

道家养生的方法

一、道教养生要求人们重视自己思想道德晶质的修养,这是养生长寿最重要的前提条件。 道教先贤曾这样教导养生者,“养生者,不但饵药餐霞,其在兼于自行。自行周备,虽绝药饵,足以遐年。德行不克,纵服玉液金丹,未能延寿。”也就是说,道教在养生中常讲的要修仙道,必先修人道,人道不修,仙道难成。为了强化养生者的思想道德修养,道教制定了许多清规戒律,强调必须要做到与人为善,积功累德,忠孝友悌,正己化人,诸恶莫作,诸善奉行,救人之急,悯人之孤等。通过这些具体的道教行为规范,净化社会,净化人们的心灵,最终就可达到不求寿而寿自延的目的。

二、道教养生素重炼气之法 这是一种动静结合以养护元气为主的养生之道。道教认为,人的元气为生命之源,得元气则生,失元气则死,欲保生命之体,就必须养气。养气分为服气和行气两个方面。服气即吸收天地之生气,具体操作时应该注意:时间以每天清晨为主,以晴天为主,端立或平坐,闭目叩齿,舌抵上颚,津液回咽,吸气平稳适度有力。行气的要求是以我之心,行我之气;适我之体,攻我之疾。实际就是用体力真气抵抗外部邪秽之侵袭,从而达到气血两旺,身体免疫力增强的效果。道教服气、行气早已成为气功的基本要领,同时也被医学界所推广,用于治疗很多慢性顽固性疾病。如养生治病的呼吸行气的“呵、呼、咽、吹、嘘、唏”六字诀即是最好的例证。

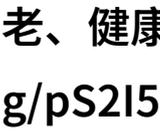
三、道教养生十分注重适度锻炼,而且必须持之以恒。 生命在于运动,这是养生的基本要求。有病者要注意锻炼,无病者也应该经常加以锻炼。锻炼身体能够强筋骨、健精神、增食欲、活气血、增强身体的抵抗力和免疫力。为此,道教的者发明了武当拳、太极拳、形意拳、太极剑、八段锦等等。当然,锻炼的方式很多,打拳舞剑、长跑短跑、散步谈心、跳舞做操等。人们可以根据身体的承受能力选择其中的若干项作为锻炼的基本方式。锻炼身体切记要做到持之以恒、坚持不懈,不要一暴十寒,三天打鱼两天晒网。只有坚持不断才能收到强身健体的理想效果。这是益寿延年、养生强身的治本之道。

四、道教养生尤其重视个人的心理卫生修养。 具体地说来,就是要求人们心胸开阔、性情

直爽、能够抑喜忍怒、甘于淡泊、清静无为,具有处世不惊,调适自己心理变化和状态的自制力和适应力,避免感情上的大起大落,无论在什么样的情况下,始终保持一个心情平和的良好精神状态,只有这样,才能驾驭各种养生之术。否则,养生便不可能收到预期的效果。什么是健康的心理卫生呢?按照孙思邈的要求,那就是:“故善摄生者,常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少恶行。此十二少者,养性之都契也。”有一个良好的心理氛围,尽量避免情绪波动和各种愁绪的干扰,是养生的必要条件。从反面例证来说,怒气伤肝,哀怨伤心,情绪不稳定是养生的大敌和克星。

五、道教养生把养成良好的饮食生活习惯、搞好膳食营养平衡作为养生的重要途径。道教认为,百病从口入。所以应该杜绝荤腥,以素食为主。现代科学证明,高蛋白、高热量、高脂肪、高糖分的食物菜肴有害于人的身体健康,会引发多种疾病。至于烟酒,对人的身心健康危害更大。所以,道们谨遵“三皈五戒”的教义,忌食荤腥烟酒,忌食葱蒜辛辣之味。“厨膳勿使脯肉丰盈,常令素食为佳”,米面杂粮、蔬菜果瓜,粗纤维食品既利于消化,又营养丰富,这就是素食能够长寿的秘诀。同时,主张一日三餐不能吃得过饱,不要吃夜餐,先饥而食,先渴而饮,如果饮食不加节制,久则“伤神损寿”。道教中著名的寿星彭祖曾说:“苟能节宣其宜适,抑扬其通塞者,可以增寿。一日之忌者暮无饱食,一月之忌者暮无大醉”,他还告诫说:“夜饱损一日之寿,夜醉损一月之寿”。这些都是养生注意养成良好饮食习惯的至理名言。

六、道教养生强调要做到有病早治、无病早防,服食一些必要的维生素药物健身强体。养生的目的是祛病,祛病才能延年。那种认为养生不需重视疾病的防治的观点是片面的、错误的。当然,现代社会的防病治病所需用的药物,绝不同于以往的砂铅汞石,诊治疾病、服食药物,必须要到医院求医问药,只有真正的做到防病治病同养生锻炼的有机结合,祛病延年、延缓衰老、健康长寿才能够真正地成为可能。



[df" target="_blank">下载本文pdf文件</p>](#)