

THE RELIGIOUS CULTURES SERIES

宗教文化丛书

王志远 主编

道教 气功百问教

陈兵 著

今日中国出版社



U

道教气功百问

陈 兵著

yx168/07

今日中国出版社

1989·北京

宗教文化丛书

中国现代文学馆

北京幽州书院哲学部

《宗教文化丛书》编委会

顾问：宛耀宾 梁衡 舒乙

孟纪青 段启明

主编：王志远

副主编：宋立道 支鄂湘

常务编委：李百替 王家声 王煜

本书责任编辑委：文溪

道教气功百问

陈兵著

今日中国出版社出版

(原中国建设出版社·北京百万庄路24号)

新华书店北京发行所发行

北京通县兰空印刷厂印刷

787×1092毫米1/32印张7.062字数148千字

1989年9月第1版第1次印刷

印数0—10000，其中礼品本200

ISBN: 7-5072-0202-X/Z·49

定价：2.95元 礼品本：7.80元

丛书总序

宗教是一个动态的概念，是一种与特定的时代相联系，具有多种表现形态和丰富内涵的社会性的精神现象和文化现象。“‘同一的’宗教适应着信奉它的各民族的经济发展的阶段而本质地改变了它自己的内容。”（普列汉诺夫《论一元论历史观之发展》），迄今为止，仍是如此。即使在看似最无宗教传统的中国，它也在潜移默化地影响着人们的道德观念、价值尺度和修养水准，以至成为意识形态的某种材料。宗教不仅是信仰者和研究者的事，而且是涉及几乎所有文化界思想界的普遍性课题。了解宗教、研究宗教已成为当代人文化修养的一部分。

从这种时代的要求出发，我们编辑了这套《宗教文化丛书》，丛书总计百种，将按三大系列介绍宗教文化，其中包括专著系列（国内学者的学术专著）、译著系列（世界著名学者的名著或新作）和普及系列（由专家为非宗教专业读者撰写的融汇最新学术成果的知识读物），希望能做到有助于推动中国宗教学的学术研究和学科建设，有助于引进世界宗教学的优秀研究成果，有助于使广大读者建立起以学术思想为基础的对宗教的认识。丛书将以佛教文化、基督教文化和伊斯兰教文化为主，同时介绍儒教、道教、萨满教、神道教以及犹太教等各种宗教与文化的关系。所有编入丛书的作品，都要求有相当的学术功底，或有较高的认识价值，语言

表达力求深入浅出、雅俗共赏、融汇贯通。既使宗教研究者可资借鉴，也使对宗教感兴趣的各界学人开卷有益。由于涉猎范围广，著述品种多，出版时间紧迫，审读人手短缺，尽管参加著译的大多是宗教学的博士、硕士或教授、副教授和讲师，但挂一漏万、美中不足之处总会有的，尚祈望各方家赐教，以便在再版时校正。为了保证丛书的学术质量和政策水平，我们特邀了国务院宗教事务局及政策法规司、新闻出版署政策法规司、今日中国出版社和中国现代文学馆的领导同志担任丛书编委会顾问，以求在宗教政策和出版政策诸方面随时得到指导。为了提高排版质量，本丛书基本采用激光照排，由于这在中国还是新技术，也带来一些诸如缺字、跳空的新问题。尤其要说明的是，丛书所收作品的观点不一定都与主编者一致，只要言之成理，持之有故，对中国文化建设能尽一家之责，这里便提供了一鸣之地。我们主张“文责自负”，以宽容的襟怀进行学术切磋。

作为一种复杂的社会现象和文化现象，宗教包含了人类社会得以维系的几乎全部因素。如果从哲学或神学，正统信仰或民间信仰的某一单纯角度去理解宗教或判断宗教的兴衰，都难免会作出片面的结论。只有进行全方位的考察（从政治学、经济学、哲学、神学、社会学、心理学、人类学、文学、美学、民俗学、艺术及人体科学等不同角度）、立体的阐述（兼顾统治阶层信仰、知识阶层信仰和民间下层信仰的差别与联系）以及系统的论证（综合不同学科、不同发展阶段、不同信仰层次、不同文化体系、不同时代背景下的变迁与延续，分析宗教的出发点和客观社会效果），才能揭示宗教的真实面貌和实际作用，揭示宗教在人类历史上的过去、现在和未来。《宗教文化丛书》正是要在广义文化的前

提下，给人们提供各种观察了解宗教的机会。

在诸多角度中，首先是宗教创立者、传播者和信仰者自身的看法，或简称为神学的角度。这是应予尊重和重视的，是从其他角度观察的对象和研究的基础。一个人尽管不必是宗教信仰者，但生活在社会中，就不免应具备对信仰者的了解甚至理解。这样，在许多方面都可以避免伤害对方的感情，也不至于由于妄加褒贬或主观歪曲而带来无知与浅薄之名。据估计，全世界现有宗教徒超过 25 亿人，占总人口的五分之三以上。与这样多的人们交朋友，是值得认真对待的。当然，我们绝不是要求每一位作者或读者都膜拜在宗教的脚下，恰恰相反，我们希望每个人掩卷之余都有一番思索，得出一个独立思考后的判断。

其次应提到哲学的角度。哲学是对万事万物的概括与抽象，是任何一种意识形态的理念核心，宗教概莫能外。宗教的内容可以用本体论、认识论和实践论等等框架加以标定，便于人们去把握其实质。但这种把握往往要求把握者有较高的文化水准和较强的思维能力，无论是普通信仰者还是对宗教有一般兴趣的人都不一定能做到。而哲学却实在是宗教的精神支柱，只不过距离宗教登场表演的前台还很远罢了。古往今来，有多少次前台的戏已唱得不起劲甚或停了下来，但这支柱却不会倒。宗教在学术上的不朽价值，较多地体现为其哲学对于人类思辨能力的深化与提高。不过，发人深省的也还有另一种现象：当哲学贫乏到讲不下去的时候，反倒要求助于宗教，二者常常交替出现，面目甚至是模糊的。

再次应提到文学的角度。文学是把宗教作为思想材料的“自由派”。在文学作品中，宗教既可以成为主导和灵魂（或潜在主题和最终信念），如《神曲》、《复活》、《金瓶梅》、

《红楼梦》等等；也可以为讥讽取笑世相而借题发挥，如《西游记》、《十日谈》、《巨人传》等等。不了解宗教就不容易理解这两类文学作品；但如果想从这两类作品去了解宗教，前者多为理想化，后者多为世俗化，与神学或哲学的宗教又都有一定距离。当然这也正是从文学角度体现宗教或对宗教题材进行再创作的特色。如果触目皆是说教而失去了有血有肉的形象，文学则是失败的；而宗教的根本目的也就随之落空。成功的宗教文学总会以一种活灵活现的甚至长存千古的形象来实现宗教理念原本想要达到的目的；这目的其实并不曾说出来，却会在相当一部分读者内心中被自然地唤醒。

当今比较具有现代色彩的一种角度，是心理学。例如，讲“天堂”、“地狱”，会被有知识的人们斥为“迷信”、“陈腐”。但如果像池田大作在《展望 21 世纪》中所说的那样：“‘地狱’就是受生命原有的魔性的冲动所支配，处于痛苦最深的状态”，“‘天’是欲望得到满足，充满欢乐的状态”，是否当代人就会接受呢？据说西方著名的历史学家和哲人汤恩比给予的高度评价是：“超过迄今西方所进行的任何心理分析。”传教者已变换为这种现代口吻，研究者将如何？对历史上的宗教现象又如何从这一角度分析？都是新课题。

还有不能忘的一点，即从政治学角度去看宗教。这一点在中国具有悠久的传统，古来即有“神道设教”的治国安邦之策。宗教之于政治也有比较明确的认识，叫做“不依国主，则法事难立”，基本能自觉地“巡民教化”。政治与宗教的协调互补，在历史上往往与社会的长治久安相联系。而宗教与政治的对立乃至冲突，则标志着动乱和不安。这种现象也很值得从广义文化的角度去重新探讨。

至于其它方面，如经济学的角度，在僧俗之间，传统的说法往往不知不觉总站在正统的立场上，维护皇权的利益，似乎此时皇权便代表全民。而实际上，宗教经济的存在——其慈善事业对于社会经济总体的调节补充作用和心理效应，更多地表明了它之所以能存在的历史合理性。宗教文化在相当程度上与宗教经济的兴衰息息相关。

总之，从任一学科的角度都可以去研究宗教，而任一学科也仅仅揭示了宗教的一个方面。在广义文化的前提下扩大探讨宗教的视野，是一件有利于各种学科展现更全面历史的好事，也是一件有利于民族文化建设的好事。

中华民族是一个具有古老文明的民族，对宗教的探索曾显示了她非凡的理解力和天才的创造力，为人类文化贡献过无数璀璨的瑰宝。当我们整理这份遗产时，沐浴着她的智慧之光，更感到应让她为今天和明天的文化建设献出潜在的宝藏。我想，如果意识到宗教几乎是伴随着人类社会而诞生的，并且不会半途便辞别人类而去；如果意识到宗教必将适应经济发展的阶段而本质地改变自己的内容，并由此建立起一种历史的发展的观点，则将使我们对宗教的观察和了解更为客观、更为主动、更为冷静、也更为睿智。

王志远

一九八九年九月
于北京幽州书院

自序

“气功”一语，本出道教，原来专指从调控呼吸入手的“服气”一类锻炼方法，后来也指内丹炼化精气的“命功”。本世纪80年代初以来，随着群众性气功锻炼热潮的澎湃及气功学研究的进展，“气功”从其调制呼吸与锻炼内气的基本含义，扩展为各种以炼意为主导的心身锻炼方法的通称，把各门各派的多种修养功夫都包摄了进来。

从现代“气功”的实际含义而言，气功养生之道，在中国渊源十分久远。早在道教教团诞生数百年前的春秋战国时代，气功养生术就已理论化，广泛流传于道、儒、医等诸家中，成为诸家学说的重要组成部分。气功养生术还被作为达长生不死的“仙道”，出现了一批专事炼养的神仙方士。道教教团“五斗米道”等成立后过了近千年之久，专主炼养成仙的全真道教团方才建立。晚近道教学者陈撄宁先生曾主张把以长生成仙为目的炼养之学——“中华仙学”，与有组织的道教教团分开，是有一定道理的。

道教产生之后，全面继承了古代诸家尤“中华仙学”的气功炼养术，以之为修炼成仙的主要途径。此后近两千年间，

中华传统的气功养生术，尤“中华仙学”，便主要在道教中发展。道教以气功养生，成为道教学说中最重要的组成部分。

道教以炼养成仙为宗旨，把气功与宗教戒律、宗教伦理、摄养卫生之道、符篆方术等结合在一起，形成一家庞大驳杂的炼养之学，其学以形神共炼、性命双修、内外并重、人天合一为特征，包括数百种炼养方法，其中炼神、服气、守窍、存思、内丹等类，实际上属气功静功；导引、服饵、辟谷、按摩、叩咽、房中、摄养、武术、符篆等，亦皆与气功密切相关，或属动功，或属气功的辅助功，或以气功为基础，或包含有气功内容。

道教在先秦道家学说的基础上，广收博采佛、儒、墨、医、阴阳五行等诸家之学，及古代天文学、化学、冶金学、军事学等方面的知识，建立了一套炼养理论，其说以“人身一小天地”的天人合一论为基本立场，以形神、形气、神气精的关系为中心，对天人关系、人体生命，具有自家独特的观察方法与见解。而道教炼养家们在论述这些问题时，又各抒己见，倾向不一。在中国古代诸家学说尤儒释道三教中，道教被公认为以擅长于养生著称，它从宗教炼养的角度，继承、总结、发展了中华传统的养生之道，堪称中华传统气功养生学的集大成者。

道教徒欲图通过气功养生而自主生命、长生成仙，其宗教目的虽未能完全达到，有不少失败的教训，但毕竟开拓了多条行之有效的炼养途径，积淀了大量的实践经验，留下了几百种气功炼养的著述，对人类不无其贡献，道教的炼养方法，乃至炼养宗旨，与现代气功的共同点颇多。其多数炼养方法，只要不抱长生成仙的奢望，可以直接采用为气功功法，一些具宗教性内容者如存思之类，也包含有气功内核，

可改造为气功功法。即使符策等方术，从气功、人体科学角度而言，也不无研究价值。道教炼养学的理论，不少是依据气功实践的体验而建立，蕴含着大量的合理因素，可供现代气功学取资。总之，对现代气功学、人体生命科学来说，道教炼养学是一座颇具开发价值的古代科学文化宝库。

在近年来的气功热中，有一批科研工作者、气功爱好者，从气功学、医学、人体科学、宗教学、历史学、文化学等多学科进军，展开了对道教炼养学的开发研究工作，成绩甚为可观。四川省社会科学院的青年科研工作者李远国同志，在掌握大量资料的基础上，写出了第一部道教气功养生学的专著。几种气功杂志上，发表过不少道教气功方面的文章，有的达到了相当高的水平。

道教炼养学典籍浩瀚，说法纷纭，很多是满篇譬喻，隐晦诘曲，给研读者造成障碍。学友王志远同志主编“宗教文化丛书”，嘱笔者写一本道教气功方面的“百问”，以飨读者。笔者对道教炼养学研究不深，更乏实践，只能根据道教的有关典籍，从气功学的角度，对道教炼养学说作一初步的归纳、分类，列出百题，提供道教炼养源流、炼养学基本理论、各种炼养方法、炼养与医疗、炼养与符策、炼养与神通异能等方面的基本知识，以供在这方面有兴趣的读者参考。道教的炼养方法，除文献中所载之外，还有不少从来是秘传口授，不笔之于书，或业已失传，或尚流传于道教界、民间，这类问题，恕笔者力所弗及。另如武当内家拳等道教武术，有专著数种，且非笔者所长，故不作具体阐述。从道教炼养学应有的内容而言，这本书显然过于单薄，很不完备。疏漏错谬，在所难免，恳望方家教正。

笔者在内丹学方面的知识，主要得益于中国道教协会研

究室王沐老先生的讲授，本书写作中，参考了山西大同铁路
医院陈述堂医师的《静功养生之道》，借此书出版之机，特
向他们二位前辈表示衷心的感谢！

陈 兵

1988 年 11 月
于四川大学

丛书总序

自 序

道教练养学源流

- 1、道教练养术与神仙家有何关系 (1)
- 2、道教练养术与道家有何关系 (3)
- 3、气功养生与道教信仰有何关系 (5)
- 4、道教练养学发展的概况如何 (8)
- 5、道教练养术有哪些流派 (12)
- 6、道教练养方法有多少种，可分几类 (15)
- 7、道教练养学的重要专著有哪些 (17)
- 8、道教练养术与中医有何关系 (21)
- 9、道教练养术与佛教有何关系 (23)
- 10、道教练养术与儒学有何关系 (24)
- 11、道教练养术与民间气功方术有何关系 (26)
- 12、道教练养学与现代气功有何关系 (27)

道教练养学基本理论

- 13、道教练养学的天人合一论有哪些内容 (29)
- 14、道教之“道”究竟是什么东西 (33)
- 15、道教练养学如何论述气 (35)
- 16、道教练养学如何运用无极、太极说 (37)

| | |
|----------------------------|------|
| 17、道教练养学如何运用阴阳、八卦、九宫 | (40) |
| 18、道教练养学如何运用五行学说 | (43) |
| 19、道教练养学如何运用河图洛书 | (46) |
| 20、道教如何论述形神、形气关系 | (48) |
| 21、什么叫性命、性命双修 | (50) |
| 22、何谓精气神，三者的关系如何 | (52) |

静 功 类

(一) 炼神

| | |
|----------------------|------|
| 23、守神、守一如何修习 | (56) |
| 24、什么叫“心斋” | (58) |
| 25、什么叫“定观” | (59) |
| 26、“坐忘”之道如何修习 | (61) |
| 27、何谓上品丹法、一乘顿法 | (64) |
| 28、什么叫“五时七侯” | (66) |

(二) 服气

| | |
|----------------------|------|
| 29、闭气法如何修习 | (67) |
| 30、多入少出的服气法有哪些 | (68) |
| 31、存服外气法有哪些 | (70) |
| 32、服内元气法大体如何 | (72) |
| 33、存思服气法有哪些 | (74) |
| 34、晁鸾服气法如何修习 | (75) |
| 35、什么叫“神息法” | (75) |
| 36、意守丹田服气法如何修习 | (76) |

- 37、什么叫“胎息” (76)
- 38、服气有哪些必须注意的问题 (78)

(三) 存思

- 39、存思身内景象法有哪些 (80)
- 40、存思身外景象法有哪些 (82)
- 41、存思内外景物法有哪些 (83)
- 42、采日月精华法有哪些 (85)

(四) 守窍

- 43、道书中如何论述意守丹田法 (87)

(五) 内丹

- 44、何谓三元大丹、内丹、还丹 (89)
- 45、内丹法可分多少种 (91)
- 46、什么叫“攒簇五行”、“和合四象”、“三家相见”、
“五气朝元”、“三华聚顶” (93)
- 47、什么叫“三关” (94)
- 48、内丹筑基功包括哪些内容 (95)
- 49、内丹修炼究竟应守哪一窍，
守窍有何要点 (97)
- 50、阴跷在内炼中有何意义 (102)
- 51、任督二脉究在何处，何谓“中黄直透” (103)
- 52、什么叫“河车” (106)
- 53、什么叫“通关荡秽”、“芦芽穿膝”、
“开关展窍” (107)
- 54、内丹睡功如何修习 (108)

| | |
|----------------------------|-------|
| 55、内丹家如何论述明心见性 | (110) |
| 56、何谓“真意”，它在内炼中起何作用 | (115) |
| 57、初关大体如何修炼 | (116) |
| 58、什么叫正子时、活子时、活午时 | (118) |
| 59、什么叫“药”，药产的景象如何 | (119) |
| 60、什么叫“玄关一窍” | (121) |
| 61、什么叫“火候” | (123) |
| 62、中关大致如何修炼 | (125) |
| 63、上关大致如何修炼 | (129) |
| 64、什么叫“阳神”、“阴神”、“出神” | (130) |
| 65、什么叫“走火入魔”，如何对待 | (132) |
| 66、女金丹如何修习 | (133) |
| 67、阴阳双修丹法大体如何 | (137) |

动 功 类

| | |
|-----------------------------|-------|
| 68、道书中有哪些常用导引法 | (140) |
| 69、内家拳与道教有何关系 | (143) |
| 70、何谓“行禅” | (144) |
| 71、什么叫“握固”、“叩齿”、“鸣天鼓” | (145) |
| 72、道书中有哪些常用按摩法 | (145) |

摄养、房中

| | |
|----------------------|-------|
| 73、道教有哪些心理卫生之道 | (147) |
|----------------------|-------|

| | |
|---------------------------|-------|
| 74、道教在生活起居方面有哪些养生之要 | (149) |
| 75、道教在饮食方面有哪些摄养之要 | (151) |
| 76、道教如何论述四季摄生之要 | (154) |
| 77、何谓房中术，道教如何看待 | (155) |
| 78、道书所说房中术有哪些内容 | (157) |

辟谷、饮食

| | |
|--------------------------|-------|
| 79、道教认为辟谷有何作用，有何要点 | (161) |
| 80、道书中有哪些辟谷服药方 | (163) |
| 81、从史料看，辟谷的效果如何 | (168) |
| 82、道书中如何论述咽津 | (170) |
| 83、道书中有哪些服食药方 | (172) |

气功与医疗

| | |
|-----------------------|-------|
| 84、道书中说如何行气攻病 | (177) |
| 85、道书中说如何存思治病 | (179) |
| 86、道书中说如何用六字气治病 | (180) |
| 87、道书中说如何用导引治病 | (183) |
| 88、何谓“反舌寒喉法” | (184) |
| 89、道书中说如何发气为人治病 | (184) |
| 90、什么叫“神枕法” | (185) |

炼养与符策

- 91、符策道法与气功炼养有何关系 (187)
- 92、道法中也用手印、咒语吗 (189)
- 93、东华派内炼法如何 (191)
- 94、神霄派内炼法如何 (192)
- 95、清微派内炼法如何 (193)

炼养与神通异能

- 96、道教讲哪些神通异能 (196)
- 97、道教有哪些修炼神通异能之法 (198)
- 98、道教史料中有无神通异能的记载 (200)

炼养与长寿

- 99、道教认为人的“天年”是多少 (203)
- 100、从史料看，道教炼养延寿的效果如何 (204)

道教炼养学源流

1、道教炼养术与神仙家有何关系

长生不死的信仰，作为一种表现了对生命挚爱的美丽幻想，很早就产生于华夏民族中。最早的巫书《山海经》就记有不死国、不死民、不死山上食之不死的不死树，及操不死之药的巫师。至战国时代，长生不死的信仰已广泛流传于社会，《归藏》中载有嫦娥食西王母不死之药而奔月为月精的故事，《庄子》、《楚辞》中形象地描述了神人、仙人、真人长生不死、超脱物外的风采。长生不死之说，对企图永享人间富贵的帝王最具有吸引力，齐威王、齐宣王、燕昭王皆遣人人海求仙药，以后有秦始皇、汉武帝步其后尘。

在求仙信仰风靡社会的战国时代，出现了一批以求仙为职事的方士，史称“方仙道”，他们虽然尚未建立起有组织的宗教教团，但已形成一家学说，史称“神仙家”。《汉书·艺文志》说：“神仙者，所以保性命之真，而游求于外者也。聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。”意谓神仙是因保养性命之真而解除了对死亡畏惧的人。《汉书》著录的神仙家著述，有 10 种，205 卷。战国时，方士主要出于燕齐一带，著名者有宋毋忌、正伯侨、充尚、羡门高等。秦始皇

时，有徐福、韩众、侯公、石生、卢生等方士活跃于宫廷。汉武帝时，李少君、谬忌、少翁、奕大、公孙卿等方士受皇帝宠信，显赫一时。《汉书·淮南王传》说汉武帝的叔父淮南王刘安“招致宾客方术之士数千人，作《内书》二十一篇，《外书》甚众，又有《中篇》八卷，言神仙黄白之术，亦二十余万言。”为西汉神仙方术的集大成者。

方仙道的方术，据《史记·封禅书》所言，大概有两个方面：一是“形解销化”，即通过炼养使肉体蜕化成仙，略同后世道教所说“尸解”；二是“依于鬼神之事”，即交通神鬼的巫术。这两方面，都为以后的道教所继承，发展为道教的两大方术：交通鬼神之术发展为道教的符箓道术，形解销化之术发展为道教的炼养术。

从《汉书·艺文志》所著录的神仙类书名看，神仙家的炼养术，有“步引”（导引）、按摩、芝菌（服食药物）等。战国秦汉时人们传说的仙人，基本上都是通过炼养而得长生不死的历史人物，其炼养的方法主要是吐纳、导引、辟谷、房中术、服食丹药等。如传说至殷末已八百岁的彭祖、周灵王太子王子乔，长于吐纳导引，《庄子·刻意》篇说：“吹响呼吸、吐故纳新、熊经鸟申，为寿而已，此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”《史记·留侯世家》说西汉开国名臣张良“欲从赤松子游，乃学辟谷，导引轻身”。赤松子，传说为神农时的雨师，传为黄帝或老子之师的容成公，以房中术而长寿。传说为黄帝师的广成子，则以守一处和为修身之要。燕齐一带的方士，主要宣扬服食丹药而成仙。汉武帝时的名方士李少君除善辟谷、祠灶外，还以炼丹砂为黄金之术著称。

神仙家的各种炼养术，都为以后的道教所继承、发展，

为道教练养术的主要渊源。道教，主要由方仙道发展而来。道教成立之后，炼养成仙之术基本上为道教所包揽，道教教团以外的方士虽至明清时代尚有出现，但再未能形成一家学说，其方术也多卑下伪妄，为世人所鄙弃。

2、道教练养术与道家有何关系

以老子、庄子为代表的道家，是先秦诸子百家中的一大家。道家之学，本属传统的“内圣外王”之道，其学以哲学意义上的“道”，一统个人身心修养、治政、用兵之道，虽包含有炼养术，但不止于炼养术。老子所提出的自然界本具原理意义上的道，“先天先地”、“神鬼神帝”，具有否定商周以来上帝信仰的革命意义。老子、庄子并未创立宗教教团，也不以追求成仙长生为旨，与当时的神仙家没有多大关系。战国秦汉时的神仙方士之学，与邹衍的阴阳五行说关系密切，并不尊崇老庄。西汉初，道家老学与黄帝之学的结合，称“黄老”之道，是当时朝廷政治上的指导思想。

自汉武帝独尊儒术、罢黜百家后，道家黄老之学在政治上失势，一些黄老学者及隐逸之士才开始着力研究《老子》中的养生之道，出现了从炼养长生角度解释《老子》的《河上公章句》。老子本人，从被作为炼养长寿者，发展到按儒家谶纬学者神化古圣先贤的方法，神化为道的化身，被作为神来奉祀，史称“黄老道”。黄老道虽有宗教祭祀活动，但尚未建立宗教教团。至汉末，张陵在蜀中首创“五斗米道”教团，乃袭黄老道的信仰，奉《老子五千文》为教典，张陵或其孙张鲁撰的《老子想尔注》，从宗教及炼养的角度对《老

子》作了解释，称老子为“太上老君”。张角创立的“太平道”，亦奉事黄老。此后，被神化了的老子——太上老君，便被道教各派奉为教主或教祖之一。唐代统治者以老子后裔自居，利用道教神化李氏皇族，《老子》在道教经籍中的地位被抬高，封为《道德真经》，道家学派的庄、文、列、庚桑四子书，也被唐玄宗敕封为道教“真经”。

道教对道家的继承，主要是把道家的“道”加以改造发挥，奉为最高信仰及教理的基础，随之也继承了道家崇慈、尚俭、贵柔等说及政治、伦理思想。在炼养方面，《老子》所说“专气致柔”、“抱一处和”、“致虚守静”等原则，《庄子》所说“坐忘”、“心斋”之道，皆为道教炼养学所宗承发挥，为道教炼养思想的渊源之一。如唐代道士司马承祯《坐忘论》所述的坐忘之道，即源自《庄子》。内丹学更以《老子》“归根复命”之说为内炼成丹的基本理论根据。张伯端内丹名著《悟真篇》有诗说：“《阴符》宝字逾三百，《道德》（《老子》）灵文满五千，今古上仙无限数，尽从此处达真诠”。《老子》中“杳冥”、“恍惚”、“自然”、“守中”、“无为、有为”等词语，成为内炼中的要点。至于《老子》“死而不亡者寿”，《庄子》对至人、神人、真人的描述，与道教的炼养成仙思想更为合拍。

由于道家著述长期以来被尊为道教经典，老子被道教神化，奉为教主，所以社会上往往把道教也称道家，实际上道家与道教虽有渊源关系，却并非一回事，道家是哲学家，道教是宗教，不宜混为一谈。即就炼养学而言，道家与道教的基本宗旨也有重大区别，道家重在炼神，庄子尤尚精神解脱，不贵炼形，对自我的执着较为淡薄，《老子》即说：“吾所以有大患者，为吾有身；及吾无身，吾有何患？”有近于佛

教。道教虽也继承了道家的炼神之道，但总的说来，较重炼形，追求肉体长生，对自我的执着很深。至于道教的符箓斋醮等宗教活动，与道家的宗旨更为相悖。哲学家的老庄，与宗教职业者的道士，其思想、风度，是颇有不同的。

3、气功养生与道教信仰有何关系

道教的信仰，大略包括两个方面：第一是崇拜神仙，企图通过祈祷禳祀，驱役鬼神，征服自然，这是符箓道派的主要职事；第二是个人长生成仙，长生成仙的主要途径是炼养，这是道教各派所共同追求的，而丹鼎炼养一系的道派以之为主旨。炼养的主要方法，是气功养生，而祈禳被禳之术，也多与炼养结合，或以气功炼养为本。

道教长生成仙的信仰，随历史的进展而有发展变化，各教派的说法也不无歧异，包括多层次的内容。大体而言，汉魏六朝的炼养成仙说，以肉体长生、肉体飞升上天为主要特征。葛洪《抱朴子内篇·论仙》说：“若夫仙人，以药物养身，以术教延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改。”仙人，无非是由气功、药物养身而达不得病、久活不死的特殊人。仙人的生存空间，一般分为三等：上等肉体升天（飞升），永远生存于天上，称为“天仙”；中等长生不死，优游于名山海岛，称为“地仙”；下等却老延寿，但肉体不得不死，死后蜕化为仙，进入神仙世界，称为“尸解”。葛洪一流贵族道教徒，并不愿意离开人间去做天仙。《抱朴子·对俗》说：“求长生者，正惜今日之所欲耳，本不汲汲于升虚，以飞腾为胜于地上也。若幸可止家而不死，亦何必求

于速登天乎？”表现出对人生幸福的极深执着。

肉体长生，难以自圆其说，在理论上被佛儒二家人士驳得无力反击，在实践上又拿不出长生不死的实例，于是，道教不得不把长生成仙之说深化，变换一下说法。唐宋以来，随着内丹说的盛行，道教界渐渐放弃肉体长生、肉体飞升的说教，向佛教的精神解脱说靠拢，宣扬一种深化了的“尸解”说——阳神飞升说。钟离权的《传道集》，把仙人分为五等：最低的“鬼仙”，指仅修性不修命者，肉身难保，死后“阴神”优游于天地间，为清灵之鬼；次“人仙”，指修炼精气达初级成就，能祛疾延寿的人；次“地仙”，比人仙功夫更深，能寒暑不侵，长生住世；次“神仙”，指炼炁^①化神者，具种种神通异能；最高的“天仙”，指神仙积功圆满，能自主生命，“阳神”脱离肉体，飞到天上去做天官。后来内丹家更吸收佛教之说，以“与道合真，形神俱妙”，从而超越生死，为天仙的最高功果。五级仙人说可看做道教成仙信仰的层次观：第一层次达祛病延年，与今日气功锻炼的低层次目标完全一致，而且可由气功实践所证明，是很现实的。第二层次成地仙而长生住世，便无充分根据了。第三层次炼出超级功能而成为超人，也和今日气功追求的高层次目标基本一致。第四层次飞升上天，与道合真，可以说是宗教信仰范围内的事，不过其中所含与自然界取得最大和谐的思想，与气功的最高目标也有一致点。道教所尊奉的所谓修炼成仙的仙人，如张果、钟离权、吕洞宾、张三丰等，在今天看来，其实是一些气功很深，延寿却老，并表现出某些特异功能的高级气功师。古人不能科学地理解气功锻炼的功效，便把这类

①炁，同“气”，道教用来专指元精、元气、先天之气。

人物当作超自然的神仙来膜拜。今天的一些高级气功师和特异功能者，如果生在古代，无理要被列入奉为神仙，写入“神仙传”。

从人类社会有了初级的文明以来，各个地区、各种民族中都产生了宗教，许多宗教都追求永恒的生命、永恒的幸福，这说明期求永生，是人本性中的一种深层需求。道教贵生，求长生不死，比多数追求死后灵魂进入天国的宗教更为现实，表现了华夏民族注重现实人生的文化心理特点。长生不老，本来应该是自然科学应该解决的课题，无理由把它列入科学禁区，但因自然科学尚过于幼稚，无力解决这一难题，于是宗教才得以提出它们的解答。提出和探究这一问题，本来无可非议，问题在于对待它的态度、解决它的方法是否科学。就此而言，道教徒在很多地方无疑是不科学的。就炼养的实效来说，道教往往有夸大化的说法，如按摩眼角，实践证明有明目之效，道书中则把这一效果夸大，说久行之能洞视、彻视；又如内丹修炼至大药过关，能使生理发生一定变化，延年却老，道书中则说修炼至此可“延年千岁”、“长生不死”。实际上历代修炼至此者不能说很少，但延年千岁者却无一例，更不用说长生不死了。与道合真、超出生死，就更属一种无法证实的信仰。就研究方法而言，道教徒虽然也在炼养实践中内求，但缺乏科学态度与实验方法，往往是根据一些不大靠得住的传闻，便确信炼养可以成仙。虽然实验者不少，但无精确的统计，这使道教的长生探求付出了不少可以不付的代价。比如服食丹药能否长生，只要有人敢于拿生命来做实验，从科学方法看来是个很容易解决的问题。但道教解决这一问题，竟费了好几百年的时间，虽然积累了不少人服丹中毒身亡的经验，而有些道书中对服丹问

题还是含糊其词。

道教徒的不科学，当然受他们所处时代认识水平的局限。但道教徒毕竟进行了长时间的炼养实践，在探究方法上也有不少地方是很科学的，而且其观察生命问题的方法，如天人合一的整体观、形神不离的辩证方法等，在某种意义上说，还高于近代科学一筹。道教确信“我命在我，不在于天”（《西升经》），大胆探索生命秘奥，盗取天地之机，力图自主生命，这种积极进取的精神，应给予充分肯定，并作为中华民族传统精神中的精华，而加以发扬光大。

4、道教练养学发展的概况如何

道教练养之学，围绕长生成仙的中心问题而展开，在与佛、儒、医等诸家之学的相互影响中，被以长生成仙为旨的炼养实践所推动，功法不断发展，理论不断深化。其发展的历史，大体上可分为前后二期。

东汉末至唐末，可看做道教练养学发展的前期，这是多种炼养术被提出、实践，相互争妍斗艳的阶段。

在道教教团酝酿创立的东汉末，守一、存思、守窍、内丹等多种炼养术，便已被提出，炼养理论也已相当发达。原始道教经典《太平经》详述守一、守一明、存思身中神、存思八卦符书等炼养方法，及守一者身心怡悦、渐见种种光明、得洞视先知之能的阶次，并以宝精惜气啬神为养寿之要，论述了天人合一的整体观。《老子河上公章句》及《老子想尔注》，都强调固守精气，主张“积精成神，神成仙寿”。这种宝啬、积累精气神以养寿成真的思想，一直被道

教各派奉为圭臬。东汉末魏伯阳参合黄老、周易，撰《周易参同契》，系统论述了内外丹修炼的原理和旨要，被尊为“万古丹经之祖”。在炼养实践方面，三国时期的左慈、葛玄等人，以神功异能而著称于世。

东晋末至唐末，道教炼养学受当时盛行于世的外来佛教的刺激推动，有了进一步的发展。这一阶级，道教上清派最为兴盛，该派在符箓诸派中最重炼养，炼养的方法也最为多样化，被尊为该派祖师的东晋女道徒魏华存，据称传出《黄庭经》，经中所宣扬的炼养方法，以存思三丹田中神真为主，辅以漱咽、节欲等。《黄庭经》在士大夫中广为传扬，影响深远。适应贵族社会的需要，道教炼养术与中医养生学结合，形成一套包括斋戒、服食、行炁导引、按摩、叩咽、摄养等多种方法的养生学体系。从东晋至唐初的道教三大养生家葛洪（283-384）、陶弘景（456-536）、孙思邈（581?-682），都有多方面的文化修养，尤一身兼大医学家、道教炼养学大家二职。葛洪在其名著《抱朴子内篇》中，系统论述了炼养成仙的原理，及守真一、行炁、按摩、导引、服饵、咽津、辟谷、房中、金丹等多种炼养方术，而最为推崇金丹。陶弘景集撰的《养性延命录》，为第一部道教气功养生学专著，书中详列当时流传的各类气功、养生之术。孙思邈的《摄养枕中方》《存神炼气铭》《保生铭》等，内容更为丰富。《养性延命录》、《摄养枕中方》及唐代名道士司马承祯的《服气精义论》等道书中，还阐述了练功者运气治病及“布气”、“遥禁”等为他人治病的方法。

从葛洪以来的“行炁”一类气功，与导引、按摩、叩齿、咽津、存思、守窍等相结合，形成一套以“服气”为名的功法，至隋唐时代发展成熟，服气法达五十余家，盛行于这一

时期的各道派中，并推广于社会人士。

南北朝时期，佛、道、玄学大碰撞，大融合，道教界受佛教、玄学的影响，也有宗承老庄炼养之学、注重炼神的倾向，《西升经》即强调“真道养神，伪道养形”。《洞玄灵宝定观经》《太古经》《清静经》等新出道经，吸收佛教禅法，阐扬炼神修心之道。《天隐子》及司马承祯的《坐忘论》等，阐述炼神方法颇为详悉。

隋唐时代，内丹在道教界也在流传。隋代道士苏元朗为内丹定名，著《龙虎金液还丹通元论》等阐述内丹。张果、李筌、罗公远、叶静能、刘知士、还阳子、元阳子等，也都留下了内丹撰述。著名的《阴符经》，由唐玄宗朝的李筌、张果注解后，传之于世，成为内丹理论的重要依据。

从唐末至近代，可谓道教炼养学发展的后期，这基本上是内丹一门不断发展的时期。自葛洪推尊以来，服食外丹以成仙，渐成为道教炼养中的热门，至唐代而兴盛至极，皇帝、官僚文士迷信丹药者甚多。唐代六帝服丹中毒的事实，使人们逐渐认识到外丹服食之谬，到晚唐，外丹热才降温。外丹之外盛行的存思、服气等炼养术，虽不无治病健身乃至延龄百岁之效，但终未能解决长生不死的问题，这类炼养术至唐末也渐趋冷落。在这种情况下，理论、方法更为完善的内丹术，渐兴盛于世，晚唐五代间，有钟离权、施肩吾、崔希范、吕洞宾、彭晓、陈抟、刘海蟾等内丹家活跃于山野民间，阐扬内丹之学。他们激烈批判前一阶级流行的外丹、服食、存思、导引、守窍、房中、守静等炼养术及民间流行的种种炼养方术，斥之为邪法、旁门外道或小法小术，独尊自家所修的内丹为唯一大道。内丹学以其完整的理论和新颖的说法，吸引了大批修炼之士，呈取代其余一切道教炼养方法

的趋势。至北宋中期以后，道教诸派的炼养，基本上皆归于内丹一门，内丹以外的其它炼养方面的著述，便很少出现了。

内丹兴盛之际，中国思想界出现了第二次儒释道三教文化大融合的潮流。晚唐以来道教内丹学的发展，自然要为这一思潮所冲荡。从相通相近之点出发，与这时期对社会文化最有影响力的佛教禅宗之学结合、融合，成为道教内丹发展的趋势。据传吕洞宾就曾参访黄龙晦机禅师，大为折服，开禅、道双修之端。得吕洞宾内丹之传的陈抟，也出入三教。

道教练养学发展的后期，大致可分为三个阶段。从唐末到北宋中期，可算作第一阶段。这一阶段，道教传统的内丹术开始盛行，兴起内丹热，丹法多样化，并开始受禅宗影响，出现禅、道双修的兆头。

从北宋中期以后到明代中期，可算作第二个阶段。这是禅、道结合、融合的内丹学趋于成熟，内丹修炼空前盛行并形成大规模宗教教团的时期。北宋神宗朝，张伯端（984-1082）著《悟真篇》，为《周易参同契》以来影响最大的内丹专著。《悟真篇》内篇言道教传统内丹，外篇是禅宗诗偈，形成从道入禅、先命后性的修炼次第。张伯端四传弟子白玉蟾，建立了小具规模的教团，本人称为钟吕内丹派的“南宗”。北方金国，有王重阳（1112-1170）创全真道，其修炼首先明心见性，开先性后命的钟吕内丹派北宗。钟吕系南北二宗门徒著有多种内丹书，阐发道、禅双修的内丹学。从元代起，合而为一的钟吕系南北宗，在论述内丹时又援引理学之说，学说趋于成熟。

从时代中期至近代，可谓道教练养学后期发展的第三阶段。这一阶段，道教虽渐趋衰落，但内丹学尚有所发展，进

一步通俗化、明朗化，从而传向社会，在儒士、中医、禅僧中发生影响。明末全真道士伍守阳的《仙佛合宗语录》，清初柳华阳的《金仙证论》、《慧命经》，清末闵一得编撰的《古书隐楼藏书》等，披露内炼法则，颇为晓畅明朗。刘一明的《道书十二种》，对内丹理论有所深化。近代道教学者陈撄宁（1880—1969）一生探究道教炼养之学，办过仙学院，主编过仙学杂志，著有《孙不二女丹诗注》、《灵源大道歌白话解》、《黄庭经讲义》、《静功总说》等阐扬道教炼养之学，对女金丹研究尤深。

随着道教在近代的急剧衰落，中华传统气功主要在道教中发展的时代，看来已告结束，道教炼养学的精华，正由气功界所继承发扬，步入了一个科学化的发展时期。

5、道教炼养术有哪些流派

道教的流派，随历史的发展，变迁甚大。有些一度活跃的道派，如汉末的太平道、北魏的北天师道、金元的太一教、真大道等，早已绝嗣，未留下多少炼养方面的资料。传到后世的十几个教派，在炼养方法上不一定判然有别。南朝刘宋以后，魏晋道教三大派天师、上清、灵宝，教义学说结合为一，炼养方术亦难以分解。有些派别，如内丹的南北中西东五派，实际上并非教派划分，是就炼养学说而言。

总的看来，道教大体上可分为符箓，炼养二大系，元明以来，二大系中各派联合、融合，分为正一、全真两大派，正一派为符箓系诸派的联合体，全真派为内丹炼养派的代表。但两大派的方术也相参相入，正一道士不乏炼全真派内

丹者，全真道士亦不乏学行正一符箓者。

从炼养术角度而言，仍可把道教诸派大致划为符箓、炼养二大系，符箓系主要有正一、上清、灵宝、清微、净明、神霄六派，皆以行斋醮祈禳为主，兼事炼养。

正一派，又名“天师派”，是五斗米道的延衍，由汉末张陵始创，张陵子孙世袭教首“天师”之位。隋唐以来该派以江西龙虎山为活动中心，故亦称“龙虎宗”。该派在炼养方面，传统上有存思、导引、服气等术，北宋末第三十代正一天师张继先吸收钟吕系内丹，将内炼与符箓融合。

上清派，尊东晋魏华存为始祖，南朝萧梁陶弘景集该派大成，以茅山为传播中心，开“茅山宗”。该派重视炼养，将存思、服气、导引、按摩、辟谷、服饵等结合为一个炼养体系，并把炼养与符箓结合。

灵宝派，尊三国葛玄为初祖，重在斋醮炼度，炼养方术与上清派很难分开。该派长期以来江西阁皂山为活动中心，故称“阁皂宗”。

清微派，是唐宋间新出现的一个道派，创始于唐末人祖舒，至元初大盛。该派具融合道教诸派之学的特色，强调内炼与符箓融合，有其独特的“清微丹法”。元初，清微法传于武当山，与该山全真派融合，形成武当山清微派。

神霄派创始于北宋末王文卿，所传“神霄雷法”在民间影响颇大。亦强调内炼为本，外用符箓为末，有本派独特的内炼法。王文卿弟子萨守坚，开神霄一系列的“西河派”、“天山派”、“萨祖派”。

净明派奉晋代许逊为宗祖，教团出现于南宋初，以江西南昌西山为活动中心。元代有刘玉创新净明道，为道、儒合一的典型。该派亦融合内丹与符箓，内丹炼养法与钟吕派有

渊源关系。

内丹炼养一系有南北东西中及老华山派等。

南派（南宗）尊张伯端为宗祖，主要流行于南宋，元初与全真道合流，形成全真道中的南派。张伯端门下就炼养方式而言，分为清修与阴阳双修两派。清修派以石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾为四代祖师，从陈楠起兼传神霄雷法，至白玉蟾建立起了教团。阴阳双修派始于两宋间人刘永年，有翁葆光、若一子等继承其学，无教团。

北派即金初王重阳所创全真道，王重阳门下七大弟子（七真）形成七大支派：丘处机开“龙门派”，马钰开“遇山派”，谭处端开“南无派”，刘处玄开“随山派”，王处一开“嵒山派”，郝大通开“华山派”，孙不二开“清净派”。七大支派中以龙门派势力最大。明嘉靖间龙门派第四代、崂山道士孙玄清开龙门支派“金山派”（崂山派）。清初云南鸡足山野嘯达婆（黄守中）开“龙门西竺心宗”，该派修炼法为佛教密宗与龙门派戒法的合一，为道教中的“佛密”派。明末龙门派第八代道士伍守阳，与清初禅僧柳华阳所阐内丹法，有其特色，近代内丹界称为“伍柳派”。

元初江苏仪征全真道士李道纯，原为白玉蟾再传弟子，他结合南北二宗之学，对内丹颇多阐发，开“先天派”，后人称为内丹学“中派”。

明神宗朝江苏兴化人陆西星，自称得吕洞宾之传，撰《方壶外史》等阐扬内丹学，主张阴阳双修，世称内丹“东派”。清咸道间四川嘉州人李西月，自称遇吕洞宾、张三丰，得内丹真传，著有《三车秘旨》等丹书，亦主阴阳双修，被称为内丹“西派”。东西二派的内丹说虽有独特之处，但未形成教团，其丹法实际上宗承南宗双修一系。

五代北宋间名道士陈抟，其内丹学说亦自成一家，所开“老华山派”，见录于北京白云观 1926 年所抄《诸真宗派总簿》。元明间全真道士张三丰据称得陈抟一系真传，开“隐派”（“犹龙派”）。《诸真宗派总簿》所列宗奉张三丰的道派有三丰派、自然派等。张三丰在内丹学上亦自成一家。

6、道教炼养方法有多少种，可分几类

据元代李道纯《中和集·试金石》所举，当时流传的炼养方法有三千余种之多，在道书上可找到根据的起码达二百种，大致可分为十类：

一、炼神类。这类方法源出先秦道家，以调心令契合于虚无之道为要，包括坐忘、心斋、守道、定观、澄心、观心、守一、炼神还虚或炼神合道等名目。宋元以来，内丹书中把直接炼神还虚一类道功称为内丹中的“上品丹法”、“最上一乘顿法”。

二、气法类。这类方法源于先秦的行炁功，以调制呼吸为门径，包括行气、胎息、闭气、炼气、服气等名目，隋唐时代形成一种系列功法，总称“服气”，道书中所记载服气法多达五十余家，大体上可分为服外气、服内元气、存思服气三种。

三、守窍类。以意守丹田为门径，有守一、胎息、存神炼气等名目。

四、存思类。以想象某种形象为门径，略同佛教的“观想”。《服元气法》说：“闭目为想，开目为存”。存思又称“存想”，“存”即令某种象长久出现于面前或心中。道书中所载存

思方法达五十种以上，大体可分为存思内景、存思外景、存思内外景三种。所存思的对象，除了宗教色彩很浓的身内外神真、仙境、天宫等外，还有日月光明、云雾、五方四时之气、紫气等自然景物。

五、内丹类。强调以先天精气神为“药物”而在身内炼“丹”的高级功夫，是道教静功中最成熟者。诸家内丹从其修炼法则上的区别而言，亦可分为一二十种。从修炼次第讲，有先性后命与先命后性二途；从修炼形式讲，有一己清修与阴阳合修两种；从修炼方法而言，一般分下、中、上三品丹法。

以上五类，按现代气功分类法，可归于静功类。“静功”一词，见于《古今图书集成·神异典》道教类。

六、动功类。包括导引、按摩、叩齿、鸣天鼓、武术等，多以动摇肢体为门径，导引、按摩、叩咽等，常组成系列功法，与服气、存思配合。道书中所载导引、按摩方法，多达数十种。

七、辟谷类。亦称“却谷”、“休粮”、“绝粒”、“断谷”等，即在一段时间内乃至长期不食蔬谷和烟火食。大略分为辟谷后服气、辟谷后唯饮水、辟谷后服食药物三种。三种辟谷法，一般都与服气等类静功配合。道书中所载辟谷服药法，有成百种之多。

八、服食类。一称“服饵”、“饵食”，即服用某种东西。所服之物大体分草木金石类药物、金石等炼成的金丹（外丹）及符或符水三类。道教宣扬服食丹药尤金丹，可长生成仙，已被实践证明属伪谬之谈。但所服草木之类药物，多有滋补作用，服食得当，当非无益。道书中所载服食药方有一百多种。

九、摄养类。一称“摄生”、“卫生”，包括心身两方面的养生之道，涉及行止坐卧、生活起居、饮食、语言、情绪等方面的保健知识。

十、房中类。性生活方面的卫生知识及锻炼方法，有“御女”、“采战”、“采补”等术，源于秦汉房中术。

道教练养诸家对各类炼养术的看法不同。一般而言，唐代以前，诸家对各类炼养术多兼容并用，唐宋以后，内丹家对内丹及摄养之外的其它炼养方术多持贬抑排斥的态度。如李道纯《中和集·试金石》把炼养法分为傍门九品，渐法三乘，最上一乘三等。将房中御女术三百余条列为傍门下三品“邪法”，金石服饵等四百余条也被列为有害无益的“外道法”，辟谷、存思、服气、搬运精气、守窍等列入仅有治病健身之效的下等道术，唯以成熟的内丹为渐法三乘，以直接修性还虚的顿法（炼神类）为最上一乘。这种分类在内丹家中是有代表性的。

7. 道教练养学的重要专著有哪些

道教文献，《道藏》内外合起来约有八千卷、二千余种之多，其卷帙在诸大宗教教典中仅少于佛教，其中多数都储存有气功养生的信息，炼养方面的专著大约有七百种左右，较佛教禅学的专著更多。

道教练养学专著，主要收于明代所编的道教大丛书《道藏》及清末所辑《道藏辑要》中。近代所编《道藏精华录》及《道藏精华》中，收有一些《道藏》《道藏辑要》未收的明清炼养学专著。《道藏》中有一部宋张君房辑录的小道藏

《云笈七签》，该书从卷 42 至卷 83，分类摘录了北宋真宗朝以前道书中的各种炼养方法，是研究道教前期炼养术最方便的文献。南宋初曾慥辑撰的《道枢》，是以内丹法为主的一部重要的炼养丛书。此外，道教炼养学专著中的最重要者，计有 70 种左右，兹分类列举于下。

一、炼神类。收于《道藏》中者有：

洞玄灵宝定观经注 1 卷 泠虚子注（洞玄部玉诀类）

太上老君说常清静经注 1 卷 元·李道纯注（洞神部玉诀类）

天隐子 1 卷 天隐子著（太玄部）

坐忘论 1 卷 唐·司马承祯著。（太玄部）

上乘修真三要 2 卷 金·圆明老人著（洞真部方法类）

二、服气类。多收于《道藏》洞神部方法类，其中重要者有：

太上养生胎息气经 1 卷

嵩山太无先生气经 2 卷 唐·太无先生著

延陵先生集新旧服气经 1 卷 唐·桑榆子评

服内元气诀 1 卷 唐·幻真先生著

诸真圣胎神用诀 1 卷

神仙食气金柜妙录 1 卷 唐·京里先生

服气精义论 1 卷 唐·司马承祯著

真气還元铭 1 卷 五代·强名子撰（洞真部方法类）

三、存思类。收于《道藏》中的重要者有：

黄庭内景玉经注 3 卷 唐·梁丘子注

上清华晨三奔玉诀 1 卷

上清明堂元真经诀 1 卷

(以上均见洞玄部玉诀类)

金阙帝君三元真一经 1卷 (洞真部方法类)

黄庭遁甲缘身经 1卷 (洞神部方法类)

四、守窍类。收于《道藏》中的重要者有：

胎息经注 1卷 唐·幻真先生注 (洞真部玉诀类)

存神炼气铭 唐·孙思邈著 (洞神部方法类)

五、内丹类。此类在道教练养学专著中为数最多。这一类的丛书，收于《道藏》中的除以内丹为主的《道枢》外，还有大概为元初人所辑的《修真十书》60卷，收于洞真部方法类。《道藏》以外的计有：

古书隐楼藏书 16卷 清·闵一得辑撰。本书收有清代新出的内丹著述多种。

伍柳仙宗 收有明伍冲虚著《天仙正理》《仙佛合宗语录》，柳华阳著《慧命经》《金仙证论》，最近有正式出版本。

收于《道藏》中的重要内丹学专著有：

周易参同契分章通真义 3卷 五代·彭晓著。

周易参同契注 3卷 宋·朱熹著

周易参同契发挥 9卷 元·俞琰著

(以上均收于太玄部)

太上九要心印妙经 唐·张果

真龙虎九仙经 唐·罗公远、叶静能注

西山群仙会真记 5卷 施肩吾著

玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀 3卷 宋张伯端撰

大丹直指 2卷 元·丘处机撰

中和集 6卷 元·李道纯撰

(以上均收于洞真部方法类)

- 破迷正道歌 1 卷 钟离权著（洞真部象数类）
- 清微丹诀 1 卷 （洞真部象数类）
- 崔公入药镜注解 1 卷 明·王道渊注（洞真部玉诀类）
- 吕纯阳沁园春丹词注解 1 卷 元·俞琰注（洞真部玉诀类）
- 悟真篇三注 5 卷 翁葆光、陆墅、陈致虚注。（洞真部玉诀类）
- 悟真篇讲义 7 卷 宋夏元鼎注（洞真部玉诀类）
- 金丹大要 16 卷 元·陈致虚著（太玄部）
- 金丹直指 1 卷 宋·周无所住著（太玄部）
- 金丹四百字注 1 卷 宋·黄自如注（太玄部）
- 陈先生内丹诀 宋·陈朴著（太玄部）
- 海碧传道集 宋·白玉蟾（太平部）
- 灵宝毕法 3 卷 钟离权（太清部）
- 收于《道藏辑要》中、《道藏》未收的重要内丹书有：
- 五篇灵文 金·王重阳注（胃二）
- 孙不二元君传丹道秘书 金·孙不二（胃七）
- 张三丰全集 清·李西月编（毕七）
- 真诠 葆真子传（鬼一）
- 唱道真言（斗五）
- 高上玉皇心印经注 抱真子注（箕九）
- 未收入《辑要》的明清内丹专著中重要者有：
- 方壶外史丛编 明·陆西星著
- 道书十二种 清·刘一明著
- 性命圭旨
- 三车秘旨 清·李西月著

六、摄养、辟谷、动功、服饵、房中类。收于《道藏》中的重要者有：

枕中记 1卷 晋·葛洪撰

彭祖摄生养性论

孙真人摄养论 唐·孙思邈

养生延命录 2卷 梁·陶弘景

保生铭 唐·孙思邈

混俗颐生录 2卷 刘词

修真秘策 符度仁

养生辨疑诀 施肩吾

太清经断谷法

太上肘后玉经方 卢遵元编

三元延寿参赞书 5卷 元·李鹏飞集

(以上均见于洞神部方法类)

摄生纂录 1卷 唐·王仲丘 (洞玄部象术类)

千金方 95卷 唐·孙思邈 (太平部)

四气摄生图 1卷 (洞神部灵图类)

8、道教练养术与中医有何关系

道教练养术与中医关系至深。上古巫、医不分，由巫发展升华而成的道教，与同由巫发展而来的中医，可谓同出一源。早在道教教团产生之前，中医就把气功、养生之道作为重要的医疗、保健方法。《黄帝内经·素问》开首便论上古之人因“恬淡虚无”、“积精全身”，善于身心两方面养生，故疾病很少，能“终其天年”，乃至“寿敝天地，无有终时”，名

曰“真人”。这种养生延寿而成真人之说，为以后道教炼养思想的渊源之一。《内经素问·移精变气论》说古人治病，“惟其移精变气，可祝由而已。”祝由即祷祝，后世道教符水治病之术，与上古的祝由术有渊源关系。道教成立后，把《黄帝内经》等中医典刊奉为道典，《道藏》太玄部就收入《内经》类著述六种及《难经》，洞部收有《图经演义本草》，太平部收入道教人物的医学著述《千金方》等。

道教以行医施药为学仙炼养之士“立仙基”、积功德的重要方面。《太平经》多处论述医药、针灸，倡导医术济世，反对巫覡骗人。《抱朴子·杂应》说：“古之初为道者，莫不兼修医术。”《对俗》篇中以“护人疾病，令不枉死”为修仙者积德方面的“上功”。气功、服食、辟谷等炼养，促使道教炼养家们去钻研医理、深究药性，从而产生出葛洪、陶弘景、孙思邈等道教界的大医药学家，他们不但以道教炼养学家而著称，而且名垂医史，对中医学作出了巨大的贡献。金初新建的炼养道派全真道，亦甚重医道，以学医施药为道士所修“真行”之一，全真道创始人王重阳所撰教义纲领《立教十五论》中就专有一论论“合药”。

道教直接继承了中医的气功养生方法。《灵枢·师传篇》所说导引、行气、跷摩等气功医疗方法，都被道教所采用、发展。三国名医华佗所编五禽戏动功，被道教作为导引中的常用方法。《内经》等医典所说节饮食、慎起居、省嗜欲、远淫邪等养生要道，也为道教所继承、发展。

道教炼养学与中医学的渊源关系，主要表现在其炼养理论方面。中医的天人合一观、阴阳五行说，及其对人体脏腑、经络、气血的说法，基本上都为道教所承袭、发挥，作为炼养中关于人体生命的基本理论，渗透于导引、存思、服

气及以后成熟化的内丹学中。

道教练养之学，对中医也甚有影响。唐代以后，气功、养生学主要由道教中人所发展，成果甚为辉煌，相形之下，中医的气功养生学却裹足不前，医书中论及于此，无不有取于道教。尤明代以来，道教内丹术传向社会，被不少社会人士作为保健养生方法，医家采取其说者亦颇众。如明代医药学大家李时珍著《奇经八脉考》，引述道书《参同契》、《参同契发挥》等，重点阐述丹家“河车妙旨”，谓“内景隧道唯返观者能照察之”，肯定任督二脉乃炼内丹者根据内视体验而建立。明代医家杨继洲的《针灸大成》、陈继儒的《养生肤语》、朝鲜医籍《东医宝鉴》等，皆引用道教内丹说。近代名医张锡纯的《医学衷中参西录》，提倡“学医者宜参看丹经”，对道教内丹法有精审的阐述。当然，医家多具严格的科学态度，他们采用道教气功，只是把它当作却病健身的手段，而不像道书中那样奢谈登真成仙。

9、道教练养术与佛教有何关系

道教教团的酝酿建立，与佛教的传入大略同步。佛教初传入至西晋末的几百年间，影响不大，大小乘佛教的禅定方法虽被陆续介绍进来，但实习者不多。这一阶段，社会上流行的气功养生术，以道教所提倡的守一、行气、导引等为主，佛教禅定对道教练养术没起多大影响，而且需要借助于道教练养术而传播。如佛典翻译中，就借用道教术语“守一”译佛教的“禅那”。

南北朝时代，佛、道二教并盛，两家既互相斗争，在学

说上又互相影响、互相吸收。具兼容并蓄学统的道教，对佛教学说包括禅定之学多所吸收融摄。佛教禅学对道教炼养学的影响，主要表现在两家之学相通相近的方面，如禁欲、修心等。陶弘景佛、道双归，其所辑《真诰》中抄入佛教以宣扬禁欲治心为主旨的《四十二章经》文句。道教修心、还虚一类道功，多融摄佛教禅观，如《常清静经》即采用了佛教内观其心、外观其物之法。唐宋以来名道士如孙思邈、司马承祯、王玄览、陈抟、吕洞宾、谭紫霄等，多兼通佛家炼养之学。司马承祯的《坐忘论》所述炼神之道，受佛教天台止观影响之迹灼然可见。陈抟有《观空篇》融会释道二家观空之法。宋代以来作为内丹派主流的钟吕系南北中西东各派，皆结合、融合内丹与禅宗。道教炼养术对佛教密宗之法如咒语手印等也有所吸取，佛教净土宗的观想法，对道教的存思一类炼养功夫也有影响。

南北朝以来，道教炼养术对佛教也有影响。如天台宗祖师陈代慧思，在《入山誓愿文》中立誓先作“长寿五通仙”，祈愿得芝草神丹，“藉外丹力修内丹”。北魏名僧昙鸾赴江南从陶弘景学仙法。金丹派南宗三祖薛道光，本为禅师。明清时期有寂无禅师及僧柳华阳等阐扬道教内丹。但总的看来，佛教界正统人物对道教炼养功夫多持贬斥态度，斥道教徒为“守尸鬼”、“落空亡的外道”。近代净土宗高僧印光，就批判内丹炼阳神是胶固识神、抱守我执、不得解脱的外道法。

10、道教炼养学与儒学有何关系

儒家与道教，在学说上有共同的渊源，两家的哲学宇宙

论结构基本相同，伦理观亦大体一致。由汉儒而宗教化的谶纬神学，是道教思想的一大渊源，尤其谶纬神学的宇宙生成说、天人相应说，对道教炼养学理论影响甚深。汉末魏伯阳首撰丹书《参同契》，就把周易卦象引入内外丹炼养，此后周易卦象与《易传》性命之说，成为内外丹学理论中的重要因素：元代以来，内丹书多援引儒学、理学，如俞琰《易外别传》引证邵雍、朱熹等人之言论述内丹。李道纯内丹学以周易卦象未画前的“画前密意”为内丹之本，以儒书所说“中和”为内炼的旨要。肖廷芝、陈致虚论述内丹皆援引周敦颐的太极图。明清以来的诸家内丹书中，和会、援引儒书理学更为普遍，如刘一明论性即援用理学家所说天命之性、气质之性。在道德修养方面，道教从一开始就和会儒家，宣扬三纲五常，强调尽忠尽孝为炼养成仙的基础。儒、道融合的典型净明道，更以“净明忠孝”为炼养之要。

在气功炼养方面，先秦儒家轴孟学派本有“养气”的功夫，但以后长期失传，儒门无气功法可言。至晚唐，受佛道二教之学的推动，儒门人士才吸收佛、道二家之学，复兴先秦儒学，建立了释道化的新儒学——理学、心学。宋明新儒家除了吸收禅宗之学外，还采用了传自钟离权的道教内丹学宇宙论模式，作为理学宇宙论、本体论的基本构架。宋儒如周敦颐还受道教炼养学的影响，提倡静、无欲。邵雍颇有咏内丹的诗作，如“若谓无心便无事，水中何故却生金？”“天根月窟闲来往，三十六宫都是春”等诗句，非深通内丹，难以写出。朱熹一生热衷于道教内丹学，曾化名“崆峒山道士邹沂”，撰《周易参同契考证》。明代理学大家王阳明，从青年时代起就修炼道教内丹，曾礼问南昌铁柱宫老道士及道士蔡蓬头等，自称炼内丹三十余年而不得却老延年之益。其门

下王龙溪、朱得之皆大谈内丹，朱得之还撰有《宵练匣》，论道教炼养术，明代泰州学派的理论学家罗汝芳，早年曾师事净明道士胡清虚学炼养术。林兆恩则学炼养术于道士卓晚春，以合一三教之学著称，被尊为“三一教主”。清初大思想家王夫之，对道教内丹术亦甚通达，撰有《渔鼓词》予以阐发。儒门人士学习道教炼养术者虽不少，但他们多数都不像道教徒一样追求长生成仙。

11、道教炼养术与民间气功方术有何关系

气功养生之术，本出民间，是劳动人民的发明。根据现存史料，早在原始社会末期，民间就流传气功。《吕氏春秋·求人篇》说大禹巡游天下，至巫山一带，见有“饮露吸气之民”。饮露吸风，当是辟谷、吐纳之术。《黄帝内经》也说上古之民善于养生，故能保天年，却疾病。葛洪《抱朴子内篇》记述了当时民间流传的禁咒、行气、辟谷等炼养术。如《至理》篇说：“吴越有禁咒之法，甚有明验，多炁耳，知之者可以入大疫之中，与病人同床而已不染。又以群从行数十人，皆炁无所畏，此是炁可以禳天灾也。”并说民间善炁禁法者，能以炁禁鬼神、辟毒蛇、禁虎豹蛇蜂、禁金疮、续骨连筋、禁兵刃、医蛇毒等。又记东吴贺将军讨“山贼”（农民起义者），“贼中有善禁者，每当交战，官军刀剑皆不得拔，弓弩射矢皆还向。”民间的这类气功、方术今天在有些地区还可看到一些。特别是民间的巫师，往往掌握一些气功、方术，直到南宋，巫术在江南地区还非常盛行。

从民间土生土长的道教，与民间的炼养方术尤巫术关系

至为密切。原始道教经典《太平经》，就是一部出于民间巫师之手的“神书”，该书的语言，还保留着汉末民间文学的浓厚气息。书中所述守一、悬像思神、八卦还精、符书等炼养方术，当出于民间。道教创立后，不断地从民间的土地中吸收营养，采取民间炼养方术，加以宗教化的改造，纳入道教炼养学体系。另一方面，道教从初创阶段起，又反对、排斥民间巫觋之术，以争得自家的正统地位。

民间气功、方术被道教吸收后，予以宗教化、理论化，反过来又不断反馈于民间。民间的气功炼养术，尤明清以来各种民间宗教社团的方术，多受道教、佛教修养功夫的影响，或直接取自道教、佛教。

12、道教炼养学与现代气功有何关系

现代所通用的“气功”一词，原本出于道书。隋唐时代，道书中以“气功”指服气功夫，如《中山玉匮服气经》说：“气功妙篇，气术之道略同。”《延陵君修养大略》说：“只谓气功已晚。”清初人所编《净明宗教录》中有“气功阐微”，该书所收传为晋许逊所遗的《松沙记》说：“先行气功，持内丹长生久视之道。”这里以“气功”指内丹修炼。近代，武术、医疗界按道教“气功”一词的本义，以“气功”指调控呼吸及锻炼人身内气的功夫。现代，“气功”的含义更为广泛，把诸家诸派的各种包括有炼意的修养功夫都包摄了进来，其中当然也包括道教的多种炼养功夫。

我国当代气功界一般都把中华气功分为道、释、儒、医、民间、武术六大家，其中道教的炼养方法最称驳杂多

样，理论亦相当完善系统，在当代气功界影响最大。道教练养术中的守窍、调息、存服日精月华等静功及导引、按摩、叩齿、咽津、鸣天鼓等，已被气功界采用，是最流行的气功锻炼方法。道教的行气攻病法、布气法、遥禁法，也被广泛运用于气功医疗。道教内丹功，是气功界流行的颇具吸引力的上乘功法。即宗教色彩很浓的存思一类道功，也被予以改造，运用于多家气功中。

道教练养学的理论，对现代气功学影响尤深。道教、中医“人身一小天地”的天人合一整体观，被气功界批判地继承，成为现代气功学的理论基础。如《东方气功》编辑部《气功学知识讲座》第一讲“天人合一的整体观”，就基本上继承发挥道教练养理论，以道、太极、有无等为基本理论模式。道教练养学的阴阳五行、八卦、元气及精气神说，也渗透于多家气功功法、功理中。“意守”、“守一”、“入静”、“运气”、“内视”、“周天”、“胎息”、“似守非守、勿忘勿助”、“走火入魔”等现代气功学的常用语，皆出自道教。

道教练养学虽包罗宏富、体系庞大，但毕竟是在宗教中所发展的古代文化，受宗教信仰与时代认识水平的局限，其中难免掺杂有不科学的糟粕，较之现代气功科学，其研求方法未免显得古老，缺乏精确性、严密性。掌握了现代研究方法的气功科学，从多学科、多角度对气功的机理进行探讨，发展的速度当然要比古代宗教气功学快得多。

道教练养学基本理论

13、道教练养学的天人合一论有哪些内容：

道教练养学继承、发挥中国古代传统的天人合一论，以其为观察宇宙人生的基本方法。道教的天人合一论与儒家天人合一论基本相近，不同之处是儒家论天人合一，主要是想从自然法则中找到封建伦理的根据，而道教练养学讲天人合一，主要是从人与自然的关系中探究生命秘奥，发现炼养成仙之道，以期在最高的层次上复归于自然。道教练养学的天人合一论，大体包括天人本来合一与返本归根两方面的内容。

道教和儒家一样，认为天（大自然）与人本来合一，一体不二，不能分离，故不能把人的生命现象从自然界中剥离出来，单独研究，只能在人、天一体的整体关系中去把握。道教观察研究人体生命的这一根本立场，从方法论上说来高出近代科学一筹，闪烁着东方文明特有的智慧之光。

道教练养学把人身看做一个小天地，用宇宙大天地类比于人身；又把大天地看做人身，用人身去类比大天地，这种观察天人本来合一的方法，在内丹书中常用“一身一小天地，天地一大人身”两句话来概括。这种观点，可以追溯到

《阴符经》的“宇宙在乎手，万化生乎身”之说。道教认为人身具足大天地的理、气等一切，如张三丰《玄谭》说：“天地人三才，皆在自己一身。”元代以来的道教练养学家们多援用理学之说，谓人人各具一太极，如元初道士杜道坚的《道德玄经原旨》即说：“身具天地，心具太极。”“天地大吾身，吾身小天地。”这种人身小天地说，大略具有以下几方面的内容：

一、人与天地同一本始、同一本体。道教哲学认为，天地万物，皆非本来就有，在其产生之前，有一个根本的本始、始源。这一本始，被称为“道”或由道所派生的元气。道与元气，皆以虚无为特性，虚无，是天地人共同的本始。《太上老君内观经》说：“谛观此身，从虚无中来”，《五篇灵文注》说：“人之一身造化，与天地同一气也。天地乃人之大父母。”

二、人与天地同一生成程序。道教将其所构想的天地生成说类比于人的生命产生，以建立其生命起源说。关于天地生成程序，道教有两种模式。一种模式说道（虚无）为本始，道先生一，一即元气，元气内蕴阴阳，相交相荡而生四象五行、天地万物，即二生三、三生万物。元代以来，内丹家还援引理学太极图说，谓天地万物生成程序为无极而太极，太极因阴阳动静而生五行，五行生万物。另一种模式出于《度人经》等，认为天地创生程序是由虚化神、神化炁、炁化精、精生形。

道教认为人生命的形成，与天地生成程序相同。《钟吕传道集》说：“真气造化成人，如天地行道，乾坤相索而生三阴三阳”，三阴三阳更互交感而生人。丘处机《大丹直指》说：

“盖人与天地稟受一同。始因父母二气交感，混合成珠，内藏一点元阳真气，外包精血，与母命蒂相连。母受胎之后，自觉有物，一呼一吸皆到彼处，与所受胎元之气相通，先生两肾，其余脏腑次第相生。”

李道纯《中和集》把《老子》“道生一，一生二，二生三，三生万物”之说与《度人经》的虚化神、神化炁、炁化精、精生形相配，认为人的生成亦如天地：

道生一 一生二 二生三 三生万物
虚化神 神化炁 炁化精 精生形

三、天人互象。道教承汉儒人副天数之说，认为天、人的象（形象）、数一致。《太上老君内观经》说：人身“法天象地，含阴吐阳，分错五行，以应四时。”《真气还元铭》说：“天法象我，我法象天。”如天有日月，人有二目；天有五星，地有五气，人有五脏；人头圆象天，足方象地，男女象乾坤阴阳，四肢象四象、四季，五官象五行，骨节象一年360天之数，等等。由天法象我，道教推出宇宙间亦有能主宰的精神，此即为道。

四、人与天地同一运转规律、度数。道教认为人生命活动的节律，如气血之循环等，与天地日月、一年四季气的运化规律、度数存在着一致性。《钟吕传道集》说，人的“气液升降如天地之阴阳，肝肺传导若日月之往复。”如人的气血一日十二时辰内的运行流注，与一年十二月天地之气的运行同一度数。“天地之阴阳升降一年一交合，日月精华往来一月一交合，人之气液一昼夜一交合。”自子时至巳时（夜11点至中午11点）为阳升时，自午时至巳时（中午11点至夜11点）为阴长时。道教气功强调于子时至巳时阳气生时行功。一日中气液注，若详言之，则如俞琰《参同契发挥》所言：

“子时气到尾闾，丑寅在腰间，卯辰巳在脊膂，午在泥丸，未申酉在胸膈，戌亥则又归于腹中，此一日之升降然也。一息亦然，吸则自下而升于上，在天则应星而如斗指子午，在地则应潮而如日在子午。”

内丹周天火候，即强调应天地日月升降之度数而升降内气。

总之，道教练养学把人身看做天地的缩影含有天地之信息皆储存于人身之意。甚至从有神论出发，认为天地之神，皆缩微于人身，身中具有三万六千神，分掌身体各个部位。这种类比法虽含有整体观合理因素，但从逻辑学上来说是有毛病的，难免有牵强附会之弊。道教练养学天人合一说的另一方面是返本归根，即欲图使被意识与情绪分离开的人天完全合一，乃至回归于人天共同的本源——道。这是道教修炼成仙、超出生死的最终理论根据。从道教的观点看来，天地间万物皆属后天阴阳五行的交感变态，皆处于生灭变化之中，无一物能长存不坏，即天地亦有终尽之时。不坏不灭、又能主宰自身的东西，只有先天先地的道。因此，欲求长存不灭、自作主宰，只有复归于道，“与道合真”，谓之“得道”。复归的途径，在内丹而言，是逆天地万物产生的程序，修炼自身中从道所禀的精气神。如宋·翁葆光《悟真篇直指详说》所宣扬：“炼形还归于一气，炼气归神，炼神合道而归于无形之形，故能超乎天地之外，立乎造化之表，掌握阴阳，提挈天地，……故得丹体常灵常存，不生不灭也。”内炼成仙的这一基本原理，丹书中常以“顺去生人生物，逆来成仙成佛”概括之。这一理论的玄虚之处，在于它的最终根据“道”。

14、道教之“道”究竟是什么东西

道教以“道”名其教，说明它以绝对崇仰、服从“道”为特征。道的观念，渊源于道家。道教发展不同时期的不同道派、道教理论诸家，对道的解释并不完全一致，表现出几种不同的哲学倾向。但总的看来，道教诸家都以道为天地万物的本源，万物存在的终极因及起中枢作用者，可谓一种根源性实在。如《太平经》称道为“万物之元首”、“大化之根”；《老子想尔注》说道是“天下万事之本”；唐代道士成玄英《老子义疏》说道乃“虚天之系、造化之根、神明之本、天地之源。”

道教诸家都说道的性质是无名、无形、无为，乃形而上的东西。无名，谓不可用语言概念来表述，“道”之一字，也属不得已的“强名”。无形，谓无具体形相，不能以感官觉知。无为，主要指无主观意志。道的这类根本属性，常以“虚”、“无”、“空”表示之，“虚”是道书中用得最多的道的同义语。又谓道绝待无偶（一），超越空间（遍，其大无外，其小无内），永恒常存（常），具有生化天地万物的神奇功用，无为而无不为。道不可违逆，顺之者昌，逆之者亡，是必须遵从的绝对命令。

道教炼养家对道的具体诠释，大略有三种。

第一种是从宇宙生成论的角度，以道为万物的始原元气、祖炁、先天一炁或元气的本原。如《太上养生胎息气法》说：“夫道为万气之主，道者，气也。”明·陆西星《阴符经注》说：“太始太素之前，混沌一炁而已，……圣人不得已而名之曰道。”《真诰·甄命授》则说：“道者混然，是生元

炁。以道为元气始源。

道教炼养家们用体用、本末、形上形下等哲学范畴，把道与万物、先天与后天统一起来。如《钟吕传道集》说：“道生一，一生二，二生三；一为体，二（阴阳）为用，三（天地人物）为造化。”元·肖廷芝《金丹大成》说形而上的○为道之体，形而下的器为道之用。《金丹大要·道本阴阳章》把道分为先天与后天，谓无名无形的先天之道化生出天地万物之后，道便表现为后天万物中普遍存在的一阴一阳之道。清刘一明的《修真辨难》则进一步说：“一阴一阳之谓道，是就道之用言；无形无象，是就道之体言。太极未分之时，道包阴阳；太极既分之后，阴阳生道。道者阴阳之根本，阴阳者道之发挥。所谓太极分而为阴阳，阴阳合而为太极，一而二、二而一者也。”张三丰的《大道论》说：“道者，统生天生地生人生物而名，含阴阳动静之机，具造化玄微之理，统无极，生太极。”把道作为生化一切、统一一切的一个宇宙总机关。

对道的第二种诠释，是从道的字义“道路”出发，引申出理、通、导等义。刘宋陆修静称道为“至理”，即最高的理则、理性。《道教义枢》释道为理、通、导三义。理指虚无之理性，虚故“通生万法，变通无壅”，是一种指导人们弃除执着、掌握天机的理性。伍冲虚《天仙正理》说：“夫所谓道者，是人所以得生之理，而所以养生致死之由”这种意义上的理，包含有今天所说客观规律的含义。

对道的第三种诠释，是从唯心论角度出发，以道为人的心、神或元神、真心。《太上老君内观经》说：道“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。”宋元以来道书中说心即道，其所谓心并非今天

所说的意识，古人所说的“妄心”、“常人之心”，而是指离念虑思维的心体、心性，所谓“无心之心”，是气功实践中所体验的主客、物我不分的特殊心。白玉蟾《玄关显秘论》说，天地未生之前的虚无，是客观的道。人以无心之心契合之，“一物圆明，千古显露，不可得而名者，强名为道，故谓即心是道。”这种意义上的“即心是道”，与西方的客观、主观唯心论都是大不一样的。

以上对道的三种具体诠释，都指所谓“大道”、“常道”而言。另外，各种具体的法则，如伦理之道、治政之道、内炼之道等，皆一统于大道、常道。

大道、常道在道教练养中至为重要。道教求复归于道，强调按大道的理性所含的法则来修炼，道的法则主要是虚无、清静、无为、自然，这是道教各类炼养功夫的根本法要，尤为高层次道功的修炼要诀。

15、道教练养学如何论述气

道教继承秦汉时代的元气论，以元气为天地万物的本始。元气是古人所想象的一种混沌状态的物质本原。《太平经》说：“夫物，始于元气。”元气遍满宇宙，“包裹天地八方”，分别为太阳、太阴、中和三气，分别为天、地、人的祖始，“夫天地人本同一元气，分为三体。”元气虽然存在，却无固定的形相质体，《度人经》描述说：“气者，未有天地阴阳之先，真元万化之祖，道之妙感也。其气非色（物质）非形，非有非无，不隶阴阳，不属五行，能生能化，能成能实，……作天地之妙本，名曰一气。”又说从一气分出玄、

元、始三气，号曰真一、玄一、太一。《元气论》等承讖纬神学之说，把元气的产生分为太无（混沌之先）、太和（混沌之始）太易（三一合元）、太初（元气未形）、太始（元气始萌）、太素（形气始端）、太极（形气有质）、太一（气未分形，结胚象卵）八个阶次。

道教炼养学认为天地万物，皆以元气为其生成、存在之本。《抱朴子·至理》说：“人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。”人之生活于气中，如鱼之于水，相离则死。人的生命形成，以元气为本始，人的生命活动，以元气为能源。《真气还元铭》说：“气是精神之本，性命之源。神明之主。”元气在人身上，是禀受自天地元气及父母精血的肾中元阳之气，它为人全身气血精津的源泉。《元气论》说：“夫元气者，乃生气之源，则肾间动气是也。此五脏六腑之本，十二经络之根，呼吸之门，三焦之源。”人出胎后，由先天元气推动，开始后天的生命运动，不断从呼吸之气、水谷之精中汲取营养，生起后天的营、卫之气，运行于脉之内、外，循环五脏、全身，“昼行于身，夜行于脏，一百刻五十周，至平旦会于两手寸关尺，阴阳相贯常流，如循其环。”（《元气论》）若人劳神损气，驰情纵欲，耗气太多，则必壅滞脏腑、经脉，导致疾病夭亡。养气积气，令气常充盈于身，乃健康长寿之要。

道教炼养家常说：气为神之母，神为气之子。意味气是精神的物质基础。还把精、神、魂、魄、意五种心理方面的功能，说成是五脏中五气的作用，名为“五气”。《服气十事》称心为“神气”，肝为“禁气”，肺为“杀气”，脾为“道气”，肾为“元气”。《胎息根旨要诀》说气在荣卫中者为“喘鸣之气”，在脏腑内者为“运动之气”，这两种气皆属后天

气。《胎息经注》则把人身内气分为阴阳两种，阴气指食气（水谷之精所生气），阳气指元阳（元气），认为只有令阳气壮、阴气衰，方能百病不作，神安体悦。《食气经》等说气分生、死二种，自夜半至日中以前生于身中者为生气，日中至夜半生于身中者为死气，强调服气者必须在生气时炼功，服生勿服死。内丹学更强调以先天元气为药物，但先天元气并非只生于生气时，而是产生于炼功中静极之际。内丹学除分气为先后天两种外还说“真气”或“太乙含真之气”，此气一般认为是先天气与后天气的混合，阴阳二气的和凝，是人祛除病邪、强身健体之本，生发于内丹修炼筑基阶段“龙虎交媾”中。这种“真气”，大略相当于医书《内经》等所说的真气，及气功诸家所说的内气。

道教授养学对后天的口鼻呼吸之气也非常重视，称呼吸为“玄牝之门”，认为它是后天的生死之根，有呼吸则必有生死，只有练功达到高级阶段，返回先天胎息，不用呼吸出入，才能长生久视，自宰生死。

16、道教授养学如何运用无极、太极说

“无极”出自《老子》，“太极”出自《易传》，原来皆指至极无上、无以复加的本始，汉儒释为元气或太一。唐宋之际，道教内丹家以无极、太极统阴阳五行，论析逆炼成丹原理。据传钟离权将传自河上公的内炼所用“无极图”传吕洞宾，吕传陈抟，陈刻于华山石壁。这一图式辗转传至周敦颐手中，被改造为《太极图》，成为理学宇宙论的基本模式。元代以来，理学家发挥的无极太极说，又反馈于道教，为

内丹诸家所援用。

道教练养诸家对无极太极说的解释，大略分为三种。

第一种，是从道教传统的宇宙生成论出发，以无极为万物本始意义上的道，以太极为元气、太一。如《道德玄经原旨》说：“太极乃物初混沦之太一，无极乃太极未形之大虚。”又说：“道，无极也。易有太极，道生一也。一生二，太极生两仪也。”元·卫琪《大洞仙经图序》说无极为形名之先的理，太极为“已具形炁之谓。”陆西星《金丹大旨图序》则说先天混元真一之炁（道）未有动机之时，声臭俱泯，谓之无极；“太极者，阴阳体具，未分之象也。”内丹书中常用图象来表示，一般都用○表无极，意为虚无。太极的图式，陈抟太极图用⊕表示，示藏阴阳动静之机。或以☯示之，表阴阳互藏，为变动之机。陆西星《金丹大旨图》则以⊕表太极未判，以☯表阳阴判分。

关于无极太极的第二种说法，是受理学影响，从理炁角度论述，以无极为理，太极为炁。如元代全真道士牧常晁的《玄宗直指万法同归》说：“无极者，纯然理之谓也，盖有是理而后有是炁，理炁混沌，是名太极。”又谓无极乃“无所至至”之义，为“无中之真无”，即元气未萌之先的空洞玄虚，无极因静极而动，理炁混沌，为万物之母，谓之太极，乃无中之妙有。就有无而言，无极为太极之真无，太极乃无极之妙有，无极、太极终归不可歧而为二，分开先后。

关于无极太极的第三种说法，也是受了理学影响，而谓太极即是无极，以○表之，不再于太极前加个无极。如李道纯《全真集玄秘要》说太极即虚无自然，“无极而太极，是谓莫知其极而极，非私意揣度可知也，亦非谓太极之先又有无极也，太极本无极也。”《会真集》也说，太极即无极，太极

内具二仪、三光、四象、五行，有性而无形，即《老子》所谓“有物混成”者。明·张宇初《岷泉集·太极图与先天图说》说太极乃“道之全体”，当天地未分之前，道为太极，“太极乃本然之妙，动静乃所乘之机，”太极中便包藏着阴阳动静之机。天地既分之后，万物统于一太极，而物物又各具一太极，具体于人身而言，则人心中皆具动静之理、阴阳之机，即是太极，故曰：“心为太极”。

无极太极说在道教练养中具有极为重要的指导意义，是解释气功中气机运动的理论模式。道教类比天地太极，以探究人的生命本源及身心中的太极之理。如张三丰《大道论》说：

“今专以人生言之，父母未生前一片太虚，托诸于穆，此无极时也。无极为阴静，阴静阳亦静也。父母施生之始，一片灵气投入胎中，此太极时也。太极为阳动，阳动阴亦动也。自是而阴阳相推，刚柔相摩，八卦相荡，则乾道成男，坤道成女矣。”

这是人生命形成的无极太极，既生之后，则无极太极，隐于后天身心中，至静无感、寂然不动时显露的元神、元性，即人心中的“父母未生前本来面目”，是为无极；而身中所藏的精气，即太极。

真子《真诠》说：“太极者阴阳五行之纲也。苟欲运吾身之阴阳者，切忌在阴阳五行上着力，须去向太极上用心，做父母未生以前功夫，则阴阳五行不求运而自运。”道教练养学所揭示的太极神静炁运之机，是对人类气功科学的一大贡献。

17、道教练养学如何运用阴阳八卦、九宫

道教练养学的阴阳八卦九宫说，主要宗承周易。后汉魏伯阳参合周易著《参同契》，开道教练养学运用易学之端。唐宋以来内丹类著述中，鲜有不用阴阳八卦者。

道教练养学承《易传》之说，认为“一阴一阳之谓道”，阴阳法则是万事万物中最基本的理则。天地万物，无非阴阳二气之变现，阳往阴来，变动不息，形成这个生气勃勃、万象森罗的世界。阴阳不离，如雌雄相须，“物无阴阳，违天背元，牝鸡自卵，其雏不全。”（《周易参同契》）“阴气阳气更相磨砺，乃能相生。”（《太平经》）纯阴不生，孤阳不长，阴阳互藏，相交相荡，才表现出创生万物的生命力。《阴阳五行论》说：“阴潜阳内，阳伏阴中，阴得阳蒸，故能上升，阳得阴制，故能下降。”阴阳交泰，万物始成。内丹修炼，强调以真阴、真阳为“药物”，相交合而成丹。何谓真阴真阳？《钟吕传道集》解释说：“阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴”，“阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳。”藏于阳中之真阴与藏于阴中之真阳，才有活变力，能相生相制，互相交感。

阴阳在易学中用简明的一、—表示，这两个符号不同方式的组合，成四象、八卦乃至六十四卦象，用以表示阴阳交感的种种形态和数量关系。六十四卦以八卦为本，而八卦

又以乾三坤三二卦即阴阳、天地为本。《参同契》说：“乾坤者，易之门户，众卦之父母。”由乾坤中阴阳消长关系的不同，生出其余六卦，谓之“乾坤生六子”。六子凡三女三男：乾坤相索，乾得坤之一气而生巽三，为长女，象风，乾得坤之二气而生离三，为中女，象火；乾得坤之三气而生兑三，为少女，象泽；坤得乾之一气而生震三，为长男，象雷；坤得乾之二气而生坎三，为中男，象水；坤得乾之三气而生艮三，为少男，象山。诀曰：“乾生三女巽离兑，坤生三男震坎艮。”

八卦与八方相配，有两种八卦方位说，一为伏羲先天八卦图，一为文王后天八卦图。（见图 1、图 2）。



图 1：伏羲先天八卦图



图 2：文王后天八卦图

八卦图的八个方位加上中央的中宫，为九宫。内丹学把九宫布之于人身，即头部为乾宫，腹部为坤宫，心下肾上中间的中丹田（黄庭）为中宫，心为离宫，肾为坎宫，口为兑宫，背为艮宫，会阴之上为震宫，这是就先天方位而言。

内丹学认为坎离二卦对修炼来说最为重要。《参同契》说：“易谓坎离，坎离者，乾坤二用，二用无虚位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化于中，包裹万物，为道纪纲。”就人身体后天九宫而言，真阳在坎，生于肾水之中，真阴在心，产于心火之内。内炼之初，须下心火于肾水之中，勾引出肾水中潜藏的真阳之气，与心中真阴之精相交感。

八卦两两组合，凡得六十四卦，以示阴阳消长的一个始终。六十四卦可加临于六十甲子，即以阴阳变化空间与时间流逝相结合。六十四卦还可加临十天干、十二地支、二十四节气、十二月，乃至一年 365 天，以表示天地阴阳二气在一年中的消长情况。而一年十二月的消长，又可缩微于一日十二时辰中。内丹学一般用六十四中的姤、遯、否、观、剥、坤、复、临、泰、大壮、夬、乾十二卦，将其与十二地支相配，以表示内丹周天运转中火候进退之序。

内丹学用卦象来解释内炼之理。如《乐育堂语录》卷 4 说：人在胞胎中及出胎之后至童体未破的一段时间内，先天完具，阴平阳秘，“自男女交而气日损，久之渐微，坎宫日虚，水冷金寒，成上乾下坤否卦☷之象，天地不交，水火不济，心肾不交，成上离下坎未济卦☵之象，生机日微，大病皆作。”若修炼内丹，以神凝炁穴（坎宫），天道下济，以乾照坤，以火温水，以离之上下二阳暖坎中上下二阴，以离中阴养坎中阳，养至阳气充足，从督脉上升于顶，即以离中坤入

于乾中阴，坎中乾入于坤中阳，如再世重逢之夫妇，以阴养阳，成既济卦象，这是神所以能炼气的秘机。

内丹书中虽常满篇坎离水火，实际上无非表示神、气或阴阳二气的消长，以卦象为譬喻、符号，并非深究易学本义。《悟真篇》在运用卦象的同时又说：“此中得意休求象，若究群爻漫役情。”教人不要执着于卦爻。

18、道教练养学如何运用五行学说

道教继承了中国古代的五行学说，广泛应用于炼养中。道教练养学所用的五行说，与中医、儒家五行说大体一致，但也有其独特的发挥，大略有四方面的内容。

一、五行各有其性，而归元一气。五行亦称“五运”，为物质运动的五种表现形态，各有不同的性质，如《尚书·洪范》所言：水性润下，火性炎上，木性曲直，金性从革，土生稼穡。五行性虽有别，但究其实质，不过是阴阳二气交感消长的不同变态，五行一阴阳，阴阳元一气。《钟吕传道集》说：“五行归原一气，……五行名数也，论其交合生成，乃元阳一气为本。”李道纯《全真集玄秘要》说五行各一太极，各具五行，并从体用角度论证五行与太极的关系说：“五行各一其性也，言其用；言其体则五行同一太极，言其用则五行各具一太极也。”刘一明《周易阐真》把五行分为先天、后天两种。

二、万物各具五行，五行分配万象。道教和儒家、医家一样，认为万事万物，外而天地，内而人的身心，乃至封建社会的道德规范，都分别表现出五行之性，与五行相配。道

教炼养学常用的五行与万象的配属关系，略见下表

| | | | | | |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 五行 | 木 | 火 | 金 | 水 | 土 |
| 五方 | 东 | 南 | 西 | 北 | 中 |
| 四季 | 春 | 夏 | 秋 | 冬 | 长夏 |
| 五星 | 岁星 | 荧惑 | 太白 | 辰星 | 镇星 |
| 天干 | 甲乙 | 丙丁 | 庚辛 | 壬癸 | 戊己 |
| 五运 | 丁壬年 | 戊癸年 | 乙庚年 | 丙辛年 | 甲己年 |
| 四灵 | 龙 | 凤 | 虎 | 龟 | |
| 八卦 | 震 | 离 | 兑 | 坎 | 坤 |
| 五色 | 青 | 赤 | 白 | 黑 | 黄 |
| 五音 | 角 | 徵 | 商 | 羽 | 宫 |
| 五味 | 酸 | 苦 | 辛 | 咸 | 甘 |
| 五脏 | 肝 | 心 | 肺 | 肾 | 脾 |
| 五官 | 目 | 舌 | 鼻 | 耳 | 口 |
| 肢体 | 筋 | 脉 | 皮毛 | 骨 | 肉 |
| 五气 | 魂 | 神 | 魄 | 精 | 意 |
| 五情 | 怒 | 喜 | 悲 | 恐 | 思 |
| 五德 | 仁 | 礼 | 义 | 智 | 信 |

五行相配的对象，还有音律中的十二律、十二生肖及十二地支。刘一明《周易阐真》以仁义礼智信五德分配甲木、

丙火、庚金、壬水、戊土，为人心中的先天五行；以精神魂魄意及怒喜悲恐思分配乙木、丁火、辛金、癸水、己土，为人心中的后天五行。

三、五行顺的生克关系。和儒、医二家一样，道教说五行间的相生关系为：

木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

其相克关系为：

木克土，土克水，水克火，火克金，金克木，

五行相克关系中，若相克双方太旺或太弱，则发生反克。如木本克土，若木旺土弱时，则土可反克木，其余四行的反克亦如此。

道教内丹学特别重视的是五行的相克关系，认为相克的双方结为夫妇，才有生育之能。《周易参同契》说：“五行相克，更为父母。”内炼中作为夫妻、父母的主要是金（肺）、木（肝）两方。“肝青为父，肺白为母，心赤为女，脾黄为祖，肾黑为子。”金木结合，才能产生水火的子女。而在这种结合中，土（脾、意）起着媒聘的作用。

四、五行颠倒术。内丹学更为重视的，是五行逆的颠倒生克关系，《参同契》称为“五行错王”。俞琰《参同契发挥》解释说：“金生水，水生木，此常道之顺五行也。今以丹法言之，则木与火为倡，火反生木；金与水合处，水反生金，故曰‘五行错王，相据以生’也。”利用这种五行相生的颠倒关系修炼，称为“五行颠倒术”，太白真人歌曰：“五行颠倒术，龙从火里出，虎向水中生。”具体而言，这是指由意守丹田，降心火于肾水之中，令肾水上升而滋养于肝木，故曰龙（木）从火里出；心火过度而克肺金，今降心火于肾水中，则金不为火克而自坚，故曰虎（金）向水中生。

19、道教练养学如何运用河图洛书

道教练养学运用河图洛书所示天地生成五行之数，始于《周易参同契》，《契》云：“上察河图文，下序地形流，中稽于人心，参合考三才。”河洛以圆点和线条所表示的天地之数，凡五十五，其中天数为阳，奇数，极于九（一、三、五、七、九），地数为阴，偶数，极于六（二、四、六）。五十五数奇偶不同，分配于五方，表示天地阴阳二气生成五行之数。金·郝大通《太古集》说：“天一与地六合而生水，地二与天七合而生火，天三与地八合而生木，地四与天九合而生金，天五与地十合而生土。”刘一明《周易阐真》所列河图（见图3）

洛书与河图所表示的意思一致，不过是用弧形线来表示罢了。

道教练养学以河图洛书的天地生成之数，配人的五脏，说明人生命的形成过程及内炼之要。如李道纯《全真集玄秘要》说：“五脏生而五神具：天一生水，精藏于肾也；地二生火，神藏于心也；天三生木，魂藏于肝也；地四生金，魄藏于肺也；天五生土，意藏于脾也。认为人的五种精神作用（五神）——精神魂魄意，依次生成，为五行之气的功能。五行之中，以火、金二阳数最为重要，火之数极于七，金之数极于九，内丹修炼，使五气归元，金、火还返，故称“七返九还”。《性命圭旨》以河洛之数论人胎生的次第说：“盖人初结胎时，天一生水，先生黑睛而有瞳人，属肾；地二生火而有两眦，属心；天三生木而有黑珠，属肝；地四生金而有

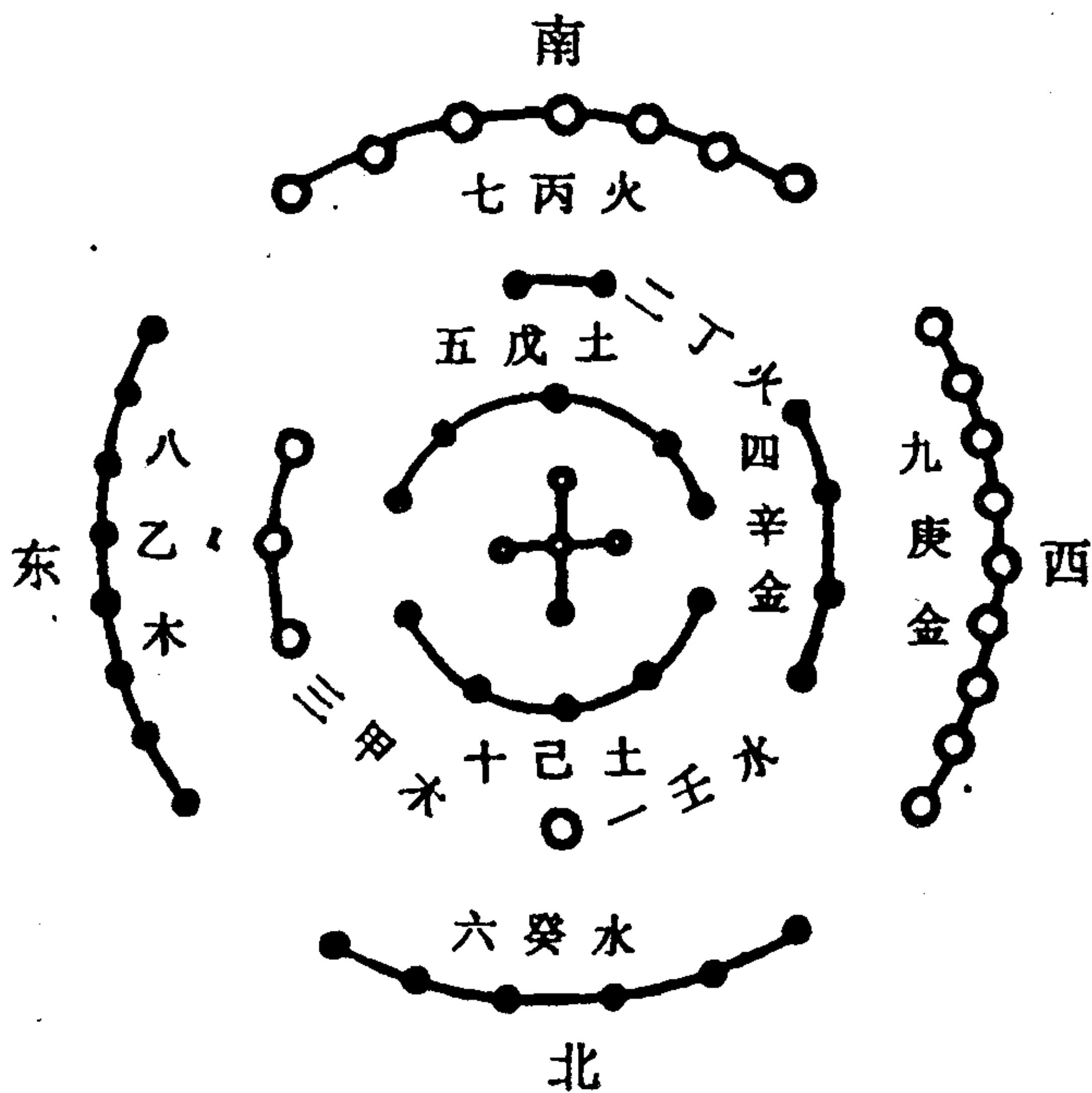


图 3: 河图

白珠，属肺；天五生土而上下胞胎，属脾。”目为初生，五脏精华皆发于目，故内炼中，收摄其目，最为降心之秘要，《阴符经》说：“机在目”。又有说人在胎中，先天一生水而生两肾，中藏元阳真气，为生命之本，故内炼下手，以引生肾水中所藏元气为要。

道教练养家所说河洛之数与人五脏生成的相配关系与次第，如下表所示：

| 生成次第 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------|----|----|----|----|----|
| 五脏 | 肾 | 心 | 肝 | 肺 | 脾 |
| 生数 | 天一 | 地二 | 天三 | 地四 | 天五 |
| 成数 | 地六 | 天七 | 地八 | 天九 | 地十 |

道教内丹学又说人的身心意三家，配河洛之数为三、五、一。《悟真篇》说：“三五一都三个字”，李道纯《中和集》释云：身即一，北一壬水与西四辛金合而为身；心即三，东三甲木与南二丁火合而为心；意即五，中央戊己土为意。三家之中，以戊己土——意为主宰，按河图洛书，土居中央为虚位，用之于内炼，则虚其心意，最为枢要。明·张宇初《岷泉集·河图原》即说：“若河洛之数，先天之象，虽有诎信进退盈虚消息行乎其中，皆以虚中为极也。能虚其中则太极本然之妙得矣。”

20、道教如何论述形神、形气关系

道教继承发挥秦汉以来的形神辩证统一思想，认为形(身体)与神、气不能分离，为生命活动持续的根本，神气在身则生，神气离形则死。《太平经》说：“人有一身，与精神常合并也，形者乃主死，精神者乃主生，常合则吉，去则凶，无精神则死。”这里所说的精，属于气。《抱朴子·至理》说：“夫有因无而生焉，形须神而立焉。有之无之宫也，形者神之宅也。”并把形神关系比喻为堤与水、烛与火，堤坏

则水不留，烛糜则火不居，“形劳则神散，气竭则命终。”孙思邈《存神炼气铭》说：“夫身为神气之窟宅，神气若存，身康力健，神气若散，身乃死焉。”《嵩山太无先生气经》说：“夫形之所恃者气也，气之所依者形也，气全则形全，气竭则形毙。”《真气还元铭》说：“清气为神，浊气为形，因气而衰，因气而荣，因气而灭，因气而生。”都强调形神不可分离，把人的生命活动看作形神气结合的系统，十分重视无形的神、气对有形的物质身体生存的关键性作用。但以形为神气宅舍，则为神气可离肉体而独存留下了一扇后门。内丹说即宣扬精气神炼就的阳神，能脱离肉体而长存。

道教练养学认为神、气比形体更为重要，为形体之主宰。《钟吕传道集》说：“神者形之主，形者神之舍。”《全真集》说：“气者形之主。”神、气相较，则神尤具主宰之能。道教练养诸家都说人之所以疾病衰夭，主要因为主人不安，躁动不已，骋情纵欲，思虑过度，令身中之气散耗，只有心君宁静，始得气不离身。《胎息经注》说：“主人安静，神即居之，主人躁动，神即去之，神去炁散，安得长生；”又说：“意是炁马，行止相随，欲使元炁不离玄牝，即先拘守自神，神不离身，炁亦不散。”内丹家说：“神返身中炁自回。”收神归舍，为道教诸家养炁保形之要。

与佛、儒二教之说相比，道教练养以形、气、神并重为基本特征。《太清元道真经》说：“长生非他也，神全气全形全而已矣。”重视炼形炼气，为道教独擅之学。南宋以来，道教内丹学受佛教影响，大力破斥对肉体的执着，有重炼神而轻炼形的倾向，但与佛教相比，还是较重炼形。尤南宗内丹，以炼形炼气为首。北宗丹法如丘处机《大丹直指》，亦重以真炁炼形，使肉体发生一定变化，而达“形神俱妙”。内

丹诸家，都讲究内炼所起生理上的变化和效益，如《唱道真言》说：道教性命双修，炼到家时“骨血皆化，毛窍皆虚，血如白膏，体若纤云，赤如日，热如火”，能“升沉变化，随意圆通”。认为这是释道二教修养效益的分别所在。这种说法虽未必正确，但起码说明了道教对炼形的重视。

21、什么叫性命、性命双修

性命，原为先秦儒学的重要范畴，《易传》说：“穷理尽性以至于命”。在这里，性指个人心理、精神方面的禀赋、个性；命指天命，即天的给予或决定、命令。《周易参同契》述内外丹修炼，有“养性”、“延命”之语，以后炼养一类道书如梁陶弘景《养性延命录》中，以性命指人的生命。《太上老君内观经》解释说：“从道受生谓之命，自一禀形谓之性。”意谓人从道、元气所禀赋的生命本元，谓之性命。

性命二字，在晚唐以来的内丹学中，被作为内炼的纲要，并有其独特的解释。性，指人心的本性或“本来面目”，与佛教禅宗所言“心性”、“自性”之性含义基本一致。在道书中，性有元性、真性、元神、真心、天心、道心、天命之性、本来一灵、一点灵光等别名。命，指属物质身体方面的气、元气。宋元以来内丹书中，性命实际上是神气的代称。如金代全真道祖王重阳《授丹阳二十四诀》说：“性者是元神，命者是元气。”石泰《还源篇》说：“气是形中命，心为性内神。”《玄宗直指万法同归》说：“道在太极前谓性”，“炁之付物之谓命”。张三丰《大道论》说：“气脉静而内蕴元神，则曰真性；神思静而中长元气，则曰真命。”陆西星《玄肤

论》说：“性者万物一源，命者已所自立。”元明以来的内丹学家还取理学之说，谓性即是理，《玄宗直指万法同归》说：“性在天地间谓理，”而理在人心表现为“妙觉”，为个人之性，刘一明《修真辨难》也说：“理即性”。

宋元以来内丹书中，对性命与道、太极，性与命的关系进行了较深入的哲学探讨。一般认为作为天地万物本始的道、太极是个人性命之本。王重阳《授丹阳二十四诀》说：“性命本宗元无得失，巍不可测，妙不可言，乃为之道。”翁葆光《悟真篇直指详说》曰：“道为性本，性是心源。”或说先天一炁为性命本宗，或谓一炁判分阴阳，为人性命产生之始，如《全真集玄秘要》说：“一炁判为两仪，即人之立性立命故也。”

内丹诸家，都强调性命二者不可分离。《中和集》卷四说：“性无命不立，命无性不存。”《玄肤论》说：“性非命勿彰，命非性弗灵。”性命二者统一于一体，实际是同一本体的不同作用，《还真集》从体用关系论述说：“性应物时命乃为体，性乃为用；命运化时性乃为体，命乃为用。体用一源，显微无间。”性命二者中，只有性独具主宰、觉照之能，故为主为根。《重阳授丹阳二十四诀》说：“根者是性，命者是蒂也。”“宾者是命，主者是性也。”《玄肤论》也说：“性，命所主也；命，性所乘也。”把性命比喻为骑士与其乘骑的关系。

内丹学探讨性命关系，是为了论证性命双修。唐宋以来，修性不为修命，被内丹家认为是佛教修学之径；修命不修性，被认为是服气等道教炼养术所行之径。张伯端说，佛教“以性宗立教，故详言性而略言命”，传统道教炼养“以命宗立教，故详言命而略言性”，都有失于偏颇。唯有道、禅双融的内丹，性命双修，最为上乘。传为吕洞宾作的《敲爻

歌》说：“只修性，不修命，此是修行第一病”；“达命宗，迷祖性，恰似鉴客无宝镜”；“性命双修玄又玄，海底洪波驾法船。”《中和集》主张“性命兼达”，强调“苟或执着偏枯，各立一门而入者，是不明性命者也。”在性命双修的方式、次第上，宋元以来内丹派大抵有三种主张：一主先命后性，从炼化精气入手，循序渐进，不可躐等。这是南宗一派的基本倾向。如翁葆光《悟真篇疏》强调：“了性了命，循序各修，性命俱了，方能双融”。《青华秘文》说：“先性则难用功，先命则有下手处。”所谓先命后性，是从钟吕系传统内丹法则入用，守窍调息，依次炼精、炼炁至炼炁后期及炼神阶段，则参合禅宗，了彻性源。第二种主张先性后命，此乃北宗的基本路线。先性后命，即先澄心遣欲，识心见性，至见元性后，再炼化精炁。第三种主张，是从性命一体、性主命从的观点出发，认为只要了性，便会自然了命，未必要专门去修命。如《真诠》说：性命“若作两件双修而分先后，殊未稳当。何也？修性则命在其中，……若能证得法身，何患色身不妙？”另外，还有持调和论者，如《玄宗真指万法同归》卷二说：“从性宗入者性为主命为应，从命宗入者命为主性为应。”认为两种途径皆可，都是性命双修，不过是分主从罢了。陆西星《玄肤论》的说法则更高出一筹：“或言释氏了性，道家了命，非通论也，……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（指气）而复归于朴，性在其中矣，是谓了命关于性地。”

22. 何谓精气神，三者的关系如何

精、气、神作为人生命的要素，很早就出现于先秦诸家著述中，如《孟子》言“养气”，《庄子》说“心合于气，气合于神”，“精照无外”，《内经》谓“积精全神”，“呼吸精气”，皆以保全精、气、神为修养之要，但尚未把精气神合在一起作为一个系统来提出，诸家对精气神的诠释也不一致。

精气神被作为一个组合系统，是在道教。《太平经》即以精气神为“三一”，有云：“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。”提出以爱气、尊神、重精为长寿之要。宝啬精气神，被道教诸家奉为炼养的要诀。但在晚唐内丹盛行以前，道书中对精气神的解释并不完全一致。如《玄门大论》说：“精者虚妙智照之功，神者无方绝累之用，气者方所形相之法也。”并谓精气神分别为《老子》所说的夷、微、希。《吐纳经》则说：“精者血脉之川流也，”精者人之所由生也”。与《玄门大论》以精为“虚妙智照”的精神作用说法不同。吴筠的《玄纲论》还以真精为主宰天地的神灵。

晚唐以来的内丹学以精气神为炼丹的药物，称为“三宝”、“三奇”。《心印妙经》说：“上药三品，神与气精。”对精气神的含义及其相互关系，进行了深入阐发。

内丹学说精指人身水液中的精华，是一种具有生命活力的气。《道枢·百问篇》钟离权释曰：“夫所谓精者，水中之气也。”气，指虽不可见，但却具有推动运转作用的生命能量。神，指精神。精气神三者，盖皆从功能立义，精的作用为化育，气的作用为运动，神的作用为觉知、主宰。陆西星《心印妙经注》解释说：“灵明知觉之谓神，充周运动之谓气，滋液润泽之谓精。以其分量而言，则神主宰制，气主作

用，精主化生，各专其能。”若再概括而言，则精属于气，《真诠》即说：“精气只是一物，言气则精在其中矣。”

内丹学认为精气神三者一体不离，互相依存，互相转化。《青华秘文》说：“精因气融，气凭精用，气因神见，神凭气用。”翁葆光《悟真篇注》说：“神因气立，气因精生”，精气神“三者相须”。陆西星《心印妙经注》说：“神之所至，气亦至焉，气之所至，精亦至焉，又皆相依相济，以成自然之用。”都强调精气神互相依存，不可分离。就其互相间的转化而言，则精能生气，气能生神，而神亦能生精气，所谓“神全则气旺，气旺则精足。”神若亏耗，精气亦衰，精气损耗，神亦疲惫。

内丹学精气神说对气功学的主要贡献，在于它对先后天精气神的划分。后天精指淫媾之精及其它体液，后天气指呼吸之气，后天神指思虑之神，内丹家认为它们皆属“阴滓”，不堪作内炼的药物，强调内炼药物必须是先天的元精、元气、元神。元神，指人一念未生时，未被意识、情绪活动所扰乱波动的寂定心体。伍守阳《仙佛合宗语录》说：“性为人心虚灵至静，尘念俱无之时。”元气，指禀受于先天的元阳真气，产生于脐下，元气之气，一般写作“炁”，指先天之气。元精，乃元气之动，此气动时，能生身中水液，故称为精。《仙佛合宗语录》说：“元精者，身中无形之精，又名元炁，而能生育者也。隐于寂寞之中，静极而动，则生是精。”元精元炁元神，皆隐藏于后天精气神的底层，为常人所不知，练气功静定至虚极恍惚之际，才同时出现，内炼者于此际可自我体察。柳华阳《金仙证论》说：“何以谓之先天？当虚极恍惚之时是也。即知恍惚，是谁恍惚？此即先天之神也；恍惚之时不觉忽然真机自动，阳物勃然而举，此即先天之炁也。”

内丹学还论述了先天精气神与后天精气神的关系，认为后天三宝为先天三宝之用，先天三宝为先天三宝之体。明王道渊《还真集》说：“非先天不能生后天；非后天不能成先天。”陆西星《玄肤论》说：“虽后天之用，其实先天之体为之。”《真诠》说：元神即思虑之神，人尽管思虑纷纭，而元神本自浑浑沦沦，不欠不亏，不过迷而不知而已，只要回光返照，弃舍情识，则思虑神亦为元神。元炁元精，也是如此。先后天虽然一体不二，但不调制后天，难见先天之面。王重阳《授丹阳二十四诀》说：“心（后天思虑神）灭则性（先天元神）现。”《五篇灵文注》说：“心死方得神（指元神）活。”返还先天，须从调制后天做起，弃舍妄念情识，节欲固精养气，始可返回先天。而若返回先天，则可令后天的神灵、精固、气足，身心获益无穷。刘一明《修真辨难》说：“炼先天之精，而交感之精自不泄漏；炼先天之炁，而呼吸之气自然调和；炼先天之神，而思虑之神自然静定。”返归先天，后天身心还会发生质变，所谓“精满不思淫，炁满不思食，神满不思睡。”

精炁神三宝中，唯元神独具宰制之能，为三宝之主，内炼的关键，最为内丹学所重。《青华秘文》力论“神为主”、“炁为用”、“精从气”，谓“金丹之道，始终以神而用精炁者也。”《道枢·虚白问篇》设喻说：“圣人以身为国，以心为君，以精气为民。”陆西星《玄肤论》也说神统精炁，“精炁之得神而王，犹臣之得君而尊也。”因此，内丹修炼，实以炼神为主为枢。《唱道真言》说：“炼心者，仙家彻始彻终之要道也。”练功以意为主导，已为现代诸家气功所公认。

静功类

(一) 炼神

23、守神、守一如何修习

六朝以来道书中，所说守神、守一、思道一类静功，源出老庄，以“致虚极、守静笃”，与道的虚无之性契合为要。

汉魏间所出《西升经》，力倡养神而不贵养形。该经《邪正章》说：“伪道养形，真道养神，真神通道，能亡能存。神能飞形，并能移山，形为灰土，其何识焉！”认为精神有不可思议的潜能，比身体要奇妙得多，修练当从养神入手。养神之道，名“守神”、“守一”、“思道”，皆为心契虚无之意。“守神”之道，出于《庄子·刻意》：“纯素之道，唯神是守，守而勿失，与神为一，一之精通，合于天伦。”庄子所说神，指寂定明觉的心。《西升经·身心章》说：“常以虚为身，亦以无为心，此两者同谓之无身之身、无心之心，可谓守神。守神玄通，是谓道同。”守神，亦即守虚无，身心双忘，不起思念，不为声色利害所动心，“终日不视、不听、不

言、不食，内知而抱玄，夫欲视亦无所见，欲听亦无所离，欲言亦无所道，饮食亦无所味”（《西升经·道虚章》），如此常行，心则“清静”，返归于未生之前的初始——虚无之道。《西升经》还提出静坐思道之要：“独处空闲之室，恬谈思道，归志守一，极虚本无，剖析乙密。”（《慎行章》）。

守一，是汉魏六朝时代最为重要的道功。“守一”一词，原出于《庄子》，可溯源于《老子》中的“抱一”。“一”在道家哲学中为独立无偶之义，实为道的同义语，汉儒多释为元气。《太平经》所述守一之道，有守“元气虚无”之说，其方法大略是思念元气虚无、无为，与《西升经》的《守神、思道、守一》相近。但《太平经》把意守人身之“一”（主要指丹田及身中神）的方法也叫守一。以后葛洪专以存思三丹田中神为“守真一”、“守玄一”。唐代崔少玄所遗《守一诗》之“一”，仍承道家原意，指虚无。其诗说：“事归一，一常存，存莫有，假言守，守虚无，乃长久。”唐王损之解释说，守一的法则为：“外其身世，委身于床枕之上，冥冥肉身，凝其空心，身同枯木，始得绵绵其息，寂然不动，静定日久，善守其黑，黑尽身中，方觉天光内明。当此之时，身心冥于寂寂之中，泰定之极也。”又说：“守一之人但能虚却其身，空却其心，身心冥于寂寂之中，不视不听，不言不食，常守空虚无为，内凝神思，可谓善守一之元矣。”基本上继承发挥了《西升经》的守神、守一之道。但王损之注说如此守一至泰定日久，天光内烛，“似觉元神凝形在蛻壳中，真若平生容貌，但觉端严，反年少耳。此时外即光焰周身，内则分身千万。”以炼就“元神”为最后成就，则为老庄、《西升》之所不谈，而与内丹炼神合道之说相侔。

24、什么叫“心斋”

“心斋”出于《庄子·人间世》篇，据称是孔子教颜回的修心之道。颜回问孔子说：“回之家贫，唯不饮酒、不茹荤者数月矣，如此则可以为斋乎？”孔子回答：这是祭祀之斋，非心斋。颜回乃问为何心斋，孔子回答说：“一若志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气；听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”颜回曰：“回之未始得使，实自回也。得使之也，未始有回也，可谓虚乎？”夫子曰：“尽矣。”这里所说心斋的修养法，以虚为诀要，从返听入门，以达到不见有我（忘我）为究竟。

道教取庄子心斋，以为斋法中最高、最根本的一种。《斋戒策》引述《南华真经》（《庄子》）心斋之说，与本文略异：“汝一志，无以耳听，而以心听，而以气听。疏瀹汝心，除嗜欲也；澡雪汝精神，去秽累也；掊击其智，绝思虑也。夫无思无虑，则专道，无嗜欲则乐道，无秽累则合道。既心无二想，故曰一志。”除了以听摄心外，强调除嗜欲、去秽累（情欲）、绝思虑，达到心无二想的境界。

关于庄子心斋入手的“听”字诀，诸家注释都不太明确。当代道教学者陈撄宁《静功疗养法问答》中，解释为“听息法”。其方法大略为：（一）“若一志”——意念专一，排除干扰。（二）“无听之以耳，而听之以心”——专注“听”呼吸之气，因鼻息无声，故非以耳听，而是用意念听。（三）“无听之以心，而听之以气”——工夫深入，心气打成一片，气已非心的对象，故说“听之以气”，即无须再着意于听，乃“听其自然”、“听之任之”之听。（四）“听止于耳，心止于符”——

意念归一后，舍听字诀而用止字诀，即停止听，渐入混沌境界，心的知觉已不起作用。（五）最后不知不觉进入虚的境界，即是心斋。

陈撄宁先生的解释，有取于佛教六妙门的“随息”法，可以作为一种很好的静功功法，但庄子的听字诀，也可解释为返听“心音”——当意念专一、始入寂定之境时，往往会自然听到发自身内的“心音”，意念微微注意此音，听之任之，可谓“听之以心”。返听，还可取佛教《楞严经》观音圆通法门返闻自性——返听能听闻的自性之法，于静坐中听到内外任何声音时，皆以意念去返究内心能听之性，也可叫做“听之以心”。至于庄子说的“气”，应指虚无的内气，当由虚静而引发内气，气充盈时，心气合一，自然寂定，心不起听的念头，而湛然寂止，故说“听止于耳”，寂止之心与虚相契，故说“心止于符”。

25、什么叫“定观”

南北朝以来，道教在禀承于老庄的守神、守一、思道、心斋等静功的基础上，吸收佛教止观之法，把炼神之道进一步深化、具体化，形成了定观、守道、清静等道功，这类道功以“定观”一名，最能表现其道、佛融合的特性。冷虚子《洞玄灵宝定观经注》释“定观”说：“定者心定也，如地不动；观者慧观也，如天常照。定体无念，慧照无边，定慧等修，故名定观。”定观，实即佛教“止观”一语的改头换面。

定观之法，以《洞玄灵宝定观经》所说最为简明扼要，经云：

“夫欲修道，失能舍事，外事都绝，无与忤心。然后安坐，内观心起，若觉一念，起须除灭，务令安静……昼夜勤行，须臾不替。唯灭动心，不灭照心；但凝空心，不凝住心，不依一法而心常住。”

此道的修习，是以主人翁的姿态去内观自己的心念，念起即舍，保持一个不念一切、而又灵明寂照的空心。初学者息心甚难，暂停还失，须要持续用功，久而调熟。当坐中能片刻得定之际，要于行住坐卧之时，涉事处喧之所，皆摄心令安定。“有事无事，常若无心，处静处喧，其志惟一。”调心须防宽急二偏，若束心太急，导致气发狂颠；若过于放任，则又散乱。当心已能寂定之时，又须放任，勿着意摄制。注意宽急得所，“制而不着，放而不动”，渐达“处喧无恶，涉事无恼”的境地，方为真定。然此时尚须慎护，不要故求多事、强来就喧，应“以无事为真定，有事为应迹，若水镜之为鉴，则随物而现形。”定境深入，自能发慧，然“慧发迟速，则不由人，勿令定中急急求慧，急则伤性，，伤则无慧。若定不求慧，而慧自生，此名真慧。”真慧虽发，亦须“慧而不用，实智若愚”，始能使定慧不断增进，达到圆满自如的境地。

《老君太上虚无自然本起经》述“守道”之法，亦称“大自然法”，吸收了佛教观心之法，以内观心本清净无欲，而弃除诸欲为要。经云：“当熟读道经，还自思惟：我身神本从道生，道者清静，都无所有，……其神本自清净，无此情欲，但思念此意，诸欲便自然断止。”又说：“其静守道时，当少食，正闭耳目，还神光明，着绛宫（心），绝去诸念，不得强有所视思想也。久久喘息自微，从是以往，不复自觉喘息，泊然不知有身无身。从是以往，为得定道之门。”如此人

定，定力渐增，返还虚无，从虚无中，又须念“为道当济度天下”，而人世间作利人济世的功德，才能与道相合。

特为全真道所尊奉的《清静经》，则以“清静”为宗，以“澄心遣欲”为要，以“观”为要法。经云：“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。其三者莫得，唯见于空。观空亦空，空无所空。既无其无，无无亦无。湛然常寂，寂无所寂。”这里阐述的观法，是从内到外、从外至内一层层深入，通过观一切皆空无，空无的观念亦空，因而息灭一切念虑、概念活动，达到湛然常寂而亦寂无所寂的境地，如此则欲心自然不起，与道“天清地静”的清静之性契合无间，名为得道。“虽名得道，实无所得，强名为得。”所谓得道，无非得到一个湛定不动的空寂心，实际上是一无所得，只不过强名为得罢了。这种说法，显然有取于佛教三论宗的“无得正观”。

26、“坐忘”之道如何修习

“坐忘”原出于《庄子·大宗师》：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”坐忘，即停息耳目对外境的分别，忘掉自身的存在，达到与道合一之境。唐《天隐子》及司马承祯的《坐忘论》皆以庄子坐忘为修炼之道，《天隐子》解释说：“彼我两忘，了无所照，谓之坐忘。”《坐忘论》说：“夫坐忘者何所不忘哉！内不觉其一身，外不知乎宇宙，与道冥一，万虑皆遣。庄云：‘同于大通’”。

《天隐子》所述坐忘的具体修习方法，是一种渐进之道。首先调节饮食，勿过饥过饱，勿贪五味，勿食腐败之

物，勿久坐久立久劳而致伤身，令形完气全，谓之“斋戒”。次安处，慎起居，坐须面南，卧则头东，屋宅大小适中，明暗相半。然后安坐存想，“存谓存我之身，想谓想我之神”，闭目收心，使心不外驰，渐达静定。由此因存而忘，行道而不见其行，有见而不知其见，谓之坐忘。由坐忘而生“定解”，对生死、动静、邪正，皆能深彻洞解，解除对生死的畏惧，谓之为仙。

《坐忘论》所述坐忘方法更为详悉，按修炼进程，分为七章：一敬信，指先须深信此道，敬仰尊重，二断缘，谓修炼期间须尽量断除俗务的干扰，无法断除之事，不得已而行之，须于行事时不生爱着憎恶，令心被事牵。三收心，为正式静坐工夫，其法则为：

“学道之初，要须安坐，收心离境，住无所有。因住无所有，不着一物，自入虚无，心乃合道。经云：‘至道之中，寂无所有。’神用无方，心体亦然。原其心体以道为本，但为心神被染，蒙蔽渐深，流浪日久，遂与道隔。若净除心垢，开神识本，名曰修道。无复流浪，与道冥合，安在道中，名曰归根。守根不离，名曰静定。”

修炼虽以收心离境、住无所有为诀要，但若住于“无所有”的观念，又着于空，不能“热心住空”，“但心不着物，又得不动，此是真正定基。”修定调心，须防止四种偏差：第一是心起皆灭，不管其是非，这样永断觉知，只能入于“盲定”；第二，若任心念自起，不加收制，则与不修无别；第三，若唯断善、恶之念，心无指归，肆意浮游，只待它自然而定，实属自误；第四，若遍行诸事，自称心无所着，虽然言之似善，其实行之极非。总之，应“息乱而不灭照，守静而不着空”，方为正确。

初学静坐，散乱是最大障碍。若起烦邪乱想，须随起随知，即时除灭。如有不得不考虑的事，坐中忽然想起，是难以除灭的，可任心思考，待考虑周到，此事了结，再摄心守静，则易入定。对所修的方法若有疑虑，也可任心思察，令因疑而悟，既得悟解，则须摄心。对外界的毁誉、善恶，不可挂念于怀。日常行住坐卧、处事接人中，皆须念念摄心，使心不为境动。久久修习，达到“在物而不染，处事而不乱”，动亦静、静亦静的地步，才可叫做静定。修行到此，尚非修道的高级层次。

四简事。修炼中对摆在面前的事务，须较量轻重，不重要者尽量断绝，不得不做者，当做之时，要虚襟而受之，明日而当之，不可以事为碍而心生烦躁。虽有营求，不为得失所动。迹同常人，心则异俗，有事无事，心常安泰。

五真观。修炼中，内心为有不良情绪，外界有苦恼逼迫，定心难持之时，须用观来对治。如贪色起淫念，应观析色想本空，美唯自心分别，有何可贪？若生憎恶，嫉恶如仇，应观何故取他之恶以为己病。若苦事迫心，当观如战士临阵，只有奋勇迎敌，不可弃甲败阵，逃亡获罪。

六泰定。长久如法修习，烦恼渐除，定力渐增，“形如槁木，心若死灰，无感无求，寂泊之至，无心于定而无所不定，故曰泰定。”《庄子》说：“宇泰定则发乎天光。”心大定之时，则“道居而慧生”，此智慧非从外来，是心所潜具的光明，故称“天光”。当发慧之后，要“定而不动，慧而不用”，才能使定慧增长、稳固。如此修炼，达至疾雷破山而不惊，白刃交前不惧，视名利如过隙，知生死如赘瘤，心虚而道集，心与道合，名为得道。道有大力，能徐徐变易形神。道力小者仅及于心，得到慧解，道力大者可变易形体，使形与

道同，形神合一，能显隐自如，踏水火而无害，对日月而无影，这种特异的超人，道教叫做“神人”。

司马承祯所述坐忘之道，虽本之于老庄，但更吸收了佛教天台宗、禅宗的止观之说。

27、何谓上品丹法、一乘顿法

宋元以来的有些内丹书中，把迳直炼神还虚而不专门炼化精气的道功，称为内丹中的“上品丹法”或“最上一乘顿法”。这种内丹，实际上是汉魏以来的守神、坐忘一类静功与禅宗之禅进一步融合的产物。宋代金丹派南宗四祖陈楠，分内丹为三品，其中“上品丹法”、“天仙之道”，“以清神魂魄意为药材，以行住坐卧为火候，以清静自然为运用，以定慧为水火”，片晌之间可以凝结，十月成胎，不论卦爻斤两，法则简易，唯以心传心。这种丹法，即直接炼神还虚，以修性为要，清静心地为宗，有似禅宗的顿悟渐修法门。

元初李道纯《中和集·试金石》中，所说“最上一乘”即陈楠的“上品丹法”。李道纯把内丹修炼分为顿渐二途，谓“夙有根器，一直了性，自然了命也，此生而知之者也。”但这种堪修顿法的上根利器并不多见，一般人“不能一直了性，必须先了命后了性”，从炼化精气入门，修所谓的“渐法三乘”，对“最上一乘”法则的概述，李道纯说得比陈楠详悉些：

“最上一乘，以太虚为鼎，太极为炉，清静为丹基，无为为丹田，性命为铅汞，定慧为水火，窒欲惩忿为水火交，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，明心为应险，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”。

术语用得虽多，但无非说此道以修心为门，做清净心地的工夫，修戒定慧，达明心见性，为初结丹，以打破虚空、与道合真为究竟。

明清以来的内丹著述中，也颇有推崇这种炼神之道者。如明葆真子所传《真诠》，依《文始经》之说，把修炼之道分为“忘精神而超生之道”与“见精神而久生之道”两种，“忘精神者，虚极静至，精自然化炁，炁自然化神，神自然还虚，此虚无大道之学也……学虚无大道者，虽不着于精炁，然与道合真，形神俱妙，有夫隐显，变化莫测，其寿无量，是了性而自了命者也，举上而兼下者也。”至于忘精神而超生之道的具体法则，该书所录有司马承祯的《坐忘论》及元初全真道士王志谨的《盘山语录》等。《性命圭旨》也说，内丹分三关，自有为人无为者为渐法。修上关炼神还虚而兼下二关炼精化炁、炼炁化神者，为顿法。刘一明《修真辨难》称顿法为“顿悟渐修”。《唱道真言》、《乐育堂语录》等也说顿法。《唱道真言》说：

“果有上智之士，一朝悟入大乘，能于行住坐卧四威仪中，一空所有，时时返照，半年十月，火候到时，自然性月当空，元神出现。所以圣贤又教竟修上关炼神还虚一着，此妙妙之论也。”

这里所说时时返照法，指反究心的自性，取自禅宗的参究法门。

《玄宗要旨》说：“青城派传上乘道时，其授受只是一个‘无’字。最后连一个无字也无，告诉你一切放下，放得一丝

不挂，一切丢开，丢得一毛孔也无。”

《乐育堂语录》说：“上品丹法，以神入于虚无中，不着色，不着空，空色两忘，久之浑然融化，连虚无二字亦用不着。此即《庄子》所谓‘上神乘光’者是也。”并谓佛教释迦牟尼即以此真空妙有之法而成佛。这种说法虽未必十分确切，但也说明道教上品丹法有取于佛教禅法，近于佛教禅法。

28、什么叫“五时七候”

五时七候，为道教所说修守神、坐忘及存神炼气之功时，功夫渐进的阶次、每一阶次的身心效应。《太清经》、《定观经》、孙思邈《存神炼气铭》、司马承祯《坐忘论》等皆说之，说法大同小异。

五时，指修炼初级阶段心由动到静的五个阶次。第一时心，动多静少，思虑万境，取舍无常，念虑度量，犹如野马，乃常人心；第二时心，静少动多，摄动入静，心多散逸，难可制伏，勤勤摄制，心为念扰；第三时心，动静相半，无事时静，有事还动，用心勤策，渐渐调熟；第四时心，静多动少，摄心渐熟，才觉散动，即能收摄，失而遽得；第五时心，一向纯静，有如止水，有事无事，触亦不动，任运入定，长久湛寂。这五时说，与佛教禅学修止的九住心说颇为相近，而以动静之对比划分层次，尤为简明易晓。

关于七候之说，诸书略有不同。《洞玄灵宝定观经》不说五时，只言七候，其第一候为心理上的效应，“心得定，易觉诸尘浊”。第二候以上指生理方面的效应。《坐忘论》第一

候为：“举动顺时，颜色和悦”，也主要指心理方面的效应，第二候以上为生理效应。《存神炼气铭》所说七候皆为生理效应，最为详悉：

第一候，宿疾皆消，身轻心畅，神静气安，四大（肉体）适然，六情（眼耳鼻舌身意）沉寂，抱一守中，喜悦日新，名为“得道”。

第二候，返老还童，心悦神安，通灵彻视。

第三候，延寿千岁，名曰“仙人”，游诸名山，飞行自在。

第四候，炼身成炁，炁绕身光，名曰“真人”，存亡自在，光明自照，昼夜长明。第五候，炼炁成神，名曰“神人”，变通自在，力动乾坤，移山竭海。第六候，炼神合色，名曰“至人”，形色不定，应物现形。第七候，高超物外，迥出常伦，与三清共居于上界“真境”。

这七候中，第一、二候，气功实践完全可以验证。第三候以上就玄了，难以事实验证，只能说是宗教的信仰。

（二）服气

29、闭气法如何修习

闭气法又称“行炁”、“闭息”、“胎息”，是一种逐渐延长闭息时间的呼吸锻炼法，与佛教密宗的宝瓶气功颇为相近，大

概渊源于先秦的“行炁”功。据《抱朴子·释滞》、《养性延命录》等所说，其修炼法则为：

于夜半至中午气生之时，独处密室，仰卧床上，瞑目握固，全身放松，绝念息想，专注于呼吸，从鼻中将气缓缓吸入，吸入时务须深细绵密，以自己听不到呼吸之声、以鸿毛安鼻口之上毛不为气所动为度。气吸入后，久闭不呼，心中默默数数，从一数到百，日日渐增。诊其脉搏，以一息间跳动六次为合度。闭息至不能忍时，将气从口中徐徐吐出，称为一息。然后再吸、闭、吐，周而复始，每次练习以三百息为宜。功夫渐进，至一闭息能数到一千时，便可称“胎息”，能生入水不溺、治疗百病、延寿长生之效。

修习闭气，务须松静自然，神定气和，渐渐增进，慎勿勉强闭噎，急于求成。《养性延命录》说，“欲学行炁，皆当以渐”，若强行闭遏，易致疮痞等病。大概是这种功夫练起来易生弊端，故唐代以来颇有人反对，如《王说山人服气新诀》说：“大都不得闭气，若闭气则疾生。”《张果服气法》《胎息精微论》等也反对抑塞口鼻而强行闭气。晚唐以后，闭气功罕见传行者，可能即与此功的易生弊端有关。但这种功法从调制呼吸入手，方法简易，而且易于摄心不散，只要善于掌握，还是可以修习的。宋代内丹大家张伯端就以这种方法为内丹以外最佳的功法。

30、多入少出的服气法有哪些

道书中所述一类服气法，以调制呼吸、多人少出为要。《太清调气经》说：“鼻长引气，口满即咽，然后一吐，须

少，每引须多。”把吞咽口中之气称为服气。

《上清司命茅真君修行指迷诀》所述炼气法为：仰卧，咽津，鼻中徐徐纳气，徐徐缩鼻，入五息已，然后吐一次，入息后闭气，心中默数至九十，方从口中吐气。吐纳务须柔和细缓，切莫粗猛喘急。每次吐纳 360 息，为“一竟”。

《摄生纂录》所述“服食胎息法”，以“储气”为要。静心绝念，专意调息，出入深细，每次呼气时，使气有所储于脐下，名“胎息”。数十息间，漱液咽津一次，名“胎食”。

《太清王老口传服气法》：从鼻中纳气，气入后住息少时，呼出时，三分气中出其二分，留一分，亦住少时，然后咽气，同时，随气之下行，意想送气下至胃、胸、脐下，周行全身。然后重复吐纳。

《元气论》服气法分节气、咽气两节。先调息，令多人少出，入三分气，节其一分；出三分气中亦节其一分。意随鼻息，勿令散乱，至自觉气从全身毛孔中出入时，为成功之候。然后炼咽气。鼻中气入时，合口，意想微咽，如咽食物，想气咽下喉管，入胃，下肾，沿脊上溯，入脑，复降下于脐中，外气与内气相合。如此循环往复。

司马承祯《服气精义论》述“服三五七九气法”：徐徐从鼻纳气三度，吐一口死气。久之，鼻纳五气，口吐一死气。又久之，鼻纳七气，口吐一死气。又久之，鼻纳九气，口吐一死气。久修纯熟，一次鼻纳二十四气（三五七九合数），口吐一死气。久久渐入自然。又可逆咽，即从九气开始，鼻纳九气而咽气一次，渐而七纳一咽，五纳一咽，复顺增，至八十一咽气而口吐一气。

梁丘子（白履忠）《黄庭内景经注》述“胎息法”：仰卧散发，枕高二寸五分，握固，闭目，两臂伸展，去身五寸。

漱液满口咽下，然后从鼻中缓缓纳气，气入五六次，吐一次，至十吐气，可少频申，然后从头纳吐，满 36 息，称“一竟”。

31、存服外气法有哪些

存服外气，即存思某种身外之气而服咽之，为存思与服气的结合，有服五芽、六气、三气、紫气、雾气等法。

服五芽法：五芽一作“五牙”，指五方所生五色之气，道教认为五方气分别与人的五脏气相应，存而服之，能补益五脏，攻疗疾病，长生久视。据《太上养生胎息气经》《服气精义论》等所述，服五牙法为：晨起，先面向东方，平坐握固，闭目，叩齿三通，存想东方青气（青牙）入于我口，纳气服咽九次，以舌舐唇，漱咽津液三次。次面南坐，存思南方赤气（丹牙）入口，纳服三次，以舌搅下齿，漱咽津液三口。次面向中央，存思中央黄气（黄气）入口，服咽十二次，以舌抵上腭，漱液咽津三口。次面西坐，存思西方白气（素牙）入口，服咽七次，以舌搅上齿，漱咽津液三口。最后面北坐，存想北方黑气（黑牙）入口，服咽五次，咽津三口。存咽之先，各诵祝祷词。服毕，鼻中纳气，闭息良久，至不可忍时徐徐放出，做五次。存服五牙时，可想象五牙各被咽入于相应的脏腑，青牙入肝，丹牙入心，黄牙入脾，素牙入肺，黑牙入肾，氤氲分明，循行于脉中。又说服五牙应与四时相应，春服青牙，夏服丹牙，秋服素牙，冬服黑牙，四季皆可服黄牙。若治病，可服与患病脏腑相应之气以补之。

服六气法：六气，指黑白苍三色的六口气，《上清三真旨要玉诀》等述其服法为：于凌晨丑寅之时（1—3点），仰卧，存想太阳如鸡蛋大，在自己泥丸中，良久，吐出一口气，想其气黑色，名“死气”；次吐二气，想其气白色，名“故气”；次吐三气，想其气苍（蔚兰）色，名“尸气”，吐气时务须徐缓，同时存想气的颜色。吐黑白苍三色凡六口气毕，从鼻中徐徐纳气，报咽四口，想其气为黄色，服毕，咽津三口。然后存想泥丸中太阳从两眼出，停于面前九寸远处，意想取其赤气，服咽七次，咽津三口。起坐，动摇四肢，俯仰屈伸，略作导引，作毕，咽津，同时存想津液为青色。若夜晚服气，应存想月亮在泥丸中，如存日法。存服月气，以从阴历初一至十五日夜为宜。

服三气法：于日初升时，面向日，存想日下有青白赤三色气，直下入我口中，服咽其气九十度。（见《真诰》卷十三等）

服紫气法：清晨，入室面南而坐，瞑目存想自己泥丸宫中有紫色气，出于头顶上，勃勃冲天，气冠己身，内外郁冥，存想分明，仰吸紫气，吞咽39次，吞咽时意想紫气下入胃，送至脐下丹田中。服毕，叩齿三通。（见《太清玉霞紫映观上法》等）。

服雾法：凌晨，坐卧任意，闭目内视五脏，口呼出24口气，存想有五色气相缠绕，在脸上郁郁然，口纳此气，服咽50次，咽津60口，服毕，祝咒，叩齿七通，咽津七次，开目收功。（见《真诰》卷十三等）。

存服外气，有以外补内的作用，对脏腑虚弱者尤有补益之效，若按中医理论，对症练功，运用得当，不无治病健身之效。这种方法为现代多家气功所采用。

32、服内元气法大体如何

道教服气法至唐代趋于成熟，多强调服咽自身内的元气、内气。内元气，一般指呼气时，从腹中上升的气，与以后内丹所说元气不同。如《太清中黄真经》食气法说，息出之时，合口鼓满咽下，为内气。《墨子闭气行气法》说吐气欲止时，合口一咽津，为内气。《嵩山李奉时服气法》说，气行之时，声从耳中出，即是内气。《茅山贤者服内元气诀》所述服内气法为：侧卧，右胁着床，微缩双足，头向南，面朝东、两手握固，傍颐。闭取内气，极力开喉咽下七次，然后一吐气。吐毕，调息均匀，照前再服咽。咽四十次，然后起坐，竖膝，两手相叉抱膝（此即佛教密宗所谓“仙人坐”），闭气，鼓腹二七或三七下，气满即吐。再调息，调讫闭气二七或三七，一吐气，至腹中调适，或汗出、头足皆热，乃止。

《幻真先生服内元气诀》等所说服内气法，最称成熟，将服气与导引、按摩、咽津等相结合，分进取、淘气、调气、咽气、行气、炼气、委气、闭气、布气、六气、调气液、饮食调护、休粮、慎守十三诀，形成了一套包括多种修炼方法的系统服气功，其具体方法大体是：

修服气功者，须择高燥空净之地为居室，务绝风隙，床褥厚软，被衾适体，枕高二寸余。

于夜半后气生之始，或五更睡醒之初，或平时腹空气和之时，皆可行功。先吹出浊气九口，闭口，叩齿 36 通，以手指按摩内外眼角、鼻之左右，旋耳、摩面，略导引四肢，

宜通关节，乃舌抵上腭，候口中津满，咽下三度，然后放下万念，收视返听，调息服气。

若夜卧起而服气，须先“淘气”：闭目仰卧，握固，两拳倚于双乳间，竖两膝，举背及尻间，闭气，鼓气海中气，使自内向外轮转，呵出之，作九至十八遍，以呵出宿食陈气。

服气之先，须行“调气”（调息）。鼻纳口吐，务须深细绵长，勿使耳闻出入之声，调五、七、九遍。

服气之要在于“咽气”。调息绵绵，吸气之时，想气从喉管中下行，直入脐下三寸气海中；吐气时，意想气海中内气随吐气而上升，当上升至口中时，闭口，连鼓而咽下，想其声汨汨，咽下送入气海。干咽气称“云行”，咽气时随同咽津，称“雨施”。初服气者每次咽气最多三次，待气通畅，再渐渐增加。

内气咽入下丹田气海中后，可做“行气”：闭息，以意送气，想气入于丹田后通夹脊的二穴，两条白气从夹脊上升，直入泥丸，熏蒸头中九宫，降下，遍行于毛发、头面、项颈、手臂、十指，入胸，至心宫中丹田，灌溉五脏，流入下丹田，经胫、膝、胫、髁，下达足心，想周身浊恶病邪之气及瘀血，被正气荡涤，皆从手足端散出，称为“散气”。散气时，应展开双手十指。如此行气一周，谓之“一通”。然后再从头咽气、行气。

服咽时，可配合做“炼气”、“委气”功。炼气法：脱衣散发，仰卧于床，展开双手，调气服咽，咽下后，闭息，冥心绝想，任气所之，觉闷时吐气，若觉喘息，须调息平和，然后再行炼气。初做一次炼十息。待气通后，可渐加至一次炼二十息，乃至五十息，遍身汗出而止。炼气只宜在神气清爽时做，昏睡时不可做。

委气法：不拘行住坐卧，调心令寂，无念无想，同于大空，纳气闭息，想气息从全身毛孔中散出。做时务须自然，切忌意与气相争。

运气法：调息讫，闭口鼻，令气满口，咽之入腹，想气到气海中，良久，再服咽，以觉腹饱为度。然后虚心实腹，闭口，以手左右摩腹，令气流行。正身仰卧，枕高与身平，两手握固，离身四五寸，二足分开，相去四五寸，存想气遍行全身。

炼气、委气、运气，旨在以气炼形，令气遍行周身，打通经络，改易形质。

《幻真先生服内元气诀》等还叙述了用六字气治病、布气为他人治病，及服气中饮食调护、辟谷服气的要点等。

33、存思服气法有哪些

存思服气，为存思与服气的结合，有先存后服与先服后存两种。

先存后服者，如《王真人气诀》所说：于四更后五更初，面朝东，迭双足坐，导引三次，存思前有青龙，后有白虎，左有太阳，右有太阴，头顶朱雀，足下玄武（神龟），五脏为七政（北斗七星），全身布二十八宿。存思分明，然后吐浊气，闭口，鼻中纳气，想其气绵绵，下贯丹田，汨汨作声，周流通传。气满时缓缓吐出，吐时其声不可令耳闻。做十遍而止。

先服后存者，如《服气杂法秘要口诀》所说：先作导引，然后向东南方而坐，握固，鼓气满口，闭口服咽，同时

努腹，呼出时，从鼻中徐徐出。服气毕，存思南方荧惑星赤气大如珠，入手我口，流入脏腑，身尽化为气。旨在以阳炼阴，消去阴滓。该书还批评古涓子所留口诀说：“令想火炼身为炭道者，商量火气非自然阳精，但恐伤神，未可为也。”存思南方荧惑星赤气，当有补益心气之用，心气衰弱者可以行之。

34、昙鸾服气法如何修习

北魏名僧昙鸾，曾赴江南从陶弘景学仙法，后来焚毁仙经，专修佛教念佛法门。道书中有《昙鸾法师服气》，可能与昙鸾有关。其法大略为：宽坐，伸两手置膝上，宽解衣带，放松肢体，心念一切平等，生死不二，息灭一切意识分别，无念无想，经半食顷（15分钟左右），闭目，举目，举舌抵上腭，徐徐长吐气，其声以能令近旁之人得闻为度，先粗后细，十余息后，声仅能自闻。凡身中有痛痒处，想象随气吐出。然后渐渐长吐气，从细至粗，吐十息，复还如初。凡睡醒之后，皆可如此吐气，以吐出身中陈浊之气。吐气时，可于唇口边察气息之冷热，若冷则为风大增，热为火大增，滑为水大增，涩为地大增。应根据察知的身中之气增损情况，调和内气。

35、什么叫“神息法”

《云笈七签》卷六十二说：“神息法者，观心遗照，动念

即差；当用心之时，气自无滞；当用气之时，心亦不生。两法相须，事同唇齿。”这是一种把观心与调息结合在一起的上乘气功，据称修练成就，能“退皮炼骨，身合太无，隐形藏景。”其法大概是：调息服气，一心专注于气息，心泯于气中，心气合一，而不以气为心所观照的对象。欲达此境，须于气调之后，内观其心，而不见有心的存在，一念不生，从而达心气双忘，虽未曾专注于气息，而气息自调，乃至达到“胎息”。

36、意守丹田服气法如何修习

意守丹田服气法，是守窍与服气的结合，其法如《申天师服气要诀》所说：于半夜之后，五更之前，仰卧床上，伸展手足，先从口中徐徐吐出浊气一二十次，然后闭息忘情，意守下丹田气海，寂然不动，良久，咽气两三度，咽时闭息，意想气咽下，入丹田中，渐觉气作声入气海中，为气行之候。闭息良久，待气行讫，开口吐气。再徐徐闭口咽三二十度。觉腹中饱满，乃冥心绝念，万虑都捐，觉口中津液香甜，为人定之候。

37、什么叫“胎息”

胎息，即如婴儿在胎中，不用口鼻呼吸，而行腹中内呼吸。《太清调气经》说：“胎息者，如婴儿在母腹中十个月，不食而能长养成就，骨细筋柔，握固守一者。”《延陵君修养

大略》说：“人能依婴儿在母腹中自服内气，握固守一，是名曰胎息。”胎息之说，出于《老子》“专气致柔，能婴儿乎”一语。道教认为通过气通锻炼而返还于胎息，即断了后天生死之路，是长生成仙之要。《太微升玄经》说：“气绝曰死，气闭曰仙。”

道教用来达到胎息的锻炼方法，有行炁、服气、存思、守窍、存神炼气、内丹等多种，而闭息服气一类调制呼吸以达胎息的工夫，也叫做胎息。如《胎息铭》说：“三十六咽，一咽为先，吐唯细细，纳唯绵绵，坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥羶。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。”其所述胎息法，即闭息服咽，“三十六咽，一咽为先”，是指闭息时，鼓气咽服，从一咽开始，渐增至一闭息三十六咽。又梁丘子《黄庭内景经注》所说胎息，是一种多入少出的服气功，纳五六息而吐气，至十吐气，少作频伸，从头吐纳。《胎息经》说：“胎从伏气中结，气从有胎中息。”意谓从伏气入手，才能达到胎息。伏气之要为：“神气相注，心不动念，无来无去，不出不入。”一心专注于气息，神气合一，心不动念，自然心定而息停。《胎息杂诀》说：“胎息之妙，切在无思无虑，体合自然，心如死灰，形如槁木。”则以守道合虚，为胎息之要。《胎息口诀》述胎息法为：存思五脏，想脏腑中各出与其相应的青赤白黄黑五色气，三丹田中出素云，与五色气合而为一，从头顶出，上腾三丈余，想自身在气中，闭息，想气海中胎气出入，至不可忍时，从鼻中微微放气出。这则是将存想与闭气结合的胎息功。

胎息为服气诸家所共同追求的境界，被认为是服气的必然产物。后来内丹诸家也说功夫深入的表现之一，是达到胎息。但对胎息的标准，解释不同。如《樵阳经》认为由有意

调息，到自然气息调和，深细绵密，心不觉其出入，为胎息、神息。一般多认为口鼻呼吸全无，唯有内呼吸，为胎息。且说这种“真胎息”，应出现于炼炁化神阶段。

38、服气有哪些必须注意的问题

据各种服气类道书所说，服气中应注意的问题和纠编之要有以下二十余条。

一、饮食禁忌：

服气者不宜食辛辣，食之易走气。服气者每食勿过饱，饱则伤心，气难行。忌食热面、萝卜羹，酸碱辛物，渐渐节之。

服气者饮食须定时定量，晨食少许胡麻粥，日中淡面、饼等，不可过热，热则乱气。

服气者不宜食生醋及滑腻陈腐难消之物，宜食软物，食时先咽气三五下，兼食三五粒生椒，饭罢，再食生椒三粒，能消食，引气向下，通三焦，利五脏。

服气者空腹饮一两杯清酒，冬温夏凉，助正气，但不可多饮。

初学服气，觉饥即食，食毕咽一两口气压之，则易消化。若觉腹中气不通，可转侧身体，以意驱气下，从容驱之，不久自泄。

服气面肿，是饮食侵肺、痰水上冲所致。忌食葫荹、菲薹、芸苔、葱蒜之类能乱脾乱气之物。

服气时腹中不可饱满，饱则气易结滞，致生疮痞。若食生鱼、生菜、肥肉，令人发上气。

二、调心慎行：

初服气，须心意坦然，无所疑惧，否则气难行。

服气时，不可喜怒哭泣。喜怒亡魂，猝惊亡魄，哭泣伤心。喜怒忧悲不除而行气，令人发上气。

初服气时，不可过劳，劳则损气。须时时步行，令气向下。

凡欲服气，须先疗治疾病，使脏腑宣通，肢体安和。以药物治疗为宜。

三、调气纠偏须知：

初服气时，气闷多从下泄，应制之勿泄，以意运之，令散开。（见《太清王老口传服气法》）。

服气时欲打呃，任意出之，不可压抑。欲下气，任其出之，不可秘闭。（此说与上条相反，见《姑婆服气亲行要诀问答法》）

初服气时，气上冲，欲从口出，即须咽津，令下行。咽津勿咽入气中，恐外气入。

初服气，觉腹中胀满不适，应数数以意运气，驱下肠中粪，令腹中空，即安稳。或泄出下气，即觉宽快。下泄气，当以上咽气补之。

服气中觉丹田中胀满不适，可运气，令从四肢及顶上出，不可从口鼻出，否则令身体虚损。

服气中，若气上冲头，满面行，为气逆行之候，从后向前行者为顺，从前向后行者为逆。

服气时，觉玉枕颈项热气突出，为丹田中食气太多、正气不得环流所致。腹中谷尽则自然无此现象。

气纳而难固，吐而易竭。难固须保而使全，易竭须惜而勿泄。

夏日热气攻头，头闷，为丹田气隔塞不通，宜速运气攻之，令前后经脉开通，即愈。

咽气不必饱满，下泄不必常出。

四、气机的正常反应：

初服气，小便赤黄，不必管，久久自变色如常。夜晚仰卧服气，三五咽后，两手中热气出，须臾，从头至足，全身热气遍行，从两足大拇指及足心出，此乃和气初行、循环经络。

运气入头，则脑中热气上运，运气入足则双足热气下行。若先运阴气，则觉足先冷后热，是阳气排阴气出；先运阴气，则阳气先出，先热后凉。

有时脑颈自凉，冷气行，是正气行于心肝之间。

元气运入头则瘦。

服气至脐下丹田气足，终日读书、谈吐，气力不少，出人行步，不觉倦怠。

(三)、存思

39、存思身中景象法有哪些

道教存思身中景物，大体可分两类：一类是无宗教意味的五脏及五脏中、丹田中所出气等。存思五脏，称“内视法”。《黄庭内景五脏六腑图》等载有供存思所用的脏腑图

形。《太平经》还有“数度”法，经云：“数度者”，积精还自视也，数头发下至足，五指分别，形容身内外，莫不毕数。”这是存思自身的各个部位，令牢记于心，明现于意识中。存思五脏及丹田中气，一般与服气结合，在前服气类中已述之。

第二类是有宗教内容的身中之神。道教从初创时起，就说人身各部位皆有神职掌，身内之神与天地之神相通相应，数人存思身中诸神。《太平经》说存思五脏神吏，可除百病，“内可治身，外可除邪。”《黄庭经》更演为“八景二十四真”，一一述身中神的名讳、居处、服色、形貌，尤以存思三丹田中居主宰地位的神真，为长生成仙的要道。《内景经》说：“一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳，但思一部寿无穷。”《抱朴子》把存思三丹田中的神真，称为“守真一”，“一”指神，《地真》篇说：“一有姓字服色，男长九分，女长六分，或在脐下二寸四分下丹田中，或在心下绛宫金阙，中丹田也，或在人两眉间，却入一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。”《金阙帝君三元真一经》谓三丹田中神，分别为天帝、丹皇、元王，亦名真人、赤子、婴儿，监统身中二十四气，以应太微二十四真。具述四季存思之法。《云笈七签》卷50“三一九宫法”说两眉间向内明堂、洞房、丹田（泥丸）三宫中，各有三真君，丹田宫之后、之上还有流珠宫、玄丹宫等六宫，宫宫皆有神真。身中神真的存思法，从《黄庭经》的二十四真，发展到《大洞经》的三十九真，而以存思上丹田神真法最为重要。

存思上丹田神真，又有名“默朝上帝”法者，《道枢·昆仑篇》述其法为：静坐，默想自己泥丸宫中有太一帝君，居宫殿中，周围有天地日月、四象、八卦、九宫、仙山楼阁

等，收摄目光，专意内观，至分明想见。据称行动日久，则“天门”（顶门）自开，飞升上朝天上的太一帝君，列入仙班。这一存思法，也为内丹炼神时所用。

身中神真之说自属无稽，出于古人的推想，且具很浓的封建色彩。但存思神真，从气功学的角度客观地看，实质上是内视，尤存思三丹田中神真，实即意守丹田的一种方法。道书所述五脏神真的服色，皆与该脏腑的颜色相一致，名讳亦具象征性，一心存思，能生补益脏气之效。专用于治疗、调和脏气的存思法，一般都按五行、五脏相生相克的原理而编定，如《黄庭经》称身中何部位有病，当存思该部位或该部位所属脏腑的神真。春存肝神、夏存心神、秋存肺神、冬存肾神，为诸书中所说四季养身存思法要。存思身神一类道功，只要弃除其宗教性内容，而取其合理的气功内核，便可改造为气功功法。所存思的神真，可改为与其服色相同的气或光点等，对于补益脏腑、治疗疾病，当有特效。

40、存思身外景象法有哪些

道书中所述存思身外景象法，也如存思身内景象，存思对象分无宗教性内容及有宗教性内容两类。

无宗教性内容的外景，有元气、光明、日月、彩云、气、雾、星、八卦等。这类存思，多内外结合，由外及内，兼存思身内景象，或与服气结合，见存服外气法。

有宗教性内容的外景，为各种神真，如三清、太上老君、太微帝君、九天玄女、北斗七星、日月星君、五斗、二十四星、二十八宿等。道书中描述诸神的名讳、形貌、服

色、居处、眷属、职掌，以供存思。这种方法盖出于民间巫术，原始道典《太平经》即说存思神真，如“悬像思神法”：画五脏神的形像，高一尺，分男女，各涂其脏气之色，悬于室内窗光中，卧而存想之，男思男神，女思女神，并随四时转移：“春青童子十，夏赤童子十，秋白童子十，冬黑童子十，四季黄童子十二。”称思之不止，万病皆愈。经中还有“乘云驾龙图”、“东壁图”、“西壁图”，画神仙乘龙升天等形象，供学仙者存思。以后道教上清派，尤重存思日月星之神君与其夫人，想象自身飞赴天上，面见神真，称为“三奔”之术。

存思神真，往往与服气、咽津相配合。如《太一帝君大丹隐书》存思二十四神法为：于月朔之夕，生气之时，仰卧闭目，存想天上二十四星各大一寸，星中各有一人，如小儿初生之状，从虚空来下，绕我身三匝，咽入我腹中，凡24咽，意想咽下至脐中，二十四点星光朗照腹内，洞彻五脏，二十四神各吐黄气如烟，布满脐中，存想良久，服气，咽津。又如《云笈七签》卷25“升斗法”：夜半入室正坐，闭目存想自身冉冉升腾，飞入北斗，见斗神坐于对面，玉妃吐紫烟入我心中，咽津，叩齿。这类存思法虽有宗教性内容，但实质上属存服外气，行之亦不无气功效应。

41、存思内外景象法有哪些

存思内外景象，指存思的对象既有身外的，也有身内的，或由外而内，由内而外，内外结合，有存思元气、五脏气、三素云、日月光华、雾等多种方法。这类方法多与服气

结合，已见于存服外气法。另外，重要者还有以下一些。

存元气法：孙思邈称为“禅观之法”，大概与佛教有关系，其法为：闭目，存想空中太和元气化为紫云盖，五色分明，下入我头顶，如雨初晴云入山，透皮入肉，彻骨至脑，渐渐下入腹中，四肢五脏皆受润泽，如水渗入地。专意存思，不得散乱，便会觉腹中有声汩汩，元气达于气海，下彻足心涌泉，觉身体振动，两脚卷曲，床坐震动有声，至此叫做“一通”。每日得一至五通，能令人面色润泽，身心悦怿，耳目精明，食欲好，气力强健，百病不生。

存思三洞法：入室面东而坐，叩齿 32 通，瞑目，存思天上清微府中青、赤二炁郁郁然，下入我脑中泥丸宫，咽气九次。次思天上兰台府中赤黄二炁郁郁然，下入我身绛宫（心）中，咽气九次。次思天上皇堂府中白黑二炁郁然相杂，下入我身脐下丹田中，咽气九次。（见《云笈七签》卷 43）。

存思五脏气法：“存五脏之气变为五色云，常在顶上，覆荫一身，日居于前，月居于后，左青龙，右白虎，前朱雀，后玄武，即去邪长生之道也。”（《黄庭内景经注》）。

存三素云法：于子后午前生气之时，面朝东坐，闭目，以两手大拇指根按拭两目，就耳门使两手交会于项后，做 27 遍。然后存思两目中有紫、青、绛三色气出于面前，祝咒，咽津五通，随想津液咽下至肝中。称此法行之一年，能令耳聪目明。（见《云笈七签》卷 53）。

存三气法：存想身内丹田中有气出，初如小豆大，渐渐变大，成为冲天三气，缠绕周身，身与气合，共成一混沌。三炁气之内，忽生火，火炼一身，身内五脏皆照彻。（见《真诰》卷 13）。

守玄白法：清晨，坐卧任意，存想自己泥丸中有黑气，心中有白气，脐中有黄气，三气俱出，大如小豆，渐变大，缠绕周身，合而为一，变为火，烧炼全身，内外洞彻。从晨行至日中而止。服气 120 过，服符，咽津。（见《上清握中诀》）

存思赤白二气法：暮卧时，常存有赤气在外，白气在内以覆身，辟群邪。（《养性延命录》）

服紫霄法：平坐，握固，神游天际，想象自身从屋顶钻出，直上天边，引天上紫云来下，入房中，从头顶入于腹中，想紫气源源不绝而来，聚集浓密。或直接存想天上紫云下入身中，与身合一，唯见紫云，不见一切。

酥沐法：仰卧于床，舒展手足，放松肢体，想象头顶上有酥团融化，流注入脑，下溉心间，周行四肢。又想身卧酥乳池中沐浴，久行之，令人皮肤光泽。起身后，若有汗，用少许米粉擦身，令汗解，然后始可出外见风。此法行之有益虚损之效，源出于佛教。

宝照法：于夜半时，平坐握固，静心息虑，存想两目中忽出白气，如鸡蛋大，悬于面前，须臾，变成两面明镜，径约九寸，一前一后，以照我身。想象于镜中观自身中二十四神，于前镜中照见神的前面，后镜中照见神的背面。存思良久，祝咒。想镜忽然变小，还入于两眼中，奄然而灭。（以上三法均见《云笈七签》）

42、采日月精华法有哪些

道教认为日月为天地阴阳之精，其光华称为“日月皇

华”、“日精月华”、“日精月魂”等，与身中的阴阳、魂魄相应，存思采服，能增益自身中阴、阳二种生命能量。采服之法，一般都是存思、服气、咽津相结合，大略可分为三类。

第一类是直接采服身外日月之气。如《上清紫文》所述“吞日气法”为：于日初出时，面朝东，叩齿九通，微咒日魂名号十六字毕，瞑目握固，存思日中五色流霞照我一身，日光、流霞皆入于口中咽下。每日除日出采服外，还可于日中、日落时采报。“嚙月精法”为：于月初出、月中、月落时，向月正立，闭息八次，仰头吸月精，存想月中五色精光入我口中，咽下八次。《摄生纂录》食日精法为：于日初、日中、日落时，面日正立，展手，闭气九息，仰天吸日气，咽下九次。服月精时咽下八次。

第二类是存思身内有日月之象。如《太上玄真诀服日月法》为：清斋辟谷，昼存日象大如环，在口中，赤色，有紫光九芒；夜存月象亦大如环，在口中，黄色，有白光十芒。存咽其光及口中所生津液，常行无数。不服咽时，常存想日月在眉间向内一寸明堂宫中，日左月右，二光相合。

又服日月气法：夜半气生之时，或鸡鸣时，仰卧闭目，存想左眼中出日，右眼中出月，径皆九寸，悬于两耳之上，照耀一身，内彻泥丸，下见五脏、肠胃、身体内外，存想自身与日月之光相合。良久，叩齿、咽津各九次，祝咒。

又法：存想左目为日，右目为月，日月交光，合会于神庭之中，上入于明堂，化生黄英之体，流注口中，九咽其液。

《云笈七签》卷45“服日月芒法”：常存想自己心中有日象大如铜钱，赤色，九芒，从心中出喉，至口中，复返还下胃，良久，吐气咽津39次。一日做三次。服月华法为：常

存思脑中有月象，放白光，下照入喉，至齿，咽下胃中，良久，吐气咽津 39 次。应昼存日，夜存月。又常存思日在心中，月在泥丸宫，能除万病百邪。青牛道士诀也说，暮卧存思日在额上，月在脐下，辟千鬼百邪。

“金仙内法”：于初五日夜半子时，存想日中金乌从口中入，住于心中，光照一心，心与日同光，光光会合。

第三类是采外日月之气与存思身内结合。如《云笈七签》卷 23“服日月气法”：于早晨采取外日气而服咽之，夜半存思日象在面前九寸远处，照我泥丸，下彻五脏，洞烛内外，引其光气入口，咽下。

存服日象，能增益身中阳气，阳虚者宜行之。存服月华能滋阴，阴虚者宜行之。《摄养枕中方》说男子宜常存服日精，女子宜常存服月华，日日不废，使人聪明朗彻，五脏生华。采服日月精华之法，已为现代气功界所采用。

(四) 守窍

43、道书中如何论述意守丹田法

内丹盛行之前，道教界就流行一种意守丹田法，其法有“守一”、“存神炼气”、“胎息”、“存丹田”等名目。《太平经》就说一身中有九个“一”，其中顶、脐、心三处，大体上相当于后世所说三丹田的部位。“一”在这里指起中枢作用的关键部

位，有如现在所说总机关、司令部。守一，在该经看来是延寿的最重要方法。后来《黄庭经》更强调泥丸、绛宫（心）、脐三“精室”的重要性，以存思三精室中神为久寿延年之要。三丹田的说法，也渐定型。如《云笈七签》卷33说：“夫守一之道，眉中却入一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田（泥丸宫），中丹田者心也，下丹田者脐下一寸二分是也。”中下二丹田的位置，诸家说法略有不同。三丹田中，下丹田被认为是人初生结胎之所，生气之本，最为炼养诸家所重视。《玉历经》说：“下丹田者，大命之根本，精神之所藏，五气之元也。在脐下三寸，附着脊，号为赤子府，男子以藏精，女人以藏胎。”《道枢·归根篇》说：“人之根本由乎丹田而生者也，能复之则长寿矣。”《道枢·太极篇》东阳子说：“吾观脐下三寸，是为横津，化为精水流溢于外焉，闭之唯在乎重密，重密则精气固矣。”

隋唐时代，意守下丹田之法，被一些炼养家所推重。逊思邈称其为“存神炼气”，其《存神炼气铭》述此法修炼之要说：

“欲学此术，先须绝粒，安心气海，存神丹田，摄心静虑，气海若具，自然饱矣。专心修者，百日小成，三年大成。”

以存神（意守）下丹田气海作为辟谷服气的要法。幻真先生《胎息经注》把《胎息经》的“伏气”解释为意守下丹田：“修道者常伏气于脐下，守其神于身内，神气相合，而生玄胎，玄胎既结，乃自生身，即为内丹不死之道也。”这种守窍法虽被称为内丹之道，可看做内丹的前身，但缺乏系统的炼化精气神之法则，不言“药物”，与后来盛行的内丹法一般所言内丹尚有区别。传为达磨传的《达磨大师住世留形内真

妙用诀》也说，神气相合，意守脐下气海，渐达心空念寂，呼吸深细绵长，乃至达到鼻无出入息的胎息之境。唐梁丘子《黄庭内景经注》也说“存丹田”法，而发挥原经之说，三田并重。经云：“常念三房相通达，洞得视见无内外。”注谓三房指两眉间向内的明堂、明房、泥丸三宫，专注意守三宫，由外向内，存神于泥丸，能生内视、彻视之用。又注“急守精室勿妄泄”说：“精室谓三丹田，上中下资连而不绝，制之在心，心即中丹田也。”意守一田，则气通三田，而意守中田，尤具宰制之效。《神仙却谷食气经》也说：“精念玉房，内视中丹田，内炁致之于下丹田。”后来内丹诸家，皆以意守丹田为内丹渐法的主要入门之径。

(五) 内丹

44、何谓三元丹、内丹、还丹

明清以来道书中有把道教所炼丹药分为天、地、人三元者。如陆西星《玄肤论》说：“天元谓之神丹，神丹者上水下火，炼于神室之中，无质生质，九转数足而成白雪，三年加炼而化为神符，得而饵之，飘然轻举。”这种“神丹”，是《龙虎经》《石函记》等所说，据说是用凸透镜、方诸等，摄集天地日月之气的精华，按一定的法度，用意念炼成，从来罕闻有炼就者，故陆西星说它是“系于天地鬼神而不可必得”

者，大概只是道教中人的理想。地元称“灵丹”，指用金石类矿物质炼成的丹药，“其丹乃银铅砂汞有形之物，但可济世而不可以轻身，九转数足，用其药之至灵妙者铸为神室，而以上接乎天元，乃修道之舟航，学人之资斧也。”汉魏以来，不少方士、道士孜孜烧炼者，便是这类丹药，虽然炼出了一些可以治病的化学药品，或形似金银的“药金药银”，却有不少人因误食这种丹药中毒，成为道教炼丹史上失败的教训。人元称为“大丹”，此丹“创鼎于外，炼药于内，取坎填离，盗机逆用之谓也。”大丹便是晚唐以来盛行于世的内丹。

内丹，意谓在人体内炼成的丹，乃相对于以身外的药物炼成的“外丹”（包括神丹、灵丹）而言。内丹借用外丹术语，亦称“金丹”、“内金丹”、“还丹”。内丹家解释说：金喻坚固不变、永世长存。李道纯《中和集》说：“金者坚也，丹者圆也。释氏喻之为圆觉，儒家喻之为太极，初非别物，只是本来一灵而已。本来真性永劫不坏，如金之坚，似丹之圆，愈炼愈明”，故称金丹。以本来真性或心为金丹，早就见之于金代全真道创立者王重阳的《金丹》诗：“本来真性唤金丹，四假为炉炼作团。”南宗祖师白玉蟾则用图表示：金丹者，即①是也，此物“形如弹丸，色同朱桔”，故名金丹。也有说精气神、性命混合为一，返本归元，谓之金丹或还丹。《周易参同契》说：“金来归性初，乃得称还丹。”金指元精元炁，或说指情，精气或情归于本来真性，返还本源，故说为还。还丹又称“七返九还金液大丹”，张伯端《金丹四百字》释云：“七乃火数，九乃金数，以火炼金，返本还源，谓之金丹也。”

还丹又有大、小、金液、玉液之分。《大丹直指》等书说，内丹筑基阶段，炼化真炁，使肾气传肝气、肝气传脾

气、脾气传肺气、肺气传心气、心气传脾气、脾气传肾气，气在五脏间循环，称为“小还丹”。行三田反复，炼化精炁，所炼成者称“大还丹”。《灵宝毕法》等书说，修中成法，肘后飞晶，运气通督后，以舌搅上腭而咽津，用以炼形，称“玉液还丹”，此玉液实指口中津液，被认为是肾液。炼精化炁成就后，在下丹田中结成的丹称“金液还丹”。金液指肺液。明清以来，丹书中一般把筑基阶段炼己成就者称玉液还丹，把炼精化炁完成后所得“大药”称金液还丹。《玄肤论》说：“金液炼形者了命之谓也，玉液炼己者了性之谓也。”万启型批注云：“南派是金液还丹，北派是玉液还丹。”

据现在有透视能力的特异功能者的直观，及有内视能力的气功师内视，有的气功有素者丹田中果然有发光的圆点，这大概是古人把用精炁在丹田中炼成的东西称为“丹”的重要根据。

45、内丹法可分为多少种

内丹诸家所说的内炼法则，并非一致。不仅互相之间在内炼的入手门径、次第、原则等方面有所歧异，即一家所说的丹法，针对不同的对象而言，也往往分为几种。唐代张果《九要心印妙经》等分富国安民、强兵战胜、神仙抱一三法、中成长生不死法、大成超凡人圣法三成法，依次成人仙、地仙、天仙，实际上都是指一套功法的炼精、炼炁、炼神三大阶段而言。两宋间，金丹派南宗祖师陈楠总结当时流传的各类丹法，分为下、中、上三品，依次为地仙、水仙、天仙之道。后来李道纯继承其说，更分为渐法三乘与最上一

乘，而其所说最上一乘，基本上即是陈楠所说上品丹法。两人的分类标准，是就其在鼎器、药物、水火、三要、玄关、火候、运用、沐浴、丹成、传授等各方面的不同，而加以比较归类，其分类方法是较为科学的，陈、李二人所分三品或四乘丹法，又可归结为顿、渐二种。顿法即陈楠所说上品丹法、李道纯所说最上一乘，乃径直炼神还虚，不从炼化精炁入手。渐法指从炼化精炁入手的方法，陈楠分为下、中二品。

下品丹法，以精血为铅汞，心肾为水火，精血髓气液为药材，闭咽搐摩为火候，存想升降为运用。一年融结，九年成功，其法既论卦爻，又说斤两，法则繁难，故以文字传之，修之可得留形住世地仙之果，是适宜于下士修学之法。

中品丹法，以神气为铅汞，子午为水火，五脏为药材，年月日时为火候，抱元守一为运用，百日混合，三年成象，虽有卦爻，却无斤两，须以口传。中士学之，可成“水仙”，入水不溺，出有人无。

李道纯所说渐法三乘中的下、中乘，略近陈楠所说下、中二品丹法。李道纯所说渐法上乘，以天地为鼎炉，日月为水火，念为真种子，以心炼念为火候，息念为养火，含光为固济，身心意为三要，天心为玄关，情来归性为丹成。按陈、李二人的分类法，大略以入手偏重于修身炼气，用搐外肾、勒阳关、按摩、咽津等手段，倾向于有为法的丹法为下品，如《灵宝毕法》等所述法则属于此类；心气并重，从有为达无为的一类，属中品，《悟真篇》所言丹法可归于此类；从一入手即强调炼意、重在无为的一类，为上乘，白玉蟾所述丹法，可归于此类。陈楠三品丹法的分类，实际上仍渊源于钟离权的三成法。小成法以有为为主，由此而入称下

品；中成法从有为转入无为，一开始就以中成法炼炁化神的原则而修者，可称中品；大成法纯一无为，一入手即修大成法炼神还虚者，为上品。而按钟离权之说，小、中、大三成法，须循序渐进，如此，则丹法的分类，实际上仅可就其入手门径而划分。

按入手门径之不同而言，北宋中期以来的内丹，大体上可分为南北二宗。南宗基本上是先修命，后修性，从李道纯所说渐法三乘中的中上乘，升入最上一乘。北宗大体上是先修性后修命，修最上一乘，或明心见性后，再炼化精炁。元明以来，南北二宗合流，丹法亦互相融合，诸家的手入门径，大略都是先收心了性，谓之“炼己”，属筑基，然后再依次炼化精炁神，形成先性、次命、终性的丹法次第。而在具体的法则上，李道纯、张三丰、陆西星、伍守阳、李西月等诸家，小有歧异。在修炼的方式上，又有一己清修与阴阳双修两种方法。

46、什么叫“攒簇五行”、“和合四象”、“三家相见”、“五气朝元”、“三华聚顶”

攒簇五行、和合四象、三家相见、五气朝元、三华聚顶，是内丹修炼整个过程中的几大要点，也是内炼理论的概括。五行，指五脏之气——精神魂魄意，由收心守窍，炼己还虚，使心火肾水（神、精）相济，从而五气会聚不分，谓之攒簇五行。四象，在易学中原指四时，春夏秋冬，分别为少阳、老阳、少阴、老阴之卦象。在内丹中具体指眼耳鼻舌，《金丹四百字》说：“以含眼光，凝耳韵，调鼻息，减舌

气，是为和合四象，”三家，指身、心、意，内丹学认为一般人的身心意分为三家，各自为政，不相统一，通过修炼，使身心意从统一协调到合而为一，称三家相见。五气，指精神魂魄意，五者本源于一太极，常人骋情纵欲，耗散五气，修炼则须节欲收心，使五气回归于身，称为五气朝元。《金丹四百字》说：“以眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，故曰五气朝元。”《性命圭旨》说：“盖身不动（节欲、禁欲）则精固而水朝元，心不动则气固而火朝元，真性寂则魂藏而木朝元，妄情忘则魄伏而金朝元，四大安和则意定而上朝元，此谓五气朝元，皆聚于顶也。”总之，五气朝元之要，在于收摄身心，心不外驰，情不逐物。三华聚顶，指精化为炁、炁化为神，精炁神三宝的精华炼成一块，会聚于上丹田，为内丹炼成。

47、什么叫“三关”

内丹学中，三关有数说。一指督脉通路上的三道关卡，为河车三关。第一尾闾关，一般说在脊椎骨尽头，内通肾窍。第二夹脊关，位于心后。第三玉枕关，位于脑后，医家所说玉枕穴之下。精气在通过三关时，多会遇到障碍，炁足方能过关。精炁充沛，从丹田向后，过尾闾、穿夹脊、闯玉枕、入泥丸，称“一撞三关”。以上三关，一般叫“后三关”。

一说下丹田、绛宫、泥丸三宫，称“前三关”。《黄庭内景经》则以口（心关）、足（地关）、手（人关）为三关。

内丹学中最常用的三关，指炼化精、炁、神的三个阶

段。初关炼精化炁，因一般需百日成功，又称“百日关”。中关炼炁化神，因一般需十月成功，又称“十月关”。上关炼神还虚，一般说需九年成就，也称“九年关”。一般在三关之前，尚有一个准备阶段，称“筑基”。合而言之，则内丹渐法修炼分筑基、初关、中关、上关四个阶段。也有称初关为筑基者。白玉蟾《快活歌》说：“忘形养气（炼精）乃金液，对景无心是大还（炼炁），忘形化炁炁化神，斯乃大道透三关。”内丹学三关一词，大概与禅宗所说三关有关系。

《葛仙翁太极冲玄至道心传》又说有内炼的身中三关：“使性不变情为一关，情不变精为二关，精炁神打成一片，阳火石汇，炁不化精，神不外驰，常守于中，乃内三关也。”这三关，是指筑基、炼精中的三个要点。

48、内丹筑基功包括哪些内容

筑基亦称“炼己”，是内丹入门的基础功，对童体已破的修炼者来说尤为重要。丹书中所说的筑基炼己功夫，大略包括三个方面的内容。

一、行为、道德方面的修养。包括弃除不正的行为、习气、嗜好，按一定的道德规范约束自己的言行，并积极奉行利人济世的善事，这在道教叫“积德累行”、“立仙基”。王重阳《金关玉锁诀》说：修丹之士，“第一先除无明烦恼，第二休贪恋酒色财气”，“第一先须持戒清静，忍辱慈悲，实善，断除十恶，行方便救度一切众生，忠君王，孝顺父母师资。”《金丹大要》说：“去色欲，绝恩爱，轻财物，慎德行，四者为炼己之大要。”《悟真篇》诗说：“若非积行修阴德，动有群

魔作障缘。”封建时代的修道者所宣扬的道诫，当然超不出封建伦理的范围，但强调练功必先积德、涵养道德，还是可取的。

二、心意方面的锻炼，丹书中所说有收心、止念、存心、内视、调神等，无非是锻炼对自己意念、心理活动的自控能力，降伏心猿意马，达到能长时间专注于一境。收心止念，其机在目，道教认为目乃神游之宅，制心顺先制眼，令目不邪视，不接受能激起不良情绪的信息，于静坐调心之时，轻轻瞑目，回光内照，则“神返身中气自回”，初坐者妄念浮动，必须提起警觉观照，妄念一来，即便觉知舍弃。《青华秘文》说：“但于一念妄生之际，思平日心不得静者，此为梗耳，急舍之，久久纯熟。”这种功夫不仅静坐时要做，平时妄念起时都应做，尤应于喜怒哀乐等情绪波动时，要提起精神观照，“怒里回思则不怒，喜中知抑则不喜”，久而便能自控情绪。《仙宗丹道真诠》有炼己止念口诀说：“炼己止念万缘了，万缘放下莫心焦，无心于事，无事于心，视听言动不相交，无天无地无日月，世事红尘不知晓。”

若就北宗丹法而言，对心意方面的炼己功夫，要求更高，以“识心见性”为口号。识心见性，除收心止念外，还要用观心、参究等方法，而以清净心地为要。

就南宗丹法而言，收心止念的功夫纯熟，达到坐下来以后能很快入静的地步，便可进入炼化精气的阶段：道德修养、心理素质好的人，也不一定要专门做以上两方面的锻炼。但若童体已破，精气神有所亏耗，即使道德修养、心理锻炼两方面都具备了条件，也还得做第三方面“补亏”的功夫。

补亏，主要是补益精气，使之达到青年人的健康水准。

若有疾病，补亏的第一步须先治病，通过药物及气功锻炼把各种病都治好。若身体虚弱，精气不足，还应注意食补，增加营养，并可服用滋补药物，进行药补。《仙佛合宗语录》载有药补方，应根据自己的体质配方。

《悟真篇》说：“竹破须将竹补”，补益精气的最好药物，是自身的精气，即同类之物。这须通过气功入静，引发真元精气，用炼精化炁的方法，及时采取，待气足后从督脉上运，作周天运转。《慧命经》说：“已破之者，必当补完全体。且补之者，必借动机以发向外之炁，收回补不足之炁。”向外之炁，指静定恍惚时下丹田下冲之炁，即炼精中所谓的“药”。采取之法，与炼精化炁阶段的采炼之诀相同。

《灵宝毕法》说：“十年之损，一年用功补之，名曰采补还丹。”筑基所需的时间，随年龄的增长而增加，男性从16岁算起，每大十岁，筑基时间大约就要多用一年。精炁补足、筑基完成的标志，一般说回复到16岁未漏精以前童体的生理特征，男不漏精，女断月经。也有说内以精气神三全为标志，外以目（双目炯炯有光）、齿（齿落复生）、声（声音宏亮）三全为标志。《灵宝毕法》称补足亏损，可收延年益寿、不生百病之效，为人中的特殊者，称为“人仙”。

关于补亏，也有主张只抓补神者。如《全真集》说：“补益形者不若补益精，补益精者不若补益炁，补益炁者不若补益神，补益于神，则形炁永安。”补益神，即是收心止念，做明心见性的功夫。

49、内丹修炼究竟应守哪一窍，守窍有哪些要点

内丹上品丹法不守窍，渐法筑基补亏，多从守窍入手。所守之窍除三丹田外，还有夹脊、阴跻、眉间等处，诸家之说并非一致，其方法多达十种以上。

一、守下丹田。脐部下丹田，为气之根本、命蒂，乃诸家丹书以至印度瑜伽、佛教密宗一致之论。人守炼化精气，宜意守下田，是多数内丹家的主张。即使意守其它部位，至下田生炁时，也须转顾下丹田。《五篇灵文》说：“神守坤宫，真火自来。坤宫乃产药川源，阴阳交媾之处”坤宫，指下丹田。《晋真人语灵》说，入手要将心意入于下丹田“仙洞之内”。丘处机《大丹直指》说：“但初行之法，闭目内视中宫，绝虑忘思冥心，满口含津，勿吐勿咽。”丘所说中宫，指脐后一寸三分处下丹田。下丹田又称“炁穴”，石泰《还丹复命篇》说：“昔日遇师亲口诀：只要凝神入炁穴”。葆真子《真诠》解释说，炁穴即下田，“作丹只要气沉到此处，故曰凝神入炁穴，非用意注想之谓也。”关于下田的位置，除脐后一寸三分说外，尚有脐下一寸三分、脐下三寸及脐内三寸三种说法，总之不离脐部。三丹田的区域，诸丹书皆说径约一寸二分。

二、意守夹脊。夹脊即密户，一般认为在脐后脊前，下脘之后，比下丹田要后一些，一说在心后脊前。《性命圭旨》说，入手“常操此心，退藏夹脊之窍，则天地之正气可扯而进，与已混元真精凝结丹田。”是以夹脊与下丹田为二。

三、意守上田。上丹田为泥丸宫，乃诸家所共认。意守上田，引生下田之炁，乃晚近龙门派所秘传。而意守之法，一般从照注山根（两眼连线中点）入手，还有意守天目、内照法等。

意注山根，如《道法心传》说，静坐开始，放下万缘，

日光内照，从顶盖前下眉心，照注山根，称此为以太虚为炉鼎之法。《古书隐楼藏书·尹真人证道仙经》说，欲凝神夹脊之窍，（在心后脊前），须先穷想山根，则呼吸之气才能渐渐通于夹脊，透泥丸，达天心祖窍。

意注天目，为《太乙金华宗旨》所说：于万缘放下时，用梵天∴（梵文伊字）字三点，以中点存于眉心，左点存于左目，右点存于右目，则两目之神光自然会于眉心天目，微微以意运之，三光立聚眉心，光耀如日现前。

内照法，见《古书隐楼藏书·二懒心话》等，其法为：冥目调息，目注脑颠，觉有微明如黑夜月色，引其光映照泥丸宫，待脑中光满若水晶然，称“洗髓法”。久之，由重楼（喉管）下照绛宫，片晌，觉绛宫纯白，称“洗心法”。继而引其光至中黄（中丹田，在心下）存之，又觉中黄纯白，称“净土（脾土）法”。微微用意照注，觉其光随气下降，照见下丹田宽广幽深，称“靖海法”。定之愈久，下田愈明愈广，久之，炁动于下田，称“龙从海底现”。乃意引其光，从海底兜照，往后照透尾闾，称“虎从水底翻”，次光明上照夹脊玉枕，升上脑顶，然后日光存在半天空，如日月下照头顶，向下直透三关，照彻海底，称“首尾照顾法”。存想月沉海底，与上天之月相映，称“水在长江月在天”。唯以一意上冲下透，觉清光上透九霄，下破九幽，身体不觉存在，下身豁然若失，渐入先天境界。该书所收传为吕洞宾降授的《三尼医世诀》说：“法先闭目，意欲目神，向脑一注，继于脑中向顶注之，见红黄星点如雨洒下为验，乃第一步。乃自百会下游阙盆（胸腔），游夫阙盆，体得闲趣，如此下手，为第二步。”然后从胸部降下，入于下田。

又如唐罗公远、叶静能注《真龙虎九仙经》法，为“瞑

目于鼻上望寸丝”，次于眉间观白毫光出，再从眉间向内移入顶中。这种方法，大概渊于佛教。

四、双守法。如《大丹直指》所述，白日修命蒂，以两手相摩令热，捧定脐轮，专意守之。夜间修性根（顶），舌拄上腭，渐塞定喉咙一窍，意守顶门，久之，便会自觉真火从脐下滚上，踊跃直至顶门。

另外，还有同时守三田，想三田联贯之法；有存想缩身于祖窍炁穴（下丹田或夹脊）中法；有守阴跷（会阴）法等。

《性命圭旨》还载有与默念字句、咒语结合的“法轮自转工夫”、“观音咒法”。法轮自转工夫为：以意运气，绕脐而转，由内达外，由小而大，转时心中默念：“白虎隐于东方，青龙潜于西方。”一句转一圈，数至36遍，收回，从外旋内，由大而小，默念诀：“青龙隐于西方，白虎潜于东方。”亦数36遍，复归于脐，为一周天。周而复始，初行用意，久而不必用意，法轮自转。这实属一种意守下田法。

观音咒法，乃采用佛教的观音六字大明咒，一面默诵，一面意想咒音引气在身内运转，久久自然五气归元。（见图4）

守窍之法虽多，但初入莫不以下丹田为本。不同素质及气功基础的人，宜采用合宜之法，不可拘执一说。在守窍过程中，也应根据气机的变化而灵活掌握，转换意守之窍。一般而言，入门即守上丹田，有的人易致头昏、幻视，守下丹田则弊病较少。尤日常用脑多的人，心火过于上运，意守下田，可降心火而升肾水，使身中阴平阳秘。若气机久久不动，或上冲心肺，不过尾间，可转守阴跷。若昏沉，宜移守上田，若散乱，应移守下田。这些在道门中都是由师父具

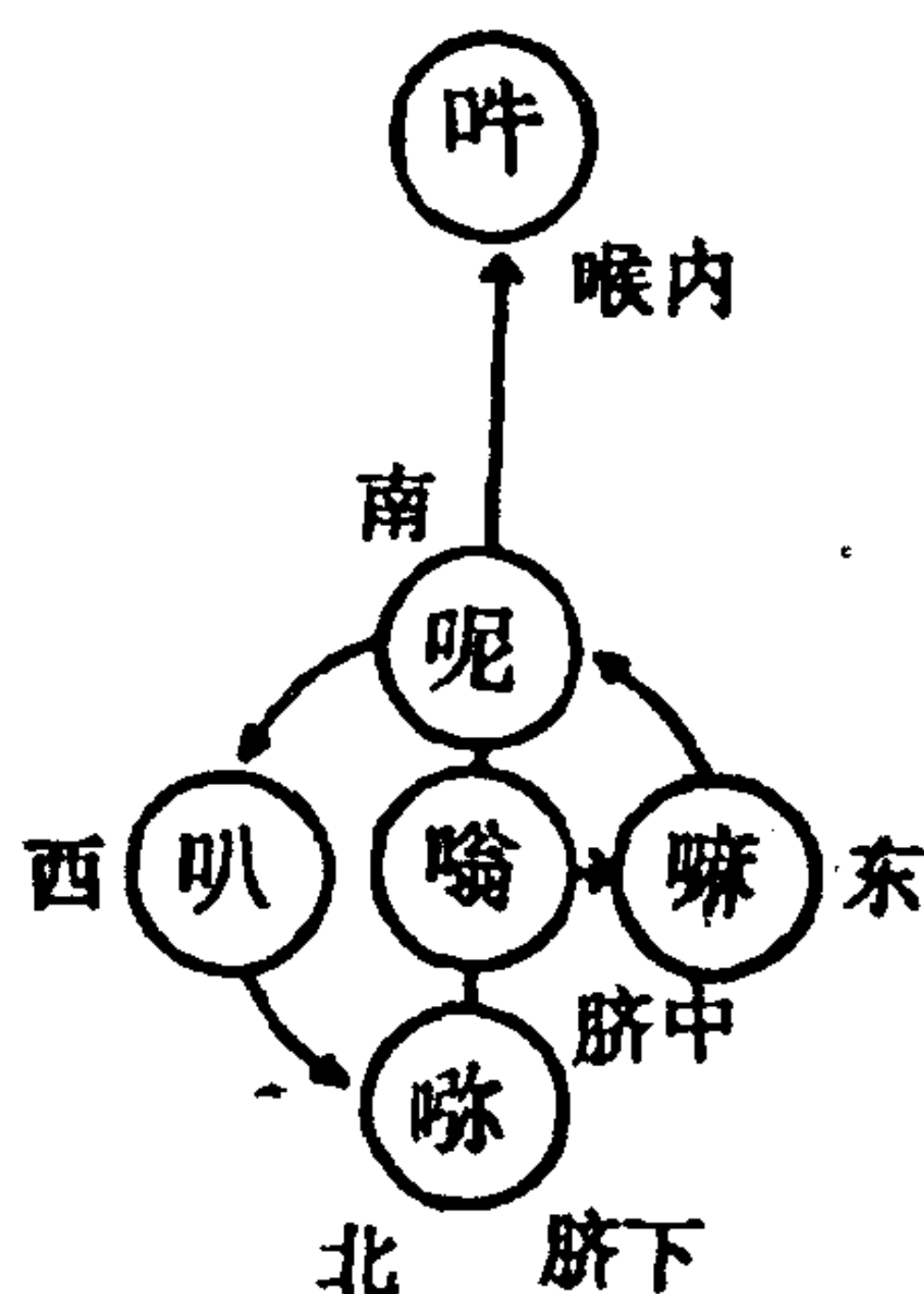


图 4: 观音咒图

体传授。文山遁叟《玄宗要旨》说得好：“道门中工夫有守窍者，有不守窍者，有不守窍而守空者，有不守窍亦不守空者。守窍入手易，最后证果难；不守窍入手难，最后证果易。”《黄庭要道》说：“守窍不可一概而论，有宜守此窍者，有宜守彼窍者，修士本人究竟应守何窍，则待明师之指示及自己之参悟矣。大约童真宜守上田，破体宜守下田，此殆又不可逾越之通则也。”

关于守窍的方法，诸家都强调“勿忘勿助，似守非守”，用意不可太紧，又不可堕于散乱昏沉。《真诠》引元太虚

说：“作丹之初只是凝神，则气自返归于身中，久之则自然流入肾府，犹夫水澄之既久，而其浊者自沉，初非执着而守之也，当此之时，只有一灵炯然，觉此气归元海，即是照他，亦未尝一毫用意以照之。但常如此照之，则其气常守于下，不能上升，故此时又须忘却，再不照他，则真火自发，真阳自升。盖神返绛宫，无为自然，故谓之移神入乾鼎，亦非栖神泥丸。”此谓须由守而忘，才能使精炁自生自运，先天精气，生于静定之中，守窍仅是达到静定的敲门砖，门已敲开，砖须舍弃，若执意死守一处，难臻内功的高层次。《乐育堂语录》也说：“守窍时，其间一开一阖，顺其自然，我之

神只有主宰之而已，绝不随其长短消息，此即凝神之法也。”这可谓经验之谈。

50、阴跻在内炼中有何意义

阴跻脉为内丹家所说八脉之一，又名“阳关”、“地户”、“危虚穴”等，位置在会阴之上，配复卦，被认为是人身生气之所，与印度教密宗所说“密处”的位置、作用相同。阴跻在内炼中十分重要，张伯端《八脉经》说：“人有八脉，俱属阴神，闭而不开，唯神仙以阳气冲开，故能得道。”阴跻在八脉中至为重要，有“牝门”、“死户”、“归根窍”、“复命关”、“酆都野”、“死生根”等别号，此脉“上通泥丸，下透涌泉，真气聚散皆从此关窍尻脉周流，一身贯通，和气上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，天根月窟闲来往，三十六宫都是春。得之者身体康强，容颜返壮。”指出该穴“在坤地尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上。此乃天地逐日生炁之地也，医家不知有此。”并强调“采阳气，唯在阴跻为先。”对此窍在采阳气中的重要作用，宋元丹书多秘而不谈，明清以来，张三丰、陆西星、李西月等诸家，才明说阴跻的作用。张三丰说：“心神一静，随息自然，我只守其自然，加以神光下照，即调息也。调息者，调度阴跻之息，与吾心中之心相会于神凝炁穴中也。”谓调息之要，是意念微微随息，并内视阴跻脉，则内炁与外气相会，自然相感相通。陆西星说：“凡调息以引息者，只要凝神入炁穴，神在炁穴中默住，阴跻不交而自交，不接而自接。”凝神入炁穴，则天门与地户接通，内外呼吸合拍，息不用调而自调。李西月《后天串述》说：

“寻气以阴跻为先。”意谓气生于阴跻，神光下照于阴跻，最易引生内气。内丹家中因此有以阴跻为下丹田者。

51、任督二脉究在何处，何谓“中黄直透”

任督二脉，为道教所说先天精炁循行的轨道，又有“曹溪路”、“河车路”等别名。关于其位置，张伯端《八脉经》很笼统地说：“任脉在脐前，督脉在脐后。”俞琰《周易参同契发挥》卷5说：“盖任督二脉为一身阴阳之海，五气真元，此为机会。任脉者起于中极之下，以上毛际，循腹里上关元，至咽喉，属阴脉之海。督脉者起于下极之腧，并于脊里，上至风府，入脑上颠，循额至鼻柱，属阳脉之海。所以谓之任脉者，女子得之以妊养也；谓之督脉者，以其督领经脉之海也。……人能通此二脉，则百脉皆通，自然周身流转，无停塞之患。”至于督脉在脊里之“里”，有说为脊柱中央者，如清代刘名瑞《道源精微歌》说：“督脉在脊中”；有说在脊柱之前者，还有说督脉在脊骨外背上者，有说夹于脊柱两侧者。柳华阳《金仙证论》说：“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。”按其所绘之图，则督脉在脊骨之前，任脉从泥丸宫下穿咽喉，直贯入下丹田与督脉接通，与医书所说二脉的位置不同。（见图5）医书如《类经图翼》图示，二脉皆起于会阴，任脉从腹中上行至唇下承浆而止；督脉沿背后上行，过脑颠，下止于下唇内之龈交，与任脉相通。盖医书之任督为后天气血通道，主要用于针灸，与内丹有别。

清代闵小艮认为内丹修炼中精炁循行之径，有赤、黑、黄三条道。赤道指任脉，乃心气所由之路，心气赤，故称赤道，心气属火，火性炎上，故须令其下降，则心凉而肾暖。黑道指督脉，为肾气所由之路，肾气色黑，故名黑道，肾气属水；水性下沉，须令其上升，则髓运而神安。任督二脉，为后天精血气所由之径。黄道一名“中黄正道”，其位置“介于赤、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，故所驻只容先天。”中黄正脉为先天精炁的通道，非玄关开后不能通。据此，则黄道尚非医书所说冲脉，其实与柳华阳所说督脉相近。《中华仙学》髻道人《论中黄直透》一文中说：“中黄之道盖在人身之正中，与冲脉风马牛不相及也，……乃先天三宝共由之道，又名黄中，实是仙道总理之处，……故又称为玄关。”

闵小艮、髻道人皆认为先天三宝不走背后的督脉，而是从黄道直上，称为“中黄直透”，髻道人说：“此中黄直透之黄道，丹书名曰仙道。”走中黄者，必须是先天之物，于至静中自然直透，若以后天有为的意念去导引搬运而透中黄，叫做“闯黄”，内丹诸家都认为后患无穷，甚至有危险，故古丹书中皆秘而不宣。

《中华仙学·答覆如皋知省庐君四问》说：“道家中黄直透，完全是一种工夫，即是一窍通时窍窍通，得其环中以应无穷之意，所谓仙家顿法是也。工夫到虚极静笃时，精自然化炁，炁自然化神，神自然还虚，始终如此做法，不必再分小周天与大周天。”认为通三关、运河车，乃是仙家渐法，非必循之径，乃命功的效验，而透中黄是性功的效验。中黄直透后，夹脊双关亦未尝不通，此即先了性后了命的顿法。

综观内丹诸家之说，可以得出这样的结论：医书所言背

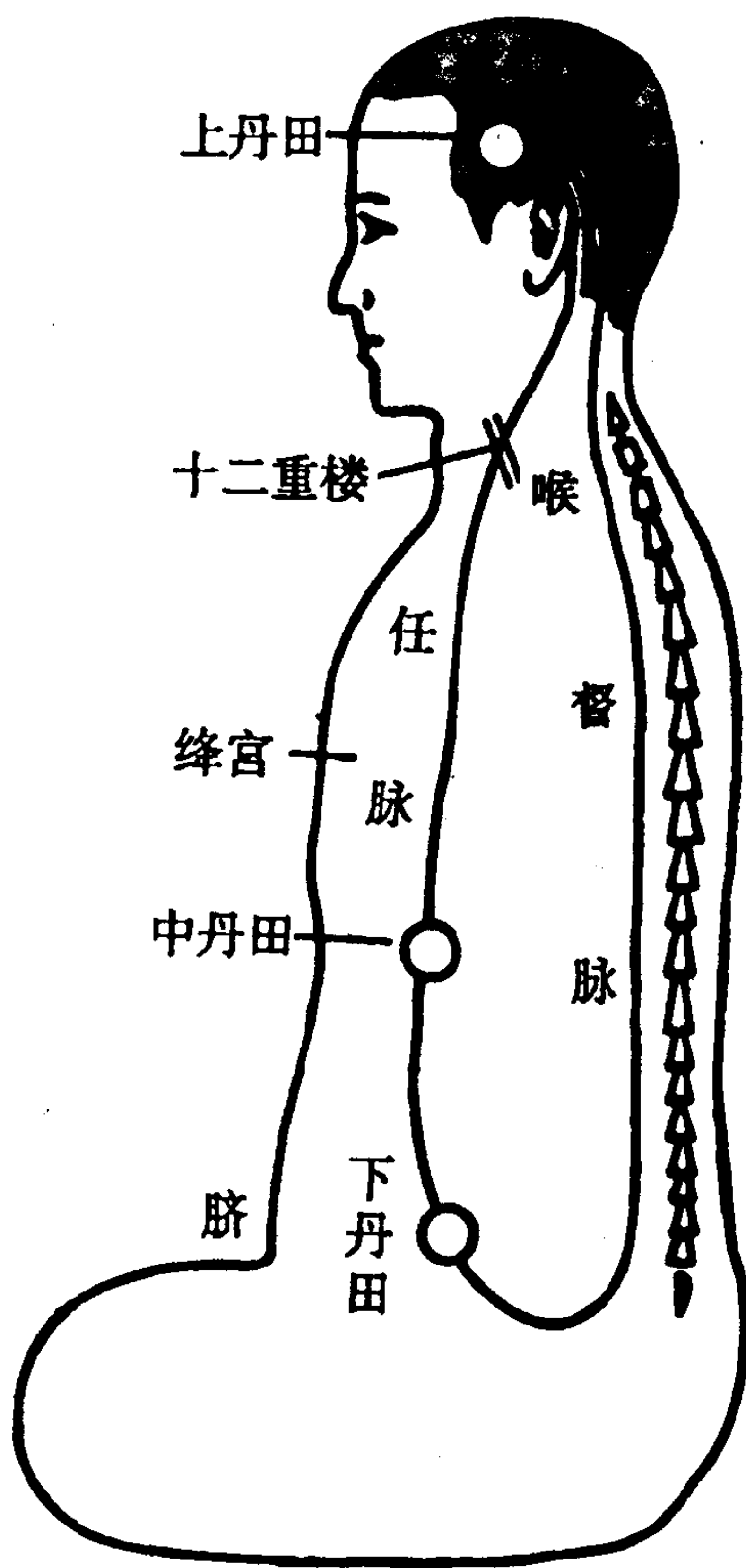


图 5: 任督图

后的督脉，为后天气血通道，修炼之初，可以意运气，沿此道升降运转，令后天气血畅通，有治病健身之效。但据说长期行之，虽能使人面色红润、头发乌黑，却有血压增高、乃至导致脑溢血之患。柳华阳所说脊里的督脉及闵小艮所说脊里的中黄正脉，位置相近，乃先天三宝的自然通道，达至静极虚时自然而通，不可以意念搬运精气升降，只能以极静寂中的真意微微照察，作周天运转。而行顿法者，可以完全不管，只了性功，则中黄自然直透。

52、什么叫“河车”

河车，盖为黄河逆流、三车入顶的合称，指精炁行小周天运转，循督、任二脉升降。《钟吕传道集》说：“河车者起于北方壬水之中，肾藏真气，真气所生之正气乃曰河车。”真气所生正气（阳气）从督脉上升逆行，喻为“黄河倒流”，上入昆仑（头），一般说河车有三种：一阳初动而行周天运转，自觉气从督脉上升，称“河车初动”。《樵阳经》说：“气初行小周天，为河车动，气至而神未至，非真动也。”至炼精化炁时，真炁混合，百脉上冲，神炁合一，意随炁行，称为真河车动，亦称“小河车”。炼精化炁结束，下丹田中结成“大药”，然后运此大药，过关服食，行周天运转一度，称为“大河车”。《钟吕传道集》还说炼神合道、练习出神时，神炁作大周天运转，称“紫河车”，紫河车实际上不走任督二脉。

另有一种三车之说，是指精炁过背后三关时的迟速和用意的轻重，初过尾闾关，为“羊车”，意谓炁行迟缓，用意要

轻，令炁渐渐聚足，次过夹脊关，为“鹿车”，意谓轻快，用意轻轻送过。最后过玉枕关时，称“牛车”，意谓障碍最大，过关迟缓，须用大力，过不去时，略仰首，内视顶门，逼炁令过。《性命圭旨》说：“当其真铅入鼎之时，须要驱除杂念，奋迅精神，目视顶门，用意不分，霎时龙虎交战，造化争驰，雷轰电掣，撼动乾坤，百脉悚然，九宫透彻，金晶（元精）灌顶，银浪冲天。”

53、什么叫“通关荡秽”、“芦芽穿膝”、“开关展窍”

通关荡秽，是在筑基阶段用行气法打通身中经脉的一种方法，见于一类丹书。如《性命圭旨》述通关荡秽法为：静坐调心息讫，以意照在玄膺（舌根）一窍，少顷，津液满口，乃微漱数遍，以意徐徐送下重楼（喉管），渐达膻中、尻尾、中脘、神阙，至气海（脐下），从气海分开两路，下入双腿，穿膝，过三里，下足背及大拇指，又折转入足心涌泉穴，由足跟脚弯循胫而上，至尾闾，合为一处，过肾堂、夹脊双关，分送两肩、两膀、两臂，至手背，由中指转手掌，回旋于掌中，过手腕，由胸傍历腮后，上脑灌顶，复下明堂（两眉间向内）、上腭，以舌迎之，至玄膺而止。此为一转，气功中亦称大周天（与炼炁化神阶段的大周天不同）。稍停，又照前行功，渐渐将全身壅滞之处打通，使气血畅行，令百病皆除，身体康强，筑就丹基。

芦芽穿膝，喻运气过膝。王重阳《金关玉锁诀》说，意守下丹田，暖气生时，用意引导，运气从双腿下行，穿膝，下至涌泉穴，以补二足，然后复上行返回于下田，名芦芽穿

膝法。行此功后，气壮肚实，才可以行肘后飞晶、从督脉运气入脑之法。

开关展窍，是明清以来内丹家所说筑基炼气功中的两大诀要，展窍之窍，指脐后炁穴之下两肾中间的“祖窍”，此处为谷气生精之所，医家称为“精气穴”。内炼者入手守窍，凝神入静，使祖窍中所藏精炁生发冲动，称为展窍。李西月《后天串述》说：凝神调息，达胎息之际，“忽然由内鼎（下丹田）之间冲出一物，跳跳跃跃，嘘嘘喷喷，直由冲脉上至心府，即展窍也。”开关，指以精气冲开尾闾、夹脊、玉枕后三关，打通河车路。《后天串述》说、“俟其（精炁）冲实有力时，乃变神为意也，引出尾闾，一撞三关，飞上泥丸，即开关也。”《古书隐楼藏书·皇极闾辟证道仙经》说，神寂定，气氤氲，寂定久久，神炉（下丹田）药生，丹田火炽，两肾汤煎，此胎息還元之初，方可行开关之功。并称开关“乃修真首务”。

54、内丹睡功如何修习

内丹修炼，主要采用坐式，坐法多为盘膝而坐，称“平坐”，宋元以来也多采用佛家单趺坐、双趺坐、方便坐，并称单趺坐为“单盘”，双趺坐为“双盘”、“天盘”。此外，内丹还有其独特的睡功，其法源于服气功中的卧姿。五代末内丹大家陈抟，以善睡著名，其睡功称“蛰龙法”，传自四川邛崃天庆观道士何昌一。后来道教中出现了多家睡功法，如《华山睡功十二图》就收有十二家睡功图诀。内丹中常用的睡功姿势有：

希夷（陈抟）睡功式：左侧卧者，曲左肱，以手心垫面，大、食二指分开，置左耳于其间开空处，腰背伸直，曲左腿，膝近坤腹，右腿伸直，放左腿侧，右手心贴脐。右侧卧法则相同，唯曲右肱右腿而已。

环阳睡功式：仰卧，上半身垫物，令高于下半身，高出约三至五寸，两臂成八字形平摊，置身左右侧，两腿亦成八字形分开平摊，两大腿根离肾囊一二寸许。闭口瞑目，冥心息虑，约十数息，存想气如云雾，绕身内外，意注绛宫，若存若忘，两目冥照于胸背褥下，有若无底。

开关展窍式：右侧卧，曲右肱，开右手大、食二指，头枕于掌上，右耳置大、食二指空缺处，如希夷卧式。左手心按右肩窝处。两腿拳屈，卷缩若球状。调息冥心，待真气生、真火发，则周天火如一大火球，循环圆转。此姿势有促进诸脉开通之特效，与佛教密宗的“三灶印”有共同之处。

睡功在调息、调心、守窍、采炼等方面，与坐式功法一致。张三丰《蛰龙吟》说：

“气归玄窍，息息任自然。莫散乱，须安恬。温养得汞性儿圆，等待他铅花现。莫走失，有防闲，真火候，运中间，行七返，不艰难，炼九还，何嗟叹。静观龙虎战场，暗把阴阳颠倒颠。人言我是朦胧汉，我欲眠兮眠未眠。”

歌中所说“玄窍”，指炁穴（脐内丹田）。“得汞”，即静极之时，元神、元性初现，汞为外丹药物，在内丹中指元神。“铅花”，指元炁元精，元神见时，元炁元精亦现。“龙虎战场”，指筑基炼化精炁以补亏损的“龙虎交媾”，龙属木，木生火，喻心中之神；虎属金，金生水，喻肾中之炁。炼气守窍，下心火于肾水之中，令神炁相扭相结，真阴真阳相冲相

荡，喻为青龙与白虎交战，颇为生动。这种睡功，貌似朦胧大睡，内则龙腾虎跃，进行着一场激烈交战，不过外人不识“蛰龙”，把行此功者误认为是蒙头大睡的朦胧汉。

张三丰自称这蛰龙法，传自陈抟，他还有《渔父词》一首咏睡功：“蛰龙无声却有声，声声说与内心听，神默默兮气冥冥，蛰龙虽睡睡还醒。”

55、内丹家如何论述明心见性

宋代以来，道教内丹学受禅宗的影响，虽盛倡性命双修，而强调明心见性为上，出现了修性兼命的“上品丹法”，全真道北宗及明清以来多数内丹家，都主张从修心炼性入手，以明心见性为筑基炼己的最要一着。内丹家们在哲学观上，向禅宗的真心一元论靠拢，以“本来真性”为道、太极、金丹。南宗祖师张伯端《悟真篇序》说：“欲体夫至道，莫若明乎本心。夫心者道之体也，道者心之用也。”以察心观性为修心修道之要，以了彻真性、趋于禅宗所谓究竟空寂之本源为归宿。元代以来内丹家们又吸收理学心性论，对内丹心性之说有进一步的发挥。

内丹家说，真性、元神，指人一念不生时呈露的空白心体。元·牛道淳《析疑指迷论》说：性“即尔一念未萌之前也。”李道纯《中和集》说：“念起即止，皆由自心，至于生灭灭矣，寂灭为乐，是见性矣。”《仙佛合宗语录》说：“性为人心虚灵至静、尘念俱无之时。”内丹家所说性，实质上是指调心寂定、至一念俱无时的主观体验，并非神秘玄虚之谈。内丹家认为这种体验中，超越生灭、时空的感觉、观念，而有

主宰灵觉之心，此即太极虚无之理的现实体证，乃“人人具足、个个圆成”的本来面目，唯有此本不生灭者，方为人长生不死、超出生死之本。

内丹家明心见性的方法，大体上亦如禅宗的南北二宗，有顿渐之分。北宗基本上主张顿见，顿见的方法是调心令一念不生，其诀为“忘”，王重阳《立教十五论》说：“心忘念虑即超欲界，心忘诸境即超色界，不着空见即超无色界。”由忘却念虑、对外境的分别念想、空的观念，层层深入，超出“三界”，因而明心见性。金·圆明老人《上乘修真三要》说：“拈来当心折，三法一齐忘。”三法，指性、心、命三者。北宗还取南禅的“无念为宗”义，以一切时中对境心不染着为见性诀要。《晋真人语录》说：“只要无心无念，不着一切物，澄澄湛湛，内外无事，乃是见性。”这一诀要，被概括为“清净”二字。谭处端《水云集》说：“如何名见自性？十二时中，念念清净，不被一切虚幻旧爱境界朦胧真源，常处如虚空，逍遥自在。”如此令心地清净，一尘不染，到心不动念，如止水无波，谓之“寂”。至此，尚须“寂无所寂”，连清净心地的一念也泯绝，如《北游语录》所说：

“物欲净尽，一性空虚，此禅家谓之空寂，吾教谓之清净。此犹未也，至寂无所寂之地，则近矣。”

五金坡《道禅集》诗说：“识心达本承当下，犹落玄门第二机”，意谓有个已明心见性的念头存在，还只是刚踏见性的门坎，尚未升堂入室。只有连这一念也无，才算作与道合真。

这种见性清净的功夫，非必拘于静坐的形式，在一切时中、对境处事时，都可以做。王重阳《玉花社疏》说：“诸公如要修行，饥来吃饭睡来合眼，也莫打坐，也莫学道，只要

尘冗事屏除，只要心中清静两个字。”《仙佛合宗语录》说，筑基炼己的“还虚之功，唯在对境无心而已。”对境无心，即不起意识的分别，“见天地无天地之形，见山川无山川之迹，见人我无人我之相”，如是常行，功夫纯熟，“一念不起，六根大定，一尘不染，此即本来性体之完全也。如是还虚，则过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，顿证最上一乘。”

北宗还说，清静心地至寂无所寂的境地，尚非彻底见性，还要在济世传道的“真行”中去磨练，方能“玄之又玄”，彻了性地。《北游语录》记全真道七真之一的王处一曾说：“见性有二：彻悟万有皆虚幻，唯知吾之性是真，此亦为见性；即知即行，行之至则亦为见性。”行之至，即在人事中发挥性之妙用，达到真常应物，常应常静。《全真集玄秘要》说：“动而应物，真体常静，是谓真静，真静久久则明妙，明妙而后莹彻，莹彻而后灵通，莹彻灵通，十方无碍，是谓至清静也。”如此，则见性的功夫，贯彻于内炼的始终，非一时可了之功，《乐育堂语录》即说：“见性在一时，而炼性却在终身。”

北宗与南宗合流后，还采用禅宗参究的方法。如李道纯《道德会元》卷上说“道”这个东西，“拟议即乖，开口即错”，“须索向二六时中，兴居服食处，回头转脑处，较勘这个巍巍地、活泼泼地、不与诸缘作对的是个什么？较勘来较勘去，较勘到较勘不得处，忽然摸着鼻孔，通身汗下，当知这个（性）是自家有的。”较勘，即体究、参看之意，这里教人把“道”作为一个参究的“公案”，着力参看，以期顿悟。李道纯《莹蟾子语录》还取禅宗公案及老、易、孟之语，作为道门公案，供道徒参究。元道士苗善时编有《玄门大公案》，

取道家、道教、理学家语 64 则，编成道教公案。

南宗基本上主张从修命入手，渐修而见性，叫做“以命取性”。《青华秘文》说，静坐至虚极恍惚之时，以“忘”、“觅”二诀究心。先忘其所有，扫除一切念想，次“于忘中生一觅意，即真心也。恍惚之中始见真心。”觅，即向内寻究心之实体，这种方法取于禅宗的究心之道。由觅而初见元性，然后“就此真心生一真意，加以返光内照，庶百窍备陈，元精吐华。要在乎无中生有，有中生无。到这境界，并真心忘而弃之。”至真心亦忘，光性才显露其全体。该书中把元性的出现，分为三个阶段，称为“三阳生”。一阳生时，元性初现，“性之初见如星大，圆陀陀光烁烁，此未足以见性，但气质之性稍息而元性略见，如云开则物见”，“但觉吾身有一物或明或隐”。元性初见于刹那间，若不存守，还可没失。至二阳生时，“则遍体生明”；三阳生时，“光不在内不在外，但觉此身如在虚空，亦无身亦无虚空，亦无日亦无月。”其时性之全体方现。这只是修命过程中略见元性，见后从真心中生真意炼化精炁，到炼炁、炼神的阶段，尚须参究禅宗之说，达到《悟真篇·禅宗诗偈》所说“无一物非我心，无一物是我已”的境界，在张伯端看来才算真正了性。

元明以来内丹书中，对见性有不少论述，如《启真集》说：“神守玄宫（指下田）而纯粹，未能融空，而变迁必也。忘此神而养其虚，由是不住无为，不住有为，前不接已灭之灭，后不起未动之动，于斯断续之际，寂尔无思，心正住时，勘破万法皆空，诸相非实，一一妄缘当体消亡，诸漏自尽，亦无所住之住，又无所念之念，冥然而似用不用，泊然而以虚融虚，其虚无之体，豁尔无碍。”意谓于守窍至虚极静笃之时，要忘神养虚，于前念已灭，后念未起中间，定心不

动，回光一观，则于无住心中而见元性。《唱道真言》说：“静定时，要把万缘放下，如皎日当空，一无翳障，此时一知不起，一觉不生，从此有知，从此有觉，便是我真元心体。……于无知觉时，寻有知觉处，此所谓太极丹基也。……一无知觉，忽有人呼子之名，子必跃然应之曰在，这便是真元心体。”又说：“知觉不起时，万境皆灭；即呼即应，一真自如，方知心不与境便灭；知觉纷起时，万境皆生，一呼一应，真元剖露，方知此心不与境俱生，此之谓不生不灭。”

宋元以来内丹家多和会儒释道三家心性之学，认为禅宗以“不思善不思恶”时心体为性，儒家以“喜怒哀乐来发”之“中”为性，道教以“一念不起”为性，三家之说实无二致，故曰“圣人无二心”。这种说法出于有意和会三教的立场，求同舍异，未必为确切之言。《青华秘文》对三教所说真心作了比较，承认三家之说有浅深之别。儒家以喜怒哀乐为妄心，以忠恕慈顺恤恭敬谨为真心，教人非礼勿视听言动，以封建道德规范“礼”为人心筑起堤防。道教则“以真心并为妄心，混然返其初而原其始，却就无妄心中生一真念，夺天地有为而终则至于无为也。”儒家所说真心，在道教则成妄心了，在无妄的真心中以真意炼化精炁，发有为之用，从有为终返大无为，是道教内丹心性说尤南宗心性说的特征。“若释氏之所谓真心，则又异焉：放下六情，了无一念，性地廓然，真元自见。一见之顷，往来自在。盖静之极，而至于无极之极，故见太极，则须用一言半句之间，如死一场再生相似，然后可以造化机而为不生不死之根本，岂易窥其门户耶？”意谓道教内丹所说真心，在禅宗又要被看做妄心了，禅宗虽不炼化精炁，但打死妄心最为彻底，在三教心性说中最为深奥。这可以说是相当客观的说法。

56、何谓“真意”，它在内炼中起何作用

真意，指从静定时所现“真心”中所起内照返观的意念，乃元神之用。张三丰《大道论》说：“（真）意者何？即元神外之用也，非元神外又有一意也。”《仙佛合宗语录》说：“元神、真意，本一物也，……返观内照，即真意之妙用也。盖元神不动为体，真意感通为用。”又说：“真意即虚无中之正觉，所谓相知之微意是也。”《乐育堂语录》说：“静则为元神，动则为真意。”内丹学把未达到寂定恍惚而见元性以前的意念，称为“妄心”、“妄念”，妄念的主要特征是全属有为，意念与内气是不统一谐调的。真意和妄念不同，是无为中的有为，意与炁统一，有真意时心也是寂定不动的，真意顺乎自然，只于静定不动中照察精炁之生发运转。真意与一般的念头不同，用佛教唯识学的术语来说，属“定中意识”，是超心理学中应有的概念。

就五行而言，真意属土，又称“真土”。《性命圭旨序》说：“人身真意，是为真土。”土又分戊土与己土，戊阳己阴，动极而静，此时的意属阴，为己土；静极而动，其时的意属阳，为戊土。己土独称真土，故筑基炼心，一称“炼己”，己指己土。土在五行中起调和金木水火的作用，为五行主宰，故曰“土王四季”。《周易参同契》说：“青赤白黑（木火金水），各居一方，皆禀中宫，戊己（土）之功。”《悟真篇》说：“本因戊己为媒娉，遂使夫妻（指神、气）镇合欢。”真意起着使水火混合的联络作用，故说“意为媒”。土之色黄，故称“黄婆”——即说合本来间隔的金、木（神、气）结合为夫

妇的媒婆。

内丹诸家，都强调炼化精炁，自始至终，须以真意为主导。以真意照察精炁而加以采炼叫做“真土擒真铅”。采炼升降，若不用真意为导，杂入妄念，则使后天精血妄动，而导致种种奇疾怪病。真意的关键是顺乎自然，不人为用力，不固执执着，如陆西星《玄肤论》所说：“以神斡运，须出自然，不可着迹，此师传之秘旨也。”

57、初关大体如何修炼

按明清以来流传最广的伍柳派丹法所说，初关炼精化炁的主要内容，是于静定恍惚中采取先天元精，行河车运转，数足 360，有如地球一年 360 天绕日一周，故称“小周天”。这一修炼过程，基本上属有为之功，重法度规矩，有采、封、炼、止四诀要。

采，即采药。内丹所用药物，名真铅真汞。药产于静定至“杳冥恍惚”之际，《悟真篇》诗说：“恍惚里相逢，杳冥中有见。”即指药产之机。达到恍惚杳冥的方法，一般是守窍。凝神于炁穴中，专注不散，勿忘勿助，似守非守，久而渐入静定，静极之时，忽然一动，阳炁生发于下，乃药产之象，必须观照分明，抓住动机，以真意采取，勿令过早过迟。《悟真篇》说：“铅遇癸生急须采，金逢望后不堪尝。”若采取过早，精未盈而意已动，反碍精生；若采之过晚，则元精变为后天之精，不堪采用。掌握药物老嫩的分寸，叫做“斤两”。《悟真篇》说：“药重一斤须二八”，“便好用功修二八”，意谓两个半斤的中间，是采药之候。

采药，最重要的是辨水源清浊。金生于水，水源指心意，意念纯净，毫无杂念、妄念夹杂，为水源清；若有丝毫杂念妄念，为水源浊，即使有动机，不可采用。《仙佛合宗语录》说：“凡有念虑存想，知见睹闻，皆属后天，所谓浊源也。”“若夫无念无虑，不识不知，虚极静笃时，即属先天，所谓清源也。”

所谓采药，即是水源清而炁机自动时，用“吸舐撮闭”之诀，以真意引导元精，勿令乱走。

封，指采药后，用真意将下行之精炁摄归于下丹田中，加以封固，令其积聚增长，《悟真篇》“送归土金牢封固”，即是说此。

炼，指下丹田中精炁积聚充盈时，自然向下向后，过尾闾，穿夹脊，行河车运转。此时以真意微微照顾，运转一周，称为“一候”。每行一候，精炁从泥丸降下，回归下丹田时，意守丹田温养，称“再封”。在河车运转过程中，元精入脑，炼去阴滓而化为阳炁，归藏于丹田，“日积黍米一粒”，渐渐凝结，称为炼。

止，指河车运转到一定的时候，必须停止。停止之候，一般说为三百周天数足。水源清时，炁机发动，采炼运转，称为一“玄妙机”，三百六十玄妙机，称一周天。实际上，止火之候，主要看“阳光三现”。阳光，指出现于两眉间恍若掣电的光明（指初现），初现时称阳光初现，为药产之候。第二次现时，药不再生，阳物不再动，“马阴藏相”（龟缩）开始出现，欲念自无，此时应停止采炼，只以真意凝注下丹田，温养丹胎，静待阳光三现。阳光三现，标志着大药已炼成，“胎仙”已结就，其时会自觉丹田中火珠成象，内动内生，不复外驰，结成“金液还丹”。《悟真篇》诗说：“未炼还

丹须速炼，炼了还须知止足，若也持盈未已心，不免一朝遭貶辱。”即指止火而言。据说若有阳光第四次出现，则金丹炼成复毁。

内丹学要求修炼者在炼精化炁阶段，必须绝对禁止性生活，炼精成功的标志，是生理上发生“马阴藏相”的变化，心理上自然离欲。从气功锻炼达较高层次的必要来说，这或许并非苛求。但对一般人来说，就难以做到了。柳华阳《金仙证论》则说唯破体者须补炁炼精，童真修炼者不必做小周天炼精功夫，直接修大周天炼炁化神。

58、什么叫正子时、活子时、活午时

正子时、活子时，是炼精化炁采药火候中的第一要。内丹学说人体中真气一昼夜循环一周，有如天地阴阳二气一年循环一度。人身中阴极而阳生，一阳来复，始于子时（半夜11点至1点），阳气极于午时（中午11点至1点）。健康的人，在子时身中皆现阳气来复之象，阳气生于复卦会阴之上，男子生理上的明显反应是阳物自然挺举，这一阳气生发的天然时机，丹书称为“正子时”。内丹炼化精气，须抓住阳气自然生发之机，于正子时起身炼精，采药归炉。但正子时从生理上气机的萌动而言，随年龄之增长而往后推，一般是每增十岁往后推一个时辰（两小时）。十六岁以上二十岁以下者，生理上的正子时与时间上的正子时一致；二十岁至三十岁，生理上的正子时推到时刻的丑时（1点至3点），三十岁至四十岁推至寅时（3点至5点），四十至五十岁推至卯时（5至7点）。当然，这种后推也与个人体质有关，体

质好者后推的进度慢，衰弱者进度快。

活子时，指炼功中，凡静极恍惚、炁机发动之时。《入药镜》说：“一日内，十二辰，意所到，皆可为。”意谓一日十二时辰中，只要身心上出现子时之候，即要下手行功采炼。活子时的生理信号，与正子时一样，所谓“静中才一动，便是癸生时”，闵小艮说：“何为活子？万类无声，一机时振，而无所向者是。”意谓在至静之时，心中毫无欲念，而阳物自然挺举。

炼丹虽主要用活子时，但以正子时用功，易于见效。《金华宗旨》说的好：“即如活子时是时时见得的，毕竟到正子时，志气清明，活子时愈觉发现。若未识得活的，且只向正的时候验取，则正者现前，活者无不神妙矣。”

诸家丹书只说活子时，不说活午时。唯有清代闵小艮讲“活午”。他在《金华宗旨》夹注中说：“何为活午？万路齐开，一机时寂，而无所待者是。”活午时，指心念寂定至极、达纯阴之际。闵小艮对此十分重视，认为活午乃“修道之大关键”，若不了悉，则十遇而十误。

59、什么叫“药”，药产的景象如何

内丹所说“药物”，名真铅真汞，是借用外丹的术语，具体指人身中作为炼丹之本的真阴阳。《金丹四百字》说：“身中有一点真阳之炁，心中有一点真阴之精，故曰二物（两种药物）。”真阳之炁即元精元炁，真阴之精乃元神。

药又有小大、内外之分。外药指炼精化炁中所采的元精，因从外动中采来，故名外药。伍守阳《天仙正理》说：

外药即恍惚中有物，物即身中一点元阳之精，先天祖炁。“以祖炁从生身时，虽隐藏于丹田，却有向外发生之时，如视听言动淫欲，皆从此炁化生……修炼者即采取此发生于外者复返于内，是以虽从内生，却从外来，故谓之外药。”刘一明则谓修炼者虚极静笃之时，先天真一之炁从虚空中而来，称为外药。

外药初生时，柳华阳称之为“真种子”，在小周天炼化阶段，称为“小药”。

内药指心中元神，它本在内心，不从外来，故称内药。

炼精化炁毕功，精尽化炁，在下丹田凝聚为一团，称为“大药”。大药成时，心定神寂，元神内药亦生。然后运大药过关，落于中丹田，与内药相合，称为“金液还丹”。

李道纯《中和集》说：“外药可以治病，可以长生久视；内药可以超越，可以出有人无。”“内药无形无质而实有，外药有体有用而实无。”总之，“外药了命，内药了性”，二药俱全，才能形神俱妙。

关于真种、小药产生的身心景象，柳华阳《慧命经》描述最称详切：

“功到时，此物（元炁）当产生之时，不知不觉，忽然丹田融融洽洽，周身苏绵快乐，痒生毫窍，身心无主，丹田暖融，渐渐而开，阳物勃然而举。忽然一吼，呼吸顿断，心物如磁石之丰翕，意息如蛰虫之相合，不觉入于恍惚，天地人我，莫知所之，浑浑沦沦，……心自不肯离其炁，炁自不肯离其心，相亲相恋，纽结一团，其中景象，似施似翕，而实未见施翕；似汇似漏，而实未至于汇漏……少焉，恍恍惚惚，心以复灵，呼吸复起，丹田之炁自下往后而行，肾管之根，毛际之间，

痒生快乐，实不能禁止。所谓炁满任督自开，此之谓也。”

当药产之时，须及时采取归源。采取之诀，如《五篇灵文》所说：“其采取之妙，如发千钧之弩，只用一寸之机，似采非采，不采实采，乃为真采也。”又说：“神守玄宫（下丹田），意迎牝府（阴跷），”乃采药诀要。这是主张文采，只微微用意照顾，迎牝府之炁归于丹田。柳华阳则说须用武火，以舐（舌抵上腭）、吸（吸气）、撮（撮肛）、闭（闭口鼻）四字诀导引之，逼令药物归炉，阳物平缩，行周天运转以炼精化炁。

60、什么叫“玄关一窍”

玄关一窍是宋元以来内丹诸家所强调的一大秘要，意谓炼丹中最为玄妙、紧要的关窍。诸家对玄关一窍的具体指陈，大略有两种。

一种是以窍为身中的一个关键性部位，称为“玄窍”，谓“玄窍开时窍窍开”（尹志平诗），为诸窍的总机关。此窍究在何处？有说即炁穴“祖窍”者，有说乃中丹田者，有说为上丹田者，有认为不定位置，随开关的具体情况而定者。如司马子微诗说：“虚无一窍号玄关，正在人身天地间，……这个名为祖窍穴，黍珠一粒正中悬。”此玄关一窍指心下肾上（天地之间）中间的中丹田。王道渊《还真集》说：“玄关一窍在人身中肾上心下，肝西肺东，不偏不倚，独立虚空。”也说玄关一窍即中丹田。王重阳《五篇灵文注》说：“乾宫乃虚无一窍是也。”乾宫指头部上丹田。萧廷芝《金丹大成》也说玄关

一窍“在人头上，工夫容易，下手为难。”丘处机《大丹直指》则说：“玄关乃在脐里一寸二分。”此指下丹田。《金仙证论》则又说：“窍本无形，自无而生有，则谓之玄关。”盖就入手的方法不同、修炼的阶段有异而言，玄关一窍作为一个关键部位来说，不能固执一处，须凭气机的自然生发运转而定。

第二种解释，是从心意角度着眼，以元神或“虚无”、“中”等为玄关一窍。张伯端说：“盖虚极静笃，无复我身，但觉杳杳冥冥，与天地合一，而神气酝酿于中，乃修炼之最妙处，故谓之玄关一窍。”（《真诠》引述）此虚极静笃、元神呈露之时，元炁元精亦随之产生发动，乃修炼中的关键，较之一个窍穴更为重要，玄之又玄，堪称“玄关”。李道纯《中和集》说：“夫玄关一窍者，……上自顶门，下至脚跟，四大一身，才着一处便不是也，亦不可离了此身向外寻之。所以圣人只一‘中’字示人，只此‘中’字便是也。”李道纯所谓的“中”，指一念不生，不偏堕于空有，实际上既是一种调心的原则，又是对元神的表述，他把玄关一窍比喻为牵动傀儡的主人公，即主宰身心的元神。《唱道真言》说得更为具体：“如人当闷寂之时，忽有人呼其名，猛然一应，即玄关矣；一应之后，阴阳判为两仪，又非玄关也。玄关者，太极将分、两仪将判之时也。”刘一明《修真辨难》说，玄关一窍“在六根不着之地，五行不到之处，恍兮惚兮，其中有窍；杳兮冥兮，其内有门，自开自阖，呼之则应，敲之则灵，明明朗朗，现现成成，迷之则远隔千里，悟之则近在当前。”话说得虽然极为玄妙，但无非是尽量描述那难以描述的静极无念、元神豁露、太极未判的关键时机。《玄宗直指万法同归》则说：“在易曰太极，在释曰本来，在道曰玄关一窍。”和

会三家心性说。李西月《九层炼心》说：“重阴之下，一阳来复，是名天地之心，即是玄关一窍。”是指活子时为玄关一窍。

61、什么叫“火候”

火指心所生的神、意念，炼丹过程中掌握意念的法则尺度，称为火候，这也是借自外丹的术语。火候乃内丹法的秘中之秘，道门中向来有“圣人传药不传火”之说，皆口口相传，绝不向外人道破。《悟真篇》诗说：“契论丹经讲至真，不将火候著于文，要知口诀通玄处，须共真仙仔细论。”

内丹修炼的每一步，都有其火候之要。如刘一明《修真后辨》说：“有内火候，有外火候，有采药火候，有炼药火候，有合丹火候，有结丹火候，有温养火候，有脱丹火候，有服丹火候，……有修性火候，有修命火候，有文烹火候，有武炼火候。火候虽多，总要知其分数爻铢，止足老嫩之候，随时运用，不使有毫发之差耳。”掌握火候细则，为炼丹成败的关键，《悟真篇》强调说：“毫发差爽不结丹。”

炼精化炁阶段，火候之要，有活子时、文火、武火、沐浴、六候等。活子时前面已有专论，其余诸要试释如下。

文武火：武火，指用意较重，配合以舐吸撮闭四诀，采药及昏沉时用之，用武火炼精，称为“武炼”。《海琼传道集》说：“奋迅精神，驱除杂念”，为武火之要。文火，指用意轻微柔和。《海琼传道集》以“专气致柔，含光默默，温温不绝，绵绵若存”为文火之要。用文火温养，称为“文烹”。《金仙证论》说：“微缓谓之文火，紧重谓之武火。”《性命圭

旨》说：“未得丹时藉武火凝之，得丹时藉文火养之。”

沐浴：指小周天河车运转中，呼吸之间换气时，小作停顿，撤除意守，休息念虑。《中和集》说：“洗心涤虑谓之沐浴。”一般在河车过夹脊时沐，精气降下丹田时浴，称为“卯酉沐浴。”

六候：是把小周天一候（炁循任督运行一周）分为生药、采药、卯沐、进升（进阳火）、酉浴、退降（退阴符）六节，六节中精炁炼化的进程，分作十二时辰（一日），应一年十二月，配从复至坤十二卦象，以示阴阳进退消息的轨迹。陈楠诗说：“天上分明十二辰，人间分作炼丹程，若言刻漏无凭信，不会玄机药不成。”即指此而言。元·陈虚白《规中指南》六候中火候进退之诀为：

子朔复 “一阳生，宜守静，意要诚，心要定，龙德潜藏，勿宜轻进。”就复卦含义而言，以守藏勿用为诀，此指药生。

丑 临 “鼓巽风，运火功，刹那间，满鼎红，见龙在田，几遍虚空。”此指采药而言，须抓住时机，采之归炉，进火得位。

卯 大壮 “水制火，金克木，到斯时，宜沐浴。或跃在渊，存诚谨独。”此指卯沐浴而言，存诚谨独，指一念不乱。

酉 观 “汞要飞，铅要走，至斯时，宜谨守。把没底囊括结其口。”此指酉沐浴。

戌 剥 “虚其心，实其腹，宜守静，待阳复动，一刹间，周天数足。”此指精炁从黄庭下降于下丹田，为退阴符。

亥 坤 “辟阳剥，丹光毕，至精凝，元炁息。收拾

居中，黄裳元吉。”此指野战守静，待一阳再生。

六候进火退符、沐浴之则，可以图表示如后（见图6）

炼精化炁阶段的火候法则虽繁，其实只不过讲炁行任督时的升降及用意的松紧，总以自然为要。《真诠》说：“火候本只寓一炁进退之节，非有他也。”谓火候之妙唯在于：“若用意紧则火燥，用意缓则火寒，勿忘勿助，非有定则，最怕意散。”沈一炳《琐言续》说：“火候秘要不过升降放收而已，其利弊，不过勉强、自然通泰、塞执。”意谓自然通泰，是火候总则，若用意强行引导，或意念散乱昏沉而致塞执，是火候有差。火候差失，主要为杂乱之念、勉强之意。《玄宗直指万法同归》说：“坎离默运，十二时中无杂思想，是为火候，”强调“想生则火飞，念生则候失。”俞琰说：“若无药而行火候，则虚阳上攻，适是自焚其身也。”无药行火采运，丹书叫做“猛火煮空铛”，有虚火上炎之患。《金仙证论》说：“升提太重则为邪火，其病头晕，目目赤肿翳障；病咳嗽痰火吐血，病痈肿等症；若降下而迟重，则逼沉精气贯入肾子，为疼痛偏坠、病腹胀水蛊等症。”

炼炁化神阶段的火候，法则非常简易。如陆西星《玄肤论》所说：“丹经万卷，火记六百，皆可言下而废，所谓‘真火无候，大药无斤’，诚哉是言之不我欺也！”这一阶段，唯以守中为要，呼吸亦渐停息，不用意念，即为火候，此所谓“真火无候，大药无斤”，其诀要一言以蔽之曰：“绵绵若存而已矣。”

62、中关大致如何修炼

中关炼炁化神，已属气功的高层次，古今修炼至此者已不多见，古人所述法则也较为简略。按伍柳派所说，这一阶段，分大药过关服食与守中两段功夫。

大药过关服食，实际上属炼精、炼炁之间的过渡。行功时间，一般只需七天。所谓大药过关，指将下丹田中元精炼化而凝积成的炁——大药（金液还丹）搬运过背后三关，行河车运转一次，落于中丹田黄庭之内，谓之“服食金丹”。这是炼丹过程中危险最大的一节，有“防危虑险”诀要。

七日中，先行采大药。采取之诀，如丘处机诗诀所言：“金丹大药不难求，目视中田夜守留，水火自交无上下，一团生意在双眸。”意谓只用目光内视中丹田，似守非守，凝神入定，呼吸听任自然，从有为渐入无为。《入药镜》说：“终脱胎，看四正。”指在此际，尤须于子午卯酉四时辰（四正）沐浴，洗心涤虑，防止心意外驰。守至三四天后，大药即渐成熟，成熟的生理信号是“六根震动”：一、丹田火炽。二、两肾汤煎。三、眼吐金光。四、耳后风生。五、脑后鹫鸣。六、身踊鼻搐。

这六种景象或依次出现，或同时出现，此时应准备过关服食。大药运行时，冲力很大，容易从肛门、鼻孔下上两窍中漏失，若漏失，则百日关功夫弃于一旦，故须慎防。防护之法，为以馒头形木座包以软物抵住肛门，上以木夹封住鼻孔。六根震动后，炁足药灵，往下一冲，过尾闾，奔夹脊，穿玉枕，直贯顶门，不作停留，即从任脉降下，入中丹田。此时守护照顾之要，是令“六根不漏”：含眼光而不外视，凝耳韵而不外听，舌抵上腭，慎防肛门与鼻窍漏炁，一念不生，一尘不染。

《仙佛合宗语录》等说，若童真修炼，或年轻炁足，可

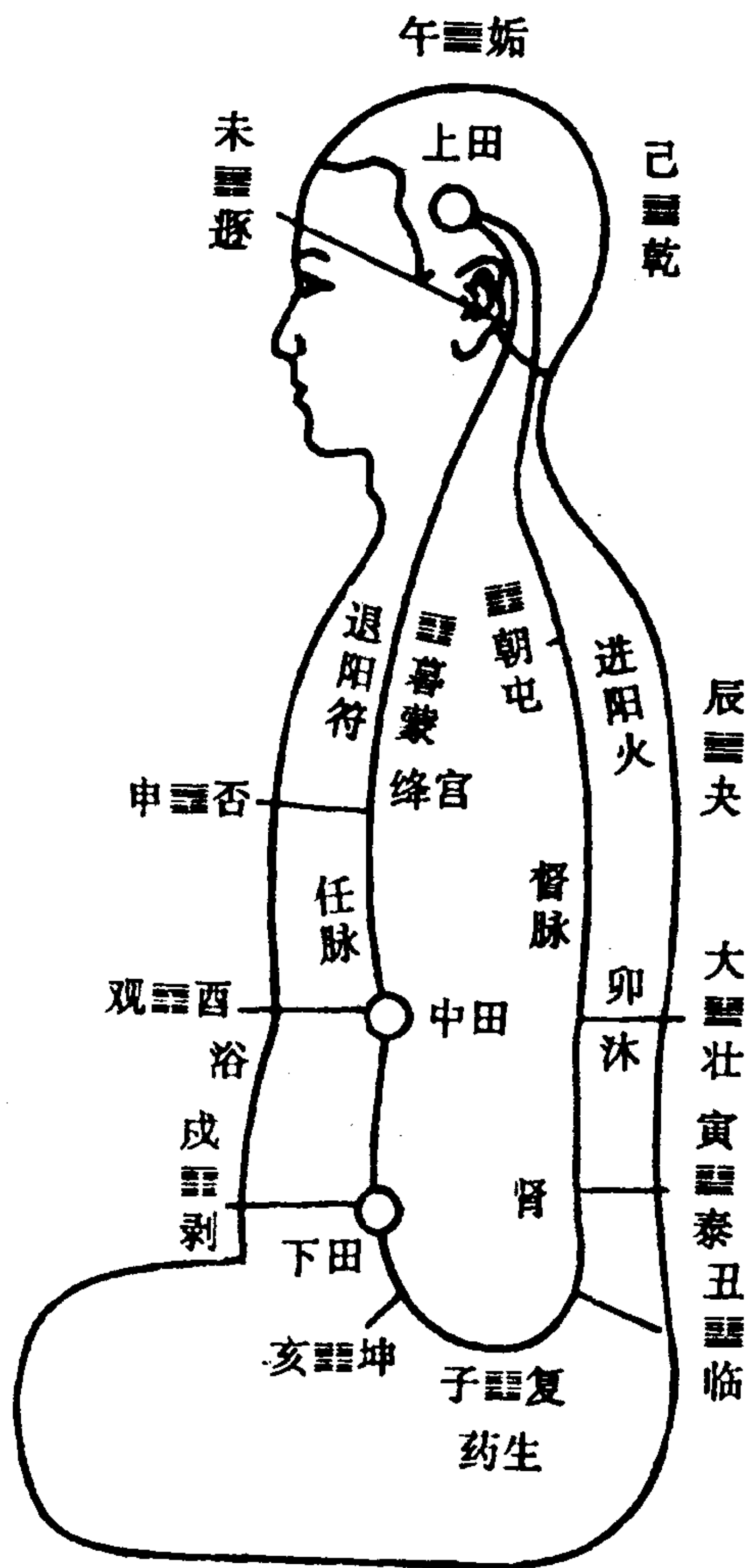


图 6: 火候图

以不用夹垫防危杜险，而直接用真意捧大药过关，称为“五龙捧圣”之“助工”。

大药过关服食后，身中诸脉自然开通，生理上发生质变，能生延年益寿、祛除寒暑之效，称为“地仙”。其时继续行功，开始炼炁化神，进入十月关。

十月关的功夫，称为“守中”。中，一指中丹田，其位置在心肾二连线的中点。守中田，只是以真意微微寂照于中下二田之间的虚境，如日之照临下土，称为大周天。一谓中乃不偏不倚、不空不有之义，至此心已大定，虽名守中，实乃无为之守，不须起心用意，只要保持常静常觉、不使昏睡，便符火候。《仙佛合宗语录》说：“中也者，非拘守之谓中，乃虚空之谓中。守也者，非拘守之谓守，乃致虚之谓守也。”守中十月，静定渐增，初三月，觉二炁唯微动于脐轮之虚境；四五月间，二炁俱定，元神自灵，饮食渐减；六七月间，心不生灭，昏睡全无，常定常觉；至八九十月间，寂照功深，百脉俱住，呼吸亦无，进入真胎息，阴炁尽消，纯阳之炁与元神凝结，炼成“阳神”。伍守阳认为修炼至此，即进入佛教所说四禅定境。达此定者，因无呼吸之炁，入水不溺，故名“水仙”。继而六种神通，渐次出现，出现后须慧而不用，知而不言，则六通圆备，能出有人无，表现出种种超级特异功能，称为“神仙”。实际上，丹书所说，只是一种可能性。

钟吕传统丹法炼炁化神，与伍柳派所述有所不同。如《大丹直指》说，至此阶段，先于子午卯酉四正时，静坐行功，随日应元炁所行，内观五脏，炼至见五方真炁合出本色五炁阳神，称为“朝元炼炁”。

63、上关大致如何修炼

在钟吕丹法中，上关名“炼神合道”，《灵宝毕法》炼神合道分朝元炼炁、内观交换、超脱分形三节功，《大丹直指》分炼神合道、炼形合道（“弃壳升仙超凡入圣”）两节，方法大同小异，皆言“出神”法则。大略是先将在中丹田中炼就的阳神迁于上丹田，称为“移神”，然后以真意微微温养。《仙佛合宗语录》说：“盖存养之功，不着意于上丹田，唯一阳神寂照于上丹田，相与混融，化成一虚空之大境。”如此温养乳哺三年，阳神始能老成，方可练习“出神”。钟吕丹法，至出神而止。

宋代中期以来，内丹家多受禅宗影响，认为唐宋古仙炼神合道，到出得阳神而算大功告成，其实并未能了彻性功，与道合真。他们融会吸收禅宗之说，发挥汉魏以来的炼神之道，把炼神合道改为“炼神还虚”，“虚”是对道的性质、理则的概括，意为超越言思念虑的实在，乃与道契合为一，打破二元化对立的境界。论起这一功夫，道教之说无疑不如禅宗，于是从张伯端起，南宗一系修炼至此，皆参究禅宗之学。《悟真篇》词说：“丹是色身至宝，炼成变化无穷，更能性上究真宗，决了无生妙用。”李道纯《中和集》述上关功夫，只以一○表示，谓“功夫到此，一个字也用不着。”这出自禅宗“不可说不可说”之义。又谓末后功夫，不但还虚，且须“粉碎虚空”，“以打破虚空为了当”，意谓虚的观念，也须泯绝。《仙佛合宗语录》论炼神还虚说：“缘守中乳哺时，尚有寂照之神，此后神不自神，复归无极，体证虚空，虽历亿劫，只以完其体性，岂特九年面壁而已哉！九年云者，不过

欲便初证仙佛者，知还虚为证位佛仙之要务也。故于九年之中，不见有大道之可修也，亦不见有佛仙之可证也。于焉心与俱化，法与俱忘，寂之无所寂也，照之无所照也，又何以神之可云乎；……故强名以立法，名为末，后还虚云耳。佛宗云：欲证虚空体，示等虚空法，证得虚空时，无是无非法。合此宗也。”

64、什么叫“阳神”、“阴神”、“出神”

内丹家宣扬说：中关十月功成，炁尽化为神，然后于上关炼神还虚，炼尽神（元神）中的阴滓，成就一纯阳无阴的元神，名为“阳神”、“婴儿”。经过练习，阳神可由“天门”（囟门）出入，摆脱肉体的禁锢，脱离肉身而常存，获得“身外之身”，超出生死之外。《悟真篇》所谓“群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年”，即指此而言。据称阳神为神炁混融后的升华，虚灵无质而有体有用，能“聚则为形，散则为炁”，隐显自如，并分身散体，变化无方，以神通妙用而游戏人间，积功立德，一旦上帝的诏书降下，或不愿再活动于人间时，便可从天门而出，弃壳升仙，去做“天官”，或做优游于洞天福地的散仙。《悟真篇》说：“宝符降后去朝天，稳驾鸾车凤辇”，这是道教内丹家修炼的最终目的所在。他们认为修炼至此，便成为自己生命的主人，“始知我命不由天”。

内丹家还说与阳神相对的“阴神”，也可弃壳而出。《钟吕传道集》说：“形如稿木，心若死灰，神识内守，一志不散，定中以出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。”丹书中多认

为佛教徒修性不修命，最多只能达到出阴神。阴神与阳神的区别，一般说阴神能隐而不能显，阳神能隐能显。《仙佛合宗语录》说阴神只具前五通而不具漏尽通，阳神具足六通。陆西星《玄肤论》说法独与众不同：“十月功圆，元神出窍，脱胎神化，身外有身，以其自有中来，无中取，动中求，静里变，谓之阳神。阴神则一以虚静湛寂为主，脚跟廓然，无有少法可得，对尽垢除，本觉圆明，遍恒河沙无不周匝。……故阳神容有不到之处，阴神则无所不通。”认为纯阴纯静的阴神较阳神更为圆满、究竟。

阴神、阳神经过锻炼，脱体而出，称为“出神”。于九年关的前三年乳哺，“婴儿”长成，出神时到的景象，丹书中说是眼前雪花飞舞，天花乱坠，鹵门自开，前后一路皆动。神只可由天门出。《青华秘文》说，若神中阴滓未尽，神可从眼、耳、鼻、口中出，将出之际，若从目中出则目光烨然，从鼻中出则鼻气或息，从耳中出耳闻清音，唯独从口中出，有害无益。只有阴尽阳纯，始能打破天门而出。

出神的练习方法，据《大丹直指》等说，是存想顶上有仙境、仙鹤、火龙、楼阁等，存相分明，然后用意往上冲。据称钟、吕皆由存想顶上有三级红楼，想一层层上楼，上毕纵身上跳，即忽然阳神脱壳，跳出顶门。阳神初出，喻如婴儿，柔弱纤细，不可远行，应如婴儿学步，一步步锻炼：锻炼至出入自在，然后再练习出神后一分为二，二分为四，乃至分身至百千万亿。据称阳神初出时，为白色小人，形貌毕肖自己。陈楠《翠虚吟》说：“有一婴儿在丹田，与我形貌亦如然。”阳神出后，据说往往有幻象魔境，须十分慎重，时刻保持正念。

《黄庭要道》说，阳神乃灵性与祖炁合成，虽较一切后

天之物为精粹，但终有炁性，仅限于祖炁界内，不能超人虚无之境。需进一步做还虚的功夫，方能与道合一。

神识脱体，亦为佛教所谈。佛教《楞严经》说，修禅定至“受阴”尽时，“其心离身，返观其面”；禅宗大师以“坐脱立亡”为自主生命的表征；密宗无上瑜伽则说成就可以脱体的“幻身”，与道教的阳神脱体皆有一致之处。这究属宗教的幻想？抑或静定中的幻觉？还是实有其事？未经过严格的科学验证，不好凭空武断。笔者只将道教的说法和盘托出，以供读者如实了解道教内丹学说，自己去做分析判断。

65、什么叫“走火入魔”

走火、入魔是道教所说内丹修炼中可能出现的严重偏差。走火的火，指心神、意念，把握不住意念，任其动摇，朝邪的思路跑，叫走火。走火现象一般发生在筑基、炼精阶段。当达到能片刻入静时，潜意识中的习气现起，或受外界刺激、气机触动，忽生贪着某种境相之念，不能自控，即是走火。尤当炁动生精时，不知采炼诀窍，或失去自制，一念滑入泄欲，则往往导致遗精，事后身心不安，为最常见的走火。

入魔的症状要比走火严重，一般发生在炼炁、炼神阶段。其外现症状，是心理失控、变态，某种情绪恶性膨胀，失去正常的理智，甚至精神错乱，行为越轨。入魔一语，来自佛教所说“魔事”，入魔，主要由执着静定中所现的幻象所致。这些幻象，往往能令人生贪嗔畏惧，称之为魔。《钟吕传道集》说有十种魔，分三类，一在身外见，二在梦中见，

三在内观所见。《大丹直指》说十魔为：六欲魔、七情魔、富魔、贵魔、恩爱魔、灾难磨、圣贤魔、妓乐魔、女色魔，认为这些魔终归为自身中的阴气所幻化变现，故称“阴魔”。《慧命经》说：“盖阴魔者，即身中之阴气也，阴气之变现，或梦寐所见阴人，或是身体发障，或是坐静偶见阴人，或梦寐见虎怪，俱是阴气所变化。”

道教从“以阳炼阴”的认识出发，主张用阳火来焚烧阴魔。《灵宝毕法》《大丹直指》等专有“起火降魔”一节功夫，其法大略为：以丹中所生纯阳之炁，随日应元炁所传路线，历炼五脏，于卯、午、酉、子四个时辰，历观肝、心、肺、肾四色炁，注意不令阴魔扰乱。于静观中，见大火炎炎，或觉人物交杂，须臾自息，即洗心涤虑，外观天地之间，并无一物。《慧命经》说，阴魔现时，须以武火锻炼，即提起正念，专注守窍，采药归炉。冷虚子《定观经注》吸收佛教正观魔事之说，谓于定中心取诸相，是一切邪魔生起之源，故不取不着，不理不管，是降魔法要，即使见天尊诸仙真现前，也不可认以为真而生取着之念。至于见众邪妖精猛兽等可怕之相者，亦须一念不动，所谓“见怪不怪，其怪自败。”

66、女金丹如何修习

宋元以来，内丹诸家都指出女子因生理上与男子有别，修炼内丹的方法也应有异，出现了专述女子内丹修炼的“女金丹”著述 30 余种。

女丹家一般都认为男女丹法之异，主要在于入门下手的命功。男命在肾在精，以下丹田为炁穴；女命则在肝在血，或在乳房，以“血元”即两乳间向内一寸三分“乳谿”（膻中）

为炁穴。男子渐法下手先炼精化炁，炼成则“白虎降”，变为童体，后天精液自不泄漏。女子下手则炼血化炁，亦称“炼形”，炼成则“赤龙斩”，月经自绝，双乳回缩，回复十三岁以前的童体。《古书隐楼藏书·二懒心话》说：女子若依男丹入手意守下丹田，则有导致血崩之患。

诸家女丹的具体方法互有歧异，但从炼形入手，则为一一致之说。炼形称“太阴炼形法”，大略不出意守乳谿而配合调心调息之法，而繁简、次第，诸家各有不同。如《女金丹》所述“太阳修炼法”炼形法为：于每日子后午前，以“跨鹤坐”（右腿盘膝，左腿垂膝）或盘膝平坐、观音半坐（半跏趺）法，入室端坐，摄心调息，收视返听，意守乳谿，鼻息绵绵，入多出少，候月信至时（月经来潮两日半前），将气从下丹田运上乳房，如此行持数月，赤龙即斩。然后按男丹方法炼化精炁，称“太阳修炼法”。

《女金丹》又载“太阴修炼法”：入室安坐，闭目存神，息心静虑，凝神入炁穴（乳谿），将两手交叉捧乳，轻轻揉360遍，将气自下丹田微微吸上24口，仍双手捧乳，返照调息。久久自然真息往来，一开一合，神气充足，真阳自旺，经水自绝，乳缩如男。此后只凝神于炁穴，回光返照，自觉一点灵光，由下丹田上升，经绛宫（心）而上升于泥丸，复降下重楼（喉管），归于中丹田。如此则炁渐化神，再炼神还虚，不走男丹河车运转之径，名“太阴修炼法”。

“女功简便法”炼形法为：每夜子时后，起身安坐，凝神于乳谿，目光返照命宫（乳谿），捧乳吸气，左右揉搓，下则牵动牝户（会阴），上则贯通两乳。一呼一吸，息息皆要归于乳谿。每次运行72息为一周，一周毕，咽津三口，送入子宫。前六时下功，后六时（午后）静养，行之不过百

日，赤龙即斩，面如桃花，终日如醉。

《壶天性果女功十则》方法为：初养真化气，静坐息念，运动炁机，意守乳谿，觉有清气一缕，自血海（子宫）而出，自然上腾，冲上泥丸，转复下降。用意微照，随气从重楼降下至乳间空穴，凝聚久久，若有动机，照前行功。行之四五十日，血化为气，赤化为白，丹元已露。次行九转炼形，坐中用神机运动，候口中液满，微漱数遍，待其清澄，用意引清气，随玉液（津）一起咽下重楼，经心、中丹田下降，至关元血海而止。略凝片刻，从血海运至尾间，过夹脊玉枕，透顶门，入泥丸，下降至两乳间，凝聚久久，令津化为气，为一转。三转毕，两手捧乳，令其紧缩如球，将乳头、乳囊轻轻旋揉 36 次；次捧右乳令向左，捧左乳令向右，皆至臆中而止，行 36 次。三转为一番，运炼三番，称“九转炼形”。行不过百日，龙斩乳平。

孙不二《坤道功夫次第》诗，述女丹修炼次第为：收心、养气、行功、斩龙、养丹、胎息、符火、接药、炼神、服食、面壁、出神、冲举。“行功”诗说：“息凝神处，东方生气来。（指下阴跻生气）万缘都不着，一气复归台、（指气归泥丸宫）阴象亦前降，阳光许后栽。山头并海底，雨过一声雷。”谓由敛息凝神守乳谿，引生脐下真气，上冲，下降，行河车运转。“斩龙”诗说：“敛静极能生动，阴阳相与模。风中禽玉虎，月里捉金乌。着眼氤氲候，留心顺逆途。鹊桥重过处，丹气复归炉。”大略亦以采运下田所生之炁行河车逆转，凝聚于乳谿为要。斩龙后行功之诀，基本与男丹相同。

《坤元经》说，炼形之要，只在送下津液时，不送往下丹田，只送往绛宫，而心注两乳，紧紧咬住上下二门齿，闭气屏息，以两掌心左右各摩乳房 72 次，摩时先缓后急，先

轻后重。

《女功炼己还丹图》说，女子经水分壬癸二水，壬水初来、癸水未至间，为“信到”，其生理上的反应信号一般是头昏、腰疼，“此时正宜回光返照，默守乳房血海，用采取之法，以补脑筑基。”若癸水（经血）一到，必须停功，至经血尽净时，再照前行功。并说若在月经未净时搬运神气从血海入脑，有杀身之患，不可不慎！

《女子炼己还丹图》还说：初行太阴炼形，因真阴未动，脉络未通，易多倦思睡。其时宜用回光返照之法，以眼观鼻，舌抵上腭，引气通过喉管，归于心下肾上虚悬的“中极”穴，入血海，以肾中之阴滋补心阳，心中之阳补肾阴，称“调药炼心法”。妄念一动，即意守中极。少年女子炼至百日，血海自潮，真阴自动。若年老体衰气弱，久修而真阴不动，须用揉摩之功，先将右乳揉转 12 次，次揉左乳 12 次，再摩脐腹 36 次，咽液 3 口。每日子午二时行功不息，一月左右，便会有动机。月经已绝的老年妇女，炼功须先行补亏，炼至月经重潮，恢复少女之体，然后才能斩龙。这与男性筑基补亏的道理相同。

清·刘名瑞《道源精微歌》说，老年妇女修炼，欲得真阴发动，须用“鼓琴召凤”之法，以武火住养北海（随吸气意守阴跻），使慧光返照龙宫（下丹田血海），存神于二乳之中，以引出癸水，然后斩赤龙。诀云：“常依潮候调真息，神归天谷自盘旋，先将神火烧两乳，移入丹田化作铅。”又说女子炼功，或先服通窍活血汤，则血窍易通，其方为：

南红花 3 钱，桃仁泥 3 钱，赤芍药 1 钱，川芎 1 钱，姜 3 钱，老葱 3 根、红枣 7 枚，（碎切），与黄酒半斤，共药同煎。煎一半盏，去渣，入麝香 5 厘，再

煎三沸·服之。

女子炼形后的功法，应基本同于男丹。贺龙骧《女丹合编序》说：“女丹经中，又每言女子斩赤龙后炼药、还丹火候节次，宜参看男丹经。”并特别推崇伍守阳、柳华阳的丹书。

内丹诸家多说女子天性属阴，气易伏故，修炼内丹比男子较多优势，成功更快。如刘一明《修真辨难》说：“果是女中丈夫，得师口诀，行太阴炼形法，三五年间即可成道，其法更比男子省力。”陈撄宁《孙不二女丹诗注》说：“男子须三年做完者，女子一年即可赶到。”但炼形之事，死守乳谿，亦易生弊病，须自然松静，似守非守，灵活守、运、聚、散，最好依师诀修炼。

以上所述从炼形入手，为女丹渐法。女丹顿法，直接炼神还虚，法则同男。唐崔少玄传下的《守一诗》，专述女丹顿法，可以参看。

67、阴阳双修丹法大体如何

内丹学强调真阴真阳和合，方能结丹。《周易参同契》说：“牝鸡自卵，其雏不全。”《悟真篇》说：“独修一物转羸羸”，清修派解释说，人之一身，自具太极阴阳，一己独修即可结丹；阴阳派则说阴阳在人表现为有男有女，人由男女交合而生，逆炼成丹，亦须走男女交合的路径。这一派主要言男丹，他们把符合双修条件的女性叫做“鼎器”，如署为陈抟注的《阴真君还丹歌注》即说，“炉室”乃十五岁以上、二十岁以下，不肥不瘦的健康处女。尽管双修派极力强调其法绝非房中采战御女之术，也难以说清他们和房中术的区别所

在。

双修派在关于双修的看法上大体可分为两类：一类认为卦气已尽（64岁以上）的老年人，初修丹时用双修采补，筑基之功易就，双修非尽人必行之径。第二类认为双修是必须的，坎中之阳只能取之于“彼体”，南宗双修一系皆作此说，如翁葆光《悟真篇注》说：“虽男子，身中皆阴，若执一己而修，岂能还其元而返其本，又将何以回阳换骨哉！”认为药须采之于外，故名外药。

就双修的方法而言，大体可分为两种：一种是体交而精不泄，并采取对方之气。如陈致虚《悟真篇注》以“欲留”、“先下”为诀，意谓自己精气须留而不泄，对方气动时要以意迎之，即为采药。《西山群仙会真记》则说，采补之道，不过是借对方的“阴貌”激发起自己的心炁（指性欲冲动），激发起而欲泄之前，孤坐敛身，双手抱脐，令肾气上升与心气会合，再行河车搬运以还精补脑。这是“形虽交而炁不交，体虽浊而形不浊。”对方只不过起刺激自己内气的作用而已，非有所采于他。即使这种补亏，也不如“永绝嗜欲，见境不动心者为上也。”

另一种是体隔神交。如《玄宗要旨》说：“青城派最上乘双修法之最秘口诀曰：心交形不交，情交貌不交，气交身不交，神交体不交。如是修法，则即使万里关山远隔，亦能双修双成双去。”此所谓“男不宽衣，女不解带”，双方不过以神气相交，这当然须有相当深的功夫才可以做。即使这种双修法，在青城派正宗看来，也还是阴阳法中的下乘，不及一己独修的中乘，及致天地阴阳之炁与我身阴阳交合之上乘。

从彼此损益的角度而言，阴阳双修法又被分为四乘：最上乘双修双益，双接双补，利己不损人；中乘虽损彼，而能

收利己之功，得栽接之益；下乘法损人而不利己；最下乘法则双修双伤、双采双害。衡岳真人认为前二乘为体隔神交法，后二乘为体交法。

双修的具体方法，在道门中比清修法更为秘密，外人难以弄清其真相。这更使正道与邪术难以辨清。古来丹家对此多持否定态度，甚至斥为禽兽之行。陈撄宁《论白虎首经》中说，他根据四十年之阅历，耳闻目见当时国内以阴阳双修法算定时刻采药者，七人中无一人达到目的。（见《中华仙学》）在今天看来，双修法虽不无研究价值，但仍是不值得推广提倡的。

动功类

68、道书中有哪些常用导引法

导引，为“导体令柔，引炁令和”之意，主要指一种柔软体操或气功动功，与印度瑜伽体位法相类。道教继承古代神仙家、医家导引术，以导引为炼身的一种重要方法，认为它有调营卫、消谷水、除风邪、益血气、疗百病之效，与服气、存思、咽津、按摩等相配合。道教早期常用的导引术相当简单，《四气摄生图》说，导引旨在宣通四肢血脉，不必讲求姿势，“即不必鸾飞凤举、猴掷虎踞，但展四肢，动摇九窍”，能起到宣通导转的作用即可。如《导引经》说，晨起后啄齿漱津闭气讫，“便起狼踞鸱顾，左右自摇，亦不息至极，复三，便起下床，据固，闭息，顿踵三还；上一手，下一手，亦闭息至极三；又叉手项上，左右自了捩，不息复三；又伸两足，及叉手前却，自极复三。皆当朝暮为之，能数尤善。”这些简单动作，多系摹仿动物的动姿，《抱朴子》即说有“龙虎导引”、“熊经龟咽”、“燕飞蛇屈鸟伸”、“天僂地仰”等导引姿势。《真气铭》述服气之先常用导引法有五段：一、“或如射雕，侧身弯环。”二、“或举腰背，如蟾半圆。”（仰卧，两手背托地，举腰收足，头着地，使身体屈曲成半月

形。)三、“交指脑后，左旋右旋”(头左右回顾)。四、“劲展手足，气出指端。”五、“摆掣四肢，捉搦三关。(口手足)”这种五段功在六朝隋唐时代普遍流传于道教界。

《养性延命录》最早记录了华佗所编五禽戏，其法大略为：

一、虎戏：四肢踞地，前三蹀，退二蹀，长引腰侧足，仰天即返，距行前却，各七过。

二、鹿戏：四肢踞地，引项反顾，左三右二，伸左右脚伸缩，亦左三右二。

三、熊戏：正仰卧，以两手抢膝下，举头，左辮地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。

四、猿戏：攀物自悬，伸缩身体，上一下七；以脚勾物自悬，左右七，手钩却立，按头各七。

五、鸟戏：双立手，翘一足，伸两臂，扬眉，用力各二七，坐伸足。手挽足趾各七，伸缩二臂各七。

谓此五戏能除疾，利手足。若身中不适，起作一禽之戏，至微汗出而止，以粉涂身。即身体轻快，食欲增进。

《修真十书》卷19载钟离八段锦图；皆取坐式，为内丹修炼者常用的导引法。

第一段，叩齿36，两手抱头，双手击天鼓24下。

第二段，左右摇天柱（脊椎）各24下。

第三段，双手上举，掌心向面，舌搅上腭36，漱液36，分三口咽下，如吞硬物。

第四段，两手摩肾堂（背部腰际）36次。

第五段，左右单关辘轳（向后侧身转）各36。

第七段，两手相捉，呵五呵，举过头，手托天，按顶三或九次。

第八段，双腿伸直，以两手如钩，向前举双脚心 12 次，收足端坐。

唐·司马承祯《修真精义杂论》述导引法 16 式，颇近印度瑜伽，为道教导引术中较成熟者，其十六式为：

一、东向平坐，闭气，两手五指交叉，反掌，掌心向前，尽力平推，托住良久。次举手反掌向上，臂伸直；次屈左肘按后颈，高举右肘，左手向下用力牵引；次低右举左，与上式相反，做毕，低手勾颈，举两肘，偃胸仰头向后，而两手向前用力。作毕，摆肘转身向左、向右；放两手于两膝上，微微吐气。然后从头做起，做三遍。

二、左臂向左平伸，仰掌竖指，右臂曲肘如挽弓状，回头左视，头项胸臆臂肘皆用力，左右各三次。

三、两手握拳，伸臂用力向前推，次曲肘用力后推，前后各三遍。

四、左手握拳，向左后方用力摆臂三次，向下摆臂三次，右亦如之。次两臂于胸前相交，以手指攀两肩，仰头偃胸努腹腰，低头曲腰耸肩，两手向下用力攀之，一仰一低，各三次。

五、屈两手腕按两腋下，两肘向前，低头努背，复向后仰头努胸，两肘向后，前后各三度。

六、两手托腰，向前用力屈身，复向后摇身，做三次。次交胫平坐，左手按身左后床上，腕向外指向里，右手攀左膝，回头向左仰视，次左右臂用力，左右各做三次。

七、竖膝交胫坐，两手交指，反掌向外，抱膝，低头努腰背，开膝，向下用力压。回手掌向里，急抱膝，耸身，仰面，伸脖颈，身体用力向前一仰一低各三次。

八、交胫平坐，向前平伸两腿，两手捉足大拇指，耸肩

向上，用力攀，努腰腹向前左右摇，做三遍。

九、左手攀左脚背，舒脚，举踵向上；复以右手托右膝上，用力转头向左后，屈左脚，以两手捧足跟向上高举，又放下；以左手按膝，右手攀足，左手向下用力按，右肘右手用力向上攀，回头向右后方，努肩膊，左右各做三次。

十、伸两腿，偃身向后，反手托床，屈右脚向前用力作掣踏状，左右各做三次。

十一、右腿平伸，屈左腿，以左足跟加右大腿上，重左膝向下令至床，即舒左屈右为之，左右各三度。

十二、偃身反托床，竖左膝，促敛其踵至臀边，举右足跟钩住左膝，慢慢向下按，令左膝头至床，左右各做三次。

十三、屈左足向外，左手攀脚腕，右手托右膝，回头向右，低左膝贴床，以足向外用力展，手向内用力攀。左右各做三次。

十四、开膝，足跟相合，两手攀足掌，仰头用力向上举，做三次。

十五、舒足，两手交指勾足掌心，偃身用力向后，渐高举脚努胫，偃指。左右各做三次。

十六、长舒两足，令并竖指，两手各攀足指，用力举头三次。

导引毕，平坐纵身，按摩头面全身。

69、内家拳与道教有何关系

道教继承道家《老子》之学，重视军事学、武功。唐宋以来，道士往往有兼习武功者，一些道士把用于护身却敌的

武术与用于锻炼身体的导引术结合起来，融道教哲学与气功于内，渐形成道教武术武当内家拳，在天下武林中与被称为外家拳的佛教少林武术相拮抗。清初学者黄宗羲《王征南墓志铭》说：“少林以拳勇名天下，然主以搏人，人亦得乘之。有所谓内家者，以静制动，犯者应手即扑，故别少林为内家，盖起于张三丰。”又说：“三丰之术，百余年后传于陕西，而王宗为最著。”李西月编《张三丰全书》卷1说：“拳勇之技，少林为外家，武当张三丰为内家。”《道统源流》也说张三丰“好道善剑。”今武林中流行的内家拳，无疑是源出于道教。元明间武当山名道士张三丰，很可能是其创编者或发展者。

内家拳的定名、路数，皆取于道教，它把道教气功炼养无为、虚静、柔弱之旨融化于武术中，形成贵柔尚意的独特风格，练时要求心息相依，运行匀缓，意到气到，动静自如，以柔克刚，灵活婉转，莫测端倪，既是武术中的上乘，又是气功动功的精品。晚近流行的八卦掌、形意拳、大成拳等，皆从内家拳演绎发展而成。

70、何谓“行禅”

行禅是一种步行姿势练静功法，见于《性命圭旨》。其附文说：“行亦能禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。论人步履之间，不可趋奔太急，急则动息伤胎。必须安祥缓慢而行，乃得气和心定。或往或来，时行时止，眼视于下，心藏于渊（指下丹田），即王重阳所谓“两脚任从行处来，一灵常与气相随，有时四大熏熏醉，借问青天我是谁。”

71、什么叫“握固”、“叩齿”、“鸣天鼓”

握固是道教服气、导引等常用的手式，是以余四指握大姆指成拳，仿胎儿之状，男左女右。《道枢·众妙篇》说：“握固者何也？吾以左右姆指掐其三指之文，或以四指总握其拇，用左右手以拄腰腹之间者也。”这种手式有促使心气归一、辟邪毒之气的作用。叩齿又称“啄齿”、“建齿”，即上下牙相击，一般做36次，道书中说行此有“集神”之效，服气功及符箓道法祝咒之前，皆先叩齿集神。叩齿又有保护、锻炼牙齿之效。有曰：“朝夕啄齿齿不齲”。《抱朴子·杂应》以清晨建齿三百过，为“坚齿之道”。

鸣天鼓，一指叩齿集神。一指以两手掩耳抱头，以除大姆指外的八指叩击后脑勺36下或72下。有通血脉、激发内气的作用。

72、道书中有哪些常用按摩法

道教继承古代医用按摩术，以为养生之一方，常与导引、咽津、服气、存思等共行之。《养性延命录》《真诰》等所述常用按摩法有：

晨起，两掌摩擦至发热，熨眼三次，次以指按内外四眼角，或摩手指头令热，用以熨目，使人目明。

摩掌令热，从上至下摩面多遍，面部凹处皆一一摩到，能去邪气，平皱纹，令面色红润。

摩掌令热，遍摩全身，从上至下，令人胜风寒。夜眠之前，以两手指揩摩身体，名为“干浴”，辟风邪。

以手指反复按两耳左右，令耳聪鼻通。

以中指按两眼内眦，闭气反复行之，明目。

常以手按两眉后小穴中 27 下，次以掌心及指摩颧骨，次两手旋耳 30 下，然后以手逆向上摩额 27 下，从眉中始，入发际中。按摩时配合咽津。常行之，令耳目聪明。

每天日暮咽津 27 口，以食、中二指按山源（鼻下人中左侧）27 下，明目。

按天庭法：晨、午平坐，咽津 27 口，以手按天庭（两眉间骨凹处）、山源、华庭（两眉下骨凹处）各 27 下，以觉微痛为度。按毕微咒。久行令人彻视。

以手掐颈边之脉令不通，明目。

晨起，以两手叉两耳，上下热按之二七，令人耳不聋。

摩中指头令热，熨目满二七，令人目明。

晨起梳头千梳，去头风，令人发不白。欲梳洗时，叩齿 160 通，随有津液咽之。

晨起，引两鬓发，举七次，总提发，向上用力拔七次，令血气通，发不白。

按摩与存思结合的“三素云法”：于子后午前，坐卧任意，先闭目东向坐，以大指后掌左右按拭二目，就耳门使两手交会于项后 27 次。存思二目中各有紫青绛三色云气，出于面前，凝郁良久，以手按拭，按拭时思云气入于眼中，放手则出之。或于每月阳日旦暮，闭目，两掌相摩令热，按拭二目，笼耳门，令两手交会于项后 9 下，存思目中有紫赤黄三色云气下入两耳中。存毕，咽津，开目。称行之一年，目明耳聪。

摄养、房中术

73、道教有哪些心理卫生之道

道教继承道家、中医养生学的传统，十分重视心理卫生，认为修身炼气与道德、心理方面的修养必须紧密结合，不可分割。道教的心理卫生之道，大致可分为两个方面：第一个方面是对自己的情绪、欲望等心理行动的调节抑制；第二方面，是社会道德方面的行为转范。

在对自身心理活动的调制方面，道教认为情绪的波动、思虑、欲求，皆消耗人的精气神，并由心理损耗而导致生理失调，损耗太多则非病即夭。故长生安乐之要，唯在“少”，《小有经》总结出十二少，以为“养生之都契”，十二少为：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好（嗜好）、少恶（憎恶）。经中说：“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，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错悞乱，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。”这里说的“多”，理解为过度，还是基本符合近代养生科学之说的。

道教的心理卫生之要，又可总括为一“静”字，与静相对

的是躁。《中经》说：“静者寿，躁者夭”，静，有保持心理平衡的含义，但光静还不够，还要善于养（保养）。“静而不能养减寿，躁而能养延年。”躁而能养，即动而有节，这正是现代养生学所强调的养生之要。

少、静的养生原则，为各种道书所共倡：

《大有经》说：“壮而声色有节者，强而寿……壮而声色自放者，弱而夭。”

《养性延命录》说：“其生也，目不妄视，耳不妄听，鼻不妄嗅，口不妄言，手不妄措，足不妄行，精不妄施。其死也，反是。”

青牛道士说：“减思虑，捐喜怒，除驰逐。”

“彭祖曰：道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声，不思色，不思胜，不思负，不思失，不思得，不思荣，不思辱，心不劳，形不极（身体不劳累过度），常导引纳气胎息，可得千岁。”“老君曰：众人大言，而我小语；众人多烦，而我少记；众人恚暴，而我不怒。不以人事累意，不修仕禄之业，淡然无为，神气自满。以为不死之药，天下莫我知也。”（《养性延命录》）

胡昭曰：“夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心少念，静身捐虑，先去犯神乱性，此则斋神之一术也。”

孙思邈《保生铭》说：“忍辱为上乘，谗言断亲戚。思虑最伤神，喜怒伤和息……慎静最为贵。财帛生有分，知足将为利，强知是大患，少欲终无累。”

全真教祖王重阳《教化集》说：“凡人行道，总须依此十二个字：断酒色财气、攀援爱念、忧愁思虑。”

从现代养生学与价值观念来看，道教强调少、静，节欲少事、减省思虑，就养生而言固然不无可处之处，但显然过

分强调了消极宝啬，而忽视了在合理使用中锻炼大脑对健康长寿的重要意义。过分强调少欲知足，乃至走向宗教禁欲主义，尤与现代价值观念相龃龉。

在道德修养方面，道教把守戒积德，作为炼养之基。道教的戒律，系仿佛教戒律而制，而更强调封建纲常，以尽节君亲、广行阴德而不潜谋害人，慈惠不杀、不邪淫等“天尊十戒”为本。《太上老君外日用妙经》述道教徒日常处事待人的法则说：“惧国家，依王道，孝父母。上廉让，下和睦。好事行，恶事止。成人学，破人断。高知危，满知溢，静常安，俭常足。……去奢华，务真实，掩人非，扬人德，行方便，和邻里，亲贤善，远声色。贫守分，富施惠，行平等，休倚势。长克己，莫嫉妒，少慳贪，除狡猾。逢冤解，积人行。许不违，话有信。念孤寡，济贫困，救危难，积阴德。”这些修养原则，自不无可取之处，但道教却是以神道设教，认为此皆天降神授，不可违逆。天地及人身中有司过司功之神，记人的善恶，上告天曹，积善多则神延其寿，做恶多则神减其寿。以此来教诫人遵行封建社会的伦理轨范。道教强调仙基不立，炼养不成，《悟真篇》说：“若非积行修阴德，动有群魔作障缘。”《玄宗直指万法同归》说：“十恶身心若不除，修行徒用费工夫。”道教的伦理规范虽不完全符合现代社会道德观念，但强调道德修养为气功炼养的基础，还是可取的，共道戒中也有不少是可以继承的。

74、道教在生活起居方面有哪些养生之要

道教继承发展古代养生术，对日常生活起居十分重视，

提出了一系列摄养之要，兹据《养性延命录》《摄养枕中方》《会真记》等，胪列于下：

“体欲常劳，食欲常少，劳无过极，少无过虚。”（青牛道士封君达）

“莫强为力不堪任之事，举重引强，倦而不息，以致筋骨疲竭。然过于劳苦胜于逸乐，能从朝至暮，常有所为，使之不息，乃快。觉倦当息，息复为之，与导引无异。流水不腐，户枢不朽者，以其劳动数故也。”

“奢懒者寿，慳勤者夭。田夫寿，膏粱夭。处士少疾，游子多患。”

“重衣厚褥，体不劳苦，以致风寒之疾。厚味脯腊，醉饱厌饫，以致聚结之病。”（彭祖）

“夫养性之道，勿久行、久坐、久听、久视。”“久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉。”“多视令人目盲，多睡令人心烦。”（《摄养枕中方》）

“人若劳于形，百病不能成。”（《保生铭》）

“寒热失节伤人，阴阳不交伤人。”“冬温夏凉。不失四时之和。”“冬日温足冻脑，春秋脑足俱冻”

“睡不苦高枕，唾涕不远顾。寅丑日剪甲，理发须百度。饱则立小便，饥乃坐旋溺。行坐莫当风，居处无山隙。……每夜洗脚卧，……常习不唾地。平明欲起时，下床先左脚。”（《保生铭》）

睡卧头勿朝北，令人六神不安，多愁忘。夜卧勿覆头，勿开口卧，久之成消渴，失血色。

睡眠前，勿歌咏。眠起勿大语，损人气。头边勿安灯，令人六神不安。睡觉醒转，莫饮水更睡。

凡卧，春夏头向东，秋冬头向西，有益。勿睡窗户下，

令人神不安。不卧湿处。

春欲暝卧早起，夏秋侵夜卧早起。冬日勿令过劳出汗，发泄阳气，损人。

屈膝侧卧，益人气力，卧时数转侧，有益。

语笑勿高声，声大损气。

大汗慎脱衣，易患偏风，半身不遂。

五日一浴，十日一沐。

新沐浴讫，勿当风湿语。勿以湿头卧，患头风眩闷，发颓面肿，齿痛耳聋。

凡脚汗，勿入水，易致风疾。

晨起勿以冷水开目洗面，令人目涩，失明多泪。

旅途中走热逢河，勿洗面，生乌黥。

湿衣、汗衣不可久着，发疮及患风搔痒。

热水洗头，不可用冷水淘，成头风。

久忍小便，膝冷兼成冷痹。

烤火勿以面临火上，起风眩。头边勿安火炉，令人头重目赤鼻干。

空腹不可见闻臭尸，尸气入鼻，令人病。欲见死尸，须先饮酒嚼蒜，以辟毒气。

时病新汁解，勿饮冷水，损心腹，不平复。

千过梳发，发不白。

这些摄养之要，多为古人长期以来积累的生活经验，一般都适用于现代生活。

75. 道教在饮食方面有哪些摄养之要

道教继承古代养生学传统，对饮食卫生非常重视。据《养性延命录》《摄养枕中方》《三元延寿参赞书》等，道教提出的饮食卫生之要大略有：

不强食，不强饮。食后行数百步，行毕以粉摩腹数百过。勿夜食，若食须行约五里，方可寝卧。饮食便卧。生百病，积食难消。

一日之忌，暮食勿饱。一月之忌，暮饮勿醉。

食欲少而数，不须顿多难消。常如饱中饥，饥中饱。多食酒肉，名曰“痴脂”，忧狂无恒。贪美食令人泄痢。食熟胜于食生，食少胜于食多。

先饥乃食，先渴而饮。恐觉饥而食，所食过多，渴极而饮，饮必过多。久饥不得饱食。

去肥浓，节咸酸。“酸味伤于筋，辛味损正气，苦则损于心，甘则伤其志，咸多促人寿，不得偏耽嗜”，（《保生铭》）

春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食咸。能助五脏，益血气，辟诸病。但不可偏食过多。

熟食伤骨，冷食伤脏。热物灼唇，冷物伤齿。凡食，先热次温后冷。食热后，若无冷食，吃一两口冷水为佳。食熟食讫勿以醋浆漱口，令人口臭，血齿。凡食热脂饼物，不可饮冷醋浆水，令人失声。食热出汗，勿洗面，令人面失光彩，如虫行。食热出汗，不可当风，令人头痛目涩。触寒未解，勿热食，亦作刺风。

饮酒忌大醉，诸疾自不生。饮酒勿过多，多即吐，吐伤身。大饮则血脉闭，大醉则神散。醉不可强食，令人发痈疽生疮，醉卧不可当风，亦不可摇扇，皆伤人。饮酒热未解，勿以冷水洗面，令人面生疮。

饱食走马，成心疾，饱食夜卧失覆，易发霍乱死。饱食

勿沐发，沐发令人发头风。

食，发症癖之疾。大豆与猪肉同食，发壅气病。青豆与鲋及鲤鱼同食成瘦疾。荞麦面与猪肉合食成恶疾，生疮兼动风。赤小豆多食令人枯瘦。甜粥与苍耳同食成疰气。经宿之葵不可食，食之发五种瘤癖。葵与鲤鱼、鲋合食，害人。芥与兔肉合食成恶疾。白苣与酪合食成寸白虫。生葱与鸡子、雉肉、白犬肉同食，作颠邪之疾，发症癖。韭菜与牛肉合食发瘦疾。野苣勿与蜜合食，生痔。槿花不宜多食，发痰多睡。瓜入水沉者不可食，成外癖疾。诸生果子贮放多日，食之发宿疾。诸酒浆临之不见人影者，饮之杀人。经夏日曝晒之干脯，食之令人发虫疾。鱼白目不可食。一切鱼尾，食之不益人。鱼无腮不可食。

空腹勿食生果，令人膈上热，骨蒸，发痢。

饮水勿急咽，成气病及水癖。

食前先微吸气，咽一两咽方食，主无病。

刚哭泣后，勿即饮食。

饮食禁忌方面：

白蜜与李同食，伤五内。葱合蜜食，害人，切忌！羊肝勿合椒食，伤人心。胡瓜羊肉合食，发热。鸡犬兔肉不可合食。烂茅屋上水滴浸脯（干肉），名曰郁脯，食之损人。食生鱼，勿食乳酪，变成虫。食兔肉，勿食干姜，成霍乱。羊胛中有肉如珠者，名羊悬筋，食之患颠痫。铜器盖食，汗出落食中，食之发疮疽。燕不可食，亦不可杀。马汗息及马毛入食中，害人。干脯肉勿置秫米瓮中，食之闭气。干脯火烧不动，出火好动，擘之筋缕相交者，食之害人、杀人。干脯得水，自动杀人。黍米和葵同煮。

病新愈，勿食生鱼，食之成痢不止。勿食生枣、羊肉、

新菜，损面色，膈上热蒸。暴病后未周饮酒，膈上变热。

五脏所宜食法：肝病宜食麻、犬肉，李、韭；心病宜食麦、羊肉、杏、薤；脾病宜食稗米、枣、葵；肺病宜食黄黍、鸡肉、桃、葱；肾病宜食大豆黄卷、猪肉、栗、藿。

五味动病法：筋病勿食酸，骨病勿食苦，肉病勿食甘，气病勿食辛，血病勿食咸。

孙思邈《千金要方》第26卷，详述各种果、菜、谷、肉的性、味、作用、服食禁忌等，可参看吴受琚注的《千金食治》，此不赘述。

76、道教如何论述四季摄生

道教承中医之说，十分注意随四季十二月之阴阳消长、气运变化，在生活起居、饮食、药物等方面调养摄护，并以相应的导引、吐纳、存思等方法锻炼补益。据《四季摄生图》及丘处机《摄生消息论》等，四季养生之要大略有：

春季：春乃万物发生之时，当与天地之生气相应，生而勿杀，以养生气。夜卧早起，漫步于庭，以使志生。正二月间，乍寒乍暖，宿疾易发，衣服加减，应予以注意，不可顿去棉衣，慎防着凉，稍冷即应加衣，尤不可令背寒伤肺。谚云：避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少餐申后饭。春暖日和，当游园踏青，以摅滞怀，以畅生气，不可兀坐以生抑郁。春乃肝旺之季，肝木克脾土，食味宜减酸益甘，以养脾气。肝有病者，用吐纳法治，嘘为泻，吸为补，常面东，叩齿三通，闭气，存思震宫或岁星之青气入口，吞咽入肝，能补益肝气。

夏季：夏季天地气交，当夜卧早起，无厌于日，顺于正阳，以泄暑气。天热衣单，宜防中阴气而着凉，不可于檐下、过廊、弄堂、破窗纳凉，唯宜居止虚堂、净室、水亭、树荫等洁净空敞之处，更宜调息净心，常如冰雪在心，则自然清凉。不可于星月下露宿，防睡着后着风。贪凉以汗身当风而卧，易致风痺。头为诸阳之总，尤不可着凉风。禁卧湿地及穿湿衣。夏季心旺克肺，饮食宜减苦增辛以养肺，又心旺肾衰，不宜多食冰冷之物，使腹胞受寒。宜外绝声气，内薄滋味，戒肥腻食物，忌食过饱。保养心气，当以吐纳，呵以疏之，嘘以顺之。

秋季：秋气肃杀，宜早卧早起，与鸡俱兴，收敛神气，使志安宁。肺旺肝弱，饮食宜减辛增酸，以养肝气。秋气燥，宜食麻（芝麻）以润其燥，禁冷饮及穿寒湿内衣。服黄芪等丸一二剂，则百病不生，肺气太盛，须吐纳以咽泄之。常于晨起面西，鸣天鼓七次，咽津，存思西方太白白气入口七次，存咽入肺，能补益肺气。

冬季：冬日阳气在内，阴气在外，宜居处密室，温暖衣衾，适其寒温，忌冒触寒风。应早卧晚起，以待日光，去寒就温，以防伤肾。寒极方加棉衣，逐渐穿厚，不得顿时增衣，无寒即可，不宜频频烤火，引火入心。宜服酒浸药或山药酒一二杯，以迎阳气。冬季肾旺心弱，饮食宜减酸增苦，以养心气。肾有病，当吐纳以吹泻之，以吸补之。常向北，存思北方辰星黑气入口，咽下五度，存咽入肾，补益肾气。

77、何谓房中术，道教如何看待

房中术，指有关性生活的方术，包括性卫生及性生活中的采补、气功之术，道书中又名“男女合气之术”，“黄赤之道”、“御女术”、“阴道”等。据传此术渊源于上古的容成公、务成子等人，盛行于战国秦汉的宫廷及富贵人家。《汉书·艺文志》著录当时房中专著有《容成阴道》《黄帝三王养阳方》《务成子阴道》等八种，今皆失传。

道教创立之初，张陵就将当时流行的房中术引入道教，推广于道徒中，作为一种“兴国广嗣”之术。晋葛洪《抱朴子内篇》说当时房中术有数十家，其中颇有宣扬单行御女便可长生成仙者，葛洪不赞成这种说法，斥之为“妖妄过差之言”，他认为房中术行之得法，可“终其所禀天年”，这仅是修仙成道须注意的一个方面，“虽复名药，而复不知此（房中）之要，亦不得长生也。”

由于房中术与儒家伦理观念有所龃龉，也掺杂进不少淫秽邪妄的内容，至南北朝道教改革时，房中术成为被新道教淘汰的东西。北魏寇谦之建北天师道，即废弃张陵男女合气之术。《洞渊神咒经》说：“道士悉奉三洞之人，不得与黄赤之道士俱游也。”规定正宗的道士不得与行男女合气的道士同住，对房中术持贬抑态度。《智慧消魔真经》说：“夫阴丹御女房中之术，黄道赤气交接之益，七九朝精吐纳之要，六一回丹雌雄之法，虽获仙名，而上清不可以比德；虽均致化，而太上不以为贵。此秽仙浊真，固不得规乎玉阙矣。且嶮峨履水，多见倒车之败，纵有全者，臭乱之地仙耳。”说房中术危险难行，多败少成，即使有成，也不过成个秽浊臭乱的下等地仙，不能上升天宫，乃修炼方术的下乘，不予提介。《真诰·运象篇》称神仙清虚真人授书：“黄赤之道混气之法，是张陵受教施化，为种子之一术耳，非真人之事也，吾

数见行此而绝种，未见种此而得生矣。百万之中，莫不尽被罚考矣。”紫微夫人授书亦贬房中术为“得生之下术”。

南北朝隋唐时代，道教界对房中术虽然多持贬斥态度，倾向于清静禁欲，但还是有一些道教练养家对房中术进行筛选，把其中有关炼养及性卫生的部分保留下来，作为道教练养中的重要方面。陶弘景《养性延命录》、孙思邈《千金要方》、施肩吾《西山群仙会真记》中都有房中养生方面的内容。唐宋时代，房中术与内丹结合，深化为内丹中的阴阳双修法，提倡发扬者大有人在。但道教界正统人士，对此多持否定态度，内丹以清修法为主流。如《西山群仙会真记》虽述房中采补，但也不提倡，甚至说：“房中之术，恐是失真炁而亏修养之宜。”北宋末著名的第30代正一天师张继先《金丹诗》斥房中术说：“神仙清静方为道，男女腥羶本俱情，秽浊堪充上品，还丹方可保长生。房中之术空传世，迷杀寰中多少人！”张三丰《玄谭》更斥学仙男女双修“是败坏天下之风化，皆无知禽兽所为也。”

78、道书所说房中术有哪些内容

从道书中现存的房中术资料看，道教房中术大略有三个层次的内容。

第一层次，属两性生活方面的卫生知识。《三元延寿参赞书》总结为“欲不可绝，欲不可早，欲不可纵，欲不可强，欲有所忌，欲有所避”六大要点。

欲不可绝。道教认为欲得长生，以离欲为上。传说彭祖有言：“上士别床，中士异被，服药千裹，不如独卧。”“一岁

之忌，暮须远内。”宋元以来内丹家还说一交损一岁之寿，养之难复。但一般人很难做到无欲，强行抑制，则为有害。《养性延命录》录彭祖之言说：“男不欲无女，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思而大佳，然而万无一焉。有强郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交（梦淫）之病。”《抱朴子·释滞》也说：“人复不可都绝阴阳，”若强抑不交，导致“塞阂之病”，幽女旷夫，多病而不寿。《素女经》亦谓阴阳不交接，“神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补？”强制禁欲，道教养生家是不赞成的。

欲不可早。道教养生家认识到男女交接过早，男则影响其发育，“五体有不满之处，异日明难状之症，”女则“阴气早泄，未完而伤。”

欲不可纵。即使性成熟者，任情纵欲，必损年命。“唯有得其节宣之和，可以不损。”（《抱朴子·释滞》）节欲之度，按年龄的增长，应有不同，总以自然精满之时交接为宜。《素女经》认为二十岁者四日一泄，三十岁八日一泄，四十岁十六日一泄，五十岁二十日一泄，六十以上当闭精不泄，若体力犹壮，可一月一泄。“凡人气力自相有强盛过人者，亦不可抑忍，久而不泄，致痼疽。”道士刘京则说四季交接要有所不同，春三日一施精，夏秋一月二次，冬则闭精勿泄，以效天道之冬藏其阳。

欲不可强，谓不可勉强交接。《三元延寿参赞书》说：“强力入房则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能俛仰，”乃至引起瘦损、惊悸、梦遗、遗沥、便浊、阳痿、小腹里急等病。若强服药物壮阳，以助房事，会导致肾水枯竭，五脏干燥，消渴立至。

欲有所忌，欲有所避。大寒、大热、大风、大雨、大

雪、日月蚀、地震、雷响等自然界的强烈变化，为天忌；醉饱、喜怒、忧愁、悲哀、恐惧、疲乏、远行初归、金疮未愈、女子月事未绝、忍小便交接等，为人忌；神庙井灶等处为地忌。“交接须避此三忌，若犯之，能致病，生子亦凶夭短命。”（《养性延命录》彭祖言）道书中对触犯这些禁忌的恶果一一作了交代，如《玉房秘诀》说，酒醉行房，“病黄疸黑瘡，肋下痛，”生子亦必颠狂。《三元延寿参赞书》说：“忿怒中尽力房中，精虚气竭，发为痼疽。”“恐惧中入房，阴阳偏虚，发厥自汗盗汗，积而成劳。”“月事未绝而交结，生白驳。”“金疮未差而交会，动于血气，令疮败坏。”“忍小便入房者，得淋，茎中痛，而失血色，或致胞转脐下，急痛死。”《养性延命录》还特别指出：奸淫令人不寿，非鬼神所为，而是因为其人用心俗猥，竭力无厌，或心理不安，惊惶恐惧所致，能导致惊狂消渴、颠痴恶疮等病。

道书房中术这一层次的基本内容，多数符合现代医学、性科学，是古人长期总结出来的生活经验，应该予以继承、发展。

道教房中术的第二个层次，是锻炼交而不泄，还精补脑，这属于性生活中的气功，内涵较为复杂。道书中常说：“欲得不老，还精补脑。”猜测到致老的要素在脑，以用生命能量精补养脑为却老之要。房中术的还精补脑，是用存思、导引、调息等气功方法，控制交而不泄。《养性延命录》说：“男女俱仙之道，深内勿动，精思脐中赤色大如鸡子，乃徐徐出入，精动便退。一旦一夕，可数十为之，令人益寿。男女各息意共存之，唯须猛念。”又说：“数交而一泄，精气随长，不能使人虚损。”这种性交接气功，若男女双方配合得当，共同来做，按理是可能有益于双方健康的。若仅一方行

之，效果则很难断言。又有“弱入强出”、“九浅一深”等诀，无非以交而不泄为本。这种房中术要做成功，须要有一定条件。孙思邈《千金要方》说，年四十以下者，不宜行房中之道，更不可服房中之药，会损身减寿。《西山群仙会真记》说：“邪淫之心未息，亦不可深究房中之术。”房中气功的目的是健身，若缺乏性道德，欲图用房中术纵欲行淫，这种方术便会成为有害的东西，而且行事者也难以成功。

道书房中术的第三层次，是交接采补。其要点是以气功中的意念采他人之气，以补养自己。采取的对象，当然须年少、健康、气盛，而且须要多人，如《千金要方》说应多达十至九十三人。这种采补术，出发点完全是损人利己，是奴隶社会、封建社会的产物，行其术者把所用的年青男女看做一种动物性的补品，在今天看来，这是一种极不道德的罪恶行为。实际上，怀着这种损人利己之心而行采补，心理首先不符于人定的条件，能真正采补利己无多大可能性，古代从事于此者也多归失败。这种文化糟粕，在古代就不断遭到道教界多数正宗人士的斥责，在今天更不应给它以合法地位。

辟谷、服食

79. 道教认为辟谷有何作用，有何要点

辟谷，又称“却谷”、“断谷”、“休粮”、“绝粒”，即断绝谷食，这本是先秦神仙家的一种炼养方术。道教继承发展了这种方术，但道教练养家对此有两种看法：一种认为辟谷乃长生成仙的要道，有“食草者善走而愚，食肉者多力而悍，食谷者智而不寿，食气者神明不死”之说。又《神农经》云：“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。”《黄庭内景经》说：“百谷之食土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从反老得还婴？”提倡辟谷食气，称其为“不死入黄宁”之道。《太清中黄真经》说人身有三虫居之，令人贪味、做梦、烦怒，只有坚心辟谷食气九十日，可杀死三虫，从而体康神清。注解：“谷气未除于脏腑之间，神气不守于丹田之内。”谓谷气为气功入静定的障碍。《吐纳经》则说：“百岁之道，节谷食枣”，认为辟谷、节谷有延寿之效。

这种说法在道教界引起了一些人的反对，如葛洪即认为这不过是主张行气的“一家之偏说”，不可尽信。《抱朴子·杂应》说：“断谷人止可息肴粮之费，不能独令人长生也。”认

为断谷的最大用处，是遭逢乱世，隐窜于山林，能行辟谷便不被饿死。若非这种情况，辟谷即无多大意义，强抑食欲，不能不被美味佳肴之气味所诱，还不如不断。以后内丹修炼一派，都不主张强制性的辟谷。近代日本有主张辟谷一段时间，能治疗百病、更新体质者，这种说法从医理来讲是不无道理的。但说辟谷可长生成仙，无疑是不实之词。

道书中说辟谷，一般都与服气一类气功配合，或以气功为基础，故连称“却谷食气”。却谷食气的具体方法，说法不一。有的主张服气之初，即应断谷，饥时唯可饮一两盏胡麻汤或酥汤，或一两杯酒，渴时唯饮清水。有的主张服气之初，应渐减谷食，每日减食一口，至十日而全断，断后饥时可食两三枚干枣，午食九枚，或饮酒一二升。有的主张断谷食而唯服药。有的主张不可强行辟谷，待服气功深，至三年后，或每一闭气能自然达数一二千数时，便会自然断谷。这几种主张中，以最后一种为稳妥。

辟谷服气，须先运气或服泻药，排尽肠中粪，以防大便中毒。辟谷期间，觉腹中饥时，应咽服气，至饱为止，以防肠胃粘连。若辟谷服药，欲还食谷，应先服葵子汤等，然后渐渐进食。《神仙绝谷食气经》说，绝谷后欲还食谷者，开始先饮米粥，日增一口，十日后才可正常进食，万不可一下便饱餐。

道书中说，辟谷者在最初四十天中，会觉疲瘦。《道基吐纳经》云：“吐纳休粮一旬，精气微热，颜（面）色萎黄。二旬之时，动作眩冒，肢节悵悵，大便微难，小便赤黄，或时一痢，前溏后刚。服至三旬，身体消瘦，重难以行。四旬之时，颜色转悦，心想安康。五旬之时，五脏和调，精气内养。六旬之时，体复如故，机关调良……三年之后，灸瘢除

减，颜色有光。修至六年，髓填脑实，预知存亡。”

《抱朴子·杂应》说，辟谷之法，有断谷食药者，有服美食后用药养其食者，有服石者，有服符水者，有服十二时气或四时气、六戊气者，有召六甲六丁玉女神祝水而饮者，有存思脾中之神并存服内气者，当时流传于世的辟谷法，竟多达一百余种，行之皆有效。

80、道书中有哪些辟谷服药方

道书中所载辟谷服药方，多达百种以上，大体可分为三类。

一、辟谷食气辅助药方。这类药的作用是泻及理气。主要有：

葵子汤：葵子 1 升，猪膏 1 斤，以水 5 斗煮到剩 2 斗，去渣。又方：大麻子研碎，煮熟，饮 5 升。断谷服药多日者，若欲食谷，须先服此药汤泻下所服药物。

安和脏腑丸：茯苓、桂心、炙甘草、人参、柏子仁、薯蓣、麦门冬（去心）各 2 两，天门冬 4 两，捣筛为散，以白蜜团丸如梧桐子大，每次服 30 丸，日服 3 次。可以松叶、枸杞子等煮为汤饮之。

理润气液膏：天门冬、黄精、地黄、白术各 5 升，煎讫，相和匀。茯苓 2 两，桂心、炙甘草各 5 两，薯蓣、泽泻各 5 两，共捣为散，入于前所煎药中，加入芝麻、杏仁屑 3 升，白蜜 2 升，一边煮，一边搅不停手，令如膏，然后冷凝，捣数千杵，密封储藏。每晨服如李核大一丸，日服 3 次。春三月后，再煮一次，令稠硬，则经夏不坏。（以上二

方出《修真精义杂论》)

二、代谷类饵食方。此类药物，多取高营养而消化慢的豆、枣、芝麻、栗、酥及茯苓、黄精、天门冬、术、人参、蜜等药物配伍，制为丸膏，于断谷后服用，实际起代替谷物的作用。重要者如：

骊山老母绝谷麦饭方：黑豆5斗，大麻子1斗5升、青州大枣1斗。黑豆蒸一遍，晒干，去皮，再蒸、晒一遍。麻子以水浸去皮，与枣一起蒸熟，去枣核。将三味药捣烂，再蒸一次，团为拳头大小，然后再蒸，晒干，捣罗为末。辟谷之初，一顿吃饱，渴时可饮新汲井水或麻子汤、柏子汤。据称第一次服七天后，可三百日不饥；第二次服四天，可二千日不饥。

辟谷胡麻汤：取上好胡麻（芝麻）3升，去皮，九蒸九晒，捣为末；上好茯苓3两，细杵为末。烧开水，先下胡麻末，煎两三沸，次下茯苓末，又煎数沸，加入少许酥（奶油）、蜜。辟谷者饥渴时可饮之。

小镇丸：丹砂、茯苓、禹余粮各半斤，麦门冬1升，白蜜3两，捣和为丸。于30日中，第一天服4丸，以后每10天服1丸。

又方：茯苓、干黄精、白术、楮实、人参各1两，捣筛为末，以白蜜5合、白腊2两和之，再捣千杵，每服如婴儿拳头大一丸。服后应以柏叶丸、茯苓为佐。

《枕中记》断谷常饵法：

茯苓末、生栗末、胡麻（九蒸九晒为末）各5斤。以水一石煮肥大干枣5斗，煮至剩一半，捞出，研磨过虑，除去皮核，再以水一斗洗去甜味，以微火煎如糖稀，冷却后，和前三味药，捣1万杵，密封。服气时可服之。

又方：天门冬去心皮，研为末，每服一方寸勺，日服三次。

又方：茯苓 5 斤，捣筛为末，以白蜜 3 升和之，纳铜瓷器中，置锅内蒸，日转数次，待蜜干而出之，捣 3 万杵，做成梧桐子大的丸，每晨服 30 丸，日服 3 次。

又方：胡麻 2 斗，大豆 1 升，各熬令香，晒干，捣筛为末，每次冲服 5 合，日服 3 次。亦可以蜜和为丸，每次服如鸡蛋大一丸，日服 4 次，渐自不饥。

又方：胡麻 3 斗，置锅中以文火煎之令香，晒干捣筛为末，以白蜜 3 升调和，如前方蒸茯苓法蒸之，晒干，捣 3 万杵，做成丸。每晨服 30 丸。年过 40 者宜服之。

柏叶丸：于三四月间采新生松柏叶，长三四寸，阴干，细捣为末，以蜜丸成小豆大，每次以酒冲服 81 丸。

《太清经》断谷方：

茯苓削去黑皮，捣筛为末，置瓦器中，倒入醇酒，令浸透，酒淹过药面，以瓦器密封，十五日后打开，每次服如棋子大一块，日服三次。

又方：茯苓、肉桂各 1 斤，捣筛为末，以白蜜和为鸡蛋大丸，每服 1 丸，日服 3 次。

又方：茯苓末 3 升，白蜡 5 斤，白蜜 3 斤，合蒸透，倒于容器中，做成如梧桐子大的丸，每次服 10 丸，觉饥饿可再服 10 丸。服气百日后，日服 1 丸。

又方：干天门冬 10 斤、杏仁 1 升，捣筛为末，以蜜浸之，每服一方寸勺，日服 3 勺，夜服 1 勺。

又方：天门冬剥皮，捣为末，放锅内用文火蒸，倒入大豆粉四分之一合，蒸至黄熟取出。每服如鸡蛋大 3 枚。

又方：天门冬末、松脂、蜡、蜜各 1 升，和匀煎丸如梧

桐子大，早午晚各服 3 丸。

又方：黑桑椹晒干捣末，以水服 3 合，每日 3 服。

又方：于 3 月 3 日、13 日、23 日取白茅根洗净，切细，或晒干为末，日服 5 斤。

太清飞仙法：松脂、茯苓各 12 斤，先以水渍茯苓，天天换水，浸七天后晒干，以醇酒 2 斗渍之，七日后取出晒干。每月食 1 斤。

服松叶法：于四时中王气所在之方，摘取去地丈许的松叶，细切，水调若薄粥，每服二三合，日服 3 次。亦可捣碎晒干为末服之。松柏叶常服，不仅抗饥辟谷，而且能令人身轻体香，少睡眠。

三、顿饱不消方。此类方法，是取高营养而难消化之物配方，一顿饱餐，食后长期不消化，故能耐饥。重要配方如：

赤石肉，吞二至三升，可饱一年。

大豆黄末三升，一顿食之，可 15 日不食。

粳米、黍米、小麦、大麻子、黄豆（熬熟）各 5 合，入白蜜 1 斤，放锅内煎一沸，置冷水中，团成李子大的丸，一顿吞尽，可不食。

牛酥、羊酥、松脂、蜡、蜜各 3 斤，和合蒸食之，可 3 年不饥。

薤白 5 斤、稻米 1 斗、豉 1 升、盐半升，四味合一，以水三斗煮之，令烂熟，初饱食一顿，以后饥时可食少许。除辟谷不饥外，还有除寒热之效。

四、养食不消类。此类方法，先饱餐美食一顿，次服药保养所食令不消化。其重要方法如：

文始先生绝谷法：雄黄半两研细，禹余粮 1 两，麦门冬

1两半，白矾1两烧成灰，云母粉1两，共捣为末，蜜丸为梧桐子大。先饱餐一顿，次日清晨服药30丸，可一月不饥。

守中径易法：生大豆3升，用手捋之有光，先饱餐一顿美食，将大豆顿吞之，可50日至百日不饥。渴则饮水，不可再食他物。服热粥2升，豆即下。

五、服石等方。此类方乃煮食不能消化的石子等，以长期止饥。

太山张和煮石法：章柳根6斤、杏仁5升、酸枣仁5升、槐子1升，先捣槐子，以水搅之，去滓取汁，和前二味，倒入不津之器，埋于舍北阴地，入土一尺。百日后发之，化为“神水”。取河中青白石子如李子大者5升，以北流水9升煮之一沸，以“神水”2合搅之，又搅一沸，候石熟，任意食之。

洛阳道士董威辇服石方：以甘草、防风、苋实等十余味药为散，先服方寸勺，再吞石子大如雀卵者20枚，可辟谷百日。再服散，气力面色如故。欲再食谷，须先服葵子汤泻下石子。

服松根方：取东行松根，剥去皮，细剉晒干，捣筛为末，饱食之，渴则饮水。

以上诸方，有相当气功功夫者辟谷食之，大概多能起到断谷止饥、乃至供养所耗营养的作用。

《中华仙学》载华山张万锺传辟谷灵方：先炼气，意守下丹田，日仅一餐。七日后二日一餐，素食。再七日后，达呼吸渐细，始可辟谷。取好红枣49枚，第一天日将出时，面东而立，以意取东方青龙之气吹于7枚枣上，食之，存想青气入肝；第二天面南立，意取朱雀之气吹于7枚枣上食

之，存想南方赤气入心；第三天面西立，意取白虎之气吹于7枚枣上食之，存想西方白气入肝；第四天面北立，意取玄武之气吹于7枚枣上食之，存想北方黑气入肾；第五天面中央意取中黄正气吹于7枚枣上食之，存想中央黄气入脾。剩下14枚枣，意取黄气吹之，日食1枚。食后，须行住坐卧意守下田不乱，至21日后，渐入自然，不觉饥饿。至百日自然不饥不病。辟谷时绝不可进食他物，若欲进谷食，应先饮水，然后慢慢从稀至干、从少至多，渐进谷食。此方叙述具体，气功修炼至能入静定者行之，当非无效。

81、从史料看，辟谷的效果如何

辟谷食气者，在官私史传及道教徒所作的神仙传记中都有不少记载，三教中人都有，除出于信仰自觉修持者外，还有为环境所迫而偶然辟谷的事例。其中以道教中人士居多。所记述者基本上都属成功之例，其中不少人能长期服气辟谷，神气、行动正常，且有寿逾百岁者。这些记载出于正史者即达数十人，结合现代国内外辟谷成功的例证来看，基本上是可信的。

在后汉三国的战乱岁月里，出现了一批辟谷成功的方士、道士。如《后汉书·艺术传》所记王真，“年且百岁，视之面有光泽，似未五十者。”《汉武帝外传》说他“断谷二百余年，肉色充美，徐行及马，力兼数人。”其徒郗俭，“能含枣核不食，可至五年十年。”，曹植曾亲自试验，绝谷百日，与之寝处以观察之，见郗“行步起居自若也。”（曹植《辨道论》）甘始、左慈、封君达、鲁女生等，据道书说，亦皆辟

谷服药，如《汉武帝的内传》说鲁女生“服饵胡麻及术，绝谷八十余年，日更少壮，色如桃花，一日能行三百里。”《抱朴子·杂应》记吴景帝时道士石春，却谷行气，为人治病，病者疾愈，才恢复谷食，常辟谷达月余百日。景帝召见，亲作试验，幽禁石春，石只要几升水，别无他求，“如此一年余，春颜色更鲜悦，气力如故。”《抱朴子·对俗》记颖川人张广定的幼女堕入古墓穴中，因仿效龟息，却谷三年，仍然存活。

对于当时辟谷现象，葛洪进行过一番调查研究。《抱朴子·杂应》说：“余数见断谷人三年二年者多，皆身轻，颜色好，堪风寒暑湿，大都无肥者耳。”他问过断谷者，都回答说初辟谷时少气力，后来渐健康，月胜一月，岁胜一岁。断谷久者，皆言少病痛，胜于食谷之时。又说辟谷而服术、黄精、禹余粮丸者，多气力，身轻。吞气服符饮神水之辈，只可不饥，而乏气力。服诸石药，而后守中者亦如此。

从南北朝至北宋，道教中人辟谷食气；成功者不乏其例。如《南史·隐逸传》载南岳道士邓郁，“断谷三十余年，唯以涧水服云母屑，日夜诵大洞经。”陶弘景“善辟谷导引之法，自隐处四十余年，年逾八十而有壮容，”卒年 81。《北史》载隋代有宋玉泉、孔道茂、王远知等，“亦行辟谷道，以松术自给，皆为炀帝所重。”东海道士徐则“因绝粒养性，所资唯松、术而已。虽隆冬洄寒，不服绵絮。”他活到 82 岁。琅琊道士由吾道荣亦“辟谷饵松术茯苓。”《唐书》等载唐嵩山名道士潘师正，居山二十余年，“唯服青髓饭、松叶，饮水而已。他享年 98 岁。洞庭苍山道士周隐遥，“不食而甚力，虽饮而无漏”，唐太宗曾召入长安问道。唐玄宗朝，孙智谅“赴阙治道，唯食枣二枚，”多年居山食果饮水，竟享年 140

岁。王希夷隐嵩山，“以松柏叶及杂花散为食”，以96岁高龄受玄宗召见赐封。太白山隐士郭休，“有运气绝粒之术。”衡岳道士徐灵府，隐居天台山“绝粒十余年，凝然而化。”《宋史》载五代末名道士陈抟，居武当山九室岩。“服气辟谷二十余年，但日饮酒数杯。”同时有道士丁少微，“善服气，多饵药，年百余岁，康强无疾。”柴通玄“年百余岁，善辟谷长啸，唯饮酒。”华山隐士郑隐，“遇道士传辟谷炼气之法，修习颇验。居华山同王刁岩踰二十年，冬夏常衣皮裘。”道士贺兰栖真，“自言百岁，善服气，不憚寒暑，往往不食。”民家子王九，梦一人啗以青柏枝，及觉，“遂不食，神气清爽，每闻火食气即呕，唯生果清泉而已。”宋太宗诏见，赐名赵自然。陆游《老学庵笔记》卷1记青城山上官道人巢居食松朮，年90岁。道教史传中所载的辟谷成功者更多。北宋以后，内丹盛行，不倡辟谷，辟谷实践的记载也不再多见。

据《中华气功》1988年第5期载，当代甘肃道士石至云（76岁）已绝谷4年，其徒张理玉（女，50岁）绝谷7年，每日仅食几粒自制药丸及少量干果。气功师辟谷成功的报告，在气功刊物上已登载过多例。证明辟谷配合气功，可以维持相当长的时间，甚至不影响人的精神、气力。这种事例，在科研方面尤具探索价值。

82、道书中如何论述咽津

道教说人身水液排泄，皆有害于身，《三天内解》说：“一口精，二曰唾，三曰泪，四曰涕，五曰汗，六曰溺，皆所以损人也。但为损者有轻重耳。”尤认为口中唾液至为宝

贵，美其名曰“玉津”、“玉液”、“玉浆”、“玉泉”、“玉英”、“金醴”、“玉池清水”等，谓常吞咽之，名曰“胎食”，为健身长寿之一大要。《黄庭内景经》说：“口为玉池太和官，漱咽灵液（唾）灾不干，体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜。”又说：“闭塞三关握固停，食漱金醴吞玉英，遂至不饥三虫亡。”《黄庭外景经》说：“玉池清水灌灵根，审能修之可长存。”《老君尹氏内解》说：“唾者凑为醴泉，聚为玉浆，流为华池，散为精液，降为甘露。故口为华池，中有醴泉，漱而咽之，溉脏润身，流利百脉，化养万神，支节毛发，宗之而生也。”按现代医学分析，人的唾液中含有粘蛋白、球蛋白、氨基酸、尿素、尿酸等有机物及人体所需的钠、钾、钙、氯、氧、氮等，漱而咽之，有清洁、保护口腔，增进消化功能，因而健身却病的效用。

道书中所说咽津方法，大略可分为两种。一种是单纯咽津。如《三天内解》说常于口中含一枣核，能多生津液，满即咽下。《养性延命录》说每晨起，啄齿，以舌搅漱口津液至满口，乃咽下，咽三口而止。《云笈七签》卷23说每日于鸡鸣、平旦（凌晨）、日中、晡时、黄昏、半夜，凡六次漱咽，舌抵上腭，或以舌搅之，谓“赤龙搅海”，待液满口后，缓缓咽下，咽时闭口内视，想津液缓缓送入腹中。《学仙杂忌》说：“凡咽液者，常闭口内视。”

第二种咽法是存思而咽。如《大洞经》述“服玄根法”：存思口中有一女子，状如婴儿，正立仰首，张口承饮，存思清楚，漱津满口咽下，想唾液直入女子口中，咽五遍，叩齿五下，又咽液七遍而止。

道教服气、存思一类功夫，都与咽津结合。包括内丹在内的诸家功法，都一致认为当行功时口内生津，应缓缓咽

下。内丹修炼中行河车运转时由精所生的玉液、金液，据称其味香甜无比，服咽之益处更大。口中津液多生，也是诸家公认的人静标志之一。

83. 道书中有哪些服食药方

道教继承、发展先秦服饵派神仙家之说，以饵食丹药为长生成仙之捷径，服饵成仙说，尤盛行于六朝隋唐时代，至内丹盛行的北宋以后才渐衰歇。道教书中所说的服食药方，大体上可分为以下几类。

一、金石类。此类药在六朝隋唐时代，被奉为“上药”。《神农四经》说：“上药令人身安命延，升为天神。”其所说“上药”，多属金石类，如丹砂、玉札、曾青、雄黄、云母等。《抱朴子·仙药》说：“仙药之上者丹砂，次则黄金，次则白银，次则诸芝，次则五玉，次则云母，次则明珠，次则雄黄，次则太乙禹余粮，次则石中黄子，次则石桂，次则石脑，次则石硫黄，次则石粘，次则曾青。”并列举这些药物的辨别、服食法则。大略谓五芝、丹砂、曾青、雄黄等，皆可单服，“令人飞行长生”。丹砂与铅汞等合炼的金丹，被认为是最上等的“大药”，几百年间，不知有多少道士方士从事于此道，孜孜烧炼。虽然炼出了一些可以治病的化学药品和“药金药银”，在化学上有大贡献，但作为不死药来服食，实践证明是失败了。至于五石、五黄、五云（云母）等金石药物，虽皆有药用价值，但性多燥烈，长期服食，只能中毒减寿，岂可长生升仙。后来内丹家们对此已做出过实属自我批判性质的结论。

二、草木类。此类药物，多属中医常用的补气、补血、助阳、凉血、利尿逐水等类药物，如茯苓、术、地黄、黄连、芝麻、黄芩、石韦、楮实、枸杞、天门冬、麦门冬、灵芝、松柏仁、桂、菖蒲、松柏叶、远志、五味子、蜜等，道教服饵家将它们列为“中药”，《神家四经》说：“中药养性”，认为服之可延年益寿，辟谷休粮、轻身健体。这类药物，若按药性及各人的体质如法服用，虽然不可能达到道教所说延寿千岁以上目的，但能健身、却疾、辟谷乃至延年却老、耐寒暑湿气，都是完全有可能的。此类药物多可单服，如《抱朴子·仙药》说，天门冬以生于高地、根短而味甜者为上，服之百日，见效甚速，甚于术及黄精。蒸、煮而啖之，可以断谷，亦可作散，或绞汁作酒，以服散尤佳。黄精服十年，可大得其益，可以断谷，但效力不如术。“服其花胜其实，服其实胜其根。”饵术、辟谷、令人肥健，可负重涉险，但不如黄精甘美易食。胡麻（芝麻）一名巨胜，“服饵之不老，耐风湿，补衰老也。”“柠木实之赤者，饵之一年，老者还少”，“槐子以新瓮合泥封之二十余日，其表皮皆烂，乃洗之如大豆，日服之，此物主补脑，久服之令人发不白而长生。”“桂可以葱涕合蒸作水，可以竹沥合饵之”，服之七年，“能步行水上，长生不死也。”该篇还说：“韩终服菖蒲十年，身生毛，日视书万言，冬袒不寒。又菖蒲须生石上，一寸九节以上，紫花者尤善也。赵他子服桂二十年，足下生毛，日行五百里，力举千斤。移门子服五味子十六年，色如玉女，入水不沾，入火不灼也。楚文子服地黄八年，夜视有光，手上车弩也。林子明服术十一年，耳长五寸，身轻如飞，能超越渊谷二丈许。”这几个人，被称为“仙人八公”，各服一药而得成“陆仙”，“人若合八物炼而服之，不得其力，是其药力有

转相胜畏故也。”葛洪的这些记载，多出传说，只具有参考价值。

草木类药物，还有许多配伍饵食方，道书中所载不下百余种，重要者如：

服茯苓法：茯苓捣末，研青松叶汁和煮，以茯苓碧绿色透为度，晒干为末，以蜜为丸，每日清晨，水服如橡子大三丸，久服能却老抗饥，辟谷去五味。服之三百日，体生青毛，耐寒暑。加梨子服，祛暑；加浮萍服，去寒。

灵飞散：云母成炼者1斤，茯苓半斤，柏子仁、石钟乳各7两，菊花5两，白朮4两（或人参7两），干地黄12两，桂心7两，断续7两，共捣为末，生天门冬19斤捣糜绞汁，丸为药，悬铜器中，置甑下，蒸黍十斛二斗热，出药晒干捣之令细，以白蜜和丸，每服一方寸勺，称服之10日身轻，70日白发返黑。（出《太清经》）

赤松子枸杞煎丸：枸杞根30斤，取皮，九蒸九晒，捣为粉，取根骨煎如稀汤，以皮粉入之，丸如梧桐子大。服之一年，延寿。

杏金丹方：杏子3斗，煮熟，去皮，绞汁，以糠火熬四五日，成金色凝块。每服如鸡蛋黄大一块，一日三服。服之百日，令人面色美好。

龟台王母四童散：丹砂7两，朱砂3两，胡麻4两（九蒸九晒），天门冬4两，茯苓5两，干黄精5两，白朮3两，桃仁4两（去皮尖），合捣3万杵为散。冬日散服，夏日以蜜为丸。服之八年，颜如婴童。

青精先生飣米饭方：白粱米1石，南烛汁浸之，九蒸九晒，干后得3斗，每日服一匙，一月后服半匙，两月后得服三分之一匙，为一剂。能令风寒不侵，颜如冰玉。

五行七味丸：硫黄 2 两，白龙骨 2 两，安息香 2 两，三味用核桃仁别捣；柏子仁 2 两，兔丝子 2 两，五味子、肉苁蓉各 2 两，共捣为末，用大枣肉做成丸，如小豆大，每日空心以无灰酒冲服 30 丸。服之半年，精气永固不泄。

王君河车方：紫河车 1 具，生干地黄 8 两，牛膝 4 两，五味子 3 两，覆盆子、巴戟天各 2 两，诃梨勒皮 3 两，鼓子花、苦耽各 2 两，泽泻、菊花、甘草、葛蒲、干漆、柏子仁、茯苓、云英、肉苁蓉各 3 两，黄精、金钗石斛、远志各 2 两，杏仁（炒令焦，去皮尖）、胡麻各 4 两。合捣为散，蜜团为丸如梧桐子大，每日以酒冲服 30 丸。服 3 剂，颜如童子。

桃花散：采三株桃树的花，阴干为末，空心服方寸勺，日服三次，或酒渍桃花而服之。久服治百病，面色润泽。

治七孔臭气皆令香方：沈香 5 两，嵩本 3 两，白衣瓣半斤，相香 5 合，甘草、当归、芎藭、麝香各 2 两，共研为末，蜜丸如小豆大，每服后服 5 丸。久服令人身体香。又方：甘草、松根皮、大枣、甜瓜子各等分，为末，每饭后服一方寸勺，服七日至百日后，能令体香。

道书中服之有效的养性药方，多已采入医书，以按医书及医赋服用为宜。《抱朴子·仙药》：“服治病之药，以食前服之；养性之药，以食后饵之。”葛洪以其理问于其师郑隐，郑答“若欲养性，而以食前服药，则力未行，而被谷驱之下去不得止，无益也。”此说可供参考。

三、治病类：此类药对症施治，《道藏》中所收葛洪《肘后备急要方》、孙思邈《千金要方》等道教人物所著医书中，临床有效之方，多已被中医所采用。道教把这类药称为“下药”，其作用是治病。方繁不录。

四、气功辅助药。此类药为炼化精气时，辅助通经络、补益气血、固精等，内丹书中有几种。如《仙佛合宗语录》有曹还阳所传助道金丹“老奴苍龙丸”：

广木香 5 钱（治遗尿渗漏），灯心 2 钱，破故纸 1 两，核桃肉 1 两，牡蛎粉 1 两，车前子 1 两，马兰花 1 两，草薢 1 两，韭子 1 两，木通 1 两，山茱萸肉 1 两，桑螵蛸 1 两，全蝎 1 两，母丁香 1 两，紫稍花 1 两，肉苁蓉 2 两，远志 2 两，菟丝子 2 两，蛇床子 2 两，白茯苓 2 两，仙灵脾、巴戟天、八角茴香各 2 两，沉香 7 钱，干漆 2 两，熟地黄 5 两。用生蜜 40 两，丸为梧桐子大药丸，每日晨起或临睡前用温酒冲服 30 丸，7 日见效。中少年服者加小甘草 3 钱、黄柏 2 钱。可作筑基外补之方。如有疾病虚损，可依方中诸味药性加减配方。

又如《女丹要言》女丹丸方：首乌 2 两，核桃仁 3 两，麦冬 1 两，熟地 1 两半，故纸 6 分，砂仁 3 分，杜仲 8 分，天冬 1 两，生姜 3 分，共研为末，以猪油或乳半斤和为丸，每日晨起服数丸，数月后精神强健，发白转黑。

气功与医疗

84、道书中说如何行气攻病

道书中说修道炼气之人，若有疾病，可运内气攻治。司马承祯《服气精义论》说：“以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈哉？”

攻病之法，无非以意运气，攻治所患。《太清调气经》说，行闭气功者，若体中不宁，可仰卧，展手，咽气，闭息，意念病处，息极缓吐，至汗出而止。《养性延命录》引述彭祖之言：服气之人，“其偶有疲倦不安，便导引闭气，以攻所患，必存其身，头面九窍，五脏四肢，至于发端，皆令所在觉其气云行体中，起于鼻口，下达十指末，则澄和真神，不须针药灸治。”同书还说：“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（两小时），便自消矣。时气中冷，可闭气以取汗，汗出辄周身，则解矣。”并说运气攻病时，腹中宜空虚，不可在饭后行之。若一次未愈，可多次攻治，无不愈者。

《胎息精微论》说：身困有疾，医药不能治者，可以自己气海中元气运于周身，以攻病本。攻治之法，屏去外想，闭气于气海，以手按于脐下候之，久久心定息和，觉气海中

元气动，乃平卧去枕，小努气海，令气满腹，切忌气行至心脾，至则心闷。良久，元气遍身，无处不暖。若腰关难通，当稍闭气，努三两下，突然便过。欲过腰关，当侧卧，缩两足，拳两手，偃腰至极而努之，即通。若头面有病，运气上攻，疾愈即运气至气海及足跟。运气之后，须调息令散之，不得滞留于病处，否则易生疮肿。

攻病之时，还应分别病情而对症运气。《王说山人服气诀》说，若病在上半身，以意驱之令下，若在四肢及左右侧，皆以意想驱之。瘴虐之疾，绝食一日至数日，行服气功，即愈。《姑婆服气问答法》说，若受寒鼻塞，眼热，白睛不明，及流行黄病、虐疾，可运心肝间凉气上头攻之。初攻病时，若下痢及五色脓，是病出之候。《元气论》说，节气从容，稍久，候气暖而咽之，称暖气，可治虚冷之病；才节气，口满便咽，称冷气，可治虚热之病。王子乔导引法说，治病运气时，虚症闭口，实症开口。虚者补之，口纳鼻吐；实者泻之，闭口温气咽下。病在胸中者，行卧功时枕高7寸，病在脐下者去枕，病在心下者枕高4寸。头病者仰头，足病者仰足，胸中病者挽足十指，臂病者掩臂，去腹中寒热及身热闭气鼓腹。左胁侧卧，口纳鼻吐，可除积聚不快于心者；右胁侧卧，鼻纳气，口中小咽气数十，左右手摩热以摩腹，令气下出，七息而止，可治胁与皮肤痛。偃卧，展左右小腿，左右手，外踵指相向，鼻纳气至极，七息而止，可治膝寒小腿痛。以衣覆口鼻，闭气九通，正卧，鼻中微微出入气息，治鼻塞不通，称“龟鳖气法”。

吐纳运气与导引结合，可治诸多疾病。如“雁行气法”：低头倚臂，闭气十二通，以意排除腹中宿食从下部出，治积食不消。“龙行气法”：低头下视，闭气十二通，治风疥恶

疮。王子乔导引法：覆卧去枕，立左右足，鼻中纳气 16 度，复从鼻中缓缓放出，出入微细，莫令鼻知，可除身中热，治背痛。端坐伸腰，向日，仰首，口中徐徐纳气而咽之 30 度以上，可去心下积聚。端坐直腰，举右手仰掌，以左手承右胁，鼻中纳气，可除胃中积食。直腰，展双臂，鼻中纳气。闭息至极，可除胁部积聚病气。《服气精义论》说：若病在四肢，可导引者，先导引之，然后再安坐运气攻治。若病在头上，散发梳头至数百下，左右摇头数十下，吸气讫，两手指于顶上急攀之，头向上用力顶，想气向上入脑，于顶门毛发孔中冲出，散去。闭气至不可思，放手纳气，周而复始，觉头颈汗出、病痛消除而止。又说行气治病时，兼用药物，则疗效更佳。

运气攻病，还常与存思、咽津等相结合。

85、道书中说如何存思治病

存思治病，多用以阳驱阴之法，存想火、日光、赤气等。如《道枢·内德篇》说，行服气功者，若体弱有病，可于行功时随呼吸存想有赤气从口中出，状如火轮，满于一室，自身安寝其中，则阴邪渐去，疾病渐除。《摄养枕中方》说：“若或有疾，则反舌塞喉，漱液咽津，瞑目内视，使心生火，想其疾之所在，以火攻之，疾则愈矣。”这种意想火攻法，应该说主要适宜于治寒病。《服气精义论》说，行气治病，宜天晴气朗之时，坐于房中，面向太阳，瞑目握固，叩齿九通，存想太阳赤晖紫芒，光彩四射，调息深细，于吸气时，想吸入日光，咽下，令人患病脏腑或患病部位的所主

脏腑，闭息至极，然后徐徐吐气，复存咽之，凡九咽，至觉脏腑中有气，乃存想其气攻病患处，闭气至极，微微吐气，待气息稍定，又咽气攻之。觉疾患处温暖、汗出为度。若病在脏腑，可仰卧，吸气时存想其气入该脏腑，咽气五六次，闭气攻之。

存思与行气吐纳结合，还可按存服五芽之法，吸入与患病脏腑为相克生关系的气，以补虚损，或吸入与患病脏腑为相克关系的气，以制有余。《元气论》说，服气之时，以意存五行五色，相克相生，以意注之，无不立逾。阴亏者，可存思服咽月光；阳亏者，可存思服咽日光。各种存思内外景物法，都可按五行五脏相生相克的关系，或补或泻，对症治病。

86、道书中说如何用六字气治病

六字气是道书中所说最重要的吐纳治病法，最早见于梁陶弘景所辑的《养性延命录》，该书引仙经说：“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。”按六字吐气，可治疗诸病：“时寒可吹，时温可呼，……吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。”皆须对症施治。但六字的效用，该书所引《神仙食气金柜妙录》说法则略有异：“治病吹以去寒，又以下气；嘘以散滞，咽以解极”关于吹、唏二字的功用，与前说不同。

《养性延命录》还引述《明医论》六字气治五脏病法：

“心脏病者，体有冷热，吹呼二气出之；肺脏病者，胸背胀满，嘘气出之；脾脏病者，体上游风习习，身痒疼闷，唏气出之；肝脏病者，眼疼愁忧不乐，呵气出之。”行功之时，针对病症，选用合宜之字，鼻中纳气，口中吐之，吐气时“当令气声逐字吹呼嘘呵唏咽吐之，”即气作字声，意想字音。谓用心治者，疾无不愈。但大风及猛寒大热之时，不宜行吐纳。陈隋间佛教天台宗创始者智顗《摩诃止观》等亦详述六字气治五脏病法，其六字与五脏的配合关系，与《明医论》略异。

道教中六字气吐纳法至唐代趋于成熟。唐女道士胡愔《黄庭内景五脏六腑图》所说六字配五脏的关系为：

心肝脾肺肾胆（或三焦）

| | | | | |

呵嘘呼咽吹嘻

《胎息秘要歌诀》有六字气歌诀：

“咽法最灵应须秘，外属鼻根内关肺，寒热劳闷及肤疮，以斯吐纳无不济。

呵属心王主其舌，口中干涩身烦热，量疾深浅以呵之，焦腑不和自消灭。

呼属脾神主其土，烦热气胀腹如鼓，四肢壅闷气难通，呼而理之复如故。

嘘属肝神主其目，赤翳昏昏泪如哭，都缘肝热气上冲，嘘而理之差奔速。

吹属肾脏主其耳，腰膝冷多阳道止，微微纵气以吹之，不在外边求药餌。

嘻属三焦有疾起，三焦所有不和气，不和之气损三焦，但使嘻之无不理。”

关于对症施治之具体法则，据《黄庭内景五脏六腑图》所说，肺脏有病，以咽吸为补，心脏有病，用呵气治之，治法鼻纳口吐，吐气时作呵音，其声大小以勿令耳闻为度，大呵三十遍，细呵四十九遍，能去心中劳热烦闷。肝脏有病用嘘字，嘘法如前，大嘘三十遍，细嘘十遍，能去肝中虚热。脾脏有病用呼字治，鼻中微微深长纳气，口呼而出，大呼三十遍，小呼十遍，能去脾中冷热毒气，数数缓呼，持续不断，病愈而止。肾脏有病用吹字治，口中大吹三十遍，细吹十遍，能去肾中寒气，治腰痛、膝重、耳鸣、阳痿、口疮等病。胆脏有病用嘻字治，能除冷汗、盗汗、面色苍白、小腹胀满、脐下冷痛、口干舌涩等病。各种吐纳，皆须病愈而止。

《幻真先生服内元气诀》则说六字虽各有所治，但五脏三焦诸病皆总摄于心脏，故只用呵气法，便可治百病。《真气还元铭》述呵法诀：“以意引气，脏腑回旋，然后呵之，荣卫通宣，但有不和，遣之踵前（从足心出之），呵五六度，无疾不蹻。”

明·冷谦《修龄要旨》说用六字气治病时，须“口吐鼻吸，耳不闻声”，若配合以导引，疗效更佳，诀曰：“肝若嘘时目瞪睛，肺和咽气手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁，”又有“四季却病歌，”述应四季气运变化以六字气修养祛病法，其歌说：“春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋咽定收金肺润，肾吹唯要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐。却忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。”

87、道书中说如何用导引治病

道书中所说导引治病法，多与闭气、咽津、行气结合。如“龙行气法”：向阳明而仰卧，以手摩腹至足，手持引足低臂十二下，闭气十二息，治脚湿痹、腰脊痛。又《黄庭内景五脏六腑图》述治五脏病导引法为：

肺脏病：正坐，两手拄地，缩身屈脊，向上三举，能去肺中风邪积劳。或反拳槌击脊上，左右各三五度，能去胸臆间风毒。

心脏病：正坐，两手握拳，用力向左右各击六次。或一手按腕，一手向下拓空。或两手相叉，以足踏手中五六度。能去心胸间风邪诸疾。

肝脏病：正坐，两手相迭，用力按大腿下，次缓缓向左右转身，各三五度。或正坐，两手相叉，掌心向外，双臂向胸部来回三五度，能去肝中风邪毒气。

脾脏病：平坐，一腿伸直，一腿屈膝，两手向后用力掣三五度。或跪坐，两手拄地，转头用力朝后虎视三五度，能去脾中风邪。

肾脏病：正坐，伸两手至两耳际，向外扩胸三五度。或手背向胸，向左右抛射三五度。或两足向左右各踏十数度，能去肾腰膀胱间诸风邪。

胆脏病：平坐，令两足掌反上，一手挽脚腕起，摇动三五度。或大坐，两手拓地，举身腾起，努腰脊三五度，能去胆中风邪毒气。

导引时，皆须闭气。导引毕，闭目咽津三次，叩齿三次而止。导引法一般都与行气配合，以导引为辅，行气为主，或辅以存想，则，效更佳。

88、何谓“反舌塞喉法”

反舌塞喉，是道书中所说的一种咽津治病法。《消魔上灵经》说：“若体中不宁，当反舌塞喉，漱咽津液，亦无数，须臾，不宁之疾自即除也，当时亦当觉体中宽松也。”反舌，即舌上卷，尽力向后伸，塞于喉中。此法若配合行气、存思，则疗效更佳。《摄养枕中方》则说反舌塞喉咽津时，闭目内视，存想火攻其病。也有说只咽津也可治病者，如《服气胎息诀》说：“觉四体不和，以舌漱液咽三二十，疾自去。”

89、道书中说如何发气为人治病

据《抱朴子内篇》记载，发气治病，早在汉魏时代就流传于民间方士、道士中。隋唐以来服气一类道书中，把发气、采气为他人治病，称为“布气法”，把远距离发气治病称为“遥禁法”。

《太清王老口传服气法》说，若人修炼多入少出的服气功，觉内气满脐下丹田，周行身中，至觉鸠中（心下）气出时，即可布气为人除病。《幻真先生服内元气诀》说，布气疗病时，令病人面向与其患病脏腑相应的方向（肝东肺西心南肾北脾中），息心静虑，不生一念，布气者用意从病人面向之方取气，布入病人身中，令其开口咽服，送下患病脏腑。这是以意取天地之气而布之。《胎息秘要歌诀》有布气法歌诀说：

“修道久专精，身中胎息成，他人凡有疾，脏腑审知名。患儿向王气，澄心意勿轻。传真气令咽，使纳数连并，作念令其损，顿能遣患情。鬼神自逃遁，病得解缠萦。”

大意是说，自身炼就胎息者，方可布气。治时先弄清患者所病脏腑，然后令患者面向脏腑所主方位，澄心定意，勿存轻忽之心。行功者以真气或取天地气布于病人，令其接连吞咽之，并意想正气驱逐病气，这样便能很快治好病。

孙思邈《摄养枕中方》说，胎息成就者，可以气立禁虎豹疮血，若闻有被毒虫所螫者，即使不见其面，也可于百里之外遥禁其毒，禁法为：意想病人，以气嘘咒自己的手，驱除病毒，若病人为男，嘘自己左手，病人为女，嘘自己右手。《服气十事》说，服气功深者能以气遥禁，如闻远方有人左足患病，遥念其病，意引真气运入自己左足，驱逐病气，远方病人的左足便会被治愈。这也叫“服外气”。葛洪《神仙传》载，汉末道士黄卢子葛越，“甚能治病，千里寄姓名与治之皆愈，不必见病人身也。”内丹家一般不讲布气治病，宋代以后，道书中再很少见到言布气、遥禁治病者，只有一些游行民间的道士尚有行此道者，散见于文人笔记中。道书中规定道士布气遥禁为人治病，不可贪受病人之财，不得不收受者，应用其财周济贫寒、做功德，“若私用非道，则治病不验。”（见《云笈七签》卷45《秘要诀法》）

90、什么叫“神枕法”

道书中所说神枕法，为一种药枕疗法。据《云笈七签》卷47所述，药枕的做法是：于五月五日或七月七日，取山

林柏木做成枕，长一尺二寸，高二寸，中空，以柏木心赤者为盖，盖厚二分，可开闭，在盖上钻三行孔，每行四十九孔，孔大小如粟米。以药纳枕中，塞满，封闭，用布囊套在外面而枕之。药方为：

芎穹、当归、白芷、辛夷、杜衡、白术、蒿本、木兰、蜀椒、桂、干姜、防风、人参、桔梗、白薇、荆实、肉苁蓉、飞廉、柏子、薏苡仁、款冬花、白藜、秦椒、麋芜、乌头、附子、梨芦、皂荚、茵草、矾石、半夏、细辛各1两。

据称此枕常枕之，能令身中百病一一皆愈，枕之百日，面有光泽，身体芳香，枕至四年，白发变黑，齿落更生。说得虽有些过分，但药枕有较好的祛疾健身作用，是不成问题的。

炼养与符箓

91、符箓道法与气功炼养有何关系

符箓是道教特有的一种东西，符，一名“神符”，是一种用朱或墨画于黄色纸、帛上的符号，形似篆书，《玄门大义》解释说：神符“即龙章凤篆之文，灵迹符书之字是也。”道书声称这种符号文字是仿天上“三元五德八会”之炁自然结成的“天书云篆”而作，原为“天书梵语”，书符者“以道之精炁，布之简墨，会物之精炁，以却邪伪、辅正真，召会群灵，制御生死，保持劫运，安镇五方。”箓一般也写画于黄纸、黄帛上，内容主要是神真的名讳、形貌、符咒等。道教以符箓为意念与精炁的载体，为沟通人神之间关系的信息渠道，认为它有召神劾鬼镇邪扶正的神奇作用，与道相符，与神相符，有如古代用兵的符信，故称为符。符箓的种类很多，各有其用场，其结构，无非是以文字、圈点、图形组合，多仿云气流布及内炁运行之状，用以代表召神、集炁以实现某种目的之义。

符箓召神制鬼，自属无稽。但符箓的实际运用，却与气功炼养密切相关。道教书符念咒作法之则，称为“符法”、“道

法”，简称“法”，道法的理论、仪轨，至宋代趋于成熟。从道书中阐述符法的文字看，宋代以来的符箓诸派，都强调内炼金丹，为外用符法之本，称为“内道外法”。符箓派以斋醮祈禳、符水治病为职事的道士，多兼修气功、内丹。在书符之时，一般都要存思、运气、吹气于符中，笔墨点染，实际上是发放内外气的一种形式。如果该道士的内炼功夫深，则其画的符和符水中，就很有可能载有气，用于治病等，有可能见效。这大概是古代一些符箓道士作法灵验的主要原因所在。

符箓道派发展至宋元时代，特别强调内炼中所体认的“一点灵光”（元神）是作法成功之本，符图咒诀，只不过形式而已。如第三十代正一天师张继先的《明真破妄章颂》说：“咒诀符图妙合心，……灵光一点便为灵”。“先天道妙工

夫到，咒诀符图可有无。”其弟子萨守坚的《内天罡诀法》也说：“一点灵光便是符，时人枉费墨和朱”。

宋元符箓派从人身一小天地的观点出发，认为道法所祈召的雷神将吏，与自身的元精元气元神一体，无非是自身的精气神所变化。因此，只要自己内炼有成，精气神返归先天，以“无心之心”即元神、一点灵光随意书符作法，就会感通天地之神，役神使鬼，内外感应，

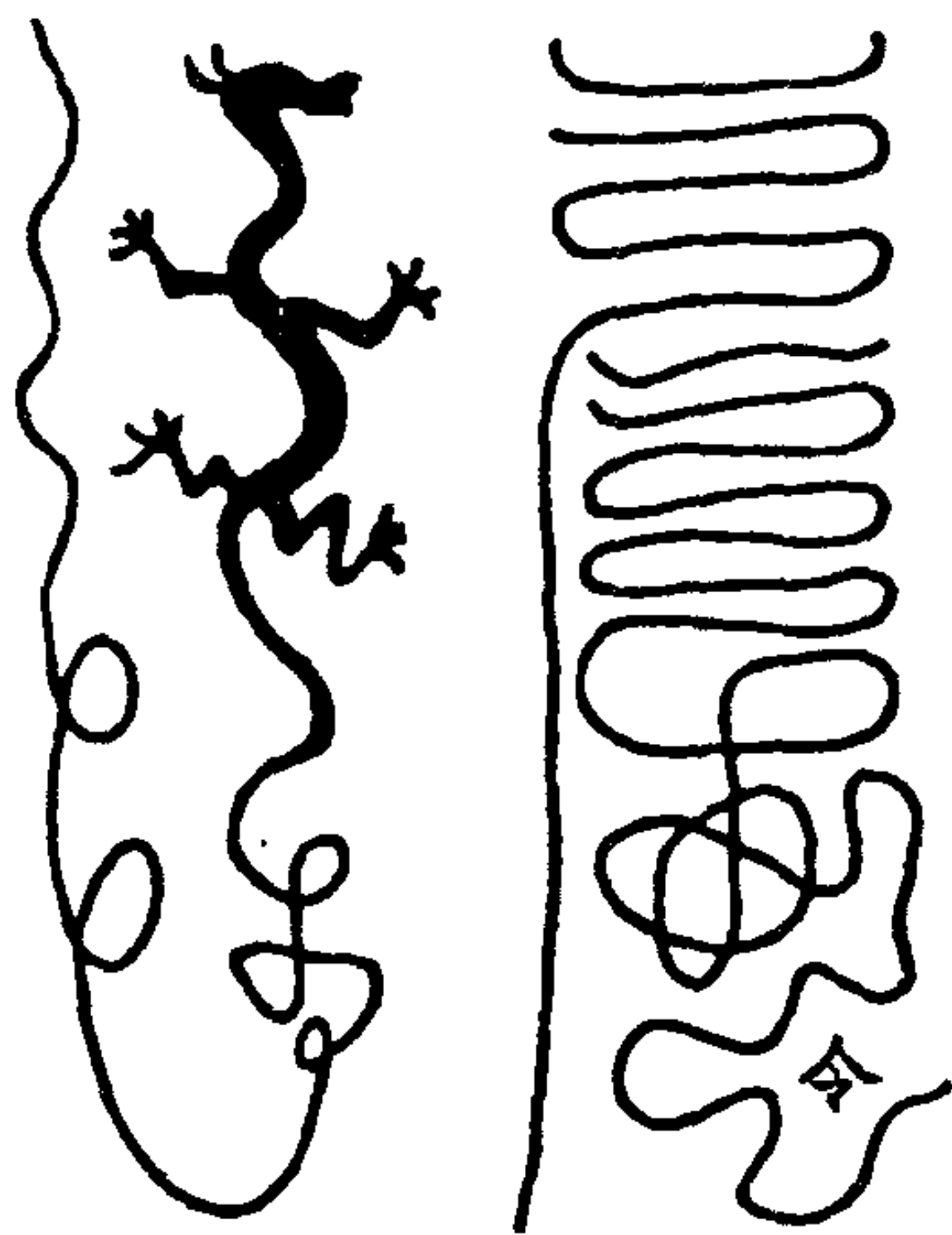


图 7: 符（见《道法会之》）

实现那些人力所不能达到的目的：求雨、祈晴、治病、镇邪等。而这些目的的实现，归根结底还是自己元神的作用，故说：“行先天大道之法，遣自己元神之将。”他们还认为人的一身与外天地相同、相通。具足太极、阴阳、五行，作法之时，以元神运动自己身内阴阳五行之气相交感，便可发而为自然界的风雨雷电。所谓“吾身之中自有天地，神策之外更无雷霆。”如白玉蟾《玄珠歌注》说，作法求雨时，以元神运聚自身内五脏之气，即为五雷。按五行生克之则，运自己炁海之炁，令金水相生，想水遍满天地，便能降雨；运自己内炁令金木相克，便能打雷，大怒叱咤双日，击发自己心火，便能打闪电；想自身阳气遍天地，化为大火，烧开炁宇，便能达到祈晴的目的。这些说法当然不易验证，但实际上讲的都是内气的作用，并牵涉内外炁的关系问题，从气功科学的角度欣赏，还是饶有趣味的。

符箓还被用于内炼中，有存思符书的内炼法，有服符、符水的内炼法，有服符水辟谷之法。道教中的符法，历来皆为秘传，印在书上的符法一般都无实用价值。

92、道教符法也用手印、咒语吗

道教和佛教密宗一样，也有手印，咒语。道教的手印称“诀”、“手诀”，手指做成诀的姿势叫“掐诀”。诀的种类也不下数十，其作用与佛教的手印相同，但十指配合的法则相异。道教手诀所用的指掌部位的指根、指节、指头、指甲背等处，分别配纳天干、地支、五行、七政、八卦、二十八宿等，按五行相生克的关系，或模仿某种形象，十指伸、屈、

勾、交配合，代表不同的含义。道教的手诀一般皆秘传，常用的有剑诀、集神诀、金光诀、真武诀、金桥诀等。见于道书中者，如《服五方灵气法》说服五芽时，手掐诀，男左女右，从大指到小指依次为土、火、木、金、水，根节为孟，中节为仲，头节为季，指甲为五行刀支，主杀，斩邪诛逆用之。另一种五行掌位为：食指中节木，中指头火，中节土，无名指下节水，小指中节金。十二地支掌位，炼养中常用之。（见图8）在道法中，手诀与五脏气、五官相配，如萨守坚《雷说》谓行持雷法（作法）时，“肝气通左目，诀用卯文，取东炁行事；心气通口，诀用午文，取南炁行事；脾气通鼻，诀用中指中文，取中炁行事；肝气通右目，诀用酉文，取西炁行事；肾气通耳，诀用子文，取北炁行事。”

道教的咒语，称“祝”、“咒”，大略有三种形式：一种是韵文，多为四言，内容是宣说道教的基本义理、道的威力及

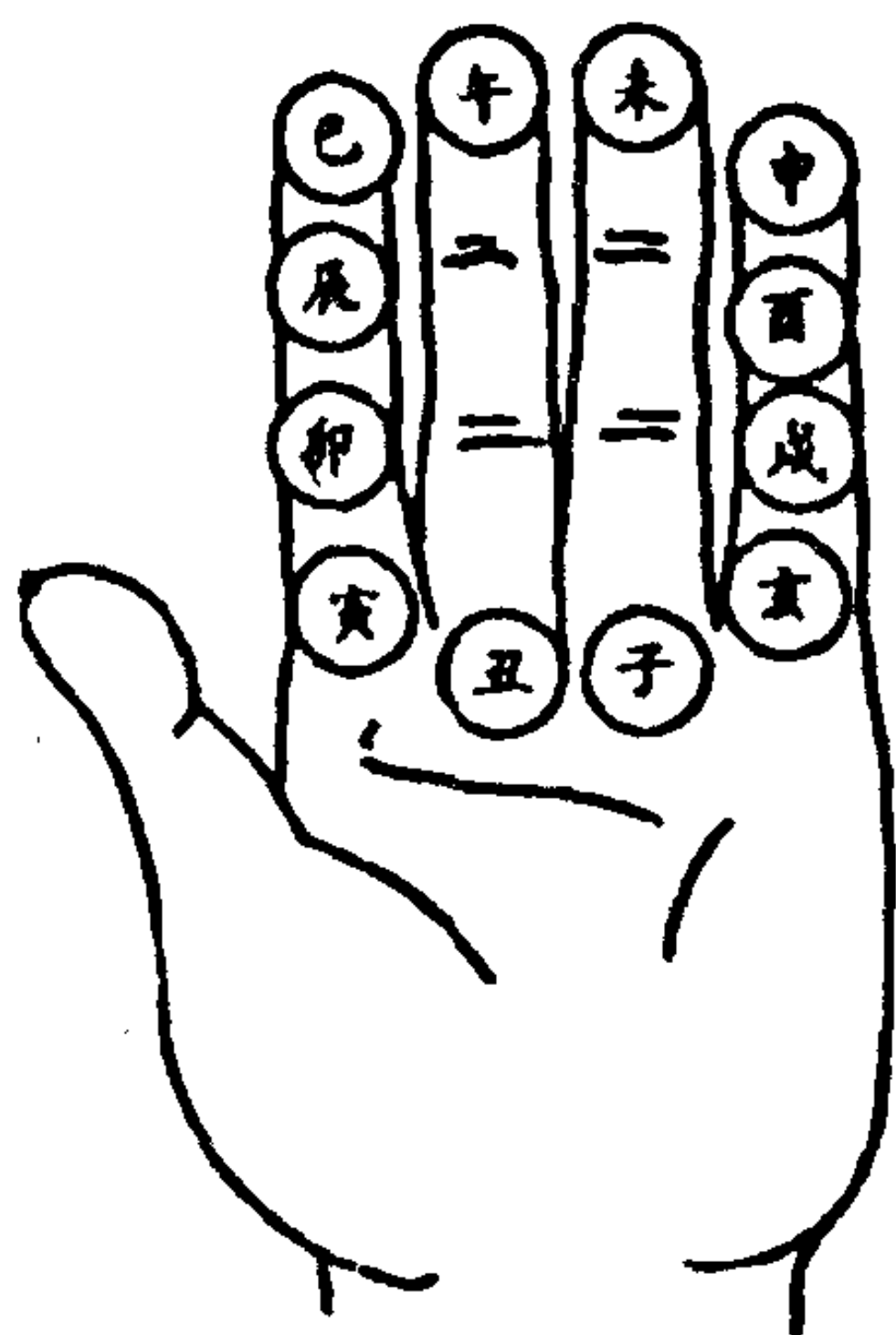


图8：地支掌位图

向神祈祷之词，如“金光咒”等，意思明朗；第二种是无韵的短语，内容多为神的名讳，末尾多以“急急如律令”作结；第三种取自佛教咒语，如“准提咒”等，“斗母咒”亦与佛教“摩利支天咒”大同小异，有的则仿佛教咒语的梵音而制，如雷法中常用的“吽吒唎”等。

道教气功炼养，亦多用咒语，尤其是存思、存服外气一类，在开始做功及做功结束时，都要掐诀念咒，内丹修炼中亦往往用咒语。念咒时不但要掐诀，而且要存思，白玉蟾说：“咒之意义贵乎心存目想，则号召将吏，如神明在前。”存思、念咒、掐诀同时配合，有如佛教的三密相应，如此一心专注于某种用咒、诀、意所表达的愿望，以形成一个多种信息渠道联络的发功信号、指令，以调动内外炁，若行持者确有气功功力，依其功力之深浅，实现某种愿望，按理说是有一定可能性的。

93、东华派内炼法如何

东华派是灵宝派的分支，开创于北宋末人宁全真。该派以行斋醮为职事，尤长于超度亡魂（“炼度”），但强调行持以内炼为本，有所谓“大定之法”。宁全真授、王契真编的《上清灵宝大法》卷4述内炼法说：

“绝虑澄心，凝神思道，运绛宫（心）赤炁下降，玄泉（肾水）上升，心血肾精二炁交合，放丹田中孕生婴儿，渐长如真人形。次运肝中青炁如云，下罩真人，被青衣、青玉冠、青圭，……次运心火池中有火龙一条跃出，乘载真人，乘五色云炁，自夹脊大度桥直上泥丸，与元始天尊合为一体，金楼玉殿法座宝幢——周备。”

这是将灵宝、上清派传统的存思身中神真之法，与内丹的小周天功结合。谓存想分明，专一不散，忽然金光出现，其时存想诸所见境随光而散，“了无一物，一身照彻，内想不

出，外想不入，于寂定无念境中静坐多时，每日清晨做此坐功。又有诀说：

“以耳对肩，以鼻对脐，收其六根（眼耳鼻舌身意），专神于目。非内非外，观其神光。三日之内，密室之中，见神光一点。孜孜定神。四日之外，渐明渐大，神光满室。定中百物，皆为未然。（预知）七日之外，见一切真灵鬼物，方入洞观彻视之道。”

这是从收摄目光、意注眉眼间为门，守至眼前有“神光”出现，则转守此光，则光渐变大。这种方法，可以追溯至《太平经》中所说的“守一明法”。

94. 神霄派内炼法如何

神霄派强调“内炼成丹，外用成法”，其内炼的方法，较当时流行的内丹法则简易。如神霄派创始人王文卿《雷说》有诀：“损神日日谈虚空，不如归命胎息中，绵绵不绝神自通，烟升云降雨蒙蒙。”（见《道德会元》卷67）这是说内炼以调息绵绵、渐达胎息为要，入于胎息之时，自觉周身炁行，如烟如云，口中液生，如雨如露，即是内炁生发充盈之候。传为王文卿作的“雷霆梵号咒”诀说：“绿水秋波湛湛清，千钧斧刃背头轻，傍河柳树风吹倒，抱着嫦娥也不惊。”意谓内炼入静，心如止水，不为一切境界之风所动，这时的定心，才堪用以书符作法。

传为王文卿、张继先之徒的萨守坚，有《内天罡诀法》述内炼诀说：

“两眼对两眼，看教十分端。忽然一声响，精气上

泥丸。复运丹田养，如蜜甘且香。若人能会得，立地返仙乡。”（《道德会元》卷 67）

其具体炼法为：于左眼存想太阳，右眼存想月亮，久之，日月交光，会于眉心，迸出金光，即是“婴儿”。守此金光，至下丹田炁动，忽然冲上泥丸，复运入下丹田温养，所谓“接娉日月归金阙（泥丸），二炁交时宝满田”。

《道法会元》卷 77“坐炼工夫”诀，称赤松子尹真人传，与萨守坚诀相近：

“两眼对两肾，认取此中间，忽然一声响，霹雳透泥丸。复运丹田养，如蜜甘且凉。有人达此者，即可返仙乡。”

其法先收摄眼光，内视脐后两肾间的丹田（夹脊、炁穴），守于虚极静笃时，炁精充盈，上冲泥丸，复运于下丹田温养。这实属内丹一类。

95、清微派内炼法如何

清微派吸收内丹，形成了本派独特的内炼法。如《清微神烈秘法》所述“习定坐法”：

“凡静坐定息之间，如在太极混沌未判之先虚空圆光之内，又如在圆光一窍之中，太极未判一般，身心俱无，却自存一点灵光，非中非外，澄澄湛湛，宏照十方，天地莫测。早晚坐静，皆是行用。”

这实属炼神还虚的上品丹法。这种静坐功夫，不仅在早晚静坐时练，而且要在日常行住坐卧中，收敛身心，顿息万缘，存无守有，守无所守，定心于太极未判之先虚空圆光之

内。久而久之，则自然寂而不动，感而遂通。谓坐静功夫至此，作法才能灵应，“一举目一动念，将帅洋洋乎如在其左右，静则是道，动则是法，口启心存，立彰昭格。”

《道法会元》卷8《清微祈祷内旨》“静中坐炼”法则又有不同：

“每日清旦及遇间时，入静室焚香跏趺，握固定息，凝神思帝帅在上，官将吏兵左右，深入大定，待天地二炁交会于中黄之府，内视规中（中丹田）有金书玉篆，觉金光渐大，天门金光下，地户（会阴之上）雷光上冲，兆（我）立其中，顶天立地。”

这是于存思身外之神中入定，于静中随炁机之动，内视存思丹田，上光下炁交会。据称存思分明，进入大定，至觉静极而动时，以炁书符，无不灵应。

《清微丹诀》述内炼成丹之法，亦分炼精、炼炁、炼神三段。炼神成炁，又称炼形，其法为：入室趺坐，凝神定息，凝神于混沌之中良久，运赤舌上击七十二天（以舌击上腭72次），舌拄上腭，待口中津满，漱口五次。每日坐二、五、七次。如此常行，炼至百病消除，不惜不嫉、不思淫欲时，即可炼气；冥心定息，神室内守，待炁入丹田（脐内一寸三分），脐中动炁，以两手抱脐，温养丹火，令六根安定，物我两忘，深入大定。次炼神合道，“入室端坐，神气既息，不出入，心无二用，一念无着，视而不见，听而不闻，炁住而为息，神入而成胎，昏昏默默，杳杳冥冥，意游长空，见一景物，光如金桔，非内非外，守其物矣，如月之光，如镜之形，操之存之，初不相离，恍惚自然，大如车轮，形见其神，神见其形，形神相杂，心生踊跃，其光自散，如日月照虚空，形神俱妙，与道合真矣。”据称守之百

日，超凡入圣，守之千日，阳神“离形飞升。”其具体法则，与一般内丹有所不同。

《清微丹法》还有“坐功睡法”：临睡前，凝神于丹田，存想脐中为昆仑，山列五城，上有十二重楼，脐内外居有太乙真人及所属诸神，存想天地在我身中，存想分明，凝心入定，方进入睡眠。

《清微丹法》谓内炼成丹，为作法之本。如祈召雷雨，临坛书符之先，心入大定，然后存想吸天河之水入我身中，运上夹脊双关，倒灌入脑、入符，急用淡墨水书符心的雷字，得天地之中炁，吸一口撰在符上，以表示雨。瞑目凝神聚炁，定心于混沌中，手掐剑诀，以火焚符，咽符水，运炁过三关，升天门，意游长空，张目直视，见雷诀咒字迸出金光，照天烛地，放出号令，万神遵行。宋元以来诸派书符作法之道，大略皆是如此。

炼养与神通异能

96、道教讲哪些神通异能

道教书中，常宣扬修炼道功成就的仙人，具多种神异超常能力，但在元明以前，尚未像佛教一样，把各种神通异能总结为六神通。道教书中所说的异能，大略有两类，一类是由修气功而得到的“通”，如预知、彻视（遥视、透视）、炁禁等。《太平经》即说，修守一功深者，“开明洞照，可知无所不通，预知未来之事”，“目明耳聪，远知无极去来之事”，“卧在山西，反知山东”等，大略相当佛教所说天眼通、天耳通、宿命通。《抱朴子》说，善炁禁之术者，可以炁禁蛇虎、止血、令水逆流、避瘟疫、以炁为人治病等。另一类超常功能主要用符、药、咒等特殊方法获得，叫做“道术”，道书中说道术能实现的神迹异能名堂更多，如《抱朴子·对俗》说：道术有“变形易貌、吞刀吐火、坐在立亡、兴云起雾、召致虫蛇、合聚鱼鳖、三十六石立化为水、消玉为飴、溃金为浆、入渊不沾、蹴刃不伤”等幻化之事，九百有余，“按而行之，无不皆效。”该书《遐览》篇说，道教有《墨子五行记》5卷，专述变化之术，“其法用药用符，乃能令人飞行上下，隐沦无方，含笑即为妇人，蹙面即为老翁，踞地即

为小儿，执床即成林木，种物即生瓜果可食，画地为河，撮壤成山，坐致行厨，兴云起火，无所不作也。”另有《玉女隐微》1卷，亦言众术，诸如“化形为飞禽走兽及金木玉石，兴云致雨方百里，雪亦如之，渡大水不用舟梁，分形为千人，因风高飞，出入无间，能吐气七色，坐见八极及地下之物，放光万丈，冥室自明”。这些异能中的一部分，在今天的特异功能者中是可以找到例证的。

宋元以来，内丹盛行，炼养家一般都重道不重术，不大追求异能，符药等术渐衰。内丹家和佛教禅宗一样，多不尚神异，即使静坐中得到异能，也以“慧而不用”为原则，不轻易炫耀于世，也缺乏佛教禅学中修炼神通的具体方法。内丹家说神通乃静定中自然而得，不用追求，说炼功达地仙，即可有不畏寒暑饥渴的异能，若炼至神仙，能出有人无、飞空走雾、入水不溺、入火不焚，乃至分身变化等。元明以来，内丹家借用佛教“六通”，说炼至神仙，可得六通，六通即天耳通、天眼通、神境通、宿命通、他心通、漏尽通；名目与佛教六通相同，但具体解释不完全一样。如《仙佛合宗语录》说：“天眼通，能见天上之事；天耳通，能闻天上之言；宿命通，能晓前世之因；他心通，能知未来之事；唯神境一通，乃阴神用事。”其中只有宿命通的含义，与佛教所说相同，其余皆异。又如《大成捷要》引罗真人说：“上观天堂，下视地狱，三界十方，一览无余，此是天眼通也”，“能闻十方之音，如在耳边，天上地下，闻神人言语，是天耳通也”，“能知十方众生他心内隐微之事，此乃他心通也。又能知我生前死后之因，无数劫来，是宿命通也”，“预知吉凶，又能隔壁见物，风云雷雨之所，此是神境通也。”其中他心、天耳、宿命三通，同佛教，神境、天眼二通，合当佛教所说

天眼通。至于漏尽通，内丹家都说在精炼化炁完成时先得，乃精不漏泄，生理上现“马阴藏相”之义。这与佛教所说一切烦恼皆尽的漏尽义亦颇有不同。

97、道教有哪些修炼神通异能之法

道书中宣扬说，修炼服气、存思、炼神、内丹、乃至按摩，力极功深，可得隐形、彻视、预知等异能。如《道枢·胎息篇》称行胎息存想之道，久之可“隐形自在”；《云笈七签》卷62说行“神息法”能“隐形藏景”；《服气杂法》说行气者若志心学，“三七日内即内视肠胃分明”，久之能“视人表知人里”，获透视人体之能；《学仙杂忌》说，常闭气按摩眼角，久之“周视万里”，这些说法不无夸大化，但从诱发特异功能的原理看，道功高深，确有获得某些异能的可能性，尤其是存思身内景物及意守丹田，易得透视人体的能力。

道书中所述“内视法”，乃是一种专门修炼透视、遥视、遥听能力的方法。《丹书紫字三五顺行经》述内视法为：常端坐内视，存想见脏腑肠胃，了了分明，久行之，能真内视自己脏腑。《紫度炎光经》述内视法为：仰卧闭目，内视远听四方，令耳目遥注于百里、千里、万里之外，久久行之，能见万里外事。耳中常闻丝竹之音，从一方注意听起，渐及四面八方，久久入妙，能听万里之音。这和佛教修炼天耳通、天眼通的方法相近。两种内视法中，第一种内视身内法，当更易见效。

道书中其它修炼神功异能之法，基本上都以存思为本，通过锻炼想象力而达到意念直接作用于物质或制造物体形

象。如《抱朴子·地真》篇说：“守玄一（三丹田中神），并思其身分为三人；三人已见，又转益之，可至数十人，皆如己身。隐之显之，皆自有口诀，此所谓分形之道。”又说，守一兼修明镜，“其镜道成，则能分形为数十人，衣服面貌皆如一也。”这种借明镜修分身之术，与藏传佛教密宗修“幻身”的方法同出一辙。《云笈七签》卷35“化身坐忘法”说得更详悉些；每夜入定后，偃卧闭目，安神定息，长出气三两度，左右导引，起而拍腰，摄心入脐下丹田，存想有“影人”长三四寸，然后想影人分身百亿，耸头出屋而止，遍于天地，存想了了分明。收功时，存想影人皆入于脐下。谓人修之能分身、化身。《云笈》卷53“藏形匿影之术”：于立春日，晨起入室，向东北角上坐，存思紫云郁郁，从东北角艮宫中下，满布一室，晡冥内外，良久，紫云化为九色兽，状如麒麟，在我眼前，叩齿、祝咒而收功。另有“乘虚御空术”、“隐沦飞霄术”、“出入无术”，皆以存思某色云气、龙兔凤等动物为法。这类方法，从来真实实验者罕见，成功的可能性很小。

至于各种专修神异的道术，无非是用符、药、咒，加以存思。《秘要诀法》说：“术之秘者唯符与气、药也。”如葛洪《抱朴子·杂应》篇谓其师郑隐曾言：“服大隐符十日，欲隐则左转，欲见则右回也。或以玉糝丸涂人身中，或以蛇足散，或怀离母之草，或折青龙之草，以伏六丁之下。”又说有龙蹻、虎蹻、鹿卢蹻三种“乘蹻”术，行之可周游天下。其法“或服符精思，若欲行千里，则以一时思之；若昼夜十二时思之，则可以一日一夕行万二千里”《道藏》中有《太上登真三矫灵应经》具述其术，方法无非是存思加祝咒。道术中的多数，都是用符、药、镜等为媒介，祈祷、召致神仙。如《抱朴子·杂应》篇说：“或以三皇天文（符），召司令司危五

岳之君，阡陌亭长六丁之灵，皆使人见之，而对问以诸事，则吉凶昭然。……或致祭八史，八史者八卦之精也，亦足以预识未形矣。或服葛花及秋芒麻勃刀圭方寸匕，忽然如欲卧，而闻人语之以所不决之事，吉凶立定也，或用明镜九寸以上自照，有所思存，七日七夕则见神仙，或男或女，或老或少，一示之后，心中自知千里之外、方来之事也。”这类方法是否真有效，缺乏验证，不好断言。葛洪本人也只出于闻说，他虽然向往这些，并知其术，有传承，但也未能修炼成功。

98、道教史料中有无神通异能的记载

正史、野史笔记和道教徒所撰道史仙传中，记述道教徒擅神通异能的事例，从绝对人数来说，不算很少。这些人物，大体上可分为两类，一类是由修炼气功、内丹成就，表现出寒暑不侵、饮啖无恒、神行、预言、发气治病等异能。如《抱朴子·释滞》称其从祖葛玄行炁功深，能长时闭气，“每大醉及夏天盛热，辄入深渊之底，一日许乃出者，正以能闭炁胎息故耳。”其《神仙传》还说葛玄曾于天寒时张口吐气，“赫然火出，须臾满屋尽得，如在日中，亦不甚热。”并能用意念或气把散落于井中的铜钱呼出，令杯中酒自行敬客，画水使逆流数十丈。《抱朴子·至理》说葛玄之师左慈及赵明等人，“以炁禁水，水为之逆流一二丈。”《晋书》载北海石坦能于同日同时于数处出现，吊人丧葬，“又能暗中睹物，如昼无异。”王嘉“言未然之事，辞如谶记，当时抄能晓之，事过皆验。”人欲取其放于衣架上的衣履，终不能及，“企而取

之，衣架逾高。”幸灵则“以气治病神效，十余年间赖其术以济者极多。”后来娶妻贪财，其术乃衰。《北史》载道士由吾道荣善“洞视”（遥视），他在北方见肖轨等战败于江南的情状，后来查验，一一皆符，并能以杖画地成火坑，退猛兽。《唐书》载后来列入“八仙”之一的张果，能随意停止呼吸、脉搏，而后“起死回生”，还有堕齿复生、化酒杯为道童、以纸为驴等奇迹。《宋史》载吕洞宾“步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙。”陈抟能“逆知人意，”道士贾休复心欲其大瓢，未启口而陈抟已知，付瓢与他，贾大惊。陈抟还遥知郭沆之母夜间暴得心疾，转而复平。北宋末道士王老志、王仔昔，皆以能言人未来事而得宋徽宗礼遇。南宋初道士何蓑衣，“人无贵贱，问休咎罔不奇中”，还以善治病而名世，曾入宋孝宗梦中预示太子之死，被孝宗封为“通神先生”。《明史》载元明间名道士张三丰，“寒暑唯一衲一蓑，饮啖升斗辄尽，或数日一食，或数月不食，书经目不忘，游处无恒，或云一日千里。”曾预言武当山将大兴，后来应验。此类事例，道书中所载者更多，如《历世真仙体道通鉴》记唐道士轩辕集能分身应赴百余处，“遇病者，以布巾指之，即应手而愈。”张志和“卧雪不冷，入水不濡”，谭峭亦不畏水火，并能“隐化”，等等。这些记述虽然未必完全属实，不无传说的成分，但从今日气功、特异功能的奇迹看，除了分身、变化之外，不畏水火寒热、治病、神行、预知、知他心、自控生理等异能，都是完全可能有的。

神迹异能的另一类，是所谓“道术”的成就。如《后汉书》说左慈能变现鲈鱼、隐身遁形，《博物志》也称他“能变形，幻人视听，厌劾鬼魅。”又有解奴辜、张貂者，“皆能隐沦，出入不由门户。奴辜能变易形物，以诳幻人。”《晋书》

载孟钦有左慈、刘根之术，苻融诛之，“钦化为旋风，飞出第外。”道士吴猛得丁义神方，能不假舟船，以白羽扇划水而渡江。《唐书》载叶法善能化瓮为人，并携唐玄宗游西凉府、月宫。这类事迹在道书中也为数不少，它们比以前一类异能更为离奇，富于神话色彩。

炼养与长寿

99、道书中说人的“天年”是多少

道书中说常人因不善调养，活到“天年”（自然寿命）者少，损寿夭亡者多。至于“天年”是多少，有三种说法。

一说天年分上中下。如《太平经》说：“人生百二十上寿，八十中寿，六十下寿，过此皆夭折。”意味着人由遗传、体质等方面的不同，天年也应有所不同，而最高寿为 120 岁。

一说天年为百岁至一百二十岁，如《养性延命录》说：“人生大期，百年为限。”又引彭祖之言：“人之受气，虽不知方术，但养之得理，常寿一百二十岁，不得此者，皆伤之也。”

一说天年为一百八十岁。如元李鹏飞集《三元延寿参赞书》说：“人之寿天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十岁。”房事有节、精气不耗者能得天元之寿，起居有常者能得地元之寿，饮食有度者能得人元之寿。三方面都善摄养，方可得 180 岁。

若据后二说，把人的天年定为 100—180 岁之间，则道教之说，恰与今科学界通过生长期而推算出的人的天年相

符。但道书中并未讲出人天年的理论根据。

100、从史料看，道教炼养延寿的效果如何

道教宣扬人通过炼养，不但可保住天年，而且可以延寿，超过天年很多。《养性延命录》引述说：“节护之者，可至千岁。”《大有经》说：“生长全足，加之导养，年未可量。”《三清贞录》说修炼者，下寿 120 岁，中寿 1200 岁，大寿 12000 岁。内丹诸家都说修炼至地仙可延年千岁。甚至“长生住世”。总之，相信通过炼养可延寿很多，达数百千万岁，是道教的一个基本的信念。

从先秦的神仙方士起，两千余年来，方士、道教徒用各种方法精勤炼养，其中确有不少人获健身、却老、延年之效。从史料中留下生卒年代、寿数的道教人物看，其平均寿命大略与佛教僧尼相当，以活到七八十岁者为多，较帝王将相、官僚文士的平均寿命无疑要高。达百岁左右、百岁以上犹身体康健的道士，可举出一批，他们在年寿可考的道教人物中所占的比例，无疑要比年寿可考的帝王将相、官僚文士中同类人物所占的比例要大得多。如《后汉书·方术列传》所载炼养之士中，华陀“年且百岁而犹有壮容，时人以为仙。”可惜被曹操杀害。其弟子吴普以师授五禽戏锻炼，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”冷寿光行房中术，“年可百五六十岁，……须发尽白，而色理如三四十时，死于江陵。”鲁女生、甘始等皆老有壮容。“王真年且百岁，视之面有光泽，似未五十者。”唐代名道士孙思邈（581—682），寿 102 岁，至晚年尚“视听不衰，神彩甚茂。”叶法善寿 107 岁

(616-722)，翟法言(715-836)寿121岁。五代北宋间，高寿的名道士在《宋史》等中也载有一批。如吕洞宾“百余岁而童颜。”陈抟(871-989)寿118岁，其弟子张无梦寿99岁。丁少微(?-982)“年百余岁，康强无疾”。柴通玄(?-999)“年百余岁”，“言唐末事，历历可听”。苏澄隐“年八十余不衰老”，“年仅百岁而卒”。唐宋钟吕内丹派的传人中，不少都享有高寿。宋代不少野史笔记中都有钟离权、吕洞宾、施肩吾、刘海蟾等活动于北宋中晚期的记述，若这些记述属实，则这几个人起码都活到二百岁左右。据道书，刘海蟾弟子蓝方寿172岁，张伯端(987-1082)寿96岁，其弟子石泰(1022-1158)寿136岁，再传弟子薛道光(1078-1191)寿113岁，四传弟子白玉蟾(1194-?)也起码活到九十多岁。据《张三丰全书》，元明间名道士张三丰生于1237年，至明永乐年间已140余岁后下落不明。据《名山藏》，明代蜀中全真道士杨汝真卒年121岁。《金盖心灯》等载明清间全真道名道士王常月(1520-1680)享年160岁，沈常敬(1523-1653)寿130岁。范太青(1606-1748)寿142岁。《华岳志》载清初华山道士马真一，“在宠、正时已百数十岁”，清初尚在世，当在二百岁以上。道书及方志中的这类高寿者，还可举出不少。当然，他们在为数更多的道士中，占极少数。

总的看来，精勤炼养的道士中，有一部分达到了天年或超过天年几十岁，至二百余岁的高龄，但超过天年的为数很少，非任何时代都有。一般能达到百岁左右，就已不易了。苏轼《东坡志林》讲他所见闻的炼养延年者说：“自省事以来，闻世所谓道人有延年术者，如赵抱一、徐登、张无梦，皆近百岁，然竟死，与常人无异。及来黄州，闻浮光有朱元

经尤异，公卿尊师之者甚众，然卒亦病，死时中风抽搐。”这种说法，应该说是很客观的。养生得法确能却老延年，延年的限度，一般来说，得完天年，已非易事，这大概可作道教炼养实践的基本结论。

道书中，也有说炼养者有延寿至超出天年几倍、乃至被认为得不死者。如《抱朴子》说彭祖寿八百，安期生三千岁，彭祖弟子青衣乌公等七八人皆寿数百岁等，皆出传闻。《唐书》说张果自信生于尧丙子岁，至玄宗朝当已近三千岁，“其貌实六七十”，但无充足凭证。道书载张果同时名道士罗公远，“历周隋唐，年数百岁，乍老乍少”，自谓晋成帝咸和间（326—334）入蜀。轩辕集“居罗浮山，人传数百岁”，吕洞宾、张三丰，至清道咸间的李西月，还说曾亲遇之。此类说法，大概指梦境、幻觉而言，或出自传说，无足征信。当然，也没有理由否定这其中确有能活到几百岁、近千岁的。但就连此类记载，也极为少见。说明这类“仙人”即使有，也是千古难得几人。起码，在今天，尚未见到有人寿达几百岁、千岁的报导，更不用说万岁之寿与长生不死了。

道教虽然未能开辟出一条能彻底自主生命、永寿不死的切实可行之道，但也无理由就此宣判这一课题的探索为异想天开的荒唐之举。按生命的原理，只要找到了消除衰老因素的机关奥妙，就可以大大延缓人们走向死亡的进程，延寿至千岁、万岁，甚至更多。何况既已有人能越过天年之限，活到二三百岁，为什么不可能再翻一番、两番、三番，达到千岁？当然，这种设想若真正实现，人们都延年不死，对于已快趋人口饱和的地球来说，也许无法承受。但自主生命、长寿却老，对作为万物之灵的人类来说，对于飞速发展的现代科学而言，无疑是一个不可回避的课题。就这一课题的探究

而言，道教长期以来的探索、实验，不管是提供了正面的还是反面的经验，其功绩都是不可磨灭。而“我命由我不由天”的气概和进取精神，不正是今日的人体科学所应具有的吗？

宗教文化丛书

第一辑

- | | |
|-------------|----------|
| 佛教的起源 | 佛教历史百问 |
| 西藏佛教·密宗 | 佛教文化百问 |
| 弘一大师传 | 佛教艺术百问 |
| 宋初天台佛学窥豹 | 佛教哲学百问 |
| 中国佛教文学 | 佛教典籍百问 |
| 世界宗教中的神秘主义 | 佛教密宗百问 |
| 佛教与基督教比较研究 | 佛教气功百问 |
| 宗教人类学 | 佛教禅宗百问 |
| 宗教社会学 | 禅门公案百篇 |
| 宗教民俗学 | 禅诗百首今译 |
| 宗教心理学 | 道教知识百问 |
| 宗教艺术论 | 道教气功百问 |
| 宗教生活论 | 基督教知识百问 |
| 宗教与日本现代化 | 伊斯兰教历史百问 |
| 宗教与东南亚现代化 | 伊斯兰教文化百问 |
| 巫术史——从巫术到宗教 | |

欲购上列丛书的读者，可直接与今日中国出版社或北京幽州书院哲学部《宗教文化丛书》编委会联系（北京市海淀区西三环北路12号·中国现代文学馆）