

养生之道

修身养性 的古代文化

洪丕谟

著

陕西出版传媒集团
陕西人民出版社



说起修身养性，离不开传统中国的古代文化

静坐调心、气功养身、按摩导引……

来自古代先贤的健康心法，引领我们“尽终天年”

養生之道

修身养性

的古代文化



洪丕漠 著

陕西出版传媒集团
陕西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

修身养性的古代文化 / 洪丕谟著.

—西安: 陕西人民出版社, 2015

ISBN 978-7-224-11464-5

I. ①修… II. ①洪… III. ①道德修养—中国—古代—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 040921 号

修身养性的古代文化

洪丕谟 著

出品人: 惠西平

总策划: 宋亚萍

策划编辑: 李向晨

责任编辑: 张璐路 李向晨

装帧设计: 崔 凯

出版发行: 陕西出版传媒集团 陕西人民出版社

(西安市北大街 147 号 邮编: 710003)

印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本: 710mm×1000mm 1/16

印张: 13.75

字数: 123 千字

版印次: 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-224-11464-5

定价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

投稿邮箱 bwcq@163.com

发货电话 010-88203378



前言

在中国历史上，人们对于长生，似乎有一种持久而又普遍的追求。

黄帝骑龙升天大抵是一个古老而又美丽的传说，具有永久的魅力。人世间的帝王锦衣玉食蜷居深宫，声色犬马珍奇异品玩得不耐烦、无聊赖之余，遥想当年黄帝抱住龙角、摇首摆尾飞天成仙而去的景象，何等潇洒，禁不住心旌摇荡；于是乎秦始皇、汉武帝，或遣童男童女入海，求不死之药，或宠信方士，敬鬼神之祀，皆希望羽化而登仙，与天地同其长生。

先秦的道家虽然超脱，但老子也讲“深根固柢，长生久视之道”（《道德经》第五十九章），企图“谷（养）神不死”（《道德经》第六章）。追求长生自然要讲究养生。故庄子面对妻死可以鼓盆而歌，在世态人情中独出奇兵，以示旷达；但自己却精心写下一篇《养生主》，大讲“保身”“延年”的养生之道。

儒家希望治国平天下，虽则危亡之秋，志士仁人可以“杀身以成仁”（《论语·卫灵公》），但在太平年代，君子雍容揖让于朝廷庙堂之上，却也小心翼翼贯彻养生之道。孔子“食不厌精，脍不厌细”（《论语·乡党》）、孟子“我善养吾浩然之气”（《孟子·公孙丑上》），就是一些鲜明的例证。

佛家思想自成一统，往往认为“诸行无常”，即世间一切事物如同梦幻泡影，转瞬即逝，况且生老病死，一切皆苦。因此，如何从这苦海无边的此岸世界中解脱，趋向彼岸极乐世界，倒是历代高僧大德、善男信女的终极目的。既然如此，佛家人物自不必孜孜讲求养生，反之，对于圆寂、涅槃，却十分心仪神往。

然而晋朝葛洪讲得妙：“死王乐为生鼠。”（《抱朴子·勤求》）生活在悲欢离合与喜怒哀乐并存、鸟语花香和烽火硝烟同在的古代世界中，固然并不轻松，大抵亦不算太坏。因此，汉唐宋元明清的道教人物熊经鸟伸、呼吸吐纳，采日月之华，夺天地之气，以人体肚腹为丹炉，进火炼药，抽铅添汞，河车搬运，直至三阳聚顶、五气朝元，凝成九转大还丹。察其大旨，无非是追求长生，使六尺皮囊永存于世罢了。

纵观历史，我国养生术的渊源是极其悠久的。传说中商代的彭祖活了八百余岁，自然不必视为信史；但春秋时期的老子、汉代的华佗、唐代的孙思邈，精擅气功导引，皆享寿百岁或百余岁，似亦无可置疑。

每当风云惨淡、干戈扰攘，昏君佞臣骄兵悍将把神州大宇宙搞得沸反盈天之际，古代中国峨冠博带的隐士往往退而养生，飘然出没于峻岭幽谷之中，结庐而居，寻仙访道，去精心治理精津气血的人体小宇宙了。这样，年复一年，代复一代，华夏民族不仅在气功静坐、导引按跷，而且在药饵、

房中、饮食起居、精神调摄等方面累积了许多宝贵的经验。如何从历代浩如烟海的文献中，爬罗剔抉、发掘菁华，撰成一部养生长生术方面的著作，确实是一个不容忽视的课题。

洪兄丕谟出手不凡，可谓学究天人之际。今吾深知丕谟兄潜心国粹，钻研有年，涵泳于佛、道、儒、医、文史、命理典籍之间，似有十八般武艺，人奇文亦奇，而今厚积薄发，新著将层出不穷，读者方家且拭目以待。

张荣明

写于华东化工学院文化研究所

目 录

前言 / I

上篇 中国养生长生思想概观 / 1

第一章 历史长河中的养生长生术 / 3

第二章 天人合一的养生长生观 / 21

中篇 日常生活中的养生长生术 / 29

第一章 平昔起居与养生 / 31

第二章 养生与居处风水及环境卫生 / 41

第三章 饮食的养生之道 / 49

第四章 烟、酒、茶利弊谈 / 59

第五章 性生活与健康 / 71

第六章 日常生活中的情绪调摄 / 83

第七章 睡眠的学问 / 93

下篇 渊源深长的古代养生长生术 / 103

第一章 静里乾坤 / 105

第二章 气功启秘 / 115

第三章 药物养生 / 129

第四章 按摩导引术 / 145

第五章 美容与养生 / 161

第六章 儒家养生术 / 171

第七章 释家修性术 / 183

第八章 道家长生术 / 191

后记 / 207

第一章 历史长河中的养生长生术

《老子》有云：“是谓深根固抵，长生久视之道。”追本溯源，话中的“长生”两字，就是我国历史文献中有关“长生”的最早出处。

长生是研究怎样保养人们的身体，从而使之健康长寿的一门学问。我国是个有着悠久历史的养生大国，在历史的长河中，各家有关养生长生的论述不绝于书，异彩斑斓，成为我国传统文化宝库中一颗耀眼的明珠。

老子以后，孔子在《论语·乡党》中提出：“食不厌精，脍不厌细。食饐而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。”以及“沽酒市脯不食。不撤姜食，

不多食。”孔子的这些论述，可说是我国有关饮食养生的最早历史文献记载了。在《乡党》中，孔子还提出：“食不语，寝不言。”因为吃饭说话，不利于细嚼慢咽，有碍消化，而睡觉时说话，兴奋大脑皮层，也会在一定程度上对安然入睡造成影响。

庄子是先秦时期著名养生学家。《庄子·养生主第三》中，庄子以庖丁解牛为喻，主张养生要“依乎天理”，“以无厚（刀刃）入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣”。近人刘叶秋先生读《庄子》时，曾有“以专治事，以散养心”的心得体会。“专”是凝神养气，“散”是逍遥齐物。此外，庄子还对气功养生有着深切的理解。《庄子》外篇《刻意第十五》中，他指出：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。”然而，虽然庄子对气功、呼吸、吐故纳新进行了论述，可是由于他用等量齐观的眼光，把人生长寿短寿看成没有差别，因此我们似乎又可把他看作一个从根本上否定养生的养生家。

《行气玉佩铭》是战国初期刻在玉佩上的一篇有关气功的铭文。铭文内容：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。”这段铭文，郭沫若先生曾在1970年对它做了解释，本书将在下篇的《气功启秘》一章里提到。



《行气玉佩铭》

在先秦的养生长生术中,《黄帝内经》的养生经特别值得重视。《黄帝内经》不仅是我国历史上第一部伟大的医学巨著,同时也是一部精彩的养生著述。书中十分重视天人合一的养生方法,指出人与天地相应,养生者必须“顺四时而适寒暑”“安居处”,并提出了“法于阴阳,和于术数”“春夏养阳,秋冬养阴”等一系列的养生原则。再如在形神的调养中,其书既主张从适劳逸、慎饮食等方面来养形,更重视在和七情、静思虑等方面来养神。《素问·上古天真论》云:“夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿。故美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,其民故曰朴。”

是以嗜欲不能劳其耳，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”重要的是，除了形神内外多方面的调养，还抉出了“德全不危”的要妙，从而为后人养生修德、齐头并进的养生法，提供了早期的理论依据。

秦汉时期，我国养生术有了进一步的发展。这一时期，方士徐福为了迎合秦始皇长生不死，以享人间极乐的愿望，上书秦始皇说，海上有蓬莱、方丈、瀛洲三座神山，请求秦始皇派给他童男童女几千人去那里求取长生不死的仙药。秦始皇听了他的上书，让他带着好几千名童男童女，乘着楼船入海东去，结果却一去不返，杳无音讯。

徐福入海一去不返的结局，虽然成了一个打不清的无头官司，却丝毫也没有影响人们探求养生秘法以求长生的愿望。这一时期，养生家们探求长生的触角，还涉及以性生活为对象的房中养生之术。近年来马王堆出土的西汉初年和先秦的一些竹简、帛书如《十问》《合阴阳方》《天下至道谈》等，就是以房中术为主体的养生著作。客观分析，房中术虽到后来夹进了大量的糟粕成分，其中包括对一些变态性生活的肯定，可是剔除这些糟粕成分，对于那些与人体健康有关的经验之谈，还是可以适当采掇为人们养生服务的。《汉书·艺文志·方技略》著录房中术著述，共有

《容成阴道》二十六卷、《务成子阴道》三十六卷、《尧舜阴道》二十三卷、《汤盘庚阴道》二十卷、《天老杂子阴道》二十五卷、《天一阴道》二十四卷、《黄帝三王养阳方》二十卷、《三家内房有子方》十七卷。书中按语：“乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而陨性命。”这种正确对待、一分为二的观点，无疑是正确的。

与房中术先后出现、并行不衰的是烧炼仙丹，以求长生不老之术。大概从汉武帝开始，我国就有了炼丹术的萌芽。东汉末年，炼丹术到了新兴的道教手里，发展的势头变得很猛。然而由于烧炼丹药的原料多半来自丹砂、硫黄等毒性强烈的石药，所以服后非但不能长生，相反还带来了人命夭折的严重后果。

用丹砂、硫黄等石药炼成的丹药来自体外，所以人称外丹。鉴于外丹的炼制不易和效果的不尽如人意，长生家们又在烧炼外丹的同时，转而在自身中寻求习炼内丹的途径。从实质上说，习炼内丹的过程，就是气功养生的过程。

谈到汉朝的养生，西汉淮南王刘安的《淮南子》和东汉王充的《论衡》也不得不提。《淮南子》阐述刘安的养生经验，以养德为大旨，以老庄为指归。书中《原道训》指出，养生的大要在于德、静、虚、平、粹“五至”：“故心不忧乐，德之至也；通而不变，静之至也；嗜欲不载，虚之至也；无所好憎，平之至也；不与物

散（乱），粹之至也。此五至者，通于神明。”“五至”的目的，在于“以中制外”，也就是用内在的理性来控制外来的诱惑。

王充是东汉前期著名的思想家。《论衡·自纪》中，他自述将近七十岁家居时，因为有感于发白齿落，就略略地注意起养生术来。《论衡·自纪》记述他的养生经验是：“养气自守，适时则酒。闭目塞聪，爱精自保。”然后再适当地辅以服药导引，认为这样“庶冀性命可延，斯需不老”。然而，从总的方面来说，王充是个信天命而不信人力的人，所以表现在养生长生术上，更多的也和庄子一样，持的是否定态度。在《道虚》中，他认为老子的恬淡无欲、养精爱气，道家的辟谷不食、真人食气、导气养性，以至于服食药物等养生长生方法，都是虚而不实之举。文中，他先是对恬淡无欲的养生法唱反调说：“夫草木无欲，寿不逾岁；人多情欲，寿至于百。此无情欲者反夭，有情欲者寿也。夫如是，老子之术以恬淡虚无欲延寿度世者，复虚也。”接着对于“导气养性”，他又驳斥道：“夫人之形体，犹草木之体也。草木在高山之巅，当疾风之中，昼夜动摇者，能复胜彼隐在山谷间，鄣（屏障）于疾风者乎？按草木之生，动摇者伤而不畅，人之导引动摇形体者，何故寿而不死？夫血脉之藏于身也，犹江河之流地。江河之流，浊而不清，血脉之动，亦扰不安。不安，则犹人勤苦无聊也，安能得久生乎？”在服药养生方面，他的反调也唱得颇具

一格，认为药物养生，只可轻身益气，不能延年度世。理由是：“有血脉之类（人和其他有血液循环的动物），无有不生，生无不死。以其生，故知其死也。天地不生，故不死。阴阳不生，故不死。死者，生之效；生者，死之验也。夫有始者必有终，有终者必有始，唯无终始者，乃长生不死。人之生，其犹冰也。水凝而为冰，气积而为人。冰极一冬而释，人竟百岁而死。人可令不死，冰可令不释乎？诸学仙术为不死之方，其必不成，犹不能使冰终不释也。”这里，王充虽把生死阐述得精辟无比，使人叹为观止，但他否定药物，以及其他种种养生术对生命的延伸作用，则是我国养生历史长河中泛起的一股逆流。而这股逆流，正是为他的天命观服务的。他的观点是：“人禀气于天，气成而形立，则命相须以至终死。形不可变化，年亦不可增加。以何验之？人生能行，死则僵仆，死则气灭，形消而坏。禀生人形，不可得变，其年安可增？”

延至汉末，时代的养生成就集中地体现在华佗身上。范晔《后汉书·方术传》和陈寿《三国志·方技传》，都有关于华佗生平业绩的记载。

华佗的养性之术，继承了庄子“熊经鸟伸”的法则并加以光大，在实践中创立了千古不磨的动形养生之术——五禽戏。在传授中，他对弟子吴普说：“古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏，一曰虎，二曰鹿，