

问道

道教修炼养生学



我的道教观

(代前言)

许多读者大概知道：近一二十年来，我以一个佛教学者的身份出现于世，著书立说，知道我研究道教的人可能不多了。其实，三十多年来，我功夫虽然主要用在佛学上，但在学术界乃道教研究出身，是“文革”后中国社会科学院研究生院培养的第一届道教专业研究生，师从任继愈先生，1981年毕业后，在中国社科院世界宗教所道教研究室工作过六年，重点研究宋元明清道教，研究成果主要编在任继愈主编《中国道教史》、《道藏提要》，卿希泰主编《中国道教史》第三卷及《道教与中国传统文化》，李养正主编《道教手册》，牟钟鉴主编《道教通论》等书中，大约有六十万字。虽然水平不是很高，但多数依据从来无人涉足的原始资料，基本理清了宋代以来道教的历史脉络和道派的分化、思想的发展，在学术上不能说没有贡献吧。

我与道教，有极深的缘份。记得两岁时，一次在家里院中玩耍，瞥然抬头仰望院门上空，记起出生前曾从那里降落，在那以前，似乎是天上的一名因过被贬谪人间受罪的小“星官”。四五岁时，一次忽然记起自己以前是蹲坐（以后知道即密宗所谓“仙人坐”）在山中修道的白衣仙人。直到读大学一年级，有次在去图书馆的路上，忽然记起曾是唐代的某位仙人。后来我问过一位西藏活佛记忆前世的经验，与我大体一致。上学之前，我的理想是成仙，自在飞行，上天入地，上学后逐渐输入了人间的知识，兴趣转向植物学与美术、文学，才淡忘了幼时的成仙梦。

我的奇特宗教体验，多发生在1969—1974年间，主要者为数次“见到”或“梦见”吕洞宾、锺离权、马丹阳等神仙，在脱体经验中见到多种鬼神，一度神游兜率天，参加过三百年一度的元始天尊传道会。经佛菩萨和神仙们的多次加持，我大体明白了自己多生以来修道的历程、降生人间的因缘。如果说，在二十一世纪中期，富人们买千万美金一张的票就可以乘飞船漫游太阳系的话，那么我的神游经验，大概是亿数美金也难买得到票的。我总是想将自己的经验告诉人类，当然晓得会遭疑谤，但每个人都有离开这世界的一天，那就暂将我的故事当作一个笑话储存在你的仓库意识里，到那时去验证吧。

从心理分析的角度看，我的人格、性格，无疑渗透道家、道教的精神。我天性孤僻，不随流俗，总能保持精神上的独立，生活情趣基本是个唐宋人，现代各种新鲜生活方式，我都觉索然无味，有人说我几乎不受时代影响，有人称我站在云端里看人间，有人说我生活在另外一个世界，似非无据。我天生正直得近乎无情，自幼便觉得有神明在冥冥中监视人类，确信因果必有报应；我有惜福节俭的习性，至今尚连一张废纸也不忍浪费。广东云门寺的龙山法师说我：“你有一种仙风道骨，你自己不觉得。”南普陀寺的一位老僧看了我一眼说：“你不是今生研究道家，就是前世学道。”好眼力啊！

我今生未皈依道门，非道教徒，对道祖无特别敬仰，打算依靠佛法了脱生死，也不劝化人信仰道教或不信道教，但作为与道教有特殊缘份、又有与道教有关的特殊宗教体验，写过不少道教文字的人，想借此书出版之机，讲讲自己对道教的真实看法。

我认为，宗教（不包括邪教）的实质，是人神交通与人们内心宗教需求结合的产物。人们信仰的神佛，未必是子虚乌有，盖多属人间之外的智慧生命，但人们对神佛的信仰和理解，多少出于自己的需要、理想、揣测，难得没有迷信的成分在内，人，终归不可能完全了解比自己高的神佛。当然，信仰终极、无限的神明，确信按神明的教谕做人会获得永生，从心理学和社会教化来讲，对个人、社会皆不无积极作用。

佛教和道教，与一般神教信仰颇有不同，皆以绝对的真实“真如”、“道”为最高信仰，重在依靠自力修行而超越生死。道教比起佛教，不大真实的成分要多些，如多数道经，乃通过扶鸾写出或道士所造，不像佛经那

样多属佛祖说法的记录。道经中最真实可靠、水平最高的，实际上还是老、庄(称《道德经》、《南华经》)，后世的道教理论家，多数思辩能力和修证境界皆不及老庄，一如后世的佛弟子修证皆不及佛祖。

道教，乃中国唯一土生土长的宗教，其教团的成立虽然晚至佛教入华之后的后汉末年，但其渊源，其实极其久远，可能是人间所有宗教中最年长者。学界一般认为道教教团的创始者为汉末张道陵，他溯其道源于老子(太上老君)，六朝以来逐渐以元始天尊等“三清”为道祖，中国道教协会首任会长陈撄宁先生尊《庄子》中所记载黄帝从之问道、当时年已一千二百岁的广成子为道祖，这位广成子，当生于六千年以前。南北朝以来，道教逐渐以元始天尊为道祖，元始天尊，当即开天辟地的盘古王，我相信此说有其宗教经验的依据。

道教的信仰，一言以蔽之曰：神仙，一是信仰神、仙有超自然的力量，可以满足人的多种祈求；二是信仰人可以修炼成神仙。前者属多神崇拜，随时代的进化市场越来越小，本人对此从无兴趣；后者靠自己的努力实现生命的变革，精神颇为积极，陈撄宁先生曾将它与有教团组织的道教分开，名曰“中华仙学”，即是本书所谓“炼养学”，其渊源十分久远。道教产生之后，全面继承了古代诸家尤“中华仙学”的炼养术，以之为修炼成仙的主要途径。

围绕炼养成仙的宗旨，道教把气功禅定与戒律、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，从佛学看属于禅定；导引、服饵、辟谷、按摩、叩咽、房中、摄养、武术、符篆等，或属气功动功，或属气功禅定的辅助功。

道教在先秦道家学说的基础上，广收博采佛、儒、墨、易、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，建立起炼养理论，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。道教炼养家们在论述这些问题时，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养生著称，宋孝宗云：“以道治身”，擅长治身，确为道教与佛教、儒家相比而凸显的

特长。

道教因追求肉体长生不死难以提供令众人信服的证据,大大降低了吸引力,一直没能像基督教、伊斯兰教那样成为统治全民精神王国的权威宗教,其实力和影响多时只及外来佛教的十分之一,至近现代更呈衰落之势。然不能就此说它伪妄不实,没有价值。

道教的炼养之术,低则有养生健体乃至延年益寿之效,实际上与宗教信仰无关,任何人都可以修炼。高则如内丹,乃一种禅定,体系严整,较易入手,实践经验甚多,如法修炼,可以深入佛教所谓正定——四禅八定,获五神通,上生于欲界、色界、无色界天,这是从佛法看也真实不虚的。甚至还可改造肉体结构,实现“形神俱妙”,散则为气,聚则为形,犹如修藏密的最高成就——大迁转身。佛教《楞严经》说有十种仙人,居于深山海岛,寿千万岁,即道教所谓地仙,我相信地球上隐居有此类仙人,也相信有不少修炼成就、居于天上的天仙。当然,达此成就,需要具足各种条件,最关键的条件是有真仙指点,历来具足这些条件者难得。神仙稀有难逢,故使许多人认为没有神仙,岂知稀有难逢者未必没有。

即便具足条件,得以修炼成仙,乃至上生色界、无色界天(盖即道教所谓“大罗天”、“种民天”),寿长经劫,在佛法看来,也不出三界,如《楞严经》所言“报尽还来,散入诸趣”,佛教人士因此斥道教徒为“落空亡的外道”、“守尸鬼”,自有其理由在。

道教修炼难以超出三界生死、不及佛法的原因,在于其理论之不究竟。道教虽然也以心契合于道为成仙之要,所谓“与道合真”,以道为真实不变易的理,但探究道的方法,主要是从宇宙生成的程序去追究万有本元,以道的理则为“虚无”,不像佛法从分析万有的缘起发现自性毕竟空为究竟真实。道教虽然以虚无或空为道而做心契于道的功夫,但这虚无、空是万物产生之前的虚无、空,不离意识的分别构建,非佛法缘起性空、空有不二意义上的本来空性,故纵使心契虚无、空,乃至“打破虚空”,一般也无力打破作为生死根源的俱生我执,离绝意识分别,断尽烦恼,最高盖只能达到无色界定。道教以“一念不生”为本来真性,从佛法看也只是初禅未到地定或“有分心”,乃根本无明。道教内丹家自唐宋以来对此颇有认识,多于道功的高级阶段参究禅宗,乃至如张伯端之以佛法“究竟空寂之本源”为归宿。

尽管如此,道教也仍然不失其特有的价值:道教从宗教炼养的角度,继承、总结、发展了中华传统的养生之道,开拓了多条行之有效的炼养途径,积淀了大量的实践经验,留下了几百种炼养著述,对人类不无其贡献。道教的伦理思想、劝善书,多与佛法相同相通并更契合中土文化,道教修心见性的方法也多切实可行。道教天人合一、崇重自然的精神,很是宝贵。道教对修炼中身心尤其身体、精气神的变化及对待方法,比佛教说得清楚,内丹学的精气神说,较藏密气脉明点说更具理论深度、更切实。不仅道教徒,即修习佛教禅定尤其密法者,若能参考道功,应有益处。道教贵柔守雌、朴素宁静、谦让不争的风格,颇令人欣赏。此外,道教还有诸多为其它宗教乃至佛教也不具的优点:重视女性、兼容并蓄、不固守一说、不排斥他教、不自以为最尊等,表现出华夏民族文化心理的风格。

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。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,或尚传流于道教界、民间。本书只是对道藏文字中的炼养学精华作一介绍,对难懂者略作解释,供对道教炼养学有兴趣的读者参考。若修炼高级道功,须依止明师,尤其修炼精气脉道的命功,切忌贸然修习。内丹学强调“心性可以自悟,命功必赖师传”,而明师必须修炼有成,具实践经验,是完全正确的。

就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。

我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精心讲授,并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!对已经作古的王沐老师,表示深心的怀念。

陈 兵

2008年3月于四川大学竹林村



我的道教观(代前言)	001
------------	-----

上编 问

一、道教练养学源流

1. 道教练养术与神仙家有何关系?	003
2. 道教练养术与道家有何关系?	004
3. 气功养生与道教信仰有何关系?	005
4. 道教练养学发展的概况如何?	007
5. 道教练养术有哪些流派?	010
6. 道教练养方法有多少种,可分几类?	011
7. 道教练养学的重要专著有哪些?	012
8. 道教练养术与中医有何关系?	015
9. 道教练养术与佛教有何关系?	016
10. 道教练养学与儒学有何关系?	017
11. 道教练养术与民间气功方术有何关系?	018
12. 道教练养学与现代气功有何关系?	019

二、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?	020
14. 道教之“道”究竟是什么东西?	022
15. 道教练养学如何论述气?	024
16. 道教练养学如何运用无极、太极说?	025
17. 道教练养学如何运用阴阳八卦、九宫?	026
18. 道教练养学如何运用五行学说?	028

目录



19. 道教练养学如何运用河图洛书?	030
20. 道教如何论述形神、形气关系?	032
21. 什么叫性命、性命双修?	033
22. 何谓精气神,三者的关系如何?	034
三、炼神	
23. 守神、守一如何修习?	037
24. 什么叫“心斋”?	038
25. 什么叫“定观”?	039
26. “坐忘”之道如何修习?	040
27. 何谓上品丹法、一乘顿法?	042
28. 什么叫“五时七候”?	043
四、服气	
29. 闭气法如何修习?	045
30. 多入少出的服气法有哪些?	045
31. 存服外气法有哪些?	046
32. 服内元气法大体如何?	047
33. 存思服气法有哪些?	049
34. 晁鸾服气法如何修习?	049
35. 什么叫“神息法”?	050
36. 意守丹田服气法如何修习?	050
37. 什么叫“胎息”?	050
38. 服气有哪些必须注意的问题?	051
五、存思	
39. 存思身中景象法有哪些?	053
40. 存思身外景象法有哪些?	054
41. 存思内外景象法有哪些?	055
42. 采日月精华法有哪些?	056
六、守窍	
43. 道书中如何论述意守丹田法?	058
七、内丹	
44. 何谓三元丹、内丹、还丹?	060
45. 内丹法可分为多少种?	061
46. 什么叫“攒簇五行”、“和合四象”、“三家相见”、“五气朝元”、“三华聚顶”?	062

道教之闢生時問展在，長仙心而，佛、諸學五中以成昏養所，不展論深其的，上為二漢唐可道養展期足煉被，爭絕段道團創東，存守內多養等煉

目录



47. 什么叫“三关”? 063
48. 内丹筑基功包括哪些内容? 064
49. 内丹修炼究竟应守哪一窍,守窍有哪些要点? 065
50. 阴跻在内炼中有何意义? 068
51. 任督二脉究在何处,何谓“中黄直透”? 068
52. 什么叫“河车”? 070
53. 什么叫“通关荡秽”、“芦芽穿膝”、“开关展窍”? 071
54. 内丹睡功如何修习? 072
55. 内丹家如何论述明心见性? 073
56. 何谓“真意”,它在内炼中起何作用? 076
57. 初关大体如何修炼? 077
58. 什么叫正子时、活子时、活午时? 078
59. 什么叫“药”,药产的景象如何? 079
60. 什么叫“玄关一窍”? 080
61. 什么叫“火候”? 081
62. 中关大致如何修炼? 084
63. 上关大致如何修炼? 085
64. 什么叫“阳神”、“阴神”、“出神”? 086
65. 什么叫“走火入魔”? 087
66. 女金丹如何修习? 088
67. 阴阳双修丹法大体如何? 090

八、动功类

68. 道书中有哪些常用导引法? 092
69. 内家拳与道教有何关系? 094
70. 何谓“行禅”? 095
71. 什么叫“握固”、“叩齿”、“鸣天鼓”? 095
72. 道书中有哪些常用按摩法? 095

九、养生

73. 道教有哪些心理卫生之道? 097
74. 道教在生活起居方面有哪些养生之要? 099
75. 道教在饮食方面有哪些摄养之要? 100

道教之围生的开展在佛、医家的影响中,以成昏养所,不展论深真的,上为二汉唐可道养展期是炼被,争艳段道团创东,等炼

目录



76. 道教如何论述四季摄生?	101
十、房中术	
77. 何谓房中术,道教如何看待?	103
78. 道书所说房中术有哪些内容?	104
十一、辟谷	
79. 道教认为辟谷有何作用,有何要点?	107
80. 道书中有哪些辟谷服药方?	108
81. 从史料看,辟谷的效果如何?	111
82. 道书中如何论述咽津?	113
十二、服食	
83. 道书中有哪些服食药方?	115
十三、炼养与医疗	
84. 道书中说如何行气攻病?	118
85. 道书中说如何存思治病?	119
86. 道书中说如何用六字气治病?	120
87. 道书中说如何用导引治病?	121
88. 何谓“反舌塞喉法”?	122
89. 道书中说如何发气为人治病?	122
90. 什么叫“神枕法”?	123
十四、炼养与符篆	
91. 符篆道法与气功炼养有何关系?	124
92. 道教符法也用手印、咒语吗?	125
93. 东华派内炼法如何?	126
94. 神霄派内炼法如何?	127
95. 清微派内炼法如何?	128
十五、炼养与神通异能	
96. 道教讲哪些神通异能?	130
97. 道教有哪些修炼神通异能之法?	131
98. 道教史料中有无神通异能的记载?	132
十六、炼养与长寿	
99. 道书中说人的“天年”是多少?	134
100. 从史料看,道教炼养延寿的效果如何?	134

道教之围生的问展在
长仙心而佛、医家影
佛、医家影、佛、医家影
诸学互中以成旨养所
不展论深其的、上为二
汉唐可道养展期是炼
被、争艳段道团创东
教融立汉守存守内多
等炼



下编 道

一、道教的基本信仰与教义

- | | |
|--------------|-----|
| 最高信仰及教理枢要——道 | 139 |
| 多神崇拜与符箓、斋醮 | 140 |
| 成仙理想与修炼之道 | 141 |
| 以忠孝为本的伦理教化 | 142 |

二、道教之“道”

- | | |
|------------|-----|
| “道”的定义及特性 | 144 |
| 对“道”的四种诠释 | 145 |
| 道教道论的发展及应用 | 149 |

三、道教与中华文化根柢

- | | |
|-----------------|-----|
| 求道不已的精神 | 152 |
| 从贵生到长生不死的追求 | 153 |
| 从天人合一到“我命由我不由天” | 154 |
| 兼容并蓄的精神 | 156 |

四、略论全真道的三教合一说

- | | |
|----------|-----|
| 高唱三教归一口号 | 158 |
| 三教合一的教义 | 162 |
| 结语 | 174 |

五、金丹派南宗浅探

- | | |
|---------------|-----|
| 传承与分化 | 176 |
| 宗风特色 | 181 |
| 三教归一论与三教合一的特色 | 182 |
| 先命后性的内丹成仙说 | 186 |
| 与内丹融合的雷法 | 190 |
| 合流与影响 | 191 |

六、元代江南道教

- | | |
|-----------|-----|
| 符箓诸派的繁盛 | 195 |
| 全真道的南传 | 202 |
| 诸派交参与教义特点 | 204 |

道教之闡生的問展在佛、諸家之影、長仙的實推功顯、不化發歷大、可前期未末看教學的、多養提實相研的、教融立、漢守存守內、多養、等煉

目录

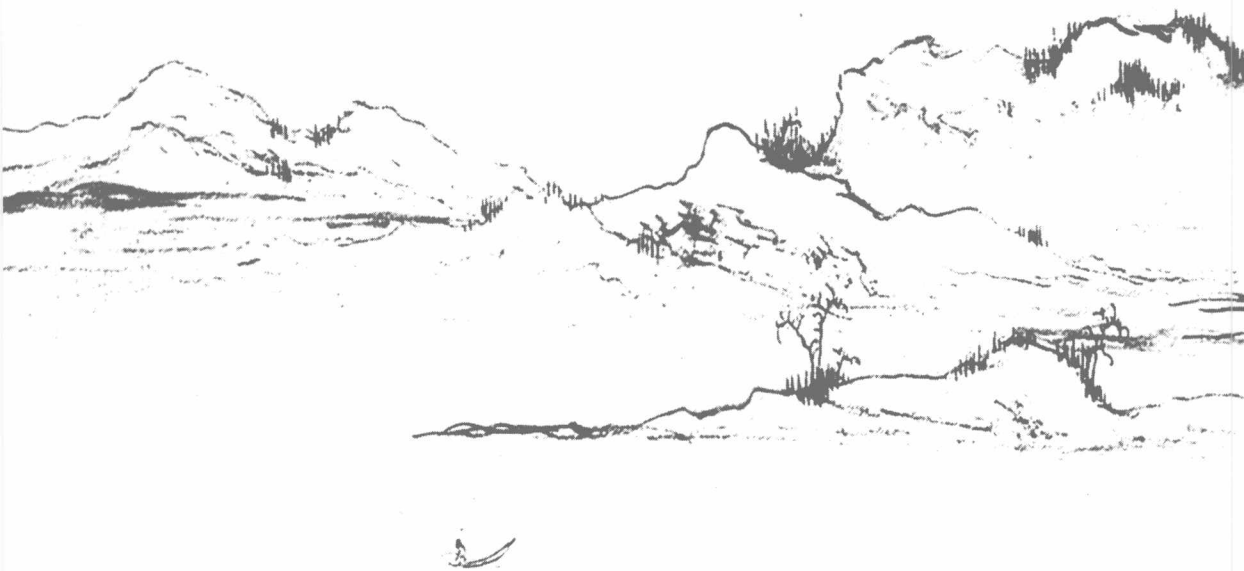


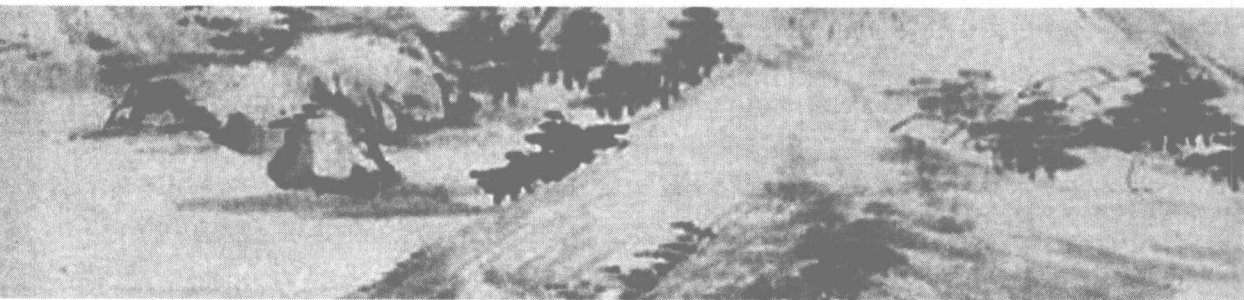
七、明代全真道	
沉寂的景况与原因	212
张三丰的隐仙风范及内炼思想	216
何道全、王道渊、阳道生、伍守阳的内炼说	220
八、清代全真道龙门派的中兴	
王常月与清代龙门的嗣传	225
王常月的教旨与清初龙门教风	228
外道内儒的龙门高道	232
刘一明的内丹著述	234
柳华阳的内丹说	237
沈一炳、闵一得的内丹说	238
九、中华气功在道教中的发展	
气功在道教中发展的概况	242
多种多样的气功功法	243
道教气功理论的贡献	248
道教与气功治病	249
道教气功学的影响	251
十、内丹	
何谓内丹	254
内丹的源流	254
丹法的类别	257
十一、内丹学精气神说	
精气神及其相互关系	262
先天三宝与后天三宝	263
逆炼归元之道	265

教之闡生的問展在
長仙心而佛
諸家約影
中以致旨養所
不展論深其的
上為二漢曆可道
養展期是煉被
爭絕段道團創
立漢守符守內多
等煉

上
编

问





一、道教练养学源流

1. 道教练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、燕昭王皆遣人入海求仙药，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修仙之术。

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:

吹呬呼吸,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。传说为黄帝之师的广成子,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”,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,发展到按儒家讖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权,《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《庄子》、《文子》、《列子》、《庚桑子》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,皆为道教练养学所宗承发挥,为道教练养思想的渊源之一。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》灵文满五千。

今古上仙无限数,尽从此处达真詮。

《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。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,对自我的执著很深。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(称“道功”),而祈禳祓禳之术,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