



庄子，名周，老子之后道家学派的重要代表。道家所谓医之“灵治”与修持，为心性之养提供了众多有效方法，至今仍为医家和养生家所用。

列代圣贤高士养心守静的长寿妙方

“宽心”是最好的补药

用圣贤之道 祛病长生

详解“身与道同”的养生奥义

全面解读儒、道、释三家的养心祛病长寿法

· 解读国医养生经典 第三辑

列代圣贤高士养心守静的长寿妙方

用圣贤之道祛病长生

“宽心”是最好的补药

详解“身与道同”的养生奥义

吴昱遐 覃闻轩 解读



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

用圣贤之道祛病长生 / 吴昱遐 覃闻轩 解读. — 新版. — 重庆 :
重庆出版社, 2010.3
ISBN 978-7-229-01852-8

I. 用… II. ①吴… ②覃… III. 养生 (中医) — 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 020884 号

用 圣 贤 之 道 祛 病 长 生

YONGSHENGXIANZHIDAOQUBINGCHANGSHENG

吴昱遐 覃闻轩 解读

出 版 人: 罗小卫
策 划: 刘太亨 刘 嘉
责任编辑: 张德尚
责任校对: 刘向东
技术设计: 日日新



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮编: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆市白合印刷厂印刷

(重庆市九龙坡区白桃路 10 号 邮编: 400039)

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 15 字数: 350 千

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-01852-8

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有, 侵权必究

出版说明

对疾病和健康的中医理解，如果我们还需要一些系统的知识，需要全面领受中医的纯正和高妙，仅读今人的应市之作是肯定不够的，甚至还可能贻害无穷。人体的结构是那么复杂，五脏机能的运作是那么精细，其有质无形的生克变化又是那么难于把握，不倾其一生详加研习和体悟，绝对难以析其规律，明其博大，更谈不上著书立说了。何况当下，人心浮躁，医风可疑，基本没有大医现世的德性背景和静悟条件，又哪来很多中医大家呢？

少有中医大家，并不等于中医已被西医取代，在起居饮食间，中医的观念和知识无处不在，只是大多数人被伪中医所害而未能深究其理罢了。

要了解中医，深明其对人身护养的道理，掌握其施治的窍妙，重读中医养生的古代经典是唯一的上上之选。那些流传千年、造就了历代名家的经典著作，其知识的可靠、方法的有效、内容的精广不容置疑。或微言大义，或切于日用，或释或道，都没有不把生命视作至贵之体而妄言胡为的。他们一生行医，都是当世大家，毕其一生研究医养之学，遗世文字大都仅有几万言。或在药，或在按摩，或在脾胃，或在望诊，却无一没有达到学问的极致。

“解读国医养生经典书丛”正是由这类古籍构成。

考虑到中医词汇的古奥难懂，也考虑到今人更习惯白话阅读，该书丛对所辑古籍都进行了严格的注释和今译；对其中常人必须搞懂的重要医理，还进行了适于今天的解读，以使读者能让精深的医理感于日常，或者应身而觉。医养之道与医养之用，两者结合，才能让人既知道医养之法如何施用，又知道为什么要这样施用。知其然，更知其所以然，是医养必须遵从的大原则。方法的对错，观念的正

误，效果的好坏，也只有这样才能真正识别。

对国医养生经典，进行适用于今世的解读，也许还可以纠正人们习以为常的医养谬误，也许还可以减少人们对中医的不正确理解，也许还可以让人们学会做自己的医生。学会做自己的医生，对持久的健康和长寿而言，比一切方法都可靠，因为身体的任何变化，只有自己最清楚，也只有自己最为经意。

该书丛在准确还原中医本来面目的同时，让中医古籍变得人人都能读懂了。源于古籍经典，其解读便不会虚言拟义，这是此书丛敢于面对众多读者的信心所在。而且，该书丛所辑，均为既重方法，又重医理的传世佳作。其中，既有浅近易行的诊治之方、养生之法，更有贯穿于中医之道的中国人特有的世界观。研习中医之理，领悟到中医之道，让日常生活进入中医之境，本身便已胜过服用医养大药，这也许正是古代中医大家均为当世寿星的原因所在。

未尽天年者，不足以言医养。在医养类读物泛滥的今天，此言太耐人寻味了。

重庆出版社

“解读国医养生经典书丛”编辑组

2010年2月23日

序

古代先贤，从黄帝到老子、孔子、庄子，他们虽不是医家，却能防疾病淫邪于未然，治病于未发之先，胜过很多切脉开方的“大医”。原因是他们注重品德修养，能在平常日用间做到“身与道同”，从而保养了精、气、神三宝。

顺应天时，以养正气，使人身变为百邪不侵的“仙体”。这是《黄帝内经》等中医养生名籍倡导的养生原则，也是历代圣贤的日常养疗之道。《素问·四气调神大论》说，医学的最高境界是“不治已病治未病”，并说，医家应“消未起之患，治未病之病。医无事之前，不追于既逝之后”。唐代寿至102岁的养生大家孙思邈在《千金要方》中也说：“上医医未病，中医医欲起之病，下医医已病之病。”他将人的健康状况分为“未病”、“欲病”、“已病”三种。也就是说：“上医”是维护人体日常健康的养生之道，“中医”是当人有疾病征兆时进行早期干预的预防之道，而“下医”则为人已生病后医家针对疾病进行的治疗之道。《证治心传·证治总纲》又说：“欲求最上之道，莫妙于治其未病。”可见，以日常之养防疾是古代圣贤和医家养生的首要任务，也是养生长寿的基点。

以日常之养防疾的中医养生观，也贯穿于更多经典著述中，如《医心集》便强调求静，这与道家倡导的自然、清静、无为、柔弱、和谐是一致的。在黄帝时代，人们就意识到静坐是养生长寿的最完美方法。据《庄子》载，黄帝曾向广成子询问长寿之道，广成子告诉他：“无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形；无劳汝静，乃可长生。目无所视，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”就是说完美的养生应收视返听，向内求静，这样人体的精气神就不会亏损，百病也难以侵入人体。

老子说“大音希声”，正声应“简静”，只有“静”才会有空灵渺远的空间感，与万物合一的心灵体验。《老老恒言》说：“养静为摄生首务。”“静”，指的就是人需要保持心境的安宁、愉快和达到虚怀若谷、无私寡欲的精神境界。养静藏神，心静则神安，神安则脏腑气血和调，邪亦难犯，自有益于延年益寿。养静藏神，真气无伤，抗病力强，这跟庄子提出的“平易恬淡”的人生理想也是完全一致的。“平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。”因此，养生就是养心态，静则心宽，心宽则寿长。

古代先贤以“静”达到人体精气神的充盈与和谐，从而达到健康长寿的目的。而“静”的本质则在于护养精气神。精气神被道家视为人身三宝，是人体不可或缺的三大要素。《摄生总要》中强调了精气神三者对于人体的重要性，提出要全神、惜精与

养气的养生理念，明确了人身三宝即精、气、神三者缺一不可。中医所说的“精脱者死”、“气脱者死”、“失神者亦死”，谈的就是精气神三者对人体生命存亡的意义。只有在精充、气盛、神全的情况下，人才会祛病延年。古代先贤的日常养生，都是以养三宝为核心，而《摄生总要》与《养生秘旨》则为后世提供了许多固精、养气、全神的方法，非常简单实用，却又大都体现在日常生活的细节之中。

人要乐观、豁达，不计较得失，懂得“放下”。所以，大凡长寿者必定心态都平和，与世无争，性格也恬静。所以圣贤说，养生就是养性、养德。所以《摄生总要》与《养生秘旨》说，人在日常生活中应该保持健康乐观的情绪；只要有好的情绪、好的德行修为，人体气血自然就调和畅通；气血调和，身体自然就健康无病。所以明代养生家吕坤更说：“仁可长寿，德可延年，养德尤养生之第一要也。”

“天人合一”是道家的重要思想，是庄子养生学的核心所在。它强调人与自然是统一的整体，自然界有节候阴阳的变化，人的身体也会有与之相应的变化，故人的饮食、起居、坐卧、衣着都应与自然保持一致，只有顺应天时，人才可能健康无病。《寿世传真》与《养生秘旨》在总结古代先贤们的养生方法时，尤其是体现了这一点，其内容涵盖了从起居到养性，从饮食到服药，从导引到按摩，从治疗到预防的多个方面。

《寿世传真》中还提出了养生必须要先了解自己身体状况，包括生理上与心理上的忌讳，了解致病的原因，谨慎地问医用药。只有知晓自己的健康宜忌，懂得五脏的构成与功能，了解了生病的原因，才能对症下药而不被庸医所误。

本书正是对古代先贤养生思想与上述中医养生经典的现代解读，并且结合了现代人的养生实际需要，用平实的语言、简妙的方法，对圣贤的养生之言进行亦文亦图的细致解析，以期为人们提供一套大道至简的日用养生之法，同时让更多的人重获圣贤“从不故弄玄虚”的养生观。

目录

出版说明 / 1

序 / 1

卷一 “天人合一”的日常之养

圣贤圣言说养生 (2)

人体就如一眼井 / 爱惜自己“这棵树” / 认识生命的盛衰“符号” / 养生之道在于常给身体开“一扇门” / 无为自化,即可长寿 / 精气在人体与外界连通处生长 / 养眼即是养精气 / 气血应在精力旺盛时开始保养 / 嗜睡最损神气 / 做到这四点即是神仙 / 长寿者情绪很少大起伏 / 夸赞他人可祛心病 / “打坐”最是长寿良药 / 男女嫁娶应有时

人体中住着“十二消息卦” / 3 中医教你养胎法 / 11

医圣孙思邈的养生方 (15)

坏脾气是长寿“第一毒药” / 养寿有六字箴言 / 平常日用最能大养 / 饥饱适度最养脾胃 / 酒可怡情,酒更能伤身 / “辣”最让身体上火 / 养寿应保津固齿“鸣天鼓” / 柔美的音乐利于养脾胃 / 酒后最忌当风 / 久坐最伤脾 / 梳头能祛风明目 / 四季应起居有道 / 唾液可以祛病

孙思邈养生十三招 / 16 食物的性味调配与药食同行 / 20 道家常食的养寿仙药 / 23

道家最讲究的因地制宜的四季饮食法 / 27 音乐可以养生 / 28

道家神奇的“养生茶道” / 31 道家的四季养生茶谱 / 33 用呼吸就能调理睡眠 / 36

得道高人的养心心得 (39)

心静则百病不侵 / 养心必先收心 / 增强定力不脆弱 / 明理才能豁达 / 觉悟了,欲念自然会少 / 烦恼太多最损寿 / 看得远,自然活得长 / 富贵者劳心,知足者长寿

心要“静”来养 / 42 静心有妙法 / 43

养生全在平常日用间 (48)

养生当知身体的忌讳 / 大道至简的养生十要 / 养生有十忌 / 伤身有十八事

四季修养之道 (52)

春三月养生宜忌 / 夏三月养生宜忌 / 秋三月养生宜忌 / 冬三月养生宜忌

春天三个月的饮食宜忌 / 54 夏天三个月的饮食宜忌 / 58

秋天三个月的饮食宜忌 / 60 冬天三个月的饮食宜忌 / 63

卷二 长生以避疾、慎医为要

找对医生，慎用药 (68)

良医难遇，庸医误人 / 如何提前诊察内脏的病

五脏、五行相生相克 / 73 五味、五脏相生相克 / 77 七情生克与养生 / 78

脾胃好，百病消 (80)

脾胃病有独特的信号 / 调养脾胃更有医家诀窍

饮食水谷运化过程图解 / 81 饮食是调理脾胃的“第一良药” / 82

避疾有十法 (85)

十种病不能用药治 (87)

卷三 养“三宝”用仙家之术

人活“三宝” (90)

“三宝”不能离散 / “三宝”能度量生死 / 附：什么是元精、元气与元神

认识“三宝”才能养好“三宝” (94)

“三宝”对人体有大用 / 养后天之“精”，更要养先天之“精” / 补气不如养气 / 先养神，才能养好形

人体之“精”的来源与作用 / 96 人体之气的生成与作用 / 98

精、气、血、津液之间的相互关系 / 99 神的生成与功能 / 103

不是神仙也能做到 (105)

调息最能聚神 / 元神是人生而有之的灵明 / 有元神必有元气，有元气必生元精

庄子的养生四法 / 107

卷四 静心是养寿的上上方

病由心生，但静可以养心(110)

心有多宽，人就有多壮 / 神仙都从病中得 / 静使人生之气清澈

静的五要三不要(112)

静功修习有五要 / 静功修习三不要

静功修习第一课(114)

调息 / 顺天应时 / 意守气息 / 心地纯朴

静功练习的七种上乘古法(116)

永固元气的闭息法 / 附：“鸣天鼓”防耳聋 / 一呼一吸即有长生之道 / 保全“三宝”的导引术 / 五脏各有调养之法 / 晨起一套养生功 / 寒热不侵的八段锦 / 十六字法，能使“气归脐，寿与天齐” / 三字法能使人悟到“空”的妙处 / 六声气息法调理脏腑 / 十二字法修炼先天真气

怎样掌握静功修习的正确姿势 / 120 静坐时怎样让精神集中 / 123

舒经活血的道家按摩功 / 136 充聚人体正气的静坐养神功 / 145 道家六字诀呼吸法 / 153

卷五 仙家的固精秘法

惜精为长寿第一要旨(158)

肾是精之源泉 / 养精当在精气未泄之时

惜精法修习须知(160)

五脏有五精，各精亏耗所致病证不同 / 仙家细述“三全”与“三满” / 年龄不同，精气恢复的难易不同

五脏之气全在养 / 161 按摩养精大穴 / 168

养寿从打坐开始(170)

一方睡榻即可打坐 / 打坐以姿势舒服为要 / 打坐应能忍得“放下”之痛 / 最能入门的打坐常规

练十天即能面色红润(176)

“神水滋养法”使用说明 / 天机潮候的一月时辰

用神水养生二法 / 176

积气即可生精(178)

神衰气虚，用积气生精法 / “积气生精法”使用说明
中药的益精之品 /179 食物中的保精之品 /181

用道家内丹术的筑基功养生(183)

炼精化气法 / 避免精结伤身 / 选对时机方能修身养神 / “炼精化气”的六步功 / “炼精化气”可能达到的效果

内丹修炼的基础功法(188)

让真气循环于全身的河车法 / 脱胎换骨的过三关法

子时固精有仙方(192)

固精法 / 固精法的习练
用小周天运气法 /195

“一搓一兜”间即可祛火养脾胃(196)

“一搓一兜”法 / “一搓一兜”法应用要领 / 健脾胃按摩功
揉摩消食养脾胃二法 /202

翻江倒海法助消化(205)

暴饮暴食伤元气 / “翻江倒海法”使用要领
健胃消食的两茶三汤 /206

用泻命门法，使人不上火(209)

人的生命之门——命门 / 如何防止“上火” / 泻“命门之火”

治尿频，用擦肾俞法(212)

缓解老人尿频的甩手功 /212 缓解老人尿频的食疗方 /214

擦涌泉，能使腰足轻快(218)


擦涌泉法 / 涌泉穴按摩法

神仙睡法要诀(220)

仙家睡法的姿势 / 仙家睡功的步骤
图说睡功心法 /221

卷一

“天人合一”的日常之养

养生之道其实全在于生活细节，饮食有节、起居有常、睡卧有方、情志有逸，如果能做到这些，人自然也就能健康长寿。“天人合一”是古代养生的重要思想，强调人与自然是统一的整体，人的一切行为举止，都要遵循自然规律，要与自然保持协调一致，只有这样，方能延年益寿。故《素问·上古天真论》中说：“上古之人，一般都懂得养生之道，能根据自然的阴阳变化来调整自身，并能用一些日常保健的方法来维护身体健康。作息有规律，饮食有节制，劳逸有度，性情豁达，所以能做到身体与精神的协调一致，活至高寿”。

SHENGXIANSHENGYANSHUOYANGSHENG

■ 圣贤圣言说养生



人体就如一眼井

古代养生家都善于观察气候变化，从而推断出自身的身体状况。天地之气，一年可以分为十二卦，一卦又分为六爻，总共七十二爻。这其中又有一半节气为阴，一半节气为阳，一共三百六十天，冬去春来，阴阳消长。

所以又认为十一月是一年中往复的月份，虽然天气还很冷，但是阳气已暗生，井水泉水都开始变暖。到了正月间第三阳的时候，阳气已经到达了地面，所以说那个时候是内阳而外阴。到了四月，六阳都尽了，阴气开始升起，井水会变得冰凉，到了七月，所有阴气都到达了地面，所以认为这个时节是外阳而内阴。天地之气差异巨大，日月运转一周便是一年，人体相对于天地来说，虽然小，但是其运行规律是一样的。心脏和肾脏之间仅距离八寸四分，元气循环一周也不过一昼夜，所以以子时为一阳生，午时为一阴生，七十二爻一半为阴一半为阳，盈亏反应比天地之气还要迅速。擅长养生的人，如果能够顺应季节变化，则能做到身体健康，病邪无法入侵。



爱惜自己“这棵树”

对于生活中需要处理的事情，应该先判断情况好坏，再决定做还是不做，事事量力而行。如果凡事强出头，对身体有很大的伤害。中医认为焦头烂额、喜乐过度、患得患失、寢息失时、久谈言笑、醉酒呕吐、吃饱就躺、欢呼哭泣、纵欲过度、快跑导致喘气乏力等情况都非常伤身，古代养生家会尽量避免这些情况的发生。何况风前月下，竹林小径花圃边上，容易感物伤怀，要么因为功名利禄而进退维谷，要么因为求荣华富贵而怒发冲冠，直到身体机能出现异常，那个时候才知道不得不戒掉这些坏习惯，但已经晚了。

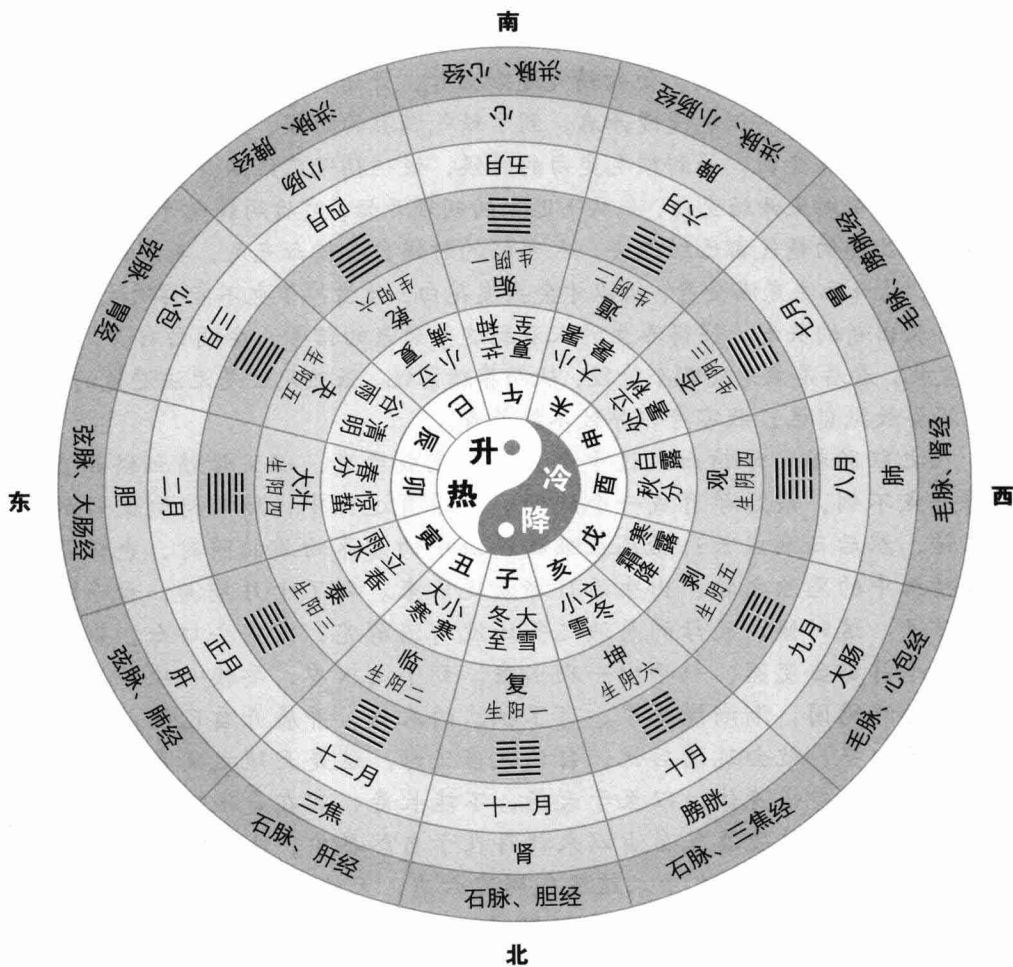
爱惜自己的身体应该像爱惜枝叶繁茂的古树一样，不能让斧头这样的利刃去伤它；而德行则应该像渡海的葫芦，不能让针这样的锐物去刺破它。懂得这些道理的人自然知道为什么要内外兼修，所以常说君子修身应该牢记这些原则，要随时谨慎自己的言行。

擅长理家的人常常会忘记照顾自己，而做大事业的人常常忘记照顾自己的

人体中住着“十二消息卦”

《周易》中，无极生太极，太极生两仪，两仪即阴阳，也就是乾坤。乾为阳，为天为父；坤为阴，为地为母。《易经》认为天地万物的化生是通过阴阳二气交感结合的方式进行并实现的。有了阴阳，乃至阴阳的相互作用和影响，自然界的万事万物和芸芸众生才得以化生而生生不息，构成大千世界。

在一年的十二个月中，每一个月都有一个卦象来代表——古人在六十四卦中拿出十二个特殊的卦形，即复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遁、否、观、剥、坤卦，配合一年十二个月的月候，以分四时。除此之外，每一个卦象还对应各自的节气、时间、时辰与人体脏腑脉象与所主经脉。



十二消息卦与四时、人体脏腑等之间的关系对应表

家庭，这是为什么呢？为了赚取钱财而不择手段的人，常常会忘记照顾自己的身体，而为了自己的事业不顾家的人很容易忘记照顾家里人。古代的养生家把自己的身体当做国家，将精气当做国家里的国民，在养生的同时也不忘顾家，在顾家的同时工作也安排得很好。

凡事得寸进尺，犹豫不决，会导致晚上辗转难眠。人的命门在两个肾脏之间，只要人稍稍一动气，形状就会随之变化，从而影响全身。假如休息不好，命门则会昼夜不停地工作，这种情况就如同八面受敌。长此以往，人就会面容憔悴，身心衰竭。物质的追求是没有止境的，凡事知足才是养生的根本。



认识生命的盛衰“符号”

人刚刚生下来的时候，他的精气逐渐上升，开始长出牙齿，剃了的胎毛重新生长，作为人的意识也慢慢开启。到了精气满溢的时候，又会逐渐下降，阴毛以及腋毛开始变白，等到腋毛变白的时候，说明精气已经从身体退散了。再接着脸上的胡须又开始变白，先从下巴上的胡须开始，然后两鬓也开始变白，这个时候连头部的精气都已经退去。人年轻的时候自身精血充足，毛发尚黑；到了中年，精血无法充满全身，所以才会头发花白，牙齿掉了也不能再次生长，也不会再长出新的头发。懂得养生的人看到这些衰老的信号，会明白自身体内发生的变化，看看是衰老到哪个阶段，从而养精蓄锐。虽然死亡是无法避免的，但是也不要放纵自己，戕害身体导致不能长寿。

人之胚胎赖父母精血经过十个月凝结完成孕育，以父母精血供养直到用得一点不剩，最后孕育成一个胞胎。在孕育过程中，胎儿得到父母的基因遗传，然后日渐成长；胎儿在吸收精血中的营养物质的同时，也吸收了父母精血中的恶浊之物，出生后日渐表现出来。到了十月期满，母亲就会生下孩子。这时候，父母的恶浊之气还没有消解完，需要去口血，剃掉胎发，每个月都会变蒸，一年出一次水痘。到了七八岁，要换一次牙齿，然后体质逐渐稳固，渐渐懂事了，有了独立的人格，并展开自己的人生。到了二五六岁，就会延续后代，自己也当父母。这是天地之间事物运行的规律，自己不爱惜身体，以至于夭折，不能长寿，实在是很可惜。人之真气来源于天地，这股真气自古以来就存在于自然界中，小孩还没出生的时候，他的气存在于母体之中。这股气周流六虚，天地万物都由这股气而来，人也是因为这股气有了身体，身心俱明。古代的养生家都知道这个道理，所以他们才会修生养性，让真气在体内以自然规律运行。

“周流六虚”，语出自于《周易·系辞下传·七章》。周流，指阴阳刚

柔，往来变化于爻位之中。周，就是圆，就是易运动完美的形体，周本身就是运动的，但是周的运动是有限制的，是在身形体内的运动。流本身也是运动的，流的运动是无限制的运动。元气变动，阴阳消息，谓之周流。六虚中的“六”，指一卦六爻，即天地四方与上下六位。六位无固定之物，如虚的空物，意指整个自然界。六爻皆虚，是其实像，这个实像是从虚像而来。为什么这样呢？就是因为这个虚本是动的，运动之后就开始了从虚变为实像。总体来说，周流就是指有规律，六虚则又指无规律，其实质意义就是看似无规律，其实有规律！即世间万物发展都是有自己的客观规律，其表现形式变化多端，充满整个宇宙，上下无常，刚柔相互变动。对这些变化，我们不可把它看成是死的。如果把它看成是固定不变的，那就大错而特错了，而必须要把这一根本规律看成是不断变化的。这些规律会根据不同的时期、不同的地点与条件，而表现为不同的形式与作用。



养生之道在于常给身体开“一扇门”

养生最重要的就是修心养性，只有心无所恋人才不会被物质生活困扰，只有心如止水才可以做到不被周遭的事物所迷惑，要注意控制自己的情绪与欲望，做到无论遇到什么事都能够保持心境平和，这样才能达到养生的目的。

天地之气讲究的是保持平衡，没有升就没有降，没有出就没有入。打个比方说，用手指捏住空管的一端，将管中灌满水后倒过来，水不会从管中流出。因为外面的空气不能进入管中，所以管里的水不会流出来。与之相对的是，找一个小口的瓶子，用很猛烈的水柱往里灌水，也灌不进去，这是因为里面的气出不来，所以水无法灌进去。对于养生之道十分了解的人能够做到保持精神饱满，则气自然就充裕了。天地之气充盈在我们四周，如果不是被天地所用，就是被我们自身所用，养生的要点就在这里。



无为自化，即可长寿

古代养生书里通常都认为心脏是人体的中心部位，是支持人体正常运转的重要部分，重视心脏保养，则可以长寿。如果心脏通向全身各个器官的血管有闭塞不通之处，人体就会受到很大的损害。古代养生家通常将身体当做一个国家，心脏就是这个国家的皇帝，而精气则是这个国家的民众，排除心中杂念，保持心神清静，守得住人的精、气、神，使之不内耗，不外逸，长期充盈体内，与形体相抱而为一。能够做到这一点，就可以百病不侵。信佛的人，经常打坐轻

安，所以得道高僧往往可修炼得像神仙一样。轻安是指修佛的人气脉变化的景象。入定能够有这种现象产生，觉得自己身体的重量已经没有了，念头及所有的杂念也就完全止住，没有自我，只觉得宇宙非常宽广，到最后甚至于不觉得自己有呼吸，也就是说吐纳，即吸进来吐出去的感觉已经没有了，最微妙的是，呼吸只剩下里面的呼吸，即内呼吸，外息就停止了，剩下内息和胎息，这个时候就产生禅定的觉受，这就叫轻安。

关于长生之道，《庄子》中有一段写得非常好。上面记载道，黄帝问广成子，如何养生可以达到长寿的目的？广成子认为，只要人可以做到无为自化，即可长寿。广成子自己活了一千二百岁还能保持形态不变，就是因为他能做到无为自化。“无为自化”中的“无为”，并不是指什么都不做，而是指人应该顺应天势，为人处世能坦坦荡荡，实实在在，得失听之，毁誉任之，举重若轻，临危若盈，一笑置之，一言蔽之，不烦不恼，才能做到清神静心，落得轻松自在。

炼丹药的要诀非常简单，但是服食丹药非常有讲究，要按照个人的体质、性格、道德修养、精神状态来进行炼制。如果只是为求丹药而炼丹，那么丹药只会在体内沉积，根本达不到效果。

人的身体可以通过修身来达到健康的目的，而生命则可以通过其他方法得以延续，这就是道士炼丹的意义所在。两者必须相辅相成，缺一不可。修性的方法与坐禅比较类似，修命的方法就在于炼成丹药能达到奇效。无论什么方法，都需要我们修身养性，收敛自身欲念。

有首古诗：超凡一句绝商量，说破教君笑断肠，一切顺违生死事，莫令厌恋作心王。跟下地做农活不太一样，脑力劳动的强度比体力劳动的强度还要高，这样不利于养生。善于养生的脑力劳动者，可以做到顺应时事，不因外界事物而变得喜怒无常，随时保持心境平和，这样才能做到劳逸结合。

万事万物都是由天地精气所生所养，但是人类贪欲太过，常常被声色权力所迷惑，情绪容易大起大落，形体开始出现病变，这时就算是天地之精气也无法弥补。《黄帝内经》里的文章，可以防患于未然，也能救于已然，教人们修身养性来达到补足精气的目的。如果是知道养生的人，就会重视。如果还是执著于欲望，就算老天也帮不了他了，何况古人说过的话。

人的身体是血肉做成的，不可能不生病，很多飞禽走兽的躯体也是血肉做成的，终日居住在自己筑成的巢穴中，只要求吃饱就行了，它们就很少生病。但是马、牛、老鹰、鷄子也是飞禽走兽，它们就比较容易生病，这又是为什么？这是因为大部分飞禽走兽无拘无束，而这几种生物为人类驯养，整天劳心劳力，被人类驱使，怎么会不生病呢？圣人君子做事，从一开始就能估计到结局如何，