

导引养生功全书



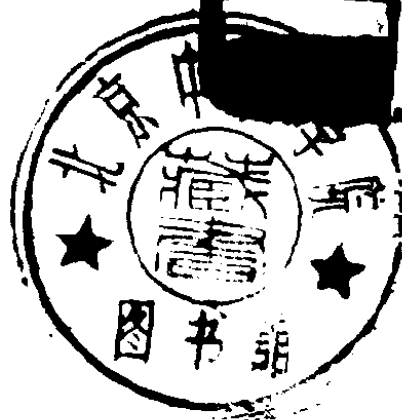
养 生 卷

(五)

样 本 库

张广德 编著

导引养生功全书



养 生 卷

(五)

1213762

《导引养生功全书》

养生卷

张广德

出版者：山东文艺出版社

(济南经九路胜利大街)

发行者：山东文艺出版社发行部

电话 615710

印刷者：山东新华印刷厂德州厂印刷

*

787×1092毫米32开本 6.625印张 1插页 139千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数1—22,000

ISBN 7—5329—0624—8

I·552 定价 3.40 元

YX153/33

目 录

第一章 导引养生沿革	1
第一节 原始社会	3
第二节 夏商周时期	4
第三节 春秋战国时期	5
1.老子的养生思想	5
2.孔子的养生之道	6
3.荀子的养生观	6
4.《吕氏春秋》中的养生主张	7
5.《黄帝内经》中的养生思想	8
6.行气玉佩铭	11
第四节 汉魏时期	12
1.《淮南鸿烈》中的养生观	12
2.马王堆帛书画和竹简	13
(1)《养生方》	13
(2)《却谷食气篇》	14
(3)《导引图》	16
3.华佗五禽戏	19
4.桓谭的养生观	19
5.王充的养生观	20
第五节 两晋南北朝时期	22

1.嵇康的养生观	22
2.葛洪的养生观	23
3.颜之推的养生观	25
4.陶弘景的养生观	26
第六节 隋唐时期.....	27
1.巢元方的《诸病源候论》	28
2.孙思邈的养生观	29
3.智顗的“止观法”	34
第七节 宋金元时期.....	36
1.文人学士的养生思想	36
(1) 苏东坡	36
(2) 欧阳修	37
(3) 陆游	38
(4) 朱熹	39
2.医学家论养生	40
(1) 蒲虔贯	40
(2) 刘完素	40
(3) 张子和	40
(4) 李东垣	41
(5) 朱丹溪	41
3.陈希夷和二十四式坐功	42
4.无名氏八段锦	53
5.风格独特的十二练手	58
6.张君房和《云笈七签》	64
7.陈直、邹铉的《寿亲养老新书》	66
第八节 明清时期.....	71

1.高濂的《遵生八笺》	71
2.万全的《养生四要》	72
3.冷谦的《修龄要指》	73
4.汪昂的《勿药元詮》	80
5.汪聶的《寿人经》	82
6.方开的《延年九转法》	83
7.易筋经十二式	88
8.《万寿仙书》中的五禽戏图解	94
9.光绪初年无名氏改编的八段锦	96
第九节 民国时期	99
1.蒋维乔的《因是子静坐法》	99
2.丁福保的《静坐法精义》	100
3.杨践形的《指道真詮》	101
第十节 中华人民共和国成立后	102
1.刘贵珍的内养功	103
2.胡耀贞的保健气功	106
3.秦重三的气功疗法与保健	117
4.唐豪整理的八段锦	120

第二章 养生与长寿

一、养性	132
二、畅怀	134
三、制怒	139
四、莫愁	144
五、信寿	147
六、节欲	151

七、淡饮.....	154
八、律生.....	158
九、忌烟.....	160
十、少酒.....	166
十一、足眠.....	169
十二、酌补.....	171
(一) 食补.....	171
1. 五谷杂粮类	172
2. 畜禽水产类	174
3. 蔬菜类	177
4. 水果类	184
5. 调味品类	189
(二) 药补.....	193
1. 阿胶	193
1. 枸杞子	193
3. 紫河车	194
4. 冬虫夏草	194
5. 鹿胎	194
6. 肉桂皮	194
7. 灵芝	194
8. 人参	194
9. 党参	195
10. 太子参	195
11. 沙参.....	195
12. 鹿茸.....	196
13. 黄芪.....	196

14.熟地.....	196
15.银耳.....	196
16.何首乌.....	196
17.五味子.....	196
18.百合.....	197
十三、适动.....	197
十四、应时.....	200
十五、导引.....	202

第一章 导引养生沿革

中华导引，历史悠久，源远流长，它是我国劳动人民在同大自然和自身疾病作斗争的产物。在浩如烟海的历史文献、典籍中保存着很多这方面的资料，促使和丰富着这门科学日趋完善和发展，为人民群众的健康、中华民族的繁衍做出了巨大贡献。不愧是巍巍华夏文化遗产中的一项珍品。因此，千百年来，一直被人们所喜爱、所重视，广为流传。

“导引”一词，最早见于《庄子·刻意》：“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。”

具体应用“导引”来治病是记载在我国古代医学的经典《黄帝内经》。如《素问·异法方宜论第十二》说：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按蹻。故导引按蹻者，亦从中央出也。”意思是说，中央地区，地势平坦而湿润，自然界出产的物资众多，人们食物品种繁杂，生活比较安逸，少于劳动，易发生痿痹、厥逆一类的疾病，这种疾病适宜用导引按摩法治疗。所以用导引按摩治病的方法是从中央地区传出来的。

《素问·血气形志篇第二十四》说：“……形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”醪：（音劳）

作酒讲。这段话的意思是：频受惊恐，则必神志失守，气血紊乱，致经络不通，而生麻木。治以按摩开通闭塞，导气行血，醪药以养正祛邪，调中理气。醪药，指药酒而言。不仁，指肌肤麻木，不能遂意运动。

《素问·奇病论第四十七》认为，导引可以治疗“息积”。文中说：“积为导引服药，药不能独治也。”王冰注：“积为导引，使气流行，久以药攻，内消瘀滞，则可矣。若独凭其药，而不积为导引，则药亦不能独治也。”

“积”，渐次、积累的意思。导引，治疗方法之一，乃是通过调整呼吸、运动肢体等进行保健和治病。

由此看出，《黄帝内经》已明确地把“导引”作为与按、摩、灸、熨、针、药等并列的一种医疗方法。

对于导引的解释，古籍中记载不一：

有的解释为呼吸运动。如隋代巢元方《诸病源候论·白发候》引《养生方导引法》说：“……令身囊之中满其气，引之者，引此归身内恶邪伏气，随引而出，故名导引。”

有的解释为肢体运动。如《黄帝内经·素问》唐代王冰注说：“导引，谓摇筋骨，动支（肢）节。”

有人认为导引包括呼吸运动和肢体运动。如《庄子·刻意》李颐注：导引就是“导气令和，引体令柔。”

从马王堆汉墓《导引图》来看，该图中不仅有摹仿熊经鸟伸等动物形象和其它类型的肢体运动以及多种呼吸运动，而且，还有些图形作瞑目存想状。

“瞑目存想”，据《道枢·修真篇》说：“存者，存我之神；想者，瞑见其形。收心见其心，目不离身，身不离神，此存想之渐也。”《备急千金要方·调气法》解释：

“存想”除了想自己身体某一个部位外，也可以想自然界某种美好的景象，使自己心情舒畅。也有用“存想”的术式来治病的。如《道枢·枕中篇》引孙思邈的话说：“瞑目内视，使心生火，想其疾之所在，以火攻之，疾则愈矣。”

综合上述解释，可知“导引”就是呼吸运动、肢体运动和意念活动三者相结合的一种宣导气血、引治疾病的保健功。但是，关于导引的发生、发展，还要从头说起。

第一节 原始社会

原始时期，“洪水滔滔，天下沉渍，九州阨塞，四渎壅闭”。于是，人们普遍出现了肌肤重着，关节涩缩的病证。传说，这时人们一边治水，一边采用舞蹈动作，作为疏筋壮骨，畅通气血和防治疾病的手段。如《吕氏春秋·适音》记载：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阨而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”

《路史》前纪第九卷《阴康氏》说：“阴康氏之时，水洩不疏，江不行其源，阴凝而易闷，人既郁于内，腠理滞著而多重腿，得所以利其关节者，乃制为之舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”这种“舞”、“大舞”，大概就是导引的雏形。除了“作舞”之外，尚有“导引按跷”的方式。如《黄帝内经·素问·异法方宜论》说：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”由此可知，早在原始社会后期，人们就已经懂得了按摩导引有助于舒松肌肤、畅通气血的道理了。

第二节 夏商周时期

到了商周时期，在导引的基础上，养生知识有了初步的积累。《尚书·洪范》有载：“五福：一曰寿（百二十年），二曰富（财丰富），三曰康宁（无疾病），四曰攸好德（所好者德福之道），五曰考终命（不夭折）。六极：一曰凶短折（寿命不长），二曰疾（身体有病），三曰忧（精神不愉快），四曰贫（贫穷），五曰恶（不善良），六曰弱（身体衰弱）。这里所说的“寿”、“康宁”、“考终命”、“凶短折”、“疾”、“忧”、“弱”等，都是讲的有关人的健康长寿的问题。不过，这个时期有关导引养生资料不多。

西周时期比殷商时期较为重视养生长寿。这在西周时期的诗歌和一些古籍中都有所反映。例如，《易·序卦》说：

“物稚不可不养也，故受之以需。需者饮食之道也。”这是从饮食之道方面涉及了养生问题。

《周易》是这一时期的占卜书，据说为周文王所演。

《周易》分《易经》、《易传》两部分。《易经》包括六十四卦的卦象，卦辞和三百八十四爻的爻辞。《易传》包括《彖传》上下、《象传》上下、《文言》、《说卦》、《序卦传》、《杂卦》、《系辞》上下等，合称《十翼》。这部书虽然杂有宗教迷信的内容，但它包含有很多哲学思想和社会、自然现象，是一部具有朴素辩证观点的古典巨著，其中很多观点对我国养生学的发展起了极为重要的作用。《周易·系辞下》说：“乾，阳物也，坤，阴物也，阴阳合德，而刚柔有体，”所以“天地因温，万物化醇，男女构精，万物

化生”。认为世间万物、人之生命，是阴阳相互作用的结果。

《周易》还认为，世间万物的发展变化，也是阴阳、刚柔、动静相互作用的结果。即所谓“一阴一阳为之道，”“刚柔相摩、八卦相荡”，“刚柔相推，变在其中矣。”并认为这种变化是无穷的，即所谓“阖户谓之坤，辟户谓之乾，一合一辟谓之变，往来不穷谓之通。”

此外，《周语·尹逸》记载：“动莫若敬，居莫若俭”之句。这是从动与静、奢与俭两对矛盾中来寻求养生之法。这种主静尚俭的养生思想，虽然有一定的片面性，但它为我国古代养生理论的形成起了某种开源作用，可以说是主静派养生思想的萌芽。

第三节 春秋战国时期

春秋战国时期，是我国养生术全面兴起的时期，出现了不少养生有素的代表人物。

1. 老子的养生思想：

老子著有《道德经》，其基本哲学思想是一个“无”字。他提出“无为”、“好静”、“无事”、“无欲”等。要达到“无为”，就要“致虚极，守静笃，”即尽量使心灵虚寂，坚守清静。老子的这种观点，有消极保守的一面，但对后世的“持静”、“内养”的养生观有很大影响。

《老子》中具有朴素辩证法思想的因素，提出了矛盾互相转化的法则。如在谈到福与祸的关系时，老子说：“祸兮福

所倚，福兮祸所伏。”在这种思想指导下，所以他极力主张“去甚、去奢、去泰”。就是去掉那些极端的，奢侈的、过分的措施，始终保持着像“道”那样冲虚而不盈满的状态。这些观点并不是谈养生，但有些哲理给后来的养生体系的建设奠定了理论基础。

2. 孔子的养生之道：

孔子是继老子而起的伟大的思想家、教育家。他在养生方面给我们留下了宝贵的资料。《论语》中有不少关于这方面的记载：“食馐而胝，鱼馁而肉败不食”；“色恶不食，臭恶不食，失饪不食。”“肉虽多，不使胜食气。”“不多食”，“食不语”，“寝不言”，“寝不尸”等等。意思是说，食物坏了有臭味，鱼肉腐烂不吃，食物变色不吃，烹调不当不吃，肉食虽然很多，也不要吃过量，吃饭时不要讲话，睡觉时不要言语，而且不要仰卧等。

3. 荀子的养生观：

战国时期唯物思想家荀况，不相信人的寿命是由苍天决定的。他认为主观的努力，能使人长寿。他说：“养备而动时，则天不能使之病。……养略而动罕，则天不能使之全。”告诉人们，要想不生病，一方面要加强保养，另一方面要注意锻炼，否则，就不会有一个健全的身体。因此，他充满信心，勤于锻炼，享年75岁，这在当时可算是长寿之人了。荀子的养生思想对当时“生死有命，富贵在天”的宿命论给予了严厉的批判，对后世动功的形成和发展起了奠基作用。

这个时期还有一些专著中涉及了不少养生理论，如《吕

氏春秋》、《黄帝内经》、《难经》等。

4.《吕氏春秋》中的养生主张：

《吕氏春秋》对养生的论述可概括为以下三个方面：

(1) 动以养生：《吕氏春秋·尽数篇》说：“流水不腐，户枢不蝼，动也。”告诉人们运动的重要性。《达郁》篇曰：“凡人三百六十五节，九窍五脏六腑，肌肤欲其比也，血脉欲其通也，筋骨欲其固也，心志欲其和也，精气欲其行也。若此病无所居，而恶无由生矣。”这里是强调动的益处。还指出：“凡事之本，必先治身，啬其大宝，用其新，充其陈，腠理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年。”初步揭示了新陈代谢对人体健康的重要性。

(2) 顺生节欲：《重己》篇曰：“凡生之长也，顺之也，使生不顺者，欲也。故圣人必先适欲。”《孟春纪》篇云：“圣人之于声色滋味也，利于性则取之，害于性则舍之。此全性之道也。”指出了顺生节欲的重要性。

该书中还论述了如何顺生节欲的问题。《季春纪》篇曰：“凡食无强厚味，无以烈味，重酒，是以谓之疾首。食能以时，身必无灾。凡食之道，无饥无饱，是之谓五藏之葆。”《季春纪》还说：“大甘大酸大苦大辛大咸，五者充形，则生害矣。大喜大怒大忧大恐大哀，五者接神，则生害矣。大寒大热大燥大风大霖大雾，七者动精，则生害矣。故凡养生莫若知本，知本则疾无。”这里把食味、情绪、气候对人体身心健康的影响讲得一清二楚，告诉人们如何顺生节欲，取利去害。

(3) 因时养生：重视季节变化与身体健康的关系在

《吕氏春秋》中记载颇多。如《仲夏纪》云：“是月也，日长至，君子斋戒，处必揜身欲静，无躁，止声色，无或进。薄滋味，无致和，退嗜欲，定心气……可以居高明，可以远眺望，可以登山陵，可以处台榭。”《仲冬纪》云：“是月也，日短至。君子斋戒，处必揜，身欲静，去声色，禁嗜欲，安形性，事欲静，以待阴阳之所定。”这些因时养生的观点大多是可取的。

5.《黄帝内经》中的养生思想：

《黄帝内经》这部古典医学名著论及养生、导引的篇章就更多了。除了前面谈的之外，在养生学说中它主要突出了“不治已病治未病”的预防思想。“治未病”有两种意义：一是防病于未然；二是既病之后，防其传变。前者是预防疾病的发生，其主要内容就是摄生，或称养生；后者早期诊断和早期治疗，其主要内容是及时控制疾病的演变。由于养生对预防疾病的发生有着重要意义，因此，在《内经》中特别强调增强体质、预防疾病，以达到延年益寿、尽终其天年的理论和方法。如《素问·四气调神大论》说：“是故圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”这种防重于治的思想，不仅促使了人们创造出了一整套的具有民族特色的摄生方法；而且，有不少已成为后世治疗疾病的措施；同时对中华民族的繁衍也做出了不可估量的贡献。

《内经》在养生理论中，特别重视内因——人体的正气在防病、益寿延年中的重要作用。这种以内因为主的观点，突出表现在养生防病的方法上，重视精神情志的调整和真气

的保养。如《素问·上古天真论》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”又说：“把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”又如《素问·四气调神大论》所说：“使志无怒……使志安宁……无外其志……使志若伏若匿，若有私意，若己所得”等等，都是强调以内因为主的养生方法。根据这种理论，在长期地实践中，又创造出一种特殊的摄生方法，如现代的气功，是这样。

关于养生的具体方法，在《内经》中强调适应外在环境的变化，以保持身体健康的观点。如《素问·四气调神大论》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门，逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”告诉人们，四时的阴阳变化，对促进万物生长、发展和消亡有着密切关系。因此，人们在日常生活中应注意四时阴阳气候的适应，避免外邪的侵袭，是预防疾病的重要措施和养生所遵循的重要原则。

根据这一原则，《内经》进一步提出在不同季节中应有不同的养生方法。正如《素问·四气调神大论》所说：“春三月，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，此春气之应养生之道也；夏三月，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，此夏气之应，养长之道也；秋三月，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，收敛神气，使秋气平，此秋气之应，养收之道也；冬三月，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，去寒就温，无泄皮肤，此冬气之应，养藏之道也。”意思是说，春天三个月，由寒转暖，万物推陈出新，人们应该入夜即睡