

上海城隍庙·现代视野中的道教丛书

刘仲宇 吉宏忠 主编



养性

YANGXING
YANMING

延命

——道教养生观
与人类健康

DAOJIAOYANGSHENGGUANYURENLEIJIANKANG

李似珍 著



上海辞书出版社

养性延命

YANGXINGYANMING

——道教养生观
与人类健康

DAOJIAOYANGSHENGGUANYU RENLEIJIANKANG

李似珍 著



上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

养性延命:道教养生观与人类健康/李似珍著. —上海:上海辞书出版社,2006.12

(上海城隍庙·现代视野中的道教丛书)

ISBN 7-5326-2160-X

I. 养... II. 李... III. 道教—养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第134931号

责任编辑 朱可宁

装帧设计 何香生

出版人 张晓敏

养性延命

——道教养生观与人类健康

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海辞书出版社

(上海陕西北路457号 邮政编码 200040)

www.ewen.cc www.cihai.com.cn

上海市印刷七厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 7.125 插页 2 字数 166 000

2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

ISBN 7-5326-2160-X/B·70

定价: 20.00元

如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。

联系电话: 021-63064963

《现代视野中的道教》丛书

总序

刘仲宇 吉宏忠



道教研究在20世纪的80年代之后，渐渐地升温，到了世纪之末，在某种程度上竟成显学，进入21世纪，则无论是研究的人才、研究的论题、研究的规模，都出现了前所未有的丰茂。这套《现代视野中的道教》丛书，正是在这样一种氛围中问世的。

丛书的特点是“丛”，一本一本独自成书，而又集成一丛，或者许多小丛又汇合成大丛，有如《四库全书》那般的浩瀚。至于集成丛，有的是围绕一个主题，有些则以形式分类。本丛书的书目，并无一致的主题，从内容上看，也没有紧密的逻辑联系。其中有谈神仙与人生理想的，有谈宫观的，有谈祭神的，也有说养生，论小说的，范围非常的宽泛。如果说有什么统一之处的话，那就是所谈的中心话题都是道教，以及在谈论时表现出的现代视野。

(一)

所谓现代，首先是一个时间概念，但又不限于时间概念。确切地说，现代指的是一个历史时代，这一时代，有其特定的



内容，或曰特定的质。在中国，现代化的进程百折千回，历经艰苦卓绝的奋斗，直到20世纪中叶，才比较自觉地将建设的目标与现代化联系起来，提出要建立现代工业、现代农业、现代科学技术和现代国防的目标。但是在随后的一段时间里，却遭到了空前的挫折，直到1978年中国共产党十一届三中全会以后，才重新将在21世纪中叶在我国基本实现现代化的任务提出来，而且很快成了我国各族人民的共同理想。从那时开始的改革开放，使中国的现代化进入了加速期。短短的二十余年中，我们看到了中国的面貌发生着日新月异的急剧变化，“现代”的气息已经越来越浓郁。现代化的过程带来了社会结构和人们生活的深刻变化，也引发了人们观念前所未有的巨变。人们眼界的开放，思维的活跃，价值观念的多元，民主意识的提高，都是以往没有过的，甚至于根本就没有想像过的。

所谓现代视野，即是站在现代立场，以现代人的眼光，去审视道教，探索道教。

现代视野，并不是一个统一的、一切都没有区别地观察和理解外界的思维模式。恰恰相反，现代的人们正好没有这样一个模式，也没有人支持弄出这样的思维模式。现代化的一个重要历史功绩，就是它促进了人的解放，独立的个人成为社会的公民，享有法律、财产、思想、言论等等的自由和权利。由此



也养成了个人独立思考，对问题独立作出判断的思维和行为习惯。如此一来，想要建立一个全社会所有成员至少是绝大多数成员一致的思维模式根本就没有可能，也没有必要。我们所说的用现代的眼光去看待道教，将之纳入现代视野，绝对不是想去制造一种限定的思维框架，将研究的对象按这种框架切块、分类、综合，再加评价。完全不是这样。

所谓现代视野，在我们看来，只是现代人的观察世界的开阔眼界。如果一定要说它有什么特征的话，那么我们可以这样说：它是开放的，它是富有包容性的，它又是流动变异的。

开放意味着前进，意味着面向整个世界。以这种眼光看道教，自然而然地会将它放到全人类的大背景下分析、评价。

包容，就是对各种不同的学术观点、文化现象，都会采取兼包并蓄的态度，承认其存在的权利。对于道教的探讨，不会以某一观点为独尊，也不会强制地以自己的价值观在信与不信、灵与不灵等问题上纠缠，而会更加客观地去加以分析。

流动变异，就是现代人的经验世界和意识世界，都是变化发展的，不会停滞在某一点上。现代的世界是一个不断变化的世界。现今西方世界和中国人谈论现代、后现代时，都会引用马克思的一句话：一切坚实的东西都烟消云散了。生活在这样一种背景下的现代人，视野中呈现的是一片永恒变化着的图



景。而被收入这样一个视野的道教，其存在，其价值，都会随时呈现出不同的样态，而不会凝固于某一点，也不会以某种权威的结论为绝对的定论。

这是我们对现代视野的理解，也是组织这套丛书的基本心态。

(二)

既然谈到现代的眼光，进一步，我们要谈一下作为研究对象的道教。

道教是中国的传统宗教之一，如果从东汉时正式形成教团算起，已经有接近二千年的时间，如果从她的前身方仙道算起，时间就更长。这一古老的宗教，穿越时空，经历了无数次的王朝更迭，仍然在中国传统社会的舞台上屹立着。进入19世纪中叶之后，特别是在辛亥革命之后，她的地位发生了很大的变化，但作为中国传统文化的一支，也仍具有非常浓郁的文化象征意义。

道教历史悠久，内容极其丰富，而其价值又显得多元，又透着几分神奇，使她对于人们具有很强的吸引力。本丛书的编辑，首先就是为了让更多的人了解道教，其次也是想通过探讨，去挖掘道教文化的多元价值。对于道教，一方面，是希望用现



代人的眼光对其历史与现实予以评价；另一方面，也希望在她的历史深处，发现出现在现代仍有价值的因素，找到古老与新生、传统与现代之间的文化桥梁。当然，我们说的现代价值，含义非常宽泛，既包括对于现代人、现代社会可能有用的生存智慧，也包括可以供现代人参考的理论经验，以及可以为现代人的审美活动提供的资材。

(三)

我们这套丛书，由上海城隍庙组织，邀请众多的道教内外学者撰稿，联系出版。从当代道教自身而言，编辑出版道教研究的成果，也是加速促进自身现代化建设的重要途径。道教界在久经摧残之后才复苏不久，仅靠自身力量，要想实施，仍是心有余而力不足。弥补这一缺憾，较为可行而较易见成效的方式之一，是道教界与教外学者的结合，大家本着共同探讨古代文化奥义、弘扬民族优秀文化的宗旨，走到一起，取长补短，相互帮助。这套丛书的组织编写，就贯彻了这样一种想法。它们的作者，既有道教界本身的学者，也有教外的专家，而且更多的还是教外的人士。它是道教界与学术界合作的产物，也是道教界与当代知识分子良好关系的结晶。尊重知识、重视吸引



知识分子，以及与历代的知识精英们建立良好的关系，是道教的传统。

本丛书并非狭义的弘道之书，而是对于道教的学术研究之作。在相互尊重、共同探讨、相互切磋的前提下，各位作者对于自己的观点有充分的阐释自由。这也符合我们在前面提到的现代视野的特征。

邀请参与本丛书编写的，有诸多的道教研究方面的专家，他们在自己的学术圈中，各有自己擅长之处。不过，本丛书的编写，是想将有关道教的知识介绍与专业的分析结合起来，即做到通俗性与学术性的统一。为此，我们没有要求作者在深化学术方面放马驰骋，而是请他们将获得的学术成果以尽可能通俗的形式表达。至于表达得如何，则要请读者们来评论。

最后，我们还得感谢上海辞书出版社，因为他们的学术眼光，本丛书才得以纳入出版计划，也靠了他们的辛勤劳作，才使得丛书的问世成为现实。

2006年12月



目 录



第一章 永恒的主题与超前的探索 /1

一、神仙信仰与永生向往 /2



(一) 道教养生观的神仙理想 /2

(二) 道教神仙想像的追求内容 /5

(三) 神仙养生观的现代意义 /10

二、重人贵生、我命在我的教义支持 /12

(一) “我命在我”的生命观 /12

(二) 天人合一、形神相依等系列天道观念 /16

第二章 服食与炼丹——长生寻求之开端 /21

一、药食同源，寻觅灵芝异草 /22



二、辟谷养生，应时而动 /29

三、金石大丹，意外之获 /36

四. 食疗胜医, 药膳流行 /42

第三章 上药精气神,成全道方亲——以“气”为核心的内丹术 /53



- 一、内丹术中的“三宝”说 /54
- 二、道教内丹术的基本炼养方法 /58
 - (一) 筑基炼己 /58
 - (二) 炼精化气 /59
 - (三) 炼气化神 /60
 - (四) 炼神还虚 /61
 - (五) 炼虚合道 /62
- 三、多样化的丹术修炼 /63
 - (一) 炼神类 /63
 - (二) 炼气类 /65
 - (三) 存思类 /67
 - (四) 内丹类 /70
- 四、道教内丹术的开发潜能作用 /72
- 五、内丹修炼中的时空结合要领 /76

第四章 动功辅佐,形神相济——中国功夫的根基之一 /81



- 一、由先秦导引术引入的动功功法 /82
 - (一) 先秦导引术概述 /82
 - (二) 道教导引术的理论基础 /83
 - (三) 道教导引术举要 /85
 - (四) 导引术的后期发展 /92
- 二、动功理念的动静辩证观 /93
 - (一) 动以养形 /93
 - (二) 静以养神 /94

- (三) 动静结合 /95
- 三、张三丰的内家拳创制 /96
 - (一) 张三丰的生平传说 /96
 - (二) 内家拳的主要特点 /98
 - (三) 内家拳的主要流派 /104
- 四、五官杂修、睡功等功法 /110
 - (一) 五官杂修类功法 /111
 - (二) 睡功 /114
- 五、道教拳术的现代流行 /119

第五章 德生双修,精神呵护——心神相关的修炼思路 /123



- 一、身心并重,性命双修 /123
- 二、积德行善,精神愉悦 /126
- 三、参透死生,乐观处世 /133
- 四、淡泊名利,定心定神 /136
 - (一) 顺应自然的观念出发点 /136
 - (二) 清静恬淡、定心在胸的人生气象 /138
 - (三) 节制欲念的戒忌 /140

第六章 咒斋移情,调适情绪——道教养生的心理层面展开 /143



- 一、“移情”浅说 /143
- 二、持诵经文的作用 /145
- 三、符咒斋法的具体运用 /146
 - (一) 符、篆 /146
 - (二) 咒 /148
 - (三) 斋和斋法 /148
- 四、符咒斋法中的移情 /149

第七章 调摄起居,劳逸适度——日常起居讲究及性保健术/155



一、日常起居调摄 /155

- (一) 不伤、自慎的摄养原则 /155
- (二) 配合日常起居的道法规定 /158
- (三) 四时调摄理念及功法 /161

二、道教性保健思想与方术 /173

- (一) 道教性保健术的源流 /174
- (二) 道教性保健术的基本原则 /178
- (三) 房中补益论的心理调摄作用 /185
- (四) 道教性保健思想的现代意义 /188

第八章 天人共存,生态养人——道教的环境保护意识 /191



一、天人共存的环境观念 /191

- (一) 道法自然的原则 /191
- (二) 齐同万物的观点 /193
- (三) 敬重生命的立论依据 /195
- (四) 少私寡欲、适度消费的行为准则 /198

二、道教戒律中的环境保护措施 /201

- (一) 关于保护动物的戒律规定 /201
- (二) 关于保护植物的教义规定 /205
- (三) 关于保护其他生命生存环境的戒律规定 /207

三、洞天福地与环保意识 /208

后 记 /213



YONGHENGDE

ZHUTYU

CHAOQIANDE

TANSUO

第一章

永恒的主题与 超前的探索



爱惜生命，追求生存质量，恐怕是人类自古以来就有的一种人生愿望。不过中国人似乎意识得更早一些，其理论体系也比较完整。当中医经典《黄帝内经》把个体与自然的和谐作为理论的出发点，把医疗与预防、养护结合起来时，“养生”这样一门医学的独特学科便自然地成形了。

但是在现代社会，中国人在加快了生活节奏的同时往往忽略了这方面的需要。人们认为自己最大的生存困难来自经济落后，所以当务之急便是发展生产、掌握高科技、促进经济发展等等。以后随着时间的推移与实践的经历，人们才发现现代物质文明的高速发展也有负面影响，它使许多人过多考虑经济问题，把赚钱作为人生第一要务，用钱作为评判人生成败和价值的标准。私欲的膨胀，造成了对生命的忽视和人与人关系的恶化；道德的滑坡，造成人与社会的不协调。这些都使人类备受心身两方面的折磨，造成机体抗病能力减弱，人群中出现了心血管疾病及其他消化、免疫等系统疾病，抑郁症等心理问题也

有了大幅度的增加。进入 21 世纪之后，艾滋病、“非典”等疫疾，以“迅雷不及掩耳”之势，席卷全球各个国家、地区，其蔓延之广、治愈之难都是人们所始料未及的。全球因之恐慌的同时，也加深了对健康的可贵、生命的价值等问题的理解。于是人们开始反省自己的生产、生活方式，在对生命本质发出诘问的同时，试图使社会回归理性。这时候人们考虑的问题包括：如何克服现代物质文明发展引起的身体机能减弱？如何抵抗社会片面发展产生的社会难题：环境污染、病菌肆虐？如何改变人们的生活观念、重回健康与道德？如何使我们的生活获得“好”的质量，而不一味地追求数量、进度？等等。

在西方目前出现了一些学者专门研究这方面的问题，有的学者认为当前最重要的，就是使人能够从外在的物质环境、文化环境等压力之下解脱出来，获得相对自由的生活条件。而这里可能会涉及的至少有时间（time）、活动（activity）、存在方式（state of existence）和心态（state of mind）等多个方面。中外学术界为此回顾了世界科学文化历程，他们感到中国传统科学文化中所拥有的养生思想，对于我们走出困境有相当的意义。而这些思想不仅存在于医学之中，还大量保留于道教经典之内，值得我们去重新咀嚼、回味，从中获得借鉴。这样，珍惜生命、维护健康这样的永恒主题，也就在新的历史条件下得到了重视。

一、神仙信仰与永生向往

（一）道教养生观的神仙理想

道教的养生思想是从神仙观引出的，它以“神仙”为理想



目标，以养性延命为追求。关于“神”的观念在我国先秦古籍中就已经大量出现，它是指一种超自然的存在，具有神秘的主宰力；而“仙”则是种长生不死的信念。我国最早的释字书籍《说文解字》，解释“仙”为“长生迁去”，另一本词典类的古书《释名》中，也以“老而不死”解释它。此外，“仙”的本义除了指长寿，还指轻举上升。那些进山隐修之人站在山巅，仿佛轻举上升于云天，这或许就是“仙”概念给人留下的视觉印象。战国末期的《史记·封禅书》中，神仙已经连称，后世道教学派中的神仙术语，基本上沿袭前人的定义。道教中人所做的是把神仙信仰当作



飞升图

了自己的核心目标，并以种种方式去实践它、丰富其中的内涵。

人类远古时期对神灵的尊崇敬畏与后世之人企盼获得神性、修炼而成仙的想法之间还是有着距离的。古人观念中的“神”、“仙”并不属于同一类别，他们在造字时安排“神”字部首从“示”，而“仙”则从“人”。到后来道教冠之以“神仙”之名，形成神仙信仰时，人们印象中的成仙之人已与“神”差别很少，于内在含义上也有结合两者的倾向。

人类的本能救护是神仙观念产生的基本前提，而神仙的原型则是人类中的长寿者，古文献对此有不少记载。如《黄帝内

经·素问·上古天真论》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这就是说，上古的人们，知道养生的道理，能够取法于天地阴阳，调和五行术数，注意饮食起居，保持其规律性，所以能够活到百岁以上。这段话反映了古代人们“尽天年”的愿望。这样的愿望一旦增长起来，就有可能发展为不死的追求，而当这种追求转化为行动时，神仙观念的产生也就有了客观基础。

早在道教组织酝酿之前，神仙故事已经开始结集流行，影响最大的要算署名刘向撰的《列仙传》。它把古代传说中的“神”加以仙人化。如黄帝，在许多先秦书籍中是作为天帝与英雄祖先之神而受到崇拜的，《庄子》开始把黄帝作为一位长生不死的典型来塑造，而《列仙传》则吸取《庄子》的说法，把黄帝当作一位由帝王修炼而成的仙人典范。两卷《列仙传》时间跨度上自神农时雨师、古仙人赤松子，下及汉成帝时“病死而重生”的谷春。分布地域遍及齐、晋、巨鹿、梁、洛、华阴、陇西、汉中、楚、会稽、巴蜀等广大地区。其仙人的形象中有上等阶层的人物如王子昌容，大夫彭祖；也有下层劳动者、商人，如养鸡的、沽酒的、卖草履的、打铁的、卖药的、贩珠宝的等，还有少数民族，所及地域、人物背景十分



黄帝问道广成子