



道学通论

胡孚琛著

张公年题



2009年
【修订版】



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

B223.05
H460.02

胡孚琛著

74

道学通论

张岱年题



2009年

【修订版】

B223.05
H460.02



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

道学通论: 2009 年/胡孚琛著. —修订本. —北京: 社会科学文献出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5097 - 0814 - 9

I. 道… II. 胡… III. 道家—研究 IV. B223.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 077385 号

道学通论 (2009 年修订版)

著 者 / 胡孚琛

出 版 人 / 谢寿光

总 编 辑 / 邹东涛

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮 政 编 码 / 100029

网 址 / <http://www.ssap.com.cn>

网站支持 / (010) 59367077

责任部门 / 人文科学图书事业部 (010) 59367215

电子信箱 / bianjibu@ssap.cn

项目经理 / 宋月华

责任编辑 / 周志宽

责任校对 / 王毅然

责任印制 / 岳 阳 郭 妍 吴 波

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部

(010) 59367080 59367097

经 销 / 各地书店

读者服务 / 市场部 (010) 59367028

排 版 / 北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷 / 北京季蜂印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 33

字 数 / 600 千字

版 次 / 2009 年 8 月第 1 版

印 次 / 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 0814 - 9

定 价 / 59.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误,
请与本社市场部联系更换



版权所有 翻印必究

本书提要

该书共分六篇：道学篇、创新篇、道教篇、方术篇、丹道篇、道藏篇。

道学篇首先界定道学包括道家、道教和丹道，丹道即内丹学。道学之名始见于《隋志》，原指老庄道学。道学渊源于先民母系氏族社会的原始宗教的女性生殖崇拜文化。该篇考察了中国诸子文化产生发展的过程和各自的特点，揭示了道的真正含义。道学是一种积极的学说而不是消极的隐士哲学，它包括治国、修身等诸多方面，和儒学“家国同构”的特点不同，它是一种“身国同构”的学问，“执一统众”、“守中致和”是道学“德”的特征。

创新篇收入笔者倾毕生学力为创立新道学而撰成的四篇论文，从文化学、科学、哲学的视角论定新道学是 21 世纪唯一可行的文化战略。繁体字的善、美、義（义）、祥等皆从羊，中国的儒学文明本质上是一种臣服君权、爱好和平的“羊文明”，近两个世纪以来和西方崇尚自由竞争、征服世界的“狼文明”相形见绌。我们只有复兴因时变易、共存双赢的老子道学“龙文明”，才能找到在价值观上引领全人类前进的文化力量。

道教篇探讨了道教的定义，道教产生的条件及其文化特征，并写出了一部简明的道教发展史，同时对道教的发展前景作了分析和展望。

方术篇根据道学“生道合一”和“寓道于术”的特点，介绍了道学的养生方术和方技术数，并探索了道学方术中的科学内涵。研究道学，必须既知学，又知术，有学无术是无法真正理解道家学术的。

丹道篇从现代科学和哲学的角度研究了丹道学的三元丹法，对内丹学形成的历史、发展过程、门派等都作了介绍。同时，还分别对自身清净派丹功、同类阴阳派丹功和女子金丹术的入门功夫、修炼步骤，行功法诀进行了阐述，揭示了内



丹学的千古之秘。

道藏篇以考据学的方法，考证了历代道书的规模，道经出世情况和《道藏》编纂史。该篇还列举了《道藏》未收入的见存道书情况并提出了重新编纂《道藏》的设想。

全书探讨了在跨入新的千年纪元之门时，道学的现代意义和发展前景，内丹学的科学内容和道教改革的方向。笔者指出，《道德经》是一部救世书，其要害在于以“无为”为体，以“无不为”为用，以一个“生”字为源头，以一个“化”字作背景，以一个“因”字为枢机，以一个“中”字为纲要，以一个“和”字调万机，以一个“忍”字应世务，以一个“逆”字修丹道，追求与道合真的最高人生艺术境界。作者在书中呼唤形成有时代精神的新道家学派，提出将新道学作为中华民族21世纪的文化战略，为重构中华民族的现代新文化而努力。

这本书涵盖了道家哲学、新道学、道教史、术数学、内丹学、养生学、医学、道教文献学等整个道学文化的学术领域，一册在手，中国文化的根柢一览无余。

本书适于大专院校师生、学术界、企事业单位的道学爱好者及中等文化程度以上的社会各界人士阅读。

汤一介先生序

胡孚琛同志与我认识多年，而且参与了我与季羨林、孙长江两位先生主编的《神州文化集成丛书》。他的所有著作和论文我大多阅读过，并给我非常深刻的印象，其学术根底可以说是很扎实，且颇有创造性。胡孚琛同志还有很强的组织能力，由他主编的《中华道教大辞典》，集中了五六十位我国主要的道教研究者共同完成，这确实是一项有益于道教研究的大功德，大大方便了学者们对道教的研究。

现在胡孚琛又撰写了《道学通论——道家·道教·丹道》，把“道家”、“道教”与“丹道”作为统一体做整体性的研究，其意义无疑是深远的。我们不必过多地讨论“道学”这一名称的归属问题，但这一名称指“老庄道家”早于《宋史·道学传》却是事实，科学地阐释“道家”、“道教”、“丹道”三者的关系更重要。本书虽分别讨论“道家”、“道教”、“丹道”，但我们可以清楚地看到作者是在着力分析和研究这三者之间的关系。如果这本《道学通论——道家·道教·丹道》不首先解决这个问题，那它就不可能成为一本系统的科学著作。胡孚琛同志可以说注意到了这个问题，并有许多精辟创见。当然，一本涉及很广泛的学术著作，也可能在某些问题上引起争论，这不是坏事，恰恰是推动学术发展不可少的条件。根据传统的看法，“重玄学”被认为是道教的学派，而“内丹心性学”又是在重玄学基础上发展起来的宋、金、元时期的道教的特产，并和宋明理学心性学、禅宗心性学成为中国心性学的三大支。现在胡孚琛同志都放在“道家篇”中论述，有些学者或者会对此提出疑义。但我想，如果从哲学的层面看，如果把“道家”和“道教”、“丹道”打通开来看，“重玄学”应是经过南北朝佛教的冲击后由魏晋玄学发展而成的，而且成玄英、李荣等在学术上的贡献都是体现在他们对《老子》和《庄子》的注疏中。“内丹心性学”又是对重玄学的发展，并且使理论和修持方法结合成一整体，而能与儒、佛两家心性学并列为三，这都可以说是“道家”思想的发展。当然，如果我换一个角度看，即“重玄学”、“内丹心性学”所追求的目



标又和道教有密切的关系。由于隋唐以来，道家、道教、丹道都讨论到“内丹学”，这不仅说明这三者之间的关系，而且说明“内丹学”在“道学”（包括“道家”、“道教”、“丹道”）中的重要性。胡孚琛同志对“内丹学”深有研究，据我所知他是在“内丹学”研究方面最有成就的学者之一。

本书中特设“方术篇”是很有意义的。“方术”在中国文化中有其特殊地位，而且常常带有某种神秘性，如何透过其神秘性了解其中的真实价值，是一个非常困难的问题。而胡孚琛同志原来是学化学的，有着很好的科学训练，因此他能够较较好地各种“方术”实事求是地加以梳理，并讨论其现代意义，对此问题的深化是有重要启发的。

一种学术思想及其方法如果只是用来作历史的研究和阐释固然很有意义，但如果能进一步讨论其现代意义可以说将会使学问的深入发展和造福人类更有意义。“道学文化的现代意义”一章讨论了“道家文化”对当前人类社会的科学、哲学、宗教等方面的意义，应说有一定的开创性。现代科学的发展一日千里，许多我们过去不了解的现象，现在都可以用科学加以说明，或者为科学实验所证实。但是到目前为止，人类对自然界，特别是对人类自身的许多方面仍然是盲无所知的，或者虽有某些假说，但却尚不能证实。而人如果说与其他动物有什么不同，我想很重要的一点就是能提出许许多多奇怪的没有答案的问题，喜欢探索那些“未知”的东西。从古到今、从东到西的各个民族在不同时期不同环境下，提出过许多奇奇怪怪的问题，并试图给这些奇奇怪怪的问题以解释，虽然后来被证明他们的解释并不一定正确，但那些奇奇怪怪的问题中有不少确是有价值的“真”问题。那些看起来好像没有什么意义的奇奇怪怪的问题也许正是我们应该不断去探索的宝库，研究它正是推动人类进步、科学发展的巨大动力。因此，我认为，学术研究有时所得出的结论可能是错误的，但提出讨论的问题却十分重要。

胡孚琛同志的这本《道学通论——道家·道教·丹道》可以说是他二三十年来研究所取得的可喜成果，我认为是一本值得阅读的好书，特此为这本书写一序，向读者推荐。

汤一介

1998年4月1日于病院中^①

^① 此书定稿时，汤一介先生因患肺病正在西山住院治疗，他于病中为拙著作序，推荐此书，令我铭感无已。——作者

黄心川先生序

道学暨其文化是我国传统文化的重要组成部分之一。这个领域的研究自本世纪后半叶以来，一直为国内外学术界、舆论家所瞩目。近年来我国学术界曾在这方面发表了不少学术专著和论文，其中不乏很多有见地的创作，其中多是仍囿于对道教的理论、历史、派别等等的研究或者外缘于社会学、文艺学、心理学、医学等等的方面。对道教的评价众说纷纭，褒贬有加。胡孚琛同志为了对这些问题作出自己的系统的说明，想澄清学术界存在的某些陈见，他在自己长期研究这一学问的基础上，把过去的研究成果和新的创作做了拔萃，编写成《道学通论——道家·道教·丹道》一书。作者在该书中对道学的涵义、起源及其特点作了说明，勾画出道学发展的线索和道教演变的历史，对道教的理论与实践，特别是对内丹学做了系统的阐明。另外，对道书的编纂情况及其存在的问题也提出了自己的看法。总之，这是一本具有一定学术价值的创作，也是一本通俗易懂的专业书。阅读这本书使我们可以了解道教诸多方面的内容，也可以熟悉当前道教的发展及研究的情况。

近年来，丹道学一直是社会科学界与自然科学界研究和争论的热点，但他们的研究大多是从宗教目的论或信仰主义出发的，有的则纯然是从文化角度上着眼的。在该书各编内容中，最富有创造性和特点的是对丹道或内丹学的阐述。胡孚琛同志对内丹学的形成、发展过程、理论、门派等等都提出了自己系统的看法，认为丹道学是一种综合宇宙论、人生哲学和与宗教修持经验为一体的理论体系及行为模式，它对于探索宇宙的自然法则、人体的奥秘、人类的心理活动和行为模式都有着重要的意义。作者的研究力图用历史唯物主义、现代生理学和心理学所取得的成就进行探索和解释，他把内丹学的基础理论概括为八个方面，并对这些理论逐一进行了较为合乎科学意义的解释，有些解释虽然还需要斟酌，但毕竟从内丹学的神秘主义、玄学的说教中找出了其“合理的内核”，使内丹学摆脱了神



学的迷惘，进入了科学的领域，这是一项具有十分重要意义的开拓性工作。

首先，本书的重要意义是，作者对道学暨其文化作了比较系统的、合理的说明，把道学中那些合乎科学、理性并适应当前社会发展的思想理论、道德箴言、行为模式、修身养性、医疗治病等等有价值的东西揭示了出来，使道学思想的精华和智慧为我国当前进行的社会改革和现代化的物质文明与精神文明建设服务，从而能与当代马克思主义哲学相衔接，应该说丰富和发展了马克思主义的哲学思想。

其次，作者力图用道家的科学思想来接纳西方文化中的先进要素，这加强了东西方文化之间的交流与融合。随着当前东西方交通、经济的频繁接触，信息的高速传递，特别是因为在西方社会资本主义制度的窒息下出现了种种社会弊端、精神危机，西方文化和基督教文化的没落，使不少西方思想家、科学家又回归于东方，憧憬东方的古老文明，要以东方精神文明的智慧去弥补西方的缺陷，为此道学思想特别是老子的“道法自然”、“人道合一”，庄子的“道通为一”、“无以人灭天”的思想曾经引起了欧洲、美国、日本、印度等国的很多人文学家和自然科学家的重视。例如英国的著名科学家李约瑟、德国哲学家海德格尔、量子力学家薛定谔、美国的著名科学家卡普勒、印度的化学家 P. 赖易、日本的科学家汤川秀澍等在阐述他们的科学哲学和历史著作中都援引了道家的思想和著作，并肯定了道家思想的科学性、现代性和普世性。李约瑟和 P. 赖易在他们著名的著作——《中国科学技术史》和《印度化学史》中都认定，南印度密教的十八位“成就者”（“修行完成了的人”，即古代的化学家或炼丹术者）中有两位是来自中国的道教徒，他们的泰米尔文名字叫博迦尔（Bogar）和普里巴尼（Pulipani），这两位“成就者”在公元3世纪曾去印度伽耶等地传播道教医学和化学思想，写过关于禁咒、医术和炼丹术的著作，在印度化学史中享有卓著的地位，迄今还有影响。当前东西方思想文化交流、融合已蔚为时代总的发展趋势。在这个融合运动中，中国的学者应该首当其冲，作出自己应有的贡献，在这方面胡孚琛同志起了先走一步的作用。

再次，作者在“道藏编”中用历史考证方法，对我国历代《道藏》的收录过程、编纂情况作了总结性的陈述，指出了《正统道藏》存在的种种问题和疏漏，另外，还列举了《道藏》未收入的见存道书情况，并提出了重新编纂的设想。我觉得这些意见是十分重要的。大家知道，不管是道藏还是佛藏的分类，一直是学术界值得深入讨论的一个问题，人们已经认识到从现在的科学分类法来看，历代的藏经分类并不都是合理的，但是至今还没有一个获得人们公认的分类



法出现。从学术研究的层面言，资料是科学研究的基础和前提，道教的建设工作是道教研究的重要的和先行的组成部分。现今的《正统道藏》卷帙浩繁，内容庞杂，它的编排分类方法自唐以后一直陈陈相袭，十分混乱。另外，《正统道藏》又是按当时的封建统治阶级意志和需要所编纂的，有一部分与农民起义运动有关的反封建的道书或者与道教秘密结社相关的道书一直被排斥在道藏之外。近年来，学术界和出版界虽已出版了《藏外道书》的集大成著作，《道藏提要》和《道经总论》之类的著述也已写出，而且目前学术界正在从事道藏的标年工作，这些都是可喜的现象，但是从总体上说对道书的研究还呈滞后的情况。为此，怎样编纂新的道书体系，如何进行科学的分类，已成为当前研究道教暨其文化中的一个重要问题。胡孚琛同志关心这个问题，提出自己的建议正是一个社会科学工作者的责任感和使命感使然，它至少能深化这方面的研究。

黄心川

1998年4月20日

叶秀山先生序

胡孚琛先生嘱为其力作《道学通论》做序，我对中国的学术，正在学习阶段，尝自戒少作妄语，怎奈孚琛坚持，却之不得，权作一次学习机会可也。

长期以来，我很重视孚琛的研究工作，因为我觉得他具备研究道家 and 道教的学术知识条件，他学过化学，学过哲学，做过医疗卫生工作，然后又师从我所王明先生研习《道藏》，在中国古文字考据方面，有扎实的功夫。有这些条件集于一身，可谓研究道家、道教的最佳人选，所以我们都以有这样的人才而高兴。

近年来，孚琛除切实做了大量有关道家、道教的学术工作外，还留心西方哲学的情形，努力使自己的工作多一个参考系。这样，遂使我们平时的接触，就由我单向地向他学习，变成双向的交流。今他大著完成，让我写个前言，也是想从研究西方哲学的角度听听意见。

我尝说，在哲学的最源头，西方哲学只有古代希腊泰利士的一句话：“万物的始基是水”，而我们《老子》书有五千言，我说泰利士这一句无论如何顶不过老子这“半万句”。然而西方人的哲学发展成为众多的哲学体系，蔚为大观，而我们的哲学，虽不能说没有发展，却也不能说按比例已超过西方“半万倍”。就中国传统哲学来说，我总觉得，老祖宗对得起我们，问题出在子孙们身上。

胡孚琛将通常所谓的道家、道教、丹道合称为“道学”，为区别于宋儒的学术，先有一番正名，这是史学的功夫；就哲学而论，重点常在道家，老子这五千言，的确有深刻的哲学理路。

譬如我们哲学里常讨论“有”与“无”，非常抽象，非常难懂。黑格尔以此立论，讲“有”、“无”、“变”，但他在《逻辑学》里讲这三个概念，而在《精神现象学》里反倒不大讲；海德格尔以胡塞尔现象学为基础，提出自己的学说，而其思想之核心，则在于对“有”、“无”有一个新视角。这个问题，我曾有过讨论，今结合道家思想，有一点补充如下。



平常我们思考“有”、“无”问题，常侧重在其“从无到有”的意思，而我会老子思考这个问题的重点是在“从有到无”。

当然，《老子》书开宗明义第一章就说：“无，名天地之始；有，名万物之母。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其微。此两者同出而异名，同谓之玄；玄之又玄，众妙之门。”

为什么要给一个“事情”起两个名字？我相信古人在这里不是玩诡辩，“故弄玄虚”；那么，又该如何理解？我们说过，如果我们把这个“事情”理解为一个“过程”，而不是一成不变的、抽象的“物”，则可以将理路顺下来。我们设想一件“事”（事情、事件）是有“始”，有“终”的，于是，对这同一件事，我们既可以说是“始”的过程，也可以说是“终”的过程。譬如一个人的一世，我们可以说是他的“生”的过程，也可以说是他的“死”的过程。这样，我们清清楚楚地看到，这“同一”的“事”，如作“过程”观，则的确有两个名字，一个是“有”，一个是“无”。古人未曾欺我。

我们看到，老子这一思想在哲学上的伟大意义是怎样评价都不会过分的。黑格尔说，一切“有限的东西”是都要消亡的，在这个意义上，一切“有限事物”，都有两个名字，一个叫“有”，一个叫“无”；就其“形成”过程言，为“有”，就其“消亡”过程而言，为“无”。至此，我们的老子的思想达到了何等高超的哲学层次，不是很值得一切不抱偏见的西方哲学家体味的吗？

不仅如此。从《老子》书所体现出来的倾向来看，老子在“有”、“无”两个名字中，特别强调的是那个“无”。不是说老子不要“有”，恰恰相反，老子也讲“有”，只是在老子的思想中，认为只有“守住”那个“无”，才能不断“（拥）有”；“有”了，就“成”了，也就“完”了，只有“无”才会“有”。所以老子说“无为”，意思是说，只有“无为”，才会“无不为”。我们常说，“功遂身退”，不是不作“功”，而是只有“退”出来才会“立新功”。

人生在世，也要“守住”那个“无”。世界上有了“人”，并非多了一“物”；萨特说，“人”给“世界”增加一个“无”。茫茫世界，原本“万有”，哪里来的“无”？就连那最纯净的“真空”中，也“有”些什么在。万物之消长，也不过是那物质形态之转换，现在据说又有新的科学理论出来，但一般是这样教导我们的。

然而，谁也不满意于说，“人”只为世界增加了一个“物种”，而说到最后，“人”对于“有”，却什么也没有“增加”，因为世间一切皆为“万有”，没有可能有所“增添”。在这个意义上，“人”本身恰就是那“无”。我们以前说过，



“人”作为 ex-sistence，这个“ex”乃是“出来”之意，出来了什么？出来了一个“无”；而“人”作为 Da-sein，这个“Da”，也是“无”。这样，“人”竟然是一个“无”，岂不太惨了些？

不然。我们老子说，“人”作为“无”，不但一点也不惨，而且是他的最伟大、最可贵之处，“人”要用各种办法时时“守住”它。“守住”“无”，正是“守住”“人”，不“失去”“人”自己。

于是，我们有“静”、“谷”、“虚”、“盅”等思想，以“空（无）”“容”万物，以“无”致“有”，“从无到有”；而为避免“有了”就“完了”，为使其“没完”、“没了”，则要“守住”那个“无”。所以，在老子思想中，不仅“从无到有”重要，而“从有到无”同样重要。其重要性在于：既然“从无”才能“到有”，那么只有让那个“有”仍回到“无”，才能有“新”一轮的“从无到有”。

甚至“人”的“生死”也可作如是观。一方面，“生”是“有”，“死”是“无”，而人之“在世”，既是“生”（有）的过程，又是“死”（无）的过程，这个意思我以前说过了；但如换一个视角，既然“人”为“无”，则“生”为“无”，而“死”反倒为“有”。此话怎讲？

其实，这是一个很普通的经验的道理。我们常说，“死”是“物化”，是“回归自然”，“物”和“自然”当然是“有”，所以这些话的意思就是说，“死”乃是“失去”了那个作为“人”的特性的“无”。“死”了，就是永远的“有”，再也没有机会作新一轮的“从无到有”了。于是“人”就失去了“生命力”，失去了“创造性”。

在这个意义上，“人生在世”的过程，是一个“有”的过程，你去立功、立言、立德，等到了“功成名就”，真的“有”了，你也就“了”此一生，你的“一生”也就“了”了。所以，老子告诫，“人”要能“功成身退”，退出“有”，进入“无”，退出“死”，进入“生”。所谓“出生入死”而又“置之死地而后生”，要有开始重新一轮“从无到有”的能力，必须有“从有到无”的功夫。

我觉得，老子的学术，致力于“从有到无”者多多，因为“从无到有”在不同程度上，人人都在做，而“从有到无”的见识和修养，则远非人人都具备的。

按胡孚琛的研究，《老子》书同时也是道教、丹道的原典，所以不仅是哲学书，还包括了宗教、养生等学问。我们做哲学的，相信在宗教、内丹养生方面，



仍有哲学的问题在，所以也很重视孚琛从科学的观点实事求是地探讨这些方面的研究成果，对这些成果也要认真学习思考，以求哲学理路之贯通。不过这方面我就更没有发言权了。

胡孚琛在书里提出一个很有意思的见解：道学主张“身国同构”，而儒家则重“家国同构”。果如是，我们可以看出，道家将社会看成一个生命体，而儒家则看成多个生命体之间的结合。一个生命体当然也有各部分的关系需要协调，但多个生命体则更多伦理、道德意味，所以这两家才形成中华文化的大支柱。

叶秀山

于中国社会科学院哲学研究所

1998年7月1日

目 录

汤一介先生序·····	1
黄心川先生序·····	3
叶秀山先生序·····	7



道学篇

第一章 为道学正名·····	3
第二章 道学的文化渊源·····	8
第三章 传统文化与道学之演变·····	12
第一节 春秋战国时期“哲学的突破”·····	12
第二节 中国的国情与诸家学派·····	17
第三节 道家学术之形成和演变·····	22
第四节 道家学术的发展线索·····	27
第五节 道学的八大支柱·····	34
第六节 道学的人格略述·····	41
第四章 道学的中心思想·····	46
第一节 道学的道论·····	46
第二节 中和之德·····	49
第三节 破除诸误解·····	53
第四节 常道举要·····	58



第五章 道学文化的现代意义	69
第一节 世纪之交的科学、哲学和宗教	69
第二节 道学文化对现代社会的启示	76
第三节 道学和 21 世纪的新文化	80



创新篇

21 世纪的新道学文化战略	
——中国道学文化的综合创新	91
全球化浪潮下的民族文化	
——再论 21 世纪的新道学文化战略	112
道学文化的新科学观	142
21 世纪科学革命的思考	
——再论道学文化的新科学观	157



道教篇

第一章 何谓道教	171
第一节 道教的定义	171
第二节 道教产生的条件	172
第三节 道教的特征	176
第二章 道教的发展史	182
第一节 方仙道、黄老道和巫鬼道	183
第二节 汉末早期道教	188
第三节 魏晋时期过渡性的道教	195
第四节 南北朝道教的改革和成熟	207
第五节 隋唐五代道教的繁荣和国教化	214
第六节 宋辽金元时期道教的繁衍和创新	223



第七节 明清道教的衰落和世俗化·····	233
小 结·····	242
第三章 道教的科仪、斋醮和戒律·····	245
第四章 道教的现状和前景·····	247
第一节 道教发展的现状·····	247
第二节 我国内地主要道观和道士们的生活·····	251
第三节 道教发展的前景·····	254



方 术 篇

第一章 存思、导引、气法、健身术·····	261
第一节 按摩、导引和武术·····	261
第二节 辟谷、服气与采气·····	264
第三节 存思、守一和坐忘·····	266
第四节 行炁、布炁及胎息·····	268
第二章 医药、服食和养生·····	272
第一节 道教医药学·····	272
第二节 服饵、美容和食疗·····	276
第三节 衣食起居和摄生·····	280
第四节 睡方与睡功·····	284
第三章 房中养生学·····	286
第一节 房中养生学的文化渊源和见存文献·····	287
第二节 房中养生学的历史发展简况·····	289
第三节 房中养生学的理论原则和房中术的基本内容·····	293
第四章 外丹黄白术·····	304
第一节 外丹黄白术的历史演变·····	304
第二节 炼丹家的思想脉络和理论体系·····	309