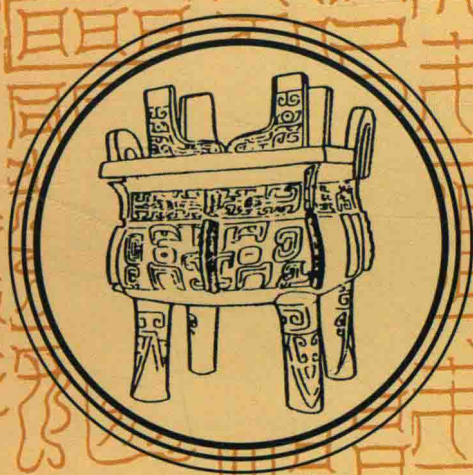


【高等医药院校试用教材】

祝守明 主编

道医养生讲义



中医古籍出版社

高等医药院校试用教材

道医养生讲义

祝守明 主编

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道医养生讲义/祝守明主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5152-0254-9

I. ①道… II. ①祝… III. ①养生(中医)-研究 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 235286 号

道医养生讲义

祝守明 主编

责任编辑 孙志波

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 20

字 数 487 千字

版 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 3500 册

书 号 ISBN 978-7-5152-0254-9

定 价 45.00 元

编委会成员

主 编 祝守明

副主编 祝晓双

编 委 祝杰祎 关秀彦 祝守智 祝守文

主 审 刘从明

主 编 简 介

祝守明道长，法名祝真柏、祝罗明，号紫云道人。青年时代钻研祖国传统医学，曾拜原北京广生堂传承人“罗奎”为师，承接中医传承真谛。1985年就读于济南中岳中医药大学（周凤梧函授班），2005～2007年，于中国人民大学哲学院高级研究生班进修。1989～2008年间，在全国各级医学刊物发表论文数十篇。主编《道医概说》《道医讲义》（高等医药院校试用教材）《大医医世》，并著有《阴符经注译讲解》《无字天书——道家养生概论》等。1992年入道，为玄门金山派玄裔第二十代传人，同年创建千山道教养生院，整理出“五大科目”：自然养生、自身养生、饮食养生、医疗养生、运动养生。1995年，恢复重建千山汤岗子娘娘庙。2002年入龙虎山正一派，为罗字辈第三十代弟子。对全真、正一南北二派学术广为涉猎，对内丹养生颇为重视，多有心得，特别是对道医养生有独到的研究。2012年创编了《智慧养生操》，经权威专家论证，并在权威出版社以中英文对照形式向国内外出版发行。

祝守明教授现任职务：吉林省紫云抑郁症康复研究所所长、辽宁省鞍山市千山区汤岗子娘娘庙监院、北京东方养颐文化发展有限公司法定代表人。

序 言

【生命智慧】铭

生命智慧
自然为首
来源老子天地生成思想
创于先贤人体即是宇宙
河洛启智慧
易术贯九州
君看古来诸子思辨
意满天人合一唯求
远取诸物 近取诸身
合于阴阳 法于术数
功成各家诸派
法施引领千秋
君看现今世界
心中向往享受
生命健康不顾
金钱名利苦求
欲续古来圣贤生命智慧
愿与今日平民百姓探求
做到防之未乱
推广治之未有
生命之花绽放
责任与众传后
欲知生命规律
需把自身识透
科技服务人本

彰显爱心何厚
生存 生态 生命 养生
人类切身利益
相传百代余后
七十老者爱讲
三岁顽童追求
世界各国讲演
山乡平原传留
尽显生灵兴旺
万代子孙无忧
展华夏人文智慧
示江山多爱风流
一句话生的智慧取自身
万句言命的理想堪宇宙
文明是体 文化是用
生生不息 以人为本
国泰民安 和谐唯求
二十一世纪生命智慧人本
彰显着华夏儿女天骄风流

紫云道人祝守明撰

辛卯年夏于北京

目 录

第一章 人类养生初萌思想来源	(1)
第一节 人类蒙昧阶段的避险护生	(1)
一、人类的动物本能阶段	(1)
二、华夏民族人类养生的历史根源	(2)
三、东方哲人对人类养生——动物本能阶段的理解	(2)
第二节 人类愚昧阶段的养生思想	(3)
一、人类愚昧阶段的养生思想来源	(3)
二、巫的贡献	(4)
三、“三皇”养生思想	(4)
四、术理演示河洛文化	(13)
五、人类智慧的开启	(15)
第三节 人类经验阶段的养生思想	(16)
一、人类经验阶段养生思想的非理性	(16)
二、人类经验阶段代表人物的养生思想	(18)
第二章 人类养生思想的形成	(22)
第一节 上古时期人类养生思想态势	(22)
一、人类养生的概念(定义)	(22)
二、人类对疾病与死亡思考	(22)
三、上古时期养生思想人物的代表	(23)
四、古人对宇宙本原——“炁”的阐述	(27)
第三章 人类长生久视的思想根源	(30)
第一节 “长生久视”养生思想的来源	(30)
一、古人对自然现象的认知	(30)
二、古人对自然现象引发思考	(30)
第二节 “长生久视”思想的代表人物	(31)
一、黄河文化的代表人物——伏羲	(31)
二、中原文化的代表人物——神农	(31)
三、红山文化的代表人物——黄帝	(32)
第三节 河图洛书——华夏万种文化的母本	(32)
一、术理演示河洛之理	(35)
二、术理阐述宇宙的生成、延续	(36)

三、对“母爱”的阐释	(37)
四、对宇宙本原“道炁”的论述	(41)
五、卦象与人体	(43)
六、术理演示宇宙的生、成、合、化	(44)
七、术理阐释“五行”的通、变、运、化	(45)
八、五行的“行”与“生克制化”	(46)
九、中医学“女七男八”理论的来源	(47)
十、图解宇宙自然四季之运变	(48)
十一、中国的二十四节气	(49)
第四节 服饵、食养引发出来的养生思想根源	(50)
一、服饵养生思想的根源	(50)
二、食养引发出来的养生思想根源	(52)
第五节 仿生引发出来的养生思想根源	(53)
一、五禽戏	(53)
二、八段锦	(54)
三、易筋经	(55)
第四章 史前时期养生思想理论的形成	(57)
第一节 形体导引养生理论形成的源头	(57)
第二节 导引按跷养生理论形成的源头	(57)
第三节 饮食养生理论的源头	(58)
第四节 针刺养生理论的源头	(58)
第五节 火灸养生理论的源头	(58)
第六节 医、易与养生思想	(59)
一、医、易同源	(59)
二、伏羲文化对医易的影响	(60)
三、周易八卦	(60)
四、阴阳五行学说	(61)
五、十天干与十二地支	(63)
六、二十四节气与五运六气	(64)
第七节 宇宙大律诞生了传统医学、养生学理论	(65)
一、阴阳在人体内的认识	(65)
二、辨证理论的应用	(66)
三、《周易》的思想与传统医学	(68)
四、“天人同构”理论的科学性	(68)
五、中医药的自然属性	(68)
六、中药性能的整体观	(69)
七、《黄帝内经》的“天人合一”观	(70)

八、《黄帝内经》的整体观	(70)
九、医、易养生与长生不老思想	(71)
第八节 经络养生的由来	(71)
一、有关经络的记载	(71)
二、经络——人体组织结构的重要组成部分	(72)
三、经络与人体的统一性	(72)
第五章 史前历代养生文化概述	(74)
第一节 文明与文化的理解	(74)
一、对文明、文化的理解	(74)
二、文明与文化的关系	(75)
第二节 各个朝代的养生观	(75)
一、夏朝的养生观	(75)
二、商周的养生观	(75)
三、西周的养生观	(76)
四、春秋战国的养生观	(76)
五、先秦时期的养生观	(77)
六、汉代养生观	(79)
第三节 道医养生的核心价值观	(80)
一、道医养生的法道渊源	(80)
二、道家文化的核心内涵	(81)
第四节 方士医学	(86)
一、方士	(86)
二、方士医学	(88)
第六章 魏晋时期的养生思想趋势与理论形成	(92)
第一节 魏晋时期的养生思想及影响	(92)
一、魏晋南北朝时期的养生观	(92)
二、隋唐五代时期的养生观	(92)
三、宋金元时期的养生观	(94)
四、明清时期的养生观	(95)
第二节 从道医养生的“斋”到传统医学的“中”	(97)
一、老子对“道”的认识	(97)
二、《黄帝内经》的养生思想	(98)
三、传流不离道	(100)
第七章 古人对宇宙的生成——“炁”与五行的理解	(103)
第一节 古人对“炁”的理解	(103)

一、炁在万物中的作用	(103)
二、《抱朴子内篇》对“行炁”论述	(104)
三、人体潜能是炁的作用	(104)
四、“炁”的暗示导引应用	(104)
第二节 古人对五行的人体应用	(105)
一、“五情相胜”法对人体潜能的开发	(105)
二、古人的智慧应用于医疗	(105)
三、吓方法祛病的实证是古人智慧的显现	(105)
第三节 东方智慧的医学应用	(105)
一、祖先的未病先防意识	(105)
二、明确“治未病”是道医养生的基本智慧	(106)
三、明确“尚中致和”是道医养生的基本理念	(106)
四、明确“上医医国”和“上药三品”是道医养生的理论导向	(107)
第四节 万物生成、延续的理论依据	(107)
一、古老的养生文化思想	(107)
二、“玄”自然之始祖	(108)
三、“母性文化”是中华养生文化的根性	(109)
四、西方科学对“炁”的论述	(110)
第八章 宇宙的生成与生命的演化	(111)
第一节 宇宙、生命的自然属性	(111)
一、人与宇宙	(111)
二、人与天地	(112)
三、人与自然	(112)
四、人与动物	(114)
第二节 人类的求食阶段	(115)
一、“物为养己”观	(115)
二、老子的饮食观	(115)
第三节 人类的求欢经验	(115)
一、求欢——人之本性	(115)
二、求欢之“道”	(115)
第四节 道与人体生命科学	(116)
一、《老子想尔注》的“道神”说	(116)
二、《太平经》的“神治”思想	(117)
三、道用于医	(120)
四、近代医、道的分离	(121)
第五节 道医在治疗抑郁症方面的学术研究	(122)
一、神治体系在当代的价值	(122)

二、抑郁症的康复原理	(126)
第九章 “天人合一”——传统养生的最高境界	(129)
第一节 对“天人合一”全息观的认识	(129)
一、传统医学的“天人合一”观	(129)
二、人体养生的全息思维观	(129)
第二节 子午流注与“天人合一”观	(131)
一、传统医学对“子午流注”的论述	(131)
二、“子午流注”循行图示及注解	(132)
三、“子午流注”养生文化理论实践的重要性	(134)
第三节 “天人合一”可激发实现人体潜在能力	(135)
一、阐释人体潜能	(135)
二、守静与激发人体潜能的关系	(136)
三、人体潜能对人体健康的作用和功效	(137)
四、“神”是人体生命活动的主宰	(137)
五、神奇之法来源无数平凡的积累	(139)
六、道医“灵”、“便”、“验”的神治技术	(140)
第十章 人类养生文化——华夏智慧的显现	(142)
第一节 华夏文明的三大起源	(142)
一、河洛术理	(142)
二、医	(143)
三、字源	(143)
第二节 华夏文化的起源	(144)
一、文化的追根溯源	(144)
二、华夏文化与民俗习惯	(145)
三、华夏文化与原始“巫”	(145)
第三节 大道思想——华夏智慧	(145)
一、中国的文化根底全在道教	(145)
二、道医的易道渊源	(146)
第四节 东方圣人养生智慧	(148)
一、养生家老子	(148)
二、养生家陶弘景	(154)
三、养生家葛洪	(159)
四、养生家孙思邈	(164)
五、道医的“灵、便、验”	(169)
六、道医具备多种综合技能	(169)

第十一章 人类养生核心思想——“十养”论述	(175)
第一节 中国养生文化的核心思想	(175)
一、中国古哲学对中国传统养生文化起了奠基作用	(175)
二、道家文化是中国文化的重要组成部分	(175)
三、儒家文化促进和丰富了中国传统养生文化	(176)
第二节 十养论述	(177)
一、自然养生	(177)
二、自身养生	(185)
三、饮食养生	(187)
四、医疗养生	(190)
五、运动养生	(193)
六、尊生	(198)
七、护生	(201)
八、养生	(202)
九、救生	(203)
十、延生	(203)
十一、养	(205)
十二、生	(205)
第三节 道性与养生	(206)
一、道	(206)
二、虚无	(207)
三、“有”与物质	(207)
四、生	(208)
五、壮	(208)
六、老	(209)
七、死	(209)
第十二章 老子的“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”——人体养生的终极	(210)
第一节 冲气以为和	(210)
一、概述“和炁”术	(210)
二、冲气以为和——调息	(214)
三、调形	(221)
四、调神	(230)
第二节 负阴而抱阳	(251)
一、对诗的阐释	(251)
二、胎息功法正解	(253)

三、百日筑基的要领·····	(254)
四、百日筑基修炼中的难点突破·····	(255)
第三节 三生万物（恢复常意识）·····	(256)
一、十月怀胎概述·····	(256)
二、周天运行·····	(257)
三、四正沐浴·····	(257)
四、合数 360 以计周天·····	(257)
五、文武火冲关表现不同·····	(257)
六、鼎炉·····	(258)
七、活子时修炼·····	(258)
八、静室选定·····	(258)
九、功法修炼中应顺其自然·····	(258)
十、金光三现——丹成·····	(258)
十一、养丹·····	(259)
第四节 二生三（开发潜意识）·····	(259)
一、对诗的阐释·····	(259)
二、道家丹功第二界：婴儿扎步·····	(261)
第五节 一生二（挖掘原意识）·····	(262)
一、对诗的阐释·····	(263)
二、思维——超越“科学三界”·····	(264)
三、道家丹功第三界：九年面壁·····	(265)
四、修炼安全法窍·····	(265)
五、九年活死人修炼幻象出现自我保护措施·····	(266)
第六节 修炼时的幻觉与注意事项·····	(267)
一、金光三现——丹成·····	(267)
二、正确对待幻想的出现·····	(267)
三、文、武冲关的不同·····	(267)
四、预防“走火入魔”·····	(267)
五、三年婴儿扎步道伴须知与伴护法则·····	(268)
第七节 道家养生的成就·····	(269)
一、道家养生的三大超越·····	(269)
二、老庄思想——成道者必修·····	(270)
三、人类信仰与展望·····	(271)
四、近代史时期的养生观·····	(273)
五、道医具备世界“宗教”的品格·····	(275)
六、中国传统医学发展趋势和展望·····	(275)

第十三章 学习的内容	(281)
第一节 道医养生概述	(281)
一、养生的概念	(281)
二、对于道的阐述	(281)
三、对“母爱”的理解	(282)
第二节 对炁的阐释	(284)
一、气、汽、氣	(284)
二、道炁长存	(285)
三、举例说明炁的作用	(285)
四、有、无的论述	(286)
五、炁与人体健康	(287)
六、如何练炁?	(287)
第三节 河洛术理的阐释	(289)
一、河图洛书的起源	(290)
二、术理演示河洛之理	(290)
三、术理阐述宇宙的生成、延续	(291)
四、河图的动静图示	(292)
五、洛书的动、静图示	(292)
六、动静平衡的意义	(292)
第四节 五行(五与行)的阐释	(293)
一、五行与“金、木、水、火、土”	(294)
二、五行中五与行的理解	(294)
三、五行的生克制化	(296)
四、五行与人体	(296)
五、通、变、运、化与人体健康	(297)
第五节 四季与养生	(298)
一、二十四节气	(298)
二、四季与人体健康	(299)
第六节 针、灸、药、方、脉	(301)
参考文献	(305)
跋	(306)

第一章 人类养生初萌思想来源

第一节 人类蒙昧阶段的避险护生

19世纪中期美国民族学家摩尔根认为，古代社会是人类从蒙昧时代经过野蛮时代到文明时代的发展过程。他在《古代社会》一书序言中说：“人类一切部落，在野蛮社会以前都曾有过蒙昧社会，正如我们知道在文明社会以前有过野蛮社会一样。人类历史的起源相同，经验相同，进步相同。”马克思也曾说过：“社会是人同自然界的完成了的本质的统一，是自然界的真正的复活”（《马恩全集》第42卷）。这个共同起源的阶段，就是马克思所说的“自然界”阶段，也就是《道德经》所说的“地大”阶段——人类诞生之前的地球刚刚成型的生态社会阶段。

原始愚昧根源于恩格斯指出的“人类源于动物界这一事实”，是每个个体终生无法完全摆脱的本能表现。

洪荒时代的人类可分为四个发展阶段：动物的本能需求阶段、人类蒙昧阶段、人类愚昧阶段和人类经验阶段。在第一个阶段里，这个时期人类没有文字记载，所以我们称它为人类的史前史时期。确切地说那时的人还不能称之为人类，还仍然没有脱离动物。动物们每天基本的工作就是求食、求欢和避险。

一、人类的动物本能阶段

人类的动物本能阶段，一切都是为了保生，但保生难以脱离自然。大自然中的人类每天面对的是天地万物，而人生存在天地万物之中，首先面对的是天气。天有四时之变化，而四时之变又分春、夏、秋、冬，风、雷、雨、电，水源、空气。地有四季之兴衰，还有自然、十方、高山、平地、森林、沼泽。物有生杀袭扰、虎狼杀人、牛羊养人、蚊虫侵袭，这些说不尽的现象，摆在我们人类祖先的面前，都是亟待解决的问题。动物的本能，族群的生存繁衍，这是一个母亲对子女、一个族长和酋长必思的课题。于是为了躲避野兽的侵袭，出现了巢居族群。冬天为了躲避寒冷，而群居山洞。因雷电而引起的山火，启发了人类用火意识，从此人类不同于野兽的分别渐渐衍生，经过漫长生活的历史进程，族群逐渐扩大，食物的来源渐渐达不到多人的需求，穷则变、变则通，此时，族群的思辨情绪日渐强烈。

人类对生的渴望是与生俱来的本性，告子说：“食、色，性也。”饮食与男女本质上都是以“生”为本，食是为了生存，色是为了繁衍。当人们有了意识形态出现，便会随之而来形成一股思潮。上古时期，在医药与养生方面，贡献最为突出的应为“三

皇”，而具有代表性的养生家则有“广成子、素女、岐伯、彭祖”等人。

二、华夏民族人类养生的历史根源

（一）母系氏族的女巫

相传在天台山中有一山谷叫女巫谷，谷中流水潺潺，山岩苍苍，林木茂密，花香鸟语。在女巫谷的中部有一座积石冢，石上长着厚厚的青苔，乡人称之为女巫墓。女巫墓的下方有一斜躺着的岩石，岩石上有甲骨文石刻，经过千百年的风化，更显得古老苍桑。

甲骨文被翻译成现代文字如下。

女巫之歌

女巫魂兮，灵游林兮；守我家兮，老祖尸兮。

万年睡兮，帝俊生兮；子灵鸢兮，祖羲和兮。

行人安兮，神赐福兮。

译成今文如下。

我是阴魂未散的女巫，像幽灵在密林中漫步；

守卫着昔日的家园，看护着先祖的尸骨。

我是沉睡万年的女巫，出生在帝俊的国度；

太昊少昊是我的晚辈，羲和女神是我的祖母。

好心的路人放慢脚步，你会得到神灵的祝福。

女巫的产生是人本的体现，是人类本能状态下形成的必然产物，是一种对自然界懵懂的状态下，人类避险求生的积极应对方式。我们应该思辨，进而看到它赋予人类真正的意义和价值。

（二）母系氏族的图腾信仰

母系氏族社会盛行图腾信仰。原始人类认为某种动、植物与氏族有一定的血缘关系，并且是他们的祖先。于是，图腾信仰便与祖先崇拜产生了关系，在许多图腾神话中，认为自己的祖先就来源于某种动物或植物，或是与某种动物或植物发生过亲缘关系，于是某种动、植物便成了这个民族最古老的祖先。例如，“天命玄鸟，降而生商”（《史记》），玄鸟便成为商族的图腾。因此，图腾崇拜与其说是对动、植物的崇拜，还不如说是对祖先的崇拜，对自然界的敬畏。而图腾信仰的产生，是华夏先民开始欲求探知人与自然界所迈出的第一步。

三、东方哲人对人类养生——动物本能阶段的理解

（一）《吕氏春秋》的记载

《吕氏春秋·古乐篇》有一段记载：“昔阴康氏之始，阴多潜伏而湛积，水道壅

塞，不行其原，民气郁阔而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞而宣导之。”

南宋朱熹编纂的《通鉴纲目》、罗泌编纂的《路史》等史书中有关于“阴康氏”治于华原“教民制舞”的记载。阴康氏的治地大致在今步寿原上及周围地区。据考证：“阴康氏”应是生活于传说中的女娲、伏羲之后，神农、黄帝之前的母系氏族部落，距今约5000年。传说中的“阴康氏”部落的先民由于生活在潮湿的自然环境中，加上劳动繁重，所以不少人得了“关节不利”的毛病。

《通鉴纲目》记载“阴康氏时，水渚不流，阴凝而易闷人，郁于内，理滞著而多重腿，阴康氏所以利其关节，乃制舞焉，治于华原”。“教民制舞”可视为中华舞蹈、健身祛病活动最早的源头。“理滞著而多重腿……”约略犹如今天山区的大骨节病，可以推断，塔坡遗址就是阴康氏部落当年活动的主要地点之一。为了对付这种疾病，“阴康氏”部落的先民发明了一种“摔筋骨、动关节”的养生方法。

所谓“大舞”，实际上就是一种类似于气功导引的养生方法。其基本作用是宣达腠理、通利关节，达到散瘀消积、保持健康的目的。

（二）《黄帝内经·素问》的记载

“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻，故导引按蹻者，亦从中央出也。”

当时的中央地区地势平坦、气候潮湿，自然界物产丰富，民众食物繁杂，生活安逸，故容易发生痿痹、厥逆类的疾病，于是便以适宜的导引按摩的方法治疗。由此可见，养生的产生，完全是当时人们居住环境的险恶与生活的艰辛所带来的维护自身身体健康的现实需要。而从人类文化的发展来看，世界上任何民族在其发展初期，任何一种创造和发明，首先总是和自身的需要密切相关；同样，养生方法的产生，其最初也是出于人们现实生活中祛寒舒筋、活血通气的迫切需求。

养生从客观上起源于人们现实生活中的护身祛病的需要，其内在观念上仍然蕴含着原始人的生命观。对于原始人来说，自然界任何事物，都没有比生命现象更能引起其持久的兴趣和关注。人的生命表现为一具具躯体，这个躯体不仅为维护自身的生存而同大自然搏斗，同时也承担着自身的繁衍、种族的延续。

第二节 人类愚昧阶段的养生思想

一、人类愚昧阶段的养生思想来源

人类祖先的集体渔猎及兽皮的保暖，已经达到生活的无忧。这时祖先已经不满足衣食无忧的生活。家庭的组成，已经代表群居和近亲繁衍的历史结束。人类的智者这时开始了“远取诸物、近取诸身”的思辨，祖先仰望苍穹，想着这天空为什么会有日月的分别，大地怎么会有四季的分辨，人为什么会有男、女，这人类是怎么来的，人又怎么会生病，生命怎样才能更好呢？怎样才能无病健康？某种养生的懵懂思维时隐

时现地产生出来，于是又开始踏上了对天地自然以及自身的思考求证和探索发现的漫漫历程。

远古时期，人类在竞争中更多地表现为兽性的一面，往往通过肉体的残酷竞争决出竞争最强者来担任氏族首领，他拥有指挥和组织氏族成员的权力，可以分配食物给群体内部成员。大量的原始资料都可以证明这一点。原始人共同打死了一头野兽之后，他们便开始享用它。这时一定有一个酋长式人物的存在，他绝对公平地为氏族的每一位成员都分给等量的一块肉。这种母亲对孩子般呵护式的关怀，是巫留给后世的沁入骨髓的传承。

二、巫的贡献

正是由于有了巫的这种视他人如己出的庇荫，及在生活中发现巢穴适于人类的避险和躲避自然灾害的有效方法，才有了易于人类繁衍的条件，进而逐渐出现了氏族群体，自此群体的求生、求食、狩猎获得成功而生活渐富有余。人们有了闲暇时间，便逐渐产生了智慧视野，巫作为人类早期智者的代表，是人类文明的开端，是原始人真正的导师。巫代表着原始人类最早拥有的文化，不管巫是凭借母亲般的呵护也好，还是利用神灵的庇荫也好，它唤起了氏族成员间在内心深处相互团结起来的意志，不间断思辨，为他的子民答疑解惑，完成了历史阶段性的平稳过渡。

三、“三皇”养生思想

（一）传统医学鼻祖——伏羲

1. 伏羲为三皇之首

伏羲又作宓羲、庖牺、包牺、伏戏，亦称牺皇、皇羲、太昊，《史记》中称“伏牺”。所处时代约为新石器时代中晚期。相传其人首蛇身，与其妹女娲成婚，生儿育女，成为人类的始祖。伏羲是古代华夏部落的杰出首领。伏羲是传说中人类文明的始祖，被尊为“三皇”之首。伏羲是中华民族人文始祖，同时也是中国医药鼻祖之一。

2. 伏羲八卦台——中华民族发祥地

伏羲在八卦台上，始做八卦。北临黄河，南依连山，东据虎牢，西望洛川。此处原是河洛交汇处，自古以来气候温和，土地肥沃，交通便利。早在一万多年前，便有我们的祖先在这里劳动、生息，创造了物质文明和精神文明，从而成了中华民族古老的文化发祥地，成了河洛文化的核心。如今这里仍然是一个村落，叫洛口村。清代嘉庆年间重建洛口村寨门时，寨门横额镌刻“古洛油”三个大字。两边刻有石楹联，上联是“涂光休气兆北国”，下联是“赤文绿字焕东周”。概括了这里辉煌的过往岁月。

3. 百姓对伏羲的祭奠

现今古成纪有规模的伏羲庙有三处，即位于天水市区的伏羲庙，卦台山伏羲庙，秦安泰山庙的伏羲庙。尤以天水市的规模宏大，历史悠久。据记载，它建于元至正七年（1342），占地10270平方米，庙院内原有古柏六十四株，是按伏羲八卦推演的六

十四卦方位栽植的，现存三十七株，四季长青，生机盎然。而今古成纪人民把相传伏羲诞辰的农历正月十六日和成道升天的农历五月十三日作为伏羲庙祭祀的重大节日。

甘肃省天水市是人文始祖伏羲的诞生地，素有“羲皇故里”之称，是中华古文明的重要发祥地之一。据北魏郦道元《水经注·渭水》记载：“故渎东经成纪县，故帝太皞庖牺所生之处也。”天水是以伏羲为代表的中华先民长期生活的主要地域。境内及周围分布着众多与伏羲、女娲有关的人文遗址、遗迹。有距今 8300 ~ 4800 年的新石器时代早期文化遗存大地湾遗址、师赵村古遗址等一批先民生产生活的古遗址；有始建于明成化年间，专用于伏羲祭祀，现存全国最大的祭祀庙宇——伏羲庙；有伏羲画卦的卦台山；有女娲祠、羲皇故里的砖刻、牌坊、白蛇匾等古遗迹；有风沟、风谷、风台等与伏羲“风姓”有关的地名。这些都是十分珍贵的人文遗址和实物。充分佐证了伏羲画八卦、结网罟、取火种、兴嫁娶、制历法、创乐器、造书契等许多发明创造的可能性，进一步印证了唐司马贞《补史记·三皇本记》、南宋罗泌《路史》等古籍记载中有关伏羲生于成纪、长于成纪的论述。也进一步说明甘肃天水是中华古文明的重要发祥地之一。

4. 伏羲文化是华夏文化之源头

对伏羲及伏羲文化的深入研究，将把中华文明史推向更早的年代，中华文明史可能是 8000 ~ 10000 年。从源流史的角度看，有利于进一步探究中华文明的源流发展过程，特别是龙文化的起源、传播和发展轨迹。伏羲文化所具有的创造精神、奉献精神、和合精神，在与开拓创新、与时俱进的时代精神的结合中，呈现出新的生命力。伏羲文化作为中华民族传统文化的源头，成为增强民族凝聚力的重要文化纽带，呈现出更为广阔的前景。天水太昊伏羲祭典荣列 2006 年国务院公布的第一批国家级非物质文化遗产名录。

5. 有关伏羲的传说

在中国古代神话中，开始繁衍人类的任务，就是交给了伏羲、女娲两兄妹。

《太平御览·诗含神雾》载，生活在“华胥之国”的华胥氏姑娘，到一个风景特别的雷泽去游玩，偶尔看到了一个巨大的脚印，便好奇地踩了一下，于是受感而孕，于三月十八日生下一个儿子，取名“伏羲”（伏羲生日为农历三月十八，现在在中原地区还有在三月十八祭祀伏羲的风俗）。雷泽中的脚印其实是雷神留下的，这位雷神长着龙的身子人的头（与女娲、盘古等的神一样是人头蛇身），这雷神在《山海经·海内东经》记载：“雷泽中有雷神，龙身而人头，鼓其腹。”因此，伏羲本来就是一个龙身（蛇身）人首的“龙种”。他也是人祖女娲的哥哥。在清·梁玉绳《汉书人表考》卷二引《春秋世谱》：“华胥生男为伏羲，女子为女娲。”所以伏羲、女娲以兄妹而为夫妇之说乃确实不可易。

唐李冗《独异志·卷下》：“昔宇宙初开之时，只有女娲兄妹二人，在昆仑山，而天下未有人民。议以为夫妇，又自羞耻。兄即与妹上昆仑山，咒曰：‘天若遗我兄妹二人，而烟悉合，若不，使烟散。’于烟即合，二人即结为夫妇。”此说即为伏羲、女娲再造人的传说大略。徐旭生《中国古史的传说时代》第六章载：“清初陆次

云的《峒溪纤志》中里面说：苗人腊祭曰报草。祭用巫，设女娲、伏羲位。”至现代的人类学者实地考察后，才得到这些苗族的传说。按他们的传说，苗族全出于伏羲与女娲，他们本为兄妹，人类在遭到洪水后，人烟断绝，仅存他们二人，他们为了延续人类，便结为夫妇。

伏羲的原型本是宇宙本原和起始的意象和观念。在上古时代，并不是伏羲一人被描绘成蛇形。除伏羲之外，还有女娲、黄帝、西王母等人都是以蛇形出现在人们的面前。据统计，《山海经》中所记载的454个人物中与蛇形有关的人物就达到138个。可见，用蛇形来描述先祖是上古时期的一种比较常见的崇拜方式。

随着文明的演进，人们对历史思考和探究越来越深入，这种思考和探究具体说就是对文明事实的一种根源性的说明。对世界起源的探究开始只是一种构想，它首先以神话的形式存在。神话思维是人类思维发展的一个必经的初期阶段，它随着人类思维的发展而消失在哲学和历史之中。先是追寻宇宙是如何起源的，接着想象一个创世之神，再把这个创世之神想象为自己的祖先。伏羲形象的产生即是这样一个将神话传说哲学化、观念化，又将这一传说和观念历史化的过程。

（二）伏羲对中华民族的主要贡献

根据传说和史籍记载，作为人类文明始祖，伏羲的主要功绩是：

1. 教民做网用于渔猎，大大地提高了当时人类的生产能力；同时教民驯养野兽。这就是家畜的由来。
2. 变革婚姻习俗，倡导男聘女嫁的婚俗礼节，使血缘婚改为族外婚，结束了长期以来子女只知其母不知其父的原始群婚状态。
3. 始造书契，用于记事，取代了以往结绳记事的落后形式。
4. 发明陶埙、琴瑟等乐器，创作乐曲歌谣，将音乐带入人们的生活，帮助人们“修身理性，反其天真”。
5. 将其统治地域分而治之，而且任命官员进行社会管理，为后代治理社会提供借鉴。
6. 创制古代历法。

除了人祖外，伏羲也是一个统治一方的帝君，在位15年。在《淮南子·时则训》：“东方之极，自碣石山，过朝鲜，贯大人之国，东至日出之次，搏木之地，青土树木之野，太皞、句芒之所司者万二千里。”高诱注：“太皞，伏羲氏，东方木德之帝也，句芒，木神。”伏羲在五帝中为东方天帝，此即其神职。一说伏羲即太昊，本姓风。传说他有圣德，像日月之明，故称太昊。神话中华民族的始祖。又传他教民结网，从事渔猎畜牧。始画八卦，取火种、都陈。

我国古代多以圣人为神，传说伏羲能缘天梯——建木以登天。《山海经·海内经》载：“南海之内，黑水、青水之间，有木，名曰建木。太白皐爰过，黄帝所归。”“太白皐爰过”，即伏羲上下于建木之意。《淮南子·时则训》载：“东方之极，自碣石山，过朝鲜，太白皐，句芒之所司者万二千里。”高诱注：“太白皐、伏羲氏，东方木

德之帝也；句芒，木神。”伏羲在五帝中尊为东方天帝，这就是他的神职。

晋皇甫谧的《帝王世纪》《遁甲开山图》《通鉴外记》说在太昊伏羲之后有天下的15个部落联盟，都承继了伏羲的称号，他们分别是：女娲氏、大庭氏、柏皇氏、中央氏、卷须氏（《通鉴外记》有，其他二书无）、栗陆氏、骊连氏、赫胥氏、尊卢氏、混沌氏、昊英氏、有巢氏、朱襄氏、葛天氏、阴康氏、无怀氏。《易纬·稽览图》说由甲寅伏羲氏到无怀氏，一共是57882年。

（三）炎黄二帝

按照一般的说法，我们中华民族共同祖先被认为是炎帝、黄帝，中华儿女共同为“炎黄子孙”。几千年来，炎黄文化对于中华民族的形成和凝聚起到了极其重要的作用。炎黄的始祖地位是历史地形成的，具有复杂的历史和政治原因，但是，炎帝、黄帝同属于华夏一族。

黄帝同炎帝并称为中华民族的始祖，华夏部落联盟领袖。因他发明了轩冕，故称之为轩辕。又因他以土德称王，土色为黄，故称作黄帝。以他首先统一中华民族的伟绩而载入史册。他播百谷草木，大力发展生产，创造文字，始制衣冠，建造舟车，发明指南车，定算数，制音律，创医学等，是开创中华民族古代文明的先祖。传说中远古时代华夏民族的共主，五帝之首。司马迁在《史记》里对黄帝是这样描写的：“生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而聪明。”可见，黄帝从出生到成长就不是一般人物。他15岁就被群民拥戴当上轩辕部落酋长，37岁登上天子位。黄帝一生重大的贡献就在于历经五十三战，打败了榆罔，诛杀蚩尤，结束了战争，统一了三大部落，告别了野蛮时代，建立起世界上第一个有共主的国家，当选为中华民族第一帝。人类文明从此开始了。所以后世人都尊称轩辕黄帝是“人文初祖”、“文明之祖”。

黄帝的诞辰是农历三月初三，即上巳节，是汉族水边饮宴、郊外游春的节日。中国自古有“二月二，龙抬头；三月三，生轩辕”的说法。

《史记·五帝本纪》记载：“黄帝者，少典之子，姓公孙，名轩辕，黄帝居于轩辕之丘。”至于具体出生地点，史学界并没有统一的观点。古为有熊国都城，其父少典为有熊国国君，但也有个别人认为在其他地方。

在全国许多地方，都有据说与黄帝有关的遗迹，黄皇陵也有多处，但今陕西省延安南部黄陵县的黄帝陵和黄帝庙已逐渐成为人们拜祭黄帝的中心。《史记》上说：“黄帝崩，葬桥山。”黄帝陵掩映在参天古柏之中，肃穆幽深。“桥山龙驭”四字碑立于陵前。这里还有一个故事，《史记·封禅书》上说，黄帝从首山采了铜，在荆山湖边铸了一口大鼎，这时有天龙下界，垂下胡须迎请黄帝上天。黄帝跨上龙背后，许多大臣和宫女也爬了上去，没有爬上去的便死抓住龙须，结果龙须被拔掉了，而且还把黄帝的一只弓也晃落下来。这样，此处被称作鼎湖，上了天的黄帝被叫作鼎湖龙，落下的弓叫乌号。有诗云“当年龙髯攀无计，此日桥山景更清”说的就是这回事。

虽然黄帝是传说中的人物，但从古至今所有华夏子孙都把他当作华夏文明的始祖

来对待。每个中国人都为自己是炎黄子孙而感到自豪。黄帝被尊为中国各族的共同祖先。

相传黄帝即位的时候，有蚩尤兄弟 81 人，号称是神带的后裔。这 81 人全都是兽身人面，铜头铁额，不含五谷，只吃河石。他们不服从黄帝的命令，残害黎庶，诛杀无辜。又制造兵杖刀戟大弩，与黄帝为敌。黄帝遂顺民意，征召各路诸侯兵马讨伐蚩尤。历经十五旬后，也未能打败蚩尤，只好退兵。为此，黄帝忧心忡忡，日夜盼望能有贤哲辅佐他，以灭蚩尤。有一天晚上，他梦见大风吹走了天下的尘垢。接着又梦见一个人手执千钧之弩驱羊数万群。醒来后，心觉奇怪。暗想，风，号令而为主；垢，是土解化清。天下难道有姓风名后的人吗？千钧之弩，是希望为能致远；驱羊数万群，是牧人为善。难道有姓力名牧的人不成？于是便派部下在天下到处访寻这两个人。结果在海隅找到了风后，在泽边找到了力牧。黄帝以风后为相，力牧为将，开始大举进攻蚩尤。在涿鹿郊野，两军摆开阵势大战。蚩尤布下百里大雾，三日三夜不散，致使兵士辨不清方向。黄帝便令风后造指南车。与此同时，西王母也派玄女前来，教他三宫秘略五音权谋之本。风后据之又演化出遁甲之法。夕口此，在冀州又重新开战。蚩尤率领魍魉魍魉，请风伯、雨师纵风下雨，命应龙蓄水以攻黄帝。黄帝请来天下女魃于东荒止雨，而北隅诸山黎士羌兵驱应龙至南极。最后，杀死了蚩尤，分尸葬于四处，使之不得完尸。

不久，天下又出现骚乱。黄帝知道蚩尤的声威还在，于是画了蚩尤的像到处悬挂。天下的人都以为蚩尤未死，只是被黄帝降服，更多的部落都来归附。后来，蚩尤被尊为战神。

炎帝虽然被蚩尤打败，实力尚存。他不满黄帝成为天下共主，企图夺回失去的地位，终于起兵反抗。炎、黄二帝发生火并，决战在阪泉之野进行。经过三场恶战，黄帝得胜。从此，黄帝天下共主的地位最终确立，号令天下，凡是不顺从的部落，都以天子的身份去加以讨伐。

黄帝在位时间很久，国势强盛，政治安定，文化进步，有许多发明和制作，如文字、音乐、历数、宫室、舟车、衣裳和指南车等。相传尧、舜、禹、汤等均是他的后裔，因此黄帝被奉为中华民族的共同始祖。

1. 政治方面的贡献

建立古国体制：划野分疆，八家为一井，三井为一邻，三邻为一朋，三朋为一里，五里为一邑，十邑为都，十都为一师，十师为州，全国共分九州；设官司职，置左右大监，监于万国，设三公、三少、四辅、四史、六相、九德（官名）共 120 个官位管理国家。对各级官员提出“六禁重”，“重”是过分的意思，即“声禁重、色禁重、衣禁重、香禁重、味禁重、室禁重”，要求官员节简朴素，反对奢靡。提出以德治国，“修德振兵”，以“德”施天下，一道修德，惟仁是行，修德立义，尤其是设立“九德之臣”，教养百姓九行，即孝、慈、文、信、言、恭、忠、勇、义，进行思想道德建设。在使用人才上，访贤、选贤、任能，因才使用。实行以法治国，设“礼文法度”、“治法而不变”，命力墨担任法官、后土担任狱官，对犯罪重者判处流失，

罪大罪极者判处斩首等。

2. 经济方面的贡献

史书记载，黄帝在农业生产方面有许多创造发明，其中主要有实行田亩制。黄帝之前，田无边际，耕作无数，黄帝以步丈亩，以防争端，将全国土地重新划分，划成“井”字，中间一块为“公亩”，归政府所有，四周八块为“私田”，由八家合种，收获缴政府，还穿土凿井。对农田实行耕作制，及时播种百谷，发明杵臼，开辟园、圃，种植果木蔬菜，种桑养蚕，饲养兽禽，进行放牧等。缝织方面，发明机杼，进行纺织，制作衣裳、鞋帽、帐幄、毡、袞衣、裘、华盖、盔甲、旗、胄。制陶方面，制造碗、碟、釜、甑、盘、孟、灶等。冶炼方面，炼铜，制造铜鼎、刀、钱币、钲、铍、铜镜、钟、铙。建筑方面，建造宫室、銮殿、庭、明堂、观、阁、城堡、楼、门、阶、蚕室、祠庙、玉房宫等。交通方面，制造舟楫、车、指南车、记里鼓车。兵械方面，制造刀、枪、弓矢、弩、六纛、旗帜、五方旗、号角、鞞、兵符、云梯、楼橹、炮、剑、射御等。日常生活方面，熟食、粥、饭、酒、肉、称尺、斗、规矩、墨砚、几案、毡、旃、印、珠、灯、床、席、蹴鞠等。

3. 文化方面的贡献

天下始归一统了，于是黄帝划分州野，制礼兴乐，教化百姓。同时还发明各种器具用物，方便日用。其中，大臣曹胡发明了上衣，伯余造了下衣，於则做了鞋子。百姓们从此不再穿兽皮树皮。黄帝还依浮叶飘于水上的道理做了舟船，共鼓又配上舟楫行于水上。又根据转蓬的道理发明了车辅，便利了交通。黄雍父发明了舂，黄帝接着又令人制作了釜甑，使得百姓可以蒸饭烹粥。以后又造屋室，筑城邑，使百姓不再巢居穴处。黄帝又与岐伯作《内》《外》经，使百姓疾患得以治愈。他还确定了天下万物的名称，划分星度为28宿。以甲乙十天干纪日，以子丑十二辰来纪月，而六旬为一甲子。如此又有时空观念。史称当时的百姓“甘其食，美其服，乐其俗，安其居”。一派太平景象。

有一天，黄帝正在洛水上，与大臣们观赏风景，忽然见到一只大鸟衔着卞图，放到他面前，黄帝连忙拜受下来。再看那鸟，形状似鹤，鸡头，燕嘴，龟颈，龙形，骈翼，鱼尾，五色俱备。图中之字是慎德、仁义、仁智六个字。黄帝从来不曾见过这鸟，便去问天老。天老告诉他说，这种鸟雄的叫凤，雌的叫凰。早晨叫是登晨，白天叫是上祥，傍晚鸣叫是归昌，夜里鸣叫是保长。凤凰一出，表明天下安宁，是大祥的征兆。后来，黄帝又梦见有两条龙持一幅白图从黄河中出来，献给他。黄帝不解，又来询问天老。天老回答说，这是河图洛书要出的前兆。于是黄帝便与天老等游于河洛之间，沉璧于河中，杀三牲斋戒。最初是一连三日大雾。之后，又是七日七夜大雨。接着就有黄龙捧图自河而出，黄帝跪接过来。只见图上五色毕具，白图蓝叶朱文，正是河图洛书。于是黄帝开始巡游天下，封禅泰山。

黄帝向广成子问道后，又登过王屋山，得取丹经。并向玄女、素女询问修道养生之法。而后，回到缙云堂修炼，他采来首山铜，在荆山下铸九鼎，鼎刚刚铸成，就有一条龙，长须飘垂来迎黄帝进入仙境。黄帝当即骑上龙身，飞升而去。有几个小臣，

也想随他升仙，便匆忙间抓住了龙须。结果龙须断了，这些小臣又坠落到地上。据说龙须草便是那些龙须变的。

4. 宗教方面的贡献

历战国至汉初，黄帝基本上已具有帝王兼仙人的形象。

道教在形成初期，人们称其前身为黄老道，视黄帝与老子同为道教的祖师。张陵创立五斗米道，独尊老子为教祖，而尊黄帝为古仙人。由此遂被沿袭。所以此后道书仍然以黄帝为古仙人继续进行增饰。葛洪《抱朴子内篇·微旨》云：“黄老玄圣，深识独见，开秘文于名山，受仙经于神人，蹶埃尘以遣累，凌大遐以高跻，金石不能与之齐坚，龟鹤不足与之等寿。”同书“辩问”篇夸说黄帝是自古以来唯一的治世而兼得道的圣人，曰：“俗所谓圣人者，皆治世之圣人，非得道之圣人，得道之圣人，则黄老是也。治世之圣人，则周孔是也。黄帝先治世而后登仙，此是偶有能兼之才者也。”“先治世而后登仙”可以说是道医的最高追求，也是道医“大医医国”理论的最早雏形。

“极言”篇则历叙黄帝遍历名山、访真问道以至最后得道升天的故事。

略云：“昔黄帝生而能言，役使百灵，可谓天授自然之体也，犹复不能端坐而得道。故陟王屋而受丹经，到鼎湖而飞流珠，登崆峒而问广成，之具茨而事大隗，适东岱而奉中黄，入金谷而咨涓子，论道养则资玄、素二女，精推步而访山稽、力牧，讲占候则询风后，著体诊则受雷岐，审攻战则纳五音之策，穷神奸则记白泽之辞，相地理则书青乌之说，救伤残则缀金冶之术。故能毕该秘要，穷道尽真，遂升龙以高跻，与天地乎罔极也。”南北朝至隋唐间，续有史籍增益黄帝成仙事迹。《泰一杂子》曰：“黄帝诣峨眉见天真皇人，拜之玉堂，曰：敢问何为三一之道？皇人曰：而既已君统矣，又咨三一，无乃朗抗乎？……圣人欲治天下，必先身之立权以聚财，葵财以施智，因智以制义，由义以出信，仗信以著众，用众以行仁，安仁以辅道，迪道以保教，善教以政俗……制礼以定情，原情以道性，复性以一德，成德以叙命，和命以安生，而天下自尔治，万物自尔得，神志不劳，而真一定矣。”《黄帝内传》又模仿《穆天子传》《汉武帝内传》，编造西王母向黄帝讲道、授图像的故事，曰：“王母授帝七昧之术。帝曰：何谓七昧？王母曰：目昧即不明，耳昧即不聪，口昧即不爽，鼻昧即不通，手昧即不固，足昧即不正，心昧即不真。但心不乱即真矣，目不昧即明矣，耳不昧即聪矣……是知七昧其要在一，一之稍昧，六昧俱塞，则一身不治，近于死也。”又曰：“王母饮帝以碧霞之浆，赤精之果，因授帝白玉像五躯，曰：此则元始天尊之真容也。又授帝二仪本形图，还丹十九首。帝乃作礼，置于高观之上，亲自供养，后妃臣妾莫得睹之。其观上常有异色云气，奇香闻数百步，时人谓之道观，道观之号自此始也。”《云笈七签》卷三“道教所起”又称黄帝是灵宝经的传人，曰：“今传灵宝经者，则是天真皇人于峨眉山授于轩辕黄帝。”唐僖宗广明二年（881），王瓘对诸书所记黄帝修道事进行整理，成《广黄帝本行记》，是黄帝修道成仙的系统总结，称：“黄帝以天下既理，乃寻真访隐，问道求仙，”于是历访诸山问道，最后道成，“有黄龙垂胡髯迎帝，帝乘龙天。”道教奉黄帝为古仙人，陶弘景《真灵位业图》称

之为“玄圃真人轩辕黄帝”，列于第三中位太极金阙帝君之下的左位。道士多托黄帝之名以著书，现《道藏》除收医书古籍《黄帝内经》外，托名黄帝之《阴符经》是其最著名者。托名黄帝的方术书则更多，如述外丹术的有《黄帝九鼎神丹经诀》；论占卜的有《黄帝龙首经》《黄帝金匱玉衡经》《黄帝宅经》；论选择嫁娶吉日的有《黄帝授三子玄女经》；论杂法仙术的有《黄帝太乙八门入式诀》《黄帝太一八门入式秘诀》《黄帝太一八门逆顺生死诀》等。

据《史记·封禅书》和《云笈七签·轩辕黄帝》记载：黄帝且战且学仙，常游天下名山与神相会，修五城十二楼以候神人，百余岁得；神通，于荆山铸宝鼎成功即有龙垂胡髯以迎之，“黄帝上骑，群臣后宫从上者七十余人”，他还“登崆峒山见广成子问至道”，“东到青丘山见紫府先生受《三皇内文》”，“南至青城山谒中黄丈人”，“登云台山见宁先生受《龙蹕经》，问正一之道”，又“练石于缙云台”，“合符瑞于釜山，得不死之道”。黄帝飞升后，为“太一君”，后来“享之列于五帝之中方君也”，台之为中国历史传说之“五帝”。

黄帝最初的神职盖为雷神。《春秋·台谿图》称黄帝起于雷电，并说：“轩辕，主雷雨之神。”然黄帝以雷神崛起后又为中央天帝，位为最尊。《淮南子·天文训》：“东方木也，其帝太皞，其佐句芒，执规而治春；……南方火也，其帝炎帝，其佐朱明（祝融），执衡而治夏；……中央土也，其帝黄帝；……西方金也，其帝少昊，其佐蓐收，执矩而治秋；……北方水也，其帝颛顼，其佐玄冥（禺疆），执权而治冬。”这和苗族古歌说他们祖先“格蚩耶老”（可能是蚩尤）的对手是雷公是一致的。大概黄帝最初和风伯等都是神农氏诸侯，担任雷的巫师。

道教有许多经书传于黄帝，如《黄帝九鼎神丹经》《黄帝内经》《龙虎经》《阴符经》等。《真灵位业图》中，排列神仙位次，称他为“星圃真人轩辕皇帝”，列在第三神阶的左位。

（四）羲黄文化

木本乎根，人本乎祖。民族先祖是民族精神的支柱，是民族凝聚力的纽带，也是神圣血缘观念的具体表现。一个民族先祖地位的确立，有历史的因素、政治的因素，同时也是多种文化相互融汇的结果。中华民族是以汉民族为主体，由多民族共同组成的民族共同体，中华民族共同先祖是国人历经千百年反复审慎地选择而确立起来的民族血缘和民族文化的代表。

在中华民族大家庭中，汉族人口最多，而汉民族也是在漫长发展过程中由各个部族混血形成的，并不止于炎黄为代表的华夏一族。所以，以“炎黄”一系作为中华民族唯此独尊的文明源头，与中华文明多元起源的实际情形并不相符，将所有中华儿女同视为“炎黄子孙”也未必全面、正确。中华民族优秀传统文化，可称为羲黄文化。羲者，伏羲氏也；黄者，黄帝也。羲黄文化，又被誉为龙文化。民族先祖是民族凝聚力的纽带。一般认为中华民族的共同祖先是“炎黄”，但这种认定未必全面。太昊伏羲是多民族融合的代表，有的学者认为，以“羲黄”代替“炎黄”作为我们民族的

共同先祖更具有广泛意义。

1. 中国哲学文化——东方智慧思维

以普及与弘扬中国哲学方法来推动中国文化复兴，保卫中国传统文化，保卫祖国传统医学，唤醒国人已被西化了的头脑，使全民族都来关心中国文化复兴大业，是时代赋予我们的光荣责任。由于中国哲学方法的失落，致使当今中国文化被西化肢解得到了近乎失落的地步，这是中华民族不能容忍的大事，也是中华民族的悲哀。中国哲学方法是中国文化以及中华民族的灵魂。普及中国哲学方法，目的就是抵制“西化”，实行“中化”，保卫中国文化不被消灭，并使之达到新的辉煌。祖国传统医学是中国文化的脊梁。中国文化在现今的失落，也使传统医学面临着消亡的境地，后继无人的状况已经显现，传统医学这个中国文化的脊梁如果断了，那对中国文化及中华民族来说，将是灾难性的。

2. 中国根文化的探索

中国文化复兴，必须以中国哲学方法为核心，以传统医学为主体带动诸如中文、中国哲学、社会学、文学等学科，使中国文化的灵魂与脊梁融为一体地进行，这是防止西化的最强大的武器，也是实现中化的必由之路。

西方文化体系是建立在对客体的形态、结构的研究上的，使用的方法是分割，进行定量分析，在哲学上属于机械唯物论，思想方法侧重于概念思维、逻辑思维；中国文化体系建立在对客体运动规律的追求上，属于定性分析，在哲学上属于辩证体系，思想方法侧重于形象思维，从高层上说应该是“唯象思维”。就人体科学而言，西方科学受其自身认识论、方法论的限制，已经把物质分割到了极限，“测不准原理”成了机械唯物论难以逾越的障碍。宇宙中存在的绝不仅仅是有形的实体物质，更大量的的是无形的，在人体中也是如此。只抓住有形的，丢掉放弃了无形的，找不到有形与无形的联系，是研究不了活人的生命运动的。尽管西方在 20 世纪六七十年代提出了信息论、控制论、系统论，近代西方科技已看到了有形与无形的临界点，但突破这个临界点却受到了概念逻辑思维束缚，突破这个临界点，概念逻辑思维是无能为力的。要想掌握人体这个巨系统的运作，必须在方法论、认识论方面转轨易辙。

3. 中西文化的分别

西方科技之所短，正是中国传统文化之所长。中国传统文化是建立在形象思维基础之上的，追求的是局部与局部、局部与整体之间的联系及其运动规律，给出的是定性分析，但产生不了定量数据。中国传统文化的各个学术领域如人体、天文、地理、气候、音乐、美术、书法、建筑，甚至军事、武术都是相互贯通的。而西方文化的各学术领域则是相互分离的。但是宇宙间的一切全是开放体系，不存在封闭体系，各体系之间必然相互渗透、相互作用。研究人体不研究人体以外的天文、地理、气候乃至音乐、美术等等，是研究不清人体的。就传统医学来说，它的理论和天文、地理、气候、音乐等许多领域密切相关。

复兴炎黄文化的意义，在于求道以正国魂，求新以强民志。国魂正，民心强，则可振兴祖国，造福人群，为实现人类康宁而作出新贡献。21 世纪是人体科学的世纪，

21 世纪是中国人的世纪。

四、术理演示河洛文化 (图 1-1)

$$\begin{array}{r}
 9 \ 8 \ 7 \ 6 \\
 + \ 1 \ 2 \ 3 \ 4 \\
 \hline
 = 10 \text{ 地土}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 9 \ 8 \ 7 \ 6 \\
 - \ 4 \ 3 \ 2 \ 1 \\
 \hline
 = 5 \text{ 天土}
 \end{array}$$

图 1-1

石子的加减摆排是祖先术理的早期认知，有诗赞：

化合五数枢机显
生成延续示繁衍
夜观斗数参天象
摆起石子大道演

在很久很久的远古时代，人类的祖先还过着每天渔猎的生活。夏季夜晚为了躲避野兽的侵袭，爬到大树上群居睡觉；冬天为了不受风寒侵袭，则躲进山洞之中栖息，完善了火的应用。夏夜的傍晚，人们爬到树上乘凉休息，仰观天象之久便不自觉地对天上星宿产生了探奇与思索，转眼进入冬季，进而冬天躲在洞中苦思，日复一日，年复一年，人脑开始了进化，人类先祖逐渐提高了智慧视野。而有了食物，人类经过猎耕时期的南北迁徙，进而总结出：万事万物都会有一种机理的显现，就像那昼夜的交替、四季的轮转、月圆与月缺、潮汐与潮落……忽然有一天发现了数字 1~10 的演化过程。于是以北极星作为基准方向，依中华大地的地理现状，以小石子的推演成功的展现了一白、二黑、三碧、四绿、五黄、六白、七赤、八白、九紫，进而出现了下面的排列显现。(图 1-2)

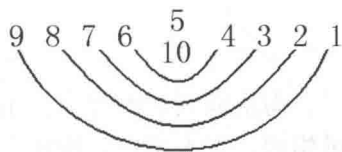


图 1-2

这一数字排序的发现，进而兴奋了人类祖先的探知欲求，忽然有一天古人发现：中 5、中 10，即是天地之机，九数中反复搭配，进而出现了河图的术理图形。(图 1-3)

古人以仰观天文、俯察地理，据河海山川万物生发，显现排出五行生克之理，然四方即定。可八方未分，于是又在漫长的苦思冥想中，依据枢机 5、10 的构理之数，排出了洛书图形。(图 1-4)

数理即定，道理需解，意想数理地和天、自然理数。那么怎样显现呢？天有门，地有户，贵在运转，于是排列出。(图 1-5)

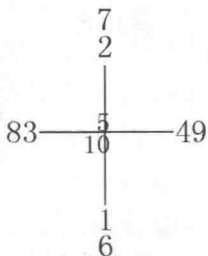


图 1-3

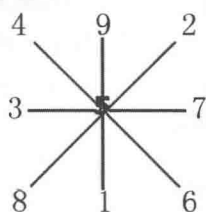


图 1-4

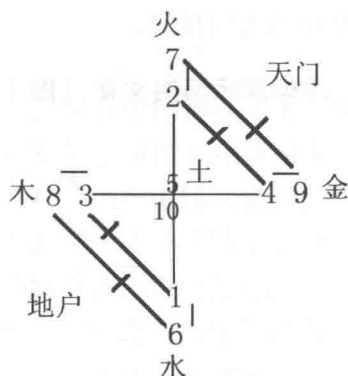


图 1-5



图 1-6

而从减到加的对应，出现东西南北的五数再现。即处处有五，处处合五之象。经过相加，古人明白，枢机 5、10 之外的 4 与 6 应在天门、地户上。门户的显现，又回到七色、术理，于是按照地理状况排列出。（图 1-6）

古人观此九个数的多种变化，于是智慧顿开、灵光闪现，以此开始华夏文明之旅的遥远征途。

有诗赞：

星落日出寰宇间
农耕驯养创意显
昼思夜想演大术
首创东方好画卷

华夏先民的灵智乍开，产生于父权结构家庭组合的新石器时代。那时，祖先为了渔猎农耕，而发明了石斧石刀，如黄帝制九针的传说，因为人类大量的应用工具而解决了生活中的必需，生活得到了改善，祖先有了闲余时间，这时人类本能的精神需求逐步强烈，文化发现唤醒了祖先智慧，有人把制斧、制石器所剩余的石头作为游戏工具和随身所带的心爱之物，增加娱乐的同时也锻炼了祖先们的思维。

由此而产生了河洛术理。由河洛术理的演化，又有了后期的卜筮，即以草蓍和龟占，解决人类早期的心理迷茫。当时处在人类非理性思维和理性思维的一个分别期，人类理解事物的认知度还在一个稚嫩阶段，很多难于解释的都会靠以非理性来满足需求。河洛图示的展现，是祖先的一个智慧飞跃，更是为后期人类文明的发展和文化认同奠定了东方式的逻辑思维基础，即不同于西方文明的“全息思维”。而这个“全息思维”才有了后期的“天人合一”思想的世界观、宇宙观、社会观和自然观以及人生观，更为我们华夏祖先对人类本身文化认同产生了强烈的影响。河洛图示（图1-7）的产生同时也说明了祖先远取诸物、近取诸身的思考，宇宙的星空究竟是怎样形成的，日来月往是怎样回事，为什么会随着四季的变化而变化？这时的遐想在无限地扩大，以此也增加了祖先的探知欲望，从而祖先以河洛为本体，开始踏上了解开诸多人类谜团的探索之旅。

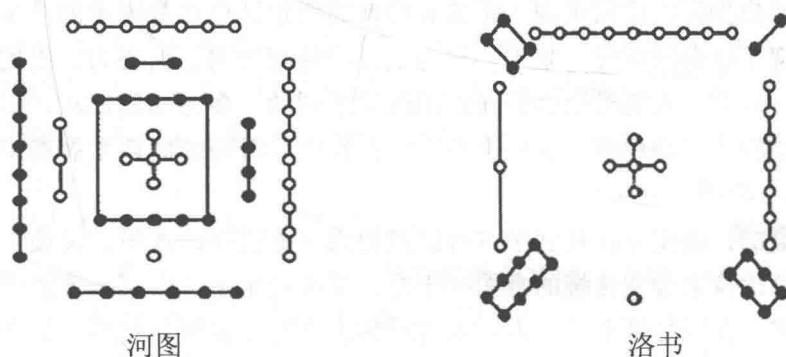


图1-7 河洛原图

五、人类智慧的开启

图腾崇拜、祖先神等原始文化，都在不同程度上驯化了人的兽性，教育了人，形成了人类不同于一般动物的本质属性。特别是原始宗教通过严肃、庄重、神圣的仪式，使一个族群团结成为一个整体，强化了人类的生存能力，并引导着人类向更高的文明阶段迈进。从一定意义上说，繁琐宗教仪式的背后正孕育着人类社会的文明本质。原始人类逐渐从血缘认同走向文化认同，以族群血缘为主导的原始人类从而有了文化扩张的能力，人类从狭隘的自我中心状态逐渐走向开放。这样，原始人类逐步从无序到有序，从本能到自觉，从野蛮到文明，实现了从以血缘关系为主导向族群融合

第三节 人类经验阶段的养生思想

一、人类经验阶段养生思想的非理性

(一) 巫的出现

人类的族群在富裕的生活中，正在逐步地壮大，这时一名酋长、族长每天都在做些什么呢？每天，他们都要想到族群的团结、凝聚力、向心力，怎样能齐心协力地渔猎、驯养。农耕的作物能否充足地养育我们的子孙？怎样能有效地保存我们的粮食和食物？晚饭后，怎么样回答孩童们的梦境疑问，怎样解决孩童们的各种病患，怎样解决大人们的病痛生死，进而出现了懵懂非理性的思想，也正是巫术的产生根源。于是在探索中出现了早期的巫师、巫术。又为了族群的凝聚力、向心力，出现了原始的宗教形式。这一时期，人类对生命的探索出现了系列的、多方面的追求，更有了早期的人体生命初浅的认识和理解。这些都为人类在养生、医药的后期发展奠定了早期的文化基础。

财富的增加，既使巫在社会中占有比其他成员更重要的地位，又使巫产生了利用这个增强的地位来改变传统的意图，于是，巫术发生了。中华传统医学有个逐步发展成熟的过程，在原始社会及上古、太古时期，医药技术极其落后，许多疾病不能医治，许多病因无法解释。最初很长一段时间，医药知识与原始宗教——巫术结合在一起，以巫医的形式出现在患者面前。正如明代医学家徐春甫在《古今医统》一书中说：“以巫而替医，故曰巫医也。”

(二) 伟大的“巫”

巫为象形字。据甲骨文，巫字象古代女巫所用的道具。小篆象女巫两袖舞形。本义指古代称能以舞降神的人。《说文解字》：“巫，祝也。女能事无形，以舞降神者也。”巫出现在中国的历史是很久远的，在原始社会时，由于人类所认识的知识比较少，对这个社会中出现的某些状况不了解，把自然界的打雷、闪电、下雨、火山喷发、地震等现象误以为是某个神仙在发怒，整天诚惶诚恐，怕天神一个不爽就降灾患于身上，就如同疾病、瘟疫等。所以原始人类就把某些东西用来参拜，因为他们觉得这些东西是神的化身，神是由这些东西衍变而成的，也就由此而产生了“图腾崇拜”。崇拜就有某些仪式，通过这些仪式，人们向神表达自己的虔诚之心，也表达了自己的某些愿望，比如生子、长寿、希望风调雨顺以求获得丰收等等愿望。而有仪式就得有个领头人，通过这种人，组织各种仪式，把众人的愿望传递给神，这类人就被称为“巫”。

巫是神与人之间的中介，能够知晓神的旨意。在一般人来看，巫可以说如同神的

化身了，是神在人间的代言人。巫的权力很大，掌握着祭祀、医治、部族历史传承等权力。

巫与医是同源的，从汉字上看，医最初写作“醫”，下面是巫字。直到周朝时巫和医才分家。

巫的实现要通过一定的仪式，因此产生了原始舞蹈。巫与舞也是同音同源的。

伟大的巫是人文的开端，是人脱离动物的第一步。人类没有文化，不可能脱离动物。巫起到的至关重要的一个环节，是促使了人类对宇宙自然的观察，出现了工具和理性。

巫的产生应追溯到远古时期人类对于自然现象及人体本身现象的原始认识，它是人类为了证明人与其他人或外部世界存在着某种对应关系而创造出来的中间媒介。关于这一点，恩格斯曾有一段极为精辟的阐述：“在远古时代，人们还完全不知道自己身体的构造，而且受梦中景象的影响，于是产生了一种观念：他们的思维和感觉不是他们身体的活动，而是一种独特的、寓于这个身体之中而在人死亡时就离开身体的灵魂的活动。从这时候起，人们不得不思考这种灵魂对外部世界的关系。既然灵魂在死时离开肉体而继续活着，那么就没有任何理由去设想它本身还会死亡，那样就产生了灵魂不死的概念……”（见《费尔巴哈与德国古典哲学的终结》）据此，人们认为不死的灵魂离开肉体后变成了鬼神而继续影响着人的生命活动。因此，鬼神为灵魂的存在提供了形式，而“灵魂说”则为鬼神的产生提供了基础，于是，灵魂化为主管自然气候、地理变化的神通广大的神（与天上固有的神，如雷公等共同）掌握人的生命活动的外部环境，并化为人间之鬼影响作用于生命人的思维及肉体。于是，自然灾害、气候地理的剧变带来的地震、旱灾等，以及人的疾痛、意识的丧失、各种痛苦等都被归属为鬼神的作用。在当时社会生产力极端低下的情况下，“凡人之性，爪牙不足以自卫，肌肤不足以捍寒暑，筋骨不足以趋利辟害，勇敢不足以却猛禁悍。”（见《吕氏春秋》）人们万般无奈，对于鬼神采取了两种态度：一是敬畏、崇拜鬼神，将客体神化，向其敬拜求告，乞求借助神力，此即原始宗教，具有消极意味。其二则是幻想人也可以（当然指的是巫师）借助某种神秘的超自然力量控制和影响鬼神，从而控制客体。此即原始巫术，有着积极意义。但由于人们对鬼神的认识经常处于混乱的不稳定状态，因此时而崇拜鬼神，时而又想控制鬼神，或两者同时用之。因而巫术与原始宗教的界限绝难分开，特别是进入阶级社会以后，一些宗教也吸收了许多巫术的内容，两者相互渗透，有密切的相关性。在一定程度说，两者是相互促进的。

（三）巫医对传统医学的影响

巫医是中华传统医学发展过程中的一个重要阶段，对我国的传统医学发展产生过不容忽视的影响。《黄帝内经》载有：“黄帝问曰：余闻古之治病，惟移精变气，可祝由而已。”祝由即是通过向神明叙说疾病产生的原因，取得神明谅解、保佑，疾病从而痊愈。它是巫医们惯用的医疗方法。而由巫术医学发展成熟的道教医药，至今仍有

人保持着祝由、祝祭、祈祷、画符等有宗教特色的巫医医术。

二、人类经验阶段代表人物的养生思想

《素问·上古天真论》中说：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时。”史料记载，黄帝为了得到更多的适宜人类养生的方法，曾多次地问道、访道于当时著名的养生家。只要闻听哪里有得道高人，精通养生之道，他从不畏路途险阻，亲自登门拜访。黄帝在不断的问道、访道过程中受到了很大启发并累积了大量的医学及养生常识，为了确保其所听所得翔实可靠，黄帝亲自试验，对人类当真有益处的，传播民众使用，并记载下来传于后世。

前史前时期养生思想多以河洛术理为根，遵循天地自然之道，形成了诸如服食派、导引派、内丹派、房中派等养生思想，其中代表人物有广成子、素女、岐伯、彭祖等人。

（一）广成子的养生思想及传说

广成子，黄帝时期汝州人，住临汝镇崆峒山上，为道家创始人，位居道教“十二金仙”之首，擅长“内丹养生”。传说广成子活了1200岁后升天，在崆峒山留下了两个升天时的大脚印。

一说广成子是太上老君的化身，《太上老君开天经》：“黄帝之时，老君下为师，号曰广成子。”二说“道”的化身曾三次降于人间，分为黄帝时期的广成子、西周时期的老子、东汉时期的张道陵。消自阴阳，作《道戒经》《道德经》。黄帝以来，始有君臣父子，尊卑以别，贵贱有殊。

在养生文化之中，广成子留下了璀璨的篇章，他说：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一以处其和，故我修身千二百年矣，吾形未常衰。”

（二）素女的养生思想及传说

素女为古代传说中的神女。她与黄帝同时，擅长“房中养生”。素女的身份说法不一，有说是黄帝的侍女，也有说是黄帝的性学老师。极有可能是二者合一，因为性学老师也可以是侍女。

张衡有《同声歌》一首，描述男女新婚之夜的交欢，其诗曰：素女邂逅承际会，得充君后房。情好新交接，恐若探汤。才勉自竭，贱妾职所当。绸缪主中馈，奉礼助蒸尝。思为苑席，在下蔽匡床。愿为罗衾裯，在上卫风霜。洒扫清枕席，芬以狄香。

重户结金扃，高下华灯光。衣解巾粉御，列图陈枕张。素女为我师，仪态盈万方。众夫所希见，天老教轩皇。乐莫斯夜乐，没齿焉可忘。诗中“素女为我师，仪态盈万方”之句，说明素女的影响早在东汉已深入民间，夫妻新婚之夜过性生活也要以素女的理论为指导。

（三）彭祖的养生思想及传说

彭祖，健康长寿养生家，擅长“导引养生”。相传他历经唐虞夏商等代，活了八百多岁。《庄子·刻意》曾把他作为导引养形之人的代表人物，《楚辞·天问》还说他善于食疗。据《史记·楚世家》载：“彭祖氏，殷之时尝为侯伯，殷之末世灭彭祖氏。”“氏”在上古多用作宗族的称号。可见，彭祖实际上是以其命名的一氏族，《史记》还记载了彭姓氏族被封国于大彭等地。清人孔广森在注《列子·力命篇》“彭祖之智不出尧舜之上而寿八百”之句时说：“彭祖者，彭姓之祖也。彭姓诸国：大彭、豕韦、诸稽。大彭历事虞夏，于商为伯，武丁之世灭之，故曰彭祖八百岁，谓彭国八百年而亡，非实钱不死也。”对于彭祖善于养生的种种传说历代并无异议，由于彭祖这个氏族精于养生，族中长寿之人辈出，并以此而名闻于世，于是逐渐产出彭祖享寿八百这类的传说并流布于后世。

（四）岐伯的养生思想及传说

一般认为，岐伯家居岐山（今陕西省岐山）一带。而新近有资料表明，岐伯为甘肃省庆阳市庆城县人。如清·乾隆年间《庆阳县志·人物》记载：“岐伯，北地人，生而精明，精医术脉理，黄帝以师事之，著《内经》行于世，为医书之祖。”

岐伯从小善于思考，有远大的志向，喜欢观察日月星辰、风土寒暑、山川草木等自然界的事物和现象。还懂音乐，会做乐器，测量日影，多才多艺，才智过人。后见许多百姓死于疾病，便立志学医，四处寻访良师益友，精于医术脉理，遂成为名震一时的医生。岐伯，中国传说时期最富有声望的医学家。

（五）黄帝的养生思想及传说

1. 黄帝问道于广成子

《史记·扁鹊传》载，黄帝的大将兼名医俞跗极力主张以按摩、导引和武功来养生，且黄帝本人就曾经亲自向当时著名的养生家广成子请教过养生方法。

《庄子·在宥》中有记载，黄帝闻仙人广成子在于空同之上，故往见之，曰：“我闻吾子达于至道，敢问至道之精。吾欲取天地之精，以佐五谷，以养民人，吾又欲官阴阳，以遂群生，为之奈何？”黄帝此番话的意思大致是说：“政治的最高境界是统治天下，此次前来希望求取天地之精华，以此来佐五谷，发展农业；养人民，富足百姓；并以此来拯救和帮助地球上所有的生灵。”广成子曰：“而所欲问者，物之质也，而所欲官者，物之残也。自而治天下，云气不待族而雨，草木不待黄而落，日月之光

益以荒矣。而佞人之心翦翦者，又奚足以语至道哉？”广成子所说之意为：“你想要问的，是物质方面世俗的事情，末端之道。你所要管理的一切，是政治层面的，是生命的残余。你这样问我，是想没有云就下雨，草木不经历春夏之生长就要其成熟。甚至妄想控制天道变化，你预想用政治去管理国家、天下，生命乃至一切都将失去意义。而佞人之心何以成道，你哪里值得我和你谈论至道呢？”

黄帝此次问道没能如愿，而且对他的思想震动而大。“黄帝退，捐天下，筑特室，席白茅，间居三月，复往邀之。”黄帝回来后，自知不足，便把治理天下的事情放弃了，自建了一个小屋，里边置上一张席子，一个人在那里反省了3个月，便再次登门问道于广成子。

当时广成子头朝南躺着，黄帝跪着膝行到他跟前，“黄帝顺下风膝行而进，再拜稽首”。问到：“闻吾子达于至道，敢问治身奈何可以长久？”黄帝此问不再关乎天下和政治之事，而是问怎样治身可以长久？这关乎到了人本的问题，即怎么样才能健康无疾。广成子蹶然而起说：“此问甚好！”接着就告诉他至道之精要：“曰：至道之精，窈窈冥冥。至道之极，昏昏默默。无视无听、抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”说完，广成子给了黄帝一卷《自然经》，黄帝受此点播，后经过不断学习与钻研，成为了我国上古极为优秀的医学家和养生家。

2. 黄帝问道于素女

（《云笈七籤·轩辕本纪》）黄帝于玄女素女受房中之术，能御三百女。（《抱朴子内篇·极言》）黄帝论道养性，则资玄素二女。后世有托名素女所传的《素女经》为专讲房中养生的著作。后人将素女的房中术系统总结为《素女经》一书传世。

据考证，《素女经》约成书于战国至两汉之间，魏晋时在民间得到广泛流传、补充和修改，书名最早出现在晋朝葛洪所著的《抱朴子·内篇·遐览》中。此书隋唐时失传，幸由日本医学家丹波康赖于公元982年编成一部《医心方》，将书中观点大段辑录，其精华才得以保存。清光绪年间，长沙一位叫做叶德辉的医师将《医心方》中相关内容辑成《素女经》一书，收入《双梅景室丛书》之中。

与中国古代房中术兴旺发达相对应，历代讲房中术的书也颇为丰富，《素女经》是其中较早且极有影响的一部。从性学的角度讲，《素女经》有其科学的一面。如该书强调性学知识的重要性，认为性交是一种顺应自然的行为，压抑性欲、杜绝性生活都是有害的。性生活只要掌握节度，就可使“男致不衰，女除百病”；而不得法的蛮干则会“渐以衰损”，伤身害体。“凡人之所以衰微者，皆伤于阴阳交接之道尔”。《素女经》强调两性交合的基础是“爱乐”，性交应使男女双方同享快感，共同受益，“必先有爱乐而后行”，做到“相感而相应”，最忌讳“男欲接而女不乐，女欲接而男不欲，二心不和，精气不感”。因此，提倡“男欲求女，女欲求男，情意合同，俱有悦心”。在男权社会中，素女的这些思想是很了不起的，等于在某种程度上承认了女性的性权利。

3. 黄帝问道于岐伯

《帝王世纪》记载：“黄帝又使岐伯尝味百草。典医疗疾，今经方、本草、之书咸出焉。”宋代医学校勘学家林亿等在《重广补注黄帝内经素问·表》中强调：“求民之瘼，恤民之隐者，上主之深仁，在昔黄帝之御极也。……乃与岐伯上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更相问难，垂法以福万世，於是雷公之伦，授业传之，而《内经》作矣。”视今传《素问》基本上乃黄帝问，岐伯答，以阐述医学理论，显示了岐伯氏高深的医学修养。中国医学素称“岐黄”，或谓“岐黄之术”，岐伯当属首要地位。

前史前时期，已经有了一大批的人践行在养生道路上，他们秉持着对生命的热爱以及为公的母爱情怀，结合着自然规律的变化，不断地探求各种适宜人类养生需求的方法。从史料记载中可以看出，上古时期的人们已经对导引、服气、房中、食养等有了较为深刻的理解和研究，这为后世养生文化的发展打下了坚实的基础，影响极为深远。

第二章 人类养生思想的形成

第一节 上古时期人类养生思想态势

一、人类养生的概念（定义）

养生，即是人类为了实现“无病延年”的目的，遵循天地蕴育自然之理，经过人类漫长生活实践的累积，研究、整理，进而传承下来的一套系统化的文化体系。

养生理论体系的形成承载着中国古代人民同疾病作斗争的经验与智慧，它标志着人类人文学科与自然学科发展的开端。

二、人类对疾病与死亡的思考

任何一种文化都要追溯它的根源，才能了解它的实貌。养生思想起源于上古时期人类对疾病和死亡的思考。

上古时期，人们的生活异常的艰苦，茹毛饮血、食肉寝皮。为了生存，人们每天都要与野兽和自然相抗争。面对自然界的毒蛇猛兽、荆棘沼泽，人们常常表现得束手无策，他们的生命脆弱得就如同蝼蚁。

每天都会有人生病，他们多数都是因为吃了生冷的肉以及误食有毒的植物，发生了呕吐、腹泻、昏迷，严重便会导致死亡。有的族人在野猎的过程中与野兽搏击时受伤后，伤口得不到处理而感染化脓，从而引发传染病，甚至瘟疫。族群的繁衍速度有时候赶不上死亡的速度，这成了人类这个特殊物种在地球上经历的最艰难的考验。

伴随着长时期的生活实践累计，人们慢慢掌握了生存的本领。人们知道要想存活下去就必须学会如何来保护自己。几千年来，华夏先民以母爱情怀为子孙百代的繁衍生息以及与自然疾病的不断抗争中，总结出了一系列的生存经验。先哲们发现，针砭、药物能够祛病，食物能给人体带来旺盛的精力，于是人们产生了素朴的愿望，希望通过药物、食物的合理运用，达到无病无疾的目的。

历经数万代人的探索、整理，方对不同食物、不同药物有了初步的了解和分类，什么样的药、什么样的食、什么吃过后可以带给人们舒适的感觉，什么样的食物可以刺激人类的情绪……在探索中不断总结，当人们对疾病和死亡现象形成思考并开始探求解决方法的时候，就已经标志了人类养生初萌思想的形成。

三、上古时期养生思想人物的代表

1. 黄帝与岐伯

黄帝同炎帝并称为中华民族的始祖，目前学术界公认黄帝出生建都于有熊（今河南新郑），葬于陕西桥山（黄陵县），国际领导人多次到两地访问！中国自古也有“拜祖到新郑，祭祖到黄陵”的说法。传说中黄帝为远古时代华夏民族的共主，五帝之首。相传黄帝姓公孙，出生于轩辕之丘，故名号轩辕（天鼋）氏，在姬水生长成人，所以又以姬为姓，后来在有熊建立国家，故又称有熊氏。他以土德为王，土是黄色，所以叫黄帝。黄帝是古史传说的人物，关于他的传说最精彩的就要数黄帝与炎帝、蚩尤的战争了。最终黄帝取得了胜利，被各部落拥戴为部落联盟领袖。在黄帝时期，养蚕、舟车、文字、音律、医学、算数都先行发明，并得到发展，他的功劳为后世所称赞，被誉为华夏的“人文初祖”。

在《黄帝内经》中总有一个人在黄帝问话后，回答问题，这个人就是岐伯。岐伯，相传亦为黄帝之臣，又是黄帝的太医，奉黄帝之命尝味各种草木，典主医病。他还与雷公研讨经脉。《黄帝内经》即黄帝与岐伯等讨论医理而作。相传岐伯曾乘由 12 白鹿拉的绛云车，遨游于东海中的蓬莱仙山，奉黄帝之命向仙人求不死之药，十分浪漫。

岐伯又被尊称为岐天师，意为懂得修养天真的先知先觉。张志聪《黄帝内经素问集注》卷一：“天师，尊称岐伯也。天者，谓能修其天真。师乃先知先觉者也，言道者上帝之所贵，师所以传道而设教，故称伯曰天师。”

2. 医缓

医缓，春秋时期秦国人。据《左传》记载，鲁成公十年（前 581），晋国国君景公姬据（前 599 ~ 前 581）生病，先叫桑田巫治疗。桑田通过占卜，认定景公的病，是遭晋景公杀害的晋国大夫赵同和赵括的鬼魂作祟所致。晋景公听说秦国有良医，就派遣使臣求医于秦国。秦桓公（前 603 ~ 前 577）派遣医缓往诊，医缓即到晋国，诊景公病直言不讳说：“疾不可为也！”因为病程已发展到“在肓之上，膏之下”的晚期，而“攻之不可，达之不及，药不至焉，不可为也”。就是说，以砭石、针灸攻治已不可及，服食药饵医治，亦不能至，而医疗无能为力。自此“病入膏肓”就成为一句典故与成语。

3. 医和

医和，春秋时期秦国人。据《左传》《国语·晋语》记载，鲁昭公元年（前 541），晋平公姬彪（前 557 ~ 前 532）有疾，求医于秦国：秦景公嬴后（前 576 ~ 前 537）派遣医和往诊，医和诊病后说：“疾不可为也，是谓近女室，疾如蛊，非鬼非食，惑以丧志。”就是说，平公的病已不能治好，因为近女室。惑以生蛊！平公问道：“女不可近乎？”得禁绝情欲吗？医和答道“节之”，要有节制和限度，还对疾病的机理作了阐释说：“天有六气，降生五味，发为五色，征为五声，淫生六疾；六气曰阴、阳、风、雨、晦、明也。分为四时，序为五节，过则为灾。阴淫寒疾，阳淫热疾，风

淫末疾，雨淫腹疾，晦淫惑疾，明淫心疾。”并针对平公的疾病和提问，进一步解释说：“女阴物而晦时，淫则生内热惑蛊之疾。今君不节不时，能无及此乎？”

医和还把这话告诉了赵孟，赵孟不解地问道：“何谓蛊？”医和解释说：“淫溺惑乱之所生也，于文，皿虫为蛊，谷之飞亦为蛊，在《周易》，女惑男，落风山谓之蛊，皆同物也。”赵孟听了这话，亦称赞说：“良医也！”

4. 医响

医响，战国时期秦国人，事迹出于《尸子》，据说：“为宣王割痤。为响王疗痔皆愈。张子之背肿，命响治之，遂愈。”从其所治疗的疾病来看，皆为外科疾患，医响应是一位医疗技术高明的外科医生。

5. 文挚

文挚，战国时期宋国人，洞明医术。事迹出于《吕氏春秋·至忠篇》。据说齐王田地（前323～前284）有病，使人请文挚。文挚诊王病，根据病情决定采用心理疗法治疗，遂对太子说：“王之疾必可已也。虽然王之疾已，则杀挚也。”太子问：“何故？”文挚说：“非怒王，则疾不可治，怒王则挚必死。”于是，太子再三恳求说：“苟已王之疾，臣与臣之母以死争之于王，王必幸臣与臣之母，愿先生之勿患也。”于是，文挚应允，愿冒死为齐王治病，便与太子约期前往，而文挚故意不守信誉，三次失约，不按约期为王治病，使齐王很生气。当文挚见齐王时，又不脱鞋就上他的床，还故意践踏他的衣服，用很不礼貌的语言询问他的病情，使齐王气得不肯答言。文挚却反口出陋辞，以激怒齐王。于是齐王大怒，与文挚争吵起来，使其病遂愈，而文挚终为齐王所烹死。

6. 秦越人

秦越人约生于公元前5～前4世纪，是战国时期的著名医学家，世称扁鹊，河北任丘人，一说为山东长清人。还有人据《陈璋圆壶》《陈璋方壶》铭及古陶文等，认为其是临淄附近的郑阳人。秦越人生平事迹出于《史记》《韩诗外传》《战国策》《说苑》等古代典籍。

秦越人约自公元前386年前后即“为人舍长”，随长桑君“出入十余年”，承长桑君授以《禁方书》。在诊断上，他以“切脉、望色、听声、写形”针药并用、综合治疗虢太子的“尸厥”证成功。虢君感动他说：“有先生则活，无先生则捐弃沟壑，长终而不得反！”遂“名闻天下”。他以砭石弹刺，治疗秦武王面部痈肿成功。秦国太医令李醯“自知技不如也”，而使人刺杀秦越人于秦国。

秦越人名闻天下。过邯郸，闻贵妇人，即为带下医；过雒阳，闻周人爱老人，即为耳目痹医；来入咸阳，闻秦人爱小儿，即为小儿医；随俗为变。游历了今山东、河北、山西、河南、陕西等省的广大地域。从事过内科、外科、妇科、五官科、小儿科等多学科的医疗工作。精通汤液、针灸、砭石、熨帖、按摩、手术等各种技术。体现了为广大民众解除病痛的优秀品格。

在诊齐桓侯病案后，司马迁对秦越人评价说：“使圣人预知微，能使良医得早从事，则疾可已，身可活也。人之所病，病疾多；而医之所病，病道少。故医有六不

治：骄恣不论于理，一不治也；轻身重财，二不治也；衣食不能适，三不治也；阴阳并，藏气不定，四不治也；形羸不能服药，五不治也；信巫不信医，六不治也。有此一者，则重难治也。”

7. 淳于意

淳于意（前205? ~前150），西汉临淄（今山东淄博）人，因曾任齐国的太仓长（一说太仓令），人称仓公。年轻时喜钻研医术，拜公孙光为师，学习古典医籍和治病经验。公孙光又将仓公推荐给临淄的公乘阳庆。当时公乘阳庆已年过六十，收下淳于意为徒，将自己珍藏的黄帝、扁鹊脉书，根据五色诊断疾病、判断病人预后的方法，以及药物方剂等书传给他。三年后仓公出师四处行医，足迹遍及山东，曾为齐国的侍御史、齐王的孙子、齐国的中御府长、郎中令、中尉、中大夫、齐王的侍医遂等诊治过疾病。当齐王刘将闾为阳虚侯时（前176~前164），淳于意曾为其治愈了关节炎一类疾病，还随从将闾来过长安（今陕西西安），并为安陵（今咸阳东北）阪里的项处诊治牡疝病。

齐文王（前178~前167年在位）患肥胖病，气喘、头痛、目不明、懒于行动。淳于意听说后，认为文王形气俱实，应当调节饮食，运动筋骨肌肉，开阔情怀，疏通血脉，以泻有余。可是有一庸医施以灸法，使文王病情加重致死。于是王公贵族诬陷仓公“不人为治病，病家多怨之者”。加之同时赵王、胶西王、济南王请仓公为其治病而未至。官府听信诬告，把淳于意传到长安受刑。淳于意生有五女，当皇帝诏书进京问罪时，他感伤无男随行。于是小女儿坚持随父进京，并上书朝廷，申述父亲无罪，并愿意为奴以换取父亲的自由。经汉文帝诏问，遂使淳于意被赦免而回故里。淳于意在应诏回答汉文帝询问时叙述了自己学医、行医的经过，业务专长、师承、诊疗效果、病例等，史称：“诊籍”（即诊病的簿记）共计25个病案。他所答诏的病案格式一般均涉及病人的姓名、年龄、性别、职业、籍里、病状、病名，诊断、病因、治疗、疗效、预后等，从中反映了淳于意的医疗学术思想与医案记录上的创造性贡献。

淳于意同秦越人一样，并没有把医学经验的传授限定在神秘而狭小的范围内，而是广泛传授医术。他因才施教，培养宋邑、高期、王禹、冯信、杜信、唐安以及齐丞相府的宦者平等，是秦汉时期文献记载中带徒最多的一位医家。

8. 涪翁与程高、郭玉

郭玉（公元1~2世纪），东汉广汉郡（今四川新都县，一说广汉县）人，是汉和帝时最负盛名的医学家。

郭玉的师祖是一位隐士医学家，即四川涪水附近以钓鱼为生的一老翁，世人不知其姓名，所以称为“涪翁”。史志记载：“涪翁避王莽乱隐居于涪，以渔钓老，工医，亡姓氏。”（《直隶绵州志隐逸》卷41），涪翁“所居处为渔父村”，“在涪城东四里”（《三台县志·方伎》卷9），涪翁“乞食人间，见有疾者，时下针石，辄应而效，乃著《针经》《诊脉法》传于世。弟子程高寻求积年，翁乃授之”（《后汉书·方伎列传》）。绵州人民为了纪念他，将涪翁列入南山十贤堂，又有“涪翁山石刻”、“汉·涪翁像碑”等胜迹。

郭玉的医术、医德和对针灸与诊法的贡献，为朝野所叹服。他死在官任上。

程高也是位隐士医家。广汉（今遂宁县东北，或今射洪县）人。郭玉年少时拜程高为师，“学方诊六征之技，阴阳不测之术。”在汉和帝时（89~105）为太医丞，治病多有效应，皇帝感到奇异，为试验郭玉诊脉技术，使一手腕肌肤似女人的男子，与女子杂处帷帐中，令郭玉各诊一手，问郭玉此人所患何病，郭玉诊脉与望形色相兼，诊出其中有故，说：“左阴右阳，脉有男女，状若异人，臣疑其故。”皇帝为之赞叹不已。郭玉医术高明，医德高尚。为人诊病“仁爱不矜，虽贫贱厮养，必尽其心力”，但在为贵人治病时，往往疗效不很满意。皇帝派一个贵人患者，换上贫寒人的衣服，并变换居处，请郭玉诊疗，郭玉一针而愈。皇帝诏问郭玉，郭玉回答说：“医之为言意也，腠理至微，随气用巧，针石之间，毫芒即乖，神存乎心手之际，可得解而不可碍言也。”反映了他在诊治疾病时全神贯注，为病人负责的精神。郭玉对答中分析了为贵人诊病的难处，他说：“夫贵者处尊高以临臣，臣怀怖慑以承之，其为疗也，有四难焉：自用意而不任臣，一难也；将身不谨，二难也；骨节不强，三难也；好逸恶劳，四难也。针有分寸，时有破漏，重以恐惧之心，加以裁慎之志，臣意且犹不尽，何有于病哉？”郭玉以上论述正确估计了存在于东汉王公贵族的生活和思想行为对疾病诊治的不良影响；同时也科学地揭示了医生诊治不同社会地位的患者所存在的心理障碍。他是继扁鹊之后又一个对医疗社会与心理有研究的医家。

9. 张仲景

张仲景（约150~219），名机，东汉末年南阳郡涅阳（今河南省南阳市，一说涅阳故城在今南阳市与邓县之间的穰东镇，地属邓县）人。〔按《水经注》：“涅阳，汉初置县，属南阳郡，因在涅水（今赵河）之阳，故名。”张仲景的里籍自来众说纷纭，陈邦贤氏定为南阳郡涅阳，范行准氏定为南阳蔡阳，嗣后廖国王、张炎二氏考涅阳故城在今邓县穰东镇。尚启东考为南阳郡棘阳（故城在今河南新野东北）〕。《后汉书》无传，其事迹始见于唐代甘伯宗《名医录》：“张仲景，南阳人，名机，仲景乃其字也。始受术于同郡张伯祖，时人言，识用精微过其师，所著论，其言精而奥，其法简而详，非浅闻寡见者所能及。”

张仲景生活于东汉末。当时，除连年战乱外，疫病流行，曹植曾有记述：“建安二十二年，疠气流行，家家有僵尸之痛，室室有号泣之哀，或阖门而殪，或覆族而丧。”（《曹集诠评》第九卷）张仲景称其宗族原有人丁二百余口，自建安以后的不到十年间，死亡者有三分之二，而死于伤寒的竟占十分之七。张仲景有感于宗族的衰落和人口的死亡，加之世俗之弊，医家之弊，医道日衰，伤往昔之莫救，促使他悉心研究医学，“勤求古训，博采众方”，撰用前代医籍如《素问》《九卷》《八十一难》《阴阳大论》《胎产药录》，又结合个人临证之经验，编成了《伤寒杂病论》。原书十六卷，经汉末战乱兵火而散佚，复得后世医家整理，成为今本《伤寒论》和《金匱要略》二书。前者专门讨论伤寒病，后者主要论述内伤杂病。

伤寒是外感急性热病的总称。《素问·热论》说：“今夫热病者，皆伤寒之类也。”张仲景基于此说而发展，他以六经为纲，剖析了伤寒病各个阶段的病机、病位、

病性，创立了伤寒病的六经辨证体系。对于各科杂病，张仲景以脏腑经络为枢机，缕析条辨，开后世脏腑辨证之先河。《伤寒论》与《金匮要略》二书共载方剂 269 首，用药 214 种，对药物的加工与使用，方剂的配伍与变化都有很细致的要求。张仲景对外感热病与杂病的认识和临证治疗的指导思想与方法，被后世概括为辨证论治体系。其在药剂学方面的成就，对后世医学的发展产生了巨大的影响，宋代之后的医学家多尊称其为“亚圣”、“医圣”。

张仲景本为士人，而能绝意宦途，精研医道，并鄙视那些“竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，惟名利是务”的“居世之士”。他不仅以医术享誉于当时，且对医生的医德与医疗作风有相当严格的要求，批评那些医德不修、医风不正的医生，“不念思求经旨，以演其所知，各承家技，始终顺旧，省疾问病，务在口给，相对斯须，便处汤药，按寸不及尺，握手不及足，人迎、趺阳，三部不参，动数发息，不满五十，短期未知决诊，九候曾无仿佛，明堂阙庭，尽不见察。所谓窥管而已。”这些论述上承秦汉，下启晋唐，成为祖国医德思想的重要组成部分。

张仲景的著作除《伤寒杂病论》外，见于文献著录的尚有《张仲景五脏论》《张仲景脉经》《张仲景疗妇人方》《五脏营卫论》《疗黄经》《口齿论》等。张仲景弟子有杜度、卫汛，他们俱为当时名医。后人为了纪念张仲景，曾修祠、墓以祀之。明清以来留下的有关文物胜迹较多。河南南阳的“医圣祠”始建于明代，有清代石刻“医圣祠”（1727）、“医圣张仲景故里”（1900）。据明代《汉长沙太守张仲景灵应碑》记载：“南阳城东仁济桥西圣庙，十大名医中有仲景像。”清代《南阳县志》记载：“宛郡（南阳）东高阜处，为张家巷，相传有仲景故宅，延曦门东迤北二里，仁济桥西，有仲景墓。”河南南阳的医圣祠经明清以后屡次修葺（其间也有毁坏），保存比较完整。分布各地的十大名医祠中都供奉有张仲景的塑像，反映了中国民间对张仲景的崇敬与缅怀。医圣祠于 20 世纪 50 年代以后经不断扩建增修，已焕然一新，被列为省级文物保护单位。

四、古人对宇宙本原——“炁”的阐述（图 2-1）



图 2-1

诗赞曰：

无极虚空现天土
似见非见说有无
本原道炁方实在
数理显示见中五



图 2-2

如图 2-2 所示，5、10 为土，5 者天土，10 者地土，土者居中，上下为火、水，左右是木、金。据此图则古人明白了仰观俯察之理，明白了水土相合而生物。且为生物，是由水气所生，在表象上可看为活物（如木），而火土相合，火性生出物体，在表象上看是为死物，即固体之物（如金）。现代科学已经证实了星体来源于宇宙大爆炸学说，那么我们根据上述图示即可明白，宇宙中真无是不可能有爆炸的起因的，而河图的显示，也正是证明了这一点。如天一生水，地六成之，即 6 去 1 剩 5 数，7 去 2 剩 5，那么 8 和 3，9 和 4 呢？同样的道理，这就预示了物物有天土，以道家这个“炁”解释真是恰如其分，它显示了物物有天土即 5，还包含了“磁、波、场、电、气”，也显示了水和土合生活物。而火和土合生死物，火和水既济而生气，而气中包含了升华的多变性及生化性。诗中的无极虚空让人们知道，宇宙中的真空不是真无。现代科学已经证明了，人造物在太空中是可以人为遥控的。依据此现象可以推测，太空中的“磁、波、场、电、气”和“金、木、水、火、土”的微量物质的存在，否则也不会有现在的星体了。而这些物质在远古时代古人是没有办法用眼睛看到它，用手去把握它的，可古人依据河洛之理已经清楚地演示出来，使华夏祖先明白了宇宙万物的本原，更知道了这些物质是万物及人类生成、生活的重要物质，而古人更想让这个物质服务于后辈子孙，让华夏民族得以繁衍壮大，让华夏子孙明白其中之理。古人了解释这一道理而发明了这个“炁”字作为显示，更以河图和图形展示给后人，由此产生的华夏中原文明，衍生出各种文化，从而才有了华夏文明绚丽多姿，并时时影响着人类文明走向。

人类经过漫长岁月，祖先发现天地万物总是离不开五种基本物质，即实者为“金、木、水、火、土”，虚者为“磁、波、场、电、气”。此五种物质既在万物之中，又在万物之外。

(一) 笔者生活小记

娘娘庙赞

汤泉映

御台山

朱雀案印笔架全

白虎伏

青龙贤

玄武金阁自悠然

钢城南

大奇观

风景授天权

三宵福地

香火五百年

2011年，南韩来访辽宁省鞍山市千山区汤岗子娘娘庙，谈及道学文化时，讲到动静、阴阳，其中一段对话令南韩来访者顿开茅塞。当时，笔者问其：“水中可否有火？”来访者思考片刻过后，摇头，并示意翻译请教笔者。笔者说：“我们知道大海超过零度就会蒸发，蒸发后会形成云，云层中的水有正负离子，相互碰撞即会形成雷电，这便是水中的火，即‘天火’。同样，火中也有水，在农村生活过的人都知道‘沤粪’的时候，一口 8m^3 的沼气池加水量分别是：鲜猪粪需加水 $3.9\sim 2.4\text{m}^3$ ，鲜牛粪需加水 $4.5\sim 3.4\text{m}^3$ ，后经过发酵，形成沼气（火），这就是火中的水。”世间万物阴中有阳，阳中有阴。“金、木、水、火、土”中也是你中有我，我中有你。

(二) 科学对“炁”的理解

比利时著名的化学家、生物学家海尔蒙特曾做过世界著名的“柳树实验”。他把200磅的土壤烘干称重，然后在土里种下5磅重的柳树种子，收集雨水灌溉；五年后柳树长成169磅3盎司重，土壤再烘干称重，只少了2盎司。这个实验说明树木的重量增加并非来自土壤本身，而是来自雨水和空气，即宇宙本原之炁，自然万物生成延续的必需能源物质，它包含最原始的金、木、水、火、土五种物质，又包含了磁、波、场、电、气等能源。任何生命体的生成、延续都离不开炁的作用，炁是宇宙自然大环境下的能源基础。在炁的作用下，能量可以从一种物质转化到另一种物质，或者从一种形式转化成另一种形式，但不管怎么转化，都存在于宇宙自然之中，无消亡永恒地存在。炁聚合则成物，散之则成虚无。炁，即是老子所欲阐述的万物之本原。

(三) “无”非真无

“无”是开始，无也是永恒。世间万物生于无，也终将归于无。而无非真无，无的是形式，有的是思维意识、体察、觉悟和认知。人类无文字，但却有图腾、结绳、石刻以及甲骨等记录方式，而今从无到有，人类经历了漫长的岁月，终经古先民不断地对生产生活实践的累积，而逐步缔造了人类文明的起源。

第三章 人类长生久视的思想根源

第一节 “长生久视” 养生思想的来源

一、古人对自然现象的认知

“自然”二字实为自生自灭过程的必然现象。天公造物，暑往寒来，日出而昼，日落而夜，月圆月缺，潮汐潮落，生长壮老，四季变化，造就着万物的生生不息，循环往复。这样就使得人类祖先对这一系列自然的现象做着永无休止的探索。物有生、有成，人有长、有衰。那么天地呢，天地可以长久吗？人又能否与天地同在呢？

古人常会有诸如这样的思考：一滴水，溶于大海，便可与大海共生；同样一滴水，只因孤落于岩石而经日照，便会在瞬间消失。于是古人思辨，想到人类自身。人体若要长生久视，也一定要像水滴一样，与天地相融合，与自然相融合，与宇宙相融合，于是产生了“天人合一”的思想，探求于顺应自然、依附于自然而得长生。这一思想指导着后期华夏民族的生存观、生态观、生命观以及养生观，从而保持着东方文化特有的文明价值观念。这种素朴的哲学观念，使得古老的中华文明历经几千年仍可放射出智慧的光辉。

二、古人对自然现象引发思考

随着原始人类生产经验的累积，人们生活渐富有余，逐渐产生了智慧视野，人们闲暇的时间会对一些自然想象产生疑问，诸如：浩瀚的宇宙何以有日月星辰及大气的存在？广袤的大地上何以有河岳草木及生灵繁衍？人是从哪里来的，为什么会死去？死去的人们到哪里去了？人能够通过某种方式摆脱生、老、病、死的烦恼，长生久视吗？

旧石器时代与新石器时代是人类祖先的蒙昧时期，朴素的唯物观思想，让我们的祖先思维以取类比象来思考族群的健康、繁衍，山川河流的变化与四季的演变，让人类联想到长寿与早夭的趋吉避凶。同时生产实践中又积累了生活经验，久之发明医与药的方法应用。同时，日月的往来启蒙了人类的术理智慧，河洛术理的来源更使得祖先的智慧得以开启。

第二节 “长生久视”思想的代表人物

伏羲、神农与轩辕被尊为中华民族的人文始祖，分别代表着“黄河文化”、“中原文化”以及“红山文化”，同时是养生初期思想杰出的代表人物。

一、黄河文化的代表人物——伏羲

伏羲氏是我国古籍中记载的最早的王之一，是少典之父，是炎帝、黄帝之祖。所处时代约为新石器时代中晚期。

上古时候，人们的思维感知都是来自宇宙、自然。人们对大自然中日、月、星象的观察，启发人们师法自然以求生命永在。为了能够化解人们心中对自然界的种种疑惑，为了能够掌控自然规律的变化为民所用，传说伏羲坐于方坛之上，听八风之气，观天地之变，远取诸物，近取诸身，以河图洛书为体，冥想九九八十一天后，乃演出“八卦”。后人以八卦为体，进而又演化为“易”，传统医学及养生学的理论基础皆来自于此。（图3-1）

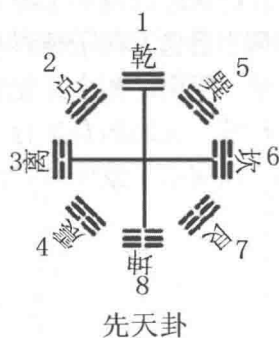


图3-1

二、中原文化的代表人物——神农

神农氏，即炎帝，医药之祖。其主要成就“尝遍百草”，著《神农本草经》。传说神农为了给部落子民寻食觅药，曾带领一批臣民，从家乡随州历山出发，向西北大山方向走去，走了整整七七四十九天，遇一高山，长满奇花异草，神农决定就此停止前行，于是带民突围野兽袭击，经过艰险攀爬，达到山顶。

他叫臣民们防着狼虫虎豹，他亲自采摘花草，放到嘴里品尝。白天，他领着臣民到山上尝百草；晚上，他叫臣民生起篝火，他就着火光把草详细记载下来。哪些草是苦的，哪些是热的，哪些是凉的，哪些能充饥，哪些能医病，都写得清清楚楚。

神农最终尝出了麦、稻、谷子、高粱等能充饥，就叫臣民把种子带回去，让黎民

百姓种植，这就是后来的五谷。另外尝出了三百六十五种草药，写成《神农本草经》。《神农本草经》成为中国最早的中草药学的经典之作，后世本草著作莫不以此为宗，对中医药的发展一直产生着积极的影响，并逐步发展丰富，形成了如今世界闻名的中医药宝库。

三、红山文化的代表人物——黄帝

黄帝与炎帝并称为中华始祖，中国远古时期部落联盟首领，中原各族的共同祖先，少典之子，本姓公孙，号轩辕氏。根据中国史书的记载，他在炎帝之后，统一了中国各部落。他推算历法，教导百姓播种五谷，兴文字，作干支，制乐器，创医学，编百草、制九针，为后世传统医学及养生学的发展作出了卓越的贡献，熟为人知的传统医学巨著《黄帝内经》，即是黄帝问、岐伯答，后整理所著。

第三节 河图洛书——华夏万种文化的母本

凭借着祖先们对华夏民族兴衰的忧思以及对子民无私的母爱情怀，他们经历了我们今人无法想象的艰辛与努力，只为后世万代子孙谋福。天地的生成，演示了阴阳分辨、数理的显示出现了奇、偶数象，阴阳的相合让先哲想到了人世与万物，而有了相合才始有生成，有了生成才有了延续。天地相合生育万物，阴阳相合生成延续，古圣的苦思探索，激发出了数理的奇、偶演示，致使灵光凸显，发现了九个数理的内涵天机。(图3-2, 3-3)

$$\begin{array}{r}
 9 \ 8 \ 7 \ 6 \\
 + \ 1 \ 2 \ 3 \ 4 \\
 \hline
 = 10 \text{ 地土}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 9 \ 8 \ 7 \ 6 \\
 - \ 4 \ 3 \ 2 \ 1 \\
 \hline
 = 5 \text{ 天土}
 \end{array}$$

图3-2

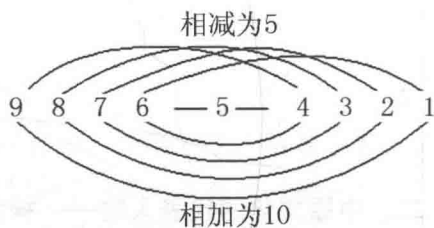


图3-3

又诗赞：

灵光乍现智慧出
道法自然性本朴
初分洪蒙天心见
敢称天下第一书

华夏河洛文明是中华民族所有文化产生的母本，是人类后现代文明、文化的根基。它点燃了人类智慧的圣火，它是后现代人类文明发展的指路明灯。

科学的发展解答了自然向人们提出的许许多多的问题，同时，新的层出不穷的问题又接踵而来。人类面对新的问题总是想尽办法去面对，人类凭着不屈的精神，不断开创的意志，渐渐解开了大自然的层层面纱。

人类永远是在左脚否定右脚后前进的。只要略加深究我们就会发现，宇宙就像梦幻一样令人困惑不解，而我们人类，则更是一个大大的不解之谜。宇宙是无数个问号组成的，而人类在认知的道路上则每一页都写着“为什么”。

宇宙千差万别、色彩纷呈、令人目不暇接……使得我们惊叹不已的是：当我们真正深入研究时，却惊异地发现为什么在看来截然不同的东西中会呈现出十分相似的性质？为什么对立着的东西可以相互转化？为什么死去的东西会复生？为什么宇宙会开出如此绚美之花？……

如果说宇宙是浩渺无际的沧海，地球也不过仅仅是沧海一粟。人类呢？也不过是这一粟中的一粟。然而，人类的伟大便在于勇敢地甚至狂妄地向宇宙自然挑战，这种挑战是向神秘世界探求知识的坚定信念，而这种信念对于人类的进步来说无疑是极其重要的。宇宙是统一的，如果没有宇宙的统一性，人类就没有希望揭开它神秘的面纱，识得其真面目。就这样，人类迈着蹒跚的脚步，踏上了漫漫的认知旅程。

在这里我们来看一看古人对宇宙空间的认识，我们来分析下由河图洛书排列出的九宫图。

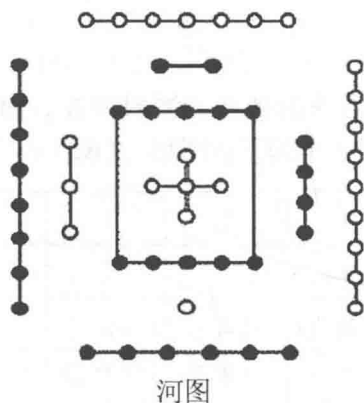


图 3-4

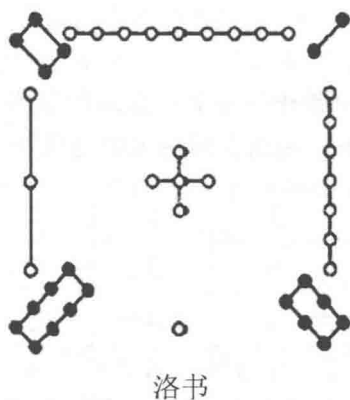


图 3-5

九宫图的排列是一个特殊的排列，现在我们来分析九宫图时，对它的精巧排列惊叹不已。在九宫图中我们可以看到，无论是横竖，还是对角线的任意三个数字之和都为15，以中间的5为对角线，相对应的两数和都为10。也就是说，以5为中心，对应的两数不平衡，但要达到平衡，要向5过渡；同时要保持两边平衡，在量上要保持一致。如1与9极度不平衡，但在1这边配上8和6，在9的一边配上2与4，让8与2，6与4相应。同时， $1+8+6$ 组成15， $9+2+4$ 组成15，这样，两边又可达到平衡。我们可以看出，各对应点间的不平衡，构成了对立，正因为不平衡就要向平衡过渡，

4	9	2
3	5	7
8	1	6

4	9	2	8	1	6	4	9	2
3	5	7	3	5	7	3	5	7
8	1	6	4	9	2	8	1	6

(一)

(二)

(三)

6	1	8	2	9	4	6	1	8
7	5	3	7	5	3	7	5	3
2	9	4	6	1	8	2	9	4
8	1	6	4	9	2	8	1	6
3	5	7	3	5	7	3	5	7
4	9	2	8	1	6	4	9	2
6	1	8	2	9	4	6	1	8
7	5	3	7	5	3	7	5	3
2	9	4	6	1	8	2	9	4

把九宫图这样无限制地展开下去，取同样一个图形来看，又是一个大的九宫图。我们说在这个大的图形中，也要构成新的平衡、新的运动，才能把图继续展开。这个图形的左上方的九宫图就是大九宫图中的4，上中的九宫图就是大九宫图中的9，右上方的九宫图就是2，左中的九宫图就是3，右中的九宫图就是7，左下的九宫图就是8，右下的九宫图就是6，中间的九宫图则为5。把这个展开的图可看成新的九宫图。九宫图不仅从平面上可以展开，在空间立体上也同样可以展开，道理是一样的。九宫图就是宇宙的数理形式，同样九宫图也说明了宇宙的全息论，任何物体都可以用九宫图来表示出来。这个图其大无外，其小无内。九宫图的任意一个数字都是一个小九宫图，九宫图又可以无限制地收缩为点。这样，一个九宫图模拟了宇宙的形成，也说明了阴阳互变，由平衡到不平衡再到平衡的万物运动的规律。

我们再来看中心点“5”，中心点“5”是一个原点，亦可说是一个零点，通过这个点展开，才能形成宇宙世界，形成自然万物。这一点也是一个平衡点，是展开的九宫图的一平衡点，其他各点通过对应的消长要从不平衡向平衡过渡，宇宙就是通过九宫图的展开构成不平衡的各点，通过各点的相互运动又趋向平衡的，这和我们骑自行车是一个道理，想要保持车体运动，就要把握整个的平衡，而这种平衡是非禁止的平衡，是对应点从不平衡到平衡的过渡。这就是宇宙发展的规律。

我们接触到的万事万物与我们的生产经验告诉我们：自然界的万物每时每刻都在发生着变化。不要说天空中急速飞过的鸟儿，很快从我们的视野中消失得无影无踪；也不要说人的生长壮老死；就是我们看到的巍峨的群山，好似亘古不变，然而在历经几世几劫后，都会沧海桑田。人类不是在海底见到了陆生动植物的化石吗？不是在喜马拉雅山上找到了海洋中的贝壳吗？所有这一切都在告诉我们，万事万物都不是永恒的，而是每时每刻都在变化。然而，我们在研究事物时不能在其变化无常中把握清晰，这正如我们不能在鸟儿急速飞翔中去研究鸟儿一样。实际上，我们是通过拍摄镜头放慢速度来进行研究的。宇宙中的万物是运动的，宇宙本身也在不停地运动。如何来研究永不停息的运动着的宇宙？祖先们是伟大的，他们运用了多种系统方法：河图洛书、太极图形、阴阳学说、五行系统、八卦系统以及天干地支学说来研究运动着的宇宙。这一系列的理论中都动用了全息论思想，所以能精确地描述宇宙自然，这也是东方文化中最有价值的东西。今天我们来研究它，就是要拂去人们心中迷惘的尘埃，还原这些理论的真实面目，让大家真正地感受到华夏文化的灿烂光辉。

一、术理演示河洛之理

天空中的日月星辰，大地的山川河流、森林、万物及金木水火土，这些都是人类祖先思考的课题。真空中的“炁”，数理中的“五”，都是祖先深层次思考的课题。天与地、天与人、人与地、人与万物、物与物之间究竟是什么关系，由于那时很多现象还尚不能说得很清楚，于是祖先利用九数之间的数理关联，演示出宇宙本源“炁”的产生，而这九数之间又预示着什么呢？

如图 3-8:

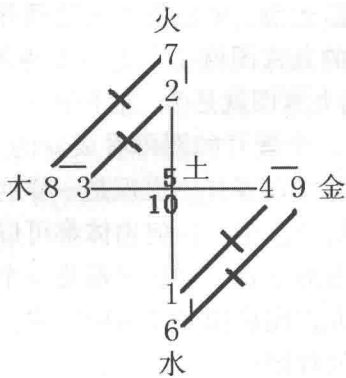


图 3-8

如图 3-9:

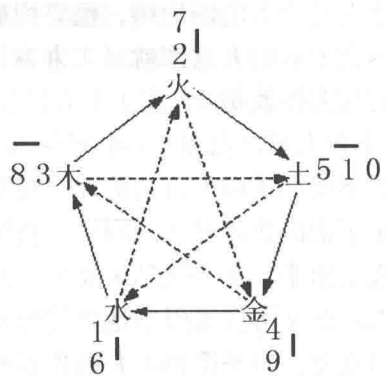


图 3-9

有诗赞:

生成延续识道原
演示造化母爱篇
万物生成皆有术
图解天书释厄传

从图 3-8 中的“1~6”，我们可联想到先天数理演示出“天一生水，地六成之”。而这里所说的水，不是我们日常所言的水，而是天水，即“虚水”，是让人们觉得似有非有的一种气的存在。它如同春天大气贯通之时，大地冒出的腾腾的氤氲之气，它环抱在地球的四周，如同大地的保护层对大地起到保护的作用，故而古人说“地六成之”。同理，“3~8”，天3生木，地8成之；“2~7”地2生火，天7成之；“4~9”，地4生金，天9成之。

如图 3-9，1 与 6 相减为 5，2 与 7 相减为 5，3 与 8 相减为 5，4 与 9 相减为 5。五：金、木、水、火、土五物也，此五种物质是化成万物之本，亦可说是“炁”，继而五物运化而生万物，万物为延续，是用，物物都含天土“5”，物物都受到炁的作用，进而形成另一种物态的显现，而不管是多少种物态显现都是道的显现，即“中”——天土，在数理显示下，为 5，即为枢机。

二、术理阐述宇宙的生成、延续

诗赞“生成”:

天门地户待轮转
“五”是枢机即分辨
金木水火内藏土
数理精微说道原

诗赞“延续”：

八方合十五在中
生成延续有体用
术理演示自然道
通变运化妙无穷

如图 3-10：图解“生成”

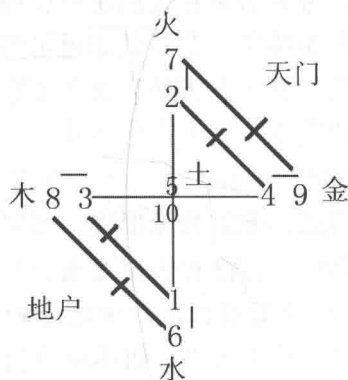


图 3-10

如图 3-11：图解“延续”

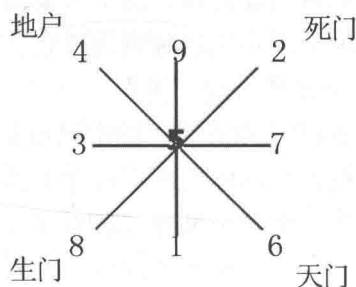


图 3-11

如图 3-10， $2 + 4 = 6$ ， $7 + 9 = 16$ （去 10 剩 6），6 为“天门”； $3 + 1 = 4$ ， $8 + 6 = 14$ （去 10 剩 4），4 为“地户”。图 3-10 经顺时针旋转后，形成图 3-11，过去人们讲话，常含有数理在其中，比如“你明白个 4-5-6”？“你懂得个子午卯酉”？可见数理文化在早期是溶于人们生活之中的，而今天，它却只能变成一组“神圣”的数字。

炁的认知让人类祖先想到了宇宙万物生成的本体。宇宙星体是怎么来的呢，天地万物是怎样生成的呢？这些给人类祖先带来了一个不朽的话题，于是出现了无数的神话演说，让人们去猜想，去探究，想尽办法去解释它。

五数的显现同时也促成了祖先对炁的理解，让人类明白看不见的还存在，想到了原始的磁、波、场、电存在于我们周围及遥远的太空，进而出现了原始的宗教情怀。宇宙、人类、文化，都是怎样一个形成过程呢？

三、对“母爱”的阐释

（一）道——母爱思想来源

中华养生文化体系整体遵循道家大宇宙的全息思维，倡导在顺应天道自然变化的基础上，实现人类无病延年的目的。养生事业，是一个极其神圣的职业，“生者，人之本”，因此就应该具备大宇宙道的母爱情怀，对人类生命个体给予最真挚的呵护。承望正在从事或是将来从事养生行业的人们，能时刻以大宇宙道的母爱情怀警醒自

己、鞭策自己，明白养生从业人员的基本素质并非是良好的技术，而是具备良好的职业操守。

1. 老子《道德经》中阐述的“道”

老子《道德经》，共五千言，是中国最早、最完整的哲学巨著，不仅对中国的文化产生了极其深远的影响，同时也为世界所瞩目。老子在《道德经》中多次论述“道”。《道德经》开篇即有“道可道非常道，无名，天地之始；有名，万物之母”的论述。在第二十五章中有“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，强字之曰道”的形象描述。老子认为道可参悟不可言说，但可明确的是，道早于天地而生，是象帝之先，它生育万物，长久不息，是宇宙之本原，因不能准确冠词于它，故勉强称它为“道”。

2. 庄子所讲的“道”

庄子在《大宗师》篇中论述：“道，有真实有验证，无作为无形迹，可以心传而不可口授，可以体悟而不可看见；自己为本，自己为根，在没有天地之前，自古以来一直存在；造就了鬼神，造就了上帝，产生了天，产生了地；在太极之上而不以为高，在六合之下而不以为深，先天地存在而不以为久，比上古年长而不以为老。”

单一看这段话说得已经很透彻了，但东郭子还是问道于庄子，想进一步探知“道”的深奥玄妙。在《知北游》篇中，有一段著名的对话：

东郭子请教庄子说：“你所谓的道，在哪里呢？”庄子说：“无所不在。”东郭子说：“一定要说个地方才可以。”庄子：“在蝼蚁中。”东郭子：“为什么如此卑微呢？”庄子：“在杂草中。”东郭子：“为什么更加卑微呢？”庄子：“在瓦块中。”东郭子：“为什么越说越过分呢？”庄子说：“在屎尿中。”

在庄子看来，道是万物之祖，它存在于万物之中，无所不在而又无时无刻地影响着宇宙生命体。它既是万物生成的基质，同时又是宇宙万物遵循的规律。

3. 现代学者论述的“道”

现代学者对于道的阐述是仁者见仁、智者见智。英国科学家李约瑟主持撰著了多卷本《中国科学技术史》，其中第二卷探讨中国科学思想的起源。他特别尊重于中国的“以道观之，物无贵贱”的论述，他指出：“这正是科学家对万物一视同仁的无偏爱态度。”作为科学研究者，看待万物首先要排除人类中心主义的观点，也不可掺和个人主观的情绪及意愿，而只能就万物本身的状态去作客观的探讨。

另有学者则认为：“道非有非无，非非有，非非无，大不见其外，小不见其内，视者无物，用者无体。”道介于有无之间，其形无所谓大无所谓小，看不见、摸不着，与“气”最为相近。

4. 道医体系所阐释的“道”

同上，老子《道德经》第二十五章讲过：“有物混成，先天地生……可以为天下母。”母有“生成”之意。“生成”是体，“延续”为用；生成是根，延续为本。生成、延续方可长久，才能使得宇宙循环往复，生生不息。

所以，道用现代人类语言来形容，即是“母爱”。母是生成，爱是延续，宇宙万

物有始有终，道无始无终。道是 21 世纪人类实现母爱的伟大终极关怀。

（二）对“母爱”的理解

1. 母爱——生成、延续

上面我们提出“道”即是“母爱”，那么，母爱要怎么作以解释呢？这就需要我们将上升到禅境，即“玄之又玄”，把思维放大，从内到外、从有到无，看进去、再看回来。所以当你能将万事都看出三个以上的答案，都能以多维度来进行思考，那么你已经超出了哲学的范畴，达到了“禅境”。

任何一个生命体，从生之时就要考虑如何延续。宇宙、自然之所以能够永久地往复不息，靠的就是大宇宙“道”的母爱情怀。这种母爱情怀即是：天施地蕴之道、天地生成之理、五行生克制化之规律。道家讲：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”所以，效法的除了我们能够看得见、感知的到的规律外（春萌、夏长、秋储、冬藏），还应效法一种情操、一种胸怀，那就是“母爱”。

2. 母爱并非人格化的母爱

母爱并不是母亲对子女的爱，人格化理解就狭隘了。母爱可视为五行生克制化的宇宙大爱，是天施地蕴的博大胸怀。这种爱是浑然天成、悄无声息、永恒不变的天道。它使得宇宙自然有昼夜之更替，尤似轮转；有四季之变化，循环往复。这种爱是不受任何外界条件制约的。如：木生火，就无条件地生火，火生土、土生金、金生水、水生木，无一者懈怠。它们的生克制化关系是纯粹的、质朴的，这种爱建立在无私无欲的基础之上。黄帝《阴符经》中云：“至静之道，律历所不能契。”至静之道即自然之道，律历所不能契中“契”是符合、吻合的意思，是说自然之道的深奥精微，即使是圣人也只能接近自然之道，而不能穷尽自然之道。人能接近真理，却不能穷尽真理。大宇宙的母爱情怀虽与人性自私贪欲悖谬，但正因如此，我们才要以母爱情怀警示自己，在对待生命个体之时，生命将大于一切。

自古圣人绝学、帝王将相都以大道情怀明志。曹操曾写下：“吞吐天地之志、包藏宇宙之心”的名句。张载的横渠四句“为天地立心、为生民立命、为往圣继绝学、为万世开太平”，更是以天施地蕴之心、道德之理法、易学之高深、和谐世界为倡导，抒发了自己的胸襟与情怀，时刻被后人铭记。笔者认为，“为天地立心”的心即为天施地蕴；“为生民立命”的命即为道与德；“为往圣继绝学”的绝学即为“易”；“为万世开太平”中的太平即是和谐共进。

3. 道的母爱情怀对于现时代的深刻意义

“道”是母爱，母是生成、爱是延续。它来自于宇宙天理的相生，水生木，无水木必死；火生于木，无木火必熄。母爱情怀是来自于自然、顺应于自然的，它是宇宙大律。人们要效仿道的自然规律，不掺杂任何人为因素。现时代将道以“母爱”来释义，重在呼吁人性能够回归道的本真。作为一名医者，在对待生命个体时，要抱有基本的职业操守，不断培养自己具备高尚的医德风范。行医即是行德，医德即是人品的彰显。以母爱的情怀对人类生命个体的真挚呵护，尊重生命个体的行为，既是彰显人

类文明的进步，又体现医者个体的心性修为。刘伯温曾言：“表彰于外之优劣，方看个人之修为。”祖先们常讲“良心”、讲“德行”。

今天，当人际关系步入21世纪，我们应重新审视老子《道德经》中提出的：“邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。”“邻国相望”应是领地互不侵犯，“鸡犬之声相闻”则是多种文化的互通有无，而“民至老死不相往来”则是要我们热爱生我养我的国家和生我养我的故土，我们应秉持母爱情怀，勤勤恳恳地把自己的祖国建成一座美丽的大花园。

4. 孙思邈的母爱情怀

孙思邈祖师在他的著作《大医精诚》中写到：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈侧隐之心，誓愿普救含灵之苦。若有疾厄来求救者，不得问其贵贱贫富，长幼妍蚩，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想。”孙思邈祖师认为“人命至重，有贵千金，生命无以伦比的宝贵”，人的一生经由父精母血十月怀胎而成，就是最珍贵的一个生灵，任何物质都应应为生命个体服务，任何物质也都因生命的存在方能体现其价值，即所谓“人所贵者，盖贵为生”。我们应当学会尊重生命，尊重自己的，同样也尊重他人的，尊重人类的，也要尊重自然的。

孙思邈还对良医的诊病方法作了总结：“胆欲大而心欲小，智欲圆而行欲方。”“胆大”是要有如赳赳武夫般自信而有气质；“心小”是要如同在薄冰上行走，在峭壁边落足一样时时小心谨慎；“智圆”是指遇事圆活机变，不得拘泥，须有制敌机先的能力；“行方”是指不贪名、不夺利，心中自在、坦荡天地。

5. 母爱情怀是一种信仰

很多学者提出，在物质丰盈的今天，人类信仰出现危机。人们没有了道德底线，一切建立在利益的基础之上，人们被外在的东西扰乱了纯真、素朴的人性本质，为了争取权利、名义，为了能被别人“高看”，我们把一切的希望都寄托于“财富的累积”，人们相信钱可以满足一切的虚荣。但越是这样，人会越觉得空虚、恐慌、茫然、无助，即便是最终得到了财富，也不会体味出真正的幸福。我们都知道物质与精神是相依存的，提倡物质文明与精神文明都要抓，两手都要硬。但是却在自我调控之中出现极端。孤阴不生，独阳不育，阴阳不平衡，人即会出现病态。

人的一生，能够有一个明确的信仰为其不懈奋斗和努力是快乐的。而这种快乐跨越了世俗的评判标准。信仰是我们一切行为的动力，带着自己的信仰从事每一件事情，将会让我们生活变得更加美好而有意义。当你为了全人类的事业而用心的时候，每一个人的健康都形同你的健康，每一个人的幸福都是你的幸福，你还会担心没有幸福感吗？

有诗赞：

祈祷祝由灭疾患
尝草制针自身验
得益火暖减痛苦
情怀母爱大智显

四、对宇宙本原“道炁”的论述

我们都曾被问及这样一个问题，那就是：世界上先有蛋还是先有鸡？我们没人知道最初提出这个问题的人，他有多么伟大！是啊，是先有的鸡还是先有的蛋呢？是蛋孵化出来的鸡，还是鸡产下的蛋呢？

浩瀚的宇宙，渺渺茫茫的苍际，一颗蔚蓝色的星球，生存着数以万计的生物，有高山，有亭台楼阁，有万家灯火……那么你是怎么来到这个世界上的？第一个人是如何出现的？地球、宇宙又是怎么形成的呢？

无中生万有。在最原始的、素朴的自然状态下，是没有宇宙和星际的，当然更没有生命的存在。那时，苍茫宇宙之中只存在一些细小的微尘颗粒，混混沌沌，时而聚合、时而散去，而促使这一切发生的物质，即是“炁”，被称之为宇宙本原物质的“道炁”。炁生了宇宙、生了天地、生了万物，当然也包含人体。所以现在我们可以很容易理解：“炁”是宇宙万物得以生成和延续的最基本物质。

当我们把眼前的“有”都看成“无”，才能在“无”之中发现真正的“有”。这个“有”并非以物体形式存在，而是一种思维、意识，它是一种大智慧，即道家至高无上的“玄学”。所谓“玄之又玄，众妙之门”，其中的“玄”并不是大家误以为的封建迷信，更不代表“不切实际、不着边际”。“玄”是意识能量流，是绝利一源的思考。说白了，“玄之又玄”是教人遇事多问几个为什么，是“思前想后、有无之辨、刨根问底、举一反三……”即前后、左右、上下、十方、有无的思辨过程。凡人能了悟玄学之道，便可掌握“众妙之门”。所以“古人言不我欺”，全凭今人如何运用和理解。祖先的文化不可笑，也不可耻，可悲可气是今时之人指鹿为马，不加思考和不屑一顾的态度。

有诗赞：

宇宙鸿荒、天地玄元
 无极虚空、磁波场电
 相聚相合、互斥互圆
 星体初形、随成地天
 始有阴阳、分随自然
 合聚成物、五行方全
 事物有序、演示大千
 人类始立、天地之间
 有巢穴居、猎耕繁衍
 图腾祈祥、结绳事年
 石刻示后、甲骨著占
 河洛启慧、干支地天
 八卦五行、阴阳变换
 人文初成、三黄推衍
 开启华夏、石破惊天

如图 3-12:

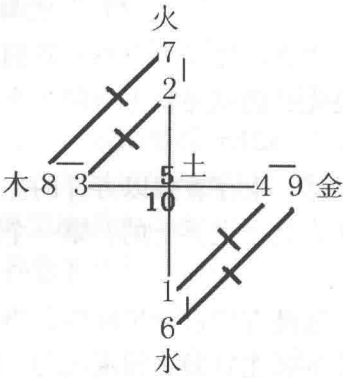


图 3-12

如图 3-13:

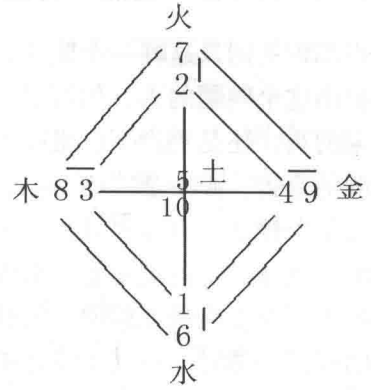


图 3-13



图 3-14

西江月·道炁
万古长河一念
时空跨越千年
古说盘古展开天
造人女娲立现
母巫创居民聚
又言渔猎夫权
刀耕火种神农传
河洛文明中原
盘庚中兴华夏
岐黄术延天年
针灸尝草作甲子
谱写中华开篇
圈养驯畜耕作

富兴村户民间
眼观俯察取人天
思盼成仙道显
再示河洛术理
智开理现人寰
道原母爱益民生
志创养生大愿
造福人间

五、卦象与人体

(一) 先天卦与后天卦的比较

人类祖先感知到了这种神奇，于是用以图示演示给后人。那么天地之间人在中，又怎么演示人与人之间关系与万物之间的关系呢？古人远取诸物，近取诸身，以卦爻的阴阳来显示天人万物，即天地对位、山泽通气、雷风相薄、水火不相射，老父、老母、长男、长女、中男、中女、少男、少女的关系。

如图 3-15：

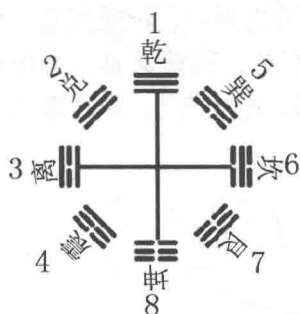


图 3-15 先天卦

如图 3-16：

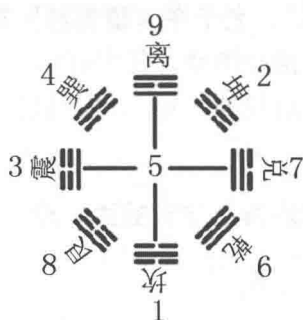


图 3-16 后天卦

诗赞曰：

先天合卦显九数
后天合十见中五
先卦显示天地和
后现天门和地户

九五之尊的含义：天数为九，坐阵中央，五为枢机，八方相合。预示安定团结，统辖八方，富强繁荣之象。

如图 3-17:

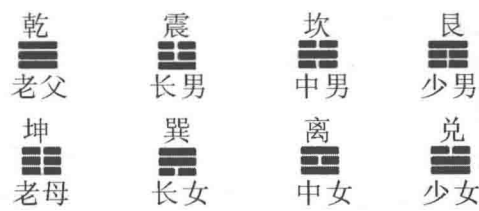


图 3-17

如图 3-17，乾为天，以纯阳爻示之；坤为地，以纯阴爻示之。而从“少男、中男、长男”三个图示我们能够理解为什么古人说“男子全身都为阴，唯独生殖器一点为阳”；再从“少女、中女、长女”三个图示我们能够看出，所谓的“女子全身都为阳，唯独生殖器一点为阴”的道理，故以两个阴爻配一个阳爻，代表男子；用两个阳爻配一个阴爻，代表女子。

(二) 古人“取类比象”的思考

古人“远取诸物，近取诸身”，进而思辨，男人与女人交合能成人，天与地交合能生万物，男女交合是实，而天地交合为虚，那么天地之间必然存在一种神秘的力量，它不可见，存在于无形之中，是宇宙万物生成之本，在老子看来，这种物质即是道，即“炁”。老子在《道德经》第二十一章云：“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。”对于这句话中所说的“信”，即是虚无的“磁、波、场、电、气”，即是看不见的“金、木、水、火、土”。

六、术理演示宇宙的生、成、合、化

如图 3-18:

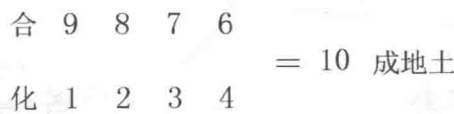


图 3-18

如图 3-19:



图 3-19

诗赞曰：

生克制化五物出
相合相成不离土

又得先天合九数
九五开天见素朴

七、术理阐释“五行”的通、变、运、化

数理的图示，唤起人类祖先的智慧，在五物的演示中，他们又想到了生克制化的关系。进而思考是否能用更简捷的图示来表述自然这种特有属性？于是祖先又以五数为中配以五物分类，排出体、用，动、静的几种图示变化，以示后人。

浪淘沙·河洛

华夏五千年
万代承传
祖先河洛演人天
母爱五行原理辨
广普人间
二十一世纪
圣智重添
海洋沙漠宇宙观
皆是这思维再变
敢于攻尖

如图 3-20:

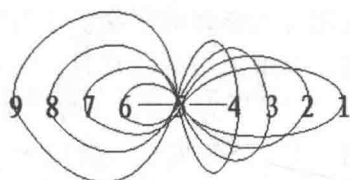


图 3-20

如图 3-21:

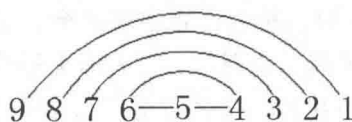


图 3-21

如图 3-22:

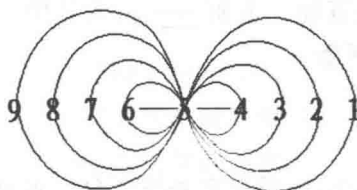


图 3-22

如图 3-23:

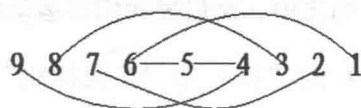


图 3-23

如图 3-24：动态平衡

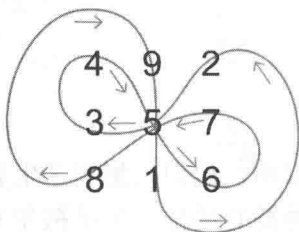


图 3-24

如图 3-25：静态平衡

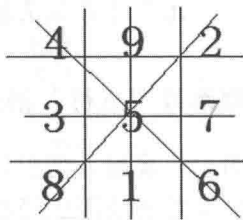


图 3-25

(一) 图解静态平衡

上面我们说过，河洛文明是中华所有文化产生的母本，任何文化都由它而衍生，并深受其影响。医学的平衡思想就来源于洛书，如图 3-25，本来的 1 与 9 不平衡，可是 1 与“8 和 6”相衬托，9 与“2 和 4”相衬托，这样， $1+8+6=15$ ； $9+2+4=15$ ；就形成了以总和 15 之数理的平衡。同理，3 与 7 不平衡，而 3 有 4 和 8，7 有 2 和 6，经过数理配比后，同样也以总和 15 之数理达成平衡。由此而产生了医学的静态平衡思想。传统医学认为，人体阴盛则抑阴扶阳，阳盛则抑阳扶阴，将阴阳二气平衡作为健康无疾的标准。但实则不然，五行中的“行”，它代表的是动态，在人体脏腑之中，“行”可视为气的运行、血的运行，而运行的根本是通、是运化。行，代表着机体的正常吸收、转化、代谢等一整套完整系统的常规运转。

(二) 图解动态平衡

如图 3-24，是运行之中求平衡，是动静变化合为整体的平衡。是与宇宙全息的天人合一的平衡。老君曰：“大道无形生育天地，大道无情运行日月，大道无名常养万物，吾不知其名，强名曰道。”（如图 3-21）以“5”为“中”、为“枢机”，运行轨迹为：5—6—7—8—9—1—2—3—4—5 的顺序，以“5”发出，又归于“5”，演示人体循环系统的运、化、通、变。世间万物都以此九宫之数演化而得以长久。人以天地之气生，以四时之法成，宇宙自然与生命过程和通，自然与生命时空和通，人与自然的和谐就会达到人体生命过程的统一和谐。《管子·内业》云：“一物能化谓之神。”华夏先人心目中的神即是“通、行、变、化”。而五行的实质并非五种物质，“五”是数，“行”是运动，五行中“五”代表五物、五脏……古人发明“五行”应用在万事万物之中，是启发我们在运动中求得平衡。

八、五行的“行”与“生克制化”

中医学把五行学说应用于医学领域，以系统结构观点来观察人体，阐述人体局部与局部、局部与整体之间的有机联系，以及人体与外界环境的统一，加强了中医学整体观念的论证，使中医学所采用的整体系统方法进一步系统化，对中医学特有的理论体系的形成，起了巨大的推动作用，成为中医学理论体系的哲学基础之一和重要组成

部分。随着中医学的发展，中医学的五行学说与哲学上的五行学说日趋分离，着重用五行互藏理论说明自然界多维、多层次无限可分的物质结构和属性，以及脏腑的相互关系，特别是人体五脏之中各兼五脏，即五脏互藏规律，揭示机体内部与外界环境的动态平衡的调节机制，阐明健康与疾病、疾病的诊断和防治的规律。

传统中医学的五行，是中国古代哲学五行范畴与中医学相结合的产物，是中医学认知世界和生命运动的世界观和方法论。传统中医学对五行概念赋予了阴阳的含义，认为“金、木、水、火、土，乃至世界的各种事物都是阴阳的矛盾运动所产生的”。阴阳的运动变化可以通过天之风、热、温、燥、湿、寒六气和在地之木、火、土、金、水五行反映出来。中医学的五行不仅仅是指五类事物及其属性，更重要的是它包含了五类事物内部的阴阳矛盾运动。以宇宙全息思想应用在五种物质的变化之中，最终才可实现人身机体的自行和谐，实现人体“通则不病”的健康状态。

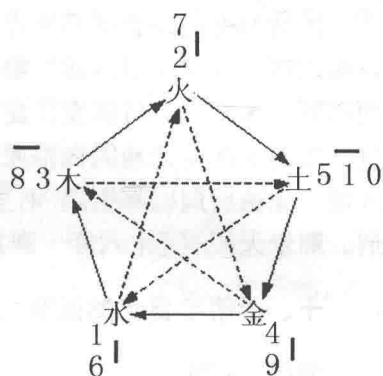


图 3-26

九、中医学“女七男八”理论的来源

如图 3-27：



图 3-27

如图 3-28：

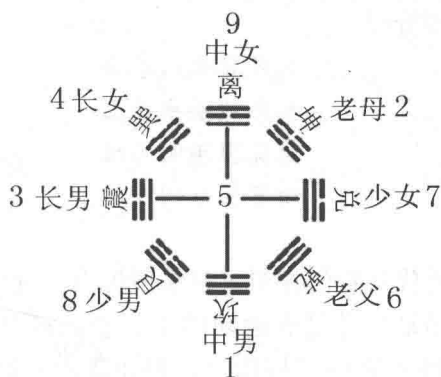


图 3-28

诗赞曰：

动静平衡九宫演
出五入五妙中玄
体用识得知易理
先七后八艮卦现

《黄帝内经》记载，女子 7 岁之前为阳，7 岁之后为阴， $2 \times 7 = 14$ 岁天癸至；男子 8 岁之前为阴，8 岁之后为阳， $2 \times 8 = 16$ 岁真元气盈，生殖成熟。

天地的变化，直接影响着人类本身及万物。四季的演变则预示着自然，人在天地自然之中，怎样应用自然、顺应自然、让天地自然的变化为我所用，人类想到了无理而不顺，想到了穷极思变，变则通，通则顺，顺则久，久则自然，只有自然而然，自自然然的才能与天地同在，才能幸福快乐。那么怎样顺天由人呢？“春夏为德，秋冬为刑。先德后刑以养生。”君主应当顺其自然之道，依四时之序，先德后刑：“先德后刑，顺于天。”（《十六经·观》）

十、图解宇宙自然四季之运变

如图 3-29：

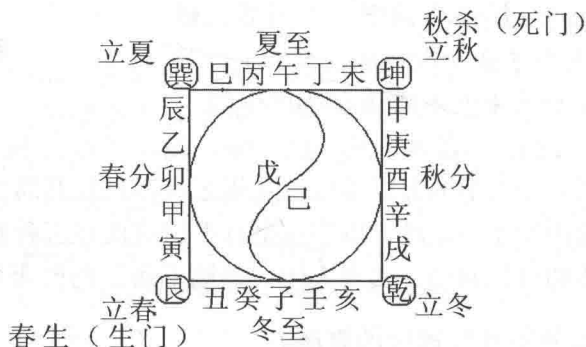


图 3-29

诗赞曰：

辰戌丑未四季分
春生秋杀生死门
通晓阴阳明易理
细解五行创人文

古代圣贤们在对日月星辰等自然现象深入观察的基础上，提出“壹晦壹明”，明暗相循是日月星辰运动的重要规律。由此总结道：“极而反者，天之生（性）也。”（《经法·论》）“极而反，盛而衰，天地之道也，人之理也。”（《经法·四度》）“极而反，盛而衰”乃是自然之道和社会规律，无论是自然界还是人类社会，都存在着对立面的相互转化：“绝而复属，亡而复存，孰知其神。死而复生，以祸为福，孰知其极？”（《经法·道法》）事物绝而复续，亡而复生，谁能知道这其中的神妙？谁又能知道生死祸福转化的终极呢？要认识存亡、生死、祸福等对立面的转化规律，必须要体悟无形的大道，从无形的大道中去认识，去探索。“反索之无刑（形），故知祸福之所以生。”事物的运动变化虽然是无穷尽的，但达到事物对立面的均衡和谐后，则会有个相对稳定阶段，“应化之道，平衡而止”。这实际上提出了均衡有度的思想。

《阴符经》曰：“自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜。阴阳推而变化顺矣。圣人知自然之道不可违，因而制之。”万物都是天地所生的，而天地又是“道”所生的，这个“道”即是人们所说的自然之道。“道”，高深莫测，寂然无声，

这就是老子所说的“至静”和“无为”。由于它至静无为，所以无所不包。凡属有形有气的物质，都从此诞生。整个天地之间，都为道（炁）所充塞。道生出天地之后，它也就寄托于天地之中。它运行于天地之间，只不过是阴阳二气罢了。阴阳二气在天地之间，从古到今，从没出现过平衡的现象，也没有死绝崩坏的时候，而是更替着互为消长。这样，一年四季就形成了。阴阳二气消长之法，不是骤盛骤衰，而是由微而著，逐渐增积，到达极盛时便又走向衰退，衰退到极点时，却又一阳复苏，这就叫阴阳相推。由于这段缘故，于是出现了四季，生长了万物，这种变化是很有次序的。

十一、中国的二十四节气

二十四节气是我国民间传统节令。早在周朝和春秋时代就用“土圭”测日影办法而定夏至、冬至、春分、秋分。二十四节气是把一年内太阳在黄道上的位置变化和引起的地面气候的演变次序，将全年平分为二十四等份，并给每个等份起名，这就是二十四节气的由来。名称和顺序是：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。每个节气约间隔半个月的时间，分列在十二个月里面。在月首的叫做节气，在月中的叫做“中气”。所谓“气”就是气象、气候的意思。二十四节气与季节、温度、降水及物候有密切的联系。立春、立夏、立秋、立冬分别表示春、夏、秋、冬四季的开始，春分、秋分、夏至、冬至是季节的转折点。小暑、大暑、处暑、小寒、大寒五个节气是表示最热、最冷的出现时期；白露、寒露、霜降表示低层大气中水汽凝结现象；也反映气温下降程度。雨水、谷雨、小雪、大雪反映降水情况和程度；惊蛰、清明、小满、芒种是反映物候特征和农作物生长情况的。二十四节气是我国劳动人民长期对天文、气象、物候进行观测、探索、总结的结果，是我国劳动人民独有的伟大科技成果，在我国广大农村开展农事活动有广泛的应用价值，一般更适用于黄河流域一带的农事活动。（图3-30）



图3-30

立春：立是开始的意思，春是蠢动，天气逐渐回暖，广阔大地将呈现一片万物复苏的景象，这一天春季开始。

雨水：表示气候逐渐回暖，冰雪融化，雨水逐渐增多。

惊蛰：春雷响动，惊动万物，蛰伏地下冬眠的动物开始出土活动。

春分：分就是半，这是春季九十天的中分点，叫春分，这一天昼夜相等。

清明：清洁明净的意思。气候温暖，草木开始萌发繁茂。

谷雨：“雨生百谷”的意思。这一天起雨量增多，对谷物生长有利。

立夏：夏天开始，农作物渐将借温暖的气候而生长。

小满：满指饱满，麦类等夏熟作物子粒逐渐饱满。

芒种：芒种也为忙种，麦类等有芒的作物开始成熟收割，同时也是秋季作物播种的最繁忙时节。

夏至：至者权也，这一天日影短至。这一天北半球白天最长，黑夜最短，表示盛夏就要来临，气温将继续升高。

小暑：暑是炎热，小暑就是气候炎热而还没有热到极点。

大暑：炎热到极点，为一年中最炎热的时节。

立秋：暑去凉来，秋天开始。秋是植物快成熟的意思，此后气温逐渐下降。

处暑：处是终止的意思，表示炎热即将过去，暑气将于这一天结束，我国大部分地区气温逐渐下降。

白露：此时因夜间较凉，近地面水汽在草木等物体上凝结为白色露珠，是天气转凉开始的意思。

秋分：这是秋季九十天的中分点，这一天昼夜再次相等，从这一天后，北半球日短夜长。

寒露：气温继续下降，入夜已寒气袭人，露滴凝冷，是气候将逐渐由凉变冷的意思。

立冬：冬是终了，是作物收割后要收藏起来的意思，这一天起冬天开始。

小雪：北方开始降雪，但雪量还小，次数也不多。

大雪：雪将由小到大，降雪天数和降雪量比小雪节气增多，地面渐有积雪。

冬至：日影最长，这一天北半球白天最短，黑夜最长，并开始进入数九寒天。

小寒：冷气积久而为寒，天气寒冷，但还没有到达极点。

大寒：天气冷到极点，到了天寒地冻的时期，是一年中最冷的时节。

第四节 服饵、食养引发出来的养生思想根源

一、服饵养生思想的根源

（一）服饵派源流

《山海经》《神异经》《十洲记》等典籍中，因为古人的地理知识有限，对于许多

未曾接触的山川、海岛等怀有敬畏之心，尤其是《山海经》，被认为是最古老的书籍，其中关于地理的记载，就包括当地的物产，而这些物产当中有许多稀奇的品种，如《山海经·南山经》云：“南山经之首曰鹊山。其首曰招摇之山，临于西海之上，多桂多金玉。有草焉，其状如韭而青花，食之不饥。”“迷穀，佩之不迷。”《山海经·西山经》云：“凡西次二经之首，自钅山至于莱山，凡十七山，四千一百四十里。其十神者，皆人面而马身。其七神皆人面而牛身，四足而一臂，操仗以行，是为飞神之兽。”可以肯定《山海经》中所谓人面而牛马身的神，并不是我们现在意义上的神灵。而神仙服饵派“海上有仙山，山中有仙药”的观念就是在这种人神不辨，对自然膜拜的情况下产生的。

（二）服饵药物种类

按药物的功效将药物分为三品。《神农四经》云：“上药令人身安命延，升为天神，遨游上下，役使万灵，体生毛羽，行厨立至。中药养性，下药除病。”所谓的“行厨立至”，《金丹篇》云“欲致行厨，取黑丹和水，以涂左手，其所求如口所道”。可以从心所愿，无不如意。《神农四经》的分类法，延续到清代。徐大椿《神农本草经百种录》中也是把药物分为三品，而上品中就包含了许多服饵派所用的药物，如丹砂、云母、石钟乳、太乙禹余粮、菖蒲、菊花、人参、菟丝子、茯苓、五味子等。

然而《仙药篇》中叙述药物却按其物种分为五类，曰：“石芝、木芝、草芝、肉芝、菌芝”，各有百二十种，“此辈复百二十种，自有图也”，可见葛洪所藏的记载仙药的书籍是配图的，陶潜诗云“泛览周王传，流观山海图”，在晋朝《山海经》也是有图的，由此也可佐证服饵派之与《山海经》的关系。

其中最具特色的就是“石芝”，全部是矿物质的，如“七明九光芝，皆石也，生临水之高山石崖之间，状如盘碗，不过径尺以还，有茎带连缀之。起三四寸，有七孔者，名七明；九孔者，名九光，光皆如星，百余步内，夜皆望见其光，捣服方寸匕，入口翕然身热，五味甘美，尽一斤则得千岁”。《仙药篇》中叙述了药物的产地、形状、采取、服用的方法和服用之后的效果，似乎凿凿可信。

（三）服饵与“长生久视”的解释

如果说服饵派最早的源流是《山海经》中关于自然的畏惧和崇拜，那么到了后来，人们已经不能满足于对自然的盲目崇拜，而试图寻求合理的解释。

其中影响最大的分为魏伯阳和葛洪两派。虽然两者都属于炼丹家，但是两家对于金丹的炼制和作用理解存在许多不同。

1. 葛洪的金丹理论

葛洪在寻求海岛仙山中天然的仙药而不得的时候，于是转而自己配制丹药。在配制烧炼药物的过程中，发现物质之间的化学反应，遂越发相信金丹也可以和人体融合反应，而使人如金石一般坚固。《金丹篇》云：“夫五谷犹能活人，人得之则生，绝之则死，又况于上品之神药，其益人岂不万倍于五谷耶？夫金丹之为物，烧之愈久，变

化愈妙。黄金入火，百炼不消；埋之，毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。此盖假求于外物以自坚固，有如脂之养火而不可灭，铜青涂脚，入水不腐，此是借铜之劲以扞其肉也。金丹入身中，沾洽荣卫，非但铜青之外傅矣。”又《仙药篇》云：“他物理之即朽，着火即焦，而五云以纳猛火中，经时终不然，埋之永不腐败，故能令人长生也。”所谓“金丹入身中，沾洽荣卫，非但铜青之外敷矣”，意思是铜青敷在脚上尚且可以使之不腐烂，何况金丹入口，进入经络、脏腑、气血之中，自然更加可以改变体质，使我长存。

2. 魏伯阳的金丹理论

《周易参同契》的金丹理论，则是在汉代天人感应和阴阳、五行、三才、四象、八卦、天文律法的思想框架内构建的。《周易参同契》认为铅汞是太阳、太阴的精华，根据《易经》“阴阳交媾，化生万物”的理论，以炼丹炉为天地，以铅汞为日月，在这个小天地中模拟宇宙的变化，将宇宙的灵气都凝聚入炼丹炉中，所炼出来的金丹，就是“道”的固态体。所以认为服食“金丹”可以“与道合真”。

可以说，葛洪的金丹思想是较为朴素的，是基于化学反应的类比形成的；而魏伯阳的金丹术，则是基于汉朝流行的宇宙观念而建立的。这点前人较少论及。

二、食养引发出来的养生思想根源

有人认为人们出于对生的渴望而求助医药，出于对死的恐怖而信仰宗教。人类在求食、求欢和避险过程中，积累了最基本的生存经验。中国人的祖先从避险、求安的经验中产生出保身意识、领地意识、神灵意识与术数智慧，从求食、求欢两大经验产生出“食养”和“房中”。

历史悠久、丰富灿烂的中国传统文化，是中华民族伟大智慧与创造力的结晶。它以独特的东方文化内质与形态孕育了中医药文化。在漫长的历史过程中中医学一直支配着中国人养生、防病、治病以及生活方式，也曾带给周边的民族和国家以深刻的影响，成为人类文化宝藏中的珍品。中国传统养生文化中的食养是几千年来古先民生活实践的结晶，不仅对中医药文化影响较深，同时也对中国传统养生思想的发展起到了推波助澜的作用。接轨较早的当首推道家，直至近代亦有不可分割的血缘关系。人类进入早期文明阶段，对于无病延年、健康长寿又有了新的认识，古人想到食物能让人生存，食物的摄取后可让人精力充沛，反思：合理地运用食物，应该可以让人体长寿。因此，食物养生的思想在古先民智者的头脑之中渐渐萌发。

早在一千年以前的医学文献中，就有用动物肝脏预防夜盲症，用海带预防甲状腺肿大，用谷皮、麦麸预防脚气病等记载，现在则常用葱白、生姜、豆豉、芫荽等来预防感冒，用甜菜汁或樱桃汁预防麻疹，用鲜白萝卜、鲜橄榄煎服预防白喉，用大蒜预防癌症，用绿豆汤预防中暑，用荔枝预防口腔炎、胃炎引起的口臭症状，用红萝卜粥预防头晕等。

现代研究表明，有的食物如大蒜确能杀菌和抑制病毒，故可防治呼吸道感染和肠道传染病；生山楂、红茶、燕麦片能够降低血脂，故可预防动脉硬化。近年来，人们

还主张用玉米粉粥预防心血管病，用薏苡粥预防癌症等。

传统医学认定饮食对人体的滋养作用也是与其自身的理论体系密切结合的。传统医学认为饮食进入人体，通过胃的吸收，脾的运化，然后输布全身，成为水谷精微，而滋养人体。这种后天的水谷精微和先天的真气结合，形成人体的“正气”，从而维护正常的生命活动和抗御邪气，同时还形成维持机体生命的基本物质“精”。“精”藏于五脏，是脏腑功能活动和思维、意识活动，即“神”的基础。“精、气、神”为人体之三宝，生命之所系，而它们却离不开饮食的滋养。

所以，战国时期的名医扁鹊曾经说：“安身之本必资于饮食。不知食宜者，不足以存生。”

第五节 仿生引发出来的养生思想根源

人们早期的形体养护来源于对自然界动物的观察，即“仿生”。从对自然界各种动物的细微观察中，编排整理出适合人们形体锻炼的体操。

一、五禽戏

(一) 五禽戏的由来

五禽戏是一种中国传统健身方法，由模仿五种动物的动作组成。五禽戏又称“五禽操”、“五禽气功”、“百步汗戏”等。据说由东汉医学家华佗创制。五禽戏是中国民间广为流传的，也是流传时间最长的健身方法之一，其健身效果被历代养生家称赞，据传华佗的徒弟吴普因长年习练此法而达到百岁高龄。五禽戏，是通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟（鹤）五种动物的动作，以保健强身的一种气功功法，是中国古代医家华佗在前人的基础上创造的，故又称华佗五禽戏。

(二) 五禽戏的特点

五禽戏是一种外动内静、动中求静、动静具备、有刚有柔、刚柔相济、内外兼练的仿生功法，与中国的太极拳、日本的柔道相似。锻炼时要注意全身放松，意守丹田，呼吸均匀，做到外形和神气都要像五禽，达到外动内静，动中求静，有刚有柔，刚柔并济，练内练外，内外兼修的效果。



图 3-31 五禽戏

二、八段锦

(一) 八段锦的由来

八段锦形成于12世纪，后在历代流传中形成许多练法和风格各具特色的流派，它动作简单易行，功效显著。古人把这套动作比喻为“锦”，意为动作舒展优美，如锦缎般优美、柔顺。又因为功法共为八段，每段一个动作，故名为“八段锦”。整套动作柔和连绵，滑利流畅；有松有紧，动静相兼；长期练习可使气机流畅，骨正筋柔。

(二) 八段锦的特点

1. 坐式八段锦口诀

闭目冥心坐，握固静思神。
叩齿三十六，两手抱昆仑。
左右敲玉枕，二十四度闻。
微摆撼天柱，动舌搅水津。
鼓漱三十六，津液满口生。
一口分三咽，以意送脐轮。
闭气搓手热，背后摩精门。
尽此一口气，意想气氤氲。
左右辘轳转，两脚放舒伸。
翻掌向上托，弯腰攀足频。
以候口水至，再漱再吞津。
如此三度毕，口水九次吞。
咽下汨汨响，百脉自调匀。
任督慢运毕，意想气氤氲。
名为八段锦，子后午前行。
勤行无间断，去病又强身。

2. 站式八段锦口诀

双手托天理三焦；
左右开弓似射雕。
调理脾胃须单举；
五劳七伤向后瞧。
攒拳怒目增力气；
两手攀足固肾腰。
摇头摆尾去心火；
背后七颠百病消。

如图 3-32:

附一

古八段锦图



图 3-32

三、易筋经

(一) 易筋经的由来

在宋代张君房所撰的道教类书《云笈七签·延陵君修真大略》中已有“易髓”、“易筋”的说法，更早的还可以在魏晋时期出现的道家求仙小说《汉武帝内传》中找到渊源。《汉武帝内传》已有“一年易气，二年易血，三年易精，四年易脉，五年易髓，六年易骨，七年易筋，八年易发，九年易形”的记载，表述的是道家练气求长生的一种理想。所以“易筋”原属道家思想，再加上《易筋经》中有“配合阴阳法”，是用少女少妇按摩，甚至还有类似于道家房中术的内容。目前坊间流传最早的《易筋

经》版本是经北宋名将岳飞审阅刻板刊印的衙藏版古《易筋经》，由扬州著名武师金加洲世代传承。

(二) 易筋经的特点

引气下行，内观咽喉，自觉颈项放松。

引气下行，内观丹田，自觉心胸开阔，神清气爽。

引气下行，内观脾骨，自觉中焦温润，胃脘舒适。

引气下行，内观丹田，自觉命门相火温煦，元气充沛，腹内暖意融之。

引气下行，内观会阴，自觉会阴放松。

引气沿两腿内侧下行，内观涌泉，自觉无限生机自足下涌出。



图 3-33 《易筋经》十二卷图

第四章 史前时期养生思想理论的形成

第一节 形体导引养生理论形成的源头

导引：“导气令和，引体令柔”。形体导引，是在意念的配合下，以形体带动人身之气，实现机体自身的“通、变、运、化”过程。上述我们讲到《吕氏春秋·古乐篇》的记载：“昔阴康氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阔而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞而宣导之。”南宋朱熹编撰的《通鉴纲目》、罗泌编撰的《路史》等史书中有关于“阴康氏”治于华原“教民制舞”的记载。阴康氏的治地大致在今步寿原上及周围地区。《通鉴纲目》记载“阴康氏时，水渌不流，阴凝而易闷人，郁于内，理滞著而多重腿，阴康氏所以利其关节，乃制舞焉，治于华原”。“教民制舞”可视为中华舞蹈、健身祛病活动最早的源头。“理滞著而多重腿……”约略犹如今天山区的大骨节病，可以推断：塔坡遗址就是阴康氏部落当年活动的主要地点之一。为了对付这种疾病，“阴康氏”部落的先民发明了一种“摔筋骨、动肢节”的养生方法。

上述所谓的“舞”，实际上就是一种形体导引的养生方法。其基本作用是达到“宣达腠理、通利关节，达到散瘀消积、保持健康”的目的。

第二节 导引按蹻养生理论形成的源头

《素问·金匱真言论》明·吴昆注：“按，手按也；蹻，足蹻也。”指按摩中的手按法与足踩法。一说“蹻”指经络腧穴，《类经·论治类》张介宾注：“按，捏按也；蹻，即阳蹻、阴蹻之义。

《素问·异法方宜论》中记载：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻，故导引按蹻者，亦从中央出也。”当时的中央地区地势平坦、气候潮湿，自然界物产丰富，民众食物繁杂，生活安逸，故容易发生痿痹、厥逆类的疾病，于是便以适宜的导引按摩的方法治疗，减少民众所患疾病的痛苦。

史前养生理理论的形成多来自于人们居住环境的险恶与生活的艰辛所带来的维护自身身体健康的现实需要。而从人类文化的发展来看，世界上任何民族在其发展初期，任何一种创造和发明，首先总是和自身的需要密切相关的；同样，早期的养生作为人本需求，其最初也是出于人们现实生活中“祛寒舒筋、活血通气”的迫切需要。

传统导引养生术，作为我国民族传统体育健身的重要内容，同时也是中华民族养生文化瑰宝之一。传统导引养生术根植于优秀的中华文化，有着独特的内质和独到的健身养生价值。为了使它在现代社会中继续发扬光大，需要我们本着文化的自觉与自信态度从哲学层面上深入探索它的意义与价值，寻找导引养生术当代价值实现的理论及其创新发展的道路，实实在在为民众百姓服务。

第三节 饮食养生理论的源头

燧人氏发明了钻木取火，这是人类进化的一大步。“上古之世……民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭，而伤腹胃，民多疾病，有圣人作，钻燧取火，以化腥臊，而民悦之，使王天下，号之曰燧人氏。”（《韩非子》，战国时人韩非子所著）“燧人氏钻燧取火，炮生而熟，令人无腹疾。”

火的发明，是人类生活的极大变革。火的使用帮助了人类抵御野兽、寒冷，特别是生食转变为熟食，杀灭了细菌、寄生虫，去除了血腥，易于人类消化并增加了营养，不但减少疾病的产生，而且还促进了身体、大脑的发育。

原始人从单纯的认为熟食美味到渐渐意识到熟食可以减少疾病的发生，达到养生的目的。自此，关于饮食养生的早期理论思想初成。

第四节 针刺养生理论的源头

中国古代人民很早以前就采用针灸方法保健强身。在《黄帝内经》中称掌握针灸保健技术的医生为“上工”。《灵枢·逆顺》中云：“上工刺其未生者也。”更是有黄帝为解民众之疾苦，编百草、制九针之说。

远古时期，因外伤而引起的脓肿现象在人群之中时有发生。人们偶然被一些尖硬物体，如石头、荆棘等碰撞了身体表面的脓肿部位，会出现意想不到的疼痛减轻的现象，并且用一些石子或者木棒按压身体某个部位，会有舒适的感觉。古人开始有意识地用一些尖利的石块来刺身体的某些部位或人为地刺破身体使之出血，以减轻疼痛。古书上曾多次提到针刺的原始工具是石针，称为砭石。这种砭石大约出现于距今8000~4000年前的新石器时代，相当于氏族公社制度的后期，人们已掌握了控制、磨制技术，能够制作出一些比较精致的、适合于刺入身体以治疗疾病的石器，这种石器就是最古老的医疗工具砭石。人们就用“砭石”刺入身体的某一部位治疗疾病，砭石在当时还更常用于外科化脓性感染的切开排脓。《山海经》说“有石如玉，可以为针”，是关于石针的早期记载。中国在考古中曾发现过砭石实物。可以说，砭石是后世刀针工具的基础和前身，是针刺养生理论形成的源头。

第五节 火灸养生理论的源头

灸法是中国独特的养生方法之一，它不仅可用于强身保健，也可用于久病体虚之

人的康复。所谓灸法，就是在身体某些特定穴位上施灸，以达到和气血、调经络、养脏腑、延年益寿的目的。《医学入门》里说：“药之不及，针之不到，必须灸之。”说明灸法可以起到针、药有时不能起到的作用。至于灸法的作用，早在《扁鹊心书》中就有明确的记载：“人于无病时，常灸关元、气海、命门……虽未得长生，亦可得百余岁矣。”

灸法产生于火的发现和使用之后。火的出现，不仅带来了人们饮食上的变化，同时在不断地对火的使用过程中，原始人渐渐发现，在烧烤食物的时候，围坐在火堆旁，不但可以取暖，而且发现将温热的石块放在身上还可以消除某些病痛，经过反复实践不断改进，人们发现用树枝干草烧过的灰烬也可以用于局部的温热刺激，不但舒适，还有缓解疼痛以及帮助疾病康复的作用。早期的火灸法诞生了，火灸是医疗养生体系的重要组成部分。

后来，“砭而刺之”渐发展为针法，“热而熨之”渐发展为灸法，这就是针灸疗法的前身。

第六节 医、易与养生思想

一、医、易同源

张景岳说得好：“医易相通，理无二致。”医学与易学同根同脉。在《周易》中，天地阴阳，既是区别的，又是联系的；既是对立的，又是统一的。正是因于它们的对立统一和交流感，才使得宇宙万物循环往复、生生不息。可见，阴阳不息，生生不止，阴阳的对立统一和交流感是宇宙存在的生命本质和不竭源泉。正因为如此，《周易》提出了“一阴一阳之谓道”，把阴阳之道看作宇宙的根本法则。而以阴阳学说立论的《黄帝内经》则继承和发扬了易学哲学的根本精神。在《黄帝内经》看来，人体是各个层次的阴阳对立统一体，阴阳之道不仅具有宇宙论的哲学意义，而且在传统医学理论研究中具有极其重要的价值。从宇宙论看，《黄帝内经》认为，阴阳之道是宇宙万物化生的根本法则。《黄帝内经·素问·天元纪大论》言：“太虚寥廓，肇基化元，万物资始，五运终天，布气真灵，摠统坤元，九星悬朗，七曜周肇，曰阴曰阳，曰柔曰刚，幽显既往，寒暑弛张，生生化化，品物咸章。”故“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，可不通乎。故物生谓之化，物极谓之变，阴阳不测谓之神……故在天为气，在地成形，形气相感而化生万物矣”。

可见，在《黄帝内经》看来，阴阳之道就是宇宙万物的化生之道，阴阳流转、阴阳交感就是宇宙自然生生不息的内在本质。而阴阳的存在形态则是复杂多样的。“天为阳，地为阴，日为阳，月为阴。”（《素问·阴阳离合论》）“外者为阳，内者为阴。”（《素问·阴阳离合论》）“去者为阴，至者为阳；静者为阴，动者为阳；迟者为阴，数者为阳。”（《素问·阴阳应象大论》）“积阳为天，积阴为地；阴静阳躁，阴生阳

长。”（《素问·阴阳应象大论》）所以，“阴阳者，数之可十，推之可百。数之可千，推之可万。故天地阴阳者，不以数推以象之谓也。”（《素问·五运行大论》）它存在于宇宙间一切物象的变化发展过程当中。正因如此，《黄帝内经》概括道：“阴阳者，万物之根本也。”“阴阳者，万物之终始也”（《素问·四气调神大论》）“阴阳者，万物之能始也。”（《素问·阴阳应象大论》）很显然，《黄帝内经》以阴阳之道为宇宙生命的存在本质和根本法则的思想与《周易》是一脉相承的。

二、伏羲文化对医易的影响

伏羲氏是中国文献记载中最早的智者之一。伏羲为人类文明进步作出的最大贡献就是始画八卦。人类的始祖伏羲氏，数千年来被奉为医药学、针灸学之鼻祖。他“造书契，以代结绳之政，画八卦，以通神明之德”、“尝百草而制九针，解民众病痛之疾苦”，他始创了八卦理论，把人体百病之理与天地自然说进行了表象的联系，丰富了对人体的认识。同时，也使得巫医成为蒙昧时代人们精神寄托和病体托付的特殊群体。

宋代陆游《读易》诗：“无端凿破乾坤秘，祸始羲皇一画时。”清代王筠《说文释例》卷一：“一之所以为数首者，非曰此字祇一画，即可见一之意也……此即卦画之单，乃一画开天之意，故平置之。”是说人间的一切忧患恩怨其实都是源自圣人创世之始那第一手笔。伏羲画出一个最简单的符号“一”，来代表他的想法。这一最简单不过的符号，乃是我中华民族哲学思想放射出来的第一道曙光，由此发展成为枝繁叶茂的易学。

清朝焦循提醒我们：“学易者，必知伏羲未作八卦之前，是何世界。”王船山也认为：“画前有易，非无易也。画前有易，故画生焉。画者画其画前之易也。”近代学者则认为：“学术界有两种东西，引起普遍的注意。这两种东西，既同样有趣，又同样困难。一是《易经》，二是甲骨文。”认为：“《易经》和甲骨文，所遗留给我们的，符号而已矣。许多人都在推敲，所用的方法不同。一种方法不能通，再用别种方法。有些人把许多人的方法聚在一起求通，于是矛盾互见，徒劳无功。”上述引言都在告诉我们，伏羲画八卦，主要是依据当时的自然景象，将宇宙永恒存在的哲理，通过简单的符号象征来表示。现代的景象，当然和伏羲氏那时候的情况不一样。我们读《易经》必须设身处地，站在当时的景象来体会。

三、周易八卦

八卦亦称“经卦”。《周易》中的八种基本图形，用“—”和“--”符号，每卦由三爻组成；以“—”为阳爻，以“--”为阴爻。乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑，八卦，具体符号表示见下面的“八卦符号图”。《易经》六十四卦皆由八卦两两相重组成。《易传》作者认为八卦主要象征着天、地、雷、风、水、火、山、泽八种自然现象，每卦又象征多种事物，并认为“乾”、“坤”两卦在八卦中占着极其重要的地位，是自然界和人类社会一切现象的最初根源。

乾 兑 离 震 巽 坎 艮 坤
 ☰ ☱ ☲ ☳ ☴ ☵ ☶ ☷

《周易·说卦传》：“天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射，八卦相错。数往者顺，知来者逆，是故《易》逆数也。”

老阳☰ 少阴☷ 少阳☱ 老阴☶

四、阴阳五行学说

阴阳五行学说，是中国古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想，它认为世界是物质的，物质世界是在阴阳二气作用的推动下发生、发展和变化的；并认为木、火、土、金、水五种最基本的物质是构成世界不可缺少的元素。这五种物质相互资生、相互制约，处于不断的运、变、通、化之中，进而使得万物生生不息，长生久视。这种学说对后来古代唯物主义哲学有着深远的影响，如古代的天文学、气象学、化学、数学、音乐和医学，都是在阴阳五行学说的推动下发展起来的。

中国古代医学家，在长期医疗实践的基础上，将阴阳五行学说广泛地运用于医学领域，用以说明人类生命起源、生理现象、病理变化，指导着临床的诊断和防治，成为传统医学和养生的重要组成部分，对传统医学及养生理论体系的形成和发展，有着极为深刻的影响。

（一）什么是“阴阳”

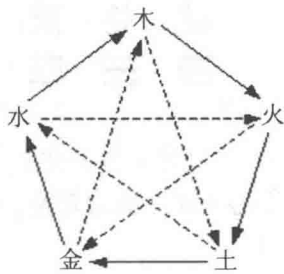
《易·系辞》中说：“变通莫大乎四时。”这句话的意思是世间万物如何变化都离不开四时阴阳的规律，阴阳的平衡决定了万物的生死存亡，人的生活规律应该顺其自然，顺则昌盛，逆则衰败。

中医讲阴阳平衡，阴阳之分，即太阳为阳，月亮为阴；男人为阳，女人为阴；热为阳，寒为阴；表为阳，里为阴；上为阳，下为阴；实为阳，虚为阴。阴阳平衡，阴平阳秘则无疾。阴阳平衡是指“阴阳二气”在人体内通过相互转化、生成，形成一个和谐稳定的态势，进而达到人体健康。

（二）对“五行”的理解

对五行的理解在这里要特殊说明，因为在过往五行被单一的解释成：“金、木、水、火、土”这五种物质，实则不然。通过笔者多年的研究整理，“五行”中“五”是“五”，“行”是“行”。“五”代表五种物质，即五物：“木、火、土、金、水”；五向：“东、南、中、西、北”；五味：“酸、苦、甘、辛、咸”；五音：“宫、商、角、徵、羽”。“行”为动词，在此代表“通、变、运、化”的意思，表明身体处在良好的状态之中。

所以，“五行”即是五种物质遵循宇宙自然之规律，进行“通、变、运、化”的过程。五者，“行”还是“不行”，怎么让它行，这是医者、养生家们共同研讨的一个课题。如何让生命体实现五行的最佳态势，进而实现生命体生成、延续，经久不衰，如何激发实现机体自身的各部潜在机能，并使其保持相对的稳定与和谐，我们还要追溯华夏历史，在其中寻求答案。（如下表）



五行比类取象归纳表

	五行	木	火	土	金	水
人体	五脏 六腑 五官 形体 情志 五声 五神 五荣	肝胆 目筋 怒呼 魂爪	心 小肠 舌脉 喜笑 神面色	脾胃 口肉 思歌 意唇	肺 大肠 鼻皮 悲哭 魄毛	肾 膀胱 耳骨 恐呻 志发
自然	时令 五化 五风 五色 五味 方位 时间 五形 五星	春生 风青 酸东 平旦 直岁星	夏长 暑赤 苦南 日中 尖荧惑星	长夏化 湿黄 甘中 日西方 金真星	秋收 燥白 辛西 日入薄 太白星	冬藏 寒黑 咸北 夜半圆 辰星
其他	生数 成数 天干 地支 八卦	三八 甲乙 寅卯 震巽	二七 丙丁 巳午 离	五十 戊己 辰未戌丑 坤艮	四九 庚辛 申酉 乾兑	一六 壬癸 亥子 坎

五、十天干与十二地支

在中国古代的历法中，甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，被称为“十天干”；子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，被称之为“十二地支”。两者按固定的顺序互相配合，组成了干支纪法。天干中“甲、丙、戊、庚、壬”为阳，“乙、丁、己、辛、癸”为阴；地支中“子、寅、辰、午、申、戌”为阳，“丑、卯、巳、未、酉、亥”为阴。十天干和十二地支相配是阳配阳，阴配阴。如甲为阳，子为阳，可配成甲子；乙为阴，丑为阴，可以配成乙丑；甲为阳，丑为阴，不能相配。以此类推。天干用六轮，地支用五轮，正好配一周为 60 年，这叫一个甲子，也叫六十花甲。

如下表：

1. 甲子	2. 乙丑	3. 丙寅	4. 丁卯	5. 戊辰	6. 己巳	7. 庚午	8. 辛未	9. 壬申	10. 癸酉
11. 甲戌	12. 乙亥	13. 丙子	14. 丁丑	15. 戊寅	16. 己卯	17. 庚辰	18. 辛巳	19. 壬午	20. 癸未
21. 甲申	22. 乙酉	23. 丙戌	24. 丁亥	25. 戊子	26. 己丑	27. 庚寅	28. 辛卯	29. 壬辰	30. 癸巳
31. 甲午	32. 乙未	33. 丙申	34. 丁酉	35. 戊戌	36. 己亥	37. 庚子	38. 辛丑	39. 壬寅	40. 癸卯
41. 甲辰	42. 乙巳	43. 丙午	44. 丁未	45. 戊申	46. 己酉	47. 庚戌	48. 辛亥	49. 壬子	50. 癸丑
51. 甲寅	52. 乙卯	53. 丙辰	54. 丁巳	55. 戊午	56. 己未	57. 庚申	58. 辛酉	59. 壬戌	60. 癸亥

(一) 十天干的含义

甲是拆的意思，指万物剖符而出。

乙是轧的意思，指万物出生，抽轧而出。

丙是炳的意思，指万物炳然著见。

丁是强的意思，指万物丁壮。

戊是茂的意思，指万物茂盛。

己是纪的意思，指万物有形可纪识。

庚是更的意思，指万物收敛有实。

辛是新的意思，指万物初新皆收成。

壬是任的意思，指阳气任养万物之下。

癸是揆的意思，指万物可揆度。

由此可见，十天干与太阳出没有关，而太阳的循环往复周期，对万物产生着直接

的影响。

（二）十二地支的含义

子是兹的意思，指万物兹萌于既动之阳气下。

丑是纽，系的意思，既萌而系长。

寅是移，引的意思，指万物至此已毕尽而起。

卯是冒的意思，指万物冒地而出。

辰是震的意思，物经雷动而长。

巳是起的意思，指万物至此已毕尽而起。

午是忤的意思，指万物盛大枝柯密布。

未是昧的意思，指阴气已长。万物稍衰，体暧昧。

申是身的意思，指万物的身体都已成就。

酉是老的意思，指万物老极而成熟。

戌是灭的意思，指万物老极而成熟。

亥是核的意思，指万物收藏皆坚核。

十二地支分别代表自然万物的生、长、壮、老、死各个阶段。

六、二十四节气与五运六气

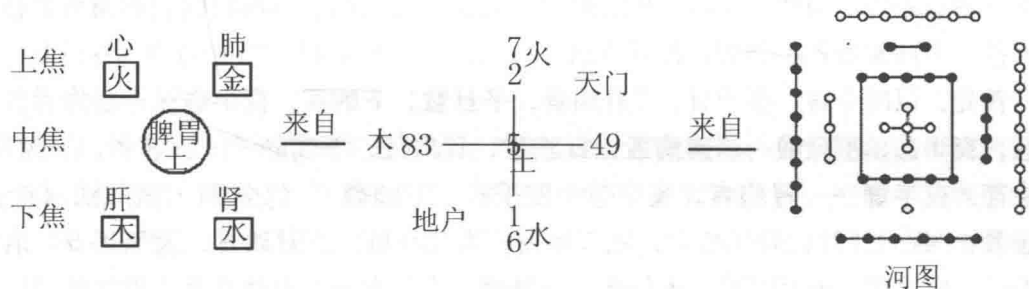
二十四节气是中国历法的重要内容。二十四节气在古代指导农业生产方面起到重要作用。而二十四节气在传统医学中的作用被大多数人忽视。在《黄帝内经》中有一段与节气有关的论述。“帝曰：余已闻六六九九之会也，夫子言积气盈闰，愿闻何谓气？请夫子发蒙解惑焉。岐伯曰：此上帝所秘，先师传之也。帝曰：请遂闻之。岐伯曰：五日谓之候，三候谓之气，六气谓之时，四时谓之岁，而各从其主治焉。五运相袭，而皆治之，终期之日，周而复始，时立气布，如环无端，候亦同法。故曰：不知年之所加，气之盛衰，虚实之所起，不可以为工矣。”从上述可知节气在传统医学中有不可忽视的作用。

天人相应理论是二十四节气在传统医学中应用的思想基础。有学者认为：“以人体的生理结构而言，人体的肋骨共有 24 根，这正好是二十四节气的数。另外人体的四肢大关节共有 12 个，每一个关节由两个组成，合起来共 24 个面。而关节与节气相关，与天气变化有关”，这正是天人相应的体现。

二十四节气的变化影响人体的变化是通过“肺主气和肺主治节”的功能来实现的。二十四节气在中国传统医学中应用是广泛的。例如二十四节气与五运六气学说关系密切。五运六气学说对传统医学的发展有很大的作用。特别是宋朝五运六气学说盛行，这对后来金元四大家的学术思想产生很大的影响。不少学者认为五运六气是古代的独特历法，简称“五运六气历”，而二十四节气是古代历法的重要组成部分。所以二十四节气与五运六气两者的关系密切。五运六气中的主运、客运、主气、客气的时间段的划分都是以二十四节气为坐标的。如主运，其概念为把一年平均分为五时，分

别主持各时的五行之气。推算方法为始于木运，终于水运，恒定不变。每运主七十三日零五刻，合三百六十五日零二十五刻。初运木运，起于大寒节气；二运火运，起于春分节后十三日；三运土运，起于芒种后十日；四运金运，起于处暑后七日；五运水运，起于立冬后四日。另如主气，其概念为将一年平均分为六个阶段，依厥阴、少阴、少阳、太阴、阳明、太阳的次序分别由六气主持，时间固定，年年不变。推算方法为从大寒开始，为初之气，由厥阴风木所主；春分（3月21日）开始为二之气，由少阳君火所主；小满（5月21日）开始为三之气，由少阳相火所主；大暑（7月21日）开始为四之气，由太阴湿土所主；秋分（9月21日）开始为五之气，由阳明燥金所主；小雪（11月21日）开始至大寒为终之气，由太阳寒水所主。以上可知二十四节气在五运六气历中起重要作用。没有二十四节气的概念，则五运六气很难产生。

第七节 宇宙大律诞生了传统医学、养生学理论



一、阴阳在人体内的认识

在《黄帝内经》看来，阴阳在人体之内各有其不同的功用。“阴者，藏精而起亟也；阳者，卫外而为固也。阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂。阳不胜其阴，则五藏气争，九窍不通。”（《素问·生气通天论》）所以，“凡阴阳之要，阳秘乃固。……阳强不能秘，阴气乃绝，阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝，因于露风，乃生寒热。”（《素问·生气通天论》）“阴胜则阳病，阳胜则阴病。”“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。”“阳胜则热，阴胜则寒。”（《素问·阴阳应象大论》）所以，“别于阳者，知病处也；别于阴者，知死生之期。”（《素问·阴阳别论》）可见，要保持人体生理健康，就必须调和人体内在的阴阳平衡，从而达到人体生理的阴阳和谐。

然人体阴阳失调以致发生疾病，何以辨别和调理？对此，《黄帝内经·素问·脉要精微论》作了系统阐发：“万物之外，六合之内，天地之变，阴阳之应，彼春之暖，为夏之暑，彼秋之忿，为冬之怒，四变之动，脉与之上下，以春应中规，夏应中矩，秋应中衡，冬应中权。是故冬至四十五日，阳气微上，阴气微下。夏至四十五日，阴

气微上，阳气微下。阴阳有时，与脉为期，期而相失，知脉所分，分之有期，故知死时。微妙在脉，不可不察，察之有纪，从阴阳始，始之有经，从五行生，生之有度，四时为宜，补泻勿失，与天地如一，得一之情，以知死生。是故声合五音，色和五行，脉和阴阳。”所以，“善诊者，察色按脉，先别阴阳。”（《素问·阴阳应象大论》）只有这样，才能对症治疗，从而达到人体“阴平阳秘”、“阴阳平衡”的状态。

从《黄帝内经》关于人体阴阳关系的论述中我们可以领略如下原则，这就是：阴阳和谐、阴阳平衡是人体生命存在的内在动力；阴阳互转、阴阳互补是人体生命存在的根本条件；人体生命存在与天地阴阳、四时五行相互关联。以此言，《周易》关于阴阳对立统一的辩证学说在《黄帝内经》中得到了广泛的印证和充分的体现。

二、辨证理论的应用

特别值得指出的是，《黄帝内经》将《周易》的四时方位、象数变易的宇宙通变理念运用于对人体生理病理变化的分析，提出了诸多颇具创见性的医学理论。在《黄帝内经》看来，宇宙通变是复杂的，不同时间、不同季节、不同方位、不同象数各不相同，各有差异。因此，人体生理病理的变化也是复杂的，不同时间、不同季节、不同方位、不同象数各不相同，各有特点。

首先，以时令言。察于日，“肝病者，平旦慧，下晡甚，夜半静……心病者，日中慧，夜半甚，平旦静……脾病者，日昃慧，日出甚，下晡静……肺病者，下晡慧，日中甚，夜半静……肾病者，夜半慧，四季甚，下晡静。”（《素问·藏气法时论》）察于月，“正月二月，天气始方，地气始发，人气在肝。三月四月，天气正方，地气定发，人气在脾。五月六月，天气盛，地气高，人气在头。七月八月，阳气始杀，人气在肺。九月十月，阴气始冰，地气始闭，人气在心。十一月十二月，冰复，地气合，人气在肾。”（《素问·诊要经终论》）察于四时，“肝主春……心主夏……脾主长夏……肺主秋……肾主冬。”（《素问·藏气法时论》）这是因为，“东风生于春，病在肝，俞在颈项；南风生于夏，病在心，俞在胸胁；西风生于秋，病在肺，俞在肩背；北风生于冬，病在肾，俞在腰肢；中央为土，病在脾，俞在脊。故春气者病在头，夏气者病在脏，秋气者病在肩背，冬气者病在四肢。”（《素问·金匱真言论》）所以，善言人体生理病理变化者，“色以应日，脉以应月，常求其要，则其要也。夫色之变化，以应四时之脉。”（《素问·移精变气论》）故“脉从四时，谓之可治”、“脉逆四时，为不可治”（《素问·玉机真藏论》）。在《黄帝内经》看来，自然界的时令变化，关系到人体生理病理的变化，从而形成了中医学的藏气法时理论。

其次，以方位言，《素问·五运行大论》言：“东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心。”“南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾。”“中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺。”“西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生肾。”“北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生

骨髓，髓生肝。”《素问·气交变大论》再言：“东方生风，风生木，其德敷和，其化生荣，其政舒启，其令风，其变振发，其灾散落。南方生热，热生火，其德彰显，其化蕃茂，其政明曜，其令热，其变销烁，其灾燔炳。中央生湿，湿生土，其德溽蒸，其化丰备，其政安静，其令湿，其变骤注，其灾霖溃。西方生燥，燥生金，其德清洁，其化紧敛，其政劲切，其令燥，其变肃杀，其灾苍陨。北方生寒，寒生水，其德凄沧，其化清谧，其政凝肃，其令寒，其变栗冽，其灾冰雪霜雹。是以察其动也，有德有化，有政有令，有变有灾，而物由之，而人应之也。”而且，“东南方，阳也，阳者其精奉于下，故右热而左湿。西北方，阴也，阴者其精奉于上，故左寒而右凉。”所以，“西北之气散而寒之，东南之气收而湿之，所谓同病异治也。”（《素问·五常政大论》）将东南西北中五方之位与自然界的风寒暑湿燥火及金木水火土等气候、物候的变化联系起来，揭示出了人体生理病理的变化规律。在《黄帝内经》看来，自然界五方六气五运的变化，影响着人体的生理病理变化，从而形成了中医学的五运六气学说。

其三，以象数言，《黄帝内经》不仅将《周易》的“象说”运用于人体生理病理的观察，而且将《周易》的“数说”推广到了医学领域，构架起了中医学的理论体系。从象看，中医学的“望闻问切”就是观察识别人体所表现出的病象，其病象的表现就是“神色形态”。

所以，《素问·阴阳应象大论》言：“善诊者，察色按脉，先别阴阳；审清浊，而知部分；视喘息，听声音，而知所苦；观权衡规矩，而知病所主。按尺寸，观深沉滑涩，而知病所生，以治无过，以诊则不失矣。”可见，《黄帝内经》的所谓施治就是辨象。只有辨象施治，才能对症下药。从数看，《素问·天元纪大论》言：“善言始者，必合于终，善言近者，必知其远，是则至数而道不惑，所谓明矣。”何谓之至数？《素问·三部九候论》言：“天地之至数，始于一，终于九焉，一者天，二者地，三者人，因而三之，三三者九，以应九野。故人有三部，部有三候，以决死生，以处百病，以调虚实，而除邪疾。”因而，“一天，二地，三人，四时，五音，六律，七星，八风，九野，身形亦应之，针各有所宜，故曰九针。人皮应天，人肉应地，人脉应人，人筋应时，人声应音，人阴阳合气应律，人齿面目应星，人出入气应风，人九窍三百六十五络应野。故一针皮，二针肉，三针脉，四针筋，五针骨，六针调阴阳，七针益精，八针除风，九针通九窍，除三百六十五节气，此之谓各有所主也。”（《素问·针解》）而且，《黄帝内经》还认为，数与方位亦有联系，《素问·金匱真言论》言：“东方青色，入通于肝，开窍于目……是以知病之在头也……其数八。……南方赤色，入通于心，开窍于耳……是以知病之在脉也……其数七。中央黄色，入通于脾，开窍于口……是以知病之在内也……其数五。西方白色，入通于肺，开窍于鼻……是以知病之在皮毛也……其数九。北方黑色，入通于肾，开窍于二阴……是以知病之在骨也……其数六。……是谓得道。”可以看出，《黄帝内经》的数论实质上是以全息论的观点和

方法，通过对自然界的四时五方和人体内在的三部九候的不同变化来揭示人体各部位的病理信息，从而形成了中医学的易数理论。

就此可看出，《周易》关于宇宙通变的理念在《黄帝内经》中得到了广泛的运用和充分的借鉴。

三、《周易》的思想与传统医学

《周易》的基本思想是阴阳转化与天人感应。阴阳的对立统一是宇宙的一般规律，同时也是生命运动的规律，作为万物灵长的人类同样也不例外。现代科学研究表明，太阳、地球及其形成的气象变化，都能在生物体内引起反应。受自然界周期节律的影响，人类发现了生物钟、发现了药物在不同季节的药性，形成了独特的中医理论：医易同源。人体也由阴阳组成。阳为动，阴为静；阳主生，阴主死；阳为升，阴为降。扶阳抑阴是中医的基本手段。“清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑”；“升降出入贵常守，反常则灾害至。”非出入，则无以生长壮老已，非升降则无以生长化收藏。“天人同构”是通过天人相应来体现的。

四、“天人同构”理论的科学性

自然大律即是宇宙自然基本规律，符合天地人以及自然万物的生、长、壮、老，循环往复、生生不息。传统理论认为，天体是大宇宙，人体是小宇宙，大宇宙与小宇宙存在着对应关系，具有相近的构造。现代科学也承认“天人同构”的存在。美国人类学家沃森在《生命潮流》一书中指出，每个人体内的液体是古代海洋的完美再现，我们血液中的钠、钾、镁和原始海洋里的是相同的。妇女月经期大多数与月亮的节律同步，即行经期较多集中在月消期前后，排卵期较多靠近月满期。美国罗斯马瑞斯教授也提出类似理论，指出满月的新月期间，人的血管比其他时间容易破裂，心脏病的发作频率增高，谋杀案件也较平时多，这说明天人相应的理论是有科学依据的。

五、中医药的自然属性

中药取材有植物、动物、矿物三大部分，受各种不同自然环境的条件影响，药物形成四气五味。天为阳，气生于天，故亦为阳，随季节气候变化，药物有了寒热温凉之分；地为阴，味生于地，故亦为阴，随地气五行及方位所属，于是药物有了酸苦甘咸淡。五运六气有一定的周期性变化，古代医家不失时机地根据当年的司天之气储备相应的药物，这种药材得专气，效力专注。现代药理实验证明，五月开花前采摘的臭梧桐叶，降压作用强，开花后作用弱，八月左右有效成分含量最高。一日之内，中药的有效成分亦有不同。以水仙为例，有效成分最低的时间是上午十点及晚上十点，含量最高的时间是清晨六点及下午十四点。

因此医中高手按季节掐着点采药是得中医至理的。地域有东西南北中之分，由于

每个地区的特定条件，五味亦随之偏属，所以古代医家讲究“道地药材”，这一点亦为当代研究所证明。如当归挥发油含量甘肃岷县出产的含0.4%，四川汶县出产的含0.7%。用药取象比类是医易互通的另一个要点。凡药各有形、性、气、质其入诸经有因形相类者，如连翘似心而入心，荔枝核似睾丸而入肾；有因性相从者，如润者走血分，燥者入气分，本乎天者亲上，本乎地者亲下；有因气相求者，如香气入脾，气焦入心；有因质相同者，如头入头、干入身、枝入肢，也就是我们常说的吃哪儿补哪儿，又如红花、苏木汁似血而入血等等。

六、中药性能的整体观

老子认为，下是上之基，后为前之依；认为自然而然存在的，都是合理的，关键在于我们如何应用。

宇宙遵从整体观，人也要遵从整体观，故“形神兼俱”。中医药也如此，以全息思想衡量，萃取是不可取的。每味中药，虽有特定的性能功效，即得一气之偏，但用易经理论看，它仍是一个阴阳复合体。一味中药本身，往往就是一个小复方，具有多种功能。如丹参，有扩张冠状动脉，增加血流量，减慢心率，增强收缩力，缩短心肌缺血的持续时间，对中枢神经系统有明显的镇静作用。一味中药，在用水煎煮时，一些有效和看似无用的无效成分都能溶解到汤液中，往往无效成分对有效成分的活性有重要意义。还有的药物本身同时具备有毒和解毒两种有效成分互相和解、互为利用，少了谁都不合适。这就是中医的对立统一。因此，现代很多药厂将中药材中的所谓有效成分析出，认为可浓缩加强药效，其实这种方法并不可取，是一种没有完全看懂中医药理论的做法。

有的中药材还运用河图洛书、后天八卦之数和卦象来解释其性味功效，如人参，三五叶，阳数，离卦中之阴也，属坎水；阿胶、生地以水济火，正是以坎填离。

“生死反掌，千里毫厘”，“人命至重，贵于千金”。“察隐、回天、通变、万全”是传统医学发展的立身之本，“穷理尽性、格物致知”是传统医学所应秉持。只有“上晓天文，下知地理”，方能“中悉人事”。延年治病的目的及原则就是调和阴阳。张景岳说：“医道虽繁，一言以蔽之，曰阴阳而已”。唐代孙思邈说：“不知易，不足以言太医。”“医易相通，理无二致。”明代著名医家张介宾在他的《类经图翼·医易》中说：“医者，易也，具阴阳动静之妙；医者，意也，合阴阳消长之机。……天人一理者，一此阴阳也；医易同源者，同此变化也。”莱布尼兹说：“易是科学之祖。”易学阐述事物阴阳动静变化的道理，中医学研究、阐明人体阴阳盛衰消长的机制，两者在认识论和方法论上有共通之处，所以“易具医之理，医得易之用”，两者同源于对事物阴阳变化的认识。医易同源不仅是祖国传统医学的骄傲，更是人类医学前进的方向，光明的道路，奋斗的指针。

七、《黄帝内经》的“天人合一”观

传统养生学主张“上知天文，下知地理，中知人事，可以长久”。这里明确把天文、地理、人事作为一个整体看待。人既是自然界的人，又是社会的人，人生活在自然界，又生存在人事社会之中，不能离开社会群体而存在。影响健康和疾病的因素，既有自然环境因素，还有社会层面以及心理方面的因素。这是自古以来人们已经感觉到了的客观事实。中医养生从“天人相应”和“七情六欲”等致病因素出发，从人与自然，人与社会的关系中去理解和认识人体的健康和疾病，十分重视自然环境和心理因素的作用，并贯穿在病因考查、诊断治疗以及保健预防的各个环节中。如强调养生要“顺四时而适寒暑”。

中医古典医著《黄帝内经》中就提出“不治已病治未病”的观点，暗示人们从生命开始就要注意养生，才能保健防衰和防病于未然。《淮南子》云：“良医者，常治无病之病，故无病；圣人者，常治无患之患，故无患也。”金元时期朱丹溪亦说：“与其治疗于有病之后，不如摄养于先病之前。”人的生命不可能永恒，但却可以通过养生达到防止未老先衰、延长生命长度、提高生命品质。这种预防为主 of 的养生思想告诉人们，必须自幼注意养生，将养生融入生活之中，尤其在生理年龄转折阶段尤为关键，更要高度重视。如能持之以恒，既可防衰抗老，也能有效抑制老年病、常见病、多发病的产生。

这种防病抗衰思想与中国文化中的忧患意识是一脉相承的。《周易·系辞下》中云：“安不忘危，存不忘亡。”这种注意矛盾转化、防微杜渐的辩证哲学思想是中国古哲学的精华。

同时，《黄帝内经》还从“天人一体”论、“天人合一”论出发，不仅深刻揭示了人体生理变异与自然宇宙变化的一致性、相符性、合谐性，而且提出了人为天地之所贵的命题，把人提到了一个比天地更为重要的特殊位置。《素问·宝命全形论》言：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”人之所以贵，就在于人能参与天地自然的变化，成就天地自然的生生之大德。《素问·六微旨大论》言：“言天者求之本，言地者求之位，言人者求之气交。”因而，“天枢以上，天气主之；天枢之下，地气主之；气交之分，人气从之，万物由之。”（《素问·气交变大论》）正因为如此，《黄帝内经·素问·气交变大论》言：“位天者，天文也；位地者，地理也；通于人气之变化者，人事也。”从而把人从自然界中区别了出来，给人的存在赋予了一种特殊的价值使命，摆正了天与人的相互关系。

八、《黄帝内经》的整体观

传统养生文化在其历史长河中，逐渐形成了一套独具特色的思想原则，这些原则充分体现出中国传统文化的背景。中国传统哲学十分强调自然界是一个普通联系着的

整体,提出天人相应、天人交感等思想,认为天地万物不是孤立存在的,它们之间都是相互影响、相互作用、相互联系、相互依存着的,传统养生文化中也体现出了这个原则。

《黄帝内经》是中国古代中医学的理论宝库,其藏象、经络、病因、病机、诊断、治疗、针灸等医学理论,运用阴阳学说、通变学说、天人学说,系统论述了因时、因地、因人而宜的辨证施治原理,充分体现了人体生理病理及其变异与外部环境相统一的整体观念,对中国古代中医理论的发展及其临床施治产生了重要而深远的影响。

通过以上简要分析,不难看出,《黄帝内经》中体现着浓厚的易学思想,它以易理推论人体生理病理的变异及其施治原则,推动了易学向医学科学领域的渗透,在中国易学哲学史上占有十分重要的地位。

九、医、易养生与长生不老思想

(一) 中医的女7、男8理论

先天卦,艮位(少男)为7;后天卦,艮位(少男)为8。在河图中显现:“天3生木、地8成之”,故有男子八岁之前地成,属为阴,待到二八一十六岁才属为阳。“地2生火、天7成之”,故有女子七岁之前天成,属为阳,待到二七一十四岁才属为阴,自此演化了中医理论中所论述的“女七、男八”理论。在生活中我们不难发现,小孩子在七八岁之前往往难以从体貌特征来判断其性别,在7岁之前,女孩子往往比男孩子长得壮并且有力气。

(二) “返老还童”的长寿观

《周易参同契》号称“万古丹经王”,是东汉后期魏伯阳所著。此书是以易经卦理、黄老思想阐释道家丹学的,是道家养生理论的早期著作。《周易参同契》的实质是使得每个卦爻变成老阳之爻,使人体成为全阳之体。即“乾坤对位、山泽通气、雷风相薄、水火不相射”。两两相对,都变成阳爻,使人体回到女7男8之时,故有“返老还童”一说。

第八节 经络养生的由来

一、有关经络的记载

经络学说是我国古代劳动人民长期医疗实践经验的积累总结,它的形成,与古人或使用砭刺、导引、推拿、气功等方法进行养生保健和治疗时所出现的经络现象的观察,对病理情况下所出现的经络证候的观察,对针灸穴位主治作用的归纳,以及与古

代初步的解剖知识和阴阳五行等古代哲学的渗透影响密切相关。

据文献记载,早在《黄帝内经》问世以前,人们对“脉”、“血气”及血气的流行等就有一定的认识。《黄帝内经》归纳总结了关于脉的初步知识,并进一步向纵深发展,构筑了经络理论体系的整体框架,完善了经络理论。其后,历代医家结合自身的医疗实践,予以补充、整理和完善,使经络学说日趋成熟,成为传统医学理论体系中不可或缺的重要组成部分。它与阴阳五行、脏腑、精气血津液等理论相互辅翼,不仅可以深刻地阐述人体生理活动和病理变化,而且对临床各科的诊断和治疗,尤其对针灸、推拿、气功等都起到了极其重要的指导作用。

二、经络——人体组织结构的重要组成部分

经络,是经脉和络脉的总称,是运行全身气血、联络脏腑形体官窍、沟通上下内外、感应传导信息的通路系统,是人体组织结构的重要组成部分。

人体经络系统由经脉、络脉及其连属部分组成。经脉是经络的主干,气血运行的主要通道,分为正经、经别和奇经三大类。正经,又称“十二正经”或“十二经脉”。包括手、足三阴经和手、足三阳经共四组,每组三条经脉。经别,是从十二经脉别出的具有一定循行特点的最大分支,它虽有别于十二经脉,但仍属于经脉的范畴。奇经,即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉八条经脉,它并非经脉气血循环每一周次必经之路,相对于“正经”而言,别道而奇行,功能特点与十二正经有异,故称“奇经”。

络脉,是经脉的分支,细密繁多,错综联络,遍布全身,分为十五别络、浮络和孙络三类。别络是经脉中较大的部分,十二正经、任脉、督脉各分出一支别络,加上脾之大络,合称“十五别络”。浮络,是循行于人体浅表部位,“浮而常见”的络脉,其分布广泛,没有定位,起着沟通经脉、输达肌表的作用。孙络,是络脉再分支之最细的络脉,分布全身,难以计数,在人体内有“溢奇邪”、“通荣卫”的作用。此外,还有经络的连属部分。经络对内连属于脏腑,对外则联系经筋、皮部。经筋,又称“十二经筋”,是十二经脉之气“结、聚、散、络”于筋肉、关节的部分;皮部,又称“十二皮部”,是全身皮肤按十二经脉所属划分的十二部分。经络系统的各组成部分,以十二经脉为核心,通过有规律的纵行主干和纵横交错的网络,将五脏六腑、四肢百骸以及官窍、皮肉、筋骨等形体组织联系成统一的有机整体,从而确保生命活动在相互关联和相互协调中正常进行。

研究人体经络系统的概念、构成、循行分布、生理功能、病理变化及其与脏腑形体官窍、气血精神之间相互关系的理论称为经络学说。而在此理论基础之上,经络养生也成为了传统养生一个的重要组成部分。

三、经络与人的统一性

《庄子》发展了《道德经》“道可道,非常道”的宇宙论,提出“通天下一气耳”

的元气论主张。这里同时即包括了宇宙信息的连续性，如把人看作小宇宙等。《黄帝内经》通过对经络腧穴的作用而实现对生命过程的统一协调，就是本于宇宙乃至生命信息的连续性原理。中医望诊、脉诊、闻诊及耳诊、手诊、足诊及其相应的治疗方法，也是本于这一原理。至于统一性原理所包括的同类事物的一致性和同步运动的共和性，更在中医理论和实践中均有着充分的应用。又如导引按摩、推拿点穴、热疗浴疗、拔罐刮痧等就是提供了一些极其简单而易于为广大群众所接受的摄生和治病的方法。这些方法作用于复杂的生命活动过程，可以实现对人的所谓亚健康态的调摄和疾病过程的调和。包括生命信息的驱动，生命能量的利用，生命物质的转化，乃至生命力的激发，生命态的跃升，都会在简单的作用过程中得以实现。就像简单的针刺通过对经络、腧穴的作用，调和人的生命活动过程，而起到对疾病的治疗作用一样，二者都是这一自然的简单性原理的应用。道在于一，大一统是中华民族以及中华医道千古不易的自然观、生命观、思想律和方法论。

第五章 史前历代养生文化概述

传统养生文化在其历史长河中，逐渐形成了一套独具特色的思想原则，这些原则充分体现出中国传统文化的背景。

第一节 文明与文化的理解

文明与文化是一个民族的根性，它代表着一个民族的发展进程。了解文明与文化，能够让我们更深刻地理解祖先们创造一个学术体系的艰辛过程和为万世开太平的博大胸襟；当然，更能使我们清晰地认识到一个文化的深刻内涵。但提到文明与文化，很多人说不清楚它们的关系，有的学者认为文明等同于文化，笔者认为则不然。

一、对文明、文化的理解

“西方有人认为中国到 21 世纪初叶将成为经济大国，甚至是军事大国。其实，中国从本质上来说是一个文化大国。最有可能对人类文明作出贡献的是中国文化。21 世纪将是中国文化的世纪，要无愧于这样的光荣使命，不光是我们这一代人要努力，也要让孩子们从小汲取传统文化的滋养，继承我们民族的优秀品格。”（1999 年 4 月 22 日在“中华古诗文经典诵读工程”海内外学者座谈会上的讲话）

——季羨林

渔猎农耕为了族群的繁衍
服食导引谱写出长寿的开篇
治水开渠兴旺了华夏民族
留给子孙的是道法自然
夏商周的人文续写了礼乐尊卑
金戈铁马是春秋时代百花齐放的必然
秦皇汉武是划世纪的中兴变革
三国魏晋是人文回归服务人间
唐宋文明是华夏儿女的骄傲
然却引来了外邦异族的铁蹄蹂躏
大明王朝的船舰犁开了蓝色海洋的波涛
把中华文明洒向大洋彼岸
几百年大清帝国的财富累积
却未抵住八国联军的铁甲炮舰

新文化运动推翻了帝制和封建王朝
共产党的建立开辟了民主政治新纪元
开放改革让十三亿人挺胸昂首走向新时代
让我们振臂高呼
我们是炎黄子孙
我们愿为人类付出爱的奉献。

——紫云道人 祝真柏
壬辰年 季冬于北京

（一）什么是文明

文明是古先民在各个历史时期精粹文化的沉淀，它是精神性和物质性的综合。

（二）什么是文化

文化是在特定时间、特定区域，人类所产生的事与物受到人类集体的认可的一种社会现象。

二、文明与文化的关系

文明与文化是体、用关系，文明是体，文化是用。“文”者人类思辨的开始；“明”者人类智慧的显现；“化”者，则具有传承、教化的深远意义。

第二节 各个朝代的养生观

一、夏朝的养生观

夏朝养生的文字记载很少，但传说夏朝的开国之君“禹”的健体强身、抵御疾病的方法很独特，可见当时的养生已经很为人们所重视。

“尧命（禹）以为司空，继鲧（Gǔn）治水，乃劳身涉勤……手足胼胝，故世传禹病偏枯，足不相过，至今巫称禹步是也。”

大禹在常年治水的过程中，由于劳动强度太大和环境太潮湿，所以得了偏枯病。为了去病康复，他发明了“禹步”的健身养生方法。虽然当时“禹步”是怎样的动作和方法现在已不可考，但从文字我们至少可得出两点信息：首先，说明养生的起源是现实生活中出于对身体的爱护和需要；其次，当时的人们一般已有一套比较完善的养生方法。

二、商周的养生观

到了商周时期，养生文化有了初步的积累，这主要表现在两个方面：一是人们在日常生活中日渐关注自己的身体健康和生命长寿；二是出现了专门的养生家；当时人

们已经有了“五福”和“六极”的观念。

“五福”为：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰做好德，五曰考终命。

“六极”为：一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。——《尚书·洪范》

五福是指：一是能活到一百二十年，二是财物丰富，三是健康无疾，四是喜好德之道，五是寿终正寝。

六极是指：一是寿命短，二是身体多病，三是精神不快，四是生活贫穷，五是不善良，六是身体衰弱。

这里除了“富、贫”之外，都是涉及人体健康与养生的，强调养生的重要性或是养护身体以延年益寿，或修德养性以陶冶性情，从中可见当时人们观念中对身体与生命的重视，是后来养生文化赖以建立的基础和根据。这个时期还出现了一大批专业的养生家。

三、西周的养生观

西周时期比较注重养生长寿，典型地表现在《周易》中。《周易》的养生主张，主要表现在为中国养生文化提供了丰富的哲学观念和理论上的支持，对中国养生文化的发展起到了极为重要的作用。

《周易·系辞·下》中说：“乾，阳物也；坤，阴物也。阴阳合德，而刚柔有体。天地氤氲，万物化醇；男女构精，万物化生。”世界上的万事万物都可分为阴、阳两种事物，万物的产生、成长、兴盛，都是阴阳相互作用的结果。作为人的生命，也是自然界阴阳两种力量作用的结果。所以人要保护生命，首先要做的就是遵从大自然的规律，维护身体内的阴阳平衡，最终达到“天人合一”的境界，这为中国养生文化的发展奠定了坚实的哲学基础，此后数千年的养生理论和实践，莫不受到《周易》中哲学思想的统摄与涵盖。

四、春秋战国的养生观

中国养生文化史上第一个黄金时代的到来首推春秋战国。春秋战国时期，我国开始进入封建社会，生产力快速发展导致人们的生活水平迅速提高，学术上出现了“诸子蜂起，百家争鸣”现象，形成了“九流十家”等学术派别，在养生方面也涌现了各种观点、流派，其中道家体现的养生思想，特别是《黄帝内经》体现的养生保健经验，为中国养生学奠定了坚实的基础。当时的史书对养生的记载已经十分具体，例如《左传》就记载了秦国医和为晋侯治病，指出晋侯之疾是“近女室，疾如蛊”的结果，已经注意到了房室起居与健康的关系。此时的养生智慧主要有以下三点。

（一）崇尚自然，顺其自然

此时，人们开始进一步探求与总结有关疾病的防治和保健养生的方法。管子在“形势篇”中提出了“起居时，饮食节，寒暑适，则身得而寿命益；起居不时，饮食

不节，寒暑不适，则形累而寿命损”的养生观点。老子提出了顺乎自然、顺乎四时的养生思想：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《吕氏春秋·尽数》对顺应四时气候进行养生有了较为明确的论述：“天生阴阳、寒暑、燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害，圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形而年寿得长焉。”人生于天地，长于天地，与天地一体，必定与天地相应。因此，顺应天地四时，便成为养生术的基本法则。长沙出土的马王堆简书《十问》中也提到了：“君若欲寿，则察天地之道”的观点。《论衡·谈天》所提出的“因天之生，也以养生”就成了顺乎自然的中医养生学的理论依据。

（二）强调重视精、气、神

这源自于《黄帝内经》提到的人身“三宝学说”。《黄帝内经》认为“精、气、神”是人身的三宝，“得神者生，失神者死”，失去了这三宝，人命就难以保全。《庄子·知北游》中说：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”《管子·内业》说：“精存则生，其外安荣。”《庄子·刻意篇》又说，神与精一样，“四达并流，无所不极，上际于天，下蟠于地，化育万物。”

（三）主张静态养生

古人提倡“返璞归真”、“清静无为”、“少私寡欲”。老子在《道德经》中指出：“淡然无为，神气自满，以此将为不死药。”以上说明心神宁静、不轻举妄动、情态淡泊、不要有过多的欲望，精气便会内安并有益于延年。庄子在《天道篇》中说：“静则无为……无为则俞，俞者忧患不能处（意即精神愉快，忧患就不能侵扰），年寿长矣。”韩非子也认为静养精神对养生十分重要，他在《解老篇》中说：“圣人爱精神而贵处静。”《老子·八十亲》中提出了至静的具体方法，要“少私寡欲”、“甘其食、美其服、安其居、乐其俗”，中国养生者崇尚的静养原则由此发展而来。中医初步创立了呼吸功养生的方法。《庄子·刻意篇》介绍了“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”这一吸取真气、排出废气的调气法，此法后来被发展成“六字诀”而广泛应用于养生锻炼，“熊经鸟伸”则成了华佗“五禽戏”的基础。中医认为，人们经常处于虚和平易的境界，就可以避免过早地衰老。《道德经》云：“柔弱者，生之徒。”老子主张“无欲”、“无知”、“无为”、“返璞归真”，认为治病要“防之于未有，治之于未乱”，还强调“夫唯病病，是以不病”，意思是没病时防病，就不会生病了。这为以后“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的中医养生学打下了基础，实际就是以预防为主，采取措施去主动防病，不是消极应付生病。

五、先秦时期的养生观

在先秦诸子学说中，影响最大的莫过于儒、法、道、墨四家，而在养生问题上贡献最大的又属其中的儒、道两家。

（一）儒家养生思想

儒家学说的奠基人是孔子。孔子不但博学多才，精通六艺，而且也擅长于养生之道。从《论语·乡党》中可以看出，孔子在饮食起居方面的清规戒律很多，如“食不厌精，脍不厌细。……鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气”。

除了讲究饮食卫生之外，孔子还提出：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”因此“知者乐，仁者寿”（《颜渊》）。《论语·李氏》表明孔子已经注意到从少、壮、老三阶段不同身心状况出发，提出相应的养生之道，堪称开创阶段养生理论之先河。

至于被后世儒家称为“亚圣”的孟子，他在养生方面也有自己独到的见解。《孟子·公孙丑·上》说：“夫志，气之帅也；气，体之充也。”从而颇富创见地提出，一个人要想做到身心健康，那就只有“善养吾浩然之气”。至于如何才能养“气”，孟子也提出了两点带有鲜明儒家色彩的独到方法：其一是“配义与道，无是，馁也”，也就是说一切都要从儒家的所谓道义出发，理直气壮，从而使个体保持一种旺盛的精神状况；其二是“行有不慊于心，则馁矣”！意思是说养“气”必须培养良好的心理状态，心地要光明坦荡，不能邪念存心。总之，孟子的养生思想具有一种强烈的道德色彩，堪称后世强调通过陶冶道德情操以养生流派的鼻祖。

（二）道家养生思想

在先秦诸子的学说中，养生思想最丰富深邃，对后世影响最大的，当首推以老子和庄子为代表的道家学派。

老子，姓李，名聃，春秋末期著名的思想家、道家学派的创始人，同时也是一个著名的养生理论家和实践者。《史记·老子韩非列传》称：“盖老子百有六十余岁……以其修道而养寿也。”老子之所以能够活到160余岁，这首先得力于他本人主观上十分重视“长生久视之道”，甚至把养生治身置于治国平天下之上。老子一方面是“修道而养寿”的身体力行者，另一方面又在长期的养生实践中摸索出了一整套带有道教色彩的养生理论和养生方法。他所提出的“见素抱朴，少私寡欲”的思想，既反映了道家的处世哲学，也体现了“清静无为”、“致虚极”、“守静笃”的养生观。特别是老子提出的“营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？”更是涉及到了气功养生的具体方法和具体步骤。老子所倡导的上述锻炼原则，在先秦以前的两千多年气功养生史上，曾经产生过极其重大的影响。

庄子，姓庄，名周，战国中期道家学说的集大成者。与老子相比，庄子的养生思想和养生方法更为具体、深邃。他不但直接继承了老子“返璞归真”、“清静无为”的养生理论，而且编制了一整套导引、吐纳的养生方法。《庄子·刻意》说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣，此道（导）引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这在先秦诸子中堪称是最早对气功导引方法的一种具体而形象的描绘。

在庄子开创的诸多养生理论中，最有特色的大概莫过于“心斋”和“坐忘”二法，可以说它们已经涉及到了我国静功养生学的核心问题。

《庄子·人间世》称：“若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气！耳止于听，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”“坐忘”的概念见于《庄子·大宗师》：“堕肢体黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”

（三）《吕氏春秋》养生思想

战国末年，诸子各家学说出现了相互交融的局面。产生于这一时期而被后世称为“杂家”的《吕氏春秋》一书，在养生学方面显得更加成熟，养生理论也更加专门化。概而言之，《吕氏春秋》的养生观大致包括以下几个方面的内容。

1. 节欲 《吕氏春秋》的作者认为感官欲求乃是人的自然天性，但绝不可听任欲望无限膨胀，而必须有所节制。在作者看来，耳、目、鼻、口等感觉器官都是服务于生命整体的，所以“不得擅行，必有所制”。人们的生活固然离不开一定的物质条件，但“物也者，所以养性也”，绝不可放纵物欲，以损害身体健康作为享乐的代价。骄奢淫佚的生活不仅是道德的堕落，同时也是健康的大敌。为此，作者在《本生》篇中提出了一条含义深刻的养生格言：“出则以车，入则以辇，务以自佚，命之曰招蹇之机；肥肉厚酒，务以自强，命之曰烂肠之食；靡曼皓齿，郑卫之音，务以自乐，命之曰伐性之斧”。

2. 适度 提出在精神、饮食和居住环境等方面均应调节得当、轻重适度。人们要想健康长寿，首先在精神上必须保持平静、安详，避免过度刺激，不受“大喜、大怒、大忧、大哀”等不良情绪的骚扰。其次，在饮食方面应该做到定时定量，正所谓“食能以时，身必无灾；凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆”。对于那些“大甘、大酸、大苦、大辛、大咸”的食物，切忌贸然入口。复次，居住环境也要力求做到冷暖、干湿适宜，防止“大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾”的侵袭。

3. 运动 《吕氏春秋》中首次提出了“流水不腐，户枢不蠹”的运动养生观。“尽数”篇中就明确提到：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁，郁处头则为肿为风，处耳则为拘为聋，处目则为目蔑为盲，处鼻则为鼽为窒，处腹则为张为痔，处足则为痿为蹇”。因此要想祛病健身，就必须坚持运动，以便达到开塞通窍，使精气血脉畅流不息的养生目的。

总之，先秦时期属中国养生文化的滥觞，特别是诸子百家在养生领域中所作的各种大胆探索，更是为中国养生文化的形成奠定了坚实的基础。

六、汉代养生观

《前汉书》中记载：“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，离者不可复合，故圣人重之。”由此观之，神者生之本，形者生之俱，不先定其神形，而曰“我有以治天下”，何由哉？（《司马迁传》）

心和则气和，气和则形和，形和则声和，声和则天地之和应矣。故阴阳和，风雨时，甘露降，五谷登，六畜蕃，嘉禾兴，朱草生，山不童，泽不涸，此和之至也。故形和则无疾。《公孙弘卜式倪宽传》

这段是对精气神的论述和探讨，不仅在当时具有重大的理论意义，而且也成为了历代中国养生文化的主要理论依据和范畴。这一时期养生集大成者为《黄帝内经》。该书不仅集了先秦时期的各种养生观点，而且首次从医学科学的角度探讨养生问题。书中认为养生的主要原则既要摄精神与形体，形神兼养，努力提高机体防病、抗衰老能力，同时也要顺应天时，积极适应外部环境，避免外邪侵袭，从而“与天地相参，与日月相应”。

汉代养生术的又一特点是气功得到了很大发展，引起国内外学者关注。出于湖南长沙马王堆三号汉墓的“导引图”，有四十余幅各种动作的图像，并附有各个动作的名称及作用，成为了汉代气功图文并茂的记录。而同时出土的“却谷食气篇”据专家考证为战国时代流传下来的，内容丰富，是有巨大文物价值和文化价值的。这一图一文，与先秦《行气玉佩铭》在一起，成了研究中国养生和气功的稀世之宝。稍后问世的《淮南子》，则记载了后人称誉的“五禽戏”：“若吹响呼吸、吐故纳新，熊经鸟伸……是养形之人也。”华佗在此基础上根据自己反复的实践和体验，整理和编排出了“五禽戏”。

华佗语普曰：人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。是以古之仙者，为导引之事……吾有一戏，名曰五禽之戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而浴食。（《后汉书·方术传下》）

第三节 道医养生的核心价值观

一、道医养生的法道渊源

1. 中国人性格中有许多最吸引人的因素，都来源于道家思想。中国如果没有道家思想，就会像某些深根已经烂掉了的大树。——英国·李约瑟

2. 中国的文化根底全在道教。——鲁迅

3. 道医即是以老子《道德经》中大宇宙的“道”为核心理论支柱，它汲取了道家的神治思想，又采纳了传统中医的“阴阳五行学说”和《黄帝内经》理论，自成学派、自成体系，沿袭发展出来的一支医学队伍。——《道医概说》

4. 道大，天大，地大，人亦大；道，法天、法地、法自然。——《道德经》

道家贵生，《道德经》是一部论述“长生久视之道”的书。《道德经》的法道思想，为后世养生学家所遵守，至今仍是指导养生的重要原则。早期人类在探求生命养护的过程中，遵从的正是道医提倡的“天施地蕴”的自然之理以及以“母爱”文化

为核心价值的素朴人本情怀。

二、道家文化的核心内涵

(一) 道学的平等、宽容精神

《道德经》云：“知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道。”（第十六章）“高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之。”（第七十七章）“万物归焉而不为主，可名为大。”（第三十四章）道学在看待人与万物的关系上，没有人类中心论的观点，认为人是域中四大之一。在文化上，道学主张多元化，容纳不同的价值观，否定高低贵贱之分，反对自我中心论。道教不排除异教和异神，没有发生过宗教战争。道学平等视物，以天道损有余而补不足，对外界其容若水，容万物而不唯我独尊。道家以道并包天地，泽及天下，常宽容于万物，显示了高尚博大的母爱情怀。道学的这种平等、宽容的精神，符合世界上全球一体化的时代潮流，必将受到世界人民的欢迎。

(二) 祈求太平、爱好和平的思想

道家不提倡用兵，但不可不养兵，兵可保家卫国。《孙子兵法》中云：“兵者，国之大事也，死生之地存亡之道，不可不察也。”道学以兵为“不祥之器”，“夫乐杀人者，则不可得志于天下矣”。（第七十四章）公开提出反对战争、热爱和平的思想，并祝愿人民遇上“太平盛世”。《太平经》就是道教祈求太平盛世的经典。老子也向往一种使人民“安平泰”的社会。道学反对滥杀人，不得已用兵战胜侵略者也要用丧礼处之，不能冤冤相报，伤害无辜。老子斥责刽子手，“天作孽，犹可违；自作孽，不可逭（huàn）”，那些行事伤天害理的人多行不义必自毙，那些以权力残害人民的独夫民贼是没有好的下场的。道学的这些思想，必将成为世界人民反对法西斯主义、反对强权政治、反对战争的理论武器。

(三) 周穷济急、救人救物的人道主义观念

道学提倡取有余而补不足，讲天施地蕴之理。天施予万物不求回报，地承载万物不辞辛劳。道学的思想鞭策人们周穷济急，以使社会上无弃人无弃物。《太平经》云：“或积财亿万，不肯救穷周急，使人饥寒而死，罪不除也。”老子认为善救人者无弃人，善救物者无弃物，反对个人倚仗权势聚敛财富和压抑人才，倡导“人尽其才，物尽其用”的社会。社会上那种财富权力化，权力私有化，以权力化公为私，多捞多得，剥削人民的趋势，是违背道学中和之德的；那种依靠权力通过不公平竞争暴富起来，不肯救济贫穷，使天下有才能之士困于逆境无法为社会效力，皆是无道的行为。道学的这些爱人惜物的人道主义观念，这种以劳取酬，均有财富的社会理想，也必将为世界绝大多数人所拥护。

(四) 天人合一、回归自然的生态智慧

西方自工业革命以来逐渐形成一种信念，认为大自然的资源是取之不尽用之不竭

的，人类可以在征服自然中获得经济的无限增长和尽情的物质享受，而不需要向自然界支付什么。他们认为发展科学技术以征服世界便意味着社会的进步，这种高科技的进步是不可停止的。然而“科技万能”的工具理性改善了物质生活，但同时也带来主体环境的破坏。这种大自然的报复终于延伸到文化层次，人成为科学技术产品的奴隶，环境的危机带来人心理上、生理上的多种社会病，空气污染、气候异常、资源匮乏、人口爆炸、生物灭绝、毒品泛滥、恐怖活动、灾疫流行、核弹及生化武器、臭氧层破坏等直接威胁着人类的健康和生存。20世纪70年代以来西方社会人们生态环境意识逐渐觉醒后，一些污染性工业有输出到急于实现工业化的发展中国家。道学主张天地与我为一，万物与我并生，这和培根以科技征服自然的观念不同，人类应该是大自然的朋友，同大自然和谐相处，才不会招致大自然的报复。

（五）返璞归真、反对异化的价值取向

道学尊重人性和人的主体价值，提出“因道”、“因性”的主张；反对社会对人的异化，主张返璞归真。现代社会不仅因片面追求科学技术的发展将人沦为科技产品的奴隶，而且以世俗文化的发展造成道德堕落、人性扭曲的文明异化现象。异化的实质是通过工具理性控制自然和社会病形成一套思维方式与权力机制，从而脱离开道家以人的生命为中心的思考方式。现代的“科学主义”、“技术主义”、“理性万能”的思潮使人们越来越失去自然和社会的诗情画意，而紧张的社会竞争和复杂的人际关系又使得人们身心疲惫、活得很累，以工业化为主要内涵的现代化使人的劳动变得工具化和公式化，这都使得人们发觉现代化并没有给人们带来真正的幸福，从而向往道家返璞归真的生存状态。现代化使人们距离自然界越来越远，世俗社会的伦理也给人类的心灵套上了数不清的枷锁；道学却主张将人类的生存状态拉向大自然，解脱世俗社会教化强加给人性的层层束缚，以恢复人的本性和生活的自然状态，消除人类的生存危机。在现代社会里人和人之间的残酷竞争、罪恶事件迭出，按理说科技的发展理应使人类有充足的时间享受生活，但却恰恰相反，人们反倒越来越忙，忙得停不下脚步，忙得听不见自己的心声。

21世纪，平静的生活成了人类的奢望，道学返璞归真、反对异化的价值取向无疑是一副精神良药。

（六）崇尚节俭、知足守道的生活原则

道家在生活上提倡勤俭朴素，反对奢侈浪费，对那种穷奢极恶、暴殄天物的生活作风深恶痛觉。一个国家、一个社会团体、一个家庭，莫不由勤俭朴素而兴旺，莫不由穷奢极恶而败落。天地生万物供养人类，人类要珍惜万物，知止知足，不应超过限度地高消费，更不可铺张浪费以掠夺和伤害自然和社会的恩赐。天地赐人以财，是要人替天行道；社会赐人以权，是要人为民造福。如人挟持财权以自重，背道丧德，倒行逆施，必遭天谴。道家讲超越外物，不受物欲所惑；超越社会，不以荣辱为怀；超越自身，达到心灵的净化和升华；社会上达官显贵一掷千金，贫困山区的孩子却因无

钱而失学；社会上豪门权要盛开华宴觞咏管弦，而贫困地区民众却不得温饱，因而道家崇俭抑奢、知止守道，对社会人心有着现实的教化意义。

（七）尊重女性、尊老爱幼、慈善谦让的社会伦理

道家是一种女性的哲学，因而特别提倡尊重女性；道教继承了中国孝顺父母、慈爱子女的传统美德，提倡尊老爱幼的社会伦理规范。《太平经》谓男得天气为阳，女得地气为阴，天地合而阴阳交，“今天下失道以来，多贱女子，而反贼杀之，令使女少于男，故使阴气绝，不与天地法相应。”“男女夫妇者，主传统天地阴阳之两手也。”“故凡事者，像此两手，皆当各得其人。并力同心，像此两手，乃吉安太平之气立至也。”世上的男女，家庭中的夫妻，像两只手一样，要同心协力，办事可成，太平盛世可至；如果重男轻女，残害妇女，则是无道，阴阳不调，必致凶咎。道家这一主张，是对儒家宗法礼教男尊女卑传统的抗议。《太平经》又云：“天地之道，乃一阴一阳，各出半力，合为一，乃后共成一。”“男女各出半力，同志和合，乃成一家。”在家庭伦理中，男女也应该是平等的，男女和合的人道与阴阳和合的天道是相对应的。道家的男女之别是生理自然之别，而不是被社会观念异化了的男女之别，因之道家之女性解放思想是解脱男权社会对女性的异化。道家倡导对人要善，行事要善，自处要谦，处人要让；天下利益争则不足，让则有余，以慈善谦让的态度待人接物，敬老爱幼，尊重女性，整个社会的伦理关系就达到道的境界了。

（八）少私寡欲、无己无待的人格修养

道学在自我人格塑造上要求人们“无己无待”、“不为物累”、“少私寡欲”、“啬精神”，以完成心灵的自我超越，达到道的境界。《老子》云：“五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎令人心发狂，难得之货，令人行妨。”（第十二章）“治人事天，莫若啬。”（第五十九章）道学是以人体生命为出发点的学问，因之不主张把生命能量消耗在追求声色滋味等外部刺激上，要节制自身追求外物的欲望。《老子》还说：“名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？”（第四十四章）外界的虚名、财货等比起自己的生命来，哪个重要呢？获得这些东西而丧失生命，哪个更有害？其答案是不言而喻的。道家是一种追求内在超越的生命哲学，反对“伤性以身为殉”。《庄子·骈拇》云：“自三代以下者，天下莫不以物易其性矣。小人则以身殉利，士则以身殉名，大夫则以身殉家，圣人则以身殉天下。故此数子者，事业不同，名声异号，其于伤性以身为殉，一也。”当今世上有人身壮如牛，力举千钧，外物之打击不能伤其毫毛，但其内心的烦恼、焦虑、忿怒却足以使其残生损性。人心的忧伤、焦躁又从何而来？无非是私己的欲望不遂，名利不得，人生道路的穷通晦显所致。由此可知少私寡欲，无己无待，确是解脱人生心灵枷锁的仙丹妙药，是通向大道的人格修养之途径。

（九）重生养生、功行两全的修持方式

道教以生道合一为纲领，以“我命在我”为号召，故养生文化在道学中特别发

达。道教中兴起的内丹仙学，更将养生学推向登峰造极的境界。道学贵生，将人类生命的价值放在首位，不仅珍惜自己的生命，还珍惜他人的生命，推而至于爱惜天下之生灵，将伤生害命作为世间不可饶恕的罪行。道学以养生养身为功，以爱生济世为行，提倡功行两全，“当为天下养身，不当为天下惜身”，以身为天下苍生行道。明代张鼎松《却金堂四箴》云：“省嗜欲，减思虑，戒仇怒，节饮食，此养身也。规利害，避劳怨，营窠宅，守妻子，此惜身也。”全真道丘处机带18弟子千里跋涉去见成吉思汗，一言止杀拯百万黎民生命于蒙古铁骑之下，这显然是为救天下苍生而行走的典型。道学之重生养生，不可走弃世遁世的道路，而要为促进民众的健康尽力，为老百姓的生死存活说话，这种功行两全的修持方式才是有社会意义的。

中国文化是中华民族的精神支柱，是我们独立于世界民族之林的根基，它的兴衰直接和我们的民族命运紧密相连。中国文化的重新建构意味着我们民族精神的革新。中国的历史背景、社会条件、文化传统与西方根本不同，这就决定了中国无法亦步亦趋地照抄西方模式。然而，由于近世中国的思想家在民族危亡关头难以抑制对传统文化的偏激情绪，在这方面一直缺乏深切的认识和科学的分析，迫不及待地全盘西化，照搬苏俄，都程度不等地吃了苦头。现在，发扬中华民族的优秀文化传统，走中国特色的社会主义道路，总算有了某种程度的自觉。人们开始清醒地认识到，中国的传统文化同中华民族的血缘、地缘、国情、民情息息相关，它的遗传基因融化进每个炎黄子孙的血液中，这是不以人的好恶为转移的历史事实，关键是如何引进优秀的外来文化优化它。任何外来文化要在中国扎根生长，要成为中国文化中的要素，首先是要适应中国社会历史进步的需要，再是要和中国文化相互筛选、拼接、融汇和整合，这是符合信息传递和增殖的科学规律的。

（十）顺其自然、无为而治的养生观

由天人同源、身国同构、道统万物的基本认识出发，在对于自然现象和社会现象的观察中，特别是老子在自身修炼的实际体验中，认识到自然无为是“道”所具有的本质特征，“无不为”则是推行“道”的必然结果。而“大道”具有极大的普适性，推而广之，可行于天下。故在老子看来，养生之道亦是实施“修、齐、治、平”的基础，治身与治家、治国是完全一致的，例如俭啬就是“治人事天”的通则。将“大道”运用于政治领域，就形成了无为而治的管理天道，“为无为则无不治”（《老子》第三章）。所谓“无为”，并非无所作为，而是要求统治者应该顺应自然，依从事物的内在规律，“以辅万物之自然而不敢为”（《老子》第六十四章），不把自己的主观意识强加于社会生活；体现在君民关系上就是顺应民心，“以百姓之心为心”（《老子》第四十九章）。而所谓“有为”，即是强作妄为，苛政暴敛，严刑酷法，过多地干涉和牵制百姓的生活。“有为”政治的结果是压而不服，天下多事：“以其上之有为，是以难治”（《老子》第七十五章）；“法令滋章，而盗贼多有”（《老子》第五十七章）。因此，作者劝说统治者“处无为之事，行不言之教”（《老子》第二章），如此，则可收到最好的社会效应：“我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无

欲而民自朴”（《老子》第五十七章）。

无为而治的治理模式是吸取前代政治经验和历史教训的智慧结晶，是对劳动者实行苛政暴政的抗议和对人类理想治理模式的深刻思考。它将尊重人、关心人作为管理的出发点，故不仅适用于自然经济为特点的中国封建社会，而且对于人类管理有着永恒的启示。在中国历史上，一些明智之君运用这些原则，曾经在一定程度上促进了社会稳定和经济的发展。汉初、唐初、宋初、明初等朝代的统治者实行与民休息、无为而治的政策而走向复兴的历史事实，都充分地证明了这一管理原则的积极社会效应。自然无为与自强不息的精神是互相补充的。只有遵循自然和社会的内在规律、顺应民心、自强不息和勇于进取，才不会陷于蛮干和盲干的歧途；只有在进取精神的支撑下顺应自然，发展本性，才可能最大限度地发挥人的主观能动性，在应变中求取进步。

可见，在老子为代表的道家这里，所谓的出世与入世存在鸿沟是不成立的。出世与入世并无界限和界定，时至则出，时未到则隐，大隐隐于世。而且，即使在含有遁隐思想的庄子这里，仍可以感受到其深切的社会关怀和治平之志，内圣外王理想绝不仅仅是儒家的专利，《庄子》中“帝王之事业，圣人之余绪”正体现了道家模式的内圣外王理想。这种治国养生一理的取向与中国文化经世致用的传统密切相合，使道家思想具有蓬勃的生命力。

（十一）抱朴守真，俭嗇寡欲的养生观

在《老子》看来，治国与养生一理，同时，养德与养生亦不可分割。与儒家的“片面道德力量型人格”不同，道家的理想人格是以身心健康为基础的，是建立在珍惜热爱现世的生命之基础上的，养德和养生、体道是紧密相联的。故淳朴、俭嗇既是基本的道德要求，又是实现身心健康的基本保证。淳朴、俭嗇，超越物外，不为物累，才能实现人际关系的和谐，才能求得心灵的安和，肉体的健全，才能长生久视，体道、得道。

《老子》认为，“朴”是道的本性，朴即未经过雕凿的天然状态，也是事物本身固有的本质和属性。作者强调人类应该效法“道”的这一特性，真诚淳朴才是理想的道德，而仁义礼智等的道德规范的建立则是大道衰败的结果。大道被废弃，社会发生混乱，产生邪恶，才需要仁义礼智信等来制约人们的行为。更为严重的是，崇尚这些人为的规范难免流于形式，造成道德虚伪。出于这一认识，《老子》主张孝慈等道德应该是发自内心的，是真诚淳朴本性的自然流露。

《老子》还将俭嗇视为立身所必须持守的“三宝”之一，奉为治国和养德养生的根本法则：“治人事天莫若嗇”（《老子》第五十九章）治人即统治众人，事天即奉养天赋之身心。而所谓“嗇”，则是指俭约不奢，爱惜财物，节制过分的物质享受欲望。这就是说，俭约不奢既是为政之德，也是全生之道，持守俭嗇之德，就能及早地服从于“道”。“金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。”（《老子》第九章）这些从历史和现实中总结出来的、充满辩证智慧的警句，雄辩地证明了贪欲膨胀所造成的恶果，将俭嗇寡欲的道德要求与人们企望安全、健康、幸福的心理需求直接联系起来，

深刻地揭示了俭嗇寡欲对于保国全身的重要意义。

(十二) 柔弱慈让，谦退不争的养生观

柔弱不争的处世之道是老子基于物极必反的发展规律和对于自然社会进行深入观察之后而提出来的。老子认为，柔弱的一类事物往往更具有顽强的生命力，而坚硬刚强一类的事物则往往容易被损坏。出于这样的认识，他告诫人们：“强梁者不得其死”（《老子》第四十二章），逞强好胜之人凶残暴虐，容易激化矛盾，为他人所害。故要持守柔弱这种真正的、实质上的坚强，而要戒除表面上的刚强。因为从事物发展的一般规律来看，柔弱的事物往往处于发展向上的地位，充满着生机，柔韧的事物往往能更好地抵抗承受外来的破坏力。

老子从物极必反的辩证智慧出发，又提出了谦退不争的主张，启发人们厚积薄发，后发制胜，谦下不骄。他警告人们说：“持而盈之，不如其已……富贵而骄，自遗其咎。”（《老子》第九章）甘处柔弱，才能保持常德，立于不败之地。在《老子》第二十二章云“不自见，故明；不自是，故彰”。个人的智慧和知识是有限的，谦下虚心才能集思广益、用众人之智，它是增强自己的认知能力、调节人际关系的基础。在道家这里，自然、人类有着极为密不可分的关联，自然法则和社会法则是相通一致的。养生和处世、治国有着同样的原理，养生需要顺应自然、和谐有度、俭嗇寡欲、抱朴守真、柔弱不争，同样，这些原则亦可以推之处世、治国。道学思想即是养生之道，同时又是一种处世、治国的原则、方针，不仅具有延年益寿、改善生命质量的功能，而且具有治国安民、协调人际关系、升华精神境界的作用。它们不仅仅依赖于人们的理性认识得以认同，而且依托于人们对于生命的珍惜和热爱而得以奉行，故尽管中国历史上推行道家思想的力度和广度远远不如儒家，但道学思想和智慧却能深深地侵入人们心灵，从多种途径陶冶着华夏民族的心理和性情。

第四节 方士医学

一、方士

方士一词，实是古人对一些不循规守矩的学士的一种称呼。古人以圆为规，以方为矩，认为人应遵循自然之道而生，否则即是逆天。而人类的文明，更需要人类自身不断的探索，在生产实践中，人类在不断的否定中进步。一种行业、一种学术、一种文化、一种事物都要不断更新，而人类不同于其他动物，好像正是为不墨守成规生活的，于是出现在行行业业中的不断探索者，从而产生了人类生活史上各种各样的光辉历程，而在探索中没能成功者，即被古人称之为方士。

春秋战国时期，巫、医出现对立。扁鹊提出病有六不治，凡信巫不信医的不治。巫、医分开后，从事医术的称为方士。当然，方士还包括其他职业。史书中多有“方士”一词。如《素问·至真要大论》：“余赐以方士，而方士用之尚未能十全。”《史

记·秦始皇纪》：“悉召文学方术甚众，欲以兴太平，方士欲练以求奇药。”大多数方士是精通医道之人。汉代，班固在《汉书·艺文志》仍然称著名医家为方士：“方技者，皆生生之具，王官之一守也。太古有岐伯、俞拊，中世有扁鹊、秦和……汉兴有仓公。”

方术文献中最多的医籍，上古的医术是从巫术中分化出来的，从事医术的多是方士，所以，把医术列入方术是不足为怪的。

《黄帝内经》是我国中医奠基性的专著，至今还是权威性的典籍，《汉书·艺文志》把它载录到《方技略》。

《汉书·艺文志》中的方技类有医经七家，二百一十六卷；经方十一家，二百七十四卷。班固说：“医经者，原人血脉经络骨髓阴阳表里，以起百病之本，死生之分，而用度箴古汤火所施，调百药齐和之所宜。”

经方有《汤液经法》《神农黄帝食禁》等，班固说：“经方者，本草古之寒温，量疾病之浅深，假药味之滋，因气感之宜，辨五苦六辛，致水火之济，以通闭解结，反之平平。”

古代的方术家与医家没有绝然分开，扁鹊、华佗、葛洪、孙思邈等人既是著名医家，也是方士。孙思邈撰写了《千金方》三十卷，又撰《福禄论》三卷、《摄生真录》和《枕中书》各一卷。

宋代有不少医学书籍是民间方士撰写。《宋史·方技传》记载刘翰诣阙进献《经用方书》三十卷，周世宗任命他为翰林医官。入宋后，又参与修订医籍。宠安时精研《灵枢》《太素》《甲乙》诸秘书，作《本草补遗》。

方术文献以五行学说为理论，医籍中的五行原理缺乏严密的科学性。《宋史·方技传》记载名医钱乙“始以《颅方》著名，至京师视长公主女疾，授翰林医学。皇子病，乙进黄土汤而愈。神宗召问黄土所愈疾状，对曰：‘以土胜水，水得其平，则风自止。’”。这种“以土治水”的解释，在现代人看来是很荒唐的。

直到清代，还有不少医家偏好巫卜。《清史稿·艺术传》记载江苏人王维德著《外科全生集》，又著《永宁通书》《卜筮正宗》。

方术文献中以医学书籍的实用价值最大。清人从《永乐大典》中辑出20多种医书。如元人邹铉的《寿亲养老新书》就是一部有利于民众健康的书籍，它载录了食治之方、医药之法、摄养之道，广东高等教育出版社1985年出版了点校注释本。书目有补养药法、种植、保养、服药、贮药、集方、食治方等。书中讲究食疗，介绍了萝卜、百合等物品的药效，简单易行。这些方法，实际上是劳动人民养生经验的总结，有待于我们认真总结和推广。

从两汉以来，对方士就有一种歧视心理，因为在世人眼里，比起升官发财之类的“正当职业”，他们就免不了有“不务正业”之嫌。汉初宋忠、贾谊即站在官僚士大夫的立场上说方士这一行是“居卑”、“行污”、“尊官厚，世之所高也”、“夫卜者，世俗之所贱简也”（《史记·日者列传》）。但同时对方士又有一种好奇的崇敬心理，总是用一种神秘的眼光来看待他们，似乎贫富贵贱、祸福吉凶真的就操纵在

他们手里。

二、方士医学

方士文化影响医学甚深。重要的医学著作和一些著名医生都与方士文化有很深的渊源。方士医学阶层的构成是极其复杂的，也是十分入世的。从“就业”情形来看，有“专职”和“兼职”之分；从格调情趣来说，有“高雅”、“卑俗”之别；从活动性质来讲，有的是致力于命理研究的“学界派”，有的则是卖技敛财的“江湖派”。他们的身分地位和家庭出身也是千差万别的，有的出身高贵之门，有的则是“下里巴人”。如果把西汉以来的方士进行分类，则可大致分为“学界”、“隐士”、“僧道”、“食客”、“生意人”、“江湖术士”等不同类型。

（一）学界型

“学界”型的方士往往都出身于知识阶层，他们最擅长研究命理，探讨方法，著书立说。算命术的产生、变革和流传，都离不开他们的创作和整理。他们研究命理或为人推命，往往都是“兼职”的，就其身份本质而言，大多属于封建社会的“士”阶层，即封建知识分子。像奠定命学理论基础的王充，是东汉末年的大思想家；促使算命术更加完善的李虚中，则是唐代进士出身；明代的万民英，近代的袁树珊，无不才思敏捷，文采横溢。事实上没有封建“士”人的参与和创作，也就不可能有今天我们所能见到的术数。这是因为，一方面，术数本身一开始就与阴阳五行、八卦易数、儒学道统、佛家意识等融会贯通，因此中国方术自始至终都带有极强的理性特点；另一方面，术数的内部机制也越来越趋向严谨而不失辩证，复杂而又有条理，这就必须要有深厚的天文历象知识和清晰的逻辑思辨能力；再一方面，若要为人推测吉凶祸福和寿夭贵贱，还需要懂得社会的政治经济和人情世故。术数自身的博大深奥，就决定了发明创造和具体推算的“术士”们必须具有高深的哲学理论、严谨的思辨素养、丰富的社会阅历、极大的社会活动能力和巧舌如簧的口头及文字表达能力。于是具备这些客观要求的封建“士”阶层便自觉与不自觉地参与或担当了算命术数的发明、改造及其不断的整合，以至术数中无处不流露出他们的思想意识、价值观念和伦理道德。

（二）隐士型

“隐士”型方士则又有一番特点，他们大都是些“异人”、“高人”，既具丰富而又极有理性的思想，却又往往避开人世，尤其远弃凶险黑暗的官场。好像传统的社会结构本身就有制造“隐士”的功能似的，几乎历朝都有他们存在。没有思想便不称其为“隐士”。“隐士”往往都是满腹经纶而没有人生际遇，积极进取而看破仕途险恶的人，因此他们大多具有性格孤傲、清白自尊、与人寡合、重义轻财的特点。他们精通术数，但绝无商贾见钱眼开的铜臭心理；他们为人看命，绝不要那套附会迎合的骗人把戏。汉代的司马季主虽然于市中设肆卖卜，但正如贾谊所说：“吾闻古之圣人，不居朝廷，必在卜医之中。”贾谊说尊官厚禄才是贤人所居，而司马季主则慷慨陈辞：

“今公所谓贤者，皆可为羞矣。卑疵而前，纤趋而言；相引以势，相导以利；比周宾正，以求尊誉，以受公奉；事私利，枉主法，猎农民；以官为威，以法为机，求利逆暴，譬无异于开操白刃劫人者也。”其对官僚的奸诈趋利、自私害人的“高贤”嘴脸，可谓鞭挞得痛快淋漓。

（三）僧道型

“僧道”类的方士，其身份则是和尚、道士，他们当中有的深谙术数，精通命理，但也有相当一部分不过是“半瓶”水平，其主要目的只是为施主起课、抽签，略表菩萨心肠而已。精通命学的“僧道”大师，唐代有僧一行，著名的《大衍历》说是他发明的，上自天文地理，下至人事俗情，可以说没有他不知晓的。宋代则有僧赞宁、僧化成、僧道洪等。北宋中期的许多重要人物，僧化成都为他们看过三命。如《东轩笔录》记载，熙宁八年吕惠卿为参知政事时，权倾天下，但僧化成则算定“其黜免可立而待也”。蔡元长兄弟二人赴省试时，也曾上门求化成推命，“时问命者盈门，弥日方得前”。《退斋笔录》也说，元丰中王安石乞罢机政，神宗拖了两个月尚未批准，于是他又去找化成。化成说：“三十年前与相公看命，今仕致宰相，更复何问？”

直到现在，有头有脸的大人物到寺院去乞求法师道长算命的例子，也是不胜枚举的。如蒋介石北伐南昌战役时，即曾在牛行车站附近的一小庙求过签，而他后来回老家雪窦寺求朗清大师看八字，更为他决定重新出山起到了重要的心理作用。至于平民百姓到寺庙道观之中求签烧香，起课算命，那就更是司空见惯了。在这些善男信女的心目中，“僧道”大师是远离尘世的，既没有士大夫官场上的尔虞我诈，也没有商贾之辈唯利是图的铜臭，由他们批命是最客观最实际的，恐怕这也正是算命术士自产生之日起就日益与佛、道僧侣融汇同流的主要心理因素吧！

（四）食客型

“食客”型的方士，也是中国的一大特色。“食客”之风起于春秋战国之际，“客”者依附于主人，主人则负责“养客”，养客多者达三千余人。“食客”型的算命术士同样也是依附于某个主人，通常都是投靠到王公贵族之家，或是周游于士大夫官僚之间，为他们预卜前程，趋吉避凶，或者充当“谋士”、“军师”。自隋唐以来，很多官僚士大夫家中常常有这样的术士，他们不仅是其家中贵客，还可代主人“陪客”，主人家宴聚会亲友时也往往“预坐”其中。如《独异志》记唐代贞元中李师古家中即有这么一位术士，一次李师古设宴招待皇甫弼、贾直言十位从事，让他也就座，并请他给每一位来客看命。他看后说：“十日之内，俱有重祸。”果然几位在一次宴饮中，亭子摧塌，一人当场死，其余伤。又据《续湘山野录》，宋代苏易简家中也有这种“食客”，他不仅为主人推算，还为来往客人起课。明代此风就更盛了，皇帝身边也每每有术士跟随，制订政策，行军打仗，任用大臣，凡事都要向他们询问，相命术士成了封建统治者的特殊谋臣。皇帝如此，大臣也跟着效法，明英宗时重臣石亨的身边就始终跟随了一位叫仝寅的算命术士。此类事例《明史·方伎传》中都有记载，笔

记小说等野史当中自不必说了。直到今天我们还可以在某些人家中看到这种“食客”术士，所不同的是，现在的相命活动往往跟“预测学”、“气功”等联系在一起了。

（五）生意型

“生意”型方士，主要是指那些挂牌经营、开设设铺的“日者”、“卜士”。西汉的司马季主就是在市场中开了门面挂牌卖卜的，此后各城市之中到处都有“卜肆”可见。他们或者书其门曰：“吴中名术，金鼓传家”（《苏州府志》），或者门上贴着“妙算先天易数，每命封金三钱”（《金瓶梅》）。宋代开封府相国寺前就有这种“卜肆”，当时还称之为“相监”，而岳珂《史》记中都有一位算命先生还标其门曰“看命司”的。有的“卜肆”是一种店铺、栏棚式的门面，有的则是比较固定的摊位、铺席。他们的目的很明确，就是卖技做生意，靠给人占卜算命挣钱生活。此类相命术士基本上仍能按命理术数的格式和要求为人看命，有的人看得较准，因而名气也很大，以至求其测算者接踵而至。然而设肆卖卜毕竟是为了营利，有些话如果按命理术数的本意说出来，那是势必遭耳光并把客人吓跑的。因此算命术一旦被作为营利的手段，就必然会出现曲迎附会从而偏离了命理本意的倾向，甚至为其走向“江湖”推出了第一步。

（六）江湖型

“江湖”派的方士则就完全不同了。他们的特点是到处游荡，正如《七修类稿》所说：“江湖游士，多以星命相卜，挟中朝而奔走阊台郡县以糊口。”他们为人相命仅仅是为了赚钱，命学理论和算命方法不过是在形式上为他们所用而已，较好的“江湖术士”至多也只是使用一下算命术中的“诀”，如袁树珊在《命理探原》跋文所说：“星命之学……积学之士不得其诀，遂厌其文，游食者流不讲其文，专秘其诀。”但更多的“江湖术士”则完全是在相命术的幌子下巧言骗财，正如早在西汉时期贾谊所说：“世皆言曰：夫卜者多言夸严以得人情，虚高人禄命以悦人志，擅言祸灾以伤人心，矫言鬼神以尽人财，厚求拜谢以私于己。”（《史记·日者列传》）因此他们为人算命虽然也口中念念有词，但那只不过是用算命术专有名词来吓唬人罢了，其方法的实质已经与算命术大相径庭了。如“江湖术士”常用的“父在母先亡”一句，至少可以有四种解释，一是母亲健在父亲已死，二是父亲健在母亲先死，三是父母都健在有可能父亲先死或母亲先死，四是父母都已过世而父亲或母亲先死了。像这样模棱两可，故弄玄虚，可让人任意揣摸想象的推命用词，正是“江湖术士”巧口曲迎的绝技。

在封建社会里，读书人大多以出仕做官为荣。而华佗则不然，他选择了一条完全不同的人生道路，终身以医为业，矢志不移。他青少年时期，正值东汉桓帝、灵帝之际，外戚宦官交替专权，朝纲不正，政出私门，卖官鬻爵，贿赂公行，对百姓敲骨吸髓，疯狂榨取，人民陷入了深重的苦难之中。华佗目睹官场之腐败和苍生之苦难，决心弃绝仕途，以医济世。当时朝廷中的一些有识之士，对华佗的品行、学识很为赏识，太尉黄琬要征辟他为官，华佗谢绝了；沛相也荐举华佗为孝廉，对此他也婉言谢

绝了。这充分表明了华佗志向的坚定和品德的高尚。

“游学徐土，兼通数经。沛相陈圭举孝廉，太尉黄琬辟，皆不就。”《三国志》的这段记载，描绘了华佗的不愿出仕的“隐士”形象。不过他并不穷居荒山，而是悬壶济世行迹满天下，算得上“隐于市”的人物。并且华佗“恃能，厌食事”，相信自己可以靠医术生活，不乐意做拿俸禄的医官。中年以后，华佗因中原动乱而“游学徐土”。徐州是江淮重地，有郡、国六，下辖六十二个城、邑，人口二百余万，首府为彭城（今江苏徐州）。民间传说他就住在彭城附近的沛国（今江苏沛县）。其实华佗的行医足迹，遍及当时的徐州、豫州、青州、兖州各地。根据他医案中所及地名查考，大抵是以彭城为中心，东起甘陵（今山东临清）、盐渻（今江苏盐城），西到朝歌（今河南淇县），南抵广陵（今江苏扬州），西南直至谯县（今安徽亳县），即今江苏、山东、河南、安徽等省广大地区，方圆达数百平方公里。在行医的同时，为了采药他还先后到过朝歌、沛国、丰县（今江苏丰县）、彭城卧牛山、鲁南山区和微山湖。由于行踪地域广阔，又深入民间，华佗成了我国历史上民间传说众多的医家。

华佗善于应用情志疗法治病。某郡守患疑难症，百医无效，其子来请华佗，陈述病情，苦求救治。华佗来到病人居室，问讯中言语轻慢，态度狂傲，索酬甚巨，却不予治疗而去，还留书谩骂。郡守原已强忍再三，至此大怒，派人追杀，踪迹全无。愤怒之下，吐黑血数升，沉痾顿愈。原来这是华佗使用的一种情志疗法，利用喜、怒、忧、思等情志活动的生化制克机理调理机体，以愈其疾，此为道医神治手段之一。

第六章 魏晋时期的养生思想趋势与理论形成

第一节 魏晋时期的养生思想及影响

一、魏晋南北朝时期的养生观

魏晋南北朝政权更迭，战乱频仍，人们的身心健康受到了巨大的损害，为逃避这种困境，人们便迫切需要寻找到一种得全生命、修心养性的方法，在此社会背景下大批士大夫便热衷于养生之道。这一时期，在养生的具体实践上，由吐纳、导引逐渐转向了炼丹、服食，从而形成了一系列具有浓厚道教色彩的养生方法。

嵇康在《养生论》中说：“君子知形恃神以立，神须形以存。悟生理之易失，知一过之害生，故修性以集神，安心以全身，爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气平和。又呼吸吐纳、服食养身，使形神相亲，表里俱济也。”晋人张湛在《养生要集》里提出养生十要，其中即有“蓄神、养形、导引”诸法。

齐梁时著名养生家、医学家、道教理论家陶弘景由于受葛洪影响，爱好养生术，倾慕隐逸生活，著有《养性延命录》，并在“自序”中交代了编写此书的宗旨和过程：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，息虑无为，服元气于子后，时导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿，是常分也。如恣意以耽声色，役智而图富贵，得丧萦于怀抱，躁挠未能自遣，不拘礼度，饮食无节，如斯之流，宁免夭伤之患也？余因止观……老君长龄之术，上自农、黄以来，下及魏晋之际，但有益于养生，乃无损于后患。此书广罗遍收调神、养性、服气、保精、饮食、房中、导引按摩等各种养生之法，集南北朝以前养生之大成，对养生学的发展产生了深远的影响。在中国养生史上具有承上启下、继往开来的重要地位，此外他还著有《导引养生图》《养生经》等养生著作多种。

二、隋唐五代时期的养生观

巢元方等撰写的《诸病源候论》，就是用数以百计的“养生导引法”或“养生方”来治疗许多常见病和疑难杂症，堪称一部典型的古代气功养生医疗著作。清朝末年的廖平等后人将这些导引功法摘编为《巢氏宣导法》，这些导引内容丰富多彩，方

法各种各样，如：呼吸方法、意念练气法；具体动作的有例如：伸臂、屈足、转身、摇颈等；而难能可贵的是要针对具体的病证练功，强调辨证施治。

孙思邈，唐朝京兆华原（现陕西耀县）人，一生专注于医学和养生学的研究，是中国乃至世界史上伟大的医学家和药物学家，被后人誉为“药王”，许多华人奉之为“医神”。

孙思邈在《备急千金方》一书中，从“不违情性之欢，而俯仰可从；不弃耳口之好，而顾盼可行”和“易则易行，简则易从”的指导思想出发，对养生之道作了具体详细而又通俗易懂的阐述。书中论述了养性、居住、按摩、调气、服食、房中补益、造药、杂忌等各种养生方法，还完整地记述了“天竺国按摩婆罗疗法”十八式和“老子按摩法”四十九个动作。另外孙思邈在《摄养枕中方》书中以自慎、禁忌、导引、行气、守一为养生的五大纲，将切实可行的养生方法依次编入，特别是论述了行气的重要性，即“气息得理，则百病不生，若消息不宜，即诸疴竟起。善摄养者，须知调气方焉，调气方疗万病大患”。

孙思邈强调辨证施治的重要，他认为“人若善摄生，当可免于病”，而“导引、调气”等方法在养生应用中极为重要。

他还著有《孙真人摄养论》，强调养生应顺应自然季节变化的特点，并从四季发展到十二月，俨如一份养生的月历，内容切实可行。后来宋明的很多养生著作，许多都受其影响。

唐代的另一位著名道教理论家及养生家司马承祯，著有《天隐子养生书》和《坐忘论》，以老庄思想出发，重点阐述了收视所听、遗形复照的内修养生理论和方法，强调“调心”、“坐忘”，并创立了各种服气、导引的具体养生法。

司马承祯的养生理论的特别贡献便是尝试用中医理论探讨服气、导引的作用机制，这在中国养生文化史上具有重要意义。

这个时期道家养生的最大特点是道教气功不断发展并形成了专以调神为练功基本手段的“存思派”和将人体拟为“鼎炉”，把体内的精气当作“药物”，靠以神去烧炼，从而使得“精气神”高度聚合的“内丹派”。

（一）存思派

存思，又名存想，它是一种专以调神为基本练功手段的气功功法。在道教早期的经典《太平经》中，存思法就得到了较为详细的记载。至晋代，则出现了专以存思法作为修炼内容的上清派道教。隋唐以后，道教存思派气功进一步得到发展，仅宋代张君房所辑《云笈七签》收录的《老君存思图》所述存思法的具体方法就达18种之多，存思的内容也较前更为丰富。

伴随着存思派气功的产生和发展，一种具有自我心理保健功能的存思疗法也开始得到普及与提高。东汉时期，存思疗法已初具规模，《太平经》中就有不少这方面的

记载。魏晋时期，存思疗法的种类增多，而且论述也更加详细，如《养生要集》中就提到：“行气欲除百病，随病所有念之，头痛念头，足痛念足，使其愈，和气往攻之，从时至时，便自消矣。此养生大要也。”隋唐以后，存思疗法的运用范围更加广泛，《诸病源候论》就是这方面的代表性著作。

（二）内丹派

内丹，是道教练丹术的一种。该法将人体拟作“鼎炉”，把体内的精气当作“药物”，运用“神”去烧炼，从而使精、气、神凝聚结成“内丹”。内丹派气功莫基于东汉魏伯阳所著的《周易参同契》。但“内丹”这一名称却一直到晋代许逊的《灵剑子》中才始有记载。魏晋时期，道教气功方面出现了一部融合内丹、存思两派基本特点的内修专著，这就是《黄庭外景经》。内丹气功兴盛于隋唐二代，此时相继出现了《群仙会真记》和《日月玄枢论》（已亡佚）之类的内丹气功集大成之作。

三、宋金元时期的养生观

两宋金元时期，中国养生文化进入了日臻精密完善的发展阶段。这一时期的养生发展显现出了两种趋势：帝王对养生的高度重视，广大的知识分子积极的参与。

在宋代，由于真宗、徽宗帝王狂热崇道，使得道教宗派迅猛地发展，实践上更多样、理论上更深化。

如当时气势最大、理论最为完善、影响最巨大的道教内丹派中就相继出现了陈抟、丘处机等著名的养生家。甚至就连宋徽宗赵佶本人都精通医理，亲自撰写《圣济经》。清代学者陆心源称之：文浅而意深，言近而旨远，是读《素问》之阶梯。皇帝的躬行亲倡，使得一大批的人深入研究，其中陈抟为代表。据宋史记载，陈抟曾隐居武当服气辟谷长达二十余年。每天只须饮涵数杯，他所著《指玄篇》《阳真君还丹歌注》《二十四气坐功导引治病图》等，皆为阐述道教内丹派养生理论和具体方法的专著，既在中国养生文化史上占有重要地位，又因具有较大的养生实用作用而在民间广泛地流传。丘处机的《摄生消息论》，集录《黄帝内经》《黄庭内景五脏六腑补泻图》及《寿亲养老新书》中有关四时调摄诸内容而成，强调“全神练气，养气内守”的思想，并结合老年人的生理特征而有所发挥，全面实用。

皇帝不仅影响了一大批人撰写养生著作的热情，他们还亲自组织力量，编写《太平圣惠方》《圣济总录》之类的大型官修医书，继承传统。同时也形成了自己的养生特色，如《圣济总录》中就在“导引”、“服气”两部分中记载了不少气功的资料。

例如“导引”部分记载了转胁舒足、鼓腹淘气、捏目四眦、导引按蹻、摩手熨目、击探天鼓、试摩神庭等按摩方法。“服气”中则介绍了一些气功的具体练法。

凡初行气时，先安身和体，若气未调息不安，目止，和乃行之，气至则形安，形安则鼻息调和，鼻息调和则清气来至。与《圣济总录》同时编著的《圣济经》中，

也对气功养生思想进行论述：“修真之七，法于阴阳，和于术数，持满御神，专气抱一，以神为车，以气为马，神气相合，乃可长生。故曰，精为主，气有原，呼吸元气，合于自然，此之谓也。”

所有这些养生方法都为后世的养生文化的发展产生了深远的影响。

四、明清时期的养生观

明清时期，养生文化得到了迅速的发展和广泛的提高。主要表现在以下几个方面。

首先，是养生的大众化和通俗化。

早期的养生，虽然有一大批人士身体力行，但总是局限于皇家贵族、方士道，最多也只是文人骚客的参与。但明代，由于资本主义开始萌芽，产生一大批新的阶层，他们在经济上拥有优势，这势必激起其在社会上积极参与政治活动的热情，同时也就促使他们效仿贵族阶级的生活，养尊处优，对身体及生命的关注提升到了一个新的高度。

另一方面，社会生产力和生产关系的变化，带来了整个社会经济的繁荣，经济的繁荣发展，使人们解决了温饱问题；同时人们也开始关注如何保养身体，延长寿命，这也势必激发民众们的养生热情。大众化的参与，就迫切地需要将玄妙生僻的养生知识转化为通俗易懂、切实可行的方法。在这样的背景下，养生文化开始形成了通俗化、大众化的特点。《道藏精华录提要》中在评价明代冷谦撰写的《修龄要旨》时说：“凡言吐纳导引诸法，皆至简至易，又至显明。且无分在官在俗在士商，均可不妨其业务。但于二六时中，略得空闲，行往坐卧，意一到处，便可行之。真是修养之捷诀，延龄之要旨也。”这部书即做到了明白易懂，简单易行，且无论是官宦平民，还是贾商士人，无论行、动、坐、卧、走，皆可操练。内容上摒弃了原有的玄奥晦涩，而是从个体的哀乐忧喜、言笑视听、以衣食住行等日常行为活动去谈养生。明代沈仕辑录的《摄生要录》就分为喜乐、忿怒、悲哀、思虑、忧愁、惊恐、爱憎、视听、疑惑、谈笑、津唾、起居、行立、坐卧、洗沐、栉发、大小腑、衣着、四时、旦暮……方面论述，文字简明扼要，可操练性强。正因养生兼顾了通俗化和大众化的特点，因此在明清时期养生文化得到了很好的普及和发展。

其次，有关养生的书籍和著作如雨后春笋般出现。

清代尤乘撰有《寿世青编》，对古代各种导引法作了研究，将其主要方法归纳为十六势，化繁为简，实用易行。徐文弼的《寿世传真》，对古代养生方法进行系统整理，归纳补充，实用性强。曹庭栋撰写《老老恒言》专谈老年保健养生，且不谈神仙丹药，只讲自然、合理；马大年所撰写的《怡情小录》，主张怡情适性、安乐延年的养生观；李渔《闲情偶记·颐养部》则倡导顺势自然，以意调摄，不在生活之外添枝加叶，只在生活之中觅法寻方的养生观。除此之外，明清两代论述养生的书籍还有明

代朱权撰写的《运化玄枢》，方孝儒的《逊志斋集》，李豫亨的《推蓬寤语》，李梴的《医学入门》，孙文胤的《丹台玉案》，胡文焕的《养生导引法》和《类修要诀》，董其昌的《延寿丹方》，洪基的《摄生种子秘剖》等等。而清代则有李庆远的《长生不老诀》，徐大椿的《医学源流论》，陆以湜的《冷庐医话》，陈士铎的《石室必录》，程国彭的《医学心语》，俞樾的《枕上三字诀》，闵一得的《古法养生十三则阐微》，天休子的《修昆仑证验》，杨钰的《太极法说》，杨兆清的《太极拳说十要》，曹庭栋的《慈山粥谱》，王士雄的《随息居饮食谱》《思科简效方》，章楠的《医门棒喝》等，可以说数量繁多，不胜枚举，涵盖了养生的各个方面。

第三，养生的理论更加完善。

明清时期众多的养生书籍必然引起养生文化理论的交流和探讨，这就促使了养生文化理论进一步的完善。其中代表性的著作有高濂的《遵生八笺》，高濂是明代著名的戏曲家和养生家。其书共十九卷，四十余万字，以遵生为主旨，从八个方面论述和介绍了延年之术，祛病之方。卷一、卷二曰清修妙论笺，皆养身格言，其宗旨多出于二氏。卷三至卷六曰四时调摄笺，皆按时修养之诀。卷七、卷八曰起居安乐笺，皆宝器物用可资颐养者。卷九、卷十曰延年却病笺，皆服气导引诸术。卷十一至十三曰饮饌服食笺，皆食品名目，附以服饵诸物。卷十四至十六曰燕闲清赏笺，皆论赏鉴清玩之事，附以种花卉法。卷十七、十八曰灵秘丹药笺，皆经验方药。卷十九曰尘外遐举笺，则历代隐逸一百人事迹也。《清修妙论笺》，将修行作为养生的第一要义，并从儒释道三教一百多种著作中摘要立论二百五十余则，论及修身养性之道、惜气保精之法、永年天生之理、弃私去欲之义，议论警策切实，言语浅近易晓。

《四时调摄笺》，分春夏秋冬四卷，据四时季节的不同，详细地阐明、介绍不同的摄养之道，以及不同季节不同的气功导引方法和不同的方剂医药。《祛病延年笺》以气功导引为主要内容，外加各种按摩法，立论确当、切近易行，尤为养生保健所必备。《饮饌服食笺》将饮饌服食作为养生的一个主要内容，收录有养生饮膳的各种制法及各类服食方剂，具有极大的资料价值。《燕闲清赏笺》，把清玩赏鉴作为养生的一个重要内容，这在以前养生书中论述不多。

《灵秘丹药笺》为医药方剂专章，内容丰富，是极具研究价值的医药资料。《起居安乐笺》围绕“节嗜欲，慎起居，远祸患，得安乐”的中心论述，内容平实，易于躬行。《尘外遐举笺》以“隐德以尘外为尊，惟遐举者称最”，录入了尘外高隐共百人。作者在这八部分中不仅将医药卫生、气功导引、饮食烹调纳入养生范畴，而且还将文物书画的鉴赏、花卉草木的栽培观赏纳入陶冶情志、舒体养心的重要内容，把养生作为一门艺术来立论，在这之前是前所未有的。

第四，气功养生理论被大量地应用于医学养生理论和养生实践之中。这种现象被大量地记载于各种医学著作。

我国明代著名医家万密斋在其《万密斋医书十种》的《养生四要》中说过：“人

之学养生，曰打坐、调息，正是主静功夫。但到打坐、调息时便思要不使其心妄动，妄动则打坐、调息都只是搬弄，如何成得事。”另一位明代著名医学家李时珍则在其《奇经八脉考》中谈到气功时极有见地地指出：“为景隧道，唯返观者能照察之。”意谓经络只有在练静返观内视时才能被发现。这个说法高度地肯定了气功的作用和价值，也为后续研究经络、针灸学指明了方向。明代著名针灸医家杨继洲在《针灸大全》中认为：“如果人在意念中想象气至任督二脉流通，即可以百病不生。”

总之，这一时期是中国养生文化的集大成和定型成熟期。所有的养生观念和方法，在这一时期都基本上达到了顶峰。此后，养生无论在观念上还是在方法上，都没有什么新的突破和创造，且逐渐地走向衰落。

第二节 从道医养生的“啬”到传统医学的“中”

一、老子对“道”的认识

老子的大道宗旨是：“孰能损有余，以奉天下？唯有‘道’者。”这是老子对待宇宙万物自然和谐生态的根本原则。

老子无限深情地揭示了天人合一、没身不殆的根本途径：

“知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。”（第十六章）

认识和把握了大道的根本规律，方能避免实践中的盲目性，而虚怀若谷，无所不容。无所不容，方能廓然至公，不为亲疏、利害、贵贱所左右，不为祸福、得失、寿夭所影响。廓然至公，方能全面周到，道溥天下，没有遗落不及之处。“恒善救人，而无弃人。恒善救物，而无弃物。”（第二十七章）“人之不善，何弃之有？”（第六十二章）全面周到，方能天人合一，达到自我与宇宙万物的浑然一体、和谐统一。天人合一，方能融化于道，而成为宇宙中“四大”之一的人。融化于道，方能“不失其所者，久也。死而不亡者，寿也”。（第三十三章）

（一）老子对“欲望”的理解

老子进一步深刻揭示了天下无道的根源乃在于欲望：“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫惨于欲得。”（第四十六章）对于商业对农业的巨大破坏力，老子深表不满，并严厉指责商业社会是违背大道的非正常社会：“朝甚除，田甚芜，仓甚虚，服文采，带利剑，厌饮食，财货有余，是谓盗夸。盗夸，非道也。”

人类愚昧阶段，也是人类异化的开始。对财富的刻意攫取是人类社会所以异化的根本原因，也是一切动乱的根源和全球生态危机的根源。其实质，是人类中心主义而引起的道德危机。老子总结私有制社会制度的本质在于：“天之道，损有余而补不足。

人之道，则不然，损不足以奉有余。”（第七十七章）“故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之簿，而乱之首也。”（第三十八章）随着人类的实践，一面是生产能力不断地提高，科学技术文明不断地进步，物质生活不断地丰富，一面却是社会秩序、人际关系、精神境界却越来越异化，越来越沦落，越来越远离了自然大道。

（二）老子说“利、弊”

利与蔽永远是对等的。人类摆脱愚昧走向文明和智慧的开始，也是灾难的开始。利与弊的思考，老子首先想的是利物、利人、利他、利自然，强调人类要与自然和谐相处，才能互利而不争。解决这个问题的关键不是靠智慧，不是靠争斗，也不是靠儒家所谓的“道德”，而是靠素朴。“绝圣去智，民利百倍。绝仁弃义，民复孝慈。绝巧弃利，盗贼无有。”（第十九章）

二、《黄帝内经》的养生思想

《黄帝内经》云：“精神内守，病安从来。”所谓内守，即是全神。全神思想最早来自于《道德经》的“治人事天莫若啬”。所谓“啬”，就是要摄神、葆精、受气、养形。《韩非子·解老篇》也说：“书之所谓治人者，适动静之节，省思虑之费也。所谓事天者，不极聪明之力，不尽智识之任。苟极尽则费神多，费神多，则盲聋悖狂之祸至，是以啬之。”《素问·经脉别论》所提出的“生病起于过用”的观点，也与“啬”的论述是一致的。如七情过用就成为致病之因，“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”等均是。饮食的大饥大饱，或过寒过热，或偏嗜，皆是“过用”现象，足以成病。所谓“饮食自倍，肠胃乃伤”。《素问·宣明五气》所说的“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”，也是“过用”所造成的损害，如房室过度则伤精，均与“啬”的要义相悖逆。孙思邈沿袭了《道德经》“啬”的思想及《素问·经脉别论》“生病起于过用”的观点，强调养生要坚持一个“啬”字。还以“膏用小炷与大炷”作喻，认为人的精神气血是有限的，不可滥用，必须处处注意摄养受护，要尽量减少它的消耗。老子说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂。”五色、五音、五味等皆是人之本能所必需，但如纵情于犬马声色，内在之神明为外在之物欲所牵累，必然不安守于神室，要么导致心神的错乱而失去常态而癫狂，要么导致精气神的耗伤而损及年寿。

“啬”与“中节”既有联系又有区别，“啬”的含义是指人们对自己精气神的消耗希望能减少到最低限度，而“中节”则是指不要超过身心活动的范围。中医以“中节”思想取代道医“啬”的思想，主要源自以下几方面因素。

首先，“今时之人”以“乐”代“道”，长寿观念不再被人尊崇

《黄帝内经》开篇之“上古天真论”说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和

于术数，饮食有节，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。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

其次，中医学以阴阳学说为治“病”之本，神治思想逐渐被人淡忘

《黄帝内经·阴阳应象大论》说：“治病必求于本。……寒极生热，热极生寒。寒气生浊，热气生清。清气在下，则生飧泄。浊气在上，则生肿胀。此阴阳反作，病之逆从也。……阴胜则阳病，阳胜则阴病。”

再次，中医学科特点决定中医以医药学为学科内容架构，致使道医精华思想游离于医学之外

《黄帝内经·阴阳应象大论》说：“病之始起也，可刺而已。其盛，可待衰而已。故因其轻而扬之，因其重而减之，因其衰而彰之。形不足者，温之以气。精不足者，补之以味。其高者，因而越之。其下者，引而竭之。中满者，写之于内。其有邪者，渍形以为汗。其在皮者，汗而发之。其剽悍者，按而收之。其实者，散而写之。审其阴阳，以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳。定其血气，各守其乡，血实宜决之，气虚宜掣引之。”

中国有句古话：“取法乎上，仅得乎中。取法乎中，仅得乎下。”道医“啬”的目标看似高远，多数人也不过得到一个“中”字罢了。而“中医”所谓的“中节”思想看似圆融，如果能够得到“下”的结果也实属来之不易了。道医对人体五脏之神的态度比较消极，认为是一种不正常的病态现象，唯有持戒方能长生。而中医则认为，喜怒哀乐为人之常情，也是人对客观世界的正常体验和反映。人生在世总有喜怒哀乐之情志变化，岂能“如槁木，如死灰”？七情活动不可不发，可以用，只是不可过用，过用则神散气耗，同样足以致病。可以发，如果不发则隐曲不伸，反而郁而成病。因此，人若能把握“中节”之道，识得个中真谛，则身心健康有了基本保证。七情之发必须合道，贵乎“中节”，要做到乐而不淫，哀而不伤。总之，“中神”是中医的情志养生观，中医也发明了不少情志养生法。

常人不明道医“全神”之理，不通“中神”之法，大多数的疾病，皆来自于对五脏之神的妄动和滥用。故唐代孙思邈在《千金要方》的“道林养性”篇中指出十二种过度情志变化的危害性：“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，多喜则妄错昏乱，多怒则百脉不足，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。”可见造成人体伤害的关键在于“多”，“多”则超过了常度，破坏了人体的自我调节适应能力，从而导致气血逆乱，脏气戕害，形成种种病变。这时告诫人们对于七情之用要保持“中节”，使之冲和为度。诚如嵇康在“养生论”中所说的：“爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气平和。”

三、传流不离道

道医是医道，而不仅是医学。道医属于生命之道，并通于自然与社会之道。道医属于过程之道，而不仅是结构之学。道医属于演化之道，而不仅是存在之学。道医属于生命过程演化方式之道，而不仅是人体结构存在形式之学。道医是天地人和通的大道，是神气形和通的大道。道医超越实验科学，并可包容人体医学。

道医有八大境界：医道、医德、医术、医理、医智、医思、医学、医技。

（一）医道

“医道”一语，见于《孙真人备急千金要方·论大医习业第一》：“凡欲为大医，必须……又须……并须……此须……又须……始可与言于医道矣。”由是可知，所谓医道，实在是关于医的最高、最广之学问。《黄帝内传》：“凡奉天道者曰道士。”已是道医之雏形。《老子想尔注》：“生，道之别体也。”认为生命是道的载体，修道即是护生。道为自在。自在即始在。始为空，在为时。道无处不在，道无时不有。道有天道、地道、人道。天地之道即自然之道。人道有天人之道、人世之道（即社会之道）、生生之道（即生命之道）。医道涵盖天、地、人三道精华，为人立于天地之间的最基本智慧。

（二）医德

《抱朴子内篇》卷三：“或问曰：为道者当先立功德，审然否？抱朴子答曰：有之。按玉铃经中篇云，立功为上，除过次之。为道者以救人危使免祸，护人疾病，令不枉死，为上功也。”由是可知，所谓医德，是医者为道之前提，德为道之用，道为德之本。医德为医道之用。医道为医德之本。医道广大，医德也当然广大，故道医以救人免祸为立德之首要，护人防病乃次要之术也。

（三）医术

德之下为术。术乃“术数”。所谓“术数”，是指天文、历算、卜筮、占候、命相、风水等以阴阳五行生克制化之理，推测人事吉凶的法术，绝非现今贬于科学之下的所谓“技术”。《汉书·艺文志》将群书分为六种，中有术数，共一百九十家，书二千五百二十八卷。《素问·上古天真论》开宗明义：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。”《洞玄灵宝太上六斋十直圣纪经》：“道者，灵通之至真；术者，变化之玄技也。形之无形，因术以济人。人之有灵，因修而学道。人能学之，则变化自然也。夫道之要者，在乎深简而易攻也。术之秘者，唯符药气也。符者，三光之灵文，天之真信也。药者，五行之华英，地之精液也。气者，阴阳之和气，万物之灵爽也。”术为自然法则，而非养生方法；数为自然之数，而非数量之数。自然与生命均

属自在。医术属生命自在之法，其发生、发展规律表现为内在的规律性，并不以人的主观意志为转移。

(四) 医理

术之下为理。理非现今贬于科学之下的所谓“理论”。理为自在关系。“天理昭昭”之天理，即自然关系。地理、命理、物理皆如是。医理属生命自在之关系。《庄子·养生主》：“指穷于为薪，火传也。不知其尽也。”薪火相传、生生不息是生命的真义。生命不仅仅是肉身之小小躯体，还包括民族血脉、国家尊严，故而有“大医医国”之道医情怀。

(五) 医智

理之下为智。智非现今贬于“思维”之下的所谓“智力”。智源于觉。觉有感觉、知觉、悟觉。医智源于感觉、知觉、悟觉。智是对道德术理的颖悟，当然也包括对思与学技的把握。医智不是人引之为骄傲的发明，而是人对人体奥秘的感悟。“嗜欲深者”不可能拥有医智。《庄子·大宗师》：“且有真人，而后有真知。何谓真人？……天与人不相胜也，是之谓真人。”“其嗜欲深者，其天机浅。”

(六) 医思

智之下为思。思非现今贬于哲学之下的所谓“思维”。思有感思、知思、悟思。思维只是知思的一小部分。医思通贯感思、知思、悟思，“可传而不可受，可得而不可见”。《庄子·大宗师》：“夫道，有情有信，无为无形，可传而不可受，可得而不可见，自本自根，未有天地，自古以固存。”

(七) 医学

思之下为学。甲骨文的“学”字，上为双手筑篱笆之象，下为房屋之象。金文再于屋内加小宽，表示管束，学的本义为管束。有限制、局限义。医学既为成形的学问，难免有其局限性。因为“以有限之性，寻无极之知，安得而不困哉！”学为学识。识有感识、知识、悟识。科学属于知识体系。哲学是科学的概括和总结，也就是结合性的知识体系。医学包容感识、知识、悟识，最接近于哲学。“顺中以为常也”乃是医学的精髓。《庄子·养生主》：“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已。已而为知者，殆而已矣。为善无近名，为恶无近刑。缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”

(八) 医技

学之下为技。技为技巧。技为八大意境之末，故古有“微学末技”之称。医技为

医智、医思、医学的具体应用。医技虽属末端，但也是道的产物，神技的背后是神，是“因其固然”、“直寄道理于技耳”。《庄子·养生主》：“臣之所好者，道也，进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非牛者。三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。依乎天理，批大隙，导大款，因其固然。”

道德术理属自在，智思学技属人为。道德术理亘古常在，智思学技不断创新。医道、医德、医术、医理亘古常在，医智、医思、医学、医技不断创新。

道医属于和人之道，而不仅是治病之学。道医的行为目标是促进人的生命过程的全面自主实现、全面自由发展与全面自行和谐，而不是干扰、取代、破坏、人为所能了解的部分人体结构与部分生理功能。

每个人都有调和一切失和、化解一切疾病的潜在能力，道医的目的就是帮助患者激发实现这一潜在的自主对抗疾病的能力。道医和于人而病自治。人为本，病为标。

道医通过各种养生与调治方式作用于人的生命过程，促进其各种运动方式保持和谐、协调、有序的态势，从而使各种疾病自然痊愈，最终实现人类的自然健康。创造艺术治疗，以各种艺术方式作用于人的生命过程，促进其各种运动方式保持和谐、协调、有序的态势，从而使各种疾病自然痊愈，最终实现人类的自然健康。

第七章 古人对宇宙的生成

“炁”与五行的理解

第一节 古人对“炁”的理解



一、炁在万物中的作用

上文我们论述过“炁”，我们说，炁是无，但非真无，是无中的有，是看不到却能感受得到的信息、能量，它是宇宙的本原物质，是生成万物、延续万物的基质。它是古先民在生产生活实践累积中“体察、觉悟、认知”到的。“炁”无形无象，行于各处，化生万物，滋养万物，万物因它而生、长、壮。古人说不清它是什么，但用现今理论来阐述，即是看不见的“磁、波、场、电、气”，其中还包含着不可见的“金、木、水、火、土”。

据报道，比利时著名的化学家、生物学家海尔蒙特曾做过世界著名的“柳树实验”。他把200磅的土壤烘干称重，然后在土里种下5磅重的柳树种子，收集雨水灌溉；五年后柳树长成169磅3盎司重，土壤再烘干称重，只少了2盎司。这个实验促使我们反思，树木的生长实是靠以水分、阳光、空气及微量元素的运化而生成。

树木超于人类几十倍的寿命，它的呼吸靠以叶片而形成了大循环呼吸。白天，呼出的是氧，夜间释放的是二氧化碳。靠以须根吸收土中的微量元素及水分，靠以枝干的运输才得以成长。我们人类如同此理，口、鼻、肺的呼吸实现我们氧气、二氧化碳的转化，靠以毛细血管把血中养料传送给身体各部；同时，也把身体各部的代谢产物通过血液转化、运输而从口鼻、尿便排出体外。在此运化过程，气起到了主导作用。

二、《抱朴子内篇》对“行炁”论述

《抱朴子内篇·卷八》列举大量珍贵经验，阐述了这样一个道理：修道一途，“唯当得其至要”；可是，学道的具体方法“不可仓促而尽知也”，勉励我们“勤苦”修学，得其真义：“欲求神仙，唯当得其至要，至要者在于宝精行炁，服一大药便足，亦不用多也。然此三事，复有浅深，不值明师，不经勤苦，亦不可仓促而尽知也。虽云行炁，有数焉。虽曰房中，而房中之术，近有百余事焉。虽言服药，而服药之方，略有千条焉。初以授人，皆从浅始，有志不怠，勤劳可知，方乃告其要耳。故行炁或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁虎蛇，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命。其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。初学行炁，鼻中引炁而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳闻其炁出入之声，常令人多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐炁而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日也。夫行炁当以生炁之时，勿以死炁之时也。故曰仙人服六炁，此之谓也。一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生炁，从日中至夜半六时为死炁，死炁之时，行炁无益也。善用炁者，嘘水，水为之逆流数步，嘘火，火为之灭；嘘火，火为之灭；嘘虎狼，虎狼伏而不能动起；嘘蛇虺，蛇虺蟠而不能去。若他人为兵所伤，嘘之血即止；闻有为毒虫所中，虽不见其人，遥为嘘祝我之手，男嘘我左，女嘘我右，而彼人虽在百里之外，即时皆愈矣。又中恶急疾，但吞三九之炁，亦登时差也。但人性多躁，少能安静以修其道耳。又行炁大要，不欲多食，及食生菜肥鲜之物，令人炁强难闭。又禁恚怒，多恚怒则炁乱，既不得溢，或令人发欬，故鲜有能为者也。予从祖仙公，每大醉及夏天盛热，则入深渊之底，一日许乃出者，正以能闭炁胎息故耳。房中之法十余家，或以补救伤损，或以功治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑之一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也，虽服名药，而复不知此要，亦不得长生也。人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阂之病；故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以无损。若不得口诀之术，万无一人为之而不以此自伤煞者也。”

三、人体潜能是炁的作用

中华传统养生文化很早就提出了“炁”的重要作用，认为人们若能有效地利用调息行炁，可使身体康健、无病延年，而且可让人体自身的免疫功能充分发挥作用，从而实现强身健体、无疾百年的梦想。经常锻炼，适当运动，能使亚健康人群大大降低以及有效地帮助患者身体机能恢复。

四、“炁”的暗示导引应用

《抱朴子内篇·卷五》还列举了道医以“炁”禳灾、禁鬼兽、医疮伤等神奇案

例：“吴越有禁咒之法，甚有明验，多炁耳。知之者可以入大疫之中，与病人同床而不染。又以群从行数十人，皆使无所畏，此是炁可以禳天灾也。或有邪魅山精，侵犯人家，以瓦石掷人，以火烧人屋舍。或形见往来，或但闻其声音言语，而善禁者以炁禁之，皆即绝，此是炁可以禁鬼神也。入山林多溪毒蝮蛇之地，凡人暂经过，无不中伤，而善禁者以炁禁之，能辟方数十里上，伴侣皆使无受害者。又能禁虎豹及蛇蜂，皆悉令伏不能起。以炁禁金疮，血即登止。又能续骨连筋。以炁禁白刃，则可蹈之不伤，刺之不入。”

第二节 古人对五行的人体应用

五行，五是五，行是行，五是指五种物质，即可为：五音、五向、五脏、五味等；行是指运行，即“通、变、运、化”的功能属性。

一、“五情相胜”法对人体潜能的开发

人体活组织或有机体在环境变化及其他，如温度的、机械的、声音的变化时发生相应的反应能力，这种反应可表现为生理活动方面或生物化学方面的变化，从而在此作用下所产生可传播性、传导性。其中包括心理的及生理的。如古人曰：“大喜伤心，大悲伤肝，过思伤脾，过忧伤肺，过怒伤肾。”

二、古人的智慧应用于医疗

传统医学在解决上述病证中，通常使用“五情相胜”的方法，如以怒胜喜法，以喜胜悲法，以思胜恐法，以悲胜怒法及以恐胜忧法，通常此种方法奏效快，而且可完全治愈。

三、打下方法祛病的实证是古人智慧的显现

例如我们熟知的范进中举，范进因大喜而得了疯魔症，邻人找来他最畏惧的胡屠夫，胡屠夫当众给范进一耳光，使范进恢复常态，突显的正是“五情相胜”的奇效。

据上述医法，我们不难看出，古人智慧早已把五行的生克制化理论应用于医疗。不得不引起我们对今天医疗方法的反思，我们说医学的灵魂不是看得见的技术，而是看不见的智慧。

第三节 东方智慧的医学应用

一、祖先的未病先防意识

今天，我们回顾近几个世纪的医学历程，多数以治已病为主，古人的治未病思想

则少有提倡。《黄帝内经》中云：“不治已病治未病。”老子《道德经》中有：“防之以未有，治之以未乱。”预防医学的重要性，保健、养生的重要性，都应该被提到议事日程上来。国民身体整体呈现亚健康的状态，加之老龄化国家的提前到来，都是亟待我们解决的问题。

中国的养生文化起源于先祖：广成子、素女、彭祖、黄帝。他们的核心思想是以天人合一的宇宙观作为指导思想。他们认为，宇宙的一切都是炁所产生。古人云：“炁是生成万物之本，炁是调和五行之本，同时也是调和五脏及整个机体之本。”

传统医学认为，通则不病、不通则病。通的过程是人体整体的运化过程，天地的运化，促成了万物的生长。人生的活动，也在于人身整体的气血运化。气体的运化即可促成精、气、神通。精气神三通，则形神合一，外邪不侵，即可实现人体机能的免疫功能、恢复功能和潜能的激发实现。

二、明确“治未病”是道医养生的基本智慧

《道德经》指出：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。夫唯病病，是以不病。”强调了道医“治未病”的医学思想。

《抱朴子内篇·卷五》深刻阐释了“人在气中”的生命“气本论”思想是道医学的理论基础，并提出“行炁可以不饥不病”的重要思想：“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速，若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以却恶，然百姓日用而不知焉。……行炁可以不饥不病。”

三、明确“尚中致和”是道医养生的基本理念

中国文化是“尚中”文化。中国，中华，中庸，中和，不偏不倚，尚中致和。和而不同，和光同尘，同流而不合污。中国文化的这种特性也鲜明体现在道医学的理念之中。

《抱朴子内篇·卷六》深刻指出世人“畏死”与“好生”的困扰：“黄老玄圣……小修则小得，大为则大验。然而浅见之徒，区区所守，甘于荼蓼而不识饴蜜，酣于醯酪而不赏醇醪。知好生而不知有养生之道，知畏死而不信有不死之法，知饮食过度之畜疾病，而不能节肥甘于其口也。知极情恣欲之致枯损，而不知割怀于所欲也。”

《抱朴子内篇·卷六》以“五音合用不可阙”等生动形象的比喻，深刻指出，“形神”兼修是道医学之根本特征：“所为术者，内修形神，使延年愈疾，外攘邪恶，使祸害不干，比之琴瑟，不可以子弦求五音也。方之甲冑，不可以一札待锋刃也。何者？五音合用不可阙，而锋刃所集不可少也。”

葛洪还特别强调，“博见而善择”是道医精要，“偏修”一门实为养生之大忌：“凡养生者，欲令所闻而体要，博见而善择，偏修一事，不足必赖也。又患好事之徒，

各仗其所长，知玄素之术者，则曰唯房中之术，可以度世矣。明吐纳之道者，则曰唯行气可以延年矣。知屈伸之法者，则曰唯导引可以难老矣。知草木之方者，则曰唯药餌可以无穷矣。学道之不成就，由乎偏枯之若此也。”

四、明确“上医医国”和“上药三品”是道医养生的理论导向

“上医”理论是道医养生的核心理论，其特征，是由道家的母性文化取代儒家的父权文化，以道家“不治已乱治未乱”取代儒家“知其不可而为之”，以“身国同构”模式取代“家国同构”模式。《玉皇经》说：“上药三品，神与气精。”道医的“上药”以神为本，重视人的精神因素对生命健康的巨大作用，致力于人体自身免疫抗体的激发，为道医的发展指明了方向。

《抱朴子内篇·卷十》指出：“道之为源本，儒之为末流。”“夫道者，其为也，善自修以成务；其居也，善取人所不争；其治也，善绝祸于未起；其施也，善济物而不德；其动也，善观民以用心；其静也，善居慎而无闷。此所以为百家之君长，仁义之祖宗也。”

《抱朴子内篇·卷六》指出，精神魂魄无所不在，当然也包括人体：“山川草木，井灶洿池，犹皆有精气，人身之中，亦有魂魄。况天地为物之至大者，于理当有精神。”

《抱朴子内篇·卷八》指出，精炁为人体内之“大药”，其他外来之物均属多余：“欲求神仙，唯当得其至要，至要者在于宝精行炁，服一大药便足，亦不用多也。”《抱朴子内篇·卷十一》明确指出“身安命延”是道医的使命，“除病”实乃下医所为：“上药令人身安命延……中药养性，下药除病。”

《抱朴子内篇·卷九》指出，大药之理虽然甚明，但是“俗人不能识”：“俗人不能识其太初之本，而修其流淫之末，人能淡默恬愉，不染不移，养其心而无欲，颐其神以粹素，扫涤诱慕，收之以正，除难求之思，遣害真之累，薄喜怒之邪，灭爱恶之端，则不请福而福来，不禳祸而祸去矣。何者？命在其中，不系于外，道存乎此，无俟于彼也。患乎凡夫不能守真，无杜遏之检括，爱嗜好之摇夺，驰骋流遁，有迷无反，情感物而外起，智接事而旁溢，诱于可欲，而天理灭矣，惑乎见闻，而纯一迁矣。心受制于奢玩，情浊乱于波荡，于是有倾越之灾，有不振之祸，而徒烹宰肥腩，沃醑醪醴，撞金伐革，讴歌踊跃，拜伏稽顙，守请虚坐，求乞福愿，冀其必得，至死不悟，不亦哀哉？”

第四节 万物生成、延续的理论依据

一、古老的养生文化思想

道家古老的养生学是人类长寿健体的一门学科，它以中华文明启蒙之河洛术理为

核心内容，同时又汲取老子《道德经》宇宙本源道的思想，及人类原始蒙昧时期、愚昧时期对宇宙运变态势朴素的理解，综合了河图与洛书的运变理论，参照由此而阐发的“易”之卦爻原理，把河洛术理的宇宙大律直接应用在人类个体的养生修炼上，让人既清楚了华夏文明的起源，又添补了养生应用在修为中的理论，直接阐释宇宙运变与人类个体的对应关系，既方便了研究养生学的学者及爱好养生的读者，又使其祖先的养生文化得以弘扬。

华夏文明来源于河洛术理，中华文化启蒙于易。河洛文明是全息，易的哲理是辩证的。牛顿说，宇宙一切星体都是在万有引力的作用下，沿着固定的轨迹不断运行。河洛文明之九宫术理正是沿着其自有的轨迹不断运行。这种全息的运变，启蒙着华夏儿女，以此而沿袭发展出来的文化开启着中华儿女的智慧，更以其特有的魅力，犹如一座灯塔，指引着华夏文明上下五千年的延续。

这种全息的运变启蒙，正是宇宙大道的演示，道家的宇宙观、人天观也正是演示人类的世界观、社会观及宇宙全息运行不变的规律，而人类生存的世界观、社会观也应是全息的发展。

二、“玄”自然之始祖

“玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也。眇眇乎其深也，故称微焉。绵绵乎其远也，故称妙焉。其高则冠盖乎九霄，其旷则笼罩乎八隅。光乎日月，迅乎电驰。或倏烁而景逝，或飘毕而星流，或混漾于渊澄，或雾霏而云浮。因兆类而为有，托潜寂而为无。沦大幽而下沈，凌辰极而上游。金石不能比其刚，湛露不能等其柔。方而不矩，圆而不规。来焉莫见，往焉莫追。乾以之高，坤以之卑。云以之行，雨以之施。胞胎元一，范铸两仪。吐纳大始，鼓冶亿类。回旋四七，匠成草昧。譬策灵机，吹嘘四气。幽括冲默，舒阐粲尉。抑浊扬清，斟酌河渭。增之不溢，挹之不匮。与之不荣，夺之不瘁。故玄之所在，其乐不穷。玄之所去，器弊神逝。夫五声八音，清商流徵，损聪者也。鲜华艳采，或丽炳烂，伤明者也。宴安逸豫，清醪芳醴，乱性者也。冶容媚姿，铅华素质，伐命者也。其唯玄道，可与为永。不知玄道者，虽顾盼为生杀之神器，唇吻为兴亡之关键，绮榭俯临乎云雨，藻室华绿以参差。组帐雾合，罗幃云离。西毛陈于间房，金觞华以交驰。清弦嘈囀以齐唱，郑舞纷柔以逶迤。哀萧鸣以凌霞，羽盖浮以涟漪。掇芳华于兰林之圃，弄红葩于积珠之池。登峻则望远以忘忧，临深则俯览以遗朝饥。入宴千门之焜焜，出丘朱轮之华仪。然乐极则哀集，至盈必有亏。故曲终则叹发，燕罢则心悲也。实理势之攸召，犹影响之相归也。彼假借而非真，故物往若有遗也。”

葛洪接着指出，大道虽玄，可是“得之者贵”，“体之者富”，关键在于理清“用”与“器”的关系：“夫玄道者，得之乎内，守之者外，用之者神，忘之者器，此思玄道之要言也。得之者贵，不待黄钺之威。体之者富，不须难得之货。高不可登，深不可测。乘流光，策飞景，凌六虚，贯涵溶。出乎无上，入乎无下。经乎汗漫

之门，游乎窈眇之野。逍遥恍惚之中，徜徉仿佛之表。咽九华于云端，咀六气于丹霞。徘徊茫昧，翱翔希微，履略蜿蜒，践跚旋玃，此得之者也。”

三、“母性文化”是中华养生文化的根性

“道”用现代人类语言来形容，道即是母爱，母是生成、爱是延续……在素朴自然的养生观中，道的母爱情怀彰显的不仅是仁者爱人的博大胸怀，而是超越一切、发自本能的舐犊之情，是五行相生这种素朴本真的爱，它来源于天地蕴育自然之理。记得笔者在《道医概说》中曾写下一首诗：

图腾崇拜谱写着华夏开篇
三皇五帝传承脉延五千年
纵横天地环宇
唯道捭阖大千
天人合一
导航这一代文化新纪元
科技正在拉缩着宇宙
让人类童心笑看襁褓时的母恋

1861年，瑞士法学家J.J.巴霍芬在《母权论》一书中首先提出了“母权”一词，论证了家庭史上母权制的存在。他认为原始家庭时期曾有一个母权家庭阶段，即家庭的统治者是女人不是男人，财产由女人占有，经济由女人控制，各项事务由女人决定，亲属传袭依母系传递和计算。他第一个证明了母权先于父权存在，论证了母权制向父权制的过渡，认为原始“杂婚”制是母权制存在的根据。在“杂婚”制下排除了认识父亲的任何可能性，世系只能依母亲方面确定和计算，古代的一切民族，原初都是如此。氏族产生时代，人类实行的是群婚制和对偶婚，当时人们只能知其母而不知其父，因此世系只能按母系计算，加之妇女在生产、家庭中起着重要的作用，也就形成了母权制。母权制是指按母系或女子血缘关系计算继嗣关系和继承财产关系的氏族、家庭制度。始于氏族公社的产生，终止于父权制的确立。

在母权时代，氏族内外的一切事务由氏族女酋长管理，她领导全体成员从事各项生产活动，有权对氏族事务作重大决定。氏族内实行母系继承制和男嫁女、从妇居的婚姻居住制度，婚姻生活采取丈夫走访妻子的形式。家庭的统治者是女人，财产由女人占有，经济由女人控制，家庭中儿女的婚姻嫁娶全由母亲决定，亲属传袭依母系传递和计算，女人可以支配男人的命运，男人不但听从女人指挥，而且把妇女当神一般加以敬奉。

伟大的母爱突出表现为不弃人、不弃物。母性文化的三大特征，一曰大慈，一曰大公，一曰大爱。母亲的舐犊之情，打着野兽大家吃，慈爱之中带包容。对待儿女之错，稍有怒色。最接近人性的原始本真。

养生文化的历史可以追溯到人类的孩提时代——母系社会。道绝不仅仅是一种信

仰，而是一个以“母性多元”包容精神为核心的世界指导原理。道本无家，以百家为家。这一价值观是人类永恒并且普世的价值观。其与自然共生的理想诉求，也将是人类人文领域最终的进化方向。这是华夏文明对世界性普世价值观的特殊贡献，也是养生文化安身立命的突破口。人类所有的经济繁荣，都是为了思想的繁荣而作的前期准备。而具有母爱素朴情怀的道医养生文化具有成为世界性显学的潜质是显而易见的。

四、西方科学对“炁”的论述

西方科学在古希腊原子论基础上，长足地发展了对物质元素的分析和应用。爱因斯坦认为，物质是由“实物”和“场”两部分组成。“自然界或生物体的场和实物双重构造原理”被看作是自然界最根本的原理之一。物理学中的任何场，都不是能够看得见或凭一般感觉可以感受到的实在物。它被认为是呈现为一种力或能而无处不在，所以也必然以力或能的形式存在于生命中。然而这一认识竟为医道中运动方式、宇宙数理、形气阴阳、开合聚散等理论所包容。相对论创始人毕生致力于统一场的研究，但没有成功。随着现代科学向物质纵深领域的挺进，科学家们一再企图重新点燃爱因斯坦统一场论的希望。正如物理学中的“场”被认为具有最富魅力的概念一样，囊括场、信息、时空等的“炁”的概念，无疑具有自然、生命与社会之道的深远意义。

第八章 宇宙的生成与生命的演化

第一节 宇宙、生命的自然属性

生命源于自然，“道”的本性，亦是自然。自然而然的东西是最适合于人类生命的，宇宙万物都要遵循于它。所以道家素朴自然的文化在养生观的确立上起到指导性作用。

道法自然，是中国传统养生文化生态社会观的核心思想与根本规律。它要求“辅万物之自然，而不敢为也”（第六十四章）。自然，是道的本性，是最高的准则，是终极的规律。宇宙万物都要尊道而贵德，从而合道而得一，实现和谐状态。因此，“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，侯王得一以为天下正”（第三十九章）。否则，“天无以清，将恐裂。地无以宁，将恐发。神无以灵，将恐歇。谷无以盈，将恐竭。侯王无以正，将恐蹶”（第三十九章），大易至简。最蒙昧的思维中恰恰蕴含着最朴素的真理，来自于生态社会时期那个最古朴最纯洁的“地大”时代。早期人类对生态的尊崇与敬畏达到极至。

一、人与宇宙

（一）什么是宇宙？

什么是宇宙？古人称，四方上下之谓宇，古往今来之谓宙。即是说，宇宙二字，既是时间的概念，又是空间的概念。那么，人在宇宙之中，和宇宙同呼吸共命运，人类自身应怎样养生呢？首先要尊重祖先文化，即传统知识的积累、沉淀，及老人传承下来的知识。其次，懂得自身所到之处的环境、生态及人与社会之间，人与人之间的沟通互融，即把人自身这个小宇宙放射在人群社会的大宇宙之中，再由社会的小宇宙放射到世界这个大宇宙，再由世界这小宇宙，放射到太空这个大宇宙。其实，也即是说，人类自身永远把心胸从小放射到大，从大再缩小到自身，然后落实在个人修为上，以其传播到人类社会，让人类明白，人类是宇宙中的分子，自身可影响到大环境，而大环境也可影响到自身。所以说，人与宇宙，互感互应。不单是形体行为，更有心性的因素。人类的个体如都抱有这一胸怀，势必将使世界的明天更和谐美好。

（二）人性即是天性

《阴符经》指出：“天性，人也。人心，机也。立天之道，以定人也。”

人与宇宙，说远何其遥远，可是，说近，也何其近。因为，宇宙不在别处，正在于人心之中。

人们所说的天性，其实是指人的本性。而人的心则如一张待发的弩机，人们应当毫不动摇地按自然社会运动的规律办事。只有这样，才能安定人心，使之向化，并为我所用。朱熹说：“天性，如果说是由天地所生，但它却听不到，见不到，摸不着，以使人感到它并不存在，但人们的心却禀承天地之性。”所以说，人性就是天性。人们的心常常自然而然，却又不知所以然。这就叫“机”。天之所以能够动，地之所以静，这也是“机”在起作用。这种“机”表现在人身上，处处可见。人可以成为尧、舜那样的圣人，也可成为桀、纣那样的坏人，都是由这样的“机”来影响和决定。只有确立用天之道来端正人类行为的方向，人们才能去人欲，存天理。

二、人与天地

天之升，地之降，都是人类养生范畴。升天者，清轻之气也。降地者，雨露寒湿之气也。

人类的最终目的是生存。最高的需求是生存的有质量。最好的理想是生态的平衡及多样化。而道家养生正是为了这一理想实现而争取的。

（一）人类的理想

首先，我们人类应思考：人如果每天都生活在浑浊的空气之中，怎能保障生命的质量？我们的理想是伊甸园、桃花园式的景色，蓝蓝的天，白白的云，清清的水，鲜美的花。可是，正是人类为高质量的生活而大量攫取地下矿藏，开发所谓现代文明造成了现今生态的破坏，空气与水的污染、能源的匮乏、物种的濒临灭绝等，诸多现象告诉我们，如果人类文明的进步是靠此代价实现的，那么不但得不偿失，而且人类必将自食其果。

（二）人类的困扰

道家提倡素朴自然、无为之治，认为自然的才是最好的，可如今，寻找一方圣土，没被污染、没有喧嚣、清净素雅之地实属难求。人们在物质的跑道上争先恐后，相互追逐，却忘记带上我们的心灵，跑得越快，越觉内心空寂，意识到的人们，渐渐地放慢脚步，回头寻求那最初真实的内心，他们才发现，原来自己不曾真的活过。所以你会发现，越来越多的人开始怀恋当年的某人、某事、某物，那“当年”有太多美好的记忆，不是因为当年很富有，恰恰当年很贫穷，就在那当年，有着最素朴自然的天、素朴自然的地、素朴自然的你和我。

三、人与自然

（一）自然界是人类密不可分的好朋友

人在自然之中，彰显着万物之灵的主导。人类的生存，其目的，是以享受自然、

欣赏自然为最高品味。苏轼的“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”，李白的“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还”，这些无不是对大自然的赞美，也更是顺应自然这种道家思想的美好表现。

道家顺应自然的情怀，在历史长河中，处处体现在中华民族的方方面面。“小桥流水人家”，体现着中华民族的智慧与自然生息相合的美好画卷；“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天”的景色，无一不是在显现自然风光的美好，也正明显地区别于西方人为的园林造作。生态的和谐，直接关系到我们人类的生存质量。而生存质量的优劣，也直接影响着我们的身心。

生存质量的好坏，是与自然相系相融的。上苍给了我们冷暖多变的自然，给了我们昼出夜息的生活规律，正因有了这些，才赋予我们生长壮老的生命历程。

我们知道，自然的美好，是它的多样性和多变性，这样才使我们人类有着丰富多彩的生活。衣服破了，穿在身上使我们蒙羞。自然破坏了，矿藏挖空了，我们的儿孙将难于生存。

我们是自然界中的一分子。我们是自然的同体。自然生态的质量，时时地反映在我们的生命质量之中。自然界永远是人类密不可分的好朋友。

（二）《易经》对自然的赞美

《易经》是公认的论述人与自然和谐关系的宝典。《易经》中，处处流露着古代圣贤对大自然的赞美。

《豫卦》中论和谐说：

由于天地运行得非常和谐，日月东出西没才不会有错，四季分明也不会出现偏差；圣贤之人以和谐之举治理社会，社会就会少邪恶而多公平，使百姓拥护。

《恒卦》也这样评说人与自然的和谐关系：日月凭借于天，才能永放光辉；寒去暑来，这四季不断变化，才使世上万物繁衍不止。圣贤之人能长久地遵循自然规律，使大自然和谐，而天下就会演变为祥和、繁荣的社会。

《咸卦》：在自然界，天地感应，阴阳结合，而生成天下万物。在社会上，圣贤之人以高尚的品质感化人们，而人们都去学习，去效仿，能使天下平安，社会和谐。审视一下男女之间的感情，在自然界，在社会万物中都能显现出来。

《解卦》说：天地开而雷雨发作，由于雷雨的作用，才使得种子的果壳迸裂，由幼苗长成大树，并开花结果，这是阴阳和谐，给草木生长创造了宽松的环境。环境宽松时，仁人志士可尽展风骚。由此可见，宽松的环境，于生物、于社会的意义多么大呀！

（三）工业文明与生态文明

西方自工业革命以来，逐渐形成一种错误的信念，即认为大自然的资源是取之不尽、用之不竭的，人类可以在征服自然的过程中获得无限的经济增长以及尽情的物质享受而无须付出任何回报。

工业文明的自然观是机械论的，它把自然理解为一部钟表式的机器，认为这部机器的各组成部分之间的联系是机械的。机械论的自然观认为，人类与自然没有任何精神上的联系，人只有通过征服自然和控制自然才能确认自己的存在。这种以机械力学为基础的自然观，低估了自然的内在复杂性，而高估了人类认识的控制能力，使得工业文明不断地、肆意地破坏和掠夺自然。这种破坏，最终导致了人类生态环境以及人文环境的全面恶化——空气污染、气候异常、资源匮乏、人口爆炸、生物灭绝、毒品泛滥、恐怖活动、灾疫流行、核弹及生化武器、臭氧层破坏等种种灾难，已经直接威胁到人类的生存。

与工业文明的自然观不同，道家的生态自然观是有机论的。道家把包括人类在内的整个自然理解为一个整体，认为自然与人类都是同生共长的兄弟。人与自然之间的联系是有机的、内在的、动态发展的。所以，道家认为，人类应该是大自然的朋友，人类应与大自然和谐相处，只有这样，才不会遭到大自然的报复。科学技术以及工业文明不应该是征服自然的工具，而是维护人与自然和谐的助手。

四、人与动物

（一）儒家的动物观

对于动物，儒家的态度具有两面性。

一方面，儒家认为，动物即野兽，应当远离。

孔子曾经说过“鸟兽不可与同群”，说明人完全不同于野兽。《论语》中甚至记载了一个“孔子不问马”的故事。以仁爱著称的孔子上朝回来，听说家里的马厩被烧个精光，不问马怎么样了，而是问：伤人没有？

孟子认为，人与禽兽的差别只有一点点。不同的是，一般老百姓抛弃它，君子却保存它。一般老百姓抛弃人性，进而就会成为野兽一样的人。而君子却保存人性，因为君子明白只有团结人，人们才能生存下去，并生活得更好。

另一方面，儒家也吃鱼吃肉，只不过能持一种节用态度，反对滥捕乱杀。

《论语》记载，孔子钓鱼只是一竿一竿地钓，不用绳子横河挂上一排钩，不撒大网。射鸟不射窝里的，以免连窝端。体现了孔子的生态资源节用观，即，捕杀动物是正常的，但是不要赶尽杀绝，使动物资源枯竭。

（二）道家的动物观

《庄子》记载，战国时代，宋国有一个养猴子的老人，叫狙公。狙公原来给猴子安排的食物，是早四晚四。后来，他决定改为早三晚四，猴子不同意。狙公于是连忙改为早四晚三。猴子们于是高兴了，继续玩耍起来。

这个故事体现了道家的动物意识，以提醒人当如狙公面对猴子时那样的无心应化、淡漠随顺，由避开彼此的情绪对决而获得皆大欢喜的和谐，唯我们同时据此承认庄子也可以有动物权的思考，同意他能提示人们亦当有不虐待动物、不刻意去激怒动

物的义务。

《庄子》里还有一个有名的故事，叫“濠梁之辩”。

庄子和朋友惠施在濠水的一座桥梁上散步。庄子感慨水里的鱼的快乐。惠子反对说：“你不是鱼，怎么知道鱼的快乐呢？”庄子说：“你问我，‘你怎么知道鱼快乐’这句话，这就表明你已经肯定了我知道鱼的快乐了。”

人与鱼，虽然不是同类，但从审美体验上说，庄子是有道理的，任何动物的动作、表情、痛苦或快乐，人是可以凭观察体验到的。

第二节 人类的求食阶段

一、“物为养己”观

《道德经》在总结这一时期人类的食养经验时指出：“为腹不为目”，即只要求吃饱肚子，不追求声色的诱惑。因为肚子的容量有限，而眼睛的欲望无穷。对于这一句，晋代王弼解释道：“为腹是以物养己，为目是以物役己”。一个是用物来保养自己，一个是让物来役使自己，性质是完全不同的。

二、老子的饮食观

老子饮食之道的第二个原则是“五味令人口爽”。“爽”是差错之意，口爽就是美味吃得太多了，口感错乱了，失去食欲了。饮食的质量并不在于吃的是不是山珍海味，而在于有没有食欲。越是吃惯了粗茶淡饭的人，胃口越好，越有食欲。相反，越是吃腻了山珍海味的人，胃口越差，越没有食欲。所以老子告诫人们“五味令人口爽”，提倡饮食要做到“甘其食”，即使是吃粗茶淡饭，也要品出其中的香甜滋味来。老子还提倡“味无味”，就算是吃美味的东西，也要以无味的态度去品味，不要贪恋美食。平平淡淡才是真正的生活。

第三节 人类的求欢经验

一、求欢——人之本性

《告子》讲“食、色，性也”，认为人类的本性除了吃，还有“繁衍”，即求欢。因此有人说“性生活是人从动物那里继承下来之最基本之本能，既是人生之最大乐事，也是俗人衰老病夭的根源”。

二、求欢之“道”

《汉书·艺文志》：“房中者，情性之极，至道之际。”《洞玄子》：“夫天生万物，唯人最贵，人之所上，莫过房欲。”《素女经》：“凡人之所以衰微者，皆伤于阴阳交

接之道尔。夫女之胜男，犹水之胜火。知行之，如釜鼎能和五味，以成羹肴。不知之者，身命将夭，何得欢乐？可不慎哉！”陶弘景：“房中之事，能生人，能杀人。譬如水火，知用之者，可以养生；不能用之者，立可死矣。”（《养性延命录》）

《素问·上古天真论》指出：“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”古代道医对性生活研究十分深入，将房室生活当作养生及优生的手段之一，再三告诫那些以妄行纵欲为乐事的俗人务必要深明个中奥妙，并为我们留下了大量宝贵的经验和技巧。

第四节 道与人体生命科学

道医学在《道德经》的“道”的哲学的影响下，以老子“人法地，地法天，天法道，道法自然”的哲学观制定了道医养生的医学模式，并随着历代政治、经济、文化等领域的发展而出现了以《老子想尔注》《太平经》《玉皇心印妙经》为代表的一大批“神治”理论与技术的经典著作。这里仅就以下三部经典的神治思想作一简要的介绍。

一、《老子想尔注》的“道神”说

《老子想尔注》是天师道的重要秘典。关于它的作者，世有二说。一说是张陵所作，一说是张鲁所作。在《想尔注》中，作者通过对老子《道德经》的注解，围绕着对大“道”的信仰，开始深化老子的哲学理论和道医体系。

《想尔注》把老子不可知不可言的“道”具体解释为具有二重性的“神”。注文所说的“道”，是有人格、有意志的。虽然它无声无息、无影无踪，然而又无所不在，无所不包，并主宰着天地万物，至尊无上。其“载营魄抱一能无离”句注云：“魄，白也，故精白，与元同色。身为精车，精落故当载营之。神成气来，载营人身，欲全此功无离一。一者，道也，今在人身何许？守之云何？一不在人身也，诸附身者悉世间常伪伎，非真道也；一在天地外，人在天地间，但往来人身中耳，都皮里悉是，非独一处。一散形为气，聚形为太上老君，常治昆仑，或言虚无，或言自然，或言无名，皆同一耳。今布道诫教人，守诫不违，即为守一矣；不行其诫，即为失一也。”这就是说，道是永恒不变的真体。它既是无法表象的自然神，又是可以显现的人格神。后来道教神系中的三清圣祖等，均可如此理解。而太上老君之名号，当始见于此。

在注中，道是有“气”、有“精”、有“神”的。道散形为气，“道常上下，经营天地内外，所以不见，清微故也。”“道气归根，愈当清净矣。”“含血之类，莫不钦仰。”精源于气，是万物生成和人类生存的根本，故注曰：“所以精者，道之别气也。”“分之与万物，万物、精共一本。”“万物含道精，并作，初生起时也。吾，道也。观其精复时，皆归其根，故令人宝慎根也。”这样一来，便为天地万物的生成找到了一

个共同的本源“道精”，亦为道教的保精长生学说提供了本体论基础。此外，作者还认为道中有“大神气”，即所谓“道神”，因此“不可以道不见故轻也”。足见《想尔注》的道，当为有机生命、人的投影。显然，这是一种泛生论的、拟人化的神学宇宙观。

最可贵的是，《想尔注》明确地把道医的“道神”与中医的“身神”作了区别，并对守“身神”给予强烈的批判。注中说：“世间常伪伎，因出教授，指形名道，令有处所，眼色长短有分数，而思想之，苦极无福报，此虚诈耳。强欲令虚评为真，甚极，不如守静自笃也。”这里所说的“伪伎”，即指“守身神”、“守五脏神”一类的方法。其大旨谓人体四肢百节、五脏六腑皆有拟人化之神灵主持，神守位则体安，离位则疾病夭折，故而人应时刻心存意守，思其形象名称。这类方法具有浓厚的神秘味和宗教色彩，如《太平经》《黄庭经》《抱朴子》《登真隐诀》中所载。《想尔注》反对这类方法，强调人本身固有精神的修养，即“身常当自生，安精神为本”。两者相比之下，《想尔注》的观点是比较合理的。

《想尔注》还在当时社会的养生实践上，提出了不少内炼功法和理论。据葛洪《神仙传》卷4所载，张陵本人就是一名虔诚的体验者并卓有成效。“其治病事，皆采取玄、素，但改易其大较，转其首尾，而大途同归也。行气、服食，故用仙法，亦无以易。”即师承先秦三派仙道，而开道教练养门户。

二、《太平经》的“神治”思想

《太平经》是道医养生的重要经典，该书隐含的丰富的道医学科内容，代表着早期道医宝贵的思维方式和理论体系。

《太平经》珍视人的生命，认为疾病既是人民所遭受的痛苦，也是引发邪恶之根源。卷119《道佑三人诀》云：“疾病鬼物者，乃邪恶之阶路也，贼杀良民之盗贼也。”（王明：《太平经合校》，北京：中华书局，1960）《太平经》坚信，若及时清除体内的疾病隐患，生命将得到保障，也就能颐享天年。《钞》壬部如此说到：“身能自除其疾病，各竟其天年……而身有疾病，被灾不能拔去，或夭年而死。”（同上）

《太平经》一书中始终贯穿着“天医”观念，认为，人若潜心修道便可感动神祇，天医将会降临人间，为善人施予除病却灾。卷87《长存符图》云：“天医自下，百病悉除，因得老寿。”（同上）卷114《有功天君敕进诀》更描绘了这样的场景：天君将一群犯有渎职罪的神祇贬斥到人世间为凡人卖药治病，长达十年之久，“天君欲不惜诸神，且未忍相中伤。教谪于中和地上，在京洛十年，卖药治病，不得多受病者钱。”

为什么将“卖药治病”作为责罚仙人的方式呢？

首先，谪仙降入凡世卖药治病说明《太平经》对医术（行医问药）比较重视，同时也折射出世人的行医风俗。秦汉时，民间多流传谪仙卖药救人的说法，如《列仙传》就载有多位以卖药示人的神仙形象，如安期先生、瑕丘仲、崔文子、鹿皮公、黄阮丘、玄俗等皆卖药都市。另外，古人深信圣人（神人）素好隐居医卜，如《史记·

日者列传》所述贾谊之言——“吾闻古之圣人，不居朝廷，必在卜医之中”。故《列仙传》载：范蠡“佐勾践破吴”、成就大业后，遂变易姓名、“兰陵卖药”（道藏（第5册）。北京：文物出版社，上海书店，天津古籍出版社，1988.），东方朔则“卖药五湖”、“以避乱世”（同上）。

其次，“卖药治病”被作为惩罚手段也折射出当时社会可能正遭受疾疫的困扰，据载，历史上的较普遍的大疫，以东汉末年最令人惊心。当时疾疫的大规模流行，致使人口锐减。东汉中后期（特别是桓帝、灵帝和献帝时），当时社会上频繁爆发各种瘟疫疾病。据史料记载的不完全统计，这段时期（计66年间）发生的“大疫”，竟多达九次，此外一些地域性流行病也呈蔓延趋势。

再次，这也暗示《太平经》所载部分经文承担着济民救命的美好愿望。作者反复宣讲，经文乃由天师口述亲传、上达天命。天君体恤人间百姓，济民众之忧苦，派遣天仙治疗疾病，拯救百姓脱苦痛之厄。故而，治病是否灵验就被视作鉴别真道的符验之一。这一点从其他经文中也得到体现，如卷39《真券诀》云：“试而即应，事有成功，其有结疾病者解除，悉是也。试其事而不应，行之无成功，其有结疾者不解除，悉非，非一人也。……可勿怀狐疑，此即召信之符也。……名此为真券，慎勿遗，无投于下方，以为决策书章。”（王明：《太平经合校》。北京：中华书局，1960.）所谓“结疾病”意指痼疾，也就是较难治愈的疾病。引文将可否治愈痼疾视作检验真道的证据。并且，《太平经》称这类经文是上天的召信之符，反复交待应妥善保管，做到物尽其用。

陈寅恪先生曾说：“本草药物之学出于道家”（陈寅恪：《天师道与滨海地域之关系》，载氏著《陈寅恪先生论集》（中央研究院历史语言所特刊之三）。台北：商务印书馆，1971：297.）

这一论断乃属真知灼见。先秦神仙家及后世道教素有服食药物以轻身成仙的传统。《淮南子·修务训》：“古者民茹草饮水，采树木之实，食羸蚌之肉，时多疾病毒伤之害，于是神农乃始教民播种五谷，相土地（之）宜、燥湿肥瘠高下，尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就。当此之时，一日而遇七十毒。”《淮南子》源出道家者流，神农氏也多为历代道门所依托。此外，《汉书·郊祀志》也载汉武帝“复遣方士求神人采药以千数”。更耐人寻味的是，秦汉时的神祇形象多以卖药入世示人。《太平经》秉持了这一古老的神药观念，并予以扩展和丰富。认为，“草木有德有道而有官位者，乃能驱使也，名之为草木方，此谓神草木也。治事立愈者，天上神草木也，下居地而生也。立延年者，天上仙草木也，下居地而生也。治事立决愈者，名为立愈之方；一日而愈，名为一日而愈方；百百十十相应愈者是也。此草木有精神，能相驱使，有官位之草木也；十十相应愈者，帝王草也；十九相应者，大臣草也；十八相应者，人民草也；过此而下者，不可用也，误人之草也。是乃救死生之术，不可不审详。方和合而立愈者，记其草木，名为立愈方；一日而愈者，名为一日愈方；二日而治愈者，名为二日方；三日而治愈者，名为三日方。一日而治愈者方，使天神治之；二日而治愈者方，使地神治之；三日而治愈者方，使人鬼治之。不若此者，非天神

方，但自草滋治之，或愈或不愈，名为待死方。……此救死命之术，不可易，事不可不详审也。”（王明·太平经合校·北京：中华书局，1960.）《太平经·卷50·生物方诀》云：“生物行精，谓飞步禽兽跂行之属，能立治病。禽者，天上神药在其身中，天使其圆方而行。十治愈者，天神方在其身中；十九治愈者，地精方在其身中；十八治愈者，人精中和神药在其身中。此三者，为天地中和阴阳行方，名为治疾使者。”（同上）认为神药还来源于生物之体：治愈率达100%说明天神方在其体内；90%就是地精方在其体内；80%就是人精中和神药在其体内。它们均可称作“治疾使者”。

最有价值的是，在《太平经》中，金石矿物的使用多与丹符相联系。卷50《丹明耀御邪诀》云：“丹明耀者，天刻之文字也，可以救非御邪。”（王明·太平经合校·北京：中华书局，1960.）所谓“天刻之文字”，就是指丹书之符（亦称“天符”）。《太平经》认为，天符具有治病之功效。如，卷108《要诀十九条》中第十八条指出：“欲除疾病而大开道者，取决于丹书吞字也。”这就是说，祛除疾病、体悟真道取决于吞服丹书之字。所谓“丹书”，即以朱砂为原料书写而成的天符（《太平经》又称作“复文”）。朱砂，古人亦称丹砂、辰砂、汞砂等，《神农本草经·卷中·玉石部上品》对其介绍说：“治身体五脏百病。养精神，安魂魄，益气，明目，杀精魅邪恶鬼。久服通神明不老。”

朱砂的使用可追溯至上古时期。古人将朱砂视作类同于生命的元素，是精力旺盛的标志。故一些重要的文字符号要用朱砂来书写，认为如此才具特殊效力。此从汉墓出土的各种铭文及东汉道符均大多用朱砂书写即得明证。另据现代医学证实，朱砂具有健脑安神、清心镇惊、解毒强身等药理作用，可用于诊治失眠、慢性精神分裂症、咽喉肿痛、皮肤溃疡等诸多疾病。（中国医学科学院药物研究所等·中药志（第四册）·北京：人民卫生出版社，1961：240~241.）古人若服食朱砂写就的符文，使这类微量元素被人体吸收、药性得以挥发。

《太平经》说：“元气恍惚自然，共凝成一，名为天也；分而生阴而成地，名为二也；因为上天下地，阴阳相合施生人，名为三也。三统共生，长养万物。”此论述可以看作是《太平经》对《道德经》第四十二章“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”的诠释。值得注意的是，当今学者在注释这段论述时，大都将其中的“三”释为阴气、阳气和冲气（或和气），以为阴气、阳气和冲气三气生成万物，也就是指天地间阴阳之气相互作用产生万物。然而，在《太平经》中，虽然也讲太阳、太阴、中和三气，但是，长养万物的“三”是指天、地、人；天地阴阳相合产生人，然后，天、地、人共同长养万物，这就是“三统共生，长养万物”。卷四十五《起土出书诀》更进一步说：“夫天地中和凡三气，内相与共为一家。反共治生，共养万物。天者主生，称父；地者主养，称母；人者主治理之，称子。父当主教化以时节，母主随父所为养之，子者生受命于父，见养食于母，为子乃当敬事其父而爱其母。”强调“天父地母”以及由此所化生的“人子”共同生养万物实际上反映了天、地、人共为一家的生态伦理的思想。《太平经》认为，天地不仅有生养功能，而且也会行生杀与惩罚。《太平经钞》壬部说：“天与君父主生，此太阳之长也，

生之祖也。天不欲生，物不得生，父不欲施，物亦不得生，君不欲生，物亦不得生，故天与君父主生。夫君父常念生，不乐杀者，凡物尽生。一念杀者一物死，十念杀者十物死，百念杀者百物死，自此至万念，皆若此矣。地母臣承阳之施，主长养万物，……念一不长养，则一物被伤，十念则十物伤，百念则百物伤，自此至万，乃若此矣。”对于人来说，作为天地之子的人，如不顺从天地，就会遭到天地的惩罚。当今中国人在了解到西方人关于大地母亲以及自然界对于人破坏自然的报复的理念时，无不为之深刻而感触颇多。著名历史学家阿诺德·汤因比有重要著作《人类与大地母亲》，认为地球是人类的大地母亲，人类是大地母亲养育的孩子——诸多生命物种中的一员；他还警告说：“人类，这个大地母亲的孩子，如果继续他的弑母之罪的话，他将是不可能生存下去的。他所面临的惩罚将是人类的自我毁灭。”恩格斯说：“我们不要过分陶醉于我们对自然界的胜利。对于每一次这样的胜利，自然界都报复了我们。”殊不知这样的理念早在《太平经》中已经以宗教的方式提出来了，这本身就足以说明《太平经》中的一些思想对于当今的生态思想具有重要的意义。

三、道用于医

中医古树历经数千年，枝繁叶茂，包含所有防病、治病的方法。在“大中医”框架里有上工、中工、下工，在具体方法上除“望、闻、问、切”及用药施法外，还有意守、导引行气、服气辟谷、饮食疗法、堪舆疗法、移精变气、祝由、话病、砭石、针灸、按摩、刮痧、拔火罐等等。由于近百年来受西方“科学主义”的影响，中医的传承和发展逐步脱离了“道”的根本，各自为阵，各立其说；民间传承偏于保守，执于师传、祖传的经验秘方药法，疏于对本源的探索，也不修道；“科学中医”界和“中医学院”更是几十年如一日用最大的精力和资源将中医的有效成果去和科学之树搞“异类嫁接”，企图通过“科学”的理念和方法找出中医中药治病效果的科学依据。搞“科学中医”、搞“中西医结合”的结果，导致中医逐步被异化，疗效越来越差，就业越来越困难，中医继续存在的合理性和合法性受到极大挑战！偶有有识之士呼吁恢复中医的本来面目，反而成了大逆不道，被同行群起而攻之，其情不亦悲乎！就连被邓铁涛誉为中医界脊梁的名老中医李可也因善用附子，主张扶阳而被同行相欺、打击和侮辱！中医界的乱象，其根本原因就在于离开了道的统摄，各执一端，各自站在井底对大千世界品头评足，都认为自己手中的是真理，其他的都是歪理邪说。更有甚者沾沾自喜于一针一法，妄想以一法代万法！其实法法都有其存在的合理性和必然性。一切有为法应作如是观，都是“道”这棵大树生发出来治疗各种疾病的方便法门，只是根据不同的对象、不同的病情、不同的时空点，切入的环节有别而已。如果执于门派之见，执著一法而否定他法，无异于将枝叶当树干，终其一生都只能在一亩三分地内打转转，终不知手中的枝叶是从什么地方长出来的。国人学中医也很功利，都从解决眼前问题入手，有幸跟师而学者，单是切脉之功、熟背汤头，就不是数年功夫能独立于世的。生命有限，精力有限，等到把基本功学到手时已是“名老中医”了……这种学法虽然能掌握一些实用性的技法和知识，但对中医的认识还是知其

然而不知其所以然！如此，中医衰势能扭转么？有明白人说得好：“从末寻根则道繁而时不及，以根而滋末则抱养如怀。”中医之树枝繁叶茂、法繁且杂，从末梢切入，终其一生也只能明白其一二，要想明白其根本，把握其全貌，唯有从源头做起。中医的源头在什么地方？具体地说，就是要立足于对河洛术理的深刻研究、理解、整理、推广，以及对《黄帝内经》的学习和理解，要全面接受，而不可按“科学”标准搞什么“扬、弃”、“取、舍”。要想正确理解，还必须修道，走“内证实验”的路。唯其如此，才能明白生命的本质、疾病的本质是什么；才能明白治病的原则和方法；才能明白“内景隧道，唯返观者可照察之，其言必不谬也”。治病方法虽繁虽殊，然其旨则一，即是以河洛术理的基础上把“五行”二字分开理解，真正让五脏以中药的五味相对应，把五行，对应于“通、变、运、化、炁”，以此来调整各部阴阳、回神固本、心归本位、“凡此十二宫者不得相失”，从而达到“形与神俱”、“阴平阳秘”、“精神乃治”。大道至简、至易，从道切入，执简驭繁，则知万法虽殊，其本则一。得道者以愈病为本，不执一法，不舍一法，法无定法，应症施法，以救度苍生为根本。

四、近代医、道的分离

只是到历史的后来阶段才逐步作为一门相对独立的医学分离出来福泽于社会。然而，百年来中医的发展为何越来越衰败呢？治病效果也越来越差！原因很多，但就其根本而言，“医、道堵塞，舍本重末”是其致命的症结所在。

由于中国最后一个封建王朝的腐败没落，千年帝国梦在西方列强的船坚炮利下摧毁，西方文明以压倒一切的强势输入到中国，与中华文明进行了前所未有的强烈碰撞。几乎亡国亡种的现实使国人屈认了“物质文明”的作用和现实意义，接受了西方文明“物质第一”的价值观和唯物思想（唯物主义），引进了新的“神灵”——“德先生”和“赛先生”。从此开始自毁家门、自我造反，把几千年传承下来的民族文化不论糟粕精华，一把火几乎烧得精光。好在中医的实用性，使之还留有一口气，但也从此一蹶不振，一衰再衰。依靠中医生活的人，谁还敢涉道、修道？谁还敢谈玄论道！与道有关的人，被杀的杀，关的关，偶有幸存者也不能逃脱历次政治运动的灾难。离开了“道”，中医成为无本之末、无源之水，成为迷失祖宗的孤儿。为了摆脱“黑五类”的定位，也常穿上“科学”外衣，一次次往科学这一“强势群体”里混，屈认老祖宗，企图改变自己的身份，但又一次次被科学殿堂的守门人和卫道士赶将出来。有些中医人士还为此义愤填膺，感到很委屈。当然，也有部分“聪明”之士，主动接受科学的改造，用西医去指导中医，投身于“中西医结合”，也获得了一些“名分”。这部分人往往成为西医领导中医、指导中医、对中医发展执掌决定权和话语权的人。他们是传统中医真正的掘墓人！

随着“科学主义”、“唯物主义”成为主流社会衡量真理的标准，道学失去了合法性，道医的地位不断被边缘化。要生存就必须向科学靠拢，失去本源的中医被迫去和科学之树搞“异类嫁接”，用西医的思维方式去指导中医，寻找中医药疗效的“科学依据”，用物理的、化学的方法去研究、提取中药里的“有效成分”，用解剖的

方法在死人身上去寻找穴位、经络，背“道”而驰的结果当然是众所周知的！科学的方法可了解组成物体的分子、原子、电子、质子、中子，甚至夸克等等，但却无法知道中药的阴阳、五行属性和生、长、化、收、藏的功能。高倍显微镜可以看到肉体里的小虫子、小细菌、小病毒，但却无法观察到穴位、经络和人的元气、元神。几十年的“中西医结合”，其积极意义只是为一些专家教授多提供了一些就业岗位而已。

“道”包含了阴、阳（虚、实）两界的信息，是一种全息文化，含有丰富的辩证法（有无相生，难易相成……）和全面的唯物主义思想（包含阴、阳两种物质）。在这种基质下产生的中医是实实在在的全息医学，有体、有用，含本、含末，已经是一套十分完整的体系。刘力红教授讲得好：“我们的古圣先贤已经把这个圆圈画得很完美了。”而且，这个圆里还包含有生命的灵性和万物的本源。然而，执著于“物质主义”、自以为懂科学的我们，认为古代没有“第一生产力”，没有先进工具，总怀疑古圣先贤没把圈画圆，自作聪明，用高科技工具重新画，结果画出的圆圈就只是个圆圈，圈里的丰富内容全没了！离开了“形而上”的“道”，中医就只能在“三”和“万物”的层面去努力。虽有万法，但已被抽掉神髓，已没有本体能量的滋润。有些接近形而上道、效果更好的治病理念和方法也被定为“封建糟粕”打入地狱，生存环境的无奈形成了中医今天的尴尬。疏通医、道堵塞，争取一个符合中医自身发展规律、特点的生存环境，找回根本，体、用并重，中医的生机才能出现。星星之火可以燎原！

第五节 道医在治疗抑郁症方面的学术研究

一、神治体系在当代的价值

（一）人类正遭遇“抑郁”

步入21世纪，人类发展已处于科技高发达时期，工业革命给人类带来了巨大的物质财富，同时人类在对大自然不断攫取的同时，也造成对大自然的空前的极大破坏。大气及水源的污染，城市工业的噪声喧闹，交通的拥挤，电器化从世间到家庭的电场污染，均造成对人类赖以生存的大自然的毁灭性的破坏。而大地自然的破坏，直接导致了人类正处于新一代病种的面临，“抑郁症”正是现代病种中的一项。究其根源，实因自然环境的无规则变化而造成人体磁场波的紊乱而出现精神方面的气质性病变。

据有关资料，我国20世纪50年代，精神疾病的患病率仅为2‰，70年代发展到7‰，80年代，仅15岁以上人口就已达10.5‰，1992年，全国十二个地区精神流行病学调查显示，我国精神病患者已达22.21‰。统计调查显示，目前我国患病率最高的精神疾病是抑郁症，在心理咨询门诊中，这种疾病基本上占到一半以上。其影响面也极广，遍及工人、农民、士兵、干部、知识分子、学生、个体户。从抑郁症患者的不

断增加到普通人内心都普遍存在的焦虑、孤独、失落、迷惘等事实，我们能明显感到改革开放以来，处在社会转型期的中国人心态失落的事实。心态失衡的根本原因，是国人对“道”的失落而产生的形神分离。

（二）抑郁症的基本特征

在当今社会变革的大潮中，人类正承受着从来没有过的无比巨大的竞争压力，使之无论在自然资源与各类工业和各种行业的攫取竞争中，现时已难以分别于幼儿还是老老都难脱开的这种压力。

纵观现代社会，人类在无限的人际关系中生活，从人与人之间，到人与自然之间和人与社会之间，甚至到人与动物之间，都难以脱离这种关系中生活。现时人的思想已经思考以人与宇宙的关系课题，而人是社会中的一分子，秉承着周围的各种关系的压力，处理好这种关系是人类有赖于生存的必备条件。现代化的攫取，破坏了大自然的资源现状，随之而来的是自然生态关系紊乱。环境的改变致使不能常规地视看以往的忆念，磁场波的更改错位也势必会影响到人类本身。物质的丰富造成人类快节奏生活，从而顾此失彼地带来了思想精神的诸多匮乏。人类在巨大的关系理顺中生活，由于压力过大及地球磁场波紊乱及人类自身的磁场紊乱而发生的情志郁结，以此出现非常规生理性精神病变，展现在临床上的病状有：抑郁、自闭、胆怯、多疑、洁癖、网恋、烦躁不安、脱衣狂奔、心烦不寐、打骂亲人、厌世悲观，甚至自杀等。总结上述病理，实是由于生态环境的改变，造成地球磁场破坏而感应了人类个体磁场紊乱，因人类个体的磁场波有机体有着与生态环境有关的磁场相互的关系。而生态系统包括有生命的成分和无生命的成分，即有机体与环境各组成部分之关系。有机体与环境的各组成部分之间又并非孤立存在和静止不动的，而是相互联系又互相制约，并处于不断变化之中。在生态系统内，一种因素的变化会引起相关因素也跟着变化，甚至影响到整个生态系统的结构。人类在长期的改变自然环境的同时，也时时接受着客观变化的事实，从而造成心理思维的不稳定性。然而理性的变化与非理性变化同时产生时，势必给人类造成超常的压力，致使人类生命个体在精神性与生理性的必然承受的事实，从而出现部分人群的精神性与心理性的病症，病况之中有：幻听幻觉、自言自语、轻生多疑等等。至此，我们需要从发病的原因上找其根源。现代学者研究证实，人类的精神病症根源，多需从环境中的关系上找其根源。如现代科学证实，外观环境直接反射到大脑思维，由此而出现兴奋、紧张，这些都可造成身体生理磁场的波频改变。现时医疗诊断如能正确察其病因，这会使治疗的有效性大大提高。由生态关系不协调造成的环境病态，致使人体外围磁场波受干扰造成的病态，虽在诊断上病人的形态反应不同，可病理因素却相同。即身体磁波场电核不稳定性，人类生物体外的电核群体如遭到外界干扰，或个别脱位，便会出现形、神两方面的多种病态，这虽不是生理病状，可是会直接影响到生理机能，这即是中医理论的“久虚便有实，久实便有虚”。如身体之病，称之为实病；精神方面的病症，称之为虚病，但是它不同于精神分裂症。

（三）“抑郁症”的病因根源

“形神俱全”的认识是道医的基本理论。“体是形之舍，身是神之宅”，人之身体机能健康与否，可直接影响人身体外的磁场波频强度。磁场波的紊乱，长时间出现会造成人体脏腑器官的病症出现，也会造成精神方面出现各种病态。人在日常生活中，由于体质适应性不一样，情感思维的差异，这些都需我们人类自身对现实生活的调整及适应，电视 2007 年报导：北大的神童大学生，因长期受制于父母的溺爱，以至于除文化课程的学习以外，其他的事物知识都不能与同学相比，从而情绪低落，弃学逃走，致使神童大学生变为半途而废的平常人，找到时，这位神童已经是精神萎靡。据报导，大学校园学生自杀者每年都有发生，这些都说明呆板强制的无形压力起因，现代喧闹的噪声，磁场的污染，心理压力及自然生态环境的改变，都会造成人类身体磁场脆弱者的精神气质性病症。家用电器及无线电收发和卫星接收的频波场都会使人类的磁场波遭受干扰，各类污染都会使人类精神心理方面产生烦躁。这种长期的情绪压抑都是精神疾病即“抑郁症”的病因根源。如此病症，在医疗中还以过去的传统思维去解决现代之病症，实是难以起到根本的治愈效果。

（四）抑郁症的社会背景

人们说，对于事物的执著追求是“迷信”。那么，这种“迷信”，可能不是中国人的固有，而是人类对事物根底的探索与追求。人类不同于其他动物的地方，就是能继承和发展前人的科技成果使之转化为科学，并为人类自身服务。人类在日常生活中会不断地改进发展前人没有实践完成的事物，而事物本身又是人类所必需的，这样后人就会不断地去探索。

在人类发展的亿万年中，人类在不断地探索和总结，才有今天的科学成果。然而，每一种科学的成功都要经过四个过程，即：幻想科学、探索科学、实验科学、应用科学的四部曲而完成实现。千百年来，古人梦想长出翅膀，像鸟一样翱翔在天空。然经不断的探索，终于发现动力能让我们实现梦想，从而发明创造了飞机。古人梦想在海里能像鱼儿漫游而发明了潜艇。从人类祖先一直到现在，人类无时无刻不是在探索、发现、总结，直到应用。可人类大脑思维自有它的局限性，对目标所示多数是单向性的，人们为达一目的可不屈不挠，可对事物的原始性、自然性的掌握，人类做的不是全面性的。人类在千百年的不断探索中，时时地去完善它们的理想中的事物，有人甚至付出了毕生。有人说，科学往往是发现于偶然机遇。可从祖先到现在，人类并不是弱智低能，对于没实现的探索付出，实是一种执著，任何人如果发现自己所做的事物发展没有结果可收获，那他就一定不会继续做下去。可是，当生活中有些事物的基质在千百年中人类还没有发现，而在生活中又没有办法用合理的思想去解决。在这种情况下，人类就会去探索，在没有结果时，人类就只好用祖先的非理性方法去应付。因传统的方法即一地一处的民俗，而民俗是人类对祖先传统的一种怀念。

宗教是人类思维还没有达到理性时的一种渴望和满足，即终极关怀。道是人类的

母体，地球是人类的母亲。当代是不理智的时代，只知无偿索取，不懂回馈、感恩。天人分离是万病之源。人类在发展中早已觉察到祖先的文化越是悠久，而留于后人的课题就越多。而人类在发展中除去完善自身文化的同时，又渴望解决祖先没有完成的课题，而生活中所遇的烦恼，祖先只留下不太实用的方法，完全没有理性化的科学去证明它本身的价值。然使其后辈造成懵懂、徘徊和暂时的无法逾越。然而，人类本身的目的是认识自然和改造自然，从而进行着毕生的探索。抑郁症对人类造成的危害以及治疗难度，超过了历史上的任何一个黑暗时期，为人类历史上未曾有过的现象，不能简单地用一个“压力”所概括。这些都给人类强烈的反思，回归大自然的返璞归真企盼。

自然世界是人类赖以生存的环境，人类应责无旁贷。保护自然即保护生命。自然的变化与人类息息相关，自然中的反常即会给人类带来灾难。《阴符经》云：“天之清静，蕴育万物。地之清静，八方安宁。人之清静，一片祥和。”由此，人类开始反思自身的生存现状，引起各界学者对自然回归的企盼。

（五）根治“抑郁症”是道医神圣的使命

道教的历史发展，其主要文化是医、星、占、卜。道教的发展历史处处都是借医弘道，以医弘教。现时的道教中却抛开了自身的根本，仿学佛教的清修。道教的传统有其出世入世的历史，有其如儒家一样的情怀。儒家提倡“修身、齐家、治国、平天下”，道教提倡“功成、名遂、身退”，及“学会文武艺，货卖帝王家”的“大医医世，小医医病”的宗教民族大义之情怀。如果像今天的单一讲求清修，不问世事，怎尽于一个炎黄子孙的责任、义务？一个教派不能单一仿学其他教派，一门学科也不能单仿其他学科，如现代中医也仿学西医治病用化验单开药，诊病用仪器去看病，教学用小鼠做试验，用动物做试验，从而抛开传统的“四诊八纲”，这样怎能发挥中医的“四诊八纲”的学术之常呢？我们的祖先给予我们丰富的学识财富，那么现时的中医药发展又有怎样的创新发展呢？现时代的环境变化，自然生物的变化，人体随着科学发展中肌体残留着毒素，是否也把新认知伴随科学发展而同步了呢？道家提倡与时携行，现代提倡与时俱进，那么道教的发展与传统中医的发展是否“与时携行，与时俱进”了呢？在全球化时代的大背景下，我们炎黄子孙，准备肩负起时代赋予我们的责任，努力为全人类尽到应尽的义务。把民族情结、公民责任义务，爱我中华，振我国威融合在全球化的时代中，这是神治的最高境界，也是根治抑郁症的最好手段。一个思想健康的公民，一个健康和谐的社会，一个有品德的道医，必须把高尚的道德情操、民族情怀和公民责任义务放在首位。对于每个个体的人来讲，一个人在现实社会中如果能够与时俱进，心身康健，就要时刻做到少私寡欲、富贵不骄、知荣守辱、处虚守静，通过修身养性，在喧嚣的利益之争中获得一种内在的超越感和心灵的宁静，从而在和谐的社会关系中获得快乐的安宁。

二、抑郁症的康复原理

(一) 西方科学研究抑郁症的成绩与无奈

人体之炁有个明显的特点，那就是可控性，即受意念控制。这点我们在人体能场测试中已经可以看到：精神状态可以影响人体场的强弱。

为了把握人体之“炁”的可控性，炁功、特异功能、祝由科，都十分重视“调心”，往往使用一些诱导语言或规定了一些特定口诀或称咒语，来调节炁之强弱以及阴阳属性而用以实现补泻或平补平泻之效果。

另一特点则是人体之炁是“有机”的，来自细胞、氨基酸、蛋白质、细胞核，尤其来自核内脱氧核糖核酸即遗传密码 DNA。

20 世纪 40 年代，德拉沃尔制造了新的仪器来探测发自生物组织的辐射，借助于这种仪器，可利用人体的生物能场在一定距离上检测诊断疾病。

伯尔与诺思拉普从 20 世纪 30 年代到 60 年代在美国耶鲁大学的研究指出，存在着一个电磁能引导场，一般称为生命场，它在人类和一切生物的机体结构方面发挥指导组织功能的作用。伯尔和瑞维茨证实，早在身体轻微症状出现之前，人类的健康状态即可通过检查极为复杂的生命场的变化来予以确定。

精神病学家威廉·赖希博士是弗洛伊德（奥地利精神病学家，精神分析学的创立者）的同事，在 20 世纪初叶，他对一种万有能产生了兴趣，并将它重新命名为“奥戈尼”。他研究了人体“奥戈尼”流的紊乱与机体疾病和精神疾病的关系，赖希发明了一种心理疗法，此法将揭示无意识思维的弗洛伊德分析技术与用于疏通体内“奥戈尼”能自然流动的物理方法结合了起来。通过疏通这些能的阻塞，他能够解除精神和情绪的消极状态。

在 20 世纪 30 年代到 50 年代期间，赖希用当时最新的电子及医疗仪器对这些能进行了实验。他观察到，这种能在天空，在一切生物体、无生物体的周围脉动。他还用一具专门制造的高倍显微镜，观察到微生物放射的“奥戈尼”能的脉动（按：看到炁的流动）。

被叫做“普瑞那”、奥戈尼“、“炁”、“自然力”等等的一种万有能，看来遍及于所有空间和所有物质之中。特别是人体具有一种与它有着独特的关系的能场。根据以上研究结果，对这种能体可概括为下面九个方面。

1. 一系列多达七个的连续而又相互渗透的能体围绕并渗透着人体。
2. 精微体是人的机体赖以成形并赖以固定的一种基质。
3. 事实上能量既是电磁性的，又是非电磁性的。生命场是精微体的电磁部分。
4. 在有结构的能场内部存在着由离子、自由质子、自由电子组成的“生物等离子体”，它可被认为是物质的第五态。

5. 精微体是一种被称作“那第斯”的能流组成的像篮子那样的编织结构，“那第斯”由三种主要的能流组成，每个能流都垂直地作用于另一个能流以脊柱流为作用的

中心轴。

6. 这些能流的交叉形成了主要和次要的“查克瑞”。七个主要的“查克瑞”吸收了万有能并将其组分到身体的各个部分。

7. 人体能场的颜色和位形可以用来诊断机体与精神的健康与疾病。

8. 可以直接通过能场来治疗机体与精神的失调，能体的变化能迅速地传递到机体。

9. 人生存于一个万有能场（前苏联科学家称之为“万能的宇宙场”中，它通过人体能场的介质从这个万有场中吸取能量，也向这个万有场发射能量。

《素问·汤液醪醴论》指出：“精神不进，志意不治，故病不可愈。”当代社会人类疾病中，有50%~80%的疾病并非源于肉体某部位的病变，根本原因在心理上，也就是说，心因性疾病占了绝大多数。尽管长期以来，西方科学对神灵现象的研究颇有成绩，并以科学的语言定义了神灵现象的物质性，但正如奥锐里欧·贝恰博士所言：“今天的各种主要问题，仍然是精神的、伦理的问题；而且这些问题是付出多大科学技术力量或采取任何经济的手段都是不可能解决的。”

（二）吉林省紫云抑郁症康复研究所对抑郁症的超前探索

1992年起，祝守明研究员在对道医学的整体研究基础上，以抑郁症康复研究为突破口，以“磁、波、场、电”科学理论为手段，展开了对所谓“鬼神论”的研究。2008年1月正式成立了吉林省紫云抑郁症康复研究所。目前，吉林省紫云抑郁症康复研究所对抑郁症的超前探索居于世界先进水平。

道医是以“精、气、神”为中心的医学。解决抑郁症难题，必须充分发掘道医元典中固有的神灵体认精华，并以当代科学的最新成果来为其定名。道家认为，一切有形，都生于虚无。然一切有形，又终归虚无。只有虚无是永恒存在着。《道德经》云：“杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”道医认为，《道德经》中所说的“信”，即是虚无的磁、场、波、电、气，即“神”即“鬼”，即看不见的“炁”。传统中医应用了“寸、关、尺”三部九候脉象，诊察患者五脏六腑的病证，而道医在此基础上又在其患者的手中指以查其患者身形的磁场场：效应及外感应的磁场波，以此论证了道教鬼神学说。其实，不管道家的大宇宙本源基质鬼神说，还是道教中以分辨民族英烈及民众反对的而定为鬼及内丹修为出现魔境的鬼。及民俗大众爱戴的尊为神，厌恶的称为鬼的论说，与我们今天所说的“磁场波电”都是同义词。积极者为“神”，消极者为“鬼”或“魔”。道教早课《玉皇心印妙经》云：“神能入石，神能飞形，入水不溺，入火不焚。”及三元总论以“寅窗卯门辰在墙”等等。这些在今天的科学中已经被确认。从前人们对宇宙的认识是，在整个宇宙中光的速度最快，它每秒运动三十万公里，所以在表示空间大跨度距离时，我们常常使用“光年”这个单位，即光运行一年的距离。然而，在20世纪，科学家从大量的天体观测与研究中却发现，在宇宙中还有一种东西的速度比光还要快，它在宇宙星际之间的传播基本不需要时间，那就是引力波。对于引力，我们这一代科学还知之甚少，而关于引力波的问题

题根本就无法实证，它只是人们感觉到的宇宙空间的一种力的现象。在1997年《中国中医药杂志》，阐述了美国华盛顿大学理论——“人体有三十六伏静电，电之中电场为阳，磁场为阴。电磁场之中整齐排列运动着10个电核，即7个正电核，3个负电核”。这很相似于道教说的“三魂七魄”。在《中国中医药报》1995年5月4日的“天人同一场与经络学说”，又论了天人同一，在哲学上叫同一性，在实体上是同一场。同一是实体结构和运动规律的同一。并且，已在医疗实践中证实，场是同一性，由于“场”这种特殊的物质，是由微粒子构成的，而人体场也是由微粒子构成的元素，元素又构成分子，分子构成细胞，细胞构成人体，而粒子运动有波、粒两种形式，人体也同样存在。因此，在天体中也有波粒二象形式存在。波粒二象的实质，是粒子自身的对立统一。那么如果人正常的磁波场被其他的电磁场干扰即会产生病态。通常，这种干扰多数发生在人的身体及精神疲劳虚弱等非正常时段，即会出现种种难以解释的病态表现，道医称之为“瘕病”。从这个意义上讲，我们可以感受到，为什么我们的古人那么强调“信”（“信念”、“信心”、“诚信”、“信仰”等）的重要性，因为它是精神体存在的唯一形式。由此我们自然可以得出一个结论——重新恢复人类（患者）本来的信念、信心有多么的重要！为此，我们不得不回头去打开被现代科学禁闭的一些区域，重新审视文明初期人类对自我认识的许多精华。我们不可否认，在这个宇宙中，在这个社会里，最值得我们关注的是我们自己，在所有的世界奇谜中最大的谜是人。

总之，道医治疗抑郁症已是抑郁症治疗中必须拥有的技术力量，其更深入的内容，还有待于今后作更进一步的研究，以揭示其奥秘，从而使道医更快地走向世界，与世界接轨，更好地为人类健康事业服务。

第九章 “天人合一”

——传统养生的最高境界

第一节 对“天人合一”全息观的认识

一、传统医学的“天人合一”观

“天人合一”作为一种思维模式，它要求人们不能把“人”看成是和“天”对立的，这是由于“人”是“天”的一部分。“人之始生，得之于天”。传统医学研究的对象是人，那么自然也离不开“天”。因此，《黄帝内经》较为详细地考察了人与人以及人与天的关系。“人者，天地之镇也”，“善言天者，必有验于人”。人是天地间最重要的生物体，关于“天”的知识必须要通过人体的活动得到验证，把人的研究放在天人关系理论的中心地位。

道医养生在中国古代哲学思想影响下，确立了天、地、人三才一体的医学模式。认为人是自然界的产物，“天地合气，命之曰人”，自然界中阴气与阳气相结合产生了生命体，所以人的生命现象是自然现象的一部分，强调人与自然是一个不可分割的整体，它们遵循着同一自然规律。“天地之大纪，人神之通应也”，“天地大宇宙，人生小宇宙”。而人若想要健康长寿，必须遵循自然变化之道，达到“天人合一”的最高养生境界。

人生活在天地之间，时空之内，人的生命活动不可避免地受到周围环境（自然环境和社会环境）的制约与影响。因此，道医养生置人于自然、社会环境的变化中，以分析考察其机能状态，结合环境变化的各种因素进行诊断、治疗、预防等一系列医学实践活动，是医学的基本原则。人的身心活动受到自然界变化的影响与制约，而身心本身也具有适应自然变化的能力。“人与天地相参，与日月相应也”。道医养生还认为社会环境对人之心身有着一定的影响，所以要求从医者必须“上知天文，下知地理，中知人事”。此天地指自然，“人事”指社会、政治、经济、文化以及人际关系等多种因素，因为这种种均可涉及人的身心活动。

二、人体养生的全息思维观

中国传统哲学十分强调自然界是一个普通联系着的整体，提出天人相应、天人交

感等思想，认为天地万物不是孤立存在的，它们之间都是相互影响，相互作用，相互联系，相互依存着的。传统养生文化中也体现出了这个原则。

传统养生学主张“上知天文，下知地理，中知人事，可以长久”。这里明确把天文、地理、人事作为一个整体看待。人既是自然界的人，又是社会的人，人生活在自然界，又生存在人事社会之中，不能离开社会群体而存在。影响健康和疾病的因素，既有自然环境因素，还有社会层面以及心理方面的因素。这是自古以来人们已经感觉到了的客观事实。中医养生从“天人相应”和“七情六欲”等致病因素出发，从人与自然，人与社会的关系中去理解和认识人体的健康和疾病，十分重视自然环境和心理因素的作用，并贯穿在病因考查，诊断治疗以及保健预防的各个环节中，如强调养生要“顺四时而适寒暑”。

同时中医认为人体本身也是有机整体，把人的五脏与五体、九窍、五声、五音、五志、五液、五味等联系起来，组成整个人体和五个系统，在此基础上又根据脏腑的表里关系通过经络联系起来。

（一）生态

生态的最佳态，是自然态。传统养生家提倡道家“人法地，地法天，天法道，道法自然”的论述。即是说，人应效法地的承载而无怨无悔，慈爱而长养蕴育无限万物。地法天，天即施而不取，令行而一视同仁。天法道，即律法一贯。道性彰显的是天施地蕴的母爱情怀，是最素朴的原生态，是自自然然，自然而然。

（二）生存

生存的质量在于吉祥安宁和谐。人与自然融为一体，了解自然，爱护自然，同自然对话，要知自然本能是善养万物，而且同时也指定了万物的等级层次及类别，甚至它比人类安排更要科学多少倍，唯愿人类不去破坏它。自然本不愿有山洪冲毁农田，可因人类破坏了植被，致使自然难以有植被被吸水护土表，无望的情况下，才眼睁睁地看着洪水湮灭农田，冲毁房屋。植被的砍伐，让江河把腐质土带到湖海，造成大海的赤潮，毒死无数鱼虾。湖河造成污染，大自然原本赋予人类的生存环境，已被人类自作聪明地人为格式在自己设计的烦恼之中。所以老子提倡“无为”，即“圣人处无为之事，行不言之教，万物作焉而不为辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居，夫唯弗居，是以不去。”这句话是说：圣人识得道体，懂得顺应自然之理。以“无为”的态度来做事，用“不言”的方式去教导别人。像道一样任凭万物自然生长、变化而不去干涉，生养了万物却不占为己有，培养了万物而不自恃其能，生就了万物而不自恃其功。正因为它不自恃其功，所以它的功绩是永垂不朽的。简单地说，“无为”是不刻意去作为，“辅万物之自然而不敢为”（《道德经》第六十四章）。

（三）生活

道家养生思想最可贵的，就是深刻认识了自然与社会的发生发展规律。真正智慧的人，都是深深领悟这些规律并切实落实到生活中去、按步骤走的内行人。

社会之道，处处表现为阴阳之道。

先说阳。阳是生，是起，代表阳刚的父权。阳能起事，阳就是通，生活之道在于通。路要做通了，错也是对。做不通，对也是错。电视剧《亮剑》中的李云龙的哲学就是赢，大方向找对之后，便要持之以恒，坚定信念。想干的事一定要干成。要树立信心，知难不退。学应变，变则通，通才能顺，顺方能久。坚强信心，百折不挠。阳是阳刚，是胆量，是责任，是做事必须具有的态度和劲头。

再来说阴。阴是沉稳，是厚重，代表阴柔的母性。阴能助事，阴是虚变，生活之道在于运变。事情不通的时候，要耐得住性子，沉得住气。任何事情三分机遇，七分实力，不能想什么是什么，一味地蛮干，更不可冲动。天地万物耐得住冬天的严寒，才能迎来百花盛开的春天。人生也一样，对事物有爱心，有热心，还要有耐心和决心。阴是一种母爱情怀，是一种包容，一种海纳百川，一种处变不惊的生活阅历和态度。

第二节 子午流注与“天人合一”观

一、传统医学对“子午流注”的论述

传统医学子午流注来源于道家朴素的唯物辩证观，受中华哲学思想影响，主张“天人合一”。子午代表着阴阳，流注代表阴阳对应的传输关系。从中以天气的四时节气，以年份而分，在日每天为十二时辰，而每一时辰又以早为阳升，午为阴升，天理循环，往来不息。以此，认为人是大自然中的一份子，是其中的组成部分。人的生活应按天理适时，生活习惯应该符合自然运行的规律，其中又把天干地支对应应在万物之中，而其中的五行正是告诫我们，世间万物都是由五种物质而组成的，即“金、木、水、火、土”，按今天我们科学证实其中也包括磁、波、场、电、气。可是，这些都是以虚无（即肉眼看不到的虚物质）的方式而运行，出入于我们的万物之间，其中的物质都会受到温度和光线差异而活动，所以人的生活习惯应该符合自然规律，同时也直接同我们人类的气血运行、脏腑经络的自调有着直接的联系。把人的脏腑在12时辰中的阴阳气血兴衰联系起来看，用图表示，就会看出，环环相扣，循环无端。

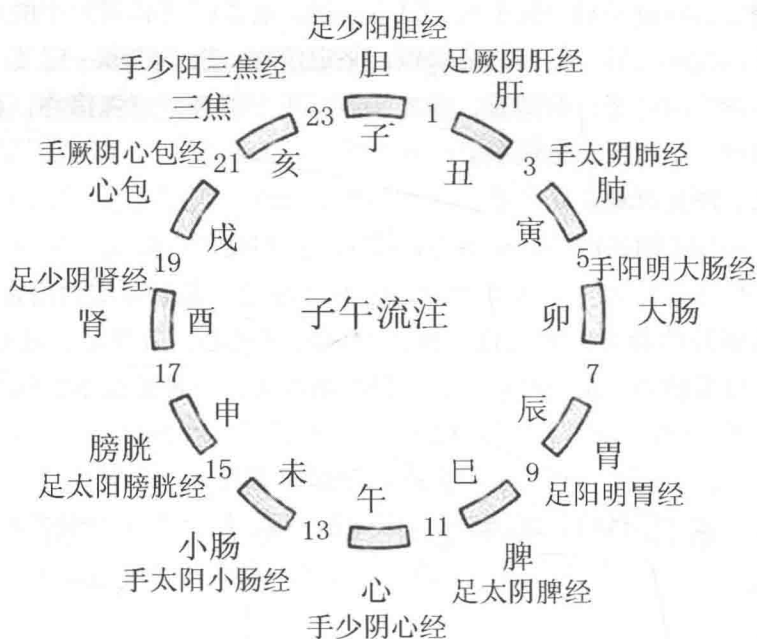
传统医学受中国哲学思想影响，主张“天人合一”，认为人是大自然的组成部分，人的生活习惯应该符合自然规律。

中国的“子午流注”理论历史悠久，其理论基础在两千多年前的医学经典《黄

帝内经》中就已经奠定，在中华民族传统医学的宝库中，是最具有特色的宝贵理论。

子午是指时辰，流是流动，注是灌注。子午流注理论是把一天 24 小时分为 12 个时辰，对应十二地支，与人体十二脏腑的气血运行及五输穴的开合进行结合，在一日十二时辰之中人体气血首尾相衔的循环流注，盛衰开合有时间节奏、时相特性。

二、“子午流注”循行图示及注解



子时（23 点至 1 点），胆经最旺。

胆汁需要新陈代谢，人在子时入眠，胆方能完成代谢。“胆有多清，脑有多清。”凡在子时前入睡者，晨醒后头脑清新、气色红润。反之，日久子时不入睡者面色青白，易生肝炎、胆囊炎、结石一类病症，其中一部分人还会因此“胆怯”。这个时辰养肝血（阴）最好。

丑时（1 点至 3 点），肝经最旺。

“肝藏血。”人的思维和行动要靠肝血的支持，废旧的血液需要淘汰，新鲜血液需要产生，这种代谢通常在肝经最旺的丑时完成。如果丑时不入睡，肝还在输出能量支持人的思维和行动，就无法完成新陈代谢。《黄帝内经》讲：“卧则血归于肝”。所以丑时未入睡者，面色青灰，情志倦怠而躁，易生肝病。

寅时（3 点至 5 点），肺经最旺。

“肺朝百脉。”肝在丑时把血液推陈出新之后，将新鲜血液提供给肺，通过肺送往全身。所以人在清晨面色红润，精神充沛。寅时，有肺病的人反映尤为强烈，剧咳或哮喘或发热。

卯时（5点至7点），大肠经最旺。

“肺与大肠相表里。”肺将充足的新鲜血液布满全身，紧接着促进大肠经进入兴奋状态，完成吸收食物中水分与营养、排出渣滓的过程。因此，大便不正常者在此时需要辨证调理。

辰时（7点至9点），胃经最旺。

人在7点吃早饭最容易消化。如果胃火过盛，嘴唇干，重则唇裂或生疮，可以在7点清胃火。胃寒者7点养胃健脾。

巳时（9点至11点），脾经最旺。

“脾主运化，脾统血。”脾是消化、吸收、排泄的总调度，又是人体血液的统领。“脾开窍于口，其华在唇。”脾的功能好，消化吸收好，血的质量好，所以嘴唇是红润的。否则唇白，或唇暗、唇紫。脾虚者9点健脾，湿盛者9点利湿。

午时（11点至13点），心经最旺。

“心主神明，开窍于舌，其华在面。”心推动血液运行，养神、养气、养筋。人在午时能睡片刻，对于养心大有好处，可使下午乃至晚上精力充沛。心率过缓者11点补心阳，心率过速者滋心阴。

未时（13点至15点），小肠经最旺。

小肠分清浊，把水液归于膀胱，糟粕送入大肠，精华输送进脾。小肠经在未时对人一天的营养进行调整。饭后两胁胀痛者在此时降肝火、疏肝理气。

申时（15点至17点），膀胱经最旺。

膀胱贮藏水液和津液，水液排出体外，津液循环在体内。若膀胱有热可致膀胱咳，即咳而遗尿。申时人体温较热，阴虚的人尤为突出，在这个时间滋肾阴可调此证。

酉时（17点至19点），肾经最旺。

“肾藏生殖之精和五脏六腑之精。肾为先天之根。”经过申时的人体泻火排毒，肾在酉时进入贮藏精华的时辰。肾阳虚者酉时补肾阳最为有效。

戌时（19点至21点），心包经最旺。

“心包为心之外膜，附有脉络，气血通行之道。邪不能容，容之心伤。”心包是心的保护组织，又是气血通道。心包戌时兴旺可清除心脏周围外邪，使心脏处于完好状态。心发冷者戌时补肾阳，心闷热者戌时滋心阴。

亥时（21点至23点），三焦经最旺。

三焦是六腑中最大的腑，有主持诸气、疏通水道的作用。亥时三焦通百脉。人如果在亥时睡眠，百脉可休养生息，对身体十分有益。可惜现代人能做到的很少，亥时百脉皆通，所以可以用任何一种进行调理。古籍《灵枢》：“经脉流行不止，与天同度，与地同纪。”

子午流注者，谓刚柔相配，阴阳相合，气血循环，时穴开阖也。何以子午言之？

曰：子时一刻，乃一阳之生；至午时一刻，乃一阴之生，故以子午分之而得乎中也。流者，往也。注者，住也。天干有十，经有十二：甲胆、乙肝、丙小肠、丁心、戊胃、己脾、庚大肠、辛肺、壬膀胱、癸肾，余两经，三焦、包络也。三焦乃阳气之父，包络乃阴血之母，此二经虽寄于壬癸，亦分派于十干，每经之中，有井、荣、俞、经、合，以配金、水、木、火、土，是故阴井木而阳井金，阴荣火而阳荣水，阴俞土而阳俞木，阴经金而阳经火，阴合水而阳合土。经中有返本還元者，乃十二经出入之门也。阳经有原，遇俞穴并过之，阴经无原，以俞穴即代之。是以甲出丘墟，乙太冲之例。又按《千金》云：六阴经亦有原穴，乙中都，丁通里，己公孙，辛列缺，癸水泉，包络内关是也。故阳日气先行，而血后随也。阴日血先行，而气后随也。得时为之开，失时为之阖。阳干注腑，甲、丙、戊、庚、壬而重见者气纳于三焦；阴干注脏，乙、丁、己、辛癸而重见者，血纳包络。如甲日甲戌时，以开胆井，至戊寅时正当胃俞，而又并过胆原，重见甲申时，气纳三焦，荣穴属水，甲属木，是以水生木，谓甲合還元化本。又如乙日乙酉时，以开肝井，至己丑时当脾之俞，并过肝原，重见乙未时，血纳包络荣穴属火，乙属木，是以木生火也。余仿此。俱以子午相生，阴阳相济也。阳日无阴时，阴日无阳时，故甲与己合，乙与庚合，丙与辛合，丁与壬合，戊与癸合也。何谓甲与己合？曰：中央戊己属土，畏东方甲乙之木所克，戊乃阳为兄，己属阴为妹，戊兄遂将己妹，嫁与木家，与甲为妻，庶得阴阳和合，而不相伤，所以甲与己合。余皆然。子午之法，尽于此矣。

三、“子午流注”养生文化理论实践的重要性

任何实践没有理论依据，都会显现盲从；而任何理论没有实践作为依据，都会显现难于传承下去。而古人的生产实践与日积月累，在多次反复的实践中总结出经验，又以取类比象的“天人合一”观来阐述，天地与人之脏腑的阴阳运行相和，从而产生了以经验累积形成的传承文化，而应用于养生与医疗中的自养自调和调人、医人的医疗养生中，可实现随心应手、简便易行的养生文化普及。这不仅体现了中华特有的医学文化理论体系，更体现华夏先民全息的“天人合一”观对人体健康的重要作用。

“子午流注”犹如一个人体生理周期表，是人体“小宇宙”的全息图示。关注人体健康，从关注人体生理周期开始，不但从医者要懂、要研究，每一个人、每一个关心自身健康的百姓都应该要了解。一可作为养生知识，为己所用；二可继承文化，避免遗落。记得农历的二十四节气在过去农村的小孩子都知道，可今天，人们相继搬入城镇，远离自然，远离了耕作的生活，渐渐地，它被人们遗落和遗忘。在传统医学中很多宝贵的文化真的是老祖宗、前辈们毕生的经验总结和历代艰辛的传承而遗留下来的，“古人言不我欺”，如果我们持有怀疑，视为糟粕，不仅是对自己的不负责，同时更是对祖先极度的不尊重。坚船利炮自家有，为何还要他处寻？中华传统养生文化博大精深，至微至精，神之又神，实是祖先留给我们的宝贵财富。华夏子孙有责任承上

启下、继往开来，实现传统医学服务全人类健康的目的，功在当代、利在千秋。

第三节 “天人合一”可激发实现人体潜在能力

一、阐释人体潜能

潜能，顾名思义是潜藏在人体内的一种待激发的能量。能量既不会消灭，也不会创生，它只会从一种形式转化为另一种形式，或者从一个物体转移到另一个物体，而转化和转移过程中，能的总量保持不变。所以人体内的潜能多是以往遗留、沉淀、储备下来的能量，不排除有遗传性。

在本书中主要论述的是人体的潜在调节和修复功能，即人体所具有的自生、自化、自和、自稳、自调、自控、自愈等一系列能力。

（一）自生能力

自生能力即人体自主生长能力。人从出生到成年是由小到大，由矮到高，由轻到重的复杂生长过程。在这个过程中人体自外由内，从毛发到脏器都在不断地生长，同时逐渐完成人体从生理到心理的发育过程。

（二）自化能力

自化能力即人体的同化、异化作用。人体通过新陈代谢来实现机体生长和发育。新陈代谢一旦停止，人的生命也随之终结。新陈代谢是靠同化作用和异化作用两个对立统一的过程来进行的。新陈代谢的同化作用使体内积累物质和能量；而异化作用，则消耗体内的物质和能量。人体在生长发育到成熟的过程中，当同化作用大于异化作用时，身体各组织器官不断生长发育，使人从出生发育到成年。当同化和异化作用趋于平衡状态时，就是人的成年时代。当异化作用大于同化作用时，人体各器官机能逐渐下降，人逐渐开始衰老。

（三）自和能力

自和能力即人体自主调和的能力。中医理论认为人体的正常生命活动，是阴阳两个方面保持着对立的协调关系的结果。人体正常的生理活动可以使机体的物质、功能之间保持着相对的阴阳协调关系以及调和人体气血平衡态势的能力。

（四）自稳能力

自稳能力即人体维持机体功能稳定、持续工作的能力。一般情况下，体质壮实者，正气充盛，虽有外邪，多不为其伤；体质虚弱者，正气不足，易受邪犯。而自稳

能力即是一种保持机体功能的相对稳定和协调的能力，随时调节阴阳二气的失衡态势，从而保持人体的健康。

（五）自调能力

自调能力即人体自主调节能力，这种调节，多表现在机体对声音、温度、光感等的调节，一般是以适应自身机体为标准。自调也可体现在社会生活方面，在一个新的环境之中，怎样快速融入集体生活，这都是自调能力的体现和表现形式。

（六）自控能力

自控能力即自主调控、控制的能力，比如说话的音色音调、力气的大小、对事物的态度以及情感情绪的把握等。

（七）自愈能力

自愈能力即人体依靠自身的内在生命力，修复肢体损伤和摆脱疾病与亚健康状态的一种自主能力。如受到外伤后，机体自主愈合伤口的能力，以及免疫功能抵御病毒侵害、自我康复的能力。

二、守静与激发人体潜能的关系

潜能并不是玄之又玄的超能力，而是一般人都具有的调节、防护和治愈功能。所以激发人体潜能，是完全可以实现的。

传统养生认为，人的这种潜能通常在“静极”的状态下能够得到充分的调动和发挥，即“静意入微者神通”。这里的神通，就是一个潜能激发实现的过程。而静极状态下，已经达到了“天人合一”，即我形与我神的合一，我内与我外的合一，以及小我与宇宙自然场态的合一，这个时候人体的各部机能可达到最大强度。

我们都知道人体内是由阴阳二气相互推动和制约而形成的一种相对稳定的生理状态。而人体的“内”与“外”也同样是相互制约、相互推动的关系。由静而引发“动”的实现过程，就是潜能作用下人体实现通、变、运、化的过程。人体在守静的过程中，是从一开始的身形合一，到形神合一，到精气神合一，再到天人合一的状态。身形合一是表象，形神合一是入静，精气神合一是静极状态下的生物场和人体各部机能的高度协调统一，最后才能进入天人合一的境界。人能达到精气神合一，即能够激发出自身的潜在能量，实现机体百邪不侵的强壮体魄。《玉皇心印妙经》中的上药三品，神与气精，就是指人体潜能对自身健康起到的巨大作用。

实现生命状态的中和通在于静。道动而体健，德藏而用静。天行健，自强而不息；天用静，藏德而不止。道为体，德为用。体不能弱，用不可过。用静则无穷，太过则难久。《老子》中载：“反者，道之动；弱者，道之用。天下之物生于有，有生于

无。”道德体用，有无相生，清静中和为利，太过不及为害。《庄子·在宥》中引广成子谓：“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。”形动而勿劳，意静而勿妄。无为即无妄为，无欲即无妄欲。忘意忘念，无我无物，则心神顿开而肾志先行。清静保持了生命活动的和谐状态，清静实现了人与自然的相通合一。进入和谐有序的状态，并将其推向合一的极致，才有可能调动生命的潜力，才有可能化腐朽为神奇，从而实现其全面自由的发展。

三、人体潜能对人体健康的作用和功效

传统医学非常重视人体潜在疾病康复和养生保健方面的积极作用，而人体潜能往往在人体静极的状态下显现。

(一) 潜能的激发实现可调动机体内在的抗病能力，有扶正固本的作用。

(二) 通过意念行气可调整气机，引导内气循经络通达全身，起到疏经活络、通畅气血、化瘀散结等作用。

(三) 坚持长期练习，可使机体内各系统各器官的功能得到改善，如消化系统、呼吸系统、心血管系统、神经内分泌及免疫造血系统等。

(四) 能够实现心性的调节，对生活的热爱。尤其是肿瘤病人，不但使机体得到了锻炼，同时还诱导了精神和神经的放松，消除了杂念，排解紧张、焦虑、抑郁等不良情绪，对疾病的康复起到了重要作用。

四、“神”是人体生命活动的主宰

《黄帝内经》应用《道德经》的道学成果，在“虚极静笃”的内证实验修为中“返观内照”，进入相当的境界，心游万物之初，了解到宇宙万物的生成、发展、变化和终结的全过程，了解到我们的生命除了“质性物质”外还有更为重要的“虚性存在”。这种“虚性存在”，后世道家说它是“元神元气”，民间说是“灵魂”，当代科学术语说是“生命的能量和信息”，这种“虚存在”在生命体中起着极为重要的作用。

《道德经》第十六章：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根。”第二十一章：“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”第二十五章：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆。可以为天下母。”第四十二章：“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。”都详说了老子在道境下、在功态中，观悟到宇宙万物生成、发展、变化、终结，周而复始、循环往复、无始无终、不生不灭的真实情况。道为物母，道生万物，“万物负阴而抱阳”。我们的生命也是“道”生化出来的，是神、形相依的阴阳复合体。生命来自于虚无，最

后还要回归于虚无，这就是《道德经》告诉我们生命的真相。

《黄帝内经·素问·八正神明论》发展了《道德经》的神学思想，明确说明了形神的问题。帝曰：“然夫子数言形与神。何谓形？何谓神？愿卒闻之。岐伯曰：请言形，形乎形，目冥冥，问其所病，索之于经，慧然在前，按之不得，不知其情，故曰形。帝曰：何谓神？岐伯曰：请言神，神乎神，耳不闻，目明心开而志先，慧然独悟，口弗能言，俱视独见，适若昏，昭然独明，若风吹云，故曰神。”深得形神之神韵，非寻常言语所能言明。《素问·八正神明论》中所载“神乎神”，即指诊道的最高境界在于神诊。《素问·移精变气论》中所载“治之极于一”、“一者因得之”，即指治道的最高境界在于神治。“得一”就是合一之道。天人合一、神形合一、标本合一均为道。《中藏经·察声色形证决死法》中载：“要在临病之时，存神内想，息气内观，心不妄视，着意精察，方能通神明，探幽微，断死决生，千无一误。”所以说“得神者昌，失神者亡。”《素问·汤液醪醴论》中的“神不使也”、“标本不得”，《素问·宝命全形论》中的“一曰治神”、“必先治神”等，均一脉相承。潜心内视，自在如一，出神入化，神用无方，始得医道之真谛。

《玄怪录》载三魂七魄故事，唐元和五年五月，司戎郎崔宣子崔环病中被两黄衫带到阴间判官院受刑。崔环站判官院外，忽听到四声以杖击人声音，旋有阴吏出来对崔环传话：“今且宽恕，只将你轻杖四板放归。”崔环说：“此身不入，何以受刑？”阴吏说：“凡人有三魂，一魂在家，二魂受杖耳。不信，看郎胫合有杖痕？”崔环拉起衣一看，两胫上果然各有四条杖痕，且痛苦不堪，不能举足，只能匍匐而行。

清袁枚《续子不语》亦载：杭州风俗，新娘子过嫁时须手执宝瓶，内盛五古，入男家门后交换，然后放在米柜中。某日，一梁氏新娘执宝瓶过城门时，因守门人索钱吵闹受惊，随即精神恍惚。后喝一碗符水，才神魂稍定，乃对人说：“我有三魂，一魂失落于城门外，一魂失落于宝瓶中，须向两处招归之。”家人依言施行。新娘子说：“城门外魂已归矣，宝瓶中，魂为米柜所压，沿不能出，奈何？”家人又依言施为，新娘病才好。

而梦笔生《续金瓶梅》中的沈花子也有三魂：一魂在阳间随身乞食，一魂留在阴间做饿鬼受罪，还有一魂在西门庆坟上守尸。某日清明，沈花子不小心摔死在路边。正遇上替西门庆守坟之魂，便把随身魂叫到西门庆坟内。两魂各诉其苦，甚至打起架来，随身魂怪守尸魂不该把他骗来，误了他清明节的好生意；守尸魂却怪他终日游食在外，让自己干守尸的苦差。直到土地神来把两魂叫去合入前身还阳才算了事。

袁枚《子不语·随园琐记》中曾自述：他某日病重高烧，感觉到有六七人纵横杂卧一床，他不想呻吟，但他们呻吟；他想静卧，但他们却摇醒他。后来高烧退去，床上人也渐少，等到烧退尽，那些人皆不见了。原来，与他同卧之人，皆是他的三魂六魄。

五、神奇之法来源无数平凡的积累

养生是人类对生命的一种共有的美好期许，人类渴望通过某种方式达到无病延年的目的，但任何一种所谓的神奇，都来自于我们点滴平凡的累积。

世上没有神奇之法，只有平淡之法，平淡至极，乃为神奇。通过本章的学习要让大家懂得持之以恒的重要性，养生不是一时的兴起，而要成为一种良好的生活习惯。

《阴符经》中云：“人知其神之神，不知不神所以神也。”在一般人看来，只有他们感到神奇的事物才是无比神妙的，而不知那些表面看似并不神奇的事，却真的令人莫测高深。学道者应该明白，点滴的起始，才是最终的所望，坚持积累才能缔造神奇。老子《道德经》中云“九层高楼起于垒土，千里之行始于足下”，亦是说明此道理。

（一）什么是神奇？

世上没有神奇，神奇是无数个平凡的累积。《庄子·知北游》：“是其所美者为神奇，其所恶者为臭腐。臭腐后化为神奇，神奇后化为臭腐。”唐初著名道教学者成玄英在《庄子疏》中解释：故情之所美者，则谓为“神妙奇特”。古人认为“神奇”就是神妙奇特。举例说明：

1. 历史典故——诸葛亮“草船借箭”

周瑜嫉妒诸葛亮的才能，要诸葛亮在十天内造好十万支箭，想以此陷害他。诸葛亮用妙计向曹操“借箭”，挫败了周瑜的暗算，出奇制胜。仅用三天就“造好”了十万支箭，一方面说的是诸葛亮有胆有识，一方面其实是可以阐述神奇来自平凡的累积这个道理的。诸葛亮若不是刻苦专研天象变化，掌握其运行规律，也不会知道近期天有“大雾”；另外，他若不知道曹操是个疑心很重的人，也无法巧用“疑兵之计”，取得胜利，这又体现诸葛亮对兵法的深刻领悟以及对人物性格特点的揣测琢磨。

2. 世界吉尼斯纪录的创造者们

每一个创造吉尼斯纪录的人都是一个奇迹。德国汉堡的汤姆·西塔斯是一名潜水员，由于对潜水的热爱和喜好，他每天都不间断地练习在水中闭气，十几年如一日。正常人闭气一分钟前后体内二氧化碳就会急剧增多，长时间潜在水中，甚至会不知不觉昏死过去，但是他却可以在水下闭气长达22分钟，截止到目前他所创造的世界纪录没有人能够打破。他说：“我没有超能力，我的能力来源我对潜水的热爱。”

今天，我们重新认识神奇，是要让大家知道，养生是一种习惯，是一种积极的生活态度。同时，在社会中和事物中不仅要看到有形的，更要看到无形的。过去用兵之道，军事家用以少胜多的方法，正是借用了地势地利、天气自然，才能以无形之兵胜有形之兵。现在我们在国际市场经济大潮中，不要看到今天我们的胜利，我们要有前瞻性，预测到市场发展的前景和社会所需，这样我们就可以运筹帷幄，立于不败

之地。

（二）人体的神奇

人类经过了亿万年的时间，终于进化到食物链的顶端。作为灵性的人类，我们的身体拥有着十分强大的功能和完整精密的系统，这是无可否认的神奇。当我们的手被割伤后，我们有自主修复的系统来帮助伤口愈合；我们感冒时，身体会自主地调动自身的免疫系统来工作，抵抗病毒侵略。

我们的意识思维在随时随地调控着自身机体，我们能调控平衡、光感度、情绪以及支配我们的四肢，在本体不配合的情况下，外界力量可以控制我们的身体，但却很难控制我们的意识思维。所以尽管人类体貌特征相同，但却每个人都是无法复制的单体，我们脑子里储存的信息也绝不会和另一个人完全相同。

我们的意识可以做很多事情，除了可以支配我们的行为、语言、情感，还可以支配譬如我们的气血运行速度、方位，甚至可以支配我们心脏跳动的节律……

生命是神奇的，神奇在于它可以自主地通、变、运、化，无需意识的强加；但生命更是神奇的，神奇在于它可以和我们对话，可以按照我们的意识思维而发生改变。所以有必要找一个时间，认真地感悟身体的神奇，与你的头颅、脏腑、四肢、手足共同来探索人体养生的奥秘。

主观能动性的重要

《列子》之言：“一体之盈虚消息，皆通于天地，应于万类”。即是说：人生存和死、身体强弱盛衰，与天地是有密切关联、与万物是互相适应的。因此，只有协调好人与大自然的关系，人类才能生存。这是养生家必须遵守的基本原则。强调无论在饮食衣服、生活起居诸方面都必须顺应“天道”、“天时”。

人要顺应自然，不能违反自然规律办事，这是人天关系的重要一环；但人天关系还有另外更重要的一方面，就是必须发挥人主观能动作用，对客观的自然环境进行积极的改造。当然是依自然界客观规律对之进行改造，而不是盲目瞎改胡来。“我命由我不由天”，古代养生家们非常重视发挥人的主观能动作用，认为“形生智愚，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己”。

顺应自然、天道与发挥人的主观能动作用去改造自然，这两方面是矛盾、对立的，但却是统一、相辅相成的。人类就是在这种与天道既对立又统一中前进，中国的养生文化也是在这种关系中逐渐积累而丰富起来。

注：“天道”指自然界的运动发展规律，“天时”指四季的更替变化。

六、道医“灵”、“便”、“验”的神治技术

道医的发展是以人类个体生命“长生久视”为内容核心，在自身修炼中，又提倡“济世度人”。在给人类个体生命的施治中突出“养生调理”为主的原则。在施治过

程中要求最后一项才可用药。在用药过程中以用膏药的外敷为主，以内用的药汤为辅，在施治用药中突出三个字原则，即“灵、便、验”，在当时的社会时代，凸显其道医特色。

从“灵”的角度，即是须有“药到病除”的效果。如“蛇盘疮”，现代医学称之为带状疱疹，用道医的截法治疗效果至今非常实用，疗效满意。如张居士入庙进香（丙戌年夏，2006年），言及腰部出现红点斑疹，且伴有阵发性灼痛，去医院断诊为带状疱疹，挂点滴十余天，停药后继续复发。然用道医截法治疗即在两肋患处用梅花针叩点击，然后用手指挤出血为准，再用火罐拔出血后用调制过的雄黄膏涂上患处立即止痛，两天内病愈。方剂即买一至二钱雄黄粉配调凡士林油内即可。

至此道医常备用雄黄粉、硫黄粉（熟）、密陀僧粉、冰片粉与凡士林油调合成膏，装瓶随身携带，治一些蛇虫咬伤及无名痛痒，又可治疥疮、湿疹、癣类脚气等。从“便”的角度即道医突出取药方便，随处可取，而且各地的山坡野岗都有生长的药材。如“马骨朵花”，中医学名即“白头翁”，用其鲜草捣烂与鸭蛋清拌匀，糊于患处用布包好，治肩周炎、严重关节风湿肿痛，效果非常满意，其时间约二十四小时至四十八小时，以见患处有水疱出现为准，把药拿下，用针挑其水疱出水，然后消毒，莫使其感染。

道医在临床方剂上突出一个“验”字。而所谓的“验”即是对于常见病、多发病的成方组合。如我国北方地区，冬季多寒湿，人们在酒后茶余因图一时快意，不小心的时候，因汗后躺坐于风凉处，而因风湿而造成关节及腿背有阵发性瘙痒及酒后或酸痛难奈。道医在治疗这样风痹类疾病突出用草药中的祛风解表药物，如：防风、艾叶、透骨草。用这几种草药煎水洗澡，以像浓茶样为准，温度尽量提高一些，约近50℃左右，浸泡其中使其大汗淋漓，隔天一次，反复几次即可痊愈。此种验方，药物取料非常方便，而且突显其灵验效果，花钱很少，便于在民间流传。

第十章 人类养生文化——华夏智慧的显现

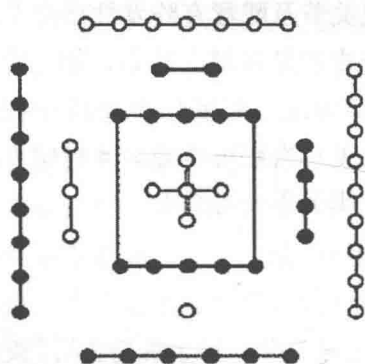
第一节 华夏文明的三大起源

上篇我们讲过文明的概念，即文明是古先民在各个历史时期精粹文化的沉淀，它介于精神性和物质性的综合。

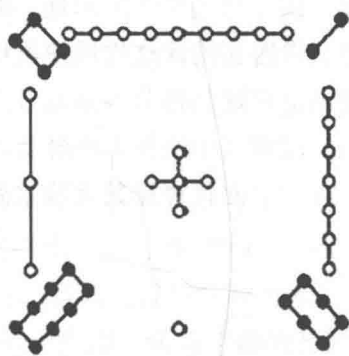
文明与文化是体、用关系。文明是体，文化是用。“文”者人类思辨的开始；“明”者人类智慧的显现；“化”者，则具有传承、教化之意。

一、河洛术理

河图洛书，代表着中国最早的智慧，是华夏文化之根基。（如下图）河图上，排列成数阵的黑点和白点，蕴藏着无穷的奥秘；洛书上，纵、横、斜三条线上的三个数字，其和皆等于15，演示着宇宙大律。对此，中外学者作了长期的探索研究，认为这是中国先民心灵思维的结晶，是中国古代文明的第一个里程碑。



河图



洛书

我们熟知的“八卦阵”就是战国时大军事家孙臆创造的，据说是受了河图洛书以及八卦图的启发，所以称八卦阵。具体阵势是大将居中，四面各布一队正兵，正兵之间再派出四队机动作战的奇兵，构成八阵。八阵散布成八，复而为一，分合变化，又可组成六十四阵。而九宫八卦阵是三国时诸葛亮创设的一种阵法。相传诸葛亮御敌时以乱石堆成石阵，按遁甲分成休、生、伤、杜、景、死、惊、开八门，变化万端，可挡十万精兵。还有“一字长蛇阵”，全阵分阵头、阵尾、阵胆（中央戊己土）三部分。阵形变幻之时，真假虚实并用。长蛇阵是根据蛇的习性推演而来，长蛇阵共有三

种变化。击蛇首，尾动，卷；击蛇尾，首动，咬；蛇身横撞，首尾至，绞！

河洛文化是东方圣人智慧的显现，是中华文明文化的根基，是中华乃至人类万种文化的母本。它是后现代人类文明发展的指路明灯。

二、医

巫是人类历史发展到一定阶段产生的，在最早的时候巫与医是密不可分的。比如古代的医字就从巫：𠩺，后来才从酒：醫。《山海经》上记载，巫也管医药。《世本》也说：“巫彭作医。”于是就认为，古代巫也是医，医也就是巫，巫是医的源流。

在文明的某个阶段，宗教意识不仅笼罩，而且渗透到社会生活的各个方面。那时候，唯有神职人员才是社会上唯一有文化的阶层。如果把这个时代作为人类文明的开端和源头，那么不仅是医，而且是一切文化，都源自于“巫”。

音乐舞蹈源于巫，文学艺术源于巫。哲学、科学也源于宗教，也源于巫。可以说，巫是人文的开端，在人类文明史上发挥了核心的引导作用。进而有了占卜、文字、图腾崇拜。巫作为人神沟通的使者，继承了巫的神学思想，继而又发现了中草药的功效，应用于民间治疗，不断在日常生活得探索、整理、发现之中，随着时代的发展，医药理论不断地加深，故而出现了各个历史时期的代表人物。

巫是人类历史发展到一定阶段才产生的。巫产生以后，曾把人类医药的经验予以汲取、传承变异，给比较质朴的医药经验和朴素的知识披上一层灵光，在医学史上形成了一个医巫合流的混杂阶段。夏、商正处在这个阶段的鼎盛时期。随着中国古代农耕文明的崛起，人们在造成一个人化的环境的同时，逐渐地打破神化的世界，显示了人的价值，不断冲淡了对神的信仰。到了周代，特别是周末，巫、医消长的趋势已有了反差，医药知识与经验开始逐渐从医巫合流的堤岸中分流出来，按自身的规律发展，而且愈向前发展，医巫的流向分歧愈明显。文化价值的取向成为医巫的分水岭，医药的取向是科学文明与精英文化，而巫则基本上转向下层位文化和神秘主义。

回顾巫在中国医学发展史上的作用和地位，巫作为历史发展新生事物诞生及其发展之初期，巫医代表着一批文化人和智者，他们在总结利用医药知识积累方面，其作用应当给予充分的肯定。然而，医学发展到运用唯物史观探求疾病病因、治疗的阶段时，巫医则在维护其唯心病因、治疗上与医学科学的发展出现了对抗，而此种对抗出现在人们还未清晰地认识到巫的本质，即巫在疾病康复中究竟起到什么样的作用。所以巫转而为消极的阻碍势力，这种进步的取代约于西周之末，激烈争论和最终决裂于春秋战国时期。

应当指出，原始巫及巫医是本着质朴的情怀而产生存在的，他们或救民疾苦或团结民众，在一定程度上给予了人类战胜疾病的勇气和信念，以及团结民众共同抵御自然灾害及异邦侵略，巫在人类史进程中留下了浓重的一笔，他的价值与意义是无可取代、不可否认的。

三、字源

文字的起源，是古代先民们为方便劳动生活的需要逐渐产生的，从无到有，从少

到多。从各种尝试到约定俗成，经历了漫长的时间。同华夏民族成长一样，不断有新的生命力添加进去，最终成为今天丰富优美的文字。郭沫若先生认为，汉字最早起源是半坡遗址，距今约六千年的西安。最开始文字形式相当族徽。在铜器、陶器的刻画代表性意义的符号。经过漫长时间的继承发展完善，不断从量变进行质变，从有迹可寻的殷商甲骨文，至今有三千年的历史演化过程。甲骨文记录了大量上古语言，其内容涉及了祭祀、战争、出行、求医等。人们将生活的方方面面都刻在龟甲兽骨上，形成了早期汉字。

中国文字的诞生，标志着中国历史由传说时代进入信史时代。有文字即有文献，有文献则有前人记录和总结的历史经验，包括政治经济、生产技术、天文历法、思想信仰、文化艺术等等，才得以直接传给后人，并且一代代地积累和发展，大大地缩减了后人摸索经验的过程。从此，社会的发展和进步不再以万年千年作为计程单位，而缩短为以百年十年作为计程单位，人类文明出现飞速发展的局面。可见，文字和文献的出现，是人类社会步入文明的里程碑和新纪元。正如李学勤先生所指出的，对中国文字起源的探讨直接关系到我国古代文明何时开端这样的重大课题。文字以其独有的属性，不仅承载了华夏历史，更使得华夏文明、文化薪火相传，世代延续。



第二节 华夏文化的起源

上篇我们讲过文化的概念，即文化是在特定时间、特定区域，人类所产生的事与物受到人类集体的认可，即可称之为文化。

一、文化的追根溯源

科学来源于哲学，哲学来源于文化，文化来源于民俗，民俗来源于宗教（宗祖之教），宗教来源于巫，巫来源于字源，字源则来源于古先民生产实践的累积。

科学是一个科目的学问，是答案、是结果，而哲学是辩证，是问不完的问题，是层层递进的智慧。万不可将科学变成一种主义而妄自推断哲学，对于科学执迷的崇拜也是一种迷信。科学史一再表明，人们自以为已经达到了很高水平的探索却往往要回到古人那里去，现代物理学达到如此惊人的地步，但更加深入的探索却使许多物理学家深刻认识到现代物理学与东方神秘主义的高度一致性。

二、华夏文化与民俗习惯

“文化”是自然的人化，它本身是一个不易界定的复杂概念，抛开政治、经济的层面不说，它至少还包括科学、哲学、宗教、文学艺术以及同民族性格及其价值体系密切相关的风俗习惯等伦理学要素。文学艺术是异质文化之间相互交流的先驱，优秀的文学艺术作品可以触动异族人的心弦，能为人类所共赏。风俗习惯则积淀在文化的底层，是社会伦理的载体，而且和宗教的信仰密不可分，往往随着宗教的传播而扩散到异质文化中去。科学、哲学和宗教是文化中的三大基本要素，它们代表着文化的不同思维方式和价值观念。在中国，由于儒家的伦理观念也渗透进道教之中，中国的民俗基本上是属于道教的，道学包括了科学、哲学、宗教信仰的民族特色，因之，鲁迅先生有“中国的文化根底全在道教”之论。老子的道论成为中国科学、哲学、宗教、文学艺术、风俗习惯得以创生及发展的源头活水，这是不难理解的。道论能激发科学与文学艺术的创造精神，能给哲学以辩证思维和究天人之际的恢宏气概，能深入人心、移风易俗为基层民众所信仰，这同道家大慈大善、大诚大信的悲天悯人的信仰情怀是密不可分的。

三、华夏文化与原始“巫”

中国的诸子百家学说都源于先民原始宗教的巫史文化，这是不争的事实。原始巫术是人类童年阶段非理性思想活跃时期的产物，它是不能和迷信画等号的。这种巫史文化包罗在道学之中，而中国的古代科学，又是从道学中孕育出来的。西方近代科学的发展也源于宗教，科学史家丹皮尔就在《科学史及其与哲学和宗教的关系》一书中探讨了科学、哲学、宗教三者之间的同一性，牛顿、开普勒那代科学家献身科学的动机来源于上帝创世的宗教信念，他们相信上帝创造的世界是有秩序的，因之行星运动三定律被发现。

在世纪之交，中国道文化越来越受到全世界有识之士的重视，《道德经》成了其译本数目仅次于《圣经》的在各国广为传颂的圣书。尽管国内外学者对道学著作还有许多误解，但它的文化价值震撼着千千万万人的心。人们可以从中看到中华民族五千年文明的智慧闪光。在下一个千年纪元中，道学的根本精神将为世界上东西方文化所普遍接受，现代社会的人们将愈来愈珍惜道学文化所带来的启示。

第三节 大道思想——华夏智慧

一、中国的文化根底全在道教

鲁迅先生曾有“中国的文化根底全在道教”一论，以为从道学的研究可以揭开中国历史的帷幕，看清中国社会的底蕴和中国人的内心世界。道教本来是中国社会制度的一些缺陷在社会心理上的补充，又是人们的生活愿望在信仰世界里的延续。宗教本

身不等于封建迷信，它是人类信仰和情感的需要，这又是科学和哲学所不能取代的。然而宗教要在社会上发展，就必须要和人类现实社会实践的步伐相协调。宗教要适应现代文明进步的形势，就必须实行宗教革新，及时去掉教义、教理中的陈腐观点，以争取现代人的信仰。道教，作为中国传统文化中的基本要素，近代以来，其发展的现状和前景，是一个发人深思的问题。

21 世纪，将迎来世界文化的变革。这是一个特殊的历史时期，虽然宗教是以非理性来满足人类情感和信仰的需求，但人类的宗教信仰将从盲目、非理性逐渐向理性信仰过渡。宗教信仰，首先要为人树立积极向上的生活态度，促进社会的和谐发展。道教，作为中国土生土长的宗教，它根植于中国这上下五千年的土地上，它的发展见证着中华发展的心路历程。因此，笔者认为，道教的文化承载着中华的历史文化，道教团体则是以研究传统医学及养生学的一支专业队伍。

二、道医的易道渊源

“易”有三义：简易、变易、不易。《道德经》认识并尊重宇宙规律、道法自然的思想，承载了伏羲的易道文化之精髓，在中华五千年的政治、民俗、医学、术数等方面发挥着积极影响。

（一）简易之易：道法自然

老子是伟大的生态智者。老子伟大的、大易至简的生态智慧，是《道德经》在方术派方面最大的贡献，对我国古老的食养、养生等道医流派产生了巨大影响。

首先，在食养方面，《道德经》认为，道是“淡乎其无味”。道是平淡的，是朴素的。“信言不美，美言不信”；“大道甚夷”，是平坦的、公平的。道“不欲碌碌如玉，落落如石”，是居中的，无过与不及。是包容的，“知常容，容乃公”。是易知易行的，“吾道甚易知，甚易行”。人应当按照道的要求处理日常生活。“道法自然”，道与自然是合二为一的。效法自然，知止自足，不以财力累心，不以声色乱志，行所当行，止所当止，就“可以长久”。

《道德经》提倡简单，提倡节俭，反对奢侈和过分追求嗜欲。它指出：“五色令人目盲，五音令人耳聋，无味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。”它要求“不贵难得之货”，认为“服文采，带利剑，厌饮食，财货有余，是谓盗夸，非道也哉”。人应当知止知足，不要贪得无厌。“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。一味追求锦衣美食，企望过“盗夸”的生活，不能养生，适足以害生。

（二）不易之易：身国同治

古代的房屋或者宫殿，都是面南而建，君臣相见之时，君主南面而坐，臣子北面而立，所以有“南面称君，北面称臣”之说。“君人南面之术”，也就是统治术或者统治方法之义。班固在《汉书·艺文志》中说得好：“道家者流，盖出于史官。历记成败存亡祸福古今之道，然后知秉要以知本，清虚以自守，卑弱以自持，此君人南面

之术也。”在这里，虽说班固所谓的“君人南面之术”针对的是整个的道家，但《道德经》该是他作出如此概括的主要依据。

陈景元，北宋著名道教学者，著有《老子注》。在其《老子注开题》中，陈说：“此经以重渊（薛本作玄）为宗，自然为体，道德为用，其要在乎治身治国：治国则‘我无为而民自化，我无欲则民自朴’；治身则‘塞其兑，闭其门’，‘谷神不死’，‘少私寡欲’，此其要旨可得而言也。”对陈景元来说，其注解《道德经》的要旨就在于：治理身体与治理国家的道理是同一的，也是万古不易的真理。治身是治国的出发点，身体治理好了，将治身的原则推而广之于治国，国家一定治理得井井有条，天下太平。这一套理论，是典型的易学，是将生命原理应用于政治管理的身国同治学。

《老子注》还说：“圣人之治，先治其身，然后及于家国也。”“夫圣贤之为治，必先身心而度之，近而及远也，不下庙堂而知四海之外者，因物以识物，因人以知人，当食而思天下之饥，当衣而思天下之寒，爱其亲知天下之有耆老，怜其子知天下之有稚幼也。”人君要牢记，得道则存，失道则亡：“水离土则散，影离人则灭，物去物则空，人失道则亡，唯善审者几乎全。”正因为如此，人君不能不实行“道治”。陈景元的“身国同治”学说是黄老道的核心精神，由它而产生的“大医医国”思想，在中华几千年文明史中，无论在统治者方面，还是在民俗文化中，都始终作为不朽的民族精神而光彩四射。

（三）变易之易：乐天知命

《道德经》第四十二章说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”道产生最原始的统一体，统一体分裂而产生阴阳二气，阴阳二气相互交合，进而发生更大的变化而产生万物。《道德经》第三十八章又说：“故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之簿，而乱之首也。前识者，道之华，而愚之始也。”道向前发展，产生万物。万物在发展过程中，逐渐远离于道。“礼”制教化下的社会，是儒家人为制造的社会，这种社会，是“后天之伪”，并非真实的、科学的社会。只有自然而然、遵道而行的人生，才是乐天知命的人生，也才是真实的人生，没有那么多的雕饰和矫情。在这方面表现最鲜明的就是命理、占卜和风水等术数系统于民俗中的应用。

首先，在命理方面，人在生活之中，总会遇到意外事件，如灾害、人祸、疾病等。对此，一是要有正确的宇宙观，正确看待生命原理，“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。顺利时要有忧患意识，困难时要能抓住时机。二是以平常心对待，既不被困难压垮，也不为机遇狂喜，保持镇定态度，“其安易持”。尽早发现意外事件的苗头，“为之于未有，治之于未乱”，于几微之时做好预防，“图难于其易，为大于其细”。及时破解，避免造成大的伤害。

其次，在风水方面，生活起居效法自然就是效法阴阳四时之运行，“春夏养阳，秋冬养阴”。《素问》云：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有度。”《遵生八笺》说：夏季摄生，“惟宜虚堂静室，水亭木阴，洁净空敞之处，自然清凉。更宜调

息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减。不可以热为热，更热矣”。其他季节亦应顺应其特点，自我调息。《抱朴子·极言》说：“是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。”高濂引用蔡季通《睡诀》说：“睡侧而屈，睡觉而伸，早晚以时，先睡心，后睡眠。”生动地体现了时间的奥妙。

老君曰：大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，常养万物。吾不知其名，强名曰道。夫道者有清有浊，有动有静。天清地浊，天动地静；男清女浊，男动女静。降本流末而生万物。清者浊之源，动者静之基，人能常清静，天地悉皆归。夫人神好清，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。所以不能者，为心未澄，欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者既悟，唯见于空。观空亦空，空无所空，所空既无无亦无，无无即无，湛然常寂，寂无所寂。欲岂能生，欲既不生，即是真静，真常应物，真常得性，常应常静，常清静矣。如此清静，渐入真道。既入真道，名为得道。虽名得道，实无所得，为化众生，名为得道。能悟之者，可传圣道。

老君曰：上士无争，下士好争，上德不德，下德执德，执著之者，不名道德众生所以不得真道者，为有妄心。既有妄心，即惊其神，即惊其神。既著万物，即生贪求。既生贪求，即是烦恼。烦恼妄想，忧苦身心，便遭浊辱，流浪生死，常沉苦海，永失真道。真常之道，悟者自得，得悟道者，常清静矣。

第四节 东方圣人养生智慧

一、养生家老子

（一）“以静掣动”的养生思想

老子在丹药诗里说：“铅汞交接神丹就”，《道德经》：“万物负阴而抱阳，冲炁以为合”，都是说万事万物都是由阴阳物质结合而成的。铅为阳，汞为阴，铅汞交接，阴阳相合。我们今天所说的阴阳平衡要达到健康状态，必须阴阳调和。要达到阴阳平衡，周身的炁流冲动、炁血畅通，这是中国传统医学的指导思想。比如地球生态系统，如果没有大气层中气的冲动——风，雨水就不会均匀分布，就容易发生旱灾、水灾、火灾、病疫。人健康，必须要精炁神的冲动，通过丹田腹腔和体内五脏个器官的运动工作，达到阴阳调和。那么如何让精炁冲动起来呢？在老子养生诀里我们已解释得很清楚。这就是说天地人之间的人，就像一个大风箱。精炁神在人体这个大风箱中是如何运行的呢？“虚而不出”，精炁的运行是虚静而不屈服的，就是指精炁在人体内运行是看不到的，摸不着的，多数的运动不会屈从于人们的命令。你让它向东，它不会向东；你让它向西，它不会向西。这就是一个非常重要的观点。以静制动，静空虚无，只要坚持精神反倒越来越旺盛。老子认为，人身这个风箱运动越虚静，精炁神就

越充足,精炁冲动得就越多。虚静可以让精炁神冲动起来,精炁神冲动,可调和阴阳平衡,有益健康。这同现代医学及运动生理学的观点是相符的。老子在丹药诗里“呼去吸来息由我”,用呼吸炁振作精神,用作息来控制自己,可见老子提倡的是一种有氧炁运动。这同现代生理学“有氧运动是一种最好的运动健身方式”的观点是完全相吻合的。长期坚持吸来呼去的吸氧运动,可以调动精炁神贯注到每个人的四肢,返回到像丹婴那样无性无欲的境界。

(二)“因时之序”的道医养生思想

道作为过程,与时间观念紧密相连。关于时间的定义,至今仍困惑着西方学术界。其实,时间就是自然空间的运变。正如有物质就有暗物质,有粒子就有虚粒子,有空间就有虚空间一样,有时间就有虚时间。时间是自然空间的节律性运变,虚时间则是自然空间的非节律性运变。自然空间所包括的虚空间与实空间、合空间与开空间,即分别属于医道中先天气与后天气的范畴。例如,闭合空间的动态能禁闭量子与静态能量子则分别属于医道中元精与元神的范畴。生命空间与自然空间相通,其运变则为生命过程。医道的生命原理远非有形的具体物质结构的科学所能取代。道医道药的时空效应远非可见的生物化学实验的药理所能包容。

牛顿描述的绝对时空,受到相对论思潮的否定。伽利略变换的相对性,已接近分析时空。爱因斯坦描述的相对论时空,就是分析时空。而普朗克描述的量子论时空,却是共和时空。时空因果关系是量子物理与经典物理(包括相对论)的基本分歧。共和时空统摄分析时空。这样就不难理解,医道的过程性原理对结构性医学的超越,医道的方法论原理对分析性医学的超越。现代科学已知微观粒子的波动性是超时空的,而魂神意魄志是对生命之神信息控发过程的分类描述。这样就不难理解,医道中生命之神与气对形的超越,以及神藏和气藏对形藏的超越。也就是说,道医的整体医学可包容经络藏象之学以及器官结构之学,而断然不可能存在器官结构之学含藏经络藏象神灵之道之可能。

三维以上空间的可逆性,为我们提供了治疗一切疾病的可能性。恒变的时间态势是不同的,但空间态势却可部分相同,从而为我们提供了取象比类方法的现实性。任一时间包含全部空间,任一过程包含全部结构,从而为我们提供了道气数序理论的超越性。“窈兮冥兮,其中有精,其精甚真,其中有信。自今及古,其名不去,以阅众甫。吾何以知众甫之然哉?以此。”老子的“无中生有”与“其中有信”,震撼古今而石破天惊。态势的差异产生信息,信息保存着历史的记忆,时空运载着全部的信息。以态势的差异及其运变程序定义信息,使信息超越了物质与能量的世界而进入了多维时空的领域。信息是记载和控发突变的因素,力是推动和协调变化的原因。信息是过程的历史存在方式,力是运动的现在存在形式。能量是力的作用形式的变换,质量是物的结构分析的参量。对信息的发生、驱动、传递、反馈、演变控制即是“机”。“机”是信息发生与控制的综合概念,只是半个世纪前西方尚不知信息。《庄子·至乐》中谓:“万物皆出于机,皆入于机。”此即阐明了信息的时空属性。《庄

子·天地》所述的“机”，则是对信息的控发。五代谭峭《化书》中载：“转万斛之舟者由一寻之木，发千钧之弩者由一寸之机。”机不仅指信息的控发，而且包括对物质、能量的控发。知机就是把握信息，所谓“牵一发而动全身”。诊治之道显然在于调理病机、调动生机，而不在于辨证分型、协定处方。《黄帝内经·素问》中所述“审察病机，无失气宜”，“谨守病机，各司其属”，是诊治之道的根本原则。道医病机不在定性、定位、定量，而在求因、求属、求势。

时空运载着过去的有，延续着未来的无。老子的“有生于无”及“无生有”，就包含了过去的有生于过去的无，未来的无生未来的有。《素问》所谓“因时之序”。摄生及诊治之道皆顺应四时阴阳，遵循时、日、月、年之节律。五运六气循环往复，客主加临，更是诊治之纲纪。如《素问·六节藏象论》中所言：“不知年之所加，气之盛衰，虚实之所起，不可以为工矣。”以病态为例，则生命活动的失中、失和、失通为因，所累及的运动方式如脏腑、经络、气血津液等为属，病机的变化属性如局势、趋势、时势等为果。因为有失中、失和、失通的变异，所以有虚实、寒热、燥湿的局势。失中则出现虚实，失和则出现寒热，失通则出现燥湿，水浊、痰饮、食积、瘀滞、结聚、癥瘕皆为不通所致。审病之局势，反其势以治。虚实者反而中之，寒热者反而和之，燥湿者反而通之，余皆类推。病态因果的连续性形成病机范畴的时势。温病三焦、卫气营血、伤寒六病都是关于时势的描述。因而也属于时间范畴的阶段性的病势。审病之时势，守其势以治。各适其时，不失先后，相反和调，因势利导。

同异是过程的空间性与局域性的反映。同为类，异为别。自然同异的局域性形成自然范畴的类别。以病势为例，病势同异的局域性形成病机范畴的趋势，内外表里、上下升降、开合聚散都是关于趋势的描述。因而也属于空间范畴的相对性的病势。审病之趋势，引其势以治。趋于表者汗而发之，趋于里者攻而泄之，趋于上者引而越之。治道之法，不外先其所因，伏其所主，调其势以使其和。运用之妙，存乎一心。

（三）“还本归原”的养生思想

有营养，有运动，还不能完全达到健康状态。老子的丹药诗“为见生前体自然”和《道德经》第十章中说：“专炁致柔，能婴儿乎？”就是说在专门调动精炁的过程中，要像婴儿出生之前，在母腹中不受外来的干扰，自然地生长。要彻底放松，身体要像婴儿一样放松。老子认为要健康，必须经常放松身体，劳逸结合。当人体的肌肉处于松弛状态中，经脉就不易为肌肉所压迫，经脉就比较通畅，精炁就可以在人体最坚硬的脏器中间奔腾。骨头是人体最坚硬的器官，如果我们充分放松，骨头里、骨髓中都会有精炁畅通无阻地运行。那么还有什么“气滞血瘀”之类的病痛难倒我们呢？老子《道德经》第七十六章中说：“故坚强者死之徒，柔弱者生之徒”。如果长期紧张，争强好胜，肌肉僵硬，精炁运行偏移无度，容易导致疾病、早衰，要像生前在母体内那样放松身体，保持自然，肌嫩眼明，充满生命力，才能达到“为见生前体自然”的状态。

不勉强做任何事，凡事顺其自然。这样就可消除心里紧张。否则达不到的欲望多

了，就不会“为见生前体自然”，心里就会过度“息由我”，是根据自己的身体条件作息由自己而定。紧张，搞得人痴痴呆呆，出现心理失常的疾患，心律不齐。道教的主流是主张道儒释三教同源异流、三教归一、三家人应成一家人的大肚包容观。

（四）养生之道首在养神

“载营魄抱一，能无离。专气致柔，能婴儿。涤除玄览，能无疵。”这是《老子》第十章中的一段话。这段话也是我国养生家的养生圣经，几千年来指导无数追随此道者修为长寿。

《老子道德经河上公章句》对上面这段著名的养生圣经作如下解释：

营魄就是魂魄。人的生命依赖它才能够存在，所以应该好好地保养它。魂静了人的志就不乱，魄安了人就能长寿。人的生命就是形体与精神的统一，精神和形体统一（抱一）了就能长寿。道家的养生之道主张形、神并举，但更重视养神。

（五）神为形本

老子谈论生死的言论不多。但是他有一个十分重要的观点认为，一个人不太重视自己的生命，反而能较好地保存自己。“后其身而身先，外其身而身存”。老子发现，一个人如果太显露自己，就会遭到外界的损害。“兵强则灭，木强则折”。所以保存生命最好的办法就是“处众人之所恶”。太注重自己的身体，反而有害。“人之生，动之于死地亦十有三。夫何故，以其生生之厚。”“夫唯无以生为者，是贤于贵生”。养生贵在于“啬”，所以要“去甚、去奢、去泰”。对于死亡，老子认为“不失其所者久，死而不亡者寿”。“死而不亡”，王弼解释“身没而道犹存”，盖一个人与道同体，才可不朽。老子说：“从事于道者，同于道”。对于生死，庄子作了详细而深刻的论述。他认为，生、死都是大化运行中的一个阶段，所以对于死亡亦不必恐慌，要顺其自然。人是“气”的一种存在形式，“人之生也，气之聚也，聚则为生，散则为死”。他认为生死不过是形式的变化。他说：“古之真人，得之也生，失之也死；得之也死，失之也生。”成玄英疏曰：“夫处生而言，即以生为得；若据死而语，便以生为丧。”。可见，以生观死，则死为死；但以死观生，生者也是死。即生死是相对的。何况从另一方面讲，死也未必是一件坏事，“予恶乎知说生之非惑邪？予恶乎知恶死之非弱丧而不知归者也邪？”“予恶乎知夫死者不悔其始之乎？”当人从一个更高的角度来看待生死时，死生的界限也就消失了。“彼以生为附赘悬疣，以死为决脓溃痈，夫若然者又恶知死生先后之所在？”“以无为首，以生为体，以死为尻；孰知有无死生之一守者，吾与之友。”“明乎坦途，故生而不悦，死而不祸，知终始之不可故也。”“生者，假借也；假之而生，生者尘垢也。死生为昼夜。”“夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善我死也。”所以他主张齐生死。无论生死，都要顺其自然。后来郭象亦认为，对于生死，要顺其自然。他认为死生都是“命”。“其有昼夜之常，天之道也。故知死生者命之极，非妄然也，若夜旦耳，奚所系哉？”“夫死生昼夜，人天常道，未始非我，何所系哉！”“死与生，皆命也。无善

则死，有善则生，不独善也。故若以吾生为善乎？则吾死亦善也。”所以不应喜生而恶死。

《道德经》第三十三章：“知人者智，自智者明。胜人者有力，自胜者强。知足者富，强行者有志。不失其所者久，死而不亡者寿。”能了解、认识别人的算作明智，能够认识自己的人才算高明。能够战胜别人的人是有力量的，能够克制自己的人才算是真正拥有实力。知道满足的人是富有的，坚持力行的人是有志的。不违反规律的人就能长久，形体虽然腐朽可是精神却能永存的人才是真正的长寿。老子在本章中讲的是生命本质意义的问题，主张既要知人、胜人，更要做到自知、自胜。他认为，一个人倘若能省视自己、坚定自己的生活信念，并且切实推行，就能够保持旺盛的生命力和饱满的精神风貌。这是老子在二千多年前对现代人跨越时空的教诲，只做到有自知之明是不够的，还要知己知彼；战胜别人可能是一种胜利，但真正的敌人却是自己，战胜自己才是伟大的。但就这一点而言，又有几个人能做到呢？这些都涉及到一个自身修养提高的问题。现代社会竞争激烈，如何在这种激烈竞争环境下生存，那就只有努力提高自身的素质和修养。同时老子在本章中还提到一个人的寿命与精神永存的辩证概念。每个人都想长寿，但无论是秦皇汉武还是现代高科技都无法实现，而精神则是可以永存的，先秦诸子的思想不就代代相传至今仍生生不息吗？即便你能活上几百岁，但那只是一具躯壳，又有什么意义呢？

（六）精气之说

老子在《道德经》第六章中说：“谷神不死，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，冲气以为和”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“谷神”就是阴阳两气构成的精气的代名词，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。

道医认为：精、气、神均是人体的基质，即老子说的其中的道“炁”，道“炁”中的精，精中的信。其在人体中起到生与死的作用。三者以气冲和，保持着人体各个器官的功能。《玉皇心印妙经》云“上药三品，神与气精”，又说，人各有精，精合其神，神合其气，气合其真，不得其真，皆是强名。道医为此而提倡养生、宝精、全神，用于医疗及养生的理论，提出补气、安神、养精以达人体的健康。

（七）静能统躁

老子说：“重为轻根，静为躁君。”重是轻的基础，静是动的主宰。又说清静是养生的根本：“躁胜寒，静胜热，清静为天下正”。

老子说：“专气致柔，能婴儿乎？”这是说，呼吸应该调整得像婴儿一样柔和。又

说：“绵绵若存，用之不勤，”意思是，要调整呼吸使其达到深、细、匀、长的地步。对呼吸进行有意识的调整，既可以集中精神，达到一心不乱，又可以增强肺腑的功能，这对养生的确是有益的。

老子说，“虚其心，实其腹”，是指意守下丹田即脐下一寸三分之处。因为这个地方处在肾区，肾为先天之本，元气汇聚之处，脑髓脊髓产生之源，所以后来的修炼家都很重视这个地方。道家男丹功的“断白虎”修法和藏密的“拙火定”修法都是返观、内视和意守这个地方。

（八）经络之说

老子在《道德经》第十六章中说：“至虚极，守静笃，万物旁作，吾以观其复。”“笃”字在老子帛书中写作“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《道德经》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《道德经》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，实践证明确有“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。

（九）“寡欲”的养生思想

老子“少私寡欲”的养生思想，对我国传统医学的形成和发展有着重大的影响和推动作用，中国最早的医书《黄帝内经》就是继承和发扬了老子的这一观念，提出“恬淡虚无”、“志闲而少欲”等养生之道，并将它深入发展成为中医理论体系中的基础。当今世界卫生组织在维多利亚会议宣言中提出的“合理膳食、适量劳动、戒烟限酒、心理平衡等健康四大基石”，和2500多年前老子清静无为、顺乎自然的养生观是完全一致的。少不是“禁止”，寡欲不是“禁欲”，是适度、适时、适量，应四时之气，应自然之道。

（十）医政相通的论述

道医学科作为东方特殊的医学社会学，与中国古代文化有着千丝万缕的复杂关系，其中有不少内容未能被纳入中医药学的现代分科之中，亦鲜见学者对其进行较多的研究。

医政相通古称“上医”，其精髓在于“护生”，即个体生命的养护以及国家社会的安全。“大医医国”是最高程度地保护生命存在。小到单体，大到国家、民族、社

会。军队正是起到保护生命之作用。而黄老之道、符篆方术诸家则长于祈福、消灾和避险。

中医医人，其精髓在于“养生”，即强调和平与自我完善，关注于把疾病消灭在亚健康状态。国家政策的与民安息在于其中。中医同样关注社会的健康。病患者少，亚健康的人多。

今人所谓的医生古称下医，其职能仅在于救生，即生命的紧急救治，这是对生命存在被动无奈的挽救，并非科学地预防。

道医三大系统的确立，反映了道医学与传统文化的复杂关系及中医文化自身的内涵实质。

二、养生家陶弘景

陶弘景（456～536）为南朝齐梁时期著名道士、医药学家，是继葛洪之后中国外丹黄白术史上又一个著名的金丹家，道医茅山宗开山祖师。陶弘景，字通明，自号华阳隐居，丹阳秣陵（今江苏南京）人。陶弘景生于南朝宋孝武帝孝建三年（456），卒于梁武帝大同二年（536），历经南朝的宋、齐、梁三个朝代。陶弘景自幼勤奋好学，一生中“读书万余卷，一事不知，以为深耻”。据《南史·陶弘景传》，陶弘景十岁时潜研葛洪《神仙传》，受到熏陶，便对神仙养生之术发生了浓厚兴趣。陶弘景早年曾在齐朝任过诸王侍读之类的闲官，由于仕途颇不遂意，37岁那年便弃官入道，曾师从孙游岳受上清经法与符图，后来便长期隐居句曲山（茅山）潜心修炼。在此期间，梁武帝屡次礼聘不出，但朝廷大事梁武帝仍辄就咨询，书问不绝，时人称为“山中宰相”。

陶弘景于永明十年（492）归隐茅山，开创了对后世道教发展有深远影响的茅山宗。陶弘景隐居茅山期间，撰写了大量道经，弘扬了上清经法，并在天文历算、地理方物、医药养生、金丹冶炼诸多领域也都有著述，惜多散失。留传下来的有《真诰》《真灵位业图》《登真隐诀》《本草经集注》《陶隐居本草》《药总诀》《养性延命录》《导引养生图》《合丹药诸法节度》《太清诸丹集要》《补阙肘后百一方》《华阳陶隐居集》《古今刀剑录》等等。

（一）山中宰相

旧时，茅山元符万宁宫有一幅楹联“秦汉神仙府，梁唐宰相家”。“神仙”是指秦代李明及汉代茅盈、茅固、茅衷三兄弟；“宰相”，则指梁代陶弘景和唐代王远知。

陶弘景只是一位医药学家，并未任过宰相一职，为何被称为“宰相”呢？原来陶弘景也有“医国经历”。

他自幼受到良好的教育，17岁时就入南朝齐为官，任诸王侍读兼总记室，迁拜左卫殿中将军，后被皇帝调任“奉朝请”的职务，在朝廷任职20年。37岁这年，陶弘景向朝廷辞官，得到齐武帝下诏允许后，在句容茅山开始隐居的生活，他把自己住的馆舍命名为“华阳陶隐居”。

后来，雍州刺史萧衍起兵伐齐。陶弘景与萧衍有旧谊，派弟子前去协助。萧衍建立政权后，与隐居山中的陶弘景时常有书信往来；国家每有吉凶征讨大事，无不前往山中咨询，时人因而称陶弘景为“山中宰相”。

（二）道医养生集大成者

陶弘景在医药养生领域有很深的研究和造诣，其丰富的医药养生思想集中体现在《养性延命录》一书中。《养性延命录》为陶弘景系统总结归纳前人养生理论和方法的基础上，撰集编写的一部重要道教养生著作。陶弘景采摭“上自农黄以来，下及魏晋之际”诸家养生精华，经过“删弃繁芜，类聚篇题”而成《养性延命录》上下两卷。全书共六篇，分别冠以“教诫篇第一”、“食诫篇第二”、“杂诫忌禳祈害篇第三”、“服气疗病篇第四”、“导引按摩篇第五”、“御女损益篇第六”等篇名。《养性延命录》在系统归纳总结前人养生经验的基础上，提出了一整套养生理论和方法，堪称魏晋之际道医养生集大成著作。其中所收集、征引的魏晋以前养生著作多达三十多种，内容十分丰富。特别是其中辑录了一些早已散佚的早期养生学著作，如晋代著名养生家张湛的《养生要集》，使其精华部分得以留存至今，泽被后世，弥足珍贵。《养性延命录》不但具有版本学、文献学方面的价值，而且具有医学养生学方面的重要意义。其中所总结、阐发的道教医学养生思想在道教医学史上起到了承上启下的积极作用。

（三）提出“养生即是修道”的道医养生理论

陶弘景认为养生即是修道。他在《养性延命录》中引经据典，从贵人重生的道教生命哲学观出发，反复论述了养生在修道中的意义和必要性，强调养生与修道是统一的，即所谓“养生者慎勿失道，为道者慎已失生”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第475页）。必须做到“道与生相守，生与道相保”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第475页）。这种将养生与修道视为一体的思想对道教影响甚深，为道医确立“生道合一”的基本教理奠定了基础。

是书收入明代《正统道藏》洞神部方法类，题为华阳陶隐居集。卷首有序一则，对此书编撰的缘起作了说明：

“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。……余因止观微暇，聊复披览《养生要集》。其集乃钱彦、张湛、道林之徒、翟平、黄山之辈，咸是好事英奇，志在宝育。或鸠集仙经真人寿考之规，或得采彭铿、老君长龄之术。上自农黄以来，下及魏晋之际，但有益于养生及招损于后患。诸本先皆记录，今略取要法，删弃繁芜，类聚篇题，分为上下两卷，卷有三篇，号为《养性延命录》。”（《养性延命录序》，《道藏》第18册，第474页）

陶弘景还较早地提出形神兼养的养生主张，认为对疾病的预防要从身心两个方面入手，综合地采用存神服气、导引按摩、服饵、食疗、房中等手段。卷上“教诫篇第一”还引张湛养生著作，将养生法则归纳为十大要，即“一曰啬神，二曰爱气，三曰

养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此以往，义可略焉”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第477页）。陶弘景所提炼出的这一整套养生理法，具有养神与炼形并重，形神兼养的特点，是对以往道教养生经验和思想的概括和总结，为道教最终形成性命双修、动静结合、合修众术的医学养生模式打下了理论基石。唐代著名道士孙思邈就将上述养生大要刊载于其不朽医著《备急千金要方》中，成为医道两家奉行的养生要则。

（四）强调了“我命在我不在天”的积极预防养生思想

陶弘景在《养性延命录》中还突出强调了“我命在我不在天”的积极预防养生思想。书中有关这方面的论述很多：

“仙经曰：我命在我不在天，但愚人不能知此道为生命之要。所以致百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也。”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第477页）

“道机曰：人生而命有长短者，非自然也。皆由将身不谨，饮食过差，淫逸无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第476页）

陶弘景高举“我命在我不在天”的道教生命哲学大旗，认为人之夭寿、寿命长短操之在我。修道之人如果平时能加强身心修养，注重生活禁忌，善于运用各种手段、方法进行调整，就能使身心处于健康状态，防止疾患萌生。关于具体的预防疾病措施，陶弘景总结道：

“若能游心虚静，息虑无为，服元气于子后时，导引于闲室，摄养无亏兼饵良药，则百年耆寿是常分也。”（《养性延命录·序》，《道藏》第18册，第474页）

（五）食养文化先驱

陶弘景指出：“百病横夭，多由饮食。饮食之患过于声色，声色可绝之逾年，饮食不可废之一日。为益亦多，为患亦切。”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第477页）合理调配饮食有益身心健康，而暴饮暴食则损人年命。陶弘景在《养性延命录》中特立“食诫篇”来阐述饮食卫生之道，如云“养性之道不欲饱食便卧及终日久坐，皆损寿也”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第478页）。强调食毕当行中庭，以助消化；“食不欲过饱，故道士先饥而食也；饮不欲过多，故道士先渴而饮也。”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第478页）指出不得暴饮暴食；“凡食先欲得食热食，次食温暖食，次冷食。”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第478页）表明饮食要注意冷暖适中，“热食伤骨，冷食伤藏，热物灼肤，冷物痛齿。”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第478页）故饮食须冷暖适宜。“食诫篇”还指出饮食卫生要做到勿食生冷不洁之物，谨和酸、咸、甘、苦、辛五味等，注意“饱食勿大语”、“饱食勿沐发”、“酒后勿当风”等等饮食禁忌。

(六) “养生以不伤为本”

葛洪在《抱朴子内篇》卷十三《极言》中曾谈到伤身的十种行为，如喜怒过差、汲汲所欲、寢息失时、久谈言笑等。陶弘景继承了这一养生思想，认为之所以会伤生害体，主要是不知宜禁，过用而伤生。他在《杂诫忌褻害祈善篇》中对日常生活起居养生禁忌作了较全面阐述，云：

“久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉。凡远思强健伤人，忧悲哀伤人，喜怒过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒热失节伤人，阴阳不交伤人……”（《养性延命录》卷上，《道藏》第18册，第479页）

陶弘景认为养生的关键在于“避众伤之事”，众伤之事包括大乐、大愁、多视、多睡、贪美食、夫妇同沐、大汗忽脱衣、新沐当风、久忍小便、夜卧覆头等衣食住行各个方面。对这些伤生害体之事的认知和规避，久而久之便形成了日常养生禁忌。《养性延命录》中所总结的养生禁忌多是摄生、护生的经验之谈，值得重视和借鉴。

(七) 房中大师

性行为是人类的基本本能，是人类生活的一个重要内容，而且与人类健康关系甚密。道教从道法自然的角度，反对强行禁欲和过度的纵欲，主张通过适度的房事生活来养生。陶弘景在《养性延命录·御女损益篇》中就从损与益两个方面详细论述了房事生活与养生健体的关系，其中蕴含了丰富的道教性医学思想。

1. 意动神劳损寿

陶弘景认为男女两性性生活符合天地阴阳和合之道，故不可强行禁欲、绝欲。云：“男不欲无女，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。……有强郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病。”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第484页）陶弘景指出强行禁欲不仅违背自然之理，有悖人性，而且从医学和养生学角度来看，强行禁欲会造成漏精尿浊，轻者伤身生疾，重者早夭病亡。

2. 放纵无度不寿

陶弘景指出男女和合又不可放纵无度，要“节宣其道”，做到节欲保精以养生。“凡养生要在于爱精，若能一月再施精，一岁二十四气施精，皆得寿百二十岁。”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第484页）房事生活要有利于养生健体，贵在有“节”，无节制的纵欲会耗费人体内的元精即肾精，伤人元气，伐人年命。因为人之元精是生命三大要素之一，“道以精为宝，施之则生人，留之则生身。”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第483页）“凡精少则病，精尽则死，不可不忍，不可不慎。”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第484页）所以陶弘景从保精养生的角度又主张房事生活要有节制，这种节欲养生的思想符合现代医学理论。

3. 用意俗猥不寿

“奸淫所以使人不寿者，非是鬼神所为也。直由用意俗猥，精动欲泄，务副彼心，竭力无厌，不以相生，反以相害，或惊狂消渴，或癫疔恶疮，为失精之故。”（《养性

延命录》卷下,《道藏》第18册,第484页)这里反复论述养生要在于爱精,并说明奸淫的害处会造成伤身害体,使人不寿。难能可贵的是,作者并没有用宗教医学惯用的鬼神致病观来说明其原因,而是特别指出其原因“非是鬼神所为也”。

4. 违犯禁忌不寿

陶弘景明确提出房事养生的关键在于兴利除弊,故要注重性卫生之道,讲求房中禁忌和方法。陶弘景认为“房中之事能生人能煞人。譬如火水,知用之者可以养生,不能用之者立可死矣”(《养性延命录》卷下,《道藏》第18册,第485页)。健康的性生活,不但为人类所必需,而且只要处理得当,还能有利于男女双方的身心健康。但如果没有掌握一定的性卫生和性心理,不懂得房中宜忌,图一时之快,鲁莽行事,往往会造成人为损伤。陶弘景在《御女损益篇》中以大量篇幅阐述了房中宜禁和方法,例如指出“交接尤禁醉饱,大忌,损人百倍。”(《养性延命录》卷下,《道藏》第18册,第485页)“欲小便忍之以交接,令人得淋病或小便难,茎中痛,小腹强。”(《养性延命录》卷下,《道藏》第18册,第485页)“大悲怒后交接,令人发痼疽。”(《养性延命录》卷下,《道藏》第18册,第485页)书中还指出房事生活要避开大寒、大热、大风等气候异常变化之日(天忌),不要在人的情绪沮丧、低落、恐惧之时进行(人忌),要选择环境优雅的场所(地忌),并讲求一定的房中技巧。

(八) 外丹大师

在南北朝时期众多的道教金丹家中,对外丹黄白术的发展作出重大贡献的则要数南朝的陶弘景。

作为一名著名的炼丹家,陶弘景直接从事炼丹活动长达二十年之久,曾数次营合“九转神丹”,最终获得成功,炼成了著名的飞丹:“弘景既得神符秘诀,以为神丹可成,而苦无药物。帝给黄金、朱砂、曾青、雄黄等。后合飞丹,色如霜雪,服之体轻。及帝服飞丹有验,益敬重之。每得其书,烧香虔受”(《南史》卷七十六《陶弘景传》,中华书局标点本第6册,第1899页)。

陶弘景在外丹黄白术方面著有《合丹药诸法式节度》一卷,《集金丹黄白方》一卷,《太清诸丹集要》四卷,《炼化杂术》一卷等著作。可惜这些金丹著作已全部散佚,这就给后人全面评价陶弘景在道教金丹术发展史上的作用和贡献留下了巨大的困难。关于陶弘景从事金丹活动的事迹和具体的炼丹成就,目前我们只能从他传世下来的一些著作,以及引用过陶弘景《本草经集注》资料的历代本草学著作中窥见一二。

陶弘景在长期炼丹实践中认识到金、银两种金属能和水银化合成汞齐。他指出水银“能消化金、银、使成泥,人以镀物是也”(《重修政和证类本草》卷四“水银条”)。在这里,陶弘景一方面清楚地说明了金、银两种金属能够和水银形成汞齐的现象,这说明汞齐具有可塑性(“成泥”);另一方面又对这类合金镀金镀银的用途首次作了说明。

陶弘景在长期炼丹过程中,对一些炼丹原料的性质、制法、产地都有比较明确认识。如陶弘景明确说明胡粉(化学成分是碱式碳酸铅)是“化铅而作”,黄丹(化学

成分是四氧化三铅)是“熬铅所作”，都是人工制造出来的。

陶弘景在炼丹实践中还掌握了鉴别钾盐和钠盐的思想方法。他指出，消石（即硝酸钾）以火烧之，紫青烟起，就是真硝石；而燃烧芒硝（硫酸钠）就不会产生这种颜色的烟。《重修政和证类本草》卷三“硝石条”：“陶隐居云：烧之，紫青烟起……云是真硝石也。”而这个方法和近代分析化学用以鉴别钾盐和钠盐的火焰分析方法是相同的，由此也可窥见陶弘景科学思想的水平。

隋唐以降，道教外丹黄白术经过魏晋南北朝几百年的发展，在唐朝和北宋时期达到了高峰，进入了鼎盛时期。这主要表现在以下几个方面：

第一，外丹黄白术理论日趋完善、系统，形成了以阴阳五行说为统摄，以万物自然嬗变思想为核心，服食丹药长生不老为目标的较为系统的理论体系。陈国符先生认为：“东晋葛洪《抱朴子》述金丹，不用阴阳五行之说，不用龙虎、真铅、真汞等名词，亦不援引《参同契》《龙虎经》……陶弘景又炼九转神丹。其所纂修《真诰》《登真隐诀》，亦不用阴阳五行之说，亦不用龙虎、真铅、真汞等名词，亦不援引《参同契》《龙虎经》。”（陈国符：《道藏源流考》下册，中华书局，1963，第390页）而到了隋唐时期，一些金丹著作“多言阴阳八卦四象五行，铅汞龙虎，多援引《参同契》”（陈国符：《道藏源流考》下册，中华书局，1963，第390页）。陈国符先生这一评价很能说明问题，表明隋唐道教外丹理论更趋系统化。

第二，从事外丹黄白术烧炼活动的道士人数剧增，规模不断扩大，有关外丹黄白术的道经大量涌现。据《新唐书·薛颐传》记载，唐高宗曾召道士百余人“化黄金治丹”。另据《太平广记》，唐太宗也曾招炼金术士成弼，授以五品官，勒令以铜造黄金，凡数万斤，这种人造黄金（药金）也称大唐金。由此可见当时社会上炼丹、炼金活动的盛况。这一时期出现了许多有名的道教练丹家，如孙思邈、陈少微、金陵子、张果、楚泽先生、程了一等等。

（九）药学大成

陶弘景在医药方面的最大贡献，是对《神农本草经》的科学整理，对本草学作了一次较全面的总结。他从自己名医别录编中挑选出了三百六十五种新品种附入《神农本草经》，使原书只有三百六十五种的药物增加到七百三十种，并一一予以订正、调整、分类注释，编成《本草经集注》一书。他堪称得上是我国医药学史上对本草学进行系统整理，并加以创造性地发挥的第一人。

三、养生家葛洪

葛洪继承并改造了早期道教的神仙理论，在《抱朴子内篇》中，他不仅全面总结了晋以前的神仙理论，并系统地总结了晋以前的神仙方术，包括守一、行气、导引和房中术等；同时又将神仙方术与儒家的纲常名教相结合，强调“欲求仙者，要当以忠孝和顺仁信为本。若德行不修，而但务方术，皆不得长生也”。并把这种纲常名教与道教的戒律融为一体，要求信徒严格遵守。他说：“览诸道戒，无不云欲求长生者，

必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，乐人之吉，愍人之苦，矜人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，见人之得如己之得，见人之失如己之失，不自贵，不自誉，不嫉妬胜己，不佞谄阴贼，如此乃为有德，受福于天，所作必成，求仙可冀也。”主张神仙养生为内，儒术应世为外。

他在《抱朴子外篇》中，专论人间得失，世事臧否。主张治乱世应用重刑，提倡严刑峻法。匡时佐世，对儒、墨、名、法诸家兼收并蓄，尊君为天。不满于魏、晋清谈，主张文章、德行并重，立言当有助于教化。葛洪在坚信炼制和服食金丹可得长生成仙的思想指导下，长期从事炼丹实验，在其炼丹实践中，积累了丰富的经验，认识了物质的某些特征及其化学反应。

他在《抱朴子内篇》中的“金丹”和“黄白”篇中，系统地总结了晋以前的炼丹成就，具体地介绍了一些炼丹方法，记载了大量的古代丹经和丹法，勾画了中国古代炼丹的历史梗概，也为我们提供了原始实验化学的珍贵资料，对隋唐炼丹术的发展具有重大影响，成为炼丹史上一位承前启后的著名炼丹家。

（一）主张“医、道兼修”

葛洪精晓医学和药理学，主张道士应兼修医术。“古之初为道者，莫不兼修医术，以救近祸焉”，认为修道者如不兼习医术，一旦“病痛及己”，便“无以攻疗”，不仅不能长生成仙，甚至连自己的性命也难保住。在其所撰《肘后备急方》中，保存了不少我国早期医学典籍，记载了许多民间治病的常用方剂，系古代随身常备急救之手册，并在东南亚各地广为流传，为研究魏晋南北朝医学的重要史料。该书关于天花病的记载，是医学史上现存最早的科学文献，对结核性传染病的认识，也比国外早一千多年。据载，葛洪还撰有《肘后救卒方》和《玉函方》。葛洪在《抱朴子内篇·仙药》中对许多药用植物的形态特征、生长习性、主要产地、入药部分及治病作用等，均作了详细的记载和说明，对我国后世医药学的发展产生了很大的影响。

（二）著作贡献

葛洪一生著作宏富，自谓有《内篇》二十卷，《外篇》五十卷，《碑颂诗赋》百卷，《军书檄移章表笺记》三十卷，《神仙传》十卷，《隐逸传》十卷；又抄五经七史百家之言、兵事方技短杂奇要三百一十卷。另有《金匮药方》百卷，《肘后备急方》四卷。惟多亡佚，《正统道藏》和《万历续道藏》共收其著作十三种，以后人误题或伪托者居多。

他的医学著作《肘后备急方》，书名的意思是可以常常备在肘后（带在身边）的应急书，是应当随身常备的实用书籍。书中收集了大量救急用的方子，这都是他在行医、游历的过程中收集和筛选出来的，他特地挑选了一些比较容易弄到的药物，即使必须花钱买也很便宜，改变了以前的救急药方不易懂、药物难找、价钱昂贵的弊病。他尤其强调灸法的使用，用浅显易懂的语言，清晰明确地注名了各种灸的使用方法，只要弄清灸的分寸，不懂得针灸的人也能使用。

葛洪在中年时，晋元帝及晋咸帝都曾赐召他高官厚爵，都被他拒绝了。后来，他厌于在家中总被人催请做官，又听说了交趾（今越南北部）一带有炼丹的原料，就主动要求到那里去做县令。皇帝以为这很辱没他的才能，但他并非为了高官厚禄，而是为了方便取得炼丹的原料。上任时，在他经过广州的时候，刺史邓琰留住了他，提供给他炼丹的原料，于是他就隐居在罗浮山，从事炼丹术。

举凡名医，必有一段艰难的求学历程，以其超人的毅力去探索和学习。葛洪的一生可谓精彩，而且颇具传奇色彩，他的聪慧睿智，他对道医事业的热爱，他对国家兴衰与发展的强烈使命感使他大大开拓了道医学研究的新领域，在多方面理论与实践上作出了突出的贡献。

（三）重视对“急病”的研究

葛洪是深受老百姓喜欢的民间医生。他很留心民间流行的一些简便的治病方法。他把在广大的农村里搜集到的验方，结合自己学到的医药知识，写成了一本书，取名叫《肘后备急方》。《肘后备急方》不是大部头的著作，但是非常实用。“肘后”就是说这部书篇幅很小，可以挂在胳膊肘上随身携带，类似现代所说的“袖珍本”。

葛洪很注意研究急病。他所指的急病，大部分是我们现在所说的急性传染病，古时候人们管它叫“天刑”，认为是天降的灾祸，是鬼神作怪。葛洪在书中说：急病不是鬼神引起的，而是中了外界的疠气。我们都知道，急性传染病是微生物（包括原虫、细菌、立克次氏小体和病毒等）引起的。这些微生物起码要放大几百倍才能见到，1600多年前还没有发明显微镜，当然不知道有细菌这些东西。葛洪能够排除迷信，指出急病是外界的物质因素引起的，这种见解已经很了不起了。

葛洪在《肘后备急方》里面，记述了一种叫“尸注”的病，说这种病会互相传染，并且千变万化。染上这种病的人闹不清自己到底哪儿不舒服，只觉得怕冷发热，浑身疲乏，精神恍惚，身体一天天消瘦，时间长了还会丧命。葛洪描述的这种病，就是现在我们所说的结核病。结核菌能使人身上的许多器官致病。肺结核、骨关节结核、脑膜结核、肠和腹膜结核等等，都是结核菌引起的。葛洪是我国最早观察和记载结核病的科学家。

葛洪的《肘后备急方》中还记载了一种叫犬咬人引起的病证。犬就是疯狗。人被疯狗咬了，非常痛苦，病人受不得一点刺激，只要听见一点声音，就会抽搐痉挛，甚至听到倒水的响声也会抽风，所以有人把疯狗病又叫做“恐水病”。在古时候，对这种病没有什么办法治疗。葛洪想到古代有以毒攻毒的办法。例如我国最古的医学著作《黄帝内经》里就说，治病要用“毒”药，没有“毒”性治不了病。葛洪想，疯狗咬人，一定是狗嘴里有毒物，从伤口侵入人体，使人中了毒。能不能用疯狗身上的毒物来治这种病呢？他把疯狗捕来杀死，取出脑子，敷在犬病人的伤口上。果然有的人没有再发病，有人虽然发了病，也比较轻些。

葛洪对疯狗病能采取预防措施，可以称得上是免疫学的先驱。欧洲的免疫学是从法国的巴斯德开始的。他用人工的方法使兔子得疯狗病，把病兔的脑髓取出来制成针

剂，用来预防和治疗疯狗病，原理与葛洪的基本上相似。巴斯德的工作方法当然比较科学，但是比葛洪晚了1000多年。

在世界医学历史上，葛洪还第一次记载了两种传染病，一种是天花，一种叫恙虫病。葛洪在《肘后备急方》里写道：有一年发生了一种奇怪的流行病，病人浑身起一个个的疱疮，起初是些小红点，不久就变成白色的脓疱，很容易碰破。如果不好好治疗，疱疮一边长一边溃烂，人还要发高烧，十个有九个治不好，就算侥幸治好了，皮肤上也会留下一个个的小瘢。小瘢初起发黑，一年以后才变得和皮肤一样颜色。葛洪描写的这种奇怪的流行病，正是后来所说的天花。西方的医学家认为最早记载天花的是阿拉伯的医生雷撒斯，其实葛洪生活的时代，比雷撒斯要早500多年。

（四）特效药的开拓者

葛洪把恙虫病叫做“沙虱毒”。现在已经弄清楚，沙虱毒的病原体是一种比细菌还小的微生物，叫“立克次氏体”。有一种小虫叫沙虱，螫人吸血的时候就把这种病原体注入人的身体内，使人得病发热。沙虱生长在南方，据调查，我国只有广东、福建一带有恙虫病流行，其他地方极为罕见。葛洪是通过艰苦的实践，才得到关于这种病的知识的。原来他酷爱炼丹，在广东的罗浮山里住了很久。这一带的深山草地里就有沙虱。沙虱比小米粒还小，不仔细观察根本发现不了。葛洪不但发现了沙虱，还知道它是传染疾病的媒介。他的记载比美国医生帕姆在1878年的记载，要早1500多年。

葛洪开发了不少治疗疾病的简单药物和方剂，其中有些已被证实是特效药。如松节油治疗关节炎，铜青（碳酸铜）治疗皮肤病，雄黄、艾叶可以消毒，密陀僧可以防腐等等。这些记载，对治疗关节炎有一定效果。雄黄中所含的砷，有较强的杀菌作用。艾叶中含有挥发性的芳香油，毒虫很怕它，所以我国民间在五月节前后烧燃艾叶驱虫。铜青能抑制细菌的生长繁殖，所以能治皮肤病。密陀僧有消毒杀菌作用，所以用来做防腐剂。葛洪早在1500多年前就发现了这些药物的效用，在医学上作出了很大贡献。

（五）“上药”的论述

1. 金丹大药是上品神药

葛洪是著名的炼丹家。葛洪认为，金丹大药是上品的神药，如同五谷能养人身体一样，服食金丹大药，定能“与天地相毕，乘云驾龙”，让人长生不死。他说：“夫五谷犹能活人，人得之则生，绝之则死，又况于上品之神药，其益人岂不万倍于五谷耶？”而服食草木之药，只能起到延年的作用，不免一死。因为“草木之药，埋之即腐，煮之即烂，烧之即焦，不能自生，何能生人乎”？为什么服饵了金丹，就可以使人长生或成仙呢？葛洪认为：“夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙。黄金入火，百炼不消，埋之毕天不朽。服此二物，炼人身体，故能令人不老不死。（王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局，1985，第71页）葛洪继承了战国以来方仙道的思想，明确指

出：长生之道，不在祀鬼神，不在导引和屈伸，而在金丹大药。因此在《抱朴子·内篇》中，葛洪把服食金液还丹当作成仙的最高途径。他说：“余考览养性之书，鸠集久视之方，曾所披涉篇卷，以千计矣，莫不皆以还丹金液为大要焉。然则此二事，盖仙道之极也。服此而不仙，则古来无仙矣。”（王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局，1985，第70页）这一思想还反映在葛洪对炼金术目的的看法上。葛洪认为，道教炼金术（黄白术）用人工方法制造金银的真正目的不在于致富，而在于饵服成仙。他说：“至于真人作金，自欲饵服之致神仙，不以致富也。”（王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局，1985，第286页）葛洪并且对那些把黄白术当作一条致富捷径的“不敦信让，浮深越险，乾没逐利，不吝躯命，不修寡欲”之徒予以痛斥。

葛洪认为：“仙药之上者丹砂，次者黄金，次者白银，次者诸芝，次者五玉，次者云母，次者明珠，次者雄黄，次者太乙禹余粮，次则石中黄子，次则石桂，次则石英，次则石脑，次则石硫黄，…次则曾青，次则松柏脂、茯苓、地黄、麦门冬、木巨胜、重楼、黄连、石韦、楮实、象柴，一名托卢是也。（王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局，1985，第196页）“上药令人身安命延，升为天神，遨游上下，使役万灵，体生毛羽，行厨立至。”（王明：《抱朴子内篇校释》，中华书局，1985，第196页）故服饵丹砂、玉札、曾青、雄黄、雌黄、云母等皆可令人飞行长生。而“中药养性，下药除病，能令毒虫不加，猛兽不犯，恶气不行，众妖并辟”。（同上）

晋代以前成书的有关外丹黄白术著作，大都缺乏详细的丹药配方和具体的实验操作记载。如魏伯阳的《周易参同契》虽被道教尊奉为“丹经王”，但他对炼丹方术只看重从理论上论述，缺乏具体方法和实验记载。葛洪在《抱朴子·内篇》的《金丹》《黄白》卷里，则系统总结了战国以来的炼丹、炼金成就，具体介绍了许多丹经和炼制方法。在《金丹》卷中，记载了《黄帝九鼎神仙经》《太清丹经》《五灵丹经》等古代丹经，而且还记载了《岷山丹法》《务成子丹法》《姜门子丹法》《立成丹》《取伏丹法》《赤松子丹法》《石先生丹法》《康风子丹法》《崔文子丹法》《刘元丹法》《乐子长丹法》《李文丹法》《尹子丹法》《太乙招魂魄丹法》《采女丹法》《稷丘子丹法》《墨子丹法》《张子和丹法》《绮里丹黄》《玉柱丹法》《肘后丹法》《李公丹法》《刘生丹法》《王君丹法》《陈生丹法》《韩终丹法》《以金液为夷喜巨胜之法》《小神丹方》《小丹法》《小饵黄金法》《两仪子饵黄金法》等三十多种丹法。

东晋葛洪金丹道教理论的建立，标志着道教开创时期上层士族道教理论基础的奠定。从此以后，在上层社会里，道教的活动逐步趋于活跃，一些高级士族、贵族纷纷加入道教，道教在社会上的影响越来越大。甚至一些帝王如晋哀帝对道教金丹术也颇感兴趣。据《晋书·哀帝记》记载，晋哀帝司马丕“雅好黄好，断谷，饵长生药”。但是毕竟外丹术利大弊也大，事故多多。“服食过多，遂中毒，不识万机”。

2. 符箓方术为上品神术

葛洪还是符箓方术的继承者。关于符箓，葛洪认为是为了取悦于神灵、避免人们受到自然界中各种无形神灵伤害的必要手段。如“入山法”，《抱朴子内篇·卷之十七》云：“凡为道合药，及避乱隐居者，莫不入山。然不知入山法者，多遇祸害。

……山无大小，皆有神灵。山大则神大，山小即神小也。入山而无术，必有患害。或被疾病及伤刺，及惊怖不安，或见光影，或闻异声，或令大木不风而自摧折，岩石无故而自堕落，打击煞人，或令人迷惑狂走，堕落坑谷，或令人遭虎狼毒虫犯人，不可轻入山也。当以三月九月，此是山开月，又当择其月中吉日佳时。……凡人入山，皆当先斋洁七日，不经污秽，带升山符出门，作周身三五法。”

关于术数，葛洪认为是道医理论体系的重要组成部分。如果医术能够为患者带来神奇疗效的话，那么，术数则是揭示、破译天体及人体生命规律与种种健康奥秘的密码。所谓“所以然”，就是“究鬼神之情状”的“根元”。《抱朴子内篇·卷三》云：“夫占天文之玄道，步七政之盈缩，论凌犯于既往，审崇替于将来，仰望云物之徵祥，俯定卦兆之休咎，运三棋以定行军之兴亡，推九符而得祸福之分野，乘除一算，以究鬼神之情状，错综六情，而处无端之善否。其根元可考也，形理可求也，而庸才近器，犹不能开学之奥治，至于朴素，徒锐思于糟粕，不能穷测其精微也。夫凿枘之粗伎，而轮扁有不传之妙。掇蜩之薄术，而佝偻有入神之巧，在乎其人，由于至精也。况于神仙之道，旨意深远，求其根茎，良未易也。松乔之徒，虽得其效，未必测其所以然也，况凡人哉？”葛洪还指出“生死有命，修短素定，非彼药物，所能损益”。从命理学的角度阐述医药对于生命健康的局限性，表达了乐天知命的生命观。

（六）道医理论体系的奠基者

葛洪对道医最大的贡献，还是他在道医学理论方面的认真思考。葛洪对中医、道医的本质属性做出深刻的研究，得出振聋发聩的结果：“道者，儒之本也。儒者，道之末也”。“夫道者，内以治身，外以为国。”（《抱朴子内篇·卷之十》）。葛洪的论述，初步奠定了道医理论体系的基础，为道医定义的确立开辟了道路。

在《抱朴子内篇》中，葛洪承袭了老子《道德经》的核心思想，不厌其烦地将儒与道的根本差别一一比较，从而廓清了中医得势、道医湮灭的真实原因。

四、养生家孙思邈

孙思邈（541或581~682），唐代著名道士，杰出的道医学家，药学家，道医理论集大成者，民间称之为“药王”。京兆华原（今陕西耀县）人。幼聪颖好学。自谓“幼遭风冷，屡造医门，汤药之资，罄尽家产”。及长，通老、庄及百家之说，兼好佛典。年十八立志究医，“颇觉有悟，是以亲邻中外有疾厄者，多所济益”。北周大成元年（579），以王室多故，乃隐居太白山（在今陕西郿县）学道，炼气、养形，究养生长寿之术。及周静帝即位，杨坚辅政时，征为国子博士，称疾不就。隋大业（605~618）中，游蜀中峨眉。隋亡，隐于终南山，与高僧道宣相友善。唐太宗李世民即位，召至京师，以其“有道”，授予爵位，固辞不受，再入峨眉炼“太一神精丹”。显庆三年（658），唐高宗又征召至京，居于鄱阳公主废府。翌年，高宗召见，拜谏议大夫，仍固辞不受。咸亨四年（673），高宗患疾，令其随御。上元元年（674），辞疾还山，高宗赐良马，假鄱阳公主邑司以属之。永淳元年卒，遗令薄葬，不藏明器，祭

去牲牢。宋徽宗崇宁二年（1103）追封为妙应真人。

（一）亲自采药试药，终成“药王”

据传孙思邈擅长阴阳、推步，妙解数术。终身不仕，隐于山林。亲自采制药物，为人治病。他搜集民间验方、秘方，总结临床经验及前代医学理论，为医学和药理学作出重要贡献。后世尊其为“药王”。

他汲取《黄帝内经》关于脏腑的学说，在《千金要方》中第一次完整地提出了以脏腑寒热虚实为中心的杂病分类辨治法；在整理和研究张仲景《伤寒论》后，将伤寒归为十二论，提出伤寒禁忌十五条，颇为后世伤寒学家所重视。他搜集了东汉至唐以前许多医论、医方以及用药、针灸等经验，兼及服饵、食疗、导引、按摩等养生方法，著《千金要方》三十卷，分二百三十二门，已接近现代临床医学的分类方法。全书合方、论五千三百首，集方广泛，内容丰富，是我国唐代医学发展中具有代表性的巨著，对后世医学特别是方剂学的发展，有着明显的影响和贡献；并对日本、朝鲜医学之发展也有积极的作用。《千金翼方》三十卷，属其晚年作品，系对《千金要方》的全面补充。全书分一百八十九门，合方、论、法二千九百余首，记载药物八百多种，尤以治疗伤寒、中风、杂病和疮痍最见疗效。

他坚持辨证施治的方法，认为人若善摄生，当可免于病。只要“良医导之以药石，救之以针剂”，“体形有可愈之疾，天地有可消之灾”。他重视医德，不分“贵贱贫富，长幼妍蚩，怨亲善友，华夷愚智”，皆一视同仁。声言“人命至重，有贵千金”。他极为重视妇幼保健，著《妇人方》三卷，《少小婴孺方》二卷，置于《千金要方》之首。

（二）人命至重，大医精诚

孙思邈是古今医德医术堪称一流的名家，尤其对医德的强调，为后世的习医、业医者传为佳话。他的名著《千金方》中，也把“大医精诚”的医德规范放在了极其重要的位置上来专门立题，重点讨论。而他本人，也是以德养性、以德养身、德艺双馨的代表人物之一，成为历代医家和百姓尊崇备至的伟大人物。孙思邈把医为仁术的精神具体化。他在其所著的《大医精诚》一书中写道：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦，若有疾厄来求救者，不得问其贵贱贫富，长幼妍蚩，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想。亦不得瞻前顾后，自虑吉凶，护惜身命。见彼苦恼，若已有之，深心凄怆，勿避险恶，昼夜寒暑，饥渴疲劳，一心赴救，无作功夫形迹之心。如此可为苍生大医，反此则是含灵巨贼。夫大医之体……又到病家，纵绮罗满目，勿左右顾盼；丝竹凑耳，无得似有所娱；珍羞迭荐，食如无味；醑禄兼陈，看有若无。夫为医之法，不得多语调笑，谈谑喧哗，道说是非，议论人物，炫耀声名，訾毁诸医，自矜己德，偶然治瘥一病，则昂头戴面，而有自许之貌，谓天下无双，此医人之膏肓也。”上述的寥寥片语，已将孙思邈的高尚医德情操，展示在人们面前。

孙思邈还对良医的诊病方法作了总结：“胆欲大而心欲小，智欲圆而行欲方。”“胆大”是要有如赳赳武夫般自信而有气质；“心小”是要如同在薄冰上行走，在峭壁边落足一样时时小心谨慎；“智圆”是指遇事圆活机变，不得拘泥，须有制敌机先的能力；“行方”是指不贪名、不夺利，心中自有坦荡天地。这就是孙思邈对于良医的要求。其实，何止于医者，仅从为人的角度上来讲，恐怕要做一个有气度、有担当的人，也不悖此道吧！

孙思邈认为，“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此”，故将他自己的两部著作均冠以“千金”二字，名《千金要方》和《千金翼方》。这两部书的成就在于：首先对张仲景的《伤寒杂病论》有很深的研究，为后世研究《伤寒杂病论》提供了可靠的门径，尤其对广义伤寒增加了更具体的内容。他创立了从方、证、治三方面研究《伤寒杂病论》的方法，开后世以方类证的先河。《千金要方》是我国最早的医学百科全书，从基础理论到临床各科，理、法、方、药齐备。一类是典籍资料，一类是民间单方验方。广泛吸收各方面之长，雅俗共赏，缓急相宜，时至今日。很多内容仍起着指导作用，有极高的学术价值，确实是价值千金的中医瑰宝。《千金要方》是对方剂学发展的巨大贡献。书中收集了从张仲景时代直至孙思邈的临床经验，历数百年的方剂成就，在阅读仲景书方后，再读《千金方》，真能大开眼界，拓宽思路，特别是源流各异的方剂用药，显示出孙思邈的博极医源和精湛医技。后人称《千金方》为方书之祖。

《千金要方》在食疗、养生、养老方面作出了巨大贡献。孙氏能寿逾百岁高龄，就是他在积极倡导这些方面的理论与其自身实践相结合的效果。孙思邈的辉煌成就，生前就受到了人们的崇敬。人称“药王”、“真人”、“药圣”，隋、唐两代都很器重他，知名人士亦多对他以礼事之。他去世后，人们在其故居的鉴山畔，虔诚奉祀。乔世宁序中云：“鉴山香火，于关中为盛，虽华岳吴镇弗逮焉。”孙思邈在日本也享有盛誉，尤其是日本名医丹波康赖和小岛尚质等对他十分崇拜。

在药物学研究方面，孙思邈倾注了大量的心血。从药物的采集、炮制到性能认识，从方药的组合配伍到临床治疗，孙思邈参考前人的医药文献，并结合自己数十年的临证心得，写成了我国医学发展史上具有重要学术价值的两部医学巨著——《千金要方》和《千金翼方》。其中《千金要方》载方 5000 多首，书中内容既有诊法、证候等医学理论，又有内、外、妇、儿等临床各科；既涉及解毒、急救、养生、食疗，又涉及针灸、按摩、导引、吐纳，可谓是对唐代以前中医学发展的一次很好的总结。而《千金翼方》载方近 3000 首，书中内容涉及本草、妇人、伤寒、小儿、养性、补益、中风、杂病、疮痍、色脉以及针灸等各个方面，对《千金要方》作了必要而有益的补充。书中收录的 800 余种药物当中，有 200 余种详细介绍了有关药物的采集和炮制等相关知识。尤其值得一提的是，书中将晋唐时期已经散失到民间的《伤寒论》条文收录其中，单独构成九、十两卷，竟成为唐代仅有的《伤寒论》研究性著作，对于《伤寒论》条文的保存和流传起到了积极的推动作用。

在临床实践中，孙思邈总结出了许多宝贵的经验，如“阿是穴”和“以痛为腧”

的取穴法，用动物的肝脏治疗夜盲症，用羊的甲状腺治疗地方性甲状腺肿，用牛乳、豆类、谷皮等防治脚气病；对于孕妇，提出住处要清洁安静，心情要保持舒畅，临产时不要紧张；对于婴儿，提出喂奶要定时定量，平时要多见风日，衣服不可穿得过多……这些主张，在今天看来，仍然有其一定的现实意义。

孙思邈崇尚养生，并身体力行，正由于他通晓养生之术，才能年过百岁而视听不衰。他将儒家、道家以及外来古印度佛家的养生思想与中医学的养生理论相结合，提出的许多切实可行的养生方法，时至今日，还在指导着人们的日常生活，如心态要保持平衡，不要一味追求名利；饮食应有所节制，不要过于暴饮暴食；气血应注意流通，不要懒惰呆滞不动；生活要起居有常，不要违反自然规律……

（三）善于用意，即为良医

形神兼治，以“神”为先。但是，“神”在道医和中医理论中，并非同一个字眼。

1. 心神

现存最早的中医经典《黄帝内经》将人的心理活动称之为“心”或“神”。这里的“神”，主要是指情志因素，也可以称作“识神”、“君神”。因此神虽来自于五脏、五情、五志，但是均须为心神喜志所统辖，故医学心理学的主导思想是劝人乐观待世入世。中医有时也喜欢使用所谓的“形神兼治”的字眼，但其含义其实就是身心兼治，与标本兼治并无太大区别。《素问·六节藏象论》云：“心者，生之本，神之变也。”这是将人体解剖学上的心脏，用来表示人的精神心理活动。《黄帝内经》认为，“神”的活动是通过“五神”和“五志”来表现的。所谓“五神”即神、魄、魂、意、志，分属于五脏；五脏又产生五志，即喜、怒、悲、忧、恐。具体而言，心在志为喜，肝在志为怒，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。这些论述就将人的各种情绪与各个内脏的功能一一对应起来，系统阐述了人的心理活动与形体的生理活动之间的密切关系。

孙思邈的《千金方》中继承了《黄帝内经》的医学心理学思想。《千金要方》卷十三开篇云：“心主神。神者，五脏专精之本也。”同一篇中，他又引用《灵枢·本神》的原文具体阐明了形与神之间密不可分的相互影响：“心藏脉，脉舍神，怵惕思虑则伤神，神伤则恐惧自失，破腠脱肉，毛悴色夭，至冬乃死。”孙思邈认为，人的心与身互为表里，相互统一，过度的情志活动必然会导致脏腑的损伤。比如“五劳五脏病”，“五劳”谓“志劳、思劳、忧劳、心劳、疲劳”，他指出“凡远思强虑伤人，忧悲哀伤伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人”（《千金要方·卷十九肾脏篇》），反复论证了各种精神刺激对人体的不良影响，详尽说明了人的精神与形体、心理状态与疾病的互相影响的对应关系。

2. 啬神

孙思邈在《千金要方》卷二十七中提出了“养性十要”，其中的第一条就是“啬神”。“啬神”一词源自老子《道德经》“治人事天，莫若啬”。《韩非子》的《解老》篇说：“啬之者，爱其精神，啬其智识也。”此处的“啬”指的是收敛神气，俭约情

欲。这里的“神”是指“精神”、“神经”、“元神”或“心灵”。《千金要方·卷二十七养性篇》指出：“多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多愁则心悞，多乐则意溢，多喜则忘昏乱，多愁则百脉不定。”孙思邈提出：“既屏外缘，会须守五神、从四正。”五神为五脏之神，四正为言行立正。儒家提倡道德养生，孔子有“思无邪也”之说。孙思邈则认为“最不得浮思妄念，心想欲事，恶邪大起”。可以说，孙思邈的“蓄神养性”乃是吸收并融合了当时儒、释、道关于“神治”论述的精华，与中医所谓“心神”全然不同。

在中国医学史上，《黄帝内经》继承老子《道德经》的“道”的思想，最早提出了“祝由”（或简称“祝”）一词。《素问·移精变气论》言：“黄帝问曰：余闻古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”《灵枢·贼风》：“黄帝曰：其祝而已者，其故何也？岐伯曰：先巫者，因知百病之胜，先知其病之所从生，可祝由而已也。”《说文解字》解释“祝，祭主赞辞者”，本意是指主管祭祀的巫人；“由”字在先秦两汉主要指“原因”、“缘由”。唐代王冰据此解释“祝由”：“祝说病由，不劳针石而已”，笼统地解释为通过祭祀祷告消除病患的一种治病方法，后世医家对此众说纷纭，莫衷一是。

孙思邈在临床实践中，特别重视“意”对“医”的重要影响，首次明确提出了“医者，意也。善于用意，即为良医”（《千金要方·卷二十七养性篇》），也就是说，良医要善于借助良性的精神刺激，开发出病人的潜能抗体促使疾病痊愈。基于这一观点，孙思邈沿用了传统的“祝由”，将道家符咒信号治病的方法作为精神疗法的主要形式，在《千金方》中专作《禁经论》。篇首云：“医方千卷，未尽其性，故有汤药焉，有针灸焉，有禁咒焉，有符引焉，有导引焉，斯之五法，皆急救之术。”这当中的“禁咒”、“符引”本为道医治病的两种秘密医术，被孙思邈借用作“祝由”的主要方式。“符”是形象的文字，“咒”是神秘的语言，都是第二信号在人体大脑中的条件反射。现代医学证明，外界刺激（包括精神刺激）通过改变神经系统的功能，能强烈地影响人体的免疫系统功能，也就是说，人的情志、情绪对防治疾病的影响不可忽视。例如孙思邈在《千金翼方·禁经论》篇中引用了“禁时气瘟疫病法”：“天封吾以德，地封吾以道，吾奉天威与地威，吾遇石石烂，按症散，左达右贯，贯骨达体，追病所在，何邪敢进，进者斩死，北斗七星饮汝血，叱叱灭手下，急急如律令。”同篇“禁时气法”：“沐浴身体令净，去瘟疫恶鬼。九真行道，邪气敢当。元气洞达，百邪消亡。伏羲女娲，五瘟地主，流入四肢，主作千病万病，上气虚寒，皆以风邪鬼所为。急按急按，灭绝手下。急急如律令。”从表面看来，以禁咒之法驱除瘟疫时气，难免被认为是荒诞怪异。但是，在消除病人郁积不畅的情绪、增强病人与疾病斗争的信心时，这种看似荒诞怪异的符号亦时有作用，这就是在临床中精神疗法自觉或不自觉的功效。

明代的吴鞠通认为：“吾谓凡治内伤者，必先祝由，详告以病之由来，使病人知之，而不敢再犯，又必细体变风变雅，曲察劳人思妇之隐情，婉言以开导之，庄言以振惊之，威严以悚惧之，必使之心悦诚服，而后可以奏效如神。”这段话表明，到了

明代人们对传统的“祝由”法的认识与理解就更加明确具体了。

世界卫生组织在全球的最新调查显示：21 世纪人类面临的最大威胁是精神疾病。目前，随着我国市场经济的迅速发展，社会竞争相当激烈，学习压力、工作压力、生活压力日益凸显，这从不同侧面给人们造成了相当大的精神压力。近年来，由于精神因素而导致犯罪的各类报道屡见不鲜。可以说，在当今的中国社会，精神健康已经成为不容忽视的重要问题。

长期以来，有关精神分析的研究和疗法基本上源于西方，其创立者为西方的心理学家。东西方之间在历史、社会、文化、意识形态等方面的巨大差异众所周知，中国人特有的思维方式、行为方式、表达方式、接受方式与西方人有诸多的不同之处。以中国古老的道医文化研究人的心灵问题迫在眉睫，势在必行，具有深刻的时代意义和深远历史意义。

（四）古之善为医者，上医医国

“上医”之说，古已有之，在治疗上中医认为“圣人不治已病，治未病，不治已乱，治未乱”。孙思邈《千金要方·诊候》中，为“上医”赋予新的内涵，定义为：“古之善为医者，上医医国，中医医人，下医医病。”“上医医国”的“大医”思想直接根源于老子《道德经》。

在“上医”学说基础上，孙思邈在《千金要方·大医习业第一》中创造性地提出“大医”概念，并系统而准确地为“大医”（即“道医”）做了定义：“凡欲为大医，必须谙《素问》、《甲乙》、《黄帝针经》、明堂流注、十二经脉、三部九候、五脏六腑、表里孔穴、本草药对、张仲景、王叔和、阮河南、范东阳、张苗、靳邵等诸部经方。又须妙解阴阳禄命、诸家相法，及灼龟五兆、《周易》六壬、并须精熟，如此乃得为大医。次须熟读此方，寻思妙理，留意钻研，始可与言于医道者矣。又须涉猎群书。何者？若不读五经，不知有仁义之道；不读三史，不知有古今之事；不读《内经》，则不知有慈悲喜舍之德；不读《庄》、《老》，不能任真体运，则吉凶拘忌。触涂而生。至于五行休王，七耀天文，并须探赜。若能具而学之，则于医道无所滞碍，尽善尽美矣。”

五、道医的“灵、便、验”

道医的发展是以人类个体生命“长生久视”为内容核心，在自身修炼中，又提倡“济世度人”。在给人类个体生命的施治中突出“养生调理”为主的原则。在施治过程中要求最后一项才可用药，在用药过程中既以用膏药的外敷为主，以内用的药汤为辅，在施治用药中突出三个字原则：即“灵、便、验”，在当时的社会时代，突显其道医特色。

六、道医具备多种综合技能

“医者意也”是道医学中的一个重要命题。理解这个命题的关键在于对“意”的

感悟与把握。意的含义很多，可以粗略归结为三个层面：意之体、意之象、意之用。从这个三个层面对“医者意也”中的“意”进行系统化研究，可以了解道医学科特点的整体风貌，同时为解读道医独特的技能提供启发。

（一）意之体

所谓意之体，是指意的体现。在中国古代医学著作中，时常可以见到“医者意也”的说法。好像医学理论的神秘性、治疗方法的灵活性、医家的悟性，都只能以一个“意”字来体现。换言之，中国传统医学的神韵，就蕴含于其自身所具有的那么一种“可以意会，难于言传”的味道当中。近代硕学梁启超曾说：“中国凡百学问都带有一种‘可以意会不可以言传’的神秘性，最足为智识扩大之障碍。”而其所举之例，即是“医学”。的确，中国传统医学较之于任何一种其他古代精密科学（如天文、算学）或实用技艺，都更具有传统文化的特征。或毋宁说，只有传统医学才能够体现传统文化“可以意会，难于言传”的韵味。

“医者意也”初见于《后汉书·郭玉传》。其记述如下：郭玉，和帝（89~105年在位）时为太医丞，多有效应。而医疗贵人，时或不愈。帝乃令贵人羸服变处，一针即差。召玉诘问其状。对曰：“医之为言意也。腠理至微，随气用巧，针石之间，毫芒即乖。神存于心手之际，可得解而不可得言也。夫贵者处尊高以临臣，臣怀怖摄以承之。其为疗也，有四难焉：自用意而不任臣，一难也；将身不谨，二难也；骨节不强，不能使药，三难也；好逸恶劳，四难也。针有分寸，时有破漏，重以恐怖之心，加以裁慎之志，臣意且犹不尽，何有于病哉！此其所为不愈也。”

唐代道医大家孙思邈（581~682）：“张仲景曰：欲疗诸病，当先以汤荡涤五脏六腑……故用汤也；若四肢病久，风冷发动，次当用散；……次当用丸……。能参合而行之者，可谓上工。故曰医者意也。”“若夫医道之为言，实惟意也。固以神存心手之际，意析毫芒之里，当其情之所得，口不能言；数之所在，言不能谕。”“医者意也，善于用意，即为良医。”

不同的人对事物有不同的知解角度，因而产生不同的观点。不同的观点要进行交流，就必须借助语言作为表达的工具。而交流过程一旦意见分歧，未能达成一致的结果，就必然导致是非之辩。因此，知、言（道）、辩是相互联系的环节。庄子是神治的大师，开道医庄子学派之先河。《庄子·大宗师》：“夫道，有情有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。”道无所不在，据庄子的观点，道体是无，但是，道在空间上却是无限的。《庄子·齐物论》：“形固可使如槁木，而心可使如死灰乎？”哀莫大于心死，拆开来便是：为何死心？死者何心？如何死法？庄子的解答是，人生各种是非与苦难的根源，全系于这一会自以为是从而产生物欲的“心”上。《齐物论》中的“与接为构，日以心斗”，“与物相刃相靡，其行尽如驰”便是世俗人生的一种写照。而人对物的利用、占有，是以我与物的对立为前提的，故要齐论、齐物，从根本上来讲还要齐（物）

我，也即无心。无心也靠心，只不过有心之心是心与物分，而无心之心则追求心与物化（或曰齐）。这就是庄周梦蝶所要象征的含义：“昔者庄周梦为蝴蝶，栩栩然蝴蝶也，自喻适志，不知周也。俄然觉，则蘧蘧然周也。不知周之梦为蝴蝶与？蝴蝶之梦为周与？周与蝴蝶则必有分矣，此之谓物化。”这种着重个人经验、主观感受的特点，是道医注重并擅长调理心病的思想基础。

（二）意之象

所谓意之象，是指对意的表象的体察。表象可以有很多层面，比如物象、意象、易象等。不同层面之间有机结合：物象是基础，意象是对物象的超越，易象是对意象的模拟。中国传统医学的医疗实践离不开对体现象的观察和诊断。《系辞传》云：“圣人设卦观象，系辞焉而明吉凶，刚柔相推而生变化。是故吉凶者，失得之象也；悔吝者，忧虞之象也；变化者，进退之象也；刚柔者，昼夜之象也。……是故君子居则观其象而玩其辞，动则观其变而玩其占。”又言：“易者象也，象也者像也。”就是说，“易道”无论多么广大深邃，都有得以生成的始源。这个始源，就是“象”。或者说，“易道”始于“象”，源于“象”。没有“象”，就没有“易道”。就是说，象在《周易》中具有决定一切的重要性。接下来的问题，就在于如何理解“易道”之“象”？在《周易》由卦爻辞筑象所显示的“象”中，已经具有非常丰富的层面。例如，自然界的日、月、星辰、风雨、雷电、山河、草木、飞鸟、走兽等情况；社会的农耕、狩猎、商贸、战争等事态；不同性别、等级、年龄的男女，其婚、丧、嫁、娶、生、老、病等人生百态；在生理上人的身体诸有机组织；人在现实和梦中喜、怒、哀、乐等情感表现；通过祭祀等活动人对精神的不同追求，等等，差不多所有这些方面都有富于诗意的描述。可以说，所有这些具象、意象、联想之象，都与“易道”之“象”相联系，也都不同程度地显示“易道”之“象”。但是，却都还不是“易道”之“象”。如果承认“生生之谓易”这条对“易道”的基本解释，那么这些由卦爻辞筑象所展现的自然、社会、人的生理、心理、精神等万象，不过是“生生”中的第二“生”即“被生”之生象，而“易道”之生，则属于第一生的“原生”之生象。这种“易道”之“象”，作为源头的非实体之“象”，最突出的特征就在于它的“原发创生性”或“原发生成性”。正是在这一点上，与西方“实体”作为“源头的构成性”，形成本原性的区别。就是说，中西两种思维方式在本原上就是不同的。西方的“实体论”把种种作为始基的“实体”，当作宇宙及其所包含的具体事物之最终基源。如德谟克里特的“原子”、毕达哥拉斯的“数”、柏拉图的“理念”、莱布尼兹的“单子”，等等。这些“实体”都是不变的。就构成的宇宙之运动而言，也只能最终归结为外在的“神力”推动。即使斯宾诺莎的“实体”自己运动，但说到最后，“实体”本身也是不变的。所谓“源头的构成性”，就是由这种不变的“实体”所决定。概念思维诉诸静态规定和分析的方法，也源于这种实体论。相反，所谓“易道”之“象”，其“原发创生性”，恰恰表现在它本身是非实体的，并且总是处在变化的动态中，因而它能原发的“生生不已”，并由此决定了中国传统思维之为“象思维”

的基本特征。

那么如何理解和把握这种作为“原生”之“象”这种“易道”之“象”？象数同源，从《周易》六十四卦的卦爻符号系统入手是唯一的捷径。在这个系统中，最基本的符号是阴阳爻。所有六十四卦，都是由阴阳两爻不同重叠和变化所组成的。其中，六爻组成卦象，不同组成的六爻，形成不同的卦象。而每一爻又因在变化中所处的时空位置不同，而显示出不同的爻象。实际上，六十四卦的卦爻之象，都不是静止固定之象，而是阴阳爻“流动与转化”之象。但是，阴阳爻又源于何处？这个问题涉及“易道”的根本即“太极”。就是说，阴阳爻源于“太极”。如《周易大传》所指出的：“《易》有太极，是生两仪（即阴阳），两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”《周易大传》这个说法是一种描述，而不是概念思维的规定。因此，这里需要的，是领会其所描述的意蕴。可以说，其中最基本的意蕴就是前述的“生生”运动及其千变万化。就是说，六十四卦爻之象，其所以在“象的流动与转化”中能展现出无穷的变化，能统摄自然、社会、人生万象，就在于有“原生”的“太极”之象，即“原生”的“易道”之“象”，或者说，由于有这个“原象”作“原发创生”的推动。

在这里，“生生”、“原生”、“原发创生”三种描述性范畴，是相互有机关联的。“生生”中前一个“生”，为“太极生两仪”之“生”，有如老子所说的“道生一”之“生”，是谓“原生”。后面一个“生”，则是“两仪生四象，四象生八卦”之“生”，亦如老子所说的“一生二，二生三，三生万物”之“生”，是谓“被生”或“属生”。“原发创生”，则是前后两种“生”有机关联的描述。诚如莱布尼兹所说：“世界上没有两片相同的树叶”，世界上任何有生命的东西，都不可能是完全相同或相似的，这正是命理学存在的科学性。

如同八字、风水难以把握来龙去脉一样，脉学中最令人难以把握的就是“脉象”。《史记·扁鹊传》云：“至今天下言脉者，由扁鹊也。”看来扁鹊可谓脉学鼻祖。然而在扁鹊的诊脉方法中，“脉象”并不太复杂，大、小、“损”（慢）、“至”（快）等脉象均不难把握。即便是在今本《黄帝内经》中，脉象也还是不太复杂。纵观《灵枢》全书，只有“邪气藏府病形”一篇中含有真正可以称得上讲述脉象的专节；且涉及的脉象不过是“大、小、缓、急、滑、涩”六种。但到了晋朝太医令王叔和的《脉经》，脉象已变得相当复杂，包括：浮、芤、洪、滑、数、促、弦、紧、沉、伏、革、实、微、涩、细、软、弱、虚、散、缓、迟、结、代、动，计24种。虽然每一种脉象都有形象的描述，但对于临床医生来说，那真是叫作：“在心易了，指下难明”！

（三）意之用

所谓意之用，是指对意的实证体验。《灵枢》第一篇“九针十二原”概括针法之要时提出：“小针之要，易陈而难入。粗守形，上守神。粗守关，上守机”等语；《素问·宝命全形论》：“经气已至，慎守勿失，浅深在志，远近若一，如临深渊，手如握虎，神无营于众物。”可以想象，针法的治疗效果与施术者的个人素质当有极大程度

的关联。甚至在施以针刺的过程中，除了技艺因素外，施术者与患者间，有可能存在某种“气”的交流。北宋的苏轼就药与意的问题曾有这样一段记述：“欧阳文忠公尝言：有患疾者，医问其得疾之由，曰：乘船遇风，惊而得之。医取多年舵牙为舵工手汗所渍处，刮末，杂丹砂、茯神之流，饮之而愈。今《本草注·别药性论》云：止汗用麻黄根节，疾故竹煨为末服之。文公因言：医以意用药，多此比。初似儿戏，然或有验，殆未易致诘也。”

中国自古就有“神农尝百草，一日而遇七十毒”以识药物的传说。现代医史著作在解释药物知识的形成途径时，基本上也都是沿袭这一模式。即“氏族成员由长时期采集逐渐转化为种植的过程中，对植物的咀嚼尝试已多，积累了一些用植物治病的经验”；“在此过程中，他们曾发生过不少的中毒遭遇，但从中也积累了不少药物知识”；“由于饥不择食，人们经常误食某些有毒的植物，因而发生呕吐、腹泻、昏迷甚至死亡等情况。经过无数次的尝试，人们逐渐认识某些植物对人体有益，某些植物对人体有害，某些植物可以治病。这样便初步积累了一些关于植物药的知识”。尽管这种改造“神农尝百草”而成的“中毒识药说”自身存在着许多难以解释的问题（中毒，往往只会给人留下“此物不可食”的经验），但因其立足点是“知识来源于经验”，故极易被接受。经验，无疑是获得知识的重要途径，但我们还应该知道，类比与联想的思维方式（即被巫术研究者称为“相似律”与“接触律”的思维规律）亦是言说药物功效的重要途径。例如，在古代文献《山海经》中记载：昆仑之丘的沙棠，身体轻浮，故可以御水，食之可以不溺；蓂草是上帝女儿化身，故食之即可为人所爱，服之媚于人；菡蓉“黑华而不实”，故食之使人无子等等。又如生长在身体外部的赘疣，在古人头脑中并不认为是源出体内的皮肤疾病，而被看成是外物所附，因而食用皮肤光滑的鲙鱼（泥鳅）可以达到“食者不疣”的效果。在今本《黄帝内经》为数不多的几个方剂中，有一个治疗失眠的药方叫做“半夏汤”，其制做方法是：“以流水千里以外者八升，扬之万遍，取其清五升，煮之，炊以苇薪火，沸置秫米一升，治半夏五合，徐炊，令竭为一升半，去其滓，饮以一小杯。”

明代杰出的医药学家李时珍，经过临床实践发现古代的本草书籍“品数既繁，名称多杂。或一物析为二三，或二物混为一品”（《明外史本传》）。特别是其中的许多毒性药品，竟被认为可以“久服延年”，而遗祸无穷。于是，他决心要重新编纂一部本草书籍。从三十一岁那年，他就开始酝酿此事，为了“穷搜博采”，李时珍读了大量参考书。家藏的书读完了，就利用行医的机会，向本乡豪门大户借。后来，进了武昌楚王府和北京太医院，读的书就更多，简直成了“书迷”。他自述“长耽嗜典籍，若啖蔗饴”（《本草纲目》原序）。顾景星在《李时珍传》里，也赞他“读书十年，不出户庭，博学无所弗睨”。他不但读了八百余种万余卷的医书，还看过不少历史、地理和文学名著及敦煌的经史巨作连数位前代伟大诗人的全集也都仔细钻研过。他还从中摘录了大量有关医药学的诗句。后来，李时珍在父亲的启示下认识到，“读万卷书”固然需要，但“行万里路”更不可少。于是，他既“搜罗百氏”，又“采访四方”，深入实际进行调查。李时珍穿上草鞋，背起药筐，在徒弟庞宪、儿子建元的伴随下，

远涉深山旷野，遍访名医宿儒，搜求民间验方，观察和收集药物标本。他首先在家乡蕲州一带采访。后来，他多次出外采访。除湖广外，还到过江西、江苏、安徽好多地方。均州的太和山也到过。盛产药材的江西庐山和南京的摄山、茅山、牛首山，估计也有他的足迹。后人对此写了“远穷僻壤之产，险探麓之华”的诗句，反映他远途跋涉，四方采访的生活。李时珍每到一地，就虚心地向各式各样的人物请求。其中有采药的，有种田的，捕鱼的，砍柴的，打猎的。热情地帮助他了解各种各样的药物。就这样，李时珍经过长期的实地调查，搞清了药物的许多疑难问题，于万历戊寅年（1578）完成了《本草纲目》编写工作。全书约有 200 万字，52 卷，载药 1892 种，新增药物 374 种，载方 10000 多个，附图 1000 多幅，成了我国药物学的空前巨著。其中纠正前人错误甚多，在动植物分类学等许多方面有突出成就，并对其他有关的学科（生物学、化学、矿物学，地质学，天文学等等）也作出贡献。达尔文称赞它是“中国古代的百科全书”。

第十一章 人类养生核心思想

——“十养”论述

第一节 中国养生文化的核心思想

中国养生文化的形成和发展经历了漫长的岁月。从上古时期人们萌发养生思想，到春秋战国时期养生文化已基本形成。春秋战国时期，奴隶社会日渐衰落，封建社会逐渐建立、巩固。文化领域出现了“诸子蜂起、百家争鸣”的繁荣景象，形成了“九流十家”等学术流派。中国古哲学开始形成自己独特的风格，并影响着自然科学以及其他科学的产生、发展。中国传统养生文化就在这样的背景下形成，它深深地打上了古文化的烙印。

一、中国古哲学对中国传统养生文化起了奠基作用

《周易》中的阴阳观、《洪范》中的五行学说、庄子学说中的精气理论，一方面奠定了传统养生理论的哲学基础，一方面又直接构成了中国传统养生的理论和概念。如肾阴、肾阳、脾气、肝火等。阴阳五行学说的引入，构成了中国特色的养生理论框架，把自然、社会、人的一切统统纳入这个机构之中，充分运用发挥了古哲的思辨能力，在当时实证精神缺乏的背景下，思辨方法就成了医学家们归纳总结零散材料的唯一方法。直观的经验可以代代相传简单重复，而理性的认识可以扩大提高，不断丰富。中国传统医学及养生文化引入阴阳五行学说以后，就开始超越经验直观，跨入理性思维的殿堂，不断产生、丰富着传统医学、养生学的内涵，沿着这条道路不断扩张、包容、吸收、发展，也使得传统医学养生理论具有了哲理化的特征。

二、道家文化是中国文化的重要组成部分

道家文化对中国传统养生文化的形成起到了主导作用。道家泛指以老庄学说为中心的哲学流派以及后世的道教而言。代表作是《道德经》，其学术思想基础是属于自然主义的哲学。道家的宗旨之一是追求长生不老，通过养生、避世、清心、寡欲等方式达到祛病延年的目的，许多道士同时又是名医药学家、养生家，道家思想对养生文化有重大影响。

首先，道家提倡“精、气、神”等基本概念被传统养生文化所接受，道家认为，炁是构成万物的要素，万物的生成和延续以及毁灭都是由于“炁”的凝聚或消散的缘故。中医的典籍《内经》中提出人生有三宝：精、气、神是也。采用了道家的这些概

念，中医气功学更是把精气神作用重要的理论来指导练功。

其次，道家的重要思想为传统养生文化吸收。道家非常崇尚自然，提倡“返璞归真”、“清静无为”，要人的思想安静、清闲、少思、寡欲，使神志健全，精神内守。

第三，是道家修炼的一些具体方法也为传统养生文化所采用。道士们的炼丹术对中医药养生文化的发展丰富作了很大贡献。尤其是道家提倡的崇尚自然、顺乎自然的气功养生法，对传统养生文化贡献巨大。由此可见，道家文化对传统养生文化的形成和发展的影响是巨大的，以致有些人认为道家开创了中国养生文化。

最后，是道家母爱情怀的彰显所带来的从医风尚，道家素来有“十道九医”之说，一般道士都精通一些医术，过去就医不方便，百姓有疾痛多数到临近的庙宇求治。在道家的四大文化当中，除了政治军事学与术数，便是医学与养生文化尤为突出了。从史前的扁鹊到后续的张仲景、华佗、董奉、鲍菇、葛洪、陶弘景、孙思邈，以及王怀隐、王冰、钱乙、杨上善、王重阳、付山。而唐宋时期兴起的养生逐步完善，到宋明后的民间普及，其代表人物如内丹术大家、遵生、养生及四时与太极，其代表人物伍守阳、谢凝素、柳华阳、刘一明、闵一得、张三丰、高廉、徐大椿、娄近垣、陈樱宁等。

三、儒家文化促进和丰富了中国传统养生文化

以孔孟为代表的儒家文化，是我国的官学，其主要特征是以“求善”为目标的伦理型文化。这种文化对养生文化也有很大的影响。第一，儒家注意心理调整。《中庸》中云：“喜怒哀乐之未发，谓之中：发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物有焉。”西汉董仲舒认为“欲恶度礼，动静顺性，喜怒正于中，忧惧反之正。”“能以中和养其身者，其寿极命。”医学养生文化中这些思想也很明显，《黄帝内经》：“智者之养生也……和喜怒而安居处”、“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪也”。《养生延命录》中云：“能中和者必久寿。”第二，主张从理论道德的修养来养性长寿，儒家要求人们对封建伦理道德的履践作为自我人生完善的目的，并把这种养生观溶入中国传统养生文化之中。高尚圣洁的伦理观既是人们自我人格完善的重要途径，也是养生不可忽视的要素，孔子提出“仁者寿”，大仁者必长寿，认为“养德尤养生之第一要也”。具有仁德者方可通向长寿之路。因此养身在养心，养心在养性，养性才能达到养生的最高境界，就能真正延年益寿。

笔者1992年在辽宁千山成立了一家道教养生院，当时将养生分设了十大课题，分别为：“自然养生、自身养生、饮食养生、医疗养生、运动养生”，以及“尊生、护生、养生、救生、延生”，共“十养”，进而开始研究整理，直至今日。

在为养生定义的时候提到过：“养生文化是一个系统化的文化体系”，它源于自然，融于生活。主观上需要我们正确的认知态度，客观上则需要我们着实付诸行动。

第二节 十养论述

道家体悟的自然，本是从小到大、从大到小的往复联想的一种宇宙、天地及人类社会的一种全息观念。最初对宇宙的联想，是来源于上古人类祖先的巢穴居住而走向群居的一个阶段。当时展现祖先智者眼前的是人类的两种（男女）分别，进而使得我们祖先由好奇走向思辨的过程，正如《易经》里讲，近取诸身，远取诸物，发明了阴阳卦爻。于是，巫出现了。我们认为这一阶段为伏羲时代。在这一蒙昧阶段的开始，人类祖先智者便从人类之间的男女，进而对宇宙、天地及万物的联想，并运用了各种的数理方法进行着试探性的探索，更是由于人类对族人群体保生与繁衍，发现疾病与其他灾祸的威胁，必须更有一种共同制约及共同遵守的凝结点，从而出现了初期的智慧。这种智慧的出现即是原始宗教的形成初期概念。这时人类有了神灵的信仰，以及对神灵的热衷与崇拜，而正是这一有别于其他动物的现象，促进了人类向智慧发展的又一进步期。为了养生，人类要了解自然、宇宙及天地的变化，怎么顺应自然、利用自然，进而使得于自然相应相合，是人类繁衍发展的必须解决的问题。为了解决这一难题，人类便进行了世世代代的探索，并在各个历程阶段时时地闪烁着智慧的光辉，而引导着后人。

一、自然养生

（一）遵循自然规律

自然养生，其核心即是尊重宇宙自然规律，顺应自然变化，不违背自然常态，应四时之变。说得简单些即是：天有昼夜之分，人就应遵循“昼行夜寝”的自然规律。天有四季之变，人就应遵循“春萌、夏长、秋储、冬藏”的时节变化。自然养生其中包括四季和环境，而环境又包括：磁场、水源、空气、噪声、绿化植被、晚间的避光等。

现在的人，白天不醒，晚上不睡，黑白颠倒，违背了最基本的生物节律，而年青一代夜生活居多，年轻人是国家的栋梁，是家庭的希望，身体健康不顾，贪求金钱玩乐，长此以往，令人堪忧。

1. 宇宙起源于无

《道德经》认为，宇宙万物是从无到有的发生发展过程。《道德经》第25章说：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，故强字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。”而老子所说的“道”即是今天我们所说的“道炁”，古人在当时已经认识到了呼吸之气非纯单一物质，而应包含着宇宙之中多种物质的组合，用现代人类语言来形容，它即包含着“磁、波、场、电、气”，又包含着看不见的“金、木、水、火、土”，它是宇宙万物生成的基本物质，也是人类本身生、长、壮、老的基本物质，只因为某种原因，这种

物质不能被全部利用于自身健康养生上，所以人们才会衰老，才会生病。其功能原理还有待我们现代人类继续开发、利用。

2. 观天而知道

《阴符经》：“观天之道，执天之行，尽矣。”

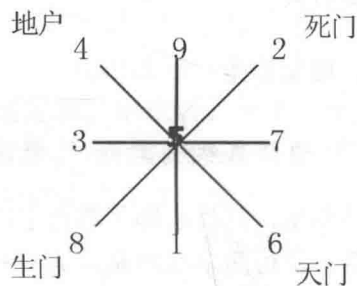
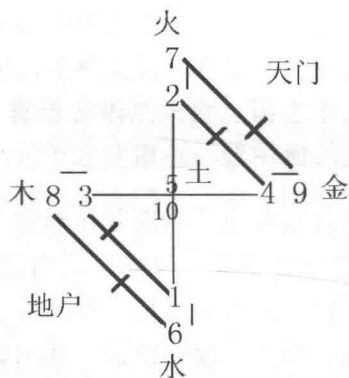
宇宙的起源是发生在遥远的时空阶段的。如何才能破译宇宙发生与发展的奥秘呢？唯有凭借观察与推测。观察和推测天地自然运转的规律，掌握天地自然的运行规律，那么，宇宙的奥秘也就可以为我们所掌握了。观宇宙运行的天象，察阴阳的变化，信息的消长，日往月来，昼夜、年月、寒暑的变更，风云、雷雨、霜雪、冰冻之象的生灭，吉凶、祝福、万事万物的兴衰成败，尽融入于天道之中。人能尽悉此理，执天道而行，则完备尽善矣。

3. 观人而知道

道家宇宙观不是孤立的，而是与道家生命观紧密联系在一起。

《道德经》第25章说：“故道大，天大，地大，王亦大。域中有四大，而人居其一焉。王法地，地法天，天法道，道法自然。”

《阴符经》也说：“宇宙在乎手，万物生乎身。”宇宙在乎手，是说，宇宙阴阳运化而生万物的信息密码不在别处，正是在于人类的手中。古人云：“为君掌上排九宫，纵横十五在其中。若要了达阴阳理，天地都在一掌中。”人身虽小，暗合天道。



4. 效法自然之道

自然，是素朴、是生成、是延续、是规律、是天律的母爱，是金生水、水生木、木生火、火生土、土生金的母爱，是简约、无为的代名词。自然的美是永恒的标准，自然的生活态度是人类永恒的追求。物有美丑、人有善恶、事有是非对错，但是衡量的标准是人心，人心是多变的，人的意识也喜欢多变。世上有牡丹花也有丁香花，只有花花绽放，才形成大千世界，才显得绚丽多彩。人这一辈子肯定会经历人生的严冬，倘若你能了悟自然之道，便可适时调整，正确地泰然处之。人要适应社会，就要效法自然界的生存规则，你看那向日葵，永远面朝阳光，背对黑暗。人若能明自然之道，心性修为定有大的提高，才能时刻感到生活的幸福。

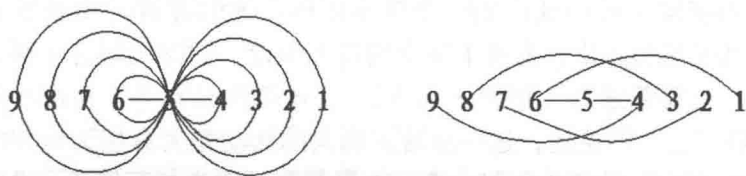
黄帝和老子，都是道家的祖师。所谓“黄老学派”，就是宣扬黄老思想的学派的总称。将老子同黄帝联系起来，始自“稷下学宫”。“稷下学宫”是战国时代齐国国

都临淄（今山东淄博）稷门地区的一个学术团体。他们尊黄帝和老子为该派的创始人，把黄帝和老子相提并论，发展了道家的基本学说，同时又融合了儒家、墨家和法家的思想内容。主要著述有《伊尹·九主》、《黄帝四经》等。在这些著作中，老子《道德经》的对“道”的论述，进一步落实到人的活动与大自然天地四时的联系，以及“君无为而臣有为”的政治主张。到了西汉初年，因为长期战乱，全国经济受到了极大的破坏，为了恢复经济，让百姓修养生息，张良、曹参等一批政治家都极力主张以黄老思想治理国家。陆贾在他的著作《新语》中认为，“道”的最大特点是黄老所主张的无为。他总结历史教训说：上古时代的虞舜和周代初年的周公治理国家表面上看似似乎是无所作为，但实际上能使“天下治”；秦代的秦始皇以暴政和强兵威震天下，到头来却失去了天下。据《史记》记载，曹参在齐国做宰相，把熟知黄老之学的盖公尊为上宾，以黄老思想来治理齐国，使齐国安宁富强，被称为“贤相”。文帝、景帝（前179～前141）时代，都以黄帝、老子所倡导的清静无为精神治理国家，生产力都得到了较快的发展。因此，汉景帝时，窦太后对黄老思想特别推崇，景帝、太子和皇亲国戚都经常阅读黄老思想的著作，可见黄老思想在当时社会上之盛行。黄老思想成为神仙信仰的理论根据，则是从景帝的儿子武帝继位以后开始的。汉武帝（前140～前87年在位）崇尚儒学，同时笃信神仙之说。宣扬神仙之说的神仙家们为了同儒学相抗衡，需要建立自己的一套理论体系，于是很自然地找到了黄老思想，一方面当时黄老思想十分盛行，为人们所推崇，而其中又有许多同神仙之说有相似的词句，如《道德经》中所说的“长生久视”等可以变通使用；另一方面，也只有黄帝和老子生活的年代和历史地位，才能与儒学所推崇的尧舜、孔子相媲美。由此，黄老思想逐渐被利用来作为神仙之说的主要理论根据，两者不断被神仙家们糅合成一体，并进一步发展和系统化，道家哲学思想日渐丰满，且呈现出向宗教思想体系演变的趋势，身为古代先哲的老子也因此被神仙家们供奉为神仙，成为道的化身，一位创造宇宙并与宇宙共存的、至高无上的天神。东汉（25～220）时，老子已经同传入中国不久的佛祖释迦牟尼一起为人们所供养。但是，在公元2世纪之前，人们对于神仙只是停留在思想信仰上，虽然有崇拜的对象，却还没有形成特定的宗教组织；虽然已经有了比较完整的宗教思想体系，却只是作为全民族信仰的一种内容与中国其他古老文化混在一起，同本民族其它思想文化的界限并没有划分得十分明显。因此，还不能产生足够的影响力。汉代（前206～220）以后，老子和庄周的学说广为社会所认同并成为完整的思想体系，形成道家这一哲学派别。道家学派从它开始产生的那一天起，就把“道”的智慧应用于社会，成为中国思想文化史的一条引人注目的主线。

（二）从环境谈养生

1. 地球养生

拯救地球之道只有让地球休养生息，不要再继续破坏地球生态。地球养生就是养道。道就是地球运动变化的总枢纽。不明了这一点，就不要讨论拯救地球这件事情。而地球的枢纽是什么呢？



“五”即是上述所说的“枢机”，它是人类的枢机，又是万物的枢机，更是宇宙的枢机，同时又是地球的枢机。这个枢机无所不在、无所不适、无所不有，它人物出物，其大无外，其小无内。

而《阴符经》给地球的解决方案是：“自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜。阴阳推而变化顺矣。圣人知自然之道不可违，因而制之。”

万物都是天地所生的，而天地又是“道”所生的，这个“道”即是人们所说的自然之道，它高深莫测，寂然无声，一动不动，这就是老子所说的“至静”和“无为”。只由于它至静无为，所以无所不包。凡属有形有气的物质，都从此诞生。整个天地之间，都为道所充塞。道生出天地之后，它也就寄托于天地之中。它运行于天地之间，只不过是阴阳二气罢了。阴阳二气在天地之间，从古到今，从没出现过平衡的现象，也没有死绝崩坏的时候，而是更替着互为消长。这样，一年四季就形成了。阴阳二气消长之法，不是骤盛骤衰，而是由微而著，逐渐增积，到达极盛时便又走向衰退，衰退到极点时，却又一阳复苏，这就叫阴阳相推。由于这段缘故，于是出现了四季，生长了万物，这种变化是很有次序的。

古代所谓被称为“圣人”的人，就是思维、智慧与天地宇宙同步和谐的人。正因为他们与天地宇宙同步和谐，所以他们不会违犯天地自然之道，因而总能化险为夷，共享天地自然之乐而并没有危险的忧患。这是为什么呢？借用《道德经》的思维，球可球，非常球。天地未生之前，哪里来的地球？本来地球既非球，又非空，至无而含至有，至虚而含至实，有无兼该，虚实并应。现在的人，尤其是某些迷信现代自然科学的国家，为物质科学所迷惑，不能明了地球生命之本质规律，一方面在城市化的大潮中疯狂地破坏地球生态，另一方面深深地为严峻的生态问题所困扰，忧患世界的寿命意识即将来临。而在我们看来，这种忧患，应该转化为对地球本质规律的回归和对地球生态的保护，使其能够产生新的、茁壮的生命力。

2. 保护动物

人与动物之间在于生态的平衡。

从某种意义来讲，动物之间本能地充当着人类的公仆职责。在人类工具不发达时期，动物是人类的使用工具。在食物链中，它们又起到清洁工作作用。在休闲中，它们又是人类的宠物。在孤独中，它们又充当着人类的伙伴。

而如今，动物正用它们的生命，充填着我们人类餐桌上的菜肴。可谁曾想，那些原有的生态破坏了，使得千年古树害虫灾而没有鸟儿来消除，只好用人类制造的毒药，刺进古树的躯干，注射毒素而去灭虫。现时人类众多病毒，原本栖息在动物身上。以前动物给我们人类带来的美好祥和的快乐，如今已不复再见。而今天所见的，

正是所谓征服一切的心灵扭曲。

现时我们人类，不得不立法去保护这剩余半残的人类伙伴动物，并盼望着能一同上战场去降伏那让人类每年要付出上亿的金钱，去对付那让人类头痛的常杀不灭的病毒的战争。

3. 自然界的灾难

《阴符经》认为，天、地、人都会发生各种各样的灾难：“天发杀机，移星易宿；地发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反覆。”天发了杀机，星宿就要移位可陨落；地发了杀机，江海中的龙蛇就爬上岸来；人动了杀机，就会弄得天翻地覆。

天发杀机，是指一些反常的自然现象。如冬季变暖，或年成久旱久涝，就会出现灾情。又反映，星际间本来有自己的运行轨道，可脱离了它自身的轨道，就会造成星际之间的碰撞，而出现了另外一种迹象。

地发杀机，龙蛇起陆。是说，大地如要发生了反常的现象，如地震、山崩、海啸等，这样就会造成灾害，就连水里的龙鱼也会被卷上岸来，地下蛇在冬天也会出来，就这两者也没有人动杀机造成的灾害为大。

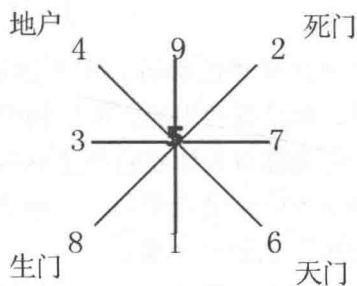
人发杀机，天地反覆。如果把人类的武器全用在一时的自己毁灭自己战争中，就会造成面目全非、地覆天翻的场面。

那么，如何看待如今地球可能遭受的灾难呢？地球真的会毁灭吗？不是这样的。一处冒岩浆是很正常的。多处此起彼伏地冒岩浆，地球上的水暴涨几千米，这是不可能的。因为这超出了地球自身的生态环境。

4. 阴阳的变化

天地的变化，具体表现为阴阳的变化。

老子《道德经》讲：万物负阴而抱阳，冲气以为和。所谓阴阳，指的就是宇宙的这个周流不息、循环往复的流变过程。



在《易经》中，阴阳观念被广泛引申到万事万物中，凡是一种事物的两性，则都以阴阳称呼。如天地、男女、公母、雄雌。更进一步，事物呈现的不同状态，也以阴阳称之：如动物的少壮称为阳，而衰老为阴，植物生长繁荣为阳，而敛藏枯亡为阴；将一个事物的上升阶段称为阳，而衰退称为阴；在社会中：民心向、背称为阳与阴；物产丰富的状态叫阳，而缺损贫瘠称为阴；人的精神饱满称为阳，而精神不足称为阴。这些观念的产生，是阴阳观念的表面化、阴阳作用的表面化造成的结果。

阴阳进一步发展，就构成了四象。四象是动态的、是一刻不停的，它代表着事物

由生→壮→衰→亡的整体过程，也就是由太阴（生）→少阴（长）→少阳（成）→太阳（壮），然后再由太阳（壮）→少阳（减）→少阴（衰）→太阴（亡）的过程。

5. 身国同构

葛洪说：“古之初为道者，莫不兼修医术。”（王明《抱朴子内篇校释》）明确指出了医道两家具具有亲缘性。又说：“形神相卫，莫能伤也。”（同上）可见，养生的关键在于养神，神全则形全。“夫道者，内以治身，外以为国，能令七政遵度，二气告和，四时不失寒燠之节，风雨不为暴物之灾，玉烛表升平之征，澄醴彰德洽之符，……疫疠不流，祸乱不作，堑垒不设，干戈不用，不议而当，不约而信，不结而固，不谋而成，不赏而劝，不罚而肃，不求而得，不禁而止，处上而人不以为重，居前而人不以为患，号未发而风移，令未施而俗易，此盖道之治世也。”（《抱朴子内篇·明本》，页53）明确提出了“身国同治”的观点。

孙思邈说：“古之善为医者，上医医国，中医医人，下医医病。”在道医看来，治身与治国的模式完全是一样的，都出自于道。医国是上医所为，是道医崇高的理想。

宋代张君房在《云笈七签》中说：“一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也。四肢之列，犹郊境也。骨节之分，犹百官也。神犹君也，血犹民也。能知治身，则知治国矣。夫爱其民所以安其国，养其气所以全其身。民散则国亡，气竭则身死。”而在葛洪看来，国君好比人的精神，而臣民好比血肉，治国如能像养生那样心身俱妙，则君民同乐，天下太平。如身无病，则国无祸。这“身国互喻”的法式，成为道医的重要思维方式。

6. 符箓方术

禁法是以咒语产生的能量、次声波来限制疾病的发生发展，抑制病灶，使病灶逐渐缩小，直至消失。如同现代医学的抗生素，不是直接杀死细菌，而是抑制病菌生长，久而久之病菌就会死亡。

咒法就是诅咒，是祝由术中最神秘的部分，用咒语诅咒病魔，将病魔赶出人体。咒语不是一般人会念就有效果，而是有功力的人所发出的一种特定声音，是一种次声波，常人的耳朵根本听不见，它能够对人体器官发生共振，产生能量。上述能量的产生在其个人，其施术者，只是给予患者暗示和导引，进而产生了符号效应，其作用等同现代西方医学的“心理医生”的语言疏导。

“伏羲氏……画八卦……乃尝味百药而制九针，以拯夭枉焉。”（《帝王世纪》为西晋时皇甫谧所著）伏羲对日月星辰、季节气候、草木兴衰等等，有一番深入的观察。不过，这些观察并未为他理出所以然来。一天，黄河中忽然帮出了“龙马”，也就是这一刻，他突然发现自己正处于一种强烈的精神震撼之中，深切地感到了自身与所膜拜的自然之间，出现了一种莫名其妙的和谐一致。他发现龙马身上的图案，与自己一直观察万物自然的“意象”心得暗合，就这样，伏羲通过龙马身上的图案，与自己的观察，画出了“八卦”，而龙马身上的图案就叫做“河图”。《山海经》中说“伏羲得河图，夏人因之，曰《连山》”。伏羲八卦源于阴阳概念一分为二，文王八卦源于

天文历法，但它的“根”是《河图》。河图和洛书，乃由天象观察中产生的，在三代时期就成为帝王的宝贵之物。河图和洛书构造简明，它是中国古代的文化基石之一。清代经学家廖平曾将《诗经》《易经》《黄帝内经》三者反复印证，证实了《黄帝内经》的理论本于《易经》，而《易经》之数理又取决于河洛。

7. 房室养生

房中术又名“房术”、“房中”、“房内”、“黄赤之术”、“男女合气之术”，是中国古代医家和道家关于如何在男女性生活中获得乐趣、保健、胎教、优生、延年益寿的学问。基于道家的阴阳思想，把性作为一种修身养生的方法。房中术的这一性质，在历史上更多地被人用作淫秽之术，因此也经常遭到政府的封禁，其本身的内容反而被大多数人不了解。

房中术又名玄素之道，古仙人素女、采女、彭祖、容成公皆明此道。东汉正一祖天师张道陵亦曾说是法。

房中派是道教早期修持炼养方术流派之一，肇始于战国，以秦国为显著，宗称容成、彭祖。考古发现，马王堆帛书有《养生方》两卷，言房中事。是古代方士、道士房中节欲、养生保气之道。《汉书·艺文志》著录黄帝、容成等八家，谓“乐而有节，则和平寿考；及迷者弗顾，以生疾而陨性命”。《后汉书·方术列传》有冷寿光、甘始等。张陵、张衡、张鲁行教吸收该术，称男女合气之术，或黄赤之道。道教认为男女交合，是阴阳和合之常，阴阳不交，则坐致壅阂之病，无益人寿；但恣情纵欲，必损人寿命，乃至速死。故房事需要讲求交合方法，注意房中节欲，实行房中禁忌等。东晋葛洪亦重视房中，认为不行房中，“虽服百药，犹不得长生也”。北魏寇谦之改革天师道，力斥此术；隋唐以降，改谓“阴丹”；后世南宗业已吸收此术；此后转衰。

道教黄赤之道：即房中术，来源于古代巫觋。《汉书·艺文志》中房中家著录百八十卷。晋葛洪在《抱朴子》亦论述和倡导此术。《随书经籍志》载房中十三部三十八卷。南宋郑樵《通志·文艺略》载房中九部十八卷，宋以后，论及房中的书便频于绝迹了。房中家依托黄帝、玄女、龚子、容成公、三张施行此术，所谓“黄老赤篆，以修长生”。陶洪景《真诰》称为黄赤之道。房中术本是讲房中禁忌及祛病之术，《汉书·艺文志》中说：“乐而有节，则和平寿考，及迷者费顾，以生宗而损性命。”道教重养生之道，也主张广嗣，所以道教倡导此术。认为可以爱精气，求得“还精补脑”，至于后来误解为猥亵之术，乃妖妄欺诳。北魏寇谦之曾反对“男女合气之术”，他说：“大道清虚，岂有斯事！”晋葛洪也说：“单行房中不能致神仙，也不能去祸致福”。后世道教信徒中，也没有房中术的流派，道教全真派系出家道士，主张禁欲，更是反对此术。房中术的精华思想彻底被淹没。

8. 内外丹修炼

春秋战国时期，仙道活动兴起，人类对死亡的恐惧，对长生的渴求，促使了人类文化的先驱者开始对生命延续的探索。重生恶死，是方士对生命的思考。他们相信，世间会有仙方、仙药及各种秘术，能让人成为长生不死的神仙。他们对长生不死的执

著追求，引领人们将成仙长生变为现实的渴望。方仙信仰是道教的重要源头之一。方士们的理论和实践，对道教最终的形成提供了丰富的材料。神仙信仰的价值为道教形成长生不老、肉身成仙的生命观奠定了基础。神的来源和选神方法，给道教以启发。方士们创造的神仙也为道教吸收，成了道教的神。道教在此基础上，终于创造出一个庞大的、完备的神仙谱系。战国时出现了许多记载神仙传说的著作，书中载有不少关于仙人、仙境、仙药等传说的文字。如《庄子·逍遥游》中有这样的描写：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御风龙，而游乎四海之外。”在如《山海经》《列子》“汤问篇”、“黄帝篇”、“周穆王篇”，屈原的《离骚》《天问》《九歌》等都将仙境描画得美妙，而神秘的仙人亦被描绘成外生死，至虚极，不为物累，超脱自在，能腾云飞行的神奇人物。

伴随着神仙之说而出现了寻求仙境、仙人，传布成仙之方的方士。三神山成了道教创立仙境的起点。道教以此创造了从天上、人间、海上到地下的仙境系统，诸如三十六天，十洲三岛，十大洞天，三十六洞天，七十二福等神仙居住的洞天福地圣境。寻仙药衍化成道教的炼制外丹、修炼内丹，形成了影响较大的丹鼎派。

那时最著名的方士有宋毋忌、正伯侨、徐福、卢生、李少君等人。道教吸取了神仙家修炼的各种方术，经过一代代高道的努力，形成了一整套得道成仙的系统化的修炼方法。

《老子》第十六章云：“至虚极、守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明。……没身不殆。”这就是说，使内心虚寂、清静之状达到极点，才能反观体悟到万物生长、活动，循环往复的情形，才能透过复杂纷纭的现象，看到万物回到它们的根源——“静”，也即复归本性。复归本性就是自然的常道，懂得这种自然的常道就可以称作明智。懂得这种常道的人则能通达事理，立于不败之地。

《老子》认识到，“道”有着自身的运动规律，并将其概括为“反者道之动”。这里的“反”，有着对立转化和返本复初这两个方面的含义。老子认为，一切事物都包含着两个相反相成的方面：“有无相生，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随，恒也。”（《老子》第二章）这就说，有无、难易、高下、前后等对立的两个方面是相互依存的，各自以对方为其存在的基础；事物对立的双方是相生相渗，各向其相反的方面转化，这是“道”的永久不变的运动规律。

由于深谙物极必反这一事物普遍的运动规律，为了防止事物向着不利的一方发展，作者又提出贵和守中的思想，“和”即和谐之意，“中”即是适度。《道德经》第五十五章说：“知和曰常，知常曰明。”就是说，懂得保持和谐这一道理就懂得了天地万物运变的永恒规律，懂得了这一永恒规律就可称之为清明。老子强调要“去甚、去奢、去泰”（《老子》第二十九章），即去除极端、奢侈和过分的行为，以保持事物内部的动态平衡，才能防患于未然。书中别出心裁地将这一原理运用于实际生活中，注重从反面思考问题，制定策略。他告诫人们自觉地从反面入手，就能促使事物向着有

利的方向转化。这一充满着辩证思想的智慧指导着中国人适中有度地处理着人际关系、个人与社会的关系、人类与自然的关系，保持与社会与自然等各个层面的和谐。

二、自身养生

（一）人生的态度

古语说：“经师易得，人师难求。”经师是传道授业解惑，人师是宽人律己做楷模。所以学问好教，人师难做。人生的态度主要来源长者谆谆教诲的传播。

人才是打造出来的。造是生，打是克。生是必需的，克也是必需的。不生不能成长，不克不能成熟。想成为大家，什么磨难你都得受。庄稼在大菜棚里长不大，必须经过风吹日晒。人这辈子，不经过社会的风吹雨打，就不会成熟。其理来源古人对河图洛书、阴阳五行的理解。

（二）人生的智慧

人生智慧主要来源于宇宙自然经典的启迪。

修道者认为，观察世间万物的运行规律，要懂得“天”、“地”、“人”三者同一场。人们不但要知冬避寒、夏避暑的道理，还要懂得自身的修炼。人的四肢百骸，五脏六腑，正应天地之数，而天地的一阴一阳又是它的运行规律。

一阴一阳之中，又包含着很多的物质。阴阳的协调是天地的协调，又是人体的协调。人若失去了这样的协调，就会走向死亡。观天之阴晴，知地之四时，察人事之万变，应万物之制化，养自身之脏腑，才能顺应自然，以达长寿。

人生智慧还来源于前人文化知识的总结。

郇子说：食、色，性也。在儒家认为，修身，齐家，治国，平天下。即是说，人的形体和精神，要达到内养外修。首先是养身，进而是养家，要把家庭的兴衰作为自己的责任，而后才能治国平天下。反过来说，人做事应该量力而行，因为我们不是全能，可是我们也要为人类社会做到我们应尽的责任与义务。

在市场经济的今天，要懂得以智慧挣钱，以能力挣钱，不要以意气用事去赚钱。我们时时要懂得，智慧不同于聪明，战略不同于战术，经济学家是为国而运筹，金融家是为银行而运筹，企业家则为市场而运筹。这就需要人们认清自己，才能够在现今的市场经济大潮中找到自己的发展方向。

（三）人生的情怀

人生情怀，为公情怀应该多于为私，为他情怀应该多于为己，这样才符合天道。《道德经》云：“天至公，用之至私。”所以才完成了四季的变化，天损有余而补不足，才有了万物的兴盛。

为公情怀的典范，莫过于三国时代的诸葛亮。清朝康熙帝云：“鞠躬尽瘁，死而后已。为人臣者，惟诸葛亮能如此耳。”唐朝著名诗人杜甫曾对诸葛亮的事迹甚为欣

赏，曾作过数首诗赞许诸葛亮，当中《蜀相》“三顾频烦天下计，两朝开济老臣心。出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”，亦成为日后讲述诸葛亮一生的名句。

为他情怀的典范，莫过于东汉时候的范式。范式和张劭曾经结交为生死与共的朋友。后来张劭卧病不起，病情很重，同郡的郅君章、殷子征从早到晚照料看护他。张劭临死时，叹息道：“遗憾的是还没能见一下我那生死与共的朋友。”殷子征很不理解说：“我与郅君章对您尽心竭力，我们如果不是你生死与共的朋友，那么你再想找谁来与你相见呢？”张劭说：“像你们这两个人，只是我活着时的朋友罢了，山阳郡的范巨卿，才是我所说的生死与共的朋友。”

范式在梦中感应到张劭的死讯，快马加鞭地追上了送葬的队伍。他磕头吊唁，说道：“走吧元伯，死者和生者走不同的路，从此我们永远分别了。”范式握着牵引棺材的绳索向前拉，棺材这才向前移动了。范式就留在坟边，给张劭垒了坟，种了树，然后才离去。参加葬礼的上千人，都为他们的别离而淌眼泪。

生命是丰富的，是多维的。生命的价值，不只是衣食住行那么简单，尚有更深更远的精神内涵。在重视物质财富、人情日益淡薄的今天，这个故事足以震撼人的心灵。人间至真至诚的友谊，更是生命最高的境界！所谓自然养生，其实是得道的养生，就是所谓的全息的养生。

（四）主观意识的重要性

任何与生命有关的事情我们都在亲力亲为，也必须亲力亲为。呼吸、吃饭、睡觉以及爱情、事业、梦想……一切你渴望得到的，关乎自身幸福的，渴望拥有和保护，都要经过你自己的努力和作为才能得到，天道酬勤，养生也是这个道理，“生者人之本也”，对于生命、健康都不能主动去维护和追求的人，算不上智者。21世纪的养生文化发展不但要让全人类清楚地认识到自身健康的重要，同时还要他们深刻地感知主观意识，主观能动性的重要，养生绝不是一种消费习惯。

主观意识不是你想，而是你做。不是你叫别人做，而是你自己亲自做。生命给予了我们一切的可能，我们呢，能为健康做些什么？

（五）天人相应的养生观

孙思邈祖师说：“通晓天的人，一定能在人的身上找到它的本体，熟悉人的人一定是以天为本体，所以天有春、夏、秋、冬和金、木、水、火、土。黑天、白日轮流更替，寒冬暑夏交换更迭，这是大自然在运动。自然界中的大气，合起来就成为雨，流动的时候就成为风，散发开去的时候就成为露，紊乱无序时就成为雾，凝聚时就成为霜雪，伸展扩大成为虹霓，这是大自然的正常规律。而天人相应，人体也有四肢和五脏，醒着、睡时，呼出吸进，吐故纳新，精脉和气血循环。流动就是血气循环，显现出来就是人的气色，放出来的就成为声音，这是人体的正常运动。阳用它的精华，阴用它的形体，这是天与人相同的，及至它违背了这正常规律就要生病了。蒸就发热，不然就生寒，瘀结就成为瘤赘，阻隔就成为痼疽，奔走过疾，就气喘嘘嘘用尽了

精力，就会焦枯，根据表面的诊断，可以检查出身体内部的变化。从人体类比自然界也是这样。因此金、木、水、火、土的伸屈变化，星辰运行中出现的差错，日蚀、月蚀现象，彗星的陨落，这是自然界危险的征兆！寒暑颠倒，这就是外界的冷热失常啊。石头竖起，泥土跳跃，这是自然界的瘤赘啊。山崩地陷，这是自然界的痼疽。急风暴雨，这是自然界的喘乏。不降雨露，河流、湖泽干涸，这是大自然的焦枯啊！良医用药进行输导，用针灸治病救人；圣明的人用高尚的道德和善于用贤任能来治理天下。所以身体有可以消除的疾病，天有可以去掉的灾害！”

所以，人体就是宇宙的一个缩影，天体是大宇宙，人体就是小宇宙，人体要知道自身与宇宙的协调统一性，随时调整自身状态，与宇宙自然达到和谐统一。

三、饮食养生

（一）民以食为天

中国有句俗语叫“民以食为天”，告子也讲：“食、色，性也。”认为求食和求欢乃人之本性也。人体每天都要吃三顿饭，日复一日，饮食自然成为了人体养生的一个重要的组成部分。吃的合理可实现养生的目的，否则，病从口入。

（二）食养的重要

古先民在长期的生活中，发现了食物的重要，食物不但可以让人们不再有饥饿感，而且吃过饭后精力旺盛，有的动植物经食用后还能缓解疼痛，祛除疾病，所以才有了“药食同源”一词的出现。药物和食物都是来自动植物，食物也有一定的药物作用，怎样为我所用，关键在于了解它们的属性。因此，中国饮食文化还有一个特别突出的特点，就是食医结合。

我国的烹饪技术，与医疗保健有密切的联系，在几千年前就有“医食同源”和“药膳同功”的说法，利用食物原料的药值，做成各种美味佳肴，达到对某些疾病防治的目的。

（三）五味之性

人体饮食过程中，实则是通过不同口味的搭配和需求，来满足自身机体的需要。五味：酸、甜、苦、辣、咸，辣的去湿、苦的去火、甜的生血、酸的生津，咸则为五味之主。

实际是类似于药物归经，酸入肝，苦入心，甜入脾，辣入肺，咸入肾。试以咸举例，大量食用盐的后果大家都知道，尤其易引发心脑血管疾病，所以现在提倡低盐。咸入肾，直接影响的脏腑就是心，肾和心已经不是正常的相克关系，长期则会产生病变。另则，肝肾同源，必然也会殃及肝脏，所以食物讲究适量，即使是人参、灵芝，过量也是有害，水银、砒霜，适量也可救人，饮食也是一样。肝气郁滞容易产生口苦症状。气机淤堵的河水，长时间流通不顺，死水就会腐败恶臭，身体也是一样的道

理。所以嘴巴干苦，而且常常口臭、口酸，一般是胃寒的症状，吐酸水，不敢吃生冷硬的东西。

另外老子讲五味令人口爽，是告诫我们饮食上尽量要清淡，不要厚味，而且尽量保持食物的原味，这样更有助于人体健康。

（四）熟食养生

熟食相对于身体，有其特殊功能。熟食是中国人饮食习惯的主流。

1. 熟食的起源

甲骨文的字里，并没有“吃”这个字。到了秦代之后，小篆中才有“吃”这个字。这个时候的吃字，是“从口，气声”。写起来是比现代的吃字多了一横，是汉字中比较复杂奇怪的字。事实上，中国人在吃的上面，也的确用尽了心机，不厌其繁。

以热食、熟食为主，是中国人饮食习俗的一大特点。这和中国文明开化较早和烹调技术的发达有关。中国古人认为：“水居者腥，肉臊，草食即膻。”热食、熟食可以“灭腥去臊除膻”（《吕氏春秋·本味》）。中国人的饮食历来以食谱广泛、烹调技术的精致而闻名于世。史书载，南北朝时，梁武帝萧衍的厨师，一个瓜能变出十种式样，一个菜能做出几十种味道，烹调技术的高超，令人惊叹。

中国熟食文化源远流长。据史书记载，夏商时期，人们将盐、香料等调味品置于铜器炊具中，加水与食物煮熟后用刀分割食之，这就是最初卤烹的雏形。《周礼》中记载，人们盛行将盐、香料、食物加水烹煮，卤烹技法由此形成。

没得吃，吃得差，吃得好，这是不同的等级，品质。中国人十分看重饮食，饮食的背后是对人的最基本的生存品质的看重。

2. 熟食背后的人情文化

熟食背后，是成熟发达的人情文化。

首先，从饮食方式看，中国人崇尚的是聚食制。中国人的家，餐厅是十分重要的单位，大家团团而坐，聚火而食。这种聚食的传统，一直相沿至今。聚食制的长期流传，是中国重视血缘亲属关系和家族家庭观念在饮食方式上的反映。

其次，从餐具角度看，中国人的饮食习俗的一大特点是使用筷子。筷子，古代叫箸，在中国有悠久的历史。《礼记》中曾说：“饭黍无以箸。”可见至少在殷商时代，已经使用筷子进食。筷子一般以竹制成，一双在手，运用自如，既简单经济，又很方便，充分体现了我国人民在食文化方面的智慧。

（五）饮食之道最忌攀比

中国饮食文化的发达，并不是道家所为。中国饮食文化发达的背后，也存在着致命的问题。过于发达的吃喝风尚，攀比风尚，有悖于素朴之风的流行。

别人家吃鱼，我也要天天吃鱼。不是身体的需要，而是心理的需要，这样的生活方式，一定做病。

饮食不是满足虚荣。尤其现在的生活，根本就不缺乏营养。

（六）适时、适量

1. 一日三餐

顿用七分。中医养生汤头歌讲：“三餐不能少，顿吃七分饱。夜半一碗水，七十不见老。”

缺什么，补什么。缺多少，补多少。可是，如何知道自己缺什么？缺多少？

适时首先表现为三餐适时，即以饿为度。吃十天素，就知道自己想吃的便是你缺的。六天素，一天荤，这就是适时。

大家都知道，素食清血液、利心脑。鱼肉利骨骼，只有适时适量，才可谈其养生。

2. 一年四季

适时其次表现为四季有别。一年四季，按季节而吃，不吃反季节食品，是中国烹饪又一大特征。自古以来，我国一直按季节变化来调味、配菜，冬天味醇浓厚，夏天清淡凉爽，冬天多炖焖煨，夏天多凉拌冷冻。四季适时的饮食习惯，表现了古代中国人强调进食与宇宙节律协调同步的智慧。春夏秋冬、朝夕晦明要吃不同性质的食物，甚至加工烹饪食物也要考虑到季节、气候等因素。这样的思想，在先秦就已经形成。《礼记》记载，如春“行夏令”、“行秋令”、“行冬令”，则必有天殃。

（七）适度

1. 量的适度

《阴符经》李荃注：“人因五味而生、五味而死。五味各有所主，顺之则相生，逆之则相胜。久之则积气熏蒸，人腐五脏，殆至灭亡。”精辟地解释了量的适度。

这段话的意思是说，人类为了生存，消除饥渴之苦，人们才食用美味的食物。但使人不得长生的是，人们贪图美味，而逐渐耗蚀了人身机体的机能。人们明知道美食过量导致死亡，但无人愿意舍弃这种爱好。

学道者明之，可食五味，顺应五脏。五味者，苦味去火，辣味去寒，甜味生血、涩味收敛、酸味解毒。

五味各有所主，顺之则相生，逆之则相胜。智者都应根据身体需要选择，顺其自然，这才能起到养生的作用。如肠胃有病就不应贪食辣味，久之则积气熏蒸，人腐五脏，殆至灭亡。

所以，人应该嗜欲知止，清心寡欲。

2. 味的适度

由于我国幅员辽阔，地大物博，各地气候、物产、风俗习惯都存在着差异，长期以来，在饮食上也形成了许多风味。我国一直就有“南米北面”的说法，口味上有“南甜、北咸、东辣、西酸”之分，主要是巴蜀、齐鲁、淮扬、粤闽四大风味。据《黄帝内经》载：东方之域，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸；西方者，金玉之域，沙石之处，其民华食而脂肥；北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰冽，其民

乐野处而乳食；南方者，天地所长养，阳之所盛处也，其地下，水土弱，雾露之所聚也，其民嗜酸而食；中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳。

3. 补的适度

补的适度，充满养生含量。例如，湖南人喜欢吃辣椒，就源于两方面的原因，其一，湖南古称“卑湿之地”，多雨潮湿，吃辣椒有驱寒、祛风湿的功效。其二，湖南人一年到头以米饭为主食，吃辣椒还可以直接促使唾液分泌，开胃振食，因而吃的人日渐增多，相延日久，便形成了嗜辣的风俗。广东由于炎热的时间很长，太阳辐射又厉害，人们流汗多而体力消耗大，因而需要及时补充水分及易被吸收的养料，适应这种需要，广东的粥品特别丰富。以上这些饮食习惯与各地的地域特征是紧密相连的，地方风味正是来源于各地独特的地理环境给人带来的饮食需求。

（八）饮食疗法

合理的膳食结构是养生保健的关键。《素问·藏器法时论》中“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精气”的观点，堪称中华民族饮食和营养的纲要。《养生录》中谈到养生“六宜”，食宜早些、食宜暖些、食宜少些、食宜淡些、食宜缓些、食宜软些。中国保健食品的特点和优势是传统的中医药学、养生学与现代食品科学、营养学密切结合，既有几千年的丰富经验、系统理论，又有现代科学技术成果及研制方法的优势互补，使保健食品种类繁多、内容丰富、安全有效，颇受广大人民群众欢迎。

药物养生保健也是饮食养生的一部分。《本草纲目》中记载有养生作用的药物共约160种。后世医家分别制成膏、丹、丸、散等剂型，遵循中医理论进行君、臣、佐、使的配伍，适宜于长期进行养生保健。传统保健药物如六味地黄丸、四君子汤、肾气丸、逍遥丸、归脾丸已成为家喻户晓的保健佳品，受到国内外人士的欢迎。我们可以凭借丰富的中药材资源，开发出能够改善亚健康状态、提高人体免疫力、抗疲劳及抗衰老的保健药品；可以根据现有的复方研究成果，如补肾填精方、益肾健脾方、脑力智宝方、葆春方等，以及古方如十全大补方、八珍汤、小建中汤、地黄饮子等进行再开发；也可以借鉴一些保健单味药的研究成果如银杏、白芍、月见草等，进一步开发研究。开发保健药品还可以在改变保健品剂型上下工夫，将保健药品制成简便易携带、方便易保存的中药制剂如胶囊、丸剂、膏剂、颗粒剂等，以满足不同层次消费者的需求。

四、医疗养生

（一）医

1. 巫医是医家之祖

从文字学中，我们可以看出“医”的本义是巫。古“毆”字有防役的意思。在巫祝盛行的时代，“毆”字下面加了一个“巫”字，而写作“醫”字。后来，人们在

储存粮食的过程中发明了酒，又把酒的功效应用到了医药上，酒成了制造药物的基本原料，“𩚑”字才变作了“醫”字。

远古时期，由于逐渐出现了氏族群体，自此群体的求生、求食、狩猎获得成功，生活渐富有余，逐步产生了智慧视野，出现了图腾和结绳记事，由此而产生了巫。

巫是人类文明的开端，是原始人真正的导师。巫代表着原始人类最早拥有的文化，不管巫是凭借母亲般的呵护也好，还是利用神灵的庇荫也好，它唤起了氏族成员间在内心深处相互团结起来的意志。加之图腾崇拜、祖先神等原始文化，都在不同程度上驯化了人的兽性，教育了人，形成了人类不同于一般动物的本质属性。

2. 祝祷

“祝”的原意是“祝祷”。远古时代的祷祝活动，不光是针对病人，而且广泛应用于战争的胜负、自然灾害、种族的兴衰等等事情之中。所以，最早的医生，实质上担负了我国古代人类和自然界、鬼神之间的精神沟通的神圣职责。

远古时代的人类，将患病看作是神灵惩罚，恶魔作祟。因此，祈祷神灵的保佑、宽恕，或是采用驱鬼、避邪等手段来治疗疾病，成为巫医最基本的工作。巫医们通过能和鬼神相通的姿态给人信心，从而达到治病的目的。

3. 专注

现代医学证实，注意力的高度集中可以增强免疫力，极有利于疾病的康复。

符咒有助于加强对控制疾病的信心。符咒即是符号效应，它起到暗示、导引的作用。而当人在有了信心并且注意力高度集中的时候，人体的抵抗力就会增强，红细胞、白细胞，特别是淋巴细胞会大量地增多，这些细胞都可以杀死进入体内的各种细菌、病毒。巫医就是利用了这个原理，利用了人类对于因无法控制痛苦，而产生的对自然力量的恐惧，因不知道痛苦原因，而对于鬼神的崇拜心理所诞生的最早的心理疗法，当然能够获得一些疗效。

4. 驱鬼避邪

巫医认为，火可以驱鬼避邪。巫医实施巫术之时，在病人身边总是要生起一堆火。从现代科学道理看，不管是伤风感冒发热，还是上吐下泻肚子痛，在火堆旁边烤出汗来，肯定是可以达到治疗效果的。现代医学治疗这些病时，依然没有离开“发汗”这一治疗原则，只不过是吃药发汗而已。其实在最早期的医疗活动中的巫术中，不光蕴藏了“心理疗法”的雏形，而且是“物理疗法”、“药物疗法”的早期探索。如果我们仅仅用“迷信落后”来否定巫术，就是对我们祖先当时的科学进步的否定，对现代医学基础的否定，对于自己古老医学文化的否定，那才真正是无知的表现。

5. 言语行为开导

用言语、行为进行开导、说服也是巫医最传统、最有效的医疗手段之一。这种方法，开始由亲近的人随意而作，慢慢地从家族、部落、地区中涌现出威望较高的长者，或者由知识较多、经验丰富、能说会道的人，在某种仪式下，通过他们的方言、行为、舞蹈等方式为人治病。在源自母爱情结的巫的伟大关爱下，患者的身体发生了

神奇的变化，疾病莫名其妙地消除了。

今天，中国医学的根源就来自当年医学的先驱——“巫”。后来随着儒学的发展，医学在儒学的理论基础形成的同时，建立了自己的理论基础，从而医学从巫术中独立出来了，中医学诞生了。春秋时代，一个新的医学科学——中医学建立了。

（二）疗

1. 疗心

人一旦产生不和谐的想法，马上就会有偏激的行为。人心应以天心为准，宋朝大儒张载说了四句话，成为我们今日的格言。他说：“为天地立心、为生民立命、为往圣继绝学、为万世开太平”，天地的心是天施地蕴，生民的命是道与德，人在世间，应以公德为衡量自己行为的标准。那么什么是德呢？德即是人类在社会公共交往中，所显现的行为标准，要受到集体的认可。有了这一衡量自己心胸的砝码，就会心安理得，应有曹操所说的“吞吐天地之志、包藏宇宙之心”，更要像老子所说的“海纳百川、有容乃大”。能容，才是心之根。

2. 疗身

疗身要懂得七情六淫。七情即是“喜、怒、忧、伤、悲、恐、思”，六淫即是“风、寒、暑、湿、燥、火”。任何一种偏激所为，都会使人体致病。人在社会中，无论是处人还是处事，在你设定了目标以后，一定要懂得过程是九十九，目标只有一个。所以人生苦多甜少，累多福少。笔者有感，说上几句，献给养生的爱好者。

我们是祖国的建设者

因年近花甲乘坐了老龄化的班车

我们曾为新中国而燃烧过青春的圣火

又为养育儿女付出爱的奔波

我们是儿女的梯阶

更是那生活中无怨无悔的骆驼

说什么身体衰老

说什么青春已过

我们是正在炽燃的火炬

我们是智慧的成熟者

今天

我们要用这智慧的灵感

续写这最辉煌的一页

今天

我们要揭开祖先长寿的篇章

把生命的智慧续写

今天

我们仍一步一个脚窝

唱响着那永恒不变的生命智慧之歌

3. 疗事

世上只有三件事：好事、坏事，不好不坏的事。人只有两种人：男人，女人。人生的问题虽然看起来纷纭众多，其实基本问题无外乎就是这么几个。踏上人生路，一定要先学会最根本的事：遇事而不惊，处事而不乱。善于疗病只能说是医生，善于疗事才是真道家。

五、运动养生

（一）形体运动

1. 人体的外部系统

九宫八卦是我们的祖先创造发明的，是举世无双的国宝，它是由乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑，再加上中宫，共组成九个方位，我们把它称为九宫八卦。

九宫八卦包罗万象，大则无外，小则无内。特别是在人体上的应用更是奇妙无穷。我们利用九宫八卦，可以了解并掌握人类形体的先天功能态，从而对症下药，实行相应的养生方案。

乾卦，在人体为头，右腿（九宫位），肺，骨骼，男性生殖器官。西北方。五行属金。

坤卦，在人体为腹，右肩（九宫位），脾，胃，肌肉，女性生殖器。西南方。五行属土。

震卦，在人体为足，为肝胆，为左胁。东方。五行属木。

巽卦，在人体为股（膝以上、腰以下），肱，胆，气管，神经，左肩（九宫位），练功之元气。东南方。五行属木。

坎卦，在人体为肾脏，膀胱，泌尿系统，生殖系统，血液，内分泌系统，耳，肛门。北方。五行属水。

离卦，在人体为眼，头部，心脏，小肠。南方。五行属火。

艮卦，在人体为鼻，背，手指，关节，左腿（九宫位），脚趾，乳房，脾，胃，结肠。东北方。五行属土。

兑卦，在人体为口，舌，牙齿，咽喉，肺，右肋（九宫位），肛门等。西方。五行属金。

2. 人体外部系统间的关系

所谓运动也好，养生也好，其实都是调节人体信息与自然信息和谐对应的一种方法。中药是直接采自大自然的不同信息能量载体，西药也是间接来源于自然。有些矿物质矿泉水可直接用于人体疾病的治疗。对症服药，就是将恰当自然信息能量与人体的能量、信息相调节、相交换，以其对人体产生一种和谐的、健康的效应。

如果说，医学是以调节人体生命信息为主的话，那么，形体运动养生主要是调节形体与自然信息的和谐关系，以利于人体生命信息的运行。有些房屋建筑的方位、格

局、材料、色彩等产生的各种能量信息，会对人体的健康、心理、思维与情绪产生干扰与损害，也就自然有损他的健康。

当你忽然间就得了疑难杂症，或者觉得有某些不适，怎么医疗也没有明显的效果，这个时候，就证明你生活的“场”与你的身体产生了抵触。而这个场，就是我们说的道炁，外界的炁直接与外物相融，现在的工厂、污水沟、声光电等都可能是污染源。合理的规避和合理的利用，才能有利于身体健康。

3. 贵柔的养生观

《道德经》第三十六章说：“柔之胜刚，弱之胜强。”第五十五章又说：“物壮则老，谓之不道，不道早已。”第七十六章明确赞美柔比强更具生命力：“人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故曰：坚强者死之徒也，柔弱生之徒也。是以兵强则不胜，木强则拱。故坚强处下，柔弱处上。”

《水浒传》第47回“扑天雕双修生死书，宋公明一打祝家庄”，在宋江安排石秀、杨林去祝家庄侦察地形后说：“正是只为一鸡小忿，致令众虎相争。所以古人有篇西江月道得好：软弱安身之本，刚强惹祸之胎，无竞无争是贤才，亏我些儿何碍。钝斧锤砖易碎，快刀劈水难开，但看发白齿牙衰，惟有舌根不坏。”

此段文字，可谓得《道德经》养生思想之精髓。健壮的形体固然令人羡慕，可惜只是虚假的表象，并不具备长久的生命力。

（二）脏腑调节

1. 人体的内部系统

道家认为，人体的脏腑并不是独立的存在，每一个器官都是一个系统，包括了器官本体以及和每一个器官相对应的经络和穴位。这种情形和现代的电灯系统有点类似，器官就像灯泡一样，经络则像是接引电源至灯泡的电线，穴位则像是接在电线上的开关。只有包含电灯、电线和开关的完整组合，才能称之为电灯系统。当灯泡不亮时，可能是没有电，也可能是开关坏了，或电线有问题，或灯泡坏了。而器官的功能不好时，可能是身体的血气能量不足，就像电灯没有电；也可能穴位阻塞，就像开关坏了；或经络堆积了太多的垃圾形成不通畅的状态，就像电线有问题；或器官出了问题，就像灯泡坏了。

2. 人体内部系统间的关系

中国人有一句俗语，叫做“头痛医头、脚痛医脚”，是用来形容医疗技术非常差的医生。当病人出现疾病的症状时，医术高明的医生必须仔细观察病人，利用学自古代医书的技术，以及长期累积的经验，找出疾病的真正根源。

人体系统的关系主要由生、克关系构成。

拿现在时尚一点的词汇说，肝主木，代表“财商”；心主火，代表“情商”；脾主土，代表“健商”；肺主金，代表“逆商”；肾主水，代表“智商”。

木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，以上是生的关系。

克是管理，制约的意思。如：金克木，木克土，土克水，水克火，火克金。

3. 整体养生观

从性格上说，木为怒，火为喜，土为思，金为忧郁，水为恐。又因为木代表肝，水代表肾。所以，人一发怒，就容易伤到肝。人一恐惧，就容易伤到肾。那么，根据五行生克的道理，发怒的人用忧伤可以克制。思能制恐，害怕的人思考一下定一定神就没事了。

从做事上说，情商高的人讲义气，因为考虑感情的方面多了，就不敢往前冲；土克水，讲信用的人，智慧就不够圆融，高智慧的人一般不易受条条框框约束；金克木，讲团队讲义气就不能心怀妇人之仁。

从家居环境上说，肺病将西边搞开阔一些，肝病东边要开阔等。

以上说的都是“头痛不一定医头，脚痛不一定医脚”的道理。在古代的中国，如果一个医生只会“头痛医头，脚痛医脚”，人们一定会怀疑他医疗技术的能力。

（三）白领运动

青年人血气方刚，但当代白领往往多于辛劳而少于运动。白领运动应以勤为本，应该勤于运动。

1. 心勤

什么是心勤呢？心勤就是要有远虑。人无远虑，必有近忧。要为未来作打算。白领人士肩负着很大的使命。

常人有多人能够理解企业家创业的艰辛？不都是笑他们傻吗？

生活在于不断的发展、进步。不进步就只有退步，不发展就是死亡。

白领青年，在《易经》中，是以艮卦来表示的。艮代表少男，也代表山。青年的使命，本来是向前前进的，可是，前进的道路上却是一座座大山。《象辞》说：艮卦的卦象是艮下艮上，为两山重叠之表象，象征着抑止。按照儒家的说法，青年的思想应当切合实际，不可超越自己所处的地位。从积极角度来看，不妨理解为是一种定力的修为。艮卦的卦辞讲：“艮其背，不获其身，行于庭，不见其人，无咎。”卦辞中，“艮”与“行”是相对的。“艮”的本义是止，也就是不行，就是站着不动。卦辞应该解释为，站在它的背后，看不到它的整体，走在其间也看不到它的整体。“其身”、“其人”都是整体之意，这里是以人体作比喻。什么是青年呢？青年就是这么个让人难以看清整体的山。

“新东方”之所以成为中国当代青年的领路人，正是妙用了关于“山”的传说。“新东方”讲：“我们从绝望的大山中砍出一块希望的石头。”绝望虽然好比大山，但是只要你能砍出一块石头，你就有了希望。青年人也只有通过不断的努力和拼搏，才有希望走向未来。

2. 心净

心勤不等于是辛劳。善于养心者，要做到能够心净。发于心而不使劳于心。

据有关资料统计，近年来，40岁左右的中年人死亡率大幅上升，男大于女，常见的死亡原因有：心肌梗死、脑出血等心脑血管疾病，而冠心病、高血压、高血脂、糖

尿病等疾病的发病率也趋于年轻化。为什么中青年人就患上了老年病？其主要原因就是中青年人工作压力大、生活无规律、饮食不合理等。冰冻三尺，非一日之寒。中年出病证，青年是病因。青年时代的过度消耗与透支，可使组织器官提前衰老，过早地发生老年病，等到发现，为时已晚，各脏器组织的衰老已不可逆转。所以说养生要从中青年开始。净心就是善于缓解心理压力，把压力释放干净。

《彖传》说：艮，是停止的意思。该停止的时候就停止，该行动的时候就行动，行动和静止都不失时机，他的道路就宽广而明朗。这句话对青年人十分受用。当休息的时候一定要休息，有如昼夜交替一样，心净是心勤的基础。心净与心勤实则是一体之两面。

3. 心通

《大学》篇开章说：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”这段名言十分契合艮卦的思想，事实上，也是艮卦最经典的解释。

华严体用论的核心是修持境界论，“三观”即是修持法门。宋代儒学家程颐将华严“三观”理解为“万理归于一理”的明体见心、存养守本的修持境界。这种“万理归于一理”的思想，启发了宋明理学对艮卦的解释和推尊。众所周知，理学在周易六十四卦中除“复卦”外，还非常推崇“艮”卦的意义。周敦颐以释艮卦作为《通书》的终结，二程将“艮卦”之义看成终始万物的妙理。他们都主张“看一部华严经，不如看一艮卦”。止与净之后，自然是心通的结果。

（四）中年运动

中年运动最主要的，不是体力运动，而是要调解修为。修为得好，身心健康，满面红光。修为不好，身心俱疲，黑发一夜变白霜。

1. 思维的修为

蒙学的思维是做好自己的事。什么叫做好？把小事做好就是好。天下无大事。

道家不讲究好。视野比儒家宽广得多。道家讲相对。没有绝对。

为什么中国三教合一？在儒家之后，又出现了佛教？佛教在某些方面，比儒家视野宽广。佛家勇于出家。不用怀疑——出家的思维高于爱家。高层次的智慧是无。

2. 家庭的修为

攀比心对于家庭教育来说是一颗毒瘤，应该割除掉。父母应该知道教育子女重在培养心智，教育是强国之本，而教育绝不仅仅是考试成绩。孩子一生一定要经历良好的：家庭教育、学校教育、社会教育，缺一不可，且环环相扣。而家庭教育作为启蒙教育来说，是重中之重。能培养出一个独立自主、心智开明、体质健全的孩子，是家庭教育真正意义的成功，才是父母最大的功德和福报。

3. 社会的修为

道家看得很宽。道家已经融入到当代社会，只不过人们日用而不知。这其实说明了道对中国人的影响是潜移默化的，同时也是根深蒂固的。

儒家是有的范畴，道家是无的范畴。无比有高。无的世界更宽广。“有”永远是小的，是有限的。只要提到有就框住了。“无”是空间，是素朴，具有无限可能。

《道德经》第七十八章赞美水的品质说：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能先。”人类一定要开智慧，要调整好自己的思维。在社会、家庭之中找到自己恰当的位置和角色，要像水一样温柔、温顺，甘当配角，顺利编织美好人生。

（五）老年运动

人到老年，抗衰老成为头等要务。那么，究竟如何才能做到生命常在，青春不老呢？

1. 心志

人到老年，首要中的首要，是做到心性沉稳，心志旷达，应把余热放射出来，继续参与社会主义建设之中。

无论中医或是西医，一切药物对治病来说都是治标，不是治本。因为一切疾病都有一个根本，这个根本就是心。

健康的根本在心，心净则身净。人生病了，不要向外求，要尽量靠自身的修复系统来修复自己的疾病。人类在没有医院之前，人和动物是一样的。动物医病都是靠自己的本能，人也是一样。人要把主要的精力投放在恢复、提高人体本能上来。

人老了，总是有一些遗憾，忘又忘不了，平又平不掉。很多所谓严重的疾病甚至绝症，都出于一个原因，那就是恨。一旦这个恨没了，病也就一起消失了。人世间最难排解的就是绵延不尽的仇与恨。鲁迅在1933年写过一首诗：“度尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。”老年人应该以“相逢一笑”这样迷人的风度，来了结人生的一些憾惜。

2. 观念

正确的观念远比药物和手术更能祛除疾病。只有树立了正确的观念，你才会有正确的决定。有了正确的决定，你才会有正确的行为。有了正确的行为，你才可以预防许多疾病的发生。对于年高体弱、身体抵抗力相对降低的老年人来说，绝对不应该依赖药物和手术来维持身体的健康，预防疾病的发生显得尤其重要。

老年人最怕一个糊涂。老年人如果能做到不糊涂，就是最大的健康。人不糊涂，外邪不能入侵，血气可以正常。

3. 运动

老年人要尽量多做适当的户外运动。打球，逛公园，散步，饭后百步走，活过九十九。饭后走百步，不用上药铺。

人老化是由腿开始的。腿连通的是肾。筋骨抻一抻，脏腑功能就自然得到了调整，所以要经常锻炼。锻炼不要过激，不能做过于剧烈的运动。那样又适得其反。

腿和脚是生命的根。人体全身有近五百条肌肉，三分之二集中在下半身，肌肉的持续力会随年龄增长日渐衰退，握力、臂力、背力等上半身肌力到了六十多岁仍可以有二十多岁时的七成左右能力，但下半身腿力却只剩下约四成。下半身肌肉不够强

健，上下楼梯、跑步都会体力不支、气喘如牛，因为运动全靠大腿、小腿的肌肉操作，一旦这些肌肉衰萎，人不仅无法维持正确姿势，而且易有疲劳、膝痛、腰痛等现象。

锻炼双腿肌肉是预防体力衰退的最佳方法，健走就是最理想、效果最大的运动。

健走时，配合缓而深的呼吸、双臂摆动、大跨步快速前进等，更可获得意想不到的效果。

六、尊生

（一）尊生为养生之本

道家养生的特点首先是尊生。尊生是一种责任，尊生是全息尊生，包括生态、生物、环境、社会等。尊生是相互彼此尊重，佛家讲：“普度众生。”桌子脏了，我们擦一擦，这就是普度众生；人有困难了，我们帮一帮，这也是普度众生。善行善念，源自生活，大道至简。人应从一点一滴的小事做起，爱一切人，爱一切环境，爱国家。勿以恶小而为之，勿以善小而不为。这样，对人、对己、对国家都是一种尊爱，这样才算是真正的尊生。

人过马路，对面来车，先知避险，这是遵守社会制度、尊重生命的一种体现。而人体自身规律贵在无形，贵在养气，贵在提升心性。养生以不伤为本，正气存内，邪不可干。明代著名养生著作《寿世保元》说得好：“善养生者养内，不善养生者养外。”

尊生是做人的原则和信念。一个人能力强，固然是一件好事。可是，最根本的和最有价值的，还是做人的原则和品质——不能为了利益而出卖原则。那么，什么是人生的原则呢？第一是健康，其次是快乐。快乐是不为物质的贫富所干扰的一种心性，快乐来自反差。富久了，过几天穷人的生活，特别好。穷惯了，过几天富人的生活，也很享受。生活在于适时适度的调节，苦中要自寻其乐，居安思危。在人生的道路上，没有终结，只有终点。点是一瞬，过了此点，则还要前行，这才是生活。一旦停止，就会盲从、无助，因为这样的生活不合道，人生要遵循天道，循环往复，方可生生不息。

（二）全息视野下的道家养生

道家养生的根本特点是具有全息性。掌握全息性的捷径，就是研究甲骨文。我们为什么要重视甲骨文中的汉字呢？原因很简单，古人在创造甲骨文时大量使用了象形思维，而象形思维正是最素朴的全息思维。

表示太阳的日字就写成口，中间的一点代表太阳黑子。山字也曾写成口，完全是高山的形状。甲骨文把天字也写作“口”，一横的下半部分也是一个人形，这个字与前几个字一样，表达的重点是上面的一横，而不是下面的人形。金文里把天写成“口”，上面的圆圈变成了方形。在甲骨文里天字有许多写法，其中一种把天写成

“&”，恰似一个地地道道人的形象，是一个站立的人形。有人解释说，这是一个正面站着的人，整个字的解释是这样的：正面站着的人为天。《说文》曰：“天，颠也，从一大。”颠，就是高的意思，所以后来皇帝祭天都选择高处，所谓的“泰坛”是也。所以，甲骨文的“天”字已经很清楚地告诉我们：人头顶上像星星一样的一个圆形物体“○”就是天。也就是说，古代的天概念与我们现在的天概念不一样，它不是一个无形的虚天，而是一个有形有体的物质“天”，它的形状是圆形的。

通过“口”的辨析，我们可知，中国思想文化中充满了全息思维的智慧。方与圆，其实是一体的两面。在内为国、在外就是广阔的宇宙和脚下的世界。

（三）中西方截然不同的国家意识

道家的尊生思想，还表现于对其他国家、其他种族的尊重。

国家的字源，体现了中国文化的国家观——和平而保守，富足与封闭。国家的功能，遮风挡雨，爱护子民。所谓的国家，其根本的意义就是慈爱国家的民众并且带给他们希望，其实是在的功能，是使社会正常作息。

“国”字中“口”的字形，古代读“围”，意义也与“围城”相通，把国家围起来，体现了强烈的领土意识。“口”是中国文字最基本的图腾，表达了中国文化最原始的国家意识，人以国为家。国，是人群生存、生长的权力之地。“国”这个词，甲骨文是口子旁，一个戈字。义为用武力保卫人口。商金文上的“国”字写作“口戈”，左边的“口”四四方方表示土地，右边的“戈”是武器，也就是说，“国”字的意思是用武器保卫下的土地，以城堡为国。中国幅员辽阔，以长城为国。

中国从西汉到秦，没考虑到扩张疆土，中国的国家意识中，保护意识是极强的，没有侵略意识。可是，当他的子民强大起来的时候，另外一个更为广阔的空间打开了，那就是世界。在走向世界这个必然发展规律上，中西方的发展意识是完全相同的。唯一的区别是在于发心的不同，即对其他种族的尊重不同。

中国的海上交往来自于和平。1405年（永乐三年），明成祖朱棣完成了明朝对东北的统一。从是年起，先后七次遣宦官郑和率舟师出使西洋诸国，寻找建文帝，耀兵异域，促进与东南亚、印度洋、非洲东海岸等地30多个国家和地区的友好交往；同时，经拓中国南海诸岛，并命名和行使管辖权。郑和原姓马，字三保，云南昆明人，回族。郑和六世先祖赛典赤·赡思丁是元初来自中亚的色目贵族，是布哈拉国王穆罕默德的后裔，世奉伊斯兰教。曾任云南行省平章，追封为咸阳王。所谓的马姓，并非中国的马姓，本是由阿拉伯语汉译而来。伊斯兰教崇尚科学。伊斯兰先知教诲信徒们：“求知是每一位穆斯林男女应尽的责任”。伊斯兰教先知穆罕默德曾经告诉信徒：“信徒们，去寻求知识吧，哪怕远到中国！”1381年冬，明朝军队进攻云南。马三保被掳入明营，被阉割成太监，之后进入朱棣的燕王府。在靖难之变中，马三保在河北为燕王朱棣立下战功。明成祖朱棣赐马三保郑姓，改名为和，官至四品。郑和舰队是当时世界上最强大的海上特混舰队。而郑和七下西洋的二十八年中，不动用武力，充分体现了郑和是传播和平的使者，他传播的是“以和为贵”的中国传统礼仪，以及

“四海一家”、“天下为公”的中华文明。

西方的海上扩张来自于探险。15世纪，欧洲资本主义开始出现。许多国家竞相寻找海外市场，遥远而神秘的东方都成为他们探险的目标。当哥伦布向葡国王室提出资助要求被拒绝后，他来到了西班牙。出于共同的对黄金的追求，哥伦布与西班牙王室达成了一致，签订了协约。哥伦布在探险计划里提出，试航成功后任命他为海洋将军和新领地的总督，并且要把将来全部殖民地收入的10%归他所有。

那时，西欧的基督徒们认为，不信仰上帝的异教徒应该以杀戮来消灭之。哥伦布到达美洲后，派驻在这里开掘金矿的人没有去采金却到处掠夺、抢劫、霸占妇女，这惹怒了岛上的土著人，把他们全部杀死了。很多人控诉哥伦布，说他像一个暴君一样治理他的领地。这些行径掀开了欧洲人屠杀和奴役印第安人的序幕。1492年8月3日，哥伦布第一次起航。1506年5月20日，先后四次远航美洲的哥伦布在贫病交加中死于巴利亚多利德。他请求西班牙国王给予他应得的财富和统治新大陆权力，未能如愿。

哥伦布处在15世纪末16世纪初欧洲商业资本主义发展和封建制度瓦解的转变时期，他对美洲的发现顺应了欧洲资产阶级掠夺新财富、发展资本主义的迫切要求。美洲的发现和殖民，促进了世界市场的形成，大量金银流入欧洲，扩大了资本主义原始积累，推动了欧洲资本主义的发展，加速了欧洲封建制度崩溃。同时，哥伦布发现美洲以后，在拉丁美洲建立起殖民奴役制度，给印第安人带来了深重的灾难。直到19世纪初，拉丁美洲的殖民地国家相继进入独立的热潮。

国家法与全球化最终都要归属于全球化的大潮。全球化下的国家意识，应该以新的思想高度即新的人类信仰情怀为指导下的国家意识。

儒家是蒙学，是教化人听话的。道家是君学，是放眼世界的。全球化不是蒙学，全球化是君学，是为无而治，不是有为而治。有为而治不能统一世界多元文化，因为任何“有”都是小的，都是有限的，都是片面的。

儒家是有为。儒家号称修身，齐家，治国，平天下。志向不小。可是，儒家哲学的基础是什么呢？是家，是血缘关系。这是儒家的致命弱点。内，外，夫妻，父子，君臣，都是亲疏的范畴。你一开始就是出于私的，出发点、地基就是小的，能盖多高的楼？儒家搞封建家长制，什么都管。只是简单的复制，缺乏创造性，现在讲创新。儒家对人性的约束与禁锢罄竹难书，所以在近代遭到激烈的反对。个人的道德成熟并不能代表社会的道德成熟。

大医医世是新道家的提法。道家管理既利于治国，更有利于治世。

过去，旧道家只提到上医能医国。贞观之治是无为之治。无为就是法度外的无管理，即是不要人为地加以干涉。这样人的积极性和创造性才能得到无限的发挥。汉、唐两代的伟大成就是中国道家管理艺术永远的骄傲。汉、唐两代，中国人的世界意识也达到了顶峰，人性得到了高度的解放。流浪在海外的华人，至今仍以“唐人”为荣。

七、护生

(一) 自然生态观

由于现代化的发展,人类又有人为地改造自然的状况,无论是因人为地把地表破坏所造成的地下不适合人类生存的矿物突露出来,或人为生产的工厂所发生毒害人类肌体的气体,都需要有防患意识。

生态是自然范畴的。生存是心性、思想、感性的。即是说,自然的生态,是由地理状况而形成。

大自然的生态与人类的生命息息相关。生态在于平衡。平衡不是单一人类群体的平衡,而是自然万物及人类所形成的生物链的平衡,人类生活中的衣食住行所需来源于地上的动植物和地下的矿藏,肆意的攫取,就会破坏这一平衡,而失去了某一点的平衡,都会给人类带来或大或小的灾难。而道家的自然全息养生观,正是把自然界中的一切,看作是上苍赐给人类的恩赐。保护好自然生态中的任何一份子,是我们人类的职责,其最好的保护,即是保持生态的平衡,归根也是保护了人类自己。

(二) 护生中的生存观

生存观的正确与否,在于现实中对生活周围的正确理解。

护生对个体来说突出的是避险。护生主要体现对自然生态以及社会环境的维护。护,代表维护。生,代表着生生不息。其特点,是要把好的事与物传承下去。

人类是由个体走进集体,再由集体走向社会。而社会的形成,直接对生态、环境有着调整和改变的欲望,合理地顺应自然,即可直接或间接地影响到人类个体,周围的环境、气氛、自然生态,都会产生对人类正面或负面的作用。而道家的“天人合一”生存观,正是让人类与自然相融合,在融合之中不忘避险。

(三) 养生不忘护生

养生不忘护生。蒙学《三字经》里有“昔孟母,择邻处,子不学,断机杼”的典故。孟子和他妈妈他们先是住在距墓地不远的地方。既然是墓地,就少不了挖穴筑墓一类的事情。此时孟子还是一个顽童,见人挖穴筑墓,觉得很好玩,就很高兴地做起这样的游戏。孟母从中看到了问题的严重性,认为,再好的教育方法,也是要以一个干净无污染的环境为前提的。于是决定搬家。谁知孟子在新居住的时间一长,在玩耍时又模仿商贾,做一些买卖人的游戏。孟母一见,决定再次搬家,搬到离学校很近的地方住了下来。这时,孟子又仿效学校教授礼仪的样子,摆设礼器,进退很合礼节。孟母这才放下心来,说:“这才是君子应该居住的地方啊!”于是就在学宫旁定居下来。后来,孟子果然不辜负母亲的厚望,刻苦读书,成为著名的教育家。

中国有句老话,叫做样样通,样样松。人能不能成才,与其目标的专注与否有着密切的关系。触类旁通的前提,是一门深入。专注就需要制约,需要排除杂乱信息的

干扰，需要放弃各种不利成长因素的诱惑。制约就是护生。孟子能成才，护生是保障。孟子的成功，首先应归于孟母护生的成功。

有诗赞《七绝》一首：

孟子成才赞护生

万世师表记母荣

三迁佳话传千古

苗育百年耀皇庭

自然的生态和心性思维的生存，人类应有一个全息的正确理解。这样才是道家的全息思想上的护生。

八、养生

（一）养生贵在持恒

养生提倡“不治已病治未病”的主张，突出文化传播普及。全民意识。善服药者，不如善保养。养生的大目标是由无数个小目标组成的。生命的规律神秘而充满未知，从养生观念上讲，我们对养生的目标要执著，对养生的结果要淡然。发现养生的规律和方法，一定能够实现最终的目标。发现很难，一旦发现，追求，一定能够得到。养生是科学，是艺术，一定要相信，一定要放下贪念。养生不是一件很复杂的事情，可是越简单越不容易做到，它是持之以恒的。盘腿打坐很简单，可大多数人不容易做到。还有比打坐更简单的方法，比如调息，一时一次都可做到，持之以恒就不容易了。老子说：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下。”所以说，善养者应持之以恒。近代科学家爱迪生也说：“天才来自99%的勤奋和1%的灵感。”很简单的事情，你专注去做，就一定会出现奇迹，好比神仙点化一样。

（二）养生贵在行动

中国的中字，含有“中庸”的意思。中国的读书人中，中士居多，观望者多。半信半疑者多。

《道德经》第四十一章：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。”

上士，是指有最高成就的人。这样的人，都是不懈努力，执著追求真理美好理想并付之于行动的人。要树立这样的理想和人生观。这样的人生才是发光的人生，有价值的人生。实现自己的价值。人应该优秀。

士即是有思想的人。可是，有思想并不等于是有概念。思想明晰了才是概念。士不是民。下士也是士，士是读书人。读书人中最没有思想，没有成就的叫下士。

下士属于愚昧者。可是，下士对自己的愚昧不自知，反自以为乐。大笑之，笑话上士不懂得享受，不懂得乐趣，把自己搞得很累。

士有判断力。民没有判断力。民只管吃饱，不管文化。笑都笑不出来。下士的判断力貌似聪明，实则错乱低级。投机取巧的、铤而走险的，都是有聪明但无智慧的人。聪明反被聪明误。聪明用不到正地方，格局小，就是愚蠢。不付之于行动也是愚蠢。

九、救生

（一）救心为救生之本

救生，医者分内之事。发源于母爱之心理，普及于医疗知识，掌握于医疗方法，应急于突发，普及于随地，方达于救生之实。道家救生首先拯救于人的心灵，开发其对方智慧，点燃生命之火。在当今时代，心因性疾病抑郁症在全病种死亡率居高榜首，死亡率达到20%，现已超出心脑血管和癌症的死亡率。其特点，主要突出在自杀。可见，人生的理念正确与否，大于疾病对人类肉体的侵蚀。“责任”二字的明确与否，直接影响着人类的心理。丧失责任心的人，就不知为什么而活。一旦自身生活上出现了挫折，就引起悲观厌世，就会抛弃公民和为人之子、为人之父的责任，就会给社会带来了负担。现代国人，往往以攀比之心来教育子女，完全抛弃了责任的教育，从而导致没有涉世的学子之心的迷茫。人究竟为谁而活？自私地为己而活，本身就是一种迷茫，也就是失去了人生的坐标。

（二）人生三大贵人

所谓贵人，就是每个人生命中的守护神。保守、保护生命安全不受到威胁和危险，是比养生还要重要的事情。

人生是时间性，有三大贵人不能轻慢：

父母是每个人的旧贵人。父母的养育恩情一定要报答。

你的领导是你的新贵人。领导是能够给你带来工作成就和效益的人。工作是人生最基本的责任，也是生存必须面对的现实需求。

你的导师是你最具成长性的贵人。一位是能够给你指明未来并有资格可信赖为你安排未来的人，是你开创美好未来、规划美好人生的最必要的保证。没有未来的人生是最可怕的人生。

十、延生

（一）生命的意义

延生事关生命的意义。延生是全人类共同的需求。救生需要应用于一时，延生则需要多项保生的综合。人类个体生命的延续，道家首先提倡自身心性的修为，心性修为在于善念。在于寡欲。明代养生大家高濂在他的《尊生八笺》中明确指出：“患生于多欲，祸生于多贪。”很多人的一生，换来换去，跳来跳去，不能有一个好的定位，

事业难以成功，家庭不能安定。这不仅仅是道德问题，也是思维方式的问题。从养生战略上讲，不管养生怎么养、养什么，养生的结果最重要。从前，很多人看人多，凑热闹，这是情绪上的热情。而养生需要持久的恒心。一个人要学好养生，重要的是掌握方法，付之于持久的行动。聪明人知道很多事，而智者先做好一件事。懂得养生，做好养生，你的人生将从此而改变，从此而升华，从此而超越自我。一个人的生命是有限的，可是，一个国家，一个民族的精神、情怀，是生生不息的，祖先的文化瑰宝，需要我们这一代人和下一代人，下下一代人，去弘扬。养生智慧能给人类带来高质量的生活。养生，不仅是为自己，更是为国家，为民族，也是为全人类。全息思维的养生文化足以令世界动容，这才是真正意义上的道家养生文化。

（二）延生的传统

夏朝末年，由于剧烈的气候变迁（《管子》“汤七年旱”），地力衰竭，收成减少，商族的生存遭受严重威胁，可上层贵族们却只图自己安逸，将民众的意见隐匿不报。商王盘庚了解真相之后，把邦伯、师长、百执事之人以及贵戚近臣们都召集到朝中来，开始向这些上层贵族训话。商王盘庚说：

“你们这些人不要沉湎于康乐安逸，而要对民众的感受更多地体谅和了解。从前先王之所以任用前代的老臣参与国事，是因为这些人能够一言一行并不隐藏内心的意旨，因此，民众们的意见都毫无遗失地反映了上来。下层民众才是宗邦的根本。现在你们竟愚蠢自用地聒聒乱说，生造并且发挥险恶、肤浅的浮言以迷惑民众，我不知道你们这样争辩用心何在！不是我荒废先王任用老臣的原则不施行，而是你们不照先王训诫的那样做！你们聒聒乱说，根本不敬畏我，不听我的话。我像观火一样看得很清楚，我也有问题，是我不善于谋划，才造成了你们的过失。”

在这篇诰文中，盘庚那锐利的词锋、充沛的感情、沉痛的自责都传达得活灵活现。《尚书·盘庚》是上古最早的文献之一，三篇文留下了不少使用至今的成语：如有条不紊、洞若观火、星火燎原等成语，一直沿用至今。

在会议的末尾，盘庚警告贵族们不要贪图享乐，应把热情投入到建设家园中去：

“去吧，去谋生吧！我现在就要带领你们迁移，在新的地方为你们建立永久的家园。”这“永建乃家”的祈愿竟真的成了现实，这就是有名的“盘庚中兴”。

（三）延生的使命

《道德经》第八十章表达了道家对人类生命无限的爱：“小国寡民，使有什伯之器，而不用；使民重死，而不远徙；虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之；使民复结绳，而用之。至治之极民各甘其食，美其服，安其俗，乐其业。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。”《道德经》第六十七章：“一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。夫慈，故能勇；俭，故能广；不敢为天下先，故能为成器长。”道家的社会理想，与道家母爱理想一脉相承，表达了道家对人类无限的爱。她对友邻国家的尊重，是一种原初的爱，不烦不腻之爱，无欲利之爱，无须法律保护之爱。唯有

这样的爱，才能保持永恒。唯有这样的爱，才能使自己的生命得以无限的延展。

今天，宇宙与生命的奥秘远远没有被人类科学破译，人类的未来，地球的未来，究竟面临怎样的灾难与出路，一再引起世界的关注。而科学文明对地球生态的破坏，以及世界经济发展的不平衡，已经使人类的生存处于一种极端危险的境地。一个新的“盘庚中兴”的时代已经到来，这就是新道家的社会理想。我们不可以再继续维持落后的经济模式，但是也不能盲目地照搬西方现有的生存模型，对于人类的未来，中国道家有责任，也有能力发表见解，拿出更好的生存与发展的方案，为祖国造福，为人类造福，为后代子孙造福，为我们脚下的地球找到出路，这是时代赋予我们的最有指导意义的延生使命。

十一、养

我们常讲养生。那么，什么叫做养呢？我们搞养生到底要养些什么呢？简单说来，养性要胜于养命。性命，性命，性就是命。性养好了，命也就健康巩固了。

（一）养性

很多人理解养生，多数是只考虑身体的功能态，没有考虑到精神的功能态。只考虑到形，没考虑到神。这样是不行的。一个人有没有崇高的民族情怀，有没有高尚的人生理想，有没有乐观豁达的心性，有没有对欲望的控制力，这些才是至关重要的。平时加强修养，都是养生范畴。

甲骨文里，“养”字是四只羊旁边，有一个人手里拿着个鞭子，就是放牧。意思是说，养生一定要出去，去接触阳光和水，接触草，这才能让羊成长起来。我们的身体也像那羊群，自然的养生之道，就是牧养我们生命的医道和准则。

（二）养命

四季都是相互关联的，人体也是有其内在规律的。古人常讲，精为命本。养精就是养命。

冬不藏精，春必瘟病。春天的病全是从冬天来的。这是人体里的因果。

孔子讲过：“饮食男女，人之大欲存焉。”《孟子·告子上》里更明确地指出，“食色性也”。食与色既然是人的本性，就隐藏有极大的风险。表面是乐，其实是苦的源头。纵欲享乐最易过度，过度则伤害人身，戕害人命。不为健康着想，吃亏的最终是自己，到时为时已晚。这是人心里的因果。避险才能保生，知足者才能常乐。

十二、生

对“生”的理解，事关道家的生命观、生存观、生态观和养生观。此事非同小可，不可不察。

（一）“生”字的字源

“生”字的字源，《说文》：“进也。象草木生出土上。”甲骨文的“生”字，像地

面上刚长出来的一株幼苗，其本义即指植物的生长、长出。引申义有生育产生、活着、天生的、生命、一生、新鲜的、生孩子、生病、学生等。总之，生字的引申义非常广泛，可以组成的词汇也非常之多。

（二）道家的“贵生”思想

《吕氏春秋·贵生》篇中说：圣人深切地忧虑着天下，没有比生命更加珍贵的了。耳朵、眼睛、鼻子、嘴巴，人活的时候是有用的。耳朵虽然渴求声音，眼睛虽然可以渴求颜色，鼻子虽然渴求芬芳，嘴巴虽然渴求味道，但失去生命后，它们的功能就停止了。死去的人有这四个器官却什么都不想要，因为它们是对活着的人有好处，对死去的人就什么用也没有了。由此看来，耳朵、眼睛、鼻子、嘴巴都是不能擅自行动的，一定会有所牵制。

由此可知，生命的主人是神。生命的形一旦离开了神的统御，便是无用的垃圾。神是什么？神就是道。

（三）神治的力量

道教早课《玉皇心印妙经》云：“神能入石，神能飞形，入水不溺，入火不焚。”《道德经》云：“杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”道家认为：《道德经》中所说的“信”，即是虚无的磁场波电，即“神”即“鬼”。神鬼无所不在。住宅的冷暖，心境的喜忧，都是养生范畴。积极者为“神”，消极者为“鬼”或“魔”。

人体场也是由微粒子构成的元素，元素又构成分子，分子构成细胞，细胞构成人体，而粒子运动有波、粒两种形式，人体也同样存在。因此，在天体中也有波粒二象形式存在，波粒二象的实质，是粒子自身的对立统一。那么如果人正常的磁波场被其他的电磁场干扰即会产生病态。通常，这种干扰多数发生在人的身体及精神疲劳虚弱等非正常时段，即会出现种种难以解释的病态表现，道医称之为“瘕病”。从这个意义上讲，我们可以感受到，为什么我们的古人那么强调“信”的重要性，因为它是精神体存在的唯一形式。由此我们自然可以得出一个结论——重新恢复人类本来的信念、信心有多么的重要！为此，我们不得不回头去打开被现代科学禁闭的一些区域，重新审视文明初期人类对自我认识的许多精华。我们不可否认，在这个宇宙中，在这个社会里，最值得我们关注的是我们自己，在所有的世界奇谜中最大的谜是人，是我们自己。

第三节 道性与养生

一、道

道是什么？道非有，非无。非非有，非非无。《道德经》说：“天下万物生于有，有生于无。”道是本源、虚无。

道是无限，是健全。没有健全的思想，就没有健全的身体，更没有健全的事业。

道，是迄今人类最伟大的思想之一。伟大的思想的标准是什么呢？是永恒的影响力与战斗力。道的思想与智慧要为当代人的需要服务。道就是超越，要不断地超越。自己对自己不断的超越。这才是道家研究的方向。

《道德经》说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。天下万物生于有，有生于无。”有是万物之母，无则为有之母，无是宇宙之本，有是宇宙之体。

天下万有生于无，有即是物，成物最终还要归于无。

中医讲虚实，讲阴阳。道医讲无，讲道。

科学是实，是物质。术数是虚，是规律、秩序。母爱是无，是宇宙本原。

《易·系辞下》：“天下同归而殊途，一致而百虑。”《共产党宣言》说：“代替那存在着阶级和阶级对立的资产阶级旧社会的，将是这样一个联合体，在那里，每个人的自由发展是一切人的自由发展的条件。”制度是无，是道，是公平，是公共资源，是事业良机，是为普通人提供无限发展的可能。

二、虚无

虚无不是有，不是无，是非非有、非非无。

道家对于人的本质的看法，完全不同于儒家。儒家认为人的本质是善。道家认为，人没有自己的本质。并不存在一个永恒不变的人性。如果说人一定需要有一个本质的话，那么，这个本质就是素，就是朴，就是天性。

人的本质包含着两层意思，第一，它没有固定的本质。人是一种未完成的存在，一直处在流动变化之中，不是升华就是堕落；第二，它的本质的构成是一种向着“无”的，受着“无”的规律的影响。

《道德经》说：“反者道之动。”（第四十章）反即返，是道动的标志。逆、返二字，极其重要。从众顺去，为众人之所为，只能生人生物。逆来，为众人之所不为，才能成圣成仙。不仅丹法如此，世上所有成功者，无不如此。不反就不是道。返璞才能归真，才能复归于虚无，完成天道的循环。

三、“有”与物质

有是物，是物质的本原。无非真无，它也存在着有，有与无都包含着看不见的“磁、波、场、电、气”和看不见的“金、木、水、火、土”，道家称这些都为“天土”，这些物质无所不在，无所不包，它可以入物出物，是宇宙万物生成的本原。古人用河图显示，明白了其中的这个道理。

科学属于技术的范畴，有是术数，它生于万物，所以说术数是终极科学，揭示了科学的规律。科学是无秩序的，无规律的，不和谐的，科学的归宿最终是走向秩序与和谐。

四、生

（一）生是顺的过程

生是顺的过程。顺为人。顺使能量减少，乃至枯竭。《黄帝内经》开篇就强调说：俗人以“竭其精”、“耗散其真”为快活。这是人类健康的头号大敌。

后天八卦是人的模型。主体是心火加肾水。心火代表欲望，肾水代表财富和资源。不过，俗人的欲望是如火一样盲目的，俗人的资源也是如水一样容易耗散的。

（二）人生最根本的两个问题

在人生诸多的元素当中，最根本的元素只有两个，一个是坎，一个是离。坎为人体内部的阴精，离为人体内部的阳气。坎为资源，离为欲望。

在人生诸多的问题当中，最根本的问题只有两个，一个是因为资源的耗散而造成事业的破败，一个是因为欲望的盲目造成了诸多的烦恼。

（三）精是人体健康的根本

精是生命最基本、最珍贵的能量物质。精足，人健。精亏，则神不足。道家养生功法，正是从生命根本下手，修改天换地之功，立万代不朽之业。实是养生家们必思的课题。

顺的结果是走向分散与结束。逆才走向永恒。道家生存学来源于洛书，后天卦。顺者成人、逆者成仙，即是洛书的负阴抱阳。

修炼的过程，是能量扩大的过程，是生命丰富的过程。有限的、有缺陷的生命，在修炼中，得到修补和提升。也唯有通过修炼才能得到修补和提升。

精的升华的结果是神。是提升，即成仙。

定力的培养借的是人力。生命的丰富借助的是天力，即“道大”、“天大”、“地大”、“人大”。精神的升华则是天人合一，与道合真。

五、壮

活才能动，动才能有力的产生。人生的生、老、病、死的过程，是顺的过程。是物化的过程。

人生顺化的标志是壮。人最难看破的也是壮。

《道德经》说：“人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。”（第七十六章）所以，壮是不可靠的，是走向死的先导。

男人属阳，所以以为自己最壮。岂不知，男子全身都是阴，唯独生殖器一点是阳，而男子养生贵在养阳。女子属阴，养生贵在养阴，可是女子全身都是阳，唯独生殖器是阴。

六、老

人从生到死是老化的过程。老化表现为物化，表现为逐步的破败。物是死的范畴。死是物的归宿。物是假有。物有始必有终，有生有成亦有破败，结局还是归于无，不过是真无。故物不可信，不可迷。老是从生通往死亡的必然通道。

每人在生长壮老时，能量逐渐消耗，也有一个老化过程。停止人体老化过程，正是道家的特色。太阳以它特有的能量和辐射线，可以让生物生长壮，同时，也可以产生氧化层，靠的是能量信息的交换。使老人焕发青春，从生到长，把人体内部的能量焕发出来。道家的丹功，正是克服外界气体能量的作用，采用调息与宇宙信息，调动内里的真气，激发开来，从而在人体里，焕发第二次青春活力。

七、死

宇宙是个大太极气场，人身是一个小太极气场。术数所预测、推演的是物的数，不是神的数。气数已尽，物之所终。神不可测，无不可测。道家以九年面壁修活死人功，正是对自然生命抗争的美好向往，是对“我命由我不由天”信仰的执著追求。

第十二章 老子的“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” ——人体养生的终极

第一节 冲气以为和

一、概述“和炁”术

道之【和炁】赋

古来养生

以气为首

来源天地运化之理

创于广素彭黄之手

法施大众化

传承各千秋

君看农庄市井

忙碌权钱奔走

白昼车马如梭

夜贪酒色欢游

损身害己不晓

留得骂名传后

唯此劝君良言

爱气保精相授

淡泊人生意识

强化自然追求

见素抱朴

大药自有

欲续古来先贤长寿秘法

愿与今日平民百姓交流

相谈如沐春风
功在祛病过后
自药即能自医
方法言送众口
街头巷尾相逢
传授爱心何厚
凝神守一
耐人寻味
乡社朋党相聚
相告百岁无忧
杏花村里讲演
梨树沟中传留
七口外气祛病
三口内气长寿
日日和气强身体
年年业兴赛王侯
显祖先之智慧
示传承而悠久
天人合一
道法自然
心静便是神仙
守中方得妙有
阴符百字昭环宇
道德千言贯九州
三言两语焉得承前真谛
百诗千词难诉启后大有
一句话“气”是调和五行之本
百首词保“气”方能健康长寿
二十一世纪科技回归人本
彰显着人类文明砥柱中流

紫云道人祝守明撰

辛卯年于北京

人生，第一重要的是健康。第二重要的是快乐。道家养生修炼，是实现人生健康、快乐的重要基础。

“和炁”术本是道家丹学功法中的最后一步，即是与道合真的过程。功法达到最高层次的一步，是真我出现后经过修炼，久而达到收发自如后，让生命中的真我（精气神凝结成虚体）的虚体，走上同宇宙中的空间遨游的一种幻象，在这一过程中可遇到星球、陨石的冲击感觉，这时，应镇定自若，无视无觉，不为幻象所迷惑。经过修炼，自会感到身体从脚到腿到身体各个部位，最后全身自感晶透，方能体验到从神奇妙有到傲视环宇，最后方能位列仙班，成为神仙中的一员。此时的感觉纯属于精神的自我满足，同时带有无限的愉悦快感。此段修炼不知不觉地会进入外表的休眠状态。由此而不知不觉中有多达九年的活死人状态。以此功修炼中有上天入地的感觉并伴有同天上的仙人接触，与地府的鬼妖争雄，其实都是幻象。真正的好处是在此阶段对自身脏腑中各个部位有其清晰的观察及调理，能了解自身如睁眼看画一般，及对体内脏腑经络有其清晰的观察。更能使身体的功能发挥得随心所欲。

（一）“道者，炁也”

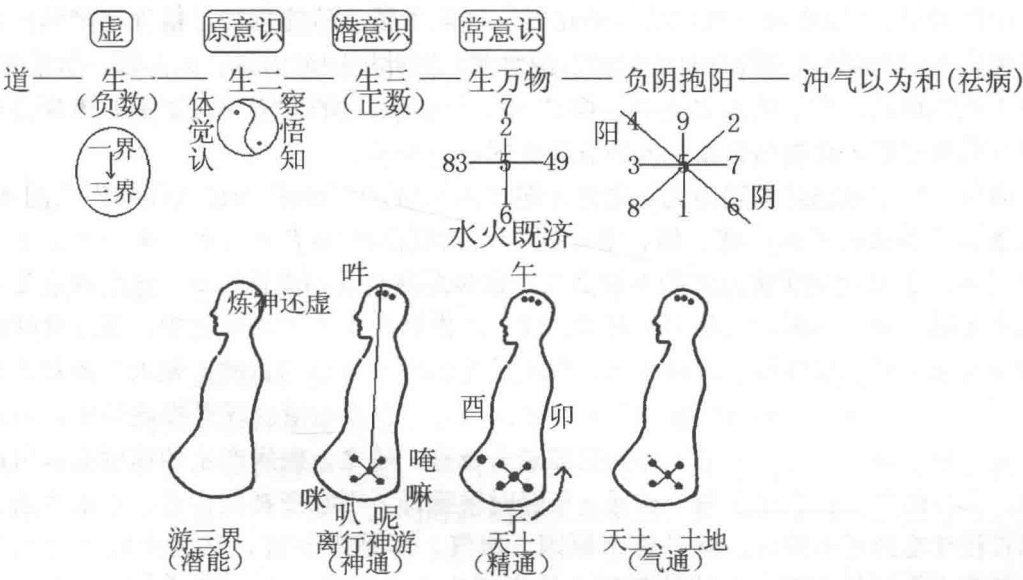
服气术，也称和炁术，是道医养生中常用的一种养生祛病方法。在道医人体观看来，气对人体十分重要，“气者，体之充也。”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第481页）气是生命之本，人体所内蕴的生命之道也与气密切相关。“道者，炁也。保气则得道，得道则长存。”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第481页）人体之气与天地之炁是贯通的，如果能通过吐故纳新的呼吸锻炼，呼出体内浊气，吸纳天地自然之清气，便可获得补益，健生益寿。《养性延命录》谓：“鼻纳气为生，口吐气为死。”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第481页）所以“食生吐死可以长存”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第481页）这就是道教之所以热衷“服气”锻炼的缘故。道教在继承古代服气吐纳术的基础上，创制出许多内炼行气功法。道教认为，行气功法不但在人体无病时可用于养生保健，而且在人体生病还可用于攻治众病。这种服气疗病的思想首次在《养性延命录》中得到系统阐述。陶弘景在“服气疗病篇”中认为，人体生命质量的高低不仅与体内元气是否充沛有关，而且与体内气机是否调畅有直接关系。如果体内气机不畅，“气有结滞，不得空流，或致发疮”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第481页），气机逆乱则会导致百脉闭，百脉闭则气不行，“气不行则生病”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第481页）。所以服气内炼中可以配合闭息运气来疏瘀通滞，调畅气机，达到愈病效果。《养性延命录·服气疗病篇》云：“常闭气纳息，从平旦至日中，乃跪坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其偶有疲倦不安，便导引闭气，以攻所患。必存其身、头面、九窍、五藏、四肢至于发端，皆令所在觉其气云行体中，起于鼻口，下达十指末，则澄和真神，不须针药灸刺。”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第481页）

(二) 服气治病术在实施过程中有一些要领

“凡行气欲除百病，随所在作念之。头痛念头，足痛念足，和气往攻之。从时（疑为气，笔者注）至时便自消矣。时气中冷可闭气以取汗，汗出辄周身则解矣。”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第481页）

行气治病的关键一点是“以意领气”，即专意注念人体病灶，行气攻之。道教在长期的服气内炼实践活动中还总结归纳出一套行之有效的六字气治病法，这一简易有效的治病功法首载于《养性延命录·服气疗病篇》中。其具体方法是：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者谓吸也，吐气有六者谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。……时寒可吹，时温可呼，委曲治病。吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极……心藏病者，体有冷热，呼吹二气出之；肺藏病者，胸背胀满，嘘气出之；脾藏病者，体上游风习习，身痒痛闷，唏气出之；肝藏病者，眼痛愁忧不乐，呵气出之。”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第481~482页）

服气内炼过程中常常要配合以导引、按摩，故陶弘景在《养性延命录》中又别立“导引按摩篇”。陶弘景肯定了导引按摩所具有的自然医疗特色，云：“又有法，安坐，未食前自按摩。以两手相叉，伸臂股导引诸脉，胜如汤药。”（《养性延命录》卷下，《道藏》第18册，第483页）陶弘景指出导引按摩能调利筋骨，流通营卫，宣导气血，扶正祛邪，故可消未起之患，灭未病之疾。



二、冲气以为和——调息

冲气以为和

史传导引服气篇
唐代药王有诗赞
更喜伯阳参同契
续写养生新纪元
三品上药自家有
针灸百草解疑难
闲来书说长寿法
屈指华夏五千年

（一）对调息的理解

1. 调节呼吸

息，“呼吸”之意，呼吸的本质是气体的交换，吸入清气，呼出浊气，即“吐故纳新”。调息，简单理解即是人体通过呼吸的方式，完成对“气”的调节。

本段落论述的调息，即是“服气”。服，吞咽的意思，气通“炁”。服气即服食三种气，其一为外气；其二为内气；其三为真气。服食外气即是通过把外气吞入胃肠内的扩充及深呼吸，使之作用于横膈膜后抻拉促成胸膜腔、心包膜及胸膜等筋膜的舒张，达到心脏功能正常及周身养分的正常供给，进而实现养生目的。

中医常讲：“饭化血、血化精、精化气，气能生精、精能生神，精气神饱满、百病皆无。”人们多数认为食物是能量唯一的来源，因此民间谚语讲：人是铁、饭是钢，一顿不吃饿得慌，食、色人之本性，而“食”居首位，所以有“气”字的出现，这个气，是通过后天食物运化而形成的五谷之气。

服气术中多数论述的气为先天之气，即“炁”，这个炁是指形成人体的先天能量，它包含着看不见的“磁、波、场、电、气”以及看不见的“金、木、水、火、土”。这个“炁”就是化生宇宙万物的本源之气，也是万物必需的能量物质。这个炁也是人体化生无限潜能的本源。人从出生开始，先天之炁就在不断的损耗之中，通过食物运化而得的气，只能是维持生命体存活，而不足达到维持健康的目的。先天之炁足，则人不病；先天之气亏，则百病催。随着年龄的增长，以及七情六淫等损耗掉的，人体先天之炁越来越少，这就使得人体的机能越来越差。随之，疾病产生的速度会越来越频繁，人体的免疫机能也会越来越低。年轻时候感冒了不吃药都能自愈，年龄大的时候感冒往往吃药还不爱好，就是这个原因。服气，即是服宇宙自然之中的“道炁”，它也是天人合一的介质，它能够帮助人体实现先天之炁的补养，即通过吞食自然之气，而实现人体祛病强身、固本培元的目的。

2. 调动与生命体息息相关的信息及能量

调是多音字，调息（tiáo），调动（diào），本段落中调（diào）息主要阐述如何

调动生命体息息相关的能量。

传统养生学在中国古代哲学思想影响下，确立了天地人三才一体的医学模式。认为人是自然界的产物，“天地合气，命之曰人”，自然界中阴气与阳气相结合产生了生命体，所以人的生命现象是自然现象的一部分，强调人与自然是不可分割的整体，它们遵循着同一自然规律。“天地之大纪，人神之通应也”，“天地大宇宙，人生小宇宙”。《黄帝内经》比较详尽地考察了人以及人与天的关系。“人者天地之真也”，“善言天者，必有验于人”。人是天地间最重要的生物体，关于天的知识必须通过人体和人的活动得到验证。把人的研究放在天人关系理论的中心地位。

人生活在天地之间，时空之内，人的生命活动不可避免地受到周围环境（自然环境和社会环境）的制约与影响。因此，养生学置人于自然、社会环境的变化中，以分析考察其机能状态，结合环境变化的各种因素进行摄养，是养生学的基本原则。人的身心活动受到自然界变化的影响与制约，而心身本身也具有适应自然变化的能力。“人与天地相参，与日月相应也”。传统养生学还认为社会环境对人之心身有着一定的影响。

（1）首先，是自然环境。自然环境是对人类生存和发展产生直接或间接影响的各种天然形成的物质和能量的总体，如大气、水、植物、动物、土壤、岩石矿物、太阳辐射等。严格说来，生态环境并不等同于自然环境。自然环境的外延比较广，各种天然因素的总体都可以说是自然环境，自然环境包括人类生活的一定的生态环境、生物环境和地下资源环境。

（2）其次，社会环境。社会环境的构成因素是众多而复杂的，但就对传播活动的影响来说，它主要有四个因素。

政治因素：它包括政治制度及政治状况，如政局稳定情况、公民参政状况、法制建设情况、决策透明度、言论自由度、媒介受控度等。

经济因素：它关系到经济制度和经济状况，如实行市场经济的程度、媒介产业化进程、经济发展速度、物质丰富程度、人民生活状况、广告活动情况等。

文化因素：它是指教育、科技、文艺、道德、宗教、价值观念、风俗习惯等。

讯息因素：它包括讯息来源和传输情况，讯息的真实公正程度、讯息爆炸和污染状况等。

所以，一个人的身体健康看似是个人问题，但实质上并非如此，今天我们提倡可持续发展，我们提出科学发展观，意义就在于科技的发展应时刻以人本为主，尊重自然、保护生态，绝不要科学主义。我们要维护环境、自然环境以及社会环境，健康与环境恰似鱼水之情，共生共亡。同时我们也应意识到，养生也要具有全息思维。

（二）调息与健康

1. 筋长一寸、寿延十年

中国有句俗语叫“筋长一寸、寿延十年”。有很多学者借此发明了“拉筋法”，认为通过筋腱的抻拉运动能够缓解颈椎病、腰椎病、肩周炎、背痹痛、电脑综合征

等。但是通过对传统养生文化的整理和亲身践行发现“筋长一寸、寿延十年”中所提到的“筋”应该更多层面地指人体悬挂各脏腑的筋腱韧带，如横膈膜、心包膜、胸膜腔等人体组织。

调息中的服气部分，正是通过对外部气体的吞咽及深呼吸达到人体内在筋腱及组织的扩张及收缩运动，帮助横膈膜、胸膜腔、心包膜等筋腱组织补充养分，使之柔韧，减少、舒缓脏器的束缚感，进而达到实现脏腑功能健康态的目的。

2. 气血的运行和转化关系

传统医学讲，肾为先天之本，脾胃为后天之本，水谷之精华靠以命门真气催化，产生气血。饭化血、血化精、精化气；气能生精、精能生神，精气神饱满，百病皆无。在传统医学中认为人体靠以气血营养脏器组织，同时靠以气血转换使人体得以生长发育、脏腑运转、体内物质运输、传递和排泄，进而维持生命活动存在。

唐代医药祖师孙思邈对气血有如下论述：

一次，卢照邻问了孙思邈一个问题：“名医能治愈疑难的疾病，是什么原因呢？”

孙思邈答道：“对天道变化了如指掌的人，必然可以参政于人事；对人体疾病了解透彻的人也必须根源于天道变化的规律。天候有四季，有五行，相互更替，犹似轮转。天道之气和顺而为雨；愤怒起来便化为风；凝结而成霜雾；张扬发散就是彩虹。这是天道规律，人也相对应于四肢五脏，昼行夜寝，呼吸精气，吐故纳新。人身之气流注周身而成营气、卫气；彰显于志则显现于气色精神；发于外则为音声，这就是人身的自然规律。阴阳之道，天人相应，人身的阴阳与自然界并没什么差别。人身的阴阳失去常度时，人体气血上冲则发热；气血不通则生寒；气血蓄结生成瘤及赘物；气血下陷成痼疽；气血狂越奔腾就是气喘乏力；气血枯竭就会精神衰竭。各种征候都显现在外，气血的变化也表现在形貌上，天地不也是如此吗？”

服气，可通过人体大量的纳入清气，经由肺部及脾胃的运化最终形成人体所需的营气和卫气，促使气血的化生以及对机体组织的温养，增加机体免疫功能，进而实现人体养生的目的。

（三）气对人体及万物的作用机理

在传统医学及养生学中认为，气是调和五行之本，更是调和五脏之本，气对人体的健康有着非同一般的意义。下面就从几个方面来具体的阐述一下“气”。

1. 传统医学对“气”的论述

气，云气也。——《说文》。按，云者，地面之气，湿热之气升而为雨，其色白，干热之气，散而为风，其色黑。

西医强调人体的物理结构，认为人体是由不同的有机及无机物质组成，这些物质组合成蛋白质、细胞、组织、器官、生殖系统以及整个身体，而中医则有着不同的观点。中医区别西医的分割剖析，更强调人的整体性，并认为整个生命系统乃由不同部分的相互作用所组成，有些组成部分有较多的能量特性，有些组成部分则有较多的物质特性，由于这些部分对人体生命活动十分重要，他们有时候会称为人体的精微物

质，它们包括气、血以及津液。

中医理论并没有细胞的概念，他们认为人体是由气、血、津液这些精微物质所组成，这些物质与人体各部相互作用及影响，以维持正常的生命活动。

中国古代的先民们认为气是构成世界最基本的物质，宇宙间一切的事物，都是气的运动与变化的结果。

人体之气与空气有相似的特性，外界的空气具有流动的特性，人体内的气，也是促使生命运动的能量和动力，这种能量行遍周身，以维持人体正常的生命活动。

(1) 气的生成

人体的气主要有两个来源，一是自父母传下来的“气”，成为先天之精气，并认为这个炁藏于肾。二是来自自然界的物质，包括空气、食物以及水，来自空气的成为“清气”，来自食物与水的称之为“水谷之精气”。“清气”通过肺部的肃降，“水谷之精气”通过脾来运化，而后就转化而形成了人体之正气，正气流注周身而形成“营气”、“卫气”，帮助人体实现机体的免疫和调节。

(2) 气的功能

①推动作用

就如风推动了帆船及转动的风车一样，人体的气是身体重要的能量，推动者各部机能，中医认为气能激发人体的生长发育，促进人体脏腑、经络以及组织的生理功能。此外，气促进血的生成及循环，以及津液的代谢。若出现气虚的情况，气的推动作用便会减弱，生长发育会因此变得缓慢，而脏腑经络的生理功能亦会减弱，血的生成亦会出现不足，造成一连串的健康问题。

②温煦作用

自然界中，气态比液态含较高热能。同样地，身体中的气亦有像热能般温煦的作用。作为身体热力之源，气为身体提供温暖，保持了人体体温，若有气虚的情况，便会引起体温下降，恶寒怯冷及四肢不温等症状。

③防御作用

中医认为致病其中的一个原因为外邪的侵袭，外邪是引致疾病的环境因素，它们分别为风、暑、湿、燥、寒、火。透过抵御外邪的侵袭，气保护了身体，并维持着健康的生理功能，气的防御功能可理解为身体免疫系统的一部分。

④固摄作用

固摄有统摄、控制以及固定的意思。气的固摄作用表现为对身体物质及脏腑的巩固，并让身体组织维持于正确及应有的地方和位置，气使血液运行在血管中，防止其溢出脉外，这些气控制了汗液、尿液及唾液等的分泌及排泄，防止津液流失。还有，气能固藏精子，防止其遗泄，并由其固定脏腑器官位置及防止下移的作用。若气虚，气的固摄功能便会减弱，引起健康问题，如出血、尿频、早泄、胃下垂或肾下垂等。气的推动作用和固摄作用互相补足，一方面气推动了血液的循环和津液的分布，另一方面，气控制和调节了津液的分泌。

⑤气化作用

气化是指在气的作用下体内所发生的各种变化。透过气化作用，气能将身体的物

质相互转化，例如，食物经过气化作用后，会化为水谷精微，然后转化为气及血，同样地，食物残渣经过气化作用后，亦会化为尿液及粪便，排出体外。整体来说，气对机体精微物质的转化及代谢有着非常重要的作用。

(3) 气的运动

气透过不同的运动进行各种功能，气的运动在中医理论中称为“气机”，不同的气有着不同的运动形式，基本上，气有四种运动形式，分别为升、降、出、入。这些运动非常重要，若它们停止，人的生命亦会终止。

不同的脏腑之气各有其独特的运动形态。例如，脾气有向上升的特性，会将水谷精微物质上输，这功能称为“上清”；而胃气则有向下降的特性，将食物残渣往下输，这种功能称为“降浊”。有些脏腑之气并不限于一种形式，例如肺气于呼气时“出”，吸气时“入”；并于宣发时“升”，肃降时“降”，肺气可说具有升降出入四种运动形式。

各种的气运动形式互相协调平衡，升与降的运动相协调，而出与入的方向亦相平衡。这协调平衡，对促进组织、脏腑及经络的生理活动非常重要。若体内气机失调，身体会出现各种健康问题。如肺气的下降运动受阻，会出现咳嗽，中医称这种情况为“肺气不降”；胃气上逆也会引起恶心及呕吐等症状。

气的种类

传统医学认为气可以按照其不同的功能、特性以及运动分类。它们分别为元气、宗气、营气以及卫气。

① 元气

元气是最原本的气，是身体中最重要及最基本的气。元气是先天性的物质，它由肾所藏的先天之精化生，之后又依赖脾胃化生的后天之精所充养，元气发于命门（肾间），并通过“三焦”循行全身，内至五脏六腑，外达肌肉腠理（身体的表面）。元气是身体所有生命活动的动力，除了促进生长和发育，还能维持组织脏腑及经络的功能。

② 宗气

宗气是积聚于胸中的气，其生成是由肺从自然界吸入的清气和脾胃从食物中化生的水谷精微之气两者结合而成。宗气主要聚集于胸中，贯注于心肺之脉（血管），于呼气时出，吸气时入，它运行于呼吸道之间，促进肺的呼吸运动，并控制语言及声音的强弱。此外，宗气更流贯心脉。推动及调节心脏的搏动以及血气的运行，并影响肢体的寒热与活动。

③ 营气

营气是具有营养作用的气，它们经常在脉中（血管中）运行，与血有着密切的关系，由于营气与血常一起运行于脉中，故亦有“营血”之称。营气主要由脾胃运化的水谷精微所化生，它从中焦开始，经肺进入经脉，周流全身。营气有阴的特性，能将其转化为物质。透过注入于脉中，营气成为血液的组成部分，并促进了血液的化生。营气亦会为全身的生理活动提供营养。

④卫气

卫气是负责保卫以及抵抗外邪的气，它可以被理解为身体免疫系统的一部分，能保卫身体免受疾病的侵袭。与营气比较，卫气属阳，并有较多功能性的特质。

卫气与营气一样，都由脾胃运化的水谷精微所生成，但它们循行的位置却不同，卫气行于脉外，营气行于脉中。营气主要散布于横膈膜及胸腹内，而卫气则在体外循行于皮肉之中。一方面，卫气保卫了身体并抵御外邪的入侵；另一方面，它调节及控制汗孔的开合与汗液的排泄，以及为脏腑、肌肉及皮毛提供温养作用。

营气、卫气同出一源，各行于脉中与脉外。通过协调营气及卫气的功能，身体维持了健康的发汗、恒温及免疫功能。

通过以上对气的论述，我们能够对气这个看似很抽象的名词有更为具体的了解，并了解到气对于人体健康的重要意义。

2. 对宇宙自然之中“炁”的论述

(1) 对“炁与气”的论述

“炁”和“气”是两种不同的概念。通俗地讲，“炁”是一种能量，任何生命体的生成、延续都离不开它。它来自于宇宙自然，存在于无形，视者无物，用者无体，接近于道，故在道教中有“道炁”一词的出现。古人说不清楚它到底是什么，但凭借“体察、觉悟、认知”，认为它是无中的有，“无”（无中有一点），有的这种东西是什么？古人并不能阐释。但今天我们大胆释意“炁”，认为炁即是“磁、波、场、电、气”，即宇宙之中无形的能源。宇宙形成即是在磁波场电的作用下，得以相互吸引，相互排斥，进而逐渐聚合形成各星球，并在这种炁的作用下，形成相对稳定的运行秩序，周而复始的运转。人体经由父精母血、十月怀胎而成，也同样受着炁的影响。“父精母血”化学实验分析为碳水化合物，但是为什么人造的碳水化合物却不能形成人？正是缺少父母交合而形成的“炁”。所以，古人认为，天地交合，万物生，男女交合，人可成。

(2) 海尔蒙特的实验证明“炁”的存在

比利时著名的化学家、生物学家海尔蒙特曾做过世界著名的“柳树实验”。他把200磅的土壤烘干称重，然后在土里种下5磅重的柳树种子，收集雨水灌溉；五年后柳树长成169磅3盎司重，土壤再烘干称重，只少了2盎司。这个实验说明树木的重量增加并非来自土壤本身，而是来自雨水和空气，即宇宙本源之炁，自然万物生成延续的必须能源物质，它包含最原始的金、木、水、火、土五种物质，又包含了磁、波、场、电、气等能源，任何生命体的生成、延续都离不开炁的作用，炁是宇宙自然大环境下的能源基础，在炁的作用下，能量可以从一种物质转化到另一种物质，或者从一种形式转化成另一种形式，但不管怎么转化，都存在宇宙自然之中，无消亡永恒的存在。炁，即是老子所欲阐述的万物之本原。

(3) 道教的“炁”

道教的服饰承载着华夏民族的历史，道教的集体即是以研究传统医学及养生学的专业团队。

道教有“道炁长存”这个词汇，“道”本自然也，“道炁”则是宇宙自然生成、合化的能量。道教自古追求长生久视，得道成仙，渴望效法自然之道，与天地齐寿。道炁长存，即是通过道家养生术的修炼，达到人体与自然合一，与宇宙之“炁”互通，进而实现人体无病延年、长生久视的目的。宇宙间万物得炁者生，失炁者亡。古代养生家认为炁是人体“精气神”的聚合，所以在练习道家内丹功的时候，特别注重精气神的调节，故而有“精气神足百病无，精气神亏则百病催”的说法。在养生术之中，炁作为疗愈能量，存在于气功、吐纳、导引及禅坐之中，可从动作与意识的相互作用下，对人体起到疗愈和保健的作用。

21 世纪，对炁的理解具有十分重要的意义，它将为人体生命科学带来崭新的视野。

（四）《智慧养生操》第一套调息的理论基础



1. 服气的方法

《智慧养生操》中的三种服气，即是道教内丹学修炼的基础，为后部内丹学的修炼起到了奠基作用，它实际是内丹学修炼前期的祛病功。

《服气疗病篇》讲行气术，记录其法十余条，包括调身、调意、调息等内容。特别提出行气治病之法：“行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。时气中冷，可闭气以取汗，汗出，辄周身则解矣。”

服气的口诀：

神仙术，法易通，身心各部要放松。
鼻天门，口地户，鼻吸口呼记心中。
吸进气，七口咽，尽量闭气几分钟。
要问每天练几次，尽其所作去练功。
不分时间与地点，空气清洁都可用。
功夫不要下大力，顺其自然体放松。
以意领气冲病处，其中经络也要懂。
阴阳跷络得记住，阴阳俞络在其中。
加上督任与冲脉，八部经络都要通。
身体无病要常练，怀阴抱阳常守中。

唯有心脑血管病，意在丹田守腹功。

长寿秘诀心中记，始得丹法基础功。

2. 服气的要领及注意事项

(1) 空气清洁

服气时不分时间地点和场所，也不论是行动坐卧走何种体态。只要是空气清洁，都可以进行服气。

(2) 忌饱食

因为服气是将外气吞咽进入肠胃之中，所以饱食后不宜进行服气，通常要待饭后1个半小时以上进行，以免产生胃肠不适。

(3) 体态放松

服气时，身体各部自上而下应逐节放松，即从头、颈、肩、背……一直到脚，都要尽量的保持在一个松、静、自然的状态。

(4) 精神守一

体态放松的同时，精神更要放松，应尽量做到心神合一，不受外界事物所扰。

(5) 引气下行

练习服气的时候，要将气引入丹田，意念浊气下行，从脚底涌泉穴排出体外，尤其是患有心脑血管疾病的患者。

(6) 自然而然

在吸气、吞咽、闭气以及呼气时，要自然而然，不要刻意为之，把握适量、适度、轻松自然的原则，吸气与呼气都尽量做到不让自己听到，吞咽气体可伴随津液下咽，闭气时间因个人体质不同，多在半分钟到二分钟之间。

(7) 呼气均匀

闭气至极限时，将气呼出，呼出时，舌尖抵住上颚（即发“儿”音时舌尖的位置），默念“呵”字，将气均匀呼出体外，呼气要自然均匀，忌将气一口喷出。

(8) 吞咽不适

刚开始练习的时候，有人会觉得吞咽不自如，一是吞咽的量不宜过多，二是精神不够放松，三要勤于练习，机体有短暂适应期。

以上对服气的要领作简单的阐述，多是来自日常推广中常见问题的总结，服气本身不会引起任何偏差，可放心练习，练习时遵循以上要领，持之以恒，可达到祛病强身的功效。

三、调形

(一) 导引的作用与功效

1. 导引养生

导引，意为“导气令和，引体令柔”之意，目的是通过导引实现“气”更平和，使“体”更柔软。随着秦汉时期医学的进步，导引术得到了快速的发展。1973年湖

南长沙马王堆3号汉墓出土的帛画《导引图》，乃是了解汉代导引发展的极其珍贵的资料。如下图所示：



这幅《导引图》充分反映了当时导引术式的多样性。从导引的功能方面看，既有用于治病的，也有用于健身的。从肢体运动的形式看，既有立式导引，也有步式和坐式导引；既有徒手的导引，也有使用器物的导引；既有配合呼吸运动的导引，也有纯属肢体运动的导引。此外，还有大量摹仿动物姿态的导引。当今体操中的一些基本动作，在《导引图》中大抵也能见到。也可以说这是迄今所发现的最早最完整的古代体操图样。

2. 导引疗病

在《黄帝内经》中总结导引疗法的适应证有“痿、厥、寒、热”和“息积”，临床配合“按蹻”（按摩）进行；还提到以烫药、导引配合治疗筋病。东汉名医张仲景在《金匱要略》中强调以“导引、吐纳、针灸、膏摩”治疗四肢“重滞”症。在保留了华佗的一些佚文《中藏经》中也指出：“导引可逐客邪于关节。”“宜导引而不导引，则使人邪侵关节，固结难通。”汉代医家对导引疗病的认识逐步加深，使用导引疗法的范围也愈益扩大。

3. 导引可激发人体潜在机能

导引即是前图所示的“负阴而抱阳”。其步骤实为内丹学成丹的重要基础，也可说是丹学功法中的“百日筑基”，在《智慧养生操》的形体演练中突出意念导引为主，进而达到祛病强身的效果。

中国传统养生注重“形神兼养”，“动静结合”，内养神，外养形，导引术的形成也受此影响。因此导引作用为“虚、实相合，内、外相兼”。即“意识”和“形体”；“关节”和“脏腑”。

《吕氏春秋》指出：“流水不腐，户枢不蠹，动也。”以流水和户枢为例，说明形体运动的益处，不运动的危害，动则身健，不动则体衰。形体的导引可以促进血液循环，使人体各部机能得到充分的能量供给，促进脑细胞的代谢，使大脑的功能得以充

分发挥，从而有益于神经系统的健康，有助于保持旺盛的精力和稳定的情绪。

意识导引在于“静”。《坐忘论》集中讲坐忘收心的重要，认为心（神）是形之主，养形同养神同等重要。所以“自入虚无，心与道合”，人的心能够静下来的时候，才能专著于自身与病灶，此刻行气、调形才能达到祛病养生的功效。

（二）导引的分类

导引即有几千年的历史，早期道教承袭方仙道纳入此术，为各派共同修习的方术之一。《华阳国志·汉中志》称，张鲁“以鬼道见信于益州牧刘焉，鲁母有少容，往来焉家”。鲁母之有“少容”，盖为修炼行气、导引术所致。曹操招致的方士群中，甘始善导引行气。在他的影响下，曹营“众人无不鸱视狼顾，呼吸吐纳”。此后各派中多有以此术名世者。而《魏书·释老志》称，太上老君授寇谦之“服气导引口诀之法，遂得辟谷，气盛体轻，颜色殊丽。弟子十余人，皆得其术”。《续文献通考》谓楼观道士马俭“从孙彻学道，授五符真文、断谷服水、行气导引，遂役使万灵，制御群邪”。唐代著名茅山道士司马承祯更是研究导引行气术之大家，《旧唐书·隐逸传》称其“事潘师正，传其符箓及辟谷、导引、服饵之术”。所著《服气精义论》主论行气，又辟专节《导引论》以述导引。直至宋代，导引和行气等术一起，一直为道教各派所共习。

而导引本身含义广泛，从形体到意识、从语言到声波……都可以完成导引，实现人体“导气令和，引体令柔”的目的。

1. 形体导引

《导引按摩篇》讲导引按摩术，记录其法近二十条。包括摩面、熨眼、搔目四眦、揩摩身体（干浴）、扣齿、漱津等。其中还记述了华陀“五禽戏”，谓行此法，“消谷气，益气力，除百病，能行之者，必得延年”。华陀弟子吴普行之，“年九十余岁，耳目聪明，牙齿坚完，吃食如少壮”。

形体导引多注重形体变化，要求形体的运动要达到适宜的标准，才能完成预期功效。比如：《智慧养生操》中的上下运动、前后运动、左右运动和螺旋运动，以不同方位的体态变化完成形体调节，帮助人体活跃气血。

2. 语言导引

在完成导引动作的时候，通常伴有“导引口令”。导引口令是一种引导语言，一方面帮助人们更好地完成形体的动作，尤其是刚刚进入导引练习的人群；另一方面，能够减少人们注意力的分散，辅助人们进入相对安静、放松的自然状态。举例说明，比如在导引中出现的“双目微闭、全身放松、调匀呼吸、深吸一口气沉入丹田……”，此种语言告知习练者动作、状态、意念等方面的因素，实现更好完成导引功效的目的。

3. 呼吸导引

秦汉的《吕氏春秋》中就有关于用导引呼吸治病的论述。《庄子·刻意》篇中说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊径鸟伸，为寿而已矣。”在西汉时期《王褒传》一书

中，也有“呵嘘呼吸如矫松”的记载。南北朝时代陶弘景发明长息法。他在《养性延命录》一书中说：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而行之名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者谓吸也，吐气六者谓吹、呼、嘻、呵、嘘、咽，皆为长息吐气之法。时寒可吹，时温可呼，委曲治病，吹以去风，呼以去热，嘻以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。”后传至唐代名医孙思邈，按五行相生之顺序，配合四时之季节，编写了卫生歌，奠定了六字诀致病的基础：

春嘘明目夏呵心，秋咽冬吹肺肾音。

四季常呼脾化食，三焦嘻出热难寻。

发宜常梳气宜敛，齿宜数叩津宜咽。

子欲不死修昆仑，双手摩擦常在面。

4. 声波导引

(1) 五声——“宫商角徵羽”

《孟子·离娄上》：“不以六律，不能正五音。”五音又称五声。最古的音阶，仅用五音，即宫、商、角、徵、羽。“五声”一词最早出现于《周礼·春官》：“皆文之以五声，宫商角徵羽。”而“五音”最早见于《灵枢·邪客》中把宫(gōng)、商(shāng)、角(jué)、徵(zhǐ)、羽(yǔ)五音，与五脏相配：脾应宫，其声漫而缓；肺应商，其声促以清；肝应角，其声呼以长；心应徵，其声雄以明；肾应羽，其声沉以细，此为五脏正音。相传是由中国最早的乐器“埙”的五种发音而得名。相当于现在的12356，即：do、re、mi、sol、la。

(2) 五声的来历

那么，“宫商角徵羽”这五个名称又是从哪里来的呢？这就有多种说法了。有的研究者说：它来自古代的天文学，即是从二十八个星宿的名称而来的。如“宫”来自二十八星宿环绕的中心——中宫，其他四音来自不同的星宿名称，这是“天文说”。而有的研究者说：它来自古人驯养的畜禽，说“牛、马、雉、猪、羊”五个字在古代的读音和“宫、商、角、徵、羽”近似，这是“畜禽说”。有的研究者说：它们来源于古代氏族的图腾，这是“图腾说”。而在古代的音乐著作《乐记》中的说法则为：宫为君，商为臣，角为民，徵为事，羽为物。说宫音代表国君，商音代表万民……这是“君臣说”。不论是“天文说”、“畜禽说”、“图腾说”或“君臣说”，各种说法都有一定的道理，都给音乐涂上了一层或神秘，或朴素，或带有封建主义伦理观念的色彩，表达了中国先民的不同音乐观念。

(3) 五声祛病的记载

在古代，有中医不用针灸或中药，而用音乐治病的记载。“一曲终了，病退人安”。中医的经典著作《黄帝内经》两千多年前就提出了“五音疗疾”的理论，《左传》中更说，音乐像药物一样有味道，可以使人百病不生，健康长寿。古代贵族宫廷配备乐队歌者，不纯为了娱乐，还有一项重要作用是用音乐舒神静性、颐养身心，即“百病生于气，止于音”。

(4) 五音配以五行、五脏

古代的音乐和现在有所不同，只有五音：角、徵、宫、商、羽。这五个音阶分别被中国传统哲学赋予了五行的属性：木（角）、火（徵）、土（宫）、金（商）、水（羽）。五行：金、木、水、火、土；五脏：肺、肝、肾、心、脾；五音：商、角、羽、徵、宫；五窍：鼻、目、耳、舌、口。

(5) 举例说明

道家文化承载着中华文化的根性，这是不争的事实。道家发明“律吕”之学，古人在发明“律吕”中，即把毛竹管用排箫的形式依长短并列而排，平齐的一头用灯草灰堵上，然后再静室内地下挖坑于见净土，四面见方里面洁净，把排箫平齐面于地表，这样可见冬至一阳升的时候，其第一节箫管的灯草灰会喷出，依次在十二个节气中冬至一阳初动时排出，隔一为节，过一为气，以此排出中华农业史的十二节气，后古人在律吕的基础上，发明了五音。而后道家发明咒语，以调节五脏。道家讲“一句道号，渡人渡己”，想必很多人不解其中奥秘。“无量天尊”四个字中，“无”字其音从内丹田发出，使其鼻腔、眼底共鸣，可达按摩七窍，耳聪目明；“量”字，具有稳心神，排浊气的功效；“天”字发音振动、按摩小脑；“尊”字发音振动、按摩大脑；常念此咒语，可使得大小脑清醒，不得老年痴呆症。

5. 微触导引

(1) 微触

微触，形同触摸，但实则是人与人之间不同磁场的相互感应。

(2) 人体生物电

1997年《中国中医药杂志》中阐述了美国华盛顿大学理论——“人体有三十六伏静电，电之中电场为阳，磁场为阴。电磁场之中整齐的排列运动着10个电核，即7个正电核，3个负电核”。这很相似于道教说的“三魂七魄”。过去谈到灵魂好像是在讲迷信，那么灵魂到底是什么，灵魂是否可以永存？今天我们都可以一一回答，灵魂即是存在于宇宙自然空间内的“磁、波、场、电”，它可以从一种物质转化成另一种物质，或是从一种能量转化成另外一种能量，但却不会消亡。

(3) 微触实例

微触导引实则是不同场态的相互作用，有时人的磁场受到干扰，如受到惊吓，心绪不稳，恐惧害怕，尤其是孩子，会表现哭闹、不安。这实则是电核的排序紊乱造成。而家长在此时抚摸孩子的头，叫一叫“摸摸头，吓不着，捋捋耳，吓一会”，会发现孩子就会慢慢安静下来。过往我们不明其中的道理，只是知道祖祖辈辈都这样做，就以习俗流传了下来。

微触导引能够达到舒缓腰理、平顺心绪的作用，尤其对精神的安抚最为有效。

6. 暗示导引

(1) 暗示导引的特点

暗示导引的突出特点是对人体自身潜能的激发实现，达到意识形态上、精神意志上的高度信仰。

(2) 暗示导引实例

①前苏联在 20 世纪 50 年代出现过无痛分娩法，效果很好。医生用坚定的意念告诉孕妇，生孩子根本就不痛，完全是精神恐慌引起的，只要自己状态放松，以平和的心态迎接宝宝的降生，这个过程是很简单很顺利完成的。一般的孕妇听到这样的话，都会不同程度地舒缓自己复杂的情绪，起到良好的效果。

②《道医概说》中有这样的故事，据古医书记载，一位新婚女子因丈夫外出经商不归，思夫成疾，百治不愈。后来一位医术高明的医生，告诉女子说：“你丈夫在外面赚了大钱，正在归途中，不久就要到家了。”这个女子听后喜悦万分，相思病很快散之九霄，这是以喜胜忧法的典型案例。道医重视语言开导，认为良好的语言可以促进人的思想变化，提高人的精神境界，达到心理平衡，对治疗疾病有明显效果；反之，不良的语言刺激亦可以通过情绪反应以起到中介作用而影响人的健康，也即是要求医生为病人治疗中，应善于发挥语言的导向作用，以解除患者的致病心结。同时也可说明暗示导引的功效。

(3) 暗示导引的关键因素

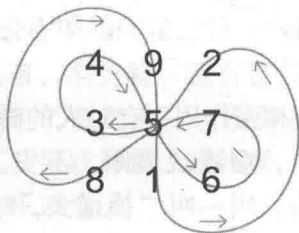
暗示导引的关键在于相互的信任，达到医患同体。医生同患者屈膝交心，当患者对医生产生心理依赖时，医生所发出的信号，才能达到患者的信任和配合。

所以暗示导引是一种智慧，恰当好处、把握时机的应用，可以使得患者激发自身潜在能量，增大患者对自身潜能治愈顽疾的自信。

所以，医者的最高境界不是看得见的技术，而是看不见的智慧。

(三) 道家的“天人相应”思想

道家遵循“天人相应”的思想理论，古人远取诸物，近取诸身，发现人体与天体之间总是有着对应的关系，于是认为人体的运行变化应合乎宇宙之运变规律，只有天人相应，即人与自然相互应和，才能逐步实现长生久视的心愿，进而通过河图洛书演示的动、静平衡的全息观，指导、应用于人体养生。



1. 自然现象显示的周而复始

自然现象显示的是周而复始、循环往复之理，体现在诸多方面。如：昼夜更替、四季轮回。季节总是在春夏秋冬中往返，春天万物萌发，夏天生机勃勃，秋天万物成熟，冬天休养生息。如果说地球的公转产生了四季的交替，那么地球的自转，则是形成昼夜变化的主要原因。所以圆可上升到哲学范畴，进而产生圆的特有文化。好比上图所示，宇宙自然运行之变化都离不开这个“圆”。

2. 人体周而复始的意义

有人说“圆”是神奇的图形，圆代表着推进，代表着延续，代表着委婉、不割，代表着一种可循可依的规律性。圆，形为曲，圆环无端，头尾相连，周而复始。《道德经》中第二十五章云：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，故强字之曰道。”这里面“周行而不殆”凸显了“圆”的规律性，是宇宙自然的大律，所以强字之曰道。

圆，在人体中也具有重要的意义。人体各部机能进，就有出；有升，就有降；由此及彼，循环往复，所以“圆”代表着人体循环系统的通、变、运、化。（如上图）人体只有不断地遵守恒定的通、变、运、化，才能保证人体正常的代谢、调节功能，才能实现健康无疾的梦想。

3. 注意调整阴阳的平衡观

《素问·至真要大论》“谨察阴阳之所在调之，以平为期”。传统养生学认为阴阳分别代表人体内相对的双方。《黄帝内经》说：“生之本，本于阴阳。”说明人的形成和生长发展的规律离不开阴阳，在人体正常生理状态下，保持阴阳相对的平衡，如果出现一方偏衰，或一方偏亢，就会使人体正常的生理功能紊乱，出现病理状态。人体养生，无论是饮食起居、精神调摄、自我锻炼、药物作用都离不开协调平衡阴阳的宗旨，人的衰老，或为阴虚，或为阳虚，或阴阳俱虚，阴虚则阳亢，阳虚则阴盛，阴盛则阳病，阳盛则阴病，故防止衰老，贵在调和阴阳，而阴阳的调和的基础是充分理解通、变、运、化的重要性。这种阴阳平衡的思想也受到中国传统文化的影响，即道家守中致和的哲学根底。

4. 动静结合的恒动观

中国哲学对动静的辩证关系认识很早，《周易》中就提出“动静有常”，《吕氏春秋》“流水不腐，户枢不蠹”，自然界的物质是不断运动变化着的，只有运动，才能发生变化；只有运动，才有世间万物。传统医学认为人的生命活动，从发生、发展到消亡的全部过程，始终贯穿着一系列内部矛盾运动，这种运动就是升降出入。《黄帝内经》提出“高下相占，升降相因，而变化矣”。运动是自然规律，也是维持人体健康最基本的因素，生命运动的规律就是新陈代谢的过程。如果人体的升降出入运动发生障碍就会产生疾病。所以传统养生学非常重视用运动变化的观点来指导防病治病。但任何的运动方式都要适度、适中、适时、适量，尊重自然，尊重人体自身规律，另外要坚持长久，持之以恒。

中国哲学亦有“主静”说，老子说：“清静为天下之正。”“不处以静。”明蔡清说：“天地之所以长久者，以其气运于内而不泄耳，故仁者静而寿。”中国的道家、佛家思想都是主静的，禅宗的坐禅、道家气功都对中国文化影响巨大。中国养生学也受此影响，发展成养生、修身理论，吸收了道家气功为医疗气功。

这里的“静”不是绝对的静止，而是另一种运动形式。运动是绝对的，静止是相对的。动静相合、相辅相成，是养生保健的要旨。

5. 养生文化中的辩证观

辩证法是中国哲学的最突出特点，中医确定的整体辩证观体现了中国文化的这一

特色，传统养生强调因时因地、因人而异，强调养生保健要根据时令、地域个人的体质、性别、年龄的不同，而制定相应的方法。人是自然界的一部分，与自然界有着密切的联系，人必须认识自然、顺应自然、适应自然，同时根据个体的阴阳盛衰情况进行调摄，达到健康长寿。这充分体现了中医的原则性和灵活性，中医将这种原则概括为“知常达变”。

传统养生理论突出辨证施治，辨别各种征象，分析致病原因、性质和发展趋势，结合具体情况来确定疾病性质，全面制定治疗原则，整体地施行治疗方法，叫辨证施治。在练功时，根据不同年龄、体质、季节及所患病的性质来选择有关锻炼项目，采取适当的锻炼方法，以提高练功的效果。

中国传统养生文化是中国文化的一个重要组成部分，它凸显了中华上下五千年的文化本质。

（四）《智慧养生操》第二套调形的理论基础

人们都知道静极生动，正如阴极阳升一个道理。静极而后的动发于自然，是自然而然的，它是把人体潜在意识集中的一种表现形式，静极是意与念的集中，生动是道与炁的运变。从静到动，意念专一，能够达到人体潜在能量的最大值，这就是为什么做事要“集中注意力”的缘故。集合此力而导引行炁，头痛念头、足痛念足，以炁攻之，可实现疗万病大患的功效，即而实现“无病延年”的养生长寿目的。

1. 站桩

站桩是中华传统养生方法之一，是静态调形的一种方式。站桩，以外在形式单纯理解即为“站如桩”。站桩的好处很多，比如可促进肌肉和骨骼的健康；提高注意力；增加人体耐力；调节气血平衡；治疗头痛、失眠，尤其是中老年的慢性病、常见病，亚健康的调节等等。可上升一个层次来释义“站桩”，是外形借助桩功的形式，内练人体之“炁”。

（1）形动而圆者气通

形体运动呈圆形，可达“气”通。传统太极拳是很好的气功养生方法，但练习太极如不能达到入静而意念专一，随意而行气，那么也只能是起到舒筋活血、陶冶情操而已，还不足以实现真正养生长寿的目的。

（2）意静而专者精通

在入静状态下集中意念可达“精”通。《道德经》第十章：“载营魄抱一，能无离乎，专气致柔，能如婴儿乎？”强调了在养生中抱一守中、专气致柔的重要性。而这种专注，是在自然而然的状态下达到的，是耳无所闻、心无所思、目无所视、静心凝神达到的。

（3）静意入微者神通

入静之极，达到微乎其微的状态，即：恍兮惚兮、窈兮冥兮的状态，此时人身与自然空间、宇宙场态能够融为一体，达到天人合一的境界，这时可实现神通，即人体之神（磁、波、场、电）达到与肉体高度的聚合，此时机体各部功能态呈现最大值。

2. 站桩与打坐

站桩与打坐同是练炁，同需守静来完成对人体机能的调节。在作用上有何不同呢？从表象上看，站桩是站着来完成调炁过程的，而打坐是坐着来实现天人场态的合一。实则，站桩是要通过上吸轻清之炁，下接大地之炁，形体配合意念来完成机体自行和谐的过程，即：形体，行动而圆——气通；意念，意静而专——精通。站桩对身体的病灶康复具有针对性，可实现机体的通、变、运、化。打坐，侧重静以养神，静意入微——神通；所以，站桩与打坐相结合，即实现了人体“精、气、神三通”的目的，可祛除沉疾顽痼，固本培元、延年益寿。

3. 站桩与脏腑、肢体的关系

肢体上下贯通，主要是运用心脑，而非四肢。中医理论讲：饭多了化血，血多了生精，精多了生气，气多了生神。精气神饱满，百病皆无。站桩是在肢体配合心脑过程中实现脏腑机能调节和修复的。

4. 站桩过程中意念的配合

意念，从字体结构上看，意为“心+音”，心音，即是内心的声音。念是“今+心”，表达此时此刻的心情和意愿。那么意念对人体健康的重要意义在于，意念是你完成自身修复过程的命令，命令下达明确，执行才能彻底。所以，意念要专注，谁才能事半功倍。

小 结

传统养生倡导：动静相合，内外相应，虚实互补。养生观念体现的是东方哲学的深刻内涵。

事物运行无绝对的动静之分，能看到动就应该能看到静，能看到表就应该知其里，看到物能想到有，就要想到无。这就是道。

（一）虚、实的运变

虚者无色无象也；实者，有形有象也；虚实的运变，是思想与行动的转化，是形体动、静的转化，是思维意识有、无的转化。而虚实运变的最高境界在于心理与形体一个身心合一的过程。而身心合一正是天人合一。从呼吸到形体导引的一个心神合一、天人合一的过程。

（二）动、静的关系

上述我们说过：“事物运行无绝对的动静之分，能看到动就应该能看到静，能看到表就应该知其里，看到物能想到有，就要想到无，这就是道。”即“形”与“息”之间就是动与静，而动静是不分的，行不代表动，息也不代表静。形动不代表息静，而息的静实则是真正意义的动。这种动体现在人体内部的变化，是虚，是无形无象，恰似冬天的皑皑白雪，却预示着来年春天的勃勃生机；又好比“坐地日行八万里”，这就是动、静的关系。

调形与调息，前者强调“形”，以形带息，后者强调“息”，以息带形；调形与调息的根本在于意专，即守一，这才是真谛。

四、调神

（一）调神基本功能与理论

1. 对“神”的阐述：

（1）字型理解

从“神”的字型结构上解释，神即是“演示、引申”之意。

（2）民俗的“神”

民俗的神，实则是将百思不得其解的好事，归功于神灵的帮助和庇佑。比如，一穷苦人家，家中一人突患急症，正愁无钱医治，出门砍柴之时，助人为善，而对方恰是郎中，施药于他，家人因此得以康复，而此郎中并非当地之人，再无相见。这时，人们联想是否是天降神灵？其实这样的事情大家生活中都会遇到，有的时候只是一种巧合和他人的施善行为，但人们认为冥冥之中好像有“神”相助一样，这就是民俗称之为的“神”。

（3）道家的“神”

道家的神是指宇宙自然现象，确切地说是自然规律。道家的“神”指大宇宙的“神”。所谓“神”，不仅是人体生命的内核，更主要是天体与自然生命的内核。所谓大宇宙的“神”，就是万物有灵论。古先民在不能解释一些自然现象的时候，如“月缺月圆”、“潮汐潮落”、“大涝大旱”等现象，他们认为都由神灵操控这一切，现在我们知道其实都是一些自然现象，有些可以用科学来阐释。

（4）道教的“神”

道教的“神”是偶像神，而这个“神”不是凭空捏造出来的，而是实实在在的存在。这些“神”中，如：老子——东方圣人、关公——义薄云天、孙思邈——大医精诚等等，他们都是为中华民族作过贡献或是受到人民爱戴和敬仰的人物，百姓将他们供奉起来，视为“神”。

（5）术理演示的“神”

术理演示出来的神，是指枢机，是“中五”，是“炁”，它来源于古先民的生产实践，通过河洛术理得以演示。它是看不见的“磁、波、场、电、气”，以及“金、木、水、火、土”，过往我们不能解释人体抑郁症、狂躁症出现的病因，称之为“癥病”，认为是“鬼神”作怪，今天我们知道，这看不见的“鬼神”实则是一种虚物质的存在，即是那个“炁”。“炁”应用于人体养生延寿之中即为“神”，可以通过对炁的调节实现人体机能的自行和谐和人体潜在能力的激发实现，这个“神”具有牵一发而动全身的作用，是众妙之门，也是万法之根。

（6）道医的“神”

道医看待神灵现象，从来不是简单地从人体的角度看问题，而是首先从天地角

度，即从社会和自然的角度来思考生命现象的根本成因。《荀子·天伦》说：“万物各得其和以生，各得其养以成，不见其事而见其功，夫是之谓神。”《淮南子·泰族训》又说：“其生物也，莫见其所养而物长；其杀物也，莫见其所裘而物亡，此之谓神明。”这里所谓的“神明”，即张伯端所说的“元神”，实际上就是目前科学家远未了解的宇宙界的自然运动变化的规律，它是“妙万物而为言”的。

《阴符经》和《天机经》等著名经典的“五贼”之说，即是指天地神灵。认为，人立于天地之间，最首要的职责，乃是应该学会把握天地自然之“五贼”，如此便是把握了在人世间建功立业的法宝。《阴符经》：“天有五贼，见之者昌。”《天机经》解释“昌”云：“夫圣人法地奉天，立德行道，居天地道德之间，建莫大之功者，未有不因五贼而成也。”“五贼者，其一贼命，其二贼物，其三贼时，其四贼功，其五贼神。皇帝王霸权变之道也。是以圣人观其机而应之，度其时而用也。”

道医认为，人体之内也有“一点灵光”，只是“形而后有气质之性”，先天元神“自为气质之性所蔽之后，如云遮月”。《中和集》：“神魂魄意曰五气。”唐代张万福《传授三洞经戒法策略说》：“二气流降，化生五行，元和降精，凝魂生身，元父玄母，神散五灵。”宋代张伯端《悟真篇》认为人体之神分两种：“夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以来一点灵光也。欲神者，气质之性也。元神者，先天之性也。形而后有气质之性，善反之。则天地之性存焉。自为气质之性所蔽之后，如云遮月，气质之性虽定，先天之性则无有。然元性微，而质性彰，如人君之不明，而小人用事以蠹国也。”《周易阐真》把人体“五灵”称为“五贼”，认为：“五贼者，喜怒哀乐愁也。游魂主生，其性善，感则生喜。鬼魂主死，其性恶，感则生怒。识神至灵，其性贪，感则生乐。浊精至淫，其性痴，感则生哀。妄意至动，其性乱，感则生欲。”五贼寓于五物之中，是后天五行的灵魂。

五灵分居五脏，生存状态极不安分，时刻处于妄动状态，故曰“五贼”。任五贼妄动，滥用或不善用五脏之神，必然“身灭命亡”。《金丹大成》：“问五气朝元？答：五脏真气，上朝于天元也。”《无上秘要》卷四十六《洞神戒品》：“五者混暗则身灭命亡，五者净明则体全年永。年永在于持戒，能持此五戒，可以长生。”

人为万物之灵，得神最全，故凡人体的生长衰老寿夭以及气血精髓的充养，喜怒哀乐的调控，对外界环境的适应等诸多生理活动，无不赖“神”所主宰。人有似一部最精密的“自动机器”，具有自我调节、自我修补、自我适应、自我控制四大功能，但这四大功能只有在精神完美不受损害的情况下才能充分发挥其作用。因此，养生首先要全神。所谓“全神”，就是努力使自己的精神完美无缺，要运用各种修心养性、澄心息虑的方法，使自己的心态保持至善至美、恬淡宁静的境地。这里所说的“澄心息虑”，并不是说人不要思维。作为社会的人，不可能没有思维，问题在于“思”一定要“纯”，能纯则“全”。精神纯真专一，潜心学术研究，为人民为社会做有益工作，心安神怡，乐而不疲，虽殚精竭虑，对身体没有什么大碍。相反，心术不正，勾心斗角，嗜欲无穷，声色劳神，往往导致食不甘味，夜无酣寐，神气受伤，影响了自我调节功能，所以难以达到人应享的年寿。中国历代有修养的名家，大都长寿，就是

明证。因此，要做到“全神”，就必须具有一种高尚的思想境界，摒除邪恶和贪欲之心，不慕求浮荣，不损人利己，破除私心杂念，要有忠恕仁厚，纯一无伪的精神。只有在心神极其安宁，碧海无波的情况下，“神”的功能才能得到高度发挥，从而使人体气血和畅，五脏安宁，精神内守，真气从之。总之，“全神”是得享遐龄的关键，也是道医养生的核心思想。

(7) 中医的“神”

中医的神，指“情志”。《道德经》说：“谷神不死。”河上公注：“神为五脏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志。五脏尽伤，则五神去矣。”从《黄帝内经》开始，中医以藏象学说立本，情志理论渐渐成熟，所谓“神”通常指心神，也泛指五脏所藏之“魂”、“神”、“魄”、“意”、“志”，大宇宙的“神”不再有人提及。《素问·六节藏象论》：“心者，生之本，神之变也。其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。”《素问·宣明五气篇》：“五藏所藏：心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志。”《素问·灵兰秘典论》将五神出于五脏的学说阐述到极至：“心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。膻中者，臣使之官，喜乐出焉。脾胃者，仓廪之官，五味出焉。大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，伎巧出焉。三焦者，决渎之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。凡此十二官者，不得相失也，故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌；主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危。戒之戒之！”

宋代，张伯端《悟真篇》正本清源，称五脏之神为“欲神”，是人“形而后”而生出的“气质之性”，并非《道德经》所谓的“元神”。可是，“元性微，而质性彰，如人君之不明，而小人用事以蠹国也”。

2. “精、气、神”——大药自有

北宋时期张伯端撰《悟真篇》，其中有“人人自有长生药，自是愚迷枉摆抛”，张伯端认为，人体自身就存在着化解顽疾，长生不老的药物，只是人们不识得它，白白的浪费掉了。

(1) 调神能够实现“精、气、神”三通

《玉皇心印妙经》全称《高上玉皇心印妙经》，简称《心印妙经》，是道教内丹炼养、早晚必诵的主要经典。托言为无上玄穹主金阙大道君所述。全文二百字，四言，共五十句。在道教经书中与《黄帝阴符经》《太上老君说常清静经》俱为清修派道医所重视。终南八祖说《心印妙经》解云：“人生天地，万物之灵，惟心印道，惟道印心。”抱真子《心印妙经·序》云：心者，宇宙之谓，与万灵之府，虚无之谷，神明之宗，以心而内摄精气神，外瞩斗日月，其灵明变化在其中矣。经中“上药三品，神与气精，恍恍惚惚，杳杳冥冥，存无守有，倾刻而成，回风混合，百日功灵”。“人各有精，精合其神，神合其气，气合其真”，“神依形生，精依气盈，不凋不残，松柏青青”，“三品一理，妙不可听”等二百字，将药物法度，修炼工夫，火候密旨，三品妙

用，三性归一，得丹出神之奥，和盘托出，并无隐义。

(2)《高上玉皇心印妙经》

全文：

上药三品，神与气精，恍恍惚惚，杳杳冥冥。
存无守有，顷刻而成，回风混合，百日功灵。
默朝上帝，一纪飞升，智者易悟，昧者难行。
履践天光，呼吸育清，出玄入牝，若亡若存。
绵绵不绝，固蒂深根，人各有精，精合其神。
神合其气，气合其真，不得其真，皆是强名。
神能入石，神能飞形，入水不溺，入火不焚。
神依形生，精依气盈，不凋不残，松柏青青。
三品一理，妙不可听，其聚则有，其散则零。
七窍相通，窍窍光明，圣日圣月，照耀金庭。
一得永得，自然身轻，太和充溢，骨散寒琼。
得丹则灵，不得则倾，丹在身中，非白非青。
诵持万遍，妙理自明。

《玉皇经》说：“上药三品，神与气精。”道医的“上药”以神为本，重视人的精神因素对生命健康的巨大作用，致力于人体自身免疫抗体的激发，为道医的发展指明了方向。《抱朴子内篇卷十》指出：“道之为源本，儒之为末流。”“夫道者，其为也，善自修以成务；其居也，善取人所不争；其治也，善绝祸于未起；其施也，善济物而不德；其动也，善观民以用心；其静也，善居慎而无闷。此所以为百家之君长，仁义之祖宗也。”

(3)《抱朴子》对人体“精、气、神”的阐述

《抱朴子内篇卷六》指出，精神魂魄无所不在，当然也包括人体：“山川草木，并灶洿池，犹皆有精气，人身之中，亦有魂魄。况天地为物之至大者，于理当有精神。”

《抱朴子内篇卷八》指出，精炁为人体内之“大药”，其他外来之物均属多余：“欲求神仙，唯当得其至要，至要者在于宝精行炁，服一大药便足，亦不用多也。”《抱朴子内篇卷十一》明确指出“身安命延”是道医的使命，“除病”实乃下医所为：“上药令人身安命延……中药养性，下药除病。”

《抱朴子内篇卷九》指出，大药之理虽然甚明，但是“俗人不能识”：“俗人不能识其太初之本，而修其流淫之末，人能淡默恬愉，不染不移，养其心而无欲，颐其神以粹素，扫涤诱慕，收之以正，除难求之思，遣害真之累，薄喜怒之邪，灭爱恶之端，则不请福而福来，不禳祸而祸去矣。何者？命在其中，不系于外，道存乎此，无俟于彼也。患乎凡夫不能守真，无杜遏之检括，爱嗜好之摇夺，驰骋流遁，有迷无反，情感物而外起，智接事而旁溢，诱于可欲，而天理灭矣，惑乎见闻，而纯一迁矣。心受制于奢玩，情浊乱于波荡，于是有倾越之灾，有不振之祸，而徒烹宰肥腍，沃醑醪醴，撞金伐革，讴歌踊跃，拜伏稽顙，守请虚坐，求乞福愿，冀其必得，至死

不悟，不亦哀哉？”

（二）调神的基本分类及人体各部的应用

老子云“窅兮冥兮，其中有精，其精甚真”，其中有信（神），并间接阐述了这个其中的信（神）对道的作用。道医认为“信”道产生神奇，继而推断出，事物及人类个体的神奇功能同样也是这个“信”起到的作用，由此取名叫“神”。而这个“神”同样是万物的基质，它既是单一物质又是同精气符合而成产生的新物质，同样具体先天“元神”和后天“精神”之属性，而且互生互化，相互关联。有时依托形体而展现，有时又以个体形式显其功能，它是看不见、摸不着的虚物质，现代认为是场、是态、是电核，进而强名曰“神”。

1. 调神的几大分类

（1）稳神

稳神是在松、静、自然的状态下进行的，通常需要一个相对适宜的环境。稳神前，先要稳身，即停止一切外在活动，慢慢让自己安静下来，通过深吸慢呼的调整使心绪逐渐平稳，慢慢集中注意力。

（2）守神

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。凝神守一，断绝外欲，即耳无所闻、目无所视、心无所思……进入“物我两忘”修身养性的境界中，这对净化心灵，强身健体是大有裨益的。老子在《道德经》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。主要有三种守神方法。

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。

③守中法

老子在《道德经》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《道德经》第四十二章说：“冲气以为和”，冲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。

(3) 和神

①形神合一

老子在《道德经》中主张“清静无为”，“少私寡欲”，要求达到“致虚极，守静笃”的境地。庄子禀承老子之说，强调“虚静恬淡，抱神以静”。《黄帝内经》受道家思想影响，提出“恬淡虚无，真气从之”、“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”等主张。诸葛亮“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”，常常成为人们的座右铭。道医认为，形与神是生命的基本要素。“形”指形体，包括脏腑组织器官等；“神”指生命机能，包括心理机能和生理机能。形神问题是中国古代哲学的重要命题，形与神的关系在中国古代哲学中是物质与运动的关系，在医学中是机体与功能、肉体与精神的关系，中医学的发展使这一哲学命题得以充实和完善。道医学认为，人的生命是肉体（形）与精神（神）的统一体，精神活动是在全部生命机能的基础上产生出来的更为高级的机能活动，心身问题的本质就是形神合一。

人的生命（神）本于父母两精（形）的结合，形神俱备乃成为人。人是形神相偕的统一体，神不能脱离形体而单独存在，形没有神的依附就徒存躯壳而已。明医家张介宾对形神关系作了精辟的概括：“形者神之体，神者形之用；无神则形不可活，无形则神无以生。”形神和谐是健康的象征，形神失调是疾病的标志，形神分离意味着死亡。形神合一的观点是中医学重要的生命观，也是心身理论的本质所在。心身医学存在的价值和意义，就是对现代医学根深蒂固的心身分离观念和单纯生物学模式的一种挑战，它促使人们用整体的医学观点，去认识生命、健康和疾病的本质。

《黄帝内经》说：“心者君主之官，神明出焉。”“心者，五藏六府之大主，精神之所舍也。”张介宾诠释得很清楚：“心为一身之君主，禀虚灵而涵造化，具一理以应万机，脏腑百骸，惟所命，聪明智慧，莫不由之，故曰神明出焉。”张介宾还说，“形者神之体，神者形之用”，“无神则形不可活，无形则神无以生”。心身关系的本质是“形神合一”，而心身关系即是心理与生理的关系。故心理健康必以生理健康为基础，心理问题也可以影响生理的健康。所以要维护心理健康，一要强化躯体无病痛，二要注意心与身（即形与神）的协调和谐，如此“形与神俱，而尽终天年”。道医所说的“心”，与现代解剖学中心的概念迥异，它既包括中医学中常常提到的主宰血脉运行的“血脉之心”，还代表着道医重点研究的主宰精神活动的“神明之心”（包括脑的功能）。心在整个人体心身活动中好像“君主”那样起到统率作用，所谓“神明”，是进行心理活动和统率全身生理机能的特殊能力。“故主明则下安”，“主不明则十二官危”。可见，道医心身观的主要特点是由心总统人体的生理和心理（即形和神）功能。

②精气神合一

生命以神、气、形为三元。形为有形的生命运动方式，是生命活动的载体，“形者生之舍也”；气为无形的生命运动方式，是生命活动的根本，“气者生之充也”；神为灵慧的生命运动方式，是生命活动的主宰，“神者生之制也”。《淮南子·本经训》中载：“神明藏于无形。”神之大，以其隐形藏景小，超然无累，恍惚不测，精微难见，总万变以经纬，妙一机而转移，超形气之外而其迹不露，尽变化之极而其功莫

窥。摄生与诊治之道，以神为至极。《庄子·知北游》中载：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。故曰通天下一气耳。”气上通于神，而下承于形，升降出入，开合聚散，动静消息，生生化化，是神形之枢，是生命之本。摄生与诊治之道亦基于气。

阴阳之气与经络藏象等都是描述神气运动方式为主的概念。阴阳不是内部结构的对立，不是朴素的和自发的，不是原始哲学，也不是说理工具。阴阳是两类相反的运动方式的相互作用及其状态和表现。其作用关系是同气相求，异气相害；同性相斥，异性相吸；同象相类，异象相别。阴阳是存在，是自然与生命过程中的普遍存在（三元、四象、五行、六气、八卦、九宫等亦如是）。但为什么西方人始终未能发现阴阳，乃是因为阴阳存在于相互关系、相互作用的领域里，是运动方式的概念，是作用关系的概念，是综合分类的概念，而并非具体的物质。西方人总是企图在具体的物质领域中去追求自然和生命的本原。正如其已深入物质结构的超微观世界，也未能发现经络藏象的存在一样，乃是因为其远离了体现过程、方式与相互作用的神气运动，在改造物质世界，夺取物质财富的勃勃雄心中，竟然迷失了自己。

经络不是“气血运行的通道”，经络也没有具体的物质结构和形态。在实验室里和显微镜下寻找经络物质基础的努力是我们长期以来推动的一块西西弗斯巨石。经络是神气的游行出入，俞穴是神气的转输交会。《灵枢·九针十二原》开宗明义言：“节之交，三百六十五会……所言节者，神气之所游，行出入也，非皮肉筋骨也。”所谓的经脉循行路线和俞穴的具体位置，是生命活动的概率现象，也就是神气游行出入、转输交会的概率现象。生命能量、信息的发生、动力、传递、反馈、演变都可表现为经络俞穴现象。但以传递为主要表现。其传递的时空形式为点点激发、点点成线、线线归窍、总窍在心（为神藏、气藏之归属），而并非依赖血液等具体的物质和具体的流通渠道。

藏为隐，象为显，藏与象皆有神、气、形之别。五脏不是五种组织器官，而是五类最基本的生命运动方式。把五脏按照取象比类的方法进行五行归属，是在“人与自然相应”的思想指导下，分类把握五类生命运动方式的相互作用规律。《黄帝内经》中就有神藏、气藏、形藏之称。中医重神气而轻形器，所以对五类神气的认识最得造化之天机。如果必须用现代语言作出翻译，才能使人们理解的话，那么在某种意义上来说，气之五脏的分类归属是：一切生命活动的反馈、协调方式可归属于肝，一切生命活动的主导、动力方式可归属于心，一切生命活动的演变、运化方式可归属于脾，一切生命活动的传递、转输方式可归属于肺，一切生命活动的发生、控制方式可归属于肾。神脏的五行分类归属亦与此相通，生命信息的控发运变等尽在其中。西医九大组织系统纵观人体结构，中医神气五脏归类横观生命过程。二者网状交叉，相反相成，和谐互补，分合会通。

掌握生命状态中、和、通及以静御动的原理，就会在与自然相合的同时，实现人自己神、气、形的协调统一。经络脏腑、营卫气血则随之和谐合一。养形当须益气，益气必先保精，保精贵在凝神。老子主张守中实内，意在不偏不倚，无太过，无不

及，藏而不泄，守而勿耗。也就是通过上述原理和方法，达到凝神、保精、益气、养形的目的。诊治的目的与方法亦无外于此。而且以神诊与神治为上。

③天人合一

《老子》第五十二章：“见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无疑身殃，是谓袭常。”能观察微妙的自然和生命过程才称作精明，像婴儿守着母亲一样纯真柔弱才称作刚强。运用自己生命之神的灵光，重与自然之道的精明相合，才不会给身体带来灾难，这就是所谓遵循了常道。

《黄帝内经》继承了《道德经》“人与自然相应”的神学思想并作为自己的指导思想。《素问·上古天真论》中载：“上古圣人之教下也，皆谓之：虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来！”这种以适应自然、清静淡泊、保养真气、内守心神为基础的追求生命自我和谐的根本性的摄生教育，改变了人类现代卫生工作的方向。《素问·宝命全形论》中载：“人以天地之气生，四时之法成。”就是说，人与宇宙不仅发生于共同的自然本原，而且遵循着共同的时空法则。人与自然统一的思想，集中反映了中国人宏观把握世界的高度智慧，构成了中华医道独特的思维模式，反射出中华民族文化的奇异光辉，表现出先人认识能力的卓绝与过程理论的雄浑。“天人合一”就是人与自然的相互作用与协调统一。人与自然之所以和合为一、动静相随，其根本原因就在人与自然共处于不断的全息运动之中。

自然的变化必然伴随人的变化，自然变化的时空节律必然也是生命变化的时空节律。如司马迁所言：“春生、夏长、秋收、冬藏，此天地之大经也，弗顺则无以为纲纪。”四时阴阳的节律性变化于是成为中医四时摄生、四频率诊、四时病证、四时治法及四时药物采集的原理。其他时空节律可依之类推。正因为如此，中华医道才根据上述自然原理，引入描述自然过程的概念范畴体系，并与摄生及诊治的实践相结合，使之成为自己的理论基础。《素问·生气通天论》所述“苍天之气，清静则志意治。顺之则阳气固，虽有贼邪弗能害也。此因时之序。故圣人传精神，服天气，而通神明”。就是顺应自然、生气通天的过程。虚无清静，志意内守，运气调神，内外合一，服食天气，通达神明等，已全面揭示了调摄生命活动状态，实现神、气、形合一的医道的精髓。

《灵枢·本神》：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，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。”“盈缩之期，不尽在天；养怡之福，可以永年。”《黄帝内经》顺应自然变化的节律以调和阴阳气血，通导经络脏腑，并配合调理饮食、起居、运动、呼吸、意识，以及行气、导引、按摩、针灸、药物等方法，把精、气、神作为人之三宝，确立了顺应自然、调和阴阳、益气养形、积精全神的摄生之道，以及辨病求因、审机论治、圆通活法、神用无方的诊治原则。这一思想与西方立足实体病因、病理的防治理论和措施完全不同，也与后世中医标本兼治完全不同。

“天人合一”的宇宙观统领了中华民族文化和道学体系达数千年之久，因而也成为医道的生命原理与指导思想。

(4) 练神

练神贵在神持之以恒，呼吸精气、吐故纳新。唯有精气神饱满，方能气定神闲。

《周易》中载：“一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。”物生为化，物极为变。开合属两极，所以称作变。变化无穷则通，通则顺，顺则久。无处不通，无时不通。但通的实现有赖于中和。人与自然相通，运动于开合、聚散、出入、升降的往来不穷之中。实现了人与自然的和合相通，实现了其神、气、形的合一通达，才能够从根本上消灭疾病，促进生命过程的自我发展。

生命活动状态在于中。相传当年广成子对黄帝讲了摄生之道后，又特别强调说：“多知为败，贵在守一。”而老子对道的理解却更加精辟，他说：“多闻数穷，不若守于中。”神气形相合守于一，清静无为则守于中。而孔子以不偏不倚为中。如能“和而不流，中立不倚”，则可“唯精唯一，允执厥中”。所以说：“道之于中庸而止矣。”中一之道，通天彻地。极左而右，极右而左；极上而下，极下而上；极阴必阳，极阳必阴。离一失中，则不和不通；天地不通，则遗害无穷。在那诸子蜂起、百家争鸣的春秋战国时代，孙子以刚论兵，老子以柔论道，孔子力倡中庸，共铸了中华民族的思想之鼎。而刚柔相济、抱一守中却是中华医道三位一体的理论渊源。

《素问·阴阳应象大论》中有“七损八益”，即为扶阴抑阳的中和之道。七为阳，八为阴；体属阴，用属阳。阴宜常培育，阳不可太过。阴阳作用的最佳状态，表现于阴阳交会有一个相对稳定的范式。著名的古希腊黄金分割律就是这一自然数理的反映。同时也正是毕达哥拉斯学派原始的审美意识的再现。特别需要指出的是，动态的合一中和与静态的等量平衡无异于天壤之别。

生命活动状态在于和。自然与生命共处于全息、开放、非线性、非平衡的和谐有序状态。得其和为正，失其和为邪。失和则为病，得和则无病。“养生莫若知本”，“治病必求于本”。其本即在于生命过程的和谐。中国人从来就非常重视“和神导气之道”，始终不渝地追求那神、气、形的合一与和谐。从而不仅“去世离俗，积精全神”，且能“游行天地之间，视听八达之外”。当西方思想界在肉体 and 灵魂之间挑起了人为的战争，印度神话中由于强迫拆散“神我”和“自性”而产生了世界大分裂时，古代的中国却在形气相感、神形合一的意境中，领悟到那人天通应、道炁同生的统一与和谐。

中和谐调不二，才能相反相生。和能生神，和能生气，和能生形。生命的和谐状态就是健康，生命的失和状态就是疾病。阴阳和调是摄生的重要原则，调和阴阳是治病的根本大法。自生、自化、自和、自稳、自调、自控、自愈是生命的本能。医道的目标就是要促进其自稳定、自调节、自控制、自组织与自和谐。和是自然以及生命过程的运变机枢，也是中国乃至东方文化的传统精神。

(5) 用神

以意领气，气冲病灶，可意念将气行至周身。生命活动状态在于通，顺宇宙大化流行之性而通，应阴阳四时五行之序而通。由于生气通天，所以专一精神、服食天气而通达于神明。由于内外相通，所以运身开窍、通窍行气而调理神机。《灵枢·九针十二原》谓：“机之动，不离其空。空中之机，清静而微。”窍的开合是生命活动的重要机制，生命物质、能量、信息的传递、五脏与九窍、十二经脉之间的联系通达皆不

离于此。

运身开窍必赖于意静而专。形动而圆则气通，意静而专则精通，静意入微者神通。以意运形，以形运气，意到气到，气到力到。诊治之道亦如是。生命过程作为自然存在，不以人的意志为转移。生命的全面自由发展是不可控过程，只有意念、呼吸、形体活动是可控过程。但后者对前者却产生着巨大的影响。这一机制，既是重要的病因，又是医道的原理。所以中国人自古以来就十分重视自身调理和协助病人调理。如从清静到入定以调意，从吐纳到胎息以调息，从按蹻到导引以调形，从砭石到针灸，从汤液到方药以调人等。此犹如现代系统科学中所谓以显态系统调节隐态系统，并力图实现从动态量子化弯曲空间向静态能闭合空间的回归，亦即古人所谓“从后天返先天”。老子说：“抟气致柔，能婴儿乎？”

2. 神的应用

(1) 神在人体内的应用

“神”，道医认为即人类思想中的常意识、潜意识及元意识的统称。先天具有的称“元神”，而后天以生物场态依附于形体的叫心神。只有心神与精气结为一体，方能逐步把“元神”的潜能发挥出来，使得人体有其特异功能，道医认为人体经过有程序地修炼五六年，可以达到形神之间的分离，如有15年的有程序的修炼完全可以把人体潜能都激发出来。但在修炼中必须真知内在的程序及方法，加以修炼的同伴看护，方保不出偏差，否则事与愿违。这些在近代科学中也曾深度挖掘整理。道教在《性命圭旨》等书都有陈述其修炼程序及方法。在《续仙转》中云：张果老几次形神相离的故事也说明至此。

(2) 神在人体外的应用

道教理论“神依形生，精依气盈”，道医认为“神”以人体场的形势而存在，随着人体的健康状况而变化，同时又与体内五脏六腑相互作用，显现神奇的功能，是对智慧灵感潜能的开发。道教的内丹家为其展开一代代的探索，发现其与精气结为一体的功能，道教在元明时期提倡离形修炼，就是让形体安息一处，自身神志从形体出走到他处，而且把修炼的过程及出现的功能留于文字书中。《玉皇心印妙经》云“神能入石，神能飞形，入水不溺，入水不焚”。道医认为人体之生物场态受到“精、气、神”的作用时可以出现功能效应，其身体及精神虚弱非正常时，也会出现难以理解的病态表现。道医为此在长期的探索中从中找出合理的答案，并且实施在临床治疗之中。

3. 调神——人体潜能调动的基础

传统医学认为：心主神明，认为形是神之宅、神是形之主。道医更是突出强调“形神合一”对于健康的重要作用，本章将从潜能调动来阐述调神的重要意义。

(1) “形神合一”的重要意义

老子说：“为学日益，为道日损。”求学需要一天一天地增加知识，悟道必须一天一天地减少旧学。道是无限的自然过程，气是无限的运动方式，数是时间方式和作用关系的反映，象是运动方式和作用状态的表现。人类对自然和生命的描述有过程、状

态、结构的不同。《黄帝内经》继承了《道德经》“道”的思想，仅用“道”字就达269次，其中多数是以本原、过程、相互作用的含义出现。并反复强调天道、地道、人道及医道、诊道、治道。“学”字只出现过4次，而且还是为了说明道与学的关系及区别。《黄帝内经》反复比较神、气、形的相互关系。如《灵枢·九针十二原》中所载：“粗守形，上守神。”中医概念和理论主要是关于过程、方式、状态的描述，西医概念和理论主要是关于结构、功能、形态的描述。

中西医不同的概念范畴和理论体系根源于东西方不同的文化背景。中华医道与中华民族优秀文化水乳交融，从而体现了以人为本的世界观。中国人以与自然相联系的方式追求生命的本原，以与社会相联系的方式探究心灵的奥妙，终于感悟到生命本身拥有调整一切失和的内在机制，从而具备了可以防治一切疾病的能力。中国人始终把注意力集中在自身的生命活动过程，锲而不舍地致力于开发那生命的根。

传统医学不仅是所谓“应用科学”，而更重要的是生命之道与自然之道，同时也是精神文化与社会艺术。《黄帝内经》及后世的经典著作作为我们营造了梦幻般的诗情画意的氛围，为实现人类心理的协调与精神的和谐，提供了天人合一的文化背景与形神兼备的艺术境界。文化是人类社会的第一特性，是人与动物的根本区别。文化是社会交流传承的信息体系，规范和引导着人们的生活行为，包括摄生和诊治行为。思想、精神、历史、信息是人类文化的灵魂，语言、符号、音律、图像为其主要表达方式。文化对社会发展的影响有多强大，就对医道的影响有多强大。文化在摄生和诊治活动中发挥着不可估量的作用。中华民族文化在中华医道中占据着主导地位。上医医国，中医医人，下医医病。医道通于大道，亦通于人道。关于那医道的社会原理及其应用，虽然常被人们用“自然科学”之剑来横加斩杀，但是中华医道自然、生命、社会大一统的原理，却永远是人类精神本质的光辉体现。

中华医道以道、气、数、序、类、态、势、象的基本概念范畴体系所描述的自然过程及其各种运动方式之间普遍的相互关系，以阴阳、五行和藏象理论所反映的各种生命运动方式之间生克制化的相互作用，以经络和病机理论的类似反应概率的语言所展示的生命活动图景，从根本上摒弃了机械论、还原论的世界观，而获得了动态的生命的深刻体验。运用过程、方式、相互作用的原理，引入自然之数、阴阳五行序列以及相反和谐的思想，确立自然、生命、社会合一，以及神、气、形合一的目标，对我们认识人的生命过程及其与自然、社会的关系，领悟中华医道经天纬地、贯古通今的智慧，从而指导其摄生和诊治的实践活动，均具有不可估量的重大历史意义和现实意义。

(2) “精、气、神合一”的阐述

中国人追求人与自然及社会的和谐，就是要实现生命过程与自然过程及社会过程的协调统一，从而进一步实现生命过程中神、气、形的和谐合一。摄生在于调摄人的神、气、形，以求保持人的生命过程的和谐发展。治道在于调整人的神、气、形，以求纠正人的生命过程的失和状态。所以道医“治病救人”，实际上是“治人祛病”。通过激励人的神气调控能力，引发人的自在突变机枢，使其达到和谐有序的生命活动

状态，从而实现祛除邪气、化解疾病的目的。气得其和则为正气，气失其和则为邪气。邪气就是生命活动的失和状态，正气就是生命活动的和谐状态。道医治人所以能取得意想不到的、难以被西医或所谓科学解释的神奇效果，其根本原因即在于此。

(3) “天人合一”的大宇宙全息观

人们往往把不受意识支配的人生过程，特别是这种过程的必然性称作“命运”。而病愈过程中最为重要的却也正是那不受意识所控制的过程。中华医道在摄生和治人中所要激发和促进的就是这一非自控过程，而不以协助或替代意识所能干预的过程为主要目标。所以说道医不是治病的医学，而是治人的医道。道医治人而病自治。人为本，病为标。由此可见，所谓维护健康、治疗疾病不仅是医生的工作，更是每一个人自己的职责。每一种疾病都是自身生命运动失和的表现，每一种疾病都能够通过自身的调整来治愈。每一个人都握有化解一切疾病、保持终身健康的武器。医生的任务只是促进其失和的生命过程的自行和谐。大匠示人以规矩，而不能示人以巧。《素问·汤液醪醴论》中载：“病为本，工为标，标本不得，邪气不服。此之谓也。”

4. “守一”之道

(1) “守一”、“得一”、“合一”

《道德经》云：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一而天下正”

“五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。”

守一，狭义理解为守一处、一点。广义理解则为守一章、一法；人若能明白此理，方可执一统众。

道家重视自然，更重视人心的素朴本真。道家有一词为“心斋”，指内心清虚宁静。最早出自《庄子·人间世》：“唯道集虚，虚者心斋也。”意思是说，大道至虚至静，因此人心应当清虚宁静，以合大道。所以道家所讲的真正斋法，不是吃素谓之斋，乃指内在的心灵纯净，这也是中华道家修养的高妙义谛之所在。

所以任何表象的“斋”都是“有”，只有心斋是“无”，无是道的本真，更是人性之本真。

自然界一切都在流动着、变化着，老子认为这些变化的基础是统一而不是矛盾的斗争。道家提倡“清心寡欲”，“寡”字，有“少”之意。寡欲不同禁欲，更不同纵欲，寡欲是合乎人正常生理及心理需求的，既遵循自然之规律，又符合天道之理法。在道家认为，万事都没有绝对的“不要”和绝对的“要”，事情没有绝对的“好”与绝对的“不好”，更没有绝对的“对、错”之分，任何事情抵不过一个“理”字。理不是人为界定的理，而是天理。“斋”不是否定不要，而是纯正美好。道家守一之道，守的是天道，是人道，而天道、人道都要遵循自然之道，自然就是人本该如此，而不刻意为之。

(2) 从教育谈“守一”

守一，即守“天道理法”，天道理法是不变的，唯一的。过去十分重视讲言传身

教，目的是延续发扬好的优良传统。在世俗交往及婚嫁中，很讲“门户”、“门风”，这里就包括传统文化、祖训、家规等，甚至在举手投足之间都形成了一种文化特征。今时之人，在家庭教育之中忽略文化的传承，学校教育也偏重课本知识。父母信手拈来的教育多偏重个人心性喜好，“攀比”之心尤为凸显。父母未曾实现的，希望孩子为之实现，别人孩子能做到的希望自己孩子也要做到，皆是虚荣作祟。给父母长脸，是孩子生存的目的。其实错了吗，本没有对错，但这并不符合天道。孩子是父母而生，虽受父母教育，但其属于独立的个体。他的天性、他的喜好以及他的人生，都是属于他自己的，有的孩子擅长文，有的孩子擅长武，应秉持尊重孩子自然属性而因材施教，莫要拿西瓜的甜比柠檬的酸，错向培养。在孩子教育方面有几点感悟，和大家分享，望能有所裨益。

①童年时期

童年时期是孩子最美好的时期，他们天真无邪，童真趣味，古灵精怪，充满无限的探知欲望，他们与人和谐、与自然和谐、与小动物和谐……这个时候不建议给孩子过多的学习任务，应要多培养孩子的爱心，激发他们天性所好，建立他们积极向上的生活态度。

②青少年时期

青少年时期，孩子的人格逐渐独立，这个时间要侧重培养孩子的责任感，教导他担当的重要。要让他知道，做子女有子女的责任，作为公民要尽公民的责任，要遵纪守法，携老扶幼，敢于担当，要培养孩子“方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀”的品格和良好心性修为。

③成年时期

到了孩子即将成年的时期，要正确地引导孩子寻求自我价值取向，要让孩子提早进入自主人生阶段，包括将来的入行、择业，以及婚姻态度。要清楚地有条理地帮助孩子分析，权衡利弊关系。这样在求学的道路上孩子就不会茫然，是选择适合的大学进修深造还是进入技校学习一门生存技能，绝不可为了上大学而上大学，既不投其所好，又没前景规划，蹉跎了美好人生。

天地同根，万物一理，任何事情都一样，遵循天道之理法，任何事情都是有其规律可循的，绝不可逾越这个规律。天有四季：春萌、夏长、秋储、冬藏；人也是，从生、长、壮、老到死。如果在初期没有做好家庭教育，在学校又没有老师作正确的引导，那么孩子的未来多是问题重重的，他在社会上也很难找到价值。

(3) 朱熹的“守一”思想

朱熹认为：“天有春夏秋冬，地有金木水火，人有仁义礼智，皆以四者相为用也。”（《朱子语类》卷一）“理者有条理，仁义礼智皆有之。”“大而天地万物，小而起居食息，皆太极阴阳之理也。”（《朱子语类》卷六）“至于一草一木昆虫之微，亦各个有理。”（《朱子语类》卷十五）“天地之间，有理有气，理者也，形而上之道也，生物之本也。”《朱文公文集·答黄道夫》：“天下万物当然之则便是理。”（《朱子语类》卷一一七）“世间之物，无不有理，皆须格过。”（《朱子语类》卷十五）“天下

之理，终而复始，所以恒而不穷。恒，非一定之谓也，一定则不能恒矣。惟随时变异，乃常道也。天地常久之道，天下常久之理。非知道者孰能识之？”（《近思录》卷一）“有此理，便有此天地；若无此理，便亦无天地，无人无物，都无该载了！有理，便有气流行，发育万物。”（《朱子语类》卷一）“理只是这一个。道理则同，其分不同。君臣有君臣之理，父子有父子之理。”“理，只是一个理。理举著，全无欠阙。且如言著仁，则都在仁上；言著诚，则都在诚上；言著忠恕，则都在忠恕上；言著忠信，则都在忠信上。只为只是这个道理，自然血脉贯通。”（《朱子语类》卷六）

“理是人物同得于天者。”（《朱子语类》卷四）“仁者以天地万物为一体，莫非己也。认得为己，何所不至？”（《近思录》卷一）“存天理”就是追寻人与自然、人与社会的和谐统一。

“天理”包含“人欲”，“大而天地万物，小而起居食息，皆太极阴阳之理也。”（《朱子语类》卷六）“天理本多，人欲便也是天理里面做出来。虽是人欲，人欲中自有天理。”（《朱子语类》卷十三）爱子女要合乎天理，莫不可过，过犹不及。孝父母要合乎天理，顺可为，但莫不可只顺人心。

所以道家在提倡人性修为的时候也是倡导“守一”，这里的“一”可释义为“中”，即，“守中之道”，也可以说是不偏不倚，适量适度，介于天道之间。

（4）“守一”之道与生活方方面面

①《黄帝内经》的“守一”之道

《黄帝内经·素问·宣明五气》有“久坐伤肉，久立伤骨，久卧伤气，久行伤筋、久视伤血”的记载。久坐不动，周身气血运行缓慢，可使肌肉松弛无力，血脉不畅，发生瘀积，全身的肌肉尤其四肢肌肉得不到养分供给。所以坐一会要起来走一走，伸伸胳膊踢踢腿，保持气血正常运行。久立伤骨：久立伤腰肾，肾藏精，而精生髓，髓又为骨之液，可养骨，故久立会损伤人体骨骼的功能。建议适当变换姿势，有工作需要的，如售货员、理发师可适当地按摩腰部来缓解。

久卧伤气：过度卧床，会使肺部受到压迫，功能出现障碍，缺乏新鲜空气的调节。而肺主一身之气，故久卧伤气。睡觉尽量侧卧而不要全卧，更要避免赖床的习惯。久行伤筋：久行会导致膝关节过度疲倦，而膝为筋之府，故长时间行走会导致筋腱损伤，所以说久行伤筋。建议走路速度不要过急，行至一段时间要停下来休息。久视伤血：因为“肝开窍于目”而“肝受血而能视”，所以长时间用眼耗血，故久视伤血。建议做眼保健操或者闭目调养。

②说话、吃饭、睡觉的学问

除了上述谈到的几点外，人们每天必从事的事情也就剩下说话、吃饭和睡觉了。下面就简单的讲一讲这三者的学问。

道家养生很重视“气”，认为人体气聚则强，气散则伤。说话也要讲究学问，道家养生思想认为：“话过千句，不劳自伤。”话说得过多，耗人身之气。孙思邈祖师说：“人身之气流注周身而成营气、卫气；彰显于志则显现于气色精神；发于外则为

音声。”所以听说话的声音也可以知道一个人的健康状况。

吃饭是人体摄养的重要途径之一，人类通过五谷之气的运化来供应人体需求实现存活的目的。吃饭也有学问，道家养生提出：“三餐不能少，顿吃七分饱。夜半一碗水，七十不见老。”饮食绝不可因味美而无度。《阴符经》李荃注：“人因五味而生、五味而死。五味各有所主，顺之则相生，逆之则相胜。久之则积气熏蒸、人腐五脏，殆至灭亡。”这段话是说，人类为了生存消除饥渴之苦，才食用美味的食物。但使人不得长生的是，人们贪图美味，而逐渐耗蚀了人的机体机能。人们明知道美食过量可导致死亡，但无人愿意舍弃这种爱好。五味，苦的去火，辣的祛寒，甜的生血，涩的收敛，酸的解毒。五味顺则相生，逆则相胜。顺可长寿，逆则可致五脏之疾。

睡觉与人体健康关系更为密切。睡觉不但可以养形，更关键的是养神。孙思邈言：“天候有四季，有五行，相互更替，犹似轮转……人也相对应有四肢五脏，昼行夜寝，呼吸精气，吐故纳新。”人体的运行是要顺应天道的，天有昼夜更替，人也有。晚上人体也要安静下来，进行调整。传统养生学认为夜间11点之前一定要休息，切不可熬夜。夜间11点至凌晨1点，这个时间是阳气初升之时，并逐渐增强，一直到中午11点，阳气最旺盛。一到午时，阴气则开始生长，直至夜间11点最为旺盛。所以子午两个时辰对人来说休息是最好的，因为阳气和阴气初生之时都是很脆弱的，在这个时候损耗掉，就很难进行长、化、收、藏，对人体健康就会产生影响，偶尔一次可能影响甚微，但长此以往，定会出现严重的健康问题。

另外，睡觉的方向也是有讲究的，中国传统养生遵循天人相应，古代的医学家、养生专家认为人的睡觉方向应该随春、夏、秋、冬四季的交替而改变，提倡“应四时所旺之气而卧”。睡觉方向就是睡眠时人的头脚朝向的方位。在唐代著名医学家孙思邈在《千金方》中记载：“凡人卧，春夏向东、秋冬向西。”是说春夏两季睡眠的方位宜“头向东脚朝西”，秋冬两季则宜“头向西脚朝东，而不宜头向北卧”。古人的这一主张还是有一定道理的，从季节上看，春夏属阳，秋冬属阴；从方位上讲东方属阳，西方属阴。春夏之季阳气升发旺盛，秋冬之季阳气收敛阴气盛，故春夏之季头向东卧是顺应阳气，秋冬之季头向西以顺应阴气，符合中医“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则。

以上简单地阐述了与人体较为密切的养生常识。其实传统养生就是以顺应自然为基本原则，以不违背自然为底线，进而形成的文化体系。

（三）人体呼吸与心跳节律的调控

1. 贯通生命有无的两大系统

呼吸与心跳是人体特有的生命现象，生命之有无即在于此。呼吸与心跳是人体重要的生命体征表现，长时间没有呼吸和心跳可意味生命的终结，宣布机体的死亡。可见呼吸、心跳对人的重要。那么，人体的呼吸与心跳又有怎样的机理，呼吸与心跳又是怎样的对应关系呢？

医学认为呼吸是人体吐故纳新的进程，又通过心脏跳动把空气中的氧气通过肺转给心脏传输到人体的血液之中，从而实现人体肌体的健康。

道家的天人合一理论认为，人体的呼吸与心跳不仅于此，而是认为天空中肉眼看不见的，微小游离的，人体必需的“金木水火土”，道教说它是“道炁”。这些游离于空气中的微小物质直接影响着人体各部细胞的盛衰，而这些物质不但要通过饮食汲取，更重要通过呼吸与心跳直接输送到人身肌体的每一个微小细胞之中，而人体停止于呼吸与心跳，即停止了人身肌体的细胞充氧的过程。

2. 脉的由来

中华医学的脉经出现，早在于新石器时期，即三皇时代，产生于岐伯、鬼臾区，历经漫长的岁月累积，理论阐述于魏晋（王叔和时代），文化成熟于明代李时珍。其文化的形成，理论主要是依据五行相生相克，是把人体的五脏分为五行，又依此按五行的相生相克的理论，而排出左右手间寸关尺三脉，由脏腑三焦而排，即上焦是心肺为最上端，中焦脾胃在中间，其下焦即是肝肾。古人认为，人体以肾为先天之本，而脾胃为后天之本，其理论来源于上古时代的河图。

由河图的显示应用，我们明白了水中有火，火中有水的道理，其中也正是显示了道家所说的道“炁”的演示。它是五行生克的演示，又是磁波场电气的展现，更说明我们今天科学所讲述的分子原子学说的显示。而分子原子是今天科学的传播，古人生活的时代没有今天这般通讯和交通，统一不了文化的内涵，所以促使形成东方特有的华夏文明，古人称作水火既济。因古人从物象上看水本来是向下的，可水的特性是遇冷而结冰，遇热而成气。水的逢热，即靠火的升温，而蕴养了万物，使万物逢春的气温，彰显出勃勃生机，故而有百花齐放、万物欣欣向荣。而人体的肾，主泻，是人体的水道，又在最下端，它既排出了人体中的渣物，又生养着五脏，而五行中又把人体的两肾所属分出左肾主水，右肾主火，而显示着五行的生养，由此展现出左肾的气脉，反射到人体的手臂端，进而去辨脉，因手臂端的腕部正是心脏运输血气的末梢，由腕部而分支小血管运送手指间循环于回流，由此而产生的理论实是由日积月累的经验 and 取类比象思考所得。因华夏先民的天人合一观是宇宙的全息，不同于西方科学文化的分析剖割，以此产生的脉学，是根据五行中，水生木（左脉），木生火，即心火，肝木，肺金、脾土，而右肾既济中的水火交融，又显示了右肾主人体的命门之火气，而火生土、土生金，由此而产生了左手辨脉的心、肝、肾，和右肾辨脉的肺、脾、肾的理论。其应用人体的脏腑诊病也显现出它的实用性，从科学的重复性和理论的权威性具备了科学的概念，它的理论是由宇宙全息的思维，演变于四季的变化，正如《阴符经》所说：“律历所不能契”，同时也告诫人们夏天虽然一时可出现冰雹，但它不能就代表冬天；反之，冬天一时的温暖也证明不了夏季的到来。它彰显着大同，存藏于小异，由此产生的文化，彰显了古代华夏先民的伟大胸襟。而呼吸和心跳的可调性，正是由此产生。呼吸在人体的运动中可根据人体的需要而自行调节于不知不觉中，同时心脏跳动的快慢也是在不同环境中不受于自身。反思，不自觉的调整能促成呼吸心

跳的速度，那么，在自觉的调整中变也可达到人为调节完成自身意识愿望的目的。

3. 呼吸心跳与人体健康

(1) 三者的关系

呼吸与心跳直接显示着人的身体健康与否，健康的人体一般情况下呼吸与心脏跳动比值为：1:5，一呼一吸/心跳=5。中医理论是以脉学而论，完成一次呼吸，心脏跳3次，即显示为迟脉；完成一次呼吸，心脏跳6下，即为数脉；4~5次为正常脉象。而西医是以每分钟来计算的，中医辨脉认为迟脉出现为寒湿之症，数脉为虚热之症，都为不健康的信息，则都需要就医调理。

(2) 呼吸与心跳是人体生命能量的转换

呼吸是人体与宇宙大气交换，大气通过人体的交换直接把宇宙能量通过人体吸收，充氧于人体与血液之中，又把肌体中的残渣通过血液交换，再通过汗腺、尿液、粪便、唾液、呼气排出体外。这一过程它不仅通过水分、食物和空气，更是在交换空气中游离的金木水火土及微波场电气，即道家所称的道“炁”。这种“炁”其实是宇宙中的能量源，是万物离不开的能量信息，它也能在人体中发挥着潜能量的作用。华夏先民认识到了这一点，使它在千百年的历史长河中，经久不衰，更将其体现在特有的文化氛围中。

(3) 呼吸、心跳与人体的七情

中医以喜怒忧伤悲恐思为七情，而七情又以“火、气、怒、喜、思”所生。道家认为，人的情志是由心神所生，而所说的心神与人体磁场波电有直接的联系。人体场与地心场、宇宙场直接感应，这个场波正如我们日常的家庭电视一般，如电视没有安装闭路天线，而单一靠电视自身接收信号，就会经常出现接收不稳定，经常会出现外部声音与场态的干扰，即会出现图像失真的现象。古人以取类比象发现，为什么突然出现的声音或突然出现影像，都会使人受到强烈反应。我们发现，有时，一些人，因某种原因，领导看了他一眼，第二天上了无名火，尿也黄了，嘴也起了泡，那么这种变化起源于什么？仔细了解才知道，前几天与同志谈话，说了领导几句坏话，自认为被领导发现，恐领导报复。类似这样引起心身病变的案例比比皆是。

再如，突然听到一声巨响，就会造成人的惊恐，而这种惊恐来自哪，为什么人们会惊恐，甚至惊恐后会造成人机体的病变？实验证明，人体外有十个电核，在正常运行之中，不易受干扰，如果受到内因和外因共同作用，就会出现电核不稳的现象，即会出现心神不安的现象。由此，我们预想21世纪，联想到人类本身的不良因素，以及外部环境对人类本身带来的影响，可以说华夏先民所留下的文明，我们应当如获至宝。

4. 如何调节呼吸与心跳的偏差

(1) 以调节呼吸节律达到心脏健康状态

呼吸的节律是人生来具有的，可如果在心静无思、静心守一的状体下，则能完成人体的健康意愿，并且可在长期调养下，实现“心如所愿”的目的。其理论来源于自

然现象，《阴符经》云：“天之清静、蕴育万物，地之清静、八方安宁，人之清静、一片祥和，百邪不侵。”只有心静守一的调节呼吸，才能实感自身小我与宇宙大我的同呼吸共命运，才能达到人体与自然、与天地最和谐的状态。

(2) 操作方法

服食外气法，即是以鼻吸气于似有似无之间，每次吸咽七口，期间不能呼气，服咽七口后慢慢吸气入肺中，闭气至极限，慢慢“呵”出。呼出气体时，口要大张，气出均匀、和缓。反复练习，一直到额头和手心微微汗出，在此期间身体早已汗出，待额头汗出后，这时方算全身气通。此时收功静心，意念气沉至丹田，调匀呼吸，慢慢吸，后可引起在腹部，意念左36圈，右36圈，久之自能身康体健。

5. 心脏的一些疾病为什么可通过自身调节恢复正常

中医历来重视气的调节，提出营气、卫气、脏气学说，又把脏腑各部分类如肾气、肝气、脾胃气、心气等等，由此而显示气的重要；提出正气不足，外邪而侵之，气与血是充养周身肌体各部细胞，人得正气而健；又提出血以气为头、血随气而走；更提出气是周身吐故纳新的重要功能，人在青少年时期气血的交换充足，活动量大也不显疲劳，而人到中老年后，由于气血的交换不能像青少年时期，身体的各部机能都显现老化现象，主要原因是身体各部的筋腱老化造成。其根源是得不到气血的濡养，人体脏腑，中医分为三焦，上焦是心肺、中焦为脾胃、下焦是肝肾，而三焦的连接是靠以筋腱，例如人体中的胸膜、横膈膜、心包膜、胸膜腔及大网膜等等。由于人一生几十年所形成的习惯，久之则造成各关节囊老化变形，及脏腑各部筋腱老化变形。又有长期气血缺乏，不能满足机体各部的充养，由此而产生各种病证，外气服食法正是解决这一症结的有效方法。

(四) 道医对“神治”的认识

1. 道医对人体“精”的认识

道医认为“精”分两种：一种是后天充养的五谷之精；一种是先天本原的元精，受之于天地宇宙，是万物的基质，得之而生，持之而壮，与天地同步相存，相因相果，随时而化，随物而生。至精至微，是本原物质中的真。老子云：“道之为物，惟恍惟惚，惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。”这是老子把非非有、非非无的“道”称之为物，这个物可以说是无中的有，可这个看不见又摸不着的物，其中既有象，又有物，可是它在是有非有中还有变化，是之而非之中又见到了“精”，而且甚真，既真有，有之中还有非（神），老子的独特见地，也正是对玄之又玄的一个概括。

精在人体中的作用：道医认为老子所说的宇宙演化进程，同时也是人及物的演化过程。这个“精”，老子强调了它对宇宙与物质世界的重要性，同时提到了这个信（神）也给“道”带来了神奇的功能。道医认为这个“精”既给道带来神奇功能，同样也会给人带来神奇功能。那么怎样才能使它在人体发挥更神奇作用呢？只有以后天

之精补充它的活力。《管子·内业》中云“凡物之精，此则为生，下生五谷，上为列星，流于天地之间谓之鬼神，藏于胸中，谓之圣人”。这是进一步指出，精可生于五谷之养，可生于天地宇宙之养，如旺极可通神，藏于胸中便会使人精神饱满，增加智慧。《管子·内业》中还说“精也者，气之精也者”，“精存自生，其外安荣”，“以为气渊，渊之不涸，四体乃固，泉之不竭，九窍遂通”。这里进一步指出先天之“精”靠后天气养，精足体自荣，以致能表现在外表，精气俱足，身体、四肢强健，体能源之不竭。以后世道医提出五谷之气可化血，血气而升气，气足而生精。精足而返壮，由此可知“精”是人体各个器官发挥正常功能的保证。

道医对精的概说：道医对精的认识是在长期实践探索中总结的结果。在道家的内丹学理论基础上，进而对人体“精”的认识，认为“精”不但作用于人体各部器官功能，而且还能在人为的作用下起到增进人体的长寿体健和开发智慧的作用，只有对后天的精加以调养，才能给予先天“精”的充实，先天的精（元精）与后天精二者互动下，所产生出的奇效功能可大大超越药物的功效，所以道医提倡人在日常生活中时时保证固精、养精、生精的重视，以达生命的健康完美。

2. 道医对人体“气”的认识

（1）气的物质性

道医以道教的基本理论“天人同构”思想，思考人与自然的关系，提出以“炁”作为宇宙演化过程中的一个重要环节，在人体的认识中区分于原始“炁”，即先天祖气与后天之气和人体结构各部器官功能的气。提出老子所谓“炁”为先天祖气，表形符号为“-”，即原始最初的“炁”，而最初之气是混沌一片的，这就叫“元气”，而由元气演化出太阳、太阴中和三气，太阳之气清轻上升为天，太阴之气重浊下降为地，中和之气则生人，天地人交感而有万物。道医引入道教的阴阳五行、八卦学说来解释宇宙与人的共性，认识到万物存在着相反相成的态势，并结合了周易的阴阳五行的理论，以阴阳统五行，以五行证阴阳并符合于八卦，用于道教之符号及图像形式结合气论、生命论，解释宇宙的复杂结构及天地万物的相互关系，推衍出来表征宇宙的结构和时空绵延状态。

运用八卦符号图像把宇宙空间，分为东南西北四个基本方位，分出阴阳、四季和人类的认知，从而为自然的变化、阴阳的平衡找出合理的依据。而阴阳的对应又是事物中的共性，即道医根据道家数理，进一步阐述了人体阴阳的辩证关系，以数理符号形式来表现人体的生演过程。

符号表现形式阴阳，结合数理符号，这就给道医学阐述男女生理演化过程提供依据。即女子7岁之前属阳，7岁之后属阴， 2×7 （十四）岁见癸水，出现发育成熟迹象， 7×7 （四十九）岁开始步入衰老期。男子八岁之前属为阴，八岁以后属为阳， 2×8 （十六）岁出现生育成熟迹象， 8×8 六十四岁步入衰老期。道医以此数理图像来证实孩童时期元气的不稳定性及转化过程。从寄托人类个体生命绵延企盼思想，对于人体之先天之气和后天之气的理解，从而对人体之气进以深化的体验。道医以气作为

最基本的概念，对一系列的生理、病理现象进行着探索。

(2) 气在人体中的作用

《道德经》云，万物负阴而抱阳，冲气以为和，实质是对形与气的解释。气在宇宙叫大气，在自然界中叫天气、气候，在人体叫形气、真气、元气、营气、卫气等等。它是人体中的生理运行的动力，是人体生命的本原。在人体中有气者生，气充则长，气衰则老，气虚则病。气聚则生，气散则死。从而道医对气的认识和养生、调气上的理论给予传统医学的基础理论都得到进一步发挥。《庄子》认为，气和道一样，也是万物的本原基质。云：“人之生，气之聚也，聚则生，散则为死。”基于这一认识，道医提出“养气、调气、补气”，并指出“气”在精与神之间的中和作用，以及在五脏六腑之间的连带关系。《太平经》云，精和神的存在都依赖于气，气对于精，对于神来说犹如水对鱼一样重要，又云“阴气阳气更相摩励，乃能相生，人气也轮身上下，神精乘之出入，神精有气，如鱼有水，气绝神精散，水绝鱼亡”。可见气对精神的重要及对五脏六腑的连带关系。道医指出，安身养气须注重情绪调摄，对养气的细微阐述，实是提醒人类对气认识的重视，同时也是告诫人类对自然环境及人体的连带关系须重视。

(3) 气的概说

道医以道教的天人观来看待自然与人体的变化，从而认识气的单一物质上升到宇宙、自然、环境、社会、人事、个体的方方面面，实是给予人类的思想启迪与反思，并期盼着道医思想能服务于当代的人类。

3. 道医对人体“魂”和“魄”的认识

中国人认为，灵魂分作“魂”和“魄”两部分。魂主精神，而魄主身形，并有“三魂七魄”之说。传统上认为，当一个人受到惊吓，可能会使魂魄离开身体，若不好好处理的话，人就会步向死亡。因此，当有人被吓至昏迷之时，民间会举行一种特别的“招魂”仪式，意图使昏迷的人起死回生。

而古人所说的“魂、魄”，其实在今天的科学仪器下，已经得到了证实，即十个电核在人体外部磁场中有序排列且周而复始地运行。十个电核中有三个是带有正电的电核，称之为正电核；余下七个电核则带有负电，称之为负电核。道家在丹学修炼中发现，三个正电核主升，七个负电核主降。三个正电核多显现于精神、思想方面，所以在修炼中可以将三个正电核同时聚合于头部顶心，即天突穴，道家修炼称之为“三华聚顶”。这三个电核主要代表精、气、神的能量，道家修炼者把它聚集在头顶心天突穴，而天突穴又称之为“神室”，三个正电核聚合于神室部的磁场中后，靠以自身脏腑的聚合能量，实现“真我的游离”。那么这种能量怎么聚合呢？古人以惊人的智慧和日常的生活实践，发现了声波共振原理，如东面房屋弹琴，西面房屋中的琴也会发出声音，即声波共振。古人正是利用了这个共振原理，以“宫、商、角、徵、羽”五音创造出“阿、嘛、呢、吧、咪、吽”，又以“阿、嘛、呢、吧、咪”五字之音，把脏腑的五脏，即“心、肝、脾、肺、肾”脏腑之气的能量聚合，最后发这个“吽”

字。把头顶这三个正电核的聚合物，在这五气能量恰到好处地聚集时，一声“卅”音，冲离身体磁场，进而推出体外，道家丹功修炼者称之为“婴儿扎步”功，既可说三魂游离功（神通），又说真我出现，然后才能依此功，达到观己观物。正如道教早晚功课中云：“神能入石、神能飞行、入水不溺、入火不焚……”经过长时间修炼即可远游千里万里，其神通不能以语言表述。而七个负电核此时的任务是安抚于五脏，即脏腑的运行全在于此。这时它会由活性的功态变成惰性的功态，静等着阳电核归来。阴阳电核相合，人体各部机能则表现为活性，于此我们即可知，人体这十个电核，其实也正应在天体九星。其“磁、场、波、电、气”与看不见的“金、木、水、火、土”也与宇宙天体相通相合，即“天人合一”。

有人说：“三魂当中，天地二魂常在外，唯有命魂独住其身。天地命三魂并不常相聚首。阴阳相应，从不分开。并常附于人体之上。其实人类的七魄，实际上就是藏密所说的位于人体从头顶到胯下会阴穴的中脉之上的七个脉轮，七个能量场。其中天冲魄在顶轮，灵慧魄在眉心轮，气魄在喉轮，力魄在心轮上，并同时与双手心和双脚心相连。中枢魄在脐轮，精魄在生殖轮，英魄在海底轮。人体的七魄同由命魂所掌。命魂又称为人魂，或者色魂。人类生命就是从此命魂住胎而产生的。命魂住胎之后，将能量分布于人体中脉的七个脉轮之上。而形成人的七魄。魄为人的肉身所独有，人死之后，七魄随之消散，而命魂也自离去，生命即以此告终。”

地球上的所有人联合构成了人类社会，那么所有人类的天魂和地魂也分别构成了类似于人类社会的社会。天有天的规律，地有地的法则。由每一个人的天魂和地魂，与相应的天社会和地社会，联合构成了能够影响人类前程的宇宙大运。

人类的21世纪是一个人文跨越的时代，试想祖先的河洛术理其实是宇宙生成大律之理。依据此术理，即可完成人类穿梭宇宙星际的伟大梦想。我们都知道宇宙星体间存在N、S极，同性相斥，异性相吸，只要合理地利用，便可解决人类在宇宙间穿梭所需要的能源问题。尤其是在真空状态下，物体基本没有重量，如果在没有重量的情况下完成漂移，则不会消耗太多的能量，所以借助各星体场的自身引力的相吸、相斥来完成星际旅行。在不远的将来，人类一定能够实现这一伟大梦想。

预言诗一首

九星运转有正反
不同场能定空间
吸斥相应占领地
画出天宇大奇观
忽然一天飞来客
偷借磁场作能源
星际引力我驾驭
游走银河在瞬间

紫云道人癸巳年 于北京

（五）道医神治体系的基本内容

道医的神治，即是以“道”生成及发展运行规律之要素，给予人类社会及个体病态症结的一种解决方法。在施治过程中的一切手段和方式，其根本，都是为调动出病患者本身的自我潜能和免疫抗体，达到自我恢复、自我康复作用。

道医将“身国共治”、“去心病”和“治未病”等养生理论作为奠定医学理论的基础和医学的崇高目标，倡导重道德，守规律，爱环境，防患于未然，从而构造了拯救失落心灵、彰显道德本真的道医神治体系。

（六）神奇之法来源无数平凡的积累

养生是人类对生命的一种共有的美好期许，人类渴望通过某种方式达到无病延年的目的，但任何一种所谓的神奇，都来自于我们点滴平凡的累积。

世上没有神奇之法，只有平淡之法。平淡至极，乃为神奇。通过本章的学习要让大家懂得持之以恒的重要性，养生不是一时的兴起，而要成为一种良好的生活习惯。

《阴符经》中云：“人知其神之神，不知不神所以神也。”在一般人看来，只有他们感到神奇的事物才是无比神妙的，而不知那些表面看似并不神奇的事，却真的令人莫测高深。学道者应该明白，点滴的起始，才是最终的所望，坚持积累才能缔造神奇。老子《道德经》中云：“九层高楼起于垒土，千里之行始于足下。”亦是说明此道理。

第二节 负阴而抱阳

负阴抱阳

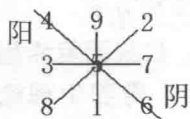
子丑寅卯顺逆分
牛衔灵苗过命门
西行函谷有关卡
虚走泥丸洒祥云
甘露生时入气海
更喜丹田来氤氲
印堂三道金光闪
逍遥阁中列真人

一、对诗的阐释

（一）负阴抱阳

负阴抱阳，来源洛书术理，内阳在下数显老父6数，次男1数，少男8数，长男

—— 负阴抱阳 ——



天土、地土
(气通)

3 数，以地户 4 数至天门 6 数分界，显示出背负之数 4，长女 9 数中女，2 数老母，7 数少女，此象应在天地宇宙大理，即天地反覆之象。(如上图)

(二) “子丑寅卯顺逆分”

即应天地反覆之象，道学仙学之士云：顺者成人逆者成仙，此现实来源宇宙术理的反象，于是才有了道家的我命由我不由天。古人认为，水的多变性，应在人体位在肾部，肾在五行属水，水得火温，方可生气，火的上燃之性，需靠巽风吹动，方可降下，水的气升，尤可降火，水火既济实为阴阳运变，造化万物之理，人明此理，即可无病延年，应在天道。

(三) “牛衔灵苗过命门”

天理应在洛书，四方称四正，四正应四季，四季应在春生夏长、秋储冬藏。什么是四正，四正即子午卯酉四方，此四方是升降运化之所，丹道起步，是由丑位生发，开始冲走命门第一道关卡，方可为百日筑基打下坚实的基础。

(四) “西行函谷有关卡”

丹道之关在位玉枕穴位，文武火候都可冲关要领系在心性定力，保持得失不动情，处来而不惊，心思淡定，凝神守一，情神不乱，方能顺利完成百日筑基之预想，为下一步功法的修炼结丹打下基础。

(五) “虚走泥丸洒祥云”

泥丸宫道家修丹者把它称为神室，百日筑基功需要作初级的既济功法，即是说以心火温肾水，把肾气升起再降心火，以达水火既济。此时在自身的心理意念暗示下，肾气从神室降下，直洒心火去温肾气。这里古人在生活中细微观察水的多变性，从而产生智慧思维，应用于养生修为中的结果。

(六) “甘露生时入气海”

“气海”一名实是丹田部位，肾气降下与心火相交，修炼者这时会感受到全身酥

麻，心如温暖的阳光，不热不寒的氤氲之中逐渐有如甘露一样的津液充满口中，这时要吐咽下去，降入气海，在气海中旋转、顺逆。久久行之方能给下一步结丹打下基础。

（七）“更喜丹田得氤氲”

“丹田”二字故名思意，即是种丹的田园、水火既济时意念甘露入气海，温暖之气意念温于会阴祖窍，历经百日筑基方能“黄芽绽开”，这时要以意领气归于丹田，中间有几次冲关现象，一旦冲过玉枕，可说完成第一步重要的关口，此时注意文武火冲关效应，做到不慌不乱，沉稳心田，有条不紊，以达后步功的顺利。

（八）“印堂三道金光闪”

丹功修炼顺明火候，“火候”一词实要分开理解，火分文火武火，候者即是老嫩适中，二次金光闪现要知丹还没有成熟，如果出现四次道出，即会烧丹，而烧丹证明过火，将前功尽弃，明得此理方能得丹，得丹者身康体健，百病不侵，瘟疫不能伤身。

（九）“逍遥阁中列仙人”

人的一生，身康体健是最大的幸福，幸福来自于心身，心无欲则逍遥快乐，身无病则痛苦不存，人的一生想做的，做得好方保衣食住行而无忧，贪欲没有，心胸豁达，田园生活实为福地，山野常居堪称神仙，坚持锻炼成为寿星，父慈子孝，喜气常在，人生百年。生活至此，焉有他求。

华夏祖先是母系氏族文化为根基，母爱大道彰显于人生处处，历代的文明文化的显现都产生于素朴的辩证哲学思维，这种思维时时地彰显着它的全息思维背景，更把中华民族的人天观、宇宙观、社会观、生态观、生存观、生命观及养身观得到延续而光大，它将影响着全人类的后现代人类的思维走向。它像一座光辉的灯塔，时时放射着祖先的智慧之光。

二、胎息功法正解

（一）胎息的重要性

道家的胎息功法，即是调解呼吸后采用服食的方法吞咽所吸之气，在不呼气的情况下连连吸咽空气，然后闭气行气于病处。这种方法连吸连咽七口，闭住意守丹田之气，后慢慢呵出。

《老子》第十章可以看作是“胎息”的经典论述：“载营魄抱一，能无离乎？搏气致柔，能如婴儿乎？涤除玄监，能如疵乎？爱民治国，能无以知乎？天门开阖，能为雌乎？明白四达，能无以为乎？生之畜也；生而弗有；为而弗恃；长而弗宰；是谓玄德。”

先祛病，后练功。人如车，车有病，能开出去么？基础功不会练，什么功也练不成。

人脸色、气色不好，眼仁黑白不分明，如上锈。属病体。

道与身要相合，不可分离。分离即出偏差。形神问题不解决，丹功难有出头之日。

胎息很重要，足以祛百病，强躯体，进而完全改变命运。激活沉睡、萎靡乃至坏死之老化、病化细胞，恢复人体青春态，改变暴躁、狭隘之性格，镇定能容，心胸宽广，一视同仁。

三、百日筑基的要领

（一）概念

在胎息功法祛病强体，完成身体康健过程后，以三五归一，守静抱一，百日筑基完成的真气培育，使其达到真气充盈。在此过程中首先以守静为主，达到心精合一，即抱一守中。脑海中通过系统专一的修炼，达到真正的祛除杂念，脑内清灵，内视专一，百脉通畅，由此而达心魔不生，返观内视，这时即可进行三五归一过程。“三”即道修者认为的精气神，而由此清静状态下的精气神，是由先天而产生的先天精的生成调动，及先天气和元神的初级调理调动过程。先天的元精元气元神的初级调理调动过程。先天的元精元气元神清灵结合，聚以黄道冲脉即脑蒂，下行带动心火及脏腑的真气转动，直下会阴。“五”即五脏，五脏之气的聚合也是修丹者认为的“金、木、水、火、土”气的聚合，此气是由来于道“炁”，这种炁才是真正的结丹的本质，修丹者在意念之中，把这种看不见的五气聚合在主窍，以达到元精、元气、元神的聚合物，像种子一样，达到五气（金、木、水、火、土）保护。再有用心神意念，把心火引入主窍去温养肾水，即可称之为水火既济，以达心火温肾水，肾水降心火，同时带动元精元气元神的先天精气神的种子在水火既济中发挥其黄芽初动、灵苗产生之象。

（二）法诀

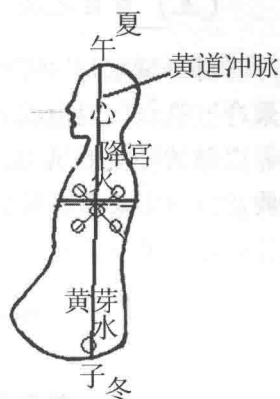
三在真一五土埋，
引火温水真种开。
黄道冲接胡僧举，
绽绽灵苗从窍来。

（三）守静

守静是初学入门者步入丹学的第一步。首先要坐姿端正，小盘亦可。稍加入静，杂念纷出。须观一调息。基本步骤可眼观印堂，最好微闭双眼。如此不能祛除杂念，可调息数数，进而进入恍惚状态。约半小时，双脚麻木。这时稍动脚趾，以活气血，又能使练功者不进入睡态。偶尔调正坐姿，以给下步功打下基础。

(四) 入定栽种

功法练约半月余，基本能保持坐姿。达一小时左右，腿脚不麻，进而以三华聚顶意念（即精气神），直下会阴，意念五脏之土相埋，运用心火而温养，称之水火既济。方法由吸气从脑室达降宫心部中脘，呼气以黄道冲脉（即无孔笛）直吹入底，温以水部种子（精气神称真种子）。温温孕养，精心呵护，日复一日，渐感会阴发热，久久温养，忽觉灵苗跳跃，真气冲盈。细细算来，已有百日。



(五) 守静在于得一

天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，万物得一以盈。一由静中得，静极生津，静极生神。这时会感到口内生津液，入心则清凉。坐时心灵清畅，站时四肢轻爽，备觉眼明耳聪，行走两腿飞扬。

四、百日筑基修炼中的难点突破

百日筑基实是功法的基础守静过程，以此培养真气产生。可守静实是难以静得下来。守而不静，难以让功法得到进展。魔、幻不除，杂念不去，真气难以聚结。此是功法修炼中的一大障碍。而炼此功法，必须突破形体障碍与脑中杂念。

(一) 腿脚麻木

静坐中半小时与一小时出现的腿脚麻木，是初练者在通过 30 分钟左右，多数会出现腿脚麻木现象。这时需脑力集中内观，以缓解腿脚的麻木。如果突破这一关，十几分钟后，即会出现心部清凉、畅爽愉快之感。由此而过第一关。以后如有一个小时左右即出现腿脚麻木现象，就会比前一现象轻松渡过，不会出现麻木的、难以走路现象。持之以恒这种现象就会越来越轻松过关。

(二) 腰身弯曲

腰身时常会自动弯曲，这是练功者常有之现象。腰身弯曲本身并无大碍，只是过于顺其自然，容易使神经过于松弛而导致昏昏欲睡，破坏练功。这时，可在半自然中自我有意调整，不会影响练功。久之，功力强盛、真气充盈时，自然挺直。

(三) 杂念难除

初练功者最难祛除杂念，身体刚一坐正，杂念抢先出现。这时祛除杂念最好方法是眼观印堂，以达守静效果。

(四) 幻象不断

杂念不现又会不断产生幻象。练习者这时要以淡泊心境不予理睬，以给后续练功

打下坚实的定力基础。

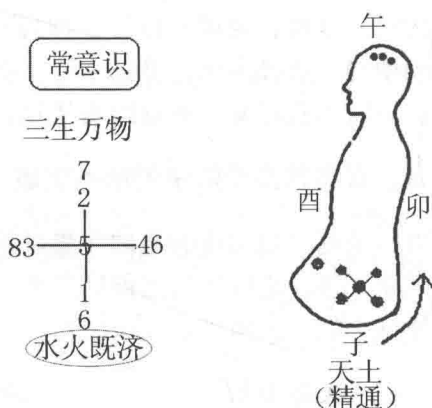
(五) 百日之关

百日筑基是三五归一。三是精气神，五即五脏。三五归一，即是精气神带于心火聚合五脏真气以温养肾水。一，即肾中真一之水。使其中心火温肾水，肾水降心火，靠以肺的呼吸的风力，使其在百日达到灵苗乍现，黄芽产生，这期功法需以冲脉直下而达。一定要有百日的火候才能功成，千万不可半途而废。

第三节 三生万物（恢复常意识）

紫云丹法

一生二、二生三
三山真人练大丹
先传五、后传九
九五相和乾坤转
天地都来合九数
五运其中周天全
逢君欲问谁识理
无字天书妙法传

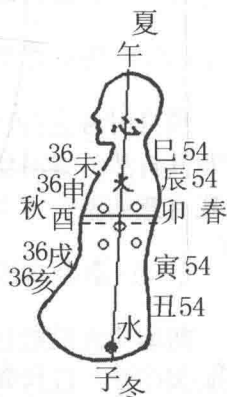


一、十月怀胎概述

完成百日筑基后，主窍黄芽灵苗产生，便会有会阴穴气动、跳动之感，以此告知百日筑基的火候成熟。功法到此应进行下一步的修炼，即古人所说的河车运转，即从“子”到“亥”的周天运行。（如图箭头所示方向）

河车运转（周天运行）必须掌握转河车的规律办法，首先应要人体的督任二脉，即古人说的后脊梁柱为督脉，下由会阴为起点，通后背脊柱过玉枕穴过天突穴直到上齿，两门牙正中齿痕，接下任脉。任脉则是以上门牙齿痕为起点通过中脘丹田直下会阴，形成一周天的运行。真气的凝结多聚合在脐下三寸的丹田穴位，以次完成结丹的过程。

其中除去子午卯酉四正方位的沐浴，以阴则 6×6 相乘，36 为任脉的基数，阳则以 6×9 相乘，54 为督脉的基数除去沐浴四正穴，剩余阴阳各四穴的 54×4 与 36×4 相加而和 360 周天数理，同时也演示了阳数督脉从冬水至春夏的演示过程，又演示阴数任脉从夏火到秋冬的演示过程。以此修炼从而达到阳升阴降的变化过程，以图演示：



二、周天运行

河车运转在于按时节而升。

人体横竖的中轴线在于四正子午卯酉。二十四节气中，冬季水旺，而从子到寅，正是从冬至到立春中间，隔丑月，此时节按天气时节是一个冰雪慢慢消融期。所以，此时修功属于渐进过程。一过寅时，便觉得气通加快。一到夹脊穴处，便要准备冲关。此前功法便是前人说的羊车牛车，如以节气时令计算，便知子为冬至，而过此便是小寒大寒两个节令。建寅为立春，过卯节气为雨惊春分，而辰后立夏至午。夏至到午位，就此冲穴功法完成。开始鹊桥接引归入任脉功法。

三、四正沐浴

功法的沐浴实是调整理顺的过程。这时可轻松一下感觉，在卯位前丑位寅位需每穴的吐纳 54 次往复。沐浴部穴以自我感觉定夺，多少不分，以利下步进行。这时的沐浴即是全身放松一下，做到缓解。

四、合数 360 以计周天

如前图所示，督脉位置去卯位便合丑寅辰巳四部脉穴。洛书九宫之天门 6 与午位离火 9，阳数相乘，和数 54。而 4 部位的 54 相合是 216 数，任脉以天门 6×6 相乘合 36，此数来源水火既济卦。

因天一生水，地六承之，乘数同是 6，所以 6 和 6 相乘，由此而知，任脉的未申戌亥四个穴数反复各是 36，相加而得 144 数。由此练功者每一周天正合 360 周天数，练功时间约一小时（60 分钟）。

五、文武火冲关表现不同

冲关是过夹脊冲玉枕穴，而玉枕督脉进入头部一个关卡，所以叫冲关。其来势迅速突然，有乘其不备之感，所以需特别注意，更需练功者明白：此段功法最易出偏差伤人，顺利过关方有大收获。而冲关有文火冲关和武火冲关之分，即是平时多喜有为之法练习，多数是导引，便会出现武火冲关现象。此种现象来时非常暴烈凶猛，有如炸雷一般，可使习练者措不及防，头昏眼花，头如炸裂，身如坐车颠簸，这时急需稳定情绪，调匀呼吸，放松身体，气沉丹田，正反顺逆调气运转各 36 圈，而文火冲关与之相反，平时练功多于无为之法不加意念引导，功满气冲，突然感到全身好似孔雀开屏，遍体毛孔乍开，伴有其他现象，突闻满室异香扑鼻，或满室光辉耀眼，全身轻软欢畅。此时一旦着象，即会前功尽弃。方法如武火方式收功同样需气归丹田，调匀气息，不为眼前功力所着象。收功之后方知功进一步。过了此关方知给下步修炼奠定坚实基础。

六、鼎炉

此二字众说纷纭。笔者此时也用此二字，但是不同于前人。鼎炉二字只是形容，即是其修炼者，在丹田部位的归结。这时所讲的丹田，只是大约的部位，是因练功者自定，真气归结处便是修炼点，不能刻意追求，以免给自身增加负担。鼎炉只是告诉练功者，真气有归处。人体的真气归处在丹田部位，功成养丹也在此部位，鼎炉烧炼的体内真元即元精元气元神所产生的真元，又聚合五脏之元气，加后天之心神意念的总合，调动全身一切因素，聚结身体全部精力，为此过程是以降宫心火为基，调动全身磁场波电的全部功能。古人说是元精元气元神而成，称之为三昧真火，按其感觉烧炼。老子说，道法自然，久久丹成。丹成之日，方知数后已日满 360 天。

七、活子时修炼

活子时是指自身的元阳冲动，而非半夜人为设定的子时。功法的修炼在于持之以恒，不浪费时光，功夫不到，物事难成。半夜子时是人为设定，当以人静为算，如指每天的阳气初动，那么你可以反想冬夏的子时如按日生日落而算，当知规律难寻，终难找准。如本人不持之以恒，不多争取加大修炼时间，也是空枉心机。所以笔者要求的是修炼者本身的子时，如元阳萌动，应不择时机地把握。

八、静室选定

静室的选址定位于修炼者本身的感觉好坏，其主要是无人干扰，空气洁净，没有噪声。练者心安平稳，静室防止动物进入，确保练功无突然声响。有中途遇其干扰，一定先沉下心，定稳志，调匀气息，气入丹田，先稍轻微活动手脚，然后再睁双眼，缓慢下地，方保身体无碍，气机顺畅。

九、功法修炼中应顺其自然

此节主要为工作繁忙者所述。公务员、白领或必须为事业奔忙者。平时以练胎息、筑基功为好，忌饱食暴饮后练功。吸烟酒后短时间内勿炼。心绪不宁、情绪不稳勿练。练时需心情好，空气好，噪声小。空腹无事都可练。基础功法练习没有走火入魔的可能，大可放心练习，以健身体。不用刻意。时间地点场合随自然而行。

十、金光三现——丹成

此功法冲关后二脉通，便是归炉烧炼过程。先期多用武火，后期多用文火。文武火凭借自身感觉应用，久之真阳显现。真丹初成。在印堂部位突现金灿光圈，文火不停，稳稳烧炼，忽然又现，再稳心猿，宁神抽添，慢火不停。金光再现光圈，立即停火稳心呵护，始知下步开始养丹。

十一、养丹

养丹在于意念呵护。丹成靠长期养护，方保永久灵光，养丹如孕妇养胎，需时时呵护，久之方能成形，胎儿成形，即有喜怒哀乐，丹气成形，即时有动作感觉。婴儿成熟，定要头转下行而要离母体。丹气成熟，却要上行，走黄道，靠冲脉脱离形体，大有不见神奇功能不罢休之感。功德圆满，自觉三华聚顶，时时奔脱离形体场能之觉。当此，应聚合五脏真气，一声唵嘛呢叭咪的聚合，吽的一冲之感便可脱壳离体，这时修炼者已知该练婴儿扎步之时机。

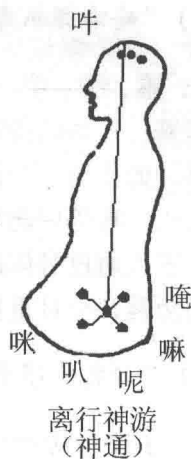
第四节 二生三（开发潜意识）

二生三

天地万物不离土
突破五行见真吾
唵嘛呢叭朝元聚
心发吽字婴孩出
更喜神游逍遥界
志同诚护道侣呼
三年苦修磨砺过
修来丹成神仙术

潜意识

二生三
(正数)



一、对诗的阐释

(一) “二生三”

物生有三，孕生于混沌伴有无，天地间无物不是。由此反思实是道“炁”的结果。上文书中说到这“炁”包含着看不见的金、木、水、火、土，包含着看不见的磁、波、场、电、气。这些物质古人感觉到，可又说不清楚。由于在河洛术理的演示中，古人发现这一本源的运化生成之理，就此指导着祖先在各种文化中的衍生，形成了中华民族特有的思维行为标准，祖先依此宇宙大律之理，形成思想中的“天人合一”观和人体养生延寿的理念行为。

(二) “天地万物不离土”

由于这个道炁中“磁、波、场、电、气”、“金、木、水、火、土”的至精至微，所以它无所不在，无所不包，而它又是万物生成的本原。古人说它是土，其实只是在数理中的5数显示。老子说“吾不知其名”，那么今天我们现代人类也没办法给它取

一种确切的名字，所以古人用这个“炁”来显示。而这个“炁”正是人们所寻找的潜能，物得到它才可壮，人得了它才能长寿健康，它既有通变性，又有生化性，依靠这个“炁”生，而这个“炁”又靠气养，万物有了它才能生生不息，才能昌盛繁荣。

（三）“突破五行见真吾”

这个炁在生化之中靠的是运行。古言云：“流水不腐，户枢不蠹。”古人认为五行，五为五物、五音、五方等等，行即是运化的一种表象。即是说宇宙万物无一不是在永恒的运动之中。行的反意是止，而止是一点，行是永远。丹学功法修炼此时即是形止而神不止，形不动而气血永动。静中求得是“守一”，守一才能保持神意不散，神意不散才能真我显现，真我显现潜能才能出现，才能发挥强大功能作用，才能显现出常人没法想到的身体强大保护功能。

（四）“唵嘛呢叭朝元聚”

“唵、嘛、呢、叭、咪”五个字的发音来源于五律的音频，它可以作用于人体，有疏通经路、气血的作用，更有着调节现代人所说的生物电的功能，它具有调动和激发人体潜能的作用。“唵”字的发音直接作用于心气，“嘛”字的发音直接作用于肝气，呢、叭、咪等以此类推，以五音集聚五脏之气，而最后一个吽字，是炼冲举的一个关键，古人通过身体的自身修炼，获得了这一实践的结果，把人体养生推向一个神奇光辉的历程，今日重新服务于人类，实是中华民族这一全息思想的结晶。

（五）“心发吽字婴孩出”

“吽”字在丹功中，实是丹学中的一步重要环节，应有备才能无患。因字一发，常使中的“三魂”即三个阳电核，冲击离体，也是在丹学中所说的婴儿扎步时期出现的景象，而任何一种事物的发生发展都是一个循序渐进的一个过程，而这三个阳电核离体，即是真我的离体，如没有道伴的召唤，然本人可能不能再清醒过来。不能清醒即是不能魂魄归位，这时人会出现假死现象。为了避免这一误差，修丹者历代非常注意此一时期，把这一现象，古人称之为“冲关”。

（六）“更喜神游逍遥界”

神游是修丹者的习修三年婴儿扎步阶段，修炼者可达辟谷几月的现象，外象表现犹如活死人，当真我离窍时，身体因修者反复冲举，五气难聚合，一朝聚合，心理暗示一“吽”字，真我的三个阳电核离窍。这时要专职的看护者循序渐进的召唤，见修者眼睛睁开为止，眼睁又闭，再次修炼，反反复复经此三年，可多天不召唤，修者也能应对自如，这时可算功德圆满。

（七）“志同诚护道侣呼”

“道侣”这一称呼，应是至真至诚，同为修习人体高端的生命科学（丹学）的一

个伟大奉献者，在同伴修为中要掌握全部的知识技能，又要应付各种难点问题。同时还要有为事业献身的精神，这天道伴修，他年自己修。既是帮助别人完善及自我完善，又可光大华夏先民留给我们现代人类民族智慧结晶。

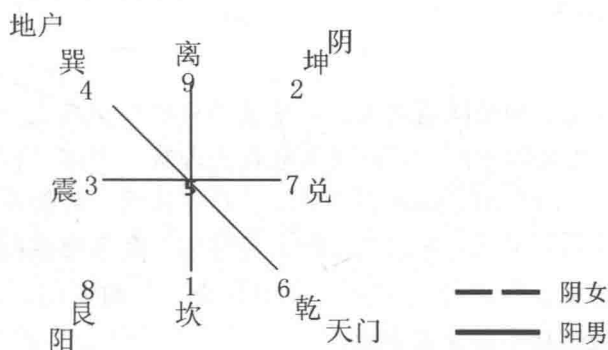
（八）“三年苦修磨砺过，修来丹成神仙术”

丹学的修为不是速成，而是经多年的持之以恒，才能最终成功。初步的锻炼需要时间由短逐步地延长，从几秒钟逐步开始，到最终才能够达到几天的时间后非人为而自身苏醒。而这种锻炼方法为的是所谓的神通，其实这种现象就是把自身的三个阳电核，通过以上方法逐步地修习，道家称之为真我，即是如你自身一样，而不是身体的经历。

二、道家丹功第二界：婴儿扎步

用图演示，上阴下阳，即以4.6来分别上女下男后天卦，又以洛书天一生水为体验人的肾水演示。

古人以洛书九宫数理演示着天门地户，其中以五数为中央，进而又以四季的变化来演示与人体的相和。用图演示：



即阴阳反复的过程，正应《黄帝内经》中所说的，女子七岁前为阳，七岁后为阴。二七一十四岁天癸至，见癸水的生理反应。男子八岁前属阴，八岁后属阳。二八一十六岁真元气盈，生殖成熟。由此经过丹功修炼，能使渐衰的身体阳气重现，浊阴之气渐而消失，以达返老还童的内质。即是老子所说的“道生一，一生二，二生三”。而这一过程要完成三返二。在这一过程中的丹功修炼，修炼者时常会有魔幻搅乱思绪，同时又有灵苗冲动之感，此时已完成第二步基础功法。

三华聚顶，五气朝元，有为而真我在心，无为在顶（神室），丹结真元，聚合五气，以唵嘛呢叭咪，吽字主冲。其五字之意在于聚合五脏之气，人是活体生命，体内脏器及身体，无时无刻都在运动之中。自然与宇宙天地相通，从而形成自身的场态，在于此间固有的以磁场波电形势相应着形体，其磁场中游离着三阳七阴电核，以精气神（真元）相依着三个正电核，道家修丹者叫它为魂属阳，即有其清阳之气的功能，主导着精神思维方面的指挥体系，主导着七个阴电核（修丹者叫它为魄），受用于脏

腑器官及形体内部代谢功能的运行，平时阴阳相辅相依，各行职责，保障生命的正常活力。魂主升，魄主降，此功修为即是阴阳电核的分开，其法是从静中求得，平时各自分行。此时的三华聚顶，就是要三魂聚于头顶神室，即头顶，以唵嘛呢叭咪来聚合五脏之元气，走于黄道冲脉，拿准时机一个“吽”字音的聚合能量，把三个电核聚体，冲离形体磁场。这时修炼者要知，人有人的磁场，宇宙星球同样有其磁场；更要明白人与地球磁场是同步的，而此时的功就是为了不要让其脱轨而失去控制，然后伴随自身功力加大磁场增强，磁场范围同步加大，让其随欲而游。可相反，初练功者还不能达到收发自如，此功法主要练其收发功能，否则自身电核一旦游离不能收回，即是形神的分离，同时也是形体的死亡之时。所以修炼此步功法，须财地法侣四项俱备，方可修炼。

（一）财地

三年修炼，首先俱备住室，应与村镇相分离，又要考虑到采购生活用品的方便。此时段的灵气在于风水的山清水秀，室内的清新整洁。为了不便于旁人打扰，房室应建得没有多余宿位，只够练功及几位道伴护法休息足矣。几年的生活所需的钱财必须事前准备充足，由此财地的问题解决完备，方可选挑道伴。

（二）法侣

道伴的选定者首先必须是同道之人，对功法的喜好应至高无上，对自身的功法修炼及对道伴的护法，更要以崇高的责任义务职责去理解。当作一种事业去尽心尽力的维护，否则等于谋杀。而且相互间要心有灵犀，心神共明，兢兢业业。因此阶段的功法正是承启十月结丹和下步的九年活死人的大丹修炼。此段婴孩的游离，多是由于前所未见和以前未有的感觉，所以处处着迷，串串新奇，一时着幻，永远难于相合形体（即死亡）。所以此段练功道伴至关重要。

第五节 一生二（挖掘原意识）

九年面壁

一二三合灵光出
面壁九年得感悟
逢人欲问成正果
大道本源名素朴
加减相和是天土
太极居中便生物
淡说人间多少事
撒文世间看有无

原意识

一生二



炼神还虚

游三界
(潜能)

一、对诗的阐释

（一）“一、二、三合灵光出”

老子说的“道生一”，这个一实是虚无又虚之物，用现代人类数学的说法很确切。即可说它是负数，而一生的二，这个二可说它是零。确切地说，它是一种体察、一种认知、一种觉悟，也可说它是混沌、是太极。而这个二，又不是实实在在的二，是代表一物一阴阳的二，是有和无的本体。由它演化出的三，即是正数，这里说的正数实是有的体现。而道生的一，即负数是无的源发。正负与零的三物相和体，才是老子说的三生万物，即是说世间万物都是这三种相和的原体产生，而这个原体，笔者称它为“灵光”。

（二）“面壁九年得感悟”

九年的静修实是修炼这一灵，也是修仙者认为修道的最高境界，同时也是把人体中多少代流传下来的基因（也可说智慧的积累，简单说为人类孕期的胎教）激发出来。这种潜在的基因实是烙印在我们骨髓中的密码。修丹者如能达到此等地步，古人称之为成仙得道。

（三）“逢人欲问成正果”

通过上述过程，实是实现身体一个质变的过程。修丹者认为，人的一生学会帝王术，成就一代王者容易，可要是无欲无争，静心修丹则很难。如能经过上述方法经多年的修为而成道，修得最高境地，实是难上加难。此修丹法没有超大愿心的风险精神，实难修成。历史上修者多，成者少，便是这个道理。

（四）“大道本源名素朴”

大道的每一步修为都要在无欲的状态下进行，必须脑空无思，达到纯静守一，从你的头脑中像一张纯素白纸，没一点污染，像一个没有经过人工加工的原木一样。它道生的三物相合，犹如刚刚降生的婴孩一样，这时才是道家修丹者的返璞归真的一个过程。

（五）“加减相和是天土”

在这个过程中，修丹者须明白，物中有物，所说这个物可说是道“炁”，河洛在数理中显现出来即是天土5，它可入物出物，又在物中，它充塞天地之中，无处不在，无处不有。可它遇风而行，遇水而止。修丹者须先明白选地的重要，这个物能集聚人体之中，可激发潜能的实现，它是人体生发的基质，修丹者明白只在“天人合一”中获得。

（六）“太极居中便生物”

人体获得这个物，需在丹田气海中意念暗示下来修炼，久则由物成丹，而这个太极是告知修习者，以人体的能量去完成这多种物质聚合，如“磁、波、场、电、气”，又如看不见的“金、木、水、火、土”，然后聚归于气海丹田部位，以肾水心火的既济，以五脏之气的合归，用于意念、暗示，集中归一，再久久守一，最终达到奇迹的出现。这一过程即是所说的人体修炼的过程，以达物生成仙。这里所说的成仙，即是人体经此修炼，达到疾病不侵身的结果。

（七）“淡说人间多少事”

这里所说的仙，即是你能把你这么多年修炼的经验方法，应用在给自己和他人的调病运用之中，方能显现出神奇的效果。古说，人之身体的经络就是在此第二步功态中的返观内视中获得，而现代科学已经证实了宇宙万物的生成在于宇宙大爆炸。而大爆炸之前的宇宙，即是老子所说的这个道，即是无，即是道炁。

（八）“檄文世间看有无”

可想华夏祖先以他的素朴思维和最原始术理演示，谱写出了人类文明智慧最绚丽篇章。它犹如灯塔照彻着人类万种文化的光辉历程，时时指引着人类文明智慧走向；它是人类后现代文化发展前行的指路明灯；它确立了我们后现代人类文明的生命观、生态观、生存观以及养生观。

二、思维——超越“科学三界”

（一）体察：超越自然科学第一界

自人类文明诞生之日起，物质就成为人类文明的基础元素。可是，物质在道家看来，是最靠不住的东西。道家的科学观是终极的科学观，是无的科学，是终极科学。

客观物质的规律为实，为理性世界，为物质世界，为科学，为医学，为身，为体。

科学是物质的末端。科学是对物质元素的分析。科学不能从根本上解释灵魂现象。从前，我们认为，对非理性的事物追求达到痴迷的状态即可称之为迷信。现在，我们强调，对科学过分痴迷而走向单纯以客观规律为标准的科学主义也是一种迷信。

科学是宗教的反义词。科学与宗教是一对相对的范畴。正教与邪教是一对相对的范畴。迷信属于邪教范畴。与科学相悖的文化并非邪教，非迷信，乃是属于宗教探究的范畴。

（二）认知：超越社会科学第二界

自人类社会诞生之日起，秩序就成为人类文明的主体元素。我们认为，道家的秩

序观是人类秩序观中最完美、最本原的秩序，是终极秩序。

主观精神的规律为玄，为非理性世界，为精神世界，为宗教学、生命学、文学、艺术，为命，为灵魂。

人类社会是整个宇宙的组成部分。在科学极不发达、社会相对封闭的古代东方，人们通过内丹功等特殊修炼手段，激发人体内部的潜能，以便使生命燃烧起最辉煌的火焰，开发出最高的智慧，从而认识生命的实质，创造更多的精神与物质财富，进而与宇宙沟通有关信息，逐步破译大自然所隐含的密码。

（三）觉悟：超越思维科学第三界

自人类精神诞生之日起，关怀就成为人类文明的灵魂元素。可是，在道家看来，人类关怀中最大的关怀，是无的关怀，是终极关怀。

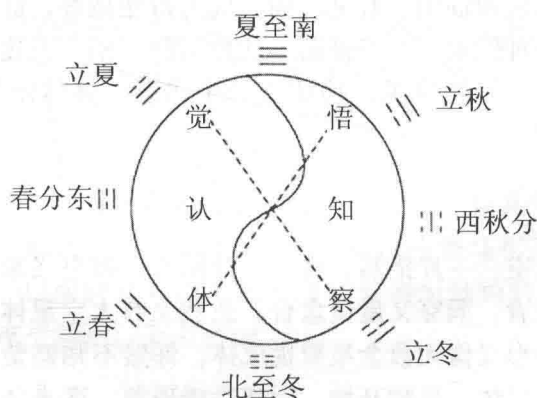
道生万玄与万物，万玄为本，万物为末。主观精神为本，客观物质为末。

道是母爱。母是生成，爱是延续。宇宙万物有始有终，道无始无终。

道家思想以天、地、人为其理论框架。天圆地方，天清地浊，天阳地阴，天玄地实。人居于天地之中，兼有阴阳两种属性。人类的生存与发展，不能忽视和脱离宇宙发生发展的规律。

三、道家丹功第三界：九年面壁

练此时功法者，需选择洞穴或偏远陋室，二人陪护料理生活，防止外物打扰伤害。练功者此时练功多出现三界幻象，即古人云：冥王界、法王界、皇中皇界。在此期间常有驾云飞天之幻象。偶遇陨石、星体迎面飞来，一定耐住定力，穿体过后旁若无觉，不知不觉中几年过去，重新现于世间，方知功法已成，百般玄妙方知神奇，于此大丹已结，真正成为知生断死的人众敬仰者。



四、修炼安全法窍

丹学的修炼是由浅入深的一个过程，贵在持之以恒。修炼的目的是为了个人身体的内质达到常具的青春活力，保持常有的旺盛体质。但其中也会出现修炼过程中的种

种困难。严重者不但功未炼成，命反休矣。理想虽然美好远大，无奈死在半路的关口上。所以，至此修炼者必须事前熟知修炼安全法窍，此为修炼者从事修炼之必然前提条件。修炼安全法窍是重要中之重要法窍，实为大量亲身经验与多年教学经验积累所得，万望重视珍惜。

五、九年活死人修炼幻象出现自我保护措施

九年活死人功，此功法是在三年婴儿扎步，即真我游离而能收发自如的基础之上，而进行的最高层次的修炼。

（一）选地

九年活死人丹功的修炼，需要严格的静室僻处，一般多选在山间洞穴之内。因其冬暖夏凉，四季保持常温状态。

（二）闭关

要保持外物不能侵袭打搅，需有一至二人经常看护、侍候（简称“闭关”）。

（三）三界之一

练此功法有其跳出三界之幻象。第一称之为冥王界，第二称之为法王界，第三称之为皇中皇界。幻象之中有如看到或遇到与世间生活相似又不是的似是而非的感觉，有时会遇到让人着迷或恫吓的事例。这时要坚定信念，不为外魔所迷。一旦脱离纠缠，眼前一亮，竟有飞跃太空飞翔之感。此时已过一关（一界）。

（四）三界之二

恍惚杳冥中，似见云顶仙山，看见琼阁，仙人诚邀做客，仙女为你敬酒，仙鸟为你起舞。当此之时，种种幻象，尽是挽留，让你陶醉。稍一沉迷，功法退步。坦然处之，此时你已过法王界。闯过这关，功法又一个飞跃。突然眼前金光四射，让人所求，实是又进一层阶梯。

（五）三界之三

飘忽游宇，放眼太空，一片茫然。突然一片陨石，披空飞来，无法躲避，打入身体，直穿而过。内观察看，洞穿又慢慢愈合。忽然又有太空星体，奇大无比，飞速撞来，撞后细观，粉碎身形又像无数金星聚拢成体，浑然不知痛楚。上述种种，实然皆是幻象。定神观察自己身体，从脚开始，渐变晶透现象，逐步全身。一旦脑内清灵晶透，便觉无限神通。体内之光照彻百脉经络脏腑，清晰可见，血液流转以意而行，突见眼前金壁楼阁，玉宇金阶，好似皇庭仙阁。这时方知大丹已成，位列仙班。此时梦醒展现世间，光阴已过近于三千六百天时，人群得见，躬身拜祝，恭贺恭贺！

第六节 修炼时的幻觉与注意事项

一、金光三现——丹成

十月怀胎意义在于通过十个月的修炼，以达结丹的过程。实是需知金光三现的契机。十月修炼怀胎称之为结丹。十月修炼没能达到怀胎或有些感觉偶发则是幻丹。此实不能一概而论，契机在于火候中的金光三现。

二、正确对待幻想的出现

此段功法修炼中幻象幻觉的出现，会直接影响到后续练功的继续。这时要求练功者要有大将之风，炮轰脚下坦然自若，刀对胸前藐而视之。任凭风雷震吼，心智始终如一。任你虎咬蛇吞，练功者须知都是幻象，出现任何景象须知都是自己一人在练功，心志坦然，幻魔便会渐渐消失。同时你的成绩正在逐渐加深，万万做到得失无动于衷。

三、文、武冲关的不同

此时修炼须知冲关。冲关二字顾名思义，即是功法练到一定火候，就会有一种由初级到高级的一种突发异常的现象。此种现象分为两种，一种为文火冲关，一种为武火冲关，这需要早有心理准备，以防为此伤及身体。

（一）文火冲关

文火冲关，即是在日常修炼中常态保持自然调息，意在无为，没有人为的意识导引，久之，真气充盈，突感身表毛孔遍开，或满室异香，或漫天红遍，异景非常。这时要镇定心神，引气归中（即丹田），正反转动有序，等得一切平稳，方可功法继续。

（二）武火冲关

武火冲关，即是日常修炼中常以导引，意在有为，一旦真气充盈，来势迅猛，脑间有如碰上炸雷，头昏眼花，两耳欲聋，全身有如山路坐马车，颠簸难耐。这时一定气沉丹田，以稳气机，以顺时针丹田中真气运转后逆时针再转各 36 圈，一旦心慌把握不住，伤身毁体，难于调治，万万心记。

四、预防“走火入魔”

丹功修炼环境要求是比较高的，尤其是丹功修炼中十月结丹功法修炼中，护神（防走火）是关键，最忌没有静室。如没有静室修炼，须知不能以全功态修炼（即半醒状态）。笔者 1996 年接待一患者，口述走火入魔经过，今此留笔，以警后学。某姓男，年岁 30 余，家住市郊农村，平时对气功特别爱好，当年得遇气功师授习站桩功

法，勤练三个月之久。一天晚十点后，站桩近一小时，状态进入全功态（即心内杂念全无，一心导气）。这时，忽遇有人爬上自家墙头探望，引起家中栓养之小狗不满，突然汪汪几声。练功者口述，当时就好像神魂出窍，身体炸开，脑中一片炸响，浑身颤抖，瘫倒在地。至此，经常有无规律的全身颤抖、发怒打人的情绪，功法不能再练，时常伴有精神恍惚。

有诗证：

财地法侣穴，
竟然全忽略。
小狗突然叫，
吓倒修炼者。

五、三年婴儿扎步道伴须知与伴护法则

每一个人的潜意识中，不仅蕴藏着他的个体从胎儿、幼儿到童年时期的记忆，而且还包含着他的种族发生和演化的心理文化历程。童话、神话、幻觉、梦等表现出来的原始宗教意识，是每个人都具有的本能。

三年婴儿扎步是从十月怀胎小丹成，到大丹成的一个过渡期。其功法是调炼真我的一段时间，时间约千天的昼夜。人体基因有如博物馆中藏品，潜藏在身体中祖先血脉信息，靠此段修炼来打开层层尘封在基因库存中的深度信息，修炼顺利便给下步修炼金丹功法奠定雄厚的基础，成就人中神仙，在此一步至为关键。其主要功劳应是道伴护法功德而成。至此伴护法则必须告知陪修者，以成就修炼者。此时修炼者的性命生死也在乎其中，慎之，慎之！

（一）护命

道伴伴护者必须了知此阶段功法全部，及全部功法的大概，达到深刻理解。稍有不慎，可能造成修炼者生命丧失，由此需要功前做好准备事宜。

（二）护法

因修炼此段功法需昼夜不停，所以道伴护法须四人陪护，轮流值班，时刻观看修炼者，稍有动态，立刻招呼叫名字，刚开始以心数五至十个数为度，然后逐步增加，经三年时间修炼后，可十天八天自醒，这时可算功德圆满。

（三）选址

修炼前，选址需购物方便，地处远离村镇，以静为佳，生活方便洁净，房室无多余住宿以防止生人打扰。

第七节 道家养生的成就

一、道家养生的三大超越

道家养生的成就，突出体现于道家文化对人类三大科学文明的超越，实现了人类文明的三个终极，实现了人类的全面解放。

（一）成丹的过程

最好的物质是什么呢？是车吗？是房吗？是高楼大厦吗？这些都是靠不住的、易毁坏的、生不带来、死带不走的物质，也是不能给予人类终极幸福的物质。

丹，才是这个世界上最好、最宝贵的物质。

顺者成人，顺为自然。精气交合给女人。女人结胎是孩。

逆者成丹，逆为人为。精气交合给自己。修者结胎是丹。

（二）成仙的过程

神秘性是东方宗教和东方传统文化的基本特征，也是道家所推崇的理想社会特征。

社会依人的感受而存在。儒家重生理感受，故积极推行伦理社会。道家重生命感受，故强调清净社会。人类在一般的、外向型的人生经历与思维方式中，很难理解古人在特殊的、内向型的修道状态下所体验到的境界。

最好的秩序是什么呢？是归于道的秩序。道，是引领人类理想、人类行为的唯一标准。除此以外，再没有其他标准。

（三）成道的过程

道之一字，无缘无故，无始无终，通天彻地，惊鬼骇神。得道者，骨可换，寿可永，病可却，体可健，业可就，志可达。失道者，如朝开暮落之花，晨生夕死之草。是以古之明哲，孜孜以行善，殷殷以求道。道字有三，遍行于天地人间。

最好的关怀是什么呢？是无的关怀，是道的关怀，是原生态的尊重。

古往今来，以时间和空间为代表的科学的局限和束缚，使很多美好的东西来之不易，也使人淡忘了很多美好的东西，还使很多美好的东西扭曲变形。可是，道家养生文化，却使科学的最高境界——思维，带来了彻底的革命，使一切超时空的美好理想成为可能。正因如此，道家养生文化千百年来以其茁壮的生命力常存不衰，更愿在世界困惑迷茫之时，拯救人类业已疲惫的心灵，发现真实的自己，实现美好的生活。

二、老庄思想——成道者必修

(一) 道文化——独树一帜的民族文化特点

道教作为承载中华民族根性的唯一教宗，它同中华民族的血缘、地缘、国情和民情密切交织在一起，是一种极具有民众文化特征的宗教。

老子在人间留下两行深深的脚印，脚印里深深的印着两个字：一个是道，一个是德。修道养德是《道德经》的灵魂。

有道必有德，长寿必有道，养生先养德是老子养生理论的核心内容。纵观我国历史上每一次科学发明，道的身上总是印记发明者的每个脚印。不管历史上治国有道的明君，还是不闻朝事失掉江山丧权辱国的无道昏君，总是在德的经络里无休止地行进行。不管是天道、地道、人道都离不开正道，正道更离不开德道。是德在前道在后，还是道在前德在后？有正道必有邪道，有邪道必有正道。有真道必有假道，有假道必有真道。这种既对立又统一的矛盾逻辑关系都一直贯穿在人类历史前进的脉络当中。

国道、家道、医道、科学之道、天道、人道、地道、大道、小道和大德、功德、品德、善德、医德、美德、道路、道德都一直是华夏民族文明成长的脊梁。从幼儿牙牙学语的启蒙时期父母就用道德之水去浇灌培养。道教提出一个更响亮的口号：“我命在我不在天。”提出人生命长短非上天所安排，主动权操在自己手里，强调人通过修炼，使生命由短变长的朴素唯物思想。是生命自主。老子的一生都在为人类生命的自主探求大德大寿的科学思想和济世养生观。

老子离我们远去已两千多年，但是，他践行道德的做法则成为传统文明被人们传承沿袭至今。那简约的《道德经》已成为经典，不仅为中国百姓，乃至世界民众提供了人生之宝。

同三大世界宗教相比，道教有其独树一帜的民族文化特点。从道教的教旨上看，它追求肉身成仙，长生久视，重视现世利益，这同三大世界宗教追求灵魂的解脱，重视来世利益的特点，大相径庭。三大世界宗教都鼓励人们追求死后天国的乐园生活，而以冷漠的态度对待社会人生的现实生活。道教却直接否定死亡，认为光阴易逝，人身难得，只有保存好自身，才能享受到神仙的幸福和快乐。张伯端说：“世人执其有身，而悦生恶死，黄老乃以修生之道，顺其所欲而导之。”（《悟真篇后序》）这就是说，道教追求的长生久视，只不过是诱人入道的津梁，道教修仙的最高目标，是要追求人与道的一体化，达到超脱生死的真人境界。盖在修仙的人心中，别有一个世界，这就是天人合一、物我无分的最高人生艺术境界，也就是道的境界。在道教的定义中，把渡世救人、长生成仙、与道合一作为道教依次追求之目标，实是将仙道追求与宇宙精神相融的目标归纳了进去。因之，对仙道感兴趣而未入门墙者，莫把丹道的功夫看得太过简单和粗浅。学仙而曾入藩篱者，则切莫不解《老子》《庄子》的道义而单务方术。老庄之学在仙道中别有一番理解，须知世界上未有不懂老庄而通仙道者。

(二) 养生——新世纪道教的主流文化

由于庙宇的多功能性，时有医药界大家学者介入，把一些宫观的神学思想、养生保健技术、民间偏方验方及治疗手段，综合一起，进行整理、归纳、筛选，使其高效能地服务于社会。唐代著名道士、医药学家孙思邈就是这样的代表。他长期隐居终南山修炼、行医。唐太宗、唐高宗数次征召他到京城做官，都辞谢不就，志在山林，一心向道，终其一生。他将道教养生理论与医学相结合，广搜民间验方、秘方，总结唐代以前的医学理论和医疗实践，加以分类记载，在医学和药物学方面作出极大贡献，因而被后世尊称为“药王”，而与孙思邈有类似经历的医家比比皆是。

马端临的《文献通考》云：“按道家之术，杂而多端，先儒论之备矣。盖清净一说也；炼养一说也；服食一说也；符箓又一说也；经典科教则又一说也。”这说明道教的文化虽庞杂，但是有自己的类别和系统，不同类别的内容之间存在着有机联系。道教文化在结构上大致可分为三个层次：刘勰《灭惑论》和道安《二教论》所说，上标老子（老子无为），次述神仙（神仙饵服），下袭张陵（符箓禁厌），即它是由宗教化了的道家学说、长生术和丹道、各类斋醮杂术三个相互联系的层次组成的。而有一点文化修为的道士多诵读老庄、修长生、炼大丹，次之者则为民众疗病、去灾、祭神驱鬼、画符施术。道教作为道家文化传承的载体，实是功不可没。道教这个中国土生土长的宗教体系，融汇和继承了太多的具有中国民族特色的华文化，而现今道教文化要发展、要振兴，则就应该将自身独树一帜的风格发挥出来。

养生，作为人本关怀，可以成为一个不朽的课题。它是在民众物质生活、国家科技发展到一定时期所必然的发展趋势，而恰恰道教就具备这一职能。何不迎合现时期社会的需求，将道家的养生之法传授出去，服务人类的同时，完成对道教的振兴方略。

修行本身是单体行为，但变成学术体系后就是集体行为，推广到全世界被接受，则属于全人类。21世纪的修行不是守着深山，而应是造福一方。

三、人类信仰与展望

从宗教类型上看，道教不同于基督教等纯社会伦理型的宗教，它产生于人类旧石器时代，它来源于原始母系社会，具备素朴母爱的情怀，是人类自发的自然宗教，它与阶级社会认同的伦理宗教的不同。因而，道教的神仙思想是以克服死亡和消灭疾病的人本思想为目的，以逍遥自在、超凡脱俗为特征，以慈爱包容、海纳百川为传承。

道教要转化为现时代的世界宗教，就必须实行系统的宗教革新，及时改变自己的宗教形式，适应现代人的思想水平、社会活动方式和生活习惯。基督教在神学思想上就吸收了现代哲学和现代科学的意识，出现了一些适应时代精神的神学流派，如新托马斯学、解放神学和过程神学等，甚至提出同马克思主义“对话”，同其他宗教和意识形态“对话”的口号。1948年成立了“世界基督教会联合会”，提出“教会合一、世界合一、人类合一”的口号。1962~1965年第二届梵蒂冈大公会会议又提出了

“革新”和“对话”的方针。这样，基督教为了求得生存和发展，把自己改造成了现代的世界宗教。

同基督教相比，中国道教尚还缺少时代精神，更没有完成融合世界上多民族文化要素的过程。道教本来是综合中华民族的文化传统，适应家长制的中国封建宗法社会的需要而形成的宗教文化体系。在信息发达的现代社会，地球显得变“小”了，不同民族不同国家的距离变“近”了，世界各民族的传统文化不可避免地走相互交融的道路。在近代世界文化发展的趋势下，道教自明清以来没有跟上时代的步伐。道教的发展应从以下几方面着手。

（一）道教的神学体系的重新认识

道教的神学体系，包括整个教理教义，以及它的神灵观念和鬼神系统，都有待于系统化和精致化，乃至进一步同现代科学和哲学相协调。道教作为囊括中国传统文化的大葫芦，它杂取儒家的礼教、佛教、原始巫教的鬼神祭祀、宗教观念等文化资料，而在这庞杂的文化体系中，取哪些长处作为出自特色和优势，是亟待解决的。道教的斋醮科仪、符篆方术等要不断地与时俱进，这里的与时俱进是多从学术上、从思想文化层面上寻求探索。要知道，没有文化理论作基础的方术只能是局限在宫观之中，而登不上大雅之堂。所以道教要成为现代的世界宗教，就必须将自己的教义、教理系统化、精致化，从而提高自己的宗教素质，适应现代人的文化知识水平，增加对东西方民众的影响力。

（二）道教整体价值取向有待提高

道教整体出现固步自封，而且脱离祖先“以医弘教、以医传道”为核心内容的形式，“十道九医”已经是过去，祖先留下来的精华并没有清醒的认知。道教想成为人类的宗教，就必须适应现实人类的需求。在现今，高科技飞速发展，纯自然、素朴的环境正是人类所需求。纯真朴素的母爱情怀正是道教原始理论所长。道教来自于大自然的母爱情怀所散发的天籁强音定会在人类社会中引起强烈的反响。现代西方医学，因难以对人类心因性疾病做到深刻的理解，而只能做以眼前的心理疏导治疗（心理医生），而华夏祖先所发现的医学，是以内因和外因互感全息思想所产生，其治疗方法的实施，更能有效地调动人体自身的潜能，使其得以激发实现。更能利用外界的声、光、环境、磁场以及亲缘、情感的互应互感，来针对疾病的施治，这些都能在理性或非理性的情况下起到良好的效果。我们要充分认识到祖先留予我们文化的价值所在，并深刻进行挖掘整理以及有效地传播。

（三）道教应积极创造社会价值

道教自明清以来逐渐的衰落，没有显现出它本该在现代社会中起到的必不可少的调节要素、应做到的积极参与作用，而仅是被当作一种文化古迹保留着，被搁置在角落供人们观赏。道教的人士应该在祖先博大的文化中找到适应社会时代的价值取向，

诸如传统医学及养生学就是一个尚好的发展方向。同时道教的效法自然之道的宇宙全息观更是同现今世界发展需求相契合，西方学者对道家的巨大智慧向来叹为观止。由于现代西方工业社会造成大量人、自然、社会的异化现象，严重的生态危机、气候反常、人性压抑、现代社会病以及科学技术控制社会生活的负效应，使人们重新认识到道学文化及其生活态度的合理性，唤起了人民保护大自然，回归大自然的愿望。工业化是否是现代社会发展的唯一道路，这是值得怀疑的。道学文化似乎给人类提供了一条避免毁灭地球、拯救人类世界文明的新前景。道教尊重人的自然本性，开发人的潜能，保护生态环境，反对人类社会异化，热爱和平、慈爱忍让、超脱逍遥、节俭朴素等思想，也逐渐为现代人所接受。这都说明，道教在现代社会中仍有存在的价值，道教文化在中国文明和世界文明中都必将占据重要的位置。“周虽旧邦，其命维新”，中国道教不仅能够变为现代化的世界宗教，而且应当通过革新变成现代化的世界宗教。道教需要现代化，也能够现代化。在现代化社会里，中国道教面临着革新的形势，如果道教同仁能携手同心，革新道教，创立有时代精神的新道教，道教是能够适应现代社会发展的趋势获得重新振兴的。

四、近代史时期的养生观

近代，列强入侵，内乱连年，民众饥寒交迫，朝不保夕。在这样的情形下，养生文化衰落。除了此前流行的五禽戏、易筋经、八段锦等养生功法在民间继续流行外，基本在理论研究上少有建树。功法上陈陈相因，不仅缺乏创新，而且总体上走下坡路。练功的人日渐减少，养生著作更是寥寥无几。这个时期在养生方面著书立说的主要有蒋维乔，他的《因是子静坐法》、杨践形的《指道真诠》和丁福保的《静坐法精义》。蒋维乔，号因是子，少年体弱多病，青年患肺结核。后经过练习功法治愈，于是便迷于养生，并自创“因是子静坐功”。他组织了一些研究静坐养生的团体，因此他创的静坐法流传较为广泛。杨践形于1941年出版的《指道真诠》一书，是这一时期养生文化方面的一著作。该书共分为道、中、一、真法门、师说、坐法、息法、心法、要诀、术语、医、膏肓考、五脏辨、导引术等共十五个内容，是在《性命圭旨》等书的基础上广集博引而成。如书中提出，坐功时弛缓筋肉，柔软身体，恍似浮藻，浮悬空中的“弛力法”（放松法），简单易行，而为老年男性养生提出的“返还术”，通俗详备，有章可录。所有这些都为养生者提供了一个可供学习参考或借鉴的文本。

另外，丁福保在1920年刊行的《静坐法精义》继承了宋明理学家朱熹、王阳明通过静坐以养身修性的观点，集录了明代高攀龙的静坐法，内容上继承了《太乙金华宗旨》。全书以佛家的静禅为主旨，又涉及了一些道家观点。全书又有浓厚的儒家色彩，对静坐养生法的发展起到了一定的推动作用，但影响不及《因是子静坐法》。

这一时期的养生文化还出现了大量的武术导引著作的出版刊行，如清末民初尊我斋主人集录的《少林拳术秘诀》、敬慎山房主人彩绘的二十四幅《导引图》。前者倡导习武首要节欲，后者将气功、导引、按摩融为一体。用于养心、练精、补虚、扶正、祛病，具有多方面的实用价值。

（一）建国时期的养生观

1949年，中华人民共和国成立，人民当家做主人，这一时期的养生特点表现在普及化和通俗化方面，不仅出版了大量的著作和论文，而且广大的医疗工作者和体育工作者，在原有的古代导引养生功的基础上，整理出了内容丰富、流派众多的导引方法。这些方法通俗易懂、简便易行，不受年龄、性别、职业、季节、场地以及器材的限制，因为受到了广大人民群众的关注和积极学习，使养生日渐走进大众，为后续的养生发展打下了良好的群众基础。

随着养生的普及和推广，大量的养生著作相继出版问世。如1957年人民卫生出版社出版发行的刘贵珍的《内养功》和《气功疗法实践》，提倡内养护生；1962年由人民体育出版社出版的胡耀贞的《保健气功》，根据气功的动静和拳术的内功，创立了动静相间的气功。秦重三所著的《气功疗法和保健》一书，以站为主，以意领气，动静结合的养生功。唐豪整理编排的八段锦等。所有这些养生方法都为养生文化的普及和发展起到了积极的推动作用。

（二）“文革”时期的养生观

“文革”开始，中国的养生文化开始被当作糟粕，甚至是封建迷信。养生活动被当作是专属贵族阶级的闲情逸趣，受到了大力的鞭挞。在法西斯政治的风雨摇曳中，人们的自由以及尊严随时被凌辱和践踏，人们连生命都无法自保，所以养生也就无从谈起。20世纪80年代初期，强权政治的解体和社会氛围的祥和，生活水平日益的改善和提高，人们对养生渐渐地恢复了重视。气功养生迅速地风靡了中国大地，但是气功养生的兴起，是中国养生文化在新的历史时期和社会条件下的变革，这有利于提高全民族的身体素质，为现代化的服务起到了重大作用。然而大煞风景的是，一些打着“气功大师”旗号的人以谋取钱财为目的，吹虚自己可以呼风唤雨、手到病除，装神弄鬼，将气功养生方法宣传得神乎其神，脱离了气功养生的本质作用。时间一长，把百姓心中对气功的理解带到了误区，甚至谈气功色变，认为气功养生是伪文化，是垃圾。更可笑的是，指鹿为马的人越来越多，在对传统养生文化没有全面了解的情况下，妄自断言的人更是不占少数。对祖先留下的文化视而不见，妄加评论。作为时代的主人，我们没有权利将几千年的文化说抛掉就抛掉，能够留存下来的文化就有其存在的合理性，我们应该做的是探知其真知，将传统文化的价值深挖掘、整理形成新的适宜人类身体健康的方式方法。

综上我们不难发现，中国的养生文化中“导引、行气”等养生术在各个朝代都颇为盛行，并受到了各个朝代医家及养生家的高度赞许和亲身践行。时至今日，以史为鉴，重新整理挖掘传统养生文化之精髓，也重新审视导引、行气等养生术的重要意义。莫不可人云亦云，将传统养生文化肆意视为糟粕。

五、道医具备世界“宗教”的品格

世界任何一种宗教都具有启人向善的品格，中国道教基本上是一种民族宗教，它具备河洛术理演示的大宇宙母爱情怀，它蕴藏着发展为世界宗教的潜力。道教的至上“神”是元始天尊，元始，即宇宙自然的本原，这是没有民族和国家界线的，它具备有人类追求的天人合一观和海纳百川的胸怀，突出人类道法自然的生命观、生态观、生存观、以及养生观。道教的这些理念在 21 世纪，完全可以成为任何国家、任何民族的灵魂所向。而道医中具有等同于自然本性的泛神论的“道”的信仰，道医，它根基于大宇宙河洛术理的母爱情怀，这种母爱精神不是人格化的母爱精神，而是天理循环、生生不息的母爱情怀，是水生木、木生火、火生土、土生金、金生水的生成本性，这是天道，是最纯粹的素朴情怀。这种情怀直接影响着道医在施治过程中的行善助人、济世救人。同时也促成道学思想中忍让不争、超脱世俗、诚信纯真、自然无为等价值观念，至今仍还具有补正时弊、教化人心的社会意义。

道教以修斋为学道之首，以斋来约束自己的身、口、心三业，其斋法包括设供斋、节食斋、心斋等，并以心斋为重。

尽管 20 世纪后半期西医也开始重视人的社会、心理属性，并提出了生物—社会—心理医学模式。但是今天，这三者仍然是三个并行而独立的医学分支。在这一点上，我们必须有清楚的认识。因为传统医学从概念、范畴起，早已将社会、自然、心理、生物的属性融为一体。这是西医不能相比、不可取代的，也是不容混淆的。

六、中国传统医学发展趋势和展望

1. 中医学的医疗模式，应以采用中医诊断为主，西医医疗仪器诊断为辅的诊断方法。采用中药和道医养生保健为主，采用传统中医治疗方法为主、西医为辅的治疗方法，提倡并推广道医技术进行预防治疗，更重要的是配合四时养生。

2. 道医疗法应逐步采用以重在内养精、气、神，以合大药为内药的医治法则为主，辅以中药调整和治疗的道医学和生命科学体系。

3. 道医学和生命科学的推行，不但可以提高对养生保健的认识，更能提高人们的生活质量，并可在相当的程度上提高人们对中医和中草药的认识。

4. 采用以道家内功为主，药物为辅，疗养与治疗并重的医疗模式。对患者授以道教内丹功法、四时养生、动静相宜为辅的医疗方法，在练功中辅之以中药。这一医疗模式的实行，使患者能在今后的生活实践中持之以恒并长期受益。

人类文明都不能没有自己理想的超越世界。我们只要认真考察西方的文明史，就会发现西方的哲人和科学家（如牛顿、开普勒等）都对上帝创造了一个有秩序的世界抱有真诚的信仰，为上帝而求证曾是西方伟大哲人献身学术研究的动机。他们以自己的理性思维推动了科学和社会文明的进步，中国儒家文化将超越人间秩序与一切价值的源头统称为“天”，西方文化将人的理性所不能达到的一切价值之源归结为“上

帝”。这说明这种一切价值之源的超越世界是各种文化体系的支点，它在人类文明中的地位是不可取代的。理性思维的高度发展也需要一个无限超越的本体作为终极关怀才能给科学的发展带来动力，并给人类的社会带来秩序和价值观念。当尼采惊呼“上帝死亡了”，中国的无神论传统也早就对天神的主宰抱有怀疑，这说明“天”、“上帝”的人格神信仰并非人类理性思维的极限。然而道在天之前，且是象帝之先，又生育了天地以及万物，道不仅是一切人间秩序和价值观念的超越的理想世界，而且是人类理性思维延伸的极限，它是一种终极的唯一的绝对的真理，因而同现代科学和哲学的研究成果遥相呼应。它在本体论上的无限超越性又可作为宗教的终极信仰，成为理性的科学、哲学与非理性的宗教的交汇点，这在人类文明的发展中具有无与伦比的意义。

道的学说使道家文化具有最高的超越性和最大的包容性，它不仅包容进中国诸子百家思想的精华，而且还可以融汇进东西方异质文化中各种优秀的思想。可断言，道的学说体现了人类文明的最高智慧，是中华民族最伟大的文化资源，也必将成为世界文化相互交融的凝聚点。道学文化既是中国文化之根基，又为嫁接外来文化之砖木，还是世界各种异质文化的交汇点。全世界的自然科学、社会科学、哲学、宗教等多种领域的学者将不断从道学的智慧中得到启发，总有一天会对以上论断产生共识。这些论断也将为现代科学和哲学的发展和世界文明进步的事实所证明。

小 结

自古就有“十道九医”的说法，道教“以医传道”、“以医弘教”的传统，是几千年的文化遗产，高效的优良传统和技能，如能在今天服务于当今社会，是宫观不可推卸的义务和职能，也是推动现代医学发展的良法。道医药学的珍宝，大量埋藏在宫观，散佚于民间，亟待我们去发掘、整理，更好地为当代人服务。

古代先哲的思想至今还闪烁着古朴的光辉，古人在漫长的实践中是怎样把握了宇宙整体，形成了古代科学的整体观。现代的全息论科学在探求中从东方哲学中吸取了丰富的精神营养。这种整体观正如恩格斯所说，本质上是正确的。如果说古代科学是一粒尚未分化的种子，那么近代科学则是这粒种子的展开，而且它不过是细节上展现了这粒种子的内容。实质上，今天的科学在最本质上并未超越古人，而只是在细节上实践上证实了古人的一些思想的存在与正确性。因此，许多有远见的科学家越来越重视现代科学与古老东方哲学，尤其是中国古典哲学的结合，这是未来人类寻求发展的趋势。

对于宇宙世界的探索和对人类本身的探索似乎成了人类永远为之不懈努力的目标，这种探索从人类开始有模糊意识便已经开始，对于宇宙世界与人本身之谜的回答贯穿在整个人类进程中。

关于世界的来源，在东西方文明中都有深刻的反映。古人类对宇宙的探索没有现代人这些可以凭借的高科技，然而，古人凭借着丰富的想象力去探索宇宙，于是形成了绚丽多彩的神话故事。

中华【道医】铭

华夏人文
以医为首
来源河洛之理
创于先贤之手
救急民生苦
法施各千秋
君看环宇都市
林立医院大楼
味味药治病救人
台台机诊查病状
唯此独树一帜
但以中医相酬
淡泊平民意愿
强化自然追求
返璞归真
随处即有
欲续古来郎中圣手睿智
愿与今日东西民众携手
医院如沐春风
意满诊治过后
膏、丹、丸、散随意
风骚各领千秋
望、闻、问、切四诊
彰显爱心何厚
阴阳五行
辨证八纲
两河出贤圣
九州有圣手
一味草药可治病
九针还生施妙手
显国粹于内经
示传承而悠久
一句话道医来去古今
百首诗母爱东西唯求
医是生命终端关怀

愿爱在生命中常有
二十一世纪人类坐标灯塔
彰显着华夏人文砥柱中流

紫云道人祝守明
为道医文化发展中心撰
辛卯 季春于吉林长春

附：道医养生专业普及版

大家好，很高兴今天同大家见面，与大家共同来学习中国传统养生文化。养生文化在中国博大精深的传统文化中起着十分重要的作用，是中国传统文化的一个重要组成部分。所谓“生者，人之本也”，是说“生命是一个人的根本”，没有根不能生，没有本则没有利！很好地诠释了“身体是革命的本钱”这句话。所以追求物质而不惜以身体健康为代价的人都是亡命徒。养生是人本关怀的重要体现，是人类共同追求的理想目标。我们都不愿意生病，都不愿意去医院，更不愿意经历生离死别的场面。因为什么，因为我们有未尽的责任、有未来得及实现的梦想。

我的老师总和我们讲：“做公民有公民的责任，做子女有子女的责任，做父母的有做父母应尽的责任。人活着，其实就是在不同时期，不同角色中，履行自己的责任和义务。”所以拥有美好未来的前提是你拥有一个健康的身体！

生活之中我们老是能听到养生这个词汇，很多商家看到了养生产业的前景，也将养生作为噱头来炒作。诸如，养生菜、养生米、养生锅，凡是能够与生活密切相关的事物都冠以养生二字，寻求更好的市场。养生看似早已融入我们的生活，但实则养生的文化离我们还很遥远。

为什么说“养生文化”离我们还很遥远？因为文化绝不是单一的产品，文化是具有一套系统化的理论体系的。

今天我们聚到一起，一定要明确一个概念，在座的各位，现在听的不是一个产品的介绍，而是在了解一个文化产业的市场发展前景。我们想要借助营销体系的运营模式来实现养生文化产业的繁荣发展。2013年开始，国家严厉整治保健品行业以及规范养生保健类产品，这就预示着养生产业面临新的挑战，当然也预示着新机遇的到来。产品如果不能融入文化，都将会短命。

“一个地区，一个民族，一个国家，十年的发展比经济，五十年的发展比制度，一百年的发展比的是文化。”这就是文化的力量。

“一首好诗可以让君主帝王折腰。”这是文化的魅力。

毛主席写《沁园春·雪》的时候，写到：“惜秦皇汉武略输文采，唐宗宋祖稍逊风骚，一代天骄成吉思汗，只识弯弓射大雕。”不同阶层的人比权势地位，而同一层次的人比的是文化素养。

21世纪，中国会扬威世界，百姓都不会穷着。2020年，全面实现小康，家家都会有房子住，都会有车子用。那个时候我们比拼的是什么，是谁有一个好的身体，谁

有一个好的事业，谁活得充实而有意义。人们的注意力会从表象转为内里。

中国人为自己的国家拥有 5000 年的悠久历史文化而感到骄傲，但我们更应该身体力行，把文化传承下去。文化来源自民俗，所以它并不是专属于大家学者，文化可修身、可兴家、可治国、平天下。文化是一把万能钥匙，拥有它的人面对任何行业，任何事情，都可随心应手、处变不惊。

2012 年在同几个教育家谈论家庭教育的时候，祝老师本来是作为嘉宾出席活动，因为并不是从事教育的专家学者，所以一开始是听、是学。其中有一位从事母亲教育工程的女士就说，母亲在子女教育中有多么多么的重要，母亲应该怎样……。当时会场的讨论很热烈，但祝老师的发言，令会场顿时变得安静了，因为这段话很引发人们的思考。我想在那一个瞬间道家文化的魅力体现出来了，这就是所谓的“执一统众”。

不妨在这里和大家分享，因为孩子的教育关系着家庭的未来，乃至国家的未来。

首先：教育要提倡家庭教育。

其次，孩子教育无固定的模式，只是不同时期侧重点不同。

1. 儿童时期，纯真无邪，教以爱心，热爱长辈、父母，以及同龄小朋友，热爱动物、植物，热爱大自然。

2. 青少年时期，教以责任，学生的责任是什么，子女的责任是什么，对于社会来说你是公民，公民的责任是什么？人活着，就要敢于承担责任。

3. 青春期，要引导孩子的价值取向，设定未来的发展方向，家长要通过孩子的兴趣爱好以及在尊重孩子的基础上，帮助他确立正确的人生观和价值观，包括求学、择业等问题。

中国的传统文化，知一句明白事理，得一言撼醒心智。道家文化就像是人生的指路明灯，从遥远的春秋一直放射到 21 世纪，并且越发光彩夺目。

21 世纪，文化回归人本，人类会越来越关注自身的健康，国家会越来越重视医疗体制改革、老龄化社会提前到来等问题。养生也将成为文化产业的重头戏，并借势而起。

那么在未来的养生行业中我们将居于一个什么样的位置？这同我们的政治理念以及前期的战略目标、市场定位、文化高度、运营方式都是密切相关的。

1. 战略与战术不同，战略是可持续发展，是把握全局。

2. 市场定位，全国乃至全世界，有人的地方。

3. 文化高度：文化是企业的命脉，是灵魂，没有文化的企业是没有生命力的，就如同没有脑子的人是傻子，没有头颅的队伍必将打败仗一样。

4. 运营方式：借助营销体系现有的较完整的运营模式，将传统养生文化从学术转向市场，我们致力打造上百个培训基地，培训辅导人员（讲师、培训师）、上千个管理站（省市级）、上万个店面连锁（市级以下到街道、社区）、上亿的受益者（国内、外）。力争三年后实现全国的网络布局，5~10 年形成全球化产业。

5. 政治理念，政治不成熟，绝做不了大事。我们想要成就什么样的事情，就要站在什么样的高度。政治是国家纲领性精神，是国家不惜一切代价维护的最高权益。不

管什么时候，做事都要符合党和人民群众的根本利益，要时刻遵守国家政策和相关的法律法规。任何事情先要考虑政治效益，而后是社会效益，最后才是经济效益。

在“十八大”报告中提出，扎实推进社会主义文化强国建设。特别指出，要将文化产业发展成为国民经济支柱性产业。要发展新型文化业态，提高文化产业规模化、集约化、专业化水平。建设社会主义文化强国，必须走中国特色社会主义文化发展道路，坚持为人民服务、为社会主义服务的方向，坚持百花齐放、百家争鸣的方针，坚持贴近实际、贴近生活、贴近群众的原则，推动社会主义精神文明和物质文明全面发展，建设面向现代化、面向世界、面向未来的，民族的、科学的、大众的社会主义文化。同时强调，建设社会主义文化强国，关键是增强全民族文化创造活力。

公务员的身体挺起了共和国的脊梁

公务员的健康是国泰民安的保障

亚健康已敲响了我们生命的警钟

治未病思想是祖先医者母爱推广

我们的口号是：

为养生爱好者增寿

为健康产业筹谋

为天下儿女尽孝

为党和国家分忧

第十三章 学习的内容

第一节、道医养生概述

一、养生的概念

有人说养生就是养护生命，其实不够准确。养生是一种文化，既然是文化，就已经形成了独有的体系，而且是系统化的理论体系。所以祝守明老师在给养生文化定义的时候，写道：养生，即是人类为了实现“无病延年”的目的，遵循天地蕴育自然之理，经过漫长的生活实践累积，研究、整理，进而传承下来的一套系统化的文化体系。

养生，是人们早起生活实践中点滴累积的经验，经过历朝历代养生家们经自身实践，研究、整理出来的，可以说是一种散发着古朴光辉的、凝结祖先智慧的宝典。

中华养生文化体系整体遵循道家大宇宙的全息思维，倡导在顺应天道自然变化的基础上，实现人类无病延年的目的，而从事养生事业，是一个极其神圣的职业。“生者，人之本”，因此就应该具备大宇宙道的母爱情怀，对人类生命个体给予最真挚的呵护。承望正在从事或是将来从事养生行业的人们，能时刻以大宇宙道的母爱情怀警醒自己、鞭策自己，明白养生从业人员的基本素质并非是良好的技术，而应当是具备良好的职业操守。

二、对于道的阐述

（一）老子《道德经》中阐述的“道”

老子《道德经》，共五千言，是中国最早、早完整的哲学巨著，不仅对中国的文化产生了极其深远的影响，同时也受世界所瞩目。老子在《道德经》中多次论述“道”。《道德经》开篇即有“道可道非常道，无名，天地之始；有名，万物之母”的论述。在第二十五章中有“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，强字之曰道”的形象描述。在老子认为道可参悟不可言说，但可明确的是，道早于天地而生，是象帝之先，它生育万物，长久不息，是宇宙之本原，因不能准确冠词于它，故勉强称它为“道”。

（二）庄子所讲的“道”

庄子在《大宗师》篇中论述：“道，有真实有验证，无作为无形迹，可以心传而

不可口授，可以体悟而不可看见；自己为本，自己为根，在没有天地之前，自古以来一直存在；造就了鬼神，造就了上帝，产生了天，产生了地；在太极之上而不以为高，在六合之下而不以为深，先天地存在而不以为久，比上古年长而不以为老。”

单一看这段话说得已经很透彻了，但东郭子还是问道于庄子，想进一步探知道的深奥玄妙。在《知北游》篇中，有一段著名的对话：

东郭子请教庄子说：“你所谓的道，在哪里呢？”庄子说：“无所不在。”东郭子说：“一定要说个地方才可以。”庄子：“在蝼蚁中。”东郭子：“为什么如此卑微呢？”庄子：“在杂草中。”东郭子：“为什么更加卑微呢？”庄子：“在瓦块中。”东郭子：“为什么越说越过分呢？”庄子说：“在屎尿中。”

在庄子看来，道是万物之祖，它存在于万物之中，无所不在而又无时无刻地影响着宇宙生命体。它既是万物生成的基质，同时又是宇宙万物遵循的规律。

（三）现代学者论述的“道”

现代学者对于道的阐述是仁者见仁、智者见智。英国科学家李约瑟主持撰著了多卷本《中国科学技术史》，其中第二卷探讨中国科学思想的起源。他特别尊重于中国的“以道观之，物无贵贱”的论述，他指出：“这正是科学家对万物一视同仁的无偏爱态度。”作为科学研究者，看待万物首先要排除人类中心主义的观点，也不可掺和个人主观的情绪及意愿，而只能就万物本身的状态去作客观的探讨。

另有学者则认为：“道非有非无，非非有，非非无，大不见其外，小不见其内，视者无物，用者无体。”道介于有无之间，其形无所谓大无所谓小，看不见、摸不着，与“气”最为相近。

（四）道医体系所阐释的“道”

同上，老子《道德经》第二十五章讲过：“有物混成，先天地生……可以为天下母。”母有“生成”之意。“生成”是体，“延续”为用。生成是根，延续为本，生成、延续方可长久，才能令宇宙循环往复生生不息。

所以，道用现代人类语言来形容，即是“母爱”，母是生成，爱是延续，宇宙万物有始有终，道无始无终。道是21世纪人类实现母爱的伟大终极关怀。

三、对“母爱”的理解

（一）母爱——生成、延续

上面我们提到道即是母爱，母爱要怎么作以解释呢？其实只要我们把思维放大，不拘泥于一点、一线、一面，如果能将万事都看出三个以上的答案，都能以多维度来进行思考，那么你已经超出了哲学的范畴，达到了“禅境”。

任何一个生命体，从生之时就要考虑如何延续。宇宙、自然之所以能够永久地往复不息，靠的就是大宇宙道的母爱情怀。这种母爱情怀即是：天施地孕之道、天地生

成之理，五行生克制化之规律。道家讲：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”所以，效法的除了我们能够看得见、感知得到的规律外（春萌、夏长、秋储、冬藏……），还应效法一种情操、一种胸怀，那就是“母爱”。

（二）母爱并非人格化的母爱

母爱并不是母亲对子女的爱，人格化理解就狭隘了。母爱可视为五行生克制化的宇宙大爱，是天施地蕴的博大胸怀。这种爱是浑然天成、悄无声息、永恒不变的天道。它使得宇宙自然有昼夜之更替，尤似轮转。有四季之变化，循环往复。这种爱是不受任何外界条件制约的，如：木生火，就无条件地生火，火生土、土生金、金生水、水生木，无一者懈怠。它们的生克制化关系是纯粹的、质朴的，这种爱建立在无私无欲基础之上。黄帝《阴符经》中云：“至静之道，律历所不能契。”至静之道即自然之道，律历所不能契中“契”是符合、吻合的意思。是说自然之道的深奥精微，即使是圣人也只能接近自然之道，而不能穷尽自然之道。人能接近真理，却不能穷尽真理。大宇宙的母爱情怀虽与人性自私贪欲悖谬，但正因如此，我们才要以母爱情怀警示自己，在对待生命个体之时，生命将大于一切。

自古圣人绝学、帝王将相都以大道情怀明志。曹操曾写下：“吞吐天地之志，包藏宇宙之心”的名句。张载的横渠四句“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”，更是以天施地蕴之心、道德之理法、易学之高深、和谐世界为倡导，抒发了自己的胸襟与情怀，时刻被后人铭记。我们认为，“为天地立心”的心即为天施地蕴；“为生民立命”的命即为道与德；“为往圣继绝学”的绝学即为“易”；“为万世开太平”中的太平即是和谐共进。

（三）道的母爱情怀对于现时代的深刻意义

“道”是母爱，母是生成，爱是延续。它来自于宇宙天理的相生，水生木，无木火必死。火生于木，无木火必熄。母爱情怀是来自于自然的，顺应于自然，它是宇宙大律。人们要效仿道的自然规律，不掺杂任何人为因素。现时代将道以“母爱”来释义，重在呼吁人性能够回归道的本真。作为一名医者，在对待生命个体时，要抱有基本的职业操守，不断培养自己具备高尚的医德风范。行医即是行德，医德即是人品的彰显。以母爱的情怀对人类生命个体的真挚呵护，尊重生命个体的行为，既是彰显人类文明的进步，又体现人类个体的心性修为。刘伯温曾言：“表彰于外之优劣，方看个人之修为。”祖先们常讲“良心”、讲“德行”。今天，当人际关系步入21世纪，我们应重新审视老子《道德经》中提出的：“邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。”“邻国相望”应是领地互不侵犯，“鸡犬之声相闻”则是多种文化的互通有无，而“民至老死不相往来”则是要我们热爱生我养我的国家和生我养我的故土，我们应秉持母爱情怀，勤勤恳恳地把自己的祖国建成一座美丽的大花园。

（四）孙思邈的母爱情怀

孙思邈祖师在他的著作《大医精诚》中写到：“凡大医治病，必当安神定志，无

欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。若有疾厄来求救者，不得问其贵贱贫富，长幼妍蚩，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想。”孙思邈祖师认为“人命至重，有贵千金，生命无以伦比的宝贵”，人的一生经由父精母血十月怀胎而成，就是最珍贵的一个生灵，任何物质都是为生命个体服务，任何物质也都因生命的存在方能体现其价值，即所谓“人所贵者，盖贵为生”。我们应当学会尊重生命，尊重自己的，同样也尊重他人的，尊重人类的，也要尊重自然的。

孙思邈还对良医的诊病方法作了总结：“胆欲大而心欲小，智欲圆而行欲方。”“胆大”是要有如赳赳武夫般自信而有气质；“心小”是要如同在薄冰上行走，在峭壁边落足一样时时小心谨慎；“智圆”是指遇事圆活机变，不得拘泥，须有制敌机先的能力；“行方”是指不贪名、不夺利，心中自在，坦荡天地。

（五）母爱情怀是一种信仰

很多学者提出，在物质丰盈的今天，人类信仰出现危机。人们没有了道德底线，一切建立在利益的基础之上，人们被外在的东西扰乱了纯真、素朴的人性本质，为了争取权利、名义，为了能被别人“高看”，我们把一切的希望都寄托于“财富的累积”，人们相信钱可以满足一切的虚荣。但越是这样，人会越觉得空虚、恐慌、茫然、无助，即便是最终得到了财富，也不会体味出真正的幸福。我们都知道物质与精神是相依存，提倡物质文明与精神文明都要抓，两手都要硬。但是却在自我调控之中出现极端。孤阴不生，独阳不育，阴阳不平衡，人即会出现病态。

人的一生，能够有一个明确的信仰为其不懈奋斗而努力，是快乐的。而这种快乐跨越了世俗的评判标准。信仰是我们一切行为的动力，带着自己的信仰从事每一件事情，将会让我们生活变得更加美好而有意义。当你为了全人类的事业而用心的时候，每一个人的健康都形同你的健康，每一个人的幸福都是你的幸福，你还会担心没有幸福感吗？

第二节 对炁的阐释

一、气、汽、氣

谈到气，大家并不陌生。我们知道的气，大致有这三种，即“气、汽、氣”，因为中国文字多是象形字，从字型构造就可以基本知道其含义。那么它们分别代表什么呢？

1. 气

空气、天地、地气、清气、浊气、吸气、呼气、营气、卫气、肝气、脾气、真气、元气——（气态）。

2. 汽

蒸汽、水汽，看得见的汽，它是气的另一种形式，另一种状态（液态）。

3. 氣

这个气，下面一个米字，泛指五谷之气（水谷精微）。

二、道炁长存

道教中论述的“炁”，一字涵盖了所有气的作用。“炁”字从字形上看，无中有，有的是什么？我们认为它包含看不见的“磁、波、场、电、气”，也包含着“金、木、水、火、土”这五种基质。

所以在道教看来，“炁”是宇宙自然万物生成的本原以及宇宙万物得以延续的最基本能量，它是一股生生不息的能量流。

风水上，炁是一种场态，是磁场的一种状态。



养生上，炁是身体内部最基本的能量源，它存在于宇宙万物间一股生生不息的能量流，我们可通过特殊的方法将其调动出来，如：“气功、吐纳、导引术及禅坐”等。古人认为炁的能量流，可从动作与意识的相互作用下，对人体达到疗愈和保持健康的功效。

三、举例说明炁的作用

我们刚刚说了炁是宇宙万物得以生成和延续的最基本能量。那么我们来分别举例说明炁在生命的生成以及在生命的延续中所起到的作用。

(一) 举例说明炁在生命“生成”中的重要作用

我们都知道，人体是由父精母血，十月怀胎而成。父精母血是什么？是碳水化合物。那么人造的碳水化合物为什么不能生成人？《老子·六章》：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤。”谷神不死，谷神中“谷”是虚空，“神”玄妙之意，谷神也有译作灵魂的。玄牝是指：肚脐于肾精中间的位置，人神所在！意思是说，万物得以化生，但却不见其所以生。你表面看说人是由父精母血（碳水化合物）而生，其实你并不知其所以生。能看到的是碳水化合物，看不到的还

存在着什么？所以，古人认为，天地交合，万物生，男女交合，人可成，所以人，除了源于父精母血之外，还缺少不了“炁”的作用。

在道家看来这个“炁”，包含了“磁、波、场、电、气”、同时包含了“金、木、水、火、土”。

所以如果完全地从科学角度去做化学实验，分析剖割，完全以有形之物质的存在而想要透彻地解析人体奥秘，至少就目前的科学是达不到的。

（二）举例说明炁在生命“延续”中的重要作用

大家都知道牛顿发现万有引力，是源于一个苹果掉到了他的头上，进而引发的思考。那么同样一位科学家，他不对苹果感兴趣，而是对树产生了浓厚的兴趣。进而做了一个闻名世界的实验，他就是比利时著名的科学家海尔蒙特。

海尔蒙特，看到耸入云霄的苍天大树，引发了思考：是什么使得树木长的这么大呢？为了解开这个疑团，他做个如下实验。

他首先称重了下花盆及花盆中泥土，重量是 90 公斤。然后，称了一下准备栽到盆里的柳树，是 2.3 公斤。

之后，海尔蒙特每天给柳树浇水、晒太阳。就这样，每天光是浇水、晒太阳，在不施肥料的情况下，五年后，他再次称重花盆里的泥土。花盆的泥土是 89.95 千克，照比五年前，只减少了 50 克。

五年过去了，柳树重量达到为：75 千克。照比五年前（ $75 - 2.3 = 72.7$ 千克），增重了 72.7 千克。

思考：泥土的重量并没有明显的减少。那么，柳树从当初的 2.3 千克到 75 千克，重量增长了 30 倍以上，那么树木究竟是怎么长大的？

结论：树木成长时，主要吸收的并不是土壤中的养分，而是自然之中的微量物质，这里包含气（氧、紫外线、红外线），以及看不到却实实在在存在的：磁、波、场、电。所以中国道教讲：“道炁长存”中的炁，并不是空气的气，这个炁中涵盖了上面我们所讲的“磁、波、场、电、气”这些虚物质，同时也包含着看不见的“金、木、水、火、土”。为什么是金木水火土？因为五行学说认为宇宙万物，都由这五种基本物质的运行和变化所构成。

四、有、无的论述

举一反三（分析）：上面这个实验中，土是实实在在的物质，是“有”，“磁、波、场、电、气”等为虚物质，可看作是“无”，树从小长到大，并非是靠“有”，而恰恰是靠以“无”，这个说明什么道理呢？我们怎么样理解“有、无”之间的关系呢？

下面我们共同分析：“有”与“无”的关系。道家讲：有之以为利，无之以为用。借助海尔蒙特的实验我们认证了这个论断。土为有，炁为无，表面是看利用了土

这个（有），实际上是炁这个（无）在起作用。也就是在借助有形的力量，实现“无”的用处，所以无才是真正的“大用”。这就要提升到对“有、无”认知的高度上来。

《道德经》中记载：“三十辐为一股，当其无有车之用；埴埴以为器，当其无有有器之用；凿户牖以为室，当其无有室之用。故有之以为利、无之以为用。”

示意：三十根辐条汇集到一根毂中的孔洞当中，有了车毂中空的地方，才有车的作用。揉和陶土做成器皿，有了器具中空的地方，才有器皿的作用。开凿门窗建造房屋，有了门窗四壁内的空虚部分，才有房屋的作用。所以，“有”给人便利，而“无”发挥了它的作用。

对于人体而言，有、无两大系统，即“气、血”——气为虚，血为实；气是阳，血为阴。气为血帅，血为气母。阳主气，故气全则神旺；阴主血，故血盛则形强。我们知道有之以为利、无之以为用，就懂得了气在人体健康中的重要作用。道医祖师孙思邈（道教的药王爷），对气血的论述：身的阴阳与自然界并没什么差别。人身的阴阳失去常度时，人体气血上冲则发热；气血不通则生寒；气血蓄结生成瘤及赘物；气血下陷成痈疽；气血狂越奔腾就是气喘乏力；气血枯竭就会精神衰竭。认为，人体的病证都是源于气血的失和所致。

五、炁与人体健康

我们讲了有、无的关系，讲了“炁”的重要。那么与人体健康究竟有什么关系呢，我们应该怎样利用炁的存在实现自身健康呢？

我们与气最直接的关系表现在我们时时刻刻都要“呼吸”。呼吸是我们最重要的，也是最直接的与自然界沟通的方式。气，让我们与自然无时无刻不进行亲密的接触，让我们清醒地意识到，环境、自然与人体的相互依存、和谐共处的重要，明白小我与大我，小宇宙与大宇宙的共存性，时刻提醒我们：人，是宇宙自然的一份子。

人体可以几天不吃饭，可以几天不喝水，但绝不可以几天不呼吸。与自然界炁的交流是我们人体存活的最最基本保障。炁中不但包含了空气，还有很多宇宙自然界的精微物质。这种精微物质以磁波场电的形式存在，与人体相互感应。健康的人体与宇宙自然场态是和谐的，互不干扰的。可当人体健康出现问题时，外界场态对人体就会形成干扰，这种干扰不仅仅是生理性病证的出现，有时会出现神志的不清晰，道教称之为“瘴病”，即现在我们常说的抑郁或者狂躁等病证。

炁，从宇宙形成之初即存在，并一直没有消减，只是以形式的转化而存在。作为宇宙自然界万物的生成基质和能源物质，因受到古人的感应和认识，认为有却又看不见，无却又可以感知得到。这种微妙的物质是什么？故而以“炁”字概括释意，又因为炁的属性与道很接近，并有“道炁长存”一词的出现，这在道教史上广为流传。

六、如何练炁？

炁包含气，以及磁波场电。古代记载“服气术”，是通过吞服空气的方式，实现

机体内部运化功能的激发，从而增强人体自我防御机能，达到健康无疾。我们知道道教自古追求长生久视，追求得道成仙，那么怎么样能够修炼成仙？在练炁的时候我们应该注意哪些事项呢？

（一）静的重要作用

在传统养生中很重视一个字，那就是“静”（净），心静、清静，这也是道家非常提倡的清静无为的最佳状态。为什么要静？静才能专注，静极才能生动，静下来才能心神合一，静下来才能与自然相融合，静下来机体才有时间进行自我修整。这就是为什么我们要休息，不休息思维就会乱，不睡觉就会失神、溜号，不睡觉机体就不能正常工作的原因。

所以只有静，人体才能与宇宙场态的和谐互通，互感互应。《道德经》讲“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，侯王得一而天下治”。这里的“一”即是静，《阴符经》中有：“绝利一源，用师十倍，三反昼夜，用师万倍。”做事情也一样，静下来，把一切别的不相干的都放下，这个时候思路是清晰的，考虑事情是周到细致的，进而可以达到平时十倍、万倍。

人体也一样，给它空间、给它时间，让它自我调整，自我修复。所以该休息的时候一定休息，你认为忙点没什么，好像挺敬业，其实你的脏腑受不了，你的身体已经出现了种种疾病信号，然后可气的是，已经出现了预警信号了，还不休息，还挺着，还不以为然，那么有病倒下了，住院了，之前赚的钱没了，家里人还跟着操心、上火，年纪轻轻离开人世的，白发人送黑发人，当今越来越多。一定不要忽略这个问题。

所以道家自古就有“坐忘”，有“心斋”，佛家修炼中也有“禅坐”，所以在练炁的时候“静”显得尤为的重要。

（二）意念的重要作用

什么是意念？意念和意识有什么区别吗？

先来说意识，识神是人脑的浅层功能。在“我听、我看、我说、我做”的时候，实则是意识在起着作用，它掌管着大脑，发号施令，支配着我们的四肢。

那么意念呢？它在人体中也起到掌控、支配我们的作用，但是它是在人体入静后，元神能动的自律调控。它无需再经过其他环节，具有“穿透力”。“元神”与“识神”不同，元神是人脑深层功能，是人脑固有的先天功能，也只有元神才能与气直接发生关系。故在人体入静后，可以意领气，而且意到气到，以气冲击病灶、症结，实现通则不痛的健康态。

另外，意念二字从字形上，可以理解为“心音”、“今心”，合起来就是现在此时此刻心中所想。那么在你调理气机的时候，你的这个心中所想起着关键作用，命令下达准确，才能够执行彻底。人体在调理疾病的时候和打仗是一样的，绝不可含糊

不清。

所以在调炁的时候，最佳状态是“守一”。这个一是意念，能摒除一切的干扰，静心守一，是很重要的。这样才能达到古人所说的“天人合一”。天人合一是场态的合一，是心神的合一，是形体与意识的合一，进而激发实现人体自身的潜在能力，这些能力包含着：自生、自化、自稳、自调、自控，以及自愈的能力。

1. 自生：生长功能，即：生、长、壮、老、已各个阶段都是在生。

人从出生到成年是由小到大，由矮到高，由轻到重的复杂生长过程。在这个过程中人体自外由内，从毛发到脏器都在不断地生长，同时逐渐完成人体从生理到心理的发育过程。

2. 自化：运化，化生。即：饭化血、血化精、静化气，气能生精，精能生神。

自化分为：“同化”、“异化”两种作用，新陈代谢是靠同化作用和异化作用两个对立统一的过程来进行的，新陈代谢的同化作用使体内积累物质和能量；而异化作用，则消耗体内的物质和能量。人体在生长发育到成熟的过程中，当同化作用大于异化作用时，身体各组织器官不断生长发育，使人从出生发育到成年。当同化和异化作用趋于平衡状态时，就是人的成年时代。当异化作用大于同化作用时，人体各器官机能逐渐下降，人逐渐开始衰老。

3. 自稳：人体的稳定、恒定状态。即：体温的相对恒定、血压的相对恒定、心率的相对恒定等等。

4. 自调：自主调节功能。即：人体对外界的声音、温度、光感、气压等的调节，一切的调节都是以正确地适应人体为标准。

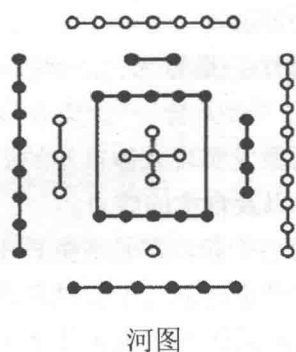
5. 自控：自控能力即自主调控、控制的能力，比如说话的音色音调、力气的大小、对事物的态度以及情感情绪的把握等。

6. 自愈：自愈能力即人体依靠自身的内在生命力，修复肢体损伤和摆脱疾病与亚健康状态的一种自主能力。如受到外伤后，机体自主愈合伤口的能力，以及免疫功能抵御病毒侵害、自我康复的能力。

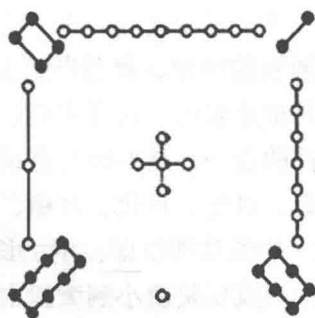
第三节 河洛术理的阐释

河图洛书，是华夏万种文化的母本，也可以说是人类万种文化的母本。从这一句话中，我们就能够明确河图洛书对人类文化的重要作用。河图洛书，在我们看来只不过是九个数字的不同演示，那么的素朴、自然、简单、原生态，但却融入了太多太多的自然道理、遗传着祖先的智慧和很多微妙的自然现象。古人以河洛术理为本体，衍生出具有东方特色的万种文化。

如图：为河图、洛书原图：



河图



洛书

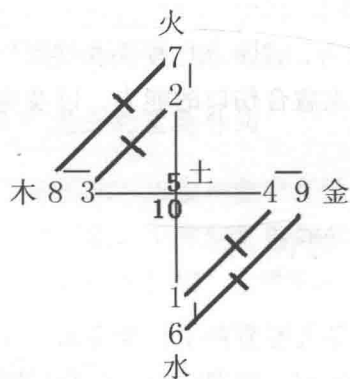
一、河图洛书的起源

河图洛书，顾名思义是“河出图、洛出书”，河是指黄河，洛是指洛河。传说是龙马负图。但与其说是天赐，不如说这是华夏先祖的智慧显现，故而我们中国的藏书室称之为“图书馆”，即是为纪念河图洛书之意。

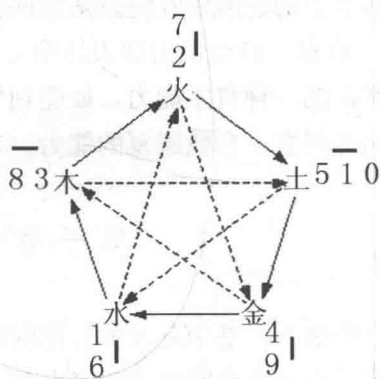
二、术理演示河洛之理

天空中的日月星辰，大地的山川河流、森林、万物及金木水火土，这些都是人类祖先思考的课题，真空中的“炁”，数理中的“五”，天与地、天与人、人与地、人与万物、物与物之间究竟是什么关系，由于那时很多现象还尚不能说得很清楚，于是祖先利用九数之间的数理关联，演示出宇宙本源“炁”的产生，而这九数之间又预示着什么呢？人类祖先在不断的探索中寻找问题的答案。

如图（一）：



如图（二）：



有诗赞：

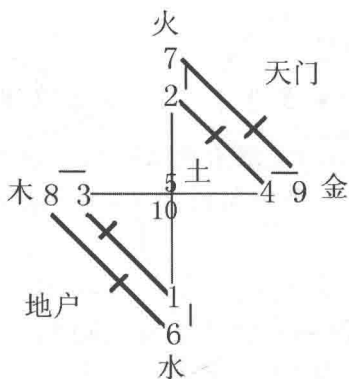
生成延续识道原
演示造化母爱篇
万物生成皆有术
图解天书释厄传

从图（一）中的1~6，我们可联想到先天数理演示出“天一生水，地六成之”。而这里所说的水，不是我们日常所言的水，而是天水，即“虚水”，是让人们觉得似有非有的一种气的存在，它如同春天大气贯通之时，大地冒出的腾腾的氤氲之气，它环抱在地球的四周，如同大地的保护层对大地起到保护的作用。故而古人说：“地六成之”。同理，3~8，天三生木，地八成之；2~7，地二生火，天七成之；4~9，地四生金，天九成之。

如图（二），11与6相减为5，2与7相减为5，3与8相减为5，4与9相减为5。五：金、木、水、火、土五物也，此五种物质是化成万物之本，亦可说是“炁”，继而五物运化而生万物，万物为延续，是用，物物都含天土“5”，物物都受到炁的作用，进而形成另一种物态的显现，而不管是多少种物态显现都是道的显现，即“中”——天土，在数理显示下，为5，为枢机。

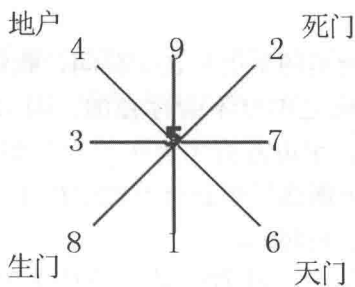
三、术理阐述宇宙的生成、延续

如图（五）：图解生成



诗赞生成：

天门地户待轮转
五是枢机即分辨
金木水火内藏土
数理精微说道原

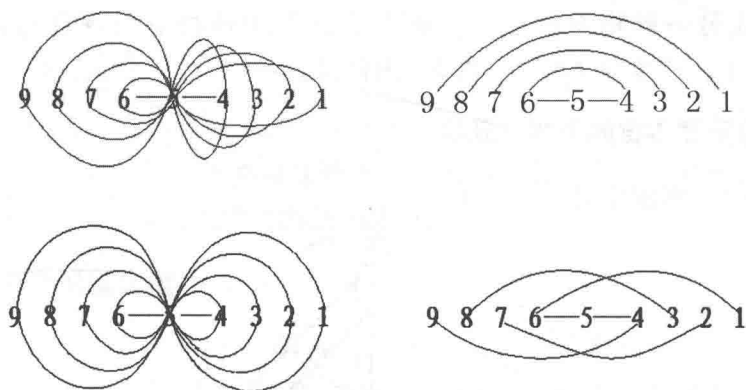


如图（六）：图解延续

诗赞延续：

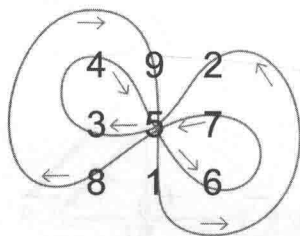
八方合十五在中
生成延续有体用
术理演示自然道
通变运化妙无穷

四、河图的动静图示

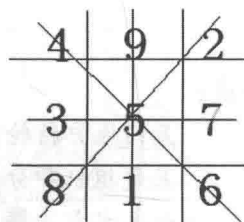


五、洛书的动、静图示

如图（十八）：动态平衡



如图（十九）：静态平衡



六、动静平衡的意义

事物没有绝对的平衡，所谓的平衡只在一瞬间，我们理想的平衡也只能在太极图示中看到，实则宇宙自然现象之中是不会存在的。因为只有阴阳二气相互间存在盛衰，才有“炁”的推动作用，宇宙万物才会在“炁”的作用下，实现不断的通、变、运、化并有新的物质生成，进而达到宇宙自然的生生不息。动态平衡是宇宙的、是全息的。静态平衡是单体的、相对的。

事物运行无绝对的动静之分，能看到动就应该能看到静，能看到表就应该知其里，看到物能想到有，就要想到无，这就是道。中国的每个词语你若去认真领悟，都

有着深厚的含义，同时在含义之中体现的是宗祖教化和民俗传承。从“休息”这两个字，来论述动静关系。首先大家认为“休息”代表的是动还是静？通常我们会说“别忙了，休息一会吧”，看似是让你静下来，实则“休息”是要我们休养生息，这里就是一种养生观的很好体现。生息，是在一呼一吸之中练炁以达养生的目的。所以休息到底表示静还是表示动？这就是辩证关系。行不代表动，息也不代表静。“形”动不代表“息”静，而息的静实则是真正意义的动，这种动，体现在人体内部的变化，是虚，是无形无象，恰似冬天的皑皑白雪，看似万物萧条，毫无生机，实则是在待时而发，预示着来年春天的勃勃生机。

（一）人体的动静解析

古人讲“流水不腐”，就比较清晰地说明了这个道理。水长时间不动就会变成死水、臭水。水如果运动，就会保持水的清洁，流动的水有自净功能，人也一样。

人体只有保持动的状态，才能进行运化、调节、代谢等工作，这样才有恒定的体温、血压、心率等。即便是睡觉，看似静下来了，但实则人体脏腑还在不断地运化、调节、修复自我机能。

（二）动、静调形与人体健康

调形本身分动态与静态。形体动不是真正意义的动，把脏腑机能有效地调动起来，才是真正意义的运动。运动不是单一的肢体的动，因为“运”字有运化、运输的意思，更贴近脏腑机能。

在道教早晚功课《玉皇心印妙经》中云：上药三品，神与气精，恍恍惚惚，杳杳冥冥，存无守有，顷刻而成。理解：人体最好的三味药是人体自身的精气神，在练炁、调息的过程中，要达到恍惚、杳冥的状态，即入静；存无守有，摒除杂念、意念专一；顷刻而成，是说这种状态下，人体潜在能力可在瞬间被启动。

静极而后的动，发于自然，是自然而然的，它是把人体潜在意识集中的一种表现形式，静极是意与念的集中，生动是道与炁的运变。从静到动，意念专一，能够达到人体潜在能量的最大值，这就是为什么做事要集中注意力的缘故。集中此意而导引行炁，头痛念头、足痛念足，以炁攻之，可实现疗万病大患的功效，长期练炁，可无病延年。

小结：

华夏河洛文明是中华民族所有文化产生的母本，是人类后现代文明、文化的根基。它点燃了人类智慧的圣火，它是后现代人类文明发展的指路明灯。

第四节 五行（五与行）的阐释

什么是五行？如果有人这样问你，你可能会不假思索地说出这五种物质“金、木、水、火、土”。在百姓的心目中五行就是金木水火土，但是这样理解是不确切的，

我们不能拿一种养生产品就代替传统养生文化，同理，金木水火土也代表不了五行。

一、五行与“金、木、水、火、土”

古往今来，对五行说起源的阐释众说纷纭。五行实际是先民在生产生活过程中对物质世界构成的一种最原始、最朴素的认识。人类在求生存的过程中，逐渐认识到自己赖以生存的物质，无非是金、木、水、火、土这五大类物质。如果较之印度民族祖先的风、火、水、土四色观念而言，我们不得不佩服我们的祖先们对世界物质分类的科学与精湛。

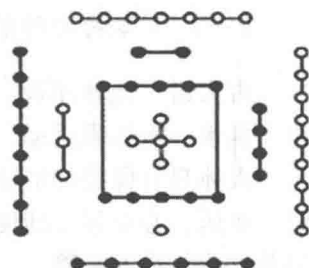
二、五行中五与行的理解

我们还是从词语构造来分析，五行——五与行组成，那么“五行”配五，为什么不配 1234？为什么不配 6789？有记载说人们当时以手指计数，认为五最大，后来，以 5 做基数，加 1 为 6，加 2 为 7，加 3 为 8，加 4 为 9，组成了河图。

如图：

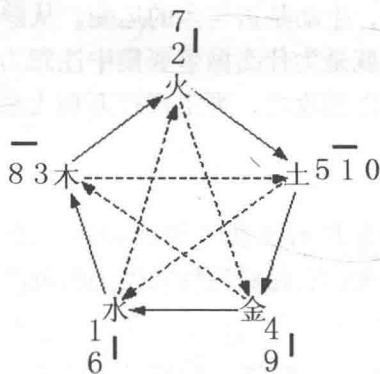
诗赞曰：

灵光乍现智慧出
道法自然性本朴
初分洪蒙天心见
敢称天下第一书



河图

还记得我们说“河图洛书是中国万种文化母本乃至人类万种文化的母本”。母是素、母是朴，是未经雕琢的原木，是未经笔墨的白纸，因此母可化生一切。五行之间的关系，也来自于河洛。



这正如《灵枢·通天论》中云：“天地之间，六合之内，不离于五。”故五行配五，五，即是“枢机”，即是“炁”。

有诗赞：

生成延续识道原
演示造化母爱篇
万物生成皆有术
图解天书释厄传

“五行”中的“行”指什么呢？行，动词，通、变、运、化之意。

那么五行的五可对应自然之中的哪五种物质呢？五可示意为五物、五味、五向、五音、五脏……五物：金木水火土；五味：酸甜苦辣咸；五向：东南西北中；五音：宫商角徵羽；五脏：心肝脾肺肾；……

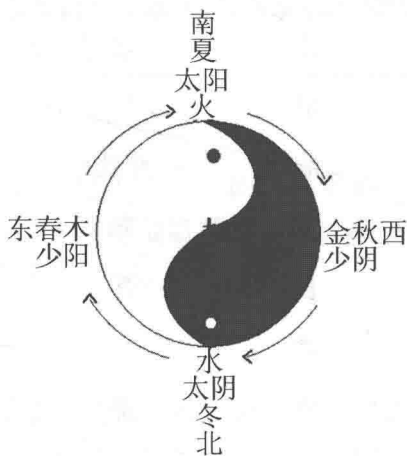
所以五行是指五种物质的运化、通变，万物在此五种物质的通变运化基础上得以生成、延续。

那么为什么是用“金、木、水、火、土”五种物质来代表五行中的五，而不用别的五种物质表示呢？

记载：《尚书·大传》说：“水火者，百姓之求饮食也；金木者，百姓之兴作也；土者，万物之所资生也，是为人用。”认为，人类在求生存的过程中，逐渐认识到自己赖以生存的物质，无非是金、木、水、火、土这五大类物质。日常生活，人们最需要的是水和火，而农耕用的工具是木和金，至于土乃是人们栖息之所，万物生长之本。总之，不论受何启发，五行的提出体现了古人朴素的唯物主义思想，正如道教讲的：道法自然，自然而然的東西，最素朴、纯粹。

如图：阴阳五行学说

阴阳五行学说认为世界是由阴阳二气组成，五行相生相克，相互资生、相互制约，处于不断的运动变化之中。



以一天来看，早上太阳从东方升起从西方落下，阳气渐渐衰退，而阴气渐渐升起。经（少阳—太阳—少阴—太阴），循环往复，生生不息。

以一年来看，从春天开始阳气初升（少阳），经夏天（太阳）到秋天（少阴），

最后到冬天（太阴），也是经过（少阳—太阳—少阴—太阴）这样的过程，循环往复，生生不息。春天木旺，夏天火旺，秋天金旺，冬天水旺，所以“木主春气”、“火主夏气”、“金主秋气”、“水主冬气”，土则统主四时。董仲舒认为：“土”是五行之主，五行莫贵于土。

三、五行的生克制化

（一）五行的相生关系

木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，此为相生的关系。



（二）五行的相克关系

木克土，土克水，水克火，火克金，金克木，此为相克的关系。

（三）五行的制化关系

我们一般认为相生为吉，多多益善，其实不然。金赖土生，土多金埋；土赖火生，火多土焦；火赖木生，木多火烈；木赖水生，水多木漂；水赖金生，金多水浊。

四、五行与人体

五行对应人体各部关系图示：

五行	金	木	水	火	土
五脏	肺	肝	肾	心	脾
六腑	大肠	胆	膀胱	小肠	胃
五气	燥	风	寒	暑	湿
五窍	鼻	目	耳	舌	口
五体	皮毛	筋	骨	脉	肉
五志	忧	怒	恐	喜	思
五味	辛	酸	咸	苦	甘
五音	商	角	羽	徵	宫
五声	哭	呼	呻	笑	歌

举例：《红楼梦》中的林黛玉，因思宝玉过度，心火伤肺金，得了肺病。肺金伤了肝木，火气特别大。肝木伤脾土，她的胃口不好。脾土伤肾水，容易疲劳。肾水又伤心火，加重病情。所以五脏六腑中，此脏伤之，彼脏损之。

又如五味，苦的去火，辣的祛寒，甜的生血，涩的收敛，酸的解毒。五味顺则相生，逆则相胜。顺可长寿，逆则可致五脏之疾。

另外：肝开窍于目、肾开窍于耳、肺开窍于鼻、心开窍于舌、脾开窍于口。

（一）肝开窍于目

《素问》指出：肝受血而能视。由于肝与目有极为密切的关系，所以肝的生理功能和病理变化常常可以从眼目中反映出来，肝血不足则视物昏花，或夜盲；肝阴亏耗，则双目干涩，视力减退；肝火上炎，可见目赤肿痛；肝阳上亢，可见目眩；肝风内动，可见目睛斜视和目睛上吊；肝胆湿热，可出现巩膜黄染等。

（二）肾开窍于耳

《素问·阴阳应象大论》中提到，肾在窍于耳，《灵枢·脉度》篇指出：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”耳为肾之官，肾精足则听觉灵敏，肾精虚亏，则两耳失聪。所以从一个人的听觉可以判断出这个人肾气的盛衰。

（三）肺开窍于鼻

《素问·金匱真言论》：“开窍于鼻，藏精于肺。”《灵枢·脉度》篇又指出：“肺气通于鼻，肺和则鼻能知香臭矣。”肺主呼吸，鼻为呼吸出入之门户，所以说“开窍于鼻”。鼻要发挥正常的通气和嗅觉功能，必须依赖肺气和调，呼吸畅利。如外感风寒袭肺，则鼻塞流涕影响嗅觉；肺有燥热，则鼻孔干涩；邪热壅肺，往往有气喘鼻煽。可见肺与鼻窍是息息相关的。

（四）心开窍于舌

《素问·阴阳应象大论》在论述“心”的时候提到：“在色为赤……在窍为舌。”古人还提到“舌为心苗”。苗，有略微显露的意思，即心的病证，从舌象上可以有所显露（如心经有热，舌尖发红……）。

（五）脾开窍于口

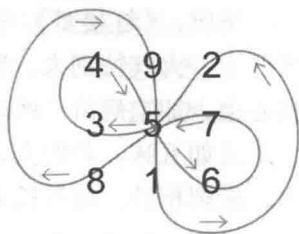
《灵枢·脉度》篇中说道：“脾气通于口，脾和则口能知五味也。”脾的功能正常，则口味正常，食欲旺盛；反之，脾虚气弱，则口中乏味，食欲减退，甚则不思谷味。若脾经湿热交蒸，则口舌生疮或口甜口黏。

五、通、变、运、化与人体健康

《黄帝内经》中有“通则不痛、不通则痛”的论述，认为人体各部脏腑机能的健

康实则依附于人体气血运行的通畅（无滞碍）。

图示中的“5”可视为是人体生命所需的五种物质（磁场电气/金木水火土），即“炁”。以“5”为出发点行至周身各处，又归于“5”。所以我们5是人体的枢机，在脏腑中可对应为“心脏”。



人体在炁的作用下，不断地实现运化，不断地完成新陈代谢功能，进而延续自身生命。传统中医认为“血以气为头，血随气而走，气以筋为轨，筋得气而柔”。我们都知道传统中医理论有“气滞血瘀”的说法，认为气不足，血不行，导致身体各部机能供血不足，这种情况一般出现在中老年人身上，因为随着年龄的增大，气的损耗大，元气不足，气虚血滞，这就是人体的“不通”，人体气血不通有很多症状表现。唐代药王·孙思邈祖师，就曾论述过气血不通的各种表现症状，孙思邈认为：“人体气血上冲则发热；气血不通则生寒；气血蓄结生成瘤及赘物；气血下陷成痈疽；气血狂越奔腾就是气喘乏力；气血枯竭就会精神衰竭。”

那么怎么样能够让人体各部机能正常运行，不受阻碍呢？还是要靠以“炁”的推动、激发、温煦、调养等作用，即练炁。人体气血足，身体各部机能受到气血濡养，就像吃饱了饭的人一样有体力工作，脏腑得到气血濡养后，才能更好地完成自身职责，实现心肝脾肺肾的自行和谐，完成“通”后的运变、合化程序，进而实现人体的健康态。

另外，人体筋腱（横膈膜、胸膜腔、横膈膜、心包膜）在气的濡养作用下，能够实现“筋长一寸、寿延十年”功效。

第五节 四季与养生

一、二十四节气

我们上面已经将四季配五行以图示展现出来。四季，是古先民在生活之中不断总结出来的，并根据四季的各个时令划分出了24节气。如图：

二十四节气与季节、温度、降水及物候有密切的联系，立春、立夏、立秋、立冬分别表示春、夏、秋、冬四季的开始，春分、秋分、夏至、冬至是季节的转折点。小暑、大暑、处暑、小寒、大寒五个节气是表示最热、最冷的出现时期；白露、寒露、霜降表示低层大气中水汽凝结现象；也反映气温下降程度。雨水、谷



雨、小雪、大雪反映降水情况和程度；惊蛰、清明、小满、芒种是反应物候特征和农作物生长情况。二十四节气是我国劳动人民长期对天文、气象、物候进行观测、探索、总结的结果，是我国劳动人民独有的伟大科技成果，在我国广大农村开展农事活动有广泛的应用价值，一般更适用黄河流域一带的农事活动。

十天干与太阳出没有关，而太阳的循环往复周期，对万物产生着直接的影响。

十二地支分别代表自然万物的生、长、壮、老、死各个阶段。

二、四季与人体健康

所谓四季养生，是指养生需要顺应自然界的阴阳变化，因时而异，也即是道家学说中的“天人相应”四字。“根据传统医学理论，一年的四季变化体现出‘春温、夏热、秋凉、冬寒’的特征，而人体的阳气也在不断地变化，‘春生、夏长、秋收、冬藏’，所以养生过程中四季衣食住行起居作息都应与之适应，做到有节奏有规律地生活”，能够和我们的生存环境同步、和谐，才能真正地实现健康。

人们要想健康长寿，首先在精神上必须保持平静、安详，避免过度刺激，不受大喜、大怒、大忧、大哀等不良情绪的骚扰；其次，在饮食方面应该做到定时定量，正所谓食能以时，身必无灾；凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆。对于那些大甘、大酸、大苦、大辛、大咸的食物，切忌贸然入口；复次，居住环境也要力求做到冷暖、干湿适宜，防止“大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾”的侵袭。

（一）衣

衣食住行，“衣”占首位。因为人类知道穿衣服，象征着人类文明的进步。那么四季与穿衣有哪些关系呢？

春天，万物萌发，阳气初生。由于经过了一冬天的寒冷天气，有些人在早春略感气温回升变开始脱掉厚重的棉衣，其实这是不对的。因为阴气与阳气交接之时，阳气不固，还很脆弱，身体内阳气这个时候就像小树苗，还很稚嫩，如果过早脱掉棉衣，阳气很容易损耗掉，所以春天要多捂一会。所以俗语讲：“春捂”。

说完春捂，就要讲讲“秋冻”了，为什么秋天不适宜提早穿棉衣呢？

因为正常来说，我们是要让人体慢慢过渡到冬天的，如果提早穿上棉衣，身体自发的很多防御功能就启动不起来了，所以别让棉衣误导了身体，让身体还处在相对暖和的环境下，这样一旦冬天真的到来，身体还没有做好防御准备的情况下，遇到冷空气，鼻腔与呼吸道、毛孔等血管会积极收缩，使血流量减少，引起抗菌能力减弱，躲在鼻子或气管里的病菌乘机活动，引起咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、发热，引发伤风感冒。

另外，穿衣不要领子太低，更不要领子过高，尽量不要穿低腰的裤子。领子太低，尽量选自天然的材料，注意衣服的透气性与保温性，夏天不论多热都不要把胸部和腹部袒露在外，因为胸腹部内是重要脏器。领口、领带过紧会影响颈椎正常活动，从而引发颈椎病，诱发颈动脉窦综合征。紧身服装容易让人产生厌食情绪，穿衣服时

过分束腰会增加腹压易患痔疮，而袜口过紧会加重心脏负担。

（二）食

俗语讲：“民以食为天。”吃在中国人看来是很重要的事情，有朋自远方来，请客吃饭、杯筹交错以表我们欢喜的心情。一天三顿饭怎么吃，其实万法离不开自然法，顺应四时最为重要。

1. 尽量吃应季的食物，少吃反季节食物。
2. 吃饭尽量吃到七分饱，不贪食。
3. 不厚味，最好每种食材都能吃出原味来最好，调料要天然、均衡。
4. 营养搭配得当，荤素搭配得当，五谷杂粮常吃。“黑色食物入肾，红色食物入心，青色食物入肝，白色食物入肺，黄色食物入脾脏”。

5. 各个季节的注意事项：

春天易上火，所以要以清淡的食物为主。忌油腻、生冷、刺激性的食物。

夏天酷热潮湿，避免细菌侵入，要多吃清热祛湿、解火败毒、含水量高的食物。

秋天，身体要注意“养收”，食物要以润燥益气为主，防止因燥热引起的食欲不振。

冬天寒冷，可适当地增加主食和油脂的摄入，吃些羊肉类温补的食物，少吃螃蟹、海虾和西瓜、葡萄等食物。

（三）住

住包含住所以及起居两方面。从人类早期的有巢穴居到房屋建筑，从庭院到楼房，人们的住房越来越远离自然，不与自然、植被接触。起居上，也越来越不遵循规律，有很多人黑白根本就是颠倒的，早上不起，晚上不睡。孙思邈祖师认为，天道变化与人身之变化几近相同，自然之规律，昼行夜寝，呼吸精气，吐故纳新。人体也一样，白天是人体活动的时间，夜晚则是人体休息调整的期间。而违背规律，则必然引起脏腑机能的紊乱、新陈代谢紊乱，损害健康，久而久之，亏气亏血，出现记忆减退，神经混乱，甚至脏腑衰竭。

四季的变化，在人体起居上有哪些需要注意的事项呢？我们来说说睡觉的学问。

传统养生学认为夜间11点之前一定要休息，切不可熬夜。夜间11点至凌晨1点，这个时间是阳气初升之时，并逐渐增强，一直到中午11点，阳气最旺盛。一到午时，阴气则开始生长，直至夜间11点最为旺盛。所以子午两个时辰对人来说休息是最好的，因为阳气和阴气初生之时都是很脆弱的，在这个时候损耗掉，就很难进行长、化、收、藏，对人体健康就会产生影响，偶尔一次可能影响甚微，但长此以往，就会严重地影响健康。

另外，睡觉的方向也是有讲究的，中国传统养生遵循天人相应，古代的医学家、养生专家认为人的睡觉方向应该随春、夏、秋、冬四季的交替而改变，提倡“应四时所旺之气而卧”。睡觉方向就是睡眠时人的头脚朝向的方位。在唐代著名医学家孙思

邈在《千金方》中记载：“凡人卧，春夏向东、秋冬向西。”是说春夏两季睡眠的方位宜“头向东脚朝西”，秋冬两季则宜“头向西脚朝东，而不宜头向北卧”。古人的这一主张还是有一定道理的。从季节上看，春夏属阳，秋冬属阴；从方位上讲东方属阳，西方属阴。春夏之季阳气升发旺盛，秋冬之季阳气收敛阴气盛，故春夏之季头向东卧是顺应阳气，秋冬之季头向西以顺应阴气，符合中医“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则。

（四）行

行，就是运动，一天之计在于晨，一年之计在于春。所以初春天气渐暖，适宜健身活动。但运动归运动，还是有很多需要注意的事项。

首先运动要适合自己。这个适合一是要选择适合自己的运动项目，二是运动量要适合自己体质。有些老人清晨跳舞，舞曲过于欢快，节奏过于激烈欢快，其实适合老年人运动的方式很多，比如：步行和体操。

当然，年轻人也不可过度运动，有的人早上跑步锻炼，跑的大汗淋漓，认为汗出得越多越好，实则不然。轻微的出汗，会让我们身体感到轻松、精神焕发，但是大汗淋漓，则会适得其反，精神疲乏。

另外，人们现在出行多是自驾，上楼就是电梯，厕所也在室内了，一年走的路都没有过去人一个月走的路多，常常久坐、久卧、久站，进而引发一些慢性病。古人认为：“久坐伤肉，久卧伤气，久站伤骨。”所以要适当地行走，呼吸新鲜空气，促进机体代谢功能。

其实从衣食住行谈养生，意义不在于方法上，而在于意识形态的改变。是希望大家认识到养生与生活是息息相关的，方方面面涉及到养生文化，随时随地地体现着养生文化。养生文化作为人本关怀的学科将在未来受到人们的热切关注，并将成为21世纪最具影响力的传统文化。

我们一定要明白，天人相应，我们每个人都是宇宙中的沧海一粟，脱离不了自然而单独存在，所以无论是衣食住行还是为人处世，都要合乎自然之道。只有顺，才能久，才会实现延年益寿、健康无疾。

第六节 针、灸、药、方、脉

针灸药方脉，五个字概括了传统医学的方方面面，可以说是五大体系。下面我们来一一了解。

（一）针

从旧石器时代，母系氏族部落开始，就出现了骨针的使用，虽然是最早的缝纫工具，但对后期医用针的发展起到了推动的作用。

人们偶然被一些尖硬物体，如石头、荆棘等碰撞了身体表面的某个部位，会出现

意想不到的疼痛被减轻的现象。古人开始有意识地用一些尖利的石块来刺身体的某些部位或人为地刺破身体使之出血，以减轻疼痛。古书上曾多次提到针刺的原始工具是石针，称为砭石。这种砭石大约出现于距今 8000 ~ 4000 年前的新石器时代，那时人们已掌握了控制、磨制技术，能够制作出一些比较精致的、适合于刺入身体以治疗疾病的石器，这种石器就是最古老的医疗工具砭石。

人们就用“砭石”刺入身体的某一部位治疗疾病。砭石在当时还更常用于外科化脓性感染的切开排脓。《山海经》说：“有石如玉，可以为针。”是关于石针的早期记载

（二）灸

灸，起源于火的应用，燧人氏钻木取火，从此人类从生食迈进了熟食的进程。人们长时间地在火堆旁烧烤食物，不但可以取暖，而且发现将温热的石块放在身上还可以消除某些病痛，经过反复实践不断改进，人们发现用树枝、干草烧过的灰烬也可以用于局部的温热刺激，不但舒适，还有缓解疼痛，减少腹泻以及帮助疾病康复的作用。早期的火灸法诞生了，火灸是医疗养生体系的重要组成部分。

《医学入门》里说：“药之不及，针之不到，必须灸之。”说明灸法可以起到针、药有时不能起到的作用。至于灸法的作用，早在《扁鹊心书》中就有明确的记载：“人于无病时，常灸关元、气海、命门……虽未得长生，亦可得百余岁矣。”

（三）药

《黄帝内经》中有“药食同源”的说法。原始社会生产力低下，人类依靠采食植物和渔猎维持生活。在寻找食物的过程中，难免误食有害的“食物”以致产生呕吐、腹泻等反应甚至中毒，偶然也因吃了某些“食物”而使原有的腹痛、便秘等病痛得到缓解。通过长期实践经验的积累，人们逐渐对有关自然产物的药效或毒性有了一定的了解，渐渐开始累积经验，知道什么样的植物可食用，什么样的植物可医病，药就这样产生了。有关“神农尝百草，一日遇七十毒”的记载，很好地诠释了古先民的识药过程。

药物的发现与寻找食物有关，饮食方式的改进，如火的应用，烹调术的进步，酒、醋的发现，催生了早期药物加工、应用技术，出现炮炙、配伍和汤剂、酒剂等。“药食同源”是对中药起源的概括。

（四）方、脉

方脉，医方与脉象，引申指医术。我们一般讲精通方脉之人，就是说这个人精通医术。

1. 医方

医方通常是通过对患者病理病因的掌握，依据对药理药性的了解，找到对症除疾的医疗方案。这是古先民在对药物药性等具有一定了解后，以及在实践中总结出来

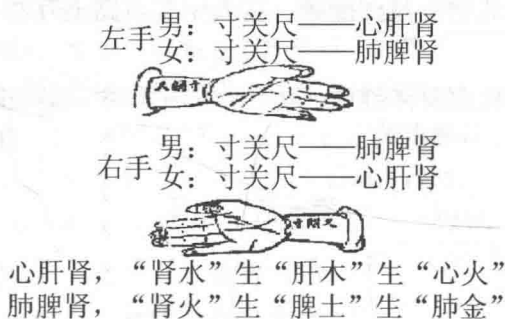
的，医方的成熟基本上奠定了中医基础。

2. 脉象

脉是一种诊断方式，是“望闻问切”中的切，因为脉是人体气血运行的通道，脉象的形成与脏腑气血密切相关。若脏腑气血发生病变，血脉运行就会受到影响，脉象就有变化。

诊脉，谓手按病人腕部脉搏以察病情。《史记·扁鹊仓公列传》：“〔扁鹊〕以此视病，尽见五脏症结，特以诊脉为名耳。”

诊脉通过手腕的寸关尺三部可诊断脏腑疾病。



另外，脉搏的跳动和呼吸是有密不可分的关系的。传统医学理论认为，人的一呼一吸，相应脉搏跳动4~5次为宜，3次为迟脉，6次则为数脉，均需要调理。

今天同大家交流了很多，从炁、河洛、五行、四季到针灸药方脉，共五个问题。如果我们将五个问题分开来讲，每一个讲上一天、一星期、一个月都是可以的，因为每一个课题都延伸着无数小的课题，渗透在人类生活的方方面面，涵盖了宇宙、自然与人体，所以传统医学及养生学文化博大精深，能得其精髓者，方可百年。那么精髓是什么？讲了这么多，很多人听着是个理，但脑子却很混乱，其实世上的难事必趋于简易，世上的易事必趋于细微。世上没有难事，养生文化源于人本，所以最简单。记住：种种方法都是在服务人本，千法万法都遵循自然之法。只要时刻铭记顺应天道变化，勤于用心自身健康，再把握一套系统化的调节方法，健康长寿就不会是一种奢望。

20世纪，传统医学面临两次被取缔的浪潮，在受到质疑的世纪中传统医学就像经历冬天的大地一样。在21世纪，终于迎来了自己的春天。

而用养生文化来诠释传统医学，更具现时代意义。以传统养生文化作为东方特有文化出现在世界，会更具有文化影响力，因为它不仅是一种养生科学，更是东方古朴智慧的彰显。生态的、自然的、淳朴的、无毒副作用的、全息的，人们所追求的东西，越来越接近于道，越来越接近于传统素朴人本思想。所以有学者预测，“21世纪将是东方文化主导世界的世纪”。

今天，我们在了解一个伟大的文化，并希望华夏子孙有志之士能够紧紧团结在一起，共同完成民族这一文化的伟大复兴，作为炎黄子孙，传承祖先文化，我们义不容辞。

国家关注全民健康问题，从青少年的近视眼、小胖子到中壮年的亚健康、“三高症”以及老龄化社会的提前到来，诸多实际的问题摆在我们面前，如何才能将传统养生文化形成一种趋势和模式，向全民普及开来，为人民群众服务，显得尤为意义深远。而养生这个大的文化产业中，也一定会趋于具有专业知识和技能的人才的批量培养，所有传统养生学这门科学知识，未来必将受到关注和热捧。这是时代的必然。

让我们紧紧跟随党和国家的脚步，努力耕耘，为全民健身事业奋斗终生。

党和政府让我们每个人身体健康，为建设美好家园贡献应有的力量。

党和政府要我们家人身体健康，人人都生活得美满、和谐，让生活蒸蒸日上。

党和政府要我们亲戚朋友身体健康，在人生的道路上互相帮助，共同实现理想愿望。

党和政府要全国人民都身体健康，让伟大的中华民族屹立在世界东方，为人类和平奉献力量。

诗一首·七律

河洛

养生文稿现初成

万载时空一书中

字里高歌唱母爱

人本大道笔墨浓

河洛文明根华夏

东方智慧广造圣

情诉东西大学者

通运九宫耀皇廷

紫云道人

祝真柏

癸巳年 清明于北京

参考文献

1. 傅景华. 捍卫中医 [M].
2. 胡孚琛. 道学通论 [M].
3. 张得计. 大六壬金口诀 [M].
4. 李学勤. 周易正义 [M]. 北京: 北京大学出版社, 1999.
5. 黄帝内经素问 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1979.
6. 李文燕, 李文娟. 管子译注 [M]. 广州: 广州出版社, 2001.
7. 刘华庆, 陈方. 老子庄子译注 [M]. 广州: 广州出版社, 2001.
8. 李学勤. 古文字学初阶 [M]. 北京: 中华书局, 1985.
9. 祝守明. 道医概说 [M]. 北京: 中医古籍出版社, 2009.
10. 祝守明. 道医讲义 [M]. 北京: 中医古籍出版社, 2009.
11. 祝守明. 无字天书 [M]. 北京: 中医古籍出版社, 2010.

跋

21 世纪，科技发展已经开始着眼太空、海洋以及沙漠等能源的开发利用，此时人类重新审视生命观、生存观、生态观以及养生观，实则是对原始本真的一种眷恋和思盼。

放眼 21 世纪后现代，华夏儿女对“根”文化的认同当属首要，河洛文明，作为华夏万种文化的母本，曾指引着华夏圣火世代承传。今天，在后现代人类发展进程中，它也必将成为一座耀眼的灯塔，为全人类文化的发展指明前行的方向。

自 2009 年 6 月在长春国际学院养生课上结识祝老师，至今已有 4 年的时间，这 4 年时间所学所悟时常会使我有顿开茅塞、拨云见日的感触，参编《道医养生讲义》对我来说更是一次难得的成长经历。如果说知识充实了我的头脑，那么，那一点“灵光”则源于老师循循善诱的教导。

时代赋予了我们这一代人不同的历史使命，然相同的是秉承“承上启下、继往开来”的精神，不辱使命，永远向前！

祝晓双

2013 年 5 月 27 日 于北京房山

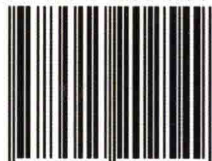
责任编辑

孙志波

封面设计

韩博玥

ISBN 978-7-5152-0254-9



9 787515 202549 >

定价:45.00元