

中 国 导 引

强 身 术

罗时铭 编著



安徽科学技术出版社

7.4

责任编辑：胡世杰
封面设计：邓道义

中国导引强身术
罗时铭 编著

安徽科学技术出版社出版

（合肥市九州大厦八楼）

邮政编码：230063

安徽省新华书店发行 安徽芜湖新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：8 字数：179,000

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数：00,001—5,000

ISBN7-5337-0639-0/G·60 定价：3.60元

《本书海外中文版由香港“上海书局”印制发行》

内 容 提 要

导引术是古人强身延年的重要手段，历来被称为“长生不老术”。中国历代导引术源远流长，内容极为丰富。它类似于今天的徒手操，相当于气功中的动功。自我保健按摩也属于导引这一类。导引术除肢体运动外，还配合呼吸运动，男女老幼皆宜。西汉的窦公、唐代的孙思邈、宋代的陆游等皆以导引术而长寿延年。

本书从大量古代典籍中择取了35种有代表性的、行之有效的导引术，包括马王堆导引图、五禽戏、彭祖导引法、八段锦、易筋经十二势等，作了必要的注释和语译，配有部分从原书中移植的插图，便于读者在锻炼时参考。

前 言

在我国古代，很早就有人开始利用导引来达到强身的目的。早在原始社会后期，人们就开始用跳“消肿舞”来抵御常见的疾病。据《吕氏春秋·古乐》篇载：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞涩，筋骨瑟缩而不达，故作为舞以宣导之。”这种作为宣导之用的舞蹈，实际就是一种原始的导引。

如果说原始社会后期的导引还处在一种萌芽的状态，那么到了春秋战国时期，导引则已经成为人们强身的一种自觉活动了。《黄帝内经》中曾把导引列为主要养生手段之一。如《灵枢·病传》篇云：“余受九针于夫子，而私览于诸方，或有导引、行气、跷摩、灸熨、刺焫、饮药之一者。”《庄子》一书中则记载了当时已有专门利用导引活动达到强身目的的长寿家彭祖。

到了秦汉时期，我国已出现了有关导引方面的专门著作。如《汉书·艺文志》中即载有《黄帝杂子步引》十二卷，不过书已失传了。又如1973年在长沙马王堆三号汉墓出土了一幅《导引图》，给我们提供了具体的实物史料。另外，汉末著名医学家华佗，在继承前人有关导引理论和实践的基础上，将导引归纳总结为五种方法，取名“五禽戏”。即：虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏。从而把导引推上了一个崭新的阶段。由于五禽戏比较全面地概括了导引养生的特

点，而且简便易行，因此对于后代医疗和保健，都起了很大的推进作用。

两晋南北朝时期，各种导引的专书和导引图不断出现，导引的术式和名称也更加繁多。如葛洪《抱朴子》一书中就记述有龙导、虎引、熊经、龟咽、燕飞、蛇屈、鸟伸、天俯、地仰、猿踞、兔惊等各种名称。陶弘景的《养性延命录》中也辑有多种具体的导引术势。另外，《隋书·经籍志》中载有《道（导）引图》三卷估计也是这一时期的作品，可惜原图已亡佚。

到了隋唐五代时期，由隋朝医官巢元方等编写的《诸病源候论》一书中，也辑录了大量的养生方、导引法。唐代大医学家孙思邈的医学巨著《备急千金要方》中，也都辑有大量的导引术势，诸如老子按摩法、天竺国按摩法等。又有唐代道士司马承祯在他的《服气精义论》中，也创编有“白云子导引法”。

宋元时期，已经出现了众多的导引流派。如有陈希夷的“十二月坐功”派；有蒲虔贯的“小劳术”派；有文、武“八段锦”派，等等。这一时期导引著作的特点，除了有详尽的文字描述外，还往往配有图示，从而有效地推动了导引活动在民间的普及和深入。

明清两代，更是把古代导引推上了一个极端成熟的高峰。他们不仅改造了一些导引术势，使之更加合理、更加科学，而且还有所创新、有所突破，出现了象“易筋经”这样深受人民广泛欢迎的导引术。

总之，导引强身，在我国具有悠久的历史，并经历了一个不断发展、不断完善的过程。那么，何谓导引呢？据唐人王冰在《内经》的注中说：“导引，谓摇筋骨，动支节。”

可见，导引就是肢体活动，它类似于今天的徒手体操，相当于气功中的动功，是古人进行强身祛病的一种主要养生手段。当然，古代导引与现代徒手体操毕竟是有区别的，它除了肢体活动以外，有时还要结合一些呼吸运动。所以李颐又在《庄子》中作注说：导引就是“导气令和，引体令柔”。清人吴尚先在《理渝骈文》中则说得更加明确：“呼吸吐纳，熊经鸟伸八字，即导引法也”。除此之外，古人还把自我按摩也划为导引一类。如《一切经音义》中说：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引”。可见导引的内容是很丰富的。

古代导引对人的延年益寿具有良好的促进作用。如西汉文帝时有个盲乐师窦公，长年坚持导引，活到100多岁；唐代医学家孙思邈，每日三遍练习导引，得100多岁高寿；宋代大诗人陆游，老年时期常做“熊卧”、“鸟伸”等导引术，80多岁仍精力不衰。因此在古代，导引又被称为“长生不老术”。正象唐初道家玄英所云：导引乃为“延年之道，驻形之术”。（《庄子·刻意疏》）

古代导引术既然对人体有着如此明显的健身作用，那么将它整理出来，供今人参考研究，就是一项很有意义的工作了。正是带着这样的认识，使我完成了这本小册子。

在这本小册子中，我共整理出35套导引术势，并尽自己的能力作了必要的注释和语译工作。然而限于本人的水平，缺点和错误在所难免，敬请广大读者批评指正。

最后要说明的是，本书稿在完成的过程中，曾得到苏州大学红楼图书馆老师们的协助和支持，并得到安徽科技出版社的扶持，在此谨向他们表示谢意。

罗时铭

1989年4月9日于苏州大学

目 录

1. 马王堆《导引图》(汉) (1)
2. 华佗《五禽戏》(三国) (12)
3. 陶氏导引术(南北朝) (15)
4. 巢氏导引术(隋) (20)
5. 老子按摩法(唐) (54)
6. 天竺国按摩法(唐) (63)
7. 孙氏导引术(唐) (67)
8. 白云子导引法(唐) (71)
9. 赤松子导引法(宋) (79)
10. 赤松子坐引法(宋) (83)
11. 彭祖导引法(宋) (85)
12. 王子乔入神导引法(宋) (88)
13. 宁先生导引养生法(宋) (97)
14. 玄鉴导引法(宋) (107)
15. 十二月坐功(宋) (111)
16. 苏氏导引术(宋) (127)
17. 左洞真经导引按摩诀(宋) (130)
18. 蒲氏导引术(宋) (138)
19. 八段锦(宋) (140)
20. 十六段锦(宋) (143)
21. 却病八则(宋) (148)

22. 逍遥子导引诀(宋) (152)
23. 灵剑子导引十六势(明) (167)
24. 十二般导引法(明) (172)
25. 婆罗门导引法(明) (176)
26. 五脏一腑导引法(明) (180)
27. 五禽书(明) (184)
28. 四十六势导引图术(明) (189)
29. 古法养生十三则阐微(清) (203)
30. 曹氏导引术(清) (206)
31. 十二段动功(清) (211)
32. 沈氏导引术(清) (215)
33. 十二段锦(清) (220)
34. 分行外功诀(清) (228)
35. 易筋经十二势(清) (235)

马王堆《导引图》

【提要】

马王堆《导引图》是1973年在长沙马王堆三号汉墓出土的一幅帛画。帛画长约100厘米，高约50厘米。上面绘有44个人像，分列上下4排，每排11人。人象高9~12厘米。从形态看：有男有女，有老有少。从服饰看：有穿长袍的，有穿短裙短裤的，还有裸背的。图的色彩是以黑色线条勾画轮廓，然后填以朱红或青灰带蓝色。除个别人象手持器物外，没有别的背景。这幅帛画图前没有总名，但每个图象侧旁都有题字，只是题字有残缺。从图形和文字看，可以断定是古代的一幅导引图。其绘制时间可能在西汉初期。它是我国迄今所发现的一件最早的健身图谱。本篇插图采自文物出版社1982年版《马王堆汉墓》一书。

【图释】

图1：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿伸直，上体前屈，两臂自然下垂，手指伸直，指尖触地，同时头向左右两侧扭转。

图2：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿伸直，挺胸仰头，两臂在背后屈肘，两手成半握拳，以拳眼处上下交替，捶击背脊。

图3：站立，两脚并拢，两腿伸直，两臂自然下垂，然后上体分别向左后右后扭转。



图 1



图 2



图 3

图 4：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿伸直，上体转向右侧，然后左臂慢慢用力向前推直，同时右臂在胸前屈肘，右臂慢慢用力向后拉，似引弓射箭。要求做时挺胸抬头。

图 5：站立，两脚并拢，两腿伸直，两臂自然下垂。然后两小臂屈起，手指伸直。掌心贴胸，再伸直两小臂，再屈起。反复做。

图 6：站立，右腿向前迈步，同时右臂前上举，手指伸直，掌心向前，左臂自然下垂。然后左腿向前迈步，同时左臂前上举，手指伸直，掌心向前，右臂自然下垂。



图 4



图 5



图 6

图7：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿伸直，两臂前举，手指伸直，掌心向下，然后上体不动，两臂同时向左侧后或右侧后摆动。

图8：站立，两脚并拢，两腿伸直，两臂上举，手指伸直，掌心向前，然后上体向左右两侧屈体。

图9：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿微屈，稍收腹，两臂前下举，手指伸直，掌心向下，做静力练习。



图7

图8

图9

图10：站立，两脚并拢，两腿伸直，然后一臂上举，手指伸直，掌心向前；一臂下垂，手指伸直，掌心向后。两臂交替动作。

图11：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿微屈，然后右臂向右上方斜举，手指伸直，掌心向前，同时左臂向左下方斜伸，手指伸直，掌心向下。

图12：站立，一腿支撑身体，一腿向正前方直腿踢起，同时两臂上举，手指伸直，掌心向前。



图10



图11



图12

图13: 站立，一腿向前迈步，同时两臂向前平摆起，手指伸直，掌心向下，两肩微耸起。两臂略低于肩。

图14: 站立，两脚左右分开略与肩同宽。两腿伸直，然后上体稍前屈，右臂伸向前下方，手指指地，眼睛注视右手。同时左臂在背后屈肘。



图13



图14

图15: 站立，两脚左右分开稍比肩宽，两腿微屈，臀部下坐，约成马步。然后两臂在体侧自然张开，进行呼吸运动。

图16：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿伸直，两臂前举，手指伸直，掌心向下，然后两臂同时向左右两侧平摆。

图17：站立，两脚并拢，两腿伸直，两臂胸前屈肘，两手握一长棍。然后两臂同时向前推出，待臂推直后收回，反复做。

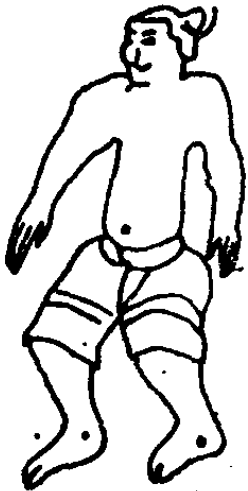


图15



图16



图17

图18：站立，两脚并拢，两腿伸直，两臂侧举，手指伸直。右手掌心向上，左手掌心向下；再左手掌心向上，右手掌心向下。反复做。

图19：站立，两脚并拢，两腿伸直，两臂自然下垂，进行意念练习。



图18



图19

图20：站立，两脚左右分开稍比肩宽，两臂侧举，两肘微屈，两手成半握拳，进行静力练习。

图21：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿伸直，两臂侧举。然后上体前屈向一侧扭转，使一臂伸直在上，一臂伸直在下。



图20

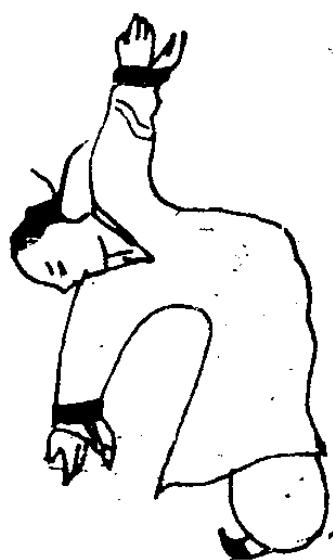


图21

图22：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿伸直，右手沿身体右侧用力慢慢向上推举，手指伸直，掌心向下；同时左手沿身体左侧用力慢慢向下按压，手指伸直，掌心向下。

图23：站立，两脚并拢，两腿伸直，然后上体后仰，腹向前挺，两臂屈肘，两手握成拳，以拳眼处擦摩腰眼。

图24：站立，两臂屈肘，两手在腹前相拱，持一袋状物，低头向前迈步。



图22



图23



图24

图25：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿伸直，两臂侧举，两肘微屈，手指伸直，掌心向下，头稍向后仰，模仿鹤飞的动作。

图26：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿伸直，然后一臂前上举，手指伸直，掌心向上，一臂后下举，手指伸直，掌心向下。两眼注视前面一只手。



图25



图26

图27：站立，两脚左右分开稍比肩宽，两腿伸直，两臂向后侧上举，手指伸直，掌心相对。

图28：站立，两脚并拢，两腿伸直，然后上体前屈，两

手向前撑地，举臀、仰头。



图27



图28

图29：站立，两脚并拢，两腿屈膝，两臂自然外展，做双脚向前跳。

图30：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿伸直，两臂侧举，两手持一棒。然后上体前屈，同时向一侧扭转，使棒的一端着地，一端指向上。



图29



图30

图31：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿伸直，两臂侧举，手指伸直，掌心向前。

图32：站立，两脚并拢，两腿伸直，上体前屈，两手向

前撑地，头仰起，腰部挺直，使臀背部在一水平线上。

图33：站立，两脚并拢，两腿伸直，两臂前下举，手指伸直，掌心向下。



图31

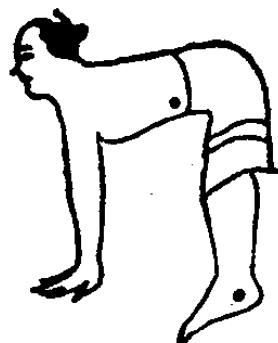


图32



图33

图34：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿伸直，两臂后上举，手指伸直，掌心向上，挺胸抬头。

图35：站立，两脚左右分开略与肩同宽，两腿伸直，两臂稍屈肘，上体向左右两侧扭转，同时作呼吸运动。

图36：站立，两脚并拢，两腿伸直，两臂上举屈肘，两手腕交叉于额前上方，手指伸直。



图34



图35



图36