

养生太极新法

含 清 著



91054484

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生太极新法/含清著.-北京:中国文联出版社,
2002.6

(健康人生书系/张郑主编)

ISBN 7-5059-4057-0

I.养… II.含… III.①太极拳②养生(中医)
IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 039227 号

书 名	养生太极新法
作 者	含 清
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部
地 址	北京农展馆南里 10 号 (100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	顾 苹
印 刷	北京美通印刷厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	108 千字
印 张	5.25
插 页	2 页
版 次	2002 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1-10000 册
书 号	ISBN 7-5059-4057-0/1·3153
定 价	12.00 元

您若想详细了解我社的出版物

欢迎惠顾我们出版社的网站 <http://www.CFLACP.com>

目 录

序	(1)
---------	-------

十年磨一剑	(4)
-------------	-------

十年以前,一个阳光明媚的日子,我坐在自家房子花园,两棵倒栽槐、满地绿草和花园外的一片成林清竹,将一路之遙的城市污尘和喧嚣远远地隔开。这一片绿色自然,让我对生命产生了强烈的向往和思考……。

自 序	(9)
-----------	-------

庄子曰:“与人和者,谓之人乐;与天和者,谓之天乐”。《庄子·天道》:与人和者,能得人乐,皆事顺心;与天地相谐,顺应自然,必然健康长寿,这才是天乐之境界。

第一章 养生文化与身心健康	(1)
---------------------	-------

“性命双修”即“身心双修”是道家的一个养生方法,惟中华太极贯穿始终,它强调的不是一个单纯的寿命问题,而是整个人生的修养方法。养生太极就是凭借这个方法,立论、力行,完成天人合一、身心健康的最高修养境界。

☆ 什么是健康	(1)
☆ 生理健康与心理健康的关系	(3)
☆ 现代医学与中国传统养生学	(4)
☆ “太极文化”与阴阳理论	(10)
☆ 经天纬地的“藏象、经络说”	(16)

- ☆ 人与自然融为一体的“天人合一”观 (19)

第二章 养生太极“气论”的思想渊源 (21)

俗话说：“人活一口气，气绝人身亡”。说明“气”是生命的本源，养气就是养命。因此，深、长、细、匀的呼吸使人健康，急促不稳的呼吸损害健康。因为，只有大幅度的舒张呼吸才能起到打通经络、舒经活血的作用，才能进行内脏系统的按摩运动。气行血才行，气固血必淤。

- ☆ 源于先秦“导引术”的呼吸养生 (21)
- ☆ 人有三宝——“精、气、神” (23)
- ☆ 现代医学与“气” (25)
- ☆ 应运而生的养生太极“气运呼吸法” (28)

第三章 养生太极的科学创编 (31)

以先秦导引术为基础，从祖国医学及传统养生文化中提取适合人体养护规律的精华，通过养生太极的集中表现，完成并达到颐养身心、健康人生的目的。

- ☆ 养生太极特点 (31)
- ☆ 科学的精心调护与尽享天伦之乐 (33)

养生太极“三通、四调”与日常养生。三通即“形通、神通、(精神)气通”；四调即调息、调心、调身、调生活(调饮食、调睡眠、调性生活)

- ☆ 养生太极的修炼挽救了我的生命 (44)

“要治身病，先治心病”。养生太极的修炼和亲朋好友的关心与支持，使我感悟到精神是生命的动力，“人活精神”，正是这种“精神”的力量，使我勇敢面对所遭受的沉重打击，重新正视自我，迅速战胜痛苦、摆脱困惑，回到了正常的生活秩序中。

- ☆ “人活精神”与“精神养生” (44)

☆ 一招一式健身心…………… (46)

“心静功法、天地人和、包罗万象、推陈出新、宽大为怀、四两千斤、进退相随、白鹤展翅”是养生太极的动作冠名。这种将动作名称与词义内涵高度统一的用意,回答了身心健康的境界与调养修习之间的辩证关系。只有持之以恒地付出,才能真正长久地得到。

1. “恬淡虚无”与“心静功法”…………… (46)

2. “道法自然”与“天地人和”…………… (48)

3. “上德若谷”与“包罗万象”…………… (50)

4. “辩证思维”与“推陈出新”…………… (52)

5. “少私寡欲”与“宽大为怀”…………… (53)

6. “柔弱刚强”与“四两千斤”…………… (55)

7. “易道阴阳”与“进退相随”…………… (57)

☆ 祛病防疾与病变的改善与治疗…………… (58)

一、“推陈出新”和“包罗万象”主治“心脏病”、“心脑血管不足”…………… (58)

二、“宽大为怀”和“日夜星辰”主治“高血压”、“肺结核”、“胸闷气喘”…………… (66)

三、“天地人和”主治“肾亏气虚”、“更年期综合症及女性经前反应”…………… (71)

四、“白鹤展翅”主治“溃疡病”、“健脾养胃”…………… (73)

五、“四两千斤”主治“失眠症”、“头疼脑热”…………… (76)

第四章 正确思维与护养的现实意义…………… (83)

德国体育健儿的保护神威利·东格尔说:谁要是每天不愿意为健康花费一点时间,那么终有一天他就会因为生病而不得不耗费更多的时间……。

☆ 老龄化社会与全民健身运动…………… (83)

☆ 未雨绸缪与防微杜渐	(85)
☆ 花钱救命不如花钱养命	(86)
☆ 思维方式与心理感受	(88)
☆ 延长寿命的有效方法	(90)
☆ 运动量过大对身体是种伤害	(93)
第五章 养生太极入门	(96)
对爱好养生、健身、探求新知的人来说,养生太极无疑是一种科学、实用、简单易学且不受年龄、场地、时间、投资等限制的运动方式。	
☆ 站立式养生太极动作名称、要领及示范图	(96)
☆ 运行式养生太极动作名称、要领及示范图	(105)
☆ 坐式养生太极说明	(145)
☆ 一天养生处方	(145)
☆ 养生歌诀	(146)
☆ 运行式养生太极动作连环图	(150)
参考书目	(160)

第一章

养生文化与身心健康

引言：

“性命双修”即“身心双修”是道家的一个养生方法，惟中华太极贯穿始终，它强调的不是一个单纯的寿命问题，而是整个人生的修养方法。养生太极就是凭借这个方法，立论、力行，完成天人合一、身心健康的最高修养境界。

什么是健康

健康与长寿是人类追求的永恒话题。我们探讨和追求健康，应该对健康本身的含义有一个全面的了解。

健康是一个社会概念，同时也是一个生物概念，一个心理概念。世界卫生组织创立之初，其宪章第一条，第一句便开宗明义地给健康下了如此定义：“一种身体上、精神上和社会上的完善状态，而不是没有疾病的虚弱现象。”这个定义是深刻而全面的，它把生理、心理、社会三者都包括在健康定义本身之中。那么，何谓生理和心理的健康？

生理健康是指：

身体各器官功能及各种生理活动正常,能适应自然环境的变化,并能有效地抵制各种疾病的侵袭。具体描述如下:

眼睛有神,视觉正常。
声音洪亮,呼吸平稳。
小便畅通,尿色正常。
大便正常,弹性肛门。
四肢灵活,骨骼正常。
睡眠良好,饮食正常。
体态匀称,不胖不瘦。
牙齿坚实,肾气充足。
心律正常,血压平稳。
脏腑正常,免疫力强。

心理健康是指:

身体发挥生命活力和身心健康潜在能力的一种持续心理状态。在这种状态下,人的思想感情和行为表现正常,既符合社会要求,又能给自身带来欢乐与健康。具体描述如下:

生活热情,健康向上。
思维清晰,适应力强。
了解自己,正确评价。
目标明确,冷静对待。
个性完整,人际协调。
适应环境,处世自如。

胸怀坦荡,宽宏大量。

欢乐有度,忧伤有节。

情绪稳定,心情舒畅。

生理健康与心理健康的关系

现代医学理论认为,人作为一个生命的整体,不仅由化学的、生理的、神经的诸因素所构成,而且还由精神和社会因素所决定。人体生化、生理的改变,可以引起精神心理的变化,机体中即使某些微小的障碍,也会直接影响到人的心理情绪。另一方面,人的精神心理的变化,必然也影响到生理的改变。不良的心理因素不仅能使机体某些器官和组织出现障碍及疾病,还可以导致死亡。有这样一个例证:“一个已被判处死刑的犯人,在行刑前告知犯人以放血法对其处死。然后蒙住其眼睛,在犯人伸出手腕上划开一条口子,并没有割断动脉血管,而用桶接水的滴答声,以示血滴声,结果犯人在数分钟之内死亡。”经解剖后,其死亡原因是高度紧张和恐惧的心理引起心脏麻痹而致死。因为,不良情绪和恶劣心境导致短命的例子,从古到今不计其数。

3

总之,生理健康和心理健康两者缺一不可,密不可分。生理健康是心理健康的物质基础,心理健康是生理健康的关键。单纯追求身体健康,忽略心理的健康不能从根本上达到健康的要求。真正的健康既要建立身心并重的养生思想,还要付诸行动去努力实现。

这种身心并重的健康要求,与中国道家“性命双修”说和“形神合一”说是一致的。“性命”和“形神”实际上是两对

相通的概念,“性和神”同指人的心性、精神、意识等;“命和形”指人的身体、躯体、存在等。“形与神”的问题,用现在的话说,就是“身心”的关系。修炼形和神为的是身心同健。

因此,不论是传统养生学还是现代医学,都要求身心双修,即形神双修的养生方式,才能达到真正的健康。然而,怎样才能使生理和心理达到健康,这可不是一件简单容易的事。因为健康不是想象,不是停留在心里的美好愿望。它必须经过付出的过程。完成这个过程需要建立坚定的信念。在此,用一句话:“勤动体魄健,远志可延年”与热爱健康的人们共勉。

现代医学与中国传统养生学

4

据史书记载和现代医学论证,一般人可存活到 150 岁,目前人的年龄还没有达到应享的天年。人活到 100 岁以上叫“天年”。虽然百岁老人逐渐增多,但终归是少数,大多数人到 70 至 80 岁就衰老不堪了。这当中影响人寿命的因素如下:

社会因素:

据有关资料说明,解放前,我国人口平均寿命只有 32 岁;解放后随着人民生活水平和医疗条件的提高,20 世纪 50 年代初人均寿命 35 岁;70 年代中期人均寿命 65 岁。目前,我国人均寿命已近 70 岁。可见,社会条件是延长或缩短人的寿命的基本因素。

疾病因素：

俗话说，一场疾病一场寿，就是说得一场病就减一次寿。生、老、病、死是人生的过程，其中“病”是一大关。疾病折寿最大。如果人生过程中少生病、甚至不生病，那一定能长寿。

饮食因素：

病从口入，饮食首先要讲卫生，否则伤肠胃有害健康，甚至于中毒伤命。另外，大量饮酒伤胃、肝、肾，可引起肝硬化、肾衰竭而危及生命。

精神因素：

人如果不生气、不愤怒、不冲动、不愁闷，经常处于喜悦与快乐之中，能使机体分泌有益的激素，把血流量、神经细胞的活动以及脏器的代谢活动，调节到最佳的状态，增强免疫功能，阻止疾病的发生和发展。相反，如果经常愁眉苦脸，大悲、大怒、大惊，将导致血压升高、心动过速、呼吸短促、焦虑不安等，这对身体十分有害，很多癌症患者，都是由于精神受到刺激、情绪从亢奋到忧郁而成病的。常言愁死人、吓死人、气死人，是不无道理的。有位心理学家指出，一个人如果在一年内经常生气或发怒，大约要缩短 2—3 年的寿命。

运动因素：

流水不腐，生命在于运动。人如果不活动，就如“死水一潭”，生细菌，积浑浊，百病丛生。动属阳，静属阴。人不运动，人的筋骨肌肉、心脏功能退化很快，而血液循环经常

处于封闭不动的状态,会使机体内滞积一些有毒物质,不仅影响正常呼吸,而且影响人体器官之间相互协调的灵活性,反之又使大脑神经中枢迟钝或出毛病。这些都会损阳折寿,缩短人的寿命。相反,人要经常运动,可使神经、心血管、呼吸、消化、内分泌系统,以及肌肉、皮肤、骨骼得到锻炼,使全身新陈代谢旺盛,增强人体的免疫能力,以延年益寿。(摘自《人体生理与养生长寿》)

以上所述不难看出,长寿决定于多种因素,而这些因素中除了社会因素以外,其他因素主要决定于自己。换句话说,追求健康长寿最重要的就是自身的护养。

6 人的生命只有一次,我们应该懂得珍惜,应该用心护养。所谓护养,就是从出生到死亡这个生命自然规律中,必须长期随时进行的一种保护手段,或者说自我养生方式。而养生应该包括人体生理和心理两方面内容的调养休整。我们说养生重在养心,“要治身病,先治心病”,这是道家养生文化最突出的特点,是中国哲人的思想精髓。传统养生学认为,天地自然之道、人类道德之道和养生之道是统一的,故此,一切合乎性命道德的行为才是养生。这里的“性”指的是精神、意识、心理等,“命”指的是生命、形体、精气。

道家的“性命双修”养生学,和过去西方养生学比较,有一个完全不同之处,就是道家养生学不是单纯讲寿命、讲延年益寿,而是强调整个人生修养体系。借这个理法完备的体系,去完成人生最高境界。在道家看来,健康长寿并非惟一的目的,故强身健体只是养生的一部分,叫做“命功”;此外,尚有一部分是讲心性修养、道德修养、人格修养,这叫做“性功”。修命还须修性。道家养生学将性功贯穿命功,所

谓“修得一分性，保得一分命”。自始自终，不离心性、道德的修养。

在古代追求长寿具有代表性的方式大体分为养形和养神两派。养形派源自上古的巫覡文化或从中分化出方士及炼养方法——方术，形成中国养生史上最早的派别——方仙道；养神派则以老子、庄子为代表。老子主张法天地之自然，“致虚静，守静笃”，以洁净无尘的心境去观照万物，为归根复命之术。庄子是道家集大成者。他指出达到“保身”、“尽年”的最好途径，莫如弃却世间人事，遗忘短暂人生。“弃事则形不劳，遗生则精不亏。”（《庄子·达生》）通过求其心灵的恬淡，保持精神的安宁，从而摆脱世俗的物累，达到“夫形全精复，与天为一”的境界。庄子科学的提出了“养神”的学说。他认为，恬淡寂寞，虚无无为，这是天地的本质，道德的特性。圣人生活在恬淡空虚之中，忧患不能侵，邪气不能入，于是他的德性完整，而精神毫不亏损。任自然而运动，一动一静，随同阴阳，或生或死，委之天地，故可体大道而长生。相反，俗人形体劳烦而无休，精神耗费而枯竭，反以重身而夭折。由此可见，“纯粹而不杂，静一而不变，惔而无为，动而以天行，此养神之道也。”（《庄子·刻意》）任其自然，站在无为清静的立场，就是用养神之道取替养形之术。所谓养神，主要是要求精神内守，凝志不分。“依乎天理，因此固然”，这是庄子养生学的基本原则。庄子虽然强调养神，但并非完全不顾形体。在他看来，生死理应看破，但天赋的身体却不可轻弃。“夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。”（《庄子·大宗师》）只有保养好自己的身体，使生命延续到天年，才能善其死。就形神而言，形为神的载体，神为形的主

宰,二者是相依相存的,没有了形也就没有了神,所以养神与养形是统一的。

道教的主要来源即为方仙道与老庄派。既然如此,养形派与养神派的观点与方法均被道教吸收,并加以有机的融合,从而建立形神统一的生命观,与内外并重的养生法。《太平经》中论述说,“凡事人神者,皆受之于天气,天气者受之于元气。神者乘气而行,故人有气则有神,有神则有气,神去则气绝,气亡则神去。故无神亦死,无气亦死……”这是从元气论出发,说明精神和形体是统一的一体。两者互相依存,不可分离。“精神有气,如鱼有水,气绝神精散,水绝鱼亡”。可见,形神统一的基础是物质,精神不能离开形体而独立存在。

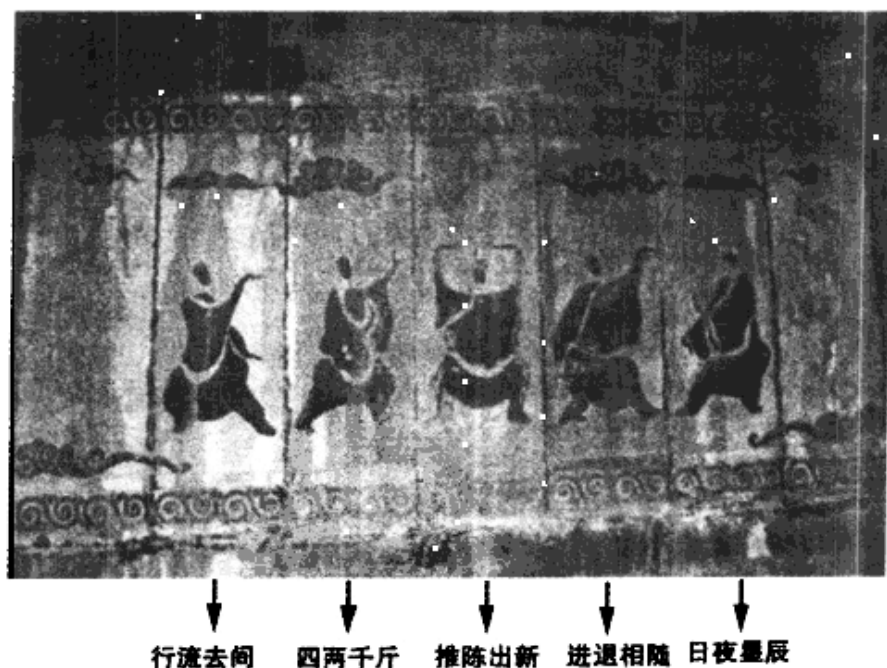
道家形神关系的观点,基本倾向是主张形神依存、身心一体。以此为核心,形成了道家养生学形神统一的生命观。这一观念对我国的太极拳运动具有十分重要的意义。它也是我创编养生太极的理论基础,它奠定了养生太极体系的基本特征,即着眼于人体内部生理、心理功能和肢体功能的全面提高。换句话说,就是使人身心健康。强调在静功中完成性功、在动功中完成命功的一种对身心双修集中表现的最佳方法。

秦汉以来,为了长生不老寻仙丹而丧命的君主不少,这当中的盲目性与过去科学不发达有着很大的关系。不过这也说明一点,人类追求健康长寿的愿望是一致的。而作为现代人,既要吸取古代养生长寿术之精髓,又要抵制迷信的歪理邪说,还要结合现代科学手段来进行养生。不论注重养形还是注重养神,都是我国古代养生之道的集中表现,要从中吸取精华,去其糟粕,才能取得安全可靠的效果。这一

点很重要。

中国长寿始祖彭祖活了 138 岁，主要养生方法用几句话概括为：“食补不如气补，气补不如人补”。

导引行气术，是气补的一种方式。通过调整呼吸达到活血、养精、益髓、健美、驻容及增加免疫功能等功效。《庄子·刻意》篇中提到“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”。在四川彭山彭祖陵墓所复制的部分五形导引图与 1973 年长沙马王堆三号汉墓出土的西汉帛画《导引图》如出一辙，从五形导引图中可以寻找到与养生太极近似的动作。（见图 1）



（图 1）

从这一点来看，太极拳的源溯是不是可以追溯到先秦彭祖。对于这一观点无须深究，重要的是太极拳发展至今，

吸取和应用了中华古代导引行气术的方法,其宗旨是为了达到养生长寿之目的。彭祖是中华导引行气术的创始人和长寿的代表人物。由于彭祖长寿主要原因在于行气养生,那么,准确地说,这种行气养生术就是一种“长寿导引术”。

彭祖还认为:“致寿之道无它,但莫伤之而已。”也就是说,要想长寿,则必须尊重人的自然性,切勿扭曲和改变,使之偏离了自然的根本轨迹。彭祖决不追求荣华富贵。

古代长寿秘诀归纳如下:

调 身——通过导引形体术,调和阴阳、强身健体。

调 息——通过导引行气术,调养生理机能。

调 心——通过导引意念术,调理心理状况。

调生活——通过饮食结构和生活习惯保养身体。

总而言之,长寿靠的是日常生活的自我护养,只有平时注重养生,才能达到健康长寿之目的。有位百岁老人,曾这样对人说,“要知道自己能活到 100 岁的话,过去的日子就会更好地保养身体”。

“太极文化”与阴阳理论

首先,我们应该了解太极文化中包含的一些重要概念,以及阴阳理论中重要的几个方面:

“太极”概念:

“太极”一词,始见于《周易大传》。《周易·系辞》云:“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦。”到宋代,“太极”观念有新的发展。周敦颐作《太极图说》,以太极为阴阳

五行之本原，以太极阴阳为万物生长的根本。他说：“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动，一动一静，互为其根，分阴分阳，两仪立焉。”这样，阴阳和合理论就与太极学说联系起来了。

“太极图”概念：

“太极图”这一世界上最伟大的杰作，被今人誉为“古代中国方士黄冠上的一颗明珠”，就是阴阳和合所构成的一个最美妙、最完善的和合体，是阴阳学说最完美的表述。而太极拳最根本的创编思路便是阴阳和合，阴阳互补，相依相存，矛盾统一。

太极图是原始天文图，在远古时期，人们通过立竿见影来分四方，辨冷热的实测图，即原始的天文图。这一极具象征意义的太极实测图，就是原始的天文图中的 24 等份。24 等份表示一年中的 24 个节气，每份又代表十五天的日影盈缩状况，再将圆圈用六个同圆等分半径乘六，每等份代表四个影长单位，表示一个月的日影盈缩状况。再将 24 个日影长度用曲线相连，阴影部分添黑，即成此图，也就是原始太极图。（见图 2）

11

太极图中黑白部分，犹如黑白两条阴阳鱼，相互对峙，相互冲突，相互融合。其中黑色代表阴，白色代表阳，也就是说世界的本体包含着两种性质不同的能量。但是这两个对立的能量并不是截然分开，毫无关联的，而是你中有我，我中有你，相依相存的矛盾体。

黑中含一点白者，即阴中有阳；白中含一点黑者，即阳中有阴。两个圆点，分别为阳极和阴极。其阴阳相处的状态，一边从大到小，一边则从小到大，就如同两条头尾相接