

张雪松◎编著



道教养生实用宝典

道教养生



北京图书馆出版社

道家的养生，是在清静无为的精神境界中

道家的养生，是在天人合一的生命原则中顺应天地，道家的养生，是在返朴归真的生活态度

张雪松 编著



道教养生实用宝典

道教养生



北京图书馆出版社

道家的养生，是在清静无为的精神境界中

道家的养生，是在天人合一的生命原则中顺应天

俗，道家的养生，是在长生不老中

图书在版编目 (CIP) 数据

道教养生 / 张雪松编著. —北京: 北京图书馆出版社, 2006.12

ISBN 7-5013-3197-9

I. 道… II. 张… III. 道教—养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第132260号

书名 道教养生

著者 张雪松 编著

出版 北京图书馆出版社 (100034 北京市西城区文津街7号)

发行 010-66139745, 66175620, 66126153

66174391 (传真), 66126156 (门市部)

E-mail cbs@nlc.gov.cn (投稿) btsfxb@nlc.gov.cn (邮购)

Website www.nlcpress.com

经销 新华书店

印刷 北京四季青印刷厂

开本 710×980 (毫米) 1/16

印张 14.5

版次 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

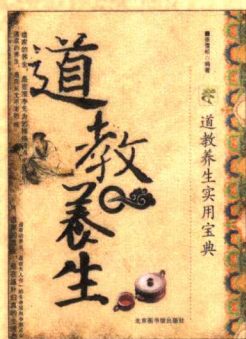
字数 200千字

书号 ISBN 7-5013-3197-9/F·91

定价 28.00元

道家的养生，是在天人合一的生命原则中顺应天地；
道家的养生，是在返朴归真的生活态度中亲近自然；
道家的养生，是在清静无为的精神境界中融入世俗；
道家的养生，是在长生不老的终极追求中珍爱生命。





责任编辑：田奇

内文设计：九雅工作室

封面设计：

创品牌
Mb:13381106363

袁剑锋(北京)品牌设计机构

前言

道家的理想人生是——长生不老；

道家的终极追求是——羽化飞仙。

神秘的道，天真的道，可爱的道，执着的道……

在远古年代，道家用“天人合一”的养生法与天争寿，培养了一批又一批鹤发童颜的百岁寿星，成功地打破了“人活七十古来稀”的世俗寿限。

这是人类挑战生命极限里程中的伟大奇迹！

——道家的养生，是在天人合一的生命原则中顺应天地；

——道家的养生，是在返朴归真的生活态度中亲近自然；

——道家的养生，是在清静无为的精神境界中融入世俗；

——道家的养生，是在长生不老的终极追求中珍爱生命。

道云：道生一，一生二，二生三，三生万物……

拂去道教神秘的面纱，我们不难发现：这玄奥、生涩的字里行间，悄然无声地隐藏着“天之道”、“地之道”、“人之道”。

道究竟为何“道”？

亲爱的读者，您想知“道”吗？本书旨在弘扬中华传统文化、中华医学和中华养生学的宝贵财富，它将告诉您如何利用道家的各种养生方法治病祛病、修性与修命……可谓是求健康、求益寿的最佳指引。您想拥有并赢得一生的健康吗？本书提供的各种健身治病妙法，能让您如愿以偿。书中那些凝聚着几千年中华古老文化的字句，将使您受益终生。希望读者藉由本书的介绍，内养心性，外炼形体，使其相合，从而使“性命双修”之养生之道，臻于合一，而益寿延年。正所谓：养生健身得天地造化，益命康体求长久福安。

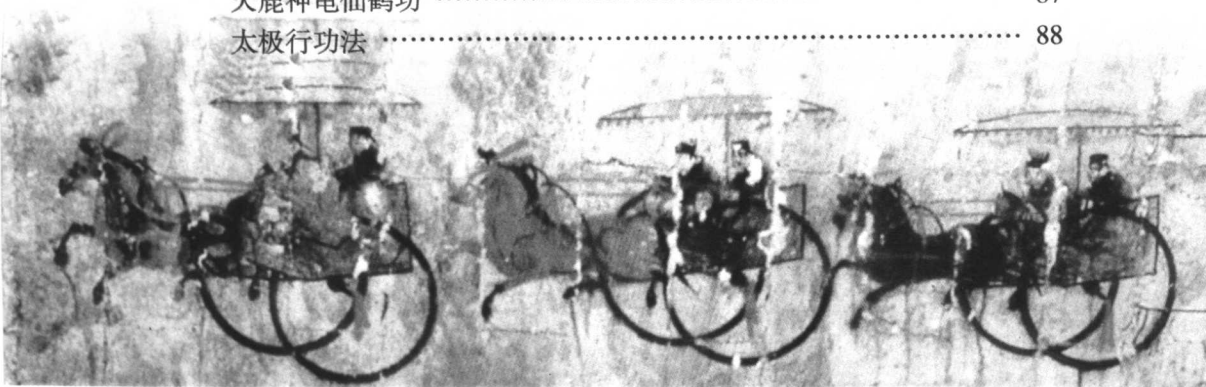


目 录

第一章 道教养生概论	7
道教养生之源	9
天人合一论	9
人体“小宇宙”论	10
元气论	10
形神观	12
贵人重生观	12
以养保生	13
道教养生之道	14
道教的药养与食养	19
道教养生和修炼方法	23
道教养生之本——内丹术	30
什么是内丹术	30
丹理与气功	31
现代科学对传统内丹术研究	32
第二章 道教调摄呼吸的气功养生法	36
大、小周天功	37
意气功	39
郭林气功	41
五脏导引法	47
龟蛇气功	48
观鼻功	51



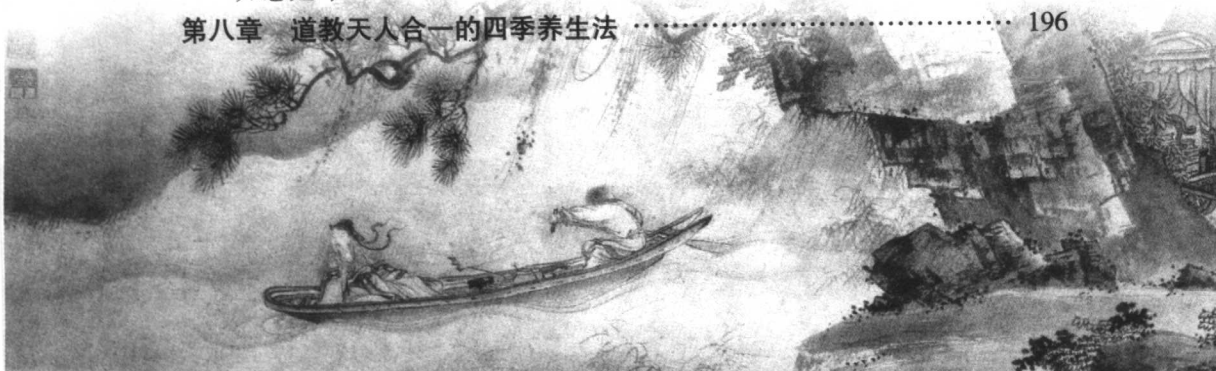
内养气功	51
意定派功法	53
无极功	54
虚明功	54
空松功	59
三才图明目功	60
气功眠蚕舞	61
玄鉴导引疗法	62
道家静坐十二心法	64
一灵独觉法	64
泯外守中法	65
冥心守一法	66
系心守窍法	66
虚心实腹法	67
心息相依法	68
凝神寂照法	68
回光返照法	69
息心止念法	70
存想谷神法	71
息妄全真法	71
返还先天法	72
第三章 道教强身健体的动功养生法	76
华佗五禽戏	78
女子五禽戏	80
八段锦法	81
幻真运气法	82
壮腰健肾功	85
天鹿神龟仙鹤功	87
太极行功法	88



黑猫功	89
峨嵋甩手功	90
太极导引保健功	90
第四章 道教舒经活络的按摩养生术	94
道家按摩术的手法	96
养睛明目保健法	98
失眠按摩五法	98
三百六十抓捏推	100
老人按摩法 49 式	102
天竺国按摩法 18 势	104
孙思邈按摩法	105
太上混元按摩法	106
摩鼻、面目法	108
气功按摩十八法	109
巧按摩治咽炎	109
拍打健身法	110
自我按摩治感冒	111
五官按摩强壮功	111
循径拍打球摩操促进疾病康复	112
气海一穴暖全身	113
自我按摩止痛经	114
慢性腰痛按摩法	115
第五章 道教益寿延年的内丹养生法	118
内丹三要素	120
内丹修炼的步骤	127
三丰派的筑基方法	133
道家南宗的内丹修炼法	135
女性内丹修炼养生法	143
附:女子丹法三十六问	150



金液还丹要诀	157
内丹药物精气神	158
第六章 道教秘而不宣的方药养生术	162
彭祖丸	162
熟地黄丸	164
磁石粥	166
紫霞丹	167
彭真人还寿丹	169
彭祖延年柏子仁丸	170
硫黄药酒	172
膈肭脐丸	173
瑞竹堂还少丹	175
精神药酒	176
葆真丸	178
防病祛病养生方	180
第七章 道教均衡营养的饮食养生法	186
生冷勿食,粗硬勿食	186
真西山先生卫生歌	187
饮食之患,超过声色	189
饮食要言	189
老人饮食宜忌	191
肉必新鲜	192
调治饮食	192
饮食当知所损论	192
少食少睡	193
五味不可过偏	193
朝食宜饱,午后宜少	194
知忌延年	194
第八章 道教天人合一的四季养生法	196



春季养生摄生法	197
夏季养长摄生法	198
秋季养收摄生法	199
冬季养藏摄生法	201
第九章 道教名人养生之道	204
“以养为主,治病在先”的黄帝	204
“养寿之道,但莫伤之”的彭祖	205
“无为无欲,以气养生”的老子	207
“死生有命,修短齐一”的庄子	209
“效法外物,精养五气”的鬼谷子	210
葛洪以“不伤不损”为养生法则	214
提倡“保精调神”的陶弘景	216
“精于养性”的“药王”孙思邈	217
“无欲高寿”的司马承祯	221
“顺四时而摄生”的邱处机	223

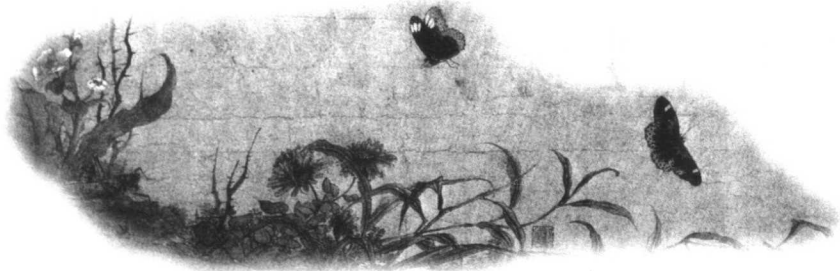


第一章

道教养生概论



第一章 道教养生概论



道教是中国文化的重要组成部分，它的内容几乎包罗万象，《道藏》中收入了天文、地理、诸子、杂家、术数、医家、易类之书。后人曾先后对道教的体系进行归纳分类，但一直未形成一个权威的、公认的分类结果。目前人们从学术研究的角度，将道教的内容分为道教史学、道教神学、道教伦理学、道教哲学、道教科学六大类。

有趣的是，道教拥有如此纷繁庞杂的学术体系，其终极追求竟是为了长生不老、羽化飞仙。为了达到这一目标，道教进行了前无古人、后启来者的探索和实践。

那么，什么是神仙呢？

战国时期的庄子曾描述过人们心目中神仙的形象：“肌肤若冰雪，绰约如处子。不食五谷，吸风饮露。乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。”这说明，神仙长得冰清玉洁，不用吃饭，空间行动自由。庄子还说：“大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒。疾雷破山而不能伤，飘风振海而不能惊。”看来，神仙还能不受自然力的伤害。

如此美妙的人生境地，难怪人们要孜孜以求了。

在中国古代传说中，就有人通过道家的养生法修炼而成了神仙，他们分别是彭祖、吕洞宾、丘处机等等，其中的彭祖在人间活了 800 岁，也就是说，彭祖通过近 800 年的修炼，成了神仙，这的确是让人们羡慕不已的事情。

道教养生格言

且夫善养生者，先除

六害，然后可以延驻于百年。何者是耶？一曰薄名

利，二曰禁声色，三曰廉

货财，四曰损滋味，五曰

除佞妄，六曰去沮嫉。

《抱朴子养生论》

释义：善于养生的

人，先除去六害，然后可以

延生驻世享寿百年。什么

是除六害呢？一叫做看淡

名利，二叫做禁止放纵声

色情欲，三叫做不贪奇货

财宝，四叫做戒损美味，五

叫做除去谄媚和虚妄，六

叫做去掉沮丧和妒忌。

也许,追求“长生不老”可能和制造“永动机”一样天真、可爱。但是,即使是最无益的探索也总是能得到一点儿有益的收获和启迪。正如制造“永动机”者找到了许多克服摩擦力的办法一样,道教也在它追求“长生不老”的过程中培养出一个个鹤发童颜的寿星,找到了一些延长人类自然寿命的有益的办法。

虽然“长生不老”和“羽化飞仙”对道教和现代科学来说还只是一个遥不可及的梦想,但道教在与天争寿的过程中所采用的方法、积累的经验 and 取得的成果都是让人叹为观止的。而由此衍生出的一些有益的养生修炼方法,也是值得我们进一步借鉴和研究的。下面我们来看一看道教在人类养生方面有哪些见解、方法和实践。

道教养生之源

任何实践总是有着它的理论根源,道教在养生方面也同样有着一套独特的理论。道教的养生理论重视客观现实,强调个体生命规律服从于宇宙运动规律,珍爱人类的生命,注重完善升华人类的精神世界,并通过精神和肉体的完美结合,达到长生不老的目标。道教养生之源来自以下几点:

1. 天人合一论

道教认为:“人者,乃象天地,四时、五行、六合、八方相随,而一兴一衰,无有解已也。故当豫备之,救吉凶之源,安不忘危,存不忘乱,可长久矣。”

由此可以看出,道教将整个人体系统与宇宙的大系统完全统一起来并一一对应,他们认为人体和宇宙有一个共同的发生、发展、衰退的过程,并把“天人合一”的养生观作为养生的核心。

为此,道教兼收并蓄了符合“天人合一”理论的养生方法。比如《黄帝内经》里的:“法则天地,象似日月,辨列星辰,逆从阴阳,分别四时”的养生主张,就被道教完全吸收到养生实践中。道教的炼养方法十分强调按季节、月份和时辰进行修炼,而服食养生和房中养生也很讲究时间性和季节性,道教的日常饮食起居更是严格地遵守一定的时间和环境,这些养生方法的理论源头,即是“天人合一”的养生观。

气之所守,随神所

在。神在则气在,神去则

气去。

《太平御览》卷六五

九引《上清经》

释义:气所留驻之

处,是跟随着意念的凝注

的。意念在某处,气也在

某处,意念一走失,气也

随之失去。

由于道教认为人体和宇宙是同源、同构、同禀、同体的，所以，道家们在养生的实践中，通过阴阳五行八卦原理和符号体系将人体和宇宙严谨而巧妙地一一对应起来，即天地“大宇宙”，人体“小宇宙”。正如《周易参同契》所述：“观天之道，执天之行。遂借天符之进退，阴阳之屈伸，设为火候，法象示人。盖天地俨然如器皿，日月乃药物也。日月行乎天地间，往来出没，即火候也。人能即此，反求诸身，自可默会火候进退之妙矣。”

2. 人体“小宇宙”论

“天圆地方，人头圆足方以应之。”道教养生继承和发扬了“天人合一”的宇宙人体结构，将人体当成一个“麻雀虽小，五脏俱全”的小宇宙。《易传》通过阴阳八卦体系，将天地“大宇宙”和人体“小宇宙”进行了一一对应。比如，干卦在“大宇宙”中对应天，而在对应人体“小宇宙”时则为头，其地位为君、为父，其属性为阳、为刚；坤卦在自然为地，在人为腹，其地位为臣、为母，其属性为阴、为柔。与此同理，道教还将人体的其他部位通过卦象与某一自然现象和属性一一地对应和联系起来。

道教的内丹家在修身炼丹的过程中，同样运用这一原理进行实践活动。在他们看来，天地犹如一只巨大无比的炉鼎，日月运行其中，星汉萦绕其间，而人体犹如一只小炉鼎，精气上下流动。然后，使用八卦的干、坤二卦来作自然人体定位，干上坤下，象征自然的上天下地，人体的上肢与下足。再用坎、离二卦来表示自然之日月及人体之精气在炉鼎内上下往复升降运动。他们认为，阳中含阴的离卦和阴中含阳的坎卦代表着事物内部的运动属性，这就是“易”。其基本含义就是阴阳坎离所代表的日月精气的运动属性。“干天坤地，吾身之药物也。先天八卦，干南坤北，列天地配合之位；离东坎西，分日月出入之门。反求吾身其致一也。乾坤为体，坎离为用。坎离二者周流升降于六虚，往来上下，本无爻位。吾身坎离运行乎鼎器之内，潜天潜地，岂有爻位哉。”

3. 元气论

元气，对世俗百姓来说是个陌生而抽象的事物。

道教养生格言

每欲食，先须送气入

腹，令与食为主。

《摄生纂要》

释义：要进食时，先

必须送气入腹，让它做食

物之主。

道教认为,天地万物是由三种“气”生成、支撑和控制着的,这三种气分别是天气、地气、中和之气。读者在理解道教“气”的时候,不能理解为物理层面上的分子、原子之气,而应把道教所说的“气”理解为一种“场”和“能”。而人体的元气,同样是“场”和“能”交合之后的一种“场”和“能”。

《太平经》云:“元气与自然太和之气相通,并力同心,时悦悦未有形也,三气凝,共生天地。天地与中和相通,并力同心,共生凡物。凡物与三光相通,并力同心,共照明天地。凡物五行刚柔与中和相通,并力同心,共成万物。四时气阴阳与天地中和之气中和相通,并力同心,共生生天地之物利。”《太平经》认为人是天地中和之气的产物,所以,人若想养生长生,必须在修炼中不断加强天地阴阳之气,即所谓养气与炼气:“然天地之道所以能长且久者,以其守气而不绝也。帮天专以气为吉凶也,万物象之,无气则终死也。子做不终穷,宜与气为玄牝,象天为之,安得死也。”也就是说,守住了“气”就等于守住了生命的底线,“气”不离身,则生命不止也。

道教元气论的论述是:“混沌之先,太无空焉。混沌之始,太和寄焉。寂兮寥兮,无适无莫,三一合元,六一合气,都无形象。窈窈冥冥,是为太易;元气未形,渐谓太初;元气始萌,次谓太始;形气始端,又谓太素;形气有质,复谓太极;质变有气,气未分形,结胚象卵,气圆形备,谓之太一。元气先清,升上为天;元气后浊,降下为地。太无虚空之道已生焉,道貌岸然既无生,自然之本,不可名宣,乃知自然者,道之父母,气之根本也。夫自然本一大道,本一元气,本一一者。”

“启阴感阳,分布元气,乃孕吕和,是为人矣。”道教理论认为人是由天地、阴阳之气逐渐生成的,人的情性形体都来自于元气。因此,道教的所有养生方法都是围绕着补充、增强人体的元气。正如《上清洞真品》云:

“人之生也,禀天地之元气,为神为形;受元一之气,为液为精。天气减耗,神将散也;地气减耗,形将病也;元气减耗,命将竭也。故帝一回风之道,沂流百脉,上补泥丸,下补元气。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。元气实则髓凝为骨,肠化为盘,其由纯粹真精,元神元气不离身形,故能长生矣。”

道教养生格言

深藏其气,固守其

精,使无漏泄,深根固蒂

者乃长生久视之道。

河上公《老子章句》

第五章

释义:深深地藏纳真

气,固守其精,不使漏泄,

深培其根,加固其蒂,才

是长生的正途。

4.形神观

道教将人的生命看作是精神生命体和肉体生命体的有机组成，两者相得益彰、缺一不可。追溯道教的这种朴素的唯物生命观的来源，我们不难发现，它源于更加古老的古道家和古医家对人的精神和生命的认知。

《黄帝内经》上讲：“形乎形，日冥冥。问其所病，索之于经，慧然在前，按之不得，不知其情，故曰形。”“神乎神，耳不闻。自明心开而志先，慧然独悟，口弗能言，供视独见，适若错，昭然独明，若风吹去，故曰神。”这里就明确地指出，“形是现实世界中有血有肉的人体，而神则是可感知而不可见的精神意识。”《黄帝内经》在论述其相互之间的关系时说：“血气已和，营卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人……百岁，五藏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”

这些散发着远古智慧的论述给道教的形神观以深刻的影响，使道教逐渐形成了“精神消亡，身既死亡；独贵自然，形神相守”的见解。正如《太平经》所言：“古今要道，皆言守一，可长存而不老。人知守一，名为无极之道。人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。……故圣人教其守一，言当守一身也。念而不休，精神自来，莫不相应，百病自除，此即长生久视之符也。”

《抱朴子至理》中云：“夫有因无而生焉，形须神而立焉。有者，无之宫也。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。形劳则神散，气竭则命终。”这是西晋葛洪对形与神之间关系的论述，将形与神的关系比作“堤与水”、“烛与火”，十分形象地点明了道教形神观的核心思想，有助于我们对道教形与神的理解。

5.贵人重生观

道教和其他的宗教思想内涵中最大的不同点是：其他宗教重视轻贱今生，企图经过今生的修炼和救赎活动来获得来生的幸福，而道教却是通过塑造今生的完美来“羽化飞仙”，以永远的、完美的今生来代替虚无缥缈的来

道教养生格言

仙道贵生。

《灵宝无量度

人上品妙经》

释义：仙家的主张，

是珍惜生命。