

中華道學文化

道在養生

——
道教長壽術

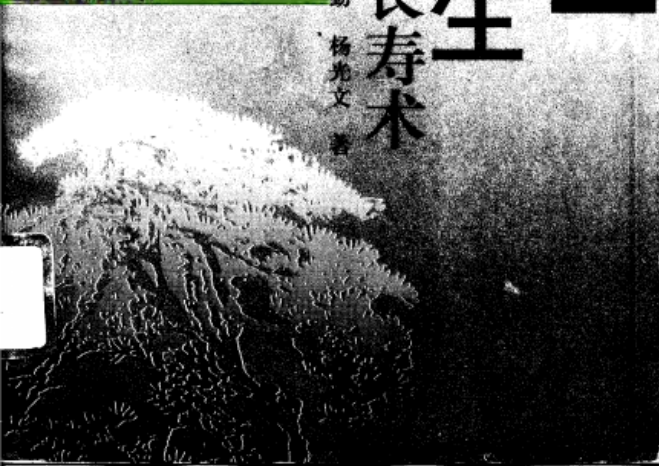
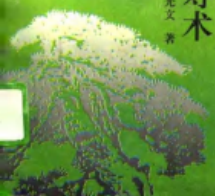
○ 郝勤、楊光文 著

中華道學文化
系列

道在養生

——
道教長壽術

○ 郝勤、楊光文 著



(川) 新登字 001 号

责任编辑: 孙旭军

封面设计: 文小牛

技术设计: 何 华

中华道学文化系列

道在养生——道教长寿术

郝 勤 杨光文 著

四川人民出版社出版 (成都盐道街3号)

四川省新华书店经销

四川人民出版社华川电脑印务中心照排

自贡新华印刷厂印刷

开本 787×1092mm1/32 印张 9.75 插页 2 字数 155 千

1994年7月第1版 1994年7月第1次印刷

ISBN7-220-02538-6/Z·133 印数: 1-10000

定价: 6.30 元 (全套 8 种, 总定价 47.90 元)

《中华道学文化系列》

编 委 会

顾问:付圆天 卿希泰 李养正

主 编:王家祐 谭洛非

副主编:蔡行端 郝 勤(常务)

李 刚 黄海德

编 委 (按姓氏笔划排列)

王家祐 王庆余 甘绍成

孙旭军 李 刚 沙铭寿

旷文楠 杨光文 张泽洪

郝 勤 黄海德 蔡行端

谭洛非



总序

中华道学历史源远流长，内容博大精深，既是中华民族的文化精华，又是世界文明的宝贵财富。

道家历来崇尚黄帝。黄帝是中华民族的创始者，五千年的伟大中华文明皆同黄帝有着千丝万缕的联系，现在我们中国人仍然说自己是黄帝的子孙。先秦时代，道家之祖老子著《道德经》五千言，影响深远，道家思想遂蔚为“显学”。道教创立，奉老子为教主，以其《道德经》为主要经典，规定为教徒必须诵习的功课，道家与道教融合而为中华道学。几千年来，它经过长期的演变和发展，积累成丰富的道学文化，对中国社会的政治、经济、哲学、伦理道德、文学艺术、医药学、养生学、古化学以及民族心理、社会风俗等方面都产生了十分深刻的影响，起过相当重大的作用。因此，如果不了解中华道学的丰富内容，也就不可能全面、深刻地



了解中国的历史和文化。在现今中国建设现代化国家的过程中，也需要吸取道学文化的精华，以推进中华民族的精神文明和物质文明建设。

中华道学文化的核心是“道”。那么，什么是“道”？

老子认为，“道”是产生宇宙万物的总根源，也是天地之间万事万物盛衰变化的总规律。《道德经》开章明义就讲：“道可道，非常道；名可名，非常名。无名，天地之始。有名，万物之母。”大道既无形象，又无名称，不能用人类的语言和文字去形容它、描述它。《清静经》说：“大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物。”故大到宇宙空间，小到瓦砾微尘，无不有“道”的存在。《道德经》四十二章说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”学者们评述说，这是老子在中国哲学史上首次提出的宇宙创生模式。对于这些话，我是这样理解的：“道”即是无形无象的浩然正气，在宇宙还未形成之前的混沌时期，由浩然之气将混沌一分为二，分出了阴阳天地；之后，又是浩然之气运行日月，天生成万物，地长养万物，如此周而复始，永不停止，“独立而不改，周行而不殆”。大道化生万物以后，“生而不有，为而不恃，长而不宰”，让万物自然生长，“夫莫之命而常自然”。



二

“道”的法则落实在社会层次方面，这就是人们的道德行为规范。老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”按照“道”的原则行事，这个行为规范的核心就是“清静”、“无为”和“自然”。也就是说，人们应该效法“天道”，体会天地自然的规律，顺其自然地把握自己，成就高尚、完整的人生境界，才能获得人生与社会的永恒。

人生一世，应该和谐、美满与幸福，人们相互理解、帮助、支持，与自然相协调。但是，怎样才能实现这样的人生目标呢？我想首先应该做到道家的“清静”。老子认为“清静可以为天下正”，意即清静是天下最高的法则，心清神静，就可以处理好天下之事。道家的“清静”并不是现代语言中的安宁寂静之意，而是去私寡欲、摒除杂念的意思。在老子看来，这是一种最高的人生境界。老子认为，一个人只有不断地反省自己，剔除从外在环境沾染上的私欲杂念，才会像变浑浊的流水一样，静止下来重新变清。人出生之时，自然纯净，一无所有，随着生命历程的展开，逐渐生出和沾染上种种欲念，如果不时时用淡泊宁静的“道”来抵御心中的私欲杂念，整日争名逐利，耽于声色犬马，就会迷失生活的方向，步入生命的歧途。人生路向误导的结果，便是“甚爱必大费，多藏必厚亡”，为身外之物破费精神，耗尽心力，到



头来一无所有，空抛却宝贵的人生。明于此，就当“致虚极，守静笃”，坚守清静自然之道，人生于是走上正轨。

“无为”是道学的中心思想，早为人们所熟知，但是相当多的人对它并没有正确的理解，只是望文生义地解释为“无所作为”；其实，道家的“无为”是顺其自然，按照天道自然的法则办事，不妄作为的意思。老子《道德经》中说，“无为而无不治”，“无为而无不为”，这才是“无为”的真正宗旨。譬如人生处世，有人用淡泊宁静的心与利于他人的观念去面对世间一切事物，不贪婪，不存非分之想，总想为社会做点力所能及的好事，用这样的心情去对待家庭，尊老爱幼，“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”。这样，他就会受到人们的尊重，自身又无挂碍，无烦恼，既能适应繁忙的事务，又能神清气爽，内心宁静，得到充分休息，使体内的组织细胞保持正常的新陈代谢，滋养生息，长此以往，他自会身强体壮，延年益寿。这就是“无为”的人生实践。反之，如果有人总想“有为”，贪欲之心太重，随时想把别人的财富据为己有，贪赃枉法，胡作非为，“不知常，妄作凶”，每天都在烦恼与恐怖中生存，结果只能加速自身的死亡。人是天地之间一众生，如果人人都用道家“无为”的思想告诫自己，规范自己的行为，用淡泊宁静的心和利于他人的意念去生活，去工作，去创造，那么人类自然就会和谐相处，社会自然得到平衡发展。



三

世人都有永生的愿望，这是人类自古以来便有的传统。从远古开始，中国人的内心深处就藏着一个秘密愿望——长生不老，不死长存。这样的民众心理，由中国道教神仙长生的生命哲学充分显示了出来。道教信仰神仙长生，认为世间具有上根之人通过修习神仙之道，可以使生命获得永恒不朽。尽管到目前为止，长生不死尚无实证，但长期以来道教对这一境界的追求却产生了不少有益于人类的宝贵文化遗产，在人类探索养生长寿之道的历史进程中做出了独特的贡献。

道家与道教的生命科学实践，主要有道教医学、道教养生学、道教仙学三个方面的内容。道教医学与中医学有密切的血缘关系，但又以其祝由、秘方、气功治病治病等构成独立于中医之外的独特医疗治病系统。道教养生学包括导引行气（即今之气功）、食养食补及日常生活等方法、技术和理论。它构成了中国传统养生学和保健学的主体与基本内容。道教仙学包括内丹、外丹等修仙之术，虽然其中含有一定的宗教内容，但却对人体科学、智能开发以及古代化学等领域研究实践做出了重要贡献。

道教主张“我命在我不在天”，即人的生命由自己控制掌握，人发挥自我主体能动性，可以延续生命的长度，提高



生命存在的质量。这方面的途径和方法是多种多样的，可以归结为两大方面：一方面是养生，一方面是道德修养。这种关于生命科学的历史实践，对于现代社会具有重大的现实意义。它在理论和方法手段上弥补了西方近现代医学、保健学与实践体系的不足。首先，道家与道教主张在养生活动中应当身心并重、形神俱完、性命双修；在形体保健中强调心智完整与道德修养的双重意义。这种以修德养性为养生第一要务的修道特征，对于今天社会具有相当重要的指导意义。其次，道学提倡全面养生，即从精神修养、饮食、锻炼以及日常生活卫生等各个方面来进行养生、发展身体、增进健康与延长寿命。道家和道教反对偏颇和单一的修炼，认为生命是一个大系统，必须从各个方面、采用各种方法和手段来加以养护和发展。其三，道家与道教认为生命健康长寿的关键是人体内部精、气、神的充盈旺盛。因而养生治身的原则是动静结合、内外结合、炼养结合、形神结合，重在提高与发展人的内在精神和生理水平。其手段方法也就不是那种激烈的运动和比赛，而是重视静养精神、内炼精气、导引形体、饮食补养，从而构成了在世界医疗保健体系中堪称独树一帜的具有中国传统文化特色的养生文化体系。由此可知，道教养生的方法无疑对延长人的生命，充实人的生活具有重要的意义；然而，仅仅如此还是不够的，生命还欠缺了一方面，不能尽善尽美。要使生命发出光华，万古不朽，还必须在道德上下功夫，通过自我努力，成为道德上无懈可击的君子。养



生加道德实践，这才是完美的人生，这才是生命的坦途，这才能够不朽。这就是道教生命哲学的主体性原则。

道教认为，要想从根本上解脱生死的烦恼，使人生走向永恒，必须强身心的修炼，过一种合乎道德的生活。道教经典从《太平经》、《清静经》到后来民间流行的功过格，都提倡人生在世，应该多行善事。一个行善的人，光明正大，心中充满正气，活得自在踏实，所谓“为人不做亏心事，半夜敲门心不惊”，这种充满浩然正气的心态对生理健康大有好处。人的长寿是由心理健康和生理健康交互作用而完成的，一个具有善良意志的人，心地是清静无为的，摒弃了种种邪恶欲念，一心向善，自然有利于身体安康。总之，德行充实者必会长寿，这是道教用“道”指导人生解决生命问题的一个准则，它对于世界文明和人类健康长寿事业具有重大的价值。

道教认为，要想长生不老，仅有个人的道德实现是不完美的，还必须济世救人，利他利民，建功立德。如果仅满足个人的修炼，只能拯救自我的生命，这是很不够的，而且不能证道成仙。只有广建阴德，济物救世，行种种方便，做无量善事，拯救普天之下人们的生命，自己的生命才能得到拯救。道教文化中保存了许多中华民族的美德，如孝敬父母，敬老恤孤，怜贫悯疾，先人后己，损己济物，助人为乐，济人贫困，解人之厄，扶人之危，抑恶扬善等等。这些美德都值得发扬光大，以净化社会的空气。



四

道教不仅试着解决生命的最终归宿，而且热切关怀生命存在的质量高低问题，也就是关心世人是否生活得幸福快乐。

怎样才算是幸福生活？古今中外的哲学家、宗教家都在探讨这一问题。古希腊的哲人德谟克里特告诉人们：幸福不在于占有畜群，也不在于占有黄金，它的居处是在我们的灵魂之中。古希腊的另一大哲人亚里斯多德认为，人的心灵可分为“理智德性”和“道德德性”两大部分，人们只要具备了这两种德性，并进而使两者处于有秩序的和谐状态，就进入幸福和至善的境界。所以他认为，幸福就是心灵完全合于德行的活动。老子以“无为”作为人类本性和最高的道德，认为“道常无为”。无为包含有无欲的意思在内，这种无欲无为的道德老子又把它叫做“自然”，讲“道法自然”。人按照道的这种无为无欲生活即是幸福。老子赞美“贵柔”、“知足”、“不争”等品行，在道德修养方法上主张“少私寡欲”、“为道日损”、“涤除玄览”等。认为据此修行，人生就可以免祸得福。

道教的幸福观可以说与以上中外哲人的思想颇有异曲同工之妙。道教认为，幸福不在于占有物质财富的多寡，物欲的满足并不意味着就是幸福。比如餐宴过度之后人们常常感



到肠胃的痛苦便是一例。道教同样认为，精神的因素在幸福中占有很大的比例，主张精神上逍遥自在，不为外面的花花世界所勾引，不为外物所染，心灵便清静明亮。心如赤子，知足常乐。精神上与至善的德行合拍，人就生活得充实美满。道教继承老子，主张无欲无为。所谓无欲，不是禁欲，不是“存天理，灭人欲”，而是合理地控制自己的欲望。人欲是贪得无厌的，如不加以控制，就会走火入魔，纵欲伤身，谈何幸福？所谓“乐极生悲”，就是纵欲过度，带来的只是痛苦。因此合理控制自我欲望，既不纵欲，也不禁欲，适度得中，就找到了幸福的感觉。所谓“无为”，并不是坐享其成，什么事也不干，而是不妄为，不乱来。比如君子爱财，取之有道，这就不是胡作非为，就属于“无为”的范畴。搞假药假酒，以假冒伪劣产品坑人骗人，甚至不惜图财害命，这就不属于道教讲的“无为”，而是属于“有为”。有为必伤生，最终弄巧成拙，在人生舞台上演出一幕幕悲剧，哪里还有幸福可言？所以按照“无为”的原则生活，就是让自己的行为合乎自然规律，合乎道德规范，过一种合乎理性的生活。无欲无为，效法自然，按照这一原则去生活，去体证生命，相信一定会达到一个新的人生境界。

五

成都恩威集团与四川省社会科学院联合创办了“中华道



学文化研究中心”，其宗旨是“弘扬中华文化，光大民族美德，繁荣学术研究，促进社会文明”。为此，中华道学文化研究中心邀请了一批在道教研究方面卓有建树的专家、学者，编撰了这套“中华道学文化系列”丛书，包括有道教医学、道教内丹与养生学、道教伦理、道教神系、道教仪礼、道教文学、道教音乐、道教宫观等方面的内容。旨在客观介绍，以使热心中华文化的社会各界人士对道学文化有一客观、正确、全面的了解。在此基础上，我们再进而发掘这座思想文化的宝库，用之于当用之处，无疑将对现代社会的发展起到一定的推动作用。我相信，炎黄子孙，同心协力，必能使中华民族之传统文化发扬光大！

薛永新

1994年元月18日



目 录

引言.....	(1)
---------	-------

一、学就长生居胜境 炼成永寿脱尘埃

——道教与长寿	(3)
(一) 早期道教的养生理论与实践	(14)
(二) 隋唐道教的养生理论与实践	(22)
(三) 宋元之际的内丹潮流和明清时期的道教 养生	(26)

二、灵槎果有仙家事 紫箫漫弄长生曲

——道教养生观	(30)
(一) 重人贵生观	(31)
(二) 元气观	(33)



- (三) 人天观 (36)
- (四) 养生修炼观 (46)

三、有人识得真汞铅 便是长寿不老仙

- 道教养生理论 (53)
- (一) 阴阳五行学说 (54)
- (二) 道教生命演生假说与认识 (59)
- (三) 精气神学说 (64)
- (四) 脏腑身神学说 (73)
- (五) 经络气穴学说 (79)
- (六) 道教病理说及死因认识 (85)

四、龙导虎引昆仑客 龟息鹤翔蓬莱仙

- 道教导引术 (87)
- (一) 道教导引术概述 (87)
- (二) 道教导引术的养生之理 (91)
- (三) 道教导引术举要 (94)

五、子午生机三阳震 庚甲神化一气和

- 道教行气术 (146)
- (一) 道教行气术概述 (146)
- (二) 道教行气术的源流与主要技术 (148)
- (三) 道教行气术的认识根据 (153)



(四) 道教行气术举要	(162)
六、黄庭二卷随身伴 宇宙万化一念间	
——道教存思术	(180)
(一) 道教存思术概述	(180)
(二) 道教存思术源流	(185)
(三) 道教对精神修炼的认识	(194)
(四) 精神炼养法举要	(200)
七、灵芝一苗天上得 玉露半盏海外来	
——道教服食术	(217)
(一) 草木服食	(218)
(二) 金丹服食	(235)
八、造化炉中烹日月 乾坤鼎内炼阴阳	
——道教房中术	(238)
(一) 道教房中养生的源流	(238)
(二) 道教房中养生的原则	(244)
(三) 房中养生法要旨	(247)
九、四季春秋任寒暑 天地万物备我身	
——道教摄养术	(266)
(一) 道教摄养术概说	(266)



(二) 不伤的摄养原则	(271)
(三) 四时摄养法要	(278)
(四) 日常卫生禁忌	(288)
后记	(297)