

罗时铭 编著



# 古代养生长寿 史话

黄山书社

罗时铭 编著



# 古代养生长寿史话



黄山书社

责任编辑：何世纲

装帧设计：蒋万景

插图：韦君琳

## 古代养生长寿史话

罗时铭 著

黄山书社出版发行

（合肥市回龙桥路1号）

新华书店经销 徽州新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：5.25 插页：2 字数：110,000

1987年1月第1版 1987年1月第1次印刷

印数：00,001—5,000

ISBN 7-80335-011-6/G·5

书号：17379·15 定价：0.95元

# 目 录

第一章 西周以前养生活动的萌芽.....	( 1 )
第一节 原始人的养生活动.....	( 1 )
第二节 商代的长寿意识.....	( 4 )
第三节 西周对长寿的重视与研究.....	( 7 )
第二章 春秋战国养生体系的建立.....	( 9 )
第一节 诸子百家的养生观.....	( 10 )
一、儒家的养生主张.....	( 10 )
二、道家的养生主张.....	( 12 )
三、墨家的养生观.....	( 17 )
四、医家的养生观.....	( 18 )
五、杂家的养生观.....	( 23 )
第二节 社会流行的养生术.....	( 27 )
一、有关行气法的实物史料.....	( 28 )
二、有关行气法的文字史料.....	( 28 )
第三章 秦汉三国养生的健康发展.....	( 30 )
第一节 养生思想的争论.....	( 31 )
一、董仲舒的唯心主义养生思想.....	( 31 )
二、刘安的唯心主义养生思想.....	( 32 )
三、桓谭的唯物主义养生思想.....	( 34 )
四、王充的唯物主义养生思想.....	( 35 )
第二节 养生方法的发展.....	( 38 )

一、导引的发展·····	( 38 )
二、行气的发展·····	( 45 )
三、却谷的出现·····	( 51 )
第三节 养生人物的涌现·····	( 52 )
一、汉初的代表人物——张良·····	( 53 )
二、东汉的代表人物——王真·····	( 54 )
三、三国的代表人物——曹操·····	( 54 )
第四章 两晋南北朝养生的特点·····	( 56 )
第一节 与玄学相联系的养生·····	( 56 )
一、“保神”养生·····	( 58 )
二、重视养形·····	( 59 )
三、服食药物·····	( 60 )
第二节 与道教相联系的养生·····	( 61 )
一、葛洪的养生思想·····	( 62 )
二、葛洪的养生方法·····	( 65 )
第三节 与佛教相联系的养生·····	( 70 )
第四节 与医学相联系的养生·····	( 72 )
第五节 与儒学相联系的养生·····	( 75 )
第五章 隋唐五代的养生发展道路·····	( 78 )
第一节 统治者热衷于养生之道·····	( 79 )
第二节 巢元方的宣导法·····	( 80 )
一、用于健身的宣导法举例·····	( 81 )
二、用于治病的宣导法举例·····	( 83 )
第三节 孙思邈的养生法·····	( 84 )
一、孙思邈在养生理论上的贡献·····	( 85 )
二、孙思邈在养生实践中的贡献·····	( 89 )

三、介绍一下孙思邈的《保生铭》·····	( 93 )
第四节 司马承祯论养生·····	( 94 )
第五节 吕洞宾的炼丹术·····	(100 )
第六节 施肩吾的养生观·····	(103 )
第七节 白居易的养生诗·····	(104 )
第六章 宋辽金元对古代养生的贡献·····	(105 )
第一节 汇集前人的养生资料·····	(106 )
第二节 综合前人的养生经验·····	(110 )
第三节 创编有套路的导引动作·····	(113 )
一、陈希夷坐功·····	(113 )
二、八段锦·····	(118 )
第四节 医家养生有新的发展·····	(119 )
一、《圣济总录》谈养生·····	(119 )
二、张从正对养生学的贡献·····	(120 )
三、李东恒对养生学的贡献·····	(122 )
四、利用布气治病·····	(123 )
第五节 知识分子对养生的研习·····	(125 )
一、苏轼对养生的研习·····	(125 )
二、陆游的诗与养生·····	(129 )
三、朱熹对养生的研习·····	(131 )
第七章 明清两代完善了古代养生学说·····	(133 )
第一节 养生专著大量涌现·····	(135 )
第二节 对吐纳行气术的整理·····	(136 )
一、言简意深的《胎息铭》·····	(136 )
二、《金仙证论》的行气术·····	(137 )
三、《陆地仙经》对行气的整理·····	(139 )

四、《夷门广牍》辑录的行气功夫·····	(140)
第三节 对健身导引术的改造·····	(140)
一、改造“五禽戏”·····	(140)
二、改造“八段锦”·····	(144)
三、革新导引术的编排·····	(145)
第四节 对医疗导引术的综合·····	(148)
一、《遵生八笺》中的医疗导引术·····	(148)
二、《贮香小品》中的医疗导引术·····	(149)
三、《修龄要旨》中的医疗导引术·····	(150)
四、《杂病源流犀烛》中的医疗导引术·····	(151)
第五节 创编易筋经和太极拳·····	(152)
一、“易筋经”的创编·····	(152)
二、“太极拳”的创编·····	(155)
第六节 颜光祿的养生理论·····	(156)
后记·····	(159)
主要参考书目·····	(161)

## 第一章 西周以前养生活动的萌芽

养生，用现在的话说，就是保健长寿。它既是我国传统体育的一个重要内容，又是祖国医学的一个组成部分。养生一词最早出现于春秋战国时期的《庄子》一书中，但有关养生的活动和养生的思想，则早在原始社会和奴隶社会时期就有了。例如在原始社会末期，已经出现了具有养生性质的医疗保健体育——“消肿舞”。到了夏商西周，已经出现了朦胧的养生思想。具体表现在开始重视和研究长寿，以及与长寿有关的问题。因此说，我国的养生学同其他的文化遗产一样，有着源远流长的历史。

### 第一节 原始人的养生活动

中华民族历史的发展，和世界上许多民族一样，也曾经历过漫长的原始时期。从大约距今一百七十万年前的元谋人到大约距今四千一百年的尧舜时代，是为我国的原始社会。长达一百多万年的中国原始社会的基本特点是：生产力极其低下，原始人要付出极其艰苦的劳动和巨大的牺牲，并依靠集体的力量，方能维持最低的生活。因此，原始人的生命极短，幼童多夭亡。现代考古学家曾在北京的周口店地区发现了四十多个原始人的个体尸体，据分析，其中约有三分之一的人没有能活到十四岁就死了。原始人生命极短的一个重要



原因，就是由于疾病的折磨。《韩非子·五蠹》中曾说：

“上古之世，民食果蓏（lǔ裸）榛蛤，腥臊恶臭，而伤害腹胃，民多疾病”。在这样的情况下，为了抵御疾病、增进健康，“故古人又作为乐舞，使之屈伸俯仰，升降上下，和柔其形体，以节制其筋骨”。（刘师培《古乐原始论》）这里，我们从“民多疾病”故作乐舞“以节制其筋骨”等词句中，已经模糊地看到了原始人进行养生活动的某些痕迹。

另外，在《吕氏春秋·古乐》中更有一段重要的记载，曰：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。同样的内容在《路史·前纪九》中也有记载：“阴康氏之时，水隤不流，江不行其原，阴凝而易阏，人既郁于内，腠里滞著而多重髓，得所以利其关节者，乃制为之舞，数人引舞以利导之，是谓大舞”。这两段记载说的是同一件事情，即在陶唐氏（或曰阴康氏）之时，由于居住的地方经常出现水灾，故河道不通，空气湿度大，使许多人都得了浮肿病和关节病。这时，人们突然发现，用舞蹈的动作可以达到治疗的效果，于是大家都学会了一种“以利导之”的舞，这就是后世所说的“消肿舞”。跳“消肿舞”可以说是典型的原始人的一种养生活动。文中的陶唐氏，即唐尧，是帝喾的次子，为我国历史上大有作为的帝王之一。相传我国远古历史上有“三皇五帝”，他们是：燧人、伏羲、神农（为三皇）；黄帝、颛顼、帝喾、唐尧、虞舜（为五帝）。唐尧处于新石器时代末期，说明那时已经采用舞蹈形式的养生法，来防治“筋骨瑟缩、气郁滞著”等疾病了。

当然，古籍中记载的“消肿舞”，是否陶唐氏其人发明

的，这不能肯定。但消肿舞产生的年代是在陶唐氏之时，或陶唐氏之前，其可能性很大。对于这一点，我们可以参看《黄帝内经》中的一段话：“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，故导引按跷亦从中央出也”。中央，指的是古代黄河流域，当时是华夏氏族文化的中心，所以也称“中原”或“中州”。导引、按跷是古代养生的两种重要方法，唐代医学家王冰曾在《素问》中注曰：“导引，谓摇筋骨，动支节。按，谓抑按皮肉。跷，谓捷举手足”。《黄帝内经》说导引按跷出自中原，很可能就是从原始社会的“消肿舞”发展而来的。

还有，“大禹治水”的传说也告诉我们，古代黄河流域的水患确实是很频繁的。原始人为了适应长期阴湿的生活环境，抵御阴湿带来的疾病，必然要寻找各种措施，以提高自己的健康水平。因为原始人已经有了健康的意识，他们在房子中往往采用蚌壳和红烧土铺地，以防止潮湿。他们还知道熟食便于消化，能使人免除肠胃病，有利于体质的健康发展。“燧人始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽”。（《礼含文嘉》）由于以上一系列的原因和条件，从而出现了“消肿舞”的养生活动，应该说这是一个必然的趋势，而不是偶然发生的现象。正如郭沫若同志讲的：“艰苦的生活折磨着猿人，但也锻炼着猿人。他们在原始人群的社会里，经过长期的艰苦劳动和斗争，克服了重重困难，顽强地改造着自然，也改造着自己的体质，推动着社会的不断发展，创造了远古的文化”。（《中国史稿》）“消肿舞”正是原始人创造的远古文化的一部分，而且是极其重要的一部分。

## 第二节 商代的长寿意识

我国古代人民在很早以前，为了求得生存的权利，在同大自然的斗争中，通过长期的实践，已对健身和延年问题进行过探索和总结，并积累了许多保健卫生、延年益寿方面的知识，从而提出了健康长寿的理论和方法。在古籍中最早出现长寿观念的是商末贵族微子所著的《尚书》。《尚书·洪范》曰：人有“五福：一曰寿；二曰富；三曰康宁；四曰攸好德；五曰考终命”。五福中有三福是指健康长寿问题的。微子认为：人的第一福就应该是寿，要长寿，能活到一百二十岁。然后就是要无疾病，一生“康宁”。最后就是能“考终命”，至终不横夭者，得福。充分反映了当时人们对长寿问题的重视。

另外，《尚书·洪范》中还论及了人的“六极”，也就是六种极不幸的事。“一曰凶短折；二曰疾；三曰忧；四曰贫；五曰恶；六曰弱”。寿命不长为不幸；身体有病为不幸；精神不愉快为不幸；体质衰弱为不幸。可见，“六极”中就有四极与健康长寿有关。

商代不仅有了渴望长寿的意识，而且有了一些健康长寿的措施。如商代的巫医就很流行，虽然总体上说，巫术保健是不科学的，但它毕竟是当时人的一种重要的保健措施。在卫生保健方面，商代除巫术外，也积累了一些初步的药理方面的知识。如商汤的宰相伊尹是当时著名的巫教主，当商汤问及他的长寿之法时，他答道：“用其新，弃其陈，腠理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年。”（《吕氏春秋》）是说要用药物的精华，弃去其中的糟粕来治病，就能使血脉舒

通，精气逐壮，疾病尽除，达到长寿的目的。《尚书·酒诰》中还明确地提出了节制饮食问题，说酒过多是不利于健康、有碍长寿的。“酣身厥命”，“罔致緇于酒”。更加难能可贵的是，商人已有了萌芽中的“动以养生”的意识。如《尚书·无逸》说：“劳者寿”，“君子所其无逸”等等。

正因为有了长寿的意识，又有了某些能够达到健康长寿的措施，于是也就出现了一些企图通过养生活动来促使自己延年益寿的实践家。传说中寿高八百岁的彭祖，就是这一时期的代表人物。《庄子·刻意篇》云：“吹噓呼吸，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”。很明显，庄子将彭祖当作了导引养生的鼻祖。又有《华佗别传》云：“佗尝谓吴普：‘人体欲得劳动，但不当自使竭尔，体常动摇，谷气得消，血脉流通，疾病不生。卿见户枢，虽用易朽之木，朝暮开闭动摇，遂最晚朽。是以古之仙者，赤松、彭祖之为导引，盖取于此也’”。华佗也认为彭祖是最早的导引养生家之一。

彭祖，姓篯名铿，因祖先曾被封于彭城（今江苏铜山县一带），故又称大彭，是商朝人。《周语·郑语》曰：大彭，“为商伯矣”。《竹书纪年》中也有“武丁四十三年灭大彭”的记载。当然，也有的说他是帝尧时期的人。如《史记·帝王本纪》曰：“彭祖，自尧时举用”。又有《楚辞·天问》中王逸注说：“彭祖善调雉羹（gēng）以事帝尧，为尧所赞美，封之于彭城”。不管说法怎么不同，看来可以初步肯定他最迟应该说是生活在商代。后人曾总结了彭祖的养生之道，主要是：

（一）提倡“爱养精神”。所谓“爱养精神”，就是不

要受伤。哪些为伤呢？彭祖说：“凡人，才所不至而极思之，则志伤也；力所不胜而极举之，则形伤也；积忧不已则魂神伤矣；积悲不已则魄神伤矣”。（《彭祖摄生养性论》下同）又说：“久言笑则脏腑伤，久坐立则筋骨伤，寝寐失时则肝伤，动息疲劳则脾伤，挽弓引弩则筋伤，沿高涉下则肾伤，沈醉呕吐则肺伤，饱食偃卧则气伤，骤马步走则胃伤，喧呼诘骂则胆伤”。对于这些“伤”如何防止呢？他主张“不远唾，不骤行。耳不极听，目不久视，坐不至疲，卧不及极。先寒而后衣，先热而后解。不欲甚饥，饥则败气。食戒过多。勿极渴而饮，饮戒过深”。“不欲甚劳，不欲甚逸。勿出汗，勿醉中奔骤，勿饱食走马”。另外还要注意“冬不欲极温，夏不欲极凉”。因为“冬极温而春有狂疫，夏极凉而秋有疟痢”。总之，彭祖认为：“冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。美色淑姿，幽闲娱乐，不致思欲之惑，所以通神也。车服威仪，知足无求，所以一志也。八音五色，以悦视听，所以导心也”。（《神仙传》下同）指出“凡此皆以养寿”。

（二）批判禁欲观点。彭祖认为：情欲不可禁绝，和谐的夫妻生活是有益于养生的。相反，禁欲则是违反自然规律和人性的，不利于养生。他说：“男女相成，犹天地相生也，所以神气导养，使人不失其和。天地得交接之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有伤残之期”。（《神仙传》下同）又说：“天地昼分而夜合，一岁三百六十交而精气和合，故能生产万物而不穷，人能则之可以长存”。因此他指出：“身不知交接之道，纵服药无益也”，只有“得阴阳之术”者，乃“可以长生”。当然，他又认为：情欲不可禁

绝，但也不可放纵。指出如若对情欲没有节制，放纵求乐，那么情欲也会反过来损害人体。“譬犹水火，用之过多，反为害也”。因此他告诫人们：“不能斟酌之者，反以速患”。认为只有“能节宣其宜适，抑扬其通塞者，不以减年，得其益也”。

（三）主张服气导引。彭祖曾说：“人受气，虽不知方术，但养之得宜，常至百二十岁”。“小复晓通，可得二百四十岁。加之可得四百八十岁。尽其者可以不死，但不成仙人耳”。（《神仙传》）从而肯定了服气导引在养生活动中的重要作用。宋人张君房《云笈七签》中曾辑有“彭祖服气导引法”，现摘抄一段，以供参考。

“一、凡解衣被卧，伸腰，瞑少时，五息止。引肾气，去消渴，利阴阳。二、挽两足指，五息止。引腹中气，去疝瘕，利九窍。三、仰两足指，五息止。引腹脊痹。偏枯，令人耳聪。四、两足相向，五息止。引心肺，去欬逆上气。五、踵内相向，五息止。除五络之气，利肠胃，去邪气。六、掩左胫，屈右膝内压之，五息止。引肺气，去风虚，令人目明。七、张脚两足指，五息止。令人不转筋。八、仰卧，两手牵膝置心上，五息止。愈腰痛。九、外转两足，十通止。治诸劳。十、解发东向坐，握固，不息一通。举手左右导引，以手掩两耳，以指指两脉边，五通。令人目明，发黑不白，治头风。”

### 第三节 西周对长寿的重视与研究

西周是奴隶社会发展的鼎盛时期，其社会生产力，比之

商朝更加提高，已经是一个农业繁盛的国家。其文化，也在商文化的基础上迅速成长起来。在养生问题上，也比殷商更普遍地重视长寿，并开始了对长寿有关问题的初步研究。

打开我国的第一部诗歌总集——《诗经》，可以读到很多祝愿健康长寿的诗句。如《邶风·七月》中的“万寿无疆”。《小雅·南山有台》中的“万寿无期”。《小雅·信南山》中的“寿考万年”等。寿考即高寿。又如《鲁颂·闵宫》中云：“俾尔昌而大，俾尔耆而艾。万有千岁，眉寿无有害。”意思是说：祝你昌盛而强大吧，祝你年老而美好吧，活到上千上万岁，高寿而无灾祸。《大雅·棫朴》中云：“周王寿考，遐不作人”。这些，都是当时人们希望长寿的思想反映。

西周时期，人们除了希望长寿的意识以外，还开始注意观察和研究与长寿有关的一些问题。如《诗经·大雅·行苇》中已经注意到，老年人身上生鲐鱼背，是长寿的象征。云：“黄耇（gǒu苟）台背，以引以翼”。台背亦称“鲐背”或“鲐背”，是指老年人背上长斑。《尔雅·释诂》也曰：“鲐背，耆、老、寿也”。可见，当时人已观察到老年背斑与长寿的联系。又有《周语·尹逸》云：“动莫若敬，居莫若俭”。这是从动和静、奢和俭两对矛盾作用中来考虑养生的问题，并提出了“主静尚俭”的主张。另外，《易经·周易·序》中还有这样一段记载：“物穉（xì西）不可不养也，故受之以需。需者，饮食之道也”。说明当时人已经研究出饮食与养生之间有着极为密切的关系，并且提出了在养生中一定要注意饮食之道。如《易经·颐》云：“君子以慎言语、节饮食”。意思是说凡是品行好的人，都是言语谨慎，饮食有节制的，这可以保持身体的健康。

西周时期人们还发现，模仿某些动物的动作，可以达到养生的目的。《山海经》有这么一段神话描写：“钟山之神，名曰‘烛阴’。视为昼，瞑为夜，吹为冬，呼为夏。不饮、不食、不息”。这是说有一个名叫“烛阴”的山神，他学着蛇类动物冬眠时蜷食和行气的样子，进行着吹、呼、吐、纳的仿生动作。这虽是一段神话传说，但我们可以理解为当时已经有人进行仿生一类的养生活动了。

总之，西周时，人们已经能够了解到某些生理变化与长寿的联系，注意到饮食与养生的关系，并模糊地提出了“主静尚俭”的养生主张和进行仿生一类的养生活动。这些虽然属于萌芽，但它却为春秋战国时期养生体系的初步确立，积累了感性知识，提供了某些理论上的依据。

## 第三章 春秋战国养生体系的建立

春秋战国是一个诸侯称霸、列国混战的时期，同时也是我国由奴隶制社会向封建社会过渡的时期。这一时期，社会生产力有很大发展。生产力的发展，不仅促进了当时城市的兴起和经济的繁荣，而且促进了科学文化的进步，出现了“诸子蜂起”、“百家争鸣”的繁荣局面，涌现了大批优秀的历史人物。其中有思想家、政治家、军事家，还有教育家和技术发明家等。在这样的历史条件下，养生，作为我国古代文化的一颗明珠，才从理论和实践的结合上，大致建立起



一个粗略的体系。其理论表现为诸子百家的养生观，其实践表现为社会流行的养生术。

## 第一节 诸子百家的养生观

在诸子百家的学说中，养生是一个极为重要的内容，并且出现了许多不同的养生主张。例如有的主张“养生”主要是“养神”；有的主张“养生”主要是“养形”；有的认为养生应以“静养为主”；有的认为养生应以“动养为主”。总之，各有各的主张，各有各的理论，可谓众说纷纭。但其最终目标是共同的，即：探讨人类能够延年益寿的奥秘。他们的特点也是相同的，几乎都是将养生理论融合在他们的哲学命题之中。

### 一、儒家的养生主张

（一）孔子的养生观。孔子（前551—前479），名丘，字仲尼，春秋末期鲁国人。著名的思想家和教育家，儒家学派的创始人。孔子的养生观表现在三个方面：

一是注意饮食卫生。《论语·乡党》中曾记录了孔子说的“五个不食”。即：“食饘（yì意）而啜（di爱），鱼馁而肉败不食；色恶不食；臭恶不食；失饪不食；不时不食”。除了五个不食外，孔子还主张“食无求饱”，“不多食”等等。这些有益于养生的饮食格言，就是今天看起来，仍有一定的科学意义。孔子不仅强调饮食的卫生，而且强调情绪的卫生，即心理卫生。他说：“君子有三戒：少之时，血气未足，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及

其衰也，血气既衰，戒之在得”。（《论语·乡党》）他的这“三戒”，看来也是有科学道理的，合乎养生的原则。

二是主张生活多样化。孔子常对学生说：“张而不弛，文武弗能也；弛而不张，文武弗为也”。他认为人的生活应该是有紧张的劳作，有放松的休息，有张有弛，体现多样化。因此，他主张对学生进行“礼、乐、射、御、书、数”的六艺教育。他自己在教书之余，就常常要和学生一起射箭、打猎、爬山、郊游、钓鱼、驾车等。如《礼记》中说：“孔子射于矍相之圃，盖观者如堵墙”。《论语·述而》中记载：“子钓而不纲，弋不射宿”。孟子中记载：“孔子登东山而小鲁，登泰山而小天下”。就是孔子自己也常说：“吾执御矣”。（《论语·子罕》）看来孔子是很注重劳逸结合、生活多样化的。难怪当鲁哀公询问他的长寿之道时，他爽然答道：“人有三命而非命也者，人自取之。夫寝处不时，饮食不节，佚劳过度者，疾共杀之”。（刘向《说苑》）他认为：人的生命是可以由自己掌握的，长寿的关键是要做到寝处有时，饮食有节，劳逸适当，生活丰富多彩。

三是提出“仁者寿”的论点。孔子的养生思想和他的哲学思想一样，常常是矛盾的。例如，一方面他说人的生命是可以由自己来掌握的，另一方面却又认为“死生有命，富贵在天”，（《论语·颜渊》）提出“仁者寿”的观点。他说：“知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿”。（《论语·雍也》）何为仁者？当然是象他那样的“君子”。君子应该静，所以能够长寿。这种“君子——静——长寿”的养生道路，正是孔子养生观的核心部分。这与他“生而知之者，上也；学而知之者，次也；困而学之，又其次也；困

而不学，民斯为下矣”（《论语·季氏》）的唯心主义哲学思想是一脉相承的。

（二）荀子的养生观。荀子（约前313—前238），名况，又叫孙卿，是战国末期赵国人。他虽属儒家，但却是集百家之大成者。荀子是唯物主义的思想家，对于精神和物质的关系，他曾作了唯物主义的解释。他说：“形具而神生”。（《荀子·天论》下同）即先有物质的身体，后有精神；形体是第一性的，精神依附于形体。所以他主张：养生重在养形体，“通善之度，以治气养生，则后彭祖”。认为人只要注意养生，是能够象彭祖那样长寿的。他批判儒家的天命论说：“大天而思之，孰与物畜而制之；从天而颂之，孰与制天命而用之”。从而提出了光辉的“人定胜天”的思想。荀子认为，人只要能正确地运用自然所赋予人的官能和认识能力，正确对待自然规律，充分发挥自然的功用，那么，人就可以做到：“天地官而万物役矣”。因此他提出了“动以养生”的积极主张。他说：“养备而动时，则天不能病。……养略而动罕，则天不能使之全”。意思是说，人只要保持经常性地活动，就能健康地生存，即使天也不能使他生病。反之，如果一个人很少进行活动，那么，即使天也不能保他健全。我们知道，养生观是受世界观所支配的。一个人没有正确的世界观，就不可能有正确的养生观。荀子正是在批判“死生有命，富贵在天”的天命观的基础上，而提出了“养备而动时”的科学养生观的。

## 二、道家的养生主张

（一）老子的养生观。老子，姓李名耳，字伯阳，春秋

末期楚国苦县人。曾作过周朝管理图书的小吏，著有五千字的《道德经》，又称《老子五千文》。老子是道家学派的创始人，春秋时代有名的哲学家、思想家。他的《道德经》主要讲哲学问题，但也涉及到一些养生方面的内容。

首先，老子强调清心寡欲。老子说：“罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。（《道德经》下同）意思是说，不知足者就有祸，贪得无厌者就有罪。他认为：一个人如果见到什么就想什么，想什么就要什么，那么罪和祸也就临头了。所以他主张，“去甚、去奢、去泰”。就是去掉那些极端的、奢侈的、过分的欲望。他强调人要外表单纯，内心淳朴，减少私心，降低欲望。即“见素抱朴，少私寡欲”。为的是避免造成过分的精神紧张，而危害身体。他告诫人们说：“开其兑，济其事，终身不救”。如果开放感官，满足了情欲，那终身就不可救药。因此，他奉劝人们要清心寡欲。指出：“五色令人目盲，五味令人口爽（伤），驰骋田猎令人心发狂，难得之货令人行妨。是以圣人为腹不目，故去彼取此”。可见，后世养生家重视“恬淡虚无”，以修身养性，都是受了老子的影响，与老子的养生思想有着千丝万缕的联系。

其次，老子强调“静以养生”。老子说：“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”。指出了入静在养生活动中的重要性。老子对静的理解是：“致虚极，守静笃”。就是说要虚到极点，要静到纯境。老子认为，养生活动中的入静当是很美妙的，感觉是那样地恍惚，恍惚之中却有形象，感觉是那样深远冥昧，深远冥昧之中却含有极细微的精气。至于怎样才能做到入静，老子的看法是：“塞其兑，闭其门”。塞住

感官，关闭大门。

第三，老子强调顺应自然。老子认为：人体的生理与自然界的變化一样，人体必须与自然规律相适应才能长寿。他说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。老子说的“道”，相当于现代哲学术语中的“自然法则”或“自然规律”。这段文字的意思就是强调人体需要适应自然规律，需要仿效自然。他认为天和地能长且久，那么人类当然也能长寿。所以他在《十大经》中说：“顺天者昌，逆天者亡”。老子反复指出：“天乃通，道乃久，殁身不殆”。（《道德经》下同）认为人只有与大自然相通，才能与道合同；与道合同，才能长久，终身也就不会有疑难和灾凶了。

第四，老子强调防患未然。老子说：“祸兮福所倚，福兮祸所伏”。指出了事物都是要向正反两方面相互转化的。因此，养生中要注意“防患于未然”。要事先采取措施，对祸害加以防范。要“为之于未有，治之于未乱”。要“图难于易，为大于细”。正是在这种朴素的辩证法思想指导下，老子理解了上古的圣人为什么无病？原来是“以其病病，是以不病”。因为他们早就防备了疾病的发生，故能做到不病。老子的养生思想虽然大多是从政治角度出发的，充满着哲学的味道。然而，它对后世养生学的发展，却起了很大的指导作用。

（二）庄子的养生观。庄子（约前369—前286），名周，宋国人，是战国时期的道家学说之集大成者。现在《庄子》一书，又称《南华经》，为其和门人所撰。庄子继承了老子的唯心主义，并作了进一步的发展。庄子对人生采取极端虚无主义的态度，追求无条件的精神自由，这就导致了他

对养生活动所必然采取的消极态度。

首先，庄子主张养神，否定养形。庄子认为：人要想得到自由，就应该是摆脱肉体的束缚，应该“无己”。他说：

“至人无己，神人无功，圣人无名”。（《庄子·大宗师》以下引文只注篇名）至人、神人、圣人，是庄子对理想人格的不同称呼。他认为这类人是自由的，因为他们睡觉不做梦，醒来无忧虑。活着就活着，也无什么特别高兴；死掉就死掉，也无什么特别不高兴。正是“形固可使如槁木，而心固可使如死灰”。（《齐物论》）因此他反对养生中的养形，公然把“导引之士，养形之人”（《刻意》）列在他所反对的五种人之内。庄子还故意把他歌颂的理想人物都说成是些肢体残缺，形貌支离的怪人，而精神状态却都是些最完美无缺的典型，从而表现他那“德有所长，而形有所忘”（《德充符》）的主题。庄子在养生中竭力提倡唯心主义的精神修养，认为人只要无思无虑，摆脱一切欲望，就能终其寿考，尽其天年。正象他在《刻意》篇中说的：“纯素之道，唯神是守；守而勿失，与神为一；一之精通，合于天伦”。故素也者，谓其无所与杂也；纯也者，谓其不亏其神也。能体纯素，谓之真人”。

其次，提倡“心斋”与“坐忘”。为了达到养神的目的，庄子提出了“心斋”与“坐忘”的养生方法。何谓“心斋”？《人间世》曰：“无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物也，唯道集虚。虚者，心斋也”。可见心斋的关键就是一个“虚”字。虚，就是要求在静坐时内心绝对虚寂，达到“形如槁木，心若死灰”（《大宗师》）的超然境界。庄子

认为：“瞻彼闾者，虚室生白，吉祥止止，夫且不止，是之为坐驰”。（《人间世》）是说静坐时内心能达到空虚的境界，身心内就会产生白光，吉祥就会显示和停留。如果得不到这种效应，那就是形坐而心外驰。

何谓“坐忘”？《大宗师》曰：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大道，此为坐忘”。坐忘，就是彻底地忘。不仅忘掉一切客观事物，而且要忘掉自己的肉体。庄子认为：静坐到了形神兼忘、内外交融、屏除了人为的障碍时，就能勃发自然的生机。即：“游心于淡，合气于漠，顺物自然而无容私焉”。（《应帝王》）庄子对养生中的精神修养看得很重，认为只要神静，自然形正，是所谓“无视无听，抱神以静，形将自正”（《在宥》）也。所以他强调“心斋”，强调“坐忘”。庄子养神的目的是为了实现精神上的自得，从而能够象“古之真人”那样。“其寝不梦，其觉不扰，其食甘，其息深深”。（《大宗师》）这样便能“无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生”（《在宥》）了。

第三，主张养生要听任自然。庄子在《养生主》中曾阐述了一个“庖丁解牛”的故事，以此说明养生要“依乎天理，因其固然”的道理。他举野鸡为例说：“泽雉十步一啄，百步一饮，不期畜于樊中”。（《养生主》）指出野鸡并不入笼喂养，而能自由自在地生活在自然环境之中，这就是最好的养生。他又在《达生》篇里通过一个游泳的人说：“生乎陵则安于陵，故也；长于水而安于水，性也”。认为这些正是长期顺应自然的结果。清人魏源曾在《老子本义》中说：“庄子放荡，宗自然也”。确实，庄子顺应自然的养生理论是很可贵的。但是也应指出，庄子“依乎天理，因其固然”

的真实含义，主要是在客观事物的作用下，消极被动地顺其自然，而没有任何积极改造自然的因素，这就最终地使他走上了自然奴隶的道路。

总之，庄子的养生理论也是受其哲学思想所支配的，他的哲学上的“清静无为”，反映在养生理论中必然是“静以尽年”的消极主张。当然，我们并不能因为他的消极而否定他在养生史中的地位，也不能抹杀他对养生学所作出的贡献。

### 三、墨家的养生观

墨家学派的创始人和代表者墨子，名翟，鲁国人。他的生卒年不可确考，大概略后于孔子而先于孟子，是孔子思想的反对者。墨子的养生主张有三点：

一是注意饮食。他在《墨子·节用》中说：“居处不安，饮食不时，作疾病者死”。强调饮食必须有规律，按时定量，“昼服而食”。（《墨子·鲁问》下引只注篇名）他又说：“古者圣王，制为饮食之法曰：是以充盈继气，强股肱，耳目聪明则止。不极五味之调、芬芳之和，不致远国珍怪异物”。（《节用》）这是教导人们不要贪食，不要过食，从而与古代医学养生里的调和五味的要求相吻合。《黄帝内经》云：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密。如是则骨气以精。谨道如法，长有天命”。又云：“饮食自倍，肠胃乃伤”。因此墨子认为：只有注意五味调和，饮食适中，才能使筋脉柔和，气血流通，健康长寿。

二是注意穿衣。墨子认为：人的穿衣应该有所讲究，要合乎健康的原则。他说：“圣人为衣服，适身体，和肌肤而



足矣，非荣耳目而观愚民也”。（《辞过》）又说：“衣服节而肌肤和”。（《辞过》）就是说衣服的穿着应该得当，合乎自己的身体要求，所谓“度身而衣”也。墨子还认为：穿衣还应根据时节气候的变化，采用不同的颜色和料质。比如冬天，应该穿青色带红或黑色带红的深色衣服，便于吸收阳光，保持暖和。而夏天呢，则要穿麻布衣服，因为这种料质既轻又凉爽。“古者圣王，制衣服之法曰：冬服绀緇之衣，轻而暖。夏服絺绤之衣，轻且清”。（《节用》）

三是注意运动。墨子的出身接近于劳动者，曾经当过制作器具的工匠，自比“贱人”。他的门徒也多半来自社会下层。墨子从小就有走路爬山的习惯，这种习惯在他成为一个有名的学者之后，仍没有改变。墨子一生中曾周游宋、卫、齐、楚等国，行程数千里，没有安车驷马，都是用两条腿一步一步走的。在旅途中他还爬了许多象太行山那样有名的大山。墨子不仅能够走路，而且很善于走路。据《公输》篇载：一次公输盘为楚国设计制造了一种云梯，准备攻打宋国。“墨子闻之，起于齐，行十日十夜而至于郢”。在这紧张的十日十夜的步行中，墨子“裂裳裹足”，日夜兼程，赶到楚国的首都，制止了楚文王对宋国的进攻。当然，墨子注意运动是出于政治的需要，但却起到了客观的养生效果。据说墨子的寿命很长，在八十多岁时，“视其颜色”，还“常为五十许人”。这与他注意养生不无一定的关系。

#### 四、医家的养生观

春秋战国时期，巫和医开始分野，医学得到了很大的发展，并出现了医和、医缓、扁鹊等著名的医生。医学的发

展,为这一时期养生体系的确立,提供了不少科学的理论和方法。其代表就是我国最早的一部医学著作——《黄帝内经》。《黄帝内经》简称《内经》,分《素问》和《灵枢》两部,约成书于战国时期。《内经》汇集了古代劳动人民长期与疾病作斗争的临床经验和理论知识,奠定了祖国医学的理论基础。它在养生方面的理论主要有:

(一)主张“阴阳得道”。《周易·系辞·上》曰:“一阴一阳之谓道”。认为世界是在两种对抗性的物质势力(阴阳)运动的推移之下孳生和发展的。《黄帝内经》继承了这种理论。认为“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也”。(《素问·阴阳应象大论》)故“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”。(《素问·四气调神大论》)《内经》反复强调:“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,是谓得道”。哲学上的阴阳学说主要用来解释世界,而养生学上的阴阳学说则主要是用来解释人体的。如《内经》云:人体“内有阴阳,外亦有阴阳。在内者,五脏为阴,天府为阳;在外者,筋骨为阴,皮肤为阳”。又云:“天有阴阳,人有十二节(即十二经络);天有寒暑,人有虚实。能经天地阴阳之化者,不失四时知十二节者,圣贤不能欺也”。它甚至把人体一分为二,将腰部以下称为阴,将腰部以上称为阳。总之,《黄帝内经》认为:养生必须“审其阴阳,以别柔刚;阳病阴治,阴病阳治。”(《素问·阴阳应象大论》)只有在人体“阴阳合道”时,才会健康。它曾举例说:“上古有

真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敌天地。”中古之时有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八极之外，此盖益其寿命而强者也”。（《素问·上古天真论》）因此，养生中只有“法于阴阳，和于术数”者，方能“尽终其天年”。《黄帝内经》正是以这种朴素唯物主义的阴阳学说，论证了人与自然的关系，提出了阴阳相辅、矛盾统一的辩证的养生理论。

（二）主张“形与神俱”。所谓形，就是形体。神，就是精神。《内经》认为：养生必须是“形与神俱”，注意既养形，又养神。怎样养形？《内经》提出要“饮食有节，起居有常，不妄作劳”。认为一个人如果“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节”。（《素问·上古天真论》）那是有损于形体的，不符合养生之道。

关于养神。《内经》认为：“得神者昌，失神者亡”。强调了精神在养生中的重要作用。当然，《内经》所说的神，并不是什么看不见摸不着的东西，而是一种物质。“血气者，人之神”。（《素问·阴阳应象大论》）所以《内经》说：“神不足者，视其虚络，按而致之，刺而利之。无出其血，无泄真气，以通其经，神气乃平”。就是用按摩针灸的方法来补神平气。那么什么是气？气是一种极细微的物质。中国哲学认为，气是构成世界万物的本原。《内经》承袭了这一理论，认为人是气的产物。它说：“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”（《素问·阴阳应象大论》）又说：“上下之位，气交之中，人之居也。”（《素问·疏

五过论》至于人体中的气是从哪儿来的，《内经》则认为：

“人受气于谷，谷入于胃传于肺，五脏六腑皆以受气。其清者为营，浊者为卫”。故中医学上有营气、卫气的说法。对于气在养生中的作用，《内经》曾明确指出：“血气不和，百病乃变化而生”。并说道：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。以一日为四时：朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也”。（《灵枢·口问篇》）以此说明人体健康与否，均与气有关系。而形与气又是始终一体的，因此，“形与气相任则寿，不相任则夭”。（《灵枢·寿夭刚柔篇》）

（三）主张饮食养生。《黄帝内经》提出了“饮食养生”的问题。如《素问·藏气法时论》曰，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。认为谷、果、肉、菜四者互相调剂，才能满足人体的营养需要，有利于养生。《内经》在论述“饮食养生”的时候，特别强调“五味”对人体的健身作用。五味即：甘、酸、咸、苦、辛。《内经》认为：五味“各有所利，或散、或收、或缓、或急、或栗。四时五脏，病随味所宜也”。而五味均来自谷、果、肉、菜等食物之中。在饮食上，《内经》除了提出要注意五味以外，还提出了“食饮有节”的问题。所谓“食饮有节”，就是要求吃饭定时定量，不过饥过饱，不过冷过热，不暴饮暴食。对食物的种类与调和要合理，不偏嗜。《内经》曾反复指出：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”。（《素问·五常政大

论》)提醒人们注意节制饮食。

(四)主张季节养生。《内经》在“季节养生”中首先提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的总原则。认为春夏之际，阳气容易外泄，泄之太过则伤正气。所以春夏要防止过度的活动，以保养身体中的阳气。而秋冬之际，阳气内敛，阴气转盛，应注意保养身体中的阴气，勿使外泄过度。根据这一原则，《内经》又分别论述了春、夏、秋、冬的具体养生方法。云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝”。“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心”。“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安益，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。此秋气之应，收养之道也。逆之则伤肺”。“冬三月，此为闭藏，水冰地坼，勿扰于阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏、若匿、若有、私意若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾”。(《素问·四气调神大论》)这段四季养生法，是要求人们能根据季节的变化来安排生活，强调人的养生活动应依乎天理，顺乎自然。它虽然产生在两千多年前，但至今仍有一定的实际意义。

(五)主张按摩养生。按摩，在《黄帝内经》中是极为重要的一种养生方法。如《灵枢·病传篇》云：“余受九鍼于夫子，而私览于诸方，或有导引、行气、乔摩、炙熨、刺

烟、饮药之一者”。按摩被列为六种主要方法之一。《内经》还认为：按摩是我国古代劳动人民创造的一种养生手段，具有实际的医疗健身效果。它说：“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、按跷亦从中央出也”。按摩的健身作用是显而易见的，但《内经》认为运用起来应恰到好处，即所谓“各得其所宜”。比如“形苦志乐，病生于筋，治之以熨引”，这时可用导引法。而“形数惊恐，经络不通，病生于不仁”时，则“治之以按摩、醪药”。（《素问·血气形志论》）在谈到按摩的作用时，《内经》指出，如果按摩能与针灸、行气等结合运用，其效果将会更好。“按摩勿释，著针勿斥，移气于不足，神气乃得复”。（《素问·八正神明论》）总之，《内经》对于按摩养生是很重视的，所遗憾的是它没有能给我们介绍一些具体的按摩手法。

## 五、杂家的养生观

战国末期，秦相吕不韦召集门客共同编写《吕氏春秋》，亦称《吕览》，是杂家的代表著作。它兼采百家之说，保留有先秦时期的不少宝贵资料。其中的《本生》、《重己》、《贵生》、《情欲》等篇章，均阐述有养生的观点和方法。如《尽数》篇云：“圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生。故精神安乎形，而年寿得长焉。长也者，非短而续之也，毕其数也。”这里明确指出，延年益寿不是指随意延长人的生命年限，而是指人类通过养生活动，去活完人类应该活到的岁数，即“尽其天年”。从而体现了朴素的唯物主义思想。

下面具体谈谈《吕氏春秋》的养生观。

(一)主张“顺生”与“节欲”。所谓“顺生”，就是顺乎自然规律。《吕氏春秋》谈了要从两个方面顺乎自然规律。一个是指：养生要顺乎客观外界的自然规律；一个是指：养生要顺乎人体生理的自然规律。《情欲》中说：“古之治身与天下者，必法天地也。”意思是说，养生与治理天下是一样的道理，都要效法天地。天地，就是客观自然。当然，“天生阴阳、寒暑、燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害”。（《吕氏春秋·达郁》下引只注篇名）就是说自然环境可以对人体有利，也可以对人体有害。《吕氏春秋》认为：顺其自然则有利，逆其自然则有害。因此，它要求养生者能“察阴阳之宜，辨万物之利”，去顺应客观外界的自然规律。认为只有这样，方能做到“精神安乎形而年寿得长焉”。

《吕氏春秋》又说：“凡人三百六十节，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，则病无所居，而恶无由生矣”。意思是讲，人的身体是一个自然结构，养生要顺应这个自然结构。使得肌肤紧密，血脉通利，精气顺畅，心志和谐，疾病就不会侵入。相反，“病之留，恶之生也，精气郁也”。（《达郁》）那就会象水郁被污、树郁被蠹、草郁被黄一样，“身之窍九，一郁所居则八虚，八虚甚久则身毙”。（《尽数》）只要养生中有一处不顺应生理的自然规律，就会一处郁闭而影响全身。如果长期郁闭，就会导致死亡。所以说：“凡生之长也，顺之也”。（《本生》）顺之，“则九窍、百节、千脉皆通利矣”。（《审为》）

所谓“节欲”，就是节制欲望，使生活有规律。《贵生》篇云：“夫耳目鼻口，生之役也。耳虽欲声，目虽欲色，鼻虽欲芬香，口虽欲滋味，害于生则止。在四官者不欲，利于生则为。由此观之，耳目口鼻不得擅行，必有所制，此贵生之术也”。又云：“味不珍重，衣不倅热”。因为“倅热则理塞，理塞则气不达。味重则胃充，胃充则中大鞅，中大鞅而气不达。以此得长生可乎”？所以《本生》篇指出：“使生不顺者，欲也”。应该节欲才是。《吕氏春秋》曾提到那些有钱的富贵者，“其于声色滋味也多惑者，日夜求幸而得之，则遁焉。性恶得不伤”。认为一些富贵者的寿命往往不如穷人长，是因为富贵者不能以物养生，而是逆其生理需求，过分享受。他们只知“肥肉厚酒，务以自醺”；却不知这是“烂肠之食”；只知“靡曼皓齿，郑卫之音，务以自乐”，却不知这是“伐性之斧”。（《本生》）而穷人则不然。他们不可能有过分的物质来享受，所以也就不可能有过分的欲望，故他们的寿命反而比富人长。这正是：“虽富贵，不以养伤身；虽贫贱，不以利累形”。（《审为》）所以《吕氏春秋》说：“饮食居处适，养体之道也”。（《孝行览》）何为适？这就是《情欲》篇解释的：“耳不可隋，目不可厌，口不可满”。指出凡“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，五者伤神，则生害矣。大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾，七者动精，则生害矣”。（《尽数》）如果养生中不注意节制这些个“大”，那么，“身尽府种，筋骨沈滞，血脉壅塞，九窍寥寥，曲失其宜，虽有彭祖，犹不能为也”。（《情欲》）



(二) 提出生命在于运动。《尽数》篇云：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁。郁处头，则为肿为风；处耳，则为聩为聋；处目，则为瞶为盲；处鼻，则为鼽为窒；处腹，则为张为疴；处足，则为痿为蹶”。这里，列举了一系列由于不运动而引起的疾病，充分说明了“动”在生命活动中的重要地位。又有《古乐》篇云：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原。民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。这是以原始人跳“消肿舞”锻炼身体为例证，进一步说明“生命在于运动”的道理。因而《吕氏春秋》提醒那些有钱的富贵人，“出则以车，入则以辇”的做法是很不可取的，不符养生之道。只有安步当车，注意活动形体，并使之“合于术数，符于阴阳”，才能“得以尽其天年”。

(三) 认为养生与政治有联系。我们知道，吕不韦是一个大政治家和大经济家，因此，他的养生理论还有一个特点，即往往与他的政治主张联系在一起。《先己》篇曾明确地指出：“凡事之本，必先治其身”。并举例说：“昔者先圣先王成其身而天下成，治其身而天下治”。何也？乃是因为“治身与治国，一理之术也”。（《审为》）“故圣人之制万物也，以全其天也。天全则神和矣，目明矣，耳聪矣，鼻臭矣，口敏矣，三百六十节皆通利矣”。（《本生》）所以吕不韦反复强调：养生不仅仅是为了“尽其天年”，而且也为了“以治天下”。从而表露了《吕氏春秋》之所以要研究养生理论的思想动机和根本目的所在。

## 第二节 社会流行的养生术

养生术，就是养生的方法。春秋战国时期的养生术，包括着“导引”、“行气”、“按跷”三种主要形式。《庄子·刻意》篇曰：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣”。庄子说的“吹响呼吸、吐故纳新”，就是指当时的行气，也就是我们现在所说的气功。庄子说的“熊经鸟伸”，则是指当时模仿动物形态的导引动作，它近似于现代所说的健身体操。又有《黄帝内经》中提到的按跷，据清人张隐庵在《素问集注》中的解释。“按跷者，跷是以按摩也”。可见，按跷也就是按摩。它相当于现在所说的医疗体操一类。由此我们可以知道，春秋战国时期在社会上流行的所谓养生术，当包括气功、健身体操、医疗体操三种。

当然，春秋战国时期虽然导引、按摩风行一时，而且已有所总结，但并没有能给我们留下有关的具体动作。例如《汉书·艺文志》中载有黄帝歧伯的《按摩十卷》和《黄帝杂于步引》十二卷，使我们知道当时已有按摩、导引的专著，然而由于书的亡佚，所以我们无从了解当时具体的按摩和导引方法。又如《周礼注疏》以及《史记·扁鹊仓公列传》中皆有关于按摩防病、治病的记载，但按摩手法如何，不知道。《黄帝内经》中甚至讲到了“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、药”。但怎么个按摩法，也不知道。这确实是非常遗憾的。当然，也有值得庆幸的，那就是春秋战国时期的行气法，有关书籍和文物给我们留下了不少宝贵的史料，使我们还能从中了解到当时的一些养生术。

## 一、有关行气法的实物史料

春秋战国时期遗存下来的《行气铭》，又称《行气玉佩铭》，经郭沫若同志的考证，铭文可能为周安王二十二年（公元前380年）所作。这是我国现存最早的一件气功文物，是一篇很有历史价值的古代行气养生的实物史料。铭文是用篆字刻在一块古玉上的，现珍藏于天津市博物馆。拓文收录在罗振玉先生的《三代吉金文存》一书中，共有三十六字。因有九个字重文，故实际为四十五字。原文曰：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死”。根据郭沫若先生的解释说：“这是深呼吸的一个回合。吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木之萌芽，往上走，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶。这样，天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死”。（郭沫若《奴隶制时代》）

## 二、有关行气法的文字史料

（一）广成子静坐法。广成子是传说中的人物。《庄子·在宥》篇中载有广成子静坐法，我们可把它理解为春秋战国时期的行气方法。原文曰：“广成子南首而卧，黄帝顺下风膝行而进，再拜稽而问曰：‘吾闻子达于至道，敢问治身何而可以长久？’广成子蹶然而起曰：‘……至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏然然。无视无听，抱神以精，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知。汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝

外。……我守其一，以处其和，故我修身千二百岁矣。吾形未常衰’”。从这段文字中，我们可以了解到广成子静坐法的功法，主要是“入静”和“守一”。怎样入静呢？当是“目无所见，耳无所闻，心无所知”。认为只要“无视无听”，就能“抱神以静”。而精神静了，形体也就自然正了，当然也就可以长生了。至于“守一”，那是要求在静坐练功时，要求意念能按照一定的路线贯注于自身的某一固定部位，或运行于自身。广成子认为：将意念的守一与腹式呼吸结合起来，做到以意练气，意气相随，“守其一以处其和”，便能修身养性了。

（二）仲尼听息法。在《庄子·人间世》里有一段颜回与仲尼的对话。“回曰：‘敢问心斋’？仲尼曰：‘一若志。无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。惟道集虚，虚者，心斋也’”。从文字中看出，这个“仲尼听息法”，实际是介绍了行气中的入静功夫。它要求练习者，一开始练习就要意守专一，把一切苦闷、烦恼、哀愁、欢乐等意识情绪，统统置之度外，这就是“一若志”。然后就是致力于“听”，听自己的呼吸，并逐步由耳朵听改为用“心”听。最后趋于入静，听其自然。在整个入静过程中，要能使听止于耳，使心止于符。做到耳不闻呼吸声，心不动杂念，完全到了一个“虚”的境界，使神气合一，若有若无，似存似亡。

（三）亢仓子服气诀。亢仓子，春秋时道家学派创始人老子李耳的弟子。他深得老子的养生之道，特别是行气的功夫很深。据说在他心体合一、沉静用气的时候，其周围无论

远近的音和物，都能清楚地知道。所以《列子·仲尼》和《庄子·外篇》中均说他“视听不用耳目”。亢仓子的行气养生中，有一首“服气诀”，深得行气的要秘，反映了当时行气术的成熟程度。曰：“凡修炼之道：息心勿乱，精神勿泄，息神勿惕，息忤而出，息言勿语，息血勿滞，息睡勿远，息滞勿弃，息嗔勿恼，息神勿忧，息怨勿念，息我勿争，息害勿记。若人行、住、坐、卧，常持如是，其心自乐，自然成就。不修此理，枉费其功，终无成法。但日日如此，其丹必成，若动静双忘，道不求自德矣”。（《道藏·洞神部·方法类》）这段服气诀的大意是：在行气养生中，首先要能心情平静，思想专一。不语、不念、不恼、不忧。保持气血畅通，做到一切利害关系都不要放在心上。其次要能经常练习，始终保持心情怡乐，这样就会水到渠成，练成功夫。第三要能在调息、调身的时候，注重调心。如若不明白这一点，最终功夫还是练不成。

总之，春秋战国时期，自然科学水平已有了新的提高，诸子百家著书立说，更继承了古代的思想文化。这些，都为这一时期养生体系的初步确立，提供了坚实的理论基础和最大可能。

### 第三章 秦汉三国养生的健康发展

公元前221年至公元280年的五百年间，是为秦汉三国时期。这一时期随着社会生产的发展，经济的繁荣，以及各民

族之间政治经济联系的加强，文化事业也得到了较快的进步。秦汉三国的文化，无论在数学、天文学、医学、文学、史学以及哲学等各个领域，都有较大的发展。加之造纸术的发明，更加推动了古代文化的传播。文化的进步，特别是医学的进步，对养生学的健康发展，具有十分重要的意义。

## 第一节 养生思想的争论

春秋战国诸子百家的养生学说，发展到秦汉三国时期，开始走向两种哲学阵营：一种是唯心主义的养生学说；一种是唯物主义的养生学说。由于两种养生思想水火不相容，所以相互之间展开了激烈的争论。其主要代表人物有董仲舒、刘安、桓谭、王充等。

### 一、董仲舒的唯心主义养生思想

董仲舒（约前179—前104），河北广川人。他是西汉最主要的唯心主义哲学家。主要著作有《春秋繁露》和《董子文集》。董仲舒在思想领域内，建立起“天人感应”的神学目的论，提出“天不变，道亦不变”的形而上学思想。因此，他的养生观也是唯心主义的。

（一）天命论的养生观。董仲舒把天说成是宇宙间最高的主宰。他说：“天者，百神之大君也”。（《春秋繁露·郊祭》下引只注篇名）又说：“天者，万物之祖，万物非天不生”。（《顺命》）认为是天创造了万物，也是天养活了人类。“天之生物也，以养人”。（《服制象》）他还以天命论来解释人体。说：“人有小骨节三百六十六，天有三百

六十六日；人大骨节十二，天有十二月；人有五脏，天有五行；人有四肢，天有四时；人有哀乐，天有阴阳；人有伦理，天有天地”。（《人副天数》）根据这一理论，董仲舒提出人的养生应合于天意。他在《王道通三》中说：“春气爱，秋气严，夏气乐，冬气哀。爱气以生物，严气以成功，乐气以养生，哀气以丧终。天之志也”。认为人的生、死、成功、养生等一切活动，都是受天命支配的。他还在《身之养莫重于义》中说：“天之生人也，使之生义与利”。其中“利以养其体，义以养其心”。那么，养体与养心到底谁重要呢？董仲舒的回答是：身之养莫重于义。从而强调了养心（即养神）比养体（即养形）更为重要。

（二）仁人多寿说。董仲舒承认：人是最宝贵的。他说：“人之超然万物之上，而最为天下贵也”。（《天地阴阳》）然而，他所说的人，乃是“仁人”、“圣人”，而不是“小人”、“野人”。他认为，仁人宝贵，仁人也多寿，这是合乎天意的。他并且解释了仁人之所以能多寿的原因，是因为仁人“外无贫而内清静，心平和而不失正中，取天地之美，以养其身”。（《循天之道》）可见，这和孔丘的“仁者静”、“仁者寿”的理论是多么一致，他们都是肯定运动强身的作用。

## 二、刘安的唯心主义养生思想

刘安（前179—前122），西汉思想家、文学家，江苏丰县人。汉武帝时被封为淮南王。曾招集宾客方术之士数千人，集体编写《鸿烈》，后称《淮南鸿烈》，也叫《淮南子》。刘安的《淮南子》，以道家的自然天道观为中心，综

合先秦道、法、阴阳等各家思想，同时对儒学采取攻击的态度。政治上主张“无为而治”，其养生思想是唯心主义的。

（一）主张禁欲的观点。刘安曾在《淮南子·精神训》中说：“耳目淫于声色之乐，则五脏摇动而不定矣；五脏摇动而不定，则血气滔荡而不休矣；血气滔荡而不休，则精神驰骋于外而不守矣；精神驰骋于外而不守，则祸福之至虽如邱山而无由识之矣”。又说：“五色乱目，使目不明；五声聒耳，使耳不聪；五味乱口，使口爽伤。”我们说，客观自然界的声、色、味，应该是人类生活中的一种需要。当然，过分地追求声、色、味，则是对人体有害的，不符合养生之道，因此应该节欲。但是，刘安却提出了人根本就不应该接触声色味，对声、色、味采取完全否定的态度，这是不科学、也是不现实的。这种鄙视物质生活、禁止欲望的禁欲主义态度更是养生中所不可取的。

（二）强调养生中的情绪作用。刘安认为：人的喜怒哀乐的情绪，对人体健康有很大的影响。他说：“夫喜怒者，道之邪也；忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜欲者，性之繁也。”（《淮南子·原道训》下引只注篇名）“故心不忧乐，德之至也；通而不便，静之至也；嗜欲不载，虚之至也；无所好憎，平之至也；不与物散，粹之至也。能此五者，则通于神明”。（《原道训》）又说：“人大怒破阴，大喜坠阳。”（《原道训》）在这里，刘安能认识到大怒大喜的情绪对健康的影响，是很可贵的。但他又过分地谴责人的喜怒哀乐的正常情绪状态，则是应该被批判的。从养生学的角度看，人只是应该在必要时克制自己的情绪表现，而不是就不应该有任何的情绪状态。



(三)注重养心和养神。刘安非常注重养生中的养心和养神。他说：“心者，形之主也。而神者，心之宝也”。(《精神训》)从而强调身体与精神，精神是起支配作用的。当然，刘安也并不否定养形，他也认识到：“形劳而不休则蹶(衰弱)，精用而不已则竭”。(《淑真训》)知道要“宁身体、安形性”。(《时则训》)但他更强调君子“处必掩身，欲静”。(《时则训》)“静漠恬淡，所以养性也”。(《淑真训》)可见刘安的养生思想体系，是以神形二元论为基础的。在此基础上，又过分强调养心、养神的作用，而否定养形的作用，从而终究还是滑向了唯心主义的泥坑。

### 三、桓谭的唯物主义养生思想

桓谭(前?—公元56)，字君山，东汉哲学家、经学家，安徽雒阳县人。因他反对谶纬神学，被光武帝目为“非圣无法”，几遭处斩。著有《新论》二十九篇，早佚。现传《新论·形神》一篇，其中有许多关于养生的卓越见解。

(一)唯物主义的形神观。桓谭在“神”与“形”的关系问题上明确指出：精神寓于形体之中。他以烛火作比喻，形象地阐述了形体是第一性的，精神是第二性的唯物主义形神观。他说：“精神居于形体，犹火之燃烛矣”(《新论·形神》下引同)“烛完，火亦不能独行于虚空”。认为有烛才能燃火，有了形体才能有精神；如果烛燃完了，火就会熄灭。同样道理，人体不存在，精神也就不复存在了。因此，养生应注意养形。桓谭还认为，虽然由于遗传的因素，人的形体是有强有弱的，但只要注意爱护和保养，都是能够延年

益寿的。“譬犹衣履器物，爱之则完全乃久”一样，只要人的“肌骨血气充强，则形神枝而久生，恶则绝伤”。

（二）辩证的养生观。桓谭有一次在燃烛火的时候，见烛火欲灭，便将烛“扶持转侧”，结果使火又复燃了。他从这一现象中领悟到：人身或有亏蚀时，只要善于调理，也是可以重新恢复健康的，从而说明养生是很有效的。但他又认识到：燃烛不管怎样“扶持转侧”，总归有燃尽的时候。人也是一样，不管怎样善于养生，总归有老死的时候。所谓“长生不死”只能是一种幻想。他批判了当时在统治阶级中流行的“长生不死”的迷信，他在《新论》中说：“今之养性，或能使坠齿复生，白发更黑，肌颜光泽”，但“至寿极亦独死耳”。以此反对过分夸大养生的作用，提出了养生“有效”然而“有限”的辩证观点。

（三）正确的生命观。桓谭认为：人的生死现象是一种自然规律，就和“草木五谷”、“禽兽昆虫”等一切有生命的生物一样，都要经过出生、长成、衰老、死亡的过程。他说：“生之有长，长之有老，老之有死，若四时之代谢矣。”从而批判了董仲舒的“天人感应”说。另外，桓谭还注意到，人类由于在社会中屡遭“衰薄弱气，嫁娶又不时”，加之“勤苦过度”，使许多人“筋骨血气不充强，故多凶短折，中年夭卒”。从而看到了人的日常生活，与养生有着很密切的关系。

#### 四、王充的唯物主义养生思想

王充（约公元27—100），是继桓谭之后的又一位伟大的唯物主义思想家，和战斗的无神论者。他曾针对自西汉以来

官方倡导的民间流行的封建神秘主义风俗习惯，进行了全面的批判。他的重要著作《论衡》一书中，也同样闪烁着许多养生方面的思想光辉。

首先，王充认为物质是决定精神的。他充分肯定了人体这个物质的东西。他说：“人生于天地也，犹鱼之于渊，虬虱之于人也。因气而生，种类相产。”（《论衡·物势》下引只注篇名）又说：“人，物也，万物之中有智慧者也。”（《辨崇》）王充在正确解决了形神关系的基础上，更加发挥了桓谭用烛火之喻说明精神不能脱离形体的思想。他在《论死》篇中指出：“天下无独燃之火，世间安得有无体独知之精？”这是说世界上不可能有独自燃烧的火（基于当时科学水平的认识），社会上也不可能有离开人体而存在的精神。因此，“人之死，犹火之灭也。”（《偶会》）不值得大惊小怪，也不会在死后还有什么神灵存在。

其次，批判董仲舒的“天人感应”。王充从唯物主义的观点出发，认为人的生命是一种自然成长过程。他说：“物以春生、夏长、秋而熟老，适自枯死。”（《偶会》）其与天意毫无关系。天既不能赏善人活得长寿，也不能罚恶人死得绝早，正是“恶人之命不短，善人之年不长”。（《福虚》）所谓仁者长寿，仁者成仙，只不过是董仲舒骗人的一套鬼话。他指出：“物无不死，人安能仙？”（《道虚》）从而坚持了唯物主义的生命观。

第三，主张节制嗜欲。王充曾在《言毒》篇中详细阐述了嗜欲的危害。他说：“美酒为毒，酒难多饮；蜂液为蜜，蜜难多食”。指出“美味腐腹，好色惑心”。因而要求人们注意节制嗜欲，做到“非正色，目不视，非正声，耳不听”。

以适合心理卫生的要求。

第四，提倡优生学。在王充的养生理论中，还提出了要妇女们少生和优生子女的主张。他说：“妇人疏子者，子活；数乳者，子死。何则？疏而气渥，子坚强；数乳而气薄，子软弱也”。（《气寿》）他为什么要提出优生呢？这是因为他已经发现人的体质先天如何，对后天身体的强弱有着重要的影响。他曾在《人寿》篇中写道：“夫禀气渥则其体强，体强则其命长；气薄则其体弱，体弱则命短，命短则多病”。王充能把人的寿命长短，与遗传因素和体质强弱联系起来看，这是正确的。但他认为体质的强弱完全取决于“禀气”的渥与薄，这就把先天的作用绝对化了。

第五，注意研究养生。由于王充已经认识到“养性自守，适食则酒，闭明塞聪，爱精自保。适辅服药导引，庶希性命可延”。（《自纪》）所以在他的晚年时期，曾专门做了养生的研究工作。《自纪》篇云：“年渐七十，发白齿落，日月逾迈，乃作养生之书，凡十六篇”。令人遗憾的是王充的养生著作已经失传，使我们今天再也无法对王充的养生思想进行全而深入的探讨。

当然，由于时代和科学的局限，王充的养生思想中也有应当摒弃的东西。例如，他曾经否定导引的作用说：“按草木之生，动摇者伤而不畅；人之导引，动摇形体者，何故寿而不死？夫血脉之藏于身也，如江河之流地，江河之流，浊而不清；血脉之动，亦扰不安。不安则犹人勤苦无聊也，安能得久生乎”。（《道虚》）这种否定运动养生的说法，是我们在肯定王充的养生思想时，所必须给予指出的。

## 第二节 养生方法的发展

与先秦时期相比，秦汉三国的养生方法有了新的发展。除了导引、按摩和行气在原有的基础上有所进步外，这一时期还出现了新的“却谷养生”的内容。

### 一、导引的发展

春秋战国时期，导引虽是养生活动的一个重要内容，但有关具体导引术势的记载不详，只有“熊经鸟伸”等模仿动物形态的单个动作名词。到了秦汉三国，导引术势有了很大的发展，并被广泛地运用于医疗和养生。例如汉代名医张仲景说：“四肢才觉重滞，即导引吐纳、针灸膏摩，勿令九窍闭塞”。（《金匱要略·方论》）华佗也在《中藏经》中说：“导引可以逐客邪于关节”。又说：“宜导引而不导引，则使人邪侵关节，固结难通”。由于导引的健身作用明显，所以当时不少人都“仰慕松、乔导引之术”。（《后汉书·逸民传》）并出现了许多精于导引术势的方士。故《后汉书》还特列“方士列传”一章。秦汉三国有关导引的发展，最能说明问题的是“马王堆《导引图》”和“华佗《五禽戏》”。

（一）马王堆《导引图》。这是一九七三年底在湖南长沙马王堆三号汉墓出土的文物，它是迄今为止我国考古中发现时代最早的一件导引图谱。《导引图》的出土，为我们研究和了解秦汉三国时期的导引术势，提供了极有价值的实物史料，引起了国际国内医学界和体育界的普遍注意和重视。

（附图一）

图 一

马王堆出土

导引图



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12







马王堆《导引图》原缺总名，也没有序跋和作者，更没有绘制年代及日期。它是绘在高50厘米、长100厘米、宽100厘米的一幅绢帛的后半段上，上面绘有四十四个演练导引的动作图象，其造型均不一样。共上下四排，每排十一人。人象高9—12厘米。从形态和服饰看来，有男有女，有老有少；有的穿长袍，有的穿短裙短裤，甚至有裸背的。图形都以黑色线条勾画轮廓，然后填以朱红或青灰带蓝色，除个别人象手持器物外，没有别的背景。

从动作的形态分析，《导引图》可分为四类：一类是呼吸运动，如图44，题“仰溤（仰呼）”，着灰褐色单衣，束腰，挺胸，双臂向后上方伸举，作深呼吸。一类是肢体运动，如图8，着蓝色长服，直立，向左转身，头微上仰，两臂平肩作拉弓状。又如图30，题名已缺，着蓝色长服，束腰，赤襟，侧身直立，右臂向前斜举，左臂向后斜伸。再如图24，题“信（伸）”，裸上体，着棕灰色短裤，昂首伸颈，弯腰前趋，双手向下。一类是仿生运动，如图43，题“木候（沐猴）灌引泉中”，裸上体，蓝色裙裤，赤脚，作转体运动，口部作啸呼状。又如图38，题“猿溤（猿呼）”，着蓝色长服，束腰，右手向上斜伸，左手向外下斜展，似作啸呼状。再如图37，题“熊经”，着棕灰色长服，束腰，半侧身作转体运动，两臂微屈向前。一类是带器械运动。如图17，缺题，戴冠，着蓝色长服，侧立，双手持一长棍，头部向前。又如图13，缺题，着棕灰色长服，束腰，侧身折腰，左臂上伸，右臂向下作拾球状。再如图26，题“以丈（杖）通阴阳”，着蓝色长服，束腰，手执长棍，弯腰下俯，利用棍棒使双手呈直线状极力展开。

从动作的作用分析,《导引图》可分为两类:一类用于健身,如图6,题“折阴”,着灰色长服,侧身漫步状,右臂前举,左臂下垂。又如图16,题“复(腹)中”,着棕色长服,直立,上肢向左右外方平伸,右掌上仰,左掌下俯。再如图28,题“僂嗽(僂厥)”,着蓝色单衣,赤脚,屈体昂首,两手触地。一类用于治病。如图33,题“引膝痛”,戴冠,着蓝色长服,侧身挺立,以双拳搓腰眼。又如图32,题“引肱责(积)”,戴冠,着蓝色长服,赤裤,低首漫步,双手相拱,持一袋状物。再如图42,题“引温病”,戴巾帻状,着蓝色长服,赤襟赤裤,直立,举双手向前,相交于额上。

另外,从《导引图》所表现的男女性别、操练内容,以及服饰差别等情况看,都是混杂相间的,缺乏严格的分类,估计是对当时导引术势的一种资料汇编,而且是没有经过系统整理的汇编。

(二)华佗《五禽戏》。华佗(公元110—207),别名扁鹊,号元化,安徽亳县人。华佗医德高尚,医术高明。曾使用全麻醉剂为病人“剖破腹背,湔洗肠胃,除去积秽”,手术缝合后,再“傅(敷)以神膏,四五日创愈,一月之间平复”。(《后汉书·方术列传》)华佗又“晓养性之术,时人以为年且百岁而貌有壮容”,(《后汉书·方术列传》)后因不愿作曹操的侍医而被杀害。

华佗批判地继承了前人的养生理论,并结合自己的人体生理知识,认识到导引在养生方面有着积极的作用,运动对于人体健康有着积极的影响。他说:“人体欲得劳动,但不当使其极耳。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生。譬犹

户枢，终不朽也。是以古之仙者，为导引之事。熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老”。（《三国志·魏志·华佗传》）这是提倡经常导引形体，以预防疾病的发生。这种重视身体锻炼和预防疾病的思想，在当时条件下是难能可贵的。不仅如此，华佗还根据“户枢不蠹，流水不腐”的理论，结合前人的导引经验，创编了成套的导引术势——《五禽戏》，这又是一个很大的进步。

《三国志·魏志·华佗传》曾记载道：“佗语普曰：吾有一术，名五禽之戏。一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因以著粉，身体轻便，腹中欲食。”文中的普，指吴普，是华佗的弟子。据说他遵照华佗的教导，坚持五禽戏锻炼，活到九十余岁时，依然“耳目聪明，齿牙完坚”。从这里我们可以看到，华佗的《五禽戏》主要是用以活动人体筋骨、血脉，帮助消化吸收，达到增强体质、预防和治疗疾病的目的。因此，华佗《五禽戏》其功效当是健身和治疗两方面的，应该说设计是比较科学的。例如虎戏，是摹仿虎的前肢扑动，借以锻炼前肢（上肢）的运动。鹿戏，是摹仿鹿的伸转头颈，借以锻炼头部肌肉群的头颈运动。熊戏，是摹仿熊的侧卧动作，借以锻炼躯干部分的侧屈运动。猿戏，是摹仿猿的脚尖纵跳，以锻炼下肢的运动。鸟戏，是摹仿鸟的展翅飞翔，以锻炼上肢关节和胸部肌肉，帮助呼吸的运动。

另外，从这五种动物的动作特点看，我们也可以想见这《五禽戏》当是各具特色、风格各异的。如虎者，其动作一定表现为勇猛力大，威武刚健。如鹿者，其动作一定表现为

心静体松，动转舒展。如熊者，其动作一定表现为步履沉稳，力撼山岳。如猿者，其动作一定表现为敏捷灵便，轻松自如。如鸟者，其动作一定表现为悠然自得，轻翔轻落。而将五者连贯起来，正好是一套动静结合、刚柔相间的理想的健身操。

当然，由于历史的原因，华佗的著作未能留传下来，因此，有关华佗《五禽戏》的具体动作，我们只能借助陶弘景的《养性延命录》来了解。现将原文录之于下，仅供参考。

“虎戏者：四肢距地，前三蹠，却二蹠。长引腰，乍却，仰天即返。距行，前、却各七过也。

鹿戏者：四肢距地，引项反顾，左三右二，左右伸脚，伸缩亦三亦二也。

熊戏者：正仰，以两手抱膝下，举头，左僻地七，右亦七。蹲地以手左右托地。

猿戏者：攀物自悬，伸缩身体，上下一七、以脚拘物自悬，左右七。手勾却立，按头各七。

鸟戏者：双立手，翘一足，伸两臂，扬眉用力，各二七。坐，伸脚，手挽足趾各七，缩、伸二臂各七也”。（《云笈七签》卷三十二“陶弘景《养性延命录》”）

从文献记载看，华佗《五禽戏》比之马王堆《导引图》，应该说是又前进了一大步，主要是开创了以套路形式出现的导引术势。这对后世“八段锦”、“太极拳”等导引术势的发生，无不有着极大的影响。

## 二、行气的发展

行气，在这一时期还可称为“食气”、“导气”。《论

衡·道虚》中有关于李少君、东方朔等人“以异气养性”的记载。曹丕《典论》中有关于“甘始亦善行气，老有少容”的记载。《后汉书·方术列传》里也说到上党人郝孟节，“能结气不息，身不动摇，状若死人，可至百日半年”。看来他的行气功底已经很深了。这些记载都反映了当时行气活动的广泛性。至于当时的行气功法，也都比先秦时期有更大的进步，并出现了行气的专著。

（一）《参同契》的行气法。《参同契》，亦称《周易参同契》，作者为东汉浙江绍兴人魏伯阳（约公元100—180），字云牙。他博学多识，对道学造诣尤深，传说他得古人《龙虎经》，领悟其中奥妙，并将周易、黄老、炉火三家学说融为一体，而写成《参同契》。书中以易为经，以阴阳为纲，阐养生之道，述行气之理，创炼丹之法，是我国古代介绍行气理论和功法的经典著作，在养生史上占有很重要的地位。

《参同契》的行气方法，主要是从入静、意守开始，经过调息、调和、调身、无念，而达到精神高度集中。魏伯阳曾在《参同契·二十一章》中这样介绍道：“耳目口三宝，固塞勿发扬。真人潜深渊，浮游守规中”。意思是说，行气首先要注意入静的三项要领，即：口闭、目合、耳无所闻。然后完成精神内守、意念专一、气沉丹田的意守过程。接下去就是运气调息，“旋曲以视觉，开阖皆合同。为己之轴轳，动静不竭穷”。做到“离气内营卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿濛”。就是说调息时，要回眼内视形体，让呼吸的气息均匀缓慢地升降。此处功法的关键就是一动一静、气息绵绵。然后做到眼睛内视，两耳不外听，闭上嘴不

说话，默默地听从气的运行。

《参同契》还对调和、调身、无念等过程，提出了明确的练习要求。说：“三者即关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横。寢寐神相抱，觉悟候存亡”。意思是说要在眼耳口三者关闭之后，再坐在静室中把身体放松调和。调和时要把心放在“道”上，以无思无虑为原则。并认为思虑不定，难得功效。因此必须一意专心，而不思西想东。即使睡眠时也要保持神形合一，而醒来的则要察看神形是否分离。至于这样的行气效果，《参同契》说：将是“颜容寝以润，骨节益坚强。排却众阴邪，然后立正阳”。容光焕发，筋骨坚强，正气充沛，病邪不能侵。如果能进行持之以恒的练习，那更是“炁气云雨行，淫淫若春泽，液液象解冰”。炁气即真气。真气就会象云起雨行，不断地在身体中流动着，犹如春雨润苗一般，又如坚冰消解似的。这种真气的运行方向是：“从头流至足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被容中”。从头顶一直流到脚下，然后返回来又往上升。“一往一来畅通无阻而又无尽无穷，功夫的效应则显现在容貌之中。《参同契》从行气的功法，一直介绍到行气的要求和行气的效果，确是一本不可多得的古代行气专著。

（二）《老子想尔注》的行气法。《老子想尔注》是老子《道德经》的一个注释本，为东汉时“五斗米道”的创始者张道陵所著。张道陵（公元84—156），原名张陵，江苏丰县人。

张道陵在理论上提出“精”对于人的生存是非常重要的。他说：“古仙士实精以生，今人失精以死，大信也”。

(《老子想尔注》下引同)所谓“精”，是指精气。王充在《论衡·论死》篇中说：“人之所以生者，精气也”。故张道陵认为，精满、精盛，乃是健康身强的标志。他又提出“神”为人体健康长寿的基本要素。他说：“积精成神，神成仙寿，此为身宝矣”。故神静、神安是养生活动的根本。

关于行气的功法，张道陵认为：凡行气养生者，首先要一门心思，诚心立定，勤学苦练，明晓“清静”的道理。

“真思志道，学知清静”，然后才能行气。至于如何行气，张道陵提出了三点：一是学会“胎息”，要“为柔致气，法儿小时”。所谓胎息，就是象胎儿那样，在肚脐部位进行微弱呼吸。其运气的要求是深、长、匀、细，绵绵若存。其运气的线路是在任脉、督脉之间。其运气的目的是能丹田发气，以营养脑髓。

二是控制好情绪，要“性情不动，喜怒不发”。做到不大喜大怒，不忧愁悲伤，不恐惧惊慌，不思虑过度，不情欲过度。养成平心静气，清静寡欲的性情。还要排除杂念，消除不良心念，清除极端邪想，能够“弱其恶志，气归髓满”。他认为这样才可以静以养气，使气贯丹田。保证气血畅通，达到健骨强身的目的。

三是掌握行气时机。张道陵认为：“师设晨暮，清静大要”。主张行气时机应选择在早晨大地清新、阳气上升之时进行。或选择在晚上万籁寂静、阴气退符之时进行。认为这两段时间内行气，最能抑制大脑皮层活动，收到静神益脑的良好效果。

(三)《太平经》的行气法。《太平经》是我国道教最早的一部经籍，成于东汉时期，距今一千九百多年，计有一

百七十卷。《太平经》行气功法主要是“守一养性”。什么是“一”？《太平经》云：“一为精，一为神，一为气。此三者，共一位也，本天、地、人之气。神受之于天，精受之于地，气者受之于中和，相互共为一道”。又指出：“三者相互为治，故人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精也”。在这里，《太平经》讲了人是由精、气、神组成的，三者合而为一。因此，这个“一”，实际就是指的人身。那么什么叫“守一”呢？守一是指练内丹功时，将意念贯注于自身的某一固定部位，或运行于自身的一定路线。《太平经》很强调“守一”，认为守一对于行气养生非常重要。“故守一者延命，二者与凶为期，三者乱治，守四五者祸日来”。严肃指出：若行气不能守一，不仅不能强身，反而对身体有害。

“守一养性”是《太平经》中的主要行气功法，因此对其练习的要求也提得最具体，概括起来有这样几点。第一个要求是：勤学苦练，无致巧意。《太平经》云：“故守一之道，养其性，在学之也”。这是从总体的原则上来要求练习守一的功法时，要勤学苦练，专心致志，树立信心和恒心。而在具体的方法上，则要求不要投机取巧，想走捷径，急于求成。“守一之法，无致巧意，一乃自效”。《太平经》认为：只有既勤学苦练，又无致巧意的人，才能对“守一功法”学以至精，达到实效。

第二个要求是：心情愉快，排除杂念。《太平经》云：“欲乐第一者宜象天，象天者独老寿”。这就是所谓的“乐天者长寿”。但是心情愉快不等于要求狂欢。《太平经》认为，喜悦过度对人体也是有害的，会伤害肺脏和肝胆，造成神经系统失调紊乱。故《太平经》云：“夫欲守



一，喜怒为疾，不喜不怒，一乃可睹。”又说：“用心清静专一，故能致瑞应也。”所谓瑞应，就是祛病延年。这句话是说，只有排除思想杂念，行气时才能入静，入静才能养性，养性才能得到祛病延年的效果。因此，《太平经》指出：“求道之法，静为基先”。静是守一养性功法的前提，而入静的前提则是排除杂念，做到无思无虑。

第三个要求是：环境幽静，坐卧舒适。《太平经》云：“守一之法，始思居闲处，宜重墙厚壁，不闻喧哗之音。”讲得很明确，这是说行气当选择静僻的地方，不要受喧哗叫嚣声音的干扰，所以古代养生家有很多都是在深山老林里“修道”的。《太平经》又云：“夫欲守一，乃与神通。安卧无为，反求腹中。”腹中是指肚脐下的丹田部位。这里要求练守一功法时，人要静心无为，坐卧舒适，用腹式呼吸的方法，把“真气”反复聚集于丹田。

第四个要求是：“少食为根”，“胎息为本”。《太平经》云：“守一之法，少食为根，真神好洁，粪秽气昏”。又说：“故少食以通肠，亦其成道之人”。认为只有少食、少污秽，才能使腹软、肠洁、通气，从而祛病延年。《太平经》认为：胎儿吸的是“天道自然之气”，而人出生后则开始吸“阴阳消息之气”，因此养生就是要学会吸“自然之气”，又称“内气”。因为“内气养其性，然后能反婴儿，复其命也。故当习内气以养其形体”。所以练守一功法，最终是掌握胎息的功夫，并认为这是养性之本。

《太平经》虽然是一部以宣扬宗教唯心论为主要内容的道教著作，其养生思想也是以消极的静养为主，但是它在行气理论和功法方面所作出的贡献，则是不应被抹杀的。

### 三、却谷的出现

却谷，又称辟谷、断谷、绝谷、绝粒等。古人将粮食、蔬菜等植物食品泛称为“谷”，所谓却谷，实质就是不进饮食。却谷也是古代养生术的一种，常与行气、导引一起进行。《淮南子·人间训》中有这样的记载：“单豹倍世离俗，岩居而谷饮，不衣丝麻，不食五谷，行年七十，犹有童子之颜色”。又有《后汉书·方术列传》载：“郝孟节能含枣核，不食可至五年十年”。这单豹、郝孟节都是采用的却谷养生法。

关于却谷养生的具体方法，我们还可以从一九七三年长沙马王堆三号汉墓出土的《却谷食气》篇中来了解。这是迄今所发现的唯一的有关却谷养生的专著，它与同时出土的《导引图》收在同一幅缣帛上。从出土的《却谷食气》篇看，虽然有不少文字残缺，不能全面了解其原意，但大体上可以窥测出秦汉三国时期有关却谷养生法的大略。如原文中有这样一段话：“为首重足轻体軫，则吹响之，视利止”。大意是说，如果因却谷而引起头重脚轻时，便施行吹响吐纳的呼吸运动，就可以克服这种现象。又如原文说：“春食一去浊阳，和以□光、朝霞”。“夏食一去阳风，和以朝霞，行暨”。“秋食一去凌阴，和以沆瀣，□阳铄光，输阳输阴”。这是说明却谷还要考虑不同的自然环境和季节情况，与食气配合进行。在却谷养生中，对食气的要求也很具体。例如：“年廿者，朝廿暮廿，二日之暮二百。年卅者，朝卅暮卅，三日之暮三百。以此数推之”。对不同年龄的人，早晚食气的次数都做了明确的规定。

当然，却谷养生并不是一开始就能做到的，应该有一个人体慢慢适应的过程。《却谷食气》中曾提及：“却谷者，食石韦”。这与曹丕《典论》中说邴儉“能辟谷，饵茯苓”的记载是一致的，也和《后汉书·方术列传》里有关邴孟节的记载是一致的。将这些材料对应起来看，就能知道，却谷者一开始是要寻找其它东西代替谷物，以渡过饥饿感这一难关的。当然，即使功夫深了，也不是绝对一点东西不吃，而是吃少量的代替物。如《汉武帝内传》中就记录了一个名叫封君达的人，他“初服黄连五十余年，入鸟举山，服水银百余年，还乡里，如二十者”。（转引自《后汉书·方术列传》）他是以黄连和水银来代替谷物的。

总之，却谷养生，用现在的观念看，是不符合营养学理论的，但我国古代又确实有人采用却谷养生而收到了祛病延年的效果。因此，对于古代养生中的却谷法还有待于进一步仔细的探讨和研究，既不能盲目地加以否定，也不能轻率地加以宣传。要给它以科学的解释，揭示出其中的奥秘。

### 第三节 养生人物的涌现

秦汉三国养生理论和养生方法的健康发展，为当时人们的普遍养生活动提供了理论的依据和实践的可能，因而有可能涌现出一大批的养生人物。这些人物中，除了史书中记载的一些方术之士以外，还包括许多著名的政治家和军事家。他们再也不是先秦时期关于彭祖之类的传说了，而是真人真事。例如秦始皇就是其中的一个，他在“焚书坑儒”中明令农书、医书、养生书不烧。为了自己能长寿，曾派遣徐福

“发童男女数千人，入海求仙人”，寻仙药。而这个徐福在寻仙药的过程中，漂泊到了日本，竟成了日本的开国者——“神武天皇”。又如汉武帝也曾希望自己长生不死，服食仙药，结果中毒身亡。虽然他们的养生方法不对，是值得批判的，但他们毕竟是在进行养生实践，这是不能被否定的。下面我们着重介绍这一时期内几位进行养生活动的代表人物。

### 一、汉初的代表人物——张良

张良（公元前？—前186），汉初大臣，字子房，传为安徽亳县人。有关张良的事迹，在《史记》和《汉书》上均有记载。张良的反抗精神很强，年青时曾行刺过秦始皇而未遂，但张良长得很瘦小，外貌象妇女，而且体弱多病。《汉书·张良传》曰：“良多病，未尝特将兵，常为画策臣，时时从”。由于这个原因，所以当张良跟汉高祖入关时，曾有一年多时间闭门不出，在家中专门进行导引和却谷的养生活动，以疗病和健身。“良从入关，性多疾，即道引不食谷，闭门不出岁余”。孟康注曰：“道读导”。“道引不食谷”，就是“服辟谷药而静居行气”。

我们知道，张良是汉初的第一功臣，立功最多，然而他在功成名就时，并没有留恋荣华富贵，而是闭门不管人间事，学习辟谷练导引。他曾说：“家世相韩，及韩灭，不爱万金之资，为韩报仇强秦，天下震动。今以三寸舌为帝者师，封万户，位列侯，此布衣之极，于良足矣。愿弃人间事，欲从赤松子游耳”。（《史记·留侯世家》下引同）赤松子是传说中的养生家，张良是要象赤松子那样，“学辟谷、导引、轻身”。他后来确实曾根据自己的意愿去进行辟

谷、导引的养生活动：“乃学道，欲轻举。高帝崩，吕后德良，乃强食之，曰：人生一世，如白驹之过隙，何自苦如此！良不得已，强听食”。在吕后的劝说下，他才不得不放弃辟谷之类的养生活动。但也得到了养生的效果，一直活到高祖死后的六年，张良才离开了人世。

## 二、东汉的代表人物——王真

王真，字叔经，上党人。据《后汉书·方术列传》载：“王真年且百岁，视之面有光泽，似未五十者”。可见他是很善于养生的，而且效果也很好。关于王真的养生方法，主要有三条：一是登山旅游；二是行胎息胎食之方；三是咽液养生法。他曾自己介绍道：吾之养生，“周流登五岳名山，悉能行胎息、胎食之方，嗽舌下泉咽之，不绝房室”。有关王真的养生方法，在《汉武帝的内传》中也有类似记载。云：“王真，字叔经，上党人。习闭气而吞之，名曰‘胎息’。习嗽舌下泉而咽之，名曰‘胎食’。真行之，断谷二百余日，肉色光美，力并数人”。

## 三、三国的代表人物——曹操

曹操（公元155—220），字孟德，小名阿瞒，安徽亳县人。他是魏国的奠基人，三国时杰出的政治家、军事家、诗人。曹操具有唯物主义的养生观，重视导引。建安十二年，他曾作了一首著名的诗篇《龟虽寿》。诗中这样写道：“神龟虽寿，犹有竟时；螣蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”。曹操认识到，虽然神龟能活三千年，但还

是有死亡的一天。螭蛇虽然能腾云驾雾，但终究还是化为尘土。人啊也有生长老死，而自己已在“暮年”，但他仍要壮心不已，‘象老骥伏枥那样，在有生之年继续完成一统大业。另外他又认识到，人的寿命长短，不在天命，只要坚持有效的养生活动，人类还是能够延长寿命、尽享永年的。

曹操一生中除从事政治和军事活动外，与养生活动也曾结下不解之缘。他经常同养生家交往，学习和实践着一些养生方法。据《后汉书》记载，当时的养生家“甘始、元放，延年，皆为操所录，问其术而行之”。这几个养生家“皆百余岁及二百岁也”。（《后汉书》卷八十二）《千金要方》中还记叙了曹操一次向皇甫隆请教养生术的故事。曹操问曰：“闻卿年出百岁而体力不衰，耳目聪明，颜色和悦，此盛事也。所服食施行导引可得闻乎？”皇甫隆答曰：“尝闻道人蒯京已年一百七十八而甚丁壮。言人当朝朝服食玉泉，琢齿，使人丁壮，有颜色，去三虫而坚齿。玉泉者，口中唾也。朝旦未起，早漱津，令满口乃吞之。琢齿二七遍。如此者乃名炼精”。咽唾和琢齿，确实是很有效的养生方法，已为现实养生实践所证明。

当然，曹操虽然重视养生，实践养生，也只是活了六十六岁的年纪，这与他的戎马生涯和操劳过度不无一定的关系，也与他的醉饮、贪食、好色、侈欲等日常生活有着千丝万缕的联系，所以不可能“尽其天年”。但就六十六岁讲，在他当时所处的社会环境和卫生设施条件下，也还算得上是一个长寿的数字。

## 第四章 两晋南北朝养生的特点

公元265年，司马炎篡魏建立西晋，逐渐统一了中国。但由于统治集团的极端腐败及内部倾轧，大大激化了阶级矛盾和民族矛盾，终致西晋灭亡和少数民族大举进入中原。继西晋之后，东晋和南朝的宋、齐、梁、陈相继在江南建立统治，维持偏安局面共二百七十年。与此同时，北方各族豪酋彼此混战，争夺地盘，先后建立十六国和其他割据政权，与南方长期对峙。公元370年，前秦统一北方，但“淝水之战”后，其统治逐渐瓦解，北方再度分裂。公元439年，北魏统一北方，后又分裂为东魏、西魏、北齐、北周，历史上称为“北朝”。直至公元581年，北周杨坚迫周静帝禅位，建立隋朝，中国才又得到统一。整个两晋南北朝时期，是中国历史上一个战乱频繁、分裂割据的时代。除短期的统一和局部安定外，黄河流域长期战乱不休，人民苦难深重，社会动荡不安。经济、文化、科学等均遭到空前浩劫，加之统治集团的奢靡腐朽生活，文人学士的清谈风尚，以及佛教、道教和玄学的盛行，致使这一时期的养生带有明显的时代特征。具体表现在养生开始与玄学、道教、佛教、医学、儒学等分别联系在一起，从而走上了各自不同的发展道路。

### 第一节 与玄学相联系的养生

所谓玄学，是魏晋时期的一种哲学思潮。主要是用老庄

思想，糅合儒家经义，以代替衰微的两汉经学。玄学是一种客观唯心主义思想体系，它主张“以无为本”，鼓吹虚无寂静、动中求静，企图在纷乱的社会中明哲保身。在玄学影响下的养生，偏重于精神修养，偏重于服食“神丹妙药”，而对身体运动却比较忽视。甚至不惜残害自己的身体，这方面以“竹林七贤”为代表（嵇康、阮籍、阮咸、山涛、向秀、王戎、刘伶）。他们的人生观是：“千年亦死，百年亦死，仁人亦死，凶愚亦死。生则尧舜，死则腐骨。腐骨一矣，孰知其异。且趣当生，奚遑死后”。（《列子·杨朱》）因此，他们几乎都是以纵酒行乐、放荡不羁、醉生梦死的方式进行生活。如阮籍，“嗜酒、能啸、善弹琴，当其得意，忽忘形骸，则人多谓之痴”。（《晋书·阮籍传》）又如阮咸，经常与群猪一起共饮。刘伶则是“常乘鹿车，携一壶酒，使人荷锺而随之，谓曰：死便埋我”。（《晋书·刘伶传》）他们这种过度纵酒，不爱惜身体的做法，显然是与养生的宗旨背道而驰的。但是在另一方面，又要看到在他们及时行乐、糟践身体的背后，却又隐藏着对人生、生命、命运、生活的强烈追求和留恋，这是他们的实质。正因为醉生梦死的现象背后深藏着留恋人生的实质，所以他们才有可能在倡导玄学的同时研究养生，而使养生与玄学相结合，形成了“玄学养生”的一派。这中间贡献最大的首推嵇康。

嵇康（公元224—263），字叔夜，安徽宿县人。魏晋时的文学家、思想家、音乐家。他崇尚老庄，讲究养生服食之道，著有《养生论》、《答难养生论》和《宅无吉凶摄生论》等养生论文，为“竹林七贤”之一，与阮籍齐名。嵇康是曹操的孙女婿，因反对司马氏集团面终身不入仕途，专心于



哲学、文学、音乐、养生等方面的研究，造诣颇深。然而最终还是被司马氏以“非孔谤圣”的罪名所杀害，时年39岁。嵇康在养生的理论方面提出：

### 一、“保神”养生

嵇康认为：精神因素是很重要的，它能改变人体正常的生理功能。他曾举例说：“服药求汗，或有弗胜；愧情一集，涣然流离”。（嵇康《养生论》下引同）吃发汗药未必有汗出，而愧悔之情却能使人汗流浹背。这是何故？原来是精神在起作用。他又举例说：“终朝未餐，嚣然思食；曾子衔哀，七日不饥”。人一天不吃飯就会感到饥饿，而过度悲哀的曾子，七天不食还不觉饥。这又是何故？原来也是精神在起作用。因此，养生要注意“保神”，注意精神的健康。他指出：“喜怒悖其正气，思虑销其精神，哀乐殃其平粹”。故养生者应该是“清虚静泰，少私寡欲。旷然无忧患，寂然无思虑”。既不“争巧于荣辱之间”，也不以“嗜欲为鞭策”，更不“以酒色为供养”。（嵇康《答难养生论》）嵇康在《答难养生论》中还明确提出了养生当克服“五难”的问题。哪五难？即：“名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虚精散，此五难也”。嵇康认为，五难不除，难以养生。而这五难都是从精神方面着眼的，可见嵇康是很强调“保神”养生的。

另外，在养神方面，嵇康还发现音乐对于人体具有调节精神、宣和养气的作用。他曾说，西汉文帝时的盲乐师空头公之所以活了一百八十岁，除了他导引养形的功效外，还因

为他能利用音乐调节精神的结果。所以嵇康得出结论：音乐能“去邪纳正，宣和养气”，（嵇康《琴赞》）有助于人的延年益寿。这与现在的科学见解是相吻合的。

## 二、重视养形

嵇康在提出保神养生的同时，也提出了养生要注意养形的问题。认为养生应该是“形神相亲，表里相济”。（《养生论》下引同）至于如何养形？嵇康提出了三点理论：

一是进行行气的锻炼。他说：“又呼吸吐纳，服食养生”。认为行气有很好的养生效果。

二是注意生活起居。嵇康首先认为，养生应注意吸收饮食中的营养。并指出不同的食物有不同的营养成分。“所食之气，蒸性染身，莫不相应”。（嵇康《宅无吉凶摄生论》下引同）这是说人吃了不同的食物，吸收了不同食物的营养物质，在身体中起到了不同的滋养作用。但是嵇康又认为：“饮食不节，以生百病”。营养过剩也不符合养生之道。他说：“以不得逾时之命，而将养有过倍之隆。温肥者早终，凉瘦者迟竭，断可谓矣”。意思是说，人体需要的营养物质是有一定限度的，人的生命也是有一定年限的。过剩的营养会使人发胖而早死，然枯瘦的人却可以多活几年，这种现象在日常生活中是屡见不鲜的。这就是“穰岁多病，饥年少疾”的原因。因此说，养形需要有营养，但营养不能过剩。况且好吃的东西不一定都有营养，往往是“味之者口爽”，而“服之者短祚”。

除注意饮食外，嵇康认为起居也应当予以足够的注意。他说：“好色不倦，以致乏绝；风寒所灾，百寿所伤。”指出风寒伤寿。又说：“夫多饮而走，则为胆支；数行而风，

则为瘵毒，久居于湿，则要病偏枯；好内不怠，则昏丧文房”。告诫人们“如此之类，灾之所由来，寿之所以去”。从而强调了起居在养生中的重要地位。

三是提出防患于未然。嵇康认为：善于养生的人应该是“见性命之所宜，知祸福之所来，故求之实而防之信”。（《养生论》下引同）他懂得任何事物发展的规律都是一样的，即：积小成大，积少成多，由量变到质变。人体也是一样，如果“措身失理，亡之于微。积微成损，积损成衰，从衰得白，从白到老，从老得终”。因此养生者应明白“害成于微，而救之于著”的道理，从而“慎众险于未兆”，不放过任何一个细小的环节。具体讲，就是在日常生活中处处能节制嗜欲。他曾多次提醒人们：“声色是耽，目惑玄黄，耳务淫哇。滋味煎其脏腑，醴醪煮者其肠胃，香芳腐其骨髓。夫以蕤尔之躯，攻之者非一途。易竭之身，而内外受敌，身非木石，岂能久乎？”嵇康认为，平时的节制嗜欲，就是防患于未然的最具体的措施。

### 三、服食药物

嵇康认为：养生除注意保神、养形外，还应该服食药物，以求延年益寿。他说：“流泉甘醴，琼蘂玉英，金丹石菌，紫芝黄精。皆众灵会精，独发奇生”。如果能吃到这些，便能使人“贞秀难竭，和气充盈，澡雪五脏，疏彻开朗”。还能“练骸易气，荣骨柔筋，涤垢泽秽，志凌青云”，从而成仙得道。嵇康的这番议论，对当时社会的影响很大，曾在统治阶级中蔓延开一股“服食药物”的风气。我们说，在这些药物中，有些对人体确有补益的作用。但嵇康推

崇的药物，乃是金丹大药（由朱砂和水银等原料炼成）。这就致使许多无知的人白白丧失了性命，造成了“华山之下，白骨如莽”（《颜氏家训·养生》）的惨象。即使这样，嵇康还是认定服食药物是能够成仙得道的。他的理由就是“朝菌无以知晦朔，蜉蝣无以识灵龟”，（《养生论》下引同）不能成仙得道，是因为一般人不可企及。由于这样的心理，所以嵇康在谈论养生时，往往过分夸大养生的功效。他曾说：“至于导养得理，以尽性命，上获千余岁，下可数百年，可有之耳”。这显然是不合实际的。

服食药物是嵇康养生中的消极面，但在嵇康的养生思想中，应该给予肯定的东西还是占主要成分。特别是“形神相亲”说，乃是嵇康养生的核心和精华。他认为：“君子知形持神以立，神须形以成”。因此，养生者当是“修性以保神，安心以全身”，做到“爱憎不栖于情，忧喜不留于意”，从而使“体气和平”。嵇康认识到：“精神之于形骸，犹国之君也”。精神在形体之中是重要的，但精神是寓于形体之中的；这就象君主在国家中是重要的，但君主生活在国家之中。他用这种比喻来论证他的“形神相亲”说，以强调精神和形体是不可分裂的两个方面，都必须予以重视。从而主张养生从形神两方面下功夫。

## 第二节 与道教相联系的养生

道教不是道家，道教是一种宗教，道家却是一个哲学派别。道教是中国汉民族固有的宗教，渊源于古代的巫术。东汉顺帝汉安元年（公元142年），由张道陵倡导于鹤鸣山。

凡入道者，须出五斗米，故亦称“五斗米教”，为道教定型化之始。因道教徒尊张道陵为“天师”，故又名“天师道”。道教奉老子为教祖，尊称“太上老君”。

东汉末期，道教有了自己的神书——《太平经》，亦称《太平清领书》。《太平经》中既有拥护统治阶级的言论，也有反映劳动人民利益的思想，还有大量的养生内容。黄巾起义军首领张角在传播道教时，主要利用了其中符水咒说、祛病去灾的教义为起义积蓄力量。“钅鹿张角自称大贤良师，奉师黄老道，畜养弟子，跪拜首过，符水咒说以疗病，病者颇愈，百姓信向之，十余年间，众徒数十万”。（《后汉书·皇甫嵩传》）这种用符水咒说的迷信方法在人民群众中间宣传的道教，称作廉价的“符水道教”。当“廉价的符水道教随着农民起义的失败而告终时，高贵的金丹道教即代之而兴起”。（侯外庐《中国思想通史》卷三）金丹道教的代表人物是东晋时的葛洪。他利用金丹经、辟谷方、房中术等为统治阶级服务，满足统治阶级的生活欲望，从而使金丹道徒走上朝廷，成了道教的正宗。道教养生在祖国的养生学中，也占有一个重要的位置。因葛洪是这一时期道教养生的奠基人，所以我们着重介绍一下葛洪的养生思想和养生方法。

### 一、葛洪的养生思想

葛洪（公元284—364），字稚川，道号抱朴子，人们称他为葛仙翁。江苏句容人，东晋时的道教理论家、医学家、炼丹术家和养生家。葛洪从小聪明好学，求知欲望特别强烈。然而父母早亡，家境贫困。他常常自己上山砍柴，担到

市场出售，换来文房四宝（纸、墨、笔、砚），经年累月孜孜不倦地抄书、读书，表现出惊人的毅力、坚强的意志和虚心踏实的求学精神，使他终于成了一名知识渊博的学者，而“尤好神仙导养之法”。（鲁迅《中国小说史略》）葛洪一生的著作很多，有《抱朴子》七十篇（内篇二十，外篇五十）。《金匱药方》一百卷（后节略为五卷，称《肘后备急方》）。《神仙传》和《隐逸传》各十卷。另有《西京杂记》二卷。其代表作为《抱朴子》。在这部洋洋二十万言的著作中，“其《内篇》言神仙方药，鬼怪变化，养生延年，攘邪却祸之事，属道家；其《外篇》言人间得失，世事臧否，属儒家”。（《抱朴子·自叙》）因此，葛洪的养生思想和方法，主要集中在《内篇》中。

葛洪首先认为：人的身体就如一个国家，治身与治国的道理是一样的。他说：“一人之身，一国之象也。胸腹之设，犹富室也；肢体之位，犹郊境也；骨节之分，犹百官也；腠理之间，犹四衢也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故至人能治其身，亦如明主能治其国”。（《抱朴子·养生论》下引只注篇名）因此，“夫爱其民，所以安其国；爱其气，所以全其身。民弊国亡，气衰身谢”。（《养生论》）从而强调了“气”在养生中的重要性。葛洪所讲的气，是指能够生万物的自然之“气”。他说：“夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不顺气以生者也”。（《至理》）气是这样的重要，所以葛洪强调养生要爱惜气。指出“气难清而易浊，若能审机权，可以制嗜欲，保全性命”。（《养生论》下引同）在节制嗜欲问题上，葛洪提出了除“六害”的主张。他说：“夫且善养生者，先除六害，然后

可以延驻于百年。”除哪六害？即：“一曰薄名利；二曰禁声色；三曰廉货财；四曰损滋味；五曰除佞忘；六曰去谄嫉”。葛洪认为，此“六者不除，修养之道徒设尔”。即使“心希妙道，口念真经，咀嚼英华，呼吸景象”，也“不能补其短促”。指出这样做，“诚缘舍其本而忘其末，深可戒哉”。

其次，葛洪认为：人的生活起居和心理情绪等，也是养生中应注意的一个方面。他在《极言》篇中说：“是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制，调剂筋骨有偃仰之方，杜疾闲邪有吐吞之术，流行营卫有补泻之法，节宣劳逸有与夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气”。他常告诫人们：“不饥勿强食，不渴勿强饮”。（《养生论》下引同）因为“不饥强食则脾伤，不渴强饮则胃胀”。他还要人们注意：“冬朝勿空心，夏夜勿饱食，早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后”。提出“体欲常劳，食欲常少，劳勿过极，少勿至极”的养生格言。葛洪的养生理论中，对“极”特别谨慎。他认为，无论什么事，凡过“极”就伤，而“养生以不伤为本”，（《极言》下引同）故生活起居，心理情绪等都要注意节制。他主张“行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疲。先热而解，先寒而衣。不欲极饥而食，食不过饱；不欲极渴而饮，饮不过多”。“不欲甚劳、甚逸，不欲起晚”。“五味入口，不欲偏多”。总之，要做到：“食欲有度，兴居有节”。（《至理》下引同）是的，就是现在看来，葛洪的这些主张也不失为养生的金玉良言。

再次，在葛洪的养生思想中，还很重视导引、行气的作用。他说：“夫人所以死者，损也；老者，百病所伤也，毒

恶所中也，邪气所伤也，风冷所犯也。今道（导）引、行气”，可以“还精补脑”，祛病延年。不仅如此，葛洪还认识到，导引与行气的方法要一起运用，使之相辅相成，以便达到全面养生的效果。他认为：只有“籍众之术”，才能“共成长生”。（《微旨》下引同）葛洪批判了有些养生家，往往是强调一种养生法而否定另一种养生法，这是不对的。他说：“又患好生之徒，各仗其所长”。诸如“明吐纳之道者，则曰：唯行气可以延年矣。知屈伸之法者，则曰：唯导引可以难老矣。知草木之药者，则曰：唯药饵可以无穷矣”。他嘲笑这些人都是些“浅见之家，偶知一事，便言已足”。葛洪认为，要使养生真正有效果，应该是把导引、行气等诸术有机地结合起来应用，方能“内修形神，使延年愈疾；外攘邪恶，使祸害不干”。从而延年益寿。

当然，我们也应该看到，在葛洪的养生思想中，也有很多的糟粕。他作为金丹道教的代表人物，自然要竭力吹嘘“金丹大药（又名神丹）”延寿成仙的功效。他曾说：“服神丹令人寿无穷已，与天地相毕”。（《金丹》下引同）葛洪在谈到金丹的神效时，甚至把导引、行气之类的方法贬为小术。他说：“不得金丹，但服草木之药及修小术者，可以延年迟死耳，不得仙也”。这些都是应该在肯定葛洪养生思想的同时而必须加以摒弃的。

## 二、葛洪的养生方法

葛洪不仅在理论上对养生有一定的研究和建树，而且在实践上也有很大的贡献。虽然他自己认为导引、行气的养生方法只不过是些“小术”，然而这些“小术”，正是我们今



天要批判地加以吸收的内容。

（一）导引法。葛洪认为：导引是古代劳动人民在与衰老作斗争的实践过程中总结出来的。它模仿各种动物的动作，以活动人的肢体，确能得到延年益寿的效果。“知龟鹤之遐寿，故效其道（导）引以增年耳”。（《对俗》）因此，葛洪的导引方法，也主要是模仿一些动物的动作形态。如《杂应》篇中就记有很多以动物特征命名的导引术势。诸如熊经、鸟伸、龙导、龙引、龟咽、燕飞、蛇屈、猿据、兔惊等。

葛洪的导引法，和一般的导引法（如“五禽戏”）需要有固定的姿式不同，其运用起来比较注重实效，而不太讲究形式、规格。他说：“夫导引不在于立名众物，纷绘表形著图，但无名状也”。（《别旨》下引同）认为“或伸屈、或俯仰、或行卧、或倚立、或踞蹠、或徐步、或吟、或息，皆导引也”。从而扩大了导引实施的范围。葛洪不仅主张动作上可以是随意活动，而且主张练习的时间也不必受定时的约束。认为“不必每晨为之，但觉自身有不理则行之”。葛洪的导引法虽不受形式、时间的约束，但强调要与呼吸配合进行。导引时“皆当闭气。闭气，节其气冲以通也”。是说通过闭气的动作来冲通人体中的阻滞之气。关于闭气的方法，葛洪曾介绍道，闭气，“亦不待立息数，待气似极，则先以鼻少引入，然后几吐出也。缘气闭既久则冲喉，若不更引，而便以口吐，则气不一。粗而伤肺矣”。意思是说闭气时不用默计数目，待气好象闭得闭不住时，就先用鼻吸入少许，然后方用嘴呼出。这样做是因为闭气的时间一长，就突然呼出，气必然要直冲咽喉。如不再先吸入少许，再用嘴呼出的话，那么气就会集中，集中就会粗猛，粗猛就要伤肺。

葛洪还指出：导引时应掌握好运动量。他说：导引，“但疾愈则已，不可使身汗。有汗则受风，以摇动故也”。至于如何能掌握适宜的运动量，葛洪认为不难。“凡人导引，骨节有声。如大引则声大，小引则声小”。这是告诉人们可以声音大小来控制导引时的运动量。

葛洪对导引的健身作用也说得非常清楚。“夫导引，疗未患之疾，通不和之气”。葛洪认为，人体“动之则百关气畅，闭之则三宫血凝”，而导引正是人体最好的运动形式。所以葛洪说：导引“实养生之大律，祛病之玄术矣”。这个结论并不夸张。

（二）行气法。行气法在《抱朴子》中也叫“吐纳之道”、“呼吸之法”、“吞吐之术”、“气术”等，唯独不见“气功”一词。葛洪对行气法在养生中的作用看得很重，认为可以治百病，止疮血，禁鬼神，行水上，辟饥渴等等。“善行气者，内以养生，外以却恶”。（《至理》）《抱朴子》中有不少具体的行气方法，《释滞》篇云：“行气有数法焉”。我们将其归纳一下，大致有这么几种：

胎息行气法。关于胎息行气的功法，葛洪曾介绍说：“初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数至一百二十乃已。吐之及引之，皆不欲令自耳闻其气出入之声，常令入多出少。以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千。至千则老者更少，日还一日矣”。（《释滞》下引同）可见行胎息法的要求是不出粗气，做到“吸入绵绵，呼之微微”。另外，闭气时的默数应随着练习时间的延长而从一百二十增加至一千。葛洪认为，行胎息法只要能长年累月地坚持不懈、持之以恒，最后做到“能不

以鼻口嘘极，如在胎胞之中，则道成矣”。在几种行气法中，葛洪认为胎息法是最重要的一种基本功。他说：“行气可以治百病”，而“其大要者，胎息而已”。

龟咽行气法。葛洪又称之为“鼓口咽气法”。其功法是：“常以生气时，以鼻引入口吐，吐二分余一分，鼓口咽此气，令喉中郁然有声。此非胎元气，是服其粗气也”。（《别旨》）在这一行气法中，葛洪很强调行气的时间。他说：“夫行气当以生气之时，勿以死气之时也”。（《释滞》）何谓生气、死气？葛洪解释道：“一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气，从日中至夜半六时为死气。死气之时，行气无益也”。（《释滞》）行气之所以要求需在生气之时进行，是因为这时阳气开始上升，自然界空气清新，可以使肺部吸收大量的氧气，从而得到事半功倍的效果。关于龟咽法的效用，葛洪指出它不同于胎息法。胎息法是用守“元气”的，而龟咽法则是用于“练粗气”的。所谓“元气”，又称“真气”，乃先天之精所化。所谓“粗气”，是喘息之气，它是鼻引口吐的后天呼吸。练粗气可以断钢、碎石，威力无比，这就是现在所说的“硬气功”。

内视行气法。内视行气法的要求是：行气时练习者要能“外思其身，内视五脏”。（《杂应》下引同）所谓“外思其身”，就是思其身有五玉。“五玉者，随四时之色：春色青，夏赤，四季月黄，秋白，冬黑”。所谓“内视五脏”，就是视“五脏之气，从两目出，周身如云雾。肝青气，肺白气，脾黄气，肾黑气，心赤气，五色纷错”。《抱朴子·遐览》篇中曾载有《内视经》一卷，估计在《内视经》里介绍有更详细的内视行气法。所遗憾的是《遐览》篇中只记有

《内视经》的书名，而未载内容，使我们不能再具体地探讨这一功法。

（三）绝谷服食法。葛洪在《抱朴子》一书中一再宣扬绝谷和服食的养生方法。服食是服药和食气的总称，然而葛洪的服食主要是指服药。葛洪将药分成“大药”与“小药”两种。他所说的大药，是指“成仙得道”的“神丹”之类，他所说的小药，是指能祛病延年的“草木之药”。葛洪尤其认为神丹的功效不可估量。他说：“虽呼吸导引及服草木之药可得延年，不免于死也。服神丹令人寿无穷已，与天地相毕。”（《金丹》下引同）又说：长生之道，“不在导引与屈伸也，升仙之要在神丹也”。由于神丹在养生中有这样重要的地位，所以葛洪曾拜郑隐为师，专门学习练丹术。在《金丹》篇里葛洪介绍有详细的练丹方法。更有趣的是，当葛洪听说“交趾”这个地方出丹砂时，曾主动要求政府派自己到交趾任县令。后来他又隐居在罗浮山练丹，直至去世。

应该指出，葛洪重视服食丹药，但并没有完全否认导引、行气的养生作用，这是他的可贵之处。他说：“服药虽为长年之本，若能兼行气者，其益甚速。若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁”。（《至理》）

总之，在葛洪的养生思想和养生方法中，积极的占主导地位，这是应该给予肯定的。特别是他认为把导引、行气和草药等合理地结合起来应用，更有利于祛病延年的理论，是很值得我们今天批判地加以继承的。另外，葛洪的贡献还体现在他的《抱朴子》一书中记有许多当时的一些养生方面的著作。如有《养生书》一百零五卷；《按摩经》一卷；《导引经》十卷；《观卧引图》一卷；《食日月精经》一卷；

《食六气经》一卷；《内视经》一卷；《历藏延年经》一卷；《王乔养性治身经》三卷；《服食禁忌经》一卷；《却老要记》一卷。虽然这些仅是留给我们的书目，而未能留下具体的内容，但我们毕竟可以从中想象到当时社会上养生的流行情况和发展的水平。

### 第三节 与佛教相联系的养生

佛教与基督教、伊斯兰教并称为世界三大宗教，它是由古印度迦毗罗卫国王子悉达多、乔答摩（即释迦牟尼）于公元前约六至五世纪创立的，西汉时传入我国。佛教的教义可以归结为一个“苦”字。一切皆“苦”，现实世界就是一个苦难的世界。要摆脱这个“苦”的唯一办法，就是“厌弃现实世界，厌弃躯体，追求一种超脱尘世的绝对安静的精神世界”。（任继愈《儒教的再评论》）或者是“消灭人体，使精神进入到一种完全寂灭的状态”。（王仲荦《魏晋南北朝史》）可见，佛教就是为了要把人们一个个引向苦行僧，甚至要“厌弃躯体”，或“消灭人体”，这完全是与养生的宗旨相违背的，没有任何的积极意义。然而，南北朝时，佛教中的另一个教派瑜伽宗传入我国，这一派主张修心养性，调心静坐，其方法在形式上与道教的行气大体相似。南朝梁武帝时，又有天竺人菩提达摩来华，他传授禅法而创立中国佛教的又一派别——禅宗教。禅，意为坐禅静虑，静坐修心，方法与瑜伽宗相仿。瑜伽、禅宗里的调心静坐一旦与中国的养生之道结合在一起，便诞生出一个佛教养生的派别来。

在两晋南北朝时期，对佛教养生贡献较大的当是梁朝的

文学理论批评家刘勰。刘勰（约公元465—532年），字彦和，原籍山东，世居江苏镇江。刘勰早年笃志好学，家贫未婚娶，依沙门僧祐，精通佛教经论。晚年又出家为僧，改名慧地，并同当时的高僧慧震合撰了一部佛经。刘勰在养生方面的成就主要反映在理论上的贡献。

在刘勰的养生理论中，首先对王充的有关养生的学说进行了肯定。他说：“昔王充著述，制养气之篇，验已而作，岂虚造哉。”（《文心雕龙·养气》下引同）接着他指出：“夫耳目鼻口，生之役也；心虚言辞，神之用也”。阐明耳目鼻口是为生存服役的，心思语言则属于精神活动。因此，养生主要是养神。也就是王充所说的，“将全其形，先在理神”。那么怎样养神呢？刘勰从佛教理论出发，认为养神的关键应落实在一个“静”字上，这是佛门弟子修心养性的一字诀。刘勰曾以水火为例说：“水停以鉴，火静而朗。无扰文虚，郁此精爽”。认为水静止了，里面可以照影，水动就不能照，火在静止状态，四处可以照亮，火焰动摇不定，则光线不明。养神也是一样，人只有在无思无虑、抱神以静的时候，才能达到养神的最佳效果，使精神爽朗。所以他主张：“清和其心，调畅其气，烦而即舍，勿使壅滞”。刘勰对于怎样养神，还提出了不要极端地动用脑力、思考问题。他说：“沥辞镌思，于是精气内销，有似尾闾之波。”又说：“神志外伤，同乎牛山之木，怛惕之成疾，亦可推矣”。从而借以说明，即使一个身体很健康的人，如果经常地用脑过度、用神过度，也是要伤身的。因此刘勰指出：“率志委和，则理融而情畅；钻研过分，则神疲而气衰。此性情之数也”。就是说养神一定要顺着情志，趋于和顺，而决不能钻

砺过分，导致精神疲劳，元气衰竭，此乃性情方面之规律也。

在刘勰的养生理论中，还提出了养神的一些具体方法。例如他说：“逍遥以针劳，谈笑以药倦”。所谓逍遥，就是优游自得。《庄子·让王》曰：“逍遥于天地之间而心意自得”。刘勰认为，优游自得和谈笑风生，对于人的精神修养是很有帮助的。刘勰甚至指出：“常弄闲于才锋，贾馀勇于文，使刃发如新，湊理无滞，虽非胎息之迈术，斯亦卫气之一方也。”认为逍遥谈笑的做法在人的养生活动中，虽算不上胎息之妙术，但也算得上是养气之一方也。

在刘勰的养生理论中，对节制嗜欲问题也很重视。他说人之欲望：“务在节宣”。认为凡人总有各种欲望，有欲望本是人之常情，也是人生所必需。然而欲望应该有所克制，不能任其发展，否则就会走向反而而害身。因此，人要注意节制欲望。指出欲望不节，神乃不定。而“若销铄精胆，蹙迫和气，秉牍以驱龄，洒翰以伐性”，那也就根本谈不上养生了。

总之，刘勰的养生理论，其核心是精神修养，其形式是“贵在虚静”，其方法是逍遥谈笑，其要求是节制欲望，其目的是“形全道成”，从而粗略地构成了他的养生思想体系。而这一体系与佛家的修心养性的教义，可以说是结合得无缝无隙。

#### 第四节 与医学相联系的养生

中医养生从《黄帝内经》开始，经过秦汉三国，到了两

晋南北朝时期，已经发展到一个新的水平。中医养生的一个最大特点，就是强调一个“动”字，主张用导引、按摩等运动方式来祛病延年。它与诸家养生相比较，更符合人体科学的要求，也是我们继承古代养生遗产的最精华的部分。两晋南北朝时期，将医学与养生结合得最为密切的是这一时期对医学养生贡献最大的南朝人陶弘景。

陶弘景，江苏句容人，字通明，晚号华阳隐居、华阳真逸、华阳真人。他生于公元456年，卒于536年，活了八十一岁高龄。《梁书》有陶弘景传云：弘景“善辟谷导引之事，年逾八十而有壮容”。陶弘景从小就很聪明，受葛洪的影响很深。因此，他既是一个著名的医学家，也是一个虔诚的道教徒，年纪很大了也不结婚，坚持吃素。在进山修道、钻研医药书籍的过程中，仍自觉遵守道教戒律。陶弘景博学多才，治学严谨，尤好著述。一生中约著书二百二十三篇，其中关于养生学的有《断谷秘方》一卷，《服气导引》一卷，《养性延命录》二卷，《人间却灾患法》一卷，《导引养生图》一卷。陶弘景对养生学的最大贡献是，他是中国历史上最早对导引资料进行系统辑录整理的人，并且将这些宝贵的资料保留在他的养生专著《养性延命录》中。

《养性延命录》基本辑录了“上自黄、农以来，下及魏晋之际，但有益于养生，乃无损于后患诸本”的养生理论和养生方法，保存了大量古代的行气、导引资料。如书中辑录有华佗的《五禽戏诀》，虽然这不一定是华佗的原作，但这是现在可以看到的我国最早的一部有文字说明的《五禽戏诀》。书中在行气方面总结有前人的十二种调气法；列述了“吹、呼、嘘、呵、唏、咽、吐”的七字运气法。书中在导引



方面介绍有《导引经》，其中包括啄齿、漱唾、呼吸、活动四肢、熨眼、按目等导引术势。书中在按摩方面介绍有坚齿、熨目、按目、抬发、摩面、摩身等按摩手法。书中在肢体活动方面介绍有两臂伸直，两手前推，左右开弓，单手托天，两手前筑等运动姿势。现具体介绍一段《养性延命录》中有关导引术势的原文，仅供研究者参考。

“每旦初起，以两手叉两耳，极上下热按之，二七止。令人耳不聋。

次又啄齿，漱玉泉三咽，缩鼻闭气。右手从头上引左耳二七，复以左手从头上引右耳二七，止。令人延年不聋。

次又引两鬓发举之一七。则总取发，两手向上，极势抬上一七。令人血气通，头不白。

又法，摩手令热以摩面，从上至下。去邪气，令人面上有光泽。

又法，摩手令热摩身体，从上至下，名曰干浴。令人胜风寒，时气热、头痛、百病皆除。

夜欲卧时，常以两手指摩身体，名曰干浴。辟风邪。

峻坐，以左手托头，仰右手向上尽势托，以身并手振动三。右手托头，振动亦三。除人睡闷。

平旦日出前，面向前（南）峻坐，两手托腮，尽势振动三。令人面有光泽。

平旦起来梳洗前，峻坐，以左手握右手，于左腮上前却，尽势按左腮三。又以右手握左手，于右腮上前却，按右腮亦三。

次又叉手向前尽势推三次。又叉手向胸前，以两肘向前尽势三次。

直引左臂，拳曲右臂，如挽一斛五斗弓势，尽力为之。右手挽弓势亦然。

次以右手托地，左手仰托天尽势。右亦然。

次拳两手向前筑，各三七。

次拳左手，尽势向背上握指三，右手亦如之。疗背膊臂肘劳气”。

从这段文字看，里面包括有啄齿、漱口、导引、按摩等各个方面，反映了当时养生方法运用的广泛性。但是另一方面，文字比较散乱，没有严格的分类，说明了导引术势在当时还处在一个不很成熟的阶段。

和任何历史人物一样，陶弘景也有他的时代局限性。据说他也很相信“神丹”的养生作用，他一生中曾炼制了大量的丹药。如大通初年，他曾把精心炼制的两种丹药献给皇帝，一种叫“善胜”，一种叫“成胜”，被皇帝列为“佳宝”。这些都是要求我们在肯定陶弘景对养生学所作出的贡献时，而应该加以注意和区别的。

## 第五节 与儒学相联系的养生

儒学的主要内容是“祖述尧舜，宪章文武”，崇尚“礼乐”和“仁义”，提倡“忠恕”和不偏不倚的“中庸之道”。政治上主张“德治”和“仁政”，重视伦理道德教育。自汉武帝罢黜百家以后，儒家经典成为封建统治阶级的最高教条，各个时期的统治者总是根据自己的需要，从儒学经典中演绎出各种应时的儒家学说来。如玄学，就是两晋时期经过改造的儒学。然而，玄学毕竟不是儒学了。在两晋南北朝时

期，真正维持儒学原貌的应是颜之推。他是这一时期将养生与儒学有机地结合在一起的代表人物。

颜之推（公元531—约590以后），字介，山东人，北齐文学家。初为梁元帝时的散骑侍郎，后投奔北齐，官至黄门侍郎、平原太守。北齐亡后入北周，为御史上士。有著作《颜氏家训》传世，宣扬以儒家传统思想为立身治家之道。《颜氏家训》中的《养生》篇，表现了他的以儒家思想为基础的养生观。

（一）颜之推认为：养生首先要考虑祸事。他曾总结了许多前人养生的教训说：“单豹养于内而丧外，张毅养于外而丧内，前贤所戒也。嵇康著《养生论》而以傲物受刑，石崇冀服饵之征而贪溺取祸，往事之所迷也”。（《颜氏家训·养生》下引同）这些都是值得后人从中吸取教训、引以为戒的。他总结道：“夫养生须先虑祸，全身保性。有此身然后养之，勿徒养其无生也”。然而，他又从儒家的伦理道德出发，指出“夫生不可不惜”，但“不可苛惜”。认为“行诚孝而见贼，履仁义而得罪，丧生以全家，泯躯而济国，君子不咎也”。从而集中表现了他的儒学养生观。

（二）颜之推认为：养生应立足于现实，批判了成仙得道的理论。他说：养生者往往求做神仙，殊不知“纵使得仙，终当有死”。他曾愤怒谴责嵇康的神仙论骗得多少平白无辜的人，葬身于华山脚下。他为“华山脚下，白骨如莽”的惨象而感到可悲可叹。他指出“人生居世，触处牵縈。幼小之日既有供养之勤，盛立之年便有妻孥之累”。这是人生的道路，是人生的实际存在。因此，养生应该而对这个实际，立足这个实际。在可能的情况下“爱养神明，调护气息，慎节起居，均

适暄寒，禁忌食饮，将饵药物”，以保证“遂其所禀，不为夭折”。而不是离开人生的实际去奢谈养生，奢谈绝欲。颜之推非常反对道教徒的那种“遁迹山林，超然泽生”的入山修道的做法，认为那不合人性。他告诫子孙们决不要去学做什么“神仙”，干那无辜的勾当。

（三）颜之推认为：适当服用一些中草药是有利于人体健康的。他举例说：“庾肩吾常服槐实，年七十余目看细字，发须尤黑；郗中朝士有单服杏仁、枸杞、黄精、术（即山药）、车前者，得益甚多”。这些都是服药养生的实证。然而他又指出：药物不可轻易地服用。“凡欲饵药”，“不可轻服”，因为“为药误者甚多”。对于药物的服用剂量，颜之推认为也应控制好。他说：“近有王爱洲在郗学服松脂，不得节度，塞肠而死”，这是非常深刻的教训。现代科学证明，即使古代的“神丹大药（氧化汞）”，少量服用，对人体也是有镇静安神作用的。但服用多了，服用久了，就会引起汞中毒。颜之推在肯定药物养生的同时，能够指出药物的服用不可过量，确实是一个了不起的发现。

（四）颜之推认为：前人总结的一些健身术，确有健身的作用。他曾举了自己实践的一个例子：“吾尝患齿，摇动欲落，饮食热冷，皆苦疼痛”。后“见抱朴子牢齿之法，早朝建齿三百下为良，行之数日，即便平愈。今恒持之”。文中的建齿即叩齿。从而充分肯定了叩齿运动在养生活动中的重要作用。

颜之推的养生观虽然建立在儒学基础上，但却具有朴素的唯物主义思想，这是应该给予指出的。另外，他那种立足现实，肯定古代养生术势以及毫无神学色彩的养生主张，也都具有积极的意义。

## 第五章 隋唐五代的养生发展道路

经过两晋南北朝的长期割据之后，隋文帝杨坚夺取北周政权，建立隋朝（公元581—618年），重新统一了中国。隋朝虽然统治时间不长，但却是一个重要的朝代。特别是在隋文帝执政期间，进行了一系列的政治改革，创造了“隋制”。例如实行“均田制”，创立“科举取士制”等，都有力地促进了社会的发展和生产的提高，取得了“府藏皆满”，“人多殷富”的经济成就，为唐代的繁荣奠定了基础。公元618年，李渊父子利用农民起义夺取了隋朝政权，建立了唐朝（公元618—907年）。唐朝是一个空前繁荣强大的封建帝国。唐太宗李世民吸取隋亡的教训，认识到劳动人民巨大的威力，“水可载舟，亦可覆舟”。因此，唐朝前期政治比较清明，生产很快发展，人民生活显著提高。曾先后出现了被历史上称为“贞观之治”和“开元盛世”的封建经济特别发达时期。公元907年，朱温灭唐建立后梁。从此我国又进入了混乱分裂的局面。在北方中原地区，先后建立后梁、后唐、后晋、后汉、后周五个朝代。同时南方先后建立十个割据政权，这就是历史上的“五代十国”时期（公元907—960年）。

隋唐五代的养生，在继承两晋南北朝的玄学养生、道教养生、佛教养生、医学养生和儒学养生的基础上，又走上了自己的发展道路。集中表现在“讲究实用”和“讲求实效”上，从而形成了这一时期的养生特色。

## 第一节 统治者热衷于养生之道

统治者对于养生之道的兴趣，很明显，他们一不是为了研究，二不是为了传播。而是为了自己能够长生不老，以更多地享受人世间的荣华富贵。可以说这是最典型的“养生实用主义”。

隋唐五代有很多的帝王都热衷于养生之道，而以唐朝的高宗、中宗、睿宗、玄宗等人更为突出。他们从“实用”的角度出发，经常邀请一些著名的养生家到皇宫中宣讲养生之道，介绍长寿之法，以便“为我所用”。例如当时有名的养生家潘师正、孙思邈、司马承祯、张果老等，都曾先后受皇帝邀请，进宫讲学，深得皇帝的尊敬。《旧唐书·潘师正传》载：“师正清净寡欲，居于嵩山之逍遥谷”。一次，“高宗幸东都，因召见与语，问师正山中何所须？师正对曰：所须松脂，清泉，山中不乏。高宗与天后甚尊敬之”。《唐会要》载：显庆三年，高宗“召征太白山人孙思邈至”，“时年九十余，视听不衰”。卢照麟（时宰相）等“皆执师赞之礼”。又有张果老，甚至被玄宗召至京师，授以银青光禄大夫，赐号“道玄先生”。（《明皇杂录》）不仅如此，唐代的帝王对外国的养生家也很尊敬。如“贞观二十二年，右卫率府长史王元第，奉使天竺（古印度），得方士耶罗迦婆寐，自言寿二百岁，云有长生之术”。太宗“颇信之，深加敬礼”。由于统治者对养生的兴趣和重视，这就在客观上推动了这一时期养生学的发展。从《隋书·经籍志》和《新唐书·艺文志》里，我们可以了解到当时有关医疗保健、服食养生的著述不下百种

之多。

另外，在隋朝的“太医署”中已有“按摩博士”的官职设置。到了唐代，按摩术发展成独立的一科，作为四大科之一设置于“太医署”中。按摩科中除了“按摩博士”外，还有按摩师、按摩工和按摩生。按《旧唐书·职官志》解释：

“按摩博士掌教按摩生消息导引之法”。消息指生灭、盛衰的意思。又有唐代释慧琳《一切经音义》云：“凡人自摩自捏，伸屈手足，除劳去烦，名为导引”。可见，消息导引之法，也就是按摩术势。当然，唐代的按摩除健身作用外，还明确指出可以疗疾。《唐六典》记载，按摩可除“八疾”：风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸。并说：“凡人肢节脏腑积而疾生，宜导而宣之，使内疾不留，外邪不入。若损伤折跌者，以法正之。”可以看出，唐代的按摩其应用范围很广，其实用性也很强。而由许多按摩人员组成的按摩科，则是中国历史上最早利用按摩养生治病的官方机构。

## 第二节 巢元方的宣导法

巢元方（公元550—630），是隋朝大业年间的太医博士，撰有《诸病源候总论》，简称为《诸病源候论》，或《病源候论》，或《巢氏病源》。全书五十卷，分六十七门，共一千七百二十节，论述了一千七百二十七种病候。书中广泛吸收了前人导引养生和导引治病的经验与方法，在各种疾病后面，几乎都附有“补养宣导”的具体方法。后由清人廖平将这些经验和方法辑成专书，又经曹炳章增补，命名为《巢氏宣导法》。其中关于导引治病的具体方法有三百七十多条，对各

种疾病所应用的导引法都作了详细说明，成了一部实用性很强的养生专著。巢元方的宣导法基本上可分为两大类：一类是用于健身的，一类是用于治病的。其动作特点是常常将行气、导引、按摩三者结合在一起进行，并有一定的姿势要求。

### 一、用于健身的宣导法举例

（一）服食日光月光宣导法。巢元方认为：经常服食日光月光，能够增补人体的阳气与阴精，从而调摄阴阳，使阴阳平和而达到健身延年的作用。他在《积聚病诸候导引》中介绍了服食日光的方法：“端坐伸腰，向日仰头，徐以口内（纳）气，因而咽之，三十过而止，开目”。《无子候导引》中又介绍了一种服食月光的方法：“月初出时，日入时，向月正立，不息八通。仰头吸月光精，入咽之，令人阴气长。妇人吸之，阴气益盛，于道通。阴气长，益精髓脑”。所谓阳气、阴气，在中医上认为：凡是活动的、外在的、上升的、温热的、明亮的、功能的、机能亢进的，都属于阳；凡是沉静的、内在的、下降的、寒冷的、晦暗的、物质的、机能衰减的，都属于阴。阳气、阴气，泛指事物的两个相反相成的对立面。就功能与形态来说，阳气指功能，阴气指形态；就脏腑机能来说，阳气指六腑之气，阴气指五脏之气；就营卫之气来说，阳气指卫气，阴气指营气；就运动的方向和性质来说，行于外表的、向上的、亢盛的、增强的、轻清的为阳气，行于内里的、向下的、抑制的、减弱的、重浊的为阴气。巢元方认为：人只要长时间不间断地服食日光、月光，就能增补阳气阴气，从而延年益寿。

（二）叩齿吞津宣导法。巢元方在《虚劳羸瘦候导引》



中介绍了叩齿吞津的宣导方法，云：“玉泉，口中唾也。朝未起，早漱口吞之。辄琢齿二七过。如此者三乃止，名曰炼精”。又云：“咽之三过乃止，补养虚劳，令人强壮”。巢元方认为：每天早晨吞咽玉泉、叩齿，能使人强壮，和颜悦色，并可去掉蛀虫而使牙齿牢固。他说：“养生方云：朝朝服玉泉，使人丁壮，有颜色，去虫而牢齿也”。至于叩齿的方法，巢元方也介绍道：“鸡鸣时，常叩齿三十六下，常行之，齿不蠹虫，令人齿牢”。吞津和叩齿，都是我国古代传统的具有良好效果的养生方法。

（三）行气宣导法。巢元方在《风身体手足不随候导引》中介绍了一种行气宣导的方法。其练习的姿势是：“床席必须平稳，正身仰卧，缓解衣带，枕高三寸。握固者以两手，各自以四指把手拇指，舒臂令去身各五寸。两脚竖指，相去五寸”。其行气的方法是：“徐徐以口吐气，鼻引气入喉，须微微缓作，不可卒急强作，待好调和引气，勿令自闻出入之声。每引气，心心念送之，从脚趾头使气出。引气五息六息，一出入为一息，一息数至十息，渐渐增益，得至百息，二百息”。其练习的要求是：“安心定意，调和气息，莫思余事，专意念气。徐徐漱醴泉者，以舌舐略唇口牙齿，然后咽唾”。其注意事项是：“不用食生菜及鱼肥肉，大饱食后，喜怒忧悲，悉不得辄行气。惟须向晓清静时，行气大佳”。这套行气法可算是全面、细致、易学、易会。难怪巢元方那样地自信：此行气法只要能坚持不懈地练习，定能祛病延年。

（四）按摩宣导法。巢元方在《虚劳候导引》中还介绍了一种按摩宣导法。其按摩的动作是：“两手抱两乳，急努，

前后振摇，极势二七。手不动摇，两肘头上下来去三七”。巢元方认为这套按摩宣导法的功效非常明显，可以使“众血脉遍身流布，无有壅滞”。

## 二、用于治疗宣导法举例

我们知道，巢元方是一名医生，医生当以“治病救人”为天职。因此，在巢元方的宣导法中，用于治疗病的比用于健身的多得多，是巢氏宣导法的主要成份。（当然，治病与健身二者不能截然分开，这里只是为了更好地说明问题。）现仅举几例，以示说明。

（一）治疗头痛病的宣导法。《头面风候导引》中云：“头痛，以鼻内（纳）气，徐吐出气，三十过休”。是说头痛时可用鼻吸气，用嘴慢慢呼气，如此三十次病可缓解。又云：“欲治头痛，偃卧闭气，令鼻极乃息，汗出乃止”。介绍的是以闭气取汗治头痛的方法。

（二）治疗腹痛病的宣导法。《腹痛候导引》中云：“偃卧，展两胫两手，仰足指，以鼻内气，自极七息，除腹中弦急切痛”。又云：“口内气七十所，大振腹。咽气数十，两手相摩令热，以摩腹，令气下”。除腹痛。这里介绍了导引、行气和按摩三种方法的结合应用，可解除腹痛病。

（三）治疗肾虚膝冷的宣导法。《虚劳膝冷候导引》中云：“舒两足坐，散气向涌泉，可三通。气彻到，始收右足屈卷，将两手急捉脚，涌泉挽，足踵手挽，一时取势。手足用力，送气向下三七，不失气。数行。去肾内冷气、膝冷脚疼”。又云：“两手抱两膝，极势来去，摇之七七，仰头向后，去膝冷”。

(四) 治疗风湿病的宣导法。《风湿痹候导引》中云：“正卧蹠臂导引，以手持引足住，任臂，闭气不息十二通。以治痹湿不可任，腰脊痛”。又云：“正卧，叠两手著背下，伸两脚不息十二通，愈足湿痹不任行，腰脊痛痹”。除了采用导引、行气法以外，巢元方认为治疗风湿病，还应结合按摩手法，如“以手摩腹，从足至头”等等。

(五) 治疗百病的宣导法。《蛊毒病诸候导引》中云：“治百病邪蛊，当正偃卧，闭目闭气，内视丹田，以鼻徐徐内气，令腹极满，徐徐以口吐之，勿令有声。令入多出少，以微为之。故存视五脏，各如其形色。又存胃中，令鲜明洁白如素”。这是要求闭目内视五脏，结合良好的意念，达到治病的目的。关于用内视法治百病，巢元方在《五脏横病候导引》中阐述得更具体、更明确。“从膝以下有病，当思脐下有赤光，内外连没身也。从膝以上至腰有病，当思脾黄光。从腰以上至头有病，当思心内赤光。病在皮肤寒热者，当思肝内青绿光”。巢元方认为，内视之时要根据身体不同部位而想其光，使内外相连而遮没自己的身体，然后闭气不息，收光以照病处，没有治不愈的病邪。

《诸病源候总论》里的宣导法，大多为前人所创，巢氏的贡献在于，他把这些宣导法大量地引进医书，用于医疗保健，提高了养生术的实际应用价值，并为后世医家广泛运用养生方法治病防病，开拓了新路子。

### 第三节 孙思邈的养生法

孙思邈，陕西耀县人，生于隋开皇元年（公元581），卒于

唐永淳元年（公元682），是我国唐代的伟大医学家、养生学家。孙思邈学识渊博，“七岁就学，日诵千余言”。（《旧唐书·孙思邈传》）他二十岁时已精通诸子百家学说，九十三岁时撰成了一部不朽的世界医学名著——《备急千金要方》，简称《千金要方》。孙思邈医德也很高尚，从不贪慕名利，只愿救死扶伤而不屑高官厚禄，所以赢得了历代人民的尊敬。是皇帝眼中的“真人”，人民心目中的“药王”。

### 一、孙思邈在养生理论上的贡献

（一）“顺应自然”说。孙思邈认为：自然环境对人体有利，也可能有害；顺则有利，逆则有害。因此他说：要“以自然之道，养自然之身”，（《千金要方·养性》下引未注者，同出此篇）强调养生不可不察“阴阳之宜”。他举例说：“春冻未泮，衣欲下厚上薄，养阳收阴，继世长生；养阴收阳，祸则灭亡。故云：冬时天地气闭，血气伏脏，人不可作劳出汗，发泄阳气，有损于人也”。他认为：“人能依时摄养，故得免其夭枉也”。所以他在长期观察自然界和人生活动的过程中，并结合自己的养生实践，从而总结了一套“逐月养生法”。其歌曰：“正月，肾气受病，……宜减咸酸，增辛味，……早起夜卧，以缓形神。二月，仲春气正，宜节酒，保全真性。三月，宜减甘增辛，补精益气，慎避西风。四月，宜增酸减苦，宜避西、北二边风，宜沐浴披发。五月，卧起俱早，宜沐浴。六月，勿用冷水浸手足，……宜戒斋沐浴。七月，宜安宁性情，增咸减辛。八月，……忌远行。九月，宜戒斋沐浴。十月，忌远行。十一月，慎避邪贼之风。十二月，勿冒霜露，勿减精液及汗”。

（《孙真人摄养论》）就是用现代的医学眼光分析，这套逐月养生法也有许多内容是符合养生科学的。

（二）“动静结合”说。孙思邈认为：将动静这一对矛盾很好地运用在养生活动中，能够起到相辅相成的作用。他说：“养性者不但饵药餐霞，其在兼于百行，百行周备，虽绝药饵足以遐年。”又说：“流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”因此，养生贵在于“动”，这是无可非议的。但是，他又提出运动应注意有所限度，不可超过人体正常的生理负荷量。“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳”。正所谓“才所不逮而强思之，伤也；力所不胜而强举之，伤也”。所以孙思邈认为养生也要有“静”，这种静当是“似睡非睡，似醒非醒”的样子，要象道教的“坐忘”，佛教的“禅定”那样，犹如“形如槁木，心如死灰”一般。具体讲，就是要做到“耳无所闻，目无所见，心无所思”。诚然，他又指出：“凡人不可无思”，但“当以渐遣除之”，以达到入静的要求。他曾介绍了一种入静的方法，云：“仰下徐徐定心，作禅观之法，闭目存思，想见空中太和元气，如紫云成盖，五色分明。下入毛际，渐渐入顶，如雨初晴，云入山，透皮入内，至骨至脑。渐渐下入腹中，四肢五脏，皆受其润。如水渗入地，若彻，则觉腹中有声汨汨。然意专思存，不得外缘，斯须即觉元气达入气海，须臾则自达入涌泉”。不过，静也不能“久坐久卧”，因为“久坐伤肉，久卧伤气”。所以孙思邈提倡养生要有动有静，动静结合。

（三）“讲究卫生”说。孙思邈认为：养生须注意卫生。首先是要注意生理卫生。他说：“是以养性之士，睡不至远，行不疾步，耳不极听，目不极视，坐不久处，立不至

疲，卧不至慎，先寒而衣，先热而解。不欲极饥而食，食不可过饱，不欲极渴而饮，饮不欲过多”。当是“饮食有常节，起居有常度，不妄作劳”。他认为：凡“饮食不已，房室无节，极目远视，数看日月，夜视星火，夜读细书，月下看书，抄写多年，雕镂细作，博奕不休，久处烟火，泣泪过多，刺头出血过多。又有驰骋田猎，冒涉风霜，迎风追兽，日夜不息”等都是养生中所不可取的，是“失明之本”。故孙思邈指出：养生应讲究卫生，使生活有规律。“不欲甚劳，不欲甚佚，不欲流汗，不欲多睡，不欲奔走车马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不得规造异巧。冬不欲极温，夏不欲穷凉。不欲露卧星月，不欲眠中用扇，大寒大热大风大雾皆不欲冒之”。只有这样，方可以“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。他还告诫人们说：“深忧重患伤也，悲哀憔悴伤也，喜怒过度伤也，汲汲所欲伤也，戚戚所患伤也，久谈言笑伤也，寢息失时伤也，挽弓强弩伤也，沉醉呕吐伤也，饱食即卧伤也，跳足喘乏伤也，阴阳不交伤也。积伤至尽，尽则早亡”。因此，他要求人们在养生活动中能做到的：“其志闲而少欲，其心安而不惧，其形劳而不倦”。

其次，孙思邈认为应注意心理上的卫生。他认为：养性者应“于名于利，若存若亡，于非名非利，亦若存若亡。勿汲汲于所欲，勿惛惛怀忿恨”。他说：“善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶行”。认为“此十二少者，养性之都契也”。与少相对，孙思邈又提出了十二多及其危害。他说：“多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多

语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。”如果“此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也”。他又说：“人有五脏，化为五气，以生喜、怒、悲、忧、恐。故喜怒伤气，寒暑伤形。暴怒伤阴，暴喜伤阳。故喜怒不节，寒暑失度，生乃不固”。因而他希望人们“莫忧思，莫大怒，莫悲愁，莫大惧，莫跳踉，莫多言，莫大笑”。从而做到“忍怒以全阴，抑喜以养阳”，达到健康长寿的目的。

（四）“饮食适宜”说。孙思邈认为：饮食可以“滋养人之血气。血则荣华形体，气则荣卫四肢”。故“安身之本，必资于食”。但饮食应该适宜，认为“人不知食宜，不足以存生”。所谓饮食适宜，首先就是荤素搭配，以素食为主。他还认为，荤食虽能“添髓强筋，补中填骨”，但一定要注意适量。“厨膳勿使脯肉丰盈，常令俭约为佳”，保证“每食不用重肉”。

所谓饮食适宜，其次就是“五味不欲偏多”。孙思邈认为“酸多会伤脾，苦多会伤肺，辛多会伤肝，咸多会伤心，甘多会伤肾”。由于“五味克五脏五行”，所以他主张要节制，使五味不欲偏多。

所谓饮食适宜，再次就是食饮要有规律。孙思邈认为：“常时不可极饥而食，极饱而方彻。常欲不饥不饱”。他说：“善养性者，先饥而食，先渴而饮。食欲数而少，不欲顿而多，则难消也。常欲令如饱中饥、饥中饱耳”。饮酒也“不欲使多，多则速吐之为佳。勿令至醉，即终身百病不除”。孙思邈总结道：“饱食过多则结积聚，渴饮过多则成痰

癖”。因此他提出“莫强食、莫强饮”。最好“早饭清一碗粥，夜饭少吃莫教足”。

所谓饮食适宜，这就是不吃生冷的东西。“勿食生菜、生米、小豆、陈臭物、勿饮浊酒”。孙思邈指出：“勿食生肉伤胃，一切肉惟须煮烂，停冷食之”。并提出饮食加工要冷热适当，认为“凡食，太热则伤骨，太冷则伤筋”。因此，“虽热不得灼唇，虽冷不得冻齿”，指出“冷热相攻而为患”。孙思邈还要求，“人之当食，须去烦恼”，“食上不得语”。告诉人们，“语而食者，常患胸背痛”。

在饮食方面，孙思邈还提出了饮食过后应进行一些轻微的运动的主张。他说：“每食讫，以手摩面及腹，令津液流通。食毕当行步踣踏”。其具体要求是：“以手摩腹数百遍，叩齿三十六，津令满口”。他认为这样做，“则食易消大益人，令人能饮食，无百病”。若“饱食则卧”，就会“食不消成疾，乃生百病”。

总之，孙思邈认为：“衣食寝处皆适，能顺时气者，始尽养生之道。故摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和”。为了时常提醒人们注意这些日常生活中的养生之要，孙思邈还特意编了一首《每日自咏歌》。歌云：“美食须熟嚼，生食不粗吞。问我居住处，大栳榭林村。胎息守五脏，气至仙骨成”。

## 二、孙思邈在养生实践中的贡献

（一）孙思邈的行气法。孙思邈认为：“气息得理，即百病不生。若调息失宜，即诸病竟起”。他说：“行气可以治百病，可以去瘟疫”。故“善摄养者，须知调气方焉”。（《摄养枕中方》）孙思邈的行气法主要是继承了葛洪的



“胎息”，但又排除了其中神秘晦涩的部分，使人容易理解和施行，并注意到实用和实效。《千金要方·养性》篇曾介绍了几种行气法，它们是：

胎息法。“其法当在密室，闭户，安床，暖席。枕高二寸半。正身偃卧，瞑目闭气，自止于胸膈。以鸿毛著鼻上，毛不动，经三百息。耳无所闻，目无所见，心无所思”。

迎气法。其功法是：“每旦初起，面向东，展两手于膝上。心眼观气，上入顶，下达涌泉。旦旦如此，名曰迎气。常以鼻引气，口吐气，小微吐之，不得开口，复欲得出气少，入气多”。

调气法。其功法是：“调气之时则仰卧，床铺厚软，枕高，下共身平，舒手展脚，两手握大拇指节，去身四、五寸，两脚相去四、五寸。数数叩齿，饮玉浆。引气从鼻入腹，足则停止，有力更取。久住气闷，从口细细吐出，尽，从鼻细细引入。出气一准前法。闭口从心中数数，令耳无闻。恐有误乱，兼以手下筹，能至千，则去仙不远矣”。

六字行气法。其功法是：“若患心冷病，气即‘呼’出；若热病，即‘吹’出；若肺病，即‘嘘’出；若肝病，即‘呵’出；若脾病，即‘唏’出；若肾病，即‘咽’出”。用“呼、吹、嘘、呵、唏、咽”的六字行气法，可以治疗多种疾病。

总之，孙思邈认为：“行气可以治百病，可以去瘟疫，可以禁蛇兽，可以止疮血，可以居水中，可以辟饥渴，可以延年命”。而在这几种行气法中，“其大要者，胎息而已”。（《摄养枕中方》下引同）所谓“胎息者”，孙思邈说：“不复以口鼻嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣”。

另外，孙思邈还介绍了行气中的发放外气，这是所见到的关于气功发放外气的最早记载。云：“夫善用气者，嘘水，水为逆流。嘘火，火为灭炎。嘘虎豹，虎豹为之伏匿。嘘疮血，疮血则止。闻有毒中所中，虽不见其人，便遥为嘘呪我手，男左女右，彼虽百里之外，皆愈矣”。不过，孙思邈认为：“人性多躁，少能安静，所以修（此）道难矣”。

（二）孙思邈的导引法。导引就是活动肢体的保健体操。孙思邈在《摄养枕中方》里曾介绍有具体的导引方法，现举一例：“卧起，平气正坐，先叉手掩项，目向南视，上使项与手争，为之三四。使人精和，血脉流通，风气不入，行之不病。又屈动身体四极，反张侧掣，宣摇百关，为之各三”。这是一种个人保健的导引法。还有一种多人的治病导引法，其动作是：“正东坐，收手抱心，一人于前，据撮其双膝，一人后捧其头，徐牵。令偃卧，头倒地。三起三卧，久久效”。孙思邈认为，这种牵引体操可以治疗腰腿疼。

（三）孙思邈的按摩法。关于按摩的作用，孙思邈讲得很清楚，他说“常以两手摩拭面上，令人有光泽，斑皴不生。行之五年，色如少女”。（《摄养枕中方》下引同）又说：“常以手中指，按目近鼻两眦。闭气为之，气通乃止。周而复始。行之，周视万里”。“又欲数按耳，左右令无数。令耳不聾，鼻不塞”。总之，孙思邈认为：“调身按摩，摇动肢节，导引行气”，“能知此者，可得一二百年”。《千金要方·养性》篇中孙思邈介绍有两种按摩的具体手法：一个是天竺国按摩婆罗门法十八势；一个是老子按摩法的四十九个动作。现仅介绍婆罗门法十八势的按摩动作如下：

“两手相捉纽袂，如洗手法。

两手浅相叉，翻覆向胸。

两手相捉共按脰，左右同。

两手相重按脰，徐徐换身，左右同。

以手如挽五石力弓，左右同。

作拳向前筑，左右同。

如拓石法，左右同。

作拳却顿，此是开胸，左右同。

大坐，斜身偏欹如排山，左右同。

两手抱头，宛转脰上，此是抽胁。

两手据地，缩身曲脊，向上三举。

以手反捶背上，左右同。

大坐，伸两脚，即一脚向前虚掣，左右同。

两手拒地回顾，此是虎视法，左右同。

立地反拗身，三举。

两手急相叉，以脚踏手中，左右同。

起立，以脚前后虚踏，左右同。

大坐，伸两脚，当两手相勾所伸脚，著膝中，以手按之，左右同”。

从这套按摩法的动作看，其优点是能使身体的各部分都得到活动，而运动量却又不太大，非常适合老年人用于保健。所以孙思邈说：“但是老年人日能依此行三遍者，一月后除百病，行及奔马，补益延年，能食、眼明、轻健，不复疲乏”。这段议论虽有些夸大其辞，然而这套按摩法对于人体健康确有积极的促进作用，则是无可否认的。

（四）孙思邈的散步法。孙思邈认为：人体“不得安于其处，以至壅滞，故流水不腐，户枢不蠹，义在斯矣”。

（《千金要方·养性》下引同）根据这一理论，他提倡一种散步健身法。他说：“四时气候和畅之日，量其时节寒温，出门行三里、二里，及三百、二百步为佳”。孙思邈本人曾坚持散步运动，所以这散步健身法，乃是他从自己的亲身实践中得来的体会。

（五）孙思邈的育儿法。孙思邈认为：对小孩子的养育，不能娇生惯养，应该让他们尽可能地在大自然中得到锻炼，经受考验。他主张：“凡天和暖无风时，令母将儿子日中嬉戏”，认为使儿“数见风日，则血凝气刚，肌肉牢密，堪耐风寒，不致疾病”。相反，如果将小儿“常藏红帟帐中，重衣温暖，譬犹阴地之草木，不见风日，软脆不堪风寒也”，这是万万不可取的。可见，孙思邈的育儿法也是从保健的角度出发的。

### 三、介绍一下孙思邈的《保生铭》

从孙思邈的养生理论和养生实践中，我们可以清楚地看到，孙思邈的养生法是非常注重实用和实效的，很少神秘的色彩。他的《保生铭》也是在实用和实效的思想指导下，产生出来的一首通俗的养生歌谣。原文载于《全唐文》第一百五十八卷，现照录于下：

“人若劳于形，百病不能成。饮酒忌大醉，诸疾自不生。食了行百步，数将手摩肚。睡不若高枕，唾涕不远顾。寅丑日剪甲，理发须百度，饱则立小便，饥乃坐旋溺。行坐莫当风，居住无小隙。向北大小便，一生昏默默。日月固然忌，水火仍畏避。每夜洗脚卧，饱食终无益。忍辱为上乘，谗言断亲戚。思虑最伤神，喜怒伤和息。毋去鼻中毛，常习

不唾地。平明欲起时，下床先左脚。一日免灾咎，去邪兼避恶。但能七星步，令人常寿乐。酸味伤于筋，辛味损正气。苦则损于心，甘则伤其志。咸多促人寿，不得偏耽思。春夏任宣通，秋冬固阳事。独卧是守真，慎静最为贵。财帛生有分，知足将为利。强知是大患。少欲终无累。神气自然存，学道须终始。书于壁户间，将用传君子”。

这首《保生铭》，虽然其中有些文句是从封建伦理道德去劝诫怎样做人的，有的还带有封建迷信的色彩。但毕竟更多的内容是符合养生之道的，具有科学的成分，概括了孙思邈养生法的精华。

## 第四节 司马承祯论养生

司马承祯（公元647—735）字子微，号白云子，又被诏赠为银青光禄大夫，谥正一先生。是唐代著名的养生家、道士，河南人。曾从嵩山道士潘师正受传符箓和辟谷、导引、服饵等方术，居天台山。睿宗曾请他入宫传授过养生之道。开元年间，玄宗更是“亲受符箓，前后赏赐甚厚”。（《旧唐书·司马承祯传》）符箓，是道教的法术之一，用以驱使鬼神、祭祷、治病等。司马承祯著有《天隐子》、《服气精义论》、《坐忘论》等养生方面的著作，从中反映了他对养生的态度。

首先，司马承祯从理论上对养生进行了阐述。司马承祯认为：世界上神仙是有的。“神于内，遗照于外，自然异于俗人，则谓之神仙”。（《天隐子·养生》下引同）但是，神仙不是虚无缥缈者，而是人通过修炼而成的，“故神仙亦

人也”。所以他说：神仙并不神秘，“在于修我灵气，勿为世俗所论折。遂我自然，勿为邪见所凝滞。则成功也”。意思是说，只要养生者能保持人生固有之灵气，不为世俗嗜欲所蒙蔽，顺其自然，就可以修成仙人。至于怎样才能修成仙人？司马承祯的理论是：必须遵守循序渐进的原则。“人之修真达性，不能顿悟。必须渐而进之，安而行之”。他把这个循序渐进的过程称之为“渐门”。具体可分为五个步骤：“一曰斋戒，二曰安处，三曰存想，四曰坐忘，五曰神解”。司马承祯要求：“习此五渐之门者，了一则渐次至二，了二则渐次至三，了三则渐次至四，了四则渐次至五”。就是说在练习的过程中，只有掌握了第一步，才能习练第二步；掌握了第二步，才能习练第三步；一直到掌握了第五步，“神仙成矣”。那么，什么叫“斋戒”、“安处”、“存想”、“坐忘”和“神解”呢？

所谓“斋戒”，司马承祯说：“斋乃洁净之务，戒乃节约之称”。斋戒的具体内容就是“有饥即食，食勿令饱，此所谓调中也。百味未成熟不食，五味太多勿食，腐败闭气之物勿食，此皆宜戒也”。又有“手尝摩擦皮肤，温热去冷气，此所谓畅外也。久坐、久立、久劳役，皆宜戒也”。从这两段话中我们看到，司马承祯的“斋戒”，实际是指注意卫生、节制饮食和按摩养生等几个方面的内容。其作用都是为了“调养形体”。正如司马承祯自己所说：“此是形骸调理之法。形坚则气全，是以斋戒为渐门之首也夫”。

所谓“安处”，司马承祯解释道：“何为安处？曰：非华堂邃宇，重裯广榻之谓也。在乎南向而坐，东首而寝，阴阳适中，明暗相半。屋无高，高则阳盛而明多；屋无卑，卑

则阴盛而暗多”。这里讲的是居住条件，房子应不高不矮，光线应不明不暗。他认为：“明多则伤魄，暗多则伤魂。人之魂阳而魄阴，苟伤明暗，则疾病生焉”。这就是司马承祯的所谓“安处之道术也”。

所谓“存想”，司马承祯曰：“存，谓存我之神；想，谓想我之身。闭目即见自己之目，收心即见自己之心。心与目皆不离我身，不伤我神，则存想之渐也”。从文中的存神想身，闭目见目，收心见心来看，这当是说的一种入静功夫。司马承祯曾说：“是以归根曰静”，“此存想之渐，学道之功半矣”。因此存想就是入静。司马承祯认为，掌握了入静的功夫，便是通过了养生活动关键的一步。

所谓“坐忘”，司马承祯的解释是：“坐忘者，因存而忘也”。要求做到“行道而不见其行”，“有见而不知其见”达到“彼我两忘，了无所照”的境界。可见，“坐忘”与“存想”实际差不多，只不过它的功夫比“存想”又进了一层，达到了更高的“静”的境界。

所谓“神解”，司马承祯认为这是大功告成的阶段。他说：“是以生死、动静、邪真，吾皆以神而解之。在人谓之仙矣”。养生活动至神解之日，也就是一个人成仙得道之时，他可以“不行而至，不疾而速，阴阳变通，天地长久”从而成了一个“能寿蔽天地，无有终时”的“真人”。（《素问·上古天真论》）

其次，司马承祯从方法上对养生进行介绍。司马承祯认为，养生需要有方法，方法应该有明确的宗旨。他说：“比日见诸导引文，多无次第，今所法者，实有宗旨”。（《服气精义论·导引》下引同）他的宗旨是什么？即一个字：动。他

说：“夫肢体关节，本资于动用。经脉荣卫实理于宣通”。他认为，闲居无事的人，更应该注意运动，“须导引以致和畅”。这就是户枢之所以不蠹的原理，“户枢不蠹，其义信然”。他还指出养生方法的设计，应该由许多单个动作组合而成，各个单个动作应该有先有后地排列，练习时按照顺序进行。这样要求是因为人体的结构“上下相承，气之源流，升降有叙”。所以养生中的导引动作应该是多样的、有顺序的组合结构，这是一个很了不起的科学见解。另外，司马承祯还有针对性地提出了应用他所设计的养生法的要求。“其五体平和者，依常数为之；若一处有所偏疾者，则于其处加数用力行之”。

司马承祯根据“五劳之损，动静所久，五禽之道，摇动其关”的理论，特为设计了一套以导引为主体，以行气为辅助，并结合叩齿、梳发等动作的养生体操。很有实用的价值，其适应性也很强。兹介绍如下：

“凡导引，当以丑后卯前天气晴和之日为之。解发，散梳四际，上达顶，三百六十五过；散发于后，或宽作髻。亦得烧香，面向东，平坐握固，闭目思神。叩齿三百六十过。乃纵体平气，依次为之。

先闭气，以两手五指交叉，反掌向前，极引臂拒托之，良久。即举手，反掌向上，极臂。即低左手，力举右肘，令左肘臂按着后项，左手向下，力牵之。仍西向左，开右腋，努肋为之。低右举左亦如之。即低手钩项，举两肘，偃胸仰头向后，令头与手前后竞力为之。即低手，钩项摆肘挟身，向左向右。即放手两膝上，微吐气通息，又从初为之。三度。



次覆伸左手，仰掌竖指。屈右手，举肘仰掌竖指。开臂胸膊，如挽弓之势，仍回向左，使头项胸臆臂肘等用力为之。左右各三度。

次两手作举，擎臂向前筑。即努肘向后，蹙急做势，用力为之，前后各三度。

次以左手拳，向左之后，力摆臂三。又向下摆臂三。右如之。次交两臂于胸前，各以手指攀两肩，仰头偃胸，努腹腰为之。即低头曲腰耸肩，两手向下用力攀之。一仰一低各三度。

次两手腕安腋下，促两肘向前，低头努背为之。即仰头努胸臆，促两肘向后为之，前后各三度。

次帖膝坐，以两手托腰向前，偃身向后，竟力为之，仍摇动其身。即平坐纵缓，又为之三度。

次交胫平坐，左手托左边床，稍近身后，回腕向外指，里以右手攀左膝，回头向左，仰视其后，努左右臂膊，用力为之。左右各三度。

次竖两膝，交两胫，以两手交指，反掌向外抱膝，仍低头努腰背，开膝以磔，而臂极膝迄。即回手掌向里，急抱膝，耸身仰面申咽，臆力向后为之。一仰一低各三度。

次交胫平坐，从膝向里申胫出，外以手捉脚指，耸身上用力攀，仍努腰腹向前，左右摇之。气极放宽。又为之，三度。

次以左手攀左脚指至脚心，脚指至手腕渐长，舒脚，仍举踵向上，却将右手托右膝上，仍转头向左右，竟力为之。即屈左脚，以两手共攀其跟，向上高举之。即放下，以左手按膝，右手攀脚，左手向下极按，右手回向上极攀之，回头向

右之后，努肩膊为之。左右三度。

次长舒两脚，偃身向后，反手托床 屈右脚向前，作势掣踏之，左右三度。

次舒右脚，屈左脚，以踵加右髀上，垂左膝向下，令至床。即舒左屈右为之，左右各三度。

次偃身反托床，竖左膝，促敛其踵至臀边，举右踵，钩取左膝，渐向下按之，令左膝头至床，左右各三度。

次屈左脚向外，以左手下攀脚腕，右手托右膝，回头向右，低左膝著床，以脚向外展，以手向内攀，竞力为之，左右各三度。

次开两膝，合两脚踵，以两手攀两脚掌，仰头向上，力举之，气极纵体，为之三度。

次舒脚，以两手交指，钩曲脚中，偃身向后力钩之，仍渐高举脚，努胫偃指，左右各三度。

次长舒两脚，令并竖指，以两手各攀其指，举头用力为之，三度”。

整套动作注重实用，简单易学，很少虚玄，很少迷信，是一套难得的健身体操。

再次司马承祯从口诀上对养生进行提炼。司马承祯曾说：“呼吸由气而活，故我有吐纳之诀；津液由水藏而生，故我有漱咽之诀；思虑由心炽而动，故我有存想之诀”。（《天隐子·口诀》）我们知道，所谓口诀，它是为传授某种方法和诀窍而编成的容易记诵的语句。司马承祯编写养生口诀，很明显，为古代养生的传播和应用，起了一定的推动作用。另一方面，也是对古代养生理论和方法的进一步提炼。现在我们介绍一段《天隐子·后序》中的口诀。云：“人身营卫

血脉，寤即行于外，寐即行于内。寤寐内外相养和平。然后每日自夜半子时，至日中午时，先平卧舒展四肢，次起身导引。喘息均定，乃先叩当门齿，小鸣；后叩大齿，大鸣。以两手摩面及眼，身觉暖畅。复端坐平足，以舌搅华池，候津液生而漱之。默及其数，数及三百而一咽之。凡咽津，候呼定而咽，咽毕而吸。如此则吸与津，顺下丹田也。但子后午前，食消心空之时，频频漱咽，无论遍数，意尽则止。凡五日为一候。当焚香于静室中，存想其身，从首至足，又自足至丹田，上脊膂，入于泥丸。想其气如云，直贯泥丸。想毕复漱咽。乃以两手掩两耳，搭其脑如鼓声三七下。伸两足，端足俯首，极力直颈。两手握固，叉手两腋下，接腰胯骨旁，乃左右耸两肩甲。闭息顷刻，候气盈面赤即止，凡七遍。气从脊膂上彻泥丸。此修养之大纲也”。这段口诀包括有导引、行气、叩齿、按摩等多种养生方法，确有很大的实用价值。

## 第五节 吕洞宾的炼丹术

吕洞宾（公元798—？），传说中的八仙之一，名岩，号纯阳子，山西永济县人。唐会昌时期，他两举进士不第，浪游江湖，六十四岁时遇钟离权授以丹诀。他曾隐居终南山等地修道，后游历各地，自称回道人。有关他的传说很多，比如江淮斩蛟、岳阳弄鹤、客店醉酒等。他被道教的全真派尊为北五祖之一。

吕洞宾在养生方面留下的材料主要是炼丹的内容。炼丹包括练内丹和外丹。外丹就是金丹大药，内丹则属于行气养

生。如他的《敲爻歌》和《百字碑》等，都是介绍炼丹术的。《敲爻歌》云：“再安炉，重立鼎，跨虎乘龙离凡境，日精才现月华凝，二八相交在壬丙。龙汞结，虎铅成，咫尺蓬莱第一程，坤铅乾汞金丹祖，龙铅虎汞最通灵。达此理，道方成，三万神龙护水晶，守时定日明符刻，专心惟在意虔诚。黑铅过，采清真，一阵交锋定太平，三车搬运珍珠宝，送归宝藏自通灵。朱砂配，水银停，一派红霞列太清，铅池迸出金光现，汞火流珠入帝京。龙虎媾，外持盈，走圣飞灵在宝瓶，一时辰内金丹就，上朝金阙紫云生。仙桃熟，摘取饵，万化来朝天地喜，斋戒等候一阳生，便进周天《参同》里。《参同》里，练金丹，水火熏蒸透百关，养胎十月神丹结，男子怀胎岂等闲。内丹成，外丹就，内外相接和谐偶，结成一块紫金丸，变化飞腾天地久”。可见，吕洞宾主张的是内丹、外丹同时修炼。练丹的步骤是：先练精化气，然后练气化神，最后练神还虚，从而达到“性命双修无又元，海底洪波驾法船”的练丹目的。

《百字碑》也是介绍的炼丹术，它比起《敲爻歌》来，更容易理解些，文字也更精炼，采用的是五言诗的体裁，共二十句一百个字，故称为《百字碑》。苏州虎丘山上曾留下过这段石刻碑文：

“养炁忘言守，降心为不为，动静知宗祖，无事更寻谁。真常须应物，应物要不迷，不迷性自住，性住气自回，气回丹自结。壶中配坎离，阴阳生反复，普化一声雷，白云朝升上，甘露洒须弥。自饮长生酒，逍遥谁得知，坐听无弦曲，明通造化机。都来二十句，端的上天梯”。

这段碑文的大意是说，养生中的养炁（气）是很重要

的，养气就是养先天之气。在练习养气时，必须是忘言忘守，因为忘言气不散，忘守神自安，所以言守两忘，方可养气。养气中要注意排除一切杂念，使心息相依，达到入静的要求。吕洞宾指出，入静应注意两点：一是应事接物的要光明正大，空寂虚无，不要有所迷恋。二是保持性情平静，没有喜、怒、哀、乐的激动情感。吕洞宾认为，人只有真正的入静，才能使神归气穴，使先天之气自回。而养气中如果先天之气能回到丹田，背脊上便会出现一股热气直往上升，一直升到泥丸，从而使气循环不已，并且周流畅达。此时全身灵窍开通，津液源源而来，令人舒适轻松，就象饮长生仙酒和入逍遥仙境那样美妙，而这种美妙惟有练习者才能体验到，吕洞宾最后说，我的这二十句养生要诀是很重要的，依此行者，定能成仙得道。

除了《敲爻歌》和《百字碑》以外，吕洞宾还给我们留下了不少有关养生的诗文，其内容也是介绍练丹术的。如“九年火候真经过，勿尔顶中劈迸破；紫焰泄天雪花飞，从此天仙可相贺”。（引自《古今图书集成》第394册卷112，下同）这描写的是道教“开天门”之功的修炼。又如：“息精息气养精神，精养丹田气养生，有人学得这般术，便是长生不死人”。这讲的是内丹修养功。

总之，无论是《敲爻歌》，还是《百字碑》，或是养生诗，都反映了吕洞宾的养生思想，推崇的是道教的精神修养，并带有很大的夸张成分，这与他道士的身分是分不开的。

## 第六节 施肩吾的养生观

施肩吾，字希圣，号东斋，浙江桐庐人。是唐宪宗元和十五年的进士，有诗名，但终身不仕，隐洪州西山修道，成了一个道士，世称“华阳真人”。他的著作有《西山群仙会真记》、《太白经》、《黄帝阴符经解》、《钟吕传道集》等，另有诗《西山集》十卷。他的养生观主要体现在《钟吕传道集》中，其道教的色彩非常浓厚。例如他认为：养生的目的应该是修“真仙”，而不是修“人仙”。他曾将当时各种养生派别一一作了评价，指出除道教的养生是修真仙外，其它的都是修人仙。而施肩吾认为，修人仙的养生是不全面的养生。他说：“绝五味者岂知有六气，忘七情者岂知有十诫”。（《钟吕传道集》下引同）又说：“好存想而采日月之精者，不肯导引，孤坐闭息，安知有自然之屈体”。所以修人仙的养生法是不值得效法的。施肩吾主张，既然是修真仙，就应该得大道，而不能靠傍门小法来养生。他认为：“以傍门小法，易为见功”，故“俗流多得互相传授，至死不悟，遂成风俗”。然而这恰恰妨碍了得养生之大道，而妨碍得大道者不能成真仙。故他说：“所以远于道者，养命不知法；所以不知法者，下功不识时；所以不识时者，不达天地之机也”。

另外，施肩吾还认为：修真仙与练丹也有关系。他说的练丹也包括两种：一种是练外丹，就是从一些矿物质中提炼丹药；一种是练内丹，这是行气中的一种真气修炼。施肩吾主张养生中服食丹药这是不科学的，但提出修炼内丹则是可取的。因此，他的“真仙”说中也有一些合理的成份。

## 第七节 白居易的养生诗

白居易（公元772—846），字乐天，晚年号香山居士。其先为山西太原人，后迁居陕西渭南，是我国唐代著名的大诗人。贞元时期入进士科，元和年间任左拾遗和左赞善大夫，后得罪权贵，贬为江州司马。长庆初年任杭州刺史，宝历初年任苏州刺史，后官至刑部尚书。在文学上积极倡导新乐府运动，主张“文章合为时而著，歌诗合为事而作”。强调继承杜甫的现实主义创作精神，在我国文学史上有着重要的地位。白居易晚年意志较为消沉，曾闲居洛阳履道里，以饮酒、吟诗、隐居、养生为乐，留下了一些有关养生的诗篇，反映了他的养生态度。

（一）主张静坐养生。白居易有一首《静坐》诗云：“负暄闭目坐，和气生肌肤。初似饮醇醪，又为蛰者苏。外融百骸畅，中适一念无。旷然忘所在，心与虚空俱”。这段诗文虽不长，但意思却有几层。第一句说的是养生的姿势与方法。即白天盘腿静坐在室外，背对着太阳调气，以调和气血，润泽肌肤。第二、三两句讲的是静坐养生时的感觉。一开始就象喝了醇厚的美酒一样醉人，结束时又象动物冬眠后的苏醒一样舒适；体外感觉是百骸融融、异常和畅，体内感觉是悠然自得、毫无杂念。第四句讲的是要求。要心中坦然，忘其所在，与虚空完全结合在一起。白居易静坐养生的主张，在他的另一首诗中也有反映。他说：“中宵入定跏趺坐，女唤妻呼都不应”。（《在家出家》）中宵是夜半。是说半夜里起来练习静坐，应该入静到连妻室的喊声也听不到，做到在

家犹如出家一般。

(二)反对服食丹药。白居易曾经叹息大文学家韩愈，养生中主张服食金丹大药，结果使自己身受其害。“退之服硫磺，一病治不愈”。因此，他竭力反对服食丹药，告诫人们千万不要再为药物所误，并特意写了一首《戒药诗》。诗云：“早天羨中年，中年羨暮齿，暮齿又贪生，服食求不死。早吞太阳精，夕吸秋石髓，邀福反成灾，药误者多矣”。诗中不仅表现了白居易反对服食丹药的主张，而且反映了白居易注重实效的养生态度。

总之，隋唐五代的养生，在继承了两晋南北朝养生的基础上，又有了新的发展；集中表现在“讲究实用、注重实效”八个字上。由于讲究实用、注重实效，致使这一时期的养生，更增添了科学的内容，而减少了神秘、荒诞的成分，从而使古代养生在接近于科学的道路上，更加健康地向前发展着。

## 第六章 宋辽金元对古代养生的贡献

赵匡胤于公元960年发动陈桥驿兵变，夺取了后周政权，建立宋朝，定都汴梁（今开封），史称北宋（公元960—1127年）。与北宋并存的还有辽（公元916—1125年）和西夏（公元1032—1227年）等民族政权。公元1115年，完颜阿骨打称帝，建立金朝。1125年，宋金联合灭辽。金统治者在



灭掉辽国以后，不断向南侵犯，终于在1127年攻陷宋的都城汴梁，俘虏了徽、钦二帝。宋王朝被迫迁都临安（今杭州），史称南宋（公元1127—1279年）。公元1209年，铁木真在北方建立蒙古大汗。1234年，蒙古与南宋联合，夹击金国，使之覆灭。1271年，蒙古族在大都（今北京）建立元朝（公元1271—1368年），并于1279年灭南宋，使中国实现了多民族的大统一。由于蒙古贵族实行民族歧视政策，加之汉族大官僚地主阶级的残暴统治，公元1368年，爆发了著名的红巾军农民大起义，元王朝在农民起义的浪潮中淹没了。

宋辽金元四百多年，社会生产有很大进步，特别是丝织、造船、冶炼等城市手工业，相当发达。社会经济的发展，必然要促进科学文化的进步；而科学文化的进步又推动着养生学的进一步发展。使这一时期能够比较系统地开始对古代养生资料进行汇集、综合和革新，从而表现出这一时期为古代养生发展所作出的重要贡献。具体反映在：汇集前人的养生资料；综合前人的养生经验；创编套路式的导引动作；医学养生有新的发展；以及知识分子对养生的研习等。

## 第一节 汇集前人的养生资料

我国古代的养生，经过历代长期的发展，积累了大量的资料，散见于各种书籍。到了宋代，一些养生家开始致力于汇集和综合前人养生资料的工作。如有蒲虔贯编著的《保生要录》，赵自化编著的《四时领养录》，陈直编著的《养志寿案书》，张君房编著的《云笈七签》，苏东坡撰写的养生论著等。其中尤以张君房的《云笈七签》为代表，这本书中汇

集综合的前人养生资料最多，也最系统。

张君房，湖北人，景德年间的进士，官至尚书度支员外郎、集贤校理等职，为宋道藏的修校人，编成《大宋天宫宝藏》四千五百六十五卷。又撮取其中精要，辑成《云笈七签》一百二十二卷，俗称“小道藏”。书中保留了大量的古代导引、行气、按摩方面的资料。如辑有《彭祖导引法》、《太清导引养生经》（又称《赤松子导引法》）、《宁先生导引法》、《王子乔导引法》、《玄鉴导引法》、《婆罗门按摩法》，以及《胎息法》、《幻真先生服内元气诀法》等十几种行气法。现举几例，以示说明。

（一）关于《云笈七签》汇集的导引资料部分，这里摘录一个《太清导引养生经》，又称《赤松子导引法》。

原文首先介绍了赤松子其人其事，曰：“赤松子者，神农时雨师，能随风上下，至高辛氏（即帝喾）时，犹存导引术”。接着介绍了赤松子导引法的作用：“导引除百病，延年益寿”；导引法的要求：“朝起，东席东向为之，息极乃止。不能息极，五通止。此自当日日行之，久久知益”。关于赤松子导引法的具体内容是：

“常以两手叉头上，挽至地，五噏五息止，胀气。

又侧卧，左肘肘地，极掩左手脑。复以右肘肘地，极掩右手脑。五息止，引筋骨。

以两手据右膝上，至腰胯起头，五息止，引腰气。

右手据腰，左膝右手极上引。复以左手据腰，右膝左手极上引，皆五息止。引心腹气。

左手据腰，右手极上引。复以右手据腰，左手极上引。五息止，引腹中气。

叉手胸肋前，左右摇头不息，自极止，引面耳邪气，不复得入。

两手支腰下，左右自摇，自极止，通血脉。

两手相叉，极左右，引肩中气。

两手相叉，反于头上，左右自调，引肺肝中气。

两手叉胸前，左右极引，除皮肤中烦气。

两手相叉，左右举肩，引皮肤气。

正立，左右摇两胫，引脚气”。（引自《云笈七签》卷三十四）

每个导引动作的作法、要求以及作用，均说得清清楚楚。

（二）关于《云笈七签》汇集的行气资料部分，我们摘录一个《初学诀法》。

原文曰：“初学时必须安身闲处，定气澄心，细意行之，久而不已。气入肠中，即于行、坐、住、卧一切处不妨。胃中气未下入肠中来，即不得到处作。初服气，皆须因入息时即住其息，少时似闷满。其息出时，三分可二分出还，住少时咽之。咽已又作至肠中，满休。必须日夜四时作为。初学入气，未入丹田，还当易散，得气入丹田，纵不服气，亦气不散。四时者，朝暮子午时是也。如觉心满闷，但咬少许甘草桂。亦得其满闷，即散丹田。未满，亦不至满闷也。元气下时，自然有少闷”。这一段文字是告诉初学行气的人所要注意的一些问题，接着介绍了初学行气的方法要领。

曰：“凡初服气，日夜必须四度。朝暮二时用仰覆势，夜半及日中唯用仰势。其仰势用低枕，仰卧缩两脚，竖两

膝，伸两手著两肋边，即咽气，只咽十咽，气即满丹田。中待一时，咽了，然后以意运入膻中。其覆势以腹坦床，以意指胸，令高手脚，并伸着床，即咽十咽。每咽皆以意运，令缘脊下，从熟藏中出”。（引自《云笈七签》卷六十二）这一段行气的文字可以说是深入浅出，易懂易学。

（三）关于《云笈七签》汇集的用导引、行气治疗疾病的资料，我们也摘录一段。

原文曰：“凡欲疗疾，皆可以日出后，天气和晴，面向日，在室中亦向日，存为之。平坐、瞑目、握固，叩齿九通，存日赤晖紫芒，乃长引吸而咽之，存入所患之脏腑。若非脏腑之疾，是谓肢体筋骨者，亦宜先存入所主之脏也。闭极又引，凡得九咽，觉其脏中有气，乃存气攻于所苦之处。闭极，微微吐气，其息稍定，更咽而攻之，觉疾处温暖汗出为佳。若在四肢，应可导引者，则先导引其处，已，后攻之。纵是体上，亦宜按念令其气通。若在头中，当散发梳头皮数百下，左右摇头数十过，乃吸气，讫。以两手于项上急攀之，以头向上力拒之，仍存气向上，入脑，于顶发诸孔冲出、散去。一吸讫，放手通气，更为之，以觉头颈汗出，痛处宽畅为候。若病在脏腑者，仰卧吸引，存入其处，得五六咽，则一度闭气攻之，皆以意消息其病。或久来痼疾，并有症块坚积者，则非气之所能愈，终亦觉宽平也”。（《云笈七签》卷五十七）这段文字简洁易懂，讲究实效，很便于人们习练和掌握。

（四）我们再从《云笈七签》中摘录一段有关叩齿方面的资料。

原文曰：“叩齿之法，左相叩，名曰打天钟，右相叩，

名曰槌天磬，中央上下相叩，名曰鸣天鼓。若卒遇凶恶不祥，当鸣天钟三十六遍；若经凶恶辟邪，感神大咒，当槌天磬三十六遍；若存思念道，致真招灵，当鸣天鼓，当以正中四齿相叩，闭口缓颊，使声虚而深响也”。（《云笈七签》卷四十五）

总之，《云笈七签》这部书，虽然充满了道教迷信的思想糟粕，但却保存了不少有价值的古代养生资料。除了以上摘录的一部分以外，还收录了许多重要的养生原著，如有陶弘景的《养性延命录》，孙思邈的《摄养枕中方》等等。因此说，张君房对古代养生的传播和发展，是作了极其重要的贡献的。

## 第二节 综合前人的养生经验

在综合前人的养生经验方面，宋代的道士蒲虔贯贡献最大。在他的养生著作《保生要录》中，辟有专门论述人的衣、食、住等章节，是第一个综合前人经验、比较有系统地论述日常生活与养生关系的人。另外，他还创编了精炼成套的健身法——“小劳术”。

蒲虔贯少年时体弱多病，健身的需要使他对养生发生了浓厚的兴趣，他曾阅读过大量的养生书籍，在经过多年研究、又结合自己养生实践的基础上，对前人的养生经验进行了分析综合，最后编著了一本《保生要录》献给皇帝。他在书的序言中写道：“松有千年之固，雪无一时之坚。若植松于腐壤，不期年而必蛀；藏雪于阴山，虽累月而不消。违其性，则坚者脆；顺其理，则促者延。物情即尔，人理岂

殊？”所以他认为，养生犹如依照事物的“性”、“理”一样，要顺乎自然。他曾在《保生要录·论起居》中说：“夫人春时暑月欲得晚眠早起，秋欲早眠早起，冬欲早眠晏起。早不宜在鸡鸣前，晚不宜在日旰后。热时欲舒畅，寒时欲收密。此合四气之宜，保身益寿之道也”。

蒲虔贯特别强调人的日常生活与养生的关系。他对衣、食、住都有自己的一套系统理论。如他对衣服问题是这样来论述的：“臣闻衣服厚薄欲得随时合度，是以暑月不可全薄，寒时不可极厚。盛热亦必著单卧服，或腹胫以上覆被，极宜人。冬月棉衣莫令甚厚，寒则频添数层，如此则令人不骤寒骤热也。故寒时而热则减，则不伤于温；热时而寒则加，则不伤于寒。寒热不时，妄自脱著，则伤于寒热矣。寒欲渐著，热欲渐脱。腰腹下至足胫，欲得常温；胸上至头，欲得稍凉。凉不至冻，温不至燥。衣为汗温，即时易之。熏衣，火气不歇不可便著。夫寒热均平，形神恬静，则疾病不生，寿年自永”。（《保生要录》）下引同）

对于饮食，蒲虔贯认为：平常不要等到很饥的时候才进食，应以不饥不饱为宜。并指出：“凡食，热胜冷，少胜多，熟胜生，淡胜咸”。蒲虔贯还提出了饮食中的卫生问题。他说：“凡食，汗出勿令洗面，令人少颜色；食饱沐发作头风”。他告诫人们不要偏食。“凡所好之物不可偏耽，耽则伤心生疾；所恶之物不可全弃，弃则藏气不均。是以天有五行，人有五脏，食有五味”。总之，蒲虔贯认为：“饮食合度，寒暑得宜，则诸疾不生，遐齿自永矣”。

蒲虔贯对于居处与养生的关系，也有一定的研究，并有独到的见解。他说：“土厚水深，居之不疾。故人居处，随

其方所，皆欲土厚水深”。其要求是“土欲坚润而黄，水欲甘美而澄”。又说：“常居之室，要极令周密，勿有细隙，致风气得入”。他认为：“风者天地之气也，能生成万物，亦能损人。初入腠理之间，渐至肌肤之间。内传经脉，达于脏腑，传变尤甚”。所以即使是炎热的盛夏，也“不可露卧”。他还认为，居处应注意：“太热则热气冲上，太冷则冷气伤脑，唯理风平凉者，乃为得宜”。

蒲虔贯除了注重与养生有关的日常生活外，还创编了一种精炼成套的健身法——“小劳术”。所谓“小劳术”，蒲虔贯自己解释说：“养生者形要小劳，无至大疲。故水流则清，滞则污。养生之人，欲血脉常行，如水之流。坐不欲至倦，行不欲至劳。频行不已，然亦稍缓，即是小劳术也”。关于小劳术的具体功法，他介绍道：“手足欲时其屈伸：两臂欲左挽右挽——如挽弓法；或两手上下升举——如拓石法；或双拳筑空，或手臂前后左右轻摆；或头顶左右顾；或腰胯左右转——时俯时仰，或两手相捉细细拭——如洗手法；或手掌相摩令热，掩目摩面”。小劳术动作的创编，应该说是蒲虔贯对导引养生的一大贡献。

蒲虔贯对小劳术的练习要求很简单，只要“事间随意为之，各数十过而已”。他认为，社会上流行的有些导引术，“往往拘忌太多，节目太繁，行者难之”。对这他很反感，他说：“旧引方太烦，崇贵之人，不易为也。今此术不择时节，亦无度数，乘间便作，而见效且速”。对于小劳术的功用，蒲虔贯是很自信的。他说：“每目频行，必身轻、目明、筋节，血脉调畅，饮食易消，无所壅滞。体中少不佳，快为之，即解。”这虽有些过分夸大了其功效作用，但小劳

术确是一种很好的健身体操，它简便易行，运动量又不大，非常适合老年人的锻炼要求。

除了小劳术，蒲虔贯还提出了睡眠按摩和吞咽津液的健身方法。他曾说：“夫人夜卧，欲自以手摩四肢、胸腹十数遍，名为干沐浴”。又说：“常时浊唾则吐，清津则咽。常以舌柱齶，聚清津而咽之，润五脏，悦肌肤，令人长寿不老”。这干沐浴和咽津，也都不失为健身的好方法。

总之，蒲虔贯在总结和综合前人养生经验的过程中，能够提出养生要从日常生活着眼，从小劳术入手，配合按摩和咽津，是有他的积极意义的。

### 第三节 创编有套路的导引动作

第一个创编有套路的导引动作的人，是华佗和他的“五禽戏”。经过两晋南北朝和隋唐五代的发展，到了宋元时期，有套路的导引动作就创编得更多了，具有代表性的是北宋的“陈希夷坐功”和南宋的“八段锦”。

#### 一、陈希夷坐功

陈希夷坐功，又称十二月坐功，为北宋的道教养生家陈希夷所创编。陈希夷，名抟，字图南，自号扶摇子，河南鹿邑县人。曾隐居华山，宋太宗赐号“希夷先生”。著作有《无极图》、《先天图》和《指玄篇》等。陈抟创编的十二月坐功，是一种坐式导引法，分二十四势，按二十四个节气进行。其主要的动作有按膝、捶背、伸展四肢、转身扭颈等。每势作毕，都要加上叩齿、吐纳、漱口。每一势都注明所能治疗的



病症。现将这套动作详细介绍如下：

“立春正月节。每日子丑时，叠手按脾，转身拗颈，左右牵引，各三五度。叩齿、吐纳、漱咽三次。治：风气积滞，项痛，耳后、肩、膈痛，背痛，肘臂痛，诸痛悉治。

雨水正月中。每日子丑时，叠手按脘，拗颈转身，左右偏引，各三五度。叩齿、吐纳、漱咽。治：三焦经络留滞邪毒，嗌干及肿，喉痹，耳聋，汗出，目锐眦痛，颊痛。诸疾悉治。

惊蛰二月节。每日丑寅时，握固转颈，反肘后向，顿掣五六度，叩齿六六，吐纳、漱咽三三。治：腰脊肺胃蕴积邪毒，口黄口干，衄血，喉痹，面肿，暴哑，头风牙宣，目暗羞明，鼻不闻臭，遍身疮疮。

春分二月中。每日丑寅时，伸手回头，左右挽引，各六七度。叩齿六六，吐纳、漱咽三三。治：胸膈肩背经络虚劳邪毒，齿痛，颈肿，寒慄，热肿，耳聋耳鸣，耳后、肩、膈、肘臂、外背痛，气满，皮肤壳壳然坚而不痛，搔痒。

清明三月节，每日丑寅时，正坐定，换手左右，如引硬弓，各六七度。叩齿、纳清吐浊、咽液各三。治：腰肾肠胃虚邪积滞，耳前热，苦寒，耳聋，嗌痛，颈痛不可回顾，肩拔膈折，腰软及肘臂诸痛。

谷雨三月中。每日丑寅时，平坐，换手左右举托，移臂左右掩乳，各五七度。叩齿、吐纳、漱咽。治：脾胃结痰淤血，目黄鼻衄，颊肿颌肿，肘臂外后廉肿痛，臂外痛，掌中热。

立夏四月节。每日以寅卯时，闭息瞑目，反换两手，抑掣两膝，各五七度。叩齿、吐纳、咽液。治：风湿留滞，经

络肿痛，臂肘挛急，腋肿，手心热，喜笑不休，杂症。

小满四月中。每日寅卯时，正坐，一手举托，一手拄按，左右各三五度。叩齿、吐纳、咽液。治：肺腑蕴滞邪毒，胸胁支满，心中愴愴大动，面赤鼻赤，目黄，心烦作痛，掌中热，诸痛。

芒种五月节。每日寅卯时，正立仰身，两手上托，左右力举，各五七度。定息、叩齿、吐纳、咽液。治：腰肾蕴积虚劳，嗑干心痛，欲饮目黄，胁痛消渴，善笑善惊善忘，上咳吐，下气泄，身热而股痛，心痛，头顶痛，面赤。

夏至五月中。每日寅卯时，跪坐，伸手叉指，屈脚换踏，左右各五七度。叩齿、纳清吐浊、咽液。治：风湿积滞，腕、膝痛，膈、臂痛，后廉痛厥，掌中热痛，两肾内痛，腰、背痛，身体重。

小暑六月节。每日丑寅时，两手踞地，屈压一足，直伸一足，用力掣三五度。叩齿、吐纳、咽液。治：腿膝腰髀风湿，肺胀满，嗑干，喘咳，缺盆中痛，善噫，脐右小腹胀引，腹痛，手挛急，身体重，半身不遂，偏风，健忘，哮喘，脱肛，腕无力，喜怒不常。

大暑六月中。每日丑寅时，双拳踞地，返首向肩引，作虎视，左右各三五度。叩齿、吐纳、咽液。治：头项胸背风毒，咳嗽，上气喘渴，烦心，胸膈满，膈臂痛，掌中热，脐上或肩背痛，风寒，汗出，中风，小便数欠澹泄，皮肤痛及麻，悲愁欲哭，洒淅寒热。

立秋七月节。每日丑寅时，正坐，两手托地，缩体闭息，耸身上踊，凡七八度。叩齿、吐纳、咽液。治：补虚益损，去腰肾积气，口苦，善太息，心胁痛，不能反侧，面尘

体无泽，足外热，头痛，颌痛，目锐眦痛，缺盆肿痛，腋下肿，汗出，振寒。

处暑七月中。每日丑寅时，正坐，转头，左右举引，就反两手捶背，各五七度。叩齿、吐纳、咽液。治：风湿留滞，肩背痛，胸痛，脊臂痛，胁、肋、髀、膝外至胫绝骨、外踝前及诸节皆痛，少气，咳嗽，喘渴上气，胸、背、脊、臂积滞之疾。

白露八月节。每日丑寅时，正坐，两手按膝转头左右推引，各三五度。叩齿、吐纳、咽液。治：风气留滞腰背经络，洒洒振寒，善伸数欠，或恶人与火，闻木声则惊、狂、疟、汗出，衄血，口喎唇疹，颈肿，喉痹，不能言，颜黑，呕呵欠，狂歌上登，欲弃衣裸走。

秋分八月中。每日丑寅时，盘足而坐，两手掩耳，左右反侧，各三五度。叩齿、吐纳、咽液。治：风湿积滞，胁、肋、腰、股、腹大水肿，膝腠肿痛，膺、乳、气、股、伏兔、胫外廉、足跗诸痛，遗溺失气，奔响腹胀，脾不可转，脘似结，臌似裂，消谷善饥，胃咽喘满。

寒露九月节。每日丑寅时，正坐，举两臂，踊身上托，左右各三五度。叩齿、吐纳、咽液。治：诸风寒湿邪，挟胁腋经络动冲，头痛，目似脱，项如拔，脊痛腰折，痔疟，狂癫疾，头两边痛，头凶项痛，目黄泪出衄血，霍乱诸疾。

霜降九月中。每日丑寅时，平坐，舒两手，攀两足，随用膝间力，纵而复收，五七度。叩齿、吐纳、咽液。治：风湿痹入腰、脚、髀，不可曲，脘结痛，臌裂痛，项、背、腰、尻、阴、股、膝、髀痛，脐及肌肉痿下肿，便脓血气，腹胀痛，欲小便不得，藏毒，筋寒，脚气，久痔脱肛。

立冬十月节。每日丑寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，拗颈左右顾，两手左右托，各三五度。叩齿、吐纳、咽液。治：胸胁积滞虚劳邪毒，腰痛不可俯仰，噎干，面尘，脱色，胸满，呕逆，餐泄，头痛，耳无闻，颊肿，肝逆，面青，目赤肿痛，两胁下痛引小腹、四肢满闷，眩冒，目肿痛。

小雪十月中。每日丑寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力，各三五度。叩齿、吐纳、咽液。治：脏腑风湿热毒，妇人小腹痛，丈夫瘕疝，狐疝、遗溺、闭瘕血，辜肿辜疝，足逆寒，肝害瘦节肘痛，转筋阴缩，两筋挛，洞泄，血在胁下，喘，善恐，胸中喘，五淋。

大雪十一月节。每日子丑时，起身仰膝，两手左右托，两足左右踏，各五七度。叩齿、吐纳、咽液。治：脚膝风湿毒气，口热舌干，咽肿，上气，噎干及肿，烦心，心痛，黄疸，肠癖，阴下湿，饥不欲食，面如漆，咳唾有血，渴喘，目无所见，心悬如饥，多恐，常若人捕等症。

冬至十一月中。每日子丑时，平坐，伸两足拳，两手按膝，左右极力，各三五度。叩齿、吐纳、咽液。治：手足经络寒湿，脊股内后廉痛，足痿厥，嗜卧，足下热，脐痛，左胁下、背、肩、髀间痛，胸中满，大小腹痛，大便难，腹大颈肿，咳嗽，腰冷如冰及肿，脐下气逆，小腹急痛，泄下肿，足胫寒而逆，冻疮，下痢，善思，四肢不收。

小寒十二月节。每日子丑时，正坐，一手按足，一手上托，挽手互换，极力三五度。吐纳、叩齿、漱口。治：荣卫气蕴，食即呕，胃脘痛，腹胀，啰症饮发中满，食减，善噫，身体皆重，食不下，烦心，心下急痛，溲瘦泄，小闭，黄疸，五泄注下五色，大小便不通，面黄口干，怠惰，嗜

卧，抢心，心下痞苦，善饥善味，不嗜食。

大寒十二月中。每日子丑时，两手向后，踞床跪坐，一足直伸，一足用力，左右各三五度。吐纳、叩齿、漱咽。治：经络蕴积诸气，舌根强痛，体不能动摇或不能卧，强立，股膝内肿，尻阴、臌脘、足背痛，腹胀肠鸣，餐泄不化，足不收行，九窍不通，足胫肿若水胀”。（引自高濂《遵生八笺》）

这套坐功按不同月令季节规定术式动作，虽形式有些呆板，但在健身和疗病方面却有一定的作用。

## 二、八段锦

八段锦之名最早见于洪迈的《夷坚志》，云：政和七年，起居郎李似矩“尝于夜半起生，嘘吸按摩，行所谓八段锦者”，并称之为“长生安乐法”。但其详细练习方法不清楚。到了南宋人曾慥所辑的《道枢》中，始有较为具体的八段锦动作要领，其口诀是：

（一）仰手上举所以治三焦。

（二）左肝右肺如射雕。

（三）东西单托所以安其脾胃。

（四）返而复顾所以理其伤劳。

（五）大小朝天所以通五脏。

（六）咽津补气左右挑其手。

（七）摆鲜之尾所以祛心疾。

（八）左右攀足所以治其腰。

这套八段锦，实际是由八节徒手体操组成的。它可以活动身体的各个部位，其结构连贯，动作简便，故深受人民群众的欢迎，在我国民间流传甚广。这套八段锦，在练习时要

求采用立式的姿势进行，所以又称“武八段”。宋代还流传一种“文八段”，练习时采用坐式的姿势进行，其动作与“陈希夷坐功”较为相似。“文八段”与“武八段”相比较，应该说武八段的健身效果更好些，实用性也更强一些，也更接近于现代保健体育的要求。

## 第四节 医家养生有新的发展

宋辽金元，长期战乱，疾病劳役严重。一些医家由于所处环境和医疗实践的基础不同，积累了不同的临床经验。加之对古代医籍的某些理论的理解也不尽相同，从而促使他们从不同的角度去发挥医理而各有所重。具体表现在有的医家产生了“古方不能尽治今病”的观点；有的医家对于一些时人多固守和盲目搬用政府颁定的“局方”的流弊，提出反对意见。这就在不同程度上显示了当时的革新精神，而这种精神尤其以中医史上“金元四家”的学术争鸣为其发展高峰。正是这种学术争鸣，进一步丰富了古代养生学的内容，并促使这一时期的养生在中医科学的基础上，有了新的的发展。

### 一、《圣济总录》谈养生

《圣济总录》是宋政和年间召集全国名医，收集民间经验良方，选辑“内府”所藏秘方，汇编成书的一部医学巨著，共二百卷，分六十八门，录方二万余首。《圣济总录》中辟有专门的导引、行气、咽津等部分，其中的行气部分还被列在卷首。这些都是专论养生方法的。

《圣济总录》在谈到养生时，很强调防止过极，认为

“阴淫寒于疾，阳淫热于疾，风淫末疾，雨淫复疾”，故“阴阳之寇”，必然“外伤其形”。《圣济总录》还指出：养生中应注意调节情绪，不要过悲，过忧，过喜，过怒。认为“意伤于忧悲而支废，魂伤于悲哀而筋挛，魄伤于喜乐而皮槁，志伤于悲怒而不能俛仰。情伪之感，内伤其真”。从而说明了情绪的重要性。

《圣济总录》中也明确提出了行气治疗法。说：“若五脏三焦壅，即以六气治之”。六气是：“嘘属肝，呵属心，呼属脾，咽属肺，吹属肾，唏属三焦”。《圣济总录》认为：“嘘以散滞，呵以下气，呼以取风，咽以解极，吹以去热，唏以去烦”。这比孙思邈说的行气疗法，又具体了一些。《圣济总录》很相信行气疗法的功效，曾说：“但觉壅即行，本脏疾即止”。

## 二、张从正对养生学的贡献

张从正，字子和，号戴人，约生于公元1156年，卒于1228年，河南考城县人。与刘完素、李东垣、朱震亨合称“金元四大家”，是中医“攻邪派”的代表。张从正一生著述较多，《儒门事亲》共十五卷是其代表作。张从正不仅医术精湛，据《金史》本传云：“张从正精于医，贯穿素难之学，其法宗刘守真（即刘完素），用药多寒凉，然起疾救死多取效”。而且医德高尚，面向劳动人民。有些穷苦人请他治病，哪怕有二百里路程，也应邀亲自前往诊治，深受群众欢迎。他对养生学也有重要的贡献。

张从正认为：“治病应着重在驱邪，邪去则正安，不可畏攻而养病”。（《儒门事亲》下引同）于是，他创造性地运用了“汗、吐、下”三种疗法。其中的汗法，并不限于用

药发汗，还包括了使用导引、行气等手法，以达到祛除表邪的目的。例如他说：“……导引、按摩，凡解表者，皆汗法也”。他很赞赏华佗的五禽戏，认为利用虎、鹿、熊、猿、鸟的导引动作，可以使人体出汗而透邪外出。因此，在实践中他自己也创编了一些导引动作，经临床试用，认为疗效很好。现举一例。他说：“一法导引，若无药处用之。令人盘两足而坐，以两手交十指，攀头风池、风府二穴，此风之门也。向前俯首，数至于地，如此连折点地一百二十数。急以酸醋白荡投之，汗出即解”。张从正在攻邪学说中重视导引法，是建立在他的“君子贵流不贵滞”这一思想基础上的，认识到只有使血气经常通畅，运行无碍，才能却病延年。

在行气疗法方面，张从正也有些具体的手段。如他曾介绍的“吹气法”云：“疮肿丹毒的病人，可面向北面，洗心静坐，意想北海雪浪滔天，冰山无边无际，大寒严冷的气。取此气一口，轻轻地吹在疮肿之处。多吹几次，可有疗效”。

张从正在养生方面，还提出了食补的主张。他说：“养生当论食补，治病当论药攻”。指出果、谷、肉、菜都是滋养人体的。但是他又强调：不要使五味太偏，必须使五味与人体的五脏相宜，方能得到食补的效果。他说：“五谷养之，五果助之，五畜益之，五菜充之。相五脏所宜，毋使偏倾可也”。张从正曾介绍了许多食补的具体做法，现举粥补一例。如对于四肢手足厥冷症患者，他说：可在使用药物后，使用粥食调养，即可使病痊愈。又说：大吐之后，宜食粥；老人暑天泄泻可食用绿豆稀粥。是的，粥补是符合中医养生之道的。清代医学家王孟英曾在《随息居饮食谱》中解



释过：“粳米甘平，宜煮粥食。粥饮为世间第一补人之物。贫人患虚证，以浓米饮代参汤。病人、产妇粥养最宜”。

### 三、李东垣对养生学的贡献

李东垣（公元1180—1251），名杲，字明之，河北保定人。他倡导“人以胃气为本”，“善温补脾胃之法”，后称之为“补土派”，为金元四大医家之一。李东垣幼年就喜爱医学，曾捐款千金而跟随易州张元素学医。没有学几年，就掌握了张氏的各种医学技术。除精通内科外，还擅长外科、五官科、和针灸各科。主要著作有《脾胃论》、《内外伤辨惑论》、《兰室秘藏》等，着重阐述了脾胃的生理功能，内伤病的致病、发病机理，以及鉴别诊断、治疗方药等一系列问题，其中也谈到了许多养生的道理。

李东垣认为：气是人体健康之本。这个气当包括元气和谷气两种。何谓元气？元，始也。元气是指人的先天的各种物质功能。何谓谷气？谷，植物食品也。谷气是指人进饮食以后，经过消化吸收所产生的营养物质。因此，李东垣说的气，既是物质的代称，也是功能的表现。在人体中具有推陈出新、温煦脏腑、抵御外邪、固摄精血、转化营养的重要机能，故气是决定人体健康与否的关键。所以他说：“当病之时，宜安心静坐，以养其气”。（《兰室秘藏》）但是李东垣又认为，元气也好，谷气也好，它们的产生全在于脾胃。因此，脾胃决定气之虚实。他说：“真气，又名元气，乃先身生之精气也，非胃气不能滋之”。（《脾胃论》下引同）李东垣认为，人体如果没有脾胃虚弱的内在因素，虽有外邪，亦不能侵入发病。只有脾胃伤，才会元气衰，元气衰，

则疾病生。“脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也”。因此他得出一个结论：不管元气、谷气，还是其他什么气，都是靠脾胃滋养的，故实际上都是胃气。“夫元气、谷气、荣气、卫气、生发诸阳之气，此数者，皆欲食入胃上，行胃气之异名，其实一也”。所以，若胃气一虚，则五脏必然受累而为病，出现“阳气下陷、阳火上乘”的病理状态。

李东垣还认为：脾胃与消化等方面的疾病有一定的因果关系。指出若脾胃不健，则水谷不能正常消化吸收，这就会产生血虚、食滞、水湿等病因。因此要注意保养脾胃，使之功能健全。而保证脾胃健全的最主要条件就是节制饮食。他说：“至于五味，口嗜而欲食之，必自我制，勿使过焉，过则伤其正也”。

#### 四、利用布气治病

布气，就是行气中的发放外气，也就是现在说的气功中的发放外气。宋辽金元时期出现了布气治病的记载，这也是中医养生有新的发展的一个重要标志，它说明发放外气治病，在我国也已有很长的历史了。

（一）李若之布气治病。李若之是北宋时期的一个道士兼医家，能发放外气给人治病。有一次，他曾受到大文学家苏轼的邀请，为他的儿子苏迨布气治病，这件事记载在《东坡志林》中。原文曰：“学道养气者，至足之余，能以气与人。郡下道士李若之能之，谓之‘布气’。吾中子迨，少羸多疾，若之相对坐，为布气。迨闻腹中如初日所照温温也”。苏迨为苏轼的续娶夫人王闰之所生，他先天不足，四岁时还

不会走路，整天要人背着。“四岁不知行，抱负烦背腹”。经过李若之的布气治疗以后，苏迨的体质有了很大的进步，到了二十多岁时，已成为一个“雍容振羽仪”的健康小伙子，再没有从前那弱不禁风的样子了。

（二）皇甫坦布气治病。皇甫坦，字履道，临淄人，南宋时期的道士兼医家。他也善于布气治病，曾被宋高宗诏入皇宫为高宗的生母韦贤妃治眼病，还为仙韶甄娘治疗腿疾。

“绍兴中，显仁太后患目，国医不能疗。高宗诏有司物色之，临安守廉得以闻，诏入见慈宁殿。坦为嘘呵布气，目即愈，翳脱，了然矣。又诏疗仙韶甄娘臂，亦即愈。辞还山”。

（《九江通志》下引同）

关于皇甫坦是怎样学习布气功夫的？还有一段精彩的传说。那是他避地入蜀、居住峨眉山时，他“尝暮行风雪中，闻人有呼之者，顾一道人卧小庵中，因留与抵足睡，坦自觉热气自两足入，蒸蒸浹体，甚和适”。第二天早上，道人对他讲：“他日可访我于灵泉观”。于是，皇甫坦“往灵泉访之，始知所遇者，妙通真人朱桃椎也。其后复与妙通会酒肆中，尽得坎离虚实之旨，内外二丹之秘”。从此，皇甫坦“常晏坐不寐，其两足外踝皆平偃，顶有珠光”，终于练成了布气的功夫。

皇甫坦除了在布气方面有很深的造诣外，他的整个养生观主要是道家的无为和节欲，强调精神修养。宋高宗曾向他请教“何以治身”？他回答说：“心无为则身安，人主无为则天下治”。（《宋史·方技传·皇甫坦传》下引同）高宗又请教他长生久视之术；他回答说：“先禁诸欲，勿令放逸。丹经万卷，不如守一”。使高宗大为叹服。

## 第五节 知识分子对养生的研习

### 一、苏轼对养生的研习

苏轼（公元1037—1101年），字子瞻，号东坡居士，四川眉山人。是北宋的文学家、书画家，为“唐宋八大家”之一。苏轼多才多艺，不仅是一代文豪，而且对养生学也有深入的研究，并有精辟的养生理论和完整的养生方法。

（一）苏轼的养生理论。首先，苏轼认为：通过养生活动是能够达到延年益寿的目的。他说：“近来颇留意养生，读书延纳方士多矣，其法数百，择其简而易行者，间或为之，辄验。今此法特奇妙，乃知神仙长生不死，非虚语也”。（《上张安道养生诀论》下引同）不过他强调，养生应坚持不懈，方能取得很好的效果。“其效初亦不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其力百倍”。基于这样的认识，苏轼自己一直坚持养生活动，从而使他在坎坷曲折的生活历程中，仍活到了六十六岁的年纪。

其次，苏轼认为：适当参加运动和经受自然的锻炼，有助于养生。他在《策问》中曾以“农夫小民”与“王公贵人”的生活作比较，来说明锻炼的重要性。他说：“农夫小民，盛夏而作，而穹冬暴露，其筋骸之所冲犯，肌肤之所侵渍，经霜露而狎风雨，是故寒暑不能为毒”。（《策问》下引同）而王公贵人往往是“处于重屋之下，出则乘舆，风则裘裘，雨则御盖。凡所以虑患之具，莫不备至”。由于他们平时对“风雨、霜露、寒暑之变”，“畏之太甚而养之太

过”、“故小不如意，则寒暑入之矣”。因此他得出结论：

“是故养生者，使能逸而能劳，步趋动作，使其四体狃于寒暑之变，然后可以刚健强力，涉险而不伤”。正因为充分认识到运动健身的道理，所以当苏轼晚年从海南流放回来隐居在江苏武进时，仍能坚持每天的散步、爬越坡度甚陡的桥梁等活动，以期健身。

再次，苏轼认为：养生应顺乎自然，做到心安神安。他曾举了一个有趣的例子说：“吾常自牢山浮海达于淮，遇大风焉，舟中之人，如附于桔槔而与之上下，如蹈车轮而行，反逆眩乱不可止，而吾饮食起居如他日”。（《问养生》下引同）这是何故呢？他说：“吾非有异术也，而莫与之争而听其所为”。就是说要顺其船在海中的波动而不以为意。由此他总结道：心定神安，外界对人的影响就轻，顺着外界的事物，人体就能适应。“安则物之感我者轻，和则我之应物者顺”。从而阐明了养生须顺乎自然的道理。

（二）苏轼的养生方法。苏轼的养生方法比较多，而且多简便易行。例如他晚年住在江苏武进的香泉村时，曾创造了一种“香泉功”，又名“坡仙功”或“苏子术”，就非常简便。主要内容包括“步息”（一边步行一边深呼吸）、“卧息”（仰卧深呼吸）、“爬功”（在床、草地或船板上爬行，或在水中游泳）、“桥功”（仰卧挺腰、提肛抬臀，配合呼吸）等四个方面。“香泉功”在江南一带，特别是在船民中非常流行。

在苏轼的养生方法中，具有典型代表性的是他在《上张安道养生诀论》中提到的一种方法。它包括叩齿、闭息、内视、咽津、按摩等多种内容，是一种合诸道为一体的养生方

法。其功法是：“每夜于子后，披衣起，面东若南盘足，叩齿三十六通，握固，闭息，内视五脏：肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑。次想心为炎火，光明洞澈，下入丹田中，待腹满气极，即徐出气，出入均调，即以舌接唇齿内外。漱炼精津液，未得咽。复前法闭息，内视；纳气丹田，调息漱津，皆依前法，如此者三。津液满口，即低头咽下，以气送入丹田。须用意精猛，令津与气，谷谷然有声，经入丹田。又依前法为之，凡久闭息，三咽津而止。然后以左右手，热摩两脚心及脐下腰脊间，皆令热彻。次以两手摩熨眼、面、耳、项、背，皆令极热。仍按捉鼻梁左右五七下，梳头百余梳，而卧，熟寝至明”。这段功法，苏轼曾向朋友推荐过，并要求每在下半夜（三点四点之间）进行。

苏轼对朋友说，这段功法虽然简易，然“常久不废，而有深功”。（《上张安道养生诀论》下引同）他曾谈了自己实践的体会，“且试行一二十日，精神自己不同，觉脐下实热，腰脚轻快”。故他说：“久面不已，去仙不远”。另外，苏轼还告诉朋友，在练习这段功法时，应注意几个问题。一是“习闭息，使渐能持久，以脉候之，五至为一息”。闭息时，“不可强闭多时；使气错乱，或奔突而出，反为之害，慎之慎之”。

二是“须常节晚食，令腹中宽虚，气得回转”。若有可能，在白天无事时，“亦可时时闭目内视，漱炼津液咽之”。或“摩熨耳目，以助真气”，这样可更能“清静专一，即易见功矣”。

三是指明无论何种养生方法，皆有三种人不可练习。“一忿躁；二阴险；三贪欲”。此三种人当在禁止之例。

（三）苏轼的养生诗。苏轼除了撰有专门阐述养生的论文以外，还写了不少有关养生的诗词。在这些诗词中，往往也包含有他的养生理论和方法，从而有助于我们进一步了解他对祖国养生学所作的重要贡献。现介绍两首。

其一：《养生颂》。诗云：“已饥方食，未饱先止。散步逍遥，务令腹空。当腹空时，即便入室，不拘昼夜，坐卧自便。惟在摄身，便如木偶。常自念言，我今此身，若少动摇，如毫发许，便堕地狱，如商君法，如孙武令，事在必行，有死无犯。又用佛语，及老聃语，视鼻端白。数出入息，绵绵若存，用之不勤。数至数百，此心寂然，此身兀然，与虚空等。不烦禁制，自然不动，数至数千。或不能数，则有一法，强名曰随：与息俱出，复与俱入。随之不已，一旦自住，不出不入。勿觉此息，从毛窍中，八万四千。云蒸雨散，无始以来。诸病自除，诸障自灭，自然明悟。譬如盲人，忽然有眼。此时何用求人指路，是故老人，言尽于此”。

这段诗文大致有三层意思。第一层意思是练习前要做好调饮食、调睡眠、调身、调息、调心等几个方面。然后象“木偶”那样端坐不动，准备练习。第二层意思是说练习时的入静，要排除杂念。能象商鞅那样，立徙木于国门，言出法随；或象孙武的军法那样，令在必行。必须克服“心猿意马”，可以结合想佛家和老子的语言，或观看自己的鼻端，来诱导和加强意念的入静。第三层意思是谈练习的“六妙法门”。六妙者：数、随、止、观、还、净。数：“数至数百，此心寂然”。随：“与息俱出，复与俱入”。止：“一旦自住，不出不入”。观：“从毛窍中，八万四千”。

还：“云蒸雨散，无始以来”。净：“譬如盲人，忽然有眼”。

其二：《养生偈》。诗云：“闭邪存诚，练气养精。一存一明，一练一清。清明乃极，丹元乃生，坎离乃交，黎枣乃成。中夜危坐，服此四药。一药一至，到极则处。几费千息，闲之廓然，存之单然，养之郁然，炼之赫然。守之以一，成之以久。功在一日，何迟之有”。

这段诗文的大意是说：练习之始应排除杂念，使之入静。只有入静才能心神自明、心神自清，明清达到一定的境地，丹田就会产生一团暖气，使阴阳调和。苏轼谈到，在夜间起来练习时，人会感到气的小周天（气体循任督二脉运行）和大周天（气体沿奇经八脉运行）的运行。文中的药是指丹田中产生的气体。苏轼最后强调说，只要专心一意，入静练习，久而久之，必然功成，并告诫人们，切不可求功速成。这两段诗文，都是讲的行气功夫，反映出苏轼对古代行气术是颇有研究的。

## 二、陆游的诗与养生

陆游（公元1125—1210年），字务观，号放翁，浙江绍兴人，是南宋时期的著名诗人。陆游生活的时代，正是金人入侵中原，南宋政权腐败，祖国山河破碎，群众民不聊生的黑暗岁月。但是，他始终以诗为武器，坚决反对民族压迫、反对投降主义，立志以抗击金兵、收复中原为终身奋斗目标，表现了一个古代知识分子极端爱国主义的胸怀。他常说：“不羡骑鹤上青天，不羡峨冠明主前。但愿少赊死，得见胡平年”。（《长歌行》）即使在临终的时候，他还念念



不忘祖国的统一，嘱咐子孙们：“王师北定中原日，家祭无忘告乃翁”。（《示儿》）陆游为后世留下了九千余首壮丽的诗篇，其中不少与养生有关，使我们能从中窥测到他的养生之道。

首先，陆游认为：养生是能够使人延寿益寿的。他曾举了两个实例：一个是他的好友四川青城山的上官道人，通过养生活动，八十岁时还有象婴儿一样的容颜。一个是他自己。陆游四十岁的时候，身体还衰弱多疾，但通过养生活动，到了八十岁的时候，身体却十分健康，牙齿也没有全部落完，头发中还有黑丝。正如他自己吟诵的：“稟性本不强，四十已遽衰，药裹不离手，对酒盘无梨。岂料今八十，白间犹黑丝，嘴嚼虽小艰，幸未如牛饲”。（《养生》）当然，陆游也指出：养生活动，当是实实在在的活动，“皆不待异术，惟勤而已”。（《老学庵笔记》）他不相信金丹，也不相信仙药，只相信“顺乎自然”。他说：“金丹既茫昧，鸾鹤安可期，惟有庖丁篇，可信端不疑”。（《养生》）

其次，陆游认为：养生应该讲究有术，“养生无术病侵寻”。（《自咏》）陆游的养生术主要有：一是注意生活起居。他说：“衣巾视寒燠，饮食节饱饥”。（《养生》）又说：“中年弃嗜欲，晚岁节饮食，中坚却外慕，魔盛有定力”。（《暑中北窗昼卧有作》）认为不羡慕人间的荣华富贵，外魔是不能侵袭机体的。陆游特别反对丰盛饮食，认为丰盛的饮食会加重肠胃的负担，而不利于养生。他说：“吾观日用事，饮食真劲敌。乃知七箸间，其祸甚衽席。堂堂七尺躯，勿为口腹役”。（《书警》）警告人们养生不要为口腹之累。他主张食粥养生，曾说：“世人个个学长年，

不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”。

（《食粥》）认为粗茶淡饭有利养生。

二是提倡静养和运动。陆游曾在《夏日》的诗中叙述自己为了养生活动，专门收拾了一间空屋，在里面练习行气功夫，连仆人也就不让入内。“新辟虚堂痛扫除，萧然终日屏僮奴，此间恐是维摩室，除却黎床一物无”。除木床而外其他什么都没有，惟有他一个人静坐在那儿“默观鼻端白，正气徐自还”，（《病后作》）进行吐故纳新的行气练习。陆游提倡静养，也提倡运动。他说：“故故小劳君会否，户枢流水即吾师。”（《书意》）认为静养和运动都应是养生中所提倡的，“不动成黑卧，微劳学鸟伸”，（《病中遣怀》）或静卧养生，或体操运动均可。

三是强调情绪乐观。他说：“人生但要身强健，一笑相从自有时”。（《别杨秀才》）又说：“一笑失百忧”。（《春晴出游》）认为情绪乐观对养生大有益处。他特别提醒老年人不要自寻烦恼，认为“养生有妙理，省事与寡言，于此能力守，众说皆其藩”。（《野兴》）陆游本人正是通过这些措施赢得了“已迫九龄身愈健，熟视万卷眼犹明”（《戏遣老怀》）的养生效果，并出现了“两目神光穿夜户，一头胎发入晨梳”（《养生》）的养生奇迹。

### 三、朱熹对养生的研习

朱熹（公元1130—1200年）字元晦，一字仲晦，号晦庵，别称紫阳，江西婺源人。生长于福建，是南宋的哲学家、教育家。朱熹的著作很多，有《周易本义》、《四书集注》、《四书或问》、《诗集传》、《楚辞集注》等。他的语录、

文章和一些专著，被后人编辑为《朱子语类》、《晦庵文集》、《朱子遗书》。朱熹对于养生的态度，是受其唯心主义的哲学思想所制约的，因而表现为消极落后。

朱熹认为：世界上由理和气生天地万物，但理是万物生成的本原，而气则是构成万物的材料。“天地之间，有理有气。理也者，形而上之道也，生物之本也；气也者，形而下之器也，生物之具也”。（《晦庵文集·答黄道夫书》）他颠倒了理与气之间的关系，把理看成是第一性的，而气则是第二性的。“有理而后有气”。（《朱子语类》下引同）认为理是先天地就有了，而且永远不灭。他说：“未有天地之先，毕竟也是理。有此理便有此天地，若无此理，便亦无天地，无人无物”。又说：即使天地毁灭了，亦无丝毫伤及于“理”的存在，“且如万一山河大地都陷了，毕竟理却是在这里”。由于理是最高的、永恒的，所以养生应该注重养神，注重精神修养，而养形，人的形体保养则处于次要的地位。故朱熹主张绝欲，提出了“存天理、灭人欲”的口号，从而把养生中的养神与养形割裂了开来。他说：“天理人欲，不容并立。”（《孟子·滕文公·上注》）“天理存则人欲亡，人欲胜则天理灭”。（《朱子语类》下引同）我们说，欲望是人之本性，也是人的生存之需要，朱熹把人的物质欲望看成是罪恶，这是禁欲主义的表现。所谓“不为物欲所昏，则浑然天理矣”，是不符合养生之道的。养生主张节欲，而不是绝欲，因此朱熹的绝欲主张已经脱离了养生的轨道。

朱熹的养生观既然注重精神修养，那么其养生方法当然要以静养为主，并且特别重视自我静养。他曾说：“敬字工

夫乃圣门第一义”。朱熹说的“敬”，具有潜心祈禱、敬事上帝的宗教精神状态，所以也就是“静”的意思。朱熹非常强调养生中的静养，认为“持敬须主一”。同时指出，入静后要配合行气，方能获得较好的养生效果。他曾在《调息箴》中谈到自己亲身实践的体会，说：“鼻端有白，我其观之；随时随处，容与猗猗。静极而嘘，如春沼鱼；动极而翁，如百虫蛰。氤氲开阖，其妙无穷”。大意是说，我通过观察鼻尖白点的变化，来集中思想，排除杂念，以调息入静。这种随时随地进行的调息入静，确是一件美好的事情：那入静后的嘘气，就象春天的鱼儿在池沼中游动一样；接着进行吐气吸气的交换，又象百种蛰虫沉伏在下腹丹田似的。别看这入静之中的一呼一吸，其中的奥妙真是无尽无穷。可以看出，朱熹在自我静养方面，已练成了一定的入静功夫，否则他是写不出这种具有深刻内容的养生诗文的。

## 第七章 明清两代完善了

### 古代养生学说

公元1368年，朱元璋称帝，定都应天府（今南京），建立明朝。同年，明军攻占大都，灭元。朱元璋建立明朝后，由一个农民起义的领袖而转化为地主阶级的总代表。明初，朱元璋采取一系列改革措施，加强中央集权，抑制土地兼并，

严惩贪官污吏，改革军政机构，发展生产，使社会经济得到恢复和提高，人民生活有较大改善，一度曾出现“国泰民安”的“洪武之治”，并产生了资本主义萌芽。明代中期，地主阶级兼并加剧，阶级矛盾日益尖锐，农民起义不断爆发。到了明朝末年，由李自成领导的农民起义，终于在1644年攻占北京城，推翻了明王朝，

明朝末期，东北长白山一带的满族人，在他们的首领努尔哈赤的领导下，建立地方政权，先称金，后称清。1644年，吴三桂勾引清军入山海关攻打李自成，占领了北京。从此，由满贵族建立了我国历史上最后一个封建王朝——清朝。清朝初年，为了缓和阶级矛盾，采取了一系列有利于稳定社会的措施，生产力得到恢复和发展，曾一度出现过“康乾盛世”。自嘉庆、道光起，清朝统治逐渐腐败，农民起义连绵不断，阶级矛盾十分尖锐，中国封建社会正走向全面崩溃。然而，此时的西方资本主义正处于上升阶段，当时世界上资本主义最发达的英国，于1840年对中国发动鸦片战争，用武力打开了中国闭关自守的大门。从此，中国进入到一个半封建、半殖民地的近代社会。

明清两代的养生活动有了更进一步的发展，突出的标志是全面地整理古代的养生资料和改造古代的养生术。整理与汇集不同，所谓整理，是有取舍、有说明。正象明人高濂整理的《遵生八笺》那样，其标准是：“怪诞不经，悉删去而不存”，“御灾防患之术，增入而不置”。这就比宋元时期的仅仅是汇集资料提高了一大步。经过明清两代的整理和改造，必然使古老的养生更加精炼、系统和科学，从而最终完善了古代的养生学说，形成了完整的古代养生体系。这就是明

清两代对古代养生的突出贡献，也就是明清两代在古代养生史上占有突出地位的一个重要原因。

## 第一节 养生专著大量涌现

古代养生资料，流传到明清之际时，已经是名目众多、刊本不一、流派各异了，其中有精华，也有糟粕。为了更有利于养生活动的推广应用，明清的一些养生家开始了对古代养生资料的系统整理和改造研究工作。又由于造纸术和印刷术的进步，使大量经过整理改造的养生专著，得到了印行和传播的可能。如我们现在可以看到的书目，就有这一时期中高濂整理的《遵生八笺》，周履靖整理的《夷门广牍·赤凤髓》，万后贤整理的《贮香小品》，王文禄整理的《胎息铭》，胡文煥整理的《养生导引法》，冷谦整理的《修龄要旨》，柳华阳整理的《金仙证论》，沈金鳌整理的《杂病源流犀烛》，罗洪先整理的《万寿仙书》，颜伟整理的《方仙延年法》，潘伟如整理的《内功图说》等等，都是影响较大的养生专著。

在这些经过整理的养生著作中，有的保存了大量宝贵的文字资料，如《遵生八笺》辑录有：“陈希夷坐功”、“灵剑子四时导引法”、“五脏导引法”、“婆罗门导引法”、“八段锦导引法”、“太上混元按摩法”、“天竺按摩法”、“治万病坐功诀”等。又如《杂病源流犀烛》中整理有：“保生秘要”、“养性书”、“养生书”、“正理论”、“千金方”、“类聚”、“得效”、“真诠”、“耀仙”等。

有的保存了大量宝贵的图片资料，如《夷门广牍·赤凤

髓》中辑有导引图七十二种，诸如“五禽戏图”、“八段锦图”、“行气图”等，并配有做法说明，又如《内功图说》，更是以图片为主，以文字说明为辅的形式问世的。

有的则是将古代养生方法综合改编成口诀的形式，以便传播和推广，如清道光年间的刊本《道藏续编》中，就有小艮氏编纂的一首养生诀，名曰“古法养生十三则”。其歌曰：

“一曰两手握固，闭目冥心。二曰舌抵上腭，一意调心。三曰神游水府，双擦两肾。四曰心注尾闾，频频咽气。五曰目视顶门，叩齿搅口。六曰静运两目，频频咽气。七曰澄神摩腹，手攀两足。八曰俯身鸣鼓，数息凝神。九曰摆腰洒腿，两手托天。十曰左右开弓，平心静气。十一无人无我，心如止水。十二遍体常暖，昼夜充和。十三动静不二，和光同尘”。所有这些，都充分反映了这一时期我国养生著作的丰富多彩和养生内容的琳琅满目。

## 第二节 对吐纳行气术的整理

### 一、言简意深的《胎息铭》

《胎息铭》是明人王文禄整理的行气方法，文字不多，但有关行气的要领、形式、注意事项，以及目的要求，都包括在其中了。王文禄曾解释说：“假名胎息，实为内丹”。可见这《胎息铭》借用的是胎息的名称，而实质说的是行气中的“内丹术”。它的要领是：“三十六咽，一咽为先；吐唯细细，纳唯绵绵”。就是每天要调息咽津共三十六次，其中半夜子时的咽津尤为重要，认为对健身的效果最为显

著，故强调“一咽为先”。咽津时还要求能与吐纳行气相配合。做到吐气要轻，轻轻地吐尽浊气；吸气要慢，慢慢地吸足清气。它的练习形式是：“坐卧亦尔，行立坦然”。这是说形式不拘要求，或坐、或卧、或走、或立，都可以进行行气的练习。关于注意事项，王文禄说：“戒于喧杂，忌以腥膻”。意思是说，行气练习要注意周围环境的安静和饮食的素净，不要太腥腻。《胎息铭》的目的也说得很明确：“非只治病，决定延年”。从而更加强调了行气的健身作用。至于《胎息铭》对行气练习的要求则是：“久久行之，名列上仙”。这是说要坚持长期的锻炼，以达到最终的目的。

## 二、《金仙证论》的行气术

《金仙证论》为清代柳华阳道人所撰，其内容以道教的内丹术为主，而摒弃了道教的外丹术；吸收了佛教的坐禅功法，而批判了江湖术士的邪说。在这本书的序中，梁靖阳称赞其是一本“最真切、最显著，不待口传面授而始明”的好书，无霞道人则夸奖是一部“剥尽皮毛，独留骨髓，将古之异名扫除涤净，直说小周天”的专著。

《金仙证论》首先从理论上指出：养生在于“神气”二字，说：“夫仙道者，原乎先天之神炁”。只不过“练精者则炁在乎其中”，而“练形者则神在乎其内”。《金仙证论》还从理论上明确提出了行气练习的总要求：“炼时必须明火，用火必兼其风。存乎其诚，入乎其窍，合乎自然”。所谓火者，神也。所谓风者，息也。“风火之说”讲的是在意念指导下锻炼呼吸行气的方法。《金仙证论》认为：“若能如此，依时而炼，则药物自然生矣”。这个药物不是说草药和化



学药品，而是指元气。“药即吾身之元气”。

《金仙证论》其次在方法上强调两点：一是行气练习要注意掌握火候；二是行气练习要注意调息调心。《金仙证论》认为：“倘不明其火候之精微，虽有药而药亦不能成丹”。所谓火候，是指行气练习时的呼吸。它包括情生时的调药之候，药产时的采取之候，归炉时的封固之候，起火时的运行之候，沐浴时的停息之候，火足时的止火之候等。所以《金仙证论》说：“不知橐（tuó）籥（yuè）之消息，不明升降之法度，不识沐浴之候，不晓归根之所，如此空炼，何得成其道也。”《金仙证论》认为：火候的掌握，一般的是初学者要用“文火”，即呼吸宜柔，以后随着功夫的不断深入，呼吸应有所加强，即将“文火”改为“武火”。另外，在具体的练习中，当“神炁欲交未交时”，用武火；当“神炁既交，阳炁已定时，用文火养之”。而“当文火既足，夜半忽然药产神知”时，宜用武火；一旦“封沐归根”之时，又当用“文火矣”。

关于调息调心，《金仙证论》认为：行气中的调息，主要是注意呼气，吸气可听其自然，从而使气能“往下以行，以通督脉”。并指出不要闭气，应该“静候动旺，意守中宫”。这也是说调息。然而《金仙证论》又认为：调息，首先要调心。“夫道从炼己起手，次下手调药，既了手，行周天，事非一也”。所谓己，即“我心中之念”。可见，练己就是调心。怎么调心呢？当是“醒醒寂寂，寂寂醒醒。形体者不拘不滞，虚灵者不有不多。不生他疑，了彻一心，直入之无为之化境”，达到静的最高点。《金仙证论》很强调练习中的静，认为：“道从静而入，至动而取，若不静则神不灵，而炁亦不真”。又说：“造化之根，唯静则可以炼，不

静则识性夹杂，终与道相违矣”。因此，要在极静中调心，在调心中加强调息，这就是《金仙证论》阐述的行气的最基本功夫。

### 三、《陆地仙经》对行气的整理

《陆地仙经》附刻在《活命慈舟》的卷末，是专讲行气功夫的。由于《陆地仙经》出自医家之手，故所整理的行气术，均与治疗疾病有关，可以说是整理古代气功疗法的一本专著，现介绍其中几种行气术。

（一）紧闭目转睛，左右各七次，忽然大睁急视，自觉眼内热气，见金华恍惚者佳。转睛时口鼻闭气，睁眼时尽力张口，呵出浊气，吸入清气，各七次。可疗眼疾。

（二）每清晨或临睡时，两手搓耳热，两掌急掩住耳，左右回顾扭劲各七次。又尽力低头，如鸟啄食之状，点七次。呵出浊气七口。可去头旋。

（三）两手兜住外肾囊，闭气低头，至气促，张口呵之，如此七次。再盘膝而坐，鼻纳清气。可治发热、头痛之患。

（四）晨起，两手抱肩，闭气鼓腹，澄心，下视脐轮。待气足，缓缓呵之，九次毕。又紧抱其肩，左右扭之各七次，名为搅轳，腹中自然快利。能消除积聚，治疗心疼，泄泻之疾。

（五）两手上托，如举千斤，两脚踏地，如竖石柱。尽力上托，闭气不出，待气足，徐徐呵之。每清晨或食后行之，百病皆除。

从以上几例可以看出，《陆地仙经》为了提高行气疗病的效果，往往还要配合一些导引动作，以弥补行气的不足。

#### 四、《夷门广牍》辑录的行气功夫

《夷门广牍》为明人周履靖辑的一套丛书，共一百零七种，分艺苑、博雅、尊生、食品、禽兽、草木等十三类。其中《赤凤髓》里编辑有古代的一些行气法，并配有图例说明。这些行气法也都具有治病的功能。

如“负局先生磨镜”势。其功能是：“治遍身疼痛”。其方法是：“以身端坐，直舒两脚，两手握拳，连身向前，运气一十二口”。附图二

又如“吕纯阳行气”势。其功能是：“治背膊疼痛”。其方法是：“立住，左手舒，右手捏膊肚，运气二十二口。右手亦然”。附图三

再如“韩湘子存气势”。其功能是：“治血气衰败”。其方法是：“先以两手擦目，用两手柱定两胁，行功，其气上升，运气二十四口”。

还有“郭通微静坐默持”。其功能是：“治久病黄肿”。其方法是：“以两手按膝，施功存想，闭息周流，运气四十九口。如此则气通血融，而病自除矣”。

其余不再一一列举。

### 第三节 对健身导引术的改造

#### 一、改造“五禽戏”

华佗创编的健身导引术——“五禽戏”，发展到明清时期，已被进行了很多的改造。其特点是：结合导引动作，提出了行



圖三：呂純陽行氣

圖二：負局先生磨鏡

气的要求，并配有图例的说明。另外，这一时期的五禽戏，还出现了多种功法。如《夷门广牍》中的五禽戏是一种功法，《万寿仙书》中的五禽戏又是一种功法。

### （一）《夷门广牍》中的五禽戏法：

庚门虎势戏：闭气，低头，拳战如虎发威势。两手如提千觔铁，轻起来，莫放气。平身吞气入腹，使神气之上而复，觉得腹内如雷鸣。或五七次。如此行之，一身气脉调，精神爽，百病除。

庚桑熊势戏：闭气，捻拳如熊身侧起。左右摆脚，安前投，立定。使气两胁旁，骨节皆响，能安腰力，能除腹胀。或三五次止，亦能舒筋骨而安神养血也。

士诚绮鹿势戏：闭气，低头，捻拳如鹿转顾尾闾。平身缩肩，立定。脚尖跳跃，脚跟连天柱，通身皆振动。或二三次可，不时作一次更妙也。

费长房猿势戏：闭气，如猿手抱一枝。一只手如捻果，一只脚悬空，握起一只脚跟转身。更换神气，连吞入腹，觉汗出方已。

亢仓子鸟戏：闭气，如鸟飞欲起，尾闾气朝顶。双手拱前，头腰仰起，仰舞顶。附图四

### （二）《万寿仙书》中的五禽戏法：

虎形：闭气，低头，捻拳，战如虎发威势。两手如提千金，轻轻起来莫放气。平身吞气入腹，使神气上而复下，觉腹内如雷鸣。或七次。如此运动，一身气脉调和，百病不生。

熊形：如熊身侧起，左右摆脚，前后立定，使气两胁旁，骨节皆响。亦能动腰力，除肿。或三、五次止。能舒筋骨而安神，此乃养血之术也。



鹿形：闭气，低头，捻拳，如鹿转头顾尾。平身缩肩立，脚尖跳跃，跟连天柱，通身皆动。或三次，每日一次也可，如下床作一次更妙。

猿形：闭气，如猿爬树，一只手如捻果，一只脚抬起，一脚跟转身，更运神气，吞入腹内，觉有汗出方可罢。

鸟形：闭气，如鸟飞头起，吸尾闾气朝顶，虚双手射前，头腰仰起，迎神破顶。附图五

将《夷门广牍》和《万寿仙书》中的五禽戏进行一下比较，可以看出其动作要领基本一致，反映了明清时期经过改造后的五禽戏，其内容处于相对稳定的状态，这有利于五禽戏能较规范化地向前发展。



## 二、改造“八段錦”

宋代的八段錦，经过明人的改造，不仅其动作术势有所变化，而且还增加了静思、集神和行气的要求，并也配有图例的说明。明人王圻的《三才图绘》中载有“八段錦修真图”，其动作要领是：

（一）叩齿集神图法。叩齿集神三十六，两手抱昆仑，双手击天鼓二十四。先须闭目冥心盘坐，握固、静思。然后叩齿集神。次叉手向项后，数九息，勿念耳闻。乃移手各掩耳，以第二指压中指，击弹脑后，左右各二十四次。

（二）摇天柱图法。左右摇天各二十四。先须握固，乃摇头左右顾，肩膊随动二十四。

（三）舌搅漱咽图法。左右舌搅上腭三十六，漱三十六，

分作三口，如硬物咽之，然后方得行火。以舌搅口齿并左右颊，待津液生方漱之，至满口方咽之。

（四）摩肾堂图法。两手摩肾堂三十六，以数多更妙。闭气搓手，令热后摩肾堂，如数毕。仍收手握固，再闭气，想用心火下烧丹田，觉热极即止。

（五）单关辘轳图法。左右单关辘轳三十六。须俯首，摆撼左肩三十六次，右肩亦三十六次。

（六）双关辘轳图法。双关辘轳三十六。两肩并摆撼至三十六数，想火自丹田透双关入脑户，鼻引清气后，伸两脚。

（七）托天按顶图法。两手相搓，当呵五呵后，叉手托天，按顶各九次。叉手向上，托空三次或九次。

（八）钩攀图法。以两手如钩，向前攀双脚心十二，再收足端坐。以两手向前攀脚心十二次，乃收足端坐，候口津液生，再漱再吞，一如前数。摆肩并身二十四，及再转辘轳二十四次。想丹田火，自下而上遍烧身体，想时口鼻皆须闭气少顷。

宋代的八段锦有文、武之分，而明代的八段锦则有南派、北派之分，南派有立式、坐式等；北派则多为骑马式。南派动作简易，北派动作则较为繁难。从八段锦的派别之分，可以想见它在社会上的流传之广。

### 三、革新导引术的编排

清人曹庭栋，专意养生之道，曾博览养生古籍数百种之多，又坚持亲身实践，活到了九十多岁高龄。他在七十五岁时，即乾隆三十八年，编写了一本养生专著《老老恒言》，



又名《养生随笔》。书中以老年人为研究对象，涉及了养生的各个方面。什么饮食、散步、导引、安寝等等，可谓包罗万象。他在《饮食》篇里曾引用华佗的“食论”说：“食物有三化：一火化，烂煮也；一口化，细嚼也；一腹化，入胃自化也。老年惟籍火化”。强调老年人由于生理功能的衰退，饮食时更要借助于火化，来加强腹化的过程。并要求老年人养成饭后散步的习惯。他说：“饭后食物停胃，必缓行数百步，散其气以输于食，则磨胃而易消化”。曹庭栋对散步养生的评价很高。认为“坐久则络脉滞”，因此“居常无所事，即于室内，时时缓步盘旋数十匝，使筋骸活动，络脉乃得流通”。他说：“习之既久，步可渐千百，兼增足力”。又说：“步主筋，步则筋舒而四肢健。懒步则筋挛，筋挛日益加懒，偶展数步便苦气乏，难免久坐伤肉之弊”。至于散步的形式，他认为：“散步者，散而不拘之。谓且行且立，且立且行，须得一种闲暇自如之态”。强调形式可因人因时而异，但一定要在放松的条件下进行。

《老老恒言》还对导引术的编排进行了革新。曹庭栋认为：以前的导引术多为“卧功、坐功、立功”分别实行，如“华山十二睡功图”、“陈希夷坐功图”等，这难免要有缺陷。所以他编排的一套导引术，包括了“卧功、坐功、立功”三种姿态，以便其效用相互弥补。这是古代导引术势编排上的一个重大突破，有着积极的意义。曹庭栋编排的这套导引术，共二十势。其中卧式五势，立式五势，坐式十势。具体动作如下：

（一）“仰卧。伸两足，竖足趾。伸两臂，伸十指。俱着力向下，左右连身牵动数遍。

(二) 仰卧。伸左足，以右足屈向前，两手用力攀至左，及胁。攀左足同。轮流行。

(三) 仰卧。竖两膝，膝头相并，两足向外，以左右手各攀左右足，着力向外数遍。

(四) 仰卧。伸左足，竖右膝，两手兜住右足底，用力向上，膝头至胸。兜左足同。轮流行。

(五) 仰卧。伸两足，两手握大拇指，首着枕，两肘着席，微举腰摇动数遍。

(六) 正立。两手叉向后，举左足空掉数遍。掉右足同。轮流行。

(七) 正立。仰面昂胸，伸直两臂，向前，开掌相并。抬起，如抬重物，高及首。数遍。

(八) 正立。横伸两臂，左右托开，手握大拇指，宛转顺逆摇动。不计遍。

(九) 正立。两臂垂向前，近腹，手握大拇指，如提百钧重物，左右肩俱耸动。数遍。

(十) 正立。开掌，一臂挺直向上，如托重物。一臂挺直向下，如压重物。左右手轮流行。

(十一) 趺坐。擦热两掌，作洗面状。眼眶鼻梁耳根，各处周到，面觉微热为度。

(十二) 趺坐。伸腰，两手置膝，以目随头左右瞻顾，如摇头状。数十遍。

(十三) 趺坐。伸腰，两臂用力，作挽硬弓势，左右臂轮流互行之。

(十四) 趺坐。伸腰，两手仰掌，挺肘用力，齐向上，如托百钧重物。数遍。

(十五) 跌坐。伸腰，两手握大拇指作拳，向前用力，作槌物状。数遍。

(十六) 跌坐。两手握大拇指向后托实坐处，微举臀，以腰摆摇数遍。

(十七) 跌坐。伸腰，两手置膝，以腰前纽后纽，复左侧右侧，全身着力，互行之。不计遍。

(十八) 跌坐。伸腰，两手开掌，十指相叉，两肘拱起，掌按胸前。反掌推出，正掌挽来，数遍。

(十九) 跌坐。两手握大拇指作拳，反后槌背及腰。又向前左右交槌臂及腿。取快而止。

(二十) 跌坐。两手按膝，左右肩前后交纽，如转轱辘，令骨节俱响，背觉微热为度”。

这套导引术的特点是：动作简便，卧、坐、立齐全，尤适合于老年人保健。正如曹氏自己所云：“兹择老年易行者附于左，分卧功立功坐功三项，至于叩齿咽津，任意为之可也”。

## 第四节 对医疗导引术的综合

明清之际，除了继承和整理“陈希夷坐功”一类的医疗导引术外，还对其他一些医疗导引术进行归纳和综合。并根据“一病一术”的原则，创编了专门用于治疗某种疾病的导引术势。

### 一、《遵生八笺》中的医疗导引术

明人高濂在《遵生八笺》中曾综合有六种医疗导引术

势：

“（一）肝脏导引法。治肝以两手相重，按肩上，徐徐缓缓身左右各三遍。又可正坐，两手相叉，翻覆向胸三五遍。此能去肝家积聚风邪毒气，不令病作。

（二）胆腑导引法。可正坐，合两脚掌，昂头，以两手挽脚腕起，摇动，为之三五度。亦可大坐，以两手拓地，举身努腰脊，三五度。能去胆家风毒邪热。

（三）心脏导引法。可正坐，两手作拳，用力左右互筑，各五六度。又以一手向上拓空，如擎石米之重，左右更手行之。又以两手交叉，以脚踏手中，各五六度。闭气为之，去心胸风邪诸疾。行之良久，闭目三咽津，叩齿遍而止。

（四）脾脏导引法。可大伸一脚，以两手向前反掣，三五度。又跪坐，以两手据地，回视用力，作虎视，各三五度。能去脾家积聚风邪毒炁，又能消食。

（五）肺脏导引法。可正坐，以两手据地，缩身曲脊，向上三举。去肺家风邪积劳。又当反拳捶背上，左右各三度。去胸臆闭炁风毒。为之良久，闭目叩齿而起。

（六）肾脏导引法。可正坐，以两手耸托右胁，三五度。又将手返著膝，挽肘，左右同。绕身三五度。以足前后蹬，左右各数十度。能去腰肾风邪积聚”。

## 二、《贮香小品》中的医疗导引术

明人万后贤在《贮香小品》中也曾综合有针对性地治疗某种疾病的导引术势。如有治疗心病的导引术：“正坐，两手作拳，用力左右，互相筑，各六度。正坐，一手按腕上，

一手拓空如重石。又以两手相叉，脚踏手中，各六度。闭气为之，良久，闭目三咽津、三叩齿”。

有治疗肝病的导引术：“正坐，两手相重按脘下，徐缓身左右，各三五度。正坐，两手相拽，又翻覆向胸五六度”。

有治疗肾病的导引术：“正坐，两手从耳左右引肋三五度。又手着胸，抛射左右，各数次。缓身三五度。足前后逾，左右各十数度。卧时，坐床垂足，解衣闭气，舌抵上腭，目视顶，提缩谷道。手摩肾俞穴，各一百二十次。叩齿”。

有治疗肺病的导引术：“正坐，两手据地，缩身曲脊，向上五举。反拳捶脊，左右各五。闭气为之，良久，闭目叩齿、咽津”。

有治疗脾病的导引术：“大坐，伸一足屈一足，二手放后反掣，各三五度。跪坐，两手据地，力回顾虎视，三五度”。

有治疗胆病的导引术：“平坐，合两脚掌，仰头，两手挽脚腕起，摇动为之，三五度。大坐，两手抓地，举身努腰，三五度”。

### 三、《修龄要旨》中的医疗导引术

明人冷谦在《修龄要旨》中曾综合有八种医疗导引术势：

“（一）平坐，以一手握脚指，以一手擦足心赤肉，不计数目，以热为度。即将脚指略略转动，左右两足心更手握擦，倦则少歇。或令人擦之，终不若自擦为佳。此名涌泉穴，能除湿气，固真元。

(二)卧临时，坐于床，垂足解衣闭息，舌柱上腭，目视顶门，提缩谷道，两手摩擦两肾腧，各一百二十，多多益善。极能生精固阳，治腰痛。

(三)两肩后小穴中，为上元六合之府。常以两手握雷诀，以大指骨曲按三九遍。又搓手熨摩两目、颈上及耳根，逆乘发际，各三九。能令耳目聪明，夜观细书。

(四)并足壁立向暗处，以左手从项后紧攀右眼，连头用力，反顾亮处九遍。右手亦从项后紧攀左眼，扭顾照前。能治双目赤涩(sè)火痛。单病则单行。

(五)静坐闭息，纳气猛送下，鼓动胸腹。两手作挽弓状，左右数四。气极满，缓缓呵出五七，通快即止。治四肢烦闷，背急停滞。

(六)覆卧去枕，壁立两足，以鼻纳气四，复以鼻出之四。若气出之极，令微气再入鼻中，勿令鼻知。除身中热及背痛之疾。

(七)端坐伸腰，举左手仰掌，以右手承右胁，以鼻纳气，自极七息。能除瘀血结气。端坐伸腰，举右手仰掌，以左手承左胁，以鼻纳气，自极七息。能除胃寒食不消。

(八)凡经危险之路、庙殿之间，心有疑忌，以舌柱上腭，咽津一二遍。左手第二第三指，按捏两鼻孔中间所隔之际。能遏百邪。仍叩齿七遍”。

#### 四、《杂病源流犀烛》中的医疗导引术

清人沈金鳌曾在《杂病源流犀烛》中明确指出，他所综合的导引术，也是以治疗各种疾病为宗旨的。沈氏认为：“导引、运动，本养生家修炼要诀。但欲长生，必先却病”。所以他说：“其所导、所运，皆属却病之法”。他在感冒源

流中介绍的治疗伤风的导引术是：“先擦手心，极热，按摩风府百余次，后定心以两手交叉，紧抱风府，向前拜揖百余，俟汗自出，勿见风，定息气海。静坐一香，饭食迟进，则效矣”。

沈金鳌还认为：医疗导引术与健身导引术应有所区别。他说：“却病坐功，不比修真磨炼，每按时坐吞后，欲睡即睡，睡则病者精神完足。”从而划清了健身与医疗两类导引术的练习界限。至于练习的要求，沈氏认为，两类导引术又都有相联系的地方。比如都需要坚持不懈，持之以恒。“却病功夫，须立课程，逐日检查，勿失其时，日日如是，提醒缜密，自不间断而效”。

高氏、万氏、冷氏、沈氏所综合的医疗导引术，虽然有些治疗效果还有待于进一步的实践考证，但是他们在医疗导引方面实行的“一病一术”的创编原则，却是值得我们加以重视和研究的。

## 第五节 创编易筋经和太极拳

### 一、“易筋经”的创编

“易筋经”始见于明天启四年的一种手抄本，清道光三年后有了刻印本。清人米章氏辑本和潘霨的《内功图说》中，均载有“易筋经”图文。所谓“易”，是改变的意思；“筋”，是筋骨肌肉；“经”，是方法。“易筋经”，就是改变筋骨肌肉的方法。也就是锻炼身体的方法。共有十二势：

“（一）韦驮献杵第一势：立身期正直，环拱手当胸，气定神皆敛，心澄貌亦恭。

(二)韦驮献杵第二势：掌托天门目上观，足尖着地立身端，力周髀胁浑如植，咬紧牙关不放宽，舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安，两拳缓缓收回处，用力还将挟重看。

(三)韦驮献杵第三势：足指拄地，两手平开，心平气静，目瞪口呆。

(四)择星换斗势：只手擎天掌覆头，更从掌内注双眸，鼻端吸气频调息，用力收回左右俦。

(五)倒拽九牛尾势：两髀后伸前屈，小腹运气空松，用力在于两膀，观拳须注双瞳。

(六)出爪亮翅势：挺身兼怒目，推手向当前，用力收回处，功须七次全。

(七)九鬼拔马刀势：侧首弯肱，抱顶及颈，自头收回，弗嫌力猛，左右相轮，身直气静。

(八)三盘落地势：上腭坚撑舌，张眸意注牙，足开蹲似踞，手按猛如擎，两掌翻齐起，千斤重有加，瞪睛兼闭口，起立足无斜。

(九)青龙探爪势：青龙探爪，左从右出，修士效之，掌平气实，力周肩背，围收过膝，两目注平，息调心谧。

(十)卧虎扑食势：两足分蹲身似倾，屈伸左右髀相更，昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平，鼻息调无均出入，指尖着地赖支撑，降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。

(十一)打躬势：两手齐持脑，垂腰至膝间，头椎探胯下，口更齧牙关，掩耳聪教塞，调元气自闲，舌尖还抵腭，力在肘双弯。

(十二)掉尾势：膝直膀伸，推手自地，瞪目昂头，凝神一志，起而顿足，二十一次，左右伸肱，以七为志，更作



坐功，盘膝垂眊，口注于心，息调于鼻，定静乃起，脉功维  
备”。附图六

图六



易筋经，与现代的徒手体操动作非常相似，主要注重肢体运动，是一套很好的健身体操，在明清之际曾广泛流传。当然还得指出，清代后期人潘伟如和王祖源，分别在他们的《卫生要术》和《内功图说》中，将易筋经附会为南北朝时的天竺僧人达摩所传，其说毫无根据，反而给后世造成了混乱。

## 二、“太极拳”的创编

举世闻名的“太极拳”，是由河南温县陈家沟的陈卜于明洪武年间创编的。据陈鑫在《太极拳谱图说》中云：“明洪武七年，始祖讳卜，耕读之余，而以阴阳开合、运转周身者，教子孙以消化饮食之法。理根太极，故名曰太极拳”。关于太极拳的产生，也有些史料说为其他人所创编。如《清史稿·王来咸传》云：“清中叶，河北有太极拳，云其法出于山西王宗岳”。王宗岳是清初的人，乾隆年间还在世。诚然，不管太极拳是谁创编的，看来太极拳形成于明清之际，这个创编的时间问题是没有多少异议的。

所谓太极拳，它是揉合拳术、导引术与行气为一体的一种很好的医疗保健体操。随着时间的推移，太极拳发展到清朝末年，已形成了陈式（陈王廷）、杨式（杨澄甫）、吴式（吴鉴泉）、武式（武禹襄）、孙式（孙录堂）等多种流派。这些流派中，在手法（棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等）、步法（前进、后退、左顾、右盼、中空等），以及套路和推手等方面基本一致，但在架式和劲力上，各派有不同的特点。如陈式太极，有新架、老架之分；新架又有大架、小架之别。杨式太极，以大架式为主，舒展大方，轻灵沉

着。武式、孙式太极，以小架式为主，小巧紧凑，身法较低。吴式太极则熔大架小架为一炉，自成一家。

然而，无论是哪一派的太极拳，其特点都是动作柔和，缓慢，贯串圆活。练习时均要求思想集中，精神专一，呼吸和动作配合，做到深、长、匀、静。因而太极拳对促进中枢神经系统的活动，改善内脏器官的机能，均有良好的作用。所以，自它创编之日起，就一直流传不衰，深受我国人民，以及世界各国人民的欢迎。

## 第六节 颜元的养生理论

颜元（公元1635—1704年），字易直，又字浑然，号习斋，河北博野人。他一生从事教书，行医，晚年曾经主持过漳南书院。颜元和他的学生李塈都大力抨击宋明的唯心主义理学，注重躬行践履的“实事”、“实学”，故后人称他们为“颜李学派”。颜元的主要著作有《四存编》、《四书正误》、《朱子语类评》、《习斋记馀》，以及他的学生纂辑的《习斋先生言行录》等。其中包含着 he 的一些养生理论。

首先，颜元在“理”与“气”的关系问题上，提出了天下没有“无理之气”，也没有“无气之理”的理气一元论，（见《存性编》）批判了朱熹等人的“理在事先”，“理在气先”的唯心主义先验论，肯定了物质性的气是根本的、第一性的，而理是气的理，理存在于气之中，是依附于气的。这就为养生必须注重养气，必须注重形体的保养奠定了理论基础，而彻底否定了唯心主义理学的精神修养。基于这一认识，颜元非常强调人的形体强健的重要性。他说：“耳聪目

明，肢體健利，吾身之用也”。（《习斋先生言行录》）所以他很早就潜心研究养生之道。据考证，他八岁拜吴洞云先生为师，十岁时已开始学习神仙导引之法。

其次，颜元对理学所提倡的“存天理，灭人欲”的绝欲主义养生态度，进行了严肃的批判。他认为，唯心主义理学家总是把人欲看作是恢复天理的障碍，看作是养生中的罪恶，这是非常错误的。他提出了与理学根本相反的观点，云：“不惟气质非吾性之累害，而且舍气质无以存养心性”。（《存性编》下引同）他称气质是“天地予人至尊、至贵、至有用之气质”，“离开气质，则性反为两间无作用之虚理矣”。所以颜元竭力反对理学的静坐，并指出了静坐的危害。他说：“静坐书斋，人无一不脆弱”。（《朱子语类评》）又说：“终日坐书房中，萎情人精神，使筋骨皆疲软，以至天下无不弱之书生，无不病之书生。生民之祸，未有甚于此者也”。（《习斋先生言行录》）他还说自己也曾身受理学之害，吃尽了静坐的苦头。“吾尝目击而身尝之，知其为害之钜也”。（《存学编》）因此他批评“朱子教人半日静坐，半日读书，无异于半日和尚，半日当汉儒”。（《朱子语类评》）并指出理学的静坐与佛教的坐禅没有两样，都是镜花水月一样的虚幻，其结果是“空静之理，愈谈愈惑；空静之功，愈妙愈妄”。（《存学编》）

第三，颜元提出了“动以养生”的主张。他认为：“人心动物也，习事则有所寄，而不忘动，故吾儒时习力行，皆所以治心”。（《习斋先生言行录》下引同）他从自己的亲身实践中认识到了“制舞而民不肿”的道理。所以他提出了“动以养生”的主张。他说：“宋元来儒者皆习静，今日正可言

动”。认为“养生莫善于习动，夙兴夜寐，振起精神，寻事去作，行之有常，并不困疲，日益精壮”。常动则“筋骨鍊，气脉舒”。（《朱子语类评》）他特别强调指出：“一身动则一身强，一家动则一家强，一国动则一国强，天下动则天下强”。（《习斋先生言行录》）从而把“动以养生”的理论发展到了一个完全崭新的高度。

## 后 记

一九八六年八月

在我国古代，虽没有保健体育这样的名词，但却有近似今天保健体育一类的活动，这就是养生。可见养生活动不仅是现代研究的一个重要课题，古代就曾给予了足够的注意和重视。在我国，从很早的时候起，我们的祖先就开始探索人类生命的奥秘。商代人已经很明确地提出了长寿的观念，后来随着时代文明程度的提高和科学文化的进步，终于从养生最初的模糊意识，而逐渐形成了一个完整的古代养生体系。这本小册子正是企图将这一发展过程粗略地勾画出来，使人们大致了解到我国古代养生发展的轨迹。这是我进行写作的第一个动机。

另一方面，本着“古为今用”的原则，作者还想通过对古代一些具体养生方法（诸如导引术、行气术之类）的介绍，来为今天人们的健身活动服务。如果有那么一些养生爱好者和离体退休的老年同志，能从这本小册子里所介绍的某些养生方法中有所受益，那也将会使作者感到莫大的欣慰。

还须说明的是，在完成这本小册子的过程中，曾经吸收了许多同辈和前辈学者的研究成果，行文之中不能一一注出。在此谨向他们表示谢意。苏州大学红楼图书馆和体育系资料室的老师们，在我查阅资料的过程中，曾给予了极大的方便

和热情的支持，也在此一并表示谢意。

罗时铭

一九八六年八月于苏州大学

（此处为大量模糊不清的印刷文字，疑似为正文或附录内容，因图像质量原因无法准确转录。）

# 主要参考书目

《尚书》  
《诗经》  
《论语》  
《道德经》  
《墨子》  
《山海经》  
《黄帝内经》  
《庄子》  
《荀子》  
《吕氏春秋》  
《春秋繁露》  
《淮南子》  
《新论》  
《论衡》  
马王堆《导引图》  
《却谷食气篇》  
《周易参同契》  
《老子想尔注》  
《太平经》  
《稽中散集》

西周  
西周  
春秋·孔丘  
春秋·老聃  
战国·墨翟  
战国  
战国  
战国·庄周  
战国·荀况  
集·吕不韦  
汉·董仲舒  
汉·刘安  
汉·桓谭  
汉·王充  
汉  
汉  
汉·魏伯阳  
汉·张道陵  
汉·于吉  
晋·嵇康



- |          |         |
|----------|---------|
| 《抱朴子》    | 晋·葛洪    |
| 《养性延命录》  | 南北朝·陶弘景 |
| 《文心雕龙》   | 南北朝·刘勰  |
| 《颜氏家训》   | 南北朝·颜之推 |
| 《诸病源候论》  | 隋·巢元方   |
| 《备急千金要方》 | 唐·孙思邈   |
| 《摄养枕中方》  | 唐·孙思邈   |
| 《保生铭》    | 唐·孙思邈   |
| 《天隐子》    | 唐·司马承祯  |
| 《服气精义论》  | 唐·司马承祯  |
| 《钟吕传道集》  | 唐·施肩吾   |
| 《白氏长庆集》  | 唐·白居易   |
| 《云笈七签》   | 宋·张君房   |
| 《保生要录》   | 宋·蒲虔贯   |
| 《圣济总录》   | 宋·太医院   |
| 《朱子语类》   | 宋·朱熹    |
| 《东坡七集》   | 宋·苏轼    |
| 《剑南诗稿》   | 宋·陆游    |
| 《儒门事亲》   | 金·张从正   |
| 《脾胃论》    | 金·李东垣   |
| 《胎息铭》    | 明·王文禄   |
| 《夷门广牍》   | 明·周履靖   |
| 《遵生八笺》   | 明·高濂    |
| 《贮香小品》   | 明·万后贤   |
| 《修龄要旨》   | 明·冷谦    |
| 《金仙证论》   | 清·柳华阳   |

- 《老老恒言》 清·曹庭栋
- 《杂病源流犀烛》 清·沈金鳌
- 《内功图说》 清·潘霨
- 《习斋先生言行录》 清·颜元
- 《中国古代体育史简编》 李季芳、周西宽、徐永昌  
主编 人民体育出版社
- 《中国体育史》 谷世权、杨文清编著  
北京体育学院体育理论  
教研室体育史教学组
- 《中国气功学》 马济人编著  
陕西科学技术出版社
- 《气功》 浙江科学技术出版社