

道医探源

生命在呼吸之间

宋天彬 胡卫国 编著



葛洪

學苑出版社

道医探源

——生命在呼吸之间

◎ 宋天彬 胡卫国/编著

學苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道医探源：生命在呼吸之间/宋天彬，胡卫国编著. —北京：学苑出版社，2018. 1

ISBN 978 - 7 - 5077 - 5376 - 9

I. ①道… II. ①宋… ②胡… III. ①道教 - 中医学 IV. ①R - 092

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 288071 号

责任编辑：黄小龙

出版发行：学苑出版社

社 址：北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码：100079

网 址：www.book001.com

电子邮箱：xueyuanpress@163.com

销售电话：010 - 67601101 (销售部) 67603091 (总编室)

印 刷 厂：北京画中画印刷有限公司

开本尺寸：880 × 1230 1/16

印 张：10.75

字 数：169 千字

版 次：2018 年 1 月第 1 版

印 次：2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价：48.00 元

内容提要

道教与中医诞生于同一个东方文化的土壤，可谓同源异流。他们都探讨人生面临的重大问题，特别是崇尚自然，倡导天人合一，对人类的健康长寿更为关注。中医与道医由于有共同的文化背景，都以“气论”、“道论”、“太极阴阳”等哲学思想为理论基础，许多医家都受过道教文化的熏陶，有些道教学者又是有名的中医，因此《杂病源流犀烛》作者，清代医家沈金鳌说：“医道通仙道。”以内丹术为核心的中医气功学，是医家和道家共同创造的文化遗产，是人类“治未病”，获得健康长寿的主要手段。本书不但介绍了一些著名医家和道家的成就及其代表著作，更着重阐明了一些经过实践检验的、符合科学原理的实用养生方法，例如炼丹术、导引术、房中术、内丹术、服饵辟谷养生术以及祝由术等等。发掘这些宝贵的文化遗产，必将对人类的保健事业做出巨大贡献。



目 录

CONTENTS



第一章 同源异流	1
第一节 巫术与医学的起源	1
一、巫术与巫	1
二、巫术、宗教与科学	3
三、巫术中的医学	4
四、医学的起源与巫术的关系	5
第二节 道教的起源与形成	8
一、自然崇拜、鬼神崇拜与巫	8
二、先秦方士的神仙方术	9
三、黄老学、道家思想与黄老道	10
四、道教的形成和演变	12
第三节 共同的哲学背景	14
一、道	14
二、气	16
三、阴阳五行	18
四、天人合一	23
第四节 宗教与医学	25
一、健康长寿与长生成仙	26
二、古代医药养生学对道教的影响	27
三、道教对中医学的贡献	28
四、中医促进道教的传播和发展	30
第二章 医道渗透	31
第一节 与道教相关的著名医药家及其医药专著	31



一、皇甫谧与《甲乙经》、《寒石散论》	31
二、葛洪与《肘后备急方》、《玉函煎方》	32
三、陶弘景与《名医别录》、《效验方》	34
四、孙思邈与《千金要方》、《千金翼方》	35
第二节 道教经典中的医药养生学内容	37
一、《太平经》中的医药养生学内容	37
二、《周易参同契》中的医药学内容	38
三、《黄庭经》中的医药学内容	39
四、《悟真篇》中的医药养生内容	41
五、道藏中的医药养生书籍	41
第三节 中医著述中道教的影响	43
一、《黄帝内经》	43
二、《神农本草经》	45
三、《诸病源候论》	46
四、《圣济总录》	47
五、《奇经八脉考》	47
六、《针灸大成》	48
七、《杂病源流犀烛》	49
八、《医学衷中参西录》	49
第四节 炼丹术对医药的影响	51
一、外丹术与化学制药技术	51
二、丹药应用于临床医疗	52
三、外丹的危害与内丹的兴起	53
四、内丹术与精气神学说的的发展	55
第三章 道教内丹术与医学气功	57
第一节 神秘的内丹术不神秘	57
第二节 内丹术的科学性与现实意义	61
第三节 内丹三要素与修炼过程	63
第四节 道教内丹术与周天功	67
一、小周天	68
二、大周天	69



三、卯酉周天	70
四、《杂病流源犀烛》中的周天功	70
五、《勿药元诠》中的小周天	73
第五节 女丹法	74
第四章 道教修炼与养生	77
第一节 导引法	78
一、导引按跷的养生意义	78
二、《圣济总录》的神仙导引法	80
三、天竺国按摩法	82
四、老子按摩法	87
第二节 吐纳法	101
一、吐纳的养生意义与原理	101
二、服气法	102
三、调气法	104
四、胎息法	105
五、行气法	107
第三节 存想法	109
一、存想法的养生意义与原理	109
二、服日月光芒法	110
三、黄帝内视法	110
四、涓子内想法	111
五、守一法	112
第四节 绝谷食气法	113
一、绝谷食气的原理与意义	113
二、《陵阳子明经》食六气法	117
三、《云笈七笈·杂修摄》食气绝谷法	117
四、《云笈七笈·诸家气法·服气精义论》绝谷法	118
五、《云笈七笈·诸家气法·神仙绝谷食气经》绝谷法	118
六、《云笈七笈·诸家气法·中山玉柜服气经》却谷法	119
第五节 服饵法	119
一、服饵的养生意义	119



二、单方类	120
三、复方类（出自《千金翼方·养性服饵第二》）	122
四、神仙辟谷诸方（见《千金翼方·辟谷》）	124
第六节 房中术及其他	124
一、房中术的实质及其养生意义	124
二、葛洪、陶弘景论房中	126
三、孙思邈论房中	127
四、《类修要诀》房中术	127
五、以性科学解读房中术	128
六、符咒（祝由）与占星	131
第五章 当代道教与医药养生	135
第一节 中国大陆当代道教中的医药养生状况	135
一、当代道教的现状简介	135
二、当代道教教育中的医药养生状况	136
三、道观等道教活动场所中的医药活动	137
四、道教医药养生术的现代研究简况	138
第二节 当代道教医药养生学者	140
一、马一浮	140
二、陈撄宁	141
三、杨践行	142
四、张觉人	143
五、潘雨廷	144
六、王沐	145
第三节 当代道教中著名道医	146
一、蒋宗瀚	146
二、唐崇亮	146
三、李永德	147
四、谢宗信	147
五、匡常修	148
六、范高德	148
第四节 当代道教医药养生术的传播与发展前景	149



一、对道教医药诸神的信仰	149
二、道教养生术与现代气功的关系	149
三、道教医药养生术的整理和传播	151
四、道教医药养生术的发展前景	154
主要参考文献	156
后记	158



第一章 同源异流

巫术是广泛存在于世界各地区和各历史阶段的一种文化现象。在中国古代社会，道教的道术和医学的医术都与古代的巫术有一定的继承关系，道教和医学都吸收了其中的相关部分，从这一角度来说，两者是“同源异流”。

第一节 巫术与医学的起源

一、巫术与巫

巫术是人类最古老的文化现象之一，在人类文化发展的初始阶段，它无所不在，通常表现为：通过一定的仪式表演，利用和操纵某种超人的神秘力量，影响人类的生活或自然界的事件，以达到一定的目的。例如：人们有了疾病，便请巫师祈神驱鬼以获得健康；希望得到丰收，便请巫师歌舞祈神以求风调雨顺等。

原始社会的医学，起源于原始人类的养生保健活动。趋利避害，消除疾病，维护个体生命存在和种族延续，是一切生物的本能，因此，医学是伴随人类的成长进化一起发展起来的。初始阶段，在探索自然的实践中，必然是与巫术相伴而生，所以古代是巫医不分的。

巫术的各种方法和仪式是从人对超人的力量的理解中逐渐形成的。早期的人类习惯于“以己度物”、“天人合一”的思维方式，也就是从人类自己的情感和心理去推测外界事物，没有心理世界和物理世界的隔阂，使得宇宙天地间的事物都被人的心理、情感所渗透，并且可互相感应。因而人们认为，与人间一样，在超人的力量中也有善恶之分：善的称为“神”，和人间的善人一样，喜欢丰盛精美的食物与欢腾热闹的场面，爱好清洁，喜欢人们对自己的尊敬和虔诚，怜悯和帮助苦难深重的受难者；恶的称为



“鬼”，和人间的恶人一样，害怕光明，喜欢幽暗，也有畏惧诅咒、不敢让人知道姓名等种种禁忌。人们还认为：如同人间的善恶是对立的一样，“神”与“鬼”也一定是对立的，而且相信“神”的力量一定比“鬼”大，只要按照“神”所规定的程序与方法办事，就能得到神的帮助而战胜邪恶的“鬼”，避开灾难。从这些信念出发，人们形成了“献牺牲”、“进旨酒”、清心、沐浴、斋戒、展诗、会舞等祀神娱神的仪式和方法，也形成了诅咒膏唾、佩符悬苇等劾鬼压邪的仪式和方法。

我国古代典籍中有关于巫术的记载很多，其内容也非常庞杂，包括甲骨文的占卜，周易的阴阳龟蓍，尚书的五行，经史子集中的方技、术数、鬼神，以及祈雨、祀神、圆梦、驱疫等等。在世界各地、各民族，都有类似的巫术存在。在近代西方宗教学研究，一般按以下三种分类标准对巫术进行分类：

（一）根据构成巫术的原理和法则，把巫术分为模仿巫术和接触巫术。其中模仿巫术是指如要达到某种目的，只要模仿真的事物，使用象征此事物的象征物，就可得到真的结果。如北美印第安人欲加害于某个敌人，便在泥土或沙灰上画一个象征其人的人像，然后用尖锐之物对之刺杀。接触巫术是指如果要对某人某物施加所希望的作用，就可以对他接触过的东西或其全体中的一部分施行法术。如新西兰毛利人相信，将仇人的发、爪等物埋在地下，则该仇人必死。

（二）根据巫术在人类生活中的功能，将巫术分为生产巫术、保护巫术和破坏巫术。其中生产巫术是指为增强成功的信心，减少对失败的恐惧，保证生产过程顺利、劳动成果丰收的巫术。如祈雨保丰收等。保护巫术是指为预防或消除危险、治疗疾病，保护个人或者免除自然灾害。如驱疫、驱邪治病等。破坏巫术是专门用于谋害别人或破坏他们活动的巫术。如《封神演义》中的姜子牙拜死赵公明。

（三）根据巫术社会功能的道德价值，可将巫术分为白巫术和黑巫术。其中白巫术是以行善为目的，大体包括生产巫术、保护巫术。黑巫术是以害人为目的，相当于破坏巫术。

巫术虽然可分为以上各种类型，但其本质上是使用一定的言辞、动作和方法对待和处理人与超自然力量的关系的一种手段，其目的在于利用这种神秘力量来影响其他事物，使之为己所利用。



在中国历史上，曾出现过这种专门把沟通人与鬼神联系作为职业的人，被统称为“巫”。在《说文解字》中，将“巫”解释为“能事无形，以舞降神者”，也就是说能够按照神所规定的程序与方法办事，用特殊的舞蹈等仪式使神将它的法力显现的人。在殷商时期，巫是社会生活中不可缺少的人物，属于当时的知识分子阶层，社会地位也较高，其中有以歌舞取悦神灵的掌乐之巫，有在祭祀活动中负责迎神祈祷的祭祀之巫（当时称为“祝”），有专门替人预测吉凶以决断疑难的卜筮之巫（当时称为“卜”），也有以符咒驱鬼和祝由治病之巫，以及观星象晓天文之巫。在中国古代典籍中，“巫者”与“术士”没有多大差别，他们所从事的医、卜、筮等活动，都与巫术有关。

二、巫术、宗教与科学

人类的宗教意识和科学意识的萌芽是伴随着人类自身的出现而产生的。毫无疑问，人的意识一旦出现，就必然要对客观世界和生命本身的各种现象以及各种现象之间的联系提出问题和解释，其中一部分逐渐发展成我们今天称之为宗教的信仰和理论，也有一部分发展成我们今天称之为科学的理论和实践。然而在人类文化起源初期对它们进行这种区分是毫无意义的。

关于巫术与科学的关系，著名的宗教学家泰勒和弗雷泽等通过对巫术的研究认为，原始时代的人，为了达到特定的目的，便使用象征性的模拟行为，并假定这种象征性的模拟行为与所期望的目的有直接的因果关系，因此，他认为巫术是原始时代人的一种科学，巫术与科学一样，都以因果律为推理基础，相信某一特定行为必然而永恒地导致特定的后果。由于巫术的因果观念只是一种错误的观念联想，而不是对自然过程的因果联系的认识，所以巫术是“假自然律体系”，同时，由于巫术所借助的是超自然力量，而不是经验知识，因此巫术与作为科学萌芽的经验知识是不能混同的。当然，在人类早期，经验知识也与巫术相并行地发展起来，在巫术中也积累和保存了大量对现实事物的认识和经验知识，形成了人类原始的朴素知识。可以说，科学在巫术的母体中孕育，同时科学又腐蚀和损坏着巫术的母体。人类早期对自然界的认识和解说，与今天的科学假说，并没有本质的区别，它们都是从已有知识出发对未知领域所做的推测。现代科学



的很多内容正是在巫术的基础上发展而成的，如炼丹术发展为化学，占星术发展为天文学等等。

巫术不仅存在于人类历史的初期，时至今日，科学虽然早已从巫术中分离出来，但在一定范围内仍在流行各种巫术活动。近二百年以来，人们对巫术、心灵学、超自然现象等的研究一直盛行未衰。在现代科学史上，备受称颂的弗兰西斯·培根曾经渴望应用他的新经验归纳法来首先达到延年益寿，乃至某种程度上的返老还童，改容换貌，脱胎换骨，甚至呼风唤雨。依萨克·牛顿在晚年也埋头解释约翰启示录，寻找第一推动力。现在对于巫术及一些现代科学尚无法解释的现象，人们现在也开始改变过去那种单纯否定的态度，并重新开始热心研究这些现象。

关于宗教与科学，人们一般只注意到宗教信仰阻碍科学研究，却常常忽略了另外一个方面，宗教不仅孕育了科学，而且对科学研究起过积极的作用。具体表现在以下几个方面：第一，宗教认为每一种细微的事物都被置于一定的秩序之中，而有序的观念正是科学存在和发展的基础。第二，宗教的目的促进了科学研究活动的发展。例如，追求长生不死，促进了医药和养生技术的发展。第三，某些宗教在一定条件下，同科学的关系比较协调，有利于宗教徒的科学探索。在人类科技史上，也有很多宗教徒对科学的发展做出了贡献。

现在人们仍普遍地相信，随着科学的发展，科学将把宗教神话与礼仪的荒诞无稽揭露于光天化日之下，科学的解释将取代宗教的解释，宗教将夭折而亡。但现在已发生了一种相反的趋势，传统的宗教组织继续在吸引着新的成员，而且还有新的宗教可供选择。科学不但没有毁灭宗教，相反它也许为真正的宗教兴旺做出了贡献。这是因为科学动摇了传统的心理支柱，但同时又在科学技术应用中，造成了一大堆的问题。这个社会把我们同亲属隔离开来，并给建立深厚而持久的友谊制造障碍。面对这些新的忧虑，宗教提供了社会和心理的支持。

三、巫术中的医学

在已出土的殷商时代甲骨卜辞中，有关疾病的记录和资料有近五百条之多，其中有不少关于风雪等气象变化与疾病关系的记载，这种把造成疾病的原因归结为气象等现实因素的看法，标志着医学的进步，也被视为周



代六气（阴、阳、风、雨、晦、明）致病说的先声，也为中医学论述气象与疾病关系的运气学说奠定了基础。

《山海经》是战国时代成书的一本奇书，其中记录了当时广为流传的一些传说，反映了上古时期的某些社会意识。在《山海经》中就有关于巫的神话记载，并认为这些巫都是神医。如在《大荒西经》中说：有巫咸、巫彭等十个巫士，由于他们可和大荒山上的神灵相通，可以在这里得到各种神奇的药物。又如在《海内西经》中说：巫彭等巫士都拥有不死之药。在书中同时也记载了大量直接的医药知识，据专家统计，书中记载了一百三十二种药物，三十多个病种。

由于早期的医学采用了巫术的形式，巫术中也含有不少医学内容，如药物知识等。巫术之中本身也存在着一些治病的方法，如精神暗示法、催眠术等等，而且古代的巫士也兼作巫医，大都掌握一定的医疗知识，因而在《论语》中出现了“巫医”这一名称。在中医学史上，有相当长的时期，都不同程度地存在着巫医结合的状况，医学经验、知识与巫术并行地积累和发展起来。在西汉医学著作《五十二病方》中，就有很多关于祝由治病的内容，中医经典《黄帝内经》中也有对“九宫八风”等风角之术与四季治病关系的讨论，隋唐时期的医学专著《千金方》、《外台秘要》所提到的“禁病法”，有许多显然属于巫术治病的方法。一些带有巫术色彩的医学理论及其形式也被结合在医学体系中，如针灸学中的所谓避人神、鬼神的禁针、禁灸法直到清代仍有相当大的影响。

巫师们在驱鬼祭神、符水治病的过程中，不仅采用巫祝的特殊心理疗法，而且常配合使用药物来治疗疾病。这种治疗方法也被吸收到中医学中，成为“祝由”这样一个医学科目，一直到宋、元、明代的宫廷医学中仍保持着这一科目。

四、医学的起源与巫术的关系

医药学是随着人类的产生和保健卫生的需要而逐步形成的。我们从较高等动物具有的医疗和救护本能中，可以想象，医学的起源正是从猿到人的进化过程中，由这种动物本能逐渐上升为有意识的医疗活动，可以说，有了人类就有了医疗活动，随着医疗实践的增多，人类积累了不少防治疾病的知识，并逐渐总结形成原始的医学理论。



早在远古时期，人类以最原始的生产方式——采集和渔猎，获得食物，维持生命。由于自然环境的变迁，植物和动物资源减少，人们开始考虑把一些能食用的植物有意识地保存下来，进行人工栽培，并有意识地豢养野生动物，这便是原始农业和畜牧业的起源。人们在长期采集、种植、渔猎和豢养的实践活动中，不断地积累了植物和动物的药用知识，于是便开始了原始的医疗活动。对此，有关神农氏的传说可以作为佐证：在《周易·系辞》中记载了神农氏创制耕地工具，教导人们种植的事迹；在《淮南子》中记载了神农氏为了体验各种植物的滋味和药用价值，一天品尝了七十多种有毒的植物，因而在中国古代就有关于神农氏“尝百草，始有医药”的说法。人类从盲目地尝百草，发展到有意识地使用百草治病，体现了医药学的发生、发展。

火的使用，使人类摆脱了茹毛饮血、生吞活剥的习俗，学会了烹调等技术。据《史记》、《墨子》记载，商汤的宰相伊尹，原来是个奴隶厨子，由于他精于烹调，很得商汤的赏识，因而提升他为宰相。在《吕氏春秋》中记载了他的烹调理论和方法，其中一些烹调技术，发展为后来被用作中药炮制和制剂的方法。因此，伊尹被认为是在神农氏尝百草的基础上，开创中药炮制和汤液制剂的人。可见，火的使用、烹调技术的发展，对中药制剂的发展是有相当影响的。

农业发展后，粮食开始有了积存，由于储存不当，常常会受潮发酵而产生酒精。最初出现的酒应该是这种因偶然原因而酿成的天然酒，通过不断的实践，人们逐渐掌握了人工酿酒的技术。从考古的发现来看，在我国新石器时晚期的龙山文化遗址就有很多陶制酒器，说明早在那时就已有了人工酿造的酒。到了商代用谷物进行人工酿酒已较为普遍，书载商纣王奢侈之时，曾用“肉林酒池”来描述饮酒之风盛行。酒除了饮用之外，还用于其他方面，如医生治病时常常借用酒力使药物发挥药效。《说文解字》中解释“医”字的含义时说：“医，治病工也”，“酒所以治病也”，在其注解中有“治病以药为主，以酒为使”这样的说法。后来还发展为：“酒为百药之长”，进一步说明了酒与医药之间的关系。酿酒技术的发明和改进，为医药卫生提供了新的原料，促进了中医治疗方法和药物炮制方法的发展。



代就已开始制造陶器，陶器出现后，煎药工具随之产生；夏商时期，制陶技术又有了长足的发展，出现了白陶和釉陶，不久又出现了瓷器，继而制作出陶瓷类的研磨、储藏药物等的医用器具。在商周时期，青铜的冶炼已达到鼎盛时期，出现了青铜制的针具，以代替石针。在出土文物中就有春秋时期的青铜针具的实物。金属针的应用，对针刺治疗技术的发展，起了巨大的促进作用。

当然，在人类发展的历史上，包括医学在内的人类早期文明曾一度被巫所垄断，医术成为巫的奴婢。在中国医学史上也曾经历过一个巫医阶段，最早的医生是巫师。孔子在《论语》中指出“人而无恒，不可作巫医”，其中以“巫医”连称，即巫也兼作医，说明当时的巫和医是不分的。而且，那时的巫不仅采用符咒之类的法术驱除病魔，也应用一些医药知识为其法术服务。随着医学的进一步发展壮大，医学才逐步从巫的束缚中解脱出来，并与巫抗衡。在战国时期，名医扁鹊有六不治，其中之一是“信巫不信医者”不治，而且当时已经有了巫用禁咒、医用针石的分别。但是从医学发展史来看，中医学毕竟继承了“巫医”之中的医学部分，而且巫的祝由疗法等内容，仍然保持在中医学里。甚至在一定程度上，巫术在医学史中起着串联各部分散在的医学经验的作用。从这一角度来说，医与巫之关系是有一定的渊源的。

总之，作为应用科学的中医学，其产生、发展是与同时期的农业、饮食、酿酒、制陶、冶金等科学技术的发展联系在一起，尽管中医学的产生、发展与巫有一定的传承关系，但是从整个医学发展的历史来看，更可能是许许多多“神农尝百草”联系的结果。巫医只是医学发展中的一个短暂的阶段，巫与医的渊源关系，实质上只是医学史早期某种程度上的继承关系。中医学的发生、发展不是孤立的，不仅与巫医有一定程度的继承关系，还与同时代的其他科学和技术等文化因素密切相关，是各种因素相互作用的结果。

道教作为中国固有的传统宗教，以“道”为最高信仰而得名，是在中国古代宗教信仰的基础上，沿袭方仙道、黄老道某些观念和修持方法等而逐渐形成的。道教相信人经过一定的修炼可以改变人体的生理、心理功能，有可能达到长生不老，成为神仙。传说秦始皇寻求长生不死之药，实际上是人类恋生的普遍心理，也是医药发展的基本动力，况且长生虽不能



得，但是由导引、吐纳锻炼而却病延年则是事实，故能得到广大群众的拥护和支持。

由于道教几乎全部继承了古代的神仙方术，而这些神仙方术几乎从一开始就与中医药学交织在一起，因此，道教在继承古代的神仙方术的同时，也继承了历史悠久的中医药文化。在早期道教经典中，如《太平经》，就有《草木方诀》、《灸刺诀》等专篇，记载了大量有关养生、治病的劝诫和处方，并论述了有关的医学理论。

在道教理论体系中，三尸虫理论就是对人体内病邪之气的深刻想象和独特认知。三尸虫又称三虫、三彭、三尸神，具体分为上、中、下三尸，而上尸好宝物，中尸好五味，下尸好性欲，均与人为祟。故学道养生者当服药辟谷，以灭三尸。有关杀三尸虫的方剂和实践，也在道教中得到广泛流传和记载。

在长期的发展过程中，道教积累了大量的经典、古籍等文献，后多编入《道藏》，对于中国古代的哲学、文学、艺术、医药、化学、天文、地理等诸方面，曾发生过不同程度的影响，有过一定的贡献。

现代西方自然科学的研究，有着由物理转向生物的趋势，这与历史上的道教，由炼外丹转向练内丹的情况相似，研究中国的历史，尤其是道教与中医的相关内容，对于生物学和医学的发展有重大的现实意义。

第二节 道教的起源与形成

道教是发源于中国古代文化的大型宗教，其产生过程是多源头的、多渠道的，并且逐渐相互靠拢而形成的。各教派之间互有影响，但基本上又是独立发展的，在时间上也前后相错，难以确定具体创教时间。其主体的形成，与以下几个方面密切相关。

一、自然崇拜、鬼神崇拜与巫

中国古代盛行自然崇拜和鬼神崇拜。在殷商时代，史前的自然崇拜已发展到信仰天帝和天命，初步建立了以天帝为中心的天神系统，原始的鬼神崇拜已发展到以血缘为基础，与宗法关系相结合的祖先崇拜；梦兆迷信，也已发展到求神意以定吉凶的占卜巫术。这在当时是社会普遍的信