

道医学概论

第五章 道教医学心理疗法

第一节 道教信仰疗法

- 一、道教信仰疗法释义
- 二、玄武信仰疗法的形成及其主要类型
- 三、玄武信仰疗法中的“合理内核”

第二节 道教祝由术

- 一、道教祝由术渊源
- 二、道教符咒治病术的形成与发展
- 三、道教祝由疗法的内在机理与本质特征
- 四、医家运用祝由术疗疾案例及其理论阐释

第三节 道教内丹心理疗法

- 一 内丹炼养心理之剖析
- 二 内丹炼养心理的个性特征
- 三 道教心理疗法机理与心疗方
- 四 道教内丹心理疗法验案

第六章 道教医学养生理论与方法

第一节 道教养生基本理论

- 一、逆修返还理论
- 二、元气耗散与聚合理论
- 三、阴阳和合与脏腑经络之气相交理论

第二节 道教养生的基本原则

- 一、形神兼养、性命双修

二、动静相兼，形神合一

三、众术合修、互补共养

四、善举广施，修德养生

第三节 道教养生主要方法

一、导引行气

二、存思守一

三、房中术

四、内丹炼养术

第四节 道教养生的理论与实践

一、辨体施功以改善体质

二、炼养合时

三、道教医学养生的不同层次与实践

第七章 道教医学的历史地位及其现代价值

第一节 道教医学的历史地位

一、道教医学作为传统医学的一个重要分支

二、道教医家在中国医学史上的地位

三、民间“医神”、“药神”崇拜与道教医学的社会影响

第二节 道教医学的现代性价值

第五章 道教医学心理疗法

学习目的：了解道教信仰疗法作为一种宗教信仰疗法的内涵及其仪式、规范；了解道教符咒祝由疗法的传统及其与药物治疗法结合的特征；掌握道教内丹静功作为心理疗法的本质及其实践意义；初步掌握道教信仰疗法与心理治疗的特征。

道教医学心理疗法内容十分丰富，诸如各类信仰疗法（诸如玄武信仰、药王信仰等），祝由疗法以及内丹疗法等，均属于心理疗法的范畴。为什么道教医学心理疗法得到充分的发展呢？除了道教自身信仰特征以外，道门中人在“籍众术之共成长生”的合修众术修仙思想指导下，重视从各种不同角度治疗或预防疾病。他们不但善运用传统医学的本草、汤液、方剂（各种膏丹丸散）及针灸手段，而且能根据临床病症，灵活地应用导引按跷、吐纳行气、服食辟谷、存思守一、房中、制魂魄等内修外养之术，辩证施功；还并且配合以符水、祝由禁咒、斋醮礼仪等方式，并逐渐形成了世俗广泛流传的信仰疗法、祝由疗法。道教养生学内修之术直接从心神切入，发展出了内丹心理疗法的高级形式。

第一节 道教信仰疗法

道门中人经常采用带有宗教色彩的符咒、精神信仰疗法，但他们并非只是孤立地使用；相反，他们注意将符咒治病术与药物治疗法相结合，重视结合使用传统中医学的药物、针灸疗法从生理上治疗疾病。道医孙思邈认为治病疗疾的救急术共有五法，即“有汤药焉，有针灸焉，有禁咒焉，有符印焉，有导引焉”（《千金翼方》卷二十九《禁经上》）。孙思邈强调这五法都是疗治疾病的救命术，主张学医者都应精通，反对偏执一端。他说：“方金医者，学不稽古，识悟非深，各承家技，便为洞达，自负其长，竞称彼短。由斯对执，卒不得挹其源流也。”（《千金翼方》卷二十九《禁经上》）。这种深究古今、博采众长的倡导反映了孙氏对于行医的慎重态度，它从一个

側面表明了道教醫學的包容性。

需要進一步指出的是，道門對世俗藥物療法始終懷着一種較為理性的精神。實際上，符咒治病是在病情不能為常規湯藥、針灸治愈的情況下，所採取的一種補充救療措施。也就是說，道醫在給人診斷治療時，首先選用的治療手段是藥物、針灸，只有當正常醫藥手段無效時，才採用符咒之術。所謂“救療久病困，醫所不能治者”正說明這一點。關於此，道書還有許多明確闡述。例如：“若疾病人不能勝湯藥、針灸，惟服符飲水及首生年以來所犯罪過。罪應死者皆為原赦，積疾困病莫不生全。”雖然其中流露出道門中人對於符咒的某種崇尚態度，但其思想脈絡依舊是以湯藥治理為先。

一、道教信仰療法釋義

信仰是宗教的基本要素和主要功能之一。縱觀世界各大主要宗教，都曾有利用宗教信仰來為教徒治療肉體和心靈痛楚的歷史記錄。例如西方在中世紀，基督教的信仰療法盛極一時，基督教被奉為一切肉體和心靈苦痛的救世主。意大利醫學史學者卡斯蒂格略尼認為：“在篤信者的信仰中，基督是靈魂的醫師也是肉體的醫師。這種福音與病人有着直接的關聯；經常描述有病的人很神秘地被神力治愈。•••••因此，一種基督教的宗教醫學得以形成，主要的醫療方法有祈禱、行按手禮、塗聖油。這些方法對於一般虔誠的教徒，為了治療肉體的病痛而求助神灵時，理當是唯一的或幾乎是唯一的辦法了。”不僅基督教如此，其它宗教如道教、伊斯蘭教、佛教也非常善于運用信仰療法治療信徒身心疾患。那麼，何謂“信仰療法”？現代美國社會學者貝諾爾曾給出這樣的定義，即信仰或心理療法指的是通過某種不被傳統醫學所承認的機能使一個人對某種生物（動物或植物）發生有益的作用或影響，這種治療方法包括集中精力，沉思默想，祈禱，舉行某種儀式，等等。有的信仰療法是認為，他們只不過是通過治療恢復病人的機能；有的認為他們把自己的精力轉給了病人；有的聲稱，他們

是连接宇宙力量的桥梁，他们把这种力量传给了病人；许多人还认为他们运用了上帝或神的力量。

宗教信仰疗法与世俗的经验医学不同，它主要是通过发挥宗教信仰所持有的精神作用和功能来调整、改善病人情绪，为病人缓解疼痛乃至消除病魔，达到治愈（或某种程度的症状改善）的效果。信仰疗法是宗教医学普遍使用的一种治病手段。

道教医学作为一种宗教与医学奇特结合的产物，其临床治疗手段丰富多彩。道医既采用传统医学的诊疗技术，也惯常运用带有鲜明道教色彩的种种信仰疗法。道教信仰疗法有着多种多样的信仰载体，所有世俗所崇拜的神仙均为信仰者的信仰对象，如梦神何九仙、吕祖、各类医药神，等等。本文所阐述的道教医学信仰疗法，拟以玄武信仰疗法为案例，剖析其内在特征。玄武信仰疗法是由玄武崇拜和玄武信仰派生而来的，属于道教医学信仰疗法的范畴。它是指以玄武崇拜为核心发展起来的一种宗教医学治疗手段。具体来说，它是通过敬奉玄天上帝（真武大帝）或与玄武（真武）有关的神物、神器、神迹，采用各种相关斋仪、符咒、灵鉴等形式来为信众治疗疾病。

二、玄武信仰疗法的形成及其主要类型

1、玄武信仰疗法的形成

道教医学玄武信仰疗法是伴随者玄武信仰的形成而逐渐产生和完善的。关于“玄武”一词的来历以及玄天上帝（真武大帝）崇拜的嬗变，学术界多有考论，本文限于篇幅，不拟赘述。但据笔者研究，玄武崇拜的形成与信众医疗疾患的特殊需求有很大关系。

道书中关于玄天上帝的来历和出身有许多描述。据《元始天尊说北方真武妙经》记载，元始天尊于龙汉元年七月十五日于八景天宫上元之殿安座，为大众说无上至真妙法。是时，上元天宫东北方大震七声，天门忽开。下观世界，乃有黑毒血光秽杂之气，幽幽冥冥，从人间东北方直上冲天，盘结不散。大众咸惊，默默不敢问。天尊曰：

“下元生人皆稟清静氤氲，真一之形悉备·····今为六天魔鬼枉所伤害，或老或少或男或女，未尽天年，横被伤杀。本非死期，魂无可托，鬼毒流盛，死魂不散，怨怒上冲，盘结恶气所致。”众人请天尊降此妖魔，天尊告曰：“不劳吾威神，此去北方自有天神将，号真武。部众勇猛，极能降服邪道，收斩妖魔。”关于真武大帝的出身，元始天尊又继续说道：

昔有净乐国王与善胜皇后梦吞日光，觉而有娠。怀胎十四个月，于开皇元年甲辰之岁三月建辰初三日午时诞于王宫，生而神灵，长而勇猛，不统王位，唯务修行，辅助玉帝，誓断天下妖魔，救护群品。日夜于王宫中发此誓愿，父王不能禁制，遂舍家辞父母，入武当山中修道。四十二年功成果满，白日登天。玉帝闻其勇猛，勒镇北方，统摄真武之位以断天下妖邪。

关于玄武出身，道书描述有所差异，《太上说紫薇神兵护国消魔经》则云：太上老君以上皇二年建辰之月八日于紫薇上宫说紫薇神咒灵宝大有自然神兵护国消魔品，“是时酆都六洞诸天魔鬼昼伏夜出，变现丑恶之形。其鬼魔各将眷属，行五种瘟病，患者昏死，鬼气冲人，变为疾疹·····男号女哭，悲苦切楚，时感动上天。天尊观念，愍念苍生受诸苦恼，乃敕虚危二宿托精应变，以真为父，以元为母，以始为姓，三气降于广灵之宫，华为大块，形如混沌，上出久光，精莹耀日，霞彩灿烂，影射太微。常有玉女、金童、巨虬、狮子四直符吏守护圣胎。至建甲之月上七之辰，其胎自坼，若大雷震，脱落紫胞，洞应玉兴，耸身五百丈，自云真武之神。披发皂袍，仗剑穿靴，神兵符吏、雷公电母四真使者捧从其身。是时，天尊令真武于酆都山降伏鬼魔·····”虽然道书中关于玄武（真武）神的原始出身有不同说法，但都有一个共通之处，即认为玄武神是在下界生灵遭受病魔摧残之时，应天尊之令下降人间“救护群品”。

玄武神将威力无比，于农历正月七日、二月八日、三月九日、四月四日、五月五

日、六月七日、七月七日、八月十三日、九月九日、十月二十一日、十一月七日、十二月二十七日“下降人间，剪灭邪魔，驱除瘟疫，保人庆寿以全天命。”

道书将镇守北方的玄武（真武）神形象刻画得无比威猛：披发跣足，金甲玄袍，脚踏螭蛇八卦神龟，统领三十万神将、六丁六甲五雷神兵。出行时还有巨虬狮子、毒龙猛兽在前后导从，浩浩荡荡，下降人间。“七日之中，天下妖魔一时收断，人鬼分离，冤魂解散，生人安泰，国土清平”。这种对北方玄武神将淋漓尽致的神话，无疑为民间形成玄武崇拜和玄武信仰奠定了基础。

道书不仅对玄武出身刻意神化，而且广泛罗致玄武灵应之事，对与玄武有关的神器、神物 and 神迹亦不遗余力地大肆渲染。《玄天上帝启圣录》八卷就记载了“降魔洞阴”、“分判人鬼”、“紫霄禹迹”、“甘霖应祷”、“武当发原”、“谷岩修果”、“圣像先锋”、“奏录延寿”、“施经救灾”、“灵功咒水”、“天锡青枣”、“鉴词应验”、“符吏借兵”等百余则宋代玄天上帝的灵应事迹。《大明玄天上帝瑞应图录》也收录了明代永乐年间大建武当山宫庙时玄天上帝瑞应事迹。诸如“黑云感应”、“寒林庆祥”、“榔梅成瑞”、“神留巨木”、“水涌洪钟”等，图文并茂。其中“寒林应祥”为：

世传武当山寒林叶能愈诸疾，自昔以来人皆敬重，未始有得之者。永乐十年秋，朝廷命隆平侯张信、驸马都尉沐昕敕建宫观。明年春气始动，草木将苏。先是天柱峰有寒林树一株，萌芽茁秀，细叶分披，瑶光玉彩，依岩扑石，清香芬散，异于群卉。于是护以雕栏，禁毋褻慢。不旬日间，忽见玉虚南岩紫霄及五龙等处忽有寒林树树百余株，悉皆敷荣于祥云丽日之下，畅茂于和风甘雨之间，连阴积翠蔽覆山谷。居民见者莫不惊异，嗟叹以为常所未有。……寒林叶尤能愈疾，自古云然。况今年之树发生繁盛，岂非天真显化以彰其灵？

道书宣扬的诸多玄武神话中，有一类关涉玄武医药济人的灵验事迹和神物。《武

当福地总真集》卷中就收载“奇章灵木”、“千年艾”、“榔梅”、“蕙兰”、“葛乳”、“松萝”、“天花”、“云竹”、“金星石”、“银星石”等武当山所出与玄天上帝有关的神奇药物。例如，声称千年艾乃“玄帝存此以济四方之民，艾叶菊花蓬根术千秋清叶生青珠，如丹之颗，伏日采之，治男子虚耗，妇人血气之疾”。

道门通过上述种种玄武“宰生死”神威的宣扬，从而塑造了一个威震北方的道教十神——玄天上帝形象，促进了民间玄武信仰的形成。而民间玄武信仰的日益浓厚反过来又强化了道教医学玄武信仰疗法，增进了信众对玄武：“救护群品”的信赖感。

2. 玄武信仰疗法的主要类型

(1) 玄武斋仪。玄武信仰疗法是以玄武崇拜为核心发展起来的，信众对玄天上帝的虔诚信赖感是玄武信仰疗法得以实施的关键和基础。道书中玄天上帝有不少尊号，其中“玄天上帝百字圣号”为：

混元六天传法教主、修真悟道济度群迷普为众生消除灾障八十二化三教祖师、大慈大悲救苦救难三元都总管、九天游奕使、左天罡、北极右垣大将军、镇天助顺真武灵应福德衍庆仁慈正烈协运真君、治世福神、玉虚师相、玄天上帝、金阙化身荡魔天尊。

在道门中，玄天上帝乃“金阙化身荡魔天尊”，其神力是广大无边的，能“普为众生消除灾障”。在社会生产力水平不高的古代社会，疾病缠身乃是人生最大灾障之一，玄天上帝被视为“荡魔天尊”，其所荡之魔当然包括病魔在内。所以道教认为，通过一定的斋仪虔心崇奉玄天上帝、诵念玄武真经就可以感动玄帝下降，剪灭致病邪魔，达到愈病目的。

明版《正统道藏》有关玄武醮仪的道书不少，其中《道门科范大全集》卷六十三至卷六十八收有题为《真武灵应大醮仪》的玄武科仪。其基本仪轨分为“升坛法师”、“启坛行道”、“清旦行道”、“临武行道”、“晚朝行道”、“设醮行道”等六类，

每一类又细分若干程序。例如启坛法事如式：

庭参

具位臣某等谨焚道香德香无为自然香虔诚再拜启请

法主北极镇天真武灵应佑圣真君玄天元圣仁威上帝・・・・・

发牒

念咒洒净（略）

宣牒（略）

说戒（略）

请称法位（略）

回向

（2）祈签占病。玄武信仰疗中还有一类是通过祈请玄帝灵签来卜知疾病的治疗和预后、转归。祈请玄天上帝灵签自有一套法式和讲究：“凡欲祈签必预诚心洁身，清晨神爽之时恭诣。”并且还要焚香、祷念祈签祝文：

圣前焚香祝告曰：天蓬大元帅、天猷副元帅、翊圣保德真君、真武灵应大帝、北天大道四十九位灵应天尊、左右侍从官军殿庭香火应感真灵向伸启告。俯垂鉴听某乡贯某处居住某人今为某事祈求

圣签伏望

明彰报应指示愚迷所祈所愿

大赐显灵下情无任虔祷之至

举签念曰：

天地神祇 万物皆知 吾今下课 善恶扶持

凶应凶兆 吉应吉时 判断生死 决定无疑

今《道藏》收录一部题为，《玄天上帝感应灵签》，共计四十九签。按所卜问的事

宜分为“圣意”、“谋望”、“家宅”、“婚姻”、“失物”、“官事”、“行人”、“占病”等，并附有“解曰”。为便于研究，现分别枚举大吉、上、中、下各签如下：

第二签 中下 虎出大林

圣意：虎出大林须动众 众人见了却优疑

虽然未必伤人命 亦主虚惊事可知

占病：闹中得病静中安 莫作寻常一例香

有愿在心宜早赛 免教积热变脾寒

第八签 下下 渔舟上滩

圣意：因见渔舟上逆滩 渔舟泊此且盘桓

前滩过了浑无事 更有后滩过更难

占病：只因小事恼心怀 若得忧疑怖病来

急向静中求福善 莫教加谴堕尘埃

第二十九签 大吉 阴阳道合

圣意：阴阳道合事亨通 还如人在月中行

琴瑟调和门户吉 富贵荣华百事亨

占病：天灾数定不由人 何用叨叨渎鬼神

自是灾星当满日 亦然体旺久精神

第三十六签 上上 鱼翻桃浪

圣意：鱼翻桃浪当三月 此时方喜变龙身

求官得位须前定 百事无忧喜庆新

占病：旦夕炎危吉有之 莫忧久病费支持

设吞药饵恐伤命 不若收心且待迟

（3）符咒法术。符篆、咒术是道教的重要法术之一。道教法术也称道术、仙术、

方术，是道教宗教活动、行为的具体表现形式。道教徒围绕长生信仰而展开的求道、弘道活动都离不开道教法术，故道教认为：

道者，虚无之至真也；术者，变化之玄伎也。道无形，因术以济人；人有灵，因修而会道。人能学道则变化自然。道之要者，深简而易知也；术之秘者，唯符与气、药也。

道与术的关系密不可分，所谓“道无术不行”，行术即是演道的重要途径。道教法术甚多，而道门最为器重的则是其中符、气药三种，称之为道法三要素。《云笈七签》云：“符者，三光之灵文，天真之信也；气者，阴阳之太和，万物之灵爽也；药者，五行之英华，天地之精液也。妙于一事，则无不应也”。

符咒，道教符箓和咒语的合成。一般认为，符指口中诵、念的带有一定节律的口诀。符和咒既可以各自独立使用，也可以合用。道门施符时常常要配合咒语进行。道教的符箓种类繁多，可按不同标准进行分类。在道教各种各样的符箓中，用于医疗目的的占了相当大的比例。

就道教符咒的来源来看，玄武一系的符咒在道书文献中也为数不少。《太上玄天真武无上将军箓》就录有“摄鬼神咒”、“祛鬼神咒”、“煞鬼神咒”及相应的玄武符（图略，见《道藏》第28册第150页），兹录“煞鬼神咒”如下：

比方玄天，杳杳神君，亿千变化，玄武真身，腾天倒地，驱雷奔云，队仗千万，扫荡妖精，雷公侍卫，玉女将军，鬼神降伏，龙虎潜奔，威镇五岳，万灵咸遵，鸣钟击鼓，游行乾坤，收伏恶鬼，摧破魔群，除邪辅正，道炁长存。急急如律令。

在道书《太上说玄天大圣真武本传神咒妙经》及《元始天尊说北方真武妙经》中也有类似玄武神咒，值得一提的是，在《玄天上帝启圣录》中还有一则玄武灵功咒水治病的神验故事。道门深信“神咒能驱除疫疠，扫荡妖氛，蠲却精邪，最为第一也。”

三玄武信仰疗法中的“合理内核”

道教医学玄武信仰疗法虽然带有严重的宗教神秘主义色彩在具体实施过程中也有许多荒诞不经的内容。但如果我们透过其中的神秘主义迷雾，经过一番细心研究辨析，就会发现其中暗含有一些“合理”的潜医学思想，尽管这些医学科学思想被浓郁的宗教神学所笼罩。换句话说，医学科学思想与宗教神学思想在玄武信仰疗法中是杂糅在一起的，其科学性被淹没而不显，故可称之为潜医学思想。玄武信仰疗法中的潜医学思想主要表现在如下几个方面上：

其一，玄武符咒治病法术中内含药物治疗的因素。关于这一点可以从 符篆的制作材料、服符的药汤、书符的原料、符纸本身含有的药物成分，以及“辨病用符”等几个角度去分析。（这一问题的下节中将作考述）

其二，玄武醮仪中包含相应的净身、净室之类的卫生防疫措施。例如在祈祷玄武神灵下降驱除病魔时，“先当澡霤可预除身垢……不思虑者，却去胸中乱事……至五更躬然香烛净果枣汤。”

道门在斋醮仪式上很有讲究，要求祈祷上帝者净身沐浴，通常还要在浴汤中加入草药、香料进行药浴；而且对斋醮场所要预先清扫，要远离臭秽之物；同时进行斋仪时要遵守一定的戒律，例如《真武灵应大醮仪》之“升坛法事”中“说戒”云：“第七戒者，常奏对真灵不得北向涕唾及旋溺不洁。”又如第五戒者：真君降日不得食荤辛……”等等，这种对饮食物讲究一定的禁忌，从饮食卫生上来说有一定合理之处。尤其是对一些肠胃消化道系统疾病患者，适当忌口也有利于病体康复。

当然，道教玄武信仰疗法中的最大“合理内核”还在于其所蕴含的精神心理疗法思想方面，这是本文着重探讨的核心内容。玄武信仰疗法诸如符咒法术之所以在实际运用过程中有一定医疗效果，除了玄武符咒本身所包含的药物治疗因素外，在很大程度伤要归功于精神心理治疗作用。概括起来，主要有三个方面：

（1）利用玄武符咒的音韵、朗朗节律，以及斋仪、忏仪过程中诵念步虚词，可以

调整病人的身心状况，消除病态的焦虑、烦躁之类不良情绪，这对一些心因性情志疾病尤为奏效。

(2) 利用玄武神符、灵签本身所具有的宗教神秘色彩来舒缓病人的情绪、心境，增强病人抵御病魔的信心，从而达到某种心理治疗效果。

(3) 通过祈祷、祈签占病仪式，让病人向玄武神灵祝祷述说病由，使病人情志得以宣泄，可以收到一定心理治疗的作用。这实际上是道教医学的祝由术治病方法。（关于祝由术，下一节将作详细的探析）

玄武信仰疗法中的这种心理医疗手段及其实际医疗作用通常被淹隐在道教繁杂的祈神上章，斋醮祈禳、求签占病、画符念咒的宗教氛围之中，不易为世人所察觉。

第二节 道教祝由术

一、道教祝由术渊源

所谓“祝由”，从字面上理解，祝从口，有叙说之意；由，从也。明代医家张介宾在《类经》中即云：“祝，呪同。由，病所从生也，故曰祝由。”祝由通过向神明叙说疾病产生的原因，取得神明谅解、保佑，并从而可愈也。

祝由之术起源很早，上古时代巫医主要使用猪油的方式治疗疾病。刘向《说苑》“卷十八·辨物”中赵国掌管医事的中庶子对上古祝由术作了描述，称：

吾闻上古之为医者曰苗父，苗父之为医也，以菅为席，以刍为狗，北面而祝，发十言耳，诸扶而来者，举而来者，皆平复如故。

由上述可见，苗父铺设菅草之席，扎上草狗，面向北方祝由祷告，不过十句话，就能使得行走不便，我并不能行走的病人恢复如常。据传上古时期的著名巫医俞跗亦擅长祝由术，如《韩诗外传》云：“俞跗之为医也，搦木为脑，芷草为躯，吹窍定脑，死者复生。”这种情况与古人尚巫的传统有关，不但巫医擅长此法，春秋时代，一些名臣亦善用祝由疗法，如晏子就是其中之一。《晏子春秋》载：

景公病水，卧十数日，夜梦与二日斗，不胜。晏子朝，公曰：“夕者梦与二日斗，而寡人不胜，我其死乎？”晏子对曰：“请召占梦者。”出于闾，使人以车迎占梦者。至，曰：“曷为见召？”晏子曰：“夜者公梦二日与公斗，不胜。公曰：‘寡人死也？’故请君占梦，是所为也。”占梦者曰：“请反具书。”晏子曰：“毋反书。公所病者，阴也；日者，阳也。一阴不胜二阳，故病将已。以是对。”占梦者入，公曰：“寡人梦与二日斗而不胜寒，寡人死乎？”占梦者对曰：“公之所病，阴也；日者，阳也。一阴不胜二阳，公病将已。”居三日，公病大愈。

上例中，晏子根据景公迷信占梦的心理，借占梦之口向景公阐释了其梦象乃是病愈之兆。通过这样的心理暗示，增强了病人信心，促使疾病向痊愈转化。

秦汉时期医家开始逐步与巫术分离，但对某些疾病的治疗仍然采纳了巫术中可能有效的治病方法（即祝由部分）。《马王堆五十二病方》之中仍然保留了较多的祝由疗法，《病方》祝由疗法所治病可分三类。首先是急病、重症、难症及方药疗效不佳的病症，其次是病情虽不急重，但迁延不愈的病症，如体表肿块等；再则是病情较重且有且有精神神志症状的病症，如以小儿神志异常为主表现的魍魉症、具有神昏、抽搐、惊厥表现的其他病症，大概此类病症更容易使古人想象是鬼神做祟。“使用祝由术是在一些慢性病、危重病人用药物或其他方法治疗效果不好的情况下才用的，如小儿高烧抽筋、疣（体表肿瘤）、全身疮疡、魍魉（小儿鬼）等。这些病在当时是没有好办法的，就是医学科学发展到今天，恐怕上述的某些病仍然是医生所棘手的。”

二、道教符咒治病术的形成与发展

道教医学继承了上古时代祝由以治病的传统，包括祝祷。使用药物等方面，并在具体法术方面有了发展，逐渐形成了一整套医用符咒系统。自隋代开始，还被纳入官方医疗体系之中。据《隋书·百官志》所载：太医署设有“祝禁博士二人”。在《千金翼方》的末尾亦载有上下二卷《禁经》。宋明之际，道教医用符咒品种已相当丰富，

如北宋《圣济总录》，全书共有 200 卷，其中“符禁门”，不仅记载祝由术，而且还列有符箓 300 多道。其分科也越来越细，书符方法和用符治疗形式也多样化，形成了一大较为系统完整的医用符咒系统。

道教医用符源于巫符，是道符中出现较早、发展最为系统的一种。早期道教的符文多是由于治病祛邪之用，东汉时期的《太平经》就有许多由多个文字重迭拼合而构成的“复文”符，“凡四部，九十五章，二千一百二十八字，皆太平本文。其三百六十二章，是干君从本文中演出，并行于世。”造作这些“复文”的主要动机就在于治疾除害，这在《太平经复文·序》中有明确的交代：

故作太平复文，先传上相青童君，传上宰西城王君，王君传弟子帛和。帛和传弟子干吉。干吉初得恶疾，殆将不救，诣帛和求医。帛君告曰，吾传汝太平本文，可因易为一百七十卷，编成三百六十章，普传天下，授有德之君，致太平，不但疾愈，兼而度世。

道门普遍重视符箓治病之术，视其为济世度人的一个重要内容即所谓行符治病，济物救人，在这一宗教动机的强有力推动之下，道教医用符箓的品种、功用不断得到丰富和完善，最终形成了医用符箓系统。具体而言，早期道教医用符比较原始、粗糙，品种单一、笼统，没有针对某一种疾病证候的专科专项符文，通常是一符治百病，其构造也较为简略，易于破析。随着道教医学的长足发展，及至南北朝隋唐时期，道教医用符文的数量、品种大大增加，出现了许多适用于不同临床症状的专用符，医用治病符已开始分科。如题为“陆先生（陆修静）受”的《太上洞玄灵宝素灵真符》上、中二卷就不仅记载了百病符，而且详细记述了治疗各种不同疾病的专用符，计有理瘟疫符八十八道，理伤寒符八道、理寒热符三十二道，理头痛符十三道；治腹痛符二十九道，治心腹痛符四十八道，治卒中恶符八十一道，治腹胀符十二道，治心腹烦懣符十八道治腰痛符十二道，治背痛符七道。而在同一书题为“杜先生《杜光庭》受”的

卷下中则记录了治胸痛符十五道，治下痢符四十五道，治霍乱符四道，治大小便不通符十七道，治淋病符五道，治阴热及烦热符二十八道，解迷惑符七道，开心强记符二十八道，安魂魄符七道，解悲思符十四道，治疟疾符五十五道。这些充分表明道教医学符咒治病术兴盛之况。值得注意的是，道士在运用符咒治病时，已能根据病情状况，有的放“符”，不仅仅是“辨病施符”，而且根据各种疾病病程发展的阶段、临床证候的差异进行“辨证施符”。所以同是治疗某一疾病的符篆又分若干道，分别适用于不同的临床治疗阶段和目的。如理疯病符就分“欲入瘟病人家吞之”、“瘟病大烦热吞之”、“瘟病将欲发汗吞之”及瘟病第一日至第十二日相次服用的不同种类，且根据瘟病病程发展情况增减服符数量。理寒热符分“中寒吞之”、“遇秽吞之”、“主肠冷鼻中水出服之”、“重者三日、轻者二日”、“小儿寒热大出汗吞之”、“冬日辟寒吞之”、“大寒吞之”、“甚寒吞之”、“不寒吞之”、“寒心吞之”等种；治腹痛则又分“女子腹痛吞之”、“小儿腹痛吞之”、“卒腹痛吞之”等；治下痢符分“白痢吞之”、“赤白痢吞之”、“小儿下痢吞之”等等，不一而足。

此外，在施治过程中，用符的方式也根据施治的病情、对象有所不同。医用符最常见的人符方式是口服“吞之”，例如治卒中恶二道符，“治人卒恶刺痛大烦欲死，先服上符，须臾不差，次服下符。若其人已死，心尚温，吞摇符下，即愈。以墨纸书，吞，病人不开口，啄一齿，折纳符著病人喉中，以水次摇，送之令下，立效”。这种将书写好的符文和水吞服，或焚烧后的符灰溶于水制成符水口服，是最普通的用符形式。但也有许多是佩带在身上，或将符悬挂于门窗、床、墙上，或贴于患处的外用医符。如理瘟病符中就一种“百瘟黄中符”，“病者佩之立愈”。此外还有朱书门上的“老君辟瘟符”，书于衣领中、背下、臂上的“辟瘟疫”符，书于足下、心下、手心、背上的各种“治阴热及烦热符”，“治小儿大便不通书脐下立验”等，以及用于止血、止痛的外用符等等。

宋代出现的《太上祝由科》是道教祝由术的集大成者，本书凡六卷，详载治病诸符，洋洋大观，且按临床分科，相当系统。全书分为大方脉科、风科（诸风科）、产科（胎产科）、眼科（眼目科）、幼科（小儿科）、口齿科、外科（《祝由医学十三科》作痘疹科）、伤折科、耳鼻科、疮疗科（疮肿科）、金簇科、砭石科、书禁科等十三科，每科皆有数十专治符咒，每病一符一咒。这些按病症分科专用符，都配有形状各异的符字或符图，且每符都有五言、六言或七言乃至九言十言的咒语，并附有符疗病方式和宜忌。其主要特征就是符、咒、药物三者的结合。例如十方脉科的治痢疾符，咒语为：“夺赤那发兜咤摄，乌部光明真摄”。用符方法为：“赤痢甘草汤（下），白痢干姜汤（下），赤白乌梅汤（下），禁口痢石榴皮煎汤（下）。

道教医用符咒中还有一类用途比较特殊的召请天医符咒。道教符咒治病术的理论为，符咒的神秘功能就在于它能交感人神，是人与神进行交通、感应的媒介和中枢。

符者，天地之真信。人皆假之以朱墨纸笔，吾独谓一点灵光，通天彻地，精神所寓。

因此，道门认为，用符过程实乃“以我之精合天地万物之精，以我之神合天地万物之神。精精相附，神神相依，所以假尺寸之纸召鬼神，鬼神不得不对”。

咒语也类似神秘功能：

天上有常神圣要语，时下授人以言，用使神吏应气而往来也。人民得之，谓为神祝也。……祝是天上神本文传经辞也。其祝有可使神玄为除疾，皆聚十十中者，用之所想无不愈者也。

正是从这一理论出发，道门认定，如同地界存在太医院一样天界上也存在“天医院”。《上清灵宝大法》卷五十八《斋法宗旨门·天医院》云：

夫产魂监生解胞既毕，当请天医神吏救度成全。又有亡人生存受疾而殂，随魂有病……当请天医拯治。

而召天医必须“焚召天医符，次念召咒”。所以，道教医用符咒中专门有一大类

召请天医院天医下降祛邪缚魅去疾的请天医符。《太上祝由十三科》卷二：就载有“召请天医信香符”、“召大脉天医符”、“召产科天医符”、“召外科天医符”、“召小儿科天医符”、“召耳鼻科天医符”、“召口齿科天医符”、“召伤折骨科天医符”、“召金簇科天医符”、“召砭针科天医符”、“召疮肿科天医符”、“召书禁科天医符”。每符皆有相应咒语。如“请天医信香符”咒语为“唵灵唵灵喃叱喃急急摄，唵宗唵宗唵叱急急摄”并已在召请天医下降时还要请颂：

太极笔判，二炁交并，日月光照，五星降临，三官下降，众神咸真。

天华天医，疾速应灵，思神炼液，舌神正伦，气神引津，心神丹元。

道门认为通过这类召天医符咒就可以感应天界医神降临，祛邪缚魅，“疗治世间男妇小儿诸般外疾病”。

道教医用符从外形结构上大体可分为三大类型，一类是完全由文字组合而成的文字符。这类医用文字符由三个基本字体构成，即“以尚字为将，食字为兵，各自为先锋”。这一道教医用文字符构造法的基本原则是运用了汉字象形、指事、形声、会意、转注假借这汉字六义规律，道书中称其为“六文”，与八体、六书合称为“八体六书六文”道门认为以尚字为将，食字为兵，各字为先锋，根据汉字象形、指事、形声、会意、转注、假借的规律所书构出的符字，具有无比的神力，所斩除病魔，“施之百病，无不应手立愈”。文字病符在《太上祝由科》和《祝由医学十三科》诸书中占了相当大的比例。

道教医用符的第二大类是由各种曲折的线条构成的图案病符，在《祝由医学十三科》中，这类病符也有不少。《道藏》中也有许多这样的治病符图。

道教医用符的第三大类是上述两类的混合型，即由文字和曲线图案组合构成的，这类医学用符篆在道书文献中为数颇多。

三、道教祝由疗法的内在机理与本质特征

早在西汉时代,《黄帝内经》中有两篇探讨“祝由”治疗疾病的理论依据。《素问》卷第四《移精变气论篇第十三》,“黄帝问曰:余闻古之治病,惟其移精变气,可祝由而已。”唐代道教医家王冰注云:“祝说病由,不劳针石而已。”祝由治病带有心理疗法的医学底蕴,即通过祝说病由来“移精变气”。“移谓移易,变谓变改。皆使邪不伤正,精神复强而内守也。”其中包含有心理治疗的机制,即“移易精神,变化藏心,导引营卫,归之平调而已。”又,《黄帝内经·灵枢》卷之九《贼风第五十八》“先巫者,因知百病之胜,先知其病之所从生者,可祝而已也。”即认为上古时代巫医用祝由之术治病,是因为他已经洞察患者发病的病源,从而能够祝而去之。

历代医家在注释上述医经时,都认为祝由之法乃古代的一种精神、心理疗法。明代大医家张介宾在《类经·论治类》就专列“祝由”一节,从形与神、情志与内脏在生理、病理伤相互联系、相互影响的关系入手,精辟地分析了祝由治疗心理医疗机制。他认为祝由祝由治病主要是针对“邪崇神志”这类情志疾病有效,“诸如此类,皆鬼从心生,而实非鬼神所为,故曰似鬼神也。然鬼既在心,则诚有难以药石奏效,而非祝由不可者矣。”运用祝由法治病,首先要查明导致疾病产生的原因,然后有针对性地加以疏导排解,解除病人心理上的疑虑,所谓“此知其病所从生,而微言以释之也”,表明消除了导致疾病的不正常心理因素,就可以愈疾。正如清代另一位名医徐大椿所言:“祝由之法亦不过因其病情之由而宣意导气,以释疑而解惑。”也就是说他利用情志对脏腑功能、气机的影响,通过精神因素调动机体正气与病邪斗争,从而达到扶正祛邪、主明(心理活动恢复正常)则下安(内脏功能正常)的治疗目的。

道教医家在为病人治病时,常让病人向灵界祝铸述说病由以宣泄情志,此等法度由来已久。其“祝说病由,不劳针石”的心理医疗手段及其实际医疗作用通常被淹没在道教祈神上章、斋醮祈禳、画符念咒的宗教活动氛围之中,不易为世人所觉察,但若用心剖露,还是可以发掘不少内容的。

道教这种“先医药，后符咒”的治疗原则在历史上有深刻的影响，他不但为道士行医济世所尊奉，而且成为官方太医署选择、施行符咒治疗术的准则。《祝由医学十三科》在序说祝由之术的缘起时云：

太古先贤治传医家十三科，内有祝由科，乃轩辕氏秘制符章以治男女大小诸般疾病。凡医药、针灸所不及者，以此佐治，无不投之立效，并能驱邪缚魅。病者对天祝告其由，故名曰祝由科。

这段论述受托古之风影响，作者将祝由之术的创始归于黄帝、炎帝，但乃然承认它们是由于病者得不到药物的有效治疗、病理复杂病情迁延，在常规诊疗手段难以奏效的情况下才使用的一种治病手段。

道教医学作为一门宗教医学，也极力宣城奉道诵经、持戒以及进行道教科仪活动皆能消除病邪，产生愈疾效果。故《高上玉皇本行集经》谓：“此经功德能碎铁围诸山，竭苦海水·····能除一切重病，能解一切恶毒。”“故持是经，人名良医。”道门相信奉道诵经，可以医治各种久病痼疾。与此同时，道门还认为，行斋醮科仪也可以治愈疾病，道教科仪中就有专门的“疾病请章次第”。宣扬奉道持经、诵经可以治病，固然颇有神秘气息，但道教信仰疗法强调精神因素可以影响和改变躯体的生理功能，这种方式应当说带有某种心理治疗性质。

道教采用信仰疗法治疗病人并不排斥药物疗法或者其他医疗手段。

道教医家善于运用信仰疗法和各种自然疗法对病人进行心理治疗。现代医学研究表明，人类疾病的产生不仅仅只有生理的因素，而且与心理因素有很大的关系。人体的正常生命活动，主要表现为形神关系的协调一致，而人体的病理变化，则可能是由于形神关系的失调。情志刺激可以导致形体活动异常而生病，即所谓“因郁致病”，而生理活动的异常亦可影响情绪的变化，即“因病致郁”。道教从天人相应、天人合一的宇宙观、自然观出发，一般主张形神统一、身心相关。因此道门中人在疾病产生

的生理基础和病理机制的认识上，虽然深受神仙思想、鬼神致病思想的影响，带有浓郁的宗教神学色彩，但也看到情志等心理因素对保持身心健康、防止疾病发生的重要性。在追求长生久视的实践活动中，道教重视精神摄生，服气炼形与修心养性并举，既修命又修性，以性命双修为修炼圭臬。落实到具体的治疗祛疾措施上，就突出地表现为道教医家灵活地运用各种手段对病人进行心理治疗。当然，受宗教神学的局限，道教医家常常将心理治病因素归结为鬼魅尸鬼注身、三魂七魄作怪等等，其心理、精神治疗方法带有强烈的玄密色彩。这就需要我们进行认真的研究鉴别，去芜存菁。下面我们分别就道教符咒治病术和道教养生方术中的心理治病因素进行分析。

道教符咒治病术之所以会产生一定的效果，除了其实施过程含有药物治疗因素外，在很大程度上应归功于符咒在治疗过程中的心理医疗效应。这主要表现在以下两个方面。

第一，道门在运用符咒治病时，强调病人首先要对符咒充满信心，信赖符咒神力。也就是说，病人在求符时一定要诚心敬意，不能将信将疑。《祝由医学十三科》开篇就申明了这一点：

太上戒语：不诚不敬者不治，毁谤天医者不治，疑心不决者不治，重财轻命者不治，符咒不合、不全者不治。

《祝由科诸符秘卷》中的《太上祝由科》也有内容相同的“太上戒语”，都强调病人求符信念的重要性。“祝由者，祝病之原，由之礼也，此科全在诚、敬。可以感格神明……既祝其病后诚而信，则天医自降没于夜半之时，或符水，或药石，或吹嘘，或推拿，其病自愈。”道门认为，只有病人深信符咒，才能收到良好的医疗效果，这有一定的心理医学道理。现代心理医学研究表明，在临床治疗中，病人对医师及其处方用药是否具有信赖感会直接影响到临床药效的发挥。病人的心理状态，尤其是病人是否具有战胜疾病的信心，在治疗疾病的效果上有着重要作用。道门在施符

治病时，往往宣称所用符咒乃天神天医所授，所谓“符者，三光之灵广，天真之信也”，“天上有常神圣要语，时下授人以言，用使神吏应气而往来也，人民得之，谓为神祝（道书中，祝与咒互通——笔者注）也。”这就是说，符咒是天界神灵秘授之物，因此具有无比的神力。所以道医一再宣称，病人求得治病符咒后，如果诚心佩带、服用或诵念，就能取得满意的医疗效果。这一套说教虽有渲染、故弄玄虚的不实之处，但就临床治疗机理来分析，仍有合理之处。例如，众多重疾缠身的病人容易在心中自存绝望心理，志意消沉甚至丧失生存信念。在这种情况下，道医将符咒及其功能神化，有助于增强病人的信心，改善其心理状态，稳定病人的情绪。现代医学研究发现，临床疗效不仅与药物本身是否对症有关，而且还取决于病人接受治疗时的心理状态和因素。一个病人服了他不信任的甲医生开的药没疗效，但同样的药如果是他信任的乙医生开的（病人不知道是同样的药），服后可能产生明显效果。符灰、符水除了内含一定的药物成分可以治疗相应的疾患外，它所起的实际医疗作用相当于现代心理学治疗中常用的安慰剂，由于病人深信不疑，能取得一定疗效。尤其是对一些因心理因素造成的生理功能紊乱、异常的心因性疾病，施符念咒有一定的安慰治疗作用。在医药学不发达、药物治疗手段有限的古代社会，符咒治病术所具有的心理治疗因素可以弥补药物治疗之不足。

第二，道门在施念符咒治病过程中，要求病人入静室，存思安心，内丹性功称之为“沐浴”。《修真十书·指玄篇》云：“洗心涤虑，谓之沐浴。”这样就可以使病人精神上消除杂念及各种妄想，排除病人焦虑、紧张、忧郁等不良情绪，有助于病人调畅人体脏腑经络阴阳气血的运行，减轻不良精神因素可能对机体功能造成的有害影响。中医学认为，在治疗疾病过程中，调摄情态是愈病的重要条件。如果能通过一定手段除去病人心中一切疑虑杂念，改变消极的心态，求得神怡情和，激发体内气机抗邪，再加以针药扶助，便容易使病情转归痊愈。对于一些由于七情太过或不及而造成

的身心疾病，诸如郁病、惊悸怔忡、癫狂等，道教医家普遍强调运用心理治疗方式。下一节将对道教内丹医学从心入手治疗疾病的本质、特征作详细的阐释，并举验案为例。

四、医家运用祝由术疗疾案例及其理论阐述

自金元时代起，医家在其著作中时有记载各自运用祝由术治疗相关疾病的病案。例如金元四大家之张子和的《儒门事亲》在论述治疗疮肿丹毒、金疮、乳痈、身瘦肌热、疟疾不愈等病症中都提到了祝由术的应用。他在治疗一位因悲伤过度而心痛不已的病人之时，就从情志相胜入手，运用祝由治愈。《儒门事亲》载：

息城司候，闻父死于贼，乃大悲哭之。罢，便觉心痛，日增不已，月余成块，状若覆杯，大痛不住，药皆无效。议用燔针炷艾，病人恶之，乃求戴人。戴人至，适巫者在其旁，乃学巫者，杂以狂言，以谗病者，至是大笑，不忍回，面向壁。一二日，心下结块皆散。

为何能达到治病的效果呢？张子和指出：“悲可以治怒，以怆恻苦楚之言感之；喜可以治悲，以谑浪褒狎之言娱之。”这其实就是运用了《内经》喜胜优的观点，使得心下结块无形之中消散。清代著名温病学家吴塘（字鞠通）《医医病书》“治内伤需祝由论”也做出了剖析：

按祝由二字，出自《素问》。祝，告也。由，病之所从出也。近后世以巫家为祝由科，并列于十三科之中。《内经》谓“信巫不信医不知”，巫岂可列之医科哉？吾谓凡治内伤者，必先祝由，盖详高以病所由来，使病人知之而勿敢再犯。又必细体变风变雅，曲察劳人思妇之隐情，婉言以开导之，庄言以惊觉之，危言以悚惧之，必使之心悦诚服，而后可以奏效，予一身治病得力于此不少。

文中吴鞠通明确指明祝由治病是通过语言开导、以情胜情等手段来调整、改变患者的情绪、心理状态；并且指出在临床实践上确实有效。

明清时代，医家不但懂得运用祝由术治疗疾病，达到了运用自如的程度，而且还做出了一些理论总结。如道教医家韩懋在《韩氏医通・卷下・悬壶医案章第六》记述了一则验案，云：

治殊方虎历节风，久卧，尚巫而不能药者，以霞天膏和白芥子末作墨书字，入水，顿服一岳，吐利交作，去胶涎臭汁数斗而起。谓予之符水有神。因思古有祝由科全赖巫覡，莫亦仁人出奇以活人，而遂失真者耶？

韩氏通过了解病家“尚巫”的个性特征，从而花药为“符水”，取得病人信任；药物之所以能够取效，乃是由于病人深信“符水”的功效而已。这也说明了心理因素实际上在治疗疾病过程中起了决定性作用。

明代医家张介宾洞悉祝由术之奥秘，在医疗实践方面亦颇有心得，其医案中有不少运用祝由术治疗各种心理疾病的案例。以下列举《类经・论治类》四个案例：

王中阳治一妇，疑其夫有外好，因病失心狂惑，虽投药稍愈，终不脱然。乃阴令人佯言某妇暴死，殊为可怜，患者忻然，由是病愈。

韩氏良治一女，母子甚是相爱，既嫁而母死，遂思念成疾，诸药罔效。韩曰：此病得之于思，药不易愈，当以术治之。乃贿一巫妇，授以秘语。一日夫谓其妻曰：汝之念母如此，不识彼在地下，亦念汝否？吾当他往，汝盍求巫妇卜之。妻忻诺，遂召巫至，焚香礼拜而母灵降矣。一言一默，宛然其母之生前也。女遂大泣。母叱之曰：勿泣！汝之生命克我，我遂早亡，我之死，皆汝之故。今在阴司，欲报汝仇，汝病悵悵，实我所为。我生则与尔母子，死则与尔寇仇矣。言讫，女改容大怒曰：我因母病，母反害我，我何乐而思之！自是而病愈。

治一少年姻妇，以热邪乘胃，依附鬼神，欧詈惊狂，举家恐怖，欲召巫以治，谋之于余。余曰：不必，余能治之。因令人高声先导，首摄其气，余即整容，随而突入。病者褰衣不恭，瞠视相向。余施怒目胜之，面对良久，见其赧生神怯，忽而潜遁，余

益令人索之，惧不敢出。乃进以白虎汤一剂，诛邪悉退。此以威仪胜其褻渎，寒凉胜其邪火也。

治一儒生，以伤寒后金水二脏不足，忽一日正午，对余叹曰：生平业儒，无所期害，何有白须老者，素服持扇，守余不去者三日矣，意必宿冤所致也，奈之何哉？余笑曰：所持者非白纸扇耶？生惊曰：公亦见乎？余曰：非也。因对以《刺法论》“人神失守，五鬼外干”之义，且解之曰：君以肺气不足，眼多白花，故见白鬼；若肾水不足，眼多黑花，当见黑鬼矣。此皆正气不足，神魂不赋于体，而外见本脏之色也，亦何冤之有哉？生大喜曰：有是哉妙理也。余之床侧，尚有一黑鬼在，余心虽不惧，而甚恶之，但不堪言儿，今得教可释然矣。遂连进金水两脏之药而愈。

最后，张氏对祝由治法评价曰：“使祝由家能因岐伯之言而推广其妙，则公无不奏，术无不神，无怪其列于十三科之一，又岂近代惑世诬民者流，所可同日语哉。”

现代中医学者邢玉瑞分析上述四个典型案例，归纳了祝由术治病机理四种：一去其所恶，王中阳治一妇案；二去其所慕，韩世良治一女案；三以其所胜治之，张氏治一少年姻妇案；四知病所由，微言释之。张氏治一儒生案。

第三节 道教内丹心里疗法

内丹心理疗法是道教医学的一个显著特征，也是道教以道为最高理想的特性必然要求。唯有性命双修才能合之于道，故道教追求延年益寿之时，重视修炼心性；追求羽化登仙的最高目标之时，同时要求自身具备高尚的德行。这样，道教在追求心灵与身体和谐统一的过程中，通过吸收部分传统医药学的治疗方法，形成了自身颇具特色的解决心理因素引发的疾病的理论与方法。

一、内丹炼养心理之剖析

（一）内丹炼养的心神基础。

道教内丹学以“精气神”为“三宝”，其中“神”，除了表达生理、生命意义外，

还具有心理意识的内涵。祖国传统医学认为，心为神之宅，故“心”也常用以表达心理意识概念或“心神”并称以表达心理意识概念。

内丹学在草创之初就十分重视对内炼心理意识的心神结构分析，了解不同层次心理意识的作用，以便内炼之时运用与调控。《周易参同契》就把人的心理意识活动分为“情”与“性”两种类型：一、“性”是合乎自然之道，属先天；二、“情”则动之于心现之于表，属后天。人的先天之性与后天之情各安其所主，以维系生命活动的正常进行，“阴阳为度章第六十三”云：

性主处内，立置鄞鄂；情主营外，筑垣城郭。城郭完全，人物乃安。爰斯之时，情和乾坤。坤动而直，气布精流，坤静而令翕，为道舍庐。

情性之间必须要相互维系，才能达到阴阳平衡，故“昂毕之上章第四十七”云：“推情合性，转而相与。”内丹家还认为全神合道的关键在于勿扰先天之“性”，“耳目口三宝章第六十六”章说：

耳目口三宝，固塞勿发扬。真人潜深渊，浮游守规中，旋曲以视听，耳阖皆合同，为已之枢辖，动静不竭穷。离气内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿蒙，三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横，寢寐神相抱，觉悟候存亡。

他们把“耳目口”感觉器官当成三宝（精气神）出入之门户，认为从这里入手能够截断导致各种不正常心理现象发生的外在根源，摒弃各种杂念，从而凝神入于虚无之境。

至宋代，内丹家对心神有了更深入的认识。张伯端在《青华秘文》中对心神、心性作了系统的理论阐释，充分展现了“神”的内涵与具体层次。张氏以先、后天论“心神”，把“神”划分为两种类型：先天“元神”与后天“欲神”；与此相应，“性”也有两类，即先天（本元）之性与气质之性。他认为，“元神”“乃先天以来一点灵

光也”，是“先天之性也。”又说：“欲神者，气稟之性也。”而“气质之性本微，自有生以来，日长日盛”，以至于“日用常行，无非气质之性。”就是说，人在少、长、壮、老的过程中，气质之性日彰，先天（本元）之性日微，以至气质之性胜过本元之性，从而役使本元之性。气质之性与本元之性两者，孰为主导则取决于“心”。他指出：“盖心者，君之位也，以无为临之，则其所以动者，元神之悟耳；以有为临之，则其所以动者，欲念之神耳。”而“有为者，日用之心；无为者，金丹之心。”对于炼养家而言，“心清即念清”，“心静则（元）神全，神全则（元）性现。”先天元神与后天识神二者其实是一物二体，可以相互转花：“形而后有气质之性，善返之，则天地之性存焉。”或者“气质之性虽定，先天之性则无有。”这种转化，就“气”而言，其实是功能的变化。反应人的身体上，先天气作为“灵光”之气具有生生之功，以维持生命的存在。其实，人的成长就是“气质之性”逐渐得以“定”的过程也就是人的意识思维、智力得到开发的过程，所以人最具有灵性，但是这种灵性却是识神用事，不利全神养生。

《青华秘文》还特别提到了心肾起作用的一个重要形式“意”。内丹学中采用《内经》把人的心神（神 魂 魄 意志）活动分属五脏（心 肝 肺 脾 肾）的观点，意在脏归脾，在五行属土。“意”其实就是心神的功能活动，故又称“心意”。心肾坎离得以相交济的原因有二：首先就是因为心肾之气交会于“意”所居处之中位；其次，“意”充当着媒介的作用，故称“意为媒”。心肾相交而和气降，则得以立鼎得药，招引先天之气。“意”起作用贯穿于整个筑基功、采药、结丹等整个炼养进程。可以说“意”在整个内丹炼养进程，促进人体保持稳定状态具有重要的作用。故《青华秘文》“意为媒说”云：

意者岂特为媒而已？金丹之道，自始至终，作用不可离也。意生于心，然心勿驰于意，则可；心驰于意，末矣。

由于“意”产自于心，也是人的意识自控能力的具体表现。因此，个人心性修养水平决定了“意”受控制的程度。通过心性修养而合于大道，则能以“意为媒”合于炼丹之道，从而在炼养实践中切实改善人体体质。

清乾嘉时期，内丹家兼道医刘一明甚至把儒学之伦理思想“仁义礼智信”完全纳入到内丹医学的先天说之内，《会心集》“采取药物论”云：

人之本来性情精神气，五元一家；仁义礼智信，五德一气。无修无证，既无所谓药，更何有所采？及交后天，后天精神魂魄意五物用事，喜怒哀乐欲五贼张狂，先天五元分散，五德各偏，加之积习成性，一身内外皆病，不有药医待死而已。祖师慈悲设金丹有为之道，教人去妄存诚、明善复初者。即采药以医病者。

刘一明认为人在后天之时因五德失常而致身体内外发生疾病，并指出治疗疾病宜寻其心性之根源。还认为所谓“复归”即是明善，而善即疗疾之良药，云：

医病者，既复初也。医病须药物，复初须明善。善即药，明善即采药，明善复初，采药医病，同一理也。未有无药而能医病者，未有不明善而能复初者。所明者何善？善即仁义礼智信也。仁义礼智信非身外之物，乃吾本来天命之性所固有者。后天气质即病，先天善性即药，采药即采此仁义礼智信之善性也。

刘一明就这样完全把儒家的道德伦理观念完全融入到内丹关于先天论之中，内丹炼养与个人修身养性就完美地结合在一起；这种结合也客观上为内丹学入世和普及奠定了思想基础。

清末内丹家黄元吉继承了张伯端对“神”的层次分类以及刘一明的纳儒学心性论入道的观点。他进一步把人之神概括为：“元神”、“识神”并予以更为明确的阐释。“论药物”云：

古经云：先天元神，体也；后天识神，用也。无先天元神，大道无主；无后天识神，大道无用。尔等用功修炼，必要于混混沌沌、无知无觉时，养得先天元神以为主

宰；然后一惊而醒。一觉而动，发为后天识神。此个识神，非朋从而思，憧憧往来之私识，乃是正等正觉之元神，因其发动而有知觉，故曰识神。只怕此识一起，即纷纷扰扰，恶妄杂念，纷至沓来而不已者，就堕于私流于欲，而不可以炼丹也。惟有一心了照，矢志靡也。如此用志不分，乃凝于神，神凝而息可调，息调即丹可结。故曰：“一心之在丝纶上，不见芦花对岸红。”如此一心，虽曰识神，其实元神耶。

一到识神用事，焉有光明正大吗，可以对天地、质鬼神的事业出来？惟混沌沌中，神焉一感而动，此时天理纯全，毫不挟后天识见，如能稳立脚根，端然行去，即纯乎天理，而无一豪人欲之私。

黄元吉其实把“识神”分成两种类型：其一。非私识，正等正觉之元神，若用西派丹家李涵虚的话来概括，则这类识神属于可用之后天，乃是“后天中之先天”；其二，有知觉之私识，能引发纷纷扰扰，恶妄杂念，属于“不可用之后天”，需要于锻炼之际遣去。从上述第一类概念出发，黄氏以儒家之天理来阐释修性功夫，通过对“识神”的转化，使之回归“元神”的状态。因此，他说：“吾故教人于无知无觉时，寻玄关一窍，良以此时与天地一体，与虚空一致。”我们发现，在黄元吉的认识中，修性之功其实就是对后天“气质之性”的净化；从心理要素来看，就是人的意志品质、思想境界的提升。黄元吉之发挥在于强调了“后天识神”的功能，并认为凝神于“一心”而得到的所谓“识神”就是“元神”。这种心理认识是向内寻求的表现。

总之，内丹学对于先天之性、神等概念内涵的设定始终是与道教自然之道联系在一起的，符合“道”的内涵或代表其自然品质均可以被纳入对先天的理解。正因为如此，深受儒家思想影响的清代内丹家刘一明、黄元吉就把儒家伦理之五德或“天理”收纳为道的先天自然品质。从这种意义上来说，“元神”其实是把某些净化了的“有意识”属性加入到“无意识”的内容中来，具备了社会道德伦理属性。

（二）道教内丹炼养心理表现特征。

随着唐末五代以后道教内丹学的成熟，内丹文献中描述内丹炼养体验所得到的心理现象越加具体、详细；从浅层感官感知，至心理意识层次的梦境或幻景，再至深层次人格气质、个性的变化等均有体现。特别是南宋、金元以来，随着道团的出现，内丹功夫修习队伍的扩大，积累的各类心理体验的资料丰富。《钟吕传道集》“论磨难”把这些心理现象归纳为三类：一曰身外见在，二曰梦寐，三曰内观。“论证验”对内丹炼养过程中的心理现象变化做出比较具体的描述。结合“论磨难”所述，将伴随者生理反应所涌现出来的主要心理现象，分述如下：

1.心理感知，有如光感、色感、味觉、嗅觉、听觉等：“心经上涌，口有甘液”、“居暗室而目有神光自现”、“鸣雷一声，关节通连而惊汗四溢”、“身体光泽神气秀媚，圣丹生味。灵液透香，真香异味，常在口鼻之间，人或知之而闻之”、“以目睹百步耳见秋毫”、“胎仙常欲腾飞，祥光生于卧室”、“静中时闻乐声”、“常人对面，虽彼富贵之徒，亦闻腥秽，盖凡骨俗体也。”

2.意象在梦境、幻境中，如“魂魄不定，梦寐多有恐悸之境”、“静中外观，紫霞满目，顶外下现金光罩体”、“梦中雄勇，物不能害，而人不能欺，或如抱得婴儿归”等。

3.整体上心理、心灵的舒适和超脱，如“情思舒畅，意气洋洋”、“尘骨将轻而变神室，步趋奔马，行止如飞”、“对境无心，而觉嗜欲”，“内观明朗而不暧昧”，“内志清高，以合太虚，凡情凡爱，心境自觉；下尽九虫，上死三尸”、“魂魄不游，以绝梦寐；神彩精爽，更无昼夜”等。

4.身心完全超脱的理想，如“生死不能相干，而坐忘内观以游华胥。神仙之国，女乐楼台，繁华美丽，殆非人世所有也”、“神彩自可变移，容仪成而仙资。可比玉树，异骨透出金色”、“行止去处，常有神扶自来朝现，驱用指呼，一如己意”、“身中忽化火龙飞，或而玄鹤起，便是神灵似脱骨而超出俗流，乃曰超脱。超脱之后，彩云

缭绕，瑞气纷纭，天雨奇花，玄鹤对飞。异香散而玉女下降，授天书紫诏既毕，而仙冠、仙衣之属具备。节制威仪，前后左右不可胜纪。相迎相引，以返蓬莱，而于紫府朝见太微真君。契勘乡原名姓，较量功行等殊，而于三岛安居，乃曰真人仙子”等。

此外，元代玄全子在《诸真内丹集要》“金丹证验”中也描述各种心理现象，如云：“六者，智神踊跃，自歌自舞，口发狂言，著撰诗词。不能禁止，乃是三尸所使，若不守之，前功俱废也。七者，或喜或悲，逢人谈笑，论玄说道，亦是三尸鬼惑乱也。”文中所述是介于精神病发病前兆与智力灵感突然之间的心理现象。又指出：“小便漩下五色硃砂，此是盗得万物也。若谨守，气有走失。心若懈怠，体弱心虚，三尸齐起，六耗皆来，扰乱心神。静坐生疑，惧怖不安，睡卧惊悸，恶境无穷矣。”这就人为必须强化人意志力量作用，使心不虚，才能抵御各种扰乱心神的杂念。作者又指出：“真气满足，自然无阴时，后神光罩体，百脉冲和，乐声千派，已绝阴魔，是谓修真之士应验也。”因此，通过修炼的进程做到身体之“百脉冲和”、“真气满足”，才能使自身的心理获得真正的超脱。

内丹炼养者所坐出的各种心理现象具体描述，虽然有其局限性即主要是练功者这一特殊群体对自身体验出来的心理行为记录，然而他却是古人对人类心灵深处各种心理行为发生缘由进行探究的尝试。就某种意义而言，他们所深入探讨的心理层次即便现代心理学研究也未曾发现。鉴于人类心理行为的共通性，他们的探索其实具有普遍意义。因此，深入探讨内丹医学的心理现象无疑具有参考价值与现实意义。

二、内丹炼养心理的个性特征

内丹心性炼养从根本上来说是为实现炼养者最高宗教思想（即证道成仙）而进行的心理实践行为，体现了内搭炼养心理的个性特征。五代宋初以来，道教内丹炼养功夫开始提倡性命双修，其性功其实就是心理调控的功夫。因为其入手功夫就首先针对人的后天心理意识而设，对因的命而有“情”、逐渐散失命宝的身体进行修补；又进

一步通过炼养之功返还先天，从而合于自然之道。因此，内丹修养心理具有明显指向性，即以虚无、自然为目标，锻炼人的心性。人的性格、气质等要素都会随着炼养者功夫层次的进展而逐渐向理想的人格、气质方向发展。这种趋向是由内丹炼养的复归要求所决定的，炼养者心性、人格气质都必然指向合于自然之道。内丹学对于先天之性。神等概念内涵的设定始终是与自然之道联系在一起的，符合“道”的内涵或代表其自然品质均可以被纳入对先天的理解。从上述认识出发，内丹炼养心理的个性特征可归纳为以下几个点：

其一，指向自然之道的特色。内丹炼养术应对炼养中发生的各种心理现象的一个重要原则即是“勿忘勿助”。这一原则是对自然之道的完全遵从。内丹学认为各种意识现象在本之上都是对人体元神的消耗，因而心理病症的病因即是耗散元神太过所致。

其二，内景心理样态的层次性和多样性。很明显，内丹炼养中的内景心理样态是伴随着内丹炼养过程中生理变化而呈现出多样性和复杂的情形。从根本上来说，得道是后天情性逐渐退化的过程，也是与先天之性逐渐相一致的过程。

其三，心性修养过程的阶段性与层次性。炼养者对自身心性控驭能力层次是随着功夫的精进而不断提高。唐宋以来，内丹炼养家认为通过积善累功就能使个人对心性，特别是人格气质，趋于完善。也就是说，能够心如止水而不为外物所动，则道德臻于至善；从而能与道合一，达到复归之目的。

其四，心性修养与身体炼养渐趋生活化、一体化。内丹功夫成为俗人生活中的一个组成部分，可以与日常生活并存，心、身修养完全是一体化的。《乐育常语录》（卷二）“心性空明章第二”云：

吾见生各有家务，有妻室儿女，不能如方士出游在外毫无一点事情，必有人伦之应，遮物之酬，稍不及防，思虑纠缠，即属凡火伤丹。吾今特将上品炼法示之。尔生务须随事应酬，不可全不经心，亦不宜太为计较，唯从容静镇，思一过即置之，行一

念即忘之。如此酬应，虽日夜千头万绪，无伤矣。如此用心，用而不用，不用而用，益生聪明智慧，益见安闲恬淡，此即大道常存，而真气日充矣。吾见生行工数年，疾病难蠲，只缘动念起火而伤元气。如依法行持，元气一壮，百病潜消，长生可得矣。

黄元吉认为有家室的人不可避免有世俗应酬，但同样能入于丹道之门。其关键在于要明了丹道之理而“随事应酬”，做到“思一过即置之，行一念即忘之”，养成处事从容的习惯。进而，就能把炼养之道合于日常生活之中，故有养生长寿之效。

其五、心性境界趋向伦理化。内丹炼养术吸收了儒佛心性的思想，从而明确提出性命双修的命题。由于儒佛的伦理思想被奉为所谓“天理”，当然就等同于道家自然之道。因此，凡是符合儒佛伦理的行为就与自然之道没有冲突，清代刘一明、黄元吉有着惊人相似的观点。但黄元吉走的更远，他把内丹入门至关重要的“阳生”现象生活化，《乐育堂语录》卷一“阳生之道章第三”云：

诸子谈及阳生之道，已非一端，总不外无思无虑而来。即如贞女烈妇，矢志靡他，一旦偶遇不良，宁舍生而取义。又如忠臣烈士，惟义是从，设有祸起非常，愿捐躯以殉难。此真正阳生也，不然，何以百折不回若是耶？由是推之，举凡日用常行，或尽伦常孝友，或怜孤寡困穷，一切善事义举，做到恰好至当，不无欢欣鼓舞之情，此皆阳生之候、只怕自家忽焉见得，忽焉又为气阻。又怕自家知道，因而趾高气扬，喜发于言，形动于色，洋洋谄谄，不知自收自敛，视有若无，因被气习牵引而散矣。又或读书诵诗，忽焉私欲尽去，一灵独存，此亦阳生之一端也。又或朋友聚谈，相契开怀，忽然阳气飞腾，真机勃发，此亦阳生之一道也。更于秦棋书画，渔樵耕读，果能顺其自然，本乎天性，无所求亦无所欲，未有不优游自得、消遣忘情者，此皆阳生之象也。

上文中，黄元吉把所谓“阳生之道”与古代社会中的女性节烈、取义成仁之士等种种义举、德行相提并论；又融于品茗燕坐、高谈阔论之时，以及“琴棋书画，渔樵耕读”等等常人生活之中。这样，“其实无处不在，确如张伯端《悟真篇·后序》所

说“大丹之法至简至易，虽愚昧小人得而行之，则立超圣地。”这样，内丹功夫就个人心理修养来看，确实有引导向善、向圣功的功能。

三、道教心理疗法机理与心疗方

内丹修炼之功具有治疗某些心理疾病、净化和平衡人的身心以及陶冶人的心灵、气质等实际效果，因此可以说内丹修炼之功其实等同于医学心理疗法。作为性命修炼之学，内丹炼养术之性功专注于人的心理与自然合真，追求超脱，善于在内炼之中把人体的心理疾病化解于无形之中，随人体体质的提升而化解一切病根。因而，内丹医学的疗法显著特点就是以内丹为药，首先通过净化人的心灵，解除发病的心理根源。早在明代初期臞仙朱权就明确地把人发病的根本原因归之于心，《臞仙活人方》（上卷）云：

古之神圣之医，能疗人之心，预使不至于有疾；今之医者，惟知疗人之疾，而不知疗人之心，是犹舍本逐末，不穷其源，而攻其流，欲求愈疾，不亦愚乎！虽一时侥幸而安之，此则世俗之庸医，不足取也。……太白真人曰：欲治其疾，先治其心，必正其心，乃资于道。使病者尽去心中疑虑思想，一切妄念，一切不平，一切人我，悔悟平生所为过恶，便当放下身心，以我之天而合所事之天。久之，遂凝于神，则自然心君泰宁，性地平和。知世间万物皆是空虚，终日营为，皆是妄想；知我身皆是虚幻，祸福皆是无有，生死皆是一梦。慨然悔悟，顿然解释，则心地自然清静，疾病自然安痊。能如是则药未到口，病已忘矣。此真人以道治心疗病之大法也。”

朱权批评了“世俗之庸医”疗疾未能穷究其源，只是“攻其流”，其治愈疾病只是“侥幸”而已。他认为治病必须抓住疾病发生之“本”，所谓“本”指的就死病人的心理病因。他进一步提出了治病之要首先要疗人之心的论点。朱权还引述太白真人心“资于道”的论断，指出若病人能澄心涤虑，使得心归于虚无，则“心地自然清静，疾病自然安痊”。这就是所谓内丹医学之“以道治心疗疾之大法”，能够做到未病先

防。消除医家祝登元也吸收朱权的疗疾先疗心的思想，《心医集》“静功妙药醒悟”云：

诸病皆有药，独此心一动，诸患为招，虽百华佗扁鹊在旁，无处下药。……苟能默省己愆，心既清静，体亦安泰，虽醉业亦已消除，况微疴宁不速灭？昔贤云：人有一病，便有一治法。如病惊悸，习散忘以平之；忧郁，习欢喜以开之；风湿，习导引以驱之；流泻，习提咽以堤之；不足，俭塞以培之；有余，淡薄以伏之。因病发药，即迷起照，静功而已。”

祝氏强调出心动之为病，能够招徕多种病患，即便像扁鹊、华佗这样的神医也无从下手用药，故称心病难治。而患者若能通过修习静功而入清静之境，则能消除病源，那么，即便小病也无从发生。祝氏还通过比较不同类型的疾病的发病及其不同诊治方法，指出味有内丹静功具备“因病发药，即迷起照”而迅速应对的优点，是其它各种疗法远远不能做到的。《天仙真诀》还融合儒家正心之说于内丹静功法之中，指出防病在于提高自身的心性修养，云：

但凡欲身之无病，必先正其心，不使狂思，不使嗜欲，不使迷惑，则心先无病，心先无病，则内辅之五脏，虽有病不难疗也。外之九窍，亦无由受病矣。况药已有君臣有佐有使，苟或攻其病，君先臣次，然后用佐用使自然合其宜。

上文认为“正心”提高自身的心性修养能够养护人体之心，指出人之心得到养护则身体内其他脏器能安和自养，体外九窍亦能开阖有度，外邪也就不能侵入。正如方剂有君药、臣药为主为辅，又用佐、使之药配合，就能够配合于用药之度，攻疾却病。

颇为有趣的是朱权在《臞仙活人方》中还仿中药方剂之用药法度，以个人之各种善性、善德为“药物”，开出了以调和心肾之功为主的“汤剂”，云：

中和汤

专治医所不疗一切疾,服之保固元气，邪气不侵，万病不生，可以久安长世而无憾

也。思无邪、行好事、莫欺心、行方便、守本分、莫嫉妒、除狡诈、务诚实、顺天道、知命限、清心、寡欲、忍耐、柔顺、谦和、知足、廉谨、存仁、节俭、处中、戒杀、戒怒、戒暴、戒贪、慎笃、知机、保爱、恬退、守静、阴陟。右三十味，咀嚼为末，用心火一斤，肾水二碗，慢火煎至五分连渣（渣），不拘时候温服。

朱权认为通过人的品性修养臻于高尚，则心火下降，肾水上升，自然交媾；心肾时时相交，自然身体健康无病。清代内丹炼养家南昌方内散人亦极其重视对自心的修养，指出：“身病易医，心病难医。”他把人身体疾病分成身病与心病两种类型，并且从内丹性功立意，辨别病因，确立治疗原则，以所炼“内丹”为药进行对症治疗。他提出了以丹药疗疾的原理，以及四等病的病因与治则，云：

纯阳祖师执中蕴义云：丹者，药也，所以治病。但治病有四等：病症结者，宜攻散；疯狂悖者，宜针砭；病积滞者，宜消导；大病去而本原未复者，宜大补正心。攻散之剂，治症结业；敦伦针砭之方，治狂悖也；性学消导之法，治积滞也；元功大补之汤，亦曰续命汤治本原未复也。四者不容缺一。

南昌方内散人亦仿朱权以中医处方之意，独具一格地以内丹静功中运用的诸心性、意念为“药”，每一种“药”也均有“主治、性味、归经等”，并组合出“中药复方”，称为“六味疗心方”，云：

然大病初除，而余邪未尽，骤用大补，恐致夹邪，复滋反复。宜用调中理气法，先服养心定性丸。一日立志，味苦入心经，治萎靡因循摇夺诸证，令人专一，强筋骨，久而不变者良。二日绝欲，味咸专补肾经，固精益髓，壮元阳，久服令人长寿，交心肾，闭而勿泄者良，泄则无效。一法擦肾堂，摩小腹热极为度，可保勿泄。三日细心，味辛，益智慧，除迷惑，久服能开悟性，通元奥。四日忍耐，味淡无气，入火不燃者良，平肝火，泻心火，除烦躁，解瞋怒，和平定性，中宫要摇，服之令人廉静寡欲，以三自反制之，兼治横逆，外感杂症。五日忘己，味甘，滋五脏六腑，通耳、目、喉、

舌、四肢，无人我者佳，先以四勿汤洗净，能治视、听、言、动、非礼诸病。再以四绝汤泡制，能杜意，必固我之根，久服则私欲净尽，天理流行，心性中圣药。六日养气，性温，鼻息出入者为后天气，藏于气海者为先天炁，异名同根，出元关祖窍，周行经络，通任督，常依心君神火，能成大丹，忌情欲，过则消耗，恶暴喜静，勿忘勿助，制之由调息以至真胎息者效。其药六味，主人翁采办道地，入心斋神室，依方虔制诚意为丸，光明子大，每早二丸，中和汤化服，不拘剂。外更有二法，一名转河车，一名内关心地，最助药力，宜兼用之。至余邪尽散，性定神清，元气充足，接服上乘久还丹。

上述所列各“方剂”其实就是内丹性命双修之功的要素：“立志”而凝神，“绝欲”以保精，“忘己”而进入无我自然得境界，“养气”调息而发动先天之气，得丹降。而“细心”、“忍耐”实为人格气质趋向平和的心性标志。前四者属性攻，从个性心理而言，是对人的性格、气质、自控能力等品质生化锻炼；后两者则是性命双修，通过引导与催动性体内真气的运行，使人的身体、心灵向自然复归。总之，依此六要素正心诚意守中，则心性之功可成；兼之以运转河车逆转任督，内观起火，运用火候，则可除却心、身之疾病，而进入更高的境界。

内丹医学关于心性炼养理论认为其疗心之术把握了心理疾病发生的根源，并通过心法与具体程序堵截各种扰乱心神的渠道。那么，心神的生理就复归于自然，与道合一。这是作为脱俗的修道者，有可能抛弃世俗之事而做到上述的要求和境界。道教医家认为现实生活中人也可以通过一个短时间的内丹功夫修炼而达到治病的目的。

历代内丹文献反映出高明的内丹炼养家也大多精通歧黄之术，不但能够应对内丹修炼中心理疾病的预防与诊治，还能够运用内丹功夫疗法以治疗相关疑难杂症并取得疗效。内丹炼养家上述关于心病疗法的论述是以丰富的临床实践依据的，并推己及人，因而具有普遍意义。

首先，丹家取得心理治疗的理论认识是始于自身的炼养实践。祝登元《静功妙药醒悟》述云：“昔陈烈苦质纯，静坐百日，顿开记性，遂一览无遗。”进而解释说：

“夫未来之觉尚可使之有，岂以往之疾不能使之无？《坐忘篇》曰：心者身之主，神之帅也。静则生慧，动则生昏，信然。”很显然，祝氏把这种开智的效果归之于修炼内丹静功。俞琰在《易外别传》指出：

夫神守于肾，则静而藏，伏坤之道也；守于首，则动而运，行乾之道也。藏伏则妙合而凝，运行则周流不息。妙合而凝者，药也；周流不息者火也。· · · · · 故内炼之法，以目视鼻，以鼻对脐，降心火入于气海，盖不过片晌功夫而已。

俞氏所述“降心火于气海”的内涵就是心肾水火相济，也是内丹丹法取得治疗生理、心理疾病的根本依据。他的说法应该是本于唐宋以来关于心肾相交即弹药的观点。如五代丹家陈朴《内丹诀》云：“心火肾水交媾而丹降”，其生理效应是“百脉流通，万窍开张。”又说“心中温热，四体和畅，心神摇动”。即出现人体内经络气血畅通，无滞碍之征象，“阴阳大和”的身心平衡状态。《诸真内丹集要》“论八关节”亦大致相同的说法，云：“坎离交媾，精气逆流，方得百关通透，四肢百脉和气通流也。”

清初道医陈士铎则本于丹功交通心肾之心理效应，对心肾相交能够益智的生理机制作出了理论说明。他在分析“健忘症”之病理机制时，云：

人有对人说话，随说随忘，人述其言，杳不记忆，如从前并不道及，人以为有崇凭之夜，谁知是心肾之两开乎！夫心肾交而智慧生，心肾离而智慧失。人之聪明非生于心肾，而生于心肾之交也，肾水资于心，则智慧生生不息，心火资于肾，则智慧亦生生无穷。

虽然陈氏之说视为其用药作理法说明，却同样阐述了心肾相交能够改变人的心灵气质的内在机制。以往医家治疗健忘症这类病多从心论治，而陈士铎则另辟蹊跷从心肾论治，这不能不归功于内丹医学思想的启示。

四道教内丹心理疗法验案

在医学史上，部分道教医家把内丹静功与中医药相结合用以治疗由于心理因素引发的相关疑难疾病，确实能取得显著地疗效。明清时期的医学文献中不乏此类案例，以下举数例明清医家之验案，以明其理。

案例 1：明代道医家孙一奎医案中记录了一则运用内炼静功配合方药诊治崔百原右侧肋痛、手足痛之难症，云：

崔百原公者，河南人也。年四十余，而为南勋部郎。患右肋痛，右手足筋骨俱痛，艰于举动者三月，诸医作偏风治之不效。驰书邑大夫祝公证予治。予至，视其色苍，其神固，性多躁急。诊其脉，左弦数，右滑数。时当仲秋，予曰：此湿痰风热痹也。脉之滑为痰，弦为风，数为热。盖湿生痰，痰生热，热壅经络，伤其营卫，变为风也。公曰：君和以治？予曰：痰生经络，虽不害事，然非假岁月不能愈也。随与二陈汤加钩藤、苍耳子、薏苡仁、红花、五加皮、秦艽、威灵仙、黄芩、朱沥、姜汁饮之。数日手足之痛稍减，而肋痛如旧。再加郁金、川芎、白芥子，痛俱稍安。予以赴漕运李公招而行速，劝公请假缓治，因嘱其慎怒，内观以需药力。公曰：内观何为主？予曰：正心。公曰儒以正心为修身先务，每苦功夫无下手。予曰：正之为之，一止而已，止于一，则静定而妄念不生。宋儒所谓主静。又曰：看喜怒哀乐，未发以前作何气象。释氏之止观。老子之了得万事毕。皆此义也。孟子所谓：有事勿正、勿忘、勿助长、是其功夫节度也。公曰：吾之止矣。上疏请告，如法调养，半年而病根尽除。

孙一奎通过辩证以二陈汤加以崔百原之症，使其手足以及肋痛得到痛减而“稍安”；但他认为这只是对气血瘀滞、失调营卫的形体暂时疏通预调和。孙氏进一步指出崔氏之病根乃是在于劳心过度，治本之法则在于对患者内在心理进行彻底地调整，以澄其源，故建议患者制怒并行静功，“内观以需药力”。由于患者的配合，本病最后通过调养而取得完满的疗效。

案例 2：《韩氏医通》“家庭医案第五”雪翁述韩懋治疗其疾，云：

予平贼后，在官守；但觉头重眼晕耳聋牙痛，便脚如不着地，绝无知为何疾者。致仕归，四弟亦自北归。一日，予梳洗毕，腹痛；少间，手足俱不能举。弟脉，惊曰：“兄素无此疾，何以致此？此盖平生心劳，近数年从征，形亦劳矣。此火症也。”检玉机微义，余始一一知之。期辛散之剂十贴，第恐有消渴痿痺疮疡之患，移居江园。弟每夜半自煮药，候予醒进之。屏喧哗静坐，果十剂，耳呼人呼，体如蚁风发痒，成疙瘩，然后知头在我而脚踏地，亟入山静养之。偶以不得致仕文移，怒火一发，遂渴，如欲狂者，一日瓜梨泉水无计。弟告曰：“此非草木之药可扶矣。”不恤物议，偏求人乳，日进十盏，旬余可减。又偶以家事发怒，手足不举，如一软物。卧四月，乃服乳无算而瘥。脉之，心经濡，曰：“疮作矣。”幸不生大毒，患马眼脓疥，八阅月乃止，能使徒步登山，再以驻颜小丹助之。遂复完如少时。……因念士夫中多心劳，有如区区火证者，此药方不可不知也。

在本案中飞霞子韩懋认为“心劳”、“形疲”乃是雪翁得此眩晕重症的根本原因，因此针对其兄身心俱劳之病因确立了双管齐下，标本兼治的治疗方案。首先，选用方药调养后天之形体为主以治其标。其次，以疏解病人之心，使之复归自然为本。韩懋不离其作为内丹炼养家的本色，强调了“静坐”之功。并在病人用药之同时，还屏除外部干扰而“静坐”用功；病稍退，又转移病人“亟入山静养”。其中，还提到运用“人乳”疗疾的特别效果。这其实反映了韩氏对同类阴阳丹法的推崇，“同类勿药章”指出：“服人乳，大能益心气，补脑，治消渴症，治风火证，养老尤宜。每用一吸，即以指塞鼻孔，按唇贴齿而漱，乳与口津相和，然后以鼻内引上吸，使气由明堂如脑，方可徐咽下。”现代中外医学工作者还通过临床实践证实了人乳具有杀灭癌细胞的功能，国内外均有这方面的临床实例的报道。

从上述具体实践上来看，内丹静功取得对心理相关疾病疗效的本质在于以“自然”、

“无为”为要旨，对人的心理进行整体调适，力求使人恢复到自然的动态平衡状态，也即是道教所认为合于“道”的生命理想状态。他也是人的生理与心理健康所要求达到平衡的舒适、安宁状态。从内丹道意义来说，就是所谓“有用用中无用，无功功里施功。”随着现代社会文明程度的提高，生活节奏的加快，生存竞争越来越激烈，许多疾病的发生与精神心理因素的关系极大。要做到平衡个人的生理和心理社会之间的关系，不是某种新技术或者新发明的药物能够解决的，关键在于转变人们心头上那思绪万千而导致的紧张、疲惫的心理，使之趋向自然、安宁。内丹医学思想通过与古代中医学理论之间的互动，并在具体的心理治疗实践中体现出来。因此，内丹功夫可以被看成是一种富有特色的心理疾病治疗模式。无疑传统道教内丹学之心理疗法从理论和实践上，为解决现代人的某些心里相关的疑难疾病提供了一个行之有效的解决办法，仍然值得进一步深入挖掘并发挥其独特的作用。

概括起来，内丹医学的心理学思想研究是道教心理学研究中颇有使用价值的方面。它以内丹炼养过程引发的生理变化进而触动的各种心理征象为研究对象，通过对炼养者的人体体质变化的层次性特征以及相应的心理特质的状况分析，从而揭示内丹炼养过程中心理本质属性及其特殊性。随着现代社会文明程度的提高，生活节奏的加快，生存竞争越来越激烈，许多疾病的发生与精神心理因素的关系极大。要做到平衡个人的生理、心理及其与社会之间的关系，不是某种新技术或者新发明的药物能够解决的，关键在于转变人们心头上那思绪万千而导致的紧张、疲惫心理，使之趋向自然、安宁。内丹医学的心理学思想通过与古代中医学理论之间的互动，并在具体的心理治疗实践中体现出来。因此，内丹功夫可以被看成是一种富有特色的心理疾病治疗模式。其价值意义包括两个层面：其一，通过研究内丹炼养过程中的正常心理意识现象、病理现象的特点，为内丹炼养的正常进行提供可供对照的正常心理现象参考。其二、探索内丹炼养受干扰或不能正常进行而发生心理疾病的病因机制，以及内丹静功预防、应对

心病发生的具体特色。其价值在于运用内丹静功，在治疗由心病因素引发的疑难疾病中发挥的特有作用。毫无疑问，传统道教内丹学之心理疗法从理论和实践上，为解决现代人的某些心里相关的疑难疾病提供了一个行之有效的解决办法，仍然值得进一步深入挖掘并发挥其独特的作用。

本章小结

道教医学心理疗法内容十分丰富，各类信仰疗法（诸如玄武信仰、药王信仰等），祝由疗法以及内丹疗法等，均属于心里疗法的范畴。其核心就是通过对生命最高层面——心神对调节以到达对各种具体疾病治疗的目的。道教信仰疗法主要采用其多种多样带有鲜明道教色彩的信仰载体，如梦神何九仙、吕祖、各类医药神，帮助信仰者获得强大的精神力量，从而调整、改善病人情绪，为病人缓解疼痛乃至消除病魔，达到治愈（或某种程度的愈病）效果。道教祝由符咒疗法继承了上古时代巫术疗法的传统，将心理暗示或疏导与药物治疗融为一体，主要以治疗情志类及其它各种病症。内丹心理疗法以“自然”、“无为”作为要旨，对人的心理进行整体调适，力求使人的身心状态复归到自然得动态平衡状态，即是道教所认为合于“道”的生命理想状态；也即是现代医学所认为人的生理与心理健康所要求达到平衡的舒适、安宁状态。

第六章 道教医学养生理论与方法

学习目的：通过本章的学习，了解道教医学养生的基本理论，掌握道教养生自然观、生命观的基本理念，以“和”为要旨的气机循行观点。掌握道教医学关于养生的基本原则及其对养生实践的之道作用。掌握道教医学养生的主要方法。

道教医学养生术传承了中国自上古时代以来几乎全部传统养生理论与方法，不断完善与充实其养生理论与技术。历代道门中人在修仙合道的实践过程中，形成了阴阳水火论、生命生成论、天人相应的那个生命哲学思想为养生理论基础，发展了上古以来养生家所创制的行气、导引、辟谷、胎息、服药、服丹、房中等技术手段。道教医

学养生术不但历史源远流长，还凭借其自身的特色与有效的养生效果而代代流传，至今仍然得到广大群众的认同、喜爱与传习，成为他们日常生活中的重要保健、养生手段。作为一类“治未病”的自然疗法，其影响遍及海内外，具有广阔的发展前景。

第一节道教养生基本理论

道教养生基本理论以道家生命哲学思想为依据，提出了以精气神为核心的一系列养护生命理论原则。其中以老子“道法自然”的思想作为总的指导思想，其主要构成后天生命复归后天逆修返还、元气耗散与聚合、阴阳和合脏腑经络之气并和合等方面。

一、逆修返还理论

道教养生雪中的逆修返还理论以老子提出的复归思想为理论依据，《老子》“归根第十六”云：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以是观其复。服物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。”“反朴第二十八”云：“知其雄，守其雌，为天下溪。为天下溪，常德不离，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式，为天下式，常德不忒，复归于无极。知其容，守其辱，为天下谷。为天下谷，常德乃足，复归于朴。”上文中老子以逆推思维的方式提出致虚静而达到归根复命，知雄守雌（或知白守黑）以入于无为而返璞归真的思想。道家道教练养家把上述返还归根之道运用于延年益寿的养生实践以及探索生命存在的终极价值中去。这一思想在各类养生术之中都有体现，例如，它在内丹炼养术之上主要变现为两个方面，其一是作为内丹炼养之道的根本原则；其二是体现在具体的丹法操作程序之上。

五行生克逆用是老子复归思想的重要发挥，体现了道教练养术的根本特色。《参同契》最早提出了颠倒阴阳五行的逆修原则，“太阳流珠章第六十八”云：“五行错王，相据以生，火性销金，金伐木荣。”五代彭晓注云：“阴阳颠倒，五行互用，更为男女，递作夫妻，则其义也。如彼太白真人歌曰：五行颠倒术，龙从火里出，五行不顺行，虎向水中生，还丹之宗，龙虎之祖。”从彭晓所引述更加明确指出了五代之

前“颠倒阴阳五行”已经被确立为内丹炼养术中的重要原则。大约同时期的内丹家在《金液大丹诗》亦云：“阴阳颠倒颠，翻地复长天，真水呼真火，黄铅吸黑铅。乾坤吸黑铅。乾坤交泰合，龙虎喜同眠，运动三花绝，升腾徹上玄。”上文也阐明了水火交媾即是阴阳颠倒的过程。

随着唐末至宋初内丹学天论思想的逐渐成熟，上述修仙理论又具体衍化成后天返先天的过程。后世丹家围绕着上述修仙理论着重对后天的概念进行了具体的阐释，赋予了先天气具体的功能，并对后天气如何转化为先天气进行了论证说明。道教内丹学中的先天气与后天气是相对的概念，首次作为一对内丹药物的范畴概念是由五代丹家崔希范提出。《入药镜》云“先天气，后天气，得之者，常似醉”，上文既提出了先天气、后天气的概念，有阐述了它的产生的生理反应，成为内丹先天论的最早论述，形成与内丹纯阳论的互补之理论。同时代的钟离权在《破迷正道歌》中云：“此物在人身中出，四时春夏秋冬。先天先地谁人识，二物相合重一斤……果然采得先天炁，日月擒来两手中，昼夜打成一块，自有龙吟虎笑声……神炁归根合本真，一点最初真种子，入得丹田万古春，先天先地归一处，混沌未分岂有痕。”可见，钟离权亦以“先天气”为炼丹药物，并称之为“真种子”。

从本质上来看，先天气是用来表达内丹炼养过程之中所激发出潜藏于体内（又称从太空中招摄而得）的真阳之气，这是内丹炼养功夫获得进境的重要标志，故又称“立先天之体”或“立根基”。这一概念的提出对张伯端提出“玄窍”（又称玄关窍，玄关一窍）具有启示意义。先天气与内丹纯阳在功能意义上是完全一致的，被用来“炼阴精而化真气”或称“融化我人日逐谷气所生精液化成真精”，却逐“阴魔尸鬼”，具有超越的功能。从老子归根复命的观点出发，内丹家还把其修仙过程概括为后天返还先天的道化过程。内丹炼养家认为人体发生之后的“先天”状态存在一个先天气积累的阶段，一般认为至 16 岁先天气生长至完满；此后“先天”状态被逆转为“后天”

状态，先天气逐渐被消耗，所谓“天年”就是先天气被耗散已尽的正常期限亦即人之寿命。因此，历代以来内丹炼养家其实通过运用逆推思维方式构建了生命生成模式与休闲模式。他们还认为生命生成与生命复归二者同归于一体的，而且完全是可以逆转的，因而形成了生命生成模式与复归模式双向一体的内丹学休闲模式。

最初由《参同契》创立的逆修成仙观念为宋以后内丹家所继承与发扬光大。其中，北宋张伯端做出了全面发挥，在《悟真篇》中就多处阐述了运用颠倒之术的原则。如，卷之上“十六首之四”云：“此法真中妙更真，都缘我独异于人。自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾。金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。神功运火非终夕，现出深潭月一轮。”“十六首之十三”：“不识玄中颠倒颠，争知火里好栽莲。牵将白虎归家养，产个明珠似月圆。谩守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。”卷之中“六十四首之十五”：“日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。不会此中颠倒易，休将管见事高谈。”

明初内丹家张三丰继承上说，在其丹诗“无根树之五”亦强调了必须通过运用颠倒阴阳的原理以修成内丹云：

无根树，花正偏，离了阴阳道不全。金隔木，汞隔铅，阳寡阴孤各一边。世上阴阳男配女，生子生孙代代传。顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。

至清代初年，王建章的《仙术秘库》就用明晰的语言表达了这一思想，卷三“返还先天仙术”云：

人当父母未生身以前，男女阴阳二炁交感之时，杳冥之中，有一点生机自虚无中来，所谓先天真一祖炁者是也。此炁入于精血之内，陶融精血混而为一，无行而即生形，无质而即生质，内而五脏六腑，外耳五官百骸，变之化之，皆自然而成全。虽在怀胎之妇人，亦莫知其所以然也。盖母胎之中，有先天之祖炁，浑浑沦沦，始而凝胎，既而养胎，终而全胎，始之终之，皆此祖炁成就之，别无加杂。当斯时也，虽有人形，

而无人道。天地万物，水火刀兵，俱不能伤；七情六欲，五贱四相，俱不能近。推究其实，惟一虚空而已。古仙教人修道锻炼以返于父母未生我身以前之面目者，即返于虚空之境，而归之无声无臭之中者也。无声无臭即无极之谓，故充无之所极，则惟一无而已矣。

王氏从道教生命生成观出发，首先认为后天生命的发生源于先天真一祖炁入于父母精血之内，是一个自无而有的过程，其实就是《老子》道化论中关于“道生一，一生二、二生三、三生万物”演化模式具体为人的生命生成之上，而合于“虚无之道”；又指出内丹炼养术而言，其要旨即在于从后天返还于先天、自有入无的过程，即前述老子所谓“归根”、“复归于朴”的过程，同样合于“虚无之道”。

二元气耗散与聚合理论

《庄子·外篇》则发挥了老子的道气思想，提出了宇宙不过是一气流行而已，而人的生命即是气的聚散而已；“知北游第二十二”云：“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死……通下一气耳。”上述观点把古代哲学概念的“气”与作为人体生命重要构成的“气”统一起来。

道教医学以精气神作为生命的物质基础，认为养生活动就是对生命精气神的养护。《周易参同契》提出：“耳目口三宝，固塞勿发扬”，就是说养生之道需要从耳、目、口三方面入手，保全生命之三宝精气神。这是由于“耳乃精窍、目乃神窍、口乃气窍”，这样就必须防止耳闻淫声，而精耗不固；防止目为色所荡，而神从色散不凝；防止口中多言，而气散不聚。依照天人合一的原则，内丹炼养家还发现内炼过程之中人体内真气聚散呈现出一定的规律性，因此养生学必须知机用机，行聚散真气之法以养生。

《混元八景真经》“三元立命日月气交合太阴真气降逐日下时作用章”指出：

凡取真铅，须候气来即取，气聚则和，气散则运；若差毫厘，即功无益。只如人运丹与见在神气，病须：气来即取，气聚即合，气散即运。来而不取，气滞；聚而不

合，气谢（通“泄”）；散而不运，气堪。此暗败之形体也。若不见此机，空有万种行持，皆取死之辈也。

上文中明确提出了炼功之时要把握天时机宜，等候真气的到来。真气来临之时，必须及时取用，或聚合之，或运用之；否则，会引发身体上的疾病。

钟离权认为人成年之后，体内之真水真火耗散有数。《灵宝毕法》“聚散水火第二”阐述了修炼长生之术的根本道理，云：

天地之道如是，惟人也，当艮卦气微，不知养气之端；乾卦气散，不知聚气之理。日夕以六欲七情耗散元阳，使真气不旺，走失真气，使真液不生，所以不得如天地之长久。故古人朝屯暮蒙，日用二卦，乃得长生在世。

钟离权认为洞悉人体生命日常耗散的原理，就必须运用聚气之术补养，使得命门水火之生生不已，而能使生命所需之精气得到无尽的供给，进而入于寿老延命之域。

从内丹炼养的观点出发，清初道医祝登元也阐释生命精气神聚散理论。他认为人的后天生命进程中的正常情欲，就是对人体的精气直接流散。正是这种正常生命过程的对精气的耗散，而导致心肾水火交媾正常生理发生障碍。《心医集》“静功妙药前珍”云：“精从下流，气从上散，水火各背，不得凝结，皆是此心使然。爱念不生，此精必不下流；忿念不生，此气必不上炎。一念不生万澄寂，则水火自然相见。”又直接指出情欲之于生命死生的关系，云：“情欲出于五内，魂定魄静生也；情欲出于胸臆，精散神或死也。”精气耗散，则神无法固守而失去其功用，故称“精散神或死也”。

三、阴阳和合与脏腑经络之气相交理论

阴阳和合是《周易》阴阳思想的一个重要方面，《易传》云：“天地氤氲，万物化醇。男女构精，万物化生。”即认为天地阴阳和合能够生化出万物，男女阴阳交合则能产生新的生命。又云：“水火相逮，雷风不相悖，山泽通气，然后能变化，既成

万物也。”此外进一步阐明了阴阳交合和调是万物与人的生命运动的一个基本规律。道教经典著述《太平经》继承了《周易》关于阴阳和合的思想，并运用于阐释其关于人的生命以及精气神养护的观点，“还神邪自消法”云：

阴气阳气更相磨砺，乃能相生。人气亦轮身上下，神精乘之出入。神精有气，如鱼有水，气绝神精散，水绝鱼亡。故（起）养生之道，安身养气，不欲数怒喜也。

上文认为人体阴阳之气必需“更相磨砺”，才能或得生命的活力而“相生”。因此，“人气”始终在体内循环运行，“神精”亦随着“人气”而上下出入。神、精、气三者之间的关系犹如鱼儿离不开水一样密切，如若相离则生命就会死亡。因而，提出养生之道在于外节嗜欲，内养真气。《太平经》在“和合阴阳法”中甚至还把这一观念上升到了“道之根柄”、“阴阳之枢机，神灵之至意”的高度。

上述阴阳相交和合的思想是道教医学确立一个重要的养生理论，即内炼之中以脏腑之气相交和合为要旨的理论。其实，早在秦汉时代《内经》就关注人体之中脏腑之气的运动规律，提出脏气相传思想的演绎，确立了人体五脏之气升降周流以及盛衰变化的运动特性。《素问》“玉机真藏论篇第十九”云：

五藏受气于其所生，传之于其所难，气舍于其所生，死于其所不胜。病之且死，必先传行至其所不胜，病乃死。此言气之逆行也，故死。肝受气于心，传之于脾，气舍于肾，至肺而死。心受气于脾，传之于肺，气舍于肝，至肾而死。脾受气于肺，传之于肾，气舍于心，至肝而死。肺受气于肾，传之于肝，气舍于脾，至心而死。肾受气于肝，传之于心，气舍于肺，至脾而死。此皆逆死也。一日一夜五分之，此所以占死生之早暮也。黄帝曰：五藏相通，移皆有次，五藏有病，则各传其所胜。

上文认为五脏之气是相通的，但主要用来说明致病邪气只生成及其传变。按五行相生之规律，各脏受其所生之脏的病气，如肝受病于心，因为木生火，故受病于心。按五行相克的程序，而传变所不胜而身死，如肝传脾、脾传肾，肾传肺而死；这是因为受病本脏为肝母，不能致肺金，故死。《参同契》则把这种五脏之气相通关系改造

成五脏之气的和合成丹的正常生理，“四者混沌章第二十八”云：

丹朱砂精，得金乃并，金水合处，木火为侣。四者混沌，列为龙虎，龙阳数奇，虎阴数偶。肝青为父，肺白为母，肾黑为子，脾黄为祖，子午行始。三物一家，都归戊己。

上文运用五行五脏、象数匹配等概念比较晦涩地阐述了五脏之气升降周流，最后并脾“中”、和合聚成内丹的过程。如果《参同契》的描述尚欠明确的话，那么唐代丹经著述中的描述则及其名晰。《真龙虎九仙经》指出：

火中有木神，水内有金气，水火五脏交，来往不离土。

罗公曰：龙火从左，下入肝，穿右出，却来入左；虎水从右，下入肺，穿肺左出，却入右者，五脏气交也。叶公曰：青龙昼先行，白虎后去，属阳也，昼二十四度也。夜白虎先行，青龙后至，属阴也，夜三十六度也。昼行四六数，夜四九数也，耕种脾上生黄芽，为命根。

上文指出心肾水火之上下交媾，同时经左肝右肺之升降周流，而呵呵于脾上生出丹胚“黄芽”，故称“五脏交”，其实就是所谓立丹基的描述。这就证明了内丹修炼养家对《内经》脏腑气化生理的做出了创造性的发展。不同之处在于，内丹家的论述更进一步提出，五脏之气相交、相合是更高层次的人体脏腑之气的运行形式，即能够生成新的具有活力的生物物质。唐代内丹文献称这种交合为“丹降”，五代宋以后则把上述脏腑气交作为内丹炼养中安炉立鼎的关键步骤。

内丹医学还提出五脏之脏气按一定的规律递相传变。五代施肩吾撰《西山群仙会真记》“补炁”云：

是五脏各有时，一脏旺而一脏弱，一炁盛而一炁衰，损有余补不足。五脏既和，百骸自理。

上文提出了五脏之脏气存在应时盛衰的规律，也就是说五脏之中每一脏均有偏盛偏衰之时，并且递相变换；养生的原则在于“损有余补不足”使五脏之气无偏盛偏衰。

还指出养生家主张日常饮食“罢五味，而素且淡之”，就是因为通晓“一脏好而一脏恶，一炁盛而一炁弱”之理，从而避免“五味乱人之真液”。

第二节道教养生的基本原则

道教养生基本原则是根据相应的理论提出来，并运用于直接指导养生实践。主要包括如下几个方面：形神兼修、性命双修；动静结合、形神合一；众术合修、互补共养；善举广施修德养生。

一、形神兼养，性命双修

上古时期养生思想的一个重要特点就把人的生命看成是形、神统一体，这种生命观被同时的医学所吸收，《黄帝内经·素问》“上古天真论篇第一”云：“形与神俱，而尽终其天年。”《太平经》人体内头设身、藏象、肢体之神与形体相依而生存，指出：“故肝神去，出游不时还，目无明业；心神去不在，其唇青白也；肺神去不在，其鼻不通也；肾神去不在，其耳聋也；脾神去不在，令人口不知甘也；头神去不在，令人眊冥也；腹神去不在，令人腹中央甚不调，无所能化也；四肢神去，令人不能自移也。”（《太平经合校·三洞朱囊卷一教导品引太平经第三十三》）故提出了存思守神以颐养的观点。《周易参同契》把精气神确立为内炼之“三宝”，并提出“耳目口”入手进行修炼。葛洪也注重形神之间的密切关系，指出：“形者，神之宅也，故譬之于堤，堤坏则水不留矣；方之于烛，烛糜则火不居矣。身劳则神丧，气竭则命终，根竭则枝繁，则青春去木矣，气疲欲胜，则精灵离身矣。”

后世炼养家围绕着精气神的修炼进行了深入的探索，对形（精气）与神之间关系及其炼养方式提出了诸多有益的见解。如北宋张伯端就认为通过“息念而返神于心”，则能“凝神”使得“神融于精气”，从而做到精气神合而为一（《玉清金笥青华秘文金室内炼丹诀·精神论》）。《葛仙翁太极冲玄至道心传》还发展了《参同契》“耳目口三宝，固塞勿发扬”的思想，主张从日常生活入手养神、全神，“除贼操修须知”

指出：

大抵忘于目则神归于鼎，垂帘含光而顾中也；忘于耳则神归于鼎，闻于内而听乎中也；忘于口鼻则神归于鼎，而息居于内。绵绵若存，神归炁穴也。

文中指出日常养生之要须从口目、耳、鼻、口、意（即所谓五官）直接切入，做到心息相依，而能养生长寿。

明代道家养生家高濂辑录《心书九章》“气神章第六”中亦论证形神兼修的必要性，云：

《丹经》云：“精生有时，时至神知，百刻之中，切忌昏迷。”天地之气既生，则人身之子气，以类感类，亦由涌泉上升丹田，点化凡气，以成人身之造化。故曰：“形者，神气之舍；神者，形气之主。形气非神，块然一物。”呜呼！神非形气，茫然无归。呜呼！寄神，性也，寄气，命也，二者不可偏废。修性而不休命，紫阳所谓精神属阴，宅舍难固，未免常用迁徙之法。修命而不休性，释氏所谓炼气精粹，寿可千岁。若不明正觉三昧，报尽还来，复入诸趣。所以先儒曰：“论性不论气不备，论气不论性不明，要知性为主，气次之。”是书也，于故以原心章首之。混合神气，仙家谓之炼金丹。形，喻之鼎器；气，喻之药物；神，喻之火候。忘机绝念，收视返听，使精、神、魂、魄、意五者不漏，固鼎器也。昼牝夜玄，摄心一处，终日默默，如愚如痴，采药物也。惺惺不昧，了了常知，神不外驰，其气自定，调火功也。是以圣人忘形养气，忘气养神，忘神养虚，形神俱妙，与道合真。

上文首先从天人之气相感相应理论出发，论述应时而发生的天地之灵气能够点化、成就人的生命生成即赋予生命之形神。这一观点与钟吕著述《钟吕传道集》阐述生命生成过程时声称“灵光入体，与母分离”的说法极其相似。进而阐述了形神不可分离、形神必须兼修的观点。从三教合一的观点出发，文中还扼要阐述释儒二家关于形神兼修的观点，释家认为“炼气精粹，寿可千岁”，尚需要“明正觉三昧”；儒家论性气，

而以性为主；二家均主张形神兼修。这一形神兼修的观点其实乃与道家形成共识。

道家、道教形神合一的生命观传承至今，仍然体现出了它的生命力。特别是建立在现代科学基础之上的现代医学，其治疗体系上表现出得严重缺陷就是把人体的形与神割裂，因此出现了许多问题。而道家道教养生学之形神兼顾的特点恰恰能够在某种程度上弥补这一缺陷。这也反映了中国古人具有超常得养生智慧。

二、动静相兼，形神合一

道教养生另一个重要原则就是还动功修炼与静功炼养结合起来。《老子》特别强调以修身之原则，认为入于“虚静”才能与大道契合。动功修炼是上古养生家的一个重要炼养方式，上古时期内容丰富的导引术均属动功范畴。从理论指导思想来看，《老子》关于运动养生的观点得到汉代养生家的发展，并成为后世指导动功炼养的重要原则。例如《张家山医简》指出：“治身欲与天地相求，犹橐籥也，虚而不屈，动而愈出。”（《老子》中原句为：天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。）上句的所谓“治身”即养生，这其实发挥了的生命哲学思想运用到养生之上。

汉末华佗创编了后世广为流传的五禽戏，《三国志·方伎传》中华佗亦提出了其理论依据，指出：

人体欲得劳动，但不当使极耳。人身常摇动，则谷气消，血脉流通，病不生。

所谓“极”实际上就是指人体正常生命运动所能承受的最高限度，“过”则会使得人体出现劳损。因此，晋代葛洪说：“凡言伤者，亦不便觉也，谓久则寿损耳。”从这一不使身体“劳动”至“极”的根本原则出发，华佗强调导引的养生之功在于使饮食水谷运化正常、经脉气血循行流通正常，这样就能够保持身体健康而无病。

南朝道教养生大家陶弘景在《养性延命录》“导引按摩篇”阐明了其对历代导引按摩之术的传承；同时，亦对运动养生的原则作了新的阐释，“食戒篇第二”云：

养性之道，不欲饱食便卧及终日久坐，皆损寿也。人欲小劳，但莫至疲及强所不

能堪胜耳。人食毕，当行步踌躇，有所修为为快也。故流水不腐，户枢不蠹，以其劳动数故也。

陶弘景“小芳”养生理念与汉晋以来动功养生思想是一脉相承的。这种动功养生的理念得到后代养生家的重视与传承。例如，明代龚居中的朋友中正子在论及老年人养生之要旨时，强调指出：“非但须知服食将息节度，更须知调身按摩，摇动肢体，导引行气。行气之道，礼拜一日勿住，不得安于其处，以致壅滞。故流水不腐，户枢不蠹，义在斯矣！”（《福寿丹书·安养篇·养老》）可见，动工作为重要的养生原则，普通适用于不同年龄段的人群，是一种得到实践验证并传承数千年的传统养生观。

从具体导引按摩技术来看，后世道教养生家则做出了更加丰富多彩的创新性发展。以广为流传的五禽戏为例，我们其实可以从马王堆《导引图》以及《张家山汉简·引书》所描述的各种导引图式找到其原型，因此，华佗传编《五禽戏》由于其易简、实用得到了历代养生家的推崇。我们还可以从陶弘景《养性延命录》的记载中略窥华佗五禽戏的原貌，“导引按摩篇”云：

虎戏者，四肢距地，前三掷，却二治，长引腰，侧脚仰天，即返距行，前、却各七过也。鹿戏者，四肢距地，引项反顾，左三右二，左右伸脚，伸缩亦三亦二也。熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头，左擗地七，右亦七，蹲地，以手左右托地。猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七，以脚拘物自悬，左右七，手钩却立，按头各七。鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉用力，各二七，坐伸脚，手挽足趾各七，伸缩二臂各七也。夫五禽戏法，任力为之，以汗出为度，有汗以粉涂身，消谷气食益气力，除百病，能存行之者，必得延年。

明清二代所传的古本《五禽戏》，如明人周履靖《赤凤髓》、龚居中《福寿丹书》，明罗洪先（达夫、念庵）撰、清曹若水（无极）增辑《万寿仙书》等书所辑录的《五

禽戏》及其图式均以陶弘景所述为祖本。明清以来各家所传的《五禽戏》还把内炼功夫融入导引格式，创编了动静相结合的五禽气功；总之，道教养生家追求人体生命的整个过程合于天地运行之道，生命的生生不息在于人体阴阳气血的和合运化；而道教养生家门所创制的内炼、外功等具有动静相兼特征的炼养之术，把生命运动与自然之道完美结合起来，从而达到颐养天年、延寿的目的。

三众术合修，互补共养

应当承认，外炼与内修在道教修仙史上并不存在谁先谁后的问题。早在魏伯阳的《周易参同契》中就既有外炼之术也有内修之法。葛洪是道教史上力倡外炼成仙的集大成者，但在其著述中也并不排除内修之法。他对“守玄一”（守一）、“内视”、“服六气”、“胎息”等内修术也都有独到阐述，而且提倡“藉众术之共成长生也”（《抱朴子内篇校释·卷六微旨》）。例如在《地真》篇中就指出：“夫长生仙方，则唯有金丹，守形却恶，则独有真一，故古人尤重也。”葛洪对“真一之道”（即守一）在“守形却恶”中的作用给予了积极肯定。又如，道教内丹术所极为重要的一个理论“三丹田”之说，也首次见载于《抱朴子内篇》一书中：

故仙经曰：子欲长生，守一当明；思一至饥，一与之粮；思一至渴，一与之浆。一有姓字服色，男长九分，女长六分，或在脐下二寸四分下丹田中，或在心下绛宫金阙中丹田也，或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。此乃是道家所重，世世歃血口传其姓名耳。

葛洪十分重视房中术在“藉众术之共成长生”中的作用，把它与行气、服食并列为欲至神仙的三种至要：“欲求神仙，唯当得其至要，至要者在于宝精行气，服一大药便足，亦不用多也。然此三事，复有浅深，不值明师，不经勤苦，亦不可仓卒而尽知也。虽云行气，而行气有数法焉，虽曰房中，而房中之术，近有百余事焉。虽言服药，而服药之方，略有千条焉。”

四善举广施，修德养生

注重个人品德是道教医学养生学的一个基本出发点这是因为个人作为社会有机体的一个组成部分，必须承担一定的社会责任，因而修德体现在个人实践上就是符合社会伦理规范的行为。历代道教练养家均重视德行之修养，正如明代道教医家龚居中说指出的那样，既“保固自己之精神”，还须“拯救生民之疾苦”。从人的社会属性而言，修德属于社会伦理之范畴，因此，詹石窗先生在《道教科技与文化养生》中提出了“以德养生”的思想，认为通过“德化和气”，于人身则能调和阴阳气机以安脏腑形体。又在《道教与中国养生智慧》提出了“伦理了养生”的概念，认为它是将伦理资源转化为形体健康手段的一种养生方式。他引述《太平经》云：“学之以道，其人道；学之以德，其人德；学之以善，其人善；学之以至道善德，其人到老长，乃复大益善良。”又作了阐释，指出所谓“老长”意味着健康长寿，之所以能够保持健康长寿，是因为学习了道、德，最终获得了“至道善德”。

张伯端云：“大道修之有易难，也知由我也由天。若非积行施阴德，动有群魔作障缘。”道教中所以主张的“我命由人不由天”并不是无条件，而需要在现实广施阴德以求天助才能做到的。“邱长春真人寄西州道友书”云：

大抵外修福行，内固精神，内外功深，则仙阶可进，洞天可游矣。古今成道者，皆福慧相须，慧为灯火福为油。灯火无油则不明，慧性无福则不生，故达士宁损其身，不损其福。世之人虽天资明敏，学海汪洋，若福行未加，则终不能探其道元之妙。古今得道圣贤，道通为一，福则有异。外功大者，仙位亦高，外行卑者，阶居其下。古以天上圣贤，恶行之未广，则重下人间，以偿畴昔。人间浊恶难修而攻疾，天上清高易处而功缓。

邱处机关于“外修福行”之论可以称为全真道提倡真功真行的代表。“外功大者，仙位亦高”，客观上推动了丹道家服务社会的风气形成。它与九仙梦文化的在明代的

流行明显具有风气引导的作用。在现实生活中，丹道家服务社会的方式还依其自身的条件，能力大小而各不相同，《盘山语录》称：

师云：因缘有数，非乃人为，必顺自然，安时待命。内功外行，全在自心，自能看力，自己有功。行与不行，各各自得，教门不阔，须当隐伏，心与天通。教门既阙，外功亦应合天应人。攻不厌多，行不厌广，但在此心坚固，乃可成就也。

有些丹道家以行医济世为主要手段正是基于积累功行的思想，据张觉人先生介绍，“我国医家有一流派叫做‘丹道医家’，简称‘丹医’，丹医多是道家，行动很秘密，大都不使人知之，故许多中医中人尚不知有这一流派。他们是专门秘密丹药为人治病，有钱人随便给酬，贫穷人则分文不取，称为是‘布外功’。这派人的规律极严，每一代人只能传授一人，因此，现在已经绝迹。”

那么，道教医家认为修德规范包含哪些内容呢？龚居中《福寿丹书》总结前人关于德行修养的格言，把修德归纳为“宅相三十六善”、“心相三十六善”、“积功格”等方面具体规范。兹举其三则如下：

心相三十六善

焚香读书 有刚有柔 慕善近君子 委曲行阴德方便事 安分知命 不近小人能治家人不厌人乞假 不逐淫贪杀 闻事不惊张 改过 与人期不失信 夜卧不便睡着 上马不回头 不改行易操 毋作奸作恶 不谈闺闼事 不谈乱 做事同匝 不忘人恩 扬善掩恶 急难中济人宽慰人 有大量 不助强欺弱 不忘故旧 为事与众同之 知人诈伪能含容 得人物每事惭愧 当人语次不先起 语有序 嘉彦善事 不嫌巫衣食 知人饥渴劳苦 不面杵人 省约惜福 不念旧恶 当思退步结果 全者符策令终 不全者福禄半之 故相形不如相心 求人相不如自相。

积功格

凡遇事当克念力行，勿以善小而不为，庶可成个好人 以无添所生 行己谦虚 谨语

言 得享能留除 引入学好 应缓急 能白人隐陷 助行善事 拾路棘 赈济苦难中人 开示
错失 焚弃字 分离升合布施 扬善 指点迷途 护人婴儿险陷 隐恶 修理路桥 周饥渴
寒劳 替天行道 劝息公诉 资助 孤贫老死棺槨 放惜天物 和解债事 建言倡作兴利除
弊 救放物命 一言方便 不做无益害有益 留还遗物 授方资药 能容忍 容易公平 惠疲
癯残疾 孝悌忠信礼义廉耻

省过格

凡遇过事责勇猛速改 勿以恶小而为之 庶不作留恶流世间 矜夸骄傲 倡恶事 嫉
妒人才美厚 长人行恶 不知恩 与人不恤饥寒老 破毁成事 占便宜 夺人之功为己力讦
发阴私 逐淫恣饮 好杀生灵充口腹 忿恨愤怒 戏弄误人 欺心诳骗人财物 褻渎鬼神
邮递传讹 搬唆是非启争端 造作虚言 信口应答 污弃书字图像 暴殄天物 功巧诋玩竭
光阴 作无益 没人善 贪吝 倚强凌弱恃富欺贫 彰人过 爽约 谋占强夺 负人托 骋长
形人短 平地起风波

上述格言都是长期以来中华民族所遵守的品德规范，其大部分思想内容并未过时；
而且还是医治现代社会由于偏重追求经理利益所产生的种种不良道德现象的重剂良
药。

第三节 道教养生主要方法

道教医学养生术包括内修与外养两大类型，“内修”指行气、守一、存思、导引、
房中以及内丹炼养之术。“外养”，即指服食酒浆药饵、金丹等。以下就行气、导引、
存思、守一、房中、内丹等方面做出分析。以下择其要作具体阐述：

一、导引行气

导引一词也作道引，是一种以主动的肢体运动为主，并配合吐纳服气（也称行气）
或自我推拿（也称按跷或按摩）而进行的一种强身健体、防治疾病的方法。导引行气
这一派最为古老，《庄子·刻意》云：“吹呵呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已

矣，此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”晋人李颐注云：“导气令和，引体令柔。”唐代道士成玄英疏云：“导引神气，以养形魄，延年之道，驻行之术。”这是通常人对导引的理解。《神仙传》、《淮南子》、《楚辞》中都记载了彭祖、王乔、赤松子等神仙方士导引行气的事迹。

导引术最初很可能是从古代先民的舞蹈动作演化而来，并与先民治病的医疗实践活动密切相关。据《吕氏春秋·古乐》记载：“昔陶唐氏之始，阴多滯伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阨而滯者，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”古代先民发现对于伤风湿肿痛之类的疾患，可以藉“舞”而“导”、“引”之，除去“滯者”、“郁阨”，获得康复。导引的医疗作用也为《黄帝内经》所总结，《素问·异法方宜论》云：“其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”早期方仙道所盛行的导引术与先民医疗实践密切相关，导引术实际上是一种医疗手段。上个世纪出土的汉初简帛如《张家山医简·引书》、马王堆帛书之《导引图》，阜阳都阐明了二者之间的联系。

这从马王堆出土的《导引图》中也得到充分反映。帛画《导引图》，长约一〇〇厘米，高四十五厘米。图中描绘了四十四个不同年龄、性别的人正在进行导引锻炼。其动作大致分为呼吸运动、四肢及躯干运动、持械运动等。值得注意的是图中还明确标明导引可以防治耳聋、痹症等疾病。在《导引图》中，还有许多模仿动物动作的导引术式，如“熊经”、“信”（乌神）、“螭（龙凳）”、“沐猴灌”（猕猴喧呼）、“爰譟”（狷呼）、“鸛北”（鸛背）等。后汉方士医华佗“五禽戏”即是再此基础上创编的。道教创立后，导引即被纳入道教炼养方术体系之中，成为道教医学防病养生的重要手段。

《云笈七签》卷三十六引“抱朴子曰”，从医学角度阐述了导引术的医疗作用：

导引之道务于祥和，俯仰安须，屈伸有节，导引秘经，千有余条，或以逆却未生之众病，或以攻已结之笃疾，行之有效，非空言也。今以易见之事，若令食即卧，或

有不消之疾，其剧者发寒热，癰坚矣！饱满之后以之行步，小小作，务役肌体，及令人按摩然后以卧，即无斯患。古语有三疾之言，暮食既饱，便以寢息，希不生疾，故无寿也。诸风痼疾，献不在卧中得之，卧则百节不动，故受邪气，此皆病。然可见近魏华佗以五禽之戏樊阿以代导引，食毕行之，汗出而已，消谷除病，阿行之，寿百余岁，但不知余术，故不得大延年。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。故老君曰天地之间其犹橐籥乎！虚而不屈，动而愈合，言人导引摇动而人之精神益盛也。导引于外而疾念于内，亦如针艾攻其荣俞之源，而众患自除于流末也。

上文对引导术的理论渊源、传承、具体运用方式、注意事项等均作了阐释，并从四个方面说明施行导引术的医疗作用，还与针灸之术作了对比阐明各自的特殊功能。

二、存思守一

存思守一方法与上古传统的祭祀思想有着密切的关系，上古祝由术应该即是从祭祀演化而来。祝由术直接从人体形气神之最高层次“神”切入，在临床疾病诊疗上取得了一定的疗效，从而得到了继承。

从老子“道生一，一生二，三生万物”的生化论思想出发，道教认为不但天地以“一”为其本根，人体亦然。就人体而言，其各个构成部分均有其紧要之处为本根，亦称人体神安居之处。神安则形体无病，因而存思守一的关键就是要从这些部位入手，既能达到祛除病邪的目的。《太平经》“修一却邪法”云：

天地开辟贵本根，乃气之元也。欲致太平，念本根也。不思其根，名大烦，举事不得，灾并来也。此非人过也，失根基也。离本求末，祸不治，故当深思之。夫一者，乃道之本根也，气之始也，命之所系属，众心之主也。当欲知其实，在中央为根，命之府也。故当深知之，归仁归贤使之行。人之根处内，枝叶在外，令守一皆使还其外，急使治其内，追其远，治其近。守一者，天神助之。守二者，地神助之。守三者，人

鬼助之。四五者，物估助之。故守一者延命，二者与凶为期。三者为乱治，守四五者祸日来。深思其意，谓之知道。故头之一者，顶也。七正之一者，目也。腹之一者，脐也。脉永一者，气也。五藏之一者，心也。四肢之一者，手足心也。骨之一者，脊也。肉之一者，肠胃也。能坚守，知其道意，得道者令人仁，失道者令人贪。

上文从道的角度阐释“一”之微旨，并对守一之内涵及其与形体脏腑之间的关系做出了深入的阐释。魏晋代以来，道教上清派继承了这一存思守一的思想，并成为该派炼养行为之一大特色。它主要通过其经典著述《上清大洞真经》与《黄庭经》确立下来。其中，前者把人身分为三十九户，每户各有主管之神，总领全身百神；若存念其神之名讳、状貌，即能够“招真辟非”，从而能达到“庆云开生门，祥云塞死户”的目的；后者其实有两部，即《黄庭外景经》（约出现于魏晋时期）与《黄庭内景经》（约出现于东晋时代），其存思之神以五脏一腑（即心、肺、肝、肾、脾、胆）为核心，具体又分为三部八景二十四真。

存思的要旨在于使得“智静神凝，除欲中净，如玉山内明，得斯时理，久视长生也”，从而恢复人体藏象之“潜神隐智的本能”，故能获得长生久视之功，守一其实与存思在本质上是相一致的，其存守之功则在于“得一”，即采取“纯阳一气”，《上清大洞真品》称之为“帝一回风之道”，能够“泝流百脉，上补泥丸，下壮元气。脑实则神全，神全则气全，气全则形全，形全则百关调于内，八邪消于外。”

三、房中术

房中术是道教一种重要的医学养生方法。我国古代对男女两性的性生活与养生健体的关系十分重视，房中术与行气、服食并称为我国古代三大养生流派。房中术原本是讲房中宜忌与祛病之术，是古代医学中关于男女性心理、性医学方面的知识，后来才被道教所承袭，成为修身养性的一种方术。

从现有的史籍来看，房中术始于上古时代，与先秦时期的神仙家、秦汉之际的方

仙道和汉代的黄老道有着密切的溯源关系，他在两汉时期初步形成比较系统的房中理论和方术。汉代班固《汉书·艺文志·方技略》已专门将房中与医经、经方、神仙并列，并著录“房中八家”的著作一把八十六卷。班固云：“房中者，情投之投，至道之际，是以圣王制外乐以禁内情，而为之节文。传曰：‘先王之作乐，所以节百事也。’乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而损命。”（《汉书·艺文志·方技略·房中》）这段话强调节情欲而求寿考，道出了古代房中术的要旨。并且说明男女结合是情性之极致，关键在于“乐而有节”，这样就会使人气血和平，延年益寿。反之，如果放纵情欲而无节制，沉迷荒淫，轻者伤生，重则丧命。

古代房中术的一大特色就是主张通过房事调谐以养生，传说素女、玄女、黄帝、彭祖、荣成公、务成子等都精于此道。因此传说彭祖携长房中术，著有《彭祖经》，故后世又称房中术为“彭祖术”；又因传说房中术是神人玄女与素女授与黄帝的，故后世又称房中术为“玄素术”。另外，房中术也称“补导之术”、“补导之事”。补，指还精补脑；导，指行气导引。房中家认为：男女交合，可运用某些技巧，与行气导引配合，从而达到还精补脑养生目的。1973 年底，湖南长沙马王堆三号汉墓出土了大批帛书和部分竹简、木简。经整理后，发现其中有医学著作十五种，这些是我国现存最早的医学著作。在这十五种医书中，计有《十问》、《和阴阳》、《天下至道谈》、《养生方》、《杂疗方》等五种与神仙家、道家密切相关的古代房中著作。这些出土的房中术著作，含有丰富的性医学和性保健知识，认为“长寿在于蓄积”，指出房事应“动用必当”，以固精保精，详细阐述了房中补益之道和各种房中补益方法。

随着汉末道教的创立，古代的许多神仙方术相继被纳入道教庞杂的修炼系统中。房中术也不例外，在东汉末就被道教所吸收，成为道教特别是早期道教的重要修炼方术之一。早期道教流派之一“五斗米道”的创始人张陵及传人张衡、张鲁以“行气、导引、房中之事”为学道修炼的重要法术，这种三昧合一的修炼术，成为“合气”，

他们把房中术称之为“男女合气之术”。

东晋葛洪则集前人之理论和经验，从宝精贵生的角度较全面的阐明了房中术在道教求仙长生中的地位和作用，为道教房中术的发展奠定了一个理论基础。首先，葛洪反对绝欲、禁欲，认为“人不可阴阳不交”，否则就会“坐致病患。”其次，葛洪认为房事得当可以固气保精，还精补脑，增加对疾病的抵抗力，延长寿命。他说：“房中之法十余家，或以补救伤损，或以功治众病，或以采阴益阳，成以增年延寿，其大要在于还精补脑之一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也，虽服名药，而复不知此要，亦不得长生也。”

葛洪那时就有“房中之法十余家”、“房中之术近有百余事”，说明当时房中术在道徒中颇受青睐并广为流行。虽然葛洪认为修炼房中术有益于养生，但他也清醒地看到，房事正像水火一样，既可以使人健康，也可泛滥成灾。他在《抱朴子内篇》中就发出警告：“玄素谕之水火，水火熬人，而又生人，在于能用与不能耳。”房中术的关键在于掌握房中技巧和房中禁忌，切不可纵情恣欲，否则就会“伐年命”。

继葛洪之后，齐梁时期的道教医学家陶弘景在其著作《养性延命录》卷下《御女损益篇》中辑录、整理了大量的房中术著作，其中授引了《彭祖养性篇》、《仙经》、《道林》、《子都经》等已失传的著作，具有较高的文献价值。后代孙思邈对房中术有过专门研究，孙思邈认为房中术不是淫秽之术，二是节欲养生、补益遣疾之法。其不朽著作《备急千金要方》卷二七《养性》中有《房中补益》一篇，是孙思邈在总结前人房中理论和方法的基础上，结合自身医学实践系统研究房中术的一篇专论。孙思邈在《房中补益》中明确阐明了“房中微旨”：“然此方作也，非欲务于淫佚，苟求快意，务存节欲以广养生也。非苟欲强身力，幸女色纵情，意在补益以遣疾也。此房中微旨也。”孙思邈对房中术的理论、方法以及种种宜禁都有详尽论述，进一步发展了道教房中术。

道教房中术自魏晋发展到隋唐五代，其房室养生的主要指导思想已从早期的节欲宝精遂渐演变为闭精纵欲，出现了以“采阴补阳”为目的的所谓“云雨双修”、“三峰采战”等修炼法。道教房中家认为，人体内的精液为人身至宝，外泄则有损健康。在房事中应闭精守一，交而不泄，配合行气、导引之法，令精液上行，就可达到还精补脑的养生效果。不仅如此，道教房中家还认为，草木、金石这些异类药物虽然可以治疗人的疾病虚损，但终究不如同类物质，如异性的“阴气”来得更灵验。因此，男子可以通过与女子交合而汲取其“阴气”，从而补益阳气，即所谓“采阴补阳”。这也是道教房中术的主要指导思想之一。孙思邈在其《备急千金要方》中就“采阴补阳”之法云：“采气之道，但深接勿动，使良久气上面热，以口相当，引取女气而吞之，可疏疏进退，意动便止，经息眠目，偃卧导引，身体更强。”在“采阴补阳”这一思想指导下，房中家甚至认为通过多次“采战”、“数数御女”，就可以采阴补阳，达到消病、长生的目的，甚至得出“御女多多益善”的结论。如孙思邈在《备急千金要方》中竟说：“但能御十二女而不复施泻者，令人不老，有美色。若御九十三女而能自因者，年万岁矣。”还说：“黄帝御一千二百女而登仙。”诸如此类的东西都是道教房中术的糟粕，是反科学的荒谬学说，它适应了封建统治者骄奢淫逸生活的需要。因此，道教房中术在历代多遭非议，如元初李道纯所撰的道经《中和集》就将房中术称为“泥水丹法”，并斥之为下三品的旁门邪道、大乱之道。这恐怕也是房中著作被视为诲淫之书而湮没不传的一个内在原因吧！

元代李鹏飞所撰的《三元延寿参赞书》中系统地论述了房中理论和方法，提出了“欲不可觉”、“欲不可早”、“欲不可纵”、“欲不可强”、“欲有所忌”、“欲有所避”、“嗣续有方”、“妊娠有忌”等房中养生思想。

综上所述，道教房室养生家从养生保健的目的出发，十分讲求阴阳和合的技法，不仅把古代仿生学原理应用于房事生活中，而且把阴阳交合同气功紧密结合起来，以

求在交合过程中，能运用行气、导引等功法来固精勿泄、还精补脑。道教房中术士深信这样不仅提高了交合技巧，合利于两情相悦、增进情感，而且还可以达到所谓“阴阳双修”、“采阴补阳”的目的。所以，讲求方法，注重技巧是道教房中术的一大特色。现代医学也表明，房事技法的提高、改进有助于房事生活更加和谐，这不仅能增进夫妻双方感情，而且也有利于身心健康。

四、内丹炼养书

内丹炼养术是自上古时代以来历代无数炼养家智慧的结晶，“开宗于伏羲、黄帝、王乔、赤松，祖述于老子，阐发了汉末魏伯阳，弘扬于唐末五代之钟离权、吕洞宾、陈抟，盛行于宋元之张伯端、王重阳、邱处机、刘永年等人。”胡孚先生首先历史上的内丹修炼作为一门学科来研究，称之为“内丹学”，指出它古代哲学理论为指导思想，传统医学理论为基础；有其明确的修炼对象（即精气神三宝），并以独特的符号系统表达其修炼过程（一般分为筑基、炼精化气、炼气化神与炼神还需四个步骤），明确的修炼目标（即性命双修）与境界的要求；并在历史发展过程中形成了三家四派（即自身阴阳、同类阴阳、虚空阴阳三家，其中又分清静丹法、彼家丹法、龙虎丹法、虚无丹法四派。清静休养自身阴阳，虚无丹法炼养虚空阴阳，龙虎丹法和彼家丹法属于同类阴阳功夫，都要给鼎器的。）

在近年出版的《丹道法诀十二讲》中，胡孚琛先生对内丹炼养术之基本原理、炼养程序及其不同阶段的境界，作出了详尽的解释。鉴于此书代表了现当代内丹学研究的最高水平，并且书中所述对于内丹炼养术（以清修为主）的入门修具有普遍指导意义，故介绍其入门要旨如下：

首先，丹道修炼入门之核心在于精气神。《答疑辩难第十一讲》指出，“人体是由形、气、神三重结构，其中形是人的躯体结构，是物质层次；气是人的生命结构，是能量的层次；神是人的心理结构，是信息层次。”这样，以形、气、神三层次为丹

道修炼核心，则种种丹道练功之法門，包括丹家所力辟之旁門，都能够找到自己目标，归入修炼核之正道。作者具体说明了三个不同层次入手功法与目标效应的关系：“丹道修练功夫以动功、导引、站桩为佳，其目标在于‘通经活络’；丹道之炼气功夫从调息入手，进而启动橐籥至胎息，其目标在于‘开关展窍’；丹道炼神功夫由‘心息相依’而‘止念’，直至元神呈现，其目标在于‘采药炼丹’”明了上述三个层次，那么，我们就很容易理解书中所介绍的各种入门方法的运用。他又进一步指出，“丹道对形、气、神修炼之精义，全在真正理解鼎炉、火候、药物三要件。鼎炉的真义是什么？说到底就是‘玄关一窍’。火候的精要是什么？实际上是指‘元神之妙用’而已。药物的实质指什么？实质是指‘先天一炁’。学者只要将‘玄关一窍’、‘元神妙用’、‘先天一炁’三句话真正体悟出来，则千百丹经可以一览无余，丹道之修炼仙术亦可拾阶而登。”需要指出的是提倡从动功、站桩入手，这是有针对坐功的弊端而设计的；书中指出：“殊不知作势炼功，禁忌尤多，特别是打坐数个时辰，血液流通滞塞，易在腿部血管中产生凝聚瘀滞的细小血块，这些淤血成块后一旦沿血管流动而没溶解，在脑部和心脏发生堵塞，会引发瘫痪或心脏病猝死。这种心脏细胞不可逆性突然坏死的病理由于事先征兆，会被宗教家称为尸解或坐化，误作成仙成佛的效验。”（《净化身心第二讲》）因此，丹道修炼需要讲究“房虑危险”，从正法入手。

其次，内丹修炼进程的基本要求。《理事兼备第二讲》指出，入门要诀是“端直其体，空洞其心，真一其意”，“盖因‘端直其体’则邪不能干，‘空洞其心’则气机必调，‘真一其意’，则气机必调，‘真一其意’，则正心诚意而神得凝炼，如此身心意三家皆得修炼，必有效果产生。”此诀可谓深得全真龙门派之真传，闵一得重撰《上品丹法节次》中就指出，“三道（指：任脉、督脉、中黄之脉）蹊径如此，而其得名之由，世鲜知之；其实身心意三宝是也。”从身心意入手，则任、督、中脉得以渐开通，而能入丹道之门。《究竟境界第十讲》又通过王重阳的丹诗《四得颂》揭

示了丹道入手要诀，诗云：“得汞阴消尽，得铅阳自团，得命颠倒至，得性见金丹。”指出王重阳之《四得颂》，为三家四派丹法的总纲，凡丹道之真传无能背离者。又云，其实万卷丹经，之要抓住“铅、汞、性、命”四字，便可入丹道正途，不必再受盲师、故纸之累。

再次，丹道实修过程对火候的把握。历来丹经著述对火候法的传授及其繁琐、晦涩，使人难于猜透。胡先生则使用大众化的简练语言，明确阐释了火候之秘：“丹道修炼之火候分为‘内火候’和‘外火候’。内火候为体内精气神之运用，要行‘中孚’卦……功夫深入，火候变化，都在一个‘化’字上着眼。至于外火候，则如体外之站桩、辟谷、闭息、炼睡魔等，则行‘小过’卦，即在自己的承受能力之上再稍过一点头，才能将人体的生命潜能真正激发出来。”如此简易的火候法，已经完全生活化；难怪张伯端说，“说破人须失笑”。

如果以上三个方面作为我们内丹实修的指导原则，就可以避免误入歧途。当然，我们还需要进一步深入内丹炼养术基本原理，以提高自身关于丹道的理论修养；特别是通过弄通丹道与医道之间的融通关系，从而更好指导自身的炼养实践。内丹炼养术的命功修炼在唐末五代之时就形成了两个比较成熟的内丹炼养模式，即心肾相交与交通任督二脉的清修模式。同时期出现的内丹先后天气与玄窍理论，使得上述两种模式紧密结合在一起，形成了后天返还先天的理论修仙模式。以下就这两种修仙模式的由来作简要阐述，从中可以发现其对传统医学经脉、藏象理论的阐发与贡献。

（一）从还精补脑到开通任督二脉的长寿观；东汉时期张道陵就在《老子想尔注》中论及“还精补脑”之术，云：“道教人结精成神，今世间伪伎诈称道，诤黄帝、玄女、龚子、容城之文相教，从女不施，思还精补脑，心神不一，失其所守，为揣悦不可长宝。”后世相关文献具体介绍了这种房中养生术，《医心方》卷第二十八“还精第十八”引《仙经》云：“还精补脑之道，交接精大动欲出者，急以左手中央两指却

抑阴囊后大孔前，壮事抑之，长吐气，并喙齿数十过，勿闭气也。便施其精，精益不得出，但从玉茎复还上，入脑中。此法仙人吕相授，皆饮血为盟，不得妄传，身受其殃。”经过两晋南北朝至唐代的发展，上述还精之术逐渐演化成为逆修督脉的内炼模式。司马承祯在其著述中最早确立了任督二脉为内炼之要，《道枢》“归根篇”转述司马承祯《天隐子》存想之法，云：“存想其身，从首至于足，自足至于丹田，泝上于脊脉，入于泥丸，所想黄气纷然如云，直贯于泥丸……气从于脊上砌于泥丸矣。此修养之大纲也。”

自唐末五代始，内丹家确立了任督二脉周流的内炼技术，崔希范《入药镜》云：

真精之气……逆流于双关之道。双关者，夹脊之二路也。运气朝于上宫。上宫者，脑也。入于华池，炼之成霜，达于碧海。碧海者，丹田也。以兴真火，锻之斯为玄珠之胎焉。然则，玄珠者，元宫之真气，聚而为精，精复为形，玄珠久炼则还童矣。此黄河逆流之道，非常道也。

上文中真精之气沿督脉之双关，上行至上宫，下入华池，降下丹田，而结成丹胎，形成了任督二脉周流，成为“黄河逆流”之术。

宋代真元门生李景元在《渊源道妙洞真继篇》亦非常明确地论述内炼家把握内景图的意义，指出：

背脊看其五藏之景，有出入死生之道，乃圣人般运黄河逆流之法。唯行此诀，乃得长生之理。观其第十四椎下两傍，各一寸五分，有肾两枚，亦自各有黄脂包裹为一块，各有带二条，乃为肾之大经也。过屏翳穴后，趋脊骨之下，有一大骨在脊骨之端，如半手许，其间有两穴，是肾之经。经过上行，夹脊至泥丸、脑户中，脑者是髓之海也。若人得其术搬运，不妄漏泄，而泝流至于泥丸，为大丹，可以长生久视。

上文显然认为通过把握人体任督二脉内景，对深入探讨延年益寿之道是十分必要的。

（二）交通心肾的长寿观：心肾相交作为一种延年养生的观点，在六朝时期的《中藏经》中就明确地提出来，“阴阳大要调神篇”引古书《金匱》云：

火出于木，水生于金，水火通济，上下相寻。人能循此，永不湮沉。
火来坎户，水到离扃，阴阳相应，方乃和平。

文中指出“水火通济”即所谓心肾相交乃是延年长寿的要诀。但是，把心肾相交发展成为一门养生技术则迟至唐代才出现。

内丹道所阐述的心肾相交具有多个层次，首先，心肾交媾其实就是心、肾、肝、肺之气液于脾土之位之和合过程。唐《真龙虎九仙经》云：“‘火中有神，水内有金气，水火五脏交，来往不离土。’ 从闪火下入肝，肝为木，木色青，故为青龙也；水入肺，肺为金，金色白，故为白虎也。龙火从左下入肝，穿右出，却来入左；虎水从右下入肺，穿肺左出，却入右者，五脏气交也 耕种脾上生黄芽，为命根。”其次，心肾交媾合形、气、神为一体。崔希范指出：“心者，神也；肾者，气也。神定气和则真人降焉 神气之和，会成于还源还旧朴也。神不足，气不和，则真人不降矣。”又云：“神从气、气从神，神能守气，则气能生神矣。二者相守，聚而成形，是所谓鼎也。”崔希范明确指出心肾交媾乃是心神与肾中元气的交媾，“神气”之相从、相守即是所谓立丹鼎，从而能够采取身体内之“本元”即丹药，进入炼丹结胎的程序。因此，内丹心肾交媾是形、气、神三者和合相交，共同完成。因此，宋明间丹经《葛仙翁太极冲玄至道心传》“金液还丹直泄天机口诀”就通过炼养过程中的征验来阐述心肾相交的进境，首先指出：“坎中一点热气，上冲心，以意顺下贯尾闾，由黄道、过玉枕，上泥丸，游九宫，自上腭而下。即把这一心肾相交初阶作为筑基立鼎阶段，称为“小坎离交媾”。又云：“天根机动，坤宫如震雷之声，腹中如裂帛之响，膀胱如火热，两肾似煎汤，以神息沉归海底，轻轻然运，冲透三关。其势如雷烈火，默默然举，周流六虚，滃滃然升上泥丸，月窟风生，眉中涌出圆光，化生玉液。如冰片之美，如薄荷之凉，降下重楼，送归土釜”，实为心肾交媾的持续，称为“大坎离交媾”。又指出：“神潜虚危穴，鼓动巽风，方得二气交于黄道三华，混一元宫，金木自然交并，龙虎自然降伏，忽时天地清朗，四五云翳，惟见规中现一黍米之珠，悬于北海之中，光明垣赫，运用天符，火数足，金液流酥，形如，形如黍米，状若水珠，忽然一点落于黄庭之中乃乾坤交媾之妙丹。”故所谓“乾坤交媾”实际上是心肾交媾进一步持续而已。因此，宋代以来心肾相交的作为长寿延

命的内丹炼养技术已经十分成熟了。

前述关于逆转交通任督二脉与心肾交媾养生技术，在唐末五代时期即合二为一体，是内丹炼养过程中的两个不可分割的部分。丹家还运用图式以表达内丹炼养术之蕴意，五代烟罗子四幅图（《烟萝子首部图》、《烟萝子朝真图》、《内境左侧图》、《内经右侧图》，见《道藏·修真十书》）最早全面地表达了内炼要旨；南宋李嗣进一步把它集成于一张图上即《内境侧面图》（参看：附录4附图）。至清初，高攻道士在对以往内炼图式作全面继承的同时，更突出其艺术性，创制了彩图《内经图》；先藏于清宫，后流传于世，成为传世精品（参看：附录4附图）。

第四节 道教养生的理论与实践

一、辩体施功 改善体质

1. 体质与养生。《灵枢经》“阴阳二十五人”运用阴阳五行学说和五色、五音的观点，配以人体经脉、脏腑气血的盛衰，把人分成不同禀赋的二十五形，最早对人体体质作出了系统论述。东汉魏晋以来，道教练养术确立了通过服食、内炼会聚精气神，进而改善人体体质的观点。《周易参同契》最早提出了上述观点，其中“巨胜尚延年章第三十二”云：“巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为万物宝。术士伏食之，寿命得长久。士游于四季，守界定规矩。金砂入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆妪成咤女。改形免世厄，号之曰真人。”葛洪还明确指出通过服饵精制或精炼的药物能够改善人体体质，《抱朴子内篇·卷二论仙》云：“以药物养身，以术数延命，使内疾不生，外患不入。”唐宋间道家最早使用了“体质”一词来表达服食对人体的微妙变化的作用。“体质”一词原指人的身体，但在服食术中被用以指代人体内的精气神。题为葛稚川撰《金木万灵论》云：“夫神丹之为灵，服之逾妙。此二药炼体质，故令人不死。”上文转述《抱朴子内篇·金丹》相关内容，用“体质”代替了葛洪用的“身体”一词；即认为服食

上品神药或金液神丹能够凭借其药性、灵质能够使人体内的精气神保全、完固，达到长生的目的。

现代中医对体质也有一些新的观点，如匡调元认为：“人类体质是人群及人群中的个体在遗传的基础上，在环境影响下，再生长、发育和衰老的过程中形成的结构、功能和代谢上相对稳定的特殊状态。这种特殊状态往往决定着他的生理反应的特异性及其对某种致病因子的易感性和所产生病变类型的倾向性。”并提出人体体质六种基本类型：晦涩质（淤体）、腻滞质（湿体）、燥红质（热体）、迟冷质（寒体）、倦眊质（倦体）、正常质（常体）。王琦则把体质定义为“人体生命过程中，在先天禀赋和后天或得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。”还提出了九种体质类型（平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、淤血质、气郁质、特禀质）。二者的研究均是基于人体体质病理提出来的，其主要目标就是完成人体体质从病理状态向正常态的转化。其中，匡调元将其体质思想运用饮食调养之上，形成“体质食养”理论并用于指导临床与生活实践，具有很强的可操作性。

道教医学养生术不但从医学层面来观照，道教医学之中以外丹服食术、内丹术为核心的种种炼养之术，我们可以发现他们都是以生命的精气神为基础，探讨如何改善人体体质，以养性延命，以与道合真为最高目标。其中，外丹服食主要通过外在药物的介入的方士改善人体体质，而内丹术则直接通过炼养人体之精气神，达到颐养生命先后天精气神，从而达到养性延命之功。道教养生的改善人体体质有着进一步的要求，即不但要求得病理体质向正常体质的顺态转换，还包括病弱或正常体质向强壮体质之间的转化。其采用的方士，主要采用服食养生方药与内修外炼相结合的方式。

2.参透功法，选择施功。道教医学养生学集成了几乎所有中国传统养生之法，诸如行气、导引、存思守一、服食、胎息、房中、内丹等各种炼养技术。虽然有历史上有

所谓“正宗”或“旁门”之分，初阶入门或高级提高功的差别，但是通过习练这些道教功法能够锻炼身体，或使德修习者保持身体的健康，则是共性。由于各类养生术在炼养精气神方面存在着层次的差异，其入门要求各异。一般来说，这就对选择道教养生术的炼养者提出一个非常基本的要求，即要参透所修习功法的特征。这样修习道教养生术的学者才能达到改善体质的目的。以内丹炼养为例，胡孚琛先生有着非常精辟的见解，他说：“余访道期间所见丹师，皆教人静坐通任督，走中脉，气血偏在上半身运转，晚年腿脚多不灵便。吾之所学以站桩通气脉，以闭息求胎息，就是为了纠正此种弊端。张三丰祖师所传法诀，运气必达足底涌泉穴，水火既济，内外交接，通于四肢。胎息成后，骨脉贯通，脚底如哪吒踏上风火轮，才能炼化色身，以成命宝。”由此可见，修习道教养生术必须注重领悟所炼功法的精髓方能入于修养之门，达到强身健体的目的。

二、气动应律 炼养合时

道教医学认为人作为自然界中最俱灵性的动物，其生命节律与自然界（宇宙）的节律是相通的。具体说来有日、月、年三种阴阳变化，它要求道教练养者须按日、月、年的阴阳变化，而择时进行日常炼养行功活动。同时，要洞察天地阴阳发生变化的关节点（如一日之中，子午卯酉四个正时）把握炼养的火候。其实，早在《内经》在多个篇章中从天人相应的观点出发，认为天气、地气、人气三者是相互联系、相互影响，阐述了人气运行的节律，这些认识也是内丹炼养实践对时间节律的运用与发展的出发点。历代医家、内丹炼养家把理论推演与炼养实践对时间节律的运用与发展的出发点。历代医家、内丹炼养家把理论推演与炼养实践相结合，通过“反观”、“照察”（明李时珍语），总结出了人体内气血在经脉内运行的时间（包括年、月、日）规律性。如《素问》中最早提出了年中人体真气随十二月在五脏之间的流转的假说，但十分简要。“诊要经终论篇第十六”云：

黄帝问曰：诊要何如？岐伯对曰：正月、二月，天气始方，地气始发，人气在肝。三月、四月，天气正方，地气定发，人气在脾。五月、六月，天气盛，地气高，人气在头。七月、八月，阴气始杀，人气在肺。九月、十月，阴气始冰，地气始闭，人气在心。十一月、十二月，冰复，地气合，人气在肾。

上文指出了“人气”在人体五脏之内的流转是与天气、地气的阴阳发生、盛杀、闭藏是相对应的。宋代李景元《渊源道妙洞真继篇》（卷上、中）对上述十二月“人气”的运行从五脏扩展到了脏腑、十二经络，认为“人体”所在与相应的脏腑疾病发生有直接的联系；疾病所发不但在于四时所旺之脏气，“人气”如伤于所在之脏腑，则相应脏腑必受病，如孟冬之在“肝”，季冬在“脾”；孟秋之在“胆”，季秋之在“膀胱”；仲夏之在“胃”，孟夏之在“肺”；仲春之在“大肠”，季春之在“小肠”等。故养生之要在于明察四时中各月日“人气”之所在，奉养其气。他还发挥《内经》“四气调神大论”中的养生思想，提出了新的春夏食养观点：“唯春养阳，宜食其凉，以养于阳。”“凡夏养阳，宜食其寒，以养于阳。”并指出：“虽然春夏饮食，寒凉之宜，未若教主旨温，犹稳也。”

人身真气（文中称为气血）运行随着月相变化，也呈现在十二时辰的节律。《混元八景真经》则比较明确地认为人体内真气聚散有时，往来有定时，指出：

每行此功，于朔后一日至三日，癸时起功，至戌时住；四日至八日，丑时起功，戌时住；九日至二十三日，艮时起功，至戌时住；二十四日至二十七日，丑时起功，至戌时住；二十八日至三十日，癸时起功，至戌时住。此为太阴与太阳，一日十二时中，戌亥子相合，人之荣卫亦然也。故过此三时，须是住功，令荣卫交合。已上行运转功，须是气候足，方可再行。……每朔前二十八日至朔后初三日，此六日是太阴交合日，故太阳真气降，来往六日，各逐日下功有时。朔后一日与三十日，癸时真气来至，丑时聚，艮时散。初二与二十九日，子时真气来，癸时聚，丑时散。初三日与二十八日，壬时来，子时聚，癸时散。

上文阐述了人体内之真气（分为太阴真气即真铅、太阳真气即真汞）在体内的运行与荣卫之气运行一样都与天时相合，故内丹炼养者必须把握这种真气聚散的具体时间，调整自己的炼功节奏。这样就等于把握了内丹炼养术中自主运转真气之机制，从而能受到显著的成效。

三、道教医学养生的不同层次与实践

道教医学认为精气神聚散是个体生命活动的最基本现象。对于普通人而言，每个人离不开现实生活，也就是都要进入一种耗散自身精气神的状态；由于个人的先天禀赋差异、后天摄养的不同，从而形成各自的体质状态。因此，每个人都需要寻求适合个人的炼养功法，以达到却病强身的目的。从某种意义上而言，既然生命过程之中，精气神的耗散是不可避免的，那么把养生术作为自己的终生研究对象也是对自己个人生命负责的行为，即需要把炼养当成个人生活的一个重要组成部分，而完全融入生活；这样才能持续保持身心的健康。

1.道教养生之层次与境界

胡孚琛先生《答疑辨难第十一讲》指出，“人体是由形、气、神三重结构，其中形是人的躯体结构，是物质层次；气是人的生命结构，是能量的层次；神是人的心理结构，是信息层次。”又说明了三个不同层次入手功法与目标效应的关系：“丹道修炼功夫以动功、导引、站桩为佳，其目标在于‘通经活络’；丹道之炼气功夫从调息入手，进而启动橐籥至胎息，其目标在于‘开关展窍’；丹道炼神功夫由‘心息相依’而‘止念’，直至元神呈现，其目标在于‘采药炼丹’。”明了上述三个层次，那么，我们就很容易理解书中所介绍的各种入门方法的运用。这样，道教练养术各种法门都能够找到自己目标，归入修炼之正道。

此外，胡先生还从形、气、神三个层次来划分道教内丹炼养的三个层次，并认为要通过得“玄关”以进入炼养的更高境界，指出：“三家四派丹法之采药，皆须通过玄关……元神呈现，先天一炁自虚无中来，玄关一窍必开启现象也。形、气、神皆有其玄关，故谓之‘玄之又玄’。”张义尚在《真传易筋经》中“内壮玄功歌释”就筑基功夫中的“玄关”作出了比较浅显的阐述，指出：“外壮功夫的玄关，一般俱指脐下丹田，把那个地方练充实了，在逐步外扩，遍及腰腹两肋胸背以至四肢。比较高深一点的内壮功夫，则玄关有死有活。死的玄关，或在脐内，或在脐下，或在体内，

或在体外·····一般都在由顶门至会阴之一线，故曰‘黄庭一路皆玄关’·····至于真正玄关，则是在神气相交、虚极静笃之后，静寂生动，六阴之下，一阳来复，才是真正玄关。”由此可见，形、气、神炼养中的每一个层次都有其境界的要求，道教炼养术的实修过程是个人功夫层次、心性修养层次不断提升的过程，并以与道合真为最高境界。《黄帝内经·素问》“上古天真论”对此也有明确的论述，云：

上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无忿嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。

文中所提及的真人、至人、圣人、贤人四种类型，其实就是指养生所能达到的层次与境界。

2.道教养生术融入个人生活

从道教生命观而言，人的生命其实就是精气神聚散的过程；在生命体形成之后，各种后天的生命活动，均是在耗散人体的精气神，直至生命的终结。因此，通常来说，人的生长壮老已是一种自然规律；并且人在生命过程中，内生七情，外感六淫，产生疾病是不可避免的。针对生命自然终结的现象，道教养生家旗帜鲜明的提出要逆转这种生命的顺向过程，并且通过实践探讨了一系列内修、外炼、服食等方法，试图达到长生不死的目的。千百年来实践证明，这些方法在增强体质、祛除疾病、养性延命等方面非常有效，并代代传承下来，成为中国传统医药文化重要组成部分。由于道教医学的养生方法以老子复归自然观为指导思想，以天人合一观念出发点，因此，这些方法完全是根植于对人自身以及其他动物的生、息、休、处等方面的深层观摩与探寻之中总结与归纳出来，并上升为养生理论与方法。因此，将道教养生术融入我们自身的生活之中，对增强体质，保持身体健康是非常有益。要做到这一点，就必须深入去学习、探讨道教养生术，并身体力行去实践。如果能够深入理解与把握其中的思想精

髓，就能够很容易地把它转化为我们生活中的一个部分。

那么，如何做到与个人社会生活结合起来呢？这就需要分析在现代社会生活中个体的特性，进而采用相应的养生术法。胡孚琛先生从实践丹道的观点出发，对现代人的生活与病因作过精辟的分析，《出生入死第十二讲》指出，“当前社会竞争日趋激烈，人际关系更显紧张，每个人都面临着巨大的精神压力，诸如商场惨败、官场失意、生活无保障、家庭不和、感情破裂、精神颓废等刺激损伤了自己的心灵，都会造成越来越多的心因性疾病。”又，“现代人常年在办公室日与心斗，其病多痿厥寒热，故各种按摩服务机构亦遍及大中城市。”从人的生命形气神三重结构来分析，现代社会的生活方式特别容易劳伤人体结构中的最高层次（即心理结构），继而累及并导致躯体结构、生命结构的失衡，从而引发身体上的种种疾病。丹道法诀可以说是解决上述因素引起生理、精神性疾病的一副良药。《理事兼备第二讲》指出，按丹道筑基功的正确入门方法修炼形体，“即使修炼不到丹功层次，也会收到祛病延年的效果”。又，《行功语要第六讲》指出“凡体质虚损、房老过度、心肾阴虚者，先从补亏正法入手。另外，对人到中年的知识分子，或潜心学术，或经商从政，终日绞尽脑汁，思谋策划，耗气损肾，亦有一套功法相传”。可见，把内丹炼养术融入个人生活，并达到祛病延年的目标确实是可行。显然这也在目前我国医疗保障体系不健全的条件下，广大群众所最希望达到的效果。

本章小结

道教医学养生学作为道教医学的核心理论之一，是以道家、道教思想以及传统医学理论的生命观、疾病防治观为基本理论，并在继承前人养生成果继承基础上，通过实践形成了一系列具体的操作方法。具体而言，道教养生基本理论以道家生命哲学思想为依据，提出了以精气神为核心的一系列养护生命理论原则。其中以老子“道法自然”的思想作为总的指导思想，其主要构成后天生命复归先天逆修返还理论、元气

耗散与聚合理论、阴阳和合与脏腑经络之气交合理论等。道教养生基本原则是根据相应的理论提出来，并运用于直接指导养生实践。主要有：形神兼修、性命双修；动静结合、形神合一；众术合修、互补共养、修德养生等方面。其具体操作方法即养生术包括内修与外养两大类型，“内修”指行气、守一、存思、导引、房中以及内丹炼养之术。“外养”，即指服食酒浆药饵、金丹等。由于个人年龄、体质等方面的不同，养生者在选择具体养生方法时，需要辨别自己的体质，并选择适当的方法。

第七章 道教医学的历史地位及其现代价值

学习目的：通过本章的学习，了解道教医学不仅是道教学的一个组成部分，而且还是中国传统医学不可或缺的一个流派，及其存在在中国医学史上的价值与意义；通过分析历代道教医家在中医学术史上著名医家的比例，进一步认识道教医学的积极贡献；正确认识道教医学的现代性价值意义及其发展前景。

第一节 道教医学的历史地位

一、道教医学作为传统医学的一个重要分支

中国传统医学素来以学派林立而著称。中国传统医学正是通过各个流派之间的不断相互砥砺、相互渗透而向前发展的。学派一般指同一学科中由于学术观点不同而形成的派别。中医学派形成的原因多种多样，既有师承方面的缘故，也有文化传统、民族地域方面的因素。然而过去学术界在谈及中医流派时，由于受到“儒之门户分于宋，医之门分于金元”的传统观念的影响和束缚，对中医流派的探讨仅局限于中晚期时代，即金元寒凉派、攻下派、补土派、养阴派这四大派，以及明清的温补和温病学派、清末民初的汇通学派等，而很少将传统医学的发展置于整个中华优秀传统文化背景之下进行全面审视，忽视了作为中华优秀传统文化的重要组成部分——道教对传统医学的影响、渗透。笔者认为，道教医学出现于东汉时期，是与中华传统医学主流派别并行发展的一

个重要医学流派，随着社会历史的不断发展，逐渐形成期独具特色的治疗、预防疾病与改善人体体质的理论体系；历代道教医家对传统医学的主流派别的发展作出了重大的贡献，至今仍然存在着积极地影响。

稽考历代道教医学文献可知，早期道书中就有“道士医师”这一提法。《太上灵宝五符序》卷中载有一则“仙人下三虫伏尸方”，内云：

三尸常欲人死，故欲功夺，此之谓也。凡道士医师但知按方治身而不知伏尸在人腹中，固人药力，令药不效，皆三虫所为。

该方在强调治身修真过程中必先要除去“三虫”的重要性时，运用了“道士医师”这一术语。道士医师这一提法并非个别现象，在其他道书中也时有出现。素有小道藏之称的《云笈七签》卷八十二中也沿用了“道士医师”这一说法，云：“凡道士医师但知按方治身而不知伏尸所在，上尸好宝货千亿，中尸好五味，下尸好色。若不下之，但自欺耳。去之即不复饥，心神静念，可得延生。真人贵其道，道士尊其药，贤者乐其法。”由此可见，“道士医师”在道门中已是一个有特定内涵的专门术语。

历史上对从事医疗活动医师的称谓五花八门，其中比较常见的类别为：儒医、僧医和道医。例如，明人李梴在《医学入门》卷首就历代医家区分为“上古圣贤”、“儒医”、“明医”、“世医”、“德医”、“仙禅道术”医等等。民间常常用“丹医”、“隐医”、“走方医”、“草泽医”、“刀圭医”来称呼道医。清末出版的善书《医道還元》明确提出了“道医”的概念，卷二“症候源流”详解“以火引火，一发焚遍万山；积薪毁薪，重逢命悬一缕。”句，云：

道医者，使其人物我两忘，无思无虑；久而，自有真妙药其性命，除其灾愆。此中妙诀，书罕传闻，但即有此等难治之症，不得不为剖之耳。学者欲识此等医法，当先把妙无垠之药尝之，其法自得也。

二、道教医家在中国医学史上的地位

纵观道教发展历史，历代兼通医术的道教名士层出不穷，同时在道教史和中国医学史这两个领域中都享有盛誉的道教医家也不乏其人，可谓代代有之。在历次编修刊

行的《道藏》中收录有为数不少的医学论著和大量涉及医药养生内容的道经，丰富了中华传统医药学宝库。尤其是其中极富使用价值的道教养生、卫生方法和行之有效的抗老延龄秘方，更是中华传统医药文化中的瑰宝。

《历世真仙体道通鉴》是元代赵道一所撰的一部道教神仙及人物传记。该传记收录始自上古三皇，下至元末神仙人物约七百四十五人。赵道一在编撰过程中较为严谨，“详审校定，严行笔削，不敢妄书。”作者“搜之群书，考之经史，订之仙传”用补《列仙传》上不及黄帝，《神仙传》下不及晋代，《续仙传》所遗极多之失。该书史料来源皆有所本，所谓“不敢私自加入一言。”赵道一后来又编撰《历世真仙体道通鉴续篇》及《历世真仙体道通鉴后集》。除了弥补前书所遗缺外，《续篇》五卷主要收集了二十四位金、元道教人物；《后编》六卷主要收录女仙、女道约一百四十四人。这三部道教传记，无论从其史料来源、收录的范围，还是从其编年体例来说，都可谓道教传记中的上乘之作。据笔者初步统计，在所收载的约九百二十三位道教神仙及人物中，其中有三百零四位擅长医药养生，约占三分之一。这也从一个侧面反映出道教尚医的事实。在历代涌现的道医中，不乏杰出的医家。其中董奉、葛洪、鲍姑、陶弘景、杨上善、王冰、孙思邈、孟诜、张鼎、王怀隐、张伯端、崔嘉彦、吴悞、刘完素、周履靖、博山、徐大椿等就是其中的代表人物。道教医家在传统医学的各个领域包括基础理论、本草学、制药学、针灸学、食疗学、性医学、养生学都有突出贡献和成就。道士医师曾是推动中国传统医学发展的一支重要力量，着从历代知名道医人数及其占同时代医家总数之比例上就能得到充分反映。

第二节 道教医学的现代性价值

道教医学作为传统医学的一门重要分支，以治疗未病为特色，并且从其独特的生命观、疾病观出发，发展出其富有实践意义的理论与技术手段，并传承至今。因此，继承和发扬道教医学养生术的精华，还有着极为重要的现实意义。自从上个世纪七十

年代末、八十年代初我国实行对外开放的方针以来，社会生产力有了极大的提高，经济体制的改革也取得了一定成效。人民群众的物质文化生活水平有了很大的提高，对医疗保健的需求也越来越大。这场深刻的社会改革大潮，必然要波及社会的医疗、保健制度和国家的医药卫生事业。由于过去国家普遍实行公费医疗制度，医疗费用的开支逐年剧增，许多国家机关、企事业单位已不堪重负，医疗制度的改革已是大势所趋。而要想顺利完成医疗保健制度的转型，首先必须扭转陈旧的治病用药观念。

《黄帝内经》告诫人们要重视疾病预防，在疾病还未发生之前就积极进行预防，“圣人小治已病治未病”。高明的医生治病的着眼点在于注意平时的预防，提高人体的自身抗病素质，重在防患于未然，这就是所谓“不治已乱治未乱”的道理。而如果平时不注意进行养生保健，当病已经发生了，这是小得已而治之。《素问·四气调神大论》指出这种弊端：“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎。”道教医学是以道教修炼成仙、长生不死为主要目的的医学，因此历来重视养生保健和预防疾病。被道教奉为经典的《道德经》中就已有防患祸害的思想。老子说过：“大兵之后，必有凶年”，就是说战争以后由于死亡人数剧增，必然引起疫病的流行和灾荒。葛洪生活在社会动荡的东晋时代，亲眼目睹了瘟疫流行所造成的惨状，自然十分重视对疾病的防治。他主张对疾病的治疗的关键，首先在于防止疾病的发生，要把病患消灭在发生之前，即所谓“消未起之患”和“治未病之疾”。葛洪还主张对疾病的预防要和日常养生保健结合起来，要在无病、年轻时就应及早进行。“凡为道者，常忠于晚，小患予早也。”不仅如此，葛洪甚至把在养生保健、预防疾病问题上能否懂得从细微入手，防微杜渐，看作衡量一个人是否知“道”的标准。他在《抱朴子内篇》中说：“故治身养性，务谨其细，不可以小益为不乎而小修，不可以小损为无伤而不防。凡聚小所以就大，积一所以拿亿也。若能爱之于微，成之于著，则几乎知道矣。”在葛洪等道教医家看来，如果一个人在修身养性中能“务谨其

细”，做到防微杜渐，那么他就几乎是懂得“道”的内涵了。反之，如果“恃年纪之少壮，体力之方刚者，自役过差”，那么将“百病兼结，命危朝露”。唐代著名道医孙思邈也十分重视对疾病的预防，他在《千金要方》一书中郑重告诫人们：“勿以健康便为常然，常须安不忘危，预防诸病也。”他甚至还把是否懂得预防疾病以及是否擅长治疗未发之疾，作为划分、衡量医师医术水平高低的标准。《千金要方》卷一云：“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”这是因为在孙思邈看来，“五脏未虚，六腑未竭，血脉未乱，精神未散，服药必活；若病已成，可得半愈，病势已过，命将难全。”所以，孙思邈认为只有那些善于医未病之病的医师才称得上足妙手同春的上医，而那些只会医已病之病的则不是上医，充其量只是个下医罢了。这些思想与《黄帝内经》“上工治未病，不治已病”的思想是一相承的，有其深刻的现代价值。

返观当今社会，人们往往陷入这样一个误区，即现代社会生活节奏加快，社会竞争日趋剧烈，致使人们整日奔波于生计，无暇顾及养生之道，一旦患病首先想到的是到医院求医吃药，把吃药作为医病的唯一手段，将药物治疗奉为维护，生命健康的至宝。这种观念对生命健康极为不利。《灵枢·病传篇》有一段关于医疗手段的论述，云：“黄帝曰：余受九针于夫子，而私览于诸方，或有导引、行气、跷、摩、灸、熨、刺、焮、饮药之一者，可独守耶，将尽行之乎？”这里借黄帝之口，将治病手段依次分为导引行气、跷摩（按摩）、针灸、热熨、针刺、汤药。也就是说《黄帝内经》将不假药物的导引、按摩这类自然疗法优先于饮用汤药的内治法。而现今人们却首先选用药物内治法，无效时才抱着死马当活马医的态度转向气功之类的非药物外治法。显然，这与传统医学经典《黄帝内经》的医学养生思想是背道而驰的。

随着现代医学科学的发展，医学家们业已逐渐认识到化学药物对人体的毒副作用，治病防病途经已开始从化学药物治疗方法转而求助于非药物治疗手段，从重视对疾病

的临床治疗转而重视对疾病的预防，自然疗法风行起来。道教医学养生方术是中华传统医学宝库中的一朵奇花，其中导引、按摩、吐纳服气、服食（食疗）、辟谷（断食疗法）、房中、胎息、守一、存想、内丹诸术中皆蕴涵了丰富医学养生思想，其特点是“不劳针石、不假汤药”，即通过调动、调整人体机能而达到向我调摄、自我保健的目的。修习道教养生方术，能有效地促进身心健康，既防病于未然，又免于吃药、打针之苦，同时也可节省大量的医药费用。由此可见，道教养生方术与现代社会所崇尚的自然疗法有异曲同工之妙，值得我们下大力气挖掘研究，古为今用。当然，限于历史条件，道教医学作为中国传统医学文化的一部分，它的内容也是鱼龙混杂、良莠不齐的，其中包含有一些宗教神秘主义的东西。今天我们研究道教医学，应该以科学的态度、理性分析的眼光，摒弃其糟粕，吸收其中有现代价值、意义的部分，古为今用，为人类的健康保健事业做出积极贡献。

本章小结

道教医学不仅是道教学的一个组成部分，而且还是中华传统医药学不可或缺的一个流派，它形成于道教创始之初，晋代时就以“道士医师”面目出现，至清末还明确提出了“道医”的概念。它是中国医学史上较早出现的一个流派，随着历代的发展，其内涵逐渐丰富与体系化，流派特征也逐渐明显，其思想对中医基础理论、药物、方剂、外科等方面的影响尤为深刻。通过分析自东汉至明清时期，道教医家在中医学史上著名医家的比例，可以正确认识道教医学在中国医学史上的地位和作用。道教医学对民间医药等发展也具有巨大的影响，特别是形成医药神的崇拜具有重的引导作用。道教医学以养生却病为核心，在治未病方面具有很强的优势，是现阶段我国医疗保健事业的重要组成部分。道教医学倡导的自然疗法具有非常重要的价值意义和广阔的发展前景。

《养性延命录》节选

陶弘景 撰

教戒篇第一

《神农经》曰：食谷者智慧聪明，食石者肥泽不老（谓炼五石也），食芝者延年不死，食元气者地不能埋，天不能杀。是故食药者，与天地相异，日月并列。

《混元道经》曰：谷神不死（河上公曰：谷，养也，能养神不死。神为五脏之神，肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志。五藏尽伤，则五神去），是谓玄牝（言不死之道，在于玄牝。玄，天也，天于人为鼻；牝，地也，地于人为口。天食人以五气，从鼻入，藏于心。五气清微，为精神、聪明、音声、五性。其鬼曰魂，魂者，雄也。出入人鼻与天通，故鼻为玄也。地食人以五味，从口入，藏于胃。五味浊滞，为形骸、骨肉、血脉、六情。其鬼曰魄，魄者，雌也。出入于口，与地通，故口为牝也）。玄牝之门，是谓天地根（根，原也。言鼻口之门，乃是天地之元气所从往来也）。绵绵若存（鼻口呼吸喘息，当绵绵微妙，若可存，复若无有也），用之不勤（用气当宽舒，不当急疾勤劳）。

《混元德经》曰：出生（谓情欲出于五内，魂定魄静故生也）入死（谓情欲入于胸臆，精散神惑故死也），生之徒十有三，死之徒十有三（言生死之类各十有三，谓九窍而四关也。其生也，目不妄视，耳不妄听，鼻不妄嗅，口不妄言，手不妄持，足不妄行，精不妄施。其死也，反是），人之生也，动皆之死地十有三（人欲求生，动作反之，十有三之死地也）。夫何故？以其求生之厚（所以动之死地者，以其求生之活之太厚也。远道反天，妄行失纪）。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地（以其不犯上十有三之死地也）。

《庄子·养生篇》曰：吾生也有涯（向秀曰：生之所禀，各有极也），而智也无

涯（嵇康曰：夫不慮而欲，性之動也；識而發感，智之用也。性動者，遇物而當足，則無余智；從感不求，倦而不已。故世之所患，常在於智困，不在性動也）。以有涯隨無涯，殆已（郭象曰：以有限之性，尋無窮之智，安得而不困哉）。已而為智者，殆而已矣（向秀曰：已困于智矣，又為智以攻之者，又殆矣）。

《莊子》曰：達生之情者，不務生之所無以為（向秀曰：生之所無以為者，性表之事也。張湛曰：生理自全，為分外所為，此是以有涯隨無涯也）；達命之情者，不務智之所無奈何（向秀曰：命盡而死者是。張湛曰：秉生順之理，窮所稟之分，豈智所知何也）。

《列子》曰：少不勤行，壯不競時，長而安貧，老而寡欲，閑心勞形，養牛之方也。

《列子》曰：一體之盈虛消息，皆通于天地，應于萬類（張湛曰：人与陰陽通氣）。和之于始，和之于終，靜神滅想，生之道也（始終和則神志不散）。

《混元妙真經》曰：人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。故養生者，慎勿失道；為道者，慎已失生。使道與生相守，生與道相保。

《黃老經玄示》曰：天道施化，與萬物尤窮；人道施化，形神消亡。轉神施精，精竭故衰。形本生精，精生于神。不以生施，故能與天合德；不與神化，故能與道同式。《玄示》曰：以形化者，尸解之類。神與形離，二者不俱，遂象飛鳥入海為蛤，而隨季秋陰陽之氣。以氣化者，生可冀也；以形化者，甚可畏也。

嚴君平《老子指歸》曰：游心于虛靜，結志于微妙，委慮于無欲，歸計于無為，故能達生延命，與道為久。

《大有經》曰：或疑者云：始同起于無外，終受氣于陰陽，載形魄于天地，資生長于食息，而有愚有智，有強有弱，有壽有夭，天耶？人耶？解者曰：夫形生愚智，天也；強弱壽夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎氣充實，生而乳食有余，長而

滋味不足，壯而声色有节者，强而寿；始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有余，壮而声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养，年未可量。

《道机》曰：人生而命有长短者，非自然也。皆由将身不谨，饮食过差，淫佚无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。

《河图帝视萌》曰：侮天时者凶，顺天时者吉。春夏乐山高处，秋冬居卑深藏，吉利多福，寿考无穷。

《洛书宝予命》曰：古人治病之方，和以醴泉，润以元气，药不辛不苦，甘甜多味，常能服之，津流五脏，系之在心肺，终身无患。

《孔子家语》曰：食肉者，勇敢而悍（虎狼之类）；食气者，神明而寿（仙人、灵龟是）；食谷者，智慧而夭（人也）；不食者，不死而神（直任喘息而无思虑）。

《传》曰：杂食者，百病妖邪所鍾。所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。

太史公史公司马谈曰：夫神者，生之本；形者，生之具也。神大用则竭，形大劳则毙。神形早衰，欲与天地长久，非所闻也。故人所以生者，神也；神之所托者，形也。神形离别则死，死者不可复生，离者不可复返，故乃圣人重之。夫养生之道，有都领大归，未能具其会者，但思每与俗反，则暗践胜辙，获过半之功矣。有心之徒，可不察欤？

《小有经》曰：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，此十二少，乃养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则焦煎无欢。此十二多不除，丧生之本也。无多者，几乎真人大计。奢懒者寿，慳勤者夭，放散劬吝之异也。田夫寿，膏粱夭，嗜欲多少之验也。处士少疾，游子多患，事务繁简之殊也。故俗人竞利，道士

罕营。胡昭曰：目不欲视小正之色，耳不欲听丑秽之言，鼻不欲向膻腥之气，口不欲尝毒刺之味，心不欲谋欺诈之事，此辱神损寿。又居常而叹息，晨夜而吟啸，千正来邪也。夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心少念，静身损虑，先去乱神犯性，此则啬神之一术也。

《黄庭经》曰：玉池清水灌灵根，审能修之可长存。名曰饮食自然。自然者，则是华池。华池者，口中唾也。呼吸如法，咽之则不饥也。《老君尹氏内解》曰：唾者，凑为醴泉，聚为玉浆，流为华池，散为精汁，降为甘露。故口为华池，中有醴泉，漱而咽之，溉藏润身，流利百脉，化养万神，支节毛发宗之而生也。

《中经》曰：静者寿，躁者夭。静而不能养减寿，躁而能养延年。然静易御，躁难将，尽顺养之宜者，则静亦可养，躁亦可养。

韩融元长曰：酒者，五谷之华，味之至也，亦能损人。然美物难将而易过，养性所宜慎之。

邵仲堪曰：五谷充肌体而不能益寿，百药疗疾延年而不能甘口。甘口充肌者，俗人之所珍。苦口延年者，道士之所宝。

《素问》曰：黄帝问岐伯曰：余闻上古之人，春秋皆百岁而动作不衰（谓血气犹盛也）；今时之人，年所始半百动作皆衰者，时世异耶？将人之失耶？岐伯曰：上古之人，其知道者，法则阴阳，和于术数（房中交接之法），饮食有节，起居有度，不妄动作，故能形与神俱，尽终其天命，寿过百岁；今时之人则不然，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以好散其真，不知持满，不时御神，务快其心，游于阴阳，生治起居无节无度，故半百而衰也。

老君曰：人生大期，百年为限，节护之者，可至千岁。如膏之用，小炷与大耳。众人大言而我小语，众人多烦而我少记，众人悸暴而我不怒，不以人事累意，不修仕禄之业，淡然无为，神气自满，以为不死之药，天下莫我知也。无谓幽冥，天知人情，

无谓暗昧，神见人形。心言小语，鬼闻人声；犯禁满千，地收人形。人为阳善，吉人报之；人为阴善，鬼神报之。人为阳恶，贼人治之；人为阴恶，鬼神治之：故天不欺人依以影，地不欺人依以响。

老君曰：人修善积德而遇其凶祸者，受先人之余殃也；犯禁为恶而遇其福者，蒙先人之余殃也。

《名医叙病论》曰：世人不终耆寿，咸多天殁者，皆由不自爱惜，忿争争意，邀名射利，聚毒攻神，内伤骨髓，外贬筋肉，血气将无，经脉便拥，内里空疏，惟招蛊疾，正气日衰，邪气日盛矣。不异举沧波以注燭火，颓华岭而断涓流，语其易也，甚于兹矣。

彭祖曰：道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声，不思色，不思胜，不恩负，不思失，不思得，不思荣，不思辱，心不劳，形不极，常导引纳气胎息尔，可得千岁，欲长生无限者，当服上药。

仲长统曰：荡六情五性，有心而不以之思，有口而不以之言，有体而不以之安。安之而能迁，乐之而不爱。以之图之，不知日之益也，不知物之易也，彭祖、老聃庶几，不然彼何为与人者同类，而与人者异寿？

陈纪元方曰：百病横夭，多由饮食。饮食之患，过于声色。声色可绝之逾年，饮食不可废之一日。为益亦多，为患亦切（多则切伤，少则增益）。

张湛云：凡脱贵权势者，虽不中邪，精神内伤，身心死亡（非妖邪外侵，直由冰炭内煎，则自崩伤中呕血也）；始富后贫，虽不中邪，皮焦筋出，委辟为挛（贫富之于人，利害犹于权势，故疴疹损于形骸而已）。动胜寒，静胜热，能动能静，所以长生。精气清静，乃与道合。

《庄子》曰：真人其寝不梦。

《慎子》云：昼无事者夜不梦。

张道人年百数十，甚翹壯也，云：养性之道，莫久行、久坐、久卧、久听，莫强食饮，莫大沉醉，莫大愁忧，莫大哀思，此所谓能中和。能中和者，必久寿也。

《仙经》曰：我命在我不在于天。但愚人不能知此道为生命之要，所以致百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也。譬如牯朽之术，遇风即折；将崩之岸，值水先颓。今若不能服药，但知爱精节情，亦得一二百年寿也。

张湛《养生集叙》曰：养生大要：一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此以往，义可略焉。

青牛道士言：人不欲使乐，乐人不寿，但当莫强健为力所不任，举重引强，掘地苦作，倦而不息，以致筋骨疲竭耳。然劳苦胜于逸乐也，能从朝至暮常有所为，使之一息乃快，但觉极当息，息复为之。此与导引无异也。夫流水不腐，户枢不朽者，以其劳动数故也。饱食不用坐与卧，欲得行步务作以散之。不尔，使人得积聚不消之疾，及手足痹蹇，面目黧肝，必损年寿也。

皇甫隆问青牛道士（青牛道士姓封，字君达）其养性法则可施用，大略云：体欲常劳，食欲常少，劳无过极，少无过虚。去肥浓，节咸酸，减思虑，损喜怒，除驰逐，慎房室。武帝行之有效。

彭祖曰：人受气虽不知方术，但养之得理，常寿一百二十岁。不得此者，皆伤之也。小复晓道，可得二百四十岁。复微加药物，可得四百八十岁（嵇康亦云：导养得理，上可寿千岁，下可寿百岁）。

彭祖曰：养寿之法，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。彭祖曰：重农厚褥，体不劳苦，以致风寒之疾；厚味脯腊，醉饱厌饫，以致聚结之疾；美色妖丽，嫖妾盈房，以致虚损之祸；淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之惑；驰骋游观，弋猎原野，以致荒狂之失；谋得战胜，兼弱取乱，以致骄逸之败。盖圣贤或失其

理也。然養生之具，譬猶水火，不可失適，反為害耳。

彭祖曰：人不知道，經服藥損傷，血氣不足，肉理空疏，髓腦不实，內已先病，故為外物所犯，風寒酒色以發之耳。若本充實，豈有病乎？

仙人曰：罪莫大於淫，禍莫大於貪，咎莫大於逸。此三者禍之車，小則危身，大則危家。若欲延年少病者，誠勿施精命夭殘，勿大溫消骨髓，勿大寒傷肌肉，勿咳唾失肥液，勿卒呼驚魂魄，勿久泣神悲戚，勿恚怒神不樂，勿念內志恍惚。能行此道，可以長生。

食戒篇第二

真人曰：雖常服藥物，而不知養性之術，亦難以長生也。養性之道，不欲飽食便卧及終日久坐，皆損壽也。人欲小勞，但莫至疲及強所不能堪勝耳。人食畢，當行步踣蹠，有所修為為快也。故流水不腐，戶樞不蠹，以其勞動數故也。故人不要夜食，食畢但當行中庭，如數里可佳。飽食即卧生百病，不消成积聚也。食欲少而數，不欲頓多難銷。常如飽中飢、飢中飽。故養性者，先飢乃食，先渴而飲。恐覺飢乃食，食必多；盛渴乃飲，飲必過。食畢當行，行畢使人以粉摩腹數百過，大益也。

青牛道士言：食不欲過飽，故道士先飢而食也。飲不欲過多，故道士先渴而飲也。食畢行數百步，中益也。暮食畢，行五里許乃卧，令人除病。凡食，先欲得食熱食，次食溫暖食，次冷食。食熱暖食訖，如無冷食者，即吃冷水一兩嚥，甚妙。若能恒記，即是養性之要法也。凡食，欲得先微吸取氣，嚥一兩嚥，乃食，主無病。

真人言：熱食傷骨，冷食傷藏，熱物灼膚，冷物痛齒。食訖踣蹠，長生。飽食勿大語。大飲則血脉閉，大醉則神散。春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食咸，此皆助五藏，益血氣，辟諸病。食酸咸甜苦，即不得過分食。春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食腎，四季不食脾。如能不食此五藏，尤順天理。燕不可食，入水為蛟蛇所吞，亦不宜殺之。飽食訖即卧，成病，背疼。飲酒不欲多，多即吐，吐不佳。醉

卧不可当风，亦不可用扇，皆损人。白蜜勿合李子同食，伤五内。醉不可强食，令人发痈疽生疮。醉饱交接，小者令人面肝咳嗽，不幸伤绝藏脉损命。凡食欲得恒温暖，宜入易销，胜于习冷。凡食皆熟，胜于生；少胜于多。饱食走马成心痴。饮水勿忽咽之，成气病及水癖。人食酪，勿食酢，变为血痰及尿血。食热食汗出，勿洗面，令人失颜色，面如虫行。食热食讫，勿以醋浆漱口，令人口臭及血齿。马汗息及马毛入食中，亦能害人。鸡兔犬肉不可合食。烂茅屋上水滴侵者脯，名曰郁脯，食之损人。久饥不得饱食，饱食成癖病。饱食夜卧失覆，多霍乱死。时病新差，勿食生鱼，成痢不止。食生鱼，勿食乳酪，变成虫。食兔肉，勿食干姜，成霍乱。人食肉，不用取上头最肥者，必众人先目之，食者变成结气及疰疔，食皆然。空腹勿食生果，令人膈上热、骨蒸、作痈疔。铜器盖食，汗出落食中，食之发疮、肉疽。触寒未解，食热食，亦作刺风。饮酒热未解，勿以冷水洗面，令人面发疮。饱食勿沐发，沐发令人作头风。荞麦和猪肉食，不过三顿，成热风。干脯勿置秫米瓮中，食之闭气。干脯火烧不动，出犬始动，擘之筋缕相交者，食之患人或杀人。羊胛中有肉如珠子者，名羊悬筋，食之患癫痫。诸湿食之不见形影者，食之成疰。腹胀暴疾后不周饮酒，膈上发热。新病差不用食生枣、羊肉、生菜，损颜色，终身不复，多致死，膈上热蒸。凡食热脂饼物，不用饮冷醋浆水，善失声若咽。生葱白合蜜食害人，切忌。干脯得水自动，杀人。曝肉作脯，不肯燥，勿食。羊肝勿合椒食，伤人心。胡瓜合羊肉食之，发热。多酒食肉，名曰拟脂，优狂无恒。食良药五谷克悦者，名曰中士，犹虑疾苦。食气保精存神，名曰上士，与天同年。

杂戒忌禳灾祈善篇第三

久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉。远思强健伤人，忧患悲哀伤人，喜乐过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒热失节伤人，阴阳不交伤人。凡交，须依导引诸术。若能避众伤之事，而复晓阴阳之术，则是

不死之道。大乐气飞扬，大愁气不通。用精令人气力乏，多视令人目盲，多睡令人心烦，贪美食令人泄痢。俗人但知贪于五味，不知元气可饮。圣人知五味之生病，故不贪，知元气可服，故闭口不言，精气自应也。唾不咽则海不润，海不润则津液乏，是以服元气、饮醴泉，乃延年之本也。

沐浴无常不吉，夫妇同沐浴不吉。新沐浴及醉饱、远行归还大疲倦，并不可行房室之事，生病，切慎之。丈夫勿头北向卧，令人神不安，多愁忘。勿跂井，今古大忌。若见十步地墙，勿顺墙坐卧，被风吹发癫痢疾。勿怒目久视日月，失目明。凡大汗忽脱衣，不慎多患偏风、半身不遂。新沐浴了，不得露头当风，不幸得大风刺风疾。触寒来勿面临火上，成痢，起风眩。凡汗勿跂床悬脚，久成血痺，足重腰疼。凡脚汗勿入水，作骨痺，亦作遁疰。久忍小便，膝冷，兼成冷痺。凡食热物汗出勿荡风，发疰头痛，令人目涩饶睡。凡欲眠勿歌咏，不祥。眠讫勿大语，损人气。凡飞鸟投入不可食焉，若开口及毛下有疮，并不可食之。凡热泔洗头，冷水濯，成头风。凡人卧，头边勿安火炉，令人头重、目赤、鼻干。凡卧讫，头旁勿安灯，令人六神不安。冬日温足冻脑，春秋脑足俱冻，此乃圣人之常法也。凡新哭泣讫便食，即成气病。夜卧勿覆头，妇人勿跂灶坐，大忌。凡睡不用远，远即成肺病，令人手重、背疼、咳嗽。凡人魇，勿点灯照定，魇死暗唤之，即吉，亦不可近前及急唤。凡人卧勿开口，久成消渴，并失血色。凡旦起勿以冷水开目洗面，令人目涩、失明、饶泪。凡行途中触热，逢河勿洗面，生乌肝。人睡讫忽觉，勿饮水更卧，成水痺。凡时病新汗解，勿饮冷水，损人心腹，不平复。凡空腹不可见闻臭尸气，入鼻令人成病。凡欲见死尸，皆须先饮酒及咬蒜，辟毒气。凡小兒不用令指月，两耳后生疮是断，名月蚀疮，搗蝦蟆末傅即差，并别余疮不生。凡产妇不可见狐臭人，能令产妇著肿。凡人卧不用于窗櫺下，令人六神不安。凡卧，春夏欲得头向东，秋冬头向西，有所利益。凡丈夫，饥欲得坐小便，饱则立小便，令人无病。凡人睡，欲得屈膝侧卧，益人气力，凡卧欲得数转侧，语

笑欲令至少，莫令声高大。春欲得瞑卧早起，夏秋欲得侵夜卧早起，冬欲得早卧晏起，皆有所益。虽云早起，莫在鸡鸣前，晏起莫在日出后。冬日天地闭，阳气藏，人不欲作劳汗出发泄阳气，损人。新沐浴讫，勿当风湿语，勿以湿头卧，使人患头风，眩闷、发秃、面肿、齿痛、耳聋。湿衣及汗衣皆不可久著，令发疮及患风瘙痒。

老君曰：正月旦，中庭向寅地再拜，咒曰：（某甲）年年受大道之恩，太清玄门愿还（某甲）去岁之年。男女皆三通自咒，常行此道延年（玄女有清神之法，淮南崇祠灶之规，咸欲体合真灵，护卫真生者也）。

《仙经秘要》：常存念心中，有气大如鸡子，内赤外黄，辟众邪延年也。欲却众邪百鬼，常存念为炎火如斗，煌煌光明，则百邪不敢干人，可入瘟疫之中。暮卧常存作赤气在外，白气在内，以覆身，辟众邪鬼魅。

老君曰：凡人求道，勿犯五逆六不祥，有犯者凶。大小便向西一逆，向北二逆，向日三逆，向月四逆，仰视天及星辰五逆。夜起裸形一不祥，旦起嗔恚二不祥，向灶骂詈三不祥，以足内火四不祥，夫妻昼合五不祥，盗恚师父六不祥。凡人旦起常言善事，天与之福。勿言奈何。歌啸名曰请祸，慎勿上床卧歌，凶。始卧伏床，凶。饮食伏床，凶。以匙箸击盘上，凶。司阴之神在人口左，人有阴祸，司阴白之于天，天则考人魂魄。司杀之神在人口右，人有恶言，司杀白之于司命，司命记之，罪满即杀。二神监口，惟向人求非，安可不慎言？舌者，身之兵革，善恶由之而生，故道家所忌。食玉泉者，令人延年除百病。玉泉者，口中唾也。鸡鸣、平旦、日中、日晡、黄昏、夜半时，一日一夕，凡七漱玉泉食之，每食辄满口，咽之延年。发，血之穷；齿，骨之穷；爪，筋之穷。千过梳发发不白，朝夕啄齿齿不齲，爪不数截筋不替。人常数欲照镜，谓之存形，形与神相存，此其意也：若矜容颜色自爱玩，不如勿照。凡人常以正月一日、二月二日、三月三日、四月八日、五月一日、六月二十七日、七月十一日、八月八日、九月二十一日、十月十四日、十一月十一日、十二月三十日，但常以此日

取枸杞菜煮作汤沐浴，令人光泽，不病不老。月蚀宜救活人，除殃。活万人，与天同功（天不好杀，圣人则之。不好杀者，是助天地长养，故招胜福）。善梦可说，恶梦默之，则养性延年也。

医道還元总论

一、脉理奥旨总论

洪濛未判，一气混元；太极初分，五行列位。阴阳贯乎万象，水火运于两间。天气轻清，常充盈而流转；地气重浊，实凝固而安贞。人禀三才之末，身具百脉之关。上则符天，下则符地。天有晷度，人之脉窍同其源；地有山河，人之脉络合其妙。三百六十，无非脉之贯通；八万四千，尽是脉之穿透。同源异用，合一分三。内景和谐，诸灾不作，本真耗散，百病俱生。时手庸医，习古书而未化；强猜误认，视人命若无关。悉由脉源不分，脉理所以多错也。吾试言之：北坎命根，活五黄而通九紫；南离神室，宰白壁而守青松。其动也，若换宿移星；其生也，如长虹闪电。清清淑淑，洋洋悠悠。十二辰，动数自常；上下关，周行不滞。略言其概，大象如斯。至若究乎命之源本，必审乎脉之根苗。土釜润温，息息之来不暴；金钟鸣响，点点之报有神。火得水而不飏，象如燕飞下上；水得火而可治，形若鹅行往来。藏魂宫安，那有钝刀刮竹；载意垣稳，岂见竞弩张弦。其至如宾，知五脏之完固；其去似客，识六腑之平和。兴衰虽按四时，端的实凭三指。此乃以平等而论之，先知无病所流露也。来长去短，阴海泉涸何疑；去疾来迟，阳关气亏莫错。察来撒豆抛珠，知命基之不立；按去转绳扭索，有暴客之相侵。铁尺横空水土败，灯笼悬象火德非。纯阴白有本相，张举则难速生；纯阳宜守旧规，消沮而期将至。频频到手，辨实与虚；间间通音，问寒与热。江中竹筏，须按部位以究其端；池底藕莲，亦依方所以原其疾。猛虎下山，当知攻法；微羊宿草，间宜施威。葱里试问有否，石内那见空焉。滑等油车之转，男妇作用当分；濇如石路之行，阴阳盈亏宜辨。络不流通，定是两端首鼠；大苟蔽塞，好比一个惊鸿。

三阴贼劫，敲到密而日微；三阳敌攻，打来重亦兼疾。鱼戏波，难逃十日；鸟啄木，莫度三朝。暴然半刻不来，将作行尸之体；倏尔几声乱应，急求保命之丹。时假时真兼望问，欲前欲却有吉凶。得药加大知添病，服汤益频更违和。几呼方来点水，无常欲临；一吸已动七星，圣医难救。浮大则昼可卜，沉细则夜为期。其或：暴脱根株，难窥源本；兼辨声色，可究情由。其音重急，应知内蕴非虚；其响缓微，多是中藏不实。欲言而舌结沉沉，失珠光于海底；无问而唇竟沓沓，起魔障于绛宫。听若铿铿，不坏关元气海；发之啜啜，定是败土破金。此乃声之原于经脉，实见脉之达于声音。脉随五气以发舒，色因五行而递见。黄气流形，中宫之恶；黑云发见，下湿之殃。青则震位之征，白则兑宫之验。病起南离为大赤，皆合八卦而同推。黄带青木盛土瘦，黄而黑土燥泉干。赤人黄中火烧瓦釜，白侵黄里土失金瓯。互相察著，自觉详分。脉合而一箭破的，脉殊而九窍当参。载籍备详，勤稽白得。窍窍皆统十三焦，滴滴成归于六部。察其两旁，大小攸辨；究其三驿，强弱暗分。独盛一指，当问贼山谁唆；兼变两关，还寻恶从何起。左冲右突似败兵，细观何官之异；忽来即去如狂鸟，详搜攸伏之缘。按部位以参求，凭灵苗为照燎。擒贼先擒王，正本清源之说；除恶如除草，救火避水之能。推本末之所流，合外内以互证。脉病坎宫，宜建金屋；脉伤离位，早灌木林。少女衰弱，黄庭打扫光明；长男忧愁，黑虎豢养周密。中堂敝陋须补茸，大法包罗要觅寻。此乃察脉之先征，即以防病于未发。口腹之资，按脉理而敬避；调理之妙，凭心法以为宗。制治于未义，保邦于未宁。外寇所以不必，内贼亦以不作。医未病之病，见在机先；逐既灾之灾，法在指下。推之四时八节，妙合天机；溯其分镇各司，理同地道。星辰次舍，尽在身中；山岳川流，悉归臆内。斯理至奥，其妙靡穷。得吾说以静观，久久无徽不入；在斯人之灵悟，一一可会其源。大开方便之门，克受无疆之福；体天地而救济，作人卷以流传：世皆获益，身期得康。恍如桃李逢春，何须张子之辟谷；似此黄金不换，可冀彭祖之延年。吾道在此，特为传之！

二、症候源流总论

易象包罗天地，不外体征咎征；人身调理阴阳，当稽无病有病。俯察仰观，可识两间之变；寒来暑往，悉凭四序之迁。奇正相生，祥殃互异。风狂雷迅，自足天气不平；川竭山崩，孰非地灵失守。人禀其气以成形，脉络依然契合；身因乎气之作愿，症候自贵详分。万态千般，曷胜枚举；赅原括委，自获统宗：百脉推本乎五行，诸灾咸归于八卦。乾元浑统，察米识分镇之愆；首出高居，按去听诸关之报。中男构衅，欲耳不闻；少女蒙尘，掩鼻而过。双目阖辟，兼众职而辅至尊；一口吐茹，合庶司以归无上。界限分明，稽察何官之异；脉源互证，归本攸属之行。一卦变则原其始终，数爻动亦推其本末=或虚或实，孰伪孰真；一以贯之，无小明也。兑位西方，会合庚辛之气；兑掌秋节。权衡子卯之功。白帝遇灾，望平林而赤龙莫托，盼智井则玄璃无光。山不生辉，每因白圭之玷；土难奠定，多是白石之崩。谷水二道，送往须待金车；驿舍千门，迎来亦凭金节。握枢则才堪调燮，失职则患自频仍。因其端绪，莫昧分毫；溯其根由，难移寸步。二七离火慎南藩，文明而天下治，扑灭则境土殃。君王坐位不端，鬼交夜里；神京刺客久寓，毒流寰中。少年似老叟，孰使腰曲背弯？朝嘯至夕瞑，多由液干火炽。以火引火，一焚遍万山；积薪毁薪，重逢命悬一缕。恶流入官危旦夕，毒气冲窍丧英灵。旨归当究，一合何疑；妙手随施，十全罔缺。震则位乎青宫，巽独为其淑配。阴前阳后，资益无方；阳唱阴随，贞恒有象。七情摇动，久久破散良金；四德悖违，常常割除净土。修竹引风嫌过茂，古松蔽日患终凋。怯怯如闺媛，林中失鹿；洗洗似武士，藪里鸣鸿。伐木只伐恶丛，培材宜培嘉植。勿使枯柴兴烈焰，仍防冷炭遇寒冰。勘厥左关，须求符节；凭兹妙策，莫误针砭。真流入坎，独推生物之源；暴客问津，恐沉渡人之筏。大渊龙斗，巨浸浪翻。波无日照，深谷泽冷空停；水失金生，穷沟泉涸立待。昆岗火燃，欲救先须掘井；园林日灌，竟汲切勿罢梁。鸡鸣破谷道，耗互首在此关；鸦宿燥天庭，崩残亦由斯阙。未寒先慄谁作祟，真饥假饱此为殃。

神而明之，同条共贯；道则高矣，原始反终。艮为山、坤为地，少男随老嫗而制治，进来赖化去以成能。长掉偶停，如此来如此去；中原不乐，孰是饱孰是饥。泥垣客水灌，湿流四方；地室狂火烧，燥止五位。运转百货，驾馭众司。山虞藉以厚生，反奸还当内省。水衡赖以壮志，退弱缘失扶持。万化原可兴，百恶亦可作。所以五行无土不生，千川得土以镇。因其变故，补不足而削有余；使之安平，致广生而昭大化。要之坤土率艮土以化成，权操生死；震木统巽木而藏纳，令掌荣枯。坎握润下之功，非火不治；离为温中之本，无水则炎。兑苟失位，声气安求；乾若招非，官司互变。或贻外来之劫夺，或由内发而牵连。无不包管于易象，即以著见于周身。触类旁通，察之明而见之定；潜心体认，理其本更治其标。语求统宗，不为泛涉；人思集益，可试静观。

三、药法阐微总论

盖谓药物繁生，何止飞潜动植；丹方妙用，恒施水火阴阳。五气清浊，化成声形色味；九星正变，造就时地性情。道合君臣，何须重作本草；事关人命，慎勿轻投古方。纵教读尽方书，未必能窥原本；若非殷勤救世，何劳详发玄微！疾亦多门，固贵因端竟委；药求妙法，尤在运巧制宜。味若轻清，急需则或相倍蓰；品如重浊，过用则立见灾非。善走多耗本真，太和易生恶积。或降或升，有时交相为用；作通作塞，亦间準类以施。除灾如除盗，攻守自有权衡；调药似调兵，后先岂无节度。按刚柔之妙用，别进退之机关。春夏相生，和同人造；秋冬交济，气合化工。性禀中五，每贯彻乎八方；关膈有二，实统融于一气。生生乎河洛，在在妙其屈伸。真诀无多，全凭领悟；奇功至广，试为详言。其或泉竭自中，物求润下。阴柔气原不振，得助则力可上行，独投而功难再著。汲水救焚，勿兼抱乎薪棘；引泉灌树，何妨提彼金锄。泽沛而土可滋生，佐以阳刚之用；露垂而风堪止息，济以直劫之能。水四火三，原燎之秋宜忌；木五水二，林震之顷勿怜。池边方漏，开源尤待塞流之功；浚道不通，纳来

并施挾去之法。以火烹水，水有时而不温；取水寒金，金有时而还燥。狂泽乱中原，北坎虽枯，且漫兴云敛雨；寒流聚大室，东林纵旱，勿轻挈瓶扬波。欲佐天一之生，并兴地四之力。溺海无源，从上游而问渡；谷门如刺，向下湿而施恩。因逆乱之重轻，以求主帅；看战功之宽紧，以定卒徒。佐使夺权难报效，斩饶非法最害良。去杂归纯，一箭自堪破的；由常达变，三阴可振全军。火德至刚，独禀离明之气；火性最烈，可回既倒之澜。水泛土崩，必须炎光一灼；金寒木朽，还待暖日频临。气本上腾，扬之即举；力非下降，堕而亦沉。雷电施威，济以和风则不杀；盾矛反剥，入于迷阵而徒劳。气若幽兰，宜防藏刀于笑里；味同嚼蜡，漫等弃甲于军中。一暴难当十寒，半星又烧万顷。献日莢暖金钟，须引温泉来涤；烧薪仍冷上釜，并贵古穴含光。明暗既觉有分，疾徐亦宜相配。大败之余，殷寻良将；甫平之际，尚葺卫营。任他疑难相生，难离法制；惟此经权不易，可获调停。依类以推，无殊符节；得门而入，何啻衡平。至若木含精英，实禀东方之气；材分贵贱，同长林麓之春。树上无花，培树根尤须甘泉几点；竹巾有鸩，逐鸩鸟还待古杖一枝。扑丛林之火，不必伐林；除恶树之根，定当斫树。风狂叶落，往往疏木以止风；土瘦枝枯，常常爱材而肥土。水虽可生，泛滥则朽；金纵能克，平调自安。欲尊帝室，首在建立青富；要定幽都，勿多眷恋苍壁。林鬼为臣，功多则害主；木公作帅，权重亦殃民。调之使和，无乖走守；巧而不悖，常计盈虚。运妙法于一心，措施自然各当；审机宜于百味，熟悉乃无妄投。金为兑位之神，奉养当稽品物，疏达贵叶权谋。本真明洁，粘浊焉可上浮；物气飞扬，猥杂亦难遐举。开钟内之声，当叩两端而竭；续盖中之气，先寻一本至亲。破中垣易伤白衣女子，宜用顾瞻；逐外寇最惊白羽雁群，当求安定。歪倒可扶，察歧途而措手；渗消永固，兼举火以呈能。益之使强还使运，导之以活更以和。随水下流，必仿春雷出地之势；因风上壅，当悟残花坠槛之机。补破之手宜轻，挾实力功贵力。浊流泛滥，调庚辛之将以排疏；赤泽蔽凝，合坤申之才血鼓铸。明大法、别重轻，同工异曲；究原

因、排队阵，彼拒此迎。偏师制胜，可暂不可常；硕果仅存，能收亦能发。理之使畅，自见大地阳光；耗而难充，安期半身贞固？法在个中，无所隐也；义原至广，于此求之。七镇乎中，实宰制乎六合；七性至厚，每统括乎三元。水涌则流，当恩孰为止蓄；木强则瘦，宜问谁作膏映。昼长夜短，入地窰白须问夜如何；月朗日阴，守黄官正宜待日之出。覆篲忌塚堆，微微疏剔；凿垣防塌陷，缓缓推移。莫道相克不相生，使之贪生忘克；纵云能生不能克，亦虑被克难生。来去无情，转令情投意合；迎拒乱道，急求道泰居安。午马方临，勿向震官请客；酉鸡不唱，安得艮宅迎祥。赤龙放佚无归，唤醒黄童管辖；白鸟渴饥失守，闲将黄鹄拘联。成大造之功，致广生之妙。培元赞化，经画每费苦心；虑险防危，处分自有善策。凭自然之矩度，致久大之化成，诀以门传，条分缕晰；学求心得，纲举目张。要而论之：法自分门，运生机于奇奇巧巧；品原别类，制权要于正正堂堂。水性有吉亦凶，合用则化凶为吉；火气或和又或戾，得宜则因戾见和；金则灵蠢各殊，因时立制；木则刚柔棚判，随事逞能。燥土与润土有分，霸道与王道各胜。所谓清浊咸宦，亦即正变不悖。行法符星辰之顺逆，布治按气候之盈亏。添减必究来因，去留亦依实据。先辨物以求统宗，复酌理而期归宿。在在妙转移，方方通玄奥。神明有主，制作光差。可作续命之师，独擅济人之术。倘期进此，当自勉旃。

四、天地心总论

浩浩穹苍，茫茫下土：既包含于无外，亦发育而靡穷。孰为主宰？依然主宰若存！谁是纲维？自觉纲维不坠！化工迭运，亘古常新。弭悖害之虞，往来自通消息；还静虚之体，布濩足见玄微。声臭皆无，旋来妙机一点；质形常寂，流出大用千般。按实数以穷推，仍然陈迹；逞聪明而臆说，莫究真元。阖辟互为其根，动静统归于藹。生生杀杀，不假安排；始始终终，俨如布置。无为而无不为，不一而归至一。是以道求散殊，宜观万物之理；倘若道寻源本，当究天地之心。妙在领悟，治心可获真机；奥

待推演，明心乃通要旨。大雷不終朝，震动无过差之弊；狂风难竟日，怒号作畅发之基。夏长春生，任二气之荡摩而功成告退；秋敛冬肃，随三光之旋转而剥去复还。雨露下垂遍物，被泽不知谁为；土壤广育群牛，成能未曾有作。虽云戾亦时牛，生机何以不息？究其虚而常直，直道乃为厥宗。喜怒不干，爱憎无象。不自生而长生道合，不亲杀而反杀患泯。盖心无其心，真心是以永固；道无所道，大道乃觉常凝。要之大窍空空，四维依然不著；元阳耿耿，片刻莫可相离。言其刚，则无物可屈；论其柔，则有物皆孚。不变含至变之神，无无寓不无之用。圆神方智，合五德而产人身；受气成形，统三才而藏帝室。天赋人而人即天，地养人而人亦地。得其秘奥，自与天地同流；同此真常，可入佛仙胜景。心同即道同，立地顶天从此出；道泰则心泰，参天两地以是机。妙在行间，直泄苞符妙中妙；玄寻言下，且寓一身玄外玄。秘密难传今已传，深造先求其放；精微未到终必到，贞恒定底于成。苟能达兹，岂不懿欤！

五、五气心法总论

佛土之宫，神州之宇。七宝罗全以供养，五气交济而氤氲。一穴含光，分垂自见万象；三田独贯，兼管常握元纲。内藏生克，克处自是逢生；外多合离，离时依然求合。秋冬堪符奥妙，春夏亦法权宜。截长补短，求合天地之中；去杂归纯，直调阴阳之理。既错综而参伍，尤慎守而安居。号绛官、名赤县，名号何止一端；谈认祖、言归宗，言谈非有异致。为圣为贤由此达，作仙作佛以是机。不求妙用，垂老亦觉无成；苟获真机，霎时居然有造。理本至微，不愤不启；道非可隐，与知与能。法有待于推演，修始免乎迷昧。原夫：木德内含，春风常流和煦；仁道至粹，淑气白降维皇。本根能固，枝叶自繁。嘉树得活泽而滋生，芽萌莫遏；大林赖神刀以剪割，卉毒皆清。丙丁不发阳光，婀娜之柔条堪济；戊己偶染阴浊，茂密之美荫可遮。百炼归元，万魔远害。太和保合，久久真一自回；至道精微，时时防维宜密。至若：火中正气，实光照乎大千；夏令当权，每推原丁二七。蕴之则义方内具，发之则刚烈外流。顷刻燎

原，急法清流善下；终朝烹鼎，宜择美饌频供。最喜旭日东升，尤嫌阳乌西坠。得其节度，依然称物平施；反厥本来，白觉刚中特立。法本玄微，须观太阳之迭运；理苟明达，可入神室而调停。制心奇功，莫离于此；安神妙法，已统括之。气有发亦有收，待秋金之敛肃；心不遗亦不御，合礼制之防闲。虽云大绳不钥，守仍合乎规中；纵令古民无知，行且循乎矩内。拥金城之同，戎马曷来；履白雪之寒，强兵部用。得火就范，既可随作方圆；以水淬锋，自不流于柔钝。灵明地上，活动俨若泉流；钾慧囊中，静深直似渊海。曲直圆方，原随器物；东两南朔，莫逆奉真。可止狂暴炎飚，能长发舒嘉植；勿壅之而横滥，宜导之使顺行。荡泻无关，真元亦觉难蓄；激扬不节，本色必至渐亏。得此真机，骊珠终期在手；循兹妙诀，兔魄自可入怀。此理既极详申，欲修自宜细究。中土含温润之德，人信统化治之宗。合水火而成能，中乎为质；并木金以为用，无妄秉灵。狂澜赖以止蓄，允执厥中；掣电藉以收藏，为物不贰：悟此关头，自是圆融境界；臻斯奥妙，难将底蕴形容。默而守之，道在是矣！要之大道不离方寸，致力首辨五行。顺逆推来，皆成妙谛；浅深按去，直到真元。两大玄微从兹着手，万源分派以是为纲。人无异心，心无异理。惟愿好修之士，共入至德之门。斯则神圣所慰怀，亦即天地所默眷也。

六、无碍心印总论

人身之内，有灵谷焉。太阳出入于其间，神龙隐约乎其卜。光流万彩，雾縠皆消；气吐千祥，蛇蟒远遁。大川广漠，咸静寂以纳日魂；庶彙群生，亦欢欣而承气化。言功施则周行无碍，溯体段则浑穆难形。心学苟得還元，方斯妙境；道藏以是为至，随意卷舒。莫谓三教分途，同归此中极乐；倘求一心印征，试把其妙详陈。维彼执中允协，过化存神。灵光所被，民物自然咸庥；德意潜流，云山无从相隔。千里之遥，神行依然咫尺；百世而下，慧照奚啻目前。从心所欲，妙实莫知其然；不约而孚，机更难并其捷。静含动而动亦静，若时出之渊泉；常寓奇而奇如常，表大经于宇宙。配天

配地，有浩乎靡既之藏；即誠即明，得悠然不尽之用。修齊治平，內耀全則恢恢如游刃；經權常變，素靈具則洋洋若順舟。不分其美而美自彰，不損其氣而氣莫遏。純儒功臻極地，神明之無碍若斯；後學果能循途，道岸之誕登一也。言及虛空法界，大妙由大覺而生；清靜功修，能化以能誠為本。收萬物之靈以為靈，曇花煥發；合兩間之氣以為氣，玉宇馨流。涅槃雖云常住，恒河難量布施。彼岸既超，白雪莫方其潔；阿僧入定，赤日曷比其光。不着半点杀机，萬種邪魔潛迹；唯凭三品真乘，億載人類托靈。独具華藏，無終無始；大开普照，靡間靡遺。既空空而非槁，亦色色而皆真。襲其形似，實後人之通弊；達茲奧妙，見古佛于無言。舍利國中，風清月白；簡篇言下，水碧沙明。欲印心者，于此求之。至若道教真宗，印心亦歸無碍；天机逸趣，存想難合自然。劍利情柔，斷邪緣于頃刻；根深蒂固，放大慧于居常。日見當來旧主，在後在前；獨顯不測神通，無方無體。燈明萬歲，常在湛寂之中；芽吐毫端，忽插云霄之上。守有存無，密室堪藏廿八宿；還元反本，幽徑自具卅六天。縱橫自在隨所行，夷險俱忘莫不樂。豺虎既伏，何自怵惕孩嬰；露電堪觀，盡足歡娛耆叟。境原無奇，世多錯認；語必中的，人自釋疑。不作奇險之談，惟望智愚皆達。是知心者藏道之區，印心即可印道；道者宅心之本，明道亦所以明心。靈台無滯，教教咸共本原；大愿克完，人人堪離苦海。尋墜緒之茫茫，領源头于默默。隨其身之所在，無不會厥祖宗；任眾口之相訛，究何損于分量。斯至道賴以不沒，即心學得而長明焉。

七、性命洞源总论

兩大会宗，三元合一。先五行而定位，配八卦以成能。儀象未生，理自存于混沌；質形既降，路實判乎陰陽。本相合而相離，遂不純而不固。大順推行，莫符地天之泰；僭差為用，難調雷風之恒。電火飛揚，玉露飄空則伏；月光沉墜，斗樞動轉還升。神龍搖首到咸池，靈龜噴浪；活虎輕蹄步南極，彩鳳流音。種大樹于中州，終成奇果；

采神芝于北岸，蘊蓄异香。落在冥忘，如胶投漆；反归僭寂，若帷内灯。理本至奥，谁共探源；道非可离，自当索解。原夫五常迭运，犹是性体之流；六气安平，悉系性光之发。枝叶茂繁，当寻生生所自出；涓滴涌决，宜悟汨汨之从来。溯冲虚于岩谷，声应可达真灵；对冥漠于玄黄，机缄真符本相。去有象而归无形，大象依然如睹；从至变而参不动，百变不易厥中。物物皆同，惟人独备；层层反转，入圣还真。性道之微，数言可括；配天之学，亿载难移。破却杂说纷纷，推到源头默默。不坠世途伪学，性自克完；欲依仙佛全修，命尤宜固。命基何在？耿耿元精；命蒂安归？绵绵真息。或遍三关而鼓铸，或作六合之恩波。消浊攸殊，分清自燃别浊；盈歉靡定，由歉亦可求盈。刚柔成配对之能，动静司化行之柄。琼花未放，西池蓄聚金波；玉兔逢生，南宫收藏紫电。高高下下，相见咸宜；忽忽飘飘，循还常续。任暑寒之倚伏，却邪恶之逼侵。药求长生，须认先天真种；道寻不灭，亦归太极全图。苟辨别之不明，恐持循而失实。是以细为剖析，杜绝歧趋；庶几进获安详，复完赋异。究之性者命之本，性定则命可修；命者性之基，命立而性始尽。性中之命，生发无穷；命里之性，回旋靡既。盈虚消长，互为其根；剥复升沉，迭相作用。到神气之相抱，见性命之归根。门曰希夷，不外抱元守一；功臻融化，是谓炼药还丹。此则天地之秘机！亦即人身之妙谛也！

八、修性复命总论

金丹大道，原系天地秘机；向雪奇功，允推神仙手段。旁门邪术，以伪杂真；正道妙行，修性复命。沉光既能反舍，枯树亦可回春。得法修持，功成则腾云白昼；肆言谤毁，罪满则囚锁乌沙。自古迄今，靡轻授受；承恩救命，始显传宣。举世不乏缘人，修身当寻正学。是以长篇累简，不辞曲折以导之；惟望反本穷源，共乐清虚之界也。阴阳未判，每混一乎地天；水火既成，遂分投于南北。二七腾光，不仿天际流星，夏至之阴奚起；一六流润，未睹江中洒浪，冬至之阳曷生。澄目观空，波里月明堪玩赏；凝神入室，槛边花放莫折挠。先施神手拨浮云，方期月白；继把灵鞭驱毒蜥，可

俟花红。到得玩月观花，不愧补天炼石。三尸剿灭，阴交阳接缠绵；七气罗全，逆转顺行活泼。金精初还上界，木母带转中官。老马卸鞍，何须绊足；狡兔营窟，原忌启毛。三秀神君，合制天孙云锦；六通居士，独怀帝子宝圭。化作明珠，时收时放；护以慧剑，常定常安。起凭百日之功，结期九年之效。非同劳形按影，种种伪为；不事服气餐霞，层层妄作。万法寻王赅以两字，十真归本统于一元。历代口口相传，不差累黍；依程时时习炼，可脱凡尘。欲求内果圆成，尤待外功培植。山巔散佚，悉属法界有偏；水湄谪居，尽是德功不立。或树精、或石怪，气尽难免大化循环；或煞帅、或游魂，炎消复归冥城轮转。是以中外交持，乃得还归无上；法财两用，方冀累劫不磨。无量布施，只完本量；双修兼备，是为纯修。玄外真玄，已包管于言下；法中妙法，若著于目前。惟望歧向之流，齐归觉岸；克守上乘之教，何至沉沦。会厥旨者，何幸如之。

九、真体圆成总论

万物有坏期，统归大幻；人身亦虚器，当求至真。既禀气而成形，实含灵而负异。冥冥沉坠，举世尽属如斯；赫赫英光，凡人何修得此？总在性命归本位，自从虚灵结真身。异却浊血凡躯，豪光万丈；可入清虚乐境，寿算亿年。真借假成，拘精制液；假凭真立，积德累功。法既备于前篇，疑欲释乎后学。是以意待详申，俾知归结；语非赘复，可达根由。孤阴不生，和凝惟在地灵天宝；独阳弗长，感召端凭离宅坎门。孰为金刚，二五之精所结；成兹玉貌，卅六之洞可通。始如旭日流光，继等祥云焕彩。飞形入石，岂是凡体魄魂；出舍腾空，不避荒郊邪魅。日中无影，自见自知；风上有轮，谁窥谁测。世缘借作道缘，和光混俗；人事完乎天事，受篆合符。不论白发青年，体真则一；直如苍松古柏，华聚乎三。身即道而道即身，气是形而形是气。成功靡易，首励不息之功；得法既真，可破按图之法。说到尽头，方知乘空非浊质；果是妙手，但向宿海溯清源。至于：石金草木，毒丹且残血体，遑问真肤；喷吐咽乔，杂气多害

元阳，安成道骨。却粒固非正学，禁咒亦属邪妄。不求腹里乾坤，终缠生老病死；苟得胸中华岳，自脱危难苦劳。总在先天灵阳，是为未生身处；寻把后天补漏，以待既济功完。质列三才，何人不堪求妙道；赋同一本，他图孰若结真灵。所患有志众生，聪明误逞；倘令殷怀上乘，奥决在兹。道若大路然，人自不求耳！

人体体质类型鉴别表与食物性味分类宜食参考

1. 人体体质类型鉴别表

分型 特征	晦涩质 (瘀体)	腻滞质 (湿体)	燥红质 (热体)	迟冷质 (寒体)	倦眊 质 (倦体)	正常体 (常体)
1	面色晦暗	面色萎黄	面色红赤	面色苍白	而色恍白	面色红润
2	唇眶色暗	胸胃饱胀	口燥咽干	形寒怕冷	乏力眩晕	胃口好
3	体内包块	痰多带下	内热便秘	夜尿多	月经淡少	不怕冷热
4	身有痛处	口不饮	尿黄短少	喜热饮	手足易麻	大小便好
5	舌青紫	舌苔腻	舌红少苔	舌淡齿印	舌质淡	舌象正
6	实验室测定结果					

2. 各型病理体质宜用食物

一、燥红质宜食食物：粟、梁、荞麦、大麦芽、淡豆豉、绿豆、黑芝麻、芹菜、同蒿、菠菜、荠菜、蕹菜、苋菜、马兰头、山药、百合、荸荠、莲藕、茄子、番茄、竹笋、莴苣、紫菜、海藻、丝瓜、苦瓜、黄瓜、苜蓿、莼菜、慈姑、萱草花、白菜、茭白、葛根、蒲公英、北瓜、兔肉、鸭、蛤蜊、牡蛎、海蜇、蛭、蟹、田螺、螺蛳、

河蚌、鳖、黑鱼、驴肉、梨、桃、李、枇杷、柑、柚、桑葚、罗汉果、芒果、柿、杨桃、猕猴桃、香蕉、西瓜、白砂糖、薄荷

二、倦眊质宜食食物：糯米、粳米、籼米、谷芽、小麦、燕麦、黑大豆、玉米、向日葵子、黄豆、刀豆、落花生、胡萝卜、芋艿、青菜、甘薯、莲子、南瓜、卷心菜、猪肉、猪脑、猪脊髓与猪骨髓、猪肝、猪肾、猪胰、猪皮与猪蹄、鹅、鹌鹑、鸽、乌贼鱼、银鱼、龟甲、蚶、鱼鳔、黄鱼、鳗鲡、鲈鱼、阿胶、枣、葡萄、龙眼、椰子、榛子、苹果、无花果、梅、菠萝、菠萝蜜、橄榄、海松子、甘蔗、食盐、酱与酱油、饴糖、赤砂糖、蜂蜜、桂花、牛乳、人乳、茶

三、迟冷质宜食食物：芡实、蚕豆、大蒜、葱、洋葱、韭菜、芥菜、香薷、香椿头、大头菜、牛肉、羊肉、狗肉、鸡、雀肉、泥鳅、鳝鱼、鲢鱼、淡菜、虾、海参、鲍鱼、杏、核桃仁、橘、荔枝、柠檬、金橘、香橼、佛手、樱桃、杨梅、银杏、石榴、木瓜、姜、桂皮、花椒、胡椒、酒酿、茴香、辣椒、丁香、砂仁、玫瑰花、玉兰花、咖啡、米酒、烧酒

四、腻滞质宜食食物：锅巴、黄豆芽、大豆黄卷、赤小豆、白扁豆、豇豆、豌豆、薏苡仁、白萝卜、冬瓜、清明菜、蕺菜（龟腥草）、鲤鱼、鲫鱼

五、晦涩质宜食食物：薤白、黑木耳、油菜、蘑菇、香蕈（香菇）、山楂、香榧、菱角、醋

3. 食物性味分类

根据食物的寒、热、温、凉四性及辛、甘、酸、苦、咸五味，大体可将食物分为辛温、甘温、甘凉、甘寒四类。

(1) 辛温类食物

本类食物包括辛热食物，具有辛散和温热等作用，对于肝炎寒湿内阻和水湿中阻

的病症，有帮助药物化湿行水的功效。但这类食物，不适用于肝炎热毒证型的病症中，如湿郁化热，肝火横逆以及阴虚内热等热性病症。因其“辛能散气，热能助火”。

葱白：辛温。发热、通阳解毒。表虚多汗者慎用。

韭菜：辛温。温阳补虚，行气理而。阴虚内热者慎用。

辣椒：辛热。温中散寒，开胃消食。阴虚火旺及患咳嗽、目疾者慎用。

葱叶：辛温。祛风发汗，解毒消肿。

大蒜：辛温。行滞气，暖脾胃，消癥积，解毒杀虫。

生姜：辛温。发汗，杀虫，止呕，化痰。

酒：大热。通血脉，御寒气，行药势。阴虚，失血及湿热盛者慎用，肝炎患者忌用。

桂花：辛温。化痰，散瘀：

金橘：辛甘，温。生津利咽，理气化痰。

(2) 甘温类食物

本类食物，对湿从寒化和阴虚失运及阴寒内盛的病症，有帮助药物温化水湿的功能，适用于消化机能减弱、机体代谢能力降低以及热量不足的病症。但对于热性病症和热性病初愈之时亦不可使用。《素问·热论》云：“热病少愈，食肉则复，多食则遗，此其禁也。”

刀豆：甘温。温中下气，益肾补气。胃热盛者慎用。

南瓜：甘温。健脾利水，解毒杀虫。

糯米：甘温。补中益气，和胃止泻。

粳米：甘温。中止泻，养胃和脾，调理脏腑。

高粱：甘温。温中，涩肠。

带鱼：甘温。补五脏，祛风。多食者发疥。

鲢鱼：甘温。温中益气。

虾子：甘温。补肾壮阳。

鳝鱼：甘温。补虚祛风。虚热者不宜食。

鹿肉：甘温。补脾益气，温肾壮阳。

猪肝：甘苦。温。补肝，养血，明目。

猪肚：甘温。补虚损，健脾胃。外感未尽，脾虚滑泻者忌食。

雀肉：甘温。壮阳益精，暖腰缩便。阴虚火旺者忌食。

鸡肉：甘温。温中益气，补精填髓。凡实证邪毒未清者慎用。

野鸡：甘酸，温。补中益气。

骆驼肉：甘温。补虚劳，攻坚积，长气力，壮筋骨。

猫肉：甘酸，温。补肝益血，祛风湿，消瘰癧。

熊肉：甘温。补虚损，强筋骨。

獐肉：甘温。补益五脏。不可合虾及生菜、梅，李果同食。

羊肉：甘温。补气养血，温中暖下。外感时邪或内有宿热者慎用。

羊肾：甘温。补肾气，益精髓。

狗肉：甘咸。温。补中益气，温肾助阳。热病后忌食。

火腿：味成甘，性微温。健脾开胃，生津养血。外感未清，湿热内恋，积滞未净，胀闷久泻未清者均忌食。

雉肉：甘酸，温。温中补虚，养肝和气。有痼疾人不宜食。

海参：甘咸，微温。补肾益精，养血润燥。泻痢遗滑人忌之。

桃子：甘酸，温。生津润肠，活血消积。

梅子：酸温。生津解渴，和胃消食，安蛔驱虫。食多能损伤齿及筋，食时忌生葱。

龙眼肉：甘温。益心脾，补气血，安神。内有痰火及湿滞停饮者忌食。

红枣：甘温。补中益气，养血安神。凡痰湿、积滞者慎用。

杏子：酸甘，温。润肺定喘，生津止渴。生痈疔、伤筋骨者不可多用。

胡桃：甘温。补肾纳气，温肺定喘，润肠通便。有痰火积热或阴虚火旺者忌服。

醋：酸苦，温。散瘀止血，解毒杀虫。脾胃湿甚、痿痹、筋脉拘挛及外感初起者忌食。

饴糖：甘温。缓中补虚，生津润燥。湿热内郁、中满吐逆者慎用。

龟肉：甘酸，温。养阴补血，祛风湿。

(3) 甘凉类食物、

甘凉包括甘平，性味平和，不苦不寒，具有清热解毒、凉血散瘀等作用，对肝炎偏热者如湿郁化热或阴虚发热者有较好的食物辅助疗效，同时能资助主药生津养液，益阴柔肝，促进脾胃消化与吸收，有利于肝炎的恢复。

丝瓜：甘凉。清热化痰，凉血解毒。不可多食，损命门相火，令阳痿不举。

洋葱：甘辛，平。清热化痰，解毒杀虫。

蘑菇：甘平。悦神开胃，化痰理气。

甘薯：甘平。补益脾胃，解毒消痈。

洋芋：甘辛，甲。补气益肾，破血散结：多食困脾。

胡萝卜：甘平。健脾补虚，行气消食：

筒蒿：辛平。和脾胃利二便，消痰饮：阴虚有热之人慎用。

白饭豆：甘平。滋养解毒，利水消肿：

豌豆：甘平。健脾和胃，补肾益精：

红豆：甘平。健脾利水，清利湿热，解毒消痈。

黄花菜：甘平。清热止衄血，利尿消肿，解毒消痈。

白木耳：甘平。滋阴润肺，生津：

豆腐：甘涼。益气和中，生津潤燥，清熱解毒。

蓮子：甘澀，平。養心益腎，補脾瀉腸。中滿痞脹及大便燥結者忌服。

菱角：甘涼。生食清暑解熱，除煩止渴；熟食益其健脾。體虛內寒者不宜生食。

落花生：甘平。醒脾和胃，潤肺止咳；體寒濕滯及滑腸便泄者不宜食。

无花果：甘平。健脾調中，消腫解毒。

橄欖：甘平。清肺利咽，生津解毒：

李子：甘酸，平。清熱生津，瀉肝利水。體虛氣弱者不可多食，多食能損傷脾胃。

茶油：甘涼。清熱化濕，殺蟲解毒。

花生油：甘平。滑腸，下積。

山楂：酸甘，平。健胃消食，活血化癥。脾胃虛弱者慎食。

白葡萄：甘酸，平。滋陰生津，補氣利尿。

荔枝：甘微酸，平。生津和胃，補益氣血，理氣止痛。陰虛火旺者慎用。

黑芝麻：甘平。補肝腎，潤五臟。脾虛便溏者慎食。

冰糖：甘平。補中益氣，和胃潤肺。

麻油：甘涼。潤燥通便，解毒牛肌。

白砂糖：甘平。補脾緩中，潤肺止咳。有痰濕者忌食。

波羅蜜：酸甘平。止渴解煩，醒酒益氣。

牛乳：甘平：補虛損，益肺胃，生津潤膚。脾胃虛寒作瀉，有痰濕積飲者慎用。

小麥：甘平：補心養肝，除熱止渴。

玉米：甘平：補中健胃，除濕利尿。

黍米：甘平：補脾益肺，除熱愈瘡。

粳米：甘平：補中益氣，健脾和胃，除煩渴，止瀉痢。

陳倉米：酸平。養胃滲濕，除煩止渴。

鴨子白：甘涼。潤肺和咽，清熱解毒。

鴨卵：甘涼。補虛滋陰，清肺。脾陽不足，寒濕下痢及食後痞悶者宜慎。

鷄子黃：甘平、滋陰潤燥，養血息風。多食則滯。

豬脂：甘涼。補虛潤燥解毒。可與梅子同食。

豬心：甘咸，平。自汗不眠。不可與吳茱萸同食。

豬血：咸平。治頭風眩暈，中滿腹脹。

豬腎：咸平。治腎虛腰痛，身面水腫，遺精盜汗。

豬肺：甘平。治肺虛、咳嗽、咯血。

豬脾：甘平。健脾胃，助消化。

鴿肉：甘咸，平。滋腎益氣，祛風解毒。

雁肉：甘平。補脾益肺，祛風，強筋骨。

牛肉：甘平。補脾胃，益氣血，強筋骨。

羊肝：甘苦，涼。養血補肝，明目。

兔肉：甘涼。補中益氣，涼血解毒。

鼠肉：甘平。補氣利水，消癰止血。

驢肉：甘酸，平。補血益氣，息風安神。

海蜇：咸平。清熱化痰消積。

甲魚：甘平。滋陰清熱，涼血益腎。

泥鰍：甘平。滋陰清熱，補中氣，祛濕邪，解黃疸病毒。

鰕魚：甘平。補氣血，益脾腎。患寒濕病人不可食。

鯉魚：甘平。利水消腫，下氣通乳。

鯽魚：甘平。溫中補虛，健脾利水。

青魚：甘平。養肝益腎，補氣化濕。

青蛙：甘凉。滋阴补虚，清热利水，解毒消痛。

(4) 甘寒类食物

此类食物具有清热、养阴、解毒的作用，对于病毒性肝炎热毒入内而致燔灼阴液的病症，可辅助药物透邪热于外，使邪出而不伤正。根据不同的热性病症，给以适当的寒性营养食物，有利于病情的恢复。但应防止饮食寒凉过度，损伤脾胃阳气，而致寒反从内生，变生它证。

越瓜：甘寒。利小便，解热毒。脾胃虚寒者慎用。

苦瓜：苦寒。清暑涤热，明目解毒。脾胃虚寒者，食之令人吐泻腹痛。

西瓜：甘寒。清热解毒，除烦止渴，利小便。虚寒，寒积冷痛者慎用。

冬瓜：甘淡。微寒。利水消痰，清热解毒。虚寒肾冷，久病滑泄者忌食。

黄瓜：甘寒。除热利水解毒。

莴笋：苦甘，微寒。治气血壅滞，脘闷食少，乳汁不通。

茄子：甘寒。清热利湿，止痛消肿。

竹笋：甘寒。清热化痰，和中润肠。

马齿苋：酸寒。清热解毒，散血消积。脾胃虚寒，滑肠作泄者勿用。

紫菜：甘咸，寒。化痰软坚，清热利尿。

淡豆豉：甘寒。解表除烦，宣郁解毒。

藕：甘寒。生用清热凉血散瘀；熟用健脾开胃，益血生肌，止泻固精。

荸荠：甘寒。清热生津，化痰消积。虚寒者慎用。

甘蔗：甘寒。清热解毒。生津润燥，益气和胃。脾胃虚寒者慎用。

香蕉：甘寒。清热生津，润肠解毒。

梨子：甘、微酸，寒。生津润燥，清热化痰。脾虚便溏及寒嗽者忌服。

柿子：甘涩，寒。润肺止咳，清热生津，化痰软坚。脾虚泄泻者忌食。

绿豆：甘寒：清热解毒，清暑利水。脾胃虚寒滑泄者忌之。

粟米：甘咸，微寒。补中益气，和脾益肾。

荞麦：甘寒。开胃宽肠，下气消积，祛湿热毒。脾胃虚寒滑泄者忌之。

螺蛳：甘寒。清热利水，解毒消痈，明目。多食令人腹痛不消。

蚌肉：甘咸，寒：清热滋阴，养肝凉血。脾胃虚寒者慎用。

田螺：甘咸，寒。清热利水，解毒消痈。有冷积之人勿食。

海带：咸寒。软坚消癭，清热利水。

食盐：咸寒。涌吐清火，凉血解毒。水肿者慎用。

酱油：咸寒。健脾开胃，清热解毒。

鸭血：咸寒。补血，解毒。

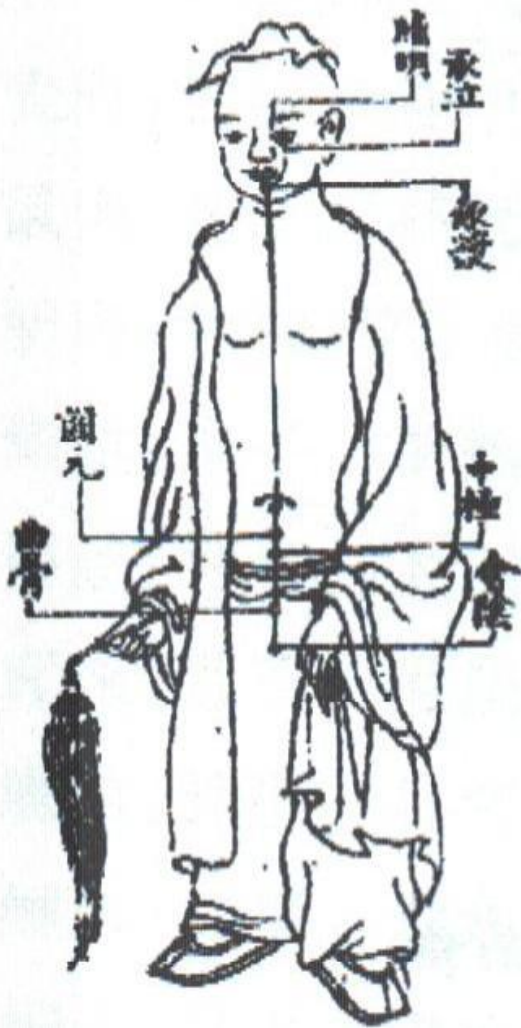
獭肉：甘咸，寒。主治虚劳骨蒸，水肿胀满，二便秘涩。不可与兔肉杂食。

马肉：甘酸，寒。除热下气，长筋骨，强腰脊。下利者食之必加剧。

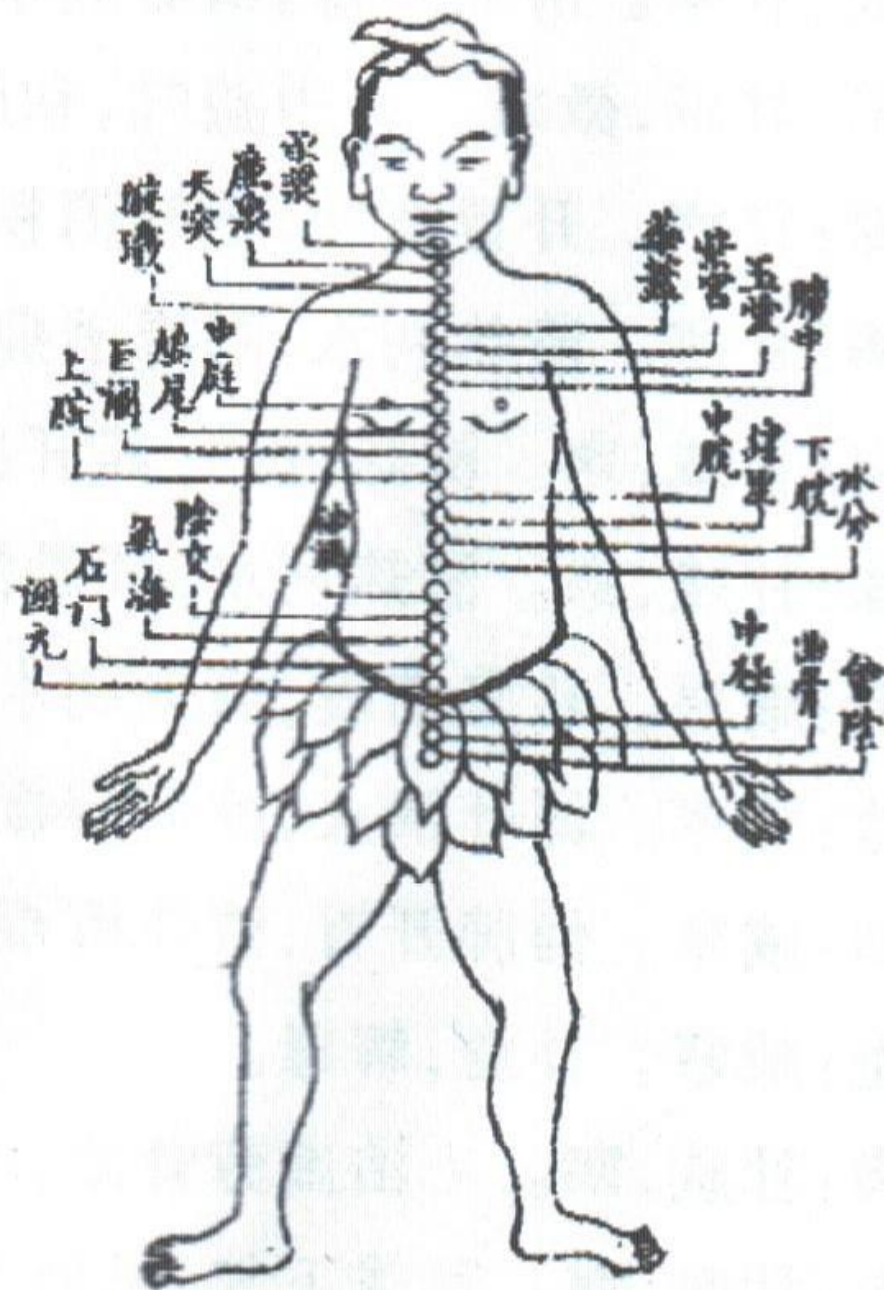
1. 奇经八脉图、内景图

諸脉之海帶脉猶身之束帶陽蹻為足太陽之別陰蹻為足少陽之別陽維則維絡諸陽陰維則維絡諸陰陰陽相維諸經乃調故此八脉譬猶圖設溝渠以備水潦斯無溢溢之患人有奇經亦若是也

任脉循行圖

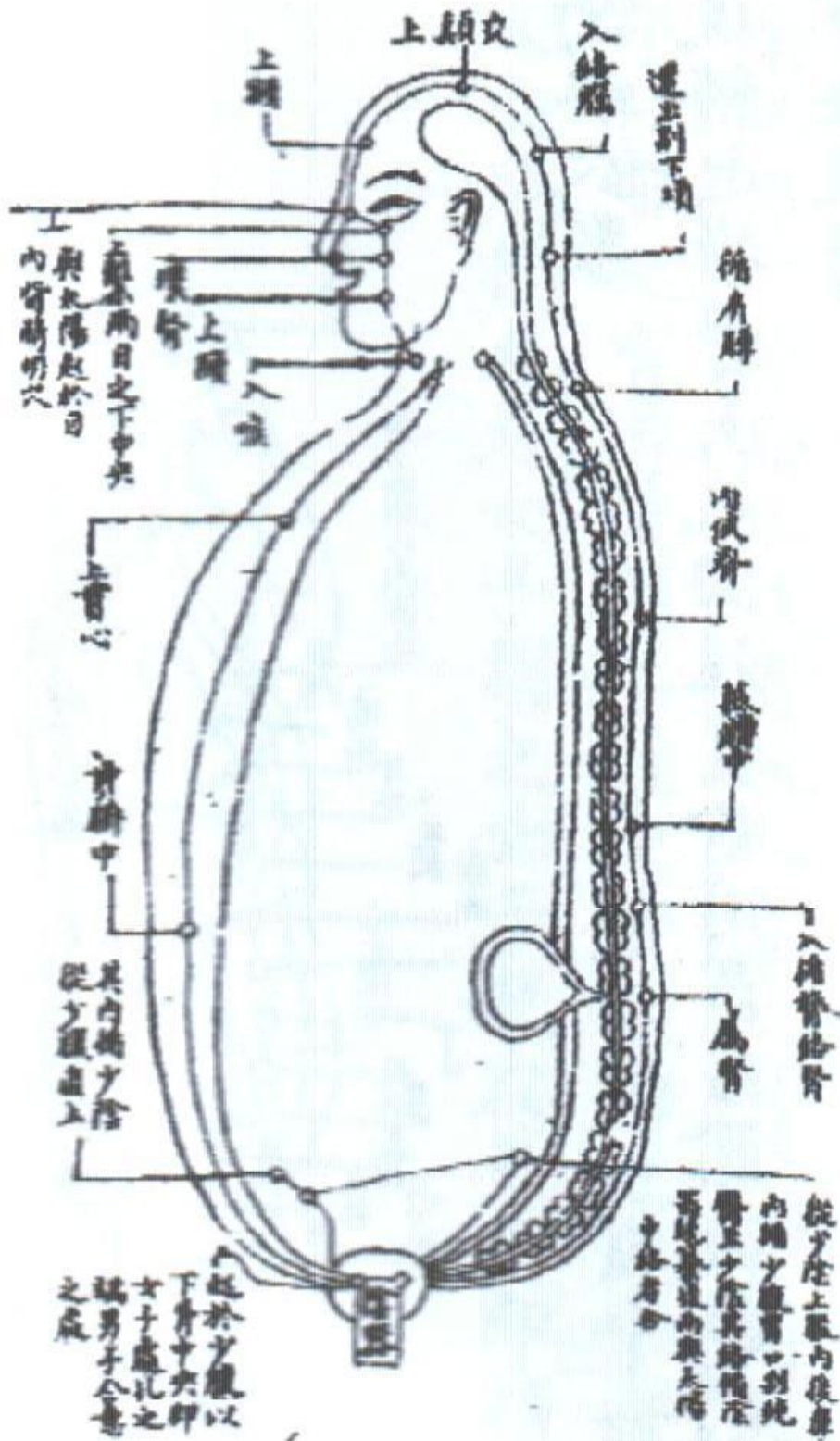


任脉穴圖



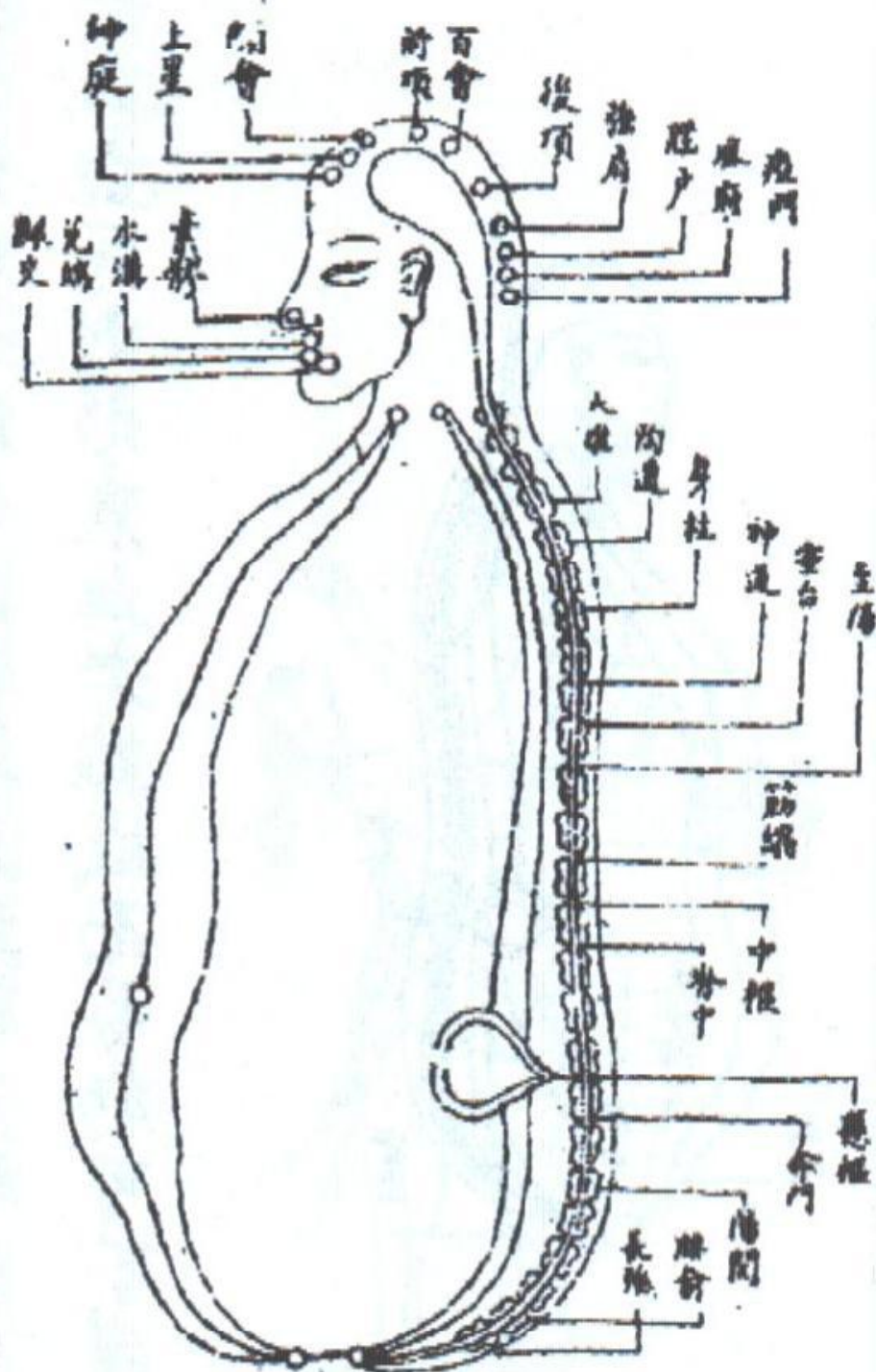
奇經八脉

督脈循行圖



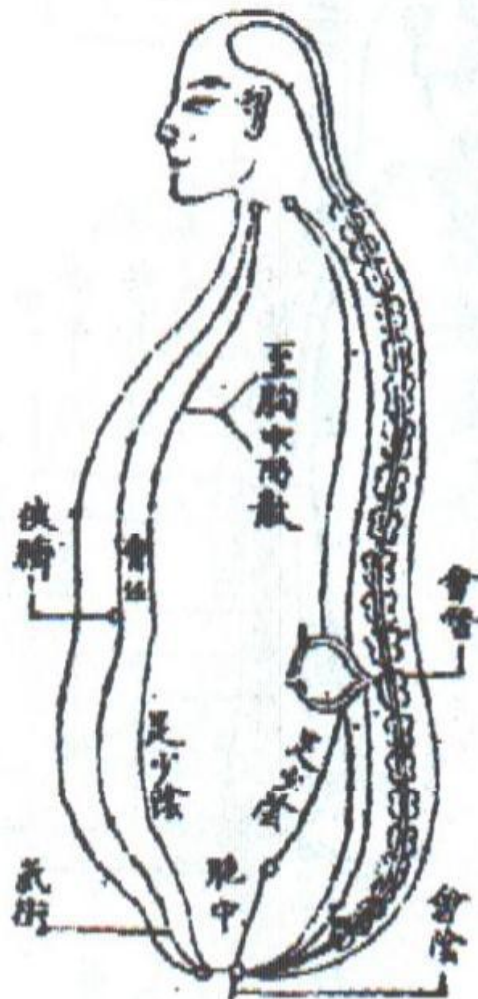
內外功圖說輯要

督脈穴圖



實少即濡生汪則六經恃此長養衰竭則百脉由此空虚
血盛則形盛血弱則形衰血者難成而易虧可不謹養乎

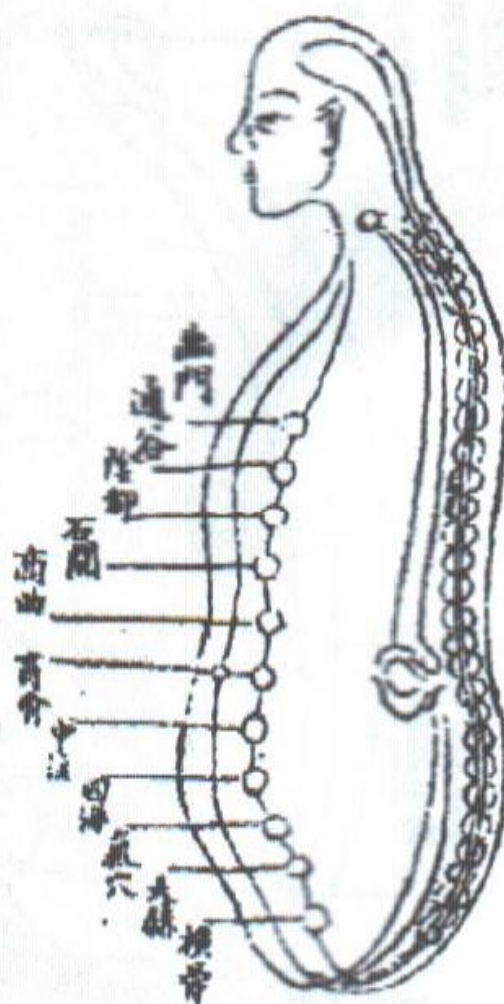
衝脈循行圖



衝脉穴圖

衝脉穴歌

衝脉俠臍起橫骨大氣四注育俞同商石陰通幽門穴至
胸散布任流行



周行也

帶脉穴圖

帶脉穴歌

帶起少陽帶脉穴繞行五樞維道間京門之下居髀上周



帶脉循行圖

為名目耳然衝脉亦起於胞中並足少陰而上行是任脉
督脉衝脉乃一源而三歧者故人身之有腹背猶天地之
有子午任督之有前後猶二陸之分陰陽也胞中者謂男
女丹田之通稱也在女子謂之女子胞在男子即精室也



陽蹻脉循行經太

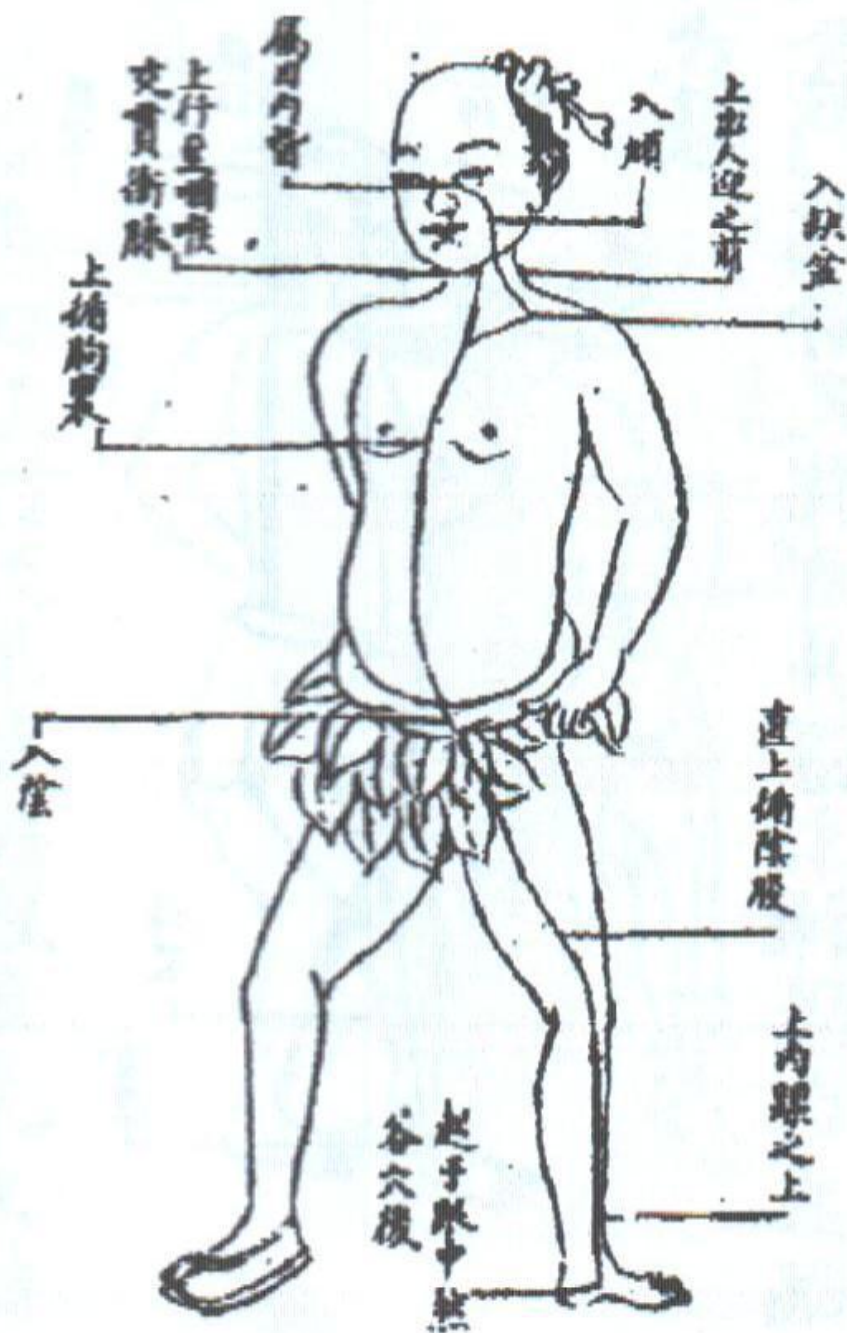
陽蹻陰蹻脉循行經太

靈樞經度篇曰蹻脉者少陰之別起於然谷之後上內踝



陰蹻脈循行圖

奇經八脉



陰蹻脉穴圖

陰蹻脉穴歌

陰蹻起於然谷穴上行照海交信列三穴原本足少陰足
之太陽睛明接



穴中睛明穴合於太陽陽蹻上行氣並相還則為濡目之用矣故知陰蹻脉氣若不與陽蹻脉氣並榮於目則目不能合也此陰蹻循行之經脉也

陽維脉循行圖



陽維脉穴圖

陽維脉穴歌

陽維脉起穴金門
牖俞天髀肩井深
本神陽白並臨泣
正營風池巡風府
瘕門此二穴項後
入髮是其根



陰維脉循行圖

陰維脉循行歌

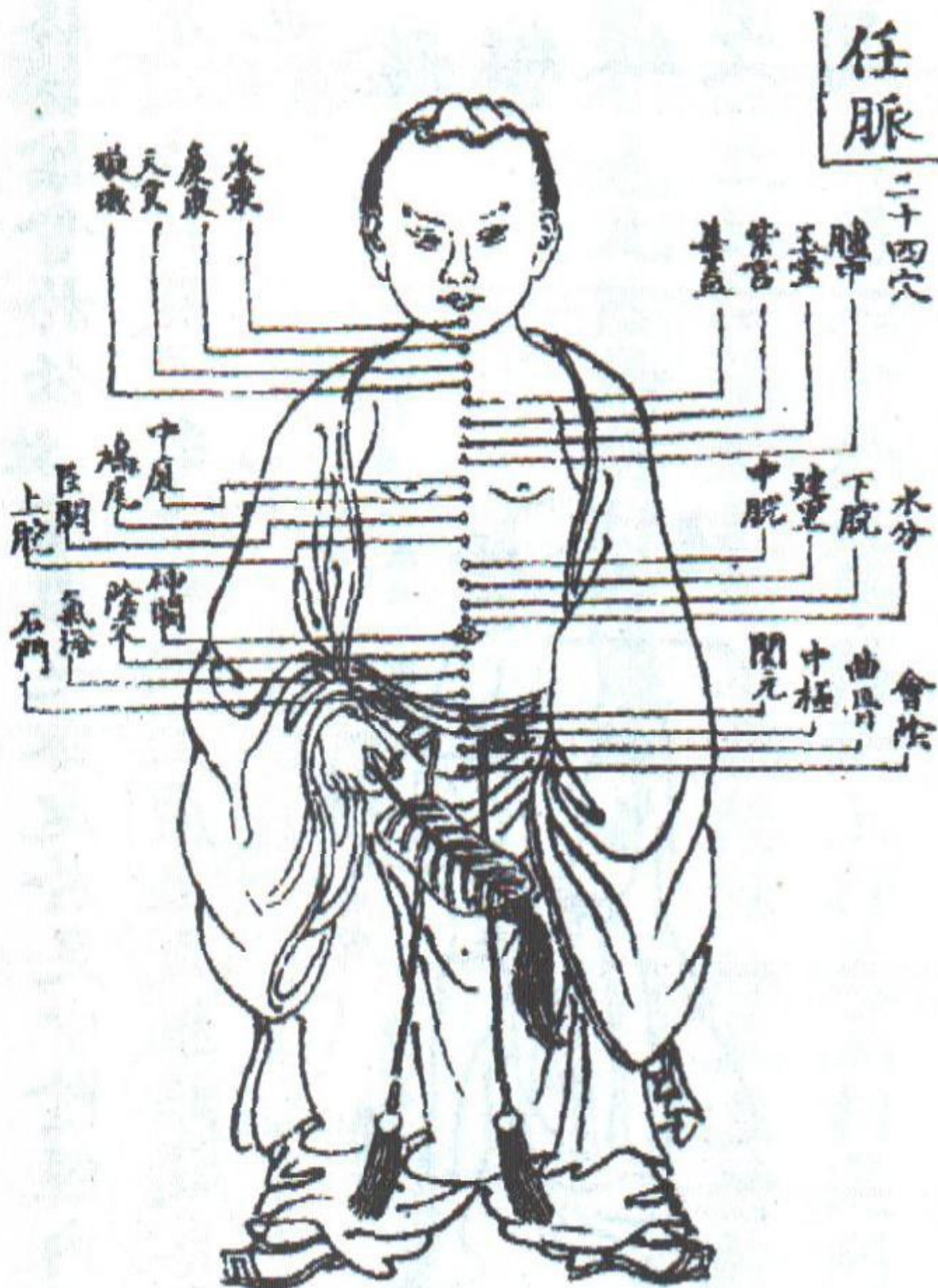
陰維脉起足少陰內踝上行穴築賓循腹至乳上結喉維



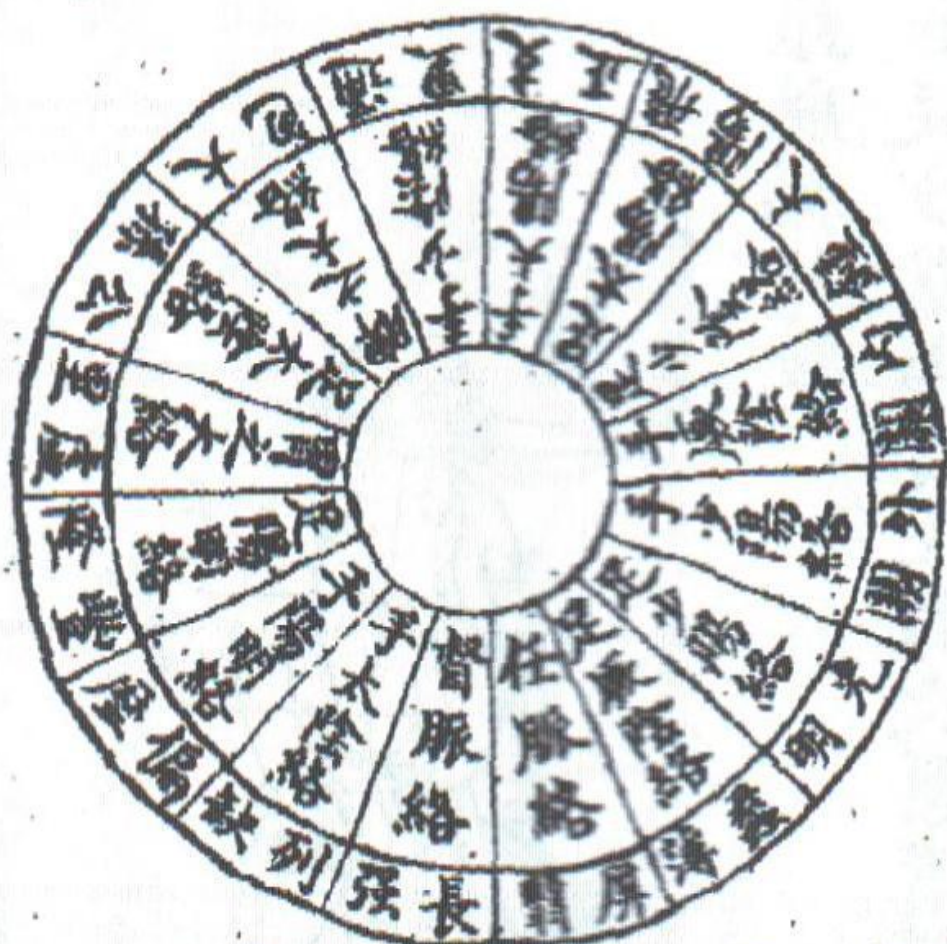
陰維脈穴圖也

絡諸陰會於任 註 陰維之脉起於足少陰經內踝上行禁
膚之穴循腹至乳上結喉至廉泉穴維絡諸陰會於任脉





六十絡穴圖

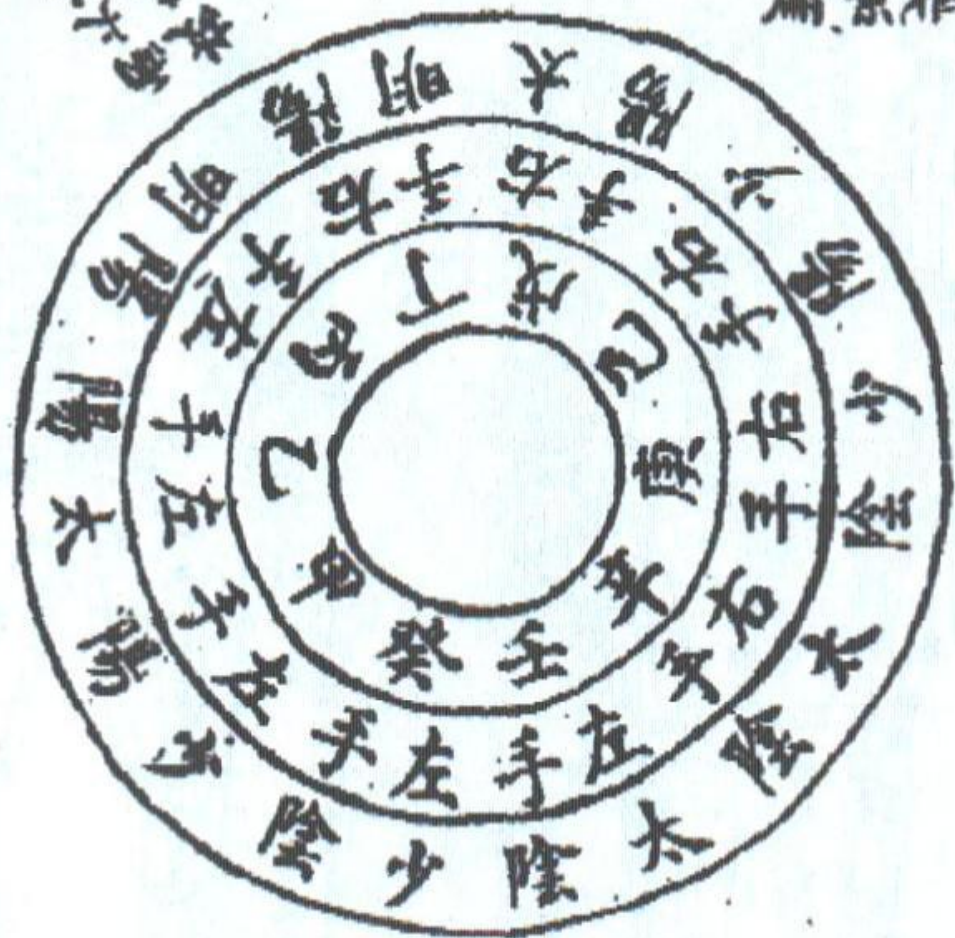


經脈篇止十
五絡平人
象論曰胃
大絡名曰
里是共十
絡也然足
陰絡有公
而復曰脾
大絡曰包
足陽明經
豐隆而復
胃之故諸
虛里故諸
之絡皆一
惟脾胃之
皆二絡而

圖曰十應指十手

出靈樞
陰陽篇
日月篇

此書不
與大前



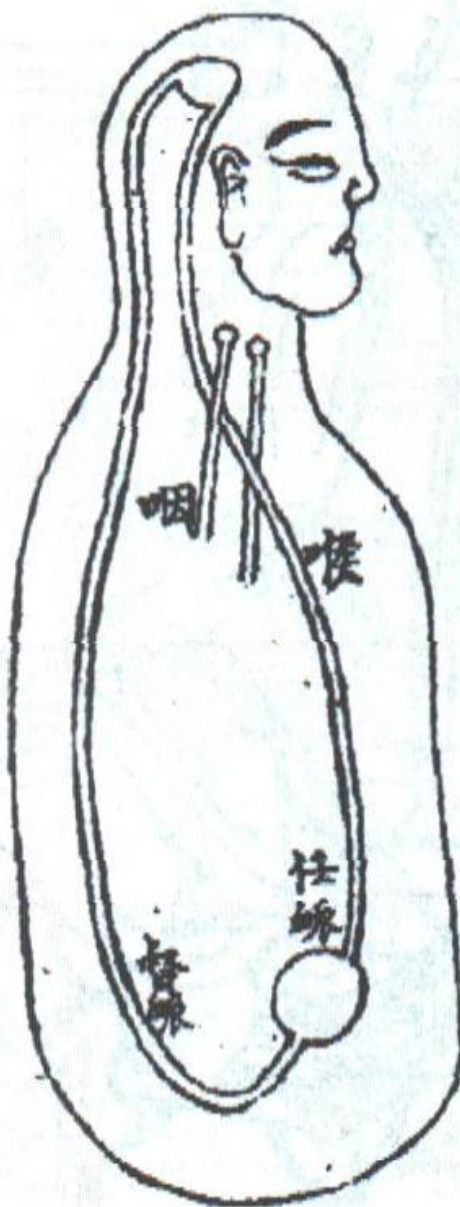
督脈 二十八穴



任督二脈周天流圖

現出元關消息路

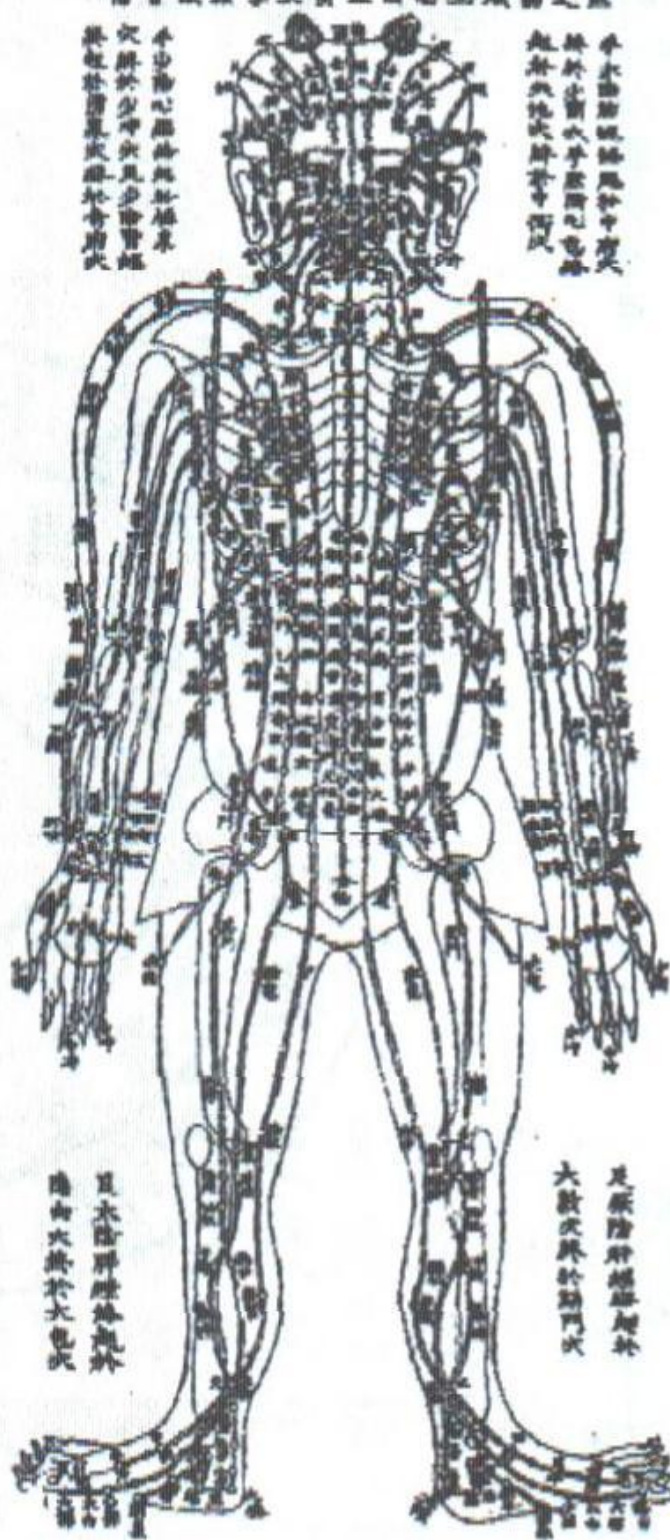
日常養此真靈訣



即是百脈法輪行

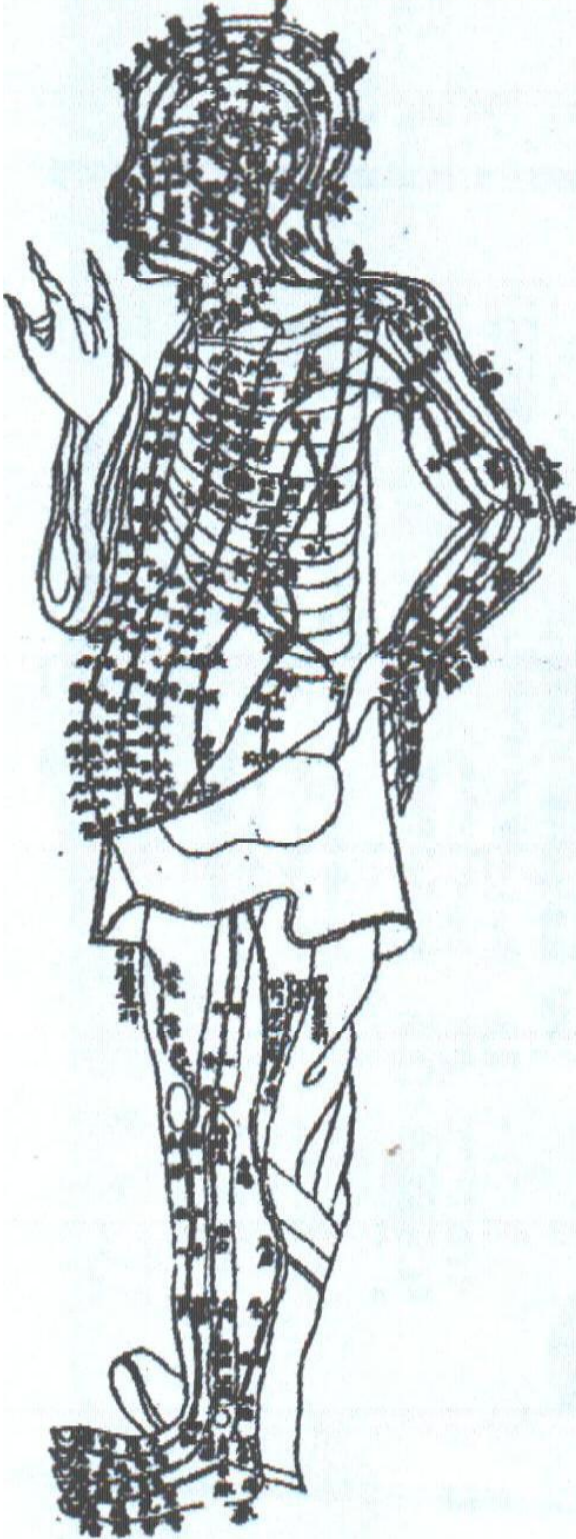
時檢長生不死關

正人明堂圖

[illegible]

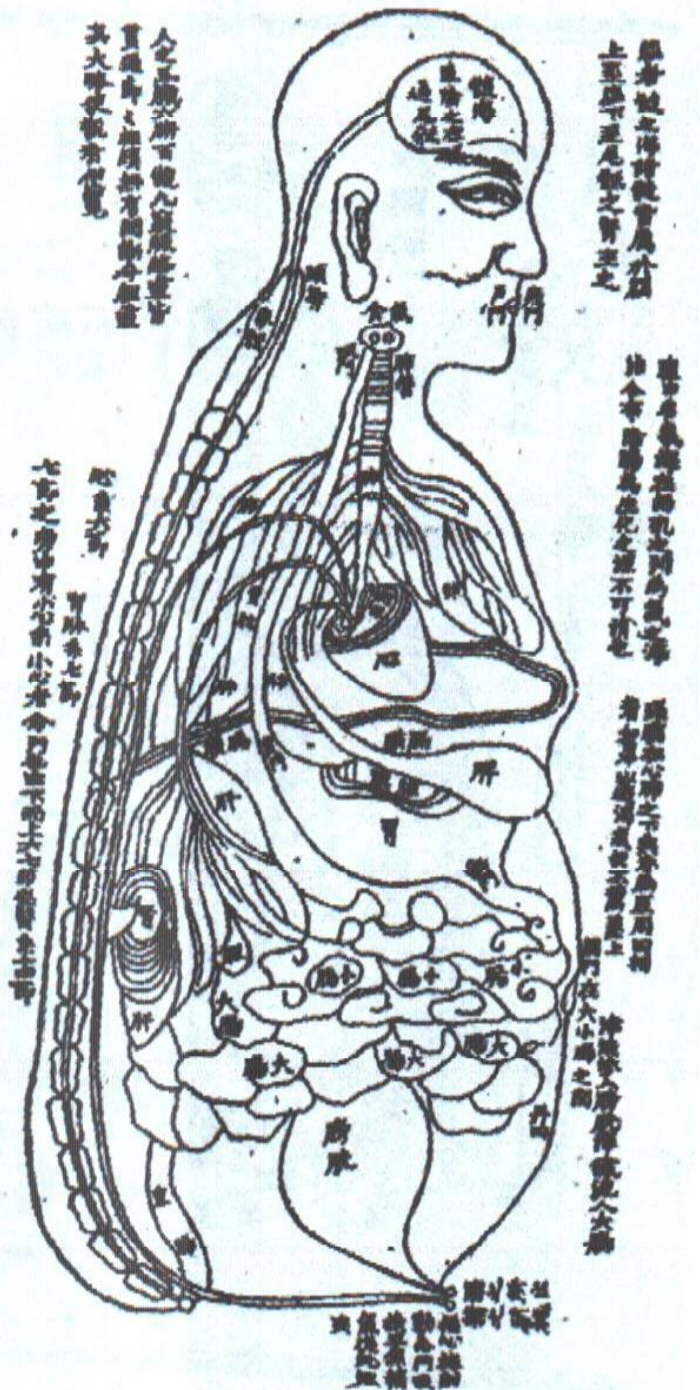
側人明堂圖

經言心者君主之官也神明出焉肺者相火之官也治節出焉肝者將軍之官也謀於左腎者將帥之官也謀於右脾者土之官也主運化胃者水穀之海也主受納大腸者傳導之官也主津液小腸者受盛之官也主泌別膀胱者州都之官也主津液三焦者決渎之官也主氣化



臟腑明堂圖

經言心者君主之官也神明出焉肺者相火之官也治節出焉肝者將軍之官也謀於左腎者將帥之官也謀於右脾者土之官也主運化胃者水穀之海也主受納大腸者傳導之官也主津液小腸者受盛之官也主泌別膀胱者州都之官也主津液三焦者決渎之官也主氣化





楼影印

以上共计23幅图：奇经八脉图(16)；内景图(7)；节录白席裕康编辑《内外功

图说辑要》

“第八部《奇经八脉考》之奇经八脉图”、“第九部《任督二脉内景图》之内景图”，萧天石主编

《道藏精华》第二集之六，自有出版社，2000年。

2. 内经侧面图

古籍资源100多万卷可供查阅

只做精品古籍收集 历代古藏分类大全 代找、代查古书籍

方式一：扫码(比较准确的找到)



用拼多多直接扫码进入店铺
或者截图后保存到手机扫码



方式二、搜索店铺“星星闪光芒”

1、选择搜索方式



2、选择店铺

3、打入名称：
星星闪光芒



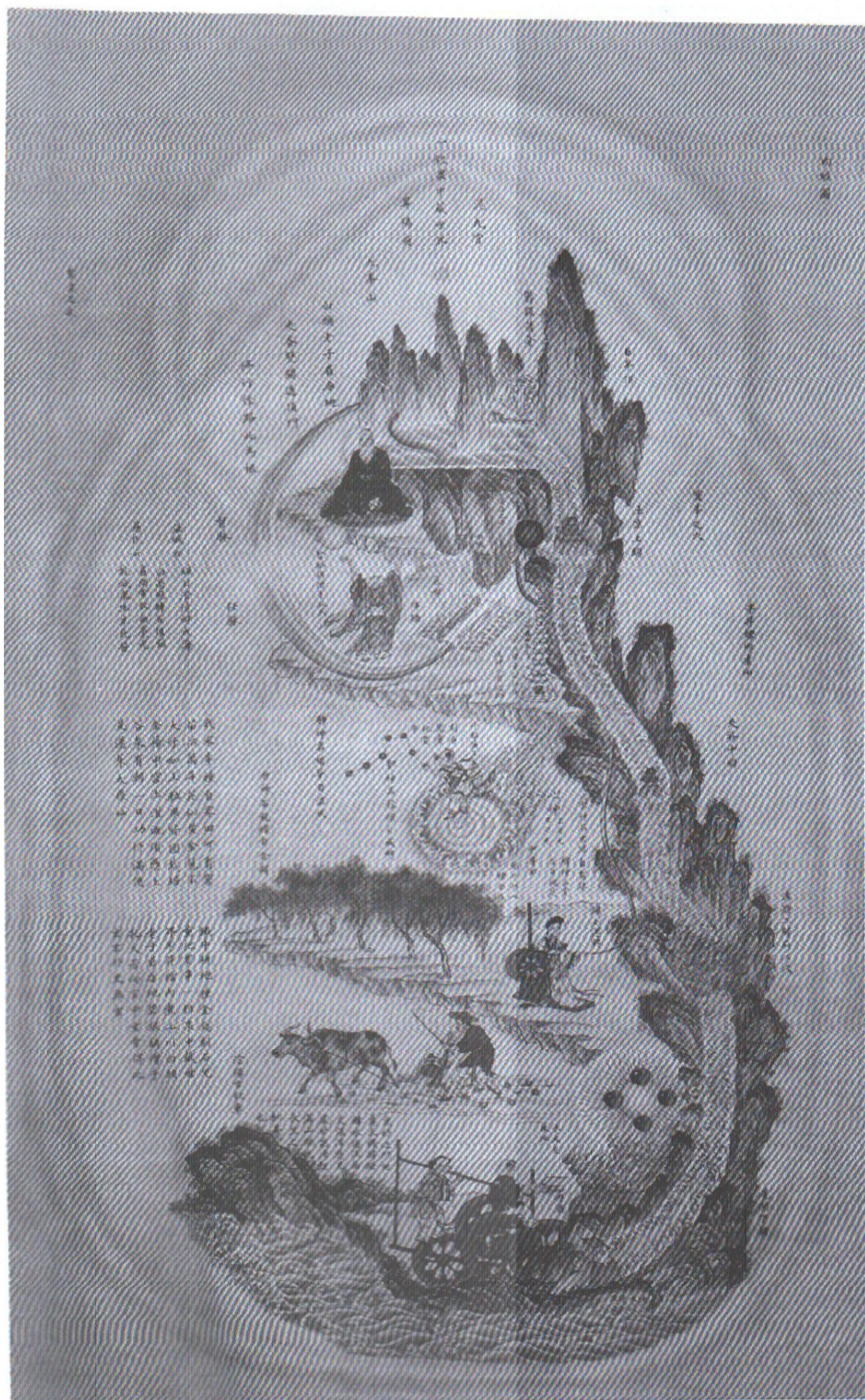
4、点击进入店铺
就可以选购了

如果不会操作，请联系

方式三：18661173160（同微信）

QQ:905503355

3.《内经图》



中国中医科学院医史博物馆彩图临摹本