

● 中华传统养生丛书 ●

导引养生

郝勤 编著

巴蜀书社

前 言

本世纪上半叶，正当整个中国文化在汹涌而至、势不可挡的西方近代文化浪潮强有力冲击和震荡下徘徊彷徨，充满失落感而又不甘自沦之际，一位金发碧眼的盎格鲁·撒克逊人的子孙却怀着宗教般的虔诚和热情，迷恋沉耽于东方古老的中国文化之中而不能自拔。几十年来，他寒窗孤灯，缙帙春秋，积铢累寸，探骊得珠。掩卷之余，他常慨然长叹，为一个古老而深沉的伟大民族文化所深深感动折服。在这位令人钦佩的杰出学者——李约瑟博士的毕生之作、浩繁精辟的《中国科学技术史》中有这样一段话：

“值得注意的是十八世纪时中国的医疗体操传入欧洲，并在现代的卫生和治疗方法上占有头等重要的地位。Jesuit · J · J · M · Amiot 于 1775 年所写的《精心三作》成为沟通中西医疗体操的桥梁。接着出现了瑞典医疗体操的先驱 P · H · Ling 的著作。人们不禁要问，道家的服气思想，通过象 Jesuit 那样的文章，是否对现代物理疗法的发展有作用？”

P · H · Ling (1776—1839) 在世界近代体育史上是一位大名鼎鼎的人物。他是近代体育三大基石之一的瑞典体操（其它两大

基石是德国体操和英国户外竞技运动)的奠基者。他首先将体育锻炼置于科学的生理解剖基础上,并由此发展出了具有保健医疗意义和价值的保健医疗体操,从而对十九世纪以来世界体育发生了巨大影响。而李约瑟在上面这段话中提到的对“瑞典医疗体操”产生了一定推动作用的“中国的医疗体操”,显然指的就是中国古代的导引术。

从文化形态来说,以肢体运动、呼吸运动、自我按摩相配合的中国古代导引术同近现代体操有很大的区别。同时,它也并非如很多学者所认为的那样是中国的气功或完全属于气功的一部分。

事实上,体现西方传统文化精神和近现代意识的近代体操趋向于表现自我;而渗透着中国古代文化精神,尤其是道家观念的中国导引术则着重于满足自我。因而,中国导引术丝毫不热衷于那种肌腱和力量的显示,那种充分发挥人的潜力而努力完成动作和为了荣誉、审美乃至财富而追求动作技术的至善至美,是与中国导引术的精神格格不入的。中国导引术是内向的、自我的、没有竞争意识的。它并不追求在动作完成时的质和量上战胜对手,借以获得胜利者的殊荣,通过战胜他人来满足人类自我实现的本能。导引不需要观众的喝采和胜利者的桂冠,它沉浸于一种超然的、宁静的、自足的、内向的个人身心体验与实践之中,并通过熊经鸟伸,龙导虎引,鳧浴猿攀等语诮如生、唯妙唯肖的动作练习获得自身的乐趣,体验一种神奇的超意识的快感。它所体现的正是老子所说的“自胜者强”。也就是说,它通过战胜自我而非他人达到自我实现的境界。

西方的体操是动的,而中国的导引术是动的也是静的。运动

是近现代体操的灵魂和生命，同样，也是中国导引术的灵魂和生命。但是在东西方思维模式中动与静的观念却是不同的。西方人的动静观建立于逻辑思维方式上，动是动，静是静，二者泾渭分明。而东方人的动静观却建立在辩证思维模式上，动与静是相对的，动中有静，静中有动。在西方体操体系中运动是绝对的，而在中国的导引术中，运动则是相对的。导引术要求形体运动，但心理上却要至虚至静，凝神于中，反观于心。

西方的体操是外在的，而中国的导引术是内在的。建筑在运动解剖学基础上的西方体操着眼于发展人的运动器官和肢体肌腱，它按一种直观的审美意识和标准来塑造人的理想形象，赋与人以雄健伟岸的体魄和力量。而中国导引术则是建筑在中国古代对生理认识的基础上的。它着眼于发展人的内脏器官的生理功能。照《黄帝内经》的说法，是“理血气而调诸逆顺，察阴阳而兼诸方，缓节柔筋而心和调者，可使导引行气”（《灵枢·官能》）。所以，中国导引术和现代体操所追求的目标是不同的。前者是精神旺健，神气充足，身心康乐，洋溢着内在的生命力；后者则是肌腱凸隆，筋肉发达，充满外在的力与美。

西方的体育手段是激烈的、紧张的、大运动量的，恰如暴风雨般充满喧嚣、呐喊、狂热、激动。而中国导引术是平和的，冷静的，小运动量的，有如和风下缓缓流动的小河，弥漫着温馨、宁穆、理智和神秘。著名的华佗曾说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”（《三国志·华佗传》）宋代道士蒲虔贯说：“养生者，形要小劳，无至大疲。故水流则清，滞则污。养生之人，欲血脉常

行，如水之流。坐不欲至倦，行不欲至劳，颇行不已，然后稍缓，即是小劳之术也。故手足欲时其屈伸……事闲随意为之，各十数过而已。每日颇行，必身轻目明，筋节血脉调畅，饮食易消，无所拥滞。体中小不佳快，为之即解。”（《保生要录》）如是，西方的体育皆“大劳”之术，而中国导引皆“小劳”之术。它排斥那种高激情的、大运动量的、高强度的集体或个人之间对抗竞争的运动形式；而以中国古代文化特有的哲学思维模式和人体生理认识模式为基点，选择了如此内向、孤独、宁静而慢节奏的运动形式。

西方体操的运动形态是单纯的，一元的。尽管它令人眼花缭乱、血脉贲张，扼腕踊跃，但其基本要素不过是人的肢体动作与器械场地之间的关系。而中国导引术则是多元的，是多种方法和要素的组合。庄子说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”（《庄子·刻意》）这就是说，导引术是以呼吸吐纳为主的行气术与模仿动物动作的肢体活动相结合，并通过“养形”来追求寿考的养生方法。西汉《淮南子》的说法与《庄子》基本相同，但在“熊经鸟伸”之后又加上了“凫浴蜃蹶，鸱视虎顾”四个动作。（《精神训》）从养生家的角度来看，所谓导引就是通过一系列内（气）、外（形体）结合锻炼的方法来“导气令和，引体令柔”，以达到养生长寿的目的。所以，唐代导引士成玄英注《庄子》说：“吹冷呼而吐故，吮暖吸而纳新。如熊攀树而可以自悬，类鸟飞空而伸其脚也。斯皆导引神气，以养形魂。延年之道，驻形之术。”

然而，在医家看来，导引的价值不仅在于“治未病”，而且在于“治已病”。也就是说，医家与养生家有所不同，他们更为关注

导引的医疗价值。《素问·异法方宜论》说：“中央者，其地平以湿。……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”它总结列举了先秦五种主要医疗措施：即砭石、毒药、灸炳、九针、导引按跷。值得注意的是，医家将导引与“按跷”，也就是自我按摩结合起来，使自我按摩开始成为中国导引术的有机组成部分。唐王冰注《内经》说：“按谓折按皮肉，跷谓捷举手足。导引按跷，中人用为养神调气之正道也。”唐代和尚释慧琳在《一切经音义》中干脆直截了当地说：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”清人郑文焯在《医故》中 also 说：“古之按摩，皆躬自运动，振掇顿拔，按捺拗伸，通其百节之灵，尽其四肢之敏，劳者多健，辟犹户枢。”

由此可见，导引术既是一种养生术，又是一种体育医疗方法。它的基本要素包括肢体运动、呼吸运动及自我按摩。这同以肢体运动为唯一运动要素构成的西方近现代体育和体操运动是十分不同的。应该指出的是，导引也并不完全能归类于气功。尽管在强调呼吸吐纳技术以及心理调节技术方面很多导引术与以掌握控制“意”与“气”的炼养方法为特征的“气功”相同，然而也有很多导引方法也确实如唐代的王冰注《内经》所定义的那样：“导引，谓摇筋骨，动支（肢）节。”如隋代巢元方所著的《诸病源候论》所载二百余条导引法中，便有相当数量的方法仅由肢体运动构成。这些导引方法显然不属于气功范畴，倒是相当接近现代医疗体操。这似乎同时也表明，尽管在中国古人的语汇中，所谓“导引”是一个相对模糊的不明确的概念，然而，肢体运动是其最基本的、不可或缺的结构要素。

中国导引术的历史是久远而深邃的，而且在几千年岁月中从

未停止过它缓慢的延续、积累和发展。而西方体操体系的建立不过才数百年的历史。它由号称“近代体育之父”的德国人古茨姆塞(J·C·FGutsmuths 1759—1839)创建,后经德国的弗·路·扬(F·L·Jahn, 1773—1853)、施皮斯(A·Spiess, 1810—1858)以及瑞典的伯·亨·林(P·H·Ling 1776—1839)等完善,并逐步体系化、普及化和科学化。严格地说,它是十八世纪后半叶才逐渐开始形成的。

中国导引术是在中国古代历史文化环境和土壤中产生并发展起来的一种独特的体育和养生方法体系。这一体疗和养生方法体系同以竞技和体操为主体的西方近现代体育模式相比,有着独特的形态特征和功能价值。中国导引术不仅在古代中国的体育文化体系中占有特殊地位,而且对近代欧洲体操体系的发展有着独特的作用和影响。尤其是对西方近代体操三大流派之一的瑞典林氏医疗体操的发展起过极重要的促进作用。本世纪初法国体育史家波根克在《各民族各时代体育史》一书中即指出:“事实上林氏有很大可能是通过法国人而利用和借鉴了中国的医疗体操。”法国学者德斯邦列特认为:“瑞典体操之父林格的医疗体操体系是以林格1779年从法国传教士阿莱特那里学来的中国古代医疗体操为基础的。”(同上)匈牙利体育史学家拉斯洛·孔也指出:“林氏以中国古代医疗体操为基础,第一个在欧洲创立重视机体生命活力的体操流派。对此的一个重要原因是,林格在斯德哥尔摩博物馆见到了中国医疗体操的图画。”(拉斯洛·孔《体育运动全史》)另外两位日本学者今村嘉雄和岸野雄三也指出林氏体操的原型来自“东方僧侣”的医疗体操,今村氏说:“林格是通过一个法兰西清教士而学得了约2000年前支那僧侣作为医疗体操而行的体操。”

(今村嘉雄《欧美体育史》)岸野氏认为:“医疗保健体操是僧侣的创举。医疗体操主要是依靠东方僧侣的努力而获得建树……在中国和印度,这种体操同东方的延长寿命的思想结合才得以推行。”(岸野雄三《世界体育史概要》)

上述所谓中国的“医疗体操”即是导引术。而今村氏和岸野氏所说的“僧侣”并非佛教徒,而是对发展导引术作出了卓越贡献的道教徒。中国导引术通过传教士之手于十八、十九世纪传到了欧洲。例如,著名的华佗五禽戏便于十九世纪以《功夫——道家的医疗体操》为书名英译出版,而更早,在十八世纪下半叶,记载大量中国导引术的《精心三作》一书也在欧洲出版,并引起很大反响。瑞典体操之父林氏正是在这些古老的中国导引术启发和影响下,创造了对近现代体操产生了深远影响的林氏体操体系。中国古老的导引术对人类文明的发展、对人类体育运动的发展、对世界体育文化和体育医疗的贡献是不可磨灭的,是古老的中华民族对人类体育事业和医疗健康事业的伟大贡献。

以上事实已然雄辩地表明,中国导引术不仅仅是中国人拥有的瑰宝,而且也是全人类共有的世界文化瑰宝。它是中国古代养生与医疗史上最辉煌的乐章之一。它所体现的积极养生治疗精神以及它所贯穿的天人合一、动静合一、形神合一、内外合一、因病施治、未病先治等原则,足以使其与当今任何体育与健康体系相媲美。正因为如此,当那位著名的李约瑟博士以他那特有的炼金镑石般的顽强禀赋和辛勤劳作终于撩开了中国古代文化的面纱之后,才为古老的导引术所发出的璀璨夺目的光辉所眩晕,发出内心深处赞叹与折服。

然而,对于一种如此源远流长的文化来说,一声来自不列颠

群岛泰晤士河畔的赞叹与惊奇未免显得太寂寥、太遥远了。显而易见的事实是，中国古老的导引术是一种即使在现代生活中也还有巨大实用价值的，能够为人类的健康、发展和幸福造福的文化手段和技术。导引术的丰富内涵和深厚潜能至今还远未被现代文化，尤其是中国当代文化所认识。因而，当我们这些自诩为伟大的龙的传人和后裔们倾听到自身遥远古老文化的呼吸竟在远隔重洋的泰晤士河畔发出回声的时候，我们便不能不为我们的惊奇与诧异而倍觉汗颜，有如芒刺在背。导引术是属于龙的。导引术的继承、研究和发展理应该是龙的传人们义不容辞的责任和义务。

这，便是本书编著的出发点与宗旨所在。

目 录

前言.....	(1)
第一章 导引阐论编	
一、导引术起源 (三则)	(1)
二、中央之地宜导引按蹠论.....	(3)
三、导引术治疗功能.....	(4)
四、生命在于运动论.....	(4)
五、运动养生说.....	(5)
六、导引是养形寿考之术说.....	(7)
七、汉代神仙方士主张导引术.....	(8)
八、适量运动与五禽戏.....	(9)
九、导引与养生 (一)	(10)
十、导引与养生 (二)	(11)
十一、导引与养生 (三)	(12)
十二、导引即运动说	(13)
十三、玄鉴导引论	(14)
十四、服气导引能长生说	(16)

十五、灵剑子导引论	(17)
十六、体欲常劳说	(18)
十七、宁先生论导引行气	(19)
十八、养性之道常欲小劳	(21)
十九、司马承祯论导引	(22)
二十、延陵先生服气导引说	(23)
二十一、导引是“小劳之术”说	(24)
二十二、摄养之要在运动	(25)
二十三、导引与炼养六要	(26)
二十四、圣济导引大要论	(27)
二十五、修真之士以导引为先说	(28)
二十六、导引散壅阻之气说	(29)
二十七、刘完素论养生与导引调气	(30)
二十八、导引治实疾论	(32)
二十九、高濂遵生导引说	(34)
三十、延年却病以按摩导引为先论	(35)
三十一、劳筋骨说	(36)
三十二、颜元习动说	(37)
三十三、养阴导气论	(38)
三十四、导引治病论	(39)
三十五、导引为保养中一事论	(40)
三十六、潘氏养生导引论	(41)

第二章 导引养生编

一、朝暮导引法	(44)
二、日常起居导引法	(45)

三、“五禽戏”导引法	(46)
四、导引十九法	(48)
五、老子按摩法	(50)
六、天竺国按摩十八势	(53)
七、灵剑子导引十六势	(54)
八、枕中导引法	(57)
九、天隐子导引术	(59)
十、天台白云导引术	(60)
十一、五脏六腑补泻导引法	(61)
十二、赤松子导引法	(63)
十三、宁先生导引法	(64)
十四、彭祖谷仙卧引法	(65)
十五、咽气导引诀	(66)
十六、道林养生要旨	(69)
十七、赤松子坐引之道	(72)
十八、婆罗门导引法	(72)
十九、瞻月精导引法	(74)
二十、十二般日用导引法	(75)
二十一、三元延寿导引法	(77)
二十二、泥金导引法	(78)
二十三、圣胎导引法	(79)
二十四、七气导引诀	(81)
二十五、陈希夷二十四气坐功导引图	(82)
二十六、十六段锦	(107)
二十七、导引却病八则	(109)

二十八、寿人经导引诀八法·····	(110)
二十九、五禽戏图诀·····	(113)
三十、寿世十二段功·····	(118)
三十一、延年九转法·····	(120)
三十二、老老恒言导引法三种·····	(130)
三十三、分行外功诀十七法·····	(132)
三十四、十八罗汉手·····	(137)

第三章 导引养生歌诀编

一、修养杂诀气铭·····	(140)
二、引导诀(附八段锦法)·····	(144)
三、左洞真经按摩导引诀·····	(145)
四、八段锦导引诀·····	(148)
五、十二段锦图诀·····	(155)
六、导引却病歌诀·····	(162)
七、朝朝乐歌·····	(166)
八、按摩导引诀·····	(168)
九、易筋经十二图诀·····	(169)
十、三十二式八段锦歌诀·····	(179)
十一、外功龙虎诀·····	(189)

第四章 导引治病编

一、诸风病导引法·····	(196)
(一) 风偏枯导引法·····	(196)
(二) 风身体手足不随候导引法·····	(197)
(三) 偏风候导引法·····	(199)
(四) 风不仁候导引法·····	(199)

(五) 风痹候导引法	(200)
(六) 风湿痹候导引法	(201)
(七) 风冷候导引法	(201)
(八) 风气候导引法	(204)
(九) 头面风候导引法	(205)
(十) 风头眩候导引法	(206)
(十一) 风邪候导引法	(207)
(十二) 受风病导引行气法	(208)
二、诸虚劳病导引法	(210)
(一) 虚劳候导引法	(210)
(二) 虚劳体痛候导引法	(213)
(三) 虚劳里急候导引法	(214)
(四) 风虚劳候导引法	(214)
(五) 虚劳阴下痒湿候导引法	(215)
(六) 劳疾导引法	(216)
三、手足病患导引法	(216)
(一) 四肢拘挛导引法	(217)
(二) 手足麻风导引法	(218)
(三) 痿痹导引法	(219)
(四) 手足麻痹导引法	(220)
(五) 脚气缓弱候导引法	(220)
(六) 脚气病导引法	(221)
四、诸腰背痛导引法	(221)
(一) 腰痛候导引法	(221)
(二) 腰痛不随导引法	(222)

(三) 背疼胀导引法	(222)
五、诸气病导引法	(223)
(一) 上气候导引法	(223)
(二) 卒上气候导引法	(224)
(三) 结气候导引法	(224)
(四) 逆气候导引法	(225)
(五) 时气病导引法	(225)
六、治咳嗽导引法	(226)
(一) 上气咳嗽导引法	(226)
(二) 咳逆候导引法	(227)
七、消渴病导引法	(228)
八、淋病导引法	(229)
(一) 导引治淋法	(229)
(二) 气淋候导引法	(229)
(三) 治淋病导引方	(230)
九、遗精导引法	(230)
(一) 遗精导引三法	(230)
(二) 梦遗漏精导引法	(232)
十、治大小便病导引法	(232)
(一) 大便难候导引法	(232)
(二) 大便闭塞不通候导引法	(233)
(三) 大小便难候导引法	(233)
(四) 大便不通导引法	(233)
(五) 大小便不通导引法	(234)
十一、腹病导引法	(234)

(一) 腹痛导引法	(235)
(二) 腹胀导引法	(235)
(三) 心腹胀导引法	(236)
(四) 胸腹胀闷运气导引法	(236)
十二、疝病导引法	(237)
(一) 寒疝候导引法	(237)
(二) 疝候导引法	(238)
十三、痰饮病导引法	(238)
十四、诸痰疾导引法	(239)
十五、癖病导引法	(240)
十六、舌喎病导引法	(241)
十七、嗜眠候导引法	(241)
十八、导引治呕吐法	(242)
(一) 呕哕病导引法	(242)
(二) 伤食呕吐导引法	(242)
十九、导引治宿食不消法	(243)
二十、脾胃病导引法	(244)
二十一、反胃导引法	(244)
二十二、转筋导引法	(245)
二十三、导引治筋急法	(245)
二十四、风注病导引法	(247)
二十五、诸血病导引法	(247)
(一) 唾血病导引法	(247)
(二) 吐血导引法	(248)
(三) 咳血导引法	(248)

二十六、导引治胁下痛·····	(249)
二十七、导引治头疾法·····	(249)
二十八、导引治白发早生·····	(250)
二十九、气哮喘导引法·····	(251)
三十、痢病水泻导引法·····	(252)
三十一、积聚病导引法·····	(253)
三十二、痞块导引法·····	(254)
三十三、五脏导引法·····	(255)
三十四、眼目病导引法·····	(255)
(一) 目病诸候导引法 ·····	(255)
(二) 治眼目运气导引法 ·····	(256)
三十五、鼻病导引法·····	(257)
(一) 鼻患鼻疮导引法 ·····	(257)
(二) 鼻渊导引法 ·····	(257)
(三) 去鼻中息肉导引法 ·····	(258)
(四) 导引治鼻衄法 ·····	(259)
三十六、牙病导引法·····	(259)
(一) 牙齿病诸候导引法 ·····	(259)
(二) 叩齿导引法 ·····	(260)
(三) 齿痛导引法 ·····	(260)
三十七、耳疾导引法·····	(261)
(一) 治耳疾运气行功导引法 ·····	(261)
(二) 治耳疾按摩导引法 ·····	(262)
三十八、唇口病导引法·····	(262)
(一) 治口疮导引法 ·····	(262)