

良石 杨焕瑞◎主编

道教

宗教与健康系列丛书

- 与健康紧密结合的宗教——道教
- 道教的修炼之一——起居健康养生
- 道教的修炼之二——气功健体
- 道教的修炼之三——炼丹养生
- 道教的饮食观——医食同源
- 别具一格的修炼法——房中补益



- 道教的永恒主题——对生命的思考
- 道教为什么能健体
 - 气功的健体功能探秘
 - 道家健康药膳
 - 道教与中国医理
 - 道教对生与死的体悟
 - 道家的超脱生命观念
 - 道家推崇的房事法

健康

黑龙江科学技术出版社

宗教与健康系列丛书

道教 与 健康

良石 杨焕瑞◎主编

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

道教与健康/良石,杨焕瑞主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2007. 11

ISBN 978-7-5388-5631-6

I. 道… II. ①良…②杨… III. 道教—养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185846 号

道教与健康

主 编 良石 杨焕瑞

责任编辑 张丽生 曲晨阳

出 版 黑龙江科学技术出版社

(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001)

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市业和印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 16.5

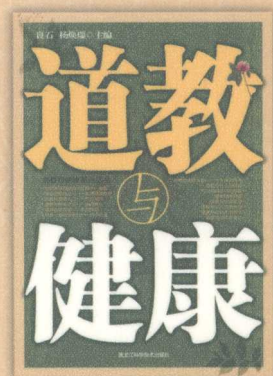
版 次 2008 年 1 月第 1 版·2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5631-6/R·1429

定 价 25.00 元

宗教是人类高明的医生，我们随便翻开任何一种宗教的教义，都是人生的百科全书。其内容涉及生命、道德、心灵、真理、命运、苦难、罪恶、幸福、快乐、奉献、信仰、死亡、责任、智慧、家庭等等各个方面的知识。而这些知识不是老师能够告诉我们的，宗教不是精神鸦片，而是人的精神支柱。精神信仰行为通过倡导健康合理的生活方式而有助于健康。故古代先贤说：“信佛而通达，通达而知足，知足而不恼，不恼而常乐，常乐而不病，故佛乃上工，此乃养生要诀。”





责任编辑：张丽生 曲晨阳

装帧设计：米 大象设计 杜雪琼
TEL: 84804305

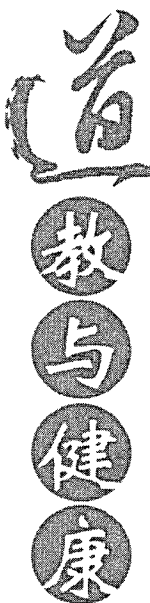
前言

道教是我国土生土长的宗教,自汉代出现以来至今已有 2000 多年的历史。其教义集中体现在“康乐”二字上,具体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。道教希望建立一个安居乐业、竞其天年、没有水灾旱灾、没有战争与疾病的现实世界。它认为人生是件乐事,人既要执著地追求生命的快乐,又要以超然的态度面对死亡。总之,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。”人的生命之存之,年寿之长短,取决于自身。人要善于“自我修真”,它神固形,才能司知天命。健康是享乐的先决条件,因此要防病于未然,本书从健康的角度出发,向广大读者介绍了道教中值得推崇的祛病之术和养生之法,涵括着医药保健知识,并加以宗教的注释和拓展。比如,以行医和修炼著称的孙思邈,把道教内修与中医理论相结合,将调息、按摩、导引等养生术引入医疗技术领域,著作达 30 余种,他自己活了 101 岁。道教医学在理论和实践中形成了保健、享乐长寿的体系,其教徒们行医布道,著书立说,使有益于人的健康的知识在民间广为传播。

道教不仅对人类生命进行了特殊的思考和探索,而且对人的心理健康有着独特的见解,其中不乏朴素的心理健康教育内容。这不仅满足了道教信仰者的心理安慰和宗教需求,而且能很好地指导世人以一种平和、乐观的心态待人接物。

现代心理学认为,人格的健全与否,首先在于人能否协调地、适当地与所处环境相适应。人格健全者,以正确的人生执掌作为行动指导,他们热爱



生活,情绪乐观,胸襟开阔,不以自我为中心,不谄过于人,善于自我反省,做事严谨,不主观片面,不固执任性……而道教提倡的清静、无为、寡欲都与此相通。其深刻的内涵正是我们追求的心理健康,其对现代各种心理疾病有着积极的治疗作用,有利于人们提高自身的身心素质和对社会环境的适应能力。

本书着眼于健康的主题,以道教医药学和独特的养生功法为主要内容,以饮食起居等细节方面与健康的关系为线索,是宗教与健康系列丛书中的一本,是渴望了解、探求道教知识以及热爱生命、寻求健康之路的朋友们不错的选择。编者本着严谨、科学、缜密的态度,以通俗、实用为原则编著此书,谨希望对广大读者朋友有所助益,纰漏之处还请朋友们指正!

编者

2007.11 月

目 录

一、与健康紧密结合的宗教——道教	001
1. 虚幻的神话	001
传说中表现道教的主观愿望	001
道教的思想来源——老子	004
道教的永恒主题——对生命的思考	004
道教起源之一——鬼神说	005
道教起源之二——巫方神仙说	006
道教起源之三——阴阳五行说	006
道教起源之四——道、儒、佛说	007
道家的道观	007
道教法器	008
道家的八仙信仰	009
2. 健体的科学	009
道教为什么能健体	009
道教养生学的逐渐成熟	010
当代道教的五主张	011
道教与中国医理	011
道家观念中的人类	015
道家对宇宙万象的认识	016
阴阳五行产生了《太平经》	017
道教对病因及治疗的认识	018
修道的精华——健康必长寿	019
二、道教的修炼之一——起居健康养生	021
1. 起居养生拾遗	021



陆游的养生秘方	021
苏东坡的养生秘方	021
药枕	022
道家起居养生诗一首——晨兴	022
专心一致真道木	022
不觅仙方觅睡方	023
陆游的养生诗	023
2. 起居养生种种	024
起居是道家养生的基础	024
起居有度	025
动静适度	026
梳头与健康	027
漱齿与健康	028
叩齿反舌咽津法	028
苏轼与香泉功	029
苏东坡调息咽津法	030
刷牙洗脸健康	030
洗头浴足健康	031
大小便与养生	032
沐浴养生与更衣健康	033
沐浴养生	037
静坐与坐忘得道养生	037
人各有志	041
站立行走养生健体	042
保证充足的睡眠是健康之道	043
讲究卧眠质量与养生	044
睡眠养生	046
3. 四季养生健体	047
春季养生健体	047
夏季养生健体	047
秋季养生健体	048
冬季养生健体	049
三、道教的修炼之二——气功健体	051
1. 道教气功概说	051

道教胜地五当山	051
道教与气功	051
存思功的要领	054
术及基功法	057
服气的要领	060
得道的气功——胎息	063
2. 气功的健体功能探秘	064
守一功效为神气合一	064
心斋术可清洁心灵	066
内视术能慧光映照	068
存思术能探究生命奥秘	071
导引术能活血通络	075
3. 气功健体的升华	080
活力四射的服气术	080
活力四射的行炁术	081
力透气体的缘督术	082
修炼成功的辟谷之术	084
道教与武功	085
中国武术及其流派	086
神奇的中华武术	088
道教和武术	089
陈抟的武术太极图	090
道教武林高手张三丰	091
4. 道教实用气功	092
小周天功	092
十二段锦	093
呼吸内视功法	099
陈抟老祖睡卧功	100
存思日月法	101
老子按摩法	102
聚气鸿寿功	104
回春功	106
铁裆功	107
女丹功	109

四、道教的修炼之三——炼丹养生	111
1. 道教的独特修炼——炼丹	111
道家炼丹种种说法	111
炼丹与长生不老	112
炼丹以神幻为外表,科学为实质	115
炼丹的理论来源	116
炼丹时讲究的仪规	116
炼丹时讲究的工具	118
道家炼丹的药物选择	119
道教练丹常用铅	121
道教练丹常用汞	122
道教练丹常用硫磺	123
九种“长生不老丹”	124
我们怎样认识服丹	127
2. 内修丹术才是真丹	128
起步早于外丹的内丹功	128
炼内丹、炼外丹都是为了养生长寿	130
炼丹大师葛洪的内丹思想	131
炼丹大师陶弘景等人的内丹思想	132
宋朝以后炼丹大师们的内丹思想	133
炼丹者内丹炼养的准备	137
内丹起步是自己筑基	138
内丹的初关精化气	139
内丹的中关气化神	139
内丹的上关神还虚	140
内丹的最高峰虚合道	141
养生健体的南派修炼——七步骤	141
南派修炼精化气的方法	144
南派修炼气化神之法	147
南派修炼的最高境界神还虚	148
女子内丹起缘故事	150
女子修炼的清规戒律	151
女丹的修炼过程	152
女丹修炼的四步诀	156

女丹神还虚四步诀	156
虚合道的出神和冲举	157
3. 道教炼丹中出现了医药学	158
教徒修炼离不开医药学	158
道士与医生	161
永乐宫壁画的医药学内容	164
道教的服饵	165
道教服饵之诸法	167
内外丹术疗疾法	172
乳房健美	174
气功治水肿	174
眼病的气功防治法	175
神经衰弱的气功治疗	176
感冒的导引按跷治疗术	177
腰背痛的气功治疗法	178
王子乔导引治诸病	178
五、道教的饮食观——医食同源	181
1. 道家饮食观	181
医食同源	181
饮食是生命的基础	181
道教饮食养生法	182
道教信徒的饮食食物	184
道教禁酒倡茶	185
2. 饮食与疗疾	186
彭祖食桂	186
人间地梨胜仙果	187
无目山鲜竹沥	187
白居易芝麻饼	188
道家的饮食宜忌	188
道教素食饮食意义重大	189
道教四季饮食有讲究	191
道教的病中饮食与中医要求相同	192
道家的饮食修炼	192

3. 道家健康药膳	194
道教美容三方剂	194
虫草全鸭方	203
当归生姜肉汤方(《金匱要略》)	203
儉髓煎方(《饮膳正要》)	204
3. 道家花卉食谱	204
凉拌野蔷薇花	204
野蔷薇花火腿豆腐	204
蔷薇花粥	204
玫瑰香蕉	205
玫瑰豆腐	205
人参玫瑰汤圆	205
玫瑰肉卷	206
月季冰糖水	206
杏花豆腐	206
酸梅冰糖汤	207
桃花散	207
桂花核桃	207
桂花粥	207
茉莉花粥	208
茉莉银耳汤	208
牡丹花鸡蛋汤	208
花芝麻饼	208
槐花鸡蛋汤	209
黄花粉丝	209
开元寿面	209
六、别具一格的修炼法——房中补益	211
道教房中补益概要	211
人类对性生活的需要	212
适当的性生活有益健康	213
性不可无欲不可绝	214
欲不可早 成年为宜	216
纵欲危害健康	217
欲不可纵 适度而行	218

欲不可强 情志宜佳	219
忌情志不佳	220
性生活频度	221
忌天时变异	222
忌生理不顺	223
房事七损	224
房事八宜	225
道家推崇的房事法	228
房中用具种种	230
性生活与生殖	231
受孕与不孕之谜	231
优生优育	233
七、道家的最高境界——生命神话	235
何处是仙乡	235
欲高寿生活必须有禁忌斋戒	235
欲高寿必须关注生活和心理健康	237
欲高寿必须先清静	238
欲高寿必须依顺自然	239
欲高寿生活习惯必须讲寡欲	240
欲高寿看待社会宜不争	241
道家的超脱生命观念	242
道教对宇宙生命的思考	242
道教对生与死的体悟	243
道教对长生不死的幻想	244
道教的神仙观念	246
道教护卫生命的愿望——造神	247
道教练丹的目的是为了生命神化	248

一、与健康紧密结合的宗教——道教

1. 虚幻的神话

神话中表现道教的主观愿望

◆黄帝问道

黄帝听说著名的神仙广成子在崆峒山，就去拜望。黄帝向广成子求治国之方，广成子说：“天上的云气还没聚拢，天就下雨了；草木不待枯黄，树叶就飘零了；你治理天下以来，秩序仍是很乱，有什么资格来谈治国之道呢？”

黄帝被广成子训斥了以后冥思苦想了三个月，又上山去见广成子，这次是问治身之方。广成子本来相背而卧，爱理不理的，一听黄帝问修身养性之道，就一跃而起说：“这才是你该问的。我告诉你什么是至道，至道的精华，幽冥难测，远不可及。不看不听保持精神守静，身体自然健康。清静无为，不让形体劳顿，不让精神疲倦，这样才能生长。抛弃世间一切凡尘杂念，绝圣去智，无思无虑，专心静养，才能永享天年。”

黄帝听了，赞叹道：“你的话，真是至理名言。”

黄帝问广成子，怎样养生方能长寿。广成子回答说：“养生的道理是非常深奥的。但是如果能做到形神安宁，无忧无虑，少视少听就可以不烦其神，不劳其形，阴精得守，精气不耗，可望得以长寿。”

长寿之道，既要养神，又要养形。只有保持形神合一，神形安宁，方能使精、气、神这三宝集于人的一身而健康长寿。

这说明道教的主观愿望是想健康长寿。

◆彭祖的养生之道

彭祖，传说为颡项帝的玄孙，因封于彭城，故称彭祖。他会吐故纳新的调息之法，能学熊、鸟的仿生锻炼游戏，既会导引，又重养形，还能作动静结合的凝神行气。在调息过程中，他还重视养性、调气、养神、服气以及自我按摩，故而神气充沛、积气通关而健全体质、焕发青春。

此外，传说彭祖防病之法也有一手。一旦身体不适，他便运丹田之气，运行病所，驱除疾病，使症状很快消失。他对于卫生尤其重视。他对想长寿的人说：“即使不懂得方术和吐纳，只要懂得卫生，也能把身体保护好而活到



120岁。”彭祖对日常生活的养生之道也很重视，提出养生要不违四时。他对养生家们说：“养生不可耗气伤神，迷恋身外之物。”

传说周穆王久闻彭祖大名，知其有长生之术，便命其传授。彭祖见其生活奢侈，与养生背道，一旦失误容易致难医之症，却又无法劝说，于是隐姓埋名，躲避起来了。此后再无人知其去向。

这个故事讲道教即养生之道。

◆打老儿丸

古代有人往河西为使，路遇一个十五六岁少女正在追打一个八九十岁老翁。路人见状，责问少女：“这老人是什么人？你为何追打老人？”女子回答说：“他是我的曾孙，因不肯服食良药，以致年老体弱，须发皆白，行路不能。所以要打他罚他。”

路人听罢，大吃一惊，问女子芳龄几何？女子答道：“我今年372岁。”路人呆了好半天才清醒过来，于是忙问：“您老人家让你的曾孙子吃什么药？”女子告知路人：“这药有五种名称，春名天精，夏名枸杞，秋名地骨，冬名仙人掌，又叫西王母杖。如按四时采服，可与天地同寿。”于是路人仔细向女子请教了采药服食之法。

此故事讲道教有长寿法。

◆返璞归真

郑国有个巫师叫季咸，能测人生死福寿，预言准确。列子对他十分信服，就对老师壶子说：“我以为您的学问是最高深的，想不到还有更高深学问的人。”

壶子说：“我教给你的只是表面的东西，内在的道还没传给你。你就以为得道了？你仅凭我传给你的表面东西与人交往，怎么不会被人洞察内心呢！你把那个巫师请来，请他给我看相。”

第二天，季咸被请来给壶子看相。季咸看过壶子后对列子说：“赶快给你的先生准备后事吧，他只有10天的活头了。”列子哭着去见老师，壶子说：“我把静如死水的心境给他看，他才这样说。明天再请他来看。”

第三天，季咸又来看相，对列子说：“你的先生有救了。”壶子告诉列子说：“我给他看的是天地之气，故尔巫师看到了生机。明天再请他来。”

第四天，季咸看过壶子后对列子说：“你的先生精神恍惚，我无法给他看相，等他心平气和时再看吧。”壶子对列子说：“刚才我给他看的是太虚境界，守气不动，故尔他才有此说。明天请他再来看相。”

第五天，季咸又被请来，进去后还没站稳就转身跑掉了。壶子说：“刚才我给他看的是天地混为一体的境界。我顺其自然，有时惊涛骇浪，有时水平

如镜。他根本摸不着底，所以跑了。”

列子恍然而悟。从此列子返璞归真，回归质朴的本性，一直到老。

此故事讲道教有咸仙传。

◆老子出世

相传老子是彭祖后裔，在商朝阳甲年，公神化气，老子寄胎于玄妙王之女理氏腹中。

一天，理氏在河边洗衣，见水中飘来一黄色李子。理氏将这李子捞上来，饥渴之际，便吃了下去。于是理氏有孕。理氏怀胎八十一年，生下白须白发的老子。老子生下来就会讲话，他指着李树说：“李就是我的姓。”

此故事讲道教宗祖是老子。

石春断谷

三国末年，吴景帝孙休时，吴地有一道士精通医术，名叫石春。石春平时为人治病，总是行气不食，以待病人痊愈。这样，有时一月，有时竟然达百天，知之者以为神奇。此事传到孙休耳中，孙休说：“行气不食，虽然可以坚持一时，但是时间一久，必定饿死。”说罢让人找来石春，派人将石春关在屋内，让士兵看守，试一试石春的辟谷功夫到底是真是假。

石春被关在屋内，心境坦然，只要求孙休给了3升水，其他饮食听凭断绝。谁知一年下，石春非但没有被饿死，反而精神旺盛，面色红润，气力不减。孙休见了，这才信服。石春对孙休说：“断谷不食，几十年也不成问题。只是我年纪大了，难免会老死，但是断谷是饿不死人的。”

此故事讲道教可以修炼成食气而活。

辟谷

所谓辟谷，就是不吃人间烟火烧煮的百谷，如饭、菜等五味之类的食物。辟谷又有“辟谷服气”和“辟谷服饵”之说。辟谷服气，即服气不食，只饮清水；辟谷服饵，即辟谷期间只进食少量药物、水果，或饮水清肠。

据文献记载：辟谷又称断谷、却后、却粒、绝谷、绝粒、绝粮、休粮等等。近年马王堆三号汉墓出土的帛书中，有汉初写本《却谷食气篇》，是最早的辟谷专著。篇中说，“却谷者，食石苇”。《史记·留侯世家》中记载，张良“性多病，即导引、食谷，杜门不出岁余。”留侯张良是秦汉之交的时代名人，他因多病而力行辟谷之术而达一年有余，虽无法考证，但也可称为养生之道中的美谈。

道教兴起后，大力吸收历史上的辟谷之法并有所发展。道教为何提倡辟谷呢？原来道教认为，人体中寄生着一种可恶可恨又欲致人死命的“三尸之虫”。这种“三尸之虫”专以百谷为生，因此人们要杀灭寄于人身上的三尸之虫，就非得辟谷服气不可。另外，辟谷就是清肠，以求神仙之道。

道
教
与
健
康