

道

秘传道家 筋经内丹功

王庆余 著



人民体育出版社

秘 传

道家筋经内丹功

王庆余 著

人民体育出版社

责任编辑：刘 筠

秘传道家筋经内丹功

王庆余 著

人民体育出版社出版

中国科学院印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

850×1168 毫米 大32开本 印张 $8\frac{4}{32}$ 插页 8 面 180 千字

1990 年 9 月第 1 版 1990 年 9 月第 1 次印刷

印数：1—20,100 册

*

ISBN 7-5009-0516-5/G · 487

定价：4.50 元

序

庆余道兄系出山西武林世家邓氏。祖父避祸入剑南。父养于剑阁王氏，名王子光，武术超群。庆余道兄生父即启蒙之师，承邓氏武林宗风，筋经嫡传。后拜欢喜道人李杰（号永宏）大师门下，得青城丹功真传。因以医术、道功济世。道友师徒等以庆余一身之有涯，而奇功异能当宏，促著作传世。初稿成，叹为真经。其应赞者凡三焉：

（一） 溶医疗、气功、武术为一炉。铸人天、性命、寿世成全局。勤奋苦练成真，不忘明师点化深恩。至理宗诚信，敦仁嗣道德。是详实功夫历史。乃纪实珍贵传略。

（二） 道教主师万物，法自然。人体天地而有得者，其旨在致神仙。神仙者，逍遥自在，长寿难老，体便轻毕，精神晓冷。仙道实为贵生之学。故曰：“道在养生”；曰：“长生久视”；曰：“我命在我不在天”。

（三） 论丹法，通贯古今。指大药，开启群生。正理奇功，妙用冲和。至简至易，心运真文。启性命功法机契，开人天不二法门。深入浅出，事、理、法咸备。以今语普化之言，阐秘籍隐奥古文。

善哉！功德无量。

三千行满，独步云归。

中国道教协会理事

四川省博物馆研究员

青城山古常道观

王家佑号宗吉 敬序

一九八九年五月十八日

前 言

中国传统气功养生理论及方法，是中华灿烂文化的宝贵遗产。

道家秘传筋经内丹功属峨眉派的秘功之一。以道家气功养生理论与功夫为主，采道、佛、儒、武各家之长；溶武术、气功与医疗于一炉。习者既可去病健身，延年益寿，又可发力制敌，自卫防身。实堪称为道家气功中之上乘功夫。

筋经功由于是秘功，不见诸文字，全靠口传身授，加之从清朝开始，统治者明令禁止公开习练金钟罩、铁布衫、易筋经等功，因而此功流传范围较狭窄，鲜为人知，几陷于销声匿迹之境地。

笔者有幸承继家学，筋经嫡传，又拜在李杰大师门下，习练筋经功。迄今，已四十余年。本人从中深有所得、所悟，并运用此功为民众治病疗伤，解除痛苦。此外还为第六届全国运动会和汉城奥运会我国部分运动员疗治伤病，几经我治疗过的运动员，都很快痊愈，并在比赛中取得优异成绩。为了传播与弘扬筋经内丹功，特撰写此书，奉献于社会。

道家气功养生学有一整套的理论，主张“重人贵生”、“我命在我不在天”、“天人合一”；强调神形共养，性命双修，精气神同练。本书阐述了道家气功理论，并介绍了筋经功的静功、动功、行功功法和点穴按摩、内气外发、药功实践等等。为了便于有心人学习研究，采用“和盘托出”、“务求真功”的写法，以期使读者有所获益。

多年来，不少朋友鼓励我把筋经功写出来，并给予我不少帮助，我感谢他们。我特别要在这里提到的是王家佑、何群英、李远国、郝勤、何兴民几位同志。在此书撰写过程中，还得到四川省体

委文史办领导的支持，也在此一并表示感谢。

我还要感谢人民体育出版社刘筠等同志，他们对我给予了极大的热忱和关心，这是这本书能如此顺利脱稿的重要原因。

作者

1989年7月于成都

目 录

序.....	1
前言.....	2
第一章 概说.....	1
第一节 道在养生.....	2
第二节 精气神说.....	14
第三节 性命微旨.....	28
第四节 河洛阐秘.....	42
第五节 筋经功论要.....	54
第二章 静功篇.....	65
第一节 基本功法.....	67
第二节 静功要领及注意事项.....	73
第三章 动功篇.....	79
第一节 行功.....	81
第二节 筋健功.....	89
第三节 筋拔断.....	100
第四节 五岭功.....	111
第五节 阴阳升降开合功.....	121
第六节 筋经十四式.....	129
第七节 动功要领及注意事项.....	141
第四章 点穴按摩篇.....	144
第一节 点穴.....	145
第二节 按摩.....	157
第三节 内气外放.....	172

第四节	子午流注针穴法·····	175
第五章	药功篇·····	185
第一节	伤科·····	186
第二节	痹症·····	199
第六章	从道篇·····	204
第一节	师尊传·····	204
第二节	从道录·····	213
第三节	神异篇·····	220
第四节	实践篇·····	224
附录:	部分病历·····	242

第一章 概 说

从古至今，人类就在不断追求健康与长寿之术。中国人如此，外国人也一样。瑜伽术、炼丹法以及门派各异的繁多养生功法的出现，正是各个国家、各个民族的先民们为寻求健康长寿之道而苦苦追求的结果。

中国的气功养生学源远流长，神秘而又深不可测。从先秦时期起，诸子百家的哲人们就十分关注这个问题。尤其是道教的养生观和养生术，经过二千多年的岁月，日臻完善成熟起来，汇粹发展成为了中国古老的养生文化。关于这个问题，葛兆光在《道教与中国文化》一书中有过很精辟的论述。他说：“大概很少有什么宗教比道教更露骨地去迎合‘人欲’了。为了迎合人的生存欲，道教不仅把那种从‘道——气——阴阳——五行——万物’的宇宙系统理论中滋生的归本返朴、归根复命的养生健身术搜罗进来，还把貌似健身术的‘房中御女术’也划归自麾下，不仅把巫覡的祀神仪式发展为道教的斋醮，还把解决具体的生存问题的巫术如符、咒、法器等统统网罗无遗。还因为人们有这种对生存的需求与对死亡的忧虑，人们才希望长生不老，羽化成仙，才希望劾治恶鬼，躲避死亡，道教的理论、神谱、仪式、方法才会得到如痴如醉的信奉。”

道教的养生观和养生术广泛吸收了儒、佛二家有关养生的理论，博采民间养生方法，在我国古医药学的基础上，形成系统，渐趋成熟。虽然说，道教养生术中也杂进了伪科学和反科学的东西，但总的说来，道教养生术是一门既重理论又重实践，而且实践与理论统一的古老学问，确有其科学价值，有赖我们深入挖掘，重新认识，系统开发。

道教所谈的养生,不单单是修习操练各种功法,也包括一整套的修身养性在内,是生理和心理并重的修养。

道教气功养生学蕴含着我国古文化的相当多的精粹,它有系统的宇宙观、方法论和生命观。

第一,道教养生学主张“重人贵生”的观念,“人为天下贵”,因此必须“重命养生”,并提出了“我命在我不在天”的积极养生口号。

第二,道教养生学是以“天人合一”的人体生命整体养生观作为基础的。它认为,人是一个小宇宙,大自然是个大宇宙,这个大宇宙和小宇宙是大同小异、息息相连的统一整体。

第三,道教养生学从整体养生观念出发,十分强调精、气、神三者的保养和锻炼,并主张三者相互作用,密切关联,是一个统一的整体。“精”是其基础,“神”是其主宰,“气”则是动力。精满则气旺,气旺则神足。精满、气旺、神足,则精力充沛,身体健康。

第四,道教养生学实行的是神形共养,性命双修的内炼体系,也是一种双向养生的整体人生修养方法。既讲身体养护锻炼,也讲心性、道德与人格的修养,并把这二者密切结合,双修双了。

第五,道教养生学接受了我国古代先哲们通过对自然界、社会和人的生命运动之间的相互关系的发展变化观察和研究之后,所总结得出的“阴阳”、“五行”、“八卦”学说,并以这代表了中华古文明整体观作为气功养生的指导。同时,它又在实践当中验证、完善并发展了“阴阳”、“五行”与“八卦”学说。

所以,我们在具体探讨筋经功以前,必须把每一个养生功法都放到整个中华文化的背景上,对上述这些问题进行探讨,才可能追本溯源,深层次地理解和把握道教气功养生观和养生术的根底,从而掌握并发展各种养生功法,使其真正达到强身健体、去病延年、提高中华民族的身体素质、更好地建设我们的国家的目的。

第一节 道 在 养 生

道在养生,即珍惜人的生命。

老子说，治人养生，最好的方法莫过于爱惜精神，节俭智识，做到清静、无为、自然、深根固柢，即达“长生久视之道”。①

养生的对象是人，谈养生，必先谈论对人、对生命以及有关的几个问题的认识。

一、人为天下贵

从先秦开始，中国文化就显现了一种非神性而重人性的思想特征。这种鲜明而积极的思想倾向，造成了先秦文化思想的总体理性环境。正是这样一个文化思想环境，才孕育了我国的气功养生学说。

这一气功养生学说是以人作为它的研究对象，努力地去了解人体生命的本质、人体内在的有机联系、人体与外界宇宙的和谐关系、人体生命存在的奥秘，从而运用这些规律，强化自身意识对生命的控制，达到延年益寿、长生不老的目的。很清楚，这是重人贵生的人生观念支配着这一切的。

最先参与实践的是巫术，它出现的时代是夏禹王时期。早期先民在恶劣的自然环境中生存不易，所以他们最关心的是自己的生命。为了健康和长寿，他们一方面祈求神灵护佑，一方面又寻求灵丹妙药和战胜疾病死亡的方法。这就促使当时出现的巫与医结合起来，产生了比较原始而又粗陋的巫术。当时，世人认为这种巫术可以预卜命运，沟通鬼神；主持巫术的巫师都具有非凡的功力，他们可以通过一种超常的精神状态，进入恍惚迷离的境界，即所谓到了鬼神的那个世界。《说文解字》对“巫”的解释是：“巫，巫祝也，女能事无形，以舞降神者也。”《公羊传·隐公四年·注》中也写明：“巫者，事鬼神祷解，以治病求福者也。男曰覡，女曰巫。”

这些巫师为人治病求福。《国语·楚语》对巫师的能力极为称道赞赏：“其智能上下比义，其圣能光远宣朗，其明能光照之，其聪能听彻之，如是则明神降之。”

正是这些巫师，在我国开始了追求长生不老的理想之路。上

① 《老子·第59章》。

古巫师文化的典籍《山海经》记载了许多巫师超凡的业迹，比如住在开明东的巫彭、巫抵、巫阳等十名巫师，“皆操不死之药”，上下于天，神通广大。同时，《山海经》也记录了一些长生不老的种族和地区。其中有“不死”之民，“其为人黑色，寿，不死”；有轩辕国，“不寿者乃八百岁”，寿者数千岁；在“流沙之东，黑水之间，有山名不死之山”，山上有不死树，食之乃寿。

以后，又历经了夏、商、周各个朝代至春秋战国，在人们长期追求长生不老的实践过程中，在社会上已经出现了以养生长寿为目的的气功，如吐纳、导引、坐忘、心斋、守一、朝彻、心养、治气等等，并形成了以彭祖、王乔、容成公、安期生等人为代表的行气、房中、药饵三派仙道。^①

实践呼唤理论，“重人贵生”的观念在对养生之道的研究中应运而生。

先秦诸子中，阴阳家是力主“舍人事而任鬼神”的，除开阴阳家外，其余大多是重人事而辟鬼神的。孔子首先提出了人事第一的道德化的新内容，以代替鬼神的宗教支配。孔子的“重人事”思想是中国哲学的开端。他说：“人有三死，而非其命也，己取之也。夫寝处不适，饮食不节，劳逸过度者，疾共杀之……若夫智士仁人，将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜乎。”^②并对“仁者寿”的命题，作了肯定的回答。^③

墨子主张“明鬼”，但墨子学说的实质仍以人生问题为重。他说：“无欲恶之为益损也，说在宜。”^④《墨子·经说下》对此作了这样的解释：这是反对儒家三年居丧制度，认为居丧制度伤生损丧。《墨子·辞过》指出：“古之民，其为食也，足以增气充虚，强体适腹而已矣。”说明了饮食在养生中的作用。又说：“圣人恶疾

① 详蒙文通《晚周仙道分三派考》，载四川省图书馆编《图书集刊》第8期。

② 《孔子家语》。

③ 《论语·雍也》。

④ 《墨子·经下》。

病。”^①表明对疾病的厌恶态度。以上摘引说明了墨子对养生之道的重视。

老子在《道德经·上篇》中明确提出：“故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。”所以，他是中国哲学家中最早明确揭示人的重要地位的。

后来，荀子对人为什么在宇宙中占有高贵的地位，作了进一步阐述。他在《荀子·王制》中说：“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有气有生有知亦且有义，故最为天下贵也。”这段话讲得透彻清晰。水火、草木、禽兽，虽有其特点，但都或者无生，或者无知，或者无义，而只有人才是不仅具有水火、草木、禽兽所有的特点，也有它们所不具备的“有生”、“有知”、“有义”，所以在宇宙中应居高贵地位。

《礼运》是周秦时期儒家的著作，这本书更把人奉为体天地之德者。他说：“人者，其天地之德，阴阳之交，鬼神之会，五行之秀气也。”“人者，天地之心也，五行之端也，食味别声被色而生者也。”两段话都对人作了高度的肯定。人是天地之心，心必须能知能觉，而人才是宇宙万物最有知有觉者；人为五行之最上者，人就是金、木、水、火、土五行所成之物中最杰出者。人在宇宙中的地位不是其他任何物类所能比拟的。

到了汉代，学者们仍然因袭上述思想开展研究。董仲舒说：“天地人，万物之本也。天生之，地养之，人成之。天生之以孝悌，地养之以衣食，人成之以礼乐。三者相为手足，合以成体，不可一无也。”^②因此可见，“人之超然万物之上而最为天下贵也。”^③这里既提出了人与天地自然的关系，三者就象弟兄一样，浑然一体，不可或缺，同时又强调了“人为天下贵”的思想。

综上所述，中华古文化孕育了中国几千年重人伦轻宗教的心

① 《墨子·大取》。

② 董仲舒《春秋繁露·立元神》。

③ 董仲舒《春秋繁露·天地阴阳》。

理结构,这也同时给以人为研究和保护对象的中国气功养生学,提供了宇宙观、生命观和方法论的基础。

在中国养生实践中,首推道教。这一切都被道教继承过来,并以此作为道教的教旨之一。在道教养生家看来,要想长生不老,羽化成仙,首先,应当从爱护、保养自己的躯体和生命着手。道教中人为此从理论上作了充分的阐述,提出了重命养生、乐生恶死的主张。

东汉成书的道教经典《太平经》对此作了详尽阐述:“凡天下人死亡,非小事也。一死,终古不得复见天地日月也,脉骨成涂土。死命,重事也。人居天地之间,人人得一生,不得重生也。”^①重命养生的思想在这段话中阐述得十分明白。正因为生命对于每一个人来说只有一次,所以,人人都应当爱惜自己的生命。“人最善者,莫若常欲乐生,汲汲若渴,乃后可也”。^②既然“乐生”作为人之最善者提出来了,那么炼养身心以达到健康长寿便成为人生之大事。关于这样的论述,《太平经》里还有很多,如“是曹之事,要当重生,生为第一,余者自计所为。”^③“但聚众贤,唯思长寿之道,乃安其上,为国宝器。”^④《太平经》不仅阐述了“重命养生,乐生恶死”的重要,也表述了要做到“重命养生,乐生恶死”的办法,那就是“自爱自好”。“人欲去凶而远害,得长寿者,本当保知自爱自好自亲,以此自养,乃可无凶害也。”^⑤所谓“自爱自好自亲”,就是不靠天,也不靠神仙,而是靠自己对身体的养护和锻炼,以求得生命的健康和长存。这种养生思想,不能不说是一种积极的养生观念。

东汉时期的其他道教经典著作,对这个问题的认识都是一致的。《周易参同契》的作者魏伯阳,是东汉的一个炼丹术士。他主张顺从阴阳变化,掌握乾坤六十四卦运行规律,从事修炼,才是

① 王明《太平经合校》第298页,中华书局1979年12月版。

② 同上,第80页。

③ 同上,第613页。

④ 同上,第18页。

⑤ 同上,第466页。

长寿之道。他说：“引内养性，黄老自然，含德之厚，归根返元；近在我心，不离己身，抱一毋舍，可以长存。”《老子河上公章句》讲得简明扼要：“修道于身，爱气养神，益寿延年，其法如是，乃为真人。”《老子想尔注》指责一些人“不知长生之道，身皆尸行耳。”“归志于道，唯愿长生。”

正是在上述这些思想认识的基础上，“我命在我不在天”的口号提出来了。最早提出这一口号的是1600多年前的葛洪。他在他的著作《抱朴子内篇·黄白》中第一次提出了“我命在我不在天，还丹成金亿万年”。他不信天命，对天命观持否定态度，把“命有自然”视作愚夫见解。对人为的肯定，势必导致对天命的否定。他说：“大寿之事，果不在天地，仙与不仙，决非所值也。”“天道无为，任物自然，无亲无疏，无彼无此也。”

《西升经》卷五也谈到了这个问题：“老子曰：我命在我，不属天地。我不视不听不知，神不出身，与道同久。吾与天地分一气而治，自守根本也。”①

早期道教养生家提出的“我命在我不在天”的口号，是道教积极逆转乾坤精神的体现，包含着一种积极主动的人生态度。后来的道教养生家和炼养著作都对此反复提及并阐发，这说明了“我命在我不在天”这一思想在养生史上所产生的巨大影响。

北宋张伯端所著《悟真篇》，是道教养生学的又一经典名著，系统地提出了内炼体系，即内丹法。他说：“人人尽有长生药，自是愚过枉摆抛。”指的就是人人都具备炼丹的条件，这就是长生药，不必外求。他还说：“大药修之有易难，也知由我也由天。”“药逢气类方成象，道在希夷合自然，一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”他认为炼养精气神才是长生之道，并对此信心十足，“已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。”②

所有这些论述，反映了我国气功养生学的一个鲜明的思想特

① 《西升经》，似为汉魏时著作。

② 张伯端《悟真篇》。

征：即主张充分发挥人的主观能动性，以主动进取的精神去探索和追求人类的健康长寿，取得把握自身生命自由的途径，追求长生不老的境界，这是一种积极向上的人生态度。

二、天人合一

在对人和外界的关系上，道教认为，人是一个小宇宙，天地自然是一个大宇宙。人和天地自然大同小异。人的精神受之于天，人的形骸受之于地。天有四时五行九解三百六十日，人也有四时五脏九窍三百六十个关节。大自然有山川流水，环环相扣，息息相连；人体的各器官也象自然界中的山川流水一样，也是环环相扣、息息相连的。因此，人与自然是一个统一的整体。中国古代把这种认识叫作“天人合一”。

根据“天人合一”的思想，人与自然相通，那么，自然界天地万物的变化必然直接影响人的生命活动；反过来，人的生命活动又可以反作用于天地万物，改变它们的运动过程。但是，对于养生来说，天地万物变化的影响是不容忽视的。《内经·素问·四气调神论》有这样一段话，说明了天地自然对人体的重要作用：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之，则灾害生；从之，则苛疾不起。”

“天人合一”的思想必然在养生上得出整体养生观念，而这种整体养生观念实际上也可以说是一种系统观念，是一种科学的观念。

这一思想不仅是养生整体观，也是我国古代哲学的一个重要观点。令人惊奇的是，这种观念产生的契机是中国古代气功这一中华民族独有的瑰宝。它是从我国古代的气功实践中萌发总结出来的。许多气功内炼家们在炼功中常常进入一种天人合一、个体溶入自然的奇特心理境界。

明儒罗洪先精于养气，他在谈静坐时出现的绝妙境界时，有过一段精采的描述：“当极静之时，恍然觉吾此心中虚无物，旁通无穷，有如长空云气流行，无有止极；有如大海鱼龙变化，无有间隔，无内外可指，无动静可分，上下四方，往来古今，浑成一片，所谓无

在而无不在。吾之一身乃其发窍，固非形质所能限也。”^①当“极静之时”，也即是人进入气功状态之后，天人相通了。这时候，人和自然“无有止极”、“无有间隔”、“无内外”、“无动静”，甚至超越时空，“上下四方，往来古今”，都浑然一体，“无在而无不在”了。先哲们的这些绝妙体验，不正是超越时空，人天相通，获得永恒的感受吗？！

宋元时期著名道教养生家俞琰，对于古代传统气功有着相当精深的研究。他对于内炼时真气在体内运行的状况以及产生后的验证，作了极为详尽的描述：“（真气）穿两肾，导夹脊，过心经，入髓海，冲肺膈，度肝历脾，复还守丹田。当其升时，滃然如云雾之四塞，飒然如风雨之暴至，恍惚如昼夜之初觉，涣然如沉疴之脱体；精神冥合，如夫妇之交接，骨肉融和，如澡浴之方起。”^②

“其和气周匝一身，溶溶然之山云之腾太虚，霏霏然似膏雨之遍原，淫淫然若春水之满四泽，液液然如河冰之将欲解释。往来上下，百脉通融，被于谷中，畅于四肢，拍拍满怀都是春，而其象如微醉也。”^③

“神凝气聚，混融为一，内不觉其一身，外不知其宇宙，与道冥一，万虑俱遗，溟溟滓滓。”^④

上述这些描绘清楚地表明：在气功实践中，真气运转，疏通万脉，犹如醍醐灌顶，春意融融，舒畅无比，从而在身心飘逸、神思恍惚之中，人们不期然感觉到人的个体与大自然溶合一片，混然一体，即与天地并生，万物为一了。

正是在气功实践中，人们认识了“天人合一”，并反复阐述了这一观点。庄子说：“天地与我并生，万物与我为一。”^⑤“独与天地精神往来而不傲倪于万物。”^⑥儒家孟子说：“我善养吾浩然之

① 黄宗羲《明儒学案·江右王门学案》。

② 俞琰《周易参同契发挥》上卷。

③④ 俞琰《周易参同契发挥》中卷。

⑤ 《庄子·齐物论》。

⑥ 《庄子·天下》。