

郝勤 著

中國古代養生文化

巴蜀書社

责任编辑：栾永平

封面设计：张光明

中国古代养生文化

郝勤 著

巴蜀书社出版发行
四川省新华书店经销

(成都盐道街三号)
巴蜀印刷厂印刷

开本 787×960毫米1/32 印张5.75插页1 字数132千
1989年12月第一版 1989年12月第一次印刷

印数：1—2,890册

ISBN7—80523—294—6/G·13 定价：1.74元

目 录

第一章	生命的意志·····	(1)
第二章	神仙家和方士们的愿望·····	(8)
第三章	儒家与道家的对话·····	(14)
第四章	歧伯与黄帝的世界·····	(21)
第五章	太极图中的生命激情·····	(28)
第六章	来自世俗的努力·····	(44)
第七章	东方的生命意识—— 中国传统养生思想模式·····	(52)
第八章	潜入生命的湖底—— 中国传统养生的基本理论·····	(80)
第九章	神奇的养生实践—— 中国古代气功·····	(98)
第十章	龙导虎引的魅力——	

	中国导引术.....	(119)
第十一章	乐而有节则和平寿考——	
	中国传统房中养生.....	(142)
第十二章	彭铿斟雉受寿永多——	
	中国传统饮饌服食养生.....	(158)
第十三章	天人合发万化定基——	
	四时调摄与起居卫生.....	(169)

第一章

生命的意志

公元前七七六年，在希腊培洛朋尼萨斯的西海岸，爱琴海温暖的季节风柔和地吹拂着欢乐的多尼亚人后裔们那金黄色的卷发。当一位名叫科洛伊波斯的青年在奥林匹亚山宙斯祭坛前熊熊火炬照耀下第一个跑到终点时，一个照耀千秋的灿烂文化诞生了。希腊人创造的竞技运动标志着一种围绕人类生命和身体本身发展的文化开始在地 球 的 西半部定型。

然而，与此差不多同时或更早，在东半球，伴随着青铜器浇铸场冲天的火光和号子，华夏人的后裔也在创造一种身体文化、一种至今仍令西半球的人们感到神秘、困惑的同样旨在发展人类生命和身体的文化——养生文化。

养生文化是东方古老的黄河长江流淌出来的文化。它是东方对人的生命的认识模式和实践方式。它充满着东方的精神和气质。现在，让我们逐着时间的浪花、怀着对一个古老文化的崇敬，去窥探一下那神秘面纱下历史真实的容颜。

当我们的远祖同猿类揖别，在大地母亲的怀抱中颤颤巍巍地站立起来，用他那尚未可称为发达的声带向着东方的旭日发出第一声含混而宏亮的啼声之时，也许，人类关于自身生、老、病、死的畏惧、疑虑和思索便开始了。或许，在先祖们的原始思维中，那混沌一片的意识还未能分辨主、客体的差别，不能理解人类从出生到死亡的确切含义。大自然尚未能

赋予那些刚离开森林，只能用尚不灵敏的上肢挥动粗糙的石制砍砸器去砸断一根树枝的先祖们一副足以思索生命奥秘的思维机器。然而，我们也切实地知道，即使在动物中间，看见同类和同伴的死亡，也将引起伤心的哀鸣和悲啼。善良的动物会久久地徘徊于同伴的尸体旁，留恋不去。“兔死狐悲，物伤其类”，我们不知道那素以狡猾著称的狐狸是否真会为兔子的死亡悲伤，但我们却知道，很多诸如鸟类、鹿类和猩猩等动物，都对同伴的生与死表示过深厚的情感和依恋。由此可以推测，即使是我们那些眉脊凸出，下颏内收，看上去不怎么聪明的远祖，对于自身或同伴的病痛衰亡也必定会引起内心的苦恼和伤悲。我们当然已无从知道这些远祖是否会三三两两地坐在岩洞前的石块上，象艺术大师罗丹的不朽雕塑《思想者》那样捧颞沉思，或者象歌德的浮士德那样发出一声声沉重的叹息。但是，当山顶洞人在同伴尸体旁虔诚地撒下一把把矿物质红粉时，我们确实看见了人类的祖先赋予生与死的思索和观念的信息。

如此看来，对人生苦痛，对疾病、衰老、死亡发自内心的、潜在的反抗意识和不甘心对大自然天赋命运屈服的挣扎精神，乃是人类与生俱来的本能冲动和永不消退的意志。毫无疑问，生的欲望、死的恐惧、病的苦痛、老的悲哀是最基本的人性使然。同样，热爱生命、依恋生活、追求人生快乐乃是人类健康的人格和正常的情感，同样是人类本能和天性使然。

然而，仿佛是命中注定，这种人生天赋的天性和情感必得面对来自两个方面的挑战和否定：其一是来自包括我们自身自然在内的无情的自然规律：阴阳盛衰，生死交替，新陈代谢；其二是来自我们人类社会本身，战争、剥削、伤害、残杀，仿佛一部分人的意志实现必得以另一部分人的意志

（包括生的意志，追求幸福、快乐、健康、长寿等的意志）被剥夺为前提。氏族间血腥的残杀、阶级间无情的剥削、社会集团和国家之间疯狂的彼此毁灭，这些较之大自然更为严酷地威胁和摧毁着人类生存的意志和权利，使人类追求幸福和康乐的天性和愿望被历史碾得粉碎。良知与理性、情感与道德、追求与期待、探索与体验，这些都交织在人类争取生命自由与健康幸福的永恒追求之中。尽管这些追求并不都能结出丰硕的果实，甚至在人类历史长河中绝大部分岁月里人类关于生命本身的思考是幼稚的，他们努力的方向和设计的行为是错误可笑的，然而，面对先人们那种向自然挑战的勇气和锲而不舍、孜孜不倦的探索热情，谁又能去嘲笑和蔑视他们呢！

鸡鸣昧旦，明星有烂。在那些艰辛备至、筚路蓝缕的蒙昧时代甚至青铜文明时代，人类关于自我和自然的一切思考竟然都不是属于人自己的。当人们面对命运的无常和自然的神秘而无所适从、束手无策之时，一种无所不在、超自然的神秘力量便必然地统治了人类。那些看不见摸不着的精灵神怪连同它们在人间的代言人巫覡便从人类那里攫去了思考的权利。在对上天、祖妣以及各种神灵的祭坛前，巫师们以神鬼的名义垄断并实际否定了人们关于生老病死以及生命奥秘的探索。他们“恒舞于宫，酣歌于室”（《尚书·伊训》），在一片“钟鼓喤喤，磬管将将，降福穰穰，降福简简，威仪反反”（《诗·周颂·执竞》）之中，巫覡们通过祭祀祈祷、占卜凶吉、诅咒请神等法术来祈求祖先庇佑，鬼神宽恕，驱疾疫于身外，保康寿于族人。“巫者事鬼神祈祷解以治病请福也”。（《公羊传·隐公四年注》）“巫咸为尧之医，能祝、延人之福”（《世本》）。巫覡的力量是如此强大，以至安阳殷墟出土的甲骨文中大量有关巫覡致祭鬼神

以求禳解疾疫的卜辞；以至孔子曾叹道：“鬼神之为德，其盛矣乎？祝之而弗见，听之而弗闻，体物而不可遗，使天下之人斋以盛服，以承祭祀，洋洋乎如在其上，如在其左右”。

（《中庸》）

显然，在“无冬无夏，值其鹭羽”的狂舞中，在炙烤牛胛骨和龟壳的烟火熏燎中，在对上天鬼神无休止地祷告声中，巫覡们给人类生老病死的苦痛和寿考康宁的期望开了一张毋庸置疑却又毫无道理的、廉价而虚渺的药方，这就是：一切归于神灵的意旨。

然而，“青山遮不住，毕竟东流去”。即使是那狰狞可怖的饕餮和祭坛前的火刑柱也未能阻止人类理性的潜流和思索。历史不愿意让它的主人永远成为祭坛之火熏燎中站在图腾柱下瑟瑟发抖的可怜动物。造物主造出人类仿佛注定要促使他成为自我生命的主人。因此，当人类生产力不断获得进步，文化不断获得发展的同时，历史在黄河和长江的胸怀中也孕育了一种人类自我康复、自我发展的文化——养生文化。

应该说，养生作为一种人类生存所需要的基本行为，早已包容在人类最初为生存而斗争的活动中，在人类的衣、食、住等基本需要层次和活动中体现出来。从历史记载来看，人类对自我生命的养护意识至少在“有巢氏”的“冬则居营窟，夏则居增巢”（《礼记·礼运》）到“高足以辟润湿，边足以围风寒”的“宫室之法”（《墨子·辞过》）等居住条件的改善过程中已初见端倪。同时，从先人“衣皮韦”以御寒到仰韶遗址出土之骨针、石纺车以及半坡遗址发现的陶纺轮和留有布纹的陶器等，都说明人类对自我生命和身体的养护已从被动适应自然发展到能动地去改造自然的阶段。更重要的是，人类藉火的发明由“民食果蔬蚌蛤，腥臊恶息而

伤腹胃，民多疾病”（《韩非子·五蠹》）到“炮生为熟，令人无腹疾”（《礼记》），这不仅实现了人类自我身体养护的最关键环节，而且炙熟的肉食还使“脑髓因此得到了比过去多得多的为本身的营养和发展所必需的材料，因此它就能一代一代更迅速更完善地发展起来”。（恩格斯《自然辩证法》）

就广义来说，人类为衣、食、住等基本生存条件而斗争的过程也就是养生文化形成的过程。人们为了御寒而衣，为果腹而食，为安全和抵御自然界侵害而筑房等等，都无非是为了生存的需要，为了养护和发展生命的需要。即使是那些道德和文明的需求，从本质上来说，也无非是为了同处一社会群体中每一个体的生存需求和利益而调节彼此的关系，无非是人类在社会环境中维护作为种的生命存在和发展的必要手段和措施而已。就连人类的审美需求在潜意识中也同人类的生命本能和生命意志紧密相连，——它们无非是通过主客体的作用联系来追求一种热烈深沉的生命快乐和情感体验，是一种生命发展的高层次需要。

人类早期的养生行为是一种本能的生存欲望所支配的活动。在史前社会，人类的主要活动围绕的唯一主题是生存。因此，养生行为通常通过集体无意识广泛地泛化、蕴涵于人类一切活动中，包括人类社会关系的调整中。例如，人类的两性关系从杂婚、族内血缘婚、族外交互群婚进而到对偶婚，从表面上看这是社会组织制度的演进过程。然而，这一演化过程的背后凝聚着人类最深沉的进化意志，它保证了人类的体质和智能的不断改进和完善。人类控制调整自己的性关系和性行为不仅是一种社会关系的控制调整，而且在种的优生进化及人类本身的生命健康方面具有重大意义。

从无意识的养生行为到自觉的养生意识产生无疑是一次

伟大的飞跃，它标志着人类已不再甘心于作大自然和本性中各种恶性因素扼制下消极挣扎的可怜动物。随着对自然力的掌握，工具的发展，技术的进步，人类实现自己生存的手段越来越丰富，开始具有了实现生命自由的能力，特别是在青铜时代，人类进一步掌握了创造自然而非简单利用改造自然的技术。在这些基础上，人类对养护、维护、改善和发展自我的生命和体质提出了超越低层次需要的越来越高的要求。由此，一种有意识地养育养护氏族成员及个体自我生命的文化悄悄积累起来了。人类开始将生活实践中有关经验抽象集中起来，创造出一种关于人类生命和体质的自我养护、改善和发展的文化——这就是养生文化。

然而，这种养生文化，已不是那种广义的、涵盖人类几乎所有基本活动的养生文化。阶级社会的出现，社会分工的发展，生产力及人类思维能力、认识能力的发展，促使人类文化向高质量高层次发展。人们开始明确建构和认同有关幸福的模式和标准。在古文明各国中，这种人生幸福的模式和标准同整个文化形态及环境有密切关系，因而有相当差异。在古中国，这一模式和标准最早反映在大致产生于商末周初的《尚书·洪范》之中：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。六极：一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。”

我们可以惊讶地发现，实际上，《洪范》所提出的“五福六极”人生论和幸福观跨越了几千年岁月，为整个中华民族建构了一种深层文化意识和价值观。在这里，古代中国人倾向于将自己的幸福观和价值取向牢牢地同长寿、健康安宁、尽天年等相结合。在祖先们看来，人生的幸福并非仅仅是财富的占有、名誉地位的获得。幸福意味着生命的完善。而在其中，生命的健康、安宁、长寿占有重要地位和比例，甚至

是第一位的。与此相对应，夭折、疾病、体弱同忧患、贫穷和丑恶一样，实在是人生最大的痛苦，是上天对人的最大惩罚。由此出发，中国古代先人们很早便将追求人生幸福和快乐同追求寿考、健康、安宁联系起来，把追求人的生命价值置于很高的价值尺度之上。这种“向用五福，威用六仪”的价值结构实际上对整个中国民族文化心理结构有重大的潜在影响。一方面，我们能够从它身上看到道家与道教思想的影子；另一方面，它更多地体现了从古到今一般民众的价值结构和观念心态。

《洪范》的理想是现实的人间希望，是彻底的市俗的呼号。它没有巫觋的气息。它同西方文化传统在宗教光环下追求精神和理念的快乐，或者如古印度文化追求人梵一致的欢快，体验感受也毫无一致之处。这种植根于市俗的土壤中的群体价值追求就是中国传统养生文化的现实基础。在这一价值结构和目标的指引下，中国文化注定要在它古老宽厚的胸怀中哺育出又一独特而灿烂的子文化——养生文化。

第二章

神仙家和方士们的愿望

如果说,《尚书·洪范》在谈论“择建立卜筮人”,“立时人作卜筮”,“谋及卜筮”的同时又备言具古代朴素唯物主义色彩的五行思想及市俗味浓厚的“五福六极”的话,那么,它在一定程度上确实反映了殷周鼎革之际人们观念意识的变革事实和过程。而这一变革过程本身,对于中国古代的养生文化发展来说,具有决定性的作用。

如前所论,虽然养生作为一种广义的社会活动 and 实践早被包容和存在于人类基本生存活动中,但是,作为一种具有规范性和相对稳定内涵的文化现象,它的形成有赖于一定的历史文化环境和条件。在史前社会,低下的生产力和原始思维模式充其量只能积累和传递一些简单的养生经验和知识。进入阶级社会后,原始社会形成留传下来的巫觋文化发展到鼎盛,它同奴隶制相结合,互为表里,成为奴隶社会,尤其是中国的夏商社会唯一的意识形态。巫觋文化通过一整套祭祀、法术、巫术活动,使人们的内心世界对“上天”、鬼神、精灵的宗教产生既恐惧又崇拜的情感,迫使人们承认自称“承受天命”的奴隶主的权威。在这一权威下,巫觋们垄断了一切文化,将人类文化和精神世界彻底置于鬼怪神灵的恫嚇恐吓和操纵控制之中,使人们陷于非理性的迷惘和困惑之中。然而,明显的事实是,养生文化的成型只能是人对自身生命存

在、人的身体与精神的存在关系，以及人的生活·方式等问题进行长时期的感性积累特别是理性思考的结果。这种理性思考和探索本身意味着对人的生命价值的肯定，同时，在一定程度上，也就意味着对上天及鬼怪神灵的否定。

从考古学和甲骨文研究成果来看，虽然在商代人们已经积累了一定的医学知识和卫生经验，然而，其中缺乏严密的理性探索过程和环节，也看不出一种合乎理性的养生模式的建构。这是因为当时的文化为巫觋所垄断，人类一切疾病及寿夭生死都被迫听命于神灵的旨意。在这种环境下，充满理性色彩和市俗气息的医学与养生文化是难以长成独立的大树的。它们更多地是被遏制甚至扼杀在胚胎和萌芽状态。

然而，当那位误踩了“巨人迹”的黄河女儿姜源的英雄后裔，有名的周武王姬发“左杖黄钺，右秉白旄以麾”，威风凛凛地带领大军，“如虎如貔，如熊如罴于商效”，一举打败了“天命玄鸟”的商王朝末代国王帝辛的部队，建立周王朝后，一切开始发生变化。以宗法等级分封制和井田制为核心的西周封建领主制取代了夏商奴隶制。与此相应，在文化意识形态方面，同“殷人尊神率民以事神，先鬼而后礼”不同，“周人遵礼尚施，事鬼敬神而远之，近人而忠焉”（《礼记·表记》）。周人一方面仍受虽与夏商奴隶制共同衰落，但仍具强大历史惯性的巫觋文化支配和影响，尚畏“皇天上帝”；另一方面又深感“惟命不于常”（《尚书·康诰》），“天命靡常”（《诗·大雅·文王》），表现出商代所不具有的对天道命运变化的疑虑及对鬼神力量的怀疑。由此，周人开始远鬼而“近人”，为养生文化和理性精神开启了历史大门的缝隙。

文化的发展不可能是简单的量的扩张和增加，犹如吹气

球一样。它也不可能只是简单的质的更替和突变。当人们理性初萌，开始揖别巫覡文化之初，历史注定要为其壮丽的舞台投下诡奇神秘的光柱。当中国北方中原黄河流域的巫祝文化日益没落之际，在中国的西南，南方和东方，都几乎同时萌动着一种新的文化。它以其诡奇神幻，光怪陆离而至今使人感到奇幻莫测而又极富魅力。更令人诧异的是，正是这种文化犹如一片神秘深奥的湖泊，将原来那些养生经验的涓涓细流汇集起来，又变为湍急奔涌的湍流奔腾而去，形成了久远的养生文化源流。

这就是神仙家方士文化。这种文化的核心在于它认为能够通过某些特殊的手段和方法达到长生不死，进而肉体飞升成为神仙。中国古代养生文化在很大程度上就是作为达到和实现这种充满奇瑰的理想的主要手段和方法而展开发展的。

关于神仙思想的最早文献记载可追溯到战国时期成书的《山海经》、《庄子》、《韩非子》、《楚辞》、《战国策》和《吕氏春秋》等文献中。这些文献都出现了“不死之药”、“不死之乡”、“不死之道”、“延年不死”等记载。其中又尤以《庄子》和屈原的《远游》诸篇记载较详。照《庄子》的说法，神仙们住于“藐姑射之山”，他们“肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外，其神凝，使物不疵疠而年谷熟”（《逍遥游》）。这些神仙们“息之以踵”，本事极大，以至“大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山，飘风惊海而不能惊。若然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外，死生无变于已，而况利害之端乎？”

照当时人们看来，这些神仙们最大的特点一是不死，二是升天。然而这些神仙是从哪儿来的呢？这个问题具有特殊的意义。原来，神仙们同以往夏商宗教观念中的“上天”、

日神、月神、雨电云气、山川河流之神以至伏羲、女娲、黄帝、炎帝、西王母等神祇都在本质上不相同。那些神祇们是天生的、高居于人类之上的。人们在自己的意识中创造了他们，从一开始，这些异化物便统治着人们，使人类仆俯战栗在他们脚下。而神仙们却不同。首先，神仙不是与生俱来的，而是由凡人经过特定手段方法修炼而来的。其二，神仙们除了不死和飞升以外，实与人有着一样的形象、肌肤和性格爱好，这就使神仙学说在某种程度上具有了古希腊人格神类似的神人同型同性性质。也就是说，它使人产生亲切和向往，使人能够产生行为上的追求和模仿。这同那种自然神崇拜、鬼魂崇拜及祖先崇拜等为主体的古代宗教形成鲜明对比。其三，也是最重要的是，在长生不死的动机驱使下，神仙方士，还有以后的道教徒们创造和发展了一系列与古代文化和科学密切相关的技术与知识。养生文化就是其中影响最大，具有很高实践意义和价值的文化活动之一。

那么，神仙方士文化与古代养生文化的关系究竟何在呢？它究竟对古代养生文化发展有何意义呢？大致说来有如下几个方面：

首先，随着神仙方士文化的兴起和传播，养生文化便逐渐从巫医体系中挣脱出来，开始获得独立的内涵和性格。在巫覡垄断一切文化（包括医术在内）的时代，养生文化的某些因素和方法只能服从于巫医的需要而发展，或以民间经验的形式流传。巫覡治病，主要以祈祷祭祀诅咒请神等巫术法术为主，祈求鬼神宽恕、祖先庇佑或以符篆神水驱疾疫于身外。所以《公羊传·隐公四年注》说：“巫者事鬼神祷解以治病请福也”。随着神仙方士文化的兴起，以往那种严格的神人不交通，只能由巫覡充当二者媒介和传递者的状况打破了。人们获得了一种全新的认识，即人可以通过某些特定的“方

术”而由凡人变成神仙。这同以往那种人类只能对之顶礼膜拜的神人关系，是多么大的变化！由于追求“不死”的方法手段在本质上体现了人类追求健康长寿、打破自然规律束缚这一本能愿望和追求，因而在这一虚幻的目标动机下实际实践的是人类旨在提高生命力和健康长寿水平的行为和活动。汉末晋初道教经典《老子河上公章句》曾明白地道出了这一点。文云：“修道于身，爱气养神，益寿延年，其法如是，乃为真人”。这样，作为神仙方士们必然的修炼方法和手段，养生文化开始发展起来。

其次，随着神仙思想的传播，特别是秦皇汉武等上层统治阶级的推波助澜，促使一部分人开始执着地探寻求索达到肉体长生，不死成仙的各种方法途径。经过从战国到秦汉，逐渐形成了一群专门从事养生治身研究和活动的方士集团。这些方士们在理论上大都以阴阳五行学说作为各种方术的根据，在战国为神仙家、秦汉初为方仙道、汉为黄老道，东汉后其主要思想和方术为道教所吸收容纳。这些方士在战国至秦汉即对养生作了不少研究，如《汉书·艺文志》划归“神仙家”用以“保性命之真”的书目便有《黄帝杂子步引》、《黄帝歧伯按摩》、《黄帝杂子芝菌》、《神农杂子技道》等书目。实际上，在《方技略》中的《黄帝内经》和房中八家，也属神仙家方士们养生治病的书。其它如长沙马王堆出土的帛书《辟谷食气》、《导引图》、《养生方》以及竹简《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》等都是战国秦汉方士们所撰的养生专著。没有在神仙家这一大旗下汇集起来的一个方士集团，是很难在养生文化领域形成如此丰厚成果的。

再次，神仙家的兴起和传播还使养生学与医学逐渐分离而成为中国古文化中一种独立的文化。在巫医时期，养生术

与医术同掌握在巫医手中，故养生术与医道都揉合于巫术之中。而神仙家方士们出于其追求长生不死的特殊目的和动机，侧重于探索和发展各种“治未病”而非“治已病”的方法，寻求使人健康长寿乃至不死升仙的途径。这样，一种虽与古医学传统有密切血缘关系，然而在目的、手段、方法、理论上又自成体系的养生学便形成了。同时，在文化集团方面，医学主要为古医家所传承发展。而养生则主要为神仙家方士以及后来的道教徒们所发展。虽然二者并无特别明确的界限，但泾渭还是大致可分的。

如是，我们或许可以大胆地认为，如果没有中国古代特有的神仙方士文化，那么，我们今天所看到的这种自成体系的养生文化是很难发展起来的。英国著名学者李约瑟博士曾精辟地指出：“道家思想从一开始就有长生不死的概念。而世界上其它国家没有这方面的例子。这种不死思想对科学具有难以估计的重要性。”（李约瑟《中国科技史》第五卷）李约瑟博士所说的科学，便包括古代的养生学以及气功学、营养学、生理学、药理学、性科学等。日本学者窪德忠教授指出：“似乎可以认为现实的人使具有天生肉体的生命无限延长，并永享快乐的欲望导致了产生神仙说这一特异思想，这种思想在其它国家是没有的”。他认为，既然“道教的主要目的是长生不老”，那么，养生学这一领域“受到重视是理所当然的”（窪德忠《道教史》序章及第一章）。学者们的研究表明，主要是古代神仙方士文化，而不是人们平时直观认为的传统医学，促进了养生文化的大发展。虽然后者同养生发展有密切联系。中国古代的神仙家方士们就是这样用自己奇幻瑰丽的想象和理想作为动力，生产出了一批又一批令人赞叹的古代科学和技术产品。而养生文化，无疑是其中最有价值、质量最高的产品之一。

第三章

儒家与道家的对话

春秋战国时期，是中国社会文化经历剧烈震荡的时期，也是养生文化真正崛起的时期。除了神仙家方士们从动机和技术上对养生发展起了重大推动作用外，这一时期的先秦诸子也不约而同地在一种冷静的思考和理性精神指引下将视角注视到了人的社会存在、生命价值、人生追求、个人和社会的精神生命发展等一系列问题。其中最典型和具代表性的是儒道两家。

儒道两家从不同角度一致认同人的存在和人生价值是他们注意的中心。他们都排斥鬼神在其学说中的地位，肯定和高举“重人”的旗帜。孔子在“仁者人也”的命题下拒绝有关“天道”、“鬼神”的讨论，认为“未能事人，焉能事鬼”？“未知生，焉知死”？（《论语·先进》）。老子则将人与道、天、地并列，认为“域中有四大，而人居其一焉”

（《道德经》25章）。儒道两家这种“重人”的思想倾向本身反映了先秦理性主义思潮对巫覡文化的否定，而在这种否定中肯定了人的价值。中国养生文化的根须正是深植于这种价值取向的土壤之中。

然而，由于儒道两家对“人”的概念以及人的生命存在价值有完全不同的理解和观察认识角度，因而，他们在使用同一“养生”字眼时，便出现内涵和外延上的分歧和差异。

对孔子来说，所谓“人”的概念始终是“社会人”而非“个体人”。从这一点出发，他所谓的养生一方面是站在道德的立场上要求“亲亲”、“养老”，另一方面，是从其社会理想出发，主张培养那种“明明德于天下”的君子。这样，他所代表的儒家养生思想基本上属于广义的养生概念，亦即关注作为整体的社会人的生命存在和基本关系及需求。因此他所谓的养生基本上属于道德范畴。如他说“是故孝子之事亲有三道焉：生则养，没则丧，丧毕则祭”（《礼记·祭统》）。孟子更明确地说：“穀与龟鼈不可胜食，材木不可胜用，是使民养生丧死无憾也。养生丧死无憾，五道之始也”（《孟子·梁惠王》）。这种伦理道德化的养生思想对传统养生文化产生了深远影响。它一方面使寿亲养老成为传统养生文化主要价值追求和目标设计；同时，又使传统养生文化得以建立在一个包括人类所有基本需求，如衣、食、住、生殖、游玩乃至道德规范和品质修养等广泛基础之上。

较之儒家，道家虽然也时时从社会的角度审视人类，但是，他们更为重视的乃是作为个体的人的生命价值和生命自由。面对世人风尘仆仆于名利之途，不惜伤身害生以求荣华富贵，老子发出了沉重的责难：“名与身孰亲？身与货孰多？得与王孰病？”他认为，对于功名利禄、声色美味等“甚爱必大费，多藏必厚亡。故知足不辱，知止不殆，可以长久”（《道德经》四十四章）。庄子更是激进地指斥那种“小人则以身殉利，士则以身殉名，大夫则以身殉家，圣人则以身殉天下”的作法，他清醒地看到了，这些地位阶层不同的人虽然“事业不同，名声异号，其于伤性，以身为殉，一也”（《庄子·骈拇》）。面对世人的愚昧妄行，他抚膺长叹，对天叹息：“今世俗之君子多危身弃生以殉物，岂不悲哉！”（《让王》）由于道家排除利、名、家、天下等而将

“生”与“身”置于其价值追求的首位，其养生思想便必然建筑在个体的身体养护和生命发展之上。也就是说，同儒家从社会秩序和历史道德的角度谈论养生不同，道家的养生思想更趋向于对人的生命自由和发展的肯定及人生和谐的追求。道家朦胧地感觉到了社会和文明的异化对人的生命和身体带来的奴役和伤害，力图在抵制和反抗这种异化力量的抗争中求得人的身心复归和解脱，求得人性和生命本质的解放。老子由此提出“致虚极，守静笃，吾以观复”的主张，号召人们以“去甚，去奢，去泰”及“载营魄抱一”、“专气致柔”来“归根”、“复命”，达到其“复归于朴”、“复归于无极”、“复归于婴儿”的理想，亦即要回归生命的本质，排斥文明和社会对人生和体质所带来的种种伤害，从以清静寡欲为原则的养生活动中去把握自我的生命与自由。同样，庄子在继承老子否定异化、追求生命本质思想的基础上，淋漓尽致地发挥了道家的理想。他犹如天马横空，万里驰骋，纵横捭阖，把人类的追求与宇宙的无限存在结合起来，希望通过养生去实现“与天地同俦”、“与天地并生，与万物为一”的理想，使凡人变成具有自由和无限的“至人”、“真人”和“神人”。由此看来，道家理想实际蕴涵两个方面：一是追求个体人格与精神的自由，二是追求人的肉体到生命的无限。前者导致了道家的人生观，后者则导致了道家的养生观。应该注意的是，在庄子那里，道家思想同神仙家的理想第一次碰撞了，并迸发出了灿烂耀眼的火花。从此，神仙家奇瑰浪漫的理想和道家冷静的观察思索结合了起来。这一点对中国传统养生文化的形成发展的影响是如此深刻，以至于在几千年中，中国传统养生文化始终饱浸着这两种思想要素，折射着它们的清辉。只有它们，才使养生不再是儒生们的空泛理想和道德说教，而变成一种实实在在的个人乃至社会

的实践行为，成为一种外延虽狭但却内涵稳定的文化概念。

儒家的理想在于拯救天下、实现其所谓的社会大同目标。而其途径在于培养造就一大批儒者和君子去教化改造世界。因而在孔孟那里，养生又是同其教育理想一致的，其目的和动机并非为了个人的寿考幸福，羽化登仙，而是要在“修身”的基础上齐家、治国、平天下，进而“明明德于天下”。这又决定儒家的养生内涵界定为注重个人思想精神和品行道德的“修身”。这就是“欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知。致知在格物”。（《大学》）这样，在儒家传统中，尤其经过宋明理学家的推波助澜，格物致知诚意正心便成为儒家教育的唯一无上的原则和标准。换言之，尽管孔子提倡“六艺”，宣扬“爱其死以有待也，养其生以有为也，其备豫有如此者”（《礼记·儒行》）、孟子讲“夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也”（《孟子·尽心》），但他们始终讲的是道德至上，实际排斥和摒弃了以个体生命养护和发展为宗旨的养生文化在其学说体系中的地位。这就是中国传统养生文化在历史上同儒家文化血缘关系甚远的基本原因之一。

道家则不同。他们根本不相信儒家的仁义德行能拯救世界，当然也不欣赏儒家的修身之说。相反，他们认为只有绝圣弃智，绝仁弃义，绝巧弃利，才能天下太平、人民幸福。他们主张使人民“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”，排除各种名利物欲诱惑，养生治身，形全神全，全生尽年，逍遥而游。因而道家抵制儒家的道德说教，而特别关注通过什么样的方法手段才能使人保身全生，养亲尽年。当然，道家也未必就能对此开出一张较儒家高明的药方，然而，道家的这一思路却确实把他们引向了发展和重视养生文化的轨道，从而历史地确定了道家同养生文化的紧密关系。

在养生的实践方面，先秦儒家似乎往往挣扎在一种人性本能与理性约束的矛盾状态中。他们一方面将道德伦理视为至高无上，企图用“礼”来规范、束缚、制约、控制人的一切思想行为，反对道家那种沉醉于生命本质、追求人格自由、养生全生的理想；另一方面，即使是孔子，也往往不由自主地流露出对生命流逝的惆怅和对生活乐趣的眷恋，显露出人性的率真和内心深处的骚动。他面对滔滔流水，发出了内心深处的感慨叹息：“逝者如斯夫！”他向往那种“暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归”的快乐宁静生活情趣与意境。当然，同道家不同，这种情趣和意境并非儒家的追求。他们念念不忘的是由“克己”而“复礼”，也就是通过对人类追求快乐和享受本能的普遍的由外在而内在的压抑和克制，来实现其道德的、社会的、政治的目标。只有在礼的控制和制约下，人们才有权利向道德和社会讨回一点生命快乐，才有权利去发展生命本身：“故乐行而伦清，耳目聪明，血气和平，移风易俗，天下皆宁。故曰：乐者乐也。君子乐得其道，小人乐得其欲，以道制欲，则乐而不乱，以欲忘道，则惑而不乐”（《礼记·乐记》）。孟子较孔子更加明确地主张爱身养身：“人之于身也兼所爱，兼所爱则兼所养也。无尺寸之肤不爱焉，则无尺寸之肤不养也”（《告子上》）。但他也强调人的生命存在和需求应服从儒家的仁义，其关系犹如在熊掌与鱼之间的取舍一样。荀子更彻底地总结了儒家这种养生观，将礼与养生的关系更加突出鲜明。他一方面认为养生必规范于礼，另一方面更直接认为循礼本身就是养生。他说：“故人莫贵乎生，莫乐乎安。所以养生安乐者，莫大乎礼义”（《荀子·疆国》）他将彭祖的治气养生与尧禹的修身自强相结合，提出了在礼的指导下的所谓“治气养生之

术”：“莫径由礼，莫要得师，莫神一好，夫是之谓治气养生之术”。总的来说，虽然先秦儒家不可谓不重视人的生命与身体，但是，由于他们的思维始终停留和束缚在社会的、道德的、政治的即所谓仁、义、礼、智层次上，因而不能深入到真正的养生实践层次，不能提出具有实践价值的养生理论方法技术，只能是一些空泛的议论和形而上的说教。这一传统终究导致了儒家对养生文化的整个发展历史处于一种影响甚微的关系。

现在再来看道家。早在老子，道家已提出了一些较具体的养生原则和方法。他提出清静和避害的原则，认为养生必须清静寡欲，通过对人的各种感官享乐和声色狗马的抑制排斥，再加上一定养生方法来达到对人的生命进程的 直接 复归。在他看来，在对功名富贵和声色狗马的沉溺中，人类已成为了自身欲望的牺牲品。无休止的欲望和享乐已对人体和生命本身构成严重危害。他认为解决这一危机的途径并不在于恢复周礼和重振道德，而是让人们自己认识这种危害的后果，认识和把握“道”。老子要求人们贵柔、尚阴、法水、主静、“治人事天莫若嗇”，要求在养生实践中首先要作到清静自守，见素抱朴，少私寡欲，远离兇虎甲兵之害，然后采用谷神、专气、抱一的方法，载营魄抱一而无离，专气致柔有如婴儿，涤除玄览而无为，摒弃欲念妄见，抱一守中，沌沌兮如婴儿之未孩，傚傚兮若无所归。老子深信，这才是“深根固抵，长生久视之道”。

庄子尽情地发挥了老子的这种养生原则和想法，并将其进一步具体化为“心斋”、“坐忘”等实践方法和技术。他的基本思路是在神与形的关系上展开的，认为养生的根本法则在于抓住养神这一环节，通过养神而达到养形。因此他说，“无视无听，抱神以静，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”（《庄子·在宥》）。这里最重要的是，庄子明确提出了养神的方法途径，指出了只有清静才能够养神。这种清静并非完全否定运动，而是“依乎天理、因其固然”，是“纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也”（《刻意》）。在“心斋”、“坐忘”之法中，他更具体地提出了养神的技术，这就是要做到“堕肢形，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘”（《大宗师》）。“若一志，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。唯道集虚。虚者，心斋也”。（《人间世》）

庄子的这些养生主张和看法对于传统养生文化的发展始终保持着深刻的影响和指导作用。他一方面使道家的清静无为主张渗透入传统养生文化之中，奠定了传统养生文化的基调和性格气质；另一方面，这种养神治形的主张，深刻影响和促进了导引行气等传统养生术发展。再有，通过这些具体养生原则方法的提出，庄子进一步将道家与养生紧密联接起来，给养生文化发展以强有力的依托以及思想、理论等方面的武器。

显而易见，由于道家较之儒家更为重视个体人格和生命发展，因而，他们能够更深地深入人的生命发展研究与实践，注意自然、社会、心理、生理之间的关系，提出一整套具体的养生思想、理论和方法体系，从而有力地推动和促进了中国传统养生文化的发展。更重要的是，他们关于清静无为、抱一守中、养神守形、专气致柔等养生观念和主张是如此深刻地渗透和影响了中国养生文化，以致这些观点、方法、原则本身已经成为中国传统养生文化的显著特征和鲜明标志。因而从此以后，中国传统养生文化在很大程度上一直是在道家的旗号和强烈影响下获得发展和传播。

歧伯与黄帝的世界

对于人的生命存在，同儒道思想家们和神仙家方士们不同，医家有其独特的观察角度和研究动机，有其具体而现实的研究对象和范围。这导致了医道与养生既有密切的关系、又各自有其研究领域、范围和目标。

在古代早期，由于社会分工及学科分类不细，还由于研究养生的方士和医家同属方技家范围，因而养生和医术在很大程度上还未分化，同属一家。因此，在著名的《黄帝内经》中，黄帝与歧伯、鬼臾区等“天师”、“真人”等谈论医道时，养生是其中最重要的话题，是他们所关注的主要问题之一。

在歧伯们看来，高明的医家不在于治“已病”，而在于治“未病”。这种治“未病”之法就是各种促使健康、预防疾病的卫生保健之道，也就是养生之术。歧伯告诉黄帝说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之、乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”（《四气调神大论》）由这一点出发，《素问》和《灵枢》均用了很大篇幅探讨养生。尤其是《素问》，开卷五章《上古天真论》、《四气调神大论》，《生气通天论》、《金匱真言论》、《阴阳应象大论》便专论养生之道。而《灵枢》中的《寿夭刚柔》、《本神》、《本藏》、《天年》诸章也大都涉及养生。

对于人的养生之道，《内经》首先确立了一整套建筑于观察和经验基础之上的关于人的生理规律的基本认识。歧伯们认为，人的生老病死没有丝毫神秘因素值得大惊小怪。生命由盛而衰、由生而死完全是不以人的意志为转移的客观规律，与任何神秘的超人间的力量毫无关系。男女少年肾气盛实，女二七天癸至，月事以时下；男二八精气溢泻，阴阳和，故能有子。及至壮年，女筋骨坚、身体盛壮，男筋骨隆盛、肌肉满壮。到了老年，则肾气衰，面始焦，发始堕，乃至五脏皆衰，血气解堕，神气皆去，形骸独居而终。《内经》提出以人的性功能和生育功能来作为衡量人盛衰的标准与依据，由此确定其养生理论与方法的设计，这对中国传统养生学产生了极深刻的影响。这样，同道家主要从人生哲学角度探讨养生不同，以《内经》为代表的古医家主要从生理、病理及衰老机制等角度研究养生。从这样的角度出发，歧伯们认为，人所面对的主要还不是生死问题，而是寿夭问题。换句话说，人类应该探究如何才能形与神俱，尽终其天年，度百岁乃去。照歧伯们的看法，照正常的情况，每个人是能够活到自己的“天年”，即百余岁的。但为什么今时之人却往往“半百而衰”呢？这主要是因为不注意养生保身，“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”（《上古天真论》），以上种种，都导致人不能尽其天年而折寿。

基于以上看法和分析，歧伯们提出了自己的养生认识和主张：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”（同上）。较之道家的抱神守一，这的确是更为全面、具体和科学的养生认识。从这里，我们看到中国养生文化体系的雏形已经形成。它的基本模式和特征已经出现。所谓法于阴阳，就是要从人与自然的关系中去探求养生之道，

从人的生命与自然的和谐、平衡、一致中去从事养生治身。和于术数，则要寻求、选择，采用那些有效而又合乎自己情况的方法手段来祛病健身。饮食有节，意味着应注意饮食营养卫生，不能食必甘浓，暴饮暴食，必须有所节制。起居有常，则要注意生活规律。不妄作劳，则必须注意调节自己的精神、情绪和行为。一方面是不妄劳神，那些大悲大喜大怒大惊、忧思焦虑，以及沉醉于名利声色等，都是劳神伤身之事；另一方面是不妄劳形，过分的运动、劳作、娱乐、奔波都是劳形害生之事。

值得注意的是，《内经》的作者们显然同当时的神仙家和道家有着血缘关系。《内经》以黄帝命名显然与战国时期道家支派之一黄老学派以及稍后的方士集团黄老道有关。另外，《内经》采用黄帝向歧伯、鬼臾区等“天师”问道的形式也说明它深受神仙家的影响。最典型的是，《内经》显然借用了当时神仙家和庄子的说法，将养生分成四个水平层次：其一是上古之“真人”，他们由于能够做到“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”，因此能够达到“寿蔽天地，无有终时”的境地。其二是中古之时的“至人”，他们能够“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，视听八达之外”，属于真人一类“益其寿命而强者也”。其三是“圣人”，他们“处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不离于世，被服章，举不欲现于俗，外不劳形于世，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数”。最后一个水平层次是所谓的“贤人”，他们“法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳，分别四时”，因而“亦可使益寿而有极时”。如果将《内经》这些“真人”、“至人”等说法以及他们的养生主张同《庄子》

等道家养生主张相比较，我们很容易发现二者的相通之处。特别是二者都主张以法天地阴阳和清静无为作为养生的基本原则，主张节欲辟害，守神积精，去世离俗，顺应自然，可以说，《内经》的养生思想和理论基本上是以道家思想为指导，吸收神仙家方士的某些方法，再加上医家本身的经验而形成的。其特殊之处在于，《内经》将道家那些“形而上”的养生思想变成了具体的、生动的、“形而下”的技术方法。例如，老子的社会理想，同时也就是他的养生思想是使人们远离社会的危害和文明所带来的对生命的伤害祸患，使人类能够“甘其食，美其服，安其居，乐其俗，邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来”（《道德经》80章），而《内经》则从特定的角度将其阐释引伸为具体的养生主张：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来，是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其名故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者。此其德全不危也”（《上古天真论》）。

《黄帝内经》对养生文化的卓越贡献还有如象《四气调神大论》中提出的四季养生调护之法；《生气通天论》中的保健防病之法；《金匱真言论》中的脏腑养护之法，《阴阳应象大论》中的病理论述以及房中论述等，都是古代养生学的首创和重大突破，标志着中国养生文化体系开始形成。从这个意义上来看，《内经》确实可以称得上是中国养生文化的里程碑。它所奠定的一系列养生原则和理论方法，影响和指导了几千年来中国传统养生文化的发展。

《内经》以后，由于医学的发展越来越纵深化和专业化，医家必然地越来越趋向于“治已病”的专业化道路，养

生学渐渐为医家无暇涉及或较少涉及。然而,《内经》所奠定的“治未病”与“治已病”相结合的传统,仍为医家所接受。如自《内经》以阴阳五行说、脏腑经络学等建立养生学说后,《难经》等医典对其有关养生理论在一定程度上作了补充和阐发。如“治损之法”指出:“损其肺者,益其气;损其心者,调其荣卫;损其脾者,调其饮食,适其寒温;损其肝者,缓其中;损其肾者,益其神。此治损之法也(《第十四难》)。又如对伤生害身原因的探讨:“忧愁思虑则伤心,形寒饮冷则伤肺,悲怒气逆、上而不下则伤肝;饮食劳倦则伤脾,久坐湿地,强力入水则伤肾,是正经自病也。”

(《第四十九难》)

医家在饮食药饵养生补导领域贡献尤为显著。早在东汉张仲景《金匱要略》中便提出“凡饮食滋味,以养于生,食之有妨,反能为害”。成书于汉代的我国最早药物学典籍《神农本草经》将药物分上、中、下三品,认为“上药为君,主养命以应天,无毒,多服久服不伤人,欲轻身益气,不老延年者本上经”。书中列性味甘平之药一百余种,首次提出了以甘平调补之方来对人体进行滋补、营养,以强身保健,摄生抗老,从而奠定了饮食药饵养生学的基本原则。

医家在医疗体育和气功方面也作出了重要贡献。马王堆汉墓出土帛画《导引图》形象地再现了当时体育疗法和运动保健方法。东汉的华佗更创编了著名的“五禽戏”,主张运动健身。晋唐时期的葛洪、陶弘景、孙思邈诸人都身兼著名道士和医家,他们对养生文化作出了多方面卓越贡献,尤其是在导引行气及药物补导领域,其成就尤为显著。隋代的巢元方的《诸病源候论》和唐代王焘的《外台秘要》均特别重视导引术的疗病保健功能,专列“养生方导引法”百余条于各种病症之后。

医家在养生学方面贡献较大的还有著名金元四大家——刘完素、张从正、李杲、朱震亨等人。刘完素强烈主张“修短寿夭，皆自人为”，认为人的身体强弱和寿命短长皆由人的后天行为所决定：“人为主性命者也。是以主性命者在乎人，去性命者亦在乎人”（《素问病机·气宜保命集》）。他认为养生当重视养气，养气则应从调气、守气、交气三方面下功夫：“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，导引按蹻，所以调其气也；平气定息，握固凝神，神宫内视，五脏昭彻，所以守其气也；法则天地，顺理阴阳，交媾坎离，济用水火，所以交其气也”。张从正曾著《儒门事亲》一书，认为人之疾病皆因内外邪气客入所致，故治病当用药以攻邪，养生当以食补虚。李杲认为人的健康长寿之道在于元气无损，而“元气之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气”，基于这样的认识，他主张养生应“血养胃温，营卫将行，常有天命”（《兰室秘藏》脾胃虚损论）。在实践中，他特别重视饮食卫生之道，宣扬饮食应“寒温适中”，“饱食大甚，病乃大作”等，同时又制作发明“补中益气汤”，“黄芪人参汤”，“调中益气汤”等来补养脾胃，祛病益寿。另外，他还主张“安于淡薄，少思寡欲，省语以养气，不妄作劳以养形，虚心以维神，寿无得失之于数，得丧既轻、血气自然谐合，邪无所容，病安增剧？”（《脾胃论·远欲》）朱震亨为人“孤高如鹤，挺立不群”，于养生一道尤为身体力行，卓有贡献。他最有价值的观点是提出了“恒动论”，主张“天之生物，故恒于动，人有此生，亦恒于动”（《格致余论》）。他认为相火寄于人体而运动不息，其功效使人脏腑强盛，气血充足，四肢矫健，耳聪目明。然而运动必有常度，若太过则为妄动，人则致病害生。照朱氏看法，自然界天阳大于地阴，人身精血难成而易亏，加之人的情欲无涯，

因而相火易于妄动，阳常有余，阴常不足。在养生实践中就应顺应四时，节制饮食，收心养心，保精节欲，防病于未然，以此承制相火亢极，“保养金水二脏”。

总的说来，医家对中国养生文化的发展作出了积极的、不可磨灭的贡献。歧伯的传人们在致力于“治已病”的同时，也对“治未病”的理论方法进行了多方面的涉及和研究。尤其是在疾病防治、病因病理以及卫生保健、饮食药饵补导方面，医家对养生文化的贡献尤巨。当然，由于医家肩负着历史所赋予的繁重的“治已病”重任，其主要社会职责和任务还在于治病救人，对于养生，必竟还不是其主要研究对象。因而，中国养生文化的发展重任，实际还得有另外的特殊文化集团来承担。这样的特殊文化集团，就是东汉以后出现的道教。

太极图中的生命激情

东汉末年的某一天，一位精神矍铄、面目清朗的中年人攀援登上了丹崖如渚，葱林幽寂的西蜀青城山丈人峰。当他倚立绝壁，远眺脚下岷江如带，沃野千里，不禁仰首抚膺，对空长吁。就在这声吁叹声中，几乎可以说是中国唯一的土生土长的汉民族宗教——道教就在这位中年文士张陵手中创建了。从此，历史翻开了中国古代宗教史、思想史，尤其是科技史、养生史的新篇章。

道教作为一种古代宗教之与中国传统养生文化发生密切关系，完全是由于道教本身在其创建发展过程中承继接受了先秦以来所流行的神仙长生不死的思想观念所致。

道教的宗教成份和结构内容是十分复杂的，它的宗教文化功能也是多重性的。从渊源上看，它一方面接受了道家思想和学说作为自己的思想武器和哲学基础；另一方面，又继承发展了先秦以来的神仙学说和修炼术，作为自身的根本教义、宗旨以及基本动机和修炼手段；同时，作为最早起于下层民间甚至吸收少数民族地区文化的道教本身又包含了浓厚巫祝文化因素和内容。但是，在这三部分中，只有神仙思想和长生不死观念才是道教的本质内涵和基本特征，是它的中心思想。

早期道教的信徒们深信秦汉流传的神仙说及不死观念。他们深信凡人通过服食、导引、行气、房中术等修炼方法能

成为神仙，达到长生不死，羽化飞升。道教最早的经典《太平经》宣扬天地之间有神人、真人、仙人、道人、圣人、贤人等特异之人。它认为：“凡天下人死亡，非小事也。壹死，终古不得复见天地日月也，脉骨成涂土。死命，重事也。人居天地之间，人人得壹生，不得重生也”（《不用大言无效诀》）。在《太平经》的作者们看来，人生的至道就是热爱生命，保养生命，使之健康长寿乃至长生不死。他们谆谆告诫人们：“人最善者，莫若常欲乐生，汲汲若渴”，人生首要之事便是“要当重生，生为第一”。他们大声疾呼，号召人们放弃刀兵，早避凶害，治生养身，学仙长寿：

“故夫上士忿然恶死乐生，往学仙，勤能得寿耳，此上士是尚第一有志者也。中士有志，疾其先人夭死，忿然往求道学寿，勤而竟其天年耳，是其第一坚志士也。其次疾病多而不得常平平，忿然往学，可以止之者，勤能得复其故，已小困于病，病乃学，想能禁止之，已大病矣。其次大病剧，乃求索道术，可以自救者已死矣”（《急学真法》）。那么，怎样才能长寿成仙呢？《太平经》认为，一方面，“得长寿者，本当保知自爱自好自亲，以此自养，乃可无凶害也”；

（《经文部数所应诀》）另方面，“人欲寿者乃当爱气，尊神，重精也”，亦即炼养人的精气神三宝；再有，《太平经》还提出了守一、观像、存神等气功方法作为修炼方法：

“故圣人教其守一，言当守一身也。念而不休，精神自来，莫不相应，百病自除，此即长生久祝之符也”（《太平经钞壬部》）。

西晋著名道士葛洪在其《抱朴子·内篇》一书中更加系统地阐述了神仙学说。他极力宣扬神仙生活的荣华美好：

“登虚蹑景，云辔霓盖，餐朝霞之沆瀣，吸玄黄之醇精，饮则玉醴金浆，食则翠芝朱英，居则瑶堂瑰室，行则逍遥天

清”（《抱朴子·内篇·对俗》）。他认为，这种神仙境界是人人都可达到的，但须通过艰苦的努力和辛勤的修炼：

“仙之可学致，如黍稷之可播种得，基炳然耳。然未有不耕而获嘉禾，未有不勤而获长生度世也”（同上《勤求》）。

他强调“道家之所至秘而重者，莫过于长生之方也”。（同上）“长生之道，道之至也，故古人重之也”（《黄白》）

他充分肯定人在养护生命、长寿长生方面的主观能动性，坚信人能够通过自身的努力延年益寿乃至长生不死。他指出：

“夫陶冶造化，莫灵于人。故达其浅者，则能役用万物，得其深者，则能长生久视。知上药之延年，故服其药以求仙，知龟鹤之遐寿，故效其道（导）引以增年”（《对俗》）。连

传说活了八百岁以上的彭祖和老子都是人而不是天生神人，

“非异类而寿独长者，由于得道，非自然也”。（同上）至于

如何得道成仙，除了要勤求和拜师以外，葛洪认为要首先作到“不伤不损”，亦即避免各种可能伤身害生之事；其次

要注意养生治身：“养生之尽理者，既将服神药，又行炁不懈、朝夕导引，以宣动荣卫，使无辘阂，加之以房中之术，

节量饮食，不犯风湿，不患所不能，如此可以无病”。（《杂应》）最后便是在以上基础之上习炼成仙之道：“欲求神

仙，唯当得其至要。至要者在于宝精、行炁，服一大药便足”（《释滞》）。

从《太平经》和《抱朴子·内篇》中，我们已经能清晰地看到道教徒们是怎样将神仙思想同养生文化联接起来的。

神仙们是由凡人经过修炼而变成的，而神仙的最大特点是长生不死，羽化飞升。若要长生，首先要长寿，而要长寿，则需采用各种方法手段来祛病健身，使身体和精神保持健康强盛。这样，道教的神仙信仰便将人从天上拉回了人间，从神仙境界回到了人间烟火地。神仙信仰在本质上只是反映了促

进了人类热爱生命、发展生命、永葆青春健康的永恒愿望和炽热理想。道士们将这种理想转化为一系列以宗教行为表现出来的文化创造，从而发展出了大量堪称杰出的古代科学技术。尽管道教的神仙信仰本身只是一种迷信思想和虚妄的学说，它必然地包含着很多非科学、非理性的糟粕与杂质，但如果我们用历史的眼光去看待它的功能与价值，便不能不承认，至少对于中国的养生文化的发展以及其它很多古代科技发展而言，它是起了明显的积极促进推动作用的。

在神仙信仰的推动下，几千年来，道教徒们在实践基础上对养生作了深入的、大量的研究。

早在《太平经》中，道教养生家们便提出了以气功为主体的养生主张。它坚信：“欲寿者当守气而合神，精不去其形。念此三合以为一，久即彬彬自见身中，形渐轻，精益明，光益精，欣然若喜，太平气应矣”（《太平圣君秘旨》）这是古代养生史上第一次明确提出精气神理论的。它主张“夫神明精气者，随意念而行，不离身形”，具体方法是“当作斋室，坚其门户，无人妄得入。日往自试，不精不安复出，勿强为之。如此复往，渐精熟即安。安不复欲出，口不欲语，视饮食，不欲闻人声。关炁积善，瞑目还观形容，容象若居镜中，若阙清水之影也。”这种方法，就是道教气功中的内视观像法，《太平经》称为“守一之法”。其要点在于练功时须“瞑目而卧，光景内藏，所念得之。但不言，神在内也”。这种功法习炼到一定程度，便可收到明显的功效：“瞑目还自视，正白彬彬。若旦向旦时，身为安著席。若居温蒸中。于此时筋骨不欲见动，口不欲言语。每屈伸益快意。心中忻忻，有混润之意。鼻中通风，口中生甘，是其候也”。（《合阴阳顺道法》）

大致与《太平经》出书同时，会稽上虞人魏伯阳写出了

划时代的养生专著《周易参同契》。在该书中，魏氏首创了以大易、黄老、炉火“三道由一”的养生理论体系，即以黄老学说为指导，以《周易》卦爻符号体系为理论框架结构，以内丹（气功）和外丹（服食）的合修为方法，以求“含精养神，通德三元，精液凑理，筋骨致坚，众邪辟除，正气常存，累积长久，变形而仙”。这一理论体系对后世养生和气功发展的影响是极为深远的，以致从中发展出了道教气功中盛极一时的内丹派。在养生方法上，魏伯阳除了宣扬炼制金丹服食以外，主要主张静功内炼之术。他认为炼养应首先“内以养己，安静虚无。元本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵珠。三光陆沉，温养子珠。视之不见，近而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤。”也就是说，修炼内丹者应首先摒弃一切外在干扰，特别是要克制内在各种欲望冲动，收视返观，凝神于内，在高度入静状态中炼养精、气、神。元人陈致虚在《周易参同契分章注》中说：“大修行人黜聪明，屏智慧，内照形，外忘我，塞兑而筑固灵珠，收视而温养子珠。筑固灵珠者，炼己而凝神也。温养子珠者，积精而累炁也。炼己功纯，方可以炼还丹。”在炼己筑基基础上，则能以真意化丹田内先天之精为先天之炁，运循任督，流布经络，伐毛洗髓，易筋换骨，炼成内丹。《参同契》论述这一过程说：“阴阳配日月，水火为效征。耳目口三宝，固塞勿发扬。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以眴览，开阖皆合同。为己之轴辖，动静不竭穷”。在这一过程中，人的生命潜能得到开发，内部生理机能得到调整和提高，人的身心进入一个新的水平层次，获得健康长寿。《参同契》描述这种景象和功效道：“颜容寝以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被容

中。”

《太平经》和《周易参同契》所奠定的道教神仙炼养思想和以气功为主体的养生术对于道教养生史来说具有开创性重要意义。从东汉末到西晋初，在神仙思想推动下，涌现出一大批著名养生家和养生专著。据曹丕《典论》和曹植《辨道论》记载，当时著名养生家和方士有华佗、郗俭、甘始、左慈、郝孟节、东郭延年等。建安时期，由于曹操性好养性之方，将这些方士聚集于门下，其中有甘始为代表的导引行气派，有左慈为代表的房中派，有郗俭为代表的辟谷服食派。这表明，中国传统养生术的三大主要技术内容和流派——导引行气、房中、服食三家在东汉时已经形成并定型。在这一时期，由于战祸连绵，社会动乱，政治黑暗，促使一大批士人文人不得不逃避现实，企图以寄情山水，娛心养生来聊以自慰。如上党人王真“习闭气而吞之，名曰胎息”，据传他曾“断谷二百余日，肉色光美，力并数人”。（《后汉书·方术传》）又如郝孟节能“结气不息，身不动摇，恍若死人，可至百日半年”（同上）。再如冷寿光、左慈、东郭延年等人皆“行容成公御妇人法，尝屈颈鹅息，鬓发尽白，而色理如三四十”（同上）更有号称“青牛道士”的封君达提出了一整套独到的养生见解，“体欲长少，劳无过度，食去肥浓，节酸咸，减思虑，损喜怒，除驰逐，慎房室，春夏泄泻，秋冬闭藏。”这些养生家和方士们不仅身体力行地去实践养生之道，还对其进行了广泛的研究，写下了大量养生专著。除《周易参同契》外，仅《抱朴子·遐览》收录的便有《养生书》、《道引经》、《按摩经》、《观卧引图》、《食日月精经》、《食六气经》、《胎息经》、《行气治病经》、《黄庭经》、《道机经》、《王乔养性治身经》等气功导引书目，也有《玄女经》、《素女经》、

《彭祖经》、《子都经》、《天门子经》等房中书目；还有《休粮经》、《采神药治作秘法》、《服食禁忌经》等有关辟谷服食的书目。

西晋的葛洪是道教神仙修炼思想和道教养生学的奠基者。他系统地总结了自战国秦汉以来的方士养生修炼之术，提出了一套系统的养生修炼思想和模式。由于葛洪出生名门望族，虽他少小时已破败家贫，但仍有较好的学习环境和传统。加之其从祖葛玄是著名方士，因此葛洪无论在学识还是道学上都有很深家学渊源。他曾因军功迁伏波将军，封为关内侯，官至散骑常侍，领大著作而不就，一生广览道经，博览众术，精通医道和药学。这些特殊的经历和社会地位，都使他有异于一般的下层方术之士仅仅局限于门户之见或师承派系，而能站在较高的文化层次和视野角度，提出一套较为全面系统的养生主张。具体来说，他一反先秦至秦汉养生家们“知玄素之术者，则曰唯房中之术可以度世矣；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；知草木之方者，则曰唯药餌可以无穷矣”。（《微旨》）这样一些“偏修”观点和门户之见，提出在“不伤”的基础上“藉众术之共成长生”的观点。他主张根据不同的具体情况采取不同的养生术，将熙养、房中、导引、行气、服食等各类方法融汇贯通，互见所长，汇于一个养生体系之中，“是以善摄身者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制，调利筋骨，有偃养之方，杜疾闲邪，有吞吐之术，流行荣卫，有补泻之法，节宣劳逸，有兴夺之要，忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。然后先将服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷。长生之理，尽于此矣”（《极言》）。葛洪的这种全面养生主张，虽然因其大力倡导金丹服食而在很大程度上降低了实践价值，但是从养生文化发展史来说，说

它具有里程碑似的深远意义却是毫不过分的。他所奠定的众术合一、全面养生的原则对于养生学的发展来说远远高于《太平经》和《参同契》那种独张一术的作法，从而在整个两晋南北朝以及后世养生家中保持着广泛影响，也就是说，葛洪实际奠定了整个道教养生的基本方法结构和实践模式。

从东汉到魏晋，道教相继形成了一些不同宗派，除了奉《太平经》为经典、政治性很强的太平道外，主要有张陵、张衡和张鲁三代父子建立的五斗米教，亦称天师正一道。汉末时期，张鲁曾利用天师道割据巴蜀汉中近三十年，形成政教合一政权，盛极一时。天师道在养生方面，从张陵著的《老子想尔注》看来，主要有结精、炼气、成神、守一等术。由于建安二十年（公元215年），张鲁投降曹操，天师道失去传教基地而日渐式微，教徒流于下层民间，主要方术为符篆、禁咒、斋醮、祈祷等，养生术地位相对降低。但由于神仙信仰传统，天师道在魏晋后也相继出现了十余部养生专著，如《太清中黄真经》、《太清导引养生经》、《太清调气经》、《太清元道真经》、《正一法文修真旨要》、《三洞道士居山修炼科》等。这些著作，悉载于明《正统道藏》中，为历代养生家所重视。

两晋南北朝时期对养生文化研究最力、贡献最显著的教派是东晋中期从天师道分化出来的上层士人道教团体上清派以及南朝齐梁时期从上清派演化而来的茅山宗。上清派上承天师道女祭酒魏华存，实际创始者为道士杨羲、许谧、许翔等人，中经许黄民、王灵期而至著名道教养生家陶弘景。自陶弘景对道教经义和养生修炼之术大加整理弘扬，在茅山上隐居并广泛收集、整理和研究上清经书，由此而形成茅山宗。

上清派主要是上层士人的道教集团，因而在文化层次和

需求上当然有别于主要由下层农民组成的重视符篆斋醮的天师道。上清派不重符篆禁咒斋醮等巫术，也反对流行于天师道内部的房中术。他们特别重视存神服气之术，同时辅之以诵经、修功德。至于外丹服食则一般不感兴趣。上清派的道士们写作了大量关于存神服气等方面的养生专著。其中最有名的便是约成书于魏晋时期、由魏华存写著流传下来的《黄庭经》。

《黄庭经》为《太上黄庭外景玉经》和《太上黄庭内景玉经》的合称。前者一般认为出于魏晋，后者大概出自南北朝或更晚。它从道教长生修炼角度出发，结合道教养生理论及医家经络脏腑功能理论，以七言韵文形式对魏晋间至南北朝道教气功修炼之人体生理根据和炼养要诀作了全面总结和阐述。《外景经》开卷便道其宗旨是“解说身形及诸神”。它认为“仙人道士非有神，积精累气乃成真”，因而养生应以“扶养性命守虚无，恬淡自乐何思虑”为主旨，以“上有黄庭下关元，后有幽阙前命门”这一人体区间为内炼部位，以黄庭宫和丹田为枢纽，存思身中百神、意守黄庭、炼养丹田、以精为根、以气为本、以神为主、三者归一，使“三田之中精气微”，“三气徘徊得神明”，“三神还精老方壮”以致“中入二窍合黄庭，呼吸虚无见吾形，强吾筋骨血脉盛”。《外景经》养生术兼及宝精、存神、胎息、吐纳、咽液等，而以存神内炼为主。相对而言，《内景经》主要阐述人体各部身神，它将人体分为上、中、下三部，每部各有八景神，称为“八景二十四真”。这些所谓“身神”实际是将人体各部器官组织以及经穴加以拟神化，想象这些人体组织器官经穴均有“真神”守护，人应在静功修炼中意念返照，时时守住这些身神，并注意戒欲养身；否则这些身神便要逃离散失，人即得病乃至夭折。这种说法，虽然神秘主义色彩

较浓，但却代表了道教养生家们对人体生理解剖与气功养生修炼关系的特殊认识，为道教气功的存神内炼，尤其是炼养丹田、意守关窍建立了最早的理论依据。由于《黄庭经》是中国养生发展史上最早和最完备的一部阐述气功和养生生理根据的专著，并且标志着气功开始从先秦以来传统的以炼养呼吸系统为主的吐纳行气方法发展为以意念（心）和生殖系统（肾）为主的内气修炼方法，因而在历史上备受推崇，被誉为“寿世长生之妙典”，自东晋以来研诵之风极盛。王羲之、黄庭坚等都写过《黄庭经》帖，苏轼仿其体为文，欧阳修为之作序。陆游也有“白头始悟颐生妙，尽在黄庭两卷中”之句。

上清派的养生思想和主张在齐梁时期为著名道士陶弘景所继承和弘扬。陶弘景同葛洪在身世和学历上都有相同之处，他也出身世族，精通医学、药学、炼丹，同时又是著名养生家。他撰写有《养性延命录》、《导引养生图》等养生专著，在《真诰》、《登真隐诀》等书中也记载了大量道教养生术。陶弘景继承了葛洪全面养生的主张。他在《养性延命录》序文中说：“夫禀气含灵，唯人为贵。人所贵者，盖贵于生。生者神之本，形者神之具。神大用则竭，精大劳则毙。若能游心虚静，息虑无为，服元气于子后，时导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿，是常分也。如恣意以耽声色，役智而图富贵，得丧恒切于怀，躁挠未能自遣，不拘礼度、饮食无节，如斯之流，宁免夭伤之患也！”在这样一种养生思想指导下，他将养生术分为五大类，包括食诫（饮食卫生）、杂诫忌摄害灾祈善（生活起居卫生和日常生活禁忌）、服气疗病、导引按摩及御女损益等，认为养生家应合理运用实践这些养生方法，不赞成偏修一术的作法。他辑录晋人张湛《养生集叙》的话说：“养生大要：一曰斋

神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌”。显然，陶弘景本人是赞成并亲身实践这种全面养生主张的，这可以从他本人对气功、服食、房中、日常卫生等各方面所作出的研究和发展得到证明。由于陶弘景在道教义理和养生修炼术方面作出的贡献以及他在当时的威望，他所长期隐居的茅山便成为上清派中心，并使上清派在他之后逐渐演变成了道教茅山宗。该宗在隋唐高道辈出，受唐王朝尊崇而名噪一时，俨然成为道教正宗。这样，由上清派和茅山宗数代道教养生家所发展起来的道教养生思想和理论方法也随之传播弥广，具有广泛的影响。

隋唐时期道教养生发展有几个新的特点和趋势：一是医、道更紧密地结合互补，二是养生对佛教理论方法的吸收，三是新的养生方法理论体系逐渐形成。

道教养生自来有同医学紧密结合互补的传统，在两晋南北朝有葛洪和陶弘景既精于医术又精于养生术；在隋唐时期的代表就是著名大医学家和道士孙思邈。据史传，孙思邈通百家说，善言老庄，兼好佛典，于阴阳、推步、医药无所不能。他终身不仕，隐居山林，惟好养性炼气、钻研养生长寿之术。在养生方面，他继承道教养生首重清静寡欲和不伤传统，强调“抑情养性”。他指出养性之要以“自慎”为本，并在《千金要方》和《千金翼方》有关养生章节中以及《摄生论》、《摄养枕中方》、《孙真人卫生歌》等著述中提出了系统的“屏外缘”，防止害身和卫生保健原则和方法，其中包括控制运动量、调节情绪、节制嗜欲、注意个人身心健康等内容。同时，他提倡导引行气之术，在其著述中记载了大量导引胎息、服气、守一、养性、调息、入胎、定观、内视等气功方法。正是由于道教养生发展过程中有葛洪、陶弘

景：孙思邈这样的名医兼养生家，才使养生文化不致因依附于道教这样一个宗教集团而彻底沦为神秘、荒诞、迷信的牺牲品，使养生文化立足于一个较为科学合理的理性基础之上。

中国传统养生术尤其是气功等有一个显著特点，这就是强调道德的自我约束和心理修炼。人在养生实践中如何解决各种内外因素对心理干扰和思想意识活动以及各种官能欲求同清静养神炼气的关系，是历代养生家着重解决的紧要问题。传统道教养生方法一般是以道家清静寡欲学说为武器来解决这个问题。随着两晋尤其是南北朝时期佛教大量被引进中国，养生家们受其影响，感到仅仅用清静寡欲来排斥和遏制人类欲望是不够的，还应找到更高明的方法。因此，从南北朝道士冠谦之、陶弘景到隋唐孙思邈等都不同程度地引佛入道，如采用禅观之法来诱导意念入静，用“三业清静，六根解脱”等来说明静养问题。在这方面，最典型的是唐代道士司马承祯。他是陶弘景再传弟子潘师正的徒弟。他将佛教天台宗的止观修习法融入上清派传统服气方法之中，并吸收佛教正心诚意说法，创建了一套以三戒、五渐、七阶为核心的养生理论。这些理论主要反映在他的《坐忘论》、《天隐子》、《修生养气诀》、《服气精义论》、《修真秘旨》等养生专著中。所谓三戒，是指简缘、无欲、静心；所谓五渐，是指斋戒、安处、存思、坐忘、神解；所谓七阶，是指敬信、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道。这种理论的提出，是司马承祯在广泛吸收佛教天台宗的“止观双运”、“定慧双修”修习理论方法基础上，对道教气功修炼理论方法的重大革新。作为上清派和茅山宗传人的司马承祯十分重视上清派气功修炼传统，他认为“神仙之道，以长生为本，长生之要，以养气为先”（《天隐子序》）。但是他并非拘

泥于师传，而是广泛吸收采纳各家学说，尤其是佛教渐悟、禅定、止观等理论方法来解决养生气功实践过程中的静心去欲亦即精神意识修炼问题。他大胆突破了养生仅以道家清静学说和排斥官能欲望作为性功修炼方法的传统，提出了“易简”的养生主张和渐进的养生步骤，第一次将传统养生入静功夫和性功修炼由笼统的禁欲辟害、清静无为转变为了有系统、按步骤的修炼方法。这就是以三戒、五渐、七阶相互配合补充构成的“遗神坐忘之法”。由于司马承祯引佛入道，较系统地解决了道教气功和养生的性功修炼和心理训练问题，故而对唐末五代到宋元内丹派“性命双修”理论产生了深远影响。

隋唐道教养生术的发展也令人瞩目。虽然这一时期盛行的金丹服食之风在一定程度上影响和冲击了健康的养生术发展，但将主要记述隋唐以前书籍目录的《隋书·经籍志》以及《无上秘要》、《真诰》、《养性延命录》等引用的养生书目同《新唐书·艺文志》、郑樵《通志·艺文略》、王愚河著《三洞珠囊》以及北宋初张君房《云笈七签》中有关养生书目加以比较，可发现唐代养生书目多达上百种。其中佚名的如《养性传》、《气诀》、《摄生真录》、《养生要录》、《吐纳经》、《导引三光经》、《按摩通精经》等，具名的如朱少阳《导引录》三卷、裴煜《延寿赤书》一卷、郭霁《摄生经》一卷、上官翼《养生经》一卷、康仲熊《服内元气诀》一卷、《气经新旧服法》三卷、《康真人气诀》一卷，刘知古《日月玄枢篇》等等，不可不谓洋洋大观。

唐代道教一方面继承沿袭了传统道教养生术多种功法手段并存的格局，尤其是在传统导引行气方面获得较大发展，仅行气一门便有调气、咽气、淘气、炼气、委气、闭气、六气、胎息、服气、引气、用气、食气等方法大量涌现；另一

方面，一种新的行气内炼功法流派——内丹术开始兴起。据《罗浮山志》记载，隋开皇中道教养生家苏元朗居罗浮山青霞谷，著《旨道篇》，“自此道徒始知内丹矣”。苏元朗奉《参同契》、《龙虎经》、《金碧潜通诀》为经典，又以为此三种文繁义隐，乃纂《龙虎金液还丹通元论》，“归神丹于心炼”。他提出“天地久大，圣人象之，精华在乎日月，进退运乎水火。是故性命双修，内外一道”。自此以后，奉《周易参同契》为经典的内丹派隐然崛起，出现了如《上洞心经丹诀》、《通幽诀》、刘知古《日月玄枢篇》、还阳子《大还丹金虎白龙论》、吴筠《南统大君内丹九章经》、林太古《龙虎还丹诀颂》、张果《大还丹契秘图》、羊参微《元阳子金液集》等内丹专著，从而开启了唐末五代至宋元道教内丹成为养生内炼主流的先声。

内丹是唐末至元明数百年间道教养生和气功内炼的主要潮流。其兴盛原因一方面固然由于晚唐社会和道教内部对金丹服食所引起的严重后果普遍感到失望和震惊，从而转向寻求新的长生途径和复归气功炼养之术；另一方面，也由于上千年来气功理论和实践的发展本身也开始孕育着新的理论方法的革命和突破，养生家们期待和需要体系更为严密、理论更加完备的功理功法体系。内丹术由此应运而兴并迅速走向鼎盛。

内丹术的主要特点一是祖述《周易参同契》，二是以周天行气法为技术手段，三是以道家理论、神仙信仰为主干，四是以阴阳、五行、八卦为理论架构以及引用炼丹术语来说明气功有关问题。五代北宋时期对内丹发展贡献较大的有崔希范、谭峭、陈抟、张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾等人。其中尤以陈抟和张伯端最为著名。陈抟著有《指玄篇》八十一章：“言导引及还丹之事”。他由儒入道，兼通

佛典医理。他关于易学的研究不仅推动了宋明理学的兴起，而且为道教内丹术建立了一套以天人合一学说为基础，兼纳儒家易学思想和佛教禅定学说的理论体系。为了以易学理论阐述研究内丹之理，他绘制了多幅易图，其中最著名的即《太极图》。陈抟内丹理论以“水火”即心火肾水为关键，性命双修为宗旨，认为“人身命门两肾空隙之处”为“玄牝”产“祖气”之所。行功步骤依次为炼精化气、炼气化神、五气朝元、水火交媾、取坎填离、乃成圣胎；通过得窍、炼己、和合、得药，最后炼神还虚、复归无报。

张伯端主要内丹著作是《悟真篇》。他认为：“人身难得，光景易迁”，“罔测修短，寿夭难知”，只有极早省悟，修炼性命，方能“脱胎神化，名列仙籍，位号真人”。在养生修炼途径和手段方法上，他认为只有内丹才是至道，主张以儒、释、道三家之说修性功，以周天行气术修命功，特别强调性命双修。这种汇儒、道、释三家学说为一体而融入气功修炼的主张确实是张伯端炼养思想和理论的最大特点。在实践方法上，张伯端主张先命后性、由命入性的内丹修炼方法，也就是要通过生命和身体的气功炼养而最终达到修炼“真如觉性”的心理精神修炼效果。他认为“命之不存，性将焉成”？他提出内丹修炼三个基本原则，即寻真药（炼精气神），辨鼎器（知内炼关窍和部位）、明火候（用意和呼吸技巧），主张炼功循筑基炼己、炼精化气、炼气化神，炼神还虚四步骤渐进。张伯端的内丹理论和方法影响极大，其《悟真篇》甚至与《参同契》齐名，被誉为丹家必读之经典。他以及他的传人石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾被誉为内丹的南宗五祖。

金元时期，北方出现了以王重阳为首的道教全真道。他们鼓吹三教合一，奉《道德经》、《般若心经》和《孝经》

为主要经典，以明心见性、养气炼丹、含耻忍辱为内修之“真功”，以传道济世，苦己利人为外修之“真行”、功行双全，以期成仙证真。在养生修行方面，他们反对金丹之术和房中术，不尚符篆，专主内丹修炼。同张伯端不同，全真道内丹理论主张先性后命，即从修性下手，先以各种方法进行心理、精神、意识、道德等方面的“性功”修炼，达到“明心见性”，然后再依次炼精化气、炼气化神、炼神还虚。由于这种主张，他们被称为内丹家的北宗。由于全真道是金元时期最大的道教教派，因此其内丹炼养思想和理论方法流传较广，影响较南宗更大。

到明清时期，道教养生随着道教地位的变化而发生变化。明朝皇室与道教正一派关系密切，清代道教处于停滞式微状态。以内丹术为主流的道教养生术趋于低潮，其地位和影响都逐渐下降。这一时期，虽先后有伍冲虚、陆西星、李涵虚、柳华阳、刘一明等高道阐述研究内丹，但在理论方法上较前朝已无多少新意。道教在养生文化中的主导地位下降，而以高濂、冷谦、袁黄等为代表的市俗民间养生家则形成了新的养生潮流。

第六章

来自世俗的努力

除了以道教为主导的养生主流以外，宋明至清随着城市经济繁荣和市民文化兴盛，在世俗阶层中也涌现出了一大批养生家。他们不象道士那样有宗教集团形成养生群体和固定信仰。他们或为儒士、或为文人、或为官吏、或为医家、或为清闲优暇的寓公、或为愤世疾俗的隐士。他们研究养生的动机或为儒家尽孝养老奉亲的道德所趋，或为年幼有病、钻研成趣，或为兴之所致，或为立志济世。他们的养生主张，大多集中在日常生活保健卫生，虽然大量吸收道教养生理论方法，却尽量有意无意地排除其神秘色彩和宗教成分。他们的养生主张尽染人间烟火色，朴素无华，不可不道。以下略择几位有代表性的介绍之。

一、陈直及其《养老寿亲书》

陈直是宋代著名养生家，他的《养老奉亲书》流传很广，十分有名，得之者如获至宝。元代邹铉一家数代按照其书进行养生均获高寿，因而在该书基础上广收养生方法，续增三卷，更名为《寿亲养老新书》。

《养老奉亲书》以老年养生学为主旨，分别论饮食调治、形证脉候、医药扶持、性气好嗜、宴处起居、贫富分限、戒忌保护、食治养老方以及四时摄养等。

陈直养生强调精神摄养和饮食调治，提倡四季摄养，重

视起居将护。他认为“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。食者生民之天，活人之本也”。他特别强调饮食调理脾胃，培补后天。调治之法又重在食补：“善治病者，不如善慎疾；善治药者，不如善治食”。这是因为药性猛烈，食性平和，不会产生副作用。他辑录了食疗食补方剂160余方，都是性味甘平而又效果甚佳的食补之方。陈直又强调精神摄养。他认为老人形气虽衰，心亦自壮，但又不能随时人事，遂其所欲，因而“喜怒性气不定”，易于伤感孤僻，因而应特别注意以理导之，使其知害，使之自慎。对于四时养，陈直认为“人能执天道生杀之理法，四时运用而行，自然疾病不生，长年可保”。由此他提出一系列四季养生之法，要求人们按其摄养形体。对于起居将护，陈直提出“凡行住坐卧，宴处起居，皆须巧立制度，以助娱乐”。他对居室、床榻、衾褥、屏障、枕头、坐椅等都提出了适合老年养生的具体要求。由于他提出的方法科学合理、切实可行，因此历来受到人们重视，其影响甚至当时就传至日本、朝鲜等国。

二、刘词及其《混俗颐生录》

刘词也是宋代养生家。他自称茅山处士，但却不信道教神仙不死之说，他说“古人有寿数百岁者，不闻有学道求仙之术，龟龙蛇鹤，亦无食茹芝之方。松筠经霜而不凋，蔓草先秋而摇落，此物之自然性也”。但他认为，只有摄生养性才能“神谧延龄”。他在《混俗颐生录》中将自己的养生经验同前人之说相结合，分十章阐述饮食之道、四时调摄、起居卫生及生活禁忌，虽没有什么惊人之谈，却都是实在易行的方法。

三、冷谦及其《修龄要旨》

冷谦字启敬，明武林（今广西平南）人，是明代著名养生学家。他的名著《修龄要旨》系统阐述了季节月令气候变化对人身体的影响以及人对此相应的养生方法措施，介绍了一些导引、气功、按摩养生方法。在“四时调摄”方法中，他特别重视气功导引方法，主张用道家六字气诀分别治理四季疾病，养护五脏。在“起居调摄”中，他提出每日应“随便导引，或进功夫，徐徐栉沐，饮食调和，面宜多擦，发宜多梳，目宜常运，耳宜常凝，齿宜常叩，口宜长闭，津宜常咽，气宜常提，心宜常静，神宜长存，背宜常暖，腹宜常摩，胸宜常护，囊宜常裹”等一系列养生措施，均为古代养生经验之谈。他又撰录了“延年六字总诀”、“长生十六字诀”、“十六段锦法”、“八段锦法”、“导引歌诀”、“却病八则”等导引气功方法，为中国传统养生文化保留了十分珍贵的材料。

四、陈继儒及其《养生肤语》

陈继儒字仲醇，号眉公，华亭（今上海松江）人，是明代的文学家和书画家。一生性好养生，故而杂录古代养生家轶闻事迹加以评议而成《养生肤语》。在书中他通过若干养生家传闻故事来说明养生之理。如他认为饮食时“食淡极有益，五味盛多能伤生”。他记述友人黄可斋曾到一地遇三老人昆弟俱年八十余，极强健。问之，三老人答道“此地难得盐，吾辈尽淡食，且务农无外事”。他又举了若干实例证明好色伤身，节欲延寿之理，都很说明问题。

陈继儒的养生特点是重视精、气、神的调养。他提出“天地以气生人，故人一日一时未尝能离气。鱼之在水，两腮

翕动无有停时。人在宇宙间，两鼻翕张亦无有停时，所以统辖造化之气，人赖以生也”。他又认为“死生俱系于阳，固与阴不相关也”，因而在养生方法上主张抱神、守阳、静气。一方面，应“每事抑损惩其忿而窒其欲，则五气自平，六脉自和，延生必矣”；二方面，“血盛则肌肥，精足则神壮，神合则德全”，精由先天所禀，“但养和全德，此则由乎己者”。

五、万全及其《养生四要》

万全，字密斋，湖北罗田县人，是明代著名医家。《养生四要》是他关于养生学的专著。在该书中，他系统提出了“寡欲”、“慎动”、“法时”、“却疾”等四大养生原则。“夫寡欲者，谓坚忍之法也；慎动者，谓保定其气也；法时者，谓和于阴阳也；却病者，谓慎于医药也”。他认为，这四条乃养生之大要，不可不遵，不可不行。他从自身行医经验出发，特别强调要戒色欲：“故治女子者，当耗其气以调其血，不损之则经闭而成病矣。治男子者，当补其气以固其精，不益之则精涸而成疾矣。”他指出：“欲不可纵，纵欲成灾；乐不可极，乐极生衰，可谓知养生矣。”在论述养生须心常清静，以调养神气时他认为：“人身之中，只有此心便是一身之主，所谓视听言动者，此心也。故心常清静则神安，神安则七神皆安，以此养生则寿，没世不殆”。由此他主张“俭视养神，俭听养虚，俭言养气，俭欲养精。”万全又主张“善养生者，必知养气。能养气者，可以长生。故调气者，顺其气也；服其气者，纳其气也；伏其气者，闭其气也。皆曰养气”。他又认为，真正的“上药”并非草木金石药饵，而在于“阳精随气以运动，阴精藏神而固守。内外交养，动静互根，神依气，气依精，精归气，气归神，故

能神与形俱，与天地悠久也，此之谓上药”。因此，他劝世人不要迷信药剂，上药就在自身中，不要“舍尔灵龟，观我朵颐。”这些主张，都是养生治身的至理铭言。

六、王文禄及其《医先》：

王文禄，明嘉靖海盐人，自号沂阳生。一生重养生，自谓“作《医先》，盖先未病而医之，不施饵剂、砭针、同跻仁寿之域”。他的养生主张重视精气神的调养和形神的统一，提出：“养生贵养气，养气贵养心，养心贵寡欲。寡欲以保元气，则形强而神不罢”。他又主张节精去欲，认为“精不妄用则气不散，气不散则神不移”。他告诫人们“劳极则精罢，思极则精离，饮食少则精减，房欲频则精耗”，要求人们养生，养德，注重精神修养与养生的关系，养气与养心并重，形强而神旺，人得健康寿考。

七、高濂与《遵生八笺》

高濂，字深甫，号瑞南道人，钱塘（今浙江杭州）人。明代文人，著名养生学家。他的《遵生八笺》是一部古代养生文化大全。1895年美国入德贞（J·Duaŕgeon）曾用英文节译此书，流传国外，影响很大。该书分为《清修妙论笺》，《四时调摄笺》、《起居安乐笺》、《延年却病笺》、《饮饌服食笺》、《灵秘丹药笺》、《燕闲清赏笺》等，大量收集汇聚了古代养生的语录、言论、诗文、方法、技术、方药，并在每一笺之前加撰序文，提出自己的养生观点和看法。他指出，“生身以养寿为先，养身以却病为急。经曰：我命在我，不在于天。昧用者夭，善用者延。故人之所生，神依于形，形依于气，气存则荣，气败则夭。形气相须，全在摄养”。他主张全面养生，重形、气的调养，“养气以保

神”，“运体以却病”。对气功导引之术和体育保健方法尤为推崇，认为“夫胎息为大道根源，导引乃宣畅要术”。在饮食养生方面，他指出：“饮食，活人之本也。是以一身之中，阴阳运用，五行相生，莫不由于饮食，故饮食进则谷气充，谷气充则血气盛，血气盛则筋力强”。他重视脾胃的调养，主张“人于日用养生，务尚淡薄。勿令生我者害我，俾五味得为五内贼，是得养生之道矣”。在起居上，他提出：

“知恬逸自足者，为得安乐本；审居室安乐者，为得安乐窝；保晨昏怡养者，为得安乐法；闲溪山逸游者，为得安乐欢；识三才（注：天、地、人）避忌者，为得安乐戒；严宾朋交接者，为得安乐助。加之内养得术，丹药效灵，耄耋期颐，坐跻上寿，又有何难哉！”这些说法，都是十分精辟正确的。

八、袁黄及其《摄生三要》

袁黄，字坤仪，号了凡，浙江嘉善人。明万历进士，曾官至兵部主事。其学甚博；《摄生三要》是其养生学专著。

袁黄之养生，以聚精、养气、存神为摄生之三大纲要。他认为精、气、神乃人身三宝，生命所系，寿夭之本，摄生者焉可忽弃哉！他指出：“聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味”。他认为贵寡欲者“不独房室之交损吾之精，凡日用损血之事皆当深戒”。他又提出：“养气者，须从调息起手”，他精辟地论述人体之气的性质道：“气欲柔不欲强，欲顺不欲逆，欲定不欲乱，欲聚不宜散。故道家最忌嗔，嗔心一发，则气强而不柔，逆而不顺，乱而不定，散而不聚矣”。在《存神》一章中，他又提出“聚精在于养气，养气在于存神”的见解，认为存神是聚精养气的根本。袁黄之说根于道家养生学，但确乎又

独有见地。

九、龚廷贤及其《寿世保元》：

龚廷贤，字子才，号云林，江西金溪人，明太医院吏目。他在长期收辑发掘研究宫廷医书基础上，编撰了《寿世保元》，收录了丰富的养生内容。从其收录的内容看，龚氏重视内养功夫，认为：“人生以气为本，以息为元，以心为根，以肾为蒂。天地相去八万四千里，心肾相距八寸四分。此肾是内肾，脐下一寸三分是也。中有一脉，以通元息之浮沉。息总百脉，一呼则百脉皆开，一吸则百脉皆合。天地化工流行，亦不出呼吸二字。人呼吸常在心肾之间，则血气自顺，元气自固，七情不炽，百骸之病自消矣”。基于这样的认识，他主张“不炼金丹，且吞玉液，呼出脏腑之毒，吸来天地之清”，采用静气功和太上玉轴六字气诀等功法进行气功炼养。除此之外，他还具体提出养生要“薄滋味、省思虑、节嗜欲、戒喜怒、惜元气、简言语、轻得失、破忧沮、除妄想、远好恶、收视听”。并对老年养生进行了有益的探讨，其很多主张，都是切合实际的。

十、曹庭栋及其《老老恒言》

曹庭栋，名慈山，号六圃，浙江嘉善人。清代乾隆年间著名养生学家。曹氏以文称世，曾举孝廉方正。他幼年身体虚弱，曾患“童子癆”（肺结核），后因注意养生摄身，身体康壮，克享遐寿，寿至九十余岁。

曹氏于七十五岁时，旁征博引三百余养生之言，并参照总结自己养生经验，荟萃其类，编成《老老恒言》，又称《养生随笔》。该书主要谈老年养生问题，就老年的睡眠、起居、饮食、沐浴、生活禁忌等问题进行了广泛的探讨。他

主张运动养生，认为老人“坐久则络脉滞”，应时时缓步闲行，“使筋骸活动，络脉乃得流通”，因为“步主筋，步则筋舒而四肢健”。他又择老年易行的导引之法详述之，分别为卧功、坐功和立功。其法皆切实可行。

曹氏养生的另一特点，是他搜集了各种养生粥谱达一百种，其中十四种为他自创。他按各种药物性味功效将粥分为上、中、下三品。上品药粥三十六种，中品二十七种，下品三十七种。其中植物药粥七十七种，动物药粥十八种，矿物药粥五种。他认为“粥能益人，老年尤益”。因老年人脾胃运化弱，食粥适应老年人这种特征。药粥既能治病祛疾、补精益气，又宜消化，故而确实是老年养生的好方法。正因为曹氏养生方法科学而实用，故而享有很高声誉，历来为养生家所重。

第七章

东方的生命意识

——中国传统养生思想模式

中国传统养生文化在世界所有类似文化中是一个独立的体系。毫无疑问，作为与人类生存这一最根本问题密切相关的一种文化现象，在整个世界历史上，无论哪一种人类文化都曾不同程度地发展和关注过人类养护自我生命的实践活动。无论是古代两河流域文化、古埃及文化、古印度文化、古希腊、罗马文化以及中世纪欧洲文化和阿拉伯文化，都必然产生过而且也确实曾经有过自己的养生文化，只不过其文化形态，发展水准，基本结构和内容，手段和方法等均不相同罢了。在相同的基本需要产生的类似动机下，必将驱使人类发生目的一致行为。但是，由于世界上各个文化圈和文化集团都具有自己特定的文化模式和文化传统，彼此之间在思维模式，观念模式，行为模式及生活方式等方面存在一定的差异，因而，在需要和动机及目的大致一致的情况下，也必然产生不同的养生文化模式。在古代各个文化圈和文化集团彼此相对隔离，交流甚少的条件下尤为如此。并且，由于世界各种文化的发展水平和规模差异甚大，因而从纵向上来看，彼此之间的养生文化也还有一个成熟程度的差别。

中国传统养生文化相对世界其它同类文化来说，是一种相当成熟的、具有较完整结构的体系。衡量一种文化成熟与否，主要的标准之一在于看这种文化的内在结构和功能是否

完善，是否能寻求一种理性认识的支持和找到合乎客观规律的认识根据。也就是说，一种成熟的养生文化不能是一些零碎的养生经验与方法的拼凑和组合，而应该是由一定的思想模式、理论模式和方法模式等组成的有机构成。只有这样一种成熟的养生文化体系才具有内在的经久的生命力，表现出完备的功能和价值。我们说中国养生文化相对于古代世界其它同类文化中是杰出的和成熟的，正是因为中国古代养生文化在其悠久的发展过程中，不仅形成了一整套独具特色的方法和手段，而且还形成了一整套养生思想和养生理论，从而为养生方法和手段的完善和成熟提供了至关重要的、必不可少的内在前提和条件。

中国古代养生文化之所以在世界古代类似文化中独具特色而又相当成熟，毫无疑问，其关键在于，它是在一个相当早熟的中国古代文化母体中孕育哺养出来的子文化。它的每一个细胞都饱含渗透着中国古代文化的基因和信息，它的血脉中奔流着中国传统文化的血液。我们无法将它从中国文化母体上剥离出来，因为它是中国文化精神和古代意识在某一具体文化上的投影和折射。

中国古代的养生思想和养生理论模式同中国古代思维模式和哲学观念之间有着密切的因果关系。中国古代文化是一个以农耕经济为背景、血缘宗法等级制为基础和大一统中央集权为特色的封闭型文化。这种文化将每一个社会成员牢牢地固定在自己的社会角色上，束缚在一套严格的和完备的社会规范及道德规范上，不得有任何逾矩越规。人们世代代在同一不变的生产对象，生产工具和生产方式以及同一不变的社会制度、习俗、道德规范下劳作生活，周而复始，累世亦然，逐渐在自身文化心理结构上和思维模式上趋向于将自我融合于劳动对象与生存环境，将人同整个自然法则与社会

法则浑然一体，天人相依，主客体相合，精神与物质相融，由此产生了带有模糊性和直观色彩的古代整体意识和非逻辑的）直觉的朴素辩证思维方式。

这种古代意识和思维模式带有强烈的现实理性色彩。它不是将人引向超人间的方向，把人带到一个人与神对立，人在超人间力量的恫吓和威严下生活的怖畏世界；它使人在内心深处直觉到自己是自然和社会的一个有机细胞，潜心于理解和观悟人与自然，人与社会之间的联系和关系，从而自觉地去协调、中和、调解这些关系。这样一种带强烈现实理性色彩的古代意识和思维模式对于中国古代养生思想和养生理论的形成具有根本性的意义。因为正是这种古代意识和思维模式的引导下，人们才不是象世界许多其它古代文明一样，让自己的观念意识之中充满各种鬼怪神灵，而是关注诸如人与天，寿与夭、形与神、动与静等问题，关注人的生命养护问题。这也就是中国古代养生文化为何能在世界同类文化中独步一时，不同凡响的重要缘由。

这种古代意识和思维模式又是混沌的、朦胧的、观悟式的，缺乏实验的精神性和逻辑的论证分析。人们习惯于从整体的角度来观察事物，把世界视为一个本质上不可分割的整体，无论宇宙、自然、社会还是个人，都体现着共同的意志、规律和法则。这一种思维方式异常深刻地影响和渗透进了中国古代养生思想和养生理论，使古人的养生活动始终建立在一种人与大自然紧密联系以及人体内部各部分器官组织功能的有机联系之上，并且将人的精神意识修养与肉体锻炼视为不可分割的整体，由此而决定了中国养生文化的基本特色。但同时，由于这种思维方式缺乏逻辑思辨，不利于将客观自然，包括人的自身自然加以对象化、客体化，从而进行细致精确的观察分析而得出准确的结论，又导致中国传统

养生思想和理论缺乏抽象的条理性，猜测和经验的成分较多，随意性较大。

中国古代养生思想同古代哲学思想联系相当紧密。有些养生思想所探索的问题本身就是古代哲学命题。因为哲学的基本问题之一就是主客体的关系问题，而养生思想在本质上探索的也是同一问题，只不过范围更集中，落脚于某一专门问题而已。因此，我们在探讨传统养生文化的同时，实际上也就是在追寻影响和促使这种文化形成发展的思想动机和观念模式。我们一方面对传统养生文化所折射，表现出来的特殊观念、意识和思想感兴趣；另方面，我们更关心在古老的中国传统文化中，究竟是哪一些思想的因子和精神的元素促使了养生文化特定模式的定型。显然，只能是在特定的价值体系和文化环境中，才能建构和推动养生文化的发展。归根结底，在我们看来，传统养生思想就是反映和体现着中国传统文化围绕人的生命价值、形神关系、动静关系等一系列问题的基本态度和哲学思考。从这一意义出发，我们认为，中国传统养生思想至少包括了以下主要范畴和内容：

一、贵生观

由于中国传统文化的基调是现实理性色彩很浓的伦理道德而非宗教神学，因而决定了它在“重人”为特色的文化心理结构中蕴含着浓厚的生命意识。中国古代文化意识中的“重人”具有多层面的含义，一是复数的人，亦即重视人与人、人与社会的关系，也就是注重人伦道德和社会秩序；二是单数的人，亦即重视作为个体的人的人生追求和人格追求，包括对生命和存在本身的追求。前者的代表是儒家，后者的代表是道家。两者都讲“重人”，但主要是从后者身上，发展出了我们从养生思想角度所探讨的贵生观。

中国古代的贵生观含义是：天地万物之中人为贵，而人则以生为贵。这里的“生”是指人的个体生命存在。早在先秦时期的道家、杨朱学派以及《吕氏春秋》都鲜明地表达了这一观点。庄子学派提出了“尊生”的主张，宣扬“能尊生者，虽富贵不以养伤生，虽贫贱不以利累形。”他们反对世人那种“危身弃生以殉物”的作法，认为是“非所以完身养生也”（《庄子·让王》）。杨朱学派主张“贵己”、“轻尊重生”，宣扬“全性保真，不以物累形”（《淮南子·泛论训》）。被认为是保存了杨朱学派观点的《吕氏春秋·贵生》篇更明确提出“天下莫贵于生”的观点。秦汉以后，这种贵生观成为了道家与道教的主体思想之一，从而直接有力地推动了养生文化的发展。西汉马王堆出土帛书《养生方》云：“尧问于舜曰，天下孰最贵？舜曰，生最贵”。东汉早期道教的重要经典《太平经》说：“是曹之事，要当重生，生为第一，余者自计所为”（《名为神诀书》），并提出“人最善者，莫若常欲乐生，汲汲若渴，乃后可也”（《乐生得天心法第五十四》）。南北朝时期陶弘景的《养性延命录》开篇即云：“夫禀气含灵，唯人为贵。人所贵者，盖贵于生”。后来唐代的孙思邈在《千金要方·养性·养性序》中也引用了同样的话。

贵生观是中国古代养生思想中最基本的认识范畴之一。应该认识到，这种观念虽为道家与道教倡导最力，但绝非局限于一家一派之言。事实上，在一定程度上，这种观念很早就已深深渗透于中国传统文化心理结构之中，成为中国文化意识的一个内在成分。这种为道家所力倡的贵生观与儒家重义的观念（“生，亦我所欲也，义，亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取义者也”——《孟子·告子上》）互相补充，共同形成了中国民族文化精神的内在价值结构。从养生思想

的角度来看，正是这种深深根植内化于民族文化心理结构中的贵生观才给中国养生文化的生存繁衍提供必要的土壤和气候。它使中国文化趋向于在理性规范下追求养生健身的价值，并在种这价值追求中发展出了独特的养生文化。

二、元气论

中国古代之所以能够产生灿烂的养生文化，其重要前提之一是它建筑在一个以元气论或“气一元论”为内核的古代朴素唯物主义思想基础之上。

中国古代哲学认为，在宇宙自然和一切生命体之间，充斥着一种至精至微、无所不在、运动变化的物质实体——气。这种“气”构成了宇宙的本体及规律，这就是所谓的“道”。气既决定和支配着天地万物、生命人类的存在，又将人的生命存在同宇宙自然、天地万物的存在联结起来，形成一个统一的，具有同一内在结构和变化规律的，彼此之间互相依存、息息相关、不可须臾离之的超巨系统。

这种元气论深刻地决定和影响了中国传统养生文化的基本形态和特征。这主要在以下几方面表现出来：

第一，元气是构成宇宙万物的本体，也是构成人的生命的基本物质。因此，养生的中心环节就是如何养护人体内部的元气。以道家为主体的古代养生家认为，元气是生命之根，生命之源，人的形体精神都由这一根本要素所决定和支配。元气损耗，则生命枯萎，元气充盈，则生命旺健。因此不管采取什么手段方法，养生总以养气补气为宗旨。道教典籍《上清洞真品》指出：“人之生也，禀天地之元气，为神为形，受元一之气，为液为精。天气减耗，神将散也，地气减耗，形将崩也，元气减耗，命将竭也。故帝一固风之道，沂流百脉，上补泥丸，下壮元气，脑实则神全，神全则气生，

气全则形全，形全则百关调于内，八邪消于外，元气实则髓凝为骨，肠化为筋，其由纯粹真精，元气元神不离身形，故能长生矣”（《云笈七笺》卷56）。

第二，元气既为生命之根本，它的运动规律也就是人的生命规律。养生就是要把握这种规律，依据这些规律来使人健康长寿。宋代的《圣济总录》说“一气盈虚，与时消息。万物壮志，由气盛衰。人之有是形体也，因气而荣，因气而病。喜怒乱气，情性交争，则壅遏而为患。炼阳消阴，以正遭邪，则气行而患平”（《治法·导引》）。

中国传统哲学和养生学认为，元气的根本属性是运动变化的。其变化形式有动、静、凝、散、升、降、开、阖等。这些运动规律又是由元气的阴阳变化决定的。照中国古代哲学，尤其是道家哲学看来，宇宙生成演化图式是由宇宙未开、混沌沌沌的状态中产生出先天一气，是为“气”始之始。自先天一气产生，混蒙初开，一气鼓荡，氤氲活动，有无相射、雌雄相须，产生阴阳二气。阴阳即判，二气交感，神明变化，在对立统一的矛盾运动变化过程中天地立位，人育其中，是为三才。天地造化，繁育万物，人籍自然，创造繁衍，由此而产生万物。阴阳的运动规律就是元气的运动规律，也就是天、地、人以至万物的运动规律，当然也是人体生命活动的规律。中国传统养生就是要依据、把握人们在长期生活实践中所认识和积累下来的阴阳规律，也就是元气活动的规律来养生健身。

在传统养生学中，元气的运行，动之、散之、升之、开之则为阳，静之、聚之、降之、阖之则为阴。在养生实践中，无论是导引、行气、服食、房中，各种手段方法无不依据元气运行的这些规律来达到养生的效果，依据元气学说来设计和发展自己的养生术。如在古代气功及房中理论中，都

认为元气是生命之根，养生的唯一至道就是炼养元气。《云笈七签》所录《元气论》曾指出：“夫元气者，乃生气之源，则肾间动气是也。此五脏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之源，一名守邪之神，圣人喻引树为证也：此气是人之根本，根本若绝，则脏腑筋脉如枝叶，根亏叶枯亦以明矣”。

第三，中国传统养生术，无论何种流派方法，本质上都以养气炼气为基本手段和法则。养神派主张通过保养神明来养气，“神之于气，犹母之于子也。故神凝则气聚，神散则气消”（《养生三要·存神》）。导引派主张通过形体运动来疏通经络，流通气血，“形不动则精不流，精不流则气郁”

（《吕氏春秋》）。房中派则主张通过炼精宝精而使人体气足神旺：“元气有限，人欲无涯。火生于木，祸发必烈。尾闾不禁，沧海以竭”（《三元参赞延寿书》）。服食派认为通过饮食、药物等能够补精益气，“由饮食以资气，生气以益精，生精以益气，气足以生神，神足以全生”（《遵生八笺》）。行气派更认为气是生命根本，决定人之强弱寿夭，只有养气调气炼气才能养生健身，康乐长寿：“气乃神之祖，精乃气之子。气者精神之根蒂也，大矣哉！积气以成精，积精以全神，必清必静，御之以道，可以为天人矣”（《脾畏论·省言箴》）。

由此可以看出，中国传统养生学完全是建筑在元气论基础之上的。没有这样一种古代朴素唯物主义观点，便不可能出现中国传统的养生文化。

三、摄生观

在中国古代养生思想体系中，“贵生”仅仅是基本前提。对于人的生命发展，仅重之、遵之、贵之，还并非养生

思想的本质内涵。而养护之、锻炼之、发展之才是养生思想最本质和核心的内涵所在。摄生观是人们对养生文化和实践本身的理性认识和总结，代表着人们对养生途径、手段、方法及目标等一系列问题的基本看法的总和。

中国传统摄生观大致有以下几个主要观点：

1、清静养生的观点：

先秦以老、庄为代表的道家和以《黄帝内经》为代表的医家都主张“致虚极、守静笃”，“恬淡虚无，真气从之，精神内守、病安从来”的养生观，对整个中国传统养生文化影响至深，形成了中国古代养生思想的主要观点之一。这种观点的根据是，人之神气易动难静，动则损耗，静者养益，“静则神藏，躁则消亡”（《素问·痹论》）。“谨守其气，无使倾移，其形乃彰”（《素问·五常政大论》）。他们主张养生应清静内守、少私寡欲、抑目静耳、调摄情志、淡泊处世、顺应四时，并练习静功、注意饮食补养和生活卫生之道。

2、运动养生的观点：

这种观点认为，“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”（《吕氏春秋·尽数》）。人的内部气血及各种器官组织都处于恒动状态，人体健康、寿夭都有赖于这种运动状态的保持和平衡。如果能采用积极方法和手段促进这种内在运动状态发展和加强，就能达到养生健身的效果。因此持这种观点的养生家们认为“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通、病不得生，譬如户枢终不朽也”（《三国志·华佗传》）。

“养生之道，不欲食后便卧及终日稳坐，皆能凝结气血，久即损寿”。他们主张通过各种身体活动，如导引、劳动、舞蹈（“舞蹈所以养血脉”，《红炉点雪》），散步、骑马、射

箭、习武等来达到“一身动则一身强”（《颜习斋言行录》）。

3、性命双修的观点：

早期的养生家，有主张精神修炼为主的，（如庄子、淮南子等养神派），有主张形体、生理炼养为主的（如行气和房中家），到魏晋时，多教养生家主张形、神两方面炼养不可偏废，至唐宋，发展定型为“性命双修”的炼养观。性，指精神、意识、思想、道德等；命，指人的身体，特指气、精等生命物质。性命双修，就是在养生实践中，重视精神与形体的同步炼养和发展，相互促进。宋金时期的内丹家王重阳曾指出，“命无性不灵，性无命不立”。又说：“神不离炁，炁不离神，呼吸往来，归乎一源，不可著体，不可运用，委志虚无，寂然常照，身心无为，而神气自然有为”（《五篇灵文》）。这些认识和观点成为宋、元、明、清时期的主要养生观之一。

4、众术合修的观点：

中国传统养生术在发展过程中产生了大量的方法体系。这些不同的养生方法在历史上曾演为不同养生流派，乃至不时发生互相贬斥牴牾。到魏晋时，葛洪首倡“籍众术之共成长生”的主张，认为导引、行气、房中、服食等方法各有所长，“凡养生者，欲令多闻而体要，博见而善择。偏修一事，不足必赖也”（《抱朴子·微旨》）。他提出“养生尽理者，既将服神药，又行炁不懈，朝夕导引，以宣动荣卫，使无辘轳，加之以房中之术，节量饮食，不犯风湿，不患所不能，如此可以无病”（《杂应》）。这种观点具有深远影响和意义，后世很多著名养生家都赞同这一观点。

四、人天观

中国传统养生思想的显著特征之一是将养生活动置于一

个大的系统环境中去考虑和认识，从而构成养生思想中的人天观。

人天观是人类在一定实践活动基础上所形成的关于人与自然（天）之间关系的总的认识或看法。中国传统养生思想中的人天观与中国传统医学思想的人天观是一致的，即把人体内部环境与外在客观自然环境视为一个整体，有着共同的结构模式，遵循共同的运行规律。《内经》以为“人以天地之气生，四时之法成”。又说“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母；知万物者，谓之天子。天有阴阳，人有十二节；天有寒暑，人有虚实。能经天地阴阳之化者，不失四时，知十二节之理者，圣智不能欺也”。（《宝命全形论》）《列子·周穆王篇》说“一体之盈虚消息，皆通于天地，应于物类”。晋张湛注云：“人与阴阳同气，身与天地并形；吉凶往复，不得不相关通也”。金元王重阳说：“人之一身造化，与天地同一气也。天地乃人之大父母”（《五篇灵文》）。

以天人合一为特色的人天观对传统养生文化影响极深。它使古代养生家在研究实践养生时总是自觉或不自觉地将人体养生与自然环境放在一起进行考虑，按照自然法则和规律来养护生命，炼养形神。这种影响在以下几方面体现得尤为显著：

一是认为人体内环境系统与外部客观自然环境系统是统一的，有共同变化规律，因而人的养生活动应该注重“提契天地，把握阴阳”，“法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳，分别四时”（《内经·上古天真论》）。根据这一认识，《内经》提出要据春、夏、秋、冬四季不同的气候环境的变化采取不同的养生方式，春养生，夏养长，秋养收，冬养藏。又指出：“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”。（《四气调神大论》）道家很多气功方法也很讲究时间性，或按一月的晦朔弦望练功，或按一日的生气（子时至巳时）、死气（午时至亥时）的差别来练功；而服食养生和房中养生更讲究季节性，这些都是中国古代养生思想的人天观所致。

二是认为人体与宇宙自然是同构的，不仅人的身体构造器官与宇宙结构相应，而且通过阴阳五行八卦等符号体系，将天人的结构巧妙地组合在一个同构体系中。宇宙是一个放大的人体，人体是一个缩小的宇宙，这样，便形成了中国养生思想中特有的人天观。天人同构的观念使中国养生文化同古代哲学的自然天道观紧密联系起来，对于古气功的发展有极为深远重要的意义。如宋代养生家俞琰在《周易参同契发挥》一书中便曾指出：“观天之道，执天之行，遂偕天符之进退，阴阳之屈伸，设为火候（注：火候是内丹术语，即气功修炼中用意运气之法），法象示人。盖天地俨如一鼎器，日月乃药物也。日月行乎天地间，往来出没，即火候也。人能即此，反求诸身，自可默会火候进退之妙矣”。

但是，如果以为中国养生思想的人天观只是“法天”、“顺天”，那就大大地错了。在中国传统养生思想中，还有一个最辉煌夺目的命题，这就是“我命在我不在天”（《抱朴子·黄白》）。这个口号最早见于汉末魏晋间道教典籍《龟甲文》、《抱朴子》、《仙经》、《西升经》等，后来为养生家们所广泛传播和引用，是中国传统养生思想中最重要的命题之一。这是一种积极的、反神学和反宿命论的思想，它奠定了中国养生文化的基本哲学根据和认识基础。这种积极的人天观强烈反对汉代以来儒家天人感应和谶纬学说以及佛教传入后带来的浓厚宿命论思想和悲观人生态度，主

张以积极进取的态度对待生命与自然规律的关系。虽然这种观点带有一定主观唯心主义色彩，但在中国养生思想发展中起了极为重要的影响和作用。明代著名医家张景岳曾极为精采地发挥这种人天观和养生思想道：“人生于地，悬命于天，此人之制命于天也。栽者培之，倾者覆之，此天之制命于人也。天本无二，而以此观之，则有天之天者，谓生我之天生于无，而由乎天也；有人之天者，谓成我之天成于有，而由乎我也。生者在前，成者在后。而先天后天之义，于斯见矣。故以人之稟赋言，则先天强厚者多寿，先天薄弱者多夭。后天培养者寿者更寿，后天斲削者夭者更夭。……若以人之作用言，则先天之强者不可恃，恃则并失其强矣。后天之弱者当慎，慎则人能胜天矣。……但使表里无亏，则邪疾何由而犯，而两天之权，不在我乎？”（《景岳全书·先天后天论》）毫无疑问，张景岳这种认识是十分科学的和可贵的，它是“我命在我不在天”这一养生态度和人天观的精采脚注。

五、人体观

养生文化是一门关于人类生命存在发展的文化，因而对人的形体的认识和看法在这一文化体系中占有十分突出的地位。人体观就是人类对于人体的总的认识和看法。古希腊和古中国都曾将人体视为一个小宇宙；特别是古代中国养生文化曾致力于以阴阳、五行、八卦等符号图式营构人体宇宙结构模式和天人生成演化模式，推动并完善了古代的人体观。

中国古代的人体宇宙结构模式很早就形成产生了。先秦《易传》中就多见天体与人体对应的说法，如《说卦》就以八卦来将人体与自然相对应，用卦象来归纳其地位和属性，如乾卦在人为首，在自然为天，其地位为君、为父，其属性为

阳、为刚，坤卦在人为腹，在自然为地，地位为母，其属性为阴、为柔；同样，震为足，巽为股，坎为耳，离为目、艮为手，兑为口，都通过卦象来与某一自然现象或属性相对应，同样的构想也在阴阳五行模式中得到体现和发挥，通过这一模式将人的形体、五脏、七窍等与自然界的方位、季节、气候、气味、属性对应起来。

古代的人体宇宙结构模式深刻地影响了中国传统养生学的发展，同时，古代养生家们尤其是气功养生家们也以自己的实践和研究有力地推动了这一人体模式的完善，其中，以习炼周天行气术的内丹家们的贡献最为突出。

首先建立中国传统养生人体宇宙结构模式并最有代表性，影响也最深远的是东汉魏伯阳写著的《周易参同契》。在这本书中，魏伯阳以“大易”，也就是《周易》的卦爻符号体系及天人合一宇宙图式、阴阳五行学说为构架，结合自己的炼丹实践及修炼周天行气术的体验，建立了一个合天道变化、人体结构及内、外丹炼制炼养为一体的天人炉鼎模型。在这一模型中，天地是一大炉鼎，日月运行其中，人体是一小炉鼎，精气上下流动。天人均用卦象来定位，宇宙则天为乾，地为坤，在人则头为乾、腹为坤。天道的日月与人体精气的共同属性和规律是在炉鼎内上下往复升降运动，阴尽阳来，如轴之贯毂，运轮周行。因而他以阴中含阳之坎卦（三）和阳中含阴之离卦（三）来象征之。魏伯阳认为，所谓“易”的含义就是日月精气与阴阳坎离所共有的运动属性。他指出：“天地设位，而易行乎其中矣。天地者乾坤也，设位者列阴阳配合之位也。易谓坎离，坎离者乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚。往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，升降于中，包囊万物，为道纪纲”。对于这段话所表达的人体观，宋人俞琰曾注得很明白：“乾天坤地，吾身之鼎器也；

离日坎月，吾身之药物也。先天八卦，乾南坤北，列天地配合之位，离东坎西，分日月出入之门。反求吾身其致一也。乾坤为体，坎离为用。坎离二者周流升降于六虚，往来上下，本无爻位。吾身坎离运行乎鼎器之内，潜天潜地，岂有爻位哉！”（《周易参同契发挥》）

以天人炉鼎模型为代表的人体宇宙结构模式是中国传统养生学，尤其是气功学所特有的人体观，也是中国古代文化中表达最明瞭完整的人体观。它实际代表了中国古代对人体的基本认识模式，并对传统养生文化影响至深。在古代行气、房中、导引等养生术形成发展过程中，这种人体观具有特别重要的影响和作用。

六、寿夭观

相比较而言，中国传统养生思想同西方传统体育保健思想（如古希腊）的中心问题和追求目标有较明显的差异。前者的中心问题和追求目标是如何才能长寿，也就是说，把个体生命存在的时间性置于关注研究的中心；而后者则主要追求形体的健美，也就是将形体的空间审美感和力量置于首位，而对寿夭修短相对不关心（在早期希腊尤其是斯巴达等，还将遗弃身体羸弱的儿童老人视为正常的道德规范）。因此，寿夭观是中国传统养生思想的基本范畴之一，是支配和推动中国传统养生文化的重要观念，体现着中国传统养生文化的基本价值取向。

寿夭观是人类对待自身个体生命存在长短问题的总的态度和认识。可以说，这个问题是古代中国人最早苦苦思索和萦绕于怀的问题。代表先秦理性萌芽的《尚书·洪范》将“寿”视为人生幸福之首，而将“凶短折”亦即早亡夭折视为上天对人的最大惩罚。《诗经》中庙堂祭祀祈祷，多求神

明保祐人寿考，如“报以介福，万寿无疆”，“报以介福，万寿攸酢”，“神嗜饮食，便君寿考”（《小雅·楚茨》）“绥我眉寿，黄耇无疆”（《高颂·烈祖》）等等。这些都表现出寿夭问题在那个时代人类意识中的地位和份量。

如果说，殷周时代人类的寿夭观还主要出于人类对长寿的本能期求和对夭折死亡的本能恐惧的话，那么至少在春秋战国时期以来人们已围绕这一问题进行了一系列理性思考，其中包括对寿夭的价值追求和认识，影响寿夭的主客观因素以及人类行为对寿夭的影响作用，等等。

中国传统养生思想的寿夭观建立在一个对人体自然客观规律的理性认识基础之上。《内经》曾从人体自然生长规律出发探讨人的盛衰寿夭机制，在《素问·上古天真论》中分别探讨了男女的生长衰老规律。在《内经》的作者看来，一方面，人体盛衰有其不以人意志为转移的客观规律，男女从七、八岁到三十岁左右，身体发育而至身体盛壮，筋骨劲强、肌肉满壮，四十岁左右则开始由盛而衰，乃至死亡；另一方面，人若能在生活中不伤其体，积极养生，又能够作到“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。这样《内经》就为中国养生文化奠定了一个基于客观认识基础之上而又充满积极精神的寿夭观。它没有丝毫天命意志和宿命悲观色彩，而体现出先秦文化那种特有的理性思索和探求精神。《吕氏春秋》也曾表达同样的寿夭观：“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”（《尽数》）人应该而且能够通过自己的努力活到自然规律所允许的最大极值，而那种“务快其心，逆于生乐”而致“半百而衰”的作法，是为中国养生文化所抵制贬斥的。

中国古代的寿夭观注意到了自然界各种客观因素对寿夭的影响。养生家们从气候、地理、方位、季节等多方面因素

对人体的影响入手来探讨人体长寿的途径。如《素问·五常政大论篇》曾借黄帝之口问“一州之气，生化寿夭不同，其故何也？”岐伯答曰：“高下之理，地势使然也，……高者其气寿，下者其气夭，地之小大异也，小者小异，大者大异”。这同现代科学所指出的长寿者多居高地山岭之间的结论是一致的。

中国古代的寿夭观还包含了从生理角度对寿夭的认识。《灵枢》认为：“形与气相任则寿，不相任则夭，皮与肉相果则寿，不相果则夭，血气经络胜形则寿，不胜形则夭。”它还进一步解释其理道：“形充而皮肤缓者则寿，形充而皮肤急者则夭。形充而脉坚大者，顺也，形充而脉小以弱者，气衰，衰则危矣”。在《灵枢》的作者看来，导致寿夭的重要因素是人的外在形体与内在环境相平衡。不仅内在的气血要充盈，而且在形体上“骨小则夭”，“肉坚则寿”，也就是说作到“形充”和“气盛”，则能致长寿，反之则夭折。这就是“此夭之生命，所以立形定气而视寿夭者”。（《寿夭刚柔》）

关于人的行为对寿夭影响作用的探讨是中国传统寿夭观更本质的内涵。这种探讨包括了从人的养生治身角度出发所应有的处世态度、生活方式和行为方式等内容，表现出中国传统文化对寿夭问题的积极态度和理性思考。魏晋间的《道机经》指出：“人生而命有短长者，非自然也。皆由将身不谨，饮食过差，淫佚无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。”认为人的寿命长短主要在于人的主观因素和后天行为所致。《大有经》在回答为何人的客观条件相同，“而有愚有智，有强有弱，有寿有夭，夭耶人耶？”这一问题时指出：“夫形生智愚，天也，强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实，生而乳食有

余，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿。始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有余，壮而声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养，年未可量”。（《养生延命录》引）人的寿夭主要取决于人的后天行为这一认识，可以说是中国传统养生思想中最有价值的观点之一，也是具有决定意义的基本认识之一。只有在这一认识观点的基础上，从人的后天行为对自我生命负责的前提下，才能建立起充满积极进取精神的养生文化，而不致落入命定论和宿命论，悲观消极地把一切寄托于天命或命运的虚幻力量。

七、形神观

神形问题，亦即精神意识同物质肉体的关系问题，是中国古代哲学所关注的中心问题之一。围绕这一问题历来分为唯心与唯物两大阵营，前者鼓吹“形灭神不灭”，后者则主张“形灭神亦灭”，两种观点在历史上曾展开过激烈论争。

中国养生文化的主旨和核心在于，如何通过自己有意意识的活动和行为，采取一定的方法手段来使现实中的人获得健康、长寿和幸福。它是一种指向人类客观存在的文化，其全部基础建立在对人的肉体的客观性和价值意义的肯定之上。因此，形神问题，亦即精神和肉体的关系问题在养生文化中具有重大意义，是不可避免要涉及的问题。

翻开中国古代思想史，我们可以看到一个现象，大多数具有唯物主义倾向的形神观或出于著名养生家之口，或出于文人学者论述有关养生问题时的笔下。以先秦时期为例：庄子在养生手段上主张以静养神，反对以动养形。这样，势必就要论证神与形的关系。由此他提出“形为神舍”的观点：“正汝形，一汝视，天和将至；摄汝知，一汝度，神将来舍”。（《庄子·知北游》）由“形为神舍”这一观

点，他才推导出“女神将守形，形乃长生”的养生主张。当然，庄子的“神”往往是指含有超现实宇宙本体和绝对精神物色彩的“道”的直接产物，先于“形”而存在，故而又滑入客观唯心主义，在养生问题上，也导致无限夸大“养神”的作用，反对养形，对后世养生发展带来很大影响。

较之庄子，荀子更明确地提出“形具而神生”（《荀子·天论》）这一闪烁着唯物主义光辉的命题。他的学生韩非也提出“神明不离其实”的认识。（《韩非子·喻老》）。荀子认为人的耳、目、鼻、口、形（身）是与生俱来的感觉器官，是为“天官”，同其相应的是“心有征知”，他称为“天心”。在他看来，一方面，“形具而神生、好恶、喜怒哀乐藏（藏）焉；”另方面，“心者，形之君也，神明之主也”（《解蔽》），在这样的认识基础上，荀子提出了他的“治气养心之术”，主张在“礼”的指导下养生修身。同样，韩非认为“神不淫于外则身全，身全之谓德。德者，得身也”（《解老》）。从其“神明不离其实”的神形观出发赞同道家敛神藏智以养形神的主张。

在先秦著作中，从养生思想出发探讨神形问题最力，影响最大的无疑还推《黄帝内经》。《内经》的作者从其养生医学实践出发得出其唯物主义神形观。它所谓的“神”既非形而上的绝对精神物，它的“形”也并非简单归于“精气”，如同很多哲学家那样。它在借歧伯之口回答黄帝“然夫子数言形与神，何谓形？何谓神？”的问题时说：“请言形，形乎形，目冥冥，问其所病，索之于经，慧然在前。按之不得，不知其情，故曰形。……请言神，神乎神，耳不闻。自明心开而志先，慧然独悟，口弗能言，俱视独见，适若昏，昭然独明，若风吹去，故曰神”（《八正神明论》）。也就是说，“形”就是可见可感知的实在人体，而“神”则是可

悟而不可见、不可闻的精神意识。在二者的关系上，《内经》的作者认为在人的生存过程中，由于形体的“精气”（血气、神气）的存在，才使人具有独特的精神、魂魄现象。换句话说，人的意识直接依赖其物质肉体的存在。《灵枢·天年》中指出：“何者为神？岐伯曰：血气已和，营卫已通，五藏（脏）已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人……百岁，五藏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣”。由这种唯物论的神形观出发，《内经》才推论出其养生认识：“五藏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，营卫之行，不失其常，呼吸微徐，气以度行。六府化谷，津液布扬，各如其常。故能长久”（同上）。也就是说，由于神依赖于形，形又以神为生命的标志，故而人的长寿也就是神长舍于形。为了养神，也就要首先养形，在养形基础上神形合养合炼。《内经》这种神形观对后世养生发展影响极大。正是在这样一种神形观指导下，中国传统养生文化才不致于沿着庄子养生思想之路走向纯粹的“养神”、“养心”，失去养生的根基和本质，迷失其方向。

先秦时期所奠定的具朴素唯物主义色彩的神形观对中国传统养生文化发展自始至终保持着深刻影响和指导作用。后世的养生家们基本上是遵循这样一种神形观来发展自己的养生思想。

西汉的《淮南子》的作者认为形体是生命的房舍，而“精气”或“血气”是充斥于形体之中最重要的生命物质，精神则是生命的主宰。《原道训》说：“夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。一失位则三者伤矣”。在形、气、神三者之中，他认为养生应抓住“神”这一生命的主宰，“神为主者，形从而利；以形为制者，神从而害”。从这一认识为出发点，他赞同并论证了道家传统以

静养神的养生主张。太史公司马谈则在先秦道家养生思想基础上提出了“形神离则死”的观点，明确提出“凡人所生者神也，所论者形也。神大用则竭，形大劳则蔽，形神离则死。死者不可复生，离者不可复反，故圣人重之。由是观之，神者生之本也，形者生之具也”（《六家指要》）。形神不能离，那么在养生实践中就要从身、心两个方面着手，排除一切以养神、养心取代养身、养形的说法，将养生思想建立在一个唯物的认识基础之上。

东汉的杰出唯物主义思想家桓谭和王充进一步发展了唯物主义的形神观，并将这一问题的探讨推向了新水平，对养生思想的发展具有深远影响。桓谭提出“精神居形体，犹火之然（燃）烛矣”（《新论·形神》）的论断，认为人总是要死的，“烛无，火亦不能独行于虚空”（同上）。王充提出“精神依倚形体”（《论衡·论死》）的认识，是古代相对最为彻底的唯物主义形神观。他认为“人之所生者精气也，死而精气灭。能为精气者，血脉也”（同上），坚决反对东汉流行的谶纬神学和神仙不死之说。桓谭和王充都从其唯物主义形神观出发主张养生。桓谭在指出人寿极必死的同时，也认为“益性可使白发转黑”（《太平御览·天部》）。王充虽有命定论倾向，但晚年亦作《养性》之书凡十六篇，专论“养气自守”、“爱精自保”之理，这不能不说与其唯物主义形神观有一定内在联系。

魏晋南北朝是古代中国思想界，包括养生思想界围绕形神问题争辩最激烈的时期。由于东汉以来佛教进入中国，带来了与先秦以来与中国传统文化思想格格不入的唯心主义形神观，遂使这一争论空前激化。佛教宣扬“魂神固不灭矣，但身自朽耳”，（东汉牟融《理惑论》）“神以形为庐，形坏神不亡”（三国维祇难译《法句经下·生死品》）。尤其是

东晋佛徒慧远为了论证佛教出世主义和因果报应理论，专门著文论证“形尽神不灭”命题，鼓吹神是“物化而不灭”，“数尽而不穷”的超物质、超自然的绝对物，（《沙门不敬王者论·形尽神不灭》），对当时及后世发生了很大影响。佛教为了贬低、否定现实世界，追求人死后超脱生死轮回，为此必须将精神绝对化来作为承受因果报应的主体，进而论证出客观世界，包括人的肉体都是精神化生的产物，是匍伏于精神本体面前的、不值得重视的微贱的奴仆。照《法句经》的说法，如神比喻为火的话，那么身体只是炭、草、粪、薪一类的东西，只是精神暂居的、虚幻的躯壳而已。

显而易见，佛教这种重灵魂轻肉体、重来世轻现世的思想彻底否定了中国养生文化的思想基础。一旦离开或否定了现实中人的肉体存在价值，养生便成为无根之木、无源之水，因而它当然成为了佛道论争的主题之一。

中国的思想家和养生家们一般是持神、形二元论来抵制佛教的“神不灭”论亦即唯神论。葛洪认为“形者，神之宅也。故譬之于堤，堤坏则水不留矣；方之于烛，烛糜则火不居矣”。（《抱朴子·内篇·至理》）稽康继承传统的“精神之于形骸，如国之有君也”的说法，认为形神关系是“形恃神以立，形须神以存”，若要养生，就要做到“使形神相亲，表里俱济也”（《养生论》）。道教经典《西升经》说：“神生形，形成神。形不得神不能自生，神不得形不能自成，形神合同，更相生、更相成”（《神生章》）。这些养生家们虽然未能象杰出唯物主义思想家范缜那样用“神即形也，形即神也”这种彻底的唯物主义形神观来解释形神关系，但可以看出，相对佛教“神不灭”说而言，他们是在肯定形与神是平等关系的前提下来进行论证的。佛教徒以为身体仅为精神的寄旅之地，暂居之处，轮回之所，是没有多少

价值的“臭皮囊”。而中国养生家们虽然也认为身体是精神之舍，但却是永在之所，恒居之处，不可须臾离之，“身乃神之车，神之舍，形成神也。盖神去于形谓之死。……有生必先无离形，而形全者神全，神资形以成故也。形神之相须，犹有无之相为，利用而不可偏废。惟形神俱妙，故与道合真”（《西升经·生神章》）。由这种形神二元论，养生家们肯定了形即肉体在人的生命中的价值和意义，从而为其养生文化提供了思想依据。最后，我们可以再引用明代著名医家张景岳的一段话来说明中国传统的神形观及其在养生学上的意义：“吾所以有大乐者，为吾有形。使吾无形，吾有何乐？是可见人之所有者唯吾，吾所赖者唯形耳。无形则无吾矣，非谓人生之首务哉？……然则善养生者，可不先养此形以为神明之宅？善治病者，可不先治此形以为兴复之基乎？”（《景岳全书·传忠录·治形论》）

八、动静观

在中国古代养生思想史上，动与静是一对十分突出的范畴。首先应该注意的是，同中国古代思维特征一致，动与静在古人意识中是相对的、辩证的、非逻辑的关系。这种关系主要体现在三个方面：一是动与静互为因果和前提，因而是相对的。朱熹说：“若以天理观之，则动之不能无静，犹静之不能无动也；静之不可不养，犹动之不可不察也”（《答张敬夫》）。二是相互包容和蕴涵。在中国古代意识中，没有绝对的动，亦无绝对的静，而是静中有动，动中有静，或者外动内静，或者外静内动，明末清初思想家王船山《思问录·内篇》所说的“静者静动，非不动也”就是这层意思。三是动静相互消长转化。这集中体现在宋人周敦颐《太极图说》：“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生

阴，静极复动。一动一静，互为其根”。

中国古代养生思想虽然深受道家主静思想的渗透和影响，但是，如果认为中国传统养生思想，甚至包括道家与道教的养生思想仅仅是主静，或者是以静为特征，那就大大的错了。事实上，以天人合一观念为核心的中国古代意识正是从宇宙人体演化图式和宇宙人生演化图式中发现并得出了上述动静合一的观念，并且深刻地内化、浸透于中国古代养生思想之中。

中国古代养生思想的主动观念来自于天人合一的宇宙人体和宇宙人生模式。先秦的《易传》将宇宙天道运行变化的自然属性投射于人生，归纳出“动而健，刚中而应”（《无妄》），“刚以动，故壮”（《大壮》），“六爻之动，三极之道也”的深刻人生哲理，呐喊出了“天行健，君子以自强不息”的伟大民族精神之豪迈心声。应该看到，《易传》在这里提出的是一个总的人生态度和人生哲学，这就是以一种积极的、进取的、运动的精神和态度去对待人生、把握人生，其中也包括用积极的、运动的观念态度去对待和养护人类自我的生命和身体。

在这种“远取诸物，近取诸身”的思维方式下，中国古代养生家们在接受道家清静思想的同时，也注意到了，或者毋宁说在养生行为上也在一定程度上自觉或不自觉地实践着运动养生的原则。《吕氏春秋》认为“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”

（《尽数》）。《素问》说“成败倚伏生乎动，动而不已，则变作矣”（《六微旨大论》）。金元四大医家之一的朱丹溪更明确指出：“天之为物，故恒于动，人之有生，亦恒于动”

（《格致余论》）。明末著名思想家颜元有鉴于宋明学风主静而致积弱亡国的现实，力辟习静而主动，大声疾呼：“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！”（《言行录》）。他激烈抨击宋明以来甚嚣尘上、日益为士大夫们绝对化的以“习静”为核心的修身养生主张，喊出了震世骇俗、一反流习的养生口号：“养身莫善于习动！夙兴夜寐，振起精神，寻事去做。行之有常，并不困疲，日益精壮。但说静息将养，便日就懦弱”（同上）。

应该指出，这样一种运动养生的观点是中国古代养生思想结构中重要构成之一，它给古代的导引术等健身运动提供了有力的哲学支持。古代养生家们曾就此总结道：“道以为流水不腐，户枢不蠹，以其劳动故也。若夫绝坑仞水，则秽息滋积；委木在野，则虫蝎滋生。真人远取之于物，近取之于身，故上天行健而无穷，七曜运动而能久。小人习劳而湛若，君子优游而易伤。马不行而脚直，车不驾而自朽。导引之道，务于祥和，俯仰安徐，屈伸有节，导引秘经，千有余条，或以逆却未生之众病，或以攻治已结之笃疾，行之有效，非空言也”（《古仙导引按摩法·元鉴导引法》）。同时，就连以道家清静思想为本和深受佛教禅定理论影响的内丹家，实际也必须接受《易传》阴阳坎离升降变化的观点作为基点。这是因为，在自然界中，运动是绝对的，而静态却是相对的。在人的养生过程中，无论如何将“清静”、“虚静”人为拔高到什么程度，但一旦离开了运动，便没有了养生文化赖以存在的前提。故而内丹家们一面大谈清静之道的同时，也承认“天体运旋，日月星辰皆流转。盖阳精主动，动而有常，惟行健自强，所以永贞而不息。圣真自入山以后皆寂静而幽闲，有以劳之，斯静专者动直矣”（《金丹心法·劳筋骨》）。这些都表明，中国古代养生思想也是主张运动的，不过对“动”的理解同西方文化或近现代文化的理解不同而已。

但是，在肯定中国古代养生思想中有运动强身观念的同时，也不能不正视和承认，主静的思想在一定程度上占据着中国传统养生思想的主流地位。这是由于，中国古代养生文化在历史上长期主要是在道家 and 道教的影响下发展的，它的思想结构中浸透着道家 and 道教文化思想和观念意识。而追求“清虚静泰”的意境和态度，正是道家 and 道教的主要学说和标志之一。

先秦道家以“清静”学说立论，即不仅蕴含人生论，亦直接包含其养生论。老子主张“致虚极，守静笃”，“无欲以静，天下将自定”，“清静为天下正”，其中已包含着他以静为个体养生治身的基本原则。因而他反对主动的观点，认为“驰骋畋猎”等运动会“令人心发狂”，同五色、五音、五味及“难得之货”一样，是妨生害身之物，应予以抵制。庄子也认为“夫虚静恬淡，寂寞无为者，天地之平而道德之至”（《天道》）。他认为人体是“形劳不休则弊，精用不已则劳，劳则竭”。因而他认为唯一正确的养生之道是以静养神，具体来说，就是他的“心斋”、“坐忘”之道，也就是说，要通过“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”这样一个修炼过程，做到“堕肢体，黜聪明，离形去智，同于大通”，从而达到“神将守形，形乃长生”。

从先秦道家首开以静养神，以静养生的先声后，立即在中国养生文化中激起了经久的反响，留下了深刻的印记。最先作出重大呼应的有《黄帝内经》。它从医学养生角度出发，明确提出“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”的养生主张。同时，《管子》开始将主静推向绝对化：“天主正，地主平，人主安静……是故圣人与时变而不化，从物而不移，能正能静，然后能定。定心在中，耳目聪明，四肢坚

固，可以为精舍”。西汉的刘安同《管子》遥相呼应，认为“人生而静，天之性也”，“夫精神气志者，静而日充者以壮，躁而日耗者以老”（《淮南子·原道训》），基于这种“人主静”的认识，他得出了养生须“将养其神，和弱其气，平夷其形，而与道沈浮俛仰”（同上）的结论。

经过先秦道家和秦汉黄老道的宣扬，尤其是，中国古代大多数养生家都出自道家和道教门下，因而，“自然之道静”（《黄帝阴符经》），“善养生者……清虚静泰，少私寡欲”。嵇康《养生论》这样的观念深深地渗透入中国传统养生思想和理论中，使“清静”成为了中国古代养生的基本原则和鲜明特征，同时，还在一定程度上影响到古代医学理论。

中国古代养生家们主张“以静养生”的理论根据除了以道家哲学为主体以外，佛教和宋以后的理学也起了推波助澜的作用。

来自印度的佛教文化较之中国的道教文化具有更彻底的主静意识和理论。佛教理论认为，人生理想的归宿和最高境界以及人类追求的方向目标是超脱轮回，证得涅槃，实现人生苦难的寂灭和解脱。而实现这一理想和目标的基本途径和道路就是在持戒基础上，修习以心专注于一境而不散乱，静坐凝心专注观境为主体的禅定之学，由此证悟人生和宇宙的实现，发生智慧，断绝无明，进入远离烦恼，断绝相累，寂然常住的涅槃境地。佛教在修习行为和宗教目标上都鲜明地表现出“静”的文化色彩。当它进入中国后，便在思维方式 and 修炼行为上和道家主静理论一拍即合，或明或暗地通过道教养生家们进入中国养生思想体系。如唐以后的气功家和养生家多喜用佛教禅定、止观、定慧等理论方法来解决和求证气功修炼所遇到的心性修炼问题，有的甚至直接采用佛教禅定方法作为道教气功修炼的组成部分和过程阶梯。

宋明理学家们在融摄佛、道思想理论过程中，把主静的观点推到了登峰造极的地步。北宋的周敦颐宣扬主静慎动，以静为生活理想的根本原则，而“吉凶悔吝生乎动，噫！吉一而已，动可不慎乎？”（《通书》）二程、朱熹和陆象山在动静问题上不似周敦颐那样绝对，但却极力主张静坐，认为是人生最重要、最理想的修养功夫。由于理学在宋明势力极大，故而主静的思潮不仅在哲学和道德心性修养方面，而且在养生思想方面影响深远。宋、明时期静坐流行，养生思想和方法上以内丹为代表的静功日盛，而导引术等动功相对衰微，正是和“宋人好言习静”（《颜习斋年谱》）这一思潮和风气密切相关。

中国古代养生思想中主静观的形成不仅在于上述哲学思想的影响。中国古代特有的形神认识和生理认识也是其重要根据。古人认为，神是生命的主宰。统御精气，是生命存亡的根本要素。神的属性好静，但人的社会活动和生产活动又使它时时处于躁动状态，因而使它易于耗损，影响精气乃至形体安康，以至病弱夭折。在古代医学和养生学认识中，人身各脏腑器官部位都有神统御，其中最重要是五脏之神，即肝魂、肺魄、心神、肾精、脾意，它们都性喜安静。因此，中国古代养生家们在这样的理论基础上，不能不将以静养神，以静养生的理论探索和方法研究放在首要地位，并在这种探索和研究过程中，发展出了中国传统养生思想特有的主静观。

可以看出，中国养生思想中的动静观是一对关系复杂的范畴。它们同被纳于传统养生思想理论体系中，更重要的是，它们被辩证地体现、应用于养生方法实践中。这种辩证关系正如古人所总结的：“静者寿，躁者夭。静而不能养减寿，躁而能养延年。然静易御，躁难将。尽顺养之宜者，则静亦可养，躁亦可养”（《养性延命录》）。

第八章

潜入生命的湖底

——中国传统养生的基本理论

作为一种较为成熟的古代科学和文化体系，中国传统养生文化有一整套理论学说来构成其实践方法的根据和基础。不了解这样一个理论模式，就很难真正认识和理解传统养生文化。

由于中国古代文化环境和思维特点，应该说，中国传统养生理论的内容和界限都是比较模糊的。它是建筑在经验和感性基础之上的，缺乏近代科学那种严格的实验手段和逻辑分析。因而，它往往表现出一种直观的、朴素的甚至是神秘的色彩。然而，又正因为如此，又使得它摆脱了实验手段的局限和逻辑方法的缺陷（如将生动的自然硬性拼装于逻辑框架中），将养生文化置于一个纯粹的自我实践体验和感知的基础上，构成了一种同近代现代科学理论，特别是医学、人体解剖学、生理学等迥异的养生理论架构。它更多地是同中国传统哲学思想和医学理论发生紧密联系。

中国传统养生理论范围极广，在此择其要而述之：

一、天人结构和符号理论

在长期生产实践和对自然现象的观察基础上，中国古代文化自先秦时期便产生了具有朴素唯物论和自发辩证法思想

的阴阳、五行、八卦理论，中国古代医学和养生学广泛地运用了这些结构和符号体系，将自己的全部理论基础和架构建立在其之上，形成了中国古代奇特的医学和养生学理论模式和阐释系统。

1. 阴阳学说：

阴阳学说认为，世界万物万象都是由阴与阳这两种正反属性相互作用的矛盾运动中孳生、发展和变化的。这种既对立又统一的属性普遍存在于一切事物之中，支配着事物的运动形式和变化方向。“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”（《素问·阴阳应象大论》）。

阴阳学说表现出了丰富的辩证法内涵。它说明了世界上万事万物都是由既对立又统一的矛盾双方组成。这些矛盾双方存在着相互依存、相互对立、相互消长、相互转化的关系。同时，这些关系的发展和演化，又遵循着阴阳相对平衡和阴阳偏胜离决的规律和机制。阴阳关系和变化保持动态的相对平衡，事物便呈正常状态，如果阴阳之间失去这种相对平衡，一方太过偏盛，超越极限，便会引起另一方不足偏衰，事物便会呈异常状态。这种阴阳平衡机制表现在人的生命运动上，便是《素问·生气通天论》所指出的：“阴平阳秘、精神乃治，阴阳离决、精气乃绝。”中国传统养生术，无论是服食、房中、气功、摄养，都以这一理论作为实践的根据，都是要通过不同的手段方法促使人体内部阴阳平衡和调，健康长寿。

在养生实践中，阴阳理论既是抽象的又是具体的。从抽象角度来说，人所具备的内部生理系统及客观自然环境等一切事物均可分阴阳。一般来说，凡是器质的，抑制的，寒性的，虚性的，沉静的，隐晦的，有形的，内里的，向下的均

属阴，一切功能的，兴奋的，热性的，实性的，浮动的，明显的，无形的，外表的，向上的均属阳。这样，也就把客观世界用阴阳这两个概念加以对象化、条理化和规范化了，使人得以用阴阳概念和观点去观察、把握世界，从而指导自我的实践。从养生活动的具体实践角度来看，阴阳学说意味着一系列具体的时间、方位、地点、性别、经络、腑脏、病情、呼吸、动静、姿势、气候、药性、意念等等复杂指标和情况，不了解阴阳这两个符号所代表的具体信息内容，便很难真正了解和实践中国传统养生术。

从时间上来说，一般养生术或按一年四季之阴阳变化行功摄养；或按一月之朔晦既望阴阳变化行功摄养；或按一日时辰阴阳变化行功摄养。古人养生有“春夏养阳，秋冬养阴”之说，春季阳气发陈，肝气郁勃，宜以养阳为主；夏季阳盛阴衰，心火炽盛，宜以滋阴养阳为主；秋季阴气渐盛，肺气旺，宜以养阴为主；冬季阴盛阳衰，肾水蕴藏，宜以生阳养阴为主。照《内经》的话说，是春养生、夏养长、秋养收、冬养藏。所谓养阳、养阴、或养生、长、收、藏都有方法论的意义。养阳、养生、养长都有积极、主动、促进、运动的含义，也就是说，应采用各种积极的方法来促使身体发展；反之，养阴、养收、养藏都有防护、内敛、抑制、隐藏的含义，也就是说，照阴阳学说观点，秋冬就应尽量采用各种方法保养神气，防止耗损。同样，一月或一日之中也是如此。古代阴阳学认为，一月之中，从朔到望，亦即由新月初生到月满为阳生之时，宜于练习各种气功存想吐纳之法；而从望到晦，亦即由满月到残月，为阴生之时，宜练各种养阴固气之法。一日之中也是如此。古代养生家将一昼夜分为子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二时辰，从子时到巳时（零点至第二日12点）为“六阳时”，从午时至亥时

(12点到24点)为“六阴时”。阳时为生气之时、阴时为死气之时。因而各种导引行气之术皆应安排在六阳时行功，以吸取清气，排除浊气。另房中家也有夜半子时天地闭塞、阴阳不交、男女行房不利于子之说，并认为凡一月晦朔上下弦望之时，大风雷电之时，大寒大暑之时，春夏秋冬节变之时等，“迎送五日之中，不行阴阳。”（《素女经》）这些都是根据阴阳学说而来的。

如从方位地形上来说，东和南属阳，西与北属阴。高山之地属阳，低湿之地属阴。故练气功者多择方位地形，一般面向东或南练功，到地形高阔之处练功。

从性别年龄来说，男属阳，女属阴。少壮阳气重，老迈阳气衰，故养生之取法各有不同。因而传统养生术中男女养生法是不同的，老少养生方法也有很大差异。如男子练气功一般以意守下丹田入手，而女子气功则以意守中丹田（膻中穴）入门。元代养生家陈致虚曾指出，女子修炼气功，“必先聚气于乳房也。”。另外，女丹术还有“斩赤龙”等说。

（用气功炼断月经）

从人体经络脏腑来说，经络分六阳经和六阴经。任脉为阴经之海，督脉为阳经之纲。因此，练气功应了解人体经络的阴阳性质，根据这种阴阳特性练功。李时珍《奇经八脉考》曾指出：“任督二脉人身中之子午也，乃丹经阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。”这就是根据内丹术中任督二脉阴阳性质不同而行气用意方法也不同这一特点作出的总结。又如人的脏腑也分阴阳，六腑为阳，五脏是阴；五脏之中又分阴阳，心肺为阳，肝、脾、肾为阴。其中，心又为阳中之阳，肺又为阳中之阴，肝为阴中之阳，肾为阴中之阴，脾为阴中之至阴。了解了这些，就能很好地根据自身不同的身体状况，辩证地选择和运用各种不同的养生手段和方

法，使身体保持健康。

其它如呼吸、动静、姿势、意念等无一不依阴阳学为指导。如在导引行气等气功练习中，呼则为阳，吸则为阴。

《圣济总录》说：“凡入气为阴，出气为阳。”也有认为吸为阳，呼为阴的，如道教养生典籍《长生胎元神用经》：

“鼻吸清气为阳，口吐浊气为阴。……夫自修之道，能出入阴阳，含其真矣。”论动静则动为阳，静为阴。古人认为，动始则阳生，动极则阴生，反之亦然，静始则柔生，静极则刚生。因此在练功时欲致阴阳协调，则必须动静相宜，过动则伤阴，阳必偏盛，过静则伤阳，阴必偏盛。并且阴伤则阳无所成，阳伤则阴无所成，阴阳既伤，必然伤生致病，年寿得损。因而养生必动静适宜，才能气血和畅，身康力健。应该指出，中国传统养生理论的动静不仅指身体，亦指神思和各种欲念及情绪。并且，这种由阴阳观发展而来的动静原则显然与西方传统体育理论相比有很大独特之处。同样，气功练习中姿势的上下、左右、前后、仰俯、开合、屈伸、刚柔、快慢以及用意的轻重、缓急等均分阴阳，服从于阴阳学说的对立统一关系。

从上述可以看出，阴阳学说是中国古代养生文化的基本理论，要想真正了解并实践中国传统养生术，不了解阴阳学说是不可行的。

2. 五行学说：

五行学说的主要观点是认为宇宙间一切事物都是由木、火、土、金、水五种物质的运动变化所构成。五行学说将天、地、人及万物的根源及属性归溯于五种物质，并从中找出发现其间的生克关系。所谓“生”，就是五行间的相生关系，亦即相互间资生和助长的关系。在五行中，木、火、土、金、水依次循环相生，每一行都有生我和我生两个方面。所

谓“克”，即五行间的相克关系，亦即相互制约和克制关系。在五行中，木、土、水、火、金依次循环相克，同样，每一行都有克我和我克两个方面。

五行学说在中国传统医学和养生学中具有重要指导意义。依照五行的属性，人们将自然界和人体组织按一定关系进行归纳和统一，使这些本来显得零乱而互不相关的事物、性质和表现在五行学说中统一起来。

中国传统养生学同传统医学一样，运用五行学说来认识人体脏腑组织关系以及人与自然的关系，并在实践中加以具体运用。如古人认为，在五行之中，春属木，肝亦属木，因此春际养生应以养肝为主。木性条畅，肝气也应舒畅，郁则为病，养生宜舒肝理气，吐纳应用嘘法，导引也宜用肝脏导引之法。又五味之中，肝木味酸，木能胜土，土属脾主肝，故春际养生，饮食方面应注意减酸益甘以养脾气。又五志之中，怒属木，怒则伤肝。因而要保持肝气条畅，则春际应特别注意制怒。其它如夏属火，长夏属土，秋属金，冬属水，都有类似的五行养生对应关系。

阴阳说和五行说在古代医学和养生理论中是密切配合的，统称阴阳五行论。在实践中，也同时用这两套理论来解释认识人体生理变化、人体与自然关系以及指导养生实践。古代托名华佗著的养生典籍《中藏经》中有一段文字指出了其间的关系，其云：“阴阳者天地之枢机，五行者阴阳之终始。非阴阳则不能为天地，非五行则不能为阴阳。故人者成于天地，败于阴阳也，由五行逆而生焉。天地有阴阳五行，人有血脉五脏。五行者，金木水火土也。五脏者，肺肝心肾脾也。金生水，水生木，木生火，火生土，土生金，则养成之道，循环无穷。肺生肾，肾生肝，肝生心，心生脾，脾生肺，上下荣养，无有休息。……五脏五行，相成相生，昼夜

流转，无有始终，从之则吉，逆之则凶。天地阴阳，五行之道，中含于人。人得之者可以出阴阳之数，夺天地之机，悦五行之要，无终无始，神仙不死矣。”最后几句，是道教神仙家之言，未可为信。不过通过把握中国传统养生学的阴阳五行理论，能更好地指导我们的养生健身，却是无可怀疑的。

3. 太极八卦理论。

在中国传统养生理论的符号体系中，没有什么比太极八卦理论更显得深奥玄妙了。但实际说穿了，八卦理论不过是起源于上古巫觋占筮之术的另一种阴阳符号体系而已。古人试图藉此而建立一种统一的整体宇宙图式，从而来把握天、地、人之间的共同规律。据学术界研究，早在殷商时期甲骨和青铜器上一些记数符号就已出现卦画符号的雏形，而到商末周初，《易经》中的六十四卦卦画系统已经形成。自周至春秋战国，随着《周易》和《易传》的成书，八卦理论系统定形。而自东汉魏伯阳作《周易参同契》，易学便分为儒、道两条道路；儒家以《易》为经，使《易》成为经学之一种。道家，随后还有部分医家，则走上用易学符号体系来阐释、说明、研究和认识自然与人体的道路。从此，原本是作为上古占筮符号的易卦符号体系，便演化成为养生家们手中的理论武器。

《周易》符号体系在中国传统养生理论方面使用较多的有八卦、十二消息卦、纳甲和太极图等。

八卦是以阳爻（—）和阴爻（--）配合构成的八种基本图式，包括：乾三，坤三，震三，巽三，离三，坎三，艮三，兑三，《易传》认为，八卦代表了八种自然现象，它们是：乾天、坤地、震雷、巽风、坎水、离火、艮山、兑泽。与此相应，它们还代表着其它大量事物和属性。八卦之中，

乾与坤，震与巽，坎与离，艮与兑各是对立的统一体。八卦两两相迭、遂成六十四别卦。八卦理论在养生学中主要为气功，尤其是内丹功法所广泛应用。其主要功能一是用卦爻符号代表人体修炼部位。如《易·说卦》认为乾为首，坤为腹，养生家们因袭改造此说，以坤卦为腹部下丹田，以乾卦为头部两眉之中上丹田。又如《周易正义》有坎北离南之说，北方水属肾，南方火属心，故古代气功多用离卦代表心神，以坎卦代表肾精，称心肾相交为坎离合，水火既济等。二是以八卦说明指导气功修炼中的理论问题、内气运行过程和用意火候等。如内丹理论认为，八卦有先天八卦图式（伏羲八卦）和后天八卦图式（文王八卦）之分。他们认为，人在母体中为胎儿时是先天本体，其内在机制表现为“天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射”（《说卦》），也就是乾坤上下相对，离坎左右相对，震巽相对，兑艮相对这样一个先天八卦图式，而一旦出生脱离母体，体内阴阳关系便发生变化，先天乾卦中的阳爻与坤卦中的阴爻相互易位，由乾坤南北相对的先天八卦图式变为坎离南北相对的后天八卦图式，而只有经过内丹修炼，才能使人由后天返先天，“复归于婴儿”，返老还童，延年成仙。第三，同阴阳五行学说一样，八卦理论也致力于建立一个天、地、人统一的宇宙人体图式，养生家们运用这一图式来指导自己的养生实践。实际上，八卦符号体系作为阴阳五行学说的更为成熟形式，本身包含着更为广泛和深刻的文化内涵和逻辑内容。它不仅力图阐释事物间的阴阳组合关系，而且还力图表现宇宙万物的运动变化形式。古代的养生家和气功师们便运用它将自然之道、人体生命规律及养生修炼之法纳入一个结构模式之中，形成了象《周易参同契》以及其后大量出现的各种养生典籍那样合天道、人道、丹道为一体的生命炼养体系。

十二消息卦又称辟卦。其中有息卦六，为复䷗，临䷒，泰䷊，大壮䷡，夬䷪，乾䷀，有消卦六，为姤䷫，遯䷠，否䷋，观䷓，剥䷖，坤䷁。可以看出、六息卦由下而上，表现了阳气渐盛、阴气渐衰，以至阳极而阴衰的过程；反之六消卦也由下而上，表现了阴升阳消、阴极阳衰的变化过程。在古代养生学中，十二消息卦同十二地支相配合，既表现一年十二月之阴阳变化，又代表一日十二时辰的阴阳变化，从而来把握养生实践中人与自然界阴阳变化的关系。同时，养生家们还用十二辟卦来说明人的生命随年龄增长而真阳损益情况，即从出生至十六岁用六息卦，代表人体生命物质——真阳的不断增长，人也不断接近生命的旺盛时期。而人自十六岁情欲萌动，元阳熬损，阴气日增，至六十四岁真阳元气熬尽，人也接近生命衰竭的尽头。这个过程，用六消卦来表现。养生家们由此得出，人若要养生，须保养真阳，修炼元气，克制各种欲念。另外，在古代气功特别是内丹术中，还普遍使用十二辟卦来说明和指导火候，亦即气功的意念及呼吸运用问题。六息卦代表进阳火，用阳息武火，六消卦代表退阴符，用阴息文火，从复卦到乾卦为阳火之候，从姤卦到坤卦用阴符三候。阳火主进，阴符主退，阴阳消息，一升一降，无暂休息。

纳甲法出自汉易，是以八卦与天干、五行、五方相配合，用以演示气运与月象运行变化。纳甲法以先天八卦之震、兑、乾、巽、艮、坤表示月体的盈亏圆缺与阴阳消长，以十天干表示一月中日月之地位，同时，以甲乙木为东方，丙丁火为南方，庚辛金为西方，壬癸水为北方。这样，象征阴阳变化消长的八卦便与象征方位的十天干及五行相配合，形成月体纳甲图。这里，乾纳甲壬、坤纳乙癸、震纳庚、巽纳辛、艮纳丙、兑纳丁、坎纳戊、离纳己。震卦表示阴历初

三的月像④，兑卦表示初八的上弦月①，乾卦表示十五的满月②；这叫作望前三候，象征阳息阴消，巽卦表示十六日的月亮由圆而渐缺③，艮卦表示二十三日的下弦月⑤，坤卦表示三十的晦月⑥，这叫望后三候，象征阳消阴息。纳甲法本为汉代易学家用八卦等符号研究天象历法和气运阴阳的产物，但从东汉魏伯阳著《周易参同契》始，这一方法被气功家们所运用来表述修炼内丹火候进退过程和方位，并将这种生理炼丹实践同一月、一日和一时的修炼结合起来。

相对各种易学卦象符号体系来说，太极图是古代养生家们所创造的最精炼也是最著名的图象。这个图据传最早出自北宋著名道教养生家、哲学家陈抟之手。是他钻研《周易参同契》并与其修炼内丹气法的亲身体验相结合的产品。此图的结构为，外边一圆象征宇宙；内有黑、白双鱼互抱代表阴阳，白鱼中有黑眼为阳中含阴，黑鱼中有白眼为阴中含阳。此图与先天八卦和后天八卦相配合，便形成先天太极图式与后天太极图式。这个图式的奥妙在于，它将古代哲学和养生修炼的几乎所有基本概念和原理如阴阳、五行、八卦、九宫、纳甲、十二辟卦以及鼎器、药物、火候等都概括在一图中。第一，它形象地表明了阴阳互抱不离，阴极而阳，阳极而阴的概念，不仅贴切地象征着宇宙自然的客观规律，而且喻示了内丹修炼的炉鼎（人体或者人的心肾）和火候（进阳火与退阴符的关系）；第二，以阴阳鱼之眼象征阴阳互含的辩证和运动关系，用卦象表达就是坎☵和离☲两卦。在内丹气法炼养中喻示人体内的“药物”，即心火中之“真性”，肾水中之“真炁”。内丹家认为，只要在修炼实践中用特定方法促使经过培固提纯的“真性”（亦称元神、龙、汞、金乌、火等）和“真炁”（亦称元炁、虎、铅、玉兔、水等）循环运转，上下往来，交汇融合，发生丹家所谓的龙

虎相交，铅汞相融，水火既济，心肾相合，神炁相汇，便可炼成“内丹”，使人长生长寿以致成仙。第三，此图表示的八卦方位与干支、五行、方位等关系为内丹家指示了在修炼中最关键重要的火候路径。如八卦中坎离为药物，象征上下流注的精气和能量流。因为它是运动的，没有固定方位，因此《参同契》说：“易谓坎离，坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常”。而其它六卦则表示由阴而阳，由阳而阴的阴阳升降转化关系，同时，通过太极八卦方位的确定和五行方位的配合（东方木、南方火、西方金、北方水、中央土）以及干支的配合，练功者由此一图便得以明瞭炼功的时间、方位、药物和火候的进退行持。

二、生理结构和生命运动理论

中国传统养生文化在其几千年发展过程中，同传统医学既有紧密的联系，又有独自的特点。由于养生和医学的侧重点不同，所浸润的文化因素（如养生多受道教文化浸润）不同，发展的文化主体和集团不同等等，导致中国传统养生理论的生理和生命学说同医家相比在总的基础和形态一致的前提下又有一定独特之处。

1. 精气神理论：

精、气、神理论是传统养生学关于人的生命活动与生理认识的基本理论，也是传统养生术的基本依据。

在传统养生学中，广义的“精”是指构成人的生命和维持生命活动的基本生命物质。包括精、血、津液等。狭义的“精”专指肾脏之精，是促进人生长、发育和具生殖功能的基本物质。由于精在人的生命中具有如此重大意义，所以古人认为“夫精者，身之本也”（《素问·金匱真言论》）。

“精”又有先天与后天之分。前者被认为是禀受于父母，具有促进生命发展和生殖繁衍功能的遗传性物质；后者被认为是后天水谷等营养运化而成，其功能是维持生命活动和机体代谢。先天精藏之于肾，以下丹田为本，后天精藏之于五脏，以肾为本。先天精与后天精相互依存促进，后天精以先天精为本，先天精以后天精为养。

“气”在传统养生学中是既具有哲学思想意义又具有生理学意义的重要概念。在养生理论中，一方面，它被认为是人体中一种基本的精微物质，另方面，它又更多地表现出是“精”这种生命物质的功能态和能量态，因而人们通常将“精气”作为一个概念来对待。同精一样，“气”也是人体最重要，最关键的生命物质和能量，故而古人认为“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死”（《庄子·知北游》）。

同精一样，气也分先天气和后天气两种。先天气又称元气、真气等。先天气源发于肾中先天精，借命门之火熏蒸而成，贮于脐下丹田中，平日靠后天精气滋养而转化为各种气机借三焦通路敷布全身，推动脏腑经络及器官组织的活动。而养生家则能以特殊之气功方法将其调动出丹田，循任督二脉以至全身经络运行，使人体生命系统得到积极发展。

后天气是呼吸和营养之气。靠后天水谷运化而成。它充满全身，主司呼吸，帅血运行，化生津液，温养肌肤腠理、五脏六腑。根据其功能和运行发生脏腑，主要有宗气、卫气、营气等。宗气是呼吸的自然之气与脾胃运化水谷之气混合而成。积于胸中，司呼吸，发声音，兼贯注心脉而行气血。营气生于水谷，源于脾胃，出于中焦，运行于经脉。其功能化生血液，营养全身。卫气亦生于水谷，源于脾胃，出于上焦。其特点是行于脉外，不受经脉约束，气行慳疾滑

利，内而脏腑，外而肌表腠理，无所不到，具温养脏腑，充实肌肤，滋养腠理，启闭汗孔，护卫肌表，抗拒外邪等功能。

在传统养生学中，“神”的概念较为复杂。一方面，很多养生家认为“神”具有生命本体和生命物质性意义，另一方面，又将其看作是心脏的思维性功能，表现为知觉、意识、思维乃至精神、思想、道德等方面的总和。另外，在道教养生产理论中，还普遍将“神”视为具有宗教意义的神秘本体，驻居于人体各部分脏腑器官之中。

神也分为先天神和后天神。先天神亦称元神、元性、真性等，是内丹家普遍使用的概念。先天神禀父母精气而生，后天神以先天神为基础，藉后天精气而养。神是生命的主宰，易动难静，易耗难养，宜清静内守，

精、气、神三者的关系是，神由气生，气由精生，神又反过来统御人体一切生命活动。精是生命物质基础，气是精的功能状态，神则是这种功能状态最高级最集中的表现形式。三者实为一体，密不可分。

精气神理论是中国传统养生学最重要的基础理论之一。可以说，整个古代中国的健康长寿理论和养生手段方法的设计主要是根据这一理论展开的。在古代养生家们看来，人若要身体健康长寿，并非是要使肌腱凸隆、筋骨发达、力能举鼎、走如迅风，而是要使自身精满、气足、神旺，由此达到康乐。宋人翁象川曾指出，“精能生气，气能生神，荣卫一生，莫大于此。养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。内则五脏敷华，外则肌肤润泽，容颜光彩，耳目聪明。”

与医家不同，养生家于精、气、神中又最重先天精、先天炁和先天神。他们称精气神为“上药三品”，而后天精气

神为“外药”，先天精气神为“内药”，养生应先修外药，后修内药。修外药要用导引、吐纳、服食补养、房中禁忌、安神补气等各种方法，修内药则要用内丹等气功方法。明代气功典籍《性命圭旨》说：“以外药言之，交感之精先要不漏，呼吸之气更要微微，思虑之神贵在安静。以内药言之，炼精者，炼元精，抽坎中之元阳也。元精固，则交感之精自不泄漏。炼气者，炼元气，补离中之元阴也。元气住，则呼吸之气自不出入。炼神者，炼元神，坎离合体而复乾元。元神凝，则思虑之神自然泰定。内外兼修，成仙必矣。”

2. 脏腑理论：

脏腑学说，是传统医学的理论基础，也是养生学的理论基础。它包括五脏和六腑。五脏为心、肝、脾、肺、肾；六腑为胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。

传统医学和养生学认为：心者君主之官，主藏神，主血脉，为阳中之太阳。肝者将军之官，主谋虑，主藏血，为阳中之少阳。脾胃者仓廪之官，主运化，主统血，为阴中之至阴。肺者相传之官，主气，司呼吸，为阳中之太阳。肾者作强之官，主藏精，为先天之本，生命之原，为阴中之少阴。胆者清净之腑，主决断，与肝为表里。胃者水谷之海，主受纳，与脾为表里。小肠为受盛之腑，主化物。大肠为传导之腑，主排泄。膀胱为州都之官，司气化。三焦为决渎之官，主行水。五脏六腑之外尚有奇恒之府，即脑、髓、脉、胆、女子胞。

五脏的主要功能是藏贮精、气、神、血等人体基本生命物质；六腑的功能主要是出纳转输，传化水谷，以充养精气神。由于中国传统养生学主要围绕炼养精、气、神而展开，因此，对于脏腑的养护十分强调重视。中国古代的医家和养生家们认为，人体五脏合于阴阳五行之数，肺金、肝木、肾

水、心火、脾土。五行生克关系亦应于五脏，肺生肾，肾生肝，肝生心，心生脾，脾生肺，上下荣养，无有修息。同时，心生血，血为肉之母，脾生肉，肉为血之舍，肺属气，气为骨之基，肾应骨，骨为筋之本，肝系筋，筋为血之源。五脏五行，相生相成，昼夜流转，无有始终，从之则吉，逆之则凶。养生却疾都要把握脏腑的阴阳五行生克关系，采用适当的手段方法，根据不同情况养生治身。如肝属木，水生木，肾属水，则养肝须肾气足。肾气足则须固精宝元，节欲炼精。又肝木性喜条达，在食疗食补方面肝欲散，宜食辛以散之，肝苦急，宜食甘以缓之。在气功吐纳法中，宜以“嘘”字诀去肝家一切热聚之气。又如肾属水，金生水，肺属金，则养肾须肺金气旺。肺主呼吸，因而养肾者宜练气功呼吸导引之术。又土生金，脾生肺，因而养肾须治肺，养肺又须脾土气旺。脾土中气足盛，后天水谷运化功能健全，就能充分营养肺金及其它脏肺百骸，肺气足则肾精满，同时，又纳五脏满溢之精而藏之。这样，真气充足，形充而神旺。五脏五行，环环相扣，养生家明乎此节道理，就能在养生实践中获得良好效果。

古养生家又有五脏神之说，认为人的五脏乃至各个器官组织都有思维性物质，即肝魂、肺魄、心神、肾精、脾意。后道教养生家又将其宗教神格化，言五脏及人身各部分均有神灵主持，如司命处心，无英在肝，白元制肺，桃君处脐，延康居肾，等等。五脏神性好安静，但人又生活在纷扰的大千世界中，各种干扰无时无刻不在影响扰乱着人们。照中国传统医学和养生学看法，肝开窍于目，心开窍于舌，脾开窍于口，肺开窍于鼻，肾开窍于耳，因此各种外在的干扰影响通过眼、耳、鼻、舌、心等感觉器官直接干扰五脏神，使其躁动不安，由此影响五脏功能，发生疾病。西汉的《淮南子》

曾指出：“夫孔窍者精神之户牖也，而志气者五脏之使候也。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，则祸福之至虽如丘山无由识矣”（《精神训》）。基于这样的认识，养生家们提出了清静养神的主张，认为只要做到恬淡寡欲，清静无为，便能使五脏神定、魂清、意安、魄宁，精不走失。若人躁竞，则五脏神疲、魂浊、意乱、魄散，精遂溃耗。这在养生实践中就是所谓的“五气朝元”：“眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，故曰五气朝元”（宋·张伯端《金丹四百字》）。显然，这种脏腑理论为中国传统的以清静养生的主张奠定了理论基础，使“养神”的概念不仅限于心理活动，还直接涉及脏腑的生理活动。

3. 经络理论：

精、气、神藏之于脏腑，而传导则要靠经络。经络把精气传送敷布于脏腑、四肢、百骸，人的生命才能得以维持。因此，中国传统养生学极重视经络学说，认为它是养生实践中最重要的基础理论之一。早在《内经》就曾指出：“夫经络以通，血气以从，复其不足，与众齐同。养之和之，静以待时。谨守其气，无使倾移，其形乃彰。”（《五常政大论》）

经络是经脉和络脉的简称，上下直行为经，左右横行为络。经似长江大河，络犹江河间的溪流沟渎，上下衔接，左右贯通，周流不息，循行无端。经络相当复杂，主要有十二正经与奇经八脉。前者为医家针灸、按摩家所重，后者特为气功家所重。

十二正经共四组，即手三阴经，手三阳经，足三阴经，

足三阳经。手三阴为手太阴肺经，手少阴心经，手厥阴心包络经，手三阳为手太阳小肠经，手少阳三焦经，手阳明大肠经；足三阴为足太阴脾经，足少阴肾经，足厥阴肝经；足三阳经为足太阳膀胱经，足少阳胆经，足阳明胃经。十二经循行路线为手阴经从胸走手而交于手阳经，再由手阳经从手走头而交于足阳经，再由足阳经从头走足而交于足阴经，再由足阴经从足走内脏而交于手阴经，成为一个循环往复的路线。

奇经八脉包括督脉、任脉、带脉、冲脉、阳跷脉、阴跷脉、阳维脉、阴维脉。八脉之功能，是调节十二经。明代李时珍说“盖正经犹夫沟渠，奇经犹乎湖泽，正经之脉隆盛，则溢于奇经。”（《奇经八脉考》）八脉之中，督脉沿脊内行于身后，为阳脉之总督，任脉沿腹内行于身前，为阴脉之承任。冲脉走腹内散于胸中，为十二经之冲要，皆起于会阴，所谓一源而三歧。带脉绕脐环行一周，如带来腰际，总约诸经；阳跷脉行于肢体外侧，维系诸阳，阴跷脉行于肢体内侧，维系诸阴。

除经络以外，身体表面的经络俞穴在中国传统养生术如气功、导引、按摩等术中也具有重要意义。如头部的百会、印堂，胸部的膻中，腹部的神阙、气海、关元、命门，手部的劳宫，足部的涌泉等。对这些穴位，养生家和气功家往往有专用名称，如上、中、下丹田、黄庭土釜、明堂、洞房、玄关一窍，祖窍等等。

中国传统养生学中，导引按摩之术较重视十四经（十二正经加任、督二脉）。各种行气术及内丹等相对较偏重炼奇经八脉。养生家认为“凡人有此八脉，俱属阴神闭而不开，惟神仙以阳炁冲开，故能得道。八脉者先天大道之根，一炁之祖”（《八脉经》）可以说，只有炼气功的人，才能真

正体查人体经络的存在与走向，理解经络在人的生命健康中具有何等重要地位。因而李时珍说“内景隧道，惟返观者能照察之。”由此，养生家实际建立了一个与医家以十四经为中心的经络理论有所侧重不同的，以奇经八脉为中心的经络学理论，无论在解释这些经络的功能、性质等方面，还是在根据这些性质和功能而设计的操作技术、实践方法方面都有自己的独到之处，从而建立了传统养生理论的经络学说。如任、督二脉，医家只说是阴阳脉之海，少有深入阐述。而养生家则认为：“任督二脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水奇火交媾之乡。”道教养生气功典籍《微言摘要》指出：“道合天时，人有任督，如天子午。二脉分手前后，本一源而两歧。任脉起于脐下四寸，穴居中极之下，前阴后阴之交，名会阴穴。任脉由会阴而行腹。督脉之源亦起于会阴，少腹后骨中央，由窃漏而行背。夫背后尾闾、夹脊、玉枕曰三关，谓之督脉，本属乎阳。前面上田、中田、下田曰三田，谓之任脉，本属乎阴。修丹之士炼至真气充足，消息到来，下田忽然如火向尾闾冲关透窍，此皆真气自家妙用。二脉交通，真气逆生，自背后督脉中上来，即属于子，自前面任脉下去即属于午。子午抽添谓之周天火候。身中水火、一升一降，升则为进火，谓之抽铅，降则为退符，谓之添汞。铅是一点真阳之气，汞是一点真阴之精，二炁交感则凡精凡气皆化为真炁，为纯阳之体。”这些认识，皆可视为传统养生学特有的生理认识和实践体会。

第九章

神奇的养生实践

——中国古代气功

今天，气功对于很多中国人乃至一些外国人来说，即便它仍然弥漫着神秘奇幻的色彩和气息，但也不再是陌生而高深莫测的东西了。清晨黄昏，街头巷尾，花前篱旁，人们热烈地谈论着它，虔诚地实践着它。从大学神圣的殿堂到科学院严肃的实验室，人们动用了最先进的科学手段和方法来探测它的秘密，窥视它那神奇的魅力所在。可以说，在中国整个养生文化体系中，还没有哪一类方法内容引起现代社会如此普遍的关切和浓厚的兴趣。

气功，古代称之为“行气”。其称最早见之于战国时期的《行气玉佩铭》。此铭郭沫若考为战国初年即公元前380年左右的文物，而唐兰依据此铭文字与公元前404年的韩国虢咎钟很接近，因而断为是公元前404年左右的实物（《文物》75—6）。铭文曰：“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。”这种行气术显然与庄子所说的那种融“吹嘘呼吸，吐故纳新”和“熊经鸟伸”为一体的导引术有微妙差别，这就是，导引术较为强调肢体活动，是将呼吸运动、肢体运动和自我按摩结合在一起的养生治病活动；而行气术则主要着重于通过意念控制和呼吸运动来达到身心锻炼的目的。二者显然是有一定差别

的。因而晋初的葛洪在论述当时各种养生术时，是将导引与行气区分开的：“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。”这可证明古代是将“吐纳”也就是呼吸运动视为行气的特征，而将“屈伸”亦即肢体运动视为导引的特征。

但是，可以想见，在久远的历史以及众多方法流派并存的情况下，古代气功的称呼并不是完全统一的。且不说各种具体功法名称繁多甚至互相混淆，难以辨别，就是同为一个类的总称也有服气、炼气等称呼，唐末以后更有用内丹来概括的。如陶弘景《养性延命录》便以“服气疗病”与“导引按摩”分别立论成篇，嵇康《养生论》云“呼吸吐纳，服气养生”等。

至于“气功”一说，最早见于隋唐。道教典籍《太清调气经》云：“服气功余暇，取静室无人散发脱衣。”《延陵君修养大略》中桑榆子说：“此言无可致者，只谓气功已晚，自我之事不及矣。”《中山玉匮服气经》说：“气功妙篇，气术之道略同，专其精通，则世一、二。”但“气功”一词在古代使用并不普遍，只是在近代随武术的发展，武术家普遍采用吐纳行气之术作为内功习炼之法，气功一称才广泛使用，成为涵盖中国古代各种行气导引之法的总称。如近人逸我斋主人《少林拳术秘诀》中说：“气功之说有二：一养气，一练气。”

所谓气功，是中国古代文化环境中长期积淀、产生和发展出来的，主要通过人类的特殊意念活动、呼吸运动和一定身体姿势或动作要求来对人类的生命和意识进行自我修复、自我调节、自我开发和自我认识发展的特殊身心运动形式。从一开始，作为一种人类的特殊身心文化，气功便是在中国传统文化的土地上产生发展起来的，受到中国传统文化各种

成分和因素如哲学和自然科学认识以及医、儒、道、释、武术等方面的渗透和影响，体现着中国古代特有的人天观、人生观、人体观、寿夭观、运动观、动静观、摄身观以及审美意识。一方面，作为同一文化大系统的产物，无论气功有多少流派和功法，它在本质上和基本特征上都是一致的，不可能超越中国古代文化观念和意识环境而存在；另一方面，在长期历史发展过程中，气功在如此广泛的地域和如此漫长的时间内传播和发展，不可能不产生内在的差异性。更何况，在历史上各个不同阶层和文化集团都站在各自的立场、角度特别是文化观念及价值尺度上来评价它、对待它，有的还力图按照自身的模式和要求去改造它，利用它，使气功在文化形态和结构功能上能同自己特定的价值追求和需要满足相适应。这样，便构成了气功较之其它养生术更具有丰富多采、姿态万千的特色。

气功的分类方法是多样的。从动作上分，有动功和静功之别。从姿势上分，有立式、坐式、卧式、行走式及混合式等。从功能上分，则有治病功法和养生功法两大类。从功法机制上分，则有外呼吸（以呼吸系统吐纳外气为主）、内呼吸（以意念调动人体内部真气运行为特点）和纯精神修炼三大类。而从文化形态上分类，则有道、儒、释、医、武等各具不同特色的气功功法流派，等等。下面就以上气功类别略作说明，并从中反映古代气功的基本面貌：

一、 动功与静功

在中国古代气功理论中，动与静是辩证统一的关系。因此，动功与静功也是相对的，而不是绝对的。一般说来，无论什么姿势，在整个练功过程中身体姿势保持静止不变的属于静功，而有身体动作变化的属动功。中国古代气功中的存

思、存神、内视、止观、胎息、内丹、调气、服气、闭气、委气、守一等法都属静功，而很大一部分导引术以及用气、炼气等气法属动功。无论动功还是静功，都是动中有静，静中有动。所谓动功实际上是外动内静，所谓静功则是外静内动。动功的外动内静是指肢体运动但思想却要高度集中入静，而静功的外静内动是指身体姿势不动而以意念调动内气在体内运行或控制呼吸，吐纳外气。动功与静功，各有其功效，不能扬此抑彼。一般来说，静功对心理素质要求较高，有些功法如内丹等也较复杂。而动功总的来说较为简单易行，收效较快，也易普及。

二、 各种姿势的气功

无论是动功还是静功，都有一个基本姿势。因而气功依据基本姿势可分为坐功、卧功、站功、行走功及混合姿势功等。其中又以坐、卧、立三式较为多见。混合姿势的功法实际由此三式组合编排而成。

在气功各种基本姿势中，以坐式最为常见。气功的坐姿一般采用佛教传入的盘坐，亦即所谓“结跏趺坐”姿势。跏指脚背，跏原字是加，加趺即双足交迭而坐的意思。跏趺坐又有全跏趺和半跏趺之别，前者指双盘腿，后者指单盘腿。全跏趺在佛典中称为如来住，据《一切经音义》卷八载有两种：一是“降魔坐”，先以右足压左股，后以左足压右股，此即左押右，手亦左在上。二是“吉祥坐”，先以左足压右股，后以右足压左股，两足掌仰于二股之上，手亦右压左，安仰加趺之上。这种坐法，密宗又称为莲花坐。本来东汉以前古人坐姿一般都是两膝着地，两脚脚背朝下，臀部落在脚踵上，席地而坐。因此在佛教跏趺坐姿势未传入普及之前，坐式气功的姿势必然是这种跪坐姿势。佛教坐禅方法传入

后，方才普遍影响了坐式气功的姿势，唐以后大多数坐式气功都采用了结跏趺坐的姿势。另外，东汉以后由西域传入的胡床演变而成的椅子，也在改变人们坐姿的同时发展出了正身端坐椅上的坐式气功，如宋明儒家的一些静坐方法就是端坐椅上进行。

卧式气功也是流传久远的练功姿势之一。汉唐一般都采取“正身偃卧”，也就是仰卧姿势。宋明以来多推广侧卧法，据说此法是宋初著名道教养生家陈抟所创。据道教典籍《天仙道戒须知》中说“卧式亦有两法，一名希夷睡，一名环阳睡。希夷者陈抟祖师御赐之号，环阳者茅山李老君之号，是柏子老君，非太上化身之老君也。其睡法各有妙处：如用希夷睡，侧左者曲其左肱，以手心垫面，开其大指，食指，以左耳在大指，食指开空之处，则耳窍留空矣。直其腰背，曲其左股，达其坤腹，泰然安贴于褥际，直安右股于左足膝侧，以右手心贴脐轮……如侧右如侧左法。若用环阳睡，睡不侧睡，而于上半身垫物，须高厚于下半身所垫，约高半尺或三寸，仰而睡，两手握固，直其两臂，八字安开，两股亦然，而于开处各离肾囊一二寸许，絨口闭目。”这说明，卧式气功主要是侧卧和仰卧两种姿势。仰卧式一般用于吐纳功法，如《真诰·甄命授》有“存白气法”：“常以夜半时，去枕平卧，握固，气调而微者，身神具矣。”《云笈七签》有“张果先生服气法”：“每日常偃卧，摄心绝想，闭气握固，鼻引口吐，无令耳闻。”等等。侧卧式多用于存思胎息之类的功法，如《性命圭旨·亨集》有“五龙盘体”睡法歌诀：“东首而寝，侧身而卧，如龙之蟠，如犬之曲。一手曲肱枕头，一手直摩脐腹。一只脚伸，一只脚缩。未睡心，先睡目。致虚极，守静笃。神气自然归根，呼吸自然含育。不调息而息自调，不伏气而气自伏。”但侧卧式也有用于吐纳功法

的。如《云笈七签》卷五八有“蒙山贤者服内元气诀”：

“侧卧，右胁著地，微缩两足，著头向南面东，两手握固傍其颞，闭取内气，极力，开喉咽之，如此七咽一吐气。又调息，令出入气均，准前，又咽，都四十咽。”

立式气功现代较多见。古代多与导引动功结合。在《素问·上古天真论》中有“独立守神”的说法，《隋书·经籍志》中记载《导引图》三卷中有“立一、坐一、卧一。”比较典型的古代立式气功有《性命圭旨·亨集》中的“立禅纳气法。”其主要方法为“若天朗气清之时，当用立禅纳气法而接命。其法曰：脚跟着地鼻辽天，相手相悬在穴边，一气引从天上降，吞时汨汨到丹田。或住或立，冥目冥心，拴情摄念，息业养神。已往事，勿追思，未来事，勿迎想；现在事，勿留念。欲得保身道诀，莫若闲静介洁，要求出世禅功，无如照收凝融。”

行走功法古气功典籍记载中不多见。大概是因为气功练习需要凝神入静，而行走时易受干扰，不易入静守窍，故而养生家一般不采用这种姿势。但也有一些养生家主张将气功融贯于日常生活的行住坐卧中去，由此宣扬行走式气功。如明代《性命圭旨·亨集》有“行禅法”就是行走功。其法曰：“行亦能禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。论人步履之间，不可趋奔太急，急则动息伤胎。必须安祥缓慢而行，乃得气和心定。或往或来，时行时止。眼视于下，心藏于渊。即王重阳所谓‘两脚任从行处去，一灵常与气相随。有时四大醺醺醉，借问青天我是谁？’”

混合式气功是将坐、卧、立、行两种以上姿势混合编排而成。多与导引术相结合。

三、治病功与养生功。

治病和养生是既有联系又有区别的。在中国古代认识中，前者着重于“治已病”，后者着重“治未病。”这种目的和对象上的差别，必然导致气功从手段、方法到结构、功能上向两个方向分化，形成既各具特色而又有内在统一性的医学气功和养生气功。

(1) 治病功法：气功对疾病的治疗作用，主要是通过其特殊手段，或引气攻其患处，扶正祛邪；或导气疏通经络，平衡阴阳；或吐纳外气，调和气血。总之，其特点在于发挥人体潜力，调动自身内在的积极因素，以达到治病疗疾的目的。

气功治病范围十分广泛。现代气功的临床结果证明，从心血管疾病、肠胃疾病、神经科疾病、肾脏、肝脏乃至肿瘤癌症等，都有较好的疗效。从古中医记载看，气功对风、寒、暑、湿、燥、火、疫、痰、食、气、血、虚诸症都有一定效果。其机制主要是通过行气吐纳来调节人体内部阴阳平衡，扶助正气，活动气血，增强人体自身抗病能力。这样，自然能够祛除体内疾病，恢复健康。正如《养性延命录》服气疗病篇所说：“志者气之帅也，气者体之充也。善者遂其生，恶者丧其形。故行气之法，少食自节，动其形，和其气血，因轻而止之，勿过失突，复而还之其状。若咽，正体端形，心意专一，固守中外，上下俱闭，神周形骸，调畅四溢，修守关元，满而足实，因之而众邪自出。”以下略引古代气功治病功法数则以窥其大概：

引气攻病患法：“常闭气纳息，从平旦至日中，乃跪坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其偶有疲倦不安，便导引闭气以攻所患，必存其头面九窍五脏四

肢至于发端，皆令所在觉其气运行体中，起于鼻口，下达十指末，则澄和真神，不须针药灸刺。凡行气欲除百病，随所在作念之。头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。时气中冷，可闭气以取汗，汗出辄周身则解矣。”（梁·陶弘景《养性延命录·服气疗病篇》）

存想吐纳疗疾法：“凡欲疗疾，皆可以日出后天气和静，面向日，在室亦向日，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，乃存其气攻于所苦之处，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，讫以两手指于项上急攀之，以头向上力拒之，仍存气向上入脑，于顶发诸孔冲出散去，一极讫，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，闭息攻之，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，终亦觉积宽平也，兼药同疗亦无所妨，乃于药性易效尔。”（唐·司马承贞《服气精义论》）

观像治病法：“使空室内傍无人，画像随着脏色，与四时气相应，悬窗光之中而想之，上有脏像，下有十乡，卧即念以近悬像，思之不止，五脏神能报二十四时气，五行神且来救助之，万疾皆愈。（东汉《太平经》）按：此法为早期道教治病功法，方法为先将五脏按五行色画于绢纸之上，肝青，心赤，脾黄，肺白，肾黑，然后睡卧观像存思之。

六字气诀治病法：“冷病者，用大呼三十遍，细呼十

遍。呼法：鼻中引气入，口中吐气出。当令声相逐呼字而吐之。热病者，用大吹五十遍，细吹十遍。吹如吹物之吹，当使字气声似字。肺病者，用大嘘三十遍，细嘘十遍。肝病者，用大呵三十遍，细呵十遍。脾病者，用大唏三十遍，细唏十遍。肾病者，用大咽五十遍，细咽三十遍。此十二种调气法，若有病依此法，恭敬用心，无有不差。”（南宋·邹朴庵《寿老养亲书》）

呵气治病法：“凡口中焦干，口苦舌涩，乳颊无津，或咽喉喉中痛不能食，是极热状也。即须大张口呵之。每咽，必然门户出入。十呵，二十呵，即鸣天鼓（注：以手指弹后胸勺），或七或九，以舌下华池而咽津。复呵，复咽，令热气退，止。但喉口中清水甘泉生，即是热退，五脏凉也”（《幻真先生服内元气诀》）

（2）养生功法：一般说来，治病气功的功法设计特征是根据不同病患确定的，方法一般都不太复杂，行功时间周期较短，随机性也较明显。养生功法相对说来功法设计一般较为周密，有的在结构上还比较复杂，行功时间周期较长，而且方法模式也较稳定。

以养生为目的的功法在整个气功方法中占有主要地位。并且就功能效果而言，气功的养生功能和效果是十分明显的，因而古代养生家们较之医家更为注重气功的研究与探索，养生气功的发展水平也就高于治病气功。

气功养生之法古往今来何止千百，其要旨则基本一致，即通过呼吸吐纳，存思意守等自我锻炼方法来调养神气，从而达到身心锻炼的效果。唐代著名医学家、养生家孙思邈说：“夫身为神气之窟穴，神气若存，身康力健。神气若散，身乃死焉。若欲存身，先安神气。即气为神母，神为气子，神气若俱，长生不死。若欲安神，须炼元气。气在身

内，神安气海。气海若盈，心安神定。安若不散，身心凝静。静至定俱，身存年永。常住道源，自然成圣。气通神境，神通慧命。命住身存，合于真性。日月齐龄”（《存神炼气铭》）。显然，这种由内而外，由神、气到形体的锻炼方法是中国古代特有的体育理论和健身法则。虽然在历史上各家各派都有自己的一套气功养生理理论和法则，但却脱离不了这一基本模式。由于养生气功不象医疗气功那样为特定的病症所限制，因而在功法设计与选择上相应整体性较强，结构上也比较严密完整，数量也较多。下面选择几种较为典型的功法说明之。

服气，亦称吐纳、食气等，是古代气功中主要的一个方法门类。其特点是以呼吸运动为主，辅之以导引，按摩等方法。其功法一般较简单易行，且数量很大，仅宋代《云笈七签·诸家气法》中就载有几十家，如转气、调气、咽气、行气、炼气、委气、闭气、合气、用气、食气、淘气、养气等皆属此类。服气吐纳一类方法战国时代已经出现，魏晋南北朝和唐代尤为流行，各种功法大量涌现，唐、宋史籍所录专著目录也多达百余种。服气在历史上主要属于道家功法，有坐、卧、立、行等多种姿势，大多数是静功。其行功原则讲究心静神定的状态下，作深而长、细而绵、轻而缓的呼吸运动。如唐宋间流行的《申天师服气要诀》：“取夜半之后，五更以来睡觉后，以水漱口，仰卧，伸手足，徐徐吐气一二十度，候谷气消尽，心静定后即闭气忘情，将心在脐下丹田气海之中寂然不动，则咽气三两度，便闭气，使心送向丹田中，渐觉气作声，下入气海中，幽幽然，是行气之候也。良久，待气行讫，又开口吐气徐徐，又闭口而咽之。如是三二十度，皆依前法，觉气饱，即冥心忘情，清息万虑，久久习之，觉口中津液甘香，食即有味，是其候也。凡欲行此道，

先须忘身忘本，守元抱一。”

胎息：流行于东汉、魏晋南北朝及隋唐时期道教徒中间的一种气功方法，其特点是通过呼吸吐纳，数息闭气来锻炼提高人的呼吸机能和代偿功能。这种功法炼到高深程度，能够神气相合，至静至定，鼻息微微，若有若无，乃至呼吸之息氤氲遍布毛窍之中，鼻中不觉气之出入，有如胎儿在母腹中不用口鼻呼吸一样，故名之曰胎息。

胎息之法在历史上曾流传较广，因而虽在同一名称下，功法乃至含义都有较大变化。最早记录胎息法的是《后汉书》，说一个名叫王真的人好慕神仙，“能行胎息胎食之方”，唐代的李贤根据《汉武帝内传》一书注云“习闭气而吞之，名曰胎息。”可见胎息是一种闭气功法。魏晋时期葛洪一家世传胎息之法，对此十分重视：“虽云行气，而行气有数法焉……其至要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。”（《抱朴子·释滞》）葛洪还介绍了这种功法的练习过程：“初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之。及引之，皆不令已耳闻其气出入之声，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。”（同前）但东晋南北朝至隋唐，胎息法逐渐渗入导引、存思、吐纳等内容，形成了多种不同的功法，如《云笈七签》“诸家气法”中有《胎息口诀》，坐姿，先导引，“徐徐按捺肢节”，再“吐纳三五过，”鸣天鼓，漱华池，然后存思上中下丹田及五脏之神，于存思入定中“口鼻俱闭，心存气海中，胎气出入，喘息只在脐中”，达到“口鼻俱无喘息，如婴儿在胎，以脐通气”的境地。又有《胎息杂诀》云：“然用功之人闭固内气讫，亦鼻中微微通气往来，便令不至咽喉而

返，气则逆满上冲不可抑塞，如此即徐徐放令通畅，候气调即复闭之，切在徐徐，鼻中出入，勿令至喉，极力抑忍。为之须臾，忽然自得调畅，内外泰矣，到此即千息亦不倦矣。”这种方法虽也属闭气法，但又不冉数息。而《胎息精微论》则将服气与胎息结合：“凡胎息服气，从夜半后服内气七咽，每一咽既调气六、七息，即更咽之，每咽如水流过坎声，是气通也，直下气海中，凝结腹中满，如含胎之状。”至如《服气胎息诀》则将导引吐纳与胎息相结合。到宋元内丹法盛行，也采用胎息的说法，但那已是用胎息来说明内丹功修炼境界和状态，不特指一门独立的功法了。如流传很广的《幻真注解胎息经》、《胎息铭》等都是“假名胎息，实则内丹。”

存思与内视：这两种方法也是古代道教养生修炼方法。二法有相通之处，但又略有差别。存思和内视都是静功方法，多采用坐姿或卧姿，存思又称为存想，其特点是在行功时将意念集中凝聚于人体内外某一事物、部位、器官、穴位或想象的神灵之上。其具体功法又有守一、存神、存日月、存三气等等，如《黄庭经》主张存思人体上下“八景二十四真”身神，又如陶弘景《真诰·甄命授》有存五神法：“当存五神于体。五神者，谓两手两足头是也。头想恒青，两手恒赤，两足恒白，则去仙近矣。”又如《云笈七签》有《大方诸宫服日月芒法》：“常存心中有日象，大如钱，在心中赤色。又存日有九芒，从心中出喉至齿间，而芒回还胃中，如此良久，临目存，自见心胃中分明，乃吐气，漱液，三十九过、止。”

内视是在闭目凝神，屏除外缘的状态下，返观想象人体内部脏器经络的形状颜色大小等，甚至看到自身内气沿经络路线运行情况。如陶弘景《登真隐诀》云：“坐常欲闭目内视，存见五脏肠胃，久久行之，自得分明了了也。”孙思邈

《千金要方》载有《黄帝内视法》：“存想思念，令见五脏如悬磬，五色了了分明，勿辍也。”唐人有《太上老君内观经》，详道内视法的基本法则和要求。其文曰“内观之道，静神定心，乱想不起，邪妄不侵。周身及物，闭目思寻。表里俱寂，神道微深。外观万境，内察一心。了然明静，静乱俱息。念念相系，深根宁极。湛然常住，窈冥难测。忧患永消，是非莫识。”

内丹周天法：这种功法着重于人体内部精、气、神的修炼，强调安炉鼎（认识人体修炼部位）、知药物（认识人体修炼要素对象）、辨火候（修炼过程中意念运用和呼吸运用）等三要素，主张在调息入静基础上，神气相结，心肾相交，坎离相合，水火相济，在意念作用下，使丹田中先天精氤氲郁勃化为先天气，然后以意引气，火逼金行，使气冲出丹田，打通任督二脉，自会阴、尾闾溯夹脊、玉枕而上至泥丸，再经胸部绛宫复返丹田，如此反复运转，流注上下。到一定功夫时还能打通整个奇经八脉乃至十二经脉，达到促使各种生理心理功能提高的目的。这种功法比较复杂，时间周期也较长，一般循百日筑基，炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚四个步骤进行。

周天行气法是一种古老的功法，早在战国时期的《玉佩行气铭》就可看出它的雏形。东汉的魏伯阳更是对这一功法进行了十分深入的研究，写成了著名的《周易参同契》。但“内丹”这一称呼是隋代才出现的。到宋元时期，这一功法随全真教的兴盛而盛行一时，出现了与《参同契》齐名的《悟真篇》以及《金丹四百字》、《还源篇》、《复命篇》、《翠虚篇》、《大丹直指》、《金丹大要》、《中和集》、《规中指南》等多种丹经。

无上瑜伽圆满次第修瓶气法：这是藏传佛教密宗主要气

功修炼法门之一，以修身炼气为主，其目的是摄全身一切气入住“中脉”。照密宗瑜伽生理解剖认识，中脉位于脊柱之中，粗如麦秆，从会阴直到梵穴（即顶门），是人体最重要的生命中枢。将全身一切气入住中脉，便能将全身气息和血脉运行置于中枢神经系统的指挥和控制之下，从而使人能够有效地调整控制自我的生命机制和过程。修瓶气法一般分为三个阶段，每阶段使用不同的功法，第一阶段重点是意守调息；第二阶段修九节风、宝瓶气、金刚诵；第三阶段修拙火定。

佛教密宗修瓶气法的下手意守调息功夫主要有观气的形色、随息、数息等法。观气形色主要为结伽趺坐，先吐纳几遍，然后观想两眉之间有一极白大小如芥子的气点。随息为观想两眉之间或鼻尖或脐内有一大如豌豆、蓝灰色的气点随气缓缓呼出，又随气吸入眉际、鼻尖或脐中。数息要随气出入徐徐加长，于一昼夜数二万一千六百次息，当气息延长到一定长度，能“不觉内外行气，气能随处安住。”

第二阶段的九节风和宝瓶气在宗喀巴《密宗道次第广论》卷二十中称为“命力瑜伽”。“九节风”就是“九次除浊气法”，采用结伽趺坐和类似汉地导引中的按摩、吐纳等法来排除体内浊气，为修宝瓶气作准备。修宝瓶气的方法据《显明大密妙义深道六法引导广论》云为“竭力吸一次气后，咽下涓涓，令气入脐下，如上气未得熟习，下气只可微向上提，至上气熟习时则丹田不动，下气直往上提，二气合压于脐下四指处。”简单说来，就是深吸气令满腹中尽量持息不呼，长久而住，至不可忍时方慢慢将气从全身毛孔放出，如此循环往复，久之气渐入中脉。金刚诵是一种三密相应（身密、口密、意密）的修炼方法。其法为先吐一次浊气，然后吸气压于脐下四指处，至不能停住时由鼻孔缓缓呼

出，同时在吸气，持气，呼气时诵念真言“嗡、呵、啤”三字，并观想真言梵字色彩不断变化往复循环于中脉中。

修瓶气法第三阶段为修“拙火定。”据密宗典籍《大乘要道密集》云“何为拙火定耶？答：拙火，焠暴之义。梵云赞捺哩，意翻为拙也，即焠暴义。修习之人入拙火定，则发大暖气，生四种喜（注：初喜，上喜，离喜，俱生喜），所见所闻皆觉大乐，起无分别智，于现身上获得大手印成就。”密宗各派修拙火定方法较多，通常从观想拉丁文转写藏文字母Ah位（即脐下四指处）入门，观想Ah位有芥子或针尖大小火焰，或观想红色梵字细小如马尾，光极炽热，愈来愈大，渐向Hri位（近似于臏中穴）上升，集中，产生巨大热量，最后由中脉伸至顶轮Ha部（头顶），这时，Ha部位的“明点”及脐、心、喉、顶四轮的脉结被烧融，下流至脐部Ah点内，这时收一切气入中脉，生理与心理发生极大变化，周身发暖，内心喜乐，入高深定境，得到空、明、乐、无念的禅定境界。

修瓶气法是一种宗教色彩很浓的气功修炼法。它代表了我国传自印度瑜伽术和藏传佛教的气功方法。除去其宗教内容，其方法和理论有很多是可以为当代气功养生学借鉴和参考的。

四、 外呼吸、内呼吸和纯精神修炼类功法

中国古代气功功法成百上千，但就其生理锻炼机制来看，主要有吐纳外气，运行内气和精神修炼三类。

人的生命存在离不开呼吸。新陈代谢，吐故纳新，是有机体生存的基本前提。中国古代养生家们正是基于这一认识，把握到呼吸吐纳，气体交换对于人的生命的重要意义，才发展出了以人的呼吸系统为主要锻炼对象的，以呼吸吐纳为

主要方法特征的气功养生文化。而在这种功法中，外呼吸类功法，亦即以吐纳外气为主的气功方法是最古老、最基本的方法。

所谓外呼吸类气功方法，就是人通过有意识地调整、控制自己本属于植物神经系统支配的、非意识性的呼吸活动，来达到调整、改善人的内部机体的生理节律与功能，从而实现治疗疾病、健康长寿的目的。中国古代气功中的各种服气、胎息类功法主要都属于这一类。如《云笈七签》有“幻真先生调气诀”云：“鼻为天门，口为地户。则鼻宜纳之，口宜吐之，不得有误。误则气逆，气逆乃生疾也。吐纳之际，尤宜慎之，亦不使自耳闻。调之，或五或七，至九，令平和也，是曰调气。毕则咽之。夜睡则闭之，不可口吐也。”又有“项子食气法”曰：“常以清旦鼻内气咽之，经行勿休，口口吐之，所谓食生吐死，可以长久。从夜半至日中为生气，日后至子时前为死气。常以生气正生时仰眠，瞑目闭口，屈十指置握固，不绝息，于心中数至二百，乃以口吐气出之，增息，如此则身神具生，五脏安矣。”又有“炼气法”云：“正强卧，徐漱醴泉（注：唾液）咽之。以鼻微内炁徐引之，莫令大极。满入，五息已，一息因可吐也，一息，屈指数之至九十息，若身大烦、满者可频伸，频伸讫，复行之，满四九三百六十息为一竟，为之久久，众病自除。”

以上方法的共同特点是强调口鼻呼吸方法，吐纳咽气。这类功法在古代是最常见、最普及，也是种类最多的一类。同时，也是现代气功中较流行的功法。

内呼吸功法是相对强调口鼻呼吸锻炼的外呼吸法而言。其特点是在调身、调息、调心基础上，以意念将下丹田气穴所藏元气（又称先天真气，真元一炁等）调动流注全身经

脉。这类功法一般比较复杂，费时也较长，因而多有将这种功法同外呼吸法结合锻炼的。内呼吸功法最典型的为道教的内丹术。经过汉代，尤其是宋、元、明几个朝代的研习热潮，内丹已发展成为一个极为严密而又复杂的修炼体系。现仅将清人汪昂根据内丹术中小周天阶段加工变化而来的“小周天”功法照录于下，以作参考：

“先要止念，身心澄定，面东跏坐。（平坐亦可，但前膝不可低，肾子不可著物。——原注，下同）呼吸平和，用三昧印，（掐无名指，右掌加左掌上。）按于脐下。叩齿三十六通，以集身神。赤龙搅海内外三十六遍。（赤龙，舌也；内外，齿内外也。）双目随舌转运，舌抵上腭，静心数息三百六十周天，毕，待神水满，漱津数遍。用四字诀（撮抵闭吸也，撮提谷道，舌抵上腭，目闭上视，鼻吸莫呼）。从任脉撮过谷道到尾闾，以意运送，徐徐上夹脊中关，渐渐速些。闭目上视，鼻吸莫呼，撞过玉枕（颈后骨），将目往前一忍直转昆仑（头顶），倒下鹊桥（舌也），分津送下重楼，入离宫（心也），而至气海（坎宫，丹田）。略定一定，复用前法，连行三次，口中之津，分三次咽下，所谓天河水逆流也”。（《勿药元铨》）

内呼吸功法最重要、最艰难的一步是守意产气，也称为炼己产药，也就是通过长期意守丹田，凝神入气穴，使丹田内所贮先天精气郁勃旺盛，成为气功修炼所必须的“药物”。只有在此基础上，才谈得上火逼金行，引气冲关，以意念引导内气循行奇经八脉乃至全身十二经脉，达到身心锻炼的效果。

纯精神修炼功法的特点是既不强调外气吐纳，也不讲内气运行，只要求精神内聚，思想集中，抱元守一，返观内照，通过精神和意念的锻炼来使生理到心理状态得到改善，健康长寿。道教中的很多内视、存思、守一等功法，佛教的

禅功及儒家的静坐等都属此类功法。

纯精神修炼功法在中国气功中也是最古老的一类功法。早在春秋战国时期，庄子一派养生家便主张以养神为主的修炼方法：“广成子曰：至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，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。”（《庄子·在宥》）这种由心理修炼入手而达到形体康强效果的功法在古代影响很深远。特别是它既符合中国古代文人士大夫阶层的文化心理（主静），又相对比较简单易行，因而也流传较广。如《庄子·人间世》有“心斋法”云：“若一志，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。唯道集虚，虚者心斋也。”象这类方法，既不象外气吐纳功法须学习一整套运用呼吸的方法，更不象内气运行功法那样复杂，一点便通，一学便懂，随时可行，无怪乎深受古代文人士大夫喜好。而印度佛教以体系精严著称的禅定方法传入中国后同这类功法相融合，使其发展得更加精密，成为中国气功养生文化中一类富有特色的功法类别。

外呼吸、内呼吸、纯精神修炼功法的分类只是大致从生理锻炼机制上区分的，在实际的气功练习中，很多情况下是几种功法相配合的，不能截然分割。

五、儒、道、释、医、武气功

气功作为中国古代的一种特殊文化，在其历史形成和发展过程中，必然分别依附于一定的文化集团，在一定的文化观念和行为规范下发展。事实上，历史上的道家 and 道教、儒家、佛教，医家和武术家都从不同的动机和角度直接或间接

地对气功发展起过不同程度的作用，由此在不同的功法上也就不同程度地打上了各家文化的鲜明印迹和标志。

同整个养生文化一样，道家 and 道教在历史上对气功发展作出了最突出、最重要的贡献是无可争议的。在长生不死，羽化登仙的神仙思想吸引下，几千年来，信仰神仙学说，向往神仙生活的道教徒们孜孜不倦，锲而不舍地研究发展出了大量气功方法，作为其修炼成仙的方法和手段。整个说来，道教气功注重身、心的锻炼，功法全面，种类很多，其中相当部分实用价值和科学价值很高，普及程度也很广，影响很大，构成了中国气功文化的主体。

除道家 and 道教气功之外影响较大的有古代医家的气功。医家气功的特点是采用气功方法治疗疾病，康复身体。这种气功方法分两类，一类是医家将自身的真气发放给病人，以帮助病人增强机体抗病能力，扶正祛邪，恢复健康，这种方法，古代称为“布气”，现代一般多称为“发放外气”；另一类是病人自己学会气功疗病方法，或运气攻其所患，或增强自身机体功能，达到治疗疾病的效果。医家气功多与导引术相结合，方法简便易行，具有很高的医学价值。

佛教从教理教义上来说并不讲气功，因为任何对人的形体或生理喜乐快感的追求都被认为是偏执和魔障，在修行过程中是危险的。但这并不排除佛教的一些禅定理论和方法具有气功的功能和价值，并在进入中国后同中国传统养生文化和气功相融合，对中国古代气功发展起到了推动作用。因此，所谓“佛教气功”，严格说并非“佛教徒的气功”，而是根据佛教理论或方法发展而来的气功，佛教的修习方法中同气功较为相通的有一般的禅功，较为突出的有唐代汉地佛教中的天台宗止观法和藏传佛教密宗的各种修行方法等。

相对道教、佛教而言，儒家对中国气功文化的直接影响

是较微弱的。历史上的儒士们养生大都采用道家的方法。只是在宋明以后，理学家们摄取道家静养形神的功夫，特别是佛教坐禅方法，发展出一套所谓的“静坐”作为其修身养性、持敬明德的方法手段。这种静坐方法在一定程度上与道教的守一存思，佛教的禅功相通，也具有一定气功的功能。如明儒罗洪先曾谈静坐的感受：“当极静时，恍然有觉悟，此心中虚无物，旁通无穷，有如长空云气流行，无有上极，有如大海鱼龙变化，无有间隔，无内外可指，无动静可分，上下四方，往来古今，浑成一片，所谓无在而无不在。”（《明儒学案·江右王门学案》）十分明显，这正是气功修炼中常见的景象。只是同佛教一样，儒家的这种“静坐”本意和动机也并非非是养生健身，但是在功能上也达到了一定气功养生的效果。

至于武术气功是武术家们在中国传统养生治病气功基础上，围绕武术活动的特定目的和要求发展出来的专门气功方法。这些功法中如轻功、硬气功、金钟罩、铁布衫、铁砂掌之类大都是明清时期武术活动大发展背景下，传统气功同武术相结合的产物。这些武术气功在基本理论和法则上大都依据传统气功，唯在运气使气方面有独到之处。另外，武术气功也有很高的健身养生价值。

就中国传统养生文化对当代社会的积极意义和影响而言，气功无疑是最富有魅力，流行最广泛，最为大众所喜爱和津津乐道的养生治病活动。它以它那神奇的功效，简朴的方式，悠久的历史，也许还有围绕它的那些如梦如幻、若真若假的神秘传说和志怪故事，永恒地激发着现实生活中人们的想象力和盎然的兴趣，唤起人们经久不衰的热情。而当人们一经迈入它那只可意会、不可言传的喜乐境界，体验到它激发诱导出来的人类尚还未知的自身巨大潜力所带给人类的

健康、安宁、欢愉乃至身、心的发展；当人们在它那至静至定、混沌恍惚、万机俱泯之中蓦然感受到一个新的自我已然苏醒，一种新的生命力已在身体内充溢流动，一个新的自我世界展示在眼前之时，谁又能不为东方人的神奇智慧和奇特文化所折服，为之发出心悦诚服的赞叹呢？

第十章

龙导虎引的魅力

——中国导引术

本世纪上半叶，正当整个中国文化在不可抵挡的、汹涌而至的西方近代文化强有力冲击和震荡下傍徨、徘徊，充满失落感而又不甘自沉之时，一位金发碧眼的盎格鲁·撒克逊人的子孙却怀着宗教般的热情，迷恋沉耽于中国古老文化之中而不能自拔。几十年来，他寒窗孤灯，箱帙春秋，积铢累寸，探骊得珠。掩卷之余，他常慨然长叹，为一个古老而深沉的民族伟大文化所深深感动。在这位令人倾佩的杰出学者李约瑟的毕生之作、浩繁精辟的《中国科学技术史》中有这样一段话：“值得注意的是十八世纪时中国的治疗体操传入欧洲，并在现代的卫生和治疗方法上占有头等重要的地位。Jesuit·J·J, M·Amiot于1775年所写的《精心三作》成为沟通中西医疗体操的桥梁。接着出现了瑞典医疗体操的先驱P·H·Ling的著作。人们不禁要问，道家的服气思想，通过象Jesuit那样的文章，是否对现代物理疗法的发展有作用？”（《中国科学技术史》英文版第二册《道家与道教》）P·H·Ling（1776—1839）在世界近代体育史上是一位大名鼎鼎的人物。他是近代体育三大基石之一的瑞典体操（其它两大基石是德国体操和英国户外竞技运动）的奠基者。他首先将体育锻炼置于科学的生理解剖基础上，并由此发展出了具有保健医疗意义和价值的保健医疗体操，从而对十九世

纪以来世界体育发生了巨大影响。而李约瑟在上面这段话中提到的对“瑞典医疗体操”产生了一定推动作用的“中国的治疗体操”显然指的就是中国古代的导引术。

从文化形态来说，中国古代导引术同近现代体操有很大的区别。同时，它也并非如很多人所认为的那样就是现代的气功或完全属于气功的一部分。

体现着强烈西方传统文化精神和近现代意识的近代体操趋向于表现自我，而渗透着中国古代文化精神尤其是道家观念的中国导引术则着重于满足自我。因而，中国导引术丝毫不热衷于那种热烈气氛下的人的肌腱和力量的显示。那种充分发挥人的潜力而努力完成动作和为了荣誉、审美乃至财富而追求动作技术的至善至美是与中国导引术的精神格格不入的。中国导引术是内向的、自我的、没有竞争意识的。它并不追求在动作完成的质和量上战胜对手以获得胜利者的殊荣，通过战胜他人来满足人类自我实现的本能。导引不需要观众的喝采和胜利者的花冠，它浸沉于一种超然的、宁静的、自足的、内向的个人身心体验与实践之中，通过熊经鸟伸，龙导虎引，鳧浴猿蹻等栩栩如生、惟妙惟肖的动作练习获得自身的乐趣，体验一种神奇的、超意识的快感。它所充分体现的正是老子所说的“自胜者强”，也就是说，通过战胜自我而非它人来达到自我实现的境界。

西方的体操是动的，而中国的导引术是动的也是静的。运动是近现代体操的灵魂和生命。同样，也是中国导引术的灵魂和生命。但是在东西方思维模式中动与静的观念却是不同的。西方人的动静观建立于逻辑思维方式上，动的便是动

的，静的便是静的，二者泾渭分明，不可混淆。东方的动静观却建立在辩证思维模式上，动与静是相对的，动中有静，静中有动。在西方体操体系中运动是绝对的，而在中国的导引术和气功中，运动却是相对的。导引术要求形体运动但心理上却要至虚至静，凝神于中，反观于心。而在内丹等静气功中，形体处于静态却要用特殊的方法促使调整人的内部生理系统进入一种微妙的、高度的活动状态。

西方的体操是外在的，而中国的导引术是内在的。建筑在运动解剖学层次上的西方体操着眼于发展人的运动器官和肢体肌腱，按一种直观的审美意识和标准来塑造人的理想形象，赋与人以雄健伟岸的体魄身躯和伟大的力量。而中国导引术是建筑在中国古代生理认识层次上的，着眼于发展人的内脏器官的生理功能。照《黄帝内经》的说法，是“理血气而调诸逆顺，察阴阳而兼诸方，缓节柔筋而心和调者，可使导引行气。”（《灵枢·官能》）一个练习中国导引术的人和一个练习现代体操的人所追求的目标是不同的，前者是精神旺健，神气充足，身心康乐，洋溢着内在的生命力，后者则是肌腱凸隆、筋肉发达、充满外在的力与美。

西方的体育手段是激烈的、紧张的、大运动量的，恰如暴风雨般充满喧嚣、呐喊、狂热、激动。而中国的导引术是平和的、冷静的、小运动量的，有如和风下缓缓流动的小河，弥漫着温馨、宁穆、理智和神秘。著名的华佗曾对他的弟子这样谈论过导引术：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬如户枢终不朽也。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·华佗传》）宋代道士蒲处贯说：“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，顿行不已，然后稍缓，即是小劳之术也。故手足欲时其屈伸，……事闲随意为之，各十数过而已。每日颇行，必身轻目明，筋节血脉调畅，饮食易消，无所拥滞。体中小不佳快，为之即解。”（《保生要录》）如是，西方体操皆“大劳”之术，而中国导引皆“小劳”之术。它排斥那种高激情的、大运动量的、高烈度集体对抗竞争的运动形式，而以中国古代文化特有的哲学思维模式和人体生理认识模式为基点，选择了如此内向、孤独、宁静而慢节奏的运动形式。

西方体操的运动形态是单纯的、一元的。尽管它令人眼花缭乱，血脉贲张，扼腕踊跃，但其基本内容不过是人的肢体动作，其基本要素是人的动作与器械场地之间的关系。而中国导引术则是多元的，是多种方法要素的组合。先秦的庄子说“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”（《庄子·刻意》）。这就是说，导引术是呼吸吐纳为主的行气术与模仿动物动作的肢体活动相结合的，通过“养形”来追求寿考的养生方法。西汉的《淮南子》说法基本与《庄子》相同，但于“熊经鸟伸”之后又加上了“凫浴鹄泳，鸱视虎顾”四个动作。（《精神训》）从养生家的角度来看，所谓导引，就是通过一系列内（气）、外（形体）结合锻炼的方法来“导气令和，引体令柔”，达到养生长寿的目的。所以唐代道士成玄英注《庄子》说：“吹冷呼而吐故，吮暖吸而纳新。如熊攀树而可以自悬，类鸟飞空而伸其脚也。斯皆导引神气，以养形魂。延年之道，驻形之术”。

然而，在医家看来，导引的价值不仅在于“治未病”，而且在于“治已病”。也就是说，医家与养生家有所不同，他们所更为关注的是导引的医疗价值。《素问·异法方宜论》说：“中央者，其地平以湿。……故其病多痿厥寒热。

其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”它总结列举了先秦五种主要医疗措施：即砭石、毒药、灸焫、九针、导引按跷。同时，《灵枢》也总结其时各种医疗方法，列“导引、行气、乔摩、灸、熨、刺、焫、饮药”诸项（《病传》）。值得注意的是，医家将导引与“按跷”、也就是自我按摩结合起来，使自我按摩开始成为中国导引术的有机组成部分。唐王冰注《内经》说：“按谓折按皮肉，跷谓捷举手足。导引按跷，中人用为养神调气之正道也”。唐代和尚释慧琳在《一切经音义》中干脆直截了当地说：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”清人郑文焯在《医畋》中还说：“古之按摩，皆躬自运动，振换顿拔，按捺拗伸，通其百节之灵，尽其四肢之敏，劳者多健；辟犹户枢”。

由此可见，导引术既是一种养生术、又是一种体育医疗方法。它的基本内容包括肢体活动、呼吸吐纳运动和自我按摩。这同以肢体运动为唯一构成的西方近现代体操是十分不同的。同样，导引也并不完全能归类于气功。尽管在强调掌握实践呼吸技巧和方法上很多导引术与行气术相通，然而也有很多导引术方法也确实仅仅是象王冰注《内经》所定义的那样：“导引，谓摇筋骨，动支（肢）节”。如隋代巢元方《诸病源候论》所载202条导引法中就有相当数量的方法仅由身体动作构成。这些导引方法显然不属于气功范围，倒是比较接近于现代医疗体操。

中国导引术的历史是久远而深邃的。它的渊源可追溯到上古几千年，而且在如此漫长延绵的历史岁月中它从未间断，从未停止过它的缓慢的延续、积累和发展。而西方体操体系的历史却不过是数百年的事。由号称“近代体育之父”的德国人古茨姆塞（J·C·FGutsmuths 1759—1839）

所创建的，中经德国的弗·路·扬（F·L·Jahn·1773—1853）、施皮斯（A·SPiess·1810—1858）以及瑞典的伯·亨·林（P·H·Ling1776—1839）等所完善化、体系化、普及化和科学化的近现代体操是十八世纪后半叶才逐渐开始形成的。它实在无法与中国导引术如此悠远的年岁相比。

照史籍的记载，中国导引术的历史要追溯到远古先圣帝尧时代：“昔陶唐氏（即帝尧）之始，阴多滞伏而湛积、水道壅塞，不行其原，民气郁阙而滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”（《吕氏春秋·古乐》）这种说法当然是扑朔迷离，令人茫然。不过这里所反映的用以宣导那些居处地卑阴湿，饱受洪疹之患的先民们体内郁滞之气的“舞”，确实同《内经》中所说的导引术产生于“其地平以湿”，民多患“痿厥寒热”的环境相符合。它起码说明了，导引术是伟大的中国先民们在同大自然奋争苦斗过程中产生的。正是在那成百上千漫漫岁月里，在与洪水灾疹所进行的可歌可泣的斗争中，为了治疗“腠里滞著而多重髓”等疾病，先民们才创制出了导引术。

当然，我们在这里没有丝毫贬低近现代体操的意思。我们仅仅是要指出中国导引术与西方近现代体操的不同特征。我们想要表明的是，同很多人所误解的不同，导引术就是导引术。它既不属于气功，也不同于体操。它是在中华民族深厚而悠久的历史土壤中产生的一种独特的、具有特定内容、结构和功能的养生治病方法体系。

二

诚如史籍所反映的，导引最初可能主要属于治病疗疾方

法之一种。后来虽然它在很大程度上向养生健身方向转化，但是，医疗导引术却并未消失。随着导引养生术的分化，医疗导引术作为中国古代医师手中有效的医疗手段之一，长期保持着自身特色，发挥着特有的功能。

导引术与医学的关系主要是由古人对其功能认识所决定的。《中藏经》说“导引则可以逐客邪于关节，按摩则可以驱浮淫于肌肉。”又说：“宜导引而不导引，则使入邪侵关节，固结难通；宜按摩而不按摩，则使入淫随肌肉，久留不消。”从中国古代医学的病因学说来看，汉代的张仲景认为“千般灾难，不越三条，一者，经络受邪入脏腑，为内所因也；二者，四肢，九窍，血脉相传，壅塞不通，为外皮肤所中也；三者，房室、金刃、虫兽所伤。”（《金匱要略》）而宋代的陈无择的说法是：“一曰内因，为七情，发自脏腑，形于肢体；二曰外因，为六淫，起于经络，舍于脏腑；三曰不内外因，为饮食，饥饱，叫呼伤气，以及虎狼毒虫，金疮，压溺之类。”（《三因方》）比较上述说法可看出，汉代医家（实际可代表上至先秦，下至魏晋医家）较注重外邪，亦即“六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）对人体内外的客犯，认为疾病多由外邪所致，就外来说，使肢体血脉关窍郁闭壅塞，以致得病；就内在说，则使外邪由经络入脏腑，发生病变。无论内、外，都主要表现为外邪客入而致使人体经络气血郁塞不通。因此，使用各种方法疏导经络，通利气血便成为医家首要之事。而导引术的功能正是“理血气而调诸逆顺，察阴阳而兼诸方，缓节柔筋而心和调者”，（《灵枢·官能》）正适应了驱客邪，通血气的治病要求，因而它受到先秦汉唐医家普遍重视就不足为怪了。诚如《太清导引养生经》所说：所以导引者，令人支体骨节中诸邪皆去，正气存处。有能精诚勤习，履行动作言语之间昼夜行之，则骨

节坚强，以愈百病。若卒得中风，病宿固，痿痺不随，耳聋不闻，头癫疾，欬欬上气，腰脊苦痛，皆可按图视象，随疾所在，行气导引，以意排除去之。”可以认为，汉唐医疗导引术之所以较之宋以后发达，很可能与古代病因学理论的不同认识阶段有关。宋人以天人表里立论，以六淫侵害，病从外来者为外因，以七情（忧、思、喜、怒、悲、恐、惊）所伤，病从内生者为内因，以与六淫七情无关者为不内外因。在治疗上，更为重视辨别疾病的阴阳、表里、寒热、虚实变化，注意气血的平衡和调，因而也就将方剂置于更重要和更主要的地位，而医疗导引术则不象汉唐时期那样受到普遍重视。

先秦至汉，导引术是医家治病疗疾的主要手段之一。不仅《内经》将导引按跷与砭石、毒药、灸焫、九针并列，而且《史记·扁鹊仓公列传》记载扁鹊也论述当时医疗手段为“汤液，醪酒，铍石，桥引，案机，毒熨”，其中桥引即导引，案机即按摩。《汉书》中有《黄帝杂子步引》书目。当然，最有名的还是长沙马王堆出土的《导引图》。

长沙马王堆出土的《导引图》共绘各种姿势的导引图像四十四个，分列四排，每列十一人。从形态和服饰看，有男有女、有老有少，有的穿长袍，有的穿短裙短裤，也有裸背的。这些导引术势中，根据图上标示文字，很大部分是治疗特定疾病的。如“引聋”、“引肢贵”、“引项”、“引炅中”、“引膝痛”、“引温病”、“坐引八维”、“引脾痛”等病症，另外还有“烦”、“痛明”、“偏厥”等。这说明，这些导引术势主要属于医疗导引系统。同时，帛画中生动具体地反映了古代导引的仿生特征，在注文中有“蚤北”（鸛背）、“蜚（龙）登”、“信”（通“伸”，应为鸟伸）“沐猴灌”、“鸛”、“笈墟”（猿呼）、“熊经”

“堂狼”（螳螂）等术势，其中龙登、螳螂等术势名称在汉代古籍上是不曾见过的。另外，不少图像中还有使用器械如棍棒、沙袋、盘碟、球类等的画面。马王堆帛画导引图的每个图像都是彼此独立的，相互之间没有什么联系。这正是医疗导引术一术或数术治一病的特点决定的。

如果将西汉马王堆《导引图》到隋巢元方《诸病源候论》以及唐王焘《外台秘要》有关医疗导引术的论述视为由导引的初级阶段向成熟阶段发展的逐步过程的话，那么，魏晋南北朝就是医疗导引术发展的一个重要积累和过渡时期。这一时期虽然医家有关导引的著述很少，但道士们对于医疗导引术作了很多研究。如陶弘景《养性延命录》辑《内解》

“疗背膊臂肘劳气”方法：“平旦起，未梳洗前，峻坐，以左手握右手，于左膝上前却，尽势按左膝三。又以右手握左手，于右膝上前却，按右膝亦三。次叉叉两手向前，尽势推三。次叉两手向胸前，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。右亦如然。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”。又有“疗脚气疼闷，腰肾间冷气冷痺，及膝冷脚冷”之病的方法：“以一长柱杖策腋，垂左脚于床前，徐峻，尽势掣左脚五七。右亦如之……日夕三掣弥佳。勿大饱及忍小便。掣如无杖，但遣所掣脚不著地，手扶一物。”

除《养性延命录》以外，这一时期道教的其它养生典籍也记载了不少医疗导引方法。如《太清导引养生经》有导引九法，医治“皮肤中烦气”、脚气等各种疾病。《古仙导引按摩法》中《元鉴导引法》载“导引十三条”，分别“治短气”、“治大肠中恶气”、“治肠中水癖”、“治小肠中恶气”、“治腰脊间闷”、“治肩中恶气”、“治头恶气”等

等十三种疾病。另外陶弘景所撰《真诰》、《登真隐诀》之中也有不少医疗导引方法。应该说，正是经过魏晋南北朝时期道士、医生们的研究、实践、积累和总结，才能在隋朝和唐初出现《诸病源候论》和《外台秘要》所记载的种类达三百余种之多的医疗导引方法。

《诸病源候论》和《外台秘要》都是隋唐时期重要的医学论著。这两部书特别令人感兴趣的地方之一就是医疗导引术的重视。《诸病源候论》共五十卷，载列证候论1720条，叙述了各种疾病的病因、病理、症候等。但该书全不载治疗方药，单记载养生方120条，导引法278条，分别见于38卷、157候之中。《外台秘要》是唐代王焘编撰的一部规模巨大的综合性医籍。其中编选了很多导引医疗方法。

从上述两书来看，隋唐时期导引术治疗范围很广，从六淫客邪、外感疾病到七情所伤、气血瘀滞；从内科、外科、五官科乃至妇科等都可用导引法治病。特别是其中如风邪、虚劳、腰背痛、冷热病、气病、五脏六腑病、腹病、积聚病、宿食不消病、霍乱病、发毛病、目病等导引治疗法很多，可以看出在当时是比较重要的治疗方法。

《诸病源候论》等医典中导引术从方法结构上来看主要承袭了汉代马王堆《导引图》的传统，即以单一动作为主，一术或若干术治一病，或一术治若干病。针对性强，没有成套动作术势编排。下略选几则导引方法以窥其一斑：

1、风冷候：

“养生方导引法云：一足踞地，足不动，一一足向侧如丁字样，转身欹势，并手尽急回，左右迭互二七。去脊风冷，偏枯不通润。

“又云：坐，两足长舒，自纵身，内气向下，使心内柔和

适散，然始屈一足，安膝下，长舒一足，仰足趾向上使急，仰眠，头不至席，两手急努向前，头向上努挽，一时各各取势，来去二七，迭互亦然。去脚疼，腰臂冷血冷风，日日渐损。

“又云：肚腹著席，长舒一足，向后急努足指，一手舒向前尽势，将一手向背上挽足倒急势，头仰蹙背使急。先用手足舒长舒者，两向自相挽急。始屈手足共头，一时取势。常记动手足先后，交番上下来去二七，左右亦然。去背项腰膝臂并风冷疼闷，脊里倔强”。

按：以上三势分别为立姿、坐姿、俯卧姿。

2、风头眩候：

“以两手承辘轳（注：汲取井水的起重装置）倒悬，令脚反在其上元。愈头眩风癫。坐地，舒两脚，以绳絆之。大绳絆讫，拖辘轳上来下去，以两手挽绳，使脚上头下，使离地，自极十二通。愈头眩风癫。久行，身卧空中，而不堕落。”

按：以上是使用器械的导引法。

3、虚劳膝冷候：

“互跪，调和心气，向下至足，意想气索索然，流布得所，始渐渐平身，舒手旁肋，如似手掌内气出气不止，面觉急闷，即起脊至地来去三七。微减去膝头冷，膀胱宿病，腰内脊强，膝下冷闷。”

按：此是采用跪姿，并将行气与肢体动作相结合。

隋唐医疗导引术盛行不仅反映在医学典籍上，而且反映在官方医疗机构的设置上。隋朝设太医署，下设按摩博士二人。唐代承隋制并设专门学校进行传授。贞观年间，按摩博

士减至一人，增设按摩师四人。又设按摩工五十六人，按摩生十五人，按摩师教按摩生。（见《唐书·百官志》及《唐六典》）以上所谓按摩博士、按摩师、按摩工等主要职责和工作是“掌教导引之法以除疾”，并兼掌“损伤，折跌者正之”。“按摩科”是当时医学四科之一。（其它三种为医、针、禁咒）

隋唐以后，随着医科在宋尤其是金元时期的大发展，导引在医学上的地位和影响逐渐下降。医家一般都注重于方剂之学，医典中只偶而提及导引。并且唐以后的医疗导引术在内容结构方面大多有偏重行气术和按摩术趋势，单纯的肢体运动逐渐少见。

明代曹元白的《保生秘要》是一部较有特色的、比较重视医疗导引术的医学专著。该书已佚，但其医疗导引运动方法为清代沈金鳌《杂病源流犀烛》及《图书集成·艺术典·医部》所集录。该书列述了近四十种病症的导引运动方法，反映了明代医疗导引术重视行气的特色。如手足麻风导引法：“将左足搭右膝上，以右手扳左脚，左手托脚跟扳向右，头即转，左右亦如之。兼法运动气脉，自潮运动气血两虚之证，起于归元会意，运法渐行患处，多旋百转以还原位。行住坐卧得闲皆可运用”。风邪导引法：“如患左手，以右手指右，回头目左而视，左患亦如之。各运气二十四口。如患左足，坐平凳子上，以左足踏右膝上，左手托脚跟，右手扳脚尖，转头向左，患右亦如之。用力扳之，能除风寒暑湿，远年近日瘫痪之证无不应验。运功：三提三咽，返念归元，气积一九，斡旋周天，左边气不通，于右手行功，著意引在左手，右亦如之，各运五口专气，须百日候到，气脉全”。并附周天，通关二法。

另外象明代万全所著《养生四要》，徐春圃《古今医统

大全》，龚居中《红炉点雪》，李中梓《颐生微要》，清代如尤乘《寿世青编》，沈嘉澍《养病庸言》，吴尚先《理渝骈文》等医书中均载有导引疗疾方法。

总的来说，隋唐以后医疗导引术不及汉唐盛行。这主要与中医学本身发展趋势有关。自唐代孙思邈、王冰、金元四大家（刘完素、张从正、李杲、朱震亨）以及明代李时珍等杰出医学家对药理学、病因病机学、方剂学等方面作出了具有历史意义的突出成就和贡献之后，中医学大大地深化和完善了。随着病理认识和医疗技术的发展，作为医疗手段之一的导引术已不能满足医家医治各种疾病的需要。但这并不意味着古老的医疗导引术就没有价值了。恰相反，它实际还具有远远超过人们所认识的、医药所不可取代的巨大价值。一方面，诚如清人吴尚先在《理渝骈文》中所说：“唐六典有按摩生，以消息导引除人八病，曰风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸。凡支节脏腑，积而疾生，导而宣之，使内疾不留，外患不入。是导引按摩，实为医之一科。古方中如发汗呃逆，痞块转筋等法皆从此出，用之实能有效。倘识其脏腑部位，补泻之用，随处皆有神解。今人不讲摩浴，故不知耳。”也就是说，发掘和利用这些古代医学遗产对医治很多疾病还是有一定功效和意义的。另一方面，古代医疗导引术包含着丰富的科学原理和实践技术，这一旦同现代科学技术相结合，必将在体疗、康复、保健等领域中产生重要影响，发挥巨大作用。而要实现这一点，还须今人作出更多的努力。

三

如果说，医疗导引术只是中国古代医学史上的一株奇葩，那么，导引养生术在中国养生学上的地位和意义就显赫

得多了。它不仅是瑰宝、是奇珍，而且是中国古代养生文化中体育健身方法的代表，是一座前人留下的巨大宝库。

养生导引术和医疗导引术在文化形态上既有密切联系又有一定差别。从文化背景、基本理论到某些方法手段上它们是相通的，并且在历史渊源上，也有一个由合到分的过程。但是，在动机、目的、理论依据的侧重和方法手段的演化形式及选择结果上，在功能和价值上以及依附的文化集团等方面，二者之间又有很大的不同。

从文化发展一般规律来看，医疗导引术和养生导引术的分化主要是功能需求和价值选择的结果。一般来说，医家总是着重于“治已病”，这是由他们的职业所决定的。然而，对于更多的普通人而言，总是更关心“治未病”。这就在文化心理上为导引术向养生方面分化和发展准备了社会心理前提。同时，从功能和效果来看，导引术本身具有十分明显的健身、祛疾、长寿功效，这种功效通过古人长期实践、观察、体验和总结，再与古代天人合一哲学思想一勾通，便形成了“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。”（《吕氏春秋·尽数》）的养生认识。这样一种认识必然成为了导引术由医学领域向养生领域分化的内在动因和生理学依据。

然而，仅仅具备上述条件还是不够的。文化发展史告诉我们，任何一种文化在其发展过程中如果不依附或主要依附于一个较为稳定的社会群体或文化集团是很难发展成熟并长期流传的。从历史上看，导引术发展也是如此。

无论从逻辑上还是史料上来看，将医疗性的导引术转化为养生性的导引术这一功绩主要应归功于战国时期那些追求和憧憬神仙生活理想的方士们。从云遮雾罩的巫山高峡到神奇难测的昆仑之墟，从令人神往的“藐姑射之山”到飘渺诡

濡的“蓬莱仙岛”，方士们为了“羽化”成为“长生不死”的神仙而苦苦追求。他们离群索居，茕茕孑立，沐雨栉风，敝帚自珍，试验各种能够使人不死的方法，寻觅着能够使人快活地长生长寿的钥匙。可以肯定，正是在这些试验寻求过程中，导引术以其明显的治病和健身功效引起了很多无名方士们的注意和兴趣，他们对导引术进行研究、改造和实践，终于形成了一个很大的养生流派，这就是庄子所说的战国时期那些以“为寿”为目的，以“养形”为手段，以“吹响呼吸，吐故纳新、熊经鸟伸”为方法的打着“彭祖”旗号的“道（导）引之士”。

由此可见，方士们的导引术和医家的导引术一开始就在目的、手段、方法上有一定差异。其一，他们的导引术是用来“养形”、“为寿”的，而不是主要用来象“内经”所说的那样专门治病的。其二，他们的导引术一开始就染有浓厚的神仙家神秘色彩，其动机是要以导引术为手段来长生不死，乃至“乘云气，骑日月，而游乎四海之外，死生无变于己。”（《庄子·齐物》）象汉初张良从赤松子游，“乃学辟谷导引轻身”（《史记·留侯世家》），后汉矫慎“仰慕松乔导引之术”（《后汉书·逸民传》），郗俭“能行气导引”（曹植《辩道论》）等等均是如此。其三，同医疗导引术往往针对某一、二种疾病的治疗而设计单一动作组合不同，方士们（后来是道士）的导引术是从养生的角度出发，“以导气养性”，（《论衡·道虚》），因此，他们更注重成套术势的组合，将单一动作构成的不成套的导引术发展为类于近现代健身体操的、动作衔接连贯、具有内在统一性，合乎科学的成套导引术势。虽然《庄子》等书中不能看出这一点，但至少到汉末伟大医学家、养生家华佗手中，已经完成了导引由单一动作向成套术势的转化过程。华佗的“五禽

戏”显然不能是针对某一、二项疾病的，而是为“兼利蹄足”、“身体轻便欲食”这一类养生健体目的。由此，导引便跳出了一术治一病的窠臼和框套，使多种动作组合编排为成套术势成为可能。同时，从齐梁陶弘景所辑（《养性延命录》中《五禽戏诀》的姿势来看，虎、猿、鹿、熊、鸟五戏中有俯卧姿（“虎戏者，四肢距地”“鹿戏者，四肢踞地”）；坐姿、蹲姿（“熊戏者，以两手抱膝下。举头，左僻地七，右亦七。蹲地，以手左右托地”）；悬垂姿（猿戏者，攀物自悬）；立姿（鸟戏者，双立手），具有编排上的内在统一性和合理性。从动作结构来看，有伸展动作（鸟戏者，双立手，跷一足，伸两臂，扬眉鼓力，（左）右各七），有屈曲动作（猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下各七。以脚拘物自悬，左右七）、有上肢动作（鸟戏者……伸缩二臂各七也）、有腰腹动作（虎戏者，四肢踞地……长引腰，乍却，仰天即返）、也有颈部及下肢动作（鹿戏者，四肢踞地，引颈反顾，左三右二。左右伸脚，伸缩亦三亦二也。）组成了合乎科学的动作结构。从运动形式看，既有某一部分的身体活动，（如鹿戏、猿戏、熊戏），也有全身运动，（如虎戏、鸟戏），另外，还有跳跃运动（虎戏）。

从五禽戏便可以看出，中国古代的方士、医师们一旦将导引术由医学领域引入养生学领域，会给导引术本身带来多么令人瞩目的变化！成套术势导引术的出现无疑使导引术本身从形态上到价值上都发生了层次上的飞跃，使导引术跳出了狭小的医师圈子，进入广泛的社会阶层。可以说，这是华佗对中国古代养生史和体育史上作出的最辉煌的贡献。

华佗是否具有神仙信仰不得而知。正史上只说他“晓养性之术。”（《三国志·方技传》）但晋代张华的《博物志》把他与王真、左慈等十六人并列为曹操所招引的方术之

士，并说这十六人“皆能断谷不食，分形隐没，出入不由门户”（《博物志·方士》，看来华佗可能也具有神仙信仰。不过，华佗以后的大多数对中国导引术发展作出了贡献的养生家都属于具有神仙信仰的道士或道教信徒却是确实的。

葛洪是晋初著名道教信仰者和养生家。他认为“调利筋骨，有偃养之方”（《抱朴子·极言》）因而应“朝夕导引，以宣动荣卫，使无辘阂”（《抱朴子·杂应》，以此来却疾。从导引方法上看，他基本上继承了先秦汉代动物象形功法的路子，有龙导、虎引、熊经、龟咽、莺飞、蛇屈、鸟伸、天俯、地仰、猿踞、兔惊等动作。值得注意的是，他的导引开始包含了叩齿、漱咽、摩目、按耳、摩面等内容，这不仅《抱朴子·内篇》中有所记载，而且在《道藏》洞神部方法类中题名葛洪《枕中记》中有导引法云：

“常以两手摩拭面上，令人面有光泽，斑皴不生。行之五年，色如少女”。

“卧起，平气正坐，先叉手掩项上，因仰面视上，使项与两手争为之，三四止。使人精和血通，风气不入，能久之不病。讫，又屈动身体、四极、反张、侧掣、宣摇百关，各为之三。

“卧起，先以手巾若厚帛，拭项中四面及耳后周，令热温温然也。顺发摩项良久，摩两手治面目，久久令人目明，邪气不干，都毕，咽液三十过，以导内液。又欲数按耳左右无数，令耳不聋，鼻不窒尔。”

“常以生气时咽液三七遍，闭目内视讫，按体所痛处。每坐常闭目内视，存见五脏六腑，久行之，自得分明了。”

由此可以看出，魏晋之时，导引术已成为一种包括肢体运动，吐纳内视，按摩咽液等内容在内的综合性养生方法。

也就是说，基本上确立了以后一千多年导引术的基本结构和要素。

事实上，早在葛洪写《抱朴子》一书之前，已有《导引经》问世。此书惜早佚。陶弘景《养性延命录》中《导引按摩篇》辑《导引经》佚文云：“清旦未起，先啄齿二七。闭目握固，漱满唾三，咽气寻闭，不息自极。极乃徐徐出气，满三止。便起，狼踞鸱顾，左右自摇，亦不息自极复三。便起下床，握固不息，顿踵三还，上一手，下一手，亦不息自极三。又叉手项上，左右自了换。不息复三。又伸两足，及叉手前却，自极复三。皆当朝暮为之，能数尤善。平旦以两手掌相摩令热。熨眼三过。次又以手搔目四眚，令人目明”。同葛洪一样，陶弘景也是精通医学和养生学的著名道士。他们俩人虽然都十分迷恋炼制金丹和服食之法，但他们都主张“籍众术之共成长生，”（《抱朴子·微旨》）因而于服食、行气、房中等术之外，对导引术给予了一定的重视。据晁公武《群斋读书志》载，陶弘景曾编《导引养生图》一卷，“图分三十六势，如鸿鹤徘徊，鸳鸯戢羽之类，各绘像其上。”惜此图早佚，未能留存下来。

陶弘景对养生学的重要贡献之一是他编辑的《养性延命录》。在此书《导引按摩篇》中，他辑了《导引经》、《内解》及华佗等导引术势。其中有《导引经》八势（包括啄齿、漱唾、吐纳、四肢运动、熨眼、按目等）、《内解》八势，佚名十势，佚名按摩四法，华佗五禽戏详法等。这是现存隋唐以前最详尽的导引文字资料。我们今天主要通过它才得以窥见隋唐以前导引术的具体功法情况。

隋唐导引术的显著特点之一是印度瑜伽术中的一些炼身功法随着佛教文化的东传进入了中国，从而与中国传统导引术结合了起来，形成了一些新的功法术势。由于佛教瑜伽的

特点，尤其是中国文化对外来文化的选择和改造机制，象古印度以练身为主的“哈塔”瑜伽（Hatha Yoga）在中国佛典及其它史籍中可见的并不多。现在有史可证的除藏传密教瑜伽外，主要有相传南北朝时期传入的“昙鸾法师服气法”，“易筋经”，大约隋唐时传入的“天竺按摩法”、宋代传入的“婆罗门导引法”等。将这些功法术势与印度现存哈塔瑜伽总汇的《哈塔瑜伽灯明》相比较，应该说差别还是较明显的，在很大程度上可以说是借用印度名称而保持中国导引术的动作结构和基本格调。当然也在一定程度上受了印度瑜伽或佛教瑜伽影响。

《易筋经》最早据唐李靖序说为印僧达摩所传。但李靖序的真伪本身就可疑。当时即使在印度本身以练身为主旨的瑜伽术也还不普及。况且达摩虽史载确有其人，但传说纷纭，难以全信。《易筋经》十二势与12至15世纪间在印度出现的《哈塔瑜伽灯明》等相比，在运气与身体姿势结合方面有些相似，少数名称如“倒拽牛尾势”与“牛头功”（gomukhāsana），“韦驮献杵势”与“金刚功”（Vajrasana）或“勇士功”（Virāsana）等类同外，其它均有差异，可能是经过了长期改造变化所致。

孙思邈《千金要方》中载《老子按摩法》和《天竺国按摩法》两套，前者是中国传统道家导引法，后者从名称上看应是从印度传入的瑜伽术。隋唐印度密教瑜伽已有多种著作传入中国，但孙思邈所记载的这套功法同印度哈塔瑜伽相比较，也只有一些姿势比较接近，估计可能也是经过中国文化环境改造过的。兹将此功亦录于下：

“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马。此是养身之法。两手相捉纽袂如洗手法。两手翻复向胸。两手相叉共按胫，左右同。两手相重按胫，徐徐换身，左右同。如挽五

石弓，左右同。两手作拳向前筑，左右同。又如拓石，左右皆同。以手却顿，此开胸法，左右同。大坐，斜身偏倚如排山，左右同。两手抱头、宛转胫上，此是抽胸法（一作抽肋）。两手据地，缩身曲脊向上三举。以手杖槌背上（一作“以手反捶背上”），左右同。大坐伸脚，即以一脚向前虚掣，左右同（一作“大坐伸脚三，用手掣向后，左右同”）。立地反拗三举。两手据地回顾，此乃虎视法，左右同。两手急相叉，以脚踏手中，左右同。起立，以脚前后虚踏，左右同。大坐伸脚，用相当手勾所伸脚着膝上，以手按之，左右同”。

除上述两套功法外，宋张君房《云笈七签》中尚有“婆罗门法”。此时以练哈塔瑜伽为主的密教在印度已很盛行，传入汉地的可能性很大，因而在其十二导引中有很多功法与哈塔瑜伽类同，如“鼃引”与“鼃功”（Kurmakasana），“仙人排天功”与“仙人功”或“成就者功”（Siddhasana），“凤凰鼓翅功”与“孔雀功”（mayarasana）、“鹤举”与“鹤功”，“寒松提雪”与“莲花功”（Padmasana），“龙引”与“蛇功”（bhujāṅgasana，我国古代将梵文中的蛇译为龙，这里的蛇指眼镜蛇。以上瑜伽皆见《哈塔瑜伽灯明》）。

以上可见，印度瑜伽术的传入补充和丰富了中国古老的导引术。令人感兴趣的是，这些功法很少见于佛典之中，却大都出自道教典籍，这一点，或许恰能说明道教与中国佛教之间的一个很重要的差异点吧！

宋明时期随着城市文化和市民文化的兴盛，导引术越来越从宗教的篱藩中脱离出来而进入文人和市民生活之中，随之而带来的是导引术日趋朴实简约。比较典型的有宋代的“八段锦”，“陈希夷坐功”，明清时期的“十二段锦”，“十

六段锦”，“延年九转法”等。

八段锦之名首先于南宋《郡斋读书志》，《夷坚志》及《道枢》等典籍之中。据宋人洪迈《夷坚志》载，宋徽宗政和七年，起居郎李似矩“素于声色简薄，多独止于外舍，仿方士熊经鸟伸之术，得之甚喜……尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者”。据此，至少北宋末年已有八段锦出现。南宋河滨丈人《摄生要义》中最早记载绘制了八段锦坐功图。明代周履靖在《赤凤髓》中依《摄生要义》亦绘制了八段锦图，并附以文字说明。

八段锦在发展过程中变化很大。在术势风格上，形成了南北两派。北派动作刚健，难度较大，姿势多用马步，故称为武八段。南派动作柔和，难度不大，并逐渐由立式发展为坐式，因而又被称为文八段。由于文八段具有动作简约，老少咸宜的特点，故流传较广。同时，在文八段的基础上，后又发展出了十二段锦和十六段锦。

十二段锦在明代朱权《臞仙活人心法》、冷谦《修龄要旨》、高濂《遵生八笺》等典籍中均有记载。清王祖源《内功图说》有详图，注明该术“旧名八段锦”，并在序言中说明此功是“仍取前人所定，合行十二段法，载于歌诀，俾得照依次序，遍及周身。”

十六段锦法为明代著名养生学家冷谦所创。冷谦认为自古以来各种导引术“无虑数百端”，故而“今取其要约切当者十六，修参之诸论，大概备矣。”（《修龄要旨》）其法与前述八段锦与十二段锦颇有差异，后为徐春圃收于《古今医统大全》中。

据传由宋代著名道士陈抟创编的十二月坐功共24式，按24个节气进行锻炼，是中国古代养生文化中以“天人合一”思想为指导进行锻炼的典型功法。这套功法以坐式为主，合

吐纳、按摩、咽液、叩齿、肢体运动为一体，针对四季二十四节气的气候变化和人体易患疾病进行导引，是相当切实效用而又合理的养生方法。

综上所述，同医疗导引术在隋唐以后逐渐衰退相反，养生导引术由汉晋而宋明一直经久不衰，在某些历史时期还呈上升趋势。一般来说，从促进导引养生术发展的文化集团来看，汉晋隋唐以道教养生家们为主，而宋明以降则逐渐转向一般文人和市民阶层，象河滨文人的《摄生要义》、周守中《保生类纂》、朱权《臞仙活人心法》、高濂《遵生八笺》、胡文煊《养生导引法》、《修真秘要》、《保生心鉴》，万全《养生四要》、混混子《锦身机要》、周履靖《赤凤髓》、吴正伦《养生类要》、冷谦《修令要旨》、曹无极《万育仙书》、曹庭栋《老老恒言》等都载有导引方法，而这些作者大多是属于文人阶层。这同宋明以前养生导引术主要为道士们所特有的“修真之术”形成鲜明对照。

四

中国导引术是中国传统文化的瑰宝，毫无疑问，它也是世界文化的瑰宝。它是中国古代养生文化和体育文化最灿烂的篇章之一。它所体现的积极养生精神及其所贯穿的形神俱练、内外结合、动静结合、天人合一、因病而异等原则，足以使其在文化形态上同当今任何体育文化相媲美。正因为如此，当那位著名的李约瑟博士以他那特有的烁金镂石般的顽强禀赋和辛勤劳作终于撩开了中国古代文化的面纱之后，才对古代中国的导引术所发出的璀璨夺目的光辉所眩晕，发出了内心深处的赞叹和折服。

然而，对于一种如此源远流长的文化而言，一个来自不

列颠群岛泰晤士河畔的李约瑟博士的赞叹声未免显得太遥远了。显而易见的事实是，中国古代导引术还并不象一尊汉代陶俑或唐三彩雕塑以及明代的青花磁器，其价值仅仅是放在橱窗或茶几上供人赏鉴把玩，发思古之幽情。它是一种即使在现代生活中也还有巨大实用价值的，能够为人类的健康、发展、幸福造福的文化手段和技术。导引术的丰富内涵和深厚潜力还远未被现代文化，尤其是中国当代文化所认识。因而，当我们这些自诩为伟大的龙的传人和后裔们倾听到遥远的古老文化的呼息竟在远隔重洋的泰晤士河畔发出回声的时候，我们不能不于惊喜骄傲之余而又感觉汗颜，有如芒刺在背。导引术是属于龙的。导引术是属于中国的。导引术的继承、研究和发展理所应该是龙的传人们义不容辞的责任和事业。

乐而有节 则和平寿考

——中国传统房中养生

在现代中国文化的词汇中，房中术已成为一个颇使人感到神秘、诱惑并颇带猥邪色彩的字眼。经过了成百上千年封建礼教的浊浪冲刷以及荒淫无耻的封建统治者们糜烂腐朽生活方式和思想观念的侵蚀，确实，我们今天已很难窥得古代房中术的真正含义和全貌。然而，这并不能使我们信服历史对中国古代房中术的误会和曲解是正当而合理的。同时，尽管我们也承认并且要着重指出，中国古代房中术中确实积淀着很多沉滓和污秽，但是我们也不认为我们不应该将其中有价值的、合乎科学的、合乎现代道德要求的成份提取出来，使其为现代人类的健康、幸福服务，这就如同我们并不赞成将孩子同洗澡水一块泼出去一样。

中国古代的房中术是中国古代特殊文化环境中产生的一类比较复杂的文化。在漫长悠久的年代里，它的宗旨、目的、性质、方法、手段以及社会对它的评价、态度都随时代变化而有很大不同。在不同的社会阶层和文化集团手中，它的功能和价值也有较大差异。然而，至少是在宋明以前，中国文化环境是并不对它采取否定、抵制和厌弃态度的。换言之，至少在那个时代，房中术并不总是以一副淫秽、猥邪的面目出现在世人面前的。要证明这一点最有力莫过于以大儒身份出现的汉代史家班固对它的评价：“房中者，情性之

极，至道之际，是以圣王制外乐以禁内情，而为之节文。传曰：‘先王之作乐，所以节百事也’。乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而殒性命。”（《汉书·艺文志》）史家之笔，向称峻刻。《汉书》尤以严谨著称。班氏对房中术所作的评价，足以反映当时社会文化心理结构对房中术的普遍看法与认识，同时，也反映出当时房中术的基本性质和普遍特征。“乐而有节，则和平寿考”。这是站在多么冷静、理智的立场上，从高度理性和富有入情味的角度对人类有关性、性关系和性文化的认识和肯定！它表明，至少在相当长一段历史阶段内，深受先秦理性精神沐浴和推动的中国文化传统之于两性文化，并非象宋明以后那样充满禁欲主义腐气，而是基于一个层次很高的价值体系之上。它肯定了性文化的娱乐价值，肯定了人享受基本官能欲望满足的合理性，肯定人的两性关系不仅是建筑在原始的本能生殖繁衍基础上，而且是建筑在人性的基础上，建筑在两性间“乐”的基础上。但是这种“乐”又不是纵欲，而是要用人类的理性，用社会的道德来节制它，使这种“乐”不至于对人的身体及社会秩序产生危害。然而，仅仅是“乐而有节”还只是伦理学和道德范畴的问题。在此基础上要达到“和平寿考”才真正成为了养生学范畴的房中术。因为它展示了中国房中术的真正本质和宗旨，即中国古代房中术并非是要追求两性关系中的道德价值、娱乐价值，也并非单纯的优生价值（当然它包括一部分优生学内容），而主要是一种中国传统文化独具的养生价值。关于这一点，我们还可以直接证以中国古代两位著名道士，养生家、医学家的原话。西晋的葛洪在总结魏晋房中术时说“房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年益寿，其大要在于还精补脑之一事耳。”（《抱朴子·微旨》）唐代的孙思邈说：“夫房中术

者，其道甚近，而人莫能行其法。一夕御十人，闭固为谨，此房中之术毕矣。兼之药饵，四时勿绝，则气力百倍，而智慧日新。然此方之作也，非欲务于淫佚，苟求快意。务存节欲，以广养生也。非苟欲强身以淫女色以纵情，意在补益以遣疾也，此房中之微旨也”。（《千金要方·房中补益论》）上述说法已足以表明，同很多人的误解相反，至少在早期，房中术不是要追求纵情淫乐和色情猥邪，而是以节欲为前提的、相当严肃的养生文化之一种。“原来姹紫嫣红开遍，似这般都付与断井颓垣”。（汤显祖《牡丹亭》）也许，在现代性卫生、性知识、性医学已作为人类最基本科学知识轩昂进入中国普通家庭之际，传统的房中养生术恐怕不应该再以“断井颓垣”的残景被遗忘在历史的幽暗一隅了吧？

那么，房中术何以被披恶名，饱受鄙夷乃至终为民族文化所唾弃了呢？这是一个较为复杂的问题。总的说来，一是由于中国古代文化心理结构和思想观念变化的原因，二是由于房中术本身发展方向所致。

中国古代的文化思想和观念结构并非一成不变的。总的来说，它经历了一个越来越遭受专制政治的束缚和扼制的过程。作为一切文化现象中最敏感的两性问题尤为如此。在封建社会，一体化政治表现出异常浓厚的伦理道德色彩。但由汉至唐，以儒家伦理学说为内核的封建文化还未完全趋于极端，还表现出相当的活力和开放特征。更何况儒家思想也还未获得宋、明、清那样的地位，还不断受到阴阳家（汉代谶纬神学）、道家（魏晋玄学）和道教（如李唐王朝崇道）的挑战和威胁。在这种情况下，关于两性问题和房中术在社会文化和观念结构中还不是那么遭受拒绝和排斥，以至象葛洪、陶弘景、孙思邈等历代十分正经严肃，兼医、道、儒、养生为一身的饱学之士也能以坦率、直朴而毫不扭捏遮掩的

口吻谈论研究它。至如象白居易之弟、中唐进士并官至郎中的白行简也写出《天地阴阳交欢大乐赋》那样的令后世理学家瞠目结舌的东西。中唐以后，随着儒学复兴和地位逐渐巩固加强，特别是融摄了具有强烈禁欲主义色彩的佛教禅宗理论的宋明理学兴起并逐渐占领统治地位，使中国文化和民族心理结构之于人类的性关系及房中术的态度起了很大变化，视之如洪水，畏之如猛兽，以至鼓噪“天理存则人欲亡，人欲胜则天理灭”（《朱子语类》卷13）。实际上，在那些表面道貌岸然，目不斜视的后面，却是宋明时期社会风气的堕落和士大夫贵族们的极度糜烂荒淫的生活方式。在这一时期，古代朴素的房中养生术被视作海淫之道而被排斥遗弃了，而同时那种适应帝王贵族和统治阶级腐朽糜烂生活方式的所谓“春官”之术却如毒菌一般泛滥滋生，成为南宋和明中叶以来的一大社会毒瘤。应该看到，唐中叶以来所逐渐强化的这种散发着虚伪和反人性的封建伦理道德观念在今天仍表现出历史的惯性，仍然对现代人们的观念和行为起着腐蚀作用，是我们今天需要大力克服的。

从房中术本身的发展过程来说，也经历了十分曲折的过程。

古代房中术植根于中国古代特殊文化环境之中。它同古代医学、养生学、神仙思想、哲学认识乃至巫术都有关系，并且很可能同古代先民的“种子之术”有关。在先秦时期，房中术估计很可能与某些民族和地区文化关系密切，因为它的内容和所依据的一些理论根据是同当时的中原文化格格不入的。现代著名史学家蒙文通教授认为房中现出于关中，属于秦文化的产物这一论断是很有见地的（蒙文通《晚周仙道分三派考》）。据《左传·昭公元年》载，晋侯得疾，秦伯遣秦医医和去探视。医和诊晋侯疾为“近女室，疾如蛊”，其论

医中有“淫生六疾”与“六气”之说，又认为“女阳物而晦时，淫则生内热惑蛊之疾”，故而当“节之”。这些说法是最早的房中性卫生理论，其来自秦国医师之口是值得注意的。秦国地处西陲，民族与民俗均与中原不同，直到商鞅变法之时，方“更制其教，而为其男女之别，大筑冀阙，营如鲁卫矣”（《史记·商君列传》），可见其礼制束缚是较松散的。房中术产生于这样一个环境是完全可以想象的。秦统一六国后，秦文化遂成正统文化。秦汉相承，故而西汉之时，房中术蔚然成家，得与医、药（经方）、神仙并列为方技家。

先秦中原诸子中的道家、医家虽然未涉及房中术的具体方法，但却力图从各自不同的角度探讨“保精”与生命健康长寿的关系问题。这方面较突出的有属于齐稷下黄老学派的论文集《管子》与以道家思想为主干的杂家著作《吕氏春秋》中的一些篇章及论述。为郭沫若等考定为代表稷下宋研、伊文一派的《管子·内业》首先提出了“重精”的思想。他们认为“精存自生其外，安荣内脏以为源泉，浩然和平以为气渊。渊之不涸，四体乃固。泉之不竭，九窍遂通。乃能穷天地，被四海”。也就是说，他们将人体之“精”视为人生之本，是生命健康长寿的最基本要素。这种说法与传统道家重养神以及“彭祖寿考者”们重养形不同，它不仅仅是停留在心理学（神）或解剖学（形）的层次来看问题，而是直接深入到人体内部生理学（精）的水平上来进行养生。当然，由于道家传统养生观点及中原文化的氛围，《内业》的作者们未将这一问题深入探讨下去。但他们却注意到了人的心理活动与意识修养同“存精”的关系问题，论证了“人主安静”这一养生命题的基本依据：“是故圣人与时变而不化，从物而不移，能正能静然后能定。定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍。精也者，气之精者也。”

（《管子·内业》）

同《管子》不同，《吕氏春秋》着重从“贵生”，“全性”的角度提出了一系列人生行为标准和价值尺度。它对两性问题采取了一种非常理智而客观的态度：“是故圣人之于声色滋味也，利于性则取之，害于性则舍之，此全性之道也。”（《本生》）它反对世人对女色声乐的沉耽，警告世人：“靡曼皓齿，郑卫之音，务以自乐，命之曰伐性之斧”

（同上）。它大声疾呼，忧心忡忡，要求人们“修节以止欲”；并告诫人们：“古人得道者生以寿长，声色滋味能久乐之，奚故？论早定也。论早定则知早啬，知早啬则精不竭。”（《情欲》）就这样，以重视人的生命价值而著称的道家学派从人生哲学和养生思想的角度已经为中国古代的房中术发展定下了基调。这就是在肯定人具有追求两性娱乐和快感正当权利基础上，强调人应为自己的行为对个人身心和生命存在是有利还是有害负责，强调人应用自我的理智和知识来节制过分的欲望和本能冲动，从而避免害生伤身之事，获得养生治身的效果。道家为代表的这种养生思想同当时儒家追求社会伦理道德价值相结合，实际上为房中术发展提供了一个具有高度文化约束力的氛围，使早期房中术不至走向猥邪的春宫术。

如果说，先秦杂家化的道家主要是从人生哲学和养生思想的角度来探讨性问题的话，那么，以《黄帝内经》为代表的医家则从古代生理学和养生理论的角度论证了纵欲过度对人体的伤害以及房中术以节欲为本的道理。《素问·痿病论》指出：“思想无穷，所愿不得，意淫于外，入房太甚，宗筋弛纵，发为筋痿，及为白淫”。唐代的王冰注这段话：“思想所愿，为祈欲也。施泻劳损，故为筋痿及白淫也。白淫，谓白物淫衍，如精之状。男子因洩而下，女子阴

器绵绵而下也”。基于这种认识，《内经》特别反对那种“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”的作法（《素问·上古天真论》），主张和合阴阳，志闲少欲，形劳不倦，“为无为之事，乐恬佚之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终。此圣人之治身也”。（《阴阳应象大论》）

虽然先秦道家 and 医家开始奠定了房中术的指导思想和一些理论依据，但深入推动这一领域探讨的还是秦汉的养生家们。秦汉在房中理论建设方面比较突出的是大儒董仲舒。处于西汉武帝实行全面政治变革时代的董仲舒以他的《春秋繁露》为武器，力图建立一个适应武帝有为政治和变革措施的、以阴阳五行学说为构架、天人感应说为内核的无所不包的新儒学体系。在这一体系中，他在《循天之行》的题目下专题探讨了养生问题。董仲舒采用阴阳学说来营构养生理论体系，提出以“中和”来沟通天、地、人三才之道。因此，他特别注意男女阴阳调和与人的健康寿考的关系：“能以中和理天下者，其德大盛；能以中和养其身者，其寿极命。男女之法，法阴与阳。……养身以全，使男子不坚牡不家室，阴不极盛不相接。是故身精明难衰，而坚固寿考无忒。此天地之道也。”自老子提出“万物负阴而抱阳，冲气以为和”

（《道德经》四十二章），将《周易》的阴阳二元论变为阴、阳、和三位论以来，经齐人邹衍为首的阴阳五行终始之说的加强以及《内经》“和于阴阳”观点的阐发，在董仲舒手中终于将先秦房中抽象的“节欲”变为了阴阳学说指导下的男女性关系和性卫生的“中和”、“调和”理论。这一变化在房中理论和方法发展过程中意义是非常深远的。它基本变成了以后几乎所有房中流派共同的原则和依据。

由汉而唐，是房中养生术比较兴盛的时期，形成了多种

方法流派。

西汉承袭先秦，据《汉书·艺文志》统计，有房中家共八家，包括《容成阴道》、《务成子阴道》、《尧舜阴道》、《汤盘阴道》、《天老杂子阴道》、《天一阴道》、《黄帝三王养阳方》、《三家内房有子方》等，共一百九十一卷。另长沙马王堆二号墓出土汉简《养生方·天下至道》也属于房中家言。从这些书目及《汉书》分类来看，这些房中家主要还是属于神仙方士一类，其目的是通过运气、逆流、还精、采战一类方法来达到长生长寿乃至不死。迄至东汉时期，房中术已同导引行气、服食药饵并称养生三家。曹操“好养性法”，曾招揽天下方术之士云集许昌，其中便有房中家甘始、东郭延年、封君达、左元放、冷寿光等人。《后汉书·方术传》载：“甘始、东郭延年、封君达三人者，皆方士也。率能行容成御妇人方。或饮小便，或自倒悬，爱蓄精气，不极视大言。”又载“冷寿光者，与华佗同时，年可百五六十岁，行容成御妇人法，尝屈颈鹅息，鬓发尽白，而色理如三四十。”又据《博物志》云“甘始、左元放、东郭延年，行容成御妇人法，并为丞相所录，间行其术，亦得其验。”而根据比较可靠的曹操之子曹丕《典论》和曹植《辩道论》，当时麇集曹操周围的方士中，房中家以庐江左慈（元放）为代表，名声最著，曾引起建安文士们“竞受其外导之术”的热潮。建安之间这种文化氛围，势必给房中家提供一个理想的发展环境。以至到晋初葛洪搜集道经之时，已是“房中之法十余家”，“近有百余事焉”，其典籍有《玄女经》、《素女经》、《彭祖经》、《子都经》、《容成经》、《六阴玉女经》、《天门子经》、《陈赦经》等。

东汉形成的道教也同房中术有密切关系。道教既以神仙长生思想为内在动力，则以养生治身为宗旨的房中术为道教

徒所注意并接受就不足为怪了。张陵在四川建立的五斗米道（后亦称天师道），以“黄老赤籙，以修长生”（《正一天师告赵升口诀》），教弟子们“行气导引房中之事”。“其治病时采取玄、素。”（《神仙传》）“黄老赤籙”，又称“黄赤之道，混气之法”，（《真诰·卷二》）亦称“黄书赤界”，北周和尚甄鸾《笑道论》称为“黄书合气三五七九男女交接之术”，是流行于天师道内部的一种房中术。道教之于房中术的一个重大变化是房中术开始与导引行气之术结合起来，使房中术不仅仅限于类似当今性卫生、性医学的范畴而形成一类与气功有关的较为神秘的所谓“双修”方法。象上述“三五七九男女交接之术”，据《古今医统》解释即为男女性生活与气功相配合之道。

魏晋道教集大成者葛洪从其“合众术之共成长生”的观点出发，较为全面地阐述了房中术的有关理论和问题。他指出：“夫阴阳之术，高可以治小疾，次可以免虚耗而已。……人不可阴阳不交，坐致疾患。若纵情恣欲，不能节宣，则伐年命。”（《抱朴子·微旨》）又说：“人复不可都绝阴阳。阴阳不交，则坐致壅阂之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损。若不得口诀之术，万无一人为之而不以此自伤煞者也。”（《释滞》）在中国文化史上，葛洪第一个用如此清晰明确的语言说出了人类性生活的辩证关系。这一论述直到今天看来，也是合乎科学的无懈可击的。他实际上是告诉人们掌握有关“口诀之术”的重要性。如果拿现代观点来说，也就是掌握有关性科学、性医学和性知识对于人类长寿健康的意义。除此以外，象张陵一样，葛洪也强调行气“宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。”（《至理》）不过张陵的“黄赤之术”近巫覡，而葛洪的房

中理论更近医理。

葛洪之后全面收集研究房中养生术的是齐梁的陶弘景和隋唐的孙思邈。他们两人都是著名道士兼医家。陶弘景在其《养性延命录》“御女损益篇”中收集辑录了多种房中理论与方法。而孙思邈在《千金要方》“房中补益论”中根据传统房中理论并结合自己的医学经验，论述了有关房中术的有关理论和方法。尽管其中有很多糟粕，但他们主要还是处于那个时代环境局限中从养生治身角度来探讨房中术的，至少在动机上显然是无可指责的。

汉、晋、唐时期，从内容和方法上讲，房中术已形成一个较完整的体系。从内容上来说，它主要涉及了房中养生、优生育子和房中疗疾三个方面。从方法上来讲，它主要包括以下几个方面：

（一）从养生角度出发强调心理健康与性生活的关系。《养性延命录》引《彭祖经》语云：“奸淫所以使人不寿者，非是鬼神所为也。直由用意俗猥，精动欲泻。务副彼心，竭力无厌，不以相生，反以相害。”《三元参赞延寿书》说：“方其湛寂，欲念不兴。精气散于三焦，荣华百脉。及欲念一起，欲火炽然，翕撮三焦，精气流溢，并从命门输泻而去，可畏哉”！

（二）强调节欲宝精。这是中国古代房中术的基本原则。魏晋间的《黄庭经》云“玄膺气管受精府，急固子精以自固”。又云“长生要慎房中急，弃捐淫俗专子精”。明代著名医家张介宾指出“欲不可纵，纵则精竭。精不可竭，竭则真散。益精能生气，气能生神，营卫一身，莫大乎此。故善养生者，必宝其精。精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。神气坚强，老而益壮，皆本乎精也”（《类经》）。

(三)注意房事有法度。古代房中术包含了大量性卫生和房室卫生知识。有一些内容即使在今天仍不失其医学卫生价值。隋唐之际冲和子所著《玉房秘诀》曾指出：“合阴阳有七忌。第一忌晦朔弦望以合阴阳损气，以是生子，子必刑残，宜深慎之。第二之忌雷风，天地感动以合阴阳，血脉踊，以是生子，子必痈肿。第三之忌新饮酒饱食，谷气未行，以合阴阳，腹中彭亨，小便白浊，以是生子，子必颠狂。第四之忌新小便，精气竭以合阴阳，经脉得溢，以是生子，子必妖孽。第五之忌劳倦重担，志气未安，以合阴阳，筋腰苦痛，以是生子，子必夭残。第六之忌新沐浴，发肤未燥，以合阴阳，令人短气，以是生子，子必不全。第七之忌兵坚盛怒，当合不合，内伤有病。如此为七伤”（《双菴景阁丛书》辑自《医心方》）以上七忌虽有些内容颇为不经，但也有一些内容不失为古人对性卫生的经验总结。又如西汉董仲舒对房中之术总结道：“天地之气不致盛满不交阴阳，是以君子甚爱气而游于房，以体天也。气不伤于以盛通，而伤于不时天并。不与阴阳俱往来，谓之不时，恣其欲而不顾天数，谓之天并。君子治身，不敢违天。是故新牡十日而一游于房，中年者倍新牡，始衰者倍中年，中衰者倍始衰。大衰者以月当新牡之日，而上与天地同节矣。”（《春秋繁露》）所谓房事有法度，就是掌握一定的性卫生常识和养生规律。而在这一方面，中国古代文化是走在同时代世界文化前列的。

(四)强调情绪对于性生活的重要性。现代医学已经表明，和谐美满的性生活对于夫妻关系乃至下一代的健康都是至关重要的。古代养生家们注意到了情绪与性生活的关系。《素女经》云：“交接之道，故有形状，男致不衰，女除百病。心意娱乐，气力强然，不知行者，渐以衰损。欲知其道，在于定气、安心、和志，三气皆至，神明统归，不寒不

热，不饥不饱，停身定体，性必舒迟，浅内徐动，出入欬希。女甚快意，男盛不衰，以此为节”。（《双某景阁丛书》）古房中家还强调“阴阳者相感而应”，故而美满的性生活必以双方情感融洽，两情欢悦为前提，“男欲接而女不乐，女欲接则男不欲，二心不和，精气不感，加以卒上暴下，爱乐未施”，此只能导致双方伤生害身。（《玉房秘诀》）

（五）主张房中卫生与气功相结合。古房中与气功有十分密切的关系。在养生流派中，传统房中术重视“精”的炼养，而气功（行气）则一般较重“气”的炼养。但随着魏晋南北朝以降，炼养“内气”的一派逐渐开始取代以呼息吐纳“外气”为主的吐纳派，养生家们逐渐将“重精”视为气功的基本内容和步骤。这样，房中术开始同气功密切结合起来。其方法一是注意宝精固精是气功产气的物质基础，认识到“气由精生”这一精气关系。因而《黄庭经》主张炼气的同时“急固子精以自固”，“闭子精门可长活”，葛洪认为“不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也”。最典型的是宋元的内丹术以“炼精化气”为基本炼养次第，其对于人的性生活、性卫生更有其独特的严格要求。方法之二是直接将气功与房中融为一体，以达到阴阳调合而养生。孙思邈认为：“凡人习交合之时，常以鼻多内（纳）气，口微吐气，自然益矣”。又说：“凡欲施泻者，当闭口张目，闭气握固，两手左右上下，缩鼻取气。又缩下部及吸腹，小偃脊脊，急以左手中指掩抑屏翳穴，长吐气，且琢齿千遍，则精上补脑，使人长生，若精妄出，则损神也。”（《千金要方·房中补益论》）他还引《仙经》之说，谓“男女俱仙之道，深内勿动，精思脐中赤色大如鸡子形，乃徐徐出入，情动乃退。一日一夕可数十为定，令人益寿”。（《同上》）在此

之前，齐梁陶弘景《养性延命录》也有同样记载。这种方法已不仅仅是性医学或性卫生所能涵括，它已是一种中国古代独特的内功与房中接合的道教修炼术了。这种方法的基本原则是固精不泄，其具体方法是男女行房时“思存丹田中有赤气，内黄外白，变为日月徘徊于丹田中，俱入泥垣，两半合成一咽，闭气深内，勿出入，但上下徐徐咽气，精动欲出急退之。非上士有智者不能行也。其丹田在脐下三寸许，两半放形而一，谓日月相翕者也。虽出入仍思念所作者，勿废为佳。”（同上）

除上述几方面外，古房中术还对性解剖与性生理方面，对性生活过程方面，对女性性生理反应方面，性姿势与健康治病的关系方面，孕育与胎教方面，等等，进行了一定深度的探讨研究。而在西方，这些方面课题研究的开展不过是一个世纪以内的事情。

总而言之，自汉至唐前叶，是房中术较为兴盛的时期。《隋书·经籍志》载有多种房中家书目，其中有《彭祖养性经》一卷，《玉房秘诀》十卷，《素女秘道经》一卷，《玄女经素女方》一卷，《彭祖养性》一卷，《郑子说阴阳经》一卷，《序玉房秘术》一卷，葛氏撰《玉房秘诀》一卷，徐太山《房内秘要》一卷，《新撰玉房秘诀》九卷，等等。惜乎唐以后这些典籍逐渐失传，仅在唐代部分书籍传至日本后，为日本大医学家丹波康赖所撰《医心方》中保留小部分，使人得以窥其一斑。

中唐以后，房中术开始逐渐衰绝。除了历史文化环境方面的原因外，房中术本身也因走入宫韩豪门、下层妓院而向春宫术发展，由此而脱离其原始含义和朴素的养生宗旨，日渐沦为淫秽之物，理应受到社会正直之士的指斥和拒绝。早在汉代，王莽即从郎阳成修言，以为黄帝以百二十女致神

仙，因而广备和嫔、美御，与方士验其术，纵于淫乐。

（《汉书·王莽传》）、这样，本以养生治身为宗旨的房中术一传入统治阶级门掖，便成为统治者们糜烂腐朽、奢侈淫佚生活的工具，从而在性质上、方法上和宗旨上都脱离了房中术的本来意义。贵族如此，帝王更不待说：“当今之君，其畜私也，大国聚女累千，小国累百，是以天下之男多寡无妻，女多拘无夫，男女失时，故民少。”（《墨子·辞过篇》）“比年收敛，十伤五六，万人饥寒，不聊生活，而采女数千，食肉衣绮，脂油粉黛，不可货计”。（《后汉书·陈蕃传》）在如此荒淫无耻的生活方式中，中冓丑闻，宫帏秘事，史不绝笔。房中术流传于这种环境，其下场是可想而知了。

宋明之时，很多养生家和医家对春宫化了的房中术发出谴责和非难。南宋题名“愚谷老人”著《延寿第一绅言》指斥说：“世传三峰采战之术，托黄帝元素之名，以为容成公，彭祖之所以获高寿者，皆此术，士大夫惑之多，有以丧其躯，可哀也已。葛洪喻之为水盆盛汤，外苞蓄火，或以舔刀刃之密，探虎穴之子，岂不险哉！”他还根据《北窗梦言》的实例及其外祖的例子，对那些不能正确对待和辨别房中术者发出警告：“唐相国夏侯孜得彭祖术，悦一娼，娼不能承奉，以致尾闾之泄致卒。予外祖闻邱公为大理评事时得此术，两脸如桃，年过七十，竟为此术所害，与夏侯孜无异。丹家以为桶底脱盖，中年精力健，能吸缩闭固，晚年精力衰，不能吸缩闭固，是以一夕而倾倒殆尽”。愚谷老人最后引司图空诗讽喻世人云：“昨日流莺今日蝉，起来又是夕阳天。六龙飞辔长相窘，何忽乘危自着鞭”。以此来“戒好色自戕者也”。

如果说，愚谷老人还是从养生家的角度一般论证了房中

术在当时的危害，那么金元著名四大医家之一的朱丹溪便从医学角度尖锐批判了这些房中术：“房中之法有良止之义焉。若良而不止，徒有戕贼，何补益之有？窃详《千金》之意，彼壮年贪纵者，水之体非向日之静也，故著房中之法为补益之助。此可用于质壮心静，遇敌不动之人也，苟无圣贤之心，神仙之骨，未易为也。女法水，男法火，水能制火，一乐于兴，一乐于取，此自然之理也。若以房中为补，杀人多矣。况中古以下，风俗日偷，资禀日薄，说梦向痴，难矣哉！”（格致余论·房中补益论）

明代养生家高濂更加愤怒地抨击了房中术，特别是明代江河日下的世风中，官宦市井流行的各种房中春药。（这些春药流行情况，在《金瓶梅》一书中有所反映）他指出：

“饮食男女，人之大欲也。不可已，亦不可纵。纵而无厌，疲困不胜，乃寻药石以强之，务快斯欲。因而方人术士得以投其好而逞其技矣”。他在历数当时各种房中春药之后，尖锐指出那些各式各样的春药如耳丹珠、助情香、沉香合、紫金铃、保真膏、金蒸脐饼、火龙符、蜘蛛膏、三厘散、吕公绦、硫磺箍、蜈蚣带、香罗帕、顺风旗、玉蟾胝、龙虎衣、掌中金、暖炉散、夜夜春、金刚楔等，“此皆用于皮肤，以气感肾家相火，一时坚举，为助情娱乐。用不已，其毒或流为腰疽，聚为便痢；或腐其龟头，烂其肛门。……若服食之药，其名种种，如桃源秘宝丹、雄狗丸、闭精符之类颇多。药毒误人，十服九毙，不可救解，往往奇祸惨疾，溃肠裂肤。前车可鉴，此岂人不知也”？！（《遵生八笺》）

愚谷老人、朱丹溪和高濂的这些看法代表了社会一般养生家、医家乃至公众对当时流传的那些房中术的厌弃抵制心理。连当时的道教养生家们也将种种房中术称为“泥水丹法”，认为此类方法是“大乱之道，为最下品最邪之法。”

（元·李道纯《中和集》）显然，这样一种历史文化氛围和环境已从根本上决定了房中术必然走向衰绝，社会文化与公众舆论已经宣判了它的必然命运。从此以后，尽管在民间偶而仍有房中术流传，但作为具有汉、晋、唐那种地位的为社会文化环境所容纳承认的房中术已不复存在。

“蜂蝶纷纷过墙去，却疑春色在邻家”。（唐·王驾《雨晴》）现代性医学是在十九世纪末、本世纪初由英国医生 H·Ellis、美国医生 R·L·Dickinson、A·Kinsey，以及 W·Masters, V·Johnson 等人建立的。他们的研究方法及理论业已成为现代医学的一部分。然而，就他们所研究的领域、方向甚至部分结论来说，则早在二千年前的中国房中术中已经涉及，并已进行了大量的研究，获得了具有相当价值的结果。而最令人叹服的是，中国古代房中术所体现的那种追求人的身体康乐和生命长寿的积极精神和人文色彩，它对性问题的理性态度和辩证观点，这一切，构成了中国文化史和养生文化上的一个难得的篇章。纵然，它是鱼龙混杂、泥沙难分，但正惟如此，才有必要对它进行严肃、科学和不带偏见的研究认识，使荆山之玉、灵蛇之珠重放光华，为现代人类的幸福健康服务。

第十二章

彭铿斟雉 受寿永多

——中国传统饮馔服食养生

古人云：“民以食为天”。的确，在人类所面临的一切问题之中，没有什么比饮食更为重要，更令人所关注的了。人必须通过饮食来完成与自然界的能量交换，摄取所需的热能及营养，以维持生命并提供人类活动的基本能量，从而获得人类作为物种存在的权利。人类的文明史，从某种意义上来说，很大程度上就是为了自我种的存在延续而奋斗不息的历史。翻开世界各个文化集团文明发展的篇章，游猎、畜牧、农耕，无论哪一种经济形态，其原初动力都不过是人类为了满足自我生存的需要而绘出的可歌可泣的宏伟画卷。

“食必常饱，然后求美；衣必常暖，然后求丽；居必常安，然后求乐。”（刘向《说苑》引《墨子》佚文）然而，对于饮食之“美”的理解，却并非简单之事。这是一个涉及民族文化及审美观念和类型的问题。即使是在同一文化体中，地区、阶层、年龄、个性、甚至职业等也构成多种饮食审美情趣，美酒佳肴是美，粗茶淡饭又何常不是美；“开琼筵以坐花，飞羽觞而醉月”是美，“绿蚁新醅酒，红泥小火炉”也是美。正因为审美情趣的差异，才构成了世界文化中的如此繁花似锦的饮食文化。

从本质上来说，人类对饮食美的追求是一种价值追求。反过来说，对饮食文化价值追求不同，也就导致不同的饮食

文化出现。中国传统服食养生就是一种由于价值追求独特而导致产生的饮食文化现象。

中国传统服食文化所追求的并非口腹之乐、玉盘珍馐、色、香、味之感官快感，而在于实实在在的养生健身和长寿价值。这种文化的内涵在于，通过饮食或药餌的调养来补益人体之精气神明，调整人体内部的阴阳五行关系，使人体内部系统和器官功能协调平衡，从而达到健康长寿的目的。因此连屈原也仰天长问：“彭铿斟雉，帝何飧？受寿永多，夫何久长？”（《天问》）这是一种以中国古代哲学为指导的、以中国古医学特别是养生学理论为基础和动机发展出来的独特文化。明代著名养生家高濂曾说过一段话，道尽饮食养生之旨。他说：“饮食，活人之本也。是以一身之中，阴阳运用，五行相生，莫不由于饮食。故饮食进则谷气充，谷气充则血气盛，血气盛则筋力强。脾胃者，五脏之宗。四脏之气皆禀于脾，四时以胃气为本。由饮食以资气，生气以益精，生精以养气。气足以生神，神足以全身，相须以为用者也。人于日用养生，务尚淡薄，勿令生我者害我，俾五味得为五内贼，是得养生之道矣。”（《遵生八笺》）

从历史渊薮来说，饮食养生堪称所有养生方法中最古老的一种。由于饮食问题关乎人的基本生存，因而人类文明史最早只能是从获得食物，认识、辨别、研究饮食文化为出发点，由此形成各种原始社会经济形态与经济关系。“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知其避就。”（《淮南子·修务训》）古代先民在饮食上通过主观能动性来注意避其害，就其利，这种意识和行为显然已经超越了动物的择食本能，并包含了人类饮食养生文化的基本内涵。传说商代宰相伊尹曾著《汤液经》以论饮食烹饪调配养生之道。两周之时，饮食养生已经上升为一种以五行学说为构架的理论认识。

“五味、五谷、五药以养其病。”周代及春秋还设专门的“食医”，“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之奇。凡食齐时春时，（注：饭宜温。疏：时犹比也），羹齐时夏时（注：羹宜热），酱齐时秋时（注：酱宜凉），饮齐时冬时。（注：饮宜寒）凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。凡会膳食之宜，牛宜稷，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜苽。凡君子之食恒放焉”。

（《周礼·天官冢宰》）这表明，至少在春秋时期（《周礼》据学者考证主要为春秋以前的官制——《中国古代史史料学》二章二节），古代中国人已注意饮食卫生监督的意义，并设立了专职饮食卫生监督人员和营养师——食医。同时，在这一时期已形成了较完整的饮食卫生和养生原则及规范。第一是注意各种不同饮食的凉热与养生的关系，饭、羹、酱、饮应注意按温、热、凉、寒来进食。第二是注意气候季节变化与五味的关系。按五行排列，春属东方木，木味酸，因而春日的饮食要多一分酸，才能达到“和”的效果。夏属南方火，火味苦，故夏日调合饮食苦味要多一分。秋属西方金，金味辛，故秋日饮食辛应多于其它味一分。冬属北方水，水味咸，故而冬日饮食应多一分咸。五行中土属中央，味甘，因此总调和和其它四味。第三是注意饮食配料的五行调合关系。如牛肉味甘平，五行归土，因而要使之调合，利于身体内部机能的平衡，便应与味温苦的稻米搭配烹饪。同样的道理，味甘热的羊肉与味苦温的黍（黄米）搭配，味酸苦的猪肉与味甘温的稷（小米）搭配，味酸温的狗肉与味甘而微寒的粱（稷的良种）搭配，味甘平的雁肉与味酸温的小麦及味甘微寒的大麦搭配，等等，都是要运用阴阳五行平衡的原理来使饮食的甘苦、温寒相调和，以达到人体内阴阳平衡的养生效果。这些饮食养生原则规范的提出，已经基本

奠定并蕴涵了后来几千年中国古代饮食养生的基本理论，这些理论原则后来经《黄帝内经》肯定、充实、总结，成为我国古代养生文化中最重要内容之一。

作为中国古代养生学和医学理论思想的奠基者和集大成者，《内经》将饮食养生置于一个极为重要的地位。它总结并提出饮食养生的基本原则是“谨和五味”与“食饮有节”。所谓“谨和五味”，就是要根据各种食物不同的属性气味，按五行阴阳关系相配合以滋养人体五脏。“五味入胃，各归所喜。故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾。”五味调和，则五脏得养，五味不调，则五脏得伤，“是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。”（《生气通天论》）在这样一种五味与五脏特殊关系的认识基础上，《内经》自然将“谨和五味”放在其饮食养生原则的首位：“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。此五者，有辛酸甘苦咸，各有所利，或散或收，或缓或急，或坚或软，四时五藏，病随五味所宜也。”（《藏气法时论》）“是故谨和五味，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。”同《周礼·天官冢宰》所论饮食养生之道相比较，《内经》显然更为注重五味与人体五藏之间的养生关系以及养形、养气、养精三者之间的关系。在它看来，“阳为气，阴为味，味归形，形归气，气归精，精归化。精食气，形食味，”因而饮食的“味”与“气”实与人体的“形”与“精”有密切的对应补养关系，这就是“形不足者温之以气，精不足者补之以味”（《阴阳应象大论》），也就是饮食养生补精益气的道理。

但是，光注意“调和五味”是不够的。《内经》还提出人

应“**食饮有节**”，反对那种日日膏粱鱼肉和暴饮暴食的习惯和作法。“**饮食自倍，脾胃乃伤**”，“**因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔**。因而大饮，则气逆。”这些都是从养生学角度总结的经验之谈，以后也成为中国饮食养生的基本原则。

先秦时期所奠定的饮食养生文化在汉唐时期得到进一步补充和完善。汉代张仲景在《金匱要略》中的《禽兽鱼虫禁忌并治》与《果实菜谷禁忌并治》等篇章里论及了饮食调养之道。在《神农本草经》中列苡仁、大枣、芝麻、葡萄、蜂蜜、山药、核桃、龙眼、百合、豆卷等为“上品”，表明当时对这些食物药物的滋养补导性能已有相当深入的研究和把握，从而第一次将饮食养生深入具体到了药物学的层次，开启了药饵养生的先声。在此之后，又有北魏崔浩的《食经》，梁朝刘诩的《食方》等。而最突出的还数隋唐孙思邈对饮食养生的研究和论述。

孙思邈一生精究医药，号称“药王”，他对饮食养生的重视是可想而知的了。他从价值角度出发，对食与药的功能进行了深入研究，并对二者的辩证关系进行了精辟阐述：“**安身之本，必须于食。救疾之道，惟在于药**。不知食宜者，不足以全生，不明药性者，不能以除病。故食能排邪而安脏腑，药能恬神养性以资四气。故为人子者，不可不知此二事。”（《千金翼方·养老食疗》）“**食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气，若能用食平疴释情遣疾者，可谓良工**。长年饵老之奇法，极养生之术也。夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药。”

（《千金要方·食治序论》）在孙思邈看来，真正的良医要善于掌握各种食物的性能，也就是从中医药理学的角度，把握食物的“气”（寒、热、温、凉、平）和“味”（酸、苦、甘、辛、咸），随四季变化，人体状况而调配，以资血气，

遭疾患。只有在食养食补食疗无效的情况下，才用药物进行治疗。因此他在《千金要方》和《千金翼方》中，在果、菜、谷米、鸟兽四大部中收录了一百五六十种日常食物，详论其性味、功效，主治及禁忌。如《千金翼方·果部》载葡萄：“味甘平无毒，主筋骨湿痺，益气，倍力强志，令人肥健耐肌，忍风寒。久食轻身，不老延年。”《菜部》如韭菜：“味辛，微酸温，无毒。归于心，安五脏。除胃中热。利病人，可久食。子主梦泄精溺白，根主养发。”《米谷部》如小麦：“味甘微寒，无毒，主除热止躁，渴咽干，利小便，养肝气。”酒：“味苦甘辛，大热有毒，主行药势，杀百邪恶气。”《人兽部》如羊肉：“味甘，大热，无毒。主缓中补虚，及头风汗出，虚劳寒冷。补中益气，安心止惊。”等等。除此之外，孙思邈还特别讲究饮食卫生。

可以看出，孙思邈所追求的显然并非是膏粱嗜口，朵颐之快，而是各种食物的养生遣疾价值。这正是中国古代饮食养生所要追求的主要价值。正是在孙思邈对各种食物性能功效全面研究的基础上，他的弟子孟诜整理写著了食养食补专著《补养方》，孟诜的传人又增补为《食疗本草》。

宋元时期，在饮食养生方面作出了突出贡献的有陈直、邹铉、忽思慧诸人。

宋人陈直与元人邹铉在《养老奉亲书》及其增编的《寿亲养老新书》中，特别重视食养食补食调之道。陈直将《饮食调治》放在老年养生的第一位，并认为：“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。食者，生民之天，活人之本也。故饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋力强。……是以一身之中，阴阳运用，五行相生，莫不由于饮食也。”重视老年养生，是陈、邹二人的最大特点。他们充分把握了这一年龄范围的养生特征，认为：“若少年之人，真

元气壮，或失于饥饱，食于生冷，以根本强盛，未易为患。其高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血。若生冷无节，饥饱失宜，调停无度，动成疾患。”在这样的认识基础上，他们自然将饮食养生视为老年养生学的首要问题。同时，陈、邹二人本孙思邈之说，特别强调老年养生食疗先于药疗：“人若能知其食性，调而用之，则倍胜于药也。缘老人之性，皆厌于药而喜于食，以食治疾胜于用药。况老人之疾，慎于吐利，尤宜食以治之。凡老人有患，宜先以食治。食治未愈，然后命药。此养老人之大法也。”

（《食治善老序》）由此，陈、邹二人收集了一百六七十多个食养、食补、食疗配方，以补益精气、补虚抗老、延年益寿，并兼治诸疾。如菖蒲酒：“通血脉，调荣卫，主风痺，治骨立痿黄，医所不治者。服一剂，经百日，颜色丰足，气力倍常，耳目聪明，行及奔马，发白更黑，齿落再生，昼夜有光，延年益寿，久服得与神通。”后详载制作之法三种，一是以菖蒲汁五斗、糯米五斗、“饮熟细面”五斤捣碎，拌匀后入磁器中密封，二十一天后开食用。二是将菖蒲薄切晒干后以绢囊盛之置酒一斗中，密封百日后再加一斗熟黍米于中，再封十四日后饮用。三是将菖蒲一斗蒸熟后与去皮细搓的生术一斗盛绢袋内，浸酒五斗中密封，七至十四日后即可饮用。菖蒲酒是否有那么大的效力倒是令人怀疑，不过菖蒲确有开窍祛痰，化湿解毒的功用。除主治中风、肠炎、慢性气管炎以及治痲肿、镇静镇痛等外，还具有促进食欲和胃液分泌等功效。

继陈直、邹铉之后有力推动了饮食养生学的是元代蒙古族入、宫廷饮膳太医忽思慧。他撰写了中国第一部饮食养生学和营养学专著——《饮膳正要》。在这部著作中，忽思慧注意选收朝野食养食疗之精粹，“将累朝亲侍进用奇珍异饌，

汤膏煎造，及诸家本草，名医方术，并日所必用谷肉果菜，取其性味补益者，集成一书。”因而在该书中，既有宫廷日用的鹿肉，熊羹，烹鲤，烧雁等山珍海馐，也有广收精选的桂沉浆、荔枝膏、荆芥粥、恶实叶等草根树皮制成的医药品味。此可谓集元以前食养食疗之大成。再者，他广采博揽各民族食养之法。元朝属地极广，“遐迩罔不宾贡，珍味奇品，咸萃内府。”因而在《饮膳正要》中既有天竺的“八儿不汤”，“撒速汤”，畏兀儿的“捌罗脱因”，藏古族的“颇儿必汤”，新疆地产的“哈昔泥”，来自西番的“咱夫兰”，南国的“乞里麻鱼”等等，为它书所罕见。同时，忽斯慧还继承中国饮食养生传统，重视饮食禁忌问题。他告诫人们“若贪爽口而忘避忌，则疾病潜生。”他还提出了一系列避忌方法原则，如“养生避忌”，“妊娠食忌”，“乳母食忌”，“饮酒避忌”，“四时所宜”，“五味偏走”，“食物利害”等等。示人趋利避害，有所遵循。另外，《饮膳正要》还有以下特色：一是配方以羊品为主料，仅《聚珍异饌》九十四方中就有五十五方突出羊肉用量。这可能与蒙古统治者口味习惯嗜好有关。二是坚持不用矿物药和毒性药的配方原则，只“于本草内选无毒，无相反，可久食，补益药味。”三是注意到了妇幼保健问题，强调了妊娠胎教问题，“古者妇人妊子，寝不侧，坐不边，立不跲，不食邪味，……目不视邪色，耳不听淫声”。总之，《饮膳正要》的出现，标志着中国传统饮食养生发展到了一个新的阶段。书中列汤、饼、羹、粥等食养之品达一百零八种，列米、谷、面、麦、家畜动物、果实种子、菜蔬佐料等二百二十六种，并详载其性味、特点、主治，功效，忌宜、加工方法，堪称古代饮食养生之集大成者。

明清时期饮食养生已发展到了十分成熟的阶段，无论是

食养还是药补都臻于完善，而且饮食养生名家辈出。如明代李挺著《医学入门》，其中《保养》等篇章中尤为强调中老年人养生的脾胃保养及饮食调治，认为“人至中年，肾气自衰，加之佚欲，便成虚损。兴阳补剂，服之则潮热不胜；专服滋降之药，虽暂得清爽，久则中气愈虚而无生化。所以只得于饮食上调节，戒一切煎炒炙煿、酒甜糟酱、燥热之物也。戒一切生冷时果时菜，忌伤脾也。能甘淡薄则五味之本，足以补五脏。”又如明著名养生家高谦《遵生八笺》中专撰《饮饌服食笺》：“首茶水，次粥糜，蔬菜，薄叙脯饌醇醴，面粉糕饼，果食之类，惟取实用，无事异常。若彼烹炙生灵，椒馨珍味，自有大官之饌，为天人之供，非我山人所宜，悉屏不录。其他仙经服饵，利益世人，历有成验诸方，制而用之有法，神而明之在人，择其可饵录之，以为却病延年之助。”由此可见，高氏重在收录民间养生服食饮饌诸方，专取其具有养生治身价值的方法录之。其中载汤类三十二种，粥类三十五种，果实粉面类十八种，脯胙类五十种，家蔬类六十四种，酿造类二十八种，野蕨类一百种，甜食类五十八种，法制药品类二十四种，等等。另如明代太医龚延贤在《寿世保元》一书中探讨了饮食养生的理论问题，如《饮食》篇中指出：“善养生者养内，不善养生者养外。养内者以恬脏腑，调顺血脉，使一身之流行冲和，百病不作；养外者恣口腹之欲，极滋味之美，穷饮食之味，虽肌体充腴，容色悦泽，而酷烈之气，内蚀脏腑，精神虚立，安能保全太和，以臻遐龄。”明清之际的《致富全书》专设《服食方》论服食养生之法，其中的芡实粥、蔓菁粥、甘蔗粥、沙谷米粥、山药粥、茶藨粥、匾豆粥、百合粥、茯苓粥等均是十分简易而又具良好养生效益的粥类食品。这方面更为突出的是清代曹庭栋的《养生随笔》，曹氏参阅数百种养生论

著，制定了近百种养生粥谱，从择米、择水、火候、食候，粥品养生功效无不详述备载。而清代另一文人顾仲则在《养小录》一书中着重研究各种菜肴与养生的关系。其书分三卷，上卷介绍饮、酱、饵各类品种，中卷介绍蔬菜、水果所作菜肴，下卷介绍鱼、蟹、禽、蛋、肉的烹饪技艺。其论曰：“饮食之人，大约有三：一曰铺饌之人，秉量甚宏，多多益善，不择精粗；二曰滋味之人，求工烹饪，博及珍奇，又兼好名，不惜多费，损人益人，或不暇计；三曰养生之人，务清务洁，务熟食，务调和，不侈费，不尚苛。食品本多，忌品不少，有条有节，有益无损，遵生颐养，以和于身，日用饮食，斯为尚矣。”很明显，他是赞同第三种饮食养生之人的。

总而言之，中国古代之饮食养生文化源远流长，积累了极为丰富的方法内容，堪称世界饮食文化中的珠宝奇葩。它对于无论是过去、现在和未来的人类发展均有巨大的实用价值和开发价值。应该说现代社会对这一宏大宝库的认识还是远远不够的。

从价值取向来说，中国饮食养生文化的目标追求是独特的，唯养生利生为务，而排斥那种专务朵颐之快的作法。由此而发展出了丰富的、具有独特养生功效的饮食文化——饮食养生文化。应该说：这种人类饮食的价值取向是值得肯定的，中国古代养生家们的辛勤探索是值得倾佩和赞赏的，而这一文化在当代是值得大力开发研究的。

从饮食养生文化结构而言，食养与食疗、药养与药疗是互相依赖、关系密切的两个层次。食与药很多情况下密不可分。从中医药学理论来看，每一种食物实际都具药性，而很多药物又都可作食物的代用品。中国古代养生家从一切食物的性能——气与味角度出发，将各种食物按一定规律方法合理调配，并将食与药有机配合，是十分科学的和有意义的。

如何研究、普及这些养生饮食以及将这些饮食养生原则方法推向社会乃至推向世界，是中国科学家的重要任务。

从中国饮食养生的主要原则来看，主要有两点，一是食饮有方，二是食饮有节。前者包括对饮食配伍、滋味、烹调等方面的方法要求和原则，是对食物要求而言，后者则是对人本身进食方法和要求而言。饮食有方，包括合理配伍（各种食物合理搭配）、五味调和、烹调得法、食宜清淡等原则。食饮有节，包括饮食有节制和节度，因时以食（食饮有规律）、因时调节（按四季气候变化而选择调配食物）、饮食禁忌，（如忌秽物、五味不调、食不专致等）、饮食所宜（如食宜专致，食宜畅情，食宜细嚼缓咽等）以及饭后保养（如饭后缓行，食后忌卧，饭后摩腹等），等等。这些都是几千年来聪慧的中国人对生活经验的总结。

天人合发 万化定基

——四时调摄与起居卫生

中国传统养生文化是中国古代思维的产物。它与建筑在西方分析哲学传统思维基础上的西方体育与卫生之道之间的显著差异在于，中国古代养生文化是建立在一套以“天人相应”为模式的、弥漫着系统思想和整体意识气氛的综合性思维基础之上。也就是说，中国古代思维模式更趋向将人置于天地自然宇宙这一大时空概念中去考虑，将人的生命存在融于宇宙自然之中，去参究，去发现，去领悟人的生命长存康乐之道，而不是将人与自然割裂、对立，加以解剖，以图精确解释自然与自我。

由此，自先秦伊始，中国古代那些热爱生命的养生家们便似乎不自觉地以一种宏观的、整体的、系统的角度来观察、探索自然与人的生命存在之间的关系。正如《吕氏春秋》所说：“人之与天地也同。万物之形虽异，其情一体也。故古之治身与天下者，必法天地也。”（《情欲》）然而，真正确立并奠定自然与人养生关系的还是那部流芳千古的《黄帝内经》。正是在那位不知疲倦而又忠厚的黄帝与聪慧而无所不知的岐伯促膝长谈间，说出了一番几千年后仍然余音绕梁的至理铭言：“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，故与万物浮沉于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万

物之始终也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。”

（《素问·四气调神大论》）。仿佛是觉得这段话说得有点啰嗦，怕黄帝年老耳背不好理解，耐心的歧伯便又在《灵枢》中以简捷的语言解释道：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视。”（《本神》）

自从歧伯向黄帝说出这一番话后，中国古代的养生家们便将自然界四时阴阳变化之道与养生之道有机结合起来，

“法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时”，以“益寿而有极时。”（《上古天真论》）从而产生出了中国养生文化独特的内容——四时调摄养生之法。它不是对具体养生术的研究，而是将多种养生方法同自然变化及人体阴阳变化结合起来进行分类，按自然界四时六气规律变化及受这一规律变化支配影响的人体生理活动规律来设计，选择不同的养生方法，制定不同的养生原则。

一、春季调摄：

“春日迟迟，卉木萋萋，仓庚喈喈，采繁祁祁。”（《诗·小雅·出车》）时在中春，阳和方起。此是发陈之际，“阳春布德泽，万物生光辉。”养生之道应与时动：“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。”（《素问·四气调神大论》）春际养生之道，重在养肝。照五行说，春属东方，五行归木，于脏为肝，于窍为目。

养生之法，一是吐纳养肝，于每日清晨，面东端坐，叩齿三通，闭气九息，深呼吸九次，吞气咽下，“以补肝脏

受损，以享青龙为荣。”二是采用六气吐纳法中的嘘法治肝：“以鼻渐渐引长气，以口嘘之。肝病用大嘘三十遍，以目睁起，以出肝邪气，去肝家邪热，亦去四肢壮热，眼昏，胥肉，赤红，风痒等症。数嘘之，绵绵相次，不绝为妙。疾平即止，不可过多为之，多则损肝气。病止又恐肝虚，当以嘘字作吸气之声以补之，使肝不虚，而他脏之邪不得以入也。”三是肝脏导引法：“治肝以两手相重，按肩上，徐徐缓换身，左右各三遍。又可正坐，两手相叉，翻复向胸三五遍。此能去肝家积聚风邪毒气，不令病作。一春早暮，须念念为之，不可懈惰，使一曝十寒，方有成效。”（以上均见《遵生八笺》）又有“灵剑子导引法”：春孟月一势：“以两手掩口，取热气津润摩面，上下三五十遍，令极热。食后为之，令人华彩，光泽不皱。行之三年，色如少艾，兼明目，散诸故疾。从肝脏中肩背行后，须引吸震方生气，以补肝脏，行入下元。凡行导引之法，皆闭气为之，勿得开口，以招外邪，入于肝脏。”二月养生有坐功二势：“正坐，两手相叉，争力为之，治肝中风。以叉手掩项后，使面仰视，使项与手争力，去热毒肩痛，目视不明，积风不散，元和心气，焚之令出散，调冲和之气，补肝下气海，添内珠尔。又一势：以两手相重，按脖拔去，左右极力，去腰肾风毒之气及胸膈，兼能明目。”三月补脾有坐功一势：左右作开弓势，去胸肋膈聚结风气，脾脏诸气，去来用力为之，凡一十四遍，闭口，使心随气到以散之。”（《遵生八笺》）除“灵剑子导引法”外，属于四季调摄之法的还有著名的陈希夷坐功。

春季饮食，“肝木味酸，木能胜土，土属脾主甘，当春之时，食味宜减酸益甘以养脾气”（邱处机《摄生消息论》）。又张元素《医学启源》说：“肝与胆互为表里，其经王于春，乃万物之始生也。”肝主怒，多怒则伤肝，因而

春日宜重精神调养，以肝胆之气条达舒畅为度，少怒平气，心胸开阔，使肝气舒畅，不使肝气郁结伤身。

二、夏季调摄：

“纷纷红紫已成尘，布谷声中夏令新。”（陆游《初夏绝句》）“夏三月，此为蕃秀，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，秋为痼瘕，奉收者少，冬至重病。”（《素问·四气调神大论》）夏属火，在人主心，故夏日宜养心气为主。

导引行气之法有心脏导引法：“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。去心胸邪诸疾，行之良久，闭目，三咽津，叩齿三通而止。”又有灵剑子补心脏坐功之法二种：“一势，正坐斜身，用力偏敌如排山势，极力为之，能去腰脊风冷，宣通五脏六腑，散脚气，补心益气。左右以此一势行之。二势，以一手按膝，一手向上，极力如托石，闭气行之，左右同行。去两胁间风毒，治心脏，通和血脉。”孟夏养心导引法又有陈希夷孟夏二气导引坐功图势。又按五行之分，夏六月为长夏，五行归土，在人主脾、肝、肾气微，而脾脏独旺。因而夏六月应以养脾为主。导引法有“灵剑子坐功法：“端身正坐，舒手指，直上反拘。三举，前屈，前后同行。至六月半后用之。去腰脊脚膝痹风，散膀胱邪热。”又有修养脾脏法：“当以夏季之月朔旦，并三季后十八日，正坐，中宫禁气五息，鸣天鼓二十四通。（注曰：鸣天鼓者，以两手抱胸后，由中食二指起复互换，各二十四下。）吸坤宫黄气入口，十二吞之，以补呼之损也。”又有“导引脾

脏法：“将一脚向前，一脚蹲踞，以两手向前伸压十五次，又跪坐，以两手据地回视，用力作虎视状，左右各十五次。能去脾家积聚风邪毒气，又能消食。另外还有六气治脾法：吐纳治脾脏用“呼”法，以鼻慢慢深呼吸后呼出。脾若有病，大呼三十遍，细呼十遍。呼时应撮口出气，不可开口。能去冷气，壮热，霍乱，宿食不化，偏疯麻痺，腹内结块等病症。（以上皆见于《遵生八笺》）

夏季的保养，也应以养心安神为主。邱处机指出：“故夏三月，欲安其神者，则含忠履孝，辅义安仁，安息火炽，澄和心神，外绝声色，内薄滋味，可以居高，朗环眺望，早卧早起，无厌于日，顺于正阳，以消暑气；逆之则肾心相争，火水相克，火病由此而作矣。”（《摄生消息论》）也就是说，安养心神包括对思想品质、道德伦理、声色滋味、起居卫生等方面一系列的要求。孙思邈《摄养论》认为，“四月，肝脏已病，心脏渐壮。宜增酸减苦，补肾助肝，调卫气。”“五月，肝脏气休，心正王。宜减酸增苦，益肝补肾。固密精气，卧起俱早。”“六月，肝气微，脾脏独王。宜减苦增咸，节约肥浓，补肝助肾，益筋骨。”并提出一系列禁忌事项。《遵生八笺》说：“是月宜饮乌梅酱，木瓜酱，梅酱，豆蔻汤以去渴。”

三、秋季调摄：

“袅袅兮秋风，洞庭波兮木叶下。”（屈原《九歌·湘夫人》）。秋为肃杀之季，阴气渐盛，阳气渐收，天高气急，景物萧条，“是处红衰翠减，冉冉物华休。”（《柳永·八声甘州》）人之身体保养也应随之奉收。“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，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，养收之道也。逆之则伤肺。”（《素问·四季调神大论》）秋属西方，五行归金，金主肃杀，在人主肺，因此养生应以安魂平肺为主。

导引行气有六气治肺法：“吐纳用咽，以鼻微长引气，以口咽之，勿使耳闻。皆先须调气令和，然后咽之。肺病甚，大咽三十遍，去肺家劳热，气壅咳嗽，皮肤燥养，疥癣恶疮，四肢劳烦，鼻塞，胸背疼痛，依法咽之，病去即止，过度则损。咽时用双手擎天为之，以导肺腑。”（《遵生八笺》）又有肺脏导引法：“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，去胸臆闭气风毒，为之良久，闭目叩齿而起。”

（同上）又有灵剑子导引法：以两手抱头项，宛转回旋，俯仰。去胁，肋，胸，背间风气，肺脏诸疾，宜通项脉。又法：以两手相叉，头上过去，左右伸曳之，十遍。去关节风气，治肺脏诸疾。又坐功法势：以两手拳脚胫下十余遍，闭气用力为之。此能开胸膈气，去胁中气，治肺脏诸疾。行完，叩齿三十六通以应之。又法：九月十二日巳后用，补脾。以两手相叉于头上，与手争力，左右同法行之。治脾脏四肢，去胁下积滞风气，使人能食。另外，还有陈希夷的秋季导引坐功。

秋季保养之法，应以平肺养肝为主。邱处机指出“秋三月，主肃杀。肺气旺、味属辛。金能克木，木属肝，肝主酸。当秋之时，饮食之味宜减辛增酸，以养肝气。肺盛，则用咽以泄之。立秋以后，稍宜和平将摄。”（《摄生消息论》）孙思邈也曾指出：“七月，肝心少气，肺脏独王。宜安宁情性，增咸减辛，助气补筋，以养脾胃。无冒极热，勿恣凉冷，无发大汗，勿食茱萸，令人气壅。勿食猪肉，损人神气。八月，心脏气微，肺金用事。宜减苦增辛，助筋补

血，以养心肝。无犯邪风，令人骨肉生疮，以为疔痢。……九月，阳气已衰，阴气大盛。暴风数起，切忌贼邪之风。宜减苦增咸，补肝益肾，助脾资胃。勿冒风霜，无恣醉饱。无食莼菜，有虫不见。勿食姜蒜，损人神气。勿食经霜生菜及瓜，令人心痛。”（《摄生论》）《养生论》说：“秋初夏末，热气酷盛，不可脱衣裸体，贪取风凉。五脏俞穴皆会于背，或令人扇，洞夜露手足，此中风之源也。若觉有疾，便宜服八味地黄丸，大能补理脏腑，御邪。”

四、冬季调摄：

“北风其凉，雨雪其雱”（《诗·邶·北风》）“寒风摧树木，严霜结庭兰。”（《古诗为焦仲卿妻作》）冬季万物潜藏闭伏，阳伏于下，阴气最旺。昆虫蛰伏，草木枯凋，水冰地冻。人之养生亦应顺阳气闭藏：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳。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，使气报夺。此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾。”（《素问·四季调神大论》）冬属北方，五行归水，水主闭藏，在人主肾。因而冬季养生以固精养肾为主。

中国传统养生学对养肾非常重视，视为人生之本，如树之有根，是生气之府，死气之庐。冬日人之元阳之气易伤难养，故养肾极为重要。导引行气法有六气治肾法：治肾脏吐纳用吹法，以鼻渐长引气，以口吹之。肾病，用大吹三十遍，细吹十遍，能除肾家一切冷气、腰疼、膝冷沉重，久立不得，阳道衰弱，耳内虫鸣及口内生疮。更有烦热，悉能去之。数数吹去，相继勿绝。疾瘥乃止，过多则损。又有肾脏导引法：可正坐，以两手耸托，引右胁三五度，又将手返著膝挽肘，左右同。换身三五度，以足前后踏，左右各数十

度，能去腰肾风邪积聚。又有灵剑子导引法：以两手相叉，一脚踏之，去腰脚拘束，肾气冷痹，膝中痛诸疾。又法：正坐，伸手指缓拘脚指五七度，治脚气诸风注气，肾脏诸毒气，远行脚痛不安，并可治之，常行最妙。又法：以一手托膝，反折，一手抱头，前后左右为之，凡三五度。去骨节间风，宣通血脉，膀胱，肾脏之疾。又法：以两手耸上，极力三五遍，去脾脏诸疾。除灵剑子导引法外，冬季导引还有陈希夷导引坐功。

冬季保养之法，宜以养肾补心为要。孙思邈指出：“十月，心肺气弱，肾气强盛。宜减辛苦，以养肾脏。无伤筋骨，勿泄皮肤。……十一月，肾脏正王，心肺衰微。宜增苦味，绝咸，补理肺肾，勿炙腹背，勿暴温暖，慎避贼邪之风；犯之，令人面肿，腰脊强痛。……十二月，土当王，水气不行。宜减甘增苦，补心助肺，调理肾脏。勿冒霜露，勿泄津液及汗。”（《保生铭》）元邱处机说“斯时伏阳在内，有疾宜吐，心膈多热，所忌发汗，恐泄阳气故也。……饮食之味，宜减酸增苦以养心气。冬月肾水味咸，恐水克火，心受病耳，故宜养心。宜居处密室，温暖衣衾，调其饮食，适其寒温，不可冒触寒风。”（《摄生消息论》）宋代养生家姚称在《摄生月令》一书中也说：“孟冬，谓之闭藏。水冻地坼。……勿犯冰冻，温养神气。……仲冬，是月也，寒气方盛，勿伤冰冻，勿以炎火炙腹背，无食培肉，宜减咸增苦，以助其神气，无发蛰藏，顺天之道。……是月肾脏正王，心肺衰，宜助肺安神，补理脾胃，无乖其时。季冬，是月也，天地闭寒，阳潜闭塞，阳潜阴施，万物伏藏，去冻就温。勿泄皮肤大汗，以助胃气，勿甚温暖，勿犯大雪……是月肺脏气微，肾脏方王，可减咸增苦，以养神气。宜小宜不宜全补。是月众阳俱息，水气独行。慎风邪，勿伤筋骨，勿

针刺，以其血涩，津液不行。”

按春夏秋冬四季天地自然气候来设计，选择和实践养生，确乎为世界文化史上一大奇观。俯瞰世界文化，还很难找到象中国古代养生这样体系精严，系统完整的，充满辩证法的卫生健身体系。它只能是中国古代哲学思维、自然观、天人观、人体观的产物。它所体现的，是“宇宙在乎手、万化生乎身”（《阴符经》）的中国古代文化精神和思维模式，它所依据的，是“夫五运阴阳者，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”这样一套理论架构，它所实践的，是综合道德修养、体育运动、保健卫生等为一体的全面的养生体系，并根据不同的季节情况和自然条件设计、采取不同的养生手段和方法。这一切，都构成了中国古代养生文化有别于世界其它体育卫生文化的，堪称辉煌的特征和模式。