

张雪松◎编著



道教养生实用宝典

道教养生



北京图书馆出版社

道家的养生，是在清静无为的精神境界中

道家的养生，是在天人合一的生命原则中顺应天

道教养生

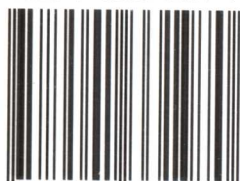


实用宝典

本书旨在弘扬中华传统文化、中华医学和中华养生学的宝贵财富，它将告诉您如何利用道家的各种养生方法治病祛病、修性与修命……可谓求健康、求益寿的最佳指引。您想拥有并赢得一生的健康吗？本书提供的各种健身治病妙法，能让您如愿以偿。书中那些凝聚着几千年中华古老文化的字句，将使您受益终生。希望读者籍由本书的介绍，内养心性，外炼形体，使其相合，从而使“性命双修”之养生之道，臻于合一，而益寿延年。正所谓：养生健身得天地造化，益命康体求长久福安。



ISBN 7-5013-3197-9



9 787501 331970 >

ISBN 7-5013-3197-9/F · 91

定价：28.00元

张雪松 编著



道教养生实用宝典

道教养生



北京图书馆出版社

道家的养生，是在清静无为的精神境界中

道家的养生，是在天人合一的生命原则中顺应天

图书在版编目 (CIP) 数据

道教养生 / 张雪松编著. — 北京: 北京图书馆出版社, 2006.12

ISBN 7-5013-3197-9

I. 道… II. 张… III. 道教—养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第132260号

书名 道教养生

著者 张雪松 编著

出版 北京图书馆出版社 (100034 北京市西城区文津街7号)

发行 010-66139745, 66175620, 66126153

66174391 (传真), 66126156 (门市部)

E-mail cbs@nlc.gov.cn (投稿) btsfxb@nlc.gov.cn (邮购)

Website www.nlcpress.com

经销 新华书店

印刷 北京四季青印刷厂

开本 710×980 (毫米) 1/16

印张 14.5

版次 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

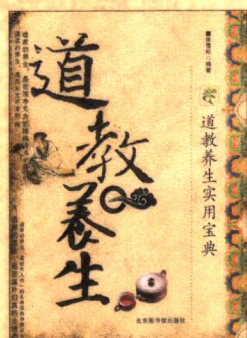
字数 200千字

书号 ISBN 7-5013-3197-9/F·91

定价 28.00元

道家的养生，是在天人合一的生命原则中顺应天地；
道家的养生，是在返朴归真的生活态度中亲近自然；
道家的养生，是在清静无为的精神境界中融入世俗；
道家的养生，是在长生不老的终极追求中珍爱生命。





责任编辑：田 奇

内文设计：九雅工作室

封面设计：

创品牌

Mb:13381106363

袁剑锋(北京)品牌设计机构

前言

道家的理想人生是——长生不老；

道家的终极追求是——羽化飞仙。

神秘的道，天真的道，可爱的道，执着的道……

在远古年代，道家用“天人合一”的养生法与天争寿，培养了一批又一批鹤发童颜的百岁寿星，成功地打破了“人活七十古来稀”的世俗寿限。

这是人类挑战生命极限里程中的伟大奇迹！

——道家的养生，是在天人合一的生命原则中顺应天地；

——道家的养生，是在返朴归真的生活态度中亲近自然；

——道家的养生，是在清静无为的精神境界中融入世俗；

——道家的养生，是在长生不老的终极追求中珍爱生命。

道云：道生一，一生二，二生三，三生万物……

拂去道教神秘的面纱，我们不难发现：这玄奥、生涩的字里行间，悄然无声地隐藏着“天之道”、“地之道”、“人之道”。

道究竟为何“道”？

亲爱的读者，您想知“道”吗？本书旨在弘扬中华传统文化、中华医学和中华养生学的宝贵财富，它将告诉您如何利用道家的各种养生方法治病祛病、修性与修命……可谓是求健康、求益寿的最佳指引。您想拥有并赢得一生的健康吗？本书提供的各种健身治病妙法，能让您如愿以偿。书中那些凝聚着几千年中华古老文化的字句，将使您受益终生。希望读者藉由本书的介绍，内养心性，外炼形体，使其相合，从而使“性命双修”之养生之道，臻于合一，而益寿延年。正所谓：养生健身得天地造化，益命康体求长久福安。

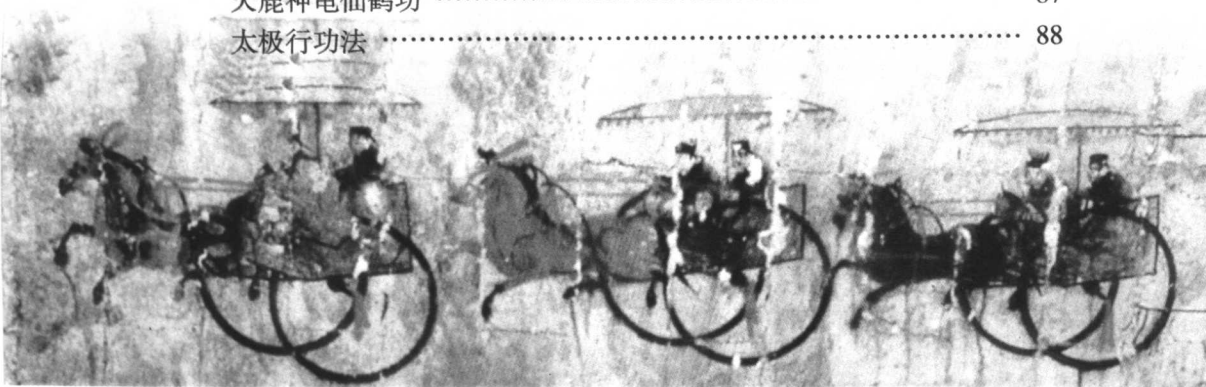


目 录

第一章 道教养生概论	7
道教养生之源	9
天人合一论	9
人体“小宇宙”论	10
元气论	10
形神观	12
贵人重生观	12
以养保生	13
道教养生之道	14
道教的药养与食养	19
道教养生和修炼方法	23
道教养生之本——内丹术	30
什么是内丹术	30
丹理与气功	31
现代科学对传统内丹术研究	32
第二章 道教调摄呼吸的气功养生法	36
大、小周天功	37
意气功	39
郭林气功	41
五脏导引法	47
龟蛇气功	48
观鼻功	51



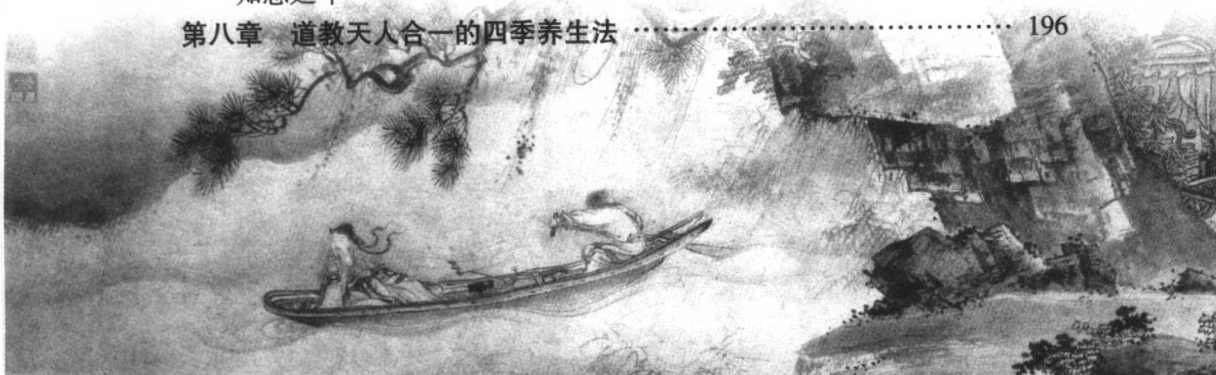
内养气功	51
意定派功法	53
无极功	54
虚明功	54
空松功	59
三才图明目功	60
气功眠蚕舞	61
玄鉴导引疗法	62
道家静坐十二心法	64
一灵独觉法	64
泯外守中法	65
冥心守一法	66
系心守窍法	66
虚心实腹法	67
心息相依法	68
凝神寂照法	68
回光返照法	69
息心止念法	70
存想谷神法	71
息妄全真法	71
返还先天法	72
第三章 道教强身健体的动功养生法	76
华佗五禽戏	78
女子五禽戏	80
八段锦法	81
幻真运气法	82
壮腰健肾功	85
天鹿神龟仙鹤功	87
太极行功法	88



黑猫功	89
峨嵋甩手功	90
太极导引保健功	90
第四章 道教舒经活络的按摩养生术	94
道家按摩术的手法	96
养睛明目保健法	98
失眠按摩五法	98
三百六十抓捏推	100
老人按摩法 49 式	102
天竺国按摩法 18 势	104
孙思邈按摩法	105
太上混元按摩法	106
摩鼻、面目法	108
气功按摩十八法	109
巧按摩治咽炎	109
拍打健身法	110
自我按摩治感冒	111
五官按摩强壮功	111
循径拍打球摩操促进疾病康复	112
气海一穴暖全身	113
自我按摩止痛经	114
慢性腰痛按摩法	115
第五章 道教益寿延年的内丹养生法	118
内丹三要素	120
内丹修炼的步骤	127
三丰派的筑基方法	133
道家南宗的内丹修炼法	135
女性内丹修炼养生法	143
附:女子丹法三十六问	150



金液还丹要诀	157
内丹药物精气神	158
第六章 道教秘而不宣的方药养生术	162
彭祖丸	162
熟地黄丸	164
磁石粥	166
紫霞丹	167
彭真人还寿丹	169
彭祖延年柏子仁丸	170
硫黄药酒	172
膈肭脐丸	173
瑞竹堂还少丹	175
精神药酒	176
葆真丸	178
防病祛病养生方	180
第七章 道教均衡营养的饮食养生法	186
生冷勿食,粗硬勿食	186
真西山先生卫生歌	187
饮食之患,超过声色	189
饮食要言	189
老人饮食宜忌	191
肉必新鲜	192
调治饮食	192
饮食当知所损论	192
少食少睡	193
五味不可过偏	193
早食宜饱,午后宜少	194
知忌延年	194
第八章 道教天人合一的四季养生法	196



春季养生摄生法	197
夏季养长摄生法	198
秋季养收摄生法	199
冬季养藏摄生法	201
第九章 道教名人养生之道	204
“以养为主,治病在先”的黄帝	204
“养寿之道,但莫伤之”的彭祖	205
“无为无欲,以气养生”的老子	207
“死生有命,修短齐一”的庄子	209
“效法外物,精养五气”的鬼谷子	210
葛洪以“不伤不损”为养生法则	214
提倡“保精调神”的陶弘景	216
“精于养性”的“药王”孙思邈	217
“无欲高寿”的司马承祯	221
“顺四时而摄生”的邱处机	223



第一章

道教养生概论



第一章 道教养生概论



道教是中国文化的重要组成部分，它的内容几乎包罗万象，《道藏》中收入了天文、地理、诸子、杂家、术数、医家、易类之书。后人曾先后对道教的体系进行归纳分类，但一直未形成一个权威的、公认的分类结果。目前人们从学术研究的角度，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、道教科学六大类。

有趣的是，道教拥有如此纷繁庞杂的学术体系，其终极追求竟是为了长生不老、羽化飞仙。为了达到这一目标，道教进行了前无古人、后启来者的探索和实践。

那么，什么是神仙呢？

战国时期的庄子曾描述过人们心目中神仙的形象：“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。”这说明，神仙长得冰清玉洁，不用吃饭，空间行动自由。庄子还说：“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。”看来，神仙还能不受自然力的伤害。

如此美妙的人生境地，难怪人们要孜孜以求了。

在中国古代传说中，就有人通过道家的养生法修炼而成了神仙，他们分别是彭祖、吕洞宾、丘处机等等，其中的彭祖在人间活了 800 岁，也就是说，彭祖通过近 800 年的修炼，成了神仙，这的确是让人们羡慕不已的事情。

道教养生格言

且夫善养生者，先除

六害，然后可以延驻于百年。何者是耶？一曰薄名

利，二曰禁声色，三曰廉

货财，四曰损滋味，五曰

除佞妄，六曰去沮嫉。

《抱朴子养生论》

释义：善于养生的

人，先除去六害，然后可以

延生驻世寿存百年。什么

是除六害呢？一叫做看淡

名利，二叫做禁止放纵声

色情欲，三叫做不贪奇货

财宝，四叫做减损美味，五

叫做除去谄媚和虚妄，六

叫做去掉沮丧和妒忌。

也许,追求“长生不老”可能和制造“永动机”一样天真、可爱。但是,即使是最无益的探索也总是能得到一点儿有益的收获和启迪。正如制造“永动机”者找到了许多克服摩擦力的办法一样,道教也在它追求“长生不老”的过程中培养出一个个鹤发童颜的寿星,找到了一些延长人类自然寿命的有益的办法。

虽然“长生不老”和“羽化飞仙”对道教和现代科学来说还只是一个遥不可及的梦想,但道教在与天争寿的过程中所采用的方法、积累的经验 and 取得的成果都是让人叹为观止的。而由此衍生出的一些有益的养生修炼方法,也是值得我们进一步借鉴和研究的。下面我们来看一看道教在人类养生方面有哪些见解、方法和实践。

道教养生之源

任何实践总是有着它的理论根源,道教在养生方面也同样有着一套独特的理论。道教的养生理论重视客观现实,强调个体生命规律服从于宇宙运动规律,珍爱人类的生命,注重完善升华人类的精神世界,并通过精神和肉体的完美结合,达到长生不老的目标。道教养生之源来自以下几点:

1. 天人合一论

道教认为:“人者,乃象天地,四时、五行、六合、八方相随,而一兴一衰,无有解已也。故当豫备之,救吉凶之源,安不忘危,存不忘乱,可长久矣。”

由此可以看出,道教将整个人体系统与宇宙的大系统完全统一起来并一一对应,他们认为人体和宇宙有一个共同的发生、发展、衰退的过程,并把“天人合一”的养生观作为养生的核心。

为此,道教兼收并蓄了符合“天人合一”理论的养生方法。比如《黄帝内经》里的:“法则天地,象似日月,辨列星辰,逆从阴阳,分别四时”的养生主张,就被道教完全吸收到养生实践中。道教的炼养方法十分强调按季节、月份和时辰进行修炼,而服食养生和房中养生也很讲究时间性和季节性,道教的日常饮食起居更是严格地遵守一定的时间和环境,这些养生方法的理论源头,即是“天人合一”的养生观。

气之所守,随神所
在。神在则气在,神去
则气去。

《太平御览》卷六五
九引《上清经》

释义:气所留驻之
处,是跟随意念的凝注
的。意念在某处,气也在
某处,意念一走失,气也
随之失去。

由于道教认为人体和宇宙是同源、同构、同禀、同体的，所以，道家们在养生的实践中，通过阴阳五行八卦原理和符号体系将人体和宇宙严谨而巧妙地一一对应起来，即天地“大宇宙”，人体“小宇宙”。正如《周易参同契》所述：“观天之道，执天之行。遂借天符之进退，阴阳之屈伸，设为火候，法象示人。盖天地俨然如器皿，日月乃药物也。日月行乎天地间，往来出没，即火候也。人能即此，反求诸身，自可默会火候进退之妙矣。”

2. 人体“小宇宙”论

“天圆地方，人头圆足方以应之。”道教养生继承和发扬了“天人合一”的宇宙人体结构，将人体当成一个“麻雀虽小，五脏俱全”的小宇宙。《易传》通过阴阳八卦体系，将天地“大宇宙”和人体“小宇宙”进行了一一对应。比如，干卦在“大宇宙”中对应天，而在对应人体“小宇宙”时则为头，其地位为君、为父，其属性为阳、为刚；坤卦在自然为地，在人为腹，其地位为臣、为母，其属性为阴、为柔。与此同理，道教还将人体的其他部位通过卦象与某一自然现象和属性一一地对应和联系起来。

道教的内丹家在修身炼丹的过程中，同样运用这一原理进行实践活动。在他们看来，天地犹如一只巨大无比的炉鼎，日月运行其中，星汉萦绕其间，而人体犹如一只小炉鼎，精气上下流动。然后，使用八卦的干、坤二卦来作自然人体定位，干上坤下，象征自然的上天下地，人体的上肢与下足。再用坎、离二卦来表示自然之日月及人体之精气在炉鼎内上下往复升降运动。他们认为，阳中含阴的离卦和阴中含阳的坎卦代表着事物内部的运动属性，这就是“易”。其基本含义就是阴阳坎离所代表的日月精气的运动属性。“干天坤地，吾身之药物也。先天八卦，干南坤北，列天地配合之位；离东坎西，分日月出入之门。反求吾身其致一也。乾坤为体，坎离为用。坎离二者周流升降于六虚，往来上下，本无爻位。吾身坎离运行乎鼎器之内，潜天潜地，岂有爻位哉。”

3. 元气论

元气，对世俗百姓来说是个陌生而抽象的事物。

道教养生格言

每欲食，先须送气入

腹，令与食为主。

《摄生纂要》

释义：要进食时，先

必须送气入腹，让它做食

物之主。

道教认为,天地万物是由三种“气”生成、支撑和控制着的,这三种气分别是天气、地气、中和之气。读者在理解道教“气”的时候,不能理解为物理层面上的分子、原子之气,而应把道教所说的“气”理解为一种“场”和“能”。而人体的元气,同样是“场”和“能”交合之后的一种“场”和“能”。

《太平经》云:“元气与自然太和之气相通,并力同心,时悦悦未有形也,三气凝,共生天地。天地与中和相通,并力同心,共生凡物。凡物与三光相通,并力同心,共照明天地。凡物五行刚柔与中和相通,并力同心,共成万物。四时气阴阳与天地中和之气中和相通,并力同心,共兴生天地之物利。”《太平经》认为人是天地中和之气的产物,所以,人若想养生长生,必须在修炼中不断加强天地阴阳之气,即所谓养气与炼气:“然天地之道所以能长且久者,以其守气而不绝也。帮天专以气为吉凶也,万物象之,无气则终死也。子做不终穷,宜与气为玄牝,象天为之,安得死也。”也就是说,守住了“气”就等于守住了生命的底线,“气”不离身,则生命不止也。

道教元气论的论述是:“混沌之先,太无空焉。混沌之始,太和寄焉。寂兮寥兮,无适无莫,三一合元,六一合气,都无形象。窈窈冥冥,是为太易;元气未形,渐谓太初;元气始萌,次谓太始;形气始端,又谓太素;形气有质,复谓太极;质变有气,气未分形,结胚象卵,气圆形备,谓之太一。元气先清,升上为天;元气后浊,降下为地。太无虚空之道已生焉,道貌岸然既无生,自然之本,不可名宣,乃知自然者,道之父母,气之根本也。夫自然本一大道,本一元气,本一者。”

“启阴感阳,分布元气,乃孕吕和,是为人矣。”道教理论认为人是由天地、阴阳之气逐渐生成的,人的情性形体都来自于元气。因此,道教的所有养生方法都是围绕着补充、增强人体的元气。正如《上清洞真品》云:

“人之生也,禀天地之元气,为神为形;受元一之气,为液为精。天气减耗,神将散也;地气减耗,形将病也;元气减耗,命将竭也。故帝一回风之道,沂流百脉,上补泥丸,下补元气。脑实则神全,神全则气全,气全则形全,形全则百关调于内,八邪消于外。元气实则髓凝为骨,肠化为盘,其由纯粹真精,元神元气不离身形,故能长生矣。”

道教养生格言

深藏其气,固守其

精,使无漏泄,深根固蒂

者乃长生久视之道。

河上公《老子章句》

第五章

释义:深深地藏纳真

气,固守其精,不使漏泄,

深培其根,加固其蒂,才

是长生的正途。

4. 形神观

道教将人的生命看作是精神生命体和肉体生命体的有机组成，两者相得益彰、缺一不可。追溯道教的这种朴素的唯物生命观的来源，我们不难发现，它源于更加古老的古道家 and 古医家对人的精神和生命的认知。

《黄帝内经》上讲：“形乎形，日冥冥。问其所病，索之于经，慧然在前，按之不得，不知其情，故曰形。”“神乎神，耳不闻。自明心开而志先，慧然独悟，口弗能言，供视独见，适若错，昭然独明，若风吹去，故曰神。”这里就明确地指出，“形是现实世界中有血有肉的人体，而神则是可感知而不可见的精神意识。”《黄帝内经》在论述其相互之间的关系时说：“血气已和，营卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人……百岁，五藏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”

这些散发着远古智慧的论述给道教的形神观以深刻的影响，使道教逐渐形成了“精神消亡，身既死亡；独贵自然，形神相守”的见解。正如《太平经》所言：“古今要道，皆言守一，可长存而不老。人知守一，名为无极之道。人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。……故圣人教其守一，言当守一身也。念而不休，精神自来，莫不相应，百病自除，此即长生久视之符也。”

《抱朴子至理》中云：“夫有因无而生焉，形须神而立焉。有者，无之宫也。形者，神之宅也。故譬之于堤，堤坏则水不留矣；方之于烛，烛糜则火不居矣。形劳则神散，气竭则命终。”这是西晋葛洪对形与神之间关系的论述，将形与神的关系比作“堤与水”、“烛与火”，十分形象地点明了道教形神观的核心思想，有助于我们对道教形与神的理解。

5. 贵人重生观

道教和其他的宗教思想内涵中最大的不同点是：其他宗教重视轻贱今生，企图经过今生的修炼和救赎活动来获得来生的幸福，而道教却是通过塑造今生的完美来“羽化飞仙”，以永远的、完美的今生来代替虚无缥缈的来

道教养生格言

仙道贵生。

《灵宝无量度

人上品妙经》

释义：仙家的主张，

是珍惜生命。

生。

《太平经》提出了重生贵体、乐生恶死的主张,它认为:“得长寿者,本当保知自爱、自好、自亲,以此自养,乃可无凶害也。”由此可见,道教的生命原则是积极地、主动地求生。

《周易参同契》上说:“将欲养性,延命却期。审思后来,当虑其先。”《老子河上公章句》认为“修道于身,爱气养神,益寿延年,其法如是,乃为真人。”这些道教养生家的论述,充分说明了道教的养生原则在于把握今生,而不是寄希望于虚无缥缈的来世。西晋著名道教养学家葛洪更是直接地表白:“夫陶冶造化,莫灵于人,故达其浅者,则能役用万物,得其深者,则能长生久视。知上药之延年,故服其药以求仙。知龟鹤之遐寿,故效其道引以增年。”

6. 以养保生

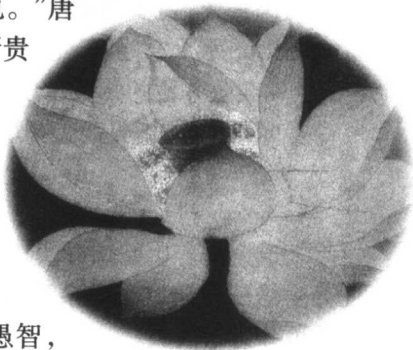
《太平经》云:“今学道为长生,纯当象天也。天者好生,故学长生者,纯守天第一生之气。其为行,当随天道意也。”“天地之大德好生。生,好物者也,是以道家之所至秘而重者,莫过于长生之方也。”道教明确地指出人的生命是人生第一义的,是最为宝贵的。同时指出了“天有好生之德”,既大自然是有益于万物生长的,只要勤奋修炼,人就可以达到长生不老的理想境界。

因此,道教将长生视作自己的信仰核心和目标,将养生和修炼当成达到长生不老目标的手段。

《太平经》云:“皆当重其命,养其躯,……惟思长寿之道,得长寿者,本当保知自爱、自好、自亲,以此自养,乃可无凶害也。”唐代著名修道者司马的《坐忘论》云:“夫人之所贵者,生也;生之所贵者,道也。故养生者慎勿失道,为道者慎勿失生,使道与生相守,生与道相保,二者不相离,然后乃长久。言长久也,得道之质也。”

故而道教养生观认为“我命在我不在天!”
“我命在我,保精受气,寿无极也”。

《养性延命录》中引《大有经》说:“夫形生愚智,



道教养生格言

内养形神除嗜欲

修静定身如玉。

《太清中黄真经》

内养形神章》

释义:自身修炼形体

和精神,去除外驰的嗜

欲,专志修持心念不起本

性不摇的法门,身体便能

像玉石般的坚固美好。

天也。强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实，生而乳食不足，长而滋味有余，壮而声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养，年未可量。”由此可见，道教的养生观点是积极主动的把握生命的生机。

基于道教的养生观，通常有四种养生方法。

1. 清静无为的养生观。具体方法是“十二少”——少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少好、少恶。

2. 运动养生观。“人体欲得劳动，但不当使极耳”，这一观点与现代养生观是极为一致的。

3. 性命双修观点。道在修炼的过程中主张身心同时修炼，共同提高，最终将灵魂与肉体完美地结合在一起，以达到“长生不老，羽化飞仙”的目标。他们认为：“高上之士性命兼达，先持戒定慧而虚其心，后炼精气神而保其身。身安泰则命基永固，心虚澄则性本圆明。性圆明则无来无去，命永固则无死无生，至于混成圆顿，直入无为，性命双全，形神俱妙也”。

4. 兼收并蓄的修炼观。道家倡导：“籍众术之共生长生”，“凡养生者，欲令多闻而体要，博见而善择。偏修一事，不足倚赖也”。

道教养生之道

道家的养生修炼方法让人叹为观止，据元代李道纯的统计，当时流传的养生修炼方法有三千余种，而道书上记载的大约只有二百种，归纳起来，大致可分为十大类。



道教养生格言

无劳尔形，无摇尔

精，归心静默，可以长生。

《元气论》

释义：不要劳累你的

形体，不要摇动你的精

神，心念归复到宁静无

的境界，可以长生了。

1. 导引按摩类

这一类功法是以健身强体为目的的肢体运动健身方术,包括导引术、按摩术、点穴术、叩齿法、鼓漱咽津法、鸣天鼓、干梳头、干洗脸、揉耳运目、仙鹤点水、擦脚心、兜外肾、自发动、周身拍打等等。多以动摇肢体为门径,与服气、存思配合,组成系列功法。

2. 吐纳行气类

这类功法是以调炼呼吸为门径,达到精满、气足、神旺的延年益寿效果,并能发放内气利他济人。这类方法包括采气、食气、闭气、炼气、布气(发气)、胎息、调息、六字诀等。大体可归为服食外气、吞咽元气、存思服气、调动内气等四种。

3. 意念修炼类

我国道教气功,除“内丹”堪为不二法门,“行气”久称一树奇葩,其他如守一术、虚静术、存神、内观、定观、冥想、守中、默念、坐忘、守窍、存思术等等,方法尚多;而这些方法归结到一点,不外以意念修炼为主,所以,可一言以蔽之为“意念修炼”,并从而与“内丹周天”、“吐纳行气”鼎足而四。

4. 内丹周天类

在道教修炼诸法中,内丹的理论最称精湛,方法最为周密成熟,堪称道教气功的精髓。

内丹的流派分为南宗、北宗、中派、西派、东派、三丰派、青城派;修炼的方法有十多种,但皆以性命二字为纲宗。就修炼的顺序来说,有修性自然了命的顿法,亦有先修性后修命及先修命后修性的渐法。

修性自然了命的顿法,亦称“上品丹法”、“最上一乘”,是炼神之道与禅宗之禅的融合,入手即径直炼神还虚,绝情忘念,明心见性。

先修性后修命,为全真道北宗所倡。此法从除情去欲、收心止念、明心见性入手,至念住心息,再依次了彻命功。这种丹法的修习分为四个阶段:第一阶段为百日筑基,炼精化气,亦称为小周天;第二阶段为十月养胎,炼气化神,亦称为大周天;第三阶段为三年哺乳,炼神还虚;第四阶段为九年面壁,练虚合道。

先修命后修性,为南宗所倡。其法从钟吕派内丹的传统方法入手,守窍

道教养生格言

天地万物皆因气以

成形。故知气在人中,人

在气中。气聚即生,气亡

则死。

《摄生纂要》

释义:天地万物都靠

气才形成的,所以知道气

在人身体内,人又生活在

气中。气聚于身,便有生

命,气亡失,死便来到。

调息,循序炼精化气,炼气化神,炼神还虚,至炼神阶段,参究禅宗性理,以“打破虚空为了当”。

从修炼方式讲,内丹又分为清修、双修二派。清修派主张阴阳具足自身,只可自己清修,这是内丹的主流。双修派认为阴阳分具于异性之身,主张男女合修,取药于“同类彼法”。这类方法实属秦汉以来房中术的进一步发展。

道教还认为,男女生理不同,故炼丹的方法应有所区别。宋元以来,出现了不少“女丹”的修炼方法,一般都从意守膻中“炼体”入手。

5.辟谷断食类

辟谷亦称“却谷”、“休粮”、“绝粒”、“断谷”等,即在一段时间内,乃至长期不食蔬谷和烟火食。我国辟谷起源很早,并不是有了道教以后才有辟谷的。道教兴起后,接过辟谷之法,不仅把辟谷实践推向纵深,而且还将它的理论赋予了一种神秘色彩。

辟谷大略可分为辟谷后服气、辟谷后饮水、辟谷后服食药物三种,其中辟谷服药法有百种之多。这三种辟谷法,一般都与服气等类静功配合。

6.滋补服食类

这类养生修炼方法又称为“服饵”、“服食”。所服之物大体可分为草本金



道教养生格言

贵。

一切万物，人最为

《无上秘要》

卷五引《妙真经》

释义：在一切生物

中，人是最贵重的。

石类药物。道教宣扬服食金石等炼成的丹药可长生成仙,已被实践证明属谬误之谈。但所服草木之类药物,多有滋补作用,服食得当,当非无益。比如适量的服食大枣、灵芝、胡麻、五加皮、茯苓、枸杞、松脂、五味子、人参、干地黄等对人均有滋补作用。

7.房中养生类

中国医学把男女的性生活称为房室生活,也叫房事、行房或入房。凡有关医学性保健的方法,中国古代皆称之为“房中术”。古人认为“房中之事能生人,也能杀人”,所以道教比较注意房中养生的研究。房中养生类的修炼方法就是性生活方面的卫生知识及锻炼方法,道教围绕着“养精、固精、保精”的过程,摸索、总结出了交而不泄,并能使精气上行补脑的经验。具体方法有“独卧法”、“御女术”、“采战术”、“采补术”、“四季节欲法”、“求子术”、“房中禁忌”等。房中之法有十余家之多,不管是补救伤损,攻治诸病,还是采阴补阳,增益年寿,关键都是落在“还精补脑”上。

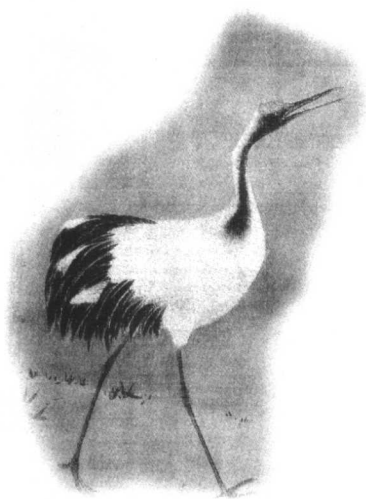
8.起居摄生类

道教养生修炼之术,除内丹、行气、存思、服饵、房中、导引等法之外,还包括心身两方面的养生之道,涉及行止坐卧、生活起居、饮食、语言、情绪等方面的杂修之法,这就是起居摄生类修炼法,可谓博大精深,网罗无遗。它包括四时调养法、情绪调摄法、饮食调养法、起居调养法等。

9.香汤沐浴类

在异彩纷呈的道教修炼方法中,还有一类不被外界注意,但在养生修炼中确有一定特殊作用的养生修炼法,这就是香汤沐浴。

所谓“香汤”,就是调进各种芬芳药料的温热洗澡水。香汤沐浴的作用不仅在于洗净身体,涤尽垢腻,并且还在于借助洗涤身垢的启发影响,反过来对洁净内心起到一定的作用。人的神气自然清朗,有利于养生修炼。道教作道法之前,皆当香汤沐浴,自有一定的道理。



道教养生格言

田夫寿、青桑夭、嗜

欲少多之验也。

《养性延命录》

释义：农夫往往长

寿，青桑子弟却常常短

命，正是嗜欲多少影响寿

命的验证。

沐浴的香汤常用五种香汤。所谓“五香”，就是白芷、桃皮、柏叶、零陵香、青木香五种香药或香料的总称。其中白芷含有多量挥发油，味芳香，据道教密传，有避邪和去三尸的作用。桃皮是桃树去掉栓皮后的树皮，因其皮含柚皮素、香橙素等，所以气味芳香，具有较强的健脑醒脑作用，且可以杀诸疮虫，止息痧气。柏叶，则具有轻身益气、耐寒暑、去湿痹、止饥的作用。零陵香，对心腹恶气、齿痛、鼻塞皆有较好的疗效。青木香，有升降、利吐的作用，还能清醒毛孔，促进皮下毛细管的血液循环，使沐浴者遍体舒适。

香汤要按照一定的配量和火候以及特殊的水、澡豆、蜜汤等加制而成。

10. 指印符咒类

道教和佛教密宗一样，也有手印、咒语。道教的手印称“诀”、“手诀”，手指做成诀的姿势叫“掐诀”。诀的种类有数十种，其作用与佛教的手印相同，但手指配合之法则相异。道教的咒语，称为“祝”或“咒”。大约有三种形式：第



道教养生格言

上药三品，神与气

精。

《高上玉皇心印妙经》

释义 内丹大药只用

三味：元神与元气、气精。



一种是韵文,第二种是无韵的短语,第三种取自佛教咒语。

道教在修炼时,多用咒语,尤其是存思、存服外气一类,在开始做功及做功结束时,都要掐诀念咒。内丹修炼中亦往往用咒语。念咒时不但要掐诀,而且要存思。存思、念咒、掐诀同时配合,有如佛教的三密相应。道教的符篆派,在修炼时,还常书符。符的种类很多,各有其用场,虽召神制鬼自属无稽,但符篆的实际运用,都与气功修炼密切相关。

从养生的层面上讲,道教的养生之道可以说是科学的、系统的、完整的“养生之道”。为什么这么说呢?因为道教的养生,不仅有着“天人合一”、“以人为本”的科学的养生观为理论指导,而且在具体的养生方法上,也是极为讲究主观与客观相一致的,它体现着朴素的辩证唯物主义思想。尽管道教的养生方法在历史上有着众多的流派和类别,但从根本上讲,只是分为服食术、房中术、摄养术、气功术四类。尤其是服食术和房中术,涉及了人类生存和繁衍的本质,既俗语所说的“饮食男女”、“食与色,本性也”。而摄养术和气功术,实质上就是运动和精神修炼,这也是极为科学的。和现代的竞技体育截然不同,道教的导引术是一种柔和运动,类似于印度的瑜伽,对健身有着独特的功效。

道教的药养与食养

1. 道教的药饵服食是为了强身健体、羽化飞仙。

其实道教在修炼上是十分讲究科学方法的,他们认为,“得道成仙”是个循序渐进的过程,不可能“一步登天”,尤其是要身体健康,如果身体都没了,那么皮之不存、毛将安附?为了保持能与仙人媲美的好身板,道教的修炼者们可谓是煞费苦心。不过,他们也的确找到了一些有效的办法。

道教养生格言

天地之大德曰生,生

好物者也。是以道家之所

至秘而重者,莫过于长生

之方也。

晋葛洪《抱

朴子内篇·勖志》

释义:天地的大德在

于生化,化生是爱惜万物

的表现。因此道家以为最

奥秘而重要的就是能使

人长生的秘方。

著名的道教养生学家葛洪认为,服食的药物分为草木之药和金石之药。草木之药的功效在于“强身健体、治病救人”,而金石之药则是用来成仙用的。按照道教的说法,服食的药饵分为上、中、下三等,上等药用来养身,中等药用来养性,下等药用来治病。道教所说的“救亏缺”,意思就是补充元气、滋阴壮阳、调和五脏、荣精和血以及治疗疾病。而通过服食金丹羽化登仙是道教早期的炼养之术,在道教的探索与实践中已逐渐地被摒弃,究其原因,就是早期的炼丹术提炼水平较低,在提纯丹素的时候无法剔除其中的有毒成分,致部分食丹者丧命。

由于道教穷尽心力研究药物对人体的滋补作用,所以,他们不仅逐渐形成了具有道教特色的药物补养体系,而且找到了一些对人体极为有益的滋补药物。

如《太玄宝典》所述的茯苓制作及服用:“服之得法,能生神明,轻便四肢。茯苓末之烂,研青松叶水和煮之,惟茯苓碧绿色透为度,暴干以末,蜜和丸,日三服如橡子大,清旦水下。通神不老不饥,辟谷去五味。服之三百日,体生青毛,无寒暑。更加梨子,无暑,加浮萍,无寒矣。”

这本书里还讲述了柏木仁使秘精不泄、椒子通神明目、甘菊生精益髓、地黄荣血脉润四体等药用原理。



道教养生格言

夫人有生最灵者也。

但人不能自知,不能守神

以御众恶耳。知之者,则

不求佑于天神,止于其身

则是矣。

《太上灵宝五符序》卷下

释义:人是生物中最

有灵性的。但人们自己却

不能认识这一点,不能守

住自己的精神用以抵御

邪恶的侵蚀。了解这一点

的,便不会去祈求天神的

佑护,而使精神牢牢于自

身,就是以长生了。

2. 道教是如何进行饮食养生的?

道教有着独特的饮食养生的观点和方法。

道教起源于原始巫术和道家学说,所以道教饮食深受道家学说的影响。道家认为人是禀天地之气而生,所以应“先除欲以养精、后禁食以存命”。在日常饮食中禁食鱼羊荤腥及辛辣刺激之食物,以素食为主,并尽量少食粮食等,以免使人的先天元气变得混浊污秽,而应多食水果,因为“日啖百果能成仙”。道家饮食烹饪上的特点就是尽量保持食物原料的本色本性,保持了其原色原味。下面对食素、少食和辟谷做一简要叙述。

一、素食

自古以来,道士的主要饮食习俗为素食(这里主要指全真派道士,道教有“全真”和“正一”两大教派,在饮食上“全真”道士食素;而“正一”在非斋日可饮酒茹荤)。道士食素,其原因主要有两点:

其一是持戒。《积功归根五戒》第一戒不得杀生;第二戒不得荤酒。为了持此二戒,所以必须食素。道教认为:一切众生,含气以生,翻飞蠕动之类,皆不得杀。蠕动之类无不乐生,自蚊蚁蛭蝻咸知避死。因此,应戒杀。戒荤就是戒杀的延伸。据闻,历史上张天师世家就有“三不吃”的规矩。既不吃牛羊、乌鱼、鸿雁和狗肉。这是因为牛忠、乌鱼孝、雁贞、狗义的缘故。

其二,科学证明,素食和蔬菜可以促进新陈代谢,保持自律神经的平衡。蔬菜中含有很



道教养生格言

以智轻人是一病。

《说戒》

释义 恃仗自己的聪

明而轻视别人是一项病

因。



多人体所需营养,还有抗衰老及抗癌作用。素食者血液偏于弱碱性,肌肉和身体不易疲劳。素食者血液黏度低,血液流畅相对供应充足,头脑就清醒。食肉者偏酸性,爱睡觉,心神不宁,性格外向。食肉者血管壁胆固醇多,易患高血压和心脏病。

由此看来,道士食素是为了养生的需要,因为道士出家修道的主要目的,就是追求长生成仙。

所以,道教徒素食既体现了道教和慈善爱的精神,又暗合养生之道。

二、少食。

道教除主张素食外,还提倡少食。

道教经典《太平经》中说:“少食为根,真神好洁,粪秽气昏。”《神仙传》一书里写道:“食戒过多”。其他道书还讲:食欲少而数,不须顿多难消。常如饱中饥,饥中饱。多食酒肉,名曰“痴脂”,优狂无恒。贪美食令人泻痢。食熟胜于食生,食少胜于食多。

多食,不但影响健康,影响体形,而且还影响精神和情绪。多食对于身体的害处已经众所周知,所以,道教提倡少食是科学的。

三、辟谷。

辟谷既是道士的修炼术之一,也是道教盛行的养生方法。所谓辟谷,就是不吃谷食,但并非不吃食物。为了避免饥饿,多在辟谷前吃些山药、茯苓、枸杞、核桃之类药物干果,所以,“辟谷”又称“休粮”或“绝谷”。

道教养生格言

行宽心和是一药。

《说戒》

释义:行动宽缓心

情和顺是一帖良药。

道教认为人体有“三尸”(亦称“三彭”、“三虫”),靠五谷而生,危害人体。若经过“辟谷”修炼,便可除“三尸”,以达到“长生不死”。辟谷时,仍食药物,并兼做导引等功夫。道教辟谷的另一个目的是为了养生。东晋名道葛洪认为:“欲得长生,肠中常清。”因人体摄入过量食物后,会大大增加消化、转化等功能的负荷,使肠胃、心肺、肝胆都得不到休息,影响了寿命。另外在肠胃中存在大量的渣滓、病菌,如得不到排除,人体就会生病。辟谷则有利于清理肠胃,断绝污秽之物。

这些理论与当今悄然兴起的“断食疗法”颇为相似。断食疗法在一些国家正悄然兴起。日本断食研究者甲田光雄专门写了一本有关断食治病的著作,美国一位断食导师雷肯已指导了上千人进行断食治病。

日本学者渡边正认为,断食疗法犹如搞环境卫生,可以使体内衰老、病残的细胞及陈旧的废物排出体外,随着“脏物”的排出,疾病也就好了。

道教养生和修炼方法

道教是十分重视用精神调节和运动来养生的,分为导引行气、守静和坐忘等形式。千百年来,道士们借鉴、创造了大量的养生和修炼的方法,这些养生和修炼方法的目的就是为了长生。

1. 导引行气

“导引”是一项以肢体运动为主,配合呼吸吐纳的养生方式,源于上古的舞蹈动作。春秋战国时期,导引术获得长足的发展,出现了“熊经”、“鸟伸”等术势。马王堆三号汉墓出土《导引图》的40多种姿势,便是先秦导引术的总结。早期的导引还包括了气功和按摩,隋唐以后,道教逐渐把导引、气功、按摩纳入一个更综合的健身体系,形成了自己独具特色的养生方法。

人通过导引,可以调和体内阴阳,促进消化,抗除外病的侵入,还可以使气血充盈,精神旺盛。实践证明,导引术对于健身、疗病等,确实有积极的作用。后世传行的八段锦、龙虎功、太极拳、形意拳、八卦掌等,都与道教导引术有密切的联系。

行气是早期道教的一种颇为重要的修炼方术,也称服气、食气、炼气。道教认为,天地万物包括人,都是由元气化生而来的。如《太平经》说:“元气行

道教养生格言

一切含气,莫不肯

生,生为天地之大德,德

莫过于长生。

《太平御览》

卷六六八《养生》

大德:盛德。德:指修道

所得。

释义:一切生物没有

不珍惜生命的,化生万物

是天地的盛德,而修道有

得比长生更重要。

道,以生万物。”《云笈七签》卷五十六《元气论》中说:“人与物类,皆禀一元之气而得生成。”既然人是禀气而生的,所以道教认为,人得元气则生,失元气即死:“人有气则有神,有神则有气,神去则气绝,气亡则神去。故无神亦死,无气亦死。”(《太平经》)既然气对于人的生存如此重要,道教从它的长生不死的宗旨出发,便很自然地提出,常保身中元气,使之不失,便可长生不死。如《太平经》说:“故人欲寿者,乃当爱气、尊神、重精也。”

导引,实质上是一种伸展关节的运动,对舒筋、活血、通气是非常有好处的,下面给大家介绍几种道教的导引法:

①赤松子导引法

此法载于《太清导引养生经》中。书中称:经常在早晨起来,布好席面向东方,先用两手交叉在头上,挽头到地,五噏五息,到胀气。再躺下,右手掩盖脑袋,左肘着地,之后,再用左手掩盖脑袋,右肘着地,之后,呼吸五次后停止。引伸筋骨。再用两手据右膝,向上到腰,躺下后抬起头,呼吸五次后停止。引伸腰。再用左手据腰、左膝,右手极力向上引,再用右手据腰、右膝,左手极力向上引,都是呼吸五次后停止。引心腹。再用左手据腰,右手极力向上引,再用右手据腰,左手极力向上引,呼吸五次后停止。引腹中。再用叉手在胸肋前,左右摇头,不息自极停止。引面耳邪气不



道教养生格言

神依形生,精依气

盈不凋不废,松柏青青。

《高上玉皇心印妙经》

释义:神明倚托着形

体便能有生命,元精依靠

元气的充盈。如果三者不

凋零不损伤,便能如松柏

常青,青春永驻了。



再能够侵入。再用两手叉腰下,左右自摇,到极限后停止。通血脉。再用两手相叉极左右。引肩中。再用两手相叉,反在头上,左右自调。引肺肝中。再用两手叉胸前,左右极。引除皮肤中烦气。再用两手叉左右,抬肩。引皮肤。立,左右摇两胫。引除脚气。

②宁先生导引养生法

宁先生是黄帝时代的人,为陶正,能够积火自烧,而随着烟上下,衣裳不烧灼。先生说,要导引行气,来祛除百病,使年不老的人,经常心念一,来还丹田。生人的是丹,救人的是还。全就延年,丹离开尸体留下就夭。因此导引的人,使人肢体骨节中各种邪气都祛除,正气保存。有能够精诚勤习理行之,动作言语之间,白天黑夜试行,骨节坚强,来治愈各种毛病。如果突然得了中风,病牢固,痕迹不相随,耳朵聋听不到,头眩晕,癰疾,欬逆上气,腰脊苦痛,都可以按图视像,在那疾病所在的地方,导引行气,用意念排除剔去它。行气,就可补中。导引,就可治四肢。自然之道,只要能够勤行,就可和天地相守

道教养生格言

多欲则损志。

《养性延命录》

释义 欲望多便会使

形体疲倦。

共保。披散头发向东，握固，没有息一就通。抬起手左右导引，手掩着两耳，使头发黑而白。向东坐，不息再通，用两手中指口唾之，二七相摩，拭目，使人眼睛明亮。向东坐，不息三通，手捻鼻的两孔，治疗鼻宿息肉治愈。向东坐，不息四通，琢齿无数，伏在前面，侧坐，不息六通，治愈耳聋目眩。还坐，不息七通，治愈胸中痛欬。抱着两膝自企于地，不息八通，治愈胸部以上到头、耳朵、眼睛、咽喉鼻疾病。拿去枕头，握固，不息，企于地，不息九通，头朝东，使人气上下通彻，不能从阴阳法，大阴雾天气不要试行。

③彭祖导引法

彭祖是殷大夫，经历夏至商，年寿达到七百，经常吃桂得道。导引法讲，导引是祛除百病、延年益寿的重要手段。比法总共十节，五十息；五通，二百五十息。要想做它，常常在夜半到鸡鸣平旦时进行。禁绝吃饱，沐浴。一、都解衣被，躺下，伸腰，闭上眼睛片刻，五息，停止。引肾气，去消渴，利阴阳。二、挽着两足指，五息，停止。引腹中气，去除疝瘕，利九窍。三、仰两足指，五息，停止。引腹脊痹，偏枯，令人耳聪。四、两足相向，五息，停止。引心肺，去咳逆

上气。五、踵内相向，五息，停止。除去五络之气，利肠胃祛邪气。六、掩盖左胫，弯曲右膝向内压它，五息，停止。引肺气，祛风虚，使人眼睛明亮。七、张开脚两足相指，五息，停止。使人不转筋。八、仰卧，两手牵膝，放在心上，五息，停止。治愈腰痛。九、外转两足，十通，停止。治疗各种疲劳。十、解开头发面朝东坐，握固，不息一通；抬起手左右导引，用手掩盖两耳，用指掐两脉，五通。使人眼睛明亮，头发乌黑不白，治疗头风。

2. 守静

道教养生，往往有一个重要的前提：清心绝欲，洗心涤虑，使万念不生，

道教养生格言

修行之人，须要精神

气全也。精全则耳润肌

泽，神全则面泽目清，气

全则音吻体轻。

《太玄宝典》

释义：修行大道的，

必须养精、神、气周全无

损。精能周全，那么耳朵

呈湿润之色，肌肤富有光

泽，神能周全，那么面目

润泽，目睛清朗，气能周

全，那么声音洪亮，肢体

轻捷。



这就是守静。守静实际上是一种高级的精神调节法,通过守静,从而使各种精神活动趋于正常。

守静养生是指练功时躯体在空间的位置保持不动的一种养生术。虽然从外形上看不动,精神也很宁静,但人体内的脏腑机能定向性的意念活动影响下,都在不停地调整运动,即所谓的“静中有动”、“外静而内动”。

关于守静,《老子河上公章句》中就有较多的论述,认为人只要守静,就能获得神通:“人能除情欲,节滋味,清五脏,则神明主之也”;“内无思虑,外无政事,则精神不去也”;“除情去欲,一自归之也。”关于守静的重要性,《老子河上公章句》说:首先是由人的本性决定的:“人乃天下之神物也,神物好安静,不可以有为治”,即人是天下的神物,神物的特点是天生就喜欢安静,所以不能用各种事务去烦扰它;其次是人若守静,就能像龙那样能变化长久,若不守静就会像老虎那样短寿:“治身不静则身危,龙静故能变化,虎躁故夭亏也。”

《太平经》对守静也有诸多论述,认为人如能清静自居,除去俗念妄想,便可使神长存于身,百病不加,凶邪不入,“静身存神,即病不加也,年寿长矣,神明佑之。故天地立身以静,守以神,兴以道”。所以《太平经》说:“求道之法静为根。”早期道教关天守静的这些论述,一直被以后道教所继承和发挥,尤其是唐代以后,守静更是成为道教修真的首要之道。

守静的具体功效究竟如何呢?《太平经》对此这么认为:守静既久,则道自然显现,使人长不死,与天地共存。一个人除去了诸种俗念,心就能与神相交结,以致能乘云驾龙,使普通的凡躯化为神灵,与太一之道同形。

《老君清静心经》也称:“人能清静,天下贵之。人神好清,而心扰之;人心好静,而欲牵之。常能遣其欲而心自静,澄其心而神自清。自然六欲不生,三毒消灭。而不能者,心未澄,欲未遣故也。能遣之者,内观于心,心无其心;外观于形,形无其形;远观于物,物无其物。三者莫得,唯见于空。观空亦空,空无所空;既无其无,无无亦无。湛然常寂,寂无其寂。无寂寂无,俱了无矣,欲安能生?欲既不生,心自静矣。心既自静,神即无扰。神既无扰,常清静矣。既常清静,及会其道,与真道会,名为得道。”

意思是:人能做到清静,这是天下最可宝贵的。人神喜好清虚,但人心常

道教养生格言

父母遗体宜保之,莫

泰五福寿为最。

唐·孙思邈《卫生歌》

释义:父母遗下的身

体应当保护好,完成父业

及享受「五福」,其中最

重要的是长寿。



常骚扰它；人心喜好安静，但各种欲念常常去勾引它。如果能把这些欲望悉皆排遣，心自然就能安静，心一安静神就能清虚。人所以不能做到清静，是因为心未能真正澄澈，各种欲望没有能够彻底遣去。真正能排遣掉各种欲望的人，内观于心却见不到自己的心，外观身形却见不到自己的身形，远视他物也看不到任何物体，心、形、物三者俱不见，见到的只有空，甚至连这个空也看不到，真正是万物皆无，而且连无亦无。达到这种湛然常寂甚至连寂也不存的境界，还有什么欲望再能产生呢？欲既不生，心自然就安静了。人既然安静了，神也就不会受到干扰，这就是常清静。做到了常清静，就能与道相会，与真道相会，也就是得道。

3. 坐忘

更进一步的道家养生修炼方法便是坐忘。道教的往往要求信道者“打坐”。但是，在道教那里，打坐主要的不是一种形体动作：“凡打坐者，非言形体端然，瞑目合眼，此是假坐也”（《重阳立教十五论》），而是指一种心理状态和境界，所以，道教一般称之为“坐忘”。所谓坐忘，指静坐忘身，达到无所不忘的虚无状态。坐忘之词出于《庄子·大宗师》：“堕肢体，黜聪明，离形去智，同于大通，此谓坐忘。”道教沿袭了此坐忘说，并把它作为长生成仙的修炼方法。如《道枢·坐忘篇》中说：“坐忘者，长生之基也。故招真以炼形，形清则合于气；含道以炼气，气清则合于神。体与道冥，斯谓之得道矣。”即是说，坐忘，是长生之根基。招致真灵下降，并修炼自己的身体，达到身内清明，就可与气相合；人体本来就稳含有道，修炼此气，使它亦达清明，就可与神相合。人体

道教养生格言

养生以不伤为本，此

要言也。

《抱朴子内篇·极言》

释义：养生以不损伤

自己为原则，这是重要的

格言。

最后与道相冥合,这就是得道。

论述坐忘之法最著名的当数唐代司马承祯的《坐忘论》,他在书中说:如果有人得知了坐忘之道,并信奉它是修道的要诀,对它敬仰尊重,心中没有任何疑惑,再加上勤加修行,肯定能得道。坐忘时,还有什么不能忘呢?内里不觉其自身之存在,外面忘却了整个宇宙万物,心与道冥合,一切思虑皆无。

司马承祯把坐忘的修习方法具体地分为七个阶次:(1)敬信。即对坐忘之道信仰无疑。(2)断缘。即断绝世俗之事,不受它们的牵累,这样就会“迹弥远俗,心弥近道”。(3)收心。认为心是一身之主,百神之师,学道要安心收心,脱离尘世之境,心中不着一物,自然会与道相合。(4)简事。即要较量事物的轻重,那些不重要的事物,都应绝之,标准是看它们对你的生命有多大作用,凡是对生命无用或多余的,都要舍弃。(5)真观。即对祸福吉凶、富贵贫贱、疾病生死,都应乐天知命,不怨天尤人,要自始至终,遵奉这一原则。(6)泰定。即修道者“形如槁木,心如死灰,无感无求,寂泊之至”。“疾雷破山而不惊,白刃交颈而无惧;视名利如过隙,知生死如赘痛”,从而达到无心于定而无所不定的境界。(7)得道。认为道不生不灭,灵而有性,得道之人“身与道同,则无时而不存,心与道同,则无法而不通”,故无生死。还可以蹈水火而无害,存亡由己,出入无间。在司马承祯的另一本名为《天隐子》的书中,他提出了坐忘要达到“心不同”的观念:坐忘之道,是通过存想而得到的,也是通过存想达到忘的境界。人行道而看不到他如何行的,这不正是坐的真义吗?看到了某物而眼睛没有任何感应,这不是忘的真义吗?什么叫不去感应呢?就是心不动。什么叫不见呢?就是泯灭形体。所以天隐子瞑目修道,



道教养生格言

夫人之所贵者生

之所贵者道。人之有道,

若鱼之有水。

唐·司马承祯《坐忘论》

释义:人的可贵之处

在于有生命,而生命活动

所珍贵的在于有「道」。

人有道才能长生,就如鱼

儿得水方能存活。

等到他悟道后,就说:道已在我身,但我又是谁呢?天隐子又是谁呢?这样,就是达到了物我两忘,心境寂然的境界:“坐忘者,因存想而得也,因存想而忘也。行道而不见其行,非坐之义乎?有见而不行其见,非忘之义乎?何谓不行?曰心不动。故何谓不见?曰形都泯。故天隐子瞑而不视,或者悟道,乃退曰:道果在我矣,我果何人哉?天隐子果何人哉?于是彼我两忘,了无所照。”

坐忘的实质是忘我,通过忘我,重新激发生命潜能,积蓄新的精神力量,从而使生命之火旺盛不息。全真教创始人王重阳在《重阳立教十五论》中有精辟论述:凡是打坐,并不光是指身体端然而坐,闭目合眼,这只是假坐。真坐必须是一天十二个时辰中,凡是住、行、坐、卧等等一切活动中,心如泰山般安定,不动不摇,断绝眼、耳、口、鼻四门与外界的联系,只要心中有丝毫动静思念,就不叫静坐。能达到真坐境界的,虽然身处尘世之中,但他的名字已列入仙位,不需要再去远求别人,自身即是圣贤。这样,百年功行圆满,精神就能脱体而去。

道教养生之本——内丹术

丹术是道教中最神秘的修炼方法,因为它仅仅是存在于道家师徒间心问口、口问心的传承。正是因为它的神秘与独特,千百年来,人们一直对它所蕴藏的神秘能量孜孜以求。

1. 什么是内丹术

内丹术是一种气功,但与气功有所不同。

气功早于内丹术,道教借鉴了气功的方法创建了内丹术。先秦诸子有很多的气功论述,但直到东汉,才有人开始以丹道说明气功,始有内丹术。

内丹术的发生和盛行又迟于外丹术。古人访仙人、求仙药不得,就



道教养生格言

心神烦躁急须呵,此

法通灵更莫过。喉病口疮

并热痛,行之渐觉体安

和。

《赤凤髓》去病延年

六字法呼心气》

释义:当心神烦躁

时,必须立刻练「呵」字

法,没有比这法儿更灵验

的了。凡有喉痛、口疮及

其它火热疼痛,练习

「呵」法便会渐渐感觉到

身体安宁和畅。

转而自己炼外丹——灵丹妙药,炼丹又不见成效,就转而用丹理练内丹——气功。外丹术盛行于汉唐,内丹术盛行于宋以后。

内丹术只是气功的一个分支,是宗教化了的气功。气功还包括更多的内容,如静坐、导引、硬气功、辟谷等。

内丹术属于道教气功系统,是道士们炼丹的一种方法。气功属于大众,文人多练气功。但内丹的内容及理论颇多费解,现在不太为人接受。

2. 丹理与气功

可以这么说,内丹术是用丹理来指导气功的养生实践。它的关于人体行气的有关论述是这样的:

丹术将人体比作炉鼎。头为鼎,腹为炉。心口为鼎,丹田为炉。练功前要立鼎安炉。立鼎就是坐定身体,稳如泰山。安炉就是以神御气,神气和合。将意念由下丹田移至上丹田,称为移炉换鼎。

炉鼎有门,内丹术喻人体有七门,一为天门,在泥丸;二为地门,在尾闾;三为中门,在夹脊;四为前门,在明堂;五为后门,在玉枕;六为楼门,在重楼;七为房门,经绛宫。

炼丹有丹池,人体也有三池,胆为中池,舌下为华池,腹和膀胱为玉池。

炼丹有原料。以铅喻人的先天元气,以汞喻人的后天阴精。精、气、神是炼药,三者合一为结丹。丹药为圣胎,又称婴儿。丹田之气是白雪黄芽。

炼丹有水炼法和火炼法。心为火,肾为水。水火相会,可望成丹。体内之火为内火,火候有老嫩文武之别,文火又称阴火、退符,指意念淡薄,气息较微的呼吸方式,若守若存,勿忘勿助。武火是存息用神,猛烈而促之火。增强意念为升阳火,收功叫止火,意守叫封固火候,封炉,不需要调节控制、纯粹自然的叫真火候。

体内还有三昧火,上昧心之君火,中昧肾之臣火,下昧膀胱之民火。

炼丹过程有三转,内丹气功也相应在有三大关修炼。初关炼精化气,中关炼气化神,上关炼神还虚。气在体内出现称为药生消息。

张三丰《百字碑注》:“忽然一点灵光,如黍米之大,即药生消息也,赫然光透,两肾如汤煎,膀胱如火炙,腹中如烈风之吼,腹内如震雷之声,即复封

道教养生格言

形者气之聚也,气虚

则形羸。神者精之成也,

精虚则神悴。

《七部语要》

释义 形体是气的聚

合,气虚形体就瘦弱。精

神是精气的果实,精气虚

损精神就会憔悴。

天根现也。”

体内炼成之丹为内丹,这是相对于外丹而言。内丹亦称金丹,意为坚而圆。内丹就是精气神的结晶。

丹药依次在肾肝脾肺心五脏循环,称为小还丹;在上、中、下三丹田循环为大还丹。吞咽口腔津液为玉液还丹,肺液所结之丹为金液还丹。

内丹术的具体修炼见本书的第五章。

3. 现代科学对传统内丹术研究

2005年,中国科学院组织了国内一流的中西医专家、学者对内丹术进行了研究。结果表明,内丹术的修炼直接对神经和体液调节系统产生影响,修炼中的心理活动强烈地影响着修炼者的生理活动。

据研究测试,练周天功后,生理指标有明显的变化。北戴河气功疗养院观察到,练功前实验组与对照组的多导血流量和呼吸频率无统计学的差别。练周天功两月后,与对照组相比,在气功态时呼吸频率显著下降,脑血流量有明显的下降趋势,命门穴和气海穴的温度则有增高趋势(平均增加 1°C)。这也说明练周天功最短时间不应少于二个月。江西中医药研究所观察到,在十名自觉练通小周天的人员中,功前和功中丹田、巨阙、夹脊、命门、印堂、左右劳宫等穴皮温有明显变化,出现升温热效应,而对照组非练功者无明显变化,其夹脊穴虽有显著差异,却是功中较功前更低,这从反面说明周天功的丹田发热等可能是客观存在。不但是热效应,更重要的是临床疗效。北戴河气功疗养院报导,十名练周天功者,均患有各种慢性



道教养生格言

寿夭休论命,修行本

在人。

《三元延寿参赞书》卷二

释义:寿命的长短莫

要归诸于宿命,修行长寿

还靠人们本身的努力。

病，两个月后，痊愈2名，明显好转7名，无效1名，而且这一名无效的胃下垂患者，据以往经验，延长疗程至多3~5个月，也可治愈。浙江中医药研究所报导，用命门周天功曾治愈过癌症。还有的实验证明，练功中经络感传出现率明显增高，从21.3%，提高到了42.5%，这也证明周天功的内气运行是练气功时自然出现的经络感传现象。虽然目前直接观察周天功的实验甚少，但是以往关于调心、调息、调身的实验研究，都间接证明了周天功的心理和生理效应是确凿无疑的。不过要达到如古书记载那样的效验也是不容易的，这就不难理解为什么千百年来，人们一直把它看作是高深莫测的上乘功夫。

其实剥去它的宗教外衣，透过神秘的面纱，我们可以看到它却病健身的养生价值，其完整的理论和功法体系，恰是中国气功学的核心。单就周天功来讲，至少有三大好处。一是全面的身心锻炼，要求三调结合，精气神兼练，以静为主，动静结合，外静内动，静极生动，重在保养。二是动



道教养生格言

多乐则意溢。

《养性延命录》

释义：多逸乐便会心

志满溢。

的意守，静的呼吸，容易排除杂念而入静，以生理过程影响心理过程，出现无欲无求、轻松愉快的健康心理状态。更进一步把身心调整到最佳状态，发挥超常的智慧和能力。三是充分利用自我暗示，以丰富多彩的手段实现心理控制，影响和调节生理过程。推测可能通过神经——体液调节系统改变新陈代谢过程，即可减慢生化反应而达到延缓衰老的目的，又可激发某些功能而达到恢复青春开发潜能的目的。千百年来，广大僧侣刻苦修炼，其实践经验是应该重视和研究的。但是历史证明其实际效验是有限的，丹书记载的多有故弄玄虚，有意夸大，巧立名目，华而不实之处，不注意这些，毫无批判地兼收并蓄，往往被引入歧途。要分清精华和糟粕也并不容易，单就内丹术而言，如果迷信住世飞升、出定化身、羽化登仙以及其他返老还童等种种奇特效验，妄想追求特异功能，多有“走火入魔”的危险。



轻者气乱气滞，出现植物神经功能紊乱等病痛，重者痰火扰心，癫狂痴呆而不能自拔，成为精神病患者。即使不出现偏差，过分地追求，空运周天，耗气伤神，只有幻觉，于健康毫无裨益。丹书也指出，心生妄念，易入魔境，有所谓富贵、恩爱、女色、刀兵、患难等十魔，必须心存正念，以清静为本。可见如果正确地理解和运用周天功，这些弊病是完全可以避免的，所以丹书多强调防危虑险。

现代发现松果体分泌的褪黑激素，又称美乐托宁，具有许多生理功能，如抗衰老、提高免疫功能等，与古代所说的内丹很相似。服用美乐托宁可大大缩短炼内丹的进程，不必如古人所说的要“十月道胎火，一年沐浴温”。服用美乐托宁可能是产生内丹效果的一个捷径，这也正是科学界正在积极探索的一个健康命题。

道教养生格言

人不可以阴阳不变，

坐致疾患。若欲纵情恣

欲，不能节宣，则伐年命。

《抱朴子》

释义：人不能没有性

生活，否则会导致疾病。

如果放纵情爱，恣意满足

性欲，不能节制其宣通，

便会损害寿命。

第二章

道教调摄呼吸的气功养生法



第二章

道教调摄呼吸的气功养生法

丹功中的筑基功，首先要在修炼形体这个层次上开始。入门的要诀是“端立共体，空洞其心，真一其念”，能如此入手，即使修炼不到丹功层次，也会收到却病延年的效果。盖因“端直共体”则邪不能干，“空洞其心”则气机必调，“真一其念”则正心诚意而神得凝炼，如此身心意三家皆得修炼，必有效果产生。在炼形这个层次上，内丹学功法要诀在于“开合”二字，凡有开合动作的套路，和丹道相合，必然产生健身回形的功效。

气功大多都有开合的动作，修炼后天精、气、神，待修到玄关一窍展开，转入先天的元精、元气、元神，才进入丹功阶段。因此，气功可以算是道家养生的入门功法了。

我国古代讲究养生的人，大都特别注重气的因素，所以人们称养生家为炼气士。炼气的方法，随派别传承的不同而有异。道家气功细致精深而自然，不拘年龄大小，体质强弱，都可以实践修习而无害。

道家气功不同与佛家气功。佛法密宗称深长吸气而久住丹田的宝瓶气修炼法为修刚气，用于年壮体强，气血旺盛之人，能迅速获效。反之，道家气功任气自然出入丹田而不用住气之法，曰修柔和气，见效虽慢，但无流弊。其在道家，修气以救助衰残。衰老之躯，唯柔气为宜。涵虚真人云：其为气也，至小至柔，以曲养而无害，则聚乎虚空之中。是明言柔气功的修法特点了。休道柔气功效力缓慢，实则气功之中，柔气最为深密，亦如武术之中，刚猛者多粗浅，而柔软之内家拳法，则每高深精微，其中大有无穷之秘奥在。

道家气功与修炼内丹功法有着息息相通的关联。道家气功的修习，是以气为药，以神为火，以丹田为鼎炉的。陈虚白《规中指南》的玄牝、药物、火候三论，即是此法的注脚。

道教养生格言

万物惟人灵且贵，百

岁光阴如旅寄。自非留意

修养中，未免疾苦为身

累。

元·李鹏飞

《三元延寿参赞

书》卷二

释义：万物中只有人

有灵性最为贵重，度过百

岁的人生不过如借宿旅

舍般的短暂。除非留意修

养，难免有疾病的痛苦成

为自身的拖累。

道家的所谓至人、神人、真人、仙人,实际就是因修气功而能发挥一般人所不能具有的能力的超人,不要把他看得过分高远神秘,而是任何人只要肯下功夫都可做到的。因为人身即是物质,凡物质都具有一定能量,不过一般人只知不断发挥他现有的能量(如视、听、言、动、思考等本能),而不知含藏、蓄聚、扩充、变化,以发挥更大的能量;道家则能利用身内之丹田、脉轮等犹如锅炉、管道、反应堆,能够把身内的某一些材料锻炼加功,发挥出比常人更大得多的能量。从理论上讲,这是完全有可能的。在本章,我们为大家撷取一些道家气功的精粹,以供爱好者练习。

大、小周天功

所谓小周天功是指练功者体内生成和聚集的真气冲关破隘,达到沿督脉、任脉运行,从而祛病健身的功法。在人体的经络中,督脉、任脉是最主要,也是脉道最宽阔的两条经脉。督脉总督一身阳经,俗称“阳脉之海”;任脉总任一身阴经,俗称“阴脉之海”。督脉较长,且两端回弯,呈环抱任脉之势,督脉和任脉之间的沟通协调水平,在很大程度上决定着人体的阴阳平衡和健康水平。

1. 小周天功

①预备式:两脚开立大于肩宽的两倍,两膝弯曲,坐胯松腰,成马步蹲

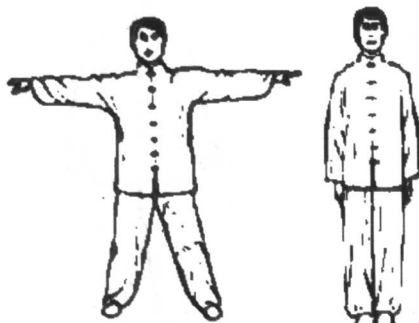


图 2

图 3

桩。同时两臂从体侧缓缓上举,手心向上,直臂举至头顶上方时,反掌相合,慢慢下落,合掌当胸,略停片刻(图2)。然后按小指、无名指、中指、食指、拇指的顺序逐对分开,双手放下,垂于体侧,并步直立,松静站好(图3)。

②正功:两脚分开,与肩同宽。两手从体两侧向上

道教养生格言

气者保于精,精者气

也。精气两全,是曰真人。

《太上养生胎息气经》

释义:气由精得到保

全,精就是气。精和气两

者都周全,便叫做「真

人」。



图 4



图 5

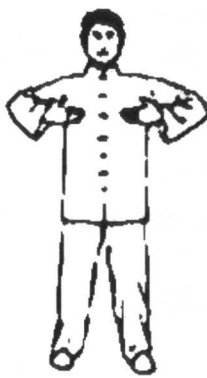


图 6



图 7

平举,上举时手心向下(图4)。转腕,手心向前,呈弧形向胸前合拢。中指相接,其余指头放松伸直,手心转向胸,目光注视中指相接处(图5)。两掌拉开,手势不变,两中指相距15厘米左右(图6)。接着连续均匀缓慢地使两手打开又靠拢,中指拉开又碰上。

③收势:两手合掌松静站立(图7),半分钟后,两手分开侧平举,手心向上,缓缓向上环抱,至头顶时垂腕手心向下,十指相对,沿身前中线慢慢下压至腹前(图8)。如此连做三次,目光平视远方收功。

初练者一般开合二十次左右,气就在小周天运行一遍,优者开合八次左右运行一遍。从未练过气功者练习此功时,可能出现命门发胀,或头顶加压重物,或胸发闷等情况,这是正常现象,只要坚持练习,会很快消失。出现胸闷时,可捣中指靠指尖一节横纹处,意想涌泉,会纠正的更快些。至于出现身体摇晃两手似有吸力,指泛虚光,这些都是气机开动的表现,应顺其自然,不必担忧。



图 8

道教养生格言

养生以不伤为本,此

要言也。

《抱朴子内

篇·极言》

释义:养生以不损伤

自己为原则。这是重要的

格言。

2. 大周天功

①预备式:同小周天功。如做完小周天功接做此功,则可不做预备式。

②正功:两脚分开,松静站立。两手抬起,手心向上,高与脐平。肘自然靠在两腰旁,注意不要露出后腰。缓慢进行深呼吸,吸气时想涌泉穴,呼气时想劳宫穴。初练者深呼吸九次左右,气就可走一遍大周天,优者四五次即可。

③收势:同小周天功。

习练此功者会感到涌泉像吸进什么东西似的,内劳宫发胀,身体摇晃,这些为正常现象,不必管它。如感原有的疾病仿佛重了一些,这是气功练习中的负反馈现象,千万不要管它,继续练习就会好的。

意气功

1. 先闭两眼,放松全身关节,合口用鼻做深呼吸3次。吸气要缓慢而深长,直达脐下丹田,稍停再慢慢呼出。

2. 睁开眼,目光平视,不各处乱看,不强辨物形,要锻炼到“视而不见”的程度。

3. 口自然闭合,舌尖向上轻抵上腭,这样可以调节呼吸,增加津液。

4. 调整呼吸,把思想集中在心窝(两乳中间微向下有凹窝处),用意念聚气成球,听候运用(从准备到此节功,共需2分钟)。

这一阶段最重要,一要调匀呼吸,二要集中思想,三要以意念聚气成球。初学者对于这项要求很难下手,往往顾此失彼,甚至全失。所以必须先放松全身关节,目内视心窝,调整呼吸,然后再集中思想聚气成球,反复锻炼,等练到呼吸能深长匀细,意念一到心窝,气即聚集成球,便达到了入静标准。初学者应熟记此入静的感性标准,每次入静都要先找到它。越练越熟,越熟越精,渐至不求而得,从容入静。

5. 把气球由心窝向上运行到咽喉,经过上腭,绕出上唇到人中,再向上行,经过鼻梁、上额、头顶,经脑后,顺脊椎向下行,到腰间经尾闾到前阴与后阴之间的肾根会阴穴。(本节用1分钟)。

第一节由心窝开始运行气球,初学者不易指挥如意,必须耐心摸索。首先保持呼吸匀整自然,集中意想。然后由心窝运行气球向上行到咽喉的一小

道教养生格言

安神宜悦乐 惜气保

和纯。

《三元延寿参赞书》卷二

释义 要安定精神应

当和悦欢乐,爱惜元气才

能保持和纯。



段,反复练习,精神贯注气球,到自觉仿佛有一线气体,能随意向上运行时,则表示已会运用气球。然后再由咽喉运行到上腭,渐渐推进,通畅一段,推进一段,直到每一小段完全气行通畅,再把整段连接起来练习。等整段都能通畅无阻,才可以继续往下锻炼,千万不可急于求成,否则打不好基础,容易失败,容易畏难中辍。

6. 气球继续由肾根向左行,经左大腿外侧,向下行左小腿外侧,经过左足背到左足大趾,绕左足次趾、中趾、四趾及小趾,折到左足心,再向上行左小腿里侧,经过左大腿里侧,上行到脐下三寸的关元穴。(本节用1分钟)因为有上段锻炼的基础,已能掌握气球运行的功夫,所以,这一段比较容易锻炼,但仍应认真反复多练,必须达到纯熟,再与上段连贯起来锻炼,等两段练得一气通畅无阻,方可继续往下锻炼。

(以下各段,均照此方法锻炼,不再重复说明)

7. 气球继续由关元向右下行,经右大腿外侧,向下行右小腿外侧,经过右足背,到右足大趾,绕右足次趾、中趾、四趾及小趾,折到足心,并向上行右小腿里侧,经过右大腿里侧,上行列丹田即气海穴。(本节用1分钟)

8. 气球继续由上脘向右上方运行,经过左乳,绕左肩膀外侧,向下行左膊外侧,经过左手背至左手大指:绕左手次指、中指、四指及小指,折至左手心,再向上行经左膊里侧,绕出左肩膀里侧,转向胸部下行到脐上约五寸处上脘穴及胃脘处。(本节用1分钟)

道教养生格言

割嗜欲所以固血气,

然后众害却焉,寿命长

焉。

《摄生纂录》

释义 割断嗜欲是为

了坚固血气,然后各种伤

害才能抵制,寿命才能长

久。

9. 气球继续由上腕向右上方运行,经过右乳,绕右肩膀外侧,向下行右肘外侧经过右手背,至右手大指,绕右手次指、中指、四指及小指,折至右手心,再向止行经右肘里侧,由右肩膀里侧,向前上行至颈下喉结之间的廉泉穴。(本节用1分钟)

10. 气球继续由廉泉向上行,经下唇转入口中,由舌根绕舌心,顺咽喉口至心窝。(本节用1分钟)在每一段练熟后,再接续下一段,反复贯通,锻炼熟悉,至此以掌握运行气球遍行周身的功夫。

11. 气球由心窝出发,运行于周身,又回到心窝。这时口中津液已满,不要急于咽下,先把舌头放平,把上下牙齿互相轻叩36次,津液因叩齿而成泡沫,一气咽下,即觉有一股气体随津液下降丹田(此法可以醒脑、固齿、降气、助消化)。稍等一会再合口用鼻做深呼吸3次。做完后起身站立,两手下垂,向前缓走7步,转身再缓走7步,往返共走7次。(本节用2分钟)

至此全部意气功锻炼完毕,由首至尾仅仅用10分钟,若每天不间断的锻炼,对疾病的防治有显著效果。

郭林气功

1. 预备功

预备功的目的是为内气的产生和运行创造一个全身经络通畅、气血流通的客观条件,所以,在做预备功时,要力争做到精神和身



道教养生格言

起居有度是一药。

《戒戒》

释义：日常生活中劳

作和休息皆有规律是一

帖良药。



体双向松驰。

①羽落鹤息

(1)要求:两脚平站与肩同宽,两膝微弯,松腰松胯,自然收腹,含胸拔背,沉肩坠肘,虚腋松腕,舌舐上腭,平视闭目,百会朝天。

(2)要领:松而不懈、静而不眠;圆、软、远。

(3)口令:按要求、要领站立好,默数60个数。

②中丹田三个气呼吸

(1)要求:手的放法:上焦病者及正常者,两手旁宫穴男左女右重叠放在中丹田;中、下焦病者,两手中指和拇指相接从中丹

口沿带脉转到背后,双手背外劳宫贴靠在肾俞穴上。呼吸方法:为气呼吸,即鼻吸口呼。先吸后呼为泻,先呼后吸为补。重症病者宜:鼻吸,日呼,平(自然呼吸)连做三次;慢性病、健康者宜:日呼,务吸,平(自然呼吸),连做三次。

(2)要领:吸而不满,呼而不尽;细、匀、深、长。

(3)口令:以癌症病为例:

鼻吸——、口呼——、平——(“平”即用身自然呼吸)

再吸——、口呼——、平——

三吸——、口呼——、平——

③中丹田三个开合

道教养生格言

欲得身中神不出,莫

向灵台留一物。物在身中

神不清,耗散真精损筋

骨。

《养生秘录》

释义:要想身中神明

不外露,别在心中留下什

么念头。念头在身中,神

明便不清澄,耗散消散了

元精,损害到筋骨。

(1)要求:两手在“中丹田”前,开至略宽于肩。

掌心向下开合为泻。

掌心向外开,向内合为补。

掌心向下开,掌心向内合为调整。

指尖朝下,掌心对身体开,指尖朝下,掌心相对合,为降指标。

掌心朝上开,掌心相对合,为升指标。

(2)要领:虚腋、圆肘、松腕、平开平合、自然呼吸。

(3)口令:——、合——;

再开——、再合——;

三开——、三合——。

做完预备功以后,就可以自然地进入主体功阶段:

2. 特快行功

特快行功在功法正确和量力而行的情况下采用“强度风呼吸法”快速行走。可以达到活血化淤,软坚化结的功效。

①要领:

一步一吸,一步一呼(吸呼行走)

练法:走两步完成一个吸呼,即一脚跟着地时用鼻子“吸”,另一脚跟着地时用鼻子“呼”。

②口令:

吸一呼一;吸一呼一;吸一转一。

③要求:

预备功法完成后,先出左脚行走10分钟,做三开合;再换右脚行走10分钟,做收功。休息15分钟左右。

此功适合于中、晚期癌症患者及



道教养生格言

精全气全,精泄气

泄。唯精与气须保全真。

先贤至道,爱气保精而能

长生。

《太上养生胎息气经》

释义:精全,才能气

全,精力走泄,气也走泄。

精和气都必须保持合乎

本性的状态。先辈贤师最

重要的道行,就是爱异内

气保养其精,而能够长

寿。

复发转移者。

④注意事项:

(1)特快行功要量力而行,由慢到快,快到适合自己的速度(不喘、微热),保持 10 分钟而后由快到慢,做三开合,换脚同上;

(2)行走时重心稍稍在前一点;

(3)不要顶风呼吸;

(4)手摆动幅度要小,用泻法(手心向下);

(5)体内有肿瘤且体质好者,可在上午做两次快功,但每次不得超过 20 分钟,中间一定要休息。

3. 中快行功

采用“中度风呼吸法”,走一步完成一个吸吸呼。此功可以大量吸氧,抑制癌细胞生长。

①要领:

脚跟吸吸脚掌呼,正面吸吸侧面呼;前腿弓,后腿松,重心在当中。

②练法:

脚跟着地时用鼻子“吸吸”,脚掌着地时用鼻子“呼”,同时转腰转头 45 度至 80 度左右。出左脚,头腰向左转,出右脚,头腰向右转。手脚同时出,慢摆手,呼时到位。

③口令:

吸吸,呼——;吸吸,呼——。

④要求:

预备功完成后,行走 20 分钟左右,收功休息 15 分钟左右。



道教养生格言

生长全足,加以导
养,年未可量。

《养性延命录·教诫篇》

释义 假如使人体质
强而寿的各种条件具备,
又加上养生措施,年寿真
不可限量。

4. 稍快行功

与自然行功走法相同，只是行走的速度比自然行功法稍快。此功适合身体弱、年龄大、病情重患者。

5. 慢步行功

慢步行功是慢性病人的主功，适宜于高血压、心脏病、肠胃病、糖尿病、神经衰弱及各种慢性病患者操练。癌症病人在恢复健康后的保健阶段也可练此功。切忌急于求成，一定要静下心来，松静自然才能练好。

①要领：

轻闭双目，自然呼吸，心安神静，全身放松，脚跷手摸，转头转腰，动作柔和，重心慢移。

②顺序：

(1) 预备功法：理松静站立（默念 60 个数）；三个气呼吸（先呼后吸）；“中丹田”三开合；做四个方向八个升降开合。

(2) 行走功法：采用自然呼吸，行走 40—60 分钟（每分钟走 2—3 步左右）。以先出左脚为例：松左脚，左脚下尖点地（右手在“中丹田”左手在胯旁），左脚迈出一小步，脚跟先着地，稍停片刻；然后脚掌慢慢放平，重心慢移向前脚，同时慢慢转腰转头 120 度，后脚跟慢慢起来，两手亦分别慢慢摆到“中丹田”和胯旁，稍停片刻；然后头、腰、身体转回正面，两手摆回原位，稍停片刻；再把右脚迈出去，做法同上。

(3) 收功法（又叫“复式收功法”）：

三个不下蹲，不转方向的升降开合；

揉球：三前、三后、三左、三右、三放球（中丹田、膻中、上丹田）。

揉腹：两手放到“中丹田”（男左手在下，女右手在下），女由右上向左下，



道教养生格言

形劳而不休则敝，精

用而不已则劳，劳则竭。

《庄子·刻意》

释义：形体劳累不

就会衰败，精神运用不

就会疲劳，疲劳便导致衰

竭。



男由左上向右下。开始均由小圈到大圈(上不过“膻中”,下不过“曲骨”),揉九圈后;再换手作反方向由大圈到小圈,揉九圈,至中丹田“气海”,稍停片刻。

三个气呼吸(先呼后吸)

点穴回气:两手慢慢升起来,到“印堂”平行分开到“太阳穴”两边,两手心相对,点“劳宫穴”三次。然后两手慢慢合向“印堂穴”,再由“印堂”处沿“任脉”,边下边松开两手到“中丹田”后再分开两手到两胯旁,松静站立片刻,慢慢睁开双眼,恢复常态。

③慢步行功要遵守选题、守题的原则:

选题原则是:选近不选远;选静不选动;选圆不选尖;选体外不选体内。而且要辨病选题、选颜色:如心脏病、小肠病选粉红色、绛红色如玫瑰花、荷花;肝、胆、眼病选绿色如绿苹果、松树;脾、胃病选黄色如黄菊花;肺、鼻、大肠、皮肤病选白色如雪花、白玉兰、静静的白云;肾、耳、膀胱病选黑色如黑牡丹、小孩黑眼睛。

守题原则是:一聚一散,似守非守,若有若无;不抓、不追、不盯。

6. 收功

按预备功方向松静站立,平视闭目。要求、要领、动作与预备功相同。达到玉液还丹,元气归身。

顺序是:

①中丹田三个开合。

②中丹田三个气呼吸。

③松静站立(癌症一般 2~3 分钟,慢性病一般 3~5 分钟),咽津三口(用

道教养生格言

气和自无诸疾,心正可辟众邪。

宋《绍之教授见和功道歌深明至理,复歌元韵》

释义:气息平和自然没有各类疾病,心术端正可以抵御种种邪念。

意念使玉液归中丹田,为玉液还丹),然后放平舌头,缓睁两眼,伸直膝关节,恢复自然状态。

五脏导引法

五脏导引法是一套专门用以治疗五脏疾病的动功功法。此功法共分肺脏、心脏、肝脏、脾脏和肾脏导引法五种。临床实践证明,此功法对疾病的治疗和预防有着显著的功效。

1. 肺脏导引法:正坐,两手按地,缩身曲脊,使身躯向上挺举3次,可祛肺脏风邪积劳。或可两手握拳,反捶背上,左右交替各15次,可祛胸臆间风毒。上两法导引时以闭气为佳。导引结束时闭目养神片刻,然后咽液、叩齿3次而止。

2. 心脏导引法:正坐,两手握拳,左右交替用力冲拳各3次;又可以一手向上如托重石;又可两手十指紧紧交叉,以一脚踏于手中,左右交替各30次,可祛心胸间风邪诸疾。导引时闭气,导引后闭目养神,咽液叩齿各3次而止。

3. 肝脏导引法:正坐,两手相叠,按于一侧大腿上,慢慢向另一侧扭转身躯,左右交替各15次。又可两手十指交叉,置胸前翻掌推出,再覆掌按向胸部,反复15次。可祛肝脏积聚、风毒邪气。

4. 脾脏导引法:坐式,一脚前伸,一脚屈曲,同时两手向后拉伸,左右交



道教养生格言

凡行气闭气以鼻纳

气,以口吐气,微引之,名

曰长息。

《摄生纂录》

释义:凡微行气微

炼,用鼻吸气,用口吐气,

轻轻地引动它,称作「长

息」。

替各 15 次。亦可跪坐，两手按地，头部向两侧交替怒目后各视 15 次。能祛脾脏积聚、风毒邪气。

5. 肾脏导引法：正坐，两手如托石状上举，引动胁肋 15 次。亦可曲肘，手按两膝，左右交替转身各 15 次。亦可两足交替前后空踏数十次。可祛腰肾脏间邪气积聚。

本功法可治相应脏腑系统的有关疾病。作为防病之法，可按阴历月份进行相应的导引法，即春三月作肝脏导引法，4 月、5 月作心脏导引法，6 月及四季最后 18 日作脾脏导引法，秋三月作肺脏导引法，冬三月作肾脏导引法。

龟蛇气功

龟蛇气功属吐纳兼导引的养生功法。本功法效仿蛇身活动，骨关节灵通，盘旋屈伸，俯仰吞吐，伸缩自如，性动而善导引行气；仿龟能食气耐饥，冬眠长寿，性静而善行气导引的特点，能降低消耗，提高有效呼吸率，调动体内脏腑组织器官的潜力，从而达到防治疾病、延年益寿的目的。对肺部和脊椎、关节等疾病有一定疗效。

本功法按调身要求不同，分为站、卧、坐 3 式。现举站式于下。

1. 龟蛇合气：自然站桩，自然缓慢呼吸，目轻闭，垂帘。先进行前后左右及正中线的全身放松；然后，内观泥丸，意气下行，依次内观咽喉、心田、胃、脐



道教养生格言

凡初行气，先安稳其身而和其气，无与意争。

若不安和即且止，和乃为之。

《摄生纂要》

释义：凡是初学行气功法的，先要使形体安稳，然后调和气息，不要硬性克制意念。如果体不能安，气息不能调和，暂时停止，待和顺时再开始学炼。

后肾前、会阴，循两腿内侧达涌泉，重复几遍。

2.二龙戏珠：全身放松，右手按于脐部，左手按于右手背上，顺时针方向揉腹若干次，意念轻轻灌注所按之处，然后如上法逆时针运转若干次。

3.左右浪动：两手沿带脉向后分开至腰肾，身躯左右摆动，腰向左侧弯时，右手上搓，左手下搓，先以两掌上下搓动若干次，次以拳眼侧上下搓动若干次，再以手背上下搓动若干次。最后仍恢复掌搓。

4.摇动摆尾：

①吊腰旋臀：两脚平行开立，与肩同宽，拇指朝前呈叉腰状，膝胯微屈，腰部极度放松，旋臀顺时针回旋转动若干次，再逆时针转动若干次。

②风摆荷叶：腰臀作大幅度顺逆时针回旋若干次。

③摇头摆尾：头、颈、腰、背等同时作顺、逆时针回旋若干次。

5.前后浪动：即全身节节贯串地浪动。两脚平行开立，与肩同宽，用鼻呼吸，口似闭未闭，似张未张，舌轻舐上齿龈，下颌微前伸，同时上体呈鞠躬样前俯，腿似直非直，身体微下蹲，收下颌，依次屈伸踝、膝、髋、腰、胸、颈各关节。前俯时两臂同时自然前摆，仰面时两臂同时自然后摆。

6.玄蛇盘树：

①左手后背，掌心朝外，置于右侧腰部，右手从体侧上举过头，然后屈肘贴枕部抱头，手指压拉左耳，右腋张开。同时，头、颈、腰、脊拧转向左后方，眼看右脚跟。

②拧身复正，侧头上观。舌尖轻舐上腭，身直气静，右手从脑后过头顶经面前徐徐下按，气血随之下沉丹田。恢复龟蛇合气势。



道教养生格言

凡欲行气破除百病，

随病所在念之。头病念

头，足病念足，和气往攻

之。

《摄生纂要》

释义：想要用行气法

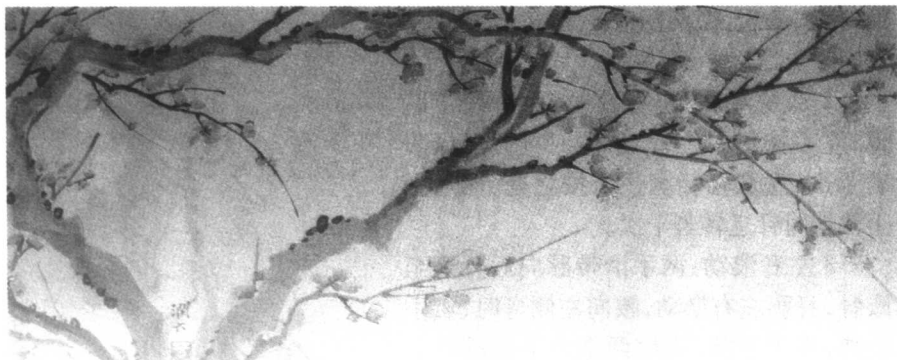
消除各类疾病的，意念要

贯注于病痛所在的部位。

治头痛，意念注于头，足

病注于足，引导淳和之气

去攻治。



7.白蛇吐信:左虚步,左手自下向前弧形前探,高与肩平,掌心朝下;右手自下沿右胸上至乳上方,掌心斜朝外,五指朝下。右手沿胸壁下至小腹过毛际,虎口向小腹,五指向下;左手同时下至右手背上,掌心朝外,五指斜向下。如上左右交替前探若干次,再换右虚步练习。

8.金蛇缠绕:

①平圈(半圈):两脚平行开立,略宽于肩,右手叉腰,拧腰呈右侧弓步,同时左手呈仰掌向右侧平探。拧腰向左呈左弓步,同时左掌于身前划半围呈左平举,掌心朝上。

②立圈(1圈):左掌经左上到右上呈右侧弓步,左掌向右下划弧,右腿屈膝呈扑步,左掌继续沿左腿经左下方向左方平探,掌心向上呈左侧弓步。

③斜圈(1圈半):左手掌心向上呈仰掌顺时针旋腰1圈半呈右侧弓步。上体前俯时手臂运转与膝平,后仰时略高于头。

④肘圈后探:腰向左拧转,同时屈肘,手与脐平,沿腰向左后探出,掌心仍朝上。

⑤螺旋圈:拧腰向右,左手经左下向右上划弧至右额前上方时微屈,小臂在头上方旋转1小圈至左额前,展肘仰掌旋向右胸前,然后呈叉腰状或仰掌置于左腰侧。

⑥~⑩动作与①~⑤同,唯左右相反。

9.灵龟戏水:两脚平行开立,略宽于肩,两膝微屈,两手交替作划水状圆圈。右手划时腰向右微拧,左手划则左拧;在上方划时身躯下缩,呈对拔拉长

道教养生格言

我命在我不在天。

《抱朴子内篇》引

《龟甲文》

释义:寿命的长短取

决于我自己,而并不取决

于上天的命定。

状,膝胯屈曲较深。下划则上开也呈对拔拉长状。

10.神龟服气:马步站式,两脚分开约3脚长,两掌重叠置小腹,自然缓慢呼吸3~5次,如龟子海中憨息。末呼气将完时,上体浑浑前俯,头部低于两膝,呼出肺之余气。接着头勺舀水似前伸,吸气,上体徐徐抬起恢复原式,然后鼓嘴唇,长呼气,反复俯身9次,渐增至36次。

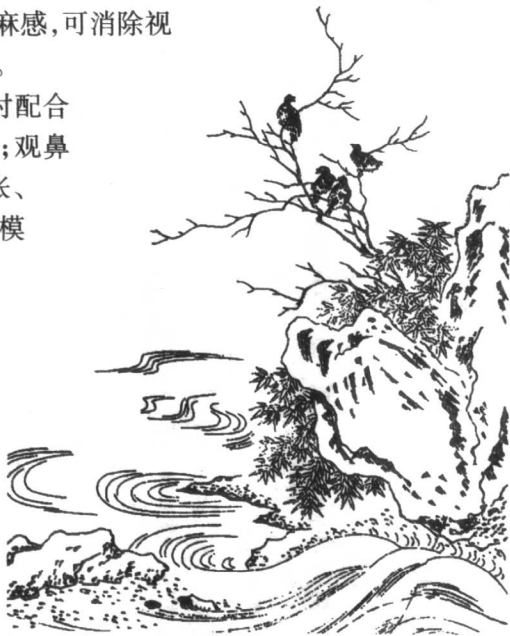
观鼻功

全身放松,心气平和,思想要集中,两手食指轻搭在鼻尖上,拇指轻轻扣住下巴,其余3指自然合拢;凝神,观鼻尖上食指2~3秒钟;然后远望20米外的一个小目标,尽力看至清楚为止;接着目力收回仍观鼻尖。如此来回3~5趟为1次,休息1分钟,再如上法进行,共3次。同时配合深长呼吸,但不要过于强迫;观指尖时不要太久,否则容易产生眼胀现象;开始时,可能观看手指模糊不清,练久后自能逐渐看清。可随时随地进行,须持之以恒,随着时间增长,每次做完,鼻尖有舒适麻感,可消除视觉疲劳,使眼睛增明,视力改善。

练习时思想要集中,同时配合深长呼吸,但不要过于强迫;观鼻尖时不要太久,否则产生眼胀、头晕等现象;观手指开始时模糊不清,但要坚持,以后就会逐渐看清。

内养气功

内养功,是以默念字句与呼吸锻炼相结合的一种功法。该功法配合意守,侧重呼吸锻炼,通过意守和呼吸锻炼,达到大脑静、脏腑动的目的。它对神经、



道教养生格言

气至则形安,形安则

鼻息和调,鼻息和调则精

气未至。精气未至则自觉

形热,形热即额汗出,汗

出且勿便起。

《摄生纂要》

释义:有气血顺畅的

感觉,身体便能安详,身体

安详,鼻息便能调和,鼻

息调和,精气之气便会到

来。精气之气到来,自会

感觉身体发热,身体发热

便会出汗,如出汗暂且不

要立刻起身。

循环、内脏保健、尤其是对消化系统和呼吸系统功能活动都有很好的调整作用。内养功强调默念字句、腹式呼吸、舌体起落、意守丹田等,具有大脑静、脏腑动的特点。

功法介绍:

练功姿势常有仰卧位、侧卧位、端坐位、盘腿四种。一般初学者以卧式为宜。坐式、站式可用于后期。以自然舒适为要,以便练功者能充分放松。

仰卧式,平身仰卧床上,躯干正直,两臂自然舒伸置于身体两侧,十指松展,掌心向上,下肢自然伸直,脚跟相靠,足尖自然分开。

侧卧式,侧卧于床上,头微前俯,脊柱微向后弓,呈含胸拔背之热。右侧卧时,则右上肢自然弯曲,五指舒展,掌心向上,置于耳前。左上肢自然伸直,五指伸开,掌心向下,放于同侧髋部。右下肢自然伸直,左下肢膝关节屈曲为120度,膝部轻放于右下肢膝部上。若为左侧位,四肢体位与上相反。双目微闭,以便意念集中。



坐式,端坐于椅上,头微前俯,含胸拔背,松肩垂肘,十指舒展,掌心向下,轻放于大腿膝部。两腿平行分开,与肩同宽,小腿与地面垂直,膝关节屈曲90度,目微闭。

调整呼吸是内养功的主要功法,特点是练腹式呼吸。常用呼吸法有三种:第一种呼吸法以鼻呼吸。先行吸气,吸气时舌抬起顶上腭,同时以意领气至小腹部,腹部鼓起。吸气结束后,停顿片刻,再把气徐徐呼出。其呼吸形式为:吸—停—呼。呼气时将舌放下,同时收腹。以“练功好”三字为例,吸气

道教养生格言

神强者长生,气强者

易灭。柔弱畏威,神强也;

鼓怒聘志,气强也。

《彭祖摄生养性论》

释义:心神强健的能

够寿命长久,意气逞强却

容易灭亡。柔弱守雌似乎

畏惧威势,是心神强健的

表现,而鼓足怒气使自己

意志放纵地推行,则是意

气逞强的表现。

时,默念“练”字;停顿时默念“功”;呼气时默念“好”。无论字多字少,均分三段默念完。第二种呼吸法,以鼻呼吸或口鼻兼用,先行吸气,随之缓缓呼出,后再行停顿,即吸—呼—停,如此反复,默念字句及舌的配合同上法。第三种呼吸法,用鼻呼吸,先吸气少许即停顿,停顿后再行较多量的吸气。同时用意念将气引入小腹,然后将气徐徐呼出,其呼吸形式为吸—停—吸—呼。

意守法,指练功时将意念集中于身体某一特定部位。内养功最通常用的是意守“丹田”。经过一段时间后,吸气时好像有气入小腹的感觉,即所谓“气贯丹田”,这是意守的理想境界。此外,也可意守膈中、涌泉等穴位。



意定派功法

意定派功法是强调以意守为主进行锻炼的功法流派,目的是为了提高自己的精神力量,古代的禅定、面壁、数息等,均属意定派功法。

意定是以一念代万念的调心技术的训练和运用,通过训练提高人体的人静能力和意念控制能力,从而放松心身,治疗疾病。根据意守目标的不同,又可分为内意守、外意守和信号意守三类功法。

内意守功法:主要把意念放在身体的某一点、某一部位、某一脏腑或某一穴位,如意守丹田、意守涌泉等,从而调整机体的功能。意守部位的不同可以起到调整机体产生不同的作用。这类功法在医疗气功的临床应用中较为普遍。

外意守功法:主要把意念放在身体以外的某一目标,如花朵、树木、水晶球、自然景色等,对提高意念的控制能力较为有效,但训练难度亦高。

信号意守功法:主要把意念集中于一段语言文字或音节上,利用人类语

道教养生格言

神御气,气留形,不

须染术自长生。

《养生秘录》

释义:神明能够控制

住气,气便留驻于形体,

不用再修其他方术,自然

能够长寿。



言文字的各种特定内涵来加强意守效果,进行良性诱导,从而达到强身与治病的目的。如数息法、内养功默念字句法等即属于此。

无极功

无极功又称无极式站功,也属意定派功法。本功法在调心上意守丹田,对神经衰弱、胃及十二指肠溃疡等慢性病有一定疗效。

功法操作:

1. 调身:内八字站桩。两手自然下垂,手指松开,中指轻贴于风市穴。松肩、肘,身稍前倾,下颌微收,虚领顶颈。两目平视,目帘自然下垂,闭口,舌尖轻舐上腭。背要拔、忌曲。胸略内涵内收,腰胯要松,裆要虚圆,臀部微向前压,腹部微向后收。涌泉穴连线中点和会阴穴、百会穴对准成一线。

2. 调息:开始先由口呼气一口,然后用鼻自然呼吸。以柔和、细缓、均匀、深长为好。

3. 调心:意守丹田,两目内视脐内,但不可用力,应微微意守,若即若离的境界为佳。

虚明功

虚明功亦属意定派功法。本功具有层次分明、循序渐进、动静结合等锻炼特点,常练可达到“虚极致明”的境界,可保健、增智、益寿,对免疫功能减退低下,微循环障碍,神经功能紊乱等疾病有一定疗效。

虚明功正功锻炼内容:

道教养生格言

调气者,平明面向

南,展西手于膝上,徐徐

按捺关节,口吐浊气,鼻

引清气,所谓吐故纳新者

也。

《摄生要》

释义:锻炼调气,天

亮时面向南方,展开两手

放在膝上,慢慢地按摩肢

体、关节,口吐浊气,鼻吸

清气,这就是所说的「吐

故纳新」。

调身:采用坐式和仰卧式。松静自然,恬淡守神。

调气:分为3段6步。

1.筑丹:是借助于后天呼吸培育先天真气的过程,筑丹功成,真元内气凝结成象。包括调息、息调两步息法。

调息:有4法。

①吐故纳新法:安身调体后,开口徐徐吐气,意想体内浊气脱口而出,再以鼻吸气,意想清浊之气纳入体内。当吐纳流利,息气平和,再练静呼吸。

②静呼吸法:用意不用力,逐渐把气息引进到“出入绵绵,匀细舒适”的状态。此后,再练数息。

③数息法:数其吸气,或数呼气,由一至十、百,意专于数,周而复始。在数息纯熟,心息相依,意念专一后,再换随息法。

④随息法:意念既随吸气,又随呼气,随息时不论吸气、呼气,都宜引气下行。随息纯熟,则气息绵密,意气相随,绵绵徐徐,静缓入于腹内丹田。随息功满,则调息练成。此时,心静恬静,丹田蕴育之真气萌生,而后,再进行息调锻炼。

息调:以练肺呼吸为主,属调练丹田内气的功夫。要求冥心净念,寂照丹田,则丹田蕴育的真元内气,由隐而显,由散而凝,当气凝结成象后,则于丹田任运,勿忘勿助,静察其运。日久,气随神往,气受神驭,神气相依。筑丹功成,真元内气成象,启迪通运之机,始可运丹。

2.运丹:指真元内气迭运而言。包括运息、息和两步息法。

运息:又称神驭气行法,有4法。



道教养生格言

忍怒以全阴气,抑喜

以养阳气。

《抱朴子内篇极言》

释义:忍耐愤怒之情

不损害阴气,抑制喜悦之

意以涵养阳气。



①神驭气行会阴法：吸气时，气随膈肌降落抵达会阴而止，日久气聚腰骶，聚中有散（为松适弥散之感），散无止处；呼气时，继吸气之散而散（四肢尤其手指明显）。吸时宜提肛收腹。

②神驭气行足踵法：以神驭气，由腹内丹田降于足踵或涌泉；也可漫起巅顶之上，散终足踵之下。依降气法与肺呼吸的配合方式和运气部位，可分3种情况。一为周身呼降吸降法，即不论吸或呼，皆引气下行，同时配合脚趾抓地动作，即吸则轻抓，呼则舒放；二为周身呼气降气法，即只当呼气时，引气下行；三为呼吸分段降气法，即以神驭气，随吸气降至腰骶或丹田，随呼气再继降之。

③神驭气行三团法：以神驭气，在丹田往返作揉；揉之始点，起自气海，随吸气揉至会阴，稍停，再换呼气，由会阴逾命门揉至气海。如是周而复始，绵密作揉。揉有揉顺三田化一之意，又有锤炼调揉真气之意。

④神驭气行任督法：以神驭气，引真元内气沿任督二脉任运不息。呼气时沿任而降，吸气时循督而升。

息和：即合和内外，悉备天地精华，而达浩然之境。先行自身合和法，使遍体内外化为一体，而后再行内外开阖法。开则气相融融，弥散六合；阖则气相绵绵，合聚一微。习练日久，物我合和，浑元一气。

3.镇丹：指先天真气调练纯净，由动转寂。包括归息、息息两步息法。

①归息：要求凝神住念，静守浑然一体的圆形气物，日久气物渐次湛然

道教养生格言

毁人自誉是一病。

《说戒》

化自己是一项病因。

释义：诋毁别人来美

寂静,似神非神,似气非气,神气归一。

②息息:即息住气运并息灭气相之谓。神气归一,其息自息。归息功满,则息息圆功,两者之间,顿刻之变。息息是虚明功的至尚息法,是实现虚极致明的决定手段。

调神:调神之法分为3大类。

(1)意守法:

①意守呼吸法:与调息中的4项息法相对应。即用意轻轻体会呼吸运动形式,及其所导致的主观感觉(包括小腹起伏运动之觉)。

②意守丹田法:与息调呼吸法相对应。即用意念轻守腹内的1个圆形体积或以小腹中心为圆心的1个圆形面积。

③意守运丹法:即意守真元内气任运之形象或感觉,分为4种方法。

意守聚散法:吸则内气自丹田上极油然而生,绵绵向腰骶前方集聚,绵中含幽,聚中寓静,意守时,心察气聚之势,体验聚中所显的绵静之感;呼则内气漫起丹田外围,融融向下外扩散,融中孕适,散中育松,意守时,意观气散之趋,神会散中融适之觉。

意守降散法:吸则内气由里降运,呼则内气从表降散。意守时,吸守其里



道教养生格言

我命在我,不属天

地。

《西升经》

释义:我的寿命长短

取决于自己,不归属于天

地支配。



景，里景是以绵密气流为形式，以绵静之验为内容的气感。呼守其表象，表象是以融散气态为形式，以融适之觉为内容的气感。

意守三田法：意守三田揉顺时的效应。即气升则融融以冲，而呈冲和之象；气降则绵绵以充，而显充溢之貌。意守周天法：可先从连点意守开始，即以前后三田为对象，进行轮回意守。待六田相继成带，带带相连成环后依环而运。日久三田化一，任督汇一，环运浑然，渐显沉浮之象。此时应体验气态沉浮之变。

④意守统体法：分为两种方法。意守自身统体法：息和功成，体与气合，浑元一气，此团氤氲之气，丰盈湛然，静中有动，动显开合。本法即意守气团开合之变。意守物我统体法：物我统体后，开则气相浩浩，弥散六合，散则悠悠而证之以虚；阖则气相绵绵，合聚一微，聚则幽幽而验之以静。本法即意守气相开阖中的虚静变化效应。

⑤意守虚窍法：意守归息中的虚无坦适之景，意守时强调似守非守，若忘若存，景定则守忘，景动则守存。

⑥意守虚明法：神明寂照为虚，虚非寂灭顽空，其中有明；神明妙用为明，明非生智攀缘，晶莹湛然，虚为其宗。虚中含妙用，故虚即明；明从虚中

道教养生格言

仙道贵生。

《灵宝无量度

人上品妙经》

释义：仙家的主张，

是珍惜生命

生,故明即虚。真虚明者,必不为二,亦虚亦明,虚明交融。意守此相,即谓意守虚明。

(2)作念法:作念是指自我构念而言。作念活动,是种内部言语的自我诱导过程。功中依据治疗、保健、调能、功候之需,在词的基础上,自我能动地构成某种知觉、表象、概念、愿望而活跃于主观意识之中,并笃信物我之间发生着和作念内容相一致的变化。作念内容包括:喜笑念、爱憎念、松静念、愈病念、散适念、虚明念等。

(3)定景法:即元神自发定于某种景物而言。功度进展到相当阶段,人体生理活动将移到一个新的稳定、合协状态。此状态所构成的大量信息将通过不同层次的感受装置传入中枢,于是,在自我意识中呈现出练功定量的映象。定景是一种以高稳定、弱强度为特征的良性心理体验活动。实现定景要经过一个由“有法”到“无法”的过程。“有法”指意守、作念等法而言;“无法”指定景法而言。“有法”为“无法”的基础。

虚明功辅助功有住、行、散3功,如手臂聚散法、命门聚散法等。

空松功

空松功属意定派功法。本功以空、松、静、定,加强局部血液循环,健强各部位筋骨皮肉的锻炼,达到耳聪目明,健腰强肾,治病延年之效。

(1)身法:头身肩手以保持平正自然为原则。分自然站立、高桩站立,以及平坐、自然盘坐、单盘坐、双盘坐、和平卧、侧卧诸式。手式分前拱、垂直、抱丹、抱球等4式。在全身放松方面,有三松一上和十松一上。三松为印堂、人中、两肩依次放松。十松为:百会、人中、喉头、两肩、胸部、腹部、臀部和腿、双膝和小腿、涌泉依次放松。一上是嘴角微微向上,增加轻松舒适之感。

(2)心法:思想意识的应用。

①意守一切:默念字句,身如垂柳,万念皆空,不知有身,空之又空,一片混沌。

②意照虚空:意想宇宙空间。

③意照整体:意想自己整个身体,不是某一部位。

④意照患部:默想“我要驱除这一患部的毛病”。

道教养生格言

死命,重事也。人居

天地之间,人人得一生,

不得重生也。

《太平经》卷七十二

释义:人的死生,是

最重大的事。人生存在天
地之间,每个人只获得一
次生命,不能有第二次生
命。

⑤意照下丹田。

⑥空心止念：杂念起时，就止住它，保持一片混沌状。

(3)息法：以自然呼吸为主，逐步做到深长细匀。

①随息：心息相依法。

②数息：分数入息。

③听息：静心倾听呼吸的无声或微声。

(4)收功：

①擦手。

②摩面。

③擦耳。

④擦腰。

(5)整体周天的助功法：想要快速达到整体周天，在练站功或坐卧功一开始，默念几次空松口诀，念一句做一句，几天之后，使用深呼吸法。吸入的气意想下至丹田，呼出的气意想从胸腹出，练气感生后，改用自然呼吸，意念一片混沌。

三才图明目功

三才图明目功亦称动静养气明目功，属意定派功法。本功法以远近交替注视“三才图”的颜色变化，运用气感回收自我治疗为特点。尤对近视、远视、散光等眼病患者较适宜。

①调身放松：闭目静坐，意随鼻呼吸，默念头松、肩松、肘松、手松、腰松、胯松、腿松、足松。吸气时默念“头”字，呼气时默念“松”字。从头至足依次放松，共作3遍。

②调息注视：把“三才图”放在眼前(桌上)距离40~50厘米，先慢慢盯着“三才图”中“天”字中心小黑点，视20秒钟，然后将视线移开图案，直接注视相距3~6米的白色墙面上，片刻后，将眼睛一合一睁，注视墙面3~6次，同时配合腹式呼吸，合眼时呼气，睁眼时吸气。依上法按“天、地、人”字图案顺序做完为1遍，共6遍。

③调心贯气：合目意想“三才图”，在“天目穴”处有白、绿、黄、红、黑五

道教养生格言

人命至重，有贵于

金，一方济之，德逾于此。

唐·孙思邈

《备急千金要方·序》

释义：人的生命是最

贵重的，远胜千两黄金

重。倘用一方药治愈疾

病，功德胜千金。

色。开始意想白色时,两手在胸前、劳宫穴相对,拉气、合气,作3次,贯气(两手翻转),劳宫穴对两眼发气,两掌分别左右划圈各9次,眼球随之转动,意气相随。然后两手劳宫穴置距离眼睛10厘米左右处进行发气约1分钟。依上法按5种颜色顺序做完为1遍,共3遍。

④擦手揉眼:先将两手鱼际穴处擦热,接着吐口内津液于鱼际穴处,抚在两眼眶上,左右轻轻揉搓9次,依此方法共做3遍。收功时慢慢睁开眼睛注视对面目标片刻,再将两手擦热,浴面梳头9次。



气功眠蚕舞

气功眠蚕舞属意定派功法。本功法意念仿效蚕在吐丝作茧时的单纯专一,动作仿效蚕的绵软柔和。

1. 女娲补天:两臂上举,左右手摇摆抚摸,如匠人之泥抹房顶,意念用手抚蓝天并补天,心中默念数字1~8,共4遍。

2. 灵丹九转:手心向内,两臂弯曲在腹部左右旋转,意念神丹入腹,活血行气,左右转环,出没于脏腑之间,攻逐病魔。配合默念数字1~8,共4遍。

道教养生格言

夫形生愚智,天地;

强弱寿夭,人也。天道自

然,人道自己。

梁·陶弘景

《养性延命录·教

戒篇》

释义:形貌和聪明或

愚笨,是自然生就的,体

质的强弱和寿命的长短,

是人为的。天道的运行是

自然的,人事的法则却要

由自己把握。

3. 足踏祥云:闭目静坐,上肢下垂于股上,两侧手足交替微摇,意念寿星下凡,祥云袅袅。默念数字1~8,共4遍。

4. 玉女弄机:手臂上下作穿梭状,腿随之起伏,意念天仙织布,心旷神怡,默念数字1~8,共4遍。

5. 瑶池仰渡:仰卧,手足推送,仿同游泳,犹如身在瑶池,仰渡彼岸。默念数字1~8,共4遍。

6. 净瓶撒露:上肢左右舞动,如仙人用净瓶或柳枝撒露,使万物受惠。此功法具有导引、行气双重功效。

玄鉴导引疗法

玄鉴导引法主要是通过导引并配合闭气以收防病治病之效。本功法见于宋代《云笈七签》卷三十六,玄鉴其人无从考证,本法导引动作与隋代巢元方《诸病源候论》所载的各种导引法似同出一源。

本功法的具体操练方法如下:

1. 盘坐,两手十指交叉置脑后,掌心贴枕骨处,挽头俯身,使额着地,闭息5次。



2. 盘坐,左手按住右手指,闭息5次;然后换手,亦闭息5次。

3. 坐式,左手五指向天指,闭息5次;然后右手五指拄撑地

道教养生格言

人之受气,虽不知方

术,但养之得理,常寿之

一百二十岁。不得此者,

皆伤之也。

《养性延命录·教诫篇》

释义:人都是受气而

生,虽然不了解各种方

术,但调养合理,通常可

以享寿一百二十岁。没有

达到这一年龄的,都是因

为受到损伤。

面,伸左脚,左脚外展极力伸直,闭息5次。

4.盘坐,左手叉腰,右手五指向上指,闭息5次;然后左右换手,再闭息5次。

5.盘坐,两手掌相叠按于左膝,低头向右,面颊贴近右膝,闭息5次。接着头身向外左侧回旋至左膝上,再回转至右膝上为一圈,共转5圈。然后换手按右膝,相反方向闭息5次,转5圈。

6.坐或立式,两手十指交叉,抚摸或拍击左肋,接着以右手从左胸捶打至右侧头部5遍。然后换手,相反方向同样操作。

7.坐式,两手置脑后,头身左右尽量摇动,同时闭息5次。

8.坐式,两手叉腰,左右尽量摇肩,同时闭息5次。

9.坐式,两手叉腰,身躯左右交替尽量弯曲,同时闭息5次。

10.坐式,两手交叉抚胸,低头尽量贴近膝,同时闭息5次。

11.坐或立式,两手向上举,极力拉伸两肩,同时闭息5次。

12.坐或立式,两手左右交替如作拉弓射箭状,同时闭息各5次。

以上各节,吸气与闭气时做动作,呼气时全身放松。

13.立式,一足踏高处,另一足在地,两足向前后牵拉,左右交替,各作14次。

本功法13节,相应的可用于13类病症的治疗。短气,用第一节;大肠中恶气,用第二节;水泻,用第三节;小肠中恶气,用第四节;腰脊间闷,用第五节;肩中恶气,用第六节;头恶风,用第七节;腰脊病,用第八节;胸中病邪浊



道教养生格言

人生而命有长短者,

非自然也。皆由持身不

谨,饮食过差,淫佚无度,

忤逆阴阳,魂神不守,精

竭命衰而病萌生,故不能

终其寿也。

《至言总》卷二

释义 人同样生下来

却寿命有长有短,并不天

然就是这样的。都是因为

养生不谨慎,饮食安排不

妥,放纵声色,没有节制,

行动违反自然的变化,守

护精神不专致,精气枯竭

生命衰弱,病也随着萌

生,所以不能活到应该活

的年龄。



气,用第九节;肩部劳损诸疾,用第十节;皮肤闷气,用第十一节;肩胛邪气侵袭,用第十二节;臂膊中冷痛麻酸,用第十三节。以上各节,既可单独练习,也可以综合起来练习,无病者也可常练之,用以预防有关疾病。

注意事项:①本功法各节中,须配合闭息者,闭气时间须由短渐次延长,不可强忍;高血压、青光眼、动脉硬化、肝硬化等患者尤须慎用;②各节导引动作操练时宜自然轻松,幅度由小渐大,必须量力而行。心脏病患者尤须审慎;③患眩晕症者,应慎用第七、第八节等转摇头身之动作;④本法各节不宜于空腹或食后即进行。

道家静坐十二心法

一灵独觉法

三丰派认为筑基是初功,在于寂灾情缘,扫除杂念。《张三丰大道指要·玄机直讲》内有诀曰:玄关火发,杳冥冲醒,一灵独觉;一灵从规中起;定中生慧,一意斡旋;微茫之中,心光发现。修心即是存心。炼性即是养性。存心者便城郭坚固,不使房屋倒塌,即是筑基。

道教养生格言

寿夭休论命,修行本

在人。

《三元延寿参赞书》卷二

释义:寿命的长短莫

要归于宿命,修行长寿还

靠人们本身的努力。

当做工夫时,宜绝念忘机,静心定神;提防动心起念,惟有一灵独耀,而归真返朴;此时便易入无为正定,山河大地,十方虚空,尽皆消殒,归于寂灭。在一灵独耀境中,不可动心思量,才涉思维,便成剩法。故宜念起即觉之,心动即止之。心本虚灵不昧,于修静定工夫中,固须制其外驰;然不可入于昏沉寂灭;宜贯注全神,集中一点,并保其一灵惺惺之境,妄心欲动时,即伏之不动,妄心已动时,即制之不动。要去欲起时,即摄令不起,妄念已起时,即予觉破,令不续起。故古谓:“不怕念起,只怕觉迟。”“念起是病,不续是药。”念念觉破,便自可至无念矣。无念便无心,无心便近道,且亦登堂入室矣。当一心散乱,幻与杂念纷起,生灭不停时,宜急用斩截法,截断诸心,打杀万缘。使心住心位,境住境位,心不外缘而内寂,境不内扰而外静。及至一尘不染、一念不生时,则自虚灵不昧,澄澄自知,虽寂寂而常惺惺,虽惺惺而常寂寂;一灵独耀,神光晔煜,而得大自在力。正如郁山主所说在:“我有神珠一颗,久被尘劳关锁;一朝尘尽光生,照破山河万朵。”此即为一灵独耀说法也。修道而能至一灵独耀,便能“入色界不被色惑,入声界不被声惑,入香界不被香惑,入味界不被味惑,入触界不被触惑,入法界不被法惑。”(临济语)无人而不自得也。在此境界中,“言语道断,心行处灭”,最易体认天理。彻识仁体,明心见性而与道合真。孔门“慎独”之功,亦即在求能保此一灵独耀之灵明也。孟子倡“良知”,阳明承之倡“致良知”,均系此一静极通神工夫。故曰:“心至无心神自定,一灵独耀遍乾坤。”

泯外守中法

儒门以“执中”为心法,并以中庸之道为天下后世倡。老子以“守中”为心法,丹道门庭修炼更有“守中”与“守中黄”一诀法,心口相传。佛家亦倡“中道”,主舍空有二边而行中道,最后虽主“中亦不立”,即中亦应舍,然仍以得证中道为修证要妙。故亦可以说,守中为三家共法。泯外守中之先,第一步须行“制外存中”法,制外所以令外不入内,守中所以令内不缘外。泯外则不用强制防治外尘之干扰,而外境自泯,外泯则内景之中体自见。天地有天地之中,宇宙有宇宙之中,人心有人心之中,理事有理事之中;得其中,固执而守之,守而勿失,便入道矣。丹道派则须配合八卦五行以“规其中”,复以中为玄

道教养生格言

静坐少思寡欲,冥心

养气存神。

《养生篇》

释义:静坐时尽量减

少思虑和嗜欲,使心处于

宁寂不动的状态,保守元

气和精神。

牡之门，乃天地之根；故以“中窍”为千古不传之“圣窍”与“道窍”。守之可应天地之中与宇宙之中，得到人心与天心合一，以及人心与道心合一之境界，因之而神化万千也。

冥心守一法

仙经曰：“子欲长生，守一当明。”三家圣人教人，除以中为道体外，又复以一为道体。道本虚无。大而无外，小而无内；惟在此虚无中，有宇宙天地万物，若无“中”则上下左右，运行生息，俱无由立，亦无由维系而至于不坠不灭。虚无不可穷不可见，以一见之。仙经谓“守一存真，乃能通神”者在此。老子曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”万物生于一，一生于道，故守一即可至于道。老子又曰：“天得一以清，地得一以宁，谷得一以盈，万物得一以生，王侯得一以为天下贞。”一者道之始生，而为万物之母，故老子又有“守母”之训，庄子有“我守其一、而处其和”之训。守一为得一之阶梯，乃入道之不二法门。冥心于一，合气于淡，则不二三，心不二三即定；行者于此，宜将牙关咬紧，死尽偷心，冥合于一，此为定心妙法。孟子曰：“天下乌乎定？定于一。”俞真子曰：“人心乌乎定？定于一。”一心不动，一念不生，即自得定。惟心不冥极，杂念纷起，根尘不净，难得见一，一不可见，又乌乎守？乌乎定？一者道体，人与天地万物之共性，见一即见道，亦即佛家之见性工夫。心一冥极，则自“灵台一而不桎”（庄子语），而清虚澄澈；便即见一，亦即见性，迄乎见性，便即入道。迄与道合，一亦不立，性亦不立，而其极于无。宇宙天地万物人我，打成一片，而复归于混沌无我之境界。

系心守窍法

守中守一，为无形无相无位之道法，此守窍法，则为有形有相有位之道法。夫人心好动，易向外驰放，难得片刻安住；欲其冥极，殊不易言，于此时便可用系心守窍法。系心守窍，亦即儒门之“收放心”工夫。当做工夫时，一觉此心已放，便应即予收回，系于窍中。初时，一住即放，一放即收；再收再放，再放再收；久久纯熟，自不驰放散乱，佛遗教经谓：“制心一处，无事莫办。”心念一动，制令不起，微嫌有强勉意。佛家修止，有“系缘止，制心止，体真止”三止

道教养生格言

形体为家也，以气为

与马，精神为长吏，兴衰

往来，主理也。若有形体

而无精神，若有田宅城郭

而无长吏。

《太平经》

释义：形体好像家

室，将气作为家人往来的

车马，精神作为官长，家

室的兴衰，车马的往来，

都由它主持治理。如果有

形体却没有精神，恰像有

田地住房 and 城郭却没有

官长治理一般。

法,均所以息妄想颠倒,归于一切处无心、无念、无欲、无为,而以得解脱也。系心守窍,上丹田、中丹田、下丹田均可守,初步则均以守下丹田为通则。惟亦有初下手即教令守眉间、泥丸者,此亦名守黄庭法。亦有教守鼻柱、绛宫、气海、海底、命门者,尤以教守玄关法为最神秘。故古真谓:“道法三千六百门,人人各执一苗根,谁知些子玄关窍,不在三千六百门。”盖以“此窍非凡窍,乾坤共合成。”故不可指。工夫到时,方得见得知也。道家守窍法,均有口诀,有工程,有火候,有符度,有证验,有境界;惟此则过来人自知,不足以为外人道也。

虚心实腹法

老子曰:“虚其心,实其腹。”壶子谓“心不虚则神死,腹不实则命危。”心不虚极,则不能空灵,亦不能清明在躬。心无一物则物混,心无一念则念混,心无一理则理混,心无一事则事混;如此则自一尘不染,万境诸寂,心法双泯,能所两忘;而入于无何有之乡矣!无论用空心空境法、存心存境法,或存心空境法、存境空心法,总以求此心之能虚极静笃,空灵神明为要妙。至于“腹”字,乃指丹田,五行之土,为人之命宝。道家秘传有“积气实腹法”,有“聚气实腹法”,腹实即所谓“丹田有宝”也。丹田有宝后,尚有“采药”“过关”“服食”“温养”“沐浴”“还丹”“神化”诸法,法各有诀。实腹者“坤”腹,虚心者“离”心;故有“实阴服食”与“取坎填离”之方;此亦为交合心肾、变换阴阳之诀法。



道教养生格言

一曰精,二曰气,三

曰神,四曰涕,五曰汗,六曰溺,皆所以损人也。介为损者,有轻重耳。

《养性延命录》

释义:一是精液,二是唾液,三是泪液,四是涕液,五是汗液,六是尿液。失去都是会损伤人体的,只是损伤的程度有轻重罢了。

故曰：心处神来合，腹实命不枯。

心息相依法

即做功夫时，心不易制服，亦不易系住，欲其息诸乱想杂念，入于静定境中，了不可得。于是而可采行此一功法，使心相依于息，相守于息。息行心行，息住心住，息运心运，息止心息。心息相合，则心息一体。玄门有住息法，止息法，住心法，止心法；乃呼吸控制、气脉控制、心理控制、精神控制之要道。迄乎万境皆寂，一念不生，人法两空，能所双泯时，使得见性入道，且自有“一阳来复后，天地尽皆春”之境界。此法初入手时，可与“凡息”相依，进乎中乘，可

与“胎息”相依，迨乎上乘，可与“真息”相依。真息乃先天息法，似有息而实无息，似无息而实有息，并使此息与天地之息合，而人心亦自与天地之心合矣。行此法切不可用心去依，而以“似在相依似不依，似不依时又似依”为诀窍。修行人，开始亦可由通行之“数息法”与“听息法”入门，久久纯熟，再求次第深入。



凝神寂照法

凝神寂照法则非在凝“凡神”，而在凝“元神”。凡神与元神之分，过来人皆可顿悟。寂照法初步可自寂照“凡窍”入手，久久不摇不动，即可产生元阳，激发真气。再上一乘，则可凝元神而寂照“玄元窍”（亦

道教养生格言

人欲不病，宜精自守

也。

《太平经》

释义：人要想不生疾病，应当专精地守住自己

（的神明和精气）。

有以玄元窍为“玄关”者),此易入大定而生起“真火”,亦称“神火”。(真火与凡火有别,丹家炼药,多误认凡火为用,大误。)此火能起死人而肉白骨,有回天之功。惟不知“止火”之诀者,则易走火入魔,甚至火炽焚身,使人丧身失命,故修行人,又须懂得“防危杜渐”之法。古者,圣人虚其心而实其照,凝其神而寂其照;并以此为得静定之要法。静极则生意盎然,定极则别有天地;此不可思议境界,与佛家之寂灭境界,大有径庭。禅宗修四禅八定九次第定,可由之而明心见性;惟与丹道门庭之定法有别,道门此法之诀要,主在“凝神所以内定其心,寂照所以内回其机。”邵子谓:“一念回机,即同本得。”此诀主在有“回机”之妙用,不但可借真阳与神火之生,可回其生机;且可借“人天合发”兴“人神感应”之理,而回其天机,复其本体。正所谓“回机一蹴透三关,枯树逢春花满山”者是。凝神之功力,不可思议,古谓“精诚所至,金石为开。”正可为此一功法注脚。经曰:“只灭动心,不灭照心。”寂照之要,在常照常寂,常寂常照;尤须体认——“凝以不拟而凝,照以无照而照”之妙义!否则差之毫厘,失以千里矣。

回光返照法

回光法乃做功夫时,宜收拾精神,依照太乙金华宗旨所示:“于万缘放下之时,惟用梵天·字,以字中点存眉心,以左点存左目,右点存右目,则人两目神光,自得会眉心。眉心即天目,乃为三光会归出入之总户。”(按·字即梵天伊字,谓日月天罡在人身。总户为丹书所谓日月合璧处。)收拾精神,乃所以使周身之精气神聚于一处;回光乃所以使天地阴阳之气无不凝,而日月天罡之光无不合。故经曰:“专一回光,便是无上妙谛。回光既久,此光凝结,即成自然法身。”“光已凝结成法身,渐渐灵通欲动矣,此千古不传之秘也。”天地万物莫不有光,人身亦有光;心有心灵光,性有性灵光,脑有脑神光(佛家称头光),五官百骸,莫不有能,莫不有神,亦莫不有光;得其神则生,失其神则死;其于光也亦然。回光即所以外回宇宙之光,内回心性之光,外回自然所发之光,内回形体所潜之光,会于眉心,而住于泥丸;使内外之光,合而为一圆光。同时,并行返观之法。返观之法,乃所以用观以养其神光也。天玄子谓:“玄门有三回光法”“五返观法”,向极秘惜不传。盖“一念回光”,可直夺天地

道教养生格言

人之生也皆由于神

神镇而生,神断则死。所

以积气为精,积精为神。

《太平御览》卷六

六八《养生》

释义:人有生命都是

由于有精神,精神停留就

活着,精神断绝便会死

亡。所以要积聚元气化为

元精,积聚元精成就元

神。

之机！专一返观，可即透造化之体。“惟均须于心境两空，一念下生时，方能修持有得，故亦为寂心正法。佛家天台宗主止观双修，有三止三观法，极为详密；禅宗主观心参究，密宗主观想持明，华严主法界澄衬；凡此均为观字法门工夫。诀法虽异，迄乎得道，则一也。

息心止念法

人之心无时不动，动则散乱，而万念纷飞，幻想交织，无时或静。动一分妄念，则损一分真气；多一分清静，即添一分元阳。欲得其本心，全其真阳，则须寂其心，死其心，使一心不动，万念俱止，心寂则念自止，念止则心自寂。心静为心，动则为念；念者，人二心也。一心即正，正者，止于一也；二心即魔，魔者，其鬼如麻似粟也。人之所最难降服者，即此魔心用事。即心为圣，即心为魔；即心是佛，即心是贼。经谓“心为贼王”，擒贼先擒王，修道先降魔：故丹书



首重降心一诀，而佛祖亦以“如何降服其心”为教。禅宗“牧牛”之说，道家“牧马”之说，旨均在降服其心，便能自息而止于静也。古真谓“心死则神活，心活则神死。”即是为寂心法说教。寂心之法，一者寂其心体，二者寂其心机。心体寂则机自不生，心机寂则念自不起。古真又谓“心杀境则僊，境杀心则凡。”此即是教人心不为境转，心不为物迁，心不为慾动，心不为理驰；而能转境转物，寂慾寂理。佛家戒贪、瞋、痴者，以其足以害心也。故宜万尘扫尽，一物不留。空室道人智通曰：“尽道水能洗垢，谁知水亦是尘，直饶水垢顿除，到此亦须洗却。”这即是教人凡情与圣解俱宜舍却。柱杖应舍，法亦应舍，以至通体空无；以本来无一物也。人能寂心止念，则自可入于无思无虑、无忧

道教养生格言

精神减则老，精神亡

则死，此自然之分也。

《太平经》

释义：精神减少便会

衰老，精神失却就要死

亡，这是自然的定数。

无惧、无欲无为、无念无心之境地，此为三家入圣之要功。故曰：“心中无一物，乾坤自在闲。”

存想谷神法

道家用心心地，有“存想”一法。存想与观不同，犹回光与回机之有别。心不可动，亦不可失；妄心不可有，照心不可无。欲心不可有，定心不可无。存想即所以存其本心也，恐人之放其本心而失之，或泯其本心而失之也。孟子曰：“无失其赤子之心。”亦即说：本心不可失也。存想之法多端，其大要有“九存想法”，最上乘之诀，即为存想谷神法。

此亦称存想黄庭法，存想泥丸法，存想昆仑法。其位在头脑九宫中之中央一宫，中虚而灵明，为元神所居之地；谷虚而其应无穷，能神而其用不竭；存想于斯，可大开慧悟，并能神化无极，而有意想不到之妙用。庾信诗谓：“虚无养谷神”，高义方清诚谓：“智虑赫赫尽，谷神绵绵存，”其言得之，盖此实乃以神养神法，而存想实亦即存神法也。一心存想不动，即能生神。惟切忌太过；过则火炎；宜若有想，若无想，若若无想；若有存，若非存，若非非存；想而无想，无想而想；存而非存，非存而存。圣凡同泯，物我一如，浑浑默默，杳杳冥冥，而入于真体之绝对境界，又称虚无境界，亦即佛家之究竟涅槃境界，斯为诀要。

息妄全真法

道家修道，重真心为用。真心在妄即凡夫，妄心归真即圣地。真心者，即



道教养生格言

神若出，便收来。神

返身中气自回。

《养生秘录》

释义：心神若是外

泄，立刻便要收回。神明

回到身中，气自然跟着返

回。



人之本来心，亦即道心、天心；妄心则为凡心、物心，以及虞廷十六字心法中之人心。动心即妄，不动心即真。息其动心使复归于寂然不动，即得全其真心。人心本静，感于物而动，今如泯物泯境，灭其感因，则自仍寂然无动于中，而复其本体矣。大易曰：“洗心退藏于密。”即此意也。洗炼其妄尘，退藏于密地；使外不入内，内不缘外，外境寂然，内心澄然；此外息其境之斩截法，亦即“杜外全中”法也。泯

物泯境之不足，则可用泯心止念法，以内息其心。息心不用，便同无心；无心起用，用亦无心；即无即用，即用即无；斯即真心用事矣。此正永嘉所谓：“恰恰用心时，恰恰无心用，无心恰恰用，常用恰恰无”之境地。或则泯外存内，万境寂然，一心澄然。或则泯内存外，万境森然，一心寂然。或则用外双泯，心境两寂，而全同本体。或则内外双存，万象森罗，而对境无心。或则内外一体，即内即外，即外即内。或则心物一如，即心即物，即物即心。虽日临万物，而若无一物然，以本来无一物也。虽日理万机，而若无一几然，以本来无一事也。加此则自顿彻真心，而超性地，与道全真矣。故曰：有心皆可用，无用不成心。无心自无用，无用亦无心。今以无用用，便以无心心。无用用中藏大用，无心心处见大心。

返还先天法

道家修炼，最重先天，而忌后天用事。此即是说：道家修炼，重未形而不重已形，重未然而不重已然；重无象之象，无相之相，无物之物，无体之体。修重逆修逆用，诀重返本還元；鼎重先天炉鼎，卦重画前一封。观重观喜怒哀乐未发前是何气象？重父母未生前是何面目？与乎观天地未分、鸿蒙未判时是

道教养生格言

故精神不可不常守

之，守之即长寿，失之即

命穷。

《太平经》

释义：所以精神不能

不经常守持住，守住精神

便长寿，失却精神，生命

也就走到了尽头。

何境界,同时,做工夫时之最上一乘诀法,天玄子谓:“调息须调真息息(先天元息),炼神须炼不神神(先天元神);炼气须炼玄元气(先天元气,亦有重先天祖气者)。炼精须炼未然精(先天元精),炼性最重无性性(先天真性),炼心首在复天心(先天真心)。”天玄子又谓:“顺则为人逆则僊,返还最易到先天。能脱形骸力为道,不养圣胎亦是僊。”盖一从事炼养圣胎,即属有为法,有为法为后天法;无为法力为先天法。在丹道派之“先天道”中,概以清静无为为主“以无修无链为功,以无生无灭为道,以无证无得为得。复以其重先天,故易不失其赤子之心,易保其婴儿之态,易养其天趣,存其天机,而保其天真!一切与父母未生前之本来面目无以异。无识无知,无忧无乐。且又无戒而自戒,无定而自定,无慧而自慧,无悟而自悟。本来如是,故尔如是;本自具有,不少欠缺;不加些子,当体即得;得无所得,一得永得。故曰:“返还在垢复,抽添重坎离;能凿鸿蒙窍,使与羲皇齐。”

以上十二法,虽未能概道家静坐心法之全,然大要者皆已简述无余。惟于静坐做工夫时,十二法无须全体采用,亦不必循序渐进。择心性资质夙根之所近,任取一法修之,均可使心入于“虚极静笃”之大定境界,而得顿超圣地。在修炼过程中,有不少神秘经验、神秘现象,以及神秘境界之产生。有者不必惊惧,无者不必灰心。一味平平常常,默然静去;只问耕耘,不问收获;无怠无荒,无忘无助;自是一日有一日之功,一月有一月之功,一年有一年之功,日积月累,自有进境;不用功而不达者有之矣,未有用功而不达者也。惟



道教养生格言

夫神明精气者 随意

念而行,不离身形。神明

常在,则不病不老,行不

遇邪恶。

《太平经》

释义:灵明和精气是

随着人的意念运行的,本

来离不开身体形质。灵明

不失,就能够不生,病,不

衰老,生活中不会遭遇邪

恶的侵犯。

须因其自然，不加丝毫勉强，不着丝毫意念，久久纯熟，则妄心自息，妄念自除，昏气自清，俗染自净，而得与天理相应矣。

静定工夫深者，无间动静，静固静，动亦静。定固定，动亦定。同时，修静中，不但仅求心静，尚须求其气静，神静，理亦静。不但仅求心定，尚须求其气定、神定、理亦定。人生在世，涵养须用静，事功须用定。静观天地，则清明在躬，而毋或谬；定转乾坤，则宇宙在手，而毋或失。盖人心能虚极静笃，澄然常定，则观物易清，见理易明，料事易彻，而可臆测必中，算无遗策。且得其本体，握其道枢，心定神闲，自可转物而不为物转，转事而下为事转，转人而不为人转，转境而不为境转，转法而不为法转；转生死寿夭而不为生死寿夭转，转天下万世而不为天下万世转。故静定之学，不仅施之于养生为然也。

此外尚有静观太极法、运转乾坤法、长养圣胎法、存想丹头法、混和五气法、阖辟玄牝法、水火既济法、定神出神法、神通变化法、羽化登真法，均为修身而亦可修心，了命而亦可了道者。

道教养生格言

病。

濯足而卧，四肢无冷

《三元延寿参赞书》

释义：洗过脚再睡，

四肢不生畏冷的病症。

第三章

道教强身健体的动功养生法



第三章

道教强身健体的动功养生法

道教动功养生将肢体运动与服气、吐纳、漱咽、推拿按摩相结合,并参照动物运动,创造导引体操:一方面继承了先秦道家导引术的传统,模仿动物的运动来锻炼身体,如彭祖导引法和华佗五禽戏中的熊经、鸟伸、龟咽、鱼跃等;另一方面与传统的道教医学相结合,带有对人体的生理认知,如叩齿、咽津、叉手、伸足、引耳等。二者相结合,形成了以导引、服气胎息、按摩、武术为主的道教动功养生术。在练功时,躯体在空间的位置不断地发生变化。虽从外形上看不断地动,但精神活动却保持相对宁静,即所谓的“动中有静”、“外动而内静”、“形动而神静”。

道家的动功养生术与中华武术一脉相传。中华武术交织着阴阳二气组合的生命律动,以太极图模式来表达其深远的境界,达到天人合一、以人合天、物我浑融的意境,充满着含蓄的象征的信息;以动作的点线飞动、立体完美、别致有韵为美的标准,外取形态,内表心灵,在姿态的意趣里显示人格;冬炼三寒,夏炼三暑,随时序而变化,外可防身,内可健体,遵循道家修炼导引、摄生养生的思想理论,可以延年益寿,具有中国的哲学精神和艺术风格,亦具有浓厚的文化色彩。

老庄思想博大精深。道家主张自然、清静、虚柔、节让,养生以全形,导引于内外。体现在武术上,就是以静制动,以柔克刚,穿化内避,借力消力,后发先至,得机决胜。这都为内家提供了理论和技术依据。以武当武术为代表的内家拳之特色主要体现在:以道家哲理为指导,以养生全形为宗旨,以技击御搏为末学,以道德为门风,以自然为神韵,有后发先至之战术原则,有轻灵圆活的技法,倡导贵化不贵抗的技击效果。

道教养生格言

能去忿怒忧愁即气

不乱,气不乱即正气来

至。正气来至即口中甘

香,口中甘香即多唾而鼻

息微长,即五藏安而气和

其理。

《摄生纂要》

释义:能消除忿怒、

忧愁等情绪,那么气行不

会紊乱。气行不紊乱,那

么正气便会入身。正气入

身,那么口中生出甘香之

味,口中生出甘香,便多

生唾液,而且鼻息微细而

加长,于是五藏安宁,气

息和顺地循行于经脉。

道教武术主要以武当武术为宗。武当武术包括有武当拳法和武当剑术。武当拳法以柔绵见长,处处体现出圆、圈、旋有机交合的“太极阴阳八卦”的运化之势。八卦掌沿圆走转,纵横交织,循环往复,走势随变,左旋右转,式式连绵;形意拳“如流水之曲曲弯弯,无风不人”,“其形似闪”,连化带发,刚柔相间,内旋回带,势如连环;太极拳以腰为轴,带动周身四肢百骸,处处做划圆运动,大弧带小弧,大圆套小圆,周身形成平圆、立圆、斜圆、八字圆、云圈圆等等,招招连带,势势协调,浑圆发力。这些圆的不断变化自然随意,既表现出一种力的含蓄柔韧之美感,也散发出一种凝聚宇宙活力的生机。武当剑法更以其独有的风格独步武林,它因敌变化,不拘成法,吸取太极、八卦等变易之理,主张“剑法通乎易术”,故“剑无成法,因敌变化而制胜”。“用剑之要诀,全在观变。彼微动,我先动。动则变,变则着”。它讲究乘虚踏隙,避青入红的战术原则,即避实击虚,以斜取正,迂回包抄,两剑成犄角之势,“使敌人不能善其后”。这种两剑三角、以逸待劳、后发制人的剑术,就是世人所称的“内家剑法”。武当剑的技法要领是身与剑合,剑与神合。以及走化旋翻,转稳疾快的剑法特点,达到“翻天兮惊飞鸟,滚地兮不沾尘,一声之间,恍若轻风不见剑;万变之中,但见剑光不见人”的境界。故在天下武林中,有行家称武当内家拳为:“形意的手,太极的腰,八卦的步!”还有人提出在后面再加上“武当神”。这种武当神韵,也只有具有一定修为的道家人物才能体会得到。近年来研究武当太极拳的学者特别多,其中较为著名者有武当派传人刘嗣传道长,著有《武当三丰太极拳》一书,专门讲述张三丰太极拳思想、原理、流传、影响以及练习方法。

从医学角度上看,人的生命就在于有规律地运动,而道教的太极就符合了这个道理,因为它是形导修养,是道教导引术不可或缺的重要组成部分。

太极拳属导引之术。导引者,“导气令和,引体令柔”。柔和穷道,不可穷极,正体现了“太极”的内涵,也体现出道教武术的主要思想是以摄生养生为目的和宗旨。

武当武术内家拳的开山祖师张三丰,由太极图理论为依据而创立的太极拳,讲求调理阴阳,协调动静,尤其注重“神意静以和,形体动以柔”,要领是意守内丹,以动启静,以静济动,以意銜气,运遍周身,如环无端,寓太极肇

道教养生格言

养生以不伤为本,此

要言也

《抱朴子内篇·极

言》

释义:养生以不损伤

自己为原则,这是重要的

格言。

基,周而复始之义。观拳路,亦一以太极图形编组,手法的采、裂,步法的顾、盼,浑然一体,阴阳互发。这些又是以摄生养生为目的的导引之术的直接要求。再从养生调理的角度看,太极拳的动作要点是柔和缓慢,并要求动作与意念、呼吸密切配合,强调“调身”、“调息”、“调心”。“调身”是初级阶段,随之而“调息”,“调息”即“吐纳”。现在已知通过深长柔缓的呼吸运动,能加强肺泡的氧交换,激发心血管及全身系统的功能,特别对大脑入静更有益处,达到这一步即为“调心”。据近年来研究“入静”的机理,它完全不同于大脑皮层的抑制,乃是脑细胞活动处于序化的最佳状态,说明入静是运动的一种特殊形式。静意味着平衡,而“平衡是和运动分不开的”。调身养血脉,调息养气,调心养神,“三调”的层次由初级到高级,此亦可称为太极拳个中之三昧。太极拳的理论与实践,再次证明了道教认为生命具有伟大功能和意义的理念。同时,道教内家功夫,造就出许多寿近百龄或寿过百龄、领悟到了养生之真旨的“活神仙”,即是对道教形导修养的最好的实践证明。

此外,道家武术较为著名的还有华山派、崂山派等,由于篇幅有限,本章只对一些常用道家动功作一介绍。

华佗五禽戏

华佗五禽戏是以模仿动物动作和神态为主要内容的组合动功。“五”是

一个约数,并非限于五种功式;“禽”指禽兽,古代泛指动物;“戏”在古代是指歌舞杂技之类的活动,在此指特殊的运动方式。本法之起源可上溯至先秦,如《庄子》中有“熊经鸟伸,为寿而已矣”等载述,可见当时已有多种模仿动物形神的导引图文,更属“五禽戏”原始功法之类。具体将“五禽戏”整理总结并作为一套功法推广者,是汉末三国时期的著名医家华佗,只是有关“华佗五禽戏”的原始文字早已佚失,惟存一些零星的史籍记载。目前所能见到的较早载录“五禽



虎形

道教养生格言

父母遗体宜保之,莫

张五福寿为最。

唐·孙思邈《卫生歌》

释义 父母遗下的身

体应当保护好,完成父业

及享受「五福」,其中最

重要的是长寿。

戏”具体练法的文献,是南北朝时陶弘景所编撰的《养性延命录》。后世医家、养生家因师传之变异,或根据“五禽戏”基本原理不断发展变化,创编了数以百计的“五禽戏”套路。虽然各法功作互异锻炼重点有所不同,但其基本精神则大同小异。《养性延命录》所载“五禽戏”的具体练法为:

虎戏:自然站式,俯身,两手按地,用力使身躯前耸并配合吸气,当前耸至极后稍停;然后,身躯后缩并呼气;如此3次。继而两手先左后右问前挪移,同时两脚向后退移,以极力拉伸腰身;接着抬头面朝天,再低头向前平视;最后,如虎行走般以四肢前爬7步,后退7步。

鹿戏:按上四肢着地势。吸气,头颈向左转,双目向左侧后视,当左转至极后稍停;呼气,头颈回转,当转至面朝地时再吸气,并继续向右转,一如前法。如此左转3次,右转2次,最后回复如起势。然后,抬左腿向后挺伸,稍停后放下左腿,抬右腿如法挺伸。如此左腿后伸3次,右腿2次。

熊戏:仰卧式,两腿屈膝拱起,两脚离床席,两手抱膝下,头颈用力向上,使肩背离开床席;略停,先以左肩侧滚落床面,当左肩一触及床席立即复头颈用力向上,肩离床席;略停后再以右肩侧滚落,复起。如此左右交替各7次,然后起身,两脚着床度成蹲式,两手分按同侧脚旁;接着如熊行走般,抬左脚和右手掌离床度;当左脚、右手掌回落后即抬起右脚和左手掌。如此左右交替,身躯亦随之左右摆动,片刻而止。



道教养生格言

人若劳于形,百病不

能成。

《保生铭》

释义:人若能够常劳

动形体,那么百病不会

生。



猿戏:择一牢固横竿(如单杠、门框、树杈等),略高于自身,站立手指可触及高度,如猿攀物般以双手抓握横竿,使两肢悬空,作引体向上7次。接着先以左脚背勾住横竿,放下两手,头身随之向下倒悬;略停后换右脚如法勾竿倒悬。如此左右交替各7次。

鸟戏:自然站式。吸气时跷起左腿,两臂侧平举,扬起眉毛,鼓足气力,如鸟展翅欲飞状;呼气时,左腿回落地面,两臂回落腿侧。接着,跷右腿如法操作。如此左右交替各7次,然后坐下。屈右腿,两手抱膝下,拉腿膝近胸;稍停后两手换抱左膝下如法操作。如此左右交替亦7次,最后,两臂如鸟理翅般伸缩各7次。

本法按原要求操练时宜尽力而为,以出汗为度。

女子五禽戏

清代的席裕康在《内外功图说辑要》中还专门为我们介绍了一种女子五禽戏的功法。这是在五禽戏的基础上创立出来的,动作比原五禽戏更加轻柔,适用于女子修炼,阴阳相长,动静配合,以符生育消长之理。练功之中,闭气时不要使气太过,微微轻放,令身体稍许出汗即可,不宜大汗溢出。

(1)虎形法诀曰:如虎形,须闭气。微微低头,两手握固成拳,静心调息,气入略为停闭,两手用力如提千斤铁重,伸腰平身,再微微放气;复平身吸气入腹,以意引气,自上而下,感觉腹内如雷鸣一样。如上锻炼,共三十五次。一身则气脉调和,精神爽快,可除百病。

(2)熊形法:以身下立,静心定意,调息绵绵,略为闭气,两手握固成拳,

道教养生格言

哀乐伤乎志,孰能久

忘?

《天元入药镜》

释义:悲哀和欢乐都

会损害心志,谁能长久地

忘掉它们?

如熊身侧起,左右摆脚,要前后立定,使气运行体内,感觉两肋骨节皆响,如上锻炼,共十五次。此法能活动腰力,除膨胀;亦能舒筋骨,安神养血。

(3)鹿形法:以身正立,静心定意,调息绵绵,略为闭气,低头,两手握固成拳,如鹿转头顾尾;复平身缩背,脚尖着地,意引内气上通头部,下达脚跟,感觉全身振动。如此锻炼,共六次。每天锻炼一次即可,如每天早上起床时做一次更妙。

(4)猿形法:以身正立,静心定意,调息绵绵,略为闭气,一手成掌如抱树,一手握掌如捏果,一脚虚抬,回头转身,凝聚神气,吞咽入腹部,感觉身体微汗渗出,即可。如此锻炼,共六次。

(5)鸟形法:以身立定,静心定意,双手高举,悬置头顶,弯腰躬身向,头要仰起,调息运气,意引内气下达腹部,入尾闾,略为闭气凝聚,再沿督脉上行,入于头顶,复用鼻缓缓放气。如此共行六次。此乃五气朝元,使六腑调和,元气无损,从此百病不生。

八段锦法

这是一种以意行气的修炼方法。古诀上讲:其方法是在甲子日,夜半子时抬起头,施行时口中不可以出气,只有鼻中微放清气。每天子后午前,分别行一次,或者昼夜共行三次,时间长了自然会知道。捐弃驱除疾病,慢慢地感到身体轻盈,能够勤苦不懈怠,就离仙道不远了。

闭上眼睛冥心坐,(冥心盘趺而坐)握固静思神。叩齿三十六,两手抱昆仑。(叉两手向项后数九,息不要让耳朵听到,从此以后出入息都不可使耳朵听到。)左右两边鸣天鼓,二十四次听到。(移两手心掩住两耳,先用第二指压中指,弹击脑后,左右各二十四次。)微摆撼动天柱(摇头左右回顾,肩膊随之转动二十四,先需要握固)。赤龙(赤龙是舌头,用舌头搅动口齿和左右颊,等到津液产生再咽下)搅动水津。漱津(一种说法是鼓漱)三十六,神水满口匀。一口分作三次咽(所嗽津液分成三口作汨汨声而咽之)龙行虎自会奔跑。(液为龙,气为虎。)闭住气搓热手,(用鼻引清气闭之,一会儿,搓手快速让其很热,鼻中慢慢地放气出来)背摩后精门(精门是腰后外肾,合拢手心摩完后,收手握固。)尽这一口气,(再闭气)想着火烧着脐轮。(闭住口鼻之气,想用心

道教养生格言

思虑役乎神,孰能久

无?

《天元入药镜》

释义:思虑念虑会劳

苦心神,谁能够永久地排

除?

火下烧丹田,感到热极了就用后法。)左右辘轳转,(低头摆撼两肩三十六,想火从丹田透过双关入脑户。鼻引精气,闭片刻。)两脚放舒伸。(放直两脚。)叉手双虚托,(叉手相交,向上托空三次或九次,)低头攀脚多次,(用两手向前攀脚心十二次,才收足端坐。)来等逆水上,(等到口中津液产生,如果没有产生再用急搅取水同前法。)再漱再吞津。这样三次完了,神水九次吞。(称再漱三十六,像前面口分三咽,是分九次。)咽下汨汨响,百脉自调匀。河车搬运完毕,(摆肩并身二十四次,再转辘轳二十四次。)发火遍烧身。(想丹田火从下而上遍烧身体,想时口鼻都闭气片刻。)邪魔不敢接近,梦寐不能昏。寒暑不能入,灾病不能违。子后午前作,造化合乾坤。循环次第转,八卦是良因。

以上名叫八段锦法,是古圣相传,所以为图有八。握固二字,人多不考,大概只是闭目见到自己之目,冥心见到自己的心的意思。跌坐时,应当用左脚后跟曲顶肾茎根下动的地方,不让精窍漏泄罢。行功不一定要限制在子午,只要一天之中,能够有身闲心静的地方,就是下手所在,多少随行。



幻真运气法

《幻真先生服内元气诀》中的记述,其具体功法如下:

(1)选择清静、干燥、避风之室,铺以厚软之床褥,仰卧,枕高二寸余,脚部稍垫高。先呼出腹中浊气九口,然后闭目,叩齿三十六通,以收敛心神。以指按揉两目内外眦,并按鼻梁两侧,擦耳摩面。然后,舌抵上腭,待口中津液满口则下咽入胃中。如此三咽后,两目内视,耳不外听,双手握固,身心完全放松,则可以进行以下修炼。

(2)淘气法:以空腹时仰卧,两拳置胸前两乳中间,两膝弯曲竖起,背部及臀部挺起离床,以鼻吸气,吸满则闭气不息。同

道教养生格言

夫人之所贵者生,生

之所贵者道。人之有道,

若鱼之有水。

唐·司马承祯《坐

忘论》

释义:人的可贵之处

在于有生命,而生命活动

所珍贵的在于有「道」。

人有道才能长生,就如鱼

儿得水方能成活。

时鼓动气海中内气，使之自内向外运转。闭气至极则将气以口呵出，如此行九遍或十八遍，即可行调气法。

(3) 调气法：以鼻缓缓吸气，再以口缓缓吐气，吸气吐气皆不可有声音，如此一吸一吐为一次，可做五次、七次或九次，以使气平和，然后行咽气法。

(4) 咽气法：当吐气时，气海中内气随吐气而上直至喉中，待吐之极则闭口，咽津，男子从左，女子从右下行，使津液向下，汨汨然有声，直达气海（气海于脐下10厘米）。初练者，气机不通畅，可用手摩以助气液下行，一般每闭口一次，可连咽三次气津，接着用行气法。初炼者只能咽一次气津，随即用行气法。待久炼气道通畅，方可逐渐增加连咽的次数。

(5) 行气法：意想丹田后有二穴通督脉，当咽气至下丹田时，意想内气进入二穴，两条白气沿督脉直上泥丸，布散脑中，直至每根头发。而后经面部，下颈项，至两肩，从两手臂外侧下达手指，又从手臂两侧返至胸部，经中丹田布散五肝，然后回归下丹田。再直下至外生殖器，复分两路，经大腿、两膝、小腿、踝关节，直到达足心涌泉。此时双拳松开展指，并想象自己身中的所有浊气、邪气、病气、积滞淤血等被内气荡涤净，从手足指端排出，谓之“散气”。如此为行动一遍，作毕可以用调气法，使气平和后，亦可再行第二遍。

(6) 炼气法：宽衣散发，仰卧，舒展手脚，先用调气法，然后咽气，咽毕，闭气不息，冥心绝想，任内气自由流通。当闭气至极，则缓缓吐气。若觉气喘则



道教养生格言

利禄劳身，孰能久

舍？

《天元入药镜》

释义：贵利禄位劳碌

着身体，谁能够永久地排

除？



用调气法,待气息平和后,再依上法练习。如此十遍。初习者气未通,可逐渐增加炼气遍数,多可达五十遍。当炼气至全身汗出,是得效之征。此时,须安心静气,静卧片刻,不可即刻吹风。本法不必每天操炼,一般须在自觉身心状况良好时进行,若感到疲劳乏力、昏昏欲睡则不可练习本法。

(7)委气法:于心气平和,身心调畅之时进行。或坐、或卧,目不外视,耳不外听,无思无虑,杳杳冥冥,恍恍惚惚,用调气法鼻吸口呼,任其自然。修习一段时间后,当自身有气从毛孔散出时,则不再以口吐气。修习纯熟,则行、住、坐、卧皆可从之。

(8)闭气法:当修养不慎或偶患疾病时,须速入静室,两手握固,先调器气,继咽气,然后闭气不息。何处有疾,即用意念运气到病处攻之。若气急则调气,气平和后再闭气攻疾,可连续进行二十至五十次,直至患处出汗为止。如果未减轻,则须于每日半夜至清晨闭气功疾,直至病愈。

(9)调气液法:凡口中焦干,口苦舌涩,或咽喉痛等属于热极之症,须大张口呵气十至二十次,随后鸣天鼓七到九次(鸣天鼓即为手掌掩耳,食指、中指弹脑后,脑中有“嘭、嘭”作响之声),以舌搅口内,有津液即咽之。再行呵气、咽液等,直至口中津液清稀甜润,是为热退脏凉之征,方可停止。若口中

道教养生格言

取气之时,意想气入

毛际,流于五脏,四肢皆

受其润,如山之纳云,如

地之纳泽。

《摄生纂要》

释义:吸取清气时,

意念中要想像清气从毛

孔进入,流行于五脏,四

肢都受到滋润,这就好像

山收纳去雾,地收纳水

泽。

津液冷淡无味,或因呵气过度使心头觉得水汪汪,饮食无味,不欲喝水等,乃为脏寒之症,须吹气以散寒温脏,直至口中和美、心头舒适、脏寒散而转温,即可收功。

壮腰健肾功

本功法通过对腰部经络的调理,能够起到强精健肾的作用,对于各种因体力劳动所导致的腰部虚损,或肝肾不足所导致的腰酸背痛、肾精不足均有良好的效果。

一、基本功:静立,双手置于身体两侧。全身放松,意守丹田。放松后,双手抬至胸前,手指相对,手心向前胸,此时双腿分开与肩宽。

轻轻由左至右,以腰部为支撑摇转臀,整个摇转方式应为腰部的动作,腿与上身都随腰自然摇动。待能很好地站稳后,扭转的幅度可以加大。意念想腰间的肌肉不断结实起来,多余的脂肪全随脚心排至地面。两肩放松,自然抖动。如此9圈。摇满9圈后,由右至左逆向摇动9圈。扭动约3分钟。

扭动完后,以腰部为中心,前后俯仰摇动,动作不宜太急太猛。身体摇向前时,背略弓向前,臀部向后撅。当动作熟练后,前后摇动的速度可略加快,摇动幅度加大。时间约3分钟。

以上动作完成后,放下双手置身体两侧,双腿收回并立。

本功法主要是为了活动腰部肌肉,使腰部韧带、腰椎



道教养生格言

凡行气闭气虽是治

身之要,然要先达解其理

空又宜虚,不可饱满。若

气有结滞不得宣流,或致

发疮。譬如泉源不可壅

遏。

《摄生纂要》

释义 行气和闭气虽

是修身的要求,但必须

了解气走的道路要求空

旷,又适应虚通,不可让

饱满。如果气结聚滞塞,

不能够宣通流动,可能会

导致生疮。这就像泉源,

不能壅堵遏止。



都得到锻炼,并且可疏通腰腹部气血,对生殖器官的疾病有较好的疗效,并且能增强性能力。

二、护腰功:站立,两脚与肩同宽,以两手的外劳宫穴,分别贴在后腰部的两个肾俞穴位上。肾俞穴的确切位置:第二腰椎横突下,背正中线旁开 1.5 寸。在调息的同时,两脚向前慢步行走。

以先出右脚为例:当右脚在前,脚跟着地,脚尖跷起时,身躯腰胯要放松,身体正面稍向右前侧倾斜一点。配合呼吸的方法是:趁右脚跟着地、脚尖跷起之时,连做两个“吸”“吸”的动作。身体的重心慢慢地向右腿右脚移动,重心落于

右脚时,脚放平,左脚尖点地,脚后跟拔起时,就在转体面向左后方时,做一个“呼”的动作。在操练此式时,“吸”——“吸”要慢些,“呼”要更慢些。呼吸完毕,身体向前面转动恢复原状时,用自然呼吸法,千万不要憋气。“吸”、“吸”——“呼”——“平”。“平”就是恢复自然状态下的呼吸状态,也可叫做“歇息”。按照上述的调息过程进行连续的呼吸,反复操练,呼吸 9 次为一轮。做完一轮后,中间歇息一下,然后再做。恢复松静站立状态,收功毕。

三、壮腰功:

1. 两膝竖起坐好。
2. 两手抱住双膝,用力拉向胸前,将头贴住膝盖。
3. 抬头,同时从口吐气,吐气完毕,从鼻吸气。2、3 项重复 5~7 次。

道教养生格言

五味贱乎精,孰能久

节?

《天元入药镜》

释义 美味的食品能

败坏精气,谁能长久地节

制?

4. 仰卧闭眼,两手握紧放在身体两侧,从口吐气,从鼻吸气。
5. 从口吐气,两手的手掌朝下,向前伸直,抬起上身,两手尽量接近脚。
6. 吐气之后,闭口,从鼻吸气,上半身向后倒,恢复原来的姿势。

天鹿神龟仙鹤功

天鹿功

提肛,先收紧肛门,再向上提,如忍大便状。

注意:第一,要到位;第二,要往上提。如果提得好,会感到倒抽一口凉气,顺着脊椎,一下串到头顶。

此法非常简便,极为有效,随时可做,但每次不可做得太多。

神龟功

采取立式或坐式。

下巴向下收抵胸部,头颈上顶,慢慢吸气;同时双肩松弛下垂。然后,头部慢慢后拉,尽量靠近后颈,同时慢慢呼气;下颌上扬,喉头微伸,双肩耸起,尽力靠近两耳。如此循环往复,做12回。

练功时间最好选在早晨或晚上。

仙鹤功

先仰卧床上,全身放松。将左手掌或右手掌放在肚脐上片



道教养生格言

汲汲而欲,神则烦。

切切而思,神则败。

《彭祖摄生养性论》

释义:急切不休地向

往追求,心神就会烦乱;

紧迫不停地思索,心神就

会败坏。

刻,再按顺时针方向,从肚脐开始向外转圈,从小到大,慢慢扩展开去,真至扩展到整个腹部为止;接着手掌沿反时针方向,由大到小转圈,慢慢缩小,最后回到肚脐处。如此循环往复,直至略感疲惫。

注意:一,不要用力过度,只要感到手掌的热力即可;二要集中思想,感觉手掌热能传入按摩部位,如路途精力分散,应集中精力重做。练功时间最好选在清晨起床时或晚上就寝前为宜。

太极行功法

太极行功,功在调和阴阳,交合神气,打坐即为第一步下手功夫。



行功之先,犹应治脏,使内脏清虚,不着渣滓,则神敛气聚,其息自调。进而吐纳,使阴阳交感,浑然成为太极之象,然后再行运各处功夫。冥心兀坐,息思虑,绝情欲,保守真元,此心功也。

盘膝曲股,足跟紧抵命门,以固精气,此身功也。两手紧掩耳门,叠指背弹耳根骨,以祛风池邪气,此首功也。

两手擦面待其热,更用唾沫偏摩之,以治外侵,此面功也。两手按耳轮,一上一下摩擦之,以清其火,此耳功也。

紧合其睫,睛珠内转,左右互行,以明神室,此目功也。大张其口,以舌搅口,以手鸣天鼓,以治其热,此口功也。

舌抵上颚,津液自生,鼓

道教养生格言

夫形生愚智,天地;

强弱寿夭,人也。天道自

然,人道自己。

梁·陶弘景《养性

延命录·教诫篇》

释义 形貌和聪明或

愚笨,是自然生就的,体

质的强弱和寿命的长短,

是人为的。天道的运行是

自然的,人事的法则却要

由自己把握。



漱咽之，以润其内，此舌功也。

叩齿三十六，闭紧齿关，可集元神，此齿功也。

两手大指擦热折鼻，左右三十六，以镇其中，此鼻功也。

即得此行功奥窍，还须正心诚意，冥心绝欲，从头做去，始能逐步升登，证悟大道。长生不老之基，即胎于此。若才得此太极拳法，不知行功之奥妙，挈置不顾，此无异炼丹不采药，采药不炼丹。莫道不能登长生大道，即外面功夫，亦绝不能成就。必须功拳并练，盖功属柔而拳属刚，拳属动而功属静，刚柔互济，动静相间，始成太极之象，相辅而行，方足致用。此练太极拳者所以必先知行功之妙用，行功者所以必先明太极之妙道也。

黑猫功

硬功外壮，属阳刚之劲，又名睡功，复名猫功，为练习手指及足趾二部之力者。

练时先将身伏卧于地，然后两手掌按于齐肩之地上，两足伸直，两足尖直支拄地，用身向前探，乘势上升，至离地约一尺时，臀部向后挫，全身随之后退，至离地三寸时，再行先探，循环行之，力尽而止。自始至终，全身除手掌

道教养生格言

凡人所生者，神也，

所托者，形也。神大用则

竭，形大劳则敝，形神离

则死，死者不可复生，离

者不可复返，故圣人重

之。

汉·司马谈

《论六家要旨》

释义：人之所以有生

命，是由于有精神；生命

所凭借存在的，是形体。

精神运用太多就会枯竭，

形体劳作过分就会衰败。

形神分离，便会死亡。死

去了不可能再生，精神离

开了形体便不能再返回

来，所以圣人重视它。

与足趾之外,其余各部,完全凌空,不宜贴地。初时行二三度之后,即觉力疲气涌,与今日所习之体操中伏地挺身略同。

习之既久,次数可以逐渐增加,一年之后,则完全不觉其苦,则易掌为拳,拄地而行之;越若干时更进一步,易拳以三指代之,中、食二指居前,拇指居后,略成鼠爪形,再如法练之;更越若干时,则单用一足之趾拄地,其另一足,则迭于其上,两足交换行之;然后在背上缚以巨石,如法练之,石增至百斤时,则大功告成,而指趾之力,已不下千斤,若着人身,如被兵刃之击刺,无有能当之者矣。

峨嵋甩手功

中医理论认为:“气血乃一身之本,阻滞则百病丛生,畅通就病疾自去”。甩手功是通过手甩身摇气鼓荡等有节律的运动,将手三阴三阳、脚三阴三阳的十二条经脉和奇经八脉调动起来,促进气血在体内运动,达到通脉、活气血、强五脏、壮筋骨、平秘阴阳,以至达到身强体健、祛病延年的目的。

甩手时头正身直,两脚分开与肩同宽,两手自然下垂,两眼平视,做到身松意静,呼吸自然,心情愉快,面带笑容。甩手时两手同时向前、向后甩动,身随手甩,而自然前后摆动,在摆动时要做到上虚下实、前虚后实,向后甩时脚趾拇指要用力抓地,力要发于腰,作用于手,落于脚跟,人的重心要随身体的摆动而在脚底前后移动。

甩手功不仅能治尿急尿频,对其他慢性病如肝炎、中风、动脉硬化、高血压、低血压、关节炎、心脏病、肾脏病、月经不调等病,均具有法简效宏的作用。

太极导引保健功

本功主要是通过主动的肢体运动,达到疏通气血、强筋健骨、除劳去烦、祛病延年的目的。

1. 平衡气血。两脚分开直立;两臂左右平伸,肘部自然弯曲,掌心向上,身体保持平直,腰向左弯,左臂下降,右臂上伸,到适当程度后复原,再向右

道教养生格言

若乃养其身,爱其

神,自合于至真。除其好

去其躁,自合于大道。

《七部语要》

释义:如果能养护自

己的身体。爱惜自己的精

神,自然符合那纯朴的本

性。并除嗜欲,减去烦躁,

自然合乎那至大的妙道。

弯,动作同前,反复数次。功效:可降低血压,镇心安神。

2. 心平气和。两脚分开直立;随吸气两臂缓慢从身体两侧向前上、正中移动,直到手掌与喉平行,再随呼气掌心向下沿胸前徐徐下降,并以意领气下沉,两腿屈膝下蹲,直至两手齐脐部,反复数次。功效:可调整呼吸。

3. 舒筋活络。自然站立;两臂慢慢向前平举与肩平,手心向内随两臂回撤,手背从两腋、腰、尾骶关节方向向下按摩,并以意引导到涌泉穴,两腿下蹲,重复数次。功效:可放松全身,舒筋活络。

4. 太极开合。自然站立;两臂胸前伸展如抱球状;随呼气两手臂向外舒展,吸气时复原,两腿微蹲,重复数次。功效:可开阔心胸。

5. 巡回搓棍。两腿分开微蹲;两手臂前伸,肘部稍弯,掌心相对距 33 厘米左右;两手前后来回搓动,身体也随之转动,重复数次。功效:可强健腰部。

6. 定步云手。两腿分开直立,膝盖略屈;身体左转 45 度,左手在上,右手在下,掌心相对呈抱球状;随身体由左向右转动,右手交叉上升,左手下降,转呈向右 45 度,右手达喉水平前方 33 厘米左右,左手自然下垂;再做反向运动,重复数次。功效:可宽胸理气,健腰腿。

7. 旋转健腰。两腿分开直立;两臂微屈置于小腹前;腰部以上身体随两



道教养生格言

世人欲识卫生道

乐有常嗔怒少。心藏意正

思虑除,顺理修身去烦

恼。

《卫生歌》

释义:世上人要了解

养护身体的妙道,喜乐有

一定的常度,怨怒要少。

心意藏正思虑去除,顺着

自然的法则去修身就能

驱除生活中的烦恼。

臂向左侧身后转动,重复数次。功效:可强健腰腹部。

8. 伸臂舒胸。两腿分开站立;两手前举到平肩,屈肘内收到胸前竖掌,掌心向前;两臂缓慢推出,同时屈膝下蹲;然后两手呈握空心拳状收回腰部两侧,两腿复原,重复数次。功效:强健腿力。

9. 进退虎步。两腿分开直立;两手反叉腰,提左脚呈虚步,再向前轻轻踢出,足尖先向内再向外各转3圈后向前踏平,再练右脚,重复3次以后同样方式退后3步,还原。功效:可强健下肢关节、肌力。

10. 交替击腹。双腿分开直立;两手空握拳,一前一后交替轻叩小腹与腰背部;两脚也交替活动。功效:可强健肢体,使全身放松。

道教养生格言

无劳尔形，无摇尔

精，归心静默，可以长生。

《元气论》

释义：不要劳累你的

形体，不要撼动你的精

神，意念归复到宁静无

声的境界，可以长生了。

第四章

道教舒经活络的按摩养生术



第四章

道教舒经活络的按摩养生术

按摩又名按跷、扶形、推拿，是用手捏摩皮肤肌肉，促进血液循环，调整神经功能和人体机制的祛病延年术。

按摩术源于战国巫医，最早记载此术的是《黄帝内经·素问》，其《血气形志》篇有“治之以按摩、醪酒”，《调经论》有“按摩无释”等语。《韩诗外传》卷十言扁鹊为虢太子治病时，让弟子“子游按摩，子仪反神，子越扶形，于是世子复生”。可见按摩术在先秦时已为医家所采用。《汉书·艺文志》著录《黄帝岐伯按摩》十卷，是汉前按摩术专著，现已失传。1973年长沙马王堆三号汉墓出土的帛书《五十二病方》中有《按摩医癰病方》，为现存最早的按摩医方。其后，汉代名医张仲景在救缢死者时，曾用按摩术，云：将缢死者“徐徐抱解，不得截绳”，“一人以手按据胸上，数动之；一人摩捋臂胫，屈伸之。若已僵，但渐渐强屈之，并按其腹。如此一炊顷，气从口出，呼吸眼开，而犹引按莫置。”华佗为人医头眩病，将病人倒悬，以刀决脉，去其五色血后，“乃下，以膏摩被覆”，亦兼用按摩术。可见按摩术已被汉代医家广泛采用。

道教引进此术，和导引、咽津、行气、存思等相辅行，意欲用此达到却病延年以至长生的目的。葛洪《抱朴子·遐览》着录《按摩经》一卷，已佚（仅《养性延命录》有节录）。陶弘景《真诰》曾引《太素丹景经》《消魔上灵经》等记有许多按摩法，其《养性延命录·导引按摩》篇又记有多种按摩法，为现存最早的道教按摩术的具体记录。其后，历唐、宋至元、明，道书中不断有按摩术的记载，仅收载于《正统道藏》的，有孙思邈《枕中记·导引法》（多属按摩法），《云笈七签》卷四十八“按天庭法”，宋人蒲虔贯《保生要录·调肢体门》之“掩目摩面”等法，唐宋著作《三洞枢机杂说·啄咽按摩法》，南宋托名许旌阳的

道教养生格言

人之受气，虽不如方术，但养之得理，常寿之一百二十岁。不得此者，皆伤之也。

《养性延命录·教诫篇》

释义：人都是受气而生，虽然不了解各种方术，但调养合理，通常可以享寿一百二十岁。没有达到这一年龄的，都是因为受到损伤。

《灵剑子引导子午记》(主要记按摩),元人李鹏飞《三元延寿参赞书》卷四《导引有法》(实为按摩法)等。此外,明初道士冷谦所著《修龄要旨·却病八则》中,亦记有“擦涌泉”、“擦肾俞”、“摩耳目”等按摩法。

诸书所记按摩法归纳起来,不外以手按摩两目内眦(四眼角)、熨眼,按摩天庭(两眉间骨凹处)、华庭(两眉下骨凹处)、山源(鼻下人中左侧)、颧骨,以手提耳或摩耳轮,以手指梳发或总提发,摩腹,擦肾俞(背部腰中肾俞穴),摩足心涌泉穴,摩揩全身等。如《道藏》所收《养性延命录·导引按摩》篇、《摄养枕中方》《枕中记·导引法》等载,有“平旦以两手相摩令热,熨眼三过,次又以指搔目四眦,令人目明”;“次又啄齿漱玉泉,三咽,缩鼻闭气,右手从头上引左耳二七,复以左手从头上引右耳二七止,令人延年不聋”;“次又引两鬓发举之一七,则总取发,两手向上极势抬上一七,令人血气通,头不白”;“又法,摩手令热以摩面,从上至下,去邪气,令人面上有光彩”;“夜欲卧时,常以两手揩摩身体,名曰干浴,辟风邪”;“常以手按两眉后小穴中,三九过;又以手心及指摩两目、颞上;又以手旋耳,三十过,皆无数时节也。毕以手逆乘额三九过,从眉中始,乃上行入发际中”,等等。

行以上按摩时,常结合行导引,有的道书署名“导引法”,实多为(或包含)按摩法,有的道书署名“按摩法”,又多为(或包含)导引法,可见二者联系之密切。又行按摩时,常与咽津、行气、存思等相结合,已见上述。

按摩与导引等术的作用一样,虽不如道书所云能致长生,但确有除病延年的效果。因按摩可使毛细血管扩张,使静脉血液回流加快,提高各组织间氧的利用率,促进营养物质的吸收和废物的排泄,加强肌肉纤维活动能力,



道教养生格言

若食生果腹肉,及喜

怒忧患不除,而以行气,

令人发上气。

《摄生纂录》

释义:如果吃生瓜果

又吃肉食,以及喜、怒、

忧、患一类情绪不清除,

便去锻炼行气,使人气逆

上行。

帮助淋巴运行,从而使全身经络疏通,气血调和,阴阳平衡而达到扶正祛邪、除病延年的目的。

道家按摩术的手法

按摩是道教养生术中重要的锻炼方法。《庄子·外物》说:“毗碱(按摩眼眶)可以休老矣。”几乎在所有的动功中都会或多或少地涉及按摩的内容。起初的道教按摩直接包含在导引、服气、吐纳、胎息等动功当中,直到隋唐以后才开始自立门户,但其与导引等术区别还不算明显,直到明清以后才完全独立起来。《三元参赞延寿书》《寿养丛书》《保生秘要》《养生八笺》《寿世青编》

等道家经典中都有专门介绍道家按摩术的内容。

道家按摩术所用手法基本上与传统按摩法相同,包括按、摩、推、揉、点、捏、擦、拿八种方法。

按法是用手指或手掌进行按压的方法,按时按力要深透,达到肌肉深部,稳妥持续,不能滑动,不能用力太猛,以感觉到酸胀不疼痛为宜。这样做可以调气活血。

摩法是用手指指腹或手掌的不同部位,在选定的部位上环旋滑摩,摩时指、掌、腕要轻巧灵活,协调均匀,也可以使用润滑油作为辅助物。这样做可以舒筋活血、消食健胃。

推法是用手指、掌、拳,着力于一定部位或穴位作直线



道教养生格言

笑,欲令至少,莫令

声高大。

《戒忘操定祈喜法》

释义:笑,要求减到

最少的限度,不要让笑声

太响。

前推,推时用力要透,轻重缓和,速度均匀,直推不斜曲。这样做可以清理头目、开胸利隔。

揉法是用手指指腹或手掌紧贴于相应的部位或穴位进行弧形揉压,揉时用力要柔和深透,带动肌肉,不能刮伤或者滑离皮肤。这样做可以通气活血。

点法是用拇指和食指挟住中指在某一部位或穴位用力点压,也可以用拇指、食指、中指单独点压,压时取穴要准确,用力要均匀。这样做可以调节脏腑、舒筋活血。

捏法是用手指挤捏肌肉、筋膜,捏时手指要轻巧灵敏,力量要贯穿于指尖,柔和深透。这样做可以疏风散寒、舒筋利节。

擦法是用手掌、指面贴于皮肤,轻快迅捷地来回擦动,擦时动作要快,不带动肌肉,要产生一定的热量,但不能烫伤皮肤。这样做可以开窍明目、培补元阳。

拿法是用拇指指腹与其他手指的指腹,扣捏在所需的部位上,收拢如钳,似合力进行一紧一松的提拿,提拿时力量要贯注于指腹,用力要适宜,不能用指甲。这样做可以疏风散寒、舒筋活血。



道教养生格言

喜怒乱气, 情性交

争。拥隔成病, 神形岂宁?

《真气还元铭》

释义: 喜怒扰乱了内

气, 情感和本性相争持,

(气血) 堵塞不通畅生出

病症, 精神和形体岂能安

宁?

养睛明目保健法

熨目法

黎明起床,先将双手互相摩擦,待手搓热后一手掌熨贴双眼,反复三次以后,再以食、中指轻轻按压眼球,或按压眼球四周。

运目法

两脚分开与肩宽,挺胸站立,头稍仰。瞪大双眼,尽量使眼球不停转动(头不动),先从右向左转 10 次,从左向右转 10 次。然后停,放松肌肉,再重复上述运动,如此 3 遍。此法于早晨在花园内进行最好,能起到醒脑明目之功效。

吐气法

腰背挺直直立,以鼻子徐徐吸气,待气吸到最大限度时,用右手捏住鼻孔,紧闭双眼,再用口慢慢地吐气。

折指法

每天坚持早晚各做 1 遍,小指向内折弯,再伸直向后倒的屈伸运动。每遍进行 30~50 次,并在小指外侧的基部用另一只手的拇指和食指揉捏 50~100 次。此法坐、立、卧皆可做,坚持经常做,不仅能养脑明目,对有白内障和其他眼病者也有一定疗效。

以上诸法可以单独做,也可任选 1、2 种合做,贵在持之以恒,日久定见成效。

失眠按摩五法

很多人为失眠所困扰。下面介绍几种传统的道家治疗失眠的按摩疗法,供大家选用。

患者仰卧位,按摩者坐于患者头部上方,以右手食、中二指点睛明穴 3~5

道教养生格言

远思强健伤人 犹思

悲哀伤人 喜乐过差伤

人 忿怒不解伤人 没没

所愿伤人 戚戚所患伤

人。

《养性延命录教诫篇》

释义 思绪悠远强打

精神有损健康 忿怒老不

消解有损健康 急切切地

追求自己的愿望有损健

康 忧心忡忡 总是悲伤

愁思有损健康。

次后，以一指或双拇指推法，自印堂穴向两侧沿眉弓、前额推至两太阳穴处，按摩 5~10 分钟。然后双手拇指分别抵于两侧太阳穴，换用余下四指推擦脑后部风池穴至颈部两侧，重复两遍，再以双拇指指尖点按百会穴。

患者坐位，按摩者立于患者右侧，用右手五指置于患者头部，自前发际推向后发际 5~7 次，然后按摩者站在患者之后，沿两侧之胸锁乳突肌拿捏，拿肩井穴 3~5 次。

患者俯卧位，按摩者在其背部用滚按法，操作 3~5 分钟。心脾亏损者，可多按揉肾俞（腰部两侧）、关元俞，最后再点按神门、足三里、三阴交。

自我按摩。患者可在每晚睡觉前，坐于床上进行如下按摩：

- (1) 揉百会 50 次。
- (2) 擦拭肾俞 50 次。
- (3) 摩脐下气海、关元 50 次。
- (4) 揉按足三里、三阴交各 50 次。
- (5) 擦涌泉 100 次。

(6) 仰卧于床上作细而均匀的深呼吸 30 次，全身放松意守丹田即可入睡。

每晚临睡前先揉足三里、三阴交，每穴 1 分钟，再掐按内关、神门穴 1 分



道教养生格言

夫形生愚智，天地；

强弱寿夭，人也。天道自

然，人道自己。

梁陶弘景《养性延

命录·教诫篇》

释义：形貌和聪明或

愚笨，是自然生就的，体

质的强弱和寿命的长短，

是人为的。天道的运行是

自然的，人事的法则却要

由自己把握。

钟,再用双手掌根部揉擦背部,以有热感为宜,重点按揉心俞、脾俞、肝俞。最后平卧闭目养神,不生杂念,用拇、食指按揉双侧睛明穴,连续揉按 3~5 分钟即可产生睡意。

三百六十抓捏推

三百六十抓捏推的特点在于以良性意念法为主,结合肢体动作,调动人体气血,促使气血通畅。对冻疮、失眠、神经衰弱,以及各种劳损有一定疗效。对四肢风湿麻痹有较好疗效。

功法操作:

①预备式:盘坐或平坐,两手心握膝。假想坐在荷池之旁,环境优美,空气清新。意想太空混元之气,伴着荷莲清香,随着吸气,五色灿烂地从头部百会、玄关灌入,从头灌到胸腹,注聚于小腹丹田;然后随着呼气意想全身之病气浊气,从四肢的指(趾)掌排出。行 6 次以上呼吸,若全身病浊之气排尽,再意想丹田之气浸融全身,整个身心进入了恬静虚灵状态。



②三百六十摇:保持上式姿势和状态,两手置腰间握拳,拳背贴于两肾处,以腰躯和颈项为轴,先左右旋转 360 次。

③三百六十抓:保持上式姿势和状态。两手垂于体侧,指朝前,掌心向下。意念放在两手的掌和两足掌、趾之上。每次呼吸,双手十指和两足十趾同时屈伸 4~5 次。屈指时,掌指关节绷直,1、2 指节屈成鹰爪,屈趾时,足背绷直,足趾抓地。

④三百六十捏:顺次捏压少商、商阳、中冲、关冲、少冲、少泽、隐白、厉兑、涌泉、足窍阴、至阴、大敦各 30

道教养生格言

忧愁不解则伤意,忧

惚不宁,四肢不舒。

《三元延寿参赞书》卷二

释义 忧愁不能解脱

便令伤害意识,神志恍惚

不能宁静,四肢无端烦

闷,不舒暢。

次。

⑤三百六十推：平坐，足前伸，两手垂于体侧，手心向下，五指向前。意想肚脐吸气，注入丹田，随呼气牙齿咬紧，足趾如抓地，手指微翘，手心下推，意想手心下的“铁柱”被压下，入地数尺。然后恢复原势。两手前平举，与肩同高，手心向前，指向上，随肚脐吸气，双手向身前微收，手指放松。随呼气，牙齿咬紧，足趾如抓地，手指微翘手心前推，意想推倒前面“大山”。手在小腹前环抱，意想随肚脐吸气，牙齿咬紧，足趾如抓地，从地上抱起百斤重的大金球，上推于头顶，随呼气金球化作灿烂光辉从头灌下全身。以上3段各做60~120次。

⑥三百六十搓：仰卧床上，两手置体侧，掌心轻贴床面。用意念中的“手”，贴着肌肤去推，搓的次序是：意想两手拍两颊，揉耳朵，待面颊和耳朵有热感后，又意想随吸气从脸颊往额头、头顶搓，直搓到玉枕处；随呼气，从头顶中心，沿鼻旁，搓回下颌。意想另两手掌自左右手掌背，沿臂膀外侧搓到肩部大椎处；随呼气，自两腋下，沿臂膀内侧搓到手掌心。意想两手掌相叠，以肚脐为中心，搓烫腹部。改侧身卧。意想有两只手掌随吸气，用掌根从尾间开始，沿脊柱搓到大椎，随呼气搓



道教养生格言

心清即念清 念清则

精止。

《心为君论》

释义：心地清正便念

头清纯，念头清纯才能使

精气留存。

回。意想俯身弯腰，随吸气，从两腰开始，沿双足外侧搓到足外踝处，随呼气从两内踝处，沿下肢内侧搓回到趾骨两旁。以上5个部位各搓72次左右。

⑦三百六十养：把意念放在两眉间玄关内，两眼“看”玄关在细微地吸气，用耳“听”玄关在细微地呼气；随呼吸，气灌全身。如此从1息数到360息。

老子按摩法49式

出自唐·孙思邈《千金要方》卷27《按摩法》。

第1式：两手重按大腿，左右扭转身体十四遍。

第2式：两手搓捻大脚，左右扭肩十四遍。

第3式：两手抱头，左右扭腰十四遍。

第4式：左右挑头十四遍。

第5式：一手抱头，一手托膝曲折三遍，左右相同。

第6式：两手托头上举三次。

第7式：一手托头，一手托膝，从下向上三遍，左右相同。

第8式：两手攀头，向下顿足三次。

第9式：两手相扭，从头上绕过，左右三遍。

第10式：两手相叉，托心，前推回挽三遍。

第11式：两手相叉，按摩心脏部位三遍。

第12式：曲腕，筑肋，挽肘，左右各三遍。

第13式：左右挽，前后拔，各三遍。

第14式：舒手挽颈，左右三遍。

第15式：反手接触到膝，手挽肘，覆手于膝上，左右各三遍。

第16式：手摸肩，从上至下摸遍，左右相同。

第17式：两手空拳虚击三遍。

第18式：向外振抖手三遍，向内振抖三遍，覆手振抖三遍。

第19式：两手相叉，反复挽，各七遍。

第20式：摩扭指三遍。

第21式：两手反摇三遍。

道教养生格言

每欲服燕，常取体中

安稳，消息自然得所。

《神仙食·金柜妙录》

释义：要服燕时，一

般要求体内安稳不躁，这样气在体内的进退自然符合其固有规则。

第22式:两手反叉,上下扭肘无数遍,这期间闭住吸气只呼出十次。

第23式:两手上耸十遍。

第24式:两手下顿三遍。

第25式:两手相叉,从头上绕过,左右伸肋十遍。

第26式:两手握拳,反背,上掘脊,上下各三遍。

第27式:两手反捉,上下直脊三遍。

第28式:覆掌握腕,向内向外振动三遍。

第29式:覆掌前耸三遍。

第30式:覆掌两手相叉,交横三遍。

第31式:覆手横直,即耸三遍。

第32式:如果手冷,从上拍打至下,发热就停止。

第33式:舒展左脚,以右手承托住它,左手捺脚,从下至上直脚,三遍。右手捺脚也这样。

第34式:前后扭转足三遍。

第35式:向左扭转足,向右扭转足,各三遍。

第36式:向前向后回扭足,三遍。

第37式:直脚三遍。

第38式:扭大腿三遍。

第39式:向内向外振动脚三遍。

第40式:如果脚冷,拍打至发热时停止。

第41式:扭大腿,随意多少遍;顿脚三遍。

第42式:回缩又伸直脚三遍。



道教养生格言

众人大言，而我小

语；众人多烦，而我少记；

众人惨暴，而我大怒。

《教诫篇》

释义：一般人大声说

话，而我却轻声细语；一

般人有诸多烦恼的事，而

我却少挂念；一般人易暴

动至勃然大怒，而我却通

事不怒。

第43式:如虎蹲踞,左右扭肩三遍。

第44式:托天推地,左右三遍。

第45式:作左右推山姿势,负山拔木姿势,各三遍。

第46式:舒手直前,顿、伸手三遍。

第47式:舒两手、两膝,也各三遍。

第48式:舒脚直反,顿、伸手三遍。

第49式:扭转内脊、外脊三遍。

天竺国按摩法 18 势

出自唐·孙思邈《千金要方》卷27《按摩法》

一、两手相握,如洗手一样扭转。

二、两手交叉,反复向胸前翻转。

三、两手相握,一同按压胫骨,左右相同。

四、两手重叠按大腿,慢慢扭转身子,左右相同。

五、用手如拉五石力之重弓,左右姿势相同。

六、握拳向前击,左右姿势相同。

七、如推石头一样,左右姿势相同。

八、握拳行扩胸运动,左右姿势相同。

九、平坐,身体微微倾斜,如推山状,姿势左右相同。

十、两手抱头,宛转至大腿部位,这是抽胁动作。

十一、两手撑地,缩身屈背,向上挺身三次。

十二、两手反敲背部,左右姿势相同。

十三、平坐,伸直二脚,再用一只脚向前虚拉,左右姿势相同。

十四、两手撑地回头,这是虎视法,左右姿势相同。

十五、站立,扭转身子三次。

十六、两手交叉,将左、右脚分别踏在手中,左右姿势相同。

十七、站立,用脚前后虚踏,左右姿势相同。

十八、平坐,伸两脚,用手将脚牵引至膝下,用手按住,左右姿势相同。

以上十八种姿势,只要每天按照这种方法做三遍,一个月后就能迅速地

道教养生格言

人寿命在于搏节。若
将息得所,长生不死,恣
其情,则命同朝露。

《三元延寿参赞书》

释义:人寿命长短在
于是否知道节制。如果养
护调理适宜,就长生不
死,恣意放纵情欲,那么
寿命便像早晨露水般的
短暂。

消除百病,补益延年,增强食欲,眼明身健,不易疲劳。

孙思邈按摩法

此法出自唐·孙思邈《摄养枕中方·导引》

常常用两手抚摸擦拭面面,使面部富有光泽,不生皱纹。这样坚持做五年,可使面色如少女。抚摩十四遍后停止。

睡醒后起来,调平气息,坐端正,先交叉双手掩在后颈部,目向前方,朝上视,使后颈部与手相互施加压力,这样做三四次,能使人的真精得到调和,使血脉流通,而外界邪气不得侵入,从而就不会生病。

又,屈曲运动身体四肢,反转、张开、侧动,牵引,这样活动周身关节,各做三遍。

又,起床后先用贴身穿的厚棉衣擦拭颈项中四面,以及耳后周围部位,使其温暖。然后顺着头发方向抚摩后颈部,抚摩时间适当长一点,再搓热两手来擦拭面部和眼睛。长期这样施行,可以使人眼睛自然明亮,邪气不能侵入。

以上这些动作都做完后,吞咽唾液三十次,须是引导肾水所化的



道教养生格言

寿夭休论命,修行本

在人。

《三元延寿参赞书》卷二

释义:寿命的长短莫

要归诸于宿命,修行长寿

还靠人们本身的努力。



唾液而后咽之。

又可以常按左右耳无数次,使耳不聋,鼻不塞。

常在夜半时到日中这段“生气”时间里咽唾液十四遍,按在身体的痛处。每当坐时常闭目内视,存想看见自己的五脏六腑。常用中指按摩眼睛接近鼻的双眼内眦部位,按摩时须屏住呼吸,气呼出时即放开手指。然后再这样反复进行。长期坚持。

常用手按两眉后小穴中(此处是眼睛通气的部位)二十七遍。又用手心和手指抚摩双眼及额上,又用手旋转耳轮各三十遍,这在任何季节都可进行。完毕后,用手从下向上擦拭额上二十七遍,从眉中部开始,向上进入发际中,常常这样按摩。以上按摩时,都不要触犯华盖(华盖,就是眉)。

太上混元按摩法

此法出自明·高濂《遵生八笺·延年却病笺上》

- 一、两手按大腿,左右扭转肩膀十四次,左右扭动身体十四次。
- 二、两手抱头,左右扭腰十四次。

道教养生格言

凡服燕遇冬三月寒,

则于一小室中生炭火暖

之,服之则腹中冲和。如

夏极热时,仍取月中燕服

之,则大凉爽。

《神仙食·金柜妙录》

释义:凡炼服气,碰

上冬三月寒冷,那么可在

一小房间里生炭火加温,

这样吸服外气,便能腹中

有和淳的感受。如碰上夏

天最热的时候,便对取月

亮中燕吸服之,那么身上

便有很凉爽的感觉了。

三、左右摇头十四次。一手抱头，一手托膝曲体三次，然后换手做三次。两手托头向上举三次。一手托头，一手托膝，从下向上三遍，左右互换又做。两手攀头，面向下，顿足三次。两手交叉过头，来回三次。

四、两手交叉放在胸前，外推内收三次。按摩胸部三次。

五、曲腕、击肋、挽肘，左右各三遍。左右手分别置于左右侧交叉握住，前后推拉各三次。展开手掌托颈，左右各三遍。

六、反手放在膝上，手挽肘，将手翻转来放在膝上，左右各三遍。手摸眉，从上至下摸遍，左右相同。两手握空拳击三遍，向外抖动手三次，向内三次，覆手抖动三次。两手交叉反复搅动，各七次。按摩旋扭手指三次。

七、两手反摇三遍。两手反叉，上下扭转肘关节无数次，这期间闭住吸气只呼出十次。两手向上耸三次，下顿三次。

八、两手交叉从头上过，左右各伸肋十次。两手握拳，反转至背，向上擦脊三次，又向下三次。

九、两手在背部交叉，上下按摩脊柱三次。覆掌握腕，内外振动三次。

十、覆掌前耸三次，覆掌两手交叉，交横三次。覆手横直，耸三次。如果手部冷，从上拍打到下，发热后停止。

十一、舒展左脚，右手托住，左手按脚，从上至下耸动，伸脚三次。右手按脚也这样。前后扭转脚三次，然后各向左和向右扭转三次。又前后扭转脚三次。



道教养生格言

神生形，形成神。形

不得神，不能自生；神不

得形，不能自成。形神合

同，更相生，更相成。

《西升经·神生章》

释义 精神赋予形体

生命活力，形体也成就精

神。形体不得到精神，不

能自己具备生命，精神不

得到形体的凭借，也不可

能成就自己。形体和精神

结合在一起，才能不断地

相生相成。



十二、伸脚三次,扭大腿三次,向内向外振动脚三次。如果脚部有冷感,就用手拍打至热为止。

十三、扭大腿,不拘多少,顿脚三次,伸脚三次。

十四、如虎蹲踞,左右扭肩三次。推天托地,左右各三次。作左右排山状,负山拔木状,各三次。

十五、展开手向前,顿手伸手三次。展开两手两膝,也各三遍。

十六、舒展脚向前,又拉回,顿手,伸手各三遍。扭脊向左向右各三遍。

摩鼻、面目法

此法出自南朝·陶弘景:《真浩》卷9

夜间睡醒时,常常叩齿九遍,吞咽唾液九次。完毕后,用手按摩鼻的两边,左右上下数十次,同时口中轻轻念道:“太上四明,九门发精。耳目元彻,通真达灵。”睡醒后就这样做,不要借过一次。能够使人耳聪目明、智慧增强、心胸开朗、鼻部调和、不流鼻涕、四通八达、面色如童、安定魂魄、辟除邪魔、七窍畅通、色如白花,这是真人起居的妙法。之所以叫做起居妙法,是取其持之以恒的原因。以上运动操作完毕,又吞咽唾液九通摩拭面部和眼睛使之稍微发热。这样常常操作,次数越多越好。

另外,如能常用手掩口鼻,掩临近眼睛的部位,并同时微微呼气,稍久时,手中有液体凝集,就用来摩抚面容和眼睛。常常这样做,能使人体香。

道教养生格言

外无求,内自然安

静;安静则神定,神定即

气和;气和即元气自至,

元气自至即五藏滋润,五

藏滋润即百脉流通,百脉

流通即津液上应。

《太上养生胎息气经》

释义:对外无所求,

内心自然安静,安静,神

便安驻于定境,神能定,

便能呼吸平和;呼吸平

和,那么元气自然来到;

元气来到,五藏便能受到

滋润;五藏受到滋润,那

么气血之脉便流通,气血

之脉流通,那么口中唾液

便充沛。

气功按摩十八法

气功按摩十八法主要通过调身来调和营卫,疏通气血,使经络畅通,功能恢复,人体各器官相互协调,机能趋于正常,以达治愈疾病、健身长寿的目的。

本功法分为预备功;揉发梳头;双鸣天鼓;旋指捣耳;运目养神;刮眼明目;捋鼻防感;浴面生华;叩齿固肾;搅海吞津;竖推肩井;横摩胸肋;正反揉腹;背搓腰际;敲打命门;按摩上肢;按摩下肢;按摩涌泉;全身拍打和收功等。其具体操作方法为:

①预备功:两手置于小腹前,两手臂微屈,手心向上,手指尖相对,从头至脚依次放松后意念集中于下丹田。自然呼吸,逐步达到轻、柔、匀。

②竖推肩井功:用两掌心左右交叉按摩肩井穴及其周围,同时腰部随上肢的摆动而自由转动。对治疗肩背痛、落枕、举臂困难、甲亢等均有一定疗效。

③敲打命门功:双手握拳,通过自由转腰时用左右拳轮换敲打前后命门。具有强腰壮肾,对消化系统疾病亦有一定疗效。

④全身拍打工:用拳或掌在丹田、腹部、胸部、腰部、背部、肩部、头部、上肢、下肢作轻松而富有弹性的拍打。具有舒筋活络、祛除风湿、强筋健骨之功。

巧按摩治咽炎

按摩的作用是疏经通络、活血化淤、消炎散肿,使“通”则“不痛”。具体按摩方法概括为:“一抹”、“二摇”、“三点”、“四擦”。一抹喉结 100 次,二摇喉结



道教养生格言

学道先明精气神,成

全三物道方家。

王唯一《明道篇》

释义:学内丹先要弄

明白精、气、神,三者能够

周全圆满,才能贴近大

道。



100次,三点合谷穴(第一、二掌骨之间之中点,稍偏食指处)100次,四擦涌泉穴(曲足卷趾时足底心凹陷处)100次。在不服药的情况下,如此反复按摩,1至2天就能有效,少数

顽固者可加用吹药或含片。此法简单易行,无副作用,是家庭自我治疗咽喉炎的一大良法,诸位不妨一试。

拍打健身法

拍打头颈部 取站立或坐位,全身放松,然后举起双臂,用手掌从后颈部开始拍打,至前额部,再从前额部拍到后颈。反复拍打5~8次。通过拍打头颈部,可以防治头痛、头晕等头部疾病,另外,还有延缓中老年脑力衰退,增强记忆力的作用。

拍打胸背部 站立,全身放松,冬天宜脱掉棉衣。双手半握拳,先用左手由上至下,再由下至上拍打右胸,然后用右手拍打左胸,左右各拍200次。接着将左手伸至头后拍打右背部,右手拍打左背部,每侧各拍打100次。通过胸背部的拍打,有助于减轻呼吸道及心血管疾病的症状,同时可防止中老年人肌肉萎缩,增大肺活量,增强免疫力。

拍打腰腹部 站立,全身放松,双手半握拳(手掌亦可),腰部自然转动。当腰向右转时,带动左上肢的手掌向右腹部拍打,同时右上肢及手背向右腰部拍打,反之亦然,每侧拍打200次。腰腹部拍打可用来防治腰痛、腰酸、腹胀、便秘和消化不良等疾病。

拍打肩部 坐在椅上,用左手拍打右肩,用右手拍打左肩,每侧拍打100

道教养生格言

积忧不已则魂神伤矣,积患不已则魄神散矣。

《彭祖摄生养性论》

释义 忧愁累积意识

就会损伤,悲哀累积知觉就会消散。

次。拍打肩部可防治肩痛、肩酸、肩周炎以及老年性关节炎僵硬。

拍打肢体 用左手拍打右上肢,用右手拍打左上肢,一般每侧拍打 100~200 次。拍打下肢时宜采用坐位,先拍打左腿,再拍打右腿,每侧各拍打 100 次。通过拍打肢体,可防治肢体麻木,延缓肌肉衰老,解除肢体的酸痛等。

自我按摩治感冒

感冒是由多种病毒引起的常见呼吸道疾病,多发病于冬春寒冷季节,采用按摩法进行自我按摩,可减轻感冒的症状,促进感冒的康复。

取端坐位,先以两手拇指指端同时点按双侧风池穴 30 秒钟,再以一手中指指端点按大椎穴 30 秒钟,然后以单手五指拿法先后提拿双侧肩井穴 5~6 次,左手拿右肩井,右手拿左肩井,继以两手拇指指端桡侧从印堂穴开始,同时分别向两侧推眉弓,推至双侧太阳穴时,即在双侧太阳穴上作顺、反时针方向的按揉各 30 圈,如此反复施术 5~6 遍。如伴有头痛,则加点按百会、风池穴;伴有咽、喉痛,则加点按哑门、扶突、天突、鱼际等穴;伴有流涕,加点按印堂、迎香;伴有鼻塞,加点按风池、迎香等穴;全身酸痛者,可配合揉拿四肢;遇有发热者,可用一手掌心对准足心的中点,紧贴住作前后往返搓动,左手搓右足,右手搓左足,左右足各搓 120 次,此法可降低体温、退热。最后以两手拇指指端螺纹面依次相互点按双侧合谷穴各 30 秒钟,结束手法。

五官按摩强壮功

五官按摩强壮功属导引派保健功法。本功对五官有治疗和保健作用,亦可作为其他功法的辅助功。

练功时取坐或卧位皆可,垂目调息,气沉丹田或意守丹田,提肛缩阴;或取法自然。

1.健耳功:能增强听力,防治耳聋、耳鸣和其他耳病;并能益精强肾、健脑安神,能调节血压,治疗眩晕、失眠、遗精、早泄及中气下陷等(耳内或耳外患急性炎变,或其他严重耳病者慎练)。上提式:两手拇指在前,食指在后,分别轻提同侧耳廓之上端。然后用拇指摩按耳廓内侧,使之有热感为度。再用两指轻提耳廓。如此反复 12~36 次。下捋式:两手食指在前,拇指在后,相对握

道教养生格言

深藏其气，固守其

精，使无漏泄，深根固蒂

者乃长生久视之道。

河上公《老子章句》

第五章

释义 深深地藏纳其

气，固守其精，不使漏泄，

深培其根，加固其蒂，才

是长生的正途。

住耳垂,略用力向下拉捋并按压,反复 12~36 次,使耳垂有热胀感。中按式:两手握拳,拇指分别竖起按压耳屏,使之正好堵住耳孔,勿使透气。按压时用力宜轻缓,使有温热感。按压片刻即放松 1 次,反复 36 次。体虚欲补者,闭口按压;病实欲泻者,张口按压,用力稍重。

2.健目功:能增强目力,解除视疲劳,防治近视、远视、老年白内障等各种目疾(急性青光眼或严重眼疾者慎练)。正按式:闭目片刻,两手相摩令热,然后将食、中、无名 3 指并齐,分别置左右眼脸上,使中指正对瞳孔,接着 3 指同时轻按眼球,使之有轻微胀感后放松,如此按松 12~36 次。侧按式:用左或右手拇、食 2 指,张开如钳状,各按两眼之外眼角处,同时向中间相对地轻轻用力推按,使有胀感后放松,如此按松 12~36 次。又用两手食指分别按手同侧之攒竹穴,拇指按太阳穴,中指按睛明穴,3 指同时用力按压眼球和穴位,使之有轻微胀感后放松,如此按压 12~36 次。收功:左右运目数次,然后张目远望片刻。

3.健鼻功:能增强和恢复嗅觉,促使鼻息通畅,可预防感冒,治疗鼻炎。鼻外法:用左或右手之拇食指如夹状,放鼻根两侧,用力向下挤按。至鼻翼时,稍增加力量提挤人中穴片刻。由上而下挤按 12~36 次。鼻内法:继上法将拇、食指伸入鼻腔,夹住鼻中隔软骨,轻轻下拉 12~36 次。

4.健舌功:能生津化气,使精气上达脑户,下达丹田。先使舌在口腔内上下左右依次搅动数次,然后舌体缓缓地尽量外伸,再缓缓地缩回。在伸缩的同时,上下门齿轻轻地挤压舌体,使舌体稍有胀痛感。如此伸缩挤按 12~36 次。接着舌体先后移至口腔左侧及右侧,同时两侧上下白齿轻轻挤压如上,每侧 12 次。津液充盈时可随意下咽,以意引至丹田更佳。

5.健面功:本法充分运动面部肌肉,可防治颜面衰老、面神经麻痹、牙龈炎和其他口腔疾患。尽量张口,用左手(或右手)拇指和食指成钳状,用力夹住左右口角能地仓穴。如此松按 12~36 次。再承上式,尽量闭口内收,两指旋转摆动口唇 12~36 次。

循径拍打球摩操促进疾病康复

自助循经拍打球摩操是一种简单易行、安全有效的保健操。该操是使用

道教养生格言

卫生切要知三戒,大

怒大破并大醉。三者若还

有一焉,须防损失真元

气。

《卫生歌》

释义:养护身体必须

要知道戒除这三者:暴

怒、过度淫欲,以及喝得

大醉。三者当中如果还有

一项未戒除,要防止损伤

元气。

两种简单器具(木制按摩球和改进型拍打球)循经络进行球摩拍打,一般在每天起床前或晚睡前进行,每次1小时左右。长期坚持下去,对保健祛病有明显作用。这是由于经常有规律地循经络球摩拍打,能起到疏通经脉、调和气血、增强血管舒缩功能、改善微循环、调节内分泌和使淋巴循环保持畅通的作用,有利于健身和疾病康复。但患有出血性疾病和骨折者以及孕妇均在禁忌之列。

冬天天冷,中老年人在锻炼时应注意防寒保暖,可以在被窝内进行球摩。操作顺序是:

①仰卧(或半仰卧),自然呼吸,排除杂念,双足交替反复揉搓至温热,尔后用按摩球自胸腹部(着内衣、裤)开始上下推摩,双手交换操作,待球体温热时,再摩其他部位,从下肢—上肢—腰背—头面部。球摩时用力要适度,沿上下经络方向进行,注意两手交替,防止产生疲劳。在操练中,对涌泉、太冲、关元、中脘、肩井、曲池、内关、合谷、足三里、委中、三阴交、肾俞、命门、百会、太阳、风池等穴位适当增加揉摩力度,但取穴无需一定准确,只要在这个区域上即可。

②球摩完毕穿衣起坐可即行拍打。除胸腹部及会阴生殖区不宜拍打外,其他部位均可进行,重点是肩背、臀腿部;对眼鼻周围应小心轻拍,拍打力度以带来温热舒适为度。

③球摩拍打结束后,应缓缓饮用温开水一杯,以利及时排泄清除体内有毒物质。



气海一穴暖全身

气海穴位于前正中线上,脐下1.5寸处。简便取穴,可于肚脐眼下量二横

道教养生格言

夫喜怒损志,哀戚损

性,荣华嘉德,阴阳竭精,

皆学道之大忌,仙法之所

疾也。

《枕中记》

释义:喜怒损害记忆

力,哀愁悲戚损害心性,

荣华富贵迷惑品德,性生

活会淘尽精气,都是学道

的大忌,仙法所不容的。



指。前人有“气海一穴暖全身”之誉称，是说气海穴有强壮全身的作用，验证于临床，本穴确可调整全身虚弱状态，增强免疫及防卫功能，对先天禀赋虚弱、后天劳损太过、大病新瘥、产后体虚等症均可取为补虚要穴，并可与关元、足三里等穴互相配合使用，以期达到最佳补养效果。

气海穴可广泛用于男科病及妇科病，对辨证属虚属实均可选用。虚者常与关元、肾俞、命门等同用；实者则应配合气门、四满、三阴交、太冲等穴。

气海穴可用于尿频、尿闭、遗尿等症，以及腹胀肠鸣、脐腹疼痛等。

气海穴一般用毫针直刺 0.5~1 寸，针感多为胀感，艾柱灸 5~10 壮，艾条灸 10~30 分钟。

气海穴深层为子宫底部，孕妇灸刺皆忌，月经期间宜避免深刺。

自我按摩止痛经

妇女在行经前后或行经期间，小腹及腰部疼痛，甚至剧痛难忍，常可伴有面色苍白、手足厥冷等症，并随月经周期而发作者叫痛经，也叫“经行腹痛”。本病可分为原发性和继发性两种，原发性痛经指生殖器官无明显器质性病变的经行腹痛，常发生在月经初潮或初潮后不久，多见于未婚或未孕妇女。身体虚弱，有慢性病、精神紧张、感觉过敏等均可引起痛经，此属于继发性痛经。若属原发性痛经，可采用按摩法进行自我按摩，如能持之以恒，常能取得减轻或消除经行腹痛的效果。具体操作步骤和方法如下：

道教养生格言

视过其目明不居所

过其耳精泄漏，爱过其心

神出去。

《云笈七签》卷八九

引《妙真经》

释义：察看超出眼睛

所能负担的程度，视力就

会消逝，听闻超出耳朵所

能负担的限度，精水就会

漏泄，偏爱超过心力，精

神便会消失。

取仰卧位,用右手掌在下腹部做掌摩法,从右下腹开始向上摩至平脐后,向左移至左脐旁,再向下摩至中极穴后,再向右下腹移动,如此反复缓慢移动约 10 分钟,然后用一手拇指指端桡侧偏峰依次于气海、关元、中极等穴各推 2~3 分钟,再以双手拇指或中指指端螺纹面依次于双侧的血海、阴陵泉、三阴交等穴各按揉 2 分钟。改取俯卧位,双手五指并拢,以其末节指腹反复按摩双肾俞及八髎穴,以局部感到透热为度。再取坐位,以两手掌同时按摩两胁 3 分钟,结束手法。

慢性腰痛按摩法

一揉 采取坐姿,两手五指并拢,分别放在左右后腰部,掌心向内,上下缓慢揉搓,至发热为止。

二滚 两手握拳,放腰部向四周滚动、按摩,自下而上,自上而下,反复多次进行。头部可配合前倾后仰。

三推 两手对搓发热之后,重叠放于腰椎正中,由上而下推搓 30~50 次,至局部产生发热感。

四压 两手叉腰,大拇指分别按于腰眼处,用力挤压,并旋转揉按,先顺时针,后逆时针各 36 圈。

五捏 两脚前伸而坐,或弯曲膝盖,或正坐姿势均可。两手分别捏拿、提放腰部肌肉 15~20 次。

六叩 双手握拳,两拳手心向外(轻叩腰部以不引起疼痛为宜),左右同时进行,各叩 30 次。

七抓 双手反叉腰,拇指在前,按压于腰侧不动,其余四指从腰椎两侧处,用指腹向外抓擦皮肤,从腰眼抓到



道教养生格言

厨膳勿使脯肉丰盛,

常令俭约为佳。

《备急千金方》

释义:膳食中不要使

肉食太丰盛,常常以少而

少为好。

尾部,两手同时进行,各抓 36 次。

八抖 两手置腰部,以掌根按腰眼处(手心向内)快速上下抖动 15~20 次。

九按 坐位,以左手或右手中指尖按揉人中穴 1~2 分钟。

十点 坐位,以两手中指尖分别点按两腿上的委中穴(膝关节后),点按 1~2 分钟,直至被按部出现酸、麻、胀的感觉。以上十法,可集中进行,也可空闲时分开练习,持之以恒,必有效果。

道教养生格言

夫妄念莫大于喜怒。

怒里回思则不怒,喜中知

抑则不喜。

《丹诀》

释义 胡思乱想的念

头没有比喜怒更突出的

了,发怒时转过念头思考

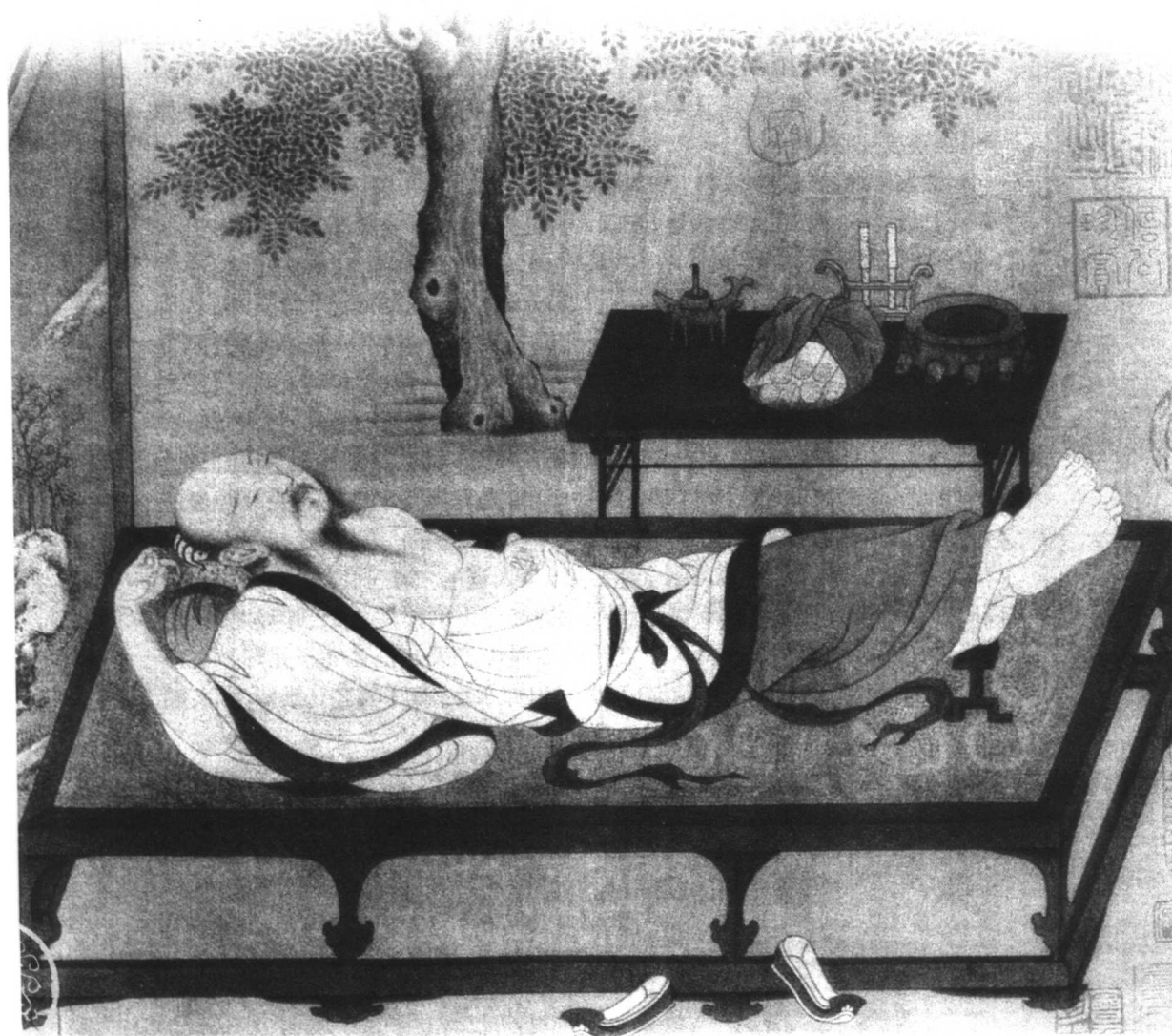
一下便不会再发怒,欢喜

时知道抑制就不会再狂

喜。

第五章

道教益寿延年的内丹养生法



第五章

道教益寿延年的内丹养生法

内丹术是道教修炼人体精气神的方法。道教认为修得人体精、气、神三者的凝聚物，即可以脱胎换骨，得道成仙。所以，道教认为内丹术是“性命之学”、“内丹仙学”。

内丹术有着它独特的理论根基。道教将人体的某些部位比作炉鼎，认为以精、气、神为对象，掌握其运行方法，经过一定的炼养步骤，使精气神在体内凝结成丹便可长生。

就人体而言，道教认为，人体是一个小天地，它和整个宇宙的大天地在本质上是统一的。在未有天地、未有人身之先，整个宇宙处于虚无的状态，这就是所谓“无极而太极”的时刻。而后在虚无中有一炁产生，称为道炁，亦名先天炁。宇宙开始处于鸿蒙未判、阴阳未分、动静未施的混沌状态之中，然后虚极静笃，一炁产生，阴阳将判未判，突然先天炁由静生动，阳浮为天，阴沉为地，阴阳交合而生人。人的生成也和天地的生成一样，父母初交，于恍惚之中，生成一炁，为先天炁。这时母腹之中长成的胎形似人而未具，似有呼吸而未成呼吸，人的神炁未判，称为人道的“第一变”。而后胎渐长成，神炁已分，心肾渐生，性命将立，到十月期满，脱胎而出，先无炁藏于脐而后天气呼吸于口鼻，先天神藏于心而发为后天神之情欲，称为人道的“第二变”。人长到16岁，身心健旺，精、炁、神皆达到全盛时期，是人道的“第三变”。内丹术将人体的精、炁、神分为先天的元精、元炁、元神和后天的淫佚之精、呼吸之气、思虑之神。凡天地未判、人身未生之时的炁属于先天，是真气、元气，写作“炁”。人出生之后，先天元神退位，后天识神用事，靠呼吸之气维持生命，随

道教养生格言

神生形，形成神。形

不得神，不能自在；神不

得形，不能自成。形神合

同，更相生，更相成。

《西升经·神生章》

释义：精神赋予形体

生命活力，形体也成就精

神。形体不得到精神，不

能自己具备生命，精神不

得到形体的凭借，也不可

能成就自己。形体和精神

结合在一起，才能不断地

相生相成。

着年龄渐长,妄念不停,情欲萌生,男女交感泄有形之精,耗气伤神,遂有疾病缠身,日见衰老而至于死。内丹家认识到宇宙间万物都有一个从生到死,由盛而衰的演化过程,然而他追求长生不死,于是便进行宇宙学时间反演的思考。他们发现宇宙间唯一永恒的东西,就是虚。天地可崩坏,唯



虚不会崩坏,因为虚中无物,无质无象,它就是中国哲学抽象出来的最高范畴——道。从“顺”的方向看宇宙演化规律,是由道生先天一炁,一炁生阴阳,阴阳生天、地、人三才,再衍生出宇宙万物。内丹家认为人道与天地之道相合,他们要从“逆”的方向进行宇宙反演,由后天返回先天的永恒虚无状态,才能与道合真,这便是顺则生人生物,逆则成仙成神的规律。他们要通过内丹修炼发掘人体潜能,使人的精、气、神凝结为一,变回胎儿的先天状态。内丹学将这个步骤称作“三关”:初关(百日关)使人的精和气凝结为炁,使精化尽只剩下炁和神,这是“三归二”的过程;中关(十月关)使炁炼为神,是“二归一”的过程;三关(九年关)使神还为虚,达到内丹的最高境界。在这整个内丹修炼过程中,从人道的“第三变”返到“第二变”,再从“第二变”返回“第一变”,最后从“第一变”返到虚无之体,至此内丹炼养成功。

内丹学突出了从逆的方向返本还元的思想,它的本旨就是要根据这一原理在人体内模拟宇宙反演的过程,使自己的人性宇宙的自然本性相契合,将性命还归虚无而永恒存在。

内丹术的特点是,以道教的宇宙论和人体生成论、天人感应原理和阴阳五行学说作支柱;以祖国医学的气血、经络、穴位和脏腑学说为基础;以太

道教养生格言

形者生之具 神者生

之本。形不得神不能自

生,神不得形不能自成。

形神更相生,更相成。形

神合同,可以长久。

《七部语要》

释义 形体是生命的

器具,精神是生命的根

本。形体不得到精神不能

自己具备生命,精神不得

到形体的凭借,也不能成

就自己。形体和精神不断

地相生相成。形神结合在

一起生命才能长久。

极、阴阳、五行、八卦、九宫、十二支等符号来描述修炼过程；以意守三丹田，通任督二脉、追求人体的和谐有序为入手工夫；通过对人体内精、气、神的修炼以达到人和宇宙本性的契合，以与道的一体化最高目的。

内丹术与一般的养生术有所区别，一般的养生术是为了获得健康长寿或长生，而内丹术是为了致道成仙，修得肉体成仙。当然内丹炼养是以一般养生术为基础的，通过更为严谨的致道方术来实现这一目标。

内丹三要素

道教丹经浩如烟海，炼法各不相同，究竟从何下手呢？



元朝道士虚白子陈冲素著有《规中指南》二卷，收入《道藏》洞真部方法类。上卷言内丹功法，依行功次序分为九节，即止念、采药、识炉、入药起火、坎离交姤、乾坤交姤、攒簇火候、阳神脱胎、忘神合虚。每节各有图说及歌诀。下卷引张紫阳、马丹阳等南北宗师之说，论述内丹三要，即玄牝、药物、火候。认为玄关一窍即使气归神、收于念头之法，其要旨在于元精与无气为一，以元神居之，则三者聚为一。又强调炼丹以真性为主宰，“以静为本，以定为基，一斡旋，顷刻天机自动，不规中而自规中，不胎息而自胎息，药不求而自生，火不求而自出”。此说有取于全真教法。他认为，内丹由

道教养生格言

身劳则神散，气竭则

命终。根竭枝繁，则青

去木矣；气疲破胜，则精

灵离身矣。

《抱朴子内篇·至理》

释义：身体劳累，精

神就会消散，元气耗尽，

生命就走到了尽头。根

已经枯竭了，枝叶却很繁

盛，那么青翠的生机就会

离开树木，元气疲乏嗜欲

却超过限度，那么精神灵

明就要离开身体。

三个要素构成：

一、玄牝

《悟真篇》讲：要得谷神常不死，需要依靠玄牝立根基。真精既然返回黄金室，一颗明珠永不离。那身体中有一窍，名叫玄牝。受气后再产生，实际是府神。三元所聚集，更加没有分别。精神魂魄，会合到这个穴，是金丹还返的根，神仙凝结圣胎的地方。古人称它是太极之蒂，先天之柄，虚无之系，造化之源，混沌之根，太虚之谷。归根窍，复命关，戊己门，庚辛室，甲乙户，西南乡，真一处，中黄宫，丹元府，守一坛，偃月炉，朱砂鼎，龙虎穴，黄婆舍，铅炉土釜，神水华池，帝乙神室，灵台绛宫，都是一个地方。但在身中来求它，不是心不是肾，不是口不是鼻，不是肝不是肺，不是脾不是胃，不是脐轮，不是尾闾，不是膀胱，不是谷道，不是两肾中间一穴，不是脐下一寸三分，不是明堂泥丸，不是关元气海。那么究竟在哪儿呢？《老子》说：“多言数穷，不如守中。”

道书上对玄牝的描述有成千上万种，道家的气功认为它处在人体下丹田处，而印度的瑜伽却认为尾闾穴一带是人体神秘能量的总源头。

但有一点是共同的，就是人体的这个神秘能量系统显然是独立于情感系统和思维系统之外的，几乎所有的修炼都强调一点，那就是“勿生杂念”。

二、药物

《道言浅近》中指出：“学道之士，须要清心清意，方得真清之药物也”。

那么究竟什么叫做药物呢？道书上说：“修丹的关键，在于玄牝，要想立玄牝，先固本根。”本根的本就是元精。精就是元气所化，所以精气一体。以元神居之，三者就聚而为一了。杏林驿道人说：“万物生都是死，元神死又生。以神居气内，丹道自然可成。”施肩吾先生说：“气是添年药，心是使气神。如果要知道行气主，就是得仙人。”如果精虚就会气竭，气竭就会神逝。

《心印经》上说：“上药三品，神与气精”。《规中指南》中说：“采药者；采身中之药物也。身中之药者，神、气、精也。”《道言浅近》中也说：“精气神为内三宝”。

精、气、神三者，在内丹功法中强调练先天的，忌用后天，称为内药。《金

道教养生格言

寿夭休论命 修行本

在人。

《三元延寿参赞书》卷二

释义：寿命的长短莫

要归诸于宿命，修行长寿

还靠人们本身的努力。



丹四百字》序中说：“炼精者，炼元精，非淫溢所感之精；炼气者，炼元气，非口鼻呼吸之气；炼神者，炼元神，非心意思虑之神”。这与张三丰在《道言浅近》中的“毋逞气质之性，毋运思虑之神，毋使呼吸之气，毋用交感之精”是一致的。后天的精、气、神是外药。但实际上内药、外药两者既是一而二、二而一，是相互促进的。正如《性命圭旨》上说的，以外药言之，交感之精先要不泻，呼吸之气更要微微，思虑之神贵在安静；以内药言之，元精固则交感之精自不泄漏，元气住则呼吸之气自不出人，元神凝则思虑之神

自然泰定。所以说，内丹功法虽然强调炼先天的，但实际上是从后天入手，以后天去推动先天，如前述的凝神调息都是后天的功法。

《易》讲：“精气为物，游魂为变。”要想再次命归根，不也是困难了吗？玉溪子说：用元精未化的元气来点化至神，神就会有光明，而变化莫测了，名叫神仙。这都表明身中的药物，不是借外物而为之。

对药物，在丹书上有许多代名词，如《周易》中的坎卦、离卦、龙虎、铅汞等。《马丹阳语录》说：“龙虎是铅汞，铅汞是水火，水火是婴姤，婴姤是真阴真阳，真阴真阳即是神气，种种名相，皆不可着，止是神气两字而已”。因此，离坎有许多同义异字，如：

道教养生格言

身劳则神散，气竭则

命终。根竭枝繁，则青青

去木矣；气疲欲胜，则精

灵离身矣。

《抱朴子内篇

至理》

释义：身体劳累，精

神就会消散，元气耗尽，

生命就走到了尽头。根抵

已经枯竭了，枝叶却很繁

盛，那么青翠的生机就会

离开树木，元气疲乏欲却

超过限度，那么精神灵明

就要离开身体。

(赤龙)(朱砂)

「离——龙——汞——火——婴儿——真阳——元神

药 |

<

物 |

「坎——虎——铅——水——姤女——真阴——元气

(黑虎)(黑铅)元精

《易》中还说：大抵玄牝是阴阳的源头，神气的宅第。神气是性命之药，胎息之根。胎息是呼吸之祖，深根固蒂之道。胎是藏神之府，息是化胎之源。胎因息生，息因胎住，胎不得息，胎不成；息不得胎，神无主。原来人未生时，漠然太虚，父母媾精，其先兆才见到，一点初凝一念。纯是性命混沌，三月玄牝立了。玄牝已经立，系如瓜蒂。婴儿在胎，暗注母气，母呼也呼，母吸也吸。凡百动荡，内外相感，知道什么？明白什么？天之气混之，地之气混之，只要有一息在这儿。到期就育，天翻地覆，人惊胞破，如行大巖失足的样子，头息足撑地出来，大叫一声，即忘其息，所以随性随情不可以拘束。何况乳来沃其心，巧来玩其目，爱来牵其情，欲来化其性，浑然天真散之，物者都是了。胎的一息，不要再守了。神仙教人修炼，一定要想返本复初，重新生五脏，再次立形骸，无质生质，结成圣胎。其诀讲：“专气致柔，能如婴儿。除垢止念，静心守一。外想不入，内想不出。终日混沌，如在母腹。”神定来会于气，气和用来合神，神就气而凝，气炼神而住，在寂然大休歇的场合，恍惚无何有之乡，灰心冥冥，注意一窍，如鸡抱着卵，似鱼在深渊。呼至于根，吸至于蒂，绵绵若存，再守胎中之一息。守没有所守的，其息自住。得到这息住，（泯目）然若无。离心于心，无所存注。杳冥之内，只觉得虚空之中，灵是造化的主宰，时节如果到了，妙理自然昭彰。药既然生了，火才出来。所以采药的时候，称它为坎离合；火出的时候，称它为乾坤交。那坎离之合，就是万象内攒于丹鼎，在那儿立基，百日之间见到它。那乾坤之交，是一点下降到黄庭，在那儿立基，百日之后见到它。当这个时候，身心混融，与虚空等，也不知道神之为气，也不知道气之为神，也不知道天地怎么样，也不知道我是什么东西。如太虚之未分，如三才之未露，浑沦凝结之未凿，动静阴阳之未形，忽然一点灵光，朗如虚空

道教养生格言

人之生也，形与神为

表里。神者形之主，形者

神之舍。形中之精以生

气，气以生神，液中生气，

气以生液，乃形中之子母

也。

唐·施肩吾《钟

吕传道集·论炼形》

释义：人的生命，形

体和精神是表面与内里

的关系。精神是形体的主

脑，形体是精神的居室。

形体中的元精生成元气，

元气生成元神，体液中生

生元气，元气又生成体

液，这是形体中子母相生

的关系。

生白的情状。像这样的奇妙，不是存想，不是作为，自然而然，我也不知道其所以然而然。《经》说：“一物含着五采，永远作仙人禄（一作药）。”这是金液大还丹。难道会是平常朱汞，五金八石所可同日而语的吗？还返之理至尽了。如果不悟信，舍弃玄牝而立根基，外神气而求药物，不结自然的胎息，却随便去行火候，弃本趋末，遂妄迷真，天弗答应它，我还不知道怎么办。

通过以上凝神调息的下手功夫，原被虚耗的精气逐渐充盈起来，于是体内就会出现产药的景象，又称“药生消息”（《注百字碑》）、“一阳未复”（《玄要篇》）。产生的景象一般丹书都略而不谈，因为很难描述，而且明说以后，易于产生追求，违反“不即不离，勿忘勿助”的原则。另一方面，各人的景象也不可能一致。至于得药的景象可分为小周天、大周天两种。

小周天的得药景象——张三丰在《百字碑注》中说：“修行人性不迷尘事，则气自固，将见二气升降于中宫，阴阳配合于丹鼎，忽觉肾中一缕热气，上冲心府，情来归性，如大妇配合，如痴如醉，二气氤氲，结成丹质”。其中的如痴如醉四个字，即是小周天的主要得药景象。因为还只是小周天，所以称小药，小药又名真种子，即张三丰所说的丹质。小药产生的时机，称为活子时、一阳生。如痴如醉的说法，出于《入药镜》中的“先天气，后天气，得之者，常似醉”。肖紫虚在《解注入药镜》中描述说：“恍恍惚惚，杳杳冥冥，自然身心和畅，如痴如醉，肌肤爽透，美在其中矣”。

大周天的得药景象，张三丰在上书中说：“忽然一点灵光，如黍米之大，即药生消息也。赫然光透，两肾如汤煎，膀胱如火炙，腹中如烈风之吼，腹内如震雷之声，即复卦天根现也。”大周天产药于静极复动之机，该时称为正子时，所产之药为大药。该时的景象，有的称为“六根震动”即“丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐”（《丹道九篇》）。

三、火候

张三丰《玄要篇·打坐歌》中指出：“初打坐，学参禅，这个消息在玄关，秘密绵绵调呼吸，一阴一阳鼎内煎，性要悟，命要传，休将火候当等闲”。这是说要重视火候在炼功中的重要性。

过去丹书中，对什么是火候，怎样掌握火候，大部秘而不谈，正如薛道光

道教养生格言

常以生气时正身僵

卧，瞑目握固，闭炁不息，

子心中数至二百，乃口吐

气出之，日增息。如此则

身神具，五脏安。

《摄生纂要》

释义：经常在于时至

已时阳气生长时，放正身

子直卧，微微闭上眼，双

手握固，闭住气不作呼

吸，心中数数至于二百，

才口吐气，每日可以逐

次增加间隔数。这样便可

使身神完具，五脏安宁。

在《还丹复命篇》中指出的：“圣人传药不传火，从来火候少人知”。其原因：一是火候为内丹功法中最重要的一环。练功者知道了丹田，知道了药物，知道了炼己，如果不知道火候，前述内容就变成空诀。所以张紫阳《悟真篇》中说：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲”。正因为重要，所以就不肯轻传。二是各人练功情况不一，掌握水平差距也大，很难立一法而释千疑，因此强调临炉指点，即强调现场指导、具体指导。

诗说：“药物阳内阴，火候阴内阳。会得阴阳的道理，火药一处详。”这是其含义。后人困惑于丹经不能顿悟，听说有二十四气，七十二候，二十八宿，六十四卦分野，日月合璧，海潮升降，长生三昧，阳文阴武等说法，一定要穷究哪一个的火，哪一个的候，疑心一产生，种种作相，虽然得到药物的真，懵然不敢烹炼。殊不知真火本来没有候，大药不计斤。

玉蟾说：火本南方离卦，离属心。心是神，神就是火，气就是药。神不乱，气归神，用火炼药而成丹的，就是用神驭气而成道。火候口诀的关键，特别应当在真息中求得。因为息从心起，心静息调，息息归根，全丹之母。《玉帝心印经》所讲“回风混合，而日功灵”的就是这个。《入药镜》所讲“起巽风，运坤火，入黄房，成至宝”；海蟾翁所讲“开合乾坤造化枢，锻炼一炉真日月”；丹阳子所讲“神火夜煮铅汞髓，老龙吞尽祝融魂”，说的就是这个。为什么呢？真人潜在深渊，浮游守规中，一定要用神驭气，用气来定息，橐籥之开合，阴阳之升降，呼吸出入，任其自然，专气致柔，含光默默，行住坐卧，绵绵



道教养生格言

上药三品，神与气

精。

《高上玉皇心印妙经》

释义：内丹大药只用

三昧、元神与元气、气精。



若存。像妇人的怀孕,像小龙的养珠,渐采渐炼,渐凝渐结,功夫纯料,打成一片,动静之间,更应该消息。念不可兴起,念兴起就会火炎;意不可散,意散火就会冷。只要使其无过不及,操舍得中,神气相抱,一意冲和,包裹混沌,那叫火。种种互相延续,丹鼎常温,没有一息的间断,没有毫发的差异。像这样来炼,一刻有一刻的周天;像这样来炼,一百天就叫立基,像这样来炼,十月就叫胎仙。后来达到元海阳生,水中火起,天地循环,造化反复,都不离一息。何况所谓沐浴温养,进退抽添,其中都密合天机,暗中符合造化,初不容吾力。没有子午卯酉的规定,没有晦朔弦望的时节,没有冬至夏至的分别,没有阴火阳符的区别。如果说起它的时辰,那么一天内十二个时辰,意所到都可。如果说起它的妙用,那么一刻的功夫,自会有一年的节候。一年的功夫,可夺天地三万六千年的气数。要知道“慢守药炉看火候,但安神息任天然”,这是平叔之有目标的言论,“昼夜屯蒙法自然,何用孜孜看火候”,这是高象仙的正确论调。呀!圣人传药不传火的宗旨,在这儿完结了。

《规中指南》上说:“神是火,气是药”。《金仙证论》上也说:“火者神也,曰汞,曰日,曰乌,曰龙,皆我之真意也”。因此火就是神,就是炼功中的意念。正如《真诠》中说的,“火候全在念头上着力”。《规中指南》中又说:“火候口诀之要,尤当于真息中求之”。这里的真息,也就是指呼吸。《金仙证论》中强调

道教养生格言

形者气之聚也,气虚

则形羸。神者精之成也,

精虚则神悴。

《七部语要》

释义:形体是气的聚

合,气虚形体就瘦弱。精

神是精气的果实,精气虚

损精神就会憔悴。

指出：“凡小周天，始终全仗橐籥之讯，为金丹之权柄”。橐籥也是指呼吸。所以火候就是用意念来掌握呼吸。对火候的用法，有文火、武火之分。文火、武火也称进阳火、遇阴符。张三丰在《玄机直讲》上有一段关于这个问题的话：“一对中，上半刻为温，为进火，为望，为上弦，为朝屯，为春夏；下半刻为凉，为退符，为晦，为下弦，为暮蒙，为秋冬”。

火候该如何掌握，《修道全指》中说：“盖武火者，即呼吸之气，急重吹逼，采取烹炼也；而文火者，即呼吸之气，微轻导引，沐浴温养也”。也就是说，得产药景象后，即用前述的四字诀，结合武火，以暖流感觉从背部督脉上行，过尾闾、夹脊、玉枕达头顶“昆仑”而下，接前面的任脉时，用文火而归于下丹田。而在武火过程中、文火过程中，都要有一次沐浴，即不进火、不减火，维持原状。

神没有方，气没有体。所谓玄关一窍，不过是使神识气，使气归根，回光返照，收拾念头的方法罢了。玉溪子说：“以正心诚意为中心柱子”，所谓药物火候，也都是比喻罢了。因为大道的关键是自然而然、不假造作，凡属于心思意为的都不是，只是要知道人身中自有个主张造化就行了。

内丹修炼的步骤

道家内丹炼养者将内丹修炼分为五个阶段来修炼，分为为：炼己筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚、炼虚合道（粉碎虚空）。



道教养生格言

人之所生者神，所托

者形。方寸之中实曰灵

府，静则神生而形和，躁

则神劳而形毙。

唐·吴筠《宗元

先生文集》卷中《心

目论》

释义：人之所以有生

命是由于有精神，而所凭

借的又是形体。心中有个

主宰精神活动的地方叫

做「灵府」。它宁静，就使

得精神生长而形体和畅，

它躁动，就使得精神劳累

而形体死亡。



第一阶段：炼己筑基

《天仙正理直论》说：“修仙而始曰筑基。”如同修房建阁，必先奠基，基础稳定，结构扎实，然后才能竖柱立梁，砌砖盖瓦。筑基就是渐渐积累，不断创造修炼的良好条件。这个基是修炼阳神的本根，安神定息的处所。筑基的目标就是阳神，即成就元神。所有的一切都要依靠人体的精气。精气旺，阳神也旺，而且人的法力也大。精气耗，阳神就会受到损耗变得衰弱，道理就是这样。要想元神长住而且变得灵觉，务必使精气长住，而且要长为有基。自基未筑之先，元神逐境外驰，则元气散，元气败，基愈来愈坏，所以不足为基。并且，精逐之于交感，年深岁久，恋恋爱

恨，一旦想要使它不漏，而且要还气，可能吗？这是无基。人的气散于呼吸，息出息人，勤勤不已，一旦想要它不息，而且要它化神，可能吗？这也是无基。人的神困扰于思虑，时递时迁，茫茫接物，一旦想要它安定，而且要它还虚，可能吗？这同样是无基。古人都说以精炼精，以气炼气，以神炼神，正是修炼筑基的正确做法。所以，一定要用精、气、神三宝合炼，精补其精，气补其气，神补其神，筑而成基。只有精、气、神三者合一才能够算得上成基，三者不能合一就是精、气、神不能长旺，而基不可以成。如果基筑成了，精就固了，气就还了，永为坚固不坏之基，人便可以实现长生的希望了。可见，筑基实为修复身体、益补精气神的功法。

道教养生格言

内养形神除嗜欲，专

修静定身如玉。

（太清中黄真

经·内养形神章）

释义：自身修炼形体

和精神，去除外驰的嗜

欲，专志修持，心念不起，本

性不摇的法门，身体便能

像玉石般的坚固美好。

筑基有时又被称为炼己筑基,其实炼己和筑基意义相同,有道是“筑基不在炼己之外,炼己即在筑基之中”,二者属于同一个道理。道教认为,人从婴儿长大成人,精、气、神皆有所亏损,故须经筑基功夫,《龙门丹诀》有载:炼神,调气,养精,达到三全才可以进入百日关。可见筑基是一切修炼的基础,并且,这个基础越好,以后进步的速度越快。

筑基的方法有止念、入静、聚性、回光、独立、调息、吐纳、咽津、导引等等,《西山群仙会真记·修法入道》中还记载了其辅助方法:炼法入道,即:“居静正坐,闭目冥心,定息住气,手兜外肾,搓脐下,举二足等方法,而道则无所不包,无所不通,不泥于伎艺之能,治疾病之功”。可见,筑基可以达到静养身心、调和阴阳、却病健身、延年益寿之功效。

第二个阶段:炼精化气

道教的丹术理论认为,人到了成年之时,由于物欲的耗损,先天之精已经不足,必须采用元气来温煦它,使精充盈,以精养神,使之重返,化为先天精气。

炼精化气又称初关、百日关、小周天。炼精就是炼元精,此即修炼体内元精以发生元气(真气),并将产生的元气通过周天火候,运行任督二脉,采入丹田,达到神气合一的境界。采炼日久,可以炼丹。“精”谓形之精,所以《钟吕传道集》《西山群仙会真记》均说“炼形化气”。元陈致虚也说:“知此道者,怡神守形,养形炼精,积精化气,炼气合神,炼神还虚,金丹乃成。”这一修炼功夫在筑基“三宝”(精、气、神)成功的基础上进行,所以不同于一般的气功修养,而称为“仙术”。“万物含三”,炼精化气即是“三归二”(精、气、神化归气、神),系“有为”功夫。

其具体修炼过程一般分为六个步骤来进行。

第一步是练己。

练己是内丹术中最基本的要求,也是最根本的功夫,是整个大小周天过程中不可或缺的功夫。练己就是要求练功者排除外界的联系,也就是排除杂念,什么也不想,这就是练内丹术的第一步功法。通常刚开始练这步功法时,常常会有很多杂念,使内心难以安静下来,这些杂念丹书中用“心猿意马”来

道教养生格言

不以人事累意,不修

仕禄之业,淡然无为,神

气自满,以为不死之药。

《养性延命录·教诫篇》

释义 不让世俗事拖

累意志,不求求做官享受

薪禄,淡泊无为,神气自

然充盈——此为长生不

死的灵药。



形容。心猿，就是心思杂乱，如同在跳掷游戏的猿猴；意马，就是意神不定，犹如狂奔飞驰的野马。练己就是要逐步地使心猿归正，意马收缰，把杂念控制住，当然这其中要有一个锻炼过程和运用适当的方法控制才行。常用的方法有两种，一种是数息法（数吸就是1,2,3,4的数，可以帮助入静），一种是听息法（听息法就是感受呼吸的频率，要柔，要微弱，要绵绵不断，要深长）。若是练己功夫没做好，那叫练己不纯，最大的练己不纯在丹书中称之为“入魔”，入魔就是在练功中产生的幻觉。

第二步是调药。

调药中的药就是内丹术中练精化气的气。调药的方法就是凝神入气穴，即在练己的基础上意守丹田。意守之时要若存若亡，不能用意太重。

第三步是产药。

如果练己功法练得好，而且调药功夫也正确的话，三个月后就会自然而然产药，这也就是第三步功法产药了。这第三步功法不用练功者练习，而是要练功者抓住产药时的大好时机。产药之时，练功者会感觉到一种奇妙的感觉。

第四步是采药。

即静坐中元气发生（外药），便及时采取，使其升华，所谓“铅遇癸生须急采，金逢望后不堪尝”（张伯端《悟真篇》）。这里的铅指元气，也就是真阳之气，也是肾水的代名词。清而轻的先天肾水叫做壬水，浊而重的后天肾水叫

道教养生格言

忧愁不解则伤意，忧

惚不宁，四肢不舒。

《三元延寿参赞书》

释义 忧愁不能解脱

便会伤害意识，神智恍惚

不能宁静，四肢不舒畅。

做癸水，壬水藏于癸水之中，癸水不生，壬水不现，真阳之气不能产生。真阳之气出现必定在癸生之时，这时静中才动，癸水才生，为使癸水不下流，所以要急采，也就是让癸水快速如电地上行，过了这一关键时刻，不采也就没用了。正如十五的月亮圆了即缺，阳中生阴，进而阴盛阳衰一样。

第五步是封固。

即采药后送至下炉封存，不使走漏。所谓“送归土釜牢封固，次人流珠厮配当”（张伯端《悟真篇》）。即是说将及时采到的药送入丹田，将其封存不致泄漏，然后再用凝神合气的方法聚敛细微的元神收付于丹田。

第六步为烹炼。

封固小药之后，转动河车三百六十度，行小周天历三百六十周，促进龙虎交靖，神气凝结。其次为止火，即三百六十候完成后，有阳光三现信号，内药已生，便须止火，为七日炼大药（外、内药凝练合成丹胎）做准备。

整个过程需时数约一百日，又因运炼须三百息足，故称“百日关”；又因运河车、行龙虎交靖、用子午周天火候，故又称“小周天功夫”。此步功夫主要是针对中老年人的说法，补足后天亏损，达到返老还童、恢复青春的目的。

第三个阶段：炼气化神

炼气化神又称中关、十月关、大周天功。与第二阶段炼精化气不同，这一阶段修炼的目的是神、气合炼而归于纯阳之神，也就是结圣胎的阶段。当炼精化气达到熟练的程度之后，便可以进行炼气化神了。此时，全身的关窍进一步打开，经脉畅通，人身之气与天地之气进一步相合，并配合自己的元神进行炼养，使神气传结，结圣胎于中下二丹田间，再和合凝集，以养大丹，完成大周天的修行。此刻，神与气紧密结合，相抱不离，就到了气化为神的修持境界。

《西山群仙会真记·炼气成神》内有记载：“若以神炼气，气炼成神，非在于阳交阴会，其在于抽铅添汞，致三八之阴消，换骨炼形，使九三之阳长。三百日胎仙完而真气生，不可再采药也。肘后飞金晶，自肾后尾间穴升之而到夹脊，自夹脊关升之而至上宫，不止于肾气补脑，而午后降真火以炼丹药，致阴尽阳纯也。”因而称此过程为“二归一”。神、气归一也就是圣胎（大药）产

道教养生格言

夫形体者，特生之具

也，非所以生生也。生生

乃素朴为体，以气为元，

以神为形，此乃生之宫延

也。

《太平御览》卷

六六八引《玄示经》

释义 形体只是生命

的器具，并不是产生生命

的。产生生命的是以大道

做体干，以气为根本，以

精神为表现，这才是养有

生命的宫延。

生。又与小周天功不同,这一阶段讲求“乾坤阖辟”,运用“大周天”,即乾坤卯酉为四正,以乾坤交靖为用,以下田为炉,以黄庭为鼎,以元气氤氲于二田之间,行二田返覆,十月养胎。因此,此法在修习术语上又称为“大周天运行法”。元李道纯称此修炼过程为“有无交人”,即“有为”向“无为”的过渡。《中和集》说:“丹书云:真土制真铅,真铅制真汞;汞铅归土釜,身心寂不动。斯言尽矣。即得真铅,则真汞何虑乎不凝?炼气之要,贵乎运动,一阖一辟,一往一来,一升一降,无有停息。始则用意,后则自然。一呼一吸,夺一年之造化,即太上云:玄扎之门,是谓天地根;绵绵若存,用之不勤。正此义也。”就是说以神气抑制心中真火,使真火抑制肾中真水,水火交靖于丹田,身心即会寂然不动,得到了真火,真水就会凝结。炼的要领在于运动,阖辟、往来、升降、呼吸一刻也不停息,开始可以运用意念,后来就要自然而然,这就是老子所说的“绵绵若存,用之不勤”。其具体修炼过程为:七日炼大药,十月守关养胎、抽铅添汞,到胎完气满,移胎上田天宫。就是神、气归一,圣胎(大药)产生之时。功夫修至此时,阳神就会出现,可以印证到肉体长生;此时性命合一,处于混沌状态,就像胎胞中的婴儿一样,即返老还童。

第四个阶段:炼神还虚

炼神还虚又称上关、九年关。这是指通过炼气化神这一关后,达到不用意念,只要一坐下来就能使元息运行大小周天,还神(意念)于虚,摒弃意念,身心做到了真正的圆融虚空,达到了内丹修习中的“虚丹”境界,这是一种出神入化境界,是内丹修炼的高级阶段。

这一修炼过程不同于初关“有为”、中关“有无之交”,而是行持无为之法,入大定功夫,内观定照,乳哺温养,炼就纯阳之神。也就是说由之前的肉体修炼而转入精神修炼,即由仙功转入道功,进一步温养自己的阳神,使阳神最终出窍。

第五个阶段:炼虚还道

这一阶段也是丹道修炼的最上乘境界。炼虚合道又称粉碎虚空或虚空粉碎,为内丹修炼的终极目标。《性命圭旨》认为:炼神还虚还不是最高境界,

道教养生格言

人之生也皆由于神,

神镇而生,神断则死。所

以积气为精,积精为神。

《太平御览》

卷六六八《养生》

释义:人有生命都是

由于有精神,精神停留就

活着,精神断绝便会死

亡。所以要积聚元气化为

元精,积聚元精成就元

神。

称修道之人有时“只知炼精化气,炼气化神,炼神还虚而止,竟遗忘了炼虚合道一段”。《证道仙经》中闵一得说:“世所炼神还虚而止者,犹落第二义,非无上至真之道也。”意思就是说,炼神不等于出神,还虚则未尽了当,所以还必须炼虚合道。其要点就在于粉碎虚空心,即无心于虚空,做到本体虚空,并安本体于虚空中,得先天虚无之阳神,合于遍布万化、无所不在的大道,从而出现“百千万亿化身”。如《西山群仙会真记》所载“受紫诏天书而居洞天矣”意思是说,此时形神俱妙,与道合真,功成道备;阳神出窍,离开尘世,方居三岛,接着功行圆满。



三丰派的筑基方法

三丰派认为筑基是初功,在于寂灭情缘,扫除杂念,称“人心既除,则天心来复;人欲既净,则天理常存”见《张三丰大道指要·玄机直讲》。其入手功夫仍是打坐,打坐之中,最重要的是凝神调息,以暇以整,勿助勿忘,功夫即会日长。因为凝神调息在于心平气和。心平则神凝,气和则息调。“心平,平字最妙。心不起波之谓平,心执其中之谓平。平即在此中,心在此中,乃不起波。每日先静一时,待身心都安定了,气息都平和了,始将双目微闭,垂帘观照心下肾上一寸三分之间,不即不离,勿忘勿助。万念俱泯,一灵独存,谓之

道教养生格言

形者生之具,神者生

之本。形不得神不能自

生,神不得形不能自成。

形神更相生,更相成。形

神合同,可以长久。

《七部语要》

释义 形体是生命的

器具,精神是生命的根

本。形体不得到精神不能

自己具备生命,精神不得

到形体的凭借,也不能成

就自己。形体和精神不断

地相生相成。形神结合在

一起生命才能长久。



正念。于此念中，活活泼泼。于彼气中，悠悠扬扬。呼之至上，上不冲心。吸之至下，下不冲肾。一阖一辟，一来一往，行之一七、二七，自然渐渐两肾火蒸，丹田气暖。息不用调而自调，气不用炼而自炼。气息既和，自然于上、中、下不出不入，无来无去，是为胎，是为神息，是为真橐龠、真鼎炉，是为归根复命，是为玄牝之门、天地之根。”气到此时，如花放蕊，如胎方胞，自然真气熏蒸营卫，由尾闾穿夹脊，升上泥丸，下鹊桥，过重楼，至绛宫而落于中丹田，是为河车初动。但值得注意的是气至而神未全，并非真动。“内丹功夫，亦有小三候：积静累气为初候，开关展窍为中候，筑基炼己为三候。下手于初候求之，大抵清心寡欲，先闭外三宝，养其内三宝而已。”此中最关键的是“凝神调息，调息凝神”。这八个字就是下手功夫，须一片做去，分层次而不断乃可。所谓凝神，就是收己清静之心而入其内。心未清时，眼勿乱闭。先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神。凝起了神，然后如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧，所谓凝神于虚，即此。调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然，加以神光下照，即调息。调息者，调度阴跷之息，与吾心中之气相会于气

道教养生格言

夫神明精气者 随意

念而行，不离身形。神明

常在，则不病不老，行不

遇邪恶。

《太平经》

释义：神明和精气是

随着人的意念运行的，本

来离不开身体形质。神明

不失，就能够不生病，不

衰老，生活中不会遭遇邪

恶的侵犯。

穴中。心止于脐下曰凝神，气归于脐下曰调息。神息相依，守其清静自然曰勿忘；顺其清静自然曰勿助。勿助勿忘，以默以柔，息活泼而心自在，即用钻字诀，以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡。三番两次，澄之又澄。忽然神息相忘，神气融合，不觉恍然阳生，如痴如醉。可谓真消息，实乃玄关发现。三丰派还认为神要真神，方算先天。所谓真神，真念是他，真心是他，真意是他。如何辨真伪，诀曰：“玄关火发，杳冥冲醒，一灵独觉；一灵从规中起；定中生慧，一意斡旋；微茫之中，心光发现。修心即是存心，炼性即是养性。存心者便城郭坚固，不使房屋倒塌，即是筑基。所以大凡打坐须将神抱住气，意系住息，在丹田中婉转悠扬，聚而不散，则内藏之气与外来之气交结于丹田。日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊、双关而上游于泥丸，旋复降下绛宫而下丹田，神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫到此，筑基之效已得一半了，总是要勤虚修炼。调息须以后天呼吸寻真人呼吸之处，古云：后天呼吸起微风，引起真人呼吸功。然而调动后天呼吸，必须任它自调，方能调得起先天呼吸。我唯致虚守静而已，真息一动，玄关不远矣。照此进功，筑基可翘足而至，不必要百日。”见张三丰《道言浅近说》这里最根本原理在于养性，浇培鄞鄂，使内药成全，也就是炼己。心朗朗，性安安，情欲不干，无思无虑，心与性内外坦然，不烦不恼，此修心炼性之效，也就通常所说的内丹。“潜心于渊，神不外游。心牵于事，火动于中。火动于中，必摇其精。心静则息自调，静久则心自定。死心以养气，息机以纯心。精、气、神内三宝，耳、目、口为外三宝。常使内三宝不逐物而游，外三宝不透中而扰。呼吸绵绵，深入丹田。使呼吸为夫妇，神气为子母。子母、夫妇聚而不离，故心不外驰，意不外想，神不外游，精不妄动，常熏蒸于四肢”见张三丰《道言浅近说》所以《系辞》云：“穷理、尽性，以至于命”，这是道家修炼的层次，一步接一步的工夫。何谓穷理，“读真函，访真诀，观造化，参河洛。趁清闲而保气，守精神以筑基。一面穷理，一面尽性，乃有不坏之形躯，以图不死之妙。性者内也，命者外也。以内接外，合而为一，则大道可成。

道家南宗的内丹修炼法

虽然道家修炼内丹的目的是一致的，但是每个人练习起来的情况各有

道教养生格言

精神减则老，精神亡

则死，此自然之分也。

《太平经》

释义 精神减少便会

衰老，精神失却就要死

亡，这是自然的定数。

不同,在众多门派当中,就男子修炼而言,最具典型又最易实践的,当属南宗内丹修炼的方法了。

筑基炼己

南派的筑基下手功夫可用打坐,采取双盘与单盘,双手自然放下至下丹田,以之温养,然后用收心、存心、内视、入静、调神、调息和调精七个步骤完成筑基修炼。

步骤一为收心,这是开始时除断杂念的一种方法。因为刚开始做功夫时,难免杂念丛生,心驰于外,所以要收心。道家南宗祖师张伯端在《玉清金简青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《口诀》中提到“于一念妄生之际,思平日心不得静者,此为梗耳,急舍之。久久纯熟。夫妄念莫大于喜怒,怒里回思则不怒,喜中知抑则平喜,种种皆然,久而自静”。意思是说,妄念一产生,立即用心制止,便会喜而不喜,怒而不怒。这不仅是筑基的先决条件,而且是打坐入静的要诀。

步骤二为存心,这是收好心后的稳心功夫。存心之前,必须先止念。原因是“念之生也,感物而动,尔觉定中觉目有所睹,则神役于目矣”。做法是“急收内听,其他皆然”,如此便可以养性。

步骤三为内视,此为使心继续保持静定的方法。人心好静,而欲牵之。张伯端解释说:“心之所以不能静者,不可纯谓之心。盖神亦役心,心亦役神,二者交相役,而欲念生焉。心求静,必先制眼,眼者神游之宅也,神游于眼而役于心。故抑之于眼,而使之归于心,则心静而神亦静矣。”如若能经常运用返观内照的功夫,自然疾病就无法侵入。

步骤四为入静,是经过上述功夫后自然而然形成的结果。张伯端认为,其状态是:“心惟静则不外驰,心惟静则和,心惟静则清。”

步骤五为调神,是入静平稳后调和、调配元神的功夫。张伯端认为:“两目为役神之宅,顾瞻视矚,神常不得离之。两耳为送神之地,盖百里之音闻于耳,神随之而又去。两鼻为劳神之位,随之而辨之者谁?神也。使耳目口鼻皆如眉,则神岂不安而全之。夫如是,则不为后天也,亦不劳修炼也。大抵忘于目则神归于鼎而烛于内,盖绵绵若存之时,目垂而下顾也;忘于耳则神归于

道教养生格言

好色坏德是一病。

《说戒》

释义 迷恋女色败坏

道德是一项病因。

鼎而闻于内，盖绵绵若存之时，耳内听于下也；忘于鼻则神归于鼎而吸于内，盖真息既定之时，气归无海之理。合而言之，俱忘而俱归于鼎而合于内矣。”意思为，通过内视、内听、内嗅等内炼，调神定息，使神归鼎内。

步骤六为调息，是上述工夫的辅助功夫。整个筑基过程中，调整好呼吸，至关重要。张伯端在《玉清余简青华秘文金宝内炼丹诀》卷上《下手工夫》中提到：“静定之际，先行闭息之道。闭息者，夫人之一息，一息未际，而下息续之。今则一息既生，而抑后息，后息受抑，故续之缓缓焉，久而息定。抑息千万不可动心，动心则逐于息，息未止而心已动矣。”即说明人的心若沉着事物，便散乱无定。故要用心息相依之法，拴住松弛之心，由精入细，息调心定，终使心静而神存其真。

筑基的最后一步为调精，这也是下一阶段炼精化气前的关键功夫。整个筑基功夫，重在培补精、气、神三宝，神调息调，则精亦调。精为气、神之基础，所以必须首先调之补之。待到筑基工夫完成，修炼者达到精满、气足、神旺的状态，下一步便可以转入炼精化气阶段了。

炼精化气

道家南宗将炼精化气阶段称为百日筑基。这一阶段的整个过程，约可分为养气、采气、练气等三大步骤。

“养气”指养育先天的元阳真气。《悟真篇》说：“二物会时性情合，五行全处虎龙蟠。本因戊己为媒聘，遂使夫妻镇合欢。”其所指就是养气的功夫。“二物会时”指意守丹田达到一定火候时，元神与元精会合。故养气的具



道教养生格言

安神宜悦乐，惜气保

和纯。

《三元延寿参赞书》卷二

释义：要安定精神应

当和悦欢乐，爱惜元气才

能保持和纯。



体功法,实为意守丹田。《俗真篇》说:“要知产药川源处,只在西南是本乡。”其中“西本乡”指下腹部下丹田之处。故意守应在下丹田,而非上丹田或中丹田。真气究竟向何处采取并归何处呢?南派第四代传人陈楠赠给其弟子鞠九思《水调歌头》词中隐喻说:“一些珠露,阿谁运到稻花头?便向此时采取,宛如碧莲含蕊,满破玉池秋。”其中的密意是:真气(珠露)运至男性外生殖器龟头,喻为运到稻花头。此时真气细微娇嫩,如碧莲含蕊。趁此时采得真阳之气,引起身心变化,打破了阴静状态“玉池秋”。《悟真篇》说:“送归土釜牢封闭,次人流珠厮配当”,其中“土釜”

指下丹田,说明真气发动时,用意引归下丹田。

“采气”就是指真气发动时,称为活于时到来,及时用意采取,送到下丹田,不便走漏。《俗真篇》说:“铅遇癸生须急采,金逢望后不堪尝。”其中“癸生”指后天肾精发动意即性冲动,因先天无形无质的元精,藏于有形有质的肾精之中。在性冲动达到一定程度,元精即会化为肾精,故须趁元精将化未化为肾精时,进行“急采”。否则,过时“金逢望后”元精已化为肾精,就无法采到即“不堪尝”。

“炼气”指其气运行于督脉、任脉,所谓三百次小周天以炼外药与内药(指不同层次的真气)及七日静定炼大药(抬高层次真气),分述如下:

道教养生格言

若乃养其身,爱其

神,自合于至真。除其好

去其躁,自合于大道。

《七部语要》

释义:如果能养护自

己的身体。爱惜自己的精

神,自然符合那纯朴的本

性。弃除嗜欲,减去烦躁,

自然合乎那至大的妙道。

一、经过养、采达到一定火候，积蓄在下丹田的真气，气机发动，以逆呼吸作所谓“橐龠运动”。由“巽风”配合，沿督脉扶摇而上，进行小周天运转（又称“转法轮”）。《悟真篇》说：“妙在周天运用”，“河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶”。石杏林（南派第二代传人）在《还源篇》中说：“一孔三关窍，三关要路头。忽然轻运动，神水自周流。”陈构的《紫庭经》说：“采之炼之未片刻，一气渺渺通三关”，以上都说明其气作小周天运转时的景象和有关问题。

二、经过约三百次小周天运转，元精已转化为真气，不再向后天肾精转化。陈楠之《金丹诗诀》说：“但守火爻三百刻产成一颗夜明珠。”此时，全身阳气充盈，“马阴藏相”，淫根已断，不再有两性之欲，就必须及时停止周天运转。《悟真篇》说：“未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”“知止足”是指停轮止火。小周天运行，每次所采炼的真气，称为外药。经过约三百次周天运行，元神与外药会合于下丹田，形成质量高一级的真气，称为内药。内药继续在下丹田与元神会合凝结，形成质量又高一级的真气，称为大药或丹母。产大药之时称为正子时，产大药时的景象是：下丹田如火炽热，两肾如热汤煎熬眼吐金光，耳后如风响，脑后如骛鸣，身涌鼻搐。然后再经过约7日的静坐功夫（称为坐关），廊炼成更高一级的



道教养生格言

一曰精，二曰气，三

曰神，四曰涕，五曰汗，六曰溺，皆所以损人也。但为损者，有轻重耳。

《养性延命

录·导引按摩篇》

释义：一是精液，二

是唾液，三是泪液，四是涕液，五是汗液，六是尿液，失去都是会损伤人的，只是损伤的程度有轻重罢了。

真气称为圣胎,或名婴儿。《悟真篇》说:“三家相见结婴儿。婴儿是一含真气,十月胎圆入圣基。”就是指炼精化气功夫最后的结果。这阶段功法,自古有不少专门术语,现略举数条:

①炉鼎与黄道:鼎指脑海泥九宫,炉指下腹部下丹田。黄道一词,素有争议。《悟真篇》说:“既驱二物归黄道,争得金丹不解生。”清代大功家、道家学者闵一良认为在督脉(称黑道)与任脉(赤道)之间有一脉从下丹田直通脑海泥九,名为黄道。并认为练功者先通任督,然后自然激发黄道一通,则真气更加升降活泼,上下畅通,进入到某种新境界。如真气不经督任的周天运转,用意引其直通黄道,则易于出偏,名为“闯黄”或“闹黄”,其流弊甚大,因而,闵氏以“黄中直透法”流传于世。

②子时到来采取真气的口诀,在南派丹书中未有记载,但稍后丹书有“吸、抵、撮、闭”四字口诀或类似的六字四块以及口传的“橐龠运动”等,其具体方法,均须口传面授,不见于文字。

③卯酉沐浴:卯酉在小周天阶段指位置,非指时间,人身前脐后肾处称卯酉。沐浴在小周天时指休息,大周天时指排除杂念,防止心神外驰。小周天运转中,真气至督脉肾处(上行)或任脉脐处(下行),应适当作息一下,名为卯酉沐浴。《金丹四百字》说:“火候不用时,冬至不在于。及其沐浴法,卯酉成虚比。”说明“火候”、“冬至”、“沐浴”、“卯酉”等都是一比喻之词。

④火候:“火”指元神或心意。“火候”指练功过程中真气的变化、运行,如何用意念与呼吸调节和掌握其尺度,做到无过不及,恰到好处。例如气息绵绵,意念强烈者称为武火,多用于采封及运行督脉之时;气息与意念,若有若无者称为文火,多用于温养与循行任脉之时。《悟真篇》说:“契论经歌讲至具,不将火候著于文。”古人不公开讲述火候约有两个原因:1、火候实际是功法中的具体细节、窍门,在习练时,出现的景象和问题,往往因人而异,放火候只能针对实际情况,师徒口传心授;2、为了保密,不轻易传给外人炼精化气阶段,一向被认为是最关键部分。能否有客观标准,南派丹书中虽未明言,但后世学者总结约有以下五点:

第一,马阴藏相,即淫根已断,外生殖器内缩,而非由于疾病或衰老原因。

道教养生格言

寒热平和, 形神恬

静, 疾病不生, 寿年自永。

《保生要录》

释义: 应顺寒热的变

化恰如其分, 形体和心神

保持和适安静, 疾病就不

会发生, 寿命也会延长。

第二,寒暑一季,即不怕严冬寒冷或夏暑炎热,把冬夏看成一样。

第三,发白复黑,齿落复生。

第四,能少食少卧。所谓气满不思食,神旺不思睡。

第五,阳光三现,即头部与胸腹前,因丹田之气充盈,在静坐中出现闪光,称为阳光。认为出现闪光2次,即须停止周天运行。但陈撄宁认为“阳光三现”出自明末伍冲虚所著丹经,是他个人练功中的感觉,非一般规律。



炼气化神

南宗的炼气化神,是在炼精化气的基础上,将气与神合炼,使气归神,使气合凝的功夫。此际不再沿任督运转,而是守持心、肾之间,不固定一田,任其元气氤氲二田之虚境,用绵密寂照之功,使元神发育成长而已。《悟真篇》说:“虎跃龙腾风浪粗,中央正位产玄珠,果生枝上终期熟,子在胞中岂有殊。”所谓“中央”,即指人体中央,心肾之间;“玄珠”即为元神,待其自然而然,沐浴温养,神气合一,故谓“终期熟”。

张伯端在《玉清金简青华秘文金宝内炼丹诀》卷中《真泄天机图论》中载有具体做法:“以丹田为日,以心中元性为月,日光自返照于月。盖交会之后,宝体乃生金也。月受日气,故初三生一阳者,丹既居鼎,觉一点灵光自心常照而无昼夜,一阳生于月之八日,而二阳产矣。二阳者,丹之金气少旺而元性又少现,自二阳生于月之望,而三阳纯矣。三阳纯者,是所谓元性尽现,即

道教养生格言

百行周备,虽绝药饵

足以延年。德行不克,纵

服玉液金丹未能延寿。

《备急千金要

方》卷二十七

释义:应做的善行做

周全,虽然不服药也足以

长寿,德行有欠缺,即使

服下玉液金丹,也不能延

命。

前谓无形之中也。一阳纯生时，但觉吾身有一物，或明、或隐。二阳生时，则遍体生明矣。三阳生者，则光不在内，不在外，但觉此身如在虚空，亦无身，亦无虚空，亦无日，亦无月，常能如此则禅定也。但丹士则生于有，而不能采真空，而以无为用也，既至于此，而金丹且半，何也？且元神见矣，而未归于丹，混精、气而为一，所以为半矣……以命而取性之全矣。又以性安命，此是性命天机，括处双修者此之谓也。天机至秘，吾尽泄矣。到此际则金丹全也。”

炼神还虚

炼神还虚是南派丹法的最高境界。至此即常定常寂，感而遂通，四大皆空，脱离生死，与天地永存，得大解脱。张伯端说：“如来妙体遍河沙，万象森罗无障遮，会得圆通真法眼，始知三界是吾家。”这就是说，整个人不知从何而来，亦不考虑到哪儿去，处于无知无欲，物我两忘的境地。世间的万事万物，均无法遮隐和阻碍他的往来。让人自然体会到圆通自在的感觉，并领悟到精、气、神会为一体的妙处，这就是炼神还虚的真谛。

炼虚合道

南宗之祖张伯端本以炼神还虚为最高境界，但后人陈致虚和阎一得则认为炼神还虚后，还要炼虚合道。因此，炼虚合道之法为南派后代之所增补。陈致虚在《陈虚白规中指南》中记载了炼虚合道后的境界是：“阳神离体，冥冥窃窃，刹那间游遍三岛，出入纯熟，按捺住别寻，玄妙合真，空虚无事了。”而阎一得则在《还源篇阐微》说：“以零露所结之霜为喻，以明迹之可见传之不得，乃是虚空粉碎之象。形容金丹，于无相中生实相之妙。故曰紫金霜也。”“清静自然，纯一不贰，三百日功夫。此后尽可逍遥物外，游戏人间，去来无碍，道合自然矣。”“此际自须更进一层，必俟温养，圆成方可得手何则。盖吾之神气自开关窍，以来一味直养无害已。塞天地而贯三清，只候我完太极于虚无自然之中，再发起一点先天无极元阳真气，我即凝定如初，即是神归气穴，一任掀地翻天，固结不解，如是片晌功夫阳神得。元气贯注遂尔现形，可以飞升变化，可以寂定安居。论其体质，则耳闻九天，目视万里，不食不馁，饮酒不醉，口能乾汞，腹可蒸饼。论其应用，则身有光明，万神朝礼，可以役使雷

福，同情人的疾苦，别人急需时加以资助，别人穷困时伸手救济，手不伤害生命，口不挑逗祸端，见人有收获像自己有收获，见一般高兴，见人有过失像自己有过失（忧慈），不自恃贵重，不称誉自己，不妒忌胜过自己的，不花言巧语谄媚人，也不在暗中害人，这样才称得上有德。

霆，开晴降雨，鬼妖见而丧魂，精怪遇而亡形，仍自对影无心如如不动，包罗万象，温养元神，自然与天地合德、日月合明，是为合元，元神成就，待脱胎与道合真。”

其方法为：“始而相依，渐而蛰藏，从此相依于无，相依遂并蛰藏，于无可蛰藏之际，是为相忘，湛然常寂，即是化虚，到了寂无所寂，即是炼虚合道也。”“可以长生久视，智周万类，泽流永世，参天两地，中立为三。故白子有言曰：人若不为形所累，眼前即是大罗天。文曰：忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，忘虚以合道，即此忘之一字，便是无物也。”这就是说打破一切，与道合体，炼丹成功，得以成仙。



女性内丹修炼养生法

男女因为在生理结构上的不同，所以修炼时许多地方的诀窍都不相同。内丹术是一种高深的修炼功夫，对于男女的区分尤其注重。然而，历来的丹经大多是针对男子而言，关于女丹的修炼法是极为罕见的，但是道家认为男女平等，男子能够修炼得道，女子同样可以。所以道家以孙不二为女丹修炼代表人物，这位女子修炼者根据自身的实践，创造出了专门针对女性的修炼方法。所以，我们在此专门介绍一些女丹修炼的法诀。

道教养生格言

欲求长生者，必须积

善立功，慈心于物，恕己

及人，仁慈昆虫，乐人之

言，隐人之苦，周人之急，

救人之穷，手不伤生，口

不劝谏，见人之得如己之

得，见人之失如己之失，

不自贵，不自誉，不嫉妒

胜己，不佞谄阴贼，如此

乃为有德。

《抱朴子内篇·微旨》

释义：要求求长生

的，必须要求积善行立功

德，以慈悲之心对待万

物，推己及人，仁心及于

昆虫，乐于看到别人的幸

筑基炼己

修炼女丹，筑基之前，道家认为必须先收受戒律。孙不二在其著作《西王母女修正途十则》中称：“按女修，应受九戒。戒律曰：行持不退，大有利益。戒果圆成，不经地狱之苦，生逢十善之家，名登紫府，位列仙班。”具体内容：孝敬柔和，慎言不妒；贞静持身，离诸秽行；惜诸物命，慈愍不杀；礼诵勤慎，断绝荤酒；衣具质素，不事华饰；调摄性情，不生烦恼；不得数赴斋会，不得虐使奴仆，不得隐善扬恶。以上九戒，包含净口、净身、净坛等内容，若能遵守，方可受持正途。

其次要知道女子不同于男子，女子属于阴质，当十三四岁时，元气充足，真血盈满。“有阴中之一阳，月圆之光正旺。”等到月经一来，元气逐渐被打破，真血逐渐遗泄。假如到了婚嫁之后，或生男生女，元气渐渐损耗，真血渐渐亏损。虽然每个月都有月经产生，但是每个月都受到月经伤害。女命难修，在此一着。所以女子想要候命還元，必须寻找修炼真诀。

另外，女子属水性花质，正当年少时，知识已开，就应该自我调整。不能任纵戏游，兼戒奔驰。这一阶段，自然有一点初经，合于子宫，如星如珠，乃是先天至宝，藏于坤腹之上，位在中黄之中。女子在这个时候，如果能够知道清洁性情，不看淫戏，不听淫词，举止幽闲，动循内则，静则释如，则一点初经，依赖先天之性，便成元一，一变赤珠，不化成月经。如果像一般的女子不懂得这个道理，像儿童一样生性喜动，或随嬉驱，或逐跳奔，这样就会气动心摇，精神内乱，真气不固，一点真阳，油然融化，其热如火，夺门而下，破扉而出，这就是通常所说的女子月经。从此以后，纵然守贞不嫁，也总是平凡女子。

明白了以上这些道理之后，便可以跨鹤而端坐于蒲团之上，两腿交叠，一膝压于另一条腿膝盖之上，下面的脚跟顶住玉门，然后盘坐下去，上身必须保持头脊正直，目的是紧闭下关，封固元气，避免下元泄漏。然后收心，《孙不二女丹内功次第诗》曰：“吾身未有日，一气已先存。似玉磨逾润，如金炼岂昏？扫空生灭海，固守总持门。半黍虚灵处，融融火候温。”这就是说，人生孕育之时，已经有先天一气存在身中，刚柔相济，如果能够排除各种妄想，守住玄关一窍，便能炼成一点灵丹。

道教养生格言

人这生也皆由于神，

神镇而生，神断则死。所

以积气为精，积精为神。

《太平御览》

译义：人有生命都是

由于有精神，精神停留就

活着，精神断绝便舍死

亡。所以要积聚元气化为

元精，积聚元精成就元

神。

炼精化炁

女丹炼精化炁,实际上是修炼月经。妇女是太阴修炼,以经水作为根本。血是少阴的经络,和带脉、任脉,并行周流。又是天癸降潮的海,又为之首经,循环往来,周流不息之路。但女人每月受信水一升三合,经行而脉也行。自幼女子本没有经行,只是由于十四岁知道那男女交合的意思,欲情也动,浑身发热,气脉通畅,以至天癸奔涌。

要想修长生之道,一定要在静室之中,绝男女的往来,断交世俗淫荡之事,口不乱谈旁非,眼睛不外视远近之色,耳朵不外听一切各种声音,炼神在两乳之间,默默地忘情绝念,心不外游。每当碰上凡欲情动,就应当正念治之。每当碰到淫根发动,马上用鼓琴招凤的方法,使武火住养北海,兴起巽风吹发其中,使慧光返照龙宫,元神在两乳之中。如果没有决烈之志,性变情流,赤龙难斩了。

假如前月初一日信来,到初三日停止,就应当初三日行功。初次是斩其尾,次月就应当初二日行功,而斩其腰。次第三月就应当初一日行功,而斩其头,那么赤龙也断了。

如果过了四十九岁癸水已经绝了,碰上真师指敲琴唤凤的方法,将赤龙调出,然后再斩杀它,可为真诀了。如果是童女也不必用斩赤龙之功,由此真超圆顿,这是童真修炼,与男子采药之功相类似。第一要炼己纯熟,才有妙用。一毫不差,不失药产的时机。这是太阳炼形之法。



道教养生格言

凡气纳则气上升,吐

气则气下流,自觉周身

也。

《摄生纂要》

释义:炼气时,吸纳

时气便上升,吐气时气便

下流(归于丹田),自然

会觉得气流遍全身了。

情欲一动,真炁已经来到,就行父母没有生之前,所产药炉的真炁。用力一提,用意来采摄,送到左乳房三十六次。用右手搓摩左乳三十六遍。所以要采提真炁数足,这样六次,一共二百一十六次后,用默坐闭住息数,用两手抱定两乳,静坐一会儿,息定。再次又真炁已经来到,用力从父母没有生之前,产药炉之间,一提真炁,送回到右乳二十四次,所以要采提真炁数足,这样六次,共一百四十四次。仍照前闭住息数,用两手抱定两乳,默坐一会儿。二六时中,功夫已完成,合手周天度数的火候。

每天用它行持,可等到次月初二日照前斩腰。到第三月初一日可斩头。第四月如果赤龙斩住,再不可以施行这种功夫。都用两手抱住双乳闭息静坐,每天忘情涤虑,所有尘念都不关于心,逐日加功,不可松懈怠慢,自然药生从玄牝之间,阳气冲透,从尾闾扶上夹脊,通过玉枕,直上泥丸。和男子功夫相同。开关得药,交后下降黄庭。浇灌五脏,这样不可间断,一定要加功上进,才能够婴儿成就。到调和温养的功夫,仔细察看男子用功各节就可以了。

炼炁化神

月经在化气之前,先要变成白凤,而后化气成丹,此为化血返白。化血返白实际上就是炼气化神的功夫。

女子通过炼精后,赤龙(月经)化为白凤髓,是为女子玉液,白凤髓炼而化成气,气而凝结,是为女子内丹。《西王母女修正途十册》述有:“一粒复一粒,用取岂有竭?得到真种子,此事还当力”。所以还得虚寂心念,行女子玉液还丹的功夫。

行女子玉液还丹的功夫,意即是通过虚静坐忘的方法,将白凤髓炼化成气,并炼气穿尾闾,升夹脊,透玉枕,达泥丸。再由鼻落,过华池,经南洋,注腰绕脐,归于气海之中。回光凝神,真气停于中宫,与元神配合不散,所谓“一点落黄庭”,是为玄牝,是为内丹。

内丹凝结以后,要行胎息之功以温养。《西王母女修正途十册》记载有如何行胎息之术加以温养的方法:“夫此一息,功用无边,而诀修至简。然非尽人一成,其中大有差等是非。造物有以主之,造物亦自因物成物也。方人借寂以寻息鼻,无思也,无虑也,朝斯朝夕,一朝摸着祖窍,窍自洞开。不招也,

道教养生格言

喜怒无常是一病。

《戒》

释义 喜怒无常没有

定准是一项病因。



不拒也，翁然息与鼻合。浩浩兮无涯，冥冥兮莫测。不知祖是我，我是祖。一鼻呼吸，古哲名曰胎息。”修炼胎息，虚寂致极，德合真一，可修成天仙；德合玄一，可修成水仙；德合精一，可修成人仙；德合情一，偏阳成神，偏阴成鬼。

道教女丹修炼之祖孙不二将女子炼炁化神的功夫分为养丹、胎息、符火、接药四步。

第一步：养丹

需积蓄先天之气于两乳间的丹田，再凝神以合于气，使神气相拘，结成灵胎。此时必须凝神调息、调息凝神，致虚守静，渐采渐炼，从而使灵胎渐凝渐结。

有诀为凭：“缚虎归真穴，牵龙渐益丹。性须微似水，心欲静如山。调息收金鼎，安神守玉关。日能增黍米，鹤发复朱颜。”

第二步：胎息

就是说要想灵胎快速形成，需要将身中各种虚幻的阴魔除却，做到心息相依，使真气贯通于上、中、下三丹田，运动真实而不虚妄。

有诀为凭：“要得丹成速，先将幻境除。心心守灵药，息息返乾初。气复通

道教养生格言

夫神明精气者，随意

念而行，不离身形。神明

常在，则不病不老，行不

遇邪患。

《太平经》

释义：灵明和精气是

随着人的意念运行的，本

来离不开身体形质。灵明

不失，就能够不生病，不

衰老，生活中不会遭遇邪

恶的侵犯。



三岛，神忘合太虚。若来还若去，无处不真如。”

第三步：符火

是说真气绵绵运动时，要分清动静之机。阳气发动时，则以神暗中助之，愈进愈旺；阳极阴生时，则以神助之以静定，惟防止灵胎飞躁不宁。

有诀为凭：“胎息绵绵处，须分动静机。阳光当益进，阴魄要防飞。潭底珠含景，山头月吐辉。六时休少纵，灌溉药苗肥。”

第四步：接药

功夫修炼至此，已达到一半功效，此时灵胎已经凝结，就像空气中的雨露凝结成冰霜。得此灵胎虽然能够保全性命，但是将其炼成天仙，还需要修炼超凡入圣的功夫，凝神静坐，虚以待之。内含意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸。自然太虚中有一点真阳，勃勃然入于玄门，透长谷而泥丸，化为甘露降于五内，此时立即鼓动粪风以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，煅淬销霾，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之人，累积长久，化形而仙。

有诀为凭：“一半玄机悟，丹头如露凝。虽云能固命，安得炼成形。鼻观纯阳接，神铅透体灵。哺含须慎重，完满即飞腾。”

炼神还虚

女丹派的炼神还虚的方法为炼神、服食、辟谷、面壁四步。

第一步：炼神

意思是说灵胎（元神）一旦在丹田凝结，就要像手拿盛满东西的容器一

道教养生格言

当须闭其心，去其

思，微其息，息以鼻无以

口，使气常有储，名之曰

胎息。

《摄生纂要》

释义：应当闭锁心

田不使外发，清除思虑，

使气息微细，用鼻引气息

而不能开口，使气经常有

所贮存，便叫做胎息。

样小心谨慎,就要像爱抚婴儿一样加倍关怀。同时玉门要紧闭,以防真气下漏;天门(天谷)要早早地打开,以便元神出入。再采取静定之功夫,使元神冲出顶门。

在《孙不二女功内丹次第诗》中有诀为凭:“生前舍利子,一旦入吾怀。慎似持盈器,柔如抚幼孩。地门须固闭,天阙要先开。洗濯黄芽净,山头震地雷。”

第二步:服食

就是说灵胎形成之后,应当住在深山茅洞,以吸取自然界的清灵之气来培养元神,此气为日精月华。白天采日精,夜晚取月华,把握住阴阳盛衰的时机,夺造化之玄机,功夫一到,自然全身毛窍皆有光明发现。

有诀为凭:“大冶成山泽,中含造化精。朝迎日乌气,夜吸月蟾精。时候丹能采,年华体自轻。元神来往处,万窍发光明。”

第三步:辟谷

就是说采取了日精月华,自然服食了天地灵气,使自己不思饮食。此时一切智慧和方​​法都不必用,不落顽空,不著于色,不著于空,色空两忘,浑然大定。如果服食到能够使人轻举延年的山芋和灵芝,那么就会助长功力;如果继续服用人间污浊的食品,那么就会使凡浊之气混入体中,即使有超脱的欲望,也不会成功。

有诀为凭:“既得餐灵气,清冷肺腑奇。忘神无相著,合极有空离。朝食寻山芋,昏饥采泽芝。若将烟火混,体不履瑶池。”

第四步:面壁

等到辟谷功夫炼成,不但可以断绝人间烟火,而且连山芋、灵芝之类的东西也不必服食。此时一切功夫都已经修炼完成,可以选择深山石洞居住,并将洞口封没,以免野兽侵袭和人事烦扰,等待冲举之时。或者于山林清静之处,结茅屋数间,以备同道居住,然后用木头做一个小房,其中仅容一人端坐,屁股底下的垫子宜软宜厚,前开一门,其余三面必须透气而不透风,最好用竹子编帘遮蔽,就像轿子前面的帘子一样。修炼的人就端坐在里面,不计日月,直至阳神出窍,才算功夫炼成。但是日夜要派人守护,谨防发生意外。如果坐在里面时间长了,也可以出来稍作休息,此时身内已经气满而不思饮

道教养生格言

安神宜悦乐,潜气保

和纯。

《三元延寿参赞书》卷二

释义:要安定精神

应当和悦欢乐,爱惜元气

才能保持和畅纯粹。

食，神全而不思睡眠。从身体外面看来，鼻子没有呼吸，脉搏没有跳动，全身温暖，眼睛有神光。从身体内部看来，当然与凡人不一样，不能用常人的生理功能强加判断。说明修炼者神已还虚。

有诀为凭：“万事皆云毕，凝然坐小完。轻身乘紫气，静性灌清潭。气混阴阳一，神同天地三。功完朝玉网，长啸出烟岚。”

炼虚合道

女丹派称炼虚合道为出神和冲举。此意境多为幻想，在此不一一赘述。至此，女丹修炼完成。

附：女子丹法三十六问

此问答系陈撄宁所作，据陈撄宁自己称，此稿作于民国五年，“当日吕女士从余学道，既为之作《孙不二女丹诗注》，并将手订《女丹十则》与伊阅读，乃有此问答之作。今以整理书笥，发现旧稿。因念《女丹十则》全书，已早付翼化堂出版流通，阅读之人，当复不少。与吕女士疑怀相同者，谅必大有人在。余安得一一而告之？

遂决计将此稿由《扬善半月刊》公布，不啻若《女丹十则》之注脚，亦藉此可以释读者之疑团，或不无小补尔。”

第一问：《女丹十则》云：“女子之阳从上升。”请问何为女子之阳？如何升法？

圆顿答：所谓女子之阳者，指女子身内一种生发之气而言。上升者，即上升于两乳。盖童女无乳之形状，因其阳气内敛也。至十余岁后，两乳始渐渐长大。其所以有此变化者，乃阳气之作用。

第二问：火符二字，如何解说？如何作用？

圆顿答：道家有“进阳火”、“退阴符”之名词，火符二字乃简言之也。譬如铁匠炼铁，先用猛火烧令内外通红，此即是“阳火”。然后加工将此红铁淬于冷水之中，使其坚结，此即是“阴符”。又如寒暑表，热则上升，即是“进阳火”；冷则下降，即是“退阴符”。人身亦同此理。至于如何作用？则非片言所能解释。

道教养生格言

纵食藏过是一病。

《戒成》

释义：放纵自己的食欲却又掩盖错误是一项

病因。

第三问：何谓形质？何谓本元？何谓先后？

圆顿答：形指双乳，质指月经，本元指“先天炁”。男子做工夫，首从采取先天炁下手，然后再将精窍闭住，永不泄漏。此谓先炼本元，后炼形质。女子做工夫，首先要“斩赤龙”，俟身上月经炼断不来，两乳紧缩如处女一样。然后再采取“先天炁”以结内丹。此谓先炼形质，后炼本元。

第四问：“养真之工夫”如何做？

圆顿答：养真之法，本书上已经言明，就是下文所言：“平日坐炼之时，必须从丹田血海之中运动气机”一大段工夫。

第五问：丹田血海，在人身属于何部？

圆顿答：《黄帝内经》云：脑为髓海，胞为血海，膻中为气海。欲知血海属何部分？必先知胞是何物件？胞居直肠之上，膀胱之后，在女子名为子宫，即受孕怀胎之所也。

第六问：何谓运动气机？是否像做柔软体操一样？

圆顿答：气机不是说人的气力，乃是身中生气发动之机关。运动二字，是由真意元神做主，不是动手动脚的样子。此时正在静坐不动。

第七问：何谓心内神室？

圆顿答：此处是指“膻中”而言。即胸中膈膜之际，乃心包络之部位也。

第八问：何谓定久？



道教养生格言

忘义取利是一病。

《戒戒》

释义：忘却道德准则

牟取私利是一项病因。

圆顿答：心静息调，神气凝合，是名为定。照此情形，一直做下去，尽量延长若干时刻，既不散乱又不昏迷，是名为“定久”。

第九问：何谓泥丸？何谓重楼？

圆顿答：“泥丸”在人之头顶，即脑髓是也。“重楼”在胸前正中一条直下之路。大概属于医家冲任脉之部。

第十问：两乳间空穴何在，是何名称？

圆顿答：两乳空穴，在医书上书为膻中。《黄帝内经》云：膻中为气海”。又云“膻中者，臣使之官，喜乐出焉。”又云：“膻中者，心主之官城也。”此处有横膈膜，前连鸠尾，后连背脊，左右连肋骨。膈上有心有肺。心藏神，肺藏气。心跳一停，人立刻死；肺之呼吸一断，人亦立刻死。所以“膻中”部位，在人身至关重要。

第十一问：何谓五蕴山头？

圆顿答：五蕴二字，出于佛典，非道家语。五蕴又名五阴，即所谓“色、受、想、行、识”也。但此处蕴字，当作和字解。蕴为五行之气和合而成。山头即指膻中之部位。比血海部位为高，故曰：“山头”。

第十二问：书云“血液变为渣滓之物，去而不用。”如何能去而不用？

圆顿答：去而不用者，指每月行经而言。是天然的，非人为的。

第十三问：二百四十刻漏，三十时辰，共合几点钟？

圆顿答：二百四十刻漏，即是三十时辰，盖一个时辰为八刻也，三十时辰即是六十点钟。

第十四问：书云“熔华复露”，何谓熔华？

圆顿答：熔华二字，古道书本无此名，其意盖指每月行经完华以后，经过三十时辰，子宫中生气充足。若行人道，可以受胎生子。若行仙道，可以筑就丹基。熔是熔解，华是精华。

第十五问：先天二字，作何解说？

圆顿答：“先天”之说，须研究易卜图象，方能得正确之解释。孔子云：“先天而天弗违”。“老子云：“物有混成，先天地生。”又云：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”此数句已将“先天”之景，活画出来。张紫阳真人《悟真篇》云：“恍惚之中寻有象，杳冥

道教养生格言

心神烦躁急须呵，此

法通灵更莫过。喉病口疮

并热痛，行之渐觉体安

和。

《赤凤髓》去病延年

六字法：呼心气》

释义：当心神烦躁

时，必须立刻练「呵」字

法，没有比这法儿更灵验

的了。凡有喉痛、口疮及

其它火热疼痛，练习

「呵」法便会渐渐感觉到

身体安宁和畅。

之内觅真精。有无从此交相入，未见如何想得成？”此诗盖言先天之景，须要亲自做工夫证验，方能领悟。若未曾亲自见过，仅凭空想，仍旧糊涂耳。

第十六问：何者为清？何者为浊？如何认定？

圆顿答：气为精，血为浊。精者上升，浊者下降。清者可用，浊者无用。但学者勿误会浊者无用之说，遂听其去而不留，不加爱惜，不欲炼绝。须知浊血，亦是清气所变化，每月身中浊血去得太多，清气亦缺乏矣。上等的工夫，不使清气变化浊血，而月经自然断绝。中等的工夫，要在浊血中提炼出清气，而月经渐渐的减少，练至于断绝。不但是红的永远干净，就是白的也点滴毫无，如此方有成功的希望。否则只好修来生罢！今生不必梦想了。

第十七问：书云：“用神机运动，俾口中液满”。吾人但翘其舌片时，口中液津即满。即所谓用神机运动乎？又云：“用鼻引清气”，所谓清气者，即外界之空气乎？

圆顿答：丹家有金液玉液之说。此段工夫，似乎古人所谓玉液河车：先端身正坐，次平心静气，次调息凝神，此时眼观鼻端，耳听呼吸，舌抵上腭（专门名词叫作搭天桥），以俟口中津液生，稍满即咽之。然后再照书上运转河车之法做去，能做得顺利最好。若有疑难之处，不能照书行事，则须要用心研究矣。

第十八问：“心舍”、“黄房”、“关元”，在人身何处？玉液何解？

圆顿答：“心舍”即心之部位，“黄房”在心之下脐之上，介于二者之间。“关元”在脐下二寸余，“玉液”即口中甘凉清淡之津液。

第十九问：“尾闾”、“夹脊”、“顶门”之部位何在？

圆顿答：“尾闾”乃背脊骨之末尾一小段，四块骨头合成一块。正当肛门之上。“夹脊”乃背脊骨第十一节之下，针灸家名为脊中穴。“顶门”即头上正中，针灸家名为百会穴。

第二十问：如何升降，是听其自然升降乎，抑用力强迫使之行乎？

圆顿答：玉液河车，近于古人导引之术。即非听其自然，亦不是以力致之。但以意引，以神行而已。人之神意无处不到，故能宛转如是。

第二十一问：“津”何以能化为“气”？并从何而知津已化气？

圆顿答：正当行动之时，自觉周身清畅，头目爽快，腹中暖气如火，腾腾

道教养生格言

气至则形安，形安则

鼻息和调，鼻息和调则精

气来至。精气来至则自觉

形热，形热即额汗出汗，汗

出且勿便起。

《摄生纂录》

释义：有气血顺畅的

感觉，身体便安详，身体

安详，鼻息便能调和，鼻

息调和，精气之气便会到

来。精气之气到来，自会

感觉身体发热，身体发热

便会出汗，如出汗暂且不

要立刻起身。



而上，口中液清如水，源源而生。是即津化为气之候也。初学做功夫，不能到此种地步，但请勿着急，慢慢地就会有此效验。

第二十一二问：书云：“用两手运两乳，回转三十六，转毕，以两手捧至中间”。夫两乳为固定之位，何能转移？又如何转法？如何能捧到中间来？

圆顿答：捧至中间的意思，是将两手捧两乳，使其紧缩如球，不使下垂如袋，而且捧右乳使之向左，捧左乳使之向右，不使其偏向两边。此时自己之神意，当默存于两乳中间之“膻中”部位。回转三十六，是谓用手将两乳头、乳囊轻轻旋揉三十六次，不是说将底盘转移。盖底盘是固定的，不能改变其

方位也。童贞女不用此法。

第二十三问：何谓炼药、炼形、真火、真符？

圆顿答：先炼形，后炼药，即前面所说先炼形质，后炼本元之意。“真火真符”，即进阳火，退阴符之妙用。惟阴阳之循环，理本至奥，而作用亦变化多端。不但笔墨难以描写，虽口谈亦未易了彻。必须多阅道书，勤做功夫，实地练习，随时参悟，方有正确之知见。及至一旦豁然贯通之后，又只可以自慰，而不可以告人。盖阴阳之理，固玄妙难言也。

第二十四问：何谓有坏丹元？何谓中宫？

圆顿答：丹元乃修丹之基本，有坏丹元者，谓其气散血奔，丹基不固也。中宫在胸窝之下，肚脐之上，既非针灸，不必点穴。

第二十五问：何谓冲关？

道教养生格言

且夫善养生者，先除

六害，然后可以延驻于百年。何者是耶？一曰薄名

利，二曰禁声色，三曰廉

货财，四曰损滋味，五曰

除佞妄，六曰去沮嫉。

《抱朴子养生论》

释义：善于养生的

人，先除去六害，然后可以

延生驻世享寿百年。什么

是除六害呢？一叫做看淡

名利，二叫做禁止放纵声

色情欲，三叫做不贪奇货

财宝，四叫做减损美味，五

叫做除去谄媚和虚妄，六

叫做去掉沮嫉和妒忌。

圆顿答：“冲关”者，言自己真气满足，一时发动，因下窍闭紧，不能外泄，遂冲入“尾闾关”，透过“夹脊”关，直上“玉枕关”。乃是气足自冲，身中实实在在有一股热气，力量颇大，并非用意思空想空运。古诗云：“夹脊河车透顶门，修行经路此为尊；华池玉液频吞咽，紫府元君真上奔；常使气冲关节透，自然精满谷神存，一朝认得长生路，须感当初指教人。”此种作用，无古今之异，亦无男女之殊，乃成仙了道，返本还原的一个公式，除此而外，别无他途。

第二十六问：何谓凝气混合？

圆顿答：即是凝神入气穴，心息相依之旨。

第二十七问：何谓“胎息”？何谓“中田”？

圆顿答：“胎息”者，鼻中不出气，如婴儿处于母腹之时，鼻无呼吸也。中田即中丹田，又名绛宫，即膻中是也。

第二十八问：何为玉液归根用气凝之，方无走失？

圆顿答：“玉液归根”，是指血海中化出之气，归到乳房一段工夫。所谓“用气凝之”者，即前凝气混合之说，实则心息相依也。

第二十九问：何谓“还丹”？

圆顿答：还者，还其本来之状况，即是将虚损之身体，培补充实，丧失之元气，重复还原地。

第三十问：何谓“后天”？

圆顿答：凡有形质，都叫作“后天”。谓其产生于既有天地之后也。此乃广义。若丹经所言“先天”、“后天”多属于狭义的。如胎儿在母腹中里时，则叫作“先天”；生产下地之后，则叫作“后天”。

第三十一问：何为“中宫”内运之



道教养生格言

形者气之聚也，气虚

则形羸。神者精之成也，

精虚则神悴。

《七部语要》

释义：形体是气的聚

合，气虚形体就瘦弱。精

神是精气的果实，精气虚

损精神就会憔悴。



呼吸？

圆顿答：曹文逸仙姑《灵源大道歌》云：“元和内运即成真，呼吸外求终未了”。《庄子》云：“众人之息以喉，真人之息以踵”，其中颇有玄妙。功夫未曾做到此种地步者，无论如何解说，总难得明了，实须要实修实证方知。

第三十二问：何谓“息息归根”？“根”在何处？

圆顿答：一呼一吸，是各一息。息之根，则在肚脐之内。婴儿处胎中时，鼻不能呼吸，全恃脐带通于胞衣，胞衣附于母之子宫。血气之循环，与母体相连，故婴儿能在胎中生长。今欲返本还原，须要寻着来时旧路，此乃古仙特具之卓识。由生身之处，下死功夫，重立胞胎，复归混沌，然后方敢自信“我命由我不由天”也。

第三十三问：何谓“斩赤龙”，殆即停止月经乎？

圆顿答：是炼断月经，不是停止月经。普通妇女，亦偶有月经停止之时，此是病态。若炼断月经，乃是功夫。与病态大不相同。少年童女，可免此“斩赤龙”一段功夫。至于老年妇女，月经已干枯者，必先调养身体，兼做功夫，使月经复行。然后再炼之使无，则更费周折也。

第三十四问：“内呼吸”，是何形状？

道教养生格言

哀乐伤乎志，孰能久

忘？

《天元入药镜》

释义：悲喜和欢乐都

会损害心志，谁能长久地

忘掉它们？

圆顿答：“内呼吸”之作用，有“先天炁”与“后天气”之分。后天气下降，同时先天炁上升，后天气上升，同时先天气下降。《易经》云：“阖户谓之坤，辟户谓之干。”一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。其理与内呼吸之法，颇有关系。但功夫未到者，纵千言万语，亦不能明白。初学之人，对于起手功夫，尚未做好，则内呼吸更谈不到。传道之人，功夫浅者，言及内呼吸之形状，等于隔靴搔痒，遂令学人更无问津处。

第三十五问：入定之阶，不言不动，如死人者，应如何做？

圆顿答：此乃自然的现象，不是勉强的做作。若论及姿势，或盘坐或垂腿，端身正坐，或将上半身靠于高处睡卧皆可，普通平卧法，似乎不甚相宜。炼阳神者，两眼半启；炼阴神者，两眼全闭。

第三十六问：出定之后，饮食衣服，随心所欲。是否随自己所爱悦者，取而服御之？又谓着着防危险者，是否防备意外之惊扰？

圆顿答：随心所欲者，谓可以随意吃饭穿衣耳，此无所谓爱悦，若有爱悦，则有贪恋之情，不能入定矣。防危险不是一种，而惊扰之危险，亦是其中之一，亦应该防备。此时需要人日夜轮流看守，所以修道者必结伴侣，职是故也。

金液还丹要诀

张伯端在《悟真篇》中把内丹也称为金液还丹，他说：金液还丹之术，只是难以得知，知道了炼起来是很容易成功的。关键是必须洞晓阴阳变化，深达造化之妙，这样才能使元精元神周流经脉，使金精、木液、意土聚于丹田，金、木、水、火、土五行会一处，含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，真汞真铅发动，元精元神互相擒制，泥丸似汤煎，丹田似火炽，这样才能使金丹显形，先天炁发动，从而在片刻之间，就能使你永得无穷之逸乐。至于要防止修炼时的偏差、危险，抽铅添汞时要小心谨慎，修炼时沐浴温养，使金丹不因火候过燥而走失，关键在于精神内守，守静不动。这样，身中阴杀之气尽去，阳生之气显现，功夫一到，就能使你脱胎神化，名题仙籍，位号真人，这就是大丈夫功成名就之时。

道教养生格言

凡旦起，勿以冷水开

目洗面，令人目湿失明能

泪。

《戒忌秘笈新善法》

释义：凡早晨起身，

不要睁开眼晴用冷水洗

脸，那样会使人眼睛干

湿，损伤视力，多流眼泪。

内丹药物精气神

在道教内丹家看来,内丹之术属于长生成仙的妙法,是人生的至宝,所以传授时规矩谨严,弟子必须立坛盟誓,歃血发愿,方可得内丹真诀,而且此真诀也往往是言传心授。因此,当他们因某种原因不得不把内丹秘术著录下来时,便往往使用种种隐喻的术词,如药物、真铅、真汞、龙虎、牝牡、坎离、雌雄等等,乍看之下,真是不知所云。而在道教内丹术语中,最重要的就是修炼“药物”——精、气、神。

关于精、气、神的说法,在老庄那里即有,但无论是《老子》,还是《庄子》,精、气、神都是分开来使用的,而且它们之间没有排列顺序,相互间也看不出有什么关系。到了《太平经》中,才把精、气、神三者放在一起,并且有了先后

顺序:“气转为精,精转为神,神转为明”,三者间也有了密切的关系:“故神者乘气而行,精者居其中,三者相助为理。”而且,尤其重要的是,《太平经》提出精、气、神三者合一即道,而人通过守一即可使精、气、神三者合一。

《太平经》提倡的这种合一精、气、神的修炼方法;为内丹家着重继承和发挥,他们把精气神称为药物,而且对精气神的内容也加以了改造。对此,张伯端的《金丹四百字》认为:所谓炼精指的是炼元精,而不是淫机发动时所泄之精;炼气是炼元气,不是口鼻呼吸时进出的气;炼



道教养生格言

毁人自誉是一病。

《说戒》

释义:诋毁别人来美

化自己是一项病因。

神是炼元神，不是人日常的心意念虑之神。所以说，修炼时所用的精气神与天地同一个根源，与万物同一个本体，得到了它就能长生，得不到就会死亡；用阳火去修炼它们就会化为阳气，用阴符去长养它们就变成阴精。所以说，日常所说的精气神不是修炼所有的药物，用来修炼药物的精气神不是普通的精气神。

而对内丹术中的真精、真气、真神论之最详的，当数《金丹大要》。该书认为：有先天地而存的精气神，也有后天地而存的精气神，在此将两者细作说明。精，本身就是极好的意思，在人身上，只有精最贵重又最少。人年十六后泄精，交合时也会泄精，此精即后天之精，泄后可重新补足。只有先天元精一泄，是后天所无法补的，此精一失，则人气衰而为病魔所困。所以，此精是真宝，千万不能因纵欲而使它丧失。从古到今，成仙作佛的人，都是依仗对此元精的修炼。

天地万物中皆有气，此气包覆天地万物，又能使天地万物生长运行，这指的是天地间的阴阳造化之气。但在人的身中，气又分两类，即既有先天地之气，又有后天地之气。后天之气是人吃五谷杂粮而来的，它可使人强壮，并且老而不衰，延年益寿。只有先天真一之气，来自虚无，可作炼丹时的药物。仙翁正是得此先天真一之气，依法修炼，才白日升天的。

神依凭形体而生，它在人精气旺盛时，可使人形容美好。精气衰竭时，此神也将离形而去。但这个神也是后天之物，修炼时用的神是先天之神即元神，它不是思虑之神，此元神是可与天地元始相比拟的。先天地的精、气、神



道教养生格言

神强者长生，气强者

易灭。柔弱畏威，神强也；

鼓怒骋志，气强也。

《彭祖摄生养性论》

释义：心神强健的能

够寿命长久，意气逞强却

容易灭亡。柔弱守雌似乎

畏惧威势，是心神强健的

表现，而鼓足怒气使自己

意志放纵地推行，则是意

气逞强的表现。

三物相感,顺则成人,逆则成丹。所谓顺,就是按一生二,二生三,三生万物的程序,也就是虚化神,神化炁,炁化精,精化形,由形成人的顺序。所谓逆,指的是万物皆含精气神三者,由三归二,由二归一。懂得这个道理的人,养神守形,并养形炼精,使精化为炁,炼炁合神,炼神还虚,最后便有金丹生成。所以,关键在于必须用先天地之物。

道教养生格言

我命在我不在天。

《抱朴子内篇》引

《龟甲文》

释义:寿命的长短取

决于我自己,而并不取决

于上天的命定。

第六章

道教秘而不宣的方药养生术



第六章

道教秘而不宣的方药养生术

道教养生的目的是为了长生久视,要想实现这一目标,首先要做到的就是身体健康,内无疾患,外无灾害,所以道教养生还包括了医药学的内容,这不仅是道教传道弘教的需要,更是道士炼养的需要。

道教炼养家在追求长生健康的前提下,研制出了许多养生方药和治病秘方,因篇幅有限,现从中选取一些简便易行的道家养生方药配方。

彭祖丸

宋·陈无择《三因极一病证方论》正方

熟地黄、肉苁蓉(酒浸)各六两;五味子、菟丝子(酒浸)各五两;柏子仁(别研)、天门冬(去心)、蛇床子(炒)、覆盆子、巴戟(去心)、石斛各三两;续断、泽泻、人参、山药、远志(去心炒焦)、山茱萸、菖蒲(去毛)、桂心、白茯苓、杜仲(剉炒丝断)各三两;天雄(炮去皮脐)一两;炼成钟乳粉,扶衰三两,续老二两,常服一两,气虚则不用。

研为末,蜜丸,如梧桐子大。食前酒服三十九至五十丸。忌五辛、生葱、茱萸、鲤鱼。血虚人,祛钟乳倍地黄;多忘,倍远志、茯苓;少气神虚,倍覆盆子;欲光泽,倍柏子仁;风虚,倍天雄;虚寒,倍桂心;小便赤浊,三倍茯苓,一倍泽泻;吐逆,倍人参。主补劳益气,祛风冷,消百病诸虚不足,老人精枯神耗,女子绝伤断绪。久服益寿延年,安神宁志,定魂魄,滋气血脉络,开益智慧,释散风湿,耳目聪明,筋力强壮,肌肤悦泽,气宇泰定。

道教养生格言

心不平等是一病。

《说戒》

释义 内心不能平等

看待一切是一项病因。

“彭祖丸”又名“小丹”。据《彭祖传》记载：彭祖姓錢名铿，到殷末时已七百六十七岁，但尚不显老，二百七十岁时还曾奉诏掖庭。相传彭祖活了八百零八岁。这只不过是传说而已，是不能够使人相信的。本方名之“彭祖丸”，是借以形容其延年益寿之功效。

本方中的主药是熟地黄和肉苁蓉。熟地黄能滋肾养肝，填精补血，自古以来一直被视为滋补强壮、乌发延寿之良药。如《本草纲目》说：“熟地黄主治填骨髓，长肌肉，生精血，补五脏内伤不足，通血脉，利耳目，黑须发，男子五癆七伤，女子伤中胞漏，经候不调，胎产百病。”《本草从新》亦说它“滋肾水，封填骨髓，利血脉，补益真阴，聪明耳目，黑发乌须”；并谓能治“一切肝肾阴亏、虚损百病，为壮水之主药。”《神农本草经》还记载说：熟地黄“久服轻身不老”。

肉苁蓉又名大芸、肉松蓉、纵蓉、地精、金笋、黑司令，系多年生草本植物。肉苁蓉和苁蓉、迷肉苁蓉等的肉质茎，一般于春、秋采收。春季采者，通常将之半埋在沙土中晒干，商品名为甜大芸、淡大芸或淡苁蓉；秋季采者，因其水分多而不易晒干，故需投入盐湖中1~3年后，取出晒干，称为盐大芸、咸大芸或咸苁蓉。肉苁蓉味甘酸咸，性温，入肾与大肠经，《神农本草经》列为上品，称其“主五癆七伤，补中，除茎中寒热痛，养五脏，强阴，益精气，多子，妇人症瘕，久服轻身。”《药性论》谓之“益髓，悦颜色，延年，大补壮阳，日御过倍。”《日华子本草》说它“主男子绝阳不兴，女子绝阴不产，润五脏，长肌肉，暖腰膝。”《本草汇言》认为“肉苁蓉，养命门，滋肾气，补精血之药也。”说明肉苁蓉不仅能温肾助阳，而且可滋肾强精。但目前临床上主要将其作为温肾壮阳药使用。

熟地黄与肉苁蓉，前者重在滋精养血，后者重在温肾壮阳，二者相伍既能滋补肾阳，又能温助肾阳。中医研究院西苑医院《传统老年医学研究论文集》报告说，肉苁蓉与地黄的复方能延长家蚕的寿命。以此来看，本方选用肉苁蓉和熟地黄为主药是很有科学道理的。

方中更用五味子、柏子仁、天门冬、覆盆子、山药、石斛、山茱萸以加强熟地黄滋肾强精作用，而用菟丝子、巴戟天、蛇床子、杜仲、续断、桂心、天雄、钟乳粉以加强肉苁蓉温肾助阳功能。方中还用五味子、柏子仁、远志、石菖蒲、

道教养生格言

夫常人不得无欲，又复不得无事。但当和心少

念，静身损虑，先去乱神

犯性，此则备神之一术也。

《养性延命录·教诫篇》

释义：平常人不可能

没有欲念，又不可能摆脱

世事，只是应当心境平和

减少欲念，使身形宁静减

少思虑，先去掉扰乱精

神、抵触本性的行为。这

也是节省精神的一种方

法。

白茯苓以养心益智;另用人参、山药、白茯苓以补脾益气;泽泻渗湿利水,以助诸药强阴之功。诸药相配,从而组成既能滋肾强精、温肾壮阳,又能养心益智、补脾益气的方剂。

中医认为肾为先天之本,脾为后天之本,心为五脏六腑之大主,本方药功能补肾、益脾、养心,故有延年益寿之功。根据现代医学的研究成果来看,本方中除地黄、苁蓉外,人参、茯苓、五味子、蛇床子、天雄等也都确有滋补强身、延年益寿的作用,故原方方论中称此方药久服“益寿延年”是有科学根据的。本方药既能补阴,又能补阳,不温不燥,不寒不腻,适宜长期服用,无明显禁忌,是比较理想的延年防老方药。

熟地黄丸

元·王珪《泰定养生主论》正方

牛膝、当归、川巴戟、苁蓉、山茱萸、枸杞子、白茯苓、菟丝子各一两半,覆盆子、五味子、川芎各二两,防风二两半,杜仲一两半,肉桂一两,石斛一两半,续断一两半,熟地二两。

以此十七味研为末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服五十丸至六七十丸,空心,食前盐汤温酒送下。治肝肾俱虚,精血不足,目昏眼花,迎风流泪,头晕耳鸣,眼多眵动,或肾脏风毒下注,腰腿沉重,筋骨酸痛,步履无力,阴虚盗汗,湿痒生疮。常服延年益寿,耐寒暑,进饮食,黑须发,润肌肤,壮筋骨,滋荣卫。

方中的山茱萸,《医学衷中参西录》称其“大能收敛元气,振作精神,固涩滑脱。”乃滋补肝肾、强阴益精之要药。

枸杞子,《本草经疏》称其“润而能补,兼能退热,而专于补肾、润肺、生津、益气,为肝肾真阴不足,劳令内热补益之要药。老人阴虚者十之七八,故服食家为益精明目之上品。”现代研究也证实,枸杞子不仅有降血脂及强壮神经作用,而且确能延长家蚕的寿命。

覆盆子,《本草正义》称之“为滋养真阴之药,味带微酸,能收摄耗散之阴气而生精液”。《本草通玄》认为“覆盆子,甘平入肾,起阳治痿,固精摄溺,强肾而无燥热之偏,固精而无凝涩之害,金玉之品也。”

道教养生格言

世人不终寿,成多

天殁者,皆由不自爱惜,

忿争尽意,邀名射利,聚

毒攻神,内伤骨髓,外貶

筋肉,血气将元,经脉便

拥,肉理空虚,唯招瘟疫,

正气日衰,邪气日盛矣。

《养性延命录·敬诫篇》

释义:凡人不能享尽

老寿,多早死的原因,都

是因为不知道爱惜自己,

忿怒争斗中但求满足意

愿,邀求高名猎取财利,

聚集着内心的煎熬撞击

着精神,内部伤害了骨

髓,外部减损着筋肉,血

五味子,《本草汇言》称之为“敛气生津之药也。……然在上入肺,在下入肾。入肺有生津济源之益,入肾有固精养髓之功。”现代医学研究也证实,五味子对不同水平的中枢神经系统均有兴奋作用,能改善人的智力活动,提高工作效率,是一种神经强壮剂。五味子还能增强机体对非特异性刺激的防御能力,也是一种“适应原”样药物。

五味子、覆盆子、枸杞子、山茱萸相配,意在取其滋肾强精之用。方中用肉苁蓉、巴戟天、菟丝子以温肾助阳;牛膝、杜仲、续断补益肝肾,强壮筋骨;石斛养阴生津;肉桂补元阳,暖脾胃,除积冷,通血脉;防风以祛风胜湿。

熟地黄,《本草正》谓之“能补五脏之真阴”;《本草正义》则谓:“地黄,为补中补血良剂。”《药品化义》亦谓:“熟地,藉酒蒸熟,味苦化甘,性凉变温,专入肝脏补血。”方中用熟地、当归、川芎,意在补血养血。

肝主藏血,主筋,开窍于目;肾主藏精,生脑髓,主骨,开窍于耳,其华在发;本方药功在滋补肝肾,故能治目昏眼花、迎风流泪、头晕耳鸣、腰膝酸痛、筋骨痿软诸症;久服则能乌须黑发,润泽肌肤,延年益寿。但本方药性偏温且滋腻,故阴虚火旺及脾胃虚弱者应当禁用。



气将要干枯,经脉壅塞
不畅,肌肉疲弱,只有招
来惑乱心神丧失意志的
「虚疾」,正气日益衰
微,邪气却日益旺盛了。

磁石粥

元·邹铉《寿亲养老新书》正方

磁石三十两，白石英二十两，捶碎瓮盛，水二斗，浸于露地，每日取水作粥食。治风湿腰脚背痛。经年气力强盛，颜如童子。

此方出自元·邹铉《寿亲养老新书》。磁石，又名玄石、磁君、处石、元武石、吸针石、摄石等，为氧化物类矿石磁铁矿的矿石。入药以吸铁能力强者为佳，称为“活磁石”或“灵磁石”。磁石采集后放置日久，发生氧化则失去磁性，称为“死磁石”或“呆磁石”，一般不作药用。为防磁石的磁性消失，采集到的磁石可用铁屑或泥土包埋；如已失去磁性，则可与活磁石放在一起，则磁性又可恢复。磁石味辛咸性平，入肾经，《名医别录》称其“养肾脏，强骨气，益精除烦，通关节”，“炼水饮之，亦令人有子”。《本草衍义》谓之“养肾气，填精髓，肾虚耳聋目昏皆用之。”《本草经疏》说：“磁石能入肾，养肾脏，肾主骨，故能强骨；肾藏精，故能益精；肾开窍于耳，故能疗耳聋；肾主施泄，久秘固而精气盈溢，故能令人有子；小儿惊痫，心气怯，痰热盛也，咸能润下，重可去怯，是以主之。”并云：“诸药石皆有毒，且不宜久服，独磁石性禀冲和，无强悍之气，更有补肾益精之功。”《本草纲目》又说：“磁石法水，色黄而入肾，故治肾家诸病，而通耳明目。”又谓：“磁石入肾，镇养真精，使神水不外溢。”磁石的主要成分为四氧化三铁，尚含有少量的锰、钙、氧化硅等。磁石中所含的铁是人体必不可少的微量元素之一，它参与血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素、细胞色素氧化酶、过氧化氢酶、过氧化物酶的合成，并与乙酰辅酶A、琥珀酸脱氢酶、黄嘌呤氧化酶、细胞色素还原酶的活性密切相关。其在营养免疫、能量代谢、DNA的合成等方面均占有重要地位。人体一旦缺铁，即使氧的运输及贮存、二氧化碳的运输及释放发生障碍；并可导致组织呼吸、氧化还原、活性氧及自由基的清除、DNA的合成、免疫及神经系统的发育、能量代谢等重要生理生化功能异常；出现贫血、抵抗力下降等情况，必然会影响细胞及机体的寿命。从这个角度来说，磁石应有一定滋补强壮和延年益寿作用。近来有研究报告说，神经性耳聋与缺铁有关，磁石是一种氧化铁矿石，古

道教养生格言

因富而施是一药。

《说戒》

释义：凭借富足的财力而贡献给社会，是一帖

良药。

人用其治疗耳聋是确有科学道理的。在此方中主要取其养肾益精、聪耳明目、强骨通痹之功。

白石英为氧化物类矿物石英的矿石，味甘性温，入心、肾、肺三经，《神农本草经》称其“主消渴，阴痿不足，咳逆，胸膈闷，久寒；益气，除风湿痹；久服轻身长年。”《名医别录》说它能“疗肺痿，下气，利小便，补五脏，通日光，耐寒热。”目前临床上主要作为暖肾温肺、安神利湿药使用。磁石与白石英相配能滋益肾精，温养肾气，聪耳明目，强骨通痹；更用粳米以补脾益气，和胃生津，而顾及后天之本。

本方药功能益肾强骨，聪耳明目，祛风胜湿，适宜中老年人肾虚、耳聋耳鸣、头晕目昏、腰膝酸痛者服用；阴虚火旺者应禁服。

紫霞丹

明·顺旻《扶寿精方》正方

肉苁蓉（酒洗去甲并内白膜，晒干）七钱，白茯苓（坚白无筋者，去皮）、生地黄（酒浸蒸晒）各三钱，鹿茸（慢火醺炙三次，另研）一钱，雄雀脑七个，雌雄乌鸡肝二具（慢火瓦上焙），雄鸡肾二副（酒洗慢火炙干，另研）。

将之为细末，先将葱白十两，净苧麻叶裹，外用锦纸三四层，水湿固之，火上煨熟，取起捣烂，合前药末，杵千余下，丸如梧桐子大，晒干；以鸡子十二枚，每头开一小孔，去清黄净，盛丸在内，以纸壳封其孔，另将鸡子四枚，同前十二枚作窝，与一伏鸡抱至四枚小鸡出为度，贮瓶内，用麝香少许，铺器内底，盖固封养七日方服，每空心盐酒汤下十丸，干物压之。固阳驻颜，益精填髓，起痿延年，久久精不自泄。欲生子，以青黛、甘草、陈壁土调水饮之。

方中鹿茸、肉苁蓉温肾壮阳；生地黄滋精养血；白茯苓益智安神，健脾利湿。

雄雀脑，为文鸟科动物麻雀雄鸟的脑髓。麻雀又名家雀、瓦雀、宾雀、雀等，雀肉、雀血、雀卵均可作药用。雀脑不仅可以内服，亦可外用，据《食疗本草》记载，雀脑用“绵裹塞耳，治耳聋，又涂冻疮。”内服，《滇南本草》称能“兴阳泄精。”古人还认为动物之脑髓，可补人之脑髓。方中用雄雀脑主要取

道教养生格言

寒热平和，形神恬

静，疾病不生，寿年自永。

《保生要录》

释义：应顺寒热的变

化恰如其分，形体和心神

保持和适安静，疾病就不

会发生，寿命也会延长。

其温肾助阳之功能,同时用以健脑益智。

药用的鸡为雉科动物中的家鸡,入药常用丹雄鸡、白雄鸡、乌雄鸡、乌雌鸡、黄雌鸡、乌骨鸡、反毛鸡、泰和老鸡等,鸡血、鸡头、鸡脑、鸡嗦、鸡翻羽、鸡内金、鸡肝、鸡胆、鸡肠、鸡子、鸡子白、鸡子黄、鸡子壳、蛋壳内膜(凤凰衣)、雄鸡口涎等均可作药用。鸡肝即鸡的肝脏,味甘性微温,《名医别录》称其“主起阴”;《食疗本草》谓其“补肾,治心腹痛,安漏胎下血”;李时珍说它能“疗风虚目暗,治女人阴蚀疮”。《本草汇言》认为“鸡肝,补肾安胎,消疳明目之药也。王嘉生曰:“目乃肝窍,疳本肝疾,小儿肝热致虚,故成疳疾;目暗者,以鸡肝和药服,取其导引入肝,气类相感之用也。妇人妊娠虽系胞中,而实厥阴肝脏主之,今胎妊有不安而欲堕者,以鸡肝入养荣丸,取其保固胎蒂,养肝以安藏血之脏也。”此方所用为乌鸡之肝。乌鸡,为鸡之毛骨皆黑者,其肝入药则补肾益血之功效尤佳。据研究,鸡肝含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A及C、硫胺素、核黄素、尼克酸,以及钙、磷、铁等矿物质,有很高的营养价值和较好的药理作用,目前临床上常用其治疗各种贫血、小儿营养不良、夜盲症、肝炎、肺结核、佝偻病等。

雄鸡肾为雄鸡的肾脏,据《十便良方》记载:“主治鼽鼻作臭,用一对与脖前肉等分入豉七粒,新瓦焙研,以鸡子清和作饼,安鼻前引虫出。”在本方中则是根据“气类相感”之理而用以引药入肾。

葱白又名葱茎白、葱头白,为百合科多年生草本植物葱的鳞茎。据中医古籍记载,葱有四种,曰冻葱、汉葱、胡葱、山葱。《本草图经》认为“入药用山葱、胡葱,食品用冻葱、汉葱。”但《唐本草》则说:“入药冻葱最善,气味亦佳。”日本《大和本草》也将葱分为四种,即大葱、小葱、冬葱、朝葱。以大葱味美,称为“葱中佳品”。目前临床上多以大葱主药。葱白味辛性温,功能发汗解毒、通阳解毒,在这里主要取其通阳之功。据现代药理研究,葱白含有挥发油,油中的主要成分为蒜素。此外,还含有维生素C、B₁、B₂、烟酸、脂肪油和黏液质。它不仅有广泛的抑菌和杀菌作用,对真菌和原虫也有明显的抑制与杀灭作用,还有抗肿瘤和抑制动脉粥样硬化形成及发展的作用。它还能兴奋神经系统,刺激血液循环,促进发汗和增强消化液的分泌,这说明古人将其列为发汗解毒药是有科学道理的。

道教养生格言

养生有五难,名利不去为一难,喜怒不除为二难,声色不去为三难,滋味不绝为四难,神虑精散为五难。

《备急千金要方》卷二十七引嵇康语

释义:养生有五件难处,摆不脱名利束缚是一难,喜怒之情不能除去是二难,声乐美女割不断是三难,美味的食物不能舍弃是四难,思虑太多以致精气散失是五难。

康语

本方药功能温肾壮阳,填精益髓,益智健脑,不仅有滋补强壮作用,而且方中的肉苁蓉、茯苓、生地黄、葱白、鹿茸等也确有抗衰防老的功能。作为延寿药物,本方药适宜肾阳虚衰者服用;也可用于治疗肾阳虚衰所引起的阳痿;阴虚内热者应禁服。

彭真人还寿丹

明·龚廷贤《万病回春》正方

大辰砂研细水飞过一两;补骨脂酒浸炒二两;核桃仁去皮炒四两,捶去油;杜仲姜汁炒二两;牛膝去芦酒洗一两;天门冬去心一两;麦门冬去心一两;石菖蒲去毛盐水浸、巴戟天酒浸去梗各一两;生地黄酒洗二两;熟地黄再晒一两;川芎一两;白茯苓去皮木为末,水飞晒干,人乳浸再晒一两;青盐一两;黄檗盐水炒二两;小茴香盐水炒一两;知母酒炒去毛二两;川椒四两,微炒去子,去白隔一两;乳香炙一两;拣参一两;黄精米泔水煮一沸,拣去烂者,竹刀切片晒干,却用旱莲草十四两、生姜汁二两,各取自然汁,瓶酒三味,停兑熬膏,浸黄精半日,炒苍色四两;何首乌瓜瓣形,内无花者,足赤白二种,停以捶碎,煮于黑豆水上,九蒸九晒,再用人乳浸透晒干四两。

上二十六味为末,炼蜜为丸,如梧桐子大。每服七十丸,空心,盐汤或酒送下。一方加山茱萸、枸杞子、菟丝子、山药、柏子仁各一两,尤效。补心生血,滋肾壮阳,黑须发,润肌肤,返老还童,延年益寿。



道教养生格言

淡薄不亲, 狂高是

邻, 纵不损身, 亦能败神。

《太上保真养生论》

释义: 淡泊世情的人

不去亲近, 却靠拢那些纵

情任性放荡骄恣的人, 即

使不丧失生命, 也会沮败

心神。

方中补骨脂、核桃仁、杜仲三味，即《太平惠民和剂局方》之“青娥丸”，其基本功能是温肾助阳，滋精养血，强壮筋骨，延年益寿。

方中何首乌、牛膝二味，即《太平惠民和剂局方》之“何首其基本功能是滋精养血，强壮筋骨，乌须助阳，种子延年。”

方中生地黄、熟地黄、天门冬、麦门冬、人参五味，即《瑞竹堂经验方》中的“人参固本丸”，其基本功能是滋肾强精，益心养血，乌须黑发，延年益寿。

上三方均为古代著名的延年益寿药方，组合在一起则不仅能滋精养血、补益心肾，而且能温肾助阳。其强筋壮骨，乌须黑发，种子延年等功能亦较单方更胜一筹。

方中黄精，自古以来都被视作延年益寿佳品，有“芝草之精”之称，功能“补中益气，安五脏，润心肺，轻身延年。”

方中辰砂、白茯苓、白茯神、石菖蒲均为养心益智之剂；巴戟天、小茴香、川椒均为温肾助阳之品。方中知母、黄檗功能滋阴降火；当归、川芎、乳香养血活血，通经活络；青盐味咸能引诸药归肾。

本方药功能滋精助阳，养心安神，乌须黑发，强筋壮骨，延年益寿。在本方中除黄精外，人参、何首乌、补骨脂、天门冬、麦门冬、地黄、茯苓等均被现代医学研究证实有延年益寿功效。以此来看，本方药也是应有延年益寿功能的。本方药适宜中老年人心肾阴阳两虚、未老先衰、须发早白、腰膝酸痛者服用。因方中滋腻之品较多，故凡脾胃虚弱者应当忌服。此外，阴虚火旺或阳虚内寒者也应当慎用。

彭祖延年柏子仁丸

唐·孙思邈《千金翼方》正方

柏子仁五合，蛇床子、菟丝子、覆盆子各半升，石斛、巴戟天各二两半，杜仲（炙）、茯苓、天门冬（去心）、远志（去心）各三两，天雄（炮去皮）一两，续断、桂心各一两半，菖蒲、泽泻、薯蓣、人参、干地黄、山茱萸各二两，五味子五两，钟乳（炼成者）三两，肉苁蓉六两。

以上二十二味，捣筛，炼蜜和丸，如梧桐子大。先食服二十丸，稍加至三

道教养生格言

养心莫如寡欲，存神

须是闲邪。

宋·郭瑛《次韵劝道歌》

释义：涵养心智的方

法没有比减少嗜欲更好

的了。守住精神必须严防

闲邪恶的侵蚀。



十九,服后二十日,齿垢稍去,白如银;四十二日面悦泽;六十日瞳子黑白分明,尿无遗沥;八十日四肢偏润,白发更黑,腰背不痛;一百五十日意气如少年;药尽一剂,药力周至,乃入房内。忌猪鱼生冷醋滑。久服强记不忘。

方中柏子仁又名柏实、柏子、柏仁、侧柏子,为柏科植物侧柏的种仁。《神农本草经》称其主“惊恼,益气,除风湿,安五脏,久服令人润泽美色,耳目聪明,不饥不老,轻身延年”。李时珍说它能“养心气,润肾燥,安魂定魄,益智宁神”,功能滋肾润燥,养心安神,为此方之主药。

方中用山茱萸、干地黄、薯蓣、天门冬、石斛滋阴增液;蛇床子、菟丝子、巴戟天、肉苁蓉、石钟乳、人参温阳益气;天雄、桂心温阳散寒;杜仲、续断补益肝肾,强壮筋骨;覆盆子固涩精气;茯苓、远志、菖蒲安神益智;五味子纳气固精,养心安神。

方中泽泻,为泽泻科多年生草泽泻的块茎,目前临床上主要作为利水清热药使用,但古人认为它还有抗衰老作用。如《神农本草经》即说它“久服耳目聪明,不饥延年,轻身而生光”。现代药理研究证明,泽泻不仅有利小便作用,而且有防治高脂血症和动脉粥样硬化,以及降血压、降血糖等作用,这可能即是泽泻延年益寿的药理学基础。

道教养生格言

心不扰者神不疲,神不疲则炁不乱,炁不乱则身泰寿延矣。

《保生要录》

释义:内心不受扰乱,精神就不会疲倦,精神不疲倦,内炁就不会紊乱,内炁不紊乱,那么就能身体和泰,寿命延长了。

本方药重在滋养心肾之阴,兼能温助心肾之阳,是阴阳双补之剂。中医认为心为五脏六腑之大主,肾者为先天之本,本方药补肾养心,故能起到延年益寿作用,因而适宜中老年人平素心肾俱亏者服用。因方中多为滋腻之品,所以脾虚者应当慎用或忌用。

硫黄药酒

明·朱橚《普济方》正方

老硫黄、花椒各二两,诃子七十二个。右三件,各以生绢夹袋子盛,麻线系口,如法每用酒一斗,浸十日为度。硫黄永不换,椒一季一换,诃子七十二日一换。如服一升,却入好酒一升,如服半升,却入好酒半各。服至经年,发鬓再黑,暖水脏明目,皮肉红润,康健延年,久服无毒,自然减棉衣。每晨朝服一盞,临卧再服。

方中硫黄味酸性热,入肾、脾二经,《本草纲目》认为“硫黄秉纯阳之精,赋大热之性,能补命门真火不足,且其性虽热而疏利大肠,又与燥湿者不同,盖亦救危妙药也”。硫黄亦是古人常用的延年益寿服食之品。近来有人观察到还原态硫能与血中亲电子活性中心、过量质子及过氧化基因迅速结合,从而表现出软化血管,促进淤血吸收,疏通微循环,调整血压,恢复心率及增强免疫功能等多种效用。硫离子的这些临床效能对抗衰老是有一定作用的。

花椒,《本草纲目》诊断亦为“纯阳之物,其味辛而麻,其气温以热”,能“散寒除湿,解郁结,消痞食,通三焦,温脾胃,补右肾命门”。《神农本草经》谓之“久服头不白,轻身增年”。《名医别录》则称其“久服开腠理,通血脉,坚齿发,明目,调关节,耐寒暑”,也是一味延年益寿药物。硫黄与花椒相配温肾壮阳之功更雄。

诃子乃固涩之品,能收敛津液,固肾涩肠。《南方草木状》谓之能“变白髭发令黑”。本方用硫黄、花椒以温肾壮阳;诃子以固涩精气。三药同用有固本节流之妙。

本方药功能温肾壮阳,兼能温通血脉,故有乌须发、明目、使皮肉红润悦泽、康健延年之功效,适宜中老年人精神萎顿、腰膝酸痛、形寒喜暖、阳痿滑

道教养生格言

嗜欲纵乎心,孰能久

去?

五代后唐·惟希

范《天元入药镜》

释义 嗜好情欲纵

于内心,谁能够永久地排

除?

精、夜尿频多、须发早白、耳聋目暗、面色灰暗不泽者服用,但因硫黄有一定毒性,所以不宜长期大量服用;凡阴虚火旺或阳热素盛者应当忌服。

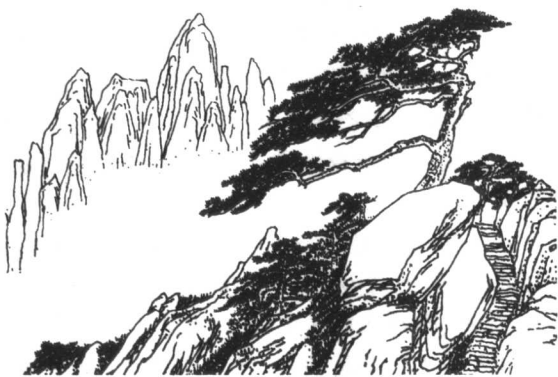
膻肭脐丸

明·方贤《奇效良方》正方

膻肭脐一对,鹿角胶、鹿角霜、鹿茸各二两,熟地黄、葫芦巴、菟丝子(酒蒸)、巴戟(去心)、钟乳粉(研)、当归、牛膝(酒浸)、肉苁蓉(酒浸)、小茴香(炒)、天雄(去皮)、附子各一两,沉香半两,朱砂(研)二钱,麝香(研)一钱,羊腰子三对,羊脊髓五条。

先将膻肭酒浸一宿,煮烂捣成膏,用浸药酒化麋鹿胶同为膏。次下另研乳香、麝香、朱砂、钟乳粉末,其余药修制后亦研为细末,再于乳钵内同研千百下,另用羊白腰子三对,羊白脊髓五条,酒蒸熟烂研为膏,同膻肭脐、鹿角胶搜拌药末,为成剂得所,可稍入酒同搜和入臼内,捣三五千杵,丸如梧桐子大,窖一宿,慢火上焙干,用无油罐子盛用,厚纸封罐口。每服三十丸,渐加至五七十丸,空心用温酒送下。补元气,壮筋骨,固精健阳,通和血脉,润泽肌肤,延年益寿。

方中膻肭脐即海狗肾,为海狗科动物海狗或海豹科动物海豹的外生殖器官。海狗古称膻肭兽,又名貉兽,体肥壮,形圆而长,至后部渐收削。李时珍说:“膻肭,肥貌。”可见膻肭是由海狗肥壮而得名。海狗主要生活在寒带和温带海洋中,分布于北太平洋,常栖于千岛群岛一带,偶见于我国的黄海和东海。目前临床所用膻肭脐有进口的和国产的两种,进口者多来自加拿



道教养生格言

田夫寿、青桑天、嗜

欲少多之验也。

《养性延命录》

释义：农夫往往长

寿，青桑子弟却常常短

命，正是嗜欲多少影响寿

命短长的验证。

大、夏威夷群岛等地,国产者主要来自辽宁。其品质以形粗长、质油润、半透明、无腥臭味者为佳。�肭脐味碱性热,入肝肾二经,《药性论》称其“主积冷劳气,肾精衰损,多色成劳瘦悴”。《日华子本草》谓之“补中益肾气,暖腰膝,助阳气”。《海药本草》说它能治“五劳七伤,阴痿少力”。目前临床上主要作为温肾壮阳药使用。据现代医学研究,�肭脐含有雄性激素,对男性性机能促进作用。有人研究了以鹿鞭、�肭脐、驴鞭为主要成分所组成的“至宝三鞭丸”,发现其除能调节垂体激素分泌、促进性腺机能外,还可改善人体脑的代谢机能,并能促进脑内蛋白质合成。

羊肾为山羊或绵羊的肾脏,其所含成分除水分外,其蛋白质占 16.3%、脂肪 3.2%、灰分 1.3%,此外,尚含钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素 C 及 A 等,味甘性温,《名医别录》称它“主补肾气虚弱,益精髓”。《日华子本草》说它“补肾虚耳聋阴痿,壮阳益胃,止小便,治虚损盗汗”。目前临床上主要作为温肾壮阳、补精益髓药使用。

羊髓为山羊或绵羊的骨髓及脊髓,味甘性温,《名医别录》称其“主男子女人伤中,阴阳气不足,利血脉,益经气”。《食疗本草》说它“补血,主女人血虚风闷”。《本草纲目》认为它能“润肺气,泽皮毛,灭癍痕”。目前临床上主要作为益精补髓、养血润燥药使用。

鹿茸、鹿角胶、鹿角霜三者功能性味相近,均为温肾壮阳、补益精血之品,正如《本草便读》所说:“鹿角胶、鹿角霜,性味功用与鹿茸相近,但少壮衰老不同,然总不外乎血肉有情之品,能温补督脉,添精益血。如精血不足而可受腻补,则用胶;若仅阳虚而不受滋腻者,则用霜可也”。《本经逢原》则说:“鹿角……熬胶则益阳补肾,强精活血,总不出通督脉、补命门之用,但胶力稍缓,不能如茸之力峻耳。”这是三者的主要区别。据现代医学研究,鹿茸等不仅是良好的全身性滋补强壮剂,同时还含有雄性激素,对性功能确有促进作用。

方中菟丝子、巴戟天、肉苁蓉、葫芦巴、钟乳石、小茴香、沉香、天雄、附子温肾助阳;熟地黄滋肾强精,养肝补血;牛膝补益肝肾,强壮腰膝;当归养血活血;乳香、麝香活血通络;朱砂养心安神。

本方的主药是�肭脐、鹿茸、鹿角胶、鹿角霜,这些药物均为温肾助阳之

道教养生格言

外不劳形于事,内无

思想之患,以恬愉为务,

以自得为功,形体不疲,

精神不散,可寿百数也。

《三元延寿参赞书》卷二

释义:不做劳碌形体

的事,内心没有思前想后

的困惑,以平静愉快为追

求,以自如自由为功绩,

形体不损坏,精神不散

失,可活到几百岁。

剂,从现代药理来看,都有雄性激素样作用。其他药物也多为温肾助阳、滋精养血之品。近来研究结果表明,衰老与内分泌机能减退有密切关系,特别与性腺机能减退的关系更为密切。邝安堃教授等人通过研究发现,因血浆雌二醇愈高,睾丸酮愈有下降趋势,雌二醇与睾丸酮的比值随着年龄而逐渐上升,与年老肾衰时性腺功能低下相吻合。王文雄等人通过研究也发现,老年男性在下丘脑—垂体—性腺轴的各个水平上普遍存在着功能减退,这种老年性改变与肾阳虚患者的改变有许多相似之处。本方药具有温肾助阳、促进肾腺功能的作用,以此来看,古人用其“固精健阳”、“延年益寿”是有科学根据的。在临床上可用于治疗未老先衰、阳事痿弱、腰腿酸痛等症。因为本方药属温热之剂,所以非真正阳虚者不宜服用。

瑞竹堂还少丹

元·萨谦斋《瑞竹堂经验方》正方

用蒲公英一斤,一名耬耨草,又名蒲公英,生平泽中,三、四月甚有之,秋后亦有放花者,连根带叶取一斤洗净,勿令见天日,晾干;入斗子解盐一两,香附子五钱,二味为细末,入蒲公英草内淹一宿,发为二十丸,用皮纸三四层裹扎定,用六一泥即蚯蚓粪,如法固济,入灶内焙干,乃以武火煨通红为度,冷定取出,去泥为末。早晚擦牙漱之,吐咽任便,久久方效。

此方极能固齿牙,壮筋骨,生肾水。凡年未及八十者,服之须发返黑,齿落更生;年少服之,至老不衰。

本方原名“还少丹”,因同名药方很多,为了加以区别,故在原方名前冠以“瑞竹堂”三字。

蒲公英又名黄花地丁,为菊科植物蒲公英的带根全草,味苦甘性寒,目前临床上主要作为清热解毒、消肿散结药使用。但《本草纲目》称其能“乌须发,壮筋骨”。希璠有说它为“甘平之剂,能补肝肾”。李东垣也说:“蒲公英苦寒,足少阴肾经君药也,本经必用之。”《随息居饮食谱》还记载说:蒲公英“清肺,利嗽化痰,散结消痈,养阴养血,舒筋固齿,通乳益精”。此外,《医林纂要》还说它能“补脾和胃,泻火,通乳汁,治噎膈”。以此来看,蒲公英不仅

道教养生格言

百行周备,虽绝药餌

足以延年。德行不克,纵

服玉液金丹亦漏延寿。

《备急千金要方》

卷二十七

释义:应做的善行做

周全,虽然不服药也足以

长寿,德行有欠缺,即使

服下玉液金丹,也不能延

命。

有清热解毒作用,而且有补益肝肾、清肺和胃之功。据现代药理研究,蒲公英对金黄色葡萄球菌的耐药菌株、溶血性链球菌有较强的杀菌作用,对肺炎双球菌、脑膜炎球菌、白喉杆菌、绿脓杆菌、变形杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、卡他球菌、钩端螺旋体及结核杆菌等均有一定杀菌作用。蒲公英还能提高人体的免疫功能,增强机体的抗病能力。此外,还有疏通乳腺管、利胆、健胃等作用。香附不仅可以理气解郁,且有引药下走肝肾之功;青盐引药入肾,以加强蒲公英补益肝肾之功。

本方药既可外用亦可内服。外用擦牙漱口,是用蒲公英清热解毒之功,以清洗口腔,保护牙齿;内服主要是取其补益肝肾之功,以滋养骨髓毛发,而起到乌须发、固齿牙作用。从现代药理来说,本方药能增强人体的抗病力,并有抑菌、利胆、健胃等功能,所以也应有一定的抗衰防老作用。本方药适宜中老年人平素阴虚内热及阳热内盛者服用,如系阳虚或阴寒内盛之人则均应禁服。

精神药酒

1983年刘正才《中医免疫》正方

东北人参五钱,干地黄五钱,甘枸杞五钱,淫羊藿三钱,沙苑蒺藜三钱,母丁香三钱,沉香一钱,远志肉一钱,荔枝核七枚。将上九味,去掉杂质和灰尘,以六十度高粱白酒二市斤,浸泡四十五天,即可饮用。每天一次,每次10毫升,徐徐呷服。对年过半百肝肾不足、气血虚弱、不能长久坚持工作者,若每日服少量“精神药酒”,则能使精神倍增,诚为补益虚损之良方。

此方见于《中医免疫》,为成都中医学院著名中医专家吴棹仙先生在一九三五年前后办“国医药馆”时创制出售之药酒。吴棹仙先生,四十岁以前体弱多病,四十岁以后开始每天饮一小杯“精神药酒”,自服此酒以后,身体逐渐壮实起来,至八十多岁高龄仍胸挺腰直,童颜鹤发,耳聪目明,行不扶杖。吴先生因服此药受益很多,所以特将此方编为歌以便能传于后人。歌曰:“杞地人参各五钱,羊藿沙苑母丁香,一沉远志荔枝七,千口一杯饮何欢。”

方中人参大补元气,生津益智,不仅为历代医家列为补益之首,而且已

道教养生格言

目不欲视不正之色,

耳不欲听丑秽之言,鼻不

欲闻腥膻之气,口不欲尝

毒刺之味,心不欲谋欺诈

之事。此奉神损寿。

《养性延命录》

释义:眼睛不要看不

正当的事物,耳朵不要听

肮脏污秽的言辞,鼻子不

要闻腥膻腥臭的气味,嘴

巴不要尝试有毒、辛辣的

味道,内心不要策划做欺

诈的事情。这些都是因争

心神减损寿命的。

成为现代药理研究所证实是滋补强壮、延年益寿良药；干地黄、甘枸杞功能滋肾精，也是众所公认，并被药理研究证实了的滋补强壮、延年益寿药物。

淫羊藿温肾壮阳，祛风胜湿，现代药理实验证明，它可兴奋性神经，有促进精液分泌的作用。它还有镇咳、祛痰、平喘、降压、扩张冠状动脉等作用。近来的研究还表明，淫羊藿可以增强单核巨噬细胞的吞噬功能和增加T细胞数量，从而提高人体的免疫功能和抗病能力，这对防治老年人常见的性机能低下、慢性气管炎、冠心病、高血压，以及延缓人的衰老过程都是大有益处的。



沙苑蒺藜又名沙苑子、同州白蒺藜、沙苑白蒺藜、沙苑蒺藜子、潼蒺藜等，为豆科多年生高大草本植物扁茎黄芪或华黄芪的种子，味甘性温，入肝、肾二经，《本草从新》称其能“补肾，强阴，益精，明目，性能固精”。《本草汇言》认为“沙苑蒺藜，补肾涩精之药也。其气清香，能养肝明目，润泽瞳人，补肾固精，强阳有子。不烈不燥，兼止小便遗沥，乃和平柔润之剂也”。

丁香为桃金娘科常绿乔木，主要产于坦桑尼亚、马来西亚、印度尼西亚等地，我国广东省有少量出产。丁香有雌雄之分，雄丁香又名公丁香、丁子香、支解香；雌丁香又名母丁香、鸡舌香、亭炅独生。据《雷公炮炙论》记载：“丁香有雌雄，雄者颗小；雌者大如山萸，更名母丁香，入药最胜。”《本草拾遗》说：“鸡舌香与丁香同种，花实丛生，其中心最大者，为鸡舌，击破有顺理而解为两向如鸡舌，故名，乃是母丁香也。”以此来看，公丁香、母丁香均为丁香的果实，只是个头有所差异。但现代诸本草均以丁香的花蕾为公丁香，而以其成熟果实为母丁香。母丁香味辛性温，功能温中散寒；公丁香亦为辛温

道教养生格言

喜怒无常是一病。

《说戒》

释义：喜怒无常没有定准是一项病因。

之品,功能温中暖肾,辟秽降逆,但《本草新编》说:“丁香,有雌雄之分,其实治病无分彼此”。二者的不同之处,据《雷公炮炙论》说:“方中多使雌,力大;膏煎中用雄”。本方中用之温补脾肾。

沉香温中降逆,暖肾纳气;远志安神益智;荔枝核为无患子科常绿乔木荔枝的种子,味甘涩性温,入肝、肾二经,功能暖肝散寒,理气行滞。

本方药以阴寒辛温之品配伍,凉而不膩,温而不燥,互相制约,阴阳协调,服之能使精神焕发,延年益寿。适宜中老年人肝肾不足、气血虚弱、精力衰减、易于疲劳者服用;青壮年及阴虚肝旺者禁服。

葆真丸

明·王肯堂《证治准绳》正方

鹿角胶八两剉如豆大,以鹿角霜拌炒成珠;杜仲三两去粗皮,切碎,用生姜汁一两,同蜜少许,拌炒断丝(一作盐水拌炒);干山药微焙,白茯苓去粗皮,入乳汁拌蒸晒干,凡五七天;熟地黄各二两(一作各三两);菟丝子酒捣焙干,山茱萸肉(一作三两)各一两五钱;北五味子、川牛膝去芦酒蒸,益智仁去壳盐水拌炒,远志泔煮去骨(一作甘草汤泡去骨),小茴香青盐三钱同炒,川楝子去皮核取净肉,酥炙(一作酒煮),川巴戟酒浸去心(一作酒炒),破故纸,葫芦巴同破故纸入羊肠内煮汁尽为度,焙干(一作羊肾)各一两;柏子仁去壳另研如泥五钱;穿山甲酥炙,沉香另研为细末,勿见火(一作五钱)各三钱;全蝎去毒一钱五分。一方无菟丝子、川牛膝、小茴香、柏子仁、穿山甲、全蝎;一方无川楝子、穿山甲、沉香、全蝎,有龟板胶四两,续断、枸杞子、枳壳各一两,石菖蒲五钱。将之研为极细末,以好嫩肉苁蓉四两,酒洗,去鳞甲皮垢,切开,心有黄白膜去之,取净二两,好酒煮烂,捣如糊,同炼蜜和药末杵均为丸,如梧桐子大。每服五七十丸,渐加至一百丸,空腹时淡秋石汤或温酒送下,以干美物压之。精薄者,加鳔胶六两。服七日,四肢光泽,唇形赤色,手足温和,面目滋润,消食开胃,和气轻身,语言清亮,是其效也。起阴发阳,安魂定魄,健脾固肾,去冷除风,安五脏,强筋骨,益精髓,消积聚,治九丑、五劳七伤、心胸伏热、肾精虚寒、不能生育,常服明目,轻身延年。

道教养生格言

耳聪淫声,目好美

色,口嗜滋味,则五脏摇

动而不定,血气流荡而不

安,精神飞驰而不守。正

气既散,淫邪之气乘此生

疾。

《三元延寿参赞书》卷二

释义:耳朵嗜听淫靡

之声,眼睛偏喜见美女,

嘴巴嗜好美味,那么五脏

受到摇动无法安定,血气

流动冲荡不安稳,精神飞

散而不能固守。正气既已

散失,淫风邪气就会乘虚

而入,产生疾病。

方中主药是鹿角胸部,味甘咸性温,入肝、肾二经,《本草汇言》称“龟角胶,壮元阳,补血气,生精髓,暖筋骨之药也”。《本经逢原》认为“鹿角,生用则散热行血,消肿辟邪;熬胶则益阳补肾,强精尖血。总不出通督脉,补命门之用,但胶力稍缓,不能如茸之力峻耳”。目前临床上主要作为温肾壮阳、滋精益血、强筋壮骨药使用。

方中更用肉苁蓉、破故纸、巴戟天、葫芦巴、菟丝子、沉香、小茴香以加强鹿角胶温肾壮阳之功;用熟地黄、山茱萸、山药、五味子以加强鹿角胶滋精养阴之用;用杜仲、牛膝以加强鹿角胶强筋壮骨功能。方中更用柏子仁、白茯苓、远志以养心安神,配合鹿角胶同补水火二脏。

益智仁又名益智子,为姜科多年生草本植物益智的果实,主要产于广东,味辛性温,入脾肾二经,《本草拾遗》称其“主遗精虚漏,小便余沥,益气安神,补不足,利三焦,调诸气。夜多小便者,取二十四枚,碎、入盐同煮服,有奇验”。《汤液本草》谓之“益脾胃,理元气,补肾虚滑沥”。《本草经疏》认为“益智子仁,以其敛摄,故治遗精虚漏,及小便余沥,此皆肾气不固之证也。肾主纳气,虚则不能纳矣。又主五注,涎乃脾之所统,脾肾气虚,二脏失职,是肾不能纳,脾不能摄,故主气逆上浮,涎秽泛滥而上溢也,敛摄脾肾之气,则逆气归元,涎秽下行”。目前临床主要作为健脾温肾、固气涩精药使用。

川楝子清利湿热,疏理气机;穿山甲活血化淤,搜风活络。

全蝎又名主薄虫、杜白、蛭尾虫、蛭、全虫等,为钳蝎科动物钳蝎的干燥全虫,入药有野生的与饲养的两种。野生蝎,由仲春至初秋捕捉。清明至谷雨前后捕捉者,称为“春蝎”,此时因其未食泥土,品质较佳;夏季捕捉者,称为“伏蝎”,因已食泥土,品质较次。饲养蝎来年收捕一次,一般于秋季捕捉。单用蝎之后腹部者,称为“蝎尾”,又名“蝎梢”,其力尤强。全蝎味咸辛性平,入肝经,功能祛风止痉,通络解毒。全蝎为祛风之要药,且能入筋骨之中,内外之风皆可祛之。

鳔胶即鱼鳔胶,又名鲢鳔、鳔鳔、鱼白、鳔、鱼胶、白鳔、鱼浮、旋胶,鱼肚,目前市售者统称鱼肚,为石首鱼科动物大黄鱼、小黄鱼、鳊鱼的鱼鳔,经煮沸溶化后冷凝而成的冻胶,味甘性平,入肾经,《本草新编》称其“补精益血”。《本经求原》谓之“养筋脉,定手战,固精”。《本草纲目》诊断“鳔,止折伤血

道教养生格言

多语则气争。

《养性延命录》

释义:多说话便令气

急不继。

出不止；鳔胶，烧存性，治妇人难产、产后风搐、破伤风痉，止呕血，散淤血，消肿毒”。因其功能补肾益精，滋养筋脉，故“精薄者”加之。

本方药功能滋肾填精，温肾助阳，且有温养脾胃之功，但其重在补肾，故临床上多用于治疗肾命精气两亏所引起的腰膝酸痛、头昏目暗、耳聋耳鸣、精液稀薄、精冷滑泄、不能生育等症，因其功在补肾，而肾又为人之先天之本、生命之源，故久服可以延年益寿。

防病祛病养生方

葛仙翁治卒心痛方

1. 桂末，若（或）干姜末，二药并可单用，温酒服方寸匕（约6~9克），须臾六七服（痛止）。

2. 桃仁七枚去皮尖，熟研，水合（白开水冲）顿服，良。

3. 桂心、当归各一两，梔子仁十四枚，三味，捣为散，酒服方寸匕，日三五服。亦主久心痛，发作有时节者，忌生葱。

4. 吴茱萸、干姜各一两半，桂心一两，橘皮一两，人参一两，白术二两，当归一两，黄芩一两，附子一两半，炮蜀椒一两，去闭口及子甘草一两，炙桔梗一两，十二味捣筛，蜜和为丸梧子大，日三服，稍加至十五丸，酒饮下。食前后任意，忌猪肉、生葱、海藻、落菜、桃、李、雀肉等。

5. 治暴得心痛如刺方：研鸡舌香（公丁香），酒服，当差。

按：道家医学家葛洪（公元284~363）在《肘后备急方》中收录了上述救治卒心痛方，既有温限通心络的，也有活血化癖的，还有益气温阳化癖的，足资临证时参考。

杨用道收藏方

1. 止心痛，末之酒服。

2. 治寒庙心痛，四肢逆冷，全不饮食。用桂心二两，为散，不计时候，热酒调下一钱匕（约2克）。

3. 治心痛不可忍十年五年者，随手效。以小蒜醉醋煮，顿服之，取饱，不

道教养生格言

多思则神殆。

《养性延命录》

释义：思虑多便危害精神。

害精神。

用着盐。按金皇统四年(公元1144)杨用道收录了宋以前的治卒心痛上述方,基本上沿袭道教医学家葛洪之法,故附于《肘后方》之后,所选药稍异,丰富了治疗卒心痛的药物。

葛洪治卒胸痹痛方

1. 用雄黄、巴豆(去心皮,熬),左二味,先捣雄黄细筛,内巴豆,务熟捣之相和,丸如小豆,服一丸。不觉(无效),稍益(逐渐加大用量)。忌野猪肉、芦笋。

2. 积实,捣末,宜服方寸匕,日三,夜一服。

3. 积实桂各等分,左二味捣,橘皮汤下方寸匕,日三服。

4. 若已痊复发者,下韭根五斤,捣绞取汁,饮之立愈。

按胸痹痛,专指今称的心绞痛、心肌梗死。如葛洪说:“胸痹之病,令人心口中坚痞急痛,胸中苦痹,纹急如刺,不得俯仰,其胸前及背皆痛,手不得犯,胸满短气,咳唾引痛,烦闷自汗出,或彻引背脊(脊梁骨),不及治,数日杀人。”

葛洪所用积实,其治心肌梗死之科学性已为今人所证实。

孙真人等治急暴心痛方

1. 黄鼠心肝肺一具,阴干,瓦焙为末,入乳香、没药、孩儿茶、血竭末各三分,每烧酒调下一钱,(急心痛)立止。

2. 急心疼痛,猪心一枚,每岁人胡椒一粒,同盐酒煮食。

3. 卒暴心痛,五灵脂炒一钱半,炮姜三分为末,热酒服立愈(元代《事林广记》)。

4. 心痛不可忍,延胡索末三钱,温酒调下(明代耀仙《乾坤生意》)。



道教养生格言

漱其舌下泉咽之,数

十息之间一相续,名之曰

胎食。

《摄生纂要》

释义: 漱炼津液咽

下,每隔几十次呼吸的时

间继续一次,称之为「胎

食」。

按：孙真人乃唐代著名道教医学家孙思邈，青年时曾在太白山学道。宋徽宗崇宁二年（公元 1103）追封他为妙应真人。孙真人《海上仙方》虽为托名之作，但所载为宋似前的道家医方，1914 年成都有木刻本问世（有方无歌诀，孙真人曾两次来四川峨眉山，炼太乙精神丹，因此木刻本所载方可能是他留传下来的）。孙真人之脏器疗法即药膳疗法，开创了药膳治疗急症的先河。

扁鹊救治猝死方

1. 取葱刺鼻，令人数寸，须使目中出血乃佳。
2. 半夏（生半夏）末如大豆许，吹鼻中。
3. 女青（蛇含草根）屑重一钱匕（2 克），开口内喉中，以水或酒送下，立活也。
4. 捣生宫蒲根，绞汁灌之，立痊。

按扁鹊之师为春秋战国长桑君，《医学入门》将长桑君列为仙道医之首，所以扁鹊应属于道教医学家。前两方刺鼻取嚏促延，是急救猝死之捷法；后两方有开窍醒脑之功，为后世医家所效法。

华佗救猝死方

1. 猝死脱阳危症。凡人大吐大泻后，四肢厥冷，不省人事。或与女子交，小腹肾痛，外肾搐缩，冷汗出，厥逆。须臾不救。先以葱白炒热，熨脐，后以葱白二十一茎，搗烂，酒煮灌之，阳气即回。

2. 中片、中恶鬼气，其证或暮夜登厕，或出郊外，蓦然倒地，厥冷，握拳，口鼻出清血，须臾不救，似乎尸厥，但腹不鸣，心腹暖耳。勿移动，令人围绕，或烧苏合香、安息香、麝香之类，候醒乃移动（患者）。用犀角五钱，麝香、朱砂各二钱五分为末，水调二钱服即效。

按东汉名医华佗通晓养生术，授徒长寿秘方，亦属道教医家。此两方对后世急救猝死很有启迪。

葛洪救猝死方

1. 取皂荚如大豆，吹其两鼻中，嚏则气通矣。

道教养生格言

憎欲令死是一病。

《说戒》

释义：对所憎恨的人

一定要置之死地是一项

病因。

2. 以绵渍好酒中须臾,置(卒)死人鼻中,手按(挤酒绵)令汁入鼻中。
3. 割雄鸡冠取血涂其面,干后复涂。
4. 破白犬以拓心上,无白犬,白鸡亦佳。
5. 取雄鸭,就死人口上断其头,以热血沥口中。
6. 救猝死而壮热者,矾石半斤,水一斗半,煮消,以渍脚,令没踝。
7. 救猝死而目闭者,捣建汁,灌耳中;吹皂荚鼻中,立效。
8. 治猝死而有脉形候,阴气先尽,阳气后竭故也。嚼燕哺灌之。

按:晋代葛洪所收集的这些简便救猝死法,至今仍在农村流传、使用,救治成功者不乏其例。

卒中又名“中风”,今称之为脑卒中。有出血性脑卒中,多见于高血压性脑出血,若出血量大,常倒地后即死亡。缺血性脑卒中,主要有脑血栓形成和脑栓塞。两者都可表现为猝然昏倒,口眼喎斜,半身不遂等症。突然昏倒后有闭证和脱证之别。脱证,有立死之危,按第二节厥脱(休克)抢救,宜急用道家针灸之急救灸法,并首选生脉针、生附针等中西医配合抢救。本节所选仅是救治卒中昏倒之闭证。其半身不遂之后遗症,不属急救之列。卒中闭证主要表现为突然昏倒,不省人事,牙关紧闭,口噤不开,两手握拳,肢体强痉,大小便闭。临床又有阳闭、阴闭之分:阳闭可见面赤气粗,舌红苔黄,脉弦劲滑数;阴闭可见面色唇黯,舌苔白腻,脉沉滑或缓。

葛洪救治卒中方

1. 暴中风,自汗出如水者(阳闭):石膏甘草各等分左二味捣,酒服方寸匕。日移一丈,辄一服也。
2. 若四肢逆冷(阴闭):取桂(肉桂)二两,呶咀,以水三升,煮取二升,去滓,灌服(鼻饲)。
3. 若口噤不开者(阴闭、阳闭均可用):取大豆五升,熬令黄黑,以酒五升渍取汁,以物强发口而灌之,毕,取汗。
4. 中风脊急,身崖如弓,紫汤方:鸡屎二升,大豆一升,防风三两,切左三味以水三升,先煮防风,取三合汁;大豆、鸡屎二味挡中熬之令黄赤色,用酒二升淋之,去滓;然后用防风汁和,分为再服,相去如人行六七里(约1小

道教养生格言

多虑则心摄。

《养性延命录》

释义:多忧虑就会内

心恐惧。

时)。衣覆取汗,忌风。

按:葛洪救治卒中阴闭、阳闭方可取其法,用鸡屎治中风之痉挛,沿于东汉名医张仲景《金匱》,鸡屎性寒下气,通利二便。宜于阳闭之痉,但今人难以接受。

孙真人等救治卒中风方

1. 治中风,面目相引偏僻,牙车急,舌不可转:桂心以酒煮,取汁,故布蘸擒(推拿)病上,正即止。左喝擒右,右喝擒左。常用大效。

2. 治卒中风口喝:皂角五两去皮,为末,三年大醋和。右喝涂左,左喝涂右,干乃敷之,差。(唐代《外台秘要》)

3. 治急中风,目膜牙噪,无门下药者:开关散(天南星捣为末,白龙脑,二件各等分,研,自五月五日午时合),以中指点末,揩齿三二十,揩大牙左右,其口自开。(晋代《经验方》)

4. 南北朝陶隐居效验方,治卒中风,口不开,身不着席,大豆散方:大豆二升熬令焦干姜椒(干)各二两左三味为散,酒服一钱匕,日一,汗出即差。大良。

按:以上古方今人少用,值得研究。

亳州太清宫龙察紫芝煎

治诸中风,痙痙痙痙,语言窘涩,痰涎壅塞,亦可常服(治中风后遗症)。

附子炮,去皮、脐,一两川乌炮,去皮、脐,草乌头到炒桂心、细辛、干姜各一两,白芷、零陵香、藿香叶、白茯苓(去皮)、香附子、炒桂花、白附子、炮丁香、木香、各一两半,甘草炙,细墨烧,去烟,各二两,麻黄八两,去节胡椒三钱,脑子冰片,另研,察香研,各一钱,甘松二两半,米粉,炒,紫色,四两,糯米一升。

将药共为细末,用糯米粥为膏,捣千余下,捏为锭,约筋样大。每服一寸,细嚼,好酒送下,茶清亦得;每日进二服。病重者二寸,忌食猪鱼杂肉动风之物。

按:亳州太清宫,位于今之安徽涡阳县境,据专家考证,涡阳太清宫为老子出生地。此方藏于太清宫,被明代《永乐大典》收载,有祛风涤痰,芳香开窍,醒脑回延,温经活络韵功效,对卒中喉间痰鸣者水研灌服(或鼻饲)可涤痰开窍;中风后遗之偏瘫、语言不清者亦可长服。

道教养生格言

每破服燕,常取体中

安穩,消息自然得所。

《神仙食·金柜妙录》

释义:要服燕时,一

般要求体内安穩不躁,这

样气在体内的进速自然

符合其固有规则。

第七章

道教均衡营养的 饮食养生法



第七章

道教均衡营养的饮食养生法

道教是一养生宗教,对饮食养生非常重视。明代道士高濂在《遵生八笺·饮饌服食笺》里说:饮食是维持人体生命的根本条件,这是因为人的身体之中,阴阳的运行,五行的相生,没有不是由于饮食的作用的。所以,饮食进入人体就会谷气充盈,谷气充盈就会血气旺盛,血气旺盛也就精力强健了。脾胃是五脏之根本,其他肝、心、肺、肾四脏的气都是由脾禀承而产生的,一年四季也都要以胃气为本,从饮食中获得气,用气来益养精血。精血又复养子气,气充足也就具有了神,而神气充满后,身体得到保全,这都是相互为用的。人在日常养生时,饮食务必淡薄,不要让本来能够补益身体的东西反而危害了身体,使五味变成五贼。了解这些才懂得养生之道。

道教在长期的饮食养生实践,不仅找了平衡营养、强身健体的效手段,而且还形成了自己有宗教色彩又符合科学养生的饮食习惯。这些饮食习惯,对于人们的健康大有裨益。

生冷勿食,粗硬勿食

出自明代郑暄《昨庵日纂》。

胃是小谷之海,脾位居中央,磨后消化,化作血气,来滋养一身,灌溉五脏。所以修生的人不可以不改善饮食,不是水陆齐备、异品珍馐就是美妙的。关键在于生冷不吃,粗硬不吃,不勉强进食,不勉强饮用。先饥饿再进食,吃得不要太饱;先干渴再饮用,饮不要太多。食馐而渴,鱼馁肉败等,都损伤胃气,导致疾病危害生命。要想希望长年,这是应该深深戒绝。还有:太饥饿损

道教养生格言

廉者忠信是一药。

《说戒》

释义:做到廉洁忠厚

诚信是一帖良药。

伤脾,因为脾依靠谷,饥饿了就水谷莫运而使脾虚弱,气在脾回转;饱了就使脾因为气充而气塞。

真西山先生卫生歌

此歌诀为南宋真德秀撰。高濂在《遵生八笺》中载其歌诀为:

万物惟人为最贵,百岁光阴如寄旅。
自非留意修养中,未免病苦为心累。
何必餐霞饵大药,妄意延龄等龟鹤。
但于饮食嗜欲间,去其甚者即安乐。
餐后徐徐百步走,两手摩胁并腹肚。
须臾转手摩肾堂,谓之运动水与土。
仰面仍呵三四呵,自然食毒气消磨。
醉眠饱卧具无益,渴饮饥餐犹戒多。



道教养生格言

喜怒过多,神不归
室,憎爱无定,神不守形。

《彭祖摄生养性论》

释义:欢喜或发怒过

多,诸神便不能返回应驻

的宅舍,憎忌和情爱没个

定准,精神便守不住形

体。

食不俗粗并欲速，宁可少餐相接续。
 若教一饱顿充肠，损气损脾非是福。
 生食粘腻筋韧物，自死禽兽勿可食。
 馒头闭气不相和，生冷偏招脾胃疾。
 鲊酱胎卵兼油腻，陈臭腌藏皆阴类。
 老年切莫喜食之，是借寇兵无以异。
 炙煖之物须冷吃，不然损齿伤血脉。
 晚食常宜申酉前，间夜须防滞胸膈。
 饮酒莫教饮大醉，大醉伤神损心志。
 酒渴饮水并吃茶，腰脚自兹成重坠。
 尝闻避风如避箭，坐卧须教预防患。
 沉因饮后毛孔耳，风才一入成瘫痪。
 不问四时具暖酒，大热又须难问口。
 五味偏多不益人，恐随肺脏成残咎。
 视听行藏不必久，五癆七伤从此有。
 四肢亦欲尝小劳，譬如户枢终不朽。
 卧不厌缩觉贵舒，饱则入浴饥则梳。
 梳多浴少益心目，默寝暗眠神晏如。
 四时惟夏难将摄，伏阴在内腹冷滑。
 补肾汤药不可无，食肉稍冷休哺啜。
 心旺肾衰何所忌，特忌疏通泄精气。
 卧处尤宜绵密间，宴居静虑和心意。
 沐浴盥嗽皆暖水，卧冷枕凉皆勿喜。
 瓜茄生菜不宜食，岂独秋来多疟痢。
 伏阴在内三冬月，切忌汗多阳气泄。
 阴雾之中勿远行，暴雨震雷宜远避。
 道家更有卧生旨，第一令人少嗔恚。
 秋冬日出始求衣，春夏鸡鸣宜早起。
 子后寅前睡觉来，瞑目叩齿二七回。

道教养生格言

神疲心易役，气弱病

相索。勿使患吹极，当令

饮食均。再三防夜醉，第

一戒晨食。

《三元延寿参赞书》卷二

释义：精神疲惫时心

志容易被外物控制，内气

虚弱疾病就会缠身。不要

使悲哀和欢乐的情绪极

意发泄，应当让饮食调

匀。再三强调防止夜里醉

酒，第一注意清晨切勿发

怒。

吸新吐故毋令误，咽嗽玉泉还养胎。
 摩热手心熨两眼，仍更揩擦额与面。
 中指时将摩鼻频，左右眼耳察数遍。
 更能干浴遍身边，按（月望）时须纽两间。
 纵有风军诸冷气，何忧腰背复拘挛。
 嘘呵呼吸吹及咽，行气之人分六字。
 果能依用力其间，断然百病皆可治。
 情欲虽云属少年，稍知节养自无愆。
 固精莫忘伤神气，莫使苞羽火中燃。
 有能操履长方正，于名无贪利无竞。
 纵向邪魔路土行，百行周身自无病。

饮食之患，超过声色

此条警示出自孙思邈的《摄养枕中方》。

世人万病滋生，生命夭折，很多都是由于饮食不当而埋下的隐患。从某种意义上说，饮食给人们带来的祸害，比声色祸害还要普遍和严重。因为人们可以完全杜绝声色达一年之久，而饮食却不可一日短缺：正由于它对人们的益处非常广，所以，它的为害也特别深。加上在各种各样的食物中，有的彼此之间气味互相冲突，若是在食物搭配上无意中触犯了禁忌，就更会在机体内存积下毒素，缓慢地沉积经年而形成疾病，危害人的生命。

饮食要言

此言出自孙思邈的《千金翼方》卷12《养老食疗》。

人养老的方法，虽有水陆百品珍馐，但每种食品必忌吃得太杂。吃得太杂，就使五味相挠，食后不久，使人生疾。这是说吃鲜味佳肴，力求品种简单量少。饮食应当节俭，如果贪味，就会伤害较多，老人的肠胃皮薄，多食不消，肚膨胀，呼吸气短，引起吐泻。夏至以后，秋分之前，不要吃肥厚、浓羹、藿酥、油酪等食物避免引起疾病。老人之所以多病，都是由于年少时春夏受凉过多，饮食太冷。所以鱼脍、生菜、生肉、腥冷的食物多有害于人，适合少食。乳

道教养生格言

厚味伤人众所知，能

甘淡泊是吾师。

《道子导引法》

释义：味道浓重的食

物会损害身体众所周知，

能甘于恬淡的饮食才是

我们的指南。



酪酥蜜,适宜温暖而食之,对老年人大有益处。即使这样,吃得快而多,也使人腹胀泻痢,应慢慢食下。

此言出自孙思邈《千金要方》卷27。

孙思邈认为,养性不但在言语上有禁忌,在饮食上也要有所节制。善于养性的人,饿了就吃饭,渴了就饮水,吃的次数多而数量少。不要每一顿吃得很多,不然影响消化。应该做到饱中有饥,饥中有饱。应该明白,太饱会伤肺,太饥会伤气,太酸会伤筋,太咸会伤骨。所以说,应当学会吃清

淡的饮食,吃的时候应细嚼慢咽。如果吃了米脂类食物在腹中,不要饮酒入肠。人在吃东西时,应当除去烦恼。如果别人在饮食时,也不能对别人发怒生气,这会使人受到惊吓,夜梦太多。每次饮食时,不能吃太多肉食,多吃肉食会滋生百病。要少食肉类,多食饭,少食榨菜、腌菜,并且不要食生菜、生米、小豆及陈臭的食物,也不要饮用不洁的酒。面食使气孔堵塞。不要食生肉,生肉伤胃,一切肉类都须煮熟,趁热食下。吃了东西后应当漱口数次,这使你的牙齿不坏,口中生香。吃了热食后,用冷水漱口的,会使口中充满臭气,引起龋齿病。而且,吃了热食咸物后饮用冷醋浆水,易失声。凡是吃热食出汗后不要当风,易头痛生病,使人目涩嗜睡。每次饭后,应用手擦脸及腹,使津液畅通。饮食后应当慢步而行数百步,行后,用手按摩腹部数百遍,以消食畅气,对人的好处很大,不但使你能食,且百病不生,有所修而为精神愉快。饭饱后即睡,食物得不到消化而积聚腹中会生百病。饱食后仰卧会形成气痞,引起头风,如受了寒的,寒未解又食热食物,会形成刺风。人不能够夜食,或者说夜食不能过醉过饱。吃饭时思虑太多,做劳苦之事,有损身体,这是虚损人。每天在巳时饮食后,不饮酒,就会终身不干呕。每十天要食一次葵菜,葵菜性滑,能够疏通五脏之气,它又是菜之主,但不用食下葵心。

道教养生格言

身劳则神散,气竭则

命终。根竭枝繁,则青

去木矣;气疲欲胜,则精

灵离身矣。

《抱朴子内篇·至理》

释义:身体劳累,精

神就会消散,元气耗尽,

生命就走到了尽头。根

已经枯竭了,枝叶却很繁

盛,那么青翠的主机就会

离开树木;元气疲乏嗜欲

却超过限度,那么精神灵

明就要离开身体。

老人饮食宜忌

此法出自宋代陈直的《寿亲养老新书》卷1《饮食调治》。

神能主身,精神养生,气能益精,食能益气。饮食,是维持人体生命活动的根本条件。所以,人体摄入饮食后,五谷之精气就充足,五谷之精气充足气血就旺盛,气血旺盛筋骨就强壮,所以说脾胃是五脏的根本。其他肝、心、肺、肾四脏之气都禀承于脾的气,所以一年四季都应以胃气为本。

《生气通天论》说:气味辛甘发散属于阳,酸苦涌泻属于阴。这是因为一身当中阴阳的运行、五行的相生,都是因为饮食的作用。如果年少的人,真气、元气强,即使有失于饥饱,吃了生冷之食,因为脾胃强盛,也不易患病。如果年岁高的人,真气枯竭,五脏误弱,全靠饮食来益气、养血;如果生冷无节,饥饱失宜,调停无度,就会动辄生成疾患。老人的饮食大都宜温热、熟软,忌食粘硬生冷的食物。每天早晨,宜服一服补元气的酒,女人则服一服补血气的药,无燥热的为好。再用猪、羊肾与粟米煮的粥一杯压之,五味葱薤鹑等粥都可以。至辰时,服用人参平胃散一服,然后依四时次序吃下软熟的饮食。食后,步行一二百步,用运动来消散食物。临睡时,食下化痰利隔的人参半夏丸一服。老年人不可每顿吃得太饱,应少吃多餐,使脾胃容易消化,五谷之精气常在五脏之中。如果顿食饱食,会引起脾胃满胀,由于老年人肠胃已经虚弱,不容易消化,所以容易患病。作为人子者应该懂得这些道理,这是奉养老人的要诀。每天只能服用煎药三服,不能多。如果没有疾患,也不需服药,只需调节饮食,自会安然无恙了。



道教养生格言

百病横天,多由饮食。

食,饮食之患,过于声色。

声色可绝之逾年,饮食不能废之一日。为益亦多,

为患亦切。

《养性遗命录》

释义:各类病症乃至

短命而死,多由饮食引

起。饮食不当的祸患,超

过声乐女色。声色可以断

绝至一年以上,饮食却不

能有一日废弃。它给人带

来的好处很多,而带来的

祸患也很迅速。



肉必新鲜

此条饮食禁忌出自孙思邈的《千金翼方》卷14。

如果食肉类，必须保证它的新鲜。如果有其他异味，就不能食，食后会损伤伤气，这一定要谨慎。

调治饮食

此条出自高濂的《遵生八笺·饮饌服食笺》。

太乙真人《七禁文》第六条说：饮食得当，可养胃气。彭鹤林说：脾为脏，胃为腑，脾胃的气是互为表里的。胃是水谷之海，主受水谷；脾居中央，能消磨水谷，运化为血气，以滋养全身，灌溉五脏。所以修身的人，不能不美其饮食，所说的美，并不是说要具备一切异品珍馐，而是要注意不食生冷、精硬的东西，不要强迫自己饮食。应在有些饥饿时才进食，但不可过饱；在有些渴意时饮水，但不能过多。这正如孔子的腐败变味、鱼馁而肉败的不食等语。凡各种不宜食的食物，都损胃气，不仅会使人人生病，也会伤身。要少疾长寿，对这些都要深戒，养老奉亲与自我保养的人也应当知道。

饮食当知所损论

此条出自高濂的《遵生八笺》卷10《延年却病笺下》。

高子说：饮食是为了养生，但如果贪食无忌，则对人有有益的东西也能变为有害的东西，更何况对身体本来就无益的东西。如果只是觉得味道好而贪吃，则隐藏的祸患就不少了。一碟菜、一盘鱼、一盘肉、一碗饭，对养生的人士来言，已经够丰盛了，何须要有歌舞相伴，豪华丰盛的宴席呢？美酒与一般的酒都能醉人；鸡跖熊掌与粗米饭，都能使人解除饥饿。既然同是醉饱，为什么

道教养生格言

人之所生者神，所托

者形。方寸之中实曰灵

府，静则神生而形和，躁

则神劳而形毙。

唐·吴筠《宗元先

生文集》卷中《心目论》

释义：人之所以有生

命是由于有精神，而所凭

借的又是形体。心中有个

主宰精神活动的地方叫

做「灵府」。它宁静，就使

得精神生长而形体和畅；

它躁动，就使得精神劳累

而形体死亡。

要将奢华节俭搞得如此悬殊呢？人们不可不知道幸福必须珍惜！何况《物理论》说：谷气尚且如此，更何况肥甘厚味对人体五脏的危害呢？

我推究禽兽谷食对人有益，是人间食物的常品。若是远方的珍品、绝壁沟壑的野味，恐怕所食多毒。虽名为珍品，对五脏六腑恐有害。西方圣人教我们戒杀吃素，难道真与我们有什么不同吗？不能不杀生，则性情温和的美德就表现出来；吃素则心静且肠胃功能健康。我摘录诸经中书中格言，使人们知道饮食有忌讳，并使人们注意养生以达长寿。

少食少睡

此条也自清代梁章钜的《归田琐记》卷7。

现在的人以饱食安眠为有生的乐事，却不知多食使气凝滞，多睡使人神志昏，这是养生的人所忌讳的。过去，应璩诗中说一老人长寿的缘由：“量腹节所受。”《博物志》上说：“所食愈少，心愈开；所食愈多，心愈塞，寿愈损。”孙思邈在《方书》中说：“口中言少，心中事少，腹里食少，自然睡少。依照这三少，神仙诀了。”马总《意林》引道书说：“欲得长生腹中清，欲得不死腹无屎。”这都是古人相传养生的秘诀，现在也可得到验证。



五味不可过偏

此戒律出自晋代葛洪的《抱朴子·内篇·极言》。

甜、酸、苦、辣、咸五种滋味，不能食之过多。所以多吃酸味会损伤脾，多吃苦味会伤肺，多吃辣味会伤肝，多吃咸味会损伤心，多吃甜味会损伤肾。

道教养生格言

夫为医者，当须先洞

晓病源，知其所犯，以食

治之，食疗不愈，然后命

药。

《备急千金要方》

释义：当医生的，必

须先透彻了解致病的根

源，知道是什么引起的，

先以食品加以治疗，食疗

治不好，然后才开方用

药。

朝食宜饱,午后宜少

此条出自清代曹延栋的《老老恒言》卷1《饮食》。

午前是生气,午后是死气。释氏有过午不进食的说法,是避死气。《内经》讲:“太阳正中阳气隆,太阳偏西阳气虚。”所以早饭可以吃饱,午后就应该少进食,到晚上更一定要空虚。

知忌延年

此条出自高濂的《遵生八笺》卷10《延年却病笺下》。

高子讲:饮食明白禁忌的人,延年的效用有七种:

蔬菜食用菜羹,兴奋地一饱,可以延年。

不要喜欢生醢,不吃饱宿脯,可以延年。

不要沉迷曲蘖,致使乱天性,可以延年。

椒馨以及五味,不要毒五官,可以延年。

鸟口衔鼠偷盗,不食其遗留,可以延年。

一粥以及一菜,珍惜其所来,可以延年。

一颗以及一粒,不忍心浪费,可以延年。

道教养生格言

割嗜欲所以固血气

然后众害却焉 寿命长

焉。

《遵生八笺》

释义 割断嗜欲是为

了坚固血气,然后各种伤

害才能抵制,寿命才能长

久。

第八章

道教天人合一的四季养生法



第八章

道教天人合一的四季养生法

四时摄养,是道教摄养术的主要内容之一。道教从其“人法地,地法天,天法道,道法自然”这个天人合一宇宙生命观出发,认为宇宙自然与生命之间存在着共同规律和变化节律。人是自然之子,是天地之气化育而成。所以人天(宇宙自然)之间密不可分,人必须以天地为师,以自然为师,法天地自然规律而行事。“师法自然”是道教的生的哲学,也是道教养生的基本法则。四时摄养,就是这样一种宇宙生命认识的产物。

四时摄养的观点源流久远。道家提出了师法自然,顺应自然的观点。《吕氏春秋》发挥这一观点说:“人之与天地也同。万物之形虽异,其情一体也。故古之治身与天下者。必法天地也。”《内经》在阴阳五行学说影响下,认为人天同源同构,自然是生命的本体和本源,因而提出:“人以天地之气生,四时之法成”。又说:“夫人生于地,悬命于天,天地合气。命之曰人,人能应四时者;天地为之父母;知万物者,谓之天子。天有阴阳,人有十二节;天有寒暑,人有虚实。能经天地阴阳之化者,不失四时;知十二节之理者,是智不能欺也。”(《素问·宝命全角论》)人的生命既然与天地自然同源同体,同构同律,则人的生命运动变化节律与外在客观自然阴阳变化规律便具有了一致性和关联性。这就是四时摄养的根据。《素问·四气调神大论》论述道:“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳、秋冬养阴,以从其根,故与万物浮沉于生长之门。逆其根,则伐其本。看其真义,故阴阳四时者,万物之始终也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。”照《内经》的观点,养生必须法天则地,调于四时,顺应四时阴阳变化来摄养生命,“故

道教养生格言

肾为水府是生门,保

命藏精养蒂根。眉蹙耳鸣

兼黑瘦,吹之精气返昆

仑。

《赤凤髓》去病延年

六字法:吹肾气》

释义:肾为藏水之

府,也是生命之门,保全

命门涵藏精气才能培养

生命根本。当双眉紧皱不

舒,耳鸣以及肤色黑而消

瘦时,练习「吹」法,精气

便会返回滋补人脑。

智者之养生也,必须四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至,长生久视。”《灵枢本神》《内经》关于法天地、调四时的养生观对道教养生家们产生了深刻的影响,道教继承古道家师法自然的观点,提出“观天之道,执天之行,尽矣”的主张。《阴符经》认为把握自然、顺应自然、效法自然是养生治国的根本法则,“宇宙在乎手,万化生乎身”。在这种观点指导下,道教养生家将四时摄养视为根本大法之一,如葛洪、陶弘景、孙思邈等高道都非常重视四时调摄。题名许逊着的《灵剑子》、唐代女道士所著《黄庭内景五



脏六腑补泻图》及《云笈七签》所收《黄庭遁甲缘身经》等均是道教四时摄养的早期代表性著述。宋元以降,四时摄养成为道教养生学中一个主要学派,其理论方法自成体系,并在民间产生了广泛影响。其中较有代表性的著述有:周守忠的《养生月览》、姜蜕的《养生月录》、赵希鹄的《调燮类编》、姚称的《摄生月令》、邱处机的《摄生消息论》、崔实的《四时月令》、吴球的《四时调摄论》等等。其影响甚至波及日本,日本名医直濂玄朔也依此编写了《养生月览》。道教四时授养法的特点,一般是按阴阳五行气运规律,将脏腑机理与四时节气相排列对应,再依法将饮食(五味)、吐纳(六字气诀)、导引(二十四气坐功法)、禁忌、养护、房室要求等加以组台,形成一个系统而完整的提养体系,具有很高的实践价值和养生功效。

春季养生摄生法

“春日迟迟,卉木萋萋,鸧鹒喈喈,采繁祁祁”(《诗小雅》),春日万物发荫、生命复苏之时”,大地充满生机,自然生命忙于交配繁殖,人类亦生机蓬勃,精神焕发。春属东方,五行归木,于胜为肝,于窍为目。养生之道应与时动。

道教养生格言

饮食合度,寒温得

宜,则诸疾不生,返龄自

永矣。

《保生要录》

释义:饮食合乎节

度,顺应气候寒温的变化

措施恰当,那么各种疾病

便不会感染,寿命自能延

长。

邱处机《摄生消息论》说：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭；披发缓行，以使志生。生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，以养气之应，养生之道也。逆之则伤肝。肝木味酸，木能胜土，土属脾主甘，当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。”

春日养生之法：

一是修养肝气法，见《黄庭内景五脏六腑补泻图》：以春三月朔旦，面东端坐。叩齿三通，闭气九息，深呼吸九次，吞气咽下，以补肝脏受损，以享青龙为荣。

二是采用六气吐纳法的嘘法治肝：以鼻渐渐引长气，以口嘘之。肝病用大嘘三十遍，以目睁开，以出肝邪气，去肝之邪热，亦去四肢壮热、眼昏、赤红、风痒等症。数嘘之，绵绵相次。不绝为妙。疾平即止，不可过多为之，多则损肝气。病止又恐肝嘘。当以嘘字作吸气之声以补之，使肝不虚，而它脏之邪不得入。

三是做肝脏导引法：治肝，以两手相重按肩上，徐徐缓身，左右各三遍。又可正坐，两手相叉，反复向胸三五遍。此能去肝家积聚风邪毒气，不令病作。一春早暮，须念念为之，不可懈惰。

夏季养长摄生法

“纷纷红紫已成尘，布谷声里夏令新”，夏日是天地万物生长之时、天地气交，万物华实，山川竞秀，生命壮盛。夏属南方，五行归火，在人主心，夏日摄养宜以养心气为主。

邱处机《摄生消息论》说：“夏三月，属火，生于长，养心气、火旺，味属苦。火能克金，金属肺，肺属辛。当夏饮食之味，宜减苦增辛以养肺，心气当呵以疏之，嘘以顺之。”《素问·四气调神大论》指出夏日养生应“夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀使气得泄，若所爱在外，此夏气之应。养长之道也，逆之则伤心。”邱处机也论述夏日摄养之道说：“故夏三月，欲安其神者，则合忠履孝，辅义安仁；安息火炽，澄和心神；外绝声色，内薄滋味；可以居高。彻环眺望；早卧早起，无厌于日，顺于正阳，以消暑气，逆之则肾心相争，水火相克，火病由此而作矣”。又见于孙思邈《摄养论》说：四月，肝脏已

道教养生格言

寒微渐着，执微渐

脱。

《混俗颐生录》

释义：冷天衣服要渐

次加添，热时又要逐渐减

少。

病,心脏渐壮。宜增酸减苦,补肾助肝,调卫气。五月,肝脏气休,心正王。宜减酸增苦,益肝补肾、固密精气,卧起惧早。六月,肝气微,脾脏独王。宜减苦增咸,节约肥浓。补肝助肾,益筋骨。

夏日养生之法:

一是修养心脏法。《黄庭遁甲缘身经》说:“且夫心者,夏之用事也。天地气交,万物华结,亥寝丑起,无厌于养,英成实长。夏之德也,逆之则伤心。常以四月、五月、六月弦朔清旦,南面端坐,叩金梁九,漱玄泉三;静思想吸离宫之赤气,入口三吞之,以补呵之损,植其灵府。开心穴,饵离火,濯玉女,神平体安,众殃不害,金火不能伤,治神之灵也。”

二是六字气诀的呵字诀。《黄庭内景五脏六腑补泻图》:“治心脏用呵法:以鼻渐长引气,以口呵之,皆调气如上,勿另耳闻之;然后呵之。心有病,用大呵三遍,细呵十遍,主心家烦热,一切损闷疾差止,过度损。”

三是心脏导引法。《黄庭内景五脏六腑补泻图》:“可正坐,两手作拳,用上左右互筑,各五、六度又可正坐。以一手向上托空,如托重石。又以两手急相叉,以脚踏手中,各五、六度。去心胸间风邪诸疾。闭气为之。毕,良久闭目,三咽液,三叩齿而止。”以上方法四、五月行之。



秋季养收摄生法

“袅袅兮秋风,洞庭彼兮木叶下”,秋为肃杀之季,阴气渐盛,阳气渐收,天高气急,人的身心保养也应随之奉收。秋属西方,五行归金,在人主肺,故秋季养生以养肺为主。《素问·四季调神大论》说:“秋三月,此为容平。天气

道教养生格言

大汗能易衣佳,或急

洗亦好。

《三元延寿参赞书》

释义:出了大汗,最

好换过衣服,或者快些洗

净汗衣也不错。



以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑。收敛神气，使秋气平。无外其志，使肺气清。此秋气之应养收之道也，逆之则伤肺。”邱处机《摄生消息论》说：“秋三月，主肃杀，肺气旺，味属辛，金能克木，木属肝，肝主酸。当秋之时，饮食之味，宜减辛增酸以养肝气，肺盛则泄之。立秋以后，稍宜和平将摄，但春秋之际，故疾发动之时，切须安养，量其自性将养。”孙思邈《摄养论》也说：“上月，肝心少气，肺脏独王。宜安宁情性，增咸减辛，助气补筋以养脾胃。无冒极热，无发大汗，勿食朱萸，令人气壅。勿食猪肉，损人神气。八月，心气微。肺金用事，宜减苦增辛，助筋

补血，以养心肝。无犯邪风，令人骨肉生疮，以为疔痢。九月，阳气已衰、阴气大盛；暴风数起，切忌贼邪之风。宜减苦增咸，补肝益肾，助脾资胃，勿冒风霜，无恣醉饱。无食莼菜，有虫不见。勿自姜蒜。损人神气、勿食经霜生菜及瓜，令人心痛。”

秋季摄养之法：

一是肺脏修养法。《黄庭内景五脏六腑补泻图》：常以秋三月朔望旭日，西面平坐，鸣天鼓七，饮玉泉三。然后瞑目正心，思吸兑宫白气入口七吞之，闭气七十息。盖所以调补神气，安息魂魄之所致。

二是六字气诀中咽字诀。《黄庭内景五脏六腑补泻图》：治肺吐纳用咽法。以鼻微长引气，以口咽之，勿令耳闻。皆先须调气令和，然后咽之。肺有病，用大咽三十遍，细咽三十遍。去肺家劳热，上气咳嗽，皮肤疮痒，四肢劳烦，鼻塞，胸背疼痛。依法咽之，疾消即上，过度则损。

三是肺脏导引法。见《黄庭内景五脏六腑补泻图》：可正坐，以两手据

道教养生格言

锦衣不用频加添，稍

暖又宜时暂脱。

《三元延寿参赞书》

释义：不要（稍一

冷）就立即添加锦衣，天

稍转暖又应及时暂且脱

下。

地，缩身曲脊，向上三举祛风邪，积劳。可反拳槌背上，左右各三五度，此去胸臆间风毒。闭气为之毕，良久闭目。三咽液，三叩齿而止。此法于七、八、九月行之。

冬季养藏摄生法

“寒风催树木，严霜结庭兰”。冬为闭藏之季，万物潜藏闭伏，阳伏于下，阴气最旺。昆虫蛰伏，草木枯凋，水冰地冻，人的身心保养应顺阳气闭藏。冬属北方，五行归水，水主闭藏，在人主肾。因而冬季又以固精养肾为主。

《素问四季调神大论》说：“冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气报夺。此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾。”邱处机《摄生消息论》指出：“冬三月，天地闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，以待日光，去寒就温，毋泄皮肤，逆之肾伤，春为痿厥，奉生者少，斯时伏阳在内。有疾宜吐，心隔多热所忌发汗，恐地阳气故也。”又说：“饮食之味，宜减酸增苦，以养心气。冬月肾水味咸，恐水克火，心受病耳，故宜养心。”孙思邈《保生铭》指出：“十月，心肺气弱，肾气强盛，宜减辛苦，以养肾脏，无伤筋骨，勿泄皮肤。十一月，肾脏正亡，心肺衰微，宜增苦味，绝咸。补理肾脏，勿炙腹背，勿暴温暖，慎避贼邪之风，犯之，令人面肿，腰脊强痛。十二月，土当王，水气不行。宜减甘增苦，补心助肺、调理肾脏。勿冒霜



道教养生格言

体欲常劳，食欲常

少。劳无过差，少无过虚。

《养性延命录》

释义：身体要常劳

作，饮食要常不足。劳作

不能过度，不足不要使胃

纳太少。

露，勿泄津液及汗。

冬季摄养之法：

一是肾脏修养法。《黄庭遁甲缘身经》：且肾者，冬之用事，三月乾坤气闭，万物伏藏。戌寝寅起，与玄阴并，外阴内阳以养骨齿，以治其神，逆之则伤肾。常以十月、十一月、十二月，面北平坐，鸣金梁七，饮玉泉三，吸玄宫之黑气，入口九吞之，以补吹之损。以符哟鹿之词，以致玉童。益肾气，神和体安，则群妖莫害，可致长生之道矣。

二是六字气诀的吹字诀。《黄庭内景五脏六腑补泻图》：治肾脏吐纳用吹法，以鼻渐长引气，以口吹之。肾病，用大吹三十遍，细吹十遍。能除肾家一切冷、腰疼、股冷、腰脚沉重、久立不得、阳道衰弱、耳中虫鸣，及口中有疮，是肾家诸疾、诸烦热皆去之。数数吹之，相次勿绝，疾差则止。过度则损。

三是肾脏导引法。《黄庭内景五脏六腑补泻图》：可正坐，以两手耸托石引肋三五度。亦可手着膝，挽肘，左右同，转身三五度。亦可以足前后踏，左右各数十度。能去腰肾膀胱兼风邪积聚。以上方法为冬三月行之。

道教养生格言

哀乐伤乎志，孰能久

忘？

《天元八药镜》

释义 悲哀和欢乐都

会损害心志，谁能长久地

忘掉它们？

第九章

道教名人养生之道



第九章

道教名人养生之道

“以养为主，治病在先”的黄帝

中华民族的始祖黄帝，他的寿命达到了人类自然寿命的高峰，活了 120 多岁。在他的影响下，其子孙皆善养生之道而寿高百岁。据史料记载，黄帝之子少昊活了 100 多岁，少昊之子帝喾活了 105 岁，帝喾的儿子尧更是享年 118 岁的寿星。因黄帝善于养生，并且其流传于世的故事多具有“长生”观念，所以道教产生之前的“神仙家”出于“长生”的信仰，他们不仅把黄帝当成一位神仙人物典型，而且将许多修炼门道融入黄帝的生平故事中。道教追求的长生的思想与黄帝渊源甚深。

那么，黄帝的长寿之道是什么呢？

据说在那个时代，有许多善于养生的“真人”、“至人”、“圣人”、“贤人”。黄帝打败了炎帝、蚩尤，统一华夏后，国泰民安，于是他就去四方寻访高人名士以期长生。

他曾去崆峒山向一位已经得道的“仙人”广成子请教养生之道，广成子告诉他：“无视无听，抱神以静，形将自正。必清必静，勿劳汝形，勿摇汝精，乃可长生。”黄帝受教之后大受启发，奉行一生。

记载黄帝的养生术最详细的是《内经》。在《素问·上古天真论》中明确地提出了他的养生大纲：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

仙人告诉了黄帝养生的最基本条件。

道教养生格言

濯足而卧，四肢无冷

病。

《三元延寿参赞书》

释义：洗过脚再睡，

四肢不生畏冷的病症。

首先:要顺应自然变化的规章,根据四时的寒暑变化而变换衣着,安排作息时间;对自然界的气候变化要敏感,在春夏季节多多保养阳气,秋冬季节则要注意滋补阴精。

其次:要把调摄精神情志作为养生的重要措施,做到恬淡虚无,精神内守。保养正气在养生中占据着主导作用,所谓“正气存内,邪不可干”。从根本上说,各种各样的锻炼方式、营养食品都只是养生的辅助手段,而最根本的还在于人体自身的抵抗力强大。

黄帝经常和当时著名的医学家岐伯、少俞、雷公等人讨论养生之道,有一次他问:“为什么先人们都能活到上百岁还身体强壮,而现在的人不到六十岁就过早衰老了呢?”岐伯是这样回答他的:“古时的人都懂得对于四时不正之气要及时避让,使思想闲静,没有杂念。调和自身的正气,这样怎么会得病呢?”

于是,黄帝依照岐伯的方法修养起来了。

他平时注意约束自己的思想,不产生过多的欲望,心情安定而不受外界的骚扰。因为精神专一,所以他虽然劳动很辛苦,但并不怎么疲倦。因为,他在物质上没有什么过度的欲望,所以生活得很自由、快乐。在饮食方面不论是好吃的还是平淡的,他都吃得津津有味。在穿着上,不论是粗糙的还是华丽的,他都很随便。对于社会上的习俗,他也很满意。他乐于与民同乐。作为国家的治理者,他尽己所能为百姓造福,而绝不自以为尊……

因为他长期坚持这样修养,所以能够不受外界的干扰,即使有不良的嗜好也不能吸引他的注意,而任何有诱惑力的言论也不能使他的心志动摇。因此,他才得以保全了“天真之气”,而活到120多岁的高龄。

“养寿之道,但莫伤之”的彭祖

彭祖,是上古五帝中颡项的玄孙。他经历了尧舜、夏商等诸朝,到殷商末纣王时,已七百六十七岁,相传他活了八百多岁,是世上最懂养生之道、活得最长的人。

彭祖生性恬淡,不关心世俗名利,不追求虚名荣耀,只是专心致志地讲求养生长寿之道。他的师傅撰写了《九都》等养生的经书,他都潜心研究,融

道教养生格言

气者保于精,精者气

也。精气两全,是曰真人。

《太上养生胎息气经》

释义 气由精得到保

全,精就是气。精和气两

者都周全,便叫做「真

人」。

会贯通,学以致用。彭祖经常服用水桂云母粉、麋角散,使得颜面长葆青春。他经常盘腿危坐,凝神屏气地练功。从早晨坐到中午,调理气息,揉拭双目,摩挲身体,周身舒适后才起来行功。他脸无怒容,笑口常开,有时生病或疲劳时,他就运用气功却病,消除疲劳。他使内气潜转,从他生有九窍的特殊头面,直到五脏六腑,最后达到四肢毛发,那气流像轻云一样在体内流转,既驱除疲劳又治愈疾病。

彭祖认为,人人皆可长寿,其关键在于养护;而养生保寿,首先在于不使自身受伤。他说:“人生于世,但养之得宜,可至百余岁。不及此者,皆伤之也。”又曰:“人之受气,虽不知方术,但养之得宜,当至百二十岁,不及此者,皆伤之也。小复晓道,可得二百四十岁;能力之,可至四百八十岁。尽其理者,可以不死,但不成仙人耳。”因此,他提出:“养寿之道,但莫伤之”的养生之道。

彭祖认为:“冬温夏凉,不失四时之和者,所以适身也;美色曼态,不至思欲之感者,所以通神也;车服威仪,知足不求者,所以一其志也;八音五色,不至耽溺者,所以导心也。凡此之物,本已养人,人之不能斟酌得中,反以为患。”意思是说各种可以对人体进行养护的条件,若追求过分,也会成为害人之具。这即是彭祖所提出的“养寿勿伤”的基本要求,即有所节制,合于度

量。这种养生颇为深刻。

要使人的养生条件合于度量,人们必须节制自己的嗜欲。曾传说商纣王得知彭祖是位异人,就派人向其询问长寿的秘诀,虽彭祖告诉了其长寿的秘诀,但其未能同样长寿,即因商纣王未做到这



道教养生格言

凡旦起,勿以冷水开

目洗面,令人目湿失明能

泪。

《戒忌撞灾祈善法》

释义: 凡早晨起身,

不要睁开眼睛用冷水洗

脸,那样会使人眼睛干

涩,损伤视力,多流眼泪。

一点。

彭祖要求人们尽量无欲无求，他说：“道不在烦，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱，心无烦，形勿极，而兼之以导引行气不已，亦可得长



年，千岁不死，凡人不可无思，当以渐遣除之。”但是，在生活中上，求养生术的人们很难做到早有清醒的认识，所以只要求人们“渐遣除之”。

“无为无欲，以气养生”的老子

春秋时期的老子不仅是一位伟大的思想家、道家创始人，而且还是一个伟大的养生家。据《史记》记述：“老子百有六十余岁或二百余岁，以自修道而养寿也。”历史上虽有不知其所终之说，但是有一点看法还是一致的，这就是说老子比孔子年长近三十岁，又比孔子死得晚。孔子活了七十二岁，故此推论老子是一位超百岁的寿星。老子这么长寿得益于其养生之道，其核心就是他自己说的：“吾欲独异于人，而贵食母。”这食母就是食气，食气是古人养生的主要方法。老子不但是个以气养生的实践者，而且还根据自己的亲身体会写出了气功养生的理论和方法，成为历代气功家练功的要旨，为人类的健康作出了巨大贡献。

一、精气之说。老子在《帛书·第六章》中说：“浴神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地之根。绵绵呵！其若存！用之不堇。”要理解这章经文，关键是搞通玄牝两字的含义。这里所说的玄是指天，指阳，所说的牝是指地，指阴，与“万物负阴而抱阳，中气以为和”的阴阳两气是同一的意思。天地之根就是指人的口鼻，口进饮食为阴气，鼻入空气为阳气，所以口鼻是人与自然最直接的也是最根本的门户。由此可以看出这“浴神”就是阴阳两气构成的

道教养生格言

学道先明精气神，成

全三物道方亲。

《明道篇》

释义 学内丹先要弄

明白精气神，三者能够

周全圆满，才能贴近大

道。

精气的代名词,要想不死就得依靠口鼻的作用。同时也说明了精气是有结构的,这就为练气功能养生、中医药能疗病提供了理论依据。这精气学说对人类健康的贡献,其意义之深远、影响之巨大是难以估计的。

二、经络之说。老子在《帛书》第十六章中说:“至虚,极也。守静,督也。万物旁作,吾以观其复也。”这“督”就是指督脉。何以为证呢?庄子在《养生主》中对此作了证明:“缘督以为经”,说督是一条经脉,后人称之为督脉。这“复”就是说经气沿全身左右二十四条经脉往复运行的情况,而且是以“万物旁作”的形式进行的,即经气走完左半身再走右半身,反复往返地运行。对经脉的循环无端的特征,他在《帛书》第二十五章中有进一步的阐述:“萧呵!寥呵!独立而不改,周行而不殆”,这就把经脉的客观存在而不以人们的意志为转移的独立性和循环性的根本特点加以肯定。他不单发现了经脉,同时还发现了经穴,他在《帛书》第一章中说:“恒有欲也,以观其所噉。”这个“噉”字无论从形象、意义、读音来看,无疑是窍穴的代用字。从“守督”和“观窍”联系起来分析,这个窍穴就是尾闾穴,实践证实确有“众妙之门”的作用。从以上可以得出结论,经络是老子发现的。经络系统的发现,比起我国“四大发明”来其意义更伟大、更深远。

三、养生方法。老子的养生方法除了“天门开阖”、绵绵若存的调深呼吸等服气方法外,着重是“凝神入气穴”的神守法。老子在《帛书》第五十五章中说:“心使气日强。”首先提出了神气关系说,为神守法提供了理论依据。这个“心”包括了人的意识,也包含了神经系统的反射功能。主要有三种神守方法:

1、守督观窍法。这个窍就是指人的九窍之一的后阴上的尾闾穴,也是督脉二十八个穴位中的最后一个穴位。我把经络系统的督脉称之为纲,而尾闾穴则是纲的绳头,具有牵一发而动全身的作用。督脉是脊髓紧紧结合在一起,而脊髓又与脑干相连接,所以守督法对调节神经系统,改善全身的机能具有很好的作用。

2、守腹法。老子的“虚其心,实其腹”、“专气至柔,能婴儿乎?”说的就是以关元穴为中心的小腹处,也就是现代人说的意守“下丹田”。神守小腹对于培育精气、改善消化系统机能和下肢功能是有很大好处。

道教养生格言

每欲食先须送气入腹,令与食为主。

《摄生纂要》

释义:要进食时,先必须送气入腹,让它做食物之主。

3、守中法。老子在《帛书》第五章指出：“多闻数穷，不若守于中。”这“中”在何处？有的说在脐，也有说在中脘穴。根据《帛书》第四十二章说：“中气以为和”，中气可以理解为中脘之气，后来唐代孙思邈也把脐上三寸的中脘穴说成丹田。中脘穴是手太阳、手少阳经、足阳明经、任脉之会穴，练功实践证明，神守中脘穴具有清醒头脑，改善五脏机能的作用。

老子的以气养生之道是中华民族传统文化的瑰宝，他的长生思想，在中国历史上长久流传，成了人们对长生追求的指航。

“死生有命，修短齐一”的庄子

庄子，名周，战国时杰出的哲学家。据张季同考证，他生于公元前355年，卒于公元前275年，享年80岁。在当时生活、医疗卫生等条件那么差的情况下，能活到如此高龄，简直是奇迹。庄子对养生颇有研究，他主张少私、寡欲、清静的养生之道。

1. 少私 庄子认为私是百症之根。一个人如果私心满腹，就会斤斤计较，患得患失，终日不得其安，必致形劳亏，积虑成疾。庄子认为，只有心底无私，才能胸怀大志，不计较功名利禄，才会知足常乐，乐观坦荡。

2. 清静 庄子提倡有志之士应当重视磨炼自己的自控能力，在奋进中不时创造静下来的机会，这时保健的心境和体魄至为重要。庄子常劝人施以头空、心静、身松为要领的静坐功。

3. 寡欲 庄子认为“人欲不可饱，亦不可纵”，纵欲则必招祸染病。他提出，少性欲就不会损伤精神，节食欲就不会劳气伤身，寡官欲就不会积虑伤心。庄子所说的寡欲，既是处世也是养生要诀。

4. 乐观 庄子曾形象地比喻说，水泽里的野鸡，十步一啄，百步一饮；逍遥自得，情绪乐观，因之得以保生；而鸟儿关在笼中，羽毛会憔悴，意志消沉，低头不鸣，因之难以全生。人如果禁锢于精神惆怅之中，必然会忧愁相接，有损健康。他主张人生在世，要“安时而处顺，哀乐不能入”，乐观豁达。

庄子在很多方面继承和发展了老子的学说，主张人类应该摒弃外加的仁义礼智，依照人的自然属性，自然而然地生存和发展。

另外，庄子还对气功导引养生有着深刻的理解。他指出：“吹呬呼吸，吐

道教养生格言

雷鸣时仰卧，星月下

保卧，当风中醉卧，以人

扇之，皆不可也。

《三元延寿参赞书》

释义：雷鸣时仰着

卧，在星月之下光着身子

睡，醉了当风睡或让人扇

凉，都是不可取的。

故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣”(《庄子·刻意》)。他所说的“吹呬呼吸,吐故纳新”,就是导指中的呼吸运动;而“熊经鸟伸”就是导引中的肢体活动。李颐在《庄子》书中作注说:“导气令和,引体令柔”,所谓“导引”,就是这个意思。《庄子·天道》篇中又强调指出:“天道运而无所积”,都强调了动形养生的重要。可以说,我国传统养生术中的动表养生,是始于庄子。

“效法外物,精养五气”的鬼谷子

《本经阴符七篇》是一部代表鬼谷子养生学派的著作。鬼谷子,晋平公时人,姓王,名翊,因隐居鬼谷,号称鬼谷子,是我国战国时代著名的养生家。他天性“凝神守一,朴而不露”(见《仙传拾遗》),以“黄老心术”论世事,讲求内外损益,养性持身之道。据道藏《历世真仙体道通鉴》卷六《鬼谷先生》记载,其曾“受道于老君,入云气山采药合服得道,颜如少童”,“在人间数百岁,后不知所之”(见《仙传拾遗》)。世传鬼谷子的四门学问之一就是出世学,既“修真养性,服食引导,祛病延年,冲举可矣”。修真,即调养真性,保养神气,使神气不散;养性,即炼心神,涵养本性;服食,指服用草木矿石类药物等以求长生;引导,是春秋战国时创立的一种以形体运动配合呼吸吐纳的炼养方法;冲举,又称轻举,既所谓的白日飞升。也就是说,只要通过以上方法的修炼,就可以达到强身健体,延年益寿的目的,这些理论,对后世养生学起到了积极的作用。

鬼谷子养生以精神为宗,主张养生要寓于人的精神活动之中,强调静态养生以调理养护精神,安定心志为主;动态养生则借想象、动作引导精神与身体,达到修身养性的目的。他归纳出的一套养生方法,虽然其中内容复杂,其方法也不尽具体完善,但总体上仍可以给人以某些启示,所以至今仍是人们研究鬼谷子养生学说的主要论据,下面概要地述及书中的养生方法。

一、养德安神,调摄心态:养德,即温养阴德,指道德修养而言。《本经阴符七篇》中将道德修养放在养生的首位,有“德之为人,养神之所归诸道,是以德养五气,心能得一,乃有其术”的理论,认为道德是培养人心、肝、脾、肺、肾等五种脏器的根源,也就是追求养生的根源,一个有良好道德修养的人,心境高远,不谋私利,则精神内守,五脏安和,自然身体健康长寿;反之,如果

道教养生格言

夫妄念莫大于喜怒。

怒里回思则不怒,喜中知

抑则不喜。

《丹诀》

释义:胡思乱想的念

头没有比喜怒更突出的

了,发怒时转过念头思考

一下便不会再发怒,欢喜

时知道抑制就不会再狂

喜。

欲求过多,思虑过甚,造成神不守舍,日不得食,夜不得寐,导致精神和躯体功能失调,因而发生疾病。这与道家提倡返朴归真,清静无为的养生方法是一致的。他认为:“五气得养,务在舍神,此之谓化,化有五气者,志也、思也、神也、德也,神其一长也。静和养气,养气得其和。”精神,古人称之为神,又称心神,认为神为一身之主宰,统帅五脏六腑,有神则生,无神则死,神强则健,神弱则病。精神活动是以五脏精气为基础,由内脏产生的,与人的健康长寿有着密切的关系。

精、气、神为人身三宝。精,是一切精微有用的、维持生命活动的、滋养人体的物质基础;是充养人体的一种精微物质,或是人体脏器生理功能活动的总称,包括意识、知觉、思维活动和内在脏腑精气的外在表现。精、气、神三者互相作用,互相影响,但这三者之中,神起着主导作用,五脏得到养护的关键是调神,心神安定、宁静就能养气,养气就能使五脏得到平和。

人有七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)六欲(指生、死、耳、目、口、鼻之欲),是有思想、有意识、有情感的生物体,有着非常丰富而又极为复杂的心理活动。“仙鹤神清因骨老,鸳鸯头白为情多”,若情欲激动过度,则可导致内脏功能失常,气血不调而发生疾病,惟有心志平和,性淡平易,才可以免忧虑,避外邪,才可以“怀天心,施德养”。鬼谷子在漫长的修炼和洞察世事中总结出“人动我静,人言我听,知性则寡累,知命则不忧”,“心平则仁义着矣”的养生法则。若违背了这个法则,就犹如“草木之术不得时”,“江河无雨润泽之”。鬼谷子提倡“养志之始,务在安己,己安则志意实,志意实则威势不分”(见《本经阴符七篇》)。这就



道教养生格言

多愁则心悞。

《养性延命录》

释义:多忧愁就会内

心恐惧。



是鬼谷子的“全生”之道,这种清静无为,忘我无欲,恬淡虚无的养生观,这种注重修养,保持乐观的养生之道,对后世养生学说的发展起到了良好的推动作用,这些纯朴的语言,即使在今天看来,对养生祛病也同样具有重要的指导意义。

二、仿生养生,动静相宜:养生,也叫“摄生”、“道生”,即保全生命的意思,其目的是为了健康长寿,而养生中有一个重要的方法是仿生养生。仿生养生是我国古代人们为追求躯体上的健康圆满,在长期的社会实践及与疾病做斗争的过程中,总结流传下来的一种让肢体运动和呼吸运动相结合的

的养生方法。即通过吸进新鲜空气,吐出浊气的调息法和模仿自然界禽兽动作的方法调心、调气、调形,从而促进精神和躯体的健康。《抱朴子·别旨》指出仿生养生具体做法为,“象物纷绘,表形着图,但无名状也,或伸屈,或俯仰,或行或卧,或倚之,或踞蹠,或徐步,或吟或息……疗未患之患,通不和之气,动之则自觉气畅,闭之则三宫血凝,实养生之大律,祛病之玄术矣”,“导气令和,引体令柔”。《庄子·刻意》中亦有“导引之士”、“熊颈鸟伸”的记载,还有今人皆知的华佗的五禽戏,都是根据自然界动物现象提出的动静相宜的仿生养生方法。

在《本经阴符七篇》中,鬼谷子在每篇篇首都提纲挈领地提出了仿生养生的法则,归纳为七大法则。“七法”之说,可以理解为类似五禽戏的仿生保健方法,下面简要分述之。

1. 盛神法五龙:《说文》曰:“龙,鳞虫之长,能幽能明,能细能巨,能短能长,春分而登天,秋分而潜渊。”“五龙”泛指金、木、水、火、土五行之龙。在人体,金、木、水、火、土分指肺、肝、肾、心、脾五个脏器,五脏之间关系密切,相

道教养生格言

一曰精,二曰睡,三

曰泪,四曰涕,五曰汗,六

曰溺,皆所以损人。但

为损者,有轻重耳。

《养性延命录导

引按摩篇》

释义:一是精液,二

是唾液,三是泪液,四是

涕液,五是汗液,六是尿

液,失去都是会损伤人

的,只是损伤的程度有轻

重罢了。

生相克,互为利用,共同构成人体赖以生存的生命基础。要使人体的五脏精神、精气充盛,就要像龙飞腾一样,经常活动身体,运动不息,生命不止,故盛神之道,法五龙也。

2. 养志法灵龟:志是用来判定是非曲直的,养志即培养心志,培养人对是非的判断能力;龟,古人认为是灵异之物,寿命很长,可以用来占卜判断吉凶,《艺文类聚》谓:“龟者神异之甲虫也,生生百岁,可明吉凶”,李时珍认为“龟以春夏出蛰脱甲,秋冬藏穴导引,故灵而多寿,能通任脉”。也就是说,人欲达长寿,就要像龟那样引颈缓行,凝神守一,调理气息,培护心志,使自己判断是非能力增强,心不被外界各种事物所困扰,无虑才能获得像龟那样长的寿命,故《抱朴子·对俗》曰:“知龟鹤之遐寿,故效其导引以增年”。

3. 实意法螭蛇:螭蛇,一作“腾蛇”、“神蛇”,《山海经》谓之“飞蛇”,《淮南子》作“奔蛇”,郭璞注:“龙类也,能兴云雾而游其中。”螭蛇是一种类似龙的神蛇,能腾云驾雾在云中飞翔。

实意就是坚定意志,“实意法螭蛇”就是说要效仿螭蛇那样弯曲和舒展肢体,通过刻苦的体能锻炼,以培养自己坚强的意志。

4. 分威法伏熊:伏熊指趴下潜藏着的熊。李时珍曰:“熊者雄也,每升木行气,或坠地自快,俗呼跌膘,即庄子所谓‘熊经鸟伸’也。”熊在偷袭前,先把身体伏在地上,观察形势,然后才采取行动。通过学习熊偷袭前的动作,屈身直腰,养精蓄锐。

5. 散势法鸢鸟:鸢鸟指很凶猛的鸟,如鹰、雕等。李时珍曰:“鸢悍多力,盘旋空中,无细不睹,鸢鸟之力在骨,故以骨治骨。”陶弘景注解曰:“势散而后物服,犹鸟击禽获”,意思是通过效仿鹰、雕捕



道教养生格言

多好则害遂不治。

《养性延命录》

释义:多嗜好便会过

于专注迷惑而荒废正事。

获猎物的动作而使体内聚集的真气向体外发散,以达到肢体强壮的目的。

6. 转丸法猛兽:指通过外在身体的锻炼增加人内在的聪明才智,使人的智慧和精气在体内还者复,复者往,宛转滑利,运转无穷,就向猛兽一样,精力充沛,威力无边。

7. 损兑法灵蓍:蓍是古人用来占卜的工具,谓之神草,可通天地,《太平御览》曰:蓍草“千岁而三百茎,同本以老,故知吉凶”。《易·击辞上》曰:“探赜索隐,钩深致远,以定天下之吉凶,成天下之亹亹者,莫大乎蓍龟”。损兑,又称损益,减少和增加的意思,要想知道身体健康状况的好差,就要效法灵蓍,知微杜渐,即使是很轻微很细小的变化也不可以不细心观察,兑能知得失,蓍能知休咎(凶吉),故损兑法灵蓍。

以上“七法”是鬼谷子养性修真的重要经典。古代追求高寿的人,通过模仿自然界禽兽的动作,活动腰体与关节来达到疏通经络,调和气血,培育真气,舒筋健骨,平秘阴阳的目的,由于仿生养生是动形与调气相结合,练习后多有一种轻松舒畅,心旷神怡之感,不仅仅有强身健体、防病治病之效,同时亦有抗老防老、延年益寿之功。

葛洪以“不伤不损”为养生法则

葛洪,字稚川,别号抱朴子,东晋丹阳郡句容(今江苏省句容县)人,道教理论家、医学家。在养生方面,他强调“养生以不伤为本”,主张“爱之于微,必成之于著”,并把保精作为养生保健的大法。



葛洪养生的原则,是不伤不损。他在《抱朴子内篇》一书里,列举出 10 多项伤损之事。其中包括:用脑过度、体力消耗过度、情绪调节失常、过喜过悲、生活没规律、饮食不节、性生活不和谐等等。怎样才能避免伤损呢?葛洪又列举出许多饮食起居的注意事项,其中包括:睡不及远;行不疾步;耳不及听;目不久视;坐不及久;卧不及疲;先寒而衣、先热而解;不极饥而食,食不过饱;不过劳过逸;不宜大汗

道教养生格言

酒醺乱乎精,孰能久

绝?

《天元入药镜》

释义:美酒会扰乱人

的性情,谁能永久地断

绝?

淋漓;不宜多睡;不冒大寒大热,大风大雾;不偏食五味;不眠中露肩等。

葛洪著有《抱朴子内外篇》,其中所涉及的养生长生之法,多从服食金丹等方面着眼。服食金丹是道家的重要修炼方法,葛洪信奉道教,他的养生思想,主体上还是体现了道家之言。剔开那些伤身的服食金丹之类的荒诞糟粕,《抱朴子》中一些其他养生方法,还是得到养生家的一致认可。

除炼丹术外,在《抱朴子》中葛洪主要提出行气、服药、房中三大方术。

就“行气”来说,葛洪首次提出了“胎息”一词以及有关实行“胎息”的方法:“得胎息者,能不以鼻口嘘吸,如在胎胞之中,则道成矣。初学行气,鼻中引气闭之,阴以心数至一百二十,乃以口吐之及引之,皆不欲令自耳闻其气出入之声。常令人多出少,以鸿毛著鼻口之上,吐气而鸿毛不动为候也。渐习渐增其心数,久久可以至千。至千则老者更少,日还一日矣。”还提出“守玄一”之法,即一心一意地守住深远微妙的“玄”;“玄者,自然之始祖,而万殊之大宗也。”这比较难以体验把握。

对于“服药”来说,在书中葛洪论述了一些仙药的品第和药性,有些药虽附会了神仙传说,实不能服,但是一些像“诸芝”等药确有滋补作用。

对于“房中术”,葛洪既不主张禁欲,又反对纵欲,而主张应从“节”、“宣”两字着眼。他说:“任情肆意又损年命,唯有得其宣节之和,可以不断。”这些主张,都是正确的。

除此之外,葛洪还特别强调精神的调养。他提出“无忧者寿”的格言,告诫人们把世情看得淡一些,不要陷入名利色情的烦恼之中,对社会世俗的矛盾采取超然的态度。现代心理学证明,人的情绪确实对人身健康影响甚大,所以养生学特别强调人的心理卫生,要求人们保持坦荡乐观的情绪。



道教养生格言

多事则形疲。

《养性延命录》

释义:事务多便会使

形体疲倦。

对于养生,葛洪说:“是以善摄生者,卧起有四时之早晚,兴居有至和之常制;调利筋骨,有偃仰之方;杜疾闲邪,有吞吐之术;流行荣卫,有补泻之法;节宣劳逸,有兴夺之要。”这就是说,道教养生首先要注意饮食起居的生活规律,还要用导引术(相当于现在的柔软体操或气功中的所谓动功)来调利筋骨,修习道教气功(吞吐之术),加之服食保健养生的滋补药品和注意性生活的生理卫生,就能取得延年益寿的作用。

提倡“保精调神”的陶弘景

陶弘景(公元456~536),字通明,南朝齐、梁时道教思想家、医学家、丹阳秣陵(今南京东南)人。自幼好道术,喜读葛洪《神仙传》,“昼夜研读,便有养生之志”。及长,更隐居茅山,精修养生之术,史称“善辟谷导引之法,年逾八十,面有壮容”。为人博学多才,尤精历算、医学,著有《本草经集注》、《陶氏效验方》、《补阙肘后百一方》等药书,又著有《真浩》等道教典籍。其去世时,享年81岁,而且尸体不同于常人,史称“颜色不变,屈伸如恒”,可见他确于养生有所收获。

他撰著的《养性延命录》,较全面地收录和整理了南朝以前的养生论述,提倡调神、养性、服气、保精、导引、按摩等传统养生保健的方法,很有实用价值。

陶弘景在《养性延命录序》中,表述了养生对人的重要性,简要精辟,值

得品味,他说:“享受先天之气、含蕴思维灵智的产物中,人是最可宝贵的;而对人来说,最可宝贵的便是生命。勃勃生机,是人神智的依据;人的形体,则是寄寓人的神智的器具。因而,神智用得太过衰竭,人的形体也会因此



道教养生格言

百行周备,虽绝药饵

足以延年。德行不克,纵

服玉液金丹未能延寿。

《备急千金要方》

卷二十七

释义:应做的善行做

周全,虽然不服药也足以

长寿,德行有欠缺,即使

服下玉液金丹,也不能延

命。

僵毙。如果能让心地一片虚静,去除一切杂念,不做任何强求,而且在每天夜里吞服元气,经常在空寂处修行导行之术,使自己摄取的滋养充分无缺,并尽可能多吃一些有实效的好药,那么能享百年以上的高寿,当是有把握的事。如果果放纵自己的欲望,迷恋动听的音乐和姣养的女色,用尽心思去求取世间的富贵,对人世间的种种得失总是耿耿于怀,急于求成的躁进之心和稍遇挫折便失意的落魄之感,始终难以将它们排除,在与他人交往时也不肯受礼节的约束,狂饮滥吃而不加节制,像这样的人,又怎么能免掉伤身夭寿的祸患呢?”(夫禀气含灵,唯人为贵,人所贵者,盖贵为生。生者,神之本;形者,神之具。神大用则竭,形大劳则毙。若能游心虚静,息虚无为,服元气于子后[子时之后],时导引[常作导引]于闲室,摄养无亏,兼饵良药,则百年耆寿,是常分也。如恣意为耽声色,役智而图富贵,得丧恒切于怀,躁[想进取]挠[遇挫折]未能自遣,不抱礼度,食饮无节。如斯之流,宁免夭伤之患者!)

陶弘景养生保健的主要学术思想是:调神。他认为人欲长寿,必须养神。人不可无欲,但应少欲,节制私欲,以免思虑无穷,损精耗神,而致寿折。他主张“常人不得无欲,又复不得无事,但当和心、少念、静身、省虑”。保精:认为精是人的生命基础,如果纵欲耗精,必定损寿。他说:“保精则神明,神明则长生。”导引:对于运动健身,他主张应用导引吐纳传统的运动健身方法,以养形。

“精于养性”的“药王”孙思邈

孙思邈(公元581~682),唐代道士,医药学家,唐京兆府华原(今陕西省耀县)人,他博通百家之学,尤好老庄,兼通佛典。长期隐居终南山,修炼行医,与名僧道宣友善。曾西入峨眉山炼“太一神精丹”。唐太宗、高宗数次征召他到京城做官,都辞谢不就,志在山林,终其一生。北宋崇宁二年(公元1103),追封为“妙应真人”。初唐著名文人卢照邻拜之为师,时孙思邈已93岁,视力和听觉仍不衰减,神采奕奕。唐太宗接见过他,也惊异于他年高颜少,称赞说:“确实是得道之人,的确值得尊重。”后享年102岁(另一说140余岁)。

孙思邈在民间有“药王”之称。他总结了唐以前的临床经验和医学理论,著有《千金要方》和《千金翼方》,倡立脏命、腑病分类,在医学上有很大

道教养生格言

恩爱牵缠不自由,利

名萦绊几时休?放宽些

子自家福,免致中年早白

头。

《卫生歌》

释义:被恩爱之情缠

绕得不到自由,名利牵挂

着何日能罢休?放宽一

些便是自家的福分,以免

弄得人到中年就早白了

头。



的贡献。他所著的《千金要方》卷二十七,是论述养生的专卷,卷中的《养生序》、《道林养性》、《居处》、《按摩法》、《调气》、《服食》、《黄帝杂忌》、《房中补益》等篇,从不同侧面论述了养生保健的要旨。

孙思邈得享高寿,不仅因精于医术,还在于他精于养生。他将道教的养生理论与医学相结合,认为人若长寿,就须讲究饮食起居,抑情养性,加以导引行气,食补药补,才能终其天年。孙思邈提倡养性,他说:“夫养性者,欲所习以成性,性自为善,不习无不利也。性既自善,内外百病皆悉不生,祸乱灾害亦无由作,此养性之大经也。善养性者,则治未病之病,是其义也。”

(《千金要方·养性序》)孙思邈认为,人要长寿,首先要修心养性。性之不善,道德品质不高,“纵服玉液金丹,未能延寿”。也有的人“昼则以醇酒淋其骨髓,夜则房室输其精气,耳听淫声,目乐邪气,宴内不出,游外不返”。这种人不知为善养性,是很难长寿的。

孙思邈还提出,养生不能指望服食药物,必须节制嗜欲,经常活动,所谓:“虽常服饵,而不知养生之术,亦难以长生也。”孙思邈继承道家传统养生观“流水不腐,户枢不蠹。以其运动也。”提出:“养生术的妙理,主要在于经常做些轻微的活动,但不能过于疲累,也不能做令人难以忍受的事。”(养生之道,常欲小劳,但莫大疲,及强行不能堪耳。)具体说,要经常变换活动方式,任何活动都不宜过久——“养性之道,莫久行,久立,久坐,久卧,久视,久听,盖以久视伤血,外卧伤气,久立伤骨,久坐伤肉,久行伤筋也。”另外,做任何事,不论是体力活动还是内心思虑,都不能无所节制,沉酒难解——“仍莫悲愁,莫大惧,莫跳踉(音 hdng 良),莫多言,莫大笑,勿汲汲于所欲,勿倡涓

道教养生格言

多念则忘数。

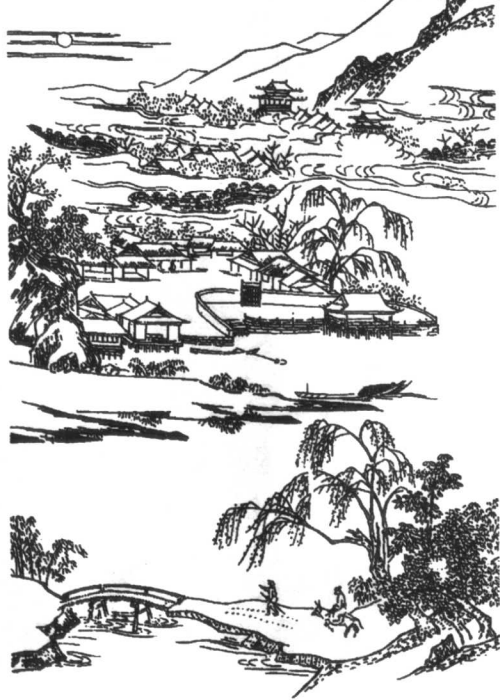
《养生延命录》

释义 思邈多便舍危

害精神。

怀忿恨，皆损寿命。若能不犯者，则得长生也。”凡事有所节制，归根结底是节制嗜欲。为此，孙思邈提出要“十二少”、勿“十二多”的养生准则——“故善摄生者，常少思，少念，少欲，少事，少语，少笑，少愁，少乐，少喜，少怒，少好（音h初号），少恶（音倾务）。此十二少者，养生之都契（要诀）也。多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无权。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。惟无多无少者，几于道矣。”为节制嗜欲，孙思邈要求人们应当知足——“居处勿令心有不足。若有不足，则自抑之，勿令得起。人知止足，天遗（音位）其禄。所至之处，勿得多求，多求则心自疲而志苦。若夫人之所以多病，当由不能养性。”孙思邈主张养生须养性，养性需养心，养心须行善。他为此提出三句口诀：“养药勿离手，善言勿离口，乱想勿经心。”这“三勿”的要求确乎值得借鉴。

另外，孙思邈特别重视养老，据说他的《千金翼方》是百岁高龄时所著，此书有“养老大例”和“养老食疗”两篇专论，足见他对老年养生的重视。在书中，孙思邈提出老人更需要医药调护的崭新观念：“人年老有疾者不疗，斯言失矣。缅寻圣人之意，本为老人设方。何则？年少，则阳气旺盛，食者皆甘，不假医药，悉得肥壮；至于年迈，气力稍微，非药不救。譬之新宅之与故舍，断可知矣。”并且，孙思邈认为，养老固然少不了医药，但食疗不可忽视：“卫祀称扁鹊



道教养生格言

多欲则损志。

（养生延命录）

释义：欲望多则损害

志气。

云：‘安身之本，必须于食；救疾之道，惟在于药。’不知食宜者，不足以全生；不明药性者，不能以除病。故食能排邪而安脏腑，药能恬神养性以资四气（指人体内能化生而生的精、血、津液、谷气这四种气）。故为人子者，不可不知此二事。是故君父有疾期，先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。故孝子须深知食药二性。”对于食疗，孙思邈提出了“忌杂”的要求。他说：“人子养老之道，虽有水陆百品珍送，每食必忌于杂。杂则五味相挠，食之不已，为人作患。是以食啖鲜肴（即主食和副食），务令简少。饮食当令节俭，若贪味伤多。老人肠胃皮薄，多则不消，彭亨（腹胀）短气，必致霍乱。”另外，还提出要少食生冷之物，温热食物也要熟食热食。在书中，孙思邈还提出老年人也要适当活动活动：“非但老人须知服食、将息、节度，极须知调身、按摩、摇动肢节、导引行气。”也就是要静动结合，保养和调整兼顾。此外，孙思邈还提出老年人不但身体不灵便，智力也降低，所谓“人年五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后”，甚而性情也变得令人讨厌，“心无聊赖，健忘愤怒，情性变异，食饮无味，寝处不安，子孙不能识其情。”正因如此，后辈要对老人格外关爱才行，“是以为孝之道，当须慎护其事。”这确是一个十分重要的方面，（引自《新唐书·隐逸传，孙思邈本传》，《备急千金要方》，《千金翼方》）



道教养生格言

忘义取利是一病。

《说戒》

释义：忘却道德准则

牟取私利是一项病因。

孙思邈的养生思想比较全面，他既继承了前人的优良传统，又有自己的真知灼见；既主张静养，又赞成运动；既倡导药治，又推崇食补；既重视保精，又反对绝欲。所以，孙思邈的养生之道，备受历代养生家的重视和推崇。

“无欲高寿”的司马承祯

司马承祯(公元638~727)，字子微，河内温(今河南温县)人。唐代著名道士。师事潘师正，学习辟谷、导引(气功)等养生之术，无不精通。潘师正很器重他，说：“我学得陶隐居的正一法，到你这辈已是第四代传人了。”于是，司马承祯辞别潘师正，遍游名山大川，然后在天台山造草庐隐居起来。



司马承祯享年89岁，确实精通养生术。传授他辟谷、导引等养生术的潘师正(公元583~682)，是贝州宗城(今河北威县)人，事王远之为道士，尽得其术，居于逍遥谷。高宗曾召见他，问他需要什么，他答道：“茂松清泉的美景，是最需要的，现在已经得到，什么也不缺少了。”皇帝认为他确是一个奇人。他活了98岁，赐太中大夫，谥体玄先生。其师享寿更高，可见其养生术确得真传。

司马承祯著有《天隐子养生书》，提出信、定、闲、慧“四解养生术”，比较适合高龄老人修身养性。

司马承祯认为，人的修身养性，不能顿悟，必须循序渐进，安然行之，叫做“渐门养生”。他认述渐门养生主张有五：一曰斋戒，二曰安处，三曰存想，四曰坐忘，五曰神解。

道教养生格言

纵食欲过是一病。

《说戒》

释义：放纵自己的食欲

却又掩盖错误是一项

病因。



斋戒：“蔬茹饮食”、“汤浴去垢。”他说，饮食有斋戒，所谓斋是洁净的意思，戒是节制之意。饥饿则食，食勿过饱，可以调中。百味未成熟勿贸，五味太多勿食，腐败闭气之物勿食，此皆宜戒。这里所说的斋戒，主要是要求人们讲究清洁，节制饮食，注意饮食对人体健康的影响。

安处：“非华堂、邃宇、重裯、广榻之谓也。”他认为居处不要追求富丽堂皇、以俭朴、幽静、雅致为宜。这样才能内以安心，外以安目，则身安矣。

存想：“存我之神”，“想我之心。”他认为，一个人的眼睛，终日看别人，所以心亦外走；终日接他事，所以目亦外瞻。长此以往没有不生病的。因此，他主张“存我之神，想我之身”，闭目即见自己之目，收心即见自己之心。心目皆不离我身，不伤我神。

坐忘：“因存想而忘”，也就是达到静的状态，心不动而忘记周围一切事物，甚至达到脱俗忘我，彼我两忘的境界。

神解：司马承祯解释说：“斋戒谓之信解，安处谓之闲解，存想谓之慧解，坐忘谓之定。信、闲、慧、定四门通神，谓之神解。”他认为，神仙是人。一个人只要能按“四解养生术”去修身养性，就可以像神仙那样长生。

另外，司马承祯还是著名的气功大师，在其所著的《服气精气论》中，他认为“夫形之所全者，本于脏腑也；神之所安，质于精气。”即认为人的物质代谢（消化）与呼吸代谢（运气）对于人来说，同样重要。只要调整好气的运行，人才能健体延寿。

司马承祯服气法的精华，在于把服气与五行联系起来，认为服气应同方位、时刻等联系起来，根据五行相生相克的原理，在不同的方法、时刻作不同的意念，取不同的体位，以服食天地之间的五行真气，即“五牙”。如“每以清

道教养生格言

多怒则百脉不定。

《养性延命录》

释义：多发怒则脉象

搏动推动均衡。

旦秘咒曰：‘东方青牙，服食青牙，饮以朝华。’祝毕，舌料上齿表，抵唇漱口，满而咽之三。”他还将“五牙”与人的五脏相连，认为不同的“牙”气，利于不同的脏气：“凡服五牙之气者，毕宜思人其脏（木气青牙人肝脏、水气黑牙人肾脏）使其液宜通，各依所主，既可以周流形体，亦可以攻疗疾病。”

这些理论在我国的气功史上占有很重要的地位，同时也表明了司马承祯确实掌握了气功的精髓。（引自《新唐书·隐逸传》）

“顺四时而摄生”的邱处机

邱处机（公元1148~1227），金代元初道士。道教全真道“北七真”之一。登州栖霞（今属山东）人。十九岁出家，次年拜王重阳为师，追随左右，甚契玄机。王重阳羽化后，他在陕西石爵溪洞穴中住了六年，苦心修道。后来又隐居在龙门山（今宝鸡市东南）励志精修七年。明昌元年（公元1190），金章宗以“惑众乱民”为借口，下诏禁罢道教，处机于是东归栖霞。贞祐二年（公元1214）秋季，请命招安山东杨安儿义军，获得成功。金庭与南宋先后派遣使者召请他，皆不应诏。元太祖闻其名，自乃蛮（今蒙古境内）派使者召请，邱处机毅然率弟子十八人从莱州出发，跋涉万里，历尽艰难，两年后抵达西域大雪山，受命掌管天下道门。

太祖问他如何治理天下，他回答应以“敬天爱民”为本；问长生久视之道，回答以清心寡欲为要，并进言欲统一天下者，“必在乎不嗜杀人”。



道教养生格言

天地有阴阳。阴阳人

所贵。贵之合于道，但当

慎无贵。

《养性延命录》

释义：天地有阴阳二

气，人有男女交合，人们

都加以珍视。珍视性生活

合乎规律，然而却要慎重

切莫过度浪费了精气。

太祖深契其言,礼遇甚隆,尊为神仙。邱处机精通医术,又精于修习养生之术,本人身体健康,享年 80 岁,元世祖忽必烈褒赠他“长春演道主教真人”封号。

邱处机撰著的《摄生消息论》中倡导的“四时摄生法”很有特色。他主张养生之道,要适合四时阴阳的变化。他对四时养生,都有精辟的论述。在书中邱处机根据四时养生要旨,结合老年人的生理特征,加以论述,全面而实用,如:

春季:春阳初升,万物发萌,正二月间,乍寒乍热。高年之人,多有宿疾,春气所攻,则精神昏倦,宿病发动。若旧疾发,不可便行疏利之药,恐伤脏腑,惟用消风和气凉隔化疾之剂,或选食治方性稍凉、利饮食之剂,调停以治,自然通畅。若无疾状,不可吃药。值春日融和,柳丝轻重,春风拂面之际,当出门春游,眺园林之春光,以畅生气,不可居家兀坐,以生郁疾。

夏季:心旺肾衰,虽大热,不宜吃冷食生菜。因腹中方受阴气,食此凝滞之物,多结癥块。夏季饮食,不令大饱,当戒肥腻。

秋季:立秋之后,热寒交换之际,多有疾病发生。切须安养。此时当清晨睡觉,闭目扣齿二十一下,咽津,以两手搓热,熨眼数次,极能明目。

冬季:宜寒极方加棉衣。频用大灸烘炙,尤其损人。宜居处密室,温暖衣裳,调其饮食,适其寒温,不可冒触寒风,恐寒邪感冒。高年骨肉疏薄,易生外疾,不可早出以犯霜威。

道教养生格言

恐惧不解则精伤,骨

痿痠,精时自下,五脏

失守,阴虚气弱。

《三元延寿参赞书》

释义:恐惧无法解脱

便会精气受伤,骨头酸

痛,或筋急引缩,或筋缓

纵伸,精液时常自动流

下,五脏之气失去守护,

阴虚气衰弱。