

生活新事典

44

帝王养生功法

团结出版社

生·活·新·事·典

44

招

帝王养生功法

台湾／吴长新 著

序

吳長新



序



2

练功必须科学化，褪下神奇面纱，还它本来的面目，这是编写本书所企望的结果。

首先，感谢《中国时报》的养生保健版，提供非常珍贵的篇幅，将近一年的时间，在每周五连续刊载“马王堆导引治病气功”术式，现在终于要出书了，有一种瓜熟蒂落，结孕生子的喜悦。

同时在连载期间，一直不断有电或函询及：“何时要出书？”对关心读者，总算有了个交待。

犹记得年前汶彬兄来邀稿，思虑了

一段日子,撰写的精神,如何定位,才不辜负这般珍贵的篇幅。长期以来,个人一直着力在将气功的应用与发展导向于科学化、医学化、全理化、普及化,如此才能真正有效调理疾病,达到健康和长寿的目的。

因此我选择了将二千一百年前的古墓出土帛书,残存的四十四个人像,加以说明整理,让大家知道,这不是神功秘笈,不会看了就“羽化登仙,长生不老”或发展出什么神奇的特异功能,而必须依其术式,了解功理,针对病情,循序渐进,持之以恒,才能达到健身、祛病,长寿保健的功效。

因为每一个术式,由于动作的不同,呼吸、吐纳导引的方向有异,而引动的经脉、脏腑、血管、神经……自然就有所不同;当然其所调理的各类疾病,才能有所功效。

序



3

依据上述的原理终能将只有图记，完全迭漏说明的古图，依其功理、功法，注意事项，做一个系统的整理与说明。只要持之以恒，循序渐进，每一个人都可以用它治病强身，庶几不失祖先遗产泽被子孙及上天恩赐的积极意义。

写于台湾



简体字版序



序



6

一九九〇年十月，很荣幸出席在湖南长沙市举办的“中华全国首界马王堆医者学术讨论会”，并担任第二天议程大会主席，与中医学院周一谋教授共同主持“著名著作专题讲座”，并亲眼目睹出土帛书原稿，殊为雀跃。

最早知晓马王堆导引图是在日本的自强术里，惟无法窥知全貌。两岸开放交流，得以参加会议并参观马王堆博物馆，看到如此丰沛的文化遗产，心中颇有感触。

二千年前的先民功法，深埋古墓，

几乎失传,实乃国人“留一手”的观念所造成,所幸上天仁慈,棺木不腐,但也仅是一张布图,四十四个残缺不全的图谱,没有注记,没有功法、功理、功能、注意事项,即使重见天日,也仅能束诸博物馆供人景仰,或为有心人士作为神功秘笈,甚或肇致气功、宗教事件,对于中华亿万子孙的健康毫无助益。

因此不揣浅陋,就个人对古文解说的认知(曾系统整编台湾中小学古文诗词教学法,获颁文化薪传奖)、传统医学的钻研(现从事中医、针灸、刮痧拔罐、手足推拿等研究与教学),以及对练功的热爱,暨参考大陆专家学者有关的研究报告等,将之汇整撰写成书,传播民众学习,就教方家,以抛砖引玉的心情,期盼大家都能体会中华文化不能再秘传、单传、留一手,肇致“知其然而不知其所以然”的不良认知,应该科学化、具

序



7

体化、真实化的呈现才能达到“廿一世纪是中国的世纪,是中国人以科学方法发扬中华文化的世纪”。

序



8



前 言





马王堆是湖南省长沙市东郊五里牌的一个地名，距市中心约六公里，地势平坦，田垅中耸立着两个马鞍形小土堆，俗称“马鞍堆”，据清嘉庆《长沙县志》记载，传为五代楚王马殷及其家族的墓地，故又叫“马王堆”。

一九七一年，拓建马王堆疗养院，在此挖掘出三座西汉古墓，竟然是长沙诸侯王国丞相轅侯利仓和他的夫人及儿子的墓地，除了许多陪葬物品暨二千余年前一个保存完好的女尸外，其中最有价值的是三号墓中，出土了大量帛书、竹简，内容包含了天文、地理、军阵、习俗等，并且发现了较之我国目前研究中国医学所遵循的《黄帝内经》更早的

医学，包括经脉学说、医方、气功导引等。

本书所要探讨的就是其中的一卷帛书里的“导引气功图”，帛高五十公分，长约一百公分。原图工笔彩绘四十个人物全身像，按上下分四行排列，老少均有，男女各半，所绘人物姿态、动作各异、有坐、有站，有徒手运动的，也有持器械操练的。

外型的装扮，仅有三人戴冠，其他多为绾发或戴头巾，衣服则多为夹袍，也有单方的，还有的光着上身；三十人穿鞋子，十四人打光脚。

原图的人物旁有文字简注，可称题记，但因帛书出土时残缺得非常严重，可看出字迹的约有三十余处，看得清晰又可分辨字体的大约只有二十余个，后来经过“帛书整理小组”依据原件情况并参考有关文献资料，加以整理，基本

前
言



11



上恢复了原貌，并且定名为“导引图”。

所谓导引图，就是描绘练功导引动作的图谱，湖南马王堆三号汉墓出土的人物彩绘帛书，实际上就是古代人们习练气功的一种导引图。

“马王堆气功导引图”虽然仅有四十四个图像，题记又非常简略，但就练功医学的观点来看，内容却是非常丰富的。

总的来说，若从其目的，可分为治病功与健身功，治病功就是对于疾病有医治功效的功法，全图共有十二个图像明确标示“引”治某种疾病的术式。例如：引犛、引膝痛、引项、引温病、引痹痛等。而且医治范围非常的宽广，包含了五官、躯体及内脏的病痛，还有“温痛”一类的时行热病。

健身功，则是以保健养生为目的的功法，例如：仰呼、熊经、鸟申等术式，并且

兼具调养疾病的功效。

马王堆气功导引图,虽然没有文字的叙述,但就生理医学、肢体运动、经脉循行、气功导引的整体观,确是一套非常实用完备有效的气功,并且对于调治身体疾病有很好的效果。

笔者特记每一图式的功理(主治)、功法、注意事项分别叙述,依其架式的各异而有不同的保健、养生、调病功效,读者可针对自己的身体状况依式操练,同时也可做为保身健体、活络气血、祛病延年之用。

前
言



13

目 录





第一式

俯身拱背引腰痛

0

0

1



第二式

仰首顶背理气血

0

0

5



第三式

引颈咽津聪耳肾

0

1

0



第四式

拉弓射箭肺肝强

0

1

4



第五式

内振手强生命能

0

1

9



第六式

上伸下引心肾强

0

2

4



第七式

鸭划水预防中风

0

2

8



第八式

狼顾醒脑理背痛

0

3

2



第九式

玉蟾吞日降血压

0

3

6



第十式	第十一式	第十二式	第十三式	第十四式	第十五式	第十六式	第十七式	第十八式
风车挥舞强肩颈	燕飞云霄开六关	踢脚翘趾舒胸肋	跨步坐桩治眼疾	拱背插掌理背痛	转腰舒胸治疝气	吸吸呼功防癌病	杖通经脉松筋骨	引腹祛肝胃胀气
0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	4	5	5	5	6	6	7	7
1	6	1	5	9	3	7	2	7