

THE RELIGIOUS CULTURES SERIES

宗教文化丛书

王志远 主编

道教 气功百问

陈兵 著

今日中国出版社



4

道教气功百问

陈兵著

24/168/07

今日中国出版社

1989·北京

宗教文化丛书

中国现代文学馆

北京幽州书院哲学部

《宗教文化丛书》编委会

顾问：宛耀宾 梁衡 舒乙
孟纪青 段启明
主编：王志远
副主编：宋立道 支鄂湘
常务编委：李百替 王家声 王煜
本书责任编辑：文溪

道教气功百问

陈兵著

今日中国出版社出版

(原中国建设出版社·北京百万庄路24号)

新华书店北京发行所发行

北京通县兰空印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 印张 7.062 字数 148 千字

1989年9月第1版第1次印刷

印数 0—10000，其中礼品本 200

ISBN: 7-5072-0202-X/Z·49

定价: 2.95元 礼品本: 7.80元

丛书总序

宗教是一个动态的概念，是一种与特定的时代相联系，具有多种表现形态和丰富内涵的社会性的精神现象和文化现象。“‘同一的’宗教适应着信奉它的各民族的经济发展的阶段而本质地改变了它自己的内容。”（普列汉诺夫《论一元论历史观之发展》），迄今为止，仍是如此。即使在看似最无宗教传统的中国，它也在潜移默化地影响着人们的道德观念、价值尺度和修养水准，以至成为意识形态的某种材料。宗教不仅是信仰者和研究者的事，而且是涉及几乎所有文化界思想界的普遍性课题。了解宗教、研究宗教已成为当代人文化修养的一部分。

从这种时代的要求出发，我们编辑了这套《宗教文化丛书》，丛书总计百种，将按三大系列介绍宗教文化，其中包括专著系列（国内学者的学术专著）、译著系列（世界著名学者的名著或新作）和普及系列（由专家为非宗教专业读者撰写的融汇最新学术成果的知识读物），希望能做到有助于推动中国宗教学的学术研究和学科建设，有助于引进世界宗教学的优秀研究成果，有助于使广大读者建立起以学术思想为基础的对宗教的认识。丛书将以佛教文化、基督教文化和伊斯兰教文化为主，同时介绍儒教、道教、萨满教、神道教以及犹太教等各种宗教与文化的关系。所有编入丛书的作品，都要求有相当的学术功底，或有较高的认识价值，语言

表达力求深入浅出、雅俗共赏、融汇贯通。即使宗教研究者可资借鉴，也使对宗教感兴趣的各界学人开卷有益。由于涉猎范围广，著述品种多，出版时间紧迫，审读人手短缺，尽管参加著译的大多是宗教学的博士、硕士或教授、副教授和讲师，但挂一漏万、美中不足之处总会有的，尚祈望各界方家赐教，以便在再版时校正。为了保证丛书的学术质量和政策水平，我们特邀了国务院宗教事务局及政策法规司、新闻出版署政策法规司、今日中国出版社和中国现代文学馆的领导同志担任丛书编委会顾问，以求在宗教政策和出版政策诸方面随时得到指导。为了提高排版质量，本丛书基本采用激光照排，由于这在中国还是新技术，也带来一些诸如缺字、跳空的新问题。尤其要说明的是，丛书所收作品的观点不一定都与主编者一致，只要言之成理，持之有故，对中国文化建设能尽一家之责，这里便提供了一鸣之地。我们主张“文责自负”，以宽容的襟怀进行学术切磋。

作为一种复杂的社会现象和文化现象，宗教包含了人类社会得以维系的几乎全部因素。如果从哲学或神学，正统信仰或民间信仰的某一单纯角度去理解宗教或判断宗教的兴衰，都难免会作出片面的结论。只有进行全方位的考察（从政治学、经济学、哲学、神学、社会学、心理学、人类学、文学、美学、民俗学、艺术及人体科学等不同角度）、立体的阐述（兼顾统治阶层信仰、知识阶层信仰和民间下层信仰的差别与联系）以及系统的论证（综合不同学科、不同发展阶段、不同信仰层次、不同文化体系、不同时代背景下的变迁与延续，分析宗教的出发点和客观社会效果），才能揭示宗教的真实面貌和实际作用，揭示宗教在人类历史上的过去、现在和未来。《宗教文化丛书》正是要在广义文化的前

提下，给人们提供各种观察了解宗教的机会。

在诸多角度中，首先是宗教创立者、传播者和信仰者自身的看法，或简称为神学的角度。这是应予尊重和重视的，是从其他角度观察的对象和研究的基础。一个人尽管不必是宗教信仰者，但生活在社会中，就不免应具备对信仰者的了解甚至理解。这样，在许多方面都可以避免伤害对方的感情，也不至于由于妄加褒贬或主观歪曲而带来无知与浅薄之名。据估计，全世界现有宗教徒超过 25 亿人，占总人口的五分之三以上。与这样多的人们交朋友，是值得认真对待的。当然，我们绝不是要求每一位作者或读者都膜拜在宗教的脚下，恰恰相反，我们希望每个人掩卷之余都有一番思索，得出一个独立思考后的判断。

其次应提到哲学的角度。哲学是对万事万物的概括与抽象，是任何一种意识形态的理念核心，宗教概莫能外。宗教的内容可以用本体论、认识论和实践论等等框架加以标定，便于人们去把握其实质。但这种把握往往要求把握者有较高的文化水准和较强的思维能力，无论是普通信仰者还是对宗教有一般兴趣的人都不一定能做到。而哲学却实在是宗教的精神支柱，只不过距离宗教登场表演的前台还很远罢了。古往今来，有多少次前台的戏已唱得起劲甚或停了下来，但这支柱却不会倒。宗教在学术上的不朽价值，较多地体现为其哲学对于人类思辨能力的深化与提高。不过，发人深省的也还有另一种现象：当哲学贫乏到讲不下去的时候，反倒要求助于宗教，二者常常交替出现，面目甚至是模糊的。

再次应提到文学的角度。文学是把宗教作为思想材料的“自由派”。在文学作品中，宗教既可以成为主导和灵魂（或潜在主题和最终信念），如《神曲》、《复活》、《金瓶梅》、

《红楼梦》等等；也可以为讥讽取笑世相而借题发挥，如《西游记》、《十日谈》、《巨人传》等等。不了解宗教就不容易理解这两类文学作品；但如果想从这两类作品去了解宗教，前者多为理想化，后者多为世俗化，与神学或哲学的宗教又都有一定距离。当然这也正是从文学角度体现宗教或对宗教题材进行再创作的特色。如果触目皆是说教而失去了有血有肉的形象，文学则是失败的；而宗教的根本目的也就随之落空。成功的宗教文学总会以一种活灵活现的甚至长存千古的形象来实现宗教理念原本想要达到的目的；这目的其实并不曾说出来，却会在相当一部分读者内心中被自然地唤醒。

当今比较具有现代色彩的一种角度，是心理学。例如，讲“天堂”、“地狱”，会被有知识的人们斥为“迷信”、“陈腐”。但如果像池田大作在《展望 21 世纪》中所说的那样：“‘地狱’就是受生命原有的魔性的冲动所支配，处于痛苦最深的状态”，“‘天’是欲望得到满足，充满欢乐的状态”，是否当代人就会接受呢？据说西方著名的历史学家和哲人汤恩比给予的高度评价是：“超过迄今西方所进行的任何心理分析。”传教者已变换为这种现代口吻，研究者将如何？对历史上的宗教现象又如何从这一角度分析？都是新课题。

还有不能忘的一点，即从政治学角度去看宗教。这一点在中国具有悠久的传统，古来即有“神道设教”的治国安邦之策。宗教之于政治也有比较明确的认识，叫做“不依国主，则法事难立”，基本能自觉地“巡民教化”。政治与宗教的协调互补，在历史上往往与社会的长治久安相联系。而宗教与政治的对立乃至冲突，则标志着动乱和不安。这种现象也很值得从广义文化的角度去重新探讨。

至于其它方面，如经济学的角度，在僧俗之间，传统的说法往往不知不觉总站在正统的立场上，维护皇权的利益，似乎此时皇权便代表全民。而实际上，宗教经济的存在——其慈善事业对于社会经济总体的调节补充作用和心理效应，更多地表明了它之所以能存在的历史合理性。宗教文化在相当程度上与宗教经济的兴衰息息相关。

总之，从任一学科的角度都可以去研究宗教，而任一学科也仅仅揭示了宗教的一个方面。在广义文化的前提下扩大探讨宗教的视野，是一件有利于各种学科展现更全面历史的好事，也是一件有利于民族文化建设的喜事。

中华民族是一个具有古老文明的民族，对宗教的探索曾显示了她非凡的理解力和天才的创造力，为人类文化贡献过无数璀璨的瑰宝。当我们整理这份遗产时，沐浴着她的智慧之光，更感到应让她为今天和明天的文化建设献出潜在的宝藏。我想，如果意识到宗教几乎是伴随着人类社会而诞生的，并且不会半途便辞别人类而去；如果意识到宗教必将适应经济发展的阶段而本质地改变自己的内容，并由此建立起一种历史的发展的观点，则将使我们对宗教的观察和了解更为客观、更为主动、更为冷静、也更为睿智。

王志远

一九八九年九月
于北京幽州书院

自序

“气功”一语，本出道教，原来专指从调控呼吸入手的“服气”一类锻炼方法，后来也指内丹炼化精气的“命功”。本世纪80年代初以来，随着群众性气功锻炼热潮的澎湃及气功学研究的进展，“气功”从其调制呼吸与锻炼内气的基本含义，扩展为各种以炼意为主导的心身锻炼方法的通称，把各门各派的多种修养功夫都包摄了进来。

从现代“气功”的实际含义而言，气功养生之道，在中国渊源十分久远。早在道教教团诞生数百年前的春秋战国时代，气功养生术就已理论化，广泛流传于道、儒、医等诸家中，成为诸家学说的重要组成部分。气功养生术还被作为达长生不死的“仙道”，出现了一批专事炼养的神仙方士。道教教团“五斗米道”等成立后过了近千年之久，专主炼养成仙的全真道教团方才建立。晚近道教学者陈撄宁先生曾主张把以长生成仙为目的的炼养之学——“中华仙学”，与有组织的道教教团分开，是有一定道理的。

道教产生之后，全面继承了古代诸家尤“中华仙学”的气功炼养术，以之为修炼成仙的主要途径。此后近两千年间，

中华传统的气功养生术，尤“中华仙学”，便主要在道教中发展。道教以气功养生，成为道教学说中最重要的组成部分。

道教以炼养成仙为宗旨，把气功与宗教戒律、宗教伦理、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，实际上属气功静功；导引、服饵、辟谷、按摩、叩咽、房中、摄养、武术、符篆等，亦皆与气功密切相关，或属动功，或属气功的辅助功，或以气功为基础，或包含有气功内容。

道教在先秦道家学说的基础上，广收博采佛、儒、墨、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，建立了一套炼养理论，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。而道教炼养家们在论述这些问题时，又各抒己见，倾向不一。在中国古代诸家学说尤儒释道三教中，道教被公认为以擅长于养生著称，它从宗教炼养的角度，继承、总结、发展了中华传统的养生之道，堪称中华传统气功养生学的集大成者。

道教徒欲图通过气功养生而自主生命、长生成仙，其宗教目的虽未能完全达到，有不少失败的教训，但毕竟开拓了多条行之有效的炼养途径，积淀了大量的实践经验，留下了几百种气功炼养的著述，对人类不无其贡献，道教的炼养方法，乃至炼养宗旨，与现代气功的共同点颇多。其多数炼养方法，只要不抱长生成仙的奢望，可以直接采用为气功功法，一些具宗教性内容者如存思之类，也包含有气功内核，

可改造为气功功法。即使符篆等方术，从气功、人体科学角度而言，也不无研究价值。道教练养学的理论，不少是依据气功实践的体验而建立，蕴含着大量的合理因素，可供现代气功学取资。总之，对现代气功学、人体生命科学来说，道教练养学是一座颇具开发价值的古代科学文化宝库。

在近年来的气功热中，有一批科研工作者、气功爱好者，从气功学、医学、人体科学、宗教学、历史学、文化学等多学科进军，展开了对道教练养学的开发研究工作，成绩甚为可观。四川省社会科学院的青年科研工作者李远国同志，在掌握大量资料的基础上，写出了第一部道教气功养生学的专著。几种气功杂志上，发表过不少道教气功方面的文章，有的达到了相当高的水平。

道教练养学典籍浩瀚，说法纷纭，很多是满篇譬喻，隐晦诘曲，给研读者造成障碍。学友王志远同志主编“宗教文化丛书”，嘱笔者写一本道教气功方面的“百问”，以飨读者。笔者对道教练养学研究不深，更乏实践，只能根据道教的有关典籍，从气功学的角度，对道教练养学说作一初步的归纳、分类，列出百题，提供道教练养源流、炼养学基本理论、各种炼养方法、炼养与医疗、炼养与符篆、炼养与神通异能等方面的基本知识，以供在这方面有兴趣的读者参考。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，这类问题，恕笔者力所弗及。另如武当内家拳等道教武术，有专著数种，且非笔者所长，故不作具体阐述。从道教练养学应有的内容而言，这本书显然过于单薄，很不完备。疏漏错谬，在所难免，愿望方家教正。

笔者在内丹学方面的知识，主要得益于中国道教协会研

究室王沐老先生的讲授，本书写作中，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！

陈 兵

1988年11月
于四川大学

丛书总序

自 序

道教练养学源流

- 1、道教练养术与神仙家有何关系 (1)
- 2、道教练养术与道家有何关系 (3)
- 3、气功养生与道教信仰有何关系 (5)
- 4、道教练养学发展的概况如何 (8)
- 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 (15)
- 7、道教练养学的重要专著有哪些 (17)
- 8、道教练养术与中医有何关系 (21)
- 9、道教练养术与佛教有何关系 (23)
- 10、道教练养术与儒学有何关系 (24)
- 11、道教练养术与民间气功方术有何关系 (26)
- 12、道教练养学与现代气功有何关系 (27)

道教练养学基本理论

- 13、道教练养学的天人合一论有哪些内容 (29)
- 14、道教之“道”究竟是什么东西 (33)
- 15、道教练养学如何论述气 (35)
- 16、道教练养学如何运用无极、太极说 (37)

17、道教练养学如何运用阴阳、八卦、九宫	(40)
18、道教练养学如何运用五行学说	(43)
19、道教练养学如何运用河图洛书	(46)
20、道教如何论述形神、形气关系	(48)
21、什么叫性命、性命双修	(50)
22、何谓精气神，三者的关系如何	(52)

静 功 类

(一) 炼神

23、守神、守一如何修习	(56)
24、什么叫“心斋”	(58)
25、什么叫“定观”	(59)
26、“坐忘”之道如何修习	(61)
27、何谓上品丹法、一乘顿法	(64)
28、什么叫“五时七侯”	(66)

(二) 服气

29、闭气法如何修习	(67)
30、多入少出的服气法有哪些	(68)
31、存服外气法有哪些	(70)
32、服内元气法大体如何	(72)
33、存思服气法有哪些	(74)
34、县鸾服气法如何修习	(75)
35、什么叫“神息法”	(75)
36、意守丹田服气法如何修习	(76)

- 37、什么叫“胎息” (76)
- 38、服气有哪些必须注意的问题 (78)

(三) 存思

- 39、存思身内景象法有哪些 (80)
- 40、存思身外景象法有哪些 (82)
- 41、存思内外景物法有哪些 (83)
- 42、采日月精华法有哪些 (85)

(四) 守窍

- 43、道书中如何论述意守丹田法 (87)

(五) 内丹

- 44、何谓三元大丹、内丹、还丹 (89)
- 45、内丹法可分多少种 (91)
- 46、什么叫“攒簇五行”、“和合四象”，“三家相见”、
“五气朝元”、“三华聚顶” (93)
- 47、什么叫“三关” (94)
- 48、内丹筑基功包括哪些内容 (95)
- 49、内丹修炼究竟应守哪一窍，
守窍有何要点 (97)
- 50、阴跷在内炼中有何意义 (102)
- 51、任督二脉究在何处，何谓“中黄直透” (103)
- 52、什么叫“河车” (106)
- 53、什么叫“通关荡秽”、“芦芽穿膝”、
“开关展窍” (107)
- 54、内丹睡功如何修习 (108)

- 55、内丹家如何论述明心见性 (110)
- 56、何谓“真意”，它在内炼中起何作用 (115)
- 57、初关大体如何修炼 (116)
- 58、什么叫正子时、活子时、活午时 (118)
- 59、什么叫“药”，药产的景象如何 (119)
- 60、什么叫“玄关一窍” (121)
- 61、什么叫“火候” (123)
- 62、中关大致如何修炼 (125)
- 63、上关大致如何修炼 (129)
- 64、什么叫“阳神”、“阴神”、“出神” (130)
- 65、什么叫“走火入魔”，如何对待 (132)
- 66、女金丹如何修习 (133)
- 67、阴阳双修丹法大体如何 (137)

动 功 类

- 68、道书中有哪些常用导引法 (140)
- 69、内家拳与道教有何关系 (143)
- 70、何谓“行禅” (144)
- 71、什么叫“握固”、“叩齿”、“鸣天鼓” (145)
- 72、道书中有哪些常用按摩法 (145)

摄 养、房 中

- 73、道教有哪些心理卫生之道 (147)

- 74、道教在生活起居方面有哪些养生之要 (149)
- 75、道教在饮食方面有哪些摄养之要 (151)
- 76、道教如何论述四季摄生之要 (154)
- 77、何谓房中术，道教如何看待 (155)
- 78、道书所说房中术有哪些内容 (157)

辟谷、饮食

- 79、道教认为辟谷有何作用，有何要点 (161)
- 80、道书中有哪些辟谷服药方 (163)
- 81、从史料看，辟谷的效果如何 (168)
- 82、道书中如何论述咽津 (170)
- 83、道书中有哪些服食药方 (172)

气功与医疗

- 84、道书中说如何行气攻病 (177)
- 85、道书中说如何存思治病 (179)
- 86、道书中说如何用六字气治病 (180)
- 87、道书中说如何用导引治病 (183)
- 88、何谓“反舌寒喉法” (184)
- 89、道书中说如何发气为人治病 (184)
- 90、什么叫“神枕法” (185)