

康 樂

◆

唐克军 著

说会
图说
古代
生活

康乐人生

·—————·

图说古代养生文化

广陵书社

人 生

主编 周武 陈江



康乐人生

图说古代养生文化

唐克军 著

广陵书社

图书在版编目(CIP)数据

康乐人生:中国古代养生文化/唐克军著.—扬州:
广陵书社,2004.10
(图说古代社会生活丛书/周武,陈江主编)
ISBN 7-80694-034-0

I.康... II.唐... III.养生(中医)—文化—中
国—古代—图解 IV.R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109493 号

书 名 康乐人生:中国古代养生文化

著 者 唐克军

责任编辑 王志娟

出版发行 广陵书社

扬州市凤凰桥街 24-6 号 邮编 225002

发行部电话 (0514)7343427

网 址 www.yzqlpub.com

E-mail: qlss@yztoday.com

印 刷 扬州鑫华印刷有限公司

扬州市运河西路 215 号 邮编 225003

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 9.75

字 数 162 千字 图 198 幅

版 次 2004 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-80694-034-0/K·18

定 价 25.00 元

广陵书社版图书凡印装错误均可与出版社联系调换

总序

近年来,古代社会生活和民俗文化的研究,已越来越引起人们的关注。这不仅因为,当人们回溯并纵览漫漫的历史画卷时,诸如衣食住行、婚丧嫁娶、岁时节庆、养生娱乐之类的日常生活事象,往往以其生动活泼、丰富多彩而成为最引人入胜的部分,还因为历史与现实之间并无不可逾越的鸿沟。由于历史的延续性和文化的传承性,古代社会生活和民俗文化的不少母题和因子仍遗存于现代社会之中,或隐或显地对现代人的生活起着不同程度的规范、制约作用。其结果是,我们越追求生活的时尚性和现代性,就越会感受到历史积淀的重负。于是,踟蹰于传统与现实之间的人们不免会生出诸多迷惑,引发探索的好奇:我们的先人究竟是如何生活的,传统生活事象的原生状态和初始阶段究竟是怎样的,我们应该如何对待先人的历史遗

产。

从学术层面看，饶有兴味的生活文化事象还具有极高的研究价值。法国“年鉴学派”提出“长时段”的史学理论，认为考察生态环境、社会生活等对历史起长期作用的现象，能更为清晰地揭示人类社会的演进轨迹。美国“新社会史学派”也提倡微观地描述“自下向上看的历史”，或“底层的历史”，认为普通民众的日常生活与观念，往往是影响历史的主要因素，因而是更有意义的研究对象。此类现代学术理论，运用于中国古代史的研究领域，也不失其有效性。中国古代是个“礼治”的社会，历朝法典其实就是“礼仪”的制度化和法律化，而“礼仪”，究其根本，则源于民间日常生活之“习俗”。作为社会基本文化现象之一的民俗，是人类在长期的社会生活中创造的，同时又对人类本身起着重要的制约作用。现代人文社会科学的研究成果证明，民俗是一种社会日常生活的常规化行动，它包含着许多传统和公认的规则，当这些规则具体化、规范化后便成为“礼仪”，大多数的社会制度正是由民俗和礼仪发展而来的。所以说，一种制度，实际上就是一种比较永久的，合理化和自觉化的“超级民俗”。与变动较为迅速、频繁的精英文化相比，社会生活和民俗文化的演变更为缓慢而深刻。唯因如此，文化深层的价值观念、社会心理、审美意识、宗教信仰

等,可从中更直接、更明显地反映出来,从而构成中国文化不同于其他异质文化的标志性特征,而了解与认识中国社会的发展线索,也可从生活样式与社会观念的缘起、传承、演进和变异中,寻得一个深入的观察点。

这套丛书对中国古代社会生活和民俗文化的各个方面,作了分门别类的介绍和论述,书中精选了大量的古代文物和历史图像,意在通过直观形象、图文并茂的形式,使广大读者对繁复的古代生活事象有一个基本的认识。自第一辑出版衣、食、住、行、游艺五种后,现在又推出第二辑的四种,内容分别涉及婚姻、丧葬、节俗和养生。各书的撰作,除坚持生动有趣、简洁流畅的文字表述外,还本着严谨的学术态度,对最为重要而典型的生活事象,作了准确的史实叙述和适当的理论分析。因此,有志于探索中国古代社会生活史的读者,也可藉此作为研究的入门。

无庸讳言,以今天的眼光看,中国古代的社会生活中,既包含健康淳朴、美好善良的世情民风,也不乏荒诞愚昧、有悖情理的陈规陋俗,良莠并存本是见于世界各民族传统文化的普遍现象。显然,要完整而准确地认识中国古代的社会生活,不可能也不必要回避这些落后的东西。但愿广大的读者朋友藉这套丛书,不仅能大致了解中国古代的生活状况,而且能理性地看

待先人的文化遗产,并通过一番扬弃,开拓出更为美好的未来,这既是我们的宗旨,也是我们的奢望。

编 者

2004 年 8 月 11 日

目 录

第一章 养生源流	1
一、代代推进 灿烂辉煌	3
二、养生流派 各有特色	9
三、养生殊术 文化同趣	17



第二章 养生之理	21
一、阴阳五行 生生之道	22
二、养气形神 成真人身	35
三、相生宜之 相伤禁之	39

第三章 养心于内	45
一、回归自然 道家之养	46
二、超越自我 儒家之教	57
三、明心见性 佛家养心	67
四、修德和情 医家之法	75



第四章 通畅血气 81

一、存思守一 以静养气 82

二、内丹修炼 羽化登仙 87

三、辟谷服气 身轻色美 93

四、吐故纳新 精气日盈 101



109

111

130

137

第六章 治标固本 155

一、正不压邪 疾病乃生 157

二、药物调理 去邪扶正 158

三、药物养身 固本培元 169

四、服食丹药 长生不死 175



第五章 动身健体

一、导引养生 猿伸虎踞

二、日常保健 增强功能

三、太极拳道 动静相合



第七章 起居调息

- 一、居住环境 安身怡心
- 二、起居有常 睡眠有方
- 三、大便通畅 小便洁清
- 四、四季调理 随时而安

- 185 功睡師天靜虛
- 187 氣腿功手卧治
- 194 二奉左捏右夢
- 202 十四曲存直陰處
- 204 口運右行左仰



飲膳正要



第八章 服食有方

- 211 一、养生之道 先于饮食
- 212 二、当知食性 以食疗补
- 221 三、适宜而衣 悦其身心
- 226 四、衣食禁忌 相生相克
- 239

第九章 欢娱房中

- 一、采补固精 难圆其说
- 二、交接之术 乐在其中
- 三、行房禁忌 生生不已
- 四、性药助之 性趣昂然

247

249

255

269

274



277

第十章 闲情逸致

278

283

285

288

294

一、四美二难 清享幸福

二、读书诵诗 自得其乐

三、琴棋书画 陶冶性情

四、花卉艺术 赏心悦目

五、四时出游 舒畅心志

第一章 养生源流

健康长寿、和乐如仙是人生之所求。养生就是追求健康快乐的人生。所谓养生,就是摄养身心,延年益寿,减少疾病;所谓生就是生命、生存、生长;所谓养就是保养、调养、护养、补养。具体说就是以修养精神,调养血气,锻炼身体,调和饮食,注意房事,适应温暖等方面的方法保持身心健康。几千年的养生实践,我国古人创造了灿烂辉煌的养生文化,总结出了颐养心神,存养元气,保养身体,促进健康长寿的养生理论与方法,包括安心之道、畅气之方、养形之法、用药之道、起居之规、饮食之理、房中之术、清赏之要等。今天我们可以从这些养生文化中汲取营养,提高我们的生活质量。今天的社会,生活节奏加快,生活的规律性常受破坏,生活矛盾增多,人的心理和身体负荷加重,更需要人们加强身心修养,保持健康的身体和平和的心理面对变化的世界,享受生活的丰富多彩。我国古代的养生文化是今人养生取之不尽的宝藏。



百鹿图



百老图

一、代代推进 灿烂辉煌

中国养生文化源远流长,而且随着时代的进步,不断被重视,不断被推广。上古时代,为了生存,为了适应自然,先民已积累了一些养生经验,从穴居到巢居,再到构筑房屋,吃熟食,注意个人卫生和环境卫生,已开始洗澡、洗脸、扫除,并以舞蹈和柔形体,节制筋骨。殷商、西周时期,我们的祖先就有了贵生长寿观念,把“寿”、“康宁”、“考终命”看作是人生最大的幸福。《尚书·洪范》就把寿作为五福之一,《诗经》就以“万寿无疆”来表达对长寿的渴望。

春秋战国时期是我国养生文化的奠基时期。这时期,各家都提出了自己的养生主张。儒家讲究进德修业、注意通过各方面的生活来养生;墨家要求节欲养生;道家主张清静无为,返朴归真;法家主张以动养形,《吕氏春秋》就说流水不腐;医家主张调和阴阳,顺应四时。虽然各派主张不同,但都认为天人合一,养生就要顺生,顺应自然,与天相通,并且否定了寿命天定的观念。荀子说只有注意保养、运动,就是天也不能让人病,如果忽视保养,运动少,就是天也不能保全生命。只有注意养生才能强健自己的生命,成了我国养生文化的基本思路。在主张运动养生的思想促进下,古老的导引、按摩也得到迅速发展,《庄子·刻意》有“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申”的导引术。长沙马王堆三号墓出土的“导引图”就是先秦导引发展的例证。不仅有导引术,《黄帝内经》还提出“提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿敝天地”的导引理论。除了导引术,行气也得到重视。

“行气”一词始见于《左传·昭公九年》：“味以行气，气以实志。”这时期，养生专著较少，大都散见于各家著作中，如《老子》、《庄子》、《吕氏春秋》和《黄帝内经》。专著有《重道延命方》，可惜已佚。

秦汉三国时期是我国养生文化的勃兴时期。此时无论是养生理论还是养生方法都趋于系统化。在养生思想方面，刘安承接道家守静传统，倡导抱虚守静的养生学说，认为“宁身体，安精神”。董仲舒承接儒家传统，提出了“天人感应”的观点，并将人与天数想比，认为人有小骨 366 块，与一年的天数相同，大骨 12 块，与月数相符，五脏与五行对应，四肢与四时相应，眼之开闭如同昼夜。他主张要循天之道以养其身，得天之泰以养其寿。在守静的思想影响下，成就了存思气功，在循天道养生的理论指导下发展出了炼气气功。前者为“抱神守一”行气术，强调以守一修性，后者即所谓“周天行气法”，注重循经络行气，在一呼一吸之中循环。这两个派别奠定了后世行气术的理论基础。这时期，神医华佗根据动物活动的特点，创编了成套术式“五禽戏”：“吾有一术，名曰五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引，体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食。”五禽戏与先秦不同，它已成套路。服食术、辟谷术也在“天人合一”的思想启发下发展起来，服食术即是服金银等坚固之物，以达到坚固身体而长寿的目的。辟谷术是通过吸食天地之元气，以达到轻身长寿的目的。

这时期，房中术极为盛行，东汉的张道陵是道教房中术的“开山祖师”，与儿子张衡、孙子张鲁，并称“三张”。除了“三张”，还有冷寿光、甘始、东郭延年、左慈等房中术家。在这些术师的影响下，帝王们便热衷于此。王莽选进淑女 120 人，研习房中

术。曹操也十分信奉房中术，向二百多名方士请教房中之法，并同许多宫女做实验。上施下效，当时许多贵族、官僚纷纷效仿。此时也指出了房中术的宗旨，如班固说：“房中者，情性之极，至道之际，是以圣王制外乐以禁内情，而为之节文。传曰：‘先王之乐，所以节百事也。’乐而有节，则和平寿考；及迷者弗顾，以生疾而殒性命。”即有节制的性快乐才是长寿之道。

这时期养生著述颇多。据《汉书·艺文志》记载，房中著作共8家186卷：《容成阴道》26卷、《务成子阴道》36卷、《尧舜阴道》23卷、《汤盘庚阴道》20卷、《天老杂子阴道》25卷、《天一阴道》24卷、《黄帝三王养阳方》20卷、《三家内房有子方》17卷。“阴道”即是男女交合之道。神仙著作10家205卷；医学著作18家490卷。东汉时期，有总结炼丹术的《周易参同契》、研究行气的《太平经》和《老子想尔注》等。

魏晋南北朝时期，时局动荡，养生文化更显独特风貌，嵇康和葛洪是这一时期的代表。嵇康认为一个人的寿命不是命中注定的，而是由本人如何立身处世所决定的，取决于个人的主观努力，善于养生者，其则可延长寿命。他提出了形神共养的养生思想，养形即是“绝谷茹芝”，养神就要是“去欲”，以此达到安心、保神、全身的目的。嵇康还提出了“性动”与“智用”两个不同的概念来区别人的生理与心理需求，性动即为生理需要，“不虑而欲”；“智用”即因认识的作用而影响情绪，“识而后感”。人的祸患的根源是“智用”而不是“性动”。因此要节制因认识而引起的情绪变化，而不是“不虑而欲”的生理需要。这就跟禁欲主义划清了界限。葛洪批评养生家偏执一术，主张合众术而养生，即是合用炼丹术、行气术、导引术、房中术、服药、辟谷等术，达到延年益寿的目的。这种兼收并用的传统为后人所继承。南朝陶弘景的《养

性延命录》就汇集了各种养生术。

魏晋南北朝时期养生著作颇丰,有嵇康的《养生论》、葛洪的《抱朴子》、陶弘景的《养性延命录》,还有不少房中术的著作,据《隋书·经籍志》载,有《序房中秘术》1卷、《玉房秘诀》8卷、《房内秘要》1卷、《素女秘道经》1卷、《新撰玉房秘诀》9卷、《素女方》1卷、《彭祖养性》1卷等。

隋唐五代时期养生文化更为隆盛。外丹术尤其鼎盛。秦汉以来,人们认为服丹药可以坚固其身,长生不死。在唐代,服用丹药不仅盛于皇室,而且流行士大夫和民间。唐代皇帝大都耽迷服食丹药,太宗、高宗、穆宗、武宗、宣宗等皆因食丹而暴死。韩愈、杜牧、崔玄亮等人亦是乐于服丹,号称“诗仙”的李白也曾迷于炼丹。

这一时期,养生著作有张湛的《养生要集》、翟平的《养生术》、《延年秘录》、《摄生真录》等。医家和佛门对养生文化贡献颇大。隋代巢元方的《诸病源候论》总结了前代的气功疗法,提出了“补养宣导法”。孙思邈则在《千金要方》、《千金翼方》、《保生铭》等著述中,对导引、行气、按摩等都作了全面的整理研究,特别是对老年保健与疾病预防更有较为深入的探究。他继承了顺应自然的养生思想,指出养生贵在动,不可久坐久卧,还编了“老子按摩法”、“天竺按摩法”等老年保健操。这为程式化导引术段锦、太极拳的出现开辟了道路。

宋元明清则是我国养生文化的收获时期。这一时期,养生术广泛流传,深入民间。养生理论被大量整理,出现了大批的养生家和相关著作。宋元时期有欧阳修的《删正黄庭经序》、苏轼和沈括的《苏沈良方》、蒲处贯的《保生要录》、赵自化的《四时领养录》、马永卿的《嫩真子》、陈直的《养老奉亲书》、张君房的