

述而作

胡孚琛著

(2018年修订版)

道学通论

(下编)

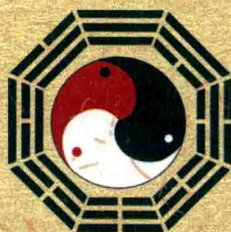
张其成题



读一本书可以得到一大学术领域的
全部专业知识！

读一本书可以开发智慧，得到健身养生之法！

读一本书可以打开道学文化的新领地！



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

述而作

(2018年修订版)

道学通论

张其成题



(下编)

胡孚琛著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

道学通论：全2册：2018年修订版 / 胡孚琛著. --
北京：社会科学文献出版社，2018.6

(述而作)

ISBN 978-7-5201-2832-2

I. ①道… II. ①胡… III. ①道家-研究 IV.

①B223.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第109769号

·述而作·

道学通论 (2018年修订版·上下编)

著 者 / 胡孚琛

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 宋月华 杨春花

责任编辑 / 范明礼 侯培岭

出 版 / 社会科学文献出版社·人文分社 (010) 59367215

地址：北京市北三环中路甲29号院华龙大厦 邮编：100029

网址：www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心 (010) 59367081 59367018

印 装 / 三河市东方印刷有限公司

规 格 / 开本：889mm × 1194mm 1/32

印张：23.125 字数：573千字

版 次 / 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5201-2832-2

定 价 / 158.00元(上下编)

本书如有印装质量问题，请与读者服务中心(010-59367028)联系

❏ 版权所有 翻印必究

目 录

下 编

方 术 篇

第一章 存思、导引、气法、健身术	369
第一节 按摩、导引和武术	369
第二节 辟谷、服气与采气	373
第三节 存思、守一和坐忘	377
第四节 行炁、布炁及胎息	380
第二章 医药、服食和养生	384
第一节 道教医药学	385
第二节 服饵、美容和食疗	390
第三节 衣食起居和摄生	395
第四节 睡方与睡功	401
第三章 房中养生学	404
第一节 房中养生学的文化渊源和见存文献	406
第二节 房中养生学的历史发展简况	409
第三节 房中养生学的理论原则和房中术的基本 内容	414

第四章 外丹黄白术	430
第一节 外丹黄白术的历史演变	430
第二节 炼丹家的思想脉络和理论体系	438
第三节 金丹术的操作程序与化学反应	450
第五章 中国术数学	461
第一节 中国术数学的由来	462
第二节 术数学的发展	468
第三节 术数学的流传	474
第四节 从学术观点看术数学	483

丹道篇

第一章 道教中的神灵和仙真	497
第一节 道教的神灵信仰	497
第二节 仙的信仰和诸仙真	502
第三节 道教俗神	503
第二章 仙人的境界	505
第三章 仙人之路	511
第四章 内丹学的源流	517
第一节 内丹学概说	517
第二节 内丹学的初传	519
第三节 内丹理论体系的形成	523
第四节 内丹学的成熟和繁衍	528
第五章 钟吕丹法的基本特征	535
第六章 各派丹法要诀	544
第一节 南宗丹法要领	544
第二节 北宗功法诀要	545
第三节 中派丹法特点	546

第四节 东派丹法概说	547
第五节 西派丹法简述	547
第六节 文始派丹法提要	548
第七节 三丰派丹法略讲	548
第八节 青城派丹法指要	549
第九节 三峰采战之泥水丹法	549
第七章 内丹基本理论揭秘	551
第八章 内丹修持入门	562
第一节 读书和求师	562
第二节 内丹的功效	565
第三节 修持丹功的年龄和条件	569
第四节 入室行功述要	572
第九章 内丹修炼的基本步骤	579
第十章 自身清静派丹法程序	585
第一阶段：筑基入手功夫（道术）	585
第二阶段：炼精化炁（初关仙术）	587
第三阶段：炼炁化神（中关仙术）	590
第四阶段：炼神还虚（上关仙术）	594
第十一章 同类阴阳派丹法程序	597
第十二章 女金丹述要	604
小 结	611

道 藏 篇

第一章 早期道书的造作和自由造经时期	621
第二章 三洞四辅分类法及有关道经	629
第一节 三洞四辅之义略述	629
第二节 七部经书的内容和由起	634

第三章 南北朝及隋代道经的编纂	648
第一节 陆修静总括三洞经书	648
第二节 梁代道经和《玉纬七部经书目》	650
第三节 北周时编纂道经	652
第四节 隋代的道经	656
第四章 唐宋金元时期的《道藏》	657
第一节 唐代编纂《道藏》	658
第二节 宋代的《道藏》	667
第三节 金、元的《道藏》	674
第五章 明清的《道藏》和藏外道书	679
第一节 明《正统道藏》和《万历续道藏》	679
第二节 清代以后的《道藏》和《道藏辑要》	681
第三节 《道藏》以外的道书	682
余 论	690
跋	695
增订版后叙	702
修订版题记	704

方术篇

道学是一种“天人同构、身国一理”的学说，它将人体看作一个小宇宙，因之宇宙间的大道既可以用来治国，又可以用来治身。道教是一种“生道合一”的宗教，因之养生本身就是修道。道教提出“我命在我不在天”的口号，力图把人生的命运掌握在自己手中，向热力学第二定律关于人体熵效应，生老病死的规律提出挑战，因而在世界上所有宗教中独以研习修持方术见长。治道学必须既懂学理，又知方术，知学而不知术，是无法贯通道门学术的。道士们为了掌握个人命运还发展起一套预测社会和人生命运的占卜术数，这也属于方术的范围。道教养生方术的最高成就是内丹学。这门学问已独成体系，因此我们设专篇讨论。在本篇中，我们仅讨论内丹学之外的养生方术，如存想、导引、诸家气法、服食、医药、房中术、美容术、健身术、武术等，还包括由丹道的研习而发展起来的外丹黄白术（地元丹法）。

第一章 存思、导引、气法、健身术

道学历来将人体看作是由形（躯体结构）、气（生命结构）、神（心理结构）三个层次组成的巨型动态开放系统，形、气、神三重结构不分离才能组成有生命有思想的人，形（肉身）、气（能量流）、神（意识）相分离就意味着死亡。因而道学的养生方术，也是从形、气、神三个层次入手展开人体修炼工程。按摩、导引、武术等健身方法是炼形的，各家行气之法、胎息、龟息等是炼气的，内视、存思、守一等法是炼神的。另外还有服药以补血，服气以补气，采光以养神等借外物以自固的养生法，形成了丰富多彩的道教健身术。

第一节 按摩、导引和武术

中国之按摩和导引，渊源于古代氏族社会巫的舞蹈动作。据说四千多年前的尧舜部落时代，中原地区天多阴雨，洪水泛滥成灾，先民因潮湿阴冷筋骨蜷缩生病，故巫教人舞蹈以舒展肢体，活动血脉而疗病。《帝王统录》引《教访记》云：“昔阴康氏，次葛天氏，元气肇分，灾沴未弭，民多重腿之疾，思所以通利关节，是始制舞。”《吕氏春秋·古乐》亦云：“民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”古字巫舞相通，原始宗教中这种巫

舞和由此发展而来的导引术，后来被道教的道士继承。道教法事中不仅有大量敬神、祭神的舞蹈，而且由此发展出禹步及各种导引治病法。1984年初湖北江陵张家山247号汉墓（西汉初期）出土的《引书》，是秦汉时古人以导引行气疗病健身的珍贵文献。马王堆汉墓出土的帛画《导引图》，绘有四十多幅各种姿势的导引动作，有些图像注明“引聋”、“引膝痛”等字样，说明汉代不但方仙道以导引术修仙，庶民亦用之治病。《黄帝内经素问·导法方宜论》记载中原地平而湿，“故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦从中央出也。”按跷为跷足按摩，亦属导引术的范畴，但二者稍有不同。古人以为导气令和，引体令柔，谓之导引，有宣导气血，锻炼肢体，疗病健身之效。按摩亦是自己或请别人折按肢体和推拿皮肉以疏通筋脉，有强身去疾之功。《孟子·梁惠王上》有“为长者折枝”的话，便是请他人为长辈按摩推拿肢体。道教中的导引和按摩之术多和存思、吐纳、行气等功法相互配合，作为修仙的一种手段。《庄子·刻意》云：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”《汉书·艺文志》载有《黄帝杂子步引》、《黄帝岐伯按摩》，《抱朴子·遐览》中也载有《导引经》、《按摩经》、《观卧引图》，这是我国最初研究导引、按摩之术的学术专著。

我国导引术中最核心的内容首推五禽戏。《后汉书·华佗传》云：“古之仙者，为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食。”华佗五禽戏是中国导引术中的宝贵遗产，人在静极生动时会自发地做出虎、鸟、熊、猿、鹿的五禽戏动作，这和五行学说中的五脏、五

志生克关系完全对应，看来五禽戏是人体内部气血运行机制的外部表现，具有很高的科学价值。佛教在中国朝野上下赢得广大信徒后，传统文化亦喜托佛祖之名，例如名震中外的少林拳法和《易筋经》皆托名中国禅宗初祖菩提达摩所传。其实印度并无少林拳法和《易筋经》之流传，少林拳法实际上源于华佗五禽戏，“易筋”之说亦出于道教丹道的理论。少林拳法以龙拳、虎拳、豹拳、鹤拳、蛇拳最著，而少林五拳与华佗五禽戏之间的内部联系是显而易见的。导引术中除《华佗五禽戏》、《易筋经》外，尚有“八段锦”、“十六段锦”、《二十四气导引养生图》、《赤凤髓》“导引四十六式图诀”、冷谦《修龄要指》“导引却病歌诀”等较为著名。据《玄鉴导引法》记载：“抱朴子曰，道以为流水不腐，户枢不蠹，以其劳动故也。若夫绝坑停水，则秽臭滋积；委木在野，则虫蝎大半。真人远取之于物，近取之于身，故上天行健而无穷，七曜运动而能久，小人习劳而湛若，君子优游而易伤，马不行而脚直，车不驾而自朽。导引之道，务于祥和，俯仰安徐，屈伸有节。导引秘经，千有余条，或以逆却未生之众病，或以攻治已结之笃疾，行之有效，非空言也。今以易见之事，若令食而即卧，或有不消之疾，其剧者发寒热癖坚矣。饱满之后，以之行步，小小作务，役摇肢体，及令人按摩，然后以卧，即无斯患。”以上所论，便是道教导引按摩术的基本思想。

道教导引术之“八段锦法”，托名唐末五代内丹家钟离权所传，其歌诀云：“闭目冥心坐，握固静思神；叩齿三十六，两手抱昆仑；左右鸣天鼓，二十四度闻。微摆撼天柱，赤龙搅水津；鼓漱三十六，神水满口匀；一口分三咽，龙行虎自奔。闭气搓手热，背摩后精门；尽此一口气，想火烧脐轮；左右辘轳转，两脚放舒伸；叉手双虚托，低头攀足频；以候逆水上，再漱再吞津。如此三度毕，神水九次吞；咽下汨汨响，百脉自调匀；河车搬运讫，

发火烧遍身。邪魔不敢近，梦寐不能昏；寒暑不能入，灾病不能。子前午后作，造化合乾坤；循环次第转，八卦是良因。”此术将静坐、存思、咽津、按摩、吐纳诸术都结合进去，极具道教导引健身法的特色。另明代冷谦《修龄要指》载《导引却病歌诀》云：“水潮除后患，起火得长安，梦失封金匱，形衰守玉关，鼓呵消积聚，兜肾治伤寒，叩齿牙无疾，升观鬓不斑，运睛除眼翳，掩耳去头旋，托踏应轻骨，搓涂自美颜，闭摩通滞气，凝抱固丹田，淡食能多补，无心得大还。”此项导引功夫不仅结合进守丹田、内视、守一等方术及饮食养生法，而且还融汇进美容术。例如“搓涂自美颜”句注云：“颜色憔悴，所由心思过度，劳碌不谨。每晨静坐闭目，凝神存养，神气冲瞻，自内达外，以两手搓热拂面七次，仍以嗽津涂面搓拂数次，行之半月，则皮肤光润，容颜悦泽，大过寻常矣。”这是一种以两手按摩面部及用唾液涂搓等美容的方法。

道教导引术的一些流派向技击之术演化，形成道教内家拳，其中著名的便是张三丰创立的武当山内家拳法。道教内家武术讲究以柔克刚，不使蛮力，以通脉炼气为基本功夫，其武学理论和道家思想相通。内家拳除武当拳、八卦拳、形意拳、金家拳、太极拳等外，尤以近世王芗斋所创之大成拳最得道家之旨。据王芗斋所著《大成拳论》云：“拳道之由来，原系采禽兽搏斗之长，象其形，会其意，逐渐演进，始汇成斯技。”“然在技击方面言之，用力则力穷，用法则法罄，凡有方法便是局部，便是片面，非整体之学也。且精神不统一，用力亦不笃实，更不能感借宇宙力之呼应，神经已受其范围所限，动作亦似裹足不前矣。”“习拳入手之法非止一端，而其结晶之妙全在神、形、意、力之运用互为一。此种运用视之无形，听之无声，无体亦无象。如以有形而论，其势如空中之旗，飘摆无定，唯风力是应，即谓之与大气相应合。

又如浪中之鱼，起伏无方，纵横往还以听其触，只有一片相机而动、应感而发和虚灵守默之含蓄精神。要在以虚无而度其有，亦以有处而揣其无，诚与老庄无为而无不为之学理相通。”^① 王芗斋的大成拳扫去一切套路，将内家拳学发展到高峰，突出了道教理论的特色。大成拳的基本功站桩法，又融汇了道教导引术的精华。

第二节 辟谷、服气与采气

辟谷和服气之术，是早在秦汉方仙道中就流传的古老方术。盖古人心目中的神仙都是身轻如燕，体香肤洁，貌如处子，能腾云驾雾在名山大川自由遨游的人物。人要成仙，自然也须摒除污秽，服些珍奇轻香之物。人吃鱼肉和五谷、蔬菜，消化后不仅变成脂肪增加体重，而且还会排出粪便等污秽。因之道书中便有“欲得长生，肠中当清；欲得不死，肠中无滓”，“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”的话，辟谷和服气也成了修仙的方术。《楚辞·远游》说：“餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞；保神明之清澄兮，精气入而粗秽除”，这是先秦神仙家辟谷、食气乃至采气的记载。在后汉黄老道及魏晋神仙道教中，辟谷食气有效的方士史不绝书。《史记·留侯世家》记载张良“乃学辟谷，导引轻身”，“愿弃人间事，欲从赤松子游耳！”《后汉书·方术传》记载：“（郝）孟节能含枣核，不食可至五年十年。又能结气不息，身不动摇，状若死人，可至百日半年。”曹植《辩道论》亦记：“余尝试郝俭，绝谷百日，躬与之寝处，行步起居自若也。”葛洪《抱朴子内篇·杂应》说：“余数见断谷人三年二年者多，皆身轻色好，堪风寒暑湿，大都无肥者

^① 王芗斋：《拳道中枢站桩功》，大同市大成拳研究会1986年印，参考于永年先生提供的王芗斋遗稿手抄本录定。

耳。”其中“有冯生者，但单吞气、断谷已三年，观其步陡登山，担一斛许重，终日不倦”。《南史·隐逸传》亦载陶弘景“善辟谷导引之法，自隐处四十余年，年逾八十而有壮容。”《北史》中亦载有王远知、宋玉泉、徐则、孙道茂等，皆行辟谷道，以松叶、白术、茯苓自给，获健身延年之效。唐代高道，更重视却谷食气之道，其中潘师正、孙智琼、徐灵府等居山食松果，行辟谷术，年近百龄。《旧唐书·隐逸传》载王希夷隐居兖州徂来山，“尝饵松柏叶及杂花散”，“及玄宗东巡，敕州县以礼征，召至驾前，年已九十六。”又载潘师正师事王远知，“清净寡欲，居于嵩山之逍遥谷，积二十余年，但服松叶饮水而已”，享年九十八岁。足见道教辟谷成功者代不乏人。

辟谷又名断谷、却谷、休粮、绝粒等，因此术常和服气之术结合，故统称为“却谷食气”。马王堆汉墓帛书中的《却谷食气篇》，就是方仙道中流传却谷食气之术的证据。《太平经》卷五十二云“欲知其意胞中童，不食十月神相通”，是秦汉方仙道即以辟谷之术修仙通灵。早在晋代，据葛洪说，辟谷之术“近有一百许法，或服守中石药数十丸，便辟四五十日不饥；练松柏及术，亦可以守中，但不及大药，久不过十年以还。或辟一百二百日，或须日日服之乃不饥者。或先作美食极饱，乃服药以养所食之物，令不消化，可辟三年。欲还食谷，当以葵子猪膏下之，则所作美食皆下，不坏如故也。”（《抱朴子内篇·杂应》）后世道士辟谷之方大致并未脱开晋人却谷食气的路子，一般辟谷前先服葵子、胡麻、猪膏、大麻子等药物以润肠泻秽，防止肠胃粘连和大便中毒。辟谷多以减食法渐渐断谷，饥时可饮食少量由芝麻、黑豆、大枣、栗、酥、茯苓、黄精、天门冬、术、人参、柏叶、蜜等煮成的汤药，同时要咽津食气，逐渐适应休粮状态。本来行气至胎息境界，自然会发生辟谷现象。辟谷食气之法，其效果可以促进人体真气

的运行，激发人体潜能，从而变化人的体质。现代人行辟谷食气之术，亦可减肥、美容，淘汰掉体内多余的脂肪和变异的细胞组织，从而更新体质，提高内气修炼的层次，仍有防病健身的效果。

服气之法，多和咽津、辟谷、吐纳、闭息、存思、守窍等方法相互配合，有服体外之气和服体内之气的分别。服体外之气时应和存思结合，有服五芽、六气、三气、紫气、雾气，甚至服五方灵气、日月光芒及星精月华等法。服体内之气有服五脏气及元气等法。孙思邈说：“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。”“气若不散，即气海充盈，神静丹田，身心永固，自然回颜驻色，变体成仙。”（《存神炼息铭》）孙思邈所传为服体内元气法诀。其他还有《幻真先生服内元气诀》、《延陵先生集新旧服气经》及《云笈七签·诸家气法》等书所载服气法诀，都是道教服气法的典型之作。服内气之法，一般是先将体内浊气吐出，在吐气欲止时，带动体内元气上升至喉间，然后一口咽下，此体内随呼气上升欲出之气称内元气。例如《幻真先生服内元气诀》中“咽气诀”所述：“服内气之妙在于咽气。世人咽外气以为内气，何以谬哉。吐纳之士宜审而为之，无或错误耳。夫人皆禀天地元气而生身，身中自分元气而理，每因咽及吐纳，则内气与外气相应，自然气海中气随吐而上，直至喉中。但候吐极之际，则辄闭口连鼓而咽之，令郁然有声汨汨。然后男左女右而下纳二十四节，如水沥沥分明闻之也。如此内气与外气相顾皎然而别也。以意送之，以手摩之令速入气海。”“一闭口三连咽止。干咽号曰云行，湿咽取口中津液谓之雨施。初服气之人气未流行，每一咽则旋行之，不可遽至三连咽也。候气通畅然渐渐加之，直至于小成也。”显然服气法中所服之“内元气”和后世兴起的内丹学中“元气”概念尚不尽相同。至于存服体外之气，讲究以多人少出为要，例如司马承祯《服气精义论》中有

“服三五七九气法”：徐徐以鼻吸气三次，以口吐死气一次，如此行三气法久熟，再以鼻纳气五次，吐一死气。五气法久熟，再行七气法。以鼻引七气口吐一死气。七气久之再行九气法。鼻纳九气口吐一死气。久久行之，最后将三五七九合并为二十四气，即二十四咽而一吐之，直至九九八十一咽而一吐之，此法以入气多吐气少为妙。另据《上清握中诀》载“服三气法”：“常以平旦向日，临目，存青气、白气、赤气各如线，从日下来直入口中，咽之九十过，自饱便止。”这种服气法是和存思法配合而行的。

以存思为主的服气法，逐步发展为采气法。例如《上清握中诀》所载“服日芒法”及“服月芒法”，便是初期的采气工夫。“服日芒法”为：“平坐，临目，直存心中有日象，大如钱，赤色，紫光，九芒从心上出喉至齿而回还胃中。良久，存见心胃中分明，乃吐气，漱液，服液三十九过止。一日三为之。”夜间可行“服月芒法”，即存想月亮在泥丸宫，月光芒四射，其白芒流入胃下至丹田。采日精可益身中阳气，治阳虚之症；采月华可滋补身中之阴，阴虚者可行之。日魂月魄可与身中之魂魄相感应，存思采服日月之阴阳，可增强身中阴阳的生命能量。随着道士修炼的层次不断提高，能够激发本身的元气和天地之气感应，便可以采天地之气。采气法往往不必像服气法那样由口、鼻而入于胃中或肺中，而是离开呼吸器官及消化器官的系统，直接以经脉、关窍等学说为基础。如采日月精华法，可对日月而坐，存想日月精华吸入头顶百会穴，沿任脉降至丹田，再由督脉升至泥丸宫。日月为天地阴阳之精，《太上玄真诀服日月法》等多用存想，存左眼为日，右眼为月，日月交光，照彻泥丸，下耀五脏，入于明堂，化生五彩甘露，流入口中咽下，沿冲脉运转丹田。其他如由两手掌劳宫穴采松柏树木之气，用两足心涌泉穴采山川大地之气，以眉心印堂穴或祖窍穴感召虚空中先天一炁等，皆须用存思法或修炼到天人合一的