

# 十一. 略谈道家内功的养生效用

曾传辉

中国社会科学院世界宗教研究所

远古时代，华夏先民总结了抵御疾病和衰老的许多宝贵经验。远在文字还未产生之前的伏羲时代，我们的祖先就创造了高度抽象的符号——八卦。经过反复实践，凝聚在八卦上的象征意义越来越多，成为说明宇宙万物的变化及其规律的工具，也是传播和总结养生之道的方法。正如《慧命经》所说：“庖牺上圣画八卦以示人，使万世之下知有养生之道。”到了先秦，诸子百家各聘其说。在中国传统文化中，并不只是道家才讲内功，各家都有一些个人身心修炼的方法。比如，《墨子·辞过》有这样的论述：“古之民，其为食也，足以增气充虚，强体适腹而已矣。”涉及到饮食的原则。后汉以降，儒释道三教鼎立，成为中国传统文化支柱。三教都教导世人如果要进德修业，就必须作清静的工夫。

## 一、三教与内功

孔子曾数次问“礼”于老子而兴“犹龙者”之叹，老子告诉他：“去子之态色与淫志。”告诫他去除踌躇满志的神色和过分的野心，对他产生了很大的影响，所以《大学》开卷第二句话就教育他的弟子们，读书做人，要从知止（静）做起。“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑。”孟子讲“养气”，曾说：“吾善养吾浩然之气。”宋代鸿儒程颢，也是融道入儒的巨匠。他竭力推崇“静坐”，说静坐可以“立人极”，“静坐后见万物皆有春意，学者只要静个心，此上头便有进步。”他的学生很多，其中有些人遇到问题就去向老师求助，不爱自己动脑筋。有一次，学生们围着他，大概是七嘴八舌地问得他有点烦了，就说：“诸公在此，只是学其说话，何不去力行？”学生们都说：“某等无可行者。”他又说：“无可行时，且去静坐。”理学集大成者朱熹写过一篇讨论静功方法的论文，题为《调息箴》（《朱子

全集》第八十五卷)云：“予作调息箴，亦是养心一法。盖人心不定者，其鼻息嘘气常长，吸气常短，故须有以调之。鼻数停匀，则心亦渐定。所谓持其志，无暴其气也。箴曰：鼻端有白，我其观之，随时随处，容与(闲暇舒适)猗移(随顺)。静极而嘘(呼)，如春沼鱼；动极而翕(敛)，如百虫蛰。氤氲开阖，其妙无穷。谁其尸(主)之？不宰之功。”朱子注意到，心思紊乱的人，呼吸常急促，所以养心须从调息做起。他建议双目注视鼻尖，以调集中意念，同时要求调整身体到安适随顺的姿态，不要有难受的感觉；保持心平气和，自然水到渠成。等待炁机静到极点，就会发动，像春天池塘里的鱼会冒出水面来吐气；炁机动到极点，就会收敛，如冬天昆虫都躲进土里休眠。此时神炁交合，如云雾般缠绕混合，时而分开，时而抱紧，变化的妙处真是语言难以描述。这不是有意的作为，而是自然无为的结果。

不过儒学主张的是“仁者寿”，认为长寿只是伦理修养的“副产品”，着眼点不在于物质性的“精”、“气”养炼。孟子就说，气“是集义所生者，非义袭而取之也。行有不慊于心，则馁矣。”又说：“志壹则动气，气壹则动志也。今夫蹶者趋者，是气也，而反动其心。”“壹志”之说亦见于《庄子·人间世》，是其心斋法的入手之处，有集中意念之意。孟子的意思就是说，养气的根本途径是日积月累的伦理修持(集义)，并非偶尔做一两件好事就能得到的，而且稍有闪失就会前功尽弃；过分专注于物质性的气，就会动摇一个人的志向，比如说跳跃、跑步这类体育运动，本来是炼气的，却会反过来造成精神的动荡。孟子强调道德修养在养生中的作用，及认为剧烈运动反而有损身心健康，是有道理的。儒学静功的目的在于“明明德”，在于把儒学伦理规范内化进读书人的主体结构之中，达到自发自为、“随心所欲不逾矩”的程度。道教产生以后，也非常强调德行的重要。从东汉开始，就有一股思潮，在信徒中主张单靠行善，可致神仙。到宋以后，在官方的提倡下，更兴起争相印制、传播劝善书、功过格的民间运动。这种宗教运动对德行的作用发展到矫情虚饰的程度，与强调精、气、神兼修的丹道很不相同，不能称作道学的主流。

朱子“观鼻端白”的名词借用自佛教。《楞严经》上说，佛陀的亲传弟子艳喜(孙陀罗难陀)刚出家时心志散乱，不做到心性无漏，向佛陀请教解

决办法。佛陀教他观鼻端白的方法，经过三七二十一日的练习，他向佛陀顶礼报告说：“见鼻中气出入如烟，身心内明，圆洞世界，遍成虚净，犹如琉璃；烟相渐消，鼻息成白，心开诸漏；诸出入息化为光明照十方界，得阿罗汉。”这番意思与朱子有很大的差别。朱子讲到的炁机由静而动又由动而静的过程，《楞严经》完全没有涉及；朱子描述的神炁交合、氤氲不散、妙不可言的笃静境界也不是佛陀的教导。艳喜通过集中意念到鼻端达到心性无漏、没有杂念、万法皆空明的境界，从而成就阿罗汉之善果；朱子并没有将神气的修炼与彼岸的想象联系起来。因此朱观鼻端白的方法，只是借用佛教密法的名词，内涵主干是道家的。

宋元以后，三教合一论盛行于世。道教在元代曾遭到朝廷的镇压，典藏焚毁殆尽。元、清两代佛教居于国教的地位，道学家们纷纷援佛入道，用佛教名词来解释道家静功。比如仙道西派开山祖师“长乙山人紫霞洞主”李涵虚在《仙佛同修说》中提笔便写道：“性命双修，此本成仙作佛之大旨。……佛重性，而其中实有教外别传，非不有命也，特秘言耳。……仙重命，而其中亦有教内真传，非不言性也。”为什么佛教修持，既要修命，却要“教外别传”，不肯落于竹帛呢？因为佛教在哲学上轻视现世肉身，有所谓“不静观”，讲人身是副臭皮囊。《金刚经》就反复强调人要无“我相”、“人相”、“众生相”、“寿者相”。佛书五千卷，卷卷不离“空”、“寂”二字。佛祖别号空王，佛门又称空门，修佛的最高境界叫做涅槃，所谓涅槃就是寂灭。然而，人生在世不论干什么事情，最起码的要求就是要有健康的身体。即使是身在空门的僧人，要普渡众生，利乐有情，甚至仅仅要念好经，礼好佛，身体不佳也办不到。据《增壹阿含经》等记载，佛陀晚年身患多种疾病。他常常腰背风痛，要向人求汤温浴；经常腹痛拉痢；他的侍者阿难注意到他四肢松弛，身体佝偻，五官变形，走十二哩路都要休息二十五次，难以继续传法，最后吃了上好口檀耳（亦说野猪肉）腹痛不止而示寂。

如何解决这种理事之碍呢？可能这就是佛教采用“教外别传”的原因。因为他们如果公开提倡学习或传播养生理法，恐怕会引起对现世生命的喜爱会大过对精神世界的满足。这从佛法来看，是为贪恋和执著。教外别传具有很强的选择性，不会普遍传播，是一种避免造成对佛教理论反动的折衷设计。

从道学看来，性、命虽是两个概念，却不是两个东西。性是用，命是体；有体才能有用，体是基础。道学着眼于命功，并不放弃对性功的追求。如果命功炼到高层境界，本体圆满，自然可以发挥出意想不到的大用，显现出超常的神通。也就是说，只有在宽厚的基础上不断往上添砖加瓦，“通天之塔”才有可能修成。反过来说，如果命功到不了发挥大用的超常境界，也算不上达到高层的命功。道学的性命观在强调养生的客观基础上，把内功与养生有机地统一起来。在中国传统主流文化中，道学集中了养生学术之大成，一部由五千四百多卷道书组成的《道藏》就是一部包罗万象的养生百科全书。在道家养生学术之中，又以内功流传最广，影响最大。

## 二、 道家内功的养生效用

内功与外功相对，是以侧重于协调、锻炼人体内部器官和精神系统为目的的各种运动方式的总称。内功又分动功和静功。动功，传统上又称导引，是行气、意念和肢体运动相结合的运动方式，它以有明显的肢体运动为特征。大致可分为仿生动功（以模仿动物形象、动作为表征）和生理动功两大类。前者最著名的套路当推华佗五禽戏，另外现代气功中的大雁功、鹤翔桩也属此类；后者是根据对人体生理医理的认识而创作的动作，著名的套路包括八段锦、十二段锦、易筋经等，另外武术中的内家拳法具有养生价值的，也可以算在这一类里。

静功是行气、意念相结合的运动方式，以身体没有明显的外部运动为特征。从外部形态来看，静功分站功、坐功和卧功。静功就是要发挥意识对体能的反作用，使身心朝着健康长寿的方向发展。

按传统道家的说法，内功传自黄帝之《阴符经》与老子的《道德经》。因为内功“逆以成仙”的理论源于《阴符经》中“其盗机也，天下莫能见，莫能知也”以及《道德经》中“反者道之动”、“谷神不死是谓玄牝”与“归根复命”的思想。现在也有人认为，东周安王时期的《行气玉佩铭》记载的行气方法就是最早的内功功法的写真。《庄子》是对内功有较高水平论述的先秦道家文献，该书的《刻意》篇写道：“吹响（嘘）呼吸，吐故纳新，熊

经鸟申（伸），为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”在中国古代各类文献中，对内功记载最多的是《道藏》。据有关人士初步统计，道书中提到过的导引法有一千余种，理论和方法非常庞杂。

本文所说的内功是经过数千年的实践检验、不断优胜劣汰、不断改进过的传统功法，而不是近年来各家气功师宣扬的种种花样百出的功法。道学内功的养生学价值主要表现在以下几个方面：

（一）上乘的道家内功是锻炼人体免疫机能的自然、安全和有效的方法。

道家内功发展到隋唐时期，已经形成了非常成熟的修炼理论和方法——内丹。何谓内丹？“所谓内者，自性法身，本来具足，不假于外，自然之真。”（《原阳子法语》卷上《还丹金液歌并序》。）翻译成现代白话就是“体内天然具备”的意思。丹者，药也；是中成药的一种，本质上是可疗病健体的化合物。陕西楼观台“老子十四养生诀”简要地概括了道学养生的要义，其中每个字都是由两个以上的汉字生造出来的，都表示一种很丰富的意义。它的“药”字是这样的：[此处缺字有](#)，也就是说，丹药是“自家水”。什么是自家水呢？自家水其实就是中医所说的精，相当于精（生殖精）、津、血、汗、泪、涕等内分泌物质，现代免疫学说认为，内分泌是人体免疫系统的功能。传统内丹理论没有内分泌这个名词，但它讲的“七宫”与此相关联。葛玄在《老子河上公章句·序》中也有诗咏赞“七宫”：

玄玄至道宗，上德体洪元。

天真虽远妙，近缘泥丸君。

宫室皆七宝，窗牖自有分。

清静常致真，驾景乘紫云。

日月左右照，升仙常年全。

七祖上生天，世为道德门。

虽然这里没有一一说明七宝宫室分别位于身体什么部位，但提到泥丸宫是沟通天真神灵的。《黄庭经》将人体修炼的七个重要部位称为“七元”，皆语焉不详。结合后世丹家的小周天学说来看，具体而言，七宫大致是：黄宫、命宫、膻宫、心宫、丹宫、玄宫和骭宫。黄宫就是泥丸，在脑中央；命宫在玉枕，是脑后；膻宫在咽部，外应天突；心宫在胸中，外应膻中；丹宫在黄

庭，居五脏中央；玄宫在下丹田，外应命门；骶宫骨盆，外应会阴。

这七个宫在所在位置正与免疫系统的七个主要腺体所在区域，它们分别是：松果腺、脑下垂、甲状腺、胸腺、胰腺、肾上腺和性腺。其中最关紧要的要数性腺，它是人体之“炉”，没有“炉”内的熊熊火焰，生命之“鼎”（上面的其他几个腺体）就会冷却，熄灭。所以道家内丹功一开始就要“安炉置鼎”，就要“筑基”，实际上就是一套把性腺锻炼得更强健的技术。

诺贝尔医学奖得主克里尔博士(Dr. Carell)把这个七腺系统叫做生命之轮(The Wheel of Life)。这个生命之轮要是转动的话，人的生命就前进；要是停顿了，生命就会终结。他还做了实验，把人的细胞拿出来放在一种从猪、羊、鸡等动物的腺体中提炼出来的培养液里。细胞活了很久，活得比他都还长。只要不断地换新的培养液，细胞就不会死。他的实验证明了长生不死的可能性。人的死亡是因为生命之轮运转得不好，多多少少都犯了些毛病，所以才会死。

不过克里尔博士在有生之年并没有发明一个方法，应用在人身体上，保持生命之轮常转不衰。他死以后，根据他的这一发现，西方有人用从羊、猪等动物的腺体里提取出来的分泌液做成胶囊，到市场上去卖，曾经风靡一时。在德国，有人使用了另外一种方法，把羊的内分泌腺体从它身上取出来，打碎，过滤，滤出血浆，再把这些血浆注射到羊身上去，然后在二十四小时内，把羊的血统统抽出来，沉淀，就造成血清，拿来给人注射。选用羊的腺体是因为羊细胞跟人的细胞最相似。据说只要打了这种针，在很短的时间内，人的皱纹都会消失，容貌恢复了青春少年；还会治疗关节炎、性无能等疾病。然而事实证明，时间久了，这种方法行不通。打了这种针，第一次还不错，能够管三个月，第二次能管两个月，第三次能管一个月，第四次能管两个礼拜，第五次不管用了。身体对这种东西变成习惯性了。有的人打这种针以后，还会有过敏反应，全身会长疱疹。发明这种办法的医生本身也不长寿。德国正在研究怎么改进这个东西，让他没有那么多副作用。

与此形成鲜明的对照，中国道学内丹修炼的方法，同样可促进七腺体系的功能，却是自然安全而有效的。因为它不假外求，不是到羊身上、猪身上去找药打到人体里去，而是调动人体自身的潜力。只要内脏强壮，功能正常，

人体需要什么，都会自动制造出来。即使要给体内补足有关营养，比如要补足胰岛素的话，也是吃猪肚、牛肚更自然，获得的营养也更全面，因为里边有很多成分，我们的身体需要什么，它自己知道吸收的。

内丹术的着眼点就是“顺”和“逆”的问题，即所谓“顺则成人，逆则成仙”。顺就是从生到少到壮到老到死的过程，逆就是要打破顺的过程，保持青春、健康，要长生不老。在方法上，也是顺逆的问题，修内丹就要逆行，就是掌握和应用“颠倒”之术。我们每分钟都在消耗，都是顺的，逆就是减少消耗；减少消耗就可以延缓衰老。具体说来，男子的精液，女子的月经，往下走就是顺，顺则成人，就是做人的过程。颠倒过来，被身体加以吸收利用，往上走，就是成仙，就是长生不老的过程。还精补脑并不是把精液吸进脑子里头去，而是要经过一个练精化炁的过程。通过练精化炁，将液体的精转化为营卫身体的能量，既能提高免疫机能，也能增进大脑机能。

内丹术中，有几个非常简便而非常有效的自我训练方法，可以用作“练精化气”的手段，鹿功就非常具有代表性。古代的养生家们发现，在各种动物中，鹿不但跑起来很矫健，而且长寿，生殖力非常强，鹿角还是非常高级的滋补品。他们寻找鹿长生和鹿角营养的奥秘，研究了它们的饮食、动作等各个方面，发明了以提肛为要领的仿生运动，称为鹿功。通过鹿功，锻炼和按摩性腺和中枢神经。

女子锻炼内分泌系统还要增加乳房按摩，称为雌鹿功。按摩乳房既可以治痛经，也可以调节情绪。坚持得好的，经过一段时间就能“斩赤龙”（中断月经），从而减少无谓的消耗，让血液营养和能量回到体内循环，增强肌体的机能。

（二）道家内功可以增加体能贮备，减少消耗，起到控制生命的进程、延缓衰老的作用。

内功养生法是根据道学对人体生命及其过程的认识发展起来的。在道学来看，生命是精、气、神的统一体；精、气、神中，气——能量——是生命的本质。我们的每一项活动，甚至一个眼神，一个念头，无不是消耗体内能量的结果。人体能量的枯竭，就是死亡；失去了生命能的身体只不过是僵尸一具。人生活在世界上，为了工作、金钱和名誉，常常在过度地消耗自身，

导致早衰，就像一支蜡烛，如果火苗拨得过旺，很快就会燃尽。

人的器官中，心脏是生命的引擎，医生判定一个人是否已经死亡，就是看他（她）的心脏是否还在跳动。可是人自从出生以后，心脏都是加速跳动的。据科学家们测定，心脏在平躺的时候，其压力如果算作1的话，坐起来，它的压力就要增加20倍；如果站起来就要增加50倍；如果走动的话，就要增加100倍；慢跑要增加200倍的压力。我们日常生活和工作中，一天到晚，心脏总是在超负荷地工作。喝茶，喝咖啡，喝酒，都要增加心脏的跳动。抽烟也要加快心脏的跳动，抽烟导致心脏病，是因为尼古丁会加速心跳，增加心脏的疲劳度。性交的时候，心脏也跳得很快，一次性交心脏承受的负担等于跑10公里路。还有，人事关系紧张，勾心斗角等，心脏也会加速跳。一般来说，平静的睡眠可以使心脏得到一定程度的休息，但是如果睡眠中做了噩梦，心脏还是得不到休息。人的心脏老是加速地运动，而用不着担心它会跳得不快。相反，内功关注的问题就在于怎样使心脏平静下来，得到休息，让它使用得更长久，我们活得更长寿。

从动物的比较来说，大象的心脏每分钟跳28次，小老鼠的心脏每分钟跳300次。老鼠活不了6个月，而大象可以活过120岁，因为大象的心脏跳得慢得多。大象很少跑，行动总是慢慢的。人在活动量和工作量很大、心脏已经过于疲劳的情况下，不应当再去从事剧烈的体育运动，最好的选择是练内功。道学内功中有很多方法，可以使心脏平静下来。如果心跳能够降到每分钟45次的话，就可以得到休息，这是最为理想的。练内功就是要把心跳缓慢下来，降到每分钟45次以下，而不是把它加快。与心跳相关的是呼吸的频率，如果心率慢下来了，呼吸频率也会随之减慢。

炼内功可以健康长寿的原因，刚好跟西洋的学说相反。今天在西方也有很多人意识到这个问题了，认识到剧烈运动有损健康。全世界，人们的养生观念也在慢慢地调整过来。但这些观念已经根深蒂固了，扭转过来的过程还很长。

（三）道学内功是对外在运动形式的平衡或修补。

一般来说，人体的运动有四种形式：肢体运动、体液运动、经络运动和思想运动。我们通常意义上的体育运动就是肢体的运动，对于肢体运动的这

种外在运动形式的好处，它的积极作用，学者们一直在强调，政府一直在宣传，而从来没有人站出来讲讲它有什么消极作用。好像只要跑跑跳跳，打打球，什么问题都可以解决了。人们在其他问题上都讲辩证法，一分为二，但在运动这个问题上辩证法似乎失去了普遍性。事实上，人们对人体运动内涵的理解不仅过于狭隘，认为所谓运动就是跑步、打球等等外在的剧烈运动，而且对肢体运动这一形式对健康的积极作用也强调到了片面的程度。前面已经讲到，在肢体剧烈运动时，为了增加细胞的氧气和营养供应，会严重增加心脏的负担。有的情况下，剧烈运动还会造成永久性的伤痛，多数职业运动员都有不同程度的运动性创伤就证明了这一点。

既然人们已经知道剧烈运动不好，可为什么有那么多人着迷呢？原来，人的内脏就像一个叠得非常好的衣箱，我们在旅行的时候，如果从箱子里抽出一件衣服来，箱子就可能合不上了。人的内脏也像这样一个箱子，各个脏腑在体内排列得都非常好，一层层地叠放得错落有致。剧烈运动的时候，内脏之间碰来碰去，身体的神经系统马上报告脑垂体，脑垂体以为身体里面出现了危机，马上分泌一种荷尔蒙，叫做endorphin（吡哆芬）。吡哆芬就像鸦片烟一样，对身体有麻醉作用。所以跑步以后人就像吃了鸦片烟，自动地中毒了，舒服得不得了，慢慢就上了瘾，不跑就不行。可是，老跑老跑，这脏碰那脏，别的脏倒无所谓，最怕就是两个肾脏，肾脏在后腰部位，没有东西固定，颠得多了就会游走，在体内晃动。晃动过度的时候，肾脏的功能就打了折扣，过滤不了血细胞，所以跑步的人尿液里面都能检查出有红血球来，严重的时候会患红尿症，大量的血细胞随着小便排出体外。这在医学上是早就证明出来了，可是一般人哪知道？知道的人，虽然他知道自己有血尿症，可是上了瘾，还是非跑不可，结果导致衰老和死亡。

道学养生学的运动观，也并不否认肢体运动的作用。要锻炼肌肉，就要有肢体运动的。筋骨也要用才行，不能弃之不用。比如说，我们要把手用石膏绑起来的话，三个月内就会萎缩。四肢、筋骨，一定要经常使用。孟子说：“劳其筋骨。”老子也说：“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。”筋骨一定要用，内脏也要用，胃不能空，如果老是不吃东西，胃壁就会相互摩擦，造成损伤。道学主张四种运动形式一定不能偏废，要平衡地发展。道学内功是

内外兼顾的。即使是导引术这种动功，虽然有明显的肢体运动，也不是大幅度的剧烈运动，不会增加心脏的负担。因为它强调“快从慢里练，动从静中练。”讲究以柔克刚，以静制动，练功时还能减缓心脏的跳动，使它得到更好的休息。在内功的松静状态下，导引、按摩、呼吸和意念等手段的作用会使体液循环和经络循环都更加舒畅。据有关研究表明，道学静功入静以后，练功者心跳和呼吸虽然变慢了，但血液中氧气含量却成倍地增加。练功者在练功过程中，虽然没有长时间奔跑，身体全部或局部却感到温热鼓荡，有时还出现微汗的情况。这些都是体内血液和经络循环得到改善和加强的表现。另外练功过程中，还会出现唾液分泌明显增加、甘冽异常的情况，有时还会出现“活子时”(阳举)，这些正是内功锻炼促进了人体内分泌腺工作的证明。道家内功既是一种积极的锻炼，也是一种主动的休息。

### 三、 小 结

当然内功只是道家养生术的一个组成部分，本文提到的也只是道家内功的一些基本理论和部分常见方法。除此以外，它的范围还很广。我们可以由此管窥它在世界文明大家庭中具有的独特价值和在现代社会条件下可能具有的积极意义。据说，古希腊医学家希波克拉底也曾写过《论养生》四卷和《论健康时的养生》。他倡导过一种养生术(diaita)，其核心是饮食和运动，其中讲到的涂油、洗澡、呕吐、绝食、睡眠和运动等等方法。(请参见日本岸野雄三著《古希腊希波克拉底养生法》，吕彤节译，人民体育出版社一九八四年六月版。)希波克拉底的“养生”法，只触及到道学养生学的某些命题。另外它不是建立在与之配套的深厚哲学基础之上，还处于养生学的萌芽阶段。以后的两千多年里，西方养生学一直停留在这个水平之上。近代以来，由于显微镜的发明和细菌的发现，带来了西方医学革命。此后，西方医学不断前进大多是因为解决了这样两个问题：①发现新的病因(细菌、病毒)；②发明了消灭该病因的方法(药物、射线等)。其医学方法论与中国传统医学方法论完全不同。中医把疾病的原因归结为某些内脏虚弱造成的阴阳失衡和五行不调，解决的方法是用天然药物与养生锻炼进行平衡损益。时至今日

现代医学仍然无法对中国养生学的很多问题提出令人满意的解释，但是道学养生的自然、方便、有效和实惠等特点，越来越引起世界各国专家的重视。

西医日益复杂和昂贵的医疗服务，不但使发展中国家的众多百姓望而却步，就是像美国这样世界上医疗费支出最大(占世界医疗总支出的72%)的发达国家，也有数千万人得不到医疗服务。道学养生是一门自养其生的学问和技术，它教给人们的是一种依靠自身潜力，进行防病治病的能力，一旦掌握便终生受益。因此加强有关方面内容的整理、研究、教育、宣传、应用和推广，不能不说是中国文化世界化和现代化的重要途径。