

话说

道家 养生术



张兴发 / 著

齐鲁书社

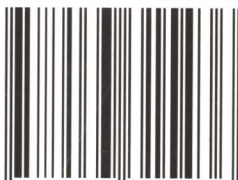
HUASHUODAOJIAYANGSHENGSHU

责任编辑／李兴斌 封面设计／郭 颀 版式设计／李 生

话说
道家养生术



ISBN 7-5333-1543-X



9 787533 315436 >

ISBN 7-5333-1543-X

R·2 定价：28.00 元

张兴发 / 著

话说

道家 养生术



齊魯書社

图书在版编目(CIP)数据

话说道家养生术/张兴发著. — 济南: 齐鲁书社,
2006.1

ISBN 7 - 5333 - 1543 - X

I. 话… II. 张… III. 道家—养生(中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 083661 号

话说道家养生术

张兴发 著

出版发行 齐鲁书社

社 址 济南经九路胜利大街 39 号

邮 编 250001

E - mail qlss@sdpress.com.cn

印 刷 山东新华印刷厂

开 本 787×1092/16

印 张 13.5

字 数 238 千

版 次 2006 年 1 月第 1 版

印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7 - 5333 - 1543 - X/R·2

定 价 28.00 元

烏興發道長：道家養生術出版在即賀提

道在養生

歲次甲申孟冬月於南昌象湖萬壽宮

齊魯後人廬山隱人同道院天倪子廬魯道人



張興泉 道長 方家信正

壽福無窮盡 從道中來

李金紹 敬現 諸宮居士 李壽泉 書

甲申五月隨李道長拜謁南昌萬壽宮得與張繼高會長結道

萬平班界皆由生命造

張興九月以於西寧明聖宮再拜仙山為書此解

李

序 一

道家道教对于中华文化的一个重要贡献，便是建设和发展了中国的养生文化，它在这方面留下的文化资源是巨大的和极为丰富的。现在中国正在全面建设小康社会，人民群众在实现温饱之后，热心于祛病健身、延年益寿，对于养生知识，有更加迫切的需求。社会转型、竞争激烈、价值失落和环境污染，容易引起人们身心的失调和多种现代疾病的发生，保护健康和优化生命也是当代面临的严峻挑战。在推动当代养生文化发展上，道家道教养生文化的精华可以发挥重要的积极作用。为此，一需要大力发掘，作好整理研究工作；二需要结合现实，作好转化重释工作；三需要深入浅出，做好普及工作。

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，齐鲁书社约请张兴发先生撰写了《话说道家养生术》一书。我读书稿之后认为这是一本有理论有体会又通俗易懂的养生之作，它能对人们探索健康之道提供有益的帮助。张兴发先生是道教正一派法裔弟子，又是一位颇为勤奋的青年道教学者，现在供职于中国道教协会文化研究室，专心从事于道教文化的学术研究工作。多年来，兴发君对道教经典、教义教理和道法进行刻苦的学习和探讨，深有理解和体悟，又善于吸收和借鉴学界道教学研究成果，写出了《道教神仙信仰》、《道教内丹修炼》、《北京宗教志·道教章》等多部著作。近些年，他又在攻读中医医学，努力继承道教养生学知识。我相信，在今后的人生道路上，兴发先生一定会取得更大更辉煌的成绩。

本书有如下的特点兼优点：第一，对于道家道教养生学体系和基本思想的理解是准确的，揭示了道家道教养生学的要旨和精神，并兼顾道家道教的生命观与养生术，贯通养生学的历史与理论。第二，对于道家道教养生术的论述，既全面又贴近生活，如动功与静功、外丹与内丹、医药与饮食、房中与起居，养生的主要问题都论述到了，民众关心的实际操作问题也都介绍到了，有较强的针对性，能够满足社会的需要。第三，语言文字通俗明白，生动形象，有较强的知识性与趣味性，可谓深入浅出，化玄妙为直白。将带有神秘色彩的宗教养生学内涵，用现代通行语言表述出来，而为普通民众所理解，这是颇不容易的，本书在这方面特别用心，做得较为成功。

有益人生，服务民众，是道教文化的优良传统，也是道教研究的终极目标，我们要继续努力，做得更多更好。

牟钟鉴

2004年金秋于北京

注：牟钟鉴：中央民族大学教授，博士生导师，著名道教学者。

序二

国家兴旺，社会安定，人民富裕，生逢盛世，人们自然就想多活几年，想到健康长寿。

说到健康长寿，人们自然会想到中国的道教。因为，众所周知，道教以长生成仙为修道目标，所以，近两千年中间积累了大量修炼自身的实践经验，形成了一项项修炼的方法，总结了一套套修炼的程序。它们无疑都是道教修持的内容，同时，也是中华文化的宝贵财富。所谓“长生”，其实包含“长”和“生”两个概念，体现了人类生存的两个层次。因为，要“长”首先要“生”。

在过去的社会历史条件下，物质文明和医学文明都不发达，道门中人生活在深山密林、人迹罕至的地方修道求仙，首先要解决的当然是生存问题，其次才谈得上长生成仙。

为了解决“生”的问题，道门中人除了探索“辟谷”、“服食”之类的长生术以外，还涌现了一代代、一批批熟悉和精通医道和医术的高道。正是他们不断的探索，修炼道士的健康才有保障，同时客观上也推动了中医学的发展和进步。



为了达到“长生”的目的，道门中人围绕着人体的每个器官、人的每个行为乃至人的每一口呼吸，从静到动、从里到外、从上到下、从进到出，都作了探索，寻找能够与天地同寿的途径和方法，并且不断实践，不断创新，不断总结，最后积累了无数有价值的修炼的经验。

近二十年来，人们对于道教的认识越来越客观而公正，对于道教中人的修道方法，也越来越关心了。人们希望从道教的实践经验中获得自身健康长寿的方法和诀窍，于是就有了各种有关道教养生的书籍陆续问世。

张兴发道长的《话说道教养生术》是近年出版的道教养生书籍的一种，不过，此书同别的养生书籍不同。

不同之一是，作者张兴发道长本人就是道教中人。兴发从高中毕业以后，进入道门，进入上海道学院学习，后又调入中国道教学院进修班进修，毕业以后又留职在中国道教协会研究室，边学道，边工作，边修炼，随同中国道教协会副会长张继禹道长左右，并且得到上海道教协会原会长陈莲笙的器重，收为徒弟。在道门的十二年中，兴发精心研读道教历代文献，钻研前贤的研究成果，出版了许多著作，受到道教界和学术界的一致重视和好评。

不同之二是，兴发道长本人在学道过程中，亲身实践了各种他力所能及的养生方法，因此，他对于道教的各种养生方法没有隔膜，没有偏执，持论公允，议论适中，并且根据自己的亲身体会，有所取舍。书中所述的各种养生方法和经验对于正在修道或者准备学习养生修炼的人来说，多所裨益。

道教养生，不只是一种知识，一种理论，更是一种实践，一种练习；而且要坚持练习，要长期练习。各种养生方法，光学不练或者光说不做都是不行的，“三天打鱼两天晒网”也是没有用的。从这个意义上说，养生也是一种信念，一种对信念的坚持。

学习道教的养生，并不要求人们成为道教的信徒。但是，整天灯红酒绿、声色犬马和醉生梦死的人，既不能保持身心的清静寡欲，又不能坚持每天的操练，那么，他们自然不可能学会道教的养生，自然也不可能健康长寿。

当代社会的物质生活和精神生活的内容，同过去比较有很大的不同。因此，当代社会的道教徒，同过去也有很大的不同。坦率地说，今天的人们可能已经无法指望在社会上找到一个远离尘世喧嚣、脱离社会网络的“桃源仙境”。但是，正如魏正始年间的道士侯楷说的，“道在方寸，何必山林”。如果人们能够保持“方寸”的清静无为，即使是现代人，也可以淡泊名利，清心寡欲，并且通过坚持锻炼，合理养生，达到保护健康和长寿延年的目的的。

陈耀庭

2004 年金秋于上海

注：陈耀庭：上海社会科学院研究员，原宗教所所长、博士生导师，著名道教学者。

前言

道家是先秦时期的一个思想学派，以老子、庄子为主要代表。道家的思想崇尚自然，有辩证法的因素和无神论的倾向，但是主张清静无为，寡欲不争。

言及道家，人们自然会想起道教。

道教是中华民族本土宗教，由东汉张道陵创立，是在中国古代神道设教、方仙信仰和黄老学说基础上，宗仰黄老之道，以神仙家的学说和道家学说为中心，融合传统宗教习俗，以教喻世，追求宇宙和谐、国家太平及相信修道积德定能安乐幸福、长生久视的古老宗教。它以黄帝为始祖，尊老子为道祖，张道陵为教祖，奉老子《道德经》为至圣经典，尊崇“道”“德”思想并以之为根本信仰，一切经典教义均是围绕“道”“德”而展开，认为“道”是万物的本源，宇宙的本体，“德”是“道”的体现，万物的特性；并以神仙信仰为其核心内容，以修道成仙为道教徒追求的终极目标，以神仙为道教徒修道成仙的榜样。由此可知，道教有“仙道贵生，无量度人”、“我命由我，不属天地”、“形神相依，神炁合一”等修道思

想；有服食、行炁、存思、守一、导引等修仙方术；有元始天尊、灵宝天尊、道德天尊、酆都、城隍、张道陵、王重阳等天神、地祇、人鬼及众多仙真的庞大神仙体系。

可见，道教上标黄帝，下承老子，是道家文化的继承者和开拓者。如果不是道教承传了先秦道家以来的人文精神，也许道家文化会显得十分平淡。如果不是道教学者将道家诸多文献搜罗于《道藏》中，也许道家会像先秦墨家及其后学一样渐渐失传。因此，道家和道教虽然有所区别，但是却不能将它们截然分开。尤其是在隋唐五代以后，道家思想的阐扬者有的是职业道士，有的是隐士，有的则是出入禁中的官宦人士，在思想性和方法论上彼此没有根本区别。所以，在谈论道家诸多问题时，实际上许多地方会谈论到道教的内容，本书亦不例外。

道家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，当时有阴康氏“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、葛洪等道教练养家。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，达到不老不死的观点；并认为人之死亡必有别的原因，应该找出这个原因，去努力加以克服。

魏晋南北朝时，道家道教有许多研究内丹修炼养生方法的经典，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》和葛玄的《五千文经序》、葛洪的《抱朴子内篇》、陶弘景的《养性延命录》等，提出了静思、存思、存想、存神、内观、内视、行气、导引、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“形可不生，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”，加之道家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，已经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，道家炼养者一方面吸收了儒佛心性论思想，一方面保持了性命双修的原则，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、丘处机等主张的“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，赵壁尘的千峰派等等，从而说明内丹炼养学已发展成为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主旨。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，使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。仙学著名的代表人

物是道教大师陈撄宁先生，他在继承传统仙学的基础上，援引科学解释和改进仙学。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阔的空间。

二

道家养生大致分为动功、静功、外丹、内丹、医药养生、食养食疗、房中养生和起居养生八个方面。

——道家动功相对于静功而言，主要表现在一个“动”字上，包括导引、服气、行炁、缘督、吐纳、胎息、推拿按摩、武术等。

——道家静功相对于动功而言，主要表现在一个“静”字上，包括心斋、坐忘、存思、内视、守一等。

——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倡导“藉外丹力修内丹”。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。

——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。

——道家饮食养生主要介绍道家的饮食习俗、原则，旨在说明道家是如何通过饮食来达到养生的目的。

——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，其内容主要包括道家对待两性生活的原则、宜忌、方法等等。

——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足、刷牙漱口、咽津排泄、沐浴更衣、站立行走、寝卧睡眠等。

三

道家对养生问题的提出并非偶然，而是与它的人生观、生命观、宇宙观和健康观密切相联系的。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，来世可进入西方极乐世界。道家正好相反，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，道家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。是以道教《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，道教架构了它的生命伦理价值取向——贵生，道教的一切经典教义都由此而阐发开来。

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须。《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

善亦发展到了极致。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、相杀、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”。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。这对常人来说，似乎有些像笑话。然而据英国媒体报道，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，人类不久以后将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一千年左右。”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二十五年的办法。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。

道教的宇宙观是天人合一。《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，而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

口鼻七政（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，人与天总是相关联的。人有七情六欲，天有风雨霜雪雷雹。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三百六十五个穴位分布在全身，这与天体有三百六十五度相吻合，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。

综上所述就不难看出道家养生的最终情结。

四

近些年来，随着社会物质生活和文化生活的水平的进一步提高，人们追求健康长寿的心里越来越强烈，于是许多门派的气功疗法，甚至邪教气功充塞弥漫于社会之上，危害了人类社会文明与健康的正常发展，由此弘扬与传播中国道家的传统炼养健身功法便提上了议事日程。20世纪八九十年代，在中国甚至世界都曾兴起过宗教热、文化热与气功热。但是，宗教养生文化始终是人类社会不可或缺的部分，对社会有着积极的意义，而气功则只是民间的小术，且自始至终都对社会具有消极的影响。道家炼养正是由于气功的滥觞

而蒙上了一层阴影。

道家丹道养生是一件非常神圣的事情，就当代社会而言，一个炼养丹道的人，一定要像中国古代道家炼养家一样，把忠于家国，孝于双亲，和于友邻作为修道的基础。正如湖北黄陂木兰山道观的一副对联所言：织杼织声停，为国平寇，替父从军，忠孝芳名飘千古；庙貌庄严在，显化无私，灵威有赫，神仙妙通具千秋。质而言之，一个炼养家必须有益于国家、有益于社会、有益于家庭、有益于自身、有益于子孙，这样您才能着手去做功夫。实际上气功源于道家内丹，但又不同于内丹。气功有许多功法吸收了道家内炼筑基法，然气功讲究的是一个气字，运用各种动作、意念导引行气，根本不符合道教“静”的原则。

道家道教练养讲求的是一个“静”字，在气上要求自然而然，反对用自己的意念去支配。首先，道家炼养的根本是清静身心。因为传统道家的炼养，是以老子《道德经》“致虚极，守静笃”为主臬，称一念不起谓之清，灵台无物谓之静。道教清静功夫强调的是少私寡欲，不喜不悲，不怒不恨，不嫉不妒，心正自明；是事来则应，事去不留，并非没有思想意念，完全无知，与人事脱离；而是“真常应物，真常得性，常应常静，常清静矣”，亦即“真常须应物，应物要不迷”。在至清至静境界的作用下，人自身体内能产生反应，促进心理生理调节，引导体内平衡纯净，生理升华。其次，清静还是一切修炼方法的基础。道教清静修持要求的是清静寡欲，是“上善若水”，像“水善利万物而不争”一样，澄心绝虑，少私寡欲，不为尘染。道教的养生“内丹术”，每一步都是在身心清静的状态下去磨炼，每一次练功都是按无为——有为——无为的自然法则循序渐进地操练，是以正至静、以静至明、以明至虚、虚则无为而无不为，从而合道存真。

可见，道家内丹修炼得好，自然可以祛病延年，修炼不好，对身体亦无大碍；而气功做得好，在短期内虽然能够祛病健身，但做得不好，即会旧病不愈，反添新病，甚至走火入魔。进而言之，对于那些凭着自己的主观意志，运用宗教的名词术语、自创门派、危害国家和社会的气功，一直是道家 and 道教所反对的。

目 录

1·····	序一/牟钟鉴
1·····	序二/陈耀庭
1·····	前言
1·····	流水不腐 户枢不蠹
	——话说道家动功养生术
2·····	活血通络的导引术
9·····	吐故纳新的服气术
11·····	不食人间烟火的辟谷术
13·····	激发体内活力的行炁术
14·····	打通任督二脉的缘督术
17·····	外练筋骨皮、内炼精气神的武术
23·····	缓解疲劳的按摩术
25·····	重为轻根 静为躁君
	——话说道家静功养生术
27·····	清洁心灵的心斋术
29·····	物我两忘的坐忘术
33·····	挖掘生命奥秘的存思术
37·····	慧光返照的内视术
41·····	神气合一的守一术

44	点石成金 叱石成羊
	——话说道家外丹养生术
45	正本清源话外丹
50	明理懂法炼外丹
53	选择药物制外丹
59	炼制外丹有方法
62	服食外丹须谨慎
65	我命由我 不属天地
	——话说道家内丹养生术
67	追根溯源话内丹
69	探究实质剖内丹
71	清静身心助内丹
80	循序渐进炼内丹
83	男子内丹有典型
94	女子内丹另辟径
103	药以却病 饵以延年
	——话说道家医药养生术
104	道教医药养生术探源
117	道教医药救治方
127	道教养生疗病法
129	民以食为天 食为民之本
	——话说道家食养食疗法
130	饮食有节
131	饮食宜忌
136	医食同源
143	驻鹤延年
144	饮食修炼
146	含德之厚 比于赤子
	——话说道家房中养生术
151	房中原则

157·····	房中宜忌
165·····	房中诸法
167·····	房中药具
170·····	起居有常 生活有度
	——活说道家起居养生术
171·····	动静适度
173·····	刷牙洗脸
174·····	洗头浴足
175·····	咽津排泄
177·····	沐浴更衣
180·····	站立行走
181·····	坐卧睡眠
185·····	附录
185·····	一、华佗五禽戏图
185·····	二、八段锦
186·····	三、陈希夷二十四气功坐图
187·····	四、《赤凤髓》四十六势
190·····	后记

流水不腐 户枢不蠹

——话说道家动功养生术

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,在电脑上辛勤写作之后……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,不同程度地存在着疾病的隐患。《北京青年报》在报道这项调查时称,新闻记者要提前十年进入亚健康状态。

亚健康实际上是介于健康和非健康之间的一种身体的灰色状态,这是因为现代人生活和工作节奏的加快、竞争激烈、心理承受能力不断加重而引起的。亚健康不是病,却是现代人身心不健康的一种表现。

亚健康医学上称为“不定陈述综合症”,特征是患者体虚困乏、失眠、休息质量不高、注意力不集中等,全面系统检查、化验或者影像检查时,往往还找不到肯定的病因所在。

亚健康人群的高危因素大都与不良的生活方式和行

为习惯有关。在长期吸烟，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，都容易导致亚健康状况。

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、超负荷运行的紧张状态中，消极因素不能及时化解，很容易导致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，心理治疗首当其冲。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，从上个世纪末，社会上出现了形形色色的健美操和气功养生术并备受人们青睐，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，如果我们将眼光投向中国古老的道家运动养生，一定会受到很好的启迪。

道家动功养生将肢体运动与服气、吐纳、漱咽、推拿按摩相结合，并参照动物运动，创造导引体操：一方面继承了先秦道家导引术的传统，模仿动物的运动来锻炼身体，如彭祖导引法和华佗五禽戏中的熊经、鸟伸、鳧浴、鱼跃、鸱视、虎顾、龙导、龟咽、燕飞、蛇屈、猿踞、兔惊、狼踞等；另一方面与传统的道家医学相结合，带有对人体的生理认知，如叩齿、漱液、握固、咽津、顿踵、叉手、伸足、熨目、引耳、摩面、干浴、托头、仰手、前推、后仰、振膝、扭腰、卷臂等。二者相结合，形成了以导引、服气、行炁、缘督、胎息、按摩、武术为主的家动功养生术。在练功时，躯体在空间的位置不断地发生变化。虽从外形上看不断地动，但精神活动却保持相对宁静，即所谓“动中有静”、“外动而内静”、“形动而神静”。

活血通络的导引术

导引指学习外界事物的动作，导行肢体，以通经络。庄子在《刻意篇》中说：“熊经鸟伸，为寿而已矣，此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”就是说：像熊一样地攀爬树木并悬挂在半空，似鸟一样展翅而伸腿，这是长寿的需要，是学习导引、锻炼身体、保养体形，做到如彭祖一样长寿之人的追求。彭祖本名叫篋铿，帝颛顼的玄孙，陆终的儿子。相传他担任殷大夫时，已有七百多岁，却无衰老之相，常常服用水桂、云母粉、麋角散，十分擅长房中术，导引行气，并传给采女、殷王等人，后周游天下，升仙而去。



图 1 彭祖

另据史书记载，彭祖是中华民族始祖黄帝的七世孙，四千六百多年前被尧帝封于大彭，建立了大彭氏国，定都彭城，即今天的徐州市，故徐州又称彭城。彭祖是大彭国始祖，有彭祖，就有了彭祖文化。

彭祖文化具有四千六百多年历史，发祥于徐州，泽被中华，远播海外。据史籍记载，周灭大彭国后，彭氏后裔分两路出走避难：一路由大彭国南下，经江苏无锡、浙江安吉和临安至福建武夷山定居下来，繁衍生息。彭氏两兄弟一名“武”，一名“夷”，武夷山因此得名。另一路沿黄河北上，经河南鄱陵、陕西宜君、甘肃天水等地，而后又顺长

江而下，经四川彭山、重庆彭水、江西宜春、广西龙胜、广东揭阳和揭西进而出走海外。彭氏足迹遍布海内外，所到之处，都留下了许多文化遗存、史料和传说众多。彭祖文化世代相传，并不断发扬光大。在海外，彭祖文化也备受推崇。据不完全统计，海外彭氏后裔数以万计，可以说有华人的地方就有彭氏。东南亚和欧美等都有彭氏宗亲会，彭氏族谱代代相传，研究彭祖文化的学者大有人在，彭祖为中华民族文化走向世界做出了重要贡献。

彭祖是历史人物，又是一个传奇人物。他是公认的中国厨师祖师爷，中国养生文化的创立者，是传说活了八百岁的老寿星（当时历年与现在不同）。彭祖经过长期实践，悟得养生真谛，创立了烹饪饮食养生术、按摩导引养生术，成为我国养生文化的始祖和集大成者，在先秦即被视为大贤，在汉代被尊为硕仙。历代史籍对彭祖和彭祖养生文化多有记载。孔子、庄子、荀子、屈原等哲人的著作中，如《论语》、《史记》、《本草纲目》、《水经注》等，都有彭祖饮食养生、长寿保健、医疗祛病方面的记述。

彭祖文化内容丰富，精华是养生文化：一是饮食养生，二是按摩导引养生。

“吃”是人类生存的本能，不学自通。而彭祖把“吃”与人的健康长寿联系起来，主张药食同源、食疗食养，创立了烹饪术，他烹制的“雉羹”是有汉字以来最早的关于烹饪方面的文字记载。因此，《中国烹饪史略》称彭祖为中国第一位厨师。彭祖的饮食养生术，不是“食而不厌其精”的一味追求享口福，而是把“吃”这个人类与生俱来、赖以生存的基本功能升华到以食养生、健康长寿的层面上，使之成为一门人类养生科学，这实在是人类文明进步的一大飞跃。



图2 湖南长沙马王堆汉墓出土帛书导引图

当今按摩美容业遍布中国城乡，风靡全世界。这一新兴产业和保健养生之道与彭祖的按摩导引养生术一脉相承。中华民族传承了几千年的多种中医导引疗法和活血通络、武术强体之功，其中有些原理也与彭祖导引术有异曲同工之妙。

有时道家也称导引为“道引”，实际上有两层涵义，一是说按照一定的规律做肢体运动，一是运动必须与呼吸相配合，就好像跑步时呼吸与脚步相配合一样，肢体运动与呼吸相结合。葛洪《抱朴子内篇·别旨》中称伸屈、俯仰、行卧、倚立、踟躅、徐步、吟息都是导引的行为。人们有时甚至将按摩推拿也看成是导引，如道经《一切道经音义》中称：凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，都属于导引。然而道家的导引术是有前提条件的，就是导引的时候，精神状态要饱满，运动时要不紧不慢，每一个动作都要做到有所节制。正如《云笈七签·云笈导引法》所说：导引的关键在于祥和，俯仰安徐，屈伸要有节律。

道家的导引方术不但可以健身，而且可以疗病，主要有以下几个方面的作用：一则可以调节营卫，二则可以促进消化，三则能够排却风邪，四则可以长进血气。孙思邈在《服气精义论》中说人的肢体关节本来是用来运动的，人的

经脉营卫必须是畅通无阻的，因此闲着没事的时候，就应该练习导引的方法，使经脉畅通，气血旺盛，精神饱满。这就好像“流水不腐，户枢不蠹”一样，即像流动的水不会腐臭、活动的门枢不会被虫蠹坏一样。事实上，人就跟一个机器一样，如果不活动就会生锈，就会老化，不能正常运转。当然，这种运转是有序的，按照一定的节律来工作，这样机器就不会磨损，人就不会因此而受到

伤害。道家的导引术，就是关于如何遵循这种正常运转规律的一门科学。



图3 华佗

三国时华佗所创的五禽戏即是比较著名的导引法之一，是道家在中国历史上流传最广泛、影响最深远的导引术。东汉末年，我国诞生了三位杰出的医学家，史称“建安三神医”：其中，董奉隐居庐山，留下了脍炙人口的杏林佳话；张仲景撰写《伤寒杂病论》，理法谨严，被后世誉为“医圣”；而华佗则深入民间，足迹踏遍中原大地和江淮平原，在内、外、妇、儿各科的临床诊治中，曾创造了许多医学奇迹，其中尤以创制麻沸散（临床麻醉药）、行剖

腹术和五禽戏闻名于世，后世每以“华佗再世”、“元化重生”称誉医家，足见其影响之深远。

华佗，字元化，出生在东汉末年豫州沛国谯县（今安徽亳县）的一个普通士族家庭，约生于汉冲帝永熹元年（145），卒于汉献帝建安十三年（208）。

华氏家族本是一个望族，他们的后裔中有一支定居于谯县以北十余里处的风景秀丽的小华庄。至华佗时，华氏家族已经衰微，但家族中对华佗寄托了很大的期望。这从他的名字即不难看出：“佗”，乃负载之意；“元化”，乃化育之意。华佗自幼刻苦攻读，习诵《尚书》、《诗经》、《周易》、《礼记》、《春秋》等古籍，逐渐具有了较高的文化素养。

在封建社会里，读书人大多以出仕做官为荣。而华佗则不然，他选择了一条完全不同的人生道路——终身以医为业，矢志不移。他青少年时期，正值东汉桓帝、灵帝之际，外戚宦官交替专权，朝纲不正，政出私门，卖官鬻爵，贿

赂公行。统治者对百姓敲骨吸髓，疯狂榨取，人民陷入了深重的苦难之中。华佗目睹官场之腐败和苍生之苦难，决心弃绝仕途，以医济世。当时朝廷中的一些有识之士，对华佗的品行、学识很为赏识。太尉黄琬要征辟他为官，华佗谢绝了。沛相也荐举华佗为孝廉，对此他也婉言谢绝了。这充分表明了华佗志向的坚定和品德的高尚。

华佗行医，并无师传，主要是精研前代医学典籍，在实践中不断钻研、进取。当时我国医学已经取得了一定成就，《黄帝内经》、《黄帝八十一难经》、《神农本草经》等医学典籍相继问世，望、闻、问、切四诊原则和导引、针灸、药物等诊治手段已基本确立并广泛运用。而古代医家，如战国时的扁鹊，西汉的仓公，东汉的涪翁、程高等，所留下的医学文化遗产和不慕荣利富贵、终生以医济世的动人事迹，不仅为华佗精研医学提供了可能，而且陶冶了他的情操。

华佗在多年的医疗实践中，非常善于区分不同病情和脏腑病位，对症下药。一日，有军吏二人，均身热头痛，症状相同，但华佗的处方，却大不一样，一用发汗药，一用泻下药，二人颇感奇怪，但服药后均告痊愈。原来，华佗诊视后，知其一为表热症，用发汗法可解；一为里热症，非泻下难于为治。又有督邮顿某，就医后自觉病已痊愈，但华佗经切脉却告诫说：“君疾虽愈，但元气未复，当静养以待完全康复，切忌房事，不然，将有性命之虑。”其时，顿妻闻知夫病已经痊愈，便从百里外赶来看望。当夜，顿某未能慎戒房事，三日后果然病发身亡。另一患者徐某，因病卧床，华佗前往探视，徐说：“自昨天请医针刺胃管后，便咳嗽不止，心烦而不得安卧。”华佗诊察后，说：“误矣，针刺未及胃管，误中肝脏，若日后饮食渐少，五日后恐不测。”后来，果然如华佗所言，徐某不数日而亡。某郡守患疑难症，百医无效，其子来请华佗，陈述病情，苦求救治。华佗来到病人居室，询问中言语轻慢，态度狂傲，索酬甚巨，却不予治疗而去，还留书谩骂。郡守原已强忍再三，至此大怒，派人追杀，踪迹全无，但愤怒之下，吐黑血数升，沉疴顿愈。原来这是华佗使用的一种心理疗法，利用喜、怒、忧、思等情志活动调理机体，以愈其疾。

华佗对民间治疗经验十分重视，常常吸取后加以提炼，以治疗一些常见病。当时黄疸病流行较久，他花了三年时间对茵陈蒿的药效作了反复试验，决定用春三月的茵陈蒿嫩叶施治，救治了许多病人。民间因此而流传一首歌谣：“三月茵陈四月蒿，传于后世切记牢，三月茵陈能治病，五月六月当柴烧。”华

佗还以温汤热敷，治疗蝎子蜇痛，用青苔炼膏，治疗马蜂蜇后的肿痛；用蒜苗大酢治虫病；用紫苏治食鱼蟹中毒；用白前治咳嗽；用黄精补虚劳。如此等等，既简便易行，又收效神速。

中年以后，华佗因中原动乱而“游学徐土”。徐州是江淮重地，有郡国六，下辖六十二个城邑，人口二百余万，首府为彭城（今江苏徐州）。民间传说他就住在彭城附近的沛国（今江苏沛县）。其实华佗的行医足迹，遍及当时的徐州、豫州、青州、兖州各地。根据他医案中所涉及的地名查考，大抵是以彭城为中心，东起甘陵（今山东临清）、盐渎（今江苏盐城），西到朝歌（今河南淇县），南抵广陵（今江苏扬州），西南直至谯县（今安徽亳县），即今江苏、山东、河南、安徽等省广大地区，方圆达数百平方公里。在行医的同时，为了采药他还先后到过朝歌、沛国、丰县（今江苏丰县）、彭城卧牛山、鲁南山区和微山湖。由于行踪地域广阔，又深入民间，华佗成了我国历史上民间传说众多的医家。

就这样，经过数十年的医疗实践，华佗的医术已达到炉火纯青的地步。他熟练地掌握了养生、方药、针灸和手术等治疗手段，精通内、外、妇、儿各科，临症施治，诊断精确，方法简捷，疗效神速，被誉为“神医”。对此，《三国志》、《后汉书》中都有内容相仿的评述，说他善于养生（“晓养性之术，时人以为年且百岁而貌有壮容”），用药精当（“又精方药，其疗疾，合汤不过数种，心解分剂，不复称量，煮熟便饮，语其节度，舍去辄愈”），针灸简捷（“若当针，亦不过一两处，下针言‘当引某许，若至，语人’。病者言‘已到’，应便拔针，病亦行差”），手术神奇（“刳剖腹背，抽割积聚”、“断肠湔洗”）。所留医案，《三国志》中有十六则，《华佗别传》中五则，其他文献中五则，共二十六则，在先秦和两汉医家中是较多的。从其治疗范围看，内科病有热性病、内脏病、精神病、肥胖病、寄生虫病，属于外、儿、妇科的疾病有外伤、肠痈、肿瘤、骨折、忌乳、死胎、小儿泻痢等等。

正当华佗热心在民间奉献自己的精湛医术时，崛起于中原动乱中的曹操，闻而相召。原来，曹操早年得了一种头风病，中年以后，日益严重。每发，心乱目眩，头痛难忍。诸医施治，疗效甚微。华佗应召前来诊视后，在曹操胸椎部的鬲俞穴进针，片刻便脑清目明，疼痛立止。曹操十分高兴，但华佗却如实相告：“您的病，乃脑部痼疾，近期难于根除，须长期攻治，逐步缓解，以求延长寿命。”曹操听后，以为华佗故弄玄虚，因而心中不悦，只是未形于色。他



图4 曹操

不仅留华佗于府中，还允许他为百姓治病。汉献帝建安十三年（208），曹操操纵朝政，自任丞相，总揽军政大权，于是要求华佗尽弃旁务，长留府中，做他的侍医，专门侍奉他一个人。这对以医济世作为终身抱负的华佗来说，自然是不愿意的。何况，曹操早年为报父仇，讨伐徐州的陶谦，坑杀徐州百姓数万人，尸体壅塞，泗水为之不流，接着又连屠取虑、夏丘诸县，所过“鸡犬亦尽，墟邑无复行人”。徐州是华佗后期行医和居住的地方，他与百姓休戚与共，内心岂不愤慨！因而决心离开曹操，便托故暂回家乡，

一去不归。曹操几次发信相召，华佗均以妻病为由不从。曹操恼羞成怒，遂以验看为名，派出专使，将华佗押解许昌，严刑拷问。面对曹操的淫威，华佗坚贞不屈，矢志不移。曹操益怒，欲杀华佗。虽有谋士一再进谏，说华佗医术高超，世间少有，乃天下人命所系重，望能予以宽容，但曹操一意孤行，竟下令在狱中将华佗处死。华佗临死，仍不忘济世救民，将已写好的《青囊经》取出，交狱吏说：“此书传世，可活苍生。”狱吏畏罪，不敢受书。华佗悲愤之余，只得将医书投入火中，一焚了之。后来，曹操的头风病几次发作，诸医束手，他仍无一丝悔意，还说，“佗能愈吾疾，然不为吾根治，想以此要挟，吾不杀他，病亦难愈。”直到这年冬天，曹操的爱子曹冲患病，诸医无术救治而死，曹操才悔恨地说：“吾悔杀华佗，才使此儿活活病死。”

华佗一生有弟子多人，其中彭城的樊阿、广陵的吴普和西安的李当之，均闻名于世。为了将医学经验留传于后世，华佗晚年精心于医书的撰写，计有《青囊经》、《枕中灸刺经》等多部著作，可惜不传。

其实华佗不仅是中国古代著名的医生，而且是三国时比较出名的方士，但依据梁朝道士陶弘景《养性延命录》的说法，华佗是根据古时候的仙人和汉代的道士像熊一样活动肢体，像鸛鸟一样左顾右盼，伸展各处关节，创造了五禽戏，即虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏。

虎戏的做法是四肢着地，先向前跳三下，然后向后跳二下，再伸长腰腿，脸朝天时就停下，反复做七次。

鹿戏的做法同样是四肢着地，先扭头向后看，左边三下，右边二下。然后伸出左右脚，向左三下，向右二下。

熊戏的做法是脸面朝上仰卧，两手分别抱住膝盖，抬起头，先用左脚击地七下，后用右脚击地七下，再用左右手按地蹲起来。

猿戏的做法是向上攀登，并悬挂在物体上，伸缩身体，引体向上，来回七次。然后再倒挂在物体上，伸缩身体，引体向上，来回七次。最后自行倒立，用手按头七下。这就好像现代体育做单杠双杠运动一样。

鸟戏的做法是把手竖起来，翘起一条腿，伸展双臂，扬起眉毛，用力做十四下。然后坐下，伸出腿，用手掘脚趾七下，再伸缩双臂七下。

练习五禽戏时，一般要根据自己的身体状况来做，以出汗为原则。做得好可以促进消化，增强食欲，助长气力，益寿延年。

吐故纳新的服气术

如果说导引注重的是外在的运动，那么道家的服气法则注重的是内里的运动。服气又称“食气”、“行气”，指呼吸吐纳锻炼。以呼吸为主。嵇康在《养生论》中说：“呼吸吐纳，服气养身。”就是说在呼吸吐纳中吸纳天地精炁，叫做“服气”，可以凭此炼养身体。这种说法在当时被人们广泛接受。《晋书·张忠传》认为，服气能够使人清静无为，恬淡自守，重于泰山。《淮南子·墜形训》认为，服气能够使人神清气爽，延年益寿。连汉代主张无神论的王充也认为，服气虽然不能像吃饭那样使人感到充饱，但是能够使人精力充沛，长寿不老（《论衡·道虚论》）。这说明，道家的服气养生法，要在心情平静、环境安逸的情况下去做，做好了可以达到长寿不老的目的。因此，道家道教将服气法作为养生修炼的主要方法之一。道经《正一修真略仪》中称：修行的首务就在于服气。道教服气的种类方法也很繁多，但关键的一点是相同的，就是统统以鼻纳气，以口吐气。纳气只有一种方法，就是用鼻吸，但是要微而引之。吐气就不尽相同，大致有吹、呼、唏、呵、嘘、咽六种。道教认为，吹可以去热，呼可以去风，唏可以去烦，呵可以下气，嘘可以散气，咽可以解极（《云笈七签》卷三十二《服气疗病》）。即认为吸取生气，吐出死气，即可以祛病延年。其实，气，尤其是氧气，是人生命的源泉之一，人离开了它就失去了赖以生存的基础。如果我们能够提高空气中氧气的质量，自然能够做到健康长寿。

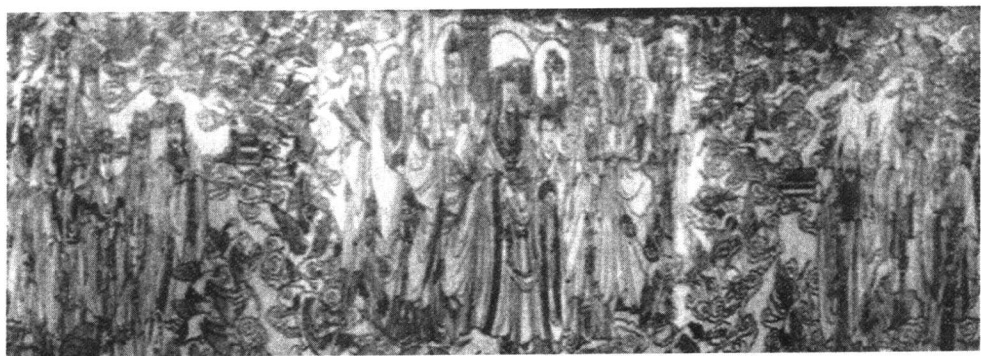


图5 景云百祥图（局部）

这里需要强调的是，道家的服气法不同于有些气功的闭气法。服气是自然而然，以求推陈出新，提高呼吸氧气的质量。闭气是吸入气后使劲的闭在肺中，以求出现奇异的效果，结果涨得满脸通红，大脑缺氧，头晕脑胀，非常不利于健康，所以应该慎重对待。

当然，道家的服气术也不是单一的，锻炼时往往需要与导引、按摩、咽津等相结合，形成了一套较为成熟的方法。比如，唐代幻真先生所创造的服气术（见于《幻真先生服内元气诀》），基本做法为：选择一块地形较高、干燥、安静的地方，修建一个通风较好的房屋，被褥的厚与软，大与小，都要合体，枕头高二寸多。练习时间在半夜后或五更睡醒的时候，或者是平时肚子中空气平和的时候。练习时先吹出浊气九口，闭上眼睛，上下叩击牙齿三十六下，用手指按摩内外眼角、鼻孔左右，旋动耳朵，按摩脸面，稍微导引四肢，疏通关节。舌头顶住上腭，等到口中津液满时，咽下三分，然后放下各种私心杂念，收视返听，调息服气。可见服气之前，环境和时间的选择、入手前的准备十分重要。

如果是半夜起来服气，必须先行“淘气”法，即是闭上眼睛仰面躺着，双手握拳，倚立于两个乳房中间，竖起两个膝盖，抬起背和臀部，闭住呼吸，鼓动气海中的气，使其从内向外轮转，呵出浊气，这样做九到十八遍，可以淘出晚上吃的食物的陈气。

另外，在服气之前，必须先要“调气”。就是用鼻子吸气，用口吐气，一定要深细绵长，不能让耳朵听到，这样做五到九遍。接着“咽气”，息调绵绵的时候，吸气就想像气从喉管中下行，直接进入脐下三寸气海中；吐气就想像气海中的内气随吐出的气上升，当上升到口中的时候，闭口连续鼓动后咽下，

送入气海。干咽气叫做“云行”，气与口中津液共同咽下叫做“雨施”。初次练习的人每次最多咽气三遍，等到气顺通畅，再慢慢增加遍数。

内气咽到气海中以后，就可以修炼周天“行气”法——“闭息”，即用意念来送气，想像气到了丹田以后通过夹脊，像两道白气从穴中沿督脉夹脊上升，直接进入泥丸，熏蒸头上九宫，然后下降，遍行到毛发、头面、项颈、手臂、十指，进入胸部，到达心宫中丹田，灌溉五脏，流入下丹田，到达阴茎、睾丸，遍经肱、膝、胫、髁，下面达到涌泉穴，全身的浊气和淤血都会从手脚排出。这样又叫做“散气”。这个时候应该展开双手，叉开十指。像这样做一遍，称为“一通”。然后，还可以从头咽气、服气，做三百六十次可算是小成，做一千二百次算是大成、大胎息。

值得注意的是服咽时还要配合“炼气”、“委气”的方法。就是脱衣解开头发正面躺在床上，舒展开双手，调气服咽，咽下后立即闭息，冥心绝念，任其在体内运行，感觉闭闷时就吐气。假如感觉到喘息，必须调息平和，然后再做行气。起初一次练习十息，等到气通后，可以渐渐增加到二十息，甚至五十息，到全身出汗为止。做时切不可昏睡沉沉，要神清气爽。这样做还只是炼气法，还有委气法，就是不拘束行坐卧，调心达到寂静状态，吸气闭息，想像气从全身毛孔中散出。做的时候一定要自然而然，切忌意念与气相争。同时还要配合运气法，就是调息完毕，闭住口鼻，使气装满口中，吞入腹中，想像气达到气海，等一段时间后再咽，感觉到腹饱时为止。然后再虚心实腹，用手左右按摩腹部，使气能够流行，并想像气流遍全身。

这种服气法可以使气遍行全身，打通人体经络，改变人的形质。

不食人间烟火的辟谷术

与服气同步进行的就是辟谷了。通过服气，人可以治疗自身的疾病，使五脏气血畅通，如果再服用一些缓泻剂，去掉肠胃内旧有的积滞，继而减食、节食，渐进地断绝五谷杂粮，去除五味，每天做三次静卧服气功，这样就不饥不饿了。在做这段养生功夫时，道家特别强调要添加辅助食品，如茯苓、大枣、核桃、胡麻、黄精等。把这些药品通过中药制剂的方法，经过九蒸九晒，制成水丸，或加蜜制成蜜丸，或煎制成膏剂，或再配成复方，制成“太清金液膏”、“茯苓膏”、“胡麻散”等，随时加以服用。可见道家服气辟谷并不是完全不吃



图6 张良

东西，而是不吃五谷杂粮，用高蛋白、高油脂的药品来补充全身的气血，提高生命元素。

道家的辟谷术，有时也叫断谷、绝谷、休粮、却粒、辟粮术等，说到底就是不吃五谷杂粮。这种方术有两种情况，一种是自然辟谷，一种是人为辟谷。自然辟谷是功夫修炼到一定的层次，内气充足自然不思饮食。人为辟谷是专门炼就辟谷功夫，或者是不食烟火食，而食用别的药草果实等。

唐朝初年，道家有位叫做朱桃椎的真人，他说：人若内外安静，则神定气和；神定气和，则元气自正；元气自正，则五脏流通，精液上应；精液上应，则不思五

味；五味已绝，则饥渴不生；饥渴不生，则三田自盛，则髓坚骨实，返老还元。这里其实只说了服气辟谷的前提与过程，并没有说出服气辟谷的基础，这个基础恰恰正好是要服用一些辅助食品。因为从现代医学来看，人体的脂肪占百分之二十，一旦绝食，身体内部就会自动调整。刚开始的时候，消耗的能量会很多，如瘦组织（肌肉、肾、胰、肠等）中的蛋白质会供应给脑。四十八小时停食，脑部就不再使用蛋白质中的葡萄糖，而改用脂肪中分解出来的酮，并由酮来维持人体瘦组织的功能。随着绝食日期的增加，人体内的新陈代谢会自动放慢，血压降低、脉搏缓慢、体温下降，热量消耗降低到极点，此时若不再进食，或不饮水，全身的脂肪、热量全部耗光，肌肉和器官内的蛋白质消耗到一半时，心壁的肌肉将脆化，随时会有破裂的可能。同时由于长期缺乏营养补给，体质会衰弱，抵抗力下降，从而会引发多种疾病。如果人不吃食物只喝水，最多也就能活六十天左右，所以道家服气辟谷，不以饮水服药为辅助，根本是不可能活下来的，更谈不上却病延年。

所以，真正的道家辟谷术有五种情况：一、不食五谷杂粮，诸如米面之类；二、不食人间烟火，即不食熟食；三、不食油盐，道家称之为“上清斋”；四、禁绝一切食物，专门服气；五、服用药物，代替食物。可见辟谷并不是绝

对意义上的不吃东西，而是服用代替品，以求延年益寿。正如《庄子·逍遥游》所说：在遥远的姑射山上，住着一位神人，他的肌肤像冰雪一样洁白，仪容像处女一样柔美；他不吃五谷，只吸清风、饮白露；他乘着云气，驾驭飞龙，遨游在四海之外；他精神凝聚，使物体不受灾害，谷物丰熟。但是，这位神人虽然本领超群，能行不食五谷的辟谷术，却仍然要“吸风饮露”。

辟谷术沿袭至今，仍然被道门中人所研习。现今重庆缙云山绍龙观内就有教内人士和社会人士在修炼辟谷功夫，以此来治疗疾病。香港有一位摄影师叫李洪，身患鼻咽癌，在观内辟谷两次，一次十五天，一次二十八天。他第二十天时做蹦极跳，从七十米的高空跳下，创造了辟谷奇迹。还有一位是重庆前卫仪表厂的厂长，叫段天德，身患糖尿病，完全靠胰岛素生存，在观内辟谷二十八天，整天打拳、驾车、运动，精神饱满，身体逐渐康复，两次辟谷下来竟奇迹般地治好了自己的糖尿病。可见，辟谷确实能够却病延年。

激发体内活力的行炁术

其实，道家还有一种比服气辟谷更为高深的方法，叫做行炁，又称运炁、引炁、通炁、逼炁、闭炁等，指运行体内的真炁，以通经脉。当然，这种行炁法是以服气法为基础的，是通过服气调动体内真炁，入手时与服气法有点相同：从鼻孔引气闭守，暗暗地用心数一百二十下，然后引入身体内部，再从口中将浊气吐出，微微吸入清气，一般要吸入的多而呼出的少，用一根鸿毛放在鼻孔上，以鸿毛不动为最佳。常行此法，能使人长寿。道士葛洪在《抱朴子内篇·至理》中说：服食药物虽然是长生的根本，但是按照恰当的方法行炁，也能够活上百岁。

隋朝的时候，道门有位养生家京黑先生创造了一种行炁法，属于一种卧式行炁法，当时在社会上十分流行，王公士大夫争相学之。这种行炁法与睡法相结合，要求端正身体平躺在床上，头自然而然地躺直，不用枕头，两只手握成拳头，分别放在身体的两旁。轻轻地闭上眼睛，微微地闭上嘴巴，用鼻子慢慢地吸气呼气，一共呼吸三百六十下。就像解开衣服脱去衣裳一样，浑身十分舒畅，连骨节都像融解了一样。会感觉到真炁在身体里面运行，就像天上的云漂流不息，充满整个五脏六腑，滋润整个身体，身上的任何疾病将会烟消云散，身体将会健康强壮。修习这种养生功法，关键在于调身。刚开始行炁的时候，

先要安心坐稳身体，调和呼吸，做到顺其自然；不要急于求成，刻意追求，做到“无与意争”。日常生活中要保持健康稳定的心态，排除各种私心杂念和忧郁情愁。做到这一点，真炁自然会来，连口中都会出现甘香的唾液，鼻子呼吸要慢慢变长，五脏自然安和。正炁会按照本来原理进行运行，吃饭甘甜酥美，真炁、营气、卫气相和，身体强壮轻盈，长寿长生由此可以得到验证。

可见行炁术的目的是激发人体内的先天真炁，以提高人的活力，增强人体的生命力，由此达到长寿健康的目的。

打通任督二脉的缘督术

当然，服气也好，行炁也罢，只能强身健体，延续生命。道家道教认为，还可以用缘督的方法来进一步修炼。缘督指运行任督二脉中的督脉为修道之门径。庄子在《养生主》中说：“缘督以为径，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”就是说用运行督脉方法作为修道的途径，可以做到保养身体，可以做到完善生命，可以做到奉养亲人，可以做到尽享天年。近人蒋伯超说：“人生任督二脉，为精气之源。督脉起于小腹，贯脊而上行，又络脑自脊而下。脑为髓海，命门为精海，实皆督脉司之。缘，

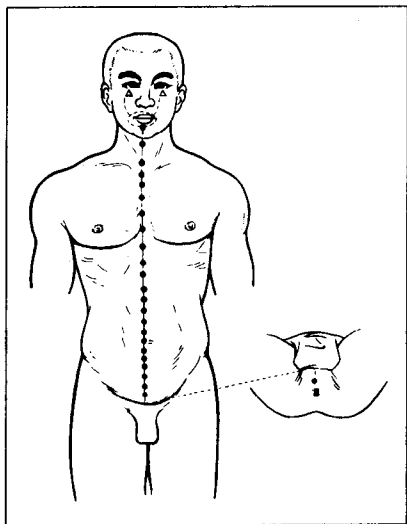


图7 任脉示意图

依也；督，本也。依此命脉，以为摄生之本。”（《庄子集释》）对此，大凡看过金庸武侠小说的人都知道，人如果不打通任督二脉，最终是达不到武学最高境界的，一旦打通了任督二脉，再高深的武功也能够造就。大凡看过周星驰《功夫》的人都会明白片中所讲的武学原理。所以，道家道教养生家发现的这一原理，至今仍然被喜欢养生的人所认同。

在任督二脉打通后，人自然而然地就可以不使用鼻孔呼吸，而用胎息，又称“脐呼吸”、“丹田呼吸”，像婴儿一样用脐呼吸。《抱朴子·释滞》说：学会胎息的人，能够不用口鼻呼吸，如在胞胎当中。也就是说不用口和鼻子呼吸，

就像在孕妇胞胎之中，即是胎息。另据《脉望》卷一说：呼吸真正的元气，不是用口鼻呼吸自然空气。口鼻只是呼吸自然空气的门户，丹田是呼吸真气的本源，圣人下手修炼养生的地方，收藏真气的居所，所以才将它叫做胎息。实际上是说通过意念诱导的一种高度柔和的腹式呼吸方法。正如《云笈七签》所说：“人能依婴儿在母腹中，自服炁内，握固守一，是名胎息。”

道家道教认为胎息的关键在于呼吸天地间的自然元气，元气就是先天自然之气，每一个人都存在，是父精母血凝聚成的精华。婴儿在母亲的肚子里吸的就是这个气，婴儿生下以后呼吸的则是天地间的阴阳之气。人如果要学道，修得长寿不老，就是要返回到婴儿呼吸天地自然之气的状态。

刚学习胎息的时候都需要用鼻子微微引气，慢慢闭住，然后用口吐气，要使自己的耳朵听不到呼吸的声音，可以用一根鸿毛放在口鼻的中间，以鸿毛不动为效验。其中的窍门在于无思无虑，使内外气不相混杂。所以练习胎息必须闭固内气，开始的时候可能无法完全排除与外气的相通，但是千万不要让气通过咽喉，如果气实在要向上逆冲，不可遏制，也可以慢慢地把气放出来，等到调匀了再闭气，关键在于鼻中的气要徐徐出入，不要通过咽喉，时间长了，气自然就会通畅。在此基础上，无思无虑，形如槁木，心如死灰，进而百脉通畅，神与气合。《抱朴子内篇》认为胎息可以治疗百病，可以避免瘟疫，可以禁绝蛇虎，可以阻止生疮流血，可以居于水中，可以行走在水上，可以避免饥饿干渴，可以延年益寿。

道家的胎息方法很多，主要有尹真人服元术，袁天纲、何仙姑、张果老、鬼谷子、黄帝、陈希夷胎息诀，苏东坡和宝冠胎息法等等。总而言之，胎息主要步骤如下：

首先，要选择一个安静的房屋，不要让外人进入。

其次，在静室中正身端坐，将左脚搭在右脚上，宽衣解带，慢慢地用手按

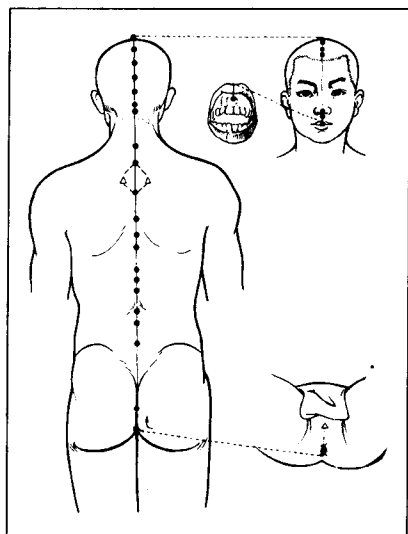


图8 督脉示意图

捺肢节，捺完将两手握紧放在两腿上。

第三，行吐纳功夫十五下，使气在体内不滞凝。排除各种杂念的干扰，达到虚心实腹的地步。

第四，左右慢慢地摇动身体，使内脏能够舒展开来，停止时也要做到慢慢地。

第五，鸣天鼓三十六次，漱液咽津三十次。

第六，存想头戴朱雀，足踏玄武，左肩有青龙，右肩有白虎。

第七，存想眉间一寸明堂，深入二寸洞房，深入三寸泥丸宫（上丹田）。宫中有一位神人，身高二寸，戴青冠，披朱褐，手拿绛筒。

第八，存想绛宫（中丹田），里面有一位神人，同样披着朱褐衣。

第九，存想紫薇宫（下丹田），里面有一位神人，仍然披着朱褐衣。

第十，存想五脏，从心开始，想遍五脏六腑。存想五脏中各出现属于自己颜色的气，与上、中、下三丹田中的气合而为一，从头的后面冲出，灿灿焕焕，长达三丈有余，想像自己就在气的中央。这个时候口和鼻都可以闭上，心中存想气海当中的气，出入喘息都是在脐中。假如气急，就用鼻慢慢地放息，等到气息缓和，仍然按照前面的方法进行练习，以出汗为一个轮回。这当中身体发热的原因就在于心中存想的气遍及全身，像蒸饭气满一样，这叫做满息。倘若长时间地运行，就会进入玄寂中，出于妙默里。长久地练习这种功法，口鼻都不再使用了，喘息就像婴儿在胞胎中一样，完全用脐呼吸。

胎息的方法在很早的时候就存在。如《汉武帝内传》中说，有一个叫王真的人，会胎息服食的方术，他在练习胎息服食方法的时候，能够二百多天不吃不喝，面色红润，力大无穷。这种方法至今仍然被道门中人所研习，在重庆缙云山有座白云观，观中有位李一道长，修习胎息法多年，可以运用胎息法在土中和水下生存两个小时以上。1996年上海电视台《天下第一》栏目现场直播了李一道长的胎息法，由上海公证处现场作了公证。在公证处的工作人员、二百多位现场观众和无数电视观众的面前，李一道长在上海晶晶水族用品有限公司特制的装满了水的大鱼缸中，成功地生存了两小时二十二分钟。经医生现场检查，李一道长的心跳、脉搏、血流等，被自身控制到了最微弱的程度。中央电视台第一和第二频道、香港凤凰卫视、日本NHK电视台、广东电视台《华夏奇闻录》栏目等，都对此进行了报道。此举已被收入吉尼斯世界大全。

外练筋骨皮、内炼精气神的武术

如果说上面所说的这些道家的动功养生术让人感到有点陌生的话，那么道家的武术养生可谓是人们再熟悉不过的了。一部《少林寺》，使得中国武术一夜之间家喻户晓，也使得李连杰一举成名。接下来又是一部《武林志》，使得武当八卦掌名扬天下。再加上金庸武侠小说《射雕英雄传》的渲染，使得道家道教人物王重阳、丘处机、马丹阳、孙不二等炼养家永远地铭刻在了今人的记忆中。其实，中国武术素来“南尊武当，北崇少林”，只是近现代科技的发展，人们用来强身健体和自我保护的方式方法迅速改变的原因，人们才将传统的武术有所淡忘。但在文明化的背后，人们重新审视了后工业给自然环境和人们生活带来的不利影响，所以又有人开始来研习道家传统的武术了。这种现象不仅影响了中国人，甚至还影响了许多外国人。近些年，一首《中国功夫》唱红了整个全世界，不仅中国人唱，而且连外国人也跟着唱。目前，在国外成立的“道家太极拳社”就有二十多家，其中以加拿大“道家太极拳社”最为著名。很多外国人，为学习中国的传统武术，甚至特地来到中国。

从医学角度上看，人的生命就在于有规律地运动，而道家道教的太极就符合了这个道理，因为它是形导修养，是道家道教引术不可或缺的重要组成部分。

就武术本身而言，其源于中国，是由踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗技术组成的体育项目。早在原始社会旧石器时代，人们要猎取食物，在使用石制或木制的手击器同野兽搏斗中，产生了精熟的技击术，其性质又可称是生产技术；到了部落时期，不同部落间的争夺战斗，又使生产技术性质的技击术变成了军事技术；中石器时代后期，人们发明了弓箭，弓箭既是一种武器，又是打猎的生产工具，使武术具有了二重性；战国时期铁器的出现，使武术又有了娱乐活动和军事活动的双重性质，而娱乐活动的性质，正是武术能广泛地流传于民间的主要原因。秦汉时角觝、手搏、剑道已经十分盛行，并出现了相关专著，而且宫廷中出现了舞剑、舞刀、舞双戟等表演活动。晋代及南北朝时期又流行相扑、较力、拍张等。唐代兴武举，进一步刺激了习武活动。元明清三代，不同拳种流派林立，“十八般武艺”及各家拳法广泛流传。由此可见，武术的作用随历史条件而变化，因历史发展而丰富。

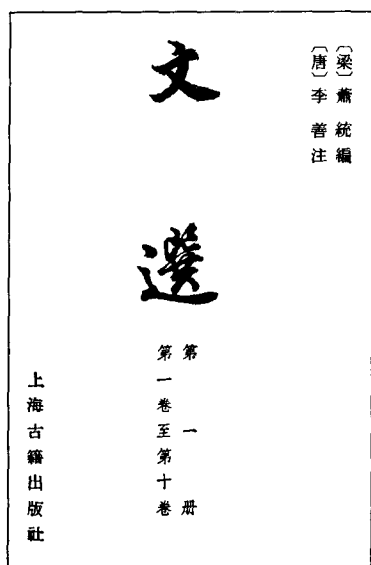


图9 《文选》书影

“武术”一词，最早见于南朝，梁昭明太子萧统所编《文选》卷二十中，有《皇太子释奠会作诗一首》，诗中说：“国尚师立，家崇儒门，稟道毓德，讲艺立言……偃闭武术，阐扬文令。”即是偃武修文的意思，这里的“武术”泛指军事。辛亥革命前后，武术的含义为“强身自卫的技击之术”。1911年在青岛就有“武术传教所”。

近代意义的“武术”一词，最早见于书刊文字，据载系近人陆士澐1915年3月19日发表于《申报》的《冯婉贞》一文：“冯有女曰婉贞，年十九，姿容妙曼，而自幼好武术。冯之技，女无不习，习无不精。”这一词语，徐珂辑《清稗类钞》中也

曾使用。1919年山东教育界创办了“武术传习所”。同年8月，由吴志清发起，组织了“上海中华武术会”，表明“武术”一词已广为武术界承认。1923年4月在上海举行了“全国武术运动大会”，以后武术的名称逐渐为社会接受。中华人民共和国成立后，“武术”一词在全国通行。现代意义上的武术，已远远不同于南朝时“偃闭武术”中泛指的军事含义了，而是以由踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗动作为素材，按照进退攻守、奇正虚实和刚柔疾徐等矛盾的互相变化规律，进行格斗，或编成徒手和器械的各种套路，进行演练的民族形式的体育项目。在武术的运动形式中有套路和对抗等。套路运动有拳术、刀、枪、棍等单人套路练习和两人以上的对打套路练习。对抗运动有散手、推手、长兵、短兵、擒拿、格斗等项目。长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术等，被列为武术竞赛项目。武术对增强体质、锻炼意志能起到良好的作用。

有学者认为，中国武术起于宋，成于明，全面发展于明末清初。兴于先秦的武勇，盛于汉唐的武艺，为宋代武术的形成打下了基础，但不能把武勇、武艺、武术混为一谈。武勇是在原始社会和奴隶社会漫长的历史过程中形成的，它是在劳动中产生，在御敌攻战中发展的。但从其内容、形式、目的、手段看，均与武术有本质的区别。进入封建社会以后，武勇演变为武艺，但这也只是量的飞跃，尚未发展成为武术。宋代尚武之风不止于统治者军事目的之所

需，亦为庶民百姓强身健体自卫娱乐长寿之所求。这种民间武艺，特别受到了唐代孙思邈、吕洞宾等高道“修炼导引”等道家思想的影响，又在唐宋时期得以兴盛发展。这种思想在民间影响极其广泛，所以平时更突出其强力健身娛心长寿之特定宗旨，比之过去为实践所需的武艺有了质的飞跃，而成为武术。宋代武术形成的一大标志，是有关武术著作的陆续问世。这就使武术有了自己的初步理论与独特的技术技法结构，有了自己独特的练功方法与程式，而逐渐演化成系统化的体系。宋代武术形成的另一标志是为娱乐表演所需的武术套路愈加增多，从而促成了武术与军兵脱离。宋代武术开始从武艺中脱胎出来而走上套路化与系统化体系的轨道，具有了中国武术特有的内容、形式与风格，为其后的逐渐成熟与发展打下了良好的基础。

仅中国武术中的拳术，就流派纵横，种类繁多，其名称五花八门，多达数十个：1.以数字为拳名的有：二郎拳、三皇炮锤、四平掌、五祖拳、六合拳、六大开拳、八卦拳、九路鸳鸯腿、十字单拳、十二步架、十八拦拳、二十四式太极拳、四十八式太极拳、百合拳、一百零八式太极拳等；2.以人为拳名的有：太祖拳、燕青拳、孙膑拳、孔明拜拳、子龙炮锤、武松脱铐拳等；3.以姓氏命名的有：孔门拳、赵家拳、刘家拳、蒋家拳、李家拳、戚家拳、蔡家拳、岳家拳、邹家拳、莫家拳、洪家拳、麦家拳、陈氏太极拳、吴氏太极拳、孙氏太极拳、杨氏太极拳、武氏太极拳、巴氏太极拳、岳氏连拳、华拳、查拳等；4.以地名命名的有：关东拳、关西拳、峨眉拳、龙门拳、登州捶等；5.以手法为拳名的有：劈挂拳、翻子拳、应手拳、截拳、插拳、挂拳、封手八快、练手拳、撩挡拳、硬捶、靠身捶、挡拳、拦手拳等；6.以腿法为拳名的有：弹腿、截腿、跳地龙、顺步捶、溜腿架子、溜脚式、练步拳、连腿拳等；7.以动物命名的有：青龙拳、飞虎拳、虎拳、青虎拳、黑虎拳、象形拳、狮形拳、鸭形拳、鹰爪拳、猴拳、蛇拳、鹤拳、地犬拳、雁行拳、螳螂拳等；8.其他拳名尚有：醉拳、长拳、少林拳、南拳、罗汉拳、咏春拳等。

中华武术交织着阴阳二气组合的生命律动，以太极图模式来表达其深远的境界，达到天人合一、以人合天、物我浑融的意境，充满着含蓄的象征的信息；以动作的点线飞动、立体完美、别致有韵为美的标准，外取形态，内表心灵，在姿态的意趣里显示人格；冬炼三寒，夏炼三暑，随时序而变化，外可防身，内可健体，遵循道家修炼导引、摄生养生的思想理论，可以延年益寿，具有中国的哲学精神和艺术风格，亦具有浓厚的文化色彩。

中华武术源远流长，或因受地域局限，或因受封建文化习俗影响，或因拳路主要习练的内容不同，或因功法效果区别等，而使武术门派名目繁多。又因为武术本身具有争胜好强、保守性重、方技

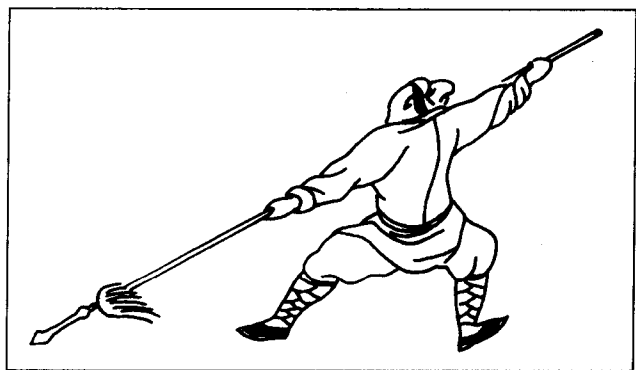


图 10 戚继光枪法：苍龙摆尾式

级低等原因，而使正史难载，其发扬传承散见于民间。而在各种流派中，公认的以少林北派称为“外家”，以武当南派称为“内家”。其内外家之名历来众说纷纭，各执己见，或以佛道产地而称，或以拳架攻防特点而分，或以功法原理上分，或以软硬功分，或以地域南北分等等。其代表学说有：徐哲东《国技论略·考异第二》：“黄氏（黄宗羲）之言曰：‘少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得以乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为外家。’据此则似内家主静，外家主动，故内家、外家，犹言内功外功也。”黄百家《内家拳法》开篇称：“自外家至少林，其术精矣，张三峰既精于少林，复从而翻之，是名内家，其得一二者已足胜少林，王征南先生从学于单思南而独得其全。”凌秀清《形意五行拳图说》：“北宋时有张三丰者，隐武当山为黄冠，穷心达摩之术者若干年，得其玄奥，乃尽弃少林之成法，而一以练气为主，有从之者，即授以形意拳为练习初步，成效既著，学者群起，世人遂名之曰内家，而称少林为外家。”郭希汾《中国体育史》：“内家拳始自张三峰……少林拳即俗所称之外家，其术以搏人为主，其渊源所自，实始于达摩之十八手。”李树春《太极拳讲义》：“究考太极拳为武当正宗，法天地自然之理，参太极阴阳之妙，为内家拳术之最平易最能发达体育者也。”野史记载，不胜枚举，难以详述。而 80 年代仍健在的武林耆宿吴图南（活一百零二岁）、万籁声（活九十四岁）均赞同此说。吴图南《内家拳太极功玄玄刀》：“诚以张三丰先师，既精于外家少林，复能加意陶冶融会贯通，斯为内家，实为上乘。”万籁声《武术汇宗》：“太极拳乃张三丰祖师所遗留，又名长拳，亦名十三式。……然宗其手法用劲，要亦不出少林、武当之渊源耳。”还有在 80 年代全国武术观摩赛上，自报武当

家门的金子韬的传奇学拳经历，和太乙擒扑二十三式的功法特点，证明了武当拳术的内家风格和渊源。当今健在的吕紫剑（一百零四岁），以及孙式太极传人李文彬、李天骥祖孙三代，均对武当武术情有独钟。他们著书立说，都对武当内家武术有公正认识和深入研究。

老庄思想，博大精深。道家主张自然、清静、虚柔、节让，养生以全形，导引于内外。体现在武术上，就是以静制动，以柔克刚，穿化内避，借力消力，后发先至，得机决胜。这都为内家提供了理论和技术依据。以武当武术为代表的内家拳之特色主要体现在：以道家哲理为指导，以养生全形为宗旨，以技击御搏为末学，以道德为门风，以自然为神韵，有后发先至之战术原则，有轻灵圆活的技法，倡导贵化不贵抗的技击效果。

道家道教武术主要以武当武术为宗。武当武术包括有武当拳法和武当剑术。武当拳法以柔绵见长，处处体现出圆、圈、旋有机交合的“太极阴阳八卦”的运化之势。八卦掌沿圆走转，纵横交织，循环往复，走势随变，左旋右转，式式连绵；形意拳“如流水之曲曲弯弯，无风不入”，“其形似闪”，连化带发，刚柔相间，内旋回带，势如连环；太极拳以腰为轴，带动周身四肢百骸，处处做划圆运动，大弧带小弧，大圆套小圆，周身形成平圆、立圆、斜圆、八字圆、云圈圆等等，招招连带，势势协调，浑圆发力。这些圆的不断变化自然随意，既表现出一种力的含蓄柔韧之美感，也散发出一种凝聚宇宙活力的生机。武当剑法更以其独有的风格独步武林。它因敌变化，不拘成法，吸取太极、八卦等变易之理，主张“剑法通乎易术”，故“剑无成法，因敌变化而制胜”。“用剑之要诀，全在观变。彼微动，我先动。动则变，变则着”。它讲究乘虚踏隙，避青入红的战术原则，即避实击虚，以斜取正，迂回包抄，两剑成犄角之势，“使敌人不能善其后”。这种两剑三角、以逸待劳、后发制人的剑术，就是世人所称的“内家剑法”。武当剑的技法要领是身与剑合，剑与神合，以及走化旋翻，转稳疾快的剑法特点，达到“翻天兮惊飞鸟，滚地兮不沾尘，一声之间，恍若轻风不见剑；万变之中，但见剑光不见人”的境界。故在天下武林中，有行家称武当内家拳为：“形意的手，太极的腰，八卦的步！”还有人提出在后面再加上“武当神”。这种武当神韵，也只有具有一定修为的道家人物才能体会得到。近年来研究武当太极拳的学者特别多，其中较为著名者有武当派传人刘嗣传道长，著有《武当三丰太极拳》一书，专门讲述张三丰太极拳思想、原理、流传、影响以及练习方法。还有陈氏太极拳的传人陈晓旺先生，

他经常到西方去传播太极拳思想，在海内外拥有大批弟子。

以摄生养生为目的和宗旨，又是道教武术的主要思想。有一诗题为《小话太极拳》，云：“缚虎归真穴，牵龙渐益丹；性须柔似水，心欲静如山；调息收金鼎，宁神守玉关；导气引体柔，形动质自安；疏通血与脉，常令气绵绵；日



图 11 张三丰

能增黍米，鹤发复朱颜。”此诗不知何人所做，却也明白表达了太极拳的真谛。太极拳属导引之术，导引者，“导气令和，引体令柔”。柔和穷道，不可穷极，正体现了“太极”的内涵。最古老的太极图本是道士的内丹修炼图。

宋时高道陈抟治易学，强调象、数、意、图的和谐与统一，以《老子》的“无”“有”相生论和“道生论”，与《周易》融合在一起，用以解释宇宙起源。认为《河图》、《洛书》所构成的五行相生相克和八卦运化图，正是宇宙生成、万物进化的具体图式。由此，他创立出“无极图”、“太极图”等系列图式。特别是“太

极图”的“阴阳鱼”模式，将整个宇宙天地人万物融于一体，以形象的“黑鱼”、“白鱼”代表阴阳。以“鱼眼”代表“白中有黑”、“黑中有白”的阴阳互抱，“生生不息”。而“太极图”的外边线和内分线又分别代表道、天、地、人、万事万物同道一体的相互作用。“阴阳消长”，“冲气为和”，以及每一事物的生息发展变化过程，及事物各有“道”性，都能够用“太极图”来进行解说阐释。陈抟一生修道，“四辞朝命，高隐华山，神迹迷离”，被称为“华山睡仙”。宋太祖赵匡胤赐号“希夷先生”。陈抟编写了以导养、还丹为主要内容的《指玄篇》八十一章，发扬道教练养之法，并以“太极图”理论对应于人体形成“顺以生人”、“逆以成丹”等理论体系，来探究生命起源，寻找延年益寿之法，被后世道教尊奉为“陈抟老祖”。关于陈抟的品行、修为和生平事迹，《宋史》中专列《陈抟传》进行介绍。陈抟的太极图理论，北宋年间被理学开山大

师周敦颐充分发挥。

而武当武术内家拳的开山祖师张三丰，其生卒年代至今尚无准确答案。《异林》说他是北宋初人，曾随太守入华山拜谒过陈抟。清初学者黄宗羲在所撰《王征南墓志铭》中说他是北宋末年的道士，曾奉宋徽宗征召赴京，因道路不通而未达。《明史·张三丰传》又称他为金人。明初，张三丰修真武当山，名扬海内，皇帝征召，“传记所载甚著”（《万历野获编》）。而由北宋至明初凡三百年，这就违背了人类正常生存规律。据说，清朝时有位叫汪锡龄的官员，自称在四川做官时遇到张三丰，相处甚久，了解很深，乃作《张三丰本传》。历史悬案由史学家去考证解答，而在此我们却了解到太极拳正是由太极图理论为依据而创，它讲求调理阴阳，协调动静，尤其注重“神意静以和，形体动以柔”，要领是意守内丹，以动启静，以静济动，以意銜气，运遍周身，如环无端，寓太极肇基，周而复始之义。观拳路，亦一以太极图形编组，手法的采、裂，步法的顾、盼，浑然一体，阴阳互发。这些又是以摄生养生为目的的导引之术的直接要求。再从养生调理的角度看，太极拳的动作要点是柔和缓慢，并要求动作与意念、呼吸密切配合，强调“调身”、“调息”、“调心”。“调身”是初级阶段，随之而“调息”，“调息”即“吐纳”。现在已知通过深长柔缓的呼吸运动，能加强肺泡的氧交换，激发心血管及全身系统的功能，特别对大脑入静更有益处，达到这一步即为“调心”。据近年来研究“入静”的机理，它完全不同于大脑皮层的抑制，乃是脑细胞活动处于序化的最佳状态，说明入静是运动的一种特殊形式。静意味着平衡，而“平衡是和运动分不开的”。调身养血脉，调息养气，调心养神，“三调”的层次由初级到高级，此亦可称为太极拳个中之三昧。太极拳的理论与实践，再次证明了道教认为生命具有伟大功能和意义的理念。同时，道教内家功夫，造就出许多寿近百龄或寿过百龄、领悟到了养生之真旨的“活神仙”，即是对道教形导修养的最好的实践证明。

此外，道家武术较为著名的还有华山派，主要以华山剑法著称；还有崂山派，近代以崂山匡常修道长为代表，拥有大批习武弟子。由于篇幅有限，这里对具体武术套路就不作具体介绍了。

缓解疲劳的按摩术

由于经过上述方法炼养后，人有时容易疲劳，或肌肉紧张，所以道教在这

些锻炼中还穿插了按摩法。按摩是道家动功中重要的锻炼方法。《庄子·外物》说：“眦𥇑（按摩眼眶）可以休老矣。”几乎在所有的动功中都会或多或少地涉及按摩的内容。起初的道家按摩直接包含在导引、服气、吐纳、胎息等动功当中，直到隋唐以后才开始自立门户，但其与导引等术区别还不算明显，直到明清以后才完全独立起来。《三元参赞延寿书》、《寿养丛书》、《保生秘要》、《养生八笺》、《寿世青编》等道家经典中都有专门介绍道家按摩术的内容。

道家按摩术所用手法基本上与传统按摩法相同，包括按、摩、推、揉、点、捏、擦、拿八种方法。

按法是用手指或手掌进行按压的方法，按时按力要深透，达到肌肉深部，稳妥持续，不能滑动，不能用力太猛，以感觉到酸胀不疼痛为宜。这样做可以调气活血。

摩法是用手指指腹或手掌的不同部位，在选定的部位上环旋滑摩，摩时指、掌、腕要轻巧灵活，协调均匀，也可以使用润滑油作为辅助物。这样做可以舒筋活血、消食健胃。

推法是用手指、掌、拳，着力于一定部位或穴位作直线前推，推时用力要透，轻重缓和，速度均匀，直推不斜曲。这样做可以清理头目、开胸利膈。

揉法是用手指指腹或手掌紧贴于相应的部位或穴位进行弧形揉压，揉时用力要柔和深透，带动肌肉，不能刮伤或者滑离皮肤。这样做可以通气活血。

点法是用拇指和食指挟住中指在某一部位或穴位用力点压，也可以用拇指、食指、中指单独点压，压时取穴要准确，用力要均匀。这样做可以调节脏腑、舒筋活血。

捏法是用手指挤捏肌肉、筋膜，捏时手指要轻巧灵敏，力量要贯穿于指尖，柔和深透。这样做可以疏风散寒、舒筋利节。

擦法是用手掌、指面贴于皮肤，轻快迅捷地来回擦动，擦时动作要快，不带动肌肉，要产生一定的热量，但不能烫伤皮肤。这样做可以开窍明目、培补元阳。

拿法是用拇指指腹与其他手指的指腹，扣捏在所需的部位上，收拢如钳，以合力进行一紧一松的提拿，提拿时力量要贯注于指腹，用力要适宜，不能用指甲。这样做可以疏风散寒、舒筋活血。

重为轻根 静为躁君

——话说道家静功养生术

道家“静功”养生是指练功时躯体在空间的位置保持不动的一种养生术。虽从外形上看不动,精神也很宁静,但人体内的脏腑机能在定向性的意念活动影响下,都在不停地调整运动,即所谓“静中有动”、“外静而内动”、“形静而内神动”。

其实,道家养生讲求动静结合,动极生静,静极生动。对于“静”而言,在养生过程中道家道教主张清静寡欲,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”,说的是同样的道理。

道家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。对此,道家有专门的经典《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，天地都要维护他。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

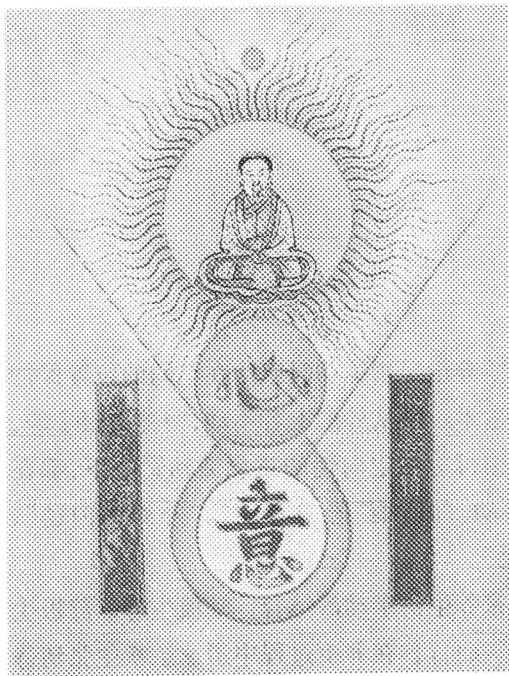


图 12 心随意转，意逐心迷

(明《全真群仙集》，转自牟钟鉴等著《全真七子与齐鲁文化》)

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，最后就会越加连空都感觉不到了，真是万物皆无。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。达到这一地步，自然能够与道合真了。

我们姑且放开练习静功养生得道成神不谈，因为那是宗教自己需要解决的问题，我们所要了解的是做静功养生对人们身体健康究竟有哪些方面的好处。

依据这一思想宗旨，下面着重探讨道家心斋、坐忘、存思、内视、守等一系列修炼清静功夫的功法。尽管方法众多，但有一点是相同的，就是练习这些功法，身体都是或立或坐或卧，位置基本保持不动，通过放松、入静、意守、调心、调息等方法，内炼精、气、神，通达脏腑经络、气血津液，达到强身健体、却病延年的功效。

清洁心灵的心斋术

心斋为道教斋法的最高层（供斋、节食斋、心斋），指疏沦其心，摒弃智欲，澡雪精神，除却秽累，掊击其智，断绝思虑（《云笈七签》卷三十七《说杂斋法》）。庄子在《人间世》中说：“唯道虚集。虚者，心斋也。”晋郭象注解：“虚其心则至道集于怀也。”修炼方法以虚为要，从倾听自己的呼吸入手，专心致志地将太虚之气与道相结合，以便进入虚无忘我的境界。

后来，道教进一步创新了这种方法，除了以听摄心外，还强调剔除嗜好情欲，排却秽累，断绝思虑，以此作为道教斋法的根本。道经《斋戒箴》说：无思无虑就会专心于道，无嗜无欲就会安贫乐道，无秽无累就会融合于道；心无二想，则专心致志。这一阐释，说出了心斋的神奇功效和最高境界。

《庄子》“心斋法”（《庄子·人间世》）上说：“颜回曰：‘敢问心斋？’仲尼曰：‘若一志，无听之以耳，而听之于心；无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。’”

庄子这段话说的完全是静功的做法。这里试解各句含义及其做法如下。

（一）“若一志”——当开始练功时，意念要专一，不要有杂念干扰，否则工夫很难做得好。

（二）“无听之以耳，而听之于心”——意念归一就开始用听字诀做功。普通所谓听，系指用耳听音，此处所说的听却不是此意。关于这一点，在古今各家注释的《庄子》书上都得不到明确的回答。其实，这里所说的听，是指听鼻中呼吸之气。大家知道，凡是呼吸系统正常，呼吸不发生障碍的人，鼻中气息都没有声音，所以说“无听之以耳”（“无”意为“勿”）。虽然没有声音，但自己却知道鼻中气息一出一入，或快或慢，或粗或细，纵然是聋子也会有所感觉，所以说“听之以心”。

（三）“无听之以心，而听之以气”——上面说过，心所听的对象是鼻中呼

吸之气，而气所听的对象又是什么呢？若说用气来听气，在理论上说不通。究竟应该作何解释呢？

这里是指听息工夫做得时间久了，心和气已经打成一片，分不开了，气已不能再作为心的对象了，亦即再不能说用这个心听那个气了，所以说“勿听之以心”。

这时身中的神和气虽然团结在一起，但尚未达到混沌境界，还稍微有点感觉。这样继续做下去，并不需要很长时间，自然就完全无知觉了。从有知觉到无知觉这一短暂过程中，与其说用心听气（“听之以心”），使心和气相对立，不如说“听之以气”了。这里虽然仍是说“听”，实际上就是不要再着意于“听”了。俗话说“听其自然”、“听之任之”等等，这几个“听”字含意已非用耳听，正是庄子这几句话最好的解释。

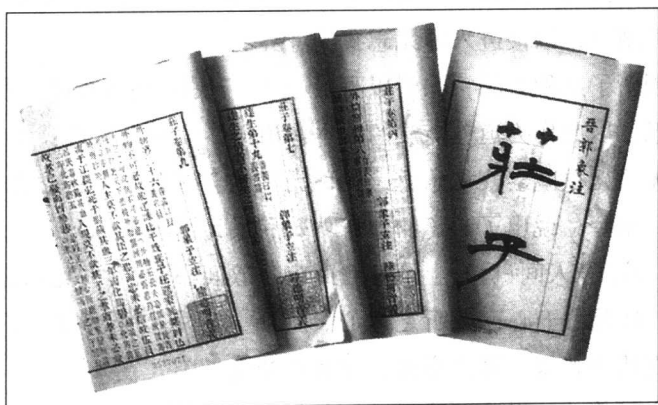


图 13 《庄子》书影

（四）“听止于耳，心止于符”——初下手练功时，要注意在“一”字诀（“若一志”）上。等意念归一之后，就注意“听”字诀。此后再进一步就要用“止”字诀，就是要停止听。

这时，功夫渐渐进入混沌的境界，心

中是神气合一，心的知觉已不起作用，所以说“心止于符”（“符”作“神”解）。

这种神气合一的境界是无知觉的，外表上看起来和睡着了一样，但内部的情况是不相同的。

（五）“气也者，虚而待物者也，唯道集虚，虚者心斋也”——做功最后进入了虚的境界。这个虚是从不知不觉中自然产生的，不是用意识制造出来的。全部功夫都是从后天还到先天的。这一步功夫应该从先天境界去体会。一般做静功，只要做到这一步，亦即神气合一（“心止于符”）的境界也就足够了，不必再进一步追求先天境界了。

上述解释是近人陈樱宁在《静功疗养问答》里介绍的。陈樱宁先生在中华

人民共和国成立前即致力于研究道家学说，曾著《孙不二女丹诗铨》一书，专论道家养生功夫。中华人民共和国成立后，他曾担任过中国道教协会会长，住在北京白云观。1957年8月，他根据六十多年的经验，在杭州屏风山工人疗养院指导病员练习静功时，曾写过《静功休养法问答》，油印成册，在群众中流传，深受欢迎。1963年10月，他又将此油印资料改写成《静功疗养法问答》，铅印成册，虽仍未公开出版，但在群众中传抄不已，被视为珍本。1989年，为纪念陈撷宁先生仙逝二十周年，华夏出版社出版了由李养正先生收集整理的有关陈撷宁先生的道教论著《道教与养生》，其中即收录有《静功疗养问答》。

陈撷宁先生创导的这种静功，导源于《庄子》一书，是典型的道家体系的一种养生术，简单易行，男女老少皆宜，且不会发生偏差。

简而言之，就是说：意念专一，排除干扰；专注听呼吸之气，因鼻息无声故不以耳听，而用意念听；功夫深入，意念连成一片，无须再着意于听，而是听其自然，听之任之地听；意念归一后，即停止听，渐入混沌境界，心的知觉失去作用，最后不知不觉地进入虚无境界。

仔细地讲，初下手时，只要用耳根听，不要用意识听，也不要专心致志地意守鼻窍或膻中，只要自己能够觉察到一呼一吸的下落就算对了。至于呼吸的快慢、粗细、深浅等等，都要听之任之，自然而然，不必要用意念去支配它。时间长了就会自然纯熟，等到意念收归到一处后，就不再采用听的方法，而要运用止息的方法，就是停止听息，神气合一，慢慢进入混沌的状态，人我两忘，入虚入无，就是心斋。心斋做好了可以根治失眠、梦魇一类的顽症，而且没有任何副作用，对神经衰弱症也有一定的功效。

物我两忘的坐忘术

更进一步的道家静功养生术便是坐忘。坐忘指静坐忘身，达到无所不忘的虚无状态。庄子在《大宗师》中说：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大道，此即坐忘。”郭象注解：“坐忘不是忘记周围所有存在的事物，而是忘记事物存在的迹象和事物存在的理由，内心感觉不到它的一身，外界不认识有天地，然后旷然与变化为体而不通。”就是说排除外界各种干扰，忘掉自身和事物的存在，达到与道合一的境界。道家养生以此为长生契道的途径。《道枢·坐忘篇

下》中说：“坐忘是长生的基础。所以招真锻炼外形时，外形清静才能合于气；含道炼气时，气清才能合于神。”进而言之，就是说坐忘是长生的根基，可以招引真灵下降，修炼自己的身心，达到身心清明，与气相合。人体先天本来就隐含着道，修炼体内真气，就会使其达到清明，与神相合。人体最后与道相冥合，就是得道成真。

唐朝有位高道上承老庄，下启钟吕，专门研究坐忘术。他的名字叫司马承祯（647~735），河南温县人，生于唐太宗贞观二十年，卒于唐玄宗开元二十三年，历经太宗、高宗、中宗、武后（周）、睿宗、玄宗六朝，享年八十九岁。司马承祯出生于官宦世家，从少笃学好道，无心仕官之途，而喜方外之游。曾师事嵩山道士潘师正，勤学苦读，深得潘师正赏识，受上清经法及符篆、导引、服饵诸术。后遍游天下名山，隐居在天台山玉霄峰，自号天台白云子。司马承祯善书篆、隶，自为一体，号“金剪刀书”。唐玄宗命令他以三种字体书写老子《道德经》，刊正文句，刻为石经。《新唐书·隐逸传》载：武则天曾召他至京都，亲降手敕，称赞他道行高迈。唐睿宗景云二年（711），被召入宫中，询问阴阳术数与理国之事，司马承祯回答说：“为道日损，损之又损，以至于无为。夫心目所知见，每损之尚不能已，况攻异端而增智虑哉！”睿宗又问：“治身则尔，治国若何？”回答说：“国犹身也，故游心于淡，合气于漠，与物自然而无私焉，而天下治。”睿宗感叹道：“广成之言也！”甚合帝意，赐以宝琴及霞纹帔。《旧唐书·隐逸传》载：“开元九年（721），玄宗又遣使迎入京，亲受法篆，前后赏赐甚厚。十年（722），驾还西都，承祯又请还天台山，玄宗赋诗以遣之。十五年（727），又召至都。玄宗令承祯于王屋山自选形胜，置坛室以居焉。”并按照他的意愿，敕在五岳各建真君祠一所。司马承祯与当时达官雅士陈子昂、李白、宋之问、孟浩然、贺知章等九人交往甚密，时人称为“仙宗十友”。晚年，玄宗以他在王屋山所居为阳台观（今济源市境内），亲题匾额，派人送给他。他对道家内丹功的研究早于钟离权、吕洞宾，在唐代的社会影响也高于钟、吕。他对后人最大的贡献莫过于《坐忘论》了。

司马承祯在《坐忘论》中将坐忘修炼过程分为七个阶段：一敬信，二断缘，三收心，四简事，五真观，六泰定，七得道。

敬信指尊重信任大道的存在，深信这种方法能够获得修养的成功。

断缘指断绝尘世间的各种因缘，做到“旧缘渐断，新缘莫交”，“无事安闲，方可修道”。



图 14 十二时天道运行斡旋造化
(明《全真群仙集》，转自牟钟鉴等
著《全真七子与齐鲁文化》)

收心指保持本心清静，远离外境，不为尘俗所染。这是正式进入有为的静坐阶段，刚开始时必须安心静坐，收住放纵游离的心，远离外界事物的干扰，做到住无所有。至此将会不执著于一物，进入虚无状态，心与道合。这正如道经中所说，修道当中，寂无所有，神用无方，心体亦然。原本心体以道为本，但常常会被心神感染，遭受蒙蔽，流浪爱河，与道隔绝。如果能够净除心垢，开神识本，无复流浪，与道冥合，就会使人归根静定。但是在修习过程中，千万要以住无所有为根本，不能着空住空，永断知觉，或者任由心念自起，肆意浮游，进入“盲定”的状态。正

确的做法是，应该“息乱而不来照，守静而不着空”。长久地练习，就会“在物而不染，处事而不乱”，达到“动亦静，静亦静”的地步，也就是达到了真正静定的地步。

简事指断简事物，应物而不为物累。在现实生活中，考虑问题太多会伤害脑筋，有损智力；繁杂的事务过多会劳损形体，身心不能够安定，从而无法修炼大道。所以说，修道的人，一定要断简事物，认清闲情逸致的重要性，根据实际情况，自由自在地去应对事物。比如酒海肉山、绫罗绸缎、名利地位、黄金珠玉等等，都是情欲所喜欢的东西，但不是有益于身心的良药，许多人都会去追逐它们，最终自取灭亡，所以要断绝这些物欲的干扰。当然，有些事物对自己来讲还是非常有用的，生活中也不能缺少，但是要把握一个尺度，够用就可以了，切不可多占多用，多余了可以舍己救助他人。只有这样，才能处事安闲，应物无累。

真观指用心去观察世相，认清它的虚幻不实，不为外物所迷惑。因为炼养过程中，心中会产生不良的情绪，人世间的烦闷苦恼会威逼胁迫心灵，使得内

心难以安定，必须用真观来加以对付。凡是爱恨情仇，都是虚妄，堆积虚妄的东西不加以根除，凭什么能够修见大道呢？所以说心中要舍弃各种欲望，住无所有，除却情欲，端正性情，然后再回过头来看看原来的情痴情爱，就会产生厌恶的感觉。假如贪于酒色财气，产生淫欲，应该静观分析色的根由，存想本空，虚妄的东西自然与心分别，还有什么色欲可以贪图呢？假如产生爱憎情仇，应该思考为什么拿他人的厌恶来使自己心中产生疾病呢？为什么要拿他人的错误来惩罚自己、让自己生气呢？如果痛苦的事情压迫自己的心，应该想像自己是一位面临战场的战士，只有奋勇向前，否则会丢盔弃甲，自取灭亡。总的来说，应该善于观察事物，“得见机先，因之造适”，不被外界虚幻的事物所迷惑，做到善始善终，“行无遗累”。

泰定指即将得道的境界，“无心于定，而无所不定”。这个定就是心定，属于离开尘俗的境地，致道开始的基础，练习静功的成效。坚持心定，身形就像枯干的木头一样，内心就像死灰一样，无感无求，寂静到了极点，就会自然而然地无定于心，所有的一切没有不静定的，这就是内功入静的高级阶段。这时人所有的潜在智慧都会开始光明，这种智慧不是外界所给予的，是人的心中本来就具有的。当这种智慧产生时，应该定而不动，慧而不用，才能使这种智慧得到增长，并逐渐稳固。照这样修炼下去，就会达到猛烈的雷电在面前击破大山也不会惊慌，雪白的刀刃架在面前也不会惧怕，视名利如过眼云烟，看生死如粪土之贱，运用意志不分心，凝聚神力而领会心的虚妙。

得道指形神统一，修成长生不老的真身。道教修炼此法时一般坐于机上或席地而坐。届时人身含光藏辉，一切俱全，凝神宝气，别无二心，神与道合，这就是得道。得道以后，可以脚踏火上而不会烧伤，面对日月而不会有身影，生存与死亡都在于自己，阴间阳间可以随意出入，六根洞彻明达，通晓天地间的人事物理，身形已与道合，形体已与神合，显现种种奇迹，也就是达到了神人的地步。

综上所述，坐忘的根本就是坐而忘之，前提条件是要坐，所以要明白坐的真正内涵。在道家思想中，这个坐不是空坐，而是要通过存想达到忘我的境界；不是身体要端然而坐，闭目合眼，而是必须十二个时辰中，住、行、坐、卧等一切活动，心如泰山一样稳定，毫不动摇，断绝眼、耳、口、鼻与外界的接触，达到真坐的境界。虽然身处红尘当中，但他的名字已经列入了仙班，不再需要求助于别人，自身就是圣贤。像这样做一百年，功行圆满，精神自然

脱体而去，游行天地八表。

挖掘生命奥秘的存思术

既然坐忘不能空坐，那么心中就要思考点什么内容。当然不能胡思乱想，如果胡思乱想，势必会走火入魔。于是道家认为心中要想着神仙的存在，才能真正达到坐忘的效果。这自然就有了道家的存思的功夫。

存思，又称存想、存神，简称存。存指意念的存放，思指冥思其形。唐司马承祯在《天隐子》中说：“存谓存我之神，想谓想我之身。”就是说存思自己身上的神，使神驻身不去，身与神合。道教认为神无所不在，无所不存，身内身外皆有神，如果能存思这些神，神就会安置其身，达到长生久视的目的。如《云笈七签》卷四十三《存思》说：“学道的基础以存思为首务，经常练习，智静神凝，除欲中静，如玉山内明，懂得这番道理，就会久视长生。”

存思的内容主要有神灵居住的宫殿，楼阁玉宇，飞升的景象，神灵的名号、形象、服饰、职司等等。存时要配合诵经、念咒、服气、叩齿、咽津、漱液等方法。《存思三洞法》认为，具体做法是：在天亮时要存思“洞天”神，中午时要存思“洞地”神，夜半时要存思“洞渊”神。存思时，居住在屋子里面，面朝东，叩齿三十二下，闭上眼睛，依次思想洞天、洞地、洞渊神仙，然后咽气九下，意念让三洞神仙各自居住泥丸上宫、绛宫、脐下丹田宫。咽气完毕，仰面诵念祝祷词。然后再转向南面，冥思神仙的形象。

道家的这种存思实际上是为炼养创造一个良好的心理环境，让人在养生的时候不会产生其他杂念，通过想像某种神奇的东西而使人不断地去追求它。大凡看过电影《海市蜃楼》的人都会记得，影片中男主人公在一刹那间看到了天

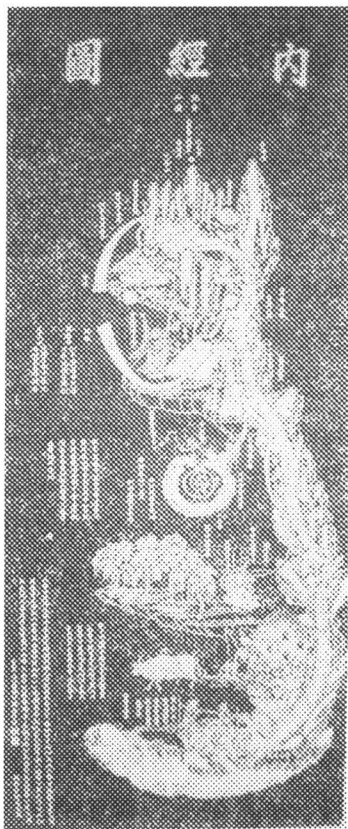


图 15 道家内经图

空中的女主人公，于是就相信的确有这么一座美丽的城市和一位漂亮的姑娘，于是苦苦求索，不远万里，克服重重困难，终于在沙漠中找到城市与姑娘。那么远方的城市与姑娘为什么会出现空中呢？夏天，在平静无风的海面上，向远方望去，有时能看到山峰、船舶、楼台、亭阁、集市、庙宇等出现在空中。古人不明白产生这种景象的原因，对它作了不科学的解释，认为是海中蛟龙（即蜃）吐出的气结成的，因而叫做“海市蜃楼”，也叫“蜃景”。海市蜃楼是光在密度分布不均匀的空气中传播时发生全反射而产生的。夏天，海面上的下层空气，温度比上层低，密度比上层大，折射率也比上层大。我们可以把海面上的空气看做是由折射率不同的许多水平气层组成的。远处的山峰、船舶、楼房、人等发出的光线射向空中时，由于不断被折射，越来越偏离射线方向，进入上层空气的入射角不断增大，以致发生全反射，光线反射回地面，人们逆着光线看去，就会看到远方的景物悬在空中。在沙漠里也会看到蜃景。太阳照到沙地上，接近沙面的热空气层比上层空气的密度小，折射率也小。从远处物体射向地面的光线，进入折射率小的热空气层时被折射，入射角逐渐增大，也可能发生全反射，人们逆着反射光线看去，就会看到远处物体的倒影，仿佛是从水面反射出来的一样。沙漠里的行人常被这种景象所迷惑，以为前方有水源而奔向前去，但总是可望而不可即。在炎热夏天的柏油马路上，有时也能看到上述现象。贴近热路面附近的空气层同热沙面附近的空气层一样，比上层空气的折射率小。从远处物体射向路面的光线，也可能发生全反射，从远处看去，路面显得格外明亮光滑，就像用水淋过一样。

所以不难理解，道家存思术是通过冥思苦想，使身心不分离，思想集中，由此达到洁净身心的目的。

道家存思方术是对中国古代神仙家养生方术的继承与开拓。早在汉武帝



图 16 道家修真图

时，就有书中记载人身体内有五仓神，并称存思五仓神就不会感到饥饿（《汉书·郊祀志》）。道家道教对此进行了极大的阐扬，使存神致神成了长生不死之道。道教经典《老子河上公章句》中就说人体有五脏之神。《太平经》中也说，人体内有五脏之神，但是这些神常常离开身体遨游在外，神不能守护身体，这时人就会受到伤害。如果人能够把这些神收回体内，就会自我把握，立于不败之地。到了魏晋时，道教上清派十分注重存思方术，将其视为修仙得道的主要途径。其代表性经典《黄庭经》中详细地论述了人体头部五官和体内的五脏六腑之神，系统地提出了人体三丹田的理论与存思修炼的方式方法。经中一方面继承了《太平经》中关于守护五脏神的修养方法，一方面巧妙运用当时社会医学关于人体内部结构的理论，合理地提出了守三部八景二十四真的修习方法，把人体分为上、中、下三个部分，每一部分又列举出人体的八个部位，叫做八景。如中八景即人的喉、肺、心、肝、胆、左肾、右肾、脾，每一景都有一位神加以主宰。人如果能够守住这些神，让他们能够长时间地定居在人体内，那么神就会通达自现。比如存神于肺，则真息得以调和，元气能够自然而然地产生；存神于肝，那么充满智慧的眼睛会更加明亮，神光也会自然而然地出现。

进而言之，道家认为人体的各个部位都有神存在：上自头上泥丸，下及全身百节，都有神灵居住。发神黑白相兼，苍苍然有华彩之色，居住在人的脑袋最上端。人的真精神名叫泥丸，会聚在人的大脑中，眼睛能否光明都在于他的身上。人的鼻子堪称天中之岳，高高耸起，像大山一样，神气从中通达天界，吸入呼出永不枯竭。人的耳朵虚空善听，耳窍深幽静隐，耳神居住在里面。人的舌头专门职司吞咽口水，品正食物的味道，性命得通。人的牙齿神乎其神，尖利无比，像剑刃一样锋利。人脸面的神以泥丸神为宗主，天上有九宫，而人首也有九宫，中宫就是泥丸宫，旁边陈列的都是真人之房。九宫真人都穿着紫色云裳，轻盈欲飞。所以说，要修炼大道，不需要远索他求，只要存思泥丸当中一部九真之神，持之以恒，毫不懈怠，就会获得长寿健康。人的心神属火，颜色是红的，是五脏的主宰。人的肺神是白金色的，相当于五脏的保护伞，性质轻虚能够产生元气。人的肝神是清色的，其中蕴含着人体的精华。人的肾神属于水，颜色是玄色的，其中蕴藏着人体的精液并主导人的生育。人的脾神属于中央主，有常不变。人的胆神属于木，好像青龙一样光曜，人的谋略和权威都出于胆。所以说人体的五脏六腑掌管着人的一身，缺一不可。修炼大道总在于人的心内元神，然后运转身中的精气，就好像天经地纬轮转一样，往来不

息，昼夜不断，存无守有，凝结成丹，自然长生久视之道可得。

十分有趣的是，道家还给人体五脏之神定有名号，如心神名丹元，字守灵；肺神名皓体，字虚成；肝神名龙烟，字含明；肾神名玄冥，字育婴；脾神名常在，字魂停；胆神名龙跃，字威明；不但有神性，而且有人性。

道教的存思法主要有老君存思法、玄白存思法，另外还有二十四真法、二十四神行事诀、九室存思法、七童卧斗法等。



图 17 位于福建泉州北郊清源山的老子雕像，
即著名的老君岩

就老君存思法而言，是采取安静端坐的方法。主要是考虑人处在复杂特殊的环境里，受生活琐事的困扰，以致不能控制自己，所以认为应当玉炉焚香，静坐澄心，从晚上到白天，按照时辰进行练习。白天最好是也能够抽出时间来静坐，坐时要平身，姿势与平常一样，不要改变神色形态，只要做得与常人不同，就不会用幻觉去认知。一般人常常会处于欣喜若狂当中，容易被不吉祥的事物所幻化；待人接物常

常会讥讽傲慢，诋毁真理，而使自己招惹是非祸患，毁坏子孙产业。古代学道是为了自己，现在学道是为了别人。对别人只是苟且取悦，毫不顾及自己心中高兴不高兴。为自己的人，存心是这样，不管是否违背了自己的意愿，还是违背了自己的良心，使得认知认觉走向迷惑，强制自己能够制伏别人，有形无心，不仅是白费功夫，而且要受到罪罚。真正学道的人，都会认真思考大道的内涵，大道是走向成功的途径，这个途径就是善合，可以了却罪过。这个时候不需要领会，如果实在要的话，那就是济物，济物到身上，积善有余自然会舍弃罪恶，得道成仙，这才是真正的领会。因为作恶多端会导致失败，其名目很多，不尽相同，但是不外乎两种情况：一是滞心，一是执迹。执迹的适合用心法去化解，滞心的适合用迹法去引导。疏导的方法不偏离，心中去掉执着，两种心病就会自动消除，就可以致道成仙了。大凡经历山水，需要许多天乘坐船

和车，坐在船和车中，行走在水的边缘，攀登着山间的道路，不停地行走，疲劳了就休息，都按照一定的方法来做，隐显随意恰到好处。存思做到慎重，自然会忘却疲劳，连邪魔都会害怕，不敢接近。同时还应该诵读修行戒律，用善念来约束自己。如果不用善念来约束自己，破坏戒律，违背经义，存思法做得再好也无济于事。同时，嫉鬼妒神，凶人恶物，都会来伤害自己，使得自己烦恼丛生，灾祸不断，终日坐卧不宁，修道不能够成功。只有明白了这个道理，灾害才会消失，从而鬼神钦之，吉神保佑。所以，存想《尔注》、《三业》，即是真正存想。

而玄白存思法的做法就没有老君存思法那么复杂，只是每天任意坐卧，存想泥丸宫中产生黑气，存想心中产生白气，存想脐中产生黄气：三种气都产生了，就像云一样覆盖在身上，随即化为火。火又环绕整个身体，全身洞彻通透，表里一致。天亮的时候练习，到正午时就停止，接着服气一百二十下才算是完成。功夫做到这种地步，就能使人长生不老，所有危害人体的东西都无法侵入。这就是所说的知白守黑，想求死都办不到；知黑守白，所有邪气都烟消云散。特别是吃荤腥辛辣食物的人，应该到安静的地方去静思，而且要特别注意禁绝房事，行房就会危及生命。

慧光返照的内视术

然而，道家认为，仅仅通过存神还不能完全达到静功养生的目的，还要进一步地内视自己心灵深处的某一部位，巩固静坐的成果。内视，又称内观，指在排除外界干扰，没有浮思杂念的情况下，合闭双目，观窥躯体某一部位，其目的也是为了入静。《青华秘文》说：“心不能静，不可能完全叫做心。神也能役使心，心也能役使神，二者相互役使，欲念就产生了。心求静必先制眼，眼是神游的地方，神游于眼而役使于心，所以抑制眼而使神归于心。”因此要以目内视，同时思想要集中，元气要充沛，返视内照，心平躁释。修炼时，凝神安息，舌柱上腭，心目内注，俯视丹田，很快就能入静。

内视的具体做法是用意念或慧光照耀体内各种景象。此术有两种层次的修炼：一为观形之内观，即以“无中立象心定识神”，以此锁住心猿意马，使耳不闻、目不见、心不狂、意不乱。《钟吕传道集》称内观“阳升之象”，内观“进火烧炼丹药之象”，如为男、为火、为天、为云、为鹤、为日、为马、为金鼎、为执薪燃火等；内观“阳降之象”，如为女、为虎、为水、为地、为雨、

为龟、为月、为牛等；内观“龙虎交媾而匹配阴阳之象”；内观“采取进火之象”。所看到的景象有仙人引金童玉女相会、天雨奇花、仙娥乘彩凤祥鸾来献玉浆、祥瑞气起于座前等。二为观神之内观，指观乎神而不观乎形，强调绝念无想，以无心为心，最终达到“内观起火，炼神合道”。《清静经》曰：“外观其形，形无其形；内观其心，心无其心。”

进而言之，内视的最高境界是定观，指慧心内照的内观与静定相结合的修炼过程及其境界。丘处机《大丹直指》称：定者，心定也，如地不动；观者，慧观也，如天常照。即是自己观察自己的心念，心中念头产生时就立即抛弃，保持无思无虑、寂静明亮的本心。其修炼过程，据《洞玄灵宝定观经》称：夫欲修道，先能舍事，外事都绝，无与忤心。然后安坐，内观心起，若觉一念起，即须除灭，勿令安静。接着，虽非有贪着，浮游乱想，亦尽灭除。唯灭动心，不灭照心，但凝空心，不依一法而心常住，行而久之，自然得道。

细而言之，道家道教的内视方术主要有内视五脏法、内视外形法、内观澄心法、灵宝内视法。

内视五脏法实际上是在存思的时候，自然而然地会内视人体之神。道家认为人体的神很多，主要以五脏之神为主。从传统中医学理论上，脏就是藏，潜伏人体神气，隐晦人的智慧，不加以炫耀。事实上，人在现实社会中往往会显示才智，拼命想有所作为，因此欲望会一天天显示出来。而按照道家的看法是，显示一下马上收回就可以了，以达到明亮而不耀眼，才智沉静，神气凝定，内中净明，好像玉山内体通明。懂得这个道理，就可以获得长生久视的能力了。

内视五脏法第一步是内视肺为红白色，七叶，四长三短，紧接喉咙之下。

肺是什么呢？道家认为是脑，是伐，象征善恶的开始。有先兆却无显明，



图 18 龙虎交媾图

如果有显明就会伐善，善被废除自然恶就会随之而来，讨伐人的命根。命根断与不断，关键在于肺，因为肺藏人的魂魄。魄又是什么呢？魄就是糟粕，是执着。人的炫示显耀，没有一项不与欲望相关连的，欲望一天天显示出来，丑恶的现象如同糟粕就会出现。愚蠢庸俗的人阴滞它，根本不会认识到精神根本。聪明高尚的人宁愿舍弃显著，留存并使其隐藏起来。魄自然会肃然，不可以作恶，恶急应该改变，原先留存的火气，和肺金相合而成，就不分颜色红白的叶数。纳言取其和成德，德产生于肺，终止于脾，脾是一又兼济二。兼济的实际是信。

内视五脏法第二步是内视心为红色，好像没有开放的荷花，又好像是红色悬挂的油囊，长三寸，在前面。

心是什么呢？道家认为是深，是斟。假如是非曲直还没有分辨清楚，就要仔细考虑，一旦失败了就会灭身，成功了自然就会得道。祸福的大小，关键在于心。因为心藏神。神又是什么呢？是申，是真。智慧的本体，是能屈能伸，保存而使其显现，神就会稳定，认识达到真知，不可估量深厚。

内视五脏法第三步是内视肝为苍紫色，五叶，三长两短，九寸，在心下。

肝是什么呢？道家认为是干，是还。如果领悟到恶气可以更改，决定了的事情就不会再疑惑，行善事，建功立业，做事情毫不懈怠，就在于肝。因为肝藏魂，是纷是回，众多不一样的世俗凡尘，回转归向道门，保存而使之显现，魂就会欢欣，欢进勤劳，做成好的功业。

内视五脏法第四步是内视肾为苍色，好像覆双酒杯，长五寸，侠肋两臂，贴着脊。

肾是什么呢？道家认为是紧，是津。津习惯上喜欢紧，紧不如慢，津润泽没有穷尽，济度没有限量，通达道行排除俗气，就在于肾。因为肾藏精，精又



图 19 慧光返照本人身
(明《全真群仙集》，转自牟钟鉴等
著《全真七子与齐鲁文化》)

是什么呢？是清是灵，举止因为从容而清晰，变化没有障碍，神气灵魂的来回，提携空极，保存而使之显现，精就会透明而分散宣泄。

内视五脏法第五步是内视脾为黄苍色，当中有一尺曲，擒太仓，在胃上。

脾是什么呢？道家认为脾是裨，是移。清凝潜润，对人体的一切都有好处，可以安定，也可以变更，而不缺乏已有的成功，就在于脾。脾藏志，志又是什么呢？是至，是异。潜润密化，顽鄙不同常人，保存而使其显现，确实验证治志就可以明白地达到道的境界。

其实这种做法是中国传统中医学的原理，将人的五脏与五行、五方、五色、五味相配，并赋予情感与精神意志，以此养生，这实际上是追求人与自然环境的统一与和谐。

内视外形法是宋代道士曾慥介绍的令人法身成神的方法，主要记载在《道枢》中：

涓子说，让人自立的行道，他的身体仿佛是桎梏，他的性情仿佛是多出的病疣。明白它是对的，所以作修身养性的方法。那些采取吐纳咽漱按摩的养生法都是小道行。所以先前的人，返老还童，太一含真，都有关键所在。我只是试着炼神育胎而行内想的法门。安静地坐在寂静的房子中使心沉静，将左股加在右股的上面，左右手都放下，使身体空虚仿佛三足鼎立似的，在这个时候想像他的左肾是太阳，右肾是月亮，太阳中冒出白气，进入到精海的里面，变成红色的了；月亮中冒出红气，进入到精海的里面，变成白色的了。二种气交相结合，凝聚集结成真气，变成婴儿，透明光亮如同玉一样。视我的形体，好像起始一样，想像着像卵在那儿一样。百骸都具备，渐渐地生长，跪在精神之中，左右手交叉，从顶门进出，离开躯体，自由自在地周游，可以脱离天地的算数。

内观澄心法是《太上老君内观经》中对内视养生术的系统介绍。

经中说，天地媾精，阴阳布化，万物得以生长，承受其宿命，分灵道一，父母和合，人接受得以生长。因而人体处处长有神灵，有泥丸君总领三魂七窍神，有五脏藏五神：魂藏在肝，魄藏在肺，精藏在肾，志藏在脾，神藏在心，因此要内观澄心。具体方法是：静神定心，胡乱念头不产生，邪妄不侵入，稳固身体和万物，闭上眼睛思索，外表内在都清虚空寂，神道微深，外藏万千境象，内省察一心，明白清明静定，宁静烦乱都平息，念念相联结，深根宁极，湛然常住，杳冥难以预测，忧患永远消除，是非不用分别。

灵宝内视法是道经《灵宝毕法》中一种内视方法。其中《真诀篇》称这种

方法合乎于道，好像通常所讲的存思，又好像僧人坐禅入定。练习的时候，应该挑选福地设置房子，跪下行礼，点燃香火，端正打坐盘膝，分散头发披上衣服，把握稳固拥有神灵，冥心闭上眼睛，午时之前微微起身，起火修炼真气，午后微微收拢身体，聚火烧丹，不受白天和黑夜的限制，神清气明和顺，自然乐于打坐。坐的时候假如听到声响也不要去看，发现情况也不去辨认，事物境象自然消散，倘若辨认事物境象，就会增加魔的力量。不能退却，赶快上前稍稍收缩，收敛时伸腰，接着将胸稍微仰倒，仰倒时不要伸腰，等待片刻，前后有火升起，魔军自然散到躯体外，阴邪不会进入躯壳之中。这样二三次才停止，应该想像遍布天地之间的都是炎炎的火。完了以后，清静凉爽了无一物，只看到车马歌舞，轩盖绮罗，富贵荣华，人物欢欣自娱，成队成行，五彩缤纷的云朵升腾，仿佛登上仙界。等待到了其中，又会看到楼台耸翠，院宇回廊，满地珍珠宝玉不收，花果池亭不知其数。一会儿，异香四面升起，伎乐之音，嘈嘈杂杂，宾朋满座，水上陆上都有，边笑边说，共同庆贺太平，珍玩物品，相互献上。这个时候，即使不是阴鬼魔军，也不得认为好事。修真的人，摒弃断绝身外事物，甘愿忍受寂寞，要么隐身于江湖之上，要么遁迹于隐蔽偏僻的角落，断绝俗念，忘却性情，一举一动都有戒律，长时间经受劳苦，经历潇然洒脱，有朝一日功成法立，到处可看到这么繁荣。然而，前面所见，却又不能称是阴魔，但要称实际到达天宫，也不尽然，因为没有想到在顶中自采用超凡脱俗的法门，终止在身体中，阳神不出来，而胎仙无法幻化，是太阳升起在昏衢之上，只能做陆地神仙，能够长生不死罢了，不能够脱质升仙而归于三岛，来做人中仙子，实在可惜。学道的人应该自己考虑，超凡脱俗，虽然困难，但却不能不施行呀。

神气合一的守一术

在存思内视达到纯熟的地步时，道家认为还要专心致志，不能三心二意，思想要集中，这就是守一。进一步讲，就是在身心安静的情况下，把意念集中到身体的某一部位，使身中有魂神或精、气、神不逃逸，也就是达到“神气合一”的境地。道家道教认为形神相合能生人，形神分离即死人。习道者为了修炼形体不坏，必须剔除痴欲，割绝魂神外逸的道路，令其长驻体内。道教还认为神是由精、气合凝而成，为了使神不外驰，又必须养精蓄气，使之与神合一。

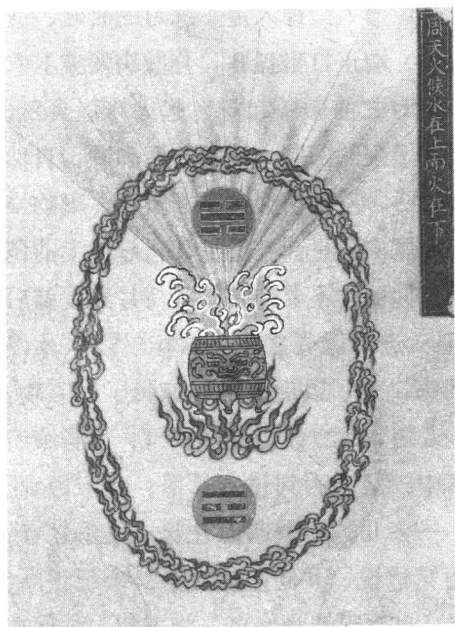


图 20 周天火候水在上而火在下
(明《全真群仙集》，转自牟钟鉴等
著《全真七子与齐鲁文化》)

守一源于《老子》的“载营魄抱一，能无离乎”之句，是说守一于道，精神与形体的合一。庄子《在宥篇》中说：“我守其一，以处其和。”就是说守心一处，而处于身内阴阳二气的和谐之中。《老子河上公章句》将此视为长生久视之道，称“人能抱一，使不离于身，则长存”。直到《太平经》时，才出现了“守一”一词，是说精、气、神三者合一。

守一的基础是守静，也就是说要使身心处于一个安静的氛围中，进而收住烦乱的心，寻找一个恬静的环境来看守真神。语见老子《道德经》第十六章：“致虚极，守静笃。”就是说诚心诚意地守静，一定会达到心灵空明的境界。其目的是“归根曰静，静

曰复命，复命曰常，知常曰明”，即“归根复命”。就是说，想要回归到生命的根源，要入静，入静以后生命就可以得到回复，就能够体会到宇宙永恒的法则，就能够体悟到大道、得到真我。

《太平经》中有“守一明之法”，被称做“长寿之根”，其意思大体上是守住人身中的元气，或精气神。其修炼方法为：

首先要排除外界的干扰，有安静清洁的环境，最好是闲居无为，独居房屋当中，房屋的墙壁应该厚实，听不到外界的喧哗声音。

其次斋戒沐浴，心中不想邪恶的事情，坚定守一的信念。然后闭目内视，意守丹田。就是要求专心一意，将苦恼、烦闷、忧愁、喜怒等个人的情绪一概置之度外，尤其要克服名利之心，要重视个人的道德修养，“外则行仁施惠为功，不望其报”。

修炼时一定要注意身体的舒适、自然，至于姿势，坐卧均可；要浅而深，循序渐进，一步步做起。修至一百日为小静，二百日为中静，三百日为大静。验证方法主要是通过感光显示：初炼时，瞑目内视无光无色，次而有光感，“守一

复久，自生光明”，进而“神明进光，久视电光”，最后光明益大，“明有日出之光”，洞照天地上下、人体内外，可见自身或天地万物。

道教认为如果守一功夫做得好，可以使老人变成少年，白发变黑发，牙齿掉了会重新长起来。守一个月，可多活一年，守两个月，可以多活二年，以此类推。同时常常练习守一功夫，可使自己无所不知，无所不能，最后可以随心所欲，得道成仙。

当然做得不好，也会出现偏差，主要有以下四种情况：

第一，走神。主要是意念不能端正，思想不能集中，导致邪念产生，使心神游离于外，最后导致练功失败。

第二，岔气。主要是气机不畅，阻滞难通，受形体拘谨，导致内气逆行，如果不及时纠正，气逆不正，脏腑阴阳失调。

第三，走火。主要是烦躁不宁，出言不逊，自以为得道，其实心常余悸，失精失气。

第四，入魔。主要是大脑中出现了幻景，神志不清，喜怒无常，举止不正，恍惚无方。出现这种情况就要及时吃药治疗。

魏晋南北朝时，道家道教十分注重守一功法。如道士葛洪就创造了“守真一”和“守玄一”两种守一功法。《抱朴子内篇·地真》说：“夫长生仙方，则唯金丹，守形却恶，则独有真一。”就是说金丹术是长生的仙方，守真一可以使形体长存，避免邪恶的侵害。做法是存思北极大渊中的奇景仙境或人身中的丹田之神，进而使人的意念凝聚起来。守玄一不仅具有守真一的功效，而且还有分形和内视的作用。葛洪认为守玄一复易于守真一，守玄一要存思己身分为三人，三人出现又转化为数十人，都和自己的身体一样，若隐若现，当然其中有口诀，这就是所说的分形的方法。

点石成金 叱石成羊

——话说道家外丹养生术

中国有两个成语分别叫做“点石成金”和“叱石成羊”，前者说的是将石头点化成黄金，后者说的是将石头鞭打成羊群，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，由于功行浩大而拔宅上升。《金华府志》说，黄大仙原来叫做黄初平，晋代人，号赤松子，曾经在放羊时随道士到金华山洞中修炼道法，其兄黄初起四处寻找他，不知下落，四十年后才在山洞外见到他。从前的羊群早已化成满山的白石，但黄初平一阵鞭打呵斥，石头又立即变成了羊群。这两种说法虽然似乎显得有点荒诞，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炼制药金、药银的方术，所以又叫“点金术”、“金丹术”、“黄白术”，泛称“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，而这其中火药便是道家的发明。道家方士在炼外丹的时候，将铅、汞、硫磺等放在一起合炼，



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，试图将其制成炮筒，装上火药，捆绑在双腿上，点爆后升天，就像鞭炮燃爆后升天一样，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。明朝有位叫万虎的道士，就曾把四十七支火箭绑在自己的身上，想要飞到天上。结果，在一声巨响之后，被炸得粉身碎骨。尽管如此，并不能掩盖住万虎的梦想之光。后来，天文学家在月球上用万虎的名字，命名了一座环形山脉。难怪英国科技史专家李约瑟先生在《中国科学技术史》一书中说：“中国的道家和道教是唯一不反科学的宗教。”

正本清源话外丹

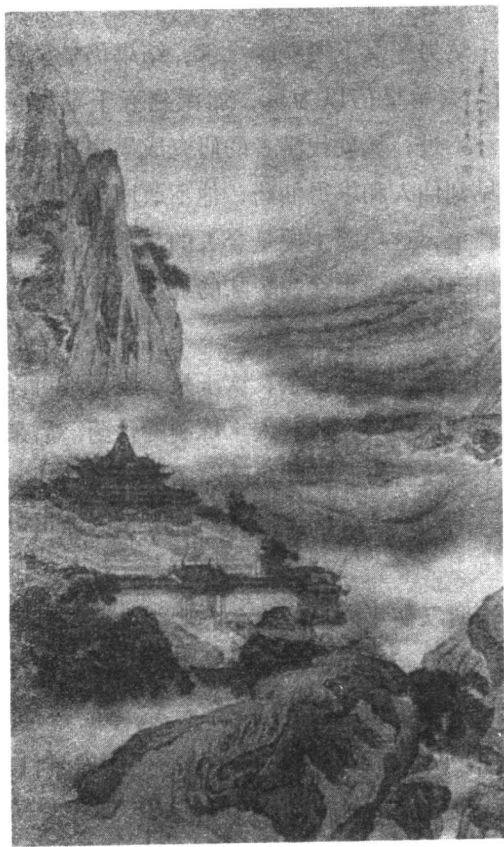


图 21 蓬莱仙岛图

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食用的药金、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、硫磺等矿物质为原料，用炉火烧炼，就叫做炼外丹；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，叫做炼内丹，后文将有详细介绍。

这种思想在春秋战国时期早就被人们所相信，当时人们认为

世上存在某种吃了让人长生度世的天然神药。《山海经》和《楚辞》中就有许多关于不死药的记载。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。凡间的人如果得到这些仙药，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》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，在方士们的鼓动下，追求神仙不死方药的活动更加升级，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，徐福无功而返，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，从现代学者的研究成果和日本的有关资料来看，其实徐福当年并没有见到仙人和求得仙药，他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。有些学者甚至认为，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，方士们又鼓动说食黄金、饮玉泉、服云母可以驻鹤延年，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”，就是用蜜或酒拌和丹砂而服用的方法。渐渐地，人们终于相信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了一种神奇的长生术，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。”（《汉书·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“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

生化学变化的物质，所以人们相信服食金玉就能把金玉的性质转移到人的身体内，人就可以长生不朽了。

东汉顺帝时，张道陵创立道教，集合教徒在盛产丹砂的名山幽谷炼制金丹。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，当做延年仙药服用，说明这一时期金丹术基本上被道家道教所掌握，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》学与黄老学说，以炉火炮炼为实践，阐发外丹学说，成为早期道教练丹术的奠基之作，被后世尊为“万古丹经王”。

魏晋时期，道家炼丹术经过二百多年的发展，逐渐走向成熟，有《太清丹经》、《五灵丹经》、《岷山丹法》、《三皇内文天地人》等二百多种丹经、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。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。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。”葛洪在书中不仅将服食外丹、金液炼形作为上乘仙术，而且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作了全面、系统的阐述，并更加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，又何况是上品的神药，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



图 22 炼丹图

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，道家炼丹术发展达到了高潮，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之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、华阳玉浆丹等九十八种，收录外丹经典《太清玉鸟经》、《九霄君经》、《芳阴阳经》等九十七部，基本上反映了当时道家炼丹的盛况。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山背面。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育转化成金丹。”可见这种“自然还丹”是经过大自然的运动变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”，最后终于化为“天铅自然还丹”，天上仙人服食它们便可以不死长生。而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，从而可以得到服食之即成仙不死的仙丹。

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。黄白术流入后世的江湖术士手中，逐渐变成他们制造伪钞、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，由于理解不同而形成铅汞派、硫汞派及金砂派。金砂派主张服食黄金、金液和丹砂，以为可借其不朽之金气延年。硫汞派主张以硫磺和水银反应制成硫化汞，再将其升华结晶为丹砂。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，从而促使外丹术走向衰落。当时的丹药以硫化汞、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。清代内丹家傅金铨编有《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十年，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。从一个方面看，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，但它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。从另一个方面看，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、药物学和生理学的发展产生了积极的影响。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，并最早从石胆中干馏得到了硫酸，他们还最早发现铁与溶液中的铜可以产生红银（金属铜）。他们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，而其中的“毒龙丹”被列为中国四大神丹之一。尤为值得一提的是，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，从而炼制出一种被称为还丹的凝固化了的“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。可以



说，这是外丹学的基本思想。

明理懂法炼外丹

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，即可以炼成神丹妙药。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、系统地阐述炼丹鼎器、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。他在叙述八卦中的离卦和坎卦时直指汞铅，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



图 23 明代炼丹炉

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。一共分为三百八十四爻，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加以装饰，给世人一种信服的力量。其实，说得简单一点，就是炼丹家们将他们的炉鼎想像成了一个缩小了的小宇宙，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，可以永生不死。

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、四败等注意事项。

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。

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。

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。

坛式指建筑丹田的格式。外丹家在建好丹房后，要在房内修建丹田，然后在坛上安置鼎炉。丹田一般分为三层，设有八面，每面开一门。

祭炉指在开炉炼丹前对炉举行的一种祭祀仪式。

约斋盟誓是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。

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。

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。

十全指外丹家烧炼外丹的十种必要条件：一要有良好的修炼的场所；二丹财必须完备；三值时道童必须要有灵性，忠诚可靠；四起炉立灶的尺寸必须合乎法定标准；五鼎器大小厚薄等都必须按照规格来制造；六必须认识真药，还要懂得真药的开采时节；七熟读丹经；八沐浴得法；九配合四象，匹配五行，不乖二仪，并交两曜；十子午依时，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；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，一心合道；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，急求救援的人不可传；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：一为合丹的时候忌泣泪悲伤；二为忌触犯金丹凶神的名字；三为讳凶葬及产妇污秽之物。

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（所据经典原文缺失）；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；二忌日是在购买药材，准备炼丹的时候，必须回避五邪生日；三忌日是在合制丹药的时候，不得在五岳伤绝日行事；四忌日是在合制神药的时候，不要用天开地破日；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。

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。

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、坩埚等，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。

土釜又叫丹釜、土瓿、土埴等。土釜是用来盛装药物的，以便于起火加温。

上下鼎是由上下两个鼎组成，同样是用来盛装药物的。

坩埚又叫甘坩子、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。

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。

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。

选择药物制外丹

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、硫磺、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、硝石、石盐、马牙消、北庭砂等“形质顽狠，志性沉滞”的药物归为阴性。因为硫磺见火容易燃烧，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·神仙人为经》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，掩埋不腐，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，有剧毒，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，服食后便可以升天（《释金液篇》）。在此，炼丹家所要表明的是药金聚积了诸金、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，而且也供帝王、臣子享用，在民间也广为流传，甚至传到了国外。



图 24 葛洪

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、硫磺。狐刚子《五金诀》称三黄的功用是：雄黄能变铁，雌黄能变铜，硫磺能变银化汞；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、铊、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，则会“堕金”而死，千万要不得，因为金的比重过大，堕压肠道会使肠穿孔，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，以及针灸使用的针，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。道教练丹家认为铅汞、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，含砷量达到百分之十以上就会呈银白色，低于百分之十就会呈金黄色。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，鞣熔在汁者，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。经书中说：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，银味辛寒，无毒；畏磁石，恶锡。银在接触硫磺等有毒物质会变黑，所以古人常常用银器来检验食物是否有毒。

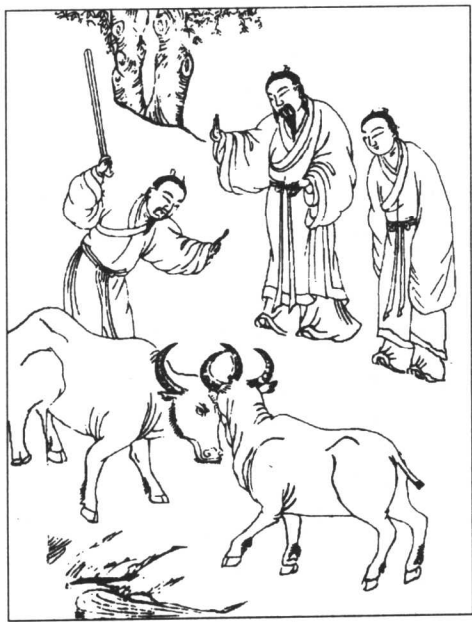


图 25 魏伯阳观牛图

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，当时叫做胡粉，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做化妆品。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，被奉为外丹术中一味大药。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，所以妇女用铅珠纰耳，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、砂湏、太阳流珠、玉液、贤士、朱氏子、虚危、婴儿、日精、日魂、河伯余、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、金湏、湏、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，汞由于物理、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》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、化学性质描述得惟妙惟肖。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磺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，从而载明了汞的物理、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，汞在外用方面仍然是一味好药，比如用汞粉就可以治疗恶疮、疥癣等外症。

硫磺又称黄英、烦黄、石硫磺、石亭脂、九灵黄童、硃砂、山不住、石留黄、黄牙、阳侯、将军、昆仑黄、矾石液、倭硫磺、黄烛、法黄、黄白沙、甜硫磺、僧溪黄等等。



图 26 葛洪炼丹图

硫磺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“石硫磺制汞”、“硫黄见五金而黑，得水银而赤”、“臭黄化铜”的记载。硫磺一般形成于天然的石硫磺矿区，在矿藏的周围一般都有温泉，或者有火山口。如《本草纲目》说：“凡产石硫磺之处，必有温泉，以作硫磺气。”但是石硫磺一般都与石灰岩、黏土、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磺可以轻举成仙，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、太一旬首中石、柔黄雄、男精、朱雀精、深黄期、迺利迦、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、武陵土、朱雀筋、沉银等。

雄黄是自然界中常见的含砷物质，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和长生，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。

雌黄也是外丹术中的一味大药，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、蜚黄、山魂等。

《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。

炼制外丹有方法

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。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，这里只介绍雄黄炼金法。

雄黄炼金法要选择武都产的雄黄，颜色像鸡冠的丹砂，光明无瑕的石子，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。另外取一大小如斗的鼎，先将戎盐石胆末涂在里面，厚度三分，再涂上前面研磨煮干的雄黄末，厚度五分，再涂戎盐石胆末，再涂雄黄末，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，另外找一个炉鼎盖住，不要让它泄漏。阴干一个月，便用马粪烧火慢慢煨三天三夜，然后让它冷却，用鼓风炉烧下炉鼎中的铜，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。

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、羡门子丹法等，因篇幅所限，这里只介绍九鼎神丹冶炼法和金液冶炼法。

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：丹华。炼时要在天地交泰的时候，用雄黄、硫磺、戎盐、卤盐、牡蛎、赤石脂、滑石、胡粉、礬石七种矿物合成六一泥封固起来，用火烧三十六天，这样就可以获得丹华。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：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。少量服食，便能消除体内害虫，治好体内的病。

第三种丹：神丹。道家认为只要服食一点，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：还丹。道家认为服食一点，百日便可成仙。用此丹在水银中烧，可立即变成黄金。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：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：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：柔丹。道家认为只需要服食一点点，百日内便可成仙。以松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：伏丹。道家认为服食后当即便可成仙。将此丹拿在手中，鬼神不敢近身；写在门窗上，邪恶盗贼不敢来犯。

第九种丹：寒丹。道家认为服食一点点，百日内便可成仙。彼时仙童仙女会前来侍候，并可以不用翅膀飞翔。

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、硝石、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

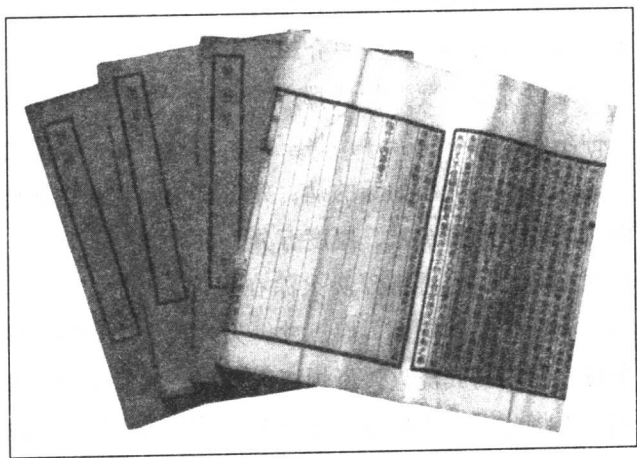


图 27 《抱朴子》书影

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，有时则两者相互交叉使用。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。如果用水银和硫磺合成朱砂，而需研磨和升华两种方法配合使用。首先用适量水银和硫磺研磨成“青砂头”，然后用升华的方法，把黑色的硫化汞（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，硫磺六铢，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。而研磨后再炒，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。煨是一种低温加热的方法，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、水法反应的过程中，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末混合成泥，涂于容器的对接处，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。

服食外丹须谨慎

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。因为通过上述方法炼制出来的金丹，都是一些化合物，私制服用会引起中毒甚至死亡。据《江南都市报》报道，目前广东某些地区的饭店时常出售黄金饭，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。这其中，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，并派人四处采诸奇药异石。贞观二十二年，他命令天竺方士耶罗迦婆娑制造可以延年的药物，结果第二年，唐太宗即因服用胡僧的长生药而毙命。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，求得台州刺史一职。他到达台州后，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，后经皇甫镈、李道古二人力保，复为待诏翰林。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



图 28 唐太宗

作，脾气暴躁，迁怒于宦官陈弘志等人。这些人害怕被宪宗所杀，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，但不久自己也迷上了服食金丹，宠信道士赵归真等人，任命赵归真为“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。穆宗在位不满三年，就被苏佐明、刘克明所杀，年仅十八岁。据载，其被杀亦与服食金丹有关。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。唐武宗三十三岁的那一年，亲受道教法篆，十分注重服食修摄，致使药燥，喜怒失常，病情越来越严重，一个多月都不能说话，不久便死了。唐宣宗继位后，亲眼见到武宗因服食金丹而身亡，但他并不能吸取教训，一生病便服用

丹饵，致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。他说：“我不知道服食丹药能够使人生长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，然而现在人们仍然欣慕崇尚，这是大错特错啊！抛开文章典籍中的记载和传闻不说，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，这些都是有名有姓有官职并被世人所熟悉的人。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（成）为火，射窍节以出，狂痛气绝而亡。李虚中因服水银，疽发于背而死。卢坦服食后，病了二年，死时溺出血肉，痛不可忍，乞死乃死。如此等等，令人痛难言说。”

方士们炼食金丹本来是为了长生，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——修炼内丹快要成功，却又不能达到成功，仅一步之遥时，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，属纯阴之体，服食纯阳金丹，极阴极阳，易致血脉穿孔而出，气绝亡身，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，这里只作一般介绍，读者切勿效仿。经书中所说，都是当时人的观点，在此不作评论。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又慎。

我命由我 不属天地

——话说道家内丹养生术

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，生活在四维空间；而阳神则活跃于人生生活的空间和神仙世界，即道家认为的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论。到科学如此发达的今天，这个问题表面上看虽然是不言而喻的，但许多人还是相信人有灵魂，那又是为什么呢？人生正如大诗人苏轼所言：“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《钟廷说》中所说的那个寻找声音的执着者一样，好像藏在铜器之中，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者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美丽假设。而道教则被认为是唯心主义的大成，它所宣扬的内容在于“一切众生，皆有道性”，是说人人皆有向善的心；道教所普度的众生，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，先回过头来看看英国学者对实验的评论。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，未来科学界有必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，而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被道家人物所信服，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》）

追根溯源话内丹



图 29 黄帝问道于广成子

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樱宁，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奥秘的探索，为后人进行健康养生提供了很好的启示。

黄帝战胜炎帝一统天下后，社会上出现了两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”（同上）。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，询问“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。



图 30 老子出关图

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。”（见《神仙传》）广成子说完，传授给黄帝《自然经》一卷。

春秋战国时期，列强纷争，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为一个“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，尹喜率先见到老子的仙气，知道有真人当从函谷关路过。后来，他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，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。吕洞宾得道后传柳真君、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发展。

探究实质剖内丹

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，或为小周天工夫。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的，通过更为严谨的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，这八仙中有一位叫做铁拐李的，据说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。当时铁拐李还没有修炼到粉碎虚空的地步，只好出阳神前去赴宴。临出阳神前他吩咐徒儿，说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，徒儿再也等不及了，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，眼看前功就要尽弃。这时，他突然看到一个

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，立即从饿殍的凶门钻入，借体还神。钻入后，铁拐李立即站了起来，但发觉苗头有点不对，于是一拐一拐地到水边照看。不料，不照犹可，一照不禁大吃一惊：他发现自己竟然变得丑陋无比，因而想要从饿殍体内跳出来。这时，太上老君突然出现在他面前，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，于是封闭凶门，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。



图 31 铁拐李

清静身心助内丹

道教内丹炼养认为，在入手之前和炼丹过程中，都需要注意斋心，也就是要洁净身心，认为这样才能为修炼营造一个良好的基础环境。如庄子讲的“心斋”，李西月讲的“调心”，李道纯讲的“正己”，刘玉讲的“净明全真”，都是这个意思。围绕这一中心，道教总结了一系列为内丹修炼服务的斋心理论与方法，如尊道贵德、清静无为、寡欲不争、净明全真、积功累德等，并且这些理论与方法随着社会的发展和道教义理的完善而不断深化。

道教内丹修炼的最终目的就是要修得肉体大罗金仙，与道合体，内体于道，外显于德。这种道德观在发展过程中，逐渐与社会伦理相融合，最终形成了道教内丹养生的伦理思想。这些思想除了道教本身的义理外，甚至还包括儒家的三纲五常和三崇四德。难怪炼养的人大多十分强调五伦八德，就是说男子

修炼要讲三纲五常，女子修炼要讲三崇四德。在道教中有专门讲述此道的经典和教派。道教早期经典《太平经》说：“天下之事，孝忠诚信为大，故勿得自放恣。”（见王明《太平经合校》第543页）对于“忠孝”，《太平经》认为“子（女）不孝，则不能尽力养其亲；弟子不顺，则不能尽力修明其师道；臣不忠，则不能尽力共敬事其君。”这样做，“天地憎之，鬼神害之，人共恶之，死尚有余责于地下”（同上第405～406页）。所以，要“少为孝子，长为良臣，助国致太平”（同上第409页）。这显然与儒家《孝经》中主张的开始于事亲、中于事君、终于立身的说法相符合。对于“诚信”，《太平经》认为，至诚可感动天地，上视天而行，像天道；俯视地而行，像地德。这显然与《大学》和《中庸》所讲的“诚”为“天道”是一致的。

魏晋时，少阳派传人葛洪的炼丹思想直接继承和发展了《太平经》的伦理思想。这种思想主要表现在《抱朴子》内外篇中：内篇讲神仙方药，鬼怪变化，却病延年等；外篇讲世事臧否，人间得失，政治世事等——很显然是内道外儒。书中强调人不能单

纯地从修炼方术入手，人生的抱负也不能仅仅是遁隐山林，要想真正修炼成仙还要建功立业、修身齐家治国平天下；主张在现实社会生活中获得精神解脱和炼得肉体飞升，既要做到立时济世，又能超凡入圣。如他说：“上士得道于三军，中士得道于都市，下士得道于山林。”（见王明《抱朴子内篇校释·明本》第543页）这一方面回避了“大伦不乱”、“不臣之慢”的嫌疑，另一方面也说明了在处理儒道二者关系的时候，葛洪采取的是先道后儒，道本儒末。他认为修炼既可以保德致长生，也可以治世致太平，因为通过修炼可以获得长生，身体不伤，这就是最大的孝道，这样既可以孝敬双亲，又可以传承弟子：“学仙之人，皆有弟子，以承祭祀，祖宗之事皆未绝。”（见王明《抱朴子内篇校释·对俗》第51～52页）这段文字就很好地解决了儒家祖先崇拜和道教神仙信仰之

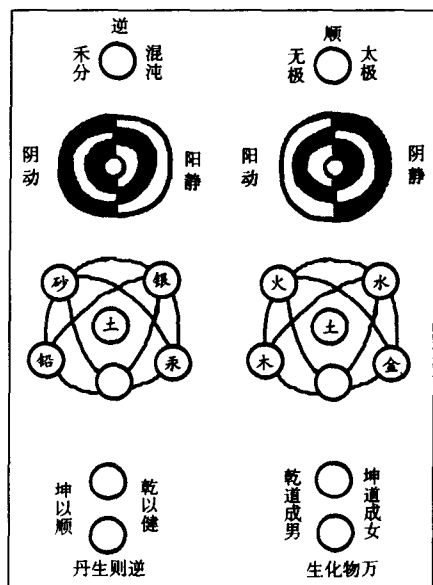


图 32 太极顺逆图

间的矛盾。因此，葛洪提出了修仙必须积累善行，建立功德，慈善为怀，助人为乐，而这样做的目的就要解“心魔”的问题。在葛洪看来，炼气化神后，要出“阳神”，除“心魔”；否则，“心魔”不除，德行不满，就容易“漏丹”，出不了“阳神”。这一时期，除了《抱朴子》外，还有《正一法文天师教戒科经》、《洞渊神咒经》、《西升经》等道教经典继续阐述这一伦理思想。《天师教戒科经》中认为，人若能守善行善，做到“臣忠子孝、夫信妇贞、兄敬弟顺、内无二心”（见《道藏》第30册第24262页，台湾艺文印书馆本），就可以当“种民”（即道教认为的能避免一切灾难病痛、逃脱劫难、上升神仙世界的人）。即使是做过坏事的人，如果潜心修炼，改邪归正，“改心为善”，也可以见到太平，度脱于厄难之中，成为后世“种民”，虽有兵病水害之灾而临危无咎。可见经中认为修炼成仙的前提还是要“君仁臣忠，父慈子孝，夫信妇贞，兄敬弟顺”，“勤事师”，“敬事君”，“孝事亲”，“教仁义”，“行施惠”，认为这样才能安天下，静修仙。这些，显然是儒家伦常作为修炼仙道的内容。《洞渊神咒经》则从道之善的角度出发，认为信道就是向善，行道就是践行善，数立善功，积阴德，可求得长生；反之不信道，就不识仙法，就会犯错积恶，定会被“天兵诛之”和“鬼兵诛之”。《西升经》更进一步，认为修炼之人，要以扬善抑恶作为生命的第一要素，“积善善气至，积恶恶气至”，善气有益于生命的健康发展，恶气凝结于身生命就会垂危，而修炼之人炼的就是气，所以要积累善行，来获得生命的光明。而这样做也会得到天神的护佑，凡事有成，生命健康，修炼成仙。经曰：“积善神明辅成，天道犹佑于善人。”（见《西升经·生道章》）

南北朝隋唐至五代，随着佛教在中国的传播，道教修炼的伦理思想随之发生了很大的变化。在佛教思潮的影响下，有的恪守传统伦理，继续沿着老的传统往下走；有的部分恪守传统伦理，部分发生了的变化；有的放弃传统伦理，发生了根本的变化。恪守传统的是继续沿着汉魏伦理思想，进一步发挥《太平经》中重生修炼、功德成神等思想，这主要以梁陶弘景和唐潘师正、司马承祯、吴筠、杜光庭以及五代彭晓等为代表。如陶弘景著《养性延命录》和《真诰》，阐述“延年不死”、“不死之道”、“养神不死”、“长生要术”等思想与方法；潘师正著《道门经法相承次序》，一方面肯定道教神仙信仰，一方面主张运用《太平经》守一存思法进行渐次修炼，并强调学仙当修立善功，认为“功满三千，迁名仙格”。司马承祯著《坐忘

论》认为“我命由我，不属天地”，但“修短在己，得非天与，失非人夺”，说明修炼外在的因素都是由自身决定的。吴筠著《玄纲论》、《神仙可学论》、《形神可固论》等，说明神仙可以“积学所致”，但要以苦节修行为基础，以建功立业来充实，认为“至忠至孝，至贞至廉”，就会“咸入仙格，隐景潜化，死而不亡”（见吴筠《神仙可学论》）。杜光庭著《墉城集仙录》，认为“积功未备，累德未彰；或至孝至忠，至贞至烈；或心不忘道，功未及人；寒栖独炼于己身，善行不加于幽显者”，“太上以其有志，太极以推其诚”，得为“善爽之鬼”，“逍遥福乡，逸乐遂志，年充数足，得为鬼仙，然后升阴景之中，居王者之秩，积功累德，亦入仙阶矣”（见杜光庭《墉城集仙录·序》）。彭晓著《红铅火龙诀》亦讲“死生有命，修短在天”，若有“纯阳之真”，“定无死数”。很显然，他们均认为人只有积功累德，行善不已，才能登上神仙之堂，这是对传统伦理的进一步阐发。

对于部分恪守传统伦理的，是部分受佛教伦理思想的影响，部分保留了道教的伦理思想。这种思想主要表现在《三天内解经》、《太上洞玄灵宝出家因缘经》、《洞玄灵宝一真人说生死轮转因缘经》、《太上洞玄灵宝宿命因缘明经》等经典中。这些经典一方面讲积善累德，一方面要求舍身，认为“功德感仙真，自然降仙丹”（见《太上洞玄灵宝宿命因缘明经》），“不孝不顺，王法诛之，天亦伐之”（见《洞玄灵宝一真人说生死轮转因缘经》），“舍去吾身，灭息诸贪，身断诸欲；诸恶根本，并皆弃舍，永断烦恼”（见《太上洞玄灵宝出家因缘经》）。很显然，前者是继承了道教的传统伦理思想，后者是发挥了佛教的伦理思想。

至于放弃传统伦理的，就是否定肉体长生成仙说，认为只有精神才能不朽。如《云笈七签》卷四十九《三一诀》曰：“一切皆有伪非真，生者必死，有者必无，成者必坏，盛者必衰，少者必老。向有今无，寒暑推变，恍惚无

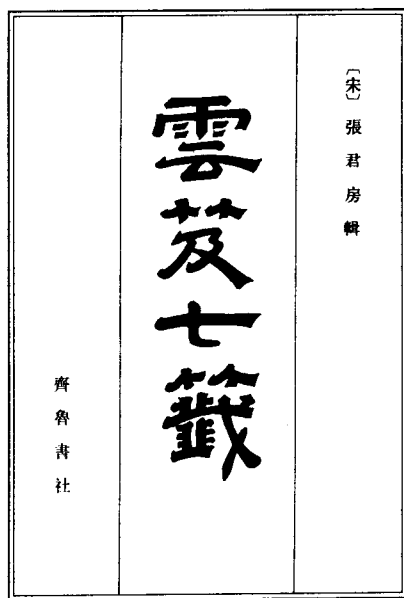


图 33 《云笈七签》书影

常。”强调的就是宇宙间的一切，都要经过生死、有无、好坏、盛衰的过程，不存在永恒的说法，这显然与长生不死说背道而驰。因此他们认为人要“忘身”、“法空”，才能领悟生命的真谛。如《太上一乘海空智藏经》说：“三界亦空，三世亦空。知三世空，我身亦空。知我身空，诸法亦空。以法空故，故名海空。”这里的空是指一种修炼的境界，把握好这种境界，就可以得地仙果、飞仙果、自在果，无漏果、无为果，也就是达到成仙的境界。这种境界当然也离不开传统的伦理思想，只不过他们是一方面号召人们广种福田，一方面批评儒家仁义道德的弊端，最终还是倡导道、儒两家的伦理思想相融合，使儒家的五常发挥更强有力的作用。

宋元明清，是道教内丹炼养伦理思想最为成熟的时期。这一时期除了出现了《太上感应篇》、《文昌帝君阴骘文》、《关圣帝君觉世真经》、《功过格》等可供修炼者依据的善书外，还出现了倡导“明心见性”的全真道和专讲“忠孝神仙”的净明道。

《太上感应篇》以“太上曰”始篇，依教内而言，盖“太上老君”所述，感应是指人受外界事物影响而引起相应的感情和行为。该篇约成书于北宋末年，著者不详，实为道士所集成。全文凡一千二百七十四字。大意说天地和人身有司过之神、三台北斗神君、三尸神、灶神等，随时录人善恶。为恶必降至祸，为善必降至福，依所犯轻重夺人寿命，按行善多少成就各等神仙，祸福并延及子孙。列举应行善事二十六种，应戒恶行一百七十种，包括坐卧起居、衣食住行各个方面，可见其与人们的日常生活密切相关。它是专门宣扬善恶报应、奖善惩恶的第一部道教善书，主张“是道则进，非道则退，积功累德，慈心于物，忠孝友悌，正己化人，矜孤恤穷，敬老怀幼，昆虫草木，犹不可伤”。在它的影响下，《文昌帝君阴骘文》、《关圣帝君觉世真经》等一大批道教善书于后世陆续出现。

《文昌帝君阴骘文》是以文昌帝君的名义颁行的劝善书。阴骘出于《尚书·洪范篇》：“惟天阴骘下民。”原意为默定，后多理解成天虽不言，但能于冥冥中监察人之善恶功过而降赏罚。此文借文昌帝君之口说：诸恶莫做，众善奉行，永无恶曜加临，常有吉神拥护，近报则在己身，远报则在子孙，百福骈臻，千祥云集，都从阴骘中来。号召人们“广行阴骘，上格苍穹”，“行时时之方便，作种种之阴功”。其所谓“阴功”，除“朝真奉斗”等宗教行为外，更提倡一些平常可行的社会公德，如剪碍道之荆榛、除当途之瓦石、勿毒鱼虾、勿宰耕



牛、勿弃字纸、勿谋人财等。此文篇幅短小，只有五百六十多字，但流传却十方广泛，从通都大邑到穷乡僻壤皆有此书，而且受它影响，民间曾有惜纸会、放生会等，甚至上流社会中亦有抄写此文的。此文注本很多，其中比较重要的有《文昌帝君阴骘文注》、《阴骘文像注》、《阴骘文图证》等。



图 34 关羽

《关圣帝君觉世真经》是以关圣帝君的名义颁行的劝善书。关羽晋号为帝是在明万历末年，清以后因受朝廷崇奉，在民间地位越来越高，故有托名关帝的劝善书问世。该书出于何时不可详考，只是康熙年间仍未收入《道藏辑要》。其内容盖为劝人“众善奉行，毋怠厥志”。又称“人心即神”，“无愧心，无愧神，若是欺心，便是欺神”，“一动一静，神明监察”，“若负吾教，请试吾刀”。书中还倡导忠孝节义，称“人生在世，贵尽忠孝节义等事，方于人道无亏，即可立身于天地之间”，另外亦讲说若干社会公德。全书形制短小精悍，凡六百余字，但其影响却很大，传播极其广泛。

与此同时，还出现了配套的《功过格》经——《太微仙君功过格》。是经收载于《道藏》洞真部中，是现存最早的功过格。自该经出现以后，在道教范围和民间出现了大量的功过格经，如《藏外道书》中记录的《十戒功过格》、《警世功过格》、《石音夫功过格》，以及分类整理的《汇篇功过格》、《汇纂功过格》、《广功过格新篇》等。甚至，连佛教的功过格《自知录》，也在《太微仙君功过格》的影响下产生了。

这些善书的出现，使得道教内丹修炼者在修炼过程中十分注重“天人感应”和“天人合一”，强调先行人事，再修阴德，然后才能修炼成仙。如宋董思靖说：“当以我之精合天地万物之精，以我之神合天地万物之神，以我之魂魄合天地万物之魂魄。如此，天地万物即我精神魂魄。”（见董思靖《洞玄灵宝自然九天生神章经解义》）并认为“守中抱一，与天相毕，此终不死坏之义也”，



图 35 全真七子

(明《全真群仙集》，转自牟钟鉴等著
《全真七子与齐鲁文化》)

就是说人的精神与魂魄“与道同体”，“与天相毕”，生命就会不朽。华复阳则认为“天人一贯”，“天与人无二理”（见华复阳《洞玄灵宝自然九天生神章注》），说我之心即天地之心，我之气即天地之气，人天彼此感应，“人有死生，性无死生”，人若要超越生死，在于明心见性，这与道教全真道所主张的观点相一致。

全真道是由王重阳创立于金元时期，经丘处机弘扬，教门大显。该教在识心见性、去情绝欲，忍辱含垢、苦己利人为宗的基础上，主张性命双修。他们将心性、理性、意识比喻成真意、真神、元神等，总谓之性；将形体、精气、存在比喻成元精、元气、炉

鼎等，总谓之命。王重阳说：“性者神也，命者气也。”（见王重阳《重阳立教十五论》）丘处机说：“金丹之秘，在于一性一命而已，性者天也，常潜于顶。命者地也，常潜于脐。顶者性根也，脐者命蒂也，一根一蒂，天地之元也，祖也。”（见丘处机《大丹直指》）他把炼心性、元神叫做“修性”，炼元精、元气叫做“修命”。从修炼程序上讲，全真派讲先修性后修命。明宋濂说：“南则天台张用成，其学先命而后性。北则咸阳王中孚，其学先性而后命。”（见宋濂《送许从善还闽序》）这种说法是很符合实际情况的。当然全真道修炼的首务是明心见性，王重阳说：“心生则性灭，心灭则性现也，心灭者是宝。”（见王重阳《重阳授丹阳二十四诀》）所以修炼者先求明心，心即道，道即心，心外无道，道外无心。丘处机说：“吾宗惟贵见性，水火配合其次也。”（见《长春祖师语录》）牛道淳说：“修行之士必先明心悟性，然后绝虑，方能养道。”（见牛道淳《析疑指迷论》）王常月也说：“应识命在性中，只以见性为主。”（见王常月《碧苑坛经》）这个性，实指人的精神本原，属于先天之真性。这个真性不能离开

人心，否则就会被妄念遮蔽不能自觉。只有清静身心，万缘放下，一念不动，方可见到本来面目。有此真性，即会不生不灭，本空本净，最终超脱生死、跳出轮回。真如谭处端言：“凡人轮回生死不停，只为有心。得山云：心生则种种法生，心灭则种种法灭。若一念不生，则脱生死。”（见谭处端《水云集》上）

净明道奉晋代道士许逊为开山祖师。许逊，字敬之，南昌（今江西）人，又称“许真君”。按《十二真君传》：“许真君名逊，字敬之，本汝南人也。祖琰、父肃，世慕至道。”《三教源流授神大全》载，许逊生于吴赤乌二年（239）正月二十八日，其母先梦金凤衔珠，坠落怀中，遂受孕而生。弱冠之年，他师事大洞真君吴猛，受三清之法，博通经史，明天文、地理、历律、五行、谶纬之学，更喜欢神仙修炼之事。据《云笈七签》记载：一次许逊去打猎，射中一只怀孕在身的母鹿，这时母鹿生下小鹿，中箭的母鹿不顾一切，折回头来伤心地舔小鹿，一会便死去了。许逊见状，心中非常难过，怅然感悟，折其弓矢，锐意神仙之道。

晋太康元年（280），许逊举为孝廉，时年四十二岁，拜为蜀地旌阳（今四川德阳）县令。从政期间，公正廉明，吏民悦服，民众感其恩德，遂立祠供奉其像，人们都亲切地称他为许旌阳。后来晋室纷乱，遂弃官东归，遨迹江湖，寻求至道。此间与吴君同游江左，又与郭璞一同暗中阻止王敦作乱。郭璞被王敦处死后，他又与吴君共同隐遁，至庐江口，遇船工，化度之，教其服用仙药，授以神仙之术。后遇圣人传授“太上灵宝净明法”，有斩邪擒妖之道法。不久游豫章，遇一少年名慎郎，乃蛟蜃精所化，数兴洪水危害江西，遂化为黑牛，率弟子杀之，为江西除掉水患。自此，许逊道法大显，闻名遐迩，求拜弟子甚多。

东晋宁康二年（374），许逊举家从豫章西山（今江西南昌西山）白日飞升。乡人与其族人共立祠以祀之。其所遗诗一百二十首，均被刻于竹简，令人探取，以决休咎，名曰“圣签”。唐高宗永淳年间（682~683），道士胡惠超撰《晋洪州西山十二真君内传》一卷，大力宣传许逊等十二人仙迹，并花费巨资修复游帷观，竭力宣传许逊的孝道。北宋徽宗政和二年（1112），他被封为“神功妙济真君”。因皇帝梦中显灵，逊为其疗疾，又升观为宫，并赐额为“玉隆万寿宫”（在今江西南昌西山）。南宋绍兴间（1131~1163），相传西山玉隆万寿宫道士何真公祈请许真君降临解救战乱，因得许逊授《飞仙度人经》、《净明忠孝大法》等。元朝时，道士刘玉用

“净明”作为教派名称，主要经典为《净明忠教全书》，并奉许逊为教祖，创立“净明忠孝道”。

所谓净明，就是人的心如果像太阳和月亮一样，得到“性达心通”（性达，指人禀有静；心通，指得到光明），合于“圆虚之道”（圆者，气之体；虚者气之用），即为净明。其境界为“无幽不烛，纤尘不污，愚智皆仰之，为开度之门，升真之路，以孝悌为之准式，修炼为之方术”（见《太上灵宝净明法序》）。净明讲忠、孝、廉、谨、宽、裕、容、忍八极，认为忠是钦之极，孝是顺之极，廉是清之极，谨是戒之极，宽是广之极，裕是乐之极，容是和之极，忍是智之极。只有具备这八极，才能够“集善”，才能够飞仙度人，成为一位至善成仙的道者。

净明修炼法有三个核心，第一就是讲忠孝。这一点是来源于儒家，如《论语》中讲的“臣事君以忠”，“君子务本，本立而道生。孝弟也者，其为仁之本”。第二就是讲炼形。这一点是道教本身固有的传统，但已不是传统意义上的炼形，而是追求精神上的超升，如《道元正犯经》说：“明明了了，识吾本形，形中有神，神中有伸，伸中不屈，超达飞升。”第三就是讲救度。这是渊源于灵宝派的内容，也就是建功立业，通过净化社会道德空气为己任，如《真诠·明善诚身章第三》说：“以我心之真净，化天下之贪染；以吾心之光明，化天下之蒙昧；以吾愿之必忠，化天下之迷惘；以我力之无息，扬我教之无边。”而此中讲得最多的当然要数忠孝了，因为净明派始终认为治身修内之术，应与外行礼义相符合，把修身之术与仁义道德结合起来。这种道德与儒家的忠孝仁义道德没有什么两样，因此他的传扬得到当时社会的承认。总之，净明忠孝道要求修炼之人“维忠维孝，克净克明”（见《真诠·大道敦本章第一》），做到“忠孝为本，立本以成仙”（《四规明鉴经·立本章第一》）。

就当前条件而言，一个人修炼必须要有一个健康稳定的心态，以正确的人生哲学为主导，热爱生活，情绪乐观，胸怀开阔，不以自我为中心，不委过于人，善于在自我反省中为人处事，做事谨慎小心，不主观片面和固执己见等，将有益于国家、有益于社会、有益家庭、有益于自身、有益于子孙视为修道养生的前提条件，这样做才是真正意义上的功夫。

循序渐进炼内丹

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，而且要还气，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，正是修炼筑基的正确做法。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。

筑基有时亦称为炼己筑基，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、却病健身、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



图 36 林灵素

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做壬水，浊而重的后天肾水叫做癸水，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，次入流珠厮配当”（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、内药凝练合成丹胎）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，使神气转结，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“乾坤阖辟”，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，行二田返覆，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，一阖一辟，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，阖辟、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。”即说无为人定。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。”（《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。”（《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。”（《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。

男子内丹有典型

民间有句俗话，叫做“条条大路通罗马”。虽然内丹修炼的目的是一致的，但是每个人练习起来情况就有可能不一样，所以有了前面我们介绍的各个门派。在众多的门派中，就男子修炼而言，最具典型又最易实践的，当属南派内丹修炼的方法了。

这南派内丹修炼的方法是由道家南宗祖师张伯端所发明的。张伯端是北宋太宗、神宗时期的人，从小聪明而有才智，勤奋好学，涉读了三教经典、刑法、书算、医术、战阵、天文、地理、吉凶生死之术，长大成人后从军打仗，屡立战功，后因受人陷害，受到株连，被充军岭南。当时朝中大将陆诜统帅桂林，听说张伯端是个奇才，于是召至帐下，让他掌管机密文书。后来，张伯端又随陆诜转移到成都。一次偶然的机会，张伯端遇到了道家人物刘海蟾，二人一见如故，相见恨晚，于是刘海蟾传授给张伯端道家内丹修炼的秘诀——金液还丹火候，刘海蟾“指流语一”，张伯端“知原悟百”。后来张伯端精诚修



图 37 张伯端

道，竭力主张修炼内丹，认为“人人本有长生药”，“何须寻草学烧茅”。一日，一位自称专门修炼戒、定、慧功夫的僧人找上门来，对张伯端的理论提出质疑，并声称他的方法能够入定出神，间隔数百里的地方顷刻便能到达。张伯端雅兴大发，与僧人约定出神一起游览扬州观赏琼花。二人共居一室，瞑目出神游扬州，张伯端到达扬州时，僧人已经到达。张伯端要求各折一朵琼花作为纪念，结果回神后，僧人取不出琼花，张伯端却取出琼花玩耍于手中。僧人十分惭愧，不明白其中的道理。张伯端说：“现在的人学禅学仙，就像我们二人界定分明。我们道家的金丹大道，是性命皆修，聚则成形，散则成气，所到之处，真神见形，是为阳神。僧人所修，欲速见功则不达，不复修命，直修性宗。所以所到之处，人不见形影，是谓阴神。”如今在扬州有座道观就叫琼花观，据说是当年百姓为了纪念张伯端折琼花的故事，专门修了这座道观来供奉他。后来，张伯端将他对内丹修炼的见解著成《悟真篇》一书，专门讲述内丹修炼的原理与方法。

南派的筑基下手功夫可用打坐，采取双盘与单盘，双手自然放下至下丹田，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



图 38 李白

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。”（同上）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，是收好心后的稳心功夫。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，双目微闭，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，舌拄上腭，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。”此时要考虑运炼精、气、神问题：“精、气、神之所以为用者，心静极则生动也，非平昔之所谓动也，用精、气、神于内之动也。精固精，气固气，神亦可谓性之基也。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，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，是上述工夫的辅助功夫。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《下手工夫》）说明人的心若沉着事物，便散乱无定。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，也是炼精化气前的关键功夫。整个筑基功夫，重在培补精、气、神三宝，神调息调，则精亦调。精为气、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，覆瓿当用子为之（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，宗教文化出版社2001年版）就是说，以己之神，补己之神；以己之气，补己之气；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、气合炼。张伯端说：“莫把孤阴为有阳（或阳里阴精质不刚），独修一物转羸尪。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。”（同上，《〈悟真篇〉导读·悟真篇·七言四韵十六首》其九）指明精、气、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》：“真铅则元气矣，精气神亦先有胚胎在其中矣，火足气充，则元精、元气、元神尽合而为一，故婴儿产矣。”“婴儿”便是“药物”。此时筑基工夫完成，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气阶段了。

南派炼精化气的方法主要分为：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、气、神进行采炼。分为采外药、采内药、采大药。初步采炼精、气、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。”（同上，《〈悟真篇〉导读·悟真篇·西江月词十三首》其一）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，才能有阖辟的功效。活子时一到，外药便可以生成，抓住时机急采并将它炼成内药，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，只在西南是故乡。铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。”（同上，《〈悟真篇〉导读·悟真篇·七言四韵十六首》其七）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。被称为元气的铅是真阳之气，有时也叫做肾水。清而轻的先天肾水叫做壬水，浊而重的后天肾水叫做癸水。壬水藏于癸水之中，癸水不生，壬水不现，真元之气便不能产生。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，加以反光内照，庶百窍



图 39 马师皇

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。后天隐则先天之气见，故阳生焉。阳生者，先天之气，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。故先天之气游之既觉如勘探，则一身百脉尽。若春生春融而渐长，此时先天之气始立。先天（之气）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，先天气盛而后天伏，不暇矣，采之升也。”（张伯端《玉清金笱青华秘文金宝内炼丹诀》卷中《采炼图论》）有诗说：“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。”（张伯端《玉清金笱青华秘文金宝内炼丹诀》卷中）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，互相橐籥，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：“凡人未入定以前，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，先天一气自然由三关朝泥丸，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。”（《碧虚子亲传直指》卷中）

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。”（同上）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，然后用凝合神气的方法，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。盖始生无过一气耳，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。”（张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷中《交会图论》）有口诀说：“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。”（张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷中《采取交会口诀》）

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。”（同上，《〈悟真篇〉导读·悟真篇·七言四韵十六首》其四）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：“更假丁公锻炼，夫妻媒合欢情。河车不收暂留停，运入昆仑峰顶。”（同上，《〈悟真篇〉导读·悟真篇·西江月词十三首》其五）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（即人体中的精气）。精气耗散难留元神，即便留住了神意，也不能自行造化，还需要借助火候，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，即指炼精化气时，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，便是气凝丹结之时。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。”（同上，《悟真篇》导读·悟真篇·绝句诗六十四首》其六十一）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，说明炼精化气大功告成。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，而气各归之一身之脉络”，“如母求子，子恋母”。（张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》卷中《青娥在我》）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，是精已化而为气”（闵一得《还源篇阐微》）。

南派认为炼气化神，是在炼精化气的基础上，将气与神合炼，使气归神，使气合凝的功夫。此际不再沿任督运转，而是守持心、肾之间，不固定一田，任其元气氤氲二田之虚境，用绵密寂照之功，使元神发育成长而已。《悟真篇》



图 40 三清像

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，待其自然然而，沐浴温养，神气合一，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。月受日气，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，丹之金气少旺而元性又少现，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、气而为一，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。真铅则元气矣。精、气、神亦先有胚胎在其中矣。火足气充则元精元气元神尽合而为一，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，炼气化神亦只是进一步将神气凝结，由有为过渡到无为，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，只是就气而言气，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（气）上朝于谷，即为五气朝元，其时神感气交，气即化神。”（闵一得《还源篇阐微》）

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，万象森罗无障碍，会得圆通真法眼，始知三界是吾家。”（同上，《悟真篇》导读·悟真篇·七言绝句诗六十四首）其五十五）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、气、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。”（同上）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。”（陈致虚《陈虚白规中指南》）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，须藉爷娘养育恩。九载三年人事尽，纵横天地不由亲。”（同上）

这一阶段，“神凝气聚，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‘○’。吾于是悟得精之化气，气之化神，神之化虚合道”（闵一得《还源篇阐微》）。

南派炼虚合道之法为南派后代之所增补，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，玄元元不异如如，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



图 41 玉帝像

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：忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，忘虚以合道，即此忘之一字，便是无物也。”（同上）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，以明迹之可见转之不得，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。盖吾之神气自开关窍，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气，我即凝定如初，即是神归气穴，一任掀地翻天，固结不解，如是片晌功夫阳神得。元气贯注遂尔现形，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。

女子内丹另辟径

中国古代先儒们认为男女内外有别，许多男人能做的事情，女人就不能做。这是对女性极不尊重的看法。道家认为男女平等，男子能够修炼得道，女子同样可以。所以道家女子修炼者根据自身的实践，创造出了专门针对女性的修炼方术。这要以道家人物孙不二为代表。



图 42 孙不二

大凡看过电视连续剧《射雕英雄传》和《神雕侠女》的人对道教的丘处机、马丹阳、谭处端、刘处玄、王处一、郝大通、孙不二七位真人就不算陌生了。这孙不二便是创造女丹修炼的杰出人物。孙不二本名叫孙富春，山东牟平人，她的父亲是山东宁海大名鼎鼎的富豪孙忠翊。北宋宣和元年（1119），她的母亲夜里梦见七只仙鹤在庭院中飞舞，其中一只忽然飞入自己的怀中，于是她的母亲感觉有了身孕，后来便生下了孙不二。孙不二生得十分贤淑，有真人的体态，自然素朴，聪颖好学，百家经典无不涉猎。特别喜欢吟诗作画。长大后，她的父亲特别喜欢马丹阳的真仙之体，于是将孙不二许配给了马丹阳，生下了庭珍、庭瑞、庭珪三个儿子。南宋乾道三年（1167），王重阳到达宁海布道，孙不二、马丹阳夫妇二人一起拜王重阳为师，潜心修道，

学得天符灵箓秘诀。乾道五年王重阳仙逝后，马、谭、刘、丘负灵枢送归终南山刘蒋村，孙不二听说后，迤逦西行，穿云度月，卧霜踏雪，到达终南山与师兄弟们会合。后来孙不二西出函谷关，云游于洛阳，居住在风姑洞潜心修道。一日一狂徒贪恋孙不二的美色，起了歹心，孙不二觉察后，毅然用刀毁容，吓得狂徒大惊失色，落荒而逃。百姓们听说后，纷纷到风姑洞来看望她，只见孙不二满脸疮疤，惨不忍睹，觉得可怜，纷纷相劝。只见孙不二哈哈大笑，手捂脸面，口中念念有词，一会儿疮疤自然消失，恢复从前。此时百姓便知道孙不二已经得道，弟子纷至沓来，门庭若市。于是孙不二将平生所学著成《孙不二元君法语》和《孙不二元君传述丹道秘书》等传给弟子，成为女子内丹修炼的

代表性著作。在此基础上，后人又著成《西王母女修正途十则》、《泥丸李祖师女宗双修宝筏》等书，继续阐扬女丹修炼方术。

修炼女丹，筑基之前，道家认为必须先收受戒律。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，元气充足，真血盈满。“有阴中之一阳，月圆之光正旺。”等到月经一来，元气逐渐被打破，真血逐渐遗泄。假如到了婚嫁之后，或生男生女，元气渐渐损耗，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，依赖先天之性，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，真气不固，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，也总是平凡女子。

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，封固元气，避免下元泄漏。然后收心，有诗说：“吾身未有日，一气已先存。似玉磨逾润，如金炼岂昏？扫空生灭海，固守总持门。半黍虚灵处，融融火候温。”（《孙不二女丹内功次第诗》）这就是说，人生孕育之时，已经有先天一气存在身中，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、血淤等病，而功亦难行。因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筏》）。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。”（同上）

炼精化气之前，要懂得女丹修炼，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。女丹丹诀说：“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



图 43 坤道入手法

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，暖气后穿。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莫立了。（《泥丸李祖师女宗双修宝筏》第二册）

这中间为什么要使用按摩手法呢？其目的有二：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，一旦印证到身体虚空，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。（同上）由此便会产生气机：“气机一到，觉有诸畅之摄，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，变态迭现，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。”（《泥丸李祖

《师女宗双修宝筏》第七册)

其实上述所产之气，是由女子月经气化而来。故女丹炼精化气，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



图 44 何仙姑

一定要到恢复月经然后再断。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，以通肺膻穴。次用两鼻微微呼吸三十六次，以通周身血脉。此时，诚恐气从下泄，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，必须分意存想尾闾，导气后，达而升，如是约行三十六息。再行缓托三十六次，急托三十六次，则自觉尾闾气动，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

觉夹脊双关肺膻等地气势动升，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，则自觉泥丸之气下到鼻中低处。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。（《西王母女修正途十册》第三册）

假如子宫觉得一阵热气盘旋，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啼，切莫认作结胎。（《泥丸李祖师女宗

双修宝筏》第四册)

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，都应该修到月经还元，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，共成一百四十四之数。自觉两房及溪之中，真气氤氲，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。（《泥丸李祖师女宗双修宝筏》第五册）

月经在化气之前，先要变成白凤，而后化气成丹。假如要化血返白，一定要意注溪房，口齿紧咬，加意虚寂心念，气自归溪达房。加用两掌分揉两乳，先缓后急，先轻后重，共行一百四十四，气聚倍旺。加意后退，分注两腰。更以目神分率，气旋左右，共成七十二息，必得气烘若炙。更以意导绕轮，不计其数，必得下极若沸，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。忽又冥寞成夜，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，平坦结实如小伙子。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。（同上）

化血返白实际上就是炼气化神的功夫。女子通过炼精后，赤龙（月经）化为白凤髓，是为女子玉液，白凤髓炼而化成气，气而凝结，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，吾身谅亦同然。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，穿间升脊，透枕达谷，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。”（同上）这就是说通过虚静坐忘的方法，将白凤髓炼化成气，并炼气穿尾间，升夹脊，透玉枕，达泥丸。再由鼻落，过华池，经南洋，注腰绕脐，归于气海之中。回光凝神，真气停于中宫，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》第八册）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，诀说：“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。”就是说积蓄先天之气于两乳间的丹田，再凝神以合于气，使神气相拘，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，诀说：“要得丹成速，先将幻境除。心心守灵药，息息返乾初。气复通三岛，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，使真气贯通于上、中、下三丹田，运动真实而不虚妄。

第三符火，诀说：“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。”就是说真气绵绵运动时，要分清动静之机。阳气发动时，以神暗中助之，愈进愈旺；阳极阴生时，



图 45 王母像

则以神助之以静定，惟防止灵胎飞躁不宁。

第四接药，诀说：“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，煅淬销霾，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之人，

累积长久，化形而仙。

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。”（《孙不二女功内丹次第诗》）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，以防真气下漏；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气来培养元神，此气为日精月华。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。忘神无相著，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，自然服食了天地灵气，使自己不思饮食。此时一切智慧和方法都不必用，不落顽空，不著于色，不著于空，色空两忘，浑然大定。如果服食到能够使人轻举延年的山芋和灵芝，那么就会助长功力；如果继续服用人间污浊的食品，那么就会使凡浊之气混入体中，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。气混阴阳一，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，而且连山芋、灵芝之类的东西也不必服食。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，最好用竹子编帘遮蔽，就像轿子前面的帘子一样。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，此时身内已经气满而不思饮食，神全而不思睡眠。从身体外面看来，鼻子没有呼吸，脉搏没有跳动，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。

女丹派称炼虚合道为出神和冲举。

第一出神，就是说阳神出胎的时候，就像太阳刚刚从大海中升起，香气飘满房间。出神以后，假如阳神全是先天灵气结成，则来去自如。阳神回到泥丸宫，身体立即如火热一般。

第二冲举，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，金童手捧着紫红色的仙桃前来进献，说明此时已是仙凡相隔，再也不会受到凡世间的轮回之苦。

药以却病 饵以延年

——话说道家医药养生术

道家养生的目的是为了长生久视，要想实现这一目标，首先要做到的就是身体健康，内无疾患，外无灾害。所以道家养生还包括了医药学的内容，这不仅是道家传道弘教的需要，更是道士炼养的需要。

对于道家医药学学界已有诸多评述。英国大学问家李约瑟在《中国科学技术史》中说道：“在人类曾有过的经验中，道教是唯一本质上不反科学的神秘主义体系，药学和医学的产生也与道教有非常密切的关系。”《中国大百科全书·宗教卷》说：“道教为追求长生成仙，继承和汲取中国传统医学的成果，在内修外养过程中，积累的医学知识和技术。它包括服食、外丹、内丹、导引以及带有巫医色彩的仙丹灵药和符咒等，与中国传统医学既有联系又有区别，其医学与药物学的精华，为中国医药学的组成部分。”日本学者吉元昭治《道教与不老长寿医学》说：“所谓道教医学，可以说就是以道教为侧面的中国医学。这些被看作是道教经典中的主要内容。不过现在，就像道教湮灭在民间信仰之中那样，道教医学可以在民间医疗，或民间信仰中的信仰疗法中见到其踪迹。”《中华道教大辞典·道教医药学》说：“道教医药学是在道教文化中发展起来的医药学。这不仅是因为道士

以医术布道促进了它的发展，而且是由于这类医术和药物本身就含有道教修炼的特征。……道教医药学是以长生成仙为最高目标的医学，……是一种社会医学和宗教医学。”盖建民博士《道教医学》认为：道教医学是宗教与科学在特定历史条件下双向互动、奇特交叉的产物，不同于一般的医学分支，带有明显的宗教特征，具有内容宏富、形式多样的特点；是中国传统宗教与文化土壤中滋生出来的一朵奇葩，与传统医学在内容与形式上既有相合之处，也有相异之点，具有精华与糟粕、科学与玄秘同在的特点；是融生理治疗、心理治疗、社会治疗和精神治疗为一炉的综合性医学模式，这一医学模式是以天人合一、天人相应的中国传统哲学思想为指导，建立在道教宇宙论、人天观和身心观基础之上的。由此，基本上可以看出道教医药学的形成的原因、来龙去脉及宗教特征。其实，世界上几乎所有宗教都有自己的医药学，如天主教和基督教即建有许多博爱医院；身为道教徒的名医在中国历史上也不在少数，如董奉、葛洪、孙思邈等，他们一方面借行医布道，一方面栖息宫观、修身养性、防病治病，为祖国医药学的发展做出了不可磨灭的贡献。

道教医药养生术探源

道教医药养生有着悠久的历史，源远流长，可追溯到中国古代的巫术。因在中国古代社会，由于生产力低下，人们征服自然和战胜疾病的能力还十分有限，所以医家常常使用巫术来治病，导致巫医不分。而巫术及巫术思想则是后来道教产生的一个重要渊源，这是学术界早已达成的共识。由巫术而形成的巫术医学正是原始社会巫术文化的一个重要产物，这不仅是中国传统医学早期发展的一个历史形态，同时也是道教医学的源头活水。

巫术是通过作法来施行法术，幻想依靠超自然的力量对客体强加影响和控制。早期的巫术因不涉及神灵观念而与宗教不同，对客体没有进行神化，只是对客体施加影响和控制。后来，巫术与万物有灵、鬼神崇拜等观念混合在了一起。人们通常将祈福禳灾、祛邪治病的巫术称为白巫术，将阴谋害人的巫术（如蛊毒等）称为黑巫术。

施行巫术的人叫做巫师。巫师是古代能以舞降神的人，男称为覡，女称为巫。巫师们掌握着各种巫术，通过它来通神，为世人禳灾、驱魔、治病等，即充当医生的角色。因为在古代，人们普遍相信万物有灵的观念，坚信鬼神的存



图 46 宋代杂剧中的卖药郎中，这类人往往集“巫”和“医”于一身

在，并认为鬼神无时无刻不在影响着我们的生活，人一旦因有危险或疾病而请求于巫师，巫师便会用巫术和所掌握的医疗方法为他们禳灾治病，颇为灵验。因巫师在中国古代享有崇高的地位，所以当年孔子曾借南人之口说：“人而无恒，不可以作巫医。”即说没有恒心、没有智慧、缺乏勇气的人不可以作为巫师。巫师祈神禳灾的方法统称为巫术。巫术起源于早期原始社会，幻想依靠超自然的力量对客体强加影响和控制。对于巫术，马林诺夫斯基《文化论》中有过这样一段精辟的论述：“人事中有一大片领域，非科学所能用武之地，它不能消除疾病和朽腐，它不能抵抗死亡，不能有效地增加人与环境间的和谐。……不论已经昌明的或尚属原始的科学，它不能完全支配机遇。……在这领域中欲发生一种具有实际目的的特殊的仪式活动，在人类

学中称作巫术。”对生存、死亡，对未来的忧虑、恐惧、失落，成为人们归向宗教的内在力量，他们希望通过宗教，追求幸福、躲避死亡和病难，而巫术正好成为宗教仪式中沟通人与神、隔绝人与鬼、平息人们心中忧患的最好途径。而这些均是科学解释、解决不了的，所以我们不能将巫术认为是迷信和反科学的。其实，巫术正是科学的先驱，巫医正是早期的医生，因为他们不仅代表了人类最初对于自然和生命的理解，而且在生产生活中解决了人们的许多难题。

这一阶段，巫术所采取的治病方法主要有祈求式、比拟式、接触式、诅咒式、灵符式、禁忌式、占卜式，即一方面是利用尊敬、屈服、讨好等手段，希望得到祖先或鬼神的保佑；另一方面则是通过歧视、诅咒、鞭挞、驱赶等手段，驱邪缚魅，保命护身，祈求除疾太平。从类型上看，大致可分为祝由和占卜两大类。

祝由的全称是“祝由术”和“咒禁术”，治病的手段除了用药外还用祈祷、祭祀、诅咒等法术来求祖先保佑、鬼神赦罪，将病毒驱除到体外。祝由实际上

是用口叙述病由的意思。明代张介宾《类经》说：“祝同咒。由，病所丛生也。”通过祝的形式，来取得神明的原谅、护佑，达到治疗疾病的目的。《黄帝内经·素问》记载黄帝说：“古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”唐代道教医学家王冰也认为：“祝说病由，未劳针石而已。”



图 47 南极长生大帝

占卜是由巫师通过卜筮、祭祀，向天神和上帝祈请指示。殷商时期，凡是人遇到疾病，不论大小都要向神问卜，小病用占筮，中病用龟卜，大病用御祭，要依据病情来定。这一做法的主要原因是，殷人认为生病的原因是先人作祟或蛊鬼缠身，通过占卜可以禳解。同时殷人还认为在占卜的过程中，可以找到治疗疾病的措施，以及神灵对治疗的昭示。如得到神灵的护佑，导致病愈，称“宠”；病情有好转，称“广正”；病情迁延变化，称“彳止”；病入膏肓，无所医治，称“死”；病能克愈，称“克”；疾病缠身，称“去”，等等。

这一时期通过巫术来治疗的病涉及内、外、妇、儿、眼、口腔、耳鼻喉、传染病等领域疾病约四十种。如《甲骨文合集》中所讲的病首、病目、病自（鼻）、病口、病舌、病言（咽喉）、病齿、奶执（奶腺分泌受阻）、腹不安（腹部疾病）、病骨、病软（浑身乏力）、病心（神经官能症）、病眩（眩晕）、祸风（伤风感冒）、病疫（传染病）、病蛊（寄生虫病）、病蛔、病疟、病育（生育）、病子、病酒（饮酒中毒）等等。

周朝是中国巫风最盛行的时代，当时“民神杂糅，不可方物，夫人人作享，家为巫师”（《殷墟书契考释》卷下）。其中最有名的是一位叫做裨灶的巫师，他曾预言郑国有大火，搞得郑国人人惶惶，纷纷请他作法。（《左传·昭公十八年》）春秋末期，巫风逐渐深入民间，巫师也随之走向民间，他们依靠所掌握的天文历法知识和治疗疾病的能力在社会生活中仍然发挥着作用，基本上还是巫医并行。

战国时，医药学逐渐从巫术中独立出来，医以方士的身份治病，出现了方

士医学。也就是说，这一阶段巫医开始分离。据《左传·昭公元年》记载，秦国医和提出了阴、阳、风、雨、晦、明六气治病说，认为“阴淫寒疾、阳淫末疾、风淫末疾、雨淫腹疾、晦淫惑疾、明淫心疾”，这种对病因的解释首次突破了巫术医学鬼神致病说。同时战国时的扁鹊也明确把“信巫不信医”列为“六不治”之一，说明传统医学逐渐与巫术相分离。

如果说巫医是道家道教医学养生的源头活水的话，那么秦汉时的方士所形成的医学便是道教医学的先声，也就是说方医是巫医通向道医的桥梁纽带。据《史记·封禅书》记载，宋毋忌、正伯侨、充尚、羡门高都是燕国人，“为方仙道，形解销化，依于鬼神之事”。这方仙道便是方士所形成的以求仙成仙为目标、修习各种方术的教派，“方”指不死的药方，“仙”指不死的神仙。

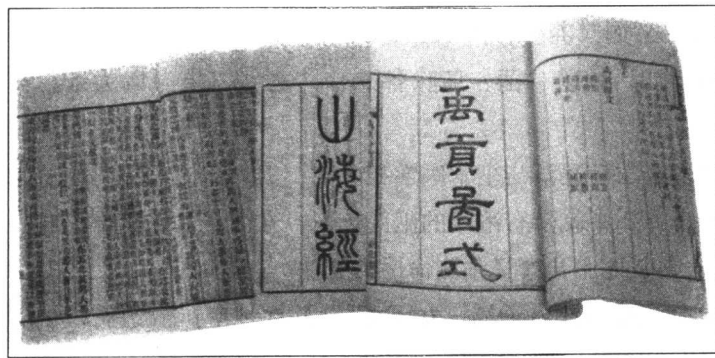


图 48 《山海经》书影

方仙道认为世上存在吃了让人长生不死的仙药，希图通过服食仙药成为逍遥自在、长生不死的神仙。这种看法一方面受先前巫术的影响，比如《山海经》中

称有巫彭、巫阳、巫履、巫凡、巫相、巫咸、巫即、巫盼、巫姑、巫真、巫礼、巫抵、巫谢、巫罗等巫医，“皆操不死之药”；另一方面受民间神话传说的影响，如我国广为流传的“嫦娥奔月”的故事。与巫医不同的是，方士医学受神仙信仰的支配，完全以“长生成仙”为务，这便是方仙道的一大特征，也是方士医与官医和民医的根本区别。盖建民《道教医学》认为：方士医学是秦汉医学发展中一支不可忽视的力量和组成部分，它与中国传统医学互为融通，以至于历史上人们常常把医道同于仙道。正如明代医家龚廷贤《万病回春·医家病家通病》所说：“医道古称仙道也，原为活人。今世之医，多不知此义。”

与巫医相比较为进步的是，方士医已经有了自己的医学著作。如长沙马王堆出土的《五十二病方》、《却谷食气》、《导引图》、《养生方》、《杂疗方》、《胎

产方》、《十问》、《合阴阳》、《杂禁方》、《天下至道谈》等都属于方士医学的著作，基本上反映了当时方仙道各家发展传衍的情形。

方仙道所采取的养生方法主要有三种，第一行气，第二药饵，第三宝精。因此方仙道形成了导引行气、药饵炼养和房中养生三大不同流派。导引行气、房中养生已有专门论述，在此仅就药饵炼养进行进一步阐述。

药饵炼养是服食的一种，主要是选用矿物和植物，或少量动物类药和食物，经过一定的加工、配伍，炮制成丹药或方剂，通过内服，使其作用于人体，以期达到轻身益气、延年度世乃至“长生不死”的目的。这种工作是由方士医来完成的，是受神仙家的神仙信仰和“服食成仙”思想支配的一种方术。起初方士们除了服食一些矿物药外，还吃一些草木药。如《列仙传》中称：赤松子“啖百花草”，偃佺“好食松实”，师门吃“桃李葩”，务光服“兰韭根”，鹿皮公“食芝草”等。又如《养生方》认为，“取细辛、乾姜、茵桂、鸟喙，凡四物，各治之。细辛四，乾姜、茵、鸟喙各二，并之，三指撮以为饭，益气，又令人面泽”。

虽然这一时期方士医学已逐渐与巫术医学相分离，但方士医学中仍有巫术医学的影子。如《胎产方》中就带有浓厚的巫医色彩，在方子的左上部配有一幅图，名为《禹藏》，是叙述胎儿产日预测命运的方法。《五十二方》中仍有许多祝由方，如伤者出血，祝曰：“男子竭，女子截。”并在地上画五道符。说明巫术医学在秦汉时仍有较大的影响。

据《古今图书集成·医部·医术名流列传》记载，秦汉时活跃在社会上的方士名医主要有凤纲、沈羲、安期生、崔文子、李少君、安丘望之、韩康、葛越、王遥、华佗等。这些方士医为了延年益寿，除了使用天然的草木类药和动物药外，还采取了人工炼制仙药的方法，从而开创了中国治药的先河。例如《神农本草经》中已经出现了“丹砂”，而且被列为上品药，称其“味甘，微寒，主身体五藏百病，养精神，安魂魄，益气明目，杀精魅邪恶鬼，久服通神不老，能化为汞，生山谷”。此外还有“太乙余粮”，称其“味甘平，主咳逆上气，症瘕、血闭、漏下，除邪气，久服耐寒暑，不饥轻身，飞行千里，神仙”。又如“雄黄”，称其“味苦平寒，主寒热、鼠瘻恶疮、疽痔死肌，杀精物、恶鬼、邪气、百虫毒，胜五兵，炼食之，轻身神仙，一名黄食石，生山谷”。可见方士医为了实现长生不死的愿望，不仅配制植物药和动物药，而且还炼制化学性药物，这是人类医学的一大进步。

东汉时，方士医逐渐过渡成了道士医。道教从孕育到诞生一直将以医传道、以医弘教作为助教宣道的基本手段，这当然一方面与早期道教“治国太平”、“治身长寿”的思想有关，另一方面也与东汉末年动荡的社会有关。当时，社会动乱，灾害频繁，尸横荒野，瘟疫流行，民不聊生。汉桓帝时大型的瘟疫有三次，汉灵帝时大规模的瘟疫五次。汉献帝建安年间瘟疫肆虐更为猖獗，成千上万的百姓被病魔无情的吞噬，造成了十室九空的悲惨景象。建安诗人王仲宣《七哀诗》写道：“出门无所见，白骨蔽平原。路有饥妇人，抱子弃草间，顾闻号泣声，挥涕独不还。”曹植《说疫气》描述道：“建安二十二年，厉气流行，家家有僵尸之痛，室室有号泣之哀；或阖门而殪，或复族而丧。”在这种社会背景下，一直本着“去乱世，致太平”思想的道家人物，自然要将自身的医药炼养治疗术奉献给社会，以济世活人。这样，道士医就应运而生了。

据《太平经》记载，早期道士汉末琅琊人于吉，得了十分严重的病，怎么也治不好，求治于道医帛和，因帛和传授给他《太平经》，不但病愈，而且学得度世方法。据李膺《蜀记》称，沛国丰人张陵客蜀学道，避病疟于丘社之中，得咒鬼之术书，遂解使鬼法。说明当时社会上瘟疫流行，张陵因此避瘟疫于山中，教人以符水咒说治病。《汉天师世家》则说巴人为沴气所害，张陵前往除之。治疗的方法除了用符水外，还使用正一章符，领户化民，用“首过”的方法来“救疗久病困疾”。《三天内解经》说：“疾病者，但令年七岁有识以来，首谢所犯罪过，立诸醮仪章符，救疗久病困疾，医所不能治者，归首则差。”

张陵这种创教弘道的做法，被当时各道派所效仿。太平道师张角持九节杖为符祝，教病人叩头思过，因以符水咒说以疗病，病者颇愈，百姓信向之。张修五斗米道为病者祈祷，祈祷的方法是书病人姓名，说服罪状的意思，作三通，其一上之天，著山上，其一埋之地，其一沉之水，叫做三官手书（《三国志·张鲁传》）。李家道师李宽，到吴地而说蜀语，能祝水治病，颇愈，于是远近翕然，谓宽为李阿（《抱朴子内篇·道意》）。帛和师董先生行气断谷术（《神仙传》），董先生即三国时的道医董奉，曾行医于庐山，有起死回生之术，为人治病不取报酬，只要病愈者栽杏树回报，并用收获的杏子换取粮食来接济穷苦百姓，从而留下了“杏林春暖”的典故。道医费长房，是东汉市井中一位卖药的老翁，有道术，善符术治病，常常悬挂一只药壶于街头卖药，“药不二价”，“治病皆愈”，由此留下了“悬壶济世”的美名。道医苏耽是西汉时的湖南人，

身怀绝技，侍奉母亲特别孝顺，临得道前，母亲嘱咐他说来年将有瘟疫流行，到时要用庭院中井水拌和橘叶来治疗，事后果然应验，而苏耽用井水泡橘叶施救百姓无数，则留下了“橘井泉香”的美誉。可见早期道教治疗病人主要是从“符水”、“祝文”、“咒说”等人手的，相当于今天的心理疗法或精神疗法。



图 49 灸艾图

间验方及针灸、烙熨等方法。

首先，《太平经》中记载了“灸刺疗法”。书中说：“灸刺者，所以调安三百六十脉，通阴阳之气而除害者也……日一脉持事，应四时五行而动……有疾则不应，度数往来失常，或结或伤，或顺或逆，故当治之。灸者，太阳之精，公正之明也，所以察奸除恶害也。针者，少阴之精也，太白之光，所以用羲斩伐也。治百中百，治十中十……”说明人体之经脉与天地阴阳万物相通，一定要因人、因时、因地而施，这样才能调脉通气。

其次，《太平经》中还运用动、植物药物、方剂来治疗疾病。书中说：“治事立愈者，天上神草木也，下居地而生也。立延年者，天上仙草木也，下居地而生也。生物行精，谓飞步禽兽跂行之属，能立治病。……十十百百而治愈者，帝王上皇神方也；十九治愈者，王侯之神方也；十八治愈者，大臣白衣至德处士神方也；各有所为，以此候之，万不失一也。”说明早期道教在以医传教、济世救人的过程中，已经普遍使用草木和禽兽等动、植物药物为人治病，并且意识到依据病情药物的配伍和剂量应有所高低和轻重。

第三点，值得一提的是《太平经》中最早提出了会诊法。书中说：“直置一

仅凭这一点，就能够使“百姓信向”，纷纷入道，“竞共事之”，显然是不够的。从早期道教经典《太平经》中我们不难发现，早期道教在运用上述手法来疗病外，还大胆使用了各种汤药、民

病人前，名为脉本文，比若书经道本文也。令众贤围而议病，或有长于上，或有长于下，三百六十脉，各有可睹，取其行事，常所长而治决者以记之，十十中者是也，不中者皆非也，集众行事，愈者以为经书，则所治无不解决者矣。”指出一个人诊断病情不如集众人智慧来治疗，这不仅提高了治病的效率，而且增强了联手攻克疾病的成功率，这可以说是我国最早的会诊史料，也是这一阶段道教医学最有价值的一页。

魏晋南北朝时期，由于道教倡导为道者必须兼修医术，所以这一阶段道教医学取得了辉煌的成就。其主要表现在以下几个方面：

其一，医学理论的转变与创新。前一阶段，道医治病救人的目的是“去乱世，致太平”，而到魏晋南北朝时就发展成为专注于企求“长生久视”和“度世延年”方面，这一重大转变使长生不死、羽化登仙成为道教基本信仰和道教教徒终生追求的目标。为了实践这一目标，道教首先认为要却病延年，正如陶弘景《真诰》所说：“夫学生之道，当先治病，不使体有虚邪及血少脑减津液秽滞也，不先治病虽服食行炁无益于身。”就是说人要长生不死，首先要保住身体，身体有病，何谈长生。其次，强调内外兼修。认为行医施药是济世利人的大功德，是求得长生的先决条件。如葛洪《抱朴子·内篇》说：“欲求仙者，要当以忠孝和顺仁信为本，叵行不修，而但务方术，也不得长生也。”提倡内修金丹，外修道德。这是医学理论的转变。创新方面，首先是传统医学重视五脏藏神藏志的思想被道教所吸取，并从道教神学的角度加以改造，用于道教修炼思想的建构。《老子河上公章句·成象第六》说：“谷，养也。人能养神则不死，神谓五藏之神：肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意，肾藏精与志，五藏尽伤，则五神去矣。”这与《黄帝内经·素问》中的记载基本相同。其次是上清派魏华存存思存神的思想汲取了传统脏象理论，以人体的心、肝、脾、肺、肾五脏为中心，以胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦等六腑相配合，以气、血、精、液为物质基础，通过经络使脏与脏、脏与腑、腑与腑之间密切联系，外连四肢九窍、四肢百骸，构成一个有机的整体，并带有很强的生理功能神的意味，也就是说有很强的神仙信仰的倾向，是道教神仙思想与《黄帝内经》十二官概念的组合。第三是灵宝派在“仙道贵生，无量度人”的口号下，以五方、五帝、五色为模式创建的修持理论与传统的医学脏象系统有相通之处。

其二，道医层出不穷。《古今图书集成·医部》记载有：封君达、董奉、负局先生、葛仙公、鄞邵、蔡谟、殷仲堪、葛洪、许逊、徐熙、徐秋夫、羊欣、

刘涓子、徐嗣伯、顾欢、徐謩、张远游等。另外，葛洪之妻鲍姑，上清派、茅山宗宗师陶弘景也精于针灸、医药和养生术。

其三，道医在病理学上取得了很大的突破，对某些传染病的认识要远远早于西方。在《肘后备急方》中，葛洪对天花病的记载，比阿拉伯医生雷撒斯要早五百多年。书中还明确认识到了肺结核的传染性，发现它有三十六至九十九种病变，认为患有此病的人死后会传染给他人，乃至家门灭亡。此外，书中还记载了麻风病的各期典型症状，并发现了疥虫——这比欧洲要早一千多年，发现了恙虫（沙虱）——这比日本也早一千多年，作者不仅对恙虫的形态及惧光特征作了准确记录，而且还提出了诊治方法。书中还对治疗狂犬病提出了具体的治疗方法，并且体现了现代免疫学的思想，称“乃杀所咬犬，取脑傅之，后不复发”，开创了世界上用免疫法治疗狂犬病的先例。

此外，南北朝齐梁道士陶弘景在《本草经集注》、《效验方》、《药总诀》、《补阙肘后百一方》、《养性延命录》、《养生经》、《古今刀剑录》等医著中，记载了肺结核、烈性传染性天花、急性黄疸性肝炎、急性淋巴结炎、颈淋巴结核、伤寒、脚气、肿瘤以及多种外科疾病的症状及治疗方法。在总结医药实践的基础上，作者突破了中国古代按生理系统分为脏腑、经络、气血、津液的分类，提出了按病分类的医理主张，将人的疾病分为“脏腑经络因邪生疾”、“四肢九窍内外交媾”、“假为他物横来伤害”三种类型。

其四，道医在药物学上也取得了长足的进展。两晋以后，道医们炼制出了大量化学药剂，如五毒神膏、续断膏、丹参膏、蛇衔膏等膏方，对治疗疮、疡、癣、痈、疽等均

具有显著的疗效，逐渐成为中医外科的主药。如今医生广泛使用的红升丹、白降丹以及号称“玄门四大丹”的乾坤一气丹、混元丹、金龟下海丹、毒龙丹都是由道医传衍而来。同时药物学、药剂学著作也大量问世，如葛洪著《肘后备急方》，仅收集民间验方就有二百多种，并记载有两晋时的大量膏剂。陶弘景



图 50 陶弘景

著《本草经集注》，对《神农本草经》和《名医别录》两书加以考释，记载药物七百三十多种，对药物名称、来源、产地、性状、鉴别、功用、炮制、保存等分别加以详述，在纠正原著错误的基础上，还开创了按病分类药的方法，并列出了各种疾病的通用药，为临床治疗提供了方便。同时，灵宝派经典《太上灵宝五符序》中还记载有各种服食养生、却病疗疾方，如灵宝服食五芝之精、灵宝三天方、延年益寿神方、饵胡麻法、仙人下三虫伏尸方、服食治病方、尸解药等，多达数十种。这些著述不仅促进了道教医学的发展，而且为中国传统医学做出了不可磨灭的贡献。

隋唐是道教医学养生蓬勃发展的时期，因受道教外丹炼养转型为内丹修炼的影响，不仅道门中继续出现“援医入道”的现象，而且医学界出现了“援道入医”的现象，这种双向互动，说明了道教医学在当时社会生活中有着举足轻重的作用。

先前，道教一直以外丹作为致道成仙的手段，但外炼越来越暴露出很大的弊病，正如杜光庭《钟吕传道集·论抽添》说：“饵金石以毒其中……本欲希生，反之于死！”对饵食外丹以成仙提出了质疑。钟吕派认为虽然草木之药能治时病，但对于老病和死病不能够医治，只有内丹和外丹药物能医，且以内丹为上，外丹居次。为何以内丹为主呢？钟吕派认为外丹主张“金石无情”之药物，内丹主张“有情自己所出”之药物，没有不胜过黄白之药物的。由此，钟吕派《论抽添》说道：“奉道之士，当以深究之（内丹）而勿执在外丹与丹灶之术。”所以不难看出，唐以后的炼养家逐渐以内丹作为修道成仙的基本手段。

由于修仙手段的改变，炼养家对人体本身的认知态度也随之改变，越来越对医药知识和防病治疾的方法加以追求。内丹炼养是以人体精、气、神为药物，修炼的目的就是要使精足、气满、神旺，三者最终凝聚成金丹。对于身体素质差，经常生病的人来说是根本做不到的。所以从事内丹修炼的人必须掌握一些却病疗伤的方法，明白人体脏腑经络、气血精液的运行，认识人体脏腑经络的生理功能、病理变化及其相互关系，这是从事修炼最起码的条件。因为道教内丹修炼是以道教的宇宙观、人生观、天人合一思想和阴阳五行学说为理论基础，以人体的精、气、神为修炼对象，意守丹田，发生元气，导之冲督通任，使人体经络血脉畅通无阻，从而达到全身心的锻炼，进而调节心理功能和生理功能。由此，道教的医学理论模式更为完善与合理，从而医学界有识之士开始“援道入医”，积极汲取道教医药养生学的精华，充实医药方书，并运用

于临床治疗和日常生活保健当中。

唐代女道医胡愔著《黄庭内景五脏六腑补泻图》、《黄庭内景图》、《黄庭外景图》三书，将道教修炼方术与传统医学理论相结合，援医入道，应用传统医学的脏象、经络、气血津液理论来指导内丹炼养，主张“存神修养”，“不假金丹玉液”，认为“劳苦外求”不是求生之道，强调道教内丹炼养必须参照传统医学，并以传统医学理论作为理论基础，详细分析了肺、心、肝、脾、肾五脏及胆腑与其他脏腑、形体、官窍的关联，五行属性，病理现象，各自的生理结构和功能，运用药疗、食疗与导引、吐纳、服气、咽液、叩齿等方术相结合的治病方法，如“治心用呵，呼为泻，吸为补”等。

此外，在道教医学理论上有所建树的道医还有杨上善、孙思邈、曹元、韦慈藏、孟诜、日华子、玄珠先生、王冰、沈应善、紫极宫道士、陈蹇、王彦伯等人，其中最著名的要数药王孙思邈了。



图 51 孙思邈

孙思邈著《备急千金方》三十卷、《神枕方》二十卷、《医家要抄》一卷、《千金髓方》五卷等医书，成为唐代道教医学的集大成者。其中《备急千金方》是中国最早的一部临床实用医学百科全书，书中全面总结了历代和当时医药学的丰富经验。孙思邈亲自采药制药，广泛搜集民间的验方、秘方、偏方，进行推广。他炼制成的太乙神精丹方是用四氧化三铁等氧化剂从雄黄、雌黄中制取砒霜的药方，主治“客忤霍乱、腹痛胀满、尸痊恶风，癫狂鬼语、蛊毒妖魅、温虐”等病，是世界上最早用砒霜来治疟疾的有效方剂。他提倡食养食疗，主张将药疗与食疗结合起来。他用兔肝、鸡肝、羊肝、猪肝等治疗夜盲症，用含维生素B较多的谷皮等治疗脚气病，在世界医学史上处于领先地位，一直影响至今。

宋元时期，道教新道派一方面继承内丹修炼的思想理论，力主内炼性命学说；一方面继续弘扬医道，以医传教。道门中熟谙医理、拥有医疗技术的人仍

然很多。如全真派创教者王重阳，身怀绝技，医术高超，谭处端久病不愈，王重阳展抱其足，痼疾顿愈，使得谭处端决心入道，追随王重阳归栖终南山。道姑孙不二曾携带侄女孙又贞在山东青岛崂山潜心修道，研习医书，著《六合备急方》、《乾坤二十四针》等医书，后来还结合医学理论创造了一套女丹修炼法，在内丹养生术中已有专门论述。长春真人丘处机回答元太祖成吉思汗说：“有卫生之道，而无长生之药。”（《长春真人西游记》）意思是说有保养身体预防疾病的方法，没有让人吃了长生不死的药，因为“药为草，精为髓。去髓添草，譬如囊中贮金，旋去金而添铁，久之金尽，囊之虽满，但遗铁耳，服药之理，何异乎是”（《历世真仙体道通鉴》），运用娴熟的中医理论生动形象地阐述了道教养生之道，赢得了成吉思汗的赏识。丘处机还著《摄生消息论》，按春、夏、秋、冬四季变化来养生健体，主要内容有：春季摄生消息、肝脏春旺、相肝脏病法；夏季摄生消息、心脏夏旺、相心脏病法；秋季摄生消息、肺脏秋旺、相肺脏病法；冬季摄生消息、肾脏冬旺、相肾脏病法等。此外，还有茅山道士刘词集著《混浴颐生录》，曾慥著《道枢》、《胎息抱一歌》、《养生秘录》、《太上保真养生论》，李鹏飞著《三元延寿参赞书》，王珪著《泰定养生论》，刘完素著《素问玄机原病式》等，论述医学养生理论，不仅使道教医药养生术涉及内丹、外丹、房中等诸多领域，而且开创了道教奇经八脉学（如张伯端的《八脉经》曾得到明代李时珍的赞赏）和西原脉学（如道医崔嘉彦的四脉为纲学说被李时珍辑入《濒湖脉学》中），使得诸多道教医书被编入宋太祖下令修订和重编的《开宝重定本草》中，甚至道士马志还是参与编纂者之一。同时，宋太宗还任命建隆观道士王怀隐主编大型医典《太平圣惠方》。元代道士赵宜真，也曾受朝廷任命編集医书《仙传外科秘方》。这一方面反映了道教医学的鼎盛，另一方面也说明道教医学因得到了社会的承认而被广泛弘扬。

另外，永乐宫中还有四幅壁画，也充分反映了宋元道教医学的杰出成果。第一幅是重阳殿内的“叹骷髅”图。画中是一位老者在一位中年妇女的对面，一手拄杖，杖头上挂着一个形态逼真的人体骨骼图。虽然图下注解的只是劝善修道的内容，但图中对人体骨骼的绘制却十分精细，头部、四肢、躯干基本准确完整，反映了当时人们对人体骨骼的精确了解，是中国解剖学史上难得的珍贵资料。第二幅是纯阳殿西侧吕洞宾为孝子沈志真母亲治疗发背的图。图下还注解了治疗所用的药物——瓜蒌、乳香、白蜜，同煎成膏。事实上这三味药对治疗发背是确有显著疗效的。第三幅是纯阳殿北部东侧吕洞宾为一位老婆婆治

疗眼疾的图。图中老婆婆的儿子还在弯腰为吕洞宾拿取药物，这一方面反映了当时人们得眼疾的普遍性，另一方面反映了人们用药点治眼疾的方法，说明当时中医治疗眼疾的发展情况。第四幅是纯阳殿内东壁产婆为吕洞宾、王重阳洗浴的图，真实地反映了中国古代很早就存在为初生婴儿洗浴的良好习惯，与孙思邈《千金翼方》中“小儿始生……先浴之，然后断脐”的记载完全相同，基本符合现代医学对新生儿的护理要求。



图 52 山西永济永乐宫重阳殿内壁画“叹骷髅”（局部）

明清时期，道教发展衰微，使道教医学养生发展的蓬勃势头受到遏制，道医人数锐减，医学理论创新没有建树，医药养生只注重于临床应用，医学著作只是总结、汇集前人成果，这些均说明道教医药养生精华逐渐被传统医学所融化。

虽然如此，道教医学领域中仍然不乏传人，他们或多或少地为中国传统医学做出了不小的贡献。如净明道祖师许逊及其弟子刘玉、赵宜真等主张的“欲修仙道，先修人道”的修炼养生思想是借医理来阐述“忠孝净明”的。龙虎山道士娄近垣以高超的医术治好了雍正皇帝的眼疾。道士刘一明著有《眼科启蒙》、《经验杂方》、《杂疫症治》等多种医书，首次将医家分为神医与人医。明代著名医学家孙一奎著《赤水玄珠》、《医旨绪余》等医书，将道教医学理论引入传统医学中，并将道教内丹术对命门的认识引入传统医学，提出命门在两肾中间，突破了《难经》“左肾右命”的传统医学观念。此外，道医冷谦著《修龄要旨》，周履靖著《赤凤髓》，高濂著《遵生八笺》、《丹亭真人传道秘

集》、《太初元气接要保生之论》，沈金鳌著《沈氏尊生书》，曹庭栋著《老老恒言》，粘本盛著《道养全书》等，对道教医药养生精华进行多方面的总结，不仅极大地丰富了道教医学养生著作，而且使道教医疗更具针对性和可操作性，因而也就更具临床价值。

近现代道教医学继承和弘扬者的杰出代表，原中国道教协会会长陈撄宁先生，先习中医，后修炼道教仙道养生法，著《黄庭经讲义》、《孙不二女丹功次第诗》、《道教与养生》等，主张道教医药炼养与神仙信仰相分离，倡导以内丹养生为主的仙学，使得不信仰宗教的人也可以从道教养生学中获得身体健康的利益，在道教界和学术界产生了强烈的反响。此外，还有四川省社会科学院李远国教授著有《中国道家养生气功大全》、《道教练养法》，中国社会科学院王沐著《内丹养生功法指要》，深圳杨国安著《道教与健康》，丹山隐士向焕伦著《中华传统养生秘笈》，宋书功著《房事养生与性病诊治》，厦门大学盖建民教授《道教医学》，武当山道医祝华英著《十二经络的秘密》，中国道教协会研究室田诚阳著《中华道家修炼学》，以及拙作《道教内丹修炼》等，均或多或少地涉猎了道教医学养生的内容，对研究道教医药养生学具有一定的参考价值。

2004年4月，北京白云观开设道家中医诊所，将道教医学全面应用于社会，造福于人类，成为道教积极与社会主义社会相适应的新举措。

道教医药救治方

道家道教练养家在追求长生健康的前提下，研制出了许多医药秘方，如果按照现代医学理论分科的话，大致为：内科救治方、外科救治方、男科救治方、妇科救治方、儿科救治方、五官科救治方、杂症救治方、解毒救治方等。由于文章篇幅有限，每科只介绍三种配方。

内科救治方：

1. 红鸾侍者治反胃方（红鸾侍者传，《神仙济世良方》载）。

方剂：

熟地 二两 山茱萸 一两 附子 三钱 茯苓 三钱 泽泻 三钱
丹皮 三钱 肉桂 三钱 山药 六钱

功效：

主治反胃，肾火虚，脾寒。

服法：

水煎服。

2. 泻阴宿泽方（唐司马承祯传，《神仙济世良方》载）

方剂：

大 黄 二两 白 术 二两 赤茯苓 二两 生姜 二两

大槟榔 一两 吴茱萸 一两 甘 草 一两 枳壳 一两

功效：

主治大便干燥，内火炽热。

服法：

将大槟榔三枚去皮，切碎，水浸，用温火煮过，另筛为末。将吴茱萸、甘草、枳壳烤热，用五升水煮，取二升汤，纳大黄煮沸，绞去滓，分温再服，加入一半槟榔末。第一次直接服用，第二次加入朴硝半两加服，此后不要吃生冷、坚硬、滑腻之类的食品。三日至十五日为一个疗程，以晴天服用为佳。

3. 痢下浓血方（唐苏游传，《三品颐神保命神丹方》载）

方剂：

胤丹 十二分 干姜 二十四分 吴茱萸 二十四分 黄 连 二十分

厚朴 二十分 豆寇 十二分（去皮）白 术 十二分 赤石脂 十二分

功效：

主治冷痢下浓血，下部疼痛，小腹胀满。

服法：

煎熬，下筛，初服一匙，第二日服二匙，病愈为止。忌大醋、生菜、陈臭等物。

外科救治方：

1. 华真人治瘤方（托名华佗传，《神仙济世良方》载）

方剂一：

水银 一钱 儿茶 三钱 冰片 三分 硼砂 一钱 麝香 三分

黄柏 五钱 血竭 三钱

功效：

主治肉瘤。

用法：

拌和研磨成细末，擦于瘤根，随擦随落。

方剂二：

人 参 一钱 三七根末 三钱 轻粉 五分 麒麟血竭 三钱
千年石灰 三钱 广东香末 一钱 冰片 三分 儿 茶 二钱

功效：

主治粉瘤。

用法：

拌和研磨成细末，制成生肌散。然后将粉瘤割破，以生肌散敷之，瘤即化为水。

2. 治脚胫烂疮方（清柏鹤亭传，《神仙济世良方》载）

方剂：

白腊 一两 黄 丹 二两 蚯蚓粪(韭菜地内) 二两(炒干则一两五钱)
冰片 五分 朝 脑 三钱 麝 香 五分
血竭 五钱 炒 铅 粉 一两 儿 茶 三钱
松香 三钱 去油乳香 三钱 没 药 三钱
铜绿 二分 轻 粉 一钱

功效：

主治脚胫烂疮。

用法：

先以葱汤洗脚，后将上述药物细研成面，乘葱汤洗湿的时候，渗在伤口上面，必然奇痒不可抵挡，但切不可用手抓挠，少顷，必流黄水如金汁数碗。再用葱汤洗，又渗又洗，如是者三到四次，浓水就会渐渐减少而没有疼痛。

3. 金龟下海丹方（张觉人著《中国炼丹术与丹药》载）

方剂：

水银 白 矾 火硝 皂矾 食 盐 胆矾 硃砂 明雄 朱砂
铜绿 寒水石 月石 磁石 天生黄 麝香 冰片

功效：

有消炎、杀菌、出骨、退管之效，可治多年溃疡、顽固痿管、痈疽、发背、疗毒、瘰癧等多种疾病。

用法：

拌和细研成末，抹于患处。

男科救治方：

1. 华真人治石淋方（托名华佗传，《神仙济世良方》载）

方剂：

熟地 三两 茯苓 五两 薏仁 五两 车前子 五两
山茱萸 三两 青盐 一两 骨碎补 二两 泽泻 三两
麦冬 五两 芡实 八两 肉桂 三钱

功效：

主治石淋，即小便溺五色石，未溺前痛，溺后少觉快。

服法：

为末，蜜为丸，早晚白滚水吞下各一两，十日可愈。

2. 钟离仙治阳痿方（托名钟离权传，《神仙济世良方》载）

方剂：

熟地 一两 山茱萸 四钱 远志 一钱 巴戟天 一钱
肉苁蓉 一钱 肉桂 二钱 人参 三钱 枸杞子 三钱
茯神 二钱 杜仲 一钱 白术 五钱

功效：

主治阳痿。

服法：

水煎服。一剂起，三剂强。老人加倍。

3. 铁拐仙治遗精健忘方（托名铁拐李传，《神仙济世良方》载）

方剂：

党参 一两 莲须 五钱 芡实 一两五钱 山药 二两
麦冬 一两半 五味子 五钱 生枣仁 一两半 远志 五钱
菖蒲 五钱 当归 一两半

功效：

主治健忘遗精。

服法：

各自细研为末，拌和，蜜为丸，每日早晚用五钱，白滚水送下，一料完，即愈。

妇科救治方：

1. 华真人治乳蛾方（托名华佗传，《神仙济世良方》载）

方剂：

附子 一钱 熟地 一两 山萸 四钱 麦冬 三钱

北五味 三钱 牛膝 三钱 茯苓 五钱

功效：

主治乳蛾引起的咽喉肿痛。咽肿痛，痰如锯不绝，茶水一滴不下，岂非热症？然痛虽甚，至早少轻；喉虽肿，舌不燥；痰虽多，不成黄块，假热之症。以凉药救之，下喉不快，少顷转热，人以为凉药少了，再加寒凉之品，服之更甚。

用法：

刺少商之穴，出血少许，待喉门有一线之路打开时，服下方药，一声响亮，火势热炎立即消失。

2. 吕祖治产前方（托名吕洞宾传，《神仙济世良方》载）

方剂一：

人参 二钱 白术 五钱 茯苓 二钱 白芍 五钱 归身 二钱

黄芩 三钱 杜仲 一钱 熟地 一两 生地 三钱

功效：

主治子悬之症，胎热。子不安，身欲起，立于胞中，若悬起之象，非子悬挂也。

服法：

水煎服。

方剂二：

人参 二钱 白术 五钱 杜仲 一钱 枸杞子 一钱

山药 三钱 归身 一钱 茯苓 二钱 熟地 五钱

麦冬 二钱 北五味子 五钱 山茱萸 二钱 甘草 一钱

功效：

安胎保胎，主治气血不足。

服法：

水煎服。

方剂三：

人参 五钱（或党参一两） 当归 二两 川芎 一两

红花 一钱半

功效：

主治难产，如横生、倒养。

用法：

先以针刺胎儿，使胎儿缩回，再速用汤药灌之，则儿头直到阴门。如久不顺，再将前药煎服之。

3. 治产后腹痛方（托名张玉娥传，《神仙济世良方》载）

方剂一：

良姜 三钱 肉桂 一钱 白术 三钱 甘草 一钱

草乌 一钱 苍术 三钱 管仲 三钱

功效：

主治寒气引起的腹痛。此方妙用管仲之祛邪，二术祛湿，而又加散寒之品，直入病根。

服法：

水煎服。

方剂二：

炒栀子 三钱 甘草 一钱 白芍 二钱 半夏 一钱 柴胡 一钱

功效：

主治火气引起的腹痛。此方妙在白芍之多泻水中之火，又加栀子去热，柴胡散邪，半夏逐痰，甘草中和，奏功如神。

服法：

水煎服。

儿科救治方：

1. 小儿病惊方（托名何仙姑传，《神仙济世良方》载）

方剂：

茯苓 二钱 白术 三分 甘草 一分 陈皮 一分 白芍 一钱

栀子 三分 半夏 一分 柴胡 三分

功效：

主治小儿惊风。状若有风者，小儿阳旺，内热之极生风，非外来风，内风何可作外治之，治风则死。当清其火而治其惊，方名清火散惊汤。

服法：

水煎三分服即可。

2. 小儿痢疾方（托名张玉娥传，《神仙济世良方》载）

方剂：

当归 一钱 黄连 二分 白芍 一钱 半枳壳 五分 槟榔 五分

甘草 三分

功效：

主治小儿痢疾。

用法：

用水煎半盅热服，一剂轻，二剂愈。红痢加黄连一倍；白痢加泽泻一倍；腹痛倍加甘草、芍药；小便赤加木通三分；下如豆汁加白术一钱；伤食者加山楂、麦芽各三分；气虚者加人参三分。

3. 董大仙治痘方（托名董大仙传，《神仙济世良方》载）

第一日方剂：

黄芪 三钱 白术 一钱 甘草 一钱 当归 二钱

川芎 二钱 茯苓 三钱 柴胡 一钱五分 陈皮 五分

升麻 五分 麦冬 二钱 元参 三钱 金银花 五分

荆芥 一钱

功效：

主治小儿痘，见小儿身热，眼如醉眼，急投此方，痘即现。

服法：

先煎水三碗，煎二碗入药，煎至五分，小儿饮之。五岁以上照此分两，五岁以下减半。

第二日方剂：

白术 二钱 麦冬 三钱 甘草 一钱 桔梗 二钱 当归 五钱

元参 三钱 生一 五钱 升麻 三分 柴胡 一钱 荆芥 一钱

茯苓 二钱 白芍 三钱 白芥子 二钱 金银花 三钱

功效：

主治小儿痘。

服法：

煎服。一身必现点，其色红润。

第三日方剂：

人参 五分 白芍 三钱 白术 三钱 茯苓 三钱 元参 二钱

神曲 三分 丹皮 一钱

功效：

主治小儿痘。

服法：

水煎服。气血无有不足，自然灌浆。

第四日方剂：

人参 一钱 当归 二钱 熟地 五钱 茯苓 三钱 金银花 三钱
陈皮 五分 甘草 一钱 元参 三钱 白术 三钱 白芍 二钱
神曲 五分

功效：

主治小儿痘。

服法：

水煎服。服后小儿必然口健，要食不已，不可多吃。

第五日方剂：

人参 一钱 茯苓 三钱 白术 二钱 甘草 一钱

功效：

恐小儿多食又生他病，故立此方。方中有加麦芽五分，山楂五粒，不食伤不必加。

服法：水煎服。

五官科救治方：

1. 目暗眼疾方（唐苏游传，《三品颐神保命神丹方》载）

方剂：

胤丹 八十一分 芥子 四十九分 车前子 七十二分
决明子 三十二分 槐子 二十二分

功效：

主治眼疾，令人身轻明目，心神清朗。

服法：

将五味药捣成细末，以麦门冬汁煎作丸。每食后服二十丸，日再服。尽更合，能满千日，夜视有光。忌五辛、酒肉、陈臭等物。

2. 许大仙治耳聋方（托名许飞琼传，《神仙济世良方》载）

方剂：

珍珠 一粒 龙骨粉 一分

功效：

主治耳聋。

用法：

将上药以蜜调和，丸在珠上，丹砂为衣，锦裹塞耳中即愈。一月取出，再用熟地黄丸一粒，永不再聋。

3. 鼻塞鼻疾方（唐苏游传，《三品颐神保命神丹方》载）

方剂：

胤丹 八十一分 通草 三十二分 细辛 二十八分 干姜 三十八分
蒲黄 十二分

功效：

主治鼻炎引起的鼻塞等症状。

用法：

将上药以生地黄汁煎作丸。一服二十八丸，日再服。满千日，闻百步内香；达万日，人闻药物则知善恶。

杂症救治方：

1. 红雪方

方剂：

朴硝 一斤 桑皮 一钱五分 黄芩 三钱 升麻 三钱
羚羊 三钱 人参 二钱 枳壳 二钱 槟榔 二钱
竹叶 二钱 木通 一钱五分 赤芍 二钱 木香 二钱
生梔 一钱五分 乾葛 一钱五分 苏木 六钱 大青叶 一钱五分

功效：

治风热，能消宿食，解酒毒，开三焦，利五脏，除诸热，破积滞，荡肠胃，伤寒狂躁，胃烂发斑，湿痺脚气，黄疸，头痛目昏，鼻塞口疮，喉痹重舌，肠痈等症。

服法：

每服一二钱，用新汲井水调下；欲利则热汤化服二三钱。

2. 封脐暖肚膏

方剂：

附子 二两 干姜 二两 粟花 二两 土木鳖 二两 生姜 八两

老葱 八两

功效：

湿补脾胃，暖丹田，壮元阳，止泻痢，治风寒入肚，腹内冷痛，预防寒邪，贴之无不神效。

用法：

用油三斤，熬枯去渣，入黄丹一斤收膏。再入丁香三钱、肉桂二两、麝香一钱，研末搅匀。

3. 天下乌须第一方

方剂：

当 归 五钱五分 天麻 九分 细辛 九分 没石子 九分

白干曲 九 分 柯子 六分

以上药味俱炒黑色，加五倍子二两五钱、青盐四钱、白矾二钱五分、铅绿五钱，共研细末。

功效及用法：

每用药末不拘多少，将茶卤调和成稀糊样，用瓷器盛定，入重汤煮二十三沸。先将肥皂水，洗净须鬓，拭干，然后涂药包裹一夜，效甚；次早以茶水轻轻洗去，其黑明润如漆，并不伤损须鬓。连染三夜，以后或十日，或半月染一次，更觉乌皂，如少年自生之妙。

解毒救治方：

1. 疥癣化毒方

方剂：

老酒 一斤 米醋 二斤 生 姜 三大片 老葱头 七个（带白一寸）

食盐 一两 干疥 一两 黄 芩 四 钱 地 丁 四钱

防风 四钱 荆芥 四钱 透骨草 八 钱 当 归 八钱

生地 八钱 公黄 八钱 蒜 瓣 八 钱 黄 柏 三钱

大黄 三钱 银花 三钱 黄 连 一 钱 连 翘 五钱

红花 三钱

功效：

疥癣皮顽之症，由于湿热凝结所成，痒痒难禁，脓水浸淫，皮肤溃烂，日久则肌肉消瘦，结毒成痈，最难痊愈。宜用此汤洗之，其效甚速，以及黄水疮、伤手疮、小秃疮，一切浸烂日久缠绵之症，并蝎、虫咬，毒物所伤，皆用

此汤洗之，无不神效。

用法：

将药和引同煎百沸，趁热熏洗，每日洗三次。如若小儿生疮，食盐、干芥用量酌减。

2. 张大仙治中毒方（托名张玉娥传，《神仙济世良方》载）

方剂：

若中蛇毒加入雄黄一两，从水中飞过。取水用之，不直接用雄黄。加入少许食盐，入滚水一碗，调匀灌之，以鹅羚探吐之，必吐出恶痰如蜗牛。后用人参三五钱、茯苓五钱、生甘草三钱。

功效及用法：

白滚水煎服。再加白芷二钱，另煎水倾入汤中，同服两剂，永无患病。

3. 治鸩酒毒方（清柏鹤亭传，《神仙济世良方》载）

方剂：

金银花	八两（煎汤取汁二碗）	白 矾	三钱	寒水石	三钱
菖 蒲	三钱	天花粉	三钱	麦 冬	五钱

功效：

解饮酒中毒。

用法：

将上药煎熬成汤与金银花汁和匀灌之，一时辰后，眼不上视，口能说话，再饮二剂，即愈。

道教养生疗病法

道教养生疗病法很多，由于篇幅有限，现仅介绍治疗膨胀法、治疗噎膈法和治疗痔瘕法三种方法，仅供参考。

治疗膨胀法（《卢丹亭真玄谈集》载）

膨胀就是指腹胀，皮肤苍黄，脉络显露。在现代医学中如肝硬化或肝腹水，晚期的水吸虫病，腹腔内肿瘤，结核性腹膜炎等形成的腹水，都应该是道家所指的膨胀。

道家认为得了这种病可以这样来治疗：病人进入静室，冥心静坐，微闭双目，两手握固，意守存神脐内一寸三分，调息运气三百六十回。每三十六息，

呼气六口，补气六口。调息以后，舌抵上腭，内气不出，外气不入。虽然没有呼吸，但是事先约定一呼一吸为一息，也就是一回。量气长短，得息多少，必须念珠默记。等到气稍微急了一点，就要用神运气，自尾闾、夹脊上升泥丸，再下入口化为甘津，分三口咽送入脐间。自己用念珠默记遍数，每次行十五遍或三十遍。每天可练习二至三次。凡是每次炼完，都要用掌心按摩腹部百十次。坚持锻炼，勤奋不息，一个月左右，便可以见到效果。

治疗噎膈法（《卢丹亭真玄谈集》载）

噎膈指吃食物膈住于咽喉与胸膈之间，或者食物没有吃下胃便随痰涎挟食吐出。这都由于七情内伤，六淫外剋，或醉饱饥饿失调，或房事过度，引起脾胃虚劳而使食物难以消化，最终形成噎膈。

道家认为治疗这种病的方法为：病人静坐于静室中，冥心闭目，双手握固，悉心调息使之均匀，先持续轻轻缓慢呼吸三十六次，然后咽气三口，用意念导引入脐内。一文一武，周而复始，共行三百六十息。接着舌顶上腭，内气不出，外气不入，待气息迫急，速运气上至胸膈，左右运三十遍，或十六遍。完成后送气回归脐内，用意念提上尾闾、夹脊，上升泥丸，入口化为甘津，再分三口咽入脐内。到此算是一遍功夫，自己暗地里用念珠算数。每次练功五次，或三十遍。每日炼二至三次。坚持锻炼数月，一定会取得良好的疗效。

治疗痔痿法（《卢丹亭真玄谈集》载）

痔痿就是指痔疮和肛痿。痔疮是直肠下端黏膜下和肛管皮肤下痔静脉扩大和曲张所形成的静脉团。假如是初生就叫做痔，破溃化脓出血就叫做痿。这是因为平时湿热内积，过量饮食辛辣食物，久坐，久立，或者临产用力过量，大便秘结，久泻，久痢等因素造成湿热留滞，浊气淤血逐于肛门，发为此病。

道家认为得了这种病可以采取如下方法治疗：生病的人平时节制喜怒哀乐，情绪稳定，淡泊名利，忌五辛、烧炙、酒蘖等食物。然后于静室中静坐，澄心定意，专注于下丹田，即脐内一寸三分，调节文火三百六十息，每三十六息时，收敛肛门，就像忍住大便一样，同时提气六口，随呼出其气三口，咽津补气三口调息完毕，舌抵上腭，内气不出，外气不入，待气稍急，仍收敛肛门，提气三口，干咽气一口，以神运气，自尾闾、夹脊上升泥丸，兼用鼻提气，入口化为甘津，分三口咽送回脐内，自己用念珠记遍数。每次行功五十遍，或三十遍。每天炼二至三次。坚持锻炼一个多月，自然能够痊愈。

民以食为天 食为民之本

——话说道家食养食疗法

关于饮食,中国有句古话“民以食为天”、“人是铁,饭是钢”,强调人离不开食物的供养。科学证明,正常人三天不饮水或七天不吃食物就会危及生命。人生命的延续是依靠食物营养的供给,因为人本身就是一个生物体,需要不断地向外界摄取营养物质与能量来维持个体生命的存在与活动。这个活动包含着汲取营养和消耗能量两项内容,如果这两项活动终止,就说明生命已经结束,所以营养是生命赖以生存的物质基础。

对此,道家道教很早就有自己的看法。列子《通玄真经》中说:“食为民之本。”茅山道士刘词集《混俗颐生录》说:“食为性命之基。”真人谭峭《化书·食化》说:“一日不食则惫,二日不食则病,三日不食则死。民事之急无甚于食。”孙思邈《备急千金要方》说:“安身之本,必资于食。”可见道家道教对食物的态度与中国古代的观念是异曲同工,同时也反映了道家道教对饮食的重视程度。

事实上,道家道教追求饮食不仅仅局限于维持生存,而且有无限延续生命的目的,也就是健康长寿,长生不死。《摄生月令》说:“食能排邪而安脏腑,神能爽志以资血气,摄生者气正则味顺,味顺则神气清,神

气清则合真之灵全，灵全则五邪百病不能干也。”《保生要录·论饮食门》说：“饮食者，所以资养人之血气。血则荣华形体，气则卫护四肢。”《枕中记》说：“五味乃五行之气，感应为人，即由五味而生，亦由五味而消。”可见道教已经将饮食上升到了食养食疗的理论高度。

更进一步来讲，道家道教对饮食的追求实际上是渊源于古代寻求仙药，认为世上存在某种吃了会让人长生成仙的动植物或矿物质，如《山海经》、《庄子》、《列仙传》、《神仙传》等书中就记载了许多相传吃了可以让人成仙的药物。为此，道家炼养者几乎尝遍了所有古代人们认为能够吃的东西，虽然对中国古代饮食文化做出了不小的贡献，但也因此付出了生命的代价。正如美国的中国问题专家费正清和约德维恩在《东亚·伟大的传统》一书中说：“寻找灵丹妙药的道教信徒，恐怕品尝了所有种类的有机物和无机物，这种品尝或许对中国人异常广泛的嗜好及丰富多彩的烹饪方法作出了贡献，这也是中国文化的一大光荣。”文中十分中肯地对道家饮食作出了评价。

从道家对饮食态度和方法上来看，道家道教饮食最起码包含：饮食有节、饮食宜忌、医食同源、驻鹤延年、饮食修炼五个方面的内容。

饮食有节

饮食有节是道家对饮食的态度，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可无，但其同时也是人身病患的根源。俗话说“病从口入”，说的就是这个道理。由此，我们要重视饮食不节对身体的危害，因为“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

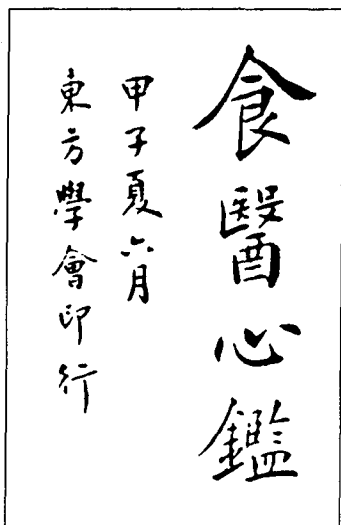


图 53 《食医心鉴》书影

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。”说明过饥、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”，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。

饮食宜忌

道教对所涉取的食物有着十分严格的规定，什么食物该吃，什么食物不该吃，什么时候吃什么，什么时候不该吃什么，身体生病的时候该吃什么和不该吃什么等等，均有详细的规定。

对于所摄取的食物，道教以米、面为主食，以蔬菜、水果为副食，中间还夹杂有糜粥。所取食物的种类很多，主张食樱桃、葡萄、薤、苜蓿、大麦、芡、蕒、小麦、稻米、大豆、芡菁，忌食桃、杏、梨等。道教最初不主张饮酒，将酒戒定为五戒之一，但不禁止荤辛。后来道教有的派别如茅山上清派就“忌六畜及鱼臊肉，忌食五辛（五辛指葱、蒜、薤、韭、葫、蓂）”（《云笈七签·上清黄庭内景经梁丘子注释叙》）。当然，有的派别对食物的选取仍然宽松，如唐代符度仁《修真秘录》中即规定道士选取食物必须应四时月令，以和五味，益利五脏，治疗百病为主，不以持戒为主。该书《食宜》篇中所取食物大致有白黍米、食粳米、白粱米、粟米、胡麻、绿豆、大麦、小麦、薏苡仁、稗、白豆、饴糖、干枣、栗、柿、橘、乌梅、樱桃、蒲桃、林檎、覆盆子、甘蔗、豆蔻、莲子、藕、鸡头、菱、芋、榧、枸杞、葵、竹笋、苜蓿、芥、蔓菁、萝卜、白苣、蓊白、薤、韭、茱萸、紫苏、薄荷、荆芥、兰香、茼蒿、香薷、苦菜、蓝菜、生姜、水芹、白蒿、青蒿、野苣、马芹、牛蒡、蒺藜、牛苍、羊、犬、牛、鹿、獐、驴、豹、狷、雄鸡、乌雄鸡、乌雌鸡、雁肉、白鸭肉、野鸭肉、鹑等一百多种。在《月宜》篇中，作者还依次列举了上述食物在四时十二月中宜食时节。符度仁所述食物不仅可供食用，而且可以养生治病，体现了道家道教注重食养食疗的观念。

元代李鹏飞《三元延寿参赞书》中将所涉取的食物分为果实、米谷、菜

蔬、飞禽、走兽、鱼类、虫类七大类，并将每种食物的习性，吃法，利弊介绍得非常详细，如称生荔枝性热，多食发虚热，烦渴，口干，衄血；荠菜，不宜与面同食，令人督闷以病；熊肉，有痼疾者不可食，终身不愈，十月禁食，脂不可作灯，烟气入目，失明，不可近阴，不起等等。



图 54 《饮膳正要》插图

《道藏》洞神部《嵩山太无先生气经》中主张每天早晨空腹饮上等清酒一杯，然后吃少许淡水粥，中午吃淡面傅饪、葱薤羹糯米、大麦饭、鹿肉，食后吃三至五个生辣椒。经中还主张多吃枣、粟、芋、菱、芡、獐、雁、野鸡，忌食十二属、三十六禽、本命属相肉、热蒸饼、肥猪肉、生菜、萝卜羹和生冷、辛辣、酸滑、黏腻、陈硬等难以消化的食物。

道教全真派立教以后，主张出家、居观、茹素，所以选取食物与原先道教完全不同，不仅规定食物以米饭、馒头、面条、蔬菜、水果为准，忌食荤辛，而且

有斋醮厨会饮食规定，如清闵小艮《古书隐楼藏书》卷十二《外集》，即有道教全真派斋醮厨会期间的饮食九法：一为粗食，即麻麦；二为蔬食，即菜茹；三为节食，即中食；四为服精，即符水及丹英；五为服牙，即五方云；六为服光，即日月七元三光；七为服气，即六觉之气；八为服元气，即一切所禀三元之气；九为胎食，即清虚降四体之气。规定饮食不必太多，服饵浆药，不须厚饌。同时还规定道士饮食“荣禁兼味”，宴客时“菜丰不过五簋”。这种传统在全真派道观中至今仍然被延续，而正一派道士对饮食仍然沿用先前道教的规定，至今正一派道观中规定四种动物的肉不能吃：一是牛肉（道教徒认为牛对主人十分勤恳，又是太上老君的坐骑），二是狗肉（道教徒认为狗对主人十分忠诚，再穷也不会背叛主人），三是无鳞的鱼（道教认为此鱼具有慈母之心），四是天上的雁肉（道教认为孤雁已十分可怜，应该加以怜悯），这是道教徒从

道教教义“忠、孝、节、义”出发规定的，至今一直被修道士所恪守。

2003年春夏之际，一场突如其来的非典，无情地损害着人们的健康。抗击非典的时候，人们在思考着非典病毒是从何而来的，据专家介绍，香港大学和广东的科技人员首次在动物中分离到 SARS 样冠状病毒，目前有血清学或 PCR 检测方面有阳性结果的动物涉及多种鸟类、水禽、蝙蝠、穿山甲、果子狸、狐狸、猕猴、刺猬、田鼠等野生动物和部分家畜。研究结果表明：SARS 病毒可能具有广泛的动物感染谱。进一步研究结果表明，果子狸是人类 SARS 病毒重要的动物宿主之一，具有传播 SARS 病毒的能力；果子狸是目前 SARS 病毒最易感染的野生动物和较理想的试验动物模型。虽然还缺乏足够的证据，证明果子狸就是人类传播 SARS 病毒唯一的自然宿主，但是专家们在鉴定会上肯定地认为，果子狸是 SARS 样冠状病毒在市场的主要携带者。那么人怎么会感染 SARS 病毒的呢？经过对病人的调查发现，原来是厨师在宰杀果子狸时不小心给感染上的。一时间人们对于食用野生动物产生了畏惧，并引发了一系列的思考。比如长沙人都知道本市有一个“闻名”的园中园——九龙蛇城。这家位于长沙市某公园里的“全市首家野味大全店”，一年前还在自家的门前摆着一长溜的铁笼，招摇地关着孔雀、刺猬、山猫、野鸢、狐狸、海龟等各种动物，就像一家小型动物园。当时，僻静的公园里，食客络绎不绝，九龙的生意甚好。自从非典发生后，这家野味餐馆一下子门可罗雀。可见肆无忌惮地猎取动物，将会受到大自然的无情报复。

2005年一开春，“苏丹红一号”食品安全事件一度引起国人的关注。其实从2001年起，杭州市疾病预防控制中心经过两年多时间，在进行“腌制和发酵食品的致突变性”课题研究过程中，对中国国内出售的烤鸡、烤鸭（电烤、炭烤等）、熏鱼、叉烧、咸鱼、咸肉（火腿）、腌菜、豆豉、臭豆腐、霉干菜等六种熏烤食品、十三种腌制和发酵食品进行了测试，结果发现上述食品中的五种熏烤食品和十一种腌制食品具有致癌的危险性。中国保健协会食物营养与安全专业委员会专家孙树侠表示，一些腌制、熏烤食品所含的有害物质的致癌性与“苏丹红一号”的致癌性并无多大区别，出自一些小作坊的“三无”产品的致癌性甚至不低于“苏丹红”，对人体到底有多大危害完全跟食用量相关。所以，道教教义对食物的索取加以规定，显然对身体健康有一定的好处。这不仅保护了自己，也保护了自然界。

总的来讲，道教对食物的规定虽然因为教派和教义的不同而有所区别，但

是总的趋势是提倡素食，忌酒倡茶等。道教虽然认为酒是五谷精华，能养生疗疾，但是道教不主张饮酒。《洞玄灵宝道学科仪》要求学道之人“不可惑于酒恶”。《要修科仪戒律钞》同样要求学生及百姓子弟“不能饮酒失善性”。为何如此呢？道教《太平经》认为：“人饮酒，洽醉狂咏，诸行非道，酒之害罄竹难书，故应否饮酒乎？”即使如此，但道教不是绝对地反对饮酒。《太平经》中认为酒作为人的饮食之一，“是人之性命，故不能一概而论”，如果是患有老病的人即可以适当地饮一点药酒，但是时刻记住“减酒量，节行，调和气性，勿损伤精神，勿犯众恶”，从而彻底扼杀酒的危害。

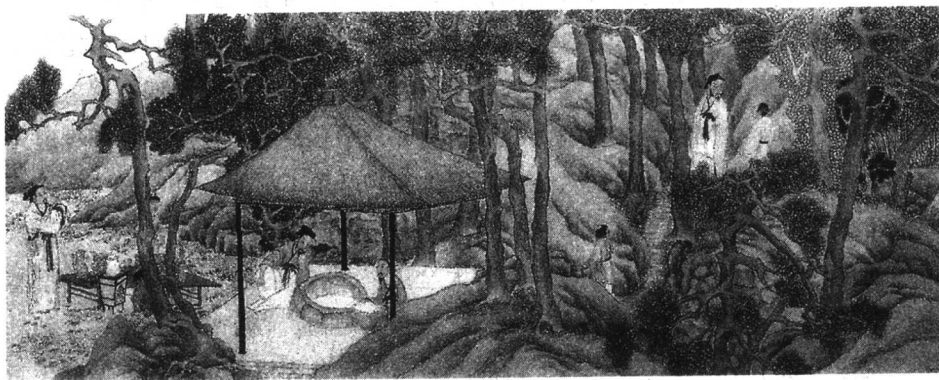


图 55 陆羽烹茶图（局部）

道教在不主张饮酒的同时却倡导饮茶。道教的大多数名山宫观都栽种茶树，并有自己的茶叶品牌，如四川青城山的“道家贡茶”、安徽齐云山的“齐云山茶”、庐山仙人洞的“庐山云雾茶”等。道教宫观不仅用自己的茶来招待游人香客，还以茶作为祈祷、祭献、斋戒和“驱邪缚魅”的供品。在道教经典《神异记》中即载有一则道士与茶的故事：浙江余姚人虞洪上山采茶，偶遇一道士牵着三头牛，道士遂带虞洪来到瀑布山，对他说：“我叫丹丘子，听说你十分喜欢饮茶，饮时常常会产生智慧。这座山中有上好的茶叶，可以赠送给你，希望你他日在有生之年，相互往下传承。”后来虞洪果然在山中找到了好茶，并用此茶来祭祀这位道士。

从现代养生学的角度看，道教忌酒倡茶不是没有道理的。因为酒属于烈性物品，不慎过量会对人的健康造成极大的危害。酒对人的胃粘膜有较大的刺激，会增加肝脏的解毒负担，使心跳加速，心脏扩大，心肌收缩功能减弱，使

人的大脑神经受到麻醉，反应迟钝，记忆力、判断力、理解力和视力下降，失掉自制能力，从而危害自己、伤及他人。再者，过量饮酒，会导致酒精中毒，体内缺氧，严重的会危及生命。相反，饮茶是有益于人体健康的。因为茶叶中含有茶多酚，有利于血管的扩张，促进人体血液循环，提高肝脏的代谢功能，增强肾脏局部免疫力和泌尿系统的抗感染力。同时，饮茶还可以加速胃液排泄及胆汁、胰液的分泌，进而促进肠胃的消化功能。因为茶叶中含有四百多种成分，如咖啡碱、茶碱、可可碱、胆碱、黄酮类、酚类、醇类、醛类、碳水化合物、多种维生素、蛋白质和氨基酸，并含有钙、磷、铁、氟、碘、锰、铜、锌、硒、镁等多种人体需要的矿物质，是理想的营养饮料和抗癌饮料。因此，多饮茶可以防止高血压，防治冠心病，抵制糖尿病，具有减肥降脂的功效。所以，道教至今仍然保存着独特的茶道，其倡导的饮茶养生文化成为中国茶文化的重要组成部分。

对于饮食的时节，道教同样有着严格的规定。道教讲求四季摄生，主张一年四季应该遵循饮食规律进食。《混俗颐生录·四时消息》认为，春天人容易出汗或得呕吐之病，所以应该采取针灸的方法来治疗，饮食上应该吃命汤和薯药丸为佳。丘处机《摄生消息论》认为，春天或寒或热，老年人容易旧病复发，因为春天的气压低，会导致精神昏厥，所以老年人切不可饥腹多食，要少吃多餐，避免引起消化不良的现象。孙思邈《千金要方》说：“当春之时，食宜减酸宜甘，以养脾气。”吃药也不能吃便行疏利之药，避免损伤脏腑，产生其他疾病。丘处机认为，春天最好选择清风和气、凉膈化痰之类的药物，或者选择食治方中中性稍凉的方剂，注意饮食调停，脏腑自然畅通。《混俗颐生录·四时消息》认为，夏天人腹中常常产生冷气，容易导致痢疾，所以不宜针灸，应该让身体多出汗，饮食上应该少吃苦的东西多吃辛的东西。丘处机《摄生消息论》认为，夏天比较炎热，人出汗较多，所以夏天饮食的味道宜减苦增辛以养肺。饮食温暖，不令大饱，肥腻当戒。事实上，夏天天气暑热，人体体温与外界气温不相协调，人体内盐分代谢加快，心脏功能负担加重，消化功能降低，容易造成腹泻的现象，所以夏天在饮食上要特别注意讲究卫生，防止病从口入，饮食不必过饱，以清淡为主。《混俗颐生录·四时消息》认为，立秋以后，气温处于平和状态，各种细菌滋生，所以人容易患各种传染病，此时人一定要注意安养，在饮食上要多吃酸性的食物以养肝。丘处机《摄生消息论》认为，秋天饮食的味道宜减辛增酸，以养肝气。秋天气候由热变凉，细菌繁殖较快，食品容

易腐烂变质，不慎食之，会产生病疾。《三元延寿参赞书》还说：夏至以后至秋分，必须慎食肥腻的食品。《混俗颐生录·四时消息》认为，冬季寒冷，宜服浸酒补药，以迎阳气。丘处机《摄生消息论》认为，冬天应该避寒就暖，调其饮食，适其寒温，多食红枣、赤豆、芝麻、桂圆、羊肉、牛肉、狗肉等温补型的食物。

对于病时的饮食，道教也有明文规定。《黄庭内景五脏六腑图》称，心病欲濡，急食咸以濡之，用苦以补之，甘以泻之，禁温衣热食，心恶热及水。《三元延寿参赞书》认为，肝病宜食麻、犬肉、李、韭，心病宜食麦、羊肉、杏、薤，脾病宜食稗米、牛肉、枣、葵，肺病宜食黄黍、鸡肉、桃、葱，肾病宜食大豆、黄卷、豕肉、粟、藿。此书还认为，酸走筋，筋病勿食酸；苦走骨，骨病勿食苦；甘走肉，肉病勿食甘；辛走气，气病勿食辛；咸走血，血病勿食咸。同时还认为，多食酸则皮槁而毛夭，多食苦则筋急而爪枯，多食甘则骨痛而发落，多食辛则肉胝而唇褰，多食咸则脉凝泣而色变。事实上，人在病中对饮食的确应该注意，比如得了肝炎的人，就不能吃荤辛过咸的东西，否则会导致病情更加严重。

此外，道教还主张饭后要散步，以增强消化力。《枕中记》说：“饮食终，行数百步，甚益人；勿夜食，若食即行五六里则无病。”《修真十方》称，饭后连续走百步，用双手按摩肚皮，半夜五更睡醒的时候，需要呵五脏浊气。《养性延命录》也要求：“食毕当行，行毕使人以粉摩腹数百过，大益也。”事实上，饭后散步和按摩腹部，可以增强胃肠的蠕动，促进消化功能，有利于食物的消化和营养的吸收。

医食同源

道教认为，食物本身就是一味药，吃得好有益于身体健康，吃得不对，会使身体产生疾患。隋朝道医杨上善《黄帝内经太素》说：“五谷、五畜、五果、五菜用以充饥时谓之食，用以疗病时谓之药。”一语道破了医食同源的天机。唐代道医孙思邈《千金要方》说：“俗人见浅……只知五谷疗饥，不知百药济命。”将五谷与百药等同看待，认为可以治疗诸疾。清代道医曹庭栋《老老恒言·慎药》中称，老年偶患微疾，注意调停饮食，即可达到治疗的目的。



图 56 明代青花磁碗

其实，早在魏晋南北朝的时候，道教练丹家葛洪就在《抱朴子内篇·微旨》中谈到了饮食与服药的关系。葛洪认为，治病用药应该服于食前，修身养性的药应该服于食后，想要通过药物来治病，“既宜及未食，内虚，令药力势行，若以食服之，则药仅攻谷而力尽矣”；如果想要通过药

物来养性，在饭前服药，药力没有生成就被驱逐下去不得停止，对身体没有益处。

另外，道经《至玄总》亦说：“圣人于春夏养阳，于秋冬藏阴，以顺其根。故沉浮于万物与生长之门……五谷为养，五果为助，五畜为益，此五味辛、甘、苦、咸、酸各有所利，或散、或收、或缓、或坚、或濡，此四时病，五味之所宜也。”主张利用五味的时宜来治疗人体的疾病。由此，道教创造了许多食疗方，如各种膏方、汤方、散方、丸方、丹方、药膳方等，由于篇幅有限，每方只介绍三种。

膏方：

1. 二仁膏方（明高濂传，《遵生八笺·四时调摄笺》载）

方剂：

杏仁 四两（去皮） 桃仁 五钱（去皮） 生姜 六两（去皮切开）
甘草 一钱 盐 五钱

功效：

主治老人膈滞、肺疾痰嗽。

用法：

以上二仁同姜，湿纸裹包研细，入甘草与盐，瓶内收贮，用汤点服。

2. 理润气液膏方（唐司马承祯传，《修真精义杂论》载）

方剂：

天门冬 五升 黄精 五升 地黄 五升 术 五升
茯苓 二两 桂心 三两 甘草 三两 薯蓣 五两
泽泻 五两 熟巨胜 三升 杏仁屑 三升 白蜜 二升

功效：

调津理气。

用法：

将前五味药各煎五升和匀，后三味药炙烤，再上后二味药一起捣和，以密绢筛令极细，然后水煎，再加入后三味药，搅拌调和，重汤煮搅，不要停手，使之成为膏状。冷却凝固后，捣数千杵，密封贮藏使之坚固。一段时间后取出，将其制成丸状，每天早晨含一丸，连续吃三天。此药在八月、九月吃最合适，至三月以来服之。若三、二月中，更煮一度令稠硬，则经夏不复坏。

3. 凝灵膏方（晋云阳子传，《太清经天师口诀》载）

方剂：

茯 苓 三十六斤 松脂 二十四斤 松子中仁 十二斤

柏子中仁 十二斤

功效：

内服炼养，绝食身轻，变老为少。

服用法：

将四种药物炼治细沫，用食蜜二石四斗，内大铜釜中，煎之一日。次第下诸药，搅令相得，微火煎之，七日止。制成丸如小枣，一日服七丸，一日三服。若绝食顿服之，随多少足饱为度。

汤方：

1. 天门冬煎方（灵宝派传，《太上灵宝五符序》载）

方剂：

天门冬 二百斤 生地黄 一百斤

功效：

治虚劳百病，心下悬，饮不能食，止渴，令人肥，永不老。

用法：

将二药捣绞取汁，澄清，取上清天门冬汁一斛，地黄汁五斗，合于铜器中，微火上煎之，令得五六斗。纳白蜜四斗，汤上煎之，搅不离手，昼夜数日，令可丸。服如鸡子一枚，每天三次。亦可以酒和服，十日可见效。

2. 加减四物汤（《道源精微歌》载）

方剂：

当归身 二钱 白芍 二钱 川 芎 二 钱 生 地 三钱
人 参 二钱 白术 二钱 紫 胡 二 钱 白茯苓 三钱
半 夏 二钱 香附 三钱 炙甘草 一钱五分 姜 三片
若气虚加入黄芪五钱。

功效：

调节经血。

服法：

水煎汤服。连服二三剂，即可气血充盈。

3. 肾沥汤方（明高濂传，《遵生八笺·四时调摄笺》载）

方剂：

干地黄 六分 黄 芪 六 分 茯 苓 六分 五味子 四分
羚羊角 四分 炙桑螵蛸 三 两 地骨皮 一两 桂 心 一两
去心门冬 五分 磁 石 一钱二分 羊 肾 二个

功效：

主治男子虚羸，五劳七伤，风温脏虚，耳聋目暗。

用法：

将羊肾取汁煎诸药，澄清去滓。分为三服，三伏日各服一剂，随人加减亦可。忌食大蒜、生葱、冷陈滑物。空心，平旦服之。

散方：

1. 七子散方（唐孙思邈传，《千金要方》载）

方剂：

五味子 八铢 钟乳粉 八铢 牡荆子 八铢 菟丝子 八铢
车前子 八铢 蒺藜子 八铢 石 斛 八铢 干地黄 八铢
薯 蓣 八铢 杜 仲 八铢 鹿 茸 八铢 远 志 八铢
山茱萸 五铢 天 雄 五铢 人 参 五铢 茯 苓 五铢
黄 耆 五铢 牛 膝 五铢 桂 心 十铢 苁 蓉 十一铢
巴戟天 十二铢

功效：

主治男子风虚目暗，精气衰少，肾虚无子。

用法：

右二十六味药，过滤后合酒服，每次一汤匙，日二次。不效，则每次增至

七汤匙，以效为度。如病者不能饮酒，则以蜜合成丸服之，亦可。一方加覆盆子八铢。

2. 风后四扇散方（唐霞栖子卢道元传，《太上肘后玉经方》载）

方剂：

五灵脂 三大两 仙灵皮 三大两 松 脂 三大两 泽 泻 三大两
白 术 二大两 干 姜 二大两 干地黄 五大两 石菖蒲 三大两
桂 心 三大两 云母粉 四大两

功效：

主治和预防风湿，痛风。

用法：

以上十味药，如法捣碎，以白蜜合而成丸。以酒饮服，一日三十丸。

3. 升麻散方（《四气摄生图》载）

方剂：

升 麻 八分 黄 芩 八分 山梔 七分 黄 瓜 七分
决明子 十分 车前子 十分 干姜 十分 地肤子 十分
龙 胆 五分 充蔚子 五分

功效：

主治肝病，目赤。

用法：

以上药物捣散，空腹以水服之，日三钱。

丸方：

1. 五参丸方（《四气摄生图》载）

方剂：

玄参 七分 丹参 七分 苦参 七分 秦艽 七分
沙参 五分 人参 五分 干姜 五分

功效：

养护心脏。

服法：

右熬捣散，炼蜜成丸，如梧桐子大小。饭前以开水服下，日三十丸。

2. 仙方椒苓丸方（明邵应节传，《邵真人经验方》载）

方剂：

真川椒 一斤（炒去汗） 白茯苓 十两（去皮为沫）

功效：

补益心肾，明目驻颜，顺气祛风，延年益寿。

服法：

每服五十丸，空服盐汤下。

3. 茯苓补肾丸方（托名黄帝传，《遵生八笺·四时调摄笺》载）

方剂：

茯苓 一两 防风 六钱 白 术 一两 细辛 三钱
山药 一两 泽泻 四钱 附 子 五钱 紫菀 五钱
独活 五钱 芍药 一两 丹 参 五钱 肉桂 五钱
干姜 三钱 牛膝 五钱 山茱萸肉 五钱 黄芪 一两
苦参 三钱

功效：

主治肾虚冷，五脏内伤，头重足轻，皮肤燥痒，腰脊疼痛，心胃咳逆，口干舌燥，痰涎流溢，恶梦遗精，尿血滴沥，小腹偏急，阴囊湿痒，喘逆上壅，心常惊悸，目视茫茫，饮食无味，日渐羸瘦。

服法：

上为沫，蜜丸，如桐子大小。首服每日七丸，次日再服。

丹方：

1. 八仙添寿丹方（明张时彻传，《摄生众妙方》载）

方剂：

何首乌 六两 川牛膝 六两 山茱萸肉 四两 拍子仁 四两
知 母 四两 黄 伯 四两 当 归 四两 败龟板 四两

功效：

滋肾填精，降火益智，适宜于中老年平素阴虚火旺，须发早白，健忘失眠，腰膝酸痛。

用法：

将何首乌用竹刀片切开，用瓦甑蒸，蒸时用黑豆五升，一层豆一层药，蒸一时取出晒干，如此九次，豆烂换好者曝干听用，与后药研为细沫，蜜制成丸如梧桐子大小。每服空心酒送下三十丸，七日后添十丸，至七十丸止。忌烧酒、萝卜辛辣之物。

2. 下元补骨丹方（《通玄秘术》载）

方剂：

补骨脂 二 两 楮实 二两 百 饷 二两 附 子 二两
桑螵蛸 三至七枚 茯苓 二两 蛇床子 二两 五味子 二两

功效：

壮阳益精，强健筋骨。

服法：

将上述药捣为散，蜜制成绿豆大小的药丸，每日空腹服下五十丸。

3. 开心益智方（唐苏游传，《三品颐神保命神丹方》载）

方剂：

胤丹 一百二十分 菖蒲 八十一分 远志 三十二分
人参 四十九分 龟甲 二十四分 薯蓣 二十四分
龙骨 一十二分

功效：

颐神益智。

用法：

将前四味药炙烤，与后三味蜜制成丸。酒服二十四丸，日三服。再加二丸，满三十二丸，服得百日，心神开悟。二百日，耳目聪明。三百日，问一知十。满三年，夜视有光，日诵万言，一览无忘，长生久视，状若神明。忌羊血饧陈臭物。

药缮方：

1. 山精饼（唐孟诜传，《圣济总录》载）

方剂：

白术五百克 黍米七百五十克 饴二百五十克

功效：

健脾胃，建中气。主治脾胃虚弱，中气不足，食少乏力。

服用法：

将白术用三升水浸泡，然后用文武火煮三天三夜，水尽绞取汁。将汁拌和黍米煮至小七沸，下饴，微火煎至一千五百克乃熟，晒干做饼。每日食三饼，约五十克。

2. 仙人饭方

方剂：

黄精

功效：

补中益气，安五脏，润心肺，轻身延年，宜于脾肺心肾阴精亏虚者服用。

服用法：

取瓮子去底，釜上安顿，盛满黄精，密盖蒸之，候气溜即曝之。第二遍蒸两样如此，九蒸九曝，凡生时有一石，熟有三四斗方好。蒸之不熟，则刺人咽喉，既熟曝干，否则易坏。

3. 鸡头粥方

方剂：

芡实（鸡头） 晚米 薏米仁

功效：

益精补气，健脾滋胃，治疗多种痛症。

服用法：

先将鸡头去壳，取仁舂极熟成碎瓣，用净水洗净，再用甜水共入砂锅内，煮沸数十次，再将极熟晚米淘洗干净入锅同煮，软硬厚薄得中服之。作饭亦宜薏米仁粥，功亦同，先将薏仁入石舂内去外粗皮，再舂极熟如脂，煮粥炊饭照前鸡头法同。

驻 鹤 延 年

在道家《南华真经》和《冲虚真经》中分别描写有肌肤若冰雪、绰约如处子或形为处女的神仙人物，他们不食五谷，专食灵芝仙草，而有美丽的容颜，使得道士们后来在养生保健的过程中，特别注重美容保健，声称要返老还童、鹤发童颜、驻鹤延年，创造出了许多美容保健方。如玉肌还少散、反颜还白方、长发方等。

1. 玉肌还少散（《普济方》载）

方剂：

白芷 白蔹 白附子 阿胶 白僵蚕 白蒺藜 白胶香

功效：

白面润肤，去斑抗老。

用法：

将阿胶炒成珠后，混合诸药，共研细末，如面有瘢痕加乳香。

2. 反颜还白方（唐苏游传，《三品颐神保命神丹方》载）

方剂：

胤丹 三十二分 山茱萸 十八分 牛膝 十二分 石龙芮 十二分
杜仲 十二分

功效：

服得百日，缘身四肢所有诸疾悉皆作愈。服得一年，腰脚轻利，阳道不衰，白发更黑，耳目聪明。能满千日，尸虫并死，四大舒缓，调和关节，去诸头寒，多生男女。

服法：

一服二十丸，日二服。再加二丸，至三十丸为恒。忌恶鱼肉、陈臭物。

3. 长发方（孙思邈传，《千金要方》载）

方剂：

麻子 三升 白桐叶 一把

功效：

黑发、美发、生发。

用法：

麻子要采用火麻仁，白桐叶为泡桐或毛泡桐的叶子，将它们切碎，以米泔汁二斗，煮五六沸，去滓。用以洗发，则生发有验。

饮食修炼

中国有句古话：不食人间烟火。其实是说的道教的神仙修炼法，这种方法实际上也体现了道教对饮食的态度。虽然道教《黄帝内经》认为“食为性命之基”，但是为了修炼，也有主张不吃五谷杂粮的，如葛洪在《抱朴子·金丹篇》中说：“夫五谷犹能活人，人得之则生，绝之则死。又况于上品之神药，其益人岂不成倍于五谷邪？”就是说食物对人体来说非常重要，但人吃了比食物更好的东西后，就会不食人间烟火而延年益寿。这就是道教追求的辟谷之术。

辟谷，也叫断谷、绝谷、休粮、却粒、辟粮等，指不食五谷。分为自然辟谷和人为辟谷。自然辟谷指功夫修到一定层次，气足自然不思饮食。人为辟谷指专做辟谷的功夫，或不食烟火食，而食别的药草果实等。大致有五种类型：

一为不食五谷杂粮，即米面之类；二为不食人间烟火，即不食熟食；三为不食油盐，道教称为“上清斋”；四为禁绝一切食物，专门服气；五为服用药物，代替食物。这样做的目的有四种：一是为了清洁内脏，达到净化内脏的效果；二是为了休息肠胃，达到治愈身体某些疾病的效果；三是为了解决住山修炼时，断粮之后造成的困境；四是为了斩灭身内三尸神——道教认为体内有三尸神作祟，短人寿，揭人短，依靠五谷杂粮生存，辟谷就会消灭三尸。总之，辟谷是不食五谷杂粮，而代之以别的东西，并不是什么都不吃。为此，道教还专门创造了诸如休粮方、入山终身不服方、知命方等辟谷服食方。

1. 休粮方（灵宝派传，《太上灵宝五符序》载）

以粳米、黍米、小麦、大豆、麻子各五合，将豆熬烂成末，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。

2. 入山终身不服方（灵宝派传，《太上灵宝五符序》载）

用大豆十分，葳蕤三分，泽泻一分，飞英一分，藁本叶半分。此五物治下筵，和以枣脂，丸如李子，日吞三个，食枣二十一枚。可终身无食，若无枣，常饮玉浆泉。

3. 知命方（《神仙养生秘术》载）

取木香、白茯苓、赤石脂、乳香、水银、朱砂、雄黄、蜜陀僧等各一钱，黄腊六钱，松脂三钱，同研为末，再将松脂、黄腊熔开为丸，每丸重一钱为佳。如欲服药时，先须饱吃糯米饭一顿，然后和乳香汤一同服下一丸，五至七日后，可服第二丸，然后再食枣七个，此后永无饥饿感。

综上所述，道家饮食大致有以下几个特点：一、十分注意饮食宜忌，什么食物能吃，什么食物不宜吃，甚至对饮食的饥饱程度，食物的选择都有告诫；二、特别重视饮食卫生习惯，对进食时间、饮食时的姿势，食物的冷热程度，性质味道都有所规定；三、注重食物的营养调配，从进食前的精神状态到饮食后的散步摩腹，都讲得细致入微，倡导通过饱满的饮食情绪和饮食时行为来调摄饮食营养，以达到“百节欢愉，咸进受气”的饮食保健作用；四、在重视食物营养调节的基础上，道家饮食还重视食物的治疗作用，由此建立起了道家食养食疗的学说，创造出了许多食养食疗的药膳方，成为现代保健品开发的源泉。

含德之厚 比于赤子

——话说道家房中养生术

在道家养生术中有一种世人觉得十分神秘而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、帷幕、游房、敦伦等等。

房中术源于中国古代的巫覡，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。说明当时房中已是世人所研习的养生方术之一。

两汉时，房中术越来越被世人所重视。《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，共计一百八十六卷著作，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抑房内的情欲，而写成这些有关节制情欲的文字。娱乐而又有节制，说明先秦两汉时的房中宗旨是节欲保精。

在汉末，房中术被早期道教所吸收，《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。张道陵告诉弟子说：“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，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，鸷鸟不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而媵作，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，鸷鸟会搏击他。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，就会智慧明净；贪图性欲就会自招

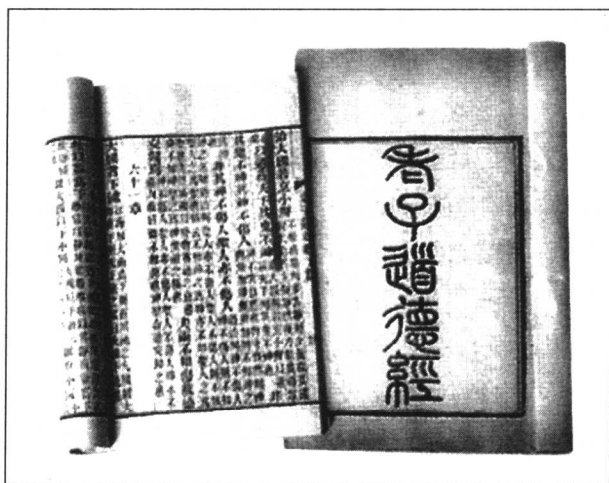


图 57 《道德经》书影

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》中对房中术作了新的探讨，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，引三五千于华梁，能令人老有美色，终其所禀天年。”很显然，葛洪是主张节欲的，他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



图 58 北京故宫博物院藏明代仇英彩绘绢画：

两女子逗弄正在睡觉的丈夫

(转自李零译、高罗佩著《中国古代房内考》)

“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，逐渐被帝王所崇拜，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视为养生的重要手段，在《千金要方·房中补益篇》中说：“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，不可过分地激动，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，房中术成为专供宫廷和官僚贵族家庭淫乐的秘术。从此，房中术的研究在社会上逐渐扭曲变形，“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，一些性文学甚至仅仅涉及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受道家房中的“演揲八法”。至明清时，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的派别，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”、“多多益善”等不健康的思想，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”的观点。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，性生活就会谐和愉快，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。

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：

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



图 59 碧霞元君

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—苯乙脂胺时，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：“人气莫如竣（阳器）精，竣气宛闭，百脉生疾；竣气不成，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，最终使人郁郁寡欢，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。

欲不可早 成年为宜

道家房中术认为，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结婚。《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中华人民共和国成立前夕。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，学成歌舞入侯家。如今憔悴篷窗里，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，古代道家房中术强调“及时而嫁”、“待壮而婚”是符合现代性科学的，以年龄来说，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）们度过青春期，健康地走向成年，从而提高未来人口的素质。

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，不是建立在纵欲好色的基础上，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，切不可纵欲枉行。

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》

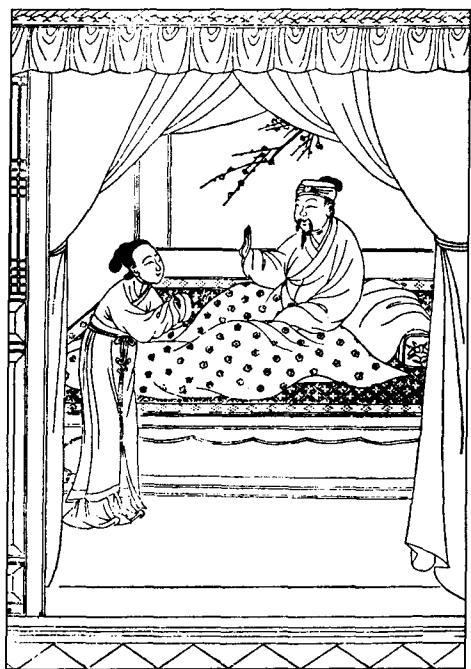


图 60 明版《列女传》中的插图
(转自李零译、高罗佩著《中国古代房内考》)

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。”所以纵欲情深在道家看来可谓情节非常严重的，会直接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。”

从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，促使其过盛地产生雄性激素，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，……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，但他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？道家房中术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，一般二十岁的人可以一日一次；三十岁的人，身体好的可以一日一次，差的可以二日一次；四十岁的人，身体好的可以三日一次，差的可以四日一次；五十岁的人，身体好的可以五日一次，差的可以十日一次；

六十岁的人，身体好的可以十日一次，差的可以二十日一次；七十岁的人，身体好的可以三十日一次，差的就不可泄。《玉房秘诀》认为，二十岁的男子可两日一次，三十岁的可三日一次，四十岁的可四日一次，五十岁的可五日一次，六十岁以上的则不可过性生活，否则就会有损伤之病。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。”认为一般男子二十岁可四日一泄，三十岁八日一泄，四十岁十六日一泄，五十岁二十日一泄，六十岁应当闭精不泄，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；如果萎靡不振，浑身无力，注意力不集中，说明性生活频率过高。



图 61 明代套色春宫版画：云散雨收
(转自李零译、高罗佩著《中国古代房内考》)

欲不可强 情志宜佳

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。”指出强勉房事会导致体瘦羸、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：“阴（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，晚年时纳有二位小妾，因阳事不举，于是服食硫磺来助阳，终致英年早逝，死时才五十六岁。柳宗元的姐夫崔简在任连州太守期间，服食钟乳石以助阳，五十五岁时就命丧黄泉。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。

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：

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，圣人像之。”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，十分重视天时的重要性，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，从地球磁力场和电场、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，惊悸恐惧，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；时辰和方位与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。

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生活。

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”。子献外出后不久,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,齐北宫司空之妇生病,病情是难



图 62 北京故宫博物院藏明代仇英彩绘绢画:

卧室内正在正冠的男子

(转自李零译、高罗佩著《中国古代房内考》)

于前后溲而溺赤，遇到寒气就会遗溺，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。”就是说喝醉酒后行房，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。

妇女三期指孕期、月经期和哺乳期。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（苹）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。

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，忧则气郁，思则气结。在性生活中，如果愤怒烦恼、惊恐万分、忧愁哀伤、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。

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，男子担女子两股深按，让女子自己摇动，至女子爱液流出为止，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，纳玉茎半寸，让女子自己摇动，至女子爱液流出为止，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，以脚钩男子臀部，男子据席内之，让女子自己摇动，至女子爱液流出为止，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，男子担女子两股深按，让女子自己摇动，至女子爱液流出为止，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，导致痈疽发作，目眇阳痿。《医心方·房内》认为：男子正卧，女子跨其股正向前，徐徐按纳之，不要让女子自己摇动，至女子爱液流出为止，男子不要快乐，每天行九下，十天可以治愈此病。

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，让女子纳玉茎自己摇动，至女子



图 63 飞升中的嫦娥

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，高抗其臀部，伸张两股，男子跪其间，深刺，女子自己摇动，至女子爱液流出为止，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。

安气指调理气血。《医心方·房内》认为：女子正卧高枕，伸张两股，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。

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，行三十六下，可以使人气和，又可以治疗女子门寒。

强骨指筋骨强壮。《医心方·房内》认为：女子侧卧，屈左膝，伸其右股，男伏刺之，行三十六下，可以使入关节调和，又可以治疗女子闭血。

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，可以使入经脉通利，又可以治疗女子门辟。

蓄血指蓄养精血。《医心方·房内》认为：男子正面仰卧，女子跪男子上面，极纳之，让女子行五十四下，可以使入力气强壮，又可以治疗女子月经不调。

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，可以使入骨髓充溢。

导体指使身体血脉畅通。《医心方·房内》认为：女子正卧，屈其两股与足靠臀下，男子行八十一下，可以使入骨骼充实，又可以治疗女子阴臭。

嗣续有方

道家房中术的目的除了追求康乐和养生疗病外，还讲研究生育后代，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，认为是人类的必须。《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



图 64 麒麟送子图

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》以考证婚姻的根本、赞美人类之交合孕育，这些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。已婚夫妇中约有百分之十得不到怀孕，其中五百对夫妇中约有百分之三十七存在性生活

和婚姻的问题，有百分之五十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。性功能强的一方不必害怕，弱的一方也不要担忧，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。因此对怀孕妇女作出了种种规定，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。”这些对于孕妇作出的种种规定，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发育的良好环境，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：男女之辨，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”。

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。人体细胞共有四十六个染色体，可排为二十三对。其中二十二对是常染色体，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，促使男子产生Y精子是非常有益的。

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，因此道家房中术的性交合方法十分讲求，大致可以归纳为以下几点：

其一，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。

其二，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。

其三，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。

其四，三至乃入，征备乃上。性交合时男女应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。

其五，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。

其六，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。

其七，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。

其八，讲求技法，疗病益身。道家房中术包括许多仿生动作和法式，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、交接九法、三十法等，将性生活作为一种艺术享受。

其九，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。为了更形象直观的让大家更进一步了解道家房中术在治疗人身生理、心理某些疾患方面的作用，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势配合不同的技巧，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、瞻诸、兔骛、蜻蛉、鱼瞰。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



图 65 生命之流

(明版《性命圭旨》插图，

转自李零译、高罗佩著《中国古代房内考》)

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。瞻诸是模仿蟾蜍前趴下蹲的样子进行交合。兔鹑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，小小异，可谓囊括都尽，采摭无遗。”

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”就是服用蘗糗、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、茱、谷汗浸布，擦拭阴茎，以男子阴茎挠起为标准；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、门冬、石苇、颠棘、车前子、菌桂、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，其中使用菌桂、干姜、蕉茱、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。

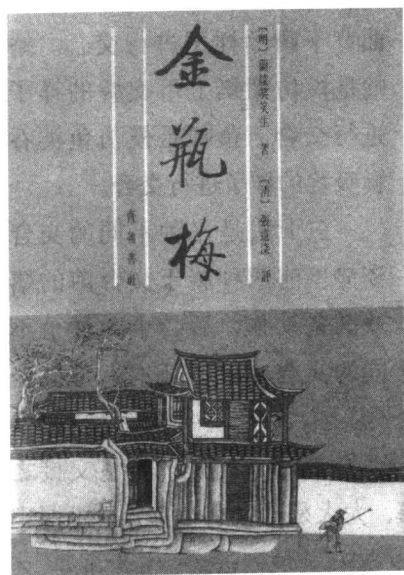


图 66 《金瓶梅》书影

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、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磺作为收敛剂。

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）等被作为药物广泛运用于房中术。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《汉书》中称汉成帝患病而阳痿，妃嫔昭仪求得壮阳

药丸，一丸一幸，不料昭仪一次饮醉了酒，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。因此当今社会流行各种性保健药一定要慎之又慎。

房中器具在道家房中经典中记载很少，只有藤津、白绶带子、托子、硫磺圈、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，用手助其纳入于阴门。可供女子自己使用。

白绫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。”这里的绢带即指白绫带子。

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。

硫磺圈是一种套在男子阴茎并带有硫磺的圈子。古人认为硫磺可以收敛阴道，在房中生活中使用可以增强性感。

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，一种是双龟头，是女子同性恋的人使用；一种是根部带环，可以用手指套在环内操作；一种是根部带唇，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形式，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。

起居有常 生活有度

——话说道家起居养生术

道家道教养生贯穿于日常生活中的方方面面，虽然有外丹、内丹、房中等精妙高深的内容，但是也有日常生活中浅显平素的一面，而且内容显现得更为丰富多彩，这就是道家的起居养生。

道家的起居养生被道教视为致道成仙的初阶，虽然不能一下子达到长生不死的目的，但是它切实可见的养生保健效果是显而易见的，确实是修道成仙和健康长寿的基础。

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，要求在生活中做到“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》）

至道不繁。道家起居养生从居住环境、四时饮食到坐卧行走、洗头浴足、刷牙漱口、咽津排泄、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，看似平常，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。

动静适度



图 67 槐荫消暑图

中国有句古话：日出而作，日落而息。从表面上看是以太阳起落来安排作息时间，其实讲的是一个动与静的问题。就是说太阳上山人应该起床劳动，太阳下山人应当睡觉休息。这种观念体现了当时人们的起居思想，具有一定的合理性和规律性。今天，有人讲“生命在于运动”、“生命在于静止”、“生命不息，战斗不止”

等，显然有些偏颇。在道教看来，常动或常静都是有损于阴阳而不利于养生的。所以元代道医李治《敬斋古今注》说：“大抵人不能常动，亦不能常静。常动则胶于阳，而有以失于阴；常静则胶于阴，而有以失于阳。阴阳偏胜，则伤之者至矣。”就是说动静要相宜适度，不可偏废。适度的动和适度的静都是有利于健康的，不适时宜的动和静，劳累机体而有损健康。

从现代医学观念来看，一个人必须时常要注意动静结合的养生之道，才会有益于身体健康。“常动”会使人体力不支，精神疲惫，严重影响身心健康。当前一些年轻人迷恋于迪斯科舞，乐此不疲地狂奔乱跳五六个小时，更有甚者还服用摇头丸，摇得筋疲力尽，身体虚脱，白天精神萎靡，哈欠连天。还有在体坛上，大部分运动员为了拼搏，不能掌握适度的运动量，训练或比赛中常常会造成肢体扭伤，退役后常常是后遗症百出。医学经过实验，一个人如果连续六十小时不睡觉，那么就会产生精神症状。中国传统中医学认为，心神过度劳累，脏腑就不能发挥其正常的功能，精气就会耗散，疾病与衰老就会接踵而至。所以，道教《南华真经》说：“无劳尔形，无摇尔精，乃可长生。”唐梁丘子注解《黄庭内景经》说：“毋摇尔精，毋劳尔形，握精固气，神自停而丹自熟矣。”

道教特别强调“静”，请求清静寡欲；不但要“静”，而且要“常清静”，讲求“常清常静，常清静矣”。这个“静”指心灵上的纯洁，并非起居养生中所指的“静”，因为起居中的“静”纯粹是一个不动的意思，这个“静”虽然能够调整人的意识，使神经系统活动得到休息，精神上得到安宁，但是这只是道家所指“静”的一个小小方面。如果起居中所讲“常静”的话，那与道家的“常清静”就更不一样了。起居中的“常静”是长时间地不运动，这样会导致肌肉萎缩，人体脏器功能减弱，抵抗力下降，疾患频生。事实上，一个人如果处于一个死寂无声的环境当中，很快心中就会产生一种恐惧感。道经《上阳子金丹大要》也认为：“形不动则精不流，精不流则气郁，气郁则病生。”

鉴于此，道教十分提倡劳逸结合，创造了导引、服气、推拿、按摩、武术等动功养生术，以壮筋骨；创造了心斋、坐忘、存思、内视、守一等静功养生术，以陶冶心灵。可见道教主张筋骨常动，致气血不瘀；动而有节，使气血不乱。正如道家养生经典《老老恒言》所说：“心不可无所用，非必如槁木，如死灰，方为养生之道。静时固戒动，动而不妄动，亦静也。”

道家所谓不怕念起，惟怕觉迟。至于用时戒杂，杂则分，分则劳。惟专则虽用不劳，志宝神凝。

刷牙洗脸

道家认为早晨起床后首先要做的事是刷牙，排除一夜中体内所积蓄的浊气。《老老恒言·盥洗》说：“晨起漱口，其常也，《洞微经》曰：‘清早口含元气，不得漱而吐之。常以津漱口，即细细咽津。’愚谓卧时终宵呼吸，浊气上腾，

满口粘腻，此明证也。故去浊生清，惟漱为宜。仲贤《余话》曰：‘早漱口，不若将卧而漱。’然兼行之，亦无可……”就是说早晚刷牙漱口可以去浊生清。

从现代医学的角度看，平时或晚上吃了东西不刷牙，食物的残渣就会滞留在牙缝里，发酵后会滋生许多细菌，导致口腔溃疡或牙齿发黄甚至蛀牙。如果经常刷牙漱口，将牙齿上和口腔中的残渣清除出去，口腔就会保持清洁，各种炎症就不会发生。早晨起床后，由于一夜没有进水，口齿干燥，黏液增多，细菌滋生，口齿发臭，通过刷牙漱口，可以有效地将细菌清除出口腔。



图 68 孙思邈诊脉图

道教日常起居中发现：吃完食物后要立即漱口数遍，使牙齿不败，口齿生香（《千金要方》）；吃完热的食物，若以酢浆漱口，会使口气常臭，唇齿生病（同上）；出汗后不宜漱口，否则会使五脏干燥，缺少津液（《云笈七签》）；热汤不能漱口，有损牙齿（《琐碎录》）。同时，道教还认为，温水不能漱口，因为使用温水虽然可以很快去除污垢，但容易上火；反之，使用冷水漱口，不但可以防止寒冬牙齿受风疼痛，而且可以有效地清除口中的细菌，根除齿患。

刷完牙后要洗脸。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，作甑哇疮；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，衍生疮疖或脸面脱皮无光泽。

洗头浴足

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、耳聋等病症（《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。……陶隐居云：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。”就是说梳发可以去风湿，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。

现代医学研究证明，梳头不仅可以清洁美容，而且的确具有保健功效。因为头为阳之首，会聚人体许多重要穴位，如百会、率谷、上星、太阳、玉枕、风池、翳风、翳明等等，梳头时会刺激这些穴位，从而达到清肝明目，祛风止痛的作用。同时，梳头还可以改善头皮的皮下的血液循环，改善皮肤的营养，使头脑清醒、消除紧张与疲劳。

宋代张端义《贵耳集》中记述翟尉致仕告诉郭尚贤说：“服饵导引之余，有二事乃养生之要，梳头、洗脚是也。”郭尚贤回答说：“梳头洗脚长生事，临睡之前小太平。”说明道家在讲求梳头的同时，还注重浴足。宋代陶谷《清异录》称郭尚贤每天晚上睡觉前都要洗脚，认为这是养生保太平的有效措施。《琐碎录》说：“濯足而卧，四肢无冷疾。……足是人之底，一夜一洗。”《巢氏病源》说：“井华水和粉洗足，不病恶疮。”《云笈七签》称：“凡脚汗勿入水，作骨痹，亦作通疾。”说明道家认为人每天临睡前都要洗脚，并且洗时要注意脚出汗不要洗等。同时，诗人陆游还把洗脚视为颐养天年的手段与乐趣，其《无题诗》说：“老人不复事农桑，点数鸡豚亦不忘。洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤。”

从现代中医学看，洗脚是有益于身心健康的。人的足部有许多关键穴位，如涌泉、太白、节纹、足三阴、足三阳等等，洗脚可以调理气血，强肾壮阳，健脾和胃，补脑安神。经常洗脚做足部按摩，可以通过刺激穴位的方法达到预防疾病的作用，如高血压、肾脏病、生殖器疾病、头晕眼花、忌冷怕热、哮喘、消化不良、便秘、阳痿等多种疾病。因而，民间歌谣赞颂浴足说：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可去；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田湿灼。”

咽津排泄

洗头浴足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，则可看做是“内浴”。

叩齿，指上牙与下牙有节律地轻轻撞击。方法有左左相击，名为“折天钟”；有右右相击，名为“折天磬”；有门牙上下相击，名为“鸣天鼓”。孙思邈《养生记》说：“侵晨一盘粥，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。叩齿的目的是为了聚集真神，如《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。

反舌，指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。

叩齿、反舌以后，口内津液增多，就要实施咽津法。“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”。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。

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。”现代中医学研究证明，唾液中含有大量的消化酶，不仅可以帮助消化，而且可以分解体内的毒素，杀灭癌细胞。所以道教认为，饮玉泉可以使人延年除百病（《云笈七签》）。

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，无粘腻，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。

沐浴更衣



图 69 太子洗浴图

沐浴就是洗澡。道教视其为健康养生、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，三宫秽污。”《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，以示对神灵的敬重。《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，未解衣，先东向叩齿二十四通，思头上有七星华盖，紫云覆满一室，神童散香在左，玉女执巾在右。毕，取水含仰漱左右三通，祝曰：三光朗照，五神澄清；天无浮翳，地无飞尘；沐浴东井，受胎返形；三练九戒，内外斋精；玉女执巾，玉童散灵；体香骨芳，上造玉庭；长保元吉，天地俱并。毕，脱衣东向，先漱口三过，次洗耳恭听手面，然后而浴也。浴毕，转西向阴祝曰：浣浊除尘，洗秽返新；改易故胎，永受太真。事讫，取符沉著井中。”《三皇经》则采取五香汤法：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，不但可以祛除污秽之气，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、隐疹等病。

道教在沐浴的时候，还特别强调沐浴的正确性，指出了一系列不正确的、有损身体健康的沐浴方法。《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、灸热水、饥饿等情况，不宜洗浴。

从现代医学角度上看，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。现在，随着人民生活水平的提高，形形色色的沐浴疗法应运而生，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，他们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。

沐完浴后，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。盛热能著单，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；炎热的时候，冷了就要加衣服。

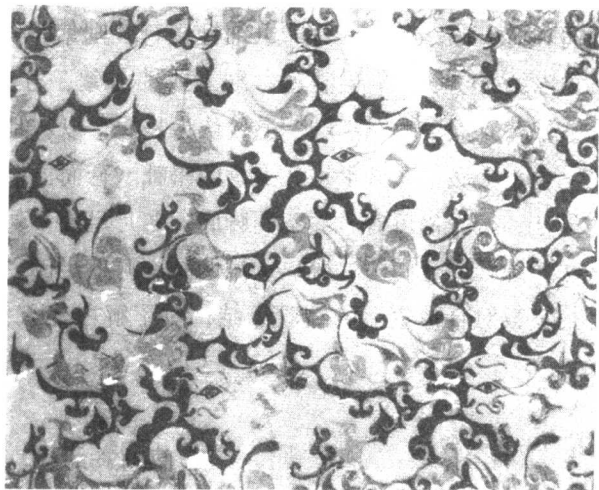


图 70 1972 年湖南长沙马王堆出土的西汉丝织品乘云绣黄绮

根据冷暖添减衣服，不要妄自乱换，要做到“寒欲渐著，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，汗不可久著，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，若裈入袍子内，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。用毡制作鞋底最佳，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。绵鞋面分两瓣，鞋口上添两耳，可盖足面。上述衣着虽然看似简单，但都是道教对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。

站立行走

小时候，大人教育小孩行为举止时通常有这样一句话：站要有个站样，坐要有个坐样。说明自古以来，人们就很重视站立行走，道家更是如此。《黄帝素问》说：“久立伤骨，劳于肾也。”《华佗中藏经》说：“久立则肾病，低湿成疾。”《千金要方》说：“行不得语，令失气。”“凡欲行来，常存魅罡在头上，所向皆吉。”《三元延寿参赞书》说：“久行伤筋，劳于肝；久立伤骨，劳于肾。”“行汗勿歧床悬脚，久成血痹，足痛腰疼。大雾不宜远行。行宜饮少酒，以御雾瘴。”《养生》说：“行不疾步，立不至疲，立不背日。”说明道教主张立行要适当，不可久立久行，以免影响健康。

其实道教更主张散步。道经《老老恒言》认为坐久了就会脉络阻滞，平常没有什么事情可做时，就在室内散散步，来回走数十圈，使筋骸得到活动，络



图 71 郊原漫步图

脉得以流通。练习时间长了，步子可以增至千百，兼增足力。因为步主筋，步则筋舒而四肢健，懒步则筋挛，筋挛日益加懒，偶展数武，便若气乏，难免产生久坐伤肉之弊。所以散步不拘时节，且行且立，且立且行，须得一种闲暇自如之态。庄子《南华经》说：“水之性，不杂则清，郁闭而不流，亦不能清。此养神之道也，散步所以养神。”就是说水的性质不浑杂就是清的，不流动的水虽然

没有被搅浑，但是由于郁闭，也不会纯清。散步就好像流水一样，可以促进人体经络舒展，血流舒畅，进而做到强筋壮骨，益寿延年。

坐卧睡眠

坐卧是坐着或躺着。道教养生十分注重坐卧，认为“坐”为长生之基，可以“招真以炼形，形清则合于气；含道以炼气，气清则合于神”（《道枢·坐忘篇》）；认为“卧”可以使心气不损，精神不散（《三元延寿参赞书》）；“为道之百编，而卧最为首”，但姿态要正确，否则会导致疾病。《三元延寿参赞书》称：久坐伤肉，久卧伤气；坐勿背日，勿当风湿，成劳；坐卧于冢墓之旁，精神自散；卧出而风吹之，血凝于胃为痹，凝于脉为血行不利，凝于足为厥；烛灯而卧，神魂不安；舒卧招邪魅；卧勿以脚悬踏高处，久成肾水，虚损足冷；卧不可戏将笔墨画其面，魂不归体；卧处头勿安火炉，日久引火气，头重、目赤、鼻干、发脑瘫、疮疖；卧习闭口，气不失，邪不入，若张口，久成消渴，失血色；夜卧勿覆头，得长寿；濯足而卧，四肢无冷病；醉卧当风，使人发暗；醉卧黍穰中，发疮，患大风，眉坠；雷鸣时仰卧，星月下裸卧，当风中醉卧，以人扇之，皆不可；饱食即卧，久成气病，腰痛，百疴不消，成积聚；汗出不可露卧及浴，使人身振，寒热，风疹；坐卧处有隙风，急避之，更不宜体

虚年老人。这些浅显的道理，都是人们日常生活中需要注意的方面，这样做更有利于身体的健康。

除了坐卧的姿态要正确外，道教还认为坐卧的器具要合适。例如椅子和凳子不能太高，也不能太低，而应该以人的膝盖为准，脚要能着地；坐时要求大腿与小腿成直角，不可左右及前后倾斜，上腿要整个平伏椅上，但不可背靠椅子，以避免昏沉入睡。所以道教发明有坐榻和卧榻，卧榻宽而长，坐榻仅可容身。如果常坐就要使用坐榻，一则轻便可以移动；二则后有靠，旁有倚，俗称环椅；三则椅面可以垫厚，冬有以小条褥作靠背，下连椅垫铺之。卧榻也可以坐，盘膝跏趺为宜，背靠背，置坚垫，灯草实之，则不下坠；旁无椅，置隐囊于左右各一个，不是特殊的坐榻就有靠有环；隐囊似枕而高，俗语称靠枕。同时要注意的是，安置坐榻，如不着墙壁，风从后来，即为贼风。制屏风三扇，中高旁低，阔不过丈，围于榻后，名山字屏。

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

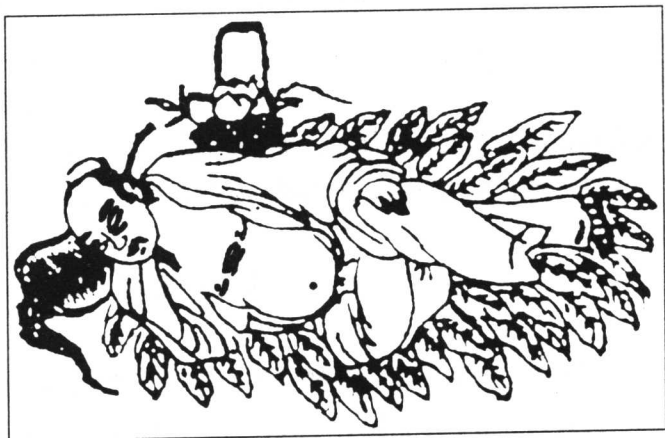


图 72 陈抟睡功图

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映，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，此中与世暂想忘。”又如华山高道陈抟所创先天睡功，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、张三丰蛰龙吟睡功诀、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，或练功之际，精欲走泄，可将左手中指塞住右鼻孔内，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、破故纸（炒），各等分，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、阴脰，轻柔按摩三十六次，左腿直舒，右腿蜷曲，存想精窍，运气二十四口。完毕后配合练功，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，各等分加姜、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，蜷起两腿，两手擦摩双脚，使之极热，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，后睡眠。”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，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；讲求床的宽大舒适性，蚊帐的功用透气性，被褥的柔和时宜性，以求充分保障睡眠的质量。

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，是比较合乎于科学道理的，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。

附录

一、华佗五禽戏图



熊形图



猿形图



虎形图



鸟形图



鹿形图

二、八段锦

(清光绪时刻本 本衙藏版)



两手托天理三焦



左右开弓似射雕



调理脾胃须单举



五劳七伤往后瞧



摇头摆尾去心火



背后七颠百病消



攒拳怒目增气力



两手攀足固肾腰

三、陈希夷二十四气功坐图



立春正月节坐功图



雨水正月中坐功图



惊蛰二月节坐功图



春分二月中坐功图



清明三月节坐功图



谷雨三月中坐功图



立夏四月节坐功图



小满四月中坐功图



芒种五月节坐功图



夏至五月中坐功图



小暑六月节坐功图



大暑六月中坐功图



立秋七月节坐功图



处暑七月中坐功图



白露八月节坐功图



秋分八月中坐功图



寒露九月节坐功图



霜降九月中坐功图



立冬十月节坐功图



小雪十月中坐功图



大雪十一月节坐功图



冬至十一月中坐功图



小寒十二月节坐功图



大寒十二月中坐功图

四、《赤凤髓》四十六势

(明万历年刻本《夷门广牍》丛书)



偃佺飞行逐走马



黄石公受履



箕铿观井



啸父市上补履



邛疏寝石



接舆狂歌



涓子垂钓荷泽



容成公静守谷神



庄周蝴蝶梦



东方朔置幘官舍



寇先鼓琴



修羊公卧石榻



王子晋吹笙



钟离云房摩肾



东华帝君倚杖



山图折脚



许旌阳飞剑斩妖



魏伯阳谈道



子主拔发鼓琴



故姬泣拜文宾



服闋瞑目



陶成公骑龙



谷春坐县门



谢自然跌席泛海



宋玄白卧雪



马自然醉堕雪溪



玄俗形无影



负局先生磨镜



吕纯阳行气



邢子入山寻犬



裴玄静驾云升天



何仙姑簪花



韩湘子存气



曹国舅抚云阳板



侯道玄望空投拜



玄真子啸咏坐席浮水



许蜡插花满头



刘海戏蟾



白玉蟾运气



蓝采和行歌城市



陵阳子明垂钓



邠通微静坐默持



子英捕鱼



陈希夷熟睡华山



金可记焚香静坐



威道遥独坐

后记

在《中华道藏》正式出版前夕，受编委会的委托，我与同事章伟文博士向在京的研究道教的专家学者赠送《中华道藏》样书。恰巧我的拙作《道教内丹修炼》出版，我带着向前辈们求学的心情，向他们赠送了这一本书，其中就有中央民族大学哲学与宗教学系教授牟钟鉴先生。

没想到半个月以后，牟先生打电话给我说山东齐鲁书社李兴斌先生正在编辑出版一套“传统文化普及丛书”，其中有一本是《话说道家养生术》，因为看了《道教内丹修炼》一书，觉得印象不错，所以认为我应当能够胜任该书的写作，并说李先生会与我联系。当时我的心情是诚惶诚恐的，因为这是出版社第一次主动向我约稿。

可是第二天中国道教协会发下通知，要求我到南昌协助张继禹副会长管理南昌万寿宫，这一下我就犹豫了，因为我知道在繁忙的事务中是很难抽出时间来写作的。所以，在李先生打来电话时，我便提出了不能胜任的理由，但李先生始终还是坚持让我抽出时间来完成此项

任务，让我再考虑考虑。后来我去重庆开会，小居北碚区缙云山绍龙观，师兄李一道长创建的养生基地——道家养生茶、养生酒、养生宾馆、养生功法、养生疗法等深深地打动了我，而且师兄一再鼓励我一定要完成此任。

回京后，我立即与李先生联系，告知愿意承担写作任务，这让李先生十分高兴。于是，在我去南昌的行囊中百分之八十全是书籍与资料，可谓是“兵马未动，粮草先行”。

在南昌，由于条件的限制，我的挚友北京金山火锅城孙建国总经理帮我购买了笔记本电脑，这一方面令我感动不已，一方面也使我如鱼得水，得以顺利开始写作。就这样，白天我穿梭于城市和郊区之间，为观内购置物品，晚上闲下来则挑灯写作，经常是没日没夜，一干就是半年。

9月，在南方应该是一个临近收获的季节，我的写作任务也随之接近尾声。然而，灾难降临了，笔记本电脑无缘无故地出了故障，所写书稿全部丢失，并且没有备份。这一打击，使我三天精神萎靡不振。同学刘世天道长侃侃而谈道：“道家养生术有些是秘而不传的内容，尤其是房中术，你就这样大白于天下，恐怕是祖师爷要让你‘口口相传，不记文字’。”道友毛艺涛应和道：“道家道教讲济世利人，讲功德成神，只要有利于世人的东西祖师爷会让您传世的，道教有些养生术虽然秘而不传，但是道教济苍生的重要内容祖师爷还是会让你传授的，我们支持你的日常工作，哪怕再花上一年半载你也要把它写出来。”后又经李先生的安慰，我终能奋发图强，整日伏案疾书。这样，经过二十几个不眠之夜，全部书稿的重新写作终于完成。

书稿完成后，我将其寄至北京和上海，求教于牟钟鉴和陈耀庭二位教授，没想到很快就得到了他们的肯定，并应邀为我作序，使我备受感动。二位教授一位是我在中国道教学院时的老师，一位是我在上海道教学院时的老师。多年来，他们对于我的成长给予了真情的关怀，倾注了大量的心血，使我在学道、修道、弘道生活中多有收获。在此，我对他们的帮助，表示最诚挚的谢意！

同时，我还要感谢国际知名人士李寿昆先生和江西省道教协会

副会长、庐山仙人洞住持叶至明道长，他们在本书即将付梓之际，为之题词，揭示道家养生的真正内涵，使本书增色多多，在此一并表示感谢！

生命是人类一个永恒的主题，重生、乐生、养生是生命的精神意旨，真诚祈福每一个人每一天都健健康康，快快乐乐！

张兴发

2004年11月29日凌晨于上海