

传延五千年的中华文明精粹

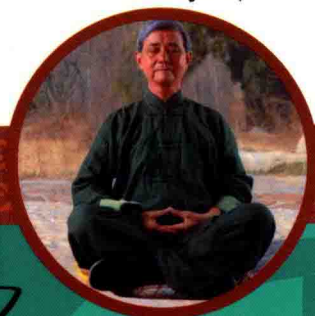
平衡阴阳、调和气血、疏通经络、强筋健骨、祛病延年
图解古代人体复原工程，诠释适合现代人习练的养生绝学
行气、导引、经络、动静相宜，道法自然

出自《云笈七签》《遵生八笺》《修龄要旨》
《导引图》《万寿仙书》等古籍精要

重在养生，治疗未病 浅显易学，功效卓著



Traditional Chinese
Health Preserving Arts



中华传世养生功

叁

【民间
养生功集锦】

程克锦 主编

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



扫二维码 看在线视频

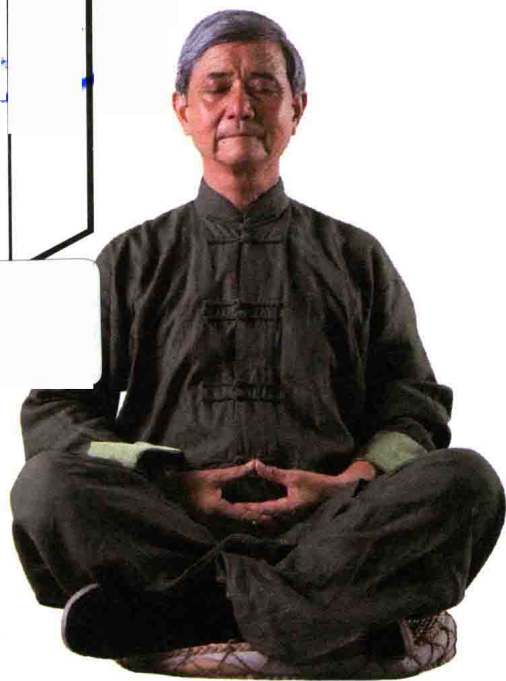
中华传世养生功

叁

民间养生功集锦

图解古代人体复原工程，诠释适合现代人习练的养生绝学

行气、引导、经络，动静相宜，道法自然



程克锦 主编



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

民间养生功集锦 / 程克锦主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.8

(中华传世养生功: 3)

ISBN 978-7-5381-9233-9

I. ①民… II. ①程… III. ①武术—养生(中医)—中国 IV. ①G852 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 098515 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 230mm

印 张: 8

字 数: 256 千字

出版时间: 2015 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 卢山秀 邓文军 中映良品

封面设计: 中映良品

版式设计: 中映良品

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-9233-9

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

目录 · CONTENTS

一	明 · 王子乔八神导引法 ——治百病之动功功法	1
二	胎息法 ——养神益气之呼吸修炼法	10
三	彭祖谷仙卧引法 ——仰卧于床，意念引气	13
四	延年九转摩腹法 ——自摩腹祛病强身	16
五	吐纳导引功 ——清朝陈家门气功	22
六	玉蟾吸真功 ——修身祛病，减肥轻身导引术	26

七

站桩功

——外静内动之养生基本功法.....29

八

女子五禽戏

——女性专修养生术.....31

九

清·养生气功导引图

——对症而动之导引锻炼法.....34

十

明·诸仙导引图

——按病症开列导引处方.....47

十一

导引养生百法图

——身体各部位的锻炼功法.....71

十二

太极养生回春功

——帝王“回春”妙法.....107

王子乔八神导引法

治百病之动功功法

明王子乔八神导引法是一套结合呼吸吐纳的动功功法，“八神导引”是此法的精华所在。所谓“八神”，指的是心、肝、脾、肺、肾、胆、胃、小肠。

王子乔八神导引法又名治万病坐功诀，最早见于《神仙食气金柜妙录》，《云笈七签》中“杂修摄”部也载录，明代高濂《遵生八笺》转载时，又将其名为“治万病坐功诀”。虽名坐功，却有1/3以上功法为非坐式，且治万病只是表示治病范围广泛，并不是实指。

这套功法共三十三节，各节姿势不一，有站、坐、卧三类。各节分治不同疾病，每节动作、所治病证都十分清楚，适宜外感病、功能性疾病患者习练。此外，节与节之间彼此无关联，适宜针对病证选择习练。



练功姿势：取仰卧式时，枕头的高低视病位而定：病在喉头、胸中者，枕高7寸（约23厘米）；病在心下者，枕高4寸（约13厘米）；病在脐下者，不用枕头。

呼吸方法：此功法几乎每一节都有机结合呼吸吐纳，根据呼吸方式的不同，主要分为五种：

①鼻吸鼻呼法；②鼻吸口呼法；③口吸鼻呼法；④咽气法，以鼻吸气至口腔满，如吞咽食物般咽入腹中；⑤闭息法，以鼻缓缓吸气至满后闭气不息，闭气至极则以口慢慢吐气。

练习要点：练功时，均须解衣散发，摒除杂念。动作应轻松自然，幅度宜由小渐大，不可超负荷操练，心脏病患者尤须注意。凡需闭气各节，一般不宜饱食即练，至少在饭后一小时才可练，高血压、青光眼、脑动脉硬化患者尤须谨慎。

具体功法与疾病对治：



图1

第一式

平坐式，闭上眼睛，伸直腰部和腿脚，手臂伸直，两手按在地上，用咽气法呼吸数十次（图1）。

针对疾病：治胸中、肺中痛属虚证者。



图2

第二式

盘腿坐，腰背挺直，闭上眼睛，以闭息法呼吸，头部带动脖颈前后摆头，做30次（图2）。

针对疾病：治眩晕虚证。



图3



图4

第三式

向左胁侧卧，眼睛睁开，以鼻吸口呼法呼吸数十次。

针对疾病：治心下痞闷结气。

第四式

盘腿坐，腰背挺直，先以鼻子尽量吸气，再将左手拇指和食指捏住鼻子进行闭气，闭气时间可以尽量长一些，可多做几次，直到闭气时出汗为止（图3）。

针对疾病：治伤寒头痛、目昏多泪、鼻息肉、功能性耳聋等。

第五式

吃完饭后，仰卧在床上，以咽气法呼吸数十次，至症状缓解为止。

针对疾病：治腹痛、干呕、寒证。

第六式

向右侧卧，以鼻吸口呼法呼吸数十次，然后两手相互摩擦发热后轻轻摩擦腹部，使存留在肋肋的闷气往下排出，闭息7次（图4）。

针对疾病：治两胁皮肤痛闷。

第七式

盘腿坐，腰背挺直，两手臂伸直向上举，掌心朝天，指尖向后，闭息7次（图5）。

针对疾病：治肋下积聚。



图5

第八式

两腿站立伸直，上身俯卧于床或桌椅，不用枕头，鼻吸鼻呼约16次。鼻息要做得尽可能地微细，以至鼻孔中感觉不到有气息出入。

针对疾病：治身热背痛。

第九式

盘腿坐，腰背挺直，左手掌心朝天往上举，指尖朝后，右手掌心向下按，指尖朝前。左右换手交替进行数次（图6）。

针对疾病：治两臂及背痛。



图6

第十式

屈膝端坐，两手十指交叉抱住膝部，先吸气至满后，再闭气于腹部，使腹部鼓起，闭气至极点时再吐气，共闭息14~21次（图7）。

针对疾病：抗衰老。



图7

第十一式

盘腿坐，闭上眼睛，伸展腰部向身体左侧倾斜，然后再向右侧倾斜，左右交替做，闭息7次（图8）。

针对疾病：治头风。



图8

第十二式

盘腿坐，腰背挺直，以鼻呼吸数十次，至大便通畅为宜，如大便不通则再以这样的方法做。

针对疾病：治脘腹胀满或中寒。



图9

第十三式

盘腿坐，腰背挺直，一手如握弓，一手如拉弦，做拉弓射箭状，左右手交替。可经常做（图9）。

针对疾病：治四肢无力、背脊拘紧。



图10

第十四式

盘腿坐，腰背挺直，右手掌心朝天向上举，指尖向后，左手撑附在左肋部，闭息7次（图10）。

针对疾病：治胃寒、消化不良。

第十五式

盘腿坐，腰背挺直，左手掌心朝天向上举，指尖向后，右手撑附在右肋部，闭息7次。

针对疾病：治疗血结气等。

第十六式

站姿，两臂伸直，手掌后按，两指尖朝后向，仰头，用口吸气，吸满而咽气，做数十次（图11）。

针对疾病：治发热、身中伤、死肌。

第十七式

仰卧，伸展手脚，闭息7次，并摇动双足30次。

针对疾病：治胸中寒、周身痹痛、咳逆。

第十八式

仰卧，伸展腰部，膝关节弯曲向两侧展开，两脚掌相对，两手各挽同侧脚踝往会阴部拉，闭息7次（图12）。

针对疾病：治风湿病发热、两腿疼痛、活动不便。

第十九式

坐或立式，双手抱住后脑勺，上半身向前俯接着向右向后再向左顺时针转一圈，再逆时针转一圈，顺逆交替旋转，以通畅为度。

针对疾病：治身体昏沉、胸胁不畅。



图11



图12

第二十式

坐式，右腿伸直，左腿屈膝踩地，并用两手抱住左膝往回拉，伸直腰身，闭息7次（图13）。

针对疾病：治风湿痹痛、
瘀痛、下肢难以屈伸。



图13

第二十二式

仰卧，伸直两脚，用两手捏膀胱所在的部位，使之发红如油囊裹丹。如腹中热，可以鼻吸口吐数十次；若腹中不热，则闭息7次，然后再以鼻吸气后稍稍以口咽气10次。

针对疾病：治阴囊湿疹、小便不畅、小腹
重坠不便。

第二十四式

俯卧，两腿分开与肩宽，伸展腰部，双手自然放于体侧，头右侧靠枕看左脚跟，头左侧靠枕看右脚跟，左右交替，同时闭气7次（图14）。

针对疾病：治脚痛抽
筋。



图14

第二十六式

仰卧，舒展双肩和两手、两腿及脚跟，闭息7次。

针对疾病：治胃病、食后欲呕。

第二十一式

坐式，左腿伸直，右腿屈膝踩地，并用两手抱住右膝往回拉，伸直腰身，闭息7次，同时左脚往外侧展。

针对疾病：治腿痛、难以屈伸。

第二十三式

坐式，双腿屈膝踩地，两手抱住膝盖，闭息7次。

针对疾病：治腰背麻木酸痛。

第二十五式

仰卧，伸展两手放于体侧，手心朝下，两脚跟外展，使两脚尖相对，闭息7次（图15）。

针对疾病：治下肢
寒、麻木不仁。

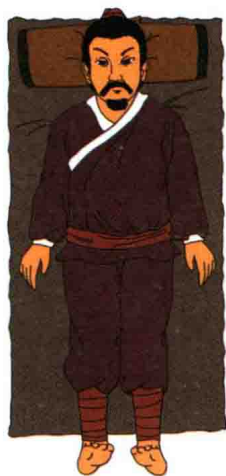


图15

第二十七式

坐式，伸直腰身，舒展两膝盖，两手向前握脚掌，以牵引两脚后跟，闭息7次。

针对疾病：治风湿病、呕逆。

第二十九式

仰卧，用左脚跟勾住右脚趾，或两脚跟交错，闭息7次（图16）。

针对疾病：治四肢逆冷。

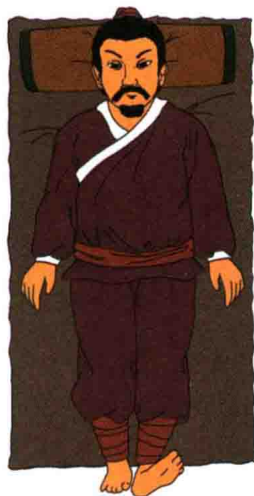


图16

第三十一式

盘腿坐，腰背挺直，扭头向右，双眼向右看，用鼻子吸气，吸满后再吐气，呼吸数10次（图17）。

针对疾病：治左半身病。



图17

第二十八式

仰卧，舒展两手两脚，两脚掌立起，脚趾尽力向上仰伸，闭息7次。

针对疾病：治腹中急痛。

第三十式

仰卧，用右脚跟勾住左脚拇指，闭息7次。

针对疾病：治周身麻木酸痛。

第三十二式

盘腿坐，腰背挺直，睁眼，仰头向太阳，以鼻慢慢吸气，吸满后咽下，共30次。

针对疾病：治心下积聚。

第三十三式

盘腿坐，腰背挺直，扭头向左，双眼向左看，以鼻慢慢吸气，吸满后咽下，共数10次。

针对疾病：治右半身病。

王子乔八神导引法

明

法曰：枕当高四寸，足相去各五寸，手法身各三寸，解衣披发，正偃卧。勿有所念，定意，乃以鼻徐纳气，以口出之，各致其脏所，竟而复始，欲休先极之而止。勿强长息，久习乃自长矣。气之往来勿令耳闻，鼻无知，微而专之长，遂推之伏兔、股，以省为贵。若存若亡，为之百遍，动腹，鸣气有外声，足则得温，成功。成功之士，何疾而已！喉咙如白银，一十二重系膺。下去得肺，其色白泽。前两叶高，后两叶卑。心系其下，上大下锐，大率赤如莲花未开，倒悬着肺也。肝系其下，色正青，如鳧（野鸭颈毛）翁头也，六叶抱胃，前两叶高，后四叶卑。胆系其下，如绿绌囊。脾在中央亦抱（胃），正黄如金，铄铄（鲜明）然也。肾如两伏鼠，夹脊直脐肘而居，欲得其居高也，其色正黑，脂肪络之，白黑昭然。胃如素囊，念其屈折右曲，无污秽之患。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意，肾藏精，此名曰神舍。神舍修则百脉调，邪病无所居矣。小肠者，长九尺，法九州也（一云：九土，小肠者，长二丈四尺）。

诸欲导引，虚者闭目，实者开目。以所苦行气，不用第七息止，徐徐往来，踱二百步，所却坐小咽气，五六不差，复如法引，以愈为效，诸有所苦，正偃卧，披发，如法徐以口纳气，填腹自极，息欲绝，徐以鼻出气数十所，“虚者补之，实者泻之”。闭口温气咽之三十所，（候）腹中转鸣乃止。往来二百步，不愈复为之。病在喉中、胸中者，枕高七寸；病在心下者，枕高四寸；病在脐下者，去枕。以口纳气，鼻出气者，名曰补；闭口温气咽之者，名曰泻。闭气治诸病法：欲引头病者，仰头；欲引腰脚病者，仰足十指；欲引胸中病者，挽足十指，引臂病者，掩臂，欲去腹中寒热诸（所）不快，若中寒身热，皆闭气胀腹，欲息者徐以鼻息，已，复为，至愈乃止。

胎息法



胎息法又称先天真息法或龟息法，是指像胎儿在母体中一样的呼吸，即以下丹田为中心的高层次的内呼吸。实际上这是一种极其轻微细长的呼吸。

胎儿在母体中时，主要是通过脐带与母亲的任脉相连，任脉通于肺，肺通于鼻，母呼儿亦呼，母吸儿亦吸。这种通过脐带进行气体交换、吐故纳新的呼吸代谢方式，称为“胎息”，也称之为“内呼吸”。修习胎息法，便是以后天之气，接引先天之气，通过意守和气贯脐部“下丹田”，以“重返婴儿”。胎息自成系统，不受外息（肺呼吸）的影响，进入胎息状态时，外呼吸仍然持续着，但若有若无。胎息法是通过呼吸锻炼和意念控制来增强和积蓄体内元气，从而达到修养身心、强身祛病的目的。

胎息锻炼的方法名目繁多，如“抱朴子胎息诀”“李真人胎息诀”“达摩禅师胎息诀”“张果老胎息诀”等，有数十种之多。而早期的胎息法比较简单，“抱朴子胎息诀”主要锻炼闭气的耐久力；唐宋以后“内丹术”兴起，则主张“澄神定息”。

胎息法可分为闭息与调息两类。闭息是指通过锻炼逐渐延长停闭呼吸的耐久能力；调息是指通过意守入静与调息的方法，达到“静神减息”，诱发循经感传，一般也称“内丹术”。



第一节

闭息法

每日子、丑时（23 时到次日 3 时）期间择时修习；可坐可卧，闭目静心，摒绝杂念。初习者可先用鼻缓缓吸气，吸气极满后闭目不息，随即默数数字，自一至百以上。当摒息至不能再摒时，则以口缓缓吐气。无论吸气或吐气，均应做到悠长细微，无出入喘息之声，以鸿毛置于鼻孔处纹丝不动为标准。

练习后，先摩面、擦耳或摩摇关节，再缓缓睁目、起身，使入静与清醒有一缓慢交替过程。切忌骤然起立活动。

功效：通过意守丹田的方法来延缓呼吸频率，以养神益气、祛病延年。

第二节

调息法

练功时间同上，盘坐式或平坐式皆可，两手掌覆按于两膝上，或两手掌相叠，掌心向上，拇指相扣，置于下腹部。心无杂念，舌抵上腭。先自然呼吸，并由一至十默数呼吸，反复进行。待进入浅度入静状态后，意守下丹田，并改用腹式呼吸，逐渐做到呼吸匀、细、柔、长。

抱朴子胎息诀

凡修行之人，须要定息，息者正也、要也、顺也、归也、伏也、宁也、静也，若四威仪中常如是，决入真道，必着诸境，虚心实腹，最为妙也。但澄息心定，心定则气寂，气寂则神静，神静则境空，境空则寂灭，寂灭则无事，无事则清静，清静则道生，道生则自然，自然则逍遥，既入逍遥，则无量自在，得做神仙，自然五行总聚，六气和合，八卦配偶成于内丹，身形永势不坏矣。

张果老胎息诀

夫胎者，受生之宫也，息气纳于元海，在母脐下一寸三分，名曰丹田，受真精成形，纳天地之气，一月如珠，二月如露，三月如桃李，此名淳和之气，朴也，子在母胞之中，母呼则呼，母吸则吸，至于十月，气足而生，六情转于外，岂于返视元初？不守内息，故有生死，故圣人云“我不纵三尸”，六情常息于丹田，守而无退。凡修道之人，先修心静之门，又云“了心修道”，则省力而易成，不了心而修道，修道者返费功而无益，先了心源，然后自定，自然龙虎伏，观仙道必成矣。夫丹田者，在脐下一寸三分，是元气之宫位，管三百六十坐精光神，守护元气，内有神龟一坐，吐纳元气，往来呼吸，一昼一夜，一万三千五百息，皆元气于口鼻中泄出，故引入邪气所侵，而生病也。

丹田者，生气之源，一名丹田，二名精路，三名气海，四名守宫，五名大源，六名神室，七名元藏，八名采宝，九名戊己，十名本根，皆是太和元气居止之处，若存精气于丹田，则得长生久视之道，凡修行之人，行住坐卧常含纳真息于丹田，则得元气成实，久练而成仙矣，斯乃真人之胎息者也。