

# 序

中国根底全在道教

——鲁迅

## 一

自古至今，无数志士仁人、都在不断地追求养生和长寿的方法，由于人们世代代苦苦寻求探索，从而积累了极其丰富的健身理论与经验。

近代以来，基于种种原因，我们祖先创造的那些特有的长生养身功法被冷落了。直到人们尝尽了诸多苦果之后，才想起祖宗之法或许有些功用，演练起来果然奏效；许多秘传古方老法治“现代病”时大显神通，甚至出现起死回生和返老还童的奇迹。于是，随着东方“历史资源开发热”的出现，神州大地又风靡一场“养生长寿热”来，并向全世界广泛扩展。

## 二

道家是中国战国至秦汉时代的一个学派，它的主要代表是老子和庄子。老子即老聃，乃是道家（诸子百家中的一家）的创始人，他姓李名耳，大约生活在春秋末年。

道家发展到战国末期，则成为黄老思想，黄老思想的核心特点是以道为本，兼采阴阳、儒、墨、名、法各家，它主张随着时势的发展“应物变化”，以决定适当的行动来指导人生与治国齐家。

道本身，即指宇宙万物的本原和本体。如老子说，“有物混成，先天地生，……可以为天下之母，吾不知其名，字之曰‘道’”。在《易·系辞》中，对道的诠释是，“形而上学谓之道，形而下学谓之器。”不过，道有时也有道德章法的内涵。

在道家思想的基础上，发展到东汉时期出现了道教。

道教是中国汉民族最古老的固有的宗教之一。道教的内蕴包含了从黄帝开始以来的中国上古时代的各种传说与理念，东汉顺帝之年由张道陵倡导于鹤鸣山，首创奉老子为教主。南北朝时期，完成斋戒仪范，由民间进入殿堂，亦名仙道。作为成熟的宗教体系大约形成于公元4世纪以后；隋唐，尤其在初、盛唐时期，道教红极一时，与儒、佛并驾齐驱，形成儒、道、佛三足鼎立的格局。传到宋、元、明、清代，道教大体上清灯冷落了；历经一千多年的磨难，它始终不断地完善着自己的道术和理论体系。特别在苦心经营炼丹求仙、导引养生上，着意满足人们追求精神和肉体同样永恒的需求，赢得了人们的信奉，以其特有的人生哲学和理念，特有的养生长寿之术，为后人留下了独特的精神文化财富。

### 三

中国古代的养生术是个“谜”。道教的养生长寿术为了迎合“人欲”，算得是“兼收并蓄”了；因此在宗教和迷信、科学和巫术的混合体中显得极其玄妙而庞杂，其中归根复命，房中御女术和巫术等给道教养生观和养生术蒙上了一些巫觋宗教的色彩。随着科学的日益进步和医学、健身实践的深入发展，人们在以唯物辩证法理论和观点检验、剖析了道教承袭的玄玄道流和符咒巫术之后，在运用其养生功法中，发现它对祛病保健、强身延年方面显示了巨大的功能潜力，深受中外老年病、慢性命、疑难病和恶性病患者所欢迎与信赖。从而也激发和鼓舞了现代学者从历史

的巨大题材宝库中，挖掘中国传统科学文化蕴藏的科学原理，从祖先那里已经提出的众多朦胧的“灵方妙法”中，寻求对现代人类更具科学价值的精髓，满足人们日益增长的物质、文化和精神生活的需求。所以世界著名的美国道教学者布罗菲特博士在其《道教的神秘与魔术》一书中指出，道教特有的“返老还童”和“长寿保持法”对治疗身体老化及其引起的慢性疾病，对身体保持和恢复年青有突出的作用，他说“如果导引术仍还存在，并能传到欧美社会，一定会给现代的高龄化社会带来返老还童的福音”。

#### 四

道教养生观和养生术体系，是在吸收、采集民间实践成果和佛家养生理论与方法的基础上，接受了中国古医药学养生健身术和药理学理论知识，逐步加工改造形成的，有的甚至可以追溯到史前时代。但剥去其各派养生术庞杂丛生的外表饰物，我们仍可以显现出这一古老民族文化遗产具有极其科学价值的哲学理念和科学健身方法。具体体现在以下几个主要方面：

1.天人合一。基于“无极”和“太极”理论，把宇宙与人，人体与自然环环相连；取法于自然和与自然同化；将人体内外器官视为整体，各种功法都以经络学说为基础，模仿自然界事物的运动规律，颇为显效。

2.性命双修。强调“性功”（心理保健和精神锻炼）对于“命功”（肉体锻炼）的意义，主张“性命双修”、“内外兼养”、“功静结合”的双向养生观，以“无所有、无我执、无差别”的生活方式，丢弃自我，豁达大度，神清气爽，把心理和生理卫生的锻炼结合起来，自由愉快地开辟新的生命里程。

3.重在“养气”。以自然、社会和人的同源结构理念来推导生命的起源与发展，以五行八卦和经络概念创造健身原理，认为

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>