

传延五千年的中华文明精粹

平衡阴阳、调和血气、疏通经络、强筋健骨、祛病延年
图解古代人体复原工程，诠释适合现代人习练的养生绝学
行气、导引、经络、动静相宜，道法自然

出自《备急千金要方》《养性延命录》《黄庭内景五脏六腑补泻图》《摄养枕中方》

重生贵生，炼性寿命

浅显易学，功效卓著



Traditional Chinese
Health Preserving Arts



中华传世养生功

道家
养生功大观

壹

程克锦 主编

辽宁科学技术出版社

LIANNING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



扫二维码 看在线视频

中华传世养生功

壹

道家养生功大观

图解古代人体复原工程，诠释适合现代人习练的养生绝学

行气、引导、经络，动静相宜，道法自然



程克锦 主编



辽宁科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

道家养生功大观 / 程克锦主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.8

(中华传世养生功: 1)

ISBN 978-7-5381-9234-6

I. ①道… II. ①程… III. ①道家—养生 (中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 098461 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 230mm

印 张: 8

字 数: 256 千字

出版时间: 2015 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭莹 邓文军 中映良品

封面设计: 中映良品

版式设计: 中映良品

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-9234-6

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

古老绝学，健康之道

中华养生术源远流长，早在殷商时期，人们就有了长寿的观念，开始对养生术进行探索。传说中，商代的彭祖活了800余岁，春秋时期的老子、唐代药王孙思邈等人，都精于气功导引之术，并从中受益，享以高寿。为使更多的人受益，古人们精心创编了各种功法，将其宝贵的养生经验归纳总结，形成了特色鲜明、体系庞大的中华养生绝学。

这些功法虽然名称各异，练习方式多样，但它们都以传统中医学治病与养生原理为指导，多以肢体运动和呼吸吐纳相结合，非常重视和强调身心的修养，在强筋健骨和舒筋活络的修炼过程中，达成人体内在的和谐，从而达到保健养生的目的。

随着物质条件的不断改善，人们追求健康的要求也越来越高，在强健体魄的同时更加注重身心的协调，不断修正健康的理念。而积聚古人丰富养生经验和智慧的古法养生术，无一不是兼顾身心的修养。不论是道家“我命由我不由天”的积极追求，佛家“外练筋骨皮，内练精气神”的功夫传承，还是民间肢体运动与调气养息相结合的功法习练，都是如此。

本书从卷帙浩繁的传统养生史料中，精选收录了15种极具代表性、简单易学且功效显著的道家养生功。这些功法大体按照历史的脉络进行编排。各功法招式清晰，并注明了相应的功效，以便读者根据实际需要有针对性地练习。

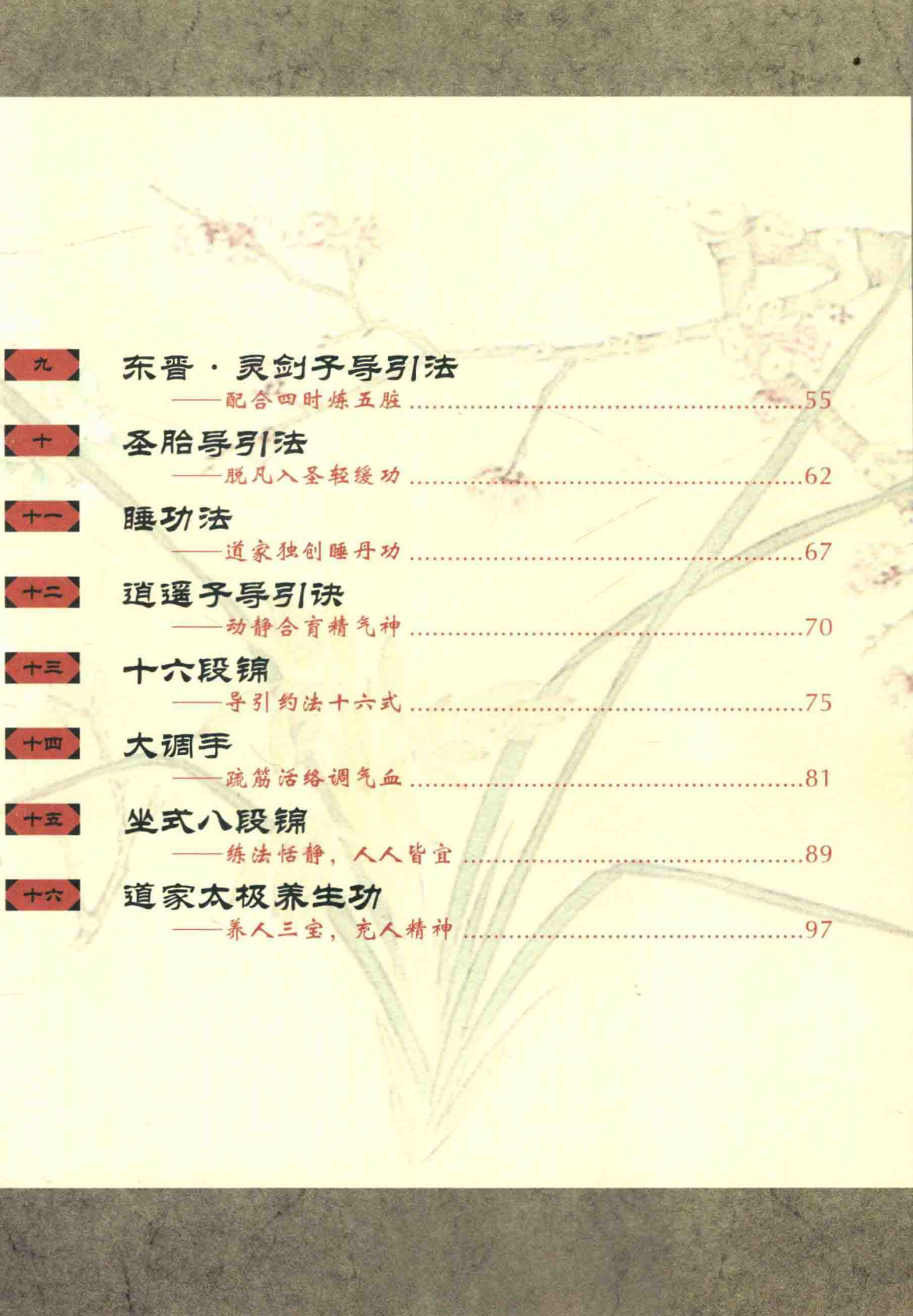
书中多处直接采用古典文献原文和古手绘图，以便读者能够原汁原味地一窥古法养生的真貌。同时，考虑到现代人的阅读和思维习惯，本书主要采用浅显易懂的白话文对动作要领进行阐述，并配以直观、生动的图画以助读者理解。

由于古文绝学玄机精妙，作为现代编者未能见得参悟完全，书中纰漏之处在所难免。希望通过本书能够抛砖引玉，让更多的人了解中华传统文化，享益古法养生之道。



目录 · CONTENTS

一	祛病延年六字法 ——道家秘传念字法.....	1
二	南朝·陶弘景导引法 ——晨起时的养生功.....	8
三	唐·胡见素坐功法 ——防治五脏疾病的动功功法.....	12
四	太上混元按摩法 ——肢体导引、拍击、按摩法.....	16
五	摄养枕中导引法 ——摩面养生功.....	26
六	幻真运气法 ——修炼、调和全身气机的服气要诀.....	30
七	玄鉴导引法 ——调和阴阳促消化.....	34
八	宋·陈希夷二十四气导引坐功 ——四时摄生，节气导引养生法.....	39



九	东晋·灵剑子导引法 ——配合四时炼五脏	55
十	圣胎导引法 ——脱凡入圣轻缓功	62
十一	睡功法 ——道家独创睡丹功	67
十二	逍遥子导引诀 ——动静合育精气神	70
十三	十六段锦 ——导引约法十六式	75
十四	大调手 ——疏筋活络调气血	81
十五	坐式八段锦 ——练法恬静，人人皆宜	89
十六	道家太极养生功 ——养人三宝，充人精神	97

祛病延年六字诀

道家秘传念字法

祛病延年六字诀又称六字、六字延寿诀，是一种以呼吸吐纳为主要手段的调息健身功法。它强调吐纳，先呼后吸，通过吐气时发出“嘘、呵、呼、呬、吹、嘻”六个字的发音，再配合吸气，牵动脏腑经络气血的运行，达到锻炼内脏、调节气血、平衡阴阳的目的。

六字诀功法最早见于南北朝时梁朝陶弘景所著的《养性延命录》中。陶弘景是道教茅山派代表人物之一，也是著名的中医学家。他在《养性延命录·服气疗病篇》中说：“纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、嘻、呵、嘘、呬，皆出气也。”这些记载即为后世“六字诀”的起源。

陶弘景之后，历代都有六字诀的相关记载，并在方法理论和应用上进行了补充和发展。唐代著名医学家孙思邈在《备急千金要方》中提出了“大呼结合细呼”。唐代道教学者胡愔的《黄庭内景五脏六腑补泄图》中改变了六字与五脏的配合方式，改肺“嘘”为肺“呬”，改心“呼”为心“呵”，改肝“呵”为肝“嘘”，改脾“嘻”为脾“呼”，改肾“呬”为肾“吹”，另增胆“嘻”之法。

宋代邹朴庵的《太上玉轴六字诀》对六字诀理论和方法论述最为详细，对呼吸和读音方法均有具体要求。明代之前，六字诀是单纯的以练呼为主的静功，到了明代才配以相应的动作。

从医学角度看，六字诀的功理与中医结合密切，六个字的发音直接针对脏腑。其与脏腑的对应关系是：嘘（音 xū）属肝木；呬（音 sī）属肺金；呵（音 hē）属心火；吹（音 chuī）属肾水；呼（音 hū）属脾土；嘻（音 xī）属三焦。六字诀注重呼吸吐纳、吐气发声，在练功的过程中这六个字要读出来，以引导不同的气息呼出。

六字诀治病养生的医学色彩浓厚，也与四季保健相关，可内调脏腑、外练筋骨。病属寒证者以练“吹”字诀为主，属热证者练“呵”字诀。春季属木，练“嘘”字诀可明目扶肝；夏季属火，练“呵”字诀能除心火；秋季属金，练“呬”字诀能润肺金；冬季属水，练“吹”字诀能滋肾水；一年四季常练“呼”字诀，可利脾胃运化。

太上玉轴六字气诀

宋·邹朴庵

呼有六，曰呵、呼、咽、嘘、嘻、吹也，吸则一而已。呼而六者，以呵字治心气，以呼字治脾气，以咽字治肺气，以嘘字治肝气，以嘻字治胆气，以吹字治肾气。此六气诀，分主五脏六腑也。

凡天地之气，自子至巳为六阳时，自午至亥为六阴时。如阳时则对东方，勿尽闭窗户，然忌风入。乃解带正坐，叩齿三十六以定神；先搅口中浊津，漱炼二三百下，候口中水成清水，即低头向左而咽之，以意送下；候汨汨至腹间，即低头开口，先念呵字，以吐心中毒气，念时耳不得闻呵字声，闻即气粗，亦损心气也；念毕，仰头闭口，以鼻徐徐吸天地之清气，以补心气，吸时耳亦不得闻吸声，闻即气粗，亦损心气也。但呵时令短，吸时令长，即吐少纳多也。吸讫，即又低头念呵字，耳复不得闻呵字声；呵讫，又仰头以鼻徐徐吸清气，以补心气。亦不可闻吸声。如此呵者六次，即心之毒气渐散，又以天地之清气补之，心之元气亦渐复矣。

再又依此式念呼字，耳亦不可闻呼声，又吸以补脾，耳亦不可闻吸声，如此者六，所以散脾毒而补脾元也。

次又念咽字，以泻肺毒，以吸而补肺元，亦须六次。

次嘘字以泻肝毒，以吸而补肝元。

嘻以泻胆毒，吸以补胆元。

吹以泻肾毒，吸以补肾元。

如此者并各六次，是谓“小周”。“小周”者，六六三十六也。三十六而六气遍，脏腑之毒气渐消，病根渐除，粗气渐完矣。

次看是何脏腑受病。如眼病，即又念嘘、嘻二字，各十八遍，仍每次以吸补之，总之为三十六讫，是谓“中周”。“中周”者，第二次三十六，通为七十二也。

一次又再依前呵、呼、咽、嘘、嘻、吹六字法，各为六次，并须呼以泻之，吸以补之，愈当精虔，不可怠废。此第三次三十六也，是为“大周”，即总之为一百零八次，是谓百八诀也。

午时属阴时，有病即对南方为之；南方属火，所以祛阴毒也。然又不若子后巳前，面东之为阳时也。如早起床上面东，将六字各为六次，是为“小周”，亦可治眼病也。凡眼中诸症，唯此诀能去之。他病亦然。神呼神呼，此太上之慈旨也。略见《玉轴真经》而详则得之师授也。如病重者，每字作五十次，凡三百；而六腑周矣，乃漱炼咽液叩齿，讫复为之，又三百次，讫复漱炼咽液叩齿如初，如此者三，即通为九百次，无病不愈。秘之秘之，非人勿传！



图1



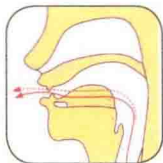
图2



图3

第一节

嘘字诀



两脚并脚站立，脚跟上抬，大脚趾抓地。两臂侧平举，掌心向下，吸气（图1）。

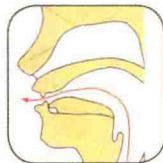
两唇微合，舌尖向前伸，舌的两边向中间微微卷起，当念“嘘”字呼气时，两手相叠放于下丹田处，男左手在下，女相反。脚跟着力，大脚趾稍用力，提肛缩肾，以意领气（图2）。

要领：发音吐气时，嘴角后引，槽牙上下平对，中间留缝隙，槽牙与舌边也有空隙，气从槽牙间、舌两边的空隙中呼出体外。

功效：“嘘”字诀与肝相对，口吐“嘘”字能够排出肝内浊气，调理肝脏功能，还能治疗眼睛疾病、肝肿大、胸肋胀闷、食欲不振、两目干涩、头目眩晕等症。如果再配合两目圆睁，对疏肝明目也很有效。

第二节

咽字诀



两脚平行站立，双膝微屈，上体微前倾，吸气。两唇微向后收，上下齿相对，舌尖微出，由齿缝向外发音，呼气时念“咽”，舌尖抵齿缝发音。同时两臂向上由中焦（上腹部分）向左右展开，掌心斜向上，距额头1~2拳（图3）。

要领：发音吐气时，上下门牙对齐，留有缝隙，舌尖轻抵下齿，气从齿间呼出体外。

功效：“咽”字诀与肺脏相对，口吐“咽”字可以排出肺部浊气，调理肺脏功能。两臂左右展开能够展肩扩胸，使吸入的大自然清新之气布满胸腔，同时小腹内收，使丹田之气也上升到胸中。先天、后天之气在胸中会合，有助于锻炼肺的呼气功能，促进气血在肺内的充分融合与气体交换作用。

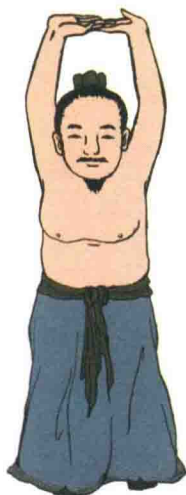


图4



图5



图6



图7

第三节

呵字诀



两膝微屈，两臂向上举过头顶，两手腕交叉，吸气（图4）。

两臂下落至小腹，全身放松，口半张，腮用力，舌抵下腭，呼气，念“呵”，同时两臂由胸前向下按（图5）。

要领：发音吐气时，舌体上拱，舌边轻贴上槽牙，气从舌与上腭之间缓缓呼出体外。

功效：“呵”字诀与心相对，口吐“呵”字可以排出脏内浊气，调理心脏功能，能够治疗心悸、心绞痛、失眠、健忘、盗汗、口舌糜烂、舌强语蹇等心经疾患。两臂上举、下落锻炼了肩关节的柔韧性，有利于治疗中老年人的上肢关节退化等病症。

第四节

吹字诀



吸气，随吸气之势两臂由肾俞穴上提，至胸前，随即指尖相对成抱球状（图6）。

口微张，两嘴角稍向后咧，舌微微上翘后收，当呼气念字时，屈膝下蹲，抱球下落，上身尽力保持正直（图7）。

要领：发音吐气时，舌体、嘴角后引，槽牙相对，两唇向两侧拉开收紧，气从喉出后，从舌两边绕到舌下，经唇间缓缓呼出体外。

功效：“吹”字诀与肾相对，口吐“吹”字可以排出肾脏浊气，调理肾脏功能。肾位于腰部脊柱两侧，腰部功能的强弱与肾气的盛衰息息相关。下蹲动作不仅能够刺激脊柱，还能活化肾部，具有壮腰强肾、预防衰老的功效。



图 8



图 9



图 10



图 11

第五节 呼字诀



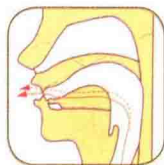
两臂上举，举过头顶，掌心相对，吸气（图 8）。

两脚大脚趾稍用力，拧腰向左，两臂下落，两手变拳，右拳贴于胃部，左拳置于左肋。噤口如管状，唇圆如筒，舌放平，向上微卷，用力前伸，呼气，念“呼”（图 9）。

要领：发音吐气时，舌两侧上卷，口唇噤圆，气从喉出，在口腔中形成一股中间气流，经噤圆的口唇呼出体外。

功效：“呼”字诀与脾脏相对，口吐“呼”字能够排出脾胃浊气，调理脾胃功能，能够治疗腹胀、腹泻、四肢疲乏、食欲减退、肌肉萎缩、皮肤水肿等脾经疾患。一吸一呼之间，使整个腹腔形成较大幅度的舒缩运动，还能促进肠胃蠕动。

第六节 嘻字诀



采用腹式呼吸，全身放松。唇微启，微向里叩，舌平伸，舌尖向下，两边微有缩意，上下齿相对但不闭合，两手心向上经由膻中（胸部）向上托，过头顶，一边托一边呼气，念“嘻”（图 10）。

呼气完后，再由面前顺势下降至丹田，收回至两大腿旁（图 11）。

要领：发音吐气时，舌尖轻抵下齿，嘴角略向后引并上翘，槽牙上下轻轻咬合，呼气时使气从槽牙边的空隙中经过呼出体外。

功效：“嘻”字诀与少阳三焦之气相对，口吐“嘻”字能够疏通少阳经脉，调和全身气机。通过两手上托、下落、分开，可以起到升开和肃降全身气机的作用。这二者相辅相成，共同达到调和全身气血的目的。

道家养生观

道家的代表人物是老子和庄子，分别著有《道德经》（又称《老子》）和《庄子》传世，对后世的影响极大。道家对导引术的影响最深，它的“动以养形，静以养神”的基本理论就是导引术的指导思想。导引术中大小周天的说法，就是直接从道家内丹派脱胎而来的。

道家养生主张道法自然，强调人与自然的和谐统一。《道德经·二十五章》：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”说明人的生命活动要符合自然规律，“道”与“生”相守，“生”与“道”相保，二者不能分离，得“道”即可长生，违“道”则短寿。这是道家养生思想的根本观点。

道家提倡清静无为。养生内涵是“少思寡欲”，养生方法是“无为处世”。老子提出“虚静”，认为“重为轻根，静为躁君”“轻则失根，躁则失君”。老子认为，万物的根源是“虚”“静”状态的。面对世事的纷争，能够致虚守静，就可把握根本。他不仅主张为政应求清静，而且认为人生的活动也应在烦劳中求静逸，在繁忙中静下心来，故宜“致虚极，守静笃”。

老子极力倡导“无欲”“无求”“无知”“无为”的思想。其意是指要淡泊无为，无忧无虑，返璞归真，处于自然状态，保其精神，全其性命。因为“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。而关于无为，《道德经》中提出“反者道之动，弱者道之用，天下万物生于有，有生于无”“为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为”。其义就是修道者要天天反省自己，减少杂念，直至没有杂念，达到清静无为的境界。“无为处世”可从三方面来理解：“无为”是相对“有为”而言，含有一种相生相成的道理；无为并非不为，而是不妄为，即按客观规律办事，不勉强作为；无为是一种手段，而不是目的。

“重人贵生”既是中国传统思想文化的重要命题，也是中国传统养生文化的基础和出发点。所以，《道德经·二十五章》曰：“故道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而人居其一焉。”道家提倡乐生、重生，鼓励人们去争取天年，最高理想是能得长生不死。在养生手段和原则方面，也形成了具体的修炼观点：

性命双修：“性功”，即指精神意识和思想道德的修炼；“命功”即指对身体保健的修炼。全真道的开创者王重阳在《五篇灵文》中指出：“命无性不灵，性无命不立。”将形体的修炼和精神意识合而为一。

形神兼养：庄子养生主张养形和养神并重，倡导去物欲以养形，致虚静以养神。

众术合修：道家在理论上强调“生道合一”，在实践上重视众术合修，这是对后世道教养生学的一大贡献，并对其发展产生深远的影响。老子练玄玄功，称为玄玄上帝。后世道家更是形成了极多的功法，如炼丹、服气、导引、房中、服饵、画符咒语、环境等，从传统养生保健发展出各种融合调节呼吸、自我按摩和身体动作为一体的导引功法。

二

南朝·陶弘景导引法

晨起时的养生功

陶弘景是南朝齐梁时期的道教思想家、医学家。他的思想脱胎于老庄哲学和葛洪的神仙道教，杂有儒家和佛教观点。著有《神农百草经集注》《真诰》《肘后百一方》《养性延命录》及《导引养生图》等书，尤以《养性延命录》闻名于后世。

《养性延命录》是南北朝以前养生理论和方法的集大成养生学之作，保存了大量古代的导引养生数据。此前的养生文献虽有导引按摩之名，但并未见其实，而该书中的“导引法”是我国养生文献史上第一本对古代导引按摩法的汇编，在养生学史上处于承上启下、继注开来的地位。

本节要介绍的就是其中一种导引术。《养性延命录》第五篇为导引按摩篇，其中记载：“清旦未起，啄齿二七，闭目握固，漱满唾，三咽气。寻闭而不息，自极，极乃徐徐出气，满三止……”

此功法简便易行，后世很多导引养生功法都有从中吸取借鉴之处。这套功法适合于早晨起床前练习，如果能每天早上坚持做，可祛病健身、延年益寿。

养性延命录

导引按摩篇记载

「清旦未起，咬牙二七，闭目握固，漱满唾，三咽气。寻闭而不息，自极，极乃徐徐出气，满三止。便起，振踞颞颥，左右自摇曳，不息，自极复三，便起下床，握固不息，顿踵三还，上一手，下一手，亦不息，自极三。又叉手项上，左右自了戾，不息，复三。又伸两足及叉手前却，自极复三。皆当朝暮为之，能数尤善。平旦以两掌相摩令热，熨眼三过，次又以指擦目四眦，令人目明。」



图1

第一节

仰卧、叩齿、握固、 漱咽、吐纳

每日晨起时，先仰卧于床，叩齿2次。然后两手握拳，双目微闭，舌抵上腭，以促进唾液分泌，当唾液满口时，分3次咽下。轻缓吸气，待气满，闭住，至不能再闭时，以口缓缓吐气，反复做3次（图1）。

功效：补五脏之气，平肝息怒。



图2

第二节

狼踞、鸱顾、闭息

起身坐于床上，屏住呼吸，模仿狼踞、鸱顾的动作，身体左右摇晃，头也随之左右顾盼，连做3次（图2）。

功效：活动躯体。