

全彩
图本
典藏



道家养生

追求道体悟真的逍遥长生久视之道



集道家养生名词、词条、语录2000余条

以养生感悟解析道家养生适用方法

借图文互解的方式再现道家养生玄机

回归自然的养生之道
长生延年的玄机
道家养生之道
顺应自然

至虚至静调心身
初学行气之法
六字气诀行气法
道家饮食起居养生

导引养生
房室养生
房室宜忌
保精节欲

调情志以养生
性生理与寿命
节饮食以养生
谨起居以养生

语
录

◎译注 / 李学智 翟颢



全彩典藏图本 李学智 翟飏 译注

道家 养生 语录

● 追求道体悟真的逍遥长生久视之道



全彩典藏图本 李学智 翟飏 译注

道家 养生 语录

● 追求道体悟真的逍遥长生久视之道



图书在版编目 (CIP) 数据

道家养生语录 / 李学智等译注. — 重庆: 重庆出版社, 2008.5
ISBN 978-7-5366-9719-5

I. 道… II. 李… III. 道家—养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 062104 号



道家养生语录

DAOJIA YANGSHENG YULU

李学智 翟飏 译注

策 划 翟 飏 张 万 文 张 小 玲
责 任 编 辑 王 梅
视 图 编 辑 易 金 木 杨 鹏
责 任 校 对 李 小 君 王 海 燕 李 琪
装 帧 设 计 彭 茂 苏 晓 维
技 术 设 计 知 识 书 店



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市长江二路205号 邮编: 400016 [http:// www.cqph.com](http://www.cqph.com)

经 销 全 国 新 华 书 店 经 销

制 版 重 庆 龙 跃 印 务 有 限 公 司 制 版

印 刷 重 庆 瑞 琪 印 务 有 限 公 司

重 庆 市 渝 中 区 李 子 坝 正 街 61 号

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 18.5

字 数 318 千

版 次 2008 年 5 月 第 1 版 2008 年 5 月 第 1 次 印 刷

定 价 58.00 元

(如 有 印 装 质 量 问 题 , 请 与 经 销 商 联 系 调 换)

版权所有, 侵权必究

序



“追求道，体悟真”是道家养生思想的最高境界。

道家始祖老子全部养生学说的精华就是“崇尚自然，天人合一”，其核心即是“返璞归真”。无论是璞还是真，其最终形态都是“道”。老子一生重视养生，是位大寿星。据司马迁《史记》载：“老子百六十岁，以其修道而养寿也。”他主张“深根固蒂，长生久视”之道、“顺应自然”之说，提倡“甘其食，美其眠，安其居，乐其俗”，即以修道而养生。

老子所创的道家养生思想体系有二：一是顺应自然。崇尚自然是道家养生的基本原则，以自然界的秩序变化为法，摒弃人的理性因素，在养生中采取顺乎自然的行为，道家认为这样就能维护健康并延年益寿。老子有云：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”即人的一切都须顺应自然规律，不悖天地之理。庄子也认为人与自然合一是养生的最高境界，主张断绝人的一切欲念以追求“无为”、“无己”和“逍遥”。二是清静虚无。“见素抱璞，少私寡欲”，意为排斥人的一切欲望。“虚其心，美其腹，弱其志，强其骨”，即通过清静无为、虚静自守来排除外界带来的种种诱惑与干扰，力求“养神”、“守形”、“忘我”、“无欲”、“目无所见，耳无所闻，心无所知”，以达返璞归真的目的。

道家养生以自然天道为主，它的注意力主要着眼于人本身，强调自我生命活动的切身体验。道家追求生命本质的解脱和精神的安宁，尤其强调精神的超然与人格的独立。道家养生术礼法众多，特色鲜明而自成体系。其理彻上贯下，上及自然之道，下至人体经脉气穴。其法更是门派众多、形式万千，有直承老、庄的自然法门、清静法门、虚无法门，也有从有为法术入手的导引法、呼吸吐纳法、气功法、内外丹法、房室养生法、饮食起居法等等，真可谓礼法完备、万类俱全。

本书从《道德经》、《道藏》、《中藏经》、《中华道藏》、《藏外道书》等十余部道家经典著作中广撷博集到道家养生精妙语录2 000余条（节），并加以注解、译文及点评，以期感兴趣的朋友窥得道家炼养的诀实。

在编译过程中，编者尽量广泛地收集资料，细心地考察求证，以求详尽、真实、明晰，但为了完整地再现道家养生文化，保留了道家养生的大致风格和体系，而书中所选语录有的不适合现代人炼养，须慎用，相信读者能慧眼明辨，去伪存真，取其精华。由于译者水平、精力有限，难免有择目舍珠或注译不当之处，在此衷心希望读者朋友予以批评指正。

编译者谨识

戊子年春月于巴山斋



卷二 修心以养生

调养心身 / 62 修心 / 调心 / 静心 / 正心 /
放心 / 诚敬 / 欢畅 / 节欲

卷三 炼气以养生

初学行气之法 / 84 胎息法

六字气诀行气法 / 88 六字气诀行气法 / 太上玉轴八字气诀

炼气法诀 / 94 进取诀 / 淘气诀 / 调气诀 / 咽气诀 / 行气诀 / 炼

气诀 / 委气诀 / 闭气诀 / 布气诀 / 服口用气法 / 炼行气之饮食法 / 顺应

阴阳以行气 / 道家胎息法 / 胎息铭 / 诸真至胎神用诀御气之法 / 海蟾真人

胎息诀 / 徐神公胎息诀 / 烟萝子胎息诀 / 达摩禅师胎息诀 / 李真人

(讳子明)胎息诀 / 玉云张果老胎息诀 / 胎息根旨要诀 / 胎息精微论



卷六 饮食起居养生

道家的日常调养之道 / 214 道家饮食起居养生概要 /
适劳逸以养生 / 慎衣着以养生 / 节饮食以养生 / 谨居处以养
生 / 调情志以养生 / 守节操以养生

卷七 内丹修炼——道家养生的最高境界

《道言浅近说》——初识内丹的入门读物 / 236

修炼心性 / 凝神调息 / 「中合」之道清静自然 / 打坐调息

《入药镜》——内丹学的先锋著作 / 257 入药镜

《金丹四百字》——内丹修炼的巅峰之作 / 265

金丹炼养法

附录：道家术语速查索引 / 275





目录

道家养生语录

序一

卷一 明道以养生

养生警句 / 回归对生命的关怀 / 2 回归自然的养生之道

宇宙与生命之「道」——养生之本 / 4 道的本原 / 超越感官，用心体悟自然之道 / 大道恍惚难识却真实有信 / 太道的本原性与独立性 / 和光同尘以体会大道

长生延年的玄机 / 12 畅玄 / 通神通道的玄机——玄牝之门 / 何处是玄牝

生命的本原之气 / 18 元气论

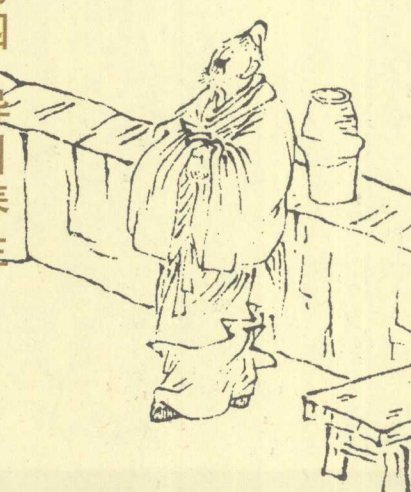
道家养生之道 / 23 顺应自然 / 至虚至静 / 修道长生 / 守一守中



卷四 导引养生

导引名术——五禽戏 / 132 华佗五禽戏 / 后世五禽戏

导引妙法——八段锦 / 139 武八段锦 / 文八段锦
各家导引名篇 / 145 葛洪的玄鉴导引法 / 许逊导引势 / 十六段锦法 / 神仙导引法 / 按摩导引诀 / 逍遥子导引诀



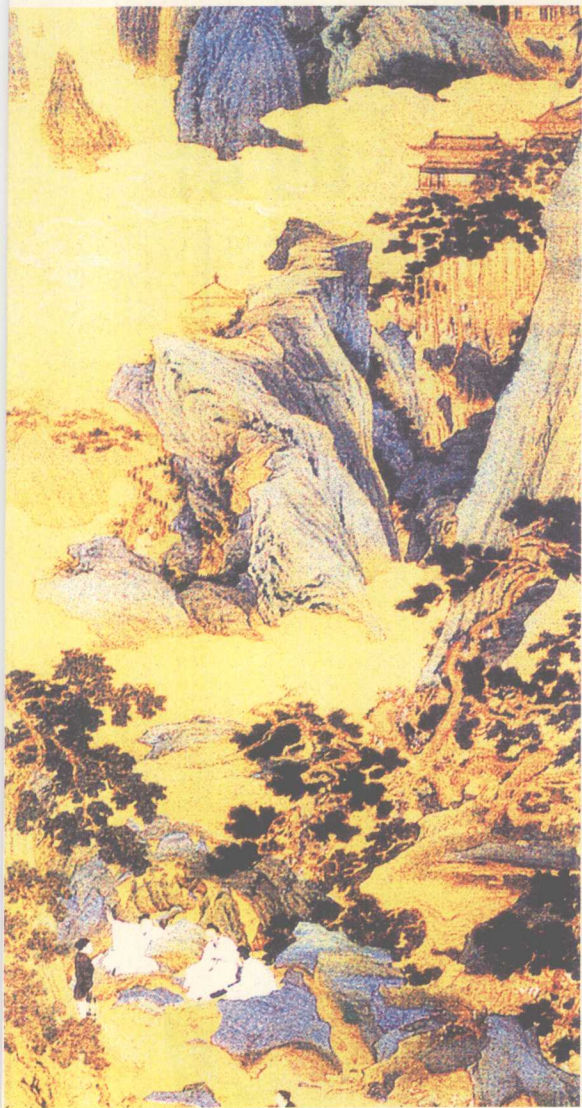
卷五 房室养生

房室调养之道 / 182 性生理与寿命 / 欲不可绝 / 欲不可早 / 欲不可纵 / 欲不可强 / 保精小施 / 房室禁忌 / 慎用采战



卷一 · 明道以养生

老子认为道是先天地而生的宇宙本原：『有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道。』老子说：『人法地，地法天，天法道，道法自然。』『人的一切都应顺从自然规律，不违悖天地之道。这也是老子养生学说『天人合一』及崇尚自然的最好明证。』追求道，体悟真』是老子养生的最高思想境界。他主张『甘其食，美其眠，安其居，乐其俗』，以修道而养生延寿。



养生警语——回归 对生命的关怀

老子说：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」
人的一切都应顺应自然规律，不能违悖天地自然之理。人的
最初状态最接近自然，于是婴儿就被推为「至朴」「至真」
的理想标准。



回归自然的养生之道

【原文】

吾生^①也有涯^②，而知^③也无涯，以有涯随^④无涯，殆^⑤已！已而为知者^⑥，殆而已矣！为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经^⑦，可以保身^⑧，可以全生^⑨，可以养亲^⑩，可以尽年^⑪。（《庄子·养生主》）

【注解】

①生：生命、人生。

②涯：极限、尽头、边际。

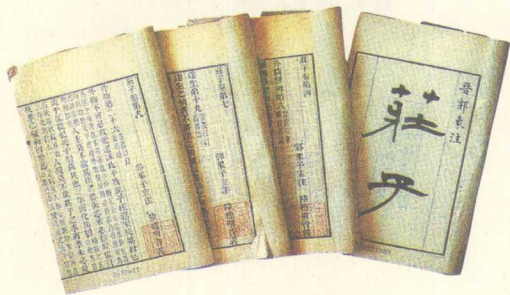
③知：通“智”，知识、智慧。

④随：追随、追逐。

⑤殆：通“怠”，疲劳、倦怠。

⑥已而为知者：而，还要；为，从事；知，知识。（已经疲惫了）还要追求所谓知识的人。

⑦缘督以为经：缘，顺着、因循；督，中道，中医将走行人体后正中线上的经脉称为督脉，是奇经八脉之一。全句意为：遵循



《庄子》书影。战国时期

此书为道家重要典籍，由道家养生家庄子及其后学者所著，分为内、外、杂三篇。其思想对中国传统的养生学、哲学、文学、宗教和艺术等均产生了巨大的影响。



自然中道（来养生、做事）。

⑧保身：保全躯体、免遭刑戮。

⑨全生：生通“性”，保全人的天性，不使之受到后天的染污和歪曲。

⑩养亲：奉养父母。

⑪尽年：尽享天年，指达到自然的寿命，即不会因疾病或灾祸而中途死亡。

【译文】

人的生命是有限的，而知识是无穷的，将有限的生命去追求无穷的知识，只会极其疲倦！已经疲惫不堪了，却还要孜孜以求、穷追不舍，那会更加疲倦不已！做善事不为名利，做恶事不会招致刑戮，一切善恶之事应顺应中正自然之道，就可以保存生命，可以保全天性，可以奉养双亲，可以尽享天年！

【养生感悟】

生命是一切知识和智慧的载体，是实现人生价值的根本。在这个熙来攘往的尘世中，太多诱惑让人不顾生命。也许将来有一天再向身体索取进取的能量时，才惊觉生命之舟已然朽败。道家圣人告诉我们，生命就是宇宙，认识自我就是认识天地，人类最终目的是认识和保存自我。“缘督以为经”是遵循自然之道的养生准则。



探讨生命之规 佚名 纸本设色 宋代

希腊文明为一个生命连续发展的模式提供了证据，而历史上的中国却以统一和分裂、有序和失序、进步和衰落轮流交替的模式为标志，即体现这种螺旋运动的阴阳图，阳等于活力和主动，阴象征惯性和被动。它印证了道家养生遵循自然中道这一思想精髓。

宇宙与生命之

『道』——养生之本

据《太上老君说常清静经》载：『大道玄寂』无所不在，无时不存，为『虚无之系，造化之根』，是宇宙万物的本原与主宰者，天地、阴阳、四时、五行等无不由『大道』所化生。



道的本原

【原文】

道可道，非常道^①；名可名，非常名^②。无名，天地之始；有名，万物之母^③。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼^④。此两者，同出而异名^⑤，同谓之玄。玄之又玄^⑥，众妙之门^⑦。（《道德经》第一章）

【注解】

①道可道，非常道：第一个“道”为名词。《老子》的“道”论中，此“道”指世界的本体，是亘古不变的世界本原；第二个“道”为动词，用言语解说之意；常，恒久不变。作为宇宙万物本原的大道，具有时间与空间的整体性，对道的概念思维无法代替对道的整体体悟，所以道无法解释和论证。人类本来就是道的产物，如果站在自我的角度去谈天论道，实际上已经造成了



老子传道 佚名 纸本设色 明代

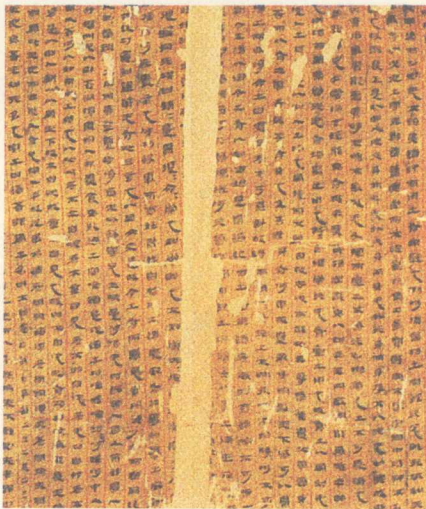
老子（传说前600年左右—前470年左右），姓李名耳，字伯阳，楚国苦县厉乡曲仁里人，曾任周朝“守藏室之史”，春秋时期杰出的思想家，道家学派创始人，后世道家将其神话，尊奉为道家之祖。其养生思想以“道”为核心，以清静自然、返璞归真为宗旨。画面中，老子端坐于铺有兽皮的岩石上，大耳、皓首，两手交握，左手在下表示阴，右手在上表示阳，头后有一道黄色光环，座前和左右为道家，前面的小道童听传经。





老子骑牛 青铜 魏晋

随着历史的发展，道家思想以其独特的宇宙观及对社会和人生的领悟，在哲学思想上呈现出永恒的价值与生命力。老子以清静自然为宗旨，主张养生循道执本、清虚，为后人尊崇。



《道德经》帛书

《道德经》通常指《老子》，是解释道家哲学的主要经文，是当时流行的黄老思想的重要典籍，为中国古代思想家老子（姓李名耳）著。分为八十一章，以前三十七章为《道经》，后四十四章为《德经》，故有《道德经》之名。

主客观的对立，如此认识道，必定不能合于道。整句是说：道作为世界的本原是不可言说的，如果道可以用语言讲解，就已经不是那个永恒不变的大道了。

②名可名，非常名：第一个“名”为名词，意为概念、名词；第二个“名”为动词，称谓，叫得出之意。意为如果“名”可以叫得出，就不是恒久不变的概念了。

③无名，天地之始；有名，万物之母：没有任何概念的原始状态，就是天地形成的初始；已形成有概念的物质，就是生育万物之母。《老子》有“道生一，一生二，二生三，三生万物”之句，在最初道的阶段不可言说，没有概念，是万物的开始，以后混元一气逐渐分化、演进，便有了阴阳、万物的概念，万物也就由此得以化生了。

④故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其微(jiào)：常无，以“无”的境界运用意识，就是“无所用心”、“无为”之意，心与道的虚无合一。妙，王弼注“妙者微之极也”，荀悦《申鉴》：“理微谓之妙也。”意为用无为的心态去观察微妙之道。常有，有为，人为地调整意识，用各种方法。微，后世借为“皎”，光明，指事理的显明昭彰。意为用有为的方法去观察事物的显明昭彰之理。

⑤同出而异名：韩非《解老》：“始，谓之出。”所以出有开端、始萌之意。意为两者都是道这个本原的产物。

⑥玄：《说文》：“玄，幽远也。”又玄，深黑色。用玄形容道的本性，幽远深邃难以窥测度量。

⑦众妙之门：门，门径，必经路径。所谓万事万物的生化转变是奥妙难测现象的必经之路。

【译文】

道，如果可以言说，就不是恒久不变的道了。名，如果可称为名，也就不是恒久不变的名了。没有概念之前的道是天地的开始，有了概念之后便成了化生万物之本原。所以常无为用心，观察道的微妙玄通；常有意用心，观察万物的显豁变化。这两者，同出一原而名称互异，但都可称为幽远深邃的“玄”，它是万事万物奥妙变化的门径。

【养生感悟】

道，是老子体察到的客观实有。所谓体察，即是切身感受，而非语言文字所能传达，所以老子说“强字之曰道，强为之名曰大”。大道可以体悟而不可言说，不是泯灭概念，而是要超越概念，因为道非概念所能限制拘执。

养生的上乘法门，正是需要斩断杂念，无思无虑，返还自然的生生之机。如同儒家教人守“中”，是守“喜怒哀乐之未发”时之“中”；禅宗当头棒喝，也是喝断人的思念之流，使身心消融于天地自然。打坐时妄想纷纭，概念正如瀑流般不断，工作中考量无穷，生命便像白驹过隙般迅速流逝。能将这一切暂时放下，身心自然合于大道，这恰恰是养生的最佳手段。

问礼老聃 佚名 中国画 清代

这幅画描绘的是孔子问礼于老子的情景。老子所主张的“道”是体察到的客观实有。大道即要超越概念，因为道非概念所能限制拘执。这在道家养生主张方面体现甚多，道家养生主张斩断思想，无思无虑，返还自然的生生之机。



超越感官，用心体悟自然之道

【原文】

视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏^①之不得名曰微^②。此三者不可致诘，故混而为一^③。其上不皦，其下不昧^④。绳绳兮不可名^⑤，复归于无物。是谓无状之状，无物之象^⑥，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。执



古之道，以御^⑦今之有。能知古始，是谓道纪。（《道德经》第十四章）

【注解】

①搏：攫取、拾取。

②夷、希、微：都是幽而不显，通过人普通的感官不可得见、得闻、得触之意，即道超出了感官所能感知的范围。

③此三者不可致诘（jié），故混而为一：人用目视、耳闻、身触，感知到的只是事物的局部特性，而道作为本体是宁静均一的整体，不能用普通的感官去感知；反过来讲，人心本与天心（道）有相同的体性，若以感官扰乱心神的宁静状态，也就难以体悟天道了。所以古人非常重视“闭目塞听”以体道的方法。

④其上不皦（jiǎo），其下不昧：皦，明也；昧，暗也。所谓道之本体，没有上下明暗之别，故不能以感官去判断。

⑤绳绳兮不可名：绳绳，犹冥冥也。冥冥不可见，故不可名。

⑥无状之状，无物之象：道没有具体的形象，其体性却可以感知。

⑦御：治理。

【译文】

视之不可见叫做夷，听之不可闻叫做希，取之不可得叫做微。这三者不可扰乱，所以混而为一。在上也并不显得明亮，在下也并不显得阴暗。

杳杳冥冥难以名状，重新回到原始无物无象的状态。所以说，是一种没有状态的状态，没有物象的形象，称之为惚恍。迎接它也不见其始，追随它也不见其尾。掌握了亘古存在的大道，就能治理现在所拥有的事物，能知道古往今来的开始，就是掌握了道的根本规律。

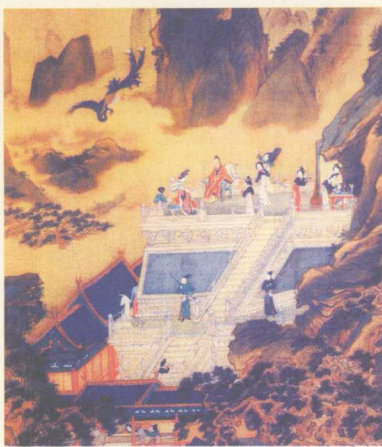


老聃骑牛传道 晁无咎 绢本设色 宋代

汉桓帝时陈相边韶作《老子铭》，称其“道成仙化，蝉蜕度世。自羲、农以来，世为圣者作师”。唐朝帝王尊崇道教，将老子作为李姓皇室之祖先，极大地提高了道教的地位，老子的形象、著作亦成为当时艺人搜罗的对象。这从侧面反映了道家思想对现实生活的重大影响。

【养生感悟】

大道既非语言文字所能表达，又非眼耳鼻舌所能感知。《心经》上说：“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法”，即说道非感官所能及。要体悟这个道，庄子说需要“一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气。听止于耳，心止于符”。如能体悟到这种无形无象、没有状态的状态，就叫做“得道”。在得道的基础上去修身养性，就是最高境界的养生，这就叫做“悟后起修”。



仙乐园 仇英 绢本设色 明代

本画取材于汉代刘向所著《神仙传》。本图即描绘秦穆公之女吹箫，凤凰起舞的场景。战国时，燕齐一代方士将其神仙学说及方术与邹衍的阴阳五行学说糅合起来，形成了方仙道，主要流行于燕齐上流社会。从战国中后期到汉武帝时期，神仙家与帝王相互鼓动，掀起中国历史上有名的入海求仙事件。

大道恍惚难识却真实有信

【原文】

孔德^①之容，惟道是从。道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮其中有精^②；名不去，以阅此。（《道德

经》第二十一章）



孔子 马麟

绢本设色 宋代

孔子（前551—前479年），名丘，字仲尼，鲁国人。中国春秋末期伟大的思想家和教育家，儒家学派的创始人。孔子问礼于老子的故事至今广为传诵。老子的“无为”思想深刻影响了孔子。

【注解】

①孔德：河上公曰：“孔，大也。”

②窈兮冥兮，其中有精：窈，深远；冥，暗昧。精，气中的最精微部分。

③以阅众甫：俞樾《平议》：“谨按甫与父通，众甫者，众父也。”宋李霖引王弼注：“众甫，物



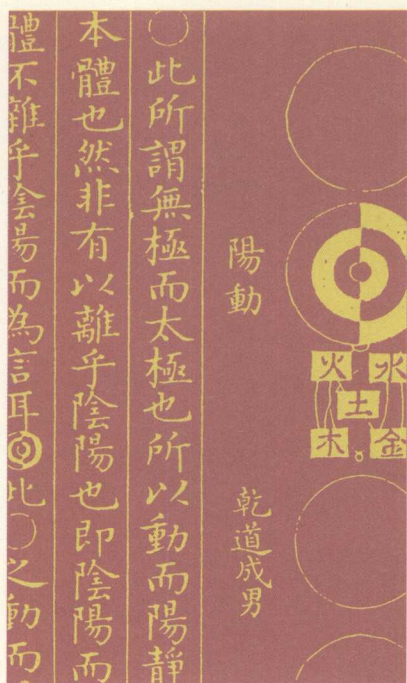
道家经典释义



【云笈七籤】

道教经典书籍。由北宋张君房奉命编成，其精华为122卷。道教称书籍为“云笈”，道书分为三洞（洞真、洞玄、洞神）和四辅（太玄、太平、太清、正一），总称“七籤”。内容包括经教宗旨、仙真位籍、斋戒、服食、炼气、内外丹、方术乃至诗歌、传记等。本书不仅集北宋以前《道藏》主要内容的大成，而且还保存了不少已失传的道教经籍片段，是研究道教的重要资料。





太极图 周子

太极图是研究周易学原理的一张重要的图像。“太”有“至”的意思，“极”有极限之意，就是至于极限，“无”有相匹之意。演绎了道家道生一，一生二，二生三，三生万物的思想。

之始也。以无名阅万物始也。”阅众甫，意为静观万物之开始。

【译文】

有大德之人只遵循道来行动。道这个东西，形态恍恍惚惚。惚惚恍恍啊，其中似有形象可见；恍恍惚惚啊，其中确有实体存在。深远暗昧啊，有精微之气存在其中，这精气十分真实，其中有信可凭。自古至今，它的名字久远存在，凭借它就可以俯察万物的起源。我靠什么知道万物起源的情形呢？就是靠这个道。

【养生感悟】

老子再次强调大道并非一个概念，而是实实在在的客观实体。老子所传的道不是鬼神、上帝，不是神秘、虚无。他教导世人在恍惚窈冥中体悟，而不要过度把精神集中于看得见摸得着的有形物体。有形物体是大道从无到有的转化，只有从有到无，返本归原，超越形体，才能认知世界的本原、生命的本质。

上清灵宝天尊 佚名 水陆画 明代

道教最高尊神“三清”之一，又称“太上道君”。《上清火洞真经》描述：上清太上道君，原为“二晨精气”、“九庆紫烟”，后托胎洪氏怀三千七百年，诞生于西那天郁察山浮罗之岳，位登高仙，论玄都玉京，有金童玉女各三十万人侍卫，万神入拜，天皇抱图。

大道的本原性与独立性

【原文】

夫道，有情有信^①，无为无形^②；可传而不可受^③，可得^④而不可见；自本自根^⑤，未有天地，自古以固存^⑥；神鬼神帝^⑦，生天生地；在太极^⑧之先而不为高，在六极^⑨之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。（《庄子》外篇·在宥）

【注解】

①有情有信：有情，有实在的物质；有信，有真确的消息。有情有信，指（道）是真实的客观存在。

②无为无形：无为，没有作为；无形，没有形状。“有情有信，无为无形”句可与《齐物论》中“若有真宰，而特不得其朕。可行已信，而不见其形。有情而无形”句互参。

③可传而不可受：可传，可以心传。受，通“授”。

④得：内心领悟。

⑤自本自根：自己产生自己，自己为自己的根本。

⑥固存：本来存在。

⑦神鬼神帝：使鬼和上帝变成神灵。

⑧太极：最高的极限，派生万物的本原。

⑨六极：上下四方六个空间方位，即六合。



关尹求道老聃 佚名 纸本设色 明代

图中描绘的为关尹求知于老聃的故事。道家思想的核心是“道”，认为“道”是宇宙的本原，也是统治宇宙中一切运动的法则。

【译文】

道，客观存在，为人所感，却又没有故意的作为，没有一定的形态；可以心传而不可以口授，可以感悟却不能眼见；自己为自己生成的本根，在没有天地之前就存在了；它赋予鬼、帝以神异，产生天地；它在太极之上不算高，在六极之下不算低，生于天地之前不算久，在上古之前也不算老。

【养生感悟】

养生之道在于永葆生命不退转的生机。古人认为道是万物的本原，那么，合于道自然就是获得了长生延年的钥匙。然而道却是“可传而不可授，可得而不可见”的，所以，普通的耳闻、目睹、意想都不是悟道的直接方法，只有万念销落、心如止水的那一刹那，才可能体会到道的面貌。

