

道教养生之道

- ◎ 养生有道 益长寿
- ◎ 养生之道 益健康
- ◎ 养生讲道 益快乐



中华传统养生瑰宝

任修瑾◎主编 甘肃文化出版社

道教养生

之道

甘肃文化出版社

养生有道 益长寿
养生之道 益健康
养生讲道 益快乐



对于人来说，很难找到
细致的、系统的、

方法并

图书在版编目 (CIP) 数据

道教养生之道/任修瑾主编. —兰州: 甘肃文化出版社, 2005.7

(中华传统养生瑰宝)

ISBN 7-80714-150-6

I.道… II.任… III.道教-养生(中医) IV.R.212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 076389 号

道教养生之道

任修瑾 主编

责任编辑: 温雅莉

装帧设计: 胡也

出版发行: 甘肃文化出版社

印制: 北京秋豪印刷有限责任公司

社址: 兰州市庆阳路 230 号

厂址: 北京市丰台区花乡

邮政编码: 730030

经销: 新华书店

开本: 787×1092 16 开

版次: 2006 年 1 月第 1 版

字数: 600 千字

印次: 2006 年 1 月第 1 次

印张: 45

书号: ISBN 7-80714-150-6

总定价 (全套三册): 84.00 元

(如发现印有印装错误, 请与印刷厂联系调换)

虽然道教的善方法并不神秘

是对于广大老年人来说，很难找到一本从

入门功夫讲起，细致的、系统的

君不见安囊幻质非坚固，少壮才经便迟暮。

天堂地狱由人做，富贵到头一局棋。早修身，

明明德，延年益寿乐无边。（明）

三

许多善生理论和

虽然道教的

但是对于广大老年人

入门功夫讲起，

中国道家文化源远流长，有关文献汗

主编：任修谨

编委：夏维 黄思雯 李胜
钱源 李朝飞 何辰
王雄展 刘相如 何志远
吴小曼 郑浩洁 张鹏

道家文化源远流长，有关道家养生文化源流，有英文的《道家养生文化源流》一书，由任修谨主编，经过数千年实践和现代科学的验证，许多道家养生理论和方法的效用被证实。道家所公认的道家养生方法，入门功夫讲起，细致的、系统的、

责任编辑：温雅莉

◎装帧设计◎

虚竹堂

试读结束：需要全本请在线购买：

www.tongyue.com



生命对人来讲是最珍贵的,珍爱生命应包括两个方面,即保持生命的健康和延长生命的时间。而这正是道教养生修炼的宗旨和目的。

中国道教养生文化源远流长,有关文献汗牛充栋,经过数千年实践和现代科学的考量,许多养生理论和方法的效用已被证实。虽然道教的养生方法并不神秘,但是对于一般人来说,很难找到一本从入门功夫讲起,细致的、系统的、被道教所公认的养生方法。

本书从挖掘道教养生精髓、有益于健康长寿的目的出发,编辑整理了道教养生学的一些经典著作,从入门功夫的《学仙必成》讲起,逐步深入到内丹修炼方法的论述,内丹主要讲述张三丰一派的养生修炼方法。女性朋友则可在掌握入门功夫方法后按《孙不二女功内丹次第诗》所著方法进行养生修炼。

在没有师父的情况下,按着道教修炼方法养生,首先要在了解了道教养生的基本知识后,从《学仙必成》所载静功修炼入手,逐步深入后要读懂《万神圭旨》等其他道教修

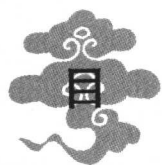


炼理论和方法,并要明了内丹炼养方法。当然,只练入门功夫亦有很好的祛病保健养生效果。

道教养生入门以近代养生家陈撄宁所著《学仙必成》最为通俗易懂,本书收录了陈氏原稿。《万神圭旨》系明代尹志平真人高弟黄元吉承其秘旨所著,也是道家内丹修炼的秘中之秘。其中详论内功修炼过程和细节手法,本书编录之。

编辑本书的目的是为了弘扬道教养生文化,给有志于道教养生保健的朋友提供经典指导。书中所载方法,俱是引经据典之论证和叙述,编者衷心希望读者能利用道教养生这一神奇方法进行养生保健,并因此而健康长寿。

任修瑾 编者



第一章 道教养生综述

- 一、道教的基本内容 / 2
- 二、道教与养生的关系 / 3
- 三、道教养生思想 / 6
 - 1. 重人贵生 / 6
 - 2. 元气论 / 7
 - 3. 人天观 / 8
 - 4. 人体观 / 9
 - 5. 养生观 / 11
 - 6. 形神观 / 12
- 四、道教养生方法 / 13
 - 1. 道教药饵服食与饮食养生 / 14
 - 2. 道教房中养生 / 18
 - 3. 道教的日常起居摄养之道 / 24
- 五、道教养生长寿秘方——内丹术 / 27
 - 1. 什么是内丹术 / 27
 - 2. 内丹术的修习 / 28



目 录

第二章 道教养生入门



- 一、修炼静功基础 / 34
 - 1. 静功的动作要求 / 35
 - 2. 练习静功的内在法门 / 37
 - 3. 修炼时间安排 / 45
- 二、修习静功的步骤 / 46
- 三、祛病延龄方便法 / 57
- 四、睡功练习法 / 61
- 五、静功疗养法问答 / 62

第三章 张三丰内丹修炼养生术



- 一、筑基方法 / 85
- 二、练精化炁 / 87
- 三、炼炁化神 / 90
- 四、炼神还虚 / 91
- 五、炼虚合道 / 92
- 六、张三丰太极长生诀 / 93
 - 1. 重阳祖师十论 / 93
 - 2. 运用周身经脉诀 / 101
 - 3. 打坐浅训 / 102
 - 4. 打坐歌 / 105
 - 5. 积气开关说 / 106
 - 6. 太极拳论 / 107
 - 附 清山阴王宗岳《太极拳经》 / 107
 - 7. 学太极拳须敛神聚气论 / 108
 - 8. 太极行功说 / 109



- 9. 太极行功歌 / 110
- 10. 太极拳歌 / 111
- 11. 太极拳十三势行功心解 / 111
- 12. 行功十要 / 112
- 13. 行功十忌 / 112
- 14. 行功十八伤 / 112
- 15. 太极拳七十二路图势 / 112

第四章 女性养生内丹修炼法



- 一、孙不二女功内丹次第诗(十四首) / 116
- 二、女丹派的筑基方法 / 118
 - 1. 收心第一 / 119
 - 2. 养心第二 / 121
- 三、女丹派炼精化炁之方法 / 122
 - 1. 行功第三 / 125
 - 2. 斩龙第四 / 127
- 四、女丹派炼炁化神之方法 / 130
 - 1. 养丹第五 / 131
 - 2. 胎息第六 / 132
 - 3. 符火第七 / 133
 - 4. 接药第八 / 134
- 五、女丹派炼神还虚之方法 / 136
 - 1. 炼神第九 / 137
 - 2. 服食第十 / 140
 - 3. 辟谷第十一 / 140
 - 4. 面壁第十二 / 141
- 六、女丹派炼虚合道之方法 / 142
 - 1. 出神第十三 / 143



目 录

2. 冲举第十四 / 145

第五章 道教四季养生



一、春季摄生消息 / 148

1. 肝脏春旺 / 149

2. 相肝脏病法 / 150

二、夏季摄生消息 / 151

1. 心脏夏旺 / 152

2. 相心脏病法 / 153

三、秋季摄生消息 / 154

1. 肺脏秋旺 / 156

2. 相肺脏病法 / 157

四、冬季摄生消息 / 157

1. 肾脏冬旺 / 158

2. 相肾脏病法 / 160

第六章 道教性命双修秘笈——《万神圭旨》



一、性命双修万神圭旨·元集 / 162

1. 大道说 / 162

2. 性命说 / 163

3. 死生说 / 163

4. 邪正说 / 164

5. 四图说 / 166

6. 太极发挥 / 167

7. 火龙水虎论 / 169

8. 日乌月兔论 / 169

9. 大小鼎炉说 / 169



- 10. 内外二药说 / 170
- 11. 顺逆三关说 / 171
- 12. 尽性了命说 / 172
- 13. 真土根心说 / 172
- 14. 蟾光说 / 173
- 15. 降龙说 / 173
- 16. 伏虎说 / 174
- 17. 三家相见说 / 174
- 18. 和合四象说 / 175
- 19. 取坎填离说 / 175
- 20. 念观音咒说 / 176
- 21. 九鼎炼心说 / 176
- 22. 八识归元说 / 176
- 23. 五气朝元说 / 177
- 24. 待诏说 / 177
- 25. 飞升说 / 178
- 二、性命双修万神圭旨·亨集 / 178
 - 1. 第一节口诀 涵养本原 救护命宝 / 178
 - 附 退藏沐浴功夫 / 180
 - 附 玉液炼形法则 / 181
 - 2. 第二节口诀 安神祖窍 翕聚先天 / 182
 - 附 自转功夫 / 183
 - 附 龙虎交媾法则 / 183
 - 3. 第三节口诀 蛰藏气穴 众妙归根 / 184
 - 附 坐禅秘诀 / 187
 - 附 紫中道人答问 / 187
- 三、性命双修万神圭旨·利集 / 188
 - 1. 第四节口诀 天人合发 采药归壶 / 188
 - 附 闭任开督秘诀 / 190



目 录

- 附 聚火载金诀法 / 191
- 2.第五节口诀 乾坤交媾 去矿留金 / 192
- 附 卯酉周天口诀 / 193
- 3.第六节口诀 灵丹入鼎 长养圣胎 / 194
- 附 火候 / 195
- 四、性命双修万神圭旨·贞集 / 196
- 1.第七节口诀 婴儿现形 出离苦海 / 196
- 附 真空炼形图说 / 197
- 2.第八节口诀 移神内院 端拱冥心 / 198
- 3.第九节口诀 本体虚空 超出三界 / 199

第七章 养生长寿的道人



- 一、彭祖的“养神”之法 / 202
- 二、老子“复归婴儿”观 / 205
- 1.贵生 / 205
- 2.寡欲知足 / 206
- 3.水一般柔、弱、静 / 207
- 4.保持先天“本真” / 208
- 三、庄子入“逍遥”的养生之道 / 209
- 1.朴素的自然观 / 209
- 2.顺应自然,自由自在 / 210
- 3.超脱生死 / 211
- 4.“心斋” / 212
- 四、葛洪“养生以不伤为本” / 212
- 1.重视身心修炼 / 213
- 2.养生以不伤为本 / 214
- 3.动静双修 / 215
- 五、孙思邈的养生之方 / 216



- 1. 清心守神、防病保健、养性炼气 / 217
- 2. 日常生活的养生之方 / 218
- 3. 房事法度 / 220
- 六、万全的“内外交养”观 / 220
 - 1. 节欲、宝精、慎食 / 221
 - 2. 清净、养气 / 223
 - 3. 四时养生与丹术修炼 / 224

第八章 灵源大道歌



- 一、灵源大道歌(原文) / 226
- 二、《灵源大道歌》简介 / 228

道教养生之道



第一章

道教养生综述

道教是一种传统的中国宗教文化，在漫长的历史长河中，道士们孜孜不倦地研究和追求长寿之法，希望达到长生不老，肉身成仙的境界，就是在这种研究中逐渐形成了道教独特的养生文化。

◎ 道教的基本内容

道教文化是一个庞大的学术体系，它兼收并蓄，庞杂多端，《道藏》中收入易类、医家、术数、杂家、诸子、地理、天文之书。著名道士陈撄宁云：“总而言之，道家学术，包罗万象，贯彻九流，本不限于‘清静无为’消极之偏见，亦不限于炼养、服食、符篆、经典、科教狭隘之范围。”

《道藏》经书分为三洞、四辅、十二类。三洞为洞真部、洞玄部、洞神部；四辅为太清部、太平部、太玄部和正一部；十二类是：本文类、神符类、玉诀类、灵图类、谱录类、戒律类、威仪类、方法类、众术类、记传类、赞颂类、表奏类。民国时期陈撄宁先生又提出将道书分为十四类的设想，即：道家类、道通类、道功类、道术

类、道济类、道余类、道总类、道史类、道集类、道教类、道经类、道戒类、道法类、道仪类。近年来有的道家学者从学术研究的观点提出将道教的内容分为道教史学、道教神学、道教伦理学、道教哲学、道教科学和道教文学艺术六大门类。此外，还有道教音乐、道教建筑、道教民俗等内容。

道教养生中的一些修炼方术，包括炼丹术、黄白术、医方、仙药、服饵、辟谷、导引、行气、存思、守一、按摩、健身术、养生术、诸家气



◎“中国道教发源地”碑，20世纪90年代立于鹤鸣山。



◎武当山遇真宫大殿

法、房中术、内丹学等，皆属于道教科学的范围。因为这些方术都有科学的意义，它们包含有古化学、医药学、性科学、老年养生学、心理学、体育学、人体科学等多种学科的内容。

◎道教与养生的关系

英国著名学者李约瑟博士在其所著《中国科学技术史》中指出：“道家思想从一开始就有长生不死的概念。而世界上其他国家没有这方面的例子。这种不死思想对科学具有难以估计的重要性。”李约瑟博士是在中国多年研究道教修炼学的西方学者，他的这个观点是十分精到的。道教养生术的产生发展同中国古代的这种神仙思想有着极为密切的联系。

中国古代的神仙思想兴起于战国时期，其核心是认为人能够通过一定的手段方法达到长生不死、肉体飞升而成为神仙。庄子曾描述过那个时期人们心目中的神仙形象：“肌肤若冰雪，绰约如处子。不食五谷，吸风饮露。乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。”“大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒。疾雷破山而不能伤，飘风振海而不能惊。”养生术就是被认为能使人达到这样一种神仙