

张岫峰
编著

中国传统养生学

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国传统养生学/张岫峰编著. —北京: 新华出版社,
1996

ISBN 7-5011-3186-4

I. 中… II. 张… III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 09450 号

中国传统养生学

张岫峰 编著

*

新华出版社出版发行

新华书店经销

北京西定安印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 8.75 印张 插页 4 张 210,000 字

1996 年 9 月第一版 1996 年 9 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-3186-4/G · 1173 定价: 17.80 元

弘揚中華民族傳統
養生文化造福人類

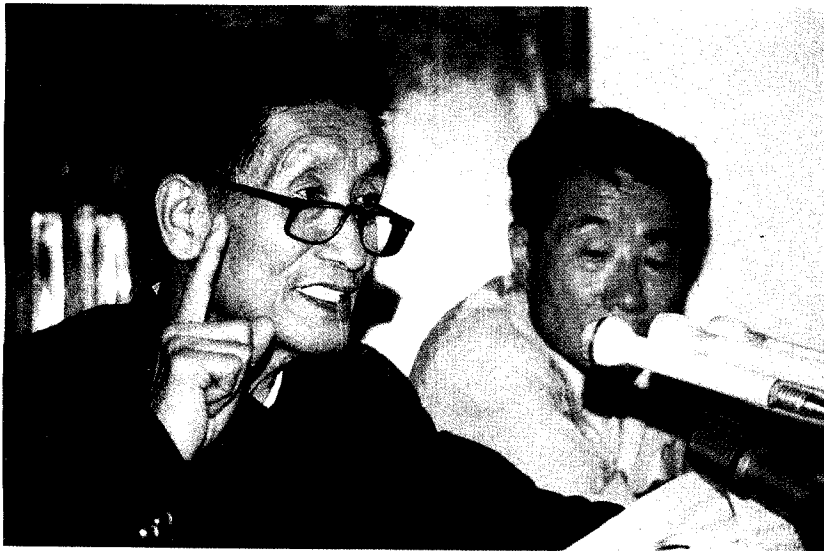
穆

青

九五年
五月



河南省社会科学院传统养生学研究所成立大会—1993年5月
10日



河南省社会科学院特约研究员、传统养生学研究所所长张岫峰在
成立大会上作“中国传统养生学”专题报告

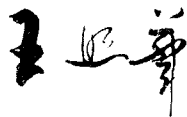


全国第一届“中国传统养生学讲习班”1993年3月在老子故里
—河南省鹿邑县



九旬老人听“养生”1994年12月3日摄于永城县举办的
“中国传统养生学讲习班”

序



五十年代初，张岫峰同志毕业于河南大学政治系，曾任河南省学生联合会主席和《河南青年报》总编室主任。此后的坎坷经历，使他受到了难得的锻炼，加深了对人生哲理的领悟。岫峰同志离休后的十年来，潜心于中国传统养生文化的研究，并结合自己的养生实践，撰写了《中国传统养生学》一书。这是一件很有意义的事。

首先，它适应了我国“健康老龄化”的需要。随着我国经济的不断发展，人民生活的不断改善，现在我国老年人已超过了一亿。到本世纪末，就要成为一个人口老龄化的国家。应该注意到，我国是在经济尚不发达的情况下进入老龄化社会的，还不能一下子解决人口老龄化的一系列问题。在这种情况下提倡和发扬我国传统养生学就更具有积极意义。《中国传统养生学》以大量的史实说明：早在春秋战国时期，我国的古圣先哲即提出了主要依靠自我修养和锻炼的办法，来解决健康长寿问题。经过历代养生学家的实践、认识，再实践、再认识，逐步形成“自我主宰，性命双修”；“性命双修，重在修性”；“不治已病治未病，不重药疗重食疗”；“人身自有长生药，我命由我不由天”等一系列养生理论和功法。古往今来，大量的实践经验表明：通过学习传统养生理论，

可以解决穷理悟性问题；通过修炼传统养生功法，可以解决防病治病问题；把性命双修之道融化到日常生活中去，更可以达到“行住坐卧，不离这个”的境界。总之，如能认真弘扬中国传统的养生之道，是可以为“健康老龄化”做出贡献的。

其次，此书的编写，以辩证唯物主义和历史唯物主义为指导，坚持科学化、系统化和通俗化的方向。

一是科学化。儒、释、道、医各家的养生理论和功法，由于受到历史的局限，既包含有正确的实践经验，也掺杂有神秘的甚至迷信的色彩。可以看出，在此书的编写过程中，作者是下了一番去粗取精、去伪存真的功夫的，是符合古为今用这一要求的。再者，传统养生学提出的“性命双修，重在修性”的论点，有没有科学的依据？作者运用大量原始资料，从传统养生理论、现代科学验证、养生实践检验和个人在养生中的经验教训等多方面加以论证，说明这一论点是符合生命科学的，是可以指导养生实践的。

二是系统化。中国传统的养生之道，散见于儒、释、道、医各家的著作，不易查找和学习。作者对古代大量的养生学资料，经过初步整理，一方面依照其本来面目，粗线条地勾画出儒、释、道各自的养生理论体系，另一方面，又以“性命双修，重在修性”、“三教归一在守中”等带有共性的养生理论为纲，把各家之说统一起来，并运用一定的篇章结构，初步形成了一个中国传统养生学的体系。这不失为一种较好的尝试。

三是通俗化。我国的古典著作，一向被认为是佶屈聱牙，不易读懂。特别是讲养生的古文，有许多专有名词，更不好懂。比如，道家的“抽坎填离”，佛家的“色即是空”，中医的“阴阳平衡”，儒家的“穷理尽性以至于命”等等，一般人更难理解。作者通过研究，力求掌握其精神实质，运用现代文字把它们表述出来。

这一点，从全书来看，还做得不够。但是这种努力是应该给以鼓励的。

最后，还要重点谈一下如何形成中国传统养生学的科学体系问题。据《河南日报》、《中国老年报》等新闻媒介的报道，1993年5月10日，我国第一个传统养生学的研究机构——河南省社会科学院传统养生学研究所在郑州成立，并提出要逐步形成中国传统养生学的科学体系。这是令人高兴的。但是，应该看到，中国传统养生文化的形成，经历了数千年的历史发展，其内容博大精深，只靠少数几个人是完不成这一艰巨任务的。正如作者自己所认识到的那样，他的这本书只算是开了个头。我真诚希望，有更多的专家学者能投入到这一研究事业中来，经过几代人的努力，才能真正形成具有中国特色的养生学的科学体系，为实现全人类“健康老龄化”这一历史使命，做出我们应有的贡献！

1995年7月

前 言

弘扬中国传统养生文化，为实现我国“人人享有保健”和“健康老龄化”服务，应该建立起具有中国特色的传统养生学的科学体系。

这个体系，既涉及自然科学、社会科学、人体科学和医药科学，又包含儒、释、道、医、武各家的养生理论和功法。在研究和编写工作中，还要坚持科学化和通俗化的方向。这是一项系统工程，任务相当艰巨，只靠少数几个人的努力是无法实现的。

本书所以定名为《中国传统养生学》，绝不是说它已经形成了这样的科学体系，只是想起到“抛砖引玉”的作用。此举甚望能引起海内外同胞的重视，更希望养生学界和气功界的同道，能齐心协力，分工合作，深入发掘、整理无比丰富的中国传统养生文化的遗产。经过几代人锲而不舍的努力，才能真正形成中国传统养生学的科学体系。

在形成这个体系的过程中，笔者所做的初步工作是：首先，通过道家的丹道养生、儒家的修身养性之道和佛家的禅学与养生等专题研究，把各家养生理论的精华，初步勾画出一个轮廓，并保留各自的特色。因为，它们既有共性，更有个性；既可互相融通，又可互为补充。正如中国传统文化需要保持儒、释、道三家的独

立体系一样，在养生文化领域，也应该在一定程度上保留它们各自的特色。

其次，本书以《黄帝内经》的养生理论为纲领（详见本书第一章《什么是中国传统养生学》），以“性命双修，重在修性”的精神为主干，通过纵横交织的章节结构，将传统养生学的概念、源流、内容、方法和哲学基础等问题，也勾画出一个粗线条的轮廓。所有这些，只能说是为形成中国传统养生学的科学体系做了一些铺路石的工作。

儒家虽然讲“穷理尽性以至于命”，但是没有自成体系的养生功法。佛门不讲养生，虽则它的明心见性，它的坐禅和一些武功，在客观上确有益于养生。只有道家是专门讲“学道长生”的。他们在长期的修炼实践中，总结出了一整套养生理论和功法。故本书首重道家，共写了《〈道德经〉与养生》、《〈庄子〉与养生》和《道家丹道养生》三章，儒家、佛家则各写一章。

中医的养生理论相当丰富。它提出“调摄七情心为主”、“不治已病治未病”和“不重药疗重食疗”，涉及到养生的各个方面。故本书将其基本精神，贯穿到各个章节中去阐述，未设专章。

本书分上、下两编。上编主要阐发传统养生理论，侧重在穷理悟性；下编主要介绍养生方法，侧重在防病治病。在下编中，筛选了经过历史检验、操作简便、功效显著、且无副作用的几种功法；阐述了日常生活中的养生方法；也介绍了长寿老人各具特色的养生经验。但是，请读者千万不要以为只有这些才是最重要的，而把上编给忽略过去。对于养生，道家讲“得道”，佛家讲“悟性”，儒家重“穷理”，广大养生实践者也几乎一致认为，性命双修而修性最难。上编各章所讲的正是穷理之法，开悟之法和得道之法，亦即养生的根本大法。

当然，由于历史的原因，传统养生理论也有其不足之处。“尽信书则不如无书”。还需要后人运用现代科学知识和当代人的养生经验来逐步充实它、完善它。

具有中国特色的传统养生学，不仅在于它的学术性，更在于它的实践性；不仅要言必有据的加以论证，更要写出自己在养生实践中的体验。古人说得好：“心中醒，口中说，纸上作，不从身上习过，皆无用也。”只有从理论和实践的结合上去写，才能为读者所接受。故本书采用第一人称的笔法。

中国传统养生之道救了我一条命。它使一个年逾七旬的老人，由愁容满面，到笑口常开；由步履惟艰，到登上了武当山金顶；由常年住院，到重新拿起笔来写作……，简直是“不可思议”！对于性命双修带来的奇效，笔者情不自禁地写下《枯树开花》一诗：

门前一枯树，几度夕阳斜；

多谢肥水力，经春又开花。

原来，笔者就像一棵快要枯死的树，人命危浅，朝不保夕，几度就要日落西山了！多谢祖国传统的养生之道，给我浇水（修性）、施肥（修命），才使我迎来了生命的第二个春天。

“神仙自古栽接法，人老原来有药医”。这一条被张三丰验证过了的真理，又被作者重新验证了一次。

以性命双修为主旨的传统养生学，如能推而广之，将使多少位老人获得幸福，将使多少个老人家庭享受欢乐，又将节省下来多少医药开支？正是基于这种认识，笔者才不自量力，将个人学习、实践性命双修的体会，编写成《中国传统养生学》一书。只是笔者才疏学浅，且已年过七十，力难从心，书中疏漏错误之处一定不少，甚望能得到专家学者的指正。

本书承蒙中国老龄问题全国委员会主任王照华作序，新华社

原社长穆青题词，给笔者以很大的鼓励和支持。在编写过程中，受到河南省人大常委会原副主任纪涵星、河南省林业厅原厅长张企曾教授、河南省社会科学院党委副书记唐茂荣、中共河南省委老干部局副局长董胜勤、《半月谈》杂志副总编刘益清、新华出版社本书责任编辑张传秀、河南省周口地区人大主任员向玺、河南省商丘地区原政协主任常俊英、中国鹿邑老子学会会长张景志和副会长潘又泉、河南省老年学学会人体生命再生工程委员会理事长祝新民和智利籍华人吴俊仪先生的多方支持和帮助，谨在此表示诚挚的谢意。

作者

1996年4月

目 录

序	王照华 (1)
前言	(1)

上 编

第一章 什么是中国传统养生学	(3)
第一节 传统养生学的内容	(3)
第二节 传统养生学的最高境界	(6)
第三节 传统养生学与气功的异同	(11)
第二章 为什么要研究传统养生学	(15)
第一节 研究传统养生学的必要性	(15)
第二节 研究的目的和方法	(20)
第三章 中国传统养生学的源流	(23)
第一节 发端于先秦时期	(23)
第二节 奠基于汉唐时期	(25)
第三节 发展于宋元时期	(26)
第四节 充实于明清时期	(28)
第五节 普及于近现代时期	(29)

第四章 什么是“气” 怎样养“气”	(31)
第一节 什么是“气” 怎样养“气”	(31)
第二节 关于“特异功能气功”	(37)
第五章 性命双修 重在修性	(41)
第一节 传统理论的根据	(41)
第二节 现代科学的检验	(43)
第三节 养生实践的验证	(46)
第六章 《道德经》与养生	(50)
第一节 《道德经》是怎样一部书	(50)
第二节 《道德经》与养生	(53)
第七章 《庄子》与养生	(60)
第一节 死生存亡 人生之常	(60)
第二节 安贫乐道 去欲去知	(62)
第三节 形神兼养 重在养神	(68)
第八章 道家的丹道养生	(73)
第一节 道家丹道述略	(73)
第二节 吕洞宾得的是什么道	(77)
第三节 道家内丹功的纲领	(83)
第九章 儒家的修身养性之道	(87)
第一节 修身之要 全在正心	(87)
第二节 养心寡欲和浩然之气	(89)
第三节 智者乐 仁者寿	(90)
第十章 佛家的禅学与养生	(93)
第一节 禅学源流	(93)
第二节 佛学精华	(100)
第三节 禅学主旨	(107)

第四节 禅与养生	(114)
第十一章 三教归一在守中	(117)
第一节 三教殊途同归	(117)
第二节 三教归一在守中	(118)
第十二章 传统养生学的哲学基础——《周易》	(122)
第一节 《周易》的演化	(122)
第二节 《周易》与养生	(130)

下 编

第十三章 传统养生功法的要领	(141)
第一节 选择功法的原则	(141)
第二节 阴阳互补 动静得宜	(142)
第三节 松静自然出真功	(143)
第四节 练功时、空的选择	(147)
第十四章 传统养生功法	(149)
第一节 信步法	(149)
第二节 八段锦	(152)
第三节 太极拳	(157)
第四节 听息法	(159)
第五节 静坐法	(162)
第六节 自我按摩法	(165)
第七节 “3·2·1”健身法	(175)
第八节 吐纳法	(177)
第十五章 日常生活养生法	(179)
第一节 日常生活话养生	(179)

第二节	饮食有节，卫养得宜·····	(182)
第三节	忌烟·慎酒·宜品茶·····	(189)
第四节	四季养生 天人相应·····	(193)
第五节	诗词与养生·····	(197)
第六节	书画与养生·····	(200)
第七节	旅游与养生·····	(203)
第八节	欲不可纵 欲不可禁·····	(208)
第九节	有病早治 无病预防·····	(210)
第十六章	长寿老人与长寿经验·····	(215)
第一节	长寿老人的养生经验·····	(215)
第二节	长寿地区的长寿经验·····	(244)
第三节	中国百岁老人长寿因素初探·····	(254)
附录	·····	(257)
一、《中国传统养生学》成书纪事	·····	(257)
二、旅美华人钟美珠女士的来信	·····	(264)
主要参考书目	·····	(267)

上 编