

仁寿功

养生之道

杜明通撰 四川科学技术出版社

样 本 库

气 功 养 生 之 道

杜明通 撰

YX153/35



四川科学技术出版社

1992年·成都

1208417

(川)新登字004号

责任编辑: 杨佛章

封面设计: 韩健勇

技术设计: 金平

气功养生之道

杜明通 撰

四川科学技术出版社出版、发行

(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销

德阳新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 10.75 插页 1 字数 240 千

1992年3月第一版 1992年3月第一次印刷 印数 1—5000册

ISBN 7-5364-1879-5/R·275 定价: 4.00 元

自序

——献给“五福”道路上的探索者

我们不要“天堂”，不慕“西方”，不奢望“极乐世界”，只求步入“五福”的寿康境界，这不算不切实际的幻想吧！

商代末年箕子提出以富、寿、康宁、好德、善终为人生最高幸福的观点（见《尚书·洪范》）。其中尤以“寿”与“康”为人们所艳羡而向往：寿而不康与康而不寿，都将使“五福”落空。本书主论养生之道，而以气功为手段，以寿、康为归宿，即着眼于此。通过素材整理，统观全面，去粗取精，参对具体情况，建立循进之阶，揭示保健之钥，排比轻重，分题立论，统率于七个部门之下，都为一集，以献给“五福”道路上的探索者。

杜明通

1990年3月

付印题记

本稿1973年在青城山上写成，里面多数资料受自先代，傅元天大师见了叹道：“书好，如在20年后，当你80寿辰时拿出，就更为宝贵了。”当时大师从余习太极拳术，过从甚频，知其耽于道术，应是道家阅历之言，言必有中。不是吗？古今讲强身养气的言论极多，传书亦汗牛充栋，身体力行则甚少，纸上谈兵，难收破阵歼敌之效，因而无补于实际。葛洪习炼丹之术，嵇康著养生之论，陶潜有乘化之行，干宝明阴阳之数，李白发仙台之思，苏轼悟咽液之秘，各有要言妙道。但他们都只得下寿（最高才65岁），其功理效益，未能在他们的身上反应，使后人疑信参半，多么可惜！因此傅大师推迟20年论价之说，重视了检验真理的实践过程，见解是高明的。本此意见，保留书稿至今。在此期间，把自身作为实践场地，脚踏实地进行证验，从而补充修订，今乃定稿。千虑一得，庶几可以接受考验而无憾。尽管如此，仍望高明有以教之。

杜明通

1980年5月3日

目 录

第一卷 炼丹术及有关炼丹的常用术语

- 第一章 炼丹术是中国气功史上的一颗明珠…………… 1
第二章 有关“炼丹”的一些常用术语…………… 5

第二卷 气功养生的基本理论

- 第三章 却病延年的条件和基础…………… 15
第四章 气功疗法是科学疗法和病原疗法…………… 19
第五章 医疗导引不是神秘的东西…………… 20
第六章 人体是靠不断克服矛盾而前进的…………… 21
第七章 何处有枪声，何处有匪…………… 25
第八章 炼功进展慢或暂时衰退的解释…………… 26
第九章 炼功防止早衰，不等于不衰老…………… 27
第十章 锻炼中后进超先行的可能性…………… 31
第十一章 心情紧张之害…………… 32
第十二章 从《远游》和《招魂》看养生之道…………… 35

第三卷 气功养生的基本方法

- 第十三章 炼功主炼脑干(调呼吸 调脉搏)…………… 38
第十四章 内功几个基本概念的关系和活用法…………… 41
第十五章 炼功的姿式…………… 47

第十六章	“守”法要诀	51
第十七章	论“开窍”	52
第十八章	论内功的入静方法	55
第十九章	内功与睡眠	59
第二十章	论气息及呵欠（丹田中气呼吸之先天性）	61
第二十一章	注意三种火的区别对待	62
第二十二章	炼功的基本态度和辅助条件	65
第二十三章	掌握发病规律，打好预防战	67
第二十四章	保持体态平衡，避免畸形发展（从“生态平衡”悟出体“态平衡”的重要性）	72
第二十五章	养身之道不要顾此失彼	76
第二十六章	解除身心束缚——归真返璞，还我自然	83
第二十七章	实事求是，不抱幻想	87
第二十八章	防止运“动减退”	89
第二十九章	论“适应”	91
第三十章	成功一字经——“韧”的精神	105

第四卷 健康长寿问题杂谈

第三十一章	健康长寿的条件（从得病的诸种因素谈起）	109
第三十二章	疾病是“上帝”对懒人的惩罚（兼论导致疏懒的三个现实问题）	112
第三十三章	炼功应以年为“疗程”	118
第三十四章	让“生物年龄”的步伐走慢些	119

第三十五章	闯过威胁生命的三关·····	122
第三十六章	天有不测风云，人有旦夕祸福——为什么人在晚年每每发生突然病变？·····	125
第三十七章	老年保健如逆水行舟·····	127
第三十八章	胖与瘦·····	129
第三十九章	动物的五种特殊功能与人体对观·····	136
第四十章	人类寿命第三次飞跃的展望·····	138
第四十一章	你会“十浴”么？·····	140
第四十二章	养生俚歌·····	142

第五卷 关于特殊训练

第四十三章	人生保健三部曲，兼论“五部锻炼”·····	147
第四十四章	炼皮论·····	152
第四十五章	论炼功、炼拳与炼腿·····	159
第四十六章	警惕着！下坡路前的勒马训练——炼中年人预敲警钟·····	162
第四十七章	丹田呼吸及外功吐纳法·····	169
第四十八章	外功锻炼的基本特点·····	171
第四十九章	炼功变质不变形·····	174
第五十章	炼功儿点注意事项·····	175
第五十一章	繁华城市不适于炼功·····	181

第六卷 传统功法选辑

第五十二章	佛、老的“无欲论”与孔子的“克己论”·····	184
-------	-------------------------	-----

第五十三章	“九卦”论——孔子论《周易》的处世哲学(引申为炼功的九大原则).....	190
第五十四章	《周易》八卦次序中的两大功法.....	202
第五十五章	中国摄生术的“三位一体”论——《周易参同契》简介.....	212
第五十六章	“九转金丹”炼法.....	218
第五十七章	黄帝九宫图平衡术.....	222
第五十八章	五行取象炼功法.....	232
第五十九章	达摩十二势禅功.....	247
第六十章	彭祖闭气导引法简述.....	249
第六十一章	八段锦及十二段锦.....	261
第六十二章	“巴筋”——江湖炼形术.....	266
第六十三章	内功四大气流图说.....	269
第六十四章	四线保健常课.....	280
第六十五章	快速式内气推擦法.....	285
第六十六章	论持续摇动.....	287
第六十七章	外气传导疗法的历史探索.....	291
第六十八章	三十一一种小型功法.....	302

第七卷 为扩大气功养生之道的效用而奋斗

第六十九章	气功在人体科学和武术范围内的摆法的意见.....	318
第七十章	中国在道统上贯穿着一条自救救人的红线——“独善”与“兼善”相结合的立身原则.....	322

第一卷

炼丹术及有关炼丹的常用术语

气功的发展史，在这个小册子里不便详述，从本书的目的看，也没有必要多占篇幅。只要略识它的来脉，通晓几个常用术语的含义，使对后文有所援引时不致茫然，也就够了。因此这一卷只安排两章。

第一章 炼丹术是中国气功 史上的一颗明珠

一、炼丹术是中国的发明，黄帝“垂拱而治”的“无为法”实际上已作了这一技术的精神启迪。后代“黄老派”的道术便由此衍生。

二、最早从事实际工作的则推彭祖。彭祖姓篋名铿，有导引术，有疾则闭气以攻所患，气运行体中，下达趾末，其体即和。尝云：“上土异床，中土异被”，“服药百裹，不如独宿”。人集其术为《彭祖经》，世传其寿八百，历虞、夏、商三代。

按篋铿是尧的臣子，封于韩大彭之墟（见《史记·舜本纪》注），即彭城，在今江苏铜山县治。《庄子》书中称之为彭祖，后为商之贤大夫，至殷末，年760余岁。这时虽没

有“炼丹”的名称，但已有炼气的实际行了。

彭祖所传闭气疗疾之法很有名（见第六十章），后汉张道陵仿其意，也有“闭气长息以争三辰之年”之说（见《太清金液神丹经》序），于是“闭气”法不仅用于疗疾，而且也用于健体延寿的广大用途上。

三、周代老子著《道德经》五千言，对清静退守，恬淡无为的妙用阐述甚多，其中很多安身立命的辩证法，对炼功有极大的好处。现在很多学者正在从中发掘气功学理之秘，值得广大炼功者重视。

庄子的“吐故纳新”法，则更是气功的著名词汇了，其“俯仰屈伸”等运动活动，则又是配动作的气功形意操作，已近于外功法。

四、周、秦以后，医学上有《素问》、《灵枢》二书问世，合称《内经》。《素问》记有黄帝与岐伯的对问语录，则《内经》的渊源是出于上古了。可能周、秦学者根据传闻，有所增益附会，但可以代表周代医学界的思想则无疑。《内经》中便有不少养生养气的言论，提出了“导引吐纳”法。

五、汉以后出了不少道家的书籍，存《道藏辑要》中，如《金华秘诀》、《古文龙虎经》，谈论炼丹之术的著作蓬勃兴起，如雨后春笋，真是盛极一时了。中间以魏伯阳的《周易参同契》更负盛名。

六、后汉已有炼丹之术，历三国至六朝更为普遍。三国时吴国的葛玄，少时曾从左慈（曹操的幕僚）得“九丹液仙经”，修炼成仙，号葛仙翁，玄“以炼丹秘术授弟子郑隐”。入晋，葛洪（葛玄之从孙）又从郑隐学，悉得祖传之法（见《晋书·葛洪传》）。

按左慈东汉庐江人，史称其“少有神术”，曾在曹操座中以铜盘贮水，从中钓得松江鲈鱼，后忤操，操欲杀之，慈又遁入壁中，不久逢慈于阳城山头，复逐之，又走入羊群而化。这虽说得神妙，但从他的弟子葛玄所得的修炼法术看，不能不承认它与炼丹有关。

七、《宋史》载“甄棲真年七十有五，遇许元阳授以烧形养元之诀。”鲍照诗也称“服食炼气读仙经。”梁昭明太子文中更有“服九丹之华”的句子。所谓炼形、炼气、服丹华，其实都是炼丹，也即炼气（九丹即九天之气—中央及四方四隅之气。见宋张君房《云笈七籤》）。

八、又据传葛洪曾有诗曰：“纵心参至道，天地大丹台，气逐白云出，火从红日来，真修在不息，虚结是灵胎，九转还千转，婴儿胎出怀。”谓炼丹以日为火，以气为水，以大自然为炉台，以自己的身体为材料而炼出真种子，即婴儿（见墨浪子：《西湖佳话·葛岭仙迹》）。

墨浪子又曾引《丹经》的话说：“竹破还将竹补宜，抱（孵雏俗称为抱）鸡须用卵为之。”又“炉内若无真种子，犹如水火炼空铛（chēng，温药之器）”，也认为炼丹是养气调息。所谓真种子自是人身之物，即丹田之气，立命之精。

九、唐代有孙思邈（医药界奉为“药王”，称孙真人，著有《千金方》）娴于养生之道，他首先提出了“调气”法以助药效。曾说：“德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。”所谓“德行不克”，就是内力不充。故炼内力最为重要。这说明炼气重于服药。又说：“虽常服饵（按即补药、补品），而不知养性之术，亦难以长生。”因此他借以却病强身的手段，是气功按摩，以及良好的卫生习惯。这又说明炼气重于

补养。

他还讲究经常外出散步，到山上采药，实际上即做户外运动或登山运动，呼吸新鲜空气。这就进入内功、外功的全面锻炼境界了。

十、真正从事于气功或内外功的专门锻炼的，虽在明代以后（元明以后才有具体的锻炼操作法，如“八段锦”之类），但早在梁时，已经有外来因素，激起“炼丹”这颗红星越发放出光彩。其中尤以梁时天竺（即印度）达摩禅师为最有功。达摩为武帝迎至金陵，传教中国，著《易筋》、《洗髓》二经，以传其徒众，名“佛家派”。后渡江住嵩山少林寺，故此派又称“少林派”。少林派精于拳术，是气功与拳术结合的先例。

达摩曾面壁炼功9年，其功分内、外，内功主静，外功主动（动中之静），这与中国炼功的传统精神不谋而合，促使中国炼丹术进一步向前发展。

十一、现在中国气功，是以本国流行数千年的传统术说为基础，而参以佛派的菁华，综合而成，内、外功都如此。试阅达摩所著二经就可以见其痕迹。

气功包罗万象，派衍繁多，有广阔的天地，而炼丹术为其核心。炼丹术是中国文化史上的一颗明珠，也是中国气功史上一朵长秀不败的鲜花。它放出的炫目的荣誉之光，一直照亮着现代气功这一科学妙术前进的道路。它里面融会着不少世界健身哲学尤其佛、道理论的精华。我们现在正在以浩荡的队伍、狂热的情怀，推拥这个空前的形势发展向前，为个人，为社会，为子孙后代的切身利益，研究、发掘、交流、实践，作出成绩。

第二章 有关“炼丹”的一些常用术语

一、炼丹

炼丹包含两种意义：

1. 丹是气，炼丹就是炼气，炼九天之气，炼大自然之气。

2. 丹指丹田，炼丹就是炼丹田。

这两种意义都是对“丹”字的正解，但也不背驰。丹为气，这是前人肯定了的，气是工具，是材料，导于丹田而炼之，为方法，为目的，所以炼丹是导气于丹田而施以烹炼。如把二说各自独立起来，都是不妥当的。

导气于丹田而施以烹炼，这是二说的共通点，都排斥了所谓炼丹药的说法。丹可以理解为气，可以理解为丹田，而不能理解为丹药。不然，便走入了歧途（见后面“周易参同契简介”题）。

二、外丹、内丹与服食、服饵、服气

外丹安炉设鼎而炼丹药，内丹则指炼气，即上面所指的丹田之气。道家以外丹治病，内丹养身，各有专门著作论述，具载于道经中。其中外丹部分逐渐被后世学者凭经验教训予以否定了，因此现在只存在内丹的功法。内功、外功都包含在内丹的功法之内。

服食、服饵则言服食丹药以求长生。古有《神仙服食经》及《神仙服食方》数十卷。外丹既被否定，则服食求仙之说，当然也归于幻想，至谓“交梨火枣，玉醴金浆，服之

可以飞腾”，则方士之言，无征不信（见梁陶宏景《直诰》）。此外，服饵有一部分关于营养和食疗法，则可以采择。

服气指呼吸。《晋书》载古之高士“恬静寡欲，清虚服气”；“常服气，一气千余息”。指此。

三、丹炉

葛洪以天地为大丹台，即以大自然为炼丹炉，这是对丹术从体外找根据。其实也可从体内找根据，则指人的腹腔；丹田处腹腔的位置，气入丹田进行烹炼，那当然就把腹腔作为炼丹炉了。安炉设鼎有内外的根据，这就不是烹煮药物的炉灶和鼎甬了。

四、丹田、气海、玉环、命门、神室

丹田乃人身上的着力点或生力点，一切力量的重点、交点。丹田有力，全身有力；丹田无力，全身无力。人用力举重，力均发自丹田。丹田为用力、使劲、持身的关键、枢纽、锁钥，为人体的中心、平衡点。走路时一身动，惟丹田处稳定平衡。

丹田壮者，腹肌强劲而厚长。腹肌人人有，下展至阴部，上达心窝以上，惟一般都很薄弱，尤其心窝处渐薄如纸，不能受力。能锻炼腹肌，则使此肌扩展，变厚硬，而腹肌的伸展变厚，必有其供给生机的源泉，此源泉便是丹田。因其为一切力量的源泉，伸展腹肌的源泉，锻炼能力及用力的源泉，即生命力的源泉，故名丹田，意谓产生灵丹之处。

丹田又名气海，为气之所归。所以锻炼丹田的方法就是

引气入丹田，那里就成容气之海了。实际上丹田或气海并无解剖部位，没有确切的组织机体可指，但气的向下，力的向下，又系事实，所以丹田部位的建立，炼丹技术的发明，是中国古代哲人的巨大贡献。

丹田又有“玉环”之称。张紫阳《玉清金华秘文》论神仙结丹处，曰：“心下肾上，脾左肝右，生门在前，密户居后，其运如环，其白如绵，方圆经寸，包裹一身之精粹。”此即玉环，指丹田。

丹田在脐下1.5寸处，或说1.2寸处。

道家又指两眉间为上丹田，心部为中丹田，脐下为下丹田。现在称丹田都指脐下而言。

按道家或有误指命门为丹田者，如张君房《云笈七籤》及曾慥《道枢·黄庭篇》，都谓“下丹田即命门”。又《黄庭外景经》务成子注也指“脐为命门”。实则命门是人体经穴名，在脊柱由下向上第七椎近旁，靠肾门穴。《难经》所谓“两肾中间，谓之命门”，不能相混。

道书有称丹田为“神室”者，则系借用。“神室”原指炼外丹的炉鼎。

五、呼吸与吐纳

广义说来，二者是一回事。但传统习惯对二者并不混为一谈。主要差异有二说：

1. 鼻习呼吸，口作吐纳。
2. 用丹田劲为吐纳，不用丹田劲为普通呼吸。

根据这两个基本差异，得出四个结论：

1. 吐纳为腹内的换气，呼吸为肺内兼腹内的换气。前

者达气于腹，后者入鼻后分走。

2. 肺气只有呼吸（以气管为门户），丹田气有呼吸又有吐纳（气管、喉管两门户）。对应关系如下：

呼吸	肺内换气	肺气
吐纳	腹内换气		

3. 一般人都有呼吸，唯术家有呼吸又有吐纳。

4. 呼吸、吐纳不只从部位分，更从深度和广度分。

六、气门与血门

腰眼左为气门，右为血门。

吐纳拉紧此处，反应力极强，可帮助丹田发力。

七、吐纳与导引

吐纳即气下丹田或气出入丹田的方法，是术家的特殊呼吸（见上）。导引术即导气运行周身或局部（借吐纳和动作炼百骸之气，随意运注于丹田，又贯于周身或局部）的疗病健身技术，也称“运气”。吐纳、导引都是术家的呼吸，都借动作导气，都是气功的名称，常常互用。为便于说明问题，吐纳与导引仍可分别看，它是炼丹的两个过程。

八、踵息、胎息、龟息、神息和深息

庄子：“真人之息以踵”，即气下涌泉。涌泉穴在足心，言“踵”那就连带脚后跟了。有些人把踵息说得太神妙了，故弄玄虚，那也用不着。

葛洪：“胎息者，能不以口鼻为嘘吸，常如在胎中。”