

■ 中国文化史知识丛书 ■

中国古代养生之道

● 主编 王绍曾 罗青

● 郑杰文 著

● 山东教育出版社



中国文化史知识丛书

中国古代养生之道

郑杰文 著

山东教育出版社

1990年·济南

中国文化史知识丛书

王绍曾 罗 青 主编

中国古代养生之道

郑杰文 著

*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂德州厂印刷

*

787×1092毫米32开本 4.875印张 93千字

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印数1—1,930

ISBN 7—5328—1061—5/G·896

定价: 1.42元

出版说明

近几年来，国内文化界对编写“中国文化史”引起普遍重视。许多专家、学者在讨论如何向青年进行爱国主义教育时，大家有一个共同的想法，就是要广泛深入地宣传、介绍我国五千年灿烂的文化，来激发青年的爱国主义热情，促进两个文明建设。我们这套《中国文化史知识丛书》正是基于这样的设想而编写的。

中国是世界上的文明古国，曾为人类文明做出过卓越的贡献。中国文化在世界文化史上有着重要地位，作为炎黄子孙，无不为此而骄傲。同时，历史告诉我们，任何古老文明，都是我们的祖先长期奋斗、积累的结果；没有斗争，没有创造，就不会有悠久的灿烂文化。这就要求我们继承和发扬这个光辉的传统，以振兴中华为己任，把我们的聪明才智，无私地献给祖国，为两个文明建设，为人类文明，继续做出应有的贡献。

一部中国文化史，涉及到许多专门学科，内容几乎无所不包，这套丛书不可能兼收并蓄，只能就文化史上较为重要、较为突出、并为大家感兴趣的专题，分别作系统的重点的介绍。大体上包括考古文物、科技发明、典章制度、图书

典籍、文教艺术、衣食住行、风俗礼制、宗教信仰、中外交流、医疗保健等各个领域。这些领域，曾有不少人进行过研究和探索，但作为普及文化史知识而编写的成套读物，过去很少有人做过，我们这是一次大胆的尝试。

我们这套丛书的特点是通俗好懂，生动具体，图文并茂。力求做到科学性、通俗性、趣味性的结合。同时尽量反映学术界最新研究成果，以适应各个层次读者的阅读。这套丛书，每册一般六至七万字，将分批陆续出版。

这套丛书，在编辑过程中，参加编辑工作的还有鲁军等同志。

由于我们的水平有限，不可避免地存在缺点和错误，希望在读者的帮助下得到改进。

编者

一九八六年九月十日

目 录

- 一、天人相应
——中国古代养生学史略…………… 1
- 二、熊经鸟伸
——马王堆《导引图》的前前后后…………… 9
- 三、虎踞鹿顾
——五禽戏及仿生导引术……………15
- 四、似锦之术
——八段锦及其演化……………22
- 五、太极拳史
——太极拳的起源和派别……………31
- 六、导引拾遗
——古代的立功、坐功、卧功……………39
- 七、吐故纳新
——先秦诸子行气术……………54
- 八、抱神守一
——两汉术士行气法……………61
- 九、胎息内视
——葛洪对前人气术的总结……………69

- 十、存思念神
——道教上清派对存思气功的发展 79
- 十一、内丹气术
——大、小周天行气法的出现 89
- 十二、咽气吐气
——仿生行气法和吐气六字诀 99
- 十三、嘘呵布气
——古代的外气疗病术 110
- 十四、咀华食英
——古代服食养生法之一 115
- 十五、外丹黄白
——古代服食养生法之二 123
- 十六、按摩促和
——古代按摩术小史 133
- 十七、断谷绝粒
——神奇的古代辟谷术 139

一、天人相应

——中国古代养生学史略

早在上古时代，我们的祖先便有了长寿观念，《尚书·洪范》所言“五福”中第一福是“寿”，“六极”中第一极是“凶短折”。我国第一部诗歌总集《诗经》中有30处用到“寿”字，仅“万寿无疆”一语便出现过六次（见《豳风·七月》及《小雅》的《天保》、《南山有台》、《无将大车》、《信南山》、《甫田》），足见周人对长寿的渴望。春秋战国时期，人文思潮兴起，养生学萌芽，先秦诸子著作中几乎家家都有关于健身长寿的探讨。《论语》“五不食”讲饮食保健（见《乡党》），“三戒”讲情绪卫生（见《季氏》）。《墨子·节用》讲去欲养生。《管子·内业篇》提出存精以养生。《荀子·天论》提出动以养生。对养生论述最多的还是《老子》、《庄子》、《吕氏春秋》和《黄帝内经》。

道家主张清静无为，返朴归真，故《老子》提出“静以养性”的主张：“见素抱朴，少私寡欲”，“致虚极，守静笃”。《庄子》更进一步提出“虚以养神”观点，提倡“形固可使如槁木，而心固可使如死灰”（《齐物论》），“纯

素之道，唯神是守”（《刻意》），“依乎天理，因其固然”（《养生主》）。在这种理论指导下，产生了“坐忘”、“心斋”、“听息入静”、“广成子静坐”等养性炼神静功行气术。

《吕氏春秋》成书于法家思想占统治地位的秦国，法家的进取精神反映在养生学中，产生了“动以养形”的理论：

“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。”（《尽数》）“凡生之长也，顺之也。”（《重己》）“用其新，弃其陈，腠理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年。”（《先己》）在这种思想的促动下，古老的导引、按摩术得到迅速发展，由《黄帝内经·素问·异法方宜论》所言导引、按摩及长沙马王堆三号汉墓出土的《导引图》可推知先秦导引、按摩术发展的盛况。

《黄帝内经》是我国现知最早的医学著作，也是先秦养生学的总结之作，其养生思想中贯穿了一个“和”字：（一）阴阳相和。“生之本，本于阴阳。”（《素问·生气通天论》）“从阴阳则生，逆之则死”。（《素问·四气调神大论》）故上古真人“把握阴阳，呼吸精气”，中古真人“和于阴阳，调于四时”，而皆能寿永（《素问·上古天真论》）。

（二）天人相和。“有圣人者，处天地之和，从八风之理”，故寿“可以百数”（《素问·上古天真论》）。若“逆春气则少阳不生，肝气内变；逆夏气则太阳不长，心气内洞；逆秋气则太阴不收，肺气焦满；逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。”（《素问·四气调神大论》）（三）形气神相和。

“血气已和，荣卫已通，五脏以成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”“五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”“失神者死，得神者生。”（《灵枢·天年》）“形与气相任则寿，不相任则夭。”（《灵枢·寿夭刚柔》）这种“和”的理论对后代养生学产生了深远影响。

先秦时期是我国养生学的奠基时期，诸子各家作为其哲学思想的组成部分来论述养生学（其中医家是从实用观点进行研究），共同建立了“天人相合”的理论框架，但在如何合于天道自然的具体步骤上，道家所代表的“清虚派”（包括《管子》所论）主张返本归元，认为人要效法天地开辟前的清静虚无状态，合于混沌自然之气，才可寿同天地。这是“生命逆向演化说”的萌芽。而儒家所代表的“运动派”（包括《吕氏春秋》所论）则主张流水不腐，认为人要象天道那样不停地运动行转，才可使血气流畅，神旺体健而延寿尽数，成为后来“顺天养形说”的理论先导。《黄帝内经》曾对这两派思想进行过形象化的概括：当今之世，“有圣人者，处天地之和，从八风之理，……形体不敝，精神不散，亦可以百数。”是论“运动派”。“有贤人者，法则天地，象似日月，……逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。”（《素问·上古天真论》）是论“清虚派”。

先秦养生专著，已难推考。据《汉书·刘向传》言，邹衍有《重道延命方》，然已久佚。

延至西汉，刘安承先秦道家之言，反动倡静，“形劳而

不休则飘”，“五脏摇动”，“气血滔荡”便会“祸福之至虽如邱山而无由识之”（《淮南子·精神训》），要“宁身体，安精神”（《淮南子·时则训》）。东汉王充继承了这种观点。这种抱虚守静的养生学说，成就了汉魏六朝时期颇为盛行、卓有成就的抱神守一的存思气功。

西汉董仲舒则承先秦儒家之说，在“天人相应”的神学目的论的指导下，以天道比附人体：“天地之精所以生物者，莫贵于人。……天地之符，阴阳之副，常设于身。身犹天也，数与之相参，故命与之相连也。天以终岁之数，成人之身。”言人有小骨366块以符366天，大骨12节以符月份，五脏符五行，四肢符四季……（《春秋繁露·人副天数》），所以他主张“循天之道以养其身”（《春秋繁露·循天之道》），顺阴阳之和以“得天地之泰。得天地泰者，其寿引而长。”（同上）东汉荀悦继承发展了这种观点：“君子节宣其气，勿使有所壅闭滞底（牴）。”（《申鉴·俗嫌》）东汉医家在这种顺应天道、动以养生的理论指导下提出“四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞”^①、“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生”^②诸说。于是，著名程式导引术五禽戏应运而生，气生丹田、意引气行的炼气气功也在此理论指导下萌芽。

“天人相合”的养生思想还诱发出两种特殊的养生术

①见张仲景《金匱要略·方论》。

②华佗语，见《后汉书·方术传》。

——服食和辟谷。主服食者妄图将金银等“毕天不朽”的永久性嫁移到人体生命中，把无生物的演化程序和有生物的生命演进程序合一，以寿同金银；主辟谷者则宣扬人不食天地元气的造化物——动植物而直接食用动植物的演进程序上的原生体——元气，与“清虚派”的“返本归元”有相似之处。

汉代养生学的成就是巨大的，仅《汉书·艺文志》便录有房中著作8种186卷、神仙家言10种205卷，几乎与医学著作（18家490卷）相等。东汉《周易参同契》对炼丹术的总结、《太平经》和《老子想尔注》对行气术的研究更是成绩斐然。

魏晋南北朝时期，动、静养生论开始融合，既重视动以养形，又重视静以养神。西晋嵇康言：神仙“禀之自然，非积学所能致”，但“导养得理以尽性命”亦可寿久，故应“修性以保神，安心以全身”，“清虚静泰，少私寡欲”，“泊然无感而体气和平。又呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济”而达保神养形的目的（见《养生论》）。既主张清虚保神，又主张吐纳养身。

这一时期的养生术也出现合用现象，葛洪对养生家们偏执一术提出批评，主张“藉众术之共成”才可“内修形神”，“外攘邪恶”（《抱朴子·微旨》），因此在《抱朴子》中对汉魏以来的炼丹术、行气术、导引术、房中术以及服饵、辟谷都有总结性论述。南朝宋梁时的养生学家陶弘景继承了这种传统，在《养性延命录》中辑录了自上古以来的养生理

论和养生术，对行气、导引、炼丹都有所研究。这种兼收并用的传统一直被后代卓有成就的养生家们所继承，隋代巢元方的《诸病源候论》、唐初孙思邈的《千金方》（包括《千金要方》和《千金翼方》）以至明清人的养生著作中都广收行气、导引、服食等养生术。

晋末形成的道教“上清派”对在静以养生、返本归元养生理论指导下产生的存思气功作了技术上的概括和总结，后经“灵宝派”略作发展，直到宋人张君房《云笈七签》所辑种种存思行气术仍未超过上清派论述的范围。

隋唐时期，孙思邈在嵇康论说的基础上，在顺应自然，“以自然之道，养自然之身”（《千金要方·养性》）思想的指导下，对养生中的动静结合作了更为恰切的论述，提出“流水不腐”，养生贵在于“动”，但“莫大疲及强所不能堪耳”，又提出养生也要有“静”，如道教“坐忘”、佛家“禅定”，但也不能“久坐久卧”，“久坐伤肉，久卧伤气”，主张起居有时，饮食有节，用“偃仰之方”以调筋骨，“吐纳之术”以祛疾邪，“补泻之法”以通营卫，忍怒抑喜以全阴阳，服草木以救亏缺，服金丹以定无穹（见《千金要方·养性序》），主张动静相宜，全面养生。

在这种理论带动下，隋唐养生术呈现着诸术合流的状态，如《千金要方·养性》所录“天竺国按摩婆罗门法”和“老子按摩法”将导引与按摩相结合，司马承祯的“养生操”则将梳发、叩齿、行气、按摩、导引结合在一起，它们为著名程式化导引术八段锦、太极拳的出现开创了建构模式。

隋唐时流行的养生著作有：《隋书·经籍志》载有张湛《养生要集》、翟平《养生术》以及《彭祖养生经》、《养生注》、《养生要术》、《引气图》、《导引图》、《养生传》等，《旧唐书·经籍志》载《延年秘录》等36种，《新唐书·艺文志》载《摄生真录》等69种。

宋元明清时期是养生史上的丰收季节，其成绩主要有二：

(一) 汇集、整理前代养生资料，编写养生专著。宋代有苏轼、沈括的《苏沈良方》、蒲虔贯的《保生要录》、赵自化的《四时领养录》、马永卿的《懒真子》、陈直的《养老奉亲书》、张君房的《云笈七签》等；元代有王中阳的《泰定养生主论》；明代有沈仕的《摄生要录》、冷谦的《修龄要旨》、万全的《保命活诀》、王蔡传的《修真秘要》、龚廷贤的《寿世保元》、高濂的《遵生八笺》、周履靖的《赤凤髓》、罗洪先的《万寿仙书》、胡文涣的《寿养丛书》、万后贤的《贮香小品》、李中梓的《颐生微论》、王文禄的《胎息铭》、吴伦的《养生类要》等；清代有柳华阳的《金仙证论》、曹庭栋的《老老恒言》（又名《养生随笔》）、颜伟的《方仙延年法》、潘爵的《内功图说》等。这些著作，或辑录前人养生资料，或谈论自己养生经验，或探讨养生原理，为我们的养生学研究提供了丰富资料。

(二) 编创新的养生术。宋代，民间产生了术式简单、老少皆宜的导引术“八段锦”，在其后的流传中又出现了“十段锦”、“十二段锦”、“十六段锦”等。宋代还产生

了托名陈抟的“十二月坐功”，集导引、吐纳、叩齿、漱咽诸术之长以治病健身。明末，“太极拳”出现，成为养生史上的大事。“太极拳”以导引为主，结合行气，吸收古代武术架势，成为古代导引术的结晶。古代气术经过长期发展，北宋时出现了“内丹术”，它是在“动以养生”理论指导下，在前人意守丹田、以意引气基础上，融合静气功的“抱神守一”等存思气术而产生的甚受古人重视的健身术^①，是我国古代气术的结晶。

纵观数千年养生学史，大致经历了一个由百花齐放、各自发展到理论融合、诸术交用的过程。先秦时期，多种养生理论萌芽，儒家倡动、道家主静成为主流。经过董仲舒、刘安、王充等人的发展，至嵇康时呈现出兼取趋势，孙思邈兼论动静、调合阴阳，完成了融合过程。汉代，导引、行气、按摩、服食、辟谷诸术迭兴，各自发展，葛洪、陶弘景兼用诸术，唐代出现诸术交合现象。宋后终于出现了以行气为主、兼顾他术的内丹气术和以导引为主、兼取他术之长的太极拳。在养生哲学思想上，先秦“主静派”的返本归元理论在汉魏六朝时占主导地位，产生了存思静气功。但生命魁向演化终究只能是美好的臆想，故自隋唐起，随着古代医学的发展，顺天而行、运动以畅气血的“主动派”的哲学思想逐步占据了主导地位，因而产生了意引气行的内丹术和动以强

^①存思气术和内丹术是两种不同的古代气术，前者的理论基础是“静以养生”，故讲意守；后者的理论基础是“动以养生”，故讲意引气行。

筋健骨的太极拳。

二、熊经鸟伸

——马王堆《导引图》的前 前后后

1973年底，长沙马王堆三号汉墓^①出土了一大批帛书和竹简，其中有一幅引人注目的帛画，考古研究者认为，这是一幅描绘导引动作的健身图谱，定名为《导引图》。

“导引”一词，首见于《庄子·刻意篇》，注家向有三种意见：李颐说：“导气令和，引体令柔”（见王先谦《庄子集解》），以为导引包括呼吸锻炼和肢体活动；唐释慧琳则说“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引”

（《一切经音义》），以为导引包括按摩和肢体活动；唐人王冰注《黄帝内经》说“导引谓摇筋骨，动支（肢）节”，以为导引只包括肢体运动。今人多把古代养生术分为导引、行气、按摩、服饵、辟谷五种，故还是依王冰意见以导引专指肢体活动为宜。

导引术源于上古时代的舞蹈动作。《吕氏春秋·古乐》说：“昔陶唐氏之始，阴多滯伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滯著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”

^①墓主为西汉长沙相利苍之子，葬于公元前168年。

孟頫《帝王统录》引《教坊记》说：“昔阴康氏，次葛天氏，元气肇分，灾沴（lì）未弭，民多重腿之疾，思所以通利关节，是始制舞。”是上古人不但以舞娱神，还用舞来却病健身，正如傅毅《舞赋》所说，舞蹈可以“娱神遣老”，是“永年之术”。

时至春秋战国，人文思潮突起，养生术迭兴，导引术更获得了长足发展。医家用导引来治病疗疾，养生家凭导引益寿延年。华佗曾对弟子吴普讲，古代仙人“为导引之事，熊颈鸱顾，引腕腰体，动诸关节，以求难老”（《三国志·魏书·方技传》）。《庄子·刻意篇》说：“吹响（xǔ）呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”成玄英注：“如熊攀树而可以自悬，类鸟飞空而伸其脚也。斯皆导引神气，以养形魂，延年之道，驻形之术。”这时的导引已经出现了“熊经”“鸟伸”等术势。

《导引图》可以说是这些术势的初步总结。《导引图》绘制在一幅高53厘米、长150厘米的缙帛上，前40厘米为古佚书《却谷食气篇》和《阴阳十一脉灸经》，后110厘米为《导引图》。图上绘有44个各种人物演练导引动作的图象，分上下四排，每排11人。人像高约9—12厘米，有男有女，有老有少，有著长袍者，有穿短裳者，亦有裸背者。多数徒手，亦有持械者。每幅图侧均有文字注释。文字多者有五、六字，少者一、二字（图一）。据动作形态和部分注文，可把这些导引术势分为五类：