

道 教



养生学

道教
养生学

杨玉辉 著



宗教文化出版社



道教

养生学

杨玉辉 著



宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

道教养生学/杨玉辉 著. - 北京:宗教文化出版社,2006

ISBN7-80123-831-1

I. 道…II. 杨…III. 道教-养生(中国) IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 137710 号

道教养生学

杨玉辉 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095210(编辑部)

责任编辑: 张越宏

版式设计: 陶 静

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 880×1230 毫米 32 开本 16.5 印张 360 千字 18 张插图

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000

书 号: ISBN7-80123-831-1/K·192

定 价: 35.00 元

作者简介

杨玉辉，生于1958年12月。中医学本科，宗教学博士，心理学博士后。长期从事医学、哲学、宗教学、自然辩证法、道教学、管理学的教学和研究工作。已出版《人体科学研究》、《揭开大脑和意识的奥秘脑的工作原理与意识的脑机制》、《现代自然辩证法原理》、《道教人学研究》等学术专著四部；在海内外学术期刊发表关于科学、哲学、宗教等学术论文三十余篇。现任西南大学宗教研究所所长、政治与公共管理学院教授。



序 一

道教是一个重视人的现实生命的宗教,重生、贵生是其基本特性。道教认为,天地万物都是由道化生的,《道德经》说:“道生一,一生二,二生三,三生万物。”万物之中,人的生命最为宝贵。道教《五符经》认为“天生万物,人为最贵”。陶弘景《养性延命录》说,“禀气含灵,唯人为贵”,而“人所贵者,盖贵于生”。《洞玄灵宝斋说光烛戒罚灯祝愿仪》也说:“万物以人为贵,人以生为宝。”故《太平经》说:“人最善者,莫若常欲乐生,汲汲若渴,乃后可也。”《妙真经》更指出:“德莫大于活。”道教这一重生贵生的思想,是道教与其他宗教相比最富有特色的地方,体现了对人生的关爱。它不仅影响着人们对人生、生命的态度,也促进了道教对所有生命体价值的认知。道教从齐同慈爱的精神出发,要求人们要“慈心于物”,以一颗仁慈的心对待宇宙间所有生命,爱及昆虫草木鸟兽,不要无辜地伤害任何生命。并在戒律中规定:不得杀害一切物命;不得烧野田山林;不得足踏六畜;不得笼罩鸟兽等等。《太上洞渊神咒经》说:“道性本来清,救护一切人,普济于众生,太上布大慈。”

道教对人生与生命的重视,体现了关爱人生的最大热情。重人贵生最重要的就是要重视人的生命、生活。人的生命、生



活包括两个方面的内容,一是生存的物质条件和生存环境,即物质生活;二是人的精神生活。物质生活与生存环境是要解决人们的生理生命的基本要求;精神生活是调解人的心理与精神追求。在物质生活中,道教劝人少私寡欲,淡泊名利,以保养生命之元真;并教人致力于和平、和谐的生存环境的营造。在精神生活中,道教劝人追求与道合一、逍遥无碍的境界。人生虽然会有种种困苦,但只要能以“常道”为大旨,不以鹏程万里、斑鸠数仞为区别,只要心意逍遥,心灵宁静,精神专一,所有的困苦都是身上的尘埃而已,抖落一下即能去掉,即能神清气爽。道教认为,“我命在我,不属天地”,人人都具有道性,只要通过修持修炼,由生得道,由道得仙,由仙得真,必能达到生道合一、形神俱妙、与道合真的境界。但重人贵生的一切修持修炼,都要以入世济世的“真行”为基础,都要从处世为人开始提高个人的修养。对道教来说,追求神仙的修道与促进健康的养生是一致的,修道即是养生,养生即是修道。道教认为,修道就是要通天地之化,运阴阳之用,源道德之妙,达性命之真。为此,要绝贪去欲,返朴还醇,游心于淡,合气于漠。寂然不动,因自然而行;虚心而冥,涵宇宙而无迹;无心而照,普万化而无物。不以是非好恶,内伤其生,外伤其形。最终达到身心合一,形神俱妙,自由逍遥的神仙境界。

道教主张“顺应自然、性命双修”的养生思想。道教一方面将宇宙大道的清虚自然,阴阳之化,立为修道之本;另一方面,又探究身心性命之奇妙,认为养性修命,形神俱妙,可以达成“与天地同流,与太虚同体”的境界。在这个过程中,即人我又超人我,即世间又超世间,历世而不滞于世,应物而不累于物。“处无为之事”,“行不言之教”。性命双修,达到与道合一

而无待,动静俱泯而忘我的超然无为之境。道教重生、养生决不仅仅是要修道者的个人健康,更要普度众生,让社会的每一个人都过上健康的生活。《道藏》第一部经典《度人经》即提出“仙道贵生,无量度人”的主张。在道教看来,生命是最宝贵的,希望人人都能竟其天年,以至长生久视。所以继承和挖掘道教养生资源,整理和研究道教养生的理论和方法,推陈出新,将道教丰富的养生思想理论和实践经验推向社会大众,使其为当今社会的卫生保健事业服务,这是我们道教界义不容辞的责任。我们当代的道教徒应该师法继承先辈的弘道济世的精神,除了自己努力养生修道外,亦要努力传播和实践道教丰富的养生思想和养生方法,为民众服务,为社会营造更健康的生活方式。尤其是当前,社会经济发展迅速,生活节奏加快,人们的精神压力增大,自然和社会环境越来越不利于人的身心健康,各种不良生活方式所造成的疾病时刻困扰着人们。因此我们更要以道教关于性命炼养的各种方法帮助人们调节身心,促进健康,为促进社会和谐和个人身心健康服务。

正因为道教具有重生、贵生的特点,所以在长期的修道实践中取得了丰硕的成果,不仅形成了一套完整的养生学思想,而且还提出了一系列的养生方法。这些养生思想和方法也是道教发展可以倚重的宝贵资源。如果说道教在今天的世界上还有重要的存在和发展的价值的话,那么我认为这种价值最重要的是在两个方面:第一是社会教化,她可以净化人的心灵,提升人的境界,促进社会道德和精神文明的发展;第二就是卫生保健,她可以为人们提供一整套养生保健的理论和方法,可以帮助人们确立更健康的生活方式,并更科学合理地进行养生保健。



不过我们也不能不看到,道教虽然包含了丰富的养生思想和方法,但它们大多散见于道教的各种经典之中,历朝历代都没有理论上的系统整理,这就使人们难以从思想上加以完整地把握和从实践上加以有效地运用。近年来随着人们对道教养生兴趣的增长,出版了大量有关道教养生的书籍,但这些书籍大多是道教养生文献的编辑整理,对道教的养生理论进行真正系统梳理的不多。杨玉辉教授的这本《道教养生学》,着眼于从理论上系统阐述道教养生学的理论和体系结构,为我们系统地认识和把握道教养生的理论和方法提供了一个科学的理论框架。本书还兼顾了道教养生的理论探讨和实践运用两个方面,不仅有助于我们更好地认识和理解道教养生的各种问题,而且也能够从中获得许多切实可行的养生方法。值此《道教养生学》出版之际,谨略抒管见以为序。

张继禹

道历四七零三年七月于北京白云观

序 二

中华民族的历史跨越五千年,此种历史文化传统被系统论学者喻之为超稳态的封闭系统。然而此超稳态的封闭系统,亦发生过三次开放性的震荡。一是春秋战国时期的诸子百家争鸣,大约经历 550 年时间,周代原始宗教礼乐文明被打破,形成以“神道设教”为特征的儒道墨法互补共融的文化格局,出现了“大一统”的秦汉王朝。二是魏晋南北朝的民族融合和佛教内传,大约经历 400 年时间,形成儒、道、释三教分立而互补的文化格局,出现了开放、强盛的隋唐王朝,中国成了世界上东方文明的中心。宋代儒学文化发展到高峰导致文化专制主义和日益僵化的既得利益集团的政治统治,国势之衰落非一朝一夕之故。三是自“五四”新文化运动开始的中华民族传统文化的第三次重构,是在八国联军攻陷北京的历史背景下发生的。近百年来,先是千百万革命先烈为中华民族的独立和崛起付出血的代价,再是中华民族的传统文化受到摧残和破坏,我们的老祖先留给子孙后代的那种田园诗般的生活方式和雍容和谐的心境被撕裂了。

早在 20 世纪初,伯特兰·罗素来到贫穷落后、满目疮痍的中国,却发现中华民族的传统文化中那种田园诗般的悠闲与和谐、宽容的度量是现代社会所不可缺少的。他甚至说:“缺



乏这类的性质,暇豫就要变了无意味。中国将来引世界于进步的阶级,供给没有休息将发狂病以亡的西方人民以一种内部的宁静,全赖在这点特征上。不特中国,即是世界的再兴,也要依靠你们的成功。”(《罗素在华讲演集》,北京大学出版社2004年出版)时隔不到一个世纪,2006年5月德国的著名旅游风景区基姆湖召开“道教与养生国际学术研讨会”,世界各国与会学者二百余人,令人欣喜的是学者们竟在德国体验到罗素曾经描述的中国传统文化中那种田园诗般的宁静。我从慕尼黑乘车长驱70余公里,沿途所见优雅田野、山川一片碧绿,一群群牛羊悠然自得地在山坡上饮水吃草。德国的小城镇皆保存着上百年历史的低层楼房,毫无喧哗和拥挤的景象。德国基姆湖中女人岛上修道院的教堂里修道士们正静心地作弥撒,男人岛上由路德维希二世仿凡尔赛宫建造的宫殿里演奏着赏心悦目的莫扎特小夜曲,令人神往。道教养生学在德国很受推崇,不仅是普通市民欢迎中国的传统医药和气功,而且大学教授和科研机构也对道教养生学的研究十分重视,他们能举办这样一次有关道教养生的大型国际学术会议就是证明。

在举国喧嚣的1966年红卫兵大串联期间,我和南开大学的几个同学来到杭州,当我们踏上西湖的苏堤和白堤,“文化大革命”如火如荼的争斗场面立刻消失得无影无踪,西湖优美的山水使我们这些年轻人享受到身心的宁静并激发起诗的灵感。今天中国杭州西湖已与德国巴伐利亚州基姆湖结为“姐妹湖”,然而我重游西湖时却再也找不回四十年前的感觉。岳庙和杭州大学(现已合并为浙江大学分校)至西湖边那片美丽的开阔地不见了,沿湖建满了各类略带欧式风格的别墅,混凝

土建筑和柏油马路四通八达,游人如过江之鲫,各种名目的商业化操作触目皆是。相比之下,基姆湖不仅没有修建什么别墅,而且远离闹市,周围几乎没什么现代化建筑,绿头鸭等野禽游戏于被特殊保护的古树间,看不到一点人工雕琢的痕迹。当我们在附近的原始森林中穿行时,走的是百年前人们用脚踏出来的山路,林间的落叶和被风吹折的树木皆保持原貌自生自灭,大自然才是基姆湖的主人。德国是经历过两次世界大战摧残的拥有高度发达的工业和科技的欧洲强国,在近代史上,马克思、康德、黑格尔、海德格尔、爱因斯坦、海森堡、歌德等社会精英的名字举世皆知,而德国传教士卫礼贤教授却是最早将《道德经》、《易经》和丹经《太乙金华宗旨》传播到西方世界的人。今天德国学者率先接纳中国道学文化的生态智慧,显然同德国有着深厚的自然生态和人文生态根基有关。中华民族具有优秀的道学传统的自然生态和人文生态,而近百年来,《天演论》的社会达尔文主义思潮成为我国迈向现代社会的启蒙思想的主旋律,优胜劣败、革命斗争、弃旧图新、砸烂旧世界被视作社会进步的规律。与此同时,彻底否定中华民族传统文化的思潮,以行政手段人为消灭宗教的思潮,迷信科学技术和工具理性可以造福人类进而改换生态,征服自然界的思潮,乃至在政治、经济、文化领域“唯意志论”的极“左”思潮肆虐整个中国大陆。且不说那些垦荒挖洞、伐木锄草、改天换地的大规模群众运动以及在商品经济大潮下侵占耕地狂拆猛建的巨型房地产工程对我国自然生态的破坏;且不说旷日持久的“革命大批判”、“文化大革命”的“焚坑事业”以及近年打着批判“封建迷信”的旗号在全国设立“科学裁判所”张扬“科学主义”对我国人文生态的围剿和破坏;我们不能不承认



西方杰出思想家马克斯·韦伯所深恶痛绝的那种西方工业文明对自然生态的“脱魅”(disenchantment)和对人文生态的“去神圣化”(desacralization)在中国也发生了。中华民族的自然生态和人文生态所遭受的破坏,这是我们今天最感无奈和痛心疾首的事。这样我们已经不难理解,杨玉辉教授所著《道教养生学》一书是对我中华民族之魂的召唤,是对我们祖先道学智慧的回顾,也是对我国优秀的人文生态的肯定。好在我们的国民从对自然资源的乱采乱伐所发生的大量矿难、天灾中终于悟到以人为本、保护生态的重要,不会再鼓励“扑杀野生动物”,也不会听信“死点人不算什么”的狂言,当然更不会愚蠢到听任“用核弹炸开喜马拉雅山”来改变生态!既然中华民族传统文化的生态意识开始复苏和觉醒,那么我国的自然生态和人文生态还有望重新被修补和接续起来。

道学文化是中国哲学史、科技史和宗教史相互交叉的学术领域,杨玉辉教授恰是具有多种学科交叉知识结构的杰出科研人才。据我所知,杨玉辉教授在中国医药学、自然辩证法、人体科学、脑科学、人学、道教诸领域都有较高的学术造诣,且有独立的学术专著和科研论文发表。2004年他的《道教入学研究》出版,曾邀我作序,今又有《道教养生学》付梓,令人欣喜。杨玉辉教授在书中对有关养生学的一系列问题全面展开,这就给学者们继续研究和思考这些问题提供了线索。学术研究的关键步骤在于敢于提出问题和认真思考问题,杨玉辉教授不仅就道教养生学的诸方面提出了问题,而且追溯和归纳了前人对这些问题的答案,同时给出了自己的思考。例如有关人体衰老及死亡的原因、机理和过程是一个极为深奥的哲学问题和前沿的科学问题,对这些问题的梳理本身就

是一项学术成果。杨玉辉教授在梳理了有关衰老机制的遗传钟说、自由基说、废产物说、体细胞突变说等等假说之后,认为“在机体衰老中起核心作用的正是信息”。我以为研究人体中物质、能量、信息影响衰老的循环机制,确应以信息为主。欲延长人的寿命,保持人体的信息量,一是适当降低人的体温,二是向人体输入生命能(即先天气、元气、元精)。这大概是辟谷、抗寒、胎息进而进行内丹修炼的理论根据。

《黄帝内经素问·上古天真论》云:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术教,饮食有节,起居有常,不妄劳作,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”又云:“余闻上古有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿敝天地,无有终时,此其道生”。前一段话,是中国道教养生学的大纲,信道之人以此养生,可获高寿,身心健康,以尽天年。后一段话,是内丹家修道的大纲,得道之人以此修炼,可以抗衰老,超死生,夺天地之造化,达到天人合一、体道归真的境界。近世社会物欲横流,人人都被逼迫到相互拼杀的战场之上,日复一日疲于奔命,于是一些著名学者、企业家、影视明星等多处于亚健康状态,“过劳死”者时有发生,平均寿命渐见缩短,因此读一读杨玉辉教授的《道教养生学》,思考一下他提出的问题,应是有益的。我祝愿这本著作的出版能激起社会各阶层有识之士对道教养生学的重视。

序

胡孚琛

识于中国社会科学院哲学研究所

2006年6月24日

二

9

目 录

序一	张继禹(1)
序二	胡孚琛(5)

绪 论	(1)
第一节 养生与道教养生学	(1)
一、养生的概念	(1)
二、养生学与道教养生学的概念	(5)
第二节 道教与养生	(6)
一、道教的神仙追求与养生	(6)
二、道教养生学在道教中的地位	(9)
第三节 道教养生学的历史发展	(11)
一、萌芽阶段	(11)
二、形成阶段	(12)
三、成熟阶段	(13)
四、发展完善阶段	(14)
第四节 道教养生学的体系结构	(15)



一、基础理论	(16)
二、养生理论	(18)
三、养生方法	(19)
第五节 道教养生学的特点	(20)
一、内容的丰富性	(20)
二、体系的完整性	(21)
三、理论的科学性	(23)
四、方法的可操作性	(23)
第六节 道教养生学的现代价值	(24)
一、道教养生学对当代卫生保健研究的理论意义	(24)
二、道教养生学对当代卫生保健研究的方法论意义	(26)
三、道教养生学对当代社会卫生保健事业的重要实践价值	(27)

上篇 总 论

第一章 人体的本质结构	(30)
第一节 人体在本质上是形气神或命与性的统一体	(30)
第二节 人体的形气神及其相互关系	(35)
一、形	(36)
二、气	(42)
三、神	(52)
四、形气神的相互关系	(60)

第三节 人体的命与性及其相互关系	(70)
一、命与性的基本概念	(70)
二、命与性的相互关系	(75)
第二章 人体的脏腑	(79)
第一节 脏腑的概念	(79)
第二节 五脏	(85)
一、心	(86)
二、肺	(88)
三、脾	(90)
四、肝	(93)
五、肾	(94)
第三章 人体的经络	(97)
第一节 经络的概念	(97)
一、何谓经络	(97)
二、人体经络的组成	(98)
第二节 十二正经	(99)
第三节 奇经八脉	(112)
第四节 中黄之脉	(120)
第五节 丹田	(123)
第四章 人体的健康、疾病、衰老、死亡	(131)
第一节 人体的健康与疾病	(131)
一、人体健康与疾病的概念	(131)
二、人体健康的基本表现	(136)



第二节 人体的衰老与死亡…………… (139)

一、道教对人体衰老与死亡的基本认识 …… (139)

二、人体衰老与死亡的现代探讨 …… (141)

第五章 养生的基本原理…………… (153)

第一节 形气神并养…………… (153)

一、养生应遵循形气神并养的原则 …… (153)

二、形的调养 …… (157)

三、气的调养 …… (159)

四、神的调养 …… (162)

五、形气神关系的调养 …… (163)

第二节 性命双修…………… (165)

一、养生必须遵循性命双修的原则 …… (165)

二、性命双修的方法和程序 …… (169)

第三节 调理脏腑…………… (173)

一、脏腑和调是健康的基本要求 …… (173)

二、调理脏腑的基本原则 …… (178)

第四节 疏通经络…………… (180)

一、经络舒畅是健康长寿的保证 …… (180)

二、疏通经络的基本原则和方法 …… (182)

第五节 虚静无为…………… (184)

一、虚静无为是达到健康长寿的基本

要求 …… (184)

二、虚静无为是养神的根本方法 …… (188)

三、虚静无为的基本要求 …… (192)

第六节 后天返先天…………… (196)