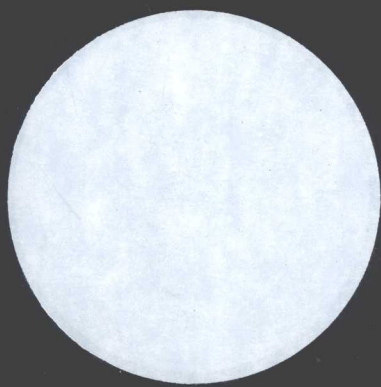


道教修炼养生学
陈兵 著



道教修炼养生学

陈兵 著

陕西师范大学出版总社

图书代号: SK15N0194

图书在版编目(CIP)数据

道教修炼养生学/陈兵著. —西安: 陕西师范大学出版社有限公司, 2015.3

ISBN 978-7-5613-6076-7

I. ①道… II. ①陈… III. ①道教—养生(中医)—研究 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第064368号

道教修炼养生学

DAOJIAO XIULIAN YANGSHENGXUE

陈 兵 著

特约审稿 段新龙 袁朝伟 张 方

责任编辑 孙国玲 曹 丹

责任校对 彭 燕 陈柳冬雪

封面设计 观止堂_未氓

出版发行 陕西师范大学出版社

(西安市长安南路199号 邮编 710062)

网 址 <http://www.snupg.com>

印 制 中煤地西安地图制印有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 24

插 页 1

字 数 325千

版 次 2015年3月第1版

印 次 2015年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5613-6076-7

定 价 48.00元

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题, 请与本公司营销部联系、调换。

电话: (029) 85303879 传真: (029) 85307864 85303629

我的道教观（代序）

摆在读者面前的这本书，是我道教方面两本文字之合编。上篇原名《道教气功百问》，1989年由今日中国出版社出版。该书内容实为道教修炼养生学（我简称“炼养学”）的知识，应名《道教练养学百问》，编者为适应当时的气功热潮，命名《道教气功百问》，发行两三万册，后又由佛光出版社在台湾出繁体字版。下篇原名《道教之道》，是我发表在《哲学研究》《世界宗教研究》等学刊上的道教学术论文集，主要也探讨道教修炼养生之道的历史及理论，1995年由今日中国出版社出版。2008年，中国时代经济出版社愿意再版此二书，遂做修改，合为一册，编为上下两篇，编辑吴云鹏定名《问道：道教修炼养生学》。今陕西师范大学出版总社有限公司编辑孙国玲女士愿以“道教修炼养生学”为书名再版，遂小做修改，以飨读者。

许多读者大概知道：近一二十年来，我以一个佛教学者的身份出现于世，著书立说，知道我研究道教的人可能不多了。其实，三十多年来，我功夫虽然主要用在佛学上，但在学术界乃道教研究出身，是“文革”后中国社会科学院研究生院培养的第一届道教专业研究生，师从任继愈先生。1981年毕业后，在中国社科院世界宗教所道教研究室工作过六年，重点研究宋元明清道教，研究成果主要编在任继愈主编的《中国道教史》《道藏提要》，卿希泰主编的《中

国道教史》第三卷及《道教与中国传统文化》，李养正主编的《道教手册》，牟钟鉴主编的《道教通论》等书中，大约有六十万字。虽然水平不是很高，但多数依据从来无人涉足的原始资料，基本理清了宋代以来道教的历史脉络和道派的分化、思想的发展，在学术上不能说没有贡献吧。

从心理分析的角度看，我的人格、性格，无疑渗透道家、道教的精神。我天性孤僻，不随流俗，总能保持精神上的独立，生活情趣基本是个唐宋人，现代各种新鲜生活方式，我都觉索然无味。有人说我几乎不受时代影响，有人称我站在云端里看人间，有人说我生活在另外一个世界，似非无据。我天生正直得近乎无情，自幼便觉得有神明在冥冥中监视人类，确信因果必有报应；我有惜福节俭的习性，至今尚连一张废纸也不忍浪费。广东云门寺的龙山法师说：“你有一种仙风道骨，你自己不觉得。”南普陀寺的一位老僧看了我一眼说：“你不是今生研究道家，就是前世学道。”

我今生未皈依道门，非道教徒，对道祖虽然很有感情，但不想修道成仙，打算依靠佛法了脱生死，故不劝化人信仰道教或不信道教。作为与道教有特殊缘分、又有与道教有关的特殊宗教体验、写过不少道教文字的人，想借此书出版之机，讲讲自己对道教的真实看法。

我认为，宗教（不包括邪教）的实质，是人神交通与人们内心的宗教需求相结合的产物。人们信仰的神佛上帝，未必是子虚乌有，盖多属人间之外的智慧生命，但人们对神佛上帝的信仰和理解，多少出于自己的需要、理想、揣测，难免没有迷信的成分在内。人，终归不可能完全了解比自己高的上帝神佛。信仰无限、无上的神明，确信按神明的教谕做人会获得永生，从心理学和社会教化来讲，对个人、社会皆不无积极作用，也可能产生某些消极影响。

佛教和道教，与一般神教信仰颇有不同，皆以绝对的真实“真如”“道”为最高信仰，重在依靠自力修行而超越生死。道教比起佛教，不大真实的成分要多些，如多数道经，乃通过扶鸾写出或道士所造，不像佛经那样多属佛祖说

法的记录。道经中最真实可靠、水平最高的，实际上还是老庄所著的（称《道德经》《南华经》），后世的道教理论家，多数思辨能力和修证境界皆不及老庄，一如后世的佛弟子修证皆不及佛祖。

道教，乃中国唯一土生土长的宗教，其教团的成立虽然晚至佛教入华之后的后汉末年，但其渊源，其实极其久远，可能是人间所有宗教中最年长者。学界一般认为道教教团的创始者为汉末张道陵。他溯其道源于老子（太上老君），六朝以来逐渐以元始天尊等“三清”为道祖。中国道教协会首任会长陈樱宁先生尊《庄子》中所记载黄帝从之问道、当时已一千二百岁的广成子为道祖，这位广成子，当生于六千年以前。南北朝以来，道教逐渐以元始天尊为道祖，元始天尊，当即开天辟地的盘古王，我相信此说有其宗教经验的依据。

道教的信仰，一言以蔽之曰：神仙。一是信仰神、仙有超自然的力量，可以满足人的多种祈求；二是信仰人可以修炼成神仙。前者属多神崇拜，实即高级巫术，随时代的进化，市场越来越小，本人对此从无兴趣；后者靠自己的努力实现生命的变革，精神颇为积极，陈樱宁先生曾将它与有教团组织的道教分开，名曰“中华仙学”，即是本书所谓“炼养学”，其渊源十分久远。道教产生之后，全面继承了古代诸家尤其是“中华仙学”的炼养术，以之为修炼成仙的主要途径。

围绕炼养成仙的宗旨，道教把气功禅定与戒律、伦理、摄养卫生之道、符篆方术等结合在一起，形成一家庞大驳杂的炼养之学，其学以形神共炼、性命双修、内外并重、人天合一为特征，包括数百种炼养方法。其中炼神、服气、守窍、存思、内丹等类，从佛学看属于禅定；导引、服饵、辟谷、按摩、叩咽、房中、摄养、武术、符篆等，或属气功动功，或属气功禅定的辅助功。

道教在先秦道家学说的基础上，广收博采佛、儒、墨、易、医、阴阳五行等诸家之学，及古代天文学、化学、冶金学、军事学等方面的知识，建立起炼养理论，其说以“人身一小天地”的天人合一论为基本立场，以形神、形气、

神气精的关系为中心，对天人关系、人体生命，具有自家独特的观察方法与见解。道教练养家们在论述这些问题时，各抒己见，倾向不一。在中国古代诸家学说，尤其是儒释道三教中，道教被公认为以擅长养生著称，宋孝宗云“以道治身”，擅长治身，确为道教与佛教、儒家相比而凸显的特长。

道教因追求肉体长生不死而又难以提供令众人信服的证据，大大降低了吸引力，一直没能像基督教、伊斯兰教那样成为统治全民精神王国的权威宗教，其实力和影响多时只及外来佛教的十分之一，至近现代更呈衰落之势。然不能就此说它伪妄不实、没有价值。

道教的炼养之术，低则有养生健体乃至延年益寿之效，实际上与宗教信仰无关，任何人都可以修炼。高则如内丹，乃一种禅定，体系严整，较易入手，实践经验甚多，如法修炼，可以深入佛教所谓正定——四禅八定，获五神通，上生于欲界、色界、无色界天，这从佛法看也是真实不虚的。甚至还可改造肉体结构，实现“形神俱妙”，散则为气，聚则为形，犹如修藏密的最高成就——大迁转身。佛教《楞严经》说有十种仙人，居于深山海岛，寿千万岁，即道教所谓的仙。

即便具足条件，得以修炼成仙，乃至上生色界、无色界天（盖即道教所谓“大罗天”“种民天”），寿长经劫，在佛法看来，也不出三界，如《楞严经》所言“报尽还来，散入诸趣”，佛教人士因此斥道教徒为“落空亡的外道”“守尸鬼”，自有其理由在。

道教修炼难以超出三界生死、不及佛法的原因，在于其理论之不究竟。道教虽然也以心契合于道为成仙之要，所谓“与道合真”，以道为真实不变易的理，但探究道的思维方法，主要是从宇宙生成的程序去追究万有本元，以道的理则为“虚无”，不像佛法从如实分析万有的缘起发现自性毕竟空为普遍一切的究竟真实。道教虽然以虚无或空为道而做心契于道的功夫，但这虚无、空是万物产生之前的虚无、空，尚不离意识的分别构建，非佛法缘起性空、空有不二意

义上的本来空性，故纵使心契虚无、空，乃至“打破虚空”，一般也无力打破作为生死根源的俱生我执，不能断尽烦恼、超出三界，最高只能达到无色界定。道教以“一念不生”为本来真性，从佛法看也只是初禅未到地定或“有分心”，乃无始无明。道教内丹家自唐宋以来对此颇有认识，多于道功的高级阶段参究禅宗，乃至如张伯端之以佛法“究竟空寂之本源”为归宿。

尽管如此，道教也仍然不失其特有的价值：道教从宗教炼养的角度，继承、总结、发展了中华传统的养生之道，开拓了多条行之有效的炼养途径，积淀了大量的实践经验，留下了几百种炼养著述，对人类不无其贡献。道教的伦理思想、劝善书，多与佛法相同、相通并更契合中土文化，道教修心见性的方法也多切实可行。道教天人合一、崇重自然的精神，很是宝贵。道教对修炼中身心尤其身体、精气神的变化及对待方法，比佛教说得清楚，内丹学的精气神说，较藏密气脉明点说更具理论深度、更切实。不仅道教徒，修习佛教禅定尤其密法者，若能参考道功，应有益处。道教贵柔守雌、朴素宁静、谦让不争的风格，颇令人欣赏。此外，道教还有诸多为其他宗教乃至佛教也不具的优点：重视女性、兼容并蓄、不固守一说、不排斥他教、不自以为最尊等，表现出华夏民族文化心理的风格。

道教炼养学典籍浩瀚，说法纷纭，很多是满篇譬喻，隐晦诘屈，给研读者造成障碍。道教的炼养方法，除文献中所载之外，还有不少从来是秘传口授，不笔之于书，或业已失传，或尚流传于道教界、民间。本书只是对《道藏》文字中的炼养学精华做一介绍，对难懂者略做解释，供对道教炼养学有兴趣的读者参考。若修炼高级道功，尤其修炼精气脉道的命功，须依止明师，切忌贸然修习。内丹学强调“心性可以自悟，命功必赖师传”，而明师必须修炼有成，具实践经验，这是完全正确的。

就道教炼养学应有的内容而言，这本书显然过于单薄，很不完备。疏漏谬误，在所难免，恳望方家教正。

我在内丹学方面的知识，主要得益于中国道教协会研究室王沐老先生的精心讲授，并参考了山西大同铁路医院陈述堂医师的《静功养生之道》，借此书出版之机，特向他们二位前辈表示衷心的感谢！对已经作古的王沐老师，表示深心的怀念。

陈 兵

2014年2月于四川大学竹林村

目 录

上 篇 炼 养 学 之 问

一、道教练养学源流

1. 道教练养术与神仙家有何关系 3
2. 道教练养术与道家有何关系 5
3. 气功养生与道教信仰有何关系 6
4. 道教练养学发展的概况如何 9
5. 道教练养术有哪些流派 12
6. 道教练养方法有多少种，可分几类 14
7. 道教练养学的重要专著有哪些 16
8. 道教练养术与中医有何关系 20
9. 道教练养术与佛教有何关系 21
10. 道教练养学与儒学有何关系 22
11. 道教练养术与民间气功方术有何关系 23
12. 道教练养学与现代气功有何关系 24

二、道教练养学基本理论

1. 道教练养学的天人合一论有哪些内容 27
2. 道教之“道”究竟是什么东西 30
3. 道教练养学如何论述气 32
4. 道教练养学如何运用无极、太极说 34
5. 道教练养学如何运用阴阳八卦、九宫 36
6. 道教练养学如何运用五行学说 39
7. 道教练养学如何运用河图洛书 41
8. 道教如何论述形神、形气关系 43
9. 什么叫“性”“命”“性命双修” 45
10. 何谓“精”“气”“神”，三者的关系如何
..... 47

三、炼 神

1. 守神、守一如何修习 51
2. 什么叫“心斋” 52
3. 什么叫“定观” 54
4. “坐忘”之道如何修习 56
5. 何谓“上品丹法”“一乘顿法” 58
6. 什么叫“五时七候” 60

四、服 气

1. 闭气法如何修习 61
2. 多人少出的服气法有哪些 62

3. 存服外气法有哪些	63
4. 服内元气法大体如何	65
5. 存思服气法有哪些	67
6. 县鸾服气法如何修习	67
7. 什么叫“神息法”	68
8. 意守丹田服气法如何修习	68
9. 什么叫“胎息”	69
10. 服气有哪些必须注意的问题	70

五、存 思

1. 存思身中景象法有哪些	73
2. 存思身外景象法有哪些	75
3. 存思内外景象法有哪些	76
4. 采日月精华法有哪些	77

六、守 窍

道书中如何论述意守丹田法.....	79
-------------------	----

七、内 丹

1. 何谓三元丹、内丹、还丹	81
2. 内丹法可分为多少种	83
3. 什么叫“攒簇五行”“和合四象”“三家相见” “五气朝元”“三华聚顶”	84
4. 什么叫“三关”	85

5. 内丹筑基功包括哪些内容	86
6. 内丹修炼究竟应守哪一窍，守窍有哪些要点	88
7. 阴跻在内炼中有何意义	92
8. 任督二脉究在何处，何谓“中黄直透”	92
9. 什么叫“河车”	95
10. 什么叫“通关荡秽”“芦芽穿膝”“开关展窍”	96
11. 内丹睡功如何修习	97
12. 内丹家如何论述明心见性	98
13. 何谓“真意”，它在内炼中起何作用	103
14. 初关大体如何修炼	104
15. 什么叫正子时、活子时、活午时	105
16. 什么叫“药”，药产的景象如何	107
17. 什么叫“玄关一窍”	108
18. 什么叫“火候”	110
19. 中关大致如何修炼	113
20. 上关大致如何修炼	115
21. 什么叫“阳神”“阴神”“出神”	116
22. 什么叫“走火入魔”	118
23. 女金丹如何修习	119
24. 阴阳双修丹法大体如何	122

八、动功类

1. 道书中有哪些常用导引法	125
2. 内家拳与道教有何关系	128
3. 何谓“行禅”	129

4. 什么叫“握固”“叩齿”“鸣天鼓”129
5. 道书中有哪些常用按摩法129

九、养 生

1. 道教有哪些心理卫生之道 131
2. 道教在生活起居方面有哪些养生之要133
3. 道教在饮食方面有哪些摄养之要135
4. 道教如何论述四季摄生137

十、房中术

1. 何谓房中术，道教如何看待139
2. 道书所说房中术有哪些内容 141

十一、辟 谷

1. 道教认为辟谷有何作用，有何要点145
2. 道书中有哪些辟谷服药方147
3. 从史料看，辟谷的效果如何 151
4. 道书中如何论述咽津153

十二、服 食

- 道书中有哪些服食药方.....155

十三、炼养与医疗

1. 道书中说如何行气攻病159
2. 道书中说如何存思治病 161
3. 道书中说如何用六字气治病162
4. 道书中说如何用导引治病164
5. 何谓“反舌塞喉法”165
6. 道书中说如何发气为人治病165
7. 什么叫“神枕法”166

十四、炼养与符篆

1. 符篆道法与气功炼养有何关系167
2. 道教符法也用手印、咒语吗169
3. 东华派内炼法如何 171
4. 神霄派内炼法如何 171
5. 清微派内炼法如何172

十五、炼养与神通异能

1. 道教讲哪些神通异能175
2. 道教有哪些修炼神通异能之法177
3. 道教史料中有无神通异能的记载178

十六、炼养与长寿

1. 道书中说人的“天年”是多少 181
2. 从史料看，道教练养延寿的效果如何182

下篇 道教之道

一、道教的基本信仰与教义

1. 最高信仰及教理枢要——道187
2. 多神崇拜与斋醮、符篆188
3. 成仙理想与修炼之道 191
4. 以忠孝为本的伦理教化192

二、道教之“道”

1. “道”的定义及特性195
2. 对“道”的四种诠释197
3. 道教道论的发展及应用 202

三、道教与中华文化根柢

1. 求道不已的精神 206
2. 从贵生到长生不死的追求 208
3. 从天人合一到“我命由我不由天” 210
4. 兼容并蓄的精神 212

四、全真道的三教合一说

1. 高唱三教归一口号 216
2. 三教合一的教义 220
3. 结语 237

五、金丹派南宗浅探

1. 传承与分化 241
2. 宗风特色 247
3. 三教归一论与三教合一的特色 249
4. 先命后性的内丹成仙说 254
5. 与内丹融合的雷法 259
6. 合流与影响 261

六、元代江南道教

1. 符箓诸派的繁盛 267
2. 全真道的南传 277
3. 诸派交参与教义特点 280