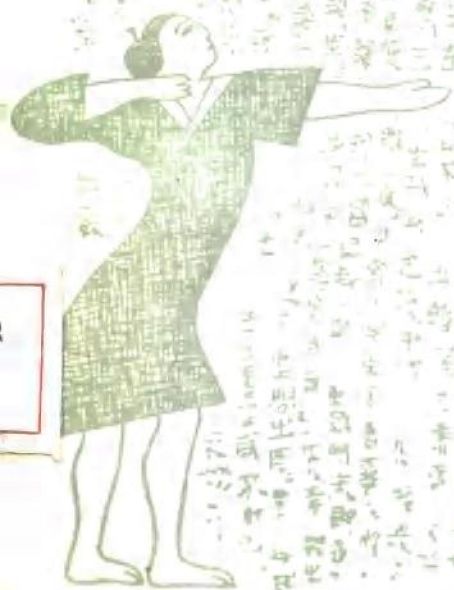


导引养生图说

TRADITIONAL CHINESE HEALTH-KEEPING THEORIES &
WAYS ILLUSTRATED WITH PICTURES

沈寿著

人民体育出版社



导引养生图说

沈 寿 著

人 民 体 育 出 版 社

(京) 新登字040号

导引养生图说

沈寿著

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 $10\frac{24}{32}$ 印张 1 插页 225千字

1992年5月第1版 1992年5月第1次印刷

印数：1—3,000册

*

ISBN7-5009-0758-3/G·727

定价：6.50元

師法自然天人合一。
動靜無壽造福人民。

呂紹祖

一九九一年
二月六日

爱我中华，扬我文化(序)

徐 才

在提笔要为沈寿先生的《导引养生图说》作序时，我回忆起多年前读过的一本外国人写的《中国健身法之谜》的书。这本书从中国的领导人长寿者多说起，着重介绍了毛泽东主席健康长寿的“秘密”，并推荐了毛主席《体育之研究》一文和他所创编的“六段运动”。在述及中国的健康法时，该书还谈到太极拳以及中医中药的作用。但是，翻遍全书，却没有见到中国其他一些传统的保健和养生之道，当然更看不到关于导引术的文字了。不过，这本书在开宗明义的前言中，却肯定了中国经过几千年历史长河所沉淀积累的知识和关于人体保健的智慧是“复杂、丰富和伟大的”。我想作者所指的就是中国独特的人体保健养生文化吧！沈寿先生在我国博大的人体文化宝库中，挑出导引养生术来解说专论，不能不说是一个可贵的笔耕劳作。我以为这对弘扬中国优秀传统文化是很有价值的。

说到中国固有的人体文化，确是丰富、精湛、奇妙。体育健身只是其中的一个领域，而在体育健身领域中又有诸多门类，导引养生又只是其一。1973年长沙马王堆三号汉墓出土的珍贵文物中，有一幅宽约50厘米、长约一米的缣帛《导引图》。记得这幅《导引图》出土的新闻一发表，就引起了国内医学界和体育界的轰动；消息传到海外，又博得外国学者

的重视。可惜，当时是一个“万马齐喑”的时代，“否定一切”的思潮阻挡了祖国优秀传统文化的发扬。党的十一届三中全会后，经过拨乱反正，在改革开放的年代，整理与弘扬祖国优秀文化遗产的事业又被重视起来。特别是党的七中全会关于继承和发扬我国优秀文化遗产的响亮号召，一扫一度出现的民族虚无主义的思想暗流，一个振兴民族文化，振奋民族精神的清澈潮涌正在滚滚向前。纪念徽班进京 200 周年，孙子兵法图书的发行，中国烹调文化国际研讨会的召开以及将要在北京开幕的世界武术锦标赛等等不同领域不同门类炎黄文化的挖掘、整理、研讨、推广，不是展示在我们面前的一幅壮丽图画吗！沈寿先生《导引养生图说》一书付梓可以说是这幅壮丽图画中的一个泼墨点，我热烈地祝贺这本书的出版。

人类在初民社会就为自己的健壮长寿而寻觅良方妙法，中外概莫能外。传说古代中国神农尝百草、创医药而被奉为医神也好，寿星彭祖活到 800 岁也好，都表现了我们的祖先对健康长寿的追求。《庄子·刻意》说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”可见，彭祖之所以长寿是通过有意识地调节呼吸、吐故纳新，又仿效熊和鸟等的活动形态来伸展肢体、调和气血的结果。《庄子》所云“吹响呼吸”、“熊经鸟申”就是古代的导引。我们的祖先在人体文化上确是富有创造性的。后世的“吐纳”、“引气”、“禅定”、“静功”、“内功”等等，都属于“吹响呼吸”的导气之类，而后来的“五禽戏”、“八段锦”、“易筋经”等等，则属于“熊经鸟申”的引体之类。我们祖先的创造，不仅表现在创编了不同形式、不同方法的导引术，而且表现在他们对人体文化理论上

的贡献。导气是以气的理论为依据的。气，是中国古代人们认识宇宙，认识自然现象的一种哲学概念。古人认为，“气”是构成世界的最基本的物质，宇宙间的事物都是由“气”的运动变化而产生的。对于人来说，“气”是比“精”更微小的构成人体和维持人体生命活动的基本物质，人体的生长、发育、衰老、疾病和死亡都与“气”的盛衰、变化有关。《难经·八难》说：“气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣。”“气”的理论的确是中国的独创。它运用于解释宇宙，运用于中医防病治病，以及运用于体育健身强身，延年益寿，都有其独到的见解和神奇的效果。如果说“吹响呼吸，吐故纳新”是一种有意识的以意领气的呼吸运动，那么“熊经鸟申”则如清代思想家王夫之所说，是“如熊之攀树，如鸟之伸颈”的肢体运动，是我国古人所创造的体育仿生。这种体育仿生至今在世界体育中都不多见。从“熊经鸟申”开始的体育仿生，受到中国历代的养生家、武术家、气功家所重视，华佗的五禽戏，武术中的猴拳、鹤拳、蛇拳、螳螂拳、鹰爪拳、虎鹤双形拳等等，都是“熊经鸟申”的发展，是绝妙的体育仿生的硕果。在我国人体保健养生文化中，诸如此类的独特创造还有许许多多。这些，都是需要体育家、医学家和文化学家们努力发掘、整理和研究的。

对于祖国的优秀传统文化，多少年来我老是抱着这样一种观点，那就是不可搞民族自大主义，自诩“老子天下第一”——其害早被中国近代史所证明；同时要坚决反对民族虚无主义，特别在打破闭关自守，实行开放改革的今天。近年来，有些人看了外面的“花花世界”就自觉不自觉地被虚无主义的云翳遮住了眼睛，看不到中华民族的历史智慧和现实智慧，这不能不说是一个悲哀。这里，我想借用一位对中国科学

技术和传统文化潜心研究了半个多世纪的英国皇家学会会员、科学家李约瑟(Joseph Need-ham)在他所著《中国科学技术史》序言中的两句话以激励国人。李约瑟说,“在中国科学的广阔领域中,还有许多东西甚至连中国学者本身也从来没有涉猎过”,“中国科学工作者本身,也往往忽视了他们自己祖先的贡献”。这虽然是李约瑟几十年前的话,但今天仍值得我们深思。

爱我中华,扬我文化,这就是我为沈寿先生《导引养生图说》作序的主旨。

1991年8月于北京

编者的话

导引养生学源远流长，是我国宝贵的文化遗产。在历史上，以导引、行气和自我按摩三大项目为内容的导引养生方法，作为强身健体、防病疗疾、陶冶性情和延缓衰老的重要手段，曾为中华民族的繁衍和昌盛做出过突出的贡献。在今天，严肃认真地对古老的导引养生学作进一步的分析研究，去粗存精，去伪存真，使之更好地为人类造福，这无疑是一件很有意义的事情。

本书共收沈寿先生有关导引养生学论著 32 篇，按类分为 9 章，有插图 152 幅。此书不仅有较高的学术研究价值，而且有很好的实用价值。因此，我们乐于向广大读者推荐。

本书的特点是：

一、丰富。全书内容，涉及我国古代与导引养生学有关的许多重要人物、典籍、理论和方法——仅以方法而论，即有数十种之多。

二、实在。本书所言，无论是研究性的还是介绍性的，皆实实在在，有一是一，有二是二，绝无半点夸大之辞。

三、深刻。由于作者不仅是一个武术家和养生家，而且是一个学识渊博、特别是在体育史与医学史的研究方面卓有成就的学者，所以，他在研究不同时代、不同派别的武术或导引的方法和理论问题时，既能从纵的方面指出其发展的渊源和对后世的影响，又能从横的方面比较各家各派之间的异

同，故其所论，皆能中其肯綮。

本书的部分篇章曾发表在《北京体院学报》、《成都体院学报》、《体育文史》、《中华医史杂志》、《中医药学报》、《辽宁中医杂志》、《文物月刊》、《生命在于运动》、《武林》和《气功杂志》上。书中不少文章初次发表时，在学术界曾产生过较大的影响，有些文章还曾引起过国外学术界的注意。但由于这些文章大都散见于不同时期的各种刊物上，因此，我们请作者将这些文章整理成书，以广流传。书中的所有文章，在此次结集时都经过反复认真的校订，但限于水平，书中缺点和错误恐难避免，希读者指正。

编者

1991年5月

目 录

序 言	(1)
编者的话	(1)
第一章 导引养生学浅说	(1)
导引学概论	(1)
从西汉帛画《导引图》谈我国 古代导引发展的渊源及其继承 关系	(5)
附录：我国古代导引图谱及著述一览表	(16)
关于庄子养生思想的研究	(21)
甩手运动的反思	(34)
第二章 西汉帛画《导引图》全图浅释	(45)
西汉帛画《导引图》解析	(45)
西汉帛画《导引图》结合《阴阳十一脉灸经》综探	(70)
西汉帛画《导引图》考辨	(79)
第三章 重谱西汉六禽戏导引图说	(89)
西汉刘安六禽戏考释	(89)
重谱西汉六禽戏图说	(98)
第四章 古典华佗五禽戏导引图说	(108)
华佗及其所创五禽戏的历史渊源	(108)
古本华佗五禽戏考释	(116)
明代刊本五禽戏图说	(132)

介绍一种秘传的“华佗五禽戏”·····	(151)
秘本华佗五禽戏图解·····	(164)
传统华佗五禽戏的导引理论·····	(175)
论五禽拳与五禽戏·····	(187)
第五章 世界上最古老的气功著作 ·····	(196)
《行气玉佩铭》今译与研究·····	(196)
《却谷食气篇》初探·····	(204)
浅论辟谷食气·····	(216)
第六章 古代养生家谈导引和行气 ·····	(225)
晋代葛洪《抱朴子》谈导引和行气·····	(225)
隋代按摩养生“晨功四段”浅释·····	(247)
唐代孙思邈《千金方》中的气功·····	(251)
宋代蒲虔贯《保生要录》中的“八段锦”浅释·····	(254)
苏东坡《养生诀》中的闭气数息内视法·····	(264)
第七章 气功浅说 ·····	(268)
浅谈祖国医学气功疗法中的站桩·····	(268)
浅谈祖国医学气功疗法中的坐功·····	(277)
延年益寿的气功集意法——影象法·····	(284)
第八章 内家八桩与少林站桩 ·····	(286)
内家八桩气功图说·····	(286)
《少林拳术秘诀》论气功·····	(301)
第九章 导引八段功与目功十六法 ·····	(310)
拳前八段功图说·····	(319)
壮腰八段功图说·····	(322)
目功十六法·····	(330)

第一章 导引养生学浅说

导引学概论

一、什么叫“导引学”？

导引学是我国古代养生学的重要组成部分，用今天的话来说，它是专门研究养生和医疗体育的一门学问，是祖国古代体育与医学相结合的宝贵遗产，是我国历代人民在同疾病和衰老作斗争的过程中，不断创造、积累、总结、提炼出来的一整套行之有效的保健医疗体育方法和理论。它以养生保健和“治未病”的医疗预防观点为理论基础，以我国传统的健身法作为自我锻炼和不药自疗的手段，以达到强身、延年、防病、祛疾的体育和医疗的目的。

二、导引学起源于何时？

导引，起源于上古，发源于“中央”，流布于四方。这在我国古代最早的一部医学文献《黄帝内经·素问》的“上古天真论”和“异法方宜论”等篇章中，都已作了明确的阐述。《吕氏春秋·古乐》也有这样的记载：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道雍塞，不行其源，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”这说明至迟在距今四千多年以前，即处于新石器时代晚期的原始父系氏族公社社会中，已经有应用于医治疾病而类似后世的运动或舞蹈的导引法了。而后世把导引法叫做“宣导法”，实即典出于此。至于导引的萌芽

活动，那可能要早得多了。至迟在距今一万年至六、七千年前的新石器时代前期，也即原始母系氏族公社社会中已相继产生最原始的导引、行气和自我按摩的萌芽活动了。经过世代相传，不断积累经验，历时数千年，才伴随着生产和文字的发展，终于形成了祖国医疗体育史上富具民族特色的一门学科——导引学。而在中医学方面，却又往往把它归属于养生学范畴的。

三、导引学的内容如何？

导引学包括导引、行气、按摩等三大项目及其有关的理论。其中按摩项限于自我按摩，而自我按摩又包括保健按摩与自疗按摩两种。导引项则包括徒手导引与器械导引两种，其下又可分别按照“导气”和“引体”分立两目。此名目本于《庄子集解》李轨音注：“导引，导气令和，引体令柔。”若与现代健身或医疗体操相比，则导气相当于现代体操中的深呼吸运动，但也包括一切要求结合缓慢地呼吸的体操术式；引体则相当于一般的肢体运动。以上按摩、导引两项都属动功，而不是静功。

行气项，大体上相当于现代称之为“气功疗法”的静功。行气与气功，原本是一脉相承的，只是现代气功的分支流派更加纷繁而已。尤其在本世纪50年代和70年代，由于气功的两度复兴，及广大群众、特别是中老年人对于气功的喜爱，不少气功老师把导引中的导气目，甚至整个导引项都列入气功范围，以迎合人们爱好气功的心理。于是，气功也有了动功与静功之分。这种分类法虽然在近古也有，如《少林拳术秘诀》就是把气功分为养气与炼气，而以静功站桩为养气之法，以动功运气为炼气之法的。然而近世的养生家大都是主张把动功仅仅作为气功的辅助运动的。这一点从蒋维

乔、刘贵珍、秦重三、王芾斋等人的著作中，也是可以作出判断的。

导引学作为一门学说，除了提出养生体育的方法外，同时阐明其学术理论，借以指导实际应用。而传统导引学的理论，通常是以祖国医学理论为基础的。

四、气功学、按摩学与导引学三者是一回事吗？

这要作具体分析。如：今人所著“气功学”其内容若与上述导引学相同，那仅仅是不同学派在名目上的差异，即名异而基本内容相同。但导引、行气、按摩等名目都是相当古老的，相对地“气功”一词的诞生要迟得多；而实际上其原义仍是“行气之功”。至于广义的导引学，则在隋代太医巢元方主编的《诸病源候论》中，便辑载了《养生方·导引法》的有关条目。这部《养生方》很可能是汉代人的著作，而“导引法”部分，则已经包括了导引、行气、按摩等三大项目。这与1973年从湖南长沙马王堆出土的西汉帛画《导引图》是可以相互印证的。不过，古往今来在导引学理论的系统研究方面，似乎还做得不够。尽管有关导引学方面的文献资料浩如烟海，但至今却拿不出一本象样的、合乎科学化的名为《导引学》的基本教程。这是有待我们去努力实现。

至于按摩学的近代著作，那都是指医疗按摩，而不是讲自我按摩的——充其量只在书末附录或附述一下自我按摩，以供病员日后自疗或保健的参考^①。我国隋唐时期，一度也曾把“按摩法”作为导引法的别名，后世也有袭用的，如“老子按摩法”、“天竺按摩法”等皆是。不过，应用“按摩法”这一名

^① 上面两句是作者就写作本文之前的情况而言的，现在的情况已有所改变。

词是带有时代特征的，主要见于唐代医药学家孙思邈《备急千金要方》一书中。若现在再把导引学称作按摩学的话，那就容易发生概念上的混淆，使人误认为是“医疗按摩学”（也即“推拿学”）了。

五、导引学的前景如何？

导引学是一门边缘性的科学，是涉及到体育、医学、生物学、心理学以及社会学等诸方面的综合性科学。随着人类寿命的延长，如果人们身心健康得不到同步的发展，那将会产生一种不堪设想的社会问题。因此，重建和完善以传统的养生和自疗体育为内容的导引学，就显得格外重要了。1986年4月，中国气功科学研究会在北京成立，也就表明了这一点。中国气功与印度瑜伽在世界上是齐名的。但就整体而言，我国气功原本是导引学的三大项目之一，而这三大项目应该是相辅相成、并行发展的。厚此薄彼，或为迎合时人心理，混淆气功与导引的界限，那是不利于这一学科的全面发展的。如果导引学能在继承的基础上去粗取精，并能同现代的科学技术相结合，则其前途是无限广阔的。

彭冲同志曾在庆祝中国气功科学研究会成立大会上的书面讲话中说：“我们要做到去伪存真，去粗取精，逐步使它形成体系，自立于现代的科学之林。”著名科学家钱学森同志则说：“现在外国都在说要搞高技术，而我认为最高的技术应该说就是中国气功科学研究所要研究的气功科学技术。”这里虽然语多勛勉，但也可以预测和展望导引学前景的一斑了。

从西汉帛画《导引图》 谈我国古代导引发展 的渊源及其继承关系

笔者按：本文系与北京体育学院吴志超同志合著，曾刊于北京体育学院《体育教学参考资料》1980年第2期内。在收入本书时，我重新进行了修订。

1973年长沙马王堆三号汉墓出土的西汉彩色帛画《导引图》，曾引起国内外的考古、医学和体育等各方面的重视与研究。笔者对此也曾作了一些探讨。（见《文物》1979年第1期《谈西汉帛画〈导引图〉中的“蹻蹻”》和第3期《谈西汉帛画〈导引图〉中的“引肱积”》，《体育科技》1979年第1期则刊载了吴志超同志的《古导引初探（上）》）但这些多限于探讨《导引图》本身的有关问题，而对《导引图》所涉及的体育史上的一些问题至今尚未触及。本文试就《导引图》所反映出来的古代导引的某些特点，谈谈我国古代导引发展的渊源及其继承关系，以供有关研究者参考。