

中华养生经典



钱超尘 主编

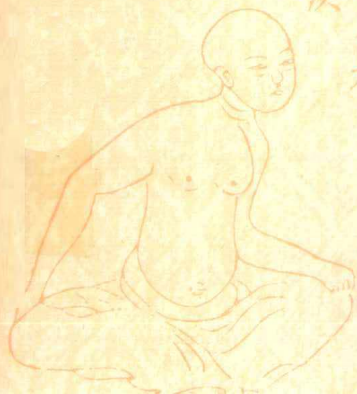
【明】冷 谦 撰

郑红斌 刘苏娅 评注



修龄要指

第九圖揉摩畢遂跌
坐以兩手大指押子
紋四指拳屈分按兩
膝上兩足十指亦稍
鈎曲將胸自左轉前
由右歸後搖轉二十
一次畢又照前自右
搖轉二十一次



中華書局

中华养生经典

修龄要指

钱超尘 主编

【明】冷谦 撰

郑红斌 刘苏娅 评注

许旭 袁伟国 译释

熊爱琳 绘图

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

修龄要指 / (明)冷谦撰;郑红斌,刘苏娅评注. —北京: 中华书局, 2011.11

(中华养生经典 / 钱超尘主编)

ISBN 978 - 7 - 101 - 08238 - 8

I. 修… II. ①冷…②郑…③刘… III. 养生(中医)
— 中国 — 明代 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 202486 号

-
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 修龄要指 |
| 撰 者 | 〔明〕冷 谦 |
| 评 注 者 | 郑红斌 刘苏娅 |
| 丛 书 名 | 中华养生经典 |
| 主 编 | 钱超尘 |
| 责任编辑 | 宋凤娣 |
| 出版发行 | 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
http://www.zhbc.com.cn
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷 | 北京天来印务有限公司 |
| 版 次 | 2011 年 11 月北京第 1 版
2011 年 11 月北京第 1 次印刷 |
| 规 格 | 开本 710×1000 毫米 1/16
印张 13 1/4 插页 2 字数 121 千字 |
| 印 数 | 1—8000 册 |
| 国际书号 | ISBN 978 - 7 - 101 - 08238 - 8 |
| 定 价 | 25.00 元 |
-

出版说明

中医养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分,为中华民族的发展进步作出了积极的贡献。随着社会物质文化生活水平的逐步提高,广大民众越来越关注养生,越来越希望从传统养生文化中汲取对现实有所帮助的营养。尽管目前也出现了一些中医养生书籍,但不仅与目前全民养生的阅读需求存在着很大的差距,而且也不系统,对中医养生精髓的挖掘、整理还很不够,亟需我们对中医传统养生文化追根溯源、正本清源,为广大读者发掘、整理原汁原味的中医养生典籍。为此,我们精心策划了这套“中华养生经典”系列,以理性、科学的态度整理出一批中国古代中医经典养生著作,希望能满足广大读者养生、保健的阅读需求。

为保证图书质量,我们约请了既具有扎实的古文献基础,又具有晓畅的语言表达能力,同时还具有一定的临床实践经验的专业作者,精选底本,遵循古籍校勘的规范,进行注释、翻译和点评。所做的主要工作是:每本书都撰写前言,介绍原著作者的情况,该书的内容结构、核心思想、历史价值及其版本情况;正文按段落注释疑难字词、典故名物、专业术语和各种文化常识;翻译采取直译与意译相结合的原则,以准确传达原文内容并



便于读者理解为准的；点评侧重在概括原文核心、突出精髓、强调重点的基础上进行适当的阐述或点拨，以使读者知其然亦知其所以然。为便于现代读者阅读理解，每本书都配有图片，以更直观的形式让读者了解古代中医养生文化。

中国古代文化往往是精华与糟粕并存，对古代养生著作中的一些内容我们也要以去粗取精、弃伪存真的科学态度辩证认识。同时，“中华养生经典”系列涉及大量的食疗方和调养方剂，其主要是体现作者的养生和调理身体的思路，而中医最为推崇辨证施治，因此，读者千万不可以情况类似而盲目照搬，一定要咨询专业医生针对个体情况进行调整。

中医养生文化博大精深，中华书局愿以自身积淀百年的古籍整理优势为提高民众的健康素养，从而增强民众的自主健康能力尽一份社会责任，在这一过程中，我们期待读者诸君的帮助和指点。

中华书局编辑部

2011.10.8

总 序

中医药文化历史悠久，博大精深，它是中国传统文化非常重要的组成部分。现存最早的中医学经典著作《黄帝内经》，托名为中华民族的人文初祖轩辕黄帝所著，虽然从古文字、音韵学、训诂学的角度，我们大约可以推断出《黄帝内经》成书于战国至两汉时期。一部中医学著作托名中华民族的初祖所为，这也从一个侧面说明中医药文化是伴随着中华民族的诞生而产生的。如果把中医药比为中国传统文化中一只金鼎，那么，《黄帝内经》、《伤寒论》、《神农本草经》就是这只金鼎的三足，而这三部伟大的中医药经典著作到汉末或已成书或已基本成形，这说明至少到两汉时期，中医药已经发展到了高度发达的程度，并在以后近两千年的时间里指导着中医学不断在探索、实践和创新中发展和进步。

数千年来，中医药治疗在减缓疾病的恶化的同时，协助恢复人体的阴阳平衡，从而兼顾生命与生活的品质。中医药的最终目标并不仅仅止于治病，而是更进一步帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范人物，即真人、至人、圣人、贤人的境界，这就包蕴了世界观、价值观和人生观的深邃内涵。东汉末年的张仲景在《伤寒杂病论》序中曾说：“怪当今



居世之士，曾不留神医药，精究方术。上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。”这说明中医药的这种深邃的内涵不仅可以疗疾救人，还可以通过调整人的生活方式进行养生，达到健康的目的，而这正是我们现在最需要的养生知识和方式，有人说整个中医学就是一门广义的养生学，从一定角度而言是有道理的。

“养生”一词在先秦诸子的著作中就已经出现了，《孟子·离娄下》有：“养生者不足以当大事，惟送死可以当大事。”在这里，“养生”指的是奉养活着的父母或未成年的子女，还不是后世的“养生”概念。但《孟子·尽心下》有“养心莫善于寡欲”，已经谈到养生的原则和方法。《庄子》中则有《养生主》一文，专谈养生的要领，强调养生要顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。在古代，养生还有另外的说法，叫“摄生”，最早见于《老子·五十章》：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”孔子虽然没有使用“养生”、“摄生”这样的概念谈论养生问题，但《论语·乡党》中所说的“食不厌精，脍不厌细”，《论语·季氏》所说“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”等等，都表达了孔子在养生方面的主张。从记录先秦诸子思想的文献中，我们可以看到先秦诸子百家都非常重视养生，重视养生也是中国文化的一大特色。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。养，就是保养、调养、补养；生，就是生命、生存、生长。《说文解字》中说：“生，进也。象

草木生出土上，凡生之属皆从生。”《易传》也说：“天地之大德曰生。”我们大致可以把养生归纳为：遵循生命发展的规律，从而达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命目标的理论和方法。

中医养生强调“治未病”，也就是将疾病消灭在萌芽阶段。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”这段话从正反两方面强调治未病的重要性，这其实反映了中医养生中一个最重要的原则，即“治未病”。中医养生关注的并非疾病本身，而是关注如何达到身心健康的状态，《黄帝内经·灵枢·本神》中就说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”事实上正是在《黄帝内经》这一原则指导下，中医养生形成了自己非常鲜明的特色。

首先，中医养生强调人与自然的和谐统一。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”《老子·二十五章》中也说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这就要求人遵循大自然春生、夏长、秋收、冬藏的法则，依据气候的变化、寒暑的更迭、昼夜的交替等自然情况而生活，才能达到天人合一的和谐状态，从而健康长寿。正如《吕氏春秋·尽数》中所说：“天生阴阳，寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形而年寿得长焉。”



其次，中医养生强调调摄情志。《黄帝内经·灵枢·本神》所谓“和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”。调摄情志最主要的手段就是养心、养性。《道德经》所谓“少私寡欲”，因为“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。《黄帝内经·灵枢·本藏》也强调：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。”这说明只有调摄好七情和五志，才不会伤神、伤精，而神安、保精才能形壮、寿长。

第三，中医养生强调节制饮食。一方面不能暴饮暴食，因为“饮食自倍，肠胃乃伤”（《黄帝内经·素问·痹论》）。另一方面还要五味调和，也就是要营养均衡。中医认为食物的性味有酸、甜、苦、辛、咸的不同，而五味又与五脏有对应关系，“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于苦，心气喘满，肾气不衡。味过于甘，脾气濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央”（《黄帝内经·素问·生气通天论》）。因此五味调和，才能“骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精”，从而尽享天年。

第四，中医养生提倡动静结合的健身方法。《庄子·刻意》中说：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也。”在传统养生、保健文化中，发展出各种融合调节呼吸、自我按摩和身体动作为一体的导引功法。现存最早的、并且完整地描述呼吸锻炼的，是战国初的《行气玉佩铭》，这说明春秋战国时期，人们已经在运用一些导引保健功了；而我们现在耳熟能详的五禽戏、六字诀、八段锦等动静结合

的健身方法也经过漫长的历史时间检验，成为行之有效的健身方法。

当然，正如整个传统文化都具有精华与糟粕并存的情况一样，中医养生也因时代限制和著书立说者个人的局限不可避免地存在着一些需要我们理性批判的内容，如对某些食物、药物或功法的过分推崇乃至依赖，对成仙、成神的不切实际的追求，对房中术、御女经的盲目崇尚等等，在阅读时，读者还是要本着弃其糟粕、取其精华的原则，牢记古人“尽信书不如无书”的告诫。

瑕不掩瑜，中医养生文化所具有的鲜明特点成为在当今国情下我们急需的维护身心健康的精神宝库。近年来，随着人们物质文化生活水平的提高，大家越来越关注养生，但由于中医养生文化以古代汉语为载体，中医古籍文辞古奥、语意深邃，有许多专业术语，并涉及文、史、哲、医等多学科的内容，给现代读者阅读造成了很大的困难。另外，中医养生典籍浩繁，普通读者往往望书兴叹，不知从何下手。为此我们精心选择了最能体现中医养生文化各方面特色的著作，这些著作既包括奠定后世中医养生思想的理论走向和基本理论框架、同时也是中国现存最早的医学典籍《黄帝内经》，也包括最早的中医临床百科全书《千金方》；既有世界现存最早的食疗专著《食疗本草》，也有中国第一部营养学专著《饮膳正要》，还有专谈饮食宜忌的《饮食须知》和几世为良医的清末温病大家王士雄的食疗专著《随息居饮食谱》；既有被康熙皇帝和慈禧太后从中年起就随身携带并要求死时用以陪葬的养生秘籍《遵生八笺》，也有名士养生第一书《闲情偶寄》，还有辑录“唐宋古文八大家”之一苏轼的养生实践经验的《东坡养



生集》；既有系统阐述全真道龙门派创始人丘处机养生思想的《摄生消息论》，也有元末明初享寿百余岁的多才多艺道士冷谦的健身气功学代表作《修龄要指》；既有“山中宰相”陶弘景采摭前人养生要语加以删弃繁芜、归纳提要而成的《养性延命录》，也有汇集一百三十余种古籍中养生理论和方法而成的《养生类纂》，还有集清以前养生之大成的《养生三要》；既有博采各家养生论述并总结病后食疗、宜忌的《寿世青编》，也有中国最早的老年养生专书《寿亲养老新书》；既有写作《了凡四训》的明代袁黄的养生学著作《摄生三要》，也有被誉为“六十寿礼”的老年养生专著《老老恒言》，等等。这些养生著作基本涵盖了中医养生最精华的内容，同时这些著作的作者绝大多数都享寿八十余岁，其中还有数位百岁老人，可见其养生理论和实践经验切实、有效。

中医养生文化如浩瀚的大海，我们希望这套书成为读者的渡海之舟筏，带领大家不仅领略中医养生文化的壮美风景，也带领大家驶入健康长寿的彼岸。

钱超尘

2011.10.10

前言

《修龄要指》是元末明初著名养生家冷谦所撰写的一部中医养生学专著,也是中国古代健身气功学的代表作。为了更好地继承中医养生文化遗产,使其所论述的养生理论与吐纳导引功法在民众中得到进一步推广,并为大众强身健体、养生保健、防病治病发挥出应有的作用,我们在国家体育总局健身气功管理中心的项目支持下,对本书进行了文献整理研究,并在中华书局的组织下,作为“中华养生经典”系列丛书之一予以出版,现将整理研究及编写情况简要说明如下:

一、冷谦生平研究

冷谦,字启敬,别号龙阳子,为元末明初道士,生卒年不详,有云其在元末至正(1341—1368)间寿已百数岁。通常认为其为钱塘(今浙江杭州)人,也有认为是嘉兴(今属浙江)人或武陵(今湖南常德)人者,是明代著名的音乐家、书画家与养生家。据《明史·乐志》载,吴元年(1367),明太祖“置太常司,其属有协律郎等官。元末有冷谦者,知音,善鼓瑟,以黄冠隐吴山



(在今浙江杭州)。召为协律郎，令协乐章声谱，俾乐生习之。……乃考正四庙雅乐，命谦较定音律及编钟、编磬等器，遂定乐舞之制”。可见其精通音律，擅长鼓瑟操琴，是明代郊庙乐章的奠基者。曾著《太古遗音》琴谱一卷，宋濂为之作序，惜此书已佚，又著《琴声十六法》存世，可知其是明初既能作曲又能演奏，并擅长音乐教学的著名音乐大家。

又据中国绘画史籍记载，冷谦也是元、明大画家，且有得道仙化传说。其中尤以清人姜绍书所撰之《无声诗史》记载最详，其卷一云：“仙人冷谦，字起敬，武陵人，道号龙阳子。洪武初以善音律仕为太常协律郎，盖百余龄矣……中统（1260—1264）初，与邢台刘秉忠从沙门海云游，书无不读，尤邃于《易》及邵氏《经世》，天文、地理、律历、众技皆能通之。至元间，秉忠入拜太保，参中书事，君乃弃释业儒，游于雪川（今浙江吴兴南），与赵子昂（孟頫）游四明卫王府，睹唐李将军画，忽发胸臆效之，不月余，山水、人物，悉臻其妙……由此以丹青名于时。莅淮阳，遇异人，授中黄大丹，出示平叔《悟真》之旨，悟之如已作。至明百数十岁，绿鬓童颜，如方壮时。所画《蓬莱仙弈图》，尤为神物，图后有张三丰题识，二仙之迹，可称联璧。”清人徐沁《明画录》卷二《冷谦传》谓：“世传其化鹤入瓶，事甚诡异。”可见在明清时，人们对冷谦之绘事已有许多神异传说，对其聪明才智与绘画才能赞叹不已，但其画作流传后世不多，所说《蓬莱仙弈图》后世也颇有质疑。

冷谦是一位多才多艺的道士，其最大的贡献和成就则在于养生保健方面，尤其是四季吐纳导引的健身气功养生，其所著《修龄要指》一书，成为

中医养生学的代表著作，一直为后人所推崇。书中重视四时与健康长寿的关系，强调养生要四时摄养、起居调摄，实为阐发《黄帝内经》的养生精髓；发明长生一十六字诀，发扬延年六字诀并将其与季节养生联系起来，这些成为呼吸吐纳培育真元的健身基础；又创立十六段锦、八段锦及却病导引功法，将吐纳与导引有机结合，采用气功、按摩的方法开展摄生保健活动，为抗衰保健、防病治病提供了有效的锻炼方法。冷谦由于精于养生之道，又加之以养生有方，所以相传活到了一百五十岁，是古代中医养生家中的杰出代表人物。

二、《修龄要指》简介

《修龄要指》主要阐述了中医养生的基本理论和吐纳导引修炼的具体方法，是作者对中医养生理理论和道家养生学说的传承发挥以及自己多年养生修炼的经验总结。全书遵循《黄帝内经》“人以天地之气，四时之法成”的天人相应理论，结合人体脏腑生理功能特点，对春、夏、秋、冬四季以及全年十二个月的养生调摄和生活起居等作了深入的探讨和研究，是《黄帝内经》“上古天真论”、“四气调神大论”等著名篇章内容的演绎与发挥，此外又继承了南朝梁陶弘景、唐代孙思邈以及道家有关养生理理论，结合自身炼精养形经验，分别对呼吸吐纳、导引之术进行了理论阐述和实践探索，因此，本书内容简明扼要，理论联系实际，对人类的调摄养生、预防疾病、维护健康有着重要的指导意义和使用价值。其所推崇的四季养生、吐纳导引



等健身功法，简洁实用，在民间广泛流传，深受欢迎，用之于养生保健与防治疾病效验显著，成为中医养生保健与健身锻炼的重要经典著作。

《修龄要指》共分九大篇章，内容包括“四时调摄”、“起居调摄”、“延年六字诀”、“四季却病歌”、“长生一十六字诀”、“十六段锦”、“八段锦导引法”、“导引却病歌诀”和“却病八则”。其中，“四时调摄”、“起居调摄”主要论述四季养生法则以及起居作息方法，是《黄帝内经》四季养生理论的具体应用，结合中医五脏六腑的解剖形象与生理功能，分别在起居、饮食五味、精神调摄以及房事活动等各个方面提出应时的养生要领，并创造性地将六字诀导引功法与季节、五脏紧密联系起来，为健身导引功法的运用提供了坚实的理论基础。“长生一十六字诀”是道家养生的代表性功法之一，本书最早予以记载并传播，成为呼吸吐纳练功的基本功法。所倡导“一吸便提，气气归脐；一提便咽，水火相见”十六字，强调腹式呼吸，意与气合，下纳丹田，同时吞咽提肛，达到培补先天、益精固元、气旺神足的养生目的。“十六段锦”、“八段锦导引法”、“导引却病歌诀”、“却病八则”各篇，分别论述导引功法的运用及其各种功法的养生保健功效，其中所提倡的擦涌泉、揉肾俞、摩目揉耳、吸气开弓、平卧吐纳、举手扶胁，以及叩齿鸣天鼓、微摆撼天柱、漱津汨汨咽、单关转辘转、叉手双虚托、低头攀足频等导引功法既简单又实用，言简意赅，内容丰富，具有很强的实践操作性与较好的健身锻炼效用，可以说，不但是养生吐纳人士所应必备的入门读物，也是研究我国健身气功功法的重要资料，很有必要对此进行详细深入的文献整理研究。

三、编写目的与方法

《修龄要指》为我国明代的养生导引类著作，文辞古奥，语义深邃，加之又是气功导引方面的专著，书中有许多道家炼丹家的名词术语，内容涉及中医学、气功学、道学、养生学、心理学等多学科内容，以致给读者的阅读造成困难，影响了本书在健身气功、保健治未病方面的推广与应用。所以，有必要运用传统的文献整理研究方法对其开展较为全面、深入的研究，包括对原文进行校勘，对其中疑难字词、中医气功术语等进行注音释义，对原著中传统导引吐纳功法精华进行整理挖掘，阐释健身气功锻炼方法与医学理论等，尤其是通过采用白话翻译的形式加以译释，并对其中中医学术与多学科思想进行评述分析，目的在于更好地解读传承古代养生文献，辅助健身气功经典著作的阅读，引导大众读者深入理解并实践运用，进而为传播中医传统文化作出应有的努力。同时通过研究，使本书所蕴含的养生理论与健身导引功法得以发扬光大，充分发挥其强身健体、养生调摄、防病抗衰的健身、保健作用，指导广大养生爱好者科学养生，积极锻炼，提高身体素质。

本次编写工作是在运用传统文献整理研究基础上，通过对原文的校勘、标点、注释、语译及点评等形式开展，尤其注重对原著中摄生理论与吐纳导引功法进行深入的整理挖掘，主要功法还依据文字描述辅以简明插图示意，旨在使本书不但具有理论学术价值，而且兼具可读性、趣味性与实用性。校勘版本方面主要以学海类编本《修龄要指》为底本，并以1982年由人



民卫生出版社出版的《颐身集》一书中所转载的《修龄要指》为主校本，由于原书中的不同篇章被多部养生气功著作分别辑录，故在研究过程中还以《赤凤髓》、《养生导引秘籍》等为参校本，认真细致地对全书原文进行句读标点、划分段落、校勘文字，并对难读字词进行注音释义。在此基础上，采用通俗易懂的白话文对原书条文进行语译，再结合《黄帝内经》、《庄子》等著作中的有关论述，应用中医学、气功学、道学、养生学等多学科理论对文献所表述的内涵进行较详细的解读点评。由于《修龄要指》自成书以后直至流传至今的漫长历史过程中，只有简单的几次转载翻刻，尚未有人从文献整理研究的角度对其开展校注、语译、点评等工作，因此，本项目研究和本书的编写工作是在国内率先开展的，这也为健身气功传统文献整理研究及图书编写做出了有益的尝试。

四、编写体例与内容

本书的编写工作是继国家体育总局健身气功管理中心文献整理研究项目完成后，依照中华书局“中华养生经典”丛书的编写体例要求，全面详尽地对《修龄要指》全部内容，即：“四时调摄”、“起居调摄”、“延年六字诀”、“四季却病歌”、“长生一十六字诀”、“十六段锦”、“八段锦导引法”、“导引却病歌诀”、“却病八则”等九大部分进行原文校勘、标点、名词术语和难字注释、白话语译以及养生理论方法点评。全书包括四大部分。（一）原文部分：选择《修龄要指》原著全部内容，其中“四时调摄”、“起居调