



中国古代养生术百种

余功保 编著



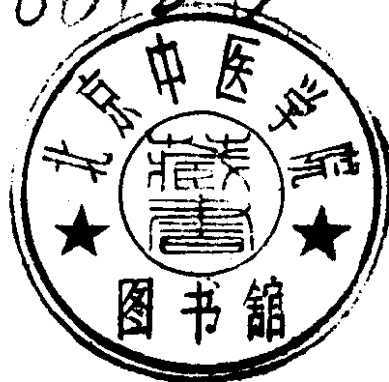
北京体育学院出版社

7.4

中国古代养生术百种

余功保 编著

YX168/25



北京体育学院出版社

1202229

责任编辑 何芳桂
责任校对
封面设计 赵崇光

中国古代养生术百种

余功保编著

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京西郊圆明园东路)

北京市昌平印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：10.25 定价：4.55元 (压膜装)

1991年 6月第1版 1991年6月第1次印刷 印数：11000册

I S B N 7—81003—465—0/G·356

(凡购买本版图书因装订质量不合格，本社发行部负责调换)

矢志之愿

谈起养生，使我忆起学生时代读《庄子》的《养生主》篇章时的幼稚。记得在老师讲课后，我只解其句意，并在脑海里留下一个“庖丁解牛”的故事，却不谙养生是一门保健身心的学问，是中华文化宝库中的可贵遗产。至于像今天这样把养生看作是人体科学的一个分支，那就更无所悟了。

气功养生是炎黄子孙经几千年积累的智慧结晶，是中华民族的一个创造。它对今人的延年益寿，身心俱健都大有裨益，对当代人体科学的研究发展也是一个贡献。余功保这位勤学苦钻的年轻同志，把中国古代的气功养生功法名篇荟萃成册，并加注解，可说给气功爱好者和探索气功奥秘的朋友提供了一本精粹的资料

汇编。

据考证，中华气功早在文字产生之前就已萌生，商周初期的铜器上，有些图象就生动地描绘了古人做气功的姿势。到了春秋战国时代，气功有了较大的发展。在那思想空前活跃，出现了百家争鸣局面之时，诸子百家把各自对自然，对社会，对人自身的认识落笔成章，于是气功养生的古典论著也应运而生了。《养生主》一文就是谈谈养生的篇章之一。尽管当今我国体育学术界对庄子养生思想算不算中国古代体育思想尚有不同看法，但不论说它是积极的养生，还是消极的养生，都认定是一种养生思想，对此是没有歧见的。在两千多年的历史长河中，涌现出诸多养生法，把种种养生经验升华为论著之作，可谓丰矣。今日的养生之作凝结了今人的智慧和新鲜的观点，催动着人们通过新的实践，提炼出更新的观点。祝愿当代

的养生研究者和气功研究者，以马克思主义的辩证唯物主义和历史唯物主义为武器，利用现代科学的手段和方法，把气功养生当作人体科学这个大系统中的一个子系统，通过扎实刻苦的研究，使它逐步科学化。钱学森同志五年前提出先把大量的分散的实践经验系统化，建立“唯象气功学”，一旦从整个现代科学体系的大道理上知其所以然了，就上升到现代科学了。由此可见，气功的科学研究是一个艰巨的任务，因为这是人体科学的一个系统工程，不做艰辛的努力和浩繁的试验是不能得出科学论证的。同时，气功的科学研究也是一个光荣的任务，因为这是弘扬中华民族优秀文化，为中国和世界人民造福的伟大使命。对此，中国期待着，世界也在期待着！

为完成这个使命，我想说一件能鼓舞我们振奋精神，增强信心的历史例证。在中西文化

交流史上，曾有这样一个记载：清代乾隆年间，中国的养生术和气功疗法就被西方所关注。当时来中国传教的一个法国耶稣会士，对道家的胎息、行气之功十分重视，他把这称之为“功夫”传到欧洲去了。这个事例发生在二百年前。在和这上下跨度不大的时间里，欧洲不少的学者很重视中国的传统文化，以至出现了第一个确认中国文化对辅助欧洲文化发展十分有用的德国的哲学家、数学家莱布尼兹。是他从《伏羲六十四卦次序图》和《伏羲六十四卦方位图》印证了“二进位制计算”，为现代电子计算机的发明铺下了奠基石。莱布尼兹在《中国近况》这本书里的一段话，能使我们联系当今的西方世界做些思索。他说：“在我看来，我们目前已处于道德沦落难以自拔之境，我甚至认为必须请中国派遣人员，前来教导我们关于自然神学的目的和实践，正如我们派遣

教士到中国去传授上帝启示的神学一样。”由此我又遐想到法国启蒙运动中百科全书派的学者，探讨中国文化、推崇中国文化、借鉴中国文化的历史画面。作为世界历史名人的孟德斯鸠、霍尔巴哈、伏尔泰、魁奈等，对中国文明都作过研究。其中推崇中国文明最力的伏尔泰甚至认为：人类文明、科学和技术的发展史都是从中国肇始，而且长期遥遥领先。这个论断虽说绝对了些，但是我们却可悟到中国文明的世界价值，从中得到对今天的启示。

启示之一是：中华民族是个勤劳、智慧的多民族的群体，不只是汉族，各少数民族都曾对华夏文明的创造做出了贡献。那么，在我们将要迈入跨世纪的年代里，中国各民族人民一定会做出超过前人的新贡献。毛主席在五十年代就说过，中国应当对人类做出较大贡献。进入80年代，世界上许多经济学家、未来学家对

下一个世纪做出将是太平洋世纪的预测。随着这种预测声浪的冲击，相信勤劳、智慧的中国各族人民是会深思自己身上的重担，以高昂的精神状态和埋头苦干的行动，去迎接未来的挑战，竭力为人类做出新贡献的。

启示之二是，具有几千年文明的神州古国，优秀的文化遗产十分丰富，这个大资源有待我们深入开发。诸如黄河文化、长江文化、长城文化、丝绸之路文化、文物文化、中医中草药文化……以至武术文化、气功文化，不胜枚举。如果把多姿多采的中华文化深入地挖掘整理起来，展示于世界，奉献给人类，无疑会在地球上放出异彩。前不久闭幕的党的七中全会提出“弘扬中华民族的优秀文化”，“继承和发扬祖国优秀文化遗产”。我以为这对全国人民是一个十分响亮的号召。接着，欣闻“炎黄文化研究会”在首都宣告成立，这又给人们

以很大鼓舞。衷心祝愿海内外炎黄子孙共同奋起，使弘扬中华民族优秀文化的支支溪流，汇合成一条为人类做贡献的滚滚大河！

借《中国古代养生术百种》一书的出版，抒发沉积心底良久的矢志之愿，与本书读者共勉。

中国武术协会主席

中国武术研究院院长 徐 才

亚洲武术联合会主席

一九九一年五月

前 言

在自然界众多的奥妙中，人体的结构与功能是最富魅力的课题之一。自古以来，无数的智者、学人从未停止过对于这一领域的探究。中国的古人也以自己独特的方式与方法，表现着对于生命的理解与分析，并付诸实践，进行着孜孜不倦的追求——他们称之为“修持”，也由此营建起了中国气功的养生体系。

“更加自强、自如，更加健康”。这是人类共同的心愿。对于生命深刻规律的努力揭示，便是中国气功之由来，以解脱身心的种种紧张与负担为主要方式，搭起了一条通向健康之路。

在数千年气功发展过程中，通过广大劳动人民的反复实践，经历了医学家的归纳，哲学家的提倡，武术家的推崇，也有过术士们的虚弄，形成了众多的古典气功理、法体系。这里面有着大量可供借鉴的人体科学研究的思路与方法，以及即使是医学高度发达的今天也仍然极有实用价值的养生功法与技术。当然，对于那些迷信的糟粕应加以剔除。

继承是深化的必要条件之一，割断历史会使今天成为无源的荒井。在气功的迅速发展，现代功法大量涌现的当代，我们决不应忽视那些经过了长期的时间考验而留存下来的古典气功财富。

本书是为了向广大气功爱好者提供一本古典气功的学习与研究资料。

中国古典气功派众多，具体的方法与技术更是不可胜数，它们从不同的角度体现了人们对人体运动规律的多层次

认识。在进行广泛对比的基础上，我们进行了适当精选，辑录了102种功术入书，以期在有限的篇幅中尽量全面地展现各种风格的功术内容。其中包括了导引、吐纳、服气、胎息、站桩、按摩、周天、采气、意守、存想等各种练习方式，涉及佛、道、儒、医、武等各个流派。

中国古典气功养生功术从宏观上看，可分为三大类：其一是以强身、健身，提高抗病能力及应变能力的综合性功法；其二是有针对性地治疗各种疾患，康复体质的对症功法；其三是作为养心、修性、怡情手段，以提高个人精神境界为目的的修持术。这三者在古典气功中都占有相当大的比重，并且由于人的结构与功能的整体性，各方面的作用是相互的。因此，这三类功法互相融合，只是某些功法相对地较突出其中一方面。这三类功法在本书中都将有不同程度地展示。

为保持功术原有的特色，本书较多地采用了原文；同时，为了方便广大读者，又对每种功法都进行了译释或注解。有些功法由于历史较长，流传地域、范围较广，故出现多种版本，且互相之间略有出入。针对这些功法，分别对照和比较了不同版本，并结合功理进行了一定程度的融合、整理。古典功术的很大一部分仅有说明而无图示，给阅读理解带来一定困难，因此本书根据文字配插了大量图解，作为研习时的参考。

最后需要说明的是，古典的术中的某些要领与要求是在当时的历史环境、社会结构、生活条件与体质状态的情况下提出的，我们今天不应生硬地去套搬，而应以科学的，求是的态度去研究它，这是发展的需要。

余功保

1990年4月

目 录

前 言

| | | |
|----|---------------|--------|
| 1 | 易筋经..... | (1) |
| 2 | 卫生易筋二十二式..... | (8) |
| 3 | 寿人经..... | (16) |
| 4 | 长生十六字诀..... | (20) |
| 5 | 采日月精气法..... | (22) |
| 6 | 玉液炼形大周天..... | (25) |
| 7 | 小周天..... | (27) |
| 8 | 五禽戏..... | (31) |
| 9 | 大竺按摩术..... | (34) |
| 10 | 彭祖养生术..... | (45) |
| 11 | 玄鉴导引功..... | (49) |
| 12 | 圣济养生功..... | (54) |
| 13 | 东坡养生法..... | (56) |
| 14 | 天隐子养生术..... | (58) |
| 15 | 赤松子导引法..... | (61) |
| 16 | 宁先生导引养生法..... | (64) |
| 17 | 婆罗门导引法..... | (67) |
| 18 | 日用导引法..... | (71) |
| 19 | 养生十三则..... | (74) |
| 20 | 养生十六宜..... | (78) |
| 21 | 老年导引功..... | (82) |

| | | |
|----|--------------|---------|
| 22 | 孙思邈长寿功..... | (88) |
| 23 | 全生功..... | (91) |
| 24 | 脏腑调养功..... | (102) |
| 25 | 圣胎七式功..... | (109) |
| 26 | 九载功..... | (114) |
| 27 | 呼吸静功妙诀..... | (115) |
| 28 | 华山睡功诀..... | (117) |
| 29 | 灵剑子月修功..... | (122) |
| 30 | 修真三步功..... | (128) |
| 31 | 众妙功..... | (132) |
| 32 | 丹房八段锦..... | (136) |
| 33 | 八段锦..... | (142) |
| 34 | 十二段锦..... | (146) |
| 35 | 十六段锦..... | (151) |
| 36 | 神仙起居法..... | (157) |
| 37 | 起居调摄术..... | (159) |
| 38 | 太清服气法..... | (161) |
| 39 | 龟鳖行气法..... | (165) |
| 40 | 幻真服内元气诀..... | (167) |
| 41 | 申道士服气要诀..... | (184) |
| 42 | 王说山人服气法..... | (185) |
| 43 | 玄素要用气诀..... | (187) |
| 44 | 墨子行气法..... | (190) |
| 45 | 京黑行气法..... | (191) |
| 46 | 晁鸾服气法..... | (194) |
| 47 | 玉佩铭行气法..... | (195) |
| 48 | 李奉时服气法..... | (197) |

| | | |
|----|---------|---------|
| 49 | 服气病疗法 | (198) |
| 50 | 太清调气法 | (201) |
| 51 | 修禅调身法 | (205) |
| 52 | 胎息法 | (208) |
| 53 | 勿药调息法 | (211) |
| 54 | 南北规中引 | (213) |
| 55 | 运规十二则 | (217) |
| 56 | 肘后飞金术 | (222) |
| 57 | 二关法 | (223) |
| 58 | 六妙法门 | (225) |
| 59 | 延年九转功 | (228) |
| 60 | 祛病延年六字法 | (232) |
| 61 | 却病延年十六法 | (236) |
| 62 | 二十四气坐功法 | (243) |
| 63 | 治万病坐功诀 | (254) |
| 64 | 避伤十八要 | (263) |
| 65 | 养心法 | (266) |
| 66 | 治头昏法 | (267) |
| 67 | 护发法 | (268) |
| 68 | 理喉法 | (269) |
| 69 | 治目疾法 | (270) |
| 70 | 治双目赤涩法 | (271) |
| 71 | 健耳法 | (272) |
| 72 | 开胸去闷法 | (273) |
| 73 | 治肺癆法 | (274) |
| 74 | 治噎膈法 | (275) |
| 75 | 健胃法 | (276) |

| | | |
|-----|---------------|-----------|
| 76 | 顺气法 | (277) |
| 77 | 除肚腹虚冷法 | ∴ (278) |
| 78 | 散积消聚法 | (279) |
| 79 | 治呕吐法 | (282) |
| 80 | 治胀满法 | (283) |
| 81 | 健鼻法 | (285) |
| 82 | 治腹痛法 | (286) |
| 83 | 治五脏不和法 | (287) |
| 84 | 治痢疾法 | (288) |
| 85 | 治便秘法 | (289) |
| 86 | 治痔疮法 | (290) |
| 87 | 治遗泄法 | (291) |
| 88 | 去疝气法 | (292) |
| 89 | 治瘫痪法 | (293) |
| 90 | 治腰脊法 | (294) |
| 91 | 治脚膝疼法 | (295) |
| 92 | 活四肢法 | (297) |
| 93 | 调三焦法 | (300) |
| 94 | 散痛法 | (301) |
| 95 | 降火法 | (302) |
| 96 | 除风痹法 | (303) |
| 97 | 治伤风法 | (304) |
| 98 | 散寒法 | (305) |
| 99 | 和身去劳法 | (306) |
| 100 | 治虚肿法 | (308) |
| 101 | 治中风法 | (309) |
| 102 | 四季颐养益身功 | (310) |

1、易 筋 经

此功托名为达摩所创，被尊为少林经典内功。“易”为“变易”，“简易”之义，“筋”为筋骨，代指人体生理构造，“经”为宝典，此功历来被视为养生健体、易学易练的妙法而广为流传。

易筋经动静结合，刚柔兼顾，内外兼修，注重意、气力的统一，具有强身防病之效。全套功法共12势。清潘爵《内功图说》等养生文献中有辑录。

韦驮献杵第一式



图 1

〔功诀〕 立身期正直，环拱手当胸，
气定神皆敛，心澄貌亦恭。

〔释解〕 松静站立，形正、意正，
内外如一。沉实不虚浮，静气敛神。脊柱
松直，腰不可塌软，松胯，两手环抱于胸
前（图1）。