

主编 杜杰慧
谭电波

中华传统文化秘笈
道，儒，佛养生经典

中华 传统养生 秘典



黑龙江人民出版社

中华传统养生秘典

编委会

主 编	杜杰慧	谭电波		
副主编	王 迎	王军跃	王明辉	胡南淑
	刘晓英	杨 晨	龙月云	张明晖
	赵桂英	曹 彦		
编 委	(按姓氏笔画为序)			
	于卫刚	王 迎	王军跃	王明辉
	王兰君	王风雷	龙月云	刘晓英
	向忠友	吴家骏	杜杰慧	宋 丽
	张明晖	张明瑜	胡南淑	赵桂英
	杨 晨	钟冬梅	谢耀汉	曹 彦
	曾 光	蒋士生	谭电波	

导 言

任何震撼世界的都是以人类心智体魄健康为首要条件的，甚至人类一切活动，都是以健康为最根本的基础，或许人类太沉溺于健康了，以致人们对此熟视无睹。

中华民族是一个讲究养生之道的民族，葛洪的“死王乐为生鼠”之言颇为典型。历史长河中，人们为了延年长寿，不仅炮制了黄帝鼎湖乘龙升天的传说、彭祖寿至八百的故事，亦出现那些拥享人生富贵、万人至尊的代代天子们不惜屈尊、不耻下问方士有关长生之道的荒诞事，更有芸芸众生，在平淡如水日子中点点滴滴不暇的修炼实践。中华民族不仅孕育了以那样执着关注生命而著称的土生土长的道教，就连宣称四大皆空的中国佛教也灌注了延年长生的观念，在空门净土中，十分神往圆寂的佛教徒亦不乏拥有一套实用有效的除病健身的秘方、秘术，净土宗教宣称，只要口念“阿弥陀佛”即可“延年转寿、长命安乐”，以致佛教迅速普及民间，与士大夫修身养性观念最为相似的禅宗教则风靡古都长安。

中华民族是一个讲求实用并富有创造的民族，这些养生方术融铸和集成几千年前人的实践经验，是绝对以实用为主专门适应人们延年长寿的需要的，具有鲜明的实用性，是人类宝贵的精神财富。

我们的前人以一种“人为万物之灵”的自信，师承天文地理，效仿五禽自然，对万物生息规律的观察慧眼别具，指授蕴奥，披沙拣金，新说纷呈；我们的前人自恃一种“天朝大国”的自信，输入与改

造外来文化，撷精取粹，洋为中用，人为我用，以适合华夏民众延年长生之习俗；我们的前人还以恭请谦虚之态，将文、史、哲、医等诸学科的成果创造性地“移行”至养生方术中，以补其成，缀成庞大的养生文化体系。

养生理论与实践历经数千年，成果颇为壮观，著述如山，门派林立，传人、宗师、大师、学者不断涌现，代不乏人，营造出一个又一个规模宏大的神殿，凝集了古往今来万个学者在修道养生的土地上辛勤耕耘的心血结晶，然而选良弃莠撷取精华，一窥知之却非易事。年代的旷远，社会环境、思想经历的迥异，构成理解的屏障。另一个原因是，古人著书立说时隐晦其言，曲折其文，以免非人得之，欺世盗名，害人祸己，因而在有意无意中袭上神秘之色彩，有故弄玄虚，抑或屠龙之技之嫌。后学之人，不是无从下手，兴趣索然而忍痛割爱，就是疲于考究，泥文执象，老死章句之下；若自作聪明，曲解经典，不仅空耗时月，甚至为旁门左道所惑，误入歧途，误人害己。由于认知上的落后，勿庸讳言，养生方术中杂混了不少糟粕不科学的东西，如烧铅汞为灵丹、煎草木为妙药、诱女子为鼎器、行淫媾为双修、吞浊物为服食、化神鬼为法术、诳钱银为法财等邪恶现象，尤应鉴别，不可依葫芦画瓢，铸成人间悲剧。

有鉴于此，基于继承发扬之目标，实用之目的，我们延请了一批中国著名学有所见的学者、专家耗时数载，在广泛涵咏诸家典籍的基础上，穷搜方术，本着撷其精要、会其要旨之精神，不为某家教门所拘，不为某姓师训所缚，取长补短，以求实之学风，精心筛选那些易学，功效卓著之养生方术，缩龙成寸，编撰了《中华传统养生秘典》，以饯读者。

本书囊括了中国历代养生精华，内容丰富，资料珍贵，科学实用，效果可靠，选材方便，制作简单，堪称海内外华人养生长寿之必备宝典。

由于养生文化博大精深，我们本着文责自负的原则，尊重各专

题作者的编写意图、选材,力求维持各专题书稿的原貌,在此加以说明。由于学识水平有限,书中欠妥舛错之处,在所难免,恳请读者指正,在此,不胜感谢。同时亦诚恳地希望此书能成为引玉之砖,求友声于天下。

谨祝天下人,享尽天年!

杜杰慧 谭电波

一九九八年九月于北京

目 录

第一章 静功养生	(1)
一、静功养生对人类的贡献	(1)
(一) 宗教静功养生精华及贡献.....	(1)
(二) 静功对人体六大方面效应.....	(5)
二、静功养生基本知识	(8)
(一) 静功养生发展史.....	(8)
(二) 静功养生要诀	(11)
(三) 练静功原则、方法、步骤	(14)
(四) 静功养生时间、方法、注意事项	(15)
(五) 静功养生的收功方法	(20)
(六) 静功养生的适应症和禁忌症	(21)
(七) 静功方法归之自然	(22)
(八) 静功养生的最高境界	(22)
三、各宗教、各流派静功养生法	(24)
(一) 道家与老子养生法	(24)
(二) 道教与庄子养生法	(26)
(三) 道家与导引养生法	(28)

(四)	道家静功三步功法	(30)
(五)	佛教与禅养生方法	(34)
(六)	佛教与释迦牟尼养生法	(36)
(七)	儒教与孔子养生法	(38)
(八)	藏密与养生	(41)
(九)	医用静功养生法	(42)
(十)	民间静功养生法	(45)
四、	宗教静功各种妙法	(47)
(一)	阴阳养生法	(47)
(二)	静功“形象”养生法	(49)
(三)	观想养生法	(52)
(四)	道德养生法	(54)
(五)	静功采气养生法	(56)
(六)	吞纳五液养生法	(59)
(七)	静功“超象”养生法	(61)
五、	静功六要素养生法	(63)
(一)	宗教与六要素养生法	(63)
(二)	静功放松养生法	(64)
(三)	静功调身养生法	(69)
(四)	静功调息养生法	(72)
(五)	静功意念与定守养生法	(80)
(六)	入静养生法	(84)
(七)	改变“不易”入静的种种妙法	(88)
六、	静功养生基本功法	(92)
(一)	宗教静功养生基本法	(92)
(二)	静卧养生法	(93)
(三)	静坐养生法	(94)
(四)	静站养生法	(100)

七、六静养生法	(102)
(一) 静教与六静养生法	(102)
(二) 静视养生法	(103)
(三) 静默养生法	(105)
(四) 静思养生法	(107)
(五) 静听养生法	(108)
(六) 静感养生法	(109)
(七) 静思开智养生法	(111)
八、古今静功养生家	(113)
(一) 朱熹静功养生法	(113)
(二) 蔡启超静功养生法	(114)
(三) 海灯法师静功养生法	(115)
(四) 郭沫若静功养生法	(117)
(五) 吕超唐静功养生法	(118)
(六) 彭祖静功养生法	(120)
(七) 孙思邈杰出静功养生家	(121)
(八) 孔子的“三戒”静功养生座右铭	(121)
(九) 古人谈静功之微妙	(122)
(十) 谭嗣同练静功方法与体会	(122)
(十一) 诸葛亮静功养生法	(123)
(十二) 苏轼静功养生法	(124)
九、儿童、女子、中老年人静功养生法	(126)
(一) 童功之一	(126)
(二) 童功之二	(127)
(三) 女子静功养生法	(128)
(四) 中老年人静功养生法	(131)
第二章 房室养生	(135)
一、儒教对性认识的悖谬	(135)

(一)	“雄纠纠”无非幌子·····	(135)
(二)	“逼人欲”自欺欺人·····	(139)
(三)	《功过录》的功与过·····	(144)
二、佛教对性认识的悖谬 ·····		(147)
(一)	涅槃与空禅、色空·····	(147)
(二)	密宗与性力派、喇嘛教·····	(149)
(三)	乐空双运与灌顶、欢喜佛·····	(152)
三、道教对性认识的悖谬 ·····		(157)
(一)	关于高供与蓝仙姑的神话·····	(157)
(二)	“还精补脑”玄乎吗·····	(159)
(三)	道教中的邪淫房中术·····	(162)
四、富有中国宗教特色的房事养生术 ·····		(165)
(一)	房事如水既能载舟也能覆舟·····	(165)
(二)	中国性养生学发展的“马鞍形”轨迹·····	(168)
五、房事养生术五彩斑斓 ·····		(180)
(一)	既古老又新颖的性早衰命题·····	(181)
(二)	早婚早衰，晚婚健康长寿·····	(185)
(三)	配偶适宜，身心舒畅·····	(190)
(四)	房事有则，养生所宜·····	(194)
(五)	知“七损八益”，调气以养生·····	(198)
(六)	坚辞戒道，壮阳养生·····	(203)
(七)	操作适宜，有利延龄·····	(207)
(八)	气功导引，房事养生·····	(209)
(九)	房事养阴，不强行禁欲·····	(211)
(十)	养精少泄，可助长寿·····	(212)
(十一)	九秋六劳，十伤之宜·····	(217)
(十二)	妾意十节，重在防养·····	(219)
(十三)	性养所宜，知己知彼·····	(226)

(十四) 性养秘术,经济实用	(258)
第三章 方士方术养生	(275)
一、方术史略	(275)
二、方士养生观	(277)
三、养生驱病方术简介	(283)
四、方士与禁忌	(313)
第四章 道教与长生术	(320)
一、长生是道教的宗旨	(320)
(一) 长生与积善	(320)
(二) 道教长生观的社会功能	(321)
(三) 道教长生修炼术概说	(326)
二、修炼养生术	(348)
(一) 炼心养生术	(348)
(二) 盘息法	(366)
(三) 存思法	(381)
三、服气养生术	(391)
(一) 道家服气法举要	(392)
(二) 胎息术选要	(420)
(三) 六字气法辑录	(432)
(四) 服气养生术的简要评价	(441)
四、动功养生术	(445)
(一) 五禽戏	(445)
(二) 孙思邈导引法	(447)
(三) 陶弘景导引法	(449)
(四) 宗松子导引法	(452)
(五) 宁先生导引法	(454)
(六) 彭祖导引法	(461)

(七) 王子养导引法·····	(464)
(八) 玄童导引法·····	(471)
五、沐浴养生术·····	(475)
(一) 外浴·····	(477)
(二) 水浴·····	(477)
(三) 药浴·····	(478)
(四) 熏浴·····	(484)
(五) 干浴·····	(484)
(六) 内浴·····	(486)
(七) 有关沐浴养生术的评价·····	(486)
第五章 饮食养生·····	(487)
一、饮食与养生·····	(487)
(一) 饮食有节·····	(487)
(二) 五味调和与合理摄食·····	(488)
(三) 饮食卫生·····	(505)
(四) 饮食禁忌·····	(505)
二、保健膳食与营养食谱·····	(514)
(一) 不同体质的保健营养·····	(514)
(二) 不同年龄的保健营养·····	(528)
(三) 妇女的保健营养·····	(541)
(四) 肥胖与消瘦者的保健营养·····	(554)
(五) 不同劳动方式者的保健营养·····	(562)
(六) 不同季节的保健营养·····	(569)
(七) 健脑益智营养·····	(576)
(八) 美容保健营养·····	(580)
(九) 有不良嗜好者及其他保养营养·····	(592)
三、饮食与癌症·····	(596)
(一) 饮食中的致癌物质·····	(598)

(二)	脂肪与癌症	(601)
(三)	纤维素与癌症	(603)
(四)	维生素与癌症	(605)
(五)	微量元素与癌症	(610)
(六)	胆固醇与癌症	(615)
(七)	食品添加剂与癌症	(616)
(八)	酒剂与癌症	(617)
(九)	饮食习惯与癌症	(619)
(十)	药物与癌症	(623)

第一章 静功养生

一、静功养生对人类的贡献

(一) 宗教静功养生精华及贡献

我国的气功养生文化源流可概括为 6 大流派，即道家、佛家、儒家、民间宗教、医家、武术家等 6 个方面，经过总结、整理、提高而逐渐完善起来的一门养生治病，保健强身，防老益寿，提高人类整体素质的大法。其主要特点如下：

道家主张“性命双修”，即现代指“心身兼顾”。

佛家主张“明心见性，以练心为主”以“虚无”为宗旨。

儒家主张“正心修身”，“存心养性”为主。

民间宗教主张“三教齐修”与“三教合一”，以“口传心授”为特点。

医家主张治病（动静兼修、辨证论治）及养生益寿。

武术家主张“强身御侮”，“击敌卫己”。也有益寿延年的作用。

现就道、佛、儒、民间宗教 4 家学说为代表，阐述其精华及对人类养生文化的贡献。

1. “宗教气功”时期

汉朝时，道教开始形成，儒家孔子也被宗教化了，佛家从印

度传入。于是气功养生与宗教逐渐结合了，故这个时期即为“宗教气功”时期，其特点：一是从理论到实践，都更加具体化，实用化，道教贡献较大。此时气功分为命功——“内修命以达性”，性功——“修性复命”，性命双修三大门类；二是流派繁多，门户林立，因修养方法，练功效应，地域、师承不同，形成不同流派；三是在功法分派同时，在功理上，儒、释、道三家趋于混一，对人体生命的认识是一致的，在一定程度上阐明了人类生命本质。因此，这一时期优秀气功养生专著均融合诸家之论，浑然一体。如《性命圭旨》、《伍柳仙宗》等为代表，共同点是：养生方法切实可行，能说出练功每一步可能出现的生命现象使修炼者有法可依，有验可证。每练一步有一步的标志。这类著作，是这一时期气功发展的珍品。另外，必须要反对宗教神秘化，以及浸蚀气功，养生界及江湖习气。

2. 道、佛、儒、民间宗教养生精华及贡献

道教

道教以老子为代表。老子说：“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负而抱阳，冲气以为和”。老子认为，阴阳二气相互交感产生万物。因此天地万物都包含着阴阳二气；明确指出：阴阳属性普遍地存在于天地万物之中。此观点从现代科学看，也是放之四海而皆准的理论，对人类科学进步将发挥着巨大作用。

道家中心人物庄子说：“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。”并提出练功的行气方法：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸为寿而已矣……”是气功养生重要的理论和方法。

道教养生理论中“内丹”学说，提倡“养气守静”，实际上要求人们从日常生活的宁静做起，无念无欲的和平心境，能达到养

气健身的目的。

道教直接追求现世长存，通过修炼达到延年益寿，羽化登仙，返本还原。为此，道教认为人体和自然宇宙为统一体的科学整体观；进一步科学的研究了人体生理、解剖等人体结构特点；又研究八卦，经络，阴阳五行学说等，道教所有养生功法正是建立在这样一种基础之上提出的。例如，道教十分强调“性命双修”。是从心理（心）和生理（形）两个方面进行养生健身，并强调调动人体内部潜能。因此，必须是无私无欲的生活情调，无思无虑清静虚明的心理境界，神清气朗健康的生理状态，这些成为道教的养生理论和功法的核心框架。

儒家

儒家的《论语》、《孟子》、《荀子》等文献中记载：将正常的社会生活，道德修养实践与练功养生融为一体，以“正心修身，平治天下”的学术思想，推动着人类智慧的发展。人的心态能尽量与社会和自然统一，人与社会环境相适应这一点出发，儒家的修身立命，是有独特见解的。是符合现代科学的，是自然界重要发展规律。

儒学的宇宙观认为：“天命之谓性”，“率性之谓道”。在人天关系上，说明生物体与自然界存在着息息相关的物质与信息的交换。

儒学《中庸》之道认为：“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和，中者也，天下之大本也；和者也，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物皆焉”。无论对人对事还是练功不能左也不能右，只能“中正”恰到好处，才能成功，这是自然界的法则之一。

儒学认为，必须通过戒——定——慧系统工程，才能开发人类智慧潜能的目的。体现了造就道德高尚（至善），智慧超群的人

发挥着重要作用。

佛家

东汉明帝时，佛教自印度传入，盛行于西晋，于隋唐达到最盛期。佛教传中国后，与中国固有的文化相融合。如佛教关于宇宙以及人的生命理论和中国古代性命之学相结合，佛教的修持方法与我国气功修性养生结合，从而丰富了我国文化中的性命之学，从理论和实践推动了气功发展。

佛家认为，人的躯体是“身外之物”。总的修炼宗旨是自己解脱烦恼。因此，佛家主张以修性（精神）为主，不主张修命（躯体），若在肉体上下功夫，是不符合佛教解脱烦恼这个宗旨。这种观点是符合现代医学科学理论的。现代指的健康，除躯体健康，还包括心理健康，改变了以前只指躯体健康而言。通过无数位长寿老人实践得知，心理健康，乐观才是长寿之根本。在这种观点指导下，将使人类生命延长做出应有的贡献。

由于佛家以“练心为主”，也就是指现代医学科学的中枢神经系统。通过修炼能开发其“潜能”，如大脑的功能，目前，只有20%以下的大脑细胞在工作，80%左右的大脑细胞处于睡眠状态（未开发利用），按照佛教的观点及修炼方法，就能开智，就能开发出一系列的特异功能现象。佛家称之为五眼六通。五眼为肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼；六通为：天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通、漏尽通。

民间宗教

民间宗教，流行于民间，究竟有多少种流传于民间的宗教不好统计。此宗教遍及全国，与民众关系密切。我们重点介绍民间宗教养生的特点，是把高深、繁难的气功养生学术演化为民众可以理解和掌握的健身方法。此方法是融合各家之长，通俗化、简

单化和实用化为一体，非常适合于广大民众文化层次较低水平普及和推广。往往没有见诸文字记载，没有上升到理论，没有统一的功法层次体系，多是靠师徒口传心授。

民间宗教气功养生，有助于全面了解我国气功养生文化对于发展我国气功养生文化起到了不可忽视的作用。应从中吸取精华。但是，由于民间宗教气功养生，主要流传于民间，有些绝妙功法面临着失传，这就需要我们挖掘整理、继承与提高。

以上道、儒、佛三家其修炼方法，主要是静功形势，民间宗教也大部分是静功。本书主要是《静功养生法》。

静功养生的发展，是吸收了道、儒、佛、民间宗教中一切有价值的精华来充实，发展起来的。体现了人类文化发展是一个连续不断的过程。

笔者通过总结吸取我国古代传统静功养生的基础之上，结合现代科学及个人多年修炼并运用于临床实践，把《静功养生法》向前推进一步，将为人类造福做出贡献。

(二) 静功对人体六大方面效应

通过临床实践及现代科学实验证明，静功有如下6方面效应。

1. 预防疾病作用

古语云：“内练一口气”，意思是静功修炼可以使内脏功能加强；现代医学科学地证明静功可以提高免疫功能，加强新陈代谢，增强抵抗力。故有预防各种疾病的作用。