

# 中国养生术

神州文化集成丛书

孙同德 著

新华出版社



神州文化集成

# 中国养生术

孙同德 著

新华出版社

神州文化集成

京新登字 110 号

神州文化集成丛书

**中国养生术**

孙同德 著

新华出版社出版发行

新华书店经销

中国印刷公司监制

北京志诚文字图像处理新技术有限公司制版

北京顺义李史山胶印厂

850×1168 毫米 32 开本 5.875 印张

插页 2 张 127,000 字

1993 年 12 月第一版

1993 年 12 月第一次印刷

印数:1—10,000 册

ISBN 7-5011-2210-5/G·827

定价:9.40 元(软精)

3.45 元(平)

# 序

季羨林

最近几年来,有关方面的人士提出了弘扬中华优秀传统文化、发扬爱国主义精神的口号,立即得到了全体中国人民,甚至海外华人和华裔的同声赞扬和热诚响应,足证这个口号提到了人们的心坎上,是完全正确而且及时的。

根据过去的经验,所有正确的口号都必须落实到行动上,才算有效。因此,我们中国文化书院的同仁们和中国华诚集团文化传播公司总经理李生泉同志等,爱国不敢后人,也想尽上自己的绵薄,为这宏伟的盛举增砖添瓦,几经酝酿磋商,发起了这项《神州文化集成》大型丛书的编辑出版工作,这中间也得到了新华出版社的大力支持。计划先出一百本,并将配以电视录像。读者与观者,不限于大陆上的同胞,也包括大陆以外的华人和华裔;台湾在内,自不在话下;我们甚至想象,连在历史上同中国文化交流密切的东亚和东南亚国家也都包括在里面。至于这个范围以外的世界上所有想了解中国文化的国家,如果对我们的丛书和影

视也感兴趣，我们当然也衷心欢迎。“韩信将兵，多多益善”，这就是我们的期望。

抱着这种想法和期望，我们开始了组稿活动。在较短的期间内，我们约请了一些国内学有专长的老中青年的学者，承担各书撰写的任务。尽管有不少学者工作十分繁忙，但是一听到我们发起的宗旨，无不慨然应允。为了保证著作质量，我们规定了严格的审稿制度。谁也没有“特权”。只有这样才能真正弘扬我们先民留下来的优秀文化。这一点，我们可以心安理得地告诉我们的读者和观众。

《神州文化集成》丛书最初我们想定名为《神州文化精华》或者《精粹》。但是有的同志认为，从马克思主义科学观点上来看，我们中华文化，不管有多么光辉灿烂，不管对全人类做出了多么巨大的贡献，它同任何时代的任何国家的文化一样，并不可能完全都是精华。我们的丛书中也介绍了一些非介绍不行的反映中国特殊文化的现象，它也许谈不上什么精华，但也绝非“毒品”，它似乎是中性的，绝对无害，也许还有点益处，它能增强国外读者和观者对中国的全面了解。基于以上的考虑，我们把本丛书命名为《集成》。

我们的丛书虽然冠以“神州”，但是我们考虑问题的视野却绝不限于神州。

最近几年来，我经常考虑一些有关文化的问题。如果说我的考虑有什么特点的话，那就是，我并不囿

于神州这一个地区，也不限于当前这一个时代。我收藏着一方清代浙派大家陈曼生刻的图章，其文曰“上下五千年，纵横十万里”，这完全符合我的精神。我于文化问题绝非内行里手，我也不装出这番模样。但是，我看到了一些东西，想到了一些东西，我不愿意妄自菲薄，也不愿意敝帚自珍，于是就写了一些短文，在不同的座谈会上也做了几次发言。得到的反应多是肯定的。连一些外国学者也不例外。这当然增强了我进一步探讨的信心。

我觉得，我们过去谈论中国文化，往往就事论事，只就中国论中国，只就眼前论中国。这样做的结果只能是像瞎子摸象一样，摸不到全貌，摸不到真相。经过我多年的思考，我认为，从人类整个历史来看，全世界人民共创造出来了四个大的文化体系。所谓“大”指的是历史悠久、影响广被、至今仍然存在的文化体系。拿这个标准来衡量，我发现了只有四个：中国、印度、伊斯兰和欧美。其中前三个属于东方文化范畴，第四个属于西方。东西两大体系，有相同之处，也有相异之处，相异者更为突出。据我个人的看法，关键在于思维方式：东方综合，西方分析。所谓“分析”，比较科学一点的说法是把事物的整体分解为许多部分，越分越细。这有其优点：比较深入地观察了事物的本质。但也有其缺点：往往只见树木，不见森林。所谓“综合”就是把事物的各个部分联成一气，使之变为一个统一的整

体,强调事物的普遍联系,既见树木,又见森林。普遍联系这一点是非常重要的,它完全符合唯物辩证法。

我浅见所及,东西文化的根本差异即在于此。

中国文化是东方文化的重要组成部分。要想了解中国文化,必须了解东方文化;而要想了解东方文化,必须了解中国文化。东方文化和中国文化,了解必须同时并进,相互对照,相互比较,初时较粗,后来渐细,螺旋上升,终至豁然。

我想先从医药中举一例子。人们都知道,西医和中医是完全不同的,两者的历史背景完全不同,发展过程也完全不同,因此,诊断、处方、药材等等都不一样。最明显的差别是大家所熟知的:西医常常是“头痛医头,脚痛医脚”,而中医则往往是头痛医脚,比如针灸的穴位就是如此。提高到思维方式来看,中医比西医更注重普遍联系,注意整体观念。

再拿语言文字来作一个例子。西方印欧语系的语言,特别是那一些最古老的如吠陀语和梵文等等,形态变化异常复杂,只看一个词儿,就能判定它的含义。汉语没有形态变化,只看单独一个词儿,你就不敢判定它的含义,必须把它放在一个词组中或句子中,它的含义才能判定。使用惯了这种语言的中国人,特别是汉族,在潜意识里就习惯于普遍联系,习惯于整体观念。

再如绘画,中西也是不相同的。许多学者,比如申

小龙先生等,认为西画是“焦点透视”,中国画是“散点透视”。你看一幅中国山水画,可以步步走,面面观,“景内走动”,没有一个固定的焦点。申小龙还引用了李约瑟和普利高津的意见,认为汉民族有有机整体思维方式。

从上面几个简单的例子中可以看出中国文化的特点。约而言之,这个特点可以归纳为普遍联系和整体观念。从“科学主义”的观点上来看,这未免有点模糊,但是这个“模糊”却绝非通常所谓的“不清不楚”,而是有比较严格的科学含义,它强调的正是普遍联系。这同我上面讲的东方文化的思维方式是“综合”,是完全一致的。

我的这一点想法,颇得到一些学人的赞同。在北京召开的“东方文化与现代化学术讨论会”上我讲了我的看法。会议结束以后,一位日本大学教授专程来到我家,向我表示他很赞成我的意见。我最近到南朝鲜访问,在社会科学院的一次座谈会上,我又谈了我的看法,一位大概是主张“全盘西化”的教授说:“我们韩国没有东方文化!”我在大吃一惊之余,举了几个我在汉城几所大学中看到的例子,说明那里是有东方文化的。那位教授最后还是承认了我的看法。

但是,不管有多少人赞成我的想法,我毕竟不精于此道。亿而偶中,是可能的;亿而不中,又何尝不可能呢?我这一点粗略的想法,在可预见的时间内,无法



用实践来证明。即使在非常长的时间内,也只能逐渐地通过世界文化的发展来验证。这一点我想是大家都同意的。

一个人自己有了一点新的看法,而且又觉得它是可能站得住脚的,总希望能有更多的人理解。得到赞成,当然高兴;得到否定,也可以起他山之石的作用。我就是怀着这样的心情,像一个传教士一样,一有机会,就宣传我的“上帝”。现在就是借写这篇序的机会,再絮叨一遍。

我这一篇所谓总序只代表我个人的观点,我绝无意强加于人。强加于人的作法是愚蠢的。百有争鸣,我只是一家。但有一点我是十分坚定的,看中国文化,必须把它放在东方文化这个大框架内,放在世界文化这个更大的框架内,才能看得清楚。如果在时间和空间方面不能放开眼光,囿于积习,墨守成规,则对我们祖国的优秀文化,无论如何也是认识不清楚的。弘扬中华文化,发扬爱国主义,是我们每一个中华儿女的神圣的责任。我们这套丛书的每一位作者和电视录像的制作者,都会认真负责地从事自己的工作。我希望,我们的任务能够完成;我希望,我们的目的能够达到。是为序。

一九九一年六月二十六日

# 目 录

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 序 .....           | 季羨林 |
| 绪言 .....          | 1   |
| 第一章 精神调养法 .....   | 3   |
| 第一节 养精术 .....     | 3   |
| 第二节 调神术 .....     | 21  |
| 第二章 形气调养法 .....   | 37  |
| 第一节 养形术 .....     | 37  |
| 第二节 养气术 .....     | 57  |
| 第三章 日常养生术 .....   | 73  |
| 第一节 衣食住行调养法 ..... | 73  |
| 第二节 起居调养法 .....   | 96  |
| 第四章 平衡调摄法 .....   | 109 |
| 第一节 四时调养法 .....   | 109 |
| 第二节 月令协调法 .....   | 120 |
| 第三节 日辰协调法 .....   | 131 |
| 第四节 中和调养法 .....   | 133 |
| 第五章 房室养生 .....    | 137 |
| 第一节 房事节度 .....    | 138 |

---

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| 第二节 合房有术.....           | 143            |
| 第三节 房事禁忌.....           | 150            |
| 第四节 房事损益 .....          | 152            |
| <b>第六章 儒道释养生术 .....</b> | <b>157</b>     |
| 第一节 儒家修身术.....          | 157            |
| 第二节 道家长生术.....          | 162            |
| 第三节 佛家养性术 .....         | 169            |
| <b>后记 .....</b>         | <b>李生泉 179</b> |

## 绪 言

中国养生术属于预防医学的范畴,也是当今人体生命科学的重要内容。养生即护理、保养性命的意思。也可称之为养性、摄生、保生。中国养生学是以儒道释医学等民族文化为背景,运用中医、气功、易经等多种理论探索人体生命规律,研究人类健身、防病、延年理论和方法的一门学科。几千年来,在研究人体生命与自然、社会的关系中,通过摄生、预防、祛邪治病、延年益寿的实践,儒道释医各家百花齐放,各俱特色,并建立了各自的养生学说。

儒家以孔子为代表,主张修身必先正心,注重人道,着眼于入世。提倡修身齐家治国平天下。其修持法是以忠诚、仁义、中和为原则,达到以礼制心的目的。形成了中国独特的“执中”、“平衡”的儒家学派。

道家以老庄为宗,注重天道,讲究“天人合一”、“自然无为”,主张以道制心,着眼于强身健体,延年长生。其修持原则是法于自然,抱园守一,养命为主。后道教合神仙家思想于道家形成道教。道教提倡内外丹,经修持以达到长生久视,羽化升仙之目的。形成了道家养生长寿的独立体系。

佛家自印度传至中国,到隋唐出现了中国化的佛教派别,

注重心性锻炼,着眼于出世。主张“明心见性”。修持方法以修心养性为主,通过戒、定、慧的修持而达到成佛之目的。

综观儒、道、释各家养生之法虽有差异,但最终目的和效果是一致的。各派之间有着不可分割的千丝万缕的联系。佛家清心而入涅槃,道教修命而倡导丹学,儒家中庸以养浩然之气。它们互相渗透、互相补足。在修持方法上也有许多共同之处。儒家存心养性、道家修心炼性、释家明心见性,皆以心性为本;儒家执中、道家守中、佛家空中,皆以“中”字为法;儒讲一贯、道讲得一、释讲归一,皆以“一”为宗旨。特别是当今时代,儒、道、释三教圆融贯通,都提倡性命双修的养生方法。从而完善了中国的养生理论,丰富了中国养生学内容,成为了中国传统文化中的一颗璀璨的明珠。

由于养生学内容繁多、真伪相杂、立论各异、文字深奥,不便大多数人掌握和修炼。为使广大读者真正掌握和了解我国古代的养生方法,特编写了“中国养生术”一书。本书融儒、道、释、医为一体,以介绍修炼方法为主,选用了古代有代表性的、共性较强的、效果明显的、实用价值大的、简而易炼的养生内容介绍给大家。使读者能按步就班、满怀信心地通往长寿大路。

但我们必须说明,在这里我们只是向读者介绍我国古代的养生术,而我国古代的养生术中虽有许多有益于养生健身的方法,但这些方法中也有一些并非都是合乎科学的。因此,由于每个人情况不同,在利用这些养生方法时应找医生或专家咨询,并在他们的指导下采用。

## 第一章 精神调养法

养生大法莫过于养精神。精者身命也，神者心性也。

精乃性之所寄，藏于肾，可滋润人身。神乃精之大成，藏于心，为人身之主宰。有精必有神，有神必有精。精神相依，性命相随。神不离精，精不离神，如鱼水相伴。鱼借水养，神借精滋。鱼静水不浊，水足鱼必欢，神清精不摇，精足神饱满。水枯鱼则危，精虚神憔悴。故善养生者，从不割裂性命，多采用性命双修之法，养其精、调其神。修道之士多先重于炼心。心灵则神清，神清则气凝，气凝则精固。此炼心被称之为得道成仙的一半功夫。精须天天养，神须日日调，精足神不衰，神清精不失。依此坚持调养，持之以恒，不失法度，疾病自除，长生可得。

### 第一节 养精术

精是构成人体生命的基本物质，也是从事各种机能活动的物质基础。从来源上讲，有“先天之精”和“后天之精”；从功能上讲，有生殖之精和脏腑之精。

先天之精来自父母，是构成人体的原始物质，也称“元

精”。道家认为它藏于海底(会阴),中医认为它藏于肾,所以有“肾为先天之本”的说法。

后天之精是饮食水谷所化而成。饮食入胃,由脾磨化成液,经吸收变成精微物质。故脾胃为后天之本。

先、后天之精互相资生、转化。先天之精不断为后天之精提供了物质基础,又不断得到后天之精的充养,输布于五脏六腑和全身,总藏于肾。

精的属性为水。在卦为坎,外阴内阳,坎中精动为虎,其性易坠、易流、易失。精是人体生命的基本物质,精不足会引起很多疾病。如脱发、齿摇、耳鸣、耳聋、眩晕、目昏、口干舌燥、烦热、虚火、盗汗、阳痿、遗精、不孕、性功能障碍、月经不调等。所以养生首先要养其精。柳华阳说:“人有精则生、无精则死,此自然之理也。”《黄帝内经》也有记载:“上古之人,其知道者,法于阴阳、和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳。故能形与神俱,而终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无常、故半百而衰也。”历代养生家无不以此为座右铭,无不以生精、保精、固精、补精为基础进行养生。

### (一) 生精术

世上物质均有依一定条件互相转化的规律,如水可化气,气可化水。其实质为一,形态各异。人体精气神也如此,精可以化气生神,神也可以化气生精。由精化神是圣人之法,需要精足,火候适宜。由神化精是常人所为,只要心静,神不外驰,

意守下丹田均可化气生精归于海底。此法虽是常人所为，聚神生精也是养生之筑基，登堂入室之阶梯，不可小视。

### (1) 聚神生精

a 守穴生精<sup>①</sup>：守穴可开窍、通经络、活气血。守下腹的要穴可有利于行气血，化生精液。

[守穴]：关元、气海、中极、石门、尾闾、长强、命门和会阴。意守时要以会阴附近区域为核心。

[守穴法]：直身盘坐，一足跟抵会阴，百会上顶、头稍低、下颌微收，双手放于要意守的穴位处。坐好后闭眼，露一线光，眼观鼻尖，鼻尖对肚脐。此时意念和眼光均似有似无地落在要意守的穴位上，着意要轻，不可死守，要做到守而不守，不守而守，顺其自然，这才恰到好处。守的时间可因人而异，一般四十分钟之内为好。意守有温热感之后，气血充盈，有益于生精和祛病。

#### b 守窍生精法：

[窍位]：水星（黑帝）为肾的暗窍，距黄庭四寸五分；火星（赤帝）为心的暗窍，距黄庭三寸九分。

[行功方法]：吸气时意守火星，呼气时意守水星。吸气时真气由尾闾慢慢上升，心气随之而入督脉，呼气时意守水星，真气沿任脉徐徐下降，肾之真阴伴随真气入丹田。当气血行经任脉时阴精已生成，入睾丸后化成阳精。注意呼吸不要用力，而要用意。其效应同“守穴导引法。”

c 息怒生精：精由血化，血从肝生。十滴血可化一滴精。中医认为怒伤肝，怒时肝相火起，疏泄用事，神不得守，气机

---

<sup>①</sup> 引徐平编辑“珍藏男子回春秘诀”。



紊乱,气血暗流而耗损。经常发怒之人,肝脏受损,功能减退,藏血、造血机能下降。使化生精血的原料减少,影响了精液的形成。平心息怒时,人身气血各归其舍,得以保养,故精源充足。

### (2) 玉液生精

玉液即金玉液。舌顶上腭时,舌根下有两穴,左为金津,右为玉液。《性命法诀明指》曰:“肩井、石泉。”口中津液皆由此而生。练功时,舌顶上腭,津液就顺两穴不断生出,待口不能容,正要喷出之时,引颈将津液分三口徐徐吞下,入壬脉,直至肚脐下一寸半的真气穴,且渐渐化为阴精和阳精。行功时如配合意念,闭目顺生精道路下视,将津液直送真气穴,生精效果更佳。如津液不足,可用舌左右搅唇或扣齿,以加速津液生成。玉液为肾精所化,咽而不吐,肾精充实。

### (3) 导引生精

精藏于海底肾内。要使精聚于海底,并增加精液,其导引部位首先要放于下腹,肚脐以下的部位。导引方法用意念配以小腹运动和按摩,以提高小腹热量、能源。

a 凹凸运动<sup>①</sup>:行功时先将意念放于肚脐下,初练时可在自然呼吸的情况下,尽量收凹下腹部,到最大限度,稍停继而转入凸放小腹,也到最大限度,一般做到发热或适度疲劳为止。此法熟练后可做第二步功法。方法同初练方法。只是要配合呼吸,先调顺呼吸,然后停止呼吸做五次为一组,稍停。调息后再做,反复做几组。组数以自身感觉舒适为原则。经练习后不断增加每一组的凹凸次数,如每次停吸后做到十五次、三

<sup>①</sup> 引徐平编辑“珍藏男子回春秘诀”。