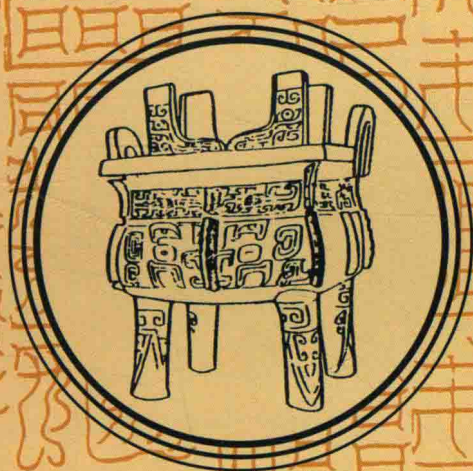


【高等医药院校试用教材】

道医养生讲义

祝守明 主编



中医古籍出版社

ISBN 978-7-312-0324-9

高等医药院校试用教材

道医养生讲义

祝守明 主编

责任编辑

张宇

封面设计

张宇

出版发行

北京

中医古籍出版社

787mm X 1092mm

32开

2012年10月第1版

2012年10月第1次印刷

ISBN 978-7-312-0324-9

45.00元

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道医养生讲义/祝守明主编. -北京: 中医古籍出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5152-0254-9

I. ①道… II. ①祝… III. ①养生(中医)-研究 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 235286 号

道医养生讲义

祝守明 主编

责任编辑 孙志波

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 20

字 数 487 千字

版 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 3500 册

书 号 ISBN 978-7-5152-0254-9

定 价 45.00 元

编委会成员

主 编 祝守明

副主编 祝晓双

编 委 祝杰祎 关秀彦 祝守智 祝守文

主 审 刘从明

主编简介

祝守明道长，法名祝真柏、祝罗明，号紫云道人。青年时代钻研祖国传统医学，曾拜原北京广生堂传承人“罗奎”为师，承接中医传承真谛。1985年就读于济南中岳中医药大学（周凤梧函授班），2005~2007年，于中国人民大学哲学院高级研究生班进修。1989~2008年间，在全国各级医学刊物发表论文数十篇。主编《道医概说》《道医讲义》（高等医药院校试用教材）《大医医世》，并著有《阴符经注译讲解》《无字天书——道家养生概论》等。1992年入道，为玄门金山派玄裔第二十代传人，同年创建千山道教养生院，整理出“五大科目”：自然养生、自身养生、饮食养生、医疗养生、运动养生。1995年，恢复重建千山汤岗子娘娘庙。2002年入龙虎山正一派，为罗字辈第三十代弟子。对全真、正一南北二派学术广为涉猎，对内丹养生颇为重视，多有心得，特别是对道医养生有独到的研究。2012年创编了《智慧养生操》，经权威专家论证，并在权威出版社以中英文对照形式向国内外出版发行。

祝守明教授现任职务：吉林省紫云抑郁症康复研究所所长、辽宁省鞍山市千山区汤岗子娘娘庙监院、北京东方养颐文化发展有限公司法定代表人。

序 言

【生命智慧】铭

生命智慧
自然为首
来源老子天地生成思想
创于先贤人体即是宇宙
河洛启智慧
易术贯九州
君看古来诸子思辨
意满天人合一唯求
远取诸物 近取诸身
合于阴阳 法于术数
功成各家诸派
法施引领千秋
君看现今世界
心中向往享受
生命健康不顾
金钱名利苦求
欲续古来圣贤生命智慧
愿与今日平民百姓探求
做到防之未乱
推广治之未有
生命之花绽放
责任与众传后
欲知生命规律
需把自身识透
科技服务人本

彰显爱心何厚
生存 生态 生命 养生
人类切身利益
相传百代余后
七十老者爱讲
三岁顽童追求
世界各国讲演
山乡平原传留
尽显生灵兴旺
万代子孙无忧
展华夏人文智慧
示江山多爱风流
一句话生的智慧取自身
万句言命的理想堪宇宙
文明是体 文化是用
生生不息 以人为本
国泰民安 和谐唯求
二十一世纪生命智慧人本
彰显着华夏儿女天骄风流

紫云道人祝守明撰

辛卯年夏于北京

目 录

第一章 人类养生初萌思想来源	(1)
第一节 人类蒙昧阶段的避险护生	(1)
一、人类的动物本能阶段.....	(1)
二、华夏民族人类养生的历史根源.....	(2)
三、东方哲人对人类养生——动物本能阶段的理解.....	(2)
第二节 人类愚昧阶段的养生思想	(3)
一、人类愚昧阶段的养生思想来源.....	(3)
二、巫的贡献.....	(4)
三、“三皇”养生思想.....	(4)
四、术理演示河洛文化.....	(13)
五、人类智慧的开启.....	(15)
第三节 人类经验阶段的养生思想	(16)
一、人类经验阶段养生思想的非理性.....	(16)
二、人类经验阶段代表人物的养生思想.....	(18)
第二章 人类养生思想的形成	(22)
第一节 上古时期人类养生思想态势	(22)
一、人类养生的概念(定义).....	(22)
二、人类对疾病与死亡思考.....	(22)
三、上古时期养生思想人物的代表.....	(23)
四、古人对宇宙本原——“炁”的阐述.....	(27)
第三章 人类长生久视的思想根源	(30)
第一节 “长生久视”养生思想的来源	(30)
一、古人对自然现象的认知.....	(30)
二、古人对自然现象引发思考.....	(30)
第二节 “长生久视”思想的代表人物	(31)
一、黄河文化的代表人物——伏羲.....	(31)
二、中原文化的代表人物——神农.....	(31)
三、红山文化的代表人物——黄帝.....	(32)
第三节 河图洛书——华夏万种文化的母本	(32)
一、术理演示河洛之理.....	(35)
二、术理阐述宇宙的生成、延续.....	(36)

三、对“母爱”的阐释	(37)
四、对宇宙本原“道炁”的论述	(41)
五、卦象与人体	(43)
六、术理演示宇宙的生、成、合、化	(44)
七、术理阐释“五行”的通、变、运、化	(45)
八、五行的“行”与“生克制化”	(46)
九、中医学“女七男八”理论的来源	(47)
十、图解宇宙自然四季之运变	(48)
十一、中国的二十四节气	(49)
第四节 服饵、食养引发出来的养生思想根源	(50)
一、服饵养生思想的根源	(50)
二、食养引发出来的养生思想根源	(52)
第五节 仿生引发出来的养生思想根源	(53)
一、五禽戏	(53)
二、八段锦	(54)
三、易筋经	(55)
第四章 史前时期养生思想理论的形成	(57)
第一节 形体导引养生理论形成的源头	(57)
第二节 导引按跷养生理论形成的源头	(57)
第三节 饮食养生理论的源头	(58)
第四节 针刺养生理论的源头	(58)
第五节 火灸养生理论的源头	(58)
第六节 医、易与养生思想	(59)
一、医、易同源	(59)
二、伏羲文化对医易的影响	(60)
三、周易八卦	(60)
四、阴阳五行学说	(61)
五、十天干与十二地支	(63)
六、二十四节气与五运六气	(64)
第七节 宇宙大律诞生了传统医学、养生学理论	(65)
一、阴阳在人体内的认识	(65)
二、辨证理论的应用	(66)
三、《周易》的思想与传统医学	(68)
四、“天人同构”理论的科学性	(68)
五、中医药的自然属性	(68)
六、中药性能的整体观	(69)
七、《黄帝内经》的“天人合一”观	(70)

八、《黄帝内经》的整体观	(70)
九、医、易养生与长生不老思想	(71)
第八节 经络养生的由来	(71)
一、有关经络的记载	(71)
二、经络——人体组织结构的重要组成部分	(72)
三、经络与人体的统一性	(72)
第五章 史前历代养生文化概述	(74)
第一节 文明与文化的理解	(74)
一、对文明、文化的理解	(74)
二、文明与文化的关系	(75)
第二节 各个朝代的养生观	(75)
一、夏朝的养生观	(75)
二、商周的养生观	(75)
三、西周的养生观	(76)
四、春秋战国的养生观	(76)
五、先秦时期的养生观	(77)
六、汉代养生观	(79)
第三节 道医养生的核心价值观	(80)
一、道医养生的法道渊源	(80)
二、道家文化的核心内涵	(81)
第四节 方士医学	(86)
一、方士	(86)
二、方士医学	(88)
第六章 魏晋时期的养生思想趋势与理论形成	(92)
第一节 魏晋时期的养生思想及影响	(92)
一、魏晋南北朝时期的养生观	(92)
二、隋唐五代时期的养生观	(92)
三、宋金元时期的养生观	(94)
四、明清时期的养生观	(95)
第二节 从道医养生的“斋”到传统医学的“中”	(97)
一、老子对“道”的认识	(97)
二、《黄帝内经》的养生思想	(98)
三、传流不离道	(100)
第七章 古人对宇宙的生成——“炁”与五行的理解	(103)
第一节 古人对“炁”的理解	(103)

一、炁在万物中的作用	(103)
二、《抱朴子内篇》对“行炁”论述	(104)
三、人体潜能是炁的作用	(104)
四、“炁”的暗示导引应用	(104)
第二节 古人对五行的人体应用	(105)
一、“五情相胜”法对人体潜能的开发	(105)
二、古人的智慧应用于医疗	(105)
三、吓方法祛病的实证是古人智慧的显现	(105)
第三节 东方智慧的医学应用	(105)
一、祖先的未病先防意识	(105)
二、明确“治未病”是道医养生的基本智慧	(106)
三、明确“尚中致和”是道医养生的基本理念	(106)
四、明确“上医医国”和“上药三品”是道医养生的理论导向	(107)
第四节 万物生成、延续的理论依据	(107)
一、古老的养生文化思想	(107)
二、“玄”自然之始祖	(108)
三、“母性文化”是中华养生文化的根性	(109)
四、西方科学对“炁”的论述	(110)
第八章 宇宙的生成与生命的演化	(111)
第一节 宇宙、生命的自然属性	(111)
一、人与宇宙	(111)
二、人与天地	(112)
三、人与自然	(112)
四、人与动物	(114)
第二节 人类的求食阶段	(115)
一、“物为养己”观	(115)
二、老子的饮食观	(115)
第三节 人类的求欢经验	(115)
一、求欢——人之本性	(115)
二、求欢之“道”	(115)
第四节 道与人体生命科学	(116)
一、《老子想尔注》的“道神”说	(116)
二、《太平经》的“神治”思想	(117)
三、道用于医	(120)
四、近代医、道的分离	(121)
第五节 道医在治疗抑郁症方面的学术研究	(122)
一、神治体系在当代的价值	(122)

二、抑郁症的康复原理·····	(126)
第九章 “天人合一”——传统养生的最高境界 ·····	(129)
第一节 对“天人合一”全息观的认识·····	(129)
一、传统医学的“天人合一”观·····	(129)
二、人体养生的全息思维观·····	(129)
第二节 子午流注与“天人合一”观·····	(131)
一、传统医学对“子午流注”的论述·····	(131)
二、“子午流注”循行图示及注解·····	(132)
三、“子午流注”养生文化理论实践的重要性·····	(134)
第三节 “天人合一”可激发实现人体潜在能力·····	(135)
一、阐释人体潜能·····	(135)
二、守静与激发人体潜能的关系·····	(136)
三、人体潜能对人体健康的作用和功效·····	(137)
四、“神”是人体生命活动的主宰·····	(137)
五、神奇之法来源无数平凡的积累·····	(139)
六、道医“灵”、“便”、“验”的神治技术·····	(140)
第十章 人类养生文化——华夏智慧的显现 ·····	(142)
第一节 华夏文明的三大起源·····	(142)
一、河洛术理·····	(142)
二、医·····	(143)
三、字源·····	(143)
第二节 华夏文化的起源·····	(144)
一、文化的追根溯源·····	(144)
二、华夏文化与民俗习惯·····	(145)
三、华夏文化与原始“巫”·····	(145)
第三节 大道思想——华夏智慧·····	(145)
一、中国的文化根底全在道教·····	(145)
二、道医的易道渊源·····	(146)
第四节 东方圣人养生智慧·····	(148)
一、养生家老子·····	(148)
二、养生家陶弘景·····	(154)
三、养生家葛洪·····	(159)
四、养生家孙思邈·····	(164)
五、道医的“灵、便、验”·····	(169)
六、道医具备多种综合技能·····	(169)

第十一章 人类养生核心思想——“十养”论述	(175)
第一节 中国养生文化的核心思想	(175)
一、中国古哲学对中国传统养生文化起了奠基作用	(175)
二、道家文化是中国文化的重要组成部分	(175)
三、儒家文化促进和丰富了中国传统养生文化	(176)
第二节 十养论述	(177)
一、自然养生	(177)
二、自身养生	(185)
三、饮食养生	(187)
四、医疗养生	(190)
五、运动养生	(193)
六、尊生	(198)
七、护生	(201)
八、养生	(202)
九、救生	(203)
十、延生	(203)
十一、养	(205)
十二、生	(205)
第三节 道性与养生	(206)
一、道	(206)
二、虚无	(207)
三、“有”与物质	(207)
四、生	(208)
五、壮	(208)
六、老	(209)
七、死	(209)
第十二章 老子的“道生一、一生二、二生三，三生万物，万物负阴而抱阳、 冲气以为和”——人体养生的终极	(210)
第一节 冲气以为和	(210)
一、概述“和炁”术	(210)
二、冲气以为和——调息	(214)
三、调形	(221)
四、调神	(230)
第二节 负阴而抱阳	(251)
一、对诗的阐释	(251)
二、胎息功法正解	(253)

三、百日筑基的要领	(254)
四、百日筑基修炼中的难点突破	(255)
第三节 三生万物（恢复常意识）	(256)
一、十月怀胎概述	(256)
二、周天运行	(257)
三、四正沐浴	(257)
四、合数 360 以计周天	(257)
五、文武火冲关表现不同	(257)
六、鼎炉	(258)
七、活子时修炼	(258)
八、静室选定	(258)
九、功法修炼中应顺其自然	(258)
十、金光三现——丹成	(258)
十一、养丹	(259)
第四节 二生三（开发潜意识）	(259)
一、对诗的阐释	(259)
二、道家丹功第二界：婴儿扎步	(261)
第五节 一生二（挖掘原意识）	(262)
一、对诗的阐释	(263)
二、思维——超越“科学三界”	(264)
三、道家丹功第三界：九年面壁	(265)
四、修炼安全法窍	(265)
五、九年活死人修炼幻象出现自我保护措施	(266)
第六节 修炼时的幻觉与注意事项	(267)
一、金光三现——丹成	(267)
二、正确对待幻想的出现	(267)
三、文、武冲关的不同	(267)
四、预防“走火入魔”	(267)
五、三年婴儿扎步道伴须知与伴护法则	(268)
第七节 道家养生的成就	(269)
一、道家养生的三大超越	(269)
二、老庄思想——成道者必修	(270)
三、人类信仰与展望	(271)
四、近代史时期的养生观	(273)
五、道医具备世界“宗教”的品格	(275)
六、中国传统医学发展趋势和展望	(275)

第十三章 学习的内容	(281)
第一节 道医养生概述	(281)
一、养生的概念	(281)
二、对于道的阐述	(281)
三、对“母爱”的理解	(282)
第二节 对炁的阐释	(284)
一、气、汽、氣	(284)
二、道炁长存	(285)
三、举例说明炁的作用	(285)
四、有、无的论述	(286)
五、炁与人体健康	(287)
六、如何练炁?	(287)
第三节 河洛术理的阐释	(289)
一、河图洛书的起源	(290)
二、术理演示河洛之理	(290)
三、术理阐述宇宙的生成、延续	(291)
四、河图的动静图示	(292)
五、洛书的动、静图示	(292)
六、动静平衡的意义	(292)
第四节 五行(五与行)的阐释	(293)
一、五行与“金、木、水、火、土”	(294)
二、五行中五与行的理解	(294)
三、五行的生克制化	(296)
四、五行与人体	(296)
五、通、变、运、化与人体健康	(297)
第五节 四季与养生	(298)
一、二十四节气	(298)
二、四季与人体健康	(299)
第六节 针、灸、药、方、脉	(301)
参考文献	(305)
跋	(306)

第一章 人类养生初萌思想来源

第一节 人类蒙昧阶段的避险护生

19世纪中期美国民族学家摩尔根认为，古代社会是人类从蒙昧时代经过野蛮时代到文明时代的发展过程。他在《古代社会》一书序言中说：“人类一切部落，在野蛮社会以前都曾有过蒙昧社会，正如我们知道在文明社会以前有过野蛮社会一样。人类历史的起源相同，经验相同，进步相同。”马克思也曾说过：“社会是人同自然界的完成了的本质的统一，是自然界的真正的复活”（《马恩全集》第42卷）。这个共同起源的阶段，就是马克思所说的“自然界”阶段，也就是《道德经》所说的“地大”阶段——人类诞生之前的地球刚刚成型的生态社会阶段。

原始愚昧根源于恩格斯指出的“人类源于动物界这一事实”，是每个个体终生无法完全摆脱的本能表现。

洪荒时代的人类可分为四个发展阶段：动物的本能需求阶段、人类蒙昧阶段、人类愚昧阶段和人类经验阶段。在第一个阶段里，这个时期人类没有文字记载，所以我们称它为人类的史前史时期。确切地说那时的人还不能称之为人类，还仍然没有脱离动物。动物们每天基本的工作就是求食、求欢和避险。

一、人类的动物本能阶段

人类的动物本能阶段，一切都是为了保生，但保生难以脱离自然。大自然中的人类每天面对的是天地万物，而人生存在天地万物之中，首先面对的是天气。天有四时之变化，而四时之变又分春、夏、秋、冬，风、雷、雨、电，水源、空气。地有四季之兴衰，还有自然、十方、高山、平地、森林、沼泽。物有生杀袭扰、虎狼杀人、牛羊养人、蚊虫侵袭，这些说不尽的现象，摆在我们人类祖先的面前，都是亟待解决的问题。动物的本能，族群的生存繁衍，这是一个母亲对子女、一个族长和酋长必思的课题。于是为了躲避野兽的侵袭，出现了巢居族群。冬天为了躲避寒冷，而群居山洞。因雷电而引起的山火，启发了人类用火的意识，从此人类不同于野兽的分别渐渐衍生，经过漫长生活的历史进程，族群逐渐扩大，食物的来源渐渐达不到多人的需求，穷则变、变则通，此时，族群的思辨情绪日渐强烈。

人类对生的渴望是与生俱来的本性，告子说：“食、色，性也。”饮食与男女本质上都是以“生”为本，食是为了生存，色是为了繁衍。当人们有了意识形态出现，便会随之而来形成一股思潮。上古时期，在医药与养生方面，贡献最为突出的应为“三

皇”，而具有代表性的养生家则有“广成子、素女、岐伯、彭祖”等人。

二、华夏民族人类养生的历史根源

(一) 母系氏族的女巫

相传在天台山中有一山谷叫女巫谷，谷中流水潺潺，山岩苍苍，林木茂密，花香鸟语。在女巫谷的中部有一座积石冢，石上长着厚厚的青苔，乡人称之为女巫墓。女巫墓的下方有一斜躺着的岩石，岩石上有甲骨文石刻，经过千百年的风化，更显得古老苍桑。

甲骨文被翻译成现代文字如下。

女巫之歌

女巫魂兮，灵游林兮；守我家兮，老祖尸兮。

万年睡兮，帝俊生兮；子灵鸷兮，祖羲和兮。

行人安兮，神赐福兮。

译成今文如下。

我是阴魂未散的女巫，像幽灵在密林中漫步；

守卫着昔日的家园，看护着先祖的尸骨。

我是沉睡万年的女巫，出生在帝俊的国度；

太昊少昊是我的晚辈，羲和女神是我的祖母。

好心的路人放慢脚步，你会得到神灵的祝福。

女巫的产生是人本的体现，是人类本能状态下形成的必然产物，是一种对自然界懵懂的状态下，人类避险求生的积极应对方式。我们应该思辨，进而看到它赋予人类真正的意义和价值。

(二) 母系氏族的图腾信仰

母系氏族社会盛行图腾信仰。原始人类认为某种动、植物与氏族有一定的血缘关系，并且是他们的祖先。于是，图腾信仰便与祖先崇拜产生了关系，在许多图腾神话中，认为自己的祖先就来源于某种动物或植物，或是与某种动物或植物发生过亲缘关系，于是某种动、植物便成了这个民族最古老的祖先。例如，“天命玄鸟，降而生商”（《史记》），玄鸟便成为商族的图腾。因此，图腾崇拜与其说是对动、植物的崇拜，还不如说是对祖先的崇拜，对自然界的敬畏。而图腾信仰的产生，是华夏先民开始欲求探知人与自然界所迈出的第一步。

三、东方哲人对人类养生——动物本能阶段的理解

(一) 《吕氏春秋》的记载

《吕氏春秋·古乐篇》有一段记载：“昔阴康氏之始，阴多潜伏而湛积，水道壅