

国家社会科学基金特别委托重大项目（批准号：09@ZH011）
教育部哲学社会科学重大课题攻关项目（批准号：09JZD0005）

总主编 詹石窗

百年道学

精华集成

第四辑

大道修真 卷八

八

上海图书馆
上海科学技术文献出版社

总主编 詹石窗

百年道学 精华集成

第四辑

大道修真
卷八

国家社会科学基金特别委托重大项目（批准号：09@ZH011）
教育部哲学社会科学重大课题攻关项目（批准号：09JZD0005）
教育部人文社科重点研究基地四川大学道教与宗教文化研究所重大项目
四川大学老子研究院重大项目
厦门大学道学与传统文化研究中心重大项目
中国福清石竹山道院文化建设重大项目

上海图书馆
上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

百年道学精华集成. 第四辑, 大道修真: 共 8 卷 /
詹石窗总主编. —— 上海: 上海科学技术文献出版社, 2017

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7225 - 4

I. ①百… II. ①詹… III. ①道教—文集 IV.
①B958 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 270763 号

选题策划: 张 树

责任编辑: 张 树 苏密娅 杨怡君

《百年道学精华集成》第四辑《大道修真》

詹石窗 总主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 889mm × 1194mm 1/16 印张 204 字数 4080000

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 7225 - 4

定价: 5660.00 元(全 8 册)

[http:// www. sstlp. com](http://www.sstlp.com)

百年道学精華集成

第四辑

大道修真

卷八

分辑主编◎黄永峰

编校◎夏晓平

宋野草

李育富

《大道修真》卷八·动功、静功及其他

目 录

动功概论

论今日国民宜崇旧有之武术	佚名 (3)
道教动功养生术的现代理念探讨	张松江 史绍蓉 (5)

导引与按摩

从传存到创新

——试论道教对中国古代体操导引术的贡献	魏燕利 (13)
五禽戏健身的现代医学与道教理念研究	张松江 史绍蓉 (17)
宋代《保生要录》中“八段锦”的考释与研究	沈 寿 (22)
内家八段锦	胡海牙 (27)
《逍遥子导引诀》简述	正 芳 (30)
养生健身操二则	胡海牙 (歌诀) 陈樱宁 (注解) (35)
《〈按摩十术〉注释》前言	林其燊 (40)
《按摩十术》注释 (一)	魏承生 (43)
《按摩十术》注释 (续)	魏承生 (51)
《按摩十术》注释 (续二)	魏承生 (59)
《按摩十术》注释 (续三)	魏承生 (65)
八式穴位拍打功	郝文圣 (传授) 史 明 (整理) (69)

武当拳功

武当武术养生探源	刘代荣 吴建军 刘大伟 (77)
武当内家拳之特色	谭大江 (82)
内家拳特点初探	胡克禹 (89)
试论道教医学对内家拳的影响	杨子路 (96)
武当拳术丹田运气的机理 ——兼论武当功夫“养生与技击二而一、一而二”	袁康就 (102)
武当拳功养生技击原理与特点	杨群力 (108)
武当太乙混元大力五行重手法	王小龙 (113)

太极拳

太极拳源流考	川 东 黎大志 (119)
太极拳与道家文化	买向东 (124)
试论道教哲理对太极拳的影响	张 俊 (127)
太极拳是性命双修的最好动功	冯 岭 冯云霞 刑晓虎 (134)
谈太极拳之顺	王志恩 (138)
太极拳散手秘诀	王锦泉 (献稿) 陈有山 (整理) (143)
武当道教与武当赵堡太极拳	李光富 (150)
从太极拳式中看导引内涵	舒佑辉 (153)
太极拳的练形、调气和用意	张晓武 (156)

养生长寿功

略谈中国道家秘传养生长寿术的特点和功效	边治中 (161)
道家秘传养生长寿功 (一)	吕爱民 (164)
道家秘传养生长寿功 (二)	吕爱民 (166)
道家秘传养生长寿功 (三)	吕爱民 (169)
道家秘传养生长寿功 (四)	吕爱民 (172)

道家秘传养生长寿功（五）	吕爱民（176）
道家秘传养生长寿功（六）	吕爱民（180）
道家秘传养生长寿功（七）	吕爱民（184）
道家秘传养生长寿功（八）	吕爱民（187）
道家秘传养生长寿功（九）	吕爱民（190）
道家秘传养生长寿功（十）	吕爱民（194）
道家秘传养生长寿功（十一）	吕爱民（197）
道家秘传养生长寿功（十二）	吕爱民（200）
华山派行功十三势	曲天戈（206）
道家《养生长寿术》与马王堆汉墓《导引图》	王继昌 杨俊超 金尚沃（212）

其他拳法

谈谈大成拳的站桩功	田诚阳（221）
八卦掌的学理演化及其功能	舒有谟 刘宝禄（224）

静功疗养

静功总说	陈樱宁（229）
神经衰弱静功疗养法问答	陈樱宁（235）
道家别传秘学与静坐养生要旨	萧天石（243）
道家静坐十二心法	萧天石（251）
清静有益生命健康	张继禹（259）
庄子的静养观	王 云（263）

四季摄养

道家四季养生辨	刘智勇（269）
道家春季话养生	王成亚（272）
道家夏季话养生	王成亚（276）
道家秋·冬话养生	王成亚（279）

符咒、科仪与修持

道教符咒治病术的理性批判	盖建民 (285)
道教养生修持类咒语选讲 (上)	张振国 吴忠正 (295)
道教养生修持类咒语选讲 (下)	张振国 吴忠正 (303)
台湾道教科仪与炼养	柏登基 (310)
宁全真科仪著述与医学养生	詹石窗 (317)
浅谈道教科仪内秘之术与内炼养生的关系	史孝进 (321)

其他修真法门

去毒篇

——鸦片烟之根本治疗法及将来教育上之注意	王国维 (337)
论道教的辟恶梦之法及其意义	乐爱国 冯 兵 (339)
阴穴探秘	田光林 (344)
玄武信仰疗法考论	盖建民 (348)
道教禁戒中的养生智慧	
——以行为医学析之	程雅君 (356)
论道教诵经与养生	施至福 (362)
玄门太极长生功	李远国 (367)
医术与信仰：传统道教对瘟疫的策应	黄永锋 (371)
道教服饰中的养生底蕴	罗明月 (378)
道教与伊斯兰教的养生学比较	高致华 张丽娟 (386)

百年道学精華集成

第四辑

大道修真

卷八

动功、静动及其他



动功概论

论今日国民宜崇旧有之武术^{*}

佚名

曩见日本有所谓柔术者，颇为彼国人民所崇尚。就而观之，以为近于中国江湖卖解，未为奇也。而彼国之人，乃尊之为武士道，视为生人不可缺之学科。自乙未后，彼国人民来游中土者日多，足迹遍于里隩。更有学习中国旧有之武术于湘鲁者，归而授其国人，遂有柔术研究所起于东京，由彼国教育家所主张，承学者益众，无几时，普及于海陆军人矣。日俄之役，日本将校显功发名，最著声誉于世者，以柔术研究所中受业之人首屈一指。若广濑中佐，神勇冠当代，亦为向日柔术研究所中著声之人。世之议者，乃知中国旧有之武术，为最可实矣。侧闻今日英德诸国，多遣将校日本求此术，尊重之情，盖不减于他科学矣。

能不龟手一也，或以封，或不免于洴澼絖，则所用之异也。然善用与不善用，即智愚所由判。家有至宝，而为行路之丐；日忧饥寒，斯诚至愚无用之僇民也。挽近吾国，震于枪炮火功之烈，遂至邯郸学步，日夕乞求于人。至薄固有之武术，为不当事，嗤其无用，而任其存沫。近年所颁学堂章程，亦不复齿及于是。虽在陆军水师诸校，亦但有形式上之体操，极其功能仅于手足之训练而已。欲求增进体力，使国民富有精神之武勇，转其荏弱，而至坚强。可以撑持世界，而有强国风代仪，如彼求之，其势殆犹缘木求鱼，藐无可期之望。况以吾国近百年间，祸变滋多，而鸦片之病毒至烈。缠足之风，方十年前，亦毫无更革。今日跂跂脉脉之民，疫恭脆弱，十人而九。盖其祖先父母，大率幸存于兵火流离之余。故禀赋至薄，而颓靡之风俗中人，犹如以水济水，卑弱之祸。所以于今为烈，老之何犹以齷齪之心，而苟安于现势，不思求于固有之武术。俾可振肌燿魄，勉为大国伟民也。

当十年前，有皖人某者，尝获师承，而精于武术。会其人以经商折阅，贫不自存。乃反其乡，思以术授徒糊口。顾其乡人绝无应者，会有英国传教师某，偶游其地，见其人而奇之，遂罗致之教堂，而日从之学。既历年余，英教士忽谓某曰：“子曷远游乎？吾已为之荐达于本国军队中，月数百金，不难致也。”某谢曰：“吾受业于吾师，尝承师之戒矣。吾师戒曰，慎转授人，非其人尤勿授也。汝乃欲予传术于外国耶？吾今为糊口免死计，已违师戒，吾过矣。况欲冲决网罗裂范围耶。且吾习闻师说，苟业成而贫困不聊生者，宁为盗以自给，无鬻术以为食也。”乃别教士他适。方是时，记者偶于旅舍得某，嘉其行谊。思有以生之，乃馆于家，而为

* 原载《神州日报》1908年7月2日，又载自《东方杂志》1908年第五卷第6期。

游说于东南将帅间，欲以其术播传军人。顾久之，卒不遇，最后某公收录其人，而畀以哨弁，某终快快不得志，会以善擒盗，得功至千总，今尚为某省大府材官。呜呼！观于上事，足以见吾国人冥顽不悟，轻视旧有之国粹，而稗贩于外，以骛他人之皮毛，宜乎受祸之至如此极也。

盖吾国武术，其所从来尚矣。古之赍育庆忌，殆多得于天授。而传世者，有击剑之术。自达摩东来，实赍此术以至，与旧有之术化合，遂成今日之所传之拳术。其后复流为派别，而有南派北派之分。至于明代，河南少林寺一派，颇获达摩宗传，播布通国。由此以立战功称名将者，不可胜数，可云武术中兴时代。迨至本朝则宗风渐歇，然犹未似今日之绝响也。盖此术之绝响，系因西来之物有以夺之，一则枪炮，二则鸦片烟也。窃谓今也欲求强国，非速研究此术不可。尤非崇为普通学科不为功。盖使吾国，苟能有数十万人精此术者，而更益以今日战术之科学，则一旦有事，使之捍卫疆圉。此数十万人能力所至，当有数百万胜兵之用，斯为强国要务。故今日主持国是者与教育家，皆不可不栖神营心于此也。



道教动功养生术的现代理念探讨*

张松江 史绍蓉

引言

道教动功养生术即导引术，也作道引，是以主动肢体运动为主，如伸屈、俯仰、行卧、倚立等各种人的肢体运动，并配合存思、咽液、自我推拿和吐纳服气的养生方术。它以动静结合、形神俱养为特点。动是体动，使气血相通；静是神静，即以精神为守。动静相宜，气动而神静，形神协调，从而达到血脉畅通的目的。

动功内容十分丰富，《道藏》中收录了数千种方法。1973年发掘出土的长沙马王堆三号墓中的帛画《导引图》绘有44个做各种导引锻炼的姿势，是世界上迄今发现最早的运动图，但不成系统。比较完整的运动套路，当推东汉华佗所编制的“五禽戏”，它是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的运动特点而运用于人体的健康运动。继五禽戏之后，以八段锦、太极拳等健身运动流传最广，受益人数甚多。八段锦突出五脏为中心的传统健身法，太极拳强调形神合一的特殊运动形式，它的健身效果已为中外古今爱好者的实践所证实。现用运动医学、心理学等现代理念对动功养生术从肢体运动、存思、咽液、自我推拿、吐纳服气5个方面对其加以分析。

一、肢体运动的现代理念分析

肢体运动即肢体的伸屈、俯仰、行卧、倚立以及踮躅、徐步、熊经鸱顾、引换腰体等。其动作有零星散式的，如老子按摩法、赤松子导引法、宁先生导引法等；也有连贯成套的，如华佗的五禽戏、胡愔的五脏坐功法以及各式太极拳等。

五禽戏是目前保存较为完整、较受欢迎的一种动功养生术，对人体肌肉爆发力、耐力、伸展性训练以及一些运动系统慢性疾病防治方面有独特功效，如肩周炎、椎间盘突出、肌肉劳损等。太极拳是目前流传最为广泛的道教动功养生术，它的肢体运动对运动系统的作用，现在已有大量的实验资料证实。有研究表明练习太极拳的老年人下肢肌力较对照组高（即没有练习太

* 本文原载《中国临床康复》2004年第27期，第5948-5949页。

极拳组)^①；练习太极拳有助于减缓停经后女性骨质的丢失，尤其对负重骨骼的效果明显，且改善肌力和身体的柔韧性，提高人体的协调能力^②。另外，通过肢体运动对心血管系统也有明显改善。坚持练拳 10 年以上的老年人安静时心率与对照组（散步、门球）比较有显著性差异^③；赵海军等^④对长期坚持练拳者进行血脂检测发现高密度脂蛋白上升，因而抗动脉粥样硬化指数明显提高，说明经常练拳者和现代保健运动一样具有改善血脂水平的作用。但可能是运动强度不够大的原因，总胆固醇无明显改变。夏云健等对长期练拳者进行心率、血压、红细胞、白细胞、血红蛋白、淋巴细胞百分比，三酰甘油等指标进行检测，发现结果均优于对照组，有明显性差异^⑤。

二、自我按摩的现代理念分析

自我按摩是以中医的经络脏象理论为基础，以自我推、捏、摩等推拿手法作用于体表特定部位，通过局部和经络的作用，达到防治各器官疾病的目的。现代医学认为，轻柔手法可使实验者脑电图出现 α 波增强的变化，表明大脑皮质的电活动趋向同步化，有较好的镇静作用；轻柔手法也可降低交感神经的兴奋性，颈项部位手法操作后，脑血流量显著增加，故患者在手法治疗后感到神清目爽，精神饱满，疲劳消除；可调整胃肠道的运动状态，提高对蛋白质、淀粉的消化能力；推拿还可以促进慢性炎症和损伤的恢复，分离粘连，纠正错位；可提高白细胞数目，增强吞噬作用，提高免疫能力。尤其是一些接近于体表可以通过体表面积触及的器官组织，效果更好。需要注意的是有些情况不适合做按摩，如有出血倾向或有血液病的患者及肿胀破损或皮肤病患者，疑有或已确诊的骨关节或软组织肿痛、结核、骨髓炎患者，严重的老年性骨质疏松症，有严重的心、脑、肺疾患的患者，或体质过于虚弱，估计不能承受手法刺激者^⑥。

三、咽液的现代理念分析

人体口腔中的唾液为道教养生家所重视，人体的唾液中不仅仅是只含有淀粉的消化酶，只起到消化、洗涮口腔这样单纯的功能。科学家从动物受伤后不断用舌头舔伤口、使伤口加快愈合一事中受到启发。经实验研究，发现唾液中含有两种细胞生长因子，一种是能促进神经细胞生长发育的神经细胞生长因子，另一种是能对人体表皮细胞生长发育有很大作用的表皮生长因

① 姚远，杨树东：《太极拳锻炼对老年人下肢肌力影响的研究》，《中国运动医学杂志》2003 年第二十二卷第 1 期，第 75—77 页。

② 龚敏等：《长期太极拳练习对老年人骨密度的影响》，《中国临床康复》2003 年第七卷第 15 期，第 2238 页。

③ 郭静如、洪友廉：《太极拳运动对改善老年人运动功能作用初探》，《天津体育学院学报》1996 年第十一卷第 4 期，第 14—17 页。

④ 赵海军、牛晓梅：《太极拳锻炼对中老年人血脂、脂蛋白代谢的影响》，《体育学刊》2003 年第十卷第 6 期，第 61—62 页。

⑤ 夏云健：《太极拳锻炼对中年知识分子健身作用的观察》，《中国运动医学杂志》1991 年第十卷第 3 期，第 174—175 页。

⑥ 俞继英：《康复与健身》，人民体育出版社 1996 年版，第 335—337 页。



子，这就为解开道教咽液之术的养生保健之谜打开了通道。上海第一医学院医学研究组对长期练习太极拳者进行反应时测定，发现练拳者的反应时远远低于一般人；练习太极拳可以使脑电波的 α 波段突出占主导地位，即大脑进入一种高度宁静的觉醒状态，这种大脑的生理状态对人体各种生理功能起着重要的调节作用。以上这些对中枢神经的优化现象与唾液中的 NGF 不能说没有关系。

四、吐纳的现代理念分析

吐纳即吐故纳新，是一种呼吸锻炼。其功法以吸入外气为主，故称服气、食气，并且当气体吸入体内后，往往要闭息，并以意念导引在体内运动，故又称行气。在肢体运动的同时，注意有意识地呼吸吐纳，是一种顺乎自然，使真气来至、废气排出的调节法，颇为道教所重视。导引过程中通过强化心理意识的作用，即通过心理意识的定向性和定位性锻炼。“以意领气”，可以发挥心理意识的能动作用，即所谓“心意消息其病”。另外，经常性的深呼吸可以锻炼呼吸肌的力量和协调性，增加肺活量，增强呼吸系统组织弹性和顺应性，尤其是腹式呼吸，吸短呼长的呼吸方法，对于防治呼吸系统慢性病如慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、支气管哮喘有良好的辅助治疗作用。近年研究表明，长期练习太极拳者通气和换气功能均有所改善^①；肺通气频率、肺通气量/氧耗和无效腔通气量以及无效腔通气量/潮气量明显低于对照组（自行车测力），而潮气量增高，表明太极拳确实改变了通气效率^②。有意识的闭息和控制呼吸活动可以增强人体的抗缺氧和对环境刺激的适应能力。动功术的呼吸调节方法多种多样，但不管采用哪种呼吸方法，都必须做到缓缓地吸、慢慢地呼，力求呼吸的细长柔和、顺乎自然，招致真气，排除浊气。需要注意的是，如高血压、冠心病者应少做或不做闭气动作；腹胀、胃肠蠕动功能差者少做或不做咽气动作。

五、存思的现代理念分析

导引动功锻炼，在肢体运动、呼吸运动的同时，常要求以意领气，用意念导引。气在体内依一定方向循行或存思神物。存思是指在高度入静的情况下，把意念存放在体内或体外某物上。举凡人身五脏，天地星宿山川，皆为道教所力倡存思结想者。如胡愔《五脏导引法》，其中肝脏导引法要求“吸正宫青气”，心脏导引法要求“吸离宫赤气”，脾脏导引法要求“吸坤宫之黄气”，肺脏导引法要求“吸兑宫白气”，肾脏导引法要求“吸玄宫之黑气”，就是在活动肢体，呼吸吐纳的同时，结合意念活动^③。

现代心理医学表明，在临床治疗中，患者对医师及其处方用药是否具有信赖感会直接影响

① 夏云健：《太极拳锻炼对中年知识分子健身作用的观察》，《中国运动医学杂志》1991年第十卷第3期，第174-175页。

② 崔冬雪：《太极拳运动对老年人心血管功能的影响及机制探讨》，《中国临床康复》2004年第八卷第3期，第1132-1133页。

③ 谭电波、宁泽璞：《道教养生》，岳麓书社1993年版，第464、471-473页。



到临床药效的发挥。患者的心理状态,尤其是患者是否具有战胜疾病的信心,在治疗疾病的效果上发挥着重要的作用。现代健美锻炼强调在做肌肉锻炼的同时要尽量用眼观、用心想正在收缩的肌肉,才能达到更好的训练效果,也是同样的道理。

道教的宗教信仰疗法强调精神因素可以影响和改变躯体的生理功能,其中带有某种心理治疗的性质。存思对人类心理健康有着正面影响。刘笃涛等^①通过实验法、数学统计法证实太极拳对大学生的心理健康具有显著效果。但太极拳的“健心”功效在“人际关系因子”上没有显著差异,可能是太极拳强调个人练习的原因,故建议集体练习。上海体育学院对五禽戏新功法锻炼者心理健康效应分析表明,其对于稳定情绪、调节身心状态、改善生活质量等有一定效果^②。现代医学科学中专门研究人类身心互动关系的专门学科—心理神经免疫学,经实验研究证实,信念在医疗过程中扮演着极为重要的角色,有时甚至比治疗本身还重要。王晓军经过实验研究发现经过6个月的太极拳练习,血清白细胞介素-2(IL-2)和血液中自然杀伤细胞数量明显提高^③。表明太极拳运动可提高机体的免疫功能,增强老年人的抗疾病能力。

人类疾病的产生不仅仅是只有生理的因素,而且与心理因素有很大关系。道教医学业已认识到情志等心理因素对保持身心健康、防治疾病的重要性。故道门在追求长生久视的实践中重视精神摄生,强调服气、炼形与修身养性并举。落实到具体的治病祛病措施上,就突出表现为道教医家灵活地运用各种手段对患者进行心理治疗,从这个角度分析,道教动功养生术更适合心身性疾病患者的康复治疗,如高血压、消化性溃疡、癌症、神经官能症、癔症等。

六、结论

从现代生命科学角度分析,动功养生术是以道教的宇宙论、人体观、天人合一为原理和阴阳五行说为框架,以中国传统医学的气、血、精液、经络和脏象理论为基础,以肢体运动、配合存思、吐纳服气、咽液、自我按摩为方法达到舒畅人体气血运行,使身心得到全面锻炼的养生术。从人之身心内外与自然社会的相互关联、协调的角度出发,现代的有氧保健训练中揉进道教动功养生术的思维理念,如高血压患者在做有氧运动时,尽量做到心境清宁,摒弃杂念,把意念放在运动所需达到的目的上以及如何在道教动功养生中添加更具现代科学原理的方式和方法,如在运动形式、运动强度及医疗监测上更具量化性,即如何把道教动功养生术和现代的保健活动有机巧妙地结合起来,是当今道教界及运动医学界值得探讨研究的课题。为了使动功养生术更符合当代保健养生的需要,根据传统五禽戏的主要特点,汲取各流派的精华,加以提炼,创编了五禽戏新功法。同时,还从多个学科、多个视角对五禽戏的科学性和健身效果进行调查研究。研究显示不论在练功者的身体形态、功能、素质方面,还是心理状态方面,都显示

① 刘笃涛,马效萍:《太极拳对大学生心理健康的影响》,《中国临床康复》2003年第七卷第15期,第2252页。

② 吴家舵等:《五禽戏新功法锻炼者心理健康效应分析》,《上海体育学院学报》2003年第二十七卷第2期,第55-58页。

③ 王晓军:《太极拳对老年人白细胞介素-2的影响》,《山东体育学院学报》2003年第十九卷第2期,第48-50页。

出前所未有的功效^①。但是，在同样的练习强度、时间和练习密度情况下，动功养生术和现代保健运动以及不同流派动功术对人体健康状况影响的对比性研究缺乏有效充分的资料，值得深入探讨。

^① 虞定海等：《五禽戏功法的编创及实验效果》，《上海体育学院学报》2003 年第二十七卷第 2 期，第 55 - 58 页。