

道家养生术



刘仲宇

李子微

陈耀庭

编

复旦大学出版社



道家养生术

陈耀庭 李子微 刘仲宇 编

复旦大学出版社

(沪)新登字 202 号

责任编辑 陈士强

责任校对 马金宝

道家养生术

陈耀庭 李子微 刘仲宇 编

复旦大学出版社出版

(上海国权路579号)

新华书店上海发行所发行 复旦大学印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 21.25 字数 551,000

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

印数 1—2,000

ISBN7—309—00766—3/B·38 (精装)

定价: 15.00 元 (精装)

内 容 提 要

本书是一部分类介绍并辑录道家（尤其是道教）有关养生的理论与方法的著作。全书分为总论、守一类、存思类、导引类、吐纳类、胎息类、服食类、内丹类、房中类、起居类、其他类等十一大类。每一大类之首，都冠有综述，简要地叙述本类养生术的内容、源流、发展与变化等；所录的每一段原文，均设有提示内容大意的小标题，文末注有出处。书尾还附有术语简释和辑引书目。资料选自先秦至现代的近二百种著作，以道家为主，兼及医家以及其他养生流派，具有知识性和实用性的特点。

前 言

本书是一部分类介绍并辑录道家(尤其是道教)有关养生的理论与方法的著作。所收以道家为主,兼及医家以及其他养生流派。

“道家”一词,狭义地说,指的是春秋战国时产生的以老庄为代表的哲学流派;广义地说,它包括东汉中叶形成的道教。道教的出现,使先秦道家的思想逐渐宗教化,同时也使老庄的养生之说,得到了继承、提炼、扩充和发展,并逐渐积累起一大批珍贵的文献资料。本书取“道家”一词的广义,所辑的资料也以道教为主,兼及其他。

道教的养生,以长生不老,羽化登仙为最终目标。不过,这种对于长生不老非常向往的思想,早在老庄的著作中就已有所阐述。在《庄子》(即《南华真经》)的《逍遥游》和《齐物论》等篇中,有关于神仙的描述,称“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”,意思是神仙的肌肤光滑洁白得如同冰雪,姿容美丽婉转得如同少女。不吃五谷,只是吸风饮露。乘着天上飘浮的云气,驾御着飞龙,行游在四海之外。《庄子》还说到这些神仙,大火烧着不觉得热,江河冰着不感到冷,雷电飓风打着也不会惊慌。《战国策·楚策》中还有奉献不死之药的故事,尽管它是讽刺楚王,揭露进药人“欺王”的,但是它反映我们的祖先早就在寻找长生的方法,探索生死的奥秘了。《史记·始皇本纪》和《汉书·郊祀志》里都有秦始皇和汉武帝热衷于寻求仙药的记载。秦始皇在位12年就4次派遣方士携带童男、童女入海求取长生药。汉武帝时,方士又以炼制黄

白药物作为获取长生之药的手段。

历史上的帝王将相都是位尊处优的，他们追求长生都是企望永远享受人世间的荣华富贵。但是道家术士则多位卑处陋，结茅为居，靠山产和布施为生，他们追求长生那是为了实践对于“道”的信仰。道教以道名教，“道”就是道教徒的最高信仰。道的概念是由先秦的道家提出来的。道教沿用了道家的观念，将“道”解释成物质世界和精神世界的本原，先天地生的神灵，天下万物的造物主，称“道”是“虚无之系，造化之根，神明之本”，“万象以之生，五行以之成”。同时，又将道家的“深根固柢，长生久视”之道衍化为人的长生不死，认为道可以因修而得，与天地永存。道教在东汉形成后，就逐渐把神仙方士们的一系列追求长生的方术都吸收为实践“长生久视”之道的道术，并且作了种种探索和发展，大致经历了四个阶段：

第一阶段，从东汉到魏晋南北朝时期。道教的养生思想随着教义思想的发展而逐渐系统化，提出了“重人贵生”、“天人合一”，“我命在我”、“形神相依”和“众术合修”等一系列的命题，为道教养生术的发展奠定了较完整的理论基础。

第二阶段，隋唐时期。道教的养生术在理论上吸收了部分佛教和医家的内容，进一步完善和发展，并且出现了一些新的养生方法。

第三阶段，宋元时期。除了外丹术的衰落以外，道教的各种养生方法继续得到发展，特别是内丹术成为各种养生方法中的主流。

第四阶段，明清直至现代。道教逐渐衰落，内丹术家派系林立，发展迟缓。但是，道教养生术逐渐为社会所认识，从而在社会上广泛传播并得到利用。在传播过程中，又同佛教的修持方法和近现代的体育方法相结合，道教养生术中的神秘主义部分逐渐淡化，有的被给以世俗的科学解释。

综观道教的养生术，其主要内容有：

一、守一。指的是在身心安静的状态中，将意念集中于对“一”（即“道”）的信仰，以求得长生的养生方法。大约在东汉时就曾广泛流行过。魏晋以后，逐渐同存思、吐纳、导引等方法融合在一起，成为后来内丹修炼的一个重要环节。

二、存思。指的是在高度入静的情况下，将意念存放在体内或体外的某处，以求得到长生。魏晋时期，曾广泛流行。有的称体内各部分各有神灵居住，将意念存于体内，称为存神，存神而与神合一，即可登临仙界。有的主张存思中，应以意念内观自身脏腑，就可获得自身脏腑之形象，这就是内视。存思类文献，一般有较浓重的神秘主义色彩。

三、导引。指的是伸屈、俯仰、行卧、倚立等各种人的肢体运动。它与气息调节相配合，求得血脉畅通、延年益寿和却除百病。大约在秦汉时已有流行。其后，导引之势越来越多，并与气息调节的关系越来越密切，成为后来的内丹修炼的一个内容。

四、吐纳。指的是在呼吸调节中，吐出胸中的浊气，吸进新鲜空气，以求长生延年。大约在秦汉时已有流行。后来的内丹功法也十分重视气息，强调在呼吸中获得先天之气以补后天之气。

五、胎息。指的是在呼吸调节达到一定程度时，神气相结，鼻息若有似无，呼吸似在脐部进行，如同胎儿在母腹中一样。大约在秦汉时已有流行。魏晋以后，逐渐同吐纳、导引等方法融合在一起。调节呼吸达到似胎息之状，成为后来内丹功法的一个重要环节。

六、服食。指的是通过服用特定的食物或药物来求得长生成仙。早在战国时期就已形成流传，在魏晋和唐代曾两度成为养生的主要方法。服食的对象大致又有两类，即草木药和金石药。草木药的功效在于补救“亏缺”，就是中医家们常说的补养元气，调利五脏，滋养精血，治疗疾病的意思。金石药石因为采自天地之间，

古人以类附比认为服金石药即可长存不朽。

七、外丹。指的是用炉鼎烧炼铅、汞等矿石，炼制不死丹药，以求长生。大约形成于西汉时，到唐代达到鼎盛。由于服食丹药致死者甚多，因此一直受到朝野的批评，唐以后即衰微。从历史实际和现代科学的角度审视，矿物烧炼的丹药对于人的长寿延年是没有意义或者意义极微的，有些丹药则是有毒的，过量即死的。但是它在道教养生术的发展史上却是一项有影响的客观存在，并在客观上对于中国古化学史和古医药史产生过相当大的影响。

八、内丹。指的是用人体作为炉鼎，以人的精气神作为对象，运用意念，经过一定步骤，使精气神在体内凝聚成丹，以求长生。内丹与外丹相对。内丹之说大约起于南北朝的后期。在外丹术衰微以后，内丹术逐渐成为道教养生的主要方法。从宋元直至明清，道教内丹术内容逐渐丰富，融会贯通了古代的守一、存思、导引、吐纳和胎息等各种方法，并且形成了南宗、北宗、中派、东派和西派等派系，各派功法也各有侧重。

九、房中。指的是男女性生活的节制和谐，还精补脑等房中方法，以求长生。战国时期，房中术已经形成。两汉时就已有较系统的理论。早期道教并不禁欲，还将房中术纳入道术之中。后流于淫靡，在南北朝时期被斥除出道术。从现存少量文献看，其中包含的性卫生的内容至今仍不失其科学的意义。

十、起居。指的是人的生活方式和环境要求，包括饮食、言语、作息、穿着、房舍等等，要求取法自然，适应变化，顺乎天时地理，以求健康长生。对于起居摄养之道，春秋战国时期的思想家们多有论述，道教综合继承并加以系统化，形成了一套较为完整的颐养生息的起居之道。

上述几个方面的养生术是整个道家文化遗产中的瑰宝，也是中国传统养生方法的主干。英国著名学者李约瑟在《中国之科学与文明》一书中曾经高度评价说：“道教思想从一开始就有长生不死

的概念。而世界上其它国家没有这方面的例子。这种不死思想对科学具有难以估计的重要性”。正因为如此，道教的养生术也就成了世界传统养生方法中不可代替的宝贵财富。当然，从现代科学和医学观点来认识，道家的养生术中确也包含着某些糟粕和杂质，同时也确实包含着许多有科学价值的，当时适用现时并不适用的以及至今仍然适用的东西，我们无法说明，一个健康的人通过养生方法的锻炼，能够延长多少年月日的寿命。但是，实际证明许多有慢性病的人通过养生锻炼，病情稳定了，症状减轻了，疾病痊愈了。这就证明道家养生术有治病和保健的作用。因此，道家养生术已经受到医学卫生界、体育界以及一切希望健康长寿的人的普遍重视。

道家的养生术的目标是需要长期实践才能达到的。如果光读文献资料而不实践，或者三天打鱼两天晒网，都是不可能达到养身保健的效果的。道门中人常说：知道易，行道难，坚持行道更难。这里的行道，一个方面就是指的实践养生术而言的。另外，道术传承历来采取口传言授，以师傅带徒弟的方式进行。道门中人常说：道不言道，道不外传。因以，修炼术一般很少写成著作问世。即使记录成文的，也往往采用了大量的隐语和比喻，现代人读来如堕迷雾之中，有实践经验的道门中人也往往要反复辨别，才能意会。所以，读者中如有想通过研读文献，实践道术的，设若没有道门中人在旁指点，操作起来务必小心谨慎，以免“走火”。

本书在辑录道家丰富的养生资料时，大致上按上述养生术的主要内容加以分类。每类资料前，冠以简单的综述，说明本类养生方法的内容及其源流、发展、变化等等。辑录的每一段资料，都由编者加上了小题，用以提纲挈领，帮助理解。每段资料后都注明出处，包括时代、作者和书名。外丹术由于已经缺乏实践意义，故仅在服食类中略作介绍，以见大概。内丹类由于内容丰富，故按宗派和功法特点分别介绍。

为了便于读者阅读，编者参考古今著作对一些养生术语作了诠释，见附录一，供研究和实践时参考。本书引用经籍见附录二“辑引书目”。

道家养生文献浩如烟海，对它的认识和研究需要连续几代人的共同努力。本书错漏之处在所难免，尚祈方家不吝指正。

1991年9月1日

总 目 录

上 编

前言.....	1
一、总论.....	1
(一) 重人贵生.....	3
(二) 天人合一.....	6
(三) 我命在我.....	9
(四) 形神相依.....	10
(五) 众术合修.....	14
(六) 内修外行.....	17
二、守一类.....	20
(一) 一就是道.....	22
(二) 守一近仙.....	24
(三) 真一却恶.....	35
(四) 玄一分形.....	37
(五) 三一之法.....	39
三、存思类.....	48
(一) 坐忘握固.....	49
(二) 存神精思.....	62
(三) 内视之法.....	70
(四) 黄庭妙典.....	78

四、导引类	94
(一) 导引功法.....	96
(二) 导引却病.....	154
(三) 按摩功法.....	173
五、吐纳服气类	183
(一) 服气要旨.....	185
(二) 服内气法.....	190
(三) 服外气法.....	233
(四) 服气疗病法.....	241
六、胎息类	255
(一) 胎息义旨.....	256
(二) 胎息功法.....	266
七、服食类	292
(一) 服食神效.....	293
(二) 草木服食方.....	295
(三) 综合服食方.....	308
(四) 药酒方.....	318
(五) 食疗方.....	322
附： 金石方.....	341

下 编

八、内丹类 (上) ——流派	357
(一) 先性后命.....	359
(二) 先命后性.....	377
(三) 中和真常.....	388
(四) 阴阳双修.....	395
(五) 开关展窍.....	396

九、内丹类(下)——功法	398
(一) 精气神.....	399
(二) 筑基入手.....	411
(三) 炼精化气.....	420
(四) 炼气成神.....	434
(五) 炼神还虚.....	436
(六) 女丹功法.....	441
十、房中类	448
(一) 饮食男女，人之大欲.....	449
(二) 节情欲，慎房室.....	455
(三) 房中忌宜.....	470
(四) 其他.....	486
十一、起居类	495
(一) 摄养综论.....	496
(二) 四时摄养.....	513
(三) 饮食节宜.....	531
(四) 起居节宜.....	560
十二、其他类	577
(一) 五官杂修.....	577
(二) 脏腑调养.....	578
(三) 睡功图诀.....	582
(四) 静功问答.....	590
附录：一、术语简释	613
二、辑引书目.....	660

上 编

一、总 论

养生是先秦道家思想的实践，也是后世道教徒的宗教行为。如果说，道教的教义包括着道教徒对于人、对于人和自然、精神和肉体等等的认识，那么道教养生术就是在这些教义指导下、道教徒处理这些关系的行为体现。

“重人贵生”是中国思想文化的一个重要特征，也是道教养生术的哲学基础。在道教产生之前，中国先秦诸子大多是重人的。儒家讲“爱人”。墨家虽讲鬼神，但也主张“爱人”、“利人”。道家的著作《老子》称“道大，天大，地大，人亦大”，将“人”放在与“道、天、地”同等重要的地位。道教继承了秦汉思想的这一宝贵传统，将“重人贵生”作为自己教义思想的重要组成部分，认为人应当重视躯体和热爱生命。因此，炼养身躯以求得长生成仙就成了道教徒的目标。

“天人合一”是中国思想文化的又一个重要特征，也是道教养生术的重要思想。在道教产生之前，先秦的思想家有许多关于天人合一的论述。《易传》称“天地感而万物化生”（《咸卦·彖传》），从而把自然和社会视作一个整体，“立天之道曰阴与阳，立地之道曰柔与刚，立人之道曰仁与义”（《说卦》）。《淮南子》则进而推之，称“蚘行喙息，莫贵于人；孔窍肢体，皆通于天。天有九重，人亦有九窍。天有四时以制十二月，人亦有四肢以使十二节，天有十二月以制三百六十日，人亦有十二肢以使三百六十节。故举事而不顺天者，逆其生者也”（《天文训》）。道教继承了这一思想，将“天人合一”作为自己的宇宙观，并将