

前 言

人类对自身的认识和修炼，是人类得以生存和发展的决定性因素之一。自有人类以来尽管生活条件千差万别，但“无不知自卫其生者”。我国上古先民，由于生活条件恶劣，而得一种筋骨萎缩、腿脚发肿活动不灵的疾病，于是有人便创造一种类似舞蹈的锻炼身体方法，“教人引舞以利导之”，这便是后来称之为“导引”的由来。

导引，自上古先民创造出来以后，数千年来一直在流传和发展着，成为中华民族特有的一种传统健身法。它在历史上，不仅对中华民族的保健和繁衍起着积极作用，而且早已传至国外，丰富了现代养生学和卫生学的内容。英国著名科学史专家李约瑟博士在其巨著《中国科技史》中写道：“值得注意的是18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。”他所说的“治疗体操”，就是我国古代养生文献中所说的“导引”。因此，发掘和探讨我国古代导引健身法，不仅是继承和弘扬中华传统养生文化，建设具有中国文化特色的养生学和卫生学之所需，也是进行世界体育文化交流之所需。

值此古老的中华民族重新崛起之时，笔者从上述所需出发，在原先研究的基础上撰成此书，以表生逢盛世之忱。此书虽然是以先前的研究为基础，但着眼点不在研究和探讨，而在发掘和介绍，使作为中华博大精深的养生文化的一个重要组成部分的导引健身法，及其得以发挥作用的相关因素，能较为充分地呈现出来。基于此，本书以史、理、法为线索，构成史、理、法兼容并包，以法为主的内容体系。

史，指导引健身法的历史演进及其背景——养生文化的发展，使读者了解导引健身法的发展进程及其民族文化背景。这在第一章和第五章中列有专题介绍，即“导引健身法的源流”和“养生文化发展”。此外，在每种导引术和养生方法中都对其来龙去脉有所说明，读者可以从中学到健身养生史的知识，提高健身养生的历史修养。

理，导引健身法所依据和遵循的原理、原则，亦即中国古代养生文献中常说的“养生之道”，使读者了解导引健身法的底蕴。中国传统导引健身法之所以数千年来生生不已，受到中国各族人民乃至世界人民的重视，被称之为神奇的“中国功夫”、“东方健身术”，其神奇之所在就是这个“理”。本书第一章中“导引健身法的底蕴”，对此作了扼要的介绍；并在其它章节中对有关方法和术式的原理、原则作了较为深入的解说。读者通过学习，可以增进自己的健身养生知识，提高健身养生的理论修养。

法，导引健身法的法，即导引健身法的具体术式和传统养生方法，这是本书的重点，以应实施全民健身计划的需要，特别是老年颐养天年，健康长寿的需要。本书将历史上流传下来的各种导引功法，按其主要作用分为三大类：祛病导引、补益导引、健身导引，对此各以专章介绍。此外，为了不致孤立地对待这些导引功法，本书特辟专章介绍传统养生方法，并对千百年来传颂不绝的《唐宋卫生歌》作了解说。读者不仅可以从中了解我国古人在健身养生方法上诸多杰出的创造和实践经验，而且可以从中选择适合自身修炼的方法，丰富和提高自己健身养生的方法修养。

本书史、理、法兼容并包，以法为主，使它的内容具有科学性、知识性和实践性的特点。其科学性，主要体现在对其内容取其精华，去其糟粕。我们都知道，我国古代的养生文献多

出自道家和道教，或者受到它的影响，不可避免地渗入神学因素。正如我国当代著名道教研究学者王明所指出的：本来古代原始自然科学和神学往往杂糅在一起，炼丹术同神仙思想混杂着，原始医学同巫术也是糅合不分，科学被深深地禁锢在神学之中。我们应当从宗教与科学的糅合体中剔除其糟粕，吸取其菁华。（王明著：《抱朴子内篇校释·序言》）这也就是本书选择和解说所持的基本观点和方法。应当指出，能够得以流传的传统健身法和养生法，已经经过了历史上有眼力的学者的筛选。陶弘景在《养性延命录·自序》中就确定他的选择标准，“但有益于养生，乃无损于后患”。高濂《遵生八笺》的选择标准更进了一步，他说，凡“信怪诞不经之条”，“悉删去而不存”；凡“能御灾防患之术”，“并增入而不置”。当然，今天继承历史上健身养生文化遗产，特别是应用方法方面的遗产，当有更高的要求，不能照搬，要用现代的科学观点和方法，去粗取精，并通过尝试予以检验和发展。

知识性，主要体现在阐述导引健身和养生的“肇端成变之迹”，“迁流递演之因”，以及对学理及有关术语的解说上。由于本书是介绍传统健身法，而传统健身法又都非一朝一夕形成的，它必然要经历若干时空历程，打上古典的印记，对于今人来说，无论是表达它的内容的语言文字，还是蕴涵它的内容的形式，要对它有个较好的了解和掌握，直至运用，都有一定的难度，这就需要进行解说。在我国历史上，自汉代以来，就一直有一批学者研究古文经籍，号称“训诂学派”，亦称“古文经学学派”，对古籍的整理和古代语言文字的研究做出了贡献，对于今人继承和弘扬我国传统文化产生着深远的影响。我国传统健身法的研究和吸取，也必须进行这一步，否则无从吸取。本书对于古代养生文献中所保存下来的导引健身法，不是如今天某些人所作的那样，望文生义，随意而解，而是采取先列出

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>