



中華道文化丛书

仙道贵生

道教与养生

张 钦◎著



四川出版集团
四川人民出版社

中華道文化丛书

仙道贵生

道教与养生

张钦◎著

四川大学图书馆章

四川出版集团
四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

仙道贵生：道教与养生 / 张钦著. —成都：四川
人民出版社，2012.9

(中华道文化丛书 / 林锐，何天谷主编)

ISBN 978-7-220-08682-3

I. ①仙… II. ①张… III. ①道教—养生 (中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 217984 号

XIANDAO GUI SHENG DAOJIAO YU YANGSHENG

仙道贵生：道教与养生

张 钦 著

责任编辑
装帧设计
责任校对
责任印制

王定宇
杨 潮
徐 英
李 进 王 俊

出版发行
网 址

四川出版集团 (成都槐树街2号)
四川人民出版社
<http://www.scpph.com>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话
防盗版举报电话

(028) 86259459 86259455
(028) 86259524

照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川胜翔数码印务设计有限公司
成都东江印务有限公司
145mm×210mm
7
150千字
2012年9月第1版
2012年9月第1次印刷
ISBN 978-7-220-08682-3
20.00元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题，请与我社发行部联系调换
电话：(028) 86259624



总序

距今两千五百多年前的春秋末叶的一天，驻守函谷关的关令尹喜登高远眺，望见一团紫云自东向西缓缓移来。他赶忙整装出迎，但见一位高额深目、银鬓飘逸的长眉老者，乘着一辆由青牛牵引的白舆从容而来。他应尹喜之邀停驻了数日，留下“言道德之意五千言而去，莫知其所终”（《史记·老子韩非列传》）。这个慈祥老人，就是道家学派的创始人老子（即老聃，姓李名耳）。这篇五千言，就是道家学派的立派宣言，也是东汉顺帝之际（公元125—144年）张陵在西蜀鹤鸣山开创道教的立教宝典——《老子》（又名《道德经》）。

道教是以“道”命名的中国土生土长的宗教。道教与道家结为表里，浑然一体，形成我们常说的道文化。它既是哲学，又是宗教；既道法自然，象宇宙运行之本，又贵人贵生，效社会和谐之力；既具士大夫君子的天国理想、家国情怀与经世致用谋略，又有村野鄙夫、市井细民的人情世故、人世况味

和自重自爱、自得其乐的方式方法。社会各阶层的人都可以从它那里汲取营养、获得关照而各取所需、各为所用。两千多年来，道家—道教以春风化雨之势、滴水穿石之力深深地渗透入中国社会的各个层面、各个领域，对中国文明（包括政治文明、思想文明、经济文明、科技文明、军事文明和人文社会科学）的历史进程与社会生活的各个方面（包括道德准则、行为规范、修身养生、体育卫生、文化娱乐）产生了不可估量的重大影响。难怪鲁迅先生会有如此深透的感叹：“中国根柢全在道教……以此读史，有多种问题可以迎刃而解。”

当前，全社会正在积极推进社会主义核心价值体系建设与社会主义新文化建设，两个建设都离不开对包括道文化在内的中国优秀传统文化的继承与弘扬。为此，我们特邀一批长期致力于道文化研究并有所成就的专家、学者共同编撰出这部丛书。他们以辩证唯物主义的思想方法与认真、严谨的治学态度，从不同侧面对中华道文化予以介绍与阐述，并在达到共识的基础上合理地展示自己独到的观点及风格，从而使这套丛书具备了与以往同题材丛书不同的特点和学术分量。中华道文化以“道”为理论基础而博大精深，但它的落脚点却在人世、在现时。与此相应，我们这套丛书亦努力做到文字平和朴实、语言流畅生动、叙述要言不烦、面貌平易近人，以使更为广大的读者都能从中受益，得到有关道文化的比较全面和科学的知识。初衷如此，成效如何，有待大家检验。

“中华道文化丛书”编委会
2012年8月



【 前 言 】

道教自产生之日就对人之现世生命的健康与长寿给予高度的关注和热情，这种热情代代相续，催生出许多著名的养生大师，他们不仅留下了不朽的经典，他们的高寿更是令人惊叹，如道教创始人天师张道陵住世 122 岁、道医大师药王孙思邈住世 141 岁、天下第一剑仙陈抟老祖住世 118 岁等等，这些大师们所尊崇的道家始祖老子更是高寿 160 余岁，他们都以修道养寿而名垂青史。

在道教一千八百多年的历史长河中，留下了汗牛充栋的养生经典，许多经典所阐述的理论和方法，至今仍是人们探索健康长寿和生命之灵性成长的重要资粮，激励着人们把对生命的热爱升华为一种真诚的信念——坚信人的健康与长寿可以通过持续努力获得。道教“人人自有长生药”、“我命在我不在天”的壮言启示着今天的人们，生命不仅值得珍惜，更可以通过修行改善、甚至达到长生久视的高远境界。



目 录



前 言 1

第一章 仙道养生之源 3

第一节 广成的至道 /3

第二节 岐伯的生乐 /5

第三节 彭祖的秘密 /8

第四节 老子论养生 /11

第二章 道教心理与灵性炼养论 22

第一节 收视反听 /22

第二节 节情制欲 /40

第三节 炼心养神 /61

第三章 道教养生术概说 84

第一节 服气养生 /84

第二节 胎息养生 /93

第三节 守一养生 /101

第四节 存思养生 /111

第五节 膳食养生 /120

第六节 房中养生 /135

第七节 内丹养生 /162

第四章 道教养生经典举要 184

第一节 “万古丹经王”的《周易参同契》
/184

第二节 “合修众术以长生”的《抱朴子》
/187

第三节 “我命在我不在天”的《养性延
命录》 /190

第四节 “心与道同”的《坐忘论》 /195

第五节 “安乐延年”的《灵宝毕法》 /199

第六节 “人人自有长生药”的《悟真篇》
/208

结 语 217



【 前 言 】

道教自产生之日就对人之现世生命的健康与长寿给予高度的关注和热情，这种热情代代相续，催生出许多著名的养生大师，他们不仅留下了不朽的经典，他们的高寿更是令人惊叹，如道教创始人天师张道陵住世 122 岁、道医大师药王孙思邈住世 141 岁、天下第一剑仙陈抟老祖住世 118 岁等等，这些大师们所尊崇的道家始祖老子更是高寿 160 余岁，他们都以修道养寿而名垂青史。

在道教一千八百多年的历史长河中，留下了汗牛充栋的养生经典，许多经典所阐述的理论和方法，至今仍是人们探索健康长寿和生命之灵性成长的重要资粮，激励着人们把对生命的热爱升华为一种真诚的信念——坚信人的健康与长寿可以通过持续努力获得。道教“人人自有长生药”、“我命在我不在天”的壮言启示着今天的人们，生命不仅值得珍惜，更可以通过修行改善、甚至达到长生久视的高远境界。



【 第一章 】

仙道养生之源

第一节 广成的至道

如果追溯到中华上古文明，广成子无疑是最早、也是最长寿的一位有道的仙人。关于他的最早记载是在两千三百多年前的伟大经典《庄子》里，文献上显示他在黄帝时代就已活了一千二百多岁，而且还没有衰老的迹象，这虽然匪夷所思，但广成子相当长寿是可以肯定的。

按照现在历史学界公认的观点，黄帝是中华民族的人文始祖，他大约生活在五千年前，那么道学的祖师广成子就至少在五千多年前便已在中华大地修道度人了，则中华道学的历史上溯到五千年是可能的。鲁迅先生说“中国的根柢全在道教”，如果把他这里的“道教”引申解读为道的教导，这个观点就又多了一条文献的佐证。

记载上说，广成子是上古的一位仙人，住在崆峒山的洞天石室里。黄帝听说后就去拜访他，向他请教“至道”的要领。广成子开口就很不客气地把黄帝教育了一番，批评黄帝治理天

下太过人为，表现出来就是：候鸟还没有到季节就飞来，也没有到季节就飞走；大地上的花草树木还没有枯黄就掉落了。说黄帝把天下治理成这个样子，怎么能了解到“至道”的真义呢？

黄帝听了之后，退出来在家里闭门思过三个月之久，然后再去拜见。这次他非常地恭敬，是跪着上前的，还拜了两拜，请教的是另一个问题——“治身之道”，即养生的大道。广成子这次也很认真，一并回答了他第一次的提问，他说：

至道的精华，深远难测，语言是无力表达的，只能用心去体悟。如果你想长生不老，方法是：不要用你的眼睛来看，不要用你的耳朵去听，让你的神识安静下来，这样，首先你的身体就将自然变得正常、和谐、疾病不生；如果身心再保持高度的安静和清洁，不劳累你的形体，不摇晃你的精神，审慎觉照你内在的变化，关闭你向外的感觉通道，不过度地消耗你的精力去追求外在的知识，你就真可以长生了。例如我，用了一种叫“守一”的方法，保持纯一无杂的身心与外界和谐地相处，现已一千二百岁了，而身形还没有衰老的迹象。

从以上的文字可以了解到，在很古的时代，修道的大师们就已非常重视运用“自然之道”于养生长寿的实践了，并探索出“守一”的法门，在身与心的高度宁静和纯净化的修炼中达到了常人难以企及的高寿。



原文：

广成子者，古之仙人也，居崆峒之山石室之中。黄帝闻而造焉，曰：“敢问至道之要？”广成子曰：“尔治天下，禽不待候而飞，草木不待黄而落。何足以语至道？”黄帝退而闲居三月。后往见之，膝行而前，再拜，请问治身之道。广成子答曰：“至道之精，杳杳冥冥，无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳尔形，无摇尔精，乃可长生。慎内闭外，多知为败。我守其一，以处其和，故千二百岁而形未尝衰。”^①

第二节 岐伯的生乐

岐伯是黄帝的另一位老师，黄帝向他请教的关于养生、治病的问题都记录在《黄帝内经》里。

《黄帝内经》是我国最早、也是最重要的一部医学圣典，其医学与养生思想内核的形成最迟不会晚于春秋战国时代，托名黄帝与他的老师岐伯，以他们的对话阐论出博大精深的医学与养生的原理和方法，数千年来为中华民族的健康长寿作出了杰出的贡献。这部道家学脉里的伟大圣典也极有可能在不久的将来为全人类的健康长寿继续作出重大的贡献。

以下的文字翻译出于《黄帝内经·素问》里的“上古天真论篇”，是《黄帝内经》养生、治病的总纲，是把“道”运用于养生、治病的经典说明，其文说：

^① 《道藏》卷22第740页。

在上古时候的人群里，那些知道“道”的人们，都懂得效法、顺应自然，在阴与阳、白天与黑夜有节律的变化中，运用养生的技巧，和谐地生存。在饮食方面有节制，在起居方面有规律，不强作妄为、不过度劳累，所以形体和精神协调一致，能终其天年而不夭死，都活过一百岁后才离去。

而现在的人（指上古之后两三千年前的人们，从岐伯后面的阐述里我们可以看出，那些人已和现代人相去不远了。）就不是这样的了，把伤害身体的酒当作玉液琼浆，把虚妄不实的诱惑作为生活的真实，喝醉了还行男女之事，用过度的欲望耗竭自己的元精，用过度的嗜好倾散自己的真阳，不知道持满以爱精惜神，又不善于调控自己的精神生活，只图眼前的痛快，违背了生命真正有价值的快乐，再加上起居又没有节律，所以不到五十岁就衰老了。

因此上古的圣人教导民众，都这样说：要适时、恰当地避开乘虚而入的邪气和引起病变的不正之气，保持心境的恬淡和开阔，真气和正气围绕流动在身体内外，精神内守，则疾病就不会光顾了。

心境安闲无虑，少欲无求，没有忧患和惧怕，适当地劳动形体而不至疲倦，气血在身体里顺利地循环流动而无阻滞，各种身心的欲求得到适当的满足，所以就能真正享受到食物的美味、穿戴的雅致、俗世生活的乐趣；如果再加上社会各阶层不相互羡慕嫉妒，这样的民众就可以称为“朴”（纯朴敦厚）了。不良的嗜欲不会左右他们的视线，淫邪的事物不会惑乱他们的心志。愚、智、贤、不肖各色



人等，不相互惧怕猜疑，而是和谐相处，这样的社会就可以称为有“道”的社会了。在这样的情形之下，人们都能年过百岁而动作没有衰老的迹象，都是因为他们道德完善而社会没有危险的缘故啊。

从以上的文字可以推断，两三千年来《黄帝内经》出世的年代，中华大地山清水秀、气候宜人、物产丰富，这样美丽富饶的大自然是中华民族生活的乐园，那个时代的人们没有遇到现代人所面临的空气和水的污染问题，所以造成人们身心问题的主要原因来自社会和自我的心灵。从上面的几段文字所阐述的养生原则与方法可知，追随自然之道、少私寡欲、推动社会和谐是民众健康长寿的根本法门。养生的确不仅是个人的事情，也与社会息息相关。

原文：

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神。务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

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。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其

心。愚、智、贤、不肖，不惧于物，故和于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。^①

第三节 彭祖的秘密

彭祖是中国有史以来最出名的寿星，相传活了八百多岁，但知道他与黄帝有血缘关系的人可能就不多了。西汉大学问家刘向为他作传，这样描写道：“彭祖者，殷大夫也。姓篯(jian)，名铿，帝颛顼之孙，陆终氏之中子，历夏至殷末，八百余岁，常食桂芝，善导引行气。”颛顼是黄帝的玄孙，从这个角度，彭祖的血统是很高贵的，但记载上说他“遗腹而生，三岁丧母”，则他的长寿与他后天的修行就大有关系了。

晋代养生学家葛洪也专门为他作传，对他的养生理论和方法进行了系统的阐述，总结起来，有如下几点：

1. 重视养性

传记上说他从小就好恬静，淡泊名利，不饰车服，唯以养生治身为事，也不自言有道，不做诡惑变化鬼怪之事，沉静无为。

2. 重视服食

传记上说他常服食水桂、云母粉、麋角散等特别的食物，主张要长生不老当服饵至药，尤以金丹为要。

3. 行气导引

他常常从早上到中午闭气内息，端坐按摩眼睛和身体，又



舐唇咽唾，服气数十次后才起行言笑。如果身体中偶尔疲倦不安，就用存想的方法让意念到达九窍、五脏、四肢和毛发。让气云行在身体中，从鼻口到达十指末，不多久身体就和谐无病了。

4. 重视男女房中之事

他说：“其次当爱精养神……不知交接之道，虽服药无益也。”就是告诉人们，养生要懂得男女性爱的方法；其次他说：“上士别床，中士异被。服药千裹，不如独卧。”告诉人们如果要修行的“上士”，夫妻一定要分床睡（当然，过夫妻生活时除外。）现在条件好了，能分房睡就更好了。

他又把男女相成比作天地相生，认为天地能互动交感，所以生机绵绵，人如能像天地一样，运用交接阴阳之术，则可以长生，甚至不死。

5. 养生还需“不伤”

他说：远思强记伤人，忧喜悲哀伤人，喜乐过度伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，阴阳不顺伤人，等等，有许多种伤身害生的痴愚的身与心的行为，如果要认真地养生，这些愚痴行径都要避免。

葛洪《神仙传》云：

彭祖者，姓箴名铿，帝颛项之玄孙，……少好恬静，不恤世务，不营名誉，不饰车服，唯以养生治身为事。……服水桂云母粉麋角散，常有少容。然性沉重，终不自言有道，亦不作诡惑变化鬼怪之事，窈然无为。……

有车马而不常乘，或百日、或数十日不持资粮还家则