

養生健身福壽語錄

趙芳仁 著



千華出版公司 印行

中曆民元 88 年 6 月 10 日
西曆西元 1999 年 6 月 10 日
第一版 / 第一刷

養生健身福壽語祿

著 者：趙 芳 仁
地 址：台北縣樹林鎮育英街 135 巷 1 弄 5 號
電 話：(02)2681-4756

發 行 人：廖 雪 鳳
登 記 證：行政院新聞局局版台業字第 3388 號
出 版 者：千華圖書出版事業有限公司

地址／台北市金山南路二段 138 號 2 樓

電話／(02)2395-2248

傳真／(02)2396-2195

郵撥／第 01010213 號 千華出版公司帳戶

INTERNET 網際網路站址：<http://chienhua.com.tw>

E-Mail:leoeunis@ms3.hinet.net



法律顧問：呂沐基 律師

編輯副理：甯開遠

執行編輯：宋玉菁

排 版：千華電腦排版部
製 版：明國照相製版公司
印 刷：雨利美術印刷公司
裝 訂：義明裝訂廠

定 價：300 元

ISBN：957-571-563-2

本教材內容非經本公司授權同意，任何人均不得以其他形式轉用(包括做為錄音教材、網路教材、講義等)，違者依法追究。

• 版權所有 • 翻印必究 •

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換

孫序

讀芳翁養生健身福壽語錄

七四叟孫克楹 99. 4. 1

二十世紀末，世風流行「養生之道」，這是人類的大覺悟。在人類文明發宏的歷程中，人類分別享有人文科學及自然科學研進的果實，你爭我奪，殺伐擄掠。試問冷靜的省思後，還有比生命更為可貴的東西嗎？本世紀是一個糟糕又欣慰的世紀，由初期的殺聲震天，演變為自由與集權的對抗，無限的武器競爭，軍備的消耗，人禍天災相繼侵害人類；終而反思省悟，溝通解凍，取得諒解。代之以商務貿易，財經通融，科技掛帥，利益互惠；標榜尊重人權，造福社群，維護和平，同存共榮。表露了人類良知的甦醒，智慧的開啓，唾棄戰爭，珍惜生命。保健養生的學問走紅當道，不再愚昧用事，自誤誤人了。

養生之道是人類的一貫天性，無論人種、地域有別，而嚮往健康快樂，益壽延年，長命百歲，永享天年，是共通的認同。能活越百歲而猶健壯者比例不多。現今醫藥發達，資訊通暢，人人重視保健，長青風氣盛行。加諸先進開發國家，又都倡

行照顧老人福利措施，人們的壽命普遍提高，在二十世紀末，人類的福祉，展露曙光。

養生是生活的常識，也是門自古的學問，我國古代就重視養生，如歧伯對黃帝老君答問，曾說：「法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，形與神俱，而盡天年，度百歲乃去」。反之「以酒爲漿，以妄爲常，醉以入房，以欲竭其精，耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆于生樂，起居無常，故半百而衰也」。可惜這些養生常識不夠普及，僅僅藏之於從醫人員的內經書夾中。道家又把養生的學問精研強調，推極到性命雙修，超凡入聖，超聖入神，超神入化的聖功神化而登真的境界。儒家講求修身八目，格物致知正心誠意修身齊家治國平天下，及調養浩然正氣。相演之下卻把讀書人弱化為文弱書生了，糾糾武夫說成是粗獷，形成文武分道，卻忽略了文武兼備，智德兼修的完整性。訖至今天大家才有所省而覺悟了。

養生之道不僅講求生理、心理、心靈的調和，同時講求德慧的昇華，促使吾人不僅俱有健壯的軀肢，兼有完美的品德及聰慧的心靈，自立立人，自達達人，造福人群，和祥社會。所謂敦品、厚德、勵行是也，不宜分割偏失。也就是大家莫求甚

解的「太極」學，化爲肢體運動的太極拳術。太極拳的內涵，合於易理、生理、心理以及醫學、力學、數學、科學、儒學、禪學、道學等，其拳術運行不急不緩，動靜柔和，圓通一貫，平衡新陳代謝，活潑生動運化，形神與俱，充裕精、氣、神三寶，卻病維新、益壽延年。況且太極拳術較易爲人接受，無論男女老幼均可適宜，這就是現下太極拳風尚盛行於各地所由了。

鄉賢趙君芳翁老哥，自青少年時期，沿家鄉習俗、喜愛拳術，退休後又承張師敦熙先生指引研練太極拳及易筋經，晨昏研練，歷久不輟，數十年如一日，於精專研練過程中，體會出極多心得，亦領悟出多少妙訣，隨筆登錄累積成冊，先後以「太極拳練功要訣」卷一、卷二、卷三、卷四等著作問世，五十餘萬言，誠非一般拳術家所企及。而芳翁不擁「秘」自重，將其點點滴滴寶貴所知、所見、所覺、所悟，悉數紀錄，公諸於世，分予同學同好共享。芳翁每以「自康康人，自壽壽人，自樂樂人」自勵，以其八十餘歲高齡推展太極拳運，長青如虹，毫無倦容，這位不見衰老的長者樂此不疲，其行誼感人，足資垂範。

日前芳翁以「養生健身福壽語錄」巨著草稿賜余閱讀，欣然受之拜讀之後獲益良多，感佩莫名，其內容涵蓋了強身勵德，作人治事，性命雙修，德慧啓迪的訣要，將養生修德的奧秘，融溶於太極拳法門，用白話溜成詩歌，易懂易學，易記易

行，倘能依此竅訣相習，學者品格自然高雅，體魄自然英武，德智自然兼備，素養自然超凡，由相習相勵，由淺而入深，接觸漸進，自然由卑而登高，由凡而入聖，超聖而入神，不由昇華而還虛矣。

今日始省悟修道於市不必藏諸深山，面臨芳翁一語醒人，再語醒世巨著，激起個人感佩情懷，若潮水洶湧，如清涼飲劑。壯哉芳翁其已幾進聖功神化境界，其高齡不衰，其神采奕奕，由之由之。此一著作當必造福人群，後學者幸焉，余因緣先讀，更覺榮幸，謹提筆記誌。

自序

茲撮取我固有文化中，有關生死、養生、祛病、健身、益壽、延年學術精華之大要，與實驗心得者分類編輯，本自康康人之師訓傳統，絞腦汁勉力爲之，唯才疏學淺，不免掛一漏萬，及治絲愈紛之嫌，自感難登大雅，不才拋磚引玉。期達世人養生健身需求，進而促進富國強民，我中華民族人人康泰，永立於世界國際之林。

儒以教人修性命，行五倫真實做人，爲聖爲賢，立己立人，立言、立功、立德進而至於世界大同。

道以養生修心立命成真人，得道成仙長生久視。佛以明心悟性，避免輪迴。唯迄今只見聖賢功德在，未見長生真人。所謂輪迴也只有有在寺廟中的雕塑，壁畫中出現，卻未見到世間誰是經過輪迴的人作見證。所謂地獄與天堂如何如何，卻只是傳教者的陳述而已。

一、本書內涵以儒道爲宗，參酌諸家養生健身之要，本末兼賅爲人生，日常生活中易知、易行、易練而確有益於身心之理論，與方法實效並重之作。凡不切實際與未顯實效者，概未納入，亦即去腐蕪存菁粹，尤重事理術數形質和同。表裡一致，功效一統，有無相生，實踐力行。既得一語之術亦可終身享用，如能深研體

悟，踐履有恆，一旦豁然貫通，可達上乘而與道合，天人合一奇妙無窮矣。

二、本書所述身心性命同修，乃以道德爲體，功夫爲用，體用兼修，全在實踐履行。要知世間一切事物成功與否，除眞知力行實踐外，別無他途。而修身之要全在一心，故重唯心、正心、誠心、信心、恆心、決心、專心與毅力之闡述。因心生意慮即存想，能解前人之未解，發前人之未發，微者闡之，滯者通之，由淺入深，體用兼備，巨細無遺。大能則大用，小能則小用。德理明而事易行，凡事都在日常生活中，亦即全在身心性命之中。如能開卷得益不偏釋，則不流於異端邪說，不懈不怠力行不輟必抵於成；即所謂有志者事竟成也。

三、余好古而索隱，廣讀經史，靜心鑽研，探顯抉微，旁及深遠，點點滴滴，日積月累，摘錄其要，積其精華，編整成冊，亦可謂之積腋成裘，俾供諸君參考。參其深爲宜者，則用其深。參其淺爲宜者，則用其淺。如欲養生者必有所宜。只須開卷必有所獲而受益也。

四、全書以動靜兼養，精氣雙運，神形並練，性命雙修，節飲食，健臟腑，宜四時調陰陽。起居有常，勿過勞逸，適宜運動，強筋骨益關節，盈氣血裕三寶。既能防治疾病，亦能延年益壽，不論男女老幼，身體虛弱多病；或不知蓄精養氣者皆能切合適用。只要按圖索驥，必能深切體悟；即使不得明師指教，倘能依法踐履，

恆久用功，必能豁然貫通，福壽雙全指日可見也。

五、本書不尚虛無，而切合實際需要，不尚玄妙而合至理。故與現代科學、醫學、生理、物理、軍學等相契合。所以不論青、少、中老年人，只要誠信切實篤行，必能立見功效，所謂立竿見影。因其理法術數符合及實際需要，既適當又合宜，百利而無一害。縱有不得其竅訣者，亦只是效微而緩慢，絕無不良影響及反效果，而生運動傷害。循序而進當可由防病、治病而不病乃至於百病不生矣。

六、本書所能防治之病症概要如左：

(一)心臟病類：如高血壓、心率不正、血管硬化、梗塞、中風、癌等等。

(二)肝膽類：如肝膽功能失常、炎、硬、腫、結石等等。

(三)脾胃腸諸病：如消化不良、食欲不振、胃下垂、發炎、便秘、十二直腸潰瘍，脾胃腸癌等等。

(四)肺病類：如肺炎、肺癌、結核、氣喘、咳等等。

(五)腎病類：醫諺云：百病皆由腎病起，腎強則百病不生等等。

(六)內分泌諸病：如糖尿、甲狀腺、淋巴腺等等。

七、古今之人無不渴望有免於疾病，免於衰老，死亡的願望。也就是健康長壽不死的企望。但是迄至今日沒有一人達到這個願望的。如說百歲頤期壽星不乏有

之。至於長生不死皆係刻意捏造虛構而已，因為這是物化自然規律的必然性，任何人物都無法能避免的，所以就把手老病死，歸之天命使然。於是有宿命論，說這是命中注定的氣數，任何人不能自免的，所謂生死有命，富貴在天。亦有反宿命論者，說我命在我不在天，窮通得喪，疾病痛苦，幸福死亡的條件，操之在我不在天，所以詩經有自求多福之句。孟子亦曰：「永言配命自求多福，知命者不立於巖牆之下。」因為人的知能可以創造發明，改變部分自然環境，所謂人能勝天，當然亦能思考出方法，保護健康防止疾病，延年益壽。於是發明了諸多原理法則，如醫藥的發明，運動的技藝，呼吸吐納的氣功，節飲食、調陰陽、疏經絡、健臟腑、滋膚髮、鬆活肌筋關節，宜時序調飲食，夏葛冬裘，尤能以運動與吐納和同，使呼吸與技藝和同，內外趨於一致，靈活巧妙的運用到祛病健身，既能祛病益壽，亦能減緩衰老退化與死亡。

依據近代醫學科技證明，人身如能妥善維護，可以活到一百四十歲左右，至於說活到數百歲不死，或死而復活者，個人實在不敢苟同。按生物學家估計，人體的細胞是不斷更換的，每經過七年就全部更換一次，如能維護良好，可能更換二十次。人體各部組織機能都很堅強，以胃而言，人的胃可以使用一百二十年，其他器官大致如是。倘能養生有道，如飲食、起居與運動配合適當，日常生活規律，排除

雜念，嗔恚，寧靜調息，內外兼養，和諧情緒，更換二十次是可能的。由此可以證明人生，自幼至老的面孔都不一樣的。一般人比較疏忽，不甚注意及此耳。

人的體弱多病與夭亡的原因，是由於人的無知，除天災人禍不可抗拒之外，都是由於自我的斷喪。就生理而言，胃可以使用一百二十年左右不生障礙，其他器官亦然。是知欲克疾病，就必須注意重視與維護，預防維護之道，在於養生有法，如改善環境，即今日的環保，順四時調陰陽，節飲食調營養，及合宜適度的運動與吐納。其內涵廣博，限於篇幅於此不贅，余所憾者，分類編排有欠清晰，特向讀者抱歉，尚祈見諒並指正。

八、本書資料部分係由知友，孫覺軒學弟所提供，並經其指導潤色而為序，特此深致謝意。

吟詩二首

一、

宇宙萬物皆有光，人體感應變化強。

能得神祕無窮妙，只一化字盡陰陽。

先天元始本寂寞，化化玄妙天道昌。

陰陽剛柔化人道，人道仁義化五常。

人道地道天道合，無一不從化字昌。

二、

元氣化化生天地，天地化化生萬物。

人類進化窮萬物，萬物皆從化中生。

生生不息循環化，堯黃文王三易昌。

八一秩叟趙芳仁識於

中曆：民元八十八年陰曆四月二十七日誕辰，陽曆六月十日
西曆，西元一九九九年六月十日

養生健身福壽語錄 目錄

2	2	2	2	1	1	1	7	6	5	2	1	1	(5)	(1)
3	2	2	0	9	8	4								

第二章	第一節	第二節	第八章	第七節	第六節	第五節	第四節	第三節	第二節	第一節	第一章	第一編	二、自序	一、孫序	序
軀體主要部分與健康之關係	脊椎	經絡	人之始生	氣與人生	太極與萬物	太極與氣	爲學	釋	道	儒	文化傳統	經典要錄			

4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2
5	5	3	3	0	0	9	8	6	4	4	3	2	1	3

目 錄

第三節	腦脊髓
第四節	腦髓
第五節	臟腑與官能
第六節	陰陽五行
第七節	氣血與精神
第八節	氣血與經絡
第九節	頸項
第十節	精液
第十一節	精氣神
第十二節	先天精氣與後天精氣
第十三節	氣化
第十四節	舌
第三章	養生語錄
第一節	神農氏
第二節	黃帝：有熊國君少典次子，號軒轅氏。
第三節	廣成子
第四節	彭鏗
第五節	孔子
第六節	李耳

7	7	7	7	7	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4
6	4	3	1	1	2	2	2	9	5	5	4	3	1	9	8	8	8	8	6



第七節	孟子
第八節	莊周
第九節	司馬遷
第十節	黃庭經
第十一節	抱朴子
第十二節	孫思邈
第十三節	程伊川
第十四節	道機
第十五節	張湛
第十六節	黃坤儀
第十七節	仙經
第十八節	參同契
第十九節	王陽明詩
第二十節	張三丰
第四章	養生之道
第一節	人爲動物中之最弱者
第二節	腦與健康
第三節	心腎與健康
第四節	人爲什麼會衰老

78	第五節 健身之要
105	第二編 養生金言
105	第一章 語
131	第二章 詩
144	第三章 詞
160	第四章 歌
167	第五章 箴言
176	第六章 訣
185	第七章 戒律
187	第三編 運動
187	第一章 健康太極拳
188	第一節 太極原理
189	第二節 軍學理則
190	第三節 物理力學理則的應用
191	第四節 生理學
192	第五節 以一化字爲太極拳最高境界
193	第六節 太極拳內勁之效應

196	第二章 人體各重要部位運動效果概要
196	第一節 頭部
199	第二節 頸項運動
200	第三節 肩部運動
200	第四節 腰部運動
201	第五節 指、趾運動
202	第三章 易筋經
202	第一節 前言
202	第二節 易筋經與健康之關係
204	第三節 易筋經的運動效應
205	第四節 易筋經的動作功能扼要
214	第四章 長春術之功能、動作、要領程序
214	第一節 概說
215	第二節 中國醫學
218	第三節 西醫學
220	第四節 目的、動作程序及其功能
227	附錄 健身基本功法
227	壹、靜立六功
237	貳、基本運動