

四川科学技术出版社



长寿之道 祛病之道 房中之道

御世养生道
中国
修身教

(川)新登字004号

责任编辑: 侯硃楠 喻瑞卿

封面设计: 朱德祥

技术设计: 康永光

中国道教养生长寿术

李远国 编著

四川科学技术出版社出版发行

(成都盐道街三号)

重庆印制第六厂印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张7.75 插页1 字数162 千

1992年3月第一版 1992年3月第一次印刷 印数1—10000册

ISBN 7-5364-2250-4/R·344

定价: 3.75元

养生，使您更具有健康的身躯和顽强的生命。

最后，祝读者健康长寿！

作者 李远国

1992年8月

目 录

第一章 道与长寿	1
第一节 道在养生.....	3
第二节 道法自然.....	12
第三节 性命双修.....	18
第四节 精气神说.....	29
第五节 天人合一.....	44
第二章 饮食养生术	52
第一节 心脏病食疗法.....	56
第二节 肝脏病食疗法.....	62
第三节 脾脏病食疗法.....	69
第四节 肺脏病食疗法.....	75
第五节 肾脏病食疗法.....	80
第六节 益寿食疗法.....	86
第三章 气功养生术	92
第一节 炼功要旨与诊法.....	96
第二节 脏腑炼功法	103
第三节 杂病炼功法	114
第四节 长寿通神法	125

第四章 房中养生术与养生方188

第一节 房中养生的原则194

- 1 欲不可绝195
- 2 欲不可早197
- 3 欲不可纵199
- 4 欲不可强202
- 5 欲有所忌203

第二节 房中养生的方法206

- 1 七损八益207
- 2 和志与征验210

第三节 固精强肾养生方212

- 1 陈希夷熟睡华山法213
- 2 陈希夷降牛望月法214
- 3 倒阳散火法214
- 4 炼精化气法215
- 5 散火封固法216
- 6 存想摄精法216
- 7 阴阳按摩法217
- 8 壮阳固肾法218
- 9 提肾强精法219
- 10 五屋真人阴丹诀220
- 11 万灵全宝仙酒法222
- 12 青娥丸方223
- 13 三才丸方223
- 14 又方223

15	五子衍宗丸方	224
16	黑豆神妙方	224
17	九子丸方	225
18	鹿茸酒方	225
19	沉香既济丸方	225
20	加味青娥丸方	226
21	志奴丸方	226
22	延生护宝丹方	227
23	温脐补虚方	228
24	资始健乾丸方	228
25	资生顺坤丸方	229
26	巨胜子丸方	229
27	瑞效补髓丸方	229
28	还少壮阳丹方	230
29	长春广嗣丹方	230
30	壬子丸方	231
31	仙人还少丹方	231
32	仙传班龙丸方	232
33	神仙既济丹方	232
34	全鹿丸方	233
35	千金封脐膏方	234
36	锁阳固精丸方	234
37	萃仙补精丸方	235
38	孔圣枕中丹方	235
39	乾坤膏方	236
40	九转黄精丹方	236

41	混之河东膏方	237
42	益寿此天膏方	237
43	房中单验方	238

第一章 道与长寿

关于“道”，人们已经讲得很多了。这里仅从养生的角度谈谈。

道在养生。从古至今，整个人类就在不断地追求健康与长寿。中国人如此，外国人也一样。如古希腊的希波克拉底，即著有《论养生》四卷，从养生的原理到处方，论述得很全面。又著《论健康时的养生》，不仅阐述了饮食养生、睡眠养生以及行走、运动、体操、按摩、洗澡等，而且以普通人到锻炼者如何确定养生处方都谈到了。至于东方的瑜伽术、炼丹法、食疗法、气功术、房中术和门派各异的繁多养生方法的出现，正是以中国、印度为主体的亚洲各民族的先民们为寻求健康长寿之道而苦苦追求的结果。

中国传统的道教养生长寿，其源远流长，神秘而又切实。它将人对大自然的体验、认识。和日常生活的实践，有机地巧妙地加以结合，从而体现出迷人的色彩。说它神秘，是因为它的理论和方法，至今尚有许许多多的难以解释的因素，这就为当代与未来的科学提出了不可回避的挑战。说它十分切实，是因为它的所有观念和修持的方法，都离不开人的本身。这些学说的真伪及方法的优劣，归根结底，必须也只有依靠人的自身、生就是您的亲身体验，才能得出一个比较符合客观事物的结论。当然任何一种结论也是某种历史条件的产物，因此您的观念也会随着您思维的进程而发展。一个又一个新的观念，一种又一种新的方法，如同前浪推动着后浪，促进了道教养生长寿术诞生。

道教的养生观和养生术，渊源于古代的巫术，先秦的神仙家及秦汉的方仙道，同时广泛吸收了儒家、墨家、阴阳家及后来的佛教有关养生的理论，搏采医家、民间养生的理论，经过近2000年的岁月，形成系统，日臻完善成熟，汇萃发展成为中国古老的养生文化的主体。

总的说来，道教养生术既重理论，又重实践，它是实践与理论统一的载体。它所谈的养生，不仅仅是指修习锻炼各种功法，同时也包括一整套修心养性的理法，是生理和心理并重的修养。这就和现代医学中日益兴盛的“整体健康法”有了直接的联系，从而诱使人们将希望健康长寿的目光，更多地从对药物及外界的依赖，重新回归自己的心地、回归大自然。

道教养生术蕴藏着我国古文化的许多精粹，它有系统的生命观、宇宙观、社会观和方法论。

第一，道在养生。道教理论家认为，人为天地之贵，因此应该重人贵生，从而提出了“我命在我不在天”的宣言。也就是说，对人而言，道的实质就在于养生。

第二，道法自然，道教理论家认为，人和天地是合一的。如果说，天地是一个大宇宙，人就是一个小宇宙，这个大宇宙和小宇宙是大同小异的、息息相连的统一整体。因此，养生修持最根本的原则，就在于效法天地，顺应自然，尽其天年。它的最高境界，不在于一个人究竟能活多少年，而是在于您能否体验到大自然的呼吸与您的呼吸是否同步，大自然的运化与您的存在是否关联，从而达到天人相感、天人合一的境界。

第三，性命双修。从整体健康的基础出发，道教养生学实行的是神形共养、性命双修的炼养体系。所谓“性”，是

指人的精神、心性与人格，所谓“命”，是指人的身体、器官及物质。这是一种双向养生的整体健康法，它既讲身体的养护锻炼，也讲心性、道德与品格的修养，并把两者密切结合，双修双养了。

第四，法无定法。道教理论家认为，变与化是宇宙运行、发展的一个基本规律，人当然也处在永恒的变化之中。因此，由于时间、环境、条件的差异。由于每个人的身体素质、心性状况、社会背景的不同，在选择具体的养生方法时，应该根据各自的特点、条件，辨证炼功，因时养生。不要强求，不要拘泥，不要追求时髦，重要的是要善于选择最适合自己的方法。因为每一个人都具备治疗自己 and 保持健康的能力。这就是“法无定法”的内在含义。

所以，我们在具体介绍各种养生术以前，需要了解一些基本的理论问题。对上述这些问题进行探讨，就可以追本溯源，深层次地理解和把握道教养生长寿术的丰富内涵，从而掌握并发展各种养生法，使其真正达到强身健体、去病延年、人生圆满的目的。

第一节 道在养生

道在养生，即珍惜人的生命，因为生命属于每一个人只有一次。养生的对象是人，谈养生，必先谈论人、生命以及有关的几个问题。

当我们的远祖挥手同猿类告别，在大地母亲的怀抱中颤颤不定的站立起来，向着东方的旭日发出第一声含混而宏亮的啼声之时，也许，人类关于自身生、老、病、死的畏惧、

疑虑和思索便开始了。或许，在先祖们的原始思维中，还无法分辨主、客体的差别，不能理解人类从出生到死亡的确切含义。然而，我们却切实地知道，即使在动物中间，看见同类和同伴的死亡，也将引起伤心的哀鸣和悲啼。于是，在北京周口店山顶洞人的尸骨旁撒下的一把把红色的矿石粉，向我们真实显示了人类的祖先对生与死的思索和观念的信息。

如此看来，对人生苦痛，对疾病、衰老、死亡发自内心的潜在的反抗意识和不甘心对大自然天赋命运屈服的挣扎精神，乃是人类与生俱来的本能和永不消退的意志。毫无疑问，生的欲望，死的恐惧，病的苦痛，老的悲哀，是最基本的人性使然。同时，热爱生命，依恋生活，追求人生的幸福和长寿，同样是人类本能和天性使然。

遗憾的是，这种人生天赋的本性和情感生命中注定必须面对来自两个方面的挑战。其一是来自包括我们自身在内的无情的自然规律：阴阳盛衰，生死交替，新陈代谢。其二是来自我们人类社会的自我异化：无情的剥削，彼此的伤害，血腥的残杀，这些较之大自然更为严酷地威胁和摧毁着人类生存的意志和权力，把人类追求幸福和长寿的天性和愿望碾得粉碎。

面对自然与社会的挑战，人类并没有停止过追求。交织在人类争取生命自由与健康幸福的永恒希望之中，是良知与理性，情感与道德，探索与体验。尽管许多思考是幼稚的，许多果实是苦涩的，许多行为和方法是怪诞的，然而面对先人们那种向自然与社会挑战的勇气和锲而不舍、孜孜不倦的探索热情，谁又有权力去嘲笑和蔑视他们呢！

这样一来，从先秦时期开始，中国文化就显现了一种非

神性而重人性的思想特征。这种鲜明而积极的思想倾向，最早反映在《尚书·洪范》（商、周时期著作）之中：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰终命。六极：一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。”由此出发，我们的祖先好早就追求人生幸福和快乐同长寿、健康、安宁联系起来。在他们看来，人生的幸福并非仅仅是财富的占有，名誉地位的获得。幸福意味着生命的完善。而在其中，生命的健康、安宁、长寿占有非常重要的地位，甚至是第一位的，还是这样一种文化思想背景，才孕育了我国古代的养生术。

这一养生学说是以人作为它的研究对象，努力地去了解人体生命的本质，人体内在的有机联系，人体与外界社会、宇宙自然的和谐关系，生命存在的奥秘，从而运用这些规律，强化自身意识对生命的控制，达到延年益寿、长生不老的目的。很清楚，这是重人贵生的人生观念支配着这一切的活动。

从历史的角度上看，最先参与实践并主持养生术的是巫师。它出现的时代很早。商代即有叫做巫咸、巫即、巫盼、巫姑、巫彭、巫真、巫礼、巫抵、巫谢、巫罗的十大神巫，他们辅治国家，交通鬼神，预卜命运，为人治病，具有非凡的功力。他们可以通过一种超常的精神状态，进入恍惚迷离的境界，即所谓到了通灵入神的那种世界。

殷商的巫师以祭祀、祈祷、巫术之法为人治病，这是因为人们认为发生疾病的主要原因在于上帝“肇病”，鬼神“作祟”，祖先“降咎”。出于这种认识，有了疾病后，就致祭鬼神，以求福佑，禳除疾病，这是殷人治病强身的主要

手段。具体的事例卜辞中记载甚多。这种以巫代医的习俗，后来被医家祝由科和道教符篆派继承，正如《素问·移精变气论》所说：“古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”

同时，巫师还用按摩、针刺、艾灸、咒术、药物等为人治病。卜辞中有女巫媼为人按摩、女巫妹给小孩进行艾灸、巫师“咒枣”为殷王武丁治疟的记载。可见古代巫、医不分，故有“巫咸作医”之说。《逸周书·大聚》说：“乡立巫医，是百药，以备疾灾”。《吕氏春秋·尽数》说：“巫医毒药，逐除治之。”这些皆为古代巫医不分的明证。

当然，巫师的主要职能在于交通鬼神。《说文解字》对“巫”的解释是：“巫，巫祝也。女能事无形，以舞降神者也。”《尚书·伊训》说：“巫以歌舞事神，故歌舞为巫覡之风俗也。”即是以歌舞感动神灵。这种巫覡歌舞在社会传播，逐渐演变成为一种社会风俗。久而久之，人们还发现歌舞尚有舒壮筋骨的良好作用。《吕氏春秋·古乐》说：上古陶唐氏时期，大地上阴多滞积，水道壅塞，老百姓的气血郁闭而滞著，筋骨风湿瑟缩，故常歌舞以宣导身体。罗泌《路史·前纪》卷九亦说：“人既郁于内，腠理滞着而多重腿，得所以利其关节者，乃制为之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”后来，这些舞蹈中的许多动作，如模仿飞禽走兽的攀援、顾盼、跳跃、展翅、熊径、鸟伸、猿据、鳧浴、鱼跃、鸱视、虎顾、龙导、龟咽、兔惊等，就发展成为一种原始导引术。正如东汉傅毅《舞赋》解释舞蹈的功能所说：“娱神遣老，永年之术。”

在巫师作法降神的时候，还得进入一种特定的精神状态。《国语·楚语》说：“古者民神不杂，民之精爽不携貳

者，而又能齐肃衷正，其智能上下比义，其圣能光远宣朗，其明能光照之，其聪能听彻之，如是则明神降之，在男曰魂，在女曰巫。”所谓“精爽”，即专注不二，精诚纯一。其次，“智”（“智慧”、“圣”（先知）、“明”（无眼通）、“聪”（天耳通），都是巫师必须具备的功能。后来的道教法师，亦把这些作为炼修持、施功行法的条件。

正是这些巫师，首先开始追求长生不老的理想之路。在上古巫师文化的典籍《山海经》中，记载了许多巫师超凡的业绩，也出现了一些长生不老的种族，有“不死之药”、“不死民”“不死山”、“不死树”。以后又经商、周而至春秋战国，在人们长期追求长生不老的实践过程中，在社会上已经出现了以养生长寿为目的的各种方术，如吐纳、导引、坐忘、服饵、心斋、守一、朝彻、治气等等，并形成了以彭祖、王乔、容成公、安期生等人为代表的行气、房中、药饵三派神仙。

《汉书·艺文志》评介说：“神仙者，所以保性命之真，而游求于外者也。聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。”在《庄子》、《楚辞》中，生动具体地描述了仙人们的生活，说他们的肌肤如同冰雪，风采神韵如同少女，不食五谷，吸风饮露，驾御着飞龙，行走云中，逍遥四海，与世无争；他们不惧危险，水淹不死，火烧不死，无忧无虑。当“天下有道，则与物皆昌；天下无道，则修德就闲。千岁厌世，去而上仙；乘彼白云，至于帝乡，三腹莫至，身无常殃。”〔1〕所谓“三患”，即指疾病、衰老、死亡。成仙之后，就能脱离病患，跃出生死，逍遥自在天地之间。这种

〔1〕见《庄子·天子》。

别具魅力的神仙学，广泛地影响了中国的社会、文化，并被道教继承、发展，成为养生长寿术的核心思想。

此外，先秦诸子中除阴阳家“舍人事而任鬼神之外，”其余都重人事而辟鬼神。如儒家开祖孔子就非常注意衣食行住与健康长寿的关系，并对“仁者寿”的命题，作了肯定的回答。荀子主张以治气养生，效法彭祖；以修身自名，则配尧禹。继而起之的墨子虽以“明鬼”著称于世，但其实质仍以人生问题为重。他们公开反对儒家主张的三年居丧制度，认为这种制度伤生损寿，不利生产。同时亦十分讲究饮食之道，重视养生、医疗。

综上所述，中华古文化孕育了中国几千年重人伦轻宗教的心理结构，这也为以人为研究和保护对象的中国养生学，提供了宇宙观、生命观和方法论的基础。这种思想后来都被道教继承，并以此作为道教的宗教要旨。在道教养生家看来，要想长生不老，肉体成仙，首先应当从爱护、保养自己的躯体和生命着手。为此，道教中人从理论上作了充分的阐述，提出了重命养生、乐生恶死的主张。

东汉成书的道教经典《太平经》中认为，人生最可贵的是生命，因为它属于每一个人仅仅一次。书中说：“凡天下人死亡，非小事也。壹死，终古不得复见天地日月也，脉骨成涂土。死命，重事也。”〔1〕因此，人应当热爱自己的生命：“人最善者，莫若常欲乐生，汲汲若渴，乃后可也。”基于这样一种认识，炼养躯体，健康长寿，便成为人生最重要的一件大事了。故：“但聚众贤，唯思长寿之道，乃安其

〔1〕此书所引《太平经》文，均见于王明《太平经合校》本。
中华书局1979年12月版。

上，为国宝器。”

那么，怎样才能得到长寿呢？《太平经》中提出了“自爱自好”的主张。说：“人欲去凶而远害，得长寿者，本当保知自爱自好自亲，以此自养，乃可无凶害也”也就是说，只有通过自我养护和锻炼，才能求得生命的健康和长寿。

应该承认，这是一种积极的养生观念，它既不象宿命论者那样，将人生寿命的天长归结为“天命”或鬼神的力量；也不同佛教那样，宣扬灵魂不死，四大皆空，将肉体视为“臭皮囊”。《太平经》说：“人命近在汝身，何为叩心仰呼天乎？有身不自清，当清谁乎？有身不自爱，当爱谁乎？有身不自成，当成谁乎？有身不自念，当念谁乎？有身不自责，当责谁乎？复思此言，无怨鬼神。”看，这种不靠天、不怨神的“人命”观，与宿命论者和佛教某些消极观点相比，充满了何等可贵的奋斗精神。

与《太平经》同时的其他几部道教经典中，也都贯穿着这种信念。东汉魏伯阳《周易参同契》说：“引内养性，黄老自然，含德之厚，归根返元；近在我心，不离己身，抱一毋舍，可以长存。”《老子河上公章句》简明扼要指出：“修道于身，爱气养神，益寿延年，其法如是，乃为真人。”

《老子想尔注》指责唯利是图者，是一些行尸走肉：“不知长生之道，身皆尸行耳。”故当“归志于道，唯愿长生。”

以上这些论述，皆以修身养性、延年益寿为道的第一要旨。正是在众声齐呼的基础上，产生了中国古代养生史上震聋发聩的口号——我命在我不在天。

这一口号始见于东晋葛洪《抱朴子内篇·黄白》中。篇中引《龟甲文》曰：“我命在我不在天，还丹成金亿万年。”

他不信天命，对天命观持否定的态度，把“命有自然”视作愚夫见解。对人为的旨定，势必导致对天命的否定。他说：

“大寿之事，果不在天地；仙与不仙，决非所值也。”“天道无为，任物自然，无亲无疏，无彼无此也。”

《西升经》卷五也谈到了这个问题：“老子曰：我命在我，不属天地。我不视不听不知，神不出身，与道同久。吾与天地分一定而治，自守根本也。”〔1〕

早期道教养生家提出的这一口号，是道教积极逆转乾坤精神的体现，包含着一种积极主动的人生态度，后来的道教养生家和炼养著作中，都反复提及并阐发，这充分说明了“我命在我不在天”这一思想在养生史上所产生的巨大影响和深远意义。

北宋张伯端所著《悟真篇》，是道教养生学的又一部经典名著。书中系统地提出了内炼体系，即内丹法，这种丹法充满了扭转天地规律、支配自然法则的积极精神。他说：

“大药修之有易难，也知由我也由天。”进一步认为：“药逢气类方成象，道在希夷合自然，一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”他对丹法成功的信心很足，说到：“已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。”显示了他宏大的气魄和坚定的信念。同时也说明了道教养生思想并非逃避现实而是重视现实，他们的理想是希望跳出社会对人性的异化而就身心炼养，最后进入更高的人生境界，即天人合一。

所有这些论述，反映了道教养生学的一个鲜明的思想特征：即充分发挥人的主观能动性，以主动积极的进取精神，去探索和追求人类的健康长寿，取得把握自己生命自由的途

〔1〕《西升经》，似为汉魏时著作。