

· 气功之源· 旷世奇书· 拍案叫绝!!!

# 天下气功 第一奇书

首次发掘披露千古绝书《引书》今译(导引术)

首次向全世界披露  
中国最古老、最原始、  
最完整的气功精典之作



没读过此书，就算不上是个地道的气功家

你若是一个真正的练功者、气功研究者、

是中功还是香，不会不读此书

无论你是练哪一派，

# 《天下气功第一奇书》

——首次发掘披露千古绝书《引书》今译（导引术）

魏成蜀 注译

· 四川人民出版社 ·  
· 一九九五年 · 成都

(川)新登字 001 号

责任编辑:郑 智  
装帧设计:田 丰  
责任校对:勤 敏  
绘画插图:华 杰

书名 天下气功第一奇书  
——首次发掘披露千古绝书《引书》今译  
(引导术)

作者 魏成蜀 注译

出版 四川人民出版社(成都市盐道街3号)

经销 新华书店重庆发行所

印刷 成都市立彩印厂

开本 787×1092mm 1/32

印张 9.25

字数 100千

版次 1994年12月第1版

印次 1995年2月第一次印刷

印数 1——10000册

注意 本书凡印装问题请直接向印刷厂调换

书号 ISBN7—220—02104—6/K·271

定价 8.80元

## 前 言

“气功热”是近十年来的重要社会热点之一，而且可以说是在各种热点中最持久不衰的热点。社会上流行的林林总总派别的功法，虽然有的称有多代秘传，又有的称得异人相授。但从时间上来说，最早的也不过上千年的历史而已。更早的气功，在古书上则仅存东鳞西爪似的片言只句，让人难以窥其全貌。

其实，早在两千多年前的中国历史上也曾有过一段很长时间的“气功热”，这就是在战国到汉初，在楚文化范围内曾广泛流行的导引术，导引术即今天所谓气功。我们从传世的古籍如《庄子》、《黄帝内经》、《淮

南子》等书的零星记载可以想象得到气功在那时社会上的热闹场面。今天的气功，其源头可上溯到那个时期。然而，中国最早的气功究竟是什么样子？老庄、张良、华佗等人所习的导引术的具体动作能不能重现？如果能，对我们更科学地认识气功、研究气功，无疑将有重要的意义。

也许是为气功盛世的社会现象所感应，地不爱宝，一九八四年初，在湖北省江陵张家山一座西汉早期墓葬中竟然出土了一部早已失传，在地下沉睡了两千多年的中国最古老的气功书，这就是《引书》。《引

书》原来是用汉隶写抄在竹简上，经专家整理审读，早在一九九〇年已在学术刊物上公布了全书释文。当今气功爱好者十分关心的问题，譬如气功从何时起源、最早的气功是什么样子、它和老庄道家有无关系、八百寿翁彭祖是不是气功的实践者等等。从《引书》中都能找到较为圆满、令人信服的答案。

《引书》的内容包括有：一年四季饮食起居养生保健之道，男女性生活宜忌，气功术语的诠释和 60 多种术势的介绍，内、外、妇、儿等科的 40 多种疾病的气功疗法、气功保健以及气功理论的阐述，内容丰富，结

构紧凑，环环相扣，逻辑性极强。尤其难得的是，全书首尾完整，几乎可以全部复原，可以使我们全面而不是片面地去认识、研究战国秦汉时期的气功。

与历史上和当今流行的各种气功书相比，该书有如下几个鲜明特点：

一、它是目前所知我国最早的气功书。虽然《庄子》、《黄帝内经》中已讲到气功，但语焉不详。今存最早的要算华佗的“五禽戏”，然而“五禽戏”的具体操练法早已失传。今存“五禽戏”是华佗以后的人补上去的。此外，虽然在西汉早期埋葬的马王堆三号汉

墓中出土过“导引图”，但那只有图和少量题记，实际上是一些“死”图，我们无法照图操练。唯有这部《引书》，可补以上缺憾，对我们了解气功的起源、演变和发展有着它书不可替代的作用。

二、《引书》内容多为长期实践总结。《引书》行文朴实，无故作高深的玄奥语言。因其成书年较早，又早已失传，没被后人添加进神秘的内容，我们所看到的是先秦时期人们对气功的真实看法，内容可信、可靠。

三、仿生术式在书中大量出现。据我们的统计，



《引书》中出现的仿生气功术式比所有其它书中出现的仿生术式的总和还要多,《引书》中共出现了16种之多,是仿生功的滥觞,充分证明了导引源于自然、顺应自然的原理。

四、对症练功。气功是一种柔软体操。人体各部位虽是一个有机联系的整体,但某些部位的患病却应当进行相应部分的对症练功治疗。然而,许多气功术却都讲的是泛泛练习,虽称包治防百病,但其真实效果却难以判断。《引书》除了泛泛练功的保健运动以外,还详细介绍了40多种疾病的导引治疗的动作,时

间、疗程，交待得详细、明白。据此，患者可以有针对性地进行气功治疗。这样，自然可以做到有的放矢，收到事半功倍的效果。

五、形成了较完善的气功理论体系。《引书》以协和阴阳、顺应四季这些朴素的辩证思想作为健身练功治病的理论，进而上升到效法彭祖之道，借用《老子》理论来阐述人为何会患病、患病后又为何要用气功来治疗的道理，使得《引书》不仅仅是一本单纯的气功技能书，而且还是一部既有理论体系、又有一定思想深度的气功书籍。书中的效法自然、推崇老子、彭

祖的思想一直为气功界奉为圭臬，令我们不能不膺服两千年前人们对气功的深刻认识。

作为中国传统文化重要组成部分的气功，当今已通过各种现代文明成果的载体，进入千家万户。虽然《引书》是两千年前的著作，但其理论宏富和充实的内容以及较强的可操作性，相信一定可以弥补今天流行气功的不足，也一定会有人对其感兴趣，实在不应让其束之高阁。故将其诠释翻译并配以线图，奉献给广大读者尤其是气功爱好者。

当然，必须指出的是，这本书毕竟是两千多年前

的著作，语句常感诘屈，内容多有晦涩，理解起来十分困难。至于书中涉及到的风俗、文化、气功、医学方面的专门知识，更是笔者所欠缺的。敢于斗胆诠释，也是为了抛砖引玉，能得到大师的指教，则幸甚幸甚。

笔 者

1994年10月4日

目 录

---

前言 .....	(3)
上篇：《引书》导读 .....	(15)
引言 .....	(17)
一、《引书》的出土经过 .....	(18)
二、《引书》的主要内容 .....	(20)
三、《引书》的导引术式 .....	(28)
四、对症练功 .....	(39)
五、《引书》与《导引图》的比较 .....	(42)
六、仿生导引的起源与演变 .....	(47)

---

七、《引书》的治病与健身作用 … (54)

八、历史上练习过《引书》导引术式的  
一些知名人物…………… (61)

九、历代导引术简介…………… (65)

下篇：《引书》注译 …………… (134)

附录一：  
《引书》中导引术式和其它几种文献  
中导引术式比较 …………… (232)

---

---

附录二：

《引书》导引疗法中出现的病症 .....

..... (237)

附录三：

张家山汉简《引书》释文 .....

(240)

附录四：

有关导引气功的名词解释 .....

(251)

编后记 .....

(288)

# 《天下气功第一奇书》

——首次发掘披露千古绝书《引书》今译（导引术）

魏成蜀 注译

·四川人民出版社·  
·一九九五年·成都



