

第一章 道教气功养生学概述

“道教气功养生学”是一个特定的概念，是指我国古代气功史上别具特色和风格的一家气功学说。从它形成、发展的近2000年的历史中，不仅深刻影响了我国古代气功理论、方法，成为中国古代气功养生学的核心和主流，而且对中国哲学、医学产生了相当的影响。随着道教导引术的西传，又推动了以瑞典林氏为代表的西方近代体育革命。英国李约瑟博士在其巨著《中国科学技术史》“道家与道教”一节中指出：“值得注意的是18世纪时中国的治疗体操传入欧洲，并在现代的卫生和治疗方法上占有头等重要的地位。Jesuit、J、J、M、Amiot于1779年所写的精心之作成为沟通中西医疗体操的桥梁，接着出现了瑞典医疗体操的先驱P、H、Ling的著作。人们不禁要问道家的服气思想，通过像Jesuit那样的文章，是否对现代物理疗法的发展有作用？”^①这个令人深思的发问，说明了我国道教气功养生学的巨大潜力和价值。同时，也告诉我们，道教在养生方面对中国乃至世界所做出的重大贡献是不可低估的。

^① 《道协会刊》第四期。中国道教协会编印。

序

我接触到一些同志由于坚持气功锻炼，取得了治病强身延年益寿的奇效，又听到一些有关气功养生方面的神奇式传说，因而引起了我对道教气功养生学的兴趣和关注，深感这是一个很有开发前景的研究领域。但毕竟我没有从事这方面的专门研究，对这领域，确实了解太少，应该说是一个十足的外行。我院青年研究人员《道教气功养生学》作者李远国同志希望我为本书写序，这为我提供了一个学习、了解这一领域知识的极好机会。我作为该书的第一位读者，得知了本书的基本概貌、内容及特色，现乘本书与读者见面的机会，讲几句外行话。

道教作为我国土生土长的传统宗教，曾经对我国的政治、经济、哲学、文学、艺术、音乐、化学、医学、气功养生学等各个方面，都产生过深刻的影响。所积存下来的大量经籍文献，是我国传统文化的重要组成部分。为了全面地了解我国历史，探索我国哲学和科学文化思想的产生、发展、演变及其规律，从而更好地继承和发扬我国传统文化的精华，为建设具有中国特色的社会主义现代化服务，我认为开展这方面的研究，造就这方面的人才，无疑是一项有意义的工作。特别是把道教、气功、养生三者加以系统地历史地

我国古代的原始巫教，萌芽于上古时代。早在殷商时期，鬼神崇拜已经盛行，那时候就有了卜筮吉凶和祈福禳灾的巫师。人们认为他们具有非凡的神力，可以上下天庭，交通鬼神；可以祛疾治病，起死回生；可以通过一种超常的精神状态，进入一种恍惚迷离的境界，到所谓的鬼神世界中去。

殷商的巫师以祭祀祈祷之法为人治病，这是因为人们认为发生疾病的原因主要在于上帝“肇病”，鬼神“作祟”，祖先“降咎”。出于这种认识，在有了疾病后，就致祭鬼神，以求福佑，禳除疾病，这是殷人治疗疾病的主要手段。卜辞中记载甚多。这种以巫代医的习俗，后来被医家祝由科和道教符篆派继承，正如《素问·移精变气论》所说：“古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”

同时，巫师还用按摩、针刺、艾灸、药物等为人治病。卜辞中有女巫媯为人按摩治病、女巫妹给小孩进行艾灸、巫师“咒枣”为殷王武丁治症的记载^①可见古代巫医不分，故有“巫咸作医”之说。《山海经·大荒西经》说：“有灵山，巫咸、巫即、巫盼，巫彭、巫姑、巫真、巫礼、巫抵、巫谢、巫罗十巫，从此升降，百药爰在。”《楚辞·离骚》王逸注：“巫咸，古神巫也，当殷中宗之世。”可知，巫咸等人是古代巫医的代表人物。《逸周书·大聚》说：“乡立巫医，是百药，以备疾灾。”《吕氏春秋·尽数》说：“巫医毒药，逐除治之。”这些皆为古代巫医不分的证明。

当然，殷商巫师的主要职能在于交通鬼神。《说文解

^① 详温少峰袁庭栋《殷墟卜辞研究·科学技术篇》第七章“医学”，四川省社会科学院出版社1983年12月版。

促进这一领域的研究，也必将促进这一领域人才群体优势的
兴起和发挥。

四川省社会科学院 刘茂才

1987年7月于成都

也。聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。”其所录神仙家书目共10家，205卷。许多都冠以“黄帝”、“太一”名称，大概是直接继承于道家。《庄子》、《楚辞》等先秦文献中，生动具体地描述了仙人们的生活情况，表现了时人对神仙的倾慕和追求。此时在西蜀和关中地区，出现了王乔、彭祖仙派，他们吐纳导引，追求延年益寿。山东沿海一带，又有一批知仙方、炼丹采药的方士，他们鼓吹成仙的神秘方术，扬言只要服食仙药、仙丹，立即可以飞升成仙。

这些神仙方术原无系统理论。自齐人邹衍创立阴阳五行学说，方士们便吸取邹衍的理论，来解释他们的秘术仙方。于是神仙方术便与阴阳五行学说相结合，从而形成了《史记·封禅书》所说的“方仙道”与《汉书·艺文志》所说的“神仙家”。其时著名方士有宋毋忌、正伯侨、充尚、羨门高等。他们皆为燕人，“为方仙道，形解销化，依于鬼神之事……怪迂阿谀苟合之徒自此兴，不可胜数也”。①至秦汉时方士益盛，如徐市、韩当、卢生、李少君、奕大等，均为显赫于世的人物。

《史记》中记述了神仙学说风行的情况，从齐国、燕国的诸侯，到雄绝一世的秦始皇，都曾派人入海，访求仙人，寻找长生不老的仙药。西汉开国功臣张良“愿弃人间事，欲从赤松子游耳。乃学辟谷、导引轻身”。②“罢黜百家，独尊儒术”的汉武帝，也十分迷信方士羽流，他祭山、封禅、祠灶、求仙，企图羽化成仙。这种风靡社会的长生不死

① 《史记·封禅书》。

② 《史记·留侯世家》。

拓许许多多崭新的学科领域。正如钱学森教授所说：“这是一件影响深远的工作，我们要奋力去做，由整理材料入手，建立起唯象气功学，有了这个体系，然后再变为真正的科学，那就是科学革命了。到那时，我们这些炎黄子孙也将无愧于自己的祖先，应该闻名于世了。”

也许，这部书的出版，能够给现在日益活跃的道教研究、中国气功养生学研究、人体科学与特异功能研究乃至中国文化的研究增添一点光彩，带来一点启示。同时，它还会给人们提供一条探究人的健康长寿、开发智力的线索。

本书在编写过程中，得到了中国气功科学研究会理事长张震寰，秘书长李之楠，全国政协委员、四川省政协常委贾题韬，以及全国各地许多气功师、气功爱好者的积极鼓励 and 热情支持。本书得以完成，还与四川省社会科学院院长刘茂才、院秘书长兼资料情报中心主任刘平斋、哲学所所长任德烈等老师的大力关心和支持分不开。尤其要指出的是，院出版社社长张力老师从该书的选题、内容、体例以及有关方面，都提出了许多宝贵的意见，自始至终支持了这件工作。在此一并表示衷心的感谢。

李远国

1987年4月20日于成都

目 录

第一章 道教气功养生学概述	(1)
第一节 道教历史简介	(2)
第二节 道教气功养生学产生的背景及其发展的主要阶段	(13)
第三节 道教气功养生学的基本理论	(27)
一 重人贵生的人生哲学.....	(28)
二 形神统一的生命观念.....	(33)
三 性命双修的内炼体系.....	(37)
四 逆修返源的仙道理论.....	(43)
第四节 道教气功养生的各种方法	(47)
一 静功——养性积德的各种功法.....	(48)
二 动功——强身健体的各种功法.....	(59)
三 气功——呼吸锻炼的各种功法.....	(63)
四 房中——两性生活的卫生之术.....	(69)
五 外丹——服食丹药以求长生的方法.....	(74)
六 内丹——道教练养功夫的综合集成.....	(80)
第五节 道教气功养生学的影响及其研究	(89)

第二章 早期史上重要人物及其内炼学说…………… (94)

- 第一节 方仙道与老庄派…………… (94)
 - 一 方仙道——战国时期的三派神仙…………… (95)
 - 二 《老子》“归根复命”学说及其影响…………… (107)
 - 三 《庄子》“恬淡无为”的养神之道…………… (116)
- 第二节 《想尔注》与《太平经》中的内炼要旨…………… (125)
 - 一 《想尔注》中的内炼方法…………… (126)
 - 二 《太平经》中的“守一”法诀…………… (134)
- 第三节 《周易参同契》的理论体系及其影响…………… (149)
 - 一 魏伯阳与《参同契》…………… (150)
 - 二 《参同契》的理论体系…………… (156)
 - 三 《参同契》的内炼方法…………… (168)
 - 四 《参同契》的影响及其历史地位…………… (175)
- 第四节 《抱朴子内篇》“众术合修”的养生学说…………… (178)
 - 一 葛洪的生平及著述…………… (180)
 - 二 “众术合修”的养生学说…………… (182)
 - 三 内修与外养的各种方法…………… (187)
- 第五节 《黄庭经》与《养性延命录》…………… (194)
 - 一 魏华存与《黄庭经》…………… (195)
 - 二 《黄庭经》的影响及其衍变…………… (207)
 - 三 陶弘景与《养性延命录》…………… (209)

第三章 隋唐五代时期的重要人物及其内炼学说… (218)

- 第一节 苏元朗与内丹说…………… (222)
- 第二节 张果其人及其内炼思想…………… (232)
- 第三节 孙思邈的医学养生成就…………… (240)
 - 一 孙思邈的生平与著作…………… (240)
 - 二 “抑情养性”的养生理论…………… (243)
 - 三 行气与食疗配合的内炼方法…………… (247)
- 第四节 司马承祯“主静去欲”的内炼理论… (253)
- 第五节 崔希范《入药镜》的内丹理论…………… (263)
 - 一 《入药镜》的基本思想…………… (263)
 - 二 天人合一的炼养体系…………… (268)
 - 三 系统完整的炼丹功诀…………… (271)
- 第六节 钟离权吕洞宾及其内丹学说…………… (277)
 - 一 钟离权、吕洞宾的生平和著述…………… (278)
 - 二 钟吕丹道十八论…………… (283)
 - 三 渐次修炼的三成丹法…………… (292)
- 第七节 陈朴“九转内丹诀”概念…………… (300)
- 第八节 陈抟《无极图》丹法及其影响…………… (312)
 - 一 传奇似的生平…………… (312)
 - 二 多渠道的思想渊源…………… (316)
 - 三 融贯三家的内丹体系…………… (321)
 - 四 历史地位与深远的影响…………… (338)

第四章 两宋时期内丹派南宗概述…………… (348)

- 第一节 南宗五祖及其流派…………… (349)
- 第二节 张伯端《悟真篇》的内炼学说…………… (363)
 - 一 《悟真篇》的基本思想…………… (366)
 - 二 先命后性的内炼法诀…………… (372)
 - 三 四阶段的炼养功法…………… (376)
- 第三节 白玉蟾《无极图说》及其丹法十九诀…………… (383)
- 第四节 清修丹法与阴阳双修丹法…………… (396)
 - 一 清修派及其丹法思想…………… (397)
 - 二 阴阳双修派的丹法思想…………… (410)
- 第五节 陈致虚融贯南北二宗的金丹学说…………… (416)
 - 一 一个显赫神秘的金丹法统…………… (417)
 - 二 金丹修炼须知…………… (421)
 - 三 丹法要诀概述…………… (426)

第五章 金元时期内丹派北宗概述…………… (432)

- 第一节 王重阳与北七真…………… (432)
- 第二节 北宗丹法的理论特点…………… (449)
 - 一 何谓“全真”之道…………… (450)
 - 二 明心见性与先性后命的内丹理论…………… (454)
 - 三 绝对禁欲与清静无为的修持学说…………… (460)
 - 四 三乘丹法与九转功夫…………… (466)

第三节	李道纯“守中致和”的内炼学说……	(478)
一	三教合一的性命之学……	(479)
二	“守中致和”的虚静之道……	(486)
三	顿渐四乘与九品丹法……	(491)
第四节	王道渊的性命混融学说……	(497)
第六章	明清时期主要内丹派别的炼养理论……	(506)
第一节	张三丰的内炼学说及其流派……	(509)
第二节	陆西星东派与李西月西派……	(519)
一	陆西星东派丹法旨要……	(520)
二	李西月西派丹法旨要……	(527)
第三节	伍柳派丹法旨要……	(533)
第四节	刘一明“易道同一”的内炼学说……	(549)
一	“易道同一”的炼养理论……	(550)
二	“九要”“八法”为主的修持功诀……	(559)
第五节	女子内丹派的理论与功法……	(569)

第一章 道教气功养生学概述

“道教气功养生学”是一个特定的概念，是指我国古代气功史上别具特色和风格的一家气功学说。从它形成、发展的近2000年的历史中，不仅深刻影响了我国古代气功理论、方法，成为中国古代气功养生学的核心和主流，而且对中国哲学、医学产生了相当的影响。随着道教导引术的西传，又推动了以瑞典林氏为代表的西方近代体育革命。英国李约瑟博士在其巨著《中国科学技术史》“道家与道教”一节中指出：“值得注意的是18世纪时中国的治疗体操传入欧洲，并在现代的卫生和治疗方法上占有头等重要的地位。Jesuit、J、J、M、Amiot于1779年所写的精心之作成为沟通中西医疗体操的桥梁，接着出现了瑞典医疗体操的先驱P、H、Ling的著作。人们不禁要问道家的服气思想，通过像Jesuit那样的文章，是否对现代物理疗法的发展有作用？”^①这个令人深思的发问，说明了我国道教气功养生学的巨大潜力和价值。同时，也告诉我们，道教在养生方面对中国乃至世界所做出的重大贡献是不可低估的。

^① 《道协会刊》第四期。中国道教协会编印。

第一节 道教历史简介

道教气功养生学的兴起和发展，是与中国道教的历史紧密相联的。作为主要的炼修方术，气功养生术被道教中人实践、运用、总结、发展着，从而形成了一整套系统的炼养功法，基本范畴以及基本理论。所以，要想弄清它的发展情况，首先得简略地介绍道教的历史。

道教是我国土生土长的传统宗教。它创立于东汉顺帝（126—144年）年间，至今已有1800多年的历史。但如果追溯到战国时期的“方仙道”与两汉时期的“黄老道”，则这种宗教信仰在我国的流行，已有2000多年的历史了。

在我国漫长的封建社会中，道教与儒家、佛教曾以三教并称，对我国古代的政治、经济、历史和思想、文化、科学技术诸方面都产生过深刻的影响。如果说，儒家是以“三纲五常”为基础，“天地君亲师”为核心，提倡“存天理，去人欲”的封建正统学派；佛教是以“戒定慧”三学为中心，内心修养为手段，以求超脱生死，涅槃成佛，追求来世的宗教；那么可以说，道教则是在我国古代宗教信仰的基础上，以“道”为最高信仰，神仙学说为中心，性命双修为手段，追求今生今世、长生不老的宗教。

道教的内容十分庞杂。究其渊源，主要是在三种社会思想的基础上衍化而来：一为古代的原始巫教，一为先秦的神仙学说，一为两汉的黄老思想。

我国古代的原始巫教，萌芽于上古时代。早在殷商时期，鬼神崇拜已经盛行，那时候就有了卜筮吉凶和祈福禳灾的巫师。人们认为他们具有非凡的神力，可以上下天庭，交通鬼神；可以祛疾治病，起死回生；可以通过一种超常的精神状态，进入一种恍惚迷离的境界，到所谓的鬼神世界中去。

殷商的巫师以祭祀祈祷之法为人治病，这是因为人们认为发生疾病的原因主要在于上帝“肇病”，鬼神“作祟”，祖先“降咎”。出于这种认识，在有了疾病后，就致祭鬼神，以求福佑，禳除疾病，这是殷人治疗疾病的主要手段。卜辞中记载甚多。这种以巫代医的习俗，后来被医家祝由科和道教符篆派继承，正如《素问·移精变气论》所说：“古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”

同时，巫师还用按摩、针刺、艾灸、药物等为人治病。卜辞中有女巫媯为人按摩治病、女巫妹给小孩进行艾灸、巫师“咒枣”为殷王武丁治疰的记载^①可见古代巫医不分，故有“巫咸作医”之说。《山海经·大荒西经》说：“有灵山，巫咸、巫即、巫盼，巫彭、巫姑、巫真、巫礼、巫抵、巫谢、巫罗十巫，从此升降，百药爰在。”《楚辞·离骚》王逸注：“巫咸，古神巫也，当殷中宗之世。”可知，巫咸等人是古代巫医的代表人物。《逸周书·大聚》说：“乡立巫医，是百药，以备疾灾。”《吕氏春秋·尽数》说：“巫医毒药，逐除治之。”这些皆为古代巫医不分的证明。

当然，殷商巫师的主要职能在于交通鬼神。《说文解

^① 详见少峰袁庭栋《殷墟卜辞研究·科学技术篇》第七章“医学”，四川省社会科学院出版社1983年12月版。

字》说：“巫，巫祝也。女能事无形，以舞降神者也，象人两褰舞形。”即是以歌舞感动神灵。这种巫覡舞蹈在社会传播，遂演为一种社会风俗。《尚书·伊训》说：“巫以歌舞事神，故歌舞为巫覡之风俗也。”古代的人大多能歌善舞。久而久之，人们发现歌舞有舒壮筋骨的良好作用。《吕氏春秋·古乐》说：“昔陶唐氏之始，阴多滯伏而湛积，水道雍塞，不行其原，民气郁阏而滯著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”罗泌《路史·前纪》卷九亦说：“人既郁于内，腠理滯着而多重髓，得所以利其关节者，乃制为之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”后来，这些舞蹈中的一些动作，如模仿飞禽走兽的攀援、顾盼、跳跃、展翅等，就发展成为一种原始导引术。正如东汉傅毅的《舞赋》解释舞蹈的功能所说：“娱神遣老，永年之术。”

在巫师作法降神的时候，还得进入一种特定的精神状态。《国语·楚语》说：“古者民神不杂，民之精爽不携贰者，而又能齐肃衷正，其智能上下比义，其圣能光远宣朗，其明能光照之，其聪能听彻之，如是则明神降之，在男曰覡，在女曰巫。”所谓“精爽”，即专注不二，精诚纯一。《管子·心术下》说：“形不正者德不来，中不精者心不治。”注：“精，诚至之谓也。”其次，“智”、“圣”、“明”、“聪”这些巫师必具的条件，后来都被道教吸收，作为内炼修持的要求。

古代原始巫教的鬼神崇拜、降神炼养的巫术，为道教所沿袭继承，成为道教多神崇拜及祈禳祛疾法术的主要来源。

战国时期，我国思想界出现了一种神仙学说。《汉书·艺文志》说：“神仙者，所以保性命之真，而游求于外者

也。聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。”其所录神仙家书目共10家，205卷。许多都冠以“黄帝”、“太一”名称，大概是直接继承于道家。《庄子》、《楚辞》等先秦文献中，生动具体地描述了仙人们的生活情况，表现了时人对神仙的倾慕和追求。此时在西蜀和关中地区，出现了王乔、彭祖仙派，他们吐纳导引，追求延年益寿。山东沿海一带，又有一批知仙方、炼丹采药的方士，他们鼓吹成仙的神秘方术，扬言只要服食仙药、仙丹，立即可以飞升成仙。

这些神仙方术原无系统理论。自齐人邹衍创立阴阳五行学说，方士们便吸取邹衍的理论，来解释他们的秘术仙方。于是神仙方术便与阴阳五行学说相结合，从而形成了《史记·封禅书》所说的“方仙道”与《汉书·艺文志》所说的“神仙家”。其时著名方士有宋毋忌、正伯侨、充尚、羡门高等。他们皆为燕人，“为方仙道，形解销化，依于鬼神之事……怪迂阿谀苟合之徒自此兴，不可胜数也”。①至秦汉时方士益盛，如徐市、韩当、卢生、李少君、奕大等，均为显赫于世的人物。

《史记》中记述了神仙学说风行的情况，从齐国、燕国的诸侯，到雄绝一世的秦始皇，都曾派人入海，访求仙人，寻找长生不老的仙药。西汉开国功臣张良“愿弃人间事，欲从赤松子游耳。乃学辟谷、导引轻身”。②“罢黜百家，独尊儒术”的汉武帝，也十分迷信方士羽流，他祭山、封禅、祠灶、求仙，企图羽化成仙。这种风靡社会的长生不死

① 《史记·封禅书》。

② 《史记·留侯世家》。

的神仙观念，被道教吸收，遂成为道教思想的核心内容。

西汉初期，统治者以黄老清静之道治理天下。所谓“黄老”，是指传说中的黄帝和先秦思想家老子。此际的黄老之道，主要内容是讲帝王统治国家的方法，是一种政治和哲学派别，与神仙家在本质是不相同的。但其中也确实包含着一些神秘主义的因素和长生不老观念。由于谶纬神学的兴起，儒家有宗教化的趋势，方士们受儒家神化孔子的启示，便开始把神仙家和黄老学相结合，始则推崇黄帝，继而抬高老子，再加上黄老学派中的一些人本身就是方士，这种合流就更容易进行了。

东汉初期，佛教传入中国后，又给予神仙家创立宗教的启示和刺激。他们进一步把黄帝、老子神化，把黄帝奉为“且战且修道”的上仙，老子奉为教主，与儒家、佛教分庭抗礼，这样便形成了“黄老道”。桓帝刘志是笃信黄老道的信徒。《后汉书·王涣传》说：“延熹中（158—167年），桓帝事黄老道，悉毁诸房祀。”他公开承认黄老道，一年内两次派宦官去苦县祭老子，又在濯龙宫中立黄老祠。这样一来，以神仙方术为核心内容的黄老道，便成为公开的宗教，这就是道教的前身之一。《后汉书·皇甫嵩传》载灵帝时，“张角自称大贤良师，奉事黄老道，畜养弟子，……百姓信向之”。

由我国古代的原始巫教、战国秦汉的方仙道、汉代的黄老道，互相融合，便形成了我国的早期道教。

早期道教主要有两大流派：一是张角的黄巾太平道，一是张陵的五斗米道，均形成于东汉后期。那时朝廷腐败，社会黑暗，灵帝刘宏公开卖官鬻爵，再加上水旱虫蝗风雹灾害连年不断，牛瘟更是普遍流行。沉重的赋役、厉疫和饥饉严