

中国文化精华画集

主编 宋一夫

中华道学精华画集

养气



吉林
文化出版社

3

820

国文化精华画集

中华道学精华画集



主编 宋一夫

吉林文史出版社

吉林文史出版社独具慧眼，别开生面，
经过多年努力，群策群力，推出了这一套《中华
儒学精华画集》。寓教方于简明故事之中，故
事生动活泼，使儿童在不知不觉中受到潜移默
化之感染，爱国之心，必会油然而生。是今天中国
儿童最好的辅助教材。



《中国文化精华画集》以通俗化的形式阐释
中国传统文化之精华，具有重要的文化价值。
对于加强爱国主义教育，普及优秀传统文化知识，
都有较大的裨益。

张岱年

这部书的特点是：深入浅出，图文并
茂，装帧精美，趣味性强。深刻的道德观
念、道德价值寓于平常的故事之中，使人
仍在潜移默化中接受教育。

金景芳

《中国文化精华画集》总顾问：吴 枫

《中华道学精华画集》顾 问：许 翔 刘建国

邴玉喜 刘建平

《中华道学精华画集》编委会：

主 编：宋一夫

副 主 编：吕海江 王桂兰

编 委：王尔立 王桂兰 吕海江

宋一夫 张 克

文字作者：宋一夫 庞秀成

邴玉喜 王天牧

绘 画：王德亮 刘德明 俞耀庭

子规啼血唤东风(代序)

人的生命是有限的,而文化的发展是无限的,人类社会的进步,归根结蒂是文化的进步,是文化底蕴的枯涸与丰润。

中国古代的进步与中国近代的落后,致使清醒的仁人志士从五四时期起,就以其沸腾的热血和竭力地呐喊,要求中华民族文化的重新构筑,从那时起,这种要求愈来愈强烈了。

即将呈现给您的《中国文化精华画集》就是我们全体编著人员,为重构中国文化而进行的潜心尝试。

面对案端一叠叠隽永的书稿,一幅幅精美的国画,集编辑和作者于一身的我们,激动之情难以平抑。同时,另一种思虑也油然而生。据新闻出版署统计,1992年我国出版图书八万种以上,而1993年则达九万种。按图书品种来说,我们早已进入图书出版大国的行列,可根据联合国教科文组织的统计分析,我国又是新版图书最没有信息量的几个国家之一。大量图书选题陈旧、内容重复已成为当前图书出版事业的一大痼疾。那么,我们推出这套画集,是文化的精品,还是在制造精神垃圾呢?

扪心自问,出版这套《中国文化精华画集》,从主观上,著述者绝不仅仅为了一千字、一幅画几十元的稿费,出版者也绝非想的只是经济效益,想从读者腰包中掏出百八十元钱,而是一种强烈的责任感和使命感使然。

中国是四大文明古国之一,有近五千年的文明历史,就其文化典籍之多,世界上任何国家都无与伦比。可就现今中国来

说,尚存在着大面积的文化沙漠地带。据有关普查资料,12岁以上人口中,有2.35亿人属于文盲或半文盲,就是说在我们每四个人中,就有一个文盲或半文盲。据联合国有关组织的资料,世界成年人中的文盲人数为8.24亿,而我国竟占了近三分之一。文盲意味着愚昧、无知、落后与丑陋。没有文化根基的民族是没有灵魂的民族。不使中国人整体文化素质大幅度提高,而去企盼经济的腾飞,只能是善良人的美好愿望。

中国人之所以是中国人,不仅仅是黄皮肤、黑眼睛,更重要的是中国文化。一个无知的、对本国文化毫不了解的人,不管他是大腕,还是大款,说他是中国人,但他决不是鲁迅所讲的“民族脊梁”的中国人。这种中国人决不能成为中华民族的再度崛起而肩负起历史与现实使命的人。

尤其是我国改革已进入十分关键阶段,市场经济使人们看到了它会给中国的政治、经济、文化带来繁荣,但也会使已习惯于计划经济生活的我们,心态发生强烈地震撼。新价值观念与道德意识的冲突,社会利益与个人利益间的矛盾,像钟摆一样失衡于人们中间,引起人们种种的彷徨与困惑。当我们理智地对待这一切的时候,我们却从历史当中找到了另一个答案,那就是与我们毗邻的日本和南韩在告诉我们一个事实,他们是在继承和发扬传统文化的基础上,吸收外来文化才使其逐步平稳发展到现代化社会。而日本和南韩的传统文化,是大量地吸收和保存了中国古代的传统文化,这不能不引起我们的深思和反省。

中国人跻身于世界先进民族之林,其立足点无非是过去的中国和现今的中国。今天的中国是传统中国的延续,现代的中国人是传统的中国人的承传。同中国和中国人相伴而生结伴而来的中国传统文化,随着时代的变迁,也不断地凝聚,不

断地消失,不断地更新,是一个不断分析扬弃和综合利用的无限进程。也正是这样一个无限进程,才使中华民族代代繁衍生息,使中华民族最终在世界先进民族之林获得比现在更为殊荣的地位!

也正是基于此,我们才撰写和编辑出版了这套《中国文化精华画集》。我们将中国传统文化的产生到流变,进行有重点、有区别地纵横向梳理。我们所说的文化精华既指作为某种文化思想体系的基本内核或精髓,这是我们必须了解的,同时也指作为人类进步的思想观念或行为规范,至今仍有着重要意义,这是我们应该承传发扬的。我们在撰写与编辑过程中,既注意传统文化的精华性,又确保传统文化的完整性和科学性,以及采用故事和图画以达到文化的普及性。既要体现精华,又要考虑不使文化体系支离破碎,既要照顾到“阳春白雪”,又要想到“下里巴人”。这些,均颇费我们的心血。

当然,对任何一种传统文化,其固有价值与现实的实践价值存在明显的二律背反,这或许使有的人感到传统文化是一种过时的束缚,但是,当我们赞叹现代意识进步时,又有哪一株当代文明的参天大树不是根植于传统文化精髓的沃土之中呢?我们不去僵化地恪守传统文化,而要用源远流长、营养丰富的文化精华,去激发中华民族昂然崛起的生命冲动……

“子规夜半犹啼血,不信东风唤不回”。相信我们这套画集,能在民族文化的优化和重构中成为一种催化剂。如此,我们也就无愧于国人,不负自己。

是为序。

《中国文化精华画集》编委会

1993年12月于长春

“养气”学说的解析

养气、行气、服气、食气、炼气、调息等，这些不同的说法，在道教的典籍中，都是用以表示道士的呼吸修炼方式方法的，道士们各自习炼不同，因人而异，因而说法不一。但究其实质，都是运用人体呼吸器官，吸收大自然新鲜空气，经过肺细胞的交换作用，留下空气中的氧，同时将由新陈代谢而产生的二氧化碳排除体外，达到吐故纳新。呼吸，本是人的生命的自然活动，但对道家来说，无论从时间和环境的选择上，还是在进行中的时间长短，频率大小，口齿开闭，与身体其它部位活动相配合，呼气吸气的方式方法，则各有各的独立的创施和运行，这就与人们一般常态的自然呼吸不同了，这种有意识指导的调整呼吸的方法，称之为调息，又或为养、为行、为服、为食、为炼。

自然的空气，是最可便于利用的廉价的营养食品，在道家说来，它又与“道”有着千丝万缕的瓜葛。有时说“道”生气，又有时说得气谓之得“道”，气是葛，

“道”是瓜。“道”与气就是这样紧密不可分的联系着。

《道德经》中虽然把“道”说得扑朔迷离，恍恍惚惚，所谓“玄之又玄，众妙之门”。但是气与“道”就不同了，空气虽然用肉眼看不见，但是一伸手，却能感觉到，说得清，是一种物质存在。比如在《道德经》中对“道”的阐述有以下几种说法：“道之为物，惟恍惟惚。”（第二十一章）“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。”（第二十五章）“道生一，一生二，二生三、三生万物。”（第四十二章）

那么，这个玄妙的“道”，到底是什么，是精神的，还是物质的，两千多年以来，一直争论不休。其实“道”这一概念，在《道德经》一书中，并非绝对一致，有时是精神的，有时又指物质的。后来道家直将老子本人与“道”等同化一，称“老子者，道也”。东汉张陵亦将老子作为“道”的化身，“一者，道也。”“一，散形为气，聚形为太上老君。”“道”既然为天下母，生育万物，该是物质的了。又说“道”是老子，太上老君。凡此种种，有关“道”的概念，经常是在反复潜换中交互使用，使得“道”的概念含混不清，但仅就“道生一”说，再进一步解释“一”，谓“一者，散形为气。”就足以说明，气本来就是“道”所生的，无怪乎道教徒们，把修道与炼气混然而为一体了。

道家认为混元之气，是万物变化之始由。道教理

论家由此旁生枝节，又造出“一气化三清”之说，于是产生了三清尊神，即玉清元始天尊、上清灵宝天尊、太清道德天尊，后者就是人们所熟悉的太上老君，或即老子。又派生了上天诸多神团。“三清”又指这三位天尊所居住的三清天、三清境。由此可见，道教在把老子神化的同时，也把“气”给神化了，“气”的法力无边，可以造神，当然就可以创造一切了。人欲成仙得道，何不去炼气、养气。

道家在炼气养气的同时，辅以守一、导引、吐纳等养生方法。早期的道教宣称：“人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精。”葛洪《抱朴子内篇》认为，“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。”战国时期，行气、房中和导引同是当时方术三大流派。长沙马王堆汉墓出土的帛书《导引图》，就绘有导引四十余式，行气辅以肢体运动，俯仰屈伸。魏晋六朝时，各种行气和导引的书籍大量出现，道教的主要服气著作有《嵩山太无先生气经》、《幼真先生服内元气诀》等。

道家不独以养气修炼为主，同时也辅以精神修炼。“守一”，即集中精神守持身中魂神，使之不受外界干扰，与形魄相抱为一。“守一”一词出于《道德经》，“载营魄抱一，能无离乎？专气至柔，能婴儿乎？”早期道教将“守一”视为“古今要道”，行之可长存而不老。

魏晋六朝时，守一术盛行，后与服气术相结合，成为道教上清派的主要修炼方术。

修道与养气的关系结合得如此紧密，几乎是不谈养气就无以论道。道教从创立一始，就尊奉老子为教主，《道德经》为主要经典，信仰多神，而修炼目的主要是为了成仙得道，长生久视。修炼手段和途径主要是服食丹药和养气。无论是早期道家或后来的道教，始终把炼丹与炼气结合在一起。炼丹是指人们通过各种方法，古人称为道或术，将金银铅汞炼出精华曰丹，服之可帮助人长生不老。《说文解字·段注》释“丹”字说：“凡药物之精者，曰丹。”可见，丹最早是金石之精髓，炼丹最早也是炼石成丹之义，丹药原是矿物质。传说伏羲、神农、黄帝等中华之鼻祖皆是炼丹而成仙的。因此说炼丹术在原始社会末期就出现了，然而直到汉代才有炼丹书籍的出现。早期炼丹术情况如何，不得而知。在中国古代炼丹史，竟出现这么个十分特殊的现象，就是炼丹不仅指炼外丹，炼金石成丹；同时也用以指炼内丹，这所谓炼内丹，实际就是指炼气或养气了。这样，内外丹同用一个术语，则具体所指却迥然不同。比如炼外丹所用原料为金、银、铅、汞、雄黄等贵重药物，而炼内丹别无所取，唯一是“气”。如说“采药”这一术语，外丹指将炼丹所用原材料拿来，而内丹仅指吸气而言了。如说成丹，外丹则经过千辛万苦，炼成粒

状丹沙，手可捧，可吞服。而内丹炼成则曰“婴儿”，在人的小腹脐大二寸间谓“丹田”，结为鸡蛋大小的块状物，谓之成丹。

炼内丹借助于外丹术语，说明修炼自身的精、气、神，即通过一定程序的特殊锻炼，体验和掌握身体内部气流的产生、变化、运行和归宿，达到健康长寿目的，内丹术即将人体的某些部位比做炼外丹所用的炉鼎，以人的精气神为对象，掌握其运行方法，经过一定步骤或相当长时间的锻炼，使精气神在体内凝成大丹而致长生。实际上无论是先秦的道家，还是汉魏以来的道教，方术和道士们一开始并未提及“内丹”，早期已有这种修炼，当时一般称之为“养生”。直到唐代以后，由于炼外丹的经典多起来，许多术语尽从外丹出，因此论养生之道的书也逐渐借助外丹术语，从而有了内外丹之分，或者，不提养生，炼气，只论内丹了。这种情景，到了宋元金明时期，发展为鼎盛，换句话说，随着外丹的衰落，代之而起的是内丹术的兴盛，全真道南北宗力斥外丹，专主内丹。内丹术即成为道教的主要修炼方术行世。道教的主要内丹著作有《周易参同契》、《金丹大要》和《悟真篇》等先后问世。

如果将内丹说得更直近一些，它与现代的气功极其相似，或者说，内丹就是气功的先师。炼内丹无须外在之物，只要依法控制自身的意念和气息就行了。但

是依法十分重要，如何按天象运行去控制人体内的气流运行，这是炼内丹的关键。

今之道教名胜，诸多宫观，留有古代道人养气炼丹的遗迹，后人瞻仰而令人暇思。丰富的道教典籍，盛载着他们实践经验之谈，拂去故纸的尘封，我们仿佛看到一批批道士，他们宁肯舍去优裕的生活条件，放绝仕途功名利禄，背负着不亲不义的罪名，别家离弃妻儿父母，摆脱尘务的干扰，走进深山野谷，住在岩穴石洞，餐英宿露，枕石漱流，精诚于成仙得道，刻意追求，终生苦炼。清贫苦寒的生活，实践“道法自然”的准则，道志益坚。在清静的氛围中，他们或静坐凝神养气，或云游名山胜水，吸取日月之精华，采集大自然的浩然正气，确有以炼内丹养气而成功者，名流后世，更多的则是埋名埋骨于深山野壑，终此一生。

炼内丹之法对后世有较大影响，这主要表现在今日的气功之中。今日之气功可以说承袭和包融了古代的炼气、服气、食气、调息等所有养气所有的内容，都是通过养气而获得的一些功能。

道教的内炼或曰养气，构成中国古老神秘文化的一股涓涓细流，绵延不绝，直至今日。

正是在席卷全球的气功热潮中，科学界的传统文化研究者们和出版界有识之士，才迫于形势的需要，感到有种责任，应当帮助人们去了解些道学中有关气

功的祖师和源流，去分析一下内炼的秘诀，对内丹、养气机理的看法，或许可以帮助人们理解气功，正确认识气功，帮助人们从气功中体会到锻炼和迷信的分界线，因势利导，防止当代迷信，谬种流传。内丹也好，养气也好，气功也好，总算是道学之精萃。尽管现在神秘些，但它不是迷信，虽然不是科学的论著，但总算是攀登者留下的足迹。基于此，本书收集了三十例古代道人在养气等方面的实践经验和成果，展示给大家。广大气功爱好者和科学研究人员，或许能从中受到某些启迪，更有力地指导锻炼和科研。在这些实例中，有的与“道”一样玄之又玄，甚至有的荒诞不经，我们不妨去伪取精，批判继承为我所用，不无裨益。

目 录

1 “养气”学说的解析

- 1 养生炼气赤松子
- 5 黄帝问道广成子
- 9 岐黄问答话养寿
- 13 黄帝弹琴发神功
- 17 气功手术救妇婴
- 21 房中之祖会采女
- 25 老子出关游大漠
- 29 尹喜炼气得真妙
- 33 寿星苏林飞西天
- 37 苏张巧遇鬼谷子

- 41 庖丁解牛话养生
- 45 张良拾鞋拜黄石
- 49 太平之气养身神
- 53 师徒绝壁摘鲜桃
- 57 秉性中和调阴阳
- 61 华佗发明五禽戏
- 65 常败将军汉钟离
- 69 神仙导引抱朴子
- 73 女气功师魏夫人
- 77 山中宰相陶弘景

81 行医百年书百万
85 五解养生天隐子
89 倒骑白驴张果老
93 纯阳三戏白牡丹
97 睡仙陈抟胎息功

101 诗画香泉万古芳
105 户枢流水即吾师
109 四时摄生平血气
113 寻母偶得三元说
117 辟谷服气张三丰

养生炼气赤松子

远古时代，炎帝有个掌管风雨的官叫赤松子，他既是炎帝的雨师，又是炎帝的气功师父。赤松子最大的本领是能呼风唤雨，为人民孕育五谷。他让天下雨，天就下雨，让天放晴，天就放晴。因为他有如此神奇的本领，所以老百姓称他为雨神。

赤松子的功夫已很深了。他常服食火芝、枸杞。这些益寿保健的食疗草药，大概就是赤松子最早发现的吧？据说赤松子的牙齿落了又生，可能是吃枸杞的效果。赤松子常服一种名叫水玉的宝贵药物，他也劝炎帝服食，说吃了水玉可入水不溺，入火不焚。

赤松子经常到昆仑山西王母住过的石屋里修炼吐纳导引、辟谷不食的功夫。炼来炼去，练就了一种特别的本领：呼风唤雨随心所欲，常在狂风大雨中遨游；能在熊熊燃烧的烈火中，随烟气的上下而上下；最后，他终于脱胎换骨，成了神仙。

赤松子的模样很古怪，上身披着短斗篷，下身系着皮裙，蓬头赤脚，指甲长得像利爪，浑身长满黄毛，手里拿着一条柳树枝，走起路来又唱又跳，说起话来疯疯颠颠，简直像个野人。