

柳柏善书吐纳导引气功療法

王全裕題



学林出版社

14  
7

# 柳柏春吐纳导引气功疗法

刘为文 柳智惠 编著

柳柏春 审订

封面设计：杨善子

**柳柏春吐纳导引气功疗法** 刘为文 柳智惠 编著

---

学林出版社代理出版 上海绍兴路5号

新华书店上海发行所代理发行 上海群众印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.75 字数 55,000

1983年11月第1版 1983年11月第1次印刷 印数 1—103,200册

---

书号 14259·006 定价 0.24元

## 序 言

柳柏春先生，先父和清先生之挚友也。

先父壮年多病，开始钻研气功导引，以资锻炼。因闻柏春先生精于此道，登门请教，得益非浅。先父晚年体力得以胜任北京中医研究院和上海市第六人民医院中医眼科主任职务，且终年八十有四，多年坚持气功锻炼，实为主要因素之一。

柏春先生致力于气功研究，已历六十余年。数十年来，先生坚持锻炼，且广为传授，以助人为乐。近年来，先生以近九十岁高龄，应聘上海市中医门诊部，以气功疗法治疗多种痼疾，每起沉痾。特别对冠心病，疗效尤著，因而求治者接踵。

气功疗法是祖国医学重要组成部分，历史悠久，内容丰富，在中医最古的医学经典著作《黄帝内经》中早有记载。如《素问·异法方宜论篇》提起：“……其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。……”《奇病篇》提到：“……病名息积，此不妨于食，不可灸刺，积为导引服药，药不能独治也。”《灵枢·病传篇》亦提到：“……或有导引行气、乔摩、灸、熨、刺、菴、饮药之一者，……”后汉医圣张仲景所著之《金匱要略》一书，在论病因及治法中亦提起导引吐纳。指出：“夫人禀五常，因风气而生长，风气虽能生万物，亦能害万物，如水能浮舟，亦能覆舟。若五脏元真通畅，人即安和，客气邪风，中人多死。……若人能养慎，不令邪风干忤经络。适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿

令九窍闭塞。……”导引、吐纳与按跷皆系中医的治疗方法。《一切经音义》云：“凡人自摩自理，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”所以导引属于古代的运动疗法。而吐纳，《稽康养生论》云：“呼吸吐纳，服食养生。”是为古代调整呼吸的养生方法。至于按跷与乔摩其义相同，乔与跷通，《甲乙经》作为按摩。柳氏气功是综合吐纳、按跷与导引三大方法，吐纳主在练气，按跷偏重于按摩拍击，而导引则以呼吸与肢体运动结合在一起，因而能连贯地把“意、气、力”三者有机结合，起到调畅气血、疏通经脉、柔和筋骨、强壮肢体的作用，而具却病强身的功效。

我对气功是门外汉，但深知“气”对人体的作用。古人说：“百病皆生于气”，所以调整气机是中医治病的主要方法之一，而柳氏气功就是通过练气、按摩与肢体运动使体内气机通畅。气功流派甚多，有动功，有静功，各有特色，而柳氏气功能把吐纳与导引合在一起，以动为主，动中有静，动静结合，这可说是它的主要特色。它的另一特色，在于练气时置以水火，守意在心，纳气在肾，以水火引导体内水火相济，心肾相交，达到阴平阳秘目的。至于按摩可使肌肉松弛，拍击能使骨节活络，呼吸与运动结合，又能使心情舒畅，这也可说是它的又一特色。

鉴于柳氏气功有独到之处，所以得到有关部门的重视而拍成科教片。最近欣闻柏春先生之女儿智惠同志和她的爱人刘为文同志将先生有关气功讲稿整理成书，即将付梓。相信是书出版，先生之经验将为更多人所掌握，广为流传，为人民保健事业与祖国的四化建设作出贡献。

姚芳蔚

1983年5月

# 目 录

第一章 吐纳导引气功疗法概述·····	( 1 )
一、吐纳、导引与生理的关系·····	( 2 )
二、吐纳、导引与病理的关系·····	( 4 )
三、从经络学说看吐纳导引气功疗法·····	( 4 )
四、十二经任和督脉体表循行部位说明·····	( 6 )
附：循经拍(击)打、按摩、分部主治示意图·····	(12)
五、治病适应范围·····	(19)
第二章 练功原则与生活卫生·····	(20)
一、锻炼气功的一般原则·····	(20)
二、生活起居与练功效应·····	(21)
第三章 锻炼方法·····	(23)
一、练功要求·····	(23)
二、练功前的准备动作·····	(24)
(一) 双手托天理三焦·····	(24)
(二) 五劳七伤往后瞧·····	(25)
(三) 两手抵足固肾腰·····	(25)
三、练功吐纳部分·····	(26)
(一) 吐纳法(坐纳气)·····	(28)

1. 鼻腔喷气法 .....	(28)
2. 山根纳气法 .....	(28)
3. 坐纳阴阳气 .....	(28)
(二) 纳小气法 .....	(28)
(三) 纳大气法 .....	(31)
四、练功按跷部分 .....	(32)
(一) 操八卦 .....	(33)
1. 拍胃脘 .....	(33)
2. 拍丹田 .....	(33)
3. 拍小腹 .....	(34)
4. 拍胸肩 .....	(34)
5. 拍腋下 .....	(34)
6. 拍乳根 .....	(35)
(二) 操背 .....	(36)
五、练功按跷部分强壮功法简述 .....	(38)
(一) 操八卦 .....	(38)
(二) 木拍板操背部 .....	(39)
六、练功导引部分 .....	(40)
(一) 晃掌(又名拨云见天) .....	(41)
(二) 劈掌(又名开天辟地) .....	(42)
(三) 摇动骸 .....	(42)
(四) 拷蹠(又名魁星点元) .....	(43)
(五) 吊精架(又名白猿吊精) .....	(44)
(六) 推窗望月 .....	(47)
(七) 反朝天 .....	(49)
(八) 朝天一柱香 .....	(50)

(九) 捶背·····	(51)
七、练功导引部分强壮功法·····	(52)
(一) 扶指(日月掌)·····	(52)
(二) 铺地锦·····	(54)
(三) 肋子气·····	(55)
(四) 易筋·····	(56)
(五) 干沐浴·····	(57)
(六) 搓揉双臂(附搓揉单臂)·····	(58)
(七) 双棍搓腿·····	(60)
(八) 晃脊领·····	(60)
(九) 海底炮声·····	(61)
(十) 裆气·····	(62)
(十一) 犀牛望月·····	(64)
(十二) 铁牛耕地·····	(65)
(十三) 盘腿·····	(67)
(十四) 蹄足·····	(67)
八、练功结束部分(保健按摩)·····	(68)
(一) 拍头顶·····	(69)
(二) 揉头皮·····	(70)
(三) 梳头·····	(70)
(四) 擦颜面·····	(70)
(五) 按摩眉部·····	(71)
(六) 旋捺眼角·····	(71)
(七) 按摩鼻部·····	(71)
(八) 摩擦唇部·····	(72)
(九) 按摩耳部·····	(72)



(十) 揉摩头围部·····	(72)
(十一) 按摩颈项部·····	(72)
(十二) 运转双目·····	(73)
(十三) 叩齿·····	(73)
(十四) 收尾动作·····	(73)
第四章 辅助部分(气功静坐功法)·····	(74)
(一) 端坐式·····	(75)
(二) 盘膝式·····	(75)
(三) 仰卧式(本法名曰:“五气朝元”)·····	(76)
(四) 侧卧式(本法名曰:“五眼六通”)·····	(77)
(五) 无固定场合与方法·····	(77)
尾 语·····	(79)

## 第一章 吐纳导引气功法概述

古代,人们为了与疾病作斗争,抵抗人身自然的衰老和病死,以促成人身祛病、延年益寿,因而不断引起了对人的生存、生理与大自然关系的广泛研究。其中与人身健康尤为密切的,便是医药与养身之道的实践及其理论。

祛病,需要积极地遵循健身的原则,人们通过长期实践、摸索,逐渐演变而形成当今之“静坐”、“五禽戏”、“易筋经”、“八段锦”、拳术等多种锻炼身体的方法。如古代名医华佗创编的“五禽戏”,是摹仿自然界五种禽兽的动作,结合民间的保健运动,融化、整理而成,以达锻炼身体、祛病健身的功效。

本书介绍的吐纳导引的气功法,可以说是“动的静坐法”,其起源也与其他学术一样,是无数劳动人民强身保健的经验积累。是在古人创编的“吐纳”“导引”术的基础上,摸索、改进而来的。今年八十九岁的柳柏春老中医,五十年前在家乡从业中医,于杭州西子湖畔邂逅天津王澄久老先生,幸得王老先生传授“陈门气功”。由于当时授徒条件苛严,只凭师承口授,仅作个人养身之道,不可随便传人,故至今掌握本法者极少。原“陈门气功”其架势、功法较为刚强,系武门养身防御锻炼方法,有其不足之处,不是偏激、枯寂,就是宜于此而不宜

于彼,因此不适宜体弱、患病者锻炼治疗。有鉴于此,柳先生在长期研习中,对其架势、功法进行了改进、重编,在原功法基础上遂取“陈门气功”之真髓,吸取各家养生之道所长,以及个人体验,运用祖国医学以经络学说、阴阳五行为纲维的理论融合于“吐纳”“导引”各动作中,从而不断总结、提高、演变,终于编成较为完整而自成一派的这套吐纳导引的气功疗法。

本书分一般功法与强壮功法;初学者和有慢性病患者,都应该锻炼一般功法,以祛病强身为主。待体质得到明显改善,病症消除后,方能继续锻炼本法之各种强壮功。患者可按个人健康状况选择有治病效应的练功项目,如“操八卦”“吊精架”等单独增加锻炼次数,但必须首先练习练功前的预备动作。锻炼时,要循序渐进(见书中有关说明)。练功日久、时间允许,可以自头到尾(除去静坐)每天做完全套(包括强壮功法),有充沛精力,愉悦精神的功效。

长期的实践证明,本法便于学习和掌握,收效显著而无偏差。不仅能强身保健,还可治愈不少慢性痼疾。几十年来,柳先生在治疗中推广使用本法,治愈不少慢性痼疾病者。

## 一、吐纳、导引与生理的关系

人体没有空气就无法生存。人的呼吸不论是在肺内交换,或在人体各组织间交换,其目的都在于吸收氧气、呼出有害于人体的二氧化碳,以达到清洁血液,再由心脏输送到人体各组织中,促进新陈代谢,维持人体正常功能,帮助人体消除疲劳,增进身体健康。

在呼吸方面有一定的自然法则。一般来说,胸式呼吸对

人体无益，腹式呼吸较好。

吐纳的意义，淮南子说得最为扼要、明白，就是“吐故纳新”，概括地说起来，相当于现代的深呼吸加气功。

导引，是以肢体运动、呼吸运动、自我按摩相结合为特点的古代健身方法。《素问·异法方宜论篇》云：“其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷”。原注“导引谓摇筋骨动支节，按谓抑按皮肉，跷谓捷举手足。”《庄子·刻意篇》曰：“吹呵呼吸，吐故纳新，熊经鸟申为寿而已矣”。释文：“熊经，若熊之攀树而引气；鸟申，若鸟之嗷呻也。”《成疏》云：“若熊攀树而自径，鸟类飞空而伸脚，斯皆导引伸气，以养形魂。”华佗的五禽戏可能就是从这里演化的。

乳儿熟睡时，其呼吸是动连腹部的。成人由于忙碌的生活习惯，渐渐以胸部呼吸代替了腹部呼吸。吐纳就是强调人体的呼吸，应该恢复合于自然的、先天的腹式呼吸。但吐纳导引，更是动中有静，静中有动，这样有规律的动静功夫对人体是有利的。通过吐纳，可使大脑两半球的皮质充分发挥中枢的驾驭性，从而保护大脑的正常功能，加速大脑两半球间的信息传递速度，提高学习、记忆和思维活动的的能力。通过吐纳，促使肺部在不负担过劳下让较多的氧气纳进肺腔，还能使人体的重心下移至小腹部位，从而使上体虚灵，下体充实，下元充沛，稳定有力。可以防止和改善上盛下虚的征象，使中老年易患的高血压、头重脚轻、步履不稳等症状得以改善。上虚下实、下元充沛，则头脑清晰，耳聪目明，步履稳健。古人教人守丹田之气，确有其独到之益处。

导引、按跷、按摩都是辅助吐纳的。《内经》还运用阴阳学说指出：被动动作的按摩和自动动作的导引是互相作用的。

运用拍击、操体、按摩和运动身体各部,来改善全身血液循环,促进人体的新陈代谢,兴奋皮下神经及其柔软组织,筋血骨膜,乃至深层的神经干,由此而得到良性刺激,以及影响复杂的脏腑,使其得以调整全身之功能。由于腹式呼吸能促进腹肌与横膈膜等组织参与运动,加强腹壁肌的压缩力,使膈肌和腹肌起强大的伸缩活动,因而影响胃肠的收缩,这样就可使消化道各器官的分泌腺功能获得加强,从而增强了消化能力。脏腑、经络同时受到按摩,也可使肛门、睾丸、膀胱等排泄、生殖器官得到上提,以收到升阳益气、填补真元的强壮作用。

## 二、吐纳、导引与病理的关系

疾病的成因可分为内因、外因和不内外因三种。前者是不循自然规律的直接亲因,后者是不循自然规律的间接疏因,二者互为影响,又互为因果。按中医理论的解释,人体阴阳失调为滋生疾病的根本。

锻炼本法,能使人体宣通经络,调和营卫,即调整阴阳气血达到经络之气、血行而不滞。《素问·至真要论篇》云:“谨察其阴阳所在而调之,以平为期”,就是说的这个道理。本法锻炼的目的是培养人体内在的“真气”,以却邪防病,对人体能起一定程度的积极作用,调整机体,平衡阴阳,使气血周流如常,对消除疲劳、加强血液循环、促进新陈代谢,均有良好的作用。

## 三、从经络学说看吐纳导引气功疗法

经络学说是祖国医学理论体系的重要组成部分,在中医

学临床诊断、治疗等诸方面起主导作用。

《内经·灵枢经别篇》曰：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始、工之所业也，粗之所易，上之所难也。”所以，《灵枢·经脉篇》曰：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”

经络是人体运行全身气血的经过联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路，虽然是分布在人体各个脏腑为首的系统下，各有所属，但其行径则是有规律的往返循环，且周而复始运行不息，将人体五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋脉等器官组织，联结为一个统一整体。因此，各部的气血才能得以供应与营养全身。

明确了经络学说对人体的生理意义，熟悉经脉循行与病候的关系，掌握经脉上各个穴位的作用与主治疗效，则才能运用经络学说，对人体所生疾病进行治疗。诸如针灸、按摩、推拿、中草药，以及气功疗法等，无不以经络学说来指导临床实践的。

吐纳导引的气功疗法，是循经拍击、按摩、搓揉，使人体各部得到按摩、拍击、震荡运动，全身脏腑、十二经络、奇经八脉、五官九窍、四肢百骸均得到充分濡养。对某些经络不平衡而形成的疾病得以平衡，从而逐渐消除病症。若能坚持本法的锻炼，则能起增强人体的抵抗力、提高人体的免疫功能、增强耐力、延缓衰老期之实际功效。犹如对人体健康筑起了一道强有力的防御工事，使人们能享受天年而不衰。

## 四、十二经任和督脉体表循行部位说明

十二经任、督脉,按其循环而言,有其起点,也有其止点。分为手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经四组。此为根据各经所联系内脏的阴阳属性及其在肢体循行部位的不同而定的。有歌曰:“手之三阴胸走手,手之三阳手外头,足之三阳头外足,足之三阴足内走。”阳经属腑,行于四肢的外侧,阴经属脏,行于四肢的内侧;手经行于上肢,足经行于下肢(任、督二脉,无属络脏腑)。

### (一) 手太阴肺经

起于中焦,下络大肠,还循胃口,通过横膈膜,属肺,至喉部,横行至胸部外上方,出腋下,沿上肢内侧前缘下行,过肘,至腕入寸口上鱼际,直出拇指之端。

分支:从手腕的后方分出,直行至食指桡侧端。交于手阳明大肠经。

### (二) 手阳明大肠经

起于食指桡侧端,经过手背行于上肢伸侧前缘,上肩,经七颈椎棘突,下入锁骨上窝,进入胸腔络肺,通过膈膜下行,属大肠。

分支:由锁骨上窝上行,经颈部至面颊,进入下齿中,还出口角和上唇,左右交叉于人中,至对侧鼻旁。交于足阳明胃经。

### (三) 足阳明胃经

起于鼻旁,挟鼻上行,相交于鼻根部,旁行入目内眦,与足太阳经脉相会,下行沿鼻外入上齿中,还出,环绕口唇,下交

承浆，分别沿下颌的后下方，经大迎，过耳前，沿发际至于前额。

分支：从大迎前下至人迎，沿喉咙向下后行至大椎，折向前行，入缺盆，下膈，属胃，络脾。

直行者：从缺盆出体表，沿乳中线下行，挟脐，下行至腹股沟处的气冲穴。

分支：从胃下口分出，经腹部深层，下行至气冲穴，与直行之脉相会合，而后下行大腿前侧，至膝腘，沿足胫外侧前缘下行至足背，入足第二趾外侧端。

分支：从足三里穴起，下行入中趾外侧端。

分支：从足背上冲阳穴分出，前行入足大趾内侧端，交于足太阴脾经。

#### （四）足太阴脾经

起于足大趾内侧端，沿内侧赤白肉际，上行过内踝之前缘，沿下腿内侧正中线上行，在内踝上八寸处，交出足厥阴肝经之前，上行沿大腿内侧缘，经腹至腹哀穴处入腹，属脾，络胃。

分支：从腹哀穴处分出，向外上方行至腋，再折向后下方至腋下大包穴，再折向上前方，经中府入里，上行挟咽，连舌本，散舌下。

分支：从胃直上过横膈，注入心中，交于手少阴心经。

#### （五）手少阴心经

起于心中，属心系，下膈，络小肠。

分支：从心系分出，挟食道，上行，连于目系。

直行者：从心系直行上肺，出腋下，沿上肢内侧后缘，过肘，再经掌后锐骨，至小指内侧端，交于手太阳小肠经。



## （六）手太阳小肠经

起于手小指外侧端，沿手背、上肢外侧后缘，过肘，上行绕肩胛，交肩上，前行入缺盆，络心，沿食道下膈至胃，下行，属下肠。

分支：从缺盆沿颈上颊，至目外眦，转入耳中。

分支：从颊分出，经眼眶下缘至目内眦，交于足太阳膀胱经。

## （七）足太阳膀胱经

起于目内眦，经额上行，交会于头顶部。

分支：从头顶部分出，向两侧下行至耳上角。

直行者：从头顶部分别向后行至枕骨处，进入颅内，络于脑，复出于外，分别下项，下行会于大椎，再分左右挟脊，抵腰，络肾，属膀胱。

分支：从腰分出，挟脊下行，穿过臀部，从大腿后侧外缘下行至腘窝中。

分支：从后项分出，下经肩胛内侧，从附分穴挟脊下行至髀枢，经大腿后侧至腘窝中与前一支脉会合，下至腓肠肌中，向外下至足外踝后，沿足背外侧至小趾外侧端，交于足少阴肾经。

## （八）足少阴肾经

起于足小指下，斜行于足心，至内踝后，下入足跟，上沿小腿内侧后缘，至腘内侧，上股内侧后缘入脊内，贯脊至腰，属肾，络膀胱。

分支：从脊内分出，由会阴上经腹，走胸，止于俞府穴。

直行者：从肾上贯肝膈，入肺，沿喉咙，挟舌根部。

分支：从肺中分出，络心，注于胸中，交于手厥阴心包