

中国古代延年益寿术

李士信 编著



黑龙江人民出版社

12
61

责任编辑：刘海滨

封面设计：安振家

插图：刘积昆
马淑玲

中国古代延年益寿术

Zhongguo Gudai Yannian Yishou Shu

李士信 编著

黑龙江人民出版社出版

(哈尔滨市道里森林街42号)

黑龙江墨源印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32·印张 4 12/16·字数 98,000

1986年11月第1版

1986年11月第1次印刷

印数 1—6,549

统一书号：14093·89

定价：0.86元

序 言

本书着重介绍中国古代健身的体育医疗。也涉及到饮食、起居、情绪、情欲方面以及它们对人体的影响。主要是介绍导引、推拿、按摩、禽戏、诸健身功等。

古往今来，悠悠数千载，由于历史的局限性，一些益于增强体质的好方法，遭染灰垢。在上古时期，人神不分，史实和神话夹杂在一起，有的被神化了，再加上有的人故弄玄虚，有些祛病延年的术法就更被歪曲了。但尽管如此，其精华部分仍然光彩四射，流传至今。因此，在整理古籍健身资料中应采取去粗取精、去伪存真的态度，将有用的东西加以撷取、提炼，使之更好地发挥作用，为提高人们的健康水平服务。

由于我国古籍经典浩繁，加之诸多健身功法不见经传而流于民间，故收集整理颇为困难。且限于编者水平不高，错漏在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

目 录

序言

(一) 导引术	1
一、灵剑子健身术	2
甲、灵剑子六势导引术	3
乙、灵剑子导引诀	5
丙、灵剑子导引子午记	5
二、逍遥子导引诀	12
三、八段锦坐势导引术	18
四、立势八段锦	22
五、祛病八则	28
六、钟离祖师八段锦导引术	31
七、赤松子导引术	33
八、四段锦	35
九、蒲氏健身益寿术	38
十、十五势导引术	40
十一、十六段导引术	47
(二) 吐纳气法	54
(三) 经络、运时、医病说	58
(四) 二十四节气行功图说	60
(五) 易筋经	76
(六) 卧势服气(行气)健身术	86

(七) 治万病服气术	91
(八) 诸健身功	95
(九) 按摩健身祛病术	98
一、按摩导引诀	98
二、一般按摩法	99
三、苏氏推拿术	101
四、太上混元按摩术	103
五、健肾按摩术	104
六、耳聪目明按摩术	105
七、诸穴位及主治病症	105
八、按摩手法	110
甲、一般按摩手法	110
乙、穴位按摩法	111
(十) 五禽戏	113
(十一) 心绪与健康	117
(十二) 情欲与健康	120
(十三) 饮食与健康	123
一、食物医疗	125
二、肉食对人体的补益	126
三、鱼类对人体的补益	127
四、蔬菜果品对人体的补益	129
五、粮食对人体的补益	132
六、食物与时令	133
七、饮食节五味	137
八、细嚼慢咽	137
九、饮食格言	138

(一) 导 引 术

导引、吐纳，往往是相互配合进行练习的。导引，意为导气令和，引体令柔。主张摇筋骨、动支节。吐纳，是把肺中浊气尽力呼出，再吸入清新之气，亦即吐故纳新。二者都是我国古老的健身祛病的方法。我们的祖先在日常生活和劳动中，每当因饱食，温寒不均，出现食物滞留；用力过程中受一些内外伤；身体受风寒而感觉不适；五脏六腑患病引起疼痛时，便用吐故纳新之法，以头部、躯干、四肢运动方法进行“导引”，使气血流通，消除疼痛。

导引往往是由运动方式导引开始，再转为意念导引，并结合吐纳，进行气的练习。古时称之为练气法、行气术、吐纳术，我们今天通称之为“气功”。

用导引、吐纳方法健身祛病，早在二千年前黄帝内经中就有记载。如《素问》中记有：“其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按矫……”。按矫就是现在所说的按摩。我国湖南省长沙马王堆古汉墓出土的帛画《导引图》是健身体育方面的重要发现（图1），它不仅在中国是珍奇的宝贵资料，在世界上也是罕见的。通过这些资料可以看出当时用导引来养生，用导引来健身和医疗，已有足够的实践和认识了。所谓“导引导引，外导内引”，是一种养生、治病、抗衰老的妙法。庄子曾说过这样的话：“吹响呼吸，吐故纳新，熊

颈鸟伸，为寿而已矣。”为寿，就是为了延年益寿，这是健身术的实质，是所有妙术良方对人体作用的目的。从中可以看出，诸健身术在中国的产生和发展是有悠久历史的。在健身祛病方面有着十分显著的良好效果。

导引术在中国流传的派系很多，也很繁杂。古代的许多修养家、医家、居士、道家、寿翁，都谈及和运用导引之术进行修炼，大都收到极佳效果。由于历史、科学和思想等方面的局限性，有些道理和原理，还未能被人们所认识，所以在长期发

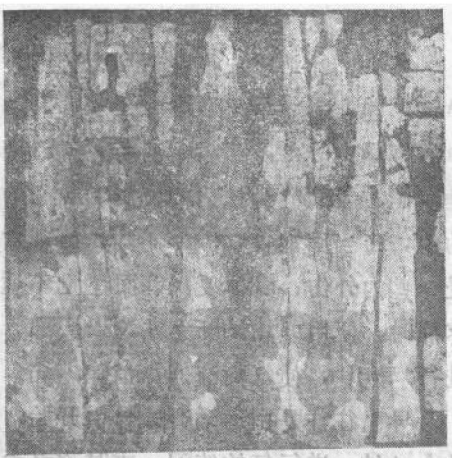


图 1

展、练习过程中，也蒙上了一些迷信色彩，因此在选练时，应尽量吸取其精华，摒弃其玄说，鉴别真伪，实事求是。有些还未被认识的，要继续试验，逐步求得比较科学的认识，以达到有效地增强人民体质。

以下精选数种导引、吐纳术，供爱好者选练。

一、灵剑子健身术

人类一时一刻也离不开空气，人与空气的关系，就好象鱼和水的关系一样密切。空气是无孔不入的一种无形、无色、

无味的流动气体，它含有多种成份。人体将空气吸入肺脏内，摄取机体所需要的成份，再将不需要的气体和机体活动中所产生的气体，一起排出体外，古时称之为“吐故纳新”，医学上叫气体代谢、呼吸等。古人有意识地强化气体代谢，增加体内氧的储备，从而改善其功能、用以健身和医治疾病。无论什么人，只要神经正常，常久进行练习，无不收到良好效果。

现将灵剑子炼气导引术介绍如下：

甲、灵剑子六势导引术

一势：以两手掩口取热气，以津润面，上下三五十遍，令极热（图2）。食后为之，令人华彩光泽，面皮不皱，行之三年，色如少艾，兼明目散诸故疾。凡行导引之法，皆闭气为之，勿得开口，以免招外邪入肝脏。



图2



图3

二势：以两手抱头项，宛转回旋俯仰（图3）。去肋肋胸

背间风气和肺脏诸疾，宣通顶脉。又以两手相叉于项后，上体左右摇摆各十次。去关节中风气，治肺脏诸疾。

三势：以一手托膝反折一手抱头，前后左右为之各三五次（图4）。宣通血脉，去骨节风、膀胱肾脏之疾。



图4



图5



图6



图7

四势：以两手耸上，极力三五遍(图5)。可去脾脏诸疾。

五势：两手相叉一脚踏之(图6)，左右各五七次。去腰脚拘束、肾气冷、膝中痛诸疾。

六势：正坐，伸手指缓拘脚趾五七次(图7)。治脚气、肾脏诸毒气、远行脚痛不安等，能常行之最妙。

乙、灵剑子导引诀

当闭息为之，息满急则微微吐放。

仰托一度理三焦——双手极力向上托起，如擎天托之，左右摇摆各三次。

左肝右肺如射雕——先左引吹，再右引吹，极力为之如前。

束肝单托西通肾——右手握固柱右肾堂，左手极力托之；左手握固柱左肾堂，右手极力托之；左右各三次。

五劳回顾七伤调——右手抱左肘则左顾，左手抱右肘则右顾，皆极力三作。

游鱼摆尾通心攀——双展二臂摆之，数多为妙。

手攀双足理於腰——正坐舒展双足，以双手够足心，极力三攀之。

次鸣天鼓三十六，两手掩耳后头敲——双手紧掩两耳，叩齿三十六下，以第二指敲耳后骨。

丙、灵剑子导引子午记

夜半少阳之气生于阴分经(音洁丝束也)伸转掣。古代许多养生家练功之时，行于子午。子时(半夜十一点到凌晨

一点)三气(阴气、阳气、神气)始生。此时,按人们早睡早起的习惯说来,多半睡眠正酣,然而这段时间很适合练功。据说结合吐纳行功,三气对人体大有裨益。睡觉时,气滞于百节,养生家睡时多蜷缩身躯,醒后伸展肢体,转动引掣之,可使血液流通,焕发容光。所以有“睡不厌缩,觉不厌伸,转掣务令荣卫周流”之说。

鼓腹淘气:两脚左右分开同肩宽,自然站立,闭目瞑神,头向后仰,两手平按在两乳头间,膝关节微屈朝外侧方,举腰背,以鼻吸气,深感气流入小腹部位(气海),鼓动小腹,使气内外周转,然后以口呵出。气由鼻、口中吸入与呵出,不使耳朵听见声音,如此行动九次或十八次而止。凡服气,必须使气在体内淘转呵出,能促使胃的蠕动,帮助消化。将气吸入,鼓腹促使气体交换。若五脏火炽,以口向外呵出,喉中津液出,热稍稍散退,而五脏凉。

取太冲之气:睡醒后,仰身而起,两腿自然伸直平身坐,两手相叉扶在脖后,头向后仰,眼视后上方,头左右摇摆,使脖项与手力相争(较劲)。再以两手前伸,身体前屈,使手捉住脚尖向后搬引,稍闭气,取太冲之气以补之太冲穴,位于大拇指本节后二寸骨节凹陷处。

气息平定内视神宫:古籍所记,人体有“丹田”,丹田分上、中、下。两眉之间有一次位曰明堂,深三寸为“洞房”,洞房上入三寸为上丹田,称之为“泥丸宫”。中丹田是脐上到胸部,称之为“绛宫”。下丹田指脐以下至阴部,称之为“气宫”,也称之为“神宫”。行此功时,呼吸平缓,精神握固,瞑目息思,两眼如看到“神宫”,实际上就是意守下丹田。

叩击牙齿：使上下两排牙齿轻轻叩击。先使上下门牙轻轻叩击，发出咯咯之声，再扣动犬齿与臼齿，略微加力，使鸣声稍大，以警体内诸“神”，从而调节内部各器官，抵御外来风寒邪毒的侵袭。

揉目四眦：经常以两手揉按目近鼻之间两眦及眉间，目下眉中，行功闭气为之，使气通而止；每日反复行之数次，然后上下左右转动眼球数次。久行之，目光有神，保持良好视力，尤其有眼疾时，可提高或恢复视力，在久视后行之更佳。

翻手熨目：坐立姿势不限，上体自然直立，两手合掌于胸前，手心相对，十指尖朝上，两手分别上下摩擦，待两掌极热如火炽，似有硫磺气味，乃止；左右手分别按在眼球上熨之，做五七次而止，能去目疾，又可增强视力。

对修常居：用立、卧、坐势皆可，以两手按在眉后小穴中，原处旋按一十八次，昼夜不限，都可行之，然后按鼻下小穴（人中），按时勿语。眉后小穴为上元六之府，主治眼生晕和精光，养眼球，保炼目瞳。所以“仰和天真府，按山源，是彻视津梁，天真是引灵之上房”。“天真”是两眉之角处。“山源”是鼻下人中穴。

灌溉中岳：两手以中指的第一、第二指关节按扶在鼻梁两侧，上下擦按推摩数十次，令人气平。气血通荣于鼻梁及鼻翼，即谓灌溉中岳。

俯按山源：山源是鼻下人中穴。位置在两鼻孔间中隔之下，上嘴唇中凹渠之上的凹陷处。刺按此穴，可以避邪立正。人若晕厥，以食指中指关节刺压人中，人可醒。晚间行路，迂

山涧隐幽，冷风习习；进山寺古庙，头皮发紧，汗毛竖立时，可用力刺压人中——山源穴，再嗽口津三咽，可使心悸意惑或减或消。有的古籍上把人中称之为山源，有的称之为神池，有的称之为鬼井，还有称之为鬼胎。山源是一身中武津、真邪之通府，若有心悸，按之可以遏制万邪。

营治城廓：头的左右两侧，有耳廓形如半轮，称外耳为耳廓。经常以手捏压按拂，能使耳聪远闻。

击探天鼓：所谓天鼓，是耳闻体内声响。以两手掌掩按耳门，以手指轻轻敲击后脑勺，耳间其声轰响钝厚，回旋不绝，其声盛势威，久有余音经久不散，一日三探，益于听觉，益于下丹田。

拭摩神庭：古人说：“面者神之庭，发者脑之华，心悲即面焦，脑减则发素”。这些都说的是身体的内外互有关系，互为表里。面部若能以两手经常摩拭使之发热，手随面形高下而相形用力，常能行之，皱斑不生，面有光泽，行之五年，色如少女。所谓“山泽通气常盈不设”也。

上朝三元：两手乘额上，谓之手朝三元。顺手摩发如理梳之状，则发不白，是固脑坚发之道。《黄庭经》曰：“一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处其中”。

下攀生门：生门，指的是肚脐。人未下生前于母体内，婴儿所需一切营养物质，几乎全由脐带输入，故谓生之门户。常以手掌揉按，有固生的作用。

山巅取水：肾属水性，气海在小腹内。水向下流，归于气海。行功时，臆想以水化为云雾上蒸，又如化为甘雨，润泽肢体百骸九窍。所谓“火逼水，云濛濛，五行相运”。无出

则无入，无降则无升。

海底真火：《周易卦》云：“水火既济”。是上水下火，火在水下起，水在鼎中生。山头取水，海底起火。行功时，臆想小腹之处如火起，时而上烧，片刻烧遍全身四肢，使全身蒸热，再想火势减少，徐徐归于腹下。

养虎咽气：古人常云“人欲长生，当服内气”，“欲炼服气，当须少食，腹中旷虚”。早晚空腹则吸气下咽，每次下咽则如咽硬物，日积月累则正气产生。服气分室内室外，无论内外应辨空气清浊。室内行功注意通风，室外行功在树林中特别是松树林中效果尤佳。

偷虎咽津：古籍中记有“人之得体始于北极元泉之下”。人的口中舌下，有二个小孔窍，有人称之为神水华池。若以舌上下搅动，则二窍甘液如泉涌，待津液满口，猛往下咽，喉部发出汨汨之声，臆想将津液送入下丹田。即谓“玉池清水灌灵根，审能修之命长存”。所以常嗽津下咽，可滋润五脏，光泽华体，令人不病，周身舒适，益寿延年。

余阳燕坐：所谓燕坐，儒家称之为“潜神”，释氏称之为“坐禅”。意思是，若欲修养生理，放弃平时的事物对人心情的干扰，静心安坐，内观于心，忽有念起，立即除灭。行功时要在清静的舍堂，解带宽衣，盘腿叠足而坐，闭目安稳，一切善恶都莫思量，时间长短随个人情况而定，一般由短渐长，如意不守舍，意马不收，不可强为之。久而久之元气自然复聚。

令气调息：调息，望文生义之解即调节生息。古代养生家说：“神户者，鼻也，夫欲安元和之气，先净室中调息，

令其微微，然小则生之门，大则死之路，故生死机在此矣”。

“启之不可，闭之又难，但令微之又微，不得令奔，而口吐故。”老子曰：“绵绵若存，用之不勤”。《保神经》云：“欲得延年寿，无过治髓门”。总的含意是气息微微，徐徐以吸，缓缓而吐。人若情绪不定，心神不安，调息片刻，其效立见。

心外无缘：脐下一寸，谓之丹田。歌曰：“欲得不死长在天，须将元气修丹田”。心外无缘大抵是“收视反听”，就是喘息不出于鼻内，思惟不离身中的意思。老子说：“虽有荣观，燕处超然，君子终日行不离辘重。”

以神驭气：古代养生家说：“若神能驭气，即鼻不失于息，真人以神为车，以气为马，终日行而不失，上至泥丸，下至命门，二境相通可救残老。”意思是人生只驾一口气，以鼻子呼吸一时一刻也不能停止。全身气血周流，上下相通，大小周天循环不止，可以修身，可以养性，可以延年，可以益寿。因此古代有这样几句养生歌：“欲若长生学伏心，莫观他事去来今，但问定中神气合，何忧不至大仙林。”古时把长寿老人称之为仙，誉之为神，其实仙和神是没有的，而延年长寿之人却不少见。

闭神庐以定火候：有闲之士和养生家们，以阳时服气，午后闭息，以炼阴也。《赤城记》中说：“所谓炼气者，闭息也，闭息4日则五脏不交，六腑不传，百脉不行，百关自凑，神气自御，万化自定，天地不能盗其体，阴阳不能衰其形。”初炼闭息时，心里数数，每吸一口气，以鼻微乎其微地多呼，心中数一至十，再逐渐增加，从十到百，从百到千。若能闭息一百二十为小乘，闭息一千二百为中乘，闭息一万二

千为大乘，昼夜计一万三千五百息。行功时，湛然无思，澄心燕坐，昂头瞑目，以右手食指第三指节按于肚脐，一边揉按，一边心中数数。默默如数念珠，数时不要急，急则右转咽喉，更不可大急，大急则微出外气，再吸气则止。印度的修养家有瑜伽之健身术，有的可以将活人埋到地里，一昼夜或数昼夜后挖出，仍可不死。据此可见中国古代也实践过“闭神卢”之法。斯术者，不可不信，又不可全信。不过有一点，人体的奥秘是值得很好地探索的，有些现象就现有的科学文化水平来看，尚无法解释。目前世界上不少人对此术颇感兴趣。

开生门而复婴儿：平时耳闻胎息之术，所谓胎息，就是抱一守中之法。胎儿未落生之前在母腹中，以脐管取一切营养，十个月脱胎而面世则取气于神卢。传说古代修生家们鼻无出入，其息深深。老子所谓归于婴儿者，胎息之谓也。在胎息歌中曾有：“鼻口非呼吸，方为胎息功，虽居宇宙内，如在胞胎中。”人的身体以脐为生门，有脐则闭塞之，气不得出，而以鼻口、气管、肺取代其功能。若行功旷日，脐虚之后，求息则鼻，自然之气由此出。鼻中无息，如行此功，先盘足而坐，两手交在脐上者为脐虚，心思存之一后，应从此处出。

“内丹，外丹”，含津炼吐纳：吐故纳新，上入泥丸，下注丹田，谓之内丹；阳龙阴虎木液全精，二气交会烹炼而成，谓之外丹。修炼延年之术，先成“内丹”，后炼“外丹”，内外相应，功效始成。所以有：只修真气不修丹，到了多应变化难。还有说：虽是长生客，未为拔宅“仙”，更须修大药，方始效验。强健体魄需外修内养，内外配合而一统，使内因与

外因统一起来，协谐一致，方能达到理想效果。

二. 逍遥子导引诀

水潮除后患，	火起得长安，
梦失封金柜，	身衰守玉关，
盘和消积聚，	兜礼治伤寒，
叩齿牙无疾，	升观鬓不斑，
运睛除眼翳，	掩耳去头旋，
托踏应轻骨，	搓涂自美颜，
闭摩通滞气，	凝抱守丹田，
淡食能多补，	无心畅大还。

水潮除后患——清晨起来，嗽口洗脸后，坐在床上，两目微闭，凝神息虑，使舌柱上腭，咀嚼。不一会儿，唾液满口，分三次咽下，假想咽下的唾液过脐至小腹（古时认为唾液非常宝贵，视为“玉液”、“圣水”、“甘露”，能滋润内脏）。久行之，内脏舒适，四肢气血流通、病不得生，消除后患，老而不衰（图8）。



图 8

火起得长安——清晨