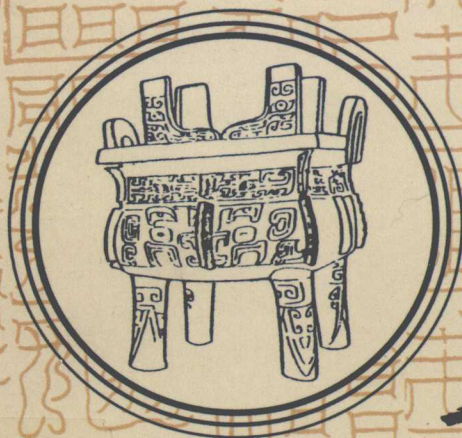


「道家养生概论」

无字天书

祝守明·著



中医古籍出版社

无字天书

——道家养生概论

祝守明 著

图书在版编目 (CIP) 数据

无字天书/祝守明著. -北京: 中医古籍出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 80174 - 823 - 2

I. ①无… II. ①祝… III. ①道家 - 养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 045094 号

无字天书

祝守明 著

责任编辑 孙志波

特邀编辑 沈 泽

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 三河市宇通印刷装订厂

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 7. 125

字 数 70 千字

版 次 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 4500 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 80174 - 823 - 2

定 价 26.00 元

作者简介

祝守明道长，法名祝真柏、祝罗明，号紫云道人。道医学派创立者，新道家代表人物。主编《道医概说》、高等医药院校试用教材《道医讲义》、《大医医世——后现代道家文化新战略》等。所建立之道医学文化体系及抑郁症康复研究居于世界尖端水平。

现任悉尼老子学院学术委员会副主任委员、海南医学院中医学院客座教授、长春中医药大学养生研究所研究员、吉林省紫云抑郁症康复研究所所长、辽宁省鞍山市千山汤岗子娘娘庙监院。

内 容 简 介

千百年来，人类文明取得了长足的发展，可是，人类最需要的智慧——关于生命的学问，我们并没有很好地发掘并建设起来。21世纪，人类健康、安全与精神问题日益严峻。与人类生存息息相关的疾病、灾祸与烦恼不但没能从根本上消除，反而大有愈演愈烈之势。人作为万物之灵，每个人都渴望在有限的人生中畅享无限的幸福。为此，人们都在不懈努力、拼搏，但人生不如意事，往往十有八九。改变人生轨迹，除了个人主观愿望和拼搏之外，还必须具有系统而正确的生命观、生态观、生存观以及养生观，经过身体内炼的升华，精神素质的升华，最终才能实

现思想品质和人生修为的升华，这样才能实现人生成功、健康与幸福。

《无字天书——道家养生概论》不仅是一部重见天日的关于生命秘密的经典，更是您生活中不可或缺良师和益友。无论您是社会名流，还是平民百姓，本书对您来说，都是开启您生命宝藏的一把金钥匙。

王 序

《无字天书》一书，过去仅闻其名，未见其面。无字天书功法，在五千多年漫长的时间里，更是一脉单传，深藏不露，世人知之者鲜矣。今由祝守明道长将其披露于世，并以现代科学、文化、哲学之语言，系统论述，展示道家养生文化之全貌。

虽然近百年来的科学有了突飞猛进的发展，可是，殊不知，目前人类科学所能探及到的成果，仅是宇宙奥秘冰山之一角。

“道”给了人类生命，人这一生该怎样活，不是个人说了算，也不是父母说了算，是“道”说了算。人生的任务和意义，就是要活出个“道”样来，使生命更精彩。以生

态学、生存学、生命学、养生学等元素为支柱的道家养生学说，有如一座灯塔，穿越几千年的时空，放射着和谐之光。在这束巨光的照耀下，中华民族才得以凝聚，才得以壮大，才得以发展！今天，这束巨光与人类生存仍然继续息息相关。掌握“道”的智慧，有利于提高人类的生存品质，有利于推动和谐世界的构建。

宗教与科学，是人类智慧得以凌空翱翔的两只翅膀。有了它们，人类才能进步；反之，则会栽进极端唯心主义或极端唯物主义的绝望泥潭。紫云道人祝守明道长集多年道德教育之经验，并潜心研究十余载所著成的这部新时代的道家宝典，除具有较高哲学价值和养生实用性而外，还具有较高的可读性和科学性，有利于后学。祝守明道长发慈悲心，以坦荡之胸怀，不为已经公认的常识律条所制，将此千年秘典重见天日。余观之数

遍，感喟其智勇与爱心，断然不同于常人，而此书亦必于世人有大裨益，故乐而为之序，诚望有缘之人共勉之。

悉尼老子学院院长

紫风散人 王者悦

2009年11月9日于中国长春

祝 序

养生是中国传统文化的瑰宝。一般说来，养生就是保养生命、调理心身的意思。正因如此，中国养生文化博大精深，其丰富的思想文化内涵，对于今人来说，永远处于探索之中。

道家养生作为中华文化的精髓，越来越被更多的人所了解，给生活在重压之下的现代人送去中国式缓解压力和保养生命的方法。在海外，很多人工作生活很紧张，压力很大，无法保证有规律的饮食作息，大部分人处于亚健康状态，道家养生的许多养生建议对改善这种不正常的健康状况十分有益。世界卫生组织关于健康有一项数据：由生活方式引

发的健康问题占 60%，环境和社会因素占 17%，遗传因素占 15%，医疗干预仅占到 8%。可见生活方式调整的重要意义。

道学经典固然是指道家信奉者的经书，但是，道学经典中相当大的一部分，同时也被广大社会大众认同为经典。优秀的经典，永远具有启人向上、继往开来的重要作用。养生事业不能脱离对经典的继承。

用好现代语言和科学，也是养生事业的重要根基之一。现在的青年人，已经很少有直接阅读古代经典的习惯。他们需要经过思想的具体的指导，也需要经过解释的文字。

祝守明道长的书给我们许多生动、独到的启迪，使我们拓宽了如何活好这一生的思路。养生其实很简单，它不仅是要你特意去做一件与日常生活无关的事，更多的养生活动恰恰就是正确的养生观指导下的日常生活，就是一种健康的生活方式。祝守明道长作为

悉尼老子学院的学术委员和教授，为我院增添了光彩，在此我谨代表学院及我个人，对祝守明道长的学术成绩表示祝贺。

悉尼老子学院常务副院长

祝守文

2009年11月15日于悉尼

自 序

《无字天书——道家养生概论》问世了，这是十分值得高兴的一件大事。

天地之中，“无”字最大。社会没有不变的制度，人体没有不变的体质，天下只有不变的心性。

单纯的心性能给人带来幸福，也能给人带来财富和健康。单纯的心性就是宇宙原初俱来的母爱道德情怀。道家救生首先拯救于人的心灵，开发对方智慧，点燃生命之火。在当今时代，心因性疾病抑郁症在全部病种死亡率中高居榜首，在全病种死亡率已高达20%，现已超出心脑血管和癌症的死亡率。其特点，主要突出在自杀。可见，人生的理

念正确与否，大于疾病对人类肉体的侵蚀。“责任”二字的明确与否，直接影响着人类的心理。丧失责任心的人，就不知为什么而活。一旦自身生活上出现了挫折，就引起悲观厌世，就会抛弃公民和为人之子、为人之父的责任，就会给社会带来了负担。现代国人，往往以攀比之心来教育子女，完全抛弃了责任的教育，从而导致没有涉世的学子之心的迷茫。人究竟为谁而活？自私地为己而活，本身就是一种迷茫，也就是失去了人生的坐标。

一个人的生命是有限的，可是，一个国家，一个民族的精神、情怀，是生生不息的，祖先的文化瑰宝，需要我们这一代人和下一代人，下下一代人，去弘扬。养生智慧能给人类带来高质量的生活。养生，不仅是自己，更是为国家，为民族，也是为全人类。全息思维的养生文化足以令世界动容，这才

是真正意义上的道家养生文化。

《无字天书——道家养生概论》揭开了宇宙生命的真正秘密，就是“无”。生命有体，体内有气，气内有数，数内有道，道是母爱，母是生成，爱是延续，无是终极。宇宙万物有始有终，爱无始无终。生命的本质是气，是无。任何物化的东西都是背道而驰的，都是低层次的。

《无字天书——道家养生概论》内容涵盖了宇宙的终极，生命的终极，精神的终极，科学的终极。人原来具有生命本原——母爱终极关怀，生命法门——丹功终极本能，生命秘密——秩序终极科学，三种生命终极智慧。这三种生命终极智慧各以其自身特有的内在规律而存在，独立而不改，周行而不殆。历史上，人类对自然界的探索，走过了一段漫长辉煌的历史，也取得了巨大的成就。可是，生命系统的奥秘远远没有被破译。长期

以来，我们把巨大的热情和精力投放在“分别”与“竞争”上面，“贫穷”与“富有”上面，“疾病”与“健康”上面，“愚昧”与“文明”上面，“落后”与“先进”上面，以至于忽略了我们本来的自我，忽略了生命的规律。我们曾经尝试着进入各种各样陌生的系统，其结果只是打乱了自己固有的系统。而未来人类的发展，必然会走向对生命内在系统的探索，对“无”的探索，对精神世界的探索，对道德心性的探索。

我们相信：

中国道家的生态观，会为目前人类关于自然科学的探索找到归宿，并最终成为能够超越自然科学的世界级的科学。

中国道家的生命观，会为目前人类关于社会科学的探索找到归宿，并最终成为能够整合多元文化的世界级的文化。

中国道家的生存观和养生观，会化解宇

宙间一切的问题与仇恨，最终成为能够给人类信仰与精神带来希望的世界级的宗教信仰情怀。

同样一件事情，思维角度不同，所得出的观念便大不相同。调和人类思想观念冲突的途径只有一个，即是化有为无，回归母爱，回归宇宙生命之本真。任何科学，如果不是有益于人类生存的，都是伪科学。中国术数是数的终极，也是科学的终极。数的极致就是圆，就是道。诚望新道家在21世纪走向世界，服务于人类，作出更大的贡献。本书的出版只是抛砖引玉，还望同道共同参与，共成大业。祝广大热爱中国道家文化的朋友如意吉祥！

紫云道人 祝守明

己丑年冬月于中国长春