

道家養生學概要

蕭天石著

中州古籍出版社

R2  
6

样 本 库

萧天石著

道 家 养 生 学 概 要



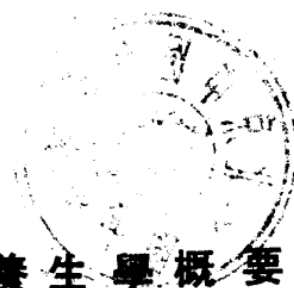
中州古籍出版社

1181682



2/15/82

〔本書據臺灣自由出版社版影印〕



# 道家養生學概要

蕭天石著

中州古籍出版社出版

(鄭州市花園路54號)

河北省三河縣燕郊印刷廠印刷

新華書店首都發行所發行

850 × 1168毫米 32開本 14.9印張

1988年12月第一版 1988年12月第一次印刷

版數：1 - 1,650册

統一書號：ISBN 7 - 5348 - 0207 - 5/B · 8

定價：15.50元



# 道家養生學四版序

蕭天石

人秉天地之精氣神以生，假父精母血以養其形；形之爲形，有生莫不有死，有死莫不有生。生生死死，死死生生，即生即死，即死即生；生死循環，輪迴不息；其有物有相可見者形也，其無物無相者神也。故人死而神存，形化而氣存，相去而精存；永與天地同其流轉。虛靈永存，不昧不亡；先天之精，神亦不昧不亡，而與日月同其光明，與天地同其悠久，與宇宙同其永恒！由先天而後天，復由後天返先天，先後天相合，如環之無端，不可解也。夫天無爲而萬物生，地無爲而萬物產，天地密移，萬物密產，而人無見無覺無知；迨其由無而之有，由無物而之有物，由無相而之有相；方始見始覺始知；此中樞紐，實天地之造化所使然也。人生之造化亦然，永與天地之造化，相生相合而相息相亡，又復相生，而生生不已；循環無息，而「圓極復極」！宇宙之造化無已，乃一道之大循環，亦即道家所謂大周天也；天地之造化無已，乃一道之中循環，亦即道家所謂之中周

天也；人生之造化無已，乃一道之小循環，亦即道家所謂之小周天也。惟於人身之小周天中，又復有先天、後天、中天之大小周天之分，至其竅要，玄微而不可言說，以道不可道，可道者非大道；名不可名，可名者非常名；蓋道之爲道，乃生天、生地、生人、生萬物之本體，祇可默而契之，不可以語言文字盡之也。由上可知道家之養生哲學，必與其宇宙哲學合；道家之人生觀，必與其宇宙觀合；方能養其大者而立其大者，大者養，則小者不待養而自養；大者立，則小者不待立而自立矣！

道家養生學概要一書，窮盡萬卷丹經道籍，無下手處者，於此中可得箇下手處；無了手處者，於此中可得箇了手處。未能超越一切而又涵蓋一切者，於此中可得一超越一切而又涵蓋一切法；進而並可得一超越生死而解脫生死法；未能變化氣質、變化形骸、變化性命者，於此中亦可得一變化氣質、變化形骸、變化性命之無上上乘法！使你於宇宙循環圈中，不至無聲無息地撒手歸去，而能得箇休憩處，得箇復生處，亦即永生處，老子所謂「死而不亡者壽」之「不亡」，而「復歸於無極處」！以後天之精氣神，合先天之精氣神；復使得之於天地者，仍返之於

天地；則自先後天合一且我之精神與天地之精神合流而爲一矣。我既與天地爲一矣，則人我云乎哉？名利云乎哉？壽夭云乎哉？生死云乎哉？本書於緒論中，曾首先提出以「超凡入聖，超聖入神，超神入化」爲三大綱宗，「性命雙修」爲特標方法，「心學、性學、命學」爲三大學養；又指出修仙學，宜以聖賢爲起步功夫，旨哉其言乎！故丹家常謂：「能超生死方爲聖，未至聖賢不言仙。」由此可證，學神仙之學，與修神仙之事，乃做到了聖賢以後一邊事！幸勿易言之。

本書共分五卷，首卷凡十八章，卷二凡十七章，卷三凡四十章，卷四凡十七章，卷五凡十二章；首之例言，緒論，終之以跋文，共得一百零八篇。綜觀全書，實爲入道之門徑，作聖之初階，契入萬卷道藏與丹經之不二法門。開千古來前人未開之口，傳千古來前人不傳之訣！全書無不以秘爲不秘，而以不秘爲秘地！凡以往千聖不傳者，無不於此中唾手可得。至若有成與否？全在修持行證與因緣如何耳。昔呂祖有云：「天涯盡說人尋我，走遍天涯不見人！」余行年已逾七十矣，天南地北，賢與不肖，閱人多矣，油然而亦時有同感焉！甚矣！人之難遇也！以本書初版無序，又適余主編之「道藏精華」完成第十七集，都五百餘種；主

編之「中國子學名著集成」一書，都百鉅冊，亦凡五百餘種，同告完成；而勉可稱爲生平代表作之一之「道德經聖解」一書，復繼「禪宗心法」後，接踵問世。值此衰世殘年，本欲無言，然以內子曹哲士，於道藏精華一書，敬恭翼翼，慎重其事，此雖列爲「外集」，其敬恭之態度亦如之，疊以補序一文相勉，意氣懃懃懇懇，豈忍有違乎？復以「天年原有數，大限豈可期？」今日不知明日之如何？天不喪斯文，時仍我與，又值今歲乃數事盛會之年，特書此數語以爲序，藉誌不忘耳。

中華民國六十八年第二己未中秋日文山遜叟於石屋艸堂

# 道家養生學概要五版序

曹哲士

原夫道家之學，與天地準。能涵蓋天地，而又能超越天地。條貫宇宙，而又能與宇宙相終始。故修大道者，宜涵養其天地精神與宇宙氣質，且與造化相終始，而生生無息，神化無方。莫可名狀，尤莫可以語言文字形容其萬一。此所以老子於道德經中首揭：「道不可道，名不可名」之聖教也。古哲嘗云「人爲一小天地」，遯叟曾進而謂：「人爲一小宇宙」！又謂：「在道中，天地外尚有天地；宇宙外尚有宇宙。冥極無何有之鄉，自有少分相得。」非修道有得，而能「與道爲徒」，并親自體驗得來，難得道得一字。

人爲萬物之靈，然不可以人與物方；同爲物也，伍於物而超於物；同爲人也，伍於人也，而亦可以同於人而超於人，與神同化！而上與天公共比高，與宇宙同其永恒者，在歷史上比比皆是也。古聖謂人生以「立德立功立言」爲三不朽。三不朽中，以立功最易，立言最難，立德則難之又難，爲最上一乘不朽。仙佛聖



人能上入於「天人合一」境界以上及「神人合一」境界以上者，方可謂爲「不朽中之最高不朽」！是以邈叟曾於「立德」之上建一「與道合一」之境界，以爲修道人之最高目標與最後境界！此遠在——佛家之「佛陀境界」「涅槃境界」，與儒家之「英雄境界」「聖人境界」，以及道家與神仙家「真人境界」「長生境界」——以上遠隔雲霄矣；其他凡百宗教家各樹門庭，以自立門庭者舉不勝舉，更無足以論矣。且萬千宗教與門派，莫不以「修道、信道、行道、傳道、成道」爲最初動機與最後歸趣。此乃邈叟恒以——「立道、立德、立功、立言」爲人生之四不朽大道以教人，實爲千古來言人之所未言，發人之所未發之最高圭旨！非以其爲道家中鉅子，而故高道家境界；平實論之，實不爲過。故孔子曰：「道不可須臾離，可離非道也。」又曰：「朝聞道，夕死可也。」本此故邈叟嘗謂：「太上有立道，其次立德，其次立功，其下立言。」此則應視爲億萬世以後，不可或易之金言！非余主持自由出版社，刊行道藏精華行世，而曲予阿附其言也。

一談到「太上有立道」，則須知道有天道，有地道，有人道；玄而玄之，更有神道。古以「神道設教」，迄今未衰。丹道派中修仙法門，亦以修「精氣神」

爲主要法門，且其派別與修持方法萬千，正古真所謂：「道法三千六百門，人人各執一苗根，誰知些子玄關竅，不在三千六百門」者是。此外尚有「虛無一竅」更玄，「先天一竅」更無可指點，無可言說，無可擬議，無可傳授。概須一悟須自悟，明須自明，見須自見，證須自證，了須自了。故老子於其道德經中，開頭便說：「道可道，非常道。名可名，非常名。無，名天地之始。有，名萬物之母。」道既不可道，名既不可名，則自法亦不可法也。蓋天地始於無，故教人宜守「無」，守無以來有，有生於無，萬物皆自無中生。衍之以至「功夫」，則自萬象皆自無中生，萬化皆自無中出，萬法皆自無中化！此或即遜叟傳道常「教人守無」，教人守「先天虛無一竅」之微旨所在歟！是以我佛說法四十九年，最後自云：「未曾說得一字。」蓋法不可說，亦不可法，有說即乖，開口便錯，祇能「心會」，不可以語言文字傳也。遜叟嘗謂修道人到——「物我兩忘，心身俱泯，與宇宙同住，與造化同化」之最上一乘境界，又有何道法可說哉！綜觀其一生，雖著作等身，然能隨在而住，卷舒自如，存心寧靜淡泊，行事如潛龍在海，首尾不見。蓋以其一生不求人知，懼「知名度大」。凡有人問道，除長者外，概默爾無言。

以對。并告以宜向其書中自求自肯自得，凡可告者，已盡在所編之百衲本道藏精華中矣。餘則在其「道家養生學概要」與「道海玄微」二書中，詳參細究，自可得個入處。修行不輟，不問收穫，祇事耕耘；自可得個究竟處。天下無難事，天下無易事。切不可抵掌談笑間棒喝語默間，悟了即是仙佛聖人！邈叟在傳道語錄中嘗謂：「悟了後，明心見性後，尚大有事在。成仙成佛成聖人成上帝後，尚須從仙佛聖人上帝起修！千古來無人指出。蓋天地外尚有天地，宇宙外尚有宇宙。豈可自限於人生內事，自限於天地宇宙內事哉！」澹周九五老人關之曰：「大哉其言乎！直超三界外，不落五行中。見千古來無人能見之道，開萬世後無人能開之口。非有大見地人，難能啓齒。」此直爲修道人之暮鼓晨鐘，亟亟爭逐於富貴功名中人，聞之當自知省惕，而猛自回頭，須知回頭是岸也！

書不盡言，言不盡義。斯書可視之爲讀道藏經與修道人之必讀書，以其實爲修道人必由此「登堂入室」，方得個休歇處。其住世亦自如行雲流水，風月無邊。其臨事自能寧靜淡泊，無我無心；而與道爲徒矣。是爲序。

中華民國七十二年癸亥四月曹哲士於文山精舍

## 例言

一、養生學之範圍，就其狹義言之，則僅指「壽命學」而言；惟就其廣義言之，則係包括整個「人學」，也就是整個「人生修養學」；凡人之所以爲人，與人之如何完成其人生意義、高尚其人生價值、聖化其人生境界之道，無不賅焉。人而欲美化其人生，使其有以異於禽獸，有以超凡俗而入於聖真之域，能極高明而博大，極悠久而無疆，便不能不講究人生修養；此卽是吾人所標「養生學」之事矣！

二、西方文化，在其科學文明、物質文明上，實遠超東方文化而上之。惟此祇是「人生世界」之外在成就與外在的美化，與真正的人生完成，實毫無關聯。高度物質文明，可能使人在形體上有高度享受；科學智識與技術，可能使人登陸月球或其他星球，而躍入太空時代，然而這祇是物質發展及科學智識與機械技術方面的事，絕不能使人卽由之而通入聖境以上超天國。既不能解脫人生，亦不能挽救世界。就另一方面言，東方文化，在其精神文明，道德文明上，確遠非西方文化所可企及。從此而入，始爲「人生世界」之內在成就與內在的美化。這也就是人在本質上的成就，心性上的成就。不然，物質文明愈發達，徒祇能增加人的醜惡的一面，與增加人的「禽獸氣質」的一面，而愈失其人的真性情，與人的真氣質，更遠離於人生的「真善美」之域！以是本書論列「養生學」所引用材料範圍，祇限於道、儒、佛三大主流之精義。一標高明，則淺膚者盡入矣。一舉上乘，則下乘者盡概矣！

三、東方文化三大主流中，言養生一事，則又以道家言爲最高明而最圓通，最徹達而最完善。儒家偏於入世用世，偏於支離繁瑣，佛家偏於出世捨世，偏於寂滅消極，惟道家則主超世，可入可出，可用可藏，無二者之偏弊，而又能盡賅其所長也。故本書以「道家養生學概要」爲名，並以其學術思想及修養方法爲主幹，而對儒佛之上乘旨意，亦兼收並舉，以參以證，務求貫串融通而一之，示不偏廢也。

四、本書首述道家學術旨要及道學源流等，以示統緒。次述道家獨標之養生丹法，各派俱羅，用供參證，溯流即可達源，殊途亦可同歸。最後爲道家之一般養生微旨，片言半語，珍俾星鳳，縱極平實，亦多了義；並盡可能使其合於現代化、淺近化、簡易化，俾人人能修，人人能成。凡過份玄奧難究者，則祇略言之，而不期詳盡，以詳盡之理論與訣法，可於丹經中求之也。

五、道家之煉丹學，可以說卽是人生之最高養生學，深妙玄通，高明博大。惟以往深藏秘機，不肯輕洩，不但口訣如是，經籍亦然。正所謂：「洞真部錄三千卷，不是神仙不許看。」「元珠密語金丹註，俱是人間未見書。」故無從發揚光大與普及耳。今特小露金針，略示一二，亦全豹之一斑耳；由此深入，當可徹達最上一乘矣。

六、本書不採章節項目之形式，而用單篇之形式出之，在使篇篇獨立，可單讀單參，讀一篇卽能得一篇之用，讀二篇卽能得二篇之用，讀多篇卽可自得其聯貫性與系統性之妙用。亦所以爲方便計耳！惟有不少處須合參究，融會貫通，方能得其全旨者，此則不可不注意及之也。

七、本書大體係於溽暑中趕寫，揮汗如雨，噓煙成雲，煮字滋味，有如啞子吃黃蓮，祇許自知，難得爲外人道也。其中一小部份爲舊稿，原已於報章雜誌發表過的。另併包括前曾印行過之「玄宗要旨」與「仙學卮言」。該二小冊原係語錄體，深受讀者歡迎。仙學卮言，及玄宗要旨之續集，原本爲未刊完而待續之稿，讀者紛紛函催全部完成，久而未能如願，良用心疚！今特分類併入斯書各部份中，藉使之系統化、條理化，使讀者更易明其體用耳。

八、本書末附「玄門太極長生功」，乃青城派之秘傳鈔本，實爲修真之助道品，有却病強身之功，對中老年人尤爲適宜。原與達摩所傳易筋經洗髓經，用以爲助道品者，其意正同。惜多殘闕不全耳！惟以極簡易精要，人人可習，且有百利而無一弊，絕不產生任何不良副作用，故亟酌加整理而公開流行之。

九、本書雖不敢云卽爲木鐸慈航，然初旨厥亦欲其能爲木鐸慈航。雖綜羅百派，平陳互論；然旨要所在，詳略有別，軒輊嚴明。至何去何從，固在讀者之能細會明辨，而善爲抉擇取捨之。其中玄微口訣，雖間有疏略，非不肯將金針暗渡，實以未至真境，說亦無益，而亦說與不說等。且一落文字，卽泥迹象，稍涉言詮，常能障道，豈肯妄逞口筆，以增罪過哉！

十、本書所述，除引用歷代聖真鍊養之典則經法外，不少處亦曾叙及個人之私見，如有乖謬，尙乞海內外賢達，有以教正之是幸！

中華民國五十二年癸卯古七月十五日文山遯叟於石屋。

## 緒論

道家養生學要旨，係以「超凡入聖，超聖入神，超神入化。」爲三大綱宗，而以「性命雙修」爲特標方法。包括丹道派之心學、性學與命學，也可以說、即是仙學與道學，至其修持，則係以聖賢爲起步工夫，先完成聖賢修養，達到聖賢境界，方可再談修仙修真修道，道家恒言「入聖登真」，即是說，登真乃入聖以後一邊的事，這是何等莊嚴神聖，故切不可等閒視之也。當前一般學人，均昧於此義。未入門牆者，不是盲目鄙視，便是盲目反對；一問其對道家學術參究如何？對道藏經籍涉獵如何？對性命功夫修驗如何？則瞠目無以對。曾入藩籬者，亦類多以「延命」「長生」爲能事，以參究「人生壽命學」爲職志；孰不知此係「仙學」「仙道」中之渣滓，乃達到最後目的之「登真」的「真人境界」的津梁與工具，而非目的。其究極目的在完成其人生之最高境界！這最高境界，在道家爲超生死脫死、超神入化的「真人境界」，也就是所謂「神仙境界」。故天玄子曰：「古之真人，在以超生死爲究竟，超世間爲三昧。」所以他們是住生死而能超生死，住世間而能超世間；得大解脫！得大究竟！得大自在！得大逍遙！

儒家以「聖人境界」爲其人生之最高境界，其修養以「入聖」爲主旨。佛家以「佛陀境界」爲其人生之最高境界，其修持以「成佛」爲主旨。道家以「真人境界」爲其人生之最高境界，其修煉以「登真」爲主旨。三者所標名號雖異，而其以之爲人生之最高境界與最後歸趨則同。若用巉峒語說一句，三者的修養目標，均以能達到「天人合一」爲旨歸。惟如何去做到「天人合一」

的方法，與達到「天人合一」後的終點，各有出入而已！同時，儒家係以「入聖」爲其「天人合一」之止境，道家與佛家，則於「入聖」後，尚各有一步工夫，即道家尚有「登真」一事，佛家尚有「成佛」一事耳。我們在此提出「真人」一詞，而不說「神仙」，實以我國先期道家，如老子莊子關尹子等，皆概以「真人」爲最高之稱呼，如莊子稱老子關尹子爲「古之博大真人」即是。亦以之爲人生之最高境界。如老莊書中常稱「真人」即是。而丹道派——神仙派——又稱「全真派」，與貫串整個丹經中概稱修仙爲修真者即是。

至三家方法，則儒家係以「入世」爲主旨，即世歷練，即事起修。佛家係以「出世」爲主旨，出世修持，離事起修。道家則係以「超世」爲主旨，不住「入世間」，亦不住「出世間」，而以「超世間」爲用，以住即不住，不住即住，即世而能超世，即事而能超事。以現代語言之，儒家爲「入世主義」者，而以用世間爲旨要，佛家爲「出世主義」者，而以捨世間爲旨要。道家爲「超世主義」者，而以不用世間亦不捨世間，超然獨與天地精神往來爲旨要。故能用之則行，捨之則藏；用之則駕，捨之則隱。爲堯舜不爲大，爲巢由不爲小；爲伊呂蕭張不爲能，爲長沮桀溺不爲賤，以皆能一之、皆能超之也。佛家常言「出世間」，實則一提「出世」二字，即已着了世間相。道家則真能不着一切相，以其超世間，故入出用否，均無執無礙也。不求解脫而解脫在焉，不求究竟而究竟在焉，不求涅槃而涅槃在焉！

同時，三家修持，均不捨「道德」，且均以道德爲修養入手之共通法門。也可以說：「道德法門」，爲三家之不二法門。作仙作佛作聖人，捨此別無他途可循，此則最須徹了者；老子之以



道德名經者，義即在此。這是人要做人，要完成其人生的總綱領。故古聖謂：「立德，立功，立言。」爲人生之三不朽，而稱「太上有立德」，其二均爲次焉者矣。道爲德之所由生，言道則德自在中矣。故孔子曰：「道不可須臾離，可離非道也。」又曰：「朝聞道，夕死可也。」佛家無一言捨道，而道家則更直指修仙修真爲修道。此則爲億萬世以上，億萬世以後，人人所必共由之路也。

道家重性命雙修，其煉心煉性，屬修性邊事；其煉精煉氣煉神，屬修命邊事；其還虛合道，屬身心兩徹，性命雙了以後邊事；也即是「天人合一」登真入化邊事。儒家由「窮理盡性至命」三綱領，本亦性命雙重，惟後之顯學，類罕言命功，有之惟周子之太極圖說，與邵子之先天吟、多至吟、天根月窟吟。此可視爲教外別傳。惟邵子之學，究極言之，應完全視爲道家門派矣。實則易曰：「乾道變化，各正性命。」命學命功，又豈可廢而不講乎？釋家命功，多存於密宗，禪宗初祖達摩以下，本爲性命雙傳，惟命功則視爲衣鉢秘傳，故非顯學。自六祖而後，便單傳性功而不傳命功，於焉命學絕於禪林。六祖曾云：「日後明道者多，行道者少；修道者多，成道者少。」實以其屬於衣鉢之秘的命功秘而未傳也，道家雖力主性命雙修，性命雙傳，實則仍顯於性學而秘於命學，故得性功之真傳易，而得命功之真傳則萬難，以其實爲「天地之機緘，陰陽之樞紐」，不可輕洩。而丹經中多隱語喻詞者，亦即在此也。呂祖有云：「伏羲傳道至於今，窮理盡性至於命。」又云：「修性不修命，此是修行第一病。」這是最吃緊語：「天人合一」，使天在人亦永在，天存人亦永存。步步方法，惟道家中，有之。其工訣在「煉神還虛，煉虛合道」中。神還