

儒释道文化丛书

中国历代

主编 邱进之
副主编 刘伟航

名道



儒释道文化丛书

中国历代

名道

主编
副主编

邱进之
刘伟航

吉林教育出版社

(吉)新登字 02 号

儒释道文化丛书

中国历代名道

邱进之 主编

责任编辑:任毅馥

封面设计:王劲涛

出版:吉林教育出版社	850×1168 毫米 32 开本	19.75 印张	2 插页	460 000 字
发行:吉林教育出版社	1997 年 6 月第 1 版	1997 年 6 月第 1 次印刷		
印刷:长春新华印刷厂	印数:1—2 000 册	定价:28.00 元		
ISBN 7-5383-3202-2/G·2862				

中国历代名道

主 编 邱进之

副主编 刘伟航

撰稿人 (以姓氏笔画为序):

丁培仁	帅建祥	刘伟航	邱进之
沙铭寿	李庆本	杨光文	张 帆
罗华文	罗明虎	罗承康	赵嗣沧
郭 武	郭 风	唐代剑	廖 勇
蔡东洲	蔡贵利		

儒释道文化丛书

顾问 金景芳 任继愈 方立天

主编 舒大刚

编委 (按姓氏笔画为序)

田海平	刘伟航	邱高兴	邱进之	李刚兴	张 力
张希峰	杨世文	杨光文	周 斌	何尊沛	祝尚书
陶思炎	陶慧琳	唐代剑	康学伟	黄 浩	黄海德
黄修明	舒大刚	廖名春	蔡东洲		

前 言

道教是中国传统文化的重要组成部分，作为一个土生土长的宗教，它的产生适应了当时的中国人（主要是汉族）在政治、经济、道德、心理等各个方面的需求，反映了当时历史条件下的各种社会现象和社会意识；道教产生之后，又对中国的哲学思想、文化艺术、科学技术、日常生活、风俗习惯乃至国家的政治、经济活动发挥了深远的影响，在漫长的历史进程中哺育浸润着中国的民族文化和民族心理。可以毫不夸张地说，不了解道教，就很难做到全面并且深刻地认识中国的历史和文化。

本书择要介绍了 40 位在道教历史上曾经起过重要作用的人物，不过是为弘扬民族文化而做的一点点微不足道的工作。为了使读者朋友通过这本小册子进一步了解道教，这里先对道教的概况来一番简括的说明，或许还不算头上安头吧。

一、道教之起源、形成和发展

1. 道教的起源

同世界各民族一样，汉民族的远祖在原始社会后期就已经有了宗教观念，其时占主导地位的，是对自然的崇拜及对鬼魂的敬畏。随着社会生产力的发展，到公元前 15—前 11 世纪的殷商时

代，建立了以上帝为中心的天神系统，对上帝和天命的信仰取代了自然崇拜，原始的鬼魂崇拜也演变为以血缘为纽带、结合宗法体制的祖先崇拜。周有天下，鬼神崇拜更为系统，形成了天神、地祇、人鬼三个支系：上帝及日月星辰等为天神，三山五岳、四水四渎、社稷等属地祇，祖先及前代圣贤属人鬼。自然崇拜与鬼神崇拜是先民宗教意识的集中反映，对道教而言，它们是其肇始之基，也是道教神系的主要来源。

战国至秦汉间盛行的神仙方术，也是道教的源头之一。《庄子》、《列子》等书对神仙生活、仙家世界有着许多激荡人心的描述，服食养气、长生久视、白日飞升之类，颇为当时人所仰慕所乐道；秦始皇几度巡行天下，专为寻求不死之药，还不断派遣方士如齐人徐市、燕人卢生等入海寻找“三神山”；汉武帝亦好神仙、慕长生，李少君、少翁、公孙卿、栾大等辈都以“祠灶丹砂”之类方术颇受宠信，他们出入宫廷，贵为列大夫、将军，栾大还娶公主、封侯。统治者的好尚和追求对当时社会风气产生了决定性的影响，而后来的道教也从这里补充了自己的法术成份。

道教所由形成的第三个源头，是产生于战国、盛行于西汉的黄老之学。黄老学是先秦道家的变种，本是讲求“君人南面之术”的政治哲学派别，齐宣王时稷下先生假托黄帝之名、杂糅老子学说而倡言“黄老”，“慎到、田骈、接子、环渊皆学黄老道德之术”，“各著书言治乱之事以干世主”（《史记·孟荀列传》）。战国末叶，黄老学已相当流行，西汉开国将相多受沾溉，如曹参以“善治黄老言”的盖公为师、陈平“少时本好黄帝老子之术”，景帝母窦太后“好黄帝老子之言，帝及太子、诸窦不得不读《黄帝》、《老子》，尊其术”。而武帝时期极为活跃的方士亦尊崇黄帝、附会老子之学以文其说，进而抬高自己的身价，这一点颇富意味；可以认为，武帝以后的黄老学已经渐渐具有宗教的色彩，它们成

了后世道教的哲理基础。

前、后汉之交，伊存授经、永平求法，佛教开始传入中国，流行于宫廷。汉明帝之弟楚王刘英“晚节更喜黄老学，为浮屠斋戒祭祀”，佛教初来，便与中国固有的神仙方术相杂，显现出同黄老学结合的苗头；到东汉之末，“桓帝好黄老道”（《后汉书·王涣传》），不光频频派遣官员到苦县（今河南鹿邑）祭祀老聃，而且本人亲在“濯龙之宫设华盖以祠浮图老子”，道家创始人老聃被神化、宗教化，黄老学的学术气息在这里几乎已经荡然无存，演变为宗教性质的黄老道，据上引《王涣传》，可能当时已有“黄老道”一语行世；而初入东土的佛教尚被视为黄老道的附庸。不过，佛法东渐，在客观上却也刺激了本土宗教的萌生。

在这同时，黄老道在民间也一样流行。西汉成帝（前32—前7年在位）之世，齐人甘忠可造《天官历包元太平经》（已佚），称“天帝使真人赤精子下教我此道”（《汉书·李寻传》），有徒夏贺良、丁广世等；后忠可因“罔上惑众”的罪名下狱瘐死，其道仍在民间秘密流传。东汉顺帝（126—144在位）时，琅邪（治今山东临沂）人宫崇献其师于吉所得“神书”170卷，号《太平清领书》，此书内容庞杂，当是于吉纂集整理流布民间之甘忠可《包元太平经》各种不同传本而成，后人即称之为《太平经》，其主旨“以奉天地、顺五行为本，亦有兴国广嗣之术”（《后汉书·襄楷传》），“专论阴阳、否泰、灾眚之事，有天道、有地道、有人道；云治国者用之，可以长生”（葛洪《神仙传》）。《太平清领书》（《太平经》）后来为张角所得，张角奉黄老道，并据《太平经》行教创道，足证甘忠可、于吉等人也都是黄老道信徒。

《太平经》可以算是道教第一部道书。在宗教信仰上，此书承袭了殷周以来对天神地祇人鬼的崇拜，总结了战国至秦汉的神仙方术之说；提出天、地、人三者合一可以致太平，精、气、神三

者混一可以成神仙；书中还记载了许多“道术”即修道的方法、途径，认为世人可以通过修道积德而登仙界，成为长生久视的仙真。

2. 道教的形成

“宗教是劳动者的呻吟。”东汉末年，政治腐败日盛一日，外戚、宦官交相擅权，贪淫放纵、无恶不作，致使“农桑失所，兆民吁嗟于昊天，贫穷转死于沟壑”（仲长统《昌言》），各种社会矛盾十分尖锐。这就为道教的产生创造了客观外部条件。这期间，规模不一的农民起义此起彼伏，其领袖往往自称“南岳大师”、“黑帝”、“黄帝子”、“真人”，并普遍利用方术及迷信思想以为号召和组织徒众的思想武器，这又为道教的产生提供了广泛的群众基础。

汉顺帝时，张陵在巴蜀一带传教，“造作道书，自称太清玄元”（《华阳国志》），以咒法符水为人治病，“百姓翕然奉之以为师，弟子户至数万”（《神仙传》）。学道者须出五斗米，故世号五斗米道（晋代又称“天师道”，南北朝时期，始渐以“道教”为专称）。张陵所创立的五斗米道奉老子为教主，尊为太上老君；以《老子五千文》、《太平洞极经》（可能是于吉《太平经》传本之一种）为主要经典；建立了以“治”为单位的教团组织，教徒中的骨干称“祭酒”，“治”的首领称“治头大祭酒”，初入道者则称为“鬼卒”；还制定了教义教规，即所谓“三天正法”。张陵死后，子张衡、孙张鲁相继掌教；张鲁雄踞汉中近30年，政教合一，影响极大，其后裔移居江西贵溪龙虎山，代为教主，天师道遂绵延不绝。

其时，黄老道还衍生出金丹道一支，代表人物是魏伯阳。魏伯阳撰有《周易参同契》，这是最早的一部系统论述炼丹的著作；他独尊丹道，反对其他方术，把源于方术的炼丹术与《周易》、黄老相互参合会同使归于一，以“妙契大道”，将炼丹炼形术大大理论化，为后世道教的丹鼎派奠定了基础。

灵帝光和年间（179—184），张角以《太平清领书》为经典建太

平道，“十余年间，众徒数十万”（《后汉书·皇甫嵩传》），但张角的动机偏于政治目的，而不在创教。黄巾起义失败，太平道亦随之骤不振，终于销声匿迹。

综上所述，五斗米道、金丹道、太平道三者皆出自黄老道，同源而异流。《太平清领书》上承甘忠可《包元太平经》，于吉也颇有信徒和社会影响，但并未建立或形成宗教组织；专注于炼丹理论之金丹道的情况与此相仿佛；张角所创太平道虽声势浩大，但因起义失败而遭打击，不能公开活动，以致教脉中断；只有张陵建立的五斗米道，不仅有崇奉的教主，而且有教规教仪，有信仰和依托的经典，还有成系统的教团组织（尽管这些规戒、经典、组织都相当简单、粗糙），而且子孙相继，传承不衰，成为后世道教的基本成分。因此，五斗米道的建立标志着道教的正式形成，张陵是道教的创始者。有的学者认为：《太平经》的出现及传播标志着道教的形成、《太平经》的行世即道教的行世，此说尚可商榷。一种宗教必须有教义，但教义本身却不等同于完整意义上的宗教。《太平经》所反映的宗教思想虽然多为后世的道教继承和发扬，但在其“行世”的当时，仍主要表现为某种宗教思想或教义的流布；至于太平道与道教的关系之不能跟五斗米道相提并论，似已无庸赘言。

3. 道教发展鸟瞰

建安二十年（215），曹操入汉中，五斗米道“系师”张鲁降，道教之势力顿衰，但仍有流传；自曹魏至西晋，统治者对道教多采取控制或取缔的办法，道教的发展相对迟滞。东晋——南北朝时期，情况为之一变，由于先后多位宗教家苦心经营，道教枝叶渐茂、羽翼渐丰，历二三百年，终于成长为活跃于当时中国大部地区的具有相当大影响力的宗教团体。

东晋初，道教大师葛洪构建和完善了道教教义的理论体系，此

后，道教理论就在《抱朴子》的基础上进一步发展和完备。哀帝（362—365 在位）时期，江东天师道大量造作道书，形成以经箓授受为特点的道教经箓派，先后产生了上清经系、灵宝经系和三皇经系，使原先以符箓为主的天师道大步迈向义理化。北魏道士寇谦之，刘宋道士陆修静在整顿和重建道教组织方面起了重要作用。寇谦之调整、改善了道教与皇权的关系，经他“清整”后的“新天师道”一度成为北魏国教。陆修静广集道书，“总括三洞”，将上清、灵宝、三皇汇归一流，分道教经籍为洞真、洞玄、洞神三部，使之系统化；修静还大力提倡内持斋戒、外持威仪，重视斋仪科范，道教典仪因而完备，“道教之兴，于斯为盛”。陆修静倡导的以斋仪为修道之本的天师道盛行于南中国，史称南天师道，北方寇谦之一派则称北天师道。梁朝道教大师陶弘景主张儒、释、道三教合流，开创了对道教发展有深远影响的茅山宗，提倡佛道双修而实际上以道为主，道教义理化在原有基础上又得到很大发展。

唐代是道教的全盛时期。唐统治者认老子为先祖，加尊号为“太上玄元皇帝”，一力扶持和利用道教，使之成为皇族宗教。著名道士王玄览、司马承祯、吴筠等人继陶弘景之后，融儒家思想和佛教义理入道教，并以神仙信仰解释阐发老庄之说，奉《道德经》为圣典，用经过神仙信仰改造的老庄思想作为道教基本教义。以精、气、神的修炼长养“圣胎”而求长生、与天地为一的钟（离权）吕（岩）内丹道也在唐代崛起，钟吕内丹理论后来成为教道丹鼎派教义的核心。唐末五代的杜光庭是道教斋醮仪式之集大成者。光庭为陶弘景第八代弟子，又曾秉受龙虎山天师法箓，他撰辑的《道门科范大全集》考订真讹、条畅始末，将茅山宗与天师道两派斋醮仪制分别门类进行整理、加以规范，制订出统一的斋醮仪节。经杜光庭厘定的道门科范为道教沿用至今。隋唐五代时期，道教学者的著述亦颇可观，有《玄纲论》、《阴符经注疏》、《坐忘论》等

重要道书问世，道教典籍数量大增。唐开元（713—741）间成书的《三洞琼纲》是道教史上第一部道藏，史称《开元道藏》，共3744卷（一说5700卷，一说7300卷），可惜后来亡佚。

北宋初年，著名道教学者陈抟作《无极图》、《先天图》，借《易》理以论炼精化气、养性修真之道，使内丹道进一步哲理化，对后世道教影响极大。其后有丹道理论家张伯端。伯端为陈抟再传弟子，其代表作《悟真篇》与魏伯阳《参同契》齐名；此书发展了钟、吕、陈的丹道理论，总结和完善了道教内丹炼养的理论和方法，是这方面的主要权威著作，张伯端也因此被奉为清修派丹法南宗开山之祖。北宋一朝，皇帝多佞道，真宗开之于前，徽宗踵之于后，林灵素等道教败类则投其所好，一时将道教向妖妄发展到极点，给国家、民族造成灾难；另一方面则大建宫观，命王钦若、张君房等纂修道藏，徽宗时成书的《政和道藏》为首次正式刊行本，后世修藏都以此为蓝本。南宋、金、元之世，出现了一些新的教派：刘玉创净明道，萧抱珍创太一道，刘德仁创真大道（起初名“大道教”）；而全真道的兴起，是对道教发展产生了重要影响的大事件。金大定（1161—1189）中，王重阳在山东半岛创全真道，主张三教平等，重清修，入道者须茹素出家，是对唐宋以来道教的一大变革。王重阳之后，弟子丘处机继掌全真，博得成吉思汗礼敬，命其掌管天下道教，故元代全真道广为传布、盛极一时，发展成为道教两大派别之一（另一派即正一道）。全真道亦重内丹炼养，主张先“性”后“命”或“性、命双修”，与张伯端一派有异；后张伯端一派并入全真，王重阳一派则称北宗。元世祖时，龙虎山天师道受朝廷重视，忽必烈命三十六代天师张宗演主领三山（龙虎山、茅山、阁皂山）符箓；元成宗又授三十八代天师张与材为“正一教主”，天师道从此改称正一道，统领三山（亦即江南）道教，成为道教正统。龙虎山道士张留孙、吴全节等人，都

受到元统治者的宠信和礼遇。宋、金、元时期，道教学者撰有不少道书，除前面提到的《悟真篇》外，还有张君房《云笈七签》、王重阳《金关玉锁诀》、《立教十五论》、丘处机《大丹直指》、陈致虚《金丹大要》、俞琰《周易参同契发挥》等等。

明清时期，道教从总体上已呈现日渐衰微的趋势。明太祖朱元璋对道教施行所谓“检束”的政策，设置道录司以检束天下道士，并削减宫观、限制出家名额；太祖以后诸帝亦不崇尚道教，只有嘉靖皇帝是个例外。在这种气候之下，道教自然难以如前代那样发展。清统治者对道教的态度则更为严峻，道教的衰落已成定局。概括起来说，这一时期，道教在教义发展方面基本停滞不前；教团势力萎缩；虽然崇信者仍然不少，但其对社会的影响已大大削弱。值得一提的，有以下一些人物和事实：明初，张三丰开创道教武当道，以“真武大帝”为祖师，在教义上主三教合一，修持上重内丹炼养，教团内则秘传内家拳法；武当道后来并入全真道。明末清初，有中兴全真道的龙门派律师王常月，其《龙门心法》特别强调“戒行精严”，教风以持戒为本。雍正年间，有增删《黄箓科仪》的龙虎山正一道士娄近垣。乾、嘉间，有总结全真道清修理论与丹法的龙门派道士刘一明……道教经籍方面，明英宗时纂成《正统道藏》，神宗时刊行《续道藏》，两者共计5485卷。明熹宗时，道士白云霁著《道藏目录详注》。清康熙时，彭定求编有《道藏辑要》。此外，尚有明清时期道教学者撰写的大量道书……所有这一切，都不可能扭转颓势，因为，道教的衰落毕竟是时代使然。

二、道教思想体系述略

1. 道教之宇宙论

道教作为一种宗教，其信仰的根本核心是“道”。这个“道”，是取自先秦思想家、道家学派创始人老聃的著作《道德经》的；但是，如前所述，道教从产生之初，即尊老聃为教主、奉《道德经》为主要经典，因此，这个“道”及其涵义已经不是老子书中原意，已经宗教化、神化了。

道教认为，“道”是宇宙的本原、宇宙的主宰，是产生和支配天地万物的造物主。《太平经》说：“夫道何等也？万物之元首，不可得名者。六极之中，无道不能变化；元气行道，以生万物。天、地、大、小，无不由道而生者也”，《太上老君说常清静经》说：“大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物……而主万物”，因此，“道”是“虚无之系，造化之根，神明之本，天地之元”（吴筠《玄纲论》）。

在道教哲学体系中，“道”是无处不在的存在，它既“在天地外”，又“入在天地间”，并且还“往来人身中”（《老子想尔注》）；“道”是高高在上、独立于任何事物的存在，它“精凝真一，非假物以称生；形结九空，不待有而成体”，它“先天地而独立，后尘劫而无昧”，而且“神冠阴阳，功成造化”（均见谢守灏《混元皇帝圣纪·序》），还能“散形为气，聚形为太上老君”，还能“一气化三清”——所以，“道”是至高无上的、人格化的神，《太平经》已明确了这一点：“夫道乃洞，无上无下，无表无里，守其和气，名为神”。

从上引几则材料可知，道教哲学还有“气”这个概念；那么，“道”和“气”之间有怎样的关系呢？陶弘景《养性延命录》引

《服气经》说：“道者，气也”；《老子想尔注》往往道、气合用，如“道气常上下，经营天地内外”，“道气在间，清微不见”；葛洪《抱朴子》说得更明确：“夫人在气中，气在人中，自天地至万物，无不须气以生者”，《太平经》也认为“物始于元气”，可见，“气”同“道”一样是天地万物的本原，“气”和“道”是一回事，只不过是不同的方位角度表述同一个至高无上的人格神。

在道教典籍中，“道”、“气”这类字眼的义涵是丰富而多层次的，在不同的地方可能有着不同的意义，并不总是代表道教之最高最根本的概念。这一点是需要注意的。

与“道”并提的是“德”。《玄纲论》解释“德”，说：“德者何也？天地所禀，阴阳所资；经以五行，纬以四时；牧之以君，训之以师；幽明动植，咸畅其宜。泽流无穷，群生不知谢其功；惠加无极，百姓不知赖其力，此之谓德也。”“德”的含义也很复杂，与上文指出的“道”、“气”的情况差不多，《玄纲论》这节文字所谓的“德”应是道之德，也就是“道”的本性，这种“德”与“道”同体。《自然经》说：“德言得者，谓得于道果。”“道”生育天地、运行日月、长养万物；万物正常生长、日月正常运行、天地四时正常变化，宇宙因“道”而存在，万物遵“道”而运行，就是体现了“道”之“德”，就叫作“得于道果”，也就是有“德”（得）。所以，《道德经》说：“道生之，德畜之，是以万物莫不尊道而贵德”，按道教的说法，就是“天地人物灵仙鬼神非道无以立，非德无以成”（《玄纲论》），而最高最根本之概念上的“道”与“德”相凝聚，便成为至尊之神，亦即所谓“聚形为太上老君”，即“老君……抱道德之至纯”（葛玄《五千文经序》）。

“德，道之用也”（陆德明《老子道经音义》），“道”是万物的本原，“德”是这种本原的体性（“用”）。唐玄宗说：“道之在我”便是“德”。“道之在我”即“我”得道果，故“我”有“德”，是为

“人之德”；若“道之在物”，则谓“物”得道果（“物”体现其应有之性），故“物”有“德”，是为“物之德”，二者都不能与“道之德”比肩。道教经籍中，“道”、“德”、“气”等等词语都使用得十分广泛，须具体分析，方有可能领会其所指。

“道”生成天地万物，“道”是天地万物的主宰者，“道”是至高无上的具有神秘力量的人格化的神。这就是道教的宇宙论，也是道教神学思想体系的核心。

2. 道教的长生成仙论

道教是一种多神的宗教，其所崇奉的神仙，大多出自殷周时代形成的天神地祇人鬼系统，也有不少是在道教的产生和发展过程中被想象虚构出来的；道教对神仙的崇拜，与战国秦汉间的神仙传说有着不解之缘。《南华真经》说：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子；不食五谷，吸风饮露；乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”，道书中像这样的记载俯拾即是；如此仙人美景、神人生涯，怎能不使在红尘中辗转呻吟的凡人羡慕不置！佛教的解脱之道是靠修持戒、定、慧而达到涅槃，道教宣示给其信徒的则是长生不死、肉身成仙。

道教认为，成仙是完全可能的——其实，道教多神的特点和它在发展过程中不断有新的仙人产生这一事实已经暗示了这一点。葛洪《抱朴子》对此多方申说：“或问曰：‘神仙不死，信可得乎？’抱朴子曰：‘……列仙之人，盈乎竹素矣。不死之道，曷为无之？’于是问者大笑曰：‘有始者必有卒，有存者必有亡，……死者，人理之常然、必至之大端也，……未闻有享于万年之寿、久视不已之期者矣！……故不可为者，虽鬼神不能为也；不可成者，虽天地不能成也。世间亦安得此奇方，能当老者复少、而应死者反生哉！……’抱朴子答曰：‘……夫存亡终始，诚是大体，其异同参差、或然或否、变化万品、奇怪无方、物是事非、本钧末乖，

未可一也。夫言始者必有终者多矣，混而齐之，非通理矣！……谓始必终而天地无穷焉，谓生必死而龟鹤长存焉。……万殊之类，不可以一概断之，……有生最灵，莫过于人；贵性之物，宜必钧一。而其贤愚邪正、好丑修短、清浊贞淫、缓急迟速、趋舍所尚、耳目所欲，其为不同，已有天壤之觉、冰炭之乖矣，何独怪仙者之异、不与凡人皆死乎！……若夫仙人，以药物养身，以数术延命，使内疾不生、外患不入，虽久视不死而旧身不改。苟有其道，无以为难也！而浅识之徒，拘俗守常，咸曰世间不见仙人，便云天下必无此事，……仗其短浅之耳目，以断微妙之有无，岂不悲哉！……’”总之，“天下悠悠，皆可长生”，与佛家“一切众生皆有佛性”的说法同工而异曲。

葛洪说：“仙人可学致，如黍稷之可播种得，甚炳然耳。然而未有不耕而获嘉禾，未有不勤而获长生度世。”成仙是可能的，但并不是轻而易举的，需要付出代价，“仙道迟成，多所禁忌，自无超世之志、强力之才，不能守之”；成仙的品级也不一定相同，“上士举形升虚，谓之天仙；中士游于名山，谓之地仙；下士先死后蜕，谓之尸解仙”。至于成仙的方法途径，主要在两个方面，一是烧炼“金丹”服食，抱朴子曰：“余考览养性之书，鸠集久视之方，曾所披涉，篇卷以千计矣，莫不皆以还丹金液为大要者焉，……服此而不仙，则古来无仙矣”，“夫五谷犹能活人，人得之则生，人绝之则死，又况于上品之神药，其益人岂不万倍于五谷耶？夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙，黄金入火，百炼不消，埋之毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固”，达到长生久视的目的；一是导引行气，葛洪认为，要求长生，必须排除对身体有害的种种内外影响，他说：“夫人所以死者，损也，老也，百病所害也，毒恶所中也，邪气所伤也，风冷所犯也。今导引行气、还精补脑，饮食有度、兴居有节、将服