吸月蟾精。时候丹能采，年华体自轻。元神来往处，万窍发光明。”就是说灵胎形成之后，应当入住深山茅洞，以吸取自然界的清灵之炁来培养元神，此炁为日精月华。白天采日精，夜晚取月华，把握住阴阳盛衰的时机，夺造化之玄机，功夫一到，自然全身毛窍皆有光明发现。第三辟谷，诀说：“既得餐灵气，清冷肺腑奇。忘神无相着，合极有空离。朝食寻山芋，昏饥采泽芝。若将烟火混，体不履瑶池。”就是说采取了日精月华，自然服食了天地灵炁，使自己不思饮食。此时一切智慧和方法都不必用，不落顽空，不着于色，不着于空，色空两忘，浑然大定。如果服食到能够使人轻举延年的山萸和灵芝，那么就会助长功力；如果继续吃人间污浊的食品，那么就会使凡浊之气混

人体中，即使有超脱的欲望，也不会成功。第四面壁，诀说：“万事皆云毕，凝然坐小龕。轻身乘紫气，静性濯清潭。炁混阴阳一，神同天地三。功完朝玉阙，长啸出烟岚。”就是说辟谷功夫炼成，不但可以断绝人间烟火，而且山萸、灵芝之类的东西也不要服食。此时一切功夫都已经修炼完成，可以选择深山石洞居住，并将洞口封没，以免野兽侵袭和人事烦扰，等待冲举之时。同时也可以于山林清静之处，结茅屋数间，以备同道居住，然后用木头做一个小龕，其中仅容一人端坐，屁股底下的垫子宜软宜厚，前开一门，其余三面必须透气而不透风，最好用竹比编帘遮蔽，就像轿子前的帘。修炼的人就端坐在里面，不计日月，直至阳神出窍，才算功夫炼成。但是日夜要派人守护，谨防发生意外。如果坐在里面时间长了，也可以出来稍作休息，此时身内已经气满不思饮食，神全不思睡眠。从身体外面看来，鼻子没有呼吸，脉膊没有跳动，全身温暖，眼睛有神光。从身体内部看来，当然与凡人不一样，不能用常人的生理功能强加判断。说明修炼者神已还虚。

五、女丹派炼虚合道的方法

女丹派称炼虚合道为出神和冲举。

第一出神，诗曰：“身外复有身，非关幻术成。圆通此灵炁，活泼一元神。皓月凝金液，青莲炼玉真。烹来乌兔髓，珠皎不悉贫。”就是说阳神出胎之时，有光自脐轮向外注射。阳神脱胎之后，金光四射，毛窍晶融，就像太阳刚刚从大海中升起，就像珍珠从深渊中腾起，香气飘满房间，霹雳一声，金火交流而阳神已出于泥丸。出神以后，全看平日功夫，假如阳神全是先天灵炁结成，则境遇而不染，见物而不还，来去自如。阳神回到泥丸宫，身体立即火热一般，金光又从毛窍中射出，香气依然氤氲，一会儿阳神便回到黄庭处，虽有若无，不知不觉。

这一阶段，胎神虽出，还要紧紧收住，留他做完了炼虚一段功夫，再放出去，则真光法界，任意逍遥，大而化之。然炼虚全要胸怀浩荡，无我无人，何天何地，觉清空一气，混混沌沌中，是我非我，是虚非虚，合太虚之虚，而融洽无间，所谓形神俱妙，与道合真。

第二冲举，诗曰：“佳期方出谷，咫尺上神霄。玉女骖青凤，金童献绛桃。花前弹锦瑟，月下弄琼箫。一旦仙凡隔，冷然度海潮。”就是上述功夫炼成后，阳神即会带着身体在吉日良辰白日飞升，入住神霄玉府。届时你会在仙花前弹拉锦瑟，在明月下鼓吹琼箫，玉女骑着青凤凰在前面导引，金童手捧着紫红着的仙桃前来进献。说明此时已是仙凡相隔，再也不会受到凡世间的轮回之苦。

参考文献

参考书目:

- [1] 黄帝内经素问 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2012: 6-9.
- [2] 张继禹. 道藏养生 [M]. 北京: 华夏出版社, 2003.
- [3] 张兴发. 话说道家养生术 [M]. 济南: 齐鲁书社, 2006.
- [4] 张其成. 《黄帝内经》养生大道 [M]. 南宁: 广西科学技术出版社, 2010: 115-124.
- [5] 柴宏亮. 《黄帝内经》养生要诀 [M]. 北京: 中央编译出版社, 200.
- [6] 朱文峰. 中医诊断学 [M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1995.
- [7] 宋在兴. 四季养生: 春安、夏泰、秋吉、冬祥 [M]. 天津: 天津科技翻译出版公司, 2002.
- [8] 张有俊. 家庭实用养生大全 [M]. 北京: 航空工业出版社, 1996.
- [9] 明·王奎. 幼科类萃 [M].
- [10] 道藏 (第25册) [M]. 文物出版社, 上海书店, 天津古籍出版社, 1988: 308-317.
- [11] 张继禹. 中华道藏 (第23册) [Z]. 北京: 华夏出版社, 2004: 629, 636, 657-658, 709, 714-718, 722-724, 749-750, 753, 754, 755.

参考文章:

- [1] 黄信阳. 道祖老子养生思想述略 [J]. // “道教与养生”研讨会论文集. 广州, 2008.
- [2] 郭岚, 王平. 《黄帝内经》长寿理论与方法探析 [J]. 中华中医药杂志, 2011, 26 (6): 1264-1266.
- [3] 王崎, 李英华, 刘铜华, 等. 《黄帝内经》的体质养生思想 [J]. 中华中医药杂志, 2011, 26 (10): 2199-2022.
- [4] 黄剑. 《黄帝内经》养生方法探讨 [J]. 河南中医, 2008, 23 (4): 52.
- [5] 李晓钟. 明代名医万全对《黄帝内经》养生思想之探析 [J]. 中医学报, 2010, 5 (6): 1275.
- [6] 张焱, 胡亚男. 试论《黄帝内经》中的养生学思想 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2010, 6 (10): 875.
- [7] 张明雪, 林中孝. 中医对饮食三因制宜的认识 [N]. 中国中医药报, 2007-2-14.

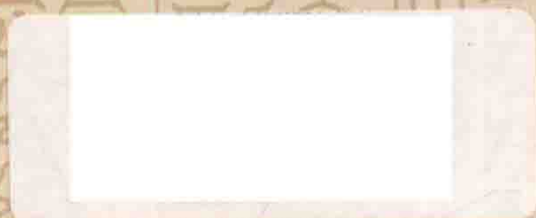
后 记

生是人类永恒的主题，自古迄今，人类对生的渴求及对生命的追求从来没有停止过。于是各种各样的养生方法流传于世，《道教养生方法精粹》便是其中的一种。在国际道教论坛即将召开之际，为推广道教养生文化，进一步丰富论坛文化内涵，中国道教协会组织人员编写了这本养生书，并拍摄制作了配套养生功法光盘。

本书从前期策划到终稿形成数易编委，几易其稿，总主编王哲一统一指挥、鼎力支持；总策划冯正伟全力坚持；主编张兴发全身心投入，带领全体编写人员精诚合作、倾其力量，完成本书的编写工作。其中，张兴发完成了前言、第一章、第二章、第三章、第四章、第五章、第九章、第十三章、第十四章的编写工作；王成亚组织徐力强、王东云、陈泳、林鹏飞、王晖镛、石大强完成了第六章、第七章、第十章第一至三节的编写工作；田诚启编写了第八章；崔理明编写了第十章第四节；潘科迪编写了第十章第五节；刘清章编写了第十一章；羊本道、吴受琚编写了第十二章。此历程时间紧迫，任务艰巨。总主编指挥若定，谆谆善导；总策划开拓进取，乘风破浪；全体编委竭尽全力、克服困难，终于完成了全书的编写工作。时有中医古籍出版社社长、总编辑刘从明先生本着弘扬中国传统养生文化为己任，不计利润，雪中送炭，领导该社编辑在较短时间内完成了本书的审稿、编辑工作，难能可贵。同时我们还要感谢各位顾问的亲切关怀：国家宗教事物局副局长蒋坚永先生时常关心本书的写作情况，不时对全体写作人员予以鼓励。中国道教协会会长任法融道长亲自为本书作序，并在配套养生功法光盘中对养生开示解惑。他们的勉励和参与让本书增色不少，也使得该项工作得以顺利进行。

祈望该书的出版发行，对普及道教养生方法、指导大众养生、弘扬传承优秀传统养生文化产生强大的推动作用，实现巨大的社会效益和 market 价值，使本书最终成为道教养生方法的精粹之作、精心之作。

《道教养生方法精粹》编委会
2014年11月6日



责任编辑 孙志波

封面设计 韩博玥

ISBN 978-7-5152-0708-7



9 787515 207087 >

定价:50.00元

