

中华传统养生秘笈

丹山隐士 向焕伦 编著

● 传统养生修炼的主要门类和方法

● 精神修炼术

精神修炼与得道成仙 精神修炼功法实例

● 形体修炼术

按摩术 导引术 逍遥子导引法

● 内丹修炼术

观想功 呼吸功 采气功 结丹功

周天功 纳光还丹功 功夫秘诀图识

● 外丹修炼术

外丹修炼的物体及过程 各种外丹冶炼秘法

● 轻功修炼术

● 养生秘术

● 道家医药秘方

中国文联出版社

责任编辑:静 慧
封面设计:张盛良

白话图解

无帅自通

内 容 提 示

“长生不老”、“得道成仙”，曾经是中国古人所追求的理想境界。其实，“得道成仙”、“长生不老”毕竟只是传说，而经过正确的养生修炼方法，能够强身健体，益寿延年，却已经被古人的实践所得到证实。

本书采用白话图解的方式，对中华传统养生修炼的方法、原则、要旨，如精神修炼术、形体修炼术、内外丹修炼术、轻功修炼术等，都做了系统的介绍和译释，内容深入浅出，通俗易懂。

中华传统养生方法各有其奥蕴，但是，万法归宗，通过实践，如能顿悟秘诀，便可做到举一反三，一通百通。

如果你想认识人类生命的实质，如果你想激发人体内部的潜能，如果你想有一个强壮的身体，延年益寿，那么，请研读此书，去进行一番探索和实践吧。

愿本书对您的健康长寿，激发人体潜能有所帮助。

ISBN 7-104-01082-3



9 787104 010821 >

ISBN7-104-01082-3

B·3 定价:29.80元

丹山隐士 向焕伦 编著

中华传统养生秘笈

R212 936
D18

中國戲劇出版社



A0914120

丹山隐士 向焕伦 编著

中华传统养生秘笈

R212 936
D18

中國戲劇出版社



A0914120

目 录

导 言	(9)
第一章 总论	(12)
第一节 中华传统养生修炼的渊源	(12)
第二节 中华传统养生修炼的主要门类	(21)
一、精神修炼	(21)
二、形体修炼	(22)
三、丹功修炼	(24)
四、辟谷服饵修炼	(26)
五、呼吸修炼	(28)
第三节 人体奇经八脉论	(28)
一、奇经八脉考序	(28)
二、奇经八脉考总论	(29)
三、奇经八脉总歌	(30)
四、任脉循行经文	(30)
五、督脉循行经文	(35)
六、冲脉循行经文	(45)
七、带脉循行经文	(49)
八、阳跷阴跷脉循行经文	(52)
九、阴跷脉	(55)
十、阳维阴维脉循行经文	(58)
十一、阴维脉	(61)
十二、任督二脉内景图	(64)

第二章 精神修炼术	(69)
第一节 精神修炼与得道成仙	(69)
第二节 精神修炼的内容与方法	(73)
一. 信道修道	(73)
二. 广积善德	(74)
三. 清心寡欲	(77)
四. 知足常乐	(79)
第三节 精神修炼功法实例	(80)
一. 老子修炼功法	(80)
二. 庄子修炼功法	(81)
三. 彭祖修炼功法	(82)
四. 张良修炼功法	(83)
五. 孙思邈修炼功法	(84)
六. 苏东坡修炼功法	(84)
第四节 道家论精神修炼	(85)
第三章 形体修炼术	(91)
第一节 按摩术	(91)
一. 按摩的基本手法	(91)
二. 按摩的基本功法	(92)
第二节 导引术	(112)
一. 五禽戏	(113)
二. 赤松子导引法	(116)
三. 十二般导引法	(118)
四. 十二段锦	(120)
五. 老人导引法	(127)
六. 逍遥子导引法	(129)

第三节	形体修炼十二功法	(130)
第四章	内丹修炼术	(138)
第一节	概述	(138)
第二节	观想功	(140)
一.	太极图观想法	(140)
二.	存想法	(141)
三.	黄帝内视法	(142)
四.	观空法	(142)
五.	化身坐忘法	(143)
六.	守一法	(143)
七.	看光法	(144)
第三节	呼吸功	(149)
一.	六字气诀法	(149)
二.	服气法	(151)
三.	食气法	(151)
四.	幻真先生服气法	(152)
五.	呼吸静功法	(154)
六.	行气法	(155)
七.	服日月光芒法	(155)
八.	玉蟾饮津功	(156)
九.	胎息法	(156)
第四节	采气功	(161)
一.	直接吞纳功法	(161)
二.	穴位采气功法	(163)
三.	形体采气功法	(166)
四.	采日精月华功法	(168)

第五节	结丹功	(169)
第六节	周天功	(172)
第七节	卫生性命法诀全图	(176)
第八节	纳光还丹功	(191)
第九节	乾道入手功	(192)
第十节	女子丹功	(194)
一.	西王母修炼秘术	(194)
二.	女子丹功修炼秘法	(199)
三.	女功炼己还丹法	(207)
四.	坤道入手功	(213)
第十一节	道家丹功名词解释	(214)
第十二节	男女丹功穴道异名篇	(220)
第十三节	男女入手功夫秘诀图识	(221)
一.	普照图解	(221)
二.	返照图解	(223)
三.	时照图解	(224)
四.	内照图解	(225)
第十四节	伏羲六十四卦与人体 元气的周天运行图	(227)
第十五节	道家论丹功修炼	(233)
第五章	外丹修炼术	(313)
第一节	概述	(313)
第二节	外丹修炼的理论基础	(316)
第二节	外丹修炼的必备物件及修炼过程	(318)
一.	鼎器	(318)
二.	药物	(319)

三. 火候	(320)
四. 效果	(325)
第四节 各种外丹冶炼秘法	(326)
一. 黄金白银冶炼秘法	(326)
二. 金丹冶炼秘法	(331)
三. 金液冶炼秘法	(341)
第六章 轻功修炼术	(344)
第一节 道家轻功修炼方法	(344)
第二节 钟离权八段锦功	(349)
第七章 养生秘术	(364)
第一节 四时养生	(364)
第二节 起居养生	(369)
第三节 日常生活养生	(372)
附录：道家蒲虔贯论药食养生	(400)
第八章 道家医药秘方	(402)
第一节 内科秘方	(402)
第二节 外科秘方	(437)
第三节 壮阳补阴秘方	(450)
第四节 妇产科秘方	(468)
第五节 儿科秘方	(481)
第六节 杂症秘方	(495)
第七节 延年长寿补方	(508)
第九章 道家修炼要诀精华	(515)
后记	(569)

导 言

两千四百年前，在古老的华夏大地上，诞生了一个对中华民族文化产生了巨大影响的学派——道家。

道家是春秋战国时代“百家争鸣”中的一个学派，以老子、庄子为代表，始名道德家。道家以“道德”哲理及神仙信仰为核心，以追求“升天”成仙为最终目标。以练神为主、练形为途径，进行苦苦修炼，从而实现自己幻想成为神仙的目标。正是他们这种理想追求和由人到仙的修炼方法，从而产生和形成了在中国传统文化中占有十分重要地位并作出重要贡献的中华传统养生文化。在漫长的历史中，中华传统养生文化对中华民族政治、军事、文化、教育、民族思想乃至航海、武术气功、医药养生等都产生了巨大的影响和作用。例如，哲学中的许多理论就是道家修炼者在修道悟道中创下的；又如祖国医学中的整体观、阴阳五行学说、经络学说等都与道家修炼直接相关；经久不衰的武术、气功等，无不与道家的修炼有着密切的关联。伟大的思想家鲁迅说：“中国的根柢全在道教”。现代著名道学家王明先生说：“道教是中华民族的根”。英国著名学者李约瑟博士也说：“中国没有道家，就像大树没有根一样”。

进入 20 世纪 80 年代以来，随着气功热、武术热、健身热、养生热在国内外的兴起，中外学者日益重视对我国传统的三大家——儒、释、道修炼理论和方法的研究和探讨，特别是对我国源远流长的道家修炼功的研究和实践，可以说，

在一定范围内形成了“道教热”。

在我国以儒、释、道为主体的古代传统修炼三大家中，儒家重视人伦，讲究礼仪的繁文缛节，在修炼上，主张存心养性，修身齐家，干一番事业；释家主张普渡众生，讲究佛门寺院的清规戒律，在修炼上，要求明心见性，在自觉（“开悟”）的基础上觉他，在自度的基础上度他，同臻西方极乐世界；道家则追求长生不老，注重身心性命与自然、天地、宇宙的特殊联系进行理论探索和实验、体验，在修炼上，崇尚自然，主张形神合一的种种修炼，既重形体，更重精神（道德修养），既重目前，更重将来，不贪求一法一术，要求性命双修双炼，达到长生久视、羽化成仙的目的。三家修炼既有相同点，更有不同点。不同点一言以蔽之；儒家着眼于人世，释家着眼于出世，道家着眼于加强自身修炼以求长生不死。平心而论，由于道家这不同于儒、释两家的独特的着眼点，决定了它在我国古代传统的养生修炼中，其地位是最为重要的。

在这里要说明一点的是，在历代文人墨客那些富有魅力的艺术描写中，特别是在一些武侠小说中，总爱把道家的修炼说得神乎、玄乎，不是高卧在峰峦之顶，就是深居在幽暗的洞穴中；要不就是不吃不喝，不食人间烟火，要不终生就是食气服饵、炼丹食丹等。简而言之，似乎只有到深山老林、丛山峻岭中，不吃不喝，服食灵丹仙药，才能学到道家功法，否则就学不到。其实，实际情况并不见得如此，读者可以从我们出版的这本《中华传统养生秘笈》中就能看到一二。道家绝大多数养生修炼术是完全可以被常人所接受的，完全可以融合在我们生活之中。

当然，所有这一切，都将取决于自己坚忍不拔的毅力和

信心，再加之实实在在的实践脚步。

道家养生修炼的经书，据初略统计有近六千卷。这是道家古人倾尽毕生心血甚至生命，去从事实践探索和理论总结的精华，是中国传统文化的精髓之一。为了继承和弘扬民族历史文化遗产，提高民族素质，我们从道家秘传的经书中撷取精华，编辑了这本《中华传统养生秘笈》，供读者研习、参考。

在这里需要特别说明的是，书中关于外丹的配方及冶炼方法，只是供研究之用，千万不能照此方法炼丹服食。切切！

一书在手，其乐无穷！一功恒练，健康长寿！

编著者

1999年3月完稿于丹山白云庵

第一章 总 论

第一节 中华传统养生修炼的渊源

看过我国古代名著《西游记》的人，大概都会记得书中这样一件事：齐天大圣孙悟空大闹天宫。惹恼了玉皇大帝，于是玉帝准备采取措施对他进行严惩。这时，有个老头，名叫太上老君，主动向玉皇大帝献计请旨，要把孙悟空投入八卦炉里化掉。——传说中的这位“太上老君”，就是大名鼎鼎的道家创始人老子的化身。

老子(公元前约571 - 471)，本名李耳，字聃，周朝时期人。早年曾任周“守藏室之吏”，相当于现在国家图书馆管理员。公元前516年，周朝发生动乱，老子辞职回家，写下了著名的《道德经》(即《老子五千言》)及其它著作，成为我国古代著名的哲学家、思想家。他一生崇尚养身之道，提出的“无为”、“清静”、“守一”之说，成为道家修炼成仙的“根”。由于他创立的道家学说和摄生有术的影响，后被东汉末叶道教创始人张道陵奉为道教的开山祖师、“太上老君”和“太清道德天尊”。

追求长生不死、修道成仙，是以老子、庄子为代表的道家修炼的重要指导思想。这在《老子》、《庄子》这两部道家代表著作中表现得最为突出，并对以后神仙思想的形成和发展，有着巨大的影响。

《老子》中说：“深根固蒂，长生久视之道。”“盖闻善摄生者，陆行不避兕虎，入军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”这是说，善于养身修炼的人，身上没有可以致死的地方，以至兕角、虎爪、兵

刃都伤害他不得，所以他走路时不怕遇兕虎，打仗时不用甲冑护身。尽管老子所说的“善摄生者”是“闻”来的，但实际上老子本人就可称得上是一位很有成就的养生修炼者，这不仅是他高寿，活了102岁，而且提出了“长生久视”的途径。老子认为，要想“长生久视”，最重要的是“载营魄抱一能无离”，即要能使人的血肉之躯与灵魂合一而不分离。这里的关键在于“谷(即养)神不死”，也就是炼养精神，使之永不衰竭。为些，就要做到“清静”、“无为”、“守一”，少私寡欲，知足常乐，与世无争，使心灵经常处于恬淡宁静的状态。这就是《老子》修道而养寿，以达长生久视的基本内容。

随后，庄子继承和发展了老子关于“道”的思想，成为道家最著名的人物。庄子(公元前约369—286年)，战国时代人。庄子生活在奴隶社会迅速崩溃，封建社会逐渐形成的战国中期。这是一个“天下共苦，战斗不休”的时代。据传，庄子曾做过看管漆园的小吏，一生都很穷。面对社会急剧的变化和自身的困境，他感到无能为力，只好把理想寄托在他用文字营造的世界中，寄托在他创造出的每个神人、圣人、真人的形象上。他在《庄子》一书中，描绘了各式神仙人物，提出了各种“成仙”方术。

关于“道”，庄子描写为：“夫道有情有信，无为无形；可传而不可受，可得而不可见，自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地；在太极之先而不为高，在六极之下而不为深；先天地生而不为久，长于上古而不为老。”(《大宗师》)集中概括了道的特征。庄子说，“道”的功用，其妙无穷，古代帝王、神人、仙人、圣人之所以不同凡响，就是由于他们得了“道”。譬如，黄帝得之，以登云天；西母得之，坐乎少广，莫知其始，莫知其终；彭祖得之，上及有虞，下及五伯；传说

得之，以相武丁，奄有天下，乘东维，骑箕尾，而比于列星。等等。

庄子在《逍遥游》中描述了自己心目中神仙的形象：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙而游四海之外。其神凝，使物不疵疠而年谷熟”这样的神人，外物不能损伤他，洪水滔天不会把他淹没，大旱使金石熔化、土地焦枯，他也不会感到不舒服。他们“其寂不梦，其觉不忧，其食不甘，其息深深。真人以息以踵，众人之息以喉”。“不知悦生，不知恶死。”这是中国古代历史上第一次将“神仙”的内涵向世人披露。

庄子认为，要想返老还童，延年益寿，进而由人到仙，就只有修道，并提出了多种修炼方法，其中最有影响的是下面四种：

第一，导引。“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”

第二，坐忘。“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大道，此谓坐忘。”

第三，心斋。“若一志，无听之以耳，而听之以心。无听之以心，而听之以气。耳止于听，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者，心斋也。”

第四，守一。“至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视不听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女形，无摇女精（女，即汝，以下同），乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。慎女内，闭女外，多知为败。我为女遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为女人于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守女身，物将自壮。我守其一，心处其和，故我修身千二百