

新女性全書

【天然健康厚薄美容方・留住妳的青春美麗】
【導引術・吐納法・五禽戲・易筋經・健身又延年】

上册

健身長壽術

TOWARD A HEALTHY LIFE NO.12



〈上册〉

我的健康特集.12

中國強身益壽秘笈

(上)



yx179/26

序

本書着重介紹中國古代的健身醫療。也涉及到飲食、起居、情緒、情慾方面以及它們對人體的影響。主要是介紹導引、推拿、按摩、禽戲、諸健身功等。

古往今來，悠悠數千載，由於歷史的局限性，一些益於增強體質的好方法，遭染灰垢。在上古時期，人神不分，史實和神話夾雜在一起，有的被神化了，再加上有的人故弄玄虛，有些祛病延年的術法就更被歪曲了。但盡管如此，其精華部分仍然光彩四射，流傳至今。因此，在整理古籍健身資料中應採取去粗取精、去偽存真的態度，將有用的東西加以擷取、提煉，使之更好地發揮作用，為提高人們的健康情形而服務。

由於我國古籍經典浩繁，加之諸多健身功法不見經傳而流於民間，故收集整理頗為困難。且限於編者水平不高，錯漏在所難免，敬請讀者批評指正。

目 錄

導 引 術.....	6
一、靈劍子健身術.....	8
甲、靈劍子六勢導引術.....	8
乙、靈劍子導引訣.....	11
丙、靈劍子導引子午記.....	11
二、逍遙子導引訣.....	18
三、八段錦坐勢導引術.....	26
四、立勢八段錦.....	30
兩手托天理三焦.....	30
左右彎弓射大鵬.....	32
調理脾胃單臂舉.....	32
五勞七傷向後瞧.....	34
搖頭擺臀去心火.....	34
兩手攀足固腎腰.....	35
怒目攢拳增氣力.....	36
背後七顛百病消.....	37
五、祛病八則.....	38

六、鍾離祖師八段錦導引術.....	41
七、赤松子導引術.....	43
八、四段錦.....	46
(1)開 臂.....	46
(2)開 胸.....	47
(3)攪 車.....	47
(4)彎 弓.....	48
九、蒲氏健身益壽術.....	49
十、十五勢導引術.....	52
十一、十六段導引術.....	59
吐納氣法.....	67
經絡、運時、醫病說.....	71
二十四節氣行功圖說.....	74



導引術

導引、吐納，往往是相互配合進行練習的。導引，意為導氣令和，引體令柔。主張搖筋骨、動支節。吐納，是把肺中濁氣盡力呼出，再吸入清新之氣，亦即吐故納新。二者都是我國古老的健身祛病的方法。我們的祖先在日常生活和勞動中，每當因飽食，溫寒不均，出現食物滯留；用力過程中受一些內外傷；身體受風寒而感覺不適；五臟六腑患病引起疼痛時，便用吐故納新之法，以頭部、軀幹、四肢運動方法進行“導引”，使氣血流通，消除疼痛。

導引往往是由運動方式導引開始，再轉為意念導引，並結合吐納，進行氣的練習。古時稱之為練氣法、行氣術、吐納術，我們今天通稱之為“氣功”。

用導引、吐納方法健身祛病，早在二千年前黃帝內經

中就有記載。如《素問》中記有：「其民食雜而不勞，故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按矯……」。按矯就是現在所說的按摩。我國湖南省長沙馬王堆古漢墓出土的帛畫《導引圖》是健身體育方面的重要發現（圖1），它不僅



圖 1

在中國是珍奇的寶貴資料，在世界上也是罕見的。通過這些資料可以看出當時用導引來養生，用導引來健身和醫療，已有足夠的實踐和認識了。所謂「導引導引，外導內引」，是一種養生、治病、抗衰老的妙法。莊子曾說過這樣的話：「吹呴呼吸，吐故納新，熊頸鳥伸，爲壽而已矣。」爲壽，就是爲了延年益壽，這是健身術的實質，是所有妙術良方對人體作用的目的。從中可以看出，諸健身術在中國的產生和發展是有悠久歷史的。在健身祛病方面有着十分顯著的良好效果。

導引術在中國流傳的派系很多，也很繁雜。古代的許多修養家、醫家、居士、道家、壽翁，都談及和運用導引之術進行修煉，大都收到極佳效果。由於歷史、科學和思

想等方面的局限性，有些道理和原理，還未能被人們所認識，所以在長期發展、練習過程中，也蒙上了一些迷信色彩，因此在選練時，應盡量吸取其精華，摒棄其玄說，鑑別真偽，實事求是。有些還未被認識的，要繼續試驗，逐步求得比較科學的認識，以達到有效地增強人民體質。

以下精選數種導引、吐納術，供愛好者選練。

一、靈劍子健身術

人類一時一刻也離不開空氣，人與空氣的關係，就好像魚和水的關係一樣密切。空氣是無孔不入的一種無形、無色、無味的流動氣體，它含有多種成份。人體將空氣吸入肺臟內，攝取機體所需要的成份，再將不需要的氣體和機體活動中所產生的氣體，一起排出體外，古時稱之為「吐故納新」，醫學上叫氣體代謝、呼吸等。古人有意識地強化氣體代謝，增加體內氧的儲備，從而改善其功能、用以健身和醫治疾病。無論什麼人，只要神經正常，常久進行練習，無不收到良好效果。

現將靈劍子煉氣導引術介紹如下：

甲、靈劍子六勢導引術

【一勢】 以兩手掩口取熱氣，以津潤面，上下三五十遍，令極熱（圖2）。食後爲之，令人華彩光澤，面皮

不皺，行之三年，色如少艾，兼明目散諸故疾。凡行導引之法，皆閉氣爲之，勿得開口，以免招外邪入肝臟。



圖 2



圖 3

【二勢】 以兩手抱頭項，宛轉回旋俯仰（圖 3）。去脇肋胸背間風氣和肺臟諸疾，宣通頂脈。又以兩手相叉於項後，上體左右搖擺各十次。去關節中風氣，治肺臟諸疾。

【三勢】 以一手托膝反折一手抱頭，前後左右爲之各三五次（圖 4）。宣通血脈，去骨節風、膀胱腎臟之疾。

【四勢】 以兩手聳上，極力三五遍（圖 5）。可去脾臟諸疾。

【五勢】 兩手相叉一脚踏之（圖 6），左右各五七次。去腰脚拘束、腎氣冷、膝中痛諸疾。

【六勢】 正坐，伸手指緩拘脚趾五七次（圖 7）。治脚氣、腎臟諸毒氣、遠行脚痛不安等，能常行之最妙。



圖 4



圖 5



圖 6



圖 7

乙、靈劍子導引訣

當閉息爲之，息滿急則微微吐放。

仰托一度理三焦——雙手極力向上托起，如擎天托之，左右搖擺各三次。

左肝右肺如射雕——先左引吹，再右引吹，極力爲之如前。

束肝單托西通腎——右手握固柱右腎堂，左手極力托之；左手握固柱左腎堂，右手極力托之；左右各三次。

五勞回顧七傷調——右手抱左肘則左顧，左手抱右肘則右顧，皆極力三作。

游魚擺尾通心攀——雙展二臂擺之，數多爲妙。

手攀雙足理於腰——正坐舒展雙足，以雙手夠足心，極力三攀之。

次鳴天鼓三十六，兩手掩耳後頭敲——雙手緊掩兩耳，叩齒三十六下，以第二指敲耳後骨。

丙、靈劍子導引子午記

夜半少陽之氣生於陰分紆（音潔絲束也）伸轉掣。古代許多養生家練功之時，行於子午。子時（半夜十一點到凌晨一點）三氣（陰氣、陽氣、神氣）始生。此時，按人們早睡早起的習慣說來，多半睡眠正酣，然而這段時間很適合練功。據說結合吐納行功，三氣對人體大有裨益。睡

覺時，氣滯於百節，養生家睡時多蜷縮身軀，醒後伸展肢體，轉動引掣之，可使血液流通，煥發容光。所以有「睡不厭縮，覺不厭伸，轉掣務令榮衛周流」之說。

【鼓腹淘氣】 兩腳左右分開同肩寬，自然站立，閉目瞑神，頭向後仰，兩手平按在兩乳頭間，膝關節微屈朝外側方，舉腰背，以鼻吸氣，深感氣流入小腹部位（氣海），鼓動小腹，使氣內外周轉，然後以口呵出。氣由鼻、口中吸入與呵出，不使耳朵聽見聲音，如此行動九次或十八次而止。凡服氣，必須使氣在體內淘轉呵出，能促使胃的蠕動，幫助消化。將氣吸入，鼓腹促使氣體交換。若五臟火熾，以口向外呵出，喉中津液出，熱稍稍散退，而五臟涼。

【取太冲之氣】 睡醒後，仰身而起，兩腿自然伸直平身坐，兩手相叉扶在脖後，頭向後仰，眼視後上方，頭左右搖擺，使脖項與手力相爭（較勁）。再以兩手前伸，身體前屈，使手捉住脚尖向後搬引，稍閉氣，取太冲之氣以補之太冲穴，位於大拇指本節後二寸骨節凹陷處。

【氣息平定內視神宮】 古籍所記，人體有「丹田」，丹田分上、中、下。兩眉之間有一次位曰明堂，深三寸為「洞房」，洞房上入三寸為上丹田，稱之為「泥丸宮」。中丹田是臍上到胸部，稱之為「絳宮」。下丹田指臍以下至陰部，稱之為「氣宮」，也稱之為「神宮」。行此功時，呼吸平緩，精神握固，瞑目息思，兩眼如看到「神宮

」，實際上就是意守下丹田。

【叩擊牙齒】 使上下兩排牙齒輕輕叩擊。先使上下門牙輕輕叩擊，發出咯咯之聲，再扣動犬齒與臼齒，略微加力，使鳴聲稍大，以警體內諸「神」，從而調節內部各器官，抵禦外來風寒邪毒的侵襲。

【捏目四眦】 經常以兩手揉按目近鼻之間兩眦及眉間，目下眉中，行功閉氣爲之，使氣通而止；每日返覆行之數次，然後上下左右轉動眼球數次。久行之，目光有神，保持良好視力，尤其有眼疾時，可提高或恢復視力，在久視後行之更佳。

【攀手熨目】 坐立姿勢不限，上體自然直立，兩手合掌於胸前，手心相對，十指尖朝上，兩手分別上下摩擦，待兩掌極熱如火熾，似有硫磺氣味，乃止；左右手分別按在眼球上熨之，做五七次而止，能去目疾，又可增強視力。

【對修常居】 用立、臥、坐勢皆可，以兩手按在眉後小穴中，原處旋按一十八次，晝夜不限，都可行之，然後按鼻下小穴（人中），按時勿語。眉後小穴爲上元六之府，主治眼生暈和精光，養眼球，保煉目瞳。所以「仰和天真府，按山源，是徹視津梁，天真是引靈之上房」。「天真」是兩眉之角處。「山源」是鼻下人中穴。

【灌溉中岳】 兩手以中指的第一、第二指關節按扶在鼻梁兩側，上下擦按推摩數十次，令人氣平。氣血通榮於鼻梁及鼻翼，即謂灌溉中岳。

【俯按山源】 山源是鼻下人中穴。位置在兩鼻孔間中隔之下，上嘴唇中凹渠之上的凹陷處。刺按此穴，可以避邪立正。人若暈厥，以食指中指關節刺壓人中，人可醒。晚間行路，迂山澗隱幽，冷風習習；進山寺古廟，頭皮發緊，汗毛豎立時，可用力刺壓人中——山源穴，再嗽口津三咽，可使心悸意恐或減或消。有的古籍上把人中稱之為山源，有的稱之為神池，有的稱之為鬼井，還有稱之為鬼胎。山源是一身中武津、真邪之通府，若有心悸，按之可以遏制萬邪。

【營治城廓】 頭的左右兩側，有耳廓形如半輪，稱外耳為耳廓。經常以手捏壓按拂，能使耳聰遠聞。

【擊探天鼓】 所謂天鼓，是耳間體內聲響。以兩手掌掩按耳門，以手指輕輕敲擊後腦勺，耳間其聲轟響鈍厚，回旋不絕，其聲盛勢威，久有餘音經久不散，一日三探，益於聽覺，益於下丹田。

【拭攀神庭】 古人說：「面者神之庭，髮者腦之華，心悲即面焦，腦減則髮素」。這些都說的是身體的內外互有關係，互為表裏。面部若能以兩手經常摩拭使之發熱，手隨面形高下而相形用力，常能行之，皺斑不生，面有光澤，行之五年，色如少女。所謂「山澤通氣常盈不設」也。

【上朝三元】 兩手乘額上，謂之手朝三元。順手摩髮如理梳之狀，則髮不白，是固腦堅髮之道。《黃庭經》

曰：「一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圓一寸處其中。」

【下攀生門】 生門，指的是肚臍。人未下生前於母體內，嬰兒所需一切營養物質，幾乎全由臍帶輸入，故謂生之門戶。常以手掌揉按，有固生的作用。

【山巔取水】 腎屬水性，氣海在小腹內。水向下流，歸於氣海。行功時，臆想以水化為雲霧上蒸，又如化為甘雨，潤澤肢體百骸九竅。所謂「火逼水，雲濛濛，五行相運」。無出則無入，無降則無升。

【海底覓火】 《周易卦》云：「水火既濟」。是上水下火，火在水下起，水在鼎中生。山頭取水，海底起火。行功時，臆想小腹之處如火起，時而上燒，片刻燒遍全身四肢，使全身蒸熱，再想火勢減少，徐徐歸於腹下。

【養虎咽氣】 古人常云「人欲長生，當服內氣」，「欲煉服氣，當須少食，腹中曠虛」。早晚空腹則吸氣下咽，每次下咽則如咽硬物，日積月累則正氣產生。服氣分室內室外，無論內外應辨空氣清濁。室內行功注意通風，室外行功在樹林中特別是松樹林中效果尤佳。

【偷虎咽津】 古籍中記有「人之得體始於北極元泉之下」。人的口中舌下，有二個小孔竅，有人稱之為神水華池。若以舌上下攪動，則二竅甘液如泉湧，待津液滿口，猛往下咽，喉部發出汨汨之聲，臆想將津液送入下丹田。即謂「玉池清水灌靈根，審能修之命長存」。所以常嗽

津下咽，可滋潤五臟，光澤華體，令人不病，周身舒適，益壽延年。

【餘陽燕坐】 所謂燕坐，儒家稱之為「潛神」，釋氏稱之為「坐禪」。意思是，若欲修養生理，放棄平時的事物對人心情的干擾，靜心安坐，內觀於心，忽有念起，立即除滅。行功時要在清淨的舍堂，解帶寬衣，盤腿疊足而坐，閉目安穩，一切善惡都莫思量，時間長短隨個人情況而定，一般由短漸長，如意不守舍，意馬不收，不可強為之。久而久之元氣自然復聚。

【令氣調息】 調息，望文生義之解即調節生息。古代養生家說：「神虛者，鼻也，夫欲安元和之氣，先淨室中調息，令其微微，然小則生之門，大則死之路，故生死機在此矣」。「啓之不可，閉之又難，但令微之又微，不得令奔，而口吐故。」老子曰：「綿綿若存，用之不勤」。《保神經》云：「欲得延年壽，無過治髓門」。總的含意是氣息微微，徐徐以吸，緩緩而吐。人若情緒不定，心神不安，調息片刻，其效立見。

【心外無緣】 臍下一寸，謂之丹田。歌曰：「欲得不死長在天，須將元氣修丹田」。心外無緣大抵是「收視反聽」，就是喘息不出於鼻內，思惟不離身中的意思。老子說：「雖有榮觀，燕處超然，君子終日行不離輜重。」

【以神馭氣】 古代養生家說：「若神能馭氣，即鼻不失於息，真人以神為車，以氣為馬，終日行而不失，上