



中华古算科学

■ 林中鹏 「日」早岛妙听 著

北京体育大学出版社

中华古导引学

林中鹏 （日）早岛妙听 著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 张 力
责任编辑 张 力
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 罗乔欣
版式设计 天宇万达
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中华古导引学 / 林中鹏, (日) 早岛妙听著. -- 北京 : 北京体育大学出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5644-1633-1

I. ①中… II. ①林… ②早… III. ①导引—研究 IV. R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第109005号

中华古导引学

林中鹏 (日)早岛妙听 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 22.5

2014年10月第1版第1次印刷

定 价: 60.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

林中鹏 简介

中华原创医学文化学者。长期从事现代科学研究（1962～1988年），曾参与东西方决策学方法论的比较研究。1962年毕业于厦门大学化学系，1985年任高级工程师，1991年任中国现代管理科学院教授，1989年任中国华侨文化福利基金会秘书长。

1979年3月，应邀在时任卫生部部长江一真主持的“中西医结合座谈会”上作题为《中国医药学方法论》的报告，指出中华原创医学数千年来不仅为中华民族的繁衍生息做出过伟大贡献，而且中医价值评估体系的核心——人天合一整体观对人类未来生存质量的持续提高具有重要的方法论价值；并认为二十年来（1958～1978年）“中西医结合”之所以乏善可陈，在于长期以来主流管理思维习惯于以西方医学价值观作为审判中医文明得失的法庭，限制了中医优势的发挥；报告还强调，尊重中华原创医学的价值评估体系，为东、西方医学留下各自独立发展的足够空间，才是正确的发展方向。

1979年7月，国务院指示卫生部召开“气功科学实验现场汇报会”，应卫生部邀请，参与学术组织工作并客串现场主持。方毅、耿飚、陈慕华等国务院领导莅临听取汇报并作重要指示。

1981年，经中央批准，成立了第一个气功学术团体——中华气功科学研究会，被选为常务理事；1984年经研究会批准，创建中华气功进修学院，任常务副院长、院长（1984～1997年），先后培养近万名优秀人才并从中选拔出近500名指导教师。

1994年，应国家体委邀请，担任首届“世界太极修炼大会”学术委员会主委；1997年担任“97’国际养生文化节”暨“首届国际养生文化学术年会”学术领衔；2008年发起组织“中华原创医学复兴论坛”，任大会主席。目前担任世界医学气功学会副主席兼学术委员会主委。

中华原创医学方面的主要著作百余篇（不含现代化学和现代管理学研究方面40余篇论文）。

摘其要者，简列如下：

- 1.《经络磁场疗法》（1975）；
- 2.《中国医药学方法论》（1979.3）；
3. Methodology of Magnetic Treatment along Channels in TCM（1983）；
- 4.《中医地道药材与化学微量元素相关性的指纹研究》（1979）；
- 5.《中华气功学》（1988, 80万字）；
- 6.《气海拾零》（1992）；
- 7.《真气升华心悟》（1994, 104万字）；
- 8.《气功养生学导论》（1997）；
- 9.《捣炼丹术千古奥秘》（1997）；
- 10.《胰岛素活性评估方程及其临床意义》（1997）；
- 11.《中华气功学基础教程》（1997, 共18册, 600万字）；
- 12.《新世纪中医药产业发展战略思考》（1999）；
- 《抢救防治传染病的中华医学文明遗产》（2006）；
- 13.《经络量子化模型之研究》（1999）；
- 14.《新中国气功研究60年》（2010, 15万字）。



早岛妙听 简介

日本道观副住持道长，道家道学院副校长，日本道教协会理事长，世界医学气功学会副主席。

31年来，早岛妙听副主持道长在日莲宗身延山修行后，身为僧侣的她取得了教师的资格。1999年6月，担任日本道观副道长、道家（道）学院副院长。2004年，由嗣汉天师府第六十四代天师授予道士称号，并担任第六十四代嗣汉天师府的顾问。2010年，任世界医学气功学会副主席。2013年，一般财团法人日本道教协会成立后，任理事长一职。早岛妙听副住持道长与世界医学气功学会，以及首都师范大学围绕着导引医学、道教医学的历史与发展等内容开展了共同研究活动，并致力于收集、研究与中国传统医学中的道教、道家哲学相关的日本江户时代的汉籍，出版了相应的书籍。同时还在日本全国的道家（道）学院开展讲座，传播老少皆懂的道家思想，传授帮助大家度过健康、幸福的人生的道家思想之精髓。著有《三语版 道·导引与人类之前程》（2013年）、《三语版·天来大师的“道”之旅》（早岛妙瑞监修），出版了《定本 解读（老子道德经）》（早岛天来著）、《和本（老子道德经）三种 复刻版》等书。



位于福岛县磐城市的日本道观总部



在早岛妙听副学长的带领下练习动功术

世界医学气功学会 日本道观合作成立



“导引医学研究小组”仪式

医学气功学会与日本道观合作成立“导引
医学研究小组”仪式

世界医学气功学会と日本道観の合作に
「導引」医学研究チームの成立式典





1 定期的共同研究

2 银雀山汉墓考察

3 与导引学者的讨论会



林中鵬教授

中華導引

國之瑰寶

祝大作出版

柳鐵鏞



祝《中藥古導引學》隆重推出

導引千秋業
養生萬代春

乙酉年夏月 張廣德題



序 一

世界医学气功学会主席 高鹤亭

喜闻林中鹏教授与日本合作编写的《中华古导引学》一书即将出版，非常高兴。

我和林中鹏教授相识已有30多年，深知他是一位很有造诣的学者，对中国传统医学、中医导引学等方面颇有研究，发表过许多论文和专著，在学术界很有影响。

中华古导引学是中国传统医学的重要组成部分，至今已有几千年的历史，它先于针、灸、药、医，是中国古代最早用来防病、治病、养生保健、延年益寿的方法，它具有简（简单）、便（方便）、廉（廉价）、验（验效）等特点，因此广为流传，对中华民族的繁衍昌盛起了巨大的作用。

当今时代，由于科学技术进步和生活节奏的加快，许多疾病越来越严重地威胁着人们的健康，全世界都面临着现代成人病、亚健康、过高医疗费用三大难题。如何解决这些难题？早在两千多年前，中国最早的医著《黄帝内经》就已明确提出：“不治已病治未病。”“治未病者为上工。”就是说最高明的医生不是人患病才治疗，而是指导人不患病。教人不患病的方法之一就有中国的导引术。中国导引是通过自身的调理（即调姿势、调呼吸、调意念），达到防病、治病、延年、益寿之效果。

《中华古导引学》一书对中国导引的发生、发展、作用，以及与道教、佛教、儒教的关系和历史的研究成果均做了详细阐述，它是迄今较为全面论述导引的专著，必将受到中日两国喜欢导引的读者们的欢迎。

2012年6月

序 二

日本道观副住持道長

世界医学气功学会副主席 （日）早岛妙听

作为世界医学气功学会与日本道观的共同研究成果，《中华古导引学》研究专著新近问世。值此之际，我谨向世界医学气功学会高鹤亭主席、华源女士等各位朋友的鼎力协助表示衷心的感谢。世界医学气功学会副主席林中鹏教授在百忙之中花了大量的时间去研究、收集、整理了有关导引医学历史的资料，并亲自执笔了几几乎所有的篇章，为导引学的发展不遗余力。我们为林中鹏教授的热忱所感动，感谢他为导引学研究所做出的杰出贡献。此书能得以顺利完成并出版，也正是大家团结一致共同努力的结果。

《中华古导引学》出版的机缘

林中鹏教授任中华气功进修学院院长时，活跃在中国导引医学、气功医学学术研究的前沿。之后30年间，林中鹏教授虽不曾更多谈及其间的时代流程，但其中让我们感到幸运的是，他接受了日本道观忐忑而执著的邀请，共同探究、论证导引学史，汇集中华导引学的精华付梓出版，实在是可喜可贺。

前不久整理过去的信件时，我才知道，早在1992年，在中国山东省文登市所举行的中国道教全真派发祥地文登举办的国际研讨会上，日本道观始祖、日本现代普及导引学的先驱早岛天来，被文登市政府邀请参会。经人介绍认识了中国导引、气功研究的权威林中鹏教授，当时正值他担任中华气功进修学院院长。

令我感动并难以忘怀的是，2009年10月我出席世界医学气功学会大会的情景。当我请求希望在中国探讨“导引”的根基及发祥过程时，世界医学气功学会的同仁们笑容满面地倾听着，并达成共识：气功医学的重要性及发掘各个时代的气功医学遗产的必要性，是当前及今后的努力方向。当时我全然不知道早岛天来同林中鹏教授通信之事。我当时是抱着学习的态度来参会的，但当我提出共同研究这一建议时，包括林中鹏教授在内的世界气功学会的同仁们当场应诺，林教授说：“实际上中国也把‘导引’这一称谓淡忘了。”针对我来学

习“导引”历史的话题，林教授亲切地给我谈到了很多这方面的书籍。时至今日，两年半过去了，那次令人感动的超越时空的相会，成就了这本《中华古导引学》。

日本道观创始人早岛天来常说：“日本人包括我在内学习诞生于中国的这一珍贵的导引和道教无为自然哲学，这使很多日本人获得了健康和幸福，希望有一天能回报此恩。”回想起来，我与林中鹏教授等世界医学气功学会同仁们的相会，正是早岛天来始祖所希望的。

现任日本道观住持的早岛妙瑞道长也对这项超越了国界、对人类具有重要价值的共同研究成果充满期待。已仙逝的早岛天来始祖，一定怀着无比喜悦的心情，注视着林教授这本充满新研究成果的空前之杰作的出版。

联想到这些背景，使我越发确信《中华古导引学》的出版有着更加贵重的价值。这就是：重新发掘“导引”这一发祥于中国，在时代的长河中颠簸得几曾淡忘的人类的贵重智慧，使之成为供人学习的、无以替代的宝贵的人类财富，成为培育后人研究者的指南。

“导引”为身处环境恶化的人类，指明幸福之路

天灾持续，新型流感和新型传染病等疾病的出现，使现代人类惴惴不安。当此之际，正是应该学习中国传统医学的原点——“导引”之时。《中华古导引学》着眼于这一中心问题，展开了对古代中国哲学和医学史的论述。书中深入浅出地写道：我们人类的生命，不是靠自力生活在这个世上，而是靠无限宇宙的能量而生活着。能够体察到这一能量的方法就是贵重的修炼法，即早在公元前就已被研究、且运用于日常生活的“气”之修行法——“导引”。《中华古导引学》又一次让“导引”焕发光辉，探史溯源，诠释其哲学背景，在细致准确地逻辑性地描述中国传统医学的发展历程及全貌的同时，还展望了这一将成为人类发展的宝贵财富的中国传统医学在日本等亚洲国家的美好前景。

我确信，《中华古导引学》不仅是未来导引学研究的指针和基石，也是同人类光明未来息息相关的古代中国医学和哲学研究的指南书籍之一。

东日本大震灾的经历要求“道”之指引

2012年5月，日本东北部遭遇了大地震，地震引发的海啸夺走了很多人的生



命，余震还在持续，地震中福岛第一核电站爆炸事故引发的放射性核物质污染严重。之后，不曾预料的世界性的大规模天灾在增加，因为人类的无止境的欲望追求而进行的开发，地球环境超限度地遭到破坏，新的疾病在不断发生，人类将步向何方？人们不得不抱着这一不安和危机感而生活着。

对此，目前有必要去重新学习以老子《道德经》为中心的“道”之哲学，学习其中的人类传统智慧，就可发现人类发展的希望之路。为此，一项重要的工作就是：完成伴随人类历史长河的导引学学术研究，使之成为人类发展的宝贵遗产。这就是《中华古导引学》的价值所在。正因为如此，我感到今后更有必要去深入学习并研究“导引学”，使之不断发展。

在对中国传统医学发展历史的解释上，中国、日本及欧美各国的研究者见仁见智，有些问题还正在研究中。林中鹏教授数十年来从事导引、气功的研究，是这一领域的杰出学者，故日中双方一致决定请他担纲撰写。

此书中有日本导引学历史的部分由日本道观担当，通过年表的形式进行了归纳总结。我们的研究还有很多认识不足之处，这更使我们感到今后还有待深化。在此，对指导我们编写工作的日本道教学会会长、东洋大学文学院山田利明教授，以及把日本导引学历史部分翻译的通顺流畅、文采飞扬的首都师范大学诗歌研究中心的李均洋教授，表示衷心感谢。

最后，我祈愿不可多见的《中华古导引学》的出版，使更多的研究者加入到导引学、气功学的研究行列中来，使更多的读者以此书作为学习导引医学和气功医学的入门书籍。我希望今后能与更多的研究者从事共同研究，也殷切期望同更多的青年研究者携手研读。

感谢上天能赐予我机缘，让我同充满热忱、杰出的中国研究者相会，为了人类的幸福前程，我们将会展开更多的共同研究课题，更加努力进取。

祈愿人类前程似锦，光明灿烂。

2012年6月

（首都师范大学诗歌研究中心教授 李均洋 译）

绪论：导引与导引学

“导引”是中华医学最古老的医学体系之一。《黄帝内经》将中华医学学术归纳为“六艺”：针、灸、砭、按跷、导引和毒药。除导引之外，其他五艺均非中央地域所出：针刺源于“南方”；艾灸源于“北方”；砭术出自“东方”；毒药则来自于“西方”。只有按跷和导引源自“中央地域”（参看《素问·异法方宜论》）。《黄帝内经》虽然成书较晚，但不会晚于西汉末年或东汉初，也就是说导引作为医术起码有两千年的历史。书中所反映的应是更古远的历史成就。成书于公元前3世纪初的《吕氏春秋》已有了导引的记载。有人认为发明导引医术的“中央地域”或许是“随便说说的”，其实不然。《吕氏春秋》就指明导引术发明于陶唐氏。“陶”为今日的平遥古镇，“唐”为今日的太原，尧帝为黄帝后裔，先被封于“陶”，后迁封于“唐”，因此，尧帝也称陶唐氏。尧时，陶唐为国之“中央”是毫无疑义的。书中不仅指出地点，而且也指出了导引医术成形的时间——尧的时代。导引一词，还可以从更古老的文献——成书于公元前4世纪的《庄子》，认识其概貌和意义。《庄子·刻意》篇中说：“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。”导引术来源之一，是模仿动物的动作。“熊经”代表一切兽类的动作，而“鸟伸”则是一切禽类伸展翅膀翱翔的模样。行导引之术的目的虽未明言，却将其与“养形”和追求像彭祖那样的长寿者列为同类。《史记·张良传》说张良体弱多病，为了健康而行导引和辟谷之术，因此，导引的目的在于健康是极为清楚的。现存最为古老的导引之书为公元前186年入土的张家山247号汉墓的《引书》，也证明了这一点：全书三部分，第一部分，四时养生注意事项；第二部分，不同疾病可供选用的导引方法；第三部分为养生之道的理论和实践。《引书》之“引”，《黄帝内经》注说，“引”即导引。公元前168年入土的导引学另一部主要文献：马王堆汉墓帛画“导引图”用色彩和形象记录着丰富的导引演练方式。这两种西汉初的文献告诉我们，公元前200年左右导引术不仅十分成熟而且相当普及，否则很难以说明何以相隔数百里的江汉地区，几乎同时出现如此珠联



璧合的2份导引文献。

“导引”是一种（或者说是一类）古代以健康为目的独特的自身锻炼方法。那么“导引学”则意义完全不同。如上所说，“导引”存在上下5千年，是中华文明独特的风景线，一种令国人自豪的文明标志。作为最古老的医学方法，她有自己的丰富文献宝库，其数量不下于3千万字；她曾经时起时伏，但从未时断时续；她不断地发展创新，同时也在不断地去伪存真；她有独立于世界民族之林的指导理论体系，这就是人天合一的整体观，至今仍然滋润着我们的世界；她有自己无与伦比的成功实践经验记录，包括数千年无数先人的文化积累和现代科学方法的验证。所有这一切都表明：导引已经不仅仅是5千年前华夏民族发明的一种医术，而是博大精深的学术体系。

导引学之“博”，在于她贯穿古今，涵盖整个中华文明史。在远逝的历史轨迹中可以极为清晰地分辨：中华文明是如何孕育导引学的过程，同时也能明确无误地记录下导引学是如何丰富中华文明宝库的贡献所在。

导引学之“大”，《道德经》说道大、天大、地大、人亦大。导引学是研究“人”之学的核心内容。在人天合一的中华文明哲学观中，“道”和“德”具有不可动摇的价值。老子说：“修之于身，其德乃真。”“道”乃宇宙的根本规律，“德”乃人们对宇宙根本规律的认识及身体力行的程度。因此，“修之于身”是积德的最主要实践手段。导引学所研究的是人的物质基础（精）与自组织能力（神）相互关系的规律，并使“人”这个地球上最复杂系统达到和谐与协调的学问。因此，当之无愧的称之为“大”。

导引学之“精”，在于她独特的研究思维：要而不繁。人天合一的整体观，是中华文明历史上一切文明成就的哲学根源。人天合一观视天——“大宇宙”、地——“中宇宙”、人——“小宇宙”为一体。如何研究客观世界？向来有两种方法论：一是以分析局部为出发点而认识整体。老子称此为“恒有欲以观其徼”，“徼”是指有形之极细微之路；一是以不干预整体的客观存在为前提探索（比如说活着的人）系统自组织能力的无形规律。老子称此为“恒无欲以观其妙”，“妙”是指研究对象自组织能力的幽昧之道。老子认为这两种思维方法都是人类认识世界的最有效方法，所以说：“二者皆曰玄。”“玄”本意为对未

知世界规律发幽解昧的极有效能力。老子还认为，如果这两种哲学思维的珠联璧合、灵活运用就能彻底认识客观世界的奥妙（“玄之又玄，众妙之门”，《道德经》第一章）。绵延数千年的中华文明之所以在17世纪之前表现出极其辉煌的创造力，全世界95%以上的发明创造来源于华夏，正是由于“道微”与“道妙”思维的长期和谐、协调深入中华文明的必然结果。

16~17世纪，世界的东、西方均发生了惊天动地的沧桑之变。在东方，1644年清朝统治集团入主中原，此后长达近百年的民族大屠杀中，有近亿的百姓惨死于清朝统治者的屠刀之下。比这个更恐怖的是同时进行种族文化大清洗，除了制造无数文字冤狱有计划地屠杀文化精英之外，还大规模地销毁、篡改、伪造历史文献以麻醉后来人，中华文明因此受到重创。伟大学者鲁迅先生一针见血地指出，中国人民的创造力都让清朝的屠刀杀没了（参看《且介亭文集》）。据英国李约瑟先生的统计，清以后，中国人的发明创造从占全世界的90%~95%急剧下降到接近于“零”。李约瑟先生因此而莫名，所以发出了困惑的感叹，后人将此称之为“李约瑟难题”。

与此同时西方也发生了剧变，自15世纪走出黑暗的中世纪阴霾之后，文艺复兴之潮从佛罗伦萨阿诺河两岸出发席卷全欧洲。近代科学的新成就如雨后春笋，蓬勃发展。正当此时，嗅觉灵敏的康熙在不遗余力地镇压本土文化的同时，大力“引进”西方学术，高薪聘请西方各种专家。有人因此称颂康熙是“中西结合”的旗手。可惜，康熙并没有那么宽阔的胸怀。传教士张诚记述了康熙在召见他们这些洋专家时发表的“上谕”，说：“你们只能与清朝统治者交流，而不可以同汉族甚至蒙古族往来（详见法国传教士张诚的《张诚日记》）。”由此可见康熙所处心积虑的是想以“康洋结合”来对付他砍杀不尽如野草春风般的中华文明。康熙的“英明”不仅为中华文明的发展造成了难以愈合的硬伤，而且推迟了东西方文明的真正交流与结合。中国著名科学史专家席泽宗院士指出，由于康熙的决策使得东西文明的交汇至少推迟了百余年。

在“康乾盛世”这把野火中受到重创的中华医学文明中，针、灸、砭、按跷、导引、毒药“六艺”中的前五艺被彻底地清除出官医。剩余一“艺”也只剩“药”的部分，“毒”则被打入冷宫。众所周知，在人天合一整体观的指导下，

不仅“药食同源”，而“药”和“毒”也同源。一旦人天合一的价值评估体系瓦解，中华医学之魂也就不复存在。1822年，当道光皇帝下令将针灸从官医序列开除时，中华医学体系已经被彻底肢解。（中医学的祖书《黄帝内经》十八卷，一半以上内容是经络和针灸之学；而另一半《素问》，也有近半与经络学说相关。）也就是说清朝统治者，在百年的时间中不仅把中医的“六艺”削为“半艺”，而且将四分之三的理论基础粗暴地连根刨掉。抛弃了大部分的临床手段，又剥夺了自我价值评估体系的中医事业，在风雨飘摇中度过了近300年。近百年来，一些有识之士试图将蒸蒸日上的西方医学价值体系植入中医。实践表明，这样做的结果加速了中医的败亡。原因很简单，西方医学所取得的成就是在“分割论”（Reductionism）的指导下进行的，而中华医学的辉煌则是在人天合一整体观（可暂译为Holistic Perspective）孕育下铸成。前者属“道微”范畴，后者则是“道妙”领域。西方的“圣经”和东方的“佛法”各有奥妙，倘若以“神父”的标准去规范“和尚”，东方的佛学还能存在吗？中华原创医学的出路只有一条：重铸医魂。修复被腰斩、被肢解300余年的医魂，重振包括导引学在内的“六艺”之学。因为“六艺”不仅是行之有效的临床医学方法，而且是极为丰富、多彩的中华医学方法论宝库，其中导引学的贡献尤为出色。

众所周知，东西方医学最根本的区别在于：后者更关心的是人体生命的物质组成和架构，也就是“形”，而前者所关心的是直接维系人体生命系统的自组织能力，也就是“神”。导引学之“精”，在于蕴藏极为丰富的如何保障“形”和“神”协调与和谐的内容，从而达到维护人体生命系统健康与长寿。

导引学之“精”还在于指明了构成中华原创医学理论基石的“经络论”和“气化论”的实践途径。伟大的医学家李时珍指出：“经络隧道，惟返观者能照察之。”经络并非虚构，气化也并非不可捉摸。但只有导引学训练有素而达到“返观”水平的人能观察到它的存在。因此，在清以前中医收徒，导引学是必修课程。

导引学之“精”还在于其不可替代的人文价值。老子说：“修之于身，其德乃真。”修身的主要方法是“致虚”和“守静”，这也是导引的核心。通过修身方能对人天合一整体观（道）有正确的、深入的理解（德）。因此，自隋唐迄于