

中国古代气功文献

# 陈抟老祖 气功治病录

(原名《陈希夷先生行功坐功图》)

[增补·导语] 李文忠

[注释] 李文忠 李博文

诸 辛 肖家棋

[编校] 李 李博文

[绘图] 邵希棠

陕西科学技术出版社

中国古代气功文献

**陈抟老祖气功治病录**

(原名《陈希夷先生行功坐功图》)

李文忠 补注

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131)

新华书店经销 西安7226厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.375印张 5.6万字

1992年1月第1版 1992年1月第1次印刷

印数：1—6,000

ISBN7-5369-1058-4/R·308

定 价：2.60 元



## 前 言

陕西省气功协会文献委员会主任 李博文

陈抟，五代、宋初时隐居华山云台观的著名道士，精于修炼养生，善服气辟谷，每寝常百余日不起，寿至118岁（公元871年—989年）。神具六通，能预知死期，知人急祸与心意。擅长导引吐纳，亦精于易学数理，为宋程朱理学、邵雍象数的宗源；又长于相术，曾为宋太宗选定太子，屡次征召不仕，隐居华山，宋太宗赐名“希夷先生”。现华山玉泉院，即其祠也。抟开创道家老华山派，世称“陈抟老祖”。其著作有《指玄篇》81章、《入室还丹诗》、《阴真君还丹歌注》等，俱言导引养生还丹之事；《河洛真数》、《紫微斗数全书》，注有正易心法，言易象数理之学；又有《心相编》、《神相全编》、《人伦风鉴》（又称《龟鉴》），言相学；诗文有《三峰寓言》、《钓潭集》、《高阳集》，集诗六百余篇。还刻《无极图》于华山石壁，著《太极图》、《先天图》、留传后世。由此

可见，陈抟在学说上有多方面成就。就其导引、吐纳、治病的著作，亦为累世中外所重视。如《陈希夷先生坐功图》（与本书中《二十四气坐功导引治病图》内容相同），最早录于道书《圣贤保修通鉴》。〔明〕铁峰居士注以运气、经络等图，编为《保生心鉴》，并作了序。〔明〕高濂编的《遵生八笺》、〔清〕永瑒等编的《四库全书》等，均收录此图文。日本的《不老回春法》（原编者：早岛正雄，编译：〔香港〕林木）一书中的“不老坐功”，即由《陈希夷先生坐功图》改写。书中明说：“这是宋代导引术专家陈希夷所完成的导引体系，是由二十四条行功法著成的。是一本极具效果的练功书。”并说：“它的惊人效果，早在修行导引术的人士中广为人知，……称之为‘陈希夷坐功’。”其实，陈抟在导引治病方面的著作还不止此。陕西省气功协会文献委员会顾问李文忠老人曾述及：其师修真道人王寅曾赠他《陈希夷先生行功坐功图》五卷，一卷专为文字论述，即总论，其他卷则分别为坐功、站功、睡功、二十四气导引治病图，并附八段锦坐功图。

李文忠先生，生于武术之乡沧州，毕生习武，著有《金刚功力拳法》，是著名的老拳师，又坚持

练气功，并随其父行医。抗日战争爆发后，至杭州避难，在灵隐寺后山，从师父修真道人入道习医练功。得此书后，保存、习练几十年。现已79岁高龄，耳聪目明，身强体健，术通天人，神具眼通。除平日教气功、武术外，还用气功点穴治病，诚一道德医术高尚的慈祥老人也。他尝说：30余年来，此书常随身不离，与人治病时，随时参照，教人习练，真是一本活人治病的好书。可惜，此书已毁于文革期间。后到处寻觅，未得同物，幸得静一堂刻印的《陈希夷先生行功坐功图》，书虽同名，而内容简略（仅有导引治病图46幅，二十四气导引图、八段锦坐功图32幅。无前言后记，无分篇标题，亦不知刊印时间，似一商人简化之书）。在不胜惋惜之余，获此刻本，亦不幸中之大幸也。

陕西省气功协会文献委员会，从整理气功古籍、抢救秘传功法着眼，合力促请老人回忆所供原书内容，以此简本为基础，予以补充、注释。老人欣然接受，遍找资料，拾遗补缺，演练过去练过的动作，照像补佚。在挖掘整理过程中，省气功协会马长伦副理事长鼎力相助，将其从会友刘生南处所得的同书，供对照校订。此为〔清〕福善堂刻本之抄本，与静一堂刻本图幅全同，文字略有讹误，仅

多一“清道光丙午年陕西省长安府长安县福善堂黄记”的序，现收录书中。西安市道路下水道公司白文屏老先生（回族）亦愿将其祖传的静一堂刻本提供参考。其后，又得《遵生八笺》中《陈希夷二十四气导引治病图》、及《八段锦图》的图谱、文字，供校勘核对。又从上海抄得〔明〕《保生心鉴》序言、要诀、附图，充实本书内容，并参考《道藏精华》第四卷《二百五十岁李青云老人传》、《赤凤髓》等，及运气学、经络学方面的著作，以李文忠老人为主，与朱星、肖家棋等同志协助，补而注之。经一年多来编纂、校勘、注释、文图加工。稿成，更名为《陈抟老祖气功治病录》，实即《陈希夷先生行功坐功图》之补注本，交陕西省科学技术出版社出版。

此书与静一堂、福善堂刻本相比较，具有下列优点：

一、增补了内容：（1）功法部分，增加了十二行桩图、睡功图、捧气贯顶法，以补其佚。阅其图，则可知其可贵，为他书所未睹；（2）总论部分，由于原书已佚，内容未能记全，现谨按其大意，搜诸道书，辑入《陈希夷胎息诀》、《睡功秘诀》、《蛰龙秘诀》、《蛰龙吟》、《呼吸静功妙

诀》、《元气按节保生法》、《调气运气通气法》、《修真要诀》等，并编写了《运气学简释》、《经络学浅述》，以便使学者能知练功的功理和治病之道，且获几种上乘养生功法。

二、详为注释。全书按类分编，每一部分加上导语，使学者得知其来龙去脉，练功诀窍。对标题、功法、难字、难句、病名，除短文难以说清者外，均予注解。其中有不少练功体会，如“八段锦坐功图”，原有导引总诀三十六句和注解，后又参考李青云老人《八卦行功法》、高濂《延年却病笺》、潘霁《坐十二段锦图说》，将总诀按句补释。

三、精心校勘并重新绘图。几种刻本文字小有出入，刻印讹误不少，原文经多次校勘，将繁体字简化，古字、病名有异者，辨诸经络择善而从之。原图有的欠清晰，参照不同版本，逐一校正；手诀、眼神、动作难辨者，根据练功治病经验，逐一勘正，全部图谱，由李文忠老人示范，由邵蒂棠重新绘制。

此书虽成，所憾原本（五卷本）已失，现虽有所增补，或为追忆，或为近似资料，难免欠妥，敬请读者鉴谅。读者中，如有宝藏原本，幸望惠赐修



正机会，定当重谢。

1990年8月24日

## 序

陕西省气功协会文献委员会顾问 李文忠

中国是气功的故乡，气功是我国首创，从古至今，源远流长。按文字记载，已有数千年的历史。在气功发展的过程中，形成大量的气功文献。其中多数已记载在《道藏》、古典医籍里；少数散见在其他经、史、子、集中；还有一些则流传于道、释、儒教的掌教及武术家、气功爱好者手中。

气功先贤陈希夷，曾在气功理论的论述及功法的编创、辑录、传授上有不少成就、功迹。五代、宋初时，他隐居华山，与吕洞宾交往甚密，常切磋功法。《陈希夷先生行功坐功图》中，两位祖师根据古人长期与疾病、衰老作斗争积累的经验，汇集并编创了许多功法。这部自我身心锻炼的功法论著，是我国医学遗产中的一个珍品。

此书，我青年时代得之。当时如获至宝，常年携带在身，为人治病时经常翻阅。五十余年来，由于得修真道人王寅师父的指点，自己平时习练、为

人治病的过程中，得益匪浅。

我现在年已近八旬，头不昏、眼不花，腰背不驼，面色红润，步履稳健，视力、听力、记忆力尚好。这是靠什么呢？我认为主要三条：

一是靠武术。我出生在武术之乡沧州。我家是武术世家，从八岁起我就开始练武术，练就一副结实的身子。后来当过武术教官，编创过《金刚功力拳法》。几十年来，一直坚持不懈。

二是靠气功。我的亲叔父李凌霄传授我邱祖秘传的“三角圆功法”和“开四门功法”。该两种功法各有特点，前者主治筋骨皮毛之疾，后者主治五脏六腑之病。以后又得《陈希夷先生行功坐功图》，并得师父传授的气功脏腑点穴法。这些功法的长期习练，对我健身强体、延年益寿，治人疾病，起了很大的作用。

三是靠乐观。父母赋予我一颗慈善之心。叔父教给了我《道德经》，要我与人为善，多做好事，尊道重德，乐观向上。共产党教育我要热爱祖国，热爱人民，热爱劳动，要全心全意为人民服务，等等。我把这些都牢记在心里，落实在行动中。所以，无论在黑暗的旧社会，还是在阳光普照的新中国，无论是在顺利的环境中，还是在风风雨雨的逆

境里，我都能把名利抛在一边。在天津、北京、沧州、西安等地数十年，经我的手用气功脏腑点穴、正骨、推拿、按摩等方法，治愈疑难病患者达数千人，有的患癌症、绝症的患者，经我气功治疗，也有病情好转或告痊愈者。我认为：能为人民群众解除痛苦、治好疾病，并将我所习练的健身长寿之法，能传给人民群众，就是我最大的幸福，也是我的生活乐趣。

这三条里，最要紧的一条是：乐观向上，讲究功德。除此之外，衣食住行尽量从简，工作学习则要求严格，生活要有规律，也都有助于延年益寿。

《陈希夷先生行功坐功图》是一本好书。人有什么病，需用哪套功法，书中大都可以找到，而且简单易行，男女老少都能习练。有病者治病，无病时可强身，延年益寿。原书在文革中不幸散失，我内心久久惋惜、懊恼。后搜得静一堂版同名书，非常高兴，但可惜内容简略不全。我常想：为了民族振兴，祖国昌盛，人民幸福，若能将书重新整理，补注出版，那是一件很有意义的事啊！我愿多方寻找该书散失的内容，并将我多年习练的功法，重新演练补充，使恢复其原貌，使这个宝贵的文化遗产不致泯灭。我的强烈的愿望，得到陕西省气功协会

文献委员会同志的鼓励和具体细致的帮助。李博文多方设法寻找古籍、资料，充实内容；朱星帮助编辑、校勘、注释；肖家棋帮助对序文、注释整理加工，还有第四军医大学绘图室副主任技师邵芾棠帮助绘图。如若没有大家的帮助，我一个人也难以实现自己愿望的。此书发印前，陕西省气功协会副理事长柳三朵、马长伦及陕西省气功科学研究会副理事长邓剑同志曾予审读，肯定这一气功文献整理的成果，并在文字上帮助校正，在发行工作也给予支持。在此，我表示衷心的感谢！

本书编成，更名为《陈抟老祖气功治病录》，一则是表明气功不仅能强身健体，也确能治疗多种疾病；二则是想表明，气功治病，自古以来就有之。陈抟老祖传下这份宝贵遗产，不仅有研究价值，而且有临床应用的实用价值。当然，由于原书曾经散失，我们的水平、条件的限制，书中难免有不足、欠妥之处，请气功界、医学界的先辈、学者、气功爱好者、及广大读者指正。

## 〔明〕《保生心鉴》序<sup>①</sup>

尝闻修养始于太乙氏<sup>②</sup>，导引之用，始于阴康氏<sup>③</sup>也。太乙时，医药未立，乃调和气以保养长生，而修养之法显。阴康时，民患重腿<sup>④</sup>，因制舞法以疏气血，而导引之术名。故民皆赖以调摄，无夭伤之患。建法异，而致妙同。盖真上古保民之心法也。夫何太朴，一散数千世，其法寥寥，未闻有得传者！迺惟《活人心书》所刊导引八图，悉意古遗法，而好修者宝之。弘治乙丑<sup>⑤</sup>秋，适见《圣贤保修通鉴》<sup>⑥</sup>，前序古今学道之失，后书道术疗病之功。深嘉契爱而欲传之。值客归，促留少顷，得私睹其概，一或受病，辄取试之，多有验焉。因尝叹是术虽非太乙、阴康手书，诚保生至法也。惜乎简而未详，微而不著，乃用参诸月令<sup>⑦</sup>，搜古医经<sup>⑧</sup>，反复研究，正讹补略，并采《活人八法》，命善图者绘形摹写，总计三十二图，纂为一帙，目之曰《保生心鉴》。俾养生者，知所以保养真元，不令轻耗；保生者，知所以炼修形体，先须定志，小可

却病，大可驻年也。所谓炼形蓄气而养神者，或庶几矣，岂小小补之哉！

正德丙寅<sup>⑨</sup> 春王正月古南郊铁峰居士序

### 【注释】

①《保生心鉴》，〔明〕铁峰居士撰。原书收入《（重订）欣赏编》癸集。该书前列五运六气、及经络与脏腑、四时配合等图，中间主要是二十四气导引图像及说明，附录“活人八法”图像及说明。与今《陈希夷先生行功坐功图》中之相应图文，几乎全同。后有关中王蔡的修真后序。

②太乙氏：《云笈七签》“轩辕本纪”云：“黄帝……奉事太乙元君，受要记修道养生之法。”又云：“黄帝……升天为太乙君，其神为轩辕之宿。”故太乙氏系指黄帝或黄帝之师。

③阴康氏：古帝名。唐崔令钦《教坊记序》：“昔阴康氏之王也，元气肇分，灾殄未弭，水有襄陵之变，人多肿胀之疾，思所以便利关节，于是制舞。”此事最早记于《吕氏春秋》。

④髓（zhuì）：脚肿。

⑤弘治，为明孝宗年号。乙丑，为公元1505年。

⑥《圣贤保修通鉴》：未见原书。但清人俞正燮所撰之《癸巳存稿》内有“道书经络”一段，内容即二十四气导引图之说明文字简录（无治病条文）。后书“右出道书《圣贤保修通鉴》”。

⑦月令：《礼记》篇名。记述每年农历十二个月的时令、行政及相关事物。

⑧古医经：指《灵枢》、《素问》、《运气论奥》等。

⑨正德，为明武宗年号。丙寅，为公元1506年。

## 陈 抃 传

〔宋史〕 隐逸上

陈抃，字图南，亳州真源人。始四五岁，戏涡水岸侧，有青衣媪乳之，自是聪悟日益。及长，读经史百家之言，一见成诵，悉无遗忘，颇以诗名。后唐长兴中，举进士不第，遂不禄仕，以山水为乐。自言尝遇孙君仿、獐皮处士。二人者，高尚之人也。语抃曰：“武当山九室岩可以隐居。”抃往棲焉。因服气辟谷，历二十余年，但日饮酒数杯。移居华山云台观，又止少华石室，每寝处，多百余日不起。

周世宗好黄白术，有以抃名闻者，显德二年，命华州送至阙下。留止禁中月余，从容问其术，抃对曰：“陛下为四海之主，当以致治为念，奈何留意黄白之事乎？”世宗不之责，命为谏议大夫，固辞不受。既知其无他术，放还所止，诏本州长吏岁时存问。五年，成州刺史朱宪辞陞赴任，世宗令赍帛五十匹，茶三十斤赐抃。



**【注释】**

道光，为清宣宗年号。丙午，为公元1846年。