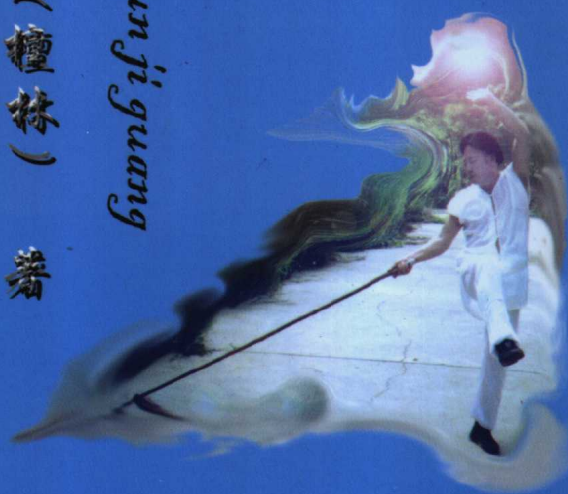


孙思邈健身术

Sun si miao jian shen shu

孙继光（檀林） 著

Sun ji guang



人民体育出版社

孙思邈健身术

孙继光（檀林） 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孙思邈健身术/孙继光著. —北京: 人民体育出版社,
2004

ISBN 7-5009-2571-9

I. 孙… II. 孙… III. 健身运动 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 010212 号

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 8.875 印张 203 千字
2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1-4,100 册

*

ISBN 7-5009-2571-9/G·2470

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序

孙思邈是我国伟大的医学家、药学家、养生家、武术家、文学家，曾被唐太宗李世民敕封为药王，在中国养生保健史上占有重要地位。

1400多年前，孙思邈生于陕西耀县孙家塬。在贫病交加中度过了他的童年，7岁能日诵千言，20岁精通百家学说，并孜孜不倦的钻研医学，撰写出《备急千金要方》《千金翼方》等不朽巨著。孙思邈身体力行中国传统养健身术，享年141岁，创中国封建社会医家有文字可考的历史纪录。

孙继光（檀林）先生是孙思邈郑州系第36代传人，自幼秉承家学，历经磨难，矢志不移，成为孙氏医药养生健身学的继承人。现任中国文艺家协会、中国作家协会、中国武术协会会员，中国纪实文学研究会常务理事、副秘书长，中国保健科技学会养生保健促进会副会长，中国保健科技学会专家委员，中国少林弟子国际武术院副董事长、教学顾问，中国任丘孙思邈防治疑难病专利研究所所长等职。

孙继光先生著作颇丰，《檀林畅销作品集》一版再版，《燕子李三》《一个女囚的自述》《故都侠女》《圆明园春梦》《圆明园秘闻》《酷情》脍炙人口，电影电视剧本《东部警官》《金镖与戒指》《药王孙思邈》让人印象深刻。历时15年，披删数次的扛鼎之作《药王新篇》，荟萃了孙思邈医药学和养健身思想

的精华，是继《红楼梦》之后，用生动传神的故事情节，普及健康理念和健身知识的大胆尝试。透过惊心动魄宫廷争斗，缠绵悱恻的爱情波澜，读者会自然解读到珍爱生命、呵护健康的主题。《孙思邈健身术》分术、流、道三部分，概括了养健身技术、来源演变、原则与理论基础。为了说明主题，书中摘录了《药王新篇》的片段，读者可窥一斑而知全豹，领略到那部280万字宏篇巨著的风采。

孙继光先生甘于清贫，以弘扬孙思邈鄜州系的医药学说和养健身思想为己任，数十年辛勤笔耕不辍。他惟一的心愿，是让中华民族的这一文化瑰宝摆脱失传的命运，在造福人类健康的伟大事业中发扬光大。

我们衷心希望孙继光先生的心愿能够早日实现！

中国保健协会养生保健专业委员会

2004年3月8日

目 录

上 篇 术

药王九宫八卦拳	3
药王枪术	16
药王剑术	35
论腹泻、出汗与呕吐	54
孙思邈郑州系经络图、穴位歌	62

中 篇 流

孙思邈郑州系的由来	83
孙思邈的养生思想	87
孙思邈的家事	89

下 篇 道

医学是健身的基础	183
大唐药王孙思邈	189

上 篇





药王九宫八卦拳

一、练拳健体祛病延年

武林人士到了晚年，反而得了怪病，四处求医者不在少数。何以习武半生，到头来高血压、糖尿病、肝炎，乃至半身麻木等症挥之不去？当然，一病至此，与人的遗传因素、精神状态、饮食生活习惯、房事乃至社会工作压力等有关，应该科学对待。然而，练武修习内外功，也不是可打保票的仙丹。积我三十余年写作、义诊、习武之经历，究其原因，用句行话来讲，与练拳习武有偏颇、欠火候、脱离了医道本经、见识肤浅、欠科学有关。

令同行们深为遗憾的是，博大精深、源远流长的中华武术，同传统医学这个基础离得太久了。医是医，武是武，再也不是如《黄帝内经·素问》中所云：“提挈天地，把握阴阳”了。更甚的是，它成了极限运动和舞蹈式的形体活动。

学医学武，学武知医，服务于社会，虽不是成仙悟道，但使自己健体强身，祛病延年，生命活得极致，推迟那必然要到来的老损衰亡，在一定的范畴下，帮助可治愈、可恢复的伤病，康复如意，应该是自然而然的事情。假如因练武而伤而早衰早损，岂不悲哉！所以，练的科学和艺术，才是最需要研究提高和掌握的博大精深的实质内容。

二、武术的精髓，不仅仅是外形艺术，现代虽不直言施用

于格斗擒拿了，然医法如炉的基础不可偏离。

既然武术是产生于冷兵器时代的战争文化，数千年传承，饱孕名家高人的心血，那么当年习武之人，在一定程度上，防伤防损防病求健壮的意识相当强烈，是非同儿戏的第一要素。练武兼学些医道，是密不可分的。不像今天，它的“实用性”往往表现为爱好，为比赛，为练而练了。虽然有求健康的欲望，但是盲目性很大。而一些竞赛规则在很大程度上鼓励了这种盲目性，离医道也就越来越远了。有的人出了成绩，成了名，伤损也已成了定局，再回过头来寻基础，往往为时已晚。有的人一开始就没有武术也是文化、甚至是上乘文化的认识，等后悔之后再回头去学习武与医的知识以补不足，难度尤大。

其实，细想起来，许多渊源极深的名拳，本身就是医学名家、大家创立的。只是流传太久，将它的医道医心剥离了，仅仅在字面上留下了内外兼修罢了。以为只要久练其形，必然内致。这是个认识上的很大的误区。例如，扁鹊公创建五禽戏，外在仿虎蛇（龙）鹤猿鹿之斗技，内在摹其蕴蓄养技。五禽以吻金木水火土五行，五行又吻人的十二个脏腑的修持（木示肝胆，火示心脏心包经与小肠经和三焦经，金示肺经大肠经，水示肾经膀胱经，土示胃经脾经与男女的生殖系统），同时兼指人的天地人三才的共蕴，练炼气血水三道与任督二脉的周天仿态，以增强吐故纳新之力。五禽戏的拳法与修为，恐怕今人大都只知道修其外形，鲜有人知道那些内在的修法修术了。就是有人知道，怕也是因袭保守陋习成为一家之秘而不外传了。然而，扁鹊公若仅修外形之武，没有内修医道之文，试想，怎么可能在那一般人寿命仅四五十岁的年代，在未被秦国太医杀害之前，活到 97 岁还能游天下至虢国，救该国太子的中毒将死之症呢？

再如，唐代药王孙思邈佛道阴阳双修。当年他隐世讲学，

追随他的众多弟子中，有书法家怀素、宋令文，有诗人卢照邻、元慎，有后世受人瞩目的相术家袁天罡，还有唐王李世民的御弟李元霸等等。上述人士，均不似谢季卿、甄权、甄立言、孟诜等人，专是学医交流医道的，而是学医之道用于功夫之外的。由此可见，医道与诸门艺术的密不可分。在当年，学文武不学医的情况是罕见的。

如今流传的孙氏巨著《千金方》《千金翼方》《海上方》《枕中记》等书中，还载有不少与养生武术修炼有关的口诀心法。据传，后世流传的阴阳八卦掌、乾坤正一拳法、剑法等，都与药王拳、药王剑等颇有渊源。今人分科分得太细了。现今的太极名家，也有少数涉谈心法的，也常提及孙思邈的内功修为法，但已很支离破碎不成系统了。人们也仅传李元霸的锤法是锤打人的十四经穴道，但恐怕如何外练内修已是秘和谜了。

药王孙思邈在那个年代，能文修武，使自己高寿百余，成为千古医界人瑞，对今人还很有振奋力。然而，我们不该仅仅是惊叹感慨就罢了。虽然时过境迁，有诸多优秀的民族传统文化很需要挖掘、抢救、整理、研究，但是我们有深厚的传统文化的根基，只要重视起来，这些优秀的民族传统文化是能够复兴的，也是能够发扬光大的。再者，医法如炉，虽然寻研优秀传统养生健体文化如海洋寻针，甚至也会因人而异，但总是有蛛丝马迹可以寻觅的。

三、为证明所言不虚，现介绍一套郑州系珍藏的“药王九宫八卦拳”内外功简单练法，以示拙文未在空中谈。

此拳共九式。

第一式：旋道起中宫（图 1、2、3）

口诀：

旋道双掌抱腹摩，
丹田为轴左右搓。
先虚后实丁步站，
意到心定中宫活。

第二式：左右开弓罩（图 4、5、6）

口诀：

左右开弓莫急射，
搓掌抱月晃腰罗。
不识以为随风摆，
气定神安天人落。

第三式：铁板搭天桥（图 7、8、9）

口诀：

遥看托云似鹤飞，
近见勾趾脚底悬。
手骈东西徐徐走，
似服开胸泻泻丹。

第四式：金鸡独立谣（图 10、11、12）

口诀：

壮阳守阴嘘声慢，
调肝理脾守玄关。
通泰方是真道传，
换脚降手引莫闲。



图 1



图 2

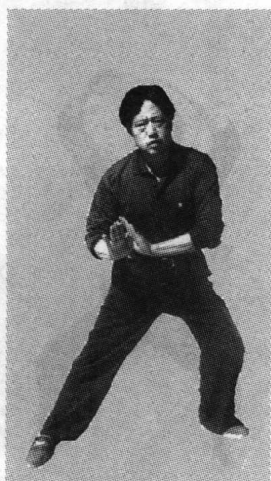


图 3



图 4



图 5



图 6

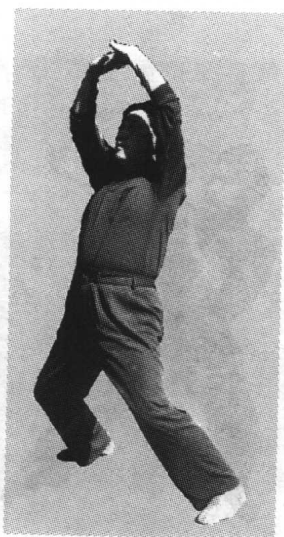


图 7

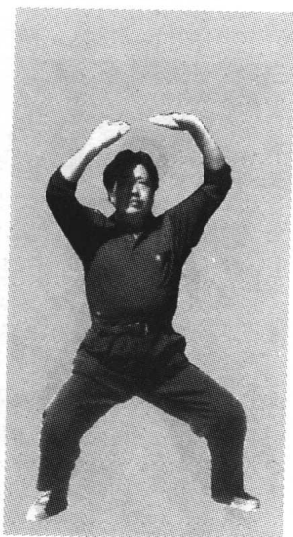


图 8



图 9

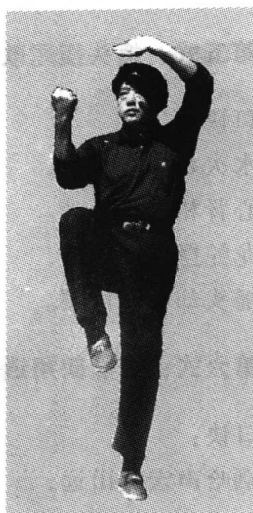


图 10

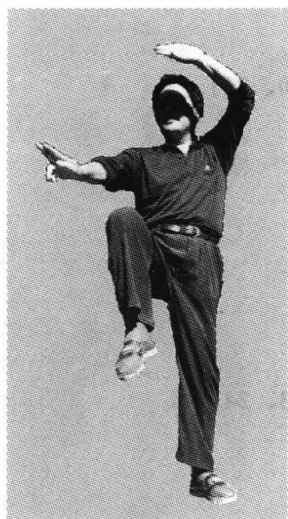


图 11



图 12

第五式：摇头摆尾歌（图 13、14、15）

口诀：

水火相济声先呵，
心肾相交往后瞧。
龙蛇摆尾周天旋，
摇头却在慢甩腰。

第六式：虎啸鹤翔道（图 16、17、18）

口诀：

咽哈声宏震山远，
仆步引地到脚尖。
意到声出渲肺肠，
鼓钟如鹤在云端。

第七式：子牙拜仙山（图 19、20、21）

口诀：

莫嘲子牙拜昆仑，
六十方晓挑扁担。
肠胃本来呼连脾，
岂能不推筋莫懒。

第八式：佛陀论达摩（图 22、23、24）

口诀：

面壁南北坐观天，
地在后捶功在前。
胰胆主阳安聚散，

膀肱利水照童颜。



图 13



图 14

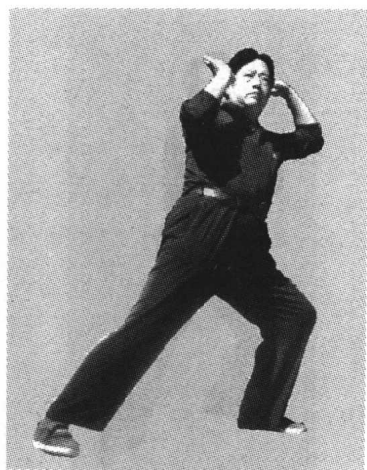


图 15

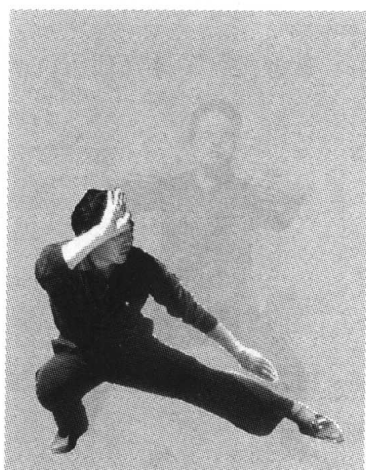


图 16