

文尔邻 著

# 动静之间

优元谈中华智慧养生



九十高龄养生专家文尔邻，以四十年修炼经验自愈癌症等病患，其养生之道令人叹为观止。

北京中医药大学王心远教授作序推荐



深圳报业集团出版社  
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

动静之间

——优元谈中华智慧养生

文尔邻 著



深圳报业集团出版社  
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：陈曦

装帧设计：郝文耀

---

**图书在版编目 (CIP) 数据**

动静之间：优元谈中华智慧养生/文尔邻著. —深圳：深圳报业集团出版社, 2011.1

ISBN 978-7-80709-352-7

I. ①动… II. ①文… III. ①养生 (中医) — 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 231170 号

---

## **动静之间：优元谈中华智慧养生**

文尔邻 著

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开本：787mm × 1092mm 1/16

印张：17.25 字数：113 千字

ISBN 978-7-80709-352-7 定价：38.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

# 序

大哉！养生之道。上承三皇五帝，下分诸子百家，儒、释、道、易、医、武，瑰宝纷呈。

天地之大德曰生，“方技者，皆生生之具”（《汉书·艺文志·方技略》），宇宙中最伟大的是生命，养生学是“生生之道”，是一门以寻求人的生存健康发展以及发现和发展人的自我健康能力为主旨的学问。当今的世界，“养生热”、“中医热”方兴未艾，人们正在积极地在中国传统文化里，向我们的老祖先请教生命的学问、生存的智慧。但是，需要提醒大家的是，养生学既属于中国传统文化，重要的是传承和道统！明代医学家、养生学家李中梓说：“不根于虚静者，即是邪术；不归于易简者，即是旁门。”大道至简，虚静为本，这是检验正宗道统的两个重要标准！养生学千万年来薪火相传不断，求学者必求明师，否则盲修瞎练，不但不能“生生”，反而害生。

我们的文老就是一位明师。文尔邻先生，传统文化学者、养生学专家，研究“中华智慧养生”以及“《周易》、《道德经》、《黄帝内经》与养生”等课题，在养生益寿功法方面也有独到之处。

文老自上世纪 60 年代起，遍访养生、太极名家，得其真传。经过四十余年修炼，并参悟国学经典，养生有成，虽年近九旬，身心却犹如青年，声音洪亮，鹤发童颜，精力旺盛。

他深入儒、释、道、医、易，总结养生之道，创编长寿功法；

诲人不倦，讲课通俗易懂，深入浅出，理论性与实用性并重。

我与文老相识多年，开始是由赵玉玺女士介绍，请文老在谦益讲堂传授“中华智慧养生”以及“《周易》、《道德经》、《黄帝内经》与养生”和“养生益寿功法”，听讲者获益匪浅。此后，只要是我开办的传统文化与养生课程，必请文老讲课。文老不辞辛苦、不计报酬，在共生书院、中国科学院研究生院、北京大学历史系、北京大学中医社、清华大学研究院养生中心、中华文化复兴研究院等处，多次讲授传统文化与养生之道，广大师生受益良多，影响巨大。通过多年的体会，大家认识到，文老创立的中华智慧养生理论抓住了中华养生学的精华和本质，即“大道至简，虚静为本”；所讲的养生方法既有理论又有实践，方便易行，切合现代人实际需求。

欣闻文老的养生专著即将出版，借助文字载体的传播，必然有更多的人受益于中华智慧养生的馨香！这是生命之福！

王心遠

庚寅立春于道生堂

# 阅读敬言

## ——代自序

### 一 智慧养生，寻常而超常

#### （一）人为万物之灵

中华文化是一脉智慧文化。养生文化，自在修持其自我之灵性、智慧；本书主旨，即在于研修“祛病、健身、高寿，而且智慧”的生命境界。这，承传于先贤们的“无极”、“太极”之养生文化，“本原”、“混元”之修持文化（先天本性、虚净纯真文化）的真义，进而达到身心俱旺的智慧天年的自在境界。

这是一个看似超常、实则寻常的修持境界。“灵”，为何？在修炼中，多指心灵（内心、本性）、机智（应变的聪敏智慧）、灵感（顿显的预知智慧）而言。一些养生有素的先贤们说，“灵”则阴阳自化，动静自如，刚柔自远，虚实自应，寿命自富；一句话，“灵”则智慧自在，健康自强！真有所谓“一灵妙有，万事圆通”。如何实践、把握这一点呢？我们的体验大致是：秉其大公、大德（天下为公，崇高品德），持其虚静（虚净）心灵，进行“虚心实腹”的修持（大脑虚净，精气充实）。即可能：灵智自见，疾患不染；神形俱旺，洁净自养；明察秋毫，感知事理！

于此，建议你通览全书；之余，也许能逐步进入智慧自在之境界。从修持方面讲，不妨重点消化一下“无极”、“无为”；“忘我”、“忘形”；“无中生有”、“虚中妙有”；“动静兼修，静修为本”

的修持真义。也可结合书中所讲的“无极圈禅步”、“无极桩”、“混元桩”、“静坐功”、“龟灵功”等修持，进行体认。

## （二）内炼一口气，外炼筋骨皮

这是修炼智慧养生的总则方法。“内炼一口气”是内修，是中华民族传统养生文化的主导方向；常指心神内收，调息微微，元气充盈的情态下，气血运行畅快，大脑得到养颐，经脉、五脏得到灵利运化、营卫（滋养、保卫）。“外炼筋骨皮”是外修，多指躯体四肢的进退、屈伸、收放、升降、起落等活动，使其得到轻灵、和谐锻炼。我们应该内外兼修，动静兼修，而内修、静修、调息则为基本，以令自我身心、性命得到俱旺、俱灵的修炼效应。

这一具体修炼效益的要诀，在于“一口气”；语云“人活一口气”，即是。“气”是什么？这是一个难以作出单一回答的“文化哲理”问题；本书仅从智慧天年的修持课题、秉承先贤们关于“炼气”的一些论述，加以体认、体修。

《管子·内业》说：“定在心中（安静调息于腹中），耳目聪明，四肢坚固。”这是说，只要安静地调息于下腹中，自我身心健康即可得到双重效应：大脑灵慧、耳目聪明；身躯筋骨皮肉坚固而富有弹性。

《难经·八难》说：“气者（肾间动气、元气、真气），人之根本也，根绝则茎叶枯矣。”这是说，人体的元气，是生命的根本，如果根本断绝，茎叶也就枯槁了。

这一点，是本书修炼理法的基准，它贯彻于静修、动修的始终。上篇中所讲的“本原养生”，下篇中所讲的“静坐调息”、“奇经八脉的调息修持”等，均可作实修、体悟。

### （三）顺则凡，逆则仙，逆向修持，颠倒颠

这应是智慧养生取得锻炼效应的方便法诀。例如锻炼活动中的动与静、内与外、刚与柔、进与退、上与下、心与肾（火与水）、肺与肝（金与木）……都存在着顺与逆，即阴阳五行颠倒颠的运化法理；先贤们把它叫做阴阳五行运化之术；如推广言之，即生命、事业、修持中的顺逆颠倒颠之术。《黄帝外经·阴阳颠倒颠篇》说：“世人皆知顺生，不知顺之有死；皆知逆死，不知逆之有生，故未老先衰矣。”这是说，人们只知道顺利如意而生，不知道顺利如意中的败死；只知逆反致死，不知逆反中的生息。

如何具体把握这一“逆顺、阴阳、五行颠倒术”之修持呢？它的智慧健身意义有多大呢？本书的修持原理、功法中，即作了贯彻始终的讨论。如“无极圈禅步”中的顺步、退步颠倒术，“新八段锦”、“五行五脏运化静坐”中的顺、逆运化的“泄、补”颠倒术，“调息静坐”中的水火既济、心肾相交之颠倒术等，即是。

在实际锻炼中，笔者承习先贤们的论述，尚有一些粗浅体认：

关于“顺则凡”：在锻炼活动中，人们多习惯于“运动”、“阳动”。当然“动”得合法、有度，自能令筋骨皮肉得到坚密、灵利锻炼。但是，如仅倡导“单一的，持续的运动、阳动”，如一些养生家所说的“跑跳、走步、拍打不已”，“骑自行车、器械运动不已”，“登上健康快车不已”……则易于阴阳失衡，内外偏颇，动静失调；天地不交，心肾不交；从而形成“血流不畅，心气耗泄”状态，益寿、益智效用寻常，甚至带来一些莫名损伤。

关于“逆则仙”：我们提倡“动静兼修、静修为本”，“内外俱炼、内炼为本”，即身心俱健，心神为本。如此，则刚柔相应，

收放得法，补泄得宜；天地交泰，水火既济；从而达到“阴平阳秘”（阴精流沛，阳气固密，两者相互调节，以维持其和谐平衡）、“气血流畅、心气平和”。益寿、益智效应超常，可以高寿延年（90岁以上）。

#### （四）养生大道，万法归一

这是说，智慧养生的正道，与最好的修炼理法、规律是一致的：虚净人生、智慧长寿。语云：“殊途同归”，就是这个意思。例如儒学哲理，“太极”运化；道学哲理，“无为而无不为”；佛学哲理，“缘起性空”；医学哲理，“恬淡虚无”；杂家哲理，“养生，莫若知本（本性，本原）”；养生家哲理，“修静悟空，精气超凡”等等，均各有所宗。但是，就智慧养生修炼而言，“万法归一”则可表述为：大小宇宙生命的自然本元、本性是一致的。如用字词揭示，即可表述为：无、虚、空；虚静、虚无、虚空；无极、无为。运用于智慧养生的实际修持，则为：守一，守中；守虚静、守虚无（或守虚空：忘形、忘相、忘我）；复归于无极、复归于无为；或一言以蔽之，即守“○”（虚静、忘我）。例如健身活动时，常宜“先放松入静”（如静站、静坐一会儿），再“静极生动”（如走步、打拳），再“动极而静”（虚静一会儿，咽津、咽气于腹部，以令运动能量内收、内养）。

智慧养生中的这种“万法归一”修炼效应，请读者不要轻视。先贤们常谈到的一些说法，即说明了这个道理。例如“无中生有”、“无极自化”、“无为而无不为”、“恬淡虚无，真气从之”、“虚静生慧”、“寂然不动，能感知天下之故（事故、事情）”等等，即是。这种寓意效应，也可以用一种模糊理念、数学模式来表述，即“ $\bigcirc \rightarrow \pm \infty \rightarrow \bigcirc$ ”运化模式的修持规律：

“○”（松静虚无，排出杂念，忘掉一切） $\xrightarrow{\text{逐渐运化为}}$

“ $\pm \infty$ ”（虚虚、实实的无穷无尽的妙有） $\xrightarrow{\text{“复归、归一”于}}$

“○”（虚实纯净；复归于自然本元、本性、灵素、灵智）。

本书中所讲的修持理法，特别是“下篇”中所讲的“功法”修炼，即完整地体现了这一“无中妙有”、“万法归一”的锻炼效应。例如我们所介绍的“放松功”、“咽津、咽气功”、“经脉修持功”、“无极圈禅步”、“无极桩”、“混元桩”、“静坐忘形”等即贯彻了这种“万法归一”的本元、本性、心神、心灵的导向修持意义；从而达到神形俱旺的完善锻炼境界。

## 二 虚净养生、智慧养生

上文，我们一共谈了中华智慧养生的四条修炼原理、方法。简言之，不过四个字词的修炼：灵（第一条）、气（第二条）、逆（第三条）、无或虚（第四条）。

这四个字词，在实际过程中各有独特的作用、意义。“灵”，是智慧养生的本质、修持目标、理想境界，如“灵智圆通”、“心有灵犀一点通”、“灵利聪慧”、“灵智长寿”等等；而“气、逆、无”三个字，则是“养生”、“灵性”、“智慧长寿”的修持手段、方法，其中“无”字的修炼，尤为核心：如上文第四条中所说，“无（即虚无）”，是宇宙事物复归于无极、本原、本性、纯洁（“○”），即虚净纯真的灵素修持。因之，我们提出智慧养生的总括修炼理念是：

虚净养生，智慧养生；

虚净人生，智慧天年。

这一修炼理念，已贯彻于本书的整体结构中。上篇为养生修炼原理，下篇为修炼功法；两篇中“虚静、虚无而虚净”的修炼理法，贯彻一气，以令智慧养生，即智慧天年得以方便实现。

尚需说明一下，下篇中的修炼功法，比较繁博，意在望你通晓大小宇宙运化的总体过程；自我修炼时，只要随意地取其动功中之一、二方法（例如太极丁字禅步，或新八锻锦功），再配合静功中之一、二方法（例如冥想静坐，或调息静坐），坚持修炼，即可形成动静兼修、神形俱旺效应。至于副篇中的诗文，则系养生智慧的扩大深入、探微索妙，根据自己趣好消化、背诵一二，亦可作为自便养生功法；如此，则可能：大道自然，锻炼自恃，而健康效应长在！

文尔邻

庚寅初春于北京地坛北里小屋

# 目 录

|                |   |
|----------------|---|
| 序.....         | 1 |
| 阅读敬言——代自序..... | 1 |

## 上篇 智慧养生概说

|                 |   |
|-----------------|---|
| 第一章 智慧养生概说..... | 3 |
|-----------------|---|

|              |   |
|--------------|---|
| 智慧养生的内涵..... | 3 |
|--------------|---|

智慧养生是一种完美的阴阳互根的修持理念，它与一些健康专家所谓的时髦的“运动养生”、“手舞足蹈锻炼”、“轻松100岁”等模块式的理念不大相同。

|              |   |
|--------------|---|
| 智慧养生的理念..... | 5 |
|--------------|---|

“健康长寿而且智慧天年”的修炼实质是智慧养生，即以智慧去“祛病”，去“健身”，去获得“高寿”，去孕育“灵智”；从而以灵智的境界去应对人生。

|                   |    |
|-------------------|----|
| 智慧养生的形象思维和修持..... | 14 |
|-------------------|----|

心意对时空状态的想象（如对今昔、四季、昼夜、冷热、高低、荒野、寂寞等的想象），直接影响着我们锻炼的效果。这种心意对形象状态的想象，常被称为形象思维的修持。

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第二章 智慧养生的四大准则..... | 18 |
|--------------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| 智慧养生的四大准则..... | 18 |
|----------------|----|

中华智慧养生的准则是规范而灵活的：整体与局部、神与

形、内与外、动与静、上与下（性与命）等均应协调导引。

智慧养生的基本修炼法则.....22

“法于阴阳，和于术数”是一种形神俱旺的智慧感知、修悟的养生方法，可简称为“阴阳术数养生法”。

第三章 智慧养生的三大理念.....27

全元养生.....27

平常我们所说的“生命在于运动”，是一种外练筋骨皮的偏颇锻炼；而全元养生可用一句口头禅来概括：“内练一口气，外练筋骨皮。”

本原养生.....29

调息于下丹田，是天地、万物、人类健康长寿的根本修炼门径。

随机养生.....33

随机养生是说养生者应持有一种“时空养生观”，根据自己的时间、环境，既当定时、也当随时随地进行经常性的锻炼。

第四章 动静兼修，静修为本.....36

“动”的锻炼与健康长寿.....37

有益于健康长寿的“动”的锻炼，应是以腰部为主宰的躯体四肢的刚柔相济、快慢有序、高低至极、呼吸微细的收放、松紧活动。

“静”的锻炼与智慧养生.....40

不修“静”不足以言“中华养生文化”。

|                |    |
|----------------|----|
| 动静兼修，静修为本..... | 45 |
|----------------|----|

微妙地体修“动中寓静”、“静中寓动”的妙境。如此，即可成为神明自在、智慧自在的养生者。

## 下篇 智慧养生修持功法

|                |    |
|----------------|----|
| 第五章 生活起居功..... | 53 |
|----------------|----|

|          |    |
|----------|----|
| 咽津功..... | 53 |
|----------|----|

咽津能令全身命脉神通，调治百病。

|          |    |
|----------|----|
| 放松功..... | 61 |
|----------|----|

你劳累了吗？有点烦闷吗？骨节僵硬吗？常做“放松功”，也许能收到理想的效应。

|            |    |
|------------|----|
| 经络疏导功..... | 62 |
|------------|----|

经络，为人体经脉和络脉的总称，是气血运行的通路。它是否通畅，常常是决定人之健康与否的根本因素。

|          |    |
|----------|----|
| 起床功..... | 95 |
|----------|----|

每次睡醒，最好先做这套松静功，平时身心劳累、困乏时，亦可随机操作此功，令形神得到调理，周身松爽、舒愉。

|          |    |
|----------|----|
| 睡觉功..... | 96 |
|----------|----|

临睡前的心境调整，是消解睡不着、睡不好、不寐、多梦等现象的主要方法。

|            |     |
|------------|-----|
| 随机调息功..... | 101 |
|------------|-----|

衣食住行、坐卧劳逸中之失常与正常现象，常会交相显现。失常，需要即时调至正常。

## 第六章 动修功.....103

### 无极功.....106

“无极”，即无思、无为、无形、无所——无所执著的虚灵状态。就养生练功而言，即以虚静忘形的动静状态来熏陶、锻炼自己的神形。

### 虚灵太极拳（五式）.....110

在动修功中，太极拳是最佳的锻炼模式。

### 新八段锦.....122

八段锦，是我国传统养生锻炼中一种简要有效的健身功法，别称为“长生安乐法”，其长寿健身功效非同一般。

### 八卦球揉化功.....128

从养生修炼而言，我们常常采取“后天返还先天”的理念进行修炼。

### 九宫八卦球揉化功.....131

九宫八卦图直接反映了先天八卦的卦气、卦义，循此修炼，能令我们自然而然地返回宇宙的本原，从而达到大小宇宙一体，即天人合一的境界。

## 第七章 静修功.....134

### 站桩.....136

站桩是养颐生命、旺盛精神的主要修炼方法。

### 静坐功.....139

静坐的具体修炼功法，儒、释、道、医各家迥异、各有特色。

### 龟灵功.....156

先贤们从仿生学的哲理，创建了有益于“健康长寿且灵智

延年”的各具特色的龟灵功法。

## 第八章 顿修.....173

### 顿修理念、要义.....173

渐修指由浅入深、由有至无的不同阶段的智慧养生锻炼，顿修则是一种在自然清静、恬淡虚无——“无念、无住、无我”——修持中的突然开智和觉悟。

### 顿修方法示要.....175

智慧养生修炼，其真谛在于修悟，觉悟其心性、关窍、气脉，觉悟其虚净本性、智慧人生，等等。而顿悟、顿修，正是达成这一目标的捷径。

## 副篇 经典养生文粹悟修

### 《易经》养生论述悟修.....187

《易经》是中华文化的大雄宝殿，阐述了中华阴阳文化变化万千的天人哲学，可谓中华民族大智慧的结晶；就养生而言，它更是一部修持宝典。

### 《老子》养生论述悟修.....199

从养生意旨来看，《老子》是智慧长寿的高级养颐哲理。

### 《黄帝内经》养生论述悟修.....208

天地之间，九州大地，其东西南北上下都充溢着“清静之气”，这些“气”与人体的“九窍、五脏、十二节”相通达。

### 佛学经典养生论述悟修.....214

佛学经典蕴涵着深邃的哲理和非凡的养生智慧，对宇宙事物、社会、人生现象的变异，终始有着独特的洞察和般若智慧。

《黄帝阴符经》养生论述悟修.....231

《黄帝阴符经》提出了自然之道、阴阳五行运化及人体内气周流之相互关系，即“天人合发”关系，具有独特的玄奥意义，对修身养性，达至自我明净、明慧来说，别有一番启示。

《行气玉佩铭》养生论述悟修.....241

此铭文为中国历史上最早、最完整的具体论述气功行气的珍贵资料，为后人们行气健身的重要指导。

古代逸兴诗词养生论述悟修.....242

闭目、虚静地置身心于诗境之中进行体味，感悟，与其融为一体……如此陶冶下去，都可以收到益性强身的效应！