

方宗麟著

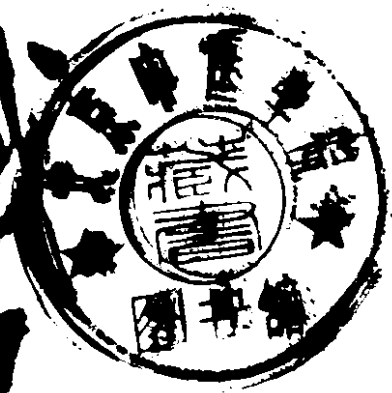
中華峨眉內功

四川辞书出版社

庫本樣

方宗麟著

中華峨眉內功



四川辭書出版社

责任编辑 张企予

装帧设计 黄汉庭

陈秀娟

摄影 朱刚

中华峨眉内功

方宗骅 著

出版 四川辞书出版社
成都市盐道街三号

发行 四川省新华书店

排版 成都电脑激光印书公司

印刷 四川新华印刷厂

开本 850×1168毫米 1/32

版次 1991年4月第一版
1991年4月第一次印刷

印张 9.75 字数 235千

印数 0001—14500册

ISBN 7-80543-138-8/G·25

定价 8.30元

25168/01

内 容 简 介

《中华峨眉内功》系我国著名气功医疗专家、当代峨眉剑派传人方宗骅副主任医师级高级气功师所编著。

全书共分概论、功理、修身、强身、养生、功能六篇二十六节，论述了峨眉内功的师承源流、功理、法旨、炼功诀要、功法特点，系统介绍了六步养生功、六步纯阳功、八法修真功、十二导引术、十二内劲功、十二乾坤功、长寿益智功、金罡神功掌、返还壮内功、通灵内丹术及玄门方道医术等十几种动、静功法，掌、拳、剑功夫。贯穿了从修身、强身、养生，到炼丹的整个过程。全书随文配图 572 幅。内容丰富翔实，简便易学。该书渗合古今、容纳中外、释解新颖、确有创见，为方大师四十载气功研究结晶之一。

中华峨眉内功是世界气功医学学会选定的国际传统康复功法典范，是中国气功科学研究会在全国重点推广普及的主要功法之一。深受海内外气功同仁喜爱。

作者简介

方宗骅 四川江津龙吟乡人 1945年生

现为：四川省草堂干部疗养院副主任医师级高级气功师

中国道教峨眉剑派二十三代传人，中华峨眉内功创始人

中国气功科学研究会名誉理事

中国气功科学研究会功理功法委员会委员

四川省气功科学研究会常务理事

四川省气功医学研究所所长

四川省科技交流中心高级气功顾问

西南师范大学人体科学兼职研究员

广州大学气功研究室顾问

成都军区气功科学研究会顾问

自幼家传学艺，遍访名师，沉心向道，钻研道家思想、仙术丹道、方道医术，沙里淘金，近四十年苦心磨炼，精心参悟、悟得真机，得道通灵，摄各派养生之精华，探诸家内功之玄机、熔汇一炉，独成一脉。一代宗师，德重功深，渡人全真，广播华夏、远扬海外。

著者的话

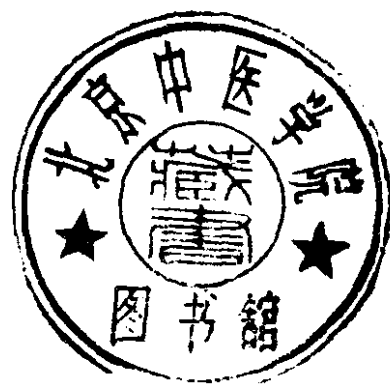
《中华峨眉内功》系我长期从事气功修炼、教学研究与气功临床医疗实践结晶之一部份。几变炎凉,历经艰辛,数易其稿,始成是书,奉与同道共商,但求一引玉之砖。弘扬中华气功,为世界气功科学事业的发展尽绵力,倘能如此,自慰足矣!

四十载气功医疗临床实践中整理了大量有价值的典型病例及炼功实例,限于本书篇幅未能编入,拟在即将编著的《气功临床医疗学》一书收入。

值此《中华峨眉内功》出版之际,谨向关心、支持、帮助过此书的前辈同仁朋友深表谢忱!

方宗骅 谨识

一九九〇年三月九日



目 录

概 论 篇

第一节	道教养生史简述·····	1
第二节	师承源流简介·····	37
第三节	剑派玄门法旨·····	41
第四节	功法特点·····	42
第五节	功能作用·····	43
第六节	炼功诀要·····	44
第七节	功德修养·····	50
第八节	注意事项·····	51

功 理 篇

第一节	气功与生命科学·····	54
第二节	六步功功理·····	69
第三节	关于气功“活子时”之我见·····	95

修 身 篇

(防病治病功法)

第一节	六步养生功·····	97
一、功法名称·····		97

二、功法	98
(一)六步按摩功	98
(二)六步放松功	102
(三)六步修真功	105
(四)六步水火功	117
第二节 长寿益智功(简化六步功)	128

强 身 篇

(强身壮体功法)

第一节 玄门内功拳法	134
一、概述	134
二、功能作用	135
三、练掌诀要	136
第二节 金罡神功掌	137
一、掌法名称	137
二、掌法	138
第三节 金罡清虚剑	180
一、剑法名称	180
二、剑法	181
第四节 内功八法拳	210
一、拳法歌诀	210
二、练拳口诀	211
三、拳法	212
第五节 八法修真功	231
一、功法歌诀	231
二、练功口诀	231
三、功法	233

第六节 内功八法剑.....	240
一、剑法歌诀	240
二、练剑口诀	241
三、剑法	242
第七节 返还壮内功.....	248

养 生 篇

(延年益智功法)

第一节 六步纯阳功.....	256
一、功法名称	256
二、功法	256
第二节 通灵内丹术.....	269

功 能 篇

(功能技能功法)

第一节 十二导引术.....	278
第二节 十二内劲功.....	281
第三节 十二乾坤功.....	289
第四节 玄门方道医术.....	295
一、方术十二法	297
二、方术治疗基本法	298
三、玄门方术辨症法	300
四、方术纠偏基本法	300
附：四川省气功医学研究所简介	302

概 论 篇

第一节 道教养生史简述

道教是中国固有的传统宗教。道教信仰的核心是“道”，道教以长生不老作为追求的最高理想。他们深知人的生命的局限性，生老病死是人生的必然规律。相信人经过一定的修炼可以长生。所谓“我命在我不在天，还丹成金亿万年”，正是鲜明地体现了这一思想。

根据这一信仰，道教发展形成了一系列的炼养术，内容丰富。它不仅深刻影响了我国古代气功理论、方法，成为中国古代气功养生学的核心和主流，而且对中国哲学、医学产生了相当的影响。道教在养生方面对中国乃至世界所做出的重大贡献是不可低估的。世界著名科学家钱学森教授开创性地提出了人体科学，并指出以气功为核心的中医理论、气功和人体特异功能是开展人体科学研究的一把钥匙，而要研究气功，就必须研究道教及道教养生历史。

现将道教的起源及其发展史作一简要追述。

道教是我国土生土长的传统宗教。它创立于东汉顺帝（126—144年）年间，至今已有1800多年的历史。但如果追溯到

战国时期的“方仙道”与两汉时期的“黄老道”，则这种宗教信仰在我国的流行，已有 2000 多年的历史。

道教是在我国古代宗教信仰的基础上，以“道”为最高信仰、神仙学说为中心，性命双修为手段，追求今生今世、长生不老的宗教。道教主要是在三种社会思想的基础上衍化而来：一为古代的原始巫教，一为先秦的神仙学说，一为两汉的黄老思想。

我国古代的原始巫教，萌芽于上古时代。早在殷商时期，鬼神崇拜已经盛行，那时就有了卜筮吉凶和祈福禳灾的巫师。人们认为他们具有非凡的神力，可以上下天庭，交通鬼神；可以祛疾治病、起死回生；可以通过一种超常的精神状态，进入一种恍惚迷离的境界，到所谓的鬼神世界中去。古代原始巫教的鬼神崇拜、降神炼养的巫术，为道教所沿袭继承，成为道教多神崇拜及祈禳祛疾法术的主要来源。

战国时期，我国思想界出现了一种神仙学说。《汉书·艺文志》说：“神仙者，所以保性命之真，而游求于外者也。”《庄子》、《楚辞》等先秦文献中，生动具体地描述了仙人们的生活情况，表现了时人对神仙的倾慕和追求。此时在西蜀和关中地区，出现了王乔、彭祖仙派，他们吐纳导引，追求延年益寿。山东沿海一带，又有一批知仙方、炼丹采药的方士，他们鼓吹成仙的神秘方术，扬言只要服食仙药、仙丹，立即可以飞升成仙。这些神仙方术原无系统理论。自齐人邹衍创立阴阳五行学说，方士们便吸取邹衍的理论，来解释他们的秘术仙方。于是神仙方术便与阴阳五行学说相结合，从而形成了“方仙道”与“神仙家”。至秦汉时方士益盛。风靡社会的长生不死的神仙观念，被道教吸收，成为道教思想的核心内容。

西汉初期，统治者以黄老清静之道治理天下。所谓“黄老”，是指传说中的黄帝和先秦思想家老子。此际的黄老之道，主要内容是讲帝王统治国家的方法，是一种政治和哲学派别，与神仙家在本质

上是不相同的。但其中也确实包含着一些神秘主义的因素和长生不老的观念。

东汉初期,佛教传入中国后,又给予神仙家创立宗教的启示和刺激。他们进一步把黄帝、老子神化,把黄帝奉为上仙,老子奉为教主,与儒佛相抗、便形成了“黄老道”。这样一来,以神仙方术为核心内容的黄老道,便成为公开的宗教,这就是道教的前身之一。

由我国古代的原始巫教、战国秦汉的方仙道、汉代的黄老道、互相融合,便形成了我国的早期道教。

早期道教主要有两大派,一是张角的黄巾太平道,一是张陵的五斗米道,均形成于东汉后期。张角是太平道的大首领。他本奉事黄老道,继而创立太平道。以《太平清领书》(即《太平经》)为主要经典,用符水咒语为人治病。道徒发展到数十万。张陵在四川西部创立了五斗米道。教内奉老子为教主,以《道德经》教化民众,要他们自重自爱,互相帮助。道教中人称张陵为“天师”,因此张陵的五斗米道又叫做“天师道”。黄巾起义的失败,导致张角太平道被镇压,不能公开活动,其中一些道徒便转入五斗米道,这样一来,便形成了道教的“符篆派”。

道教中另有一派,以炼丹内修为主要方术,叫做“丹鼎派”。东汉魏伯阳作《周易参同契》,奠定了丹法丹诀的基础。东晋葛洪著《抱朴子·内篇》,全面总结和论述了战国以来炼养方术,特别推崇“金丹大道”,从而促进了“丹鼎派”的形成。从历史渊源上讲,后来的宗元内丹派亦属于此派、符篆派主要在民间传播,丹鼎派则在统治者、上层社会流行。

两晋时期,道教内部逐渐分化,一部分向上层社会发展,并出现了上清、灵宝等派别、与此同时,民间仍然有着一股强大的道教势力。

北魏道士寇谦之顺应时机、改革天师道,提出以封建统治阶级

的“礼度”为主要内容,礼拜炼丹为主要形式的新教义,并模仿佛教仪式,注重斋醮科仪,主张立坛宇,持戒修行等。经过寇谦之的改造,道教首先在北魏成为国教,这就是道教史上的“北天师道”。

在南朝宋明帝时,有庐山道士陆修静,亦对五斗米道进行改造,他搜罗经诀,尽有上清、灵宝、三皇等经典,“总括三洞”,汇归一流,融合符箓,丹鼎两派。又依据封建宗法思想和制度,吸收佛教修持仪式,广制斋戒仪范,使道教仪式臻于完备。这就是道教史上的“南天师道”。

在这些基础上,梁朝道士陶弘景继续吸收儒、佛两家思想,充实道教内容。经过他们的改造,使道教的教理、教义、教规系统化、完整化。基本信徒为下层劳动者的早期道教,发生了本质的变化,成为替封建统治阶级服务的正统道教。

道教最兴盛的是唐、宋时期,不少帝王崇奉道教。学道求仙,已成为当时的一种社会思潮。道教几乎成为国教,势力一时大大强于佛教。唐宋统治者的一系列崇道措施,对道教的兴盛和发展起了促进作用。

南宋偏安,辽金相继统治于北。南北割据,道教内部的宗派纷起。新兴的道派力图革新教理,大多主张道、释、儒三教结合。在修炼方面,都着重内丹气法,强调身内精气神的修炼。金大定七年(1167年),王重阳创立全真道,又因王重阳弟子丘处机见重于元太祖,全真道盛行于世。南北天师道与新兴的全真派相并峙,与上清、灵宝、净明各派逐渐合流,到元代并归于天师正一派。此后,道教正式分为正一,全真两大宗派。

全真派道士不饮酒茹茶,不娶家室,住观修持,授徒传教,为出家道士。正一派道士可以娶家室,虽有斋戒,但非斋期可以吃酒肉,为在家道士,又叫火居道士。

明代中叶以后,道教逐渐由盛转衰,清代以后,道教各派均已

停滞,再无积极活动的教团。仅正一派与朝廷有联系。道教在上层社会的地位日趋下降,而民间的道教仍相当活跃。以各种宗教互相融合为特点的民间秘密宗教,派系繁多,其中有些派别在思想上组织上同道教有一定的渊源关系。

这里再简单介绍一下峨眉山的道教情况。在现在人们心目中,只知道峨眉山是“佛教四大名山”,其实峨眉山早先还是道教的“洞天福地”之一,在汉末三国之际,道教已在山上流传。而佛教则是晋初传上山的。在唐宋二代,道佛二教并存,到明中叶以后,道教逐渐转衰,而佛教却日益兴旺。到清代重佛抑道,道教衰落被融合于佛教,但道教仍然在峨眉山上存在,至今山上仍留下不少道教的见证,如洪椿坪之名,报国寺的山门横额,供奉吕洞宾的纯阳殿。据记载唐代著名道士、医学家、药物家孙思邈就在峨眉山上修过道。据考查,清代道士何根九也是在峨眉后山修炼剑仙派玄门气功,四川泸州小市陈元庆于清代光绪年间,在此山学道于何根九。

以上简要介绍了我国道教的起源及其发展简史。下面再将道教养生在各个不同历史时期中的主要内容概述于后,以供气功爱好者参阅。

一、先秦时期

在上古夏禹王朝建立时,就产生了预卜命运,能通鬼神的巫术。这些巫术由巫师主持。《公羊传·隐公四年》注曰:“巫者事事鬼神祷解,以治病请福也。男曰覡,女曰巫。”商周奴隶制文化包括医道均为巫祝垄断,认为只有巫师才能与鬼神打交道,并萌生长生成仙思想。何谓“神仙”?“肌肤若冰雪,淖约若处子,不食五谷,吸风饮露;乘云气,御飞龙,而游乎四海之外,其神凝,使物不疵疠而年谷熟。”(《庄子·逍遥游》)“登高不栗,入水不濡,入火不热”、“其寝不梦,其觉无忧,其食不甘,其息深深。”(《庄子·大宗师》)是心

忘容寂，与世无争的逸人。他们摆脱了生死，逍遥自在于天地之间。在主要反映上古巫文化的《山海经》中便有众多的“不死民”、“不死树”、“不死药”的记载。到了春秋战国时代，这些追求肉体不死的人们被称为“方仙道”。神仙思想意味着个人通过努力可以延续生命乃至不死成仙。人们在神仙思想的影响下，经过长期的探索实践，吐纳、导引、坐忘，心斋，守一等说法的气功在社会上已经相当流行了，并形成了以赤松子、王乔、彭祖为代表的、主要流行于巴蜀荆楚的行气派。赤松子、王乔、彭祖是我国古代行气导引术的创始人。相传赤松子为神农时的雨师。《列仙传》称“炼神服气，能入水不濡，入火不焚。至昆仑山，常止西王母石室中，随风雨上下，炎帝少女追之，亦得仙俱去。”今四川松潘县有赤松子观，谓为赤松子修道成仙之处（见《四川松潘县志》）。《淮南子·齐俗训》言：“今夫王乔、赤松子，吹响呼吸、吐故纳新，遗形去智，抱素返真，以游玄渺，上通云天。”王乔，蜀武阳（今四川彭山县）人，境内旧有王乔墓。彭祖是上古时代北方大帝颡项的玄孙，历夏至殷末，年八百余岁。他周游四方，晚入蜀之武阳，今四川彭山县有彭祖室，彭祖墓（见《华阳国志》），可见吐纳导引派源出于西蜀。相传彭祖坚持每天凌晨炼功，首先正襟端坐，舌抵上颚，意守丹田，闭气内息，即是静功中的坐功。然后起身，熊经鸟伸，导引行步，即是动功。每当偶尔有疾，彭祖便导引运气，引气攻其患处，使之经络通畅，疲乏，疾病即一扫而去。强调动功、静功相结合的重要性，这正是彭祖思想的发展，彭祖的这套健身法，被后人继承总结写成《彭祖经》和《彭祖导引法》，对以后气功的发展有着重大的影响。

以赤松子、王乔、彭祖为代表的行气派与流行于西蜀关中的容成房中派和流行于北方燕齐鲁的安期生药饵派齐名，构成了先秦时期的三派仙道。随着历史的发展，行气逐渐演变成为道教气功与内丹术，药饵发展成为服食与外丹，房中后来被道教“双修派”吸

收，融入内丹术中。

先秦时期，谈到气功的书籍不少，如《庄子》一书中就讲到“藐姑射之山，有神人居焉，……不食五谷，吸风饮露。”“古之真人，其寝不梦，其觉无扰，其食不甘，其息深深，真人之息以踵，众人之息以喉。”这里就已谈到辟谷，行气。在《刻意》篇中，还谈到了吐纳导引，他说：“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。”他主张的是“养神之道”，认为要“惟神是守”，“与神为一”，才能谓之“真人”。这说明在当时已有这种为后来神仙方士所倡导的修养之术了。老子的学说中有关气功养生的论述，如“清静无为”，“专气致柔”、“归根复命”、“志泰重嗇”、“玄牡抱一”等教给后世的神仙家养生提供了重要的理论。如在《道德经》中谈到“虚其心，实其腹”、“致虚极、守静笃”，又言“见素抱朴，少私寡欲”，“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？涤除玄览，能无疵乎？”明白指出炼气功时心要静，精要凝，神要一，呼吸要深、长、细、匀，即所谓“绵绵若存，用之不勤”，把呼吸调到炼到“调柔致细，似有似无”的状态。《庄子》以“必静必清，无劳汝形，无摇汝精”为长生要旨，有“守一”、“凝神”、“坐忘”、“心斋”等内炼法门，进一步发扬了老子的思想。“寄其性，养其无，合其德，以通乎所造。”作到“形全精复，与天为一”；“目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”即用无视无听的方法达到精神的高度收敛，也就是凝神的境界，由此达到长生的目的。

又屈原作《楚辞·远游》篇，讲内丹炼法是师承王乔、彭祖之教。“内惟省以端操兮，求正气之所由，漠虚静以恬愉兮，淡无为而自得。闻赤松之清尘兮，愿承风乎遗则，贵真人之休德兮，美往世之登仙，与化去而不见兮，名声著而日延。奇传说之托辰星兮，羨韩众之得一。”又言：“春秋忽其不淹兮，奚久留此故居？轩辕不可攀援兮，吾将从王乔而娱戏。餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞，保神

明之清澄兮，精气入而粗秽除。顺凯风以从游兮，至南巢而一息。见王子而宿之兮，审一气之和德。曰‘道可受兮，而不可传，其小无内兮，其大无垠；毋滑而魂兮，彼将自然，一气孔神兮，于中夜存；虚以待之兮，无为之先；庶类以成兮，此德之门’。明代王船山在《楚辞通释·远游》中说：“此篇之旨，融合玄宗，魏伯阳以下诸人之说，皆本于此，迹其所由来，盖王乔之遗教乎？”又说：“所述游仙之说，已尽学之者之奥，后世魏伯阳、张平叔所隐密传，以谄妙解者，皆已宣泄无余。”他明确指出，《楚辞·远游》为周代传之丹法祖经，为王乔之遗教，而与后来汉唐宋元各代之正统丹法有着一脉相承之渊源关系。

战国文物《行气玉佩铭》刻着：“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”45个字。记述了一套完整的行气方法。

综上所述，老庄派和方仙道的融合，一种以长生不老为宗旨的气功养生术启流于先秦时期，从而触发道教气功养生的源泉。

二、两汉时期

张陵创立了有组织的“五斗米道”及张角创立了“太平道”。由于道教宗教组织的建立，将气功纳入了一个具有相对稳定，拥有相当群众基础的宗教组织内，从而使中国古代气功在道教这样一个民族宗教旗帜下获得了保护、流传和巨大发展。张陵本人就精通气功，在他著的《老子想尔注》一书中就讲述了很多气功方面的道理及其具体炼功方法。他指出：“溺其恶气，气归髓满。”即要清除杂念，思想专一，气沉丹田。要求调息时做到气细、长、深、匀、绵绵若存，如胎儿在母腹中一样。“真思致道，学知清静。”要诚心立志，勤学苦练，明晓清静，自然“能睹众微，内自清明”，即能内视返听。在