

中國養生寶典

汪茂和編著

歷代養生名家真知卓見 * 五千年文化結晶

中華醫學經典養生文獻集粹 * 玉房秘訣

陰陽之要 * 房中術 * 帝王養生方術

正宗氣功 * 正宗心法 * 傳統按摩法

健身術 * 美容術 * 諸子百家養生心得

宮庭長壽秘術 * 民間延年秘方

佛門寶藏 * 道家秘笈 * 古墓絕學



中國醫藥科技出版社

中國養生寶典

汪茂和 編著

(上)

中国医药科技出版社

样 本 库

中國養生寶典

汪茂和 編著

(下)



中国医药科技出版社

1204949

中国养生宝典

江茂和 编著

中国医药科技出版社出版
(北京西直门外北礼士路甲8号)

昌邑县印刷厂印刷

昌邑县印刷厂激光照版

新华书店发行

开本 850×1168mm1/32 69·25 印张

字数 1800 千字 印数 1—10000

1991 年 10 月第 1 版 1991 年 10 月第 1 次印刷

ISBN7—5067—0464—1/R·0402

定价:(精)65.50 元

出版说明

在中国古代文化的宝库中，养生学是一枝芬芳独放的奇葩。几千年间，它在上至帝王、下至民众的普遍关注之下，源源不断地汇集了医、儒、道、释以及其它各个学派无法数计的思想家、学者、文人乃至普通民众所提供的养生学说、方术和经验，形成为一个思想精深、内容浩富、体制博大、风格独特的知识系统，无私地为每一个时代的社会不同阶层、不同职业、不同身世阅历的人们带来广泛的福泽。

由于某些原因，中国养生学在漫长的历史过程中，始终没有得到足够的社会尊重和公正的科学评价。历代许多超绝群伦的养生学家和养生学著作被长期埋没，鲜为人知。中国养生学作为一门独立的学科，更缺全面、系统的综合性研究。南开大学汪茂和先生凝聚了二十年心血功力的《中国养生宝典》，可以说填补了这方面研究的空白。这部一百八十万言的巨著，第一次全面、系统地介绍和论述了中国养生学的理论、知识、方术、功法及其流派，创造性地建构了中国养生学的科学体系框架。

汪先生博通古代典籍，对于中国古代的历史、哲学、文学、医学、宗教诸方面，均有相当深入的研究。本书不仅大量利用了经史子集和佛道两藏的浩瀚文献，而且充分利用了许多世绝流传的宫廷秘藏，散佚在民间的珍本、孤本，以及近年考古发现的在地下埋藏了数千年之久的竹简、帛书，总计征引文献一千余种，辑录宝贵资料三千余条，可谓囊括四库文献之精华，汇集上自先秦下迄民国历代养生学说之大成。全书气象恢宏，体例严谨，内容浩博精深，选择周详审慎。加上作

者在思想理论和文学方面的良好素养,作品中论述精当公允,义蕴深邃,隽语卓识随处而有;笔墨如行云流水,酣畅恣肆,读来如沐春风,如饮醇酒,使人得到的不仅是知识,是经验,是一系列的方法与秘诀,而且还是美的赏析,情操的陶冶,无穷无尽的思想启迪。阅读过程本身,就是获得极大美好感受的过程,就是颐养性情和适身心的过程。这是一部不可多得的具有很高学术价值、史料价值和实用价值的科学著作。

我们祝贺作者的成功,并郑重地向海内外推荐。我们相信,本书的出版将会受到广大读者和专家们的欢迎,同时将促进中国养生学研究的发展,使古老而神奥的东方延年益寿术走进现代生活、走向全世界。

Publisher's Exposition

Chinese traditional hygiene is a wonderful gem of ancient cultural treasure—house. In Chinese, it is called science of Yang—Sheng, and the word “Yang—Sheng” means keeping in good health. It has been followed with interest by personalities of various circles for scores of centuries. As the unique knowledge system Chinese traditional hygiene includes varied kinds of contents, comprehensive and profound thoughts. It came into being only after the continuous convergence of theories, folk special medicines and experiences provided by innumerable average persons, thinkers and scholars in various schools of thought such as traditional Chinese medicine, confucianism, Taoism and Buddhism, etc. Simultaneously people from various classes and circles with different life experiences all benefit from Chinese traditional hygiene.

However, as a result of some causes, Chinese traditional hygiene historically, never got adequate esteem of society and a fairminded value, in the historical long process of its development, a lot of preeminent experts and works on Chinese traditional hygiene would fail to bring to public notice and were rarely known, while the Chinese traditional hygiene as an independent branch of learning was not explored completely and systematically. Now “Encyclopedia of Chinese traditional hygiene” written by Mr. Wang Mao-he at Nankai University might have filled in the gaps in traditional hygiene. There are 1.8 million Chinese characters in this great

work, which is the fruit of painstaking labor of his 30 years. For the first time, this book introduced and expounded in an all-round way the theories, knowledge, folk special medicine, skills and schools of thought and provided a scientific framework of Chinese traditional hygiene.

Mr. Wang is well informed about ancient Chinese books and has gone deeply into the field of ancient Chinese history, philosophy. Literature, traditional medicine and religions. In this book, the author has not only taken advantages of ancient Chinese literature, such as scholars' book, books in Buddhism and Taoism, but also emperors' books, books of rare editions or the only existent copy which were kept by common people, and bamboo slips and books copied on silk discovered by archaeologists these years, totally quoted from more than one thousand of kinds of documents compiled over 3000 valuable data. Therefore, the work is a comprehensive expression of theories of hygiene through the past dynasties. The passages are well-knit. The numerous contents are selected completely and carefully, and what is more, for as much as author's good accomplishment, the book has both extensive knowledge and profound scholarship. The argumentation is precise and appropriate. The judgement is judicious. The style of writing seems like free-flowing. All readers will be interested in it, and the process of reading. It is just the process of imbibing ideas and moulding temperament.

This book is a rare specimen of good writing and will be of great value to readers in science, historical materials and practice. We are sure that this book will be enjoyed by common readers and experts at home and abroad, and will contribute to development of Chinese traditional Hygiene and impel the old, mysterious methods of longevity to enter the modern life on a global scale.

出版にあたつて

養生学は中国古代文化の宝庫の中で咲き誇る一枝の奇抜な花である。数千年の間、帝王から一般庶民に至るまでの普く手厚い配慮に預り、医学・儒学・仏教・道教並びその他の学派の数多くの思想家・学者・文化人及び一般民衆から絶えず提供された養生学の学説・方術と経験が集成され、奥深い思想・浩博な内容・博大な体制と独特の風格を持つ知識体系を形成し、それぞれの時代における社会の階層・職業・身元と関歴の異なる人人に福沢をもたらしてきた。

中国における養生学は、種々の要因により、長い歴史の流れの中において社会的にまだ十分尊重されておらず、公正な学術的評価もなされていなかった。故に、歴代の超絶拔群の養生学者と養生学の著作は長く埋没され、あまり人人に知られていない。なお、中国の養生学は一つの独立した学科としての全面的・系統的総合研究も欠けていた。ところが、南開大学の汪茂和先生が三十年にわたり心血を注いで編集した『中国養生宝典』は、この研究領域のブランクを埋めた。この百八十万字に及ぶ巨作は、初めて系統的に中国養生学の理論・知識・方術・功夫及びその流派を紹介・論述し、創造的に中国養生学の科学的体系の枠組をうち建てた。

汪先生は典籍に博通し、中国古代の歴史・哲学・文学・医学・宗教等諸分野においてかなり深い研究をつみ重ねておられる。本書には経史子集や仏道両教の浩瀚な文献が駆使さ

れているばかりでなく、世間に流布されていない宮廷秘蔵本と民間に散佚していた珍本・孤本及び地下に数千年埋蔵され近來考古発掘で発現された竹簡・帛書など千点以上の文献を引用し、集録した貴重な資料は三千余条にものぼる。いわば四庫文献の精華を囊括し、先秦から民国に至る歴代の養生学の学説を集成した大成であると言えよう。全書は氣象恢宏であり、体裁・凡例も嚴密である上、内容も浩博で奥深く、資料の選択も周緻で慎重である。のみならず、作者の内的品格と文学的素養もすぐれており、作品の論述も適切公平で意味深奥であり、妙語卓識がいたる所に見られる。筆墨は行雲流水の如く酣暢恣肆であり、読めば、あたかも春風にあたり醇酒を味わうが如く、人人は知識や経験や一連の方法と秘訣を得られるばかりでなく、美を鑑賞し、情操を陶冶し、無尽蔵な思想的啓迪を受けることもできる。本書を読むことそれ自体極めて素晴らしい感受であり、性情を頌養し、身心を和適することができる。本書は稀に見る高著であり、高い学術的価値・史料的価値と実用的価値のある學術著書である。本書の出版は、必ず内外の数多くの読者と専門家に受けいれられると同時に、中国における養生学研究の発展に積極的な役割を果し、歴史悠久で神奥な東方の延年益寿法が現代社会生活に深く入り込み、さらに世界に向けて進んでいくことを固く信じて疑わない。

От издательства

В сокровищнице древней китайской культуры наука о сохранении здоровья является оригинальным ароматным цветком. В течение тысяч лет под общим вниманием от императоров до простых людей, безостановочно собирая учение о сохранении здоровья, рецепты и опыт, предоставленные многочисленными мыслителями, учёными, литераторами в областях медицины, конфуцианства, даоизма, буддизма и других школ, а также тростями народным массами, наука о сохранении здоровья становилась глубокомысленной, содержательной, обширной и своеобразной системой знаний, она бескорыстно приносит пользу людям разных общественных слоёв разных профессий и разной истории.

В течение длительного исторического процесса по некоторым причинам наука о сохранении здоровья в Китае не заслужила достойного общественного

уважения и справедливой научной оценки. Многие учёные по науке о сохранении здоровья и их произведения всех прошедших веков были закрыты в землю и остались незамеченными. Как самостоятельная наука, для китайской науки о сохранении здоровья отсутствует ещё всестороннее, систематическое и комплексное изучение. «Энциклопедический словарь китайской науки о сохранении здоровья», над которым 30 лет работал всей душой и всеми силами господином ван маохэ Нанькайского университета, восполнил можно сказать, пробел в этой области. Это капитальное произведение (1,8 миллионов иероглифов) впервые раз всесторонне и систематически представил и изложил теорию, знание, рецепты, умение, а также школы китайской науки о сохранении здоровья, творчески установил рамки системы китайской науки о сохранении здоровья.

Господин ван прекрасно разбирается в древних и современных книгах знает в совершенстве древнюю китайскую историю, Философию, литературу, медицину, религию и др. Данная книга пользуется не только огромным количеством исторических материалов, документов буддизма и даоизма, но и древние

бамбуковые и шелковые книги, закопанные в землю несколько тысяч лет и замеченные археологами в последние годы, в сумме около тысячи видов цитат и более трех тысяч статей из исторических документов, автор охватил все ценное из литературных сокровищниц, собрал все теории по учению о сохранении здоровья от Династии Цинь вплоть до Китайской республики. Книга характеризуется грандиозностью в масштабе, компактностью в стиле, обширностью и глубиной в содержании, тщательностью и осмотрительностью в выборе. Благодаря внутренним качествам и хорошей подготовке литературы в книге везде отражается проницательное стройное изложение, глубокая основательная мысль, замечательные разумные взгляды, книга написана складно и свободно, приятно её читать, как предаться весеннему ветерку или пить чудесное вино, она не только даёт людям знания, опыт и целый ряд способа и секрета, но и является восхищением красоты, воспитанием моральных качеств, откровением бесконечной мысли. Процесс чтения—это процесс предоставления наслаждения, процесс выработки темперамента и процесс соответствия душе и телу. Настоящая книга

является редкой научной книгой обладающей высокой научной историкографической и прикладной ценностью. Мы уверены, что издание этой книги будет пользоваться широкой популярностью среди читателей нашей страны и за рубежом, и в то же время она будет играть активную роль для развития исследования китайской науки о сохранении здоровья, для того, чтобы древнее таинственное восточное учение о долгалетии вошло в современную жизнь и во весь мир.

自序

(一)

近代科学几乎把人类全部的注意力都吸引到了对环境世界奥秘的探求方面。认识世界,改造世界,是这个时代激动人心的旗帜。当这一历程经历了几个世纪以后,人类的眼界在宏观上已经扩大到亿万星系之广,在微观上已经深入到基本粒子之微,人类的足迹已经印到了邻近的星球上。然而就在人类为这一切辉煌成就振奋欢呼的时候,一些人开始清醒地感到,近代科技文明也给现在的和未来的人类伏下了极大的隐忧:人类所造核武器的万分之一便足以毁灭人类;近代工业化所带来的环境污染,使大自然和人类越来越不和谐。人们突然醒悟到了长期以来对主体奥秘探索的欠缺!

生命科学于是乎勃然而兴。

生命自我管理艺术于是乎勃然而兴。

人们开始注意到,中国这个东方文明古国的古老文化宝库中,蕴藏着这万面无穷无尽的财富!世界的目光投向中国,《老子》热,《周易》热,《道藏》热,气功热,于是乎勃然而兴。

(二)

生命自我管理艺术,在中国的习惯上叫做“养生”,或者“养生学”。

中国古代的养生学,是一个极其博大精深的思想知识体系。历史

上,不仅各朝各代都有许许多多专门从事养生学研究和实践的学者,而且几乎所有卓越的思想家也都为丰富它、发展它而作出过贡献。因此,除了历代保留下来的大量养生学专著之外,象道家的《老子》、《庄子》、《列子》、《文子》,儒家的《周易》、《论语》、《孟子》,宋明时代的理学、心学,无一不从自我身心立论。中国古代的医学,从它的最高经典《黄帝内经》开始,直到清代,几乎没有一人一书离开过摄养而谈治疗。中国古代宗教,应该说,它的本质内容就在于养生,它的社会贡献亦在于养生。道教一部 5485 卷的正统《道藏》,和佛教历代高僧的经论,其中大量的关于心性修养和气功方术方面的论述。道教的最高目标——修炼成神仙,实质就是追求长生不老,追求益寿延年。据说,道家的养生方法有三千六百门,每门一万法;佛家的有八万四千道法。

(三)

中国养生学知识既然如此浩博,那么它有哪些精要的和突出的特征呢?

(1) 注重整体性。

中国养生学认为,人身是一个小的天地。四肢百骸,五脏六腑,共同组成一个整体,每一个局部都紧密地联系着整体,局部的状况反映着整体的状况,局部的安危影响到整体的安危。所以,中国养生学讲爱护牙齿,保养耳目,按摩脚掌,就绝不仅仅是牙齿、耳目、腿掌的局部保健问题,而都包含着灌溉全身、补益性命的深刻意义。

(2) 注重心性修养。

中国养生学认为,在人身这个天地中,人的心态如何,对于整体的损益兴衰有着不可估量的作用。因此,古代养生学家们特别强调养心、养神、养性、养德,注重调摄情志,陶冶情操。

在心性修养中,最重要的是要做到清心寡欲。

人不能没有欲望、没有追求。不断地要求改善自身、改善自己生

活的环境条件、社会地位、影响,是人类的天性,也是人类社会发
展前
进所必需的。不过,达到目的的手段,不是目的本身。人们在这中间
常常容易迷失。欲望过多,追求太甚,七情煎迫,六欲交缠,只会使人
心气不顺,机体不和,小则有损健康,大则招致灾祸。所以,中国古代
的养生家们告诫我们一定要区分内外。何谓内?内就是自己的身体
和生命。何为外?外就是名利等一切身外之物。我们创造物质财富,
只是用来养护身体和生命的;千万不可为了追逐外物,反使身体和生
命受到了损害。有追求而不贪婪,能进取而不自伤,因时势之宜,顺自
然之性,经常保持着心安气畅,体泰神清的状态,自然就会身体康强,
青春长葆。这样,他对社会的贡献或许也就不可限量了。没有过多的
欲望,没有太甚的追求,结果倒能大有所成;营谋不息,奔竞不休,结
果反而健康事业两失之。这种“无而有,有还无”的辩证法,正是中国
养生学说中所反复论譬的精粹思想之一。

(3) 注重天人调谐。

世界上没有任何一个国家民族,曾象中国的先贤这样最早、最全
面、最深刻地认识和强调天人调谐的意义。

人不可能离开自然环境。人无时无刻不在与天地自然界进行着
物质、能量、信息的交换。气候阴晴的变化,四季寒暑的循环,朝夕晦
明的更替,地理区域的燥湿寒温,土质水质的成分差异,生活环境的
幽旷雅噪,以及稍远一些的月亮圆缺、太阳黑子活动,更远一些的星
系星象变化,所有这些,无一不对人体的腠理开合、气血趋向、阴阳消
长、脉象沉浮、情志郁舒以及四肢百骸五脏六腑的功能等方面,发生
或隐或显、或巨或微的影响。这些方面,中国养生学在它几千年的历
史发展过程中,以朴素唯物的方法进行了大量的观察和深入的研讨,
积累了极其丰富、宝贵的知识经验。中国两千年前的《黄帝内经》中就
提出了“提挈天地,把握阴阳”的目标。认真继承、发掘和发展前人这
些宝贵的科学成果,对于人们更好地顺应自然环境,改造自然环境,
保护自然环境,更好地生存和发展,无疑具有十分重要的科学价值。