

一、导引行气

——激发体内生命力的捷径

导引，又称“道引”。导，指导气，引，指引动肢体，因此，导引是肢体运动与呼吸吐纳相配合的一种健身治病的道教方术。《抱朴子内篇·别旨》中说：“或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟或息，皆导引也。”这几乎是把所有的肢体活动都看成了导引。《一切道经音义》中也说：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”不过，导引与一般的肢体活动还是有

区别的，如《云笈七签》卷三十六《云鉴导引法》中就说：“导引之道，务于祥和，仰安徐，屈伸自有节。”即是说，导引之时，首先精神上必须祥和，身体俯仰之时，也要不徐不疾，肢体伸曲时，也必须有节奏和节制。

道教素重导引功夫，意图借此益寿长生。关于导引的作用，《玄笈七签》卷三十六《玄鉴导引法》中说：“一则以调营卫，二则以消谷水，三则排却风邪，四则以长进血炁。……言人导引摇动，而人之精神益盛也。”即是说，人通过导引，可以调和体内阴阳，促进消化，抗除外病的侵入，还可以使气血充盈，精神旺盛。

实践证明，导引术对于健身、疗病等，确实有积极的作用。后世传行的八段锦、龙虎功、太极拳、形意拳、八卦掌等，都与道教导引术有密切的联系。

孙思邈在《摄养枕中方》中说：

常常用两手搓脸面，可以使人面有光泽，并不生皱纹。这样坚持做五年，可以使面色如少女一样红润。每次搓面的数目为十四次。另外，睡觉醒来后，平心静气，端正坐立，先交叉两手，两手按于颈项，目视南上方，手与颈项各向相反的方向用力，使两者互相争持，这样做三四次，可以使人气脉流畅，邪气不入，避免疾病。此外，还应屈曲、摇动身体，伸展四肢，并不断摇动，使关节活络，这样各做三次。

《服气精义论》则对导引的方法和意义有这样具体的介绍：

人的肢体关节，本来就是用来运动的，人的经脉荣卫，是必须让它通畅和顺的。闲居无事时，就应该行导引之法，所谓“户枢不蠹”，说的就是这个道理。人的气血精神，是与人的生命一体并用来保护生命的。人体内的经脉，是用来让气血运行的。

气的作用是勾通津血、强健筋骨、活络关窍的；卫气的作用是使肌肉温和、皮肤饱满、腠理肥实、呼吸开阖自如，通过导引，就可以让它们的作用更充分地发挥出来。而具体行导引时，应当在丑后卯前之时，天气晴和之日。先让头发披散，用梳子周遍地梳理头发三百六十五次。然后，让头发散披于背，或在脑后松宽地作髻。烧上香，面朝东，正坐，双手握固，闭目静心，上下齿相叩三百六十次。然后放松身体，先闭气，两手五指互相交叉，向前翻掌并向前力推。一会儿之后，再向上翻手掌并向上力推。然后放低左手，右肘向上力举，左肘臂即放于后颈项，并用左手向下使力。然后换成用右手。之后，两手交叉于颈后，两肘放于胸前，向后仰头，使头与手逆向使力，作争执状。并摆肘，使身体左右摆动。最后，把两手放于膝盖上，微吐气，使呼吸平和。这样的动作共做三次。

行气是早期道教的一种颇为重要的修炼方术，也称

服气、食气、炼气。是一种以呼吸吐纳为主，辅以引导、按摩的养生修炼方法。道教重视行气之法，与它对元气、气的重视有直接的关系。道教认为，天地万物包括人，都是由元气化生而来的。如《太平经》说：“元气行道，以生万物。”《云笈七签》卷五十六《元气论》中说：“人与物类，皆禀一元之气而得生成。”既然人是禀气而生的，所以道教认为，人得元气则生，失元气即死：“人有气则有神，有神则有气，神去则气绝，气亡则神去。故无神亦死，无气亦死。”（《太平经合校》第96页）

既然气对于人的生存如此重要，道教从它的长生不死的宗旨出发，便很自然地提出，常保身中元气，使之不失，便可长生不死。如《太平经》说：“故人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精也。”（《太平经合校》第728页）

那么，如何才能爱气，使气在人身中久久不竭呢？道教提出了行气之法。如何行气？道士们在吸收前人经验的基础上，创造了许多具体方法，仅《云笈七签》即载有诸家气法数十种。尽管具体方法很多，但基本原则却是相同的。一般说来，行气时，均要求凝神净虑，转气致柔。呼吸吐纳，要做到轻、缓、匀、长、深。轻，即呼吸轻细；缓，指进出气舒缓；匀，呼吸节拍有致，不时粗时细；长，呼吸之间间隔时间长；深，即要求使吸入之空气渗入脏腑百脉，渗透组织深部。据称行气既

久，可以达到鼻中无出入之气的最佳境界。

上面讲到，行气也称服气，其实这只是从一般的意义上讲的，从道教经典中关于这一内容的的具体记述来看，两者还是有区别的，行气主要是以我之心志，来驱使气，使气为我所用。如《抱朴子内篇·释滞》中说：“初学行炁，鼻中引炁而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳闻其炁出入之声。常令人多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐炁而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数。久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。”这里介绍的是具体的行气之法，它要求人初学行气时，用鼻吸气然后屏息，心中默数数，数到一百二十再吐气，然后才吸气，照前数数。吸气或呼气时，要做到不让自己的耳朵听到气的出入之声。这样，常使气进的多，出的少，如果把鸿毛放到你的鼻下，而呼气时鸿毛不动，就是达到一定的境界了。到了这一步，就可以使闭气数数的数目增加，如果能增加到一千，就可以使你返老还童，而且一天比一天年轻。

服气，也称吐纳、食气，主要指的是吸收天地间的生气或日精月华，服外气以养生。《云笈七签》卷三十六《食气法》中有关于服气法的记述：“养生之家，有食炁之道。夫根植华长之类，虵行蠕动之属，莫不仰炁，以然何为能使人饱乎？……《仙经》云：“食炁法，

从夜半至日中六时为生炁，从日中至夜半六时为死炁，唯食生而吐死，所谓真人服六炁也。”这里，首先说明了一切动物、植物，都是仰仗气而生存，所以人也可以单凭食气而生存。然后介绍食气时，应注意生气和死气，一天之中，从夜半到日中六时为生气盛行之时，从日中到夜半六时为死气盛行之时，所以食气时，必须食生气，而不能食死气，只有生气才是天地日月之精华。

道教认为，人通过行气，可以带来种种神效。对此，《抱朴子内篇》有诸多记述。如在《至理》篇中说：“服药虽是长生之本，若能兼行气者，其益甚速，若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。”葛洪认为最上乘的仙术是服食金丹，但这里同时说，如果服药时能兼行气，其效果就更好。而且，如果没有金丹大药，但是你能尽得行气之理，也可以活上数百岁。在《释滞》篇中，葛洪总结行气之法说：“故行炁或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命。”

导引行气是道教修炼术中极为重要的组成部分，也是道士们通常行之不懈的保身炼养方法。下面我们对道经上所载的导引行气术择要进行介绍。

1. 赤松子导引法

此法载于《太清导引养生经》中。书中称：经常在早晨起来，布好席面向东方，先用两手交叉在头上，挽头到地，五噏五息，到胀气。

再躺下，右手掩盖脑袋，左肘着地，之后，再用左手掩盖脑袋，右肘着地，之后，呼吸五次后停止。引伸筋骨。

再用两手据右膝，向上到腰，躺下后抬起头，呼吸五次后停止。引伸腰。

再用左手据腰、左膝，右手极力向上引，再用右手据腰、右膝，左手极力向上引，都是呼吸五次后停止。引心腹。

再用左手据腰，右手极力向上引，再用右手据腰，左手极力向上引，呼吸五次后停止。引腹中。

再用叉手在胸肋前，左右摇头，不息自极停止。引面耳邪气不再能够侵入。

再用两手叉腰下，左右自摇，到极限后停止。通血脉。

再用两手相叉极左右。引肩中。

再用两手相叉，反在头上，左右自调。引肺肝中。
再用两手叉胸前，左右极。引除皮肤中烦气。
再用两手叉左右，抬肩。引皮肤。立，左右摇两胫。引除脚气。

2. 宁先生导引养生法

宁先生是黄帝时代的人。为陶正。能够积火自烧，而随着烟上下，衣裳不烧灼。先生说，要导引行气，来去除百病，使年不老的人，经常心念一，来还丹田。生人的是丹，救人的是还。全就延年，丹离开尸体留下就夭。因此导引的人，使人肢体骨节中各种邪气都去除，正气保存。有能够精诚勤习理行之，动作言语之间，白天黑夜试行，骨节坚强，来治愈各种毛病。如果突然得了中风，病牢固，癱瘓不相随，耳朵聾听不到，头眩晕，癱疾，欬逆上气，腰脊苦痛，都可以按图视像，在那疾病所在的地方，导引行气，用意念排除剔去它。行气，就可补中。导引，就可治四肢。自然之道。只要能够勤行，和天地相守共保。

披散头发向东，握固，没有息一就通。抬起手左右导引，手掩着两耳。使头发黑而面白。

向东坐，不息再通。用两手中指口唾之，二七相摩，拭目，使人眼睛明亮。

向东坐，不息三通。手捻鼻的两孔，治疗鼻宿息肉治愈。

向东坐，不息四通，琢齿无数，伏在前面，侧坐，不息六通。治愈耳聋目眩。还坐，不息七通。治愈胸中痛欬。

抱着两膝自企于地，不息八通。治愈胸部以上到头耳朵眼睛咽喉鼻疾病。

拿去枕头，握固，不息，企于地，不息九通。头朝东，使人气上下，透彻，鼻内气，越加羸弱。不能从阴阳法，大阴雾天气不要试行。

3. 彭祖导引法

彭祖是殷大夫。经历夏至商，达到年寿七百，经常吃桂得道。导引法讲，导引去除百病，延年益寿的重要手段。

总共十节，五十息。五通，二百五十息。要想做它，常常在夜半到鸡鸣平旦做它。禁绝吃饱，沐浴。

一、都解衣被，躺下，伸腰，闭上眼睛片刻，五

息，停止。引肾气，去消渴，利阴阳。

二、挽着两足指，五息，停止。引腹中气，去除疝瘕，利九窍。

三、仰两足指，五息，停止。引腹脊痹，偏枯，令人耳聪。

四、两足相向，五息，停止。引心肺，去欬逆上气。

五、踵内相向，五息，停止。除去五络之气，利肠胃去邪气。

六、掩盖左胫，弯曲右膝向内压它，五息，停止。引肺气，去风虚，使人眼睛明亮。

七、张开脚两足相指，五息，停止。使人不转筋。

八、仰卧，两手牵膝，放在心上，五息，停止。治愈腰痛。

九、外转两足，十通，停止。治疗各种疲劳。

十、解开头发面朝东坐，握固，不息一通；抬起手左右导引，用手掩盖两耳，用指掐两脉，五通。使人眼睛明亮，头发乌黑不白治疗头风。

4. 王子乔导引法

王子乔入神导引法，延年益寿，除百病，导引法

讲：枕头应当高四寸，脚距离各是五寸半，距离身体各三寸。解衣披发，正偃卧，不要有所挂念。定意，就用鼻慢慢纳气，用口出之，分别达到它藏的地方，完成了再开始。要停止，先极之再止。不要强自长息，长久练习就自然长了。气的往来，不要让耳朵听到，鼻不要知道。微而专之，长遂推之，伏免股肱，以省为贵。若存若亡，为之百动。腹鸣气，有外声，脚就暖和，成功的人，还会有什么毛病。喉咙象白银环一，十重系膈，下去得肺。肺颜色白而光泽，前面两叶高，后面两叶低。心系在它下面，上大下锐，大率红色象茄华未拆开，倒悬附着在肺下。肝又系在它下面，颜色正青，象鳧翁头，六叶抱着胃，前两叶高，后面四叶低。胆系在它下面，象绿色绀囊。脾在中央，也抱着胃，正黄象金铄。肾象两伏鼠，挟着脊，直齐肘而居，要想其居高，它的颜色正黑，肥肪络着它，白黑分明。胃象素囊，想着它屈折右曲，没有污秽的毛病。肺藏魄，心藏神，肝藏意，肾藏志，这名叫神舍。神舍修就百脉调和，邪病没有停留的地方。小肠，长九尺，法九州。（一云九土。小肠长二丈四尺。）诸欲导行，虚的闭上眼睛，实的睁开眼睛。因为所苦行气不用，第七息到，慢慢地往来。行走二百步，却坐，小咽气五六，不差。再依法来引，以治愈为有效。诸有所苦，正偃卧，披散头发，依照法慢慢用口纳气填腹自极，息要断绝，慢慢用鼻出气数

十。所虚的来补，所实的来泻。闭口温暖气，咽之三十遍。等到腹中转动鸣响就中止。往来二百步，不治愈，再做。病在喉中胸中的人，枕高七寸。病在心下的人，枕高四寸。病在脐下的人，拿去枕头。用口出气，鼻纳气的人，名叫补。闭口温暖气咽的，名叫泻。闭气治疗各种毛病的方法，要想引头病的，仰头；要想引腰脚病的，仰足十指；要想引胸中病的，挽足十指。引臂病的，要想除去腹中寒热各种不快。如果中寒身体发热，闭气张腹。要想息的，慢慢用鼻息。完了，再做，到治愈为止。

一、平坐，生腰脚，两臂用手作履据地。口慢慢吐气，用鼻纳之。除去胸中肺中痛。咽气要温暖，闭上眼睛。

二、端坐，生腰，用鼻纳气闭之，从前往后摇头各三十。除去头虚，空耗。转地，闭目摇动。

三、左胁侧卧，用口吐气，用鼻纳气。除去心下积聚，不便。

四、端坐，生腰。慢慢地用鼻纳气，用右手持鼻，去除目昏，眼泪象要流出来，去掉鼻中息肉。耳聋也除去。伤寒头痛，洗洗，都应该以汗出来为限度。

五、正偃卧，用口慢慢地出气，用鼻纳气。除去裹急。吃饱后小咽，咽气数十使之温和。如果气寒的人，使人干呕腹痛。从鼻纳气七十咽，就大填腹内。

六、右胁侧卧，用鼻纳气，用口小吐气数十。两手相互磨擦生热，来按摩腹，使气下，出去。除去胁部皮肤痛。七息停止。

七、端坐，生腰。直上伸展两臂，仰两手掌，用鼻纳气闭之，自极七息，名叫蜀王台。去除胁下积聚。

八、覆卧，拿去枕头，立两足，用鼻纳气四四的时候，再用鼻出之，极，让微气进入鼻中。不要让鼻知觉。除去身中热背痛。

九、端坐，生腰。举起左手，仰其手掌，却右手，除去两臂背痛结气。

十、端坐，两手相互交叉，抱膝，闭气，鼓腹二七或者三七，气满就吐，等到气都通畅。试行十年，老年有少年的容貌。

十一、端坐，生腰。左右倾侧，闭上眼睛，用鼻纳气。去除头风。自极七息，停止。

十二、如果腹中满，饮食饱了，坐，生腰，用鼻纳气数十，以便起作用，不便，再做。有寒气，腹中不安，也试行。

十三、端坐，使两手象张弓满射。可以治疗四肢烦闷，背急。每天或者有时做它好。

十四、端坐，生腰。举起右手，仰着手掌，用左手支承左胁，用鼻纳气，自极七息。除去胃寒进食不改变，就治愈。

十五、端坐，生腰。举起左手，仰着手掌，用右手承着右胁，用鼻纳气，自极七息。除去瘀血结气等。

十六、两手却据，仰起头，自用鼻纳气，因而咽之数十。除去热身中伤死肌肉等。

十七、正偃卧，端正伸展足臂，用鼻纳气，自极，七息，摇足三十停止。除去胸足中寒，周身痹厥，逆嗽。

十八、偃卧，弯曲膝盖，让两膝头朝向内，相对，用手翻转两足，生腰，用鼻纳气，自极七息。除去痹疼热痛，两胫不随。

十九、感觉身体昏沉不通畅，就导引。两手抱着头，宛转上下，名叫开胁。

二十、踞，伸右脚，两手抱左膝头，生腰，用鼻纳气，自极七息，除去难屈身拜起，胫下痛，瘀痹病。

二十一、踞，伸左足，两手抱着右膝，生腰，用鼻纳气，自极七息。展左足著外。除去难屈伸拜起，胫中疼。除去风目晦耳朵聩。

二十二、正偃卧，直两足，两手捻胞所在，使火红象油囊裹丹。除去阴下湿，小便杂颓，小腹重，不便，腹中热。只要口出气，鼻纳气，数十，不需要小咽气。即使是腹中不热的人，七息完成，温气咽之十所。

二十三、踞，两手抱着两膝头，用鼻纳气，自极七息。除去腰痹，背痛。

二十四、覆卧，向旁边看两踵，生腰，用鼻纳气，自极七息。除去脚中弦痛、转筋、脚酸疼。

（二十五段原来阙失）

二十六、偃卧，展两胫，两手两脚跟相向，也是鼻纳气，自极七息。除去死肌不仁，足胫寒。

二十七、偃卧，两手两左膀两足脚跟，用鼻纳气，自极七息。除去胃中食象呕吐。

二十八、踞，生腰，用两手引两脚跟，用鼻纳气，自极七息，布满两膝头。除去痹逆。

二十九、偃卧，展开两脚两手，仰足指，用鼻纳气，自极七息。除去腹中弦急切痛。

三十、偃卧，左足脚跟拘右足拇指，用鼻纳气，自极七息。除去厥疾。人脚错踵，不拘拇指。依照文章试用。

三十一、偃卧，用右足脚跟拘左足拇指，用鼻纳气，自极七息。除去周身痹。

三十二、病在左，端坐，生腰。向右看眼睛，用鼻慢慢纳气，极而吐之，数十一止所，闭上眼睛，目上人。

三十三、病在心下，如果积聚，端坐，生腰，面对太阳仰头，慢慢地用鼻纳气，随之咽气。三十所停止，开着眼睛做。

三十四、病在右，端坐，生腰，向右看眼睛，用鼻

慢慢地纳气而咽气，数十，停止。

5. 导引按摩法

《导引经》讲：清晨还没有起床，啄齿二七。闭上眼睛握固，漱满唾，三咽气，气闭而不息，自极。极就慢慢地出气，满三停止。就起来，象狼一样踞象鸱一样四顾，左右摇曳，不息自极，重复三次。就起来下床，握固不息，顿踵三还，上一手，下一手，也不息自极三次。又叉手在项上，左右自了戾，不息再三次。又伸开两足，还要叉手前却，自极复三。都应当早夜做它。能够数最好。平时用两掌相互磨擦使发热，熨眼睛三遍。接着又用指按眼睛四眦，使人眼睛明亮。依照经讲，拘魂门，制魄户，名叫握固，与魂魄安门户。这种固精明目，留年还魄的方法，如果能够终日握之，邪气百毒不能够侵入。（握固法，弯曲大拇指于四小指下把着它，养成习惯不停止。即使睡眠中也不再张开。）一种说法讲，使人不遭受魔怪鬼魅。

内解讲，一叫精，二叫唾，三叫泪，四叫涕，五叫汗，六叫溺，都是损伤人的原因。只不过是损害有轻重罢了，人能够整天不流涕吐唾，即使有，漱满咽之。象

口含枣核咽之，使人爱气生津液，这是关键。（讲取津液，不是咽核。）

经常每天啄齿三十六通，能够达到三百更好。使人牙齿坚固不痛。然后用舌漱满口中津液咽之，三遍停止。接着摩指少阳使之发热来熨眼睛，满二七为止，使人眼睛明亮。每天刚起来，用两手掩着两耳，极上下热，按之二七为止，使人耳朵不聋。接着又啄牙齿，漱玉泉三咽，缩鼻闭气，右手从头上引左耳二七，再用左手从头上引右耳二七为止，使人延年不聋。接着又引两鬓头发举起其中约七分之一，则总取发，两手向上，极势抬上七分之一，使人血气通，头不白。又有一法，摩手使之发热来摩面，从上到下，去除邪气，使人面上有光彩。还有一法，摩手使之发热后摩身体，从上到下，名叫干浴，使人战胜风寒、时气热、头痛，各种毛病都除去。晚上要卧时，经常用两手揩摩身体，名叫干浴，避风邪。

峻坐，用左手托着头，仰右手向上尽势托起，用身和手振动三次，右手托头振动也三次，除去人的睡闷。平时太阳没有出来之前，面朝南峻坐，两手托胫，尽力作势振动三次，使人面有光泽产生。早上起来没有梳洗之前，峻坐，用左手握右手，在左胫上前却，尽力作势按左胫三次。又用右手握左手，在右胫上前却，按右胫也三次。接着又两手向前尽力作势推三次。又叉两手朝