

佛道性養生法

隨時隨處逍遙於莊子無何有之鄉
不識不知遊藏於如來寂滅之海
若天朗氣清之時當用立禪納氣法而後如法日腳跟
裏透天兩手相懸在穴邊一氣引從天上升而時汨汨到丹
或佳或立冥目冥心檢情攝念息業養神已往事勿追思未來
事勿留念欲得保身道法若兩靜介靜要求
照收凝融昔廣成子告黃帝曰無所見耳無
所聞心無所知神形乃長生其要大同為深切

行亦能禪坐
急急則動已
或來時行時止
行處去一靈常與



上海文化出版社

新學
PDG

7247.2
57

洪丕谟

佛道修性养生法

1A67/21



上海文化出版社

新平如覺

PDG

责任编辑：陈鸣华

封面设计：周志武

佛道修性养生法

洪丕谟

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号

新华书店经销 吴县文艺印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 10.5 插页 2 字数 241,000

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷 印数 1—23,000册

ISBN 7-80511-405-6/B·20 定价：3.75元

登记证号：(沪)104

前 言

我国养生苑囿，奇花异草，玉树琼葩，不仅姿彩瑰异，亦且品类繁多，其中佛、道修性养生，更是以其别具风采的修持方法饮誉古今，驰名世界，为人类作出了不可磨灭的贡献。

印度佛教自东西汉之际传入我国后，经过我国僧人和佛学家，以及其他学者们的共同宏扬开掘，融会发展，早已形成了浓厚的中土特色。若单就修性的禅定之学来说，南北朝时陈朝禅僧慧思撰《诸法无诤三昧法门》宏阐禅法，书中用中国大乘佛教的观点，总结当时来自印度的各种禅学，予以创造性的发展，从而为禅学的汉化奠定了初基。其后不久，慧思的弟子，陈隋之际的智顗大师在南方天台山进一步宏阐慧思所传禅学，建立了以修习止观为中心的天台宗，从而成为我国历史上禅学的集大成者。隋唐以降，我国佛教诸派一时蜂起，天台宗之外，尤以禅、净两个学派对禅定之学多所实践融会，贡献也多。这一时期，由印度善无畏、金刚智等所传密宗，也在我国开花结果。此后其宗所传各种瑜伽修炼之法，并在我国藏传佛教诸大师的秘相传授中，有着较大的开拓发展。

就佛教禅定等学的宗旨说，虽以见性明心为归，可是在客观

上所达到的，却因其因定生慧，了却生死，而获断诸烦恼，身心轻安，情绪悦豫，除病延年之效。因而，佛教的禅定之学，已愈来愈为养生界、气功界和医学界的有识之士所重视。

和佛教相比，我国土生土长的道教，承嗣先秦清虚宏阔的老庄之学和战国姿彩斑斓的神仙养生之术，其后分派，虽有符篆、炼养两个大系（符篆派以符篆、禁咒、祈禳、斋醮为主，炼养派以行气、存神、辟谷、服饵、导引、按摩、沐浴、房中为主），可其宗旨，却无不以祈福禳灾，修成神仙不老之身为归。如炼养派所尊崇的服气内炼之法，天台白云子《服气精义论》阐述其目的说：“黄帝曰：食谷者知而夭，食气者神而寿，不食者不死。真人曰：夫可久于其道者，养生也，常可与久游者，纳气也。气全则生存，然后能养志，养志则合真，然后能久登生气之域，可不勤之哉！是知吸引晨霞，餐漱风露，养精源于五藏，导荣卫于百关，祛疾以安形，复延和而享寿。”而符篆派的符咒诸术，虽以召神劾鬼，祈福禳灾为主，却也不忘避害全身，《抱朴子·登涉篇》有云：“有老君黄庭中胎四十九真秘符，入山林，以甲寅日丹书白素，夜置案中，向北斗祭之以酒脯，各少少。自说姓名，再拜受取，内衣领中，辟山川百鬼万精，虎狼虫毒也。”实际上，我国道教虽然符篆、炼养两派各有特色，但这并不妨害他们彼此兼修，特别在内丹全真修炼法盛行的宋元以来，彼此兼修的趋向愈益明显，只不过是两者之中，天平稍有倾侧而已。

纵览佛道修性养生诸法，其在我国养生苑囿中所占的重要地位已不言而喻。然而，由于佛道宏深，问津者少，这方面的专著更是寥若晨星。为了大力宏扬民族文化，满足广大读者在物质生活渐趋丰富的同时，对养生文化日益迫切的需求，笔者不辞固陋，荷笔上马，历时四月，就佛道修性养生诸法，作一初步的整理发掘，以飨读者。

由于我国养生苑囿中，佛道修性养生之法的丰饶区壤至今少人耘耔，故而欲以笔者的拙讷寡闻滥竽其中，自感力不从心，充数为难。为此，当此书成如释重负之际，勉成七绝一首寄意，读者诸君，当不乏博雅而有以教我者。

养生文化浩漫漫，佛道宏深欲涉难，
愿与诸君同切磋，齐登寿域老龙蟠。

洪丕谟于上海虹桥路瓦雷庵
公元1990年2月农历庚午立春

目 录

前言	1
----	---

总 论

一 中国修性养生文化	1
二 佛门禅观修性的奇彩	13
三 道教养生法通观	18
四 佛道修持功法中的“三调”与“走火入魔”	23

上编 佛教修性法

一 达摩面壁禅(附《易筋经》)	31
二 止观坐禅法	44
三 六妙门坐禅法	67
四 五停心观	80
五 四禅八定	92
六 “八背舍”、“八胜处”、“十一一切处”修习法	99
七 观音耳根圆通禅	105
八 净土念佛法门	112
九 密宗瑜伽的几种修习方法	120
十 佛门日常生活中的纯洁行为	136

下编 道教养生法

一 修真服气法	145
二 胎息功法	170
三 六字气诀	179
四 内丹小周天功法	186
五 内丹大周天功法	205
六 坐忘和睡功	216
七 “存思”功法	229
八 导引养生法	242
九 房中补益	262
十 沐浴之道	272
十一 神仙辟谷法	279
十二 植物药服饵	292
十三 女修功法	310
附： 参考书目	326

总 论

一 中国修性养生文化

我国古代养生文化,由于五千年文明的历史积淀,其典籍所载,不啻汗牛充栋,浩如烟海。若稍稍加以归类,大体可分为儒家养生文化、释家养生文化、道家养生文化、医家养生文化、杂家养生文化,乃至武术家及民间养生文化等等,奇姿异彩,各擅胜场,并各有与之相应的典籍作为其养生文化得以独立存在的依据。

就儒家学说而言,其宗旨原在于实现“修身齐家治国平天下”的理想,所以作为一种存在,养生文化在整个儒家文化中所占比重,未免相形见绌。话虽如此,其养生之道遗珠片玉所存,则亦时有可观,光彩闪烁。儒家重要经典《论语》载孔子衣、食、住、行说:孔子于衣着方面睡时“必有寝衣,长一身有半”,洗澡“必有明衣”,在夏天则穿凉爽而又透汗的葛布单衣。在饮食方面,孔子非但“食不厌精,脍不厌细”,并且“食无求饱”,“唯酒无量,不及乱”,从来也不吃过量之食和过量之酒。此外还“食馐而渴,鱼馁而肉败不食,色恶不食,臭恶不食,失饪不食,不时不食,割不正不食,不得其酱不食……”对饮食卫生有着很高的要求。在居住方面,孔子一再提倡俭朴,反对奢华,认为“奢则不孙,俭

则固，与其不逊也宁固”。为此，他对颜回“一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”之屋宽不如心宽的生活方式，十分赞赏，并提出“君子食无求饱，居无求安”，“士而怀居，不足以为士矣”的著名论点。在行走和行动方面，孔子自述走路飞快，有“进趋，翼如也”之语；在行动方面，他指出有益和有害“三乐”道：“益者三乐，损者三乐。乐节礼乐，乐道人之善乐，乐多贤友，益矣；乐骄乐，乐佚游，乐宴乐，损矣。”又于医学角度提出“君子有三戒”：“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”除衣、食、住、行外，孔子还在《论语·雍也》中提出“仁者寿”的千古不磨名句，“仁”为“爱人”，其中包涵了“己所不欲，勿施于人”等社会道德规范。因为有“爱人”，之心则心地舒畅光明，乐善好施，不斤斤计较，患得患失。正如《诗经·大雅·文王》所说的“聿修厥德，永言配命”那样，只要个人的道德修养一提高，又何愁不长配天命呢？

孟子是儒家文化上继孔子而起的一面大旗。在养生上，孟子有“其为气也，配义与道”的“我善养吾浩然之气”的气功养生方法。于此同时，孟子还主张用积极思维的方式，以保持人体器官如心、脑、耳、目等不致因废弃不用而过早地衰蔽。《孟子·告子》说：“耳目之官不思则蔽，于物物交，物则引之而已矣。心之官则思，思则得之，不思则不得也。”实践证明，古往今来长寿老人中，有好大一部分人如孔子、孙思邈、白居易、陆游、朱敦儒，乃至近现代的齐白石、苏局仙、朱屺瞻、郑逸梅、巴金等人，都属于积极的思维者。

孔孟以降，著名的如荀子、王充、应璩、颜之推、欧阳修、朱熹、宋濂、陈继儒、袁黄等大儒，都对我国养生文化有过较大的贡献。可惜的是，儒家有关养生的论述，除陈继儒《养生肤语》、袁黄《摄生三要》等少数几种外，多零打碎敲地散见于各家著述而

难成系统。

再就佛教言，其教宗旨基本为“自度度人”，乃至“普渡众生”，与世无争，涅槃寂静的出世思想，不像儒家干一番轰轰烈烈事业的专主入世。然而，也正因为其种种禅法和禅波罗蜜在思想上超凡脱俗，趋于涅槃寂静的种种修持，又无意并客观地为养生长寿建立了一整套颇有异彩的养生功法。

何谓“禅”和“禅波罗蜜”？龙树在《大智度论》设问作答道：

问曰：应说禅波罗蜜，何以但说禅？

答曰：禅是波罗蜜之本。得是禅已，怜愍众生内心中，有种种禅定妙药，而不知求，乃在外法不净苦中求乐。如是观已，生大悲心，立宏誓愿：我当令众生皆得禅定内乐，离不净乐；依此禅乐已，次令得佛道乐。是时禅得名波罗波。复次，于此禅中，不受味，不求报，不随报生，为调心故入禅；以智慧方便还生欲界，度脱一切众生。是时禅名为波罗蜜。复次，菩萨入深禅定，一切天人不能知其心，所依所缘见闻觉知法中心不动。如《毗摩罗诘经》（即《维摩经》）中为舍利弗说宴坐法，不依身，不依心，不依三界，于三界中不得身心，是为宴坐。

可见“禅波罗蜜”，属于般若波罗波所致普渡众生的大乘禅法。那么何谓“般若波罗蜜”呢？佛典告知，“般若”的主张，在于扫除修持者思想上所有的执著和差别，并在否定一切中孕育着深邃的佛理：禅非禅，是为禅；般若非般若，是为般若；菩萨行于非道，是为通达佛道。对此，三论宗开山鼻祖吉藏的老师，兴皇寺法朗每次登座说法，总要交待这样一段话说：“行道之人，欲弃非道而求于正道，则为道所缚。坐禅之者，息乱求静，为禅所缚。

学问之徒，谓有智慧，为慧所缚。”又说：“习无生观，欲破洗有所得心，则为无生所缚。并是就缚之中，欲舍缚耳，而实不知皆是系缚。”由此可知，禅的大智慧，就是于舍弃一切中求得佛道，合于佛道。为此佛门诸禅与气功相较，虽于调心之法颇多暗相契合之妙，但就其理论和境界言，则佛门诸禅，又明显深于并超于气功之上。

说到禅，菩提达摩是位不能不提的人物。南朝宋末，南天竺人达摩航海来到广州，后在河南嵩山少林寺五乳峰石洞面壁九年，此后遇僧人慧可，授以《楞伽经》四卷，是为我国佛教禅宗的初祖。关于达摩禅法的大致情况，《禅源诸论集都序》卷上之一指出：“若顿悟自心本来清静，无(原)无烦恼，无漏智性本自具足，此心即佛，异竟无异，依此而修者，是最上乘禅。亦名如来清静禅，亦名一行三昧，亦名真如三昧。此是一切三昧根本。若能念念修习，自然渐得百千三昧。达摩门下展转相传者，是此禅也。”

达摩之后，天台宗创始人智顗著《摩诃止观》、《童蒙止观》等书，书中所述“止观”禅法，因把禅和哲学，禅与养生完美地融为一体，所以历来为佛门所重。在《摩诃止观》中，智顗把自古以来所传禅法，总结归纳为“常坐三昧”、“常行三昧”、“半行半坐三昧”、“非行非坐三昧”四种。关于四种禅的一些情况，日本柳田圣山所著的《禅与中国》有过很好的概括。他说：“一般说来，人的身姿可归结为行、住、坐、卧四种，上述四种禅法是关于坐与行的姿态，这特别适应于冥想。也就是说，最早的常行三昧，是常坐而冥想，从而获得精神上的静谧，这是一种实践的意义；第二的常行三昧，是静静地围着佛像徐徐行走，进行修习冥想，这是念佛与礼拜的行为，在多数不同的冥想中显而易见。这两者都是基本的具体方法，第三和第四种方法交替使用前两种方式，特别是最后非行非坐三昧，它的立场与众不同，具有独特的精神

意义,所以又称为觉意三昧或随意三昧,这是坐禅与行为达到了一体化的境界。”

由于中国佛教门派众多,故其修性之法,除却禅宗的壁观安心,真如三昧;天台宗的止观禅法,三谛圆融;尚有三论宗的真俗二谛,中道实相;法相宗的五法三自性,八识二无我;华严宗的六相、十玄、三观以达华严境界;净土宗的念佛三昧,栖心净土;律宗的戒律精严,饶益有情;密宗的密法奥秘,修持有方等等,堪称洋洋洒洒,佛法无边。

我国养生文化中,道家养生文化可谓最灿烂的一枝。打开整部道藏,不仅其养生的门类如呼吸吐纳、存思内视、导引按摩、辟谷服饵、香汤沐浴、房中节欲、内丹修炼等等,内容齐全,无所不包,并且其有关养生的专著也浩瀚汪洋,无与伦比,较为著名的就有魏晋南北朝时的《太上黄庭外景玉经》、《上清黄庭内景经》、《上清握中诀》、《养性延命录》,隋唐的《神仙食气金柜妙录》、《幼真先生服内元气诀》、《嵩山太无先生气经》、《服气精义论》、《钟吕传道集》、《灵宝毕法》、《入药镜》,两宋的《云笈七签》、《道枢》、《玉溪子丹经指要》、《丹经极论》、《悟真篇》、《青华秘文》、《元阳子金液集》、《修真十书》,金元的《大丹直指》、《金丹大成集》、《金丹大要》、《诸真内丹集要》、《规中指南》,明清的《性命圭旨》、《金丹要诀》、《天仙正理直论》、《仙佛合宗语录》、《摄生要语》、《二六功课》、《赤凤髓》、《道贯真源》、《悟真直指》等。

《太上黄庭外景玉经》计三卷,相传为东晋魏华存夫人所传,并由她的弟子用隶书写出。书中用七言韵文形式论述养生之道,注重精至黄庭,气归黄庭,神入黄庭之法。其书第一章说:“上有黄庭下关元,前有幽阙后命门。”第二章并说:“黄庭真人衣朱衣,关门牡籥闾两扉。幽阙夹之高巍巍,丹田之中精气微。”究竟何谓“黄庭”?各家说法并不一致。有的认为黄庭有脾神名,有

的认为黄为中央之色，庭者四方之中，有的认为在膀胱之上，脾之下，肾之前，肝之左，肺之右的中央。近代著名道教学者陈撄宁则认为，“脐内空处，即黄庭也。”陈撄宁并有《黄庭经讲义》传于世。

《上清黄庭内景经》由《外景经》推衍而出，全书计一卷，撰者不知何许人。其书采用七言韵文形式，把人身分为上、中、下三部，认为每部之中都有八景神存于其中，称为“八景二十四真”。其修炼之法，就是用存思诸神之法炼精养气，并把存思的重点，落实在脑、心、脾、下丹田等人身重要的关键之处。由于《外景》、《内景》两篇文字，精理贯通，体用相备，所以陈撄宁《黄庭经讲义》，把此一并囊括，分类诠释。

《上清握中诀》全书三卷，撰著者为梁代著名道教学者陶弘景。其书上卷九章，中卷二十章，下卷五章。书中所述养生诸法，主要有服日气法、服月精法、存日在心法、服日月象法、服日芒法、服月芒法、服三气法、服雾法、守玄白法等法，为道教上清派修炼的重要历史文献。

《养性延命录》分上、下两卷，每卷三篇，梁陶弘景集。序中陶弘景自述此书缘起、所集，及其宗旨道：“余因止观微暇，聊复披览《养生要集》，其集乃钱彦、张湛、道林之徒，翟平、黄山之辈，咸是好事英奇，志在宝育。或鸠集仙经真人寿考之规，或得采彭铿老君长龄之术，上自农黄以来，下及魏晋之际，但有益于养生，及招损于后患，诸本先皆记录，今略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，分为上、下两篇，卷有三篇，号为《养性延命录》，拟补助于有缘，冀凭缘以济物耳。”其上卷三篇为《教诫》、《食诫》、《杂诫忌褻害祈善》，下卷三篇为《服气疗病》、《导引按摩》、《御女损益》。书中《导引按摩》篇所载华佗五禽戏，为现存五禽戏的最早文献记载。《御女损益》则较为集中地保存了南北朝以前有关房中养生

的成就，为后世所重。

隋唐时期的养生文献，以《幻真先生服内元气诀》、《嵩山太无先生气经》、《钟吕传道集》、《灵宝毕法》等为最具代表性。《嵩山太无先生气经》分上、下两卷，序中作者自述：“大历中遇罗浮山王公自北岳而返，倚策高昂，依然相顾，余奇异人，延之与语，果然方外有道之君子也。哀余愚至，见授吐纳，须一二理身之要道，其思罔极，非言词所能尽。”可见其养生之术传自王公，重点在于呼吸吐纳之道。卷上所述，计有服气诀、进取诀、陶气诀、调气诀、咽气诀、行气诀、炼气诀、委气诀、闭气诀、布气诀、六气诀、调液诀、饮食诀、调护诀、休粮诀、慎真诀，卷下所收，为修慎诀、慎气诀。

《钟吕传道集》为唐末施肩吾所传，内容所及，主要为钟离权、吕洞宾关于养生修道的问答之词，计十八论。论中融会天人合一、阴阳五行等哲学观念，用于指导炼形、炼气、炼神内丹的修炼。其十八论为：论真仙、论大道、论天地、论日月、论四时、论五行、论水火、论龙虎、论丹药、论铅汞、论抽添、论河车、论还丹、论炼形、论朝元、论内观、论魔难、论证验。由于全书立论反复详明，行文切中要妙，将道家对于精、气、神修炼的种种不传之秘，尽行抉出，所以堪称道教早期有关内丹修炼的重要典籍。

作为《钟吕传道集》的姊妹篇，《灵宝毕法》计有三卷，据传亦为唐末钟离权所述，后由吕洞宾传出。书中所述，皆为由浅入深、切实可行的金丹大道。上卷述“小乘安乐延年法四门”，中卷述“中乘长生不死法三门”，下卷述“大乘超凡入圣法三门”。“三乘十门”如中乘“肘后飞金晶第五”所述依次开关入顶，凿通督脉三关的修炼之法，一直被后世内丹学家奉为圭臬。学者若把此书和《钟吕传道集》彼此参照阅读，对于我国唐末五代的内丹修炼之法，可以思过半了。

两宋道家养生典籍，自《钟吕传道集》凿开内丹坦途以来，于丹道方面多所述及，其中影响最大的当数张伯端的《悟真篇》。《悟真篇》全书一卷，书中采用诗词形式演说道教内丹法术，和东汉《周易参同契》后光辉映，互相发明，为道教南宗修炼至为重要的经典著述。其丹法主张将人体坎中阳气点化离中阴精，乃运行交会而复还其乾健纯阳之体，则修炼之大功告毕，故有“取将坎位，心中实，点化离宫腹内阴”之句。此书历来注本，有宋翁葆光注，元戴起宗疏《紫阳真人悟真篇注疏》八卷，宋薛道光、陆墅，元陈致虚《紫阳真人悟真篇三注》五卷，宋夏元鼎《紫阳真人悟真篇讲义》七卷，清董德宁《悟真篇正义》三卷（另有所辑《悟真外篇》），刘一明《悟真直指》四卷，朱元育《悟真篇阐幽》三卷等。

《青华秘文》又名《内炼丹诀》，为道教南宗始祖紫阳真人张伯端的另一丹法著述。《悟真篇》虽字字珠玑，但义理深奥，初问津者很难理解。《青华秘文》则层次分明，理法赅备，为初学丹道者不可多得的入门阶梯之书。书中所述主要有“心为君论”、“神为主论”、“气为用说”、“精从气说”、“意为媒说”、“坎离说”等。

《云笈七签》、《道枢》、《修真十书》为有关道教修炼的汇辑之著。《云笈七签》由北宋张君房撮取《大宋天宫宝藏》精要而成，全书122卷。其内容于道教经法传授、洞天福地、服气胎息、存思守一、导引杂修、内丹外丹、方药符图、赞颂诗歌、神仙传记等等，几乎无所不包，向有“小道藏”之称。故《四库全书总目提要》指出：“类例既明，指归略毕，纲条科格，无不兼赅，《道藏》菁华，亦大略具于是矣。”《道枢》由宋曾慥编纂，全书42卷，108篇，书名由撮取《庄子·齐物论》“彼是莫得其偶，谓之道枢”中的“道枢”两字而成。书中所收，虽也广泛涉及道教各个领域，但以养生所占比重为大。其有关养生篇章主要有《坐忘篇》、《容成篇》、《内德篇》、《玉芝篇》、《百问篇》、《黄庭篇》、《太极篇》、《火候篇》、《水

火篇》、《坎离篇》、《甲庚篇》、《昆仑篇》、《服雾篇》等。《修真十书》不知何人编，全书 60 卷。书中所收，广泛涉及唐宋时期有关内丹气功之术的论著，如较为知名的，就有张伯端的《悟真篇》、《金丹四百字》，萧廷芝的《金丹问答》、《解注崔公入药镜》，施肩吾的《钟吕传道集》，梁丘子的《黄庭内景经注》、《黄庭外景经注》等。

金元时期，长春真人丘处机的《大丹直指》二卷，堪称道家内丹养生著述中的翘楚。其所崇之法：“先使水火二气上下相交，升降相接，用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼，使气周流于一身。气满神壮，结成大丹。”书中所述主要有“五行颠倒龙虎交媾诀”、“五行颠倒周天火候诀”、“三田返复肘后飞金晶”等诀义，而尤重“性命”之道，指出：“金丹之秘，在于一性一命而已。性者天也，常潜于顶；命者地也，常潜于脐。顶者性根也，脐者命蒂也。”“不拘行、住、坐、卧，但昼时则行命蒂脐中之道，夜则行性根顶门之道。”如此则“一百日丹结，三百日丹药成，三年胎仙就，自然阳神从顶门出入，去来无碍，此谓真丹之妙也。”

《金丹大成集》为道教南派传人萧廷芝所撰，全书以“无极图说”领起，次则“金液还丹”一赋一论，再次则“金丹问答”93 则，以深入浅出的问答形式阐明金丹之道的要妙，而其七言绝句“金液大还丹诗”81 首，“西江月词”12 首，则又以诗词形式补充丹道要津，可谓用心良苦。书末，还收载作者所注著名丹道古籍《解注崔公入药镜》、《解注吕祖沁园春》两篇，在很大程度上体现了注作者对金丹大道的独到理解和不凡功力。

《金丹大要》全书十六卷，作者为元代著名内丹学家陈致虚。书中凿破修炼关纽在于慧命之窍，此窍“乃是虚无之窟，无形无影，气发则成窍，机息则渺茫，乃藏真之所，修慧命之坛”。其论胎息也颇别具只眼，如说：“盖胎者，非有形有像，而别物可以成之，