

秘传宗教养生 长寿术



过 竹 编著 广西人民出版社

R212
238
6

样 本 库

秘传宗教养生长寿术

过
竹
编著

广西人民出版社



1211416

责任编辑 王育英

责任校对 蔡素琴

(桂)新登字01号

秘传宗教养生长寿术

过竹 编著

☆

广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 广西民族语文印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 8.75印张 插页2 187千字

1991年9月第1版 1991年9月第1次印刷

印数 1—10,000册

ISBN 7-219-01895-9 /G·444 定价: 3.70元

健康是人生第一财富。

——爱默逊

身体的健康比美丽更好。

——伊索

目 录

第一章	人能长寿 宗教养生奥秘·····	(1)
第二章	宗教养生长寿术·····	(11)
1.	道生术——道教养生长寿术·····	(11)
1 · 1	道生术的 养生 理论·····	(11)
1 · 2	道生术的基本内容及修 习法 ·····	(15)
(一)	修德养性术·····	(15)
(二)	调息导引术·····	(15)
(三)	摄养房中术·····	(24)
(四)	居食医药术·····	(27)
2.	禅定术——佛教养 生长寿术·····	(32)
2 · 1	禅定术的养生 理论·····	(32)
2 · 2	禅定术的基本内容及修习 法·····	(34)
(一)	修心术·····	(34)
(二)	修身术·····	(34)
(三)	居食医药术·····	(38)
第三章	宗教养生 妙方：炼心 修性术·····	(41)
1.	炼心 修性 论·····	(41)
1 · 1	道教 炼心 修性论·····	(41)
1 · 2	佛教炼 心修性 论·····	(44)

2.	炼心修性术·····	(46)
2·1	道德情操——炼心修性的 必修功课·····	(46)
2·2	静——炼心修性的基本方 法·····	(47)
第四章	宗教长寿奇方：人体宇宙融合术·····	(49)
1.	人与自然相融合的四季摄生术·····	(49)
1·1	春季摄生术·····	(49)
1·2	夏季摄生术·····	(50)
1·3	秋季摄生术·····	(50)
1·4	冬季摄生术·····	(51)
2.	人体与宇宙交融术·····	(51)
第五章	人与自然协调：宗教养生气功术·····	(53)
1.	养生气功术对人体抗衰老 功用·····	(53)
1·1	养生气功术对人体的良益 作用·····	(53)
	(一) 增强体质 却病延年·····	(54)
	(二) 开发智力 激发潜能·····	(54)
	(三) 陶冶性情 涵养道德·····	(54)
1·2	“气”对人体的生理效 应·····	(54)
	(一) 对大脑中枢的调整作用·····	(55)
	(二) 对呼吸系统的调整作用·····	(55)
	(三) 对消化系统的调整作用·····	(56)

(四) 对心血管系统的调整作用·····	(56)
(五) 对免疫系统的调整作用·····	(56)
(六) 对人体气血的调整作用·····	(56)
(七) 对人体电磁场的调整作用·····	(57)
(八) 对人体生化物质的调整作用·····	(57)
2. 人体养生长寿三宝: 精、气、神·····	(57)
3. 人体元息调运的轨道: 经络·····	(61)
4. 中华气功发展史略·····	(69)
5. 养生气功术的原始形态·····	(85)
5·1 大舞·····	(86)
5·2 导引·····	(86)
5·3 服气·····	(87)
5·4 心斋·····	(87)
5·5 坐忘·····	(87)
6. 养生气功术的基础训练六法·····	(88)
6.1 体位法·····	(88)
(一) 坐式·····	(88)
(二) 站桩式·····	(89)
(三) 卧式·····	(89)
(四) 行步式·····	(90)
6·2 放松法·····	(90)
(一) 局部放松法·····	(90)
(二) 三线放松法·····	(90)
(三) 拍打放松法·····	(91)
(四) 守虚放松法·····	(91)
6·3 呼吸法·····	(91)

（一）腹式呼吸法	（91）
（二）停闭呼吸法	（91）
（三）丹田呼吸法	（91）
（四）大呼大吸法	（91）
（五）踵息法	（92）
（六）潜息法	（92）
（七）胎息法	（92）
（八）体息法	（92）
6·4 行气法	（92）
（一）贯气法	（92）
（二）丹田运转法	（93）
（三）周天运转法	（93）
（四）中宫直透法	（93）
6·5 入静法	（93）
（一）数息法	（93）
（二）听息法	（93）
（三）随息法	（93）
（四）止观法	（93）
（五）观想法	（94）
（六）默念法	（94）
（七）音乐诱导入静法	（94）
（八）松静法	（94）
6·6 意守法	（94）
（一）丹田意守法	（94）
（二）命门意守法	（94）
（三）穴位意守法	（94）
7. 养生气功术的基础训练五 纲	（94）

7 · 1	放松入静 端正姿势	····· (95)
7 · 2	调息行气 腹式呼吸	····· (95)
7 · 3	意气相随 以意领气	····· (96)
7 · 4	精神内守 恬憺虚无	····· (96)
7 · 5	动静结合 炼养相兼	····· (97)
第六章	道家秘传回春功	····· (98)
第七章	道教养生长寿秘方——丹术	····· (101)
1.	练精化气	····· (102)
2.	练气化神	····· (105)
3.	练神还虚	····· (106)
第八章	道门延寿奇术——辟谷术	····· (107)
1.	却谷食气	····· (108)
2.	绝粒茹芝	····· (108)
3.	道门辟谷食方	····· (109)
第九章	养生按摩法——天竺按摩法	····· (110)
第十章	佛家养生妙功——六妙法门	····· (113)
1.	第一门及其修习方法	····· (113)
2.	第二门及其修习方法	····· (114)
3.	第三门及其修习方法	····· (114)
4.	第四门及其修习方法	····· (115)
5.	第五门及其修习方法	····· (115)
6.	第六门及其修习方法	····· (116)
第十一章	西藏佛门养生秘功——藏密发声功	····· (117)
第十二章	少林养生妙术——益寿阴阳法	····· (121)

1. 导引吐纳 (121)
2. 采宝归田 (121)
3. 玉女穿针 (122)
4. 阴阳掌法 (123)
5. 灵猫捕鼠 (123)
6. 迎风掸坐 (124)
7. 金童献茶 (124)
8. 二龙戏珠 (125)
9. 整衣舒袖 (126)
10. 童子拜佛 (126)

第十三章 养生延年益寿功——五禽戏 (128)

1. 虎戏 (128)
2. 熊戏 (129)
3. 鹿戏 (129)
4. 猿戏 (130)
5. 鸟戏 (131)

第十四章 达摩养生法——易筋经 (132)

1. 韦驮献杵第一势 (132)
2. 韦驮献杵第二势 (132)
3. 韦驮献杵第三势 (132)
4. 摘星换斗势 (133)
5. 出爪亮翅势 (133)
6. 倒拽九牛尾势 (134)
7. 九鬼拔马刀势 (134)

8.	三盘落 地势	(135)
9.	青龙探爪 势	(135)
10.	卧虎扑 食势	(136)
11.	打 躬 势	(136)
12.	工 尾 势	(136)
第十五章	八段锦——普及养生 术	(138)
1.	两手托天理三焦	(138)
2.	左右开弓似射雕	(138)
3.	调理脾胃臂单举	(139)
4.	五劳七伤向后瞧	(140)
5.	摇头摆尾去心火	(141)
6.	两手攀足固腰肾	(141)
7.	攒拳怒目增气力	(142)
8.	背后七颠诸病消	(142)
第十六章	道佛二家秘功结晶——因是子静 坐法	(143)
1.	调身	(143)
2.	调息	(144)
3.	调心	(144)
第十七章	科学的宗教养生 服食术	(146)
1.	谷物子实的养生作用	(148)
2.	瓜果蔬菜的养生 作用	(153)
3.	饮调二料的养 生作用	(164)
第十八章	延年益寿的宗教养生仙饮术	(172)
1.	神仙饮料：茶	(172)

2.	延年益寿的科学饮茶术·····	(174)
3.	养生长寿药茶·····	(183)
4.	药茶验方精选·····	(186)
第十九章	宗教养生饮酒术·····	(209)
1.	补虚损药酒验方精选·····	(210)
2.	强筋壮骨药酒验方精选·····	(220)
第二十章	宗教养生药膳术·····	(225)
1.	补气药膳验方精选·····	(226)
2.	补血药膳验方精选·····	(232)
3.	补阳药膳验方精选·····	(233)
4.	补阴药膳验方精选·····	(236)
5.	温里药膳验方精选·····	(240)
6.	理气药膳验方精选·····	(242)
7.	活血药膳验方精选·····	(246)
8.	安神药膳验方精选·····	(248)
9.	平肝潜阳药膳验方精选·····	(249)
10.	固涩收敛药膳验方精选·····	(250)
后记	·····	(253)

第一章 人能长寿 宗教养生奥秘

人能长寿，这不是天方夜谭。

相传中华民族的一位大圣人活了几百岁，他就是彭祖。远在古代，中华民族的先哲就在中医经典《黄帝内经》中说，人的正常生长、发育、衰老的自然寿命是100岁以上的。“尽终其天年，度百岁而去。”^①

现代科学的研究论证了人的自然寿命可达百岁以上是可行的。例如美国学者海弗利克发现人体约由500亿细胞组成，这些细胞进行50次分裂后便死亡，而每次分裂平均需要2.4年，按 2.4×50 推算，人类寿命应该是120岁。生物学的研究成果表明，哺乳类动物的自然寿命是生长发育期的5—7倍。按照中国医学的观点，人类发育成熟期男性为24岁，女性为21岁，按此推算，人类的寿命也达100岁以上。

那为什么我们这些芸芸众生却很难达到人类的自然寿命界限呢？关键一点就是我们没有重视人体的自我修养，没有掌握养生的方法。

中国历代的宗教养生者，他们孜孜以求，将身心与自然调和，修心养性，从而获得高寿，步入寿星的行列。

据有关史籍记载，宗教界不乏长寿之士。道家鼻祖老子

^①《内经·素问·上古天真论》。

“百有六十余岁，或言二百余岁。”①冷寿光“年可百五六十岁，……须发尽白，而色理如三四十时，死于江陵”；

“王真年且百岁，视之面有光泽，似未五十者”②。唐代著名道士孙思邈120岁，叶法善107岁，翟法言121岁。丁少微“年百余岁，康强无疾”；柴通玄“年百余岁……言唐未事，历历可听”；苏澄隐“年八十余不衰老……年仅百岁而卒”③明代著名道士杨汝真121岁④，王常月160岁，沈常敬130岁，范太青142岁⑤。

在佛门，也不乏高寿之僧侣。那洛巴205岁⑥。宋代名僧慧昭290岁仍健在⑦。唐代名僧圆寂禅师155岁。唐善无畏99岁，唐慧秀“享年百岁”，唐九华山金地藏99岁，礼宗97岁，神秀约百岁，智威95岁，怀海95岁，圆修99岁，志鸿108岁，宝安181岁。⑧

当代的宗教界也不乏通过养生而获得长寿的人。1986年9月，年已98岁的武当道家传人 气功大师刘文卿 仍雄姿勃勃，展现武当道家奇异气功“武当龙门太乙金罡掌”、“药王掌”和“武当海底功”而惊四座。长春市佛家达摩秘功第十代传人李藏山大师，已有108岁的高寿仍在为广大群众点穴按摩治病。李藏山大师一门寿星：祖太爷、太奶寿达160余岁，祖父寿达120岁。这都是修习佛门秘功的结果。年

①《史记》。

②《后汉书》。

③《宋史》。

④《名山藏》。

⑤《金盖心灯》。

⑥《七系付法传》。

⑦、⑧《宋高僧传》。

近80的云南气功大师唐瑞林，仍精力不减当年，这与他16岁时拜南京静海寺清末武术大师任首清习得秘功有关。年已93岁的精武元老李佩弦，耄耋之年仍是春风满面，神清目朗。

古往今来，道佛二家的修养之士，他们长寿的奥秘是什么呢？读过《西游记》的读者，一定还记得那个调皮的孙猴子吧。他不畏艰辛，漂洋万里渡海来到灵台方寸山，拜斜月三星洞的菩提祖师为师。菩提祖师传给他道术他不学，最后祖师生气了，在他的额头上敲了三下，车身离去。孙猴子悟出玄机，夜半三更来到祖师床前，祖师传其真道之法。这菩提祖师的修仙成道之话，实际上是宗教练功养生之精言妙语——

显密圆通真妙诀，
惜修性命①无他说。
都来总是精气神，
谨固牢藏休漏泄。
休漏泄，体中藏，
汝受吾传道自昌。
口诀记来多有益，
屏除邪欲得清凉。
得清凉，光皎洁，
好向丹台赏明月。
月藏玉兔日藏乌，
自有龟蛇相盘结。
相盘结，性命坚，
却借火里种金莲。

①佛教称为“定慧双修”。二者内涵是一样的。

攒簇五行颠倒用，

功完随作佛和仙。

这首诗强调要想养生长寿，必须性命双修。修行时，先修精，后练气，再化神（这一具体内容，在后边的《道教养生长寿秘方：炼丹术》中有详细介绍，这里从略）。在修炼的过程中，要排除一切杂念，从而得到寂静的心境，于是，在腹部（亦称丹田丹台）中便逐渐暖和，由暖而“结丹”（即有气感），并逐渐贯通人体的经脉，从而使人身心合一，充分调动人体的潜在生物能量，调整人体的脏腑机能，使人身体健康长寿。

内练精气神（关于精气神，后边的《人体养生长寿三宝》有详细的介绍。这里从略）的方法有两方面。一是化水谷为精，即科学的饮食，使人体所需要的物质能量得到源源不断的补充，提高人体的素质，增强肌体的抵抗能力。二是将先天之精（即胎儿在母腹时获得的营养物质）与后天之精（即水谷经过脏腑消化后转化成的营养物质）有机融合，共同炼化，使之成为更精致浓缩的物质——气，使之出神入化，护照全身。

外练筋骨肉是人体的一种外运动锻炼方法。我们知道，组成人体的物质有三大种，一是筋，二是骨，三是肉。人体是否健康，与筋骨肉的强壮有着密切的关系。健康的人，必定是满面红光，筋骨肉发育良好，身体强壮有力。不健康的人，一般都是面黄肌瘦，骨瘦如柴，弱不经风。练筋骨肉的方法也有两个方面，一是保证身体锻炼时所需要的能量，这就要求有科学的饮食方法。二是进行必要的体育锻炼，打拳、跑步、做体操等等。

但光是内练精气神与外练筋骨肉还不行。前者是里，后

者是表，必须表里结合才能和谐统一，才能更好地修炼人的身体。这表里结合就是宗教养生的“性命双修”。

“性命双修”是宇宙万物阴阳表里对立统一的思想在人体修行上的具体体现，是高度哲学化的总结。在道、佛二家的养生家看来，人体的生命活动是“性”与“命”两个部分的有机结合。

性者，心、脑、神也，换成现代的语言来描述，就是一个人的神经系统、意念和精神。

命者，肾、脐、精也，也就是一个人的物质系统、脏腑和身体。

在修习养生术者那里，“性”有“性宫”，在头部额区，称为“玄关”、“上丹田”；“命”有“命宫”，在两肾和会阴，称为“气海”、“下丹田”。两者的关系是“性是主宰，命是基础”，这就是说，一个人的神经系统是人的整个生命活动的调配室，它指挥控制着人的行为；而一个人的脏腑身体是人的整个生命活动的基础，是为人的生命活动提供物质能量的保障。

基于这一认识，宗教的养生者认为，性寓于命之中，属阴，抱阳而下；命守于性之外，属阳，负阴而上。也就是说，意识与精神是产生于物质身体之中的，而物质身体是固有的，并非因为意识与精神的存在而存在。性与命两者相依互存，互相转化，构成了人的生命活动的本质。性命合一，阴阳相冲。

“性命双修”就是将内练精气神与外练筋骨肉有机地结合起来，以自身融通自然，达到广采自然界的营养物质能量，补益人体生命机体的长寿目的。

“性命双修”有三个方面的内容，一是陶冶道德情操，