

中医导引术系列读本

# 五脏的音符

中医  
五脏  
导引  
术

随书附赠  
音乐 CD  
一张



YZLI 0890092134

张明亮◎著

学苑出版社

中医导引术系列读本

# 五脏的音符

— 中医五脏导引术 —

张明亮◎著



學苑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

五脏的音符：中医五脏导引术 / 张明亮著. —北京：  
学苑出版社，2011.1

ISBN 978-7-5077-3729-5

I. ①五… II. ①张… III. ①五脏-养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第003643号

责任编辑：陈辉 付国英

出版发行：学苑出版社

社址：北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码：100079

网 址：[www.book001.com](http://www.book001.com)

电子信箱：[xueyuan@public.bta.net.cn](mailto:xueyuan@public.bta.net.cn)

销售电话：0086-10-67675512、0086-10-67678944

印刷厂：北京广内印刷厂

开本尺寸：787 × 960 1/16

印 张：8.5 彩插：12页

字 数：100千字

印 数：0001—4000册

版 次：2011年1月第1版

印 次：2011年1月第1次印刷

定 价：28.00元（附赠音乐光盘1张）

# 前 言

中医，这个在今天依然保持着鲜活生命力的中国古老文明的产物，千百年来为人类的繁衍、生息和健康做出了巨大的贡献。它把复杂的问题系统化和概括化，用看似“简单”、“模糊”的方法，来诠释与应对无比复杂的生命和健康问题。中医学的核心之一是五脏学说，即把生命中精（形）、气、神三个层次的内容高度概括为肝、心、脾、肺、肾五大系统，这也是中医学对木、火、土、金、水传统五行学说具体而灵活的应用。

中医五脏导引术，古代称之为峨眉五脏小炼形，发源于中国四大佛教名山之一的峨眉山，属于峨眉临济宗丹道医药养生学派的五脏专修功法，流传至今已有 800 年的历史。五脏导引术，古说属于“密部法门”而秘不外传，它是一种直接针对人体心、肝、脾、肺、肾这五大系统的精（形）、气、神三个层次，进行专门锻炼和修养的养生方法。这种方法开门见山、单刀直入、简单直接，具有强壮脏腑、调畅气血、心身并练的作用，能在很大程度上协调与改善人体的内环境。

五脏导引术中含有导引炼形、吐纳行气、观想存神等内容，其中最具特色的是运用了特定的手印和吟诵口诀的方法。习练小炼形时，身体及两手按照特定的姿势，口中吟唱特殊的音符，心中默想、静听，使身、口、意“三密相应”，而产生独特的修养作用和功效。

中医五脏导引术，这套关于五脏的专门导引术，蕴含了深厚的中国传统文化思想、理论和方法，不仅适合各类慢性病、疑难病患者习练，其他





如亚健康人群，中医学爱好者、研究者，音乐养生的研究者、爱好者，儒学、道学、佛学等中国传统文化研究者、实践者，养生、武术、太极、气功等修习者，生命科学、生命文化探索者等各类人群均宜习练。

20世纪50年代，峨眉派第十二代传人、一代丹医大师、气功大师镇健居士周潜川先生首次在其著作中公开了峨眉五脏小炼形的部分内容，并传授给几个亲近弟子以及部分患者验之于临床。我最初于1991年得到周先生入室弟子杨凯老师的传授，期间又曾得到徐一贯、李国章、周巢父、周怀姜等数位老师的指点和启发，通过多年来的亲身实践及教学体会，结合多方参访所得，对这套导引术有不少体会和心得。本书就是在秉承师传、不失古法精髓的前提下，对这套流传数百年的五脏导引术进行的整理、归纳。更令人欣慰的是，在青年作曲家、古筝演奏家吴辰越先生的鼎力支持下，我们将这套导引术中最神秘的音符部分用最简单、直观的音乐形式表达了出来。

看着这套古老神秘的导引术，能够以现代而简单的方式完整地呈现给大家，最先感动的不是别人竟然是我自己。相信在现代科技高度发达的今天和未来相当长的一段时期内，她将显示出自己独特的魅力并绽放出更加绚丽的光彩！

这本书不仅传承了无数先辈们的智慧，同时也凝聚了许多师友们的心血，本书在编写过程中得到了吴辰越、姬文君、代金刚、李云宁、赵宇宁、严洁、李金龙、白呼格吉乐图等的大力支持，在此表示衷心感谢。

让我们在《五脏的音符》中试着放慢忙碌的脚步，也许你会惊奇地发现，健康与快乐原来就在你我身边……

张明亮 谨识

2010年9月于古并州



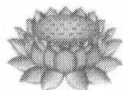
# 目 录

引子 声音与养生	(1)
(1) 我们生活在声音的世界里	(1)
(2) 声音与人体健康密切相关	(2)
(3) 善用声音可养生延年	(4)
(4) 中医五脏导引术，用来自身心深处的声音保养五脏	(6)
乐理篇 五音入五脏	(9)
(1) 五音源于气	(9)
(2) 生命的三个层次	(10)
生命的五大系统	(12)
(3) 五脏的音符并非单音	(13)
(4) 五脏音诀不同于六字气诀	(14)
前奏篇 姿势、手势与呼吸	(17)
(1) 五脏导引术常用姿势	(17)
1. 结身印	(17)
2. 结手印	(23)





五脏导引术基本身型	(26)
1. 头正顶悬	(26)
2. 竖脊正身	(26)
3. 握手结印	(27)
4. 两肩齐平	(29)
5. 飞肘含胸	(29)
6. 缄口砭舌	(30)
7. 合眼垂帘	(31)
五脏导引术呼吸要领	(32)
1. 自然呼吸——基础练习方法	(33)
2. 顺腹式呼吸——点燃生命之火	(33)
3. 逆腹式呼吸——熔炼人体先天后天之气	(33)
4. 闭气——能量转化与绝虑静思	(35)
5. 均匀呼吸与节律性呼吸	(35)
6. 口呼口吸	(35)
第一乐章 肝脏导引术——GE（歌）、WO（喔）畅达你的肝脏	(37)
肝脏的音符——GE（歌）-WO（喔）	(39)
肝脏养生乐——破茧	(40)
肝的手印——千金闸	(40)
肝脏导引术锻炼方法	(42)
1. 方法	(42)
2. 要领	(43)



(50)	功后导引.....	(44)
(50)	1. 摩运.....	(44)
(50)	2. 熨摩.....	(46)
(49)	其他导引术的配合.....	(47)
(49)	保养肝脏要穴.....	(47)
(49)	1. 太冲穴.....	(47)
(49)	2. 章门穴.....	(48)
(50)	3. 期门穴.....	(48)
	4. 日月穴.....	(49)
	5. 肝俞穴.....	(49)
(50)	肝脏喜欢的食物.....	(50)
(50)	.....	
<b>第二乐章 心脏导引术——ZHEN（真）、DENG（登）开启</b>		
(51)	你的心扉.....	(51)
(51)	心脏的音符——ZHEN（真）-DENG（登）.....	(53)
(51)	心脏养生乐——绽放.....	(54)
(51)	心的姿势——跨鹤坐.....	(55)
(51)	心的手印——金钩印.....	(58)
(51)	心脏导引术锻炼方法.....	(59)
(51)	1. 方法.....	(59)
(51)	2. 要领.....	(60)
(51)	功后导引.....	(61)
(51)	1. 筑拳.....	(61)
(51)	2. 龙蹬.....	(61)





(44)	其他导引术的配合	(62)
(44)	保养心脏要穴	(63)
(64)	1. 内关穴	(63)
(74)	2. 劳宫穴	(64)
(74)	3. 神门穴	(64)
(44)	4. 心俞穴	(64)
(84)	5. 所闻穴	(64)
(44)	心脏喜欢的食物	(65)
(94)		
	<b>第三乐章 脾脏导引术——GONG (宫)、GUO (果) 健旺</b>	
(102)	后天之本	(67)
	脾脏的音符——GONG (宫)-GUO (果)	(69)
	脾脏养生乐——和合	(70)
(112)	脾的姿势——自在坐	(71)
(122)	脾的手印——真脏印	(73)
(132)	脾脏导引术锻炼方法	(74)
(132)	1. 方法	(74)
(182)	2. 要领	(75)
(192)	功后导引	(76)
(192)	1. 熊蹲	(76)
(192)	2. 虎视	(76)
(116)	其他导引术的配合	(78)
(116)	保养脾脏要穴	(78)
(116)	1. 三阴交	(78)

(100)	2. 大包穴	(79)
(110)	3. 天樞穴	(79)
(120)	4. 足三里	(79)
(130)	5. 冲阳穴	(80)
(140)	6. 脾俞穴	(80)
	7. 胃俞穴	(80)
(150)	8. 中脘穴	(81)
(160)	9. 神阙穴	(81)
(170)	脾脏喜欢的食物	(81)
(180)		
<b>第四章 肺脏导引术——SHANG（商）、ANG（昂）养护</b>		
(190)	五脏六腑的“华盖”	(83)
(200)	肺脏的音符——SHANG（商）-ANG（昂）	(85)
(210)	肺脏养生乐——云凝	(86)
(220)	肺的手印——金刚杵	(87)
(230)	肺脏导引术锻炼方法	(88)
(240)	1. 方法	(88)
(250)	2. 要领	(89)
(260)	功后导引	(90)
(270)	1. 开胸	(90)
(280)	2. 轱辘	(91)
(290)	其他导引术的配合	(93)
(300)	保养肺脏要穴	(93)
(310)	1. 云门穴	(93)





(92)	2. 少商穴	(94)
(92)	3. 合谷穴	(94)
(92)	4. 肺俞穴	(95)
(92)	5. 膻中	(95)
(98)	肺脏喜欢的食物	(95)
(98)		
	<b>第五乐章 肾脏导引术</b>	(97)
(18)	肾脏的音符	(99)
(18)	肾脏养生乐——天涧	(99)
	肾的姿势——真武坐	(100)
	肾的手印——元始印	(101)
(18)	肾脏导引术锻炼方法	(102)
(28)	1. 方法	(102)
(68)	2. 要点	(103)
(78)	功后导引	(104)
(88)	1. 城廓	(104)
(88)	2. 射箭	(105)
(98)	3. 摩腰	(106)
(99)	其他导引术的配合	(107)
(99)	保养肾脏要穴	(108)
(10)	1. 涌泉穴	(108)
(10)	2. 太溪穴	(108)
(10)	3. 肾俞穴	(109)
(10)	4. 委中穴	(109)

5. 命门穴.....	(109)
6. 气海穴.....	(110)
肾脏喜欢的食物.....	(110)
附录 五脏导引术口令词.....	(111)
后记 中华峨眉养生学800年的传承.....	(123)



## 声音与养生

### 我们生活在声音的世界里

我们知道，物体振动时会发出声音。一般来讲，声音是由声波作用于我们的听觉系统而产生的感觉。声源体发生振动引起四周空气振荡所产生的振动波就是声波。振动波通过介质传导到我们耳朵内，通过外耳道、鼓膜和听骨链的传递，引起耳蜗中淋巴液和基底膜的振动，使耳蜗内的毛细血管兴奋，并把这些振动波转化为听神经纤维上的神经冲动，进而传递到大脑皮层听觉中枢，最后形成听觉，这就是我们听到“声音”的过程。

科学家们将声波每秒钟振动的次数称为声音的频率，它的单位是赫兹（1赫兹=1次/秒）。我们人类耳朵能听到的声波频率为20~20000赫兹。自然之声——风声、雨声、雷声、河水流动的声音、火焰燃烧的声音……社会之声——汽车、飞机、轮船、火车、广播、电视的声音……人类之声——笑声、哭声、喊声、谈论声、歌声、鼾声、诵经声、念咒声……这些都是我们可以听到的声波。当声波的振动频率大于20000赫兹（超声波）或小于20赫兹（次声波）时，我们便听不见了。但是，我们听不到并不意味着就没有声波产生与存在，或者说并不意味着没有振动发生，只是我们的耳朵无法觉察到这种振动波而已。这种振动波对我们的生活、工作、健康与安全都有着深度的影响。比如人体内脏的固有频率（0.01~20赫兹）与次声波频率相近，如果外



来次声波与内脏固有频率发生共振，就会引起内脏的损伤，甚至危及生命。各种声波的振动原理是自然存在的，就如同我们“沉默”的内脏一样真实存在，我们无时无刻都生活在声音的世界里。各类频率的声波与我们内脏之间有着直接的联系，并且协调而统一，我们的健康与之息息相关。

除了环境中的各种声音外，我们的身体内也充满了各种各样的声音。

人心向外，人们总是习惯于对由外而来的事物进行认知和探索。很多人一直认为声音只是外界传递给我们的一种信息，却不经意间忽略或忘记了来自我们身体内的声音。从我们“呱呱坠地”的那一天起，呼吸的进行、血液的流动、脏腑的活动、肢体的运动、思维的运转、饥饿时肚子“咕咕咕”的叫声，奔跑时“呼呼呼”的喘气声，兴奋时“咚咚咚”的心跳声，这些都是身体在正常生理状态下发出的声音。而肝肾不足的患者脚踝在旋转时发出“咯啾儿、咯啾儿”的声音，肾不纳气患者说话时的喘息声，无明显外界刺激的耳鸣、妄听都是失调的身体给我们的警示。所以说我们的体内充满了各种各样的“声音”，构成了一曲宏大的生命交响曲！

由此可见，我们生活在一个真实的声音世界里！我们的生活、生命都与声音有着密切联系，不同的声音对我们的生活和健康有着深远的影响……而“听”就是我们人生中重要的一步。

## 声音与人体健康密切相关

我们知道，宇宙中的万事万物都在一定的范围内、按照各自的规律生生不息地运动着，每个事物都有自己的振动频率并且向外放射，彼此影响又互相协调。我们生活在一个充满着不同声音的世界里，作为宇宙中的一员，我们“人”也不例外，我们体内也存在频率振动，大到心脏的跳动、



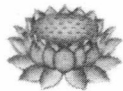


肺脏的扩张与收缩及肠的蠕动，小至细胞的收缩与舒张都在无时无刻地向外放射着自己的振动信息，并毫不妥协地影响着周围的人和物，相反，我们周围各种声音的振动也影响着我们的身体！

每种声音都有它们各自不同的振动频率，当它们进入我们的身体后，就会与我们体内各个器官的振动频率产生联系和影响，也就是大家所说的“共鸣”，从而作用于我们的身体，产生各种各样的效果。在强节奏的 Disco 环境下，我们会不由地蠢蠢欲动；在幽雅轻缓的节奏下，我们会自然地进入一种相对安静的状态，这些声音从某些程度上诱导了机体相对状态的形成。作为动物的一种，我们对声音是有潜意识的感知力的。自主性或者说定力差的人往往会被声音所左右，相反，定力很足的人则会产生初步判断，感觉哪些声音对我们有益，哪些声音对我们不利。就好比有些人我们一见如故，而有些人即使是从未谋面，一听声音却是顿生反感；有些声音会让我们高兴，有些声音却会让我们恐惧、焦虑……。其实这些现象就是振动波信息传递给我们之后而产生的结果！2000 多年前孔子为什么会教导颜渊“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”呢？这是个值得我们思考的问题。

素有印度《论语》和东方《沉思录》之称的《奥义书》，是印度千年不衰的圣书，它对印度的哲学、宗教以及西方文化都产生过巨大的影响。其中《奥姆奥义书》认为，世间的一切都源于原始的声音“奥姆”（OM，或者拼读为 AUM，中文音译为嗡或唵）。过去、现在及未来的一切都是 AUM，那个超越时间、空间和因果作用的也是 AUM。因此，在古老的瑜伽中 AUM 也成为最重要的语音冥想。AUM 代表着宇宙的原音，神的声音。在所有的瑜伽语音体系里，AUM 语音是最有效、最简单，能够把人们的心灵引向宁静、平和。

声音是一种振动波，而这种振动波是一种能量的体现。有些歌唱家发



出极高音时可以震碎一定距离内的玻璃杯，在狭小空间里使用音响的重低音效果时能明显感觉到地面的震动，甚至能看到空间内微小物件的震动，这些都是声波能量变化的体现。

作为一种能量，声音的组合与其他形式的能量一样，会对身体产生一定的影响。杂乱无章的声波组合或不适宜的声音频率，令人感觉不适，甚至心情烦躁，长此以往则会演变为疾病，这些声音被列为噪波；相反，恰当而规律的声波组合能安抚情绪，对身体产生正向的影响。声音的效果和作用现在常常被应用到疾病治疗与缓解疼痛方面，尤其是心理和精神疾病的治疗和恢复上，更有专门的音乐治疗科目。

## 善用声音可养生延年

不和谐的振动破坏了身体内天然的规律运动——身体的自律程序，久而久之形成我们看得见、感受得到的问题，慢慢发展成疾病。如果我们能够掌握自然规律，善用声音的力量，通过一定的锻炼使我们的身体恢复和谐的生命交响曲，也能够完成治疗疾病这个过程，从而达到恢复健康、延年益寿的目的！

早在 2000 多年前中国最伟大的医学著作《黄帝内经》中，就有关于“五音入五脏”的论述。如《黄帝内经·灵枢·邪客》中说：“天有五音，人有五脏；天有六律，人有六腑。此人之与天地相应也。”天之五音为角、徵、宫、商、羽，分别和五行中的木、火、土、金、水相配，而与人身的肝、心、脾、肺、肾五脏相应，即角音入肝，徵音入心，宫音入脾，商音入肺，羽音入肾（表 1）。这个理论不仅是中医的基础理论，而且直接在中医的诊断学、治疗学中得到了广泛的运用。

表1 五音入五脏

五行	木	火	土	金	水
五脏	肝	心	脾	肺	肾
五音	角	徵	宫	商	羽
音符	3 (MI)	5 (SOL)	1 (DO)	2 (RE)	6 (LA)

通过音乐家们的研究，认为古代的宫音相当于现在的1 (DO)，商相当于2 (RE)，角相当于3 (MI)，徵相当于5 (SOL)，羽相当于6 (LA)。

在世界各地的修身养性方法中，声音的应用往往是很重要的一环。例如爆发时的呼喊、冥想时的念诵，不仅是一种形式，更重要的是能够唤醒相应的脏腑或安定情绪，利于入静并起到调畅气血的作用，所以古人直接把唱诵也归入导引的范畴。唱诵在古导引术中称为“吟”，晋代著名医学家、养生家葛洪在《抱朴子》中说：“或屈伸，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟，或息，皆导引也。”司马迁在《史记》中也说：“音乐者，所以动荡血脉，流通血脉而和正心也。”

音乐还有调节脾胃运化的功能。古代的帝王将相们在用膳进食前、中、后，都会有专业的乐师演奏的不同乐曲。人们大多以为这仅仅是皇家的一种奢华而已，殊不知这里面有着很深的养生内涵！《黄帝内经》中有“脾闻乐则磨”的记载，其大意是脾听到音乐就会开始磨动。现代医学研究也证明，适当的音乐具有刺激消化液分泌、促进肠胃蠕动、帮助消化、增进食欲与思维的作用。

合理利用音符和音乐是养生，不滥用声音也是养生。生活中我们往往会遇到很多的人际交流，其中不乏谎言、戏语、调侃、逗趣、隐语、妄语、诳语等，无论是出于什么目的，人们常常不去思考与理会会产生怎样的结果，只考虑眼前的利益，然而在语言通过声音传递出去的时候，已经对听

