

导引养生功功理

张广德 编著

北京体育学院出版社

责任编辑
责任校对
内文绘图

赵 群
叶 莱

导引养生功功理

张广德编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
涿州范阳印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 8.25 定价: 3.70元(压膜装)
1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷 印数: 31000

ISBN 7-81003-427-8/G·320

(凡购 买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

《导引养生功》功法部分，自北京体育学院出版社出版以来，得到了国内外有关专家、学者和医务工作者的关注和鼓励，受到了广大群众的热烈欢迎。不仅一些医疗单位将其应用于临床，在防治人们的常见病、多发病上取得了显著的医疗效果，而且很多省、市、地、县已把导引养生功推广到机关、学校、工厂、农村和敬老院，成为广大职工工业余文体活动，工厂工间操，学校体育课的重要内容。尤其是在1986年1月首届导引养生功学术研讨会上，来自19个省、市、自治区的代表，以大量的临床资料和强身健体、防病治病的显著疗效，再次论证了导引养生功的医疗针对性、科学性和实效性以后，很快在全国27个省、市、自治区掀起了练习“导引养生功”的热潮，也吸引了越来越多的外国人前来学习。从笔者收到的国内外1千多封群众来信看，有的要求练功治病、强身健体，有的要求举办各种类型的“导引养生功”培训班，更多的人要求能尽快得到一本《导引养生功功理》书……为了满足广大群众的要求，笔者在近几年来宣传、推广《导引养生功》的基础上，本着科学化、系统化、民族化、大众化的原则，对《导引养生功》的7套功法的功理部分，进行了反复地提炼、加工和整理，编印成书敬献给广大读者及导引爱好者。在编写过程中，河南省濮阳市委、云南省玉溪地区老年人体协等单位给予了无私的支持和帮助，并经河

北省中医学会、针灸学会理事、廊坊地区医院著名中医师蔡坛主任作了审阅，在此一并表示感谢。由于笔者水平有限，书中缺点，甚至错误在所难免，恳切希望读者批评指正。

张 广 德

1987年2月

目 录

第一章 导引沿革浅说.....	(1)
第二章 养生与长寿.....	(47)
第三章 舒心平血功之功理.....	(82)
第一节 舒心平血功的疗效简介.....	(82)
第二节 心血管系统疾病的主要病因和 治病原则.....	(94)
第三节 舒心平血功的特点和技术要求.....	(99)
第四章 益气养肺功之功理.....	(114)
第一节 益气养肺功的疗效简介.....	(114)
第二节 呼吸系统疾病的主要病因和 治病原则.....	(117)
第三节 益气养肺功的特点和技术要求.....	(124)
第五章 和胃健脾功之功理.....	(133)
第一节 和胃健脾功的疗效简介.....	(133)
第二节 消化系统疾病的主要病因和 治病原则.....	(136)
第三节 和胃健脾功的特点和技术要求.....	(158)
第六章 疏筋壮骨功之功理.....	(159)
第一节 疏筋壮骨功的疗效简介.....	(159)
第二节 运动系统疾病的主要病因和 治病原则.....	(162)

第三节	疏筋壮骨功的特点和技术要求·····	(166)
第七章	醒脑宁神功之功理·····	(171)
第一节	醒脑宁神功的疗效简介·····	(171)
第二节	神经系统和五官疾病的主要病因 和治病原则·····	(172)
第三节	醒脑宁神功的特点和技术要求·····	(179)
第八章	四十九式经络动功之功理·····	(191)
第一节	四十九式经络动功的疗效简介·····	(192)
第二节	肺、肠癌等疑难病的主要病因和 治病原则·····	(195)
第三节	四十九式经络动功的特点和 技术要求·····	(199)
第九章	导引保健功之功理·····	(210)
第一节	导引保健功的疗效简介·····	(210)
第二节	若干常见病、多发病的主要病因 和治病原则·····	(212)
第三节	导引保健功的特点和技术要求·····	(213)
附录：	医家和群众谈《导引养生功》·····	(223)

第一章

导引沿革浅说

我国古代的“导引”，历史悠久，源远流长，是中华民族医学、保健学以及长寿学的重要组成部分，是我国劳动人民同大自然和自身疾病作斗争的产物，是祖国文化遗产中的瑰宝。

秦 以 前

传说早在我国原始社会就有了导引的萌芽。据《吕氏春秋·古乐》记载：“昔陶唐氏之始，阴多潜伏和湛积，水道壅塞·不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”这种“舞”大概是导引动功中的一种形式。同书《尽数篇》还记载：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”由此可以看出，在相当于尧时代的氏族公社末期，已有了导引的雏形。

“导引”一词，最早见于《庄子·刻意》：“吹响呼吸，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。”对导引的解释，古籍中记载不一。

有的解释为呼吸运动。如：

隋代巢元方《诸病源候论·白发候》引《养生方导引法》说：“……令身囊之中满其气，引之者，引此归身为恶邪伏气，随引而出，故名导引。”

有的解释为肢体运动。如：

《黄帝内经·素问》唐代王冰注中说：“导引，谓摇筋骨，动支（肢）节。”

有人认为导引包括呼吸运动和肢体运动。如：

《庄子·刻意》李颐注：导引就是“导气令和，引体令柔。”

从马王堆汉墓《导引图》来看，该图中不仅有摹仿“熊经、鸟伸”等动物形象，其它类型的肢体运动和有多种呼吸运动，而且，还有些图形作瞑目存想状（见图1）。

“瞑目存想”，据《道枢·修真篇》说：“存者，存我之神；想者，瞑见其形。收心见其心，目不离身，身不离神，此存想之渐也。”《备急千金要方·调气法》解释，“存想”除了想自己身体某一个部位外，也可以想自然界某种美好的景象，使自己心情舒畅。也有运用存想的术式来治病的。如：《道枢·枕中篇》引孙思邈的话说，“瞑目内视，使心生火，想其疾之所在，以火攻之，疾则愈矣。”

综合上述解释可知“导引”就是呼吸运动，肢体运动和意念活动三者相结合的一种宣导气血、引治疾病的保健功。

具体应用“导引”来治病的是记载在我国古代医书的经典著作《黄帝内经》。如《素问·异法方宜论第十二》说：

“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”意思是说，中央地区，地势平坦而湿润，自然界出产的物资众多，人们食物品种繁杂，生活比较安逸，少于劳动，易发生痿痹、厥逆一类的疾病，这种病适宜用导引按摩法治疗。所以用导引按摩治病的方法是从中央地区传出来的。

《素问·血气形志篇第二十四》说：“……形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”意思是说，屡受惊恐之人，经络因气机紊乱而不通畅，病多为麻木不仁，治时宜用按摩和药酒。《素问·奇病论第四十七》认为，导引可以治疗血气“息积”。

由此看出，《黄帝内经》更明确地把“导引”作为与按摩、灸、熨、针、药等并列的一种医疗方法。

关于导引中的静功，最早见于出土文物《行气玉佩铭》，它是一个十二面体的小玉柱，大约是公元前380年战国初年的作品。上面刻有15个字：“行气，宝则道，道则神，神则下，下则定，定则固，固则明，明则强，强则退，退则天。天几春才上，坠几春才下。巡则生，逆则死（《三代吉金文存，二十卷》）。

“气”为古气字。“宝”为居。“道”为蓄。“神”为伸。“定”为底意。“明”为萌。“强”为长。“天”有头顶意。“春”有安装意。“坠”为古地字。“才”为古在字。“巡”为顺。“几”读机，是深呼吸的一个回合，郭沫若同志解释为：“吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时

的径路相反而退进，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。”这种导引法显然是一种有规律地调整深呼吸法，属静功的一种。

综上所述，可以看出，先秦“导引”已是具备一定理论和技术方法的运动，其分支有呼吸和肢体配合的动功和以呼吸为主的静功等。

汉 魏

到了汉代，导引有了新的发展。《汉书·艺文志》载有《黄帝杂子步引》十二篇及《黄帝歧伯按摩》十卷。这可能是先秦流传下来的“气功”专著，可惜后来亡佚了。

这个时期有关“气沉丹田”的行功要领开始出现。荀悦在《申鉴》中说：邻脐二寸谓之关，关者所以关藏呼吸之气，以稟受四气也，故长气者以关息……至于以关息而气衍矣，故道者常致气于关，是谓要术。这里所说的关，就是关元。关元，道家称为丹田。远在汉代，人们就认识到“气沉丹田”在医疗保健中的重要作用，实属不易。这一理论至今仍为导引气功家所沿用。

从1973年在长沙马王堆汉墓出土的《导引图》来看，其动作有呼吸运动和肢体运动，也有摹拟动物形态的运动和器械运动。其作用有健身和治病（如引聋）两种（图1）。不仅展现了二千一百多年前我国古代医疗体育的真实情况，同时也为古代导引在形成和发展过程中出现的“五禽戏”、“八段锦”等找到了较早的渊源关系。

值得注意的是，汉代一些著名医学家对导引作了进一步

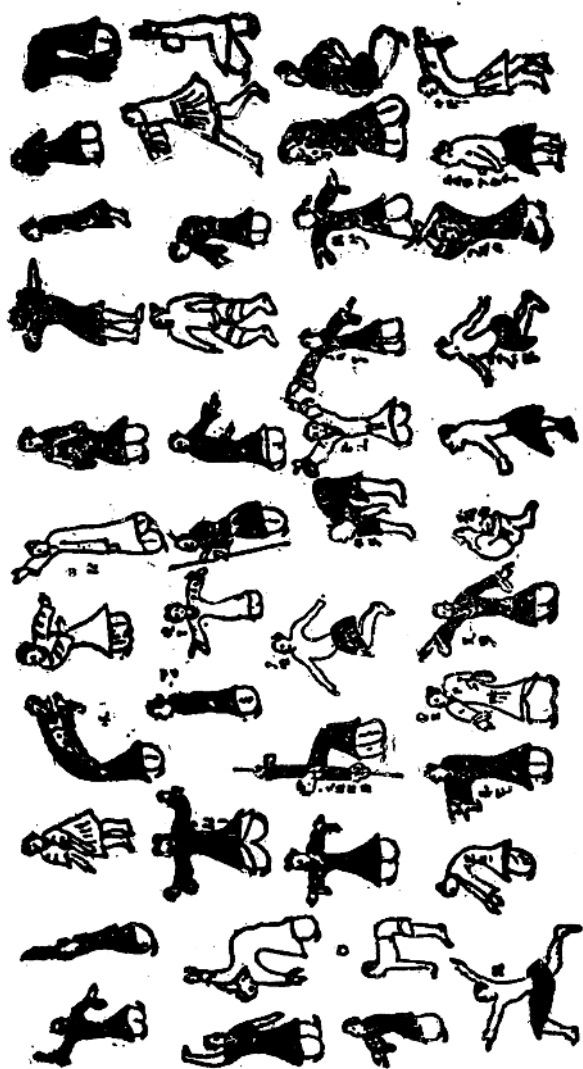


图1 长沙马王堆三号汉墓出土的彩色帛画《导引图》

的总结和推广。如，名医张仲景在《金匱要略》中提出：“四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”《中藏经》中也说：“导引可以逐客邪于关节”，又说：“宜导引而不导引，则使人邪侵关节，固结难通。”东汉末年我国杰出的医学家华佗所创编的《五禽戏》，也是用导引防病、治病以求延年益寿的典例。据《三国志·华佗传》载，华佗曾对他的弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名曰五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”华佗不仅创编了一套治病强身的《五禽戏》，而且，发展了导引的理论，为后代防病、治病作出了贡献。

两 晋 南 北 朝

两晋南北朝时期，在养生方面掀起了“服食”之风。嵇康在《养生论》中说：“流泉甘醴，琼蘂玉英，金丹石菌，紫芝黄精，皆众灵含精，独发奇生。”若食之，可以“澡雪五脏，疏彻开朗，吮之者体轻。又练骸易气，染得柔筋，涤垢泽秽，志凌青云。”这些玄虚邪说，对导引发展不利。但是，这个时期有些导引养生的论述还是有一定价值的。

东晋著名医药学家葛洪，著有《抱朴子》，其中内篇二十篇，外篇五十篇。《抱朴子·内篇·杂应篇》载：“或问耳

聪之道。抱朴子曰：能龙导虎引、熊经龟咽、燕飞蛇屈鸟伸、俛天仰地，赤黄之景，去洞房，猿据兔惊、至一千二百，则聪不损。”《抱朴子·微旨》篇说：“夫导引不在于立名、象物、粉绘、表形、显图，但无名状也，或伸屈，或俯仰，或行卧、或倚立，或踞蹠，或徐步，或吟，或息，皆导引也。不必每晨为之；但觉身有不理则行之，皆当闭气，节其气冲以通也。亦不得立息数，待气以极，则先以鼻少引入，然后口吐出也。缘气闭即久则冲喉，若不更引，而便以口吐，则气一，一粗而伤肺矣。如此，但疾愈则已，不可使身汗，有汗则受风，以摇动故也。凡人导引，骨节有声，如不行则声大，声小则筋缓气通也。夫导引疗未患之患，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三宫血凝，实养生之大律。祛疾之玄术矣。”该书还载有一些养生法，如叩齿、漱咽、摩目、按耳等。其中一些论述，已被现代医学证实是正确的。

师承葛洪养生术的梁代著名医家陶弘景（452—576年），推崇道家养生思想，好武术、导引，身体强壮，寿高八十五岁。他著有《养性延命录》，这是我国历史上第一个对导引资料进行整理的辑录专辑。他所辑录的华佗《五禽戏诀》是最早的一部《五禽戏诀》：

“虎戏者：四肢距地，前三擢，却二擢。长引腰，乍却，仰天即返，距行前却。各七过也。

鹿戏者：四肢距地，引项反顾。左三右二；左右伸脚，伸缩亦三亦二也。

熊戏者：正仰，以两手抱膝下，举头，左僻地七，右亦七。蹲地，以手左右托地。

猿戏者：攀物自悬，伸缩身体，上下各七。以脚拘物自悬，左右七。手钩却立，按头各七。

鸟戏者：双立手，翘一足，伸两臂。扬眉鼓力，右二七，坐伸脚，手挽足距各七，伸缩二臂各七也。”

在《养性延命录》中陶弘景还明确提出：“纳气有一，吐气有六，纳气一者谓吸也、吐气六者谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。……寒可吹，温可呼，委曲治病，吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。”

总之，两晋南北朝时期的导引，注重人体内部积极因素，强调动静结合，并提倡不必拘于形式，要重实效。这是“导引”在汉代应用于防治疾病和健身基础上的进一步发展，给后人留下了珍贵的资料。

隋 唐

随着生产力的发展，科学分工也日益分明。隋唐是我国导引按摩发展的鼎盛时期。隋统治机构设有太医署，下设按摩博士二人（见隋书《百官志》）。这说明，按摩疗法在隋朝不仅受群众欢迎，也得到了统治阶级的重视。

唐统治机构中，也有类似的制度。唐《六典》中有“按摩博士一人，按摩师四人，按摩工五十六人，按摩生十五人”的医事记载。同书还记有“按摩博士令按摩师掌教按摩法。”可见，唐代在按摩医学中除了有“博士”官职外，还形成了由按摩师掌教按摩法的教育制度和按摩生十五人的按摩专科学校。另外，据《旧唐书·职官志》说：“按摩博士

掌按摩生消息导引之法。……按摩师四人，从九品，下掌导引之法以除疾、损折者正之。”由于这一时期导引在官方医学中占有相当的地位，所以，隋唐导引在医学方面的发展和影响远超历代。

在隋朝太医博士巢元方主编的《诸病源候论》中，广泛采用了前人导引养生和导引治病的经验与方法，论述了一千七百二十七种病候，并往往附有《养生方导引法》，后由清人廖平、曹炳章的辑录和增补，命名为《巢氏宣导法》，其中有关导引治病的具体方法有三百七十多条，同时对各种疾病所应用的导引法均作了说明。如《虚劳膝冷候》说：“舒两足坐，散气向涌泉，可三通，气彻到，始收。”又说：“立，两手搦腰遍，使身正，放纵气下，使得所。……令脏腑气向涌泉通彻。”又如《腹痛候》说：“正偃卧，口鼻闭气。腹痛，以意推之，想气往至痛上，俱热，而愈”再如《风痹手足不随候》说：“左右拱手，两臂不息九通，治臂足痛、劳倦、风痹不随。”这些导引法大多为前人所创、而巢氏把它们引入医书，用于治疗，并为后代医家广泛应用，这实为一大贡献。

又《道藏》辑录有唐代胡愔撰《黄庭内景·五藏六腑图》。该书虽不见图形，然文字说明则是根据病理、时令季节和药物治疗相结合进行的。说明这个时期导引和药物治疗已进一步结合起来了。《黄庭内景·五脏六腑图》中的导引法有肺、心、脾、肾、胆等多种导引法。据心藏（脏）图中说：治心呼吸用“呵”，药物宜服五参丸，季节禁忌中说：四月勿食大蒜，五月勿食韭，其导引法如下：

“可正坐，以两手作拳，用力互相筑各六度，又可正

坐，以一手按腕上，一手向下拓空，如重石。又以两手相交叉，以脚踏手中各五六度，能去心胸间风邪诸疾，关气为之毕，良久，闭目三咽，三叩齿而止”等等。

我国古代伟大的医学家孙思邈（581—682），有丰富的长寿养生经验。这些经验集中地记录在他的巨著《备急千金要方》（简称《千金方》）中《孙真人卫生歌》的开头有这样几句：“世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少，心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。”这段话的意思是，加强自身修养，使心胸宽广，光明磊落，情绪安定，是为养生之道。孙氏养生思想，注重防患于未然，预防疾病，强调饮食起居等有规律的生活卫生习惯。他的逐月养生法就是一例，据《孙真人摄生论》载：

正月：肾气受病，……宜减咸酸增辛味……早起夜卧，以缓形神。

二月：仲春气正，宜节酒，保全真性。

三月：宜减甘增辛，补精益气，慎避西风。

四月：宜增咸减苦，宜避西北二边风。宜沐浴披发。

五月：卧起俱早，宜沐浴。

六月：勿用冷水浸手足，……宜戒斋沐浴。

七月：宜安宁性情，增咸减辛。

八月：宜披发，忌远行。

九月：宜戒斋沐浴。

十月：忌远行。

十一月：慎避邪贼之风。

十二月：勿冒霜露，勿减精液及汗。

这十二个月的养生方法，有一定的科学性，但完全按月

份进行未免有些死板。

孙思邈的养生经验中最精彩的内容要算是运动锻炼了。他十分推崇古代的导引和按摩，并在《千金方》和《摄养枕中方》中用大量文字，论述了导引养生的理论和方法。如：“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法”（见《千金方》）。“行气可以治百病，可以去瘟疫，……其大要者胎息而已”（见《枕中方·行气章》）。行气的方法与葛洪的胎息法相似，但更为具体。更可贵的是，孙思邈还指出了锻炼身体要有恒心，要坚持不懈。他说：“行气之道……一日勿住。”

总之，隋唐时期的导引，虽然仍存在着一定的宗教迷信色彩，但由于统治阶级的重视，在一定意义上促进了导引的快速发展，增强了导引养生的科学性。

宋 元

汇集辑录散见于各种书籍的导引，是宋元时期的特点。宋代张君房编著的道书《云笈七签》就是这样一部书。该书中汇集的导引养生资料有：陶弘景的《养性延命录》、孙思邈的《摄养枕中方》、《彭祖导引法》、《赤松子导引法》、《宁先生导引法》、《婆罗门按摩法》等。其内容有些是不科学的，有些是带有迷信色彩的，但多数内容十分珍贵，是导引资料。

到了宋代，《八段锦》体系已基本形成。八段锦分为文八段和武八段两种。文八段是坐势进行的，武八段是站势进行的。