

《养性延命录》对导引术的贡献*

伏敏睿¹, 田思玮², 代金刚²

1. 中国中医科学院望京医院, 北京 100102; 2. 中国中医科学院医学实验中心, 中医药防治
重大疾病基础研究北京重点实验室, 北京 100700

摘要:《养性延命录》由南朝士族陶弘景所著, 取材浩繁, 引用《大有经》《小有经》《服气经》《黄庭经》《道德经》等三十余部古籍, 所载六字诀呼吸吐纳术、“五禽戏”练法等养生思想和锻炼方法, 得到了历代医家认可, 成为导引术中的经典功法。书中记述了与导引术相关的大量原文, 保存了不少汉魏晋时期重要思想资料, 使诸多古代养生法的内容得以窥其原貌, 避免湮没。书中记载了二十余种切实可行的导引方式, 如五禽戏、六字诀呼吸吐纳法等, 对后世有重要影响。陶弘景的养生思想中, 不仅强调养神, “形”的习练同样重要, 人作为自然界万物之一, 有气机的升降出入, 形就是其外在形式, “形”具则“神”兼修, 因此应形神兼修。该书中形神兼修、服气调息、导引按摩、房中术等实用性和实践性较强的养生方法, 使养生理论和体系走向系统和成熟。

关键词:《养性延命录》; 陶弘景; 导引术; 五禽戏; 六字诀

DOI:10.16367/j.issn.1003-5028.2023.06.0174

中图分类号:R212 **文献标志码:**A **文章编号:**1003-5028(2023)06-0860-04

An Analysis of the Value of *The Record of Nourishing Constitution and Prolonging Life*

FU Min-rui¹, TIAN Si-wei², DAI Jin-gang²

1. Wangjing Hospital of China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing, China, 100102; 2. Experimental
Research Center, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing Key Laboratory of Basic
Research on Prevention and Treatment of Major Diseases, Beijing, China, 100700

Abstract: *The Record of Nourishing Constitution and Prolonging Life* was written by Tao Hong-jing, a scholar of the Southern Dynasty. It draws extensively on materials, discusses meticulously, and fully draws on previous experiences. It cites more than 30 ancient books such as *Da You Jing*, *Xiao You Jing*, *Fu Qi Jing*, *Huang Ting Jing*, and *Tao Te Ching*. It contains a six-character-formula breathing and breathing technique, as well as five fauna-mimic frolics and other health preservation ideas and exercise methods, which have been recognized by medical practitioners throughout history and have become a classic skill in conducting exercise techniques. The work records a large number of original texts related to conducting exercise techniques and preserves many important ideological materials from the Han, Wei, and Jin dynasties, allowing the content of many ancient health preservation methods to still be seen in their original form and avoid being forgotten. It records more than 20 feasible conducting exercise methods, such as five fauna-mimic frolics, six-character formulas, etc. which have a significant impact on later generations. In Tao Hong-jing's health preservation ideology, not only did he emphasize the cultivation of the mind, but also the practice of "form" which is equally important. As one kind of natural creatures, humans have the ascending and descending of *qi* movement, and form is their main external form. "Form" is the basis of spirit, so both should be cultivated. The practical health preservation theories in this book, such as the cultivation of both form and spirit, the regulation of *qi* and breath, conducting exercise, massage, and technique of

* **基金项目:** 北京自然科学基金项目(7232308); 中国中医科学院科技创新工程项目资助项目(CI2021A00205); 中国民族医药学会科研项目资助项目(2020ZY331-740101)

sexual intercourse, have made the theory and system in the field of health preservation more systematic and mature.

Keywords: *The Record of Nourishing Constitution and Prolonging Life*; Tao Hong-jing; conducting exercise technique; five fauna-mimic frolics; six-character formula

《养性延命录》由南朝梁代医药学家、养生家陶弘景撰写,是我国现存第一部养生学专著^[1],陶弘景在南北朝前各位医学家所著养生资料的基础上,将自己的医学知识和养生思想融入该书,以“庶补助于有缘,冀凭以济物耳。”书中的天人合一养生思想,在健康中国大背景下,有利于推广规范科学的养生方法^[2]。

1 《养性延命录》作者及成书介绍

《养性延命录》由南朝士族陶弘景所著。陶弘景为道教上清派第九代宗师,一生博通经史,著作颇丰。《养性延命录》成书于魏晋南北朝年间,正值中国历史上政权更迭迅速,战火不断的分裂动荡时期,人民生存环境恶劣^[3],追求延寿养生的愿望更高。在此时代背景下,嵇康《养生论》、葛洪《抱朴子》和陶弘景《养性延命录》等经典养生学著作先后问世。《养性延命录》在前人经验基础上,结合作者陶弘景丰富的养生学理论而成^[4]。本书共分两卷、六篇,具体见表 1。

表 1 《养性延命录》内容

六篇	内容
《教诫篇》	阐述养生理论,总论养生的必要性
《食诫篇》	饮食养生
《杂诫忌让害祈善篇》	日常起居养生
《服气疗病篇》	行气疗病
《导引按摩篇》	导引按摩术
《御女损益篇》	房中术

本书最先规范了“五禽戏”的具体练法^[5],首次阐述六字诀吐纳法的医疗作用,提出了二十余种基本导引方法,形成较为系统的养生保健体系,是后世医学家养生思想的源泉之一。

2 《养性延命录》对导引术的贡献

2.1 取材浩繁 《养性延命录》取材浩繁,论述精当,陶弘景充分借鉴前人经验,引用《大有经》《小有经》《服气经》《黄庭经》《道德经》^[6]等三十余部古籍,也吸取了清静无为的道家思想^[7-8],著得此作,本书所载六字诀呼吸吐纳术、“五禽戏”练法等养生

思想和锻炼方法,得到了历代医家认可,成为导引术中的经典功法。唐《千金要方》、宋《圣济总录》、明《修龄要旨》等均记载和发挥六字诀呼吸吐纳法,丰富了六字诀的内容^[9];唐司马承祯《修真精义杂论》、北宋张君房《云笈七签》对“五禽戏”内容有载录和补充^[10],柳宗元《从崔中丞过卢少府郊居》更是记载“闻道偏为五禽戏,出门鸥鸟更相亲”的诗句,体现了本书对后世的影响^[11]。在历史文献上,《养性延命录》为北宋张君房《云笈七签》所重视,独占“杂修摄”部三十二卷一整卷,不与其他道书混杂^[12]。南宋《通志》及《宋史》均收录了这部道书。明正统年间,《养性延命录》再次被编入张宇清、邵以正续编的《正统道藏》洞神部方法类,成为历代养生著作的不可或缺的参考书籍。发展至今,五禽戏和六字诀成为了国家体育总局健身气功的锻炼功法之一,正本清源,有利于导引术现代化研究,促进其科学规范化,对现今人民群众科学养生具有指导意义。

2.2 辑录诸多古代文献 《养性延命录》引用医家专书颇丰,陶弘景记述了其中导引术相关的大量原文,如魏晋张湛《养生要集》、《导引经》狼踞、鸱顾、顿踵、叉手、伸足等操练动功,及《老君尹氏内解》一系列导引方法。其中许多历史书籍已无原本留世,《养性延命录》的记载保存了不少汉魏晋时期重要思想资料,使诸多古养生法的内容仍得以窥其原貌,避免湮没。这些宝贵的文献资料为后人的研究提供了重要依据,对中医导引术亦起到了承上启下的作用,在导引术发展史上有重要参考价值。

2.3 记录导引技术 《养性延命录》第五篇开篇即记录导引术,包括肢体导引、呼吸吐纳导引、自身按摩导引等。导引是具有中医特色的非药物疗法,强调肢体运动、呼吸吐纳、意念调控^[13]的和谐统一,其作用包含预防疾病、治疗疾病、病后康复及养生等^[14]。现代研究表明,导引术可用于癌症、腰椎间盘突出症、眼病、亚健康等疾病的预防与治疗中^[15-16]。

2.3.1 首次提出五禽戏练法 五禽戏由东汉医学

家华佗创编,华佗死后,其具体练法失传。西晋陈寿《三国志·魏书》“吾有一术,名五禽之戏……耳目聪明,齿牙完坚”是现存最早记载五禽戏的文献,然而陈寿书中仅载有五禽戏的来源和习练效果,并未阐述五禽戏的具体练法。东晋葛洪《抱朴子》对五禽戏也有记述,但不确定是否与陈寿所载一致,陶弘景《养性延命录》前段所载与陈寿所言基本一致,见表 2。

表 2 陈寿、陶弘景所载五禽戏前段描述

描述	陈寿	陶弘景
仙者	古之仙者为导引之事	古之仙者及汉时有道士 君倩为导引之术
名称	五禽之戏	五禽戏
功效	并利蹄足	兼利蹄足
导引	以当导引	以常导引

而后段则详细记载了五禽戏的练法:“虎戏者,四肢距地……缩伸二臂各七也。”填补了其时五禽戏练法的空白,现今能见到的诸多五禽戏版本,如《太上老君养生诀》版、《云笈七签》版、明《赤凤髓》版、当代体育总局版等,在一定程度上均受到陶弘景的影响。

陶弘景的五禽戏动作确有“亦以除疾,兼利手足”之功效,“攀物自悬,伸缩身体”对脊柱有保健作用^[16];“翘一足,伸两臂,扬眉用力”对腰腹肌群有锻炼作用。“鹿戏”中的“引项反顾”可锻炼颈部^[17]。历代医家多认为,五禽戏与五脏对应^[18],虎戏舒肝、鹿戏补肾、熊戏调脾胃、猿戏养心、鸟戏宽肺。五禽戏强度适中,动作舒展,练习过程中强调形、神、意、行的协调配合,经常练习则经络调和,五脏受益^[19-23]。

2.3.2 阐述六字诀呼吸吐纳法 六字诀是呼吸吐纳法的一种,通过嘘—呵—呼—咽—吹—嘻的练习,达到调整脏腑气机及养生的目的。陶弘景在《养性延命录》中最早记载六字诀的操作方法:“纳气有一,吐气有六……谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽……”“心脏病者,体有冷热,吹呼二气出之……肝脏病者,眼疼愁忧不乐,呵气出之”。

六字诀的锻炼方法一直处于不断完善发展中,《养性延命录》首倡“吹、呼、唏、呵、嘘、咽”之呼吸口型,唐代孙思邈《备急千金要方》提倡“大呼结合细呼”,对六字诀锻炼方法进一步发挥;唐胡愔《黄庭

内景五脏六腑补泻图》将原本的“肝呵、心呼、脾唏、肺嘘、肾咽”改为“肝嘘、心呵、脾呼、肺咽、肾吹”,这一改动延续至今,并成为现在通用版本,并增胆“嘻”之法;明代高濂《遵生八笺校注·延年去病笺》载:“春嘘明目木扶肝,夏至呵心火自闲……其功尤胜保神丹。”将六字诀与四季养生、五行相生结合;明代以后,六字诀开始有了专门的肢体导引动作,《祛病延年六字诀》载:“肝若嘘时目睁睛,肺知咽气手双擎……三焦客热卧嘻宁。”使六字诀拥有独立的导引法。六字诀发展至今,流传的版本与陶弘景所提的最早版本已经有所不同,从单纯的呼吸吐纳法,逐渐演变成结合五行、四季养生的独特养生之道^[24]。六字诀以整体观为基础,以健身为本质,以调心为根本,可用于多种疾病的预防和调养中^[25-28]。

3 小结

陶弘景认为,形神是有机统一的整体,“生者神之本,形者神之具”,提出形神兼修、不可偏废的养生原则,作者又引《道机》所言:“人生而命有长短者,非自然也,皆由将身不谨,饮食过差……故不终其寿。”陶弘景注重养形,“形”具则“神”兼修。成书于动荡时期的《养性延命录》,充分吸取《黄帝内经》以来的养生经验,也结合了陶弘景独特的养生实践和理论,使养生理论和体系走向系统和成熟。

参考文献:

[1] 温蕊嘉.《养性延命录》中养生理论研究[D]. 哈尔滨:黑龙江中医药大学,2019.

[2] 梁润英,谷丰娇.《养性延命录》中摄生思想浅谈[J]. 光明中医,2017,32(9):1223-1224.

[3] 张丽峰. 两晋南北朝战争初探[D]. 济南:山东大学,2016.

[4] 刘永霞. 陶弘景研究[D]. 成都:四川大学,2006.

[5] 蒋旭民,郭家杞,戚圆圆,等. 从现代几种常见导引术对比研究看导引术传承创新[J]. 时珍国医国药,2022,33(2):444-446.

[6] 曹霄翔,薛芳芸,许馨. 陶弘景《养性延命录》之养生观探究[J]. 山西中医药大学学报,2022,23(2):79-82.

[7] 杨新科.《养性延命录》之“五禽戏”本义考辨[J]. 宗教学研究,2021,26(3):36-42.

[8] 丁省伟,储志东,范铜钢. “五禽戏”养生文化的历史流变及生命内涵[J]. 武汉体育学院学报,2021,55(8):65-70.

[9] 张溪,何敏仪. 中医传统养生功法的中医古籍研究[J]. 按摩与

康复医学,2021,12(17):51-54.

[10] 张雪亮,邱琦,黄彩妮,等. 传统气功中的仿生类导引探析[J]. 按摩与康复医学,2021,12(21):95-97.

[11] 丁省伟,储志东,范铜钢. “五禽戏”养生文化的历史流变及生命内涵[J]. 武汉体育学院学报,2021,55(8):65-70.

[12] 曹改梅.《养性延命录》中养生理论研究[D]. 太原:山西大学,2018.

[13] 代金刚,田思玮,曹洪欣,等.《诸病源候论》对中医导引学发展的贡献[J]. 中医杂志,2020,61(10):917-920.

[14] 赵丹,段逸山,王兴伊. 中医导引历史发展概要[J]. 中华中医药杂志,2020,35(8):3811-3814.

[15] HE L,WANG C,HU L,et al. Impacts of mild moxibustion on immune indices and nailfold microcirculation in the subhealthy group[J]. Zhongguo Zhen Jiu,2017,37(2):115-119.

[16] 矫俊东,邢杰,闫雪. 中医导引干预腰椎间盘突出症的临床应用概况[J]. 吉林中医药,2021,41(1):123-126.

[17] 李丹玉,代金刚,莫雅婷,等. 中医导引术在眼病方面的治疗进展[J]. 中国中医眼科杂志,2021,31(5):358-361.

[18] 张琳,魏玉龙. 五禽戏国内外临床研究进展[J]. 按摩与康复医学,2019,10(23):24-27,32.

[19] 张娟. 亳州五禽戏理论渊源及发展现状调研[D]. 芜湖:安徽师范大学,2017.

[20] 曹奔,郭光昕,朱清广,等. 导引功法防治腰椎间盘突出症研究进展[J]. 世界中医药,2021,16(10):1633-1637.

[21] 钟霞,焦华琛,李运伦,等. 中医心脏运动康复研究进展[J]. 山东中医杂志,2019,38(12):1188-1192.

[22] 叶青,周亚东. 华佗五禽戏养生机理[J]. 辽宁中医药大学学报,2018,20(4):121-123.

[23] 李非,李丽,许强强,等. 五禽戏联合悬吊循经弹拨技术治疗腰椎间盘突出症临床观察[J]. 风湿病与关节炎,2017,6(10):27-30.

[24] 王宇新. 六字诀运动养生文化的源流、价值以及推广路径研究[D]. 南京:南京师范大学,2019.

[25] 樊旭,王明伟,谷峰,等.《养性延命录》之学术思想研究[J]. 中华中医药学刊,2015,33(4):837-839.

[26] 林晓婷,邓丽金,黄惠榕,等. “呼”字诀训练对新型冠状病毒性肺炎消化功能的影响[J]. 福建中医药,2021,52(3):54-56.

[27] 张鸿鑫. 六字诀对缺血性脑卒中偏瘫患者肺功能的影响[D]. 福州:福建中医药大学,2020.

[28] 高瑾. 六字诀对抑郁症患者抑郁、焦虑情绪的影响[D]. 福州:福建中医药大学,2020.

收稿日期:2023-01-06

作者简介:伏敏睿(1998-),男,云南曲靖人,硕士研究生。

通信作者:代金刚,E-mail:zhongyidai@163.com

(编辑:刘华)