

道教养生方法精粹

总主编 王哲一
主 编 张兴发

中医古籍出版社

publishing house of ancient chinese medical books

道教养生方法精粹

总主编 王哲一

主 编 张兴发



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道教养生方法精粹 / 张兴发主编. —北京: 中医古籍出版社, 2014. 11
ISBN 978 - 7 - 5152 - 0708 - 7

I. ①道… II. ①张… III. ①道教 - 养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 253007 号

道教养生方法精粹

总主编 王哲一

主 编 张兴发

责任编辑 孙志波

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 31.25

字 数 450 千字

版 次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0708 - 7

定 价 50.00 元

《道教养生方法精粹》编辑委员会

总 顾 问	任法融	蒋坚永				
顾 问	张继禹	黄信阳	黄至安	丁常云	唐诚青	
	赖保荣	刘怀元	林 舟	张金涛	张凤林	
	孟崇然	黄至杰	李诚道			
总 主 编	王哲一					
总 策 划	冯正伟					
副 总 编	冯正伟	孟至岭				
主 编	张兴发					
编委会主任	冯正伟					
编委会副主任	孟至岭	张兴发	王成亚	蒋力生		
编委会委员	王哲一	冯正伟	孟至岭	张兴发	王成亚	
	蒋力生	李宇林	田诚启	崔理明	刘清章	
	羊本道	吴受琚	徐力强	王东云	陈 泳	
	林鹏飞	王晖镛	石大强	潘科迪		

序

道教对生命的态度是重生、贵生、养生、达生，这里既包含了道教的人生观和生命观，也包含了道教的宇宙观和健康观。佛家称人生是一大苦难，生、老、病、死都是苦的，人生一辈子要经受这些折磨，所以要修正人生，看破红尘，对今生不必留恋，来世即可进入西方极乐世界。道教正好相反，认为人生是幸福的，生活是美好的，因此要好好地珍惜自己的生命，充分享受人世间的美满与幸福。修道的目的是圆融社会生活，圆满个体人生。

对待生命，道教认为生命是宝贵的，每个人都应该珍惜自己的生命，并且尊重他人的生命。“仙道贵生”是道家的响亮口号。道教以追求长生久视为教义宗旨，发展形成了一系列行之有效的养生方法。道经说：仙道贵生，无量度人。就是说仙道以贵生为首要，以度人为目标。这是道教重要的基本教义。所谓贵生，即重视人生和生命。所谓仙道，即成仙得道，就是通过“摄生”“贵生”“自爱”等修持修炼，达到与道合真、长生久视。是而道教《太平经》主张“乐生”“重生”，讲“常欲乐生”“生为第一”。《老子河上公章句》亦说：“爱气养神，益寿延年。”《老子想尔注》则说：“归志于道，唯愿长生。”可见在道教看来，“生”是“道之别体”，是道在天地间的具体显现，无生命即无大道。《太平经》说：“天地大小，无不由道而生者也。”所以尊重生命即是对大道的虔诚信仰。《三天内解经》说：“长生者，道也。死坏者，非道也。死王乃不如生鼠。故圣人教化，使民慈于众生，生可贵也。”指出生命的本质就是贵生，即积极进取。正如《太上老君开天经》说：“精气而生者，人是也。万物之中，人最为贵。”司马承祯说：“生者天之大德也，地之大乐也，人之大福也。”由此观之，道教认为贵生不仅是人对待生命的正确态度，而且是人类之至德。在这个思想基础上，道教架构了其生命伦理的价值取向——贵生，道教的一切经典教义便由此而阐发开来。

道经讲“人为天地之本，当为善”。就是说尊重生命、善待万物是大道本身拥有的普济救世美德的最好体现，亦是做人的根本与修道的必需。《道德经》说：“吾有三宝，一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”《抱朴子内篇·对俗》说得更为明白，称慈为万善之根本，人想要积功累德，不能唯独爱人，还要兼当

爱物，物体虽然微小，但也有生命；人若能够对微小的生命存有慈心，常常予以救护，那么杀气就会自然消失，仁慈之心就会自然产生，这样人类就有享不尽的福寿康宁。这就将行善积德与修道成仙明确地联系在一起。一个人想要成仙，就必须慈爱万物，积大功德，即道教所主张的“功德成神”。道书中所记载的成千上万的仙真事迹，无论其面貌、神迹如何怪异神奇，但普遍都具备符合时代特征的高尚德行，遂至感通上真下降，度升天界。在这里，神仙成了修道成仙的楷模，人性完善亦发展到了极点。由此道教从戒律上要求人自尊、自重、自爱。道教戒律《老君说一百八十戒》中就反对人轻生自杀、杀害、谩骂、诋毁、离间他人，反对杀害、虐待、毁坏动植物，反对破坏人类和动植物赖以生存的自然环境。

道经讲“驱邪缚魅，保命护身”，说明在重视生命的同时还要去保护生命。由此道教对那些暴殄天物、残害生命的各种恶行，亦给予了无情的揭露与严厉的批判。《太上灵宝朝天谢罪大忏》卷三中就无情地揭露了为恶之人的种种恶行，认为他们这种“长生杀戮，行诸苦酷，不念慈心，杀害群毛”的行为，皆是逆天叛道，必遭报应，死后堕入九幽地狱，“丰都考罚，万劫方生”。

道经讲“千岁厌世，去而上仙”，就是说人在世上活了一千岁，感觉累了，才去修炼成仙，说明在保护生命的时候要懂得去养护生命。这对常人来说，似乎有些可笑。然据英国媒体报道，剑桥大学遗传专家奥布里·德·格雷博士声称，随着干细胞医学研究的进展，人类不久以后有望最长活上一千年。报道援引格雷的话说：“我敢公开打赌，目前还在世的公众中，肯定有不少人的寿命可达1000年左右。”格雷认为，虽然相应的医学研究还处于实验阶段，但针对老鼠的实验结果表明，通过延长老鼠的中年期，它们的寿命将延长两倍，进而甚至可以无限期延长寿命。格雷称，可用于人类的延寿药物将于今后十年内面世。格雷说：“迄今为止，我们已经掌握了如何将寿命延长25年的办法。这也意味着我们今后有可能将人类寿命无限期延长，因为随着寿命的延长，人们将有更多时间来对付衰老问题。”但在道教看来，“人欲地仙，当三百善；欲天仙，当立千二百善”。如果积善事未滿，虽服仙药，亦无益于成仙。一个人想要修成神仙，除了外服仙药，内炼神气之外，还必须积大功德，功夫、功德双双圆满，方可成为天仙。

养生的最终目的就是要达生，达到生命的目的，也就是能够与宇宙万物同构，也就是做到天人合一。《道德经》：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”视宇宙万物是一个有机的整体。后来道教将其演化成天、地、人三元，称天为阳，地为阴，阴阳生万物。人类便是天地之气交泰的产物，唐吴筠《玄纲论》说：“天地为万物之父，帝王者三才之主，然则道德、天地、帝王一也。”《太平

《经》卷三十五说：“头圆，天也；足方，地也；四支，四时；五脏，五行也；耳目口鼻七窍（七窍），三光也。”就是把人体的各个部位与天地、四季、五行对应起来，表明人与天是合一的。不管你从哪个角度去看，人与天总与相关联的。人有七情六欲，天有风雨霜雪雷电。这种思想被道家养生者直接吸收，在他们的眼中天地同流，人神一体，天人合一。例如周天这个概念源于我国古代天文学。道家养生学家发现人体有365个穴位分布在全身，这与天体有365度相吻合，人身是一个小天地，宇宙是一个大人身。宇宙是一个大周天，人体也就是小周天。在道家炼养中，周天有大小之分，一般认为沿着任督二脉（即从下丹田开始，经会阴、尾闾、命门、大椎、玉枕、百会、上田、中田、下田）循环一周为小周天。真气沿经络所有的穴位运转为大周天。内炼周天类似于自然界的自然造化，合乎于天地之理。日东月西便有甲木庚金。庚在西方，是初三这一天月亮升起的地方，也是阴候条件下的阳气发生的地方。坤生庚处，纳甲于震，继坤体为长男。火候由一阳开始。几经反复，周天数足，纯阳出现，三尸杀尽，群阴悉化，如同甲木月一轮，元神充足。《悟真篇》说：“天人一气本来同，为有形骸碍不通。炼到形神妙合处，方知色相即真空。”道家一方面提倡炼养长生达到把人还原到自然的目的，另一方面以清静伴随整个炼养的过程，达到让人的情感回归于自然中。因为人是自然界的一部分，所以回归自然才能真正做到天人合一。

值第三届国际道教论坛召开之际，中国道教协会组织人员编写了《道教养生方法精粹》一书，并附带其中部分养生功法光盘，从宏观的养生思想理论到具体的养生功法：篇章明目，结构合理，翔实而周到；内容丰富，思路明晰，朴实而新颖；演练认真，制作精良，直观而高效；大大丰富了本届论坛的文化内涵，为社会提供了更直接有效的养生方法，读来令人欣慰，于是赘述上言，是为序。

任法融

2014年9月25日

前 言

当代社会，经济发展，文化繁荣，各种思潮在社会上此消彼长，尤其是人们对健康生活的追求。首先是兴起于20世纪80年代的气功养生热，然后是兴旺于20世纪90年代的中医养生热，再次就是兴盛于21世纪的宗教养生热。在这些养生门类中，道教的养生思想和方法一直起着十分重要的作用，对人们的生活水平和生活质量的提高产生了积极有益的影响。

一

道教养生思想和方法源远流长，影响深远。从远古的先民时期就在人们心目中蔓延流传，可以追溯到殷商之前。相传时有阴康氏“教人引舞以利导之”（《路史》），赫胥氏部落的先民“含哺而熙，鼓腹而游”（同上）。黄帝“学道于崆峒，问道于广成子”（《括地志》），有“移精变气”的修炼经验，王乔、赤松子则有“吸阴阳之和，食天地之精，呼而求故，吸而求新”的修炼本领。

春秋战国时，已有诸多书籍记载道家养生修炼方术，如《庄子》中的“熊经鸟伸”“吐故纳新”“缘督”“踵息”“心斋”“坐忘”“朝彻”“见独”等，《却谷含气篇》《行气玉器铭》中的“服气”“服饵”“行气”等，说明当时各种养生修炼方术已十分流行。

东汉时，道教《太平经》广泛吸收各种养生修炼方术，提出爱气、尊神、重精等养生修炼思想，有内照、存神、食气、胎息、辟谷等修炼养生方法；《老子想尔注》则提出“深藏其气，固守其精，无使漏尽”的主张，有结精、炼气、养神、守戒等养生修炼方法；《周易参同契》则提出“参同相类”的修炼模式，将修炼与《易经》相结合。这时追求养生的方式也由原来侧重于求仙变成金丹成仙之道（重于实践），出现了魏伯阳、葛洪等道教练养家。魏伯阳根据《周易》阴阳的原理，参合黄老自然之道，讲述炉火炼丹之事，著成《周易参同契》一书，成为“万古丹经王”。葛洪在“神仙必有，长生可致”理论的前提下，提出服食金丹可使人永远固形，达到不老不死；并提出人之死亡必有别的原因，让世人找出这个原因，去努力地加以克服。

魏晋南北朝时，道教有诸多经典研究内丹修炼养生方法，如南岳魏夫人的《黄庭内景经》《大洞真经》《太上老君说常清静经》，葛玄《五千文经序》，葛

洪《抱朴子内篇》，陶弘景《养性延命录》等经典，提出了静思、存思、存想、存神、内观、内视、行气、导引、行气、咽津、辟谷、呼吸、守一、藏精、调息等修炼养生方法，进一步完善了各种内丹炼养方术。

唐时，外丹修炼盛极而衰，内丹炼养逐渐形成。此时不但有成玄英、王玄览、司马承祯、杜光庭等大力阐扬的修心神以契道的思想，而且有张果、钟离权、吕洞宾等发挥的内炼以结丹的思想，陶植、陈少微等主张的真阴真阳互涵、铅汞性情合亲、龙虎互逐的思想，彭晓等人借《周易》卦爻规范炼丹“数”“候”的思想，还有谭峭《化书》所主张的“形可不生，神可不化”的思想。唐末五代，施肩吾《西山群仙会真记》和崔希范《入药镜》将道教内丹炼养思想上升到性和命的高度，使内丹修炼思想理论系统初露端倪。

这一时期，魏晋“玄学”已经发展成了“重玄之学”，加之老庄哲学和佛教思潮的影响，道教修炼养生的内涵又发生了很大的变化。也就是说由原来追求肉体上的健康长生，逐渐转变成追求精神上的永恒，出现了成玄英、李荣、司马承祯一些高道。成玄英注疏《庄子》，认为形体对人来说并不重要，而是要从精神上去理解长生成仙，称“体道圣人，境智冥符，能所虚会，超兹四句，离彼百非，故得久视长生”，“善摄生人，忘乎身相，即身无身，故无地之可死也”，“相与忘生，复忘死，死生混一，故顺化无穷”。就是说一旦忘记了生死，就超越了生死。李荣比成玄英更深入，认为不但要忘记形体，而且要忘记精神，做到物我两忘，如其解释老子“谷神”时称“能空其形神，丧于物我，出无根聚，不以为生，入气穷、气散，不以为死，不生不死，此谷神之义也”。然而道教传统上的修身成仙说又离不开形、炁、神，于是司马承祯说：“道有深力，徐易形神，形随道通，与神合一，谓之神人。神性虚融，体无变灭，形与道同，故无生死。隐则形同于神，显则神同于炁，所以蹈水火而无害，对日月而无影，存己在己，出入无间。”从而解决了致道成仙说中形与神的问题，也就是说无形无神，是形神已与道同，与大道一体，融合于道炁之中。

宋初，高道陈抟著《无极图》，以生动形象的太极图勾勒了内丹炼养的全过程及其顺逆、阴阳、五行和人体窍穴等多方面的联系。至张伯端《悟真篇》问世时，说明内丹炼养学说已臻成熟。

宋以后，道教炼养者一方面吸收了儒佛心性论思想，一方面保持性命双修的原则，结合自身智慧与德行，纷纷创立了不同的门派。如张伯端、石泰、薛道光、白玉蟾主张的“先性后命”的南派；王重阳、马丹阳、邱处机等主张的“先命后性”的北派；李道纯中和南、北二派“致中和”的中派；陆西星的东派；李西月的西派；张三丰的三丰派；伍守阳、柳华阳的伍柳派；赵壁尘的千峰

派等等，从而说明内丹炼养学发展成为道家修炼养生的主流。

其中王重阳创立的全真道从心与性、性与命的角度出发，既强调神仙炼养，又追求超越神仙信仰，突出体现了全真道性命之圭旨。全真道以心为本体，以性作为心的灵能，主张明心见性；再以性为神，以命为炁，主张性命双修。如全真南宗白玉蟾《海琼白真人语录》曰：“丹者心也，心者神也。阳神谓之阳丹，阴神谓之阴丹，其实皆内丹也。脱胎换骨，身外有身，聚则成形，散则成炁，此阳神也；一念清灵，魂识未散，如梦如影，其类乎鬼，此阴神也。”又如王重阳说：“真性不乱，万缘不挂，不去不来，此是长生不死也。”（《重阳真人授丹阳二十四诀》）丘处机说：“吾宗所以不言长生者，非不长生，超之也。”（《长春祖师语录》）意思是说所谓的长生，就是在长生之外，而不在长生之内，即超乎长生，炼养之时，心中不念长生而自然能够长生。

近现代，由于道教仙学的兴起，道教内丹炼养开始与现代自然科学相结合，道家养生思想又有了新的发展。仙学著名的代表者是道教大师陈撄宁先生，他在继承传统仙学的基础上，援引科学解释来改进仙学。他说：“当兹生物学、生理学、生殖学、生态学、发生学、化学、物理学等大明之时，似宜适应新潮，将仙术建筑在科学的地平线上，俾唯心唯物之粗暴威权，消融翔洽于唯生的大化炉中，造成生平和乐的世界。”表明了他对待仙学与科学两者之间的态度。对于长生，他认为长生不是永生，是对生命的延长，并直接说明“人生在世，有生就有死，有死必有生，古之称之为造化。有生为造，有死为化。而在修炼大道的人，偏要打破这个生死常规，做到长生久视，以与造化相抗衡。如果缺乏超群的毅力、深厚的道德、高远的智慧，结果定难实现”（《仙学详述》）。并自己发愿：“定要永久长住在这个世界上，改造此世界，方见得道家真实的力量比任何宗教为伟大。”对于成仙，他认为“抽尽秽浊之躯，变得纯阳之体，累积长久，化形而仙”。至于炼养成仙的方法，他创造了三元丹法，即天元丹法，亦称大丹，指清修；地元丹法，亦称神丹，指外丹；人元丹法，亦称金丹，指性命双修。进而言之，分为静功、动功、女丹修炼等等。在对待仙学与道教信仰的问题，他提出仙学可以与信仰分离，也就是说不信教的人也可以修炼仙学，从而使神仙信仰更有了广泛的空间。

二

道家养生方法从理论到实践，大致分为：道教祖师们的养生思想；道教四季与二十四节气养生法；道教服食养生法；道教起居养生法；道教房中养生法；道教动功养生法；道教静功养生法；道教医药养生法；道教外丹养生法；道教内丹养生法等十个方面。

——道教祖师们的养生思想是全书养生方法的纲领，所有的养生方法都是基于祖师们的养思想基础上形成的，深入表达了道教对养生的态度，包括老子、庄子、列子、《黄帝内经》和《黄帝阴符经》的养生思想。

——道教四季与二十四节气养生法充分表述了人在一年四季中如何与时消息，如何把握生活的节奏，最终做到明人事而知天命。

——道家服食养生法主要介绍道家的饮食习惯、原则和方法，旨在说明道家是如何通过饮食来达到养生的目的。

——道家起居养生旨在说明养生保健就在日常生活当中，只要像道家修炼者一样起居适度，就会获得一个健康的体魄。内容主要包括洗头浴脚、刷牙漱口、润津排泻、沐浴更衣、站立行走、寝卧睡眠等。

——道家房中养生是道家关于两性生活的知识，虽然在流传中被人误用，遭受诋毁，但是许多论述和方法仍然是科学的、健康的，是人类生育卫生不可缺少的内容。主要介绍道家对待两性生活的原则、宜忌、方法等等。

——道家动功相对于静功而言，主要表现在一个“动”字上，讲述日常生活中道教锻炼养生的一些功法，包括无极功、阴阳功、五行功、太极拳等。

——道家静功相对于动功而言，主要表现在一个“静”字上，包括服气、调息、存思、打坐、服日月光牙法、桩功等。

——道家医药养生不仅是道教医学的重要组成部分，而且是中国传统中医学不可或缺的部分。主要介绍道家道教医药学的发展过程、道教医药救治方、道教养生疗病方法等等。

——道家外丹相对于内丹而言，虽然内丹发展甚早，但是起初并没有系统的层次，只有概括性的论述，缺乏专业性术语。相反当时外丹烧炼就比较严格系统，所用药物、分量、配伍、程序等都必须记录在案，所以很早就有了自己的理论体系。内容主要包括烧炼外丹的仪规、原料、选址、方药等等。

——道家内丹相对于外丹而言，在外丹衰微、内丹兴起之前，人们认为内炼方术只是配合外丹大药，促进养生延年，“不能度世以致乎仙”。梁陈时，佛教天台宗三祖慧思和尚就曾谈到“借外丹力修内丹”。另据《罗浮山志》记载，隋开皇年间苏元朗，即提出以“身为炉鼎，心为神室”，“自此道徒始知内丹矣”。内容主要包括内丹法派、内炼步骤、名词术语等等。

三

目前社会上已经出版发行了一系列相关著作，受到人们的欢迎，但远远不能满足大众的需要。有的养生专著偏重于丹道信仰，有浓厚的神秘主义色彩，适用于教内而不适用于世俗；有的养生专著偏重于学术理论，有深度而缺乏可读性，

适用于学者而不适用于民间；有的养生专著偏重于历史追述，内容丰富而缺少时代感，适用于积累知识而不适用于指导实践。因此，人们希望能有将理论、历史与现实结合得较好并面向一般群众的养生著作不断问世。有鉴于此，值第三届国际道教论坛召开之际，组委会提出要充分揭示道教尊道贵德、天人合一、重生贵和、抱朴守真等基本教义思想，同时要充分反映中国人的精神生活、信仰心理和价值取向，通过举办论坛，展示道教独特的文化魅力，大力宣传和弘扬中华优秀传统文化，有利于提升中华道教文化的国际影响力，扩大其在世界上的影响，提升我国的文化软实力；有利于为中华文明传承、为实现中华民族伟大复兴的中国梦、为人类福祉做积极贡献。所以将论坛的主题定为“行道立德，济世利人”，并举行“文化之道”“养生之道”“天人之道”三场电视分论坛。为了更进一步丰富论坛的文化内涵，组委会决定专门编写一本全方位介绍道教养生的通俗书籍，定名为《道教养生方法精粹》。

在编写之前，编写组召开会议，邀请全国知名养生专家对全书提纲和目录提要进行了认真的讨论，全体编写人员充分听取了专家们的意见，最后将全书分为道论篇、日用篇、功法篇、医药篇和修炼篇，共计十四章来编写，既重视思想理论，又关注具体方法；既讲求实践，又追求理论依据；既有文字的说明，又有具体功法的演示，读来让人耳目一新，这也许是本书与以往道教养生书的区别所在，祈望让人读后从中能够收益。

目 录

道论篇

第一章 老子养生之道	(3)
第一节 道法自然的养生观	(3)
第二节 防患未然的疾病观	(5)
第三节 淡泊滋味的营养观	(8)
第四节 动而愈出的运动观	(11)
第五节 专气致柔的返朴观	(13)
第六节 蓄宝精气的固本观	(15)
第二章 庄子养生之道	(18)
第一节 清心寡欲的修身观	(18)
第二节 顺其自然的应世观	(22)
第三节 万物齐同的生命观	(27)
第三章 列子养生之道	(30)
第一节 顺乎自然的养生观	(30)
第二节 涵养元气的修身观	(34)
第三节 尚柔主静的修心观	(38)
第四章 《黄帝内经》养生之道	(41)
第一节 顺应自然的基本原则	(42)
第二节 调摄精神的养生基础	(43)
第三节 饮食有节的营养主张	(47)

第四节	起居有常的养生方法	(48)
第五节	调养精气的根本之源	(50)
第五章	《黄帝阴符经》养生之道	(53)
第一节	顺应自然的养生原则	(53)
第二节	巧夺天机的养生法则	(56)
第三节	我命由我的养生宗旨	(59)

日用篇

第六章	道教四季节气养生法	(65)
第一节	春季养生法	(65)
第二节	夏季养生法	(72)
第三节	秋季养生法	(84)
第四节	冬季养生法	(88)
第五节	二十四节气养生	(93)
	结语	(127)
第七章	道教服食法	(129)
第一节	饮食法	(130)
第二节	辟谷法	(143)
第八章	道教起居养生法	(164)
第一节	咽津法	(164)
第二节	浴面法	(167)
第三节	洗头栉发法	(171)
第四节	叩齿法	(175)
第五节	排泄法	(178)
第六节	沐浴更衣法	(180)
第七节	睡眠法	(184)
第九章	道教房中养生法	(187)
第一节	房中原则	(192)
第二节	房中宜忌	(198)

- 第三节 房中诸法 (206)
- 第四节 房中药具 (208)

功法篇

- 第十章 道教动功养生法 (213)
- 第一节 无极功 (215)
- 第二节 阴阳功 (217)
- 第三节 五行功 (221)
- 第四节 三丰太极养生 (227)
- 第十一章 道教静功养生法 (257)
- 第一节 服气法 (259)
- 第二节 调息法 (269)
- 第三节 存思法 (270)
- 第四节 打坐 (272)
- 第五节 服日、月、光、牙法 (281)
- 第六节 桩功 (283)

医药篇

- 第十二章 道教医药养生法 (289)
- 第一节 情志养生法 (289)
- 第二节 按摩养生法 (297)
- 第三节 道教养生药方 (313)
- 第四节 药粥养生法 (329)
- 第五节 药酒养生法 (348)
- 第六节 药茶养生法 (355)

修炼篇

- 第十三章 道教外丹养生法 (371)

第一节	外丹发展历史和主要著作	(371)
第二节	外丹的基本原理	(376)
第三节	炼制外丹的药物	(383)
第四节	炼制外丹的方法	(389)
第五节	服食外丹的禁忌	(392)
第十四章	道教内丹养生法	(395)
第一节	内丹基本原理和修炼方法	(399)
第二节	钟吕派修炼方法	(405)
第三节	南派修炼方法	(409)
第四节	北派修炼方法	(418)
第五节	东派修炼方法	(430)
第六节	西派修炼方法	(433)
第七节	中派修炼方法	(438)
第八节	三丰派修炼方法	(442)
第九节	伍柳派修炼方法	(448)
第十节	千峰派修炼方法	(455)
第十一节	女丹派修炼方法	(472)
参考文献	(482)
后 记	(483)

道 论 篇