

武当道教

养生长寿功

苗福盛 著

人民体育出版社

武当道教养生长寿功

苗福盛 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武当道教养生长寿功 / 游玄德, 苗福盛著. —北京: 人民
体育出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5009-3805-7

I. ①武… II. ①游… ②苗… III. ①武当山-道教-养
生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 077074 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 4.75 印张 100 千字
2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—6,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3805-7

定价: 12.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



目 录

第一章 养生气功概述	(1)
第一节 养生气功的起源	(1)
第二节 养生气功发展简史	(2)
第三节 养生气功的定义与分类	(11)
第二章 养生气功健身的基础理论	(18)
第一节 养生气功与阴阳五行学说	(18)
第二节 养生气功与脏腑学说	(24)
第三节 养生气功与经络学说	(31)
第四节 精气神学说	(37)
第三章 中医的养生学研究	(43)
第一节 中医的衰老理论	(44)
第二节 衰老的过程	(47)
第三节 延缓衰老的中医学原则	(53)
第四章 练功的基本原则和要领	(56)
第一节 练功的基本原则	(56)
第二节 练功的基本要领	(59)



第五章 练养生气功的方法	(63)
第一节 养生气功自身的特点	(63)
第二节 修德练性	(65)
第三节 练功的“三个要素”	(68)
第四节 练功时间、方向和地点的选择	(74)
第五节 练功的效应及注意事项	(78)
第六章 道家养生长寿功 (一)	(87)
第七章 道家养生长寿功 (二)	(118)



第一章 养生气功概述

气功是中华民族文化的瑰宝、也是祖国医学宝库中的珍品，它的历史悠久，源远流长。气功的作用不仅在于健身防病，延年益寿，而且通过气功修炼能陶冶人的性情，涵养道德，开发人的智力和激发人体的潜在功能。

第一节 养生气功的起源

中华神州乃气功发祥之地。气功是我国古代劳动人民所创造。古代原始气功逐渐演变为导引、吐纳、食气，独立运用于健身和医疗保健，成为祖国医学五大医疗技术的一部分。后经诸子百家，儒、道、佛、医纷纷研究应用，世代传习，发展成为一项自我身心锻炼的养生健身方法。广大民众运用这种医疗健身方法，从修炼气功中得到了健身、祛病、延年的益处。

早在人类文明的萌芽时期，人们从日常生活和生产劳动中体会到，打呵欠、伸懒腰配以深呼吸，或闭目静坐、活动四肢关节和用手按摩伤痛部位这些原始简单易行的方法，可以解除疲劳和病痛，有着保健和医疗的作用。根据史书记载，早在四千多年前尧的时代，人们就已经知道用“舞”的方法治病。《吕氏春秋·古乐篇》记载：四千年前的陶唐氏（其所属的氏族部落）初期，人们为了抵御天阴多雨、河水泛滥、气候阴冷潮湿、气温低下等恶劣的气候条件和环境对人体的侵害，“故作舞以宣导之”，用



以宣达通利关节。这里的“作舞”是导引术的前身，也是气功的初级形式。因此，气功是远古时期人与大自然恶劣环境和自身疾病作斗争的产物。此后气功有了进一步的发展，在周代（公元前11世纪—前771年）金文中对气功就有了明确的记载。《老子》中还记述了“吹”“嘘”之法。《庄子》更进一步载有：“吹呬呼吸，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。”

在气功的发生和发展过程中，人们还模仿动物的习性和运动的特点，诸如飞禽走兽的爬行、跳跃、展翅等动作，补充和矫正人体的不足。汉末名医华佗，通过观察摹仿自然界五种禽兽——虎、鹿、熊、猿、鹤的动作优点，创造出一套五禽戏的导引法。这些气功的萌芽，为后世的气功发展奠定了基础。

但在古代已有文献记载中却很少见到有“气功”二字，见到的都是导引、行气、吐纳、禅定、修道、炼丹等，多达几十种。据考证，“气功”一词最早出现在晋代署名为许逊道士所著的《灵敏子》一书，书中提到“气若功成，筋骨如柔、百关调畅”。另有学者认为，气功术语最早见于《太清调气经》。

第二节 养生气功发展简史

一、春秋战国时期气功简况

春秋战国时代，随着生产力的发展，出现了“诸子蜂起，百家争鸣”的局面，学术气氛空前高涨，并在政治、思想、科学、文化各领域里涌现出一批杰出的代表人物，在他们的著作言教中都有对气功的论述，极大地丰富了气功养生的内容。并



由萌芽和实践阶段上升到理论阶段。春秋时期形成的“九流十家”诸多学术流派中，道家、儒家等学派对中国养生学的形成影响最大。

道家的代表老子所著《道德经》五千言，把气功养生的三大要素——调心、调息、调身都上升到理论的高度。如“涤除玄览”就是洗除脑海中种种玄妙的景象，使思想清静，一尘不染，即排除杂念而入静，要达到“致虚极守静笃”的程度。“虚其心，实其腹”是入静的方法。《老子·成象》云：“谷神不死，是谓玄化，玄化之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤。”意为养生以颐养元神为先，练功以收摄天地的精气为主。气功学的“天人相应”整体观，也来源于老子的“人法地，地法天，天法道，道法自然”。后世练功的“守一法”“守中法”也都出自《道德经》，如“多言数穷，不如守中”。这些都是练气功的基本要求，所以后世把《道德经》尊为气功四大经典之一。

儒家的代表人物是孔子，他是历史上最早的教育家和思想家，儒家的经典《论语》《孟子》《中庸》《大学》中提出“格物”“致知”“诚意”“正心”“修身”“齐家”“治国”“平天下”的所谓儒家“八目”，很多类似于气功修炼，特别是提出“止于至善”的方法，即“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”，可以说是对气功修炼过程和气功开发智力潜能的描述。其原意是说明求学闻道的步骤，与《老子》提出的“止”“静”“安”“定”“修身”等概念基本相似。在《中庸》中记录了孔子论述气功理法的名言：“天命之谓性，率性之谓道，修身之谓教。”“喜怒哀乐未发谓之中，发而节谓之和，中也者，天下之大本也，和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”孔子的修身论、大道论和中和论，对后世气功学的发展产生了深远影响。



我国现存最早的著名古典医书《黄帝内经》就在这一时期问世，对气功导引已有了更进一步的论述，并把行气导引视为一种重要的医疗保健方法。书中记录“导引”多达十四处，对多种疾病都有很好的疗效，其中行气法也普遍用于临床。其书详细论述了导引、行气两大功法在实践中的应用，并为后世动静法理论的发展奠定了重要的基础。例如，在该书《上古天真论》中说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”又说：“呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”气功疗法在《内经》中称为导引、按跷、行气。《灵枢·本神》提出：聪明的人善于养生，必然使自己适应外界环境变化，安居乐业而不使情绪过分波动，调节男女性生活以及作息动静等，不使太过或不及，这样才能不生病而长寿。《素问·遗篇刺法论》载有：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，舐舌下津令无数。”从这些文字里可以看出，我们的祖先很早就已经懂得气功的精神锻炼、呼吸锻炼、肌肉锻炼，以及“吞津咽液”等方法了。

二、秦汉时期养生气功简况

秦朝时代，养生气功又向前发展了一步。秦相吕不韦召集文人，编纂《吕氏春秋》一书，在书中某些篇章中，不乏气功理法的论述。该书不仅指出了“静”和“动”的重要性，而且认为最好的方法是“宜动者静，宜静者动”，这一思想对后世气功发展产生了重大影响。如《吕氏春秋·尽数》云：“形不动则精不流，精不流则气郁。”“流水不腐，户枢不蠹，动也，形气亦然。”《吕氏春秋·达命》云：“凡人三百六十节、九窍、五脏、六腑、肌肤欲其行也，血脉欲其通，筋骨欲其固也，志欲其和



也，精气欲其行也，若此，则病无所居，而恶无所由生矣。”《吕氏春秋·先己》云：“凡事之本，必先治身，蓄其大宝，用其新，弃其陈，腠理逐通，精气日新，邪气尽去，及其天年。”

1973年长沙马王堆汉墓出土的文物，其中有《导引图》和《却谷食气篇》。《导引图》上绘有各种姿势导引图像四十余个，是迄今见到最早的《导引图》。图中有肢体运动、呼吸运动和模仿动物形态的术式等。早期的导引术多为仿鸟兽形态动作，称为禽戏，后来医家把肢体动作的导引和按摩相结合的导引术，发展成“八段锦”“易筋经”“五禽戏”类的健身功法。

在汉代，气功有了进一步的发展。东汉王充在《论衡》中曰：“若夫强弱夭寿以百为数。不至百者，气自不足也。夫禀气渥则其体强、体强则其命长，气薄则其体弱，体弱则命短。”明确提出了养生以气为本的观点。在汉朝，气功通过广泛应用，进一步证实了它的健身、治病作用，于是气功深受广大人民群众喜爱，甚至将有关方法内容当做珍品随葬于死者。例如在长沙马王堆汉墓出土的《导引图》和《却谷食气篇》就成为随葬品而保留至今。

于东汉时期问世的《太平经》，为我国现存最早的道教经典著作。该书对气功的传统理论进行了精辟发挥：“夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明。欲寿者当守气而合神，精不去其形，念此三合为一，久则彬彬自见。身中形相轻，精益明，光益精，心中大安，欣然若喜，太平气应矣。修其内，反应于外。内以致寿，外以致理。非用筋力，自然而致太平矣。”这种对精气神的分析与祖国医学经典《黄帝内经》中的论述相似。

被后世尊为“万首丹经王”的《周易参同契》约成书于公元126—167年，由东汉魏伯阳所作。作者集“大易”“炉火”



学说为一体，在《龙虎经》的炼丹基础上，写出了这部道家内丹气功杰作。该书以乾坤、坎离等八卦为数学模型，揭示了炼内丹的过程和火候，一直被尊崇为内丹气功经典，并被誉为“万古丹经王”，成为对后世影响极大的权威巨著。

汉末名医华佗，擅长于外科，又精于术数，他在前人经验的基础上，把庄子的“熊经鸟伸”术发展为形象的“五禽戏”：“一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。”“能除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，恰而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食。”他在《吕氏春秋》中“流水不腐，户枢不蠹”的理论和《淮南子》一书中提到的六种动物动作的指导下，模仿五种动物的活动形象，锻炼心身，以发挥“通经活络，调和气血，耳聪目明，齿坚颜悦”等健身作用。后来五禽戏广泛流传于民间，深受人民喜爱。相传华佗的学生吴普，由于坚持这套功法锻炼，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。另有学生同样用这种功法锻炼身体，则享寿百余岁乃去。

三、三国两晋南北朝时期养生气功简况

由东汉进入三国、两晋、南北朝时期，这个时期虽然战乱频繁，但气功仍有一定的发展，《黄庭经》《抱朴子》《养性延命录》等一些气功著作相继问世。《黄庭经》是晋代的一部气功专著，被道家尊奉为“学仙玉律，修道金科”。此书一般认为传自魏华存，全书分《外景经》《内景经》两部，一般认为《外景经》先出，《内景经》后出，系由前书推衍而成。《黄庭经》以人体黄庭部位及脏腑皆有主神之说为本，结合中医脏腑作用的理论，用七言韵文形式，阐述气功修炼的理论根据及长生久视之诀。所谓黄庭乃人体之部位，有学者认为“脐内空处，



即黄庭也”。该处系人身根本之所在，与人体的健康长寿有关，黄为中央之色，庭为四方之中，表示中空之意。所谓黄庭三宫，即上宫脑中、中宫心中、下宫脾中，这三丹田的概念，为后世内丹术的兴起奠定了基础。陶弘景对气功、医学研究造诣颇深，养生专论气功的就有《养生延命录》《导引养生图》《养生经》等。

两晋以来，北国佛教特别重视禅定，既有觉贤、罗什、佛陀、达摩等人东来授禅，又有智严、京声等人西行求法，形成了当时禅法的各个流派。北魏迁都之前，嵩山已逐渐成为禅僧集居之所，迁都之后，孝文帝在公元495年为佛陀禅师建少林寺，自此嵩山少林寺更以禅法驰名。达摩于南朝宋末初至广州，后到北魏，在洛阳、嵩山等地传授禅学，属于大乘禅法。

四、隋唐时期养生气功简况

隋唐气功广泛应用于祛病疗疾方面，并出现了三大古典医籍《诸病源候总论》《备急千金方》和《外台秘要》，都是关于气功医疗保健方法和理论的丰富记载。例如，由隋代著名医学家、气功养生家巢元方（公元550—630年）编著的医学巨著《诸病源候总论》，乃是一部系统记载应用气功导引方法防治疾病的重要医学气功学文献，该书对后世气功发展影响甚大。

唐代著名医学家、气功养生家孙思邈（公元581—682年）提倡从实际出发，遵循“易则易知，简则易从”的原则，搜集多种功法，使人一看就懂、一学就会。他的著作甚多，除《备急千金要方》《千金翼方》外，还有《摄生真录》《摄养枕中方》《养生要录》《气诀》《真气铭》《龙虎通元诀》《龙虎篇》等。在孙氏的著作中，载有胎息、闭息、内视、六字气



诀等功法及其应用。孙氏继承了唐代以前气功的精粹部分，并在此基础上有所发展和创新。他在气功理论上颇有建树，《摄养枕中方》中精辟地阐明了神与气的辩证关系：“若欲存身，先安神气。”“若欲安神，须练元气。气在身内，神安气海，气海充盈，心安神定。若神气不散，身心凝静，静至定俱，身存年永。”在气功方法上他也有独创之处，提出了“五时七候”的练功步骤与层次。

五、两宋金元时期养生气功简况

宋代对印刷技术的革新，为刊印书籍创造了条件，气功专著及佛经、道藏类书日渐增多，使一大批气功资料得以保存。内丹术在原有基础上进一步发展，并逐渐形成流派。宋代对医书的编写、整理非常重视，先是在尚书院中编录医书，后又于公元1057年专设校正医书局，专事医籍之整理，历十余年，陆续刊印了大量医著，其中包括《诸病源候论》《千金要方》《金匱要略》等富有气功内容的重要医籍。

北宋政府召集全国著名医家编著的医学巨著《圣济总录》中不仅汇集了官方所藏医书、药方，而且广泛搜集了民间药方，同时编入导引、服气两部分。在导引即动功锻炼方面，它引录了被后世称之为《左洞真经按摩导引诀》中的各节，其中包括现在所用的一些保健功法和《备急千金要方》中的两套动功（太上混元按摩法、天竺按摩法）；在服气部分介绍了多种呼吸锻炼方法，并就行气锻炼进行论述。如：“凡初行气之时，先安身和体，若气未调身不安者且止，和乃行之。气至则形安，形安则鼻息调和，鼻息调和则清气来至。”又如：“凡初行气时，必须心意坦然，勿疑勿畏，气即难行，若四体调和，意自欣乐，不羨一



切事，即日胜一日。”意为强调练功中修心养性的重要性。该书在强调服气作用时说：“长生之道，在于行气，灵龟所以长生，服气故也。”他所介绍的多种服气方法中，有的至今仍有相当重要的参考价值。

宋元时期，也是中医养生学术发展较快的时期，出现了不少著作，专论养生，兼及气功，如《三元延寿参赞书》《寿亲养老新书》《泰定养生主论》等。在其他一些医学著作中，如《圣济经》《鸡鸣普济方》《医说》等书中，也有丰富的气功内容。

六、明清时期养生气功简况

进入明清时期，气功发展达到一个新的阶段。其特点为各门各派气功名家辈出，大量气功著作问世。在明朝，气功受到医学界的普遍重视，在不少医学著作中，如《古今医统大全》《医学入门》《奇经八脉考》《景岳全书》等都载有气功治病、养生的内容。此外，尚有一些气功养生专著相继问世，如《摄生要录》《修龄要旨》《修真秘要》《寿世保元》《养生肤语》等等。

时至清朝，编纂历代各类书籍蔚然成风，医学尤其是包括气功养生内容在内的大量医学书籍问世（多达五六十种），对气功养生的发展起到了促进作用。明清时期医学气功的发展进入了历史上空前繁荣的时期，取得了普及与提高两方面的巨大成绩。气功医学人才辈出，各种有关理论和气功疗法也更体现出科学性和实践性。李时珍的《奇经八脉考》，当时被称为练功家和医家的“八宝指南”。明清医学气功已发展到了比较高级阶段，这为现代医学气功的发展奠定了坚实而宽厚的基础。但自乾隆之后清王朝



每况愈下，至道光皇帝，我国沦为半殖民地半封建社会，从此生灵涂炭，民不聊生，气功养生事业也处于停滞不前的状态。

七、近代养生气功简况

民国初年，静坐法较为风行，有些学者也编著了有关气功的书籍。如蒋维乔所著《因是子静坐法》，是当时静坐法的代表作，又如丁福保编著的《静坐法》等等。但由于当局对中医药采取取缔政策，致使气功处于奄奄一息的状态。

中华人民共和国建立后，人民政府颁布了“面向工农兵，预防为主，团结中西医，卫生工作与群众运动相结合”的四大方针。党和政府对气功的挖掘、整理和研究工作非常重视，建立了临床与研究机构，培养了专业人员，交流工作经验，取得了显著成效。上世纪50年代，创建了唐山气功疗养所和河北省北戴河气功疗养院，在唐山、北戴河先后开办了几期气功训练班，为全国各地医疗单位培训了气功专业人才。1957年，上海市也成立了气功疗养所，使气功在上海得到了迅速发展。同年《气功疗法实践》出版，1959年唐山市气功疗养院的《内养功疗法》问世。在北京、天津、南京、辽宁、甘肃、浙江等省市的一些医院、疗养院，也相继开设了气功病房和门诊，于是气功普及到了全国各地。

近年来，气功在临床观察和理论研究等方面都有了长足的发展，并于1981年以来，相继成立了中华全国中医学会气功科学研究会和中国气功科学研究会，标志着气功发展到了一个新的阶段。1985年12月25日，中国气功科学研究会经国家经济体制改革委员会批准正式成立，这是中国气功史上的一件大事，标志着中国气功事业将沿着科学的轨道向更高级的阶段发展。国家体



委于1997年5月7—9日，在京召开了全国健身气功管理工作会议，要求各级体委将健身气功作为全民健身的重要内容列入议事日程，采取切实措施，抓紧抓好。各有关政府部门要在各自的职责范围内贯彻落实部委文件精神，使全国的社会气功活动呈现出积极、健康、有序发展的良好势头，社会上某些损害群众利益、影响社会治安及稳定的不良现象得到一定程度的控制。

第三节 养生气功的定义与分类

一、养生气功一词的由来

多数学者认为，气功一词首见于晋朝许逊著的《灵剑子》一书，其后学者胡德周、胡宏道编校的《太上灵宝净明宗教录》中也特别提到气功一词。另有学者认为，气功术语最早见于《太清调气经》，其“练气法”中有“服气功余暇，取静室无人，散发脱衣”之说，同时期的《中山玉匱服气经》云：“气功妙篇，气术之道略同。”里面也提到“气功”一词。这里的“气功”，“气”指“气术”，“功”指功德，而非功夫，总的意思是指通过修炼气术（如行气、运气等）与修德（指做善事），在体内已达到了“道气功成”的程度。在“气功”二字的含义中虽有练气与修德的内容，但它并没有成为这一含义的代名词。自此以后，随着气功的逐渐宗教化，“气功”一词也未在气功中发生影响，直至明、清时期，宗教逐渐衰弱，武术与气功紧密结合，形成了武术气功。影响甚巨的《易筋经》就反复强调了气，道家武当拳术也极重视气功之应用，但前者擅长硬功，后者主体内之“神意气”。至清朝末年，《少林拳术妙绝》第一章“气功阐微”中详



论习武者练气、养气之重要意义，并有详细的练法，气功由此渐渐显赫于世。

二、养生气功的定义

养生气功是一种炼气的功夫，是练功者发挥主观能动作用，对身心进行自我锻炼的健身方法。这种健身方法通过对形体和精神的修炼，主动地对自我进行整体性的调整，起到“自我修复”“自我调整”和“自我建设”的作用。

养生气功锻炼的“气”叫做“真气”，真气包括“先天之气”和“后天之气”。“先天之气”分精气和元气两种。先天之气是基础，是动力；后天之气是人体生命活动的物质来源。人体生命及其一切活动靠先天之气的推动，靠后天之气的不断滋养，两者互相依存，构成人体生命活动的真气。炼气就是使真气循经络路线，内通五脏六腑，外达四肢百骸，给机体供应充分的能量，从而使新陈代谢旺盛，增强机体的生理功能，提高人体健康水平。

刘贵珍于1987年在其再版的《气功疗法实践》一书中对气功作了进一步阐述：“气功在我国有着悠久的历史，在历代医书中都有记载。诸如‘吐纳’‘导引’‘定功’‘静功’‘内功’‘调息’‘静坐’等都属于气功的范围。这些名称虽不相同，但都是从不同角度，通过姿势、呼吸、心神的调练，来达到培育元气的目的。这就是我们统称的‘气功’。在中医理论中，‘气’的含义非常广泛，从人体来讲，气是一切生命活动的物质基础，并概括了全部生命活动，生命活动停止，气也随之而消失。元气的盛衰决定着人体的强壮与衰弱。所以，我们把培育元气的健身法称之为气功，这充分体现了‘以气为本’的祖国医学传统理论观点。”