

道教养生



岳麓书社

责任编辑 鄢 琨

封面设计 胡 颖

道 教 养 生

谭电波 等编著

岳麓书社出版发行(长沙市银盆南路67号)

湖南省新华书店经销 长沙政院印刷厂印刷

1993年11月第1版第1次印刷

字数: 550,000 印张: 22 印数: 1—3,800

ISBN 7—80520—424—1

G·39 定价: 10.80元

湘新登字 007 号

如有印装质量问题 请与承印厂调换

审 定：刘祖贻 蒋士生

主 编：谭电波 宁泽璞

副主编：蔡铁如 周德生 彭增福

杨运高 张铁辉 胡郁坤

编 委：（按姓氏笔画排列）

王建新 龙月云 宁泽璞

刘继泉 杨运高 吴家骏

周德生 施仁潮 郭建生

董少萍 彭增福 蔡铁如

谭电波

序

在中华民族几千年的思想文化史上，影响最深远的莫过于儒教和道教两个学术流派。儒道两家虽然互有消长，但总的趋势是互相渗透，取长补短，彼此促进，相得益彰。有的学者认为：“设若中国只有儒家而没有道家，中国文化就会失去一半的光彩。”林语堂先生曾经说过：“道家及儒家是中国人灵魂的两面。”这些看法都是很有见地的。

道家文献滥觞于春秋战国，经过两汉及魏晋南北朝的发展，已是部帙浩繁，为数可观。据《隋书·经籍志》记载，当时有道家文献 377 部 1200 余卷。唐代开元年间开始辑成“藏”，并编有《三洞琼纲》目录。北宋时期曾编《大宋天官宝藏》和《崇宁重校道藏》。宋徽宗政和年间正式刊印《万寿道藏》，后来金元各藏均以此为蓝本。到了明代，先后编印了《正统道藏》和《万历道藏》，包括 1746 种著作，这就是现今通行的道藏本。道士白云霁编有《道藏目录》，分为洞真、洞玄、洞神、太玄、太平、太清、正一等七部，共计 5486 卷（一说 5485 册）。由此可见道藏文献之宏富。

在浩博的道藏文献中，有关养生保健的著作占了相当大的比重，价值极高。道家素来重视养生，早在《老子》一书中就提出：“深根固柢，长生久视之道”。《庄子》有“养生主”专篇，对气功导引亦有精辟论述。往后的《淮南子》、《周易参同契》、《抱朴子》等，有关摄养的论述也很丰富。至于《黄庭经》、《养

性延命录》、《混俗易生录》、《保生要集》、《修真秘录》、《彭祖摄生养性论》、《孙真人摄养论》、《太上保真养生经》、《三元延寿参赞书》等，更是道藏文献中的养生专著。历代许多有成就的医药学家如葛洪、陶弘景本身就是道家，而孙思邈则是受道家思想影响最深的医药学家。

道家养生学说包括修生养性、炼丹服食、气功导引、房中术等各个方面，理论密切联系实际，内容生动丰富。由于卷帙庞大，寻检不易，且收藏者寥寥，故一般读者很难读到。由湖南省中医药研究院谭电波、宁泽璞同志主编，并聘请全国各地对医、道研究有素的学者参加编写，撰成《道教养生》一书，为读者研读道教养生文献提供了极大的方便。此书较为全面地搜罗了道教文献中的养生著作，运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点，进行了系统的整理研究。力求做到真、全、准、精，即真实反映道教养生的原貌，全面揭示道教养生的方法，准确表达道教养生的特色，精心体现道教养生的实用价值。

道家是现实主义者，从不追求虚幻的来生，一心追求今生今世健康长寿。却病延年是其养生主旨。这与广大人民群众的愿望是一致的。怎样求得健康长寿？用什么理论作指导？有何经验可资借鉴？《道教养生》有助于解决这些问题，至少可以提供有益的启示，特此加以推荐，因以为序。

周一谋 1992. 12. 16

导 言

疾病、死亡，亘古便是人类面临的忧患。如今方兴未艾、大有席卷全球之势的养生热，无疑是出于对生命的执著和热爱。为了延长生命，逃避死神，多少年来人类作出了无数次上下求索和种种不屈不挠的努力。从原始巫术中，就不难窥见祖先们追求生命长存的强烈企望与热情，三代以还的修真理论昭然记载于先秦的典籍中，便是明证。黄帝骑龙升天的传说、老子首倡“至虚静”、“守静笃”、“深根固柢、长生久视之道”，以期“谷神不死”之宏论、庄子则更是力倡“保身”、“尽年”的养生之道、儒家在阔谈不惜“杀身以成仁”之余，亦小心翼翼谋求养生长寿，“老不长虑、困乃速竭”，长生延年的欲望在潜意识里依然以不可抵御的力量凸现出来；就连生活清苦、环境恶劣、缺医少药、对圆寂、涅槃十分神往的众僧，亦借助养生健身之术，以谋高寿……无怪乎葛洪如是说：“死王乐为生鼠乐。”道家干脆裹其成馨终生从天地大世界深究到人身小宇宙，不少道家更是耗尽毕生精力以精心炼养为能事。以致有人认为道教就是以鬼神崇拜为基础，以神仙存在、神仙可求论而诱使人们用方术修持以追求长生不死、登仙享乐和用祭礼醮仪以祈福免灾为主体内容和特征……的宗教。

虽说无人长寿成仙，但在“人生七十古来稀”的岁月里，养生家们的不懈努力还是卓有成效的：孙思邈百岁之年仍笔耕不止，青州道士刘野夫寿至一百四十五岁……无论《庄子·逍遥

游》所描绘的“肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露”的“神人”，还是修道功成，鼎湖上乘龙升天的黄帝，千百年来都使得无数人心迷神痴。

道家在有意无意中迎合了这种心理，为了壮大教容，在“我命在我不在天”的倡导下，或独创、或搜集了种种卓有成效的长寿成仙、沉痾顿失的养生妙术，这对挣扎在愚昧落后、缺医少药的环境中的广大群众无疑是福音，自然俘虏了广大下层群众，黄巾内地道教、张鲁蜀道教，都是以聚集下层群众才壮大声势的。当然其间亦有符水治病、驱妖捉鬼、祈福免灾与民间巫术、占卜星相图签迷信活动相缠绕。但就养生而言其功不可灭。

甚至连那些终日锦衣玉食、蜷居深宫、声色犬马，流连于奇珍异品的帝王也妙梦连连，或遣童男童女入海，寻觅不死之药，或宠信方士、敬鬼神之神，以期遐龄不死，与天地共长生。故有陶宏景之尊、邱处机之厚、陈抟之宠，还有与老子攀亲的唐朝皇族，乃至明中叶妄图长生而迷信道教，使得道士备受宠遇，出入宫禁，干预朝政，卷入权力之争。道教徒在推销服食、炼丹、房中诸术时，仍不忘“不依国主则法事难立”之训，谋求支持，从而道教史上便有《道藏》凡四次大规模结集活动。

更为重要的是，在道教养生实践中，练就了一大串融医汇道于一体的熠熠生辉的巨星，葛洪、陶弘景、孙思邈之属，医家乎？道家乎？实在难以榜明其身，但有一点可以肯定：道家养生融合了医学养生之长，吸取其养料。医家积蓄的宝贵经验为道教养生注入了真正的生命力——养生术的科学性、实用性。

道教历史悠久，可谓“上标老子、次述神仙、下袭张陵”（《灭惑论》）。这与“知常容、容乃公”（老子）、“别囿”、“不苛于人、不忤于众”（宗铨、尹文）及庄子力倡的齐“物论”、去“成心”的博大容公的学风是分不开的，故道家“因阴阳之大顺、

采儒墨之善，撮名法之要，与时迁移，应物变化。”（司马谈）。唐宋以降，道家在构建道教理论系统时，更是“海纳百川”，大量摄取儒、佛、医各家思想。如“坐忘”论之有取于天台宗的“止观”说；而全真道派更是直袭禅宗学风，其创始人王重阳自称道教的最高境界也是“语默动静，无时非禅”；仅医书《道藏》就吞进了《素问》、《千金方》、《本草衍义》等数十种。故马端临在《文献通考》中称：“道家之术，杂而多端”，以致《道藏》成了一部数量庞大、驳而不纯的“通书”，充分体现了“道”包括一切的观念。

毋庸置疑，道家、道教在我国文化史上占有重要的地位，是对华夏民族宗观观念的一种综合反映。从中华民族传统文化的整体来看，道教与儒学、佛教文化一起构成了中国传统文化，同样深刻影响着中华民族文化、家庭、社会、政治各个方面，是一种具有重大特色的文化形态，长时期发挥着不可低估的影响，对人类有着巨大的贡献。尽管历史上存有佛道为旁支，乃至是左道邪门，两教典籍价值不大的偏见，但就其深远程度当不在儒家经史子集之下，在养生方面尤为突出，故有“医道不分”之说。不研究中国佛教就无从了解中国文化和中国历史，这一点已逐渐被学术界人士所承认，事实上，道教作为唯一土生土长的宗教，其影响意义不容忽视，“道教典籍在中国文化宝库的地位决不亚于佛教，甚至更为重要”（任继愈·《道藏提要·序》），道教养生术更具有其它宗教养生术无与伦比的开掘价值。

道教经典《道藏》卷帙浩繁，其中包括有经戒、科仪、符图、炼养等类的经籍，也包括有道、儒、墨、名、法、阴阳、兵、医、杂等诸子百家的书籍，显得庞大、驳而不纯，其养生内容亦是如此。

数千年的日积月累，兼收并蓄，一大批医道两兼的杰出养生家卓有成效的参与，玉汝了《道藏》养生内容的博大精深。无

论是致仙派、还是养生派，或企望长生久视、羽化登仙；或消灾去病、修真延年；或强调养精爱气、辟谷、服饵；或强调服食、宣扬以金丹求长生。在有五千余卷之巨的《道藏》中，的确菁芜并存，珠玉泥沙相混，实在难以甄别。又因道义玄理、养生妙机，让人难以透解，且在历史上统治阶级曾一度对道教心存戒心，扼其发展，以致使之成为民间秘教，同时又因重儒轻佛道思想作祟，故研究资料、人才相当匮乏。随着华夏文化日新月异，古文化土壤不断丧失的今天，面对文字高深晦涩的道家经典，挖掘整理无疑十分困难，且众多养生妙术散在《道藏》各处，毫无系统可言。因而及时清理“家当”、盘点“底细”是一项时不我待的工作。

更为重要的是，道教养生术（道教养生文化）以其对生命的透彻而不同凡响的诠释、对人体功能自然节律的揭示，刹那间就刷新了中外不少学者的目光，给他们以不少会心的启发，和一定的资料线索，同时其卓有成效的功法为世人所渴求，因不再任其一袭古老时间的“外套”而湮灭在黄卷中，或者只是青灯孤影里学者老花镜下左考右注的文字；或继续在民间流浪成秘而不传的秘术，被一些别有用心的人，或改头换面，或故弄玄虚以唬人的言词在大众中高呼“咕哉，咕哉”（卖啊，卖啊），以捞取钱财……为了不使之付诸东流，不因民族的差异而划地为牢，为了使之及早地丰富人类文明土壤，在人类健康事业的大树上结出新的硕果，这项工作刻不容缓。

近年来，学术界曾对道教养生某术、某技作过探讨和介绍，但多非医界人士所为，不但让人难窥全貌，同时难以实用、有屠龙技之嫌。治平之世，人多耆寿，为了普天下长生共享清福，没有人能无动于衷，为此，在岳麓书社鄢琨先生的建议下，由我们在全国范围内组织一批对医道颇有造诣的学者共同编著此书。本书以真、全、准、精为编著主旨，注重实用性、科学性，

对那些佶屈聱牙的东西力求通俗明晓。耗时岁余，遍阅《道藏》，反复甄选，在力求对道教养生流派的养生延寿术在保全其真貌的基础上，精心撷选出那些颇具特色、功效卓著的养生延命永葆青春之秘术，同时缕析近代、现代国内外研究之最新态势与最新成就，并述明编著者见解，注入编著者的切身经验，以期古为今用。此外，还从文化学角度对那些有争议的，非科学的甚至是糟粕的内容，采取不回避的积极态度，在保全其真貌的前提下，依科学为圭臬，以现代文化意识为参照，重新评定，只要编著者言之成理，持之有故，能文尽一家之责，便可得一鸣之地。由是可一举多得：一可以初略探究道教养生的源流，初步让人窥视道教养生术发展脉络；二是从医学角度上来发掘功效卓著，对人类健康确有裨益的道教养生术，以求实用，以便一册在手，便让有心人通晓登临寿域之术；三是有利澄清当前养生学坛上对道家养生术功效的种种之讹传。

本书各章所论主旨不一，同时又因道家养生术互为整体，难以分条划块，但因篇幅，故强分章节，难免“藕断丝连”，各章节中，内容难免互相涵摄，虽说统之有宗，毕竟有杂乱之嫌。本书力求融严肃认真的学风和生动活泼的文风，融普及性和学术性于一体。故诚恳地希望此著能成引玉之砖，求友声于天下，以便在《道藏》中挖掘整理出更多的养生妙术，以之济世惠人。至于疏漏错舛之处，企望识者君子雅正，以企再版时更正。

在此，我们还要衷心地感谢湖南省中医药研究院王明辉教授，百忙之中，通宵达旦地审阅部分书稿，提出不少合理建议。

愿普天下爱好养生之人，尽终其天年！

谭电波 1992年12月

目 录

| | |
|----------|---|
| 序..... | 1 |
| 导 言..... | 1 |

上 篇

第一章 道教概说

| | |
|-----------------|---|
| 1 什么是“道教” | 1 |
| 2 道教发展梗概 | 6 |

第二章 道教养生概说

| | |
|------------|----|
| 1 主静说..... | 15 |
| 2 主动说..... | 18 |
| 3 外丹术..... | 20 |
| 4 内丹术..... | 22 |
| 5 辟谷术..... | 26 |
| 6 服食术..... | 28 |
| 7 符箓派..... | 31 |
| 8 房中术..... | 32 |

中 篇

第一章 修性养生术

| | |
|--------------------|----|
| 1 炼心养生术..... | 35 |
| 1.1 炼心功法的基本理论..... | 36 |

| | | |
|-------|------------|-----|
| 1.2 | 炼心养生术的基本功法 | 38 |
| 1.2.1 | 道德修炼之养生要旨 | 38 |
| 1.2.2 | 学无境界的品德修炼法 | 47 |
| 1.2.3 | 慈善处世的情操修养法 | 51 |
| 1.2.4 | 超然物外之灭动心法 | 53 |
| 2 | 坐忘法 | 60 |
| 2.1 | 坐忘法的基本理论 | 60 |
| 2.2 | 坐忘的基本功法 | 61 |
| 2.2.1 | 司马承祯坐忘法 | 61 |
| 2.2.2 | 坐忘三戒法 | 73 |
| 2.2.3 | 天隐子坐忘法 | 75 |
| 2.2.4 | 至游子坐忘法 | 76 |
| 2.2.5 | 化身坐忘法 | 77 |
| 3 | 存思法 | 79 |
| 3.1 | 存思的基本理论 | 79 |
| 3.2 | 存思的基本功法 | 81 |
| 3.2.1 | 存思身外诸神仙君功法 | 81 |
| 3.2.2 | 存思身内诸神功法 | 87 |
| 3.2.3 | 存思出神入化法 | 95 |
| 4 | 守一法 | 101 |
| 4.1 | 守一法的基本理论 | 101 |
| 4.2 | 守一法的基本内容 | 103 |
| 4.2.1 | 九守功法 | 103 |
| 4.2.2 | 冥心守一法 | 110 |

第二章 内丹养生术

| | | |
|-----|------------|-----|
| 1 | 内丹养生术的源流 | 114 |
| 1.1 | 内丹养生术的起源 | 114 |
| 1.2 | 内丹养生术的初步形成 | 116 |

| | | |
|-----|---------------------------------|-----|
| 1.3 | 内丹养生术的缓慢发展时期 | 117 |
| 1.4 | 内丹养生术的系统形成 | 118 |
| 1.5 | 内丹养生术的衰落时期 | 121 |
| 2 | 内丹养生术的基本理论 | 123 |
| 2.1 | 人体生成论 | 123 |
| 2.2 | 精气神学说 | 124 |
| 2.3 | 阴阳、五行、八卦学说 | 126 |
| 2.4 | 奇经八脉理论 | 130 |
| 2.5 | 其它理论 | 132 |
| 3 | 内丹养生术的基本方法 | 133 |
| 3.1 | 炼己筑基 | 133 |
| 3.2 | 炼精化炁 | 137 |
| 3.3 | 炼炁化神 | 142 |
| 3.4 | 炼神返虚 | 144 |
| 4 | 内丹养生术种种流派 | 146 |
| 4.1 | 许逊《灵剑子》存想内丹功 | 146 |
| 4.2 | 《上洞心丹经诀》还精补脑内丹功 | 147 |
| 4.3 | 张果老《太上九要心印妙经》“九转大还丹”丹法 | 148 |
| 4.4 | 钟离权三乘丹法 | 150 |
| 4.5 | 邱处机清修丹法 | 163 |
| 4.6 | 李道纯《中和集》内丹顿法 | 169 |
| 4.7 | 女子丹法 | 170 |
| 5 | 内丹术的简要评价 | 188 |

第三章 外丹术评介

| | | |
|-----|--------------|-----|
| 1 | 外丹术的源流 | 192 |
| 1.1 | 神仙观与外丹 | 192 |
| 1.2 | 外丹的兴起 | 193 |

| | | |
|-------|------------------------|-----|
| 1.3 | 外丹的衰落 | 194 |
| 1.4 | 外丹对养生学的影响 | 195 |
| 1.4.1 | 奠定了内丹术的基础 | 196 |
| 1.4.2 | 创制了一批有效养生方药 | 196 |
| 1.4.3 | 在降低有毒药物的毒性上有一定创见 | 196 |
| 1.4.4 | 促进了植物药养生的兴起 | 196 |
| 1.4.5 | 《道藏》中外丹内容简介 | 197 |
| 2 | 外丹术的理论基础 | 197 |
| 2.1 | 阴阳五行 | 198 |
| 2.2 | 八卦 | 199 |
| 2.3 | 天干地支 | 201 |
| 2.4 | 外丹术的“长寿”观辨析 | 203 |
| 2.4.1 | 借外物以自坚固 | 203 |
| 2.4.2 | 借外物以换形体 | 203 |
| 2.4.3 | 服食日月之精华,寿同日月 | 204 |
| 2.4.4 | 补益气血,调养脏腑 | 205 |
| 3 | 外丹的药性和配伍 | 205 |
| 3.1 | 外丹的药性 | 205 |
| 3.1.1 | 药物的阴阳寒热属性 | 205 |
| 3.1.2 | 药物的五行归属 | 206 |
| 3.1.3 | 药物的浮沉 | 207 |
| 3.2 | 外丹的配伍 | 207 |
| 3.2.1 | 君臣使将 | 207 |
| 3.2.2 | 飞伏相制 | 208 |
| 3.2.3 | 刚柔转化 | 208 |
| 4 | 外丹修炼的方法 | 208 |
| 4.1 | 火法炼丹 | 208 |
| 4.1.1 | 择地选井 | 209 |

| | | |
|-------|--------------------|-----|
| 4.1.2 | 泥炉安鼎 | 209 |
| 4.1.3 | 造六一泥法 | 210 |
| 4.1.4 | 伏药 | 211 |
| 4.1.5 | 火候 | 218 |
| 4.1.6 | 制丹 | 220 |
| 4.2 | 水法制丹 | 225 |
| 4.2.1 | 炼金液 | 226 |
| 4.2.2 | 炼丹砂水 | 227 |
| 4.2.3 | 炼汞金水 | 227 |
| 4.2.4 | 炼雄黄水 | 228 |
| 4.2.5 | 炼雌黄水 | 228 |
| 4.2.6 | 炼阳起石水 | 228 |
| 5 | 外丹的药效与服用 | 229 |
| 5.1 | 外丹的药效 | 229 |
| 5.1.1 | 杀三尸 | 229 |
| 5.1.2 | 壮阳伏阴 | 229 |
| 5.1.3 | 调理脏腑 | 230 |
| 5.2 | 出火毒 | 230 |
| 5.3 | 外丹的服用方法 | 231 |
| 5.3.1 | 外丹的服用剂型和赋型剂 | 231 |
| 5.3.2 | 服药方法 | 233 |
| 5.3.3 | 服药禁忌 | 234 |
| 5.3.4 | 服药时间 | 234 |
| 6 | 外丹的毒副作用及解毒方法 | 235 |
| 6.1 | 毒副作用 | 235 |
| 6.2 | 解毒方法 | 237 |
| 6.2.1 | 甘草汤 | 237 |
| 6.2.2 | 守仙五子丸 | 238 |

| | | |
|-------|------------------------|-----|
| 6.2.3 | 伏龙肝、甘草、生绿豆汁 | 239 |
| 6.2.4 | 火麻子浆 | 239 |
| 6.2.5 | 几种常用金石类药物的中医解毒方法 | 239 |
| 7 | 外丹名方选介 | 240 |
| 7.1 | 灵飞散 | 241 |
| 7.2 | 郑氏三生丹 | 243 |
| 7.3 | 抵圣固阳丹 | 245 |
| 7.4 | 延生保命丹 | 245 |
| 7.5 | 小金丹方 | 246 |
| 7.6 | 钟乳散 | 247 |
| 7.7 | 王母四童散 | 248 |
| 7.8 | 饵芝草法 | 248 |
| 7.9 | 药枕方 | 250 |
| 7.10 | 干酒方 | 251 |
| 7.11 | 老君益寿散 | 252 |
| 7.12 | 上清经真丹 | 252 |
| 8 | 结束语 | 255 |

第四章 服食养生术

| | | |
|-----|------------------|-----|
| 1 | 服食养生术的源流 | 257 |
| 2 | 服食养生术的基本理论 | 261 |
| 2.1 | 平衡阴阳 | 262 |
| 2.2 | 谨和五味 | 262 |
| 2.3 | 顺应时节 | 263 |
| 3 | 服食养生术的方法 | 265 |
| 3.1 | 食物养生法 | 265 |
| 3.2 | 药物养生法 | 273 |
| 3.3 | 复方养生法 | 289 |
| 3.4 | 其他服食养生方与论 | 304 |

| | |
|------------------|-----|
| 4 服食养生术的评价 | 317 |
|------------------|-----|

第五章 服气养生术

| | |
|------------------------------|-----|
| 1 服气养生术的源流 | 325 |
| 1.1 服气术的起源 | 325 |
| 1.2 服气术的丰富与发展 | 327 |
| 1.3 服气术的续流与转归 | 331 |
| 2 服气养生术的基本理论 | 333 |
| 2.1 “道者,气也” | 333 |
| 2.2 “食气者神而寿” | 334 |
| 3 各种服气法简介 | 336 |
| 3.1 诸家服气法举要 | 337 |
| 3.1.1 《嵩山太无先生气经》服气法 | 337 |
| 3.1.2 《延陵先生集新旧服气经》诸法 | 342 |
| 3.1.3 《太上老君养生诀》服气诀 | 348 |
| 3.1.4 《服气精义论》服气诸法 | 349 |
| 3.1.5 《太清王老口传法》服气要诀 | 355 |
| 3.1.6 服五方云气法 | 359 |
| 3.1.7 十二月服气法 | 361 |
| 3.1.8 服气法小述 | 362 |
| 3.2 胎息术选录 | 363 |
| 3.2.1 《抱朴子》胎息法 | 364 |
| 3.2.2 《胎息精微论》胎息要诀 | 365 |
| 3.2.3 《幻真先生服内元炁诀》服气胎息诀 | 369 |
| 3.2.4 《胎息真仙章》功法 | 370 |
| 3.2.5 《胎息经注》胎息法 | 372 |
| 3.2.6 《胎息口诀》胎息功法 | 375 |
| 3.2.7 胎息法小述 | 377 |
| 3.3 六字气法辑锦 | 379 |