



中国传统文化养生小丛书 / 黄扬略 主编

道家

养生

◎ 杨国安 著

道教是我国土生土长的宗教，它以我国古代民间庞杂的信仰为基础，以神仙之说为中心，加上道、易、阴阳、五行、卜筮、巫术、占星以及儒家学说，并综合了方术、咒术，形成了独特的创造康乐奇境的养生保健功法。两千年来，道教象一颗璀璨的明珠闪耀在中国传统文化宝库中，也推动了人类健康事业的向前发展。



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

总序

黄扬略

以释迦牟尼为经典作家的东方佛学，从对“相”（客观存在的各种形态之现象）的认识破题，以“空”（即“无相”，亦即一切客观存在都是不断快速变化发展的过程）的观点观察客观世界，努力以“明心见性”来破除“无明”（人们有限的主观认识无法客观、全面、真实地了解、描述、把握无限的客观规律，亦道学所说的“道可道，非常道”），以求实现心灵的大慈悲、大智慧。其后以修心（意密）、发音（声密）、炼形（形密）三结合为修养要义的密宗，以及以顿悟为特征的禅宗，都在人体规律的探求和修身养生方面积淀了巨大的精神财富。

以《道德经》为经典的中国道学，以积极入世的态度，以客观存在第一性、主观认识第二性为出发点，朴素辩证地探究人们主观世界对客观规律（包括自然

规律、社会规律、人体规律)的感知、认识和把握、运用。其后的道家和神仙家中，虽有不少在由积极济世到消极独善、由朴素辩证到诡辩空谈的道路上越走越远；但几千年来道学与中华医药学的融合，对人体的生老病死规律进行了十分有益的实践探索，形成了一整套修心养性、祛病延年的养生之道。

中华医药学的指导哲学，就是以道家思想为核心，以阴阳五行为基本元素，以天人合一为基本轮廓的辩证的朴素唯物论。她以整体的联系的发展的然而比较模糊的认识论，分析和理解人体规律，并从中华民族数千年农耕、狩猎生活中获益，在博大的自然界发现了无数草本为主、辅以动物、地矿的巨大中药库。到了今天，尽管有的人不正确地否认中医的科学性，却不得不承认中药，尤其是草本中药。

深圳报业集团出版社同仁，以仁爱济世之心，编辑出版了一套杨国安教授撰著的养生小丛书，分别有《佛学养生》、《道家养生》、《本草养生》。内容博大而深入浅出、形式活泼，拈书在手，轻松翻阅，便有不少启益。希望这套丛书能为广大读者的身心健康带来福音，为社会的和谐发展贡献力量。是为序。

2008年10月21日

目录

前 言 1

大道无名，长养万物：道教与生命 7

一、道教的生命观念 / 8

道教·宇宙·生命 / 8

对生与死的悟性 / 10

对长生不死的幻想 / 12

二、道教的生命神话 / 15

道教的神仙观念 / 15

造神——护卫生命的愿望 / 16

炼丹术与成仙之道 / 20

清静寡欲，四时调养：道教与生活 23

一、道教的心理健康观 24

清静——以静制躁 / 24

无为——顺应自然 / 27

寡欲——见素抱朴 / 28

不争——为善制怒 / 30

- 二、四时调养之法 / 32
 - 春季摄养 / 32
 - 夏季摄养 / 35
 - 秋季摄养 / 39
 - 冬季摄养 / 41
- 三、道教饮食与健康 / 45
 - 饮食是生命的基础 / 45
 - 道教饮食养生法 / 46
 - 道教信徒的饮食 / 49
 - 道教禁酒倡茶 / 51
- 四、起居杂修养生法 / 54
 - 动静适度 / 54
 - 梳头·洗脚·漱齿 / 56
 - 大小便与养生 / 58
 - 叩齿反舌咽津法 / 59
 - 沐浴养生法 / 61
 - 睡眠与健康 / 63
 - 静坐与坐忘得道 / 65
- 五、禁忌、斋戒与健康 / 68

医道同源，医道同修：道教医药学

73

- 一、道教医药学的辉煌成就 / 74
 - 道教医药学的主要内容 / 74
 - 道士与医生 / 79
 - 永乐宫壁画的医药学内容 / 83
- 二、《太平经》的医学思想 / 86
 - 《太平经》与阴阳五行 / 86
 - 病因与治疗方法 / 88

修道与长寿 / 89

三、道教服饵法 / 91

服饵法与药理学 / 91

服饵法诸药漫话 / 94

守一气功，疗疾养生：道教气功

103

一、道教气功概说 / 104

守 一 / 104

存 思 / 109

导 引 / 113

服 气 / 119

胎 息 / 123

二、道教经典实用气功 / 126

小周天功 / 126

十二段锦 / 128

呼吸内视功法 / 136

陈抟老祖睡卧功 / 139

存思日月法 / 141

老子按摩法 / 143

聚气鸿寿功 / 146

回春功 / 149

三、道教男女性气功 / 151

铁裆功 / 151

女丹功 / 154

道教气功治遗精 / 155

四、道教气功保健 / 158

乳房健美 / 158

气功治水肿 / 159

眼病的气功防治法 / 160

神经衰弱的气功治疗 / 161

感冒的导引按跷治疗术 / 163

腰背痛的气功治疗法 / 164

王子乔导引治诸病 / 165

乐而有节，益寿延年：道教房中补益 169

一、道教房中补益概要 / 170

二、性不可无 欲不可绝 / 173

人类对性生活的需要 / 173

适当的性生活有益健康 / 174

三、欲不可纵 适度而行 / 177

纵欲危害健康 / 177

性生活频度 / 178

四、性生活禁忌 / 181

忌天时变异 / 181

忌生理不顺 / 183

忌情志不佳 / 184

关于“七损八益” / 186

五、性生活与生殖 / 189

受孕与不孕之谜 / 189

优生优育 / 192



前言

杨国安

鲁迅先生说过：“中国的根柢全在道教。”作为我国土生土长的宗教，道教自汉代出现至今约有 2000 年左右的历史，它希望建立一个安居乐业，竟其天年，没有水灾旱灾，没有战争疾病的现实世界；它认为人生是件乐事，人应当执着地追求生命的快乐，又要坦然地面对死亡的超然。

因此，道教教义集中体现在“康乐”二字，并吸收了古代社会流行的养生术，发展成独特的道功法术，使人健康快乐，“生道合一”、“长生不死”。道教所创造的康乐奇境，推动了人类健康事业的发展。

（一）

道教是以我国古代民间庞杂的信仰为基础，以神仙之说为中心，加上道、易、阴阳、五行、卜筮、巫术、占星以及儒家之说，并综合方术、咒术和仿效佛教组织体制而形成的宗教形式。

所谓“道”，即“神道”，而那主持“神道”者最初谓之“巫”、“覡”（xí 习），其职能除降神、预言、占星、祈祷外，还能治病疗疾。道教将巫术纳入自己



的范畴，与人类生命活动相关联影响至今。

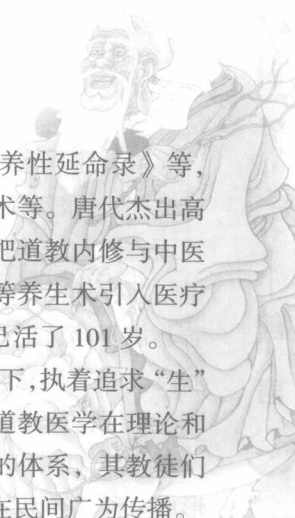
道教还融进了神仙方术，尤其是早期道教把方术的“长生不死”、“肉体飞升”等思想作为自己的教义，并在形成和发展中继承了中医学成果，同时，教徒们修炼时，还积累了医药技术和治病经验，其精华部分，也成为中医学的重要组成部分。

自齐人邹衍创立阴阳五行说后，道教又把阴阳五行说吸收进来，并运用于说明人体生理功能和组织结构，诠释病理变化及疾病诊治，使道教医学逐渐形成自己的理论体系而产生深远的影响。

的确，从道教的思想渊源来看，它一开始就重构于神秘境界之上，又把治病疗疾、长生不老作为其教义的出发点，使之构建于人类对健康长寿、乐享天年的希冀之上。

道教以生为乐，追求长生不老。它认为：“我命在我，不在于天。”人的生命之存亡，年寿之长短，取决于自身。人要善于“自我修真”，安神固形，才能悟知天命。健康是享乐的先决条件，因此要防病于未然。“是以至人消未起之患，治未病之疾。”（《抱朴子·内篇》）道教广泛寻求祛病之术和养生之法，涵括着古代社会的养生术和医药保健知识，并加以宗教注释和拓展。

魏晋葛洪《抱朴子·遐览篇》就有《养生经》、《按摩经》、《导引经》、《胎息经》等共数百卷，概述了金丹仙经、清静冲虚、吐纳导引、黄赤之道等基本理论。齐梁陶弘景则精于医学、药物学，撰述《太清诸丹集



要》、《本草经注》、《服气导引》、《养性延命录》等，专门论述外丹、服食、导引、房中术等。唐代杰出高道孙思邈，以行医和修炼称著，他把道教内修与中医理论相结合，把调息、按摩、导引等养生术引入医疗技术领域，著作达三十余种，他自己活了101岁。

道教在“我命修真”的思想指导下，执着追求“生”之快乐，超然着自由恬淡的修真。道教医学在理论和实践中形成了养生保健、享乐长寿的体系，其教徒们行医布道，著书立说，使生命知识在民间广为传播。

(三)

为了创造康乐的奇境，道教以修性养神的道功和修命固形的道术，“内愈万病，外安万神”，如息虑、坐忘、守一、抱朴、存思、吐纳、导引、服气、药饵等。道教要求教徒“修道养德”，使人返本还原，与“道”同一性，永远摆脱疾苦烦忧。它的道功道术至今还成为人们健体强身之法，在医疗康复、开发智力、怡情养性、发掘人体潜能等诸多方面产生影响。

内观、守静、存思、守一诸术，皆依据神形相依、形须神立的教义而来，认为人体脏腑器官都有神，神存在于人体则身体安康。内观，据《云笈七签》卷十七《洞玄灵宝定观经》注释为：“慧心内照，名曰内观”，只有内视己身，才能“澄其心以求存其神”，以免“神不守舍”。守静，即让神不出游，“静身存神，即病不加也，年寿长矣……”（《太平经》）存思，使外游之神返回身中，主要通过瞑目存思、咽气叩齿等方法。守一，使意念专注身体某处，守气守神，静身存神。《太平经·圣君秘旨》认为，守一可使人消灾、理病等。



道教注重养气，以保生命之体。服气，吸收天地之生气，《服气精义论》说：“食谷者知而夭，食气者神而寿……祛病以安形。”《抱朴子·内篇·至理篇》说：“服药虽是长生之本，若能兼行气者，其益甚速；若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。”而胎息，则乃调息呼吸的方法，专服自身内气，“戒于喧杂”，既可治病疗疾，又可延年益寿。

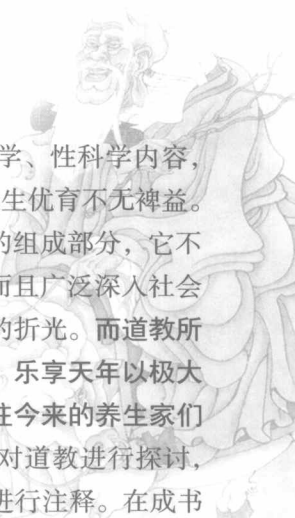
在养气的同时，道教还将按摩与肢体运动相配合，形成一种“导引”术，它可以调营卫，消谷水，去风邪，长血气，却未生之众病，治已结之笃疾。修道者大都经常行导引之功。

此外，道教有服饵法，通过服食丹药以求长生。它以为草木之药味，为人之脏腑所安，用茯苓、桂心、甘草、人参、柏子仁、麦门冬等等诸药，制成药丸，可和脏腑，疗疾患，强身体。

(四)

道教还有一种别具一格的修炼方法，那就是房中术，又称男女合气之术、御女术和黄赤之道。道教认为，阴阳交合既要不断房事，又要宝精重施，自须讲求一些方法，《太平经》曰：“阴阳不交，乃出绝灭无世类也。”但房事不可任情肆意，《汉书·艺文志》曰：“乐而有节，则和平寿考，及迷者弗顾，以生疾而隳性命。”所以，道教认为男女无性事则无益人寿；行房中养生之道则延年益寿；恣情纵欲则必损寿乃至速死。

房中术讲求房事技巧和禁忌，是房事祛病延年之术，它主要包括以下三点：即讲求男女交合的方法；注意房中宝精强体，怡情养性；实行房中禁忌，提倡



性卫生。房中术包含着丰富的性医学、性科学内容，对于今天发展性医学、性教育学和优生优育不无裨益。

道教是中国传统文化不可缺少的组成部分，它不仅涉及中国古代政治、经济领域，而且广泛深入社会生活的各个方面，是中国传统文化的折光。而道教所创造的健康奇境，给人类追求健康、乐享天年以极大的幻想，它所形成的养生术，为古往今来的养生家们所重视。本书正是从医学保健角度对道教进行探讨，用传统医学和现代医学知识对道教进行注释。在成书过程中，参考和借鉴了诸多道教方面的学术成果和医学著作，在此谨向原作者表示衷心感谢。

2008年9月18日于深圳

大道无名，长养万物

道教与生命

道教是中国汉族土生土长的宗教，它是以我国古代民间庞杂的信仰为基础，以神仙之说为中心，加上道、易、阴阳、五行、卜筮、巫术、占星以及儒家学说，并综合方术、咒术和仿效佛教组织体制而形成的宗教。

鲁迅先生说：“中国的根柢全在道教。”道教已有2000年左右的历史，它深刻影响着中国的政治、经济、文化和社会生活等各个领域，其影响最突出、最集中地体现在“生命”二字之上。按照道教的教义，它希望建立一个安居乐业、竟其天年、没有水灾旱灾、没有战争疫病的理想世界；它认为人生是一件乐事，人们应当执着地追求生命的快乐，又要坦然地面对死亡的超然；它激励人们自我修炼养生，幻想来世的逍遥自在……道教自它萌芽开始就与“生命”的话题紧密相连。



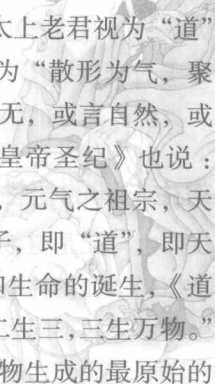
一、道教的生命观念

道教是中国土生土长的宗教，它体现着我国古代社会的宗教意识和民族文化，蓄积了中国汉民族历史形成的情感、信仰和思辨的传统成果，蕴藏着古人对生命的哲学思考和对乐生、重生、贵术的追求。我们从道教对生命的探求中可以发现道教对生死的超脱态度，它认为生命最终还是掌握在自己手中。道教关于生命的种种观念，都是人类对自身进行探索的结果，是人类对生命热切追求的体现。

道教·宇宙·生命

道教认为太上老君创造了宇宙和生命，宇宙是无限广渺的，并名之为“道”。《道德经》说：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知之名，强字之曰‘道’。”《常清静经》说：“大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物。”《玄纲论》也说，道是“虚无之系，造化之根，神明之本”，“万象以之生，五行以之成”。这是对道的认识，也是对宇宙的思考。在道教看来，“道”是物质世界和精神世界的本原，宇宙由无形的大道所生育而成，这是道教的创世纪的概括。

“道”是生命的根本，那么它是怎样生成的呢？



早在道教创教之时，道教就把太上老君视为“道”的化身。《老子想尔注》称“道”为“散形为气，聚形为太上老君，常治昆仑，或言虚无，或言自然，或言无名，皆同一耳。”唐代《混元皇帝圣纪》也说：“老子者，老君也，此即道之身也，元气之祖宗，天地之根本也。”可见太上老君即老子，即“道”，即天地宇宙乃至生命的根本。而宇宙和生命的诞生，《道德经》这样说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”可以说这是宇宙和生命乃至万事万物生成的最原始的科学解释。

后来，《庄子外篇·知北游》更为生动形象地解释说：“夫昭昭生于冥冥，有伦生于无形，精神生于道，形本生于精，而万物以形相生，故九窍者胎生，八窍者卵生。”它认为有形的东西从无形中生来，精神从大道中生来，形质从精气中生来，“道”就是这样一种充满生命活力的宇宙统一体。

道教对于宇宙和生命的解释与现代科学相比，也不乏科学性。上世纪80年代，英国物理学家霍金和他的合作者提出了一个关于量子宇宙学的假说，他们认为，宇宙本身就是宇宙创生的原因，它不需要任何外加的时空条件，就可求出宇宙的创生解。这就是说，可以用物理方法来确定宇宙的“第一推动力”，它不是上帝，而是“无”——如同道教的“大道无形”、“虚无之系”等解释。

最后，道教直接探讨了人的生命的繁衍。《云笈七签》把宇宙划分为三界二十八天、四梵天、圣境四天。其中第一为欲界，《四梵三界三十二天》谓：“欲界六天，有色有欲，交接阴阳，人民胎生，是故举其重，因名



为欲界。”这深刻而直接地反映了人类生命的繁衍来源于“交接阴阳”。而道教对于房中术的探讨更是对人类生命热爱的结果。

对生与死的悟性

生与死是道教最为关心的话题，认为生死是道的永恒而不变的体现，是一种超越时空的永恒存在，是生命本质的不同表现方式。

老子认为“出生入死”，出世就是生，入地就是死，这是自然而然的变化。不只是人才有生死变化，宇宙万事万物都有生死变化。“万物将自化”，人应该顺应这普遍的规律。《道德经》既认为“道”是生的根源，也认为“物壮则老，谓之之道，不道早已。”这就是说万物过分强壮就会衰老，就是不合于道，就会很快死亡，死的原因也是“道”。老子对生死的看法是从宇宙论的角度来提出的，是以万事万物自然变化的铁律来消除由人的死亡意识造成的生顾反差，从而使人们能对生死抱超然的态度，以“无可而无不可”的态度顺从地接受自身必然的变化。

庄子认为生是生命的显现状态，死是生命的隐伏状态，“万物一体，死生同状”（《庄子·天地》）。他在《庄子·逍遥游》中说：“天地与我并生，万物与我为一。”认为天地与人并生于道，万物与人同归于道，“道”是人的生命的穷极根源和最后归宿。生与死是相依的，生是死的连续，死是生的开始，生死相续，变化转移。所以《庄子·知北游》说，“生也死之徒，死也生之始，孰知其已。”生与死说到底不过是“通天下一气”的流衍变化而已，因此，庄子继续说道：“人