

本书荣获第四届河北省教育厅人文社科研究
优秀成果著作奖

传统保健养生文化导论

吕继光 编著



内蒙古教育出版社

本书荣获第四届河北省教育厅人文社科研究
优秀成果著作奖

R212
L978

传统保健养生文化导论

吕继光 编著



A1089919

吕继光先生 赠送
華僑大學圖書館藏

(蒙)新登字 102 号

录 入:吕继光

版式编辑:董慧娟

图书在版编目(CIP)数据

传统保健养生文化导论 /吕继光编著;内蒙古教育出版社,2000

(当代教育研究丛书)

ISBN 7-5311-4257-0

I.教... II.吕 III.当代--教育--研究--丛书 IV.G.40.08

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 00180 号

书名:传统保健养生文化科学导论

编著:吕继光

出版发行/内蒙古教育出版社

(呼和浩特新城西街 21 号)

经销/新华书店

印刷/河北师范大学印刷厂

787×1092 毫米 1/32 75 印张 230 千字

2000 年 12 月第一版本 2004 年 2 月修订版

印数:1-2000 册

ISBN 7-5311-4257-0 / G.218

定价 17.00 元

内蒙古图书馆藏

序 言

历史造就了文化,文化反映了历史。一个有着悠久历史的民族,必然孕育着深厚的文化底蕴。中华民族以其五千年的文明闻名于世,也创造了独特的保健养生文化。

《传统保健养生文化导论》一书,图文并茂。主要阐述了中国传统保健养生的历史、方法、理念等。以及产生、发展的历史过程,概括出其理论特征及演进的规律。为学习、继承优秀民族文化传统,为研究和指导当代中华民族爱好健身保健,树立科学健康的运动保健观,提供历史的思想文化基础和观念依据。这对于指导中国传统体育健康发展,有着极为重要的理论意义和现实意义。第一章,概述了中华民族祖先从 5000 年前的健身舞蹈,到中华人民共和国成立后的几次气热等,传统保健养生文化的发展历史;第二章,重点介绍了《周易》、《黄帝内经》两部凝聚中华民族聪明智慧的巨著对保健养生文化的影响;第三至五章,则分别介绍了儒、道、佛三大传统文化对我国保健养生思想的滋润与构建;第六章则分析了三大文化对中华民族生命观、保健养生观的影响;第七、第八章,较为详细地介绍了我国封建社会保健养生文化发展的成就;第九章则对当代流行的传统保健养生

方法进行了理论概述；第十章图文并茂，着重介绍了几种国内传统保健养生方式方法；第十一、十二章介绍了几种其他国家流行的传统保健养生方法，并以瑜伽为代表与我国气功进行了中外保健养生文化层次的比较；第十三章，着重对当代中国气功的基本方法、基本理论，以三十一个问题的形式进行了较为详细的介绍和分析；第十四章，介绍了几项我国当代学者对传统养生文化研究的成果及研究趋势。

《传统保健养生文化导论》一书的内容，对读者了解、学习、研究传统保健养生文化的历史，理解它提出的理念，领会它内在精神，用它来指导全民健身和保健运动会有很大的裨益。

感谢刘琦先生鼎力协助出版这套丛书。

编著者于石门嫣园

Email:ljgss@inhe.net

2004.2

作者简介

吕继光,男,中国体育科学学会会员,2000年获北京体育大学体育人文社会学硕士学位。近几年来,多次参加国内外学术报告,均有专题报告且收入论文集,并引起国内外专家的广泛好评和关注。在国内学术期刊和核心期刊上发表文章和译文18篇。2000年完成河北省教育厅社会科学研究课题一项。2001、2002连续两年被评为院级科研先进工作者。推荐为学科带头人。

1999-2001年先后编著出版了《中国传统体育文化概论》、《传统保健养生文化导论》、《武术理论》、《民族传统体育古文选》等专业教材。其中《中国传统体育文化概论》、《传统保健养生文化导论》荣获第四届河北省教育厅人文社科研究优秀成果著作奖。2004年修订版再次印刷。

目 录

第一章 中国养生概述	(1)
第一节 导引与行气概述	(2)
第二节 导引术的发展	(5)
第三节 行气术的发展	(15)
第四节 传统养生术的成熟阶段	(25)
第五节 解放后气功发展概况	(28)
第六节 传统文化与养生思想	(32)
第二章 春秋战国时是我国养生术全面兴起的时期	(39)
第一节 《周易》对传统养生的影响	(39)
第二节 《黄帝内经》与养生	(42)
第三节 春秋战国时期导引养生体系的初步形成 ...	(48)
第三章 儒家文化对民族观念习俗、思维习惯、行为方式 产生的影响	(51)
第一节 儒家文化的修治平观念——重在修身	(51)
第二节 儒学传统对中华民族发展的影响	(56)
第四章 道家思想的产生及对养生理论的影响	(59)
第一节 老、庄思想的产生	(59)
第二节 道家思想的实质	(62)
第三节 道家思想对养生理论的影响	(64)
第五章 佛教与养生概述	(67)
第一节 印度禅	(67)

第二节	大乘的基本理论	(71)
第三节	中国禅宗的形成	(72)
第四节	《金刚经》——民间最流行的佛经	(77)
第六章	儒、道、佛对后世生命观影响	(80)
第一节	佛教理念对后世生命观影响	(80)
第二节	儒家世俗文化对后世人生观影响	(83)
第三节	道家、道教对后世生命观影响	(86)
第七章	导引养生思想与方法的发展变化	(88)
第一节	三国以降道教方士的养生术	(88)
第二节	导引养生理论与实践的发展	(95)
第三节	宋代导引养生术的发展	(103)
第八章	元、明代的养生理论	(115)
第一节	导引养生理论与实践的发展	(115)
第二节	明代导引养生术的继承与发展	(121)
第三节	清代导引养生术的发展	(128)
第四节	清后期养生的发展	(132)
第九章	当代保健法	(135)
第一节	五禽戏概述	(135)
第二节	八段锦概述	(138)
第三节	易筋经概述	(140)
第四节	太极拳保健法	(142)
第五节	当代气功保健法	(145)
第十章	保健按摩	(149)
第一节	肢体按摩	(150)
第二节	眼保健功	(158)

第三节	太极十五势·····	(159)
第十一章	他山之石——外国养生法概述·····	(170)
第一节	希波克拉第的养生观与养生术·····	(172)
第二节	美国有氧训练健身法·····	(178)
第三节	印度瑜伽概述·····	(183)
第四节	日本的养生措施·····	(189)
第十二章	中西结合的养生科学·····	(194)
第一节	跑步与步行健身法的奥秘·····	(194)
第二节	瑜伽术精选·····	(202)
第三节	瑜伽术与中国气功的比较·····	(208)
第十三章	气功科学理论问答·····	(214)
第一节	气功的概念与定义·····	(214)
第二节	气功与有关学科及方法的区别·····	(221)
第三节	气功的作用与应用领域·····	(233)
第四节	气功的作用机制·····	(247)
第五节	三类主要练功方法·····	(250)
第十四章	当代养生文化的研究成果与趋势·····	(260)
第一节	“子午阴阳,求圆占中”是养生文化的理论 原则特征·····	(260)
第二节	中华民族特有的团圆情结·····	(272)
第三节	论葛洪的养生思想·····	(277)
第四节	西汉帛画《导引图》考辨·····	(286)
第五节	《周易》中性哲学是体道的意象思维传统 ·····	(297)

第一章 中国养生概述

养生,就是保健养护身体。养生之道,就是将符合养生理论的方法纳入和于规律的“道”。不管任何人,只要勇于克服生理惰性,勤奋履行养生之道,自身生命就会喜获“身心康健、寿无终时”的甘甜之果。

祖国医学历来重视养生,它积累了系统的理论和丰富的经验,具有雅俗共赏的特色。它的卓越内涵曾唤起数以千万计人们的良知,给浩浩荡荡的养生大军以深刻的启迪和难以用经济价值比拟的社会效益。

人,从哇哇坠地至寿终正寝都要经历生长壮老的过程。《素问·上古天真论》中有一段著名阐述,其言曰:“女子七岁肾气盛,齿更发长;二七而天葵至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子;三七肾气平均,故真牙生而长极;四七筋骨坚,发长极,身体盛壮;五七阳阴脉衰,面始焦,发始堕;六七三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七任脉虚,太冲脉衰少,天葵竭,地道不通,故形坏而无子也。丈夫八岁肾气实,发长齿更;二八肾气盛,天葵至,精气溢泻,阴阳和,故能有子;三八肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极;四八筋骨隆盛,肌肉满壮;五八肾气衰,发堕齿槁;六八阳气衰竭于上,面焦发鬓颁白;七八肝气衰,筋不能动,天葵竭,精少,肾藏衰,形体皆极;八八则齿发去。……天葵尽矣……而

无子耳”。由此可见,我国古代的学者对人的生、长、壮、老过程的观察是十分微细的。

生壮老死是人类生命的自然规律。健康与长寿自古以来就是人类一种持久而又普遍的追求。人,有生必有死。不但“万岁”决不可能,即如彭祖之类能活几百岁的传说,也不过是神话而已。

随着现代科学的飞速发展,人民生活水平和知识水平的不断提高,老龄者日渐增多,又由于细菌的适药性增强,药源性疾病和棘手的不治之症也在日渐增多。故解决这一问题,就必须回顾历史长河中的中国养生,提高养生的意识,找出养生的门径,排除或抵销有损机体的各种因素,以便顺达养生佳境。

第一节 导引与行气概述

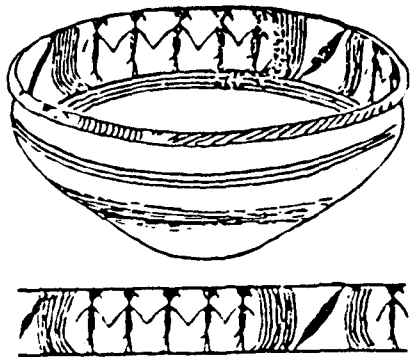
今天人们所说的气功在古代被称为“导引”,即“导气令和,引体令柔”,意思是通过一定呼吸方式的行气和肢体的动作,使身体的各个部分和谐、柔软。这种导引行气术在过去的几千年中,为中华民族的健康做出了重要的贡献。

人的生命是世界上最奇妙的事物之一。如何将人的机体调整到一种最佳状态,并且长时间地保持这种状态,是人类从诞生的那一刻起就面临的一个古老课题。导引行气术正是中华民族经过数千年不断苦思冥想,实践探索,总结出的关于这一可以的一份天才答案。这里凝结着一个民族多少代人的智慧和汗水,是中国为整个人类文化做出的重要贡献。特别令人惊奇的是,

在科学技术高度发展的现代社会里,这一古老的体育健身形式不但没有被淘汰,反而像一棵根深叶茂的参天古树,生机勃勃,继续造福于人类。

在远古时期人们就开始以积极的态度,通过肢体运动主动地去争取一个健康的身体。最初的古代导引行气术是由舞蹈发展而来的。在原始社会中,舞蹈是一种有许多作用的重要活动,每逢集会、节日、打猎成功、果实成熟、誓师出征、获胜凯旋,人们都要身披兽皮,头戴花环,手挥羽毛或武器,模仿着飞禽走兽的神态,或者表演自己打猎和战斗中的动作招式跳起舞来,人们用舞蹈来表达自己的内心的欢快,对神灵的祷告。不仅如此,舞蹈还有进行体育医疗和保健的重要作用。汉代的傅毅(?—公元90年)就正确地指出舞蹈对健康的促进作用,他说舞蹈“乐而不溢,娱神遣老,永年之术,优哉游哉,聊以永日”(《舞赋》)。史书上记载,早在原始社会中尧帝时代,洪水连年泛滥,到处都是湿漉漉的。长期生活在潮湿的环境里,人是很难受的,浑身不舒展,关节肿胀,心情郁闷。于是发明了一种舞,用跳舞的办法来宣泄心中的烦闷,治疗肿胀的关节(《吕氏春秋·古乐篇》)。这种被称为“大舞”的舞蹈与以后导引的产生有密切关系。现在保存在青海省博物馆的在青海大通县孙家寨出土的5000年前的一个彩陶盆上就画着这种中国最古老的舞蹈,人们手拉着手,脸朝着同一个方向,动作协调一致(见5000年前“彩陶盆”图)。我国最早的医书《黄帝内经》也指出,在中国的中部地区,地势平坦而潮湿,各种各样的植物都可以生长,人们吃的很杂,但是劳动不够,所以很容易得病,就用导引和按摩来治疗(《内经素问·异发方宜论》)。

随着社会的发展,健康长寿越来越成为人们美好的愿望和追求的目标。在中国最早的一部历史文件汇编,汇集了夏、商、周及原始社会末期一些资料的《尚书·洪范》中就提到了“五福”(五种好运):寿、富、康宁、攸好德和考终命,和“六极”(六种恶运):凶短折、疾、忧、贫、恶、弱。在五福中三项都与健康长寿有关,而六极中有三项与短命夭折、病弱有关。



图一 舞蹈彩陶盆

有了健康长寿的愿望,人们就开始积极地用行动去实现这一目标。春秋战国时期到两汉,中国社会发生了巨大的变化,中国的医学与哲学结合,引入了像阴阳五行、精、气、神这些哲学概念,形成了中国独特的中医理论,出现了《黄帝内经》等重要著作。导引行气术也在中医理论的指导下迅速地发展起来,出现了两大养生派别。一种是在养生中强调“动”的重要性,就像战国时荀子说的,平时注意保养而且时常运动,就是老天爷也无法让你生病。而如果不注意保养,而且很少活动,就是老天爷想不让你得病也做不到(《荀子·天论》)。这种以动为主的养生思想,直接导致以肢体活动为主,配合呼吸运动和自我按摩的导引术,也许我们可以用现在的语言把这类养生术称为“医疗保健体操”,其中有一些导引术与行气练意结合起来的也可以看作是气功中的动功。另一派则强调“静”,是通过控制意念和呼吸运动

养生治病的行气术,这就是后来人们所说的“静气功”。导引术与行气术这两种养生类别有不少共同之处,所以,今天的人们往往用“气功”一词来概括这两种类别。但是它们在中国历史上是按照各自不同的途径发展演变的。就像两条绵延不尽的长河,时合时分,合的时候,互相取长补短,分开时又沿着自己的轨迹前进。

第二节 导引术的发展

古代的导引养生家们往往喜欢模仿各种动物活泼而有趣的动作,创编出用以养生的导引术势。《庄子·刻意》中就对这种人做过描述:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为兽而已矣。此道引(导引)之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”意思是说,利用呼吸吐纳的方法,把体内的废物排出去,将外界的新鲜气体吸进来,模仿熊在树枝上悬垂,鸟在空中飞翔中伸足的动作,这些不过是为了活的长一些罢了,这就是像彭祖这样的导引养生家所爱好的事情。彭祖(见“彭祖”图)据说名字叫钱耜,相传是殷商时期的人,因他



图二 彭祖

的封地在彭城,他本人又被奉为养生家的祖师爷,所以被称为彭祖。这个有神话色彩的人物据说由于有极深的导引功夫,活了800多岁。中国古代的养生术的这种鲜明的仿生特点,在其他古代文明中是不多见的。这与中国古代的哲学思想,特别是道家回归自然的观点有直接关系。在古代哲人们看来,人只有摆脱了内外种种欲念的干扰,进入完完全全的自然状态,才能取得身心的健康,于是与自然完美融为一体的野生动物就引起了人们的注意。他们发现无论是虎跃、马奔、猴戏、蛇行,还是野鹤展翅,麋鹿疾走,无不是天然自成,没有半点矫揉造作。模仿这些动物不仅可以使导引有取之不尽的动作素材,而且有助于习练者在心理上进入健身养生极为重要的自然之境。今天我们面对中国古代养生术和武术中成千上万种仿生性术势,不禁会为先民的观察力、想象力和领略大自然的悟性而赞叹不已。

在秦汉时,导引术有了很大的发展,出现了更多的模仿动物的养生练习,在西汉刘安的《淮南子》一书中除了“熊经、鸟伸”以外还提到了鳧浴、猿蹶(jué)、鸱(chī)视、虎顾”。2000年前的导引究竟是什么样子的?今天的人们只能根据史书中的文字记载去想象,直到1973年在长沙马王堆西汉墓中发现了一幅珍贵的帛画《导引图》(见汉导引图帛画),这才使我们第一次亲眼看到了古代导引的真实形象。这幅画上共有44个正在做各种导引动作的人,全都是彩色工笔绘成。练习导引的男女,有老有少,既有穿长衫的士大夫,又有着短装,甚至打着赤膊的穷汉,这说明导引在当时已经有了非常广泛的群众基础,得到各阶层的喜爱。图中的身体动作可分为肢体运动、呼吸运动和器械运动三种类型。从每个导引术势旁边所注的文字来看,大多数的动作



图三 汉导引图帛画(摹本)

都是分别为治疗一定的疾病而设计的,如心胸烦闷、耳鸣、膝痛、胸胁胀痛、瘟病等,也有一些术势是为了强身健体,促进血液流通,预防疾病而设计的,如“以杖通阴阳”、“仰呼”等。值得注意的是,有近一半的动作是由模仿野生动物的动作而来的,如“鸛背”、“龙登”、“沐猴灌”等等,这说明中国古代体育仿生性这一重要特征在汉代又有新的发展。这幅导引图中各种动作之间缺乏联系,这说明到西汉时导引还没有形成连贯的套路。为什么当时只有这种单势的导引术?这可能有两个原因,一是导引术本身还不够成熟,还不能组成套路;二是当时的导引是重要的医疗手段,每种术势都是为特定的某种疾病设计的,治疗一种病只要重复地练习一种术势就可以了,没有必要把它们组合起来。

东汉末年,华佗(?—公元208年)见图华佗。创编的“五禽戏”是中国古代导引术的一件大事。华佗生活在魏、蜀、吴三国鼎立时期,是一个有名的医生,医术高明,精通内、外、妇、儿、针灸各科,朝廷请他当官他不去,却长期奔波在民间,走遍了现在

的安徽、山东、河南、江苏、的许多地方，为老百姓解除病痛。他治病，常常手到病除，因此被人奉为神医。曹操多年不愈的头痛风，华佗用他小小的银针只两三下便可以止痛，曹操便想将华佗留在身边，随时听用。但是华佗不愿当只为曹操一人服务的侍医，最后残遭杀害。华佗不仅是一个医生，还是一个了不起的导引养生家，他强调运动对于健康的重要性，认为人的身体应当经常运动。只有运动才能使吃进去



图四 华佗

的食物得到消化，血脉流通，不得病。这就像房门的轴一样，因为总是在动，所以不会腐朽。在总结前人导引术的基础上，华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的神态编了一套自我保健的导引套路——“五禽戏”。（见“陶弘景辑录《华佗五禽戏诀》示意图”）在做五禽戏时，练习者一会儿像一样蓄势欲扑，一会儿模仿鹿的奔驰回顾，还有熊的倒卧翻滚，猿的攀枝自悬和鸟的展翅欲飞。这些动作有刚有柔，有疾有徐，全身上下都参与运动，有良好的锻炼效果。华佗对他的弟子吴普说，五禽戏既可以治病去疾，又可以使人手脚强健。在身体不舒服时，起来做其中一种，出一出汗，然后在身上扑一些粉，就会感到浑身轻快，有胃口了。吴普听了他的话，认真练习五禽戏，90多岁时，眼不花，耳不聋，牙齿不脱落（《后汉书·方士列传·华佗传》）。从马王堆《导引图》的一个术势治一种疾病的单势导引，到提高整个人体机能水平的五禽戏是导引发展史上的一次重大变革。华佗开拓导引套路化的方向。这样既提高了练习的运动量，又增强了人们做练习时的