



四季气功健身术

施仁潮 著

中国中医药出版社

四季气功健身术

施仁潮 著

中国中医药出版社

前 言

四季气功，是在天人相应的思想指导下，以时间为条件，顺应时序变化规律而创制的气功锻炼方法。在春夏秋冬不同的季节里，采用不同的功法，能提高锻炼效果，使气功所具有的防病治病、强身健体、延年益寿效用得到最大限度的发挥。

近年来，随着气功知识的普及、深入，依据时序来选择功法，已日益受到人们的重视。事实上，依时养生，亘贯古今，一直是养生家所崇奉的圭臬。气功锻炼与其它养生方法一样，只有遵循春夏秋冬，这一自然界阴阳生长收藏变化的规律，才能取得理想的效果。“必先岁气，无伐天和”，这是成书于春秋战国时期的中医典籍《黄帝内经》提出的养生疗疾的基本要求；春食朝霞、夏食正阳、秋食沦阴、冬食沆瀣，这是汉代炼丹家介绍的四季食气练功方法；宋代著名气功大师张君房介绍的“十二月服气法”，强调一年十二个月中服气多少应有不同；相传为陈

希夷创制的“二十四气坐功法”，主张四季二十四节气练功方法当有区别。加强据时择功理论、功法、机理的研究，是引导气功走向深入的重要课题。

本书以中医理论为指导，对历代有关顺应四季进行气功锻炼的理论和方法作了较系统的整理，重点介绍了适宜春季锻炼的功法九种，适宜夏季采用的功法十种，适宜秋、冬选用的功法各九种，基本上反映了我国丰富的传统的四季气功内容，能适应不同体质、不同病症的人们的需要。从古为今用的角度考虑，书中所述功法以某一传统功法为主，汲取各家精华，作了较详细地演绎讲解。同时，结合前人有关论述和现代研究成果，对其机理、最佳练功时间及练功方向问题作了初步探讨。功法后附录了相关原文，为有心究源探理者提供了重要的参考资料。

由于本人水平有限，加上时间匆促，错误一定不少，恳请读者给予批评指正。

——作者

一九九〇年九月于杭州

目 录

第一章 总论	1
第一节 四季的概念	1
一、四季概念的形成.....	1
二、四季与五时.....	3
三、四季的特殊含义.....	6
第二节 中医学中的时间医学	7
一、时序变化与人体生理.....	8
二、不同时令与发病规律.....	11
三、顺应四时阴阳的中医养生观.....	14
第三节 气功学中的时间医学	21
一、练功的时间性.....	22
二、练功的方向性.....	33
三、四时练功与精神饮食调摄.....	39
第二章 春季气功健身术	44
第一节 先春养阳法	44
第二节 春用补肝三势	46
第三节 肝脏坐功法	51
一、肝脏导引法.....	51
二、六气治肝法.....	52
三、修养肝脏法.....	53

第四节	立春功·····	56
第五节	雨水功·····	59
第六节	惊蛰功·····	63
第七节	春分功·····	66
第八节	清明功·····	69
第九节	谷雨功·····	72
第三章	夏季气功健身术·····	76
第一节	先夏养阴法·····	76
第二节	夏用补心三势·····	78
第三节	心脏坐功法·····	81
一、	心脏导引法·····	81
二、	六气治心法·····	82
三、	修养心脏法·····	83
第四节	脾脏坐功法·····	86
一、	脾脏导引法·····	86
二、	六气治脾法·····	87
三、	修养脾脏法·····	88
第五节	立夏功·····	92
第六节	小满功·····	96
第七节	芒种功·····	99
第八节	夏至功·····	101
第九节	小暑功·····	105
第十节	大暑功·····	108
第四章	秋季气功健身术·····	112
第一节	先秋养阴法·····	112

第二节	秋用补肺三势·····	114
第三节	肺脏坐功法·····	117
一、	肺脏导引法·····	117
二、	六气治肺法·····	118
三、	修养肺脏法·····	119
第四节	立秋功·····	122
第五节	处暑功·····	125
第六节	白露功·····	128
第七节	秋分功·····	132
第八节	寒露功·····	135
第九节	霜降功·····	137
第五章	冬季气功健身术·····	141
第一节	先冬养阳法·····	141
第二节	冬用补肾三势·····	144
第三节	肾脏坐功法·····	148
一、	肾脏导引法·····	148
二、	六气治肾法·····	149
三、	修养肾脏法·····	149
第四节	立冬功·····	153
第五节	小雪功·····	157
第六节	大雪功·····	160
第七节	冬至功·····	163
第八节	小寒功·····	166
第九节	大寒功·····	169
附	参考文献·····	173

第一章 总 论

第一节 四季的概念

一、四季概念的形成

鸟兽随季节变化而换毛，草木随季节变化而荣枯。我们的祖先早就知道了四季的递嬗。

在远古时代，人类开始使用的是以自然界物候现象来确定的自然历。随着人类的进步，人们采用了观测天象以确定四时节令的方法。《尚书·尧典》载：“乃命羲和，钦若昊天，历象日月星辰，敬授人时。分命羲仲，宅嵎夷，日暘谷。寅宾山日，平秩东作。日中星鸟，以殷仲春。厥民析，鸟兽孳尾。申命羲叔，宅南交，平秩南讹，敬致。日永星火，以正仲夏。厥民因，鸟兽希革。分命和仲，宅西，日昧谷。寅饯纳日，平秩西成。宵中星虚，以殷仲秋。厥民夷，鸟兽毛毳。申命和叔，宅朔方，日幽都，平在朔易。日短星昴，以正仲冬。厥民隩，鸟兽氄毛。帝曰：‘咨汝羲暨和，期三百有六旬有六日，以闰月定四时成岁。’”星鸟，系南方七星宿中央之星张宿之一；星火，系东方七星宿中央之心宿之二；星虚，系北方七星宿中央的虚宿；星昴，系西方七星宿的昴宿。这里是说我国上古时代就以鸟、火、虚、昴星为标准，来

正一岁四时的仲月了。尧在历史上属于原始公社时期，可以想象人们对春夏秋冬四季认识历史之悠久。

古代的人们通过观测天象，来推测寒暑的变易，按排劳作游乐，调摄衣食住行，乃至确立兵战大事。“七月流火，九月授衣”，这是《诗经》中的诗句，拿现在的话来说，就是七月火星向西流逝，炎夏已经过去，气候逐渐转凉，到了九月，天已很凉，应当添加衣服了。这是据天象来决定衣着的典型事例。更为可贵的是，这些天象知识早在夏商周时期就已是相当普及了。明代学者顾炎武《日知录》说：“三代以上人人皆知天文。‘七月流火’，农夫之辞也。‘三星在户’，妇人之语也。‘月离于毕’，戍卒之作也。‘龙尾伏辰’，儿童之谣也。”据时令的寒暑变化，确定衣着，进而确定耕地播种，当然是农民所关心的事；看牛郎织女星而感，要举正时，及时嫁娶，那是妇人经常谈论的话题；兵家要据天象来判断是否该举兵兴战；就连儿童也能背诵有关天象的童谣。

古人确定时间，是采用圭表测日影的方法来进行的。圭表是古老的天文仪器，表是直立的竿子，圭是和表相连的底座，圭平卧而表立在圭的南端，二者互相垂直，当太阳在最北面而位置最高的时候，表的影子最短，这时候就是夏至；当太阳在最南面而位置最低的时候，表的影子最长，这时候就是冬至。在冬至之后、夏至之前，日影不长不短这一天就是春分。在夏至之后、冬至之前，日影不长不短与春分相等这一天为秋分。而后又测出了立春、立夏、立秋、立冬四个节气。

这些都是早在西周、春秋时期的事。到了西汉，淮南王刘安等编著的《淮南子》，还出现了立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、

立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒等非常完整的二十四节气的记载。二十四节气的确定实际上是我们的祖先长期观察太阳运动的结果。古人把黄道分成二十四段，每段点黄经十五度，有一个分点，太阳每运行到一个分点上，就表示到了—个节气。古人在观察太阳每一年的运动中，发现太阳在黄道上的二十四个不同位置时，地球上的气候便会发生相应的变化，而有温热凉寒四季气候的差异。

《素问·六节脏象论》说：“五日谓之候，三候谓之气，六气谓之时，四时谓之岁。”—年二十四节气，十二个月中，每个月有一气—节，月初的叫作气，月中的称为节，四季中每季三气三节。从立春到谷雨为春季，自立夏到大暑为夏季，从立秋到霜降为秋季，自立冬至大寒为冬季。—年中的季节、温度、降水量及物候等，可通过二十四节气反映出来。立春、立夏、立秋、立冬是春、夏、秋、冬的开始，春分、秋分、夏至、冬至是季节变更的转折点，小暑、大暑、处暑、小寒、大寒说明了气候变化的冷热程度，雨水、谷雨、小雪、大雪表示降雨降雪的时间和多少，白露、寒露、霜降表示水汽凝结的程度，惊蛰、清明反映了春天的两个物候特征，小满、芒种反映了夏气的两个物候特征。二十四节气清楚地告诉人们，自然界的一切生物与季节的变化息息相关。

二、四季与五时

—年之中，春夏秋冬四季有温热凉寒的变化。对于这些现象，古代朴素唯物主义者援引阴阳的概念进行解释，认为

系阴阳两气消长转化的结果，从冬经春到夏，气候由温逐渐变热，是阴消阳长的过程；从夏经秋到冬，气候由热逐渐变寒，是阳消阴长的过程。夏热是阳盛极，冬寒是阴盛极，自然阴阳的消长变化，形成了四季温热寒冷的不同变化。《素问·脉要精微论》说：“故冬至四十五日，阳气微上，阴气微下；夏至四十五日，阴气微上，阳气微下。”《华佗中藏经》说：“阳始于子前，末于午后；阴始于午后，末于子前。阴阳盛衰，各在其时，更始更末，无有休息。”所述内容，即关乎此。

阴阳学说揭示了事物运动变化的内部原因和规律，但对事物间的相互关系解释不力。随之而起，人们对最常见的木火土金水五种物质的属性加以抽象推演，用以说明整个物质世界，于是形成了五行学说。五行学说被用来认识时间后，人们便把一年的四季也分为五季来认识。

《管子·四时》：“然则春夏秋冬将何行？东方曰星，其时曰春，其气曰风，风生木与骨，其德善羸而发出节，……故春三月以甲乙日发五政”；“南方曰日，其时曰阳，阳生人与气，……是故夏三月以丙丁之发五政”；“中央曰土，土德实辅四时入出，以风雨节土勑，土生皮肤肤，其德和平用均，中正无私，实辅四时。春羸育，夏养长，秋聚收，冬闭藏，大寒乃极，国家乃昌”；“西方曰辰，其时曰秋，其气曰阴，阴生舍与甲。其德忧哀静正严顺，……是故秋三月以庚申日发五政”；“北方曰月，其时曰冬，其气曰寒，寒生水与血。其德淳越温怒周密，……是故冬三月以壬癸之日发五政。”这里“星”、“日”、“土”、“辰”、“月”是早期不规范的五行概念，其立论乃在于将五行与时令及人体的生理作对应的联系。其中土与季节的联系说得还不够明确，但《黄帝内经

素问》则有确切地论述。

《素问·脏气法时论》说：“五行者，金木水火土也，更贵更贱，以知死生，以决成败，而定五脏之气，间甚之时，死生之期也。……肝主春，……心主夏，……脾主长夏，……肺主秋，……肾主冬……。”全元起注说：“脾主中央，六月是十二月之中，一年之半，故主六月也。”王冰注说：“长夏谓六月也，夏为土母，土长于中，以长而治，故云长夏。”可见长夏所主的时间虽非一年的五分之一，与其它四季均等，但一年有春、夏、长夏、秋、冬五季的划分是十分显见的。董仲舒《春秋繁露·五行对》：“天有五行，木火土金水是也，木生火，火生土，土生金，金生水，……春主生，夏主长，季夏主养，秋主收，冬主藏。”所述义同此理。它如《素问·四时刺逆论》“春气在经脉，夏气在孙络，长夏气在肌肉，秋气在皮肤，冬气在骨髓中”的见解，也是将一年分为五季，而长夏即属其列。

古人藉以分析气候变化的五运六气学说，更是将一年分为五季，而且还具体规定了每运的主运时间。它的推算方法，是以每年的大寒日算起，经七十三日零五刻为一运，按五行相生的次序推移，先是木运（即初运）；继而火运（即二运），于春分后十三日交；继而土运（即三运），于芒种后十日交；继而金运（即四运），于处暑后七日交；最后是水运（即终运），于立冬后四日交。它年年如此，固定不变。人们以之用来说明一年之中五季的气候变化和人体脏腑变化的一般情况。

不定时的五运，称为客运，也分主五季。它的推算是在每年值年大运的基础上进行的，如甲、乙之岁，大运为土，则客运就是以土为初运，再按五行相生的次序，分做五步运

行，金为二运，水为三运，木为四运，火为终运，每步仍为七十三日零五刻。由于大运每岁有变，所以每年五季的客运是迁移不定的。它被用以推算一年之中的五个季节的气候变化和人体脏腑变化的特殊情况。

当然，尽管有五季的划分，内容也较具体、较实用，但由于习惯，除非有特指，人们一般都不叫五季，常说四季。值得注意的是，往往言四季则长夏已赅其中，尤其是气功文献更是如此，这是应当明确的。

三、四季的特殊含义

春夏秋冬四时的生长收藏次序，反应了生物自然变化的周期性规律。古人基于此认识，以取类比象的方法，将四时作了广泛的联系，日的晨昏，月的盈亏，人的生死，等等，凡是具有生、长、盛、衰变化特征的，均以四时名之。

《灵枢·一日分为四时》说：“春生夏长，秋收冬藏，是气之常也，人亦应之。以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也。”一天之中，阳气有生、长、衰、入的变化，应之于四时阴阳的生、长、收、藏，故虽是一日，仍称之为四时。

当然，对此有全面论述的还是有关气功专著。唐代施肩吾的《钟吕传道集》中，特设“论四时”专篇，详论一年之中的春夏秋冬四时阴阳消长，一月之中的月旦至上弦、上弦至月望、月望至下弦、下弦至晦朔的四时盈亏，一天之中子至卯、卯至午、午至酉、酉至子的四时变化，以及人寿之少

壮、长大、老耄、衰败的四时演变。

其论指出，凡时有四等：人寿百岁，一岁至三十，乃少壮之时；三十至六十，乃长大之时；六十至九十，乃老耄之时；九十至百岁或百二十岁，乃衰败之时也：是此则曰身中之时，一等也。若以十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，时有春夏秋冬。时当春也，阴中阳半，其气变寒为温，乃春之时也；时当夏也，阳中有阳，其气变温为热，乃夏之时也；时当秋也，阳中阴半，其气变热为凉，乃秋之时也；时当冬也，阴中有阴，其气变凉为寒，乃冬之时也：是此则曰年中之时，二等也。若以律中起吕，吕中起律，凡一月三十日，三百六十辰，三千刻，一十八万分，月旦至上弦，阴中阳半；自上弦至月望，阳中阳；自月望至下弦，阳中阴半；自下弦至晦朔，阴中阴：是此则曰月中之时，三等也。若以六十分为一刻，八刻二十分为一时，一时半为一卦，言其卦定八方，论其正分四位，自子至卯，阴中阳半，以太阴中起少阳；自卯至午，阳中有阳，纯少阳起太阳，自午至酉，阳中阴半，以太阳中起少阴；自酉至子，阴中有阴，纯少阴而起太阴：是此则曰日中之时，四等也。

施氏此论，乃在于阐述“时”之易于流逝，告诫人们应当把握时机，抓住时光，及时修炼，“练精生真气，炼气合阳神，炼神合大道”，保养身体。可见特殊的四时含义对气功锻炼有重要的指导作用。

第二节 中医学中的时间医学

中医学非常清楚地认识到四时气候的变化对人体的影

响，十分重视人与自然的关系，强调养生防病、疗疾强身都要考虑时间这个因素，因时制宜。

一、时序变化与人体生理

人与自然是一个统一的整体。自然界的一切生物受四时春温、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响，有春生、夏长、秋收、冬藏的生化规律，人也不例外。

《素问·金匱真言论》说，五脏应四时，各有收受，明确地指出了人体五脏功能活动与自然界四时气候变化的密切关系。对此，《素问·六节脏象论》有具体说明：五脏中的肝是耐受疲劳的根本，魂藏于肝，外华在爪，肝的功能是滋养筋脉，生养气血，属于阴中之少阳，与四季中的春气相应。心是生命的根本，精神活动的主宰，外华在面，心气的功能是推动血液运行，心居阳位，功能以主阳气为主，为阳中之太阳，应于夏气。肺主一身之气，是藏魂之所，外荣皮毛，为阳中之太阴，应于秋气。肾主封蛰闭藏，为藏精之所，外荣在发，为阴中之少阴，与冬气相应。

《素问·阴阳应象大论》对人体脏腑的功能活动与四季的关系作了更具体地分析，指出：东方应春，阳气始发，风和日暖，草木生发，酸味应木，能滋养肝气；肝气养筋，筋应木气，木能生养心火，肝气通于目；在时为春，在天为风，在地为木，在人体为筋，在五脏为肝，在色为苍，在音为角，在声为呼，在窍为目，在味为酸，在情志为怒，在病变为抽搐拘挛。南方应夏，夏生热，热盛则火旺，苦味应火，能滋养心气；心气能化生血，血充养于脾，心气通于舌，所以在时为夏，在天为热，在地为火，在人体为脉，在

五脏为心，在色为赤，在音为征，在声为笑，在窍为舌，在五味为苦，在情志为喜，在病变为忧。中央应长夏，长夏生湿，湿与土相应，甘味应土，补养脾气；脾气充养肌肉，肌肉壮盛则肺气充实，脾气通于口；在天之六气为湿，在地为土，在人体为肌肉，在五脏为脾，在色为黄，在音为宫，在声为歌，在窍为口，在五味为甘，在情志为思，在病变为啰。西方应秋。秋生燥气，燥与金相应，辛味应金，能补养肺气；肺与皮毛相通，皮毛健康则肾气充实，肺气通于鼻；其在天之六气为燥，在地为金，在人体为皮毛，在五脏为肺，在色为白，在音为商，在声为哭，在窍为鼻，在五味为辛，在情志为忧，在病变为咳嗽。北方应冬，冬生寒气，寒与水相应，咸味应水，能补养肾气；肾气能补养骨髓，髓充足则肝气旺盛，肾气通于耳；其在天之六气为寒气，在地为寒水，在人体为骨骼，在五脏为肾，在色为黑，在音为羽，在声为呻，在窍为耳，在五味为咸，在情志为恐，在病变为寒栗。不难看出，前人的用意在于说明人体的五脏、六腑、五官、五体、情志、五声与自然中的五季、五气、五方、五化、五色都有着密切的内在联系。

春夏，自然阳气生发，人也相应地表现为气血趋向于体表，汗孔开泄，易于出汗；秋冬，阳气收藏，机体气血趋向于里，表现为皮肤致密，汗孔密闭，机体排汗减少，多余的水分就会从小便排出。这也就是《灵枢·五癯津液别》篇所说的“天暑衣厚则腠理开，故汗出，……天寒则腠理闭，气湿不行，水下留于膀胱，则为溺与气。”

《素问·四时刺逆从论》说：“春气在经脉，夏气在孙络，长夏气在肌肉，秋气在皮肤，冬气在骨髓。……春者，天气始开，地气始泄，冻解冰释，水行经通，故人气在脉。

夏者，经满气溢，入孙络受血，皮肤充实。长夏者，经络皆虚，内溢肌中。秋者，天气始收，腠理闭塞，皮肤引急。冬者盖藏，血气在中，内著骨髓，通于五脏。”这些都是先秦时期中医关于人体气血随自然四季时序而变化的著名论述。

春天是万物始生的季节，阳气萌生，阴寒渐消，冰冻化解，河水流通，人体经脉也旺盛畅通，所以人应春而气旺于经脉。夏天阳气生长，经脉之气充盛而流溢于孙络，孙络的气血充盛则皮肤也充实，所以人应夏而气旺于孙络。长夏季节，经脉、络脉的气血都很充盛，能充分灌溉润泽于肌肉之中，所以人应长夏而气旺于肌肉。秋季天气收敛肃降，人体皮肤毛孔随之敛缩闭塞，所以人应秋而气旺于皮肤。冬季是万物收藏的时令，人体血气也由表行于里，闭藏于骨髓之中，所以人应冬而气藏于骨髓之中。

由于春暖、夏热、秋凉、冬寒的自然环境变化，人体的脉象也会相应出现春浮、夏洪、秋毛、冬石的变化。《素问·脉要精微论》说，春天脉微浮，好象鱼游水面；夏天脉势洪大，如万物繁茂旺盛；秋天脉细软，如蛰虫准备冬眠；冬天脉沉伏，如蛰虫冬眠，人居深室。

由此可见，人体内的脏腑功能活动、气血运行，乃至脉的搏动，都不是固定不变的，而是存在着与时序等外环境相适应的节律变化。在春夏秋冬等季节的影响下，脏腑、气血、脉象等生理功能亦随之变化，以维持内、外环境的相对平衡。所以，不同的季节，脏腑功能活动各有盛衰，气血的运行有盈虚的变化，脉象也会出现相应的波动。