

中國傳統
健身養生圖說

李经纬 朱建平 编著



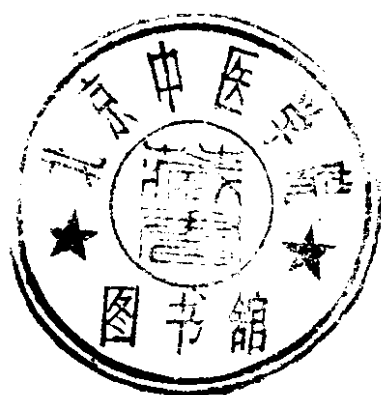
中國書局

样 本 库

中国传统健身养生图说

李经纬 朱建平 编著

YX167/26



中国书店

1204195

内容提要:

本书从中医、藏医、道藏、诸子等古籍文献以及文物考古资料中,精选出春秋战国至1911年间历代有关气功导引、饮食起居等养生图片二十六套,近七百幅。每套图前简要介绍该养生功法的产生、演变以及有关人物和著作,而后按功法分解图逐一讲解。所选者多为各时期的养生精品,秘传珍本,图片精美,学术价值甚高,且融科学与艺术,学术与实用于一炉,可供社会各界人士研读或参照练功,以达到修身养性、益寿延年的功效。

中国传统健身养生图说

李经纬 朱建平 编著

*

中 国 书 店 出版

*

新华书店首都发行所发行 北京市京东印刷厂印刷

850×1168 1/32 印张:9.25

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

字数:96千字 印数:0001—4000

ISBN 7-80568-094-9/Z·5

定价:10.00元

前言

中国传统健身养生术源远流长，内容十分丰富。据《吕氏春秋·古乐》记载：“昔阴康氏之始，阴多滞伏而湛积，……民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”可见，原始社会我国先民已经创用导引术来防治关节等疾病，增强自身体质。战国时期《庄子·刻意》则更明确地谈到导引养生术，说：

“吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”数千年来，我国健身养生术不断发展，变得更加丰富多彩。这些内容，总的来说，是以大量的文字记载保存着，只有少数是以图画的形式流传下来。这些健身养生图，形象直观，不仅能弥补文字表达的缺陷，而且还有其珍贵的文献和文物价值。现在，我们把这些健身养生图整理出来，并根据原书记载略加说明，编成《中国传统健身养生图说》，想必对当今的健身养生将会有所裨益，同时也给养生学者提供一份参考资料。

本书收录我国1911年以前的健身养生图片（道教内丹图暂不收入）。图片资料的来源有三：一是文物；二是书籍，包括中医、藏医、道藏、诸子等。来自这两方面的图片，尽量尊重原貌进行重印或摹绘。如内容相同而有多种版本，则选用内容完整同时画面清晰的图片，而不论其绘图年代和古籍版本；三是新绘图，有些养生术代表一定时期的养生学成就，且对后世产生影响，但只有文字记载而没有绘图，此次根据古籍中有关文字描述绘出其行功图式。此乃管见，不当之处，请读者指正。

本书编排次序，并不按照图画绘制的时间，而是以考古和文

献记载确认该健身养生术出现的年代为次序来编写。譬如，华佗“五禽戏”明代才有绘图，但根据文献记载则应放在三国时期。这样编排是为了如实地反映各种健身养生术在我国历史上出现的时代，从而能使本书成为观察和了解中国传统健身养生术发展历史的一个窗口。

为了帮助读者更多地了解每种健身养生术的学术价值，在每组图片之前，对该方法的出现、演变以及相关人物与著作等作了一些必要的考证和简要的评述。此外，每图之后，对原书有图说者，适当进行白话串解，以提高其实用价值，满足广大读者锻炼的要求。我们深信这本图说将会拥有最为广泛的读者，从普通群众甚至不识字的老人到博学之士，只要关心自己和亲友的健康幸福，都可以从本书得到益处和启发，这就是编者的用心和目的。

中华医学气功研究会副理事长、著名气功养生家焦国瑞教授为本书题写了书名。中国中医研究院中国医史文献研究所孙学威先生、杨衡、王森林、王琴、徐齐等同志在制图及编写过程中给予了大力支持和帮助，中国书店在编辑、出版方面给予热情支持和积极配合，谨在此一并表示衷心感谢！

编著者

1989年11月于北京

目 录

1	行气玉佩铭	(1)
2	导引图	(3)
3	五禽戏	(15)
4	六字治脏诀	(19)
5	易筋经	(22)
6	天竺国按摩法	(28)
7	老子按摩法	(35)
8	藏医《四部医典》养生图	(47)
9	二十四节气坐功却病图	(62)
10	陈希夷睡功图	(76)
11	立式八段锦	(78)
12	坐式八段锦	(84)
13	十二段锦	(88)
14	逍遥子导引图	(95)
15	诸仙导引图	(103)
16	古仙人导引图	(122)
17	延年九转法	(139)
18	擦面美颜诀	(143)
19	行内功图	(145)
20	外壮八段锦	(148)
21	调气炼外丹图	(151)
22	服气祛病图	(161)
23	立八段锦十八式	(185)

24	增演易筋洗髓十二功图	(193)
25	十二度按摩图	(274)
26	却病坐运图	(279)

一、行气玉佩铭

行气玉佩铭(见图1.2)是我国现存最早的气功理论文物资料,它十分珍贵。据考证为战国后期的作品。行气玉佩为一十二面玉柱,中空,顶端未透。表面刻有铭文,每面刻三个字,加上重文符号,共45个字。据郭沫若释读为:“行气,深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定,定则固,固则萌,萌则长,长则退,退则天。天几春在上,地几春在下,顺则生,逆则死。”原物旧藏合肥李木公家,现由天津市博物馆收藏。铭文拓片最初影印在《艺剩》上,后被罗振玉收入《三代吉金文存》。现据1983年《中医年鉴》所载玉佩图和罗氏《三代吉金文存》铭文图影印或摹写。

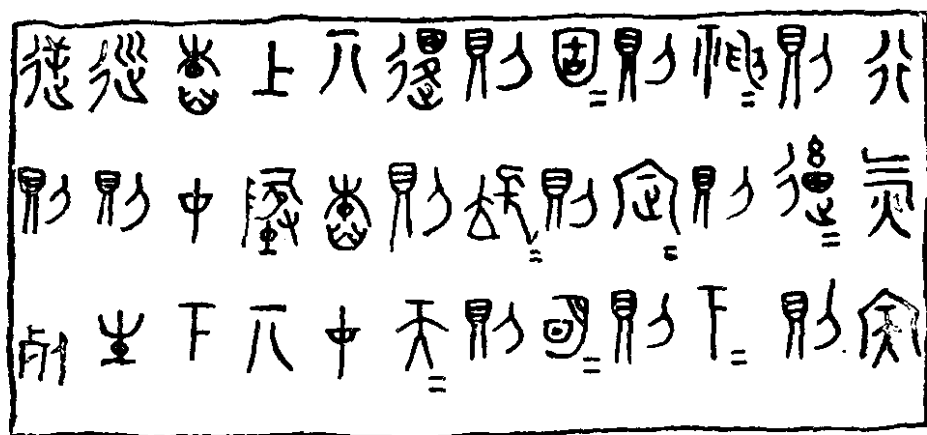


图1.1 行气玉佩铭文

铭文的大意是:行气功要深深吸气,体内蓄积的气体增多,然后引气下伸,稍停,意固气于下焦;然后缓缓呼出,如草木之萌芽,往上长,与下伸的径路相反而退出,退到绝顶。这样,天机便朝上动,地机便朝下动。顺此行之则生,逆此行之则死。



图1.2 行气玉佩铭

二、导引图

导引图是1973年底从长沙马王堆三号汉墓出土的一幅彩绘帛画。原帛画高五十公分，长约一百公分。其上绘有四十四个男女老少分四行排列练功的各种姿式和动作，形象逼真，栩栩如生。考古专家认为，这幅“导引图”为汉初文物，至迟不晚于下葬年代的汉文帝十二年（公元前168年）。

这幅导引图，从功法的具体形式来看，包括四方面的内容：一、徒手运动，帛画大部分图像为徒手锻炼；二、器械操练，如“以杖通阴阳”之类，帛画中出现过盘、棍、球、袋等四种器械，用来辅助行动；三、行气吐纳，如“叩谕（仰呼）”之类；四、意念活动，如某些图像表现为凝神入静存想的样子。从术式的功能来看，可分为养生功和医疗功。养生功，主要以养生保健为目的，多为模仿动物动作的功法，如螳螂、熊经、鸛北等。医疗功，主要以治病为目的或作为治病的辅助方法，促使机体恢复健康的功法，多为标明“引”治某种疾病的术式，如引聋、引肱积、引温病等。

为了便于研读，现据马王堆三号汉墓出土的帛画复原图摹绘成四十四幅分解图，并对有题记者作一简注。



图2.1



图2.2



图2.3



图2.4



图2.5

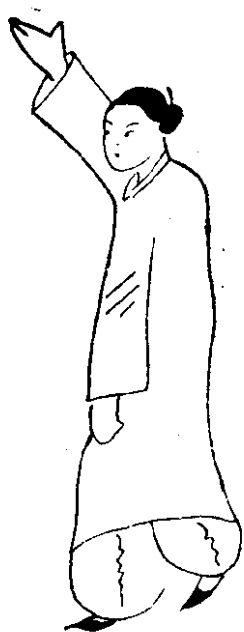


图2.6 折阴

直立，向右转体，右手
上举，左手自然下垂，此为
治疗阴脉病候的导引方法。



图2.7

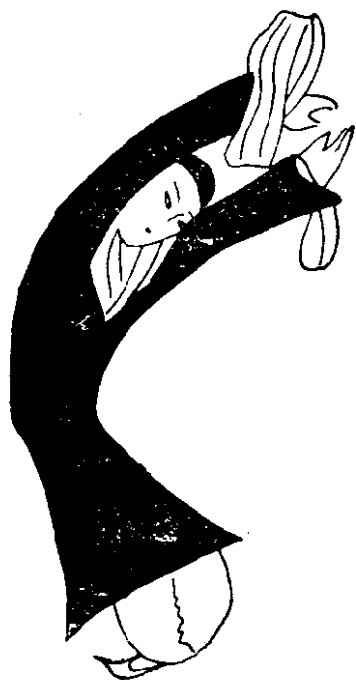


图2.8 螳螂

直立，双手上举，然
后向左侧弯腰，此为模仿
螳螂动作的导引术式。



图2.9



图2.10



图2.11

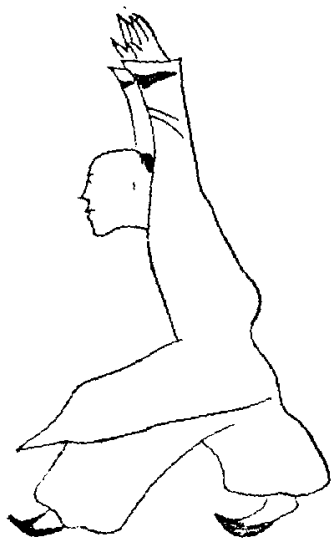


图2.12



图2.13 痛肋

立式，左膝向右侧跨出一步，同时双臂往上平举，用口缓缓呼气，此为治疗肋肋部疼痛的导引方法。



图2.14

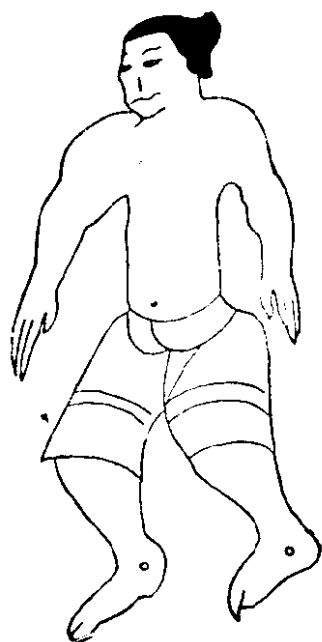


图2.15

两脚分开站立,与肩等宽,头微前俯,双目下视无神,两臂微微外展而下垂,双膝向前微屈,此为治疗癰疽的导引术式。



图2.16



图2.17



图2.18 覆中

直立，两手平举，右手掌心向上，左手掌心向下。此为治疗腹中诸疾的导引术式。



图2.19



图2.20

直立，耸肩，两手握拳向外展，两脚外分，面呈用劲貌。此为治疗耳聋的导引法。



图2.21



图2.22 烦

直立，一手托天，一手自然下垂于体侧，为治心胸烦闷不舒的导引术。



图2.23 引膝痛

上身挺立，双手叉住后腰，转体向右，下肢试图作屈膝状。此为治疗膝腿疼痛的术式。

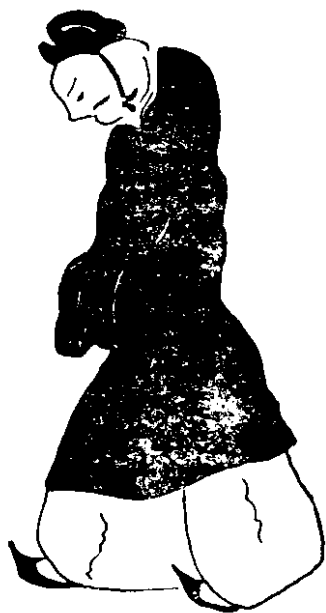


图2.24 引胠积

着冠，低头，垂臂拱立，若步行状。此为治疗邪积腋、下腰上之肋肋部所致疾患。



图2.25 鹤口

直立，向右半转体，两臂向外平展。此似以模仿鹤飞之态及鹤鸣之状的导引术。



图2.26



图2.27 蛰登

直立，两脚分开，约与肩同宽，两臂向外上方伸展，若展翅飞翔状，此为模仿龙之飞腾貌。



图2.28 俛歛

屈身俯地仰首治
疗手足逆冷之症。



图2.29 引项

直立，双膝向前微屈，两臂向外下方斜伸，口闭目瞪，此导引治疗颈项部疾患。