

周稔丰 编著

氣功導引養生

天津大学出版社



74373

周稔丰
编著



气功导引养生



200242362

天津大学出版社

气功导引养生

周稔丰 编著

天津大学出版社出版

(天津大学内)

河北省邮电印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本: 850×1168 毫米1/32 印张: 8 字数: 140 千字

1988年12月第一版 1988年12月第一次印刷

印数: 1-30000

ISBN 7-5618-0095-9

G·3

定价: 3.40元

前言

气功是一种很好的养生方法，具有防病治病，开发潜能，益智强身，延缓衰老的作用。

本书集古今导引养生之大成，包括《气功导引养生》、《八段锦》等传统功法，均系编著者四十余年练功、多年教学和临床实践所证实行之有效的好功法。书中附录的古典养生导引《赤凤髓》、《逍遥子导引诀》、《唐宋卫生歌》等明刻佳本都具有简单易实效的特色。尤其《赤凤髓》实属古今罕见之秘笈，学而练之既能治病防病，又可长生难老，男女老幼咸宜。本书适于气功科学工作者、气功爱好者、从事保健体育和医疗体育的医护人员、教师、体弱者及慢性病患者阅读。

目 录

前 言

第一部分

气功导引养生

(一)

第二部分

八段锦

(四十三)

附 录

赤凤髓

(六十三)

逍遥子导引诀

(二二四)

唐宋卫生歌

(二四〇)

第一部分 气功导引养生

导引养生是中国传统医学宝库中的珍品，源远流长，至今约有五千年的悠久历史，是防治疾病、延年益寿的有效手段。由于时代的不同，个人经验的差异，因而古籍中关于「导引」的名称和内容的记载不一，或简略各异。

导引（道引、宣导），又简称引。导字宜作疏通解释。引字原作开弓、拉长，或伸展解释。近年在陕西省岐山贺家村出土的西周铜秘，启发我们对「引」字有了更深的理解，引字左边为弓，是弓身上的弓秘形象，右边为弓身的会意。弓秘的作用为保护弓身，防止弓身受损伤，以达到使弓身延长寿命的效果。这样使人们逐渐受到启发：人也象弓一样，如有能起到「弓秘」作用的手段，就能使身体健康、防治疾病和延年益寿。经过长期实践，逐渐统一了「导引」这一养生术的名称，也逐渐完善了导引术的内容。

「导引」一词，最早见于《庄子·刻意》一书，该书云：「吹呿呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣；此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。」此段文字的第一、二句为呼吸锻炼，第三句为仿生运动。这说明当时导引主要由吐纳（呼吸）和模仿各种动物的运动所组成。吐纳与肢体运动有着有机的联系。养

生家们分别强调了其主要的作⽤。如《道枢·契真篇》说：「吐纳以炼藏（脏），导引以和体。」又《道枢·阴符篇》言：「吐纳以练五藏（脏），导引以开百关。」李颐谓：「导气令和，引体令柔。」

《云笈七签·大威仪先生玄素真人要⽤气诀》一书则将导引与吐纳区分开，且练习时有先后。认为「凡⽤气法，先须左右导引，令⾻节开通，筋柔体弱，然后正⾝端坐吐纳。」

据《吕氏春秋》载：「昔阴康氏之始，阴多滞伏而湛积，水道雍塞，不⾏其源，民气郁淤⽽滞著，筋骨瑟缩而不达，故作为舞以宣导之。」这可能⾮后世将导引也称宣导的原因。也是将舞解释成导引的⼀种形式。

也有将导引单纯解释为肢体屈伸运动的，如唐·王冰说：「导引谓摇筋骨，动支（肢）节」；曾跻也说：「导引者，俯仰屈伸也。」

导引还包括有按摩。王冰在《黄帝内经·素问金匱要⾔》篇中将「按跷」注释为：「按谓按摩，跷谓跷捷者之举动⼿足，是谓导引。」

还有以⾏气为导引者。如隋·巢元方《诸病源候论·⽩发候》引《养⽣导引方》说：「令⾝囊之中满其气，引之者，引此旧⾝内恶邪伏气，随引⽽出，故名导引。」

也有将导引行气并重而溶为一体者。如《灵枢·官能》曰：「理血气而调诸逆顺，察阴阳而兼诸方，缓节柔筋而心和调者，可使导引行气。」《云笈七签·宁先生导引养生法》说：「导引者令人肢体骨节中诸邪气皆去，正气存处。……于其疾所在，行气导引以意排除去之。行气者可补于中，导引者，则可治于四肢。」又有以咽津为导引内容者。如《夷门广读·导引诀》说：「平明睡醒时即起，端坐，凝神息虑，舌抵上腭，闭口调息，津液自生，渐至满口，分作三次，以意送下，久行之，则五脏之邪火不炎，四肢之气血流畅，诸病不生，永除后患，老而不衰。」

晋·葛洪在《抱朴子·微旨》篇说：「夫导引……或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踏躅，或徐步，或吟，或息，皆导引也。」指出导引行之要自然，行、住、坐、卧皆可为之。「吟」也包括在导引之内。

上面所述这些例子，都是从某一个侧面来解释导引的。我认为「导引」作以下解释比较全面：

导引是一种身心并炼、内外兼修，具有和精神、通血气、活肢节、健脏腑、促进身心健康、防治疾病和益寿延年的一种古老的医疗体育和养生延年方法。分而言之则为意念导引，呼吸导引，运动肢体导引，按摩导引和声音导引等。但逐

渐又把练意、练气、按摩、动作、练劲和发声等融汇在一起练习。下述功法就是继古代各种导引法之大成，并熔之为一炉的整体性导引术。

此功长期坚持练习，可以增强记忆力，防治神经衰弱；有助于胃肠的消化吸收，治疗便秘、痢疾、胃下垂、溃疡病、慢性肝炎、肝囊肿，增强心脏功能，防治冠心病、高血压、脑溢血、风湿性心脏病、再障性贫血、红斑性狼疮等；对关节炎、颈椎综合症，进行性肌萎缩，阳痿、早泄及慢性肾炎等均有效。并能延缓衰老，有益于美容及使人变得年轻。

练此功时，精神要宁静安舒，气息顺达，动作要求伸筋拔骨，转骨拧筋。每式动作中配合呼吸，都能做到自然地气沉丹田。其歌诀为「抵唇闭口舌舔腭，呼吸全从鼻孔过，积用一处哼哈泄，混元一气此为得。」

气功导引术分文火、武火两种练法。采用文火练法时，动作宜柔和缓慢，安静自然，呼吸无声，即所谓「吐纳维细细，纳维绵绵」。采用武火练法时，动作刚柔互济，呼吸发声（约十米听到声音为度）。武火呼吸又分为：①大呼大吸，吸足呼尽；②轻吸促呼，在促呼后似乎继续微微缓呼，此时气沉丹田。继之以短暂停顿，谓之「息」，可使气沉丹田的气血更充足，久练不废，使练功形成养练相兼，免出偏差。按摩配合明呼暗吸（即吸气时不出声，呼气时出声）。

此功练习必须依据病情，体质强弱，熟练程度等加以变化。宜注意循序渐进，每式约学三至五天。初练者每次行功只选用二至四式。每式可重复做一至六遍，早多晚少，以免过劳。

练功时要选择空旷幽静，空气新鲜之场所，最好在松柏或花木草地处。每行功一式，可游动百步或六十步，在练功或休息时避免与他人说话，以免分神。

早晚练宜空腹，如遇心慌可少进点心，以免腹饿伤气。功前宜先解除大小便。

每次用功完毕，以两手在腰部围摩数次，两肋摩擦数次，均取自后向前按摩。

每次行功不要潦草，必须全神贯注，神气意力合一。如口中有津，随时咽下。最好配以其他养生养性，做到不耗神散气。每于饭后，宜散步片刻。早起披衣坐床，先以舌搅牙齿内外，咽下津液三口，晚睡时要擦足心（涌泉穴），以热为度。不可大怒，先师谆谆教导：「勿使有惰气参，勿使有怒气横」。每日早、午、晚三餐，不必过于丰腴，要眠必安息，食必粗淡，息必归海（行住坐卧必默想丹田），若能如斯，纵有多年沉痾，亦可获得良好效果。

预备势

一 揉丹田

两脚相并自然站立，固齿、闭唇、舌抵上腭，去净杂念，精神内敛，呼吸自然，站立片刻。全身松静后，两手相叠，按于脐下气海穴（脐下二横指处），似揉面团状按揉小腹，以热为度。动作宜柔、宜缓，腰腹放松，精神集中，「练得丹田暖暖热，此是神仙真妙诀」，即指此而言。（图一）

作用：培育肾元而筑基深造。

二 砸桩

一 弯腰俯身，两手臂自然松垂状（图二）。五指极力撑开成荷叶掌，掌心朝下，拇指相对（图三），起身、臂外旋，握拳，拳眼朝前，上提至腰间，拳心朝上，谓之「恨地无环铁霸王」，提收五脏，宽胸实腹，配以吸气；（图四）

二 猛力上蹦，当身体下落时，配以呼气，六腑下达，两脚相距略宽于肩，两脚尖微扣成「八」字形，脚掌与脚跟均衡着地，十趾抓地，脚跟外蹬劲，两腿伸直，翻胯，圆裆；上蹦同时两拳变掌，两臂同时向两侧展开，再握拳屈肘抱于胸前，两肘相并，紧贴膻中，拳心向胸，两拳相距约一到二寸，拳胸相距八到十

寸，沉肩、含胸、拔背、松腰、头正神宁、眼平视，气沉丹田。（图五，此图称砸桩站式）

三 凤凰架

一 两拳变掌，自身前下落划弧，成侧平举，随之屈肘，继续划弧收于耳侧，掌心朝前，同时吸气；（图六、七）

二 两臂用劲推出成前平举，两手指尖高不过肩，抵不过乳，沉肩、坠肘、坐腕，掌心朝前，以意着力于掌根，配以呼气；（图八）

三 弯腰前俯，两手呈爪状，如虎摄食，收回两手，探向裆后（图九、十），两掌伸直高举过头，掌心朝内；眼看两手，配以吸气；（图十一、十二）

四 两臂屈肘，握拳下落，仍复砸桩站式（图十三），配以呼气，气沉丹田。（以下每式操练前后各做凤凰架三次）。

作用：两臂伸屈，合以大呼大吸（用鼻呼鼻吸）的基本动作贯穿于各式之中，乃为吸取天地之精气，配合人身之中气以化谷气，谷气化则精生，精生则气旺，气旺则神固，久练能起到调和气血，扶正祛邪之作用，可贯通冲脉。

第一式 装气

一 砸桩站式（图十三）右拳变掌，掌心朝内，沿左拳外下切划弧，至右侧方时掌心转朝前，成右臂侧平举，眼看右掌，配以吸气；（图十四）

二 右掌心朝下，指尖朝内，俯身，松腰并微向左拧转，右掌如飞机俯冲状向左前下插，至左膝下约三寸，以意着力于掌根，眼看右指尖，配以呼气；（图十五）

三 起身，微拧腰向右，使胸面朝正前方，同时右手呈爪状，如提千钧之物，划弧经右身侧至胸平处时半握拳，继而臂外旋，拳心朝后，配以吸气；（图十六）

四 右臂屈肘握拳下落，仍复砸桩站式，配以呼气，气沉丹田（图十三）。

（此功每式操练都是采取对称练习，以下各式不再重述）

作用：此套功法的特点是能有效地打开膏肓。膏肓其说有三：甲、心之下，膈之上的部位；乙、经穴名，即膏肓俞，出自《千金要方》。属足太阳膀胱经，位于背部，第四胸椎棘突下旁开三寸处。丙、十二经原穴之二。《灵枢·九针十二原》曰：「膏之原，出于鸠尾，鸠尾一。肓之原，出于脐臑，脐臑一」（脐臑即气海穴）。《医宗金鉴·刺灸心法要诀》说：「膏肓一穴灸劳伤，百损诸虚无不良，此穴禁针」。

惟宜灸，千金百壮效非常」。此套功法，通过摇动上肢，拧转腰脊，扯开膏肓，疏通五脏，曲直水火，通畅营卫，故有调和气血，通经活络，平衡脏腑，舒畅精神的功能。对诸虚百损，五劳七伤，身形羸瘦，梦遗失精，上气咳逆，痰火发狂，哮喘，肺气肿，神经衰弱，健忘，怔忡，胎前产后劳瘵，传尸等症，均有较佳防治效果。

第二式 砍臂

一 砸桩站式，右拳拳心朝内，沿左拳外侧下甩划弧，成右侧平举，拳心朝前，配以吸气；（图十七）

二 右臂猛力向左臂肘窝处（尺泽穴）砍去，拳心朝上，配以呼气；（图十八）

三 右臂内旋成俯拳（拳心朝下），腰同时随之右拧，眼看右前方，配以吸气；

（图十九）

四 腰脊、头颈皆左拧，右臂外旋，右拳猛力向左前方顶出，拳心朝上，扯开右肩胛骨，露出膏肓穴，眼看右拳，配以呼气；（图二十）

五 身前俯，同时向右拧腰，右拳变掌，臂旋，掌心朝下，向右前下方划弧，按于右膝下三寸处，配以吸气；（图二十一）

二)

六 腰向左拧转，右掌仍呈俯掌左推至左膝下三寸处，配以呼气；（图二十

七 起身，同时拧腰向右，右掌变虎爪状，划弧线抓向右前上方时握拳，拳心朝下，高不过肩，配以吸气；（图十九）

八 同动作四；（图二十）

九 拧腰身朝前方，两臂同时向下，向身侧伸开外展，划弧线高举过头，掌心朝内，配以吸气；（图十二）

十 两手握拳屈肘落下，仍复砸桩站式，配以呼气，气沉丹田。（图十三）
作用：同第一式。

第三式 金钢坐凳

金钢坐凳（坐式）

一 坐于凳上臀部宜少着凳面，只坐一半，两腿伸直并拢（两脚全脚掌蹬于墙壁或两脚平踏于地面上），身躯向背后倾约四十五度，全身成一斜线，两手握拳，屈肘贴于胸前，坐稳后行凤凰架三次（开始练习，最好有人在背后保护，以防闪跌）；（图二十三至二十八、二十三）

二 右拳自左拳前向下划弧成侧平举，拳心朝前，配以吸气；（图二十九）
三 左手仍握拳，右臂（勿弯）用劲砍向左臂肘窝，同时右拳变掌，五指并拢，掌心斜朝后，配以呼气；（图三十）

四 腰稍向右拧，右臂亦随之向右前伸，指尖朝前，配以吸气；（图三十一）

五 腰极力向左拧转，右掌亦随之掬向左后方，配以呼气；（图三十二）

六 左拳变掌，两手同时经身前向下经身侧向上高举过头，配以吸气；（图二十八）

七 两手握拳下落，屈肘置于胸前，配以呼气；（图二十三）

八至十二动作与二至六的动作相同，唯左右相反。动作十三与动作七相同。

十四 左手握拳，以拳面顶于脐窝处，右手握于左腕以辅之。左拳每顶一次，配以呼气一次（明呼暗吸），共顶三次。（图三十三）

金钢坐凳（站式）

一 后腿屈膝、屈胯、前腿伸直、全脚掌虚着地、上身后仰与前腿成一条直线，其他动作皆同于金钢坐凳式。先作凤凰架，接作图三十四至三十八动作；

二 左拳变掌，两手同时经身前向下经身侧向上高举过头，配以吸气；（图二十八）；两手握拳下落，屈肘置于胸前，配以呼气；（图二十三）

动作三、四除左右腿前后互换外，其他动作皆同一、二，唯左右相反。作用「坐凳」扭颈扯肋，左右争力，疏泄肝火，健运脾土，填补丹田真阳，消除脏腑积滞，乃为锻炼脏腑功能，治疗胃肠疾病之主要功式。

第四式 扯臂扭颈

一 取站式，两臂背后，左（右）手紧握右（左）手腕，拇指压于右（左）内关穴，右（左）手紧握拳，拳心朝外，两臂伸直下扯，紧贴于尾闾之上（长强穴），正颈、沉肩、展胸、眼平视前方，呼吸三次；（图三十九）

二 颈项转向左肩，配以吸气；（图四十）下颌内收，鼻尖对准左肩峰，扯开右肋，配以呼气；（图四十一）

三 颈项转向右肩，配以吸气；（图四十二）下颌内收，鼻尖对准右肩峰，扯开左肋，配以呼气；（图四十三）。

（二）、（三）两动作交替各做三次；

四 头颈从右肩侧转回正中，配以吸气；下颌微内收，身不动配以呼气。再连续呼吸二次。（图三十九）

作用「扯臂扭颈」双臂背后，扭颈争力，提丹田，固腰肾，通畅督脉，督脉