

【天人合一 延年益寿】

主审 ◆ 王宗昱

# 道教 养生

故事



吉林人民出版社



天人合一  
延年益寿

图书在版编目(CIP)数据

道教养生故事/景富编著.— 长春:吉林人民出版社,2006.10

ISBN 7-206-05118-9

I.道… II.景… III.道教—养生(中医)  
IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 124025 号

本书由北京大学宗教学系 王宗昱 教授主审,谨致谢忱。

道教养生故事

主 审:王宗昱

编 者:景 富

责任编辑:杨九屹

责任校对:陆 雨

整体制作:2002 图书文化设计制作中心

设计总监:张 迅

设 计:孙 丹 于 洋 刘美丽

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

网 址:[www.jlpph.com](http://www.jlpph.com)

全国新华书店经销

发行热线:0431-5395845 5395821

印 刷:吉林省金昇印务有限公司

开 本:720mm×970mm 1/16

印 张:15

字数:100 千字

图片:500 幅

标准书号:ISBN 7-206-05118-9

版 次:2006 年 10 月第 1 版

印 次:2006 年 10 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。





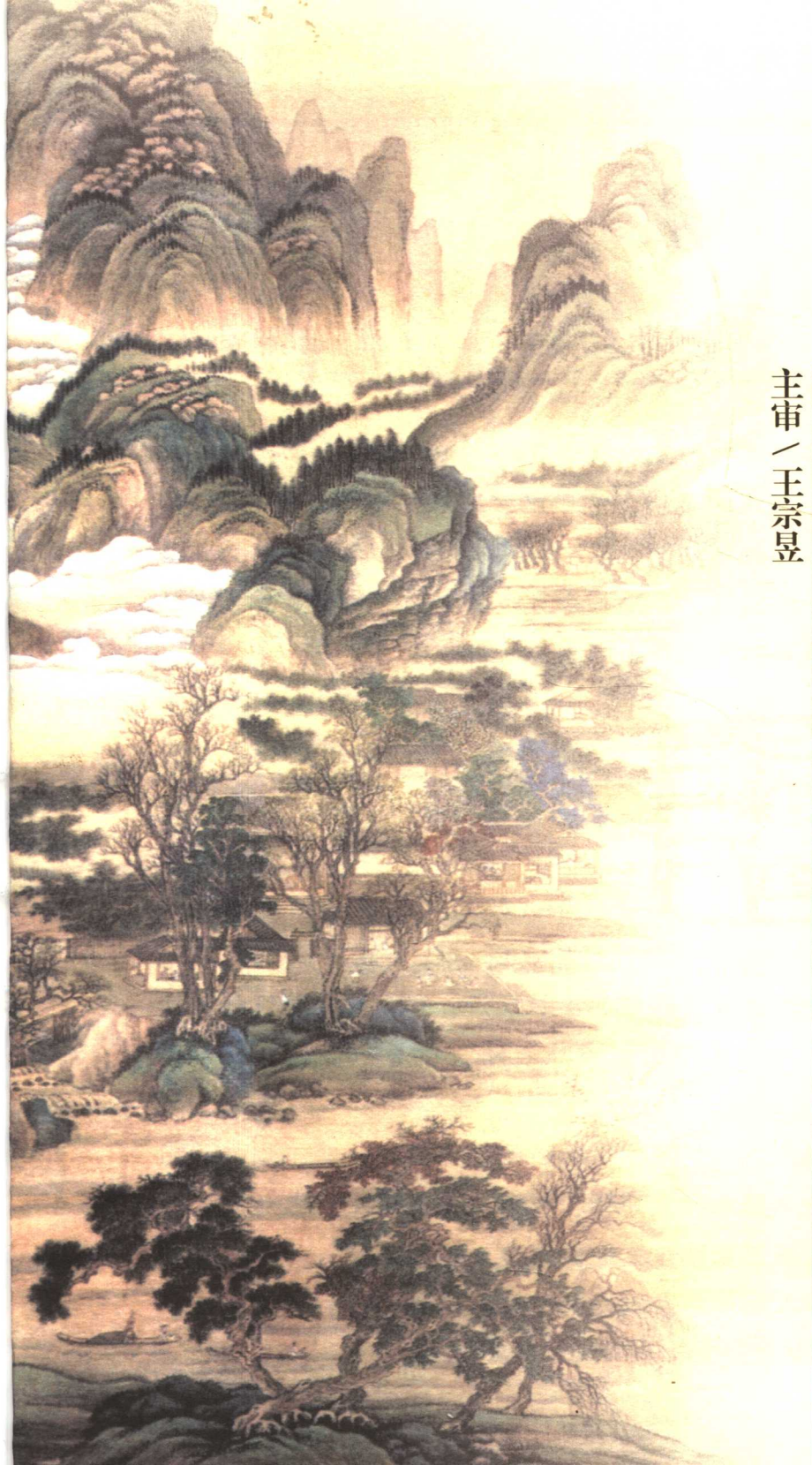
道教

養生

故事

主編／王宗昱

吉林人民出版社






# 序

胡维革

我对道教一直抱有浓厚的兴趣，尤其是它那神奇的想象、诡谲的思辨、玄妙的宇宙观、天人合一的思想、养生长寿的秘诀等，似乎对我有着一种永久的魅力。道教是一座宝藏，养生长寿更是其中的一脉富矿。《道教养生故事》一书开山问宝，必有收获。



近几年来，随着生活水平的提高，人们对健康长寿产生了热切的要求。因而，一批保健、强身、健体的图书应运而生，并且成了市场销售中的旺族。以《登上健康快车》为代表的这批保健类图书的出版发行，对于提高国民的健康素质、引导人们走上健康之路，有着积极的意义和影响。

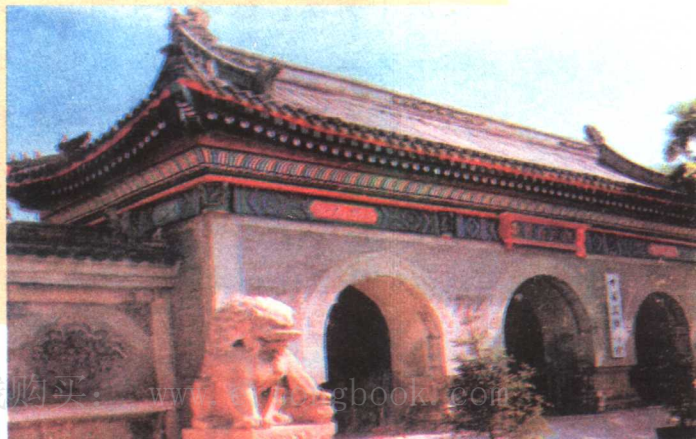
但是，我常想，人和植物的保健方法是不同的。植物是一个简单的生命体，只要人们多培土、多施肥、多浇水、多引来阳光，它们就可以茁壮成长，并可以开花结果。人则不然。人是一个复杂的生命体，它既包含心



理因素，又包含身体因素，既包含社会因素，还包含自然因素，只有把这四方面因素都协调好了，人才能真正达到健康的目的。如果人仅靠多吃木耳、多喝绿茶、多散散步、多睡睡觉就能健康乃至长寿，那么这种健康长寿又有什么意义？与行尸走肉又有什么区别？

当然，我说这些，并不是否认有关图书所提倡的“几黑几白”、“几多几少”的保健方法的医学价值。我的真正意图是，我们既要以医生的眼光去研究健康长寿的方法，还要以哲学家的头脑去探索健康长寿的道路，从而建构起一套宏观与微观相结合的健康长寿的哲学和方法，使人们达到形神兼养、身心俱盛的境界和目的。

从这个意义上讲，在探索健康长寿之道时，我们的思维触角应该深入到道教的堂奥。道教是我国土生土长的一种传统宗教。在两千多年的发展历程中，各种上层人士曾参与其间。有皇帝，如汉武帝、唐太宗、唐玄宗等；有文学家，如王勃、李白、元稹、白居易、苏轼等；有医学家，如葛洪、陶弘景、孙思邈等；有思想家，如老子、庄子等。他们都遵循着道家的清静无为、返璞归真、形神兼养的养生原则，进行养生修炼，以追求长生不老、羽化成仙。他们的养生活动，积累了一套养生之道。这些养生之道在道家的经典、教规和故事传





说中均有反映。

道教的经典非常丰富，主要有春秋时期老子撰著的《道德经》、东汉时期于吉撰著的《太平经》、东晋时期形成的《三洞真经》、南宋时期李昌龄撰著的《太上感应篇》，等等。明代永乐年间，明成祖下诏收集整理道教经典，最后刊布了《道藏》。《道藏》规模宏大，共5305卷，分装480函，几乎将道教经典收罗净尽。在道教经典中，许多内容都是论述养生之道的。如老子在《道德经》中指出：“五色令人目盲，五音令人耳聋，



五味令人口爽，驰骋田猎令人发狂，难得之货令人行妨”。意思是说：好看的东西使人眼睛昏暗，好听的声音使人耳朵发聋，好吃的东西往往使人失去味觉，骑马打猎使人心意癫狂，难得的好东西最容易引诱人犯罪。如果人不节制欲望，就会生病，生心病，生身病，最后夭折。同时，老子还反弹琵琶，提出了不怕死就是最高的养生方法。他说：“出生入死。生之徒十有三，死之徒十有三，人之生生，动之于死地，亦十有三。夫何故？以其生生之厚。盖闻善摄生者，路行不遇兕虎，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？以其无死也”。意思是说：人一生下来就预示着死。在人的一生中，生长的阶段大概占了十分之三，衰老的阶段大概也占十分之三，



人为了养生，却因此死亡的，大概也占十分之三。这是为什么？因为人太贪图世间的享受了。听说善于养生的人，行路不会遇到猛兽，打仗不会遇到兵器。在他面前，犀牛不知怎么抵它的角，老虎不知怎么张它的爪，兵将不知怎么用他的刀。这是为什么？因为他已把生死置之度外。

道教的教规非常完备，主要有《三归戒》、《五戒》、《无上十戒》和《十四治身之法》。《三归戒》为：一则生死常善，不堕恶缘。二则神明强止，不畏邪魔。三则见世长寿，不遭横夭。《五戒》为：第一戒杀。第二戒盗。第三戒淫。第四戒妄语。第五戒酒。《无上十戒》为：1.不杀，当念众生。2.不得妄作邪念。3.不得取非义之财。4.不欺善恶反论。5.不醉，常思净行。6.宗亲和睦，无有非亲。7.见人善事，心助欢喜。8.见人有忧，助为作福。9.波来加我，志在不报。10.一切未得，我不有望。《十四治身之法》为：1.与人君言则惠于国。2.与人父言则慈于子。3.与人师言则爱于众。4.与人臣言则忠于上。5.与人兄言则友于弟。6.与人子言则孝于亲。7.与人友言则信于交。8.与人夫言则和于室。9.与人妇言则贞于夫。10.与人弟言则恭于礼。11.与野人言则勤于农。12.与贤人言则志于道。13.与异国人言则守其诚。14.与奴婢言则慎于事。当然，教规是道士们必须遵守的清规戒律，但其中也包含着摄生长寿的内容。如：戒淫戒酒、不堕恶缘、心助欢喜、我不有望等，都是从不同方面提出的养生方法。





道教的故事就更林林总总的了，其中也有不少谈论养生长寿的内容。例如，有关丘处机的故事，就是在更高的层次上谈论养生问题的。据说，成吉思汗西征时，铁蹄无数，快马弯刀，攻城掠地，生灵涂炭。丘处机得知此事后，率领十八弟子，历尽千辛万苦，来到成吉思汗的驻地。成吉思汗询问治世之道，丘答曰：“以节欲保躬，天道好生恶杀。治尚无为清静之理”，受到成吉思汗的赞赏。从此成吉思汗南征北战，不再滥杀无辜了。丘处机由此大慈大悲、大功大德，最后长生不老，羽化

成仙。直到今天，他还稳坐在长春宫里，受后人们进香上供，顶礼膜拜。

综上所述，不难看出，道教的养生理论和方法，不但范围广泛，而且层次较高，既包括心理和身体的内容，也包括社会和自然的内容，颇值借鉴。如果我们跨越历史时空，引来这泉清水，对于丰富我们今天的保健理论和方法，必有好处。

2006年中秋  
于百汇街寓所





# 金







## 道教知识

- 九·道教
- 一〇·道教的产生  
附：五斗米道
- 一一·道教的派别
- 一二·道教的戒律
- 一三·葛洪
- 一四·罗浮山
- 一五·龙虎山

## 养生故事

- 一六·长寿的奥秘
- 一七·老子出世
- 一八·难得糊涂
- 一九·不骄不躁
- 二〇·物我两忘
- 二一·以情胜情
- 二二·楼观台响石碾
- 二三·苏东坡养生秘方
- 二四·睡仙陈抟
- 二五·山中老人

## 养生法

- 二六·胎息
- 二七·五禽戏
- 二八·按摩养生
- 二九·养生要诀
- 三〇·保生铭（孙思邈）
- 三一·闲眠（白居易）
- 三二·苏东坡调息咽津之法
- 三三·舟中口占（陆游）

## 养生方

- 三四·沐浴
- 三五·药枕
- 三六·药枕方
- 三七·饮酒须有度
- 三八·药粥
- 三九·大枣粥方
- 四〇·山药粥方
- 四一·木耳粥方
- 四二·牛乳粥方
- 四三·百合粥方
- 四四·药膳
- 四五·当归羊肉羹方
- 四六·归参炖母鸡方
- 四七·地黄鸡方

## 道教养生典籍选介

- 四八·《彭祖摄生养性论》
- 四九·《养性延命录》
- 五〇·《黄帝内经》
- 五一·《黄庭经》
- 五二·《关令尹喜内传》
- 五三·《东医宝鉴》
- 五四·《抱朴子》





## 金

## 道教

道教意指“道的教化和说教”。或者说，就是信奉道，即通过个人的修炼而成仙得道的宗教。

专精养神，不为物杂谓之清；反神复气，安而不动谓之静。制念以定志，静身以安神，保气以存精。思虑兼忘，冥思内视，则身神并一。身神并一，则近真矣。

——《遵生八笺》

**译文** 聚精会神而不被外物欲念所困扰，就能保持心态常清；回神复气并使神气慎动，这就是所谓静神。制止邪念以安定情志，静身以安定心神，保气以存精。思虑时要学会忘却，经常想着自己的机体，就能形神合一。如果做到形神合一，就接近了养生之道了。



中天紫微北极大帝



老君像  
泉州





## 道教的产生

道教成为宗教,与道家学派不完全是同一回事。它源于道家学说,将道家思想宗教化。东汉时,道家思想影响很大,逐渐与民间相结合。东汉顺帝时,出现了道教的第一个教团:五斗米道。道教传说,老君(即老子)降临蜀郡鹤鸣山,以“正一盟威之道”传授给天师张道陵,使之教化民众,此为道教正式产生之标志。



老子(元)赵孟頫

道教认为,“道”在先天混沌时代生化了天地万物,在后世也不断变化身形名号,降临人世,辅佐帝王,救危济困,传经布道,教化民众。“太上老君”,也就是老子,便是“道”降世传教的化身。

到了南北朝以后,道教的泛神开始变得有秩序起来,形成了以原始天尊、灵宝天尊、道德天尊(即太上老君)为首的神仙谱系。



鹤鸣山摩崖道教造像



道  
教

养

生故事……

东汉时,巴蜀汉中地区形成的民间道教组织,创立者为张陵。道教方面记载,张陵,字辅汉,早年为太学生,博通儒经,后感

五斗米道

儒学无益于年命,遂改学长生之道。因蜀中多名山,因与弟子入蜀,学道于鹤鸣山,著道书二十四篇。传说太上大道君(即老子)降临赤石城,授之以“天师”称号以及“正一盟威之道”,陵受之,能治病,于是百姓奉之为师,弟子多至万户。

张陵自称“天师”,其子张衡称嗣天师,孙张鲁称系天师,因此后世又称之为“天师道”。三国时,张鲁降曹,颇得曹操器重,五斗米道遂成魏晋时期道教的主要流派。

# 金



龙虎山 江西鹰潭



龙虎山天师府

## 道教的派别

历史上,道教的派别很多,但绝大多数随着历史的发展逐渐失去了自己的特点而融入其他教派,没有流传下来。能够流传到今天的,只有正一道和全真道两大教派。

正一道允许宗教人员娶妻生子,不需常住宫观,平时穿着与一般百姓相同,不需留长发,宗教戒律不甚严格;全真道则仿效佛教建立了一套完整的教团生活制度,规定道士必须出家住庵、独身、忌荤、蓄发。

与全真道的素食制度不同的是,正一道士可以吃肉。但由于华夏各族历来认为狗是忠义之物、牛是勤劳象征,因此正一道虽禁忌较少,但却不食狗肉、牛肉。

居贫勿谓常贫,居富莫谓常富,居贫富之中。常须守道,勿以贫富易志改性。

——《千金要方》

**译文** 懂得养生的人,无论生活贫富,都谨守养生之道。贫穷时,不要说以后也总贫穷;富足时,也不能说以后总是富足。懂得养生的人,不会因贫富而改变自己的情志性格。



◎ 道教知识

北京白云观







## 道教的戒律



朝元仙仗图(宋)武宗元

道教的清规戒律是道士得道成仙的渡海舟楫，只有遵守戒律，积德行善，方能羽化飞升。道教戒律众多，凡信奉道教的俗男女只要在道观受戒即称道门弟子，就要遵守三归五戒、无上十戒和十四治身之法。如果正式出家成为道士，要诵读的戒律就更多了，多者可达数百戒、上千戒。

**三归戒：**《太上老君戒经》上说：“今以此三悉归于道者，谓受行法戒。一则生死常善，不堕恶缘；二则神明强止，不畏邪魔；三则见世长寿，不遭横夭。”三归者，即“身有善恶，神有恐怖，命有寿夭，盖一切众生必有也”，“归虽有三，其实一也。”

**五戒：**杀、盗、淫、妄、酒。与三归合为八戒。

**无上十戒：**1.不杀，当念众生。2.不得妄作邪念。3.不得取非义之财。4.不欺善恶反论。5.不醉，常思净行。6.宗亲和睦，无有非亲。7.见人善事，心助欢喜。8.见人有忧，助为作福。9.彼来加我，志在不报。10.一切未得，我不有望。

**十四治身之法：**1.与人君言则惠于国。2.与人父言则慈于子。3.与人师言则爱于众。4.与人臣言则忠于上。5.与人兄言则友于弟。6.与人子言则孝于亲。7.与人友言则信于交。8.与人夫言则和于室。9.与人妇言则贞于夫。10.与人弟言则恭于礼。11.与野人言则勤于农。12.与贤人言则志于道。13.与异国人言则守其诚。14.与奴婢言则慎于事。



静听松风图(宋)马麟

## 金

## 葛洪(283—363)

东晋道教学者,医药学家,养生学家,炼丹家。

葛洪,字稚川,号抱朴子,丹阳句容人,出身于江南士族,为葛玄之侄孙。年十三,父亡,自此家道中落;年十六,始习儒家经书,尤其喜欢神仙导养之法。曾跟随葛玄的弟子郑隐学习炼丹术,颇得器重。

葛洪晚年听说交趾(今越南北方)产丹砂,便携子侄、妻南下,止于罗浮山修道炼丹。闲养之余,写成《抱朴子》、《金匱药方》、《肘后备急方》、《神仙传》、《隐逸传》等著作。其《抱朴子》分内、外篇,记载了大量炼丹方法和养生学资料;《肘后备急方》记载了大量民间治病方剂,其中有世界上最早的关于天花的记录。



葛洪像



罗浮山洗药池



罗浮山朱明洞 道教第七洞天

非长生难也,闻道难也;非闻道难也,行之难也;非行之难也,终之难也。

——《抱朴子·内篇》

**点评** 养生之道,贵在持之以恒。养生的方式方法、身体力行都不难,最难的是不受外物诱惑,始终如一。因此说,养生之要,唯在韧性。







← 罗浮山九天观

罗浮山冲虚观 ↓



## 罗浮山

——岭南道教圣地

罗浮山位于广东省博罗县西北的东江之滨，纵横250公里，山势雄伟，有“百粤群山之祖”的美称，又称东樵山，是华南道教圣地。东晋时，著名养生家葛洪携子侄、妻子鲍姑，在此炼丹、著述。此后一千六百余年里，罗浮山盛名不衰，为岭南道教全真派丛林。

罗浮山山清水秀，风光迷人，山中文物古迹星罗棋布，是著名的游览胜地。

多记损心，多语耗气。心气内损，形神外散。初虽无觉，久则为弊。

——《遵生八笺》

**译文** 多记会损伤心神，多说话会耗损元气。一旦心气内损，会引起形神外散。最初虽无察觉，但时间久了一定会出现弊端。

**点评** 节思少虑，静神养生。



罗浮山冲虚观 葛洪、鲍姑像



道  
教

养

生  
故  
事  
：



# 龙虎山

——正一道发源地

龙虎山位于江西鹰潭市，是道教正一派天师道的祖庭。山中奇峰林立，碧水相接，共有自然景观160余处，流泉飞瀑，怪石丹岩。宋代王安石曾以诗《龙虎山》描绘其景色：

湾湾苔径引青松，苍台坛高进晚风。

方响乱敲云彩里，琵琶高映水声中。

龙虎山因是天师张道陵修道炼丹之所，故多次被封建统治者册封，荣显递增，龙虎山上的天师道也备受关注。其鼎盛时期，山上宫观、道院星罗棋布，道观建筑高广华丽。道教宫观还拥有大量良田，仅唐宋时就获朝廷赏赐3600多亩，遍布周围的十几个县。

史上的许多文人雅士也纷纷探幽揽胜，访道参玄。龙虎山留下了大量的游山诗赋。近代以来，龙虎山道教文化不断引起世人重视。1983年，龙虎山天师府被列为全国重点道教宫观。

怒后勿食，食后勿怒。

——《修龄要旨》

# 金

