

# 道 教



## 养生学

道教  
养生学

杨玉辉 著



宗教文化出版社



# 道教

## 养生学

杨玉辉 著



宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

道教养生学/杨玉辉 著. - 北京:宗教文化出版社,2006

ISBN7-80123-831-1

I. 道…II. 杨…III. 道教-养生(中国) IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 137710 号

## 道教养生学

杨玉辉 著

---

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095210(编辑部)

责任编辑: 张越宏

版式设计: 陶 静

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 880×1230 毫米 32 开本 16.5 印张 360 千字 18 张插图

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000

书 号: ISBN7-80123-831-1/K·192

定 价: 35.00 元

---

## 作者简介

杨玉辉，生于1958年12月。中医学本科，宗教学博士，心理学博士后。长期从事医学、哲学、宗教学、自然辩证法、道教学、管理学的教学和研究工作。已出版《人体科学研究》、《揭开大脑和意识的奥秘脑的工作原理与意识的脑机制》、《现代自然辩证法原理》、《道教人学研究》等学术专著四部；在海内外学术期刊发表关于科学、哲学、宗教等学术论文三十余篇。现任西南大学宗教研究所所长、政治与公共管理学院教授。





## 序 一

道教是一个重视人的现实生命的宗教,重生、贵生是其基本特性。道教认为,天地万物都是由道化生的,《道德经》说:“道生一,一生二,二生三,三生万物。”万物之中,人的生命最为宝贵。道教《五符经》认为“天生万物,人为最贵”。陶弘景《养性延命录》说,“禀气含灵,唯人为贵”,而“人所贵者,盖贵于生”。《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》也说:“万物以人为贵,人以生为宝。”故《太平经》说:“人最善者,莫若常欲乐生,汲汲若渴,乃后可也。”《妙真经》更指出:“德莫大于活。”道教这一重生贵生的思想,是道教与其他宗教相比最富有特色的地方,体现了对人生的关爱。它不仅影响着人们对人生、生命的态度,也促进了道教对所有生命体价值的认知。道教从齐同慈爱的精神出发,要求人们要“慈心于物”,以一颗仁慈的心对待宇宙间所有生命,爱及昆虫草木鸟兽,不要无辜地伤害任何生命。并在戒律中规定:不得杀害一切物命;不得烧野田山林;不得以足踏六畜;不得笼罩鸟兽等等。《太上洞渊神咒经》说:“道性本来清,救护一切人,普济于众生,太上布大慈。”

道教对人生与生命的重视,体现了关爱人生的最大热情。重人贵生最重要的就是要重视人的生命、生活。人的生命、生



活包括两个方面的内容,一是生存的物质条件和生存环境,即物质生活;二是人的精神生活。物质生活与生存环境是要解决人们的生理生命的基本要求;精神生活是调解人的心理与精神追求。在物质生活中,道教劝人少私寡欲,淡泊名利,以保养生命之元真;并教人致力于和平、和谐的生存环境的营造。在精神生活中,道教劝人追求与道合一、逍遥无碍的境界。人生虽然会有种种困苦,但只要能以“常道”为大旨,不以鹏程万里、斑鸠数仞为区别,只要心意逍遥,心灵宁静,精神专一,所有的困苦都是身上的尘埃而已,抖落一下即能去掉,即能神清气爽。道教认为,“我命在我,不属天地”,人人都具有道性,只要通过修持修炼,由生得道,由道得仙,由仙得真,必能达到生道合一、形神俱妙、与道合真的境界。但重人贵生的一切修持修炼,都要以入世济世的“真行”为基础,都要从处世为人开始提高个人的修养。对道教来说,追求神仙的修道与促进健康的养生是一致的,修道即是养生,养生即是修道。道教认为,修道就是要通天地之化,运阴阳之用,源道德之妙,达性命之真。为此,要绝贪去欲,返朴还醇,游心于淡,合气于漠。寂然不动,因自然而行;虚心而冥,涵宇宙而无迹;无心而照,普万化而无物。不以是非好恶,内伤其生,外伤其形。最终达到身心合一,形神俱妙,自由逍遥的神仙境界。

道教主张“顺应自然、性命双修”的养生思想。道教一方面将宇宙大道的清虚自然,阴阳之化,立为修道之本;另一方面,又探究身心性命之奇妙,认为养性修命,形神俱妙,可以达成“与天地同流,与太虚同体”的境界。在这个过程中,即人我又超人我,即世间又超世间,历世而不滞于世,应物而不累于物。“处无为之事”,“行不言之教”。性命双修,达到与道合一

而无待,动静俱泯而忘我的超然无为之境。道教重生、养生决不仅仅是要修道者的个人健康,更要普度众生,让社会的每一个人都过上健康的生活。《道藏》第一部经典《度人经》即提出“仙道贵生,无量度人”的主张。在道教看来,生命是最宝贵的,希望人人都能竟其天年,以至长生久视。所以继承和挖掘道教养生资源,整理和研究道教养生的理论和方法,推陈出新,将道教丰富的养生思想理论和实践经验推向社会大众,使其为当今社会的卫生保健事业服务,这是我们道教界义不容辞的责任。我们当代的道教徒应该师法继承先辈的弘道济世的精神,除了自己努力养生修道外,亦要努力传播和实践道教丰富的养生思想和养生方法,为民众服务,为社会营造更健康的生活方式。尤其是当前,社会经济发展迅速,生活节奏加快,人们的精神压力增大,自然和社会环境越来越不利于人的身心健康,各种不良生活方式所造成的疾病时刻困扰着人们。因此我们更要以道教关于性命炼养的各种方法帮助人们调节身心,促进健康,为促进社会和谐和个人身心健康服务。

正因为道教具有重生、贵生的特点,所以在长期的修道实践中取得了丰硕的成果,不仅形成了一套完整的养生学思想,而且还提出了一系列的养生方法。这些养生思想和方法也是道教发展可以倚重的宝贵资源。如果说道教在今天的世界还有重要的存在和发展的价值的话,那么我认为这种价值最重要的是在两个方面:第一是社会教化,她可以净化人的心灵,提升人的境界,促进社会道德和精神文明的发展;第二就是卫生保健,她可以为人们提供一整套养生保健的理论和方法,可以帮助人们确立更健康的生活方式,并更科学合理地进行养生保健。



不过我们也不能不看到,道教虽然包含了丰富的养生思想和方法,但它们大多散见于道教的各种经典之中,历朝历代都没有理论上的系统整理,这就使人们难以从思想上加以完整地把握和从实践上加以有效地运用。近年来随着人们对道教养生兴趣的增长,出版了大量有关道教养生的书籍,但这些书籍大多是道教养生文献的编辑整理,对道教的养生理论进行真正系统梳理的不多。杨玉辉教授的这本《道教养生学》,着眼于从理论上系统阐述道教养生学的理论和体系结构,为我们系统地认识和把握道教养生的理论和方法提供了一个科学的理论框架。本书还兼顾了道教养生的理论探讨和实践运用两个方面,不仅有助于我们更好地认识和理解道教养生的各种问题,而且也能够从中获得许多切实可行的养生方法。值此《道教养生学》出版之际,谨略抒管见以为序。

张继禹

道历四七零三年七月于北京白云观



## 序 二

中华民族的历史跨越五千年,此种历史文化传统被系统论学者喻之为超稳态的封闭系统。然而此超稳态的封闭系统,亦发生过三次开放性的震荡。一是春秋战国时期的诸子百家争鸣,大约经历 550 年时间,周代原始宗教礼乐文明被打破,形成以“神道设教”为特征的儒道墨法互补共融的文化格局,出现了“大一统”的秦汉王朝。二是魏晋南北朝的民族融合和佛教内传,大约经历 400 年时间,形成儒、道、释三教分立而互补的文化格局,出现了开放、强盛的隋唐王朝,中国成了世界上东方文明的中心。宋代儒学文化发展到高峰导致文化专制主义和日益僵化的既得利益集团的政治统治,国势之衰落非一朝一夕之故。三是自“五四”新文化运动开始的中华民族传统文化的第三次重构,是在八国联军攻陷北京的历史背景下发生的。近百年来,先是千百万革命先烈为中华民族的独立和崛起付出血的代价,再是中华民族的传统文化受到摧残和破坏,我们的老祖先留给子孙后代的那种田园诗般的生活方式和雍容和谐的心境被撕裂了。

早在 20 世纪初,伯特兰·罗素来到贫穷落后、满目疮痍的中国,却发现中华民族的传统文化中那种田园诗般的悠闲与和谐、宽容的度量是现代社会所不可缺少的。他甚至说:“缺



乏这类的性质,暇豫就要变了无意味。中国将来引世界于进步的阶级,供给没有休息将发狂病以亡的西方人民以一种内部的宁静,全赖在这点特征上。不特中国,即是世界的再兴,也要依靠你们的成功。”(《罗素在华讲演集》,北京大学出版社2004年出版)时隔不到一个世纪,2006年5月德国的著名旅游风景区基姆湖召开“道教与养生国际学术研讨会”,世界各国与会学者二百余人,令人欣喜的是学者们竟在德国体验到罗素曾经描述的中国传统文化中那种田园诗般的宁静。我从慕尼黑乘车长驱70余公里,沿途所见优雅田野、山川一片碧绿,一群群牛羊悠然自得地在山坡上饮水吃草。德国的小城镇皆保存着上百年历史的低层楼房,毫无喧哗和拥挤的景象。德国基姆湖中女人岛上修道院的教堂里修道士们正静心地作弥撒,男人岛上由路德维希二世仿凡尔赛宫建造的宫殿里演奏着赏心悦目的莫扎特小夜曲,令人神往。道教养生学在德国很受推崇,不仅是普通市民欢迎中国的传统医药和气功,而且大学教授和科研机构也对道教养生学的研究十分重视,他们能举办这样一次有关道教养生的大型国际学术会议就是证明。

在举国喧嚣的1966年红卫兵大串联期间,我和南开大学的几个同学来到杭州,当我们踏上西湖的苏堤和白堤,“文化大革命”如火如荼的争斗场面立刻消失得无影无踪,西湖优美的山水使我们这些年轻人享受到身心的宁静并激发起诗的灵感。今天中国杭州西湖已与德国巴伐利亚州基姆湖结为“姐妹湖”,然而我重游西湖时却再也找不回四十年前的感觉。岳庙和杭州大学(现已合并为浙江大学分校)至西湖边那片美丽的开阔地不见了,沿湖建满了各类略带欧式风格的别墅,混凝

土建筑和柏油马路四通八达,游人如过江之鲫,各种名目的商业化操作触目皆是。相比之下,基姆湖不仅没有修建什么别墅,而且远离闹市,周围几乎没什么现代化建筑,绿头鸭等野禽游戏于被特殊保护的古树间,看不到一点人工雕琢的痕迹。当我们在附近的原始森林中穿行时,走的是百年前人们用脚踏出来的山路,林间的落叶和被风吹折的树木皆保持原貌自生自灭,大自然才是基姆湖的主人。德国是经历过两次世界大战摧残的拥有高度发达的工业和科技的欧洲强国,在近代史上,马克思、康德、黑格尔、海德格尔、爱因斯坦、海森堡、歌德等社会精英的名字举世皆知,而德国传教士卫礼贤教授却是最早将《道德经》、《易经》和丹经《太乙金华宗旨》传播到西方世界的人。今天德国学者率先接纳中国道学文化的生态智慧,显然同德国有着深厚的自然生态和人文生态根基有关。中华民族具有优秀的道学传统的自然生态和人文生态,而近百年来,《天演论》的社会达尔文主义思潮成为我国迈向现代社会的启蒙思想的主旋律,优胜劣败、革命斗争、弃旧图新、砸烂旧世界被视作社会进步的规律。与此同时,彻底否定中华民族传统文化的思潮,以行政手段人为消灭宗教的思潮,迷信科学技术和工具理性可以造福人类进而改换生态,征服自然界的思潮,乃至在政治、经济、文化领域“唯意志论”的极“左”思潮肆虐整个中国大陆。且不说那些垦荒挖洞、伐木锄草、改天换地的大规模群众运动以及在商品经济大潮下侵占耕地狂拆猛建的巨型房地产工程对我国自然生态的破坏;且不说旷日持久的“革命大批判”、“文化大革命”的“焚坑事业”以及近年打着批判“封建迷信”的旗号在全国设立“科学裁判所”张扬“科学主义”对我国人文生态的围剿和破坏;我们不能不承认



西方杰出思想家马克斯·韦伯所深恶痛绝的那种西方工业文明对自然生态的“脱魅”(disenchantment)和对人文生态的“去神圣化”(desacralization)在中国也发生了。中华民族的自然生态和人文生态所遭受的破坏,这是我们今天最感无奈和痛心疾首的事。这样我们已经不难理解,杨玉辉教授所著《道教养生学》一书是对我中华民族之魂的召唤,是对我们祖先道学智慧的回顾,也是对我国优秀的人文生态的肯定。好在我们的国民从对自然资源的乱采乱伐所发生的大量矿难、天灾中终于悟到以人为本、保护生态的重要,不会再鼓励“扑杀野生动物”,也不会听信“死点人不算什么”的狂言,当然更不会愚蠢到听任“用核弹炸开喜马拉雅山”来改变生态!既然中华民族传统文化的生态意识开始复苏和觉醒,那么我国的自然生态和人文生态还有望重新被修补和接续起来。

道学文化是中国哲学史、科技史和宗教史相互交叉的学术领域,杨玉辉教授恰是具有多种学科交叉知识结构的杰出科研人才。据我所知,杨玉辉教授在中国医药学、自然辩证法、人体科学、脑科学、人学、道教诸领域都有较高的学术造诣,且有独立的学术专著和科研论文发表。2004年他的《道教人学研究》出版,曾邀我作序,今又有《道教养生学》付梓,令人欣喜。杨玉辉教授在书中对有关养生学的一系列问题全面展开,这就给学者们继续研究和思考这些问题提供了线索。学术研究的关键步骤在于敢于提出问题和认真思考问题,杨玉辉教授不仅就道教养生学的诸方面提出了问题,而且追溯和归纳了前人对这些问题的答案,同时给出了自己的思考。例如有关人体衰老及死亡的原因、机理和过程是一个极为深奥的哲学问题和前沿的科学问题,对这些问题的梳理本身就



是一项学术成果。杨玉辉教授在梳理了有关衰老机制的遗传钟说、自由基说、废产物说、体细胞突变说等等假说之后,认为“在机体衰老中起核心作用的正是信息”。我以为研究人体中物质、能量、信息影响衰老的循环机制,确应以信息为主。欲延长人的寿命,保持人体的信息量,一是适当降低人的体温,二是向人体输入生命能(即先天气、元气、元精)。这大概是辟谷、抗寒、胎息进而进行内丹修炼的理论根据。

《黄帝内经素问·上古天真论》云:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术教,饮食有节,起居有常,不妄劳作,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”又云:“余闻上古有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿敝天地,无有终时,此其道生”。前一段话,是中国道教养生学的大纲,信道之人以此养生,可获高寿,身心健康,以尽天年。后一段话,是内丹家修道的大纲,得道之人以此修炼,可以抗衰老,超死生,夺天地之造化,达到天人合一、体道归真的境界。近世社会物欲横流,人人都被逼迫到相互拼杀的战场之上,日复一日疲于奔命,于是一些著名学者、企业家、影视明星等多处于亚健康状态,“过劳死”者时有发生,平均寿命渐见缩短,因此读一读杨玉辉教授的《道教养生学》,思考一下他提出的问题,应是有益的。我祝愿这本著作的出版能激起社会各阶层有识之士对道教养生学的重视。

序

胡孚琛

识于中国社会科学院哲学研究所

2006年6月24日

二

9

# 目 录

序一 .....	张继禹(1)
序二 .....	胡孚琛(5)

绪 论 .....	(1)
第一节 养生与道教养生学 .....	(1)
一、养生的概念 .....	(1)
二、养生学与道教养生学的概念 .....	(5)
第二节 道教与养生 .....	(6)
一、道教的神仙追求与养生 .....	(6)
二、道教养生学在道教中的地位 .....	(9)
第三节 道教养生学的历史发展 .....	(11)
一、萌芽阶段 .....	(11)
二、形成阶段 .....	(12)
三、成熟阶段 .....	(13)
四、发展完善阶段 .....	(14)
第四节 道教养生学的体系结构 .....	(15)



一、基础理论 .....	(16)
二、养生理论 .....	(18)
三、养生方法 .....	(19)
第五节 道教养生学的特点 .....	(20)
一、内容的丰富性 .....	(20)
二、体系的完整性 .....	(21)
三、理论的科学性 .....	(23)
四、方法的可操作性 .....	(23)
第六节 道教养生学的现代价值 .....	(24)
一、道教养生学对当代卫生保健研究的理论 意义 .....	(24)
二、道教养生学对当代卫生保健研究的 方法论意义 .....	(26)
三、道教养生学对当代社会卫生保健事业的 重要实践价值 .....	(27)

## 上 篇 总 论

第一章 人体的本质结构 .....	(30)
第一节 人体在本质上是形气神或命与性的 统一体 .....	(30)
第二节 人体的形气神及其相互关系 .....	(35)
一、形 .....	(36)
二、气 .....	(42)
三、神 .....	(52)
四、形气神的相互关系 .....	(60)

第三节 人体的命与性及其相互关系 .....	(70)
一、命与性的基本概念 .....	(70)
二、命与性的相互关系 .....	(75)
第二章 人体的脏腑 .....	(79)
第一节 脏腑的概念 .....	(79)
第二节 五脏 .....	(85)
一、心 .....	(86)
二、肺 .....	(88)
三、脾 .....	(90)
四、肝 .....	(93)
五、肾 .....	(94)
第三章 人体的经络 .....	(97)
第一节 经络的概念 .....	(97)
一、何谓经络 .....	(97)
二、人体经络的组成 .....	(98)
第二节 十二正经 .....	(99)
第三节 奇经八脉 .....	(112)
第四节 中黄之脉 .....	(120)
第五节 丹田 .....	(123)
第四章 人体的健康、疾病、衰老、死亡 .....	(131)
第一节 人体的健康与疾病 .....	(131)
一、人体健康与疾病的概念 .....	(131)
二、人体健康的基本表现 .....	(136)





第二节 人体的衰老与死亡…………… (139)

一、道教对人体衰老与死亡的基本认识 …… (139)

二、人体衰老与死亡的现代探讨 …… (141)

第五章 养生的基本原理…………… (153)

第一节 形气神并养…………… (153)

一、养生应遵循形气神并养的原则 …… (153)

二、形的调养 …… (157)

三、气的调养 …… (159)

四、神的调养 …… (162)

五、形气神关系的调养 …… (163)

第二节 性命双修…………… (165)

一、养生必须遵循性命双修的原则 …… (165)

二、性命双修的方法和程序 …… (169)

第三节 调理脏腑…………… (173)

一、脏腑和调是健康的基本要求 …… (173)

二、调理脏腑的基本原则 …… (178)

第四节 疏通经络…………… (180)

一、经络舒畅是健康长寿的保证 …… (180)

二、疏通经络的基本原则和方法 …… (182)

第五节 虚静无为…………… (184)

一、虚静无为是达到健康长寿的基本

要求 …… (184)

二、虚静无为是养神的根本方法 …… (188)

三、虚静无为的基本要求 …… (192)

第六节 后天返先天…………… (196)

一、先天与后天的本质区别 .....	(196)
二、后天返先天的实质 .....	(201)
三、后天返先天的基本程序和方法 .....	(204)
第七节 和顺自然 .....	(207)
一、和顺自然是道法自然的养生原则的基本 要求 .....	(207)
二、和顺自然的基本原则 .....	(209)
第八节 人我和同 .....	(214)
一、人我和同是达到健康的社会生活的基本 要求 .....	(214)
二、人我和同的基本原则 .....	(215)
第六章 养生的基本方法 .....	(221)
第一节 道教养生方法的形成和发展 .....	(221)
第二节 道教养生的常用方法 .....	(224)
一、服食 .....	(224)
二、行气 .....	(226)
三、守一 .....	(229)
四、导引 .....	(231)
五、存思 .....	(233)
六、调摄 .....	(234)
七、房中 .....	(237)
八、外丹 .....	(238)
九、内丹 .....	(240)
第三节 道教养生方法的特点及其运用 .....	(241)
一、道教养生方法的基本特点 .....	(241)

二、道教养生方法的具体运用 .....	(244)
---------------------	-------

## 下篇 各 论



第七章 服 食 .....	(248)
第一节 服食概述 .....	(248)
一、服食的基本概念 .....	(248)
二、服食的原则 .....	(250)
第二节 服食方 .....	(252)
一、《千金要方》食治方 .....	(252)
二、《四气摄生图》四季服食方 .....	(257)
三、《真诰》服食方 .....	(259)
第八章 调 神 .....	(260)
第一节 调神的意义和作用 .....	(260)
一、何谓调神? .....	(260)
二、调神在人体养生中的首要地位 .....	(261)
三、调神在养生中的基本作用 .....	(263)
第二节 调神的基本原则 .....	(267)
一、虚静无为 .....	(267)
二、自由超越 .....	(270)
三、自然纯真 .....	(273)
四、顺物合道 .....	(274)
五、自我认同 .....	(276)
六、培养善心 .....	(277)
第三节 调神的一般方法 .....	(278)

一、虚静守神法 .....	(278)
二、愉悦身心法 .....	(283)
三、淡泊名利法 .....	(286)
四、舒情畅神法 .....	(289)
<b>第九章 行 气</b> .....	(291)
第一节 行气方法概述 .....	(291)
第二节 吐纳法 .....	(294)
一、陶弘景六字诀 .....	(294)
二、服五方灵气法 .....	(295)
三、太上老君行气养生法 .....	(296)
四、司马承祯服气法 .....	(297)
第三节 行服元气法 .....	(299)
一、十二月气法 .....	(299)
二、《勿药元詮》调息法 .....	(301)
第四节 胎息法 .....	(303)
一、胎息的概念 .....	(303)
二、胎息功法 .....	(304)
<b>第十章 导 引</b> .....	(309)
第一节 导引概述 .....	(309)
一、什么是导引 .....	(309)
二、导引的主要类型 .....	(311)
三、导引的原则与特点 .....	(311)
第二节 五禽戏 .....	(313)
一、何谓五禽戏 .....	(313)



二、五禽戏功法 .....	(314)
第三节 八段锦 .....	(317)
一、何谓八段锦 .....	(317)
二、八段锦功法 .....	(318)
三、十二段锦 .....	(320)
第四节 易筋经 .....	(322)
一、何谓易筋经 .....	(322)
二、易筋经功法 .....	(324)
第五节 太极拳 .....	(330)
一、什么是太极拳 .....	(330)
二、太极拳的养生原理 .....	(332)
三、太极拳的特点 .....	(333)
四、太极拳的功法要领 .....	(335)
 第十一章 调 摄 .....	(339)
第一节 调摄概述 .....	(339)
一、调摄的概念 .....	(339)
二、调摄养生的基本原则 .....	(343)
第二节 四时调摄 .....	(346)
一、春季调摄 .....	(346)
二、夏季调摄 .....	(352)
三、秋季调摄 .....	(356)
四、冬季调摄 .....	(361)
第三节 起居调摄 .....	(365)
一、起居有常 .....	(366)
二、动静有度 .....	(375)

第四节 睡眠调摄 .....	(379)
一、睡眠调摄的概念 .....	(379)
二、睡眠的影响因素 .....	(384)
三、睡眠调摄的基本方面 .....	(386)
第五节 饮食调摄 .....	(395)
一、饮食调摄的重要意义 .....	(396)
二、饮食调摄的基本原则和方法 .....	(400)
三、饮食调摄应注意的几个问题 .....	(406)
 第十二章 房 中 .....	(412)
第一节 房中养生概述 .....	(412)
一、房中养生的概念 .....	(412)
二、房中养生的历史发展 .....	(413)
三、房中养生的意义 .....	(418)
第二节 房中养生的原则 .....	(422)
一、和合阴阳,自然必须 .....	(422)
二、宝精守元,还精补脑 .....	(424)
三、身心和合,气调情悦 .....	(425)
四、尊道而行,交合有节 .....	(429)
五、运用八益,避免七损 .....	(431)
六、行气导引,诸法结合 .....	(433)
第三节 房中养生的基本方法 .....	(434)
一、交合知机 .....	(434)
二、姿态适宜 .....	(437)
三、节宣合度 .....	(438)
四、讲究技巧 .....	(441)



第四节 房中养生的辅助方法…………… (444)

一、房中按摩…………… (444)

二、房中导引…………… (446)

第十三章 内 丹…………… (449)

第一节 内丹的概念…………… (449)

第二节 内丹修炼的原理、特点和作用…………… (452)

一、内丹修炼的基本原理…………… (452)

二、内丹修炼的特点…………… (457)

三、内丹修炼的意义和作用…………… (458)

第三节 内丹修炼的基本程序…………… (460)

一、炼己筑基…………… (463)

二、炼精化气…………… (469)

三、炼气化神…………… (474)

四、炼神还虚…………… (479)

参考文献…………… (485)

后 记…………… (494)

## 绪 论

养生是道教的重要组成部分,可以说,从道教的诞生之日起,对养生理论和方法的探讨就一直伴随着它,而且随着道教的发展,道教养生学也随之不断发展成熟,并成为中华养生学中最重要的一部分。在这里我们首先对道教养生学的一些基本概念进行简要的讨论,以便能对道教养生学有一个基本的把握。

### 第一节 养生与道教养生学

#### 一、养生的概念

何谓养生?从字面上来看,“养”古作“養”,其基本意义为供养。《说文》:“養,供養也。从食,羊聲。”其具体的意义又主要有以下几项:①鞠养;长养。《荀子·礼论》:“父能生之,不能养之”<sup>①</sup> 就是这一意义。用于动物,则为饲养。②教育;熏陶。《周礼·地官·保氏》:“而养国子以道,乃教之六艺。”<sup>②</sup> 这

绪  
论

① 《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第337页。

② 《黄侃白文十三经·周礼·地官》,上海古籍出版社,1983年版,第37页。





实际上是把供养引申为教养。③修养;涵养。《易·蒙》:“彖曰,蒙以养正,圣功也。”<sup>①</sup>《孟子·公孙丑上》:“我善养吾浩然之气。”<sup>②</sup>《孟子·尽心下》:“养心莫善于寡欲。”<sup>③</sup>④养护。《左传·成公十三年》:“敬在养神,笃在守业。”<sup>④</sup>⑤治疗。《周礼·天官·疾医》:“以五味五谷五药养其病。”《墨子·号令》:“伤甚者,令归治病,家善养,予医给药。”<sup>⑤</sup>⑥信守;保持。《荀子·礼论》:“龙旗九旂所以养信也。”<sup>⑥</sup>“生”的本义是从土中生出。《说文》:“生,进也。象艸木生出土上。”段玉裁注:“下象土,上象出。”“生”除了有长出、生长、生育、出生、产生、发生等一般意义外,还有以下一些意义:①活。与“死”相对。《诗·邶风·击鼓》:“死生契阔,与子成说。”<sup>⑦</sup>②生存;生活。《左传·襄公二十二年》:“生于乱世,贵而能贫,民无求焉,可以后亡。”<sup>⑧</sup>③生命。《荀子·王制》:“水火有气而无生,草木有生而无知,禽兽有知而无义;人有气、有生、有知,亦且有义,故最为天下贵也。”<sup>⑨</sup>④天生的;固有的。《论语·季氏》:“生而知

① 《黄侃白文十三经·周易·蒙》,上海古籍出版社,1983年版,第5页。

② 《黄侃白文十三经·孟子·公孙丑上》,上海古籍出版社,1983年版,第16页。

③ 《黄侃白文十三经·孟子·尽心下》,上海古籍出版社,1983年版,第86页。

④ 《黄侃白文十三经·春秋左传·成公十三年》,上海古籍出版社,1983年版,第186页。

⑤ 《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第279页。

⑥ 《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第333页。

⑦ 《黄侃白文十三经·毛诗·邶·击鼓》,上海古籍出版社,1983年版,第14页。

⑧ 《黄侃白文十三经·春秋左传·襄公十三年》,上海古籍出版社,1983年版,第255页。

⑨ 《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第306页。

之者,上也;学而知之者,次也;困而学之,又其次也;困而不学,民斯为下矣。”《汉书·董仲舒传》:“臣闻命者天之令也,性者生之质也,情者人之欲也。”<sup>⑤</sup>本性。《荀子·劝学》:“君子生非异也,善假于物也。”<sup>①</sup>《周礼·地官·大司徒》:“以土会之壤,辨五地之物生。”<sup>②</sup>把“养”与“生”合在一起显然就有鞠养、涵养、保养生命和性命的意义,这与后世把“养生”理解为“保养身体,促进健康长寿”是一致的。但在先秦时代,“养生”一词的意义却并不完全是这样。最先使用“养生”一词的是《庄子》,该词在书中出现凡三次,其意义亦有所不同。首先是在内篇《养生主》中,庄子以“吾生也有涯,而知也无涯。以有涯随无涯,殆已”<sup>③</sup>的问题,引出一段“庖丁解牛”的阐说,文惠君在听完庖丁之说后发出感慨:“吾闻庖丁之言,得养生焉。”在这里,“得养生焉”很显然是得养生之理,再从文惠君的特殊地位来看,他的养生之理应该是倾向于治理社会、治理天下之理,当然也包含治人之理,但此处“养生”明显地不仅仅是保养身体的含义。其次是在外篇《达生》中庄子借田开之与周威公的对话再次提到“养生”一词:“开之曰:‘闻之夫子曰:善养生者,若牧羊然,视其后者而鞭之。’”<sup>④</sup>在此,庄子亦是讨论养生之理,其后有进一步的说明:“威公曰:何谓也?田开之曰:鲁有单豹者,岩居而水饮,不与民共利,行年七十而犹有婴儿之色,不幸遇饿虎,饿虎杀而食之。有张毅者,高门县薄,无

① 《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第287页。

② 《黄侃白文十三经·周礼·地官·大司徒》,上海古籍出版社,1983年版,第26页。

③ 《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第20页。

④ 《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第55页。



不走也，行年四十而有内热之病以死。豹养其内而虎食其外，毅养其外而病攻其内。此二子者，皆不鞭其后者也。”<sup>①</sup> 可知其“养生之理”包含有治人、活世之理的意义，强调治人、活世不可偏执一端。可见在这里，“养生”就是治人，活世。最后，在杂篇《让王》中庄子再次使用了“养生”一词：“故曰，道之真以活身，其绪余以为国家，其土苴以治天下。由此观之，帝王之功，圣人之余事也。非所以完身养生也。今世俗之君子，多危身弃生以殉物，岂不悲哉！”<sup>②</sup> 此处“养生”有个人保养的意义，已接近后世“养生”之义，但它更多的是强调明哲保身，倾向于价值和行为选择而非个人身心的调养，所以仍不能看作后世“养生”之义。先秦时期“养生”一词多从社会和人生角度解亦可在其他子书中见到。如《荀子·儒效》：“以从俗为善，以货财为宝，以养生为己至道，是民德也。”<sup>③</sup> 显然，先秦时期，言“养生”，犹如言“治生”，即“活人”、“活世”。当然，此一时期，“养生”亦有另一层含义，这就是事养父母于生时。如《孟子·离娄下》：“养生者不足以当大事，惟送死可以当大事。”<sup>④</sup> 至于“养生”一词究竟何时形成以“保养身体、促进健康长寿”的意义为主的概念已无从具体考察，但《吕氏春秋》已开始在这一意义上使用“养生”一词，如《吕氏春秋·尽数》谓：“故凡养生，莫若知本，知本则疾无由至矣。”<sup>⑤</sup> 而在西汉文献中“养生”一词已有较多出现，而这一意义至迟在东汉时期应已完全

① 《二十二子》，上海古籍出版社，1986 年版，第 55 页。

② 《二十二子》，上海古籍出版社，1986 年版，第 76 页。

③ 《二十二子》，上海古籍出版社，1986 年版，第 301 页。

④ 《黄侃白文十三经·孟子·离娄下》，上海古籍出版社，1983 年版，第 46 页。

⑤ 《二十二子》，上海古籍出版社，1986 年版，第 636 页。

形成,因为东汉名医张仲景在其《伤寒杂病论序》中就有“怪当今居世之士,曾不留神医药,精究方术,上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身长全,以养其生”<sup>①</sup>的论述。由于在古代“生”与“性”相通,所以“养生”也可称为“养性”。而“养性”一词在道教产生前后亦有普遍运用,例如:《孟子·尽心上》:“存其心,养其性,所以事天也。”《淮南子·俶真训》:“静漠恬愉,所以养性也。”<sup>②</sup>《后汉书·光武帝本纪下》:“陛下有禹汤之明,而失黄老养性之福。”

## 二、养生学与道教养生学的概念

什么是养生学?养生之为学,即养生的学问,它是关于养生的理论和方法的系统性的学说。从“养生”一词的来源可知,养生学是中国古代特有的一个概念,所以养生学也是中国古代特有的一门学问。在这里,尤其要注意将“养生”与“养身”区分开来。许多人往往从狭隘的身体观念出发,将养生等同于养身。但养生学的概念远远超出了养身的范畴,它是包括对人体的身体与心灵在内的各个方面的全面而系统的调养的学问。

明确了养生学的概念,进一步就容易理解道教道教养生学的概念了。所谓道教养生学即道教关于养生的学问,也就是道教按照其思想理论原则而提出的关于人体的身心调养的系统理论和方法。道教养生学并不是一套独立于道教其他学问的理论和方法,而是存在于整个道教之中的养生理论和养

<sup>①</sup> [汉]张仲景著,[宋]成无己注:《注解伤寒论》,人民卫生出版社,1981年版,第5页。

<sup>②</sup> 《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第1214页。

生方法,它既作为整个道教思想方法的有机部分而存在于道教的各种理论和修道方法之中,同时又以某种相对独立的形式表现出来,所以能为我们所研究和掌握。



## 第二节 道教与养生

### 一、道教的神仙追求与养生

6

对许多人来说,把道教与养生联系在一起似乎是一件十分奇怪的事情,因为道教与其他各种宗教一样,都具有否定现实人生的倾向,怎么可能去实行肯定现实人生的养生呢?但事实确实如此。养生不仅在道教中具有重要的地位,而且养生学还是整个道教的一个极为重要的有机组成部分。作为把长生不死、自由自在的神仙当作其最高追求的宗教,道教与其他宗教有着很大的不同,如果说其他宗教都倾向于在现实世界与理想天国之间划出一条绝对的界限,并竭力否定现世生活的真实价值的话,那么道教则倾向于强调二者之间的密切联系,并把现世生活看做是走向神仙境界的一个重要环节。在道教看来,人生虽然是有限的,不圆满的,但它却是成就神仙必不可少的阶段,人只有通过现世的艰苦修炼才能成为神仙。可见更长久地维持在现世中的生命存在,不仅可以使人更有可能修炼成仙,而且也是成就神仙所不可缺少的一环。由此,对生命的重视也就成为道教思想的一个基本方面,贵生思想的产生和对养生的重视也就成了一种必然。

道教贵生思想的产生和形成,从其渊源上来看,首先是受中国古代神仙思想的影响。中国古代的神仙思想兴起于战国

时代,其核心是认为人能够通过一定的手段和方法达到长生不死、肉体飞升成为神仙。那个时候人们心目中的神仙形象是:

肌肤若冰雪,绰约如处子。不食五谷,吸风饮露。乘云气,御飞龙,而游乎四海之外。<sup>①</sup>

大泽焚而不能热,河汉沍而不能寒。疾雷破山,飘风振海而不能惊。<sup>②</sup>

神仙可以长生不死,且又有各种神通能力,自由自在,自然令人羡慕,令人向往。另一方面,反观人自身的生活,人不仅必然有一死,而且还要承受各种病痛、穷困、灾祸等,尤其是人的死亡更是缠绕人整个一生的痛事,有识之人无不想竭力改变这种可悲的局面。道教最早的经典《太平经》指出:

死命,重事也。人居天地之间,人人得一生,不得重生也。<sup>③</sup>

因为凡人都不能逃脱死亡的命运,都只有一次生命,故要摆脱死亡只有修道向仙。然而成神成仙又只能通过现世的修炼努力才能实现,所以从提高现世的生活质量和从成神成仙两个方面来看,重视生命的保存都是十分有价值的,当然最大的价值还是能提供更多更好的成神成仙的条件。因而贵生也就成为道教整个思想的一种具体体现。所以道教在其产生的一开始就告诫人们:“人最善者,莫若常欲乐生,汲汲若渴。”<sup>④</sup> 人

① 《庄子·逍遥游》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第14页。

② 《庄子·齐物论》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第19页。

③ 王明编:《太平经合校》,中华书局,1960年版,第298页。

④ 王明编:《太平经合校》,中华书局,1960年版,第80页。



生首要之事便是“要当重生，生为第一”<sup>①</sup>。因为人失去了生命，连生存都没有了，自然也就无从谈成神成仙了。所以《太平经》要求人们放弃刀兵，早避凶害，治身养生，学仙修道：

故夫上士忿然恶死乐生，往学仙，勤能得寿耳，此上士是尚第一有志者也。中士有志，疾其先人夭死，忿然往求道学寿，勤而竟其天年耳，是其第一坚志士也。其次疾病多而不得常平平，忿然往学，可以止之者，勤能得复其故，已小困于病，病乃学，想能禁止之，已大病矣。其次大病剧，乃求索道术，可以自救者已死矣。<sup>②</sup>

魏晋时期神仙道教的代表人物葛洪亦指出：

生之于我，利亦大焉。论其贵贱，虽爵为帝王，不足以此法比焉；论其轻重，虽富有天下，不足以此术易焉。故有死王乐为生鼠之喻也。<sup>③</sup>

道教贵生思想的直接体现就是重视养生。所以《太平经》说：“得长寿者，本当保知自爱自好自亲，以此自养，乃可无凶害也。”<sup>④</sup> 葛洪更强调指出：

道家之所至秘而重者，莫过于长生之方也。<sup>⑤</sup>

长生之道，道之至也，故古人重之也。<sup>⑥</sup>

① 王明编：《太平经合校》，中华书局，1960年版，第613页。

② 王明编：《太平经合校》，中华书局，1960年版，第161页。

③ 王明著：《抱朴子内篇校释》，中华书局，1995年版，第259页。

④ 王明编：《太平经合校》，中华书局，1960年版，第466页。

⑤ 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第252页。

⑥ 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第288页。

由此,导致了一系列有关养生的理论、原则和方法的产生,从而构成了一套独特的道教养生学。

## 二、道教养生学在道教中的地位

在整个道教思想中,道教养生学是不可或缺的。作为一种以神仙追求为其最高价值的宗教,神仙固然是它要竭力加以肯定的。在道教看来,神仙之所以值得肯定,是因为神仙不仅是长生不死的,而且他还具有各种神通能力,他的生活是自由自在、无忧无虑的。反观世上凡人,他不仅寿命有限,终有一死,而且还要承受各种病痛、灾祸,不可能有永恒的幸福和快乐。有没有可能摆脱凡人的这种悲惨境况呢?道教认为有。它所提供的方法就是修道向仙,而且许多神仙本身就是由凡人修炼而来。对道教来说,仙人都是由凡人修炼而成的,世上每个人都具有成仙的可能性,但并不是每个人都能够成仙,一切取决于修炼的方法和现世的努力。因为由凡人到仙人是人的生活的一种延续和超越而不是中断,所以成仙只能在现世完成,而不是像有些宗教所说的那样可以寄托于来世。人一旦死亡,成仙的希望也就完全失去。因此对人来说,寻找正确的修炼方法和艰苦的修炼努力就显得十分重要。

正因为此,养生学的重要地位也就凸现出来了。首先,由于成仙是与人在现世中的修炼直接相关,修炼时间越长,所达到的层次就越高,成仙的可能性就越大,所以如何促进人的健康,延长人的寿命就成为影响人成仙的一个重要因素,因而研究如何增进人的健康长寿的养生学也就自然成了道教的一个重要组成部分。其次,成仙还与人的修炼方法直接相关。要想成仙,仅有长期和艰苦的修炼是不够的,还必须有正确的修





炼方法,如方法不当,不仅成不了仙,甚至会缩短寿命,导致死亡。所以如何找出正确的修炼方法并按照正确的修炼方法进行修炼又是成仙要解决的另一个重大问题,而养生学的研究则又是解决这一问题所不可缺少的。而且养生修炼与成仙修炼具有本质上的一致性,养生所追求的健康长寿与成仙所追求的长生不死在方向上是完全一致的,所以养生研究所提供的修炼方法实质上也是一种成仙修炼方法,事实上在修仙的初级和中级阶段,其修炼方法几乎就是一种养生方法,只是在高级阶段才与纯粹的养生有所不同。所以养生学的研究很显然能为修仙找到更好、更正确的修炼方法。这也是养生学能受到道教人士普遍重视的原因。

具体来说,养生学在道教中的重要地位主要表现在以下几个方面:首先,养生学可以为人的神仙追求提供理论上的依据。要使人相信人能够成仙并为之努力就必须从人本身来加以说明。对人的养生研究则可以提供有关人的基本构成及运动变化规律的知识;提供有关人的生理、病理及衰老死亡机制以及如何增进人的健康长寿、延缓衰老死亡的知识。这些知识,既可以作为道教从理论上说明成仙可能性的依据,同时又可以作为道教修仙理论的组成部分,使道教思想变得更为完整、具体。其次,养生学还可以为神仙修炼提供必不可少的途径和方法。神仙修炼需要正确的途径和方法,而养生学研究所找到的途径和方法则可以直接成为修仙的途径和方法。同时通过养生研究,还有助于发现和寻找新的、更好的修仙的技术手段和方法。

### 第三节 道教养生学的历史发展

总的说来,道教养生学的产生和发展与整个道教的产生和发展是一致的,但因为道教养生学又具有自身的特殊性,所以其在产生发展的历史分期上又与整个道教产生发展历史的分期又有所不同。根据作者的考察,可以把道教养生学大致分为四个历史时期或阶段,这就是萌芽阶段、形成阶段、成熟阶段和发展完善阶段。以下我们就分别对道教养生学的这四个历史阶段的时限、特点和划分依据等进行简单的讨论,以便对道教养生学的历史有一个初步的了解。

#### 一、萌芽阶段

道教养生学的萌芽阶段实际上就是道教养生学产生和形成之前的阶段,具体来说就是道教的第一部经典《太平经》产生之前的阶段。《太平经》产生于东汉,它既是道教最早的一部经典,同时也是第一部系统涉及养生的道教著作,所以也可以把它看做是道教养生学产生的标志。因此在《太平经》之前所涉及的有关养生的探讨都与道教养生学的产生和形成具有渊源关系,道教养生学也确实是在这些探讨的基础上发生萌芽出来的。具体来说,道教养生学的萌芽阶段主要是从春秋战国时期到东汉时期。这一时期尤其是春秋战国时期也是中华文化产生和形成的时期,各种学派纷纷创立,并从各种不同的角度对社会、人生进行探讨,对养生的探讨也成为一些学派的重要课题,尤其是道家、医家和方技家更是把他们的很大一部分热情甚至是全部热情投入到了对养生的探索之中,从而



也形成了一系列有关养生的理论和方法。虽然这些理论和方法还远谈不上完整系统,还不足以构成一种真正的养生学,但它们却为后来道教养生学的建立提供了理论上的资源和技术方法上的借鉴。如道家提出的虚静之道,方仙道之炼服仙药,医家之生理病理及防病延年探讨,在后来的道教养生学中都有不同程度反映。可以说,道教养生学正是在吸收了前人各方面养生探索成果的基础上再结合道教自身的理论和方法的创造建立起来的;如果没有前人长期探索的积累,道教养生学的建立是不可想象的。

## 二、形成阶段

道教养生学的形成阶段就是道教养生学从它的产生出现到初步形成一个比较完整的体系的阶段。这个阶段具体的时期是东汉《太平经》的出现到东晋的葛洪完成《抱朴子内篇》为止。之所以把这一时期称之为道教养生学的形成时期,是因为随着《太平经》的出现,不仅标志着道教作为一种真正宗教的产生,而且《太平经》中亦涉及了许多养生的理论和方法问题,包含了道教养生学的一个大体框架。但这个框架仍然显得模糊;有关养生的许多论述也是零乱的;在养生和修炼方法上更是只强调守一一法,显得比较偏颇;所以《太平经》只能看成是道教养生学产生的标志,但还不能认为它已经形成了一门比较完整的道教养生学。其后虽然也出现了几本涉及养生的道教著作,如《周易参同契》、《老子想尔注》、《老子河上公注》等,但它们也都是只涉及某些方面问题的讨论,《周易参同契》主要是讨论内外丹修炼的问题,《老子想尔注》、《老子河上公注》则更是局限于《老子》所涉及问题的讨论和发挥,都没有

对养生学进行系统的讨论。直到东晋时期的葛洪著《抱朴子内篇》才对养生问题作出系统的讨论。在《抱朴子内篇》中,葛洪站在整个道教的立场上,从人的本质特点出发,通过对神仙追求的意义、价值和修仙的具体方法和技术的论述,较为全面地阐述了有关养生的理论和方法,尤其是他提出了众术合修的养生原则并对各种养生方法进行了较全面的说明,从而使道教养生学从理论到方法的脉络变得清晰起来,形成了一种较为完整的学科理论结构,标志着道教养生学作为一门学科的形成。

### 三、成熟阶段

虽然葛洪的《抱朴子内篇》包含了一种较为完整的道教养生学的学科理论结构,我们可以把它作为道教养生学真正形成的标志,但这种学科理论结构只是一种隐含的结构,葛洪并没有在《抱朴子内篇》中明确地把它表述出来,而且这种结构在许多方面也是不完善的,有欠缺的,如在养生的基本理论问题的讨论上就很不足;在金丹养生的机制上亦缺乏深入的分析。所以道教养生学在这里远称不上成熟。事实上,使道教养生学真正臻于成熟和完善是由后来的两个人完成的,这就是南北朝时期的陶弘景和唐代的孙思邈。在陶弘景之前葛洪之后,道教创出了许多经典,其中不少都涉及养生的探讨,但所有的探讨都是零碎的,直到陶弘景出现,才完成了对道教养生学的第一次系统总结。

陶弘景十分重视道教养生学的研究,为总结道教在养生方面的探索成果,专门撰写了《养性延命录》一书。该书采摭前人养生言论,并加以系统归纳提炼,建构起了以养神炼形为



核心的道教养生学体系,使道教养生学真正成为一门成熟的学科。其后,唐初道士、医学家孙思邈对道教养生学进行了进一步的完善,尤其是在养生方法上,孙思邈结合自己的医学研究进行了许多深入的探索,不仅总结出了一系列的养生原则,而且还对包括居处法、调气法、房中补益、服食法、按摩法等一系列的养生方法进行了详细的阐述,使道教养生学从理论到方法都更趋成熟。自然,就具体的时期来看,道教养生学的成熟阶段应从葛洪以后的东晋开始经过南北朝、隋朝、直到唐初孙思邈完成其养生著述为止。

#### 四、发展完善阶段

这一阶段实际上是道教养生学在其学科成熟后的进一步发展和完善,其时限则是从孙思邈以后直到现在。在这一阶段,从道教养生学的整个学科体系结构来看,并未发生根本性的改变,但在理论上则有了进一步的发展和完善,在养生方法上更是有了重心的转移。这一阶段的一个最突出的特点就是内炼和内丹养生的崛起并成为道教养生修炼的主流。由于有唐一代盛行服食外丹,其显现出来的弊端日益突出,促使道士们去寻求其他更好的养生和修炼方法,于是对内炼的探讨日益受到人们的重视,唐末尤其是进入宋元以来,内丹学逐步确立起来,以张伯端的《悟真篇》为代表,涌现出了大量的内丹学著作,从宋元到明清其著作数量不下千种,并形成了包括南、北、东、西、中在内的不同内丹学派。内丹养生的研究不仅丰富和发展了对人体精、气、神和性与命的认识,而且也使道教的养生理论更为具体化、系统化,养生方法更是增添了新的内容。可以说,道教的内丹养生学构成了中华养生学中一朵最

绚丽的奇葩。这一时期,除了内丹养生研究始终占据着道教养生学的主导地位外,其他的养生研究亦有一定的进展,只是影响都不大。进入二十世纪后,由于受西方文化和近现代自然科学的影响,一些人又开始从西方文化和近现代自然科学中寻求道教养生学发展的养料。这也是道教养生学发展在今天的一个特点。

#### 第四节 道教养生学的体系结构

在科学中,要想成为一门独立的学科,一个基本的条件就是要具有完整的学科体系结构。那么道教养生学不具备这个条件,它有没有一个完整的学科体系结构呢?回答是肯定的。虽然人们至今还没有拿出一本具有完整的理论表述和系统的方法阐释的道教养生学著作来,但这并不意味着道教养生学就没有一种从理论到实践的完整结构,只不过这种结构在很大程度上是隐含于道教的大量著述之中。不过,人们长期的养生实践却正是按照这种科学的结构逻辑进行的。所以今天我们更应做的不是去否定道教养生学的科学性,而是去发现和发掘它所包含的科学成分,找出它的科学结构,发展它的理论和方法,使它能更好地服务于当代社会的卫生保健事业。

既然道教养生学具有自身完整的体系结构,那么这种体系结构又是怎么样的呢?根据作者的考察,道教养生学的体系结构主要由三方面的内容构成,这三方面的内容是:(1)基



础理论;(2)养生理论;(3)养生方法。三个方面共同构成一个由理论到实践的养生学体系。以下我们就对构成道教养生学的上述三个方面的具体内容进行一些初步的讨论,以便从总体上把握道教养生学。

### 一、基础理论

道教养生学是研究人的养生问题的学问,所以道教养生学的基础理论所要解决的问题实际上就是有关人的一些基本问题,因而道教养生学的基础理论自然也就是由认识和揭示人的基本结构的那些理论构成。在道教养生学中,基础理论主要包括三种,这就是形气神理论、脏腑理论和经络理论,其中形气神理论的地位又最为突出。

对道教养生学来说,形气神理论涉及对人的本质特性的认识。根据形气神理论,人是由形、气、神三种要素构成的,是形、气、神的统一。在人体中,形、气、神具有不同的重要作用,而且形、气、神三者又是密切联系的,人的存在离不开其中的任何一种,如果失去了其中的任何一种,人体的形、气、神发生分离,人也就死亡。由于形气神理论揭示了人的本质构成,它是阐述各种养生理论和养生方法的理论来源,历来就受到重视。道教养生修炼中所谓人生三宝或上药三品精气神的说法,应该说就是以这一理论为基础的;其许多养生方法也是直接针对人的形、气、神三个方面的。与形气神理论相关的另一个基础理论是性命理论。道教认为人也是命与性的统一。但由于命可以对应于形(精)气,性可以对应于神,所以人体性命实际上也可以看做是形气神的另一种表述,因而性命理论也可以看做是形气神理论的另一种表述。而且从理论的清晰性

和重要性来看,性命理论都远不如形气神理论,所以完全可以把性命理论包括在形气神理论之中,而不必把它独立出来。

脏腑理论是道教养生学主要从古代中医学那里借用过来的另一种基础理论。如果说形气神理论主要是从人的基本构成来揭示人的本质存在和纵向结构的话,那么脏腑理论则是从功能系统的角度揭示了构成人体的各种横向结构。根据脏腑理论,人体又存在肝、心、脾、肺、肾五大功能系统,这五大功能系统各自具有不同的功能,如心藏神,主血脉;肝藏血,主疏泄;肺主气等,通过它们的共同作用来维持人体的生存。同时,五脏系统之间又是密切联系的,如果某一脏出现了病变,就可能影响到其他脏,并导致人体发生疾病甚至死亡。根据脏腑理论,人体的疾病、衰老和死亡都与脏腑功能的改变和不完善有关,所以养生必然要涉及脏腑,养生的理论和方法也必然要以脏腑理论为基础来加以阐述。

道教养生学所运用的经络理论亦是与古代中医学有关的一种说明人体的存在状况的理论。但是就经络理论的起源来说,它却与古代的行气吐纳导引之术有关,并不完全是一种纯粹医学发现,而且道教尤其是内丹学中对经络的描述在一些方面与医家的认识也不完全相同,当然在总体上,两家还是一致的。根据经络理论,人体内存在着许多经和络,它们是人身气血运行的通道,大者为经,小者为络。人体内的经络包括十二正经、奇经八脉以及无数的小络脉。经络在人身中的主要作用就是运行气血,沟通脏腑,使气血和畅,脏腑通利,以保证功能活动的顺利进行,维持人体的健康。如果经络阻滞,气血不通,脏腑功能发生障碍,人体就会产生疾病,甚至导致死亡。直观地说,人体内的经络及其所起的作用就像当今社会的交





通道路和通信线路及其所起的作用。所以从人的养生来说,不涉及经络,不运用经络理论的原理是不可能的。事实上,道教养生历来就比较重视经络,尤其是后来的内丹养生,其小周天、大周天功法几乎完全就是在运用经络理论的基础上确立起来的。

## 二、养生理论

养生理论即涉及养生的机制和原理的理论,它实际上又包含了两方面的理论,一方面是涉及导致人体不健康尤其是衰老死亡的原因、机制及其过程的理论;另一方面是涉及消除导致人体疾病和衰老死亡的原因以及延缓和制止人体衰老死亡过程的方法及其机理的理论。在这里,道教养生学的养生理论一方面大量借鉴了古代中医学的病因病机理论和预防保健理论,如中医学的七情六淫致病说,脏腑虚衰和精气神虚衰尤其是肾精肾气虚衰致人衰老死亡说等,在道教养生学的养生理论中都有普遍的运用;同时中医学的各种预防保健的理论与方法亦在道教养生学中得到广泛运用。其实早期道教养生学的几个集大成者葛洪、陶弘景、孙思邈同时又是著名的医学家已足以说明这一点。但另一方面,道教养生学也提出了一些体现自身独特性的养生理论,如形气神或精气神并养理论、性命双修理论、虚静无为理论、后天返先天理论、和顺自然理论、人我和同理论等。这其中最具道教特色的一种理论就是后天返先天理论。按照这一理论,人的性命的存在主要是由先天精气神即元精元气元神来维持的,但人出生以后,后天精气神逐渐生起并进而取代先天精气神的主导地位,于是人就由后天精气神主事,先天精气神则被遮蔽,先天精气神因得

不到养护而逐渐衰弱以致最终完全丧失,在这过程中人也逐渐衰老并最终死亡。养生的主要任务就是要消除后天精气神对先天精气神的遮蔽,恢复先天精气神在人身中的主导地位,并促进精气神的统一,以维持人的健康长寿。内丹养生中所谓“后天返先天”的原则与方法即由此而来。

### 三、养生方法

养生方法在道教养生学体系中属于技术和操作范畴,它是养生理论的实践运用。道教养生学不仅有较完整的基础理论和养生理论,在方法上更是丰富多样,独具特色,且其中的大多数都是在上千年的实践中被证明是卓有成效的。道教养生学所用的养生方法主要有守一、内视、存思、存神、行气、胎息、导引、按摩、辟谷、服食、房中术、调摄、外丹术、内丹术等。其中,守一主要是道教早期的修炼方术,其主旨为以意念守持人之精、气、神使之不致耗散,以使人长生久视;内视又称内观,即以心内照,使不外驰,以达形神相守之目的;存思也叫存想,就是用意识在心中想念某一对象,其作用亦是使神存于内,与形相守;存神亦称思神,就是用意念存思或存想人体中和天地间的各种尊神,以期神仙显灵,祛病延年;行气也可称之为炼气、吐纳、食气、服气,是一种以意念控制呼吸吐纳为特点的修炼方法,其主要作用是疏理气机;胎息乃行气之一种,意谓炼气之深至者,可以不用鼻口呼吸,有如胎儿在母腹之中,内气自在体内运行;导引是用意念以自力引动肢体运动,以达形体锻炼的目的;按摩又名按跷、按蹻、推拿等,是用手捏摩皮肤肌肉,以促进气血流通;辟谷又叫却谷、断谷、绝谷等,即不食五谷杂粮,以消除肠中秽浊;服食也称服饵,就是服食



药物和食物；房中术，又叫阴道、黄赤之道、混气之法、男女合气之术，为男女性生活的调养术；调摄也称摄养，为日常生活的一般调理；外丹术就是炼制和服食丹药。早期道教认为服食由丹砂和水银炼制的被称之为仙丹、金丹的丹药可以长生不死，飞升成仙；内丹术是与外丹术相对的，就是在体内炼丹的一种炼养术，它是一种以人体为炉鼎，以精、气、神为药物，并通过意识的作用以使精气神凝聚成丹的一种炼养术。道教认为，服食内丹可以使人长生不死、成神成仙。内丹术也是道教自宋元以后最重要的炼养术。

## 第五节 道教养生学的特点

道教作为一种特殊的宗教思想体系，其养生学思想正是其特殊性的重要反映，可以说，没有道教对人体养生的特殊的认识和理解，就没有道教，而道教也正是在其对人体养生的特殊的认识和理解基础上构建起自身的宗教思想体系和修行体系的。那么道教对人体养生的认识究竟有些什么样的特点呢？考察整个道教养生思想，不难发现，与儒家、佛教、中医学等中国传统的养生思想比较，它确实有不少自身的特点，归纳起来，这些特点主要有四点，即内容的丰富性、体系的完整性、理论的科学性和方法的可操作性。

### 一、内容的丰富性

道教以神仙追求为目标，而健康长寿为神仙的基本表现，为了到达这一目的，道教进行了大量的有关养生的理论与实践探讨，不仅在理论上而且在实践方法上都获得了大量的成

果。表现在道教养生学上就是它内容的丰富性。道教养生学为了真正揭示人体养生的机理,不仅探讨了人体的本质结构和功能结构,而且还探讨了养生的基本原理,同时还进一步阐明了各个养生方法的原理和操作。在具体的养生方法上,道教在长期的实践过程中创立了各种各样的养生方法,这些方法在调养对象上,既涉及人体形气神的调养,也涉及脏腑系统的调养,还包括了经络系统的调养;在运用形式上,既有养生药物和食物的运用的方法,又有身体锻炼的方法,还有精神意识调整的方法,各个形式的调养方法应有尽有;就具体内容来说,则包括了服食、行气、吐纳、胎息、守一、坐忘、导引、存思、调摄、房中、外丹、内丹等各种独具特色的养生方法。总之,道教养生学包含了从理论到实践的各个方面的内容,既丰富多样,又全面系统,可以说世界上还没有任何一种养生学体系像道教养生学这样具有如此丰富的内容和形式。

## 二、体系的完整性

在古代和现代的各种养生学问中,还没有任何一种养生学问像道教养生学这样对人体的养生作出如此全面完整的研究。说其全面完整,是指道教养生学对人体养生的各个方面都进行了探索,从养生基本理论的人体的生理和心理的结构和功能,到养生的基本原理和机制,再到养生的各种具体方法的运用,几乎人体养生所涉及的各个方面的问题,道教养生学都给予了探索。在这一点上,不管是具有修身养性作用的儒家和佛教,还是以医疗保健为宗旨的中医学,都无法与之相比,即使是以当代自然科学为基础的现代西医学在养生的理论和方法上也无法与之相比。就儒家来说,由于其对人的认



识基本上是停留在一种社会哲学和思想价值观的层次上,其对人的认识也主要是强调其心性存在性质,至于其他方面则基本上没有什么深入的研究,所以它所提出的养生方法也主要是一些处理社会人际关系的东西,无法达到对整个身心的调养。佛教对人的认识比儒家要深入,尤其是对人的精神意识的认识已经达到了相当高的水平,虽然佛教也把人看做是身与心的统一,但由于其思想价值观的局限,其所提出的养生理论和方法主要倾向于心性的调整,无法涉及全部身心。而中医学虽然对人体有较深入系统的研究,但在养生的理论和方法上又表现出对生理方面的更多关注,而相对忽视心理方面的养生。更因其作为医学必然偏重于疾病的治疗,而对正常情况下的养生也不可能做得那么深入。至于西医学,虽然其有现代自然科学的基础,但由于其片面的物质一元人体观,使其对人体的认识只能从物质层面着眼,无法认清人体作为物质、信息和意识统一体的本质,所以其养生的理论和方法也只能从物质方面展开,其养生必然忽视人体最重要的精神方面。这种只针对人体物质方面的养生理论和方法到底有多少的科学性和合理性人们是很容易判断的,其在养生的理论和方法上当然不能与道教养生学相比。

道教养生学的完整性不仅体现在它的内容全面,而且它的各部分内容之间还是一个完整的体系。道教养生学各部分内容并不是简单地堆在一起的,而是有一个完整的体系结构。在这个体系结构中,从关于人体结构与功能的基本理论,到养生理论,再到养生方法,它们之间存在内在的逻辑的联系,正是这种内在的逻辑联系把这几个部分的内容有机地组合在一起成为一个完整的体系结构。所以道教养生学的各种内容之

间,并非是毫无关系的,也不是可有可无的,它们是一个完整理论体系的不同组成部分,每个部分都有它自身的地位,缺少了其中的任何一个部分,其理论的完整性都会受到影响。事实上,道教养生学也正是通过其对人体养生的各个方面认识的不同内容的有机组合,构成了它对人体养生的完整而系统的认识和实践体系。

### 三、理论的科学性

在这里,道教养生学理论的科学性是指道教理论包含了大量的科学内容,符合人体养生的科学原理。与其他的养生学问比较起来,道教养生学不仅包含了对人体的基本结构和功能的科学认识,而且还包含了科学的养生理论,其养生方法也具有坚实的理论基础,都是在一系列的养生原理指导下创制出来的。尤其是它的各种精神调养方法,不仅远比其他的方法系统全面,而且包含了非常科学的养生原理。当然,道教养生方法的科学性是基于其对人体认识的科学性的,事实上,道教通过借用医学等对人的研究成果并结合自己的研究,构建起了一套包含大量科学内容的养生学理论。在整个道教养生学理论体系中,有关人体形气神的理论,有关人体性命的理论,有关脏腑和经络的理论,有关养生原理的各种理论,以及有关养生的各种方法的理论等,都是具有很强的科学性和合理性内容的理论。也正是因为有了这些科学的理论,才使得道教养生学能够提出各种科学的养生方法,并在长期的实践中得到人们的推崇。

### 四、方法的可操作性

道教养生学不仅提出了一系列的养生方法,而且还具有



现实的可操作性。在道教养生的各种方法中,既有简便易行的,也有复杂系统的;既有身体调养的,也有精神调养的;但不管是哪种方法,都是具有现实的操作性的,并不是那种仅仅停留在理论上或口号上的不能实行的东西。道教养生的方法是我们的祖先经过长期的理论和实践探索创立的,虽然它们是古代传统社会的东西,但在今天仍然具有现实的意义,是当代社会卫生保健事业不可多得的宝贵财富,值得人们去实践。

## 第六节 道教养生学的现代价值

### 一、道教养生学对当代卫生保健研究的理论意义

对当今社会来说,卫生保健已经成为一门最迫切需要解决的问题。而要解决这一问题,又首先需要从理论上阐明卫生保健问题的实质。道教养生学无疑可以为卫生保健问题的理论研究提供重要的思想资源和理论启发。概括起来,道教养生学在今天的卫生保健研究中的理论意义主要有以下几个方面:

第一,道教养生学可以为当代卫生保健研究提供有价值的理论范式。

怎样才能对人体的卫生保健问题实现全面而系统的把握?人体卫生保健的理论体系应该怎样来架构?其内容应该包括哪些?不同内容之间的关系怎样?等等。这些问题的解决固然要从当代自然科学的发展来加以考虑,但如果能借鉴道教养生学的有关认识,借助道教养生学的理论模式,那将会使当代的卫生保健研究在理论的建构和发展上事半功倍,立

见成效。

第二,道教养生学的许多理论值得现代卫生保健研究借鉴。

道教养生学虽然是一门古老的学问,虽然其有些内容已不适合现代人的需要,但确实又有许多内容包含了科学的真理和合理性,虽经千年其理论与实践的光辉不仅未褪色,反而更加夺目灿烂。像关于人体基本构成的形气神理论、性命理论、脏腑理论、经络理论,关于养生保健的爱气尊神重精理论、性命双修理论、虚静无为理论、内丹理论等,对现代的人体科学和养生学研究都具有重要的借鉴价值。借助这些理论我们可以更完整、更深入、更具体地认识、理解并解决人体养生的各种问题。从理论上来说,道教养生学提出的一系列有关人的基本结构的理论,如人形气神及其相互关系的理论、性命及其相互关系的理论、脏腑理论、经络理论等,从根本上揭示了人的本质结构及其运动变化规律,对于今天人们认识和研究人体的基本结构和规律具有不可多得的理论借鉴意义。同时,道教养生学提出的有关人衰老死亡理论及修道教养生的一系列原则和原理,也从一个独特的角度阐明了人衰老死亡的机理以及避免和延缓人的衰老死亡的原理,这些理论和原理对于今天人们阐明人体衰老死亡的机制以及寻求延缓人的衰老和死亡的卫生保健事业无疑具有重要的启发作用。

第三,道教养生学的许多实践经验对当代卫生保健实践具有重要的科学价值。

道教养生学不仅是一种纯理论的学问,而且更是一种实践的学问。经过几千年的实践,道教积累了大量的实践素材,获得了丰富的实践经验。这些对当代的卫生保健研究来说,





是一笔具有重要科学价值的宝贵的财富。因为真正的养生学是服务于人类大众的,而不仅仅是书斋中的学问,所以养生学也是一种实践的学问。作为一门实践的学问,就必须要有实践的基础。但养生学的实践与其他学科的实验不同,不是随便可以进行的。如果说其他学科的实验只要经济条件允许,技术上可行就可进行的话;那么养生学的实践则还必须考虑参与者的志愿、安全以及是否符合社会伦理道德等多方面的问题,进行起来有很大的难度。正因为如此,道教养生学的大量实践素材和实践经验就成为今天进行卫生保健研究的不可多得的财富,值得大力发掘,充分运用。

## 二、道教养生学对当代卫生保健研究的方法论意义

在当代的卫生保健研究中,也许真正的困难并不是研究什么问题,而是如何研究的问题。究竟应该怎样对人体的卫生保健进行研究?以什么样的方法采取什么样的思路来进行研究?这是当代卫生保健研究要取得真正突破的关键。但如果我们仅仅是从现代自然科学的角度去探讨卫生保健研究的方法论问题,那就难免不产生局限性,从而阻碍对卫生保健问题的真正科学把握。但如果我们吸取前人在养生研究上的成果,借鉴他们的方法,则可以更好地实现对人体卫生保健问题的完整把握。而道教养生学正好可以为我们提供一种有价值的卫生保健研究方法论。借助道教养生学的方法论,我们就可以更有效地展开对人体的卫生保健研究,也更容易抓住人体卫生保健的根本,理清卫生保健研究的思路,从而做到对人体卫生保健的更科学、更合理、更完整的认识和把握。

道教养生学对当代卫生保健研究的方法论意义主要有以

下两点：

第一，道教养生学对今天人们全面而系统地认识和研究人体的卫生保健问题具有重要的方法论意义。道教养生学是迄今为止对人体的卫生保健研究最为完整系统的学问，它不仅涉及了人体卫生保健的各个方面，而且是将人体的卫生保健问题的各个方面放在一个完整的系统之中来加以考察，并形成了一套从理论到实践的思想体系，其中的思想方法和理论模式对于今天完整系统地研究和考察人体卫生保健具有重要方法论价值。

第二，道教养生学所包含的形气神理论和性命理论在认识人体的本质方面具有重要的方法论意义。如何从根本上把握人体的本质，并在此基础上把握人体的卫生保健问题，这是当代科学至今尚未解决的问题，道教养生学对人体的本质的揭示对于我们从现代物质、信息和意识或生命与意识及其相互关系的角度去考察和揭示人体的本质和人体卫生保健的本质，具有十分重要的方法论价值。人体的卫生保健到底应该从哪些方面来加以认识和研究？人体的卫生保健又该从哪些方面来进行？对于这些涉及人体卫生保健认识的基本问题，现代科学并没有给出一个明确的答案。在这里，道教养生学对人体的本质的认识以及它对人体功能系统——脏腑的认识，以及对人体经络系统的认识，为我们把握人体卫生保健的基本内容提供了一个重要的思路和方法，使我们能清楚地意识到人体卫生保健应包含的基本内容，同时也使我们能更清晰地把握人体各方面卫生保健的基本方法。

三、道教养生学对当代社会卫生保健事业的重要实践价值



道养生学不仅是一种纯理论的学问,而且更是一种实践的学问。经过几千年的实践,道教在养生保健方面积累了大量的实践素材,获得了丰富的实践经验。这些对当代社会的卫生保健研究来说,是一笔具有重要科学价值的宝贵的财富。从实践上来说,道教养生学提出并努力实践的一系列养生修道方法,如服食方法、行气方法、导引方法、存思方法、房中方法、外丹方法、内丹方法等,其中包含了大量的养生修道和医疗保健的成功经验,对当今社会的卫生保健事业具有重要的实践价值。如果今天的人们能积极地去研究和开发这些方法,并广泛地采用这些经过长期实践检验验证的方法,整个社会的卫生保健水平定会获得较大的提高。

# 总 论

上

篇

第一章 人体的本质结构

第二章 人体的脏腑

第三章 人体的经络

第四章 人体的健康、疾病、衰老、死亡

第五章 养生的基本原理

第六章 养生的基本方法



## 第一章 人体的本质结构

养生学是关于人的身心调养的学问,所以要真正从理论和方法上找到科学的养生规律,就必须对人有根本的认识,也就是要从根本上把握人的本质。道教之所以能确立起一套完整的养生学体系,就在于它对人的本质有其独特的科学把握,并在此基础上形成了其养生学的理论和方法。

本章将首先讨论道教对人的本质的认识,并通过对构成人体的形、气、神和命与性的基本内容及其在人体中的作用以及它们的相互关系的分析,以从根本上认识和把握道教的人的本质观,并为对道教养生学的认识和把握提供理论基础和方法论指导。

### 第一节 人体在本质上是 形气神或命与性的统一

道教对人体本质的认识直接来源于道家 and 医家。关于人体本质的最完整说明首先出现于汉初具有具有浓厚道家色彩的《淮南子》一书中,该书明确地提出了人是形气神的统一体的思想。它说:

夫形者生之舍也,气者生之充也,神者生之制

也。一失位则三者伤矣。是故圣人使人各处其位守其职,而不得相干也。故夫形者,非其所安也而处之则废;气不当其所充而用之则泄;神非其所宜而行之则昧。此三者,不可不慎守也。<sup>①</sup>

显然,根据《淮南子》的认识,人是形气神的统一,形体是人产生存在的物质基础,气是人体生命活动的动力和源泉,神则是人体生命活动的控制和主宰。三者各处其位,各行其职,缺一不可;如果三者缺其位,乱其职,失去其和谐统一的关系,人的正常存在就会受到影响,甚至导致人的死亡。

中国最早的医经《黄帝内经》则从医学的角度更具体地阐述了人是形气神的统一体的观点。它说:

黄帝曰:何者为神?岐伯曰:血气已和,营卫已通,五藏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人。……百岁,五藏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣。<sup>②</sup>

在《内经》看来,作为人,不仅要具备脏腑血脉之形体,而且还要具备营卫之气和魂魄之神,只有形、气、神三者的有机统一,才能成为活生生的现实的人。否则,没有脏腑血脉之形体,人就会失去其形态和结构基础,人自然就无以存在;如果没有气和神,没有生命活动的动力和精神意识对人的控制和支配,人不过是徒具其形的死尸,亦谈不上真正的人的存在。所以对人来说,形、气、神三者合而为一,人就产生存在;形、气、神三者一旦不能维持其统一关系而走向分离,人就死亡。同时,《内经》不仅认为在纵向的本质结构上人是由形气神组成的,

① 《淮南鸿烈解·原道训》,《道藏》第28册,第9页。

② 《灵枢·天年篇》,《道藏》第21册,第435页。



还认为人体在横向的功能系统上具有五脏六腑等不同的功能系统,而且形气神及五脏六腑之间又是通过经络联系起来从而使人成为一个有机的整体的。

道教历代各家在道家 and 医家对人的本质认识的基础上进行了许多深入的探讨。如晋代神仙道教的代表人物葛洪在《抱朴子内篇》中就进一步指出:

故一人之身,一国之象也。胸腹之位,犹宫室也。四肢之列,犹郊境也。骨节之分,犹百官也。神犹君也,血犹臣也,气犹民也。故知治身,则能治国也。夫爱其民所以安其国,养其气所以全其身。民散则国亡,气竭则身死,死者不可生也,亡者不可存也。

夫有因无而生焉,形须神而立焉。有者,无之宫也。形者,神之宅也。故譬之于堤,堤坏则水不留矣。方之于烛,烛糜则火不居矣。形劳则神散,气竭则命终。<sup>①</sup>

南北朝时期的著名道教学者陶弘景亦指出:

夫神者生之本,形者生之具也。神大用则竭,形大劳则毙。神形早衰,欲与天地长久,非所闻也。故人所以生者,神也,神之所托者形也,形神离别则死。死者不可复生,离者不可复返。故乃圣人重之。<sup>②</sup>

《心印经》则从修炼的角度第一次明确提出:

① 王明著:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局,1985年版,第326页、第110页。

② 《养性延命录·序》,《道藏》第18册,第476页。

### 上药三品，神与气精。<sup>①</sup>

宋陈楠亦云：

精者，神之本；气者，神之主；形者，神之宅也。故神太用则歇，精太用则竭，气太劳则绝。是以人之生者，神也；形之托者，气也。若气衰则形耗，而欲长生者未之闻也。夫有者，因无而生焉，形须神而立焉。有者无之馆，形者神之宅也。倘不全宅以安生，修身以养神，则不免于气散归空，游魂为变。方之于烛，烛尽则火不居；譬之于堤，堤坏则水不存矣。身劳则神散，气劳则命终。形瘦则神毙，神毙则精灵游矣。已游者无返期；既朽者无生理。故神者魄也，魄者阴也；神能服气，形能食味；气清则神爽，形劳则气浊。……夫神明者，生化之本；精气者，万物之体。全其形则生，养其精气则性命长存矣。<sup>②</sup>

元陈致虚在《金丹大要》从内丹学的角度对人体的本质进行了阐述：

是以三物相感，顺则成人，……何谓顺？一生二，二生三，三生万物。故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。<sup>③</sup>

《内观经》则从对人的各个方面的认识揭示了人是形气神的统一体的特性，并对人的各个方面尤其是神的方面进行更具体

① 《高上玉皇心印妙经》，《道藏》第1册，第478页。

② 《杂著捷径·保精神》，《道藏》第4册，第707页。

③ 《上阳子金丹大要·精气神说下》，《道藏》第24册，第16页。





的说明。它说：

从道受分谓之命，自一禀形谓之性，所以任物谓之  
心，心有所忆谓之意，意之所出谓之志，事无不知  
谓之智，智周万物谓之慧，动而营身谓之魂，静而镇  
形谓之魄，流行骨肉谓之血，保神养炁谓之精，炁清  
而驶谓之荣，炁浊而迟谓之卫，总括百神谓之身，万  
象备见谓之形，块然有阎谓之质，状貌可则谓之体，  
大小有分谓之躯，众思不测谓之神，邈然应化谓之  
灵，气来入身谓之生，神去于身谓之死。<sup>①</sup>

总之，在道教看来，人体既离不开形，也离不开气，更离不开神，是形气神的统一。

此外，在道教对人的认识中，与人的本质构成有关的除了形气神之外，还有性命。在道教看来，人不仅是形气神的统一体，而且也是命与性的统一体。但在唐代以前，道教对人体性命的讨论并不多，其养生修炼多以“炼形”、“行气”、“存神”等名之。直到唐末宋元内丹学的兴起和发展，性命一说才逐渐受到重视，人是命与性的统一的思想也才开始被道教徒们普遍接受，性命双修则逐渐成为一种重要的基本修道原则。在这里，道教对人的本质得出了两个结论，似乎使道教在人的本质的认识上产生了矛盾，但实际上人是命与性的统一与人是形气神的统一这两种观点之间并不存在矛盾，而且这两者之间在本质上还具有高度的一致性，它们实际上是对同一问题的两种不同表述方式。因为命实际上是形气的统一，而性就是神，所以命与性的统一也就是形气神的统一。事实上，唐宋

<sup>①</sup> 《太上老君内观经》，《道藏》第11册，第396-397页。

以后,道教在人的本质认识上的这两种观点已经具有同等重要的地位,其运用也同样普遍。但如果就对问题的针对性和阐释的清晰性来说,人是形气神的统一的思想则更强、更好,所以在具体的运用中,这一观点则更普遍。

在这里,如果把道教对人的本质的认识与我们用现代观点所获得的认识作一个比较的话,可以发现其中存在着惊人的一致性。根据我们用现代观点对人的考察发现,人在本质上是物质、信息和意识的统一体。<sup>①</sup> 对人体来说,物质、信息和意识之间是紧密联系、不可分割的,它们相互作用、相互影响,共同构成一个完整的人体。在人体中,物质、信息和意识的关系主要表现为基础和主导关系,其中,物质是信息的基础,信息又是意识的基础;反过来,意识对信息有主导作用,信息又对物质有主导作用。物质、信息和意识通过这种基础与主导关系紧密地联系在一起而构成一个完整的人体。以下的分析可以发现,不仅道教所揭示的构成人的本质结构的形、气、神与现代的物质、信息、意识有高度的一致性;而且道教对人体形、气、神相互关系的认识也与物质、信息、意识的相互关系有很多相同的地方。

## 第二节 人体的形气神及其相互关系

既然道教认为人是形气神的统一体,那么根据道教的认

---

<sup>①</sup> 关于人体是物质、信息、精神的统一体及物质、信息和精神的本质特性及其相互关系的讨论可参阅拙著《人体科学研究》(科学技术文献出版社重庆分社 1990 年版)和《现代自然辩证法原理》(人民出版社 2003 年版)的有关内容。



识,人体的形、气、神究竟又是由哪些具体的内容构成的呢?形、气、神各自的特性又是什么呢?它们在人体中又各起什么样的作用呢?它们之间的相互关系又是怎样的呢?本节就来讨论这些问题。

## 一、形

### (一)人体形的基本构成

什么是形?《周易·系辞上》谓:

形而上者谓之道,形而下者谓之器。<sup>①</sup>

孔颖达注曰:

“是故形而上者谓之道,形而下者谓之器”者,道是无体之名,形是有质之称。凡有从无而生,形由道而立,是先道而后形,是道在形之上,形在道之下。故形外已上者谓之道也,自形内而下者谓之器也。形虽处道器两畔之际,形在器,不在道也。既有形质,可为器用,故云“形而下者谓之器”也。<sup>②</sup>

宋张载进一步解释道:

“形而上”是无形体者也,故形而上者谓之道也;  
“形而下”是有形体者,故形而下者谓之器。无形迹

<sup>①</sup> 《黄侃手批白文十三经·周易·系辞上》,上海古籍出版社,1983年版,第44页。

<sup>②</sup> 《周易正义·系辞上》,《传世藏书·十三经注疏1》,海南国际新闻中心,1996年版,第174页。

者即道也，……有形迹者即器也，……。①

在这里,《周易》是把有形有状的物体称之为“器”,也就是器物;而在有形有状的器物之上的那种无形无状的存在,则被称之为“道”。这一对形上形下或有形无形的道器划分一直得到后世各家的遵循,道教对“道”、“形”等概念的运用也一直是基于形的有无进行的。从以上对道器的分析表明,很显然,在一般的意义上,“形”是指形体,即看得见、摸得着、有形有状的形体。对人来说,“形”就是指人的有形的身体。在人体中,形的范畴又是与“气”和“神”相对的,形是有形有状,看得见,摸得着的;与之完全相反的神则是无形无状,看不见,摸不着的;至于气则是介于二者之间,是一种界于有形与无形之间的存在,气聚则成形,气散则无形。虽然气本身无形无状,如云如雾,变动不居,但在许多情况下又可以感觉到它的存在。

对人体来说,形的内容包括了许多方面,大体而言则主要是五脏六腑、骨骼肌肉、皮肤毛发、脑髓筋脉、精血津液等,总之,凡人体有形有状之器官、组织、成分都可归入人体形的范畴。

从现代的观点来看,形即物质形体,相当于物质,它是一种客观具体实在的东西。对人体来说,形就是指构成人体的各种物质成分,既包括组织器官等固体部分,也包括血液、淋巴液、组织液、细胞液等液体部分,还包括体内的氧气、二氧化碳气等气体部分,总之,构成人体的各种有形的物质成分都可以归入形的范畴。

① 《张载集·易说·系辞上》,《传世藏书·子库·诸子2》,海南国际新闻中心,1996年版,第2164页。



值得注意的是,虽然道教的形基本上可以归结为现代的物质存在,但形与物质却并不能画等号。因为从现代科学的研究来看,物质存在不仅包括了有形的实物部分,还包括了无形的能量或场的部分,而无形的能量和场作为物质存在显然是古人所无法认识到的,而且能量和场在性质上古人则是把其作为气来看待的。所以在对道教中形气神的内涵的分析中还必须根据具体情况加以仔细的辨别。

## (二)形在人体中的地位和作用

道教认为,作为构成人体的有机组成部分,形在人体中具有十分重要的地位和作用。

葛洪说:

故一人之身,一国之象也。胸腹之位,犹宫室也。四肢之列,犹郊境也。骨节之分,犹百官也。神犹君也,血犹臣也,气犹民也。故知治身,则能治国也。夫爱其民所以安其国,养其气所以全其身。<sup>①</sup>

他把人的身体比喻为一个国家的有机组成部分,身体的各种物质结构对人的产生存在分别具有各自的重要作用,并强调治理身体以保健康就像爱护人民以安国家一样重要。对于形之于人的重要性,明代著名医家张景岳说得明白:

吾所以有大乐者,为吾有形,使吾无形,吾有何乐?是可见人之所有者惟吾,吾之所赖者惟形耳。

---

<sup>①</sup> 《抱朴子内篇·地真》,王明著:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局1985版,第326页。

无形则无吾矣,谓非人之首务哉?<sup>①</sup>

概括起来,形在人体中的作用主要是以下几个方面:第一,构成人体的形态结构,为人的各种活动奠定物质基础。没有形体,人体的存在就失去了它的物质基础,组织器官无以架构,各种生命活动也无以承载,现实的人体也不可能存在。第二,形是气化生的物质源泉。人的各种气都来源于相应的精微物质,是由相应的精微物质所化生,如维持人体生命的元气就是由元精所化生,营养人体各种组织器官的营气就是由饮食水谷之物所化生;没有形,人体生命活动所需要的各种气就无以化生,人体生命也就难以维持,人体也不可能存在下去。第三,为神的产生存在提供物质基础。神虽然为人一身之主宰,但其产生和存在则又必须依赖于人的形体。从大处而言,精神意识的产生存在依赖于整个人体的形体健全;从小处而言,精神意识的产生存在又依赖于人体的大脑(心)的健全。没有整个健全的身体和大脑,就不可能有健全的精神意识,甚至精神意识的产生存在本身都会成为问题。所以,形体的健康存在尤其是大脑的健康存在是神产生存在的一个基本条件。

### (三)形之精华——精

在人的形的所有内容中,道教最为强调的又是精。在古代,“精”的基本意义是指精华物质,《字汇·米部》:“凡物之纯至者皆曰精。”一般而言,道教所谓的精就指人身的精微物质,认为它是人体生命的根本,对人的繁衍、发育成长乃至整个人体生命的维持都有不可缺少的重要作用。这正如《内经》所指

<sup>①</sup> 《景岳全书·治形论》,李志庸主编:《医学全书·张景岳》,中国中医药出版社,1999年版,第897页。

出的：

夫精者，身之本也。<sup>①</sup>

《金丹大要》说得更明白：



教  
养  
生  
学

是知精实一身之根本。未有木无根，而能久乎？

象川翁曰：精为生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此。养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。内则五藏敷华，外则皮肤润泽，颜容光彩，耳目聪明，老当益壮，神气坚强。<sup>②</sup>

40

不过在人体中，精又有广义和狭义之分。广义的精是指人体中的一切精微物质；狭义的精则是指与人的发育生长有直接关系的精微物质，如男子的精液等。《内经》所谓“生之来谓之精。”<sup>③</sup>“人始生，先成精，精成而脑髓生。”<sup>④</sup>“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。”<sup>⑤</sup>主要指的就是狭义的精。

在道教中，精还有“先天之精”和“后天之精”的划分。“先天之精”又称之为元精，它来源于先天，无形无象，至精至微，是人体得以产生存在的基本物质，同时也是元气化生的物质基础。《武术汇宗》说：

---

① 《素问·金匱真言论》，王琦等编著：《素问今释》，贵州人民出版社，1981年版，第20页。

② 《金丹大要·精气神说上》，《道藏》第24册，第11页。

③ 《灵枢·本神》，北京中医学院主编：《内经选读》，上海科学技术出版社，1978年版，第116页。

④ 《灵枢·经脉篇》，〔明〕张介宾编著：《类经》（上册），人民卫生出版社，1980年版，第198页。

⑤ 《灵枢·决气篇》，北京中医学院主编：《内经选读》，上海科学技术出版社，1978年版，第131页。

何谓先天之精？元精是也。元精发于肾之元气，从虚极静笃中来，则精乃清。<sup>①</sup>

“后天之精”则是指人们在性活动中排泄的精液，所以也把它称之为“交感之精”或“淫佚之精”<sup>②</sup>。道教认为，后天之精产生于后天，为先天之精所化，其作用主要是繁衍后代，而其过多的排泄则会使人精血耗伤。正因为如此，所以道教强调修炼应以炼先天之元精为本，反对把修炼的着眼点放在后天之精上。张伯端说：

炼精者，炼元精，非淫佚所感之精。<sup>③</sup>

关于先天之精与后天之精的关系以及它们在修炼中的地位，《养生秘旨》和《听心斋客问》给予了更进一步的说明：

或曰：炼精者，炼元精，非交感之精，岂在淫欲之断乎？不知元精与淫佚之精本非二物，凡人未交感时，身中无处有精。《内经》云：肾为精府。又云：五藏各有藏精，并无停泊之所。盖此时精皆涵于元气之中，未成形质，惟男女交感，此气化而为精，自泥丸顺脊而下，至膀胱外肾而施泄，则此精即为渣滓之物，而曰交感之精矣。是其生于真一之中，则为元精；漏于交感之中，则为淫欲。……是以修仙家只留

① 万籁声著：《武术汇宗》，中国书店，1989年版，第300页。

② 在中医学中，精也有先天与后天之分，但其先后天之分与道教则有很大的不同。中医学的“先天之精”主要是指来自先天父母遗传的肾精，包括男子的精液等，其作用主要是维系人是生命活动和生殖繁衍；而“后天之精”则是指来自后天水谷饮食所化生的精微物质，其作用则是为人的各种活动提供物质基础和动力。所以中医学有肾为先天、脾为后天的说法。

③ 《金丹四百字序》，《道藏》第24册，第161页。





得精住,则根本壮盛,生气日茂。若欲心不息,灵根不固,此精日耗,元气日少,渐渐竭尽而死矣。<sup>①</sup>

客问:元精与交感之精何以异?曰:非有二物。未交之时,身中五脏六腑之精,并无停泊处,却在元炁中,未成形质,此为元精。及男女交媾,精自泥丸顺脊而下,至膀胱外肾施泄,遂成渣滓,则为交感之精矣。故炼精化炁,养此元精,须从一阳初动处,逆行入丹田,不令至于成质也。<sup>②</sup>

## 二、气

### (一)人体气的存在和表现形式

什么是气?在古代,“气”最初的意义是指空气、大气和呼吸之气,后来则把它引申为指构成各种物质形体的元素。古人认为,世界上的各种物体都是由气构成的,气聚则物生,气散则物亡。庄子说:

察其始而本无生,非徒无生也而本无形,非徒无形也而本无气。杂乎芒芴之间,变而有气,气变而有形,形变而有生,今又变而之死,是相与为春秋冬夏四时行也。<sup>③</sup>

《列子》亦云:

夫有形者生于无形,则天地安从生?故曰:有太

① 引自汪茂和主编:《中国养生宝典》,中国医药科技出版社1998年版,第358页。

② 《道教五派丹法精选》(第四集),中医古籍出版社,1989年版,第527页。

③ 《庄子·至乐》,陈鼓应注译:《庄子今注今译》,中华书局,1983年版,第450页。

易,有太初,有太始,有太素。太易者,未见气也。太初者,气之始也。太始者,形之始也。太素者,质之始也。气形质具而未相离,故曰浑沦。浑沦者,言万物相浑沦而未相离也。视之不见,听之不闻,循之不得,故曰易也。易无形埒,易变而为一,一变而为七,七变而为九。九变者,究也,乃复变而为一。一者,形变之始也,清轻者上为天,浊重者下为地,冲和气者为人。故天地含精,万物化生。<sup>①</sup>

后汉何休则明确指出:

元者,气也。无形以起,有形以分,造起天地,天地之始也。<sup>②</sup>

宋代思想家张载亦指出:

气聚,则离明得施而有形,气不聚,则离明不得施而无形。<sup>③</sup>

先秦以后,气的概念在古代各家有了进一步的发展。其中最突出的就是医家,它广泛运用气的概念来说明人体的各种现象,创造了一系列气的新概念,如真气、元气、营气、卫气、宗气、经气、脏腑之气等,并以此成功地阐明了人体的各种生理和病理规律。道教有关气的概念正是在吸收了先秦各家思想的基础上形成的。在道教文献中,气的概念运用除了用“气”

① 《冲虚至德真经·天瑞第一》,《道藏》第11册,第526页。

② 《春秋公羊传注》,《传世藏书·十三经注疏5》,海南国际新闻中心,1996年版,第4页。

③ 《正蒙·太和》,《传世藏书·诸子2》,海南国际新闻中心,1996年版,第2071页。



这个具有普遍性的词之外,还常常使用一个特殊的词“炁”,内丹学文献中“炁”的使用尤为常见。

在道教中,“气”是一个范围非常广泛且意义十分杂乱的概念,其内容包括了天地之气、阴阳之气、元气、真气、呼吸之气等等。概括起来,道教中气的概念主要有以下几个方面的意义:

第一,气是构成天地万物的基本元素。吴筠谓:

元气者,无中之有,有中之无,旷不可量,微不可察,氤氲渐著,混茫无倪,万象之端兆联于此,于是清通澄朗之气浮而为天,浊滞烦昧之气积而为地,平和柔顺之气结而为人伦,错谬刚戾之气散而为杂类。自一气之所有播,万殊而种分,既涉化机迁变罔穷,然则生天地人物之形者,元气也,授天地人物之灵者,神明也。<sup>①</sup>

《元气论》云:

元气濛鸿,萌芽兹始,遂分天地,肇立乾坤,启阴感阳,分布元气,乃孕中和,是为人矣。首生盘古,垂死化身,气成风云,声为雷霆,左眼为日,右眼为月,四肢、五体为四极、五岳,血液为江河,筋脉为地里,肌肉为田土,发髭为星辰,皮毛为草木,齿骨为金石,精髓为珠玉,汗流为雨泽。<sup>②</sup>

这里的元气就是指构成天地万物的元素,而整个宇宙的各种

① 《宗玄先生玄纲论·元气章第二》,《道藏》第23册,第674页。

② 《云笈七签·元气论》,《道藏》第22册,第382页。

事物就是由各种不同的元气组合而成,气聚则物生,气散则物亡。在道教中,作为构成天地万物的气,常常也被看做是道化生天地万物的一个中间环节,即道通过气而化生天地万物。这种由道到物的中间环节的气通常又被称为“真一之气”或“先天真一之气”。

第二,气是一种界于有形与无形之间的存在。刘一明说:

元气如烟如雾,贯穿百脉。<sup>①</sup>

人的呼吸之气其实就是这样一种存在。在道教的认识中,气是一种肉眼看不见的微小存在,而且它处在不断的运动变化之中,各种相同或不同的气聚合在一起就形成各种各样的有形物体;当构成各种物体的气相互分离,气之间的聚合关系无法维持下去的时候,有形物体就趋向解体,物体也就走向消亡。

第三,气是生命产生和存在的动力与源泉。《类经》曰:

盖以天地万物皆由气化,气存数亦存,气尽数亦尽,所以生者由乎此,所以死者亦由乎此,此气之不可不宝,能宝其气,则延年之道也。<sup>②</sup>

根据道教的认识,生命的产生和维持都是依赖气而实现的,气是所有生命活动的动力和源泉所在,如果没有气,生命活动就无法维持。所谓“有气则生,无气则死”反映的正是气的这种意义。正因为如此,所以道教也说“气即是命”。在这种情况下,气常常又是指人体生命的各种功能活动,即所谓的“气

① 《修真后辨》,《藏外道书》第八册,第495页。

② 《类经》(下册),人民卫生出版社,1980年版,第1006页。



机”。

在道教中,气与精一样有先天与后天之分,“先天之气”是指元气,“后天之气”则是指呼吸之气<sup>①</sup>。“先天之气”之所以称为“元气”,主要是强调它的元始和本原意义,认为元气是生命产生的源泉和本原,是生命产生和存在的基础和根本动力,它不是在生命产生之后才出现的,而是在生命产生之前就已经存在,且正是因为它的存在才使生命得以产生。王道渊《入药镜注》谓:

先天者,乃元始祖炁也。此祖炁在人身天地之中,生门密户,悬中高处,天心是也。神仙修炼,止是采取先天一炁以为丹母。<sup>②</sup>

李涵虚曰:

天元者,天地以阴阳五行化生人物,气以成形,而理亦赋焉。生人之气,元气也。父母未交以前,此气存于穆。父母施受之际,此气降于厥初。……此气甚灵,灵则有神,神即为元神。此气甚清,清则至精,精即为元精。胚胎未生之前,其中止有元气,而

---

<sup>①</sup> 在中医学中,气也分先天和后天,但与道教的划分则有所不同。其“先天之气”主要是指由先天肾精化生的真气或元气;而“后天之气”则除了指呼吸之气外,更主要是指由水谷精微化生的气,如营气、卫气等,即凡是产生于后天的各种气都属于后天之气的范畴。正如明张介宾所指出的:“气义有二:曰先天气,后天气。先天气者,真一之气,气化于虚,因气化形,此气自虚无中来;后天气者,血气之气,气化于谷,因形化气,此气自调摄中来。”(《类经·摄生类》,人民卫生出版社,1980年版,第5页。)可见,道教与中医学在对先天之气的认识上是基本相同的,而它们对后天之气的认识则有很大的不同。这也是我们在阅读道教和中医学文献时需要特别注意的。

<sup>②</sup> 《崔公入药镜注解》,《道藏》第2册,第881页。

无后天呼吸之气。<sup>①</sup>

《武术汇宗》云：

何以谓之先天气，元气是也。此气从无极判来，伏于肾阴中，杳杳冥冥，静而不动，长生之灵药，超劫之至宝，而为后天呼吸之根蒂也。<sup>②</sup>

《医宗金鉴》说得更明确：

元气者，太虚之气也。人得之则藏乎肾，为先天之气，即所谓生气之原，肾间动气者是也。<sup>③</sup>

《医门法律》对此有一个更进一步的说明：

父母媾精之时，一点真阳，先身而生，藏于两肾之中，而一身之元气，由之以生，故谓生气之原。<sup>④</sup>

而呼吸之气之所以被称之为“后天之气”，是因为它是在人出生之后才产生的，是后天产生的气，所以是后天之气。王道渊《入药镜注》云：

后天炁者，乃一呼一吸，一往一来内运之炁也。呼则接天根，吸则接地根，呼则龙吟而云起，吸则虎啸而风生，绵绵若存，归于祖炁。内外混合，结成还丹。<sup>⑤</sup>

① 《道窍谈·神气精论》，《涵虚秘旨》，中国人民大学出版社1990年版，第21页。

② 万籁声著：《武术汇宗》，中国书店，1989年版，第301页。

③ 《医宗金鉴》（第二分册），人民卫生出版社，1980年版，第10页。

④ 《医门法律·阴病论》，人民卫生出版社，1959年版，第6页。

⑤ 《崔公入药镜注解》，《道藏》第2册，第881页。



在道教看来,呼吸之气的产生依赖于元气,并通过与元气的结合使人的现实生命得以产生。人的现实生命虽然是元气与呼吸之气结合而产生的,但后天的呼吸之气与生命并无本质的联系,如胎儿就可以不用呼吸而生存。

关于先天之气与后天之气及其相互关系,清代著名道士刘一明有一个简要的说明:

精气神而曰元,是本来之物。人未有此身,先有此物,而后无形生形,无质生质,乃从父母未交之时而来者。方交之时,父精未施,母血未包,情合意投,其中杳冥有物,隔碍潜通,混而为一。氤氲不散,既而精泄血受,精血相融,包此一点之真,变化成形,已有精气神寓于形内。

后天之气,呼吸之气,……生身以后之物。男女交媾,精血融和,结为胚胎。胎中只有元气,并无呼吸之气。及其十月胎完,脱出其胎,落地之时,哇的一声,纳受天地有形之气,入于丹田,与元气相合,从此气自口鼻出入,外接天地之气以为气,此呼吸气之根也。<sup>①</sup>

以现代的观点来分析,道教有关人体气的概念是一个非常复杂的概念。从气的原初的意义来看,它显然有气体、空气的含义,故人体的各种气体成分都可以归入气的范畴。同时,从气聚可以成形,气为构成形的要素的角度来看,它显然又有物质元素的意义,即气是构成人体各种物质形体的那种微小的、肉眼看不见的基本元素。但很明显,道教所谓的“气”显然

<sup>①</sup> 《修真后辨》,《藏外道书》,第八册,第495页、第496页。

不止是以上两种意义,它还有一种更重要的意义,这种意义包含在所谓的“气机”的作用中,也就是气的功能中,而从气的这一意义来看,气则相当于现在的“信息”概念,即在机体的各种功能程序过程中作为主体存在的那种东西。从本质上来说,信息是一种介于物质和意识之间的存在形式,它是客观具体实在于主观抽象不实在的统一。信息作为一种存在,与程序是分不开的。事实上,程序就是由一种或多种信息构成的包括启动、运行和终止等一系列环节在内的并具有一定功能意义的信息过程。程序作为一种信息过程,一方面,信息是程序过程的主体,没有信息就不可能有程序;另一方面,信息也只有程序系统中才能存在并发挥作用,离开了程序,信息也就不成其为信息。事实上,程序也是信息发挥作用的基本形式;一个程序也就是一个特定的信息系统,特定的信息也就是在这种特定程序系统中存在并发挥作用的。一种信息一旦离开了程序系统,其信息存在和信息作用也就消失。对人体来说,包括神经信息、体液信息、遗传信息和经络信息在内的各种信息就是以各种神经程序、体液程序、遗传程序和经络程序的形式存在的,并在特定的启动因子的作用下使各种程序启动运行从而发挥各种信息的作用。以今天的观点来看,人体的各种功能活动都是以各种程序运作的形式进行的,所以人体的各种功能活动也都离不开信息,都是信息作用的结果。<sup>①</sup>从这个意义上来说,气的作用与信息的作用是完全一致的。而且从信息是介于物质与意识之间的存在形式来看,气作为界

---

<sup>①</sup> 关于信息和程序的本质及其在人体中的作用,请参阅拙著《现代自然辩证法原理》(人民出版社2003年版)和《人体科学研究》(科学技术文献出版社重庆分社1990年版)的有关内容。





于形与神之间的存在形式,它与信息也是完全一致的。

## (二)气的作用

作为人体的有机组成部分,道教认为气在人体中具有十分重要的作用。上阳子曰:

夫气者,天地万物,莫不由之。在天地之外,包覆天地;在天地之内,运行天地。日月星辰得以明,风云雷雨得以动,四时品物得以生长收藏。此天地间阴阳造化之气尔!<sup>①</sup>

《西山群仙会真记》云:

《太上隐书》曰:天地以清浊为质,非炁不足以运阴阳;日月以明暗分形,非炁不足以交魂魄。以橐龠之用,呼吸之理,是炁使之然也。<sup>②</sup>

至游子谓:

万形之中,所保者莫先乎元气。元气住则神住矣,神住则形住矣。三者住则命在于我,岂在于天耶?是知人由气生,气由神住。人之有气,如鱼之有水,失水则死矣。<sup>③</sup>

概括起来,气在人体中的作用主要是以下三个方面:

第一,气是人体形体产生和存在的基本要素。在道教看来,气是构成万事万物的基本元素,人作为一种有形的存在,也是由气构成的。庄子说:

① 《金丹大要·精气神说上》,《道藏》第24册,第12页。

② 《西山群仙会真记·养炁》,《道藏》第4册,第428页。

③ 《道枢·三住篇》,《道藏》第20册,第762页。

人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。<sup>①</sup>

《元气论》云：

人与物类，皆禀一元之气而得生成。生成长养最尊最贵者，莫过人之气也。<sup>②</sup>

说明人实际上就是一种气的聚合体，人因气而存在，离开了气，人体就会解体，人的生命也就消亡。

第二，气是人体生命的根本动力和源泉。人不仅是由气构成的，而且人的生命活动还是由气来维持的，人的呼吸、心跳、体温以及其他一切生命活动，都是由气来维持的，气是人生命活动的根本动力。人有气则生，无气则死；气盛则命旺，气微则命弱。正因为人的一切生命活动都是由气来维持的，所以道教才有“气即命也”的说法。这正如《梅华问答》所说：

夫所谓命者，气之宗也。凡人之生，须藉乎气；有气则生，无气则死，故人死曰断气，气断则命绝。<sup>③</sup>

第三，气是人体神即精神意识产生存在及其作用发挥的基础。在人体，虽然神居于一种主导地位，但神却离不开气，气是神产生存在及其作用发挥的基础。人必须先有气，有生命的存在，然后才能产生神，神是在人的生命活动基础上产生并发挥作用的。有气才有神，无气则无神。

① 《庄子·知北游》，陈鼓应注译：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第559页。

② 《云笈七签·元气论》，《道藏》第22册，第383页。

③ 薛阳桂：《梅华问答》，《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社，1994年版，第480页。



### 三、神

#### (一)神的存在和表现形式

什么是神？在中国古代，“神”的意义首先是指天神，即天地万物的创造者和主宰者。《说文·示部》：“神，天神，引出万物者也。”“神”的另一种意义是指那种神奇玄妙变化莫测的东西。在对人的认识中，“神”的意义更多的也是这后一种。《易经》云：

阴阳不测之谓神。<sup>①</sup>

韩康伯注曰：

神也者，变化之极，妙万物而为言，不可以形诘者也。<sup>②</sup>

《太平经》谓：

夫神，乃无形象变化无穷极之物也。<sup>③</sup>

慧远亦谓：

夫神者何耶？精极而为灵者也。……神也者，圆应无生，妙尽无名，感物而动，假数而行。感物而非物，故物化而不减；假数而非数，故数尽而不穷。有情则可以物感，有识则可以数求。数有精粗，故其性各异；智有明暗，故其照不同。推次而论，则知化

① 《黄侃手批白文十三经·周易·系辞上》，上海古籍出版社，1983年版，第40页。

② 引自《汉语大字典》第1001页，湖北辞书出版社，1995年版。

③ 王明编：《太平经合校》，中华书局，1960年版，第439页。

以情感,神以化传,情为化之母,神为情之根,情有会物之道,神有冥移之功。<sup>①</sup>

事实上,在道教中,神主要有两方面的意义:一是指神仙,因其上天入地,来去无踪,变化无穷,神通广大,故称神;二是指人的精神意识,因其不能直接显现,琢磨不定,来去无影,对其存在只可意会,不可言传,故谓之神。在人体中,神主要是指人的精神意识思维活动及其所产生的思想情感意识。道教早期认为人体各部都存在人格化的神,如《黄庭经》就有所谓三部八景神<sup>②</sup>的说法,但后世则很少有人持这种观点。

在中国古代,与神处于同一范畴的另一个常用概念是“心”。“心”这一概念在古代有两层含义,一是指肉体的心脏,二是指人的精神意识功能。由于古人发现人的精神意识活动与人的心脏有着密切的联系,所以认为精神意识活动是由心控制主宰的。孟子最早提出了心为“思想之官”的观点。他说:

心之官则思,思则得之,不思则不得也。<sup>③</sup>

荀子则明确指出:

人何以知道?曰心。……心者形之君也,而神明之主也,出令而无所受令。自禁也,自使也,自夺

① 《弘明集·沙门不敬王者论·形尽神不灭》,《佛藏要籍选刊》(三),上海古籍出版社,1994年版,第787页。

② 《黄庭经》将人体分为上中下三部,认为每部各有八景神真镇守。人体则可以通过存思各部神真来达到驱除邪魔、强身健体的作用。

③ 《黄侃手批白文十三经·孟子·告子上》,上海古籍出版社,1983年版,第69页。

也，自取也，自行也，自止也。<sup>①</sup>

《黄帝内经》亦谓：

心者，君主之官，神明出焉。<sup>②</sup>



道教早期经典《太平经》亦说：

凡事居人腹中，自名为心。心则五脏之王，神之  
本根，一身之至也。……心则王也，相见必为延命，  
举事理矣；不得见王者，皆邪也；不复与王者相通，举  
事皆失矣，而复早终。<sup>③</sup>

54

张伯端亦云：

心者，神之舍也。心者，众妙之理，而宰万物  
也。<sup>④</sup>

作为人的精神意识，神又有许多不同的存在形式。《内  
经》说：

黄帝问于岐伯曰：……何谓德气生精、神、魂、  
魄、心、意、志、思、智、虑？请问其故？岐伯曰：……  
故生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来者谓之  
魂，并精而出入者谓之魄，所以任物者谓之心，心有  
所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，

① 《荀子·解蔽》，《传世藏书·子库·诸子1》，海南国际新闻中心，1996年版，第362页。

② 《素问·灵兰秘典论》，《道藏》第21册，第42页。

③ 王明编：《太平经合校》，中华书局，1960年版，第688页。

④ 《青华秘文·心为君论》，《道藏》第4册，第363页。

因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。<sup>①</sup>

《内观经》亦云：

所以任物谓之心，心有所忆谓之意，意之所出谓之志，事无不知谓之智，智周万物谓之慧，动而营身谓之魂，静而镇形谓之魄。<sup>②</sup>

《道枢》亦谓：

五藏有七神，而各有所藏。所藏者何也？人之神气也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意与智，肾藏精与志。<sup>③</sup>

可见，神、魂、魄、心、意、志、思、虑、智等都属于神的范畴，其他如喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪表现亦属于神的范围。《玄宗直指万法同归》则不仅指出了五脏与神的关系，而且还进一步说明了各种精神意识活动产生的机理。它说：

魂出肝，应于眼；魄出肺，应于鼻；精出肾，应于耳；神出心，应于舌；意出脾，应于四肢。心神魂魄之见闻知觉者，眼根意，则能辨色；耳根意，则能听声；鼻根意，则能觉香；舌根意，则能知味。四者非意，则不能自灵其用也。故意不思则魂不扬，意不虑则精不动，意不想则魄不散，意不念则神不摇。内则精神魂魄敛于意，外则眼耳鼻舌伏于脾，象则金木水火和

① 《灵枢·本神》，《道藏》第21册，第398页。

② 《太上老君内观经》，《道藏》第11册，第396-397页。

③ 《道枢·七神篇》，《道藏》第20册，第764页。



于土，理五炁，混百神，莫不由脾之意也。<sup>①</sup>

在道教中，神也有先天与后天之分。张伯端谓：

夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天  
以来一点灵光也；欲神者，气禀之性也。<sup>②</sup>

炼神者，炼元神，非心意念虑之神。<sup>③</sup>

根据道教的认识，先天之神是指人的元神、本性。《武术汇宗》  
说：

何以谓之先天神？元神是也。此神亦谓之本  
性，亦谓之真意，其心必要清清朗朗，浑浑沦沦，无一  
毫念虑，无一毫觉知，则空洞之中，恍惚似见元神，悬  
照于内。斯时殊觉五蕴皆空，四体皆假，而我有真我  
也。<sup>④</sup>

《道法清微》云：

先天之神，太极之祖也。虚无自然，包含万象，  
视之不见，听之不闻，变化无方，来去无碍，清净则  
存，浊躁则亡。<sup>⑤</sup>

可见元神实际上可以被理解为与人自身的控制支配能力有关  
的心理最深层次的那种本能意识，是人体真正的“自我”。

① 《道藏》第23册，第926页。

② 《青华秘文·神为主论》，《道藏》第4册，第364页。

③ 《金丹四百字序》，《道藏》第24册，第161页。

④ 万籁声著：《武术汇宗》，中国书店，1989年版，第301页。

⑤ 引自胡孚琛主编：《中华道教大辞典》，中国社会科学出版社，1995年版，  
第1214页。

后天之神是指人的识神、欲神,或思虑之神。后天之神是人在后天的发育成长过程中通过学习而逐渐形成的,其作用主要是反映人对外部世界和人自身的认知以及人的需求和欲望等。

先天之神和后天之神有时也被称之为阳神和阴神。《玄宗直指万法同归》谓:

或问:神一也,有曰阳神、阴神,愿闻其义。答云:阳神者,非思虑妄念之神。此神清净圆明,周遍法界,靡所不通,故虽出之,不离根本智。……阴神存思想化之神。此神随用殊致,触处滞碍,故出之必离根本智,多与鬼神为邻。阳神天之道也,阴神鬼之道也;阳为灵觉虚玄,阴为梦想颠倒。学士不可不辨之。<sup>①</sup>

根据道教的认识,后天之神是派生的,其影响人所导致的行为对人的生存是不利的,因此强调修炼应保元神而消识神。

从现代的观点来看,人的神就是人的精神意识。根据作者的研究,精神意识是一种以概念为单元的存在形式。那么什么又是概念呢?所谓概念就是通过以简单抽象的符号去表征复杂具体的对象在人的大脑中所形成的观念。对人来说,概念都是通过运用语言文字符号去表征各种对象而在人脑中建立起来的观念,即一个一个的单词。(值得指出的是,过去人们普遍认为只有实词是概念,虚词不是概念。这种观点是错误的,不仅名词、动词、形容词等实词是概念,而且副词、连词、助词等虚词也是概念,总之,所有的词都是概念。)在人的

<sup>①</sup> 《道藏》第23册,第934页。





精神意识的产生和发展过程中,人先是学习掌握一个一个的概念,然后将一个一个的概念组合起来形成命题,最后,再把一个一个的命题组合起来形成命题系统。这个过程也就是由单词到句子,再由句子到文章的过程。人的意识就是由各种各样的概念、命题和命题系统构成,人也是通过各种各样的概念、命题和命题系统从而完成对各种事物的认识 and 把握的。人类对各种知识的学习和掌握过程也就是这样一个由概念到命题再到命题系统的过程。现实中,人类也正是通过对各种概念、命题和命题系统的掌握和各种技能的学习训练,从而实现精神意识及其功能的把握的。从大脑的具体机制来看,精神意识的建立则是通过在脑内构建一个一个的概念程序、命题程序和命题系统程序实现的。<sup>①</sup>

## (二)神在人体中的作用和功能

关于神在人体中的功能,《金丹大要》明确指出:

夫神者,妙万物而言,依形而生。……心王乃一身之君,万神为之听命焉。故能虚灵知觉,作止任灭,随机应境,千变万化,瞬息千里,梦寐百般。又能逆料未来,推测祸福,大而天下国家,小而僻陋罅隙,无所不至。善藏喜怒、哀乐、慈爱、恶欲。又能随人。<sup>②</sup>

概括起来,人体神的功能主要表现在两个方面:一是对自身和

---

<sup>①</sup> 关于人的精神意识的本质特性及其脑神经机制,请参阅拙著《揭开大脑和意识的奥秘——脑的工作原理与意识的脑机制》,西南师范大学出版社,1996年版。

<sup>②</sup> 《金丹大要·精气神说下》,《道藏》第24册,第15页。

外部世界的认识功能,即“虚灵知觉”、“逆料未来”、“推测祸福”的功能;二是对身体控制支配功能,即“作止任灭”、“千变万化”、“随机应境”的功能。

神的上述两种功能在今天看来就是意识的认识功能和对身体的控制支配功能。意识的认识功能是通过建立有关认识对象的概念、命题和命题系统实现的;而意识的对身体的控制支配功能则是通过建立有关的行为和动作程序实现的。意识的这两种功能事实上也是意识的基本功能。人类之所以有优越于动物的生存能力,就是因为具有意识的这两种功能。人类意识的认识功能可以使个人和群体超越人自身存在在空间和时间上的有限性,实现对自身和外部世界的存在状况及其运动变化规律的科学把握,从而为其采取有效的应对措施提供条件。而意识对自身的控制支配功能则为人采取有效的适应和改造外部环境的行动提供了条件。而且人类意识的这两种功能也是意识功能的完整体现,它们之间是密切联系、不可分割的。认识功能是控制支配功能得以进行的前提,没有对自身和外部环境的把握,就无从采取行动;而对身体的控制和支配又是认识自身和外部环境的目的,如果不能控制支配自己的身体,不能采取行动,任何认识都是没有意义的,反而徒增烦恼和痛苦。事实上,正是精神意识的这两种功能的结合保证了人在现实世界中的正常生活,所以道教把精神意识看成人生的主宰,认为有神则生,无神则死。正如《指玄篇》所说:

神存则生,神去则死。日则接于物,夜则接于梦,神不能安其居也。黄粮未熟,南柯未寤,一生之荣辱富贵,百岁之悲忧悦乐,倍尝于一梦之间。使其



去而不还，游而不返，则生死路隔，幽明之途绝矣。

由是观之，人不能自生而神生之，人不能自死而神死

之。若神居其谷而不死，人安得而死乎？<sup>①</sup>

从精神意识的功能来看，道教所谓的“元神”和“识神”正好对应着精神意识的控制支配功能和认识功能。当然，如果更具体地分析，道教的元神和识神与意识的控制支配功能和认识功能虽然可以相互对应，但它们之间并不是完全相同的，尤其是元神与控制支配功能更是有不小的差异，这也是需要加以注意的。

#### 四、形气神的相互关系

作为人体的本质构成，形气神不仅在人体中各自发挥着重要的作用，而且它们之间还存在密切的联系，它们相互依赖、相互作用、相互制约，共同完成人体的各种机能。《内观经》曰：

气来入身，谓之生。神去于身，谓之死。<sup>②</sup>

《道枢》谓：

故万形之中，所保者莫先乎元气。元气住则神住矣，神住则形住矣。三者住则命在于我，岂在于天耶？是知人由气生，气由神住。人之有气，如鱼之有水，失水则死矣。然则神者，气之子也。气者，神之母也。形者，神之舍也。是修身之大端，保形之根源

① 《修真十书》卷四，《道藏》第4册，第618页。

② 《道藏》第11册，第397页。

也。<sup>①</sup>

宋高似孙说：

神者，气之子；气者，神之母；形者，神之室。气清则神畅，气浊则神昏，气乱则神去，室空则形腐。人以神为道，以道为生，生道两存，故长生久视。欲养神，先须养气，养气先须养脑，养脑先须养精，养精先须养血，养血先须养唾，养唾先须养水。<sup>②</sup>

《析疑指迷论》云：

夫人以精为根，以命为本，以性为宗。命者气也，性者神也。夫神气精三者咸原于一而未尝离也。而离之者皆越于分也。<sup>③</sup>

《类经》亦谓：

虽神由精气而生，然所以统驭精气而为运用之主者，则又在吾心之神。<sup>④</sup>

《类证治裁》亦云：

一身所宝，惟精、气、神。神生于气，气生于精；精化气，气化神。故精者身之本，气者神之主，形者

① 《道枢·三住篇》，《道藏》第20册，第762页。

② 《纬略》卷十，引自汪茂和主编：《中国养生宝典》，中国医药科技出版社1998年版，第351页。

③ 《道藏》第4册，第951页。

④ 《类经》，人民卫生出版社，1980年版，第5页。



神之宅也。<sup>①</sup>

总之,人体形、气、神之间既存在密切的关系,同时其关系也是一种非常复杂的关系,概括起来它们之间的关系又主要表现在基础作用和控制支配作用两个方面。以下分别加以讨论。

### (一)形与气的相互关系

关于人体形与气的关系,《长生胎元神用经》说:

炁结为形,形是受炁之本宗,炁是形之根元。

夫形之所恃者,炁也;炁之所依者,形也。炁全形全,炁竭形毙。是以摄养之士,莫不炼形炁而保其生。未有有形而无炁、有炁而无形者也。即形之与炁,相须而成,岂不皎然哉!<sup>②</sup>

《道枢》云:

形无气则不变,气无形则不立,故知神形者,受气之本也;气者,养形之根也。<sup>③</sup>

《云笈七签》谓:

形者,气之聚也,气虚则形羸。<sup>④</sup>

《医门法律》曰:

天积气耳,地积形耳,人气以成形耳。惟气以成形,气聚则形存,气散则形亡,气之关于形也,岂不巨

① 《类证治裁·内景综要》,引自孙广仁主编:《中医藏象生理学》,中国医药科技出版社,2002年版,第11页。

② 《道藏》第34册,第309、312页。

③ 《道枢·胎息篇》,《道藏》第20册,第680页。

④ 《道藏》第22册,第625页。

哉!<sup>①</sup>

概括起来说,人体形与气的关系主要表现在两个方面:一方面,形是气的基础。气的产生离不开形,人体的各种气,如元气、真气、营气、卫气、经气等,都是由精或其他精微物质化生而来的。没有这些物质基础,各种气的产生是不可能的,它们的化生就成了无源之水,无本之木。同时,气的作用的发挥,也必须以形为基础,在形体结构的基础上进行。没有形,气既无以产生,其作用也无以发挥。另一方面,气对形有主导作用。对人来说,一切生命活动都是由气来推动的,形体为完成生命活动所进行的各种运动,形体结构的维持,形体结构的新陈代谢等,都是依赖于气的推动作用和气的功能完成的。所以没有气,没有气的各种功能活动,形体就无法运动,形体结构就难以维持,形体的新陈代谢就难以进行,自然,形体也就不可能作为活生生的人的形体存在。

从现代的观点来看,<sup>②</sup> 人体形与气的关系在主要的方面也就是物质与信息的关系,这种关系一方面表现为物质是信息产生、存在和作用发挥的基础;另一方面又表现为信息对物质运动的主导作用。任何信息都是以物质为载体的,所以人体各种信息的产生、贮存及其作用的发挥都是以特定的物质结构为基础的。更确切地说,人体任何信息的产生、存在都是在特定的物质结构基础上所建立的信息程序系统中实现的,其作用的发挥又是依赖于特定信息程序系统的启动运行完成

① 《医门法律》,人民卫生出版社,1959年版,第6页。

② 关于从现代的物质、信息、意识的角度来认识人体形气神的相互关系的问题,可以参阅拙著《现代自然辩证法原理》(人民出版社,2003年版)一书的相关内容。



的。所以在人体,离开了物质,离开了物质的各种特定具体的物理、化学形式,信息的产生和存在是不可能的,其作用发挥更无从谈起。同时,人体的组织器官的运动又受着信息的控制,人体的各种组织器官只有在各种信息程序系统启动运行的条件下才能进行各种功能活动,没有信息,没有程序系统的控制作用,人体的物质形体就不可能有真正的生命活动。所以在人体的生命运动中,物质只是生命的基础,而信息才是各种生命活动的主导因素。可见,道教说“气即是命”是有它的道理的。

## (二)气与神的相互关系

关于气与神的关系,《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》说:

夫万物以人为贵,人以生为宝。生之所赖唯神与气,神气之在人身为四体之命。人不可须臾无气,不可俯仰失神,失神则五脏溃坏,失气则颠蹶而亡。气之与神,常相随而行;神之与气,常相宗为强。神去则气亡,气绝则身丧。一切皆知畏死而乐生,不知生活之功在于神气,而数凶其心而犯其气,屡淫其神而凋其命,不爱其静存守其真,故致于枉残也。<sup>①</sup>

《胎息经》谓:

气入身来谓之生,神去离形谓之死。知神气可以长生,故守虚无以养神气。神行即气行,神住即气住,若欲长生,神气相注。<sup>②</sup>

① 《道藏》第9册,第822页。

② 《高上玉皇胎息经》,《道藏》第1册,第748页。

《晋真人语录》云：

炁是神之母，神是气之子。常使子母相守，不离自然，日久神定，仙道成矣。<sup>①</sup>

《内经》则从人体病理的角度指出了神与气的密切联系：

百病皆生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，……惊则气乱，……思则气结。……怒则气逆，甚则呕血及飧泄，故气上矣。喜则气和志达，荣卫通利，故气缓矣。悲则心系急，肺布叶举，而上焦不通，荣卫不散，热气在中，故气消矣。恐则精却，却则上焦闭，闭则气还，还则下焦胀，故气不行矣。……惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣。……思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。<sup>②</sup>

概括起来，气与神的相互关系也是表现在基础作用和主导作用两个方面。一方面，气是神的基础。首先，神必须在气产生存在的基础上才能产生存在，更明确地说，精神意识的产生存在必须是在生命的产生存在基础上才有可能。而且每一种精神意识活动的产生还必须在一系列特定的神经生理过程的基础上才能完成。没有气，没有人的生命，没有人的神经生理过程，精神意识的产生存在是不可想象的。其次，神的产生存在及其作用发挥还需要气为其提供动力，精神意识的产生需要脑神经系统进行一系列的功能活动，这就需要消耗能量，消耗

① 《道藏》第23册，第697页。

② 《黄帝内经素问补注释文·举痛论》，《道藏》第21册，第149-150页。





气。没有气,精神意识活动就无法进行。正所谓“有气则有神,无气则无神”是也。另一方面,神对气有主导作用。气虽然是神的基础,但气的运行、作用等又受神的控制和支配。在人体,由气所完成的各种功能活动,如肢体运动、进食等,都是由精神意识来控制的。事实上,人的精神意识也正是通过对气的控制和支配来实现对整个人体的控制和支配作用的。

从现代的观点来看,气与神的关系也大致可以看做是一种信息与意识的关系。信息和意识的关系也表现为一种基础和主导的关系。一方面,信息是意识产生存在和作用发挥的基础。人的意识都是在特定的神经程序的基础上建立起来的。以意识的基本单元概念来说,一个概念的建立就需要在大脑中构建符号程序、对象感觉程序和联系程序等三种程序才能完成。而命题和命题系统的建立则还需要在相应的概念程序和命题程序之间建立一系列程序连接才能实现。总之,人的任何意识内容的确立都是以大脑的神经程序的建构为基础的,而意识过程的进行则又是以相应概念程序、命题程序和命题系统程序的启动运行为基础的。离开了神经信息程序的建构和启动运行,人的意识既不可能产生存在,也不可能发挥它的作用。但另一方面,意识一旦产生,其对整个人体的活动就具有控制支配作用,同时它对整个神经信息系统更是有直接的控制能力。意识对脑神经程序的控制是通过它对神经程序的启动的控制实现的。在意识的影响下人可以有选择地启动需要的神经程序使其运行,而对不需要的神经程序过程则可以不启动它或用其他程序去阻止它的启动运行。这样人的意识就可以实现对整个人的活动的控制。所以在人的大脑内部,神经信息程序的启动运行尤其是与人的意识活动有直

接关系的程序的启动运行是受到意识的直接控制的,意识在整个人的活动中始终处于主导地位,大脑的神经信息过程只是为意识的产生存在和作用发挥提供一个基本的条件。意识既通过程序机制直接控制神经信息过程,又通过神经程序与体内其他程序的联系而实现对整个身体活动的控制和影响。

### (三)形与神的相互关系

关于形与神的关系,司马谈《论六家要旨》云:

夫神大用则竭,形大劳则敝。形神骚动,欲与天地长久,非所闻也。……凡人所生者,神也;所托者,形也。神大用则竭,形大劳则敝,形神离则死。死者不可复生,离者不可复反,故圣人重之。由是观之,神者,生之本也;形者,生之具也。不先定其神形,而曰我有以治天下,何由哉?<sup>①</sup>

吴筠谓:

人之所生者神,所托者形。方寸之中,实曰灵府,静则神生而形和,躁则神劳而形毙。<sup>②</sup>

《无上秘要》曰:

神生形,形成神。形不得神而不能自生,神不得形而不能自成。故形神合同,更相生,更相成。<sup>③</sup>

《七部语要·连珠》说:

① 《史记·太史公自序》,《传世藏书·二十六史》,海南国际新闻出版中心,1995年版,第898-899页。

② 《宗玄先生文集·心目论》,《道藏》第23册,第661页。

③ 《无上秘要》卷五,《道藏》第25册,第15页。



形者，生之具；神者，生之本。形不得神不能自生，神不得形不能自成。形神更相生，更相成。形神合同，可以长久。形者，神之舍也，神之主也；主人安静，神即居之；主人躁动，神即去之。神之无形，难以自固；形之无神，难以自驻。若是形神相亲，则表里俱济。夫人只知养形不知养神，不知爱神，只知爱身。殊不知形者载神之车也，神去即人死，车败则马奔，自然之至理也。<sup>①</sup>

《杂著捷径》亦云：

精者，神之本；气者，神之主；形者，神之宅也。故神太用则歇，精太用则竭，气太劳则绝。是以人之生者，神也；形之托者，气也。若气衰则形耗，而欲长生者，未之闻也。形须神而立焉。有者，无之馆；形者，神之宅也。倘不全宅以安生，修身以养神，则不免于气散归空，游魂为变。仿之于烛，烛尽则火不居。譬之于堤，堤坏则水不存矣。身劳则神散，气劳则命终，形瘦则神毙，神毙则精灵游矣。<sup>②</sup>

至游子《道枢》亦云：

神者，生形者也；形者，成神者也。故形不得其神，斯不能自生矣；神不得其形，斯不能自成矣。形神合同，更相生，更相和成，斯可矣。

夫长生者，神与形俱全者也。……形器者，性之

① 《云笈七签》卷九十，《道藏》第22册，第625页。

② 《修真十书·杂著捷径·保精神》，《道藏》第4册，第707页。

府也，形器败，则性无所存矣。养神不养形，犹毁宅而露居者欤！

夫人所恃以生者，气也。气住则神住矣。神住则形住矣。审能如是，则长生久视。……丹元子曰：形以神住，神以气集。气者，体之充也。形者，神之舍也。故气实则盛矣，虚则衰矣，住则生矣，耗则绝矣。<sup>①</sup>

概括起来，人体形神关系实际上是两个方面：一方面，形是神的基础。神的产生存在及其作用发挥，都是以人的形体存在为基础的，没有人的形体，就没有人的存在，自然也谈不上精神意识的产生存在。就像人需要房舍来生存一样，神也需要形体作为它产生和存在的依托。离开了形体，人的神就不可能产生存在。另一方面，神对形有主导作用。人虽然是由形体结构构成，但人的各种活动则是由神来控制 and 支配的，神才是整个人的主宰。正因为神对整个身体有控制和支配作用，而神又为心所主，所以古人把心看作君主之官，强调了它在人身上的主导地位。

以现代的观点来看，形与神的关系也就是物质与意识的关系。就人本身来说，物质和意识之间的联系并不是直接的，而是间接的，物质与意识是通过信息这个中间环节联系起来的。正因为如此，所以一般情况下人的意念是不能直接作用于物质客体的。虽然人的物质与意识之间没有直接的联系，但通过信息这个中间环节还是把它们紧密地联系在了一起，并使它们之间形成了一种基础和主导关系。一方面，人的物

<sup>①</sup> 《道藏》第20册，第623、616、796页。



质形体是意识产生存在并发挥作用的基础。现代科学已经清楚地说明,人的意识是在脑神经系统的基础上产生形成的,离开了人的各种组织结构尤其是脑神经结构,意识的产生是根本不可能的。更具体地说,意识的产生存在首先是因为有了神经细胞和感觉细胞这些物质结构,在此基础上才能建立起相应的概念程序、命题程序和命题系统程序,从而意识也才得以产生存在。而意识作用的发挥则又有赖于各种物理化学因素对感觉器官的作用对意识程序的启动和基于神经电化学过程的程序运行以及效应器官的物质活动。总之,离开了机体的物质结构和物质过程,意识的产生存在是不可能的,其作用发挥也是不可想象的。另一方面,意识一旦产生,它又对人的物质活动有巨大的影响。这种影响主要有两种形式,其一是直接控制人体的躯体活动。意识虽然不能完全控制人体的各种活动,但它对人的躯体活动却具有直接的控制能力,人可以用意念控制四肢、躯干和头的运动;其二是间接影响人的内脏活动和各种生理生化过程,尤其是人的情绪变化其产生的积极和消极影响就更为明显。一般来说,轻松愉快的情绪会对这些活动和过程产生积极的影响,而紧张忧郁的情绪则会产生消极的影响。

### 第三节 人体的命与性及其相互关系

#### 一、命与性的基本概念

命与性是与形气神有密切联系的一对范畴。《金丹大要》引缘督子云:

何者为性命？人之一身，至精至粹，至尊至贵，  
莫越精气神三者。<sup>①</sup>

可见，性命是人体的最重要成分。事实上，命与性也是人体存在的两个重要方面。何谓“命”？按一般的意义来理解，命，就是生命，指那些具有生活特征的存在物。《礼记·祭法》云：

大凡生于天地之间者皆曰命。<sup>②</sup>

说明命是指生长于天地之间也就是大地上的各种有生命的物体。庄子则进一步指出：

死生，命也，其有夜旦之常，天也。……夫大块  
载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善吾  
生者，乃所以善吾死也。<sup>③</sup>

强调了命与生死现象的必然联系。《太上老君内观经》则又从道教的角度明确了命就是生命：

从道受生谓之命。<sup>④</sup>

在道教看来，由于生命的产生和存在离不开精（形）和气，精是生命的物质基础，气是生命的动力，所以命又与精、气有必然的联系，它们之间具有同一性，故道教有“命是精与气”的说法。而且考虑到气与命所表现出来的生命活力的内在联系，故有时亦直接说“命即是气”或“气既是命”。对于什么是命及

① 《道藏》第24册，第12页。

② 《黄侃手批白文十三经·礼记》，中华书局，1983年版，第165页。

③ 《庄子·大宗师》，陈鼓应注译：《庄子今注今译》，中华书局1983年版，第177-178页。

④ 《道藏》第22册，第128页。



命与精气的关系,道书中有许多论述,略举几例:

性则神也,命则精与气也。<sup>①</sup>

性者是元神,命者是元气,名曰性命也。<sup>②</sup>

夫性者,先天至神一灵之谓也;命者,先天至精  
一气之谓也。<sup>③</sup>

气是形中命,心为性内神。能知神气穴,即是得  
仙人。<sup>④</sup>

何谓命?先天至精,一气氤氲是也。<sup>⑤</sup>

气者,命也。在天为气,受之于人为命。<sup>⑥</sup>

夫所谓命者,气之宗也。凡人之生,须藉乎气;  
有气则生,无气则死,故人死曰断气,气断则命绝。<sup>⑦</sup>

从现代的角度来看,道教把命看成是形(精)与气的统一  
的观点是非常合理的,也是非常科学的。事实上,根据作者对  
生命本质的研究和考察,生命与非生命和人体的区别就在于  
生命的存在是物质与信息相统一的存在,生命既不是单纯的  
物质存在,也不是单纯的信息存在,在本质上它是物质与信息  
的统一体。与之相对,非生命的存在则是一种纯粹物质的存

① 《玄肤论·性命论》,《道教五派丹法精选》(第三集),中医古籍出版社  
1989年版,第250页。

② 《重刊授丹阳二十四诀》,《道藏》第25册,第807页。

③ 李道纯:《中和集·性命论》,《道藏》第4册,第503页。

④ 石泰:《还源篇》,《道藏》第24册,第213页。

⑤ 《性命主旨·性命说》,《天元丹法》,中国人民大学出版社,1990年版,第  
79页。

⑥ 刘一明:《百字碑注》,《藏外道书》,第8册,第438页。

⑦ 薛阳桂:《梅华问答编》,《道藏男女性命双修秘功》,辽宁古籍出版社,  
1994年版,第480页。

在,而人体的存在则又是一种物质、信息和意识相统一的存在。就生命而言,物质不仅是生命得以产生的实在基础,它构成生命的形态结构,使生命有它具体的存在和表现形式,同时它也是生命活动的承载者。但生命只有物质还不足以产生,它还需要信息,只有当信息程序系统建立起来以后,机体才能完成各种生理功能,并适应环境的变化而生存,此时,生命也才得以真正产生存在。所以生命既离不开物质,也离不开信息,是物质与信息的统一体,从道教的角度来说,也就是形与气的统一体。而信息对物质的主导作用,也就是气对形的主导作用,也决定了气在生命中具有更重要的地位。在这里,我们看到了道教对人的命的认识是完全符合生命的本质规律的。

明确了命的概念,我们再来看性的概念。何谓“性”?“性”的本来意义是指与生俱来的东西。告子说:

生之谓性。……食色性也。<sup>①</sup>

荀子则更明确地指出:

生之所以然者谓之性。

凡性者天之就也,不可学,不可事。……不可学、不可事而在人者谓之性。<sup>②</sup>

正因为性是指与生俱来的东西,所以性也用来指谓人的生命。故在古代,“养生”也常称作“养性”。陶弘景有《养性延命录》一书,它实际上就是一本讨论养生的专著。后来,性的概念逐

<sup>①</sup> 《黄侃手批白文十三经·孟子·告子上》,上海古籍出版社1983年版,第64页。

<sup>②</sup> 《中国哲学史教学资料选辑》(上册),中华书局,1981版,第229、238页。





渐转向指人特有的那些东西,这些东西自然就是人的心性。儒家所谓的性主要是指人的道德心性;而道教所谓的性则倾向于指人的一般心性,也就是整个人的精神意识,即神。至游子说:

夫道者,性之本也。性者,心之源也。心性同  
体,应化无边,是乃所谓自然者也。<sup>①</sup>

王道渊曰:

性者,人身一点元灵之神也。<sup>②</sup>

薛阳桂《梅华问答编》亦指出:

心之与性,原不可分。以其主宰而言,谓之心;  
以其具生生之理而言,谓之性。心必能明而后可见,  
性须悟而后可以复。言心而性在其中,明得心而后  
见得性,悟其性而后知其心,尽其心而后知其性  
也。<sup>③</sup>

与精气神要分先天后天一样,性命也被分为先天和后天。王  
道渊曰:

性也者,先天一点至灵,人身中元神是也。……  
人之生也,性无有不善,而于气质不同,禀受自异。  
故有本然之性,有气质之性。本然之性者,知觉运动  
是也;气质之性者,贪瞋痴爱是也。<sup>④</sup>

① 《道枢·虚白问篇》《道藏》第20册,第638页。

② 《还真集·性命混融论》,《道藏》第24册,第103页。

③ 《道藏男女性命双修秘功》,辽宁古籍出版社,1994年版,第472页。

④ 《还真集·性说》,《道藏》第24册,第105页。

张三丰《大道论》云：

气脉静而内蕴元神，则曰真性；神思静而中长元气，则曰真命。<sup>①</sup>

刘一明《修真辨难》谓：

性有气质之性，有天赋之性；命有分定之命，有道气之命。气质之性，分定之命，后天有形之性命；天赋之性，道气之命，先天无形之性命。<sup>②</sup>

可见，由先天元神、元气产生的性命是先天性命，也是真性命；由后天神气产生的性命则是后天性命，是假性命。当然这里的真假性命是相对的，假性命并非完全是指这种性命是虚假的，而是相对与真性命来说，它们是不确定的，是有害的，是要消失的。

## 二、命与性的相互关系

既然命是指人的生命，性是指人的精神意识，那么很显然，对人的生存来说，两个方面都是不可缺少的，人是命与性的统一体，而且也只有命与性的统一体才能构成真正现实的人。在这一点上，《脉望》就是从性命的角度阐述了人与其他事物的本质区别：

鬼神有性无命，草木有命无性，禽兽性少命多，惟人能全之。性者属知觉；命者属形质。<sup>③</sup>

① 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社，1990年版，第1页。

② 《藏外道书》第8册，第472页。

③ 《藏外道书》第9册，第619页。



就人体中命与性的相互关系来说,二者主要表现为一种基础和主导关系:一方面,人必须以生命的存在为基础,一旦没有了生命,人就变成一具死尸,人也就随之死亡;另一方面,人也不能离开精神意识,没有精神意识,人就变成一种纯粹的生命存在,其生活最多像动物一样,当然也谈不上作为人的存在。而且人的生命和精神意识之间还存在着密切的联系,它们互相依存、互相影响、互相作用,是一个矛盾的统一体。关于命与性之间的这种密切联系,历代道家进行了许多阐述,在此略举几例:

夫形气者为性之府,形气败则性无所存。<sup>①</sup>

性者,命之本也。神者,气之子也。气者,神之母也。子母者,不可斯须而离也。<sup>②</sup>

问曰性命一乎二乎?师曰:不可谓之一,亦不可谓之二。一点灵明无昧,性也;一点元气常调,命也;性无命则无依倚,亦不能安止;命无性则不冲融,亦不能固密,二物混融一真玉莹。性也、命也,俱强名尔。<sup>③</sup>

夫性者,先天至神一灵之谓也。命者,先天至精一气之谓也。精神,性命之根也。性之造化系乎心,命之造化系乎身。见解智识出于心也;思虑念想,心役性也。举动应酬,出于身也;语默视听,身累命也。命有身累,则有生有死。性受心役,则有往有来,是

① 吴筠:《宗玄先生文集·神仙可学论》,《道藏》第23册,第660页。

② 《道枢·虚白问篇》,《道藏》第20册,第638页。

③ 《纯阳帝君神化妙通纪》,《道藏》第5册,第709页。

知身心两字,精神之舍也,精神乃性命之本也。性无命不立,命无性不存,其名虽二,其理一也。<sup>①</sup>

自古修性命者,莫不由大药而获度世也。然知性而不知命,则执空而无变化。故鍾离先生云:祇修真性不修丹,久后多应变化难。知命而不知性,则形炁无宰。故茅真君曰:但明行气王,便是得仙人。则知性与命独修则不成。欲修性者,必以道全其神;欲修命者,必以术延其形。道术相符,则性命会合矣!故《太平经》云:神以道全,形以术延,以可证也。<sup>②</sup>

性者,人身一点元灵之神也;命者,人身一点元阳真气也。命非性不生,性非命不立。……性乃为人一身之主宰,命乃为人一身之根本。日用之间,应万事者系乎性,为百事者属乎身。性所以能发机变,命所以能化阴阳。性应物时,命乃为体,性乃为用;命运化时,性乃为体,命乃为用。体用同源,显微无间,方可谓之道,缺一不可行也。<sup>③</sup>

何谓之性?原始真如,一灵炯炯是也。何谓之命?先天至精,一气氤氲是也。然有性便有命,有命便有性。性命原不可分,但以其在天则谓之命,在人则谓之性。性命实非有两,况性无命不立,命无性不存,而性命之理,又浑然合一者哉。<sup>④</sup>

① 李道纯:《中和集·性命论》,《道藏》第4册,第503页。

② 《存神固气论·形神俱妙法》,《道藏》第10册,第706页。

③ 王道渊:《还真集·性命混融论》,《道藏》第24册,第103页。

④ 《性命圭旨·性命说》,《天元丹法》,中国人民大学出版社,1990年版,第79页。



天以阴阳五行化生万物，气以成形，而理亦具。  
气即命，理即性，气不离理，理不离气，即性不离命，  
命不离性，焉得有性无命。<sup>①</sup>

总之，在道教看来，作为人，不仅要有生命即命或形气，而且要有意识即性，他是生命与意识即命与性的统一体，这就像人不仅要有形、气、神，而且是形气神的统一体一样。

从现代的角度来说，命与性的关系也就是生命与意识的关系。人不仅要有物质与信息统一的生命，而且要有意识，只有生命与意识的统一才是真正的人。如果只有生命，没有意识，那不过是一种动物存在，不能称作真正的人。现代脑死亡概念的确立已经说明了意识是人存在的一个不可或缺的因素。当然如果没有生命，人的存在也是不可能的。因为如果是这样的话，人的意识也无从产生存在。概括起来说，人的生命和意识的关系是一种基础与主导的关系。一方面，生命是意识产生存在及其作用发挥的基础，生命的生理生化过程是意识过程的基础，人的一切有关意识的程序都是建立在人的各种生命过程的基础之上的。没有脑神经的生理活动及其他各种生理活动，人的意识就不可能产生，也不可能发挥它的作用。另一方面，人的意识又对人的各种生命活动有巨大的影响，包括吃饭、睡觉、性活动等在内的各种整体的生命活动都是受意识的直接控制的；其他的各种生命的物理和化学过程也受到意识的影响。总之，人既离不开生命也离不开意识，是生命与意识的统一，生命与意识之间是紧密联系的，它们相互作用、相互影响，共同构成人体特殊的矛盾运动。

① 刘一明：《修真辨难》，《藏外道书》第8册，第481页。

## 第二章 人体的脏腑

脏腑理论和经络理论既是中国古代医学的基本理论,同时也是道教对人的认识的重要组成部分。事实上,《正统道藏》将《黄帝内经》全文收入的事实也说明道教在理论上已把脏腑和经络理论作为其理论的重要组成部分。如果说道教人学有关形气神和性命的理论包含了大量的自己探索的成分的话,那么,有关脏腑和经络的理论则大部分是从古代中医学借用过来的。但这并不影响道教对人的把握,相反,它使道教对人的认识变得更加完整、更加具体。实际上,道教一方面通过形气神和性命理论从纵向上来把握人体的本质结构,另一方面又通过脏腑理论从横向上来把握人体的功能系统,再通过经络理论来把握人体各部分的相互联系,这样就形成了一套完整的有关人的基本结构的理论。这也正是道教在人的认识上区别于其他宗教的特点所在。本章将对脏腑理论进行简要的谈论,而经络理论则放在下一章讨论。

### 第一节 脏腑的概念

什么是脏腑?脏腑在古代并不叫脏腑而叫“藏象”,《黄帝内经素问》中有“六节藏象论”一章就是专门讨论人体脏腑的。



何谓“藏象”？唐代医学家王冰认为：“象谓见于外，可阅者也。”<sup>①</sup> 明代医学家张景岳说得更明确：“象，形象也。藏居于内，形见于外，故曰藏象。”<sup>②</sup> 可见，脏腑并不是对人体内部脏器的直接描述，而是对内部脏器表现在外的征象的反映和概括。当然，这些征象也不可能是内部器官的直接显现，而只能是内部器官的生理活动及其病理变化的外在反映。事实上脏腑概念也正是通过对人体内部脏器的生理活动及其病理变化的外部征象的分析和概括而形成的。而这样得到的东西也只能是对脏腑的功能活动及其变化的认识，不可能是对内脏器官的形态结构的直接描述；所以我们说脏腑理论是有关脏腑功能系统的理论，而非实体内脏器官的理论。

古代中医学有关脏腑的认识早在秦汉时期产生的第一部医经《黄帝内经》中就已提出，而且已经形成了一套完整的脏腑理论。如在《黄帝内经》的以下论述中就可以看到有关脏腑理论的一些基本概念：

黄帝问曰：愿闻十二藏之相使，贵贱何如？岐伯对曰：悉乎哉问也！请遂言之。心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。膻中者，臣使之官，喜乐出焉。脾胃者，仓廩之官，五味出焉。大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，伎巧出焉。三焦者，决渎之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，

① 《道藏》第21册，第49页。

② 张介宾编著：《类经》（上册），人民卫生出版社，1980年版，第33页。

气化则能出矣。凡此十二官者,不得相失也。故主明则下安,以此养生则寿,殁世不殆,以为天下则大昌。主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤,以此养生则殃,以为天下者,其宗大危,戒之戒之!①

帝曰:藏象何如?岐伯曰:心者,生之本,神之变也;其华在面,其充在血脉,为阳中之太阳,通于夏气。肺者,气之本,魄之处也;其华在毛,其充在皮,为阳中之太阴,通于秋气。肾者,主蛰,封藏之本,精之处也;其华在发,其充在骨,为阴中之少阴,通于冬气。肝者,罢极之本,魂之居也;其华在爪,其充在筋,以生血气。其味酸,其色苍,此为阳中之少阳,通于春气。脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者,仓廩之本,营之居也,名曰器,能化糟粕,转味而入出者也;其华在唇四白,其充在肌,其味甘,其色黄,此至阴之类,通于土气。凡十一藏取决于胆也。②

东方青色,入通于肝,开窍于目,藏精于肝,其病发惊骇,其味酸,其类草木,……是以知病之在筋也。……南方赤色,入通于心,开窍于耳,藏精于心,故病在五藏,其味苦,其类火,……是以知病之在脉也。……中央黄色,入通于脾,开窍于口,藏精于脾,故病在舌本,其味甘,其类土,……是以知病之在肉也。……西方白色,入通于肺,开窍于鼻,藏精于肺,故病在背,其味辛,其类金,……是以知病之在皮毛也。

① 《素问·灵兰秘典论》《道藏》第21册,第42-43页。

② 《素问·六节藏象论》,《道藏》第21册,第49-50页。





……北方黑色，入通于肾，开窍于二阴，藏精于肾，故病在溪，其味咸，其类水，……是以知病之在骨也。<sup>①</sup>

肺合大肠，大肠者，传道之府。心合小肠，小肠者，受盛之府。肝合胆，胆者，中精之府。脾合胃，胃者，五谷之府。肾合膀胱，膀胱者，津液之府也。少阳属肾，肾上连肺，故将两藏。三焦者，中渎之府也，水道出焉，属膀胱，是孤之府也。是六府之所与合者。<sup>②</sup>

道教对中医学脏腑理论的借用也可以从《性命圭旨》的内照图文字说明看出：“心者，君主之官，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。膻中者，臣使之官，喜乐出焉。脾胃者，仓廪之官，五味出焉。大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，伎巧出焉。”<sup>③</sup>

概括起来说，脏腑理论是在中国古代阴阳五行理论的指导下通过对人体的生理和病理的考察研究形成的，其中五行理论又是脏腑理论的最基本框架，所以脏腑理论又可以归纳为有关五脏功能系统的理论。按照脏腑理论，人体的脏腑主要包括五脏和六腑，人体的五脏是：肝、心、脾、肺、肾；六腑是：胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。此外还有奇恒之腑：脑、髓、骨、脉、女子胞。不过所有腑都是从属于脏的，其功能也都可以归入五脏的范畴之中。因此，脏腑理论主要就是有关五脏

① 《素问·金匱真言论》，《道藏》第21册，第20-22页。

② 《灵枢·本枢篇》，《道藏》第21册，第390-391页。

③ 徐兆仁主编：《东方修道文库·天元丹法》，中国人民大学出版社1990年版，第93页。

功能系统的理论。关于五脏及其在人体中的重要作用,道教亦有许多论述,如《修真精义杂论》就指出:

夫生之成形也,比资之于五藏。形或有废,而藏不可阙。神之为性也,必秉于五藏;性或有异,而气不可亏。是天有五星,进退成其经纬;地有五岳,静镇安其方位;气有五行,浑化弘其埏埴;人有五藏,生养处其精神。故乃心藏神,肺藏气,肝藏血,脾藏肉,肾藏志。志意通,内连骨髓,而成身形矣。又心者,生之本,神之处也;肺者,气之本,魄之处也;肝者,罢极之本,魂之处也;脾者,食廩之本,营之处也;肾者,封藏之本,精之处也。至于九窍施为,四肢动用,骨肉坚实,经脉宣行,莫不禀源于五藏。<sup>①</sup>

值得指出的是,中医学和道教所说的脏腑与现代西方医学所谓的脏腑或脏器是两个完全不同的概念。现代西方医学的脏器都是指人体内一个个确定的具有明确实体结构的东西,其所谓脏器的功能也是指某一确定实体结构的功能,如心的功能就是指能够有规律地收缩的那个拳头大小的圆形脏器的功能,所以现代西方医学的脏器是以物质结构为基础的东西。而中医学所说的脏腑,则是以功能为基础的,虽然腑腑在人体都有其结构基础,而且某些脏腑的结构基础还是非常明确的,但对大多数脏腑来说,其结构基础并不明确,但这并不意味着它们没有结构基础,而且其结构基础的存在还是确定无疑的。但是在古代,由于人们没有相应的技术条件去研究人体内部的详细物质结构,于是中医学选择了详于功能而略

<sup>①</sup> 《道藏》第4册,第958页。

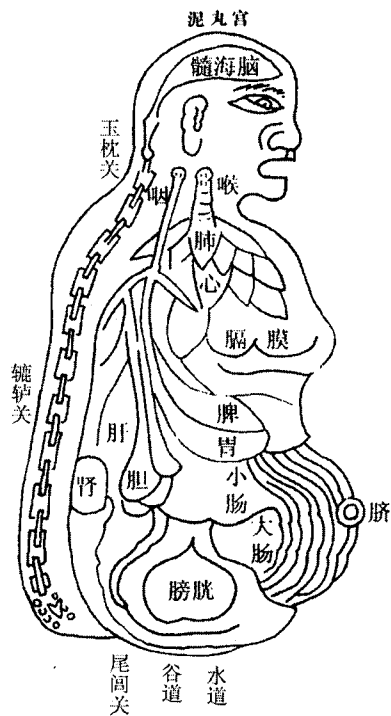


于结构的研究方法,这也就是今天人们在控制论中普遍采用的黑箱研究方法。古人在结构的粗略考察的基础上,着重考察了人体的各种功能活动,并对各种功能活动运用阴阳五行理论进行概括归纳,从而提出五脏六腑功能系统的概念,并最终形成有关五脏六腑功能系统的脏腑理论,完成对人体功能系统的科学把握,为中医学的建立打下了理论基础。脏腑理论虽然不是以对人体结构的充分研究为基础的,但其科学性则是不容怀疑的,因为它确实揭示了人体功能活动的科学规律,用它来指导医疗实践能取得预期的效果,而且它反过来也能揭示人体结构上的一些规律性。

事实上,从现代科学尤其是信息科学和系统科学的发展来看,以功能为中心来进行研究已经成为生命科学研究的基本方法,而且也只有以程序功能系统为中心来研究各种生命活动才能真正认识和把握机体生命活动的本质和规律。从现代的观点来看,脏腑正是对人体功能程序系统的科学揭示,而且作为功能系统的脏腑比之作为物质结构单位的组织器官,它们也更科学地揭示了人体活动的内在规律。在这一点上,中国古代的中医学和道教不仅对今天的生命科学和人体科学研究具有重要的启迪和方法论意义,而且其理论本身就具有巨大的科学价值。f

在这里也可以看出,面对同一个对象,科学的方法和理论常常不止一种,而是可以有多种。人们可以从不同的角度去认识和研究同一个对象,而所得的结论很可能都具有科学性,因为不同的人完全可以从不同方面发现部分的真理。在这种情况下,真理往往是多元的,并非只有一个。尤其是面对一个像人体这样复杂的对象,不同的人完全可能因知识、技术和角

度的差异而使认识偏向不同的方面,获得不同方面的真理性认识,并形成不同的理论模式。对人体脏腑认识的中西不同理论应该就是这样。



身形脏腑图

## 第二节 五脏

五脏是脏腑理论的核心内容,所以本节就结合中医学和

道教认识,着重对脏腑理论中有关肝心脾肺肾五脏功能系统的内容加以简要的介绍。

## 一、心



关于“心”的概念主要涉及两个方面,即血肉之心和神明之心,也就是我们今天说的解剖学上的心和心理学上的心。正如《医学入门》所指出的:

心者,一身之主,君主之官。有血肉之心,形如未开莲花,居肺下肝上是也。有神明之心,神者,血气所化,生之本也,万物由之盛长,不著色象,谓有何有,谓无复存,主宰万事万物,虚灵不昧者是也。然形神亦恒相因,凡心之病皆因忧愁思虑,而后邪得以入之。<sup>①</sup>

不过在脏腑理论中,心的概念实则包含了心的这两个方面的内容。关于心的功能,《内经》说:

心者,君主之官也,神明出焉。<sup>②</sup>

心者,生之本,神之变也;其华在面,其充在血脉,为阳中之太阳,通于夏气。<sup>③</sup>

南方赤色,入通于心,开窍于耳,藏精于心,故病在五藏,其味苦,其类火,……是以知病之在脉也。<sup>④</sup>

① 李梴:《医学入门·心脏》,见汪茂和主编《中国养生宝典》(第二版)(上),中国医药科技出版社,1998年版,第278-279页。

② 《素问·灵兰秘典论》,《道藏》第21册,第42页。

③ 《素问·六节藏象论》,《道藏》第21册,第49页。

④ 《素问·金匱真言论》,《道藏》第21册,第22页。

心主身之血脉。<sup>①</sup>

诸血者，皆属于心。<sup>②</sup>

《淮南子·原道训》谓：

夫心者，五藏之主也。所以制使四支，流行血气。驰骋于是非之境，而出入于百事之门户者也。是故不得于心而有经天下之气，是犹无耳而欲调钟鼓，无目而欲喜文章也，亦必不胜其任矣。<sup>③</sup>

《道枢》曰：

心者，离之卦也。其主神，其通舌，其合小肠，其生血、脉、汗、窍、发，其声言。<sup>④</sup>

《钟吕传道集》云：

心者，肺之夫，脾之母，肾之妻，肝之子。……心之见于内者为脉；见于外者为色，以寄舌为门户。受肾之制伏，而驱用于肺，盖以夫妇之理如此；得肝则盛，见脾则减，盖以子母之理如此。<sup>⑤</sup>

《杂著捷径》亦谓：

神在心为帝王，又为绛宫，为灵台，为中丹田，属火，太阳之精，上应荧惑。夏旺，其色赤，在方为丙丁，在象为朱雀，在道为理，在卦为离。其形如未开

① 《素问·痿论》，《道藏》第21册，第166页。

② 《素问·五藏生成论》，《道藏》第21册，第53页。

③ 《道藏》第28册，第8页。

④ 《道枢·金玄八素篇》，《道藏》第20册，第720页。

⑤ 《修真十书·钟吕传道集·论五行》，《道藏》第4册，第663页。



莲花,有三叶。见于内者为脉,见于外者为色,以口舌为门户,小肠为府,受肾之制伏,而驱用于肺,得肝则盛,见脾则减,为五脏之主。<sup>①</sup>

概括起来,心是人体最重要的功能系统,它的主要功能是主血脉和主神志。心主血脉,是指心具有推动并主持血液在脉管中运动的作用。心主血脉的功能是通过心气的作用实现的,心气旺盛,则血脉充盈,运行不息;心气衰弱,则血运无力。心主神志,是指心有主持人体精神意识活动的作用,所以凡是人体的精神意识情志活动都与心有关。此外,心还关系着小肠的功能,“心合小肠”,与小肠为表里,小肠为“受盛之官”,其功能是分清别浊,但这一功能的完成又与心的作用有关。

## 二、肺

关于肺,《内经》说:

肺者,相傅之官,治节出焉。<sup>②</sup>

肺者,气之本,魄之处也;其华在毛,其充在皮,为阳中之太阴,通于秋气。<sup>③</sup>

西方白色,入通于肺,开窍于鼻,藏精于肺,故病在背,其味辛,其类金,……是以知病之在皮毛也。<sup>④</sup>

《道枢》曰:

肺者,兑之卦也。其主魄,其通鼻,其合大肠,其

① 《修真十书·杂著捷径·心脏总论》,《道藏》第4册,第691页。

② 《素问·灵兰秘典论》,《道藏》第21册,第42页。

③ 《素问·六节藏象论》,《道藏》第21册,第49页。

④ 《素问·金匱真言论》,《道藏》第21册,第22页。

生气、皮、涕、毛,其声哭。①

《钟吕传道集》谓:

肺者,肝之夫,肾之母,心之妻,脾之子。……肺之见于内者为肤,均养心;见于外者为毛,以鼻穴为门户。受心之制伏,而驱用于肝,盖以夫妇之理如此;得脾则盛,见肾则减,盖以子母之理如此。②

《杂著捷径》云:

魄在肺为尚书,属金,秋旺,其色白,在方为庚辛,在象为白虎,在道为义,在卦为兑,其形为华盖。见于内者为肤,见于外者为毛,以鼻为户,大肠为府,受心之制伏,而驱用于肝,得脾则盛,见肾则减。③

《沈氏尊生书》更明确地指出:

肺主气,上连喉系,下通心肝之窍,司呼吸出入,居上以镇诸脏,而压糟粕,以行于大肠,出纳清气,以出浊物。所受者太阳之阴,以固阳气;所司者太阳之阳,以行阴物。又与足太阴脾同行气以给众脏,故亦名太阴。其属则位西方金,其配则为秋令。④

归纳起来,肺的主要功能就是主人身之气。肺的主气作用首先表现在它对人体呼吸的主司,肺司呼吸,是人体内外气体交

① 《道枢·金玄八素篇》,《道藏》第20册,第720页。

② 《修真十书·钟吕传道集·论五行》,《道藏》第4册,第663页。

③ 《修真十书·杂著捷径·肺脏总论》,《道藏》第4册,第692页。

④ [清]沈金鳌:《沈氏尊生书·卷一》,见汪茂和主编《中国养生宝典》(上),中国医药科技出版社,1998年第二版,第297页。





换的场所,通过肺的呼吸,吸入清气,呼出浊气,吐故纳新。吸入之清气与水谷之精气结合就产生宗气,它积于胸中,并通过心脉而布散全身,以温养四肢百骸,维持它们的正常功能活动。气是人身活动的动力所在,肺主气,司呼吸,从而使它成为人身之气运动的枢纽,并通过呼吸作用起到调节整个人体的气机。由此,肺又起到主持一身之气的作用。从进化的观点来看,肺呼吸是由体呼吸发展而来的,然而肺呼吸的产生并没有使体呼吸消失,它甚至是肺呼吸的必要补充。机体随着肺的一呼一吸,皮肤也产生一张一合的变化,其他的部分也产生相应的变化。正是这样,一呼就可以使卫气宣发,津液布散,毛窍开启;一吸又可以使气机肃降,水道通调,毛窍闭合,人体气机也就随着这一呼一吸而得到调顺。

总之,由于气在人体中的作用,肺通过主气就可以调节人体的形与神、气与血、气与水、内与外、上与下、开与合等各个方面的功能活动,从而起到对整个人体的调节作用。此外,肺还与大肠的功能有关,肺的肃降有助于大肠的传导。

### 三、脾

根据脏腑理论,脾为后天之本,在人体中具有十分重要的作用。《内经》说:

脾胃者,仓廪之官,五味出焉。<sup>①</sup>

中央黄色,入通于脾,开窍于口,藏精于脾,故病在舌本,其味甘,其类土,……是以知病之在肉也。<sup>②</sup>

① 《素问·灵兰秘典论》,《道藏》第21册,第42页。

② 《素问·金匮真言论》,《道藏》第21册,第22页。

四肢皆禀气于胃而不得至经，必因于脾乃得禀也。今脾病不能为胃行其津液，四肢不得禀水谷气，气日以衰，脉道不利，筋骨肌肉，皆无气以生，故不用焉。<sup>①</sup>

脾主身之肌肉。<sup>②</sup>

《道枢》曰：

脾者，坤之卦也。其主志，其通口，其合胃，其生肉、脑、髓、涎，其声歌。<sup>③</sup>

《钟吕传道集》云：

脾者，肾之夫，肺之母，肝之妻，心之子。……脾之见于内者为藏，均养心、肾、肝、肺；见于外者为肉，以唇口为门户，呼吸定往来。受肝之制伏，而驱用于肾，盖以夫妇之理如此；得心则盛，见肺则减，盖以子母之理如此。<sup>④</sup>

《杂著捷径》谓：

志在脾为丈夫，属土，四季旺，色黄，在方为中央，在道为信。其形如刀镰。见于内者为脏，均养心肾肝肺，见于外者为肉，以唇齿为户，受肝之制伏，而驱用于肾，得心则盛，见肺则减。<sup>⑤</sup>

① 《素问·太阴阳明论》，《道藏》第21册，第123页。

② 《素问·痿论》，《道藏》第21册，第166页。

③ 《道枢·金玄八素篇》，《道藏》第20册，第720页。

④ 《修真十书·钟吕传道集·论五行》，《道藏》第4册，第663页。

⑤ 《修真十书·杂著捷径·脾脏总论》，《道藏》第4册，第692页。



概括起来,脾的功能主要表现在运化和统血两个方面。脾主运化,是指脾有主持消化饮食和输运水谷精微的作用。饮食入胃,经过脾与胃的共同消化作用,其中的水谷精微通过脾的运化而输布于全身,以营养五脏六腑和四肢百骸。由于饮食水谷是人出生后所需营养物质的主要来源,它又为脾所运,故脾为“后天之本”。至于脾主统血,是说脾有统摄、控制血液运行的作用,血液之所以能正常运行于血脉之中而不溢出血脉之外,全赖脾气的统摄。脾还与胃的功能有密切关系。脾与胃同处中焦,二者以经脉互相络属,脾主运化,胃主受纳、腐熟,共同完成对饮食物的消化、吸收和输运过程。脾气主升,脾升则水谷精微得以上输;胃气主降,胃降则糟粕得以下行;一升一降,相反相成,从而实现对饮食物的正常消化、吸收,以为人体各组织器官提供需要的营养物质,共同构成人体的后天之本。正如张介宾所指出的:

脾胃之水谷之海,得后天之气也。何也?盖人之始生,本乎精血之源;人之既生,由乎水谷之养。非精血无以立形体之基,非水谷无以成形体之壮。精血之司在命门,水谷之司在脾胃,故命门得先天之气,脾胃得后天之气也。是以水谷之海,本赖先天为主,而精血之海,又必赖后天为之资。故人之自生至老,凡先天之有不足者,但得后天培养之力,则补天之功,亦可居其强半;此脾胃之气所关人生者不小。<sup>①</sup>

① 《景岳全书·论脾胃》,见汪茂和主编《中国养生宝典》(第二版)(上),中国医药科技出版社,1998年版,第303页。

#### 四、肝

关于肝,《内经》说:

肝者,将军之官,谋虑出焉。<sup>①</sup>

肝者,罢极之本,魂之居也;其华在爪,其充在筋,以生血气。其味酸,其色苍,此为阳中之少阳,通于春气。<sup>②</sup>

东方青色,入通于肝,开窍于目,藏精于肝,其病发惊骇,其味酸,其类草木,……是以知病之在筋也。<sup>③</sup>

《道枢》云:

肝者,震之卦也。其主魂,其通目,其合胆,其生筋、膜、泪、甲,其声呼。<sup>④</sup>

《钟吕传道集》曰:

肝者,脾之夫,心之母,肺之妻,肾之子。……肝之见于内者为筋;见于外者为爪,以眼目为门户。受肺之制伏,而驱用于脾,盖以夫妇之理如此;得肾则盛,见心则减,盖以子母之理如此。<sup>⑤</sup>

《杂著捷径》谓:

① 《素问·灵兰秘典论》,《道藏》第21册,第42页。

② 《素问·六节藏象论》,《道藏》第21册,第49页。

③ 《素问·金匱真言论》,《道藏》第21册,第22页。

④ 《道枢·金玄八素篇》,《道藏》第20册,第720页。

⑤ 《修真十书·钟吕传道集·论五行》,《道藏》第4册,第663页。



魂在肝,肝为丞相,属木,唇旺,其色青,在方为甲乙,在象为青龙,在道为仁,在卦为震。其形有七叶。胆为将军,在肝左边第四叶内。见于内者为筋,于外者为爪,以目为户,以胆为府,受肺之制伏,而驱用于脾,得肾则盛,见心则减也。<sup>①</sup>

根据以上论述可以看出,肝的主要功能是疏泄和藏血。疏泄,即疏通畅达的意思。肝主疏泄,是指肝具有疏散宣泄的功能,这一功能表现在三个方面:第一,促进饮食物的消化。肝不仅可以通过分泌胆汁输注于消化道帮助消化,而且还可以调畅气机,通过协调脾胃的升降而促进消化;第二,促进精神情志的舒畅,使人精神愉快,心情舒畅平和,不致抑郁;第三,促进气血的调畅和水液的疏利,使气血不致瘀滞,水液不致停蓄。肝的藏血功能是指肝有贮藏血液和调节血量的作用。古人认为,人白天活动时血液运行于血脉之中,晚上休息时血液就贮存于肝脏中。此外,肝还开窍于目,与眼目和视觉功能有密切关系。

## 五、肾

在脏腑理论中,肾为先天之本,对于人的出生和生命的维持具有极其重要的作用。《内经》说:

肾者,主蛰,封藏之本,精之处也;其华在发,其充在骨,为阴中之少阴,通于冬气。<sup>②</sup>

北方黑色,入通于肾,开窍于二阴,藏精于肾,故

① 《修真十书·杂著捷径·肝脏总论》,《道藏》第4册,第691-692页。

② 《素问·六节藏象论》,《道藏》第21册,第49页。

病在溪,其味咸,其类水,……是以知病之在骨也。<sup>①</sup>

《中藏经》谓:

肾者,精神之舍,性命之根,外通于耳。男以闭精,女以包血,与膀胱为表里,足少阴、太阳是其经也。<sup>②</sup>

《难经》云:

藏各有一耳,肾独有两者,何也?然肾两者非皆肾也,其左者为肾,右者为命门。命门者,诸神精之所舍,原气之所系也。故男子以藏精,女子以系胞。<sup>③</sup>

《道枢》曰:

肾者,坎之卦也。其主精,其通耳,其合膀胱,其生骨、脂、胞、唾、齿,其声呻。<sup>④</sup>

《钟吕传道集》亦谓:

肾者,心之夫,肝之母,脾之妻,肺之子。……肾之见于内者为骨,见于外者为发。以两耳为门户。受脾之制伏,而驱用于心,盖以夫妇之理如此;得肺则盛,见肝则减,盖以子母之理如此。<sup>⑤</sup>

① 《素问·金匱真言论》,《道藏》第21册,第22页。

② 华佗:《中藏经·论肾脏虚实寒热生死逆顺脉证之法》,见汪茂和主编《中国养生宝典》(第二版)(上),中国医药科技出版社,1998年版,第307页。

③ 《黄帝八十一难经纂图句解》卷五,《道藏》第21册,第637页。

④ 《道枢·金玄八素篇》,《道藏》第20册,第720页。

⑤ 《修真十书·钟吕传道集·论五行》,《道藏》第4册,第663页。



《杂著捷径》亦云：

精在肾，又号玄英，属水，冬旺，其色黑，在方为壬癸，在象为玄武，在道为智，在卦为坎。有二只，在左为烈女，在右为命门，生带子透入泥丸宫。见于内者为骨，见于外者为发，以耳为户，膀胱为府，受脾之制伏，而驱用于心，得肺则盛，见肝则减。<sup>①</sup>

归结起来，肾的功能主要有：1、藏精、主发育与生殖：肾主藏精，肾精能化肾气，而肾的精气盛衰则直接关系到人的生殖和生长发育。人从幼年开始，肾中精气逐渐充盛，于是有齿更发长的变化；到青春期，肾的精气充盛，男子产生精子，女子开始月经，生殖机能趋向成熟；待到老年，肾的精气渐衰，生殖机能减退，形体逐渐衰老。2、主水：肾在人体的水液代谢中起着主要的作用，人体水液代谢的进行主要就依赖于肾的气化作用。肾的气化正常，则开关有度，开则代谢的水液得以排除；关则机体需要的水液得以保留；这样也就能够维持人体水液的正常代谢。3、主纳气：呼吸虽为肺所主，但吸入之气则须下及于肾，由肾摄纳。只有肾气充足，摄纳正常，才能使气道通畅，呼吸匀调。4、肾合膀胱：膀胱是人体贮尿和排尿的器官。肾与膀胱通过经脉相互络属。膀胱的气化排泄有赖于肾中阳气的蒸腾；而膀胱对津液的贮藏约束又有赖于肾气的固摄。

<sup>①</sup> 《修真十书·杂著捷径·肾脏总论》，《道藏》第4册，第692页。

## 第三章 人体的经络

经络是人体的重要组成部分,中医学对经络有非常系统的认识和研究,道教基本上完全吸收了中医学有关经络的理论,然而道教并不是在经络认识上毫无建树。事实上,道教在对人体经络的认识和研究上也提出了自己独到的见解,如对中黄之脉的认识就是道教所独有,虽然对中黄之脉的存在和作用尚待进一步考证,但其在经络理论上的独特价值确实毋庸置疑的。在有关任督二脉以及丹田的认识上,道教也有许多独到之处值得我们重视。本章将主要基于道教的角度对人体的经络系统以及它在人体中的功能作用作一个简要的讨论。

### 第一节 经络的概念

#### 一、何谓经络?

在对人体的认识中,中医学和道教认为,人体从纵向上是由形气神三者构成的,从横向上则是由五脏功能系统组成的,而且这不同部分之间还是紧密联系的,其相互联系的途径就是经络。经络是经脉和络脉的总称。经者,径也;络者,系也,绕也,网络也。在《内经》看来,经络就是人身气血运行的通道,





“谷入于胃，脉道以通，血气乃行。”<sup>①</sup> 其大者为经，小者为络，“经脉为里，支而横者为络，络之别者为孙”。<sup>②</sup> 由于经络内属于脏腑，外络于肢节，通过其运行气血的作用，营养全身，沟通内外，贯串上下，将人体各部分联系成一个有机的整体，所以它在人体的生命活动中具有十分重要的作用，故《内经》说：

经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。<sup>③</sup>

对于经络的本质，虽然现在还存在着不少的争论，现代科学也还不能从人体特定物质结构的角度对经络的存在作出科学的说明，但有越来越多的证据表明经络是确实存在的，经络理论是科学的，是经得起历史检验的。根据本人的研究，从现代的角度来说，经络实质上是人体中起沟通物质、信息和意识三个层次及各功能系统的信息程序系统。它并不是建立在特定物质结构基础上的有形组织，而是基于人体各种物质结构基础上的具有信息联络和协调控制作用的功能系统。这一功能系统在平时是以一种潜在的方式存在并发挥作用的，只是在经过像气功和内丹这种特定方式的训练后它的存在才能被人明显地感觉或测定到，其某些特定的功能作用也才能明显地表现出来。

## 二、人体经络的组成

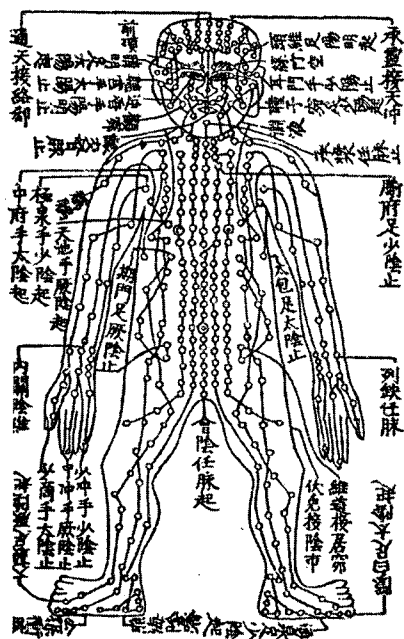
人体的经络主要由十二正经和奇经八脉以及许多较小的络

① 《灵枢·经脉篇》，《道藏》第21册，第401页。

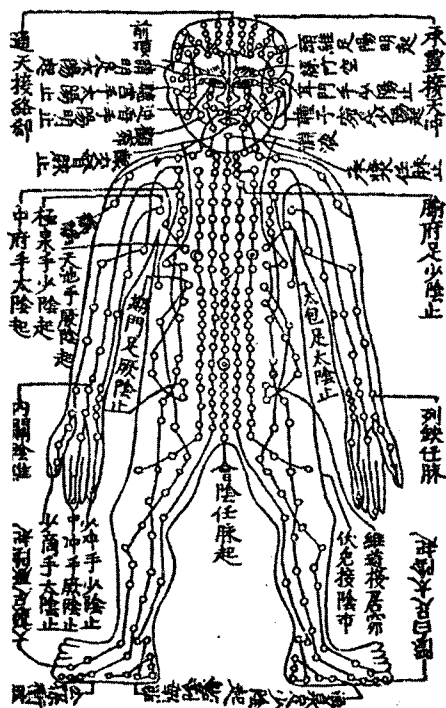
② 《灵枢·脉度篇》，《道藏》第21册，第411页。

③ 《灵枢·经脉篇》，《道藏》第21册，第401页。

脉和无数微细的孙脉组成。其中正经十二条,即手足三阴经和手足三阳经,它们分别络属一个脏或一个腑,且它们之间有规律地一条一条首尾相连,形成一个大的循环。奇经八脉包括任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉,阴维脉、阳维脉,它们不直属脏腑,其循行也与十二正经的规律有异,是“别道奇行”,故称“奇经”。在人体中,最重要的经络就是十二正经和奇经八脉,而在道教运用最多的又是十二正经和任督二脉,所以下面我们主要根据《内经·灵枢·经脉篇》和《内经·素问·骨空论篇》等的论述简要介绍十二正经和奇经八脉的大致循行路线。



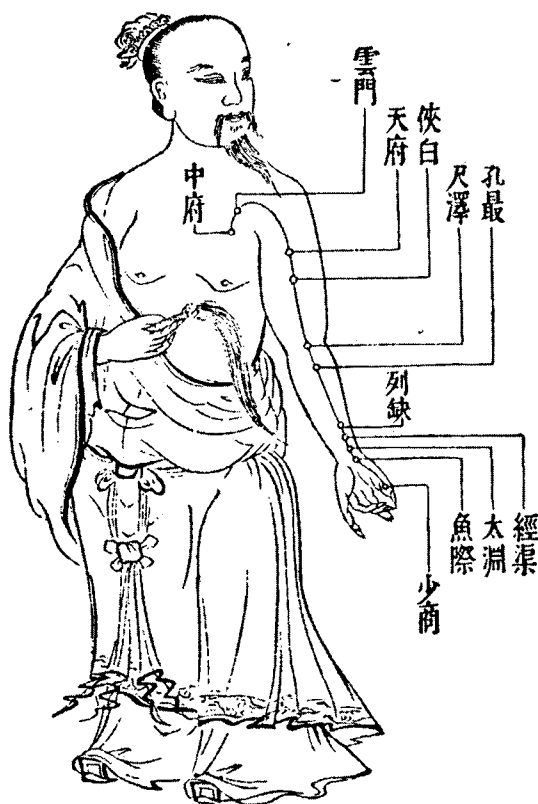
仰人经图



伏人經圖

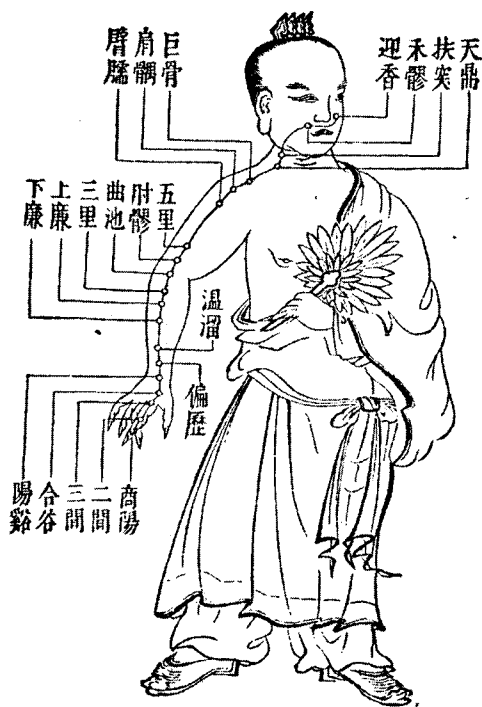
## 第二节 十二正经

1、手太阴肺经:肺手太阴之脉,起于中焦,下络大肠,还循胃口,上膈属肺,从肺系横出腋下,下循膈内,行少阴心主之前,下肘中,循臂内上骨下廉,入寸口,上鱼,循鱼际,出大指之端;其支者,从腕后直出次指内廉,出其端。



手太阴肺经

2、手阳明大肠经：大肠手阳明之脉，起于大指次指之端，循指上廉，出合谷两骨之间，上入两筋之中，循臂上廉，入肘外廉，上臑外前廉，上肩，出髃骨之前廉，上出于柱骨之会上，下入缺盆络肺，下膈属大肠；其支者，从缺盆上颈贯颊，入下齿中，还出挟口交人中，左之右，右之左，上挟鼻孔。

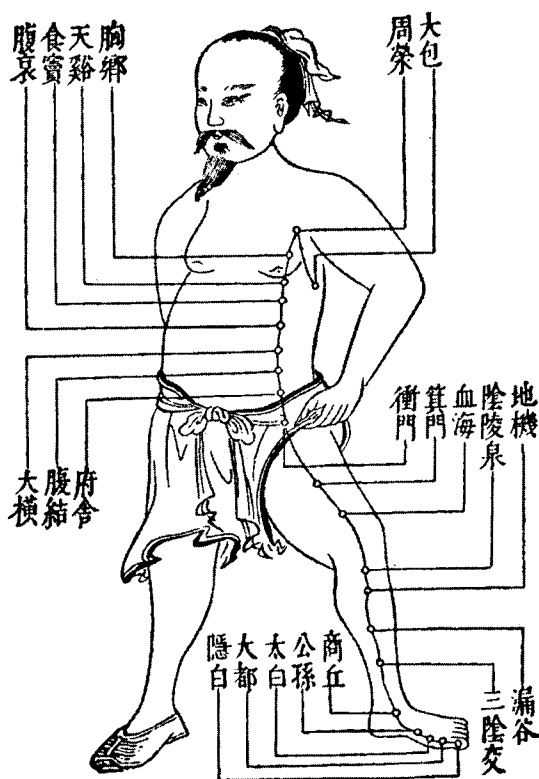


### 手阳明大肠经

3、足阳明胃经：胃足阳阴之脉，起于鼻之交頤中，旁纳太阳之脉，下循鼻外，入上齿中，还出挟口环唇，下交承浆，却循颐后下廉，出大迎，循颊车，上耳前，过客主人，循发际，至额颅；其支者，从大迎前下人迎，循喉咙，入缺盆，下膈属胃络脾；其直者，从缺盆下乳内廉，下挟脐，入气街中；其支者，起于胃口，下循腹里，下至气街中而合，以下髀关，抵伏兔，下膝腘中，下循胫外廉，下足跗，入中指内间；其支者，下廉三寸而别，下入中指外间；其支者，别跗上，入大指间，出其端。



### 第三章 人体的经络



足太阴脾经

5、手少阴心经：心手少阴之脉，起于心中，出属心系，下膈络小肠；其支者，从心系上挟咽，系目系；其直者，复从心系却上肺，下出腋下，下循膻内后廉，行太阴心主之后，下肘内，循臂内后廉，抵掌后锐骨之端，入掌内后廉，循小指之内出其端。



手少阴心经

6、手太阳小肠经：小肠手太阳之脉，起于小指之端，循手外侧，上腕，出踝中，直上循臂骨下廉，出肘内侧两筋之间，上循膈外后廉，出肩解，绕肩胛，交肩上，入缺盆络心，循咽下膈，抵胃属小肠；其支者，从缺盆循颈上颊，至目锐眦，却入耳中；其支者，别颊上抵鼻，至目内眦，斜络于颧。





手太阳小肠经

7、足太阳膀胱经：膀胱足太阳之脉，起于目内眦，上额交巅；其支者，从巅至耳上角；其直者，从巅入络脑，还出别下项，循肩髃内，挟脊抵腰中，入循膂，络肾属膀胱；其支者，从腰中下挟脊贯臀，入腠中；其支者，从膊内左右别下贯胛，挟脊内，过髀枢，循髀外，从后廉下合腠中，以下贯腠内，出外踝之后，循京骨，至小指外侧。



### 第三章 人体的经络



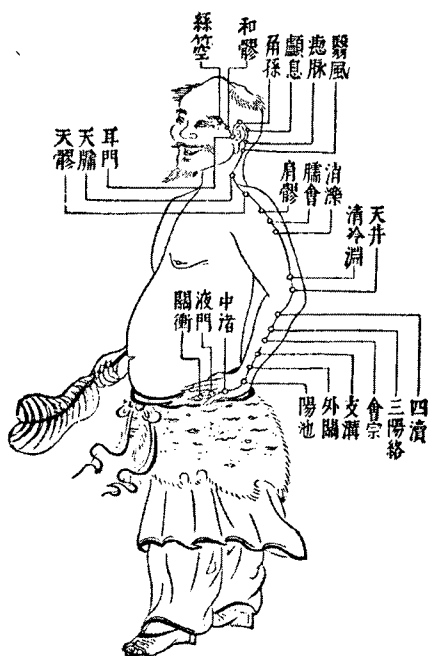
足少阴肾经

9、手厥阴心包经：心主手厥阴心包络之脉，起于胸中，出属心包络，下膈，历络三焦；其支者，循胸出肋，下腋三寸，上抵腋，下循臑内，行太阴少阴之间，入肘中，下臂行两筋之间，入掌中，循中指出其端；其支者，别掌中，循小指次指出其端。



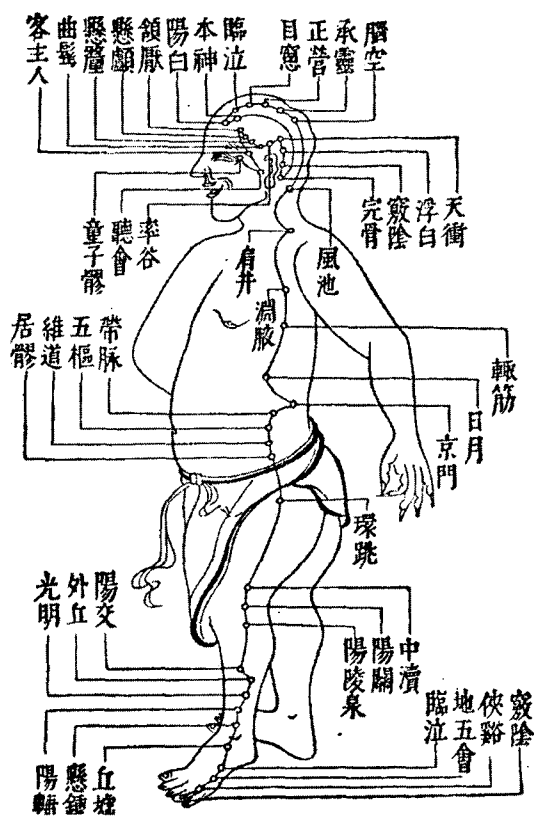
手厥阴心包经

10、手少阳三焦经：三焦手少阳之脉，起于小指次指之端，上出两指之间，循手表腕，出臂外两骨之间，上贯肘，循臑外，上肩而交出足少阳之后，入缺盆，布膻中，散络心包，下膈，循属三焦；其支者，从膻中上出缺盆，上项，系耳后，直出耳上角，以屈下颊至颔；其支者，从耳后入耳中，出走耳前，过客主人前，交颊，至目锐眦。



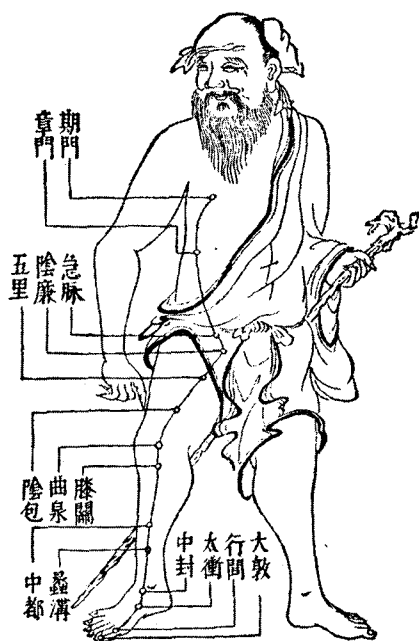
### 手少阳三焦经

11、足少阳胆经：胆足少阳之脉，起于目锐眦，上抵头角，下耳后，循颈行手少阳之前，至肩上，却交出手少阳之后，入缺盆；其支者，从耳后入耳中，出走耳前，至目锐眦后；其支者，别锐眦，下大迎，合于手少阳，抵于颊，下颈合缺盆，以下胸中，贯膈络肝属胆，循胁里，出气街，绕毛际，横入髀厌中；其直者，从缺盆下腋，循胸过季肋，下合髀厌中，以下循髀阳，出膝外廉，下外辅骨之前，直下抵绝骨之端，下出外踝之前，循足跗上，入小指次指之间；其支者，别跗上，入大指之间，循大指歧骨内出其端，还贯爪甲，出三毛。



足少阳胆经

12、足厥阴肝经:肝足厥阴之脉,起于大指丛毛之际,上循足跗上廉,去内踝一寸,上踝八寸,交出太阴之后,上脘内廉,循股阴,入毛中,过阴器,抵小腹,挟胃属肝络胆,上贯膈,布胁肋,循喉咙之后,上入颞颥,连目系,上出额,与督脉会于巅;其支者,从目系下颊里,环唇内;其支者,复从肝别贯膈,上注肺。



足厥阴肝经

### 第三节 奇经八脉

1、任脉:任脉者,起于中极之下,以上毛际,循腹里,上关元,至咽喉,上颐,循面入目。

2、督脉:……督脉者,起于少腹以下骨中央,女子入系廷孔,其孔,溺孔之端也。其络,循阴器,合篡间,绕篡后,别绕臂,至少阴,与巨阳中络者,合少阴上股内后廉,贯脊属肾,与太阳起于目内眦,上额交巅上,入络脑,还出别下项,循肩髃

内,侠脊抵腰中,入循膂络肾。其男子循茎下至篡,与女子等。其少腹直上者,贯齐中央,上贯心,入喉上颐环唇,上系两目之下中央。

3、冲脉:冲脉起于足阳明,并于足少阴,腹气之街侠脐中行,左右五分而上行,自少腹下,尖阴上横骨穴,从横骨穴上行,大赫、气穴、四海、中注、育俞、商曲、石关、阴都、通谷、幽门等,共十一穴,每穴上行,相去各一寸,中行左右各五分。冲脉乃总领诸经气血之要冲。其脉上至于头,下至于足,能调节十二经气血,故冲脉有“十二经之海”和“血海”之称。故李时珍《奇经八脉考》说:“冲脉者,起于气街,是起于腹气之街也。名曰气街者,是谓气所行之街也。一身之大气积于胸中者,有先天之真气,是所受者即人之肾间动气也有后天之宗气,是水谷所化者即人之胃气也。此所谓起于腹气之街者,是起胃中谷气也。并于少阴者,是并于肾间动气也。其真气与谷气相并,侠脐上行至胸中而散,是谓大气至胸中,分布五脏六腑诸经而充身者也。”<sup>①</sup>

4、带脉:带脉起于季胁,绕身一周行也。带脉围腰一周,有如束带,能约束诸经,故有“诸经皆属于带”之说。

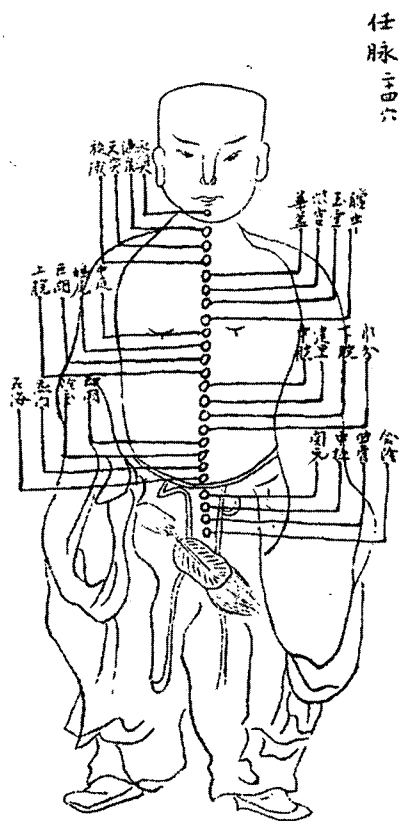
5、阴跷脉、阳跷脉:跷脉左右成对。阴阳跷脉均起于足跟。阴跷脉经内踝,沿下肢内侧后方上行,经前阴,上沿腹胸进入缺盆,出结喉旁,上行至目内眦,与阳跷脉会合。阳跷脉经外踝,沿下肢外侧上行,经腹部,沿胸部后外侧,经肩部,颈外侧,上挟口角,到达目内眦,与阴跷脉会合,再沿足太阳膀胱经上额,与足少阳胆经会于项后。

<sup>①</sup> 李时珍《奇经八脉考》,柳长发主编:《医学全书·李时珍》,中国中医药出版社,1999年版,第1642页。

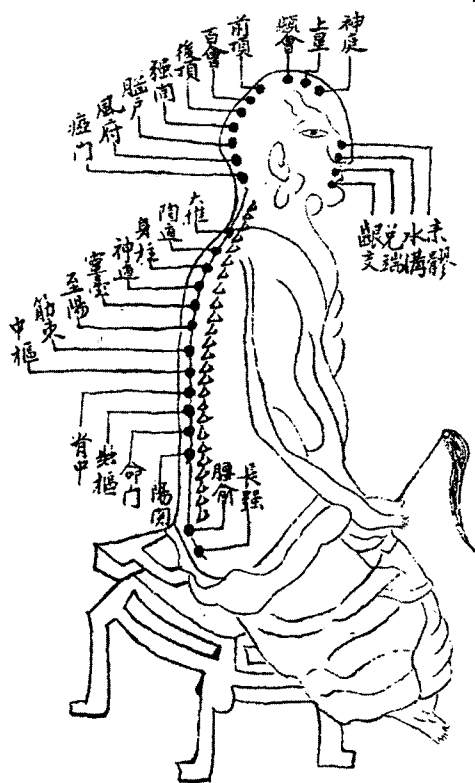




6、阴维脉、阳维脉：维乃维系，维脉即维系之脉，阴维脉维系三阴经，阳维脉维系三阳经。阴维脉起于小腿内侧足三阴经交会之处，沿下肢内侧上行，到腹部，与足太阴脾经同行，到胁部，与足厥阴肝经相合，然后上行至咽喉，与任脉相会。阳维脉起于外踝下，与足少阳胆经并行，沿下肢外侧向上，经躯干部后外侧，从腋后上肩，经颈部、颊部到前额，再由前额经头顶折向项后，与督脉会合。



督脉 二六六



在人体的经脉中，除了十二正经外，奇经八脉对人体亦有十分重要的作用，道教修炼中甚至更重视奇经八脉的作用。正如《奇经八脉考》引张伯端所说：

· 八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跷脉在尾闾前、阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在项前一寸三分，阳维脉在项后



一寸二分。凡人有此八脉,俱属阴神,闭而不开。惟神仙以阳气冲开,故能得道。八脉者,先天大道之根,一气之祖。采之惟在阴跷为先。此脉才动,诸脉皆通。次督、任、冲三脉,总为经脉造化之源。而阴跷一脉,散在丹经,其名颇多,曰天根、曰死户、曰复命关、曰酆都鬼户、曰死生根,有神主之,名曰桃康,上通泥丸,下透涌泉。倘能知此,使真气聚散,皆从此关窍,则天门常开,地户永闭,尻脉周流于一身,贯通上下,和气自然上朝,阳长阴消,水中火发,雪里花开,所谓“天根月窟闲来往,三十六宫都是春。”得之者,身体轻健,容衰返壮,昏昏默默,如醉如痴,此其验也。<sup>①</sup>

不过在道教中,一般最重视的还是任督二脉,其内丹修炼的小周天功夫就是打通任督二脉使其经气呈周天循环运行,从而达到养生修炼的目的。李时珍《奇经八脉考》说:

任督二脉,人身之子午也。乃丹家阳火、阴符升降之道,坎水离火交媾之乡。……崔希范《天元入药镜》云:“……归根窍,复命关,贯尾闾,通泥丸。”……俞琰注《参同契》云:“人身血气,往来循环,昼夜不停。医书有任督二脉,人能通此二脉,则百脉皆通。”《黄庭经》言:“皆在心内运天经,昼夜存之自长生。”天经乃吾身之黄道,呼吸往来于此也。鹿运尾闾,能

<sup>①</sup> 李时珍《奇经八脉考》,柳长发主编:《医学全书·李时珍》,中国中医药出版社,1999年版,第1640页。

通督脉；龟纳鼻息，能通任脉。故二者皆长寿。<sup>①</sup>

俞琰《席上腐谈》谓：

丹书云奇经八脉，惟任督二脉为一身阴阳之海，五气贞元，此为机会。任脉起于中极之下，以上毛际循腹里，上关元至咽喉，属阴脉之海；督脉起于下极之俞，并于脊里，上至风府入脑，上颠循额至鼻，属阳脉之海。运尾闾，寿五百岁为白鹿，盖通此督脉者也；龟之亦寿，然龟能闭息伏气，盖通此任脉者也。又能通此二脉，则贯尾闾，通泥丸，百脉皆通。《黄庭经》云：“皆在心内运天经，昼夜存之自长生。”天经即黄道，乃日月往来之路；在人身为任督二脉，乃呼吸往来之路。<sup>②</sup>

《性命圭旨》也说：

人身有任督二脉，为阴阳之总。任脉者，起于中极之下，循环腹里，上关元，至咽喉，属阴脉之海。督脉者，起于下极之腧，穿脊里，上风府，循额至鼻，属阳脉之海。鹿运尾闾，盖能通其督脉也。龟纳鼻息，盖能通其任脉也。人能通此二脉，则百脉皆通而无疾矣。<sup>③</sup>

① 李时珍《奇经八脉考》，柳长发主编：《医学全书·李时珍》，中国中医药出版社，1999年版，第1640页。

② 《席上腐谈》卷之上，《道教五派丹法精选》（第四集），中医古籍出版社，1989年版，第547页。

③ 徐兆仁主编：《东方修道文库·天元丹法》，中国人民大学出版社1990年版，第93页。



在这里值得指出的是,虽然大多数内丹家所认识的任督二脉与医家并没有什么差异,但也有一些内丹学家提出了对任督二脉的特殊见解。如柳华阳在《金仙证论》就绘出了与一般医书上不同的任督二脉的路线图,并给予了特别的说明:

折开隐闭天仙诀,得视嗷嗷笑;垂露源头佛祖机,存行步步真。华阳曰:此图直泄元机,实愿得药之士,不失运行之路。丹道最秘,非余之敢妄泄也。古圣虽无图,却有言存留,奈何不全之过耳。又因旧说谓督脉在脊骨外,而任脉止于上下唇。此二说皆俗医之妄指。岂知仙家说任督,实亲自在脉中所行过,以为证验,非但行一回也。金丹神炁之元妙,必要在脉中所行过数百回,方得成就。谬妄不但俗医乱指,今之修元者,亦此谬妄乱指,愈加纷纷。苟不亲自领会境遇,妄亿猜指,浅学信受,误丧励志,岂不痛哉!故余将师所授之诀,以亲自领会之熟境,画图以证其非。<sup>①</sup>

在柳华阳所绘的任督二脉图中,任督二脉同起于下丹田,而又同会于上丹田,任脉在咽喉部向深层深入,直达头顶百会,与督脉相交,且任督二脉的运行路线都在体内,督脉在脊骨内,任脉也在肌肤内。这与一般医书上所说的任督二脉运行路线有不小的差异。在一般医书中,任督二脉同起于会阴,并从前后体表中线上行,督脉绕过头顶下行,与任脉交会与鹊桥(舌尖抵上腭)。柳华阳为清代著名内丹学家,他根据先人经验和

<sup>①</sup> 《金仙证论·任督二脉图第十七》,《伍柳仙宗》,河南人民出版社,1987年版,第677-679页。

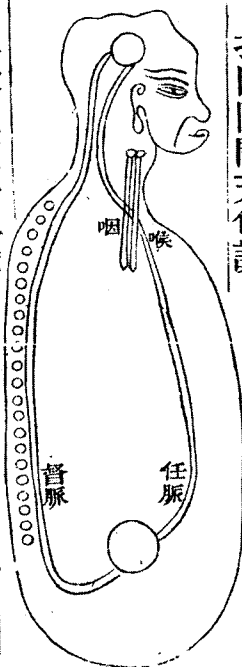
非余之好事也。因羣書所言候者前後混雜則令人實難悟。余前文雖表六候者尚不能決人之疑。故添此篇以決同志讀羣書候之疑病也。

任督二脈圖第十七

得視嘖嘖笑

折開隱閉天仙訣

任督二脈圖



垂露源頭佛祖機

存行步步真

金仙登命

任督二脈圖第十七

五言

本人练功实践所获得的对任督二脉的新的认识,应该是有较大的可信度的,值得参考和进一步研究。



## 第四节 中黄之脉

道教对人体经络的认识还有一个独特的观点,这就是所谓的“中黄”之说。根据道教的认识,人体躯干正中的经络,除了前面的任脉和后面的督脉之外,在正中间还有一条脉,这就是中黄脉。因其在修炼中打通这条脉时可以看到其气呈黄色,且其脉居于人体躯干正中,故称“中黄”。而任脉和督脉之气则分别呈赤色和黑色。故在道教中有黑、赤、黄三道之说。对此,闵一得有一个明确的说明,他说:

丹家理气,原有三道,曰赤、曰黑、曰黄。赤乃任脉,道在前,心气所由之路。心色赤,故曰赤道。而赤性炎上,法必制之使降,则心凉而肾暖。黑乃督脉,道在后,肾气所由之路。肾色黑,故曰黑道。而黑性润下,法必制之使升,则髓运而神安。原斯二道,精气所由出,人物类以生存者,法故标曰人道。丹家、医家详述如此。黄乃黄中,道介赤黑中缝,位在脊前心后,而德统二气为阖辟中主,境则极虚而寂,故所经驻,只容先天。凡夫仙胎之结之图,皆在斯境,虽有三田之别,实则一贯,法故标曰仙道。<sup>①</sup>

盖按人身有三道,曰黑,曰赤,曰黄。黄道循肾前脐后中缝直升,是由脊前心后中缝直透泥丸者;赤

<sup>①</sup> 闵一得:《泄天机注》,《道藏男女性命双修秘功》,辽宁古籍出版社,1994年版,第161-162页。

道则由绛逆循、会黑附黄顺升抵镇，复又会黑附黄而归绛；黑道由海会赤附黄逆循，穿尾而透枕，复由镇位会赤附黄循额抵池，顺下绛宫复归于海。三道蹊径如此，而其得名之由世鲜知之，其实身心意三宝是也。心属乾，乾之本位在离，其色赤，故名赤道，实即我身任脉也。任性炎上，学必使之下降。身属坤，坤之本位在坎，其色黑，故曰黑道，实即我身督脉也。督性润下，学必使之上升——此之谓颠倒阴阳，盖以督阳而任阴也。曰督曰任者，义取乾健坤顺焉尔。意属土，其色黄，故曰黄道。<sup>①</sup>

道教把打通中黄之脉的修炼称之为“中黄直透”。中黄直透也是修炼达到较高水平的体现。关于中黄之脉及其“中黄直透”的修炼，道经有许多记载，如《太上灵宝净明中黄八柱经》：

是以中黄之道，适正为本。知本者，不反不侧，不乖不偏，理上下，得四隅，知所以在，达所以存。知所在，故不失其方；达所存，故不遗其想。辨方知想，是谓正道。深于道者，能之。苟不深于道，则忘本务末，不归正中，而中黄之道乖矣。中言其位，黄言其色。知位不失，识色不谬，非位非色，得其所得。今黄天之炁，横于胸臆，明其本意，不迷不惑，此之谓信。何谓至信？信在其中，黄钟之宫，中炁所兆，年谷以丰。人生如是，可以守一。守一既修，八柱以

① 闵一得：《上品丹法节次注》，《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社，1994年版，第242页。





立。八柱既立,金丹赫奕。三千功成,步虚升陟。<sup>①</sup>

《净明忠孝全书》:

中天九宫之中,黄中太一之景,名曰天心,又称祖土。乃世间生化之所由,万理之所都也。其实只是混沌开辟之后,积阳之气,上浮盘亘,其广八十一万里,是道理之主宰,世人身心功过,被此光明之所洞照,纤芥主泰,所不能逃散。在人身中,谓之丹扃。所以曰:人心皆具太极。<sup>②</sup>

122

《金仙证论》:

“立定天心之主宰。”注:“天心,名曰中黄,居于天之正中,一名天罡,一名斗杓。在天为天心,在人为真意。中宫若失真意,犹如臣失君主矣!”<sup>③</sup>

至此,道教人学通过从纵向上提示人体是形气神或性与命的统一的本质特征,从横向上揭示人体是由脏腑功能系统的组成的统一体,同时又从经络揭示人体各部分相互联系的途径和方式,由此完成了对人体的基本把握,形成了一套完整的人体基本理论,实现了对人体的基本把握,亦为道教的养生和修炼的理论与方法奠定了坚实的理论基础。

① 《太上灵宝净明中黄八柱经·中黄之道章第一》,《道藏》第24册,第618页。

② 《净明忠孝全书·卷三》,《道藏》,第24册,第637页。

③ 《金仙证论·序炼丹第一》,《伍柳仙宗》,河南人民出版社,1987年版,第577页。

## 第五节 丹田

在道教有关人体经络的理论中,还有一个极为独特的内容,就是有关人体丹田的认识。医家虽然也有丹田一说,但它仅仅是把丹田看成是一个普通的穴位,并没有强调其在人体生理中的特殊地位和作用。道教则不同,它不仅对丹田有一个系统的认识,而且还十分重视其在人体生理中的重要作用,尤其是在修炼中,丹田的作用更是不可或缺的。

在道教的各种丹经中一般将丹田分为上、中、下三丹田,而且认为它们在人体中具有不同的作用。关于三丹田在人体中的地位 and 作用,杜光庭《太上老君说常清静经注》指出:

三元者,上元、中元、下元也。上为三境,生于万物,天下三元,掌人性命。且上元主泥丸脑宫,为上丹田;中元主心府绛宫,则为中丹田;下元主炁海,属肾宫,为下丹田。此之三元,上主于神,中主于炁,下主于精,故乃掌人性命也。<sup>①</sup>

《杂著捷径》曰:

两眉间为上丹田,心为中丹田,脐轮三寸为下丹田。

气中生神,神在上丹;精中生气,气在中丹;真水真气,合而成精,精在下丹。<sup>②</sup>

① 《道藏》第17册,第185页。

② 《修真十书·杂著捷径》,《道藏》第4册,第692、691页。



《东医宝鉴》引仙经谓：

脑为髓海，上丹田；心为绛宫，中丹田；脐下三寸，为下丹田。下丹田藏精之府也；中丹田藏神之府也；上丹田藏气之府也。<sup>①</sup>

以下我们对道教上中下丹田分别做一个简要的说明。“上丹田”又称“泥丸”，其他还有“祖窍”、“干宫”、“清虚府”、“玄室”、“黄房”、“天宫”、“天谷”、“紫府”、“髓海”等异名。上丹田位于头部，因其在三丹田中位置最高故称上丹田。关于上丹田的具体部位，《抱朴子内篇·地真》说：

或在脐下二寸四分下丹田中；或在心下绛宫金阙，中丹田也；或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。<sup>②</sup>

《胎息精微论》云：

脑为泥丸，泥丸是土，有两条脉，下彻肾精。其精在肾，谓精流入泥丸则为脑。脑色黄，故象于土也。<sup>③</sup>

《灵宝无量度人上品妙经》谓：

八冥之内，细微之中，玉精流液，下镇人身。泥九绛宫，中理五气，混合百神，十转回灵。<sup>④</sup>

① 《东医宝鉴·内景篇卷之一》，《东医宝鉴校释》，人民卫生出版社，2001年版，第8页。

② 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第323页。

③ 《道藏》第18册，第447页。

④ 《道藏》第1册，第47页。

《修真十书·杂著指玄篇·谷神不死论》亦云：

谷者，天谷也，神者，一身之元神也。天之谷含造化，容虚空；地之谷，容万物，载山川，人与天同所禀也，亦有谷焉。其谷藏真一，宅元神。是以头有九宫，上应九天，中间一宫，谓之泥丸，乃元神所住之宫。其空如谷，而神居之，故谓之谷神。神存则生，神去则死。日则接于物，夜则栖于梦，神不能安其居也。……人不能自生而神生之，人不能自死而神死之。若神居其谷而不死，人安得而死乎？<sup>①</sup>

在人体中，上丹田为诸阳之会，是藏神之府。《仙经》谓：

脑海为上丹田，藏神之府也。<sup>②</sup>

《如是我闻·开关说法》：

上田方圆一寸二分，虚开一穴，乃是藏神之所。其穴在眉心，入内三寸正中之地。眉心为天门，入内一寸为明堂，再入一寸为洞房，更晋一寸为泥丸，是为上田三宫。眉心之下谓之鼻柱，内有金桥，下有两窍，达口通喉，谓之鹊桥。盖喉有内外两管——外有硬喉，谓之气管，乃气出入之喉；内有软喉，谓之食管，乃咽饮食通膈入胃之喉也。其气管有十二节，名曰重楼，直达肺窍，一致于心。<sup>③</sup>

① 《道藏》第4册，第618页。

② 引自胡孚琛主编：《中华道教大辞典》，中国社会科学出版社，1995年版，第1163页。

③ 《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社，1994年版，第190页。



在内丹修炼中,上丹田在炼精化气阶段为还精补脑、去矿留金的处所;在炼气化神阶段为阳神上迁的处所。故《悟真篇》张伯端云:“万卷丹经话总同,金丹只此是根宗,依他坤位生成体,种向乾家交感宫。”<sup>①</sup>

“中丹田”又叫“黄庭”、“规中”、“中黄”、“丹扃”、“戊己门”、“元宫”等名。其位置有人认为是在两乳之间的绛宫,也有人认为是在心之下,脐之上。中丹田为人体藏气之府。《仙经》云:

绛宫为中丹田,藏气之府也。<sup>②</sup>

《如是我闻·开关说法》谓:

心下有一窍,名曰绛宫,乃是龙虎交会之处;直下三寸六分,名曰土釜,又曰黄庭,是为中丹田——左明堂、右洞房,元英居左,白元居右。亦是空开一穴,内亦方圆一寸二分,乃是藏炁之所、养丹之地——直至脐后约有三寸六分。故曰天上三十六,地下三十六,自天至地八万四千里。人自心至肾有八寸四分:天心三寸六分,地肾三寸六分,中丹田一寸二分——非八寸四分而何?脐门号曰生门,内有七窍通外肾,乃精气泄漏之窍。<sup>③</sup>

在内丹修炼中,中丹田乃炼气化神之所,为结胎、炼胎、养胎的地方。其作用极其神妙,《金丹四百字》曰:

① 《道藏》第4册,第721页。

② 引自胡孚琛主编:《中华道教大辞典》,中国社会科学出版社,1995年版,第1167页。

③ 《道藏男女性命双修秘功》,辽宁古籍出版社,1994年版,第190页。

此窍非凡窍，乾坤宫合成。名为神气穴，内有坎离精。<sup>①</sup>

“下丹田”又名“正丹田”、“关元”、“气海”、“气穴”、“金炉”、“性命之祖”、“生气之源”、“阴阳之会”、“呼吸之门”、“五藏六腑之本”等。其位置一般认为是在脐下腹部，为人体藏精之府，元气化生之地。《仙经》曰：

脐下三寸为下丹田，藏精之府也。<sup>②</sup>

《金丹大要·鼎器妙用章》云：

内鼎者，即下丹田。在脐之三寸，一曰脐后肾前，一曰前对脐后对肾，一曰脐之下肾之上。凡此说者，犹暗中而射垛也。有道之士，只要认取下丹田之极处为准。盖下丹田是神气归藏之府，方圆四寸，一名太中极。太中极者，言当一身上下四向之中，故曰太中极也。大海者，以贮人一身之血气，故曰大海。”<sup>③</sup>

《如是我闻·开关说法》谓：

脐后肾前正中处，名曰偃月炉，又曰气海。稍下一寸三分，名曰华池，乃是下丹田，是为藏精之所、采药之处——左有明堂，右有洞房。亦是虚开一穴，方

① 《金丹四百字》，《道藏》第24册，第163页。

② 引自胡孚琛主编：《中华道教大辞典》，中国社会科学出版社，1995年版，第1163页。

③ 《道藏》第24册，第19页。



圆一寸二分。此处有二窍通内肾，中有一窍通尾  
闾。<sup>①</sup>

下丹田不仅是藏精之府，也是任脉、督脉、冲脉和带脉的会合之处，是汇集、贮存、转运真气的场所，男子藏精、女子养胎亦都在此。因此，下丹田乃百脉之枢纽，生命之根源。内丹修炼意守丹田主要就是意守此下丹田。在筑基阶段，此为守中之处；在炼精化气阶段，此为坤炉；在炼神还虚阶段，此为下炉，乃收纳敛藏神气的地方，又是结胎之处。

总之，丹田在人体中具有十分重要的作用，尤其是在内丹修炼中更是不可不察。对于许多人存在的对丹田的模糊认识和种种谬见，王庆生《三极至命筌蹄》特别做出了一个明确的说明：

丹田者，黄房也，密户也，又命元田。……心神丹田君，用离为网罟，于此以畋以渔，使三虫不得奔逸，以修深根长生久视之道。田渔二字皆从田，故曰丹田也。或以脐下一寸五分炁海为丹田者，或以二寸石门为丹田者，或以三寸关元为丹田者，此乃医家行针灸之上下中三丹田之穴道也。又以一寸三分为丹田者，此是初机学道之士入门之丹田也。又以心为丹田者，此是禅门寂子明心见性之丹田者也。又以胃左脾藏为丹田者，此是饕餮之人行中黄健啖之丹田也。又以脾右肝胆为丹田者，此是俗师不遇真诀，见云房三十九章及破迷歌论等书攻击裨闾混无定当，只不曾说到胆上，故执肝胆为丹田也。又以眉

① 《道藏女女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社，1994年版，第190-191页。

心为丹田者,此是入定出阴灵之丹田也。以鼻端为丹田者,此是禅流习定之丹田也。以把花执草,握筌持瓢为丹田者,此是开铺席道人假物寄神之丹田也。以婴童两目为丹田者,此是学视日不瞬之丹田也。以胞囊为丹田者,此是闭尾闾之丹田也。以玉茎为丹田者,此是行金刚禅左道术者不漏法之丹田也。以不念善,不念恶,谓之悬崖撒手为丹田者,此是瞎眼禅和不明无念之旨者之丹田也。以胃脘玉女为丹田者,此是嗽咽津液之丹田也。以脐心为丹田者,此是旁门采阴者想心火之丹田也。以两目为丹田者,此是存想左日右月之丹田也。以大颧骨为丹田者,此是存想九色圆象之丹田也。又以面曰尺宅为丹田者,此是修神庭之丹田也。千蹊万径,难以尽述,要之皆非正丹田也。正丹田者,密户而已矣。又以七窍中间为丹田者,此是含眼光、凝耳韵、缄舌炁、调鼻息、和合四象之丹田也。学道者,之所共务不可废也。以泥坛为丹田者,此是炼内丹者,一载之后移炉换鼎之丹田也。初修真之士,不当用之。<sup>①</sup>

由于丹田在内丹修炼中具有十分重要的作用,所以在内丹学中,三丹田被称之为内三要,要求在修炼中加以首要的关注。《杂著指玄篇》云:

第一要者,头太渊也,天谷神所居之位是也,上应玄都,万神会集之乡。人能开此,谷神自居,真息自定,饥渴自除矣。第二要者,心绛宫也,人能虚心

<sup>①</sup> 《三极至命筌蹄》,《道藏》第4册,第940-941页。





凝神,得神气俱定,息不往来,谓之大定矣。……第三要者,在两肾之间、水火之际,谓之地户。此关有神,谓之桃康,上通九天,下通涌泉,真气聚散皆从此关。故圣人言天门常开,地户永闭。人能会此三要,神气自然交结。<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup> 《修真十书·杂著指玄篇·内三要》,《道藏》第4册,第616页。

## 第四章 人体的健康、 疾病、衰老、死亡

对养生学来说,首先要弄清楚一些基本的概念;然后,才能讨论真正养生的问题。这些问题就包括涉及人体的基本状态的概念,如健康、疾病、衰老、死亡等。本章就先来讨论这些基本的概念,以使我们后面对具体养生问题的讨论更清晰。

### 第一节 人体的健康与疾病

#### 一、人体健康与疾病的概念

什么是健康?什么是疾病?这一看似简单的问题其实存在着许多争论。虽然医学早就致力于解决人体健康与疾病的问题,但它对健康与疾病的本质却并非那么清楚。或许这一问题本身就超出了医学的范围,事实上对健康与疾病的许多争论正是局限于医学的具体范围中,自然,这种争论要获得满意的结论是不太可能的。如对健康,有人就把它简单定义为“没有疾病”,与之相对,疾病则被定义为“不健康”,显然,这种定义过于简单,也没有什么实际意义。因此又有人对健康给予了新的定义,认为健康是机体功能的统计学正常状态,即至



少是以典型的效率实现所有典型的生理功能的能力。有人还做出了更为具体的界定:生命活动的某一阶段,机体任何一个层次的结构与功能、生理与心理、机体(包括心理)与环境特别是社会环境都各自保持着稳定和有序的一种统一状态,并保持在相对的正常范围之内,则谓之健康。还有人将健康区分为生理的和心理的,认为生理健康是:能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观、蓬勃向上及具有应激能力。一些人还认为应该将健康与健康行为两个概念区别开,健康是指循环、呼吸、系统、机体各器官、关节活动和肌肉都达到最低正常水平,这样就有助于减少退行性疾病发生的危险性;而健康行为则要求健康达到一定水平,并与敏捷性、速度、肌肉和耐受力及收缩力有关,这就能使机体更好地从事职业与娱乐方面的生理活动。对健康最具权威的定义还是联合国世界卫生组织的定义:“健康不仅是没有疾病和病症,而且是一种个体在身体上、精神上、社会上完全安宁的状态。”

对于疾病的争论也同样如此。如果说人们对各种健康的定义并不完全满意的话,那么对疾病的认识就显得更加不成熟。目前对疾病的定义不下几十种,但没有一种能概括疾病的本质而得到人们的公认。如有人提出,疾病是机体伴有疼痛或不适感的状态。英文“Disease”(疾病)一词原意就是“不舒服”,但是有些疾病却并没有疼痛和不适感,而有些有疼痛和不适感的又不是疾病,如分娩和疲劳。所以此定义显然没有对疾病给予正确的概括。又如有些学者根据不同的研究领域提出了不同的疾病概念。如细胞病理学者认为疾病的本质在于细胞病变;内环境紊乱学说则认为疾病就是内环境自稳

态受到破坏;应激学说又认为机体受强烈刺激时出现的神经内分泌反应如持续过久或反应过强就发生疾病;分子病理学又把任何疾病、任何病变都看做是分子水平的异常导致的;等等。很明显,这些认识又都只从一个方面或一个层次来解释疾病,因而也无法把握它的本质。更多的人又把疾病看做是机体代谢、结构、功能三者之间相互平衡协调统一的关系遭到破坏的结果。可以看出这种观点又只注重了人体疾病在生命层次上的表现,而缺乏对它的全面把握。还有的学者把疾病与环境因素结合起来,认为疾病是机体在异常条件下的生命过程或者说是机体与周围环境协调障碍。这种观点诚然看到了疾病与环境有密切的关系,但机体与环境的失调往往只是人体疾病的表现而非疾病本身,况且许多疾病也并非一定要与环境联系起来,所以它也难以说明疾病的本质。

在对人体健康与疾病的认识上,道教和中医学则独具特色,且更接近对健康和疾病本质的认识。按照中医学和道教的观点,人体是一个形气神或命与性的矛盾统一体,所以人体的健康就是人体形气神或命与性协调统一关系的维持,即所谓“阴平阳秘,精、神乃治”的状态;而疾病则是人体形气神或命与性协调统一关系的破坏,表现为人体的阴阳失调或失和。虽然中医学和道教的认识看起来未免失之笼统,但它恰恰更科学地反映了人体健康与基本的本质和规律,其在认识论和方法论上对现代科学也不无启发意义。

从现代的角度来看,到底怎样才能获得对人体健康与疾病本质的完整认识呢?似乎我们还应该回到它的最初出发点。既然是认识人体的健康与疾病,那么首先应该从人体自身、从人体的本质出发来认识这种健康和疾病,这无疑应该是



一个基本的前提,因为我们是研究人体的健康和疾病,显然这种研究应该建立在对人体、对人体的本质的认识和研究基础之上。上述许多对人体健康与疾病的定义恰恰忽略了这一点,它们根本缺乏对人体本质的科学分析,而只是站在人体的生物学立场上分析健康与疾病的本质,这显然不可能获得对人体健康与疾病的真正认识。诚然,认识人体的健康与疾病确实离不开对其生物学方面的考察,因为它也是人体健康与疾病的一个方面,但问题在于我们不能把人体的生物性表现作为人体健康与疾病的全部表现,更不能把它作为人体健康与疾病唯一的本质表现。毕竟人体与生物体是有区别的,人体的健康与疾病与生物体的健康与疾病更是有本质的区别。同时,对人体的健康残疾病也不应孤立地进行考察,因为健康与疾病本身是一个相对的概念,虽然我们不能把健康与疾病简单地看做是一块硬币的正反两面,但作为人体状态的两种不同表现,它们确实有着不可分割的内在联系,因此应该把它们联系起来加以考察。事实上假如我们仅仅从健康或疾病的某一方面孤立地进行考察,很可能什么也说不清楚。上述各种对人体健康与疾病的认识或许正是犯了这种错误,至于有人甚至提出要把健康与疾病严格区分开来考察,这样能否获得对健康与疾病的正确认识就更值得怀疑。

对人体健康与疾病本身含义的考察不难发现,人体的健康实际上意味着人体正常生存状态的维持;相反,人体的疾病则意味着人体正常组织状态的破坏,这种组织性的破坏不仅会导致人体的痛苦和功能活动能力的降低,甚至会威胁到人体的生命使其趋向死亡。很显然,人体作为物质、信息和意识或生命与意识统一的存在形式,它的生存也就是物质、信息和

意识或生命与意识统一关系的维持;而人体的死亡则是物质、信息和意识或生命与意识统一关系的破裂解体。要维持人体物质、信息和意识或生命与意识的统一关系,关键在于它们之间的协调和一致。因为物质、信息和意识或生命与意识是几种完全不同的东西,要使它们统一起来形成一个有机的整体首先就需要处理好它们之间的关系,如果它们之间没有一种协调的关系,显然是无法使它们真正统一起来的,即使统一起来也会重新破裂。由此可见,人体健康既然意味着人体正常生存状态的维持,显然它在实质上是人体物质、信息和意识或生命与意识之间关系的协调一致;而人体疾病既然意味着人体正常组织状态的破坏,其在实质上则是人体物质、信息和意识或生命与意识协调一致关系的破坏。自然,人体的健康与疾病不仅仅是物质、信息和意识或生命与意识的关系问题,事实上人体物质、信息和意识或生命与意识之间关系的协调与不协调本身就取决于它们各自在结构与功能上的健全与否。一般来说,如果它们各自在结构与功能上是健全的,那么它们的关系肯定是协调的;相反,如果它们各自在结构与功能上不健全或出现了异常变化,那么它们的关系必然会出现不协调。因此,人体的健康作为一种人体物质、信息和意识或生命与意识协调关系的表现,它毫无疑问也反映出人体物质、信息和意识或生命与意识在结构与功能上的健全;而人体疾病作为它们关系失调的表现,也必然反映出它们结构与功能的不健全或异常变化。尽管人体的健康与疾病可以直接表现为人体物质、信息和意识在结构与功能上的健全与不健全,但我们似乎更应该注意它们之间关系的协调与不协调。因为物质、信息与意识或生命与意识在结构与功能上的健全与否并不能完全



反映人体的健康与疾病,特别是它们结构与功能的局部表现更难以说明人体健康与疾病的状况,有时甚至会使人做出错误的判断,因此对于人体健康与疾病的把握,我们不仅要看其物质、信息与意识或生命与意识在结构与功能上是否健全,同时更应该注意这它们之间关系是否协调。

## 二、人体健康的基本表现

从养生学的角度,我们最应该明确的是到底人体怎样才能算是健康的?健康的基本表现是什么?只有明确了这一点,我们也才能知道养生到底应该追求什么,达到什么样的目标。那么健康的人体究竟应该是什么样子呢?或者说什么样的人健康人?很显然,我们可以把人体健康的表现分解成各个方面,然后再对各个方面加以说明和界定,比如物质方面的表现、信息方面的表现、意识方面的表现,或者生理的表现和心理的表现等。过去我们并不是不了解人体健康的表现,而且对人体生理的健康也就是物质和信息健康了解还是比较充分的,但对人体精神的心理健康了解确实很少,这也影响了对整个人体健康的把握。导致这种状况的原因除了我们长期把人体等同于生物体外,也与意识表现的非客观性有关。因为面对主观的精神意识我们确实难以判断它对人体是好还是坏?是正常还是异常?加之我们对意识在人体中的作用了解很少,就更难做出明确的判断。当然这中间最重要的还是涉及一个标准问题。

对于人体生理健康也就是物质和信息健康的表现,人们似乎很容易确定出它们的标准,因为它们都是比较客观的,只要借助于对正常人体在生理方面各种表现的统计学处理,就

可以得到健康人体的各种具体的生理指标的具体数据及其波动范围。根据对正常健康人体各种生理表现的观察及其统计处理,我们就可以得出健康人体的体温、血压、脉搏、呼吸、血象、生物电、离子浓度等一系列正常的生理数据。这些数据反过来也就成为判断一个人生理上是否健康的标准。我们可以找到许多判断人体生理是否健康的数据,但在实际中我们并不是把这些生理指标都用上才能判断人体是否健康,一般情况下只需检查少数主要的生理表现就可判断,只是在某一些特殊情况下(如怀疑疾病或某种特殊需要)才进行特殊的检查,以判断人体生理上是否健康。如一个人自觉和他觉都很好,那我们只需从体温、血压、脉搏、呼吸大体上就可以判断一个人的健康状况;但如果我们怀疑他有肺结核,除非我们通过照光透视、验痰等一系列检查加以排除,否则就不能视其为健康。

然而判断一个人意识或精神是否健康则不是这样简单,因为它找不到像生理那样的客观标准,只能通过具体的分析才能判别。从现代的标准来看,我认为,作为健康的意识表现,不仅应符合意识自身的本性;而且更应有利于物质、信息和意识或生命于意识协调统一关系的维系。由此看来,健康的意识首先应该是自由的精神意识,它不应受某种内在的和外在的力量限制。从人体自身来看,意识的健康意味着它能按自己的意志自由思考、自由表达,由自由到自然,没有思想和感情的压抑。从外在方面来看,思想和言论自由的环境则是精神意识健康的一个基本的先决条件。同时,要使精神意识自由还必须使精神超越人体自身。因为不能超越自我的精神意识必然是受着自身限制和束缚的精神意识,由于自我的





限制和束缚,精神意识就不可能达到自由。要超越自我必须克服自身的功利性需要,使思想和感情超出并摆脱自身的功利,达到一种“忘我”的境界。只有真正忘记了自己,超越了自我,精神意识也才可以不受任何限制达到完全的自由。当然,人不可能完全离开各种现实需要,所以绝对的超越自我和忘我是不可能的,只能是在一定程度的超越和忘我。事实上一般的超越也表现为由对自身的关注转向对外在事物的关注,这又与确立人的理想和信念有关。人体精神意识健康不仅需要精神意识的自由,而且还需要精神意识的相对宁静。按照道教的观点,意识属阳,无形,主动;形体属阴,有形,主静。人体要维持物质形体与精神意识的统一,不仅要使物质形体运动产生一种接近精神意识的倾向,而且更要使精神意识安宁与形体相和合,这样才能使物质与意识维持它们的统一关系,使人体保持健康。其实从现代的角度也不难理解,既然意识作为一种主观无形的存在,要使它能真正存在于人体,不仅需要它自身有相对的稳定性,而且更需要它向信息和物质靠近,因为物质与信息更多的是遵循客观必然性的运动规律,它们没有多少自主性,不可能主动地与意识协调,只有意识能主动地改变自己,并与物质和信息达到协调。物质与信息作为相对有形的东西,在性质上必然是倾向于相对静止的,因此意识要接近它们,自然也得倾向于宁静。同时宁静也能使精神意识自身摆脱它的飘浮状态,体验到自身的真正存在,使自己立稳脚跟,从而健康地存在和发展。然而,一味地追求宁静反而不能达到宁静,只有借助于对自身的超越和崇高理想的确立才能达到真正的宁静,所以健康的人不仅在精神上能超越自我,而且还有崇高的理想。理想是一个人精神意识的支撑点,

是人的精神意识的支柱,只有在理想中,在对理想的追求中,才能使一个人找到生活的真正意义和价值,找到精神的寄托和归宿,也才能使人的精神趋于稳定,不致产生迷惑、浮躁而达到宁静。总之,精神意识只有在自由和宁静的情况下,才能既使自己得到正常发展又使它与信息和物质达到协调,因此,自由而宁静的精神状态才是人体精神真正的健康状态,而且其他各种精神健康的表现都不可能超出这个范围。

## 第二节 人体的衰老与死亡

### 一、道教对人体衰老与死亡的基本认识

道教认为,世界上的人在最终的命运上都是相同的,这就是成年以后就会逐渐衰老,并最终走向死亡。而且人的生命只有一次,人死亡以后,就永远离开了这个世界,不能再生。《太平经》说:

夫物生者,皆有终尽,人生亦有死,天地之格法也。

夫人死者乃尽灭,尽成灰土,将不复见。今人居天地之间,从天地开辟以来,人人各一生,不得再生也。<sup>①</sup>

至于衰老死亡的基本原因,根据道教的认识,则大致有以下两个方面:

<sup>①</sup> 王明编:《太平经合校》,中华书局,1960年版,第341、340页。



### 第一,精气神耗竭。

道教认为,人是形气神的统一体,人的生存最根本的就是要维系形气神的统一关系,这其中最重要的又是精气神三宝的健全。因为只有精充、气足、神旺,精气神在人体中的作用才能够得到正常发挥,人才能维持其正常的生命活动,形气神也才能维持其和谐的统一关系,人也才能生存下去。但是人的精气神要永远维持其健旺状态是不可能的。这是因为人在其生存活动中必然要不断地消耗精气神,而精气神的来源则是有限的,尤其是先天精气神对人来说更不可能无限制地提供,所以人最终必然要出现精气神耗竭的状态。事实上,精气神的耗竭也正是人体衰老发生的根本原因,人的衰老过程也就是精气神的逐渐消耗过程,当精气神消耗到一定程度处于耗竭状态而不能维持人的生存时,人也就死亡。

在这里,道教尤其强调先天精气神的耗竭对人的衰老和死亡的决定性影响。虽然道教一直都把人看成是形气神的统一,强调维持人的健康长寿要以“爱气尊神重精”为原则,但在北宋内丹兴起之前,道教多是一般地指出调养精气神在修道中的重要意义及其调养的各种具体方法,并未对精气神本身作出明确的划分。而内丹学产生以后,精气神则被进一步区分为先天精气神和后天精气神,而且认为维持人生命的根本因素是先天精气神,即元精元气元神。因为先天精气神来自先天,其来源是一定的,有限的,所以其所能维持的人的生命时期也是一定的,有限的。对普通的人而言,先天精气神总有一个时候会被耗竭,且先天精气神被完全耗竭之时,也就是人的死亡之时。很显然,如果单位时间里对先天精气神的消耗越快,越多,其能维持生命的时间就越短;反之,单位时间里先

天精气神消耗越慢,越少,其维持生命的时间就越长。但人要进行现实生命活动又必然要消耗先天精气神,这是生命活动一个无法克服的矛盾。这也是道教养生强调虚静的一个内在根据。

### 第二,脏腑虚衰。

人体衰老死亡的另一个原因是脏腑虚衰。在道教看来,虽然导致人体衰老死亡的根本原因是精气神耗竭,但精气神在人体中的产生存在和作用发挥又有赖于脏腑的功能活动,精气神之所以会被耗竭或过快地被耗竭,一个重要原因就是脏腑功能出现了虚衰,致使脏腑功能不断减弱,脏腑功能活动发生障碍,并因此导致整个人体的机能降低,使人体逐渐走向衰老,最终死亡。

## 二、人体衰老与死亡的现代探讨

### (一)人体的衰老

#### 1、衰老的基本表现

衰老是生命和人体的一个共同特征。根据现代衰老学的研究,所有生命有机体都存在衰老现象,而且都具有如下一些共同特点:(1)普遍性:一切细胞生物都会发生衰老,即使单细胞生物亦不例外,只不过单细胞生物发生衰老的结果不像一般生物那样发生死亡,而是通过细胞分裂产生新细胞;(2)全身性或整体性:任何生物的衰老都是整体性的衰老,也就是组成生物个体的各个细胞、组织、器官都要发生衰老;(3)内在性:衰老过程存在着内在的必然性,它是生物体内自发的必然过程;(4)进行性:衰老总是随时间的推移而逐渐发生的一种逐步深化的过程;(5)有害性:任何衰老过程都会使机体结构



与功能逐渐衰退,从而导致疾病和死亡;(6)个体差异性:生物的衰老不仅在种族之间、而且在同一物种内的不同个体之间,都存在差异;(7)可干扰性:衰老虽然是内在自发的必然过程,但许多因素都可以改变衰老的进程(加速或延缓);(8)不可逆性:任何生物的衰老都是一种随时间而发生的不可逆过程。

## 2、衰老的机制

从上述衰老的特点可以看出,衰老总是与生命联系在一起的,只要我们发现生命,就毫无例外地会发现生命的衰老和衰老的必然结果——生命的死亡。所以从根本上说,衰老的过程实际上也就是机体生命走向死亡的过程。

生命为什么会发生衰老呢?对此,人们提出了许多假说,试图给以科学的阐明。目前有关衰老的学说主要有:遗传钟学说、自由基学说、交联键学说、废产物学说、免疫学说、脑衰老中心学说、体细胞突变学说、蛋白质合率差错灾变学说等。这些学说虽然能说明衰老某些方面的问题,但是它们都无法全面地概括衰老的本质,因而也无法得到人们的普遍承认。这中间的一个重要原因就是他们缺乏对生命本质的真正把握,没有看到生命与衰老的本质联系。然而要真正揭示衰老的机制又不得不从生命本质的分析入手。

生命是以物质为基础、以信息为主导的存在形式,它包含着物质和信息两个方面。物质与信息对于生命都是不可缺少的,但是在衰老的机制中究竟又是谁起着更为重要的决定作用呢?

生命作为一种物质与信息的统一体,无疑需要不断的物质和信息供给才能维持其生存。机体所需要的物质主要是通过它与外界环境的物质交换也就是物质代谢获得的,而这个

途径最重要的又是摄食和呼吸。从理论上说,人们完全可以提供足够的物质以维持机体生命活动的需要,因此设想,如果物质对于机体生命的衰老起着核心的决定作用,那么在我们满足了机体生命活动所需要的一切物质之后,就不应再发生衰老现象。但实际情况并非如此。尽管机体能得到它生命一活动所需要的各种营养物质,但这也并不能阻止机体的衰老死亡。美国著名衰老学家海弗利克曾做过这样的试验,他将人体成纤维细胞放在良好的物质环境条件(这种条件当然能够完全满足生命对各种物质的需要)下加以培养来观察它们的生长繁殖,结果所有的正常细胞都在分裂繁殖大约 50 代后死去。由此说明,物质与机体的衰老过程并没有本质的联系。

既然物质不能与生命有机体的衰老构成本质的必然联系,那么信息又能否与机体的衰老构成本质的必然联系呢?根据我们的考察和研究,在机体衰老中起着核心的决定作用的正是信息。

实际上这一点我们从生命的本质中很容易看出来,因为生命是以物质为基础、以信息为主导的存在形式,而衰老作为生命的基本特征之一,显然它与生命本质应该是一致的,即在其机制上也应是以物质为基础、以信息为主导的。通过以下两点可以对这个问题有更深入的理解:

第一,生命是以信息为主导的,信息和程序过程(对人体来说,这个过程包括了由遗传信息决定的遗传程序过程,由体液信息决定的体液程序过程,及由神经信息决定的神经程序过程)是生命的核心主导过程,而物质过程只不过构成生命的基础,所以信息程序过程在生命过程中起着更为本质、更为重要的主导性作用。有了信息就可以产生各种支配机体进行各



种机能活动的程序过程,当然也包括获得和利用物质和能量的机能活动,这样也就可以维持机体的生命。而物质由于不能支配信息和程序过程,再加之生命的信息来源受到各种条件的限制,所以即使有了物质,生命亦难以实现,难以维持。

第二,如果说生命有机体从物质角度看,由于可以从环境不断获得所需要的物质从而使它永远生存下去的话;那么从信息角度看机体就不能做到这一点。机体的信息特别是维持生命基本过程的遗传信息和体液信息,由于它自身获得的一定性和唯一性及在生命活动过程中的耗散性,就必然导致生命体的衰老和死亡。事实上遗传信息的耗散不仅与机体的衰老是一致的,而且也正是这种耗散导致了机体的衰老。

我们知道,生命有机体作为一种以信息为主导的存在形式,它的遗传信息只能来源于先天遗传,而且只能一次性获得。亲代通过遗传把子代个体所需要的遗传信息以基因(DNA)的方式传给子代个体,子代个体再通过DNA的复制(基因复制)、转录和翻译合成蛋白质,蛋白质再通过它的性状和功能把遗传信息表达出来并加以利用。事实上,子代个体是通过特定的遗传信息过程建立起传递各种亲代性状的遗传程序,并通过这些遗传程序过程的功能作用来完成生命的延续和维持。由遗传得到的信息和程序机制是维持个体生命最基本的条件。个体整个一生的生命就依靠遗传的这些信息 and 程序来维持。从理论上说,似乎机体所需要的维持生命的遗传信息和程序可以从遗传信息的不断复制、转录和翻译过程中无限制地任意获得,但实际上是办不到的。这是由于存在着遗传信息的耗散,而这种耗散又会导致维持生命的基本信息来源的逐渐枯竭,以致使机体因得不到足够的信息去维持

遗传程序机制的健全,而使个体功能活动能力降低从而趋向老化死亡。可见衰老与遗传信息的耗散和程序机制的衰退有着本质的必然联系,事实上也正是遗传信息的耗散引起了衰老。

为什么遗传信息会发生耗散呢?

首先,机体的遗传程序所依赖的遗传信息是一次性获得的,个体本身是不能重新生成的。机体的遗传信息由遗传获得,存在于生命大分子的核酸蛋白质中,而且个体生命在卵子与精子结合这个生命的开始,它所需要的一切遗传信息就已被决定,这种决定不仅包括它的质,而且也包括它的量。个体的整个一生就依赖这些遗传信息来完成各种性状的遗传,并维持其基本的生命活动。作为遗传信息物质基础的核酸与蛋白质,就其建筑材料也就是物质来说完全可以由环境提供,但是作为建造核酸与蛋白质的蓝图也就是信息则只能由遗传提供。正由于这样,所以不能设想在生命过程中再通过交换信息而获得新的遗传信息。也正由于如此,就使得个体的遗传信息系统成了一个完全孤立的封闭系统。根据热力学第二定律,任何封闭系统都将自发地向着熵增加的方向发展,直至达到系统最大熵时的平衡态。信息作为负熵,无疑熵的增加将导致信息的减少。所以,即使不考虑其他因素,机体的遗传信息的质和量也会因其系统自发的熵增加过程而逐渐减少,出现遗传信息的逐渐耗散和衰竭。

其次,生命的遗传信息系统虽然是封闭的,但这并不意味着它不受系统外因素的影响。这是由于遗传信息必须以核酸和蛋白质实体这种物质形式为其存在的基础,系统外的因素可以从物质基础的角度来影响遗传信息的存在和传递,从而





导致遗传信息的损失。实际上机体遗传信息系统外的各种物理、化学因素都时刻从物质基础的角度对遗传信息和遗传程序结构发生着影响,遗传信息和遗传程序在这些因素作用下随时都可能出现存在和传递的障碍,导致遗传信息和遗传程序的损失和结构的破坏。

第三,遗传信息系统内部各子系统之间的相互影响也会导致遗传信息的耗散。遗传信息的贮存与传递都需要严格的条件,而这些条件有许多又决定于遗传本身。按人们想象,机体所需要的维持生命的信息完全决定于 DNA,似乎与 RNA 和蛋白质的关系不大,只要需要某种信息,就让 DNA 复制,然后再转录、翻译就行了,要是转录和翻译出现了错误,就重新复制、转录和翻译。其实,事情并非那样简单。真正要获得遗传信息并使之得到利用,不仅有赖于 DNA 的复制,也有赖于 RNA 的转录和蛋白质的合成翻译,如果这些环节中的任何一个地方出现了问题,都会导致遗传信息的实际丧失和遗传程序结构的破坏。

总之,机体遗传信息的耗散丧失可以发生在遗传信息的贮存、传递和利用的各个环节,而且各个环节的信息耗散具有累积性。同时这种耗散还随着年龄累积增加,从受精卵开始直到个体死亡,在这整个过程中个体的遗传信息是逐步减少的。如果把受精卵开始时个体遗传信息的量(基因的数量和质量)看做是 1(即 100%),那么随着时间的推移,信息的质和量会逐渐递减,当达到维持个体生命存在的最低限值(不同个体的值可能不同)后,个体生命就会发生死亡。从不同的年龄来看,个体遗传信息的丧失也体现出与时间的相关性。在个体生命的早期,由于正常的基因和正常酶等可以保证遗传信

息能顺利地由 DNA 传递到蛋白质,所以遗传信息还不至于明显地丧失。但是到了个体生命的后期,一方面由于贮存信息的基因本身就发生了一些变异(自发的或其他因素引起的),同时酶合成错误和变性又不断增加,遗传过程的控制能力不断降低,使得遗传信息的复制、转录和翻译过程的质量大大降低,这就阻碍了遗传信息的最终实现和利用,从而导致遗传信息的实际丧失。很明显,年龄愈大,上述过程的障碍愈大,遗传信息的丧失也就愈多,最终将使机体对遗传信息的利用出现枯竭,以致机体因缺乏必需的遗传信息而导致衰老和死亡。

上述对衰老机制的分析已使我们清楚地看出,衰老过程与机体的生命过程本身有着密切的联系。衰老过程即遗传信息的耗散丧失过程,它发生于遗传信息的复制和表达的整个过程之中,而这个过程本身也正是机体获得和利用遗传信息以进行生命活动的过程。机体要维持其生存就必须不断获得和利用遗传信息。因此,遗传信息的耗散也就成了整个生命过程所不可缺少的方面,如果这种信息耗散停止,生命也就终止。但是,这种生命过程的信息耗散又会导致遗传信息的丧失,这又必然引起机体的衰老,所以衰老过程就成为伴随生命而发生的必然过程。由此看出,生命过程本身就是不断地利用遗传信息使机体获得生命活力同时又使它走向衰老死亡的矛盾过程。没有生命,没有遗传信息的复制和表达,没有遗传程序过程,也就没有遗传信息的耗散丧失,当然也就没有衰老和死亡。同样,没有衰老和死亡,生命也是不可想象的。正如恩格斯所一指出的:“今天,不把死亡看做是生命的重要因素,不了解生命的否定实质上包含在生命自身中的生理学,已经不被认为是科学的了,因此,生命总是和它的必然结果,即始



终作为种子存在于生命中的死亡联系起来考虑的。……生就意味着死。”<sup>①</sup> 生命作为一种遗传信息的耗散过程，它需要不断地进行遗传信息的复制、转录和翻译，以供生存所用，但这个过程又必然导致遗传信息的耗散和丧失，而遗传信息丧失一点就会少一点，生命的活力就会下降一点，生命也就衰老一点，也就向死亡迈进了一步。当生命的遗传信息由于丧失而减少到不能为机体提供必需的遗传信息和维持必须的遗传程序机能时，死亡也就到来。由于遗传信息的耗散过程本身既是生命过程，同时又是使遗传信息耗散丧失而导致衰老死亡的过程，所以生就意味着死，生是衰老死亡的根本原因，死是它的必然结果。这就是生命的辩证法。这也正是道教强调后天因素维持生命的消极因素的依据之所在。

## （二）人体的死亡

### 1、人体死亡的概念

根据道教的认识，人体如果不修道，不能成为长生不死的神仙，那最终的结果就是死亡。而且在道教看来，人体既然是形气神的统一或命与性的统一，那么人体的死亡也就是人体形气神统一关系的解体或命与性统一关系的解体。其结果就是肉体死亡腐烂消散，神魂离开肉体到另一个世界。

从现代科学的观点来看，人体的死亡是每个人体都必然走向的归宿。但什么是人体的死亡，人体死亡的实质是什么？人们却并不那么清楚。事实上，人体作为物质、信息和意识的统一体，人体的死亡显然在实质上也就是人体物质、信息和意识或生命与意识统一关系的解体，因为死亡意味着现实的人

① 恩格斯：《自然辩证法》，人民出版社，1974年版，第271页。

体的消亡,意味着作为物质、信息和意识或生命与意识统一的人体的不复存在。

如何判断一个人的死亡,古今的标准是不同的。对原始人来说,往往把死亡同心脏联系起来,他们知道打猎时刺穿动物的心脏,死亡就到来;他们的墓地旁边则放着朱红色的东西,以象征生命可以借以复活的血液。以后,人们都把心脏和呼吸的停止作为人体死亡的标志。但今天随着医学科学技术的发展,人们已经找到一些方法(如使用呼吸器和心脏起搏器)可以不通过大脑使心或肺免于衰竭。这自然就提出了新的问题,假如一患者因头部受伤被送进医院,急诊医务人员首先使用医疗器械使此人心肺重新工作并稳定这两个器官系统。但随即医生就发现患者头部创伤严重,其大脑已不可逆转地损坏了,换言之,大脑已经永远地死亡了,而不是暂时损伤或局部损伤。患者因大脑死亡,已完全变成了一具只有生命活动而无精神意识活动的躯体。此时,还有维持其生存的必要时?难道这种躯体还能叫真正的人体吗?它的存在还具有人的意义和价值吗?还能以人的形式生存吗?面对这些问题,人们作出了否定的回答。也正是针对这种毫无意义的人体生存,人们提出了脑死亡的概念,把人体的死亡定义为意识或自我意识的永远的不可逆转的丧失。1968年,美国哈佛医学院组成一特别委员会,制定出判断人体脑死亡的四条标准:(1)无感受力和反应力;(2)无自主活动或自主呼吸;(3)无反射作用;(4)脑电图波平坦。这就是说,如果具备上述四条标准,即使人体的心肺仍在起作用,但也可以从医学上宣布他的死亡,因为他作为物质、信息和意识或生命与意识统一的人体的历史已经结束了。



人体死亡作为人体物质、信息和意识或生命与意识统一关系的解体,其原因则是多种多样的,但归结起来其基本原则不外乎以下几种:第一是人体的自然衰老。衰老之所以会成为导致人体死亡的原因,主要是由于它会导致人体物质、信息和意识或生命与意识在结构与功能上的不断衰退,最终是使人体的物质、信息和意识或生命与意识的统一关系无法维持,从而促使人体走向死亡。第二是疾病。疾病则是导致人体物质、信息和意识或生命与意识在结构与功能上的损伤以及它们的协调关系的破坏,最后也是使它们的统一关系无法维持,导致人体死亡。值得指出的是,上述两种原因又是密切相关的,衰老使人更易患病,而疾病则又会促进衰老。一般情况下,死亡的直接原因多是疾病,但衰老则更是其背后的最重要原因。死亡的第三个原因是意外事故,如交通事故、中毒、溺水、火灾、意外伤害等。它们往往是直接损伤人体的物质结构和信息功能,最后使人体物质、信息和意识或生命与意识的统一关系解体从而死亡。当然也有极个别的意外事故是由于对人体意识的极度伤害而致死的,如极度的惊恐所导致的人的死亡等。

## 2、人体死亡的生理过程和心理过程

### (1)人体死亡的生理过程

人体死亡在生理上并不是瞬时的,而是一个过程。人体死亡时身体的各个部分也不是同时的;而是某些部分首先衰竭,使人体无法维持体内的稳态平衡,结果人体失去了作为整体生活的能力,最后,人体特定的系统不能执行其重要的功能,结果导致整个人体的解体,死亡也就到来。

在人体的死亡过程中,几个重要器官的死亡对人体的死

亡有直接的影响,相反,其他某些组织器官的死亡还不一定引起人体的死亡。如脑、心、肺、肝、肾等器官的死亡就直接威胁到人体的生存,而一些骨骼和肌肉的死亡甚至对人体的生存毫无影响。虽然我们把脑死亡作为人体死亡的根本标志,但人体死亡一般还是可以看成最先是心肺开始的,尽管在脑神经未死亡之前心脏停搏往往是可逆的。心脏停止跳动后,人体的其他细胞因不能获得氧和养分而相继死去,其中神经细胞又是最先死于缺氧的一种细胞,而某些皮肤细胞则是身体中最后死亡的一类细胞。随着细胞的死亡,细胞成分迅速解体,人体的组织、器官以及整个身体也就随着细胞的解体而逐渐解体,人体的生存也就随之完结。

## (2) 人体死亡的心理过程

人体走向死亡时是什么感觉?人死后还存在吗?这或许是每个人都关心的问题。自然,每个人都要面临死亡,而且死后就不能复生。死亡的这种唯一性和不可逆性,不仅对人体的生活有重要影响,而且对面临死亡的人更是会产生巨大的心理作用,使他在死亡过程中表现出特殊的心理感受。人与动物一样都有一种求生的本能,很显然每个人都会产生一种对死亡的恐惧,特别是当一个人真正面临死亡的时候,恐怕更是会害怕即将到来的死亡。产生这种恐惧感的另外一原因也许就是大量对死亡世界的阴森恐怖的描述。当然,一个人走向死亡不仅仅是恐惧,或许也有一种解脱的感觉。事实上,当一个人真正接近死亡的时候,他会意识到害怕也不能改变死亡的到来,此时他反而会勇敢地面对死亡,想到自己走过的一生就要结束自然又会产生一种如释重负的解脱感。不管是恐惧感、解脱感还是其他感觉,都是人体走向死亡所产生的一时



的感觉,然而死亡是一个过程,在这个过程中人究竟能感觉到什么?他的心理过程是如何的?对于这一问题我们恐怕很难得到什么科学的认识,因为一个人死后是不可能将他死亡过程中的感受告诉我们的,我们也无法用科学的方法再现人们在死亡过程中的感受。虽然我们可以找到许多濒临死亡的人或死而复生的人的感受,但这些人并没有真正死亡,很难说他们的感受就是真正的死亡过程的感受。不过对死亡的心理过程或许我们也只有通过这些人的感受作某些了解,也许这些人的感受真的向我们揭示了人体走向死亡的某些真实的精神状况。

## 第五章 养生的基本原理

人都会有衰老和死亡,要减缓衰老和死亡,就需要养生,所以养生对人有重要的意义和价值。但人们到底应该如何来养生呢?养生的机理是什么?应该遵循什么样的原则和方法来养生呢?对此,道教经过两千年的发展,形成了一套完整的养生理论和方法。本章将对道教养生的八个基本原理进行讨论,以使人们能更清楚地把握道教养生的基本思路和指导思想。关于道教养生的基本原理,作者把它概括为八个,即:(1)形气神并养;(2)性命双修;(3)和调脏腑;(4)疏通经络;(5)虚静无为;(6)后天返先天;(7)和顺自然;(8)人我和同。以下分节讨论。

### 第一节 形气神并养

#### 一、养生应遵循形气神并养的原则

作为一种以神仙信仰为特征的宗教,道教不但要求人们要信奉神仙,同时更要求人们要修炼神仙。那么如何来修炼神仙,以什么样的方法来修炼神仙呢?道教认为其一个最基本的方法论原则就是爱气尊神重精,也就是形(精)气神并重、





并养。根据道教的认识,人是形气神的统一体,而精气神又为  
人身三宝,是维持人体生命的最重要因素,所以要实现人的健  
康长寿、成神成仙,就必须注重精气神的保养和修炼,以维护  
精气神的健全为依归。这是道教养生修道的最根本原则。关  
于这一原则,《太平经》谓:

三气共一,为神根也。一为精,一为神,一为气。  
此三者,共一位也,本天地人之气。神者受之于天,  
精者受之于地,气者受之于中和,相与共为一道。故  
神者乘气而行,精者居其中也。三者相助为治。故  
欲寿者,乃当爱气尊神重精也。<sup>①</sup>

陈致虚说:

心印经曰:上药三品,神与气精。圣人言修炼金  
丹者,炼精气神而已。惟此三者,千古之上,无以易  
也。<sup>②</sup>

李道纯云:

全真道人,当行全真之道。所谓全真者,全其本  
真也。全精、全气、全神,方谓之全真。才有欠缺,便  
不全也;才有点污,便不真也。全精可以保身。欲全  
其精,先要身安定。安定则无欲,故精全也。全气可  
以养心。欲全其气,先要心清静。清静则无念,故气  
全也。全神可以返虚。欲全其神,先要意诚。意诚  
则身心合而返虚也。是故精气神为三元药物,身心

① 王明编:《太平经合校》,中华书局,1960年版,第728页。

② 《金丹大要·精气神说上》,《道藏》,第24册,第11页。

意为三元至要。学神仙法，不必多为，但炼精气神三宝为丹头，三宝会于中宫，金丹成矣。<sup>①</sup>

混然子王道渊亦说：

人身三宝：神、气、精。先天三宝为三体自然之道，即元精、元气、元神；后天三宝为三用有为之道，即交感精、呼吸气、思虑神。夫人身有三宝者，皆从天地中来，居先天而生，妙体混成；在后天而化，因质感合。非先天不能生后天，非后天不能成先天。此二者之理，一体而分化，不可失后而损先也。是故以元精炼交感精；以元气炼呼吸气；以元神炼思虑神。三物混成，与道合真，自然元精固而交感之精不漏；元气住而呼吸之气不出；元神全而思虑之神不起。修仙之法无他，全此三者而已矣。祖师所谓精全不思欲，气全不思食，神全不思睡。又曰三真三全，必定飞仙；三全三真，必定飞升。斯言尽矣。<sup>②</sup>

《清微丹诀》亦云：

上药三品，神与气精，保精生气，炼气生神。形炼其神，则可以留形住世。而形者，神气宅也。是故身安者，其精固，精固则其气盈，气盈则其神全，神全故长生。若乃精虚则气竭，气竭则神迁，神迁则死矣。故不死者，炼精成气，炼气成神，炼神合道，能事毕矣。<sup>③</sup>

① 《中和集·全真活法》，《道藏》第4册，第501-502页。

② 《还真集》上卷，《道藏》第24册，第98-99页。

③ 《清微丹诀·清微隐真合道章第一》，《道藏》第4册，第961页。



《东医宝鉴》引《养性书》亦谓：

凡人修养摄生之道，各有其法，大概勿要损精、耗气、伤神。此三者，道家谓之全精、全气、全神是也。<sup>①</sup>

虽然在修道中应精气神三者并重，不可偏废，但由于神在人体中的主导和支配地位，所道教修炼更强调对神的修炼，认为神的修炼对气和精的修炼有直接的带动作用 and 重要的影响，并主张以神的修炼统领气和精(形)的修炼。特别是在内丹学中，神对气和精(形)的主导作用更是受到重视，各种内丹修炼理论无不强调炼神为主、以神领气、以气领形的修炼原则。关于这一点，陆西星指出：

何以知神之统精炁乎？即举一身之后天者言之，神太惊即精散而怔忡，神太淫则炁脱而而痿缩，故神藏于精则谓之曰精神，神藏于气则谓之曰神气，精气得神而王，犹臣之得君而尊也，故修真之士，莫要于养神。神即性也，性定则心神自安，神安则精自住，精住则气自生。何以故？性定心火不至上炎，火不炎则水不干，故身中之精亦住，凡身中五脏六腑之精皆水也，身中之精既住，则肾中之精可知。肾为精府，精盛于肾者，积水生潮，滔然上腾如云雾然，熏蒸四大，灌注上下。吾以元神斡运乎其间，则升降进止如运诸掌，是谓水火交而成既济也，是谓后天之炁而得之似醉也。然此特自吾身之后天者言之耳。若夫

① 《东医宝鉴·内景篇卷之一》，《东医宝鉴校释》，人民卫生出版社，2001年版，第11页。

先天之用，其采取交媾脱胎神化，无一而非神之所为，故修真之士，莫要于炼神。炼神者，玉液炼己之谓也，大道之所以成始而成终者也。<sup>①</sup>

## 二、形的调养

形是人体产生存在的物质基础，且作为形之精华的精更是人体气和神得以产生存在并发挥作用源泉，离开了形，人体就无以产生存在，所以养生必须注重形体的调养。根据形体在人体中的地位和作用，形体的调养主要应从惜补与运动两个方面着眼，而具体的方法则体现在保精养形、虚则补之、实则泻之、滞则行之四个方面。

### （一）保精养形

形是人体的物质基础，尤其是精更是人体的物质精华之所在，且其来源有限，所以保养形体，珍惜精气是养生首先关注的事情。尤其精，它是人体的物质精华，是人体生命的物质基础和动力源泉，所以任何精对人体都是十分宝贵的。而且在道教看来，人体最重要的精——元精来源于先天，是一次性获得的，其量是一定的，后天不能再生，消耗一点就少一点，当先天之精耗竭之时，人体也就死亡。同时，后天之精的化生亦依赖于先天之精，后天之精的耗泄也会对先天之精造成耗损。所以重精之法应在保养珍惜，以不泄不耗为原则。关于精的保养，张三丰说：

且好淫者，子孙必多天，后嗣必不蕃，何则？我之子孙，我之精神种之。今以有限之精神，供无穷之

<sup>①</sup> 《玄肤论·神统论》，《藏外道书》第5册，第362—363页。



花柳，譬之以斧伐木，脂液既竭，实必消脱，其所生之单弱也，在所必然。薄之又薄，弱之又弱，覆宗绝嗣，适得其常，淫祸之烈，可胜言哉！嗟乎！<sup>①</sup>

《东医宝鉴》引道经云：

《仙书》曰：阴阳之道，精液为宝，谨而守之，后天而老。《经颂》云：道以精为宝，宝持宜秘密，施人即生人，留己则生己，结婴尚未可，何况空废弃，弃损不觉多，衰老而命坠。人之可宝者命，可惜者身，可重者精。肝精不固，目眩无光。肺精不足，肌肉消瘦。肾精不固，神气减少。脾精不坚，齿发浮落。若真精耗散，疾病即生，死亡随至。象川翁曰：精能生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此。养生之士，先宝其精。精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健而少病。内则五脏敷华，外则肌肉润泽，容颜光彩，耳目聪明，老当益壮矣。《黄庭经》曰：急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。<sup>②</sup>

## （二）虚则补之

人的形体因为各种活动随时都可能出现耗损，从而产生特定物质成分的亏虚，在这种情况下，就应该根据人体特定物质成分亏虚的具体表现而采取虚则补之的调养方法。如血虚则补血，津液不足则补充津液等。

## （三）实则泻之

① 方春阳点校：《张三丰全集》，浙江古籍出版社，1990年版，第141页。

② 《东医宝鉴·内景篇卷之一》，《东医宝鉴校释》，人民卫生出版社，2001年版，第22页。

物质形体虽然是人体存在所必需的,但形体对人体来说有有益的,也有有害的。很显然,如果体内出现了对人体有害的东西如各种代谢废物等的时候,就必须用疏泻的方法将其清除。即使是对人体有益的东西,如果太多也会对人体产生伤害,此时,也应用泻的方法将其减少。

#### (四)滞则行之

人的形体除了会出现亏虚的情况外,还可能因为气机运行不利而产生阻滞的现象。形体阻滞尤其是血液的阻滞和津液的阻滞会使人体的各种机能活动产生障碍,甚至威胁到人体的生存。此时,又应该采用滞则行之的调养方法,即运用运动肢体,活动筋骨,活血通络,通利水道的方法,使人体脏腑血脉、肢体关节、经络骨肉处于活动疏利的状态,以保证机体各部分功能的健全。

同时,人体是形与神的统一,要维系人体的形神统一关系,就必须使形神之间具有亲和力,而要达至这种亲和,从形体方面来说,就需要形体的运动。因形为阴,主静,神为阳,主动,要使形与神相亲,就需要形的运动以向神的阳性接近。所以,“动以养形”也是道教养生的一个基本原则。形体最忌讳的就是不动,不动不仅其机能会退化,而且也会影响到与神的和谐关系,导致人体整个健康的受损。

### 三、气的调养

#### (一)保养元气

气乃构成人体的元素和生命的基本动力,因为气的问题无非两端,即气虚和气滞,所以气的调养应重在保养和疏理。气是人体生命活动的动力和源泉,而气的来源又是有限的,尤



其是人体的先天元气更是有限,所以要维持人体的生命,就必须爱惜元气,减少气的无谓伤耗,所谓“留得一分气则留得一分命”,惟有时刻注意保养元气,不妄耗元气,才能健康长寿。同时,如果因种种原因而出现了气的耗损,则应以补养一法治之,使气的化生机制恢复,所谓“虚则补之”是也。这正如《类经》所说:

盖以天地万物皆由气化,气存数亦存,气尽数亦尽,所以生者由乎此,所以死者亦由乎此,此气之不可不宝,能宝其气,则延年之道也。<sup>①</sup>

## (二)疏理气机

如果是因为各种原因导致的气滞、气逆,则应以疏理一法治之,所谓“滞则通之”、“逆则理之”是也。而且在气的调养中,调理气机又是更为重要的一个方面。《东医宝鉴》引《养性》一书曰:

人身虚无,但有游气,气息得理,即百病不生。  
故善养生者,须知调气方焉。<sup>②</sup>

《内经》云:

气之升降,天地之更用也。

出入废,则神机化灭;升降息,则气立孤危。故非出入,则无以生长壮老已;非升降则无以生长化收藏。是以升降出入,无器不用。故器者,生化之宇,

<sup>①</sup> 《类经》,人民卫生出版社,1980年版,第30、1006页。

<sup>②</sup> 《东医宝鉴·内景篇卷之一》,《东医宝鉴校释》,人民卫生出版社,2001年版,第31页。

器散则分之,生化息矣。故无不出入,无不升降。<sup>①</sup>

《类经》说:

肺主气,气调则营卫藏府无所不治。

人在气中,如鱼游水中,鱼腹中不得水出入即死,人腹中不得气出入亦死,其理一也。善摄生者,必明调气之故。<sup>②</sup>

《红炉点雪》谓:

盖肺体清虚,本燥,主乎气,金气清肃,则一呼一吸之间,脏腑经络,四体百骸,无往不之,其动静之为,靡不藉以司用。<sup>③</sup>

对气的疏理就是要人体之气达到气足气顺的状态,即气化的状态。因为人只有在气化的状态和作用下才能达到健康长寿。故《景景室医稿存杂存》说:

人类伊始,气化之也……成胎全形,仍关气化也。婉怀而后,鼻受天之气,口受地之味,真气所化,宗气、营气、卫气分而为三,由是化津、化液、化精、化血,精复化气,以奉养生身……养生以尽天年,全恃气化也。<sup>④</sup>

① 《黄帝内经素问补注释文·六微旨大论》,《道藏》第21册,第268、270页。

② 《类经》,人民卫生出版社,1980年版,第30、1006页。

③ 《红炉点雪·肺痿肺癰》,引自孙广仁主编:《中医藏象生理学》,中国医药科技出版社,2002年版,第254页。

④ 引自孙广仁主编:《中医藏象生理学》,中国医药科技出版社,2002年版,第254页。





#### 四、神的调养

##### (一)静以养神

神之所以要静养,是由神的性质决定的。由于人是形气神的统一体,要维持人的存在,就必须保持人体形气神的和谐统一关系,这其中最重要的又是保持形与神的和谐统一关系。在人体中,就形与神的性质来说,形属阴,阴静而凝;神属阳,阳动而散。可见,形有天然的内凝倾向,而神则有天然的外散倾向。显然,如果让人体形神按它们自身的性质运动,就必然使人体形与神的统一关系走向破裂,从而也导致人体走向解体并最终死亡。所以要保持形与神的统一关系,一方面就是要使形由静凝走向动散,使其与神相亲;另一方面则是要使神由动散趋向静凝,使之与形相和合。如此,形神相亲相合,人体也就可以健康长寿。所以在道教的养生中,动以养形、静以养神是两个基本的原则。

##### (二)和以怡神

神的调养不仅要静,而且要“和”。所谓“和”即“和调”、“和谐”、“和顺”、“和睦”、“和平”。和以怡神,就是要通过创造一种和睦、和谐、和调、和平的情绪和环境,使人神情愉悦,平和安详,以使心神得以颐养。

##### (三)达以畅神

与形体的客观存在不同,精神意识的存在、运动和作用发挥都具有自由的性质,它既不存在某种外在的或内在的必然性的决定力量来支配它,也不受严格的必然性因果规律的制约,具有一种明显的超越时空存在的自由性表现。所以在神的活动性质上,它总是倾向于超越自身和对象时间和空间限

制,不愿意受到各种自然的和社会因素的制约和控制。如果受到限制,人的精神意识就会感到不舒服,就会出现抑郁、暴躁等病理反应,甚至进而影响到整个的身心健康。所以,神的调养还必须坚持达以畅神的原则,即要尽量减少对神的约束和限制,使人有一个畅所欲言、自由思想的环境,让神在不受压抑的条件下自由地存在和发展。这也就是庄子所倡导和追求的逍遥境界。

#### (四)乐以悦神

对各种事物和情况的感知是神的基本功能。从认知功能来说,神不仅需要感知快乐的东西,也需要感知痛苦的东西;但从感知欲性来说,神自然更倾向于对愉悦快乐的东西的感知。从养生学的角度来看,感知愉悦快乐的东西不仅是神的感知倾向的天性,而且它也有利于人体精神的健康,促进精神的欢愉畅达,防止其走向痛苦忧郁的病理状态。所以精神养生需要适度地满足人体的各种生理与心理的需要,使人在这种满足中获得精神的欢愉,促进精神的健康。当然,这种需要满足的欢愉必须适度,超过了正常的度则会导致精气神的耗损而有害健康。

### 五、形气神关系的调养

人体是形气神的统一,人体的存在必须以这种统一关系的维持为前提,如果形气神统一关系受到破坏,人体的存在就会受到影响,就会出现疾病;如果人体的形气神出现分离,其统一关系出现解体,人体就会死亡。所以要使人体健康长寿,就必须维系这种统一关系,从道教养生学的角度来说,形气神关系的调养,又主要是三个方面,即:身心认同、协调形气神、



和合形气神。

### (一)身心认同

要维持形气神的统一关系,首先需要从意识上认同人体的形气神各个方面,即承认每个人自身的形气神都是道之自然,是无法从根本上改变的,必须愉快地加以接受。因为对每个人来说,其形气神各个方面不可能完美无缺,总是在某些方面存在不足和缺陷,如果一个人不能看到这是道之自然的必然结果,不能愉快地接受这种结果,就必定会在心理上产生对自身形气神某些部分的排斥甚至厌恶,这就会导致自我意识上的矛盾和冲突,不仅会影响到心理的健康,而且也会影响到身心关系的健康。所以养生首先要学会将自己的形气神各个方面看做是道之自然的结果,愉快地接受和认同自身各个方面的存在,使人能保持心理的健康和身心关系的正常。

### (二)协调形气神

人体作为形气神的统一,要维持人体的健康就必须保持人体形气神的和谐一致,而要做到这一点就需要协调形气神的关系。从道教养生学的角度来看,协调形气神的关系主要应从运动形体、疏理气机、安静神情三个方面着手。运动形体不仅可以强化形体在人体中的功能,而且更重要的是可以促进其与气和神的和调,密切形气神的关系;疏理气机则可以使气机流畅,功能和调,同时还可以促进气与形和神的沟通,加强它们之间的关系,使其更为协调;安静神情则可以使神安于内而不外驰,以利神情的颐养,更重要的是这有利于神与气和形的亲和,促进形气神关系的和谐。

### (三)和合形气神

人体作为形气神的统一体,在一般情况下,形气神多少都

会存在某种程度的不和谐甚至矛盾和冲突,而其协调形气神也只能达到一定程度的效果,所以其健康的维持也是有限的。要达到更高程度上的健康和长寿,就必须更进一步,使形气神走向高度的合一,这也就需要和合形气神。从道教来看,和合形气神的方法一是通过各种方式克服形气神之间的矛盾和冲突来达到形气神的高度协调一致,一般养生修道方法所能达到的目的都局限在这个层次;二是通过内丹修炼,使形气神高度协调、和谐,甚至进而通过神对气和形的超越和绝对控制实现形气神的高度统一,也就是所谓炼就金丹的神仙状态,这一层次是很少人能达到的。

## 第二节 性命双修

### 一、养生必须遵循性命双修的原则

在道教看来,由于人的存在既离不开性也离不开命,是性与命的统一体,所以养生惟有性命双修方能建功;否则,只修性则命不能保,只修命则性无以存,都不能达到性命长存、健康长寿的目的。所以养生必须遵循性命双修的原则。《中和集》说:

性无命不立,命无性不存。其名虽二,其理一也。嗟乎!今之学徒,缙流道子,以性命为二,各执一边,互相是非。殊不知孤阴寡阳,皆不能成全大事。修命者,不明其性,甯逃劫运;见性者,不知其命,末后何归。仙师云:炼金丹,不达性,此是修行第



一病。只修真性不修丹，万劫阴灵难入圣。诚哉言欤！高上之士，性命兼达。先持戒定慧而虚其心，后炼精气神而保其身。身安泰则命基永固，心虚澄则性本圆明。性圆明则无来无去，命永固则无死无生。至于混成圆顿，直入无为，性命双全，形神俱妙也。<sup>①</sup>

《还真集》曰：

修还丹之道，不过以神气混合而复本来性命之全体。……性命即神气也，神气即铅汞也，铅汞即坎离也，坎离即日月也，日月即水火也，水火既济，妙合而凝，此乃性命混融之道也。当性命混融之时，心空朗澈，无形无名，无体无用；当性命发越之际，阳动阴分，有形有名，有体有用。于此当行灵宝度人之经，则体用遂分内外。内则性居中宫而斡运曰体，外则情运斗柄以循环曰用。存之以诚，用之以真，自然丹结于鼎，养成圣胎，如婴儿之在母腹，十月气足，脱胎神化，身外有身，真人出现。至此，性命双修之大事毕矣！凡诸学道至人参禅高士，不可执著，必以性命双修方成大事。吕祖师曰：只修金丹不修性，此是修行第一病；只明真性不修丹，万劫英灵难入圣。斯言尽矣！苟有只修性而不修命，身死之后，性为阴灵，不能现神通；只修命而不修性，身难长生，终住于相，不能超劫运，皆属孤阴寡阳，堕于偏枯之学。且性命双修果何也？岂不闻了性则通圣，此心通于他心，智慧广大，无有来而不知也；了命则长生，此身历劫不

<sup>①</sup> 《中和集·性命论》，《道藏》第4册，第503页。

坏,能变诸相,无所往而不化也。性命双全,方为了道;形神俱妙,方证金仙。有何疑哉!①

《性命圭旨》云:

神气虽有二用,性命则当双修也哉。贤人之学,存心以养性,修身以立命。圣人之学,尽性而至命。……君子修天赋之性,克气质之性;修形气之命,付分定之命。分言之则二,合言之则一,其中有理。是以神不离气,气不离神,吾身之神气合,而后吾身之性命见矣。性不离命,命不离性,吾身之性命合,而后吾身未始性之性、未始命之命见矣。夫未始性之性、未始命之命,是吾之真性命也。②

《吕祖全书》谓:

只修性,不修命,此是修行第一病,只修祖性不修丹,万劫阴灵难入圣。达命宗,迷祖性,恰似鉴容无宝镜,寿同天地一愚夫,权握家财无主柄。性命双修玄又玄,海底洪波驾法船,生擒活捉蛟龙首,始知匠手不虚传。③

《二懒开关心话》亦云:

命无性不灵,性无命不呈,谓必性命双修也。据我见,修得一分性,保得一分命。盖以性命两字不可

① 《还真集·性命混融论》,《道藏》第24册,第103-104页。

② 徐兆仁主编:《东方修道文库·天元丹法·性命圭旨·性命说》,中国人民大学出版社,1990年版,第79-81页。

③ 《吕祖全书·敲爻歌注》,《藏外道书》第7册,第513-514页。



分也。实以有时偏乎性而命在其中，偏乎命而性在其中，有如形影然，得可分乎？第凡修道，先一我志，性功之始基也；惜身如命，命功之始基也。从而进之，止念除妄，性功也；调息住息，运行升降，命功也。<sup>①</sup>

《玄肤论》亦曰：

性者万物之源，命者己所自立。性非命弗彰，命非性弗灵。性，命所主也；命，性所乘也。今之论者类以性命分宗，而不知道器相乘、有无相因、虚实相生，有不可歧而二者。故性则神也，命则精与气也；性则无极也，命则太极也。可相离乎？或言释氏了性，道家了命，非通论也。夫佛无我相，破贪着之见也；道言守母，贵无名之始也。不知性安知命耶；既知命矣，性可遗耶。故论性而不沦于空，命在其中矣；守母而复归于朴，性在其中矣。是谓了命关于性地，是谓形神俱妙、与道合真也。<sup>②</sup>

以上形气神并养的原则和性命双修的原则其实都是道教养生思想的具体体现，同时也是道教养生修道在理论和方法上与其他宗教修行和养生修炼方法的重要区别之所在。其他如佛教和儒家在养生修行上多强调思想意识的修炼，并不强调人体生命的修炼；中国古代医家尤其是现代医家则又多强调命的调养，比较忽视神的调养，尤其是现代医学几乎没有也

① 《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社，1994年版，第176页。

② 《玄肤论·性命论》，《道教五派丹法精选》（第三集），中医古籍出版社1989年版，第250页。

不知道怎样对神进行调养；而道教养生的一个重要特点就是同时强调人体生命(形气或精气)的调养和神的调养,而且把人体命的调养放在与神调养同等的地位。这虽然在一方面冲淡了神调养的突出地位,但在另一方面它也增强了其养生修炼的现实意义,尤其是在医疗保健上的现实意义。

## 二、性命双修的方法和程序

关于养生中修命与修性的方法,在内丹学兴起以前道教就已经有了普遍的运用。命是形与气的统一,所以修命即修形、炼气,也就是保养身形,故大凡保精、护形、养气、行气之法,都可归入修命的范畴。道教早期所用服食、行气、导引、调摄等养生修炼之法,均属于修命的方法。在内丹修炼中,炼己筑基、炼精化气等步骤的修炼也主要是起到修命的作用。性即心神,所以修性即修炼心神,故凡修炼心神之法都属修性的范畴。庄子提出的“心斋”、“坐忘”之法,《太平经》提出的“守一”之法,上清派的“存神”之法等,都属于修性的方法。内丹修炼的炼气化神、炼神还虚阶段也主要是一个修性的阶段。当然,由于人的命与性是密切联系、不可分离的,所以修命与修性也是不可截然分开的,修命与修性的划分只是相对的。实际上,在各种修道方法中,修命中有修性,修性中有修命,只是其有所偏重而已,没有绝对的只修命或只修性的方法。

虽然道教养生修道都坚持性命双修的原则,但在具体的养生修道的程序和方法上不同的道派则有所不同。事实上,不同道派对于养生修道过程中修命修性的先后、主次以及下手处等都有不同的理解。尤其是道教最重要的内丹修炼的南北两派,在性命修炼的先后主次问题上更是有明显的差异。





一般来说,以张伯端及其后学为代表的南宗主张先命后性,强调命功。张伯端《青华秘文》说:

先就有形之中寻无形之中,乃因命而见性也;就无形之中寻有形之中乃因性而见命也。先性固难,先命则有下手处。

了命实关于性地。<sup>①</sup>

《悟真篇集注》亦谓:

“虚心实腹义俱深,只为虚心要识心,不若炼铅先实腹,且教收取满堂金。”彭(好古)注:“……虚心是性功上事,实腹是命功上事。……不若炼铅服食,先实其腹,使金精之气,充溢于身,然后行抱一之功,以虚其心,则性命双修,形神俱妙,而大修之事毕矣。”(仇兆鳌)补注:“……心之所以不虚者,缘汞无铅伏,故触境易摇,不若炼铅以制伏之,使心有所含育也。南宗先命而后性于此章见之。”<sup>②</sup>

刘一明则更明确地阐述了南宗先命后性的修炼方法,他指出:

古真云:性命必须双修,工夫还要两段。盖金丹之道,一修命一修性之道。修命之道,有作之道;修性之道,无为之道。有作之道,以术延命也;无为之道,以道全形也。故金丹之道,必先有为,于后天中返先天,还我本来命宝;命宝到手后,不为造化所移,

① 《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》,《道藏》第4册,第370-371、368页。

② 仇兆鳌:《悟真篇集注》,上海古籍出版社,1989年版,第137-138页。

于是抱元守一，行无为之道，以了真空本性，直超最上一层之妙道矣。<sup>①</sup>

若欲成道，非性命双修不可。修命之学，以术延命，复先天，化后天，长生之道固元矣；修性之学，以道全形，破虚空，超三界，无生之道亦元矣。性命双修，道法两用，内外相济，既得长生，又能无生，形神俱妙，与道合真，了命了性，不生不灭，元之又元矣。<sup>②</sup>

一般来说，南宗是从形气的修炼入手，以炼己筑基开始，然后炼精化气，炼气化神，先以有为之法巩固命基，待命基巩固，后天精气返于先天精气之后，再由气到神，进入修性阶段，以无为之法，炼神还虚，了彻性源，炼就真空本性，以达形神俱妙、与道合真之神仙境界。在修炼的具体方法上，其法多从调息入手，渐入静定，于“恍惚杳冥”之际用“忘心”、“觅心”之法体认真心、元性，从真心中生“真意”，最后炼化精气神。南宗一派因重视命功，强调精气，因此修炼之法偏重有为，讲究步骤，注重程序。

以王重阳所创全真道及王之七大弟子所开龙门派为代表的北宗则强调先性后命，三分命功，七分性功，以清静为主，以识心见性为首要。王重阳说：

只要心中清静两个字，其余都不是修行。<sup>③</sup>

马丹阳谓：

清静者，清为清其心源，静为静其炁海。心源清

① 《悟真直指》，《藏外道书》第8册，第368页。

② 《敲爻歌直解》，《藏外道书》第8册，第433页。

③ 《重阳全真集》卷十，《道藏》第25册，第747页。



则外物不能扰,故情定而神明生焉;炁海净则邪欲不能干,故精全而腹实矣。是以澄心如澄水,养炁如养儿,炁秀则神灵,神灵则炁变。乃清静所致也。若行有心有为之功,则有尽之术法也;若行无心无为之理,乃无尽之清虚也。<sup>①</sup>

邱处机云:

吾宗三分命功,七分性学。已后只称性学,不得称命功,方称功有为之事也。功者工也,有阶有级,性何功哉!……吾宗惟贵见金(性),水火配合其次也。大要以息心凝神为初基,以性明见空为实地,以忘识化障为作用。回视龙虎铅汞皆法相,而不可拘执。不如此便为外道,非吾徒也。<sup>②</sup>

在这里,北宗修道方法显然是受到禅宗修行方法的影响,但北宗并非只修性不修命,它实际上是以神对人体的主导作用为指导,强调通过对性也就是心神的修炼来带动整个身体的修炼从而达到性命双修的目的。北宗的修炼以清静心性为入手功夫,以清静心地,不受欲尘染污为诀要。先除情去欲、摄心收念,然后明心见性。此后从真心中生真意,再循序炼化精气神。由于心神对人体的主导作用,所以心静则身静,心静则气调,形气静则精固,身由之得安,命由之得全。由此达到不修命而命自修之效。在此基础上,更上一层楼,进一步修心炼性,直超形气,尽显元神真性,以达形神俱妙、与道合真之境。

① 《丹阳真人语录》,《道藏》第23册,第703页。

② 《邱祖全书·邱祖语录》,《济一子证道秘书十七种》,新文丰出版公司,1978年版,第444-446页。

北宗因强调在了性中了命,以性安命,不重精气,故其功法偏重无为,在程序和步骤上不是十分讲究,甚至有用顿法完全不讲程序和步骤者。

总之,不管是哪一道派,虽然它们在性命先后和主次上有所不同,但性命双修都是他们养生修道要遵循的基本原则。翁葆光说:

了性了命,循序各修,性命俱了,方能双融。<sup>①</sup>

《玄宗直指万法同归》卷二亦谓:

问金丹之道,性命二者何先?答云:从性宗入者,性为主,命为应;从命宗入者,命为主,性为应。性不可无命,无命谓之乾慧;命不可无性,无性谓之枯阳。此两者同出而异别,不可执乎一也。<sup>②</sup>

可见对道教各派来说,在整个修道过程中,修性不离修命,修命不离修性,绝不可能只单纯地修性或修命,其区别不过是在具体的养生修道方法的重心上对修性或修命有所偏向而已。

### 第三节 调理脏腑

#### 一、脏腑和调是健康的基本要求

根据道教的认识,人体在功能上是由五脏六腑组成的有机整体,人体健康的维持必须依赖脏腑功能的健全。脏腑是

① 《悟真篇疏》,《道藏》第2册,第950页。

② 《道藏》第23册,第924—925页。



人体各种功能活动的承担者,人体功能的健全不仅需要各个脏腑功能的健旺,而且需要各脏腑在功能活动上的紧密配合和协作。要使人体脏腑功能维持正常,不仅需要保持各个脏腑的健全,而且还必须使各脏腑之间在功能上保持和调的关系。

事实上,人体的活动都依赖于脏腑的功能,不管是机体的食物消化、血液输布、生殖孕育、水液代谢,还是视听感觉、思想决断,言语行为,都是脏腑功能作用的结果。五脏六腑各有其特定的功能,并表现出不同的特点。从各个脏腑的功能活动来看,也都有它独立的作用,如《素问·灵兰秘典论》说:“心者,君主之官也,神明出焉;肺者,相傅之官,治节出焉;肝者,将军之官,谋虑出焉;膀胱者,州都之官,津液藏焉,气化则能出矣。”<sup>①</sup>当然,作为人体整体功能活动的有机组成部分,各脏腑的功能活动并不是各自为政,孤立进行的,而是在分工合作的基础上协调进行的,它们不仅在生理功能上存在着相互制约、相互依存和相互为用的关系;而且还通过经络的信息沟通作用,将各脏腑从功能上形成一个有机的整体,共同协作,完成人体的各种功能活动,并使人体成为一个协调统一的整体。

人体五脏虽各藏精气,并赖其为动力完成各自的功能活动,但五脏的功能活动之间又存在着相互制约和相互生成的关系,这种相互生成和相互制约也是维持五脏间功能协调的重要保证。《素问·阴阳应象大论》说:

筋生心,……血生脾,……肉生肺,……皮毛生

---

<sup>①</sup> 《道藏》第21册,第42-43页。

骨，……髓生肝。<sup>①</sup>

在这里，筋就代表肝，血代表心，肌肉代表脾，皮毛代表肺，骨髓代表肾，其所揭示的也正是肝生心，心生脾，脾生肺，肺生肾，肾生肝的五脏相生关系。同时五脏之间也是相互制约的。《素问·五脏生成篇》说：

心之合脉血……，其主肾也；肺之合皮也，……  
其主心也；肝之合筋也，……其主肺也；肺之合肉也，  
……其主脾也；肾之合骨也，……其主脾也。<sup>②</sup>

这里的所谓“主”，便有制约的含义。五脏之间所以能维持协调平衡的功能状态，正是由于五脏之间这种相互生成、相互制约的关系。

六腑之间的相互关系，主要是传化关系，集中体现于饮食物的消化、吸收和排泄过程中的相互联系和密切配合。饮食入胃，经胃的腐熟和初步消化，下传于小肠，通过小肠进一步消化，泌别清浊，清者为精微物质，经脾的转输，以营养全身；其剩余之水液，吸收后，成为渗入膀胱的尿液之化源；其浊者为糟粕，下达于大肠。渗入膀胱的尿液，经气化作用及时排出体外；进入肠的糟粕，经传导与燥化，而由肛门排出体外。在饮食物的消化、吸收和排泄过程中，还有赖于胆汁的排泄以助饮食的消化；三焦不仅是水谷传化的道路，更重要的是三焦的气化，推动和支持着传化功能的正常进行。消化、吸收、排泄是六腑功能的密切联系过程，它们是一个消化、转输的完整功

① 《黄帝内经素问补注释文·阴阳应象大论篇》，《道藏》第21册，第28—31页。

② 《黄帝内经素问补注释文·五藏生成篇》，《道藏》第21册，第51页。



能体系,所以《素问·六节藏象论》说:“六腑能化糟粕,转味而入出者也。”<sup>①</sup> 任何一腑功能失常或发生病变,都可能影响饮食物的传化。

关于脏与腑的特性,《灵枢·本脏篇》云:

五脏者,所以藏精神血气魂魄者也;六腑者,所以化水谷内行津液者也。<sup>②</sup>

可见,根据《内经》的认识,五脏总的功能特性是藏精气而不泻;六腑总的功能特性则是传化物而不藏。脏与腑的关系,实际上是阴阳表里的关系。由于脏属阴,腑属阳;脏为里,腑为表,一脏一腑,一阴一阳,一表一里相互配合,并有经络相互络属,从而构成了脏腑间的密切联系。《内经》称谓脏腑相合,脏腑的相互关系是通过经络来实现的,脏脉络于腑,腑脉络于脏。因此,脏腑在功能上虽各有职责,但是相互联络,相互依赖的。《灵枢·本脏篇》云:

黄帝曰:愿闻六府之应。岐伯答曰:肺合大肠,大肠者,皮其应;心合小肠,小肠者,脉其应;肝合胆,胆者,筋其应;脾合胃,胃者,肉其应;肾合三焦膀胱,三焦膀胱者,腠理毫毛其应。<sup>③</sup>

《素问·通评虚实论》谓:

五脏不平,六府闭塞之所生也。<sup>④</sup>

① 《黄帝内经素问补注释文·六节藏象论篇》,《道藏》第21册,第50页。

② 《黄帝内经素问灵枢集注·本藏第四十七》,《道藏》第21册,第429页。

③ 《黄帝内经素问灵枢集注·本藏第四十七》,《道藏》第21册,第430页。

④ 《黄帝内经素问补注释文·通评虚实论篇》,《道藏》第21册,第122页。

说明脏腑在生理、病理上是相互联系、相互影响的,脏腑的生理,以“藏”、“泻”有序为其特点。五脏是以化和贮藏精、神、气、血、津液为主要生理功能,六腑是以受盛和传化水谷、排泄糟粕为其生理功能。《素问·五藏别论》说:

所谓五藏者,藏精气而不泻也,故满而不能实;  
六府者,传化物而不藏,故实而不能满也。所以然者,水谷入口,则胃实而肠虚;食下,则肠实而胃虚。  
故曰,实而不满,满而不实也。<sup>①</sup>

这里的“满”和“实”,主要是针对精气和水谷的各自特点而言,如王冰注云:“精气为满,水谷为实,五脏但藏精气,故满而不实;六腑则不藏精气,但受水谷,故实而不满也。”<sup>②</sup> 故只有脏腑藏、泻得宜,机体才有充足的营养来源,以保证生命活动的正常进行,任何一个环节发生了故障,都会影响人体生命活动而发生疾病。

从功能来说,脏腑和调是人体各种生理活动得以正常进行的基本条件,所以也是养生的基本要义。而要达到脏腑和调,则需要对脏腑进行调理。要使脏腑调理,无非两个方面:一方面是使各脏腑保持功能的健全,防止脏腑功能的损伤;另一方面是使脏腑之间的关系协调,避免脏腑间功能上的失衡和冲突。这当然又涉及脏与脏、脏与腑、腑与腑几个方面关系的协调。只有各脏腑功能健全,脏腑间功能协调,脏腑和调才能实现。

① 《黄帝内经素问补注释文·五藏别论篇》,《道藏》第21册,第56页。

② 《黄帝内经素问补注释文·五藏别论篇》,《道藏》第21册,第56—57页。





## 二、调理脏腑的基本原则

### 1、调和阴阳

从脏腑调理的角度来说,调和阴阳就是要对脏腑及其脏腑间的阴阳关系进行调整,使其达到脏腑阴阳平衡协调的健康状态。这中间首先是保持各脏腑自身的阴阳平衡,如心有阴、心阳两个方面,肾也有肾阴、肾阳两个方面,要保持心肾的健康,就需要防止心和肾阴阳两方面任一方面出现偏盛偏衰,维持阴阳的平衡协调,才能保持心肾功能的健全。其次是保持脏与脏之间、脏与腑之间、腑与腑之间阴阳的平衡协调。

### 2、平衡虚实

平衡脏腑虚实,就是要对脏腑所出现的虚实进行调整,以实现脏腑的健康。虚者为脏腑气血阴阳的不足;实者乃病邪侵袭脏腑,造成脏腑气血阴阳的失调,最后都造成了脏腑生理功能的失常。对脏腑的虚实变化,应根据其具体的虚实情况,给予补益气血阴阳和祛除脏腑邪气来加以调整。这中间又包括补虚和泻实两个方面。脏腑虚证,是由于各种原因使脏腑气血阴阳发生不足,造成脏腑功能活动低下的病理变化。“虚则补之”,对脏腑虚证,应以扶正为原则,根据气血阴阳虚损的具体情况,选择补阴补阳或益气养血的方法予以调养。脏腑实证,是由各种外邪或湿浊、痰饮、食积、瘀血、结石等邪气滞留体内,造成脏腑气血阴阳失调,以致脏腑功能活动失常的病理变化。“实则泻之”,对脏腑实证,应以祛邪为原则,根据病邪的性质,选择合适的祛邪方法。此外,有些脏腑变化较为复杂,虚实兼而有之,调养就应采取扶正祛邪兼用的原则。并且,要分析虚实孰轻孰重,以决定调养上扶正与祛邪的主次轻重。同时还应

注意的是,在脏腑调理中,五脏多补,六腑多泻。虽然脏腑都会出现虚实变化,但由于脏与腑的生理特性不同:脏以化生和贮藏精气为主,腑以受盛和传化水谷为主。所以,表现在临床病变特点上,一般五脏精气难成易亏,故脏病多虚;六腑通道易被邪阻,故腑病多实。因此,调养五脏之病,补益之法运用较为普遍;而治疗六腑之病,祛邪之法运用较为常见。

### 3、和顺脏腑

首先,各脏腑都有自己的生理特性,当其生理特性受到各种因素影响时,常会出现相应的病理变化。因此,对脏腑病变,应该注意其各自的病变特点,治疗应顺应脏腑生理特点,以调节之。例如肝属木,性喜条达,而情志之伤最易导致肝气郁结的病变,故治肝之法当以疏肝行气解郁为常;又如肺气的运动特点是宣发肃降,而内外诸邪皆易导致肺失宣降,故治肺常以宣肺、降气为多;再如脾主运化,其气主升,其性喜燥而恶湿;胃主受纳,其气主降,其性喜润而恶燥。脾胃病变多见脾失运、胃失纳的功能失调,脾气下陷而胃气上逆的气机升降失常,以及脾被湿困而胃被燥伤的脏腑喜恶所伤病症。故治疗脾病宜用健脾助运、益气升提、苦温燥湿之剂,慎用阴柔滋腻碍运之品;治疗胃病宜用消食和胃、降气止呕,甘寒生津之剂,忌妄投温燥易伤胃阴之品。另加,六腑的生理特性是以通为用,以降为顺,通降受阻则为病变,故治疗六腑之病,重在促进通降,顺应生理特性。

其次,由于各脏腑的生理功能不同,所以在发生气血阴阳失调时造成的病理特点也各不相同。如心的病变,表现为由于气血阴阳不足或失调产生的以心血运行失常和精神情志改变为特点的病理变化;肝的病变,具有阴血易亏,阳气易亢,而少



见阳气不足的病理特点；脾的病变，以气和阳的不足以及湿邪困脾最为多见；肺的病变，主要表现为肺气肺阴的不足和肺气失调；肾的病变，其病理特点是多虚而少实，主要表现为精气阴阳不足的虚损病机。又如奇恒之府的病变特点除了与各自的功能失常有关外，最重要的是都与五脏病变有关。如此等等，所以治疗脏腑病变，要根据各脏腑功能失常的具体特点，选择适宜的扶正或祛邪之法予以调治，这一点是非常重要的。

#### 4、协调脏腑

脏腑之间如果出现了关系的失常就应协调脏腑间的关系，以使之恢复正常的协调关系。因为人体是一个有机的整体，生理上无论脏与脏、脏与腑或腑与腑之间都是相互协调相互促进的。因此，当某一脏腑发生病变时，就会波及到别的脏腑，呈现出脏腑之间相互影响的病理传变关系。所以，治疗脏腑疾病，有时不能仅仅单纯针对病变的脏腑，还应该考虑各脏腑之间的关系。这一方面，要注意调理它们关系的失常，另一方面，要利用脏腑之间这种生理上的联系关系，通过治疗上的整体调节，促进各脏腑功能及相互关系恢复到正常协调的状态。

## 第四节 疏通经络

### 一、经络舒畅是健康长寿的保证

经络是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路，经络内连于脏腑，外络于肢节，纵横交错，布满全身。经络是人体的气血和信息运行的通道。人体的五脏六腑、四肢百骸，不仅需要经络输送的气血的温养濡润，而且也需要经络传

输的信息的调节,才能发挥其正常的功能作用。同时,经络还对人体的各种功能活动具有协调的作用。《灵枢·本藏》云:

经脉者,所以行气血而营阴阳,濡筋骨,利关节者也。<sup>①</sup>

经络的这种行气血,通阴阳,营身体的作用,也正是对人体各种部分功能活动的调节作用。人体正是通过经络的运行气血、协调功能作用将五脏六腑以及形气神各个方面联系成一个有机的整体。

道教认为,只有经络通畅,气血才能川流不息地营运于全身。只有经络通畅,才能使脏腑相通、阴阳交贯、内外相通,从而养脏腑,生气血,布津液,传糟粕,御精神,以确保生命活动正常进行。一旦经络阻滞,则影响阴阳协调,气血运行也受到阻碍;阴阳失调,气血失和,则疾病由此而生。事实上人体的许多疾病都是因为经络不通所引起的。因此《素问·调经论》说:

五脏之道,皆出于经隧,以行血气。血气不和,百病乃变化而生。<sup>②</sup>

正因为经络的基本作用是运行气血,而气血的运行贵在通畅,故“不通则病,病则不通”就构成了经络的生理和病理的基本机制。故《灵枢·经脉篇》强调指出:

经脉者,所以能决生死,除百病,调虚实,不可不

① 《灵枢·本藏第四十七》,《道藏》第21册,第429页。

② 《黄帝内经素问集注》,上海科学技术出版社,1959年版,第224页。



通。<sup>①</sup>

所以,疏通经络往往作为一条养生的基本原则,贯穿于各种养生的理论和方法的各个方面。只有经络通畅,气血才能畅通无阻,而气血流畅则是人体健康长寿的基本条件之一。气血在体内正常流通,循环不已,不仅可以将营养物质供给机体,而且承担着联络脏腑组织,协调脏腑关系的重要作用。人的生理功能与病理变化都是以五脏为中心,六腑为辅佐,通过脉络将五脏六腑、五官九窍、四肢百骸、内外组织联系成有机整体进行的,而气血“行于经隧,常营无已,终而复始”,起着营养和联络的作用。脏腑的生理功能和整体协同作用均赖气流通维持,因此,气血流畅则脏腑和调,健康长寿。若经脉瘀阻,则气血失畅、脏腑失和,疾病丛生。同时,经络不畅,气血循行受阻则会导致脏腑功能低下,进而出现功能失常和病理障碍,引起脏腑及整个机体衰退,乃至衰老死亡。

## 二、疏通经络的基本原则和方法

疏通经络的基本原则主要是以下三个:

### 1、行气通络为法

经络的通畅需要动力,而这个动力就是气,所以疏通经络的根本方法就是行气,通过推动气的运行,从而清除经络中的各种障碍,以使经络舒畅。

### 2、调理气机为本

经络的疏通不仅是动力问题,而且还有气机的调畅。如果气机不调,气不随经而行,出现气机逆乱,仍然不能使经络

<sup>①</sup> 《灵枢·经脉篇》,《道藏》第21册,第401页。

通畅。所以疏通经络还需要注意调理气机,使气的流动和顺有序,逆则顺之,乱则序之,保持经气在经络中和调有序地顺经而行。

### 3、循序渐进为机

疏通经络还应注意循序渐进,应根据经络和气的情况一步一步按照其自然的进程进行,切忌一味地冒进通经。因为经络的通调只能是气机运行的自然结果,而不是人为疏通的产物。不顾自身经气充实与否及经络的特殊情况一味疏通,只会导致气耗精伤,甚至气机逆乱。

至于疏通经络的基本方法则包括了以下一些:

#### 1、药物疏通

药物疏通主要是运用行气活血通络的药物,通过药物的作用以使经络通畅。

#### 2、导引按摩

导引和按摩可以使人体的肢节活动,通过肢节活动的动力作用推动经络中气血的运行,从而促进经络的疏通。

#### 3、针灸

在经络的穴位上进行针灸,可以调整经络的经气,使经气的流动更为顺畅和调,经络自然也会变得更为通畅。

#### 4、行气吐纳

行气吐纳主要是通过对气的运行的促进和调整来达到疏通经络的作用。

#### 5、内丹

内丹修炼是一项具有综合作用的养生方法,它对经络的疏通亦有重要的作用。这种作用主要是通过充实元气和引导气在经络中运行体现出来的。像内丹中的小周天和大周天功

法其主要目的之一就是疏通任督二脉和十二经脉等全身经络。



## 第五节 虚静无为

### 一、虚静无为是达到健康长寿的基本要求

虚静无为原则是道教养生修道所普遍遵循的一个原则。何谓“虚静”？心中无物曰虚，意中无念曰静。可见虚静的实质就是心意中不去想任何事情，做到无念无想。无为实际上是达到虚静时的状态和表现，因为当一个人进入虚静状态时，他自然也就表现为一种无为状态。

那么道教为什么要强调修道要虚静无为呢？从根本上说是因为人的虚静无为才是一种符合道性的自然状态，所有现实中的人也只有达到虚静无为的状态也才能够回归道性，与道合真，与天地同久。老子说：

人法地，地法天，天法道，道法自然。<sup>①</sup>

可见，道的最根本规律就是自然，即自然而然、本然。既然道以自然为本，那么对待事物就应该顺其自然，无为而治，让事物按照自身的必然性自由发展，使其处于符合道的自然状态，不对它横加干涉，不以有为去影响事物的自然进程。也只有这样，事物才能正常存在，健康发展。所以在道教看来，为人处世，修心炼性，都应自然无为为本，避免有为妄作。

<sup>①</sup> 《道德真经》二十五章，《道藏》第11册，第476页。

老子说：

是以圣人处无为之事，行不言之教。<sup>①</sup>

上德无为，而无以为；下德为之，而有以为。<sup>②</sup>

为学日益，为道日损，损之又损之，以至于无为。

无为而无不为。<sup>③</sup>

严君平亦谓：

有为之为有废无功；无为之为成遂无穷。……

览天地之变动，观万物之自然，以睹有为乱之首也，

无为治之元也。<sup>④</sup>

总之，根据道教的观点，在自然无为的状态下，事物就能按照自身的规律顺利发展，人身、社会亦是如此。

当然，自然无为的“无为”，决不是一无所为，不是什么都不做。如果是这样的话，那就犯了“顽空”的错误。自然无为的“无为”是不妄为，不随意而为，不违道而为。相反，对于那种符合道的事情，则必须以有为为之。不过其所为之为，都应出自事物道之自然，不仅无为之为发自自然，而且其为之作用亦顺乎自然；是自然而为，而不是人为而为。所以这种为不仅不会破坏事物的自然进程和自然秩序，而且有利于事物的自然发展和成长。

根据道的自然无为本性，就必然要求人在修道时要以虚静为本。因为人之有为皆因欲念而起，欲念一起则心动，心动

① 《道德真经》二章，《道藏》第11册，第474页。

② 《道德真经》三十八章，《道藏》第11册，第477页。

③ 《道德真经》四十八章，《道藏》第11册，第478页。

④ 《道德真经指归》卷八，《道藏》第12册，第351页。





则意动，意动则神动，神动则气动，气动则形动，形气神动则必然神驰于外，气散于中，精耗于内，健康为之受伤。要防止这种局面的发生惟有一法，就是虚其心，静其神。心虚则欲望不起，神静则念头不生，心清神静，根本坚固，形神相亲，则能长生久视。庄子说：

静则无为，无为也则任事者责矣。无为则俞俞，俞俞者忧患不能处，年寿长矣。夫虚静恬淡寂寞无为者，万物之本也。<sup>①</sup>

杜光庭谓：

道者，虚无之称也。以虚无而能开通于物，故称曰道无不通也，无不由也。若处于有则为物滞碍，不可常通。道既虚无为体，无则不为滞碍，言万物皆由之而通。<sup>②</sup>

《太上老君说常清静妙经》云：

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，为心未澄欲未遣也。能遣之者，内观于心，心无其心；外观于形，形无其形；远观于物，物无其物。三者既悟，唯见于空；观空以空，空无所空；所空既无，无无亦无；无无既无，湛然常寂；寂无所寂，欲岂

① 《庄子·天道》，陈鼓应注译：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第337页。

② 《道德真经广圣义》，《道藏》第14册，第402页。

能生？欲既不生，即是真静。真常应物，真常得性；常应常静，常清净矣。如此清净，渐入真道；即入真道，名为得道；虽名得道，实无所得；为化众生，名为得道；能悟之者，可传圣道。……众生所以不得真道者，为有妄心。既有妄心，即惊其神；既惊其神，即著万物；既著万物，即生贪求；既生贪求，即是烦恼。烦恼妄想，忧苦身心，便遭浊辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道。真常之道，悟者自得。得悟道者，常清净矣。<sup>①</sup>

《老君清净心经》亦说：

道不能得者，为见有心，既见有心，则见有身，既见其身，则见万物，既见万物则生贪著，既生贪著则生烦恼，既生烦恼则生妄想。妄想既生，触情迷惑，便归浊海，流浪生死，受地狱苦，永与道隔。<sup>②</sup>

《听心斋客问》亦云：

客问虚静无为，曰：心归虚静，身入无为，动静两忘。到这地位，三宫自然升降，百脉自然流通，精自化气，气自化神，神自还虚。不必去安炉立鼎，采药物，看火候，而所谓三元八卦、四象五行，悉在其中。若心不虚静，则内无真宰，虽精炁亦不可得而役矣，况望其化神还虚乎！<sup>③</sup>

① 《道藏》第11册，第344页。

② 《云笈七签》卷十七，《道藏》第22册，第132页。

③ 《道教五派丹法精选》（第四集），中医古籍出版社，1989年版，第525—526页。



从养生的角度来看,虚静无为确实可以达到促进健康、延长寿命的作用。因为虚静无为对人至少可以起到两方面的作用:其一是使精神情志归于平静;其二是减少机体的消耗。根据现代科学的认识,当一个人的欲望减少,能避免外部的诱惑和干扰,使内心趋于虚静以后,他的神经兴奋性就会大大降低,情绪也会由紧张、烦躁而趋向放松、平静。而人在精神状态轻松愉快的情况下,他的血压会降低,心跳会变得和缓,呼吸会变得匀调,其他的各种生理功能也会更为正常,从而有利于人的健康长寿。另一方面,在虚静状态下,人体的物质和能量的消耗会大为降低,从而减少体内熵的产生,避免机体走向无序化,使机体的结构和功能更加有序、完善。与此同时,机体物质和能量的消耗减少也会使机体信息的消耗大为降低,程序结构更少受到耗损和破坏,特别是遗传信息消耗的减少,遗传程序更能维持健全的结构,会有助于机体衰老的延缓,使生命得到更长久的维持。所以说,虚静以养生也是非常符合现代科学的道理的。

## 二、虚静无为是养神的根本方法

道教强调修道应坚持虚静无为的原则,除了虚静无为体现了道的本性之外,还有一个原因就是虚静无为也是养神的根本方法。关于神为什么要静养,正如我们在前面所指出的,这是由神的性质和人体是形气神的统一的性质决定的。形神的阴阳性质及人体存在的形气神的统一性决定了人要维持其健康存在就必须静以养神。因为只有静以养神,使其与形相亲,才能维持人体形气神的统一关系。而且对道教来说,人体虽然是形气神的统一体,但形气只是人存在的基本条件,神才

是人生的主宰，所以养生也自然应以养神为主。尤其是在神仙修炼中，则更是只能以神的修炼来实现，因为形气构成的命总是要消失的，只有神构成的性可以不死，并成为修炼成神仙的基本因素。《玉清秘录》云：

夫神者君也，气者人也。心神动则精摇，精摇则使形不安。若三事各令清净无为则万事自安也。<sup>①</sup>

《七部语要·连珠》曰：

神静而心和，心和而形全，神躁则心荡，心荡则形伤。将全其形，先在理神。故恬和养神则自安于内，清虚栖心则不诱于外也。<sup>②</sup>

《长春真人语录》说：

灭者，形也；无生灭者，性也，神也。有形皆坏，……只有一点阳光，超乎劫数之外，在身中为性海，即元神也。<sup>③</sup>

《清华秘文》谓：

心者，神之舍也；心者，众妙之理而宰万物也。性在乎是，命在乎是。……夫鬼神之所以测度者，吾心之有念耳。心无念则神之灵不可得而施也。……能静则金丹可坐而致也。……心惟静则不外驰，心惟静则和，心惟静则清，一言以蔽之，曰静，精气神始

① 《云笈七签》卷五十五，《道藏》第22册，第380页。

② 《云笈七签》卷九十，《道藏》第22册，第624页。

③ 《邱祖全书·邱祖语录》，《济一子证道秘书十七种》，新文丰出版公司，1978年版，第445页。



得而用矣。精气神之所以为用者，心静极生动也。非平昔之所谓动也，用精气神于内之动也。……盖心静则神全，神全则性现。<sup>①</sup>

《析疑指迷论》亦说：

夫(精气神)三者分离皆因其有心也，心之所之则气从之，气之所之则形应之。是故心感于外者，感于悲则泪出，感于辛则涕出，感于燥则汗出，感于酸则液出，是故感于淫则精出也。人能宁心于虚极之乡，息虑于无为之域，则寂然不动，感而遂通，而心不动也，而精自秘也。精化为气，气化为神，神化为虚，虚实相通，是谓大同。<sup>②</sup>

《真诠》亦谓：

仙宗以心为本柄，固也。然人皆有心而不能仙者，非心之累也，心汨于欲而不能静虚之罪也。刘赤脚云：神气自然如母子相爱，但为尘情相隔，不得相见。若少一分尘情即有一分升降。俞玉吾曰：心定则神凝气和，三宫自然升降，百脉自然流通。李清庵云：心归虚寂，身如无为，内外两忘。到这里精自然化气，气自然化神，神自然还虚。又曰：身心俱静，天地混合，自然真机妙应，有非常之动——只这动处便是天，心见药物，炉鼎在此矣。三元八卦、四象五行，种种运用悉具于中矣。由是言之，心不虚静，则失其

① 《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·心为君论》，《道藏》第4册，第363页。

② 《道藏》第4册，第951页。

取,虽精气有不可得而役者,今人乃专讲烹炼铅汞而不言治心,何耶?<sup>①</sup>

当然,作为道的根本特性的虚静无为之所以能成为养神的根本方法也是由人的神与道的内在联系决定的。关于人的心神与道的内在联系及虚静以养神的内在根据,《道经》云:

道者,有而无形,无而有情,变化不测,通神群生;在人之身,则为神明,所谓心也。所以教人修道则修心也,教人修心则修道也。<sup>②</sup>

天地万物所宗者,一道也;经书万卷所明者,一心也。道有太常,心有真妄。修道必修于大道,论心先论于真心。大道漠然无形,而能运化群有;真心寂然不动,而能建立万法。非心无以见道之全体,非道无以见心之妙用。道外无心,心外无道。是故古之修道者,先修其心。何以修心?曰清静而已矣。何以致清静?曰虚而已矣。人能使方寸之地虚,则一尘不染,一物不留,寂然湛然,常清常静,一神独运,妙应无穷,可以超出生死之外,是谓得道也。方寸之地苟不能虚,则百路千歧,劳劳役役于其外;七情六欲,鞅鞅扰扰于其中;与接为搆,日与心斗,方且流浪生死之不暇,岂清静之能致,道之能得耶?<sup>③</sup>

道者,有而无形,无而有精,变化不测,通神群

① 《真诠》卷中,吕光荣主编:《中国气功经典》(金元朝部分下),人民体育出版社,1990年版,第406-407页。

② 《太上老君内观经》,《道藏》第11册,第397页。

③ 《灵宝五经提纲》,《道藏》第9册,第859页。



生。真人上仙，教人修道，即修心也；教人修心，即修道也。道不可见，因心以明之；心不可常，用道以守之。故虚心遣其实，无心除其有也，定心令不动也，安心令不危也。静心令不乱，正心令不邪，清心令不浊，净心令不秽。此皆已有，令以除之。心直，不反复也；心平，无高下也；心明，不暗昧也；心通，无窒碍也。此皆固有，因以然之。又在少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，故得灵光不乱，神炁不狂，方可奉道保生。嗟无知者，多思神殆，多念志散，多欲损炁，多事役形，多语弱炁，多笑损脏，多愁摄血，多乐溢意，多喜则交错，多怒则百脉不定，多好则昏迷不理，多恶憔悴无欢。故其源不洁，和炁自耗，不得延年，失于养心之故也。<sup>①</sup>

### 三、虚静无为的基本要求

如何做到虚静无为，《通玄真经》有“九守”之说，谓守虚、守无、守平、守易、守清、守真、守静、守法、守弱。<sup>②</sup>《内观经》则从内观修炼谈到了虚静之道的一些基本要求：

内观之道，静神定心，乱想不起，邪妄不侵。固身及物，闭目思寻，表里虚寂，神道微深。外藏万境，内察一心，了然明静，静乱俱息。念念相系，深根宁极，湛然常住，杳冥难测，忧患永消，是非莫识。<sup>③</sup>

① 《西山群仙会真记·养心》，《道藏》第4册，第429页。

② 《通玄真经·九守篇》，《道藏》第16册，第839—842页。

③ 《太上老君内观经》，《道藏》第11册，第397—398页。

《玄都律文》则将虚静无为总结为十三个方面,《云笈七签》则将这十三个方面称之为“十三虚无”。《玄都律文》说:

一者,遗形忘体,怕然若死,谓之虚;二者,损心弃意,废伪去欲,谓之无;三者,专精积神,不与物集,谓之清;四者,反神服气,安而不动,谓之静;五者,深居宴处,功名不显,谓之微;六者,去妻离子,独与道游,谓之寡;七者,呼吸冲和,滑泽细微,谓之柔;八者,缓形纵体,以奉百事,谓之弱;九者,憎恶尊荣,安贫乐辱,谓之卑;十者,遁赢逃满,衣食粗疏,谓之损;十一者,争作阴阳,应变却邪,谓之时;十二者,不饥不渴,不寒不暑,不喜不怒,不哀不乐,不疾不迟,谓之 and;十三者爱视爱听,爱言爱虑,不费精神,和光顺世,谓之嗇。律曰:凡此十三者,混沌为虚无。行道守真者敬奉师法,顺天教令,穷极无为之道:虚、无、清、静、微、寡、柔、弱、卑、损、时、和、嗇。夫为道者,气炼形易,民和国宁,家吉灾不起,寿命延,家国昌。违律者,为天所刑。<sup>①</sup>

概括起来,根据道教的认识,要达到虚静无为,无非是从以下几个方面着手:

第一,关闭人体的各种感觉大门。从现代的观点来看,人的感官随时都会受到外界各种因素的刺激,这些刺激会引起感受器的兴奋,启动相应的感觉程序,导致整个神经系统和大脑的兴奋,引起人对各种刺激物的感知和念想,从而使人内心无法平静。《道枢》云:

<sup>①</sup> 《玄都律文·虚无善恶律》,《道藏》第3册,第456页。





夫耳耽淫声，目好美色，口嗜滋味，则五脏摇动而不定，血气流荡而不安，精神飞驰而不守。于是正气散而湿邪之气乘之以生疾矣。是以人之三者要者，曰耳、曰目、曰口。<sup>①</sup>

《七部语要·连珠》谓：

七窍者，精神之户牖也；志气者，五藏之使候也。耳目诱于声色，鼻口悦于芳味，肌体之于安适，其情一也。则精神驰骛而不守，志气靡于趣舍，则五藏滔荡而不安，嗜欲连绵于外，心腑壅塞于内，曼衍于荒淫之波，留连于是非之境而不败德伤生者，盖亦寡矣。<sup>②</sup>

事实上，要使人内心宁静，不亢奋，首先就需要关闭人体的感觉器官，避免外部因素的刺激，截断刺激物引起大脑兴奋的途径。所以《道德经》早就叫人在修道时要“塞其兑，闭其门”<sup>③</sup>。后世则不仅继承了老子的这一方法，而且还对这一方法进行了发展，使其在理论和方法上更系统化，更具操作性。

第二，清除内心的思想之物。人内心不得安宁的另一个原因是头脑中总是有对各种事物的思想，这就是所谓的“着相”。因为心中有物，意念受其牵挂，故心神难宁。《洞百灵宝玉京山步虚经》云：

学仙绝华念，念念相因积，去来乱我神，神躁靡

① 《道枢·阴符篇》，《道藏》第20册，第620页。

② 《云笈七签》卷九十，《道藏》第22册，第624页。

③ 《道德真经》第五十二章，《道藏》第11册，第478页。

不历。灭念停虚闲，萧萧入空寂。<sup>①</sup>

王重阳亦指出：

凡人修道，先须依此一十二字，断：酒、色、财、气、攀缘、爱念、忧愁、思虑。<sup>②</sup>

可见，要使心神安宁，就需要清除内心的思想之物，让心中无物，脑中无念，无牵无挂，意识空虚，内心自然宁静。

第三，抑制和消除各种欲望。使人心神不得安宁的最重要原因就是人的欲望。对人来说，由于内外因素的刺激，随时都会产生各种各样的生理和心理的欲望，欲望一起，妄念随之而动，妄念一动则心动，心神为之不安。所以要使心神虚静，就必须抑制和消除各种欲望，欲望不起，则妄念不生，妄念不生则心神不动而静。《无上秘要》对于人的欲念妄动导致人身心受伤的机制给予了明确的说明：

凡存一守五神之要在正心，心正由静，静身定心，心定则识清，清明则会道，道会神符，号曰真圣。动则忘一，邪乱五神，五神纷纭，躁竞烦懣，失道陷俗，三业肆行，违善造恶，六通迢塞，七觉一昏，贪欲无数，无数之欲，念念丛生，不可胜言，大略有五：一曰目欲观五色，色过则魂劳；二曰耳欲闻五音，音繁则魄苦；三曰鼻欲嗅五香，香溢则精流；四曰口欲甘五味，味丰则神浊；五曰身欲恣五体，体慢则志散，志散则脾伤。而色神浊则心乱而口爽，精流则肾虚而

① 《洞百灵宝玉京山步虚经》，《道藏》第34册，第626页。

② 《重阳教化集·化丹阳》，《道藏》第25册，第780页。



迷狂，魄苦则肺损而耳聋，魂劳则肝困而目盲。五者混浊，则身灭命亡；五者净明，则体全年永。<sup>①</sup>

《坐忘论》及《玄纲论》则对抑制和消除情欲在修道中的作用做了一个更清楚的说明：

弃事则形不劳，无为则心自安。恬简日就，尘累日薄，迹弥远俗，心弥近道。至圣至神，孰不由此乎！<sup>②</sup>

夫生我者道，禀我者神，而寿夭去留匪由于己，何也？以性动为情，情反于道，故为化机所运，不能自持也。……故君子黜嗜欲，隳聪明，视无色，听无声，恬淡纯粹，体和神清，虚夷忘身，乃合至精，所谓返我之宗，复与道同。<sup>③</sup>

可见，如果能抑制和消除了内心的欲望，人不为各种凡俗之事牵扯，虚静无为，自然可使身心安宁，与道为一。

## 第六节 后天返先天

### 一、先天与后天的本质区别

在道教看来，人虽然只有在后天产生并与先天结合的情况下才能作为一个现实的人存在，先天与后天都是现实的人

① 《天上秘要·正一五戒品》，《道藏》第25册，第165页。

② 《坐忘论·断缘》，《道藏》第22册，第892页。

③ 《玄纲论上篇明道德·性情章第五》，《道藏》第23册，第675页。

所不可或缺的。但在人体中,先天与后天则存在着本质的区别,这种区别主要表现在以下几个方面:

首先,在来源上,先天是由道直接产生的,产于人生身之前,而后天则是派生的,产于人出生之后。

谭峭《化书》云:

道之委也,虚化神,神化气,气化形,形生而万物所以塞也。<sup>①</sup>

《金丹大要》亦谓:

是以三物相感,顺则成人,逆则成丹。何谓顺?一生二,二生三,三生万物。故虚化神,神化气,气化精,精化形,形乃成人。<sup>②</sup>

可见根据道教的认识,在人的产生过程中,首先是由道化生出先天一气,再由先天一气化生出先天之元神,由元神化生出元气,再由元气化生出元精,在此基础上,再产生出后天的形、气、神,从而使人得以出现。在这里,由道所直接产生出来的只能是先天的精气神,而后天的精气神则是在一个人的具体的孕育和发育成长过程中派生出来的。对此,刘一明有更明确的论述,他说:

紫清翁云:“其精不是交感精,乃是玉皇口中涎;其气即非呼吸气,乃知却是太素烟;其神即非思虑神,可与元始相比肩。”是即所谓元精元气元神也。精气神而曰元,是本来之物。人未有此身,先有此

① 《化书·道化》,《道藏》第23册,第589页。

② 《金丹大要·精气神说下》,《道藏》第24册,第16页。



物,而后无形生形,无质生质,乃从父母未交之时而来者。方交之时,父精未施,母血未包,情合意投,其中杳冥有物,隔碍潜通,混而为一,氤氲不散,既而精泄血受,精血相融,包此一点之真,变化成形,已有精气神寓于形内。虽名为三,其实是一。一者混元之义,三者分灵之谓;一是体,三是用。盖混元之体,纯一不杂为精,融通血脉为气,虚灵活动为神。三而一,一而三。所谓上药三品者,用也;所谓具足圆成者,体也。……后天之精,交感之精;后天之气,呼吸之气;后天之神,思虑之神。三物有形有象,生身以后之物。男女交媾,精血融和,结为胚胎。胎中只有元气,并无呼吸之气。及其十月胎完,脱出其胎,落地之时,哇的一声,纳受天地有形之气,入于丹田,与元气相合,从此气自口鼻出入,外接天地之气以为气,此呼吸气之根也。后天之神,亦于此而生,此神乃历劫轮回之识神,生时先来,死时先去;转人转兽是这个;为善为恶是这个;生来死去是这个;出此入彼移旧住新,无不是这个。当落地哇的一声,即此神入窍之时也。所以婴儿落地,不哇者不活,盖以无神入窍也。初生之时,神气相御以为后天根本,长生幻身。至于交感之精,尤系后天之物。有母胎时无此精,初生身亦无此精,及至二八之年,元阳气足,满而必溢,……始泄焉。此精不但生时并无,即生后亦无,特气血所化耳。……所谓交感之精者,因有交感而有精,不交不感即无精。……此交感之精之所由来也。当阳极生阴,不但精从此有,即思虑之神,从

此而发,呼吸之气,从此而暴。学者须要识得此三者,皆生身以后所有,而非生身以前之物。<sup>①</sup>

由此也说明,先天精气神比后天精气神离道更近,自然在性质上也更接近道。

其次,在性质上,先天是无形的,后天是有形的。

人体的先天后天,具体来说就是指人体的先天精气神和后天精气神或先天性命和后天性命。而不管是精气神或性命,其先后天的性质是一致的,先天精气神或性命是无形无状的,而后天精气神或性命则是有形有状的。陆西星说:

何以后天之用行而先天之真愈隐?曰:先天之真不可见,凡可见者皆后天也。今之言涕唾津精气血液者,皆有形滓质之物,俱属后天而不可用,则又以精气神当之。不知后天之用既行,则精气与神又皆随用显发而落于后天。何者?已鉴之后,说着用着皆落后天,而先天之真沉潜沦匿潺弱微细日就萧索而不足以为一身之主,至于老病死苦者,后天之用竭而先天不存也。然则欲吾形之永固者,舍先天奚以哉!<sup>②</sup>

关于先天精气神的性质,白玉蟾《必竟恁地歌》说:

人身只有三般物,精神与气常保全。其精不是交感精,乃是玉皇口中涎;其炁即非呼吸炁,乃知却是太素烟;其神即非思虑神,可与元始相比肩。……

① 《修真后辨》,《藏外道书》第8册,第495-496页。

② 《玄肤论·先天后天论》,《道教五派丹法精选》(第三集),中医古籍出版社,1989年版,第245-246页。



岂知此精此神炁，根于父母未生前，三者未尝相返离，结为一块大无边。人之生死空自尔，此物湛寂何伤焉。<sup>①</sup>

刘一明则更明确地指出：

心印经曰：“上药三品，神与气精，恍恍惚惚，杳杳冥冥，视之不见，听之不闻，从无守有，顷刻而成。”曰恍惚，曰杳冥，曰有无，则为无形之物可知。<sup>②</sup>

关于后天精气神的性质，刘一明指出：

后天之精，交感之精；后天之气，呼吸之气；后天之神，思虑之神。三物有形有象，生身以后之物。<sup>③</sup>

再次，在作用上，先天是有益的，后天是有害的。对于先天精气神在人体中的作用，刘一明说：

惟此元精如珠如露，纯粹不杂，滋润百骸；元气如烟如雾，贯穿百脉；元神至灵至圣，主宰万事。知之可以延年益寿，长生不老。学者若能识得此三物，则修道有望。<sup>④</sup>

相反，后天精气神的活动则不仅不能促进人体的生命存在，而且会导致先天精气神的耗损，对人体生命带来负面影响。薛阳桂说：

性命者，人之根本也。精气神，人之大用也。人

① 《道藏》第4册，第783页。

② 《修真后辨》，《藏外道书》第8册，第495页。

③ 《修真后辨》，《藏外道书》第8册，第495页。

④ 《修真后辨》，《藏外道书》第8册，第495页。

身三宝，惟此为贵，然亦有先后之别。先天之精，即天一所生之水，有理而无形，具于炁中，融贯一身，每至亥子之交，一阳来复而生，谓之元精。苟一动念，立化为后天有形之物。其先天之炁，即中宫之祖炁，谓之元炁，日化后天营卫于百脉，非只呼吸之气也。先天之神，即心中灵明，谓之元神。一涉知识即变而为后天思虑之识神。故修道藉后天而复先天，贵先天而不贵后天也。世人不知此旨，妄以后天精气为至宝，且日孜孜于名利之场，七情六欲煽于内，声色货利诱于外，心无一刻之宁静。后天且难久固，又何论先天耶？<sup>①</sup>

## 二、后天返先天的实质

道教认为，道是整个世界的本原，而道性则是事物的最根本性质，如果事物能达到道性状态，则不仅是它最理想的存在状态，而且也可以使它与道合一，万古长存。所以对人来说，养生修道的根本目的就是要人恢复他原初的道性，达到与道合真、与天地同久的神仙状态。人的原初的道性状态也就是人的先天状态，而现实的人则又都处于其后天的衍生状态，所以修道的过程也是一个由后天返回先天的过程。这种后天返先天的实质就是由后天有形返于先天无形，由后天形气返于先天神性，由后天物性返于先天元性，由后天之物返于先天之道。谭峭《化书》云：

<sup>①</sup> 《梅华问答》，《道藏男女性命双修秘功》，辽宁古籍出版社，1994年版，第483—484页。





道之委也，虚化神，神化气，气化形，形生而万物所以塞也。道之用也，形化气，气化神，神化虚，虚明而万物所以通也。是以古圣人穷通塞之端，得造化之源，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。虚实相通，是谓大同。<sup>①</sup>

元陈致虚在《金丹大要》中对这一点有一个更进一步的阐述：

是以三物相感，顺则成人，逆则成丹。何谓顺？一生二，二生三，三生万物。故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。何谓逆？万物含三。三归二，二归一。知此道者，怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成。<sup>②</sup>

《性命圭旨》亦说：

此处无他，不过是返我于虚，复我于无而已。返复者，回机也。故曰：一念回机，便同本得。究竟人之本初原自虚无中来，虚化之为神，神化之为气，气化之为形，顺则生人也。今则形复返之为气，气复返之为神，神复返之为虚，逆则成仙也。<sup>③</sup>

清汪昂《勿药元诠》则更明确地指出：

积神生气，积气生精，此自无而之有也；炼精化

① 《化书·道化》，《道藏》第23册，第589页。

② 《上阳子金丹大要·精气神说下》，《道藏》第24册，第16页。

③ 徐兆仁主编：《东方修道文库·天元丹法·性命圭旨·本体虚空超出三界》，中国人民大学出版社，1990年版，第239页。

气,炼气化神,炼神还虚,此自有而之无也。<sup>①</sup>

同时,后天返先天的过程也是一种由后天之成人状态返为先天婴儿之未孩状态的过程。《玄宗直指万法同归》指出:

婴儿者,未出胞胎也。出乎胞胎谓之孩也。婴儿在母腹中,惟抱一团和气,哀乐之情未发,见闻知觉之性未萌也。出母之胎,便有喜怒哀乐之情,见闻知觉之心,故不足以况以道也。古人曰温养子珠,保养太和;又曰圣胎、道胎、胎仙、胎息,未尝言出胞胎也。<sup>②</sup>

在这里,道教所谓“顺则成人,逆则成丹”学说为我们揭示了这样一种基本的思想:人是由道按其衍生万物的顺序产生,而要修炼成丹则需要按照相反的次序进行。根据道教的宇宙创生演化及人体生成说,宇宙和人体生命的生成皆源于道。道自虚无状态中生出先天一气,又从先天一气产生阴阳二性,阴阳二性的矛盾运动则又分别产生出神、气、形三大元素,并由这三种元素的独自或不同组合分别构成天地万物,而人体则由这三种元素的有机组合而形成。至于人的具体产生过程则是,由道产生先天一气,由先天一气化生出先天神气精,先天神气精再化生出后天神气精,自此,人的形气神具备,一个现实的人也才出现在世界上。根据内丹理论,人要健康长寿,成仙成神,就必须反其道而行之,逆着人形成的方向修炼,从人体之形开始到后天精气神,再由后天精气神到先天精气神,

① 《勿药元诠·精气神》,项长生主编:《医学全书·汪昂》,中国中医药出版社,1999年版,第309页。

② 《道藏》第23册,第919页。



进入先天以后,再由精到气,由气到神,由神到先天一气,最后由先天一气到道,从而达到与道合真、与天地同在的神仙境界。

### 三、后天返先天的基本程序和方法

关于养生修道中后天返先天的程序和方法,《养生纂录》

曰:

精气神之用有二,其体则一。以外药言之,交合之精,先要不漏;呼吸之气,更要细细至于无息;思虑之神,贵在乎安静。以内药言之,炼精炼元精,抽坎中之元阳也,元精固则交合之精自不泄矣;炼气炼元气,补离中之元阴也,元气住则呼吸之气自不出入;炼神炼元神也,坎离合体成乾也,元神凝则思虑之神泰定。<sup>①</sup>

《真诠》云:

元神与思虑之神是一,是二?曰:心性神,一也,以其禀受于天,一点灵明,故谓之元神。后为情识所移,此个神汨没在情识中,遂成思虑之神。其实,虽思虑有情识,此个元神固常浑浑沦沦,不亏不欠。人能回光返照,去其情识,则凡此思虑者,莫非元神之妙用矣。<sup>②</sup>

《听心斋客问》谓:

① 《道藏》第10册,第716~717页。

② 《真诠》卷上,吕光荣主编:《中国气功经典》(金元朝部分下),人民体育出版社1990年版,第404页。

客问：元精与交感之精何以异？曰：非有二物。未交之时，身中五脏六腑之精，并无停泊处，却在元炁中，未成形质，此为元精。及男女交媾，精自泥丸顺脊而下，至膀胱外肾施泄，遂成渣滓，则为交感之精矣。故炼精化气，养此元精，须从一阳初动处，逆行入丹田，不令至于成质也。<sup>①</sup>

《梅华问答》说：

其先天真一之炁，自人受生时，得无极之至真，由太极一判而来。天赋之一点，落入母之子宫，凝合父母之阴阳而成人。此天赋一点之命根，即先天真一之炁，又谓太乙含真之炁。太极又化而为阴阳，阴阳化生五行。其阴阳五行之精粹，凝集而为精气神，故此先天即隐寓于后天之中。然其立根处总在脐中气穴之内，是以脐中命蒂之处，谓之祖窍，犹花之根，果之蒂也。及至十五六岁时，后天气足，精窠自开，见色迷心，触根神荡，而真元遂破。自此先天之炁日渐亏损。然每至亥子之交，身中阴阳二气必然交合，一交由真一之炁自生生而化为后天之精气神，以资人用。故阴阳交合，真阳自生之时谓之活子时，所生之真阳即所谓先天一炁是也。即于斯时采取此炁，行之于火候，烹之炼之，不使其化后天，并可将身中之气以及精神魂魄意混合而为一家，俱化为先天，即补还从前之亏损。日采而日补，补至充足，与未破身

<sup>①</sup> 《道教五派丹法精选》（第四集），中医古籍出版社，1989年版，第527页。



时无二,是谓之还丹,乃还我本来之真元也。<sup>①</sup>

《性命圭旨》还结合内丹修炼的三个基本环节阐述了后天返先天的方法和程序。它指出:

道生一,一生二,二生三,三生万物,此所谓顺去,生人生物。今则形化精,精化气,气化神,神化虚,此所谓逆来,成佛成仙。初关炼精化气者,要识天癸生时,急急采之,采时须以徘徊之意引火逼金。所谓火逼金行颠倒转,自然鼎内大丹凝。中关炼气化神者,乘此火力炽盛,驾动河车自太玄关逆流自天谷穴,气与神合,然后下降黄房。所谓乾坤交媾罢,一点落黄庭。上关炼神还虚者,守一抱元,以神归于昆仑性海。盖三关自有为入无为者,渐法也。修上一关,兼下二关者,顿法也。若径做炼神还虚者,功夫到虚极静笃时,精自化气,气自化神,即关尹子忘精神而起生之旨也。<sup>②</sup>

事实上,整个内丹修炼的过程也就是一个后天返先天的过程,在这个过程中所用的一切方法和程序都是围绕着如何使人由背离道性和元性的后天主事状态返回先天道性和元性的本真状态进行的。在这里,返于先天之道性和元性是目的,但它必须通过金丹修炼之术才能完成。因为如果按自然之道的发展,只能是一个“虚化神,神化气,气化血,血化形,形化

① 《道藏男女性命双修秘功》,辽宁古籍出版社,1994年版,第486-487页。

② 徐兆仁主编:《东方修道文库·天元丹法·性命圭旨·顺逆三关说》,中国人民大学出版社,1990年版,第104页。

婴,婴化童,童化少,少化壮,壮化老,老化死”<sup>①</sup>的过程。要改变这种人的自然命运,惟有采用金丹修炼之术,逆而运之,成就仙道,方可“跳出三界外,不在五行中”,摆脱人自然的生老病死。所以陈致虚说:

深斯道者,则道为体,术为用。假术以成其道者,犹借良智以安其国。然吾所谓术者,非小技也,乃天地阴阳造化生生之道也。如顺则生物生人者,是后天地之道也;逆则成仙成佛者,是先天地金丹之道也。此所谓术也。<sup>②</sup>

## 第七节 和顺自然

### 一、和顺自然是道法自然的养生原则的基本要求

根据道教的认识,由天地万物构成的自然界是人产生存在的前提和基础,人的产生存在都是天地自然之道运行的结果。《周易》云:

天地絪縕,万物化醇。男女构精,万物化生。<sup>③</sup>

有天地然后有万物,有万物然后有男女,有男女然后有夫妇,有夫妇然后有父子,有父子然后有君

① 《化书·死生》,《道藏》第23册,第592页。

② 《紫阳真人悟真篇三注序》,《道藏》,第2册,第971页。

③ 《黄侃手批白文十三经·周易·系辞下》,上海古籍出版社,1983年版,第47页。

臣,有君臣然后有上下,有上下然后礼义有所错。<sup>①</sup>

《庄子》云:

天地与我并生,而万物与我为一。<sup>②</sup>

《内经》曰:

天覆地载,万物悉备,莫贵于人。人以天地之气  
生,四时之法成。……夫人生于地,悬命于天,天地  
合气,命之曰人。<sup>③</sup>

既然人的产生存在是顺应自然万物的结果,那么人要更好地生存和发展就更离不开对自然万物的顺应。由此,和顺自然也就成为养生修道的一个必然要求。事实上,和顺自然也就是与自然之道合一,使人的一切活动顺应自然之道,合乎自然之道,达到人与自然关系的和谐,从而避免自然之物对人体的伤害,也避免人对自然之物的戕害,让人在一个和睦的合乎道性的自然状态下生活。

在这里,“和顺自然”也即是古人所谓的“天人合一”。应该说,在中国古代,天人合一的思想是儒释道三家的共同理念,儒道二家尤为强调;但各家对天人合一的理解却并不一致。对道家来说,天人合一主要是指人与自然的同一性和一致性,强调人处天地之间,禀自然之气而生,如不能顺应天道自然,则难以生存,所以人要实现健康长寿,成就神仙,就必须与自然之道相合,顺应天道,与道合真,方能与天地同在,与日

① 《黄侃手批白文十三经·周易·序卦传》,上海古籍出版社,1983年版,第54页。

② 《齐物论》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第18页。

③ 《素问·宝命全形论》,《道藏》第21册,第108、109页。

月同辉。儒家则更强调天人之间的互动尤其是天对人的影响,注重天人相通、天人感应。至于佛教,所强调的又是消融天人的分别,以实现天人一体、天人超越。

## 二、和顺自然的基本原则

根据道教的认识,和顺自然的基本原则主要包括法则自然、质朴节俭和无为顺道三个。

### 1、法则自然

和顺自然就是按照自然之道行事,遵循自然的法则开展各种活动。在道教看来,天地万物都是以道为法则的,都服从道的规律。那么道的规律又是什么呢?老子说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”<sup>①</sup>可见,“道”的最根本的规律就是自然。按照道教的理解,所谓“自然”就是自然而然、本然,即事物本身规律的体现,没有人为的干预。法则自然就是要让事物按照本身的自然规律运行,不要人为地加以干涉,不要将人的主观目的和主观愿望强加于事物之上,一切顺乎自然之物的天性。故《周易》云:

是故天生神物,圣人则之;天地变化,圣人效之。

夫大人者,与天地合其德,与日月合其明,与四时合其序,与鬼神合其吉凶,先天而天弗违,后天而奉天时。<sup>②</sup>

庄子亦云:

<sup>①</sup> 朱谦之撰:《老子校释》,中华书局,1984年版,第103页。

<sup>②</sup> 《黄侃手批白文十三经·周易》,上海古籍出版社,1983年版,第43页、第3页。





道者，万物之所由也，庶物失之者死，得之者生，  
为事逆之则败，顺之则成。<sup>①</sup>

圣人者，原天地之美而达万物之理。是故至人  
无为，大圣不作，观于天地之谓也。<sup>②</sup>

## 2、质朴节俭

按照自然之道的要求来进行修行就必然要求质朴节俭。  
质朴节俭实际上就是要求在思想上保持宁静质朴的自然状  
态，涤除奢欲与杂念，保持物质生活上自然朴素，避免超出生  
活本身需求的奢靡铺张，达到与“道”同一的“玄同”境界。老  
子说：

余食赘形，物或有恶之。

是以圣人去甚，去奢，去泰。

我有三宝，持而宝之，一曰慈，二曰俭，三曰不敢  
为天下先。<sup>③</sup>

庄子云：

夫至德之世，同与禽兽居，族与万物并，恶知乎  
君子小人哉！同乎无知，其德不离；同乎无欲，是谓  
素朴；素朴而民性得矣。……故纯朴不残，孰为牺  
樽！白玉不毁，孰为珪璋！道德不废，安取仁义！性  
情不离，安用礼乐！五色不乱，孰为文采！五声不  
乱，孰应六律！失残朴以为器，工匠之罪也；毁道德

① 《庄子·渔父》，《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第824页。

② 《庄子·知北游》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第61页。

③ 朱谦之撰：《老子校释》，中华书局，1984年版，第98-99页、第118页、第271页。

以为仁义，圣人之过也。<sup>①</sup>

当然，道教强调养生修道应质朴节俭并不排斥人的合理需求，而是强调要避免超出自身自然需求的奢华和铺张。老子提倡“为腹不为目”<sup>②</sup>，即根据人的自然需求的标准生活，反对为了自身自然需求之外的目的将物质生活水平提高到不应该的高度；应杜绝穷奢极欲地贪图享乐，避免超过自然需求的花天酒地的糜烂生活，因为这样的生活对人是百害而一益的。这也正如老子指出的：

五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；  
驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。

罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。<sup>③</sup>

可见在老子看来，超过人的自然需求的奢华生活不仅是违背道法自然的要求的，而且对人本身也是有害的。正因为如此，所以老子提出了持“俭”守“朴”的修身治世之道，要求人们尚自然，莫铺张，莫浪费，倡节俭，应知足，去奢侈。他强调修道之人应始终坚持和顺自然的生活原则，遵从与自然合一的规律，不强作妄为，与自然的质朴之道相和合，与自然和谐共处，达到生活上的天人合一。

### 3、无为顺道

道教所谓的“无为”，即顺应物之自然，无所作为，不进行人为主观的造作。道教之所以要强调自然无为，这是由道教

① 《庄子·马蹄》，《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第244-247页。

② 朱谦之撰：《老子校释》，中华书局，1984年版，第46页。

③ 朱谦之撰：《老子校释》，中华书局，1984年版，第45-46页、第186页。



对道的本质规律的认识所决定的。按照道即自然的规律,天地万物的理想状态就应该是顺其自然,让事物按照自身的必然性自由存在发展。对修道者来说,既然决定其修道成败的最重要因素是道,而道的基本规律是自然,所以要获得成就就必须顺应道之自然,按照自然之物本身的规律去修行,避免人为的妄作妄为。故老子说:

道之尊,德之贵,夫莫之命而常自然。故道生之,德蓄之,长之育之,成之熟之,养之覆之。生而不有,为而不恃,长而不宰,是为玄德。

功成事遂,百姓皆谓我自然。

圣人处无为之事,行不言之教。

天下神器,不可为。为者败之,执者失之。

是以圣人无为故无败,无执故无失。<sup>①</sup>

庄子也指出:

道者,万物之所由也,庶物失之者死,得之者生,为事逆之则败,顺之则成。<sup>②</sup>

圣人者,原天地之美而达万物之理。是故至人无为,大圣不作,观于天地之谓也。<sup>③</sup>

圣人之生也天行,其死也物化;静而与阴同德,动而与阳同波;不为福先,不为祸始;感而后应,迫而后动,不得已而后起。去知与故,循天之理。故曰无

① 朱谦之撰:《老子校释》,中华书局,1984年版,第203-204页、第70页、第10页、第115页、第260页。

② 《庄子·渔父》,《庄子今注今译》,中华书局,1983年版,第824页。

③ 《庄子·知北游》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第61页。

天灾，无物累，无人非，无鬼责。不思虑，不豫谋。光矣而不耀，信矣而不期。其寝不梦，其觉无忧。其生若浮，其死若休。其神纯粹，其魄不罢。虚无恬淡，乃合天德。故曰，悲乐者，德之邪；喜怒者，道之过；好恶者，德之失。故心不忧乐，德之至也；一而不变，静之至也；无所于忤，虚之至也；不与物交，淡之至也；无所于逆，粹之至也。<sup>①</sup>

《太平经》说：

天地之性，万物各自有宜，当任其所长。<sup>②</sup>

成玄英谓：

夫物各自治，则天下理矣；以己理物，则大乱矣。

所有施行之事、教令之言，咸任物自为，而不使物从己。如此，则宇内苍生自然从化。<sup>③</sup>

总之，对自然界的各种事物来说，自然是其本性，但人则不同，因为人有意识，有主观的需要，有自主的能力，所以人们的行为常常超越自然的状态而表现为人为的追求，要做到自然无为反而是比较困难的。所以无为顺道必然是对人们养生修道的一个基本要求。做到无为顺道，就是要根据事物的自然规律本身的节律行事，不凌驾于事物的自然规律之上，不妄作，不妄为，不强求，保持与事物同一的自然状态。从修道的具体内容来看，无为顺道既可以反映为修道者在生理活动和

① 《庄子·刻意》，《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第396页。

② 《太平经合校》，中华书局，1960年版，第203页。

③ 《庄子天地疏》，《道藏》第16册，第438页、第436页。



思想意识活动上顺其自然,按照自然的需要进行活动,不压抑自己的欲望,也不贪婪地去追求自然需要之外的欲望的满足;同时,无为顺道也反映为修道者顺应自然的规律,不人为地去改变自然的存在和运动状态,不强作强为,不强迫自然,更不对自然恣意妄为,一切按照自然之物本身的规律去做。

## 第八节 人我和同

### 一、人我和同是达到健康的社会生活的基本要求

在道教看来,人不仅是自然之道的产物,而且也是社会之道的产物。对每个人来说,不仅他自己是由道化生的,而且他和整个社会也是由道化生出来的。所以,人要在社会中正常生活,健康长寿,就必须保持与他人的和谐关系;否则,他就难以正常生存下去,更不用说修道成仙了。而要实现社会生活的与道合真,并最终有利于养生长寿,成就神仙,就必须做到人我和同。所谓“人我和同”实际上就是人的生活合于社会之道、同于社会之道,是人的社会生活的与道合一。人我和同在具体表现上应该是对社会的根本之道的遵循和对违背生活的自然之道的社会功利性的超越。一方面,只有遵循社会生活的根本之道,尊重作为社会之道产物的他人的存在,与他人和整个社会“和其光,同其尘”<sup>①</sup>,才可能有社会的产生存在及人与人关系的和谐;但在另一方面,人的社会生活由于受许多外在因素的影响,人们往往倾向于追求违背人生活的自然之

<sup>①</sup> 朱谦之撰:《老子校释》,中华书局,1984年版,第19页。

道的功利性目标,从而伤害到人的身心,所以又必须超越社会的功利性,才能真正实现人的社会生活的与道合真。

## 二、人我和同的基本原则

根据道教的认识,要实现人我和同,需要遵循以下几个基本原则:

### 1、柔顺不争

老子云:

我有三宝,持而宝之,一曰慈,二曰俭,三曰不敢为天下先。<sup>①</sup>

《化书》曰:

民之情也,让之则多,争之则少;就之则去,避之则来;与之则轻,惜之则夺。是故大义无状,大恩无象;大义成不知者荷之,大恩就不识者报之。<sup>②</sup>

可见对道教来说,柔顺不争就是避免与他人直接的抗争,顺应社会总的趋势,通过因势利导来寻求自己的生存空间。其实,柔顺不争也是道的自然无为原则在社会生活中的体现,是自然无为思想在行为上的具体化。当然,道教所主张的柔顺不争并非是一种简单的消极遁世。事实上道教并不反对建功立业,(比如成就仙道功业就是其积极追求的),而是主张建功立业必须合于“道”,按照社会之道的自然进程去做,即根据人和社会的本性来治理事物,把建功立业的社会活动植根于

① 朱谦之撰:《老子校释》,中华书局,1984年版,第271页。

② 《化书·仁化》,《道藏》第23册,第599页。



对“道”的认识和运用的基础之上,反对违背道的人为的强作妄为。对道教来说,修道之人应该是明道的人,是具有自知之明的人,他不会为了自身的私利而伤害他人,而是在尊重他人的基础上,在不伤害他人利益、不伤害群体和社会利益的条件下来进行各种社会活动并实现与他人的和睦相处。

## 2、尊重他人、慈爱和善

对道教来说,天地万物和人都是由道化生的,既然都是道的产物,自然都应得到相互的尊重和爱护。所以人不仅对自然万物应尊重爱护,人与人之间更应该相互尊重、相互爱护,做到慈爱和善,这也才符合道的基本要求。老子说:

圣人常善救人,故无弃人。<sup>①</sup>

圣人无常心,以百姓心为心。‘善者吾善之;不善者吾亦善之,德善。’<sup>②</sup>

杜光庭谓:

天道无亲,常与善人。善人谓行慈之人也。善以慈惠为本,慈以拯救为功,故行慈之人,物不能敌,以战则慈者胜,以守则慈者固,上合天道,旁感物心,物不能伤,是为天所救卫矣。<sup>③</sup>

事实上,就修道之人来说,不仅要在人与人之间体现与人为善、尊重爱护,而且对各种自然事物也要尊重慈爱,因为世界上的各种事物尤其是人,都是道化生的,都是自然的产物。人们要服从道的规律就要维护道所化生的各种自然之物,而

① 朱谦之撰:《老子校释》,中华书局,1984年版,第109页。

② 朱谦之撰:《老子校释》,中华书局,1984年版,第194页。

③ 《道德真经广圣义》卷四十五,《道藏》第14册,第542页。

不能按人的主观意志随意摧残。这就要求每个人都要具备慈爱之心,同情之心,不仅要珍惜自己的一切,而且还要关心和爱护他人和整个社会。也正是在这一点上,修道之人首先就应该有“贵生”的观念,不仅要珍惜自己的生命,还要珍惜他人的生命,一个国家和民族内部的人不仅要相互珍重,不同国家和民族之间的人也要相互珍重。只有这样,一个人才能成为超越家庭、地域、民族、国家的具有普遍慈爱之心的得道之人。值得一提的是,与人为善的思想虽然也是中国传统哲学中各家学派都具有的思想,如孔子就讲“仁者爱人”,孟子讲“恻隐之心”,墨子则讲“兼爱”,但比较起来道教在这方面则更具有普遍意义,它不受任何形式的限制,是一种超越了具体社会和自然形态的普遍的对人的尊重和爱。

### 3、安时处顺

按照道教的观点,要做到人我和同,就必须与社会和他人和光同尘,安时处顺,做到既与他人和睦相处,又能超越世俗生活,保持自身人格的独立性。所以《庄子》说:

唯圣人乃能游于世而不僻,顺人而不失己。

圣人之生也天行,其死也物化;静而与阴同德,动而与阳同波;不为福先,不为祸始;感而后应,迫而后动,不得已而后起。去知与故,循天之理。故曰无天灾,无物累,无人非,无鬼责。不思虑,不豫谋。光矣而不耀,信矣而不期。其寝不梦,其觉无忧。其生若浮,其死若休。其神纯粹,其魂不罢。虚无恬淡,





乃合天德。<sup>①</sup>

安时处顺就是要让人体认到，人来到这个世上，从出生到死亡的整个过程都是一种自然的道化过程；人不应刻意去改变这个过程，而且也是改变不了的。人可以做的而且也是应该做的就是顺应生活的自然进程，安然地享受自然生活过程带给人的一切，克服各种无谓的对生活的执著和焦虑，让生活自然地来，自然地去。故庄子说：

适来，夫子时也；适去，夫子顺也。安时而处顺，  
哀乐不能入也。<sup>②</sup>

死生，命也，其有夜旦之常，天也。……夫大块  
载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善我  
生者，乃所以善我死也。<sup>③</sup>

生之来不能却，其去不能止。<sup>④</sup>

成玄英亦谓：

从无出有，变而为生，自有还无，变而为死。而  
生来死往，变化循环，亦犹春夏秋冬夏，四时代序，是以  
达人观察，何哀乐之有哉！<sup>⑤</sup>

#### 4、超然物外、逍遥忘我

① 陈鼓应著译：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第718页、第396页。

② 《庄子·养生主》，《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第103页。

③ 《庄子·大宗师》，《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第177页、第189页。

④ 《庄子·达生》，《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第465页。

⑤ 《庄子至乐疏》，《道藏》第16册，第505页。

在道教看来,人作为道之产物,在现实中,他不仅因道以生,也因道以亡,所以人在生活中就应该顺应天道,因应道心,遵循天道人心的自身规律自然地生活,相信按自然的需求和规律生活是一种道之必然,人们无法与道对抗,违背道的人为作为也必然是徒劳的,因此人必须避免一切人为的造作,过一种能超越人为追求的真正体现自然的人道之性的逍遥生活,克服和超越自我的有为之心。这正如庄子所谓:

若夫乘天地之正,而御六气之辩,以游无穷者,彼且恶乎待哉!故曰:至人无己,圣人无功,圣人无名。<sup>①</sup>

圣人 not 从事于务,不就利,不违害,不喜求,不缘道;无谓有谓,有谓无谓。而游乎尘垢之外。”<sup>②</sup>

有治在人,忘乎物,忘乎天,其名为忘己,忘己之人,是之谓入于天。<sup>③</sup>

成玄英则进一步指出:

唯当顺万物之性,游变化之途,而能无所不成者,方尽逍遥之妙致者也。<sup>④</sup>

体道圣人,忘怀冥物,虽涉事有而不以为务。混迹尘俗,泊尔无心,岂措意存情,从于事物!<sup>⑤</sup>

夫至人无心,有感斯应,譬彼明镜,方兹虚谷,因循万物,影响苍生,不知所以然,不知所以应。<sup>⑥</sup>

① 陈鼓应著译:《庄子今注今译》,中华书局,1983年版,第14页。

② 陈鼓应著译:《庄子今注今译》,中华书局,1983年版,第84页。

③ 陈鼓应著译:《庄子今注今译》,中华书局,1983年版,第312页。

④ 《庄子逍遥游疏》,《道藏》第16册,第280页。

⑤ 《庄子齐物论疏》,《道藏》第16册,第309页。

⑥ 《庄子齐物论疏》,《道藏》第16册,第299页。

克服和超越了有为的自我之心，人自然也就可以进入一种逍遥无我的境界。在这种境界中，人也就可以视世间名利如无物，进而忘掉人间的痛苦和烦恼，甚至超越生死之哀乐，过上一种逍遥自在的生活，而在这样一种快乐自在的生活中，人体自然也就更能达到健康长寿。



## 第六章 养生的基本方法

在道教的历史发展中,关于养生的基本方法,有一个发展演变的过程。早期主要是在借用神仙家、道家和医家等的养生修炼方法的基础上,形成一套具有道教特点的众术合修方法。中后期以后,内丹兴起,并逐步成为道教养生最重要的方法。本章将首先对道教养生方法的形成和发展做一个简要的阐述,同时对道教养生的基本方法做一个简要的介绍,以便对整个道教的养生方法有一个总体的认识和把握。

### 第一节 道教养生方法的形成和发展

道教是在东汉时期通过继承老庄的道家思想和当时的医家思想,并吸收先秦以来的神仙家思想及其修炼方术逐步形成的,而道教的养生方法也是在继承了以上各家的修行方法和医疗养生方法的基础上逐步形成的。早在战国时代,像虚静无为的修行原则和导引、吐纳、服食、炼丹、房中等养生修炼方法就已经出现。如老子在《道德经》中就提出了修行应遵循“道法自然”、“无为而无不为”、“致虚极,守静笃”的顺其自然、虚静无为原则,并提出了运用这一原则的某些修道方法。其后,庄子则更明确地提到了顺应自然、坐忘、心斋、行气、导引、



服食、辟谷等各种修道方法。老庄的修道思想和方法也构成了道教养生修道思想和方法的最基本来源之一。此后,在《管子》、《吕氏春秋》等子书中我们还看到了对老庄的思想和方法的进一步发展。到了汉初黄老学派出现,更是使老庄的道家思想得到进一步的发展,其方法也在社会的各个领域得到运用。西汉中叶汉武帝实行“罢黜百家,独尊儒术”,道家失去其至尊地位而走向边缘化,但其思想和方法则开始转向对身心修炼的关注,从而促进了由道家修行向道教修炼的发展。与此同时,出现于战国时代的神仙家的炼丹术也开始被更多的人所了解和实践;而产生于更古老时代的医学也因《黄帝内经》等医学经典的完成而走向成熟,其理论和方法得到了越来越普遍的运用。正是在这样一种背景下,于东汉时期产生了《太平经》这部道教的奠基性著作。《太平经》第一次对道教的基本思想进行了阐述,并提出了一系列的养生修道成仙方法,包括守一、服食、胎息、房中等,其中守一方法被认为是养生修道的最根本方法。

在道教形成的初期,其养生修道的理论和方法都还显得粗糙,也不成系统。到了东晋时期葛洪著《抱朴子内篇》等书,提出了比较完整的神仙道教理论,在修道原则上主张众术合修、外丹为本,并对服食、行气、导引、房中、外金丹等具体的修道方法进行了说明,特别是对外金丹的成分构成、修炼服食和作用机制进行了大量的分析和阐释,从而才使道教形成了一套相对完整的养生修道的思想和方法,标志着道教的养生修道的思想和方法开始走向成熟。此后,在魏晋南北朝时期,道教上清派产生并获得较大的发展,其提倡的存思修道法在《黄庭经》等经典中得到较系统的阐释,并在其修道实践中得到普

遍的运用。与此同时,南北朝时期的著名道士陶弘景著《养性延命录》、《真诰》等书,对道教的各种养生修道方法进行了系统的总结,全面论述了包括金丹、服食、服气、导引、按摩、房中等的各种养生修道方法,使道教的养生修道方法更为完善和系统。到了唐代,著名道士孙思邈又进一步阐述了道教的各种养生修道方法,使之更加完善、具体。

自晋以后到唐代,道教养生修道的各种方法虽然都得到了不同程度的发展,但外丹的修炼和服食始终是最重要的养生修道方法,尤其是以葛洪为代表的神仙道教基本上是把服食外丹作为养生修道的最根本途径。但到了唐末,由于普遍的外丹修炼和服食,使其服食的副作用日益被人们所意识,加之外丹在理论上的缺陷和不完备性也日益暴露出来,道教徒们也随之在其养生修道探索中将养生修道方法的研究重点逐渐转向了内修,并开始在理论和方法上形成内丹派。入宋以后,内修一派在理论上则得到进一步的发展,以张伯端为代表的内丹学派开始崛起,逐步形成一套完整的内丹修炼理论,并取代外丹成为道教养生修炼的主流。从此,道教开始视内丹修炼为成就神仙的根本途径,外丹修炼也由此走向衰落。自此以后,道教养生修道的理论和方法才真正走上与其人学思想相一致的轨道,也使它的修道理论和方法得到进一步的系统化发展和完善。此后,内丹学派在以张伯端为代表的南宗的基础上,于元代产生出以王重阳、邱处机为代表的全真派北宗,以李道纯为代表的中派。到了明清,又产生出了陆西星等为代表的东派,以伍守阳、柳华阳为代表的伍柳派,以李西月为代表的西派等。到此,道教也就形成了一个以不同的内丹修炼为核心,并辅以其他各种方法的独特的养生修道方法体

系,并完成养生修道方法的发展历程。



## 第二节 道教养生的常用方法

道教在其长期的形成和发展过程中产生了许多养生修道方法,这些方法虽然也有一些在今天已经很少运用,但大部分仍然被普遍地使用。本节将对道教的各种养生修道方法作一个一个简要地介绍,意在对整个道教养生方法有一个总体的把握,而各种方法的更具体的内容将在下篇中作详细的讨论。

### 一、服食

“服食”是指服食药饵以求延生乃至长生不死的一套养生方法。其中,药是指丹药和草木药,包括膏、丹、丸、散等;饵是指糕饼一类,泛指各种营养品,其制作材料则有肉类、草木、菜蔬、灵芝、金玉等。服食是最早产生的养生修道方法之一。从战国时代开始,服食就与行气、房中同为仙道三派。服食一法最初是源于早期中医学服食药物以治病、防病。而在早期的巫术中,亦有食用某些动植物能使人不老、不死的观念。到战国神仙家出现,已有人相信可以从山中得到某种不死之药,服之可以长生不死,成仙成神。道教正是继承了中医学和方仙道的服食思想和方法,将之发展为养生修仙的方法之一。很显然,其后道教的外丹方法就是服食方法进一步发展的结果。关于服食的具体作用,葛洪说:

若夫仙人,以药物养身,以术数延命,使内疾不生,外患不入,虽久视不死,而旧身不改,苟有其道,

无以为难也。

《神农四经》曰，上药令人身安命延，升为天神，遨游上下，使役万灵，体生毛羽，行厨立至。又曰，五芝及饵丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母、太乙禹余粮，各可单服之，皆令人飞行长生。又曰，中药养性，下药除病，能令毒虫不加，猛兽不犯，恶气不行，众天并辟。又《孝经援神契》曰，椒姜御湿，菖蒲益聪，巨胜延年，威喜辟兵。皆上圣之至言，方术之实录也，明文炳然，而世人终于不信，可叹息者也。<sup>①</sup>

陶弘景云：

《神农经》曰：食谷者，智慧聪明。食石者，肥泽不老，（谓炼五石也）。食芝者，延年不死。食元气者，地不能埋，天不能杀。是故食药者，与天相毕，日月并列。<sup>②</sup>

孙思邈谓：

论曰：凡人春服小续命汤五剂，及诸补散各一剂；夏天热，则服肾沥汤三剂；秋服黄耆等丸一两剂；冬服药酒两三剂；立春日则止。此法终身常尔，则百病不生矣。俗人见浅，但知钩吻之杀人，不信黄精之益寿；但识五谷之疗饥，不知百药之济命；但解施泻以生育，不能秘固以顺养。故有服饵方焉。<sup>③</sup>

① 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第14页、第196页。

② 《养性延命录·教诫篇第一》，《道藏》第18册，第475页。

③ 《备急千金要方·服食法第六》，《道藏》第26册，第539页。





虽然道教中的许多人都提到了服食对修仙的巨大作用,但从历代服食方法所用药饵的内容来看,一般服食所起的作用主要还是滋阴、补气、安神、调理气血等,基本上是起到一个养生的作用而不是成仙的作用。

## 二、行气

“行气”也称之为“炼气”、“吐纳”、“食气”、“服气”等,是一种以意念控制呼吸吐纳或内气运行为特点的修炼养生方法。行气作为养生术在道教产生的很久以前就已经出现,在《老子》、《庄子》中都有有关行气吐纳的记载,考证属于战国时期的文献《行气玉佩铭》更记录了行气法的要领:“行气:深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定,定则固,固则萌,萌则长,长则退,退则天。天机春在上,地机春在下,顺则生,逆则死。”<sup>①</sup> 马王堆帛书中《却谷食气篇》也记载了行气辟谷的方法。道教产生后,行气作为养生修仙的主要方法被继承下来。行气的主要作用是疏理气机,可以使人体气血舒畅,脏腑通利,以提高健康水平。所以《抱朴子》说:

服药虽为长生之本,若能兼行气者,其益甚速,若不能得药,但行气而尽其理者,亦得数百岁。……  
夫人在气中,气在人中,自天地至于万物,无不须气以养生者也。善行气者,内以养生,外以却恶。<sup>②</sup>

至于行气的具体方法,《抱朴子》说:

初学行炁,鼻中引炁而闭之,阴以心数至一百二

① 见陈耀庭等编:《道家养生术》,复旦大学出版社,1992年版,第183页。

② 王明著:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局,1985年版,第114页。

十,乃以口微吐之,及引之,皆不欲令己耳闻其炁出入之声,常令入多出少,以鸿毛著鼻口之上,吐炁而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数,久久可以至千,至千则老者更少,日还一日矣。夫行炁当以生气之时,勿以死炁之时也。<sup>①</sup>

《养性延命录》亦谓:

元阳经曰:常以鼻纳气,含而漱满舌,料唇齿咽之,一日一夜得千咽甚佳。当少饮食,饮食多则气逆,百脉闭;百脉闭则气不行,气不行则生病。玄干曰:志者气之帅也,气者体之充也;善者逐其生,恶者丧其形。故行气之法,少食自节,动其形,和其气,血因轻而止之,勿过失突复而还之。其状若咽,正体端形,心意专一,固守中外,上下俱闭,神周形骸,调畅四溢,修守关元,满而足实,因之而众邪自出。彭祖曰:常闭气纳息,从平旦至日中,乃跪坐拭目,摩搦身体,舐唇咽唾,服气数十乃起行言笑,其偶有疲倦不安,便导引闭气以攻所患,必存其身头面九窍,五藏四肢,至于发端,皆令所在觉其气云行体中,起于鼻口下达十指末,则澄和真神,不须针药灸刺。凡行气欲除百病,随所在作念之,头痛念头,足痛念足,和气往攻之,从时至时,便自消矣。<sup>②</sup>

总之,行气的具体功法很多,仅《云笈七签》所列就有几十

① 王明著:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局,1985年版,第149-150页。

② 《养性延命录·服气疗病篇第四》,《道藏》第18册,第481页。



种,但基本的原则还是相同的,要求行气时,凝神净虑,专心致志,呼吸吐纳做到轻、缓、匀、长、深。轻则呼吸轻细若无,缓则气息舒缓不燥,匀则节拍有致,长则呼吸缓慢柔和,深则气行脏腑百脉。

与行气吐纳密切相关的另一种修炼方法就是胎息。“胎息”又称“脐呼吸”、“丹田呼吸”,从现代的观点来看,它是一种在主观上不以口鼻呼吸,而体会到呼吸似在脐部进行,如胎儿不用口鼻呼吸一样,故名“胎息”。道教认为,进入不用口鼻呼吸而真气自在体内运行的胎息状态,是修道达到较高境界的标志之一。《抱朴子》说:

得胎息者,能不以鼻口嘘吸,如在胞胎之中,则道成矣。<sup>①</sup>

《东医宝鉴》引《养性》一书谓:

胎息者,如婴儿在母胎中,气息自在,上至气关,下至气海,不假口鼻之气,故能闭气不息,能入深泉,旬日不出也。又曰:内观之要,静神定心,乱想不起,邪妄不侵,气归脐为息,神入气为胎,胎息相合,混而为一,名曰太乙。<sup>②</sup>

《脉望》云:

呼吸真炁,非口鼻之呼吸也。口鼻止是呼吸之门户,丹田为炁之本原,圣人下手之处,收藏真一所

① 王明著:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局,1985年版,第149页。

② 《东医宝鉴·内景篇卷之一》,《东医宝鉴校释》,人民卫生出版社,2001年版,第31页。

居，故曰胎息。<sup>①</sup>

从现代科学的观点来看，完全不用口鼻呼吸的所谓“胎息”是不可能的，但一些人把胎息仅仅看成是通过意念诱导的一种呼吸高度柔和的腹式呼吸则未免过于简单。就作者的研究来看，胎息在性质上确实与腹式呼吸具有类似性，但它似乎远比腹式呼吸复杂，而且从许多修炼者所表现出来的情况来看，它应该包含了一系列的神经调节机制和机体机能的改变，而不仅仅是一种简单自然的腹式呼吸。当然有一点是明确的，就是这种呼吸的训练，肯定是有利于强化和改变呼吸功能的，对对整个人体机能和养生是有好处的。

### 三、守一

守一主要是道教早期的修炼养生方术。道教的早期经典《太平经》最重视的修道方法就是守一之法。道教关于守一的思想直接来源于老庄。如老子《道德经》就说：

昔之得一者，天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下正，其致一也。<sup>②</sup>

庄子亦云：

天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未常

① 《脉望》，《藏外道书》第9册，第604页。

② 《道德经》三十九章，《道藏》第12册，第11页。



衰。<sup>①</sup>

《太平经》正是继承了老庄的这种思想，从而提出了守一之法并强调了它在修道中的重要性。《太平经》说：

夫一者，乃道之根也，气之始也，命之所系属，众心之主也。当欲知其实，在中央为根，命之府也。故当深知之，归仁归贤使之行。人之根处内，枝叶在外，令守一皆使还其外，急使治其内，追其远，治其近。

古今要道皆言守一，可长存而不老。人知守一，名为无极之道。

夫守一者，可以度世，可以消灾，可以事君，可以不死，可以理家，可以事神明，可以不穷困，可以理病，可以长生，可以久视。元气之首，万物枢机。天不守一失其清，地不守一失其宁，日不守一失其明，月不守一失其精，星不守一失其行，山不守一不免崩，水不守一尘土生，神不守一不生成，人不守一不活生。一之为本，万事皆行。子知一，万事毕矣。<sup>②</sup>

至于守一的具体方法，根据作者的考察，其方法的要领是在修炼中，选择一清静之处，安坐或静卧，避免外界干扰，使身心安静，在身心安静的情况下，把意念集中在体内的某一个对

① 《庄子·在宥》，陈鼓应注译：《庄子今注今译》，中华书局，1983年版，第279页。

② 王明编：《太平经合校》，中华书局，1960年版，第12-13页、第716页、第743页。

象上,主要又是集中在人体的神上,并对神进行虚静炼养。<sup>①</sup>其主旨是以意念守持人之神,使精、气、神相亲合一,不致耗散,从而使人们达到健康长寿、成仙成神的目的。

#### 四、导引

导引是道教修炼中非常普遍的方法。所谓导引方法就是用意念以自力引动肢体运动,以达身体锻炼目的一种修炼方法。导引之术在春秋战国时代就已出现,人们主要是把它作为一种却病延年的方术。《庄子·刻意》说:

吹呬呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣;此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。<sup>②</sup>

成玄英注曰:

吹冷呼而吐故,呬暖吸而纳新,如熊攀树而自经,类鸟飞空而伸脚。斯皆导引神气以养形魂,延年之道,住形之术。故彭祖八百岁,白石三千年,寿考之人,即此之类。<sup>③</sup>

关于导引在修道中的作用,《灵剑子·导引势第八》曰:

① 关于“守一”方法的具体内容,至今仍存在不同的看法。事实上,自从《太平经》提出“守一”方法以来,对它的内容究竟是指什么历来就有不同的看法,至今仍是众说纷纭,有主张守气的,有主张守神的,还有主张守精、气、神的,应该说各种主张都不是没有根据的,但根据我们的考察,守神一说更为合理。其实,从概念来看,“守”的意思比较明确,是守持、安守的意思;而“一”的意思在老庄那里就不甚清楚,《太平经》亦没有作明确的说明,但从它对守一的各种论述来看,“一”的意义则应该是指神,而守神也更符合修道的原理和目标。

② 陈鼓应注译:《庄子今注今译》,中华书局,1983年版,第393页。

③ 《南华真经注疏》,《道藏》第16册,第474页。



凡欲胎息服气，导引为先。开舒筋骨，调理血脉，引气臻圆，使气存至极，力后见焉。摩拭手脚，偃亚毬拳，伸展拏搦，任气出旋。诸疾退散，是病能痊，五脏六腑，神气通玄。来往自熟，道气成焉。或存至泥丸顶发，或下至脚板涌泉，久久修之，后知自然。魂魄丰盛，精髓充坚。行此法者，皆作神仙。五藏有势，逐时补元。春夏秋冬，以意通宣。老子学道，亦乃如然。<sup>①</sup>

高濂《遵生八笺》亦指出：

高子曰：人身流畅，皆一气之所周通。气流则形和，气塞则形病。故《元道经》曰：元气难积而易散，关节易闭而难开。人身欲得摇动，则谷气易消，血脉流利。仙家按摩导引之术，所以行血气，利关节，辟邪外干，使恶气不得入吾身中耳。传曰：户枢不蠹，流水不腐。人之形体，亦犹是也。故延年却病，以按摩导引为先。<sup>②</sup>

可见，在道教中，导引也主要是作为一种养生延年的方法来运用的。

值得注意的是，道教的导引之术虽然也表现为一种以肢体伸展为特点的运动，但与现代的纯粹肢体运动的体操却有根本的不同，因为它在肢体运动的同时，还伴随着行气、炼神等锻炼，故现代气功学将之归入气功动功的范畴。至于导引的具体方法则有许多，著名的有五禽戏、八段锦、太极拳等。

① 《道藏》第10册，第668页。

② [明]高濂著：《遵生八笺》，甘肃文化出版社，2004年版，第273页。

## 五、存思

“存思”，也叫“存想”，就是用意识在心中想念某一对象的修炼养生方法。存思中的一种特殊的方法就是在头脑中存想人体中或天地间的各种尊神，这种存思方法也叫“存神”。存思一法，在道教产生之初就已出现，如《太平经》就描述了思五脏神的方法。到了南北朝时期，存思成为上清派的主要修炼方法，如《黄庭内景经·脾长章》就说：“可用存思登虚空。”<sup>①</sup>《老君存思图十八篇》则进一步强调了存思在修道中重要性及其机理，它指出：

师曰：修身济物，要在存思。存思不精，漫澜无感。……是故为学之基，以存思为首。粗思之功，以五藏为盛。藏者何也？藏也。潜神隐智，不炫耀也。智显欲动，动欲日耀。耀之则败，隐之则成。光而不耀，智静神凝，除欲中净，如玉山内明，得斯时理，久视长生也。<sup>②</sup>

《天隐子》亦指出：

存谓存我之神，想谓想我之身。闭目即见自己之目，收心即见自己之心，心与目皆不离我身，不伤我神，则存想之渐也。凡人目终日视他人，故心亦逐外走；心终日接他事，故目亦逐外瞻。营营浮光，未尝复照，奈何不病且夭邪？是以归根曰静，静曰复

① 《道藏》第6册，第505页。

② 《云笈七签》卷四十三，《道藏》第22册，第300-302页。





命,诚性存存,众妙之门。此存想之渐,学道之功半矣。<sup>①</sup>

可见存思的作用主要是通过对某一对象的存想,使神静于内,与形相守,以达到形神和调,长生久视的目的。

关于存思的具体方法,一般认为有三类:一是存思身体内的形气神。如内视或内想体内的肺脏、心脏、肝脏、肾脏、大脑等脏腑器官。早期道教上清派认为人身各部位皆有神职掌,故有三部八景神之说,而意守身神则为上清派修道的一种基本方法。二是存思身外神,即存想道教各种天地间的尊神的名号、状貌、服饰、居处等。三是存思身内外某种特殊景象,如五星、日月、玄白等。

## 六、调摄

“调摄”,也称“调养”,为日常生活的一般调理,包括日常生理和物质生活的调养与精神生活的调养两个方面。关于日常生活的调摄方法,《内经》云:

上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去;今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气

<sup>①</sup> .《天隐子·存想》,《道藏》第21册,第700页。

从以顺,各从其欲,皆得所愿,故美其食、任其服、乐其俗,高下不相慕,其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖,不惧于物,故合于道。所以能年皆度百岁、而动作不衰者,以其德全不危也。<sup>①</sup>

抱朴子谓:

是以养生之方,唾不及远,行不疾步,耳不极听,目不久视,坐不至久,卧不至疲,先寒而衣,先热而解。不欲极饥而食,食不过饱,不欲极渴而饮,饮不过多。凡食过则结积聚,饮过则成痰癖。不欲甚劳甚逸,不欲起晚,不欲汗流,不欲多睡,不欲奔车走马,不欲极目远望,不欲多啖生冷,不欲饮酒当风,不欲数数沐浴,不欲广志远愿,不欲规造异巧。冬不欲极温,夏不欲穷凉。不露卧星下,不眠中见肩,大寒大热,大风大雾,皆不欲冒之。五味入口,不欲偏多,故酸多伤脾,苦多伤肺,辛多伤肝,咸多伤心,甘多伤肾,此五行自然之理也。凡言伤者,亦不便觉也,谓久则寿损耳。是以善摄生者,卧起有四时之早晚,兴居有至和之常制;调利筋骨,有偃仰之方;杜疾闲邪,有吞吐之术;流行荣卫,有补泻之法;节宣劳逸,有与夺之要。忍怒以全阴气,抑喜以养阳气,然后先服草木以救亏缺,后服金丹以定无穷,长生之理,尽于此

<sup>①</sup> 《素问·上古天真论》,《道藏》第21册,第3-5页。



矣。<sup>①</sup>

孙思邈曰：

养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。养性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听，盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也。仍莫强食，莫强酒，莫强举重，莫忧思，莫大怒，莫悲愁，莫大惧，莫跳踉，莫多言，莫大笑，勿汲汲于所欲，勿汲汲怀忿恨，皆损寿命。若能不犯者，则得长生也。故善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少者，养性之都契也。多思则神殆，多念则志散，多愁则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。惟无多无少者，几于道矣。<sup>②</sup>

总之，调摄涉及生活的各个方面，其总的精神就是根据人体形气神和脏腑的特点进行养护，以保形气神和脏腑的健全，促进人体的健康长寿。

① 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第245-246页。

② 《孙真人备急千金要方》卷八十一，《道藏》第26册，第532-533页。

## 七、房中

“房中术”，又叫“阴道”、“黄赤之道”“混气之法”、“男女合气之术”，为男女性生活的调养术，古代方士和道士也把它作为节欲保精、养气采气的方术。早在先秦时代，方仙道中崇尚房中术的房中派就已出现，从马王堆出土的竹简医书《十问》、《天下至道谈》、《合阴阳》等得知，先秦方仙道的房中派主要是追求男女性生活的和谐，同时把房中术作为一种修身养性、疗病去疾的方法。道教产生后，继承了先秦房中派的思想方法，认为男女交合，乃道之自然，是阴阳合和之常；男女阴阳不交，则违背道之自然，必致气机壅滞，诸疾丛生，损人寿年。但道教同时认为男女交合又有其自身的规律，既不能不及，又不能太过。不及则阴阳失和，男女失调，气不得宣，郁闭成疾；反之，纵情恣欲，则伤精耗气，对健康亦十分有害。所以《抱朴子内篇·释滞》说：

房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或益增年延寿，其大要在于还精补脑之一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也。虽服名药，而复不知此要，亦不得长生也。人复不可都绝阴阳，阴阳不交则坐致壅阏之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损。<sup>①</sup>

《医心方》谓：

<sup>①</sup> 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第150页。



《玄女经》云：黄帝问玄女曰：吾受素女阴阳之术，自有法矣。愿复命之，以悉其道。玄女曰：天地之间，动须阴阳，阳得阴而化，阴得阳而通，一阴一阳，相须而行。故男感坚强，女动辟张，二气交流，精液相通。男有八节，女有九宫，用之失度，男发病疽，女害月经，百病生长，寿命消亡；能知其道，乐而且强，寿即增延，色如华英。……《洞玄子》曰：夫天生万物，唯人最贵，人之所上，莫过房欲。法天象地，规阴矩阳，悟其理者，则养性延龄；慢其真者，则伤神夭寿。<sup>①</sup>

可见，在道教看来，房中之事，须讲究方法，注意适度，了解宜忌。只有掌握了房中法度，并加以正确的运用，才可以延年益寿，乃至长生不死。至于房室养生的具体方法，则主要强调节制情欲，讲究房事的和谐等方面。不过道教房中术中所强调的“采阴补阳”、“还精补脑”之御女术则应加以慎重的研究，去除其歧视女性的糟粕，吸取其符合性科学的合理成分。

## 八、外丹

修炼和服食外丹的外丹术是道教早期最崇尚的修道养生方法。“外丹”更常用的名字叫“金丹”，因其是用黄金和铅汞等金石为原料烧炼而成，颜色似金，故名，亦称“金液还丹”、“金液大丹”、“还丹”、“大丹”。道教外丹术是由秦汉方仙道中精于炼金术和炼丹术的方士承传而来。魏晋神仙道教对外丹

<sup>①</sup> 《医心方》卷二十八，见樊友平等主编：《中华性学观止》，广东人民出版社，1997年版，第122-123页。

术非常推崇,到唐代外丹术发展到顶峰,以后迅速衰落。

道教外丹的理论基础就是所谓的“假求外物以自坚固”的原理。《抱朴子内篇》说:

夫金丹之为物,烧之愈久,变化愈妙。黄金入火,百炼不消,埋之,毕天不朽。服此二物,炼人身体,故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固,有如脂之养火而不可灭,铜青涂脚,入水不腐,此是借铜之劲以扞其肉也。金丹入身中,沾洽荣卫,非但铜青之外传矣。<sup>①</sup>

可见,在道教看来,人体与外部自然界处于同一世界,它们在本质上具有同一性,自然物的特性可以向人转化,人体的性质也可以向自然物转化。大自然的金石之物,性质坚固、经久不坏,人如果服用金石之物炼制的金丹,就可以使这种经久不坏的性质转移到人身上,从而使人身体强健,长生不死。

从现代的观点来看,要从理论上真正说明金丹对人的健康的积极作用就必须根据人的本质特性去加以说明,既然人是形气神的统一体,自然需要说明金丹是如何作用于人的形气神三个方面并产生积极作用的。而对成就神仙的作用的说明则还需要根据神仙的本质特性说明人服食金丹后如何使人的形气神发生变化从而产生出神仙的特性的。但考察道教的外丹理论,没有一个人一部著作对这样的问题做出了合理的解释和说明。而我们所见到的说明无不是停留于一种简单化和概念化的水平上,且许多说明都是牵强附会的类比,既没有

<sup>①</sup> 王明著:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局,1985年版,第71-72页。



合理性,更没有科学性。由于道教始终未能在理论上令人信服地说明这种作用的原理,加之外丹所用之主要原料金、银、铅、汞等金石之物的毒副作用十分明显,所以外丹方法走向衰落也就成为必然的了。

## 九、内丹

内丹修炼是道家中后期修道方法的主流,它也是最符合道家学观的修道养生方法。在道家的修道方法中,内丹方法与其他方法还有一个根本的不同,就是它有一套完整的思想体系和技术程序,形成了独具特色的内丹学体系。这个体系也是当今气功学的最重要组成部分,被称之为中华绝学。

什么是“内丹”?在道教中,“内丹”是相对于“外丹”而言的。“外丹”是指用金石等原料炼制出来的丹药;“内丹”则是指在人体用精气神为原料修炼出的丹药。在道教中,“内丹”与“外丹”一样也被称之为“金丹”,不过为了区分二者,又称为“内金丹”和“外金丹”。在内丹学中,“金丹”主要是指凝炼精气神的功夫,当然也可以理解为精气神所凝结而成的所谓的“丹”。陈致虚《金丹大要》谓:

金者,非云金也,指铅以为金也。铅乃金银之祖,故总题为金。盖非世上金宝之金,非从凡间土石中出者。此金乃先天之祖气,却先于后天。大修行人拟太极未分之前,体而求之,即造真际。是以高仙上圣,于后天地已有形质之中,而求先天未生之气,乃以此气炼成纯阳,故名曰丹。夫纯阳者,乾也;纯阴,坤也;阴中阳者,坎也;阳中阴者,离也。喻人之身,亦如离卦,却向坎心,取出阳爻,而实离中之阴,

则成乾卦,故曰纯阳。以其坎心中爻属金,故曰金丹  
须求先天未形者是。若后天地已有形者,人也,物  
也,非金丹也。<sup>①</sup>

在内丹学中,内丹学家们十分强调内丹修炼的三要素,这  
就是药物、炉鼎和火候。其中,药物是炼就内丹的原料,修炼  
内丹的药物就是精、气、神;炉鼎是修炼的器具,内丹学认为,  
内丹修炼的炉鼎就是人体本身,更确切地说是人的身心;火候  
是指修炼过程中的意念运用或运用意念控制呼吸的程序、法  
则、尺度。内丹修炼除了以上三要素之外,还必须按照相应的  
程序进行。关于内丹修炼的程序和步骤,由于道派不同,其所  
用程序和步骤亦有差异,但大的方面还是一致的。其基本的  
程序和步骤有四个,即:炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神  
还虚。道教认为,通过以上的修炼步骤和程序,人就可以炼就  
金丹,成就神仙,长生不老。

### 第三节 道教养生方法的特点及其运用

#### 一、道教养生方法的特点

##### 1、多样性

道教以神仙追求为目标,而健康长寿为神仙的基本表现,  
为了到达这一目的,道教进行了大量的有关养生的理论与实  
践探讨,不仅在理论上而且在实践方法上都获得了大量的成

<sup>①</sup> 《金丹大要·金丹妙用章》,《道藏》第24册,第17页。





果。在具体方法上,道教长期实践的结果就是创立了各种各样的养生方法,这些方法涉及人体各个方面的调养。也正是因为涉及人体的各个不同的对象,其养生方法在内容和形式上也各有不同,表现出多种多样的性质。就具体内容来说,道教的养生方法包括了服食、行气、吐纳、胎息、守一、坐忘、导引、存思、调摄、房中、外丹、内丹等各种方法;从形式来看,既有服用药物和食物的,又有形体锻炼的,还有意念修炼的等各种形式。可以说没有一种养生方法体系像道教这样具有内容和形式的多样性。

## 2、完整性

在迄今为止的各种养生方法体系中,也许没有任何一种养生方法体系像道教这样既多种多样又全面完整。说其全面完整,是指道教养生方法包括了对人体的各个方面进行调养的方法,这些方法不仅涉及人体纵向的形气神的各个层次的调养,而且涉及横向功能系统的各个脏腑的调养,同时还涉及作为人体纵横联系系统的经络系统的调养。在这一点上,具有修身养性作用的佛教和儒家不能与之相比,就是以医疗保健为宗旨的传统中医学也不能与之相比,现代西方医学更不能与之相比。就佛教和儒家来说,它们主要是从其对人的心性和社会方面来探讨养生问题,所以其提出来的养生方法也主要涉及人的精神方面和处理社会关系方面,对人的生理方面的养生则基本没有涉及,因此很难说它们的养生方法是全面的、完整的。中医学对人体的养生研究相对说比较全面,但它更偏重的还是人的生理方面的养生,精神养生的方法相对比较薄弱,远不及道教系统深入。至于西方医学,由于其对人体的认识是基于物质世界观和结构主导的还原论方法建立起

来的,对人体的把握主要体现在物质层面和结构基础,所以其养生方法也多半只能从物质和结构的角度提出,这就难免失之片面,甚至会将人体最重要的精神养生和功能调整养生有意无意地忽视掉。这样的养生有时恐怕连到底是养生还是害生都搞不清楚。很显然,西方医学的这种对人体的认识决定了其在养生上不管是理论和方法都无法与道教相比。

### 3、系统性

说道教养生方法具有系统性,是说道教的养生方法并非只是各种方法的零乱堆积,而是有一个完整的体系。在这个体系中,既存在各种方法在理论上的内在联系,同时也存在方法上的层次次第,各种养生方法之间具有内在的逻辑联系,它们有机地组合成了一个完整的方法体系。所以道教的各种养生方法之间,并非是毫无联系的,也不是可有可无的,它们是一个完整方法体系的不同组成部分,每个部分都有它自身的地位,缺少了其中的任何一个部分,其理论的完整性都会受到影响。事实上,道教也正是通过其各种养生方法的有机组合,构成了完整而系统的养生方法体系。

### 4、科学性

在这里,道教养生方法的科学性是这些方法包含大量的科学内容,符合人体养生的科学原理。与其他养生体系比较起来,道教养生方法不仅具有现实的可操作性,而且还具有坚实的理论基础,它们都是在一系列的养生原理指导下创制出来的。尤其是它的各种精神调养方法,不仅远比其他的方法系统全面,而且包含了非常科学的养生原理。当然,道教养生方法的科学性是基于其对人体认识的科学性的,事实上,道教通过借用医学等对人的研究成果并结合自己的研究,构建起



了一套包含大量科学内容的人体科学理论。其中,有关人体形气神的理论,有关人体性命的理论,有关脏腑和经络的理论,有关养生原理和方法的理论等,从现代的观点来看,它们都是具有很强的科学性和合理性内容的理论。也正是因为有了这些理论,才使得道教能够创立各种科学的养生方法。

## 二、养生方法的具体运用

养生方法的具体运用主要是要遵循以下的几个基本原则:

### 1、学术兼行

所谓“学术兼行”就是强调在养生中不仅要注重养生之术的修习,而且还有注意从思想和理论上对其学理有所把握,在理解和领会养生机理的基础上促进养生技术的掌握和提高。同时,人体的养生是一个综合性的系统工程,它涉及人体的形气神和脏腑经络各个方面,而且人体是一个有机的整体,各方面是相互影响、相互作用的,虽然从术的方面也可以达到某种程度的养生效果,但如果没有义理的支撑这种效果也是十分有限的。况且人体作为精神意识主导下的存在,所以很显然,人体养生在很大程度上是一个思想观念由不健康转变为健康,并在健康的思想观念指导下进行生活的过程。如果没有在学理上,在思想观念上对养生的认识和领悟,不仅术的掌握会受到影响,术的效果难以充分发挥,甚至由于不利于养生的思想观念的影响,术的效果还会被抵消。相反,如果能首先确立有利养生的思想观念,并在这种思想价值观的指导下生活,即使在术上有所欠缺,也可以达到某种程度上的养生效果,即所谓不养之养的效果。所以按照道教的认识,养生不仅要习

练养生之术,也要明白养生之理,二者不可偏废。

## 2、众术合修

所谓“众术合修”是指养生不能只依靠某一种方法,而是要多种方法并用,方能取得理想的养生效果。这是因为道教养生的各种方法都各有其特点,都是针对各种特殊的对象和特殊的情况确立的,在养生效果上都有所偏重;如果养生只依赖某一种方法,必然有所偏颇,不能使人体的各个方面都得到调养。例如,药物调养和饮食调摄多是调养形和气或命的方面,吐纳偏重气的调理,存思的作用又主要是神的调养,导引的作用也偏向形体的调养,而房中养生则更倾向于精的保养等,如果能将这些方法结合起来,就可以起到综合性的效果,从而使人体的各个方面都得到调养。

## 3、循序渐进

所谓“循序渐进”是指养生在方法上应从易到难,进程上应顺其自然,按照进程自身的阶梯一步一步地推进,避免急功近利;人为地超越自然进程,企图一步登天。事实上,道教养生方法众多,各种方法有难有易,即使一种方法也有初级、中级和高级的不同阶梯和进程,所以对一个人来说,开始一定要选择简单易行的方法进行,然后慢慢地由易到难选择较复杂较困难的方法,最后才是复杂困难的方法。尤其是像内丹这样复杂困难的养生方法,一定要在其他方法有了一定程度修习的基础上再来练习,而且它还要求在理论上要有较深入的把握,并有老师的指导,方能修习。内丹修炼中更强调从低到高的循序渐进和导引行气的循序渐进,否则很容易出现气机逆乱甚至走火入魔的问题,这时恐怕不仅不能养生,反而是害生了。



#### 4、因法、因人、因地、因时制宜

所谓“因法、因人、因地、因时制宜”就是要根据不同养生方法的特性,不同人的特点,及不同的环境时空条件来选择适宜的养生方法。道教养生方法较多,而且各有其特点,对每个人来说,必须根据自身的特殊情况选择适宜的方法进行修习,以达到好的养生效果。对方法的选择首先是考虑每一种方法的特定功效,如药物和食物的特定效用;特定行气方法的对气和脏腑的特殊作用;特定导引方法对身体特殊部位的特殊效果;等等。同时,每个人的情况也是不同的,其养生的需要和侧重点也会有所不同,所以在养生时必须考虑每个人的特殊情况,比如个人身体的体质特点,养生的特殊需要,等等。再者,每个现实的人又都生活于特殊的环境之中,并受到各种现实条件的限制和制约,所以在选择养生方法并进行练习时,还必须考虑各种环境条件因素的影响,看是否具备实行的时空条件。总之,在现实中,一个人必须综合以上几个方面的因素,以确定一种或多种适宜的养生方法进行养生。

# 各 论

下

篇

第七章 服食  
第八章 调神  
第九章 行气  
第十章 导引  
第十一章 调摄  
第十二章 房中  
第十三章 内丹



## 第七章 服 食

服食是道教养生最常用的方法之一,并积累了大量的服食方。本章将着重介绍道教服食的基本内容,服食的原则,而对各个各样的服食方则有选择地作一些介绍,以为参考。更详细的服食方药则请参阅相关文献。

### 第一节 服食概述

#### 一、服食的基本概念

在道教的养生方法中,服食是指服用某些药物和食物以求延生益寿乃至长生不死的方术。

中国古代很早就十分注重服药治病和防病。在早期的巫术中,有吃某种动物、植物能度人不老、不死的观念。到了战国时期,开始出现神仙家的思想,当时已经有人相信,可以从神山中觅得不死之药,服了可以长生不死,成为神仙。西汉开始,某些方士又开始自己合药。道教继承了中医和方仙道的服食思想和方法,将之发展为修仙的主要方法之一。如葛洪就指出:

若夫仙人,以药物养身,以术数延命,使内疾不

生,外患不入,虽久视不死,而旧身不改,苟有其道,无以为难也。<sup>①</sup>

陶弘景也认为:

《神农经》曰:食谷者,智慧聪明。食石者,肥泽不老。食芝者,延年不死。食元气者,地不能埋,天不能杀。是故食药者,与天相毕,日月并列。<sup>②</sup>

随着道教对服食方法的进一步完善,其所用的服食方也越来越多,到后来已积聚到十分惊人的程度。不过就服食方的内容来看,主要是三大类:第一类是草木药,所用成分包括植物的根、茎、叶、花果以及菌类等;第二类是动物药,成分包括各种动物的角、肉、血、骨、内脏等。这两类方药,已被长期的实践证明对人体确有一定保健和医疗作用,如果运用得当,可以收到促进健康、延年益寿的功效。正因为如此,所以其中的许多方药都被宋以后的养生书所记载、肯定,还有不少则作为偏方、秘方在民间流传。第三类是金石药,即以某些金属如铅、汞、金、银,或石料如钟乳石、云母、硫等等作为原料单味药或炼制成合成药。从现在来看,这类药中有些药对某些病症确有一定的疗效,但其中许多对人体也有明显的毒副作用,应用时必须相当谨慎。在这类药中,对道教徒最具有吸引力的就是所谓的“金丹”。在内丹术崛起以后,这种用多种金石合成的金丹又称外丹。从汉魏到唐末五代,炼制和服食金丹是道教修炼以求长生不老的最重要方法,而服食金丹和金石药

① 《抱朴子内篇·论仙》,王明著:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局,1985年版,第14页。

② 《养性延命录·教诫篇第一》,《道藏》第18册,第475页。





物也是服食的主要内容。在唐代,帝王和士大夫服食金丹更成为一时之时尚。由于这类药服用多了往往造成慢性中毒,少数药还会引起急性中毒,经过几百年来服食者的经验总结,人们渐渐明白了服用金丹及其他金石类药物会造成对身体的危害。到了宋代,人们已不敢轻易尝试,道教养生修仙也逐步转向内丹修炼。不过炼丹的书籍仍有一批保留了下来。道教徒对金石药的著录和分析仍被后世药物著作如《本草纲目》等所征引,而某些金石药仍是中医药的组成部分。

## 二、服食的原则

从道教所用的各种服食方可以看出,其养生主要是通过各种食物和药物的补益调理功效,来调整人体的形气神和脏腑经络,以促进其结构和功能的健全。道教服食养生多用成方,而且在长期的服食养生中,道教对服食运用总结出了一系列的方法和原则,这些原则主要包括以下几点:

首先,服食应根据人体的需要及具体情况进行。服食虽然对人体有益,但也必须根据每个人的具体情况进行,因为人体各不相同,其脏腑经络也各有所宜,阴阳、表里、寒热、虚实各有不同,所以必须根据每个人具体需要有针对性地服用药物和食物,才能起到好的作用。正如清冯兆张所指出的:

脏各有神,凡酷嗜一物,皆其脏神所欲。斯脏之精气不足,则求助斯味以自救。如娠妇肝肾不足,则嗜酸咸;老人精血亏,则嗜肉食。故凡病人所嗜之物,只可节之,不可绝之。若久药厌烦,可缓之病,不妨暂停药饵,调进所嗜之味,胃气一旺,便可长养精神;若病势不能勿药者,则宜冲和之药味,易于入口,

勿伤胃气。设不知此,而绝其脏神所嗜之食,强其胃气所伤之药,胃气既伤,化源绝灭,而欲病退神安者,难矣!①

其次,服食宜知药品药性。凡药物都有其特殊的性味,正是其所具有的性味可以纠正身体的阴阳偏盛偏衰,可见药物也是有其偏性的,也就是今天所说的毒性的,运用得当可以治病,运用不当亦可导致疾病。因此,服食时尤其是服食药物时就必须了解药物的药性,知其所偏,然后根据人的具体需要有针对性地进行服食。孙思邈谓:

安身之本,必须于食;救疾之道,惟在于药。不知食宜者,不足以全生;不明药性者,不能以除病。故食能排邪,而安脏腑;药能恬神养性,以资四气(指心、肝、肺、肾四脏真气)。故为人子者,不可不知此二事。是故君父有疾,期先命食以疗之。食疗不愈,然后命药。故孝子须深知食药二性。②

再次,服食应有次序。由于人体涉及各方面的复杂关系,各人对服食的接受能力不同,所以服食必须根据人体的具体情况,有步骤有次序循序渐进地进行服食,才能取得好的效果。正如《千金要方》所云:

夫欲服食,当寻性理所宜,审冷暖之适,不可见彼得力,我便服之。初御药皆先草木,次石,是为将

① [清]冯兆张著:《锦囊秘录》,引自汪茂和主编:《中国养生宝典》(下册),中国医药科技出版社,1998年版,第2533页。

② 《千金翼方》卷十二养老食疗,引自李长福、李慧雁编著:《孙思邈养生全书》,社会科学文献出版社,2003年版,第82页。



药之大较也。所谓精粗相代，阶粗以至精者也。夫人从少至长，体习五谷，卒不可一朝顿遗之。凡服药物为益迟微，则无充饥之验，然积年不已，方能骨髓填实，五谷居然而自断。今人多望朝夕之效，求目下之应。腑脏未充，便以绝粒；谷气始除，药未有用，又将御女。形神与俗无别，以此致弊，胡不怪哉！服饵大体皆有次第，不知其术者，非止交有所损，卒亦不得其力。故服饵大法，必先去三虫。三虫既去，次服草药，好得药力；次服木药，好得力讫；次服石药。依此次第，乃得遂其药性，庶事安稳，可以延龄矣。<sup>①</sup>

## 第二节 服食方

道教和中医学在其长期的养生和医疗实践中创立了大量卓有成效的服食方，在此我们不能一一列举，只选择其中一些有代表性的食治方和药治方，以为示范。

### 一、《千金要方》食治方<sup>②</sup>

#### 1、果实食治方

蒲桃：味甘辛平，无毒。主筋骨湿痹，益气倍力强志，令人肥健，耐饥，忍风寒，久食轻身不老，延年，治肠间水，调中。可作酒，常饮益人，逐水，利小便。

大枣：味甘辛热滑，无毒。主心腹邪气，安中，养脾气，助

<sup>①</sup> 《千金要方》卷八十二，《道藏》第26册第539页。

<sup>②</sup> 见《道藏》第26册，第523—529页。

十二经，平胃气，通九窍，补少气津液，身中不足，大惊，四肢重，可和百药，补中益气，强志，除烦闷心下悬，治肠澼，久服轻身长年，不饥神仙。

藕实：味苦甘寒，无毒。食之令人心欢，止渴去热，补中养神，益气力，除百病，久服轻身耐老，不饥延年。

橘柚：味辛温，无毒。主胸中瘕满逆气，利水谷，下气，止呕咳，除膀胱留热停水，破五淋，利小便，治脾不能消谷，却胸中吐逆霍乱，止泻利，去寸白，久服去口臭，下气通神，轻身长年。一名橘皮，陈久者良。

杏核仁：味甘苦温，冷而利，有毒。主咳逆上气，肠中雷鸣，喉痹下气，产乳金疮，寒心奔豚，惊痫，心下烦热，风气去来，时行头痛，解肌，消心下急，杀狗毒。

梨：味甘微酸寒濡，有毒。除客热气，止心烦。不可多食，令人寒中。

## 2、菜蔬食治方

瓜子：味甘平寒无毒。令人光泽，好颜色，益气，不饥，久服轻身耐老，又除胸满，心不乐，久食寒中，可作面脂。

白冬瓜：味甘微寒，无毒。除少腹水胀，利小便，止消渴。

苦菜：味苦大寒滑，无毒。主五脏邪气，厌谷，胃痹肠澼，大渴热中，暴疾，恶疮。久食安心益气，聪察少卧、轻身耐老，耐饥寒。

葱实：味辛温，无毒，宜肺，辛归头。明目，补中不足。其茎白平滑，可作汤，主伤寒，寒热，骨肉碎痛，能出汗。治中风，面目浮肿，喉痹不通，安胎，杀桂毒。其青叶温辛，归目，除肝中邪气，安中，利五脏，益目精，发黄疸，杀百药毒。其根须平，主伤寒头痛。



薤：味苦辛温滑，无毒，宜心，辛归骨。主金疮疮败，能生肌肉，轻身，不饥，耐老，菜芝也，除寒热，去水气，温中，散结气，利产妇。病人诸疮，中风寒，水肿，生捣傅之，梗骨在咽不下者，食之则去。

韭：味辛酸温澹，无毒，辛归心，宜肝。可久食，安五脏，除胃中热，不利病人，其心腹有固冷者，食之必加剧。其子主梦泄精、尿色白，根煮汁以养须。

海藻：咸寒滑，无毒。主癭瘤结气，散颈下鞭核痛者，肠内上下雷鸣，下十二水肿，利小便，起男子阴气。

小蒜：味辛温，无毒，辛归脾肾。主霍乱腹中不安，消谷，理胃气，温中，除邪痹毒气。五月五日采，暴干，叶主心烦痛，解诸毒小儿丹疹。

蜀椒：味辛大热，有毒。主邪气，温中下气，留饮，宿食，能使痛者痒，痒者痛。久食令人乏气，失明。主咳逆，逐皮肤中寒冷，去死肌，温痹痛，心下冷气，除五脏六腑寒，百骨节中积冷，温疟，大风，汗自出者，止下利，散风邪。

干姜：味辛热，无毒。主胸中满，咳逆上气，温中，止漏血出汗，逐风湿痹，肠澼下利，寒冷腹痛，中恶，霍乱，胀满，风邪诸毒，皮肤间结气，止唾血，生者尤良。

生姜：味辛微温，无毒，辛归五脏。主伤寒头痛，去痰，下气，通汗，除鼻中塞，咳逆上气，止呕吐，去胸膈上臭气，通神明。

### 3、谷米食治方

薏苡仁：味甘温，无毒。主筋拘挛不可屈伸，久风湿痹，下气，久服轻身益力。其生根下三虫。名医云：薏苡仁除筋骨中邪气不仁，利肠胃，消水肿，令人能食。

胡麻：味甘平，无毒。主伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填髓脑，坚筋骨，疗金疮，止痛，及伤寒温疟大吐下后虚热困乏。久服轻身不老，明耳目，耐寒暑，延年。作油微寒，主利大肠，产妇胞衣不落。生者摩疮肿，生秃须，去头面游风。

白麻子：味甘平，无毒，宜肝。补中益气，肥健不老，治中风汗出，逐水，利小便，破积血风毒肿，复血脉，产后乳余疾。能长发，可为沐药，久服神仙。

大豆黄卷：味甘平，无毒。主久风湿痹，筋挛膝痛，除五脏胃气结积，益气，止毒，去黑痣，面肝，润泽毛皮，宜肾。

生大豆：味甘平冷，无毒。生捣，淳酢和涂之，治一切毒肿，并止痛，煮汁冷服之，杀鬼毒，逐水胀，除胃中热，却风痹，伤中淋露，下淤血，散五脏结积，内寒，杀乌头三建，解百药毒。不可久服，令人身重。

赤小豆：味甘咸平冷，无毒。下水肿，排脓血。一名赤豆，不可久服，令人枯燥。

青小豆：味甘咸温平澹，无毒。主寒热，热中，消渴，止泄利，利小便，除吐逆，卒澹下，腹胀满。

小麦：味甘微寒，无毒。养肝气，去客热，止烦渴咽燥，利小便，止漏血唾血。

酒：味苦甘辛大热，有毒。行药势，杀百邪恶气。黄帝云：暴下后饮酒者，膈上变为伏热，食生菜饮酒，莫炙腹，令人肠结。扁鹊云：久饮酒者，腐肠烂胃，溃髓蒸筋，伤神损寿。醉当风卧，以扇自扇，成恶风。醉以冷水洗浴，成疼痹。大醉汗出，当以粉粉身，令其自干，发成风痹。常日未没，食讫，即莫饮酒，终身不干呕，饱食讫，多饮水及酒，成痞僻。

粳米：味辛苦平，无毒。主心烦，断下利，平胃气，长肌肉，



温中。

糯米：味苦温，无毒。温中，令人能食，多热，大便硬。

酢：味酸温潜，无毒。消痈肿，散水气，杀邪毒，血运。扁

鹊云：多食酢，损人骨，能理诸药，消毒。

#### 4、鸟兽食治方

人乳汁：味甘平，无毒。补五脏，令人肥白悦泽。

牛乳汁：味甘微寒，无毒：补虚羸，止渴。入生姜葱白，止小儿吐乳，补劳。

羊乳汁：味甘微温，无毒。补寒冷虚乏，少血色，令人热中。

驴肉：味酸平，无毒。主风狂，愁忧不乐，能安心气。

狗阴茎：味酸平，无毒。主伤中，丈夫阴痿不起。

丹雄鸡肉：味甘微温，无毒。主女人崩中漏下，赤白沃，补虚温中，能愈久伤乏疮不肯差者，通神，杀恶毒。

黄雌鸡肉：味酸咸平，无毒。主伤中。消渴，小便数而不禁，肠澼泄利，补益五脏，绝伤五劳，益气力。鸡子黄微寒，主除热火灼烂疮痂，可作虎魄神物。卵白汁微寒，主目热赤痛，除心下伏热，止烦满，咳逆，小儿泄利，妇人产难，胞衣不出，生吞之。

白雄鸡肉：味酸微温，无毒。下气，去狂邪，安五脏，伤中，消渴。

乌雄鸡肉：味甘温，无毒。补中，止心痛。

黑雌鸡肉：味甘平，无毒。除风寒湿痹，五缓六急，安胎。

乌贼鱼骨：味咸微温，无毒。主女子漏下，赤白经汁，血闭，阴蚀肿痛，寒热症瘕，无子，惊气入腹，腹痛环脐，丈夫阴中痛而肿，令人有子。肉味酸平无毒，益气强志。

鲤鱼肉：味甘平，无毒。主咳逆上气，瘡黄，止渴。

蟹肉：味甘平，无毒。主伤中益气，补不足，疗脚气。

蟹壳：味酸寒，有毒。主胸中邪热宿结痛，咽僻面肿，散漆烧之致鼠。其黄解结散血，愈漆疮，养筋益气。

## 二、《四气摄生图》四季服食方<sup>①</sup>

### 1、春三月服食方

黄帝治男子五劳七伤，阳衰消缩，囊下生疮，腰背疼痛，不得俯仰，筋脉痹冷，或时热痒，或时浮肿，难以行步，因风泪出，远视茫茫，咳逆上气，身体疾黄，气冲脐痛，膀胱急挛，小便出血，茎病核痛，或复淋漓污衣赤黄，或梦惧惊，口干舌强，皆犯七伤洩成劳伤，此药主之极验神妙。

茯苓(若食不消三分加一分)，菖蒲(若患耳三分加一分)、瓜蒌(若热渴加一分)，山茱萸(若身痒湿加一分)，兔丝子(若阴萎加一分)，牛膝(若腰痛加一分)，细辛(若目视茫茫加一分)，续断(若有疮加一分)，巴戟天(若阴萎加一分)，防风(若风邪加一分)，山药(若阴湿痒加一分)，天雄(若风痒加一分)，蛇床子(若少气加一分)，柏子仁(力气不足加一分)，远志(惊恐不安加一分)，石斛(身皮痛加一分)，杜仲(若肠绝痛加一分)，苁蓉(若阴痿如一分)。

右件一十八味，各四分，熬捣为末，炼蜜丸如梧桐子大，先服食三丸，少加力度，亦可作散粥和，方寸匕日三服，七日知效，十日愈，三十日体气平复，长服令人不老而少。

### 2、夏三月服食方

<sup>①</sup> 见《道藏》第17册，第226-230页。





黄帝曰：夏三月服何药？女曰：以补肾茯苓丸。能治男子内虚，不能饮食，忽忽健忘，悲忧不乐，喜怒无限，身肢浮肿，小便赤黄，精淋漓，痛绞，膀胱冷疼，口渴饮水，心腹胀满，皆犯七伤，宜饵此方。

茯苓(食不消加一倍)，杜仲(腰痛加一倍)，附子(有风加一分)，山茱萸(湿痒三分加一分)，牡丹皮(腹中游风三分加一分)，泽泻(水气三分加一分)，桂(颜色不足三分加一分)，山药(头风加一倍)，干地黄(秋冬加半)，细辛(目视茫茫三分加一分)，石斛(阴湿痒三分加一分)，苡蓉(体萎黄加一倍)，生姜(四两，身体疼加一倍)。

右一十三味，除桂外，余并一一熬捣为末，炼蜜丸如梧桐子大，先服食七丸，日再服，禁房事及冷猪鱼等。

### 3、秋三月服食方

黄帝曰：秋三月如何？女曰：以补肾茯苓丸。主肾虚冷，五脏内伤。风寒虚冷所苦令人身肢湿痒，足行失度，不自省觉，饮食失味，目视茫茫，遍身拘急，腰背疼痛，不能饮食，日日羸瘦，心喟咳逆上气，转侧不得起，则须人扶策，针灸治疗小折，或乘马触风不自将护，饮食不节，用力过度，或口干焦，流涎自出，或复恶梦精便自出，尿血滴沥，阴下湿痒，或如惊悸，小腹偏急，四肢酸疼，气息嘘吸，身肢浮肿，冲人胸胁，遇医不识，妄欲治之，此方主之：

茯苓、防风、白术、细辛、山药、泽泻、附子、紫菀、独活、芍药、丹参、苦参、桂心、干姜、牛膝、山茱萸、黄耆(各三两)。

右熬捣为散，炼蜜丸如梧桐子大，先食七丸，日再服。

### 4、冬三月服食方

黄帝曰：冬三月宜以如何？女曰：以护命茯苓丸。主男子

五劳七伤，两目茫茫，得风泪出，头风项强，不得回转，心腹胀满，上连胸胁，下引腰背，表里彻痛，喘息不得饮食，咳逆面目痿黄，小便淋沥，阴痿不起，临事不兴，足肿腹痛，五心烦热，身背浮肿，盗汗流出，四肢拘挛或缓或急，梦寐惊恐，呼吸短气，口干舌燥，状如消渴，急急喜怒悲愁呜咽，此方主之：

茯苓、山药、肉桂(生)，山茱萸、巴戟、干姜、白术、牛膝、兔丝子(各一两)，细辛、防风、泽泻、柏子仁、牡丹皮(各半两)，附子(一两半)。

右件药并熬捣为散，炼蜜为丸如梧桐子大，先食服七丸，日再服。

### 三、《真诰》服食方<sup>①</sup>

成治术一斛，清水洁洗令盛讫，乃细捣为屑，以清水二斛合煮令烂。以绢囊盛绞取汁，置铜器中，汤上蒸之，内白蜜一斗。大干枣去核熟细捣，令皮肉和会，取一斗及内术蜜之中，绞令相得如铺状。日食如弹丸三四枚。一时百病除，二时万害不伤，三时面有光泽，四时耳目聪明，三年颜如女子，神仙不死。

又法：成术一斛，水盛洗，洗乃干，干乃细捣为屑；大枣四斗去核，乃捣令和合，清酒五斗，会于铜器中煎搅使成饵状。日服如李子三丸，百病不能伤，而面如童子，而耐寒冻。

又法：术散五斤，茯苓煮三沸捣取散五斤，右二物合和，更捣三千杵，盛以密器，旦服五合。百灾百毒百疫不能犯，面童而壮健，久眼能飞越峰谷，耳聪目明矣。

<sup>①</sup> 见《道藏》第20册，第546页。



## 第八章 调 神

在道教的各种养生方法中,调神方法是其最重要的方法,也是最基本的方法之一。然而,至今为止,对道教养生中的调神方法进行独立而系统的考察则几乎没有,这不能不让人感到遗憾。本章将对道教的调神方法进行系统的阐述,主要讨论调神的意义和作用,调神的基本原则,调神的各种具体方法等内容,希望能对调神方法有一个全面系统的把握。

### 第一节 调神的意义和作用

#### 一、何谓调神?

所谓“调神”,就是调理或调摄心神,也就是精神调养或精神养生,今天也可以称之为心理养生。

在道教中,由于精神调养是整个养生的核心内容之一,并涉及养生的各个方面,而且在各种方法中也都包含了调神的方法,所以道教并没有将调神与其他养生方法严格区别开来,也没有提出明确的调神概念。但在今天对道教养生学的研究中,为了便于对养生理论和方法的把握,有必要把它独立出来加以明确的界定和讨论。

道教的调神涉及各种精神调理的方法,如守一、存思、坐忘、内丹等,同时,诸如吐纳、行气、导引、胎息等都包含了调神的内容和方法。

## 二、调神在人体养生中的首要地位

根据道教对人体及其养生的认识,很显然,在一般的养生理论和方法中,调神具有首要的地位。这是由神在整个人体中的主导地位决定的,因为神对人的各种活动都具有控制支配作用,它是人体各种活动的组织者、控制者和指挥者。根据道教的认识,神不仅对人体的各种生理活动有重要的影响,而且对人体的病理过程也有巨大的影响。良好的精神情志状态不仅有利于人体健康的保持,而且对于疾病的康复也有极为重要的积极作用;相反,不良的精神情志状态则不仅会破坏人体的健康,而且还会促使疾病发生,影响疾病的治疗和康复。事实上,强烈的精神刺激既是引发精神性疾病的重要原因,而且也会导致脏腑的气血运行失常和功能紊乱,并引起多种生理性疾病。现代研究也发现,在各种对人的健康产生不利影响的因素中,最为突出的因素就是不良的精神状态和情绪。人的精神状态正常,机体适应环境的能力以及抵抗疾病的能力会增强,从而起到防病的作用。精神状态良好,不仅可以促进脏腑气机调畅,气血和调,增进健康,益寿延年;而且还可治疗疾病,加速病后的康复。可见,精神调养对人体的重要意义。

从现代的观点来看,人体是物质、信息和意识的统一体,人不仅一种生命存在,更是一种精神意识存在和社会存在。而且在人的生活中,物质性或生理性的生活虽然是不可缺少



的和基本的,但精神生活的意义和价值则更为突出,它才是人的生活的最根本方面。如果人的精神意识出现了问题,人的生活也随之会受到影响,甚至根本性的影响。所以维持精神意识的健康也必然是整个人体养生的最重要方面。所以道教才有“上士养神,下士养形”的说法。

关于调神对养生的重要意义和作用,道家历来就十分强调。先秦时期道家的重要著作《管子》就首先集中讨论了精神养生问题。该书《内业》篇可说是最早论述精神养生的专著。从概念上看,“内”就是心;“业”就是术,所谓“内业”者,养心之术也。管子认为,心是“精之所舍而知之所生”的器官。他在谈到“得道之人”养心之术时,就提出了要具有“四心”的心理状态:一是善心,“凡道无所,善心所爱”;二是定心,“定心在中,耳目聪明四肢强固,可以为精舍”;三是全心,“心全于中,形会于外,不逢天灾,不遇人害”;四是大心,“大心而敢,宽气而广,其形安而不移”。<sup>①</sup>《黄帝内经》中有“四气调神大论”一篇专门讨论四季养生,其中精神调养是其最重要的方面。《灵枢·本藏》说:

志意者,所以御精神,收魂魄,适寒温,和喜怒者也。……志意和则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪矣。<sup>②</sup>

说明人的精神意志不但能控制人的意识、情感、欲望、行为等,而且对人体适应外界的寒热等生活环境、条件的变化,起重要

① 见《管子·内业》,《二十二子》上海古籍出版社,1986年版,第155页。

② 《黄帝内经灵枢·本藏第四十七》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第1021页。

的调节作用,在同样的环境条件下,精神健全的人,身体承受损害的能力会比精神不健全者强得多。这也说明,人的精神与健康,是密切相关的。

人体的各种活动都是受精神意识的控制和支配。在日常生活中,人们都是按照一定的规范、准则生活的,任何事物都有自身的规律,人的正常生活也有规律性。而有意识地自觉遵循客观规律生活,自然就能保护人体,免遭病难。《养性延命录》指出:

我命在我,不在于天。但愚人不能知此道为生  
命之要,所以致百病风邪者,皆由恣意极情,不知自  
惜,故虚损生也。<sup>①</sup>

可见,摄生养神,关键在于锻炼自己的意志,陶冶情操,注意精神调摄,使“精神安乎形”,才能形神两全,健康长寿。

### 三、调神在养生中的基本作用

总的说来,调神对于人体的健康有重要的影响,是养生的一个极为重要的方面,而其具体表现则主要是以下两个方面:

第一,调神有利于人体保持良好的精神状态,促进整体健康水平的提高。

精神情志是人体存在的一个重要方面,因而其表现的状态也是人体健康的一个重要指标,而良好的精神情志状态则是人体健康的根本标志之一。事实上,正常的精神情志活动,是人体对客观事物的认知及其喜恶态度的客观反映,非但是不可避免的,而且是人的生活所必需的,也是人的正常的精神

<sup>①</sup> 《养性延命录·教诫篇第一》,《道藏》第18册,第477页。



心理现象。但是,各种精神情志活动都必须适度,调和而有节制。这就是道教所谓“自然”或“中和”,也即《中庸》所谓:“喜怒哀乐未发谓之中,发而皆中节谓之和。”<sup>①</sup> 这种自然、适度、平和的精神情志活动不但不会成为致病的原因,而且还能起到协调人体各种活动的作用。例如,喜为心之志,在正常情况下,它能使气血和调,营卫通利,心情舒畅;怒为肝之志,在某种情况下,适度的发泄,有助于机体气机的疏通条达。这些都是有助于健康的。

而调神的作用就是将人的精神情志调节到良好的状态和适度的范围,以促进人的精神健康乃至整个人体的健康。在这里,调神的目的主要是两个:一是将精神情志调整到健康的状态。人的精神情志有各种表现,而各种表现并非都是有利健康的,如喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情,除了“喜”较具健康性,“思”较具中性外,其他都更倾向负健康性。所以在一般情况下就需要通过调神来对人的七情状态进行调整,避免怒、忧、悲、恐、惊这些消极情绪的出现,尽量让人保持喜悦的心情。二是对精神情志的表现的度进行调节,使其保持在合适的范围之内。比如喜悦对人的健康是积极的,但如果超过了度,这种积极作用也会走向反面转向消极,所以也需要调神防止它过度。包括几种消极的情绪,如果度把握得好,让它们在适度的范围内有节制地表现也会有利于人的健康。这当然也需要在调神中加以控制和把握。

第二,调神有利于疾病的预防、治疗和康复。

调神不仅对于维持人的健康状态有重要的作用,而且对

<sup>①</sup> 《黄侃手书白文十三经·礼记·中庸》,上海古籍出版社,1983年版,第196页。

于疾病的预防、治疗和康复亦有重要的影响。

首先,精神状态与疾病的发生有密切的关系。

临床观察证实,精神创伤是重要的致病因素。精神过劳与情志刺激,具有明显的致病作用。情志致病,根据刺激强度的不同,可分为暴发的精神刺激和渐进的精神刺激两类。暴发的精神刺激,如突如其来的惊恐,意料之外的巨大打击或重大收获,难以忍受的伤痛,巨大的事变或灾难等。这些强烈的突发的刺激,使人气血逆乱,阴阳乖戾,从而导致一些暴病、急病的发生,甚至死亡。《素问·阴阳应象大论》云:

暴怒伤阴,暴喜伤阳。厥气上行,满脉去形。喜怒不节,寒暑过度,生乃不固。<sup>①</sup>

《淮南子·精神训》亦谓:

人大怒破阴,大喜坠阳,大忧内崩,大怖生狂。<sup>②</sup>

临床上经常可以看到暴怒导致心阳暴脱而猝死,肝阳化风而卒中,以及暴盲、暴聋、呕血、发狂等情况。渐进的精神刺激,往往是因为某些问题在相当长的一段时间内未获得解决或实现而引起,如精神紧张、思想矛盾、思念忧虑、家庭不和等。这些疾病的发生多是因为精神情志出现了消极变化,引起脏腑气机逆乱,精气神损伤,从而致人疾病。故《素问·汤醪醴液论》云:

精神不进,志意不治,故病不可愈。今精坏神

① 《黄帝内经素问·阴阳应象大论篇第五》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第881页。

② 《淮南子·精神训》,《二十二子》上海古籍出版社,1986年版,第1236页。





去,荣卫不可复收。何者?嗜欲无穷,而忧患不止,  
精神驰坏,荣泣卫除,故神去之而病不愈也。<sup>①</sup>

同时,外感病以及其他内伤杂病,如食积、痰饮、瘀血、病疫积聚等病证的发生,也常与人的精神情志因素有关。因为精神过劳或情志创伤会使人体气机紊乱,使人体正气受损,防病能力降低,邪气乘机侵入人体而发病,或导致脏腑功能失常而发病。而如果能对精神进行调养,避免消极的精神情志的出现,自然就有利于于疾病的预防。

其次,精神状态对疾病治疗和康复也有重要的影响。

在疾病过程中,常因患者的情志变化,进一步影响脏腑,使病情加重,甚或急剧恶化。临床所见,有高血压病史的患者,遇有恼怒刺激,常常造成血压急剧升高,出现危象。心脏病,癌症患者,也常因情绪波动使病情加重或迅速恶化。因此,在人体发病后的整个病程中,精神情志的好坏,对疾病有重要的影响。良好的精神状态、顽强的意志、坚强的信念,既有利于药物发挥疗效,也有利脏腑功能恢复,促使疾病好转,加速痊愈缩短病程。所以,保持病人的良好精神状态,增强病人战胜疾病的信念,能起到一般药物治疗所起不到的作用。《素问·举痛论》云:

喜则气和志达,营卫通利。<sup>②</sup>

说明欢愉喜悦的情绪,能使气血营卫畅达无滞。如果病人精

① 《黄帝内经素问·汤液醪醴论篇第十四》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第891页。

② 《黄帝内经素问·举痛论篇第三十九》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第918页。

神萎靡不振,丧失了战胜疾病的信念,或经常遭受精神创伤,则对药物针灸等各种治疗方法难以产生应有的治疗效应,或使病情加重,恶化,甚至加速病人的死亡。所以在疾病治疗中加强精神调养,对于治疗疾病、战胜疾病也是十分重要的。

正由于精神因素对人体疾病的产生、发展过程都有重要的影响,所以精神养生不仅有预防保健和治疗的作用,而且对于患病之后的治疗与康复亦大有助益作用。事实上,历代医家早已认识到,在疾病过程中,激烈或持续的情绪波动,常促使疾病加重或恶化,因此提倡保护性医疗,重视病人的精神情志变化,对患者进行严肃、亲切的劝慰,使其知宜忌,懂利害,改变不良的心理状态,主动地与医生配合治疗。

综上所述,精神调养对人体健康有着十分重要的作用,因此必须在重视形体调养的同时,注意精神调养,并将精神调养放在更为重要的地位。而且对道教来说,养生首先要调养精神,只有注意了精神调养,并将其调整到一个良好的健康状态,人体的形气神和脏腑经络的各个方面才能走向真正的健康,长生久视也才可以期待。

## 第二节 调神的基本原则

### 一、虚静无为

精神调养,以虚静为本。根据道教的认识,心神属阳,宜静以养之,心静则神清,心定则神凝,故能与形相守,使形神相亲,保持人体的健康存在。《道家养生学概要》云:



故养生莫要于养心,天玄子曰:养心之大法有六,曰:心广、心正、心平、心安、心静、心定,心广所以容万类也,心正所以诚意念也,心平所以得中和也,心安所以寡怨尤也,心静所以绝攀缘也,心定所以除外累、同大化也。<sup>①</sup>

《寿世青编》曰:

凡人之无病,必须先正其心,使心不乱,求心不狂思,不贪嗜欲,不著迷惑,则心君泰然矣。心君泰然,则百骸四体虽有病不难治疗,独此心一动,百患为招,即扁鹊华佗在旁亦无所措手矣。<sup>②</sup>

凡事皆有根本,养心养神乃养生之根本,心神清明,则血气和平,有益健康。《内经》从医学角度提出了“恬淡虚无”的养生防病思想。《素问·上古天真论》云:“虚邪贼风,避之有时;恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”<sup>③</sup>《素问·生气通天论》说:“清静则肉腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害。”<sup>④</sup>在这里,《内经》实际上是从内外两个方面揭示了包括调神在内的养生的重要原则:对外,顺应自然变化和避免邪气的侵袭;对内,谨守虚无,心神宁静,由此实现外御内守,真气从之,邪不能害。根据道教的认识,调神之要旨是保持虚静和

① 萧天石著:《道家养生学概要》,自由出版社,1983年版,第174页。

② 尤乘撰:《寿世青编·疗心法言》,内蒙古科学技术出版社,2002年版,第10页。

③ 《黄帝内经素问·上古天真论篇第一》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第875页。

④ 《黄帝内经素问·生气通天论篇第三》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第878页。

畅；思想清静，情志畅达，使精气神内守而不散失，不仅有助于保持人体形气神合一的状态，更有利于防病祛疾，提高健康水平。

对于虚静无为以养精神的重要意义和作用，《养生四要》作了一个更为系统的阐述：

人之性常静，动处是情。人之性未有不善，乃若其情则有不善矣。心纯性清，吾儒存心养性，老氏修心炼性，佛氏明心见性，正养此心，使之常清常静，常为性情之主。……人身之中，只有此心便是一身之主，所谓视听言动者，此心也。故心常清静则神安，神安则七神皆安，以此养生则寿，没世不殆。心劳则神不安，神不安则精神皆危，便闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃。心之神发乎目，则谓之视；肾之精发乎耳，则谓之听；鼻之魂发乎鼻，则谓之臭；胆之魂发乎口，则谓之言。是以俭视养神，俭听养虚，俭言养气，俭欲养精者也。五色令人目盲者，目淫于色则散于色也；五声令人耳聋者，耳淫于声则散于声也；五味令人口爽者，口淫于味则散于味也；五臭令人鼻塞者，鼻淫于臭则散于臭也。是故古人目不视恶色，耳不听淫声者，恐其神之散也。暴喜伤心，暴怒伤肝，暴恐伤肾，过哀伤肺，过思伤脾，谓之五伤。……视过损明，语过损气，思过损神，欲过损精，谓之四损。人有耳目口鼻之欲，行住坐卧之劳，虽有所伤，犹可治也。惟五志之发，其烈如火，七情之发，无能解于其怀，此神思之病，非自己乐天知命者，成败



利钝置之度外,不可治也。”<sup>①</sup>

健康的人体,必然是气血充盛,脏腑气机和调,精气充足,神气饱满。若不能守虚致静,精神过用,则必耗伤精气;七情所牵,情志郁结,必伤脏腑气机,影响脏腑功能,导致气血郁滞,精血暗耗,诸病丛生。精神躁动对人体的损害是多方面的,正如《养生延命录》所云:

多思则神殆,多念则志散,多欲则损智,多事则形疲,多语则气争,多笑则伤脏,多愁则心摄,多乐则意溢,多喜则忘错昏乱,多怒则百脉不定,多好则专  
为不治,多恶则憔悴无欢。<sup>②</sup>

说明精神劳伤和各种情志刺激太过,都可以使人发病而损害人体健康,所以必须随时注意调摄精神,守虚致静,无为自然,避免精神情志所伤而损形折寿。

## 二、自由超然

对人来说,精神要达到健康,不仅需要虚静无为,而且还需要自由超然。从现实的角度来看,精神的自由就是对思想情感的表达不压抑、不限制,任由思想的翅膀自由翱翔;而超然则是对现实功利性的东西的一种超越和淡然。在道教看来,精神在属性上为阳,阳动而散,所以超越自身和现实有限事物的限制而自由地思想、自由地表达是其天性,也只有在这种情况下,精神也才能保持正常的健康状态。然而对于生活

① [明]万全:《养生四要·卷二·慎动》,见李聪甫主编:《传统老年医学》,湖南科技出版社,1986年版,第136页。

② 《养生延命录·教诫篇第一》,《道藏》第18册,第476页。

在现实社会中的每个人来说,要真正达到精神的完全自由是不可能的,因为他受到各种现实条件的限制,尤其是在涉及各种现实利益时其思想表达的自由和精神满足的自由更是难以实现。如果此时人们硬是要通过现实途径来实现这种精神自由,其结果只能是碰得头破血流,彻底失望,不仅现实目标无法实现,精神健康也会为之受损。所以对现实社会中的人来说,惟有对现实功利性的东西保持一种超然的态度方能实现精神的自由。因为在这样一种态度下,人的精神意识实现了对现实事物的超越,其关注点已经不在现实的东西之上,所以其思想意识不会受到外部社会因素的干预;因其价值目标不在功利性的东西上,也不会因为愿望不能满足而产生思想上痛苦和烦恼,同时因为他不会与他人争夺现实利益,也不会与他人发生直接的利益冲突,人际关系可以更为和谐,内心也会更为平静安详、畅达愉悦。

当然,这种超然的心态并不是对现实利益的完全排斥,而是表现为对现实利益的一种自然态度,是一种符合人的天性的快乐自适。所谓快乐自适,并非指荣华富贵,而是指内心自然呈现的快乐自在。在道教看来,荣华富贵,并不是人之本性存在,而是外物暂时的寄放。凡是暂时寄放的东西,来了不能拒绝,去了也不能阻止。所以具有健康的超然心态的人不因为自己地位显赫或荣华富贵就洋洋得意,也不因为自己的地位寒微或贫穷困苦就痛苦不堪,他在任何情况下都同样能淡然对待。按照庄子的认识,真正具有超然心态的人,“不利货财,不近贵富;不乐寿,不哀夭;不荣通,不丑穷;不拘一世之利以为己私分,不以王天下为己处显。”“虽以天下誉之,得其所谓,謦然不顾;以天下非之,失其所谓,倘然不受。天下之非誉



无益损焉。”<sup>①</sup>“且举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮，定乎内外之分，辩乎荣辱之境，斯已矣。”<sup>②</sup>这样的人不贪恋荣华富贵，也不追求高官厚禄；不因生命长寿而快乐，也不因英年早逝而悲哀；不以心想事成为荣耀，也不以穷困潦倒为羞辱；不搜刮世间的利益据为己有，不以称王于天下而显威风。他们能够超出于世俗的毁誉宠辱之上，即使普天下的人都赞扬他，他也不感到激动和兴奋；相反，即使普天下的人都批评抨击他，他也不感到沮丧难过。

在道教看来，真正精神健康的人是那些宠辱不惊的人，亦即超越于世俗的是非毁誉宠辱之上的人，是那些做自己心灵和情感的主人的主人。老子云：

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患！故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可託天下。<sup>③</sup>

那些精神不健康的世俗之人重视的是外来的宠辱，没有自然之心的修养，所以得宠受辱，都免不了因而身惊；又因不能把自身的各种现实需要置之度外，时刻想到的都是各种现实的利益，患得患失，因而内心不安而身惊。而具有超然的健康心态的人，能超越自身，忘却自我，所以内心也就不会有对

① 《庄子·天地》，《二十二子》上海古籍出版社，1986年版，第40页、第42页。

② 《庄子·逍遥游》，《二十二子》上海古籍出版社，1986年版，第13页。

③ 《老子》十三章，《二十二子》上海古籍出版社，1986年版，第2页。

祸患的担忧,自然身心也就能处于健康的平静愉悦状态。

### 三、自然纯真

作为调神或精神养生的自然纯真就是强调要自然地对待自身的整个精神活动,让自己的精神情感活动自然地表现,也就是要将精神情感的存在及其运动变化以及各种精神情感需求看成是一种自然的也是必然的东西,要尊重人的精神情感存在的规律及其需要规律,并自然地去满足这些需要;不要将人的精神情感需要即使是那种对自身和社会不良的需要看成是错误的东西甚至是罪恶的东西,不要人为地去抑制它或消灭它,而是要让它有一个自然的表达,并对其加以引导,在正常满足的同时,尽量减少它的消极影响。

调神之所以要坚持自然纯真的原则,是因为根据道教的认识,决定人的生存和发展的最重要因素就是道,所以健全的人的一个最根本的标准就是要顺应道的要求,做到与道合一,而道的一个基本规律就是自然。自然也是人的精神健康的基本标准,精神的自然状态也就是按照精神的纯真状态,所以自然纯真也是精神健康的基本表现。在道教看来,从精神的角度来说,健全的人是根据精神之道的自然纯真的本性生活,他能够从纷扰的社会生活和对功利的追求中解脱出来,过一种符合道的无忧无虑、质朴安详的生活。对于人的精神来说,“自然纯真”,就是精神情感的自然规律本身行事,不受外在事物的影响,没有因外在因素而出现的人为主观的造作和奢望。精神健康的理想状态是顺应精神之自然,让精神按照自身的必然性自由地存在和发展,既不人为地抑制自己的精神需求,也不人为地放纵自己的精神需求,让自己的精神情感和各种





需要自然地表现,自然地流露,同时自然地满足各种需求。事实上,如果人们在思想上有意识地控制自己的精神情感的表达和精神情感的各种需求的话,必然导致精神情感的压抑,甚至抑郁症的出现,从而影响人的精神健康;而人为地放纵自己的精神情感,也会因思想情感的过度放逸而使精气受伤,或需要的过度满足而致身体受损,都会影响到整个人体的健康。

总之,做到精神的自然纯真,就是要根据精神的自然规律本身行事,不将外在的要求凌驾于自身精神的自然规律之上,不压抑,不放纵,保持精神的自然纯真状态。

#### 四、顺物合道

所谓“顺物合道”就是要在思想上有一种尊重人和天地万物的存在和演化规律,顺应人和天地万物的规律行事,不违逆人和天地万物的规律的意识。根据道教的认识,包括人在内的天地万物都是由道化生的,都是道的作用的结果,而且道的根本规律就是自然,所以在精神养生上,就应该遵循顺物合道的原则。这一原则就是要求人能够自然地对待人和天地万物各种事物,将它们看成是道之自然,尊重自身人体和天地万物的存在,在处理与自身有关的各种关系上遵从事物的自然规律,不人为地干涉天地万物的存在和运动变化。

从精神调养的角度来说,顺物合道又具体表现为在思想意识上自然地和顺人身之道、自然之道与社会之道。和顺人身之道就是在思想上有一种自然地尊重和遵从人体需要来从事各种活动的愿望和表现;和顺自然之道就是在思想上有一种自然地尊重和遵从自然界各种事物的存在和运动变化规律来从事各种活动的愿望和表现;和顺社会之道就是在思想上

有一种自然地尊重和遵从整个社会各种事物的存在和运动变化规律来从事各种活动的愿望和表现。从精神健康的角度来看,和顺人身之道就是要让人有一种认同自己的身体,并根据人的身体的运动变化规律和各种需要来生活的愿望和意识。和顺自然之道就是要让人有一种尊重和顺从自然之道的意识,能在思想上意识到人天一体,天人合一,意识到人与自然的和谐统一才是人天关系的最好状态,并在处理人天关系的行为上做到道法自然,尊重自然,顺应自然,与自然和睦相处。这正如庄子所指出的:

忘乎物,忘乎天,其名为忘己。忘己之人,是之谓入于天。<sup>①</sup>

彼民有常性,织而衣,耕而食,是谓同德。……夫至德之世,同与禽兽居,族与万物并,恶知乎君子小人哉!同乎无知,其德不离;同乎无欲,是谓素朴;素朴而民性得矣。<sup>②</sup>

和顺社会之道则是要求人们在思想上要意识到,他人与自己一样都是道的产物,他人存在是必然的、合理的,也是必须的,他人有存在是的权力和理由,所以他人的存在、他人的活动、他人的需要等必须得到尊重。既然他人存在是必然的和必须的,那么一个人要在社会中更好地生存就必须尊重他人,与人为善,与他人和睦相处,实现人我和同。

① 《庄子·天地》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第41页。

② 《庄子·马蹄》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第35页。



## 五、自我认同

自我认同,即自我意识对自身精神和身体存在的认同。自我认同是人保持身心健康的一个十分重要的方面。根据道教的认识,人是身与心的统一体,而要维持人的健康存在就必须保持身心合一的状态也就是性命合一的状态。冲玄子说:

形假神以得生,神含形以得成,形神不合,无由生成也。<sup>①</sup>

从精神健康的角度来说,要维持身心合一,首先就是要求在思想意识上对自身精神和身体尤其是身体的认同,也就是承认自身的精神和身体的存在对人的重要意义和价值,要肯定身体是道的产物,不管身体是不是那么完美,那么令人满意,它都是道的产物,都需要坦然接受,尤其要承认肉体需要或生理需要的价值与合理性,而不是否认它的价值和合理性,甚至把它看成是一种消极的有害的东西。在这一点上,道家与儒家和佛教是完全不同的。可以说,儒家和佛教都倾向于对肉体需要的自我否定:儒家把社会需要放在第一位,否认肉体欲望的正当性和合理性,甚至主张要“存天理,灭人欲”;佛教则将肉体的存在和需求看成是阻碍成佛得道的消极因素,认为它是一种有害的需要克服的东西。事实上,自我认同不过是道法自然的意识在自我身心上的体现,所以它也必然是道教对人的精神健康的必然要求。

<sup>①</sup> 《西升经集注·神生章》,《道藏》第14册,第590页。

## 六、培养善心

道教的精神调养还强调善心的培养,使人具有对社会和他人的慈爱之心。在道教看来,包括人在内的世界上的万事万物都是道化生的,都是道之自然的产物,所以人必须加以尊重和爱护,即人都应该有对万事万物的慈爱之心。从社会的角度来说,慈爱之心不仅包括爱自己,珍惜自己的一切,更包括对他人的同情之心,做到与人为善,关心和爱护他人及整个社会,使人与人之间做到慈爱和善。可见,与人为善的慈爱之心是精神健全的人应具备的基本品格,没有慈爱之心的人是不健康的人。就社会之爱来说,道教要求人们“贵生”、“尊生”,人不仅要珍惜和尊重自己的生命,还要珍惜和尊重他人的生命,一个国家和民族的内部不仅要相互珍惜和尊重生命,不同国家和民族之间也要相互珍惜和尊重生命。道教强调,健康的人是具有超越家庭、地域、民族、国家的普遍大爱的人。同时,也只有具有慈爱之心的人才可能有一颗美好的心灵,也才能感受到社会和他人对他的关爱,也才能使其内心感受到真正的安全和安宁,以及生活的意义、价值和乐趣,其心灵也才会趋于宁静和自由,精神也才会真正走向健康。善心的培养一方面是思想上对善的价值的认识和理解,另一方面还必须在社会生活中随时加强外在的示范和引导、监督,对行善者予以奖赏,对行恶者予以惩罚。



### 第三节 调神的一般方法

#### 一、虚静守神法

##### (一) 虚静守神法的概念

所谓虚静守神法是指运用自我心身调摄的方法使精神内守而保持淡泊宁静的状态,以排遣或消弭各种精神情绪刺激的一种精神养生方法。所谓虚静,虚为心中无物,静为念头不起。在这里,虚静主要是保持内心对现实物事的虚静;守神则是使意念守系心之元神。虚静守神法的基本要领是屏除对现实物事的念想,避免让各种现实的烦恼搅扰人的精神,导致人心绪不得安宁。

虚静守神法的基本思想首先是由老子和庄子提出来的。《道德经》云:“致虚极,守静笃”;“见素抱朴,少私寡欲”;“清静为天下正”,<sup>①</sup>由此提出了虚静守神的修道思想。《庄子》进一步发挥,提出了“无视无听,抱神以静,形将自正,必清必静,无劳女形,无摇女精,乃可以长生”<sup>②</sup>的形神调摄原则。《庄子·刻意》还特别提到“夫恬淡寂寞,虚无无为,此天地之平,而道德之质也。”<sup>③</sup>道教产生后,这一精神养生原则被完全接受,并得到进一步的具体化。《黄帝内经》不仅较为系统、全面地阐述了虚静守神的原则和方法,而且特别强调了其在精神

① 《老子》,《二十二子》上海古籍出版社,1986年版,第2页、第5页。

② 《庄子·在宥》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第38页。

③ 《庄子·刻意》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第48页。

养生中的意义。《素问·上古天真论》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”<sup>①</sup> 这一论述揭示了本法真谛，成为后世“虚静养生”方法的重要思想基础。

关于虚静守神法的养生原理，《素问·痹论》曰：

静则神藏，躁则消亡。<sup>②</sup>

《淮南子》云：

精神气志者，静而日充者以壮，躁而日耗者以老。是故圣人将养其神，和弱其气，平夷其形，而与道沈浮俯仰。<sup>③</sup>

《养性延命录》引《中经》谓：

静者寿，躁者夭，静而不能养减寿，躁而能养延年。<sup>④</sup>

根据道教的认识，人之神藏于心，心作为藏神之所，心静则神安，精神自然可因此而内守，体内精气亦随之内持而不耗散；若心有所动，则神必浮现于外，精神因此而虚耗，体内精气也可随之而日益消损。

至于这一方法运用的基本原则，《内经》将之归纳为“恬淡虚无”。按照《内经》观点，“恬淡虚无”的养生方法，是强调精神情志要处于一种“适嗜欲于世俗之间，无瞋恚之心”，“外不

① 《素问·上古天真论篇第一》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第875页。

② 《素问·痹论篇第四十三》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第923页。

③ 《淮南子·原道训》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第1210页。

④ 《养性延命录·教诫篇第一》，《道藏》第18册，第476页。



劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功”<sup>①</sup> 这样一种状态。也就是要求人们从思想上淡泊名利,节制嗜欲,达观处事,保持心境安宁清静。如果不是这样,唯名利是务,嗜欲无度,孜孜以求,患得患失,势必时时扰动心神,耗费精神,逆乱气机,伤损脏腑,必然身心为之受损,生不得养。所以道教养生历来都将虚静守神作为首务,“恬淡虚无”则是静养心神的思想修养法则。

如果说“恬淡虚无”侧重于通过自我思想境界的提高来达到虚静目标,是一种明理以达静的养生方法的话;那么以静制动的的方法则主要针对外界事物刺激感官而引起的心神躁动,并指导人们选择合适的形神调摄方法去平息和制止心神躁动的重要手段。

## (二)虚静守神法的运用

在现实生活中,要想彻底摆脱烦恼,完全进入“万念俱息,寂然无物”的虚静境界是很难做到的。因此,只有在提高自身思想境界的基础上,配合以各种“以静制动”的方法静养心神,使精神意念活动在遭遇外界的干扰和恶性刺激下,由外驰、浮躁而转趋内守、静谧,由此实现精神的虚静,促进心身的健康。

至于虚静守神法的具体方法则包括了清心敛思法、用神专一法、闭目养神法、静默坐忘法等。

### 1、清心除念法

清心除念,即清除思想意识中的各种欲望杂念,以保养心神使之清静。《黄帝内经》提出“精神内守”的思想,并阐明其作为养生方法的重要价值:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,

<sup>①</sup> 《黄帝内经素问·上古天真论篇第一》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第876页。

病安从来。”这里的“恬淡虚无”就是指清心除念之法,“精神内守”是指养神之法,通过清除妄心,抑止邪念,神不外驰,使杂念不起,烦恼不生,由此可以内养元气,外御六淫,使人体形神相亲,精存气足,故而健康不病。

## 2、用神专一法

“用神专一”是以积极思维的方式,将注意力集中在某一点或某一件事情上,以使精神意识能超越其他各种事物对神的缠绕,以驱除由这些事物带来的杂念和烦恼,并产生凝神定志的养神效应。其实,用神之道,贵在专一。只有在集中思想,专心致志于某项活动,才能进入物我两忘的境界。道教养生家历来主张养生要一心一意用在修道上,在修道上的用神专一不仅可以全身心投入获得更大的修道养生成果,而且可以帮助人们摆脱忧愁烦恼,获得自我解脱和精神慰藉,也可以得到精神调养的效果。

## 3、闭目养神法

闭目养神是最为简便易行的凝神养心方法。为什么闭目能养神,张伯端对此有一个明确的说明:

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,神游于眼,而役于心。故抑之于眼,使归于心,则心静而神亦静矣。目不乱视,神返于心。神返于心,乃静之本<sup>①</sup>。

可见,闭目则能使神不外驰而内守,不仅能使神情趋于安静,而且还能促使神与形相亲,从而促进身心的和谐健康。

<sup>①</sup> 张伯端著《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀·心为君论》,《悟真篇浅解》(外三种),中华书局,1990年版,第230页。





本法对修习者并无特殊要求,也无须调身、调息、存想、意守等方法的介入,一切以自然舒适、心神松弛为准则。在精神紧张、情绪激动,或思虑烦劳而导致心神疲乏之际,可微闭双目,松弛形体,放松思想意识,屏除一切杂念,养想片刻,使精神活动逐渐趋于松静,直至进入“虚静”状态。

#### 4、调气静神法

《太清道林摄生论》记载调气静神法<sup>①</sup>:和神导气,道当得密室闭户,安床暖席,枕高二寸半,正身偃卧,冥目闭气于胸膈中,以鸿毛着鼻上而不动,经三百息,耳无所闻,目无所见,心无所思。……道不在烦,但能不思衣食,不思声色,不思胜负,不思曲直,不思得失,不思荣辱,心无烦,形勿极,而兼之导引行气不已。

#### 5、静默坐忘法

静默坐忘法也称为“静坐法”,即以静坐的方式收摄心神,澄心涤虑消除一切思想杂念,使精神虚静空松,并进入“无思无虑”的入静状态。

静坐相对于闭目养神在修行方法上要严格得多,但其对形神的调摄作用相对也更为显著一些。静坐类功法一般都有入坐、静坐行功、下坐收功等程式,并有不同的操作要领和方法。同时在静坐练功的前后和日常生活起居中,要求做到心安气和,举止安详。一般静坐可以按照以下的基本程序进行:

##### (1)入坐

静坐的姿势一般多采用盘坐式(即上身放松,含胸拔背,左右腿膝自然相交盘起,足心朝上)为主,也可采取端坐式(坐

<sup>①</sup> 《道藏》第34册,第473页。

在椅子上,两腿自然分开,双足着地,并相互平行,膝间距离约与肩宽相同,两手轻置大腿上,端坐时臀部的  $\frac{1}{3}$  或  $\frac{1}{2}$  坐在凳椅上)。取盘坐式时,一般左手在上,轻握右手拇指;右手在下,轻握左手背,两手置于小腹前,闭目入定。入坐时要求身形放松端正,舒适安稳,久坐无疲劳感为宜。

### (2) 静坐行功

坐定后即可收心凝神,将意念集中贯注于下丹田,勿令心绪散乱。同时,调匀呼吸,使出入气息均匀细长。初习者一时难以入静,可用数息法(默数呼吸次数)协助收敛心神,调匀气息;静坐娴熟之后,入坐吐纳数次便能收心守神,息调气和,进入一种浑然忘我、无思无虑的特殊状态。静坐过程中如果出现昏沉欲睡现象,可改为意守鼻端,或以数息法振作精神。

### (3) 下坐收功

下坐前,先开口吐气十余次,令身中热气得以宣泄;然后慢慢摇动上身,依次为肩胛、头颈、四肢;将拇指对搓致热,分摩双目耳鼻,手掌搓热后分摩头面、胸腹、手臂、足肢等处,直至足心为止,方可逐渐离坐,起身活动。

值得注意的是,初习静坐者往往有各种各样的杂念不易消除,而且越想排除也越要出现。其实,这是正常现象,只要坚持坐下去,慢慢地杂念就会越来越少,并最终达到没有杂念的虚静境界。关键是在静坐中要顺其自然,循序渐进,让杂念随境而生,自生自灭。切忌人为地急切清除杂念的方法,其结果只能是适得其反。

## 二、愉悦身心法

### 1、顺应身心法



道教认为,人体的各种欲望都是人道之必然,是生活的需要,也是精神的需要,所以强调养神应适嗜欲以和情。在道教看来,善于养生的“圣人”与凡人一样都需要嗜欲的满足,而且“适嗜欲于世俗之间”<sup>①</sup>也是修养心身的一个基本要求。顺应身心法就是顺应人体的各种需要,按照自然生理和心理需要加以满足,并在这过程中使人的精神情志得到调适,使人的性情趋于平和安适,保证人的身心健康和与环境关系的协调。一般而言,如果一个人对嗜欲的满足是顺应自然天性的,适度的,其对精神情志的养生就是有利的。事实上,每个人在现实中,都必须根据社会、道德标准,以及个人能力与条件来确定其生活状态,理智地调节自己的欲望、情感和行为方式,使之与周围环境相协调,避免各种冲突和矛盾对精神健康的损伤。否则,就可能造成心理上的不平衡、情绪上的不稳定乃至于行为方式的乖僻,引起精神健康受损。

## 2、达观开心法

乐观情绪是调养精神,增进精神健康,防止衰老的最好药物。《素问·举痛论》云:“喜则气和志达,营卫通利。”<sup>②</sup>可见,乐观情绪能使气血流畅,滋养神气,使神志和调,胸怀舒畅。乐观情绪还能使人体的生理活动正常进行,并纠正各种生理失调状态,增加各种治疗方法对患者的疗效,促进疾病的康复。《丁福保家训》说:“胸怀欢畅,则长寿可期;若忧虑过多,则使人易老。常人之情,苦则悲,乐则笑,悲哀最是伤人,而欢

<sup>①</sup> 《黄帝内经素问·上古天真论篇第一》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第876页。

<sup>②</sup> 《黄帝内经素问·举痛论篇第三十九》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第918页。

笑最能益人。欢笑能补脑髓,活筋络,舒血气,消食滞,胜于服药。每日经得片刻闲暇,逢场作戏,口资笑乐,而益身体。”<sup>①</sup>

要使情绪趋于乐观,最重要的就是要思想上做到达观。达观方能看淡各种功名利禄,知足常乐。达观知足的人不会奢望过高,无论处何地位,何种待遇都很满足,随遇而安,思想开朗,内心恬静,无所忧愁,精神总是处于良好状态。许多烦恼忧愁都来自享受方面的不知足和贪心太重。贪或不知足者多是为妄想争夺,耗心竭力,结果往往达不到目的,还自寻烦恼,伤身损寿。事实上,生活中贪心不足的人常常会感到烦忧甚至招致灾祸。《遵生八笺》引闽陈山人云:

达观君子,立性乐分,含真抱朴,心无城府,行无町畦。天下有道,则皎皎与世相清;天下无道,则混与世相浊。压之泰山,不以为重;付之秋毫,不以为轻;升之青云,不以为荣;坠之深渊,不以为辱;震之雷霆,不以为恐;劫之白刃,不以为惧。视死生为旦暮,以盈虚为消息,仰视宇宙之廓落,俯视身世之卑戚,如一浮萍之泛大海,一稗米之寄太仓,又何足议轻重于其间哉?故所至皆乐,所处皆适,出于天为民,入于道为邻。若是则何往而不逍遥哉?<sup>②</sup>

其实,性格达观开朗是胸怀宽广、气量豁达所反映出来的一种良好心理状态。性格达观开朗,心胸开阔,则气血和畅,五脏

<sup>①</sup> 引自张学梓等主编:《中医养生学》,中国中药科技出版社,2002年版,第153页。

<sup>②</sup> [明]高濂著:《遵生八笺·清修妙论笺(下卷)》,甘肃文化出版社,2004年版,第47-48页。



安和,故能促进健康,益寿延年。

### 3、怡情畅志法

所谓怡情畅志法,就是适应和满足精神情志的需要和特性,以使其得到颐养和表现。这一方法要求把生活安排得丰富多彩,并培养高雅的兴趣,陶冶高尚的情操,从而保持“常乐”的心境。何之鼎指出:“世之所谓怡情悦性者,非一事也。或漱石枕流以为娱,或种竹蒔花以自遣,或瑶琴偶抚慕曩哲之光仪,或古笈闲搜企先民之轨范,所好各殊,而其为适志则一也。”<sup>①</sup>徐春甫在《古今医统大全》中也说:“凡人平生为性,各有好嗜之事,见则喜之。有好书画者,有好琴棋者,有好博弈者,有好珍奇者,有好药饵者,有好禽马者,有好古物者……使其喜爱玩悦不已。”<sup>②</sup>

## 三、淡泊名利法

### 1、自然朴素法

自然朴素就是顺应生活的自然进程,不追求超出生活自然需要的东西,平和地享受质朴自然的生活乐趣,从而避免因刻意追求身外之物所带来的烦恼和痛苦。按照这样的原则进行调神的方法就是自然朴素的精神养生法。这一方法要求以自然的态度对待生活中的各种问题,保持知足常乐,安静无欲的精神状态,做到“美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕”<sup>③</sup>,

① 何之鼎:《芥子园画谱·序》,引自张学粹等主编:《中医养生学》中国医药科技出版社,2003年版,第154页。

② [明]徐春甫編集:《古今医统大全》(下册),人民卫生出版社,1991年版,第797页。

③ 《黄帝内经素问·上古天真论篇第一》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第876页。

生活俭朴,思想纯真,情感自然,少私寡欲,不求奢华,对风俗习惯、人情世故,平和接受,泰然处之,不论地位高低,一视同仁,无所妄求,安于淡泊。《内经》所谓“恬淡虚无”就是对这种自然朴素状态的集中概括;而陶弘景所提出“十二少”原则则是对这一方法的基本要求,这“十二少”是:“少思,少念,少欲,少事,少语,少笑,少愁,少乐,少喜,少怒,少好,少恶”<sup>①</sup>。事实上,陶弘景所谓“少”者,就是将各种精神情感活动和身体活动维持在自然需要的范围之内,避免情绪活动的太过和过激,保持心情的自然正常状态。相反,若不能保持“十二少”,就会走向“十二多”,从而给人体带来损害,这也正如陶弘景所指出的:

多思则神殆,多念则志散,多欲则损志,多事则形疲,多语则气争,多笑则伤脏,多愁则心摄,多乐则意溢,多喜则忘错昏乱,多怒则百脉不定,多好则专迷不治,多恶则憔悴无欢。此十二多不除,丧生之本也。<sup>②</sup>

## 2、超越名利法

在道教看来,名利反映的是超出人的自然需求之外的东西,它是直接违背人道之自然本性的东西,不仅会给人的身体带来伤害,而且还会导致人的精神上的烦恼和痛苦。所以道教养生家以“名利”为六害之首,并提出养生应消除名利心的主张。《太上老君养生诀》云:

且夫善摄生者,要当先除六害,然后可以保性命

① 《养性延命录·教诫篇第一》,《道藏》第18册,第412页。

② 《养性延命录·教诫篇第一》,《道藏》第18册,第476页。



延驻百年。何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者捐滋味，五者除佞妄，六者去妒嫉。<sup>①</sup>

《内经》也提出“无思想之患”，舍名去欲以除思想之患。至于名利心的消除最根本的则是超越名利，通过对名利的超越，以使名利被“虚无”化，对名利的欲望虚无了，其给人带来的各种烦恼和痛苦自然也就可以随之而化，精神情志也就可以回归健康状态。虽然，道教并不是要人完全抛弃名利，现实生活中的人是不可能做到的，它只是要求人们对名利的追求不要超过自然生活的度。事实上，人常欲利，若正当而取，将有益养生；但求之过度，则忧心伤生。道教强调对待名利重在自然、有节。若不分轻重，患得患失，惟名利是图，久而久之，必然会损伤心神，影响健康。

### 3、少私寡欲法

所谓“少私寡欲”，少私，是指减少私心杂念；寡欲，是降低对名利和物质的嗜欲。老子曰：

见素抱朴，少私寡欲。<sup>②</sup>

《内经》云：

是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿……所以能年皆度百岁而动作不衰。<sup>③</sup>

对人来说，如果私心太重，嗜欲不止，欲望太高太多，达不到目

① 《太上老君养生诀·养生真诀第三》，《道藏》第18册，第476页。

② 《老子》，《二十二子》上海古籍出版社，1986年版，第2页。

③ 《黄帝内经素问·上古天真论篇第一》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第876页。

的,就会产生忧郁、幻想、失望、悲伤、苦闷等不良情绪,从而扰乱清静之神,使心神处于无休止的困扰之中,导致气机紊乱而发病。如果能减少和节制私心、欲望,则可减轻不必要的思想负担,使人变得心地坦然,心情舒畅,从而促进身心健康。少私寡欲重要的是要能知足常乐,安静而无杂念,能在生活中“美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕”。如真能少奢侈,无过求,知足常乐,不贪不妒,心安自乐,常处安乐的心境,自然身心健康。

#### 四、舒情畅神法

从根本上说,舒情畅神法的作用就是让积郁的精神情志得以发泄,使精神情志恢复其自由畅达的健康状态。因为精神的抑郁不舒不仅会影响人的精神情志的健康存在,而且还可能导致人的气机阻滞进而出现心身疾病。故《内经》有“百病皆生于气”<sup>①</sup>的说法,《红炉点雪》对此说得更为明白:

夫气贵舒而不贵郁,舒则周身畅利,郁则百脉违和,故曰喜则气缓。然缓者,因有徐和畅利之义但不及太过,皆能致息愆期,而况忧思郁结,宁不滞其气乎。气既壅滞,则郁而为火。<sup>②</sup>

所以舒情畅神法也是重要的精神调养方法。舒情畅神法具体又有以下几种:

##### 1、思想表达法

<sup>①</sup> 《黄帝内经素问·举痛论篇第三十九》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第918页。

<sup>②</sup> 引自张学梓等主编:《中医养生学》中国中医药出版社,2002年版,第160页。





人体精神情感方面存在的问题多由思想感情的抑郁而引起,所以调理也需要从精神情感的表达着手。这是由于思想感情的问题用药物或从生理上解决多半效果不会理想,最根本的还须解开思想感情上的结。所以《内经》强调对情志抑郁的调理应“导之以其所使,开之以其所苦。”说明通过语言和思想感情的开导,可开心胸之郁闷,可导神情之滞结。至于具体方法则可以是由心理师给予语言的开导和沟通;也可以寻找适当的环境和条件让思想感情获得充分的表达等。

## 2、调理气机法

孙思邈在《备急千金要方·养性》中提出:气郁之病,调气以治。做法是:调气时间:以夜间子时到次日午时为佳,古人称这段时间为生气之时;相反,中午至午夜为死气时间;一般不宜调气。调气方式:取仰卧位,床褥略厚软,枕高与身平,舒展手脚;两手握大拇指,置于离身四五寸处;两脚间相距四五寸;叩齿多次,咽下唾液,将气从鼻腔引入腹部;气吸足则停止,有余力可继续吸气;胸中闷气可从口中细细吐尽,自然清气再从鼻中细细吸入,此方法可疏导气郁,吐闷纳清,让人精神倍感轻松。

## 3、情绪宣泄法

心情郁闷多为精神情志不舒,事不顺愿等引起,表现为神情郁闷不达,气机郁结不通,精神抑郁,情绪不宁,胸闷胁痛,痛无定处,腹胀纳呆,善太息,女子月事不行等。治疗则当以畅神顺情,理气宣导为法。所以最好的方法就是让其神情随其所愿,宣泄表达,以使郁结之气得以舒顺。其具体方法是选择适当的场所,让患者充分表达其思想感情,宣泄其情绪。

## 第九章 行 气

行气方法是非常具有道教养生特点的方法,本章将首先对行气方法产生发展的历史进行简要的考察,然后介绍吐纳法、行服元气法、胎息法等几种基本的行气方法,以使大家对行气方法有一个较全面的了解。

### 第一节 行气方法概述

在道教中,行气方法就是通过有意识的控制身体气机活动而使气在体内运行并发挥作用的养生修道方法。在早期,行气方法主要表现为通过吐纳方法行服外气。古人认为气为生命之根本,人体内之气与天地之气相通,如果能通过锻炼,经常吐出体内故气,吸纳天地间的新气,便可健康长寿。这一功法因以吸入外部新鲜空气为主,故称服气、食气,又因当气吸入后,往往要闭息,并以意念引导气在体内运行,故又称行气。到了后期,行气方法又发展出运行和服食体内元气的方法,并成为最重要的行气方法,而内丹修炼也正是从行气方法发展而来的。

在中国,行气养生的方法源远流长,早在春秋时期,老子在《道德经》一书中就已经提出了“专气致柔”的修道方法。战



国时代,《庄子》一书中则第一次出现了“吐故纳新”的提法,并提到“真人之息以踵,众人之息以喉”<sup>①</sup>的行气法。我国第一部权威药典《神农本草经》中也已经有行气方法的记载。而现代出土的战国时代的《行气玉佩铭》更对行气的要领进行了精要的说明:

行气:深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定,定则固,  
固则萌,萌则长,长则退,退则夭。天几春在上,地机  
春在下。顺则生,逆则死。<sup>②</sup>

可见先秦时期行气之法就已经相当成熟。也是在这一时期,一部分相信神仙可以修致的人,将服气看作仙术的一种。《楚辞·远游》云“飡六气而饮沆瀣兮,漱正阳而合朝霞”,六气即四季及天地玄黄之气,在某种程度上这段文字可以视作对行气修仙方法的说明。秦汉以后,医家和方士都重视行气之术,马王堆汉墓帛书中的《却谷食气篇》,记载了服气辟谷的方法,可以由之推测西汉前期流行的行气功法的若干特点,也可以看到在这时它们仍被当作仙术的一种。当时的方士不少人参与行气的实践,有的方士已炼到相当高超的水平。道教继承了这类养生术,将之当作修仙的重要方法之一,并且在具体的炼功实践中对它们进行了进一步的丰富和发展。

从现存文献看,道教中早期的行气方法基本上是以呼吸外气为主,其中“服六气”“餐霞”等等,都是其中的具体功法。但在汉代已经有人强调以内炼为主,反对外气锻炼,三国至晋,某些道派将胎息看成行气中最要者,而此法实以锻炼内气

① 《庄子·大宗师》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第28页。

② 《行气玉佩铭》,见《道家养生术》复旦大学出版社,1992年版,第183页。

为主。隋唐之后,道教中强调内气、外气的区别,认为行气、服气应当是服内气即元气,而不应当是外气,从此,主张服内气、元气的功法成为行气术中的核心部分。宋以后,行气的功法已很少新出,《云笈七签》所录诸家气法,基本上是从南北朝至唐代的。除了社会风尚等方面的原因外,就道教修炼功法本身看,萌发于汉,形成于隋唐的内丹术,在宋更趋于成熟,并大大扩展了自己的影响,成为道教中最重要的修炼方法。内丹术是最为精微的道教内炼方术,它吸取了道教行气、胎息等的精华,但又给予了发展,且在方法上更为系统、精致和微妙。随着多数道派将兴趣转向内丹术,通常意义上的行气方法已经较少人提及。不过行气方法在今天所流行的一些气功修炼中仍然可以看到它的痕迹。

在长期的发展中,道教行气术形成了许多流派,并创造出许多精致的功法,大致可以分为服内气与服外气两种。服内气法中又有一类特殊的功法,就是胎息。在长期的练功实践中,道教中形成针对性很强而行之又不甚难的服气疗病方法,它是道教养生术的精华部分之一,也是中国医学和养生学的宝贵遗产。同时,行气在道教中仅是养生修仙之术的一类,与其他各类方术如服符、辟谷、存思、导引、服食、胎息、内外丹术等纵横交织,其中特别与辟谷、存思、导引、胎息关系密切。



## 第二节 吐纳法

### 一、陶弘景六字诀<sup>①</sup>

凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。

凡人之息，一呼一吸，元有此数。欲为长息吐气之法，时寒可吹，时温可呼，委曲治病。吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。凡人极者，则多嘘、咽。道家行气率不欲嘘、咽；嘘、咽者，长息之患也。此男女俱存法，法出仙经。

行气者先除鼻中毛，所谓通神之路。若天露、恶风、猛寒、大热时，勿取气。

《明医论》云：“疾之所起，自生五劳。五劳既用，二脏先损；心肾受邪，脏腑俱病。”五劳者：一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。五劳则生六极，一曰气极，二曰血极，三曰筋极，四曰骨极，五曰精极，六曰髓极。六极即为七伤，七伤故变为七痛。七痛为病，令人邪气多正气少，忽忽喜忘悲伤，不乐饮食，不生肌肤，颜色无泽，发白枯槁，甚者令人得大风、偏枯、筋缩，四肢拘急挛缩，百关隔塞，羸瘦短气，腰脚疼痛。此由早娶，用精过差，血气不足，极劳之所致也。

见病之来，不离于五脏，事须识根，不识者勿为之耳。心

<sup>①</sup> 见《养性延命录·服气疗病篇第四》，《道藏》第18册，第481—482页。

脏病者，体有冷热，呼、吹二气出之。肺脏病者，胸背胀满，嘘气出之。脾脏病者，体上游风习习，身痒疼闷，呼气出之。肝脏病者，眼疼、愁化不乐，呵气出之。

以上十二种调气法，依常以鼻引气，口中吐气，当令气声逐字，吹、呼、嘘、呵、唏、咽吐之。若患者依此法，皆须恭敬用心为之，无有不差，愈病长生有术。

## 二、服五方灵气法<sup>①</sup>

真人存用五气法，先当勿食荤血之物，勿履淹污，绝除欲念，检身口意三业清净，别造一室，沐浴盛洁，以立春鸡鸣时，面月建寅方，平旦坐，调气瞑目，叩齿三十六通，叩齿欲深而微缓，漱咽津液，营目左右各三，握固、临目，都忘万虑，放乎太空，无起无绝。良久，觉身中通暖，当摇动支体，任吐浊气，即又调息，当抱守气海、朝太渊北极丹田真宫。稍用力，深满其太渊，则觉百关气归朝其内也。如此数过，复冥心太空，若东方洞然无有隔碍，徐鼻引气使极，存见五藏，觉东方青帝真气从肝中周回，内外一体，念身中三万六千神与青帝真气合。又调息、咽液，良久起立再拜，事竟。如此日日勿阙，至惊蛰面卯也。尽卯节至清明日，面辰。存黄气从脾中周回，内外洞彻也。至立夏日面巳，存赤气从心中周回内外也。芒种日面午也，小暑面未，存黄气从脾中周回内外也。至立秋日面申，存白气从肺中出，周回内外也。至白露面酉，至寒露面戌，存黄气从脾中出，周回内外也。至立冬日面亥，存黑气从肾中出，周回内外也。至大雪面子，至小寒日面丑，存黄气从脾中出，

<sup>①</sup> 见《道藏》第22册，第426页。



周回内外也。此一周年,五气备全矣。其存想调息次第法,用如初说,营目叩齿,亦如初数,不须等级可也。至明年立春,重习三日,或五日、七日、九日,如去年次第为用,以朝其气也。

### 三、太上老君行气养生法<sup>①</sup>

老君曰:玄牝门天地根,绵绵若存,用之不勤。言口鼻天地之门,以吐纳阴阳生死之气。每旦面向午,展两手于膝上,徐徐按捺两节,口吐浊气,鼻引清气,所谓吐故纳新,是蹙气良久,徐徐吐之。仍以手左右上下前后拓,取气之时,意想大和元气下入毛际,流于五脏,四肢皆受其润,如山之纳云,如地之受泽。若气还,便觉腹中汨汨转动。若得十通,即觉身体润泽而色光泽,耳目聪明,令食有味,气力加倍,诸疾去矣。

又法:夜半后日中前气生,可为之,余时气死即不须调服。调气了之时,须床铺厚软,枕高了共身平,仰卧,舒展脚,握固,去身四五寸,两脚亦去四五寸。微微鼻引太阳气从鼻入,以意送此气通遍身体,即闭气至极,然后细细从口吐之,如今耳闻吐气之声。若患寒热及瘴患、脚肿等疾,不问时节,即须调之。若当日不愈,明日更调,不过三两日必愈。若患心中冷痛,呼而吐之,热既吹之。若患脚痛即嘘而吐之。肺若痛咽而吐之。夜半后二十四调之,鸡鸣时十八,平旦十二,日出十二,多调弥佳。欲作此法,先导引十八势,按摩二十四,人仗导引以去五脏病。

心病者,体有冷热;相法心色赤,梦中见人著赤衣,持刀杖及火来怖人。疗法用呼吹二气去之,呼去冷,吹去热。

<sup>①</sup> 见《道藏》第18册,第412—413页。

肺病者，胸背胀满，四肢烦闷；相法肺色白，梦见著白衣人，男女作亲，妇人共相抱持，或作父母兄弟妻子。疗法呵气去之。

肝病者，愁忧不乐，头眼疼痛；相法肝色青，梦见著青衣人把青刀杖，或狮子虎狼来怖人。疗法用嘘气去之。

脾病者，体上游风习习，情闷疼痛；相法脾色黄，梦见黄物或作小儿击腋人，或如旋风绕人。疗法用嘻气去之。

肾病者，体冷而阴衰；相法肾色黑，梦见著黑衣人持刀杖来怖人。疗法用咽气去之。每作皆三十六通。但能习之不愈者，仍须左右导引按摩。

形者神之主，气者神之命。是以形神所假，资气而存。故调畅四肢，周游六府。苟有壅滞便即生疾。是故人体虚无，成之者气。若调息得所，即诸疾自消；若吐纳乖方，乃众疾咸起。善摄生者先须知调气之法焉。所谓“呼吸生光，期于寿而乐有喜”，斯之谓欤。

#### 四、司马承祯服气法<sup>①</sup>

静密之室，室东向得早朝景为佳。于东壁开一窗，令日中光正对卧面。此室之东，勿令他障隔。以子时之后，先解发梳头数百下，使散发于后矣，（初服须如此，久后亦不须散发也，）烧香，东向正坐，澄心，定思，叩齿，导引，又安坐定息，乃西首而卧，床须厚暖，所覆适温自得，稍暖为佳。腰脚已下左右宜暖。其枕宜令低下，与背高下平，使头颈顺身平直。

解身中衣带令阔，展两手，离身三寸，仍握固，展两脚相去

<sup>①</sup> 《服气精义论》，见《道藏》第18册，第449—450页。





五六寸。且徐吐气，息令调。然后想之东方初曜之气共日光合丹于流晖，引此景而来，至于面前，乃以鼻微引吸而咽之，咽之三，乃入肺中，小开唇，徐徐吐气。人气有缓急，宜在任性调息，必不得顿引至极，则气粗，粗则至损。又引咽之三，若气息长，加至五六咽，得七尤佳。如此以觉肺间大满为度。且停咽，乃闭气，存肺中之气随两肩入臂至手握中入，存下入于胃，至两肾中，随髀至两脚心中，觉皮肉间习习如虫行为度。讫，任微喘息少时，待喘息调，依法引导送之，觉手足润，温和调畅为度。此后不复须存，在肺直引气入大肠、小肠中鸣转，通流脐下为度，应如此以肠中饱满乃止。则竖两膝急握固，闭气鼓腹九度，就鼓中仍存其气，散入诸体，闭之欲极，徐徐吐之，慎勿长。若气急，稍稍并引而吐之。若觉腹中阔，此一极则止。如腹犹满，急便闭气鼓之，讫。舒脚，以手摩面，将胸心而下数十度，并摩腹绕脐十数度，展脚趾向上反偃数度。乃放手纵体，忘心遗形，良久待气息关节调平讫，乃起。若有汗以粉摩拭头面颈项。平坐，稍动摇关节，体和如常，可起动。其中随时消息触类多方，既不云烦述，善以意调适之。

凡服气，皆取子后午前者，鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也；平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；黄昏至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也，人亦如是。又春气行于经络，夏气行于肌肉，秋气行于皮肤，冬气行于骨髓。又正月二月天气始方，地气始发，人气在肝。三月四月天气正方，地气正发，人气在脾。五月六月天气盛，地气高，人气在头。七月八月阴气始煞，人气在肺。九月十月阴气冰，地气始闭，人气在心。十一月十二月冰气复，地气合，人气在肾。至四时之月，宜各依气之所行，兼容而为之。

凡服气皆取天景明澄之时为好,若当风雨晦雾之时,皆不可引吸外气,但入密室闭服纳气加以诸药也。

### 第三节 行服元气法

#### 一、十二月气法<sup>①</sup>

立春正月节后,每日子丑二时,将手按两内肾,转身耸引,各三十五度,吐纳嗽咽入意堂。能尽其功夫,虽不足以成大道,亦可以发散肩背胫项积滞风之疾,身轻体健。

正月中,每日子丑时,手按髀转,左右三十五度,取先天气上入华池中,吐纳嗽咽九数,如意下丹田合会。苟能尽其功夫而不忽略,可以发三焦经络留滞之逆,身轻无难。

二月节后,每日丑寅时,坐定,清气一刻,握固,转颈五六度,静工气封固摄上,纳嗽咽二三,如意复归原祖宫合和,徐气呼。身康,去肾肺蕴积,如是身健行轻。

二月中,每日丑寅时,坐定,调气一刻,左右手挽,各六七度,引祖气上华池,慢纳三二度,如意降火。散除胸腹胀满,日久延寿。

三月清明节后,丑寅时,正坐定,左右手硬前,引祖气七八度,清液浊吐三二,其工功夫三五次。如此,却腰肾虚积滞,寿命何不减乎!

三月中,每日丑寅时,平坐,换左右手,举托移肾,各三十五度,华池水下咽中丹田,或二三次。可去脾胃淤血。工夫长

<sup>①</sup> 《太初元气接要保生之论》,见《道藏》第36册,第294—295页。



久，身安轻健。

立夏四月节，每日寅卯时，闭息瞑目，反换两手五七度；又息气半刻，将祖气引上华池，唤水咽液。依法用功，日无休息，发散背膊风湿。功夫常行，一身轻健。

四月中，每日寅卯时，坐定一刻，左手朝天，右手按住胸前，取气上升，入十二重楼，三五度，咽液常流下降，阴阳相和，发散肺脐之久积。用工不昧，疾除身健。

五月节，每日寅卯时，正立，仰身，两手朝上，换气手背上，来举五七度，定息还宫，咽液如意。除去腰肾蕴积，身体轻康。

六月节，每日丑寅时，坐息定半刻，两手运下丹田，双足直伸，制三五度，先天上攻，会合华池真水，命根之祖，咽液七次。消除积滞，身康力健。

六月中，每日丑寅时，双拳髀膝引，作龙虎肝肺之说，气提上心，各三五度，华池水下降三次，其肝肺龙虎合交。尽其工夫，背疾不作，效应无二。

七月节，每日丑寅时，正坐，两手将祖根缩住，气闭息耸上涌，华水下来三五口，想两应交泰，手放下三五次。如此，凡劳积聚，亦皆除之。

七月中，丑寅，正坐片时，转头左右摇二十四遍，举引祖气。口中呵出痰火。去恶，不生病矣。

八月节后，每日丑寅时，清坐，两手按膝磨磨，心想祖气运用，推引上来到池，咽液三次。亦可除腰背之患，一身无间。

八月中，丑时，盘足而坐，两手掩耳，身左右摇，提祖气上华池，三五度，又咽液。可除胁腰之厄，目明精爽。

九月节，丑寅，正坐，举两臂踊身上托，闭气上升池中，咽液七口。心火皆除，痰淹化散，久而行之，与道合真。

九月中,丑寅时,静坐,两手抱定下丹田,祖气清清,不上不下,运转调水,和合阴阳。徐徐行,百病不生也。

十月节,丑寅时,两手叉腰,定气元神,提壶灌彻,水火既济,所运周天,仰面朝天入气三吸,灭火消痰之厄。常常行之,何不去痰,延寿获清。

十月中,丑寅时,正坐,养气,随气不呼不升,静而能清,明心见性,一咽液纳五次。皆兴身安体健。

十一月节,子丑时,起身,两手往上努力,两层脐并,吸气五度,周而复始七次。气爽精神,久行者仙道不远也。

十一月中,于丑时,平坐伸足,两手交交,调上祖气到水池中会合,又咽液二次,自宽中一阳贯满,节节行持,身安康益。

十二月节后,子丑时,正坐静工,一手抱祖根,一手运脐中,运气荣荣,不放不收,顺顺安相根祖,发生之后三五度。依法无违,养命远久。

十二月中,于丑时,睡,面朝外,两膝曲胸,顺气呼吸,三唤咽液,一口三九之数。能尽其功,经络淳淳,不足以成大功,亦可除病安然。久而行之,寿命百年。玄中大妙,亦可以接命之方,增寿延年助道,俗称为添油之法。

## 二、《勿药元论》调息法<sup>①</sup>

调息一法,贯彻三教,大之可以入道,小用可以养生。故迦文垂教,以视鼻端,自数出入息,为止观初门。庄子《南华经》曰:“至人之息以踵。”《易·随卦》曰:“君子以向晦入宴息。”王龙溪曰:“古之至人,有息无睡,故曰向晦入宴息。”宴息之

<sup>①</sup> [明]汪昂著:《勿药元论》,见《道家养生术》,复旦大学出版社,1992年版,第231—232页。



法,当向晦时,耳无闻,目无见,四体无动,心无思虑,如种火相,似先天元神元气停育相抱,真意绵绵,开阖自然,与虚空同体,故能与虚空同寿也。世人终日营扰,精神困惫,夜间靠此一睡,始彀一日之用,一点灵光尽为后天浊气所掩,是谓阳陷于阴也。

调息之法,不拘时候,随便而坐,平直其身,纵任其体,不倚不曲,解衣缓带,(腰带不宽,则下气不流通),务令调适,口中舌搅数道,微微呵出浊气,(不得有声),鼻中微微纳之,或三、五遍,或一、二遍,有精咽下,叩齿数通,舌抵上腭,唇齿相著,两目垂帘,今胧胧然。渐次调息,不喘不粗,或数息出,或数息入,从一至十,从十至百,摄心在数,勿令散乱。如心息相依,杂念不生,则止勿数,任其自然。坐久愈妙。若欲起身,须徐徐舒放手足,复得遽起。能勤行之,静中光景,种种奇特,直可明心悟道,不但养身全生而已也。

调息有四相:呼吸有声者,风也,守风则散;虽无声而鼻中涩者,喘也,守喘则结;不声不滞而往来有形者,气也,守气则劳;不声不滞,出入绵绵,若存若亡,神气相依,是息相也。息调则心定,真气往来,自能夺天地之造化,息息归根,命之蒂也。

苏子瞻《养生颂》曰:“已饮方食,未饱先止,散步逍遥,务令腹空。”当腹空时,即使入室,不拘昼夜,坐卧自便,惟衣摄身,使如木偶,常自念言:“我令此身,若少动摇,如毫发许,使堕地狱。如商君法,如孙武令,事在必行,有死无犯。”又用佛语及老聃语。视鼻端,自数出入息,绵绵若存,用之不勤。数至数百,此心寂然,此心兀然,与虚空等,不烦禁制。周天毕,待神水满,漱津数遍。用四字诀,(撮抵闭吸也,撮提谷道,舌

抵上腭,目闭上视,鼻吸莫呼,)从任脉撮过谷道到尾闾,以意运送,徐徐上夹脊中关,渐渐速些。闭目上视,鼻吸莫呼,撞过玉枕(颈后骨),将目往前一忍直转昆仑(头顶),倒下鹊桥(舌也),分津送下重楼,入离宫(心也),而至气海(坎宫、丹田)。略定一定,复用前法,连行三次,口中之津分三次咽下,所谓天河水逆流也。静坐片时,将手左右擦丹田一百八下,连脐抱住,放手时,将衣被围住脐轮,勿令风入。(古云:养得丹田暖暖热,此是神仙真妙诀。)次将大指背擦热,拭目十四遍,去心火;擦鼻三十六遍,润肺;擦耳十四遍,补肾;擦面十四遍,健脾。双手掩耳鸣天鼓,徐徐将手往上,即朝天揖。如此自然不动,数至数千。或不能数,则有一法,强名曰“随”,与息俱出,复与俱入,随之不已,一旦自住,不出不入。勿觉此息,从毛窍中八万四千,云蒸雨散。无始以来,诸病自除。诸障自灭,自然明悟,(定能生慧)。譬如盲人,忽然有眼,此时何用求人指路,是故老人言尽于此。

## 第四节 胎息法

### 一、胎息的概念

胎息术是道教修仙养生术的一类。它原是服内气术中的一种,以后形成系统的功法,也出现了以胎息为名的经典。

古人认为,凡人胎在母胞中时靠脐带与母体相连,口鼻并不呼吸。胎儿随母亲的呼吸而呼吸,实际上并不吸入外气,而是一种内息,即通过脐带呼吸,又称胎息。出生以后,开始口鼻呼吸,是为外息,吸入外气的同时,体内真元之气随之渐渐



散失；真元之气既失，人便亏损，乃至死亡。如果“能不从鼻口嘘吸，如人在胎胞之中”，<sup>①</sup>即回复到胎儿在母胞中的状况，便可达到培养体内元气，健康长寿，乃至长生不死。这种修炼术就称为胎息。以其强调在丹田或脐下呼吸，似乎不由口鼻呼吸，又称作“丹田呼吸”或“脐呼吸”。

胎息作为一种独立的功法，虽不见于先秦文献，但其思想渊源显然与先秦道家“归根返元”的观念有关。据《后汉书·王真传》记载，东汉时人们就已经知道“胎息之方”。三国时葛玄据说精于胎息，能闭吸入水一日之久。晋葛洪曾对胎息加以介绍，认为行气，“其要者在胎息而已”。以后《胎息经》、《胎息铭》及其他介绍胎息的文献相继出现，约至隋唐，胎息功夫已达到十分精妙的水准。宋以后，除有人继续单独修习胎息功外，胎息又被内丹术所吸收、融汇，人们对胎息的解释也更多地运用了内丹的理论。

胎息作为一种精微的行气术，特别强调鼻息微微，似有还无，乃至以鹅毛置于鼻前不见吹动；闭息绵久，越长越好；气达于气海，即脐下丹田处，呼吸似停蓄于此。至于具体功法，各派不一。同时，它与其他服内气之术也有密切联系，有的功法也含有导引等内容作为辅助。

## 二、胎息功法

### （一）服元气法<sup>②</sup>

取元气于气海，气海者，是受气之初，传形之始，当脐下三

① 《抱朴子内篇·释滞》，王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第149页。

② 见《道藏》第22册，第406页。

寸是也。婴儿诞育时，惟脐带与母胞相连，其带空中如管，则传气之所，形从此渐凝结也。人欲长生，必修其本；树欲滋荣，必固其根。人不知根本，外求修助，万无一成。

气海者，与肾相连，属壬癸水。水归于海，故名气海。气以水为母，水为阴，阴不能独生成，必以阳相配。心属南方丙丁火，是盛阳之主。既知气海，以心守之，阳即下临，阴即上报，是以化为云雾，蒸熏百骸九窍，无所不达。亦能为津液，如甘雨以润草木。正气流行，他气自匿，用久转微，意思则久矣。初用与已成不得同年而语。

凡气困者，身皆有疾沉结在内，或医药不能疗，尤须精诚并去外想，闭气于气海，以手于脐下候之。气应之候，冲容如喘，如触，或鸣，或痛，如掣，如物动于掌下。亦须静候之，兼以目下注，是阳气照阴，阴气腾上，又能为津液也。如此久久，鼻中喘息都无，出入喉，觉气海中时动用耳。初用意时，须平卧，去枕。小努气海，便得满腹，作意勿令至心肺，至即心闷妨塞，即不能下照。下照是心守海也。良久，元气遍身，无处不暖。每关节难通，若至腰关，尤难过之。当稍以气闭，努之三两间，突然便过。过后即气常至腰踵。庄子云：息之以踵是也。已后筋骨常欲动用，每动有声，是气到，无拥。常能如此，长生道也。窃用其道，不授口诀，反受其病。凡欲鼓腹，不在入气，是要诀。欲过腰关，当侧卧，缩两脚，兼拳两手，偃腰极努，如此即不觉通也。不然终成闭塞。若能常用不绝，虽在众中，密为之，用心令熟，外事不扰，尤为佳也。若膈上并头面间有疾处，即上攻之。寻常即下至踵及气海中，微微用之，息自消矣。久候液当满口，如逆吃物下消，用之随尽。每用气后，必须微调息使散。若不散，他日为疮肿，终不为佳。须先以意在疾处攻





击之，徐徐用意，攻击令散，疾差之后，即不得注令留滞，当遣通。遍身微微如雾露是其常也。收散俱归海中。闭目为想，开目为存。存则不专乃著，著则汽滞。觉应则止，谓之常觉。觉而昧，谓之滞。候应专静谓之守，流液满口谓之报，报与应一也。朝饮少酒，暮食少面，不可多之。

### （二）玉云张果老胎息诀<sup>①</sup>

夫胎者，受生之宫也。息气纳于元海，在母脐下一寸三分，名曰丹田，受真精成形，纳天地之气，一月如珠，二月如露，三月如桃李，此名淳和之气朴也。子在母胞胎之中，母呼则呼，母吸则吸，至于十月气足而生，六情转于外，岂于返视元初？不守内息，故有生死。故圣人云：我不纵三尸六情，常息于丹田，守而无退。凡修道之人，先修心静之门。又云：了心修道，则省力而易成；不了心而修道，修道者返费功而无益。先了心源，然后自定，自然龙虎伏观，仙道必成矣。

夫丹田者在脐下一寸三分，是元气之宫位，管三百六十坐精光神，守护元气。内有神龟一坐，吐纳元气，往来呼吸，一昼一夜一万三千五百息，皆元气于口鼻中泄出，故引入邪气，所侵而生病也。丹田者生气之源，一名丹田，二名精路，三名气海，四名守宫，五名大源，六名神室，七名元藏，八名采宝，九名戊己，十名本根，皆是太和元气居止之处。若存精气于丹田，则得长生久视之道。凡修行之人行住坐卧，常含纳真息于丹田，则得元气成实，久炼而成仙矣。斯乃真人之胎息者也。

### （三）《云笈七签》胎息法<sup>②</sup>

凡欲胎息，先须于静室中，勿令人入。正身端坐，以左脚

① 见《诸真圣胎神用诀》，《道藏》第18册，第435—436页。

② 见《胎息口诀》，《道藏》第22册，第406—407页。

搭右脚上，解缓衣带，徐徐按捺肢节，两手握固于两腿上。即吐纳三五过，令无结滞。涤虑清闲，虚心实腹。左右徐徐摇身，令脏叶舒展，讫，还徐徐放著实。即鸣天鼓三十六过，漱满华池。然后存头戴朱雀，脚履玄武，左肩有青龙，右肩有白虎。然后想眉间一寸为明堂，却入二寸为洞房，却入三寸为丹田宫（亦名泥丸宫），宫中有神人，长二寸，戴青冠，被朱褐，执绛简。次存中丹田（中丹田心也，亦名绛宫），中有神人，亦被朱褐。次存下丹田（在脐下二寸半紫微宫，亦名气海也），中有神人，亦披朱褐。

次存五脏。从心起，遍存五脏六腑。存五脏中各出本方气，及三丹田中素云，合为一气，于头后出，焕焕分光，九色上腾，可长三丈余，想身在其中。此时即口鼻俱闭，心存气海中胎气，出入喘息只在脐中。如气急，即鼻中细细放通息，候气平，还依前用心存之，以汗出为一通。亦不限过数。如体热闷，即心存气遍身出，如饭甑中气，此名满息。久久行之，入玄寂中，出妙默中。再咽，洞观形中五脏六腑及大小腹，胃受一二升如黄土色，脾长一尺二寸，在胃上，前后摩动不停，停则不和，饭食不消。如饭食不消，即是不摩矣。当须闭气，以手摩腹一百下，即自然转摩矣。次存心。心如红莲，花未开，下垂，长三寸。上有九窍，二窍在后，正面有黑毛，茎长二寸半。次存肺。肺似白莲，花开五叶，下垂，上有白脉膜，在心上，覆心。次存肝。肝在心后，七叶紫苍色，上有黄脉膜，从左边第三叶下，胆在此也。其胆色青黄，长二寸半。次存肾，肾状如覆杯，黑色，却著脊，去脐三寸，上小下大，左为上，右为下。

遍观一形三十六位，乃三百六十骨节皆有筋缠。骨青白如玉色，筋色黄白，髓若水雪。有三百六十穴，穴穴之中，皆有



鲜血如江河池潭也。及见左脚中指第二节,是血液上源,其中涌出,通流一形,一夜绕身三万六千匝,至右脚中指第二节,则化尽。所以人若睡必须侧卧拳跼,阴魄全也;亦觉,即须展两脚及两手,令气通遍浑身,阳气布也。若如此修行,即与经所言动息善时之义合矣。久久行之,口鼻俱无,喘息如婴儿在胎。以脐通气,故谓之胎息矣。绵绵不闻经三十年,以绳勒项,不令通气,亦不喘息,喘息常在脐中。水底坐经得十日五日,亦可矣。以独行此事,功效如前,若觅得真,更须修道。此事乃是一门,不可不作也。

## 第十章 导 引

导引方法是道教养生的一种极为重要的方法,也是至今人们仍在普遍运用的养生保健方法。本章共有五节内容,首先讨论导引的基本概念,导引的原则和特点,接下来介绍五禽戏、八段锦、易筋经、太极拳等几种常用的导引方法,以使大家对导引的基本方法和运用原则有一个系统的把握。

### 第一节 导引概述

#### 一、什么是导引?

导引是以自我肢体锻炼为主要形式的养生修炼方法。导引除了肢体运动之外,还常与意念、呼吸、自我按摩等方法相结合,用以锻炼身体,疏理气机,调摄精神,舒畅情志,从而达到强身健体的作用。

导引虽然是道教重要的养生方法,但它并不是由道教所创立,而是在道教产生之前很早就已经出现。早在远古时代,人们就知道以舞蹈的形式活动肢体,祛除病邪。据《吕氏春秋·古乐》记载:“昔陶唐之始,阴多潜伏而湛积,水道壅塞,不



行其原,民气郁阏而滞着,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”<sup>①</sup>《素问·移精变气论》描述上古时代,“古人居禽兽之间,动作以避寒,阴居以避暑”,使“邪不能深入”。<sup>②</sup>《素问·四气调神大论》介绍了“广步于庭”等运动养生法,《素问·上古天真论》认为这种锻炼方法具有“形劳而不倦,气从以顺”的作用。《庄子·刻意》说:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣。此道引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”晋代李颐注:“导气令和,引体令柔。”<sup>③</sup>意即通过调整呼吸可使脏腑经络之气和顺,通过肢体运动可使人体动作灵活柔和。《吕氏春秋》则明确论述了导引方法的养生原理,它指出:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然。形不动则精不流,精不流则气郁。”<sup>④</sup>汉代张仲景也将导引列作在“四肢才觉重滞”时,“勿令九窍闭塞”的首要调理方法。湖南长沙马王堆汉墓出土的《导引图》,绘有导引姿势 40 余种。湖北江陵张家山汉墓出土的竹简《引书》,用文字记述了多种病症的导引方法。隋代巢元方《诸病源候论》录有导引法 260 余条。汉代华佗所倡导的“五禽戏”是我国古代最有代表性的导引健身方法。

明清时期出现的各种武术和太极拳、剑等则是导引方法的进一步丰富和发展。明清及现代所行八段锦、十二段锦、十六段锦、易筋经、太极拳、太极剑等都是从早期的导引术发展演化而来的。可以说,太极拳、剑及各种武术套路基本上都是在导引的基础上,出于健身和技击的需要而逐渐形成的,包括

① 《二十二子》,上海古籍出版社,1986 年版,第 643 页。

② 《二十二子》,上海古籍出版社,1986 年版,第 890 页。

③ 《二十二子》,上海古籍出版社,1986 年版,第 48 页。

④ 《二十二子》,上海古籍出版社,1986 年版,第 636 页。

徒手拳术和器械操练,具有紧密连贯的套路,有单人练、双人对练、集体同练等多种形式,其矫健优美的姿态、龙腾虎跃的动作,不仅有利于身体的全面锻炼,而且还具有的一定的防身技击作用,所以它一出现就受到人们的重视,并广为流传。

## 二、导引的主要类型

导引养生的形式方法多种多样,今天的各种运动项目在古代基本都可以归入导引的范畴。《抱朴子·别旨》谓:

或伸屈,或俯仰,或行卧,或倚立,或踟蹰,或徐步,或吟,或息,皆导引也。<sup>①</sup>

按照现代的分类,导引大致可分为操术、拳术、械术等几大类。操术是单一动作的成套组合,如五禽戏、八段锦、十二段锦、十六段锦、小劳术、易筋经、少林内功、壮腰八段功、体功、祛病延年二十势、练功十八法等。拳术是动作连贯而紧密的徒手技法操练,如舒缓柔和,轻灵圆活的太极拳;姿势舒展,动作快速的长拳;步稳势猛,刚强有力的南拳;动作简练,发力较刚的形意拳;身灵步活,势势连绵的八卦掌;动作紧凑,节奏鲜明的查拳;放长出远,发力顺达的通背拳等。械术则主要借助于特制器械来进行,如勇猛快速,刚强有力的刀术;轻快敏捷,灵活多变的剑术;缠绕圆转,轻灵稳健的枪术;勇猛快速,全身协调的棍术等。

## 三、导引的原则与特点

导引养生法的主要原则是形神一致,动静结合,意气相

<sup>①</sup> 《道藏》第28册,第251页。



依,内外兼修,身心并重。静则收心纳意,轻松自然,全神贯注,使神气内守,以培育正气,让人在精神舒畅和情绪安宁的状态下进行锻炼;动则强筋壮骨,通利关节,行气活血,疏经通络,以使形气疏活,脏腑和调。总之,导引锻炼强调动静结合、形神同炼,通过动以养形,静以养神,动中有静,静中有动的过程来达到对整个身体的锻炼。在这里,“动中有静”,是指在导引时要保持精神宁静的状态,要全神贯注,以意领气,以气领形;“静中有动”,则是要求在导引时要保持呼吸的自然和谐,气随意行,形随气动。通过动静结合及意、气、形三者的紧密配合,达到炼精化气生神,内养脏腑气血,外壮筋骨皮肉的效果。

导引养生不主张强作强为,而强调坚持不懈,量力而行,循序渐进,适度为宜。不同的导引方法各有所长,也各有特点,可根据自身情况(如年龄、体质、职业等)、实际需要、兴趣爱好,以及不同的时间、地点、场合而选择适宜的项目。在运动量适当的情况下,所选项目不一定局限于某一种,可综合应用或交替穿插进行;运动量和技术难度可逐渐加大,并注意适可而止,切不可勉强或操之过急;锻炼一般应在教练的指导下进行。对老年人,在导引时除作一般的体征观察外,还可参照“酸加、痛减、麻停”的原则予以调节。如导引锻炼后仅觉肌肉酸楚,抬举活动时稍有胀重感,可继续维持原运动量或按照原计划略加大;如局部稍有疼痛,应减轻运动量或更换导引项目;如出现麻木感,应立即停止锻炼,并查明原因再作决定。导引养生,并非一日之功,要想收效,必须有一个过程,所以要持之以恒。尤其是取得初步效果时,更要加以坚持,这样才能使效果得到巩固和进一步提高。

## 第二节 五禽戏

### 一、何谓五禽戏？

五禽戏是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作和神态来锻炼的一种养生导引方法，为汉末医学家华佗倡导。《三国志·华佗传》记载：

人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦能除疾，并利蹄足，以当导引，体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。<sup>①</sup>

五禽戏通过模仿熊攀树枝，鸱鹰回头顾盼等动作来俯仰身体，活动关节，使人体保持健康，不易衰老。经常锻炼，还可以防治疾病，使腿脚活动轻便利索。在《后汉书·艺文志》中有《华佗五禽诀》、《华佗老子五禽六气诀》等著作的载录，但这些书籍都已亡佚。现在我们只能在南北朝陶弘景《养性延命录·导引按摩篇》、南北朝道经《太上老君养生诀》及明代罗洪先《万寿仙书》等书中可以见到对五禽戏的具体练法的描述。各

<sup>①</sup> 《三国志·华佗传》，中华书局，1959年版，第804页。





家所述和后世所传的五禽戏练法虽有所不同,但其基本精神和原理则是一致的。

就具体的锻炼内容和特点来看,五禽戏模仿虎之猛威、鹿之安详、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷以锻炼身体,既可增强体力,行气活血,舒筋活络,也可用于慢性病的康复治疗。可以操练全套,也可选练其中的部分。如虎戏可醒脑提神,强壮筋骨,益肺气;鹿戏可明目聪耳,舒筋活络,滑利关节,增脾气;熊戏可健腰膝,消胀满,舒肝气;猿戏可提高人体对外界反应的灵敏度,还可防治腰脊痛,固肾气;鸟戏可增强呼吸功能,提高人体平衡能力,强心气。

五禽戏虽然对人体养生有明显的效果,但也要注意以下几点:第一,五禽戏运动量较大,应量力、适度而行,切勿勉强。第二,传统五禽戏常用到闭气法以及其他的一些动作,有可能带来一些对身体的负面影响,所以锻炼时要在专业人员指导下进行。年老体弱及患有某些疾病者不宜练习。年轻力壮者练习倒悬式须有保护措施,以免受伤。第三,患急性疾病及严重器质性疾病者不宜修习五禽戏。

## 二、五禽戏功法

### (一)《养性延命录》五禽戏<sup>①</sup>

#### 1、虎戏

虎戏者,四肢距(据)地,前三擗,却二擗,长引腰侧,脚仰天即返,距行,前、却各七过也。

手足着地,身躯前纵后退三次,再引腰脚,然后如虎行步,

<sup>①</sup> 《养性延命录·导引按摩篇第五》,《道藏》第18册,第483页。

前进、后退各七步。

## 2、鹿戏

鹿戏者，四肢距地，引项返顾，左三右二伸，左右脚伸缩亦三亦二也。

手足看地，回头顾盼二三次，然后左脚伸三次，右脚伸二次。

## 3、熊戏

熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左辟地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。

仰卧，两手抱膝，抬头，躯体向左、右倾侧着地各七次，然后蹲起，双手左右按地。

## 4、猿戏

猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七，以脚拘物自悬，左右七，手钩却立，按头各七。

双手攀物悬空，伸缩躯体七次，或以下肢钩住物体使身体倒悬，然后手钩物体作引体向上七次。

## 5、鸟戏

鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉用力，各二七，坐伸脚，手挽足趾各七，伸缩二臂各七也。

一足立地，两臂张开作鸟飞状。然后取坐位，下肢伸直，弯腰用手摸足趾，再屈伸两臂各七次。



## (二)《万寿仙书》五禽戏<sup>①</sup>

### 1、虎戏

闭气，低头，拈拳，战如虎威势，两手如提千金，轻轻起来莫放气，平身，吞气入腹，使神气上而复下，觉腹内如雷鸣，或七次。如此运动，一身气脉调和，百病不生。

低头前俯，两手握拳，如虎发威状抖动，然后两手如提千斤重物般慢慢上举，身体挺直。

### 2、熊戏

如熊身侧起，左右摆脚，要后立定，使气两旁肋骨节皆响，亦能动腰力、除肿，或三五次止。能舒筋骨而安，此乃养血之术也。

如熊行走般，摆动腰腿，尽量使关节运动，每次走三五步，然后立定。反复进行。

### 3、鹿戏

闭气，低头，拈拳，如鹿转头顾尾，平身缩肩，立脚尖跳跃，跟连天柱，通身皆振动。或三次，每日一次也可，如下床作一次更妙。

低头，略收肩，握拳，向后顾盼，然后脚尖着地，作跳跃动作，尽量使全身振动。

### 4、猿戏

---

<sup>①</sup> 王敬等编：《中国传统秘传气功》北京科学技术出版社，1993年版，第366—370页。

闭气,如猿爬树,一只手如拈果,一只脚如抬起,一只脚跟转身,更运神气,吞入腹内,觉有汗出方可罢。

像猿猴爬树一般,一手高举,一足抬起,像抓树上的果子,再放下,左右两手两足交替进行。

### 5、鹤戏

闭气,如鹤飞头起,吸尾闾气朝顶虚,双手躬前,头要仰起,迎神破顶。

俯身,举双臂扑动,如仙鹤起飞状,然后昂首挺腰。

## 第三节 八段锦

### 一、何谓八段锦?

八段锦是由八节动作组成的一种养生导引方法。其全套动作精炼,运动量适度,每节动作的设计,都针对一定的脏腑或病症的保健与治疗需要,有疏通经络气血,调整脏腑功能的作用。其功法名最早见于宋代洪迈《夷坚志》。曾慥《道枢·众妙篇》则记述了具体练习方法:“仰掌上举,以治三焦者也;左肝右肺,如射雕焉;东西独托,所以安其脾胃矣;返复而顾,所以理其伤劳矣;大小朝天,所以通其五脏矣;咽津补气,左右挑其手,摆蟬之尾,所以祛心之疾矣;左右手以攀其足,所以治其腰矣。”<sup>①</sup>《灵剑子引导子午记》也记载:“仰托一度理三焦,左

<sup>①</sup> 《道藏》第20册,第798—799页。



肝右肺如射雕，东脾单托西通肾，五劳回顾七伤调，游鱼摆尾通心脏，手攀双足理于腰，次鸣天鼓三十六，两手掩耳后头敲。”<sup>①</sup> 八段锦在历代相传中得到不断发展，流派繁多，现代较为流行的习练方法和歌诀见于清代梁世昌《易筋经图说》所附八段锦中。

八段锦流传至今，至少已有 900 年的历史。原先所称“八段锦”实际上包含有两大系列，其中采用坐位锻炼的诸法均称“文八段”，采用立位锻炼的各法均称“武八段”。由于站立时，人体的血液循环和新陈代谢要比坐着时来很快速和旺盛，站立时气机畅通，而端坐时较易“入静”，使人心平气和，所以“武八段”和“文八段”在操作方法和养生应用方面各具特色。后来“文八段”系列中的一些方法，分别改称为“十二段锦”、“十六段锦”等。于是，“八段锦”就单指“武八段”系列了。

## 二、八段锦功法

### 1、两手托天理三焦

直立，两足分开，与肩同宽。两臂自然松垂身侧，然后徐徐自左右侧方上举至头顶，两手手指相叉，翻掌，掌心朝上如托天状，同时顺势踮两脚跟，再将两臂放下复原，同时两脚跟轻轻着地。如此反复多遍。如配合呼吸，则上托时深吸气，复原时深呼气。

### 2、左右开弓似射雕

直立，左足跨一大步，身体下蹲作骑马式，两臂在胸前交叉右臂在外，左臂在内，眼看左手，然后左手握拳，示指（食指）

<sup>①</sup> 《道藏》第 10 册，第 674 页。

翘起向上,拇指伸直与示指呈八字撑开。接着左臂向左推出并伸直,头随而左转,眼看左手示指,同时右手握拳,展臂向右平拉作拉弓状。动作复原后左右互换,反复数次。如配合呼吸,则展臂及拉弓时吸气,复原时呼气。

### 3、调理脾胃须单举

直立,两足分开,与肩同宽。右手翻掌上举,五指并紧,掌心向上,指尖向右,同时左手下按,掌心向下,指尖向前。动作复原后,两手交替反复进行,反复多遍。如配合呼吸,则上举下按时吸气,复原时呼气。

### 4、五劳七伤向后瞧

直立,两足分开,与肩同宽。两手掌心紧贴腿旁,然后头慢慢左顾右盼向后观望。如配合呼吸,则向后望时吸气,复原时呼气。

### 5、摇头摆尾去心火

两足分开,相距约三个足底的长度,屈膝半蹲呈骑马势。两手张开,虎口向内,扶住大腿前部。头部及上体前俯,然后作圆环形转摇,转动数圈后再反方向转摇。在转腰的同时,适当摆动臀部。如配合呼吸,则在转腰时吸气,复原时呼气。

### 6、两手攀足固肾腰

直立,并足,两膝挺伸,上身前俯,以两手攀握两足趾,头略昂起。然后恢复直立姿势,同时两手握拳,并抵于腰椎两侧,上身缓缓后仰,再恢复直立姿势。反复进行,自然呼吸。

### 7、攒拳怒目增气力

两腿分开屈膝成骑马势,两手握拳放在腰旁,拳心向上。右拳向前方缓缓击出,右臂伸直,拳心向下,两眼睁大,向前虎视。然后收回左拳,如法击出右拳,左右交替进行。如配合呼



吸,则击拳时呼气,收拳时吸气。

### 8、背后七颠百病消

直立,并足,两掌紧贴腿侧,两膝伸直,足跟并拢提起,离地数寸,同时昂首,作全身提举势,然后足跟轻轻着地复原,反复进行。如配合呼吸,则足跟提起时吸气,足跟着地时呼气。

## 三、十二段锦

十二段锦由八段锦改良而来,它是由十二节动作组合而成的一种导引养生方法。原见于明代朱权(臞仙)《活人心法》中,名为“八段锦导引法”。后冷谦《修龄要旨》称之为“八段锦法”,但实际内容与一般所称的“八段锦”有很大的不同。明罗洪先《万寿仙书》有“八段锦坐功图诀”的内容。冷氏和罗氏的八段锦由于全部动作取坐势,所以又有“坐式八段锦”之称。清代徐文弼《寿世传真》中将此法易名为“十二段锦”,并对每节动作予以说明。咸丰年间,潘霨《卫生要术》据徐氏本收录,并略加增删。光绪年间,王祖源改《卫生要术》为《内功图说》。近代通行之十二段锦,多从《万寿仙书》和《内功图说》。

十二段锦的锻炼方法如下:

### 1、闭目冥心坐,握固静思神

盘腿而坐,紧闭双目,冥亡心中杂念。凡坐要竖起脊梁,腰不可软弱,身不可倚靠。握固者,握手牢固,可以闭关却邪也。静思者,静息思虑而存神也。

### 2、叩齿三十六,两手抱昆仑

上下牙齿相叩作响,宜三十六声。叩齿以集身内之神,使不散也。昆仑即头,以两手十指相叉,抱住后颈,即用两手掌紧掩耳门,暗记鼻息九次,微微呼吸,不宜有声。

### 3、左右鸣天鼓，二十四度闻

记算鼻息出入各九次毕，即放所叉之手，移两手掌掩耳，以第二指叠在中指上，作力放下第二指重弹脑后，要如击鼓之声，左右各二十四度。两手同弹，一先一后，共四十八声，仍收手握固。

### 4、微摆撼天柱

天柱即后颈，低头扭颈，向左右侧视，肩亦随之左右摇摆，各二十四次。

5、赤龙搅水津，鼓漱三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔

赤龙即舌，以舌顶上腭，又搅满口内上下两旁，使水津自生，鼓漱于口中三十六次。神水即津液，分作三次，要汨汨有声吞下。心暗想，目暗看。所吞津液直送至脐下丹田。龙即津，虎即气。津下去，气自随之。

### 6、闭气搓手热，背摩后精门

以鼻吸气，闭之。用两掌相搓擦极热，急分两手摩后腰上两边，一面徐徐放气从曼出。精门即后腰两边软处，以两手摩三十六遍，仍收手握固。

### 7、尽此一口气，想火烧脐轮

闭口鼻之气，以心暗想，运心头之火下烧丹田，觉似有热，仍放气从鼻出。脐轮即脐丹田。

### 8、左右辘轳转

曲弯两手，先以左手连肩圆转三十六次，如绞车一般，右手亦如之，此单转辘轳法。

### 9、两脚放舒伸，叉手双虚托

放所盘两脚平伸向前，两手指相叉，反掌向上，先安所叉





之手于头顶,作力上托,要如重石在手托上,腰身俱着力上耸。手托上一次又放下,安手头顶,又托上,共九次。

#### 10、低头攀足频

以两手向所伸两脚底作力扳之,头低如礼拜状十二次,仍收手握固,收足盘坐。

11、以候神水上,再漱再吞津,如此三度毕,神水九次吞,咽下汨汨响,百脉自调匀

再用舌搅口内,以候神水满口,再鼓漱三十六,连前一度,此再两度,乃共三度毕。前一度作三次吞,此两度作六次吞,乃共九次吞。如前咽下,要汨汨响声。咽津三度,百脉自周遍调匀。

12、河车搬运讫,想发火烧身。旧名八段锦,子后午前行,勤行无间断,万疾化为尘。

心想脐下丹田中似有热气如火。闭气如忍大便状,将热气运至谷道,升上腰间、背脊、后颈、脑后、头顶止。又闭气从额上、两太阳、耳根前、两面颊,降至喉下、心窝,肚脐下丹田止。想似发火烧,通身皆热。

## 第四节 易筋经

### 一、何谓易筋经?

“易”指移动、活动;“筋”,泛指肌肉、筋骨;“经”,指常道、规范。顾名思义,“易筋经”就是活动肌肉、筋骨,使全身经络、气血通畅,从而增进健康祛病延年的一种养生功法。

相传易筋经是中国佛教禅宗的创始者菩提达摩传授的,

梁武帝萧衍时(公元5世纪),达摩北渡到了河南嵩山少林寺,向弟子们传授了易筋经。当时,只是为了缓解一下坐禅修炼的困倦和疲劳,故动作多以伸腰踢腿等通血脉、利筋骨的动作为主,其动作又多以仿效古代的各种劳动姿势为主。后来逐渐流传开来,并结合道教的养生方法有了进一步的完善。自唐以后,历代养生书中,多有记载,成为民间广为流传的养生方法之一。事实上,易筋经是一种充分体现道教理论与方法的养生功法,它与太极拳一样,都是强调形气神的全面锻炼且注重和调三者关系的导引养生方法。

易筋经锻炼通常以达到“抻筋拔骨”为显在的效果;而在活动方式上则以形体屈伸、俯仰、扭转为特点。对人体来说,这种方法可以纠正身体发育过程中的不良姿态,促进肌肉、骨骼的生长;同时,常年练此功法,也可以防止肌肉萎缩,促进血液循环,调整和加强全身的营养和吸收,延缓衰老。长期锻炼,可以收到内则五脏敷华,外则肌肤润泽、容颜光彩、耳目聪明、老当益壮的效果。

从养生学的机制来看,易筋经是一种将意念、呼吸、动作即人体的形气神紧密结合起来进行锻炼的养生方法。易筋经锻炼尤其重视意念的锻炼,练习中要求排除杂念,通过意识的专注,力求达到“动随意行,意随气行”,以用意念调节肌肉、筋骨等形体运动,而且强调练习过程中的形体不动而意、气运动的训练。其独特的“抻筋拔骨”运动形式,可使肌肉、筋骨在动势柔、缓、轻、慢的活动中,得到有意识的抻、拉、收、伸。长期锻炼易筋经,可以使肌肉、韧带富有弹性,收缩和舒张能力加强,并使其营养得到改善。同时,还可促进全身经络、气血通畅,五脏六腑调和,精气神健旺、和调,生命活力旺盛。



## 二、易筋经功法

练习易筋经,首先要掌握以下四个锻炼的要领:第一,要精神清静,意守丹田。也就是要排除各种杂念,一心一意专注于锻炼之中。第二,舌抵上腭,呼吸匀缓。即要用腹式呼吸,使呼吸达到深、长、细、匀。第三,松静结合,柔刚相济,形神和调。即将身体自然放松,形体随意识运动,意识随气而行,注意意识要进入自然虚静的境界,不要过度兴奋,身体要自然放松,避免紧张僵硬。第四,身体运动随意气和缓运动。即身体运动时随意气和缓用力,使肌肉逐渐收缩,达到紧张状态,然后,缓缓放松。

易筋经功法共由十二式组成,练习时将它们连接起来进行。其十二式分别是:

### 1、韦驮献作

立身期正直,环拱手当胸,气定神皆敛,心澄貌亦恭。

左足向左横跨一步,两脚距离与肩同宽。两手自然下垂,头端正,两目半开半合,平视前方,舌抵上腭,松肩垂肘,含胸拔背,收腹松胯,膝松微屈,足掌踏实,全身放松,自然呼吸,心境澄清,神意内敛。

两手变阴掌,慢慢地向上抬起与肩平,变阴阳掌向胸前靠拢,两掌心相对,缓缓屈肘,两拇指少商穴轻轻接触,合十当胸,指尖向上。松肩沉肘,深呼吸,气沉丹田,自觉气脉流动时,意念随呼吸,在吸气时导引气从指尖而出,进入鼻内,下沉丹田。呼气时,气从丹田上胸,循手三阴经入掌贯指。

### 2、横担降魔杵

足趾柱地,两手平开,心平气静,目瞪口呆。

两掌慢慢变阴掌,左右分开,手臂成一字形。同时足跟微微抬起,脚尖点地。凝神贯注前方,含胸拔背,收腹松胯,舌抵上腭。自然呼吸,意念集中于两内掌劳宫穴及足趾部。熟练后改用深呼吸。在吸气时意念集中于劳宫,呼气时意念集中于足拇趾。

### 3、掌托天门

掌托天门目上视,足尖着地立身端,身周腿胁浑如植,咬紧牙关莫放宽。舌下生津将腭抵,鼻中调息将心安,两拳缓缓收回处,用力还将抉重看。

两手从左右缓缓向上做弧形上举,将阴掌变成阳掌,掌心向上,手指朝里,直对天门(前发际上2寸)做托天状。同时两足跟提起,微微向外分开,足尖着地,闭合会阴穴。同时放开膀胱经之会阳穴。牙关咬紧,舌抵上腭,两目内视,通过天门,注视手掌之间。

两手握拳,两臂顺原来路线缓缓下降成一字形,开始用鼻吸口呼,后改为鼻吸鼻呼,气沉丹田。呼吸细匀长缓,绵绵不断。吸气时意守丹田,呼气时将意念逐渐转入两掌之间。在气脉运行时,则以意随气。

### 4、摘星换斗

只手擎天掌覆头,更从掌内注双眸,鼻吸口呼频调息,用力收回左右眸。

右手向右上方缓缓高举,离额约一拳;同时左手放下、并反手以手背贴于左侧腰眼部。两目注视右手之内劳宫穴。

左手高举,右手放下,手背贴于右侧腰眼处,两目注视左



手内劳宫穴,呼吸用鼻吸口呼的方法,调匀呼息。意念注视高举之手的劳宫穴,并将内劳宫、两眼与在腰眼处之手背外劳宫穴连成一条直线,随着呼吸的吐纳,腰眼发生一凸一凹的动作。在呼气时注意内分官,吸气时注意下边手的外劳宫。

### 5、倒拽九牛尾

两腿前弓后箭,小腹运气空松,用意存于两膀,擒拿内视双瞳。

右手从腰眼离开,微向下垂,顺势变成阴掌向前方抄去,至与肩相平,五指撮拢成“擒拿手”状,腕微屈,指尖指上向外,劲蓄袖底。同时右腿跨前弯曲,左腿伸直,成前弓后箭步,左手也同时放下,向左后方抄去,右手与额同高,左手与左箭腿成一微小角度。

换左弓右箭步,左手反折抄向左前方,右手收回向右后方,动作要领同前。呼吸用鼻吸口呼法,意想两手拉成一条线,似拽牛尾之状。吸气时,两眼内视观注后伸之手,向前顺牵,与丹田元气运动开合相呼应。两腿和腰、背、肩、肘亦都随倒拽和前牵的韵律颤动。如此反复操作三至五次。

### 6、出爪亮翅

挺身兼怒目,推窗望月来,排山还海夕,随息七徘徊。

借前手向后倒拽之势,前腿后收,两脚并拢。两手收回,掌指翘立笔直,掌心向外,变成“排山掌”,放于胸胁部待势。

两“排山掌”向前缓缓推出。开始前推,轻如推窗,推到肩肘腕平时,五指用力外分,身体直立闭息,两目张开,不可瞬动眨眼,平直地望着前面,集中意念,观看两掌。

再把“排山掌”缓缓向胸肋内收,贴于左右两侧胸肋处。如此反复七次。用鼻吸口呼法,向前推掌时,配合呼气,推至前面微停息。开始时轻轻用力,前推至极点,则重如排山。收回时吸气。意念集中于两掌中间。

### 7、九鬼拔马刀

侧首屈肱,抱头拔耳,右腋开阳,左腋闭死。右撼昆仑,在贴胛脊,左右轮回,直身攀举。

右手向前提,如脑后做圆周运动,用掌心贴枕部玉枕关,用食、中、无名三指轻轻压拉左耳的尖端,肩肘相平,右腋张开。左手向左方划,反手以手背贴于脊部两肩胛间,左腋紧闭。

右手放下,反手提起,以手背贴于两肩胛间。同时左手提至脑后,用掌心贴在玉枕关,手指轻轻压拉右耳。左腋张开,右腋紧闭。以鼻吸口呼法,吸气时,意念集中在抱头攀耳之手的肘尖,微微拔牵,头颈同时与掌相应地运动。呼气时意念集中在贴于背部之手的外劳宫穴,气沉丹田。左右反复作六七遍。

### 8、三盘落地

上腭抵尖舌,张眸又咬牙,开裆骑马式,双手按兼拿,两掌翻阳起,千斤仿佛加,口呼鼻吸气,蹲足莫稍斜。

两手向左右平伸,与肩相平,成一字形,掌心向下,同时左足向左跨一大步。两膝弯曲慢慢下蹲成骑马裆势,含胸拔背。下蹲时,两阴掌亦缓缓下按,至与膝相平。动作和缓,沉稳有力,舌抵上腭,两眼睁大。



将下按之掌,翻转成阳掌,如托拿物之状,随两腿的慢慢伸直一起上升,与胸相平。如此反复三五次。以鼻吸口呼法,下蹲时呼气,上升时吸气,气沉丹田。意念集中于两手掌,像托拿沉重的东西。

### 9、青龙探爪

青龙探爪,左从右出。左掌纠行,踈傍胁部。右爪乘风,云门左露。气周肩背,扭腰转腹。调总微嘘,龙降虎伏。

左脚向内收回,至与肩宽。左手翻掌向下,成阴掌“龙探爪”状(五手指关节屈曲,掌心空而圆)。用腰部之劲运动,左肘尖领先,向左后方缩去;同时右掌也翻转向下,成阴掌“龙探爪”状。借左掌后伸的姿势,右掌如乘风破浪一般朝左侧面探爪,将左期门穴、云门穴放开,右边的期门穴、云门穴闭着。随着左掌后缩,右掌左探,腰部、腹部相应扭转,同时全身尽量放松。

左探爪做完,再向右缩右探。向左右探爪时要同时发出“嘘”音相配合,头颈亦随左探、右探动作转动,用鼻吸口呼法。在左右缩探的过程中,将气缓缓送入丹田。缩探至尽时呼气,口念“嘘”字,意念集中于两手掌,十指轻轻一抓。

### 10、卧虎扑食

两足分蹲身似倾,左弓右箭腿相更。昂头胸做深前势,翘尾朝天掉换行。呼吸调匀均出入,指尖着地赖支撑。还将腰背偃低下,顺势收身复立平。

拾起右腿,向右前方跨一步,成右弓左箭步,同时两手向前,五指着地,掌心悬空(初练可用整个手掌着地),头向上略

抬。

前足收回,足背放于后足跟上,先做一个俯卧撑,再下俯,臀部慢慢向后收,两目平视,腰部放松,似虎扑食。

头昂起,前胸以低势,头、腰、臀、四肢呈波浪形向前运动。似向前扑食之状。目视前方,至前臂,呈垂直时,胸稍挺再收回。如此反复三至五次。最后还原成右弓左箭步。

收回站起,再变左弓右箭,照法三至五次,还原成弓箭步,后站立,两脚与肩等宽。

呼吸用鼻吸口呼法,两手扶地、变前弓后箭步,用意调匀呼吸,撑起、前冲吸气,下俯、后缩呼气,意凝注前方,有向前扑捉之意。

### 11、打躬击鼓

两掌持后脑,躬腰至膝前,头垂探胯下,口紧咬牙关,舌尖微抵腭,两肘对手弯,按耳鸣天鼓,八音奏管弦。

两掌与肩宽,站立正直。两手抱头,掌心按耳,两掌的中指尖微微接触,指头贴在“玉枕关”处。两肘屈曲,肘与肩平行,食指击打“玉枕关”频频敲击。耳中发出“隆隆”的响声,名曰“鸣天鼓”。

鸣天鼓之后,双手抱头,慢慢俯身,弯腰,将头向两膝的空当中间弯垂下去,以不能再弯为度,两腿挺直,腰胯放松,舌抵上腭,咬紧牙关。

腿即慢慢直立起来,还原全身笔直姿势,再度“鸣天鼓”与下弯。反复做三五次,然后站立正直。呼吸用鼻吸鼻呼法。在弯腰直立过程中,慢慢的微闭着呼吸。弯腰时意存丹田,直立时意在手掌。





## 12、掉尾摇头

膝直膀伸,推手及地,瞪目摇头,宁神一志,直起顿足,伸防直臂,左右七次,功课完毕,祛病延年,无上三昧。

将两手从脑后正前方推出去,使两臂伸直,与肩相平。

将两掌十指交叉扣起,掌心向地,慢慢向胸前收拢,至与胸两拳距时,随即慢慢下推及地,两腿挺直,随即前、左、右各推一下,头亦随之摇摆。

再缓缓伸腰,两掌同时上提,双掌松开,向左右各摆动七次。同时,两足各顿地七次。自然呼吸,在推掌及地时,意念集中两掌心,直立时意念集中于鼻尖。

## 第五节 太极拳

### 一、什么是太极拳?

太极拳是在太极阴阳思想的指导下根据道教对人体形气神及其相互关系的原理而创编出来的一套传统导引养生拳术。由于其动作舒展轻柔,动中有静,圆活连贯,刚柔相济,形气相随,同时对普通大众来说,它具有容易掌握,效果明显的特点,所以自从它创立以来就受到广大民众的热烈欢迎,也是今天最为普及的养生保健方法。太极拳外可活动筋骨,内可流通气血,协调脏腑,和谐形神,十分符合人体的养生原理,具有明显的养生保健、祛病延年的作用,所以它不仅是一种行之有效的养生方法,而且还可以用于技击、防身,也是一种有效

的武术技法。

太极拳以“太极”为名,系取《易·系辞》中:“易有太极,是生两仪”之说,“太极”指万物的原始“浑元之气”。其动而生阳,静而生阴,阴阳二气互为其根,此消彼长,相互转化,通过其不断的运动变化,而化生出天地万物。完整体现这种太极阴阳思想的太极图呈浑圆一体、阴阳合抱、动静结合、刚柔相济、形气相合之象。太极拳正是以此为基础,形体动作以圆为本,一招一式均由各种圆弧动作组成,故观其形,连绵起伏,动静相随,圆活自然,变化无穷。在体内,则以意领气,运于周身,如环无端,周而复始。意领气,气动形,形和意,内外合一,形神兼炼,浑然一体。可以看出,以“太极”哲理指导拳路,拳路的一招一式又构成了太极图形。拳之形象为“太极”,拳之神韵亦在“太极”,以太极之动而生阳、静而生阴,激发人体自身的阴阳气血性命达到和谐统一的状态,使人体保持旺盛的活力,这就是太极拳之真义所在。

太极掌的起源及创始者至今尚待考证,就文献及传说而言,众说纷纭。有云南北朝时即有太极拳,有云创始者为唐代许宣平,有云宋代张三峰,有云明代张三丰,也有以为始于清代陈王庭和王宗岳者,究竟如何,尚无确论。然而,能比较清楚地论及师承脉络,分支流派者,当在明末清初。此后,即有陈氏太极之说,后由陈长兴传弟子杨露蝉经改编而形成杨氏太极拳。后来,又从杨氏太极派生出吴式(吴鉴泉)太极拳、武式(武禹襄)太极拳和孙式(孙禄堂)太极拳。目前,国内普及的太极拳,即是以杨派太极拳改编的。总之,太极拳的发展经历了长期的充实、演变。百余年前,太极拳较为重视技击,时至今日,则发展为技击、健身、医疗并重的拳术,故长期受到各

界人士的喜爱和欢迎。

## 二、太极拳的养生原理



从人体的养生机制来看,太极拳是一种将人体的形气神结合起来加以锻炼的养生方法,它强调意识、呼吸、动作的紧密配合,“以意领气,以气运身”,用意念引导身体的运动,用呼吸协调动作,融调神、运气、导引、技法于一体,是内修意气、外炼形体合而为一的内功拳术。

332

人体是形气神的统一,而且神对整个身体具有主导作用,所以太极拳将意识的修炼放在第一位:重意念,以使神气内敛。练太极拳要精神专注,排除杂念,将神收敛于内,而不被杂念干扰。神情内敛则“内无思想之患”而精神得养,身心欢愉。精神宁静、舒畅,则百脉通畅,精气自然健旺。

气为人体各种功能活动的源泉和动力,且为人体各部分沟通协调枢机,气的调养对人体的健康十分重要,所以太极拳亦把气的调理放在锻炼的重要地位,强调调理气机,以养周身。太极拳以呼吸协同动作,气沉丹田,以激发内气营运全身。肺主气,司呼吸,肾主纳气,为元气之根。张景岳云:“肾属水,水为气之本也,故上气海在膻中,下气海在丹田,而人之肺肾两脏,所以为阴阳生息之根本。”<sup>①</sup> 肺、肾协同,则呼吸细、匀、长、缓。这种腹式呼吸不仅可增强和改善肺的通气功能,并可益肾以固护元气。丹田气充,则鼓荡内气周流全身,脏腑、皮肉皆得其养,内外上下皆得其调。

形体是人体的结构基础,同时也是气和神产生存在的物

<sup>①</sup> [明]张介宾编著:《类经》(上册),人民卫生出版社,1980年版,第274—275页。

质基础,所以养生还必须保养形体,使之健全并与气和神相协调,故太极拳亦把形体的修炼放在重要的地位:动形体,以行气血。动以养形是人体养生的一个基本原则,也是太极拳的一个基本特点。太极拳以意领气,以气运身,内气发于丹田,通过旋腰转脊的动作带动全身,即所谓“以腰为轴”、“一动无有不动”。气经任、督、带、冲诸经脉上行于肩、臂、肘、腕,下行于胯、膝、踝,以至于手足四末,周流全身之后,气复归于丹田,故周身肌肉、筋骨、关节、四肢百骸均在气的推动下得以运动,从而使其功能得到锻炼,达到活动筋骨,疏通脉络,行气活血的功效。

由于太极拳按照人体是形气神的统一的思想,将意、气、形结合成一体,对人体的形气神进行全面的锻炼,使人体的精神、气血、脏腑、筋骨均得到调养和锻炼。达到“阴平阳秘”、形神和谐的健康状态,所以能起到健身疗病、延年益寿的作用。

### 三、太极拳的特点

总的说来,太极拳是一种涉及人体形气神或命与性各个方面的全方位锻炼,其特点主要表现在以下几点:

1、神情安详、意识主导。练习太极拳,要始终保持神情安详,排除思想杂念,避免情绪干扰,要使头脑安静,全神贯注,并用真意引导整个锻炼过程,要以神领气,以气领形,动作在意念引导下自然进行。之所以要这样,是因为只有神静才能以意导气,气血也才能周流畅通。

2、气沉丹田、含胸拔背。太极拳锻炼气的炼养是一个关键的环节,而要使气得到真正的炼养,就必须在意念作用下使气沉于丹田,以使气得到滋养化生。气沉丹田则需要形体



动作上含胸拔背。含胸,即胸略内含而不挺直;拔背,即指脊背的伸展。能含胸、拔背,气则更能沉于丹田。

3、全身放松。太极拳锻炼需从身体的动作上来展现对整个身体的炼养,所以身体的姿势动作亦必须遵循一定规范。在这些规范中身体的放松就是其最基本的方面。身体放松自然就表现为上要沉肩坠肘,下要松胯放腰。肩松而下垂即谓沉肩;肘松而下坠即是坠肘;腰身自然放松全身自不僵直板滞。而体松则可使经脉畅达,气血周流。

4、形气神协调、浑然一体。太极拳是一种全方位的人体炼养,所以它要求外动于形,内动于气,神为主帅,身为驱使,内外相合,则能达到意到、气到、形到的协调一致效果。外在形式上,太极拳强调根在于脚,发于腿,轴于腰,形于手指,只有手、足、腰协调一致,浑然一体,方可上下相随,流畅自然。

5、以腰为轴。从力学的角度来看,腰是整个身体的重心之所在,重心稳则全身稳。所以在太极拳中,腰被作为各种动作的中轴,要求始终保持中正直立,虚实变化皆由腰转动,故腰宜松,宜正直,腰松则两腿有力,正直则重心稳固。

6、连绵自如。太极拳动作要轻柔自然,连绵不断。不得用僵硬之拙劲、宜用意不用力。动作连绵,则气流通畅;轻柔自然,则意气相合,百脉周流。

7、呼吸深匀。太极拳要求神、气、形的统一和协调,神、气、形的统一协调关键在于气的作用,而气的作用的发挥则有赖于呼吸,所以调息使呼吸深长均匀在太极拳练习中十分重要。呼吸深长均匀则意味着气能达于根,气机和调。气机和调则全身疏利,动作轻柔,形气神和谐。一般说来,吸气时,动作为合;呼气时,动作为开。呼吸均匀,气沉丹田,则气血舒

畅,开合有度。

#### 四、太极拳的功法要领

太极拳有许多流派,其动作也有不同的程式,今天最流行的是 24 式简化太极拳。简化太极拳共分为八组,其各组动作名称如下:

第一组:(1)起势;(2)左右野马分鬃;(3)白鹤亮翅。

第二组:(4)左右搂膝拗步;(5)手挥琵琶;(6)左右倒卷肱。

第三组:(7)左揽雀尾;(8)右揽雀尾。

第四组:(9)单鞭;(10)云手;(11)单鞭。

第五组:(12)高探马;(13)右蹬脚;(14)双峰贯耳;(15)转身左蹬脚。

第六组:(16)左下势独立;(17)右下势独立。

第七组:(18)左右穿梭;(19)海底针,(20)闪通臂。

第八组:(21)转身搬拦捶;(22)如封似闭;(23)十字手;(24)收势。

限于篇幅,在这里就不对太极拳的锻炼方法做具体的阐述了,只是就太极拳锻炼的基本要领做一个简要的说明,总的说来,太极拳锻炼涉及人体的各个方面,在具体的练习中应注意以下四个方面:

##### 1、动作连贯,柔和缠绕,劲力完整

太极拳要求手、脚、头、眼神配合一气,保持上下相随,节节贯穿,连续圆活,轻柔自然地做好每一个动作。在每一个动作的转换过程中不能有停顿和断续的感觉。似停而非停,在似停的一瞬间,动作表现得极缓,但仍要求保持所有的动作能



缠绕不断地进行着。

整个一套太极拳的劲力配合也较讲究,自始至终劲力均匀。动作的速度须保持大致相等,不能妄动拙力,要快均快,要慢均慢。初学者速度开始要慢,反复练熟后,始能逐渐加快,做到快慢轻重得心应手,动作才能表现出柔和、自如、优美。

## 2、呼吸配合,意念集中,以意导动

太极拳准备开始,首先调整呼吸,开始用自然呼吸,腹式呼吸,熟练后需要用呼吸配合动作。一般呼气时间稍长,动作均在推、展等末段部分;吸气时间稍短,动作处于收、提等动作的开始阶段。随着动作变化,一呼一吸自然而又有意识地配合进行锻炼。

自古以来,太极拳行家们很重视精神、意念的锻炼,甚至超过肉体锻炼。曾提出“用意不用力”的观点。在打太极拳的过程中,应排除杂念,意念集中,意守“丹田”,也就是意想气存小腹,处在一种放松、心静、无思无虑的状态之下开始动作。动后则应全神贯注,不断用意念来指导每个动作过程,把全部精神、意念用在引导动作上去。“以意导动,意动行随”。使内部与外形,开合虚实,呼气、吸气,变换结合,融汇一体。经过一段时间的锻炼,会使人感到有一种意趣横生的快感,太极拳功夫越深,练得就越安宁,使人沉入在幽幽自乐之中。

## 3、保持体位,以身带臂,自如舒展

太极拳是个全身运动,起势后,架式的高低根据练习者的身体条件和掌握程度决定。初学者可略高点,练熟后可把架子逐渐放低,越低运动量越大。起势后定好的架式高度,应在整个这套太极拳的过程中加以保持,途中不要或高或低地改

变架式,要始终保持一致的高度。

动作是以腰为轴,带动四肢。腰是上下肢转动的关键,对全身动作的变化,调整身躯的重心稳定,以及推动劲力到达肢体的各个部位都起主宰作用。腰力用得当,可加强发力,提高发力的速度。腰部须竖直,方能坚强有力。通过腰脊来带动上肢动作,力起于腰,行于肩,通于臂,达于手;带动下肢动作,腰连于胯,行至膝,达于脚。身腰挺直,中轴不弯,才能使内劲支撑八面,功力有劲灵活。从而在练拳时亦能有利于呼吸的深长、转换。在全身放松的要求下,逐步松开各个关节。由于太极拳在腰脊的原动下,带动四肢进行圆转的上下左右的缠绕伸缩动作,脊柱和几个主要关节活动松开,使全身运动节节连贯,劲整而灵活,自如又舒展。

#### 4、动作协调,刚柔相济,柔中寓刚

太极拳在演练全过程中,身体似展未展,欲发未发,开中有合,合中有开。又由于身体重心力的虚实变换,手法、步法的折叠进退,使整个太极拳的动作协调、轻灵、圆活。

动作的刚柔,速度的快慢,劲力的蓄发,是相对而言的。一般来说动作的终点,定势为“实”;动作的变转过程为“虚”。分清动作的虚实,在用力的时候,就要有张有弛区别对待,体现了有柔有刚。实的动作和做动作的部位,用力要求沉着、充实,各动作体现出松沉、稳定、有力;虚的动作和做动作的部位,要求轻灵、含蓄,各动作体现出舒松、活泼、柔和。刚柔相济,张弛交替。太极拳的锻炼要点体现在“由松入柔,积柔成刚,刚复归柔,柔刚相济”。武式太极拳的武禹襄说:“极柔软,然后能极坚刚”。因此,可见刚仍然是柔中寓刚。在柔和的运转中可随时迅速集中力量于某一点,也称之为“放劲”时的刚,



并且一发之后,又立即放松。柔与刚始终贯穿在各式太极拳的运动之中,也是练好各式太极拳的基础。能摸索运用好以上这四点,对掌握各式太极拳也就轻而易举了。总的一句话,太极拳要求“沉、匀、连、缓”。



## 第十一章 调 摄

调摄是道教养生的一个重要方面,它涉及日常生活调养的许多内容,为了使大家对道教的调摄养生有一个较全面的了解,本章分五节对其相关的问题和具体方法加以讨论。本章内容将首先讨论调摄的概念和调摄的基本原则,然后讨论四季调摄,接下来讨论起居调摄和睡眠调摄,最后讨论饮食调摄。

### 第一节 调摄概述

#### 一、调摄的概念

调摄即调理摄养,在道教中,调摄主要是指对日常生活中的各个方面进行调理摄养的养生修道方法。用现代的话说,调摄就是对日常生活进行科学的安排并采取一系列措施应对环境的变化,以达到祛病强身,益寿延年的方法。

远古时期,原始人过着群居流动的生活,赤身裸体,风餐露宿,起居极不安定。《周易·系辞下》谓:“上古穴居而野处,



后世圣人易之以宫室，上栋下宇，以待风雨。”<sup>①</sup>《吕氏春秋》云：“昔太古尝无君矣，其民聚生群处，……无衣服、履带、宫室、畜积之便，无器械、舟车、城郭、险阻之备。”<sup>②</sup>后来，为了躲避风雨寒暑的侵袭和野兽的伤害，他们逐渐懂得了寻洞窟、聚柴木做成居处，取兽皮、编鸟羽作为衣服。《礼记·礼运》说：“昔者先王未有宫室，冬则居营窟，夏则居橧巢。未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛，未有麻丝，衣其羽皮。”<sup>③</sup>这便是人类调摄养生的萌芽。

随着生产力的发展和人类文明的进步，人们的生活起居条件不断改善，从目前出土的文物可以看出，早在远古时期，人们已经有了定期沐浴更衣，洒扫庭院，除虫灭鼠等良好的生活习惯。秦汉时期，人们对于起居保健已相当重视。从汉武帝起，宫廷中就有了专门记录皇帝起居情况的《禁中起居注》，东汉马皇后撰有《明帝起居注》，自此以后，历代都设有著作郎、起居舍人、起居郎等职，专门负责记录编撰皇帝的起居注。这期间，人们已经知道隔离传染病患者。

道教产生以后，历代道徒对调摄养生进行了许多探索，并总结出了一系列行之有效的调摄养生方法。

作为神仙道教代表人物的葛洪，不仅对养生进行系统的研究提出了众术合修的养生修道主张，而且对调摄养生也有多方面的阐述。如他在其所著的《抱朴子》一书中，就对起卧、

① 《黄侃白文手书十三经·周易·系辞下》，上海古籍出版社，1983年版，第45页。

② 《吕氏春秋·恃君览》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第703页。

③ 《黄侃白文手书十三经·礼记·礼运》，上海古籍出版社，1983年版，第80页。

衣着适时等调摄方法有精辟的论述,书中说:

是以养生之方,唾不及远,行不疾步,耳不极听,目不久视,坐不至久,卧不及疲,先寒而衣,先热而解,不欲极饥而食,食不过饱,不欲极渴而饮,饮不过多。凡食过则结积聚,饮过则成痰癖。不欲甚劳甚逸,不欲起晚,不欲汗流,不欲多睡,不欲奔车走马,不欲极目远望,不欲多啖生冷,不欲饮酒当风,不欲数数沐浴,不欲广志远愿,不欲规造异巧。冬不欲极温,夏不欲穷凉,不露卧星下,不眠中见肩,大寒大热,大风大雾,皆不欲冒之。五味入口,不欲偏多,故酸多伤脾,苦多伤肺,辛多伤肝,咸多则伤心,甘多则伤肾,此五行自然之理也。凡言伤者,亦不便觉也,谓久则寿损耳。善摄生者,卧起有四时之早晚,兴居有至和之常制。<sup>①</sup>

由此提出了道教调摄养生的基本纲领,一直为后世所遵从沿袭。

南北朝上清派代表人物陶弘景,更是道教养生理论的集大成者,对调摄养生有较系统的阐述。他在《养性延命录》一书中,根据道教理论,论述了调摄养生的各个方面,并就调摄的各种禁忌事项做出了说明。他强调:“侮天时者凶,顺天时者吉”;<sup>②</sup>“若能游心虚静,息虑无为,服元气于子后,常导引于闲室,摄养无亏,兼饵良药,则百年耆寿,是常分也。”<sup>③</sup>

① 王明著:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局,1985年版,第245页。

② 《养性延命录·教诫篇第一》,《道藏》第18册,第476页。

③ 《养性延命录·序》,《道藏》第18册,第474页。



唐代著名的道教学家也是伟大的医药学家孙思邈对调摄养生更是倍加重视。他在《孙真人卫生歌》、《存神炼气铭》、《保生铭》、《孙真人摄养论》等养生著作中,都极力倡导保养心、神、形、气,并介绍了应时炼气、摄养的方法。《备急千金要方》、《千金翼方》中更有专门章节论述各种调摄养生方法的要点,并提出了顺时摄养、安居处、调衣着等调摄保健的注意事项。

宋元时期,出现了不少道教养生著作,其中包括一些起居保健专著。据《宋史·赵自化》记载,赵自化卒,遗表献所撰《四时养颐录》,宋真宗改名为《调膳摄生图》,并亲自为之作序。宋代陈直著、元代邹铉续增而成的《寿亲养老新书》是一部运用道教和中医养生原理阐述老年养生的著作,其中有“宴处起居”、“食后将息”等节专论老人调摄起居养生。元代著名道士邱处机撰《摄身消息论》,论述了四季消息相脏法,对调摄养生有比较系统的阐述。这一时期的道教养生著作关于调摄养生方法的阐述已经比较深入具体。

明清两代,道教调摄研究更为深入系统,并出现了大量的相关著述,其论述也更为详尽实用。

在明代,冷谦撰《修龄要旨》,其中的“四时调摄”、“起居调摄”、“四季却病”等节有不少起居保健的内容,他提出的“面宜多擦,发宜多梳”等“养生十六宜”广为流传。万全则在其所著的《养生四要》中提出了“屏嗜好,适寒暄,顺翕张,调滋渗”的养生要旨,又将养生的具体方法归纳为“寡欲、慎动、法时、却疾”。高濂辑录前人论说,参以己意,编成《遵生八笺》,其中的《起居安乐笺》、《四时调摄笺》等都以起居保健为主,对居室安处、居室建置、晨昏怡养、怡养动用事具、逸游游具、宾朋交接

等均详加阐述,并附有插图说明,是学术价值较高的起居养生著作。

到了清代,道教关于调摄养生的理论和方法又有了进一步的充实和发展。石天基著《养生镜》,在其“起居”章中,系统阐述了每日调摄、每夜调摄、四时调摄、行旅调摄、酒后调摄的各种问题。曹慈山《老老恒言》博引众说,对日常作息之安寝、盥洗、散步、昼卧、夜坐、燕居、见客、出门,衣着之衣、帽、带、袜、鞋,卧室之房、床、帐、枕、席、被、褥、便器,一一分析宜忌、利弊,指导取舍。此外,清代深受道教影响的著名医家汪昂,在其所著《勿药元诠》一书中对调摄养生也多有论述。

## 二、调摄养生的基本原则

关于道教调摄养生的原则,《抱朴子内篇》云:

是以善摄生者,卧起有四时之早晚,兴居有至和之常制;调利筋骨,有偃仰之方;杜疾闲邪,有吞吐之术;流行营卫,有补泻之法;节宣劳逸,有与夺之要。忍怒以全阴气,抑喜以养阳气。然后先将草木以救亏缺,后服金丹以定无穷,长生之理,尽于此矣。<sup>①</sup>

综合有关的各种论述,道教调摄养生的基本原则主要是以下几点:

### 1、顺乎身心

所谓顺乎身心就是按照人体的身体和心理的需要进行调摄。根据道教的认识,人体身心都是由道化生的,所以身心的

<sup>①</sup> 王明著:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局,1985年版,第245—246页。



各种需要也是身心之道的体现,只要是自然的必需的需要,就应该加以满足,否则就是对身心之道的违背,就不利于人体的健康。因此养生之道就是要根据身心的需要给予合理的满足,让身心在自然正常的状态下健康存在与活动。相反,如果一味地抑制人体身心的需要,使身心得不到其正常存在与活动的需要,必然对身心的健康带来影响甚至伤害,不利于人体的养生。

## 2、顺其自然

所谓顺其自然就是要按照人体和环境事物运动变化的自然规律来安排生活和处理各种问题,以保障人体的身体健康。根据道教的认识,人体与环境事物都是道的产物,其存在与运动变化都取决于是否符合道的规律,而且它们之间也是紧密相关,相互影响的。尤其是人体,要想实现和保持健康,就必须按照人体和环境事物之道的规律生活,与自然事物保持和谐一致,顺应事物的自然规律;否则,违逆事物自然规律,背道而行,必然损害人体的健康,引起疾病,甚至导致死亡。所以调摄最重要的一个方面就是顺其自然,按照人体和环境事物自身的运动变化规律安排自己的生活。

## 3、起居有常

起居有常指生活起居按一定的规律和规则进行。道教养生强调起居有常,不仅表现为对外部自然环境的适应,而且也表现为对人体自身各种规律的适应。一方面,起居有常可以适应外部自然界万事万物的运动变化规律,减少外部环境变化给人体带来的不适应和伤害,更和谐地处理人体与外部环境的关系;另一方面,起居有常也可以使人体自身各部分在处理各种问题时更有效,更有规律,同时也可以在各部分之间建

立起有效的协调配合机制,更好地处理各种问题,减少疾病的发生。同时,起居有常也更有利于人际关系的处理,人们生活和工作更有规律性,更具确定性和预见性,做事也会更有效率,人际关系的处理也更容易、更简单,矛盾和冲突也会相应减少,人的心情也会更愉快,健康水平也会更高。

#### 4、食饮有节

民以食为天,饮食既是维持人体生命的最重要因素,同时也是养生的最重要方面之一。提供人体需要的营养,有规律的饮食习惯,卫生的饮食和良好的进食环境等,可以促进人体的健康;相反,营养需要不能保障,饮食习惯不良,饮食和进食环境不卫生,则会损害人体的健康。可见,要保证人体的健康,就必须注意饮食的各个方面。道教在长期的养生实践中,总结出了许多饮食养生的方法,而其各种方法的一个根本原则就是食饮有节。食饮有节,不仅是强调饮食要有节制,而且也是强调饮食要有规律,讲究各种规制,按照人体的需要和各种实际情况进食,以保障人体的健康。

#### 5、动静有度

人体是形气神的统一,要维系人体的生存就是要维持人体形气神的统一关系,而要维持这种统一关系就必须使人体动静有度。动以养形,静以养神是养生的基本原则,所以日常身体调养的一个基本原则就是动静有度。运动对于养生有重要意义,尤其是对形和气的调养更是如此,所以历代养生家都十分重视,如华佗就指出:“人体欲得劳动,……动摇则谷气消,血脉通,病不得生。”但同时他们也指出运动不能太过,应以适度为原则,这正如孙思邈所说:“养性之道,常欲小劳,但





莫大疲及强不能堪耳。”<sup>①</sup> 总之，运动则形体得养，气机通畅；安静则神情得养，元气不耗。但如果动静失度，则有损人体的健康，运动过度则不仅气血耗损，影响寿命，甚至还有可能使形体伤残；而安静过度则会导致气血凝滞和机体各种功能的衰退。

## 第二节 四时调摄

346

四时调摄也称四季调摄，就是根据一年四季的气候变化规律，所进行的调摄养生。由于一年四季气候变化不同，人体对其适应也不相同。按照道教的认识，人体要在四季不同的气候条件下健康地生活，就必须根据四季的变化规律，调整自己的生活，所以四季调摄在养生中是非常重要的一环。一年四季，在时间变化上，从冬至至夏至，白昼渐长，黑夜渐短；而夏至至冬至，黑夜渐长，白昼渐短。在气候变化上，则有春温、夏热、秋凉、冬寒的变迁。由此，人体也表现为春夏阳气渐长，秋冬阴气渐旺，即阳气春生、夏长、秋收、冬藏的变化。所以，四季调摄，起居作息也应当做与之相应的应对，以使人能够在环境变化的条件下保持健康。

### 一、春季调摄

#### （一）春季的饮食起居调摄

春季是万象更新、万物复苏的季节，人体的阳气由冬天的沉潜内藏转为宣舒生发，起居生活也应顺应这种自然界和人

<sup>①</sup> 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》，《道藏》第26册，第532页。

体生理的变化。

从气候方面来看,春季虽阳气生发,但寒冷尚未完全退去,二月寒冷的春风,三、四月梅雨的潮湿等都很容易引起身体发生病变;同时,阳气初生,寒暖交替,也容易使人体一时无法适应而诱发疾病。但春季又是肝气成长的季节,肝气初成未实,因此,还需要保护和顺应其生发之气,否则容易损伤肝气而变生多种疾病,正如《内经》所说“逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”<sup>①</sup> 因此春季的饮食起居以至情志调摄都要顺应阳气的生发、宣布、疏泄的特点。历代养生家特别是道教养生家对春季在日常生活起居方面的保健调摄积累了丰富的丰富经验,并总结出了一些普遍性的规律。关于春季调摄,《素问·四气调神大论》曰:

春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发援形,以使志生;生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。<sup>②</sup>

长春真人丘处机在《摄生消息论·春季摄生消息》谓:

春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭。被发援形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此养气之应,养生之道也。逆之则伤肝,肝木味酸,木能胜土,土属脾,主甘。当春之时,食味,宜减酸益甘以养脾气。春阳初升,万物发萌,正二月间,乍寒乍热。高年之人,多有宿疾。春气所攻,则精神昏倦,宿病发动。又兼冬时,拥护熏

① 《黄帝内经素问集注》,上海科学技术出版社,1959年版,第5页。

② 《黄帝内经素问集注》,上海科学技术出版社,1959年版,第5页。



衣,啖炙饮燂,成积至春,因而发泄,致体热头昏,壅膈涎嗽,四肢倦怠,腰脚无力,皆冬所蓄之疾,常当体候,若稍觉发动,不可使行疏利之药,恐伤脏腑,别生余疾。惟用消风、和气、凉隔、化痰之剂,或选食治方中,性稍凉利,饮食调停以治,自然通畅。若无疾状,不可吃药。春日融和,当眺目园林亭阁,虚敞之处,用摠滞怀,以畅生气。不可兀坐以生他郁。饮酒不可过多,人家自造米面团饼,不可多食,致伤脾胃,难以消化。老人切不可饥腹多食,以快一时之口,致生不测。天气寒暄不一,不可顿去绵衣。老人气弱,骨疏体怯,风冷易伤腠理,时备夹衣,遇暖易之,一重渐减一重,不可暴去。<sup>①</sup>

《养老奉亲书》云:

春属木,主发生,宜戒杀,茂于恩惠,以顺生气。春,肝气王,肝属木,其味酸。木能胜土,土属脾主甘,当春之时,其饮食之味,宜减酸益甘,以养脾气。肝气盛者,调噓气以利之,顺之则安,逆之则少阳不生,肝气内变。春时阳气初升,万物萌发。正二月间,乍寒乍热。……春气所攻,则精神昏倦,宿患发动。……常择和暖日,引侍尊亲于园亭阁楼,虚敞之处,使放意登眺,用摠滞怀,以畅生气。时寻花木游赏,以快其意,不令独坐独眠,自生郁闷。春时,若亲朋请召,老人意欲从欢,任自遨游。……惟酒不可过

<sup>①</sup> 陈克炯、陶国良、何士龙译著:《养生四书》,崇文书局,2004年版,第4页。

饮。春时,人家多造冷饌、米食等,不令下与。如水团兼粽粘冷肥僻之物,多伤脾胃,难得消化,大不益老人,切宜看承。春时,遇天气燠暖,不可顿减绵衣,缘老人气弱骨疏,怯风冷,易伤肌体。但多穿夹衣,遇暖之时,一重渐减一重,即不致暴伤也。<sup>①</sup>

这些论述对春季调养具有普遍的指导意义。

关于春季调摄养生的具体方法,《养生论》说:“春三月,每朝梳头一二百下,至夜卧时,用热汤下盐一撮,洗膝下至足,方卧,以泄风毒脚气,勿令壅塞。”<sup>②</sup>《孙真人摄养论》对春季三月的调摄有一个更具体的说明:“正月,肾气受病,肺脏气微。宜减咸酸,增辛味,助肾补肺,安养胃气。勿冒冰冻,勿极温暖。早起夜卧,以缓形神。勿食生葱,损人津血。勿食生蓼,必为症痼,面起游风。勿食蛰藏之物,减折人寿。勿食虎、豹、狸肉,令人神魂不安。此月四日宜拔白发;七日宜静念思真,斋戒增福;八日宜沐浴,其日忌远行。二月,肾气微,肝当正旺。宜减酸增辛,助肾补肝。宜静膈,去痰水,小泄皮肤微汗,以散玄冬蕴伏之气。勿食黄花菜、陈醋、菹,发痼疾。勿食大小蒜,令人气壅,关膈不通。勿食葵及鸡子,滞人血气沍精。勿食兔及狐貉肉,令人神魂不安。此月八日宜拔白发;九日忌食一切鱼,仙家大畏;十四日不宜远行。仲春气正宜节酒,保全真性。三月,肾气已息,心气渐临,水气正王。宜减甘增辛,补精益气。慎避西风,散体缓形,便性安泰。勿专杀伐,以顺

① [宋]陈直原著,〔元〕邹铉增续:《寿亲养老新书》,天津科学技术出版社,2003年版,第12-13页。

② [明]引自高濂著:《遵生八笺·四时调摄笺》,甘肃文化出版社,2004年版,第57页。



天道。勿食黄花菜、陈醋、菹，发症痼，起瘟疫。勿食生葵，令人气胀，化为水疾。勿食诸脾，脾神当王。勿食鸡子，令人终身昏乱。此月三日忌食五脏及百草心，食之天地遗殃；六日宜沐浴；十二日宜拔白发；二十七日忌远行，宜斋戒，念静思真。”<sup>①</sup>

综观以上各家所论，春季保健养生须注意如下三个方面：一是根据春季阳气初生，气候尚处于乍暖还寒，寒温不常的特点，既要增加户外活动，接触阳光，呼吸新鲜空气，以使体内潜藏的阳气得以舒发生长，但还应注意防避风寒，衣着不要太温暖，也不要太单薄，要及时增减衣被以适应气候的寒温变化；二是饮食方面不要过食咸酸收敛及肥腻粘滞之品，可以适当多食一些甘辛食物以助阳气的生发，脾气的健运；三是要利用春光明媚、万物欣欣向荣的气象特点，多接受大自然的陶冶，畅达情怀，保持愉快、舒松的心境以促进阳气的生发成长。

## （二）春季的运动调摄

道教养生还主张根据春天肝气当令的特点而采取相应的导引、吐纳等养生方法，以促进肝气的条达舒发。《遵生八笺》提出，“以春三月朔旦，东面平坐，叩齿三通，闭气九息。吸震宫青气入口，九吞之，以补肝虚受损，以享青龙之荣。”<sup>②</sup>《黄庭内景五脏六腑补泻图》记载了另一种导引方法：“肝藏导引法：（正月、二月、三月行之）可正坐，以两手相重按臂上，徐徐捩身，左右各三五度。又可正坐，两手相叉，翻复向胸三五

① 《孙真人摄养论》，《道藏》第18册，第491页。

② [明]高濂著：《遵生八笺·四时调摄笺》，甘肃文化出版社，2004年版，第53页。

度,此能去肝家积聚,风毒邪气。”<sup>①</sup>《灵剑子》也记载了一种春季导引法:一势:以两手掩口,取热汗及津液,摩面上下三五十遍。食后为之,令人华润。又以两手摩拭面,使极热,令人光泽不皱。行之三年,色如少女,兼明目散诸故疾。从肝脏中出肩背然,引元和补肝脏,入下元,行导引之法,皆闭气为之。先使血脉通流,从遍身中出,百病皆痊。二势:平身正坐,两手相叉,争力为之。治肝中风掩项后,使面仰视之,使项与手争力,去热毒,肩疼痛,目视不明,积聚风气不散。三势:以两手相重按脾,拔去左右,极力去腰间风毒之气,及胸膈补肝,兼能明目。<sup>②</sup>

上述导引锻炼方法,既针对春季的气候和人体生理特点,体现因时制宜的特色,而且简单易行,不受场地和气候环境的限制,具有较大的参考和应用价值。总之,春季练功保健应注意调和五脏,其中以固肺、疏肝、泄火、补脾为基本原则。同时在运用各种养生方法时也应注意结合个人的具体情况,如体质强弱、是否患病及所患疾病等,以及所处地域的差异,地气的厚薄、干湿、冷暖等来选择,才能收到较好的养生健体效果。

不过在各地,春季运动保健应因地制宜。在南方,春季有很多锻炼的机会,可以采取散步、打太极拳或打保龄球、乒乓球等运动形式;在北方由于气候尚冷,室内活动较多,因此,可以采取室内运动锻炼形式,但也可以到室外去接受大自然的洗礼,如郊游、踏青、登山等。一般来说,初春时节人体阳气刚从冬天的蛰藏状态转为生发舒达,因此运动强度不宜过强,运动量不宜过大,以免阳气过度泄越而受损,肝气过度疲乏而受

① 《道藏》第6册,第690页。

② 《道藏》第10册,第668页。

伤;同时在运动期间及前后过程,尚应注意气候情况,避免因气候乍暖乍寒而感受风寒邪气。

## 二、夏季调摄

### (一)夏季的饮食起居调摄

夏季是气候炎热,万物盛长的季节,大地阳气俱盛,人体的生活起居也要顺应天气的变化而作相应调整,才能使其活动与天地自然相适应而保持健康状态。夏季阳气盛长,气候炎热,人体的阳气也比较旺盛、充实,因此生活起居上要多活动躯体,尽量生活在向阳开阔通风的地方。但由于暑热炽盛,易伤人体阴津,因此,防避暑热始终是夏季养生保健的主要内容。同时,暑多兼湿,特别在长夏季节或在南方低洼潮湿地带,因多雨湿而呈现湿热俱盛的气候特点。故道教强调夏季养生要注意健脾化湿,预防感受身湿秽毒。《素问·四气调神大论》云:

夏三月,此谓蕃秀,大地气交,万物华实。夜卧早起,无厌于日;使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。<sup>①</sup>

论述了夏季养生调摄的基本指导思想。《摄生消息论》曰:

夏三月属火,主于长养,心气火旺,味属苦。火能克金,金属肺,肺主辛。当夏饮食之味,宜减苦增辛,以养肺。心气当呵以疏之,噓以顺之。三伏内,腹中常冷,时忌下利,恐泄阴气。故不宜针灸,惟宜

① 《黄帝内经素问集注》,上海科学技术出版社,1959年版,第5页。



发汗。夏至后,夜半一阴生,宜服热物,兼服补肾汤药。夏季心旺肾衰,虽大热,不宜吃冷淘冰雪、蜜冰、凉粉、冷粥。饱腹受寒,必起霍乱。莫食瓜茄生菜,原腹中方受阴气,食此凝滞之物,多为症块。若患冷气痰火之人,切宜忌之,老人尤当慎护。平居檐下、过廊、街堂、破窗,皆不可纳凉,此等所在虽凉,贼风中人最暴。惟宜虚堂、静室、水亭、木阴洁净空敞之处,自然清凉。更宜调息净心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减。不可以热而更生热矣。<sup>①</sup>

关于夏季调摄的具体方法《遵生八笺》指出:“季夏之月,发生重浊,主养四时,万物生荣,增咸减甘,以资肾脏。是月肾脏气微,脾脏独旺,宜减肥浓之物,益固筋骨。卦值遁,遁者避也,二阴浸长,阳当避也。君子庄矜自守,生气在巳,坐向南方。”“夏气热,宜食菽(豆类)以寒之,不可一于热也。禁饮温汤,禁食过饱,禁湿地卧并穿湿衣。”<sup>②</sup>该书并引陶隐居言:“冰水止可浸物,使驱日晒暑气,不可作水服,入腹内,冷热相搏,成疾。若多着饴糖拌食,以解酷暑亦可。”<sup>③</sup>该书还引《三元延寿参赞书》曰:“日色晒热石上、凳上,不可便坐,蓄热生豚疮,冷生疝气。人自大日色中热处晒回,不可用冷水洗面,损目。伏热在身,勿得饮冷水及冷物激身,能杀人。”《养生论》

① 陈克炯、陶国良、何士龙译著:《养生四书》,崇文书局,2004年版,第12页。

② [明]高濂著:《遵生八笺·四时调摄笺》,甘肃文化出版社,2004年版,第116页、第92页。

③ [明]高濂著:《遵生八笺·四时调摄笺》,甘肃文化出版社,2004年版,第92页。





曰：“夏日不宜大醉。清晨吃炒葱头酒一二杯，令人血气通畅。”<sup>①</sup>《孙真人摄养论》亦谓：“四月，肝脏已病，心脏渐壮。宜增酸减苦，补肾助肝，调胃气。勿暴露星宿，避西北二方风。勿食大蒜，伤神魂，损胆气。勿食生薤，令人多涕唾，发痰水。勿食鸡、雉肉，令人生痈疽，逆元气。勿食鱗鱼，害人。此月四日宜沐浴，拔白发；七日宜安心静虑斋戒，必有福庆，其日忌远行。五月，肝脏气休，心正王。宜减酸增苦，益肝补肾。固密精气，卧起俱早。每发泄，勿露体星宿下，慎避北风。勿处湿地，以招邪气。勿食蔬韭，以为症瘤，伤神损气。勿食马肉及獐鹿肉，令人神气不安。此月五日宜斋戒清静，此日忌见一切生血，勿食一切菜；十六日切忌嗜欲，犯之夭寿伤神，其日忌远行；二十七日宜沐浴，拔白发。六月，肝气微，脾脏独王。宜减苦增咸，节约肥浓，补肝助肾，益筋骨。慎东风，犯之令人手足瘫痪。勿用冷水浸手足，勿食葵，必成水癖。勿食茱萸，令人气壅。此月六日宜斋戒沐浴，吉其日，又宜起土兴工；二十四日宜拔白发，其日忌远行；二十七日宜沐浴，念静思真，施阴骘事，吉。”<sup>②</sup>

根据夏季的气候特点结合古代养生家的有关论述中，可以看出夏季保健养生主要应注意如下三个方面：一是在生活起居方面，既要适应夏季阳气盛长、昼长夜短的季节特点，适当增加活动，以锻炼和长养阳气，但也要防止高温酷热对人体的伤害，居处、生活环境以宽敞、通风、凉快为宜，要保持环境温度的相对恒定，不宜骤热骤冷、暴热暴冷，或过度贪凉降温，

① [明]高濂著：《遵生八笺·四时调摄笺》，甘肃文化出版社，2004年版，第92页、第93页。

② 《孙真人摄养论》，《道藏》第18册，第491页。

特别是在现代风扇、空调普及的情况下,尤应注意其过度使用对身体带来的不良影响;二是饮食方面,夏季暑湿较盛,脾胃运化能力下降,因此饮食宜清淡易消化而富于营养,不宜过食膏粱厚味、粘滞肥腻之物,避免过于饱食,同时由于长夏气候湿热,饮食物易腐败变质、滋生秽毒,因此尤应注意饮食卫生,避免进食不洁秽物;三是精神调摄方面,要因应夏季心气当令,阳气盛长的特点,放达情怀,淡泊情志,避免过度劳心伤神,及减少暑热对身心的不良影响。

## (二)夏季的运动调摄

人体生理在夏季处于比较亢奋活跃的状态,适宜于运动锻炼,而且运动锻炼也有助于促进阳气的盛长宣泄。但夏季气候炎热,运动后很容易出汗,因此,既要经常锻炼但运动不宜过于剧烈持久,而且最好选择早晚气候比较凉爽时进行,以免出汗过多,造成津液亏耗。另外,运动后肌腠疏松,肾气浮动,要避免汗出过多或过受风凉。至于运动方式,可以根据不同的条件和个人的爱好等,选择旅游、跑步、散步、骑自行车、游泳、日光浴、打网球等项目,以接触阳光的室外运动为宜。室内练功可以选取《灵剑子》心脏坐功法:一势:大坐斜身,用力偏敌,如排山势,极力为之,能去腰脊风冷,宣通五脏六腑,散脚气。左右同,补心益智。二势:以一手按髀,一手向上极力如托石,去两胁间风毒,治心脏,通和血脉。三势:常以两手合掌,向前筑。去臂腕,淘心脏风劳,宣散关节。左右同。<sup>①</sup>《黄庭内经五藏六府补泻图》:“心脏导引法:(四月、五月行之)可正坐,两手作拳,用力左右五筑,各五六度。又可正坐,以一

<sup>①</sup> 《道藏》第10册,第668-669页。



手向上托空,如托重石。又以两手急相叉,以脚踏手中各五六度。去心胸间风邪诸疾,闭气为之。毕,良久,闭目三咽液,三叩齿而止。”<sup>①</sup>《遵生八笺》引陈希夷季夏坐功:“小暑六月节,运主少阳三气,时配足太阴脾湿土。每日丑寅时,两手踞地,屈压一足,直伸一足,用手掣三五度,叩齿、吐纳、咽液。……大暑六月中,运主太阴四气,时配手太阴肺湿土。每日丑寅时,双拳踞地,返首向肩引作虎视,左右各三五度,叩齿、吐纳、咽液。”<sup>②</sup>《遵生八笺》导引吐纳法:“可大坐,伸一脚,以两手向前反掣三五度;又跪坐,以两手踞地回视,用力作虎视,左右各三五度,能去脾家积聚、风邪、毒气,又能消食。”“治脾脏吐纳用呼法,以鼻渐引长气以呼之。病脾大呼三十遍,细呼十遍。呼时须撮口出之,不可开口,能去冷气壮热、霍乱、宿食不化、偏风、麻痹、腹内结块。数数呼之,相次勿绝,疾退即止,过度则损。”<sup>③</sup>

以上是古代养生家所提倡的一些夏季导引养生方法,其主要思想是调和阴阳,疏通气血,调理脏腑,以增强体质,同时也可以选择像太极拳、八段锦等四季皆宜的养生方法。

### 三、秋季调摄

#### (一)秋季的生活起居调摄

秋季金气主令,气候转凉,万物萧疏,天地阳气渐敛,人应

① 《道藏》第6册,第689页。

② [明]高濂著:《遵生八笺·四时调摄笺》,甘肃文化出版社,2004年版,第119页、第120页。

③ [明]高濂著:《遵生八笺·四时调摄笺》,甘肃文化出版社,2004年版,第121页。

自然,脏腑开始收敛精气。秋季阳气开始收敛,气候由夏季的炎热、潮湿转变为凉爽、干燥,万物成熟枯落,气氛肃穆,生活起居也要顺应自然界的變化,以利于体内阳气的收敛、下降。《素问·四气调神大论》云:

秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明;早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑;收敛神气,使秋气平;无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。<sup>①</sup>

论述了秋季养生调摄的基本指导思想。《摄生消息论》亦指出:

秋三月。主肃杀,肺气旺,味属辛,金能克木,木属肝,肝主酸。当秋之时,饮食之味,宜减辛增酸以养肝气。肺盛则用咽以泄之。立秋以后,稍宜和平将摄。但凡春秋之际,故疾发动之时,切须安养,量其自性将养。秋间不宜吐并发汗,令人消烁,以致脏腑不安。惟宜针灸,下痢进汤散以助阳气。……又当清晨睡觉,闭目叩齿二十一下,咽津。以两手搓热熨眼数次,于秋三月行此,极能明目。又曰:秋季谓之容平,天气以急,地气以明;早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋形,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬渗为泄,奉藏者少。秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮,并穿寒湿内衣。《千金方》曰:“三秋服黄耆

<sup>①</sup> 《黄帝内经素问集注》,上海科学技术出版社,1959年版,第5—6页。



等丸一二剂,则百病不生。”<sup>①</sup>

《寿亲养老新书》曰:

秋属金,主于萧杀,秋肺气旺。肺属金,味属辛,金能克木,木属肝,主酸。当秋之时,其饮食之味,宜减辛增酸,以养肝气。肺气盛者,调四气以泄之,顺之则安,逆之则太阴不收,肺气焦满。秋时,凄风惨雨,草木黄落,高年之人,身虽老弱,心亦如壮,秋时思念往昔亲朋,动多伤感。季秋之后,水冷草枯,多发宿患,此时,人子最宜奉承,晨昏体悉,举止看详。若颜色不乐,便须多方诱说,使役其心神,则忘其秋思。其新登五谷,不宜与食,动人宿疾。若素知宿患,秋终多发,或痰涎喘嗽,或风眩痹癰,或秘泄劳倦,或寒热进退,计其所发之疾,预于未发以前,择其中和应病之药,预与服食,止其欲发。<sup>②</sup>

在秋季调摄的具体方法上,《遵生八笺》引孙真人谓:“(秋季)肝心少气,肺脏独旺,宜安静性情,增咸减辛,助气补筋,以养脾胃。毋冒极热,勿恣冻冷,毋发大汗,保全元气。”“是月(九月)阳气已衰,阴气大盛,暴风时起,切忌贼邪之风以伤孔隙。勿冒风邪,无恣醉饱。宜减苦增甘,补肝益肾,助脾胃,养元和。”<sup>③</sup> 高氏又引《养生论》言:“秋初夏末,热气酷甚,不可

① 陈克炯、陶国良、何士龙译著:《养生四书》,崇文书局,2004年版,第19页。

② [宋]陈直原著,[元]邹铉增续:《寿亲养老新书》,天津科学技术出版社,2003年版,第18-19页。

③ [明]高濂著:《遵生八笺·四时调摄笺》,甘肃文化出版社,2004年版,第141页、第148页。

脱衣裸体,贪取风凉。五脏俞穴皆会于背,或令人扇风,夜露手足,此中风之源也。若觉有疾,便宜服八味地黄丸,大能补理脏腑,御邪,仍忌三白(葱白、萝卜、大蒜),恐冲药性。”<sup>①</sup> 孙思邈对冬季三月的调摄养生更有进一步的说明:“七月,肝心少气,肺脏独王。宜安宁情性,增咸减辛,助气补筋,以养脾胃。无冒极热,勿恣冻冷,无发大汗,勿食茱萸,令人气壅。勿食猪肉,损人神气。此月勿思恶事,仙家大忌。五日宜沐浴;七日宜绝虑斋戒;九日谢前愆,求祈新庆;二十八日宜拔白发;二十九日忌远行。八月,心脏气微,肺金用事。宜减苦增辛,助筋补血,以养心肝。无犯邪风,令人骨肉生疮,以为疔痢。勿食小蒜,伤人神气,魂魄不安。勿食猪肚,冬成嗽疾,经年不差。勿食鸡雉肉,损人神气。此月四日勿市鞋履附足之物,仙家大忌;十八日宜斋戒,思念吉事,天人与福之时;二十一日宜拔白发,忌远行,去而不返,又宜沐浴,吉。九月,阳气已衰,阴气大盛。暴风数起,切忌贼邪之风。宜减苦增咸,补肝益肾,助脾资胃。勿冒风霜,无恣醉饱。勿食莼菜,有虫不见。勿食姜蒜,损人神气。勿食经霜生菜及瓜,令人心痛。勿食葵,化为水病。勿食犬肉,减算夭寿。此月九日宜斋戒;十六日宜沐浴,拔白发;二十七日忌远行,呼为罗网之日。”<sup>②</sup>

总结上述有关秋季养生经验的论述,可见该季节在生活起居方面的养生保健要重视如下三个方面:一是秋季气候开始由热转凉,昼夜气温变化较大,起居方面必须注意气候变化而随时调适衣被。俗话说:春捂秋冻,秋季不要过早加衣,只

① [明]高濂著:《遵生八笺·四时调摄笺》,甘肃文化出版社,2004年版,第135页。

② 《孙真人摄养论》,《道藏》第18册,第491-492页。



有接受自然的考验,才能强身体,保健康,但秋季也是很容易感邪的季节,因此,又不可贪凉,以免为风燥邪气所伤;二是饮食方面前人提倡减苦辛而增酸、甘、咸,虽是根据秋天燥金当令、肺气用事的五行生克制化关系而提出,实际上也具有润燥养阴,敛肺健脾益肝的作用,同时要注意避免过食生冷,以免感受秽毒,致生痢疾、泄泻等病;三是秋季天气肃杀,万物凋零,易使人引起秋思,伤感悲怀,因此要注意调节情志,保持愉快乐观的情绪。

## (二)秋季的运动调摄

秋季气候凉爽,是运动锻炼的最佳季节,导引、吐纳等方法为调摄的较佳选择。秋季运动调摄的基本作用是达到疏通气机、调补神气的目的。且秋季的运动锻炼还可以借助该季节的气候特点和脏腑气机升降,收敛精气神,调节脏腑功能的偏盛或偏衰。至于具体的方法,古代养生家提出了多种适合秋季的导引吐纳方法,可供参考。如:《黄庭内景五藏六府补泻图》:“肺脏导引法:(七月、八月、九月行之)可正坐,以两手据地,缩身曲脊,向上三举,去肺家风邪积劳。可反拳捶背上,左右各三五度,此去胸臆间风毒。闭气为之,毕,闭目三咽液,三叩齿而止。”<sup>①</sup>《遵生八笺》导引吐纳法:“当以秋三月朔望旭旦,向西平坐,鸣天鼓七,饮玉泉三。(注云:饮玉泉者,以舌抵上腭,待其津生满口,漱而咽之,凡三次也。)然后瞑目正心,思吸兑宫白气入口,七吞之,闭气七十息。此为调补神气,安息灵魄之要诀也,当勤行之。”<sup>②</sup>《灵剑子》秋季坐功法:一势:

<sup>①</sup> 《道藏》第6册,第688页。

<sup>②</sup> [明]高濂著:《遵生八笺·四时调摄笺》,甘肃文化出版社,2004年版,第135页。

以两手抱头项,宛转回旋俯仰,去胁胸筋背间风气,肺脏诸疾,宣通项脉。左右同。二势:以两手相叉,头上过,去左右伸曳之十遍,去关节中风气,治肺脏诸疾。三势:以两手拳脚胫下十余遍。此是开胸膈,去肋中气,治肺脏诸疾。闭气为之,叩齿三十六通以应之。<sup>①</sup>

#### 四、冬季调摄

##### (一)冬季的生活起居调摄

冬季气候寒冷,大地封冻,天地之气潜藏,万物亦与天地相应而阳气蛰藏。因此,固藏阳气、防寒保暖、慎避寒邪侵犯是冬季生活起居应该遵循的基本原则。《素问·四气调神大论》曰:

冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳;早卧晚起,必待日光;使志若伏若匿,若有私意,若已有得;去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。<sup>②</sup>

说明了冬季养生调摄的基本指导思想。《摄生消息论·冬季摄生消息》亦指出:

冬三月,天地闭藏……。斯时伏阳在内,有疾宜吐。心膈多热,所忌发汗,恐泄阳气故也。宜服酒浸补药,或山药酒一二杯,以迎阳气。寝卧之时,稍宜虚歇。寒极方加绵衣,以渐加厚,不得一顿便多,惟无寒即已。不得频用大火烧炙,尤甚损人。手足应

<sup>①</sup> 《道藏》第10册,第669页。

<sup>②</sup> 《黄帝内经素问集注》,上海科学技术出版社,1959年版,第6页。





心,不可以火炙手,引火入心,使人烦躁。不可就火烘炙食物,冷物不治热极,热药不治冷极,水就湿,火就燥耳。饮食之味,宜减酸增苦以养心气。冬月肾水味咸,恐水克火,心受病耳,故宜养心。宜居处密室,温暖衣食,调其饮食,适其寒温。不可冒触寒风,老人尤甚,恐寒邪感冒,为嗽逆、麻痹、昏眩等疾。冬月阳气在内,阴气在外,老人多有上热下冷之患,不宜沐浴。阳气内蕴之时,若加汤火所逼,必出大汗;高年骨肉疏薄,易于感动,多生外疾。不可早出,以犯霜威。早起,服醇酒一杯以御寒。晚服消痰凉膈之药,以平和心气,不令热气上涌,切忌房事。不可多食炙烤肉、面、馄饨之类。<sup>①</sup>

关于冬季调摄的具体方法,《云笈七签》谓:“冬卧头向北,有所利益,宜温足冻脑。”“冬夜漏长,不可多食硬物并湿软果饼,食讫,须行百步摩腹法,摇动令消,方睡。不尔,后成脚气。”“大雪中跣足做事,不可便以热汤浸洗,触寒而回,寒若未解,不可便吃热汤、热食,须少顷方可。”<sup>②</sup>《寿亲养老新书·冬时摄养第十二》曰:“冬属水,主于敛藏,冬肾气旺,肾属水,味属咸。水克火,火属心,心主苦。当冬之时,其饮食之味,直减咸而增苦,以养心气。肾气盛者,调吹气以平之,顺之则安,逆之则少阴不藏,肾之水独沉。三冬之月,最宜居处密室,温暖衾服,调其饮食,适其寒温。大寒之日,山药酒、肉酒,时进一

① 陈克炯、陶国良、何士龙译著:《养生四书》,崇文书局,2004年版,第26页。

② 引自〔明〕高濂著:《遵生八笺·四时调摄笺》,甘肃文化出版社,2004年版,第162页。

杯,以扶衰弱,以御寒气。不可轻出,触冒寒风。缘老人血气虚怯,真阳气少,若感寒邪,便成疾患。多为嗽、吐、逆、麻痹、昏眩之疾。炙、煖、煎、炒之物,尤宜少食。冬月阳气在内,阴气在外,池沼之中,冰坚如石,地裂横亘,寒从下起。人亦是。故盛冬月,人多患膈气满急之疾。老人多有上热下冷之患。如冬月阳气在内,虚阳上攻,若食炙煖燥热之物,故多有壅噎、痰嗽、眼目之疾。亦不宜澡沐,阳气内蕴之时,若加汤火所逼,须出大汗。高年人阳气发泄,骨肉疏薄,易于伤动,多感外疾。惟早眠晚起,以避霜威。晨朝宜饮少醇酒,然后进粥。临卧宜服微凉膈化痰药一服。”<sup>①</sup> 孙思邈对冬季三月的调摄养生更有进一步的说明:“十月,心肺气弱,肾气强盛。宜减辛苦,以养肾脏。无伤筋骨,勿泄皮肤。勿妄针灸,以其血涩,津液不行。勿食生椒,损人血脉。勿食生薤,以增痰水。勿食熊猪肉、莼菜,衰人颜色。此月一日宜沐浴;四日五日勿责罚,仙家大忌;是月十日忌远行;十三日宜拔白发;十五日宜斋戒,静念思真,必获福庆,二十日切忌远行。十一月,肾脏正王,心肺衰微。宜增苦味,绝咸,补理肺胃。勿灸腹背,勿暴温暖,慎避贼邪之风;犯之,令人面肿,腰脊强痛。勿食貉肉,伤人神魂。勿食螺蚌、蟹、鳖,损人元气,长尸虫。勿食经夏醋,发头风,成水病。勿食生菜,令人心痛。此月三日宜斋戒静念;十日宜拔白发,其日忌远行,不可出,宜念善天,与福去灾;十六日宜沐浴,吉。十二月,土当王,水气不行。宜减甘增苦,补心助肺,调理肾脏。勿冒霜露,勿泄津液及汗,勿食葵,化为水病。勿

<sup>①</sup> [宋]陈直原著,[元]邹铉增续:《寿亲养老新书》,天津科学技术出版社,2003年版,第21页。



食蕪，多发痼疾，勿食黿鳖。”<sup>①</sup>

根据道教的观点，冬季养生要重视以下三个方面：一是在起居方面要顺应气候寒冷，寒风凛冽，水冰地坼的特点而“居室固密”，避免冒触风寒，特别是晨昏及夜间气温较低、风冷较甚时尤宜注意，故而有“早卧晚起”之说，但也不宜过分恋热趋暖，炉火烘炙，以免扰动阳气，内生郁热；二是饮食方面宜食用一些辛甘温阳、滋补填精之品，以补益精气，御抗寒邪，但不宜过食炙煨辛热或生冷寒凉，以免积热内蕴或耗伤阳气阴精；三是情志调节方面，既不要过于亢奋激动，有碍阳气的固密潜藏，但也要适当进行户外活动，增进人际交流，避免阴寒、敛藏的季节特点所带来的精神抑郁。

## （二）冬季的运动调摄

冬季运动摄养的要旨在于修养肾脏，去肾及肝胆邪风，宣通血脉，健脾安中。这是道家基于五脏与四时通应及五脏之间生克制化关系而提出的基本原则。至于具体的运动养生方法，古代养生家提出了不少导引吐纳方法可供选用。如：《黄庭内景五藏六府补泻图》：“肾脏导引法：（冬三月行之）可正坐，以两手耸托石，引胁三五度亦可。手著膝挽肘，左右同，捩身三五度亦可。以足前后踏，左右各数十度。能去腰肾膀胱间风邪积聚。”<sup>②</sup>《云笈七签》导引法：“冬月夜卧，叩齿三十六通，呼肾神名，以安肾脏。晨起亦然。《遵生八笺》吐纳法：“当以冬三月，面北向，平坐，鸣金梁七，饮玉泉三，更北吸玄宫之黑气入口，五吞之，以补吹之损。”肾脏导引法：“冬三月行之。可正坐，以两手耸托，右引胁三五度，又将手返著膝挽肘，左右

① 《孙真人摄养论》，《道藏》第18册，第492页。

② 《道藏》第6册，第692页。

同换身三五度,以足前后踏,左右各数十度,能去腰肾风邪积聚。”<sup>①</sup>《灵剑子》十月导引法:“以两手相叉,一脚踏之。去腰脚拘束、肾气冷痹、膝中痛诸疾。”“又法:正坐,伸手指,缓拘脚趾,五七度,治脚气诸风注气,肾脏诸毒气,远行脚痛不安,并可治之,常行最妙。”十一月导引法:“以手托膝,反折。一手抱头,前后左右为之,凡三五度,去骨节间风,宣通血脉、膀胱、肾脏之疾。”十二月导引法:“以两手耸上,极力三五遍,去脾脏诸疾不安。”<sup>②</sup> 陈希夷十月坐功法:“(小雪十月中)每日丑寅时,正坐,一手按膝,一手挽肘,左右争力各三五度,吐纳、叩齿、咽液。”陈希夷十一月坐功法:“(冬至十一月中)每日子丑时,平坐,伸两足,拳两手按两膝,左右极力三五度,吐纳、叩齿、咽液。”十二月坐功法:“(小寒十二月节)每日子丑时,正坐一手按足,一手托挽首,互换,极力三五度。吐纳、叩齿、漱口。(大寒十二月中)每日子丑时,两手向后,踞床跪坐,一足直伸,一足用力左右各三五度。叩齿、漱口、吐纳。”<sup>③</sup>

### 第三节 起居调摄

起居调摄涉及日常生活的各个方面,从道教的角度来看,其调摄的原则和方法主要是起居有常、动静有度两个。以下

<sup>①</sup> [明]高濂著:《遵生八笺·四时调摄笺》,甘肃文化出版社,2004年版,第160、161页。

<sup>②</sup> 引自[明]高濂著:《遵生八笺·四时调摄笺》,甘肃文化出版社,2004年版,第166、170、175页。

<sup>③</sup> 见[明]高濂著:《遵生八笺·四时调摄笺》,甘肃文化出版社,2004年版,第168页、第172页、第176页、第177页。

分别加以讨论。

## 一、起居有常



### (一)起居有常的养生原理

起居有常主要是指起居作息和日常生活的各个方面有一定的规律并合乎自然界和人体的生理常度。它要求人们起居作息、日常生活要有规律,这是强身健体、延年益寿的重要原则。

道教起居有常的调摄方法来源于老庄对道法自然的理论。老子云:

人法地,地法天,天法道,道法自然。<sup>①</sup>

《庄子》谓:

顺之以天理,行之以五德,应之以自然。然后调  
理四时,太和万物;四时迭起,万物循生。<sup>②</sup>

由此提出了“顺其自然”的养生原则,要求人们的活动要符合人及外部各种事物的客观规律,这种观点也为后来道教的起居养生确立了理论基础。

《黄帝内经》则全面总结了前人的起居养生经验,明确提出了起居养生的基本原则——“起居有常”。这一原则就是要求:必须按照时令气候变化、地域方土分布、老幼强弱体质等的客观规律,合理地安排生活起居,保持一定的节律和规制,毋使过度、越轨,并持之以恒。如《素问·四气调神大论》等篇

① 《老子·二十五章》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第3页。

② 《庄子·天运》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第46页。

论述了四时气候的变化规律,以及应当怎样顺应四时,调节起居,强调“故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。”<sup>①</sup> 也就是说,起居顺应阴阳四时的变化规律,才符合养生之道。《素问·异法方宜论》等篇阐述了不同地区的地理环境、气候特点及人民的体质、起居习惯、好发疾病,为根据生活地区的特点确立不同的起居保健方法提供了基础。《灵枢·口问》、《灵枢顺气一日分为四时》等篇则将起居无常作为百病产生的重要原因之一。

《内经》提出的“起居有常”的原则,因时、因地、因人调摄起居的要求,起居无常致病的观点,在道教中得到了全面的继承和发扬,并成为道教起居调摄理论的基本原则。

起居有常之所以对人体具有养生保健作用,主要体现在以下三点:

第一,起居有常有利于人体精气神的调养。

起居有常可以使人体的生活形成固定的节律,避免因各种调整变故给人体各方面带来的伤害,从而有利于精气神的调养。《素问·上古天真论》曰:“食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”清张隐庵注云:“生气通天论曰:‘起居如惊,神气乃浮。’起居有常,养其神也。烦恼则张,精绝。不妄作劳,养其精也。夫神气去,形独居,人乃死。能调养其神气,故能与形俱存,而尽终其天年。”<sup>②</sup> 这说明起居有常是调养精气神的重要法则。精气神

① 《黄帝内经素问·四气调神大论第二》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第877页。

② 张隐庵集注:《黄帝内经素问集注》,上海科学技术出版社,1959年版,第1—2页。



在人体中具有重要作用,它们是人体存在的基本元素,也是人体活动的基础。人们若能起居有常,合理作息,就能保养精气神,使人体精力充沛,生命力旺盛,面色红润光泽,目光炯炯,神采奕奕。反之,若起居无常,不能合乎自然规律和人体常度来安排作息,天长日久则精血耗伤,神气衰败,从而出现精神萎靡,生命力衰退,面色不华,目光呆滞无神的健康受损之象。

第二,起居有常有利于人体各方面关系的协调。

起居有常还有利于人体内部各方面关系的协调,因为起居有常可以使人体的各方面活动具有规律性和确定性,从而也就使得人体各方面的关系也比较确定,这也就可以使人体各部分在处理各种问题时更能形成一种有效的协调配合机制,自然其对问题的处理也就更有成效,更有规律,自然也能更好地处理各种问题,减少疾病的发生。同时,起居有常也更有利于人际关系的处理,因为起居有常意味着人的生活和工作更有规律性,更具确定性和预见性,做事也会更有效率,所以人际交往也更有规律可循,其交往的结果也更具有确定性,这就使人际关系的处理更简单,也更容易,矛盾和冲突也会相应减少,人的心情也会更愉快,健康水平也会更高。

第三,起居有常有利于人体避免外部邪气的伤害。

起居有常因为适应了外部环境的变化规律,所以不仅可以使人体能适应外部世界万事万物的运动变化节律,减少外部环境变化对人体的影响;而且还因为避免了外部环境各种不利因素对人体的直接作用,可以有效减少外部环境变化给人体带来的不适应和伤害,并更和谐地处理人体与外部环境的关系,使人体更能健康长寿。

正因为起居有常对人体健康有重要意义,而违背这一原

则则会对健康带来巨大的伤害,所以,《内经》告诫人们,如果“起居无节”,在日常生活中,作息毫无规律,恣意妄行,逆于生乐,以酒为浆,以妄为常,就会引起早衰以致损伤寿命,必将“半百而衰也”。葛洪也在《抱朴子·极言》中指出:“寢息失时,伤也。”<sup>①</sup> 生活规律破坏,起居失调,则精神紊乱,脏腑功能损坏,身体各组织器官都可产生疾病。只有建立合理的作息制度,休息、劳动、饮食、睡眠皆有规律,并持之以恒,才能增进健康,尽终其天年。

## (二)起居有常的基本内容

起居有常尚包含以下几方面内容:

### 1、顺应四时而养生

春、夏、秋、冬,四时更迭,随着季节的交替,气候也在不断发生变化。有代表性的正常气候,有风、寒、暑、湿、燥、火,常分别于一定的季节出现,称为六气。在不同的时令气候,生物出现生、长、化、收、藏的相应变迁,形成天地间有规律的周期性循行。

人既是由天地之气化生而来的,同时也倚天地之气而生,《素问·六节脏象论》说:“天食人以五气,地食人以五味。……气和而生,津液相成,神乃自生。”<sup>②</sup> 自然界的运动变化,直接或间接地影响人体,而人体对于这些影响,也必然相应地反映出各种不同的生理活动或心理变化,因此,《灵枢·岁露》说:

<sup>①</sup> 王明著:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局,1985年版,第245页。

<sup>②</sup> 《黄帝内经素问·六节藏象论第九》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第887页。





人与天地相参也,与日月相应也。<sup>①</sup>

春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒,人类长期在这样的气候条件下生活,形成了机体阴阳活动的生理规律。例如:春夏季阳气发泄,气血易于趋向体表,故表现为腠理疏松,津液随阳气外泄而出汗较多;秋冬季阳气收藏,气血随阳气趋向于里,故表现为腠理致密,体液不从体表外泄而下行,小便增多。四时脉象,也有相应的变化,春夏季脉多浮大,秋冬季脉多沉小,这种脉象的浮沉变化,也是机体受四时气候影响后,在气血方面引起的适应性调节反映。

起居养生,必须顺应时令气候的变迁,使人体活动符合外部环境四时阴阳消长变化的客观规律。《素问·四气调神大论》云:

夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根。<sup>②</sup>

四时养生要坚持顺应天时的原则,顺天时者健,逆天时者病,故《灵枢·本神》说:

故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则僻邪不至,长生久视。<sup>③</sup>

《素问·宝命全形论》亦谓:

① 《黄帝内经灵枢·岁露论第七十九》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第1037页。

② 《黄帝内经素问集注》,上海科学技术出版社,1959年版,第7页。

③ 《黄帝内经灵枢·本神第八》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第1004页。

天覆地载,万物悉备,莫贵于人。人以天地之气生,四时之法成。……人能应四时者,天地为之父母;知万物者,谓之天子。<sup>①</sup>

人体是由天地阴阳之气和合而成,人如能顺应四时变迁,则自然界的一切,都可以成为他生命的泉源,能够知道自然界万事万物变化规律者,则万事万物都能为他所用。所以顺应四时而养生,是养生的一个重要方面。

同时在四时养生也要注意,四时气候有常有变,人还应该善于根据气候的异常变化而随时调整自己。气候异常变化,起居也要随之调节。六气太过能够伤害人体。非其时而有其气,如春季应温而反寒,夏季应热而反冷,秋季应凉而反热,冬季应寒而反温,以及气候的突然变化,如乍冷乍暖,暴寒暴热,都会扰乱人体的生理变化节律,如不能及时加以调摄,在机体正气不足、抵抗力下降时,就会产生疾病。这些情况下的六气,便称为六淫;起居养生得当,可以减轻六淫对人体的损害。

## 2、顺应昼夜节律而养生

大自然不仅有四季变化,而且还有昼夜变化,所以人体养生也必须根据昼夜的阴阳变化规律来进行调养。就人体的日节律来说,一日四时,天有白昼、黑夜的阴阳交替,人也有阴阳消长的不断转化。《素问·金匱真言论》说:“平旦至日中,天之阳,阳中之阳也;日中至黄昏,天之阳,阳中之阴也;合夜至鸡鸣,天之阴,阴中之阴也;鸡鸣至平旦,天之阴,阴中之阳也。

<sup>①</sup> 《黄帝内经素问·宝命全形论第二十五》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第905页。



故人亦应之。”<sup>①</sup>一般说来,早晨至中午,人身阳气旺盛,阴气内守,精力充沛,工作效率较高。中午至黄昏,阳气渐消,阴气渐长,仍有较强的活动能力,但逐渐感到疲倦。入夜后阳气潜藏,阴气布于全身,需要合眼休眠。鸡鸣至早晨,又出现阴消阳长的变化,开始新的一天的循环。现代时间生物学理论也揭示了人体的这一生理变化的节律性。现代生理科学对人体昼夜节律的研究也证明了古人对人体昼夜基本节律的认识的正确性。所以人体只有顺应这种节律变化生活,才能减少疾病,增进健康。

### 3、根据环境调摄起居

地有四面八方,各地的气候条件、地理状况、饮食种类、生活习惯都有所不同,因而,长期在不同地区生活的人们,也就造成体质方面的差异。适应环境调摄起居,就是根据各地不同的自然条件和人体体质特点来调摄生活规律和生活方式,以使人体能保持健康。

《素问·五运行大论》云:“燥胜则地干,暑胜则地热,风胜则地动,湿胜则地泥,寒胜则地裂,火胜则地固矣。”<sup>②</sup>长期的燥、风、湿、寒、暑、火不同气候,使地貌发生变化,如:温热多雨地区绿水青山,郁郁葱葱,生机勃勃;干旱少雨地区作物稀少,地土烁黄,水源匮乏。这些不同的气候、地理条件,影响着人们的生活,造就了不同的体格气质。我国幅员辽阔,各地的气候、地理及相应的人民体质特点和好发疾病相差很大。《素

<sup>①</sup> 《黄帝内经素问·金匱真言论第四》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第879页。

<sup>②</sup> 《黄帝内经素问·五运行大论第六十七》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第949页。

问·异法方宜论》对此有比较详尽的论述：“东方之域，……鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸，……故其民皆黑色疏理，其病皆为痈疡……；西方者，金石之域，沙石之处，……，其民陵居而多风，水土刚强，其民不衣而褐荐，其民华食而脂肥，故邪不能伤其形体，其病生于内……；北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食，藏寒生满病……；南方者，天地所长养，阳之所盛处也，其地下，水土弱，雾露之所聚也，其民嗜酸而食胙，故其民皆致理而赤色，其病挛痹……；中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热……。”<sup>①</sup> 一般说来，西北方的人体刚肌密，耐风寒而不胜暑热；东南方的人体柔肌疏，耐暑热而不胜风寒。处于寒冷地带的人发育较迟，寿命相对较长；处于温热地带的人发育较早，寿命相对较短，即《素问·五常政大论》所谓：“阴精所奉其人寿，阳精所降其人夭。”<sup>②</sup> 地形高而寒凉的地区，人的腠理开少而闭多；地形低而温热的地区，人的腠理开多而闭少。总之，在不同的地方，其气候和地理条件都有其不同的特点，人们在起居调摄方面，都应按照各地区的气候地理特点来安排人的生活，形成一种与之相适应的特定生活方式，以更好地保持人体的健康。

同时，即使在同一地区，由于每个人在体质上和其他方面又各不相同，各人的生活环境、条件和遗传、摄养等因素都存在差别，所以在调摄上也应该根据各自不同的特点进行。因

<sup>①</sup> 《黄帝内经素问·异法方宜论第十二》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第890页。

<sup>②</sup> 《黄帝内经素问·五常政大论第七十》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第962页。



此,在了解某地区共同的气候和地理特点及这一地区人的共同的体质特点的同时,还必须掌握各人个体之间的差异,并根据各人的特点来安排起居生活,方能真正做到科学的养生。

#### 4、因人调摄

人的个体之间存在很大的差异,《灵枢·论勇》说:“有人于此,并行并立,其年之长少等也,衣之厚薄均也,卒然遇烈风暴雨,或病或不病,或皆病或皆不病。”<sup>①</sup>之所以造成上述情况,除了外邪的性质不同外,更重要的是各人的体质有差别,因而形成对外邪的抵御能力有强有弱。体质的差别,以形体分类,有瘦人、脂人、膏人、众人,即形不足的羸弱型、形有余的强壮型和适中的混合型。以气质分类,有太阴之人、少阴之人、太阳之人、少阳之人和阴阳和平之人。其中太阳之人和少阳之人偏于阳刚,太阴之人和少阴之人偏于阴柔,阴阳和平之人则属于适中、刚柔相济的中间型。另外,老、中、青、少的年龄差异,男、女的性别划分;健康无病和身患疾患的不同,其应时调摄也都有不同的要求;因人制宜调摄起居,才能使无病者保持健康,有病者早日康复。

体质孱弱的人,腠理疏松,易受外风等邪气的侵袭,《灵枢·论勇》说:“黄色薄皮弱肉者,不胜春之虚风;白色薄皮弱肉者,不胜夏之虚风;青色薄皮弱肉,不胜秋之虚风;赤色薄皮弱肉,不胜冬之虚风也。”<sup>②</sup>这种类型的人要特别注意慎避风邪。体质强壮的人适应不同气候的能力较强,相对不易受到

<sup>①</sup> 《黄帝内经灵枢·论勇第五十》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第1023页。

<sup>②</sup> 《黄帝内经灵枢·论勇第五十》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第1024页。

外邪的侵犯。但是,若违逆天时,甚者也可致病,如《灵枢·论勇》说:“其皮厚而肌肉坚者,必重感于寒,外内皆然乃病”。<sup>①</sup>

每天工作、休息和运动的安排,也要因人而异。一般说来,身体健壮无病的中青年人,可以利用精力充沛的年华多做些工作,进行活动量较大的运动锻炼身体。身体孱弱或慢性病患者,则宜多休息,少工作,采取散步、导引、吐纳、内丹等活动量较小的运动来进行养生。

人类顺应天时,并不仅是被动地依四时气候的变化调整起居作息,而且必须在不同的时节分别进行耐寒、耐暑等锻炼。《抱朴子·内篇》提出:“冬不欲极温,夏不欲穷凉。不露卧星下,不眠中见肩,大寒大热,大风大雾,皆不欲冒之。”<sup>②</sup>冬练三九、夏练三伏,对增强体质最为有效。

## 二、动静有度

动和静之间具有一种相互对立、相互协调的辩证统一关系,二者都是人体的生理需要。动可以养形,静可以养神,但如果动得太过则会耗伤气血;静得太过则又会使形气阻滞。如果能动静结合,动静适度,则不仅形神皆得调养,且不会对形神产生负面影响。所以,人们在生活中,必须有动有静,既不能过动,也不能过静,需要动静适度。《庄子·刻意》云:

形劳而不休则弊,精用而不已则劳,劳则竭。<sup>③</sup>

《素问·宣明五气篇》谓:

① 《黄帝内经灵枢·论勇第五十》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第1024页。

② 王明著:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局,1985年版,第245页。

③ 《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第48页。



五劳所伤,久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。<sup>①</sup>

说明过度劳倦与内伤密切相关。故《素问·上古无真论》强调“不妄作劳”,“形劳而不倦”,就是主张动静有度。陶弘景说:“能从朝至暮,常有所为,使之不息乃快,但觉极当息,息复为之。”<sup>②</sup>使动与静交替进行,达到适度。孙思邈则继承了前人的认识,强调坚持动以养形的原则,不过仍然强调运动不能太过。他说:

养性之道,常欲小劳,……且流水不腐,户枢不蠹,以其运动故也。<sup>③</sup>

他反对过度的运动,“莫大疲及强所不能堪”,因为他认为过度的运动是对人体精气神的消耗,会损减人的寿命,他说:

养性之道,莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听。盖以久视伤血,久卧伤气,久立伤骨,久坐伤肉,久行伤筋也。<sup>④</sup>

运动过度,精竭形弊是导致内伤虚损的重要原因。

现代人由于竞争加剧、工作紧张,普遍缺乏运动,而生活过于舒适安逸、运动不足,则又会导致气机郁滞而致病。《吕氏春秋》说:“出则以车,入则以辇,务以自佚,命曰招蹶之机

① 《黄帝内经素问·宣明五气篇第二十三》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第904页。

② 《养性延命录·教诫篇第一》,《道藏》第18册,第478页。

③ 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》,《道藏》第26册,第532页。

④ 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》,《道藏》第26册,第533页。

……富贵之所以致也。”<sup>①</sup> 佚者，逸也，过于安逸，致使身体得不到适当的运动，是富贵人得病的一个重要原因。张介宾在诠释《内经》“久卧伤气”、“久坐伤肉”时说：“久卧则阳气不伸，故伤气；久坐则血脉滞于四体，故伤肉。”<sup>②</sup> 说明缺乏运动和锻炼，易引起气机不畅，升降出入失常，导致人体脏腑经络气血阴阳的运动变化失调，影响人体的健康。故古人主张动静“中和”，有常有节。

概括起来，从养生理论的角度来看，动静有度对人体养生保健有着重要的作用，具体表现在以下几个方面：

第一，动静有度有利于人体通经脉，调气血。经脉包括经脉与络脉。《灵枢·本藏》说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”<sup>③</sup> 经脉就好像交通、通讯网络一样，既运输物资，又传递信息。只有经脉畅通，才能运行无阻。运动可以促进营卫气血在经脉中的流动，使全身得到充分的供养，保证生理功能的正常活动，而维持健康。导引、按摩、针灸等之所以能够起到养生作用，就是通过经络运行气血的效应。如果久坐久卧，过于安逸，则营卫气血运行迟缓，经脉阻滞不畅，就会削弱机体生命活动能力，易于导致疾病。但运动太过则又会加大气血和精神的耗伤，也不利于养生。

第二，动静有度有利于人体养脏腑，强筋骨。人体经常运动，则气血津液能输布全身，使各组织器官都得到营养，从而使脏腑生命活力旺盛，肌肉健壮，筋骨坚强，耳目聪明。反之，

① 《吕氏春秋·孟春》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第630页。

② 〔明〕张介宾编著：《类经》（上册），人民卫生出版社，1980年版，第462页。

③ 《黄帝内经灵枢·本藏第四十七》，《二十二子》，上海古籍出版社，1986年版，第1021页。





如果运动太少或根本不运动,则会使气血津液运行不畅,脏腑失于滋荣,功能衰退;形体失于锻炼,更会使肌肉松弛,筋骨不健,整个机体趋于羸弱状态,以致体虚多病,或未老先衰。而运动太过则又会导致脏腑形体的损伤和气血耗损,也不利于人体的健康。

第三,动静有度有利于人体积精、养气、全神。动静有度虽然直接涉及的是形与神的调养,但实际上则涉及了整个人体的调养,而其最终可以达到积精、养气、全神的目的。精、气、神为人身三宝,它们相互依存、相互为用,一盛俱盛,一衰俱衰。动静有度则不仅有利于形气神的疏通、畅达,而且有利于精气神的保养和化生,同时对形气神三者关系的和调亦能起到重要的作用,从而促进整个人体的健康。

在具体的养生实践中,对动静有度方法的掌握总的原则是需要把握一个“度”字。这里所说的“度”,主要是指运动程度的强弱,和运动时间的长短。运动程度过强,时间过长,其相对的一面——静就会不及,精气神的保养就会受到影响;反之,运动程度太弱,时间太短,静就会太过,又不利于形气神的疏理和畅达,也不利于健康。过与不及,都是不适度的表现。

从体力劳动来说,劳动时躯体四肢不断活动,筋骨肌肉不停伸缩,虽然要消耗一定的精气津血,但通过劳动,可以舒筋活络,使气血流畅。达到一定度时,要适当休息,用静来加以调节。这样才能解除疲劳,保证新陈代谢的持续,使机体更具生命活力。假如劳动过度,而休息不足,那么精气津血消耗过多,一时难以补偿,如此反复,日久则得不偿失,机体就会逐渐衰弱。

从脑力劳动来说,思想高度集中,心神积极活动,也要消

耗它的物质基础——精液气血,但可以活跃思想,提高智力,达到一定度时,给以适当休息,解除疲劳,使脑部营养得到补充,将会更加聪敏。假如劳动过度,而休息不足,精液气血消耗过多,脑髓营养难以补充,日久亦必心神受损,智力下降。明代冷谦在《修龄要旨》中将孙思邈的各种运动养生方法整理总结充实为“养生十六宜”,尤其适合于脑力劳动者运用。这十六宜是:“面宜多搽,发宜多梳,目宜常运,耳宜常凝,齿宜数叩,舌宜常闭,津宜常咽,气宜常提,心宜常静,神宜常存,背宜常暖,腹宜常摩,胸宜常护,囊宜常裹,语言宜常简默,皮肤宜常干沐。”<sup>①</sup>

动静适度,还要根据年龄和体质的不同而灵活掌握。一般来说,青壮年气血旺盛,筋骨健壮,正是发育成长阶段,能耐受较强和较长的运动时间,休息后疲劳亦易恢复;老年人气血渐衰,筋骨渐弱,难以胜任过强和长时间的运动,运动后也需要较长时间的休息,才能恢复。

## 第四节 睡眠调摄

### 一、睡眠调摄的概念

睡眠养生在道教中也属于调摄的范畴。所谓睡眠调摄养生就是根据宇宙与人体阴阳变化的规律,采用合理的睡眠方法和措施,以保证睡眠质量,恢复机体疲劳,养蓄精神,从而达到

<sup>①</sup> [明]冷谦《修龄要旨·起居调摄》,见《传统老年医学》,湖南科学技术出版社,1986年版,第133页。



到防病治病,强身益寿的目的。

睡眠是人体的生理需要,也是维持人体身心健康的重要手段。人的一生约有三分之一的时间是在睡眠中度过的,可以说睡眠与人体的生存有着同等的意义。良好的睡眠不仅能促进健康,预防疾病的发生,而且有利于疾病的康复;相反,不良的睡眠不仅影响健康,加快人体衰老,而且导致人体更易罹患各种疾病,影响药物疗效的发挥,不利疾病的康复。所以睡眠养生在人体的整个养生中具有十分重要的地位。

睡眠是一种正常的生理现象,但在很长一段历史中,人们对睡眠的机制认识并不清楚;随行科学的发展,人们在古代理论基础上对有关睡眠的许多问题有了较清晰的认识,并在实验基础上给予了科学的证实。道教和中医学从人体是形气神的统一观点出发认为,睡眠—清醒是人体寤与寐之间阴阳动静对立统一的功能状态,并运用阴阳变化,营卫运行,心神活动来解释睡眠过程,形成了独具特色的睡眠理论。这一理论主要包括以下几方面内容:

#### 1、昼夜阴阳消长决定人体寤寐

由于天体日月的运转,自然界处于阴阳消长变化中,最突出的表现就是昼夜交替出现。昼属阳,夜属阴。与之相应,人体阴阳也随昼夜而消长变化,于是就有了寤和寐的交替。这也是人体顺应自然界万物变化节律的结果。寤属阳,为阳气所主,寐属阴,为阴气所主。可以说,自从有了人类,就有了人类活动“日出而作,日入而息”的昼夜节律。正如《灵枢·营卫生会篇》指出:“日入阳尽而阴受气矣,夜半而大会,万民皆卧,

命曰合阴。平旦阴尽而阳受气,如是无已,与天地同纪。”<sup>①</sup>在《灵枢·口问》又进一步解释说,夜半“阳气尽,阴气盛,则目瞑”;白昼“阴气尽而阳气盛,则寤矣”。<sup>②</sup>

## 2、营卫运行是睡眠的生理基础

人的寤寐变化以人体营卫气的运行为基础,其中与营卫之气的运行最为相关。《灵枢·卫气行》说:“卫气之行一日一夜五十周于身,日行于阳二十五周,夜行于阴二十五周。”<sup>③</sup>《灵枢·营卫生会》也说:“卫气行于阴二十五度,行于阳二十五度,分为昼夜,故气至阳而起,至阴而止。”<sup>④</sup>起指起床,止即入睡。可见,卫气行于阴,则阳气尽而阴气盛,故形静而入寐;行于阳,则阴气尽而阳气盛,故形动而以起。所以《灵枢·营卫生会》说:“营卫之行,不失其常,故昼精而夜瞑。”<sup>⑤</sup>

## 3、心神是影响睡眠与觉醒的主导因素

寤与寐是以人体动静为主要特征的,而人体的动静则受心神的主导,所以人体的寤与寐状态受着心神的重要影响。神静则寐,神动则寤;心安志舒则易寐,神动情荡则难寐。故《景岳全书·不寐》说:“寐本乎阴,神其主也,神安则寐,神不安

① 《黄帝内经灵枢·营卫生会第十八》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第1011页。

② 《黄帝内经灵枢·口问第二十八》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第1015页。

③ 《黄帝内经灵枢·卫气行第七十六》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第1034页。

④ 《黄帝内经灵枢·营卫生会第十八》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第1011页。

⑤ 《黄帝内经灵枢·营卫生会第十八》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第10页。



则不寐。”<sup>①</sup> 由于睡眠受心神的主导,所以人们可以根据主观的需要,在一定程度上改变睡眠节律。

根据现代科学的认识,睡眠是受特定神经程序控制调节的。医学实验发现,人体内存在可以启动睡眠程序的“睡眠素”或“睡眠因子”。睡眠的出现就是由于睡眠因子对睡眠程序的启动而引起。整个睡眠过程按深度分为四期:Ⅰ入睡期;Ⅱ浅睡期;Ⅲ中等深度睡眠期;Ⅳ深度睡眠期。Ⅰ、Ⅱ期易被唤醒,Ⅲ、Ⅳ期处于熟睡状态。

睡眠作为一种身体的调节过程,其质量高低直接影响人体的身心健康。睡眠质量高,身体得到充分的调整和恢复,则精力充沛,思维清晰,身体舒适;反之,睡眠质量差,身体得不到充分的调整和恢复,则精神疲倦,身体困乏,工作效率低下。

睡眠对于人体的健康有重要的意义,而且睡眠对人体健康长寿的意义是任何其他方式所难以取代的,故有“华山居士如容见,不觅仙方觅睡方”的说法。睡眠对人体的作用可概括为以下五个方面:

### 1、消除疲劳

睡眠是消除身体疲劳的主要形式。睡眠时,人体精气神皆内守于五脏,五脏安舒,气血和调,体温、心率、血压下降,呼吸及内分泌明显减少,从而使代谢分解率降低,合成率升高,身体的结构与功能得以修补调整,能力得以恢复。

### 2、维持精神健康

睡眠不足者,表现为烦躁、激动或精神萎靡、注意力分散、记忆减退等精神神经症状,长期缺少睡眠则会导致幻觉、注意

<sup>①</sup> [明]张介宾撰:《景岳全书》,中国中医药出版社,1994年版,第225页。

力不集中、思维混乱,甚至整个身心健康都将受到影响。此外,大脑在睡眠状态中消耗大大减少,利于脑组织的恢复调整,可以恢复精力,提高脑力效率。因此,睡眠有利于保证精神健康和整个身心健康。

### 3、增强全身体质

睡眠作为身体基本的调整修复过程,它不仅对人的精神健康有重要的价值,而且对整个人体的生理健康也必不可少;它不仅是智力和体力的健康调节过程,而且还是疾病康复的重要手段。睡眠时能产生更多的抗原抗体,能增强机体抵抗力,且睡眠还使各组织器官自我修复加快。这些对于提高整个身体的体质都有重要的作用。

### 4、促进发育

人体在白天的活动状态下,代谢过程是以消耗为主的分解过程,而睡眠中身体的代谢过程则是以合成代谢为主,以补充活动时组织结构所造成的亏欠。睡眠的代谢机制和特点决定了它在人体的发育生长中的重要作用,所以睡眠与儿童生长发育尤其存在着密切的关系。婴幼儿在出生后相当长时期内,大脑继续发育,需要更多的睡眠。如果睡眠不良,必然影响到身体的发育生长。

### 5、美化容颜

睡眠对皮肤健美有很大影响。由于睡眠过程中,皮肤表面分泌和清除过程加强,毛细血管循环增多,加快了皮肤的再生。所以说,睡眠是皮肤美容的基本保证。甜蜜的熟睡可使第二天皮肤光滑,眼睛有神,面容滋润,而由于精神创伤、疲劳过度及其他不良习惯造成的睡眠不足或失眠则会颜面干涩,毛发枯槁,皮肤出现细碎皱纹。



## 二、睡眠的影响因素

足够的睡眠是健康长寿的保证,但每人每天生理睡眠时间则与年龄、性别、体质、性格、环境等因素有关。

### (一)年龄与性别因素

一般而大,年龄越小,睡眠时间越长,次数也越多。睡眠时间与年龄有密切的关系,这是由人的生长发育的规律决定的。婴幼儿无论是脑还是身体都未成熟,青少年身体还在继续发育,因此需要较多睡眠时间。老年人由于气血阴阳俱亏,“营气衰少而卫气内伐”,故有“昼不精,夜不瞑”的少寐现象,但并不等于生理睡眠需要减少。相反,由于老人睡眠深度变浅,质量不佳,反而应当增加必要的休息,尤以午睡为重要,夜间睡眠时间可参照少儿标准。古代养生家都认识到“少寐乃老人大患”,认为老年人宜“遇有睡思则就枕”。现在看来,这是非常符合养生道理的。睡眠时间还多少与性别有关,通常女性比男性睡眠时间长。

### (二)体质与性格因素

睡眠时间长短与人的体质、个性也有密切关系。早在《内经》中就对此有明确论述:“此人肠胃大而皮肤湿,而分肉不解焉。肠胃大则卫气留久,皮肤湿则分肉不解,其行迟。夫卫气者,昼行于阳,夜行于阴。故阳气尽则卧,阴气尽则寤。故肠胃大则卫气行留久,皮肤湿分肉不解则行迟,留于阴也久。其气不清则欲瞑,故多卧矣。其肠胃小,皮肤滑以缓,分肉解利,卫气之留于阳也久,故少瞑焉。”<sup>①</sup> 以上表明睡眠多少与人体

<sup>①</sup> 《黄帝内经灵枢·大惑论第八十》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第1037页。

胖瘦大小有关。一般说来,按临床体质分类,阳盛型、阴虚型睡眠时间较少;痰湿型、血瘀型、阴盛阳虚型睡眠时间相对较多。按五行体质分类,凡金型、火型睡眠时间相对少,而水型、土型睡眠时间较多。按体型肥瘦分类,肥人较瘦人睡眠时间长,肥人中腴理粗、身常寒的胖人睡眠时间最长。西方人认为性格与睡眠有关,内向性格、思维类型的人睡眠时间较多;而外向性格、实干类型的人睡眠时间较少。

### (三)季节因素

不同季节及环境对睡眠存在着一定的影响。一般认为,春夏宜晚睡早起,秋季宜早睡早起,冬季宜早睡晚起。如此以合四时生长化收藏规律。阳光充足的日子一般人睡眠时间短,气候恶劣的天气一般人的睡眠时间长。同时,随地区海拔增高,一般人的睡眠时间稍有减少。而随纬度增加,一般人的睡眠时间则稍延长。

### (四)其他因素

睡眠时间的变化还与工作性质、体力消耗和生活习惯有关。体力劳动者比脑力劳动者所需睡眠时间短,而脑力劳动者较体力劳动者睡眠时间长。现代研究认为,每个人最佳睡眠时间是不同的。一般可将人根据睡眠特点分为“猫头鹰型”和“百灵鸟型”。猫头鹰型人每到夜晚思维能力倍增,精力充沛,工作效率高,但上午精神欠佳;百灵鸟型人则表现为入睡早,醒得也早,白天精力充沛,入夜疲倦。此外睡眠时间的长短还与精神因素、营养条件、工作环境等有关。

### (五)判断睡眠质量的标准

判断睡眠质量可以从量和质两个方面来进行。从量上来判断睡眠的质量,主要是看是否睡够应该睡的时间。当然判





断睡眠质量的高低,除了从量上来看外,更主要的还是要从质的方面来看。睡眠的质决定于睡眠深度等几个方面,具体可用以下标准来衡量是否较高的睡眠质量:(1)入睡快。上床后5—15分钟进入睡眠状态;(2)睡眠深。睡眠呼吸匀长,无鼾声,不易惊醒;(3)无起夜;睡中梦少,无梦惊现象,很少起夜。(4)起床快。早晨起来身体轻盈,精神好;(5)白天头脑清晰。工作效率高,不困倦。一般说来,睡眠质量好,则睡眠时间可以少些。

### 三、睡眠调摄的基本方面

#### (一)睡眠养生的基本原则和方法

##### 1、养成符合自然规律的睡眠时间与睡眠节律

根据道教的养生理论,睡眠养生首先要遵循的原则是要养成符合自然规律的睡眠时间与睡眠节律。因为只有这样,人体才能与内外环境融为一体,随着自然之道和人体之道运动变化,以保证人体的健康。具体来说,睡眠应遵循与四时及昼夜变化的自然节律相一致的睡眠起居规律。《养性延命录》认为:“春欲得瞑卧早起,夏秋欲得侵夜卧早起,冬欲得早卧晏起,皆有所益。虽云早起,莫在鸡鸣前;晏起,莫在日出后。”<sup>①</sup>《类修要诀·养生要诀》总结为:“春夏宜早起,秋冬任晏眠,晏忌日出后,早忌日出前。”<sup>②</sup> 就是春季和夏季应根据天地万物阳气在一天中较早升起的规律适当早起,而秋季和冬季则根据天地万物阳气在一天中较晚升起的规律而适当晚起;而一

<sup>①</sup> 《养性延命录·杂诫篇》,《道藏》第18册,第480页。

<sup>②</sup> 林乾良、刘正才编著:《养生寿老集》,上海科学技术出版社,1983年版,第318页。

天中的起居节律则是根据太阳的起落进行,日出而起,日落而息。当然现代人的生活节奏与古人已经有了很大的变化,不要完全拘泥于日出而起,日落而息的规律,但从总体上遵循这一规律仍然是必要的。总之,养成符合自然规律的良好睡眠习惯,保证觉醒—睡眠节律与天地万物运动变化节律的一致,是提高睡眠质量的基本保障。

## 2、保证足够的睡眠时间

在养成良好的睡眠习惯的同时,保证足够的睡眠时间也是睡眠养生的第一要务。可以说,在睡眠养生的各种方法中,首先要做到的就是保证足够的睡眠时间。所以古人有云:“华山居士如容见,不觅仙方觅睡方。”可见,足够的睡眠在养生中的重要性。要保证足够的睡眠时间就必须根据人体生理需要来调节睡眠时间,改善睡眠环境,排除睡眠过程中的干扰,实现足够睡眠时间和睡眠质量。人体生理需要量较为复杂,多与年龄、体质、职业以及病态有关,并有一定差异。如青壮年约需睡眠时间7-8小时,青少年人略多于青壮年人,中老年人略少于青壮年人,体质弱者略多于体质强壮者,体力劳动者略多于脑力劳动者,男性略多于女性。正常情况下,超过10小时以上睡眠者为多眠,少于6小时睡眠者为不足睡眠,多眠与不足睡眠,对人体都是有害的。

足够睡眠可以采取自身调节与他人协助来实现,受眠者必须按照自己年龄、体质强弱选定适宜的生理睡眠时间和合适睡眠环境,包括地理环境、卧室陈设、床被等。总之,睡眠环境和是否清静和谐,床被用具是否舒服适宜,是否符合安稳入睡的总体要求,这是睡眠养生的基本方面。同时还要选择一个适宜的时间范围,如多数人在夜间10点至晨间6点较为适



合。也有人则选择在白昼、午夜、午时睡眠,也有在晨时与暮时睡眠的。总之应根据不同情况,选择与制定自己适宜的固定睡眠模式,并以此形成良好的睡眠习惯,一般情况下不要改动,如果出现特殊情况,或偶尔被打乱时,立即采取重建或补足睡眠的形式进行调整。

### 3、注意提高睡眠质量

睡眠养生不仅要保证足够的睡眠时间,而且还要注意提高睡眠的质量,尤其是那些平常难以保证足够睡眠时间的人更是应该如此。一般来说,提高睡眠质量主要是通过改善睡眠的内外环境等手段来实现,但某种情况下也可以通过有意识地适当减少或缩短睡眠时间来达到。运用适当减少睡眠时间来提高睡眠质量就是要调动人体的生理潜能,激发人体活力,促进单位时间的睡眠质量得到提高。

通过缩短睡眠时间提高睡眠质量在方法上可以分阶段逐步推进,而且减少的睡眠时间必须以身体适宜程度为宜,避免导致有害于身体的不舒服症状和病理损害。同时根据适宜的少睡时间形成固定的模式和习惯。具体可以将预定缩短的时间分三个阶段逐渐推进,开始每次减少睡眠 20—30 分钟,2 周后减少睡眠 1 小时,1 月后可以达到减少睡眠 2—3 小时,保持每日平均 5—6 小时睡眠,并以此水平维持 2—3 月,形成固定的睡眠模式。这种方法运用合适,既有利于身体保健也有利于时间的充分利用。但运用不当则有害健康。因此应用时必须根据身体和睡眠质量决定,并选择恰当时间与步骤,而且只适宜于多睡者。

## (二)正确适宜的睡眠姿态

### 1、睡眠的卧向

所谓卧向,是指睡眠时头足的方向位置。睡眠的方位与健康紧密相关。中国古代养生家根据天人相应、五行相生理论,对寝卧方向提出过几种不同的主张:

(1)按四时阴阳定东西:《千金要方·道林养性》说:“凡人卧,春夏向东,秋冬向西。”<sup>①</sup>《老老恒言》引《保生心鉴》:“凡卧,春夏首宜向东,秋冬首宜向西。”<sup>②</sup>即认为春夏属阳,头宜朝东卧;秋冬属阴,头宜朝西卧,以应“春夏养阳,秋冬养阴”的原则。

(2)寝卧恒东向:一些养生家主张一年四季头部应东向而卧,不因四时变更,《老老恒言》引《记玉藻》:“‘寝恒东首。’谓顺生气而卧也。”<sup>③</sup>头为诸阳之会,人体之最上方,气血升发所向,而东方震位主春,能够升发万物之气,故头向东卧,可保证清升浊降,头脑清楚。

(3)避免北首而卧:《千金要方·道林养性》提出:“头勿北卧,及墙北亦勿安床。”<sup>④</sup>《老老恒言·安寝》也指出:“首勿北卧,谓避阴气。”<sup>⑤</sup>古代养生家在这一点上基本一致,认为北方属水,阴中之阴位,主冬生寒,恐北首而卧阴寒之气直伤人体元阳,损害元神之府。

## 2、睡眠的姿势

① 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》,《道藏》第26册,第534页。

② 〔清〕曹庭栋撰:《老老恒言》,内蒙古科学技术出版社,2002年版,第2页。

③ 〔清〕曹庭栋撰:《老老恒言》,内蒙古科学技术出版社,2002年版,第2页。

④ 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》,《道藏》第26册,第534页。

⑤ 〔清〕曹庭栋撰:《老老恒言》,内蒙古科学技术出版社,2002年版,第2页。



(1)仰卧位:仰卧是人体惯用的睡眠姿势。其具体方法是人体平置在硬板床或软床上,头面、躯体面向上,四肢伸展平置,双膝双足略为紧靠,脚尖向外略为外旋,双上肢紧贴身体两侧,手心向内。仰卧位特点是有益于人体放松腰肌、腹肌、四肢肌肉,缓解脊柱负重与平衡协调负重肌肉的紧张状态,有利于脊柱及周围韧带、肌肉和组织器官疲劳的消除与精力的恢复。

(2)腹卧位:也是人体常用的睡眠姿势。其具体方法为躯体前面、腹部向下平卧,四肢平直伸展,足踝背伸,脚尖朝下或内外向。双上肢紧贴躯体两侧,手心向内,头面可左右侧向。此法对胸腹后壁脏器组织有缓解压迫,减轻负荷,促进病损脏器组织恢复,并利于四肢屈肌松弛。

(3)左侧卧位:也是人体常用的睡眠姿势。其具体方法是躯体侧向左侧卧位,四肢略为屈曲,或半屈曲,头面侧向左侧方向,右大腿、右小腿、右膝踝均置于左下肢肢体上,并与左下肢齐。本方法有利于有肺、肝脏免受其他组织压迫。促进右肺、肝病损组织的恢复。

(4)右侧卧位:也是人体常用的睡眠姿势。其具体方法为躯体侧向右侧卧位,四肢略为屈曲,或半屈曲位,双上肢略为前置,左肢置于右肢之上。本方法具有减轻和免受其他脏器组织对心脏的压迫,从而保护心脏,促进病损组织的恢复,消除左下肢肌肉疲劳。

关于睡眠的姿势,历代养生学家曾有许多论述,如《千金要方·道林养性》说:“屈膝侧卧,益人气力,胜正偃卧。”<sup>①</sup> 说

<sup>①</sup> 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》,《道藏》第26册,第534。

明侧卧比仰卧好。一般认为,侧卧益气活络,仰卧则易造成噩梦,失精和打鼾。内丹家亦有“侧龙卧虎仰瘫尸”的说法,认为侧卧利于调青龙,使肝脉舒达;俯卧利于调白虎,使肺脉宣降。现代医学亦发现俯卧不利于呼吸和心肺血液循环,也有损面部容颜。事实上,古今医家都选择右侧卧为最佳卧姿。这是因为右侧卧优点在于使心脏在胸腔中受压最小,利于减轻心脏负荷,使心输出量增多。另外,右侧卧时肝处于最低位,肝藏血最多,加强了对食物的消化和营养物质的代谢。右侧卧时,胃及十二指肠的出口均在下方,利于胃肠内容物的排空,故《老老恒言》说:“如食后必欲卧,宜右侧以舒脾之气。”<sup>①</sup>

### (三)科学的睡眠用具

#### 1、床铺

《老老恒言》引《记内侧》云:“安其寝处。安之法,床为要。”<sup>②</sup>说明床在睡眠安寝上的极端重要性。床铺又称床榻,是供人睡卧的用具。要保证良好的睡眠,就必须有适合睡眠的床。对于床的基本要求,《老老恒言》说:“床必宽大,则盛夏热气不逼。……床低则卧起自便。……盛夏暂移床于室中央,四面空虚,即散烦热。”<sup>③</sup>《遵生八笺》谓:“凡人卧,床常令高,则地气不及,鬼吹不干。鬼气侵人,常因地气而逆上耳。人卧室宇,当令洁盛,盛则受灵气,不洁则受故气。”<sup>④</sup>从养生

① [清]曹庭栋撰:《老老恒言》,内蒙古科学技术出版社,2002年版,第2页。

② [清]曹庭栋撰:《老老恒言》,内蒙古科学技术出版社,2002年版,第159页。

③ [清]曹庭栋撰:《老老恒言》,内蒙古科学技术出版社,2002年版,第159—160页。

④ [明]高濂著:《遵生八笺》,甘肃文化出版社,2004年版,第269页。



角度要求,床应较宽大,能使身体睡眠时得到舒展。而且软硬要适中,太软则身体难以均匀着力,导致身体某些部分的紧张和过分受力,太硬则身体突出部分会过分受力,都会影响人的睡眠和休息。同时,床应有适宜的高度,不能太高,也不能太低,过高过低都不便于人的起卧。

## 2、枕头

枕头是睡眠不叫缺少的用具,适宜的枕头有利于全身放松,保护颈部和大脑,促进和改善睡眠,还有防病治病之效果。从养生的角度来看,枕头应做到:(1)适宜的高度。《老老恒言·枕》指出:“酌高下尺寸,令侧卧恰与肩平,仰卧亦觉安舒。”<sup>①</sup> 现代研究也认为枕高以稍低于肩部到同侧颈部距离为宜,枕头过高和过低都有害。(2)合适的长宽度:古人主张枕以稍长为宜,尤其对于老年人“老年独寝,亦需长枕,则反侧不滞于一处”。枕的长度应够睡眠翻一个身后的位置,一般要长于头横断位的周长。枕头不宜过宽,过宽对头颈部关节肌肉造成被动紧张,不利保健。(3)软硬适中:枕芯应选质地松软之物,制成软硬适度,稍有弹性的枕头为好,枕头太硬使头颈与枕接触部位压强增加,造成头部不适;枕头太软,则枕难以维持正常高度,头颈项都得不到一定支持而疲劳。此外,枕的弹性应适当,枕头弹性过强,则头部不断受到外加弹力作用,产生肌肉的疲劳和损伤。枕头的使用有一定要求,一般仰卧时,枕应放在头肩之间的颈部,使颈椎生理前凸得以维持;侧卧时,枕应放置于头下,使颈椎与整个脊柱保持水平位置。

## 3、被

<sup>①</sup> [清]曹庭栋撰:《老老恒言》,内蒙古科学技术出版社,2002年版,第170页。

首先被宜宽大,《老老恒言》说:“被取暖气不漏,故必宽大,使两边可折。”<sup>①</sup> 被子宽大利于翻身转侧,使用舒适。同时,被里宜柔软。《老老恒言》中说:“被宜里面俱绸,毋用锦与缎,以其柔软不及也。”<sup>②</sup> 被里还可选细棉布、棉纱、细麻布等,但不宜用晴纶、尼龙、的确良等带静电荷的化纤品。被宜保温,以便御寒护阳,温煦机体,所以被的内容物宜选棉花、丝棉、羽绒为最好。陈旧棉絮既沉且冷,易积湿气不利养生。此外,被的轻重应适宜,不能太重,也不能太轻。过重则压迫胸腹四肢,使气血不畅,心中烦闷,易生梦惊;过轻则覆盖的稳定性不足,容易在睡眠中被去掉而致着凉。

#### (四)良好的睡眠环境

##### 1、恬淡宁静

安静的环境是帮助入睡的基本条件之一。嘈杂的环境使人心神烦躁,难于安眠。因而卧室选择重在避免声音,窗口远离街道闹市,室内不宜放置音响设备。

##### 2、光线幽暗

《老老恒言》谓:“就寝即灭灯,目不外眩,则神守其舍。《云笈七签》云:夜寝燃灯,令人心神不安。”<sup>③</sup> 在灯光中入睡,使睡眠不安,浅睡期增多,因此睡前必须关灯,窗帘以冷色为佳。

##### 3、空气新鲜

---

① [清]曹庭栋撰:《老老恒言》,内蒙古科学技术出版社,2002年版,第182页。

② [清]曹庭栋撰:《老老恒言》,内蒙古科学技术出版社,2002年版,第182页。

③ [清]曹庭栋撰:《老老恒言》,内蒙古科学技术出版社,2002年版,第2页。





《老老恒言》云：卧室“窗牖不可少开，使微风得入卧所。凡室有里外间者，则开户以通烦闷之气，户之外，又不嫌窗牖洞达矣。”<sup>①</sup>从养生的角度来看，卧室房间不一定大，但应保证白天阳光充足，空气流通，以免潮湿之气、秽浊之气滞留。卧室必须安窗，在睡前、醒后及午间宜开窗换气。在睡觉时也不宜全部关闭门窗，应保留门上透气窗，或将窗开个缝隙，以使新鲜空气能流通。

#### 4、温度和湿度适宜

卧室内要保证温度和湿度相对恒定，室温以 20℃ 为好，湿度以 40% 左右为宜。卧室内要保持清洁，可置兰花、荷花、仙人掌等植物，此类植物夜间排的一氧化碳甚少，利于温湿度调节。

#### （五）睡眠的宜忌

古人把睡眠经验总结为“睡眠十忌”：一忌仰卧；二忌忧虑；三忌睡前恼怒；四忌睡前进食；五忌睡卧言语；六忌睡卧对灯光；七忌睡时张口；八忌夜卧覆首；九忌卧处当风；十忌睡卧对炉火。概括起来可分三个方面：

##### 1、睡前禁忌

睡前不宜饱食、饥饿或大量饮水及浓茶、咖啡等饮料。《彭祖摄生养性论》说：“饱食偃卧则气伤。”<sup>②</sup>《抱朴子·极言》曰：“饱食即卧，伤也。”<sup>③</sup>都说明了饱食即卧，则脾胃不运，食滞胸脘，化湿成痰，大伤阳气。饥饿状态入睡则饥肠辘辘，难

① [清]曹庭栋撰：《老老恒言》，内蒙古科学技术出版社，2002 年版，第 160 页。

② 《道藏》第 18 册，第 490 页。

③ 王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985 年版，第 245 页。

以入眠。睡前亦不宜大量饮水,饮水损脾,水湿内存,夜尿增多,甚则伤肾。睡前更不宜饮兴奋饮料,烟酒亦忌,以免难以入睡。睡前还忌七情过极,读书思虑,因为大喜大怒则神不守舍,读书思虑则神动而躁,致气机紊乱,阳不入阴。

## 2、睡中禁忌

寝卧忌当风、对炉火、对灯光。睡卧头对门窗风口,易成风入脑户引起面瘫、偏瘫。卧时头对炉火、暖气,易使火攻上焦,造成咽干目赤鼻衄,甚则头痛。卧时对灯光则神不寐。睡卧时还忌蒙头张口,《千金要方·道林养性》说“冬夜勿覆其头得长寿”,此即所谓“冻脑”之意,可使呼吸通畅,脑供氧充足,孙氏在书中还说:“暮卧常习闭口,口开即失气”,<sup>①</sup>张口睡眠最不卫生,易生外感,易被痰窒息。

## 3、醒后禁忌

醒后忌恋床不起,最不宜在夏月晚起,“令四肢昏沉,精神憎味。”<sup>②</sup>睡懒觉不利于人体阳气宣发,使气机不畅,易生滞疾。此外,旦起忌瞋恚、恼怒,此大伤神气,致气血阴阳逆乱。《养生延命录·杂诫篇》说:“一不祥旦起瞋恚,二不祥向灶骂詈。……凡人旦起恒言善事,天与之福,勿言奈何。”<sup>③</sup>

# 第五节 饮食调摄

道教认为正常饮食是构成人体形质和维持人体生命活力

① 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》,《道藏》第26册,第535页。

② 《混俗颐生录·夏时消息第四》,《道藏》第18册,第515页。

③ 《道藏》第18册,第480页。



的气、血、精、津等生命必须物质的来源,又把饮食失宜视为导致疾病的重要病因。《黄帝内经》指出:“阴之所生,本在五味,阴之五宫,伤在五味。……谨和五味,……长有天命。”<sup>①</sup> 历代养生家在养生防病的实践过程中,对饮食与养生防病的关系进行了许多探讨,并提出了不少具有实际意义的饮食调摄方法,并成为道教养生学的重要内容,本节就对饮食调摄的内容作一个简要的讨论。

### 一、饮食调摄的重要意义

396

饮食是人体后天精气之来源,对人体的健康有至关重要的影响。正常饮食为机体提供生长发育和维持生命活动所必需的物质,保障机体的健康和活力。饮食失宜,不仅机体会因营养失调,影响正常生命活动而出现病态,而且降低机体正气,易遭外来邪气侵犯而发病。《养性延命录》强调:

始而胎气充实,生而乳食有馀,长而滋味不足,  
壮而声色有节者,强而寿;始而胎气虚耗,生而乳食  
不足,长而滋味有馀,壮而声色自放者,弱而夭。<sup>②</sup>

但饮食不当则会对人体的健康带来负面影响,正如《养性延命录》引陈纪元方所说:

百病横天,多由饮食。饮食之患,过于声色。声  
色可绝之逾年,饮食不可废之一日。为益亦多,为患

① 《黄帝内经素问·生气通天论第三》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第879页。

② 《养性延命录·教诫篇第一》,《道藏》第18册,第476页。

亦切,多则切伤,少则增益。<sup>①</sup>

说明饮食的调养是养生不可缺少的一环。饮食调养的意义可以从以下两个方面体现出来:

### (一)饮食是立命之本

“人受气于谷,谷入于胃,以传与肺,五脏六腑,皆以受气。”<sup>②</sup> 饮食水谷进入人体之后,经过脾胃的运化,吸收其中精微物质,再经脏腑的气化作用而同化成为气、血、精、津。气、血、精、津是构成人体、维持生命活动的基本物质。人体出生以后,自少至壮,形体的逐渐发育成人,有赖饮食水谷所化生的气、血、精、津的不断长养充实。在消化吸收功能正常的前提下,形体的壮硕强健与瘦削羸弱,决定了饮食营养是否充足均衡。另一方面,气、血、精、津作为生命的基本物质,不仅充实长养躯体形骸,而且是人体生命活动的物质基础和能量来源。人体内部脏腑气血的功能活动、四肢躯体的运动动作,以至情志思维等精神活动,无不依靠气、血、精、津作为物质基础。《灵枢·平人绝谷篇》有“平人不饮食七日而死者,水谷精气津液皆尽故也”<sup>③</sup> 之说,说明饮食精微又是人体正常生理活动的维持者,生命活力的强弱盛衰,在很大程度上受其影响和制约。《寿亲养老新书》说:

主身着神,养神者精,益精者气,资气者食。食者,生民之天,活人之本也。故饮食进则谷气充,谷

① 《养性延命录·教诫篇第一》,《道藏》第18册,第477页。

② 《黄帝内经灵枢·营卫生会第十八》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第1011页。

③ 《黄帝内经灵枢·平人绝谷第三十二》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第1017页。



气充则气血盛,气血盛则筋力强。<sup>①</sup>

也说明了饮食水谷与人体生命活力的关系。由水谷精微化生的精气,特别是营卫气,负担者顺应自然和抗御外部致病因素的职责,故而饮食又与人体适应自然环境能力和抗邪防病能力的强弱密切相关。

因此,从生理角度来说,饮食水谷是人身立命之本,它提供人体生命活动所必需的基本物质,维持正常生理机能,保障人体健康。古人认为“人以水谷为本”、“人绝水谷则死”,正是对饮食营养在人体生命活动中的重要作用的强调。所以,要保持健康,预防疾病,必须重视饮食营养,把它作为保健防病的重要内容和措施。

## (二)饮食是致病之由

正常饮食能够保障和促进健康,但饮食失宜又可能引致疾病,危害健康,饮食与人体健康的关系,正如张仲景所说的“水之能载舟,亦能覆舟”。关于饮食失宜对人体的不良影响和致病情况,主要有以下几种情况:

### 1、营养不良,影响健康

饮食水谷中的精微物质,即营养成分,是化生气、血、精、津以长养形体,维持生命活力的物质基础,如果摄入的水谷精微不能满足生长发育和能量消耗的需要,就会导致气、血、精、津亏虚,形体衰弱,生命活力低下,健康受损而出现疾病。营养不良可分为两种情况:一种表现为摄入的营养成分绝对量的不足,如过去因贫困产生的普遍的营养不良症就属这种情

<sup>①</sup> [宋]陈直原著,[元]邹铉增续:《寿亲养老新书》,天津科学技术出版社,2003年版,第1页。

况;另一种则表现为营养成分的相对缺乏,比如由于偏食导致的某些成分的不足等。不论是摄入的饮食精微在量方面的不足,还是质方面的缺乏,都可能影响健康,导致疾病。这也是饮食致病的常见情况。

## 2、五味偏嗜,脏气失调

饮食五味是脏腑精气的来源,但五味偏嗜也能引起脏腑气机的盛衰偏颇,失去正常的平衡协调而致病。《吕氏春秋》谓:“大甘、大酸、大苦、大辛、大咸,五者充形则生害矣。”<sup>①</sup>《黄帝内经》对五味偏嗜致病的机制作了明确论述:“味过于酸,肝气以津,脾气乃绝;味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑;味过于甘,心气喘满,色黑,肾气不衡;味过于苦,脾气不濡,胃气乃厚;味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央。”<sup>②</sup>现代医学也证明:某一种食物成分的摄入过量,可引起机体内环境的失调而导致疾病的发生。

## 3、暴饮暴食,损伤脾胃

胃主受纳,脾主运化,饮食水谷通过脾胃的受纳、消化、吸收,才能变化成为机体所能利用的精微物质,故中医称脾胃为“后天之本”。由于脾胃是饮食水谷消化吸收的场所,所以“饮食自倍,肠胃乃伤”,暴饮暴食将会损伤脾胃,引致脾胃疾病。脾胃受病则消化吸收功能障碍,饮食水谷不能正常摄入或化生精微以充养气、血、精、津,因此暴饮暴食不仅造成脾胃局部病变,而且与饮食摄入不足所引起的营养不良一样,也能影响

<sup>①</sup> 《吕氏春秋·季春纪》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第636页。

<sup>②</sup> 《黄帝内经素问·生气通天论第三》,《二十二子》,上海古籍出版社,1986年版,第879页。



整体的健康。

与暴饮暴食一样会对脾胃造成损伤的还有食物的寒温适宜问题。食物温度的过冷过热,也易损伤脾胃功能。常食过热食物易灼伤口咽、食道、胃等上消化道,导致慢性充血而发生炎症;过食生冷则凝滞胃肠气机,影响脾胃运化功能,易致脘腹胀满疼痛,久则可致痰饮积聚。在食物性味方向,过食辛热易耗伤肺胃阴津,导致燥热内结或湿热内聚;过食寒凉则易损伤阳气,导致脾、肾、肺、胃等脏腑阳气虚损而运化失常,气化功能低下,水湿、痰饮滞留而变生腹痛、腹泻、痰饮、咳嗽等諸多病变。

#### 4、饮食秽毒,招致疾病

饮食物没有注意清洁消毒,感染了细菌病毒等致病微生物,进食后容易引起腹痛、吐泻、痢疾等胃肠道感染性疾病,严重者甚至可引起霍乱、疫痢、湿温(肠伤寒)、黄疸(流行性甲型或乙型肝炎)等流行性疫病。而进食了受蛔虫卵、烧虫卵、绦虫卵、囊虫卵等污染的食物,则可能招致消化道或身体其他部位的寄生虫病。这些经食物传染的感染性疾病或寄生虫病,不论是急性还是慢性,都会对身体健康造成不同程度的危害。

## 二、饮食调摄的基本原则和方法

饮食调摄是保障身体健康的重要方法,道教养生十分重视饮食宜忌,并在长期实践过程中总结出包括饮食内容、饮食方法等在内的很多切实有效的饮食养生的原则和方法。从基本的原则和方法来说,饮食养生主要是以下四个方面:

### (一)谨和五味

《寿亲养老新书》谓:“人若能知其食性,调而用之,则倍胜

于用药也。”<sup>①</sup> 道教把食物的营养成分分成酸、苦、甘、辛、咸五味,五味对于五脏有相应的亲和和归属关系:酸入肝,苦入心,甘入脾,辛入肺,咸入肾。五味摄入体内以后,分别进入五脏以滋养各脏精气。五脏是人体生命活动的功能中枢,它们具有相生相克的对立统一关系。而五味偏嗜,则会引起脏气失衡,体内环境紊乱而影响健康。《抱朴子内篇》云:

五味入口,不欲偏多,故酸多伤脾,苦多伤肺,辛多伤肝,咸多则伤心,甘多则伤肾,此五行自然之理也。<sup>②</sup>

所以养生在饮食方面必须“谨和五味”,才能保证五脏气机的平衡协调,维持机体的正常生理活动。

谨和五味,实质上就是指营养成分的全面和均衡。它不仅指食物酸、苦、甘、辛、咸五种味道的和调适宜,更是指各种具有不同营养成分和营养价值的食物的均衡搭配,“谷肉果菜,食养尽之”。因为各类食物均有其独特的营养价值,不可能包含人体所必需的全部营养成分,例如,肉类食物富含蛋白质、脂肪和脂溶性维生素,而所含的糖分、植物性纤维和水溶性维生素则较少;瓜菜类食物富含纤维素、水溶性维生素,但蛋白质和脂肪的含量则相对较少;而谷类食物则以淀粉、植物性蛋白、B族维生素为主要营养成分。可见,各种不同食物,对人体都各有其特殊的营养价值,只有均衡搭配,混合食用,

① [宋]陈直原著,〔元〕邹铉增续:《寿亲养老新书》,天津科学技术出版社,2003年版,第22页。

② 《抱朴子内篇·释滞》,王明著:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局,1985年版,第245页。





才能满足人体在生长发育和生命活动过程中对各种营养成分的需求。

总之,谨和五味,均衡营养是饮食养生的基本要领,要想维持健康强壮的体魄和充沛旺盛的精力,就要在饮食上调适五味,均衡营养,确保所摄入的营养成分既充沛又全面。

## (二) 饮食有节

· 道教的饮食养生除了强调谨和五味外,还非常强调饮食的节制和法度。事实上,许多时候人体健康受损都是因为饮食失去节制所致。关于饮食失节对人体健康的损害。《寿亲养老新书》指出:“若生冷无节,饥饱失宜,调停无度,动成疾患。凡人疾病,未有不因八邪而感,所谓八邪者,风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸也。”<sup>①</sup> 因此,调适饮食节律,培养良好饮食习惯,也是养生的重要方面。

饮食有节,就是要按照脾胃的消化吸收能力及其生物节律,以及人体对饮食营养的需求情况,适时适量进食,并形成相对固定的良好习惯。饮食水谷在胃肠中消化吸收,胃肠作为“化水谷而行津液”的消化系统的重要脏器,其功能是“传化物而不藏”,其生理特点是“更虚更实”、“实而不能满”,对饮食水谷有一定的承受量,也有一定的生理活动节律,只有按照胃肠的消化能力和消化节律,形成与之相适应的良好饮食习惯,才能保持其旺盛的消化吸收功能,供应人体所必需的精微物质。同时,人体对营养物的需求也是一定的,营养不足会影响健康,过多的摄入亦会导致营养过甚而影响健康。所以饮食以适量、定时为宜,在可能的情况下,尽量少食多餐,不过饥亦

<sup>①</sup> [宋]陈直原著,[元]邹铉增续:《寿亲养老新书》,天津科学技术出版社,2003年版,第1页。

不过饱,既满足机体生长发育和能量消耗的需要,又不给消化系统造成过量负担,影响其消化机能。

### (三)以食为补

古人认为“药食同源”,食物与药物同样具有酸、苦、甘、辛、咸五味和寒、热、温、凉属性,一些食物除了具有一般的营养作用外,尚有比较明显的滋补强壮作用,适当食用各种具有不同滋补作用的食物,可以补益阴阳气血津精,强壮身体而增强防病能力。《养老奉亲书》认为:

人所以盗万物,为滋养之法,其水陆之物,为饮食者,不啻千品。其五色、五味、冷热、补泻之性,亦皆禀于阴阳五行,与药无殊。……人若能知其食性,调而用之,则倍胜于药也。……善治药者,不如善治食。<sup>①</sup>

民间亦有“药补不如食补”之说,食物性味甘和可口,可避免药物气味苦劣,既难入口又易损伤胃气之弊,为平常养生防病的最适宜又有效的方法。

由于具有滋补作用的食物在性味和补益功能方面各有其特点,因此进食滋补食物必须因人制宜,根据不同个体的体质情况而有所选择,如牛肉、犬肉、麻雀、韭菜等具有补阳益气生精功效,宜于平素阳气较弱、肾精不足者;龟鳖、海参、燕窝、鲍鱼等具有滋阴生精功效,宜于阴虚精亏体质者;羊肉、乌鸡、黑糯米、枣等具有补血功效,宜于素有血虚体质者;牛羊乳、蜂蜜、梨、西瓜等具有生津润燥功效,宜于燥热津亏体质者。另

<sup>①</sup> [宋]陈直原著,[元]邹铨增续:《寿亲养老新书》,天津科学技术出版社,2003年版,第22页。



外,古人尚认为食物按其五味不同,分别通应五脏而各有对应的补益作用,如牛肉、粳米、大枣、葵子等味甘入脾补脾;鸡肉、黍米、桃、葱等味辛入肺补肺;猪肉、大豆、板栗等味咸入肾补肾;犬肉、小豆、李子、韭菜等味酸入肝补肝;羊肉、小麦、杏、薤白等味苦入心补心等等,这些理论对食补亦有一定参考价值。

#### (四)讲究饮食宜忌

关于饮食宜忌,陶弘景在《养性延命录》中引“真人”言进行了详细的阐述:“热食伤骨,冷食伤藏,热物灼唇,冷物痛齿。食讫踟躇,长生。饱食勿大语。大饮则血脉闭,大醉则神散。春宜食辛,夏宜食酸,秋宜食苦,冬宜食咸,此皆助五藏,益血气,辟诸病。食酸咸甜苦,即不得过分食。春不食肝,夏不食心,秋不食肺,冬不食肾,四季不食脾。如能不食此五藏,犹顺天理。燕不可食,入水为蛟蛇所吞,亦不宜杀之。饱食讫即卧,成病,背痛。饮酒不欲多,多即吐,吐不佳。醉卧不可当风,亦不可用扇,皆损人。白蜜勿合李子同食,伤五内。醉不可强食,令人发痈疽生疮。醉饱交接,小者令人面肝咳嗽,不幸伤绝藏脉损命。凡食欲得恒温暖,宜入易销,胜于习冷。凡食皆熟胜于生,少胜于多。饱食走马成心痴。饮水勿忽咽之,成气病及水癖。人食酪,勿食酢,变为血痰及尿血。食热食汗出,勿洗面,令人失颜色,面如虫行。食热食讫,勿以醋浆漱口,令人口臭及血齿。马汗息及马毛入食中,亦能害人。鸡兔犬肉不可合食。烂茅屋上水滴侵者脯,名曰郁脯,食之损人。久饥不得饱食,饱食成癖病。饱食夜卧失覆,多霍乱死。时病新差,勿食生鱼,成痢不止。食生鱼,勿食乳酪,变成虫。食兔肉,勿食干姜,成霍乱。人食肉,不用取上头最肥者,必众人先目之,食者变成结气及疟疾,食皆然。空腹勿食生果,令人膈

上热、骨蒸、作痈疔。铜器盖食，汗出落食中，食之发疮、肉疽。触寒未解，食熟食，亦作刺风。饮酒热未解，勿以冷水洗面，令人面发疮。饱食勿沐发，沐发令人作头风。荞麦和猪肉食，不过三顿，成热风。干脯勿置秫米瓮中，食之闭气。干脯火烧不动，出火始动，擘之筋缕相交者，食之患人或杀人。羊胛中有肉如珠子者，名羊悬筋，食之患癫痫。诸湿食之不见形影者，食之成疰，腹胀暴疾，后不周。饮酒，膈上变热。新病差，不用食生枣、羊肉、生菜，损颜色，终身不复，多致死，膈上热蒸。凡食热脂饼物，不用饮冷醋、浆水，善失声若咽。生葱白合蜜食害人，切忌。干脯得水自动，杀人。曝肉作脯，不肯燥，勿食。羊肝勿合椒食，伤人心。胡瓜合羊肉食之，发热。多酒食肉，名曰痴脂，忧狂无恒。”<sup>①</sup> 孙思邈也对各种食物进行了研究，提出了一系列的饮食禁忌，包括：“勿食生肉伤胃，一切肉，惟须煮烂，停冷食之。食毕当漱口数过，令人牙齿不败，口香；热食讫，以冷酢浆漱口者，令人口气常臭，作齿病。勿食父母本命所属肉，令人命不长。勿食自己本命所属肉，令人魂魄飞扬。勿食一切脑，大损人。茅屋漏水堕诸脯肉上，食之成痼结。凡曝肉作脯不肯干者，害人。祭神肉无故自动，食之害人。饮食上蜂行住，食之必有毒，害人。腹内有宿病，勿食陵鲤鱼肉，害人。湿食及酒浆，临上看视，不见人物影者，勿食之，成卒注。若已食腹胀者，急以药下之。”<sup>②</sup> 当然，其中的某些禁忌现在看来确实是没有科学根据的，但大多数的禁忌还是符合营养科学的。在饮食禁忌中，孙思邈还特别指出了饮酒中的禁忌。他说：“饮酒不欲使多，多则速吐之为佳，勿令至

① 《养性延命录·食诫篇第二》，《道藏》第18册，第478—479页。

② 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》，《道藏》第26册，第534页。



醉,即终身百病不除。久饮酒者,腐烂肠胃,渍髓蒸筋,伤神损寿。醉不可以当风向阳,令人发强。又不可当风卧,不可令人扇之,皆即得病也。醉不可露卧及卧黍稷中,发癰疮。醉不可强食,或发病疽,或发疔,或生疮。醉饱不可以走车马及跳踰。醉不可以接房。醉饱交接,小者面𦏧、咳嗽,大者伤绝脏脉损命。”<sup>①</sup> 孙思邈提出的饮酒不能多,不能至醉;醉酒后,不能让风吹,也不能临风而卧,不能让人用扇子扇风,醉后不能有性活动等观点在今天是十分重要的。

### 三、饮食调摄应注意的几个问题

第一,根据需要进食,并保持心情舒畅。

孙思邈说:“是以善养性者,先饥而食,先渴而饮。”<sup>②</sup> 道教养生家认为饮食养生应根据自身的需要进食,身体营养需要有了饥饿感再进食,缺乏什么营养再根据需要补充。同时道教养生家还强调进食时应保持心情的舒畅。孙思邈指出:“人之当食,须去烦恼(曝数为烦,侵触为恼)。如食五味,必不得曝瞋,多令人神惊,夜梦飞扬。”<sup>③</sup> 进食时如果心情不畅,不仅影响消化,而且还会影响人的精神状况,导致心情不安,夜梦难眠等症状。

第二,少食多餐,饥饱适当。

《养性延命录》载:“传曰:所食愈少,心愈开,年愈益;所食愈多,心愈开塞,年愈损焉。”<sup>④</sup> “食欲少而数,不欲顿多难销。

① 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》,《道藏》第26册,第534页。

② 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》,《道藏》第26册,第534页。

③ 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》,《道藏》第26册,第534页。

④ 《养性延命录·教诫篇第一》,《道藏》第18册,第476页。

常如饱中饥、饥中饱。故养性者，先饥乃食，先渴而饮。恐觉饥乃食，食必多；盛渴乃饮，饮必过。”<sup>①</sup> 孙思邈说：“食欲数而少，不欲顿而多，则难消也。常欲令如饱中饥，饥中饱耳。盖饱则伤肺，饥则伤气。”<sup>②</sup> 说明少食、饥饱适当既可以保证人体精气的后天来源，又可以减少心胸壅塞，使气血舒畅，心情开达，从而保证身心康健。因为进食时间隔得太久会导致营养缺乏，且进食时也容易吃得太多，从而导致胃肠损伤，不利于消化。时常保持半饥半饱状态则不仅更能保持营养的供应，同时也更利于消化吸收。

### 第三，注重饮食程序和方法。

《抱朴子》曰：“不欲极饥而食，食不过饱，不欲极渴而饮，饮不过多。凡食过则结积聚，饮过则成痰癖。”“食欲数而少，不欲顿而多，得此意也。凡食总以少为有益，脾易磨运，乃化精液，否则极补之物，多食反至受伤。故曰：少食以安脾也。”<sup>③</sup> 《养性延命录》强调：“凡食，先欲得食热食，次食温暖食，次冷食。食热暖食讫，如无冷食者，即吃冷水一两噉，甚妙。”<sup>④</sup> 《老老恒言》指出：“勿极饥而食，食不过饱；勿极渴而饮，饮不过多。但使腹不空虚，则冲和之气，沦浹肌髓。”<sup>⑤</sup> 指出饮食应按照先热后凉、循序渐进的程序进食，以保证胃肠对饮食的适应并利于消化。同时，要注重饮食的方法，不能在饥

① 《养性延命录·食诫篇第二》，《道藏》第18册，第478页。

② 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》，《道藏》第26册，第534页。

③ 《抱朴子内篇·释滞》，王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第245页。

④ 《养性延命录·食诫篇第二》，《道藏》第18册，第478页。

⑤ [清]曹庭栋撰：《老老恒言》，内蒙古科学技术出版社，2002年版，第24页。



饿时暴饮暴食。饮食还应注意食物的寒热之性问题。这又包括食物冷热的调适和寒热温凉性味的调和两个方面。冷热适宜的食物,既不会对胃肠造成过冷过热的不良刺激,也不致引起阴阳气机的紊乱,有利于人体健康。同时,食物都有寒热温凉“四性”,对体会产生“温热”或“寒凉”不同效应,正常饮食必须注意平调食物性味的寒热,才能保持阴阳平衡协调的健康状态,这就要求我们在饮食上要根据食物性味,选择寒热属性不甚偏颇者,或者运用烹调方法对其寒热属性加以矫正。

#### 第四,细嚼慢咽,滋味清淡。

孙思邈说:“食当熟嚼,使米脂入腹,勿使酒脂入肠。”<sup>①</sup>“人凡常不饥不饱,……则可延年益寿矣。”<sup>②</sup>对于讲究饮食养生的人来说,进食时应将食物反复咀嚼,做到细嚼慢咽,而不能狼吞虎咽,以有利于食物的消化和吸收。除了细嚼慢咽,还应该保持滋味清淡。孙思邈指出:“咸则伤筋,酢则伤骨。故每学淡食。”“每食不用重肉,喜生百病;常须少食肉,多食饭,及少菹菜。”孙思邈强调饮食要注意节制,宜以清淡,膏粱厚味,对人有害。肉食入口,“喜生百病”;久饮酒者,“腐烂肠胃,渍髓蒸筋,伤神损寿”;五味过多,则伤五脏。<sup>③</sup>老人尤其要注意常食清淡之味,“常宜轻清甜淡之物,大小麦面粳米等

① 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》,《道藏》第26册,第534页。

② 李长福、李慧雁编著:《孙思邈养生全书》,社会科学文献出版社,2003年版,第80页。

③ 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》,《道藏》第26册,第534页。

为佳”<sup>①</sup>；“乳酪酥蜜，常直温而食之，此大益老年。”<sup>②</sup>

#### 第五，避免饱食即睡。

《千金要方》云：“饱食即卧，乃生百病，不消成积聚；饱食仰卧成气痞，作头风。……人不得夜食。又云夜勿过醉饱，食勿精思为劳苦事，有损余，虚损人。”<sup>③</sup> 在这里孙思邈实际上是提出了两条人在夜间与饮食有关的禁忌，一是不夜里进食；二是夜里不冥思苦想白天的劳苦事。

#### 第六，食后适当运动。

道教养生家认为，为了促进饮食的消化，减少胃肠的壅堵，食后应适当运动。陶弘景主张：“人食毕，当行步踣踣，有所修为为快也。故流水不腐，户枢不蠹，以其劳动数故也。故人不要夜食，食毕但当行中庭，如数里可佳。饱食即卧生百病，不消成积聚也。……食毕当行，行毕使人以粉摩腹数百过，大益也。……食毕行数百步，中益也。暮食毕，行五里许乃卧，令人除病。”<sup>④</sup> 孙思邈亦指出：“每食讫，以手摩面及腹，令津液通流。食毕，当行步踣踣。计使中数里来，行毕，使人以粉摩腹上数百遍，则食易消，大益人，令人能饮食，无百病，然后有所修为为快也。”认为进食后最好做适当的运动以助消化。<sup>⑤</sup> 按照道教养生家的观点，饭后应做如下几件事：以手摩面及腹部，目的在于使津液流通；稍后，从容自得地散步。

① 《千金翼方·养性·养老大例第三》，李长福、李慧雁编著：《孙思邈养生全书》，社会科学文献出版社，2003年版，第80页。

② 《千金翼方·养性·养老食疗第四》李长福、李慧雁编著：《孙思邈养生全书》，社会科学文献出版社，2003年版，第83页。

③ 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》，《道藏》第26册，第534页。

④ 《养性延命录·食诫篇第二》，《道藏》第18册，第478页。

⑤ 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》，《道藏》第26册，第534页。





行后,以粉摩腹上数百遍,使食易消。

综上所述,饮食调养涉及许多方面的内容,对此清吴正伦进行了一个很好的系统总结,兹录于此,以作参考:

人知饮食所以养生,不知饮食失调亦能害生,故能消息,使适其宜,是贤哲防于未病。凡以饮食,无论四时,常欲温暖。夏月伏阴在内,暖食尤宜,不欲苦饱,饱则筋脉横解,肠癖为痔。因而大饮,则气乃大逆。养生之道,不宜食后便卧,及终日稳坐,皆能凝结气血,久则损寿。食后常以手磨腹数百遍,仰面呵气数百口,趑趄缓行数百步,谓之消食。食后便卧,令人患肺气、头风、中痞之疾。盖荣卫不通,气血凝滞故尔。是以食讫当行步踌躇,有作脩为,乃佳。语曰:“流水不腐,户枢不蠹”,以其动也。食饱,不得速步走焉,登高涉险,恐气满而激,致伤脏腑;不宜夜食,盖脾好音声,闻声即动而磨食。日入之后,万响都绝,脾乃不磨食,食即不易消,不消即损胃,损胃即不受谷气,谷气不受即多吐,多吐即为翻胃之疾矣。食欲少而数,不欲顿而多。常欲饱中饥,饥中饱为善尔。食热物后,不宜再食冷物;食冷物后,不宜再食热物。冷热相激,必患牙疼。瓜果不时,禽兽自死,及生鲜煎烤之物,及夫油腻难消,粉粥冷淘之类,皆能生疾动火,疮疡症癖,并不宜食。五味入口,不欲偏多,多则随其脏腑,各有所损。故咸多伤心,甘多伤肾,辛多伤肝,苦多伤肺,酸多伤脾。《内经》曰:“多食酸则脉凝涩而变色,多食苦则皮稿毛拔,多食辛则筋急而爪枯,多食甘则肉胝皱而唇揭,多食甘则

骨肉痛而发落。”偏之为害如此。故上士澹泊，其次中和，此饮食之大节也。酒饮少则益，过多则损，惟气畅而止，可也。饮少则能引滞气，导药力，调肌肤，益颜色，通荣卫，辟秽恶。过多而醉，则肝浮胆横，诸脉冲激，由之败肾毁筋，腐骨伤胃。久之神以魄溷，不能饮食，独与酒宜，去死无日矣。饱食之后，尤宜忌之，饮觉过多，吐之为妙。饮酒后不可饮冷水、冷茶，被酒引入肾中，停为冷毒，久必然腰膝沉重，膀胱冷痛，水肿消渴，挛臂之疾作矣。酒后不得风中坐卧，袒肉操扇，此时毛孔尽开，风邪易入，感之令人四肢不遂。不欲极饥而食，饥食不可过饱。不欲极渴而饮，渴饮不欲过多。食过多则结积，饮过则成疾癖。故曰：“大渴勿大饮，大饥勿大食。”恐血气失常，卒然不救也。嗟乎，善养生者养内，不善养生者养外。养内者，恬淡脏腑，调顺血气，使一身之气，流行冲和，百病不作；养外者，恣口腹之欲，极滋味之美，穷饮食之乐，虽肌体充腴，容色悦泽，而酷烈之气，内蚀脏腑，形神虚矣。安能保合太和，以臻遐龄。庄子曰：“人之可畏者，衽席饮食之间，而不知为之节，诚过也。”其此之谓乎！<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 《饮食论》，引自陈耀庭等编：《道教养生术》，复旦大学出版社，1992年版，第544—545页。



## 第十二章 房 中

房中养生历来受到道教的重视,但因房中之术涉及社会道德价值观问题,而其中的某些内容又确实与社会的道德价值观有悖,所以历代都受到不少非议,使人们难以客观科学地认识它和运用它。从现代的角度来看,道教房中术确实是精华与糟粕并存,所以今天我们应该探索其科学合理的东西,使之服务于人们的性卫生保健;而对其不适合于当今社会的东西,则应予以批判剔除。本章将本着这一原则,首先简要阐述房中养生的历史演变,以及其在养生中的意义,然后讨论房中养生的基本原则,房中养生的基本方法,最后再简单介绍房中按摩和房中导引这两种辅助的房中养生方法。

### 第一节 房中养生概述

#### 一、房中养生的概念

房中养生或房室养生是道教养生中的一个重要组成部分。所谓“房中”,即探讨有关性生活的卫生之道,是运用各种养生方法调节房事活动,以达到和谐男女性生活,强壮身体,祛病延年目的一种养生方法。《汉书·艺文志》曰:

房中者,情性之极,至道之际,是以圣王制外乐以禁内情,而为之节文。传曰:“先王之作乐,所以节百事也。”乐而有节,则和平寿考;及迷者弗顾,以生疾而陨性命。<sup>①</sup>

古代“房中”又称“阴道”。“阴”泛指男女生殖器,而“道”的意思是法则、方法、原理。所以,“阴道”也就是指男女合房的交接之道,也就是“性生活的原则和规律”。在道教和中医学中,房中术是研究房事活动中有关生理、病理现象及其卫生致寿和防治疾病规律与方法的学科,相当于现代性医学或性科学的范畴。它是指运用相应的性生活技术和方法以及调神、导引、吐纳、按摩、药饵、食疗等养生方法调节房事活动,以期强身健体、祛病延年的方术。从现代性科学的观点来看,房中术主要包含有关性的知识、性技巧、性功能障碍治疗与受孕等方面的内容,同时它又不局限于性,而是把性与行气、导引及其他养生方法结合在一起的一种综合性的方术。

长期以来,房中术被人们涂上一层神秘、玄虚的色彩,但实际上它在很大程度上代表着中国古代的性学理论和技术。从古代的房中著作可以发现,房中术自古为历代帝王所重视和实践,成为他们礼乐教化的组成部分,并用于广嗣、宣情、疗病、延寿等各个方面。

## 二、房中养生的历史发展

至今所见最早的对房中养生进行阐述的著作是班固的《汉书·艺文志》。他将房中看做是与人们“和平寿考”密切相

<sup>①</sup> [汉]班固撰:《汉书·艺文志第十》,中华书局,1962年版,第1779页。



关的一门学科,与医经、医方等并属于“方技”类。金丹道教的创始人葛洪在《抱朴子内篇》中对房中养生有更进一步的认识,他认为,“房中之法十余家,或以补救伤损,或以攻治众病,或以采阴益阳,或以增年延寿,其大要在于还精补脑之一事耳。”<sup>①</sup>

从现存文献载述的史实来看,房中术在秦汉两晋时期不仅盛极一时,而且还出现了偏重于养生或医疗的不同流派,不过道教历来对房中多是偏重其养生的作用,以调节房事活动而臻延年益寿为目的。晋唐以降,随着道教养生学的发展,节欲保精的准则在房中养生中成为一个基本的方法论原则,在具体的方法中普遍提倡“闭精不泄”、“还精补脑”之术;后来房中术更成为内丹修炼的一项重要方法,甚至有人提出“采阴补阳”、“还精补脑”之说,形成男女双修派。男女双修派因其修摄方法不可避免地涉及淫褻内容,而为社会所不容,道教中大多数人对此也持反对态度,故历来其修炼多隐秘进行,公开倡导者很少,像孙思邈那样提倡御女术者,后世更是少见。

房中养生术的文化渊源,可以追溯到上古原始巫教的生殖崇拜。从原始先民的朴素的生殖崇拜观上,开始萌芽了阴阳互补的观点,从而创造出了独具中国特色的阴阳统一的思维模式。根据“一阴一阳之谓道”的思想发展起来的房中术,事实上是一种典型的调和阴阳的方术。早在殷商之际,房中术已成为一种通神疗病的巫术。而至春秋、战国时代,诸子百家蜂起,房中家亦为方术之一派。秦汉神仙家以方术求成仙,故房中亦为仙家秘术之一,并出现了一批专述房中的著作,且

<sup>①</sup> 《抱朴子内篇·释滞》,王明著:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局,1985年版,第150页。

多托名上古先王。如《汉书·艺文志》所收房中八家,包括《容成阴道》二十六卷、《务成子阴道》三十六卷、《尧舜阴道》二十三卷、《汤盘庚阴道》二十卷、《天老杂子阴道》二十五卷、《天一阴道》二十四卷、《黄帝三王养阳方》二十卷、《三家内房有子方》十七卷,共一百八十六卷。<sup>①</sup> 葛洪对先秦以来的房中术进行了一个总结:

房中之术,近有百余事焉。……房中之法十余家,或以补救伤损,或以攻治众病,或以采阴益阳,或以增年延寿,其大要在于还精补脑之一事耳。此法乃真人口口相传,本不书也,虽服名药,而复不知此要,亦不得长生也。人复不可都绝阴阳,阴阳不交,则坐致雍阨之病,故幽闭怨旷,多病而不寿也。任情肆意,又损年命。唯有得其节宣之和,可以不损。若不得口诀之术,万无一人为之而不以此自伤煞者也。玄素、子都、容成公、彭祖之属,盖载其麓事,终不以至要者著于纸上者也。<sup>②</sup>

夫阴阳之术,高可以治小疾,次可以免虚耗而已。其理自有极,……善其术者,则能却走马以补脑,还阴丹以朱肠,采玉液于金池,引三五于华梁,令人老有美色,终其所禀之天年。而俗人闻黄帝以千二百女升天,便谓黄帝单以此事致长生,而不知黄帝于荆山之下,鼎湖之上,飞九丹成,乃乘龙登天也。

① [汉]班固撰:《汉书·艺文志第十》,中华书局,1962年版,第1778页。

② 《抱朴子内篇·释滞》,王明著:《抱朴子内篇校释》(增订本),中华书局,1985年版,第150页。



黄帝自可有千二百女耳，而非单行之所由也。凡服药千种，三牲之养，而不知房中之术，亦无所益也。是以古人恐人轻恣情性，故美为之说，亦不可尽信也。玄素谕之水火，水火煞人，而又生人，在于能用与不能耳。大都知其要法，御女多多益善，如不知其道而用之，一俩人足以速死耳。彭祖之法，最其要者。其他经多烦劳难行，而其为益不必如其书。人少有能为之者，口诀亦有数千言耳。<sup>①</sup>

葛洪还收录了《玄女经》、《素女经》、《彭祖经》、《子都经》、《陈敖经》、《元阳子经》、《天门子经》、《容成经》、《阴阳经》、《九阴经》等房中著作，可见当时尚有许多房中文献流传社会，并有不少新的房中研究。

其后，随着对房中养生的进一步研究，又有了一批新的房中著作。根据《隋书·经籍志》记载，又出现了《素女秘道经》、《玄女经》、《素女方》、《彭祖养性》、《郑子说阴阳经》、《序房内秘术》、《玉房秘诀》、《徐太山房内秘要》、《新撰玉房秘诀》等房中论著，并被收入医方类典籍中。这其中既有古籍，亦有新作。可惜这些书其后大多散失殆尽，人们无法详知当时房中养生学的确切水平。幸而日本学者丹波康赖的《医心方》中收录了一些流入日本的房中古籍，后来叶德辉从《医心方》中辑出《素女经》一卷，《素女方》一卷，《玉房秘诀》（附《玉房指要》）一卷，《洞玄子》一卷，连同敦煌卷子中白行简的《天地阴阳交欢大乐赋》残本，汇入《双梅景阁丛书》中印行，这为今人的研

<sup>①</sup> 《抱朴子内篇·微旨》，王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第129页。

究提供了许多方便。

尤其值得提到的是,马王堆汉墓出土的简帛《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》、《养生方》、《杂疗方》等珍贵的西汉古籍,揭开了先秦房中术的许多谜团。在《十问》中,通过黄帝和天师、大成、曹熬、容成,尧和舜,王子巧父和彭祖,盘庚和耆老,禹和师癸,文执和齐威王,王期和秦昭王的讨论与回答,集中探讨了十个有关房中养生的问题,其中既涉及房中养生的基本理论,也论述了许多房中方法。《合阴阳》则集中讨论了阴阳交合即男女性交之事,性技巧的内容十分集中、突出。《天下至道谈》讨论的主要内容是性保健问题,也就是房中养生之道。《养生方》、《杂疗方》和《胎产书》也多是涉及房内生活。《养生方》也对男女性生活进行了与《天下至道谈》大致相同的论述,认为人必须蓄积精气,有精则生,无精气则死,性交时男子出现阳痿,或是阴茎勃起但不坚硬,就是因为精气虚弱的缘故。饮食能滋补身体,而纵欲则损伤年寿,所以圣人主张男女交合必须遵循一定的法度,性交要有节制。《杂疗方》还涉及了男女性功能补益问题。由此显示,当时对房中的考察已经相当全面系统。

隋唐以后,理学兴起,性的问题逐渐成为社会的禁区,再加上某些淫荡邪术的鱼目混珠,宋元以后,除了道家著作中间或以神秘玄虚方式闪烁其词的论述之外,医家著作对房中问题大多采取回避或批评的态度,以至于房中著作几近绝迹。因此,中国古代处于世界先进水平的房中之学,除了阳痿阴冷、遗精淋浊、不孕不育等性功能障碍和房事病的防治逐渐分化为中医男科、女科的治疗范围而继续有所发展之外,有关房中养生术等则渐趋式微。20世纪,随着《养生方》、《合阴阳》、





《天下至道谈》等一批古代房中学文献的发掘与整理研究,再加上国外性医学发展及有关学者对中国房中问题研究的冲击,中国古老的房中学不仅从禁锢中逐渐得以解脱,而且更以其独特的科学内涵与指导养生康复的保健价值引起了国内外学者的广泛关注。

### 三、房中养生的意义

房中养生的重要意义可以概括为以下四个方面:

第一,房中养生可以使人们对性生活有一个正确的认识,并能更好地处理各种有关性生活的问题。

男大当婚,女大当嫁,性的需求和满足是人体的一种自然健康的行为。而且性的满足也是人体维持其生理和心理健康的的一个重要方面。《孟子·告子上》说:

食、色,性也。<sup>①</sup>

《礼记·礼运》谓:

饮食男女,人之大欲存焉;死亡贫苦,人之大恶存焉。故欲恶者,心之大端也。<sup>②</sup>

在这里,“男女”系指性欲,“大端”犹言人的重要本性,是将性生活作为人类生理、心理上个可避免的需求提出。可见,即使一贯重视礼义道德的儒家,亦把性生活与饮食并举,认为是人类生活中的一大需要,是人之本性。《玉房秘诀》云:

① 《黄侃手书白文十三经·孟子·告子上》,上海古籍出版社,1983年版,第64页。

② 《黄侃手书白文十三经·礼记·中庸》,上海古籍出版社,1983年版,第82页。

男女相成,犹天地相生也。天地得交会之道,故无终竟之限;人失交接之道,故有夭折之渐。能避渐伤之事,而得阴阳之术,则不死之道也。<sup>①</sup>

《玉房指要》亦谓:

黄帝问素女曰:今欲长不交接,为之奈何?素女曰:不可。天地有开阖,阴阳有施化。人法阴阳随四时,今欲不交接,神气不宣布,阴阳闭隔,何以自补?……玉茎不动则辟死。<sup>②</sup>

由此可见,房事生活本乎自然之道,是养生不可缺少的内容,是健康长寿的基础,如果违背这个自然规律,就会给人体健康带来危害。

从养生学的角度来看,禁欲主义是违背人的自然之道的,也是道教所反对的。根据道教和中医学的观点,长期禁欲,旷室日久,对身体是有危害的。《素女经》云:

阴阳不交,则生痛瘀之疾,故幽闭(指阉人、宫女)怨(怨女)旷(旷夫),多病而不寿。<sup>③</sup>

《千金要方》谓:

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,若念真正无可思者,则大佳,长生

① [日]丹波赖康撰:《医心方·房内·至理第一》,上海科学技术出版社,1998年版,第1137页。

② [日]丹波赖康撰:《医心方·房内·至理第一》,上海科学技术出版社,1998年版,第1138页。

③ [日]丹波赖康撰:《医心方·房内·至理第一》,上海科学技术出版社,1998年版,第1139页。



也,然而万无一有,强抑郁闭之,难持易失,使人漏精尿浊,以致鬼交之病,损一而当百也。<sup>①</sup>

《古今医统大全》载:

黄帝曰:一阴一阳之谓道,偏阴偏阳之谓疾。又曰:两者不和,若春无秋,若冬无夏。因而和之,是谓圣度。圣人和合之道,但贵于闭密,以寄天真也。<sup>②</sup>

可见,凡健康的成年人,都必须有正常的性生活,并通过性生活以达到养生防病的目的,如果长期禁欲,违背了人的生理之常,则不仅能引疾病,而且还会损伤寿命。房中养生则能够使人们更科学更和谐地进行性生活,不仅保证和促进人体的身心健康,而且还可以更好地防止和治疗与性生活相关的各种疾病,使人能生活得更健康、更快乐,也更长寿。

第二,房中养生有利于后代的繁衍。

男女性生活的目的之一,是怀孕生子,繁衍后代。《黄帝内经》曰:“两神相搏,合而成形。”生命个体的形成,是男女双方通过性生活孕育而成。《周易·系辞传》云:

天地氤氲,万物化醇,男女构精,万物化生。<sup>③</sup>

说明结婚生育、孕育后代是保持种族繁衍所必须。要实现孕育优生,就必须注意交接的方法,把握交接时机,避免各种不良因素对孕育的影响,这些都是房室养生所涉及的问题,所以

① 《孙真人备急千金要方·房中补益第八》,《道藏》第26册,第545页。

② 徐春甫《古今医统大全》(下册)卷九十九,人民卫生出版社,1991年版,第1394页。

③ 《黄侃手批白文十三经·周易·系辞下》,上海古籍出版社,1983年版,第47页。

房中养生也是保证更好地实现人类怀孕生子、繁衍后代目的的一个十分重要的方法。古代房中养生家对性生活与孕育的关系、性生活与胎养、胎教以及性生活与胎成男女的关系等,进行了颇为全面的论述与探讨,这些内容在今天仍然具有重要的价值。

第三,房中养生有助于夫妻生活和谐美满、家庭幸福。

在人的婚姻家庭生活中,正常而和谐的性生活是保证夫妻美满、家庭幸福的重要因素。正如《(吕纯阳)房术秘诀》所说:

天地交媾,夫妇和畅,全美之道也。<sup>①</sup>

而要使夫妻性生活达到和谐则必须讲究房中养生,以更好地处理夫妻在性生活上的各种问题。因为人类性生活并不是单纯的生理交接的过程,而是男女双方整个身心的交流的过程,如果男女双方关系融洽,性生活的各种问题处理得当,不仅可使双方得到性的满足,享受性的乐趣,而且还可丰富夫妻生活情趣,增加夫妻感情,促进家庭幸福。否则,不知房中养生,不能正确处理各种性生活相关的问题,不仅夫妻间难以得到性的满足,无法享受到性的乐趣,甚至会影响夫妻感情,导致家庭失和,甚至走向离婚。

第四,房中养生有助于性病和其他相关疾病的防治。

男女的性生活既可以使双方获得性的满足,增进双方感情,同时,如果不讲性卫生,不注意性生活中某些问题的处理,也可能导致性病的产生。所以房中养生不仅有助于性病的预防,而且对男女双方的某些疾病的治疗亦大有帮助。《玉房秘

<sup>①</sup> 樊友平等主编:《中华性学观止》,广东人民出版社,1997年版,第695页。

诀》云：

交接之道，固有形状，男以致气，女以除病。<sup>①</sup>



说明夫妻性生活遵循一定的法则，可以起到保健强身、防病治病的直接作用。古代论房室之道，有“七损八益”之说，认为性生活时注意用八益而去七损，即可起到固护精液、协调阴阳、舒达神气、通畅经脉、强健肌肉、充实骨骼、灵活关节等保健作用，并能够治疗妇女漏血、阴冷、闭经、月经不调和女阴炎等病证。去七损还可以防治遗精、早泄、气血衰损、经脉不畅、体力耗伤和骨关节损伤等疾病。从现代的角度来看，房中养生首先可以预防各种性病的发生；同时，它可以通过性生活的和谐增强体质，预防其他各种疾病的发生；再者它对某些特殊疾病的治疗也有助益作用。

## 第二节 房中养生的基本原则

### 一、和合阴阳，自然必须

男欢女爱既是人类繁衍后代的需要，也是人体的基本欲望，是人体寻求身心愉悦的自然表现，所以房中养生首先要遵循的原则就是和合阴阳、自然必须。所谓和合阴阳、自然必须就是要满足每个人与异性交合的需求，使男女在自然的性吸引中寻求身心的愉悦和满足，而不应该违背人的自然需要，压

---

① [日]丹波赖康撰：《医心方·房内·和志第四》，上海科学技术出版社，1998年版，第1143页。

抑人的性需求。《遵生八笺》云：

黄帝曰：一阴一阳之谓道，偏阳偏阴之谓疾。阴阳不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是为圣度。圣人不绝和合之道，贵于闭塞，以守天真。<sup>①</sup>

《（吕纯阳）房术秘诀》谓：

夫一阴一阳之谓道，故好色之心，人皆有之。<sup>②</sup>

元代李鹏飞在《三元延寿参赞书》中说：

男女居室，人之大伦，独阳不生，独阴不成，人道有不可废者。<sup>③</sup>

由此可见，房事生活本乎自然之道，是房中养生应遵循的一个基本原则，它是人体健康长寿的基础，如果违背这个自然规律，就会给人体健康带来危害。

道教认为，男女、阴阳、天地，统成一体。所谓“一阴一阳之谓道”，乃是男女性爱之至理，人类的繁衍昌盛亦从男女阴阳规律而来。古代道教很重视房中养生，也很重视房中养生中具体的“阴阳之道”，不仅不把它看做是修道成仙的障碍，且强调它是修道成仙的重要方法，认为正确的男女阴阳之道能够起到保精、致气甚至还精、补脑的作用。总之，在道教看来，一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾，男女相需、相合，好比天地相合、阴阳相成，若男女不合，则为阴阳相离，与阴阳之道相

① [明]高濂著：《遵生八笺·延年却病笺》卷下，甘肃文化出版社，2004年版，第280页。

② 樊友平等主编：《中华性学观止》，广东人民出版社，1997年版，第706页。

③ 《道藏》第18册，第529页。



悖,犹“若春无秋,若冬无夏”,故男女阴阳应当交合互用,方为圣人之道。所以房中养生首要的是遵循男女阴阳之道,认识到男女的房事生活本乎人道之自然,是养生修道的重要内容之一,也是人体健康长寿的基础。

## 二、宝精守元,还精补脑

根据道教的认识,精为人身之至宝,乃元气化生之源,是维系人体生命的物质基础。但人体的精又是有限的,特别是先天元精,后天无法增补,消耗一点就少一点,尤须宝惜守护。所以房中养生的一个重要方面就是要节制性欲,宝精守元,不让元精流失;而保存精液,养护元气也是房中养生的一个重要目标。道教认为,如果能交接而不泄或少泄,则不仅能保存自身之精,而且还能吸纳到女方阴精,甚至能致还精补脑之效,所以对人体是大有益处的。《玉房秘诀》云:

黄帝曰:愿闻动而不施,其效何如?素女曰:一  
动不泻,则气力强;再动不泻,耳目聪明;三动不泻,  
众病消亡;四动不泻,五神咸安;五动不泻,血脉充  
长;六动不泻,腰背坚强;七动不泻,尻股益力;八动  
不泻,身体生光;九动不泻,寿命未失;十动不泻,通  
于神明。<sup>①</sup>

《(吕纯阳)房术秘诀》谓:

夫精乃一身至宝,只图快乐,泄尽元阳,譬如珠  
玉投于渊海之中,安可再得?<sup>②</sup>

① 樊友平等主编:《中华性学观止》,广东人民出版社,1997年版,第136页。

② 樊友平等主编:《中华性学观止》,广东人民出版社,1997年版,第694页。

“还精补脑”，是道教的一种特殊的房中修炼方法，它是指在性生活中结合运用内丹导引之术将所采之阴精导引到大脑以达补脑之效的方法。《玉房秘诀》曰：“欲行阴阳取气养生之道，……采取其精液上鸿泉，还精，肌肤悦泽，身轻目明，气力强盛，能服众敌，老人如二十时，若少年，势力百倍。”<sup>①</sup>《修身秘诀》谓：“夫御女，临施精时闭口，人张目，握两手，左右上下视，缩鼻取气，又缩下部吸腹，……则精上补脑，使人长生。”<sup>②</sup>《洞玄子》云：“凡欲泄精之时，必须候女快，与精一时同泄。男须浅拔，游于琴弦麦齿之间，阳锋深浅如孩儿含乳，即闭目内想，舌拄下腭，踞脊引头，张鼻歛肩，闭口吸气，精便自上，节限多少，莫不由人，十分之中，只得泄二三矣。”<sup>③</sup>也就是在性交达到高潮时，通过行气导引的方法，来调节控制泄精。或抬头张目左右环视；或阴茎外提置于阴道前部，闭目内想；或临射精时闭目上视，将意念集中于头顶百会穴处。方法可有多种，目的皆在于控制射精，从而做到少施泄或不施泄，并用意念吸引阴精上行补脑。

### 三、身心和合，气调情悦

人类的性生活是一个身心交流的过程，所以男女双方的性生活首先要有感情基础，即“情意合同，俱有悦心”，从而才能达到“阴阳相感而应”的效果。同时，还必须要有双方的密切

① [日]丹波康赖撰：《医心方》，上海科学技术出版社，1998年版，第1141页。

② 引自张学粹等主编：《中医养生学》，中国医药科技出版社，2002年版，第338页。

③ [日]丹波康赖撰：《医心方·房内·施泻第十九》，上海科学技术出版社，1998年版，第1158页。





配合,相互爱抚嬉戏,促进情欲,达到情意融融、两心相合的交欢乐趣,在和谐、和睦中进行性的活动。事实上,正常的性生活应该是一个男女双方全身心投入,密切配合,共同完成,共享乐趣的活动过程。在这一过程中,加强双方的身心交流,和悦双方的神情,使双方都有强烈的交合意愿是非常重要的。而交接之前的嬉戏调情则是和合身心、愉悦神情的重要方法。

对于一个人来说,夫妻恩爱和睦,性生活和谐,则心情愉快,气血和调,经络畅通,脏腑安和,身心亦为之健康。当然,性生活的和谐又是以夫妻恩爱为基础的,而夫妻性生活的和谐,彼此感情融洽,也是家庭美满幸福的重要内容。

古代养生家非常强调性生活前的爱抚和性生活过程的协调同步,要求先伸缱绻,叙绸缪,爱抚相感,两情洽合,再进入直接性交过程。《玉房指要》说:

凡御女之道,务欲先徐徐嬉戏,使神和意感,良久乃可交接。

交接之道,无复他奇,但当从容安徐,以和为贵,玩其丹田,求其口实,深按小摇,以致其气。<sup>①</sup>

《玄女经》也说:

黄帝曰:交接之时,女或不悦,其质不动,其液不出;玉茎不强,小而不势,何以尔也?玄女曰:阴阳者,相感而应耳,故阳不得阴则不喜,阴不得阳则不起。男欲接而女不乐,女欲接而男不欲,二心不和,精气不感,加以卒上暴下,爱乐未施。男欲求女,女

① [日]丹波康赖撰:《医心方》,上海科学技术出版社,1998年版,第1144页、第1141页。

欲求男，情意合同，俱有悦心，故女质振感，男茎盛热，营扣俞鼠，精液注溢，玉茎施纵，乍缓乍急，玉户开翕，或虚或实，作而不劳，强敌自佚。吸精引气，灌溉朱室，今陈九事，其法备悉。<sup>①</sup>

在房室生活中，务必先有一个爱抚嬉戏的阶段，其动作要轻柔徐缓，使两情感动，心融情依，都有性的要求，然后可以正式交合。两情未感，性兴奋尚未激发，就卒上暴下，女方未能体会到性快感和未达性高潮就射精，或不管女方愿意与否，粗暴地进行性生活，以满足自己的性欲，这是一种自私的表现，不可能有和谐美满的性生活。对于女方来说，在行房时则要做到安神定志，排除自抑心理和不良情绪，使自己的性欲情志与男方融洽。《玉房秘诀》说：

与男交，当安神定意，有如男子之未成，气至乃小收，情志与之相应，皆勿振摇踊跃，使阴精先竭也。

阴精先竭，其处空虚，以受风寒之疾。<sup>②</sup>

总之，在房室生活中，男女双方要善于发现和掌握对方的性生活习惯和性欲发展规律，了解对方的性欲满足情况，增强相互的适应性，不断改善房室生活的质量。男子要适当控制性欲的发展，使性活动时间适当延长，并激发女子的性欲。女子要主动与男方配合，使性兴奋与男方相适应，促使性高潮出现，这样就会逐渐达到性生活的和谐。

① [日]丹波康赖撰：《医心方》，上海科学技术出版社，1998年版，第1144—1145页。

② [日]丹波康赖撰：《医心方》，上海科学技术出版社，1998年版，第1142页。



房室生活不单纯是一种生理活动过程,同时也是精神心理活动过程。它是夫妻双方表达真挚爱情的一种方式。夫妻恩爱,房室生活和谐,精神愉悦,可使机体的生理功能处于最佳状态,表现为食欲旺盛,睡眠香甜,思维敏捷,精力充沛,身体健康。相反,夫妻反目,性生活不和谐,心情忧郁,则会食不甘味,寝不安寐,影响健康,甚至引起各种身心疾病。特别是妇女,多愁善感,常郁闷于内,久久不释,更易产生多种情志疾病。因此夫妻之间,在日常生活中要互相关心,体贴和尊重,多为对方着想,相互理解,不断增进感情,保持恩爱和睦。这样,也将有利于房室生活的和谐。

道教强调性交应使男女双方同享快感,共同受益。如《玄女经》就强调男女双方必先有“爱乐”然后行房,做到“相感而相应”。它说:

阴阳者,相感而应耳,故阳不得阴不喜,阴不得阳则不起。男欲接而女不乐,女欲接而男不欲,二心不和,精气不感,加以卒上暴下,爱乐未施。男欲求女,女欲求男,情意合同,俱有悦心。<sup>①</sup>

这些观点的可贵,不仅在于这是一种科学的性生理和性心理规律的反映,尤其是因为它体现出一种男女平等的思想,承认女性的性权利,在性交时男方必须考虑与照顾女方,要“情意合同,俱有爱心”,而不能只顾自己一时之快。总之,道教养生家认为和合之道贵在“神交”,以阴阳互感为前提,再配合以调神、治气、导引等方法的锻炼,增强房事活动中的自控能力,以

① [日]丹波康赖撰:《医心方》,上海科学技术出版社,1998年版,第1144页。

渐进入“神和意感”、“固密天真”的境界。

#### 四、尊道而行，交合有节

房中养生的一个重要原则就是要尊道而行，做到交合有节。而交合有节的一个具体表现就是行房有度。所谓有度，即适度，就是说不能恣其情欲，漫无节制。古代养生家认为，男女房事，乃交换阴阳之气，固本還元，只要行之有度，对双方都有益处。马王堆出土的竹简《十问》中，有房事影响寿夭的记载，强调男女间的房室生活如能遵守一定的法度，做到心不放纵，形气相和谐，保精全神，勿使元精乏竭，这样，体虚的人可以逐渐充盈，体壮的人更能健实，老年的人亦可因而长寿。正如《抱朴子内篇》所说：

人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阂之病；故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损。<sup>①</sup>

行房有度，主要反映的是一个数量问题。但“度”不是一个绝对概念。《玉房秘诀》认为：“黄帝问素女曰：道要不欲失精，宜爱液者也，即欲求子，何可不泻？素女曰：人有强弱，年有老壮，各随其气力，不欲强快，强快即有所损，故男子十五，盛者可一日再施，瘦者可一日一施；年二十岁者，日再施，羸者可一日一施。年三十，盛者可一日一施，劣者二日一施。四十，盛者三日一施，虚者四日一施。五十，盛者可五日一施，虚者可十日一施。六十，盛者十日一施，虚者二十日一施。七

<sup>①</sup> 《抱朴子内篇·释滞》，王明著：《抱朴子内篇校释》（增订本），中华书局，1985年版，第150页。



十,盛者可三十日一施,虚者不泻。又云:年二十,常二日一施。三十,三日一施。四十,四日一施。五十,五日一施。年过六十以去,勿复施泻。”<sup>①</sup>《千金要方》则提出:“御女之法,能一月再泄,一岁二十四泄,皆得二百岁,有颜色,无疾病。若加以药,则可长生也。人年二十者,四日一泄;三十者,八日一泄;四十者,十六日一泄;五十者,二十日一泄;六十者闭精勿泄,若体力犹壮者,一月一泄。凡人气力自有强盛过人者,亦不可抑忍。久而不泄,致生痼疽。若年过六十而有数旬不得交合,意中平平者,自可闭固也。”<sup>②</sup>性交次数要适当,抑忍禁錮或纵欲伤精,都对身体不利。其实,根据古人的认识,不同的季节,度的标准也不相同,一般认为春夏季可以多于秋冬季,如果某人春天每月四次、夏天每月六次的话,那么秋天每月可以有两次,冬天每月一次。孙思邈还指出:“人年四十以下,多有放恣”,若不加节制,“倍力行房,不过半年,精髓枯竭,惟向死近,少年极须慎之”。<sup>③</sup>这些说法在今天亦可作为参考。

交合有节除了行房的量的因素之外,也还有一个质的问题。从古人的认识来看,性生活更应该看重其质,使每次性生活都能保证较高的质量。这自然就涉及性生活的具体过程的把握和适当节欲的问题。

① [日]丹波康赖撰:《医心方》,上海科学技术出版社,1998年版,第1158页。

② 李长福、李慧雁编著:《孙思邈养生全书》,社会科学文献出版社,2003年版,第50页。

③ 李长福、李慧雁编著:《孙思邈养生全书》,社会科学文献出版社,2003年版,第46页、第47页。

## 五、运用八益,避免七损

《素问·阴阳应象大论》指出:“能知七损八益,则二者(指男女和合)可调,不知用此,则早衰之节也。”“七损八益”,是古代指导男女同房趋利避害的房中养生原则与方法,其具体内容包括房事活动中七种有损于身心健康和八种有益于男女双方的和合之道。

所谓“八益”,是指八种有益于男女双方身心健康的房中和合之道。那么,什么是八益呢?《天下至道谈》载:一曰治气,二曰致沫,三曰知时,四曰畜气,五曰和沫,六曰窃气,七曰待赢,八曰定倾。《玉房秘诀》则把八益概括为:一固精,二安气,三利脏,四强骨,五调脉,六畜血,七益液,八道体。

如何运用八益呢?对此《玉房秘诀》提出了自己的方法,它说:“素女曰:阴阳有七损八益。一益曰固精。令女侧卧张股,男侧卧其中,行二九数,数卒止,令男固精。又治女子漏血,日再行,十五日愈。二益曰安气。令女正卧高枕,伸张两髀,男跪其股间刺之,行三九数,数毕止,令人气和。又治女门寒,日三行,廿日愈。三益曰利脏。令女人侧卧,屈其两股,男横卧却刺之,行四九数,数毕止,令人气和。又治女门寒,日四行,廿日愈。四益曰强骨。令女人侧卧,屈左膝,伸其右髀,男伏刺之,行五九数,数毕止,令人关节调和。又治女门闭血,日五行,十日愈。五益曰调脉。令女侧卧,屈其右膝,伸其左髀,男据地刺之,行六九数,毕止,令人脉通利。又治女门辟,日六行,廿日愈。六益曰畜血。男正堰卧,令女戴尻,跪其上,极纳之,令女行七九数,数毕止。令人力强。又治女子月经不利,日七行,十日愈。七益曰益液。令女人正伏举后,男上往,行



八九数，数毕止。令人骨填。八益曰道体。令女正卧，屈其髀，足迫尻下，男以髀胁刺之，以行九九数。数毕止，令人骨实。又治女阴臭，日九行，九日愈。”<sup>①</sup>

所谓“七损”，是指房事活动中应该加以避免的七种不合乎养生之道的弊病。什么叫七损呢？《天下至道谈》曰：“一曰闭，二曰泄，三曰渴（竭），四曰勿，五曰烦，六曰绝，七曰费。”<sup>②</sup>《玉房秘诀》对七损则有另一个更具体的说法。其所谓的“七损”为：一曰绝气，二曰溢精，三曰夺脉，四曰气泄，五曰机关厥伤，六曰百闭，七曰血竭。《玉房秘诀》还论述了七损的具体表现及其治疗方法，它指出：“素女曰：一损谓绝气。绝气者，心意不欲，而强用之，则汗泄气少，令心热目冥冥。……二损谓溢精。溢精者，心意贪爱，阴阳未和而用之，精中道溢。又，醉而交接，喘息气乱，则伤肺，令人咳逆上气，消渴，喜怒或悲惨惨，口干身热而难久立。……三损谓夺脉。夺脉者，阴不坚而强用之，中道强写，精气竭，及饱食讫交接，伤脾，令人食不化，阳痿无精。……四损谓气泄。气泄者，劳倦汗出，未干而交接，令人腹热唇焦。……五损谓机关厥伤。机关厥伤者，适新大小便，身体未定而强用之，则伤肝，及卒暴交会，迟疾不理，劳疲筋骨，令人目茫茫，痈疽并发，众脉槁绝，久生偏枯，阴痿不起。……六损谓百闭。百闭者，淫佚于女，自用不节，数交失度，竭其精气，用力强写，精尽不出，百病并生，消渴，目冥冥。……七损谓血竭。血竭者，力作疾行，劳困汗出，因以交合，俱已之时，偃卧推深，没本暴急，剧病因发。连施不止，血

① 樊友平等主编：《中华性学观止》，广东人民出版社，1997年版，第134页。

② 樊友平等主编：《中华性学观止》，广东人民出版社，1997年版，第29页。

枯气竭,令人皮虚肤急,茎痛囊湿,精变为血。”<sup>①</sup> 在房室养生中,人们必须避免七损对人体所带来的伤害。

总之,在房事中如能善于用八益而除七损的人会耳聪目明,身体灵活轻便,生理功能日益增强,故能延年益寿,生活快乐长久。故《天下至道谈》云:“去七损以振其病,用八益以贰其气,是故老者复壮,壮不衰。……故善用八益,去七损,耳目聪明,身体轻利,阴气益强,延年益寿,居处乐长。”<sup>②</sup> 《玉房秘诀》曰:“避七损之禁,行八益之道,无逆五常,身乃可保。正气内充,何疾不去? 府藏安宁,光泽润理,每接即起,气力百倍,敌人宾服,何惭之有?”<sup>③</sup>

## 六、行气导引,诸法结合

道教房中养生并不是单纯地就性生活论性生活地进行房中养生,而且还特别强调将包括行气导引在内的各种方法结合起来进行房中养生,在其特点上它尤其重视以下几点:第一,将行气吐纳、导引按摩等修摄方法放在房中养生中的重要地位,不仅将这些养生方法贯穿于房事活动的全过程,而且强调平时坚持不懈的修炼,以产生补益固精、疏理气机的效应;第二,把精神情志的调摄作为房中养生的重要组成部分,强调同房前要保持良好的情绪,调整各自的心身状态,在气血冲和、性情和悦的状态下入房;第三,将处理男女双方的关系使

① 樊友平等主编:《中华性学观止》,广东人民出版社,1997年版,第134—135页。

② 樊友平等主编:《中华性学观止》,广东人民出版社,1997年版,第28、30页。

③ 樊友平等主编:《中华性学观止》,广东人民出版社,1997年版,第126页。





其达到和谐一致作为房中养生的重要内容,强调由于女方的性冲动反应较为迟缓,男方不但要有一定的耐心,而且须以和情悦性的方式使双方情怡意浓、两情相悦之后方宜于交接;如果一方性情不悦,或根本就没有性要求,绝对不可强行房事;第四,注重药物和食物在房中养生中的作用,注意服用对性生活有调理作用的药物和食物。

总之,道教的房中养生既有单纯针对性生活本身的调摄养生方法,也有从一般的角度所采用的养生方法;既有针对人的性心理、性生理、性卫生等方面的养生方法,又有治气、蓄气、吐纳、引导等房中补益的修行方法,体现了以房事养生方法为主,其他养生方法为辅助,诸法结合且又独树一帜的房中养生特点。

### 第三节 房中养生的基本方法

#### 一、交合知机

古人认为,男女双方在行房过程中如能把握最佳时机适时交会,不仅可使性生活高度和谐而有益于各自的身心健康,而且比较易怀胎受孕,有利于优生优育。为此,历代房中养生家都强调男女交接,贵在“知机”。如《天下至道谈》在讨论“治八益”时,将交接“知机”列为八益之一,主张同房时必须待到双方情欲皆动,“五征”、“三至”齐备,“交欲为之”之际,方可行房交接。明代张介宾则进一步加以发挥,认为“阴阳之道,合则聚,不合则离;合则成,不合则败。天道、人事莫不由之,而

尤于斯道为最。合与不合,机有十焉;使能得之,权在我矣”<sup>①</sup>。交合之机主要涉及以下三个方面的内容:

### 1、注意动情迟速

男性和女性在情欲萌动至性高潮期的反应速度上存在着明显差异。道教养生家认为:男子属阳,阳性主动,故其动情迅速而短暂,旋即趋于高潮,并随射精动作完成而立即消退;女子属阴,阴性主静,故动情缓慢而持久,缓缓地趋于高潮,高潮后的回落势态也缓。由于男女动情迟速不一,这就客观上给和谐房事带来了一定的难度。对此,张介宾指出:“阴阳情质稟有不齐,固者迟,不固者速。”<sup>②</sup> 据此,他强调“迟速乃男女之会机”,就是指夫妇在同房时应相互配合,适当控制和调整各自性兴奋反应速度与水平,以使双方的性情和谐同步。如房中性情冲动,容易兴奋者,可运用主观意念控制方法减缓其反应速度,在“静以自持”的基础上适当配合一些能激发对方情欲的技巧,待两情相洽、欲接之时再合阴阳;动情迟缓者,应将注意力集中在房事体验上,主动迎合对方,并加快其动情速度,适时交接。

### 2、观察情欲强弱

主要指夫妇间性欲及其能力可能存在着一定的差异。张介宾指出:“强弱乃男女之畏机也。阳强阴弱,则畏如蜂蛰(蝎子),避如戈矛;阳弱阴强,则闻风而靡,望尘而北,强弱相凌而道同意合者鲜矣。”<sup>③</sup> 由于体质、年龄、健康、精神状态等因素的影响,个体在性欲、性交能力等方面可有程度不等的差异,

① [明]张介宾著:《景岳全书》,中国中医药出版社,1994年版,第468页。

② 同上。

③ [明]张介宾著《景岳全书》,中国中医药出版社,1994年版,第468页。



既可表现为男强女弱,也可表现为男弱女强;倘若这方面的差距过于明显,不仅难以和谐房事,甚或影响正常的夫妇关系,有碍于双方的心身健康。一般而言,如果不是因为一方体质孱弱、疾病缠身,或双方年龄相去悬殊,性功能的强弱势态不至于相差十分明显,一般情况下夫妻性功能的强弱多是随双方精神状态、疲劳程度等有所变化。因此,张介宾强调“强有不足畏,弱有不足虞者,亦在乎为之者之何如耳!”<sup>①</sup>

对于行房过程中因为“强弱”之势明显偏倾而难以和谐房事,房中家反对不顾对方的畏慎或厌恶心理状态“以强凌弱”,认为这样做的后果势必造成偏倾之势钢结难解,有悖于房中养生之旨。正确的做法是:一般情况下,强者应善于抚慰和体贴弱者,以疏导和引导的方式克服其心理障碍,采用适当的调情方法激发其情欲,待对方去畏而乐、变弱为强之后交合。如果因为体质、疾病或其他因素导致性欲低下或回避房事时,强者一方则应节制房事,清心寡欲,同时针对其“畏机”原因,或调理扶羸,或祛病复壮,或待其影响因素解脱后再论房事。所谓“抚弱有道,必居仁由义,务得其心”的说法,反映了房中家注重心理疏导和抚慰的性文明行为准则与观念。

### 3、把握动情征兆

为了把握交接的最佳时机,《天下至道谈》、《合阴阳》、《素女经》、《玉房秘诀》等有关著述,都对男女动情的生理、心理和情态改变作了详尽的描述,与现代性医学研究的结果十分吻合。

古代医家对女性动情各阶段心身情态特征性变化的观察

<sup>①</sup> 同上。

细致入微,并逐一加以表述,以作为确定其性兴奋反应水平的依据。《天下至道谈》等房中医著将“气上面热”、“乳坚鼻汗”、“舌薄而滑”、“下夕(液)股湿”、“益(嗑)因(咽)唾”等特征,称为“五征”。此外,《玄女经》还讨论了女性在房中性兴奋反应的“九气”之候,诸如目光涎沥,斜视送情,是为肝气已至之候;呼吸急促,频频咽津,则属肺气已至之候;娇声呻吟,亲啮对方肌肤,为心气已至之候;勾颈相拥,系脾气已至之候;阴津滑泽,是为肾气已至之候;以唇吮嚼,为骨气已至之候;以足交缠,筋气已至之后;把玩阴茎,血气已至之候;抚摸男乳,肉气已至之候。“九气”之说反映了女子动情的各种情态动作变化,是其心理和生理在性活动中的本能流露,如果有所认识,对把握交接之机,和谐房事不无益处。

## 二、姿态适宜

道教养生家非常重视性生活中男女的配合协调和各种体位姿势的运用,促进感情交流,防病保健。《素女经》说:“阴阳贵有法乎?素女曰:临御女时,先令妇人放手,安身屈两脚,男人其间,衔其口,吮其舌,拊搏其玉茎,击其门户东西两傍,如是食倾,徐徐纳入。”<sup>①</sup>

在交合过程中,由于女方多处于被动体位,男方应善于体察女方形欲感受的反应,采取相应的动作姿势以配合协调。《合阴阳》对此有“八动”的论述,“八动”又名“八观”,反映了女子在性生活中对男方体位动作的暗示,性要求,并可据此了解女方性欲,满足的程度,这对于性生活的和谐和增进夫妻感

<sup>①</sup> 樊友平等主编:《中华性学观止》,广东人民出版社,1997年版,第127页。



情,有其实用义。

交合时男女性器官的接触所采用的姿势和体位有多种,在正常性生活中,运用多种姿势和体位是必要的。一方面,它可以提高性生活的艺术享受,增强性快感,增进夫妻感情;另一方面,不同体位与迎随,可以改变阴茎在阴道内的深浅、角度和运动状态,产生某些特殊的刺激,具有一定的医疗保健作用。古代养生家总结有“九法”、“十修”、“十节”等。

《素女经》中介绍了“九法”,马王堆医书《合阴阳》载有“十节”、“十修”。所谓“十节”,是男女交合时十种模仿动物活动姿态的性交动作。十节分别是:一曰虎游,即交合姿势如老虎游泳;二曰蝉附,指交合时如鸣蝉附着于树干;三曰尺蠖,即如尺蠖爬行一样一伸一缩;四曰麋桷,如獐鹿角触;五曰蝗磔,即如飞蝗张翅;六曰爰据,即似猿猴恁依;七曰瞻诸,即像蟾蜍吸气或跳跃样交合;八曰兔鹭,即如兔奔跑样交合;九曰青令,即如蜻蜓点水;十曰鱼噉,即如鱼儿吐食。内容与《素女经》的“九法”颇有相同之处。所谓“十修”,《合阴阳》曰:“一曰上之,二曰下之,三曰左之,四曰右之,五曰疾之,六曰徐之,七曰希之,八曰数之,九曰浅之,十曰深之。”

### 三、节宣合度

作为节宣房事法则的深化,古代房中家认为适度节制房事活动的频度,不仅具有所谓“小别三日如新婚”的和谐房事作用,更是房中“宝精行气”养生思想的具体体现。

孙思邈认为要做到房事节宣合度,关键是对精液的宣泄频度作合理调节。为此,他在《千金要方》里提出了一个节宣房事活动的基本标准:“人年二十者,四日一泄;三十者,八日

一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精不泄，若体力犹壮者一月一泄。”<sup>①</sup>古人之所以强调交接泄精的频度必须随着年龄的增长而递减，显然当时已认识到性功能的衰退主要与增龄性变化有密切的关系，因而主张每次泄精后休养生息的时间也须适当延长。此外，古代养生家认为在掌握这一标准时还应考虑禀赋、体质等情况酌加权变。如“所禀者厚，饮食多，精力健，或少过其度。譬之井焉，源远流长，虽随汲随满，又惧其竭也。若所禀者薄，元气本弱，又食减精耗，顾强而为，是怯夫而试冯妇之术，适以删虎牙耳”。

根据不同年龄、禀质等情况，对精液的施泄频度加以适当的节制，既是古人顺应自然，保持“精盈而泄”观念的反映，也是房中养生的“宝精”措施之一。这与现代以性交后仍能保持精力充沛、无疲劳感即为适度的观念相比，古代养生家更注重一个“节”字，节的目的在于惜精、固精，使之充盈而不妄泄，这对于避免和防止性生活过度而影响身体健康有积极意义。需要说明的是，古代养生家认为“泄精”并非房事活动的唯一必然结果，也不应视作房事活动结束的标志，对房中养生者来说这正是应当有所节制或加以避免的。因此，在他们看来泄精与同房的概念有着很大的差异，精液之施泄当有所节制，而男女同房的情感宣泄则不在“节”的范畴内；他们还认为情意交融的感情性行为方式较单纯的以泄精为房事结束标志的性行为为更有益于双方的心身健康。

节宣合度的一个常用方法就是要做到交接而不泄精，或“数交而一泻”。道教认为性生活过度，频繁泄精，对身体有

① 李长福、李慧雁编著：《孙思邈养生全书》，社会科学文献出版社，2003年版，第50页。



害,但交合时动而少泄或不泄精,则既能享受性生活的快感,又于身体无损,从而养生长寿。马王堆医书《合阴阳》曾提出“百出入而毋决”的主张:“十动:始十,次二十、三十、四十、五十、六十、七十、八十、九十,百出入而毋决。”

性交中不泄或少泄方法的关键在于男女双方要保持“阴气和平,阳气闭塞”,这就必须掌握房中养生的修行方法与要领,做到合房有术。对女方而言,交接时“当安心定意”,以使“阴气和平”;男方则“当如朽索御奔马,如临深坑下有刃,恐堕其中”<sup>①</sup>,务使阳气闭塞。这是就同房过程中双方意念控制而言。对于房事过程具体要领,古人强调,“欲知其道,在于定气、安心、和志,三气皆至,神明统归,不寒不热,不饥不饱,亭身定体,性必舒迟,浅内徐动,出入欲希,女快意,男盛不衰,以此为节。”<sup>②</sup>“所以常行,以当导引也。能动而不施者,所谓还精。精补益,生道乃者(著)。”<sup>③</sup>同时,在同房过程中还应辅之以调摄心神、和谐情志及导引等方法,才能做到“数交而一泻”,或“闭精而不泻”。

总之,道教养生家认为和合之道贵在“神交”,以阴阳互感为前提,再配合以调神、治气、导引等方法的锻炼,增强房事活动中的自控能力,以渐进入“神和意感”、“固密天真”的境界。

① [日]丹波康赖撰:《医心方》,上海科学技术出版社,1998年版,第1138页。

② [日]丹波康赖撰:《医心方》,上海科学技术出版社,1998年版,第1139页。

③ [日]丹波康赖撰:《医心方》,上海科学技术出版社,1998年版,第1138页。

#### 四、讲究技巧

要使房事和谐,在技巧上需要做到神和意感与从容安徐。

##### 1、神和意感

“神和意感”是一种以情感交流方式为主的性行为,既可用于男女同房交接前的心身准备,以便在双方性高潮同步的基础上和合房事,也可仅仅作为房中宣泄情感的节宣之法加以运用。

古代养生家认为男女同房必须以“阴阳互感”为前提,正如孙思邈所指出的:“凡御女之道,不欲令气未感动,阳气微弱,即以交合。必需徐徐嬉戏,使神和意感,良久,乃可令得阴气,阴气推之,须臾自强。”<sup>①</sup>《玄女经》亦指出:“天地之间,动须阴阳,阳得阴而化,阴得阳而通,一阴一阳,相须而行,故男感坚强,女动辟张,二气交流,精液相通。”<sup>②</sup>即在交合前,借助于倾诉衷肠、互道体贴之情及身体的偎依拥抱等方法,激发对方的情欲,阴阳相感,情洽意和,俱有悦心,即可“男以致气,女以除病,心意娱乐,气力益壮。”<sup>③</sup>道教养生家根据道法自然的原则,认为男女交接既是生活的自然需要,是天理人伦的必然、但又强调这一目的需要燕婉娱心、恩爱相接的过程来实现,并认为这种男欢女爱情感交融不但对男女双方身心健康有益,且在此基础上的阳施阴受,精血融合也是胎孕优生的基

① 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》,《道藏》第26册,第545页。

② [日]丹波康赖撰:《医心方》,上海科学技术出版社,1998年版,第1139页。

③ [日]丹波康赖撰:《医心方》,上海科学技术出版社,1998年版,第1143-1144页。





础。

如果作为男女和合动心的心身准备,可在神和意感、情欲萌动之际,根据双方动情反应特征与水平尽情嬉戏,待双方进入性高潮期再行交接。《合阴阳》竹简书将男女双方密切配合、情酣意畅的过程称为“戏道”;《洞玄子》对这一过程作了详尽的描述:“凡初交会之时,男坐女左,女坐男右。男箕坐,抱女于怀中,于是勒纤腰,抚玉体,申嫵婉,叙绸缪,同心同意,乍抱乍勒,二形相搏,两口相嚙,男含女下唇,女含男上唇,一时相吮,茹其津液,或缓啗其舌,或微酢其唇,或邀遣抱头,或逼命拈耳,抚上拍下,嚙东啖西,千娇既申,百虑尽解。乃命女左手抱男玉茎,男以右手抚女玉门。于是男感阴气,则玉茎振动,其状也峭然上耸,若孤峰之临迥汉;女感阳气,则丹穴津流,其状也涓然下逝,若幽泉之吐深谷。此乃阴阳感激使然,非人力之所致也。势至于此,乃可交接。”<sup>①</sup> 道教养生家认为房中交接唯其双方达到心理、生理上性兴奋高潮才行和合之事,这时的交合,不仅具有身体的补益作用,而且也更容易受孕。从现代性科学的角度来说,神和意感的交接强调男女双方不应只是注意性器官的直接交接,更应该注意思想感情的交流,要注意通过视、听、触觉及动作姿态达到性情上的和谐一致,以达到精神情感上的爱欲交流和满足。所谓“虽欲勿为,作相响相抱,以次(姿)戏道”<sup>②</sup>,即为此意。

## 2、从容安徐

① 樊友平等主编:《中华性学观止》,广东人民出版社,1997年版,第125—126页。

② 《合阴阳》,樊友平等主编:《中华性学观止》,广东人民出版社,1997年版,第20页。

从容安徐主要针对女方性高潮反应较缓而持久的生理特性来和谐房事的一种技巧或方法。这种技巧或方法又可以进一步从安徐舒缓和弱入强出两种具体的操作来体现。

### (1) 安徐舒缓

《玉房秘诀》引素女语称：“欲知其道，在安心和志，精神充归，不寒不暑，不饱不饥，定身正意，性必舒迟，滑内徐动，出入欲稀。以是为节，慎无敢违，女既欢喜，男则不衰。”<sup>①</sup> 据其所述，“安徐”者既包括同房前诸如调摄情志、静心安神的心理准备，也寓有借助于虚静内观意守之类的功法增强意念的自控能力，并在交接过程中控制其行为方式，即在对方情动欲兴之际，保持身体平静少动，徐徐相引相交，缓缓抽送出入，以降低自身的性兴奋阈值，适当延长交接时间。以安徐和缓之法交合阴阳，既可满足女方性高潮体验的欲望，又可避免情切孟浪而失控，于性生活不谐及房中养生颇有裨益。

### (2) 弱入强出

道教著名养生家陶弘景在《养性延命录》中引用老子语称“弱入强出，知生之术；强入弱出，良命乃卒”，并具体阐释其交接法为“纳玉茎于琴弦麦齿之间，及洪大便出之，弱纳之，是谓弱入强出。消息之，令满八十动，则阳数备，即为妙也”。<sup>②</sup> 孙思邈则将其用作“数交而一泻”的具体方法，认为关键在于掌握“弱而内迎，坚急出之，进退欲其疏迟，情动而止”<sup>③</sup> 的要领。弱入强出法是对《合阴阳》等古代房中典籍所谓“执十动”

① [日]丹波康赖撰：《医心方》，上海科学技术出版社，1998年版，第1144页。

② 《养性延命录·御女损益篇第六》，《道藏》第18册，第485页。

③ 《孙真人备急千金要方·道林养性第二》，《道藏》第26册，第545页。



说的补充与发展,体现了“动而不泻”以保持精盈的道教房中养生观。此法对于和谐房事,防治诸如阳痿早泄一类的心因性房室病症或有益处。

此外,古代道教房中术对于和谐房事,还强调在交接过程中注意观察女方的动作、情态等方面的变化以了解其快感反应,并采用相应的交接方式予以策应。《天下至道谈》提到“审察(察)五言(音),以智(知)其心;审祭(察)八幢(动),以知其所乐所通”<sup>①</sup>者,即为此意。至于情动的各种反应,《(吕纯阳)房术秘诀·度量情意诀》说:“凡阴人情动,亦有其法。对景生情,无不动者。有数十种作声不止,手软不言,视听反侧,语言嘈杂,目瞑掌热,腮赤咽干,乳出腹冷,舌下津干,阴中水出,皆是情动之验。当此之时,当和自己神气,依诀攻战,则获益也。”<sup>②</sup>

## 第四节 房中养生的辅助方法

### 一、房中按摩

房中按摩法是采用按摩方法为主,以和谐房事,或治疗某些性功能障碍疾病,并兼具养生保健作用的一种房中养生术。

#### (一)动情按摩法

本法是指在男女间房前,双方分别按摩对方的性敏感部

① 樊友平等主编:《中华性学观止》,广东人民出版社,1997年版,第32—33页。

② 樊友平等主编:《中华性学观止》,广东人民出版社,1997年版,第703页。

位,催动情欲,以促使性情和洽,和谐房事。

在运用动情按摩法时,特别要注意手法应轻柔体贴,不能粗鲁;双方的性高潮能否同步和谐,更需要男女双方相互的紧密配合与心领神会。

## (二)壮阳固肾按摩法

本法具有促进性功能,固肾培元,养血益精,抗衰复壮等功效。常用的有摩涌泉、摩肾俞、兜肾囊、提肾功等方法。

### 1、摩涌泉

本法见载于《敬斋古今主》。取平坐或单盘(即一腿置于另一腿上盘坐)式。双手搓热,然后以一手握持足趾,另一手掌心旋摩涌泉,至其有热感为止;然后左右交换旋摩足心同前。本法有固本培元,祛湿降火之效;每日搓摩不辍,还有养心安神,强身健步的功效。

### 2、摩肾俞

本法载于《修龄要旨》。临卧前坐于床,垂手解衣,略行吐纳闭气,舌抵上腭,目视顶门,提缩肛门数十次。然后两掌分贴于肾俞,中指正对命门,作环行摩擦120次。在摩肾俞的同时,如能配合意守命门,其生精固阳的功效更佳。

### 3、兜肾囊

《勿药元论》引《金丹秘诀》:“一擦一兜,左右换手,九九之功,真阳不走。戊亥二时,阴旺阳衰之候,一手兜外肾,一手擦脐下,左右换手各八十一,半月精固,久而弥佳。”<sup>①</sup> 本功法宜在晚上施行,盘膝端坐,宽衣调息片刻。先将双手搓热,用左手兜起阴囊,稍向上托起,右手擦摩脐下气海、关元,边擦边

<sup>①</sup> 《勿药元论·精气神》,项长生主编:《医学全书·汪昂》,中国中医药出版社,1999年版,第421页。



兜,行九九八十一次;然后左右手互换再兜擦九九八十一次。本法具有补肾壮阳,固本生精作用,长年坚持兜擦肾囊,可改善和增强睾丸生理功能,强壮并防止性功能的衰退。如在兜擦过程中出现阴茎勃起现象,可行导引之术,凝神于脐,闭口咬牙,舌抵上腭,提撮肛门,存想气由会阴、尾闾而上,至巅顶过泥丸,下至双目间,意守片刻,叩齿咽津,送入中丹田,结束全套功法。

#### 4、提肾功

是将自我按摩与呼吸吐纳等方法糅合在一起而形成的一种保健强壮功法,用于防治阳痿阴冷、遗精、月经失调等病症。

先取坐位,两手指对搓至热,分别按揉中脘、神阙、气海、关元各穴;再双掌搓热,由中脘向下推擦至关元,分揉两侧肾俞,然后两手虎口朝下,以全掌自两侧京门往会阳推擦至透热为度。随后,可根据个人习惯与体质强弱选择站立或仰卧姿势,双目微闭,舌抵上腭,清神涤虑,以腹式呼吸吐浊吸清数遍,意守会阴片刻,即对于神定之时吸气收腹撮肛,上提会阴部,稍稍闭气,如忍小便状;再于缓缓吐气的同时放松腹部、肛门及会阴部,一收一松、一提一放为一遍,连续做上述动作六至十二遍。收功时应逐步放松意念,缓缓睁开眼睛,叩齿咽津,两手再搓热后摩熨脸面、脐腹、腰胁,微动四肢,即可随意活动。每日行一或二次,饭后禁止行功。

## 二、房中导引

房中导引法是综合运用调神、吐纳、肢体运动等方法调节房事活动,以达到扶羸复壮、祛病延年目的一种房事养生术。

### (一)炼精化气法

本法具有壮阳振颓、生精固本的功效,适用于防治阳痿、阴冷、遗精、早泄、带下、子宫脱垂等病症,也可用作强身抗衰的保健锻炼功法。

取坐位,两脚分开,两足着地,并相互平行,两臂自然下垂,两手轻置大腿上,全身松弛自然,以端正、舒适、安稳为度。坐定后静心凝神,排除杂念,将意念集中于丹田,内视丹田的同时,两耳返听丹田;同时调匀呼吸,保持呼吸自然悠长即可,如能取腹式呼吸更好,在此基础上逐渐入静。女性可意守气海、关元。初习者一时难以入静,可用数息法(默数呼吸次数)协助收敛心神,调匀气息。待内观入静稍有基础,便可进入下一步的“吐纳”修习。

入静后片刻,便可配合以腹式呼吸的吐纳锻炼。先在徐徐吐出浊气的同时,用意将小腹内收,存想前腹似与后腰相贴,吸气时缓缓复原,并于吸气未稍稍闭气,如此反复二三次。呼吸吐纳时气息要保持深悠细长,意念应始终静宁丹田。

吐纳练习至丹田自然而然出现发热或跳动感时,可以意引导至命门处,静守命门。待命门出现上述感觉时,再以意引至会阴部。在意守上述部位而出现阳举或欲射精感时,可急行吸、贴、提、闭四字诀以“炼精化气”:即先意守丹田,随即用意由龟头向后阴吸摄,经会阴、尾闾上提,由夹脊、玉枕而上,过泥丸至上丹田守住;在经会阴、尾闾上提的同时,闭口咬牙,舌抵上路,提紧手足,紧缩肛门,并向上提肛。意守上丹田片刻后,连同口中的津液下咽,以意送入中丹田(膻中),待阴茎软后收功。

收功时,意想真气围绕中丹田旋转,从左向右上方左旋,周圈由小到大,共三十六圈;稍停,反方向右旋,由小到大,共



二十四圈。然后将双手搓热,搓摩颜面部收功。

## (二)倒阳散火法

### 1、倒阳法

本法见载于《万病回春》。主治年少欲念妄动,阳强不倒,梦遗失精及房事不节等症。如能坚持修习,有“不惟速去泄精之病,久而肾水上升,心火下降,则水火既济,永无疾病”之效。

每当夜半子时,或寐中醒来,但觉情欲冲动,阳强不倒,可取仰卧位,瞑目闭口,舌抵上腭,将腰拱起,用左手中指顶按尾闾,用左手大拇指顶住环指(无名指)拳着;两腿伸直,两脚十趾皆抵着床面,提吸一口气,存想山尾闾沿脊背正中上贯巅顶,然后缓缓而下丹田,同时呼气、松开腰腿手脚。如果阳强之势未衰,可再行二三次,多可见效。

### 2、散火封固法

本法出自《逍遥子导引诀》,称为“梦失封金柜”法。主治欲火炽盛,扰动精室而致神疲滑精、梦遗及带下不止等症。

临睡前先静心敛神,缓缓吐纳,调匀气息,然后用左手搓揉脐部十四周,再换右手搓揉脐部十四周;两手再分搓胁腹部,左右摇摆七次;随即咽气纳入丹田,两手握固良久而止,屈足侧卧(右侧为佳)。

每日临卧前操习一二次,可渐收散火固肾摄精之效。

## 第十三章 内 丹

内丹修炼是道教中后期修道养生方法的主流,它也是最符合道教人学思想的修道养生方法。在道教的修道养生方法中,内丹方法与其他方法还有一个根本的不同,就是它有一套完整的思想体系和技术程序,形成了独具特色的内丹学体系。这个体系也是当今气功学的最重要组成部分,被称之为中华绝学。内丹修炼是一个复杂的系统,涉及许多方面,本章将主要根据道教养生的理论及本人的现代研究对内丹学的一些基本概念以及内丹修炼的基本原理和基本程序作一个简要的分析和说明。

### 第一节 内丹的概念

什么是“内丹”?在道教中,“内丹”是相对于“外丹”而言的。“外丹”是指用金石等原料炼制出来的丹药;“内丹”则是指在人体内用精气神为原料修炼出的丹药。在道教中,“内丹”与“外丹”一样也被称之为“金丹”。唐宋以前,金丹都是指外炼的丹药;宋金以后,金丹则有内外之分,但在多数情况下是指内丹。内丹方法和内丹学实际上在借用外丹学的概念和理论的基础上兴起的。早在梁陈时期,佛教天台三祖慧思,就





谈到要“藉外丹之力修内丹”。《罗浮山志》记载，隋开皇年间的道士苏元朗，提出以“身为炉鼎，心为神室”的内炼方法，“自此道徒始知内丹矣”。这是内丹概念的第一次提出。唐末以后，随着内炼方法的发展和普及，“内丹”一词逐渐被人们所接受，并成为对内炼方法所应达到的目标的说明和表征。当然在对内丹的概念说明上，人们用得更多的还是“金丹”一词。在内丹学中，内丹除了“金丹”之外，还有“还丹”、“大丹”、“金液还丹”、“金液大丹”等名称。

在内丹学中，“金丹”主要是指凝炼精气神的功夫，当然也可以理解为精气神所凝结而成的所谓的“丹”。汪昂《勿药元詮》说：

道家所谓修炼金丹者，即调养精、气、神之功夫也。故曰金丹之道，不外吾身。若修养之功夫纯熟，则精神充足而内守，心性圆明以自照，恬淡虚无，若存若亡，即是金丹成熟，非真以药物、火候修炼金丹也。<sup>①</sup>

薛道光《悟真篇注》云：

欲学天仙，惟金丹至道而已。此盖无中生有，天地未判之前，炼混元真一之气，非后天地生五金、八石、朱砂、水银、黑铅、白锡、黄丹、雄黄、雌黄、硫黄、砒粉、秋石、草木、灰霜、雪冰滓质煮伏之类，及自身津、精、气、血、液有中生有等物也。惟真一之气，圣人以法追摄，于一时辰内结成一粒如黍米，号曰金

<sup>①</sup> 《勿药元詮·精气神》，项长生主编：《医学全书·汪昂》，中国中医药出版社，1999年版，第309页。

丹，又曰真铅，又曰阳丹，又曰真一之精，又曰真一之水，又曰水虎，又曰太乙含真气。人得饵之，立跻圣位。此乃无上九极上品天仙之妙道，世人罕得而遇也。<sup>①</sup>

陈致虚《金丹大要》谓：

金者，非云金也，指铅以为金也。铅乃金银之祖，故总题为金。盖非世上金宝之金，非从凡间土石中出者。此金乃先天之祖气，却先于后天。大修行人拟太极未分之前，体而求之，即造真际。是以高仙上圣，于后天地已有形质之中，而求先天未生之气，乃以此气炼成纯阳，故名曰丹。夫纯阳者，乾也；纯阴，坤也；阴中阳者，坎也；阳中阴者，离也。喻人之身，亦如离卦，却向坎心，取出阳爻，而实离中之阴，则成乾卦，故曰纯阳。以其坎心中爻属金，故曰金丹须求先天未形者是。若后天地已有形者，人也，物也，非金丹也。<sup>②</sup>

《指玄篇》亦说：

夫金丹者，以内铅外汞而炼之，非金石草木也，七返九还而成变化飞升之药也。红中而见黄，知白而守黑，此金丹之铅汞也；华岳山头之风，扶桑海底之浪，此金丹之龙虎也；神室之鸾凤，丹房之云雨，此金丹之夫妇也；日魂漏天髓，月魄运地脂，此金丹之

① 《紫阳真人悟真篇三注》，《道藏》第2册，第976页。

② 《金丹大要·金丹妙用章》，《道藏》第24册，第17页。



乌兔也；二气之循环，一元之斡运，此金丹之龟蛇也；  
文火以温养，武火以锻炼，此金丹之火候也。<sup>①</sup>

刘一明则更明确地指出：

夫所谓金丹者，金取其坚刚不坏之义；丹取其圆  
成无亏之义，一名生物之祖气，一名先天灵根，一名  
元始宝珠，总而言之，真灵至精之气。<sup>②</sup>

金者，坚刚永久不坏之物；丹者，圆满光净无亏  
之物。古仙借金丹之名，以喻本来圆明真灵之性  
也。<sup>③</sup>

总之，内丹学所谓的内丹或金丹就是将人身比作炉鼎，以  
精气神为药物，经过一定程序的炼养步骤，从而使人达到的一  
种精气神高度和谐统一的状态，或使精气神在体内聚凝不散  
而形成的融合体。值得指出的是，在大多数的内丹学家看来，  
所谓“内丹”或“金丹”并非是指在人体内所修炼出的实体的  
丹，而是指人体在内丹修炼中所达到的一种特殊的精气神高  
度统一的状态或境界。

## 第二节 内丹修炼的原理、特点和作用

### 一、内丹修炼的基本原理

道教内丹学与外丹学的一个根本性区别就是，内丹学是  
在道教对人体的基本认识的指导下建立起来的，它是符合道

① 《修真十书》卷一，《道藏》第4册，第607页。

② 《通关文》，《藏外道书》第8册，第256-257页。

③ 《象言破疑》，《藏外道书》第8册，第185页。

教人体学的基本原理的。所以把握内丹修炼的原理、机制、程序和方法,就必须从道教对人体的基本认识入手。在内丹学中,内丹学家们十分强调内丹修炼的三要素,这就是药物、炉鼎和火候。《梅华问答》说:

若曰:予闻炼丹有三要,请问何为三要?洞雷曰:三要者,炉鼎、药物、火候也。炉者,行火之器。鼎者,贮药之物。药物者,我之先天真一之炁,加以精、神、魂、魄、意是也。先天一炁,以为金丹之母,使其冲透三关,以通遍身血脉。日日采取此炁以为药物,将精神魂魄意攒簇于中宫,归于炉鼎之中而封固之。日采而日炼,以此而使先天之精不化为后天有形之精,而并使其化气;身中之气,使其化神;心中之神,使其化虚;此之谓烹炼。其中有火候寓焉!火者,行火也。候者,时候也。譬之炊饭,行火而无候,非炊之不熟,即成焦炭,故必有候,候其恰好也。如此三者,炼丹中之至要,故谓之三要。<sup>①</sup>

在内丹学中,药物是炼就内丹的原料,修炼内丹的药物就是精、气、神。《心印经》谓“上药三品,神与气精”,就是指修炼内丹的药物是精、气、神三种。炉鼎是修炼的器具,内丹学认为,内丹修炼的炉鼎就是人体本身,更确切地说是人的身心。《中和集》云:

或问何为鼎炉?曰:身心为鼎炉。丹书云:先把乾坤为鼎器,次搏乌兔药来烹。乾,心也;坤,身也。

<sup>①</sup> 《道藏男女性命双修秘功》,辽宁古籍出版社,1994年版,第484-485页。



今人外面安炉立鼎者，谬矣。<sup>①</sup>

内丹修炼的火候是指修炼过程中的意念运用或运用意念控制呼吸的程序、法则、尺度。在内丹学术中，火候是秘中之秘，道门中向来有“圣人传药不传火”之说，但火候又是内丹修炼中最重要的一环。《悟真篇》说：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。”<sup>②</sup>事实上，内丹修炼中最难理解也最难把握的就是意念的运用，也就是所谓的火候。但不管怎么说，内丹修炼中所涉及的都是人体本身的问题，实际上只要对人体本身有了一个根本性的了解，对内丹修炼的机理还是比较容易把握的。

从内丹学的理论结构来看，它首先是基于人体是形气神的统一体这样一个前提，强调精气神是维持人生存的三个基本要素。内丹修炼的目的有两个层次：第一个层次是强化精、气、神的和谐统一关系，促进人的健康和长寿；第二个层次是炼化精气神，实现精气神的合而为一，返归真元，炼就金丹。要达到以上目的，内丹修炼该从何入手呢？很显然，作为一种主动的修炼过程，从精和气入手是不可能，因为精和气都是一种客观的存在，它们不可能主动地意识到自己的存在，并主动地修炼自己，改变自己，以增进精气神的亲和性并最终炼化精气神。因此唯一入手处只能是神，而且整个修炼的主动权也始终掌握在神。正因为如此，所以内丹修炼始终要坚持一个原则，这就是：炼神为主，以神领气，以气领形（精）。内丹修炼从实质来说，是通过对神的修炼并在神的修炼的引导下所

① 《中和集·金丹或问》，《道藏》第4册，第500页。

② 《修真十书·悟真篇》，《道藏》第4册，第729页。

进行的精气神走向和谐统一并进而炼化精气神,实现精气神的合而为一的过程。但是神有元神和识神之分,又该从何着手呢?从现代科学的观点来看,元神和识神对应着人的精神意识的两个基本的功能或方面,这就是控制支配身体运动的功能和认识外部世界和自身的功能。在精神意识的这两种功能中,人超越于动物的主要是他的认识功能。事实上,人之所以成为万物之灵的人就是因为人在进化中产生了运用概念、命题和命题系统这种意识形式去认识和把握自身与周围世界的能力。从进化的角度来看,精神意识的产生主要是人类为解决其与环境的矛盾的结果。所以人类精神意识的作用也更多地体现在认识环境和自身及适应改造环境上,而对机体内部的作用则较少。这也导致了这样一个事实,即在人的精神意识的能力中,认识能力得到了巨大的发展,而控制支配自身运动的能力则并没有得到多少进步,甚至在某些方面还有所退化。由此也导致了人的注意力主要是在外部世界这样一个现实。这也就是道教所说的元神弱化、识神主事的现象。这种现象不仅会使人的神更加趋向外散躁动,无法安守于内,使精气神的统一关系受到消极影响;而且更不可能使神去统领和引导气和精的修炼。所以要促进精气神的和谐统一关系就必须改变这种状况。而要改变这种状况首先就是要将外散的精神意识收回,使意识的关注力由对外部世界转向对人自身内部。待人的意识转向人自身内部以后,就可以通过强化神对气和形的主导作用,从而使精气神更能协调一致。通过进一步的修炼,神对气和形的主导和控制支配能力会不断地增强,直到最后达到神能完全控制气和形,形成一种神能绝对控制和扬弃气与形的三归一的合一状态,这也就是所谓的金丹



状态。

从现代科学的观点来看,内丹修炼的过程实际上是一个强化精神意识对人的身体的控制支配作用的过程。而这个过程的完成则是通过建立一系列将人的有关感知和运动的意念与人体的各种生理活动直接或间接地联系起来的新的神经程序的连接来实现。我们知道,对一般人来说,意识对身体的控制支配能力是有限的,除了躯体运动和呼吸运动可以受意识控制外,其他的身体活动都是不受意识控制的。而且在整个进化过程中,尽管人的认识外部世界和自身的能力有了巨大的发展,但比较起来,控制支配身体的能力却并没有发生多大的变化。人要有意识地增强精神意识对身体的控制支配能力,就必须通过构建相应的神经控制程序来实现,而这个过程也只有类似内丹修炼的过程中才能完成。所以内丹修炼的过程实际上也是这样一个过程,即通过一定的意识和行为活动,从而去建立一系列新的沟通意念程序和运动程序的联系的神经程序连接,以达到意识更有效地控制和支配人的信息和物质活动的目的。至于内丹修炼所谓“炼神还虚”则可以理解为人的精神意识对物质与信息达到了一种超越和高度同一的状态。在这种状态中,人的精神意识不仅实现了对自身物质和信息的绝对控制,而且它还可以任意改变物质和信息的形式与运动状态,使其活动与精神意识达到高度的一致性。当然,这种状态已经超出了现有科学所能理解的范围,不可能从现有科学的角度去加以把握,也不可以仅从现有科学的角度简单地加以否定,而应从更广泛的科学角度以及哲学和宗教学的角度来加以理解和研究。

## 二、内丹修炼的特点

内丹修炼法作为一种养生方法,它有以下几个特点:

第一,内丹修炼是一种对人体包括形气神或命与性在内的整体性的修炼。内丹修炼的最重要原则“精气神同炼”、“性命双修”,这种原则正是对人体本质存在的完整集中体现。内丹修炼方法不是对人体的某一方面的修炼或调养,它既涉及修炼人体的形和气,也涉及修炼人体的神;既修炼和调养人体的命,也修炼和调养人体的性;而且它还涉及形气神或命与性相互关系的调整和梳理,是一种真正体现人体本质存在的完整炼养方法。

第二,内丹修炼是一种正确体现人体形气神或命与性各方面本质关系的修炼方法。内丹修炼不仅强调要精气神同炼、性命双修,而且还强调在修炼过程中始终要坚持“炼神为主、以神领气、以气领形”的原则。事实上,严格地说,虽然内丹修炼涉及人体的形气神或性命的各个方面,但它在根本上还是一种以特殊的意念控制为核心的修炼方法。考察各种内丹修炼方法,在其整个修炼过程中,意识的修炼始终处于主导和核心地位。以上的修炼原则也是各种内丹修炼所始终坚持而且必须坚持准则。如果用现代的语言来诠释“以神为主,以神领气,以气领形”的修炼原则,就是强调在修炼中要以意识的修炼为主,以意识的修炼带动信息的修炼,以信息的修炼带动物质的修炼。如果在内丹修炼中不坚持这一原则或违背这一原则,其修炼必然是无法取得成功的,相反,还可能出现一系列负面效应,甚至出现气机逆乱、走火入魔等严重问题。

第三,内丹修炼是具有严格而科学的人体技术程序的养





生修炼方法。内丹修炼非常注重修炼过程本身的程序,而且强调正确的程序是修炼是否得以成功的关键因素。内丹修炼虽然流派繁多,但其基本的方法和程序则是一致性,其大致的方法和程序不外炼己筑基、炼精化气、炼气化神,炼神还虚;从现代的角度来看则大致是回收意识、导引行气及还虚制形三个步骤。从内丹修炼的这几个基本的步骤,我们也可以看出其修炼的程序意识,以及其程序方法的科学性。

### 三、内丹修炼的意义和作用

458

从养生学的角度来看,内丹修炼对人体的形气神或命与性,也就是今天所说的物质、信息、意识或生命和意识都有重要的作用和影响,概括起来,这种作用和影响则又表现在以下几个具体的方面:

第一,内丹修炼法可以改善人体的神也就是意识机能。内丹修炼对人体意识机能的增强和改善,是内丹修炼其他各种作用产生的基础。内丹修炼对意识的作用主要表现为提高和改进意识对机体的主导和支配作用。同时,它还可以调整人体意识的状态,使之更趋向于健康。内丹修炼对意识功能的增强和改善是通过修炼过程中意识的自我修炼和强化在大脑中所产生的各种新的神经程序实现的。

第二,内丹修炼可以改善人体的气也就信息和程序机能。首先,内丹修炼可以加强和协调人体神经信息系统的机能,这种作用是通过建立其各种新的感觉程序和运动程序,意识逐渐打通与神经信息的联系实现的,它可以对神经信息系统的各个方面都产生作用;其次,内丹修炼可以强化人体的经络信息系统的的作用,疏通人体的经络,建立新的经络程序,使人体

经络信息系统的机能得到加强和改善;再次,内丹修炼还可以加强和改善人体神经信息系统和体液信息系统的机能,这种作用是通过在内丹修炼的过程中建立起更完善的神经程序与体液程序的联系实现的。

第三,内丹修炼可以改善人体形体也就是物质的机能。如内丹修炼就可以使机体的物质代谢得到改善和降低。据测定,在进行内丹修炼时,身体的耗氧量、能量代谢、呼吸频率和每分钟通气量等都有明显减少。内丹修炼时出现的代谢降低,一方面使熵的产生率相应减少,另一方面则促进了物质的有效利用。

第四,内丹修炼有沟通并协调人体形、气、神也就是物质、信息和意识相互关系的作用。一方面,内丹修炼可以通过意识沟通它与信息和物质的各种中间环节,使它们直接联系起来并变得协调一致;另一方面,物质和信息机能的改善又能更好地发挥它们的基础作用,为机体物质、信息和意识的协调提供良好的基础。

第五,内丹修炼还有增强人体功能系统间的联系和协调能力的作用。在内丹修炼状态下,不仅人体的各种功能系统的活动可以得到改善,而且各功能系统之间也更加协调。如内丹修炼者一般都会产生思维清晰、清志舒畅、呼吸调匀、心跳和缓等一系列功能系统协调的表现。这种作用的产生,除了意识内收修炼状态下物质、信息和意识机能的改善外,更重要的还是意识内收修炼法使人体功能系统间的信息联系得到了加强。



### 第三节 内丹修炼的基本程序

关于内丹修炼的程序和步骤,由于道派不同,其所用程序和步骤亦有差异,但大的方面还是一致的。对于内丹修炼的程序、步骤和境界,历代许多著名的内丹家都给予了阐述,而且在认识上也各有不同。李道纯《中和集》内丹修炼的方法和程序总结为“渐法三乘”和“最上一乘”,并对它们做了一个简要的说明:

渐法三乘:下乘者,以身心为鼎炉,精气为药物,心肾为水火,五脏为五行,肝肺为龙虎,精为真种子,以年月日时行火候,咽津灌溉为沐浴,口耳目为三要,肾前脐后为玄关,五行混合为丹成,此乃安乐之法。其中作用百余条,若能忘情,亦可养命。中乘者,乾坤为鼎器,坎离为水火,乌兔为药物,精神魂魄意为五行,身心为龙虎,气为真种子,一年寒暑为火候,法水灌溉为沐浴,内境不出、外境不入为固济,太渊、绛宫、精房为三要,泥丸为玄关,精神混合为丹成,此中乘养命之法。其中作用数十条,与下乘大同小异,若行不怠,亦可长生久视。上乘者,以天地为鼎炉,日月为水火,阴阳为化机,铅汞银砂土为五行,性情为龙虎,念为真种子,以心炼念为火候,息念为养火,含光为固济,降伏内魔为野战,身心意为三要,天心为玄关,情来归性为丹成,和气熏蒸为沐浴,乃上乘延生之道,其中与中乘相似,作用处不同。亦有

十余条，上士行之，始终如一，可证仙道。最上一乘：夫最上一乘，至上至真之妙道也。以太虚为鼎，太极为炉，清静为丹基，无为为丹母，性命为铅汞，定慧为水火，室欲惩忿为水火交，性情合一为金木并，洗心涤虑为沐浴，存诚定意为固济，戒定慧为三要，中为玄关，明心为应验，见性为凝结，三元混一为圣胎，性命打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当。此最上一乘之道，至士可以行之。功满德隆，直超圆顿；形神俱妙，与道合真。<sup>①</sup>

《指玄篇》则把内丹修炼的方法和程序归纳为十九诀：

一采药，收拾身心，敛藏神气；二结丹，凝气聚，念不动；三烹炼，玉符保神，金液炼形；四固济，忘形绝念，谓之固济；五武火，奋迅精神，驱除杂念；六文火，专气致柔，含光默默，温养不绝，绵绵若存；七沐浴，洗心涤虑，谓之沐浴；八丹砂，有无交入，隐显相符；九过关，果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊；十分胎，鸡能抱卵心常听，蝉到成形壳自分；十一温养，知白守黑，神明自来；十二防危，一念外驰，火候差失；十三工夫，朝收暮采，日炼时烹；十四交媾，念念相续，同成一片；十五大还，对景无心，昼夜如一；十六圣胎，存其神于中，藏其气于内；十七九转，火候足时，婴儿自现；十八换鼎，子又生孙，千百亿化；十九太极，形神俱妙，与道合真。<sup>②</sup>

① 《道藏》第4册，第491—492页。

② 《修真十书·杂著指玄篇·丹法参同十九诀》，《道藏》第4册，第606页。



刘一明《修真辨难》则又把其总结为十八着：

道法两用，性命双修，方是无上一乘之道，乃脚踏实地之道。脚踏实地之道，须要循序渐进，不得躐等而求。何为循序渐进？积德立行为第一着，炼己筑基为第二着，以铅制汞为第三着，铅汞相投为第四着，温养还丹为第五着，大药发生为第六着，服食金丹为第七着，凝结圣胎为第八着，以汞养铅为第九着，抽铅添汞为第十着，防危虑险为第十一着，胎完止火为第十二着，九年面壁为第十三着，脱胎出神为第十四着，乳哺婴儿为第十五着，别安炉鼎为第十六着，神化不测为第十七着，打破虚空为第十八着。以上皆修真之要着，圣功之全能。<sup>①</sup>

虽然在内丹修炼的具体方法和程序上内丹家们的认识不尽相同，但在基本的方面则是一致的。对于内丹修炼的具体步骤和程序，内丹学家们经过长期的探索，总结出了内丹修炼的四个基本步骤，这就是：炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚。虽然也有人提出还有第五个步骤炼虚合道，但在大多数内丹学家看来，炼虚合道与炼神还虚并无明显的区别，且在实际修炼中也很难将这两个阶段区分开来，故一般内丹学所强调的内丹修炼步骤也都是以上四个。下面就分别对内丹修炼的这四个基本步骤加以简要的讨论。

<sup>①</sup> 《修真后辩·尽心穷理》，《道教五派丹法精选》（第五集），中医古籍出版社，1989年版，第296—297页。

## 一、炼己筑基

炼己筑基是内丹修炼的入手功夫。内丹修炼的目的是要使人体的精气神合而为一，炼就金丹。要做到这一点，首先就需要调整自己的行为，回收外散的意识，使人达到精满气足神旺三全，以为进一步的精气神修炼提供条件。所以内丹修炼的炼己筑基实际上就是为正式修炼所做的准备工作，其目的除了一般行为的调整之外，主要就是要收心入静。关于炼己筑基的作用、目的和要求，上阳子曰：

金丹之道，先须炼己，使神全气盛也，七情不动，五贼不乱，六根天定，精难动摇，方可从事丹道之言。五贼者，即眼、耳、鼻、舌、身、意，为天之五贼；色、声、香、味、触，为世之五贼；爱、欲、贪、瞋、痴，为内之五贼。天之五贼不谨于内，则内之五贼蜂起。世之五贼不除于外，则天之五贼豺生。是以眼见色，则爱起而贼精；耳听声，则欲起而摇精；鼻闻香，则贪起而耗精；口尝味，则瞋起而走精；身意遇触，则痴起而损精。五者日夜戕贼于身，其精能有几何？精去则神气随之，身则丧矣。修行人以身为国，以精气为民。精不动摇，谓之民安。神气充足，谓之国富。以求丹为战敌，必如此然后可以战胜，而得先天之炁矣。<sup>①</sup>

《周易参同契分章注》谓：

对境忘心，炼己也。常应常静，炼己也。积德就

① 徐兆仁主编：《东方修道文库·悟道真机》，中国人民大学出版社，1990年版，第86页。



功,炼己也。苦行其事曰炼,熟行其事曰炼。修丹之士,必先炼己,惩忿窒欲,苦行忍辱,庶入室之时,六根大定,方使纯熟,忘无所忘,乃能就事。<sup>①</sup>

《证道一贯真机易简录》引《脉望》云:

炼己之要,首要与之相忘,色欲之念始绝。次要降伏彼心,恩爱之情可免。三要法财相济,庶得欢悦之意。四要勤修德行,乃致神明之佑。四者具备,晨夕不怠,三年纯熟,对境无心,精神完固,方可入室下功,以采先天一炁。<sup>②</sup>

《金仙证论》说:

盖己者即本来之虚灵,动者为意,静者为性,妙用则为神也。金丹神虽有归一,则有双发之旨。先若不炼己还虚,则临时熟境难忘,神驰炁散,安能夺得造化之机,还我神室,而为金丹生发之本耶。故古人炼己者,寂淡、直捷、纯一不二;以静而浑,以虚而灵,常飘飘乎随处随缘而安止,不究其所在,不求其未至,不喜其现在;醒醒寂寂,寂寂醒醒,形体不拘不滞,虚灵者不有不无;不生他疑,了彻一心,直入于无为之化境,此乃智者上根之炼法也。若夫中下之流则未然,当未炼之先,每被识神所权,不觉任造化之机而顺化,欲炼精者不得其精住,欲炼炁者不得其炁来。古云:不合虚无不得仙,盖谓此也。故用渐法而

① 陈致虚:《周易参同契分章注》,《道书全集》,中国书店,1990年版,第219页。

② 《藏外道书》第11册,第466页。

炼矣。且谓炼者，断欲离爱，不起邪见，逢大魔而不乱者曰炼；遇苦行勤，求励志久而不退者曰炼；虚心利人，不执文字，恭迎而哀恳者曰炼；眼虽见色，而内不受纳者曰炼；耳虽闻声，而内不受音者曰炼；神虽感交，而内不起思者曰炼；见物内醒，而不迷者曰炼。<sup>①</sup>

《天仙正理》亦谓：

冲虚子曰：修仙而始曰筑基。筑者，渐渐积累增益之义；基者，修炼阳神之本根，安神定息之处所也。基必先筑者，盖谓阳神即元神之所成就纯全而显灵者，常依精炁而为用。精炁旺则神亦旺，而法力大；精炁耗则神亦耗而弱。此理之所以如是也，欲得元神长住而长灵觉，亦必精炁长住而长为有基也。自基未筑之先，元神逐境外驰，则元炁散元精败，基愈坏矣，所以不足为基。且精之逐于交感，年深岁久，恋恋爱根，一旦欲令不漏而且还炁，得乎？此无基也；炁之散于呼吸，息出息入，勤勤无已，一旦欲令不息而且化神，得乎？此无基也；神之扰于思虑，时逐刻迁，茫茫接物，一旦欲令长定而且还虚，得乎？此无基也。古人皆言以精炼精、以炁炼炁、以神炼神者，正欲为此用也。是以必用精气神三宝合炼，精补其精，炁补其炁，神补其神，筑而成基。唯能合一则成基，不能合一则精炁神不能长旺，而基即不可成。

① 《金仙证论·炼己直论第三》，《伍柳仙宗》，河南人民出版社，1987年版，第589—594页。



及基筑成,精则固矣,炁则还矣,永为坚固不坏之基,  
而长生不死。<sup>①</sup>

《真诠》亦云:



初学且须理会安炉立鼎,慎起居,节饮食,调寒暑,省睡眠,收拾身心,惜精,惜气,惜神,使四大安和,神完气壮,则此身心方成炉鼎,可为入药之基。<sup>②</sup>

炼己筑基的目的在于收神入静,但要做到这一点则普遍采用调息一法。调息就是用意识调节呼吸,使其深长细匀,这也是所谓的心息相依。为什么要用调息之法?《真诠》曰:

466

调息乃初机之功,凡人心念依着事物已久,一旦离境,则不能自立,虽暂能立,未久复散乱。所以用心息相依法,拴系此心,由粗入细,才得此心离境,便只凭虚无去,更不用调息矣。得至无天无地、无我无人境界,更有何息可调?<sup>③</sup>

《听心斋客问》谓:

客问心息相依,曰:心依着事物已久,一旦离境,不能自立,所以用调息功夫,拴系此心,使心息相依。调字亦不是用意,只是一呼一吸系念耳,至心离境,则无人无我,更无息可调,只绵绵若存,久之,自然纯

① 《天仙正理筑基直论第六》,《伍柳仙宗》,河南人民出版社,1987年版,第192-194页。

② 《真诠》卷下,吕光荣主编:《中国气功经典》(金元朝部分下),人民体育出版社,1990年版,第413页。

③ 《真诠》卷下,吕光荣主编:《中国气功经典》(金元朝部分下),人民体育出版社,1990年版,第422页。

熟。<sup>①</sup>

《武术汇宗》云：

夫后天之气又为先天之气之妙用。采取烹炼，非呼吸之气，不能成功；周天度数，非呼吸之气，不能运用；抽添沐浴，非呼吸之气，不能干旋。而呼吸之气，急则伤丹；呼吸之气，缓则冷丹。呼吸之气不善调，呼吸之气不相依，则必飞丹走丹。其要在勿忘勿助，似有似无，而后呼吸，乃能冲和焉。仙佛所以有调息之说，火候之经，盖先天之气，不能不依于后天之气也。<sup>②</sup>

就炼己筑基的角度来说，调息只是一种使人外驰的心神得以回收以使人入静的手段，但从整个内丹修炼的角度来看，调息则还有强化神对气的控制调节的作用，其调息训练可以增强神和气的亲和力。

从现代的角度来看，炼己筑基功夫要达到的一个基本目的就是 will 外散的意识收回来，即回收意识或收心。一般来说，这种回收意识的工作是由意守来完成的，也就是《黄帝内经》所说的“精神内守”。要完成意守需要安静的环境，以便不受外界干扰，使精神意识安守于内而不外驰。意守最常采用的方法是先意守呼吸，也就是用意识来调节呼吸，即“调息”。待意守呼吸完成到一定程度后就可以把意守放在丹田。以现代的眼光来看，内丹修炼之所以需要先用调息之法，是因为呼吸是一种半随意的生理过程，这就使它成为一种意识由环境到

① 《道教五派丹法精华》(第四集)，中医古籍出版社，1989年版，第529页。

② 万籁声著：《武术汇宗》，中国书店，1989年版，第301页。



体内的良好过渡形式,因此用意识调节呼吸来达到回收意识的目的显然比用意识虚守体内其他部位更容易实现。而且更重要的是,呼吸对人体气机运行具有至关重要的作用,而调息本身则有助于意识与信息的中间环节的沟通。但意守的目的在于入静收意,如果把注意力始终放在呼吸上反而会影响入静,所以意守呼吸只能作为一种过渡形式。

当意守呼吸达到一定程度后就需要进一步意守丹田,即由动守转入静守,使意识的注意力向人体更深层次转移。之所以要意守丹田,是因为道教认为丹田是维持人体生命的元气化生之处,与人体的生命活动有着密切关系。意守丹田,一方面可以调养人体元气,促进元气的化生和作用;另一方面也为意识对气的修炼创造条件。现在看来,意守丹田之所以有如此重要的作用,主要是它在经络系统中的特殊地位,意守丹田有利于导引的进行。

内丹修炼中回收意识首先要达到的目的是要把人的注意力从外物收回到精神意识本身,而不是体内的其他有形的东西上,这也是强化神在体内的作用,沟通神到气和形的中间环节的前提条件。由于意识本身是抽象不实在的,所以回收意识虽然是用意守的方法但又不能过用意识,所谓“不可用心守,不可无意求,用心守则着相,无意求则顽空,有意无意称功夫”是也。意守既不能过用意识又不能不用意识,应该使其在有意无意之间。过用意识必然会使意识仍执著于外物,不能达到回收意识的目的;不用意识则会使意识全部被抑制,有关的意识程序不能启动,使意识的作用无法得到增强。实际上内丹修炼主要是要加强意识对身体的主导和支配作用,过用意识必然使它对外界的感觉和认识能力得到加强,而主导和

支配能力反而会受到抑制；相反，不用意识则这两种能力都被抑制；只有一方面用微弱的意念来维持意识在脑内的存在，另一方面又不过用意识以免抑制其主导和支配能力，这样意识对身体的主导和支配的能力才有可能得到强化。

由于回收意识的目的是把人的注意力收回到意识本身，而意识又是主观抽象不实在的，所以意守的目的必然要使一切客观具体实在的东西从意识中消失，使意念观注于意识本身的“虚无”，也就是要使人达到古人所说的“恬淡虚无”的境界。当人体真正达到“心中无物则虚，不为物扰则静”的虚无境界时，人的意念也就真正回到了意识自身，此时也就可以对意识起到调养作用，真正完成炼己筑基的功夫。

## 二、炼精化气

精乃形之精华，所以“炼精化气”在钟吕丹法中也叫“炼形化气”。在内丹修炼中，炼精化气阶段又称“初关”、“百日关”、“小周天”、“子午周天”。张伯端云：“炼精者炼元精。”<sup>①</sup> 所以炼精化气实际上是修炼元精以生发元气。其修炼是在炼己筑基达到精气神三全，即精满、气足、神旺的基础上进行。关于内丹修炼这一阶段的具体修炼方法及所涉及的一些问题，《梅华问答》谓：

然初学行功时，念头却不动。忽然而真阳自生，是时外肾必举。及至一举念头亦勃然而动，其所生之真阳立即化为后天。故修行人收拾念头为第一要着。是以惩忿窒欲四个字，乃性命之大关键也。

<sup>①</sup> 《金丹四百字·序》，《道藏》第24册，第161页。



……然所谓采取者，乃不采而采，不取而取。古真云：采药物于不动之中，行火候于无为之内。只要一心清静，凝然静定。其阴阳之理，静极则动，动极则静。坐至静极之际，真阳必然自生。我以静而镇之。俟其既生，我则仍凝然守心，不着于方所，致虚致寂而后已。日日如是，自然日生日积，日积日充。气满丹田，则下极火热。是时，则以微意向后推摄归尾闾。真气若足，自然直透三关，然亦有渐次而通者。伺三关通后，方可以行火候也。

烹炼之法，谓之火候。古人极其郑重，以其天机极秘也。《丹经》云：“圣人传药不传火，从来火候少人知。”盖药生即火生，药生方可用火。若无药而据行火候，谓之水火煮空铛。火即药也，药即火也，火生即药生。白祖云：“以火炼药而成丹，即是以神御气而成道。”若无药生而行火候，火非真火，徒劳其口鼻耳！盖一呼一吸谓之一息。身中真气一升一降，亦谓之一息。息之为言，休息也。休息则定，定则无，无则复其生生之本矣！……一吸则天地之气归我，一呼则我之气还天地。《阴符经》曰：“天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗，三盗既宜，三才乃安。”此三个盗字，互相为盗，其机在乎口鼻。明得其旨，则天地万物皆为我盗。不得其诀，则我被天地万物盗去矣！虽然，行火候者，行身中真气之自然升降，非行口鼻之呼吸，特假此以为机括耳！盖初学三关未通，不得不假此为入门，故必先用以调息。待三关通后，则有自然升降之天机，方始谓之火候。所谓

呼吸者，一呼，口鼻之气，自内而出，身中真气由胸前下降于脐中；一吸，口鼻之气自外而入，身中真气由尾闾而从脊背上升于顶。要注意于身中，不着意于口鼻，以心寄于息，以耳听其声。司马真人云：“吐惟细细，纳惟绵绵。”总使其气不粗、不急、不疾、不徐，调之气之和平，使耳不闻其声。然心静自然息调，息调自然神凝，所谓心息相依，息调心定者也。及其息调至若有若无，则微微凝照于下丹田，自然神凝气聚，遍身和暖。白祖云：“昔遇圣师真口诀，只要凝神入气穴。”又《丹经》云：“调息要调真息息，炼神须炼不神神。”即此之谓也。真积日久，真气日益，待至充足，自然一透三关。三关既通，则真气自然升降，即在此升降之中，而用乾之策三十有六，坤之策二十四。其用策之法，以手轮掐十二时。待至一阳生时，即以手掐子位，数其自然升降之息，一升一降为一息，数三十六息而止；即移掐丑位，亦数三十六息；移至寅位，亦数三十六息；移至卯位，其息不数，将心置以虚寂，其机自停，是时谓之沐浴。少停，其机又动，即掐指至辰位，亦数三十六息；移至巳位，亦数三十六息。谓之进阳火。所谓进者，神存于坤腹，觉则觉于颠顶。至午位，即数二十四息；移至未位，亦数二十四息；移至申位，亦数二十四息；至酉位，其息不数，乃置心于虚寂，其机自然又停，谓之沐浴。少停，其机又动，即掐至戌位，仍数二十四息；移至亥位，亦数二十四息，再行五息，合周天三百六十五度之数。行二十四息时，谓之退阴符。所谓退者，觉则觉于坤



腹，神则卵而守之。此之谓小周天火候。<sup>①</sup>

《上品丹法节次》云：

修真之士，筑基有效，不可懈弛，仍照前调鼻息，缄舌气，凝耳韵，闭谷道，四象和合，归于虚无。务使身心不动，收后天之神归于真人呼吸之处，守之勿失，与炁交合，自然虚极静笃。忽觉海底蠕蠕而光透。浑似一钩新月挂于西南之乡，如初三日月出庚方，此金气初现也。坎中有一点热气上冲心主，以意顺下由黄道穿尾闾，经夹脊，透玉枕，入泥丸，游九宫，自上颚而下，温温然如滴水之状，香似醍醐，味如甘露，目送于虚，意迎于无，自归鼎内。此坎离交媾之妙也。既得坎离交媾，已自身心混合，特未妙合而凝。此时目送意迎之际，仍以致虚为体，守静为功，不计时刻，造自虚极静笃，渐归杳冥混沌、自然渊默之际，顿起雷声，中似裂帛，即是天根机动。登时丹田火热，两肾汤煎，得此证候，即自全身顿于海底，目送转闾，意迎上透，三关轰轰，龙雷如火，直上云衢，旋觉滄然，翕聚泥丸，即是月窟风生。随觉眉间内涌圆光，不知不觉，经由鹤桥而下重楼，第觉味如冰片之美、薄荷之凉，沁入心脾，即是绛宫月明。旋即送归土釜，是为采药归还。<sup>②</sup>

《皇极阖辟证道仙经》曰：

① 《藏外道书》第10册，第442-444页。

② 《藏外道书》第10册，第414页。

开关之法，择黄道吉日，入室静定，开天门以采先天，闭地户以守胎息，谨候神炉药生、丹田火炽、两肾汤煎，见此功效，上闭巽窍，塞兑垂帘，神息归根，以意引气，沉于尾闾，自与水中真火纽着一股，直撞三关。当此之时，切勿散漫，倒提金锁锁，以心役神，以神驭气，以气冲火，火炽金熔，默默相冲，自一息至数百息，必要冲开尾闾，火逼金过太元关，二关口内觉刺痛，此乃尾闾开关之验。一意后冲，紧撮谷道，以鼻息在闾抽吸，内提上去，如推车上高坡陡处，似撑船到急水滩头，不得停篙手，猛烹急炼，直逼上升，再经夹脊关，仍然刺痛，此又二关开通之验。以神合气，以气凝神，舌拄上腭，目视顶门，运过玉枕，直达泥丸顶上，融融温暖，息数周天数足，以目左旋三十六转，铅与汞合，真气入脑而化为髓。再候药生，仍行前功，每日昼夜，或行五七九次，行之百日，任督自然交会。一元上下，旋转如轮，前降后升，络绎不绝。内有一股氤氲之气，如云如雾，腾腾上升，冲透三关，直达紫府；渐采渐凝，久则金气布满九宫，补脑之余，化而为甘露，异香异美，降入口中，以意送达黄庭土府，散于百络，否则送炉，如是三关透彻，百脉调合，一身快畅，上下流通，所谓“醍醐灌顶得清凉，同入混炉大道场”者此也。<sup>①</sup>

总之，炼精化气是精气神化归神气的“三归二”的有为功

丹

<sup>①</sup> 《皇极阖辟证道仙经·聚火开关章第四》，《藏外道书》第10册，第372-





夫。其具体修炼过程又有四个环节，即采药、封炉、烹炼、止火。其中，采药为静坐中元气发生，便即时采取，使其升华；封炉为采得药后送至下炉封存，不使走漏；烹炼为转动河车，运行小周天，使龙虎交媾，神气凝结；止火为至烹炼有阳光三现，内药已生，即停止运炼，以为进一步的大药修炼做准备。

### 三、炼气化神

内丹修炼的炼气化神阶段又叫“中关”、“十月关”、“大周天”、“卯酉周天”。这一阶段的修炼是在炼精化气的基础上，将气与神合炼，使气归入神中，而炼就纯阳之神，是合二为一的修炼阶段。《西山群仙会真记》说：

若以神炼炁，炁炼成神，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。三百日胎仙完而真炁生，不可再采药也。肘后飞金晶，自肾后尾闾穴升之而到夹脊，自夹脊双关升之而至上宫，不止于肾炁补脑，而午后降真火以炼丹药，致阴尽阳纯也。<sup>①</sup>

《皇极图辟证道仙经》云：

卯酉周天，左右旋转，收功也。张全一铅火秘诀云：“大药之生有时节，亥末子初正二刻。精神交媾含光华，恍恍惚惚生明月。媾毕流下喷泡然，一阳来复休轻泄。急须闭住太元关，火逼金过尾闾穴。采时用目守泥丸，垂于坐上且凝歇。谓之专理脑生玄，

① 《西山群仙会真记·炼炁成神》，《道藏》第4册，第439页。

右边放下复旋折。六爻数毕药生干，阳极阴生往右迁。须开关门以退火，目光下瞩守坤田。右上坐下六凝住，三八数了一周天。此是天然真火候，自然升降自抽添。也无弦望与晦朔，也无沐浴达长篇。异名剪除譬喻扫，只斯数语是真詮。”此于采药归壶后行之，则所结金丹不致耗散。大药采来归鼎，若不行卯酉周天之功，如有车无轮、有舟无舵，欲求远载，其可得乎？其法：先以法器顶住太玄关口，次以行气主宰，下照坤脐，良久，徐徐从坐上照干顶，少停，从右下降坤脐，为一度，如此三十六转，为进阳火；三十六度毕去了法器，开关退火，亦用行气主宰，下照坤脐，良久，徐徐从右上照干顶，少停，从坐下降坤腹，为一度，如此二十四，为退阴符。纯阳云：‘有人问我修行法，遥指天边月一轮，’此即行气主宰之义也。此功与采药归壶之功，共是一连。采取药物于曲江之下，聚火载金于干顶之上，乾坤交媾于九宫，周天运转而凝结，故清者凝结于干顶，浊者流归于坤炉。逐日如此抽添，如此交媾，汞渐多而铅渐少，久而铅枯汞干，阴剥阳纯，结成牟尼宝珠，是为金液大还丹也。<sup>①</sup>

《尹真人寥阳殿问答编》谓：

世人只知乾坤交媾，而不知卯酉周天，是有南北而无东西，如有车无轮、有舟无舵，其欲致远，不亦难乎？第预清净其心，空洞其念，虚寂其机，湛如油如，

<sup>①</sup> 《皇极闡辟证道仙经·卯酉周天章第六》，《藏外道书》第10册，第375-376页。



外用一物顶住太玄关,时至发动,寂体以随,中无后天参杂用目守住泥丸,下照坤脐。良久,自从气穴中透出火珠一粒,自左边声起至脐左边,次到绛宫,从绛宫之左,忽折入左腋下,而后透入左肩,上左耳根,入左目,到山根;略存一顷,即转右目,从右耳根后,下右肩,绕而前转心之右,下至脐,仍还丹田,如是者,三十六次,为进阳火。又从右边升起,左边降下,二十四次,为退阴符。但初入手时,未免略略着意,到纯熟地位,自然左右俱升,且或分从治命桥前后,俱不知其然而然者。……功夫行到纯熟,气穴中自然元气升起,如喷泡然,入于脐轮,横过治命之桥——此一桥也,前通丹田,后通命门,中空如管,乃元气往来之所。忽然两肾如汤煎;若尚有阴火,小觉微痛,盖‘龙战于野’之义,若阴火已铲尽者不痛也。徐徐滚上昆仑之顶,此时下而尾闾、中而二十四节都不经历,且更有一种妙处,并不由玉枕关,忽从两腮边上原始宫中,自慢慢降入山根,到鼻准,入人中,浓液凝入雀卵,从雀桥入舌下,历十二重楼,徐徐咽入中宫,则先天一立,后天退藏矣。所过之穴有阴气者未免相战,微微作痛,盖战尽群阴始完全先天也。一正至而百邪难容,一窍开则万孔生春。铅气上升,汞气下降,铅汞之气浑圆于丹鼎之外,却病延年可成陆地神仙,金丹之道思过半矣。<sup>①</sup>

在这一阶段,当炼至神气归一时,圣胎(大药)也就产生。

<sup>①</sup> 《道藏男女性命双修秘功》,辽宁古籍出版社,1994年版,第154-155页。

与炼精化气阶段不同,这一阶段是运用大周天功夫,入定寂照之功使元神发育成长。其具体修炼则是以下丹田为炉,以黄庭为鼎,以乾坤交媾为运用,以元气氤氲于上下丹田之间,行二田反覆,十月养胎。《中和集》云:

丹书云:“真土制真铅,真铅制真汞。铅汞归土釜,身心寂不动。”斯言尽矣。既得真铅,则真汞何虑乎不凝?炼炁之要,贵乎运动,一阖一辟,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,用之不尽。”正此义也。<sup>①</sup>

总之,炼气化神的修炼是一种由有为到无为的修炼过程,其具体修炼步骤大致可以分为:七日炼大药,十月守关养胎、抽铅添汞,待胎完气满,移胎上田。炼气化神应做到寂寂观照,常定常觉,一切顺乎自然,使神气凝结而成圣胎。功夫至此,即可走向内丹修炼的最高一层——炼神还虚。

从现代的角度来看,内丹修炼的炼精化气和炼气化神阶段实际上都可以看成是一个导引行气的过程。这个过程就是在意识收回的基础上用意念来引导人体内气的锻炼和运行,由于内气是以经络为通道的,所以导引行气实际上就是用意识引导人体内气在经络中锻炼和运行。很明显,导引行气已经不仅仅是单纯修炼意识了,它在强化意识的主导作用的同时又致力于疏通意识到信息的各种中间环节并对信息进行修炼。为什么上述过程要选择经络信息系统而不选择神经信息系统或其他信息系统呢?这一点事实上是有它的道理的。经络信息系统

<sup>①</sup> 《道藏》第4册,第489页。



在人体实际上是一个潜在的信息系统,一般情况下它并不表现出明显的生理作用,它只是作为其他信息系统的一个中间联系环节存在;而其他信息系统则不同,它们都有确定的生理作用,有明显的生理效应。从身体的锻炼来看,人们希望的主要是健康能力的加强而不是直接的机能表现,相反过多的机能表现反而会使身体受到损伤。从这一点说,通过经络信息系统既可以使精神和信息的健康能力得到强化,同时又可以避免机能活动带来的消耗和损伤,而其他信息系统由于会产生生理效应则无法避免这一点。从意识的角度说,如果它对信息作用的强化带来了生理效应,这种效应就必然要吸引它的注意,注意的加强反过来又会影响意识自身的修炼。可见选择其他信息系统就无法使意识和信息获得真正锻炼和强化。

导引行气与人体经络系统中关系最密切的是奇经八脉。这是与奇经八脉在人体和经络系统中的中枢地位决定的。正由于任督二脉在人体气机运转中具有如此重要的作用,所以一般在导引锻炼中都是先引导内气沿任督二脉作小周天运行,然后再引导内气运行于其他各经作大周天运行。从现在来看,这一点实际上也并不难理解。任督二脉本身构成了人体内气运行的中枢,一方面它们与其他各经都存在密切的联系,另一方面它们又联系着与精气神密切联系的上中下丹田这三个核心部位,这就有可能直接沟通人体意识与各种信息及程序的联系。所以引导内气沿任督二脉作小周天运行,不仅可以进一步加强人体各经的联系和沟通,而且还可以直接促进意识与信息的沟通,强化意识对信息的主导和支配作用。当小周天锻炼到一定程度后,就进一步引导气进入人体的其他经脉,以使人体的所有经脉都得到疏通,这就是所谓的大周

天锻炼。

从今天的角度来看,导引行气可以起到两方面的作用:第一,通过经络信息在意识引导下的运行,不仅可以使经络信息因其活动而得到锻炼和强化,使经络信息系统更加协调舒畅;而且它还可以沟通和促进人体各信息系统之间的联系并使之更加协调,使各种信息都得到锻炼和强化。事实上,由于导引作用对体内信息流的疏导,在客观上就达到了减少机体熵的目的,增强了机体的组织性和有序性,从而促进了机体结构与功能的健康发展。第二,导引过程本身也就是意识逐步沟通它与信息及其程序的联系并不断强化它对信息的主导作用的过程,也就是通过有关的意念活动和机体活动的刺激,在脑内建立起各种与经络部位有关的感觉和运动程序的过程,所以,它不仅加强了意识与信息的联系,而且也使意识本身的能力得到了加强。由于人体经络众多,经络信息系统与其他信息系统的联系也复杂多样,一一疏通需要较多的时间,同时意识与信息之间的联系环节也是复杂繁多的,沟通这些环节,建立相应的程序也需功夫和时日,因此导引行气一般用的时间也较长。

#### 四、炼神还虚

炼神还虚是内丹修炼的最高级阶段,又称“上关”、“九年关”。关于炼神还虚,伍冲虚说:

炼神也者,无神可凝之谓也。缘守中乳哺时,尚有寂照之神。此后,神不自神,复归无极,体证空虚,虽历亿劫,只以完其恒性,岂特九年面壁而已哉?九年云者,不过欲使初证神仙者,知还虚为证天仙之先务也,故于九年之中不见有大道之可修也,亦不见有



仙佛之可证也。于焉心与俱化,法与俱忘,寂之无所寂也,照之无所照也,又何神之可云乎?虽曰无神,岂不可以强名,故强名以立法,名为末后还虚云耳。<sup>①</sup>

《听心斋客问》云:

客问出神,曰:阳生则心虚空,空无丝毫挂碍,神当自出。不从口出,从目出,目有异光;从耳出,耳有异音;从鼻出,鼻有异香。当是时六脉俱息,呼吸并止,此游于混沌未判之初,须令人守护之,不可惊动,只待分阴分阳,或一七二七,自然来复。却以大定守之,意不可散,念不可动,久之,自然见性,如月受日光,一得永得矣。然未离体也,还须养虚,待九年之功已满,忽有一人与我相似,立于吾前,乃真人也。其面向外,是阳纯矣。面我则余阴未尽。再从鼻一吸,即收回。只待面外,方可放行。初一步二步三步五步十步而止。恐其远去,认自己躯壳不得,迷入邪径,前功尽弃矣。必从近而远,渐渐认熟,则百千万里,顷刻可至,此调神出壳也。然阳神虽妙,犹未能变化,又有炼虚合道之功,到此地位,无他作用,惟大清静,止是留神在内,不令出外,如用慧一般,要含光藏辉,留一刻有一刻之变化,愈久愈妙,形自化而为炁矣。此谓脱胎神化,此谓返本還元。<sup>②</sup>

① 《仙佛合宗·末后还虚第九》,《伍柳仙宗》,河南人民出版社,1987年版,298-299页。

② 《道教五派丹法精选》(第四集),中医古籍出版社,1989年版,第533页。

翁葆光谓：

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，应显凡（无）方，而其至真之体，处于至静之域，寂然而未尝有作者，此其神性形命俱与道合真矣。<sup>①</sup>

《葛仙翁太极冲玄至道心传》曰：

自古仙圣出神别无妙诀，即我之元神，得金液点化，温养十月，炁足神灵，脱胎自出，身外有身，光烛九天，聚则成形，散则成气。阴神不能分身化形，阳神可以万亿化身，隐显莫测，变化无穷，步日月无影，入金石无碍，千里万里顷刻即至，过去未来一一皆知，所谓圣而不可知之谓神也。顶门初开如大斧劈脑，切勿惊骇，选黄道吉辰，天无云翳、四气清朗，向开休生，三方而出。初出须左右盘旋，回顾神室，九九数足，方布身中五脏五芽之气，列于空中，化为五色祥云，将神升腾射入祥云之中。时见天魔外道百般景色引诱吾神，若是着他一去不回，入于天魔之内，止于坐化而已。专以一意阳神，金光为主，其前景象，隐隐自退，即将元神提回中宫，混合复出，立现于前，与自己形相无异，便不可轻放，而回顾自己尸壳，犹如粪土秽污可憎，即复提回神室，待往来纯熟，始出一步，复回中宫，演习九九之数，又至二步，复回

<sup>①</sup> 《悟真直指详说三乘秘要》，《道藏》第2册，第1022页。





复出，九九数至三步四步五步十步至百步复回，九九数至一里三里五里十里百里千里万里，亦如前演习纯熟一年五载，方入洞府炼神还虚。<sup>①</sup>

《性命宗旨》亦说：

超脱为诣极玄境，无以复加之大道，正神不可以致思，化不容以拟设者。尝观白玉蟾有言：超者，出也，是出神也；脱者，脱换凡躯也。李清庵云：阳神出壳，谓之脱胎。于清风云：未至真空，阳神难出。丘长春更云：未至真空，虽阴神亦难出。可见到此地位，愈炼愈精，弥修弥粹。由道有深力，资熏日久，变质同神，变神入微，惟无我之至乃尔也。今人睡着做梦，其神无所不至者，不格于形骸也；醒则滞于此而不能远去者，形骸格之也。内炼真一，直至于心中无心，念中无念；总色空以为用，合造化以成能；知照无边，形超靡极；隐则形同于神，显则神同于气。故能入水火，贯金石，履虚不坠，触实不碍，对日月而无影，乘云雾而无踪，所谓散则成气，聚则成形，所谓形神俱妙、与道合真者此也。然必弃此凡躯方成仙质。<sup>②</sup>

从上可知，炼神还虚不同于炼精化气的有为，也不同于炼气化神的有无之交，而是一依无为之法，行大定功夫，内观定照，乳哺温养，炼其纯阳之神性，以进入圆通无碍、出神入化之形神俱妙境界。

① 《葛仙翁太极冲玄至道心传·阳神出演口诀》，《藏外道书》第7册，第805页。

② 《性命宗旨·脱胎还虚》，《藏外道书》第9册，第445-446页。

在内丹学中,一般认为炼神还虚即为内丹修炼的最高级阶段,但也有人认为,炼神还虚还不是最高阶段,炼虚合道才是最高阶段。如《性命圭旨》就认为,达到炼神还虚尚不够,因为还有虚空存在,“若言体太虚之体以为体,便是有个太虚在而着于体矣”,仍然是有所执著。所以它批评“命宗人,只知炼精化气,炼气化神,炼神还虚而止,竟遗了炼虚合道一段。”<sup>①</sup>至于炼虚合道的修炼方法及其所达到的境界,《性命圭旨》说:

今之炼神还虚者,尤落在第二义,未到老氏无上至真之道也。炼虚合道者,此圣谛第一义,即是释氏最上一乘之法也。……此法只是复炼阳神,以归还我毗卢性海耳。所以将前面分形散影之神摄归本体,又将本体之神销归天谷,又将天谷之神退藏于祖窍之中,如龙养额下之珠,若鸡抱巢中之卵,紧紧护持,毋容再出,并前面所修所证者,一齐贬向无生国里,依灭尽定而寂灭之,似释迦掩室于摩竭,如净名杜口于毗耶。此其所以自然造化而复性命之而复虚空之之不可以已也,而复性命,而复虚空,至此已五变化矣。变不尽变,化不尽化,非通灵变化之至神也。故神百炼而愈灵,金百炼而愈精,炼之而复炼之,则一炉火焰炼虚空化作微尘,万顷冰壶照世界大如黍米。少焉,神光满穴,暘焰腾空,自内窍达于外窍,外大窍九,而九窍之中,窍窍皆有神光也。彻内彻外,透顶透底,在在皆有神光也。如百千灯照耀一

<sup>①</sup> 《性命圭旨·本体虚空超出三界》,徐兆仁主编:《东方修道文库·天元丹法》,中国人民大学出版社,1990年版,第238页、第237页。



室，灯灯互昭，光光相涉，而人也，物也，莫不照耀于神光之中矣。是则是已，尤非其至也。<sup>①</sup>

其实，从现代的观点来看，炼神还虚或炼虚合道可以看成是一个还虚制形的过程。虽然在导引行气阶段也有助于沟通人体信息到物质的中间环节，但它最主要的作用还是在于沟通意识到信息的各种中间环节。进入炼虚制形阶段后，意识与信息的各种中间环节已基本沟通，所以主要的目的就是沟通信息与物质的各种中间环节，最终实现意识对信息和物质的直接主导和支配，使信息和物质都得到锻炼。这一阶段的锻炼比较困难，要完成所需的时间也更长。这里遇到的一个主要困难是它涉及有形的物质形体，一方面意识要达到对物质形体的主导和支配使其得到修炼；另一方面又必须克服意识对物质形体的执著，从无中求有，让意识在无意中发展，最后实现对物质形体的主导和支配。这一阶段修炼到一定程度后，机体可以在意识的主导下达到形、气、神的协调一致，此时，意识由于逐步建立起了对人体的各种生理程序的启动控制机制，因而可以对人体的生理过程和物质过程达到一定程度的控制。如果再发展，这种控制能力将得到不断加强，就可以使人体产生某些特殊的状态和功能。再进一步修炼，意识对信息和物质的主导和认识能力更为增强，整个人体就成了意识主宰下的一个统一体，意识可以达到对身体的完全控制，实现内丹修炼的目标。

<sup>①</sup> 《性命圭旨·本体虚空超出三界》，徐兆仁主编：《东方修道文库·天元丹法》，中国人民大学出版社，1990年版，第239-240页。

## 参考文献

- 《道藏》，文物出版社、上海书店、天津古籍出版社，1988
- 《藏外道书》，成都：巴蜀书社，1994
- 守一子编纂：《道藏精华录》（上下册），杭州：浙江古籍出版社影印，1989
- 《道书全集》，北京：中国书店，1990
- 张伯端撰，〔清〕仇兆鳌集注：《悟真篇集注》，上海：上海古籍出版社，1989
- 张介宾：《类经》（上、下册），北京：人民卫生出版社，1980
- 汪茂和：《中国养生宝典》（上、下册）（第二版），北京：中国医药科技出版社，1998
- 王明：《太平经合校》，北京：中华书局，1960
- 王明：《抱朴子内篇校释》（增订本），北京：中华书局，1985
- 王沐：《悟真篇浅解》（外三种），北京：中华书局，1990
- 徐兆仁主编：《东方修道文库》（包括《全真秘要》、《内炼丹诀》、《金丹集成》、《禅定指南》、《悟道真机》、《先天派诀》、《太极道诀》、《天元丹法》、《伍柳法脉》、《涵虚秘旨》、《仙道正传》等），北京：中国人民大学出版社，1990
- 方春阳点校：《张三丰全集》，杭州：浙江古籍出版社，1990
- 黄侃：《黄侃手批白文十三经》，北京：中华书局，1981
- 李远国：《中国道教气功养生大全》，成都：四川辞书出版



社,1991

[明]伍冲虚、[清]柳华阳著:《伍柳仙宗》,郑州:河南人民出版社,1987

张伟英主编:《养性门》,大连:大连出版社,1991年

王沐选编:《道教五派丹法精选》(1-4集),北京:中医古籍出版社,1989

高雅峰等:《道藏男女性命双修秘功》,沈阳:辽宁古籍出版社,1994

朱谦之撰:《老子校释》,北京:中华书局,1984

陈耀庭、李子微、刘仲宇:《道家养生术》,上海:复旦大学出版社,1992

陈耀庭:《道教礼仪》,北京:宗教文化出版社,2003

胡孚琛:《中华道教大辞典》,北京:社会科学文献出版社,1995

《二十二子》,上海:上海古籍出版社,1986

卿希泰:《中国道教史》(修订本)(1-4册),成都:四川人民出版社,1996

卿希泰:《道教与中国传统文化》,福州:福建人民出版社,1990

卿希泰:《中国道教思想史》(第1、2卷),成都:四川人民出版社,1980、1985

卿希泰:《中国道教》(四卷本),北京:知识出版社,1994

卿希泰、唐大潮:《道教史》,北京:中国社会科学出版社,1994

李刚:《汉代道教哲学》,成都:巴蜀书社,1995

李刚:《劝善成仙——道教生命伦理》,成都:四川人民出

版社,1994

陈兵:《道教气功百问》,台湾:佛光出版社,1992

陈兵:《道教之道》,北京:今日中国出版社,1995

任继愈:《中国道教史》,上海:上海人民出版社,1990

王沐:《内丹养生功法指要》,北京:东方出版社,1990

杨玉辉:《现代自然辩证法原理》,北京:人民出版社,2003

杨玉辉:《人体科学研究》,重庆:科学技术文献出版社重庆分社,1990

杨玉辉:《揭开大脑和意识的奥秘——脑的工作原理与意识的脑机制》,重庆:西南师范大学出版社,1996

杨玉辉:《道教人学研究》,北京:人民出版社,2004

胡孚琛、吕锡琛:《道学通论》(增订版),北京:社会科学文献出版社,2004

牟钟鉴、胡孚琛等:《道教通论——兼论道家学说》,济南:齐鲁书社,1991

胡孚琛:《魏晋神仙道教——抱朴子内篇研究》,北京:人民出版社,1989

卢国龙:《道教哲学》,北京:华夏出版社,1997

何光沪、许志伟主编:《对话:儒释道与基督教》、《对话二:儒释道与基督教》,北京:社会科学文献出版社,1998、2001

周高德:《道教文化与生活》,北京:宗教文化出版社,1999

陈鼓应:《道家文化研究》(第十一集),北京:三联书店,1997

李远国:《道教气功养生学》,成都:四川省社会科学院出版社,1988

李远国编:《气功精华集》,成都:巴蜀书社,1988



郝勤、杨光文：《道在养生——道教长生术》，成都：四川人民出版社，1994

肖万源、徐远和主编：《中国古代人学思想概要》，北京：东方出版社，1994

尚明：《中国人学史》，北京：对外经济贸易大学出版社，1995

吴邦惠主著：《人体科学导论》，（上下册），成都：四川大学出版社，1998

田诚阳：《道经知识宝典》，成都：四川人民出版社，1995

刘国梁：《道教精粹》，长春：吉林文史出版社，1991

张广保：《金元全真道内丹心性学》，北京：三联书店，1995

张广保：《超越心性——20世纪中国道教文化学术论集》，北京：中国广播电视出版社，1994

李养正：《道教与诸子百家》，北京：北京燕山出版社，1993

田诚阳：《修道入门》，北京：宗教文化出版社，1999

田诚阳：《中华道家修炼学》（上、下），北京：宗教文化出版社，1999

田诚阳：《仙学详述》，北京：宗教文化出版社，1999

郝勤：《龙虎丹道——道教内丹术》，成都：四川人民出版社，1994

刘长林、滕守尧：《易学与养生》，沈阳：沈阳出版社，1997

丁继华等：《中国传统养生珍典》，北京：人民体育出版社，1999

李零主编，张广保点校：《中国方术概观——导引行气卷》，北京：人民中国出版社，1993

陈鼓应注译：《庄子今注今译》，北京：中华书局，1983

- 陈撄宁:《道教与养生》,北京:华文出版社,1989
- 葛兆光:《道教与中国文化》,上海:上海人民出版社,1987
- 施达郎:《道教内丹养生学概论》,香港:香港道教学院出版,1992
- 周光庆:《神仙解读》,南宁:广西民族出版社,1999
- 宋书功:《摄生总要与双修要集》,海口:海南国际新闻出版中心,1995
- 黄信阳:《修道养生真诀》,北京:北京师范大学出版社,1993
- 梅新林:《仙话——神人之间的魔幻世界》,上海:三联书店上海分店,1995
- 干春松:《神仙传》,北京:社会科学文献出版社,1998
- 潘显一:《大美不言——道教美学思想范畴论》,成都:四川人民出版社,1997
- 张平:《道教智慧语典》,天津:大众文艺出版社,1999
- 张立文:《道》,北京:中国人民大学出版社,1989
- 王琦等:《内经今释》,贵阳:贵州人民出版社,1981
- 萧天石:《道海玄微》,台北:自由出版社,1980
- 萧天石:《道家养生学概要》,台北:自由出版社,1983
- 黄公伟:《道教与修道秘义指要》,台北:新文丰出版公司,1982
- 王家佑:《道教论稿》,成都:巴蜀书社,1987
- 马济人:《中国气功学》,西安:陕西科学技术出版社,1983
- 许地山:《道教史》,上海:上海古籍出版社,1999
- 熊铁基、马良怀、刘韶军:《中国老学史》,福州:福建人民出版社,1995





宋书功:《中国古代房室养生集要》,北京:中国医药科技出版社,1991

吕鹏志:《道教哲学》,四川大学宗教学研究所博士论文,1999

萧进铭:《形上之道的探求——老、庄及内丹认识论综合研究》,四川大学宗教学研究所博士论文,2000

张绪通(雷家端译):《道的养生学——科学的内动力》,成都:四川大学出版社,1995

祝亚平:《道家文化与科学》,北京:中国科学技术出版社,1995

徐仪明:《外丹》,香港:中华书局(香港)有限公司,1997

盖建民:《道教医学》,北京:宗教文化出版社,2001

刘宁:《刘一明修道思想研究》,成都:巴蜀书社,2001

姜生、汤伟侠主编:《中国道教科学技术史》(汉魏两晋卷),北京:科学出版社,2002

柳存仁:《道家与道教》,上海:上海古籍出版社,1999

董恩林:《唐代老学:重玄思辨中的理身治国之道》,北京:中国社会科学出版社,2002

李大华、李刚、何建明:《隋唐道家与道教》,广州:广东人民出版社,2003

詹石窗:《道教文化十五讲》,北京:北京大学出版社,2003

陈少峰:《宋明理学与道家哲学》,上海:上海文化出版社,2001

薛公忱主编:《儒道佛与中医学》,北京:中国书店,2002

张广保:《唐宋内丹道教》,上海:上海文化出版社,2001

戈国龙:《道教内丹学探微》,成都:巴蜀书社,2001

任继愈主编:《中国道教史》(增订本)(上、下卷),北京:中国社会科学出版社,2001

钱穆:《老庄通辨》,北京:三联书店,2002

郭武主编:《道教教义与现代社会》,上海:上海古籍出版社,2003

丁原明:《黄老学论纲》,济南:山东大学出版社,2002

王宗昱:《〈道教义枢〉研究》,上海:上海文化出版社,2001

张兴发:《道教神仙信仰》,北京:北京中软电子出版社,2001

金正耀:《道教与科学》,北京:中国社会科学出版社,1991

金正耀:《道教与炼丹术论》,北京:宗教文化出版社,2001

万籟声:《武术汇宗》,北京:中国书店,1984

刘学智:《儒道哲学阐释》,北京:中华书局,2002

王泽应:《自然与道德——道家伦理道德精粹》,长沙:湖南大学出版社,1999

唐凯麟、张怀承:《成人与成圣——儒家伦理道德精粹》,长沙:湖南大学出版社,1999

许浚(高光震等校释):《东医宝鉴校释》,北京:人民卫生出版社,2001

张学梓、钱秋海、郑翠娥主编:《中医养生学》,北京:中国医药科技出版社,2002

陈鼓应主编:《道家文化研究》(第19辑玄学与重玄学专号),北京:三联书店,2002

李长福、李慧雁:《孙思邈养生全书》,北京:社会科学文献出版社,2003

黄建平:《中医学方法论》,长沙:湖南科学技术出版社,



2003

杨力:《周易与中医学》(第三版),北京:北京科学技术出版社,2002

胡春申:《中华气功学》,成都:四川大学出版社,1991

蔡方鹿:《中华道统思想发展史》,成都:四川人民出版社,

2003

冯沪祥:《中西生死哲学》,北京:北京大学出版社,2002

王新华主编:《中医基础理论》,北京:人民卫生出版社,

2001

袁昌开撰:《养生三要》,呼和浩特:内蒙古科学技术出版社,2002

詹石窗:《道教科技与文化养生》,北京:科学出版社,2004

强昱:《知止与照旷——庄学通幽》,北京:宗教文化出版社,2004

[宋]陈直原著,[元]邹铉增续:《寿亲养老新书》,天津:天津科学技术出版社,2003

[日]丹波康赖撰:《医心方》,上海:上海科学技术出版社,1998

[明]高濂著:《遵生八笺》,兰州:甘肃文化出版社,2004

樊友平等主编:《中华性学观止》,广州:广东人民出版社,

1997

林乾良、刘正才编著:《养生寿老集》,北京:上海科学技术出版社,1983

[明]徐春甫编著:《古今医统大全》(上、下册),北京:人民卫生出版社,1991年

李聪甫主编:《传统老年医学》,长沙:湖南科学技术出版

社,1986

〔清〕曹庭栋撰:《老老恒言》,呼和浩特:内蒙古科学技术出版社,2002

〔明〕张介宾撰:《景岳全书》,北京:中国中医药出版社,1994年

陈克炯、陶国良、何士龙译著:《养生四书》,北京:崇文书局,2004年

〔清〕尤乘撰:《寿世青编》,呼和浩特:内蒙古科学技术出版社,2002

〔明〕李时珍编著:《李时珍医学全书》,北京:中国中医药出版社,1996

黄龙祥主编:《针灸名著集成》,北京:华夏出版社,1996

黄自立编著:《中医古籍医论荟萃》(上、下册),汕头:汕头大学出版社,2003

张兴发著:《道教内丹修炼》,北京:宗教文化出版社,2003

胡海牙总编,武国忠主编:《中华仙学养生全书》(上中下册),华夏出版社,2006



## 后 记

道教养生是我在进入道教研究之初就确立的一个基本研究课题,当初确立这一研究课题的一个基本目标就是撰写一本《道教养生学》。几年来,自己参与了《中国道教科学技术史》中养生学篇的撰写工作,同时也撰写了一些道教养生的论文,但直到2004年,在我完成博士论文《道教人学研究》的修订和出版之后,《道教养生学》的写作才真正提到议事日程上来。事实上,对养生的研究也是我多年来的学术兴趣,从大学阶段的中医学学习,到其后的人体科学探索,再到博士阶段的天道教研究,乃至到博士后的心理学研究,养生都始终在我的学术视野之中,尤其是在攻读博士学位阶段开始的天道教研究中。由于养生在天道教中的突出地位,更是成为我集中关注的一个核心领域,并且确实也获得了一系列的成果,形成了自己的一些独特见解。只是因为其他的教学和研究工作,致使道教养生学的研究一直处于时断时续的状态,直到最近两三年才能集中一些时间和精力,对这些年道教养生研究的东西加以系统地整理,并做成现在这样一个东西奉献给大家。

在从古到今的各种有关养生的学问中,道教无疑是在理论和方法上最为丰富、最为完备的。其实,道教养生学不仅是一种身心保健的理论和方法,它也是一套完备的思想价值观;它不仅对个人的身心健康和生活有益,而且对整个社会问题

的解决都有重要的价值。事实上,当前中国社会之所以出现各种各样的问题,其中一个重要的原因就是人们忘了道教自然无为的思想智慧和方法,在养生保健上更是如此。道教养生思想除了自然无为观念对当今社会有重要价值之外,另一个具有重要价值的东西就是关于精神调养的思想和方法。道教以虚静宁神和逍遥适神为精神调养的目标,从而显示出道教所倡导的人生精神追求的宁静和自由的境界。而这样的追求和境界也正是人的精神健康的基本表现。道教所提出的一系列有关精神调养的原则和方法确实能够在一定程度上达到促进人的精神健康的作用。而这种独特的关于精神调养的理论和方法也正是任何现代卫生保健体系所缺乏的。

道教虽然有一套完整的养生理论和方法,但它的各种内容在现有的各种文献中却并没有形成一套系统的阐述,有关道教养生的论述多存在于修道问题的各种说明和议论之中,或是存在于各种修道方法的说明和叙述之中,始终没有形成一个明确的理论体系。从今天的学术标准来看,这种理论形态显然难以呈现给人们一门真正的道教养生学。对我个人来说,如果仅仅是将道教养生的各种论述分门别类地加以编排,然后就将其作为道教养生学提供给大家,这是不能接受的。我希望做的工作,是真正从理论上对道教养生的思想和方法加以系统的梳理,并按照其本身的内在逻辑结构,对道教养生学的各种内容进行阐述,从而真正确立起符合现代学术标准的,具有义理和体系结构的完整性和统一性的道教养生学。

几年来,我也正是按照这样的目标努力的。在某种程度上,我以为本书基本达到了这一目标。事实上,这本《道教养生学》正是根据道教对人体基本构成的认识,对养生的基本原



理的认识,以及对养生的基本方法的认识,这样一个从理论到实践,从抽象到具体的逻辑结构,从理论上对道教养生的思想和方法所做的系统阐述。当然,虽然本书的基本目的是从理论上系统阐述道教养生学的各种内容,但它也没有忘记对各种养生方法的讨论,实际上作者也是希望在理论阐述和实践运用上能做到一定程度的兼顾。当然,更加深入具体的养生方法还是有待在今后更专门的道教养生论著中进行讨论。

应该说,《道教养生学》的完成使我的道教研究又迈上了一个新的台阶,接下来的研究重点将转向作者的道教研究三部曲(《道教入学研究》、《道教养生学》、《道教内丹学》)的第三部——《道教内丹学》的撰写。在这部论著中,我将对道教内丹学这一中华绝学的内容进行深入系统的理论阐述,对内丹修炼的基本原理和具体方法与程序进行深入系统的科学探讨,并由此完成我的道教研究的基本目标——真正从现代的理论高度完成道教思想的系统而深入的阐释。

《道教养生学》能顺利完成和出版离不开这些年学界前辈和教界同仁的支持和鼓励。卿希泰先生、李刚先生在我的博士学习期间及毕业后的研究工作中都给予了诸多的支持和帮助,其关爱之情难以忘怀。我的博士后导师黄希庭先生则从心理学的角度为我的养生学研究提供了学术上的指导和帮助,让我受益匪浅。著名的书画家、陶瓷艺术家、文化学人李寿昆先生则以其丰富的人生阅历,深刻的传统思想理解,以及独到的道教养生实践感悟,让我的养生学研究受益良多。中国道教协会张继禹副会长在百忙中为本书作序,让我十分感动和敬佩。胡孚琛先生近年来对我多有指点,关爱有加,在我的第一本道教研究著作《道教入学研究》出版时就慷慨赐序,

在《道教养生学》完成时又再次为之作序,其对后学的鼎力扶持,使我难以忘怀。在此,我要向以上给予我诸多关心和帮助的各位先生表示深深的谢意!此外,我的研究工作还得到李远国先生、郑庆云先生、张钦先生、张超中先生、姜生先生、盖建民先生、李一道长、张兴发道长等同仁的关心和帮助。在此,我也要向他们表示由衷的感谢!本书得以完成有赖许多道教养生研究的先行者,正是有他们的卓越贡献,我的研究才得以开展,且他们的不少成果也构成了本书的有机组成部分。对于我所参考的各种研究成果,恕不能在此一一列举,但我要对它们的作者表示我崇高的敬意和诚挚的感谢!最后,我还要感谢宗教文化出版社的张越宏编辑,感谢她为本书的出版所付出的巨大辛劳。

杨玉辉

2006年9月于西南大学

后

记



本书是第一部分具有完整理论体系的道教养生学著作。全书内容分上下篇两大部分。上篇是论道教养生学的基本原理，内容包括人体的形神和性命、人体的脏腑、人体的经络、人体的健康、疾病、衰老和死亡、养生的基本原理、养生的基本方法等。下篇是讨论道教养生的各种具体方法，内容包括服食、调神、行气、导引、调摄、房中、内丹等。全书逻辑结构严密，条理清晰，内容详实，对道教养生的思想理论和具体方法都进行了全面系统的科学阐释，是一本具有独特理论和实践价值的养生学论著。



ISBN 7-80123-831-1



9 787801 238313 >

ISBN 7-80123-831-1 / K · 192

定价：35.00元



[General Information]

书名=道教养生学

作者=杨玉辉著

页数=497

SS号=11949190

DX号=

出版日期=2006.12

出版社=宗教文化出版社

封面  
书名  
版权  
前言

绪论

第一节 养生与道教养生学

一、养生的概念

二、养生学与道教养生学的概念

第二节 道教与养生

一、道教的神仙追求与养生

二、道教养生学在道教中的地位

第三节 道教养生学的历史发展

一、萌芽阶段

二、形成阶段

三、成熟阶段

四、发展完善阶段

第四节 道教养生学的体系结构

一、基础理论

二、养生理论

三、养生方法

第五节 道教养生学的特点

一、内容的丰富性

二、体系的完整性

三、理论的科学性

四、方法的可操作性

第六节 道教养生学的现代价值

一、道教养生学对当代卫生保健研究的理论意义

二、道教养生学对当代卫生保健研究的方法论意义

三、道教养生学对当代社会卫生保健事业的重要实践价

值

上篇 总论

第一章 人体的本质结构

第一节 人体在本质上是形气神或命与性的统一体

## 第二节 人体的形气神及其相互关系

### 一、形

### 二、气

### 三、神

### 四、形气神的相互关系

## 第三节 人体的命与性及其相互关系

### 一、命与性的基本概念

### 二、命与性的相互关系

## 第二章 人体的脏腑

### 第一节 脏腑的概念

### 第二节 五脏

#### 一、心

#### 二、肺

#### 三、脾

#### 四、肝

#### 五、肾

## 第三章 人体的经络

### 第一节 经络的概念

#### 一、何谓经络

#### 二、人体经络的组成

### 第二节 十二正经

### 第三节 奇经八脉

### 第四节 中黄之脉

### 第五节 丹田

## 第四章 人体的健康、疾病、衰老、死亡

### 第一节 人体的健康与疾病

#### 一、人体健康与疾病的概念

#### 二、人体健康的基本表现

### 第二节 人体的衰老与死亡

#### 一、道教对人体衰老与死亡的基本认识

#### 二、人体衰老与死亡的现代探讨

## 第五章 养生的基本原理

### 第一节 形气神并养

一、养生应遵循形气神并养的原则

二、形的调养

三、气的调养

四、神的调养

五、形气神关系的调养

## 第二节 性命双修

一、养生必须遵循性命双修的原则

二、性命双修的方法和程序

## 第三节 调理脏腑

一、脏腑和调是健康的基本要求

二、调理脏腑的基本原则

## 第四节 疏通经络

一、经络舒畅是健康长寿的保证

二、疏通经络的基本原则和方法

## 第五节 虚静无为

一、虚静无为是达到健康长寿的基本要求

二、虚静无为是养神的根本方法

三、虚静无为的基本要求

## 第六节 后天返先天

一、先天与后天的本质区别

二、后天返先天的实质

三、后天返先天的基本程序和方法

## 第七节 和顺自然

一、和顺自然是道法自然的养生原则的基本要求

二、和顺自然的基本原则

## 第八节 人我和同

一、人我和同是达到健康的社会生活的基本要求

二、人我和同的基本原则

# 第六章 养生的基本方法

## 第一节 道教养生方法的形成和发展

## 第二节 道教养生的常用方法

一、服食

二、行气

三、守一

四、导引

五、存思

六、调摄

七、房中

八、外丹

九、内丹

### 第三节 道教养生方法的特点及其运用

一、道教养生方法的基本特点

二、道教养生方法的具体运用

下篇 各论

## 第七章 服食

### 第一节 服食概述

一、服食的基本概念

二、服食的原则

### 第二节 服食方

一、《千金要方》食治方

二、《四气摄生图》四季服食方

三、《真诰》服食方

## 第八章 调神

### 第一节 调神的意义和作用

一、何谓调神？

二、调神在人体养生中的首要地位

三、调神在养生中的基本作用

### 第二节 调神的基本原则

一、虚静无为

二、自由超越

三、自然纯真

四、顺物合道

五、自我认同

六、培养善心

### 第三节 调神的一般方法

一、虚静守神法

二、愉悦身心法

三、淡泊名利法

四、舒情畅神法

## 第九章 行气

### 第一节 行气方法概述

### 第二节 吐纳法

一、陶弘景六字诀

二、服五方灵气法

三、太上老君行气养生法

四、司马承祯服气法

### 第三节 行服元气法

一、十二月气法

二、《勿药元詮》调息法

### 第四节 胎息法

一、胎息的概念

二、胎息功法

## 第十章 导引

### 第一节 导引概述

一、什么是导引

二、导引的主要类型

三、导引的原则与特点

### 第二节 五禽戏

一、何谓五禽戏

二、五禽戏功法

### 第三节 八段锦

一、何谓八段锦

二、八段锦功法

三、十二段锦

### 第四节 易筋经

一、何谓易筋经

二、易筋经功法

### 第五节 太极拳

一、什么是太极拳

二、太极拳的养生原理

三、太极拳的特点

四、太极拳的功法要领

## 第十一章 调摄

### 第一节 调摄概述

一、调摄的概念

二、调摄养生的基本原则

### 第二节 四时调摄

一、春季调摄

二、夏季调摄

三、秋季调摄

四、冬季调摄

### 第三节 起居调摄

一、起居有常

二、动静有度

### 第四节 睡眠调摄

一、睡眠调摄的概念

二、睡眠的影响因素

三、睡眠调摄的基本方面

### 第五节 饮食调摄

一、饮食调摄的重要意义

二、饮食调摄的基本原则和方法

三、饮食调摄应注意的几个问题

## 第十二章 房中

### 第一节 房中养生概述

一、房中养生的概念

二、房中养生的历史发展

三、房中养生的意义

### 第二节 房中养生的原则

一、和合阴阳，自然必须

二、宝精守元，还精补脑

三、身心和合，气调情悦

四、尊道而行，交合有节



五、运用八益，避免七损	
六、行气导引，诸法结合	
第三节  房中养生的基本方法	
一、交合知机	
二、姿态适宜	
三、节宣合度	
四、讲究技巧	
第四节  房中养生的辅助方法	
一、房中按摩	
二、房中导引	
第十三章  内丹	
第一节  内丹的概念	
第二节  内丹修炼的原理、特点和作用	
一、内丹修炼的基本原理	
二、内丹修炼的特点	
三、内丹修炼的意义和作用	
第三节  内丹修炼的基本程序	
一、炼己筑基	
二、炼精化气	
三、炼气化神	
四、炼神还虚	
参考文献	
后记	

目录  
封底