

揭示中华养生第一图中的健康秘方



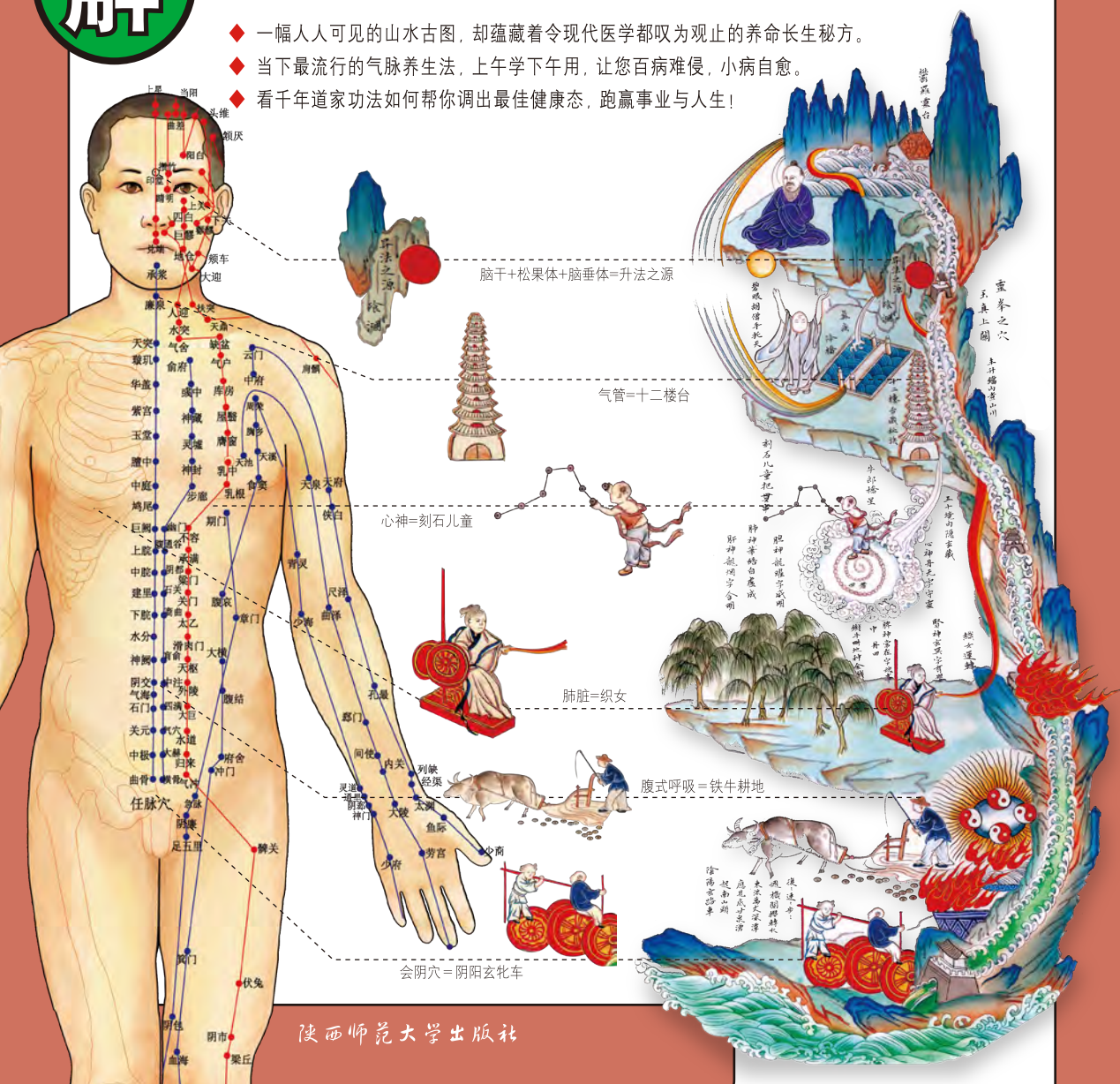
百脉通 病自愈

唐颐/著



气脉养生《内经图》

- ◆ 一幅人人可见的山水古图，却蕴藏着令现代医学都叹为观止的养命长生秘方。
- ◆ 当下最流行的气脉养生法，上午学下午用，让您百病难侵，小病自愈。
- ◆ 看千年道家功法如何帮你调出最佳健康态，跑赢事业与人生！



陕西师范大学出版社

本书将告诉你

当今社会，工作、环境、饮食等多方面因素让人们的身体大都处于亚健康的状态，如何让自己在面对各种压力的情况下精力充沛、越战越勇呢？这幅用山水图来表现人体脏腑经络的《内经图》就是一副良方。此图以打通人体任督二脉为本，进而使人体百脉皆通，让身体内的气脉高速运转起来，产生充沛的精力，以抵御百病。

本书以全新的图解形式，将《内经图》按气脉养生的修炼顺序，对每个细节都加以详细说明，并结合对应的人体部位，告诉你一套最实用的养生方法，照此修炼，会调动起体内的自愈系统，假以时日，身体自会越来越强健，永葆最佳健康态。此外，本书还介绍了《内经图》的来龙去脉、《内经图》与中医和道教的关系、《内经图》在建筑风水中的应用，揭秘隐藏在此图背后的传奇。

封面故事

强身健体的《内经图》

封面右图为《内经图》的主体图式，左图为人体的主要经络线路。《内经图》中喻示的气脉养生法主要揭示的是打通人体任督二脉的步骤，以及每个修炼环节中会出现的具体状况。在打通二脉的过程中，脏腑、体液、内分泌腺等众多人体组织器官，以及穴位、经脉都是修炼的关键点。反过来看，气脉养生也正是以恢复、优化这些组织器官的功能为根本目的。因此，《内经图》当之无愧为“中华养生第一图”。

中华养生第一图：《内经图》

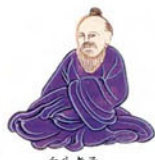
道家的内丹功法始于先秦，发展到清朝时已经相当成熟，但千百年来始终只在道门内部传承，外人很难一览其真容。1886年，慈禧太后的二总管——太监刘素云发现了深入描绘内丹修炼法的《内经图》。此图以山水画的形式暗喻内丹修炼中人体器官的功用、不同身体部位的反应，以及不同修炼阶段的感受，阐述了培养真气、沟通任督、修性固命、返朴归真的方法，表达了道家“先天生后天、后天养先天；天人相应，顺则生人，逆则成仙”的观点。此图是名副其实的养生瑰宝。



龙眼胡僧

紫炁之气

指内丹修炼成功时出现的“护身正气”。它比中医所言的卫气更强大，对人有高度的保护作用。



白头老子

代表“炼神还虚”之竟。他的“眉童”代表内丹修炼时紧闭双目。

碧眼胡僧

代表上鹊桥（舌）。牵引精气过督脉三天时舌抵上腭叫“升鹊桥”。沿任脉下降时细舌垂润叫“降鹊桥”。

刻石儿童

喻示人的心神，这是内丹修炼的起点。只有清静内心，让心神安静下来，才能进入内丹之门。

中丹田

位于心窝下方，准确位置在膻中穴至中脘穴的中间，它是“藏气之府”。

春柳

喻示人的肝脏。由于肝属木性，所以春柳代表人的自然清静之本性。

铁牛耕地

喻示修炼小周天时的腹式呼吸。既要用力均匀持久，又不松懈或僵硬。



阴阳玄轮车

喻示人的命门穴。这里是使人长生久视的机要所在，为千古不传之秘。



铁牛耕地

一粒粟

喻示大脑中神秘的结晶体，它是可以化金身质质的先天清阳之气。它也是图中唯一表达“内观反视”所见到的画面，所以出现在头顶。

假罗篱台

喻示百会穴。百会穴不但是督脉上的要穴之一，也是内丹修炼的关键点。



十二楼台

巨峰顶

喻示人脑部的后顶穴，为督脉上行至高点的转折点，精气由此处转向脑前。

上丹田

也称泥丸宫，位于眉心内三寸处，即大脑的中央，它是“藏神之府”、“炼神还虚”之所，是内丹修炼最重要的位置。

玉枕关

也称玉枕上关，玉关关等，即督脉的风府穴，位于脑后枕骨下，是“炼神还虚”时精气进入上丹田的关卡。

十二楼台

喻示人脑部的后顶穴。由于气管有十二节，所以称为“十二楼台”或“十二重楼”。

夹脊关

也称夹脊中关，即督脉的神道穴，位于脊背中间，前与中丹田相对，是阳升通路的“沐浴”之处。



织女

喻示人的膀胱。由于膀胱属水，主人之呼吸，所以修炼者要在微细的呼吸中找回自己的始初感悟。

下丹田

也称正丹田，位于脐后脊前，前七后三的肾部下方。这里是人体生气之源，也是收摄“元精”的位置。



下丹田

丹鼎

这是一个炼丹的火炉，当玄关一窍打开时，此鼎炉同时点火燃烧，以此启动小周天的炼丹程序。



刻石儿童

河水

喻示充满欲望的肾精。牵引精气自尾闾关而沿督脉上升入脑，叫“坎水逆流”。

尾闾关

也称尾闾下关，位于尾骨的底端，即督脉第一个穴位——长强穴，此处是“坎水逆流”经过的第一关。

延年益寿的最佳捷径：打通任督二脉

道家小周天修炼的主要目的是打通任督二脉。任督二脉是人体奇经八脉中最重要的两条经脉，督脉被称为“阳脉之海”，任脉被称为“阴脉之海”，它们统领全身诸阳脉、阴脉。《内经图》中以各种图式喻示任督二脉，以及其中的一些要穴，将小周天功法中的精气循行路线及其重要关卡与山水画中的不同细节暗合，完美地将丹道千古不传之秘要展现殆尽。

小周天修炼中，首先要运行精气通过督脉上的长强穴（尾闾关），然后顺次向上通过神道穴（夹脊关）、风府穴（玉枕关），到达头部，再通过后顶穴（巨峰顶）、百会穴（郁罗蹻台）、卤会穴（升阳府），到达面部督脉末端的龈交穴，此时舌抵上腭（升鹊桥）便可以接通任督二脉，将精气接入任脉的承浆穴，而后沿着任脉降入中下丹田，这样就完成了一次小周天循环。对于普通人来说，任督二脉已经畅通，但小周天的循环会使此二脉更为畅通，使气血能量畅通无阻，如同把羊肠小道建设成高速公路，从而达到强身健体、延年益寿的目的。

卤会穴

《内经图》中的“升阳府”指督脉上的卤会穴。婴儿出生时，头前侧有一块三角形的肉，称为前卤，它闭合后形成卤会穴，丹道修炼从此处打开“开窍”。

任脉

气海穴

《内经图》中“铁牛耕地”右侧的四个小大极的中心就是“下丹田”，其具体位置一直没有定论。多数观点认为它在脐下，即气海穴附近的区域。

标准经穴部位图（正面）

从左到右分别是：任脉、足少阴肾经穴、足太阳膀胱经穴、足厥阴肝经穴、足阳明胃经穴、手厥阴心包经穴、手太阳小肠经穴。



会阴穴

《内经图》中的“阴阳宝轮”喻示会阴穴。这里是丹道修炼的最大机关，是炼丹道士从不外传的养生秘诀。男性的会阴穴在阴囊根部与肛门连线的中点，女性的会阴穴在大阴唇后联合与肛门连线的中点。

任脉由会阴穴为起点，从身体正面对着正中矢状上到唇下的水泉穴。《内经图》中“龟脉”二字下方有“任脉”二字。任脉在小周天修炼中的作用次于督脉。

任脉

督脉

任脉主血

督脉主气

二脉通则八脉通

八脉通则百脉通

小周天循环

丹道修炼要意引精气顺行于总督诸阳经的“督脉”，然后再逆行于总任诸阴经的“任脉”，这样后引上升之精气，前送下降之精气，便达到了小周天的循环。

督脉由会阴穴为起点，从身体背面沿着脊骨往上，到达头部后仍沿着中央在头部绕行，到达口腔上唇的龈交穴。《内经图》的上部左侧标注有“督脉”二字。督脉是小周天修炼的重点。

百会穴

《内经图》中的“郁罗蹻台”指督脉上的百会穴，它被称为“此府非几府”。此穴与会阴穴之间有一步“中脉”，但只有在丹道高级阶段才能打通。

鸟尾穴

《内经图》中“刻石儿童”脚下的图形图案就是“中丹田”，它位于任脉上的膻中穴与中脘穴之间，即膻中穴向下的心下方一寸二分空处。

命门穴

《内经图》自尾闾关向上的薄溪中部有一团火焰，此处指的是人体的命门，它是小周天“炼精化气”之处。命门是人身阳气之本、生命活动的根本动力。

长强穴

《内经图》中的“尾闾关”是小周天“坎水逆流”经过的第一关——长强穴。长强穴是督脉上的第一个穴，所以也有“督脉起始于长强穴”的说法。

后顶穴

《内经图》中的“巨峰顶”指的是督脉在脑部的后顶穴。婴儿出生时，头后侧有一块三角形的肉，称为后卤，它闭合后形成后顶穴。

风府穴

《内经图》中的“玉枕关”是小周天“坎水逆流”经过的第三关——风府穴。它是“炼神还虚”阶段精气进入脑中的关卡，是督脉上最重要、最难打开的一关。

神道穴

《内经图》中的“夹脊关”是小周天“坎水逆流”经过的第二关——神道穴。自此而上的逆流是“炼气化神”之后的“神”的逆流。

标准经穴部位图（背面）

从左到右分别是：督脉、足太阳膀胱经穴、足少阴肾经穴、手太阳小肠经穴、手少阴心经穴、手少阳三焦经穴、手阳明大肠经穴。



龈交穴

督脉以会阴穴为起点，以龈交穴为终点。龈交穴在口中上面两个门牙牙龈的中间。《内经图》中的鹊桥指舌，当升鹊桥（舌抵上腭）时，运行到龈交穴的精气可以通过鹊桥（舌）而滑入任脉的终点——承浆穴（下唇沟正中的凹陷处），这样便接通了任督二脉。

督脉



123

揭示中华养生第一图中的健康秘方

百脉通 病自愈

图解气脉养生内经图

唐 颐/著



陕西师范大学出版社

编者序

破解人体中的“长寿密码” ——《内经图》

强身健体、延年益寿是人类从古至今一直追求的终极目标，针对这个目标，现代科学为人类提供了各种设备仪器、医疗技术、保健用品……但实践证明，其中的很多事物都是“舍本求末、舍大取小”的。人们逐渐反思，怎样才能从根本上调节机体，达到身心的平衡、协调、健康状态呢？

在中国传统的养生方法中，有一幅养生图可谓集千年养生精华，道出长生不老之秘诀，它就是《内经图》。清朝末年，此图由白云观第二十代律师素云道长发现，此道长名叫刘素云，道士其实是他的副业，他的主业是慈禧太后身边仅次于李莲英的当红太监。相传他发现《内经图》后便将之献于慈禧太后，慈禧太后将其珍藏于清宫如意馆，并从中得到了不少养生秘诀。后来，素云道长又将《内经图》刻版于白云观，此图因此得以广泛流传。

《内经图》又称为《内景图》、《延寿仙图》，被誉为“中华养生第一图”。它源于道家的内丹术，深入解析了“不求外物，反求自身”的“长寿密码”，是道家千年不外传之秘要图式。图中每个人、物都配以注文，每个细节都饱含深意，并暗藏“儒释道”思想、“天人感应”和“三教合一”观念，让人叹为观止，也让每一个丹道修炼者都不禁赞叹其创作者的丰富想象力、严密的逻辑性，以及无私的传承态度。

《内经图》按道家理论把人体设计为一个高度和谐统一的“小天地”，用“人体山水画”的形式描绘出人体与自然相应的规律，并将五脏六腑与任督二脉相关联，反映了脏腑与经络的内在关系。此图告诉我们，要使脏腑器官相互协调，首先要把水谷饮食和呼吸之气化为“气、血、津液”等能量，再将它们化为“精

气”，使“精气”不断聚集，从人体上半身最底端的会阴穴沿着脊柱督脉上升入脑，达到“还精补脑，炼精还神”的目的。在这个过程中，“后天之气”是补充“先天之精”的根本。只有作为后天之本的中宫土（脾胃）运化得好，五脏六腑才能得到充足的能量，“上谷泉”（口腔津液）才能更有力地反哺中宫土（脾胃）和人的“元神”。元神是免疫系统的总指挥，是人的真正主宰。元神足则经络通，这也就是人们常说的“神足百病愈，神弱百病浮”的道理。元神带领十二正经运气，使丹田的“真元一气”打通督脉，顺次通过三关（尾闾关、夹脊关、玉枕关），上达头部后与任脉接通，从而百脉调和，形成“紫虚”护卫之气，达到强健体魄，百病不生，寿命延长的目的。

由此可见，《内经图》中暗喻的养生之法的主要目的是打通人体的任督二脉，在此二脉畅通的过程中，十二正经也会更加畅通，体内大小气滞点随之被冲破，通则不痛，各种疾病会因此而得到改善或根治。这就是《内经图》被称为“延寿仙图”、被古代养生家秘密收藏、被道家奉为得道成仙的至宝的原因。

本书以图解的形式将《内经图》的细节放大，按照丹道修炼的顺序逐步向你阐释其中深义。第三章是解读《内经图》的核心章节，将图中这些看似凌乱的部分以一线贯穿，按照小周天修炼的程序逐个分析；第一章介绍了源远流长的中国传统养生学，重点介绍了道家养生学的几个分支；第二章介绍了《内经图》被偶然发现的故事、它的众多版本、它与古代养生经典的关系、它在道教中的地位等；第四章阐述了中医经络理论，以及它与丹道修炼的内在关系；第五章分析了丹道修炼的重点，并介绍了世传丹法，即大周天修炼的全过程。第六章讨论了《内经图》与武当山和郭洞村的建筑风格的联系。读完此书，你会发现，道家几千年秘而不传之术已经了然于胸。

在本书编写过程中，我们查阅了大量资料，但由于能力和资料的局限，且丹道修炼本身较为复杂，每个实修者的体悟不完全相同，书中难免有介绍不尽或纰漏之处，恳请广大读者批评指正。

编者谨识

2010年1月



目录

中华养生第一图：《内经图》 / 14

延年益寿的最佳捷径：打通任督二脉 / 58

编者序 破解人体中的“长寿密码”——《内经图》 / 10

本书内容导航 / 18

第壹章

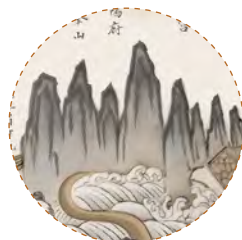
回归传统：《内经图》中的养生秘密

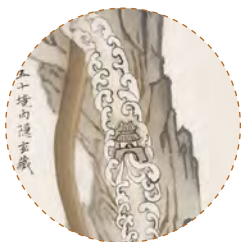
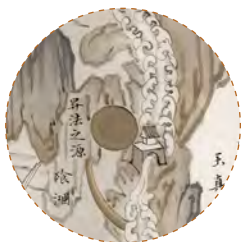
1. 如何养生：驻足现代更要重视传统 22
2. 道家养生术：传统养生精华 24
3. 道家丹法：鲜为人知的千古绝学 32
4. 《内经图》：道家内丹功法的完美诠释 34
5. 炼“炁”之功：中国独有的养生术 36

第贰章

历史渊源：《内经图》的来龙去脉

1. 《内经图》的发现者：清宫太监刘素云 40

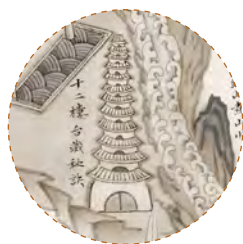
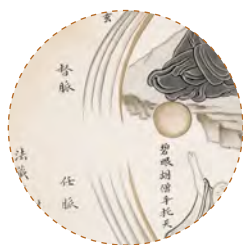




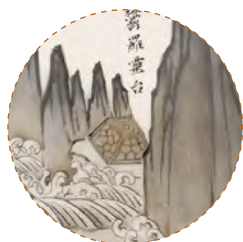
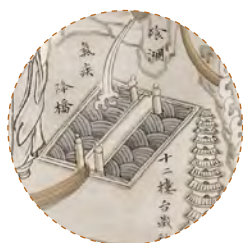
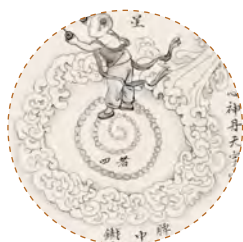
2. 《内经图》的流传：自白云观传向全国各地.....44
3. 《内经图》版本品评：如意馆《内经图》最为精准.48
4. 《内经图》的创作年代：清初顺治年间.....54
5. 《内经图》名称的含义：小周天体内循经图示.....58
6. 《内经图》与《黄庭内景经》：引用却不相同.....60
7. 《内经图》与《黄帝内经》：没有绝对关系.....64
8. 《行气玉佩铭》：小周天功法的最早记载.....66
9. 《内经图》的医学地位：中华养生瑰宝.....72
10. 《内经图》在道教中的地位：龙门派秘传的丹道绝学...74

第叁章 破译玄机：《内经图》丹法详解

1. 《内经图》的构成：山水图与注文.....78
2. 刻石儿童把贯串：丹道的下手处.....82
3. 牛郎桥星：牛郎织女相会在鹊桥.....88
4. 艮土与者田：培植心性的田地.....90
5. 中丹田：藏气之府.....96
6. 心神丹元字守灵：朱衣赤冠一童子.....100
7. 肺神皓华字虚成：白衣黄带一童子.....104
8. 肝神龙烟字含明：青衣佩玉一童子.....106



9. 肾神玄冥字育婴：黑青衣裳一童子..... 108
10. 脾神常在字魂停：黄衣佩印一童子..... 110
11. 胆神龙曜字威明：九色锦衣一童子..... 112
12. 几株春柳：人的自然清虚之本性..... 114
13. 织女运转：用呼吸找回初始的情感..... 116
14. 铁牛耕地种金钱：腹式呼吸的正确方法..... 118
15. 正丹田：生气之源，藏精之府..... 122
16. 五十境内隐玄关：玄关是小周天修炼之门..... 128
17. 水火交接地：水火既济成大药..... 134
18. 丹鼎：点火炼丹之处..... 136
19. 阴阳玄牝车：长生机要在会阴..... 138
20. 坎水逆流：小周天的采药方法..... 144
21. 尾闾下关：督脉三关的第一关..... 146
22. 左右二肾府之穴：以命门之火炼精化气..... 150
23. 夹脊中关：督脉三关的第二关..... 154
24. 玉京上关：督脉三关的第三关..... 158
25. 灵峰之穴：通仙之路..... 162
26. 升法之源：通仙之路的基石..... 164
27. 半升铛内煮山川：头上扣着一口炼丹锅..... 166
28. 巨峰顶：脑后顶的精气通路..... 168
29. 郁罗箫台：督脉最重要的百会穴..... 170
30. 泥丸宫：丹道修炼的上丹田..... 174



31. 一粒粟中藏世界：大脑中神秘的松果体.....178
32. 升阳府：督脉上的囟会穴.....182
33. 九峰山：狮子头上九个包.....184
34. 白头老子眉垂地：闭目垂帘的重要作用.....186
35. 若向此玄玄会得：丹法玄机尽在上丹田.....190
36. 紫虚之气：丹道修炼的护身卫气.....192
37. 督脉：总督诸阳经的“阳脉之海”.....194
38. 任脉：总任诸阴经的“阴脉之海”.....196
39. 碧眼胡僧手托天：舌抵上腭的重要作用.....198
40. 降桥：降下鹊桥吞津液.....200
41. 气喉：丹道修炼的调息通道.....202
42. 飧咽：丹道修炼的吞津通道.....204
43. 十二楼台藏秘诀：丹道调息法.....206
44. 批注一：“铁牛耕地”诗.....212
45. 批注二：“阴阳玄牝”诗.....214
46. 批注三：法藏与慈氏的丹诗.....218
47. 批注四：“专种自家田”诗.....222



第肆章 人体解剖：《内经图》中的医学

- I. 精气学说：人身三宝“精气神” 228
2. 脏腑经络学说：丹道修炼的重要依据 232
3. 奇经八脉：先天大道之根 238
4. 肺与大肠：相傅之官与传导之官 248
5. 脾与胃：仓廪之官 250
6. 心与小肠：君主之官与受盛之官 252
7. 肾与膀胱：作强之官与州都之官 254
8. 心包与三焦：护卫之官与决渎之官 256
9. 肝与胆：将军之官与中正之官 258
10. 人体的津液：丹家养生之宝 260
- II. 人体内分泌系统：丹道修炼的秘密 262

第伍章 道家修炼：《内经图》中的养生术

- I. 人类本不该生病：重新认识生老病死 268
2. 修复人体的方法：清静守一，逆炼归元 270



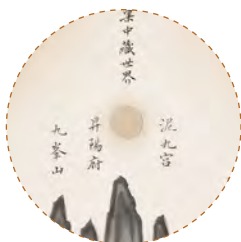
3. 《内经图》中的性功与命功：性命双修272
4. 三道关窍：任督二脉和中黄 274
5. 世传丹法：“小周天”之后还有“大周天” 276
6. 筑基阶段的常识：“堵漏”与“气冲病灶” 292
7. 修炼的感受：小周天功法体验实例294

第陆章 天人合一：《内经图》与风水建筑



1. 武当山宫观：诸多建筑与《内经图》暗合 298
2. 浙江武义郭洞村：相传依《内经图》而建304

附录：内丹名词释义308



本书内容导航

本节主标题

本节所要探讨的主题。

章序号

每章统一用章号标示，提挈全文。

正文

通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

道家养生术 传统养生精华

道家文化以黄老为宗，老子为祖，包括哲学思想、气功仙术、医药养生、兵法韬略、剑术兵法……因此被称为“无所不包”之学；而道教是后人逐渐演变道家思想而产生的，是名副其实的宗教。

道教源于上古道家文化，是我国土生土长的最古老的宗教。它于两汉时期逐渐形成，而后又不断发展分化。道教在道家思想理论的基础上吸收神仙方术、鬼神崇拜、巫术活动而形成，追求清静无为、长生久视、得道成仙。从古至今，道教的养生术大都为秘传，这些宝贵的遗产一直居于历史的角落里，只为少数人所用。下面简单介绍其中六种。

辟谷

辟谷又称却谷、断谷、绝谷、休粮、绝粒、却粒，简单来说就是不吃五谷杂粮的方术。道家认为，人食五谷杂粮，要在肠中积结成粪，产生秽气，阻碍成仙的道路，而人体中有“彭祖、彭质、彭娇”三尸虫，专靠得此谷气而生存，它们的存在使人产生邪欲而无法成仙。为了除掉三尸虫，必须辟谷。归纳起来，辟谷有“服气辟谷”与“服药辟谷”两大类。服气指服食气体，服气辟谷就是先治疗自身原有的疾病，使五脏气血宣通，继而稍服缓泻剂，去掉肠胃内旧有的积滞，然后减食、节食，逐渐断绝五谷，不思五味，饥渴不生。

服药辟谷就是以服食药物代替谷食。其药方很多，有取高营养而消化慢的豆、枣、芝麻、栗、酥及茯苓、黄精、天门冬、术、人参、蜂蜜等配伍，制成丸膏，在断谷后口服一二丸，以代谷食；有取高营养而难消化之物为配方，一顿饱餐后即绝谷；又有作美食饱餐一顿，再服药以养所食之物；还有用草木药熬煮特定的石子，以石当饭。

导引术

导引是一种炼形之术，“导”是疏通、宣导的意思，“引”是伸展、引导的意思。

相传在远古时期，医药极不发达，部落首领为了改善先民的身体状况，以应对部落间的战斗和自然灾害，便通过巫术教人舞蹈以舒筋活血，锻炼肌体，这就是导引术的雏形。春秋战国时期，人们把呼吸和躯体运动巧妙地结

图解标题

概括图解内容，帮助读者深入领悟。



三尸虫与辟谷方法



辟谷又称却谷、断谷、绝谷、休粮、绝粒，简单来说就是不吃五谷杂粮的技术。人之所以要辟谷，是因为人体内有三尸虫。

三尸虫



- 上尸彭蜮** 居于人的头中，好宝物，颜色白而青，使人常欲痴滞。
- 中尸彭蜮** 居于人的腹中，好五味，颜色白而黄，使人贪财，好喜怒，扰乱真气，魂魄失常。
- 下尸彭蜮** 居于人的足中，好色欲，颜色白而黑，使人爱好美丽的衣服，并沉溺于酒色。

第一章

回归传统：《内经图》中的养生秘密

2

传统养生精华

插图

将难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。

辟谷

服气辟谷

以服气与辟谷相配合，以服气为基础，通过服气达到辟谷的目的。

服气开始即辟谷，饥时饮一两盏胡麻汤、酥汤或酒，渴时只饮清水。



从服气开始即递减食物，十日后全断。



先休服气功夫，三年后会自然断谷。



服药辟谷

以服食药物代替谷食。其药方很多，比如取高营养而消化慢之物制成丸膏，在断谷后口服以代谷食。

用高营养而消化慢的豆、枣、芝麻、人参、蜂蜜等制成丸药，断谷后口服一二丸，以代谷食。



用草木药煎熬特定药石子，以石当饭。

第壹章

回归传统： 《内经图》中的养生秘密

中国传统养生术门类众多，但历史最为久远的是道家之法。本章主要介绍道家养生术的概况，以及它的几种具体方法。这些方法构成了道家内丹修炼的理论和技法基础，是了解《内经图》的知识准备。



本章内容提要

- 现代人更要重视传统养生法
- 道家养生术是传统养生精华
- 鲜为人知的千古绝学——内丹功法
- 《内经图》是对内丹功法的完美诠释
- “炁”功是中国独有的养生术