

延壽之方·端坐亦可動——明代文人周履靖《赤鳳髓》與坐式「八段錦」

許媛婷

《赤鳳髓》三卷收錄於明人周履靖（1542-1632）所編《夷門廣牘》之中，為其編輯整理的一部養生指南。

由於周履靖稱其自幼體弱多病，族中長輩用盡食補、藥補為其補身，皆不見療效，於是周氏改以採山尋谷以蒐羅百歲逸老壽者的去病延年之術，並參酌其他像是南北朝陶弘景《養性延命錄》、南宋河濱丈人《攝生要義》等多種醫學古籍分門別類彙整而成。

本書取名《赤鳳髓》，或有借用唐代仙人呂洞賓採道教煉丹「火取南方赤鳳髓」句，比喻本書如同鳳凰之血髓般珍貴稀罕。其中收錄於首卷的「八段

錦導引訣」，錄自元初《修身十書·雜著捷徑》「鍾離八段錦法」，先歌訣，後繪坐式八段錦圖。



坐式八段錦有文八段之稱，有別於現代人常見的立式八段錦。雖同為如集錦般連續的八段動作，然採坐姿之意，則有著重於吐納行氣、靜動揉合的導引方法，而運用肢體動作配合呼吸節奏，使氣血得以通行全身，氣不滯則百病不生。

端坐亦可微伸展、輕運動，且讓我們向古人取法養生延壽的小祕方吧！

作者任職於本院圖書文獻處