

健康家庭 生活百科丛书



[一部集道教养生之精华的
大众实用通典]

道教养生

秘籍

道可道 非常道

名可名 非常名

卓远 / 主编

善养生者，
无非注重日常之事。
善修道者，时刻不忘炼神守一。

中国环境科学出版社
学苑音像出版社



道教养生秘籍

卓 远 主编

范晓清 于俊燕 闫 硕 编著



中国环境科学出版社
学苑音像出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康家庭生活百科丛书/卓远主编. —北京: 中国环境科学出版社, 2005. 12

ISBN 7-80135-743-4

I. 健… II. 北… III. 健康生活-家庭-汇编-中国 IV. G47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 093520 号

健康家庭生活百科丛书

主编 卓远

中国环境科学出版社 出版发行
学苑音像出版社

北京昌平长城印刷厂印刷

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 1/16 印张: 320 字数: 3500 千字

ISBN 7-80135-743-4

全二十册定价: 500.00 元 (册均 25.00 元)

(ADD: 北京市朝阳区三间房邮局 10 号信箱)

P. C.: 100024 Tel: 010-65477339 010-65740218 (带 Fax)

E-mail: webmaster@BTE-book.com Http: //www. BTE-book. com

道可道 非常道 名可名 非常名

1

前言

道教文化的起源、发展及其壮大，有着悠久的历史 and 渊源。自公元前 250 年老子留下五千言的《道德经》后，其崇尚道家学说的历代弟子，不断实践着《道德经》所揭示的“大道之义”，并且不断丰富着道教文化的宝藏。

在漫长的历史岁月中，道教文化中有关炼养方面的内容，

因直接关系到修习者的健康状况、寿命的短长及所取得的成就，而备受关注。又因为道教养生具有实用、简便、实效的特点，并且与传统医学有着许多共同之处，如著名医学大家：华佗、葛洪、孙思邈、李时珍等，皆对道家学说尤其是养生术，有着甚深研究。所以，道教养生多含有合理的医学知识，



老子

老子，姓李，名耳，字伯阳，谥曰聃，楚国苦县（今鹿邑县）人。约生活于前 571 年至 471 年之间，曾做过周朝的守藏史。老子幼年牧牛耕读，聪颖勤快。晚年在故里陈国居住，后出关赴秦讲学，死于扶风。

前言



道可道 非常道 名可名 非常名

2

在传播的过程中，易被普通大众所接受。

道教养生用现代的观念来看，首先强调的是精神意识方面的修炼，对学习者的心理调整非常重视。道教文化的创始人老子就提出，要想取得炼养的成功和延年益寿的效果，就应当“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”。只有当人们保持心神安静，注意饮食；减少贪欲，劳动身体。“天长地久”，即延年益寿才成为可能。老子还对精神养生提出了具体要求，这就是：载营魄抱一，能无离乎？专气至柔，能如婴儿乎？《道德经》有关精神养生和心理调适的原则，时至今日，依然是道教养生的精髓。

至于身体方面的炼养，道教养生在这方面更是进行了多方面的探索，形成了“导引、吐纳、服食、炼神、坐忘、内丹”等系统的锻炼方法和体系。这些内容高度体现出“性命双修”的道教养生理念，并对现代养生学有着至深的影响。

道教养生内容丰富、体系庞大、理念精深，是我国传统文化中的宝贵财富。两千多年来，影响着无数人们的养生实践；为大众的日常保健、防病祛病乃至延年益寿作出了巨大贡献！本书作者有感于此，从众多道教养生著作中，精心选编，并加以必要的诠释，汇集成书。相信本书的出版，为热爱道教文化、注重日常养生保健的人们，能提供有益的帮助，并在养生实践中取得可喜的成绩！

范晓清

2006年4月



目 录 CONTENTS

前言

第一章 什么是道教养生

两千五百多年前,老子留下了五千言的《道德经》,开创了道家炼养的先河。在其后的岁月里,许多道教的弟子们,前赴后继地实践着“天长地久”的生存之道。时至今日,道教养生的理论与实践,依然是现代养生宝库中的主要内容之一。

一、道教养生的主要内容	(1)
二、道教养生的指导思想	(3)
三、道教炼养的顶峰——内丹术	(5)
四、道教养生与七情调摄	(8)
五、道教服食养生与中药应用	(10)
六、道教饮食养生的特点	(12)
七、什么是道教房中养生术	(14)
八、道教特别讲究日常保健	(17)



第二章 养生论与长寿之道

嵇康(公元224~263年)是魏晋时期的文学家、思想家,精通养生之道。对道教和中医的养生学有重要贡献。可惜正值英年,却被当时的统治集团所害。嵇康所著的《养生论》,是道、医两家有关养生的名篇,对心理与养生的关系、什么是正确的养生方法以及日常养生原则,均有精辟论述。

- 一、嵇康与《养生论》 (19)
- 二、养生论与长寿之道 (21)
 - 1. 所谓神仙是善养生者 (21)
 - 2. 养神为先 (22)
 - 3. 养生寓于日常生活 (23)
 - 4. 养生也可以事半功倍 (25)
 - 5. 环境对养生的影响 (26)
 - 6. 欲望是养生的大敌 (27)
 - 7. 树立正确的养生观 (28)
 - 8. 养生切忌急功近利 (29)
 - 9. 善养生者终获长寿 (31)

第三章 炼神是养生的根本

道家 and 中医均讲“精、气、神”,认为它们是人体的“三宝”。在这三者当中,尤以“神”为养生的关键。因为“神”是人体的主宰,决定着人的所作所为,并且以“神清”、“神旺”以及最终的“出神入化”,体现道教养生的成就。



道可道 非常道 名可名 非常名

3

一、什么叫炼神及其内容	(33)
二、守一是炼神的人手功夫	(35)
三、坐忘是炼神的根本大法	(36)
四、司马承祯论坐忘炼神	(38)
1. 信敬第一	(39)
2. 断缘第二	(40)
3. 收心第三	(41)
4. 简事第四	(44)
5. 真观第五	(45)
6. 泰定第六	(47)
7. 得道第七	(48)

第四章 道教养生的最高境界

性命双修是道教养生的最主要的特点,也是道教练养所应遵循的路径。而内丹术则是道教练养的最高水平。其炼养成功者的境界,匪夷所思。

道教内丹术源远流长,其有成就者,层出不穷。明清之际的内丹大家——伍守阳,境界高深,传授甚广。本章节选其代表作《天仙正理直论》,以飨读者。

一、什么叫性命双修	(51)
二、内丹三要指的是什么	(53)
二、内丹术养生的成就	(55)
三、伍守阳和他的炼养专著	(56)
1. 先天后天论	(57)
2. 药物炼养论	(59)

目

录



道可道 非常道 名可名 非常名

3. 鼎器炼养论..... (61)
4. 火候炼养论..... (62)
5. 炼己炼养论..... (64)
6. 筑基炼养论..... (66)
7. 炼药炼养论..... (68)
8. 伏气炼养论..... (70)
9. 胎息炼养论..... (71)

第五章 道教心理养生有哪些内容

心理养生无疑是养生学的重要内容。道教有关心理养生的思想和方法多见于炼养著作和医学著作中。本章着重介绍了清代刘一明的“练神”，专著——《神室八法》，择其与心理养生有关者予以阐述。

- 一、道教心理养生的特点 (74)
- 二、神室八法与心理养生 (76)
 1. 刚强之法..... (76)
 2. 柔弱之法..... (78)
 3. 诚明之法..... (81)
 4. 信真之法..... (83)
 5. 和顺之法..... (85)
 6. 静寂之法..... (87)
 7. 虚空之法..... (89)
 8. 灵动之法..... (91)



第六章 道家动功——导引术

道家提倡的导引术可以说是古代的医疗体操,并且时至今日仍被大众作为养生保健的重要方法所应用。本章介绍的几种导引术,皆是千百年来道教养生的著名功法,受其实惠者不计其数。

- 一、肢体与呼吸相结合 (94)
- 二、五禽戏养生保健法 (96)
- 三、二十四节气导引法 (98)
- 四、养生保健二十七式 (105)
- 五、十六式补益导引法 (108)
- 六、幻真九式养气法 (110)

第七章 吐纳养生的积极意义

所谓“吐纳”者,炼气也。采用不同的方法,调整呼吸之气,乃至先天之气,这是道教养生的一个重要“技巧”,也可以说是入门的功夫。即便没有修炼其他的高深功夫(如内丹术),仅是吐纳的纯熟,也足以益寿延年了。

- 一、什么是服气及种类 (113)
- 二、如何运用服气养生 (115)
- 三、服气养生注意事项 (117)
- 四、什么是胎息及养生功效 (118)
- 五、如何练习胎息术 (120)
- 六、精义论——服气养生的宝典 (121)
 - 1. 练习服气前的准备 (122)



道可道 非常道 名可名 非常名

2. 服食五方之气 (123)
3. 服气的炼养方法 (124)
4. 每日服气的时间选择 (126)
5. 注意服气时的气候环境 (127)
6. 服气与辟谷的关系 (128)
7. 服气与服药的关系 (130)
8. 服气治病法 (131)

第八章 秘而不传的房中养生术

所谓房中养生术,数千年来流传不绝,这其中既有糟粕,也有精华。如果揭开其神秘的面纱,正确理解其中的合理成分;道教所传的房中养生术,将对现代人的和谐性生活、身心健康,提供有益的启示。

- 一、道教房中养生及其内容 (135)
- 二、道教房中术认为纵欲有损健康 (137)
- 三、道教房中术的节欲观 (139)
- 四、房室养生的七损和八益 (141)
- 五、房室养生的禁忌内容 (143)
- 六、房室养生的技巧应用 (145)
- 七、有益房室养生的食物与药物 (147)

第九章 道教的女子养生术

道教养生非常注重依不同情况,区别对待。如本章所讲,男女有别不仅体现在生理功能上,更强调了女子养生的特殊性。无论是理论阐述,还是具体炼养,皆有明示。

道可道 非常道 名可名 非常名

7

一、女性炼养术的特点	(150)
二、女性炼养功法简介	(151)
1. 道源精微歌	(151)
2. 性命真铨	(153)
3. 合宗明道集	(155)
4. 女金丹法要	(156)
5. 乐育堂语录	(157)
6. 女宗双修宝笈	(159)
7. 女子丹法三十六问	(161)
8. 孙不二女功次第诗	(166)

第十章 道教四季养生的内容

顺应四时,调理五脏。不论医、道,皆同此理。四季养生,贵在顺时,不逆阴阳,调和五脏,自然之道也!本章讲述了四季养生与阴阳的关系,和不同季节调理五脏的要点。

一、春夏养阳与秋冬养阴	(169)
二、春季养生要旨	(171)
1. 肝脏与春季相应	(171)
2. 春季养生方法	(172)
三、夏季养生要旨	(174)
1. 心脾与夏季相应	(174)
2. 夏季养生方法	(175)
四、秋季养生要旨	(177)
1. 肺脏与秋季相应	(177)
2. 秋季养生方法	(178)

目

录



五、冬季养生要旨 (180)

1. 肾脏与冬季相应 (180)

2. 冬季养生方法 (182)

第十一章 道教饮食养生法

饮食一法最为繁杂,对养生而言,又最为直接。所谓既能长此以“养”,又能即刻伤身。道教饮食养生不但有充体饱腹的需要,更有因追求的不同,而赋予饮食特殊的要求。

一、道教饮食养生的目的 (184)

二、道教饮食养生以素食为主 (186)

三、有益饮食养生的方法 (187)

四、什么是饮食有节 (189)

五、道教饮食注重卫生 (191)

六、饮食养生还应注意的问题 (192)

第十二章 道教睡眠养生法

睡眠对养生的作用,怎么说都不为过。因现代社会的种种遇境,睡眠不好者多矣!各种睡眠障碍每天都在困扰着人们。道教养生不但对睡眠有较深的研究,并特别强调“不觅仙方觅睡方”;可见其对睡眠保健及功法的重视。

一、不觅仙方觅睡方 (195)

二、春季睡眠养生的特点 (196)

三、夏季睡眠养生的特点 (199)



四、秋季睡眠养生的特点	(201)
五、冬季睡眠养生的特点	(203)
六、讲究睡眠时的方位	(205)
七、注意睡眠时的姿势	(207)
八、睡眠养生对卧室的要求	(208)
九、如何选择卧具	(210)
十、睡前保健小窍门	(212)
十一、睡眠时的禁忌注意事项	(214)

第十三章 道教治病小功法

任何养生之道,如不具有防病治病的功效,将不会被大众所认可。道教养生方法多多,大到性命双修的理念与实践,小到按摩导引之术,皆能对症应用,效果颇佳。本章介绍了一些防病治病的小方法,以供读者参考。

一、葛洪治病十三法	(218)
二、巢元方治病方	(220)
1. 治疗诸痛四肢不便	(221)
2. 治疗诸痹身体沉重	(222)
3. 治疗风邪诸症	(224)
4. 治疗虚劳诸症	(228)
5. 治疗腰痛等症	(230)
6. 治疗饮食诸症	(232)
7. 治疗五官诸症	(234)
8. 治疗大小便诸症	(237)
9. 治疗杂病诸症	(238)



第一章 什么是道教养生

两千五百多年前，老子留下了五千言的《道德经》，开创了道家炼养的先河。在其后的岁月里，许多道教的弟子们，前赴后继地实践着“天长地久”的生存之道。时至今日，道教养生的理论与实践，依然是现代养生宝库中的主要内容之一。

一、道教养生的主要内容

道教不但能带领人们进入一种极高的精神境界，还具有促进人体健康、延年益寿的功效，因此，道教成为养生的重要方式之一。道教养生文化在中国源远流长，在古代，人们就希望利用道教来获得“肌肤若冰雪，绰约如处子。不食五谷，吸风饮露”的生活状态，虽然这种生活状态在现代看来，不易实现；但是，它却表达了人们珍惜生命、希望生命永驻的美好愿望。而且在当今时代，道教养生仍然被人们津津乐道。那么，道教养生到底是什么，它包括哪些内容呢？

一、什么是道教养生

道教养生指的是通过修炼道教中的一些养生之术，来达



道可道 非常道 名可名 非常名

2

到促进身体健康、延长寿命的目的的一种养生方法。

二、道教养生的主要内容

道教养生的内容较多，但大都以祛病健身为主要目的。道教养生的修炼方法包括养生术、房中术、黄白术、仙药、健身术、内丹术、服饵、导引、行气、存思、守一等。每种道教养生方法都有各自不同的特点和功效。下面就是简介其中的一些：

容成公

容成公是道教兴起前后传说中的神仙，早期的记述与房中术的传播直接相关。葛洪《神仙传》谓或称容成子，字子黄，东汉颍川人。曾栖太姥山炼药，后居崆峒山。寿二百岁。《广黄帝本行记》称黄帝慕其道，乃造五城十二楼以候神人。



1. 黄白术。黄白术指的就是冶金术，黄指的是黄金，白指的是银子，古代人不想让冶金术的方法被人发现，因此，以黄白代之。黄白术也指古人所讲的外丹术，随着人们对黄白术认识的深入，认识到黄白术能够对人体造成损害，因此，道教养生者逐渐摒弃了这一养生方法

2. 导引。导引是一种动功健身方法。它主张通过运动四肢，实现形神的统一，以达到延年益寿的功效。

3. 内丹术。是指同过某些特定的炼养方法，将人体内的精、气、神合炼成“内丹”。使炼养者健康长寿，甚至达到不可思议的境界。

4. 服饵。服饵，顾名思义，指的是服用药饵，它也是一



种较为常见的养生方法，具体方法为服用一些特殊的食物和药物，从而达到延年益寿、治疗疾病的功效。

5. 房中术。它主要研究性生活与健康之间的关系。认为房事是人的一种自然规律，不要刻意回避，如果一味回避，则不利于身体健康；同时，也要注意有所节制，过度的房事，也不利于身体健康，甚至会危及生命。只有坚持房事适度，才能达到身体健康、长寿的目的。

二、道教养生的指导思想

道教养生无论对于疾病治疗还是延长寿命都发挥着非常重要的作用。历史悠久的道教养生有自己的一整套方法。在学习道教养生时，应该注意遵循其规律。道教养生以惜精爱气养神为主要原则，具体指导思想有以下几个方面。

1. 以生为本。道教养生认为，生命是长寿的资本，只有生命存在，才有资格讲养生，这也就是我们平常所讲的，“留得青山在，不怕没柴烧。”道教养生非常重视生，而对死则“敬而远之”。正如著名的《太平经》里所讲：“一死，终古不得复见天地日月也，脉骨成涂土。死命，重事也。人居天地之间，人人得一生，不得重生也”。由此可见，道教主张珍惜、尊重生命，用一种积极的态度养生，通过各种修身养性的方法追求健康和长寿。

2. “我命在我不在天”。道教养生主张“我命在我不在天”。认为生命是掌握在自己的手里，而非受天所控，它是古人对大自然的一种挑战，是对人的主观能动性的一种认可，是道教养生的精神支柱和核心信仰。例如，《大有经》中讲：“夫形生愚智，天也。强弱寿夭，人也。天道自然，人道自

