

李兆生 著

真元养生法

人民体育出版社

真元养生法

李兆生 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

真元养生法/李兆生著. -北京:人民体育出版社,
2003

ISBN 7-5009-2508-5

I. 真… II. 李… III. 养生(中医)-方法
IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第089004号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 4印张 92千字
2004年11月第1版 2005年2月第2次印刷
印数:5,101—8,130册

*

ISBN 7-5009-2508-5 / G · 2407

定价:10.00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)

目 录

第一章 真元修真法简介	(1)
第二章 小炼形功	(5)
第一式 金锋抖肘	(7)
第二式 摇身掌	(13)
第三式 跨虎横云	(20)
第四式 提龙腿	(24)
第五式 醉翁扑蝶	(28)
第六式 虚弥振翅	(31)
第七式 一柱擎天	(34)
第八式 弥天架彩	(35)
第九式 卷帘腿二式	(38)
第十式 灵芝桩功	(41)
第三章 玉环桩	(43)
第一节 玉环桩简序及修习阶段	(43)
第二节 易解玉环桩	(46)
第三节 玉环桩的锻炼标准	(58)
第四节 玉环桩修持中的感而遂通	(60)

第四章 九龙环	(63)
第一节 九龙环功法简介	(63)
第二节 九龙环行功要领	(64)
第三节 九龙环原序	(80)
第四节 九龙环精修密持大法·九第玄功.....	(81)
第五节 九龙环功谱原文及注释	(84)
附： 九龙环内景谱文	(89)
九龙环揭密诗三首	(90)
万元开真篇	(90)
第五章 横运太极手	(92)
第六章 劈雷震掌.....	(100)
第七章 真元修真法静功.....	(104)
第一节 静功入门	(104)
第二节 太合养气法	(111)
第三节 太素炼形法	(113)

第一章 真元修真法简介

真元修真法即九脉合真后“一脉真谕”的宗系嫡传，古传之全称为“三界修真法、万乘统元功”。三界指天、地、人，亦即指自然界中高层次的、低层次的以及中间层次的。其修真之法均为修持自己体内之元气。万乘是指功夫当中有中乘、下乘、下下乘、上乘、上上乘等等不一而足，就以万乘为计，也都离不开元气。离开元气的修持，就不是功夫，也不是武学，更谈不上修真。

真元修真法是数百年前我们先人归纳出的一条修真捷径，是圆融三教的系列修持锻炼方法。

因该功法系儒释道三家功法的综合系列修持，内容丰富、各有阶段，不能一言以蔽之，故取义而概括，用“真元修真法”为名，以窥其密，弘为广传。

由于前述历史断代原因，真元修真法自清代以来一直隐于江湖、鲜为人知。1984年，该法复出，方将历来不传之秘、仅限代代口传心授之功法，陆续公诸于世，以期将此“一脉真谕”之种子撒在我神州大地。

内功气化之修持，于我神州大地历经沧桑，数千年而不衰。随着光阴的流逝，师承相袭，诸门支派，名目繁多。剖其实质真髓，则又不出以修持为过程、以成就为目的。

“真元修真法”是以“培元筑基”“修真元以养太和”而

达到修真目的。在修持的过程中，根据不同的修持方法，得到不同的效益。

经过上有师承，下有所授的实际体会，深知古人创此修持行功用心之良苦，深有内涵，可谓大哲先仰，以示天下。渊源推之即久，功法规模求全。动静诸法，远追秦汉，近袭明清，有成就者不乏其人。睹之近则师承，亦有证真，足以见其法衡准、规矩、不易。

秦汉时期，除丹道之术外（当时好道者多，得道者少，外丹兴盛，内丹则未能广传），留存至今的修持之桩功各有千秋，虽古朴无华，简捷易行，但其内涵深刻。流传至今的武术之内功“云雾桩”“北齐佛子四势”，团练内气，合于自身经脉之运化，行功于朝夕子午，“纳四时之正气”，“结聚天罡元气”，外行金刚之力，坚如铁石，内以气机外注，行吞吐往来之法，开厥阴真窍，气出劳宫，此功孕育出后来道家的“虚弥神掌”。

唐宋之际，行功修真，风习日炽，故而成就者多，行功久注，流传世上。丹道修持思想在当时思想领域中有很深影响。

晚唐宋初，长睡之寿仙陈抟老祖泄出卧功隐秘，行功之中，“长饮玉液，久藏金息，呼丁甲至，真吾出于金顶，神游八极”，不计岁月流逝。虽为卧姿，却行内功丹道。留存至今之睡功、卧功，“罗天养真桩”“碧落游仙七姿”，皆是此密之流。此术蕴于武途，内密行针，说破“元真出游之秘，道出真元飞腾之举”。

“三丰道人”开后来内家玄奥，功法一统而下，合于丹道，化以修真，引出内家功法。

宋元以后，三教归一，行全真之法。及至近几百年间动荡纷纭，诸家兴起，功法行持各异。

真元修真法，其内容出于道家的采气全形，为炼丹化形之上乘功法，释流入静参禅开慧证真的弘深之术，儒教易注囊中的浩然之气。可谓集神州之养生丹道，国术内功及文化艺术共冶一炉，保存了传统功夫的风貌，理法精透，内涵隐密，便于系统地学习研究。

这些内容不仅在修身、武技、内功运化等方面有独到之处，即便是医治诸种疾患，开发真如智慧，亦独具一格。有志研习者可达彼岸。

修真的功法就层次而言，分有阶段，限期取证。以传统的修持方法而立身，以修真气化为本。其内容包括内功采气练形、阴阳调合之法；修禅定、运法轮、金锋日显、律吕声象等静中自悟的开慧证真和内景丹道学，以及武轮内功、奇兵器械、国术散手等内容。这些行功皆以自身元气为基本因素，通过一定的修持方法和行功的手段，培育生华，积久呈真。是由浅入深，逐级深入的三教修真之术。

真元修真法中的初步行功，是由筑基的修墙补屋入手，采气充形，以全先后天之妙。在行功中真气充盈、通于景道、太乙气化、循于子午周天，通其中脉、倒运阴阳合于自身。继而使元气冲腾，开顶证法，使一气升腾冲至颠，三花飞举。或以丹家内景观妙，无中生于有象。

长期行功，筑基坚定方能转入修真阶段。这个阶段在气化状态下，进而开发智慧，延年可期，享四时之快乐，化阴阳之玄奥，法境长显，身心俱泰，人天同易，法境同缘。到了这个境地，功力坚实，已经证道而得修真之妙。

修真功法的特点是：内外双修，性命同证，文武齐驰，理法精透，体用如一。

动功的修持，可由简单的练形术、导引术、纳气行真、

以气运身，达到修墙补屋，强健身心。继而行持，可转为气力合一，演化出国术散手、器械、剑法、阵法等较高层次的武术内功。

桩功，从健身治病的基本功法开始，筑基培元，循经走脉。内功中将此段行功称为必修功。修身炼性合于武技，有高深内功的修持则称为专修阶段。以行阴阳之术运遍周身，聚则呈形，散则成气，调自身水火交宫，即进入修真的更深层次，精进归一阶段。

静功的内容，从静功入坐开始，入手于清静归一、河车搬运，后转为圆通证法、丹砂合于显密、火乘金相、口诀结合指印等有层次的修持过程，以进入元真飞举、人我同象、万品同形的高级境地。

卧功的内容，由修墙补屋、育华养真的行功开始，使之转化为静功的各种层次。用姿势来调整气脉，运化精、气、神三品，以配合达到静定飞真的温养行功。

第二章 小炼形功

概 论

内功的锻炼，按照传统的修持阶段，是先练动功后练静功。先练动功是通过运动的方式，打开周身的关窍要道，以利于真气在体内运行。体内的真元之气，像流水一样，按照水流的渠道遍布周身，这个渠道内系人的脏腑，外通人身肢节、骨骼、皮肉，即是古人在传统的祖国医学中所言的经络。练功的初步则是宣和气血，疏通经络，继而达到练功的目的。

炼形之法有内外之别，外炼形以强壮筋骨为主，内炼形以分经流注为主。内外导引炼形系属动功，根据不同的环节，每个人不同状态，施之某种特定的练功导引法。

形乃人之体魄，炼为改变身心之过程，炼形二字是具体通过特种锻炼的方式方法，使身心体魄得到应有的改善，从而达到预期的目的。这种特定手段，我们称之为炼形术。

导引是在炼形的同时，改变人身内载之潜能，使经络、脏腑、筋骨、皮肉、毛发等部位，随着功法的变化得到应有的改善。

导引炼形术，又有大小之分。大的导引，是指周身十二正经、八脉奇经、微、孙、毛络的周经运行，如小周天、大周天、子午交宫、错转阴阳、逆运周天、河车倒转等，都属于这

个范畴。小导引是根据不同的需要，专经导引、分经流注，单一脉络的阴阳循经。

导引本意又有内导引、外导引之区别。内导引是指自己内身导引，外导引是施法于人，给他人做导引。有一定基础的练功者，可以在导引的过程中，改换经脉。

我们所介绍的导引术、炼形法，是以传统的练功形式出现的，在武技上有独特的功效，在自身保健治疗上也有宝贵价值，而在内功显化方面，也有不同于其他功法的表现。动作简单，有一定程度的寓意，学者可在练功中体会。

小炼形功法源于古代的导引术，是祖国道教功的辅助功法，炼形是道家用来改变身心的具体体疗方法，分为大炼形、小炼形。

功理是以调动内气、顺其自然、分宫剖析等方法，外炼筋骨皮肉，内凝真元精气，调动营卫之气，对症导引，疏通经脉快，效果显著。

由动功入手的小炼形功法，每个动作都有其特定的功效，并且按照固定的程序进行，以达到预期的效果。这就是向大家交待介绍的内容。这种简单易行、随手奏效的小功法，古人称之为小炼形。顾名思义，是通过锻炼的手段，达到调节人身的形体过程，这个过程就是小炼形的修持过程。小炼形功法针对性很强，它先通过局部合理、有节奏的运动，来打通练功过程中较难畅通的经脉穴道。然后进行局部的气机循环、导引，使练功之人短时间内能尽快调正气机，进入正常的内功锻炼。如“金锋抖肘”，动作简单，只通过阴阳手的转换，两臂向后抖动及肩关节的滚转力，就调整了膻中、夹脊、大椎、肩井、云门、章门、期门等穴道，并活动了内脏，调整了呼吸，扩大了胸肺容量，使人身体的上半部得到改善。“跨虎横云”及“提

龙腿”，又通了命门、会阴、涌泉等穴道，调节了足三阴、足三阳的气机交注，注重疏通下肢的经穴脉道，使气机左进右出，右进左出，以利于下半部行动。“摇身掌”是通过拍打、振动的形式，进行全身调节，使膻中、夹脊、丹田、命门等穴，通过掌的发力，产生振动与共鸣，并迅速向外扩散，使阳刚外越，是调整周身气血循行的最佳方法，而且又是强壮筋骨、皮肉的一种排桩办法。“醉翁扑蝶”“虚弥振翅”“一柱擎天”“弥天架彩”等动作是通过自身的牵引及扭转来调节周身的筋脉，提高了人体的柔韧性及内在素质，使人矫健、灵活。通过导引开通了周身的经络，达到气与力合，为内功运转、武技演化奠定了基础。

小炼形的作用还有哪些呢？除了功夫的锻炼以外，对日常生活当中出现的一些多发病、常见病，具有一定疗效。通过肢体的活动，使身体各经脉、气血得到调整，改善体内的阴阳气脉流注循环，使其达到平衡，这样人的体质就得到增强，疾病就会慢慢消失。人的身体发病都是经络气血失去正常循环、失去平衡造成的，这是祖国医学中的基本概念。

内功的锻炼，逐渐被人们接受，被人们所喜爱。内功是我国武学文化中的瑰宝，是我们的先人在多年的练功实践中总结出来的，是不可多得的宝贵经验。

第一式 金锋抖肘

金锋抖肘一式，是由两臂棚起、棚手展动、棚手照面、双仰托掌、金轮交注、金锋抖肘、穿掌前移七个动作组成。

〔功效作用〕

此功应用内气自然抖动，可疏通经络，活动前胸、后背、

双肩的关节。

通过手臂所发出滚转力的运动，直接打开膻中、夹脊两大要穴；增强胸腔脏腑的活动，调节手三阴、三阳的气脉循环；促进内力运转。

〔名词注释〕

“金锋”是指手太阴肺经的内景在行功中的说解。祖国医学认为，肺在五行中属金，肺为五脏之华盖，位在最上，其色白，其形圆。故气机交注谓金轮。抖肘武技合于肺金，金从革为刃，故此为金锋。

〔行功图解〕

预备势

自然站立，两臂下垂；头要中正，两眼平视前方；身体成一直线，百会与会阴相合；两腿站直，不得弯曲，足距与肩等宽；全身放松。（图 2-1）

1. 两臂擗起

两掌同时展动，以中指为中线，转腕带动前臂，手背向前，掌心向后，两臂向上抬，内含擗劲，两臂自然运动。

（图 2-2）

2. 擗手展动

两臂化擗力上抬，臂抬平侧止；两手吊腕而起，手要舒松自然，十指下垂。（图 2-3）

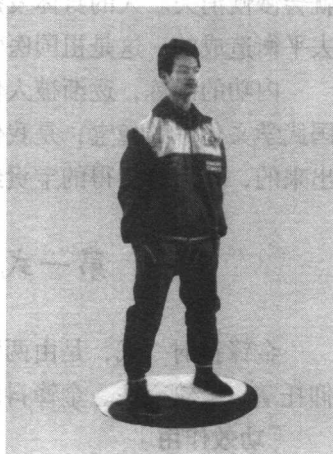


图 2-1

武技：

以反背摔掌向前击敌。

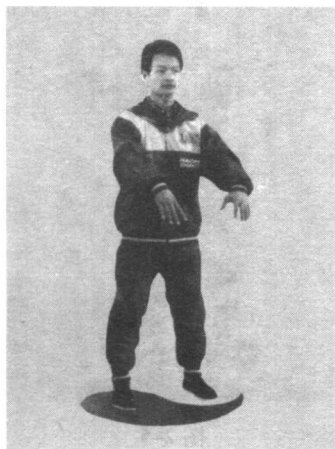


图 2-2

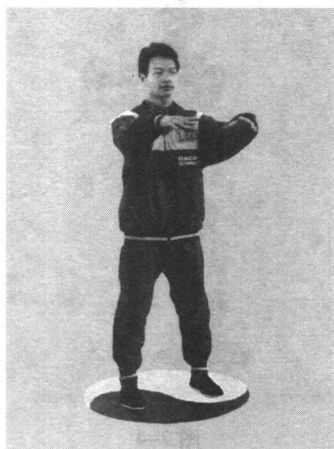


图 2-3

3. 捌手照面

掌心向下，两臂抬平；转腕摔掌，十指与膻中相对。

(图 2-4)

武技：

反背摔掌落，力发捌、挤之劲。由之分为“单、双封侯”之式。即武技中“封侯挂印”。

可化为掸手、锁喉、切掌、排崩、切腕等法，以应敌进击之来式。

4. 双仰托掌

手臂向外滚转，以臂带动腕，翻转双掌，十指向前，掌心

向上；肘微下沉，掌如托物状，形成双托掌。（图 2-5）

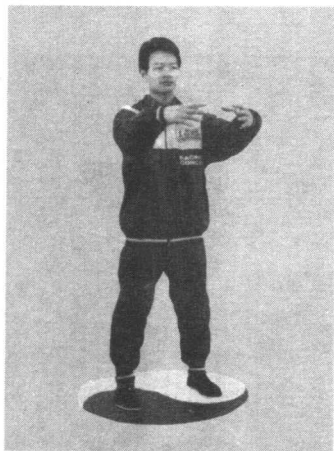


图 2-4

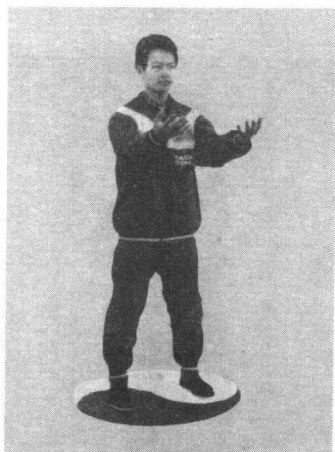


图 2-5

武技：

化托掌意欲前穿，用穿掌击敌，或锁喉、击面，或化机势以图变化。

5. 金轮交注

继上势。拇指外展，两掌分开尺许，肘向后移动。（图 2-6）

6. 金锋抖肘

①上势不停。肘向后

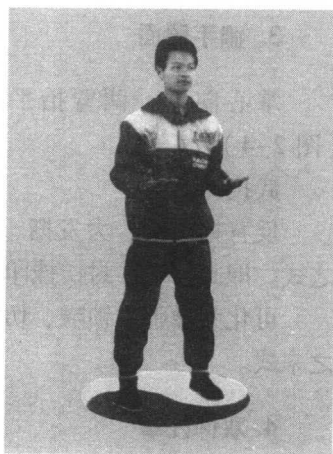


图 2-6

击出。(用前臂转腕时所发的滚转力。图 2-7)

②两臂抖动,两肘向后发击力移动;随之胸腔、两臂得到锻炼。(图 2-8)

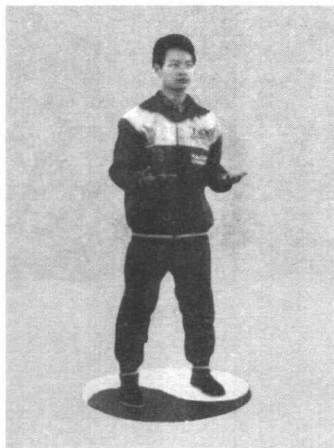


图 2-7

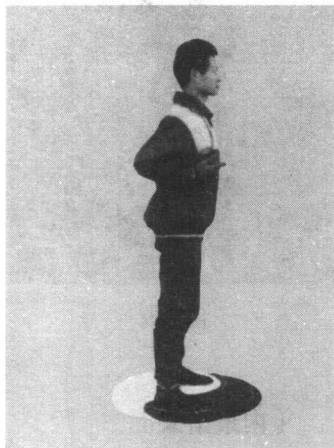


图 2-8

7. 穿掌前移

①向前移动上臂,带动两肘前行,向内滚转前臂,转腕,掌心向下,十指向前做穿掌。(图 2-9)

②两臂推动两掌,十指化穿掌(图 2-10)。取捌手照面动作,向后往返,滚转前臂,复将肘击出。(图 2-4~图 2-8)

按图 2-4~图 2-10 反复运动。

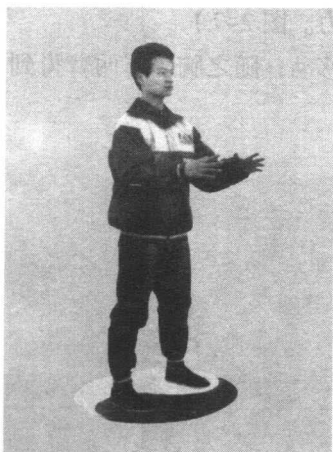


图 2-9

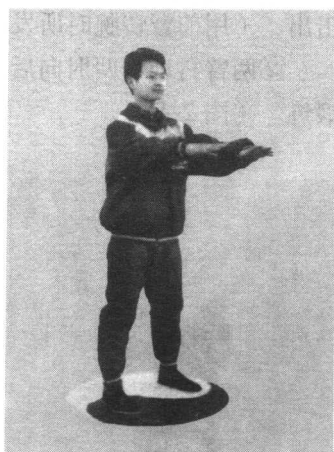


图 2-10

〔内景谱文〕

天心地轴隐金风，道妙循环十二经。
上通太阴起大指，滚转前臂裹金风。
金气长彻太乙道，真元久固紫微宫。
金风渺渺发云门，玄华内执玄英中。
三阳并起通真力，两肘崩击见神工。
尺桡二骨应机转，掌上五指随缘应。
周身威然金气爽，阴阳升降产玄通。
反复抖动应神化，后系肩背前展胸。
中起真脉达天地，下注海底上金顶。
顺通八极运四歧，内运三昧聚二瞳。
环中真髓曾悟道，神执丹道心炼形。
道妙神光明故里，一轮月魄正高升。