

中國道教十大養生術

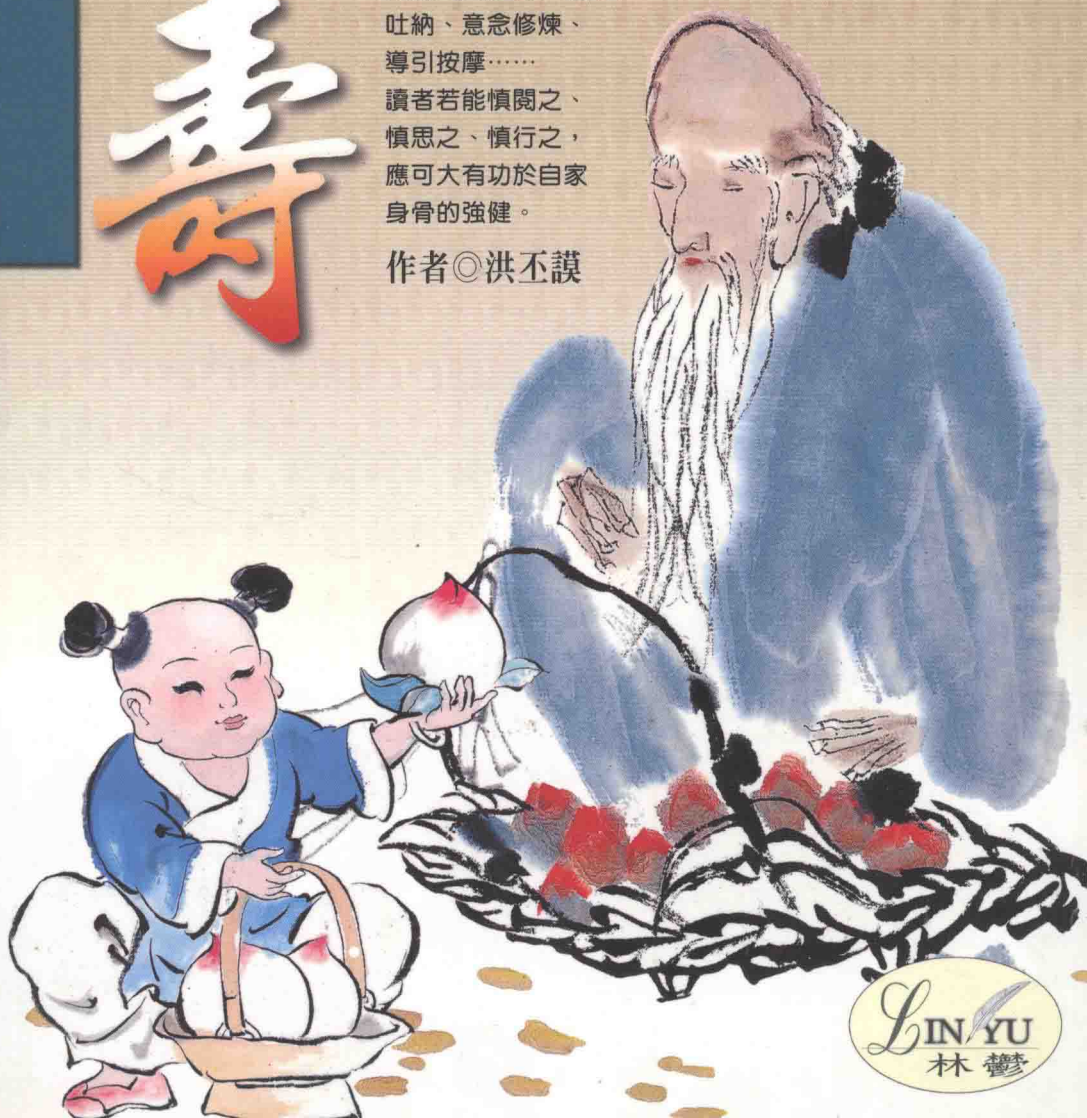
長壽

的祕密何在？

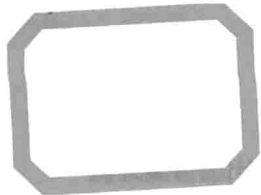
本書拈出道教十大長生術，
內丹周天運轉、行氣
吐納、意念修煉、
導引按摩……

讀者若能慎閱之、
慎思之、慎行之，
應可大有功於自家
身骨的強健。

作者◎洪丕謨



LIN YU
林鬱



品預行編目資料

長壽的祕密何在？：中國道教十大長生術／洪丕謨著．

-- 初版．-- 臺北市：新潮社，2003〔民92〕

面：公分．--（養生DIY；9）

ISBN 957-452-531-7（平裝）

1. 長生法

411.18

92006905

養生DIY [9]

長壽的祕密何在？

NT\$220

洪丕謨／著

2003年7月／初版

〈企劃〉

林鬱工作室

〔出版者〕新潮社文化事業有限公司

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 (02) 2230-0545 * 傳真 (02) 2230-6118 * 郵撥 11803960

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

紫宸社文化事業有限公司

台北縣中和市中山路三段110號7F之6

電話 (02) 8221-5697 * 傳真 (02) 8221-5712

法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-531-7

目錄

上編 · 道教長生術概觀

- 1 道教長生術的緣起和概貌／8
- 2 道教派別和方術修煉／5
- 3 道教長生術要籍／44

下編 · 道教十大長生術

- 1 內丹周天運轉法／68
- 2 行氣吐納法／106
- 3 意念修煉法／136
- 4 導引按摩術／169

5 辟穀之道／205

6 服藥求長生／237

7 房中合氣術／267

8 香湯沐浴／296

9 生活起居雜修法／306

10 女子修煉法／325

洪丕謨／著

長壽的祕密何在？

——中國道教十大長生術

編輯手札

張

道陵創立「五斗米道」，是道教之開基，時為東漢末年，大漢氣勢已近強弩之末。朝代末世，綱紀必亂，上不軌，百姓塗炭，是故窮民無所依歸，

遂予宗教發展造一大機會。

道教托言上承黃老，其實思想上、行事上都甚少襲接之關係。老子大哲，黃帝則時代綿遠，存否待考。然依據傳說及史書所載，黃老達觀，其道隱微，確可促發後人無窮之想像。道教「長生術」以神仙之嚮往誘使萬民追逐，成一大趨勢，而黃帝、老子便順理成章，都帶了一身仙風道骨了。

「長生」或許可疑，「長生術」之發抒則確有其可採擷之處。道教諸派為了求得祛病去老，追還青春，可謂極想像之能事，而想像之中終亦滋養出「養生」的可貴方策。

後人看待道教「長生術」，盡可棄其糟粕（如服礦石所煉之丹藥），而對其調氣養生，注重人體呼吸之調諧、飲食之適度，則有甚多確為健身所需要，不可因其似涉玄誕而忽視。

本書拈出道教「十大長生術」，內丹周天運轉、行氣吐納、意念修煉、導引按摩、辟穀、服藥、房中合氣、香湯沐浴、生活起居雜修、女子修煉諸法，讀者若能慎閱之、慎思之、慎行之，應可大有功於自家身骨的強健。

目錄

上編・道教長生術概觀

- 1 道教長生術的緣起和概貌／8
- 2 道教派別和方術修煉／5
- 3 道教長生術要籍／44

下編・道教十大長生術

- 1 內丹周天運轉法／68
- 2 行氣吐納法／106
- 3 意念修煉法／136
- 4 導引按摩術／169

5 辟穀之道／205

6 服藥求長生／237

7 房中合氣術／267

8 香湯沐浴／296

9 生活起居雜修法／306

10 女子修煉法／325

• 上編 •

道教長生術概觀

1 道教長生術的緣起和概貌

我

國古代養生文化寶庫中，道教長生術是一顆了不起的璀璨明珠。養生的目的爲了長生，而生長的手段即是養生，所以長生和養生彼此相關，不可分割。

古代大儒孔子及孔門弟子認爲：「死生有命，富貴在天。」而道教養生家則認爲：「我命在我，不在於天。」從而對「天命論者」提出了強有力的挑戰。

史籍記載，我國道教長生之術萌芽於春秋之際，並隨著戰國時期「長生不死」的神仙思想流行而流行。

春秋戰國時期，百家爭鳴，各種學術流派好比雨後春筍，一時間紛紛冒了出來。當時著名的學術派系就有儒、墨、法、名、陰陽等等。作爲學派的一種，莊子學派雖然和老子學派沒有直接的師承傳授關係，但後人研究的結果，因爲兩者都主張清靜無爲，所以常把兩者混在一起，稱爲老莊學派，並被尊爲道家。

老子和莊子都主張「清靜無爲」，重視個人的思想修養，同時，還都在不同程度上談到了許多有關「長生不死」的問題。

《老子》說：「是謂深根固柢，長生久視之道。」

又說：「天長地久。天地所以能長且久者，以其不自生，故能長生。是以聖人後其身而身先，外其身而身存。」

這種「長生久視」的思想觀念，莊子似乎談得更多些，並且還常常和神仙幻想緊密地聯繫在一起。

《莊子·逍遙遊》說：「夫列子御風而行，泠然善也，旬有五日而後反。」

又說：「藐姑射之山，有神人居焉。肌膚若冰雪，綽約若處子。不食五穀，吸風飲露；乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外。」

《莊子·齊物論》引王倪的話說：「至人神矣，大澤焚而不能熱，河漢沍（凍結）而不能寒，疾雷破山，飄風振海而不能驚。若然者，乘雲氣，騎日月，而遊乎四海之外，死生無變於己，而況利害之端乎！」

《莊子·大宗師》也說：「古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，眾人之息以喉。」

然而，這種有關長生神仙之說，其實也並不是只在老莊著作中才有，在戰國時代其他著作中也都隨處可見。我們這裡再看些例子。

《列子·黃帝篇》說：「列姑射山在河洲中，山上有神人焉，吸風飲露，不食五穀。心如淵泉，形如處女。不憚不愛，仙聖爲之臣；不畏不怒，愿慤爲之使。」

這是《列子》爲引申發揮《莊子·逍遙遊》藐姑射山神人而說的一段話。

《列子·湯問篇》中有一段，則對不老不死的仙聖另有一番說法：「渤海之東不知幾億萬里，有大壑焉，實惟無底之谷。其下無底，名曰歸墟。八紘九野之水，天漢之流，莫不注之而無增無減焉。其中有五山焉，一曰岱輿，二曰員嶠，三曰方壺，四曰瀛洲，五曰蓬萊。其山高下周旋三萬里，其頂平處九千里，山之中間相去七萬里，以爲鄰居焉。其上台觀皆金玉，其上禽獸皆純縞，珠玕之樹皆叢生，華實皆有滋味，食之皆不老不死。所居之人皆仙聖之種，一日一夕飛相往來者，不可數焉。」

相傳爲《周易》前身的古「易」《歸藏》雖說係申人偽造之作，但多數學者認爲其書寫成於戰國初年。書中曾說：「昔嫦娥以西王母不死之藥服之，遂奔月爲月精。」

此外，《戰國策·楚策四》和《韓非子·說林上》俱載有人獻不死藥給荆王（楚頃襄王）的故事，《山海經》中另有不死國、不死民、不死山、不死樹、不死藥的記載。

對於這種色彩瑰奇的神仙思想，或幻想中長生不死，超然出塵的神仙，屈原《九章·涉江》還曾發過奇想：「世溷濁而莫余知兮，吾方高馳而不顧。駕青虬兮驂白螭，吾與重華遊兮瑤之圃。登昆侖兮食玉英，與天地兮同壽，與日月兮齊光。」

《黃帝內經素問》是產生於戰國之時的我國歷史上第一部醫學專著。其時長生不死的神仙思想自然也或多或少滲透到了書裡。書中《上古天真論第一》說：「余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時。此其道生。」

又說：「中古之時，有至人者，淳德全道，和於陰陽，調於四時，去世離俗，積精全神，遊行天地之間，視聽八遠之外。此蓋益其壽命而強者也，亦歸於真人。」

長生不死，壽敝天地的長生神仙思想進入醫學領域，這是一個十分重要、非同小可的現象。因為當時諸子百家著作中出現這種長生神仙思想僅僅只是社會思潮中的一種現象、嚮往而已，而這種思想一旦在醫學著作中反映出來，就或多或少帶有科學幻想，甚至可以說是準備通過醫學科學手段去付諸實踐了。文中有關真人段的「此其道生」一句，明確無誤地告知人們，真人之所以能夠「壽敝天地，無有終時」的原因，正是由於真人掌握了養生之道，所以能夠如此。

通過養生之道能獲得長生，爲後世道家神仙之術提供了一條切實可行的思路。

以上這些先秦典籍對於長生神仙的記載或描述，有的出於想像，有的出於嚮往，有的出於猜測，有的出於傳聞，甚至有的還帶上原始醫學科學的色彩，可見至此作爲一種思想觀念，「長生神仙」已大放異彩了。

這些古人思想裡的神仙，通過文獻記載，我們大致可以拼湊出他們的總體形象：他們把握陰陽，獨立守神；不食五穀，吸風飲露，進食玉英和不死之藥；平時乘雲氣，駕飛龍，騎日月，飛相往來；遇寒不寒，遇熱不熱；與天地同壽，與日月齊光。

長生不死神仙思想是一種最普通而又最了不起的思想，它表達了從上到下各級人士對於生的渴望。爲了使想像或科學幻想成爲現實，除了戰國之際，齊威王、齊宣王、燕昭王使人入海求取長生不死仙藥之外，到了秦漢時期，秦始皇和漢武帝兩位雄才大略的蓋世英雄竟還大張旗鼓地行動起來，大規模地派人千方百計去海上尋求不死之藥。

秦始皇時，方士齊人徐市（福）等上書說，海上有蓬萊、方丈、瀛洲三座神山，山上有仙人住在那裡。此後並請得秦始皇批准，在齋戒後，帶著秦始皇撥給的好幾千個童男童女，乘樓船入海求仙和覓取不死之藥。結果不言而喻，自然是一無所獲。後來，秦始皇還不死心，再次使韓終、侯公、石生求不死之藥，然而也是不了了之，沒能成功。

對於海上的三神山，時至漢朝，人們對之還是十分堅信其有，同時卻又認為，如要登攀上去，那就不是件容易的事了。對此，司馬遷《史記·封禪書》振振其詞說：「此三神山者，其傳在渤海中，去人不遠；患且至，則船風引而去。蓋嘗有至者，諸仙人及不死之藥皆在焉。其物禽獸盡白，而黃金銀爲官闕。未至，望之如雲；及到，三神山反居水下。臨之，風輒引去，終莫能至云。世主莫不甘心焉。」

後來，不死之藥雖然沒能求到，但這種前赴後繼的探索精神卻啓發勉勵後世以長生不死爲最高追求的道士們下決心去做更多的探索和研究。

在戰國長生神仙思想和秦漢求索實踐啓發下，道教的創始者爲了冀求擺脫東漢社會矛盾迅速激化下的痛苦人生，自然便以超然出世的神仙方術爲其基本道術。也正是因爲這個原因，難怪他們要把主張清靜無爲、少私寡欲的老子、莊子都聘請進來，並且把老子奉爲祖師爺了。

創始於東漢，盛行於唐宋金元的道教，雖然在歷史發展的長河中流派紛呈，各有信仰，但如若從總體信仰考察，一言以蔽之，就是「清靜無爲」的老莊哲學，加上「長生不死」的神仙方術，以及一些符籙禁咒等等。

然而，問題卻遠非這樣簡單。翻開卷帙浩繁的《道藏》，內容簡直五花八門，龐雜