

長生久視

——中华传统内丹学的现代转化

于德潤
著

光明日报出版社

长生久视

中华传统内丹学的现代转

于德润

三

图书在版编目(CIP)数据

长生久视: 中华传统内丹学的现代转化/于德润著. —北京: 光明日报出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5112-0741-8

I. ①长… II. ①于… III. ①道家—哲学思想—研究 IV. ①B223.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第109690号

长生久视 —— 中华传统内丹学的现代转化

作 者: 于德润 著

出 版 人: 朱 庆

责任编辑: 汪 滨

版式设计: 汪 滨 肖华珍

责任校对: 徐为正

责任印刷: 胡 骑 宋云鹏

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078243 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078233, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 北京富泰印刷有限责任公司

装 订: 北京富泰印刷有限责任公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系调换

开本: 787×1092毫米 1/16

字数: 150千字

印张: 15.625

版次: 2010年6月第一版

印次: 2010年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5112-0741-8

定价: 32.00元

版权所有 翻印必究

人在道中——开篇寄语

老子云：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”如此说来，作为万物之一族的我们，便都是“道”的子孙啦。

道，是天下人的道，不是谁的专利。天下人都有机会识道、体道、悟道、合道。就中华传统养生文化体系而言，若论大道养生，当首推内丹学。但传统内丹学深妙玄通，以往都深藏玄机，不肯轻泄，加之“法侣财地”条件极难同时具备，这也为现代人了解内丹养生平添了许多障碍。

本书的写作，就是给自己找了个很“使命”的差事——大道养生文化传播。将传统内丹学进行现代转化，演绎出了养生文化传播的一大课题。

要做这样的转化，就得先给自己划个道道：一曰至简，二曰系统，三曰平易，四曰实效，五曰不争（无门派）。

无需拉扯，无需包装。知性命，知返还；炼心、守中、归真即是大道。仅此而已。

二零零九年十月

前 言

天地间最宝贵的，是生命。生命中最宝贵的，是智慧。没有智慧的生命无从把握自身的命运。中国最本元的“道”的文化之所以勇敢地提出“我命由我不由天”，正是基于这种生命的智慧。因此，中华文化，其本质上是一种“天人合一”的大生命文化。

我能生在中土，成为一名有着生生不息文化血脉的炎黄子孙，是非常值得庆幸的。这种生生不息的文化血脉，就流淌着祖先“长生久视”的生命智慧。由生命智慧凝聚而显现的“太极图”告诉我们：生命，需要以阳性的智与阴性的慧“冲气为和”，方可周行不殆。

在我生命的旅途中，还有幸得遇几位大智慧修持者，他们皆平实无华，不耀目，不张显，大隐于世，品德高尚，堪称“明师”。人生有此良师益友，可谓明镜高悬，时刻反照内省，于“去甚、去奢、去泰”是大有裨益的。

恰逢民族中兴，文化昌明，全社会正为构建“和谐”的生

存环境而努力，就想到老师十年前早已多次鼓励的事情：对传统内丹学进行现代转化。这是一项艰巨的任务，也是一项系统工程，远非个人修为或少数专家学者努力所能奏效。她涉及到中华主流文化价值观的提炼，中华主流养生文化脉络的梳理，更需要破除门户之见，重现最本源的、大道至简的养生理念和修持方法。虽说任务艰巨，但此事又意义重大，总得有人打头阵。

传统内丹学，堪称中华生命文化的大道绝学，玄妙而深奥，系统而庞大。为此，本书选择了直奔黄老养生思想本源，对唐宋乃至明清以后内丹学的“枝繁叶茂”大而化之的办法，抛开宗派视角，针对现代人的养生误区，在揭示内丹养生学延年益寿的奥秘、阐述内丹学的基本养生理念和修炼方法的基础上，系统地提出了从修炼宗旨到修炼方法等方面的转化思路，重点推出“顿法渐修”的方式，还特别对现代人日常修炼要点以及内丹修炼生活化提出了相应的参考意见。

本书的另一项重要工作，是从大生命观的角度，对传统内丹养生思想的现代认知价值、生命智慧及现代启示作了初步探讨，并对《道德经》、《阴符经》等进行了新视角下的解读。其目的，皆是在探索中华主流生命文化中的生命智慧，以提醒现代人不要在物欲横流、浮华躁动的人生旅途中迷失本性。现

代人，更迫切需要懂得人与自然、与万物是相通的，是平等的。人不可以漠视自然，更不应动辄就要改造自然。自然是我们的生身父母，不敬父母，是谓最大的“不德”；要尊重生命，关怀生命。你爱生命，生命才爱你。这就是天人合一的大生命观给予我们的生命智慧。

这里要强调的是：中华养生文化，从广义上讲，是包括整个“人学”的“人生修养学”。真正意义上的养生修炼应是伴随终生的，并且绝不仅仅在于修身养性，更重要的，是培育“道法自然”、“天人合一”的宇宙观与生命观。恰如《阴符经》开篇所言：“观天之道，执天之行，尽矣。”

艰苦的工作才刚刚起步，以后的路很漫长，更需要各方贤德之士的大力支持。这里，我要感谢本书写作时的助手，已到西南交通大学任教的于北冥，是她的细心与耐心，帮我整理多年的修炼心得与丹经笔记，并做了相关的文献综述工作，使本书的写作进度大大加快。

于德润

二零一零年五月五日于北京

目 录

第一部分：中华传统养生体系之大道绝学——内丹养生

第一章 渊源

第一节 中华传统养生思想概览 三

第二节 中华传统养生体系的大道绝学——内丹养生 九

第二章 承传与演化

第一节 内丹养生的形成与流派 一三

第二节 内丹养生延年益寿的奥秘 一六

第三节 内丹养生与其他养生方法的不同 二〇

第三章 传统内丹学的养生理念与方法

第一节 传统内丹学的基本养生理念 二七

第二节 传统内丹学的基本修炼方法 三三

第四章 传统内丹养生思想的现代认知价值

第一节 传统内丹养生思想的现代认知价值 四三

第二节 传统内丹养生思想的生命智慧及现代启示 五〇

第二部分：传统内丹学的现代转化

第五章 内丹学现代转化的客观要求

第一节 现代人的养生误区	六五
--------------------	----

第二节 现代人内丹修炼之难	七一
---------------------	----

第三节 内丹学现代转化的客观要求	七八
------------------------	----

第六章 内丹学现代转化的基本思路

第一节 修炼宗旨的转化	八一
-------------------	----

第二节 养生修持观的转化	八四
--------------------	----

第三节 修炼方法的转化与回归	八六
----------------------	----

第四节 主要修炼术语的解读与转化	九〇
------------------------	----

第三部分：内丹学现代修炼指要

第七章 内丹学现代修炼的基本方法

第一节 顿法渐修

一〇一

第二节 方法与步骤

一〇五

第三节 修炼要诀

一四三

第八章 日常修炼指要

第一节 内丹修炼举要

一七八

第二节 内丹修炼生活化

一八三

第九章 重要丹经必读

第一节 重要丹经提要

一九一

第二节 重要丹经必读

二三四

后记

第一部分

中华传统养生体系之

大道绝学——内丹养生

第一章 渊 源

第一节 中华传统养生思想概览

中华养生文化，本质上是一种大生命文化，其天人合一的生命智慧，有着五千年文明的历史积淀，一直是中华民族生生不息的最重要的文化血脉。

要了解中华养生文化，首先必须对中华主流文化有个基本认识。

中华主流文化，可以概括为由《周易》奠定，经儒、释、道显学的阐发而形成的“天人合一”的“中和之道”，和以天地人“三才”为核心的“和合”文化。

中华文化的主流价值观，亦应概括为“和、善、正、中、通”五个字：

——“和”是运行基础；

——“善”是终极目标；

批
注

——“正”是立命之本；

——“中”是行为准则；

——“通”是经世策略。

这五个字，作为主流价值观已经融入中华民族的血脉中，一个人、一个民族，是不可能彻底换血的。

而中华养生文化，从广义上讲，是包括整个“人学”的“人生修养学”。因此，中华文化的主流价值观始终是中华养生文化的基本骨架与核心思想。可以说，中华养生文化对于人类的贡献，绝不仅仅是修身养性，更重要的，还在于她可引导人类与自然和谐共融、建立“合天道、应天时、法自然”的生存秩序。

中华传统养生思想，经过百花齐放、百家争鸣之后，大体可分为儒、释、道、医、武以及民间养生文化等。

一、先说儒家

儒家学说的宗旨在于实现“修身齐家治国平天下”的理想，所以作为一种文化，养生思想在整个儒家学说中所占比重未免相形见绌，并大都似“散珍珠”只言片语存落于各典籍中。即便如此，儒家养生思想的光辉，仍是足以照耀千秋的。

首先是儒家开山鼻祖孔子提出“德润身”、“仁者寿”的千古名句。

其次是孟子提出：“其为气也，配义与道”；“我善养吾浩然正气”；“耳目之官不思则蔽，于物物交，物则引之而已矣。心之官则思，思则得之，不思则不得也”等思想，主张用积极思维方式以保持人体器官不致因废弃不用而过早衰蔽。

孔孟以降，儒家不同时期的代表人物如荀子、王充、欧阳修、朱熹、陈继儒、袁黄等，都对我国养生文化有过较大贡献，其中尤以陈继儒《养生肤语》、袁黄《摄生三要》等较成系统。

儒家养生思想的特点是以人和社会为核心，以礼制心，注重内心修养和社会实践。修身，是齐家、治国、平天下的基础，而欲修其身，先正其心；欲正其心，先诚其意；欲诚其意，先致其知，致知在格物。在格物致知这一认识事物的过程中，要求“毋意、毋必、毋固、毋我”。此为调心养性的基本要求。

二、再说释家

与儒家不同，释家宗旨基本为“自度”与“普度”，与世无争、“涅槃寂静”的出世思想是其主流，无儒家那种“齐家

批
注

批注 治国平天下”的入世抱负。然而，也正因为其种种禅法和思想上超凡脱俗，趋于涅槃寂静的种种修持，又无意并客观地为养生长寿建立了一整套颇有异彩的功法。

释家的修持，主要在于扫除思想上所有的执着和差别，并在否定一切中孕育着深邃的佛理：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”；禅非禅，是为禅；般若非般若，是为般若；菩萨行于非道，是为通达佛道。这种智慧，就是于舍弃一切中求得佛道，合于佛道。其调心之法，对于身心修养也颇有益处。

佛家门派众多，其修性养生之法，包括禅宗、天台宗、三论宗、法相宗、华严宗、净土宗、密宗等等，可谓洋洋洒洒，佛法无边。

佛家的修炼以“戒、定、慧”三学为门径，就修行次第而言，以“戒学”为基础，“定学”为中心，“慧学”为指导。而在治学上，“慧”是正见，可指导修“定”。

三、中华传统养生思想重点在道家

整部《道藏》，就是一座东方养生思想的宝库，不仅其养生门类如呼吸吐纳、存思内观、导引按摩、辟谷服饵、香汤沐浴、房中节欲、内丹修炼等等内容齐全，无所不包，并且有关

养生专著也浩如烟海，无与伦比。

道家养生思想首推《易经》、《道德经》、《阴符经》，被各家各派共同奉为大道至理，修炼宗纲。

对道家各门派都有影响并作为修炼指南的，如《庄子南华经》、《列子冲虚至德真经》、《周易参同契》、《吕祖全书》、《钟吕传道集》、《黄庭内景经》、《黄庭外景经》、《化书》、《入药镜》、《百字碑》、《悟真篇》、《抱朴子》、《云笈七签》、《大丹直指》、《金丹大成集》等等，其养生思想皆以性命双修、内炼精气神为主旨，以达到返朴还淳之目的。

按萧天石先生的说法，在东方文化三大主流中，言养生一事，则又以道家为最高而最圆通，最彻底而最完善。儒家偏于入世用世，偏于支离繁琐；佛家偏于出世舍世，偏于寂灭消极；唯道家则主超世，可入可出，可用可藏，无二者之偏弊，而又能尽赅其所长也。

此外，如医家、武术及民间养生文化，同样充满生命智慧，此不一一言表。

纵观中华养生文化，除释家自成体系外，其余儒、道、医、武各流虽博大壮观，然源头归一，其基本理论莫不以《道

批注

批
注

批注