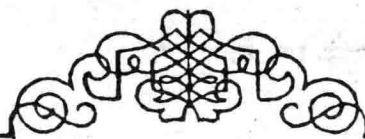


中州古籍出版社

中华养生大典
第二卷

第一册

导引
按摩
神术



导引按摩神术

江苏医学院图书馆

藏书章

汪茂和 主编

中州古籍出版社

(豫)新登字 05 号

中华养生大典

中华养生大典·第二卷

导引按摩神术

汪茂和 主编

责任编辑 康 华

中州古籍出版社出版 (郑州市农业路 73 号)

湖南省新华书店发行 湖南长沙鸿发印务实业公司印刷

787×1092 毫米 32 开本 60 印张 1500 千字

195 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—3000 册

ISBN7-5348-1353-0/G·287

第二卷定价:54.00 元 本册定价:26.50 元

出版说明

中国古代养生学是世界上罕有其匹的文化瑰宝，有着悠久的历史积蕴和博大的知识体系。她的珍贵的科学价值久已受到世界各国人民的公认，越来越多的人在关注她、研究她、应用她。近年来，我国关于养生学的研究正以空前的规模和速度发展着、深入着，各种论著不断问世。这里，我们要介绍给读者的由著名的养生文献专家汪茂和先生主编的《中华养生大典》，更是一部空前巨著。《大典》共分10个分册，每个分册一个专题，体制博大，内容浩富，几乎囊括了中国历代医、儒、道、佛和其它各家各派所有传世养生学论著的所有精华部分，同时，还容纳了零星散布在各种丛书、类书、医典、史乘、笔记、诗文集等文献中几乎所有重要的养生学说与养生经验，真是页页满珠玑，行行藏奥义，可谓集中国数千年养生学成就之大成，也是近年来我国传统文化研究特别是养生学研究的一项重大突破性成果。全书取材精审，注意校勘和选择精良的版本，纲目层次井然，具有极强的系统性。并且为了方便广大读者，比较艰深的部分均作了简单的注释和按语，雅俗共赏，既有高度的学术价值和永久的文献价值，又有普遍的实用价值。无论深入的科学研究，还是实际的生活应用，都可以根据需要，按照门类，一检即得，因此是一部适用面非常广阔的中国养生学百科全书，很有希望成为有重要影响和权威性的传世巨著。

我们相信，本书的出版对于弘扬中国传统文化、促进中国养生学研究事业的繁荣发展、增进中国和世界人民的健康，必将发挥积极的作用。

中州古籍出版社

1994年8月

目 录

绪论

- 一、导引按摩…………… 2
- 二、导引…………… 4
- 三、按摩…………… 8

第一卷 导引大要

- 一、诸真导引法 …… 15
- 二、分行外功诀 …… 34
- 三、寿人导引功 …… 40
- 四、调补五脏法 …… 44

第二卷 八段锦

- 一、八段锦 …… 53
- 二、八段锦坐功图诀 …… 64
- 三、十二段锦 …… 73
- 四、十六段锦 …… 89

第三卷 易筋图说(一)

- 一、正身图说(27势) …… 94
- 二、侧身图说(8势) …… 122
- 三、半身图说(27势) …… 130

第四卷 易筋图说(二)

- 四、屈身图说(8势) …… 158
- 五、折身图说(16势) …… 166
- 六、纽身图说(18势) …… 182

第五卷 易筋图说(三)

- 七、倒身图说(6势) …… 201
- 八、翻身图说(13势) …… 207
- 九、行身图说(34势) …… 202

第六卷 易筋图说(四)

- 十、坐身图说(49势) …… 255
- 十一、定身图说(8势) …… 305
- 十二、卧身图说(10势) …… 314

第七卷 四大名功

- 一、五禽戏…………… 326
- 二、太极拳…………… 338

三、易筋经…………… 347

四、峨嵋十二庄…… 364

第八卷 二十四气坐功

第九卷 导引去病法

第十卷 诸仙导引图(上)

第十一卷 诸仙导引图

(下)

第十二卷 按摩

一、名家按摩法…… 626

二、部位按摩法…… 649

目 录

绪 论

一、导引按摩

延年却病以按摩导

引为先

按摩导引宜忌

二、导引

导引乃养生大律

导其血脉,强其筋骨…… 4

导引服气,补益先天

后天阴阳不足…… 5

导引歌诀…… 6

导引大要…… 6

导引所宜…… 7

三、按摩

按摩…… 8

按摩为养生一术…… 9

揉积论…… 9

抚摩诀…… 11

内壮论…… 12

第一卷 导引大要

一、诸真导引法

十二般导引法…… 15

婆罗门导引法…… 16

王子乔导引法…… 16

赤松子导引法…… 20

赤松子坐引法…… 21

灵剑子导引法…… 21

灵剑子导引势…… 22

灵剑子坐引法…… 24

陶弘景导引法…… 24

千岁沙门导引法…… 26

紫微太一导引法…… 26

孙思邈导引法…… 27

天隐子导引诀…… 28

至游子导引法…… 29

至游子宴坐法…… 29

宁先生导引法…… 29

玄鉴导引法…… 30

虾蟆行气法…… 32

搬运捷法…… 33

二、分行外功诀

心功…… 34

身功·····	34	卧功五段·····	41
首功·····	34	立功五段·····	42
面功·····	34	坐功十段·····	42
耳功·····	34	四、调补五脏法	
目功·····	35	补心脏法·····	44
口功·····	35	养心坐功法·····	44
舌功·····	35	治心气法·····	44
齿功·····	36	理心火诀·····	45
手功·····	36	补肝脏法·····	45
足功·····	36	养肝坐功法·····	46
肩功·····	37	治肝气法·····	46
背功·····	37	理肝木诀·····	46
腹功·····	37	补脾脏法·····	47
腰功·····	37	季春用之·····	47
肾功·····	37	季夏用之·····	47
托踏轻骨术·····	38	季秋用之·····	47
摆身诀·····	38	季冬用之·····	47
运手诀·····	38	养脾坐功法·····	47
运足诀·····	38	治脾气法·····	48
开关诀·····	38	理脾土诀·····	48
起脾法·····	39	补肺脏法·····	48
开郁法·····	39	养肺坐功法·····	48
三、寿人导引功		治肺气法·····	49
坐功诀·····	40	理肺金诀·····	49
长揖诀·····	40	补肾脏法·····	49
导引诀·····	40	养肾坐功法·····	50
四时摄养阴阳法·····	40	治肾气法·····	50
卧功·立功·坐功·····	41	理肾水诀·····	50

兜肾还丹九转法····· 51

采益下元法····· 51

第二卷 八段锦

一、八段锦

许真君导引诀····· 53

吕真人安乐歌····· 54

吕公安乐歌····· 54

钟离八段锦····· 55

曾慥八段锦····· 61

立式八段锦····· 62

八段锦歌····· 62

二、八段锦坐功图诀

八段锦坐功八法····· 64

1. 叩齿集神坐功势
····· 65

2. 微摇天柱坐功势
····· 66

3. 赤龙搅海坐功势
····· 67

4. 摩运肾堂坐功势
····· 68

5. 单关辘轳坐功势
····· 69

6. 双关辘轳坐功势
····· 70

7. 叉手按顶坐功势

····· 71

8. 手足钩攀坐功法
····· 72

三、十二段锦

十二段锦····· 73

十二段锦歌····· 74

十二段锦第一图····· 75

十二段锦第二图····· 76

十二段锦第三图····· 77

十二段锦第四图····· 78

十二段锦第五图····· 79

十二段锦第六图····· 80

十二段锦第七图····· 81

十二段锦第八图····· 82

十二段锦第九图····· 83

十二段锦第十图····· 84

十二段锦第十一图····· 85

十二段锦第十二图····· 86

八段杂锦歌····· 87

擦面美颜诀····· 87

四、十六段锦

十六段锦····· 89

寿世外功····· 91

第三卷 易筋图说(一)

一、正身图说(27 势)

运功总说	94
初势吐纳说	94
环拱正立势	95
献杵起功势	96
出爪亮翅势	97
双凤朝阳势	98
飞鹰展翅势	99
双手托塔势	100
三峰峙立势	101
龙探右爪势	102
龙探左爪势	103
横肱蹲立势	104
三才通气第一势	105
三才通气第二势	106
三才通气第三势	107
三才通气第四势	108
三才通气第五势	109
三才通气第六势	110
三才通气第七势	111
三才通气第八势	112
三才通气第九势	113
三才通气第十势	114
三才通气第十一势	115
三才通气第十二势	116
三才通气第十三势	117

三才通气第十四势	118
献杵还原势	119
仰面朝天势	120
拱立归位势	121

二、侧身图说(8 势)

独手擎天势	122
翻手拔刀势	123
开弓打蛋势	124
一字平肩势	125
白鹤闪翅势	126
献杵团结势	127
仰面朝天势	128
拱立归位势	129

三、半身图说(27 势)

马上献杵势	130
马上抛缰势	131
马上收缰势	132
马上振衣势	133
马上整盔势	134
马上乘风势	135
向左勒马势	136
向右勒马势	137
马上横肱势	138
马上交关势	139
向前正鞍势	140
向前抛缰势	141

左右分缰势	142	向前抛缰势	150
向后正鞍势	143	左右分缰势	151
向前提缰势	144	向后正鞍势	152
向前抛缰势	145	马上献杵归原势	153
左右分缰势	146	起立朝天势	154
马上攀杨势第一	147	献杵还原势	155
马上攀杨势第二	148	拱立归位势	156
向前提缰势	149		

第四卷 易筋图说(二)

四、屈身图说(8 势)

马上献杵势	158	踏云拨雾势	174
马上打恭上势	159	托天镇地势	175
马上打恭下势	160	四肢通关势	176
左右排闷势	161	悬吊如钟势	177
三盘落地势	162	直立如松势	178
献杵还原势	163	献杵还原势	179
仰面朝天势	164	仰面朝天势	180
拱立归位势	165	拱立归位势	181

五、折身图说(16 势)

马上献杵势	166	马上献杵势	182
伏耳抱柱势	167	左旋回抱势	183
稽首崩角势	168	左旋提起势	184
倒运河车势	169	左旋伏地势	185
合掌定气势	170	回抱还左势	186
昂头掉尾势	171	右旋回抱势	187
伸手舒脉势	172	右旋提空势	188
提空起立势	173	右旋伏地势	189
		回抱还右势	190

六、扭身图说(18 势)

左拽牛尾势	191	插足腾空势	196
右拽牛尾势	192	仰面朝天势	197
献杵还左势	193	献杵还原势	198
献杵还右势	194	拱立归位势	199
献杵还中势	195		

第五卷 易筋图说(三)

七、倒身图说(6 势)

马上献杵势	201
合掌平胸势	202
四肢投地势	203
左鼎脚舒身势	204
右鼎脚舒身势	205
投地还原势	206

八、翻身图说(13 势)

空中跌坐势	207
翻身蹲踞势	208
左抵脚鼎立势	209
右抵脚鼎立势	210
翻身还原势	211
合掌平胸势	212
马上打恭向上势	213
马上打恭向下势	214
三起三跌势	215
立起三推势	216
仰面朝天势	217
献杵还原势	218
拱立归位势	219

九、行身图说(34 势)

左独步瀛洲势	220
右独步瀛洲势	221
右御风著步势	222
左御风著步势	223
俯掌顿脚势	224
宛转舒眉第一势	225
宛转舒眉第二势	226
宛转舒眉第三势	227
宛转舒眉第四势	228
左转辘轳第一势	229
左转辘轳第二势	230
左转辘轳第三势	231
左转辘轳第四势	232
左转辘轳第五势	233
右转辘轳第一势	234
右转辘轳第二势	235
右转辘轳第三势	236
右转辘轳第四势	237
右转辘轳第五势	238
左插脚乘空势	239

右插脚乘空势	240
顶上圆光上势	241
顶上圆光下势	242
游鱼摆翅后排势	243
游鱼摆翅前分势	244
游鱼摆翅后捶势	245
游鱼摆翅前推势	246
阳掌还原势	247

阴掌还原势	248
顺掌还原势	249
握掌还原势	250
顺气归田势	251
叉手还原势	252
拱立归位势	253

第六卷 易筋图说(四)

十、坐身图说(49 势)

坐身图总说	255
握固思神势	256
合掌跌跏势	257
双手推门势	258
一团和气势	259
伸肱理脉势	260
虚托开胃势	261
负重固腋势	262
舒肝理肺左势	263
舒肝理肺右势	264
盘坐横肱势	265
三焦达利第一势	266
三焦达利第二势	267
三焦达利第三势	268
三焦达利第四势	269
三焦达利第五势	270
三焦达利第六势	271

三焦达利第七势	272
三焦达利第八势	273
三焦达利第九势	274
三焦达利第十势	275
三焦达利第十一势	276
三焦达利第十二势	277
三焦达利第十三势	278
三焦达利第十四势	279
左摘星换斗第一势	280
左摘星换斗第二势	281
左摘星换斗第三势	282
右摘星换斗第一势	283
右摘星换斗第二势	284
右摘星换斗第三势	285
一字通关阴掌势	286
平心下气势	287
双手虚托势	288
双手再托势	289

一字通关阳掌势	290
收气回抱势	291
一字通关阴掌还原势	292
收抱还原势	293
十字通关下手势	294
十字通关阴掌势	295
十字通关回抱势	296
十字通关阳掌势	297
十字通关交抱势	298
十字通关阴掌还原势	299
十字通关握拳势	300
十字通关收拳势	301
十字通关叉手势	302
叠掌定气势	303
握固还原势	304
十一、定身图说(8势)	
定身图总说	305
定气和神势	306
旋转日月势	307

倒涌清泉势	308
返观内照势	309
龙行虎奔势	310
汲精补髓势	311
返本还原势	312
养婴归原入定出神势	313

十二、卧身图说(10势)

卧身图总说	314
左伏身侧卧势	315
右伏身侧卧势	316
左坦腹侧卧势	317
右坦腹侧卧势	318
左屈膝侧卧势	319
右屈膝侧卧势	320
左如弓侧卧势	321
右如弓侧卧势	322
左坦腹仰卧势	323
右坦腹仰卧势	324

第七卷 四大名功

一、五禽戏

五禽戏	326
第一虎形	328
第二熊形	330
第三鹿形	332

第四猿形	334
第五鸟形	336

二、太极拳

太极拳论	338
太极拳经	338

太极拳解	339	韦驮献杵第三势.....	
太极拳要领	340	353
太极行功说	341	摘星换斗势	354
太极行功歌	342	倒拽九牛尾势 ...	355
太极拳歌	342	出爪亮翅势	356
太极拳十三势行功心解		九鬼扳马刀势 ...	357
.....	343	三盘落地势	358
行功十要	344	青龙探爪势	359
行功十忌	344	卧虎扑食势	360
行功十八伤	344	打躬势.....	
五字诀	345	掉尾势	362
一曰心静	345	四、峨嵋十二庄	
二曰身灵	345	天地庄	364
三曰气敛	346	之字庄	366
四曰劲整	346	心字庄	367
五曰神聚	346	龙鹤庄	369
三、易筋经		游龙庄	370
易筋要旨	347	鹤翔庄	371
洗髓与易筋	348	风云庄	371
易筋以炼膜为先,炼膜炼气		旋风庄	372
为主	349	拿云庄	373
易筋经十二势	351	大字庄	374
韦驮献杵第一势.....		小字庄	374
.....	351	幽明庄	375
韦驮献杵第二势.....		柔软体操歌	376
.....	352		

第八卷 二十四气坐功

立春正月节坐功 …… 379	处暑七月中坐功 …… 405
雨水正月中坐功 …… 381	白露八月节坐功 …… 407
惊蛰二月节坐功 …… 383	秋分八月中坐功 …… 409
春分二月中坐功 …… 385	寒露九月节坐功 …… 411
清明三月节坐功 …… 387	霜降九月中坐功 …… 413
谷雨三月中坐功 …… 389	立冬十月节坐功 …… 415
立夏四月节坐功 …… 391	小雪十月中坐功 …… 417
小满四月中坐功 …… 393	大雪十一月节坐功 …… 419
芒种五月节坐功 …… 395	冬至十一月中坐功 …… 421
夏至五月中坐功 …… 397	小寒十二月节坐功 …… 423
小暑六月节坐功 …… 399	大寒十二月中坐功 …… 425
大暑六月中坐功 …… 401	
立秋七月节坐功 …… 403	

第九卷 导引去病法

去风偏枯法 …… 428	去虚劳法 …… 432
去四肢拘挛不得屈伸法 …………… 428	去虚劳体痛法 …… 433
去身体手足不随法 …… 429	去虚劳口干燥法 …… 434
去偏风法 …… 429	去虚劳膝冷法 …… 434
去风不仁法 …… 429	去风虚劳法 …… 435
去风湿痹法 …… 430	去腰痛法 …… 436
去风冷法 …… 430	去腰痛不得挽仰法 …… 436
去头面风法 …… 431	去病热法 …… 437
去风头眩法 …… 432	去冷热候法 …… 437
去风癫法 …… 432	去上气候法 …… 437
	去脚气缓弱法 …… 438

去腹痛法	438	止呕吐法	439
去腹胀法	439	去宿食不消法	440
去心腹胀法	439	导引却病要诀	440
去疝瘕病法	439	治万病坐功诀	441
去脾胃气不和不能饮食法	439	导引治滑精法	444

第十卷 诸仙导引图(上)

丘长春转轳铲法	446	钟离云房摩肾诀	483
马丹阳周天火候诀	448	东华帝君倚杖势	485
张紫阳捣碓势	450	山图折脚势	487
黄花姑王祥卧功势	452	许旌阳飞剑斩妖势	489
金乌独立形	454	魏伯阳谈道	491
夏云峰乌龙横地势	456	子主披发鼓琴	492
郝太古托天形	458	故姬泣拜文宾	493
偃佺飞行逐走马势	460	服闋瞑目法	494
黄石公受履势	462	陶成公骑龙势	496
钱铿观井	464	谷春坐县门势	498
啸父市上补履势	465	谢自然跌席泛海势	500
邛疏寝石	467	宋玄白卧雪势	502
接舆狂歌	468	马自然醉坠雷溪	504
涓子垂钓荷泽势	469	玄俗形无影	505
容成公静守谷神势	471	负局先生磨镜	506
庄周蝴蝶梦势	473	吕纯阳行气法	507
东方朔置帙官舍势	475	邗子入山寻犬势	509
寇先生鼓琴势	477	裴玄静驾云升天势	511
修羊公卧石榻法	479	何仙姑簪花势	513
王子晋吹笙势	481	韩湘子存气法	515