



吐

納

導  
引  
氣  
功

申

明

編著

吐納導引氣功

申明編著



# 吐納導引氣功

---

編著者／申明

發行人／丁迺庶

出版者／五洲出版社

總經銷／五洲出版有限公司

地址／台北縣中和市中山路二段

327巷1號5樓

電話／(02)2249-7505・2245-1285

傳真／(02)2249-7556

郵撥帳號／0002538-7號

登記證／局版台業字第0939號

出版日期／2005年8月初版一刷

定價／160元

ISBN：957-601-248-1

書號：S 369

【版權所有・請勿翻印】

本書如有缺頁、裝訂錯誤，請寄回調換

國家圖書館出版品預行編目資料

吐納導引氣功／申明編著. -- 初版. -- 臺北  
縣中和市：五洲，2005[民 94]  
面： 公分

ISBN：957-601-248-1（平裝）

1. 氣功

411.12

94011365

## 序 言

柏春先生，先父和清先生之摯友也。

先父壯年多病，開始鑽研氣功導引，以資鍛鍊。因聞柏春先生精於此道，登門請教，得益非淺。先父晚年體力旺盛，且壽終九十有四，多年不斷氣功鍛煉，實爲主要因素之一。

柏春先生致力於氣功研究，已歷六十餘年。數十年來，先生持久鍛煉，且廣爲傳授，以助人爲樂。近年來，先生以近九十歲高齡，應聘去日本，以氣功療法治療多種痼疾，每起沉疴。特別對冠心病，療效尤著，因而求治者接踵。

氣功療法是漢醫學重要部分，歷史悠久，內容豐富，在漢醫最古的醫學經典著

作「黃帝內經」中早有記載。如「素問·異法方宜論篇」提起：「……其民食洵染而不勞，故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹻。……」「奇病篇」提到：「……亡病名息稱，此不妨於食，不可灸刺，稱爲導引服藥，藥不能獨治也。」「靈樞·病值傳篇」亦提到：「……或有導引行氣、喬摩、灸、熨、刺、飲藥之一者，……」後漢醫經張仲景所著之「金匱要略」一書，在論病因及治法中亦提起導引吐納。他指出：「夫人稟五常，因風氣而生長，風氣雖能生萬物，亦能害萬物，如水能浮舟，亦能覆舟。若五臟元真通暢，人即安和，客氣邪風，中人多死。……若人能養慎，不能邪風干忤經絡。適中經絡，未流傳臟腑，即醫治之。四肢才覺重滯，即導引吐納，針灸膏摩，勿令九竅閉塞。……」導引、吐納與按蹻皆係中醫的治療方法。「一切經音義」云：「凡人自摩自理，伸縮手足，除勞去煩，名爲導引。」所以導引屬於古代的運動療法。而吐納，「稽康養生論」云：「呼吸吐納，服食養生。」是爲古代調整呼吸的養生方法。至於按蹻與喬摩其義相同，喬與蹻通，「甲乙經」作爲

按摩。柏春先生氣功是綜合吐納，按蹻與導引三大方法，吐納主在練氣，按蹻偏重於按摩拍擊，而導引則以呼吸與肢體運動爲一起，因而能連貫地把「意、氣、力」三者相互配合，起到調暢氣血、疏通經脈、柔和筋骨、強壯肢體的作用，而具却病強身的功效。

我對氣功是門外漢，但深知「氣」對人體的作用。古人說：「百病皆生於氣」，所以調整氣機是漢醫治病的主要方法之一，而柏春先生氣功就是從練氣、按摩與肢體運動使體內氣機通暢。氣功流派甚多，有動功，有靜功，各有特色，而柏春氣功能把吐納與導引合在一起，以動爲主，動中有靜，動靜配合，這可說是它的主要特色。它的另一特色，在於練氣時置以水火，守意在心，納氣在腎，以水火導體內水火相濟，心腎相交，達到陰平陽秘目的。至於按摩可使肌肉鬆弛，拍擊能使骨節活絡，呼吸與運動結合，又能使心情舒暢，這也可說是它的又一特色。

鑒於柏春先生氣功有獨到之處，所以得到日人的重視而拍成科教片。我將講稿

整理成書後並爲序。

申明於  
澳洲



# 目 錄

第一章 吐納導引氣功療法概述·····	一
一、吐納、導引與生理的關係·····	三
二、吐納、導引與病理的關係·····	六
三、從經絡學說看吐納導引氣功療法·····	七
四、十二經任和督脉體表循行部位說明·····	九
附：循經拍（擊）打、按摩、分部主治示意圖·····	二一
五、治病適應範圍·····	二八
第二章 練功原則與生活衛生·····	二九
一、鍛煉氣功的一般原則·····	二九

二、生活起居與練功效應	三一
第三章 鍛煉方法	三四
一、練功要求	三四
二、練功前的準備動作	三六
(一) 雙手托天理三焦	三六
(二) 五勞七傷往後瞧	三七
(三) 兩手抵足固腎腰	三八
三、練功吐納部分	三九
(一) 吐納法（坐納氣）	四一
1. 鼻腔噴氣法	四一
2. 山根納氣法	四一
3. 坐納陰陽氣	四三

(二) 納小氣法	四四
(三) 納大氣法	四八
四、練功按蹻部分	四九
(一) 操八卦	五〇
1. 拍胃脘	五〇
2. 拍丹田	五二
3. 拍小腹	五三
4. 拍胸肩	五三
5. 拍腋下	五三
6. 拍乳根	五五
(二) 操背	五六
五、練功按蹻部分強壯功法簡述	六〇

- (一) 操八卦·····
  - (二) 木拍板操背部·····
- 六、練功導引部分·····
- (一) 晃掌（又名撥雲見天）·····
  - (二) 劈掌（又名開天闢地）·····
  - (三) 搖動骸·····
  - (四) 拷蹕（又名魁星點元）·····
  - (五) 吊精架（又名白猿吊精）·····
  - (六) 推窗望月·····
  - (七) 反朝天·····
  - (八) 朝天一柱香·····
  - (九) 捶背·····

七、練功導引部分強壯功法……………八四

(一)扶指(日月掌)……………八四

(二)鋪地錦……………八七

(三)肋子氣……………九〇

(四)易筋……………九二

(五)乾沐浴……………九三

(六)搓揉雙臂(附搓揉單臂)……………九五

(七)雙棍搓腿……………九八

(八)晃脊領……………一〇〇

(九)海底炮聲……………一〇一

(十)襠氣……………一〇三

(十一)犀牛望月……………一〇五

(三)鐵牛耕地	一〇八
(三)盤腿	一一一
(四)蹄足	一一二
八、練功結束部分(保健按摩)	一一三
(一)拍頭頂	一一五
(二)揉頭皮	一一六
(三)梳頭	一一六
(四)擦顏面	一一六
(五)按摩眉部	一一七
(六)旋捺眼角	一一七
(七)按摩鼻部	一一八
(八)摩擦唇部	一一九

(九)按摩耳部	.....	一一九
(十)揉摩頭圍部	.....	一二〇
(十一)按摩頸項部	.....	一二〇
(十二)運轉雙目	.....	一一一
(十三)叩齒	.....	一二二
(十四)收尾動作	.....	一二二
第四章 輔助部分(氣功靜坐功法)		
(一)端坐式	.....	一二四
(二)盤膝式	.....	一二五
(三)仰臥式(本法名曰「五氣朝元」)	.....	一二七
(四)側臥式(本法名曰「五眼六通」)	.....	一二七
(五)無固定場合與方法	.....	一二八

尾語

.....

八

一三〇



# 第一章 吐納導引氣功療法概述

古代，人們爲了與疾病作博鬥，抗拒人身自然的衰老和病死，以促成人身祛病、延年益壽，因而不斷引起了對人的生存、生理與大自然關係的廣泛研究。其中與人身健康尤爲密切的，便是醫藥與養身之道了。

祛病，需要積極地遵循健身的原則，人們經過長期經驗、摸索，逐漸演變而形成當今之「靜坐」、「五禽戲」、「易筋經」、「八段錦」、拳術等多種鍛煉身體的方法。如古代名醫華佗創編的「五禽戲」，是摹仿自然界五種禽獸的動作，配合民間的保健運動，融化、整理而成，以達鍛煉身體、祛病健身的功效。

本書介紹的吐納導引的氣功療法，可以說是「動的靜坐法」，其起源也與其他學術一樣，是無數人們強身保健的經驗累積。是在古人創編的「吐納」「導引」術