

中国古代养生之道

佛家达摩秘功

道家华山派

正门清教养生秘功

40

中国古代养生之道

北京日报出版社

佛家达摩秘功:
李藏山口述 张映萍 整理
道家华山派正门清教养生秘功:
杨 真 编著

中国古代养生之道

北京日报出版社出版、发行
(北京市东单西裱糊胡同 34 号)
新华书店经销
北京荣华排版厂排版 北京印刷三厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 6.625 印张 145 千字
1988 年 8 月第 1 版 1988 年 8 月第 1 次印刷
印数: 00,001—30,500

ISBN 7-80502-060-4/Z 0010

定价: 1.95 元

前 言

中国古代养生长寿术，乃我国宝贵的文化遗产，虽种类繁多，功法各异，但追根求源，不外出自佛、道两家。佛家善血脉，道家重精气，其养生祛病之效，各有千秋。本书精选佛、道两家养生长寿术之精华——佛家达摩秘功和道家华山派正门清教养生秘功，供广大读者学练，以达强身健体、延年益寿之目的。

佛家达摩秘功，乃佛门养生之术，系吉林省长春市106岁的李藏山先生祖传。李藏山先生一家十代，祖辈习练此功，代代不乏寿星，其祖太爷、太奶寿终160岁，其祖父谢世时也已120岁。李藏山先生九岁学练此功，精勤不怠，谙熟功理，深得此功之裨益，如今他年逾百岁，仍然鹤发童颜，神清体健，足见此功之奇效。此外，李藏山先生还继承了祖传点穴按摩气功疗法，在许多疾病的治疗上堪称一绝。本书所选之佛门达摩秘功，一部分为适合不同年龄的人学练的自我保健养生功法，即明手一指经十一法；一部分属深化一步，在熟悉经络后的气功点穴按摩法。两部分由浅入深，循序渐进，练到一定程度可自疗疾患，可收延年益寿之功效。

李藏山祖传之达摩秘功，由于佛门戒律，鲜为世人所知。自1985年被挖掘出来后，很快被一些报刊和广播广为宣传，在社会上引起了轰动。于是找李藏山先生学艺者络绎不绝，求医者不计其数。李藏山先生运用点穴按摩气功疗法，解除了

众多患者的痛苦，挽救了不少濒临死亡者的生命。

李戴山先生现就医于中国北京中医临床免疫研究所。

道家华山派正门清教养生秘功，源远流长，迄今时逾一千九百余年。当时的方士（即道士），提倡“修炼”，秘行“炼丹术”，以求益寿延年，长生不老。

道家历行的养生长寿功法，均重内功，意在练下、内丹田，目的在于改善和增强性生理机能。据考证，道家养生长寿术的一些基本原理，源于中华传统的中医理论，但又不同于医疗。道家认为，人体存四大要素：精、气、血、脉，精为其首。所谓精，即为人之生理机能，对健康长寿起着决定作用。纵观古代道家养生长寿之道，其要旨归为两大类：一是提倡节欲闭精；一是主张纵欲造精。二者相辅相成，互为平衡。其中“房中术”即为较早秘传的古代道家养生长寿功法之一。

因为一些历史原因，道家养生长寿之术的史料至今流传甚少，大都遗失散尽，因此，千百年来，行之有效的道家养生长寿功法，只在知者内部延传，对外秘而不宣。

本书所选之道家养生长寿秘功，系道家华山派正门清教传人所披露，经许多报刊介绍推崇，广大群众学练后收效甚大。今选其主要部分内容奉献于世，以期造福于民。

编 者

目 录

佛家达摩秘功

气功医疗术理.....	(2)
点穴按摩医疗术理.....	(4)
达摩明手一指经十一法养生功.....	(15)
气功点穴按摩手法.....	(46)
自我按摩气功点穴法.....	(55)
点穴按摩开门法.....	(60)
诊法.....	(65)
各种肿瘤的疗法.....	(83)
十二种常见病先兆症状的气功点穴和自我按摩疗 法.....	(150)

道家华山派正门清教养生秘功

中国道家养生长寿术之术理.....	(156)
华山派正门清教秘传养生功法的特点和功效.....	(158)
站功十势.....	(163)
坐功三势.....	(201)

佛家达摩秘功

气功医疗术理

气功点穴按摩为什么可以防病治病，保健长寿，有它的医疗原理。

气功在我国已有三千多年的历史，是祖国医学宝库中一颗璀璨的明珠。气功疗法历史悠久，是中华民族中医学的重要组成部分，已具有丰富的内容和宝贵的经验。它不仅对强身健体，抵抗早衰、延年益寿有着积极的作用，同时也是通过自我调理的整体疗法，使一些慢性病、疑难病得到防治。

气功疗法的特点是，将意念导引、姿势导引、调息导引三者有机地结合起来，通过真气在体内的运行达到平衡阴阳，疏通瘀滞，调整气血，强身保健之目的。

气功是我国特有的一种健身术，古时候称气功为“祛病延年法”。气功实际上包括两层含义，一是“气”二是“功”。所谓“气”，不仅是指吸入氧气和吐出二氧化碳，更主要的是一种含有“红外辐射”、“静电”、“粒子流”等只有练功有素者才能发出来的一种丰富而复杂的信息和能量。这种气称之为“真气”或“内气”。所谓“功”，是指练功的时间、质量、方法所达到的造诣和本领，也就是我们通常说的“功夫”。“气功”一言以蔽之，就是练功有素的人对真气和内气的锻炼。即是“呼吸真气，独立守神，肌肉若一”（黄帝内经）通过“意念”、“呼吸”、“形体”的锻炼达到培育真气的目的。真气是人体生命的活动能力，真气充足，人体才能健壮，所以，练功家历

来重视真气的培养和锻炼。

我国的气功，尽管流派繁多，练功方法各异，但总不外静功、动功、静动相兼三大类别。

李藏山先生所怀佛家达摩秘功，则是这三种功法的结合。

静功，即内养功，要求摆定姿势后结合呼吸法，进行意守丹田，精神集中，默念字句和精神意念的锻炼。而人体的真气就是通过精神意念的锻炼，使其沿循人体经络运行到十二条经脉。十二条经脉与脏腑相连，以阴阳表明它的属性。阴经是指与脏连接循行在肢体内侧的经脉；阳经是指与腑连接循行在肢体外侧的经脉。十二条经脉分布在人体里表，一旦经络运行受阻，人就要得病。练功有素者可以通过“以意领气，意念合一”的练功方法让气功在人体内所产生的真气疏通经络，从而使病人的生理机能恢复正常达到治疗的目的。

气功疗法之所以能治病，很重要的一个原因就是，气功可以扶助正气。《灵枢·百病始生篇》中云：“风雨寒热，不得虚邪，不能独伤人。卒然逢疾风暴雨而不得病者多无虚，故邪不能独伤人，此必因虚邪之风，与其身形，两虚相得乃客其形。”就是说，外邪之所以能注入人体而引起疾病，其内在的因素是人的正气虚弱，正气健旺，外邪则不易侵入，正如《黄帝内经》所说：“正气内存，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”的。简言之，即是人体正气主宰，则肌体健壮，不易生病，如邪气主宰，则肌体虚弱，易生疾病。而气功，正因为它贯穿了扶正祛邪的原则，因此，能够治疗疾病。不会气功者，可通过气功家所练气功，使真气发放于外，让强大的外气，驱除患者之“邪气”，即可达到治疗的效果。

气功疗法是以我国中医学理论为基础的，因此，气功疗法往往与人体穴的点穴疗法相结合。

点穴按摩医疗术理

点穴疗法是凭借两手取患者的体表穴位通过揉压打点等手法疏通经络，达到治疗疾病的目的。

穴位即是经穴，经穴与经络、阴阳、五行密切相关，经穴和经络组成了气血循环系统，舒适全身。点穴治疗，是根据我国医学针刺、按摩的原理，使之手法和经穴相结合，通过气血营卫的循环，促进人体藏精的器官——五脏统一的平衡性。人之所以有病，则是因为五脏这种统一性失去了平衡。点穴的作用就是要疏通气血在人体内的循环，以便促进五脏精气的反应保证，保证五脏统一的平衡性，使其达到生理正常，消除疾患，强身健体之目的。

点穴是根据经络在人体分布和循环的关系来进行的。所谓经穴，实际就是气血营卫在人身经络运行的交会点，比如：手三阳经，足三阳经及督脉于大椎穴交会，手三阴经，足三阴经与任脉于关元穴交会。因此，点开穴位，即可以调整经络之间的表里变化，及阴经和阳经的寒热差别。

我们知道，构成一个人体，是由气、血、筋、脉、骨、髓、腑、脏等所组成，而每个组成部分都具有密不可分的互相依赖关系，气和血，筋和脉，骨和髓，腑和脏都是互相为用。十二经络和奇经八脉贯穿了人的整体，构成了完整的经络系统，十二经脉统脏腑，奇经八脉则是维持人体的正常活动要素，以经络的分布，内通五脏六腑，外通四肢百骸，而

经穴又是经络的组成部分。因此，点穴不仅可以调节脏腑之间血气的不平衡，还可以补其四肢百骸气血之不足，以促进各器官维持其生理的正常功能。

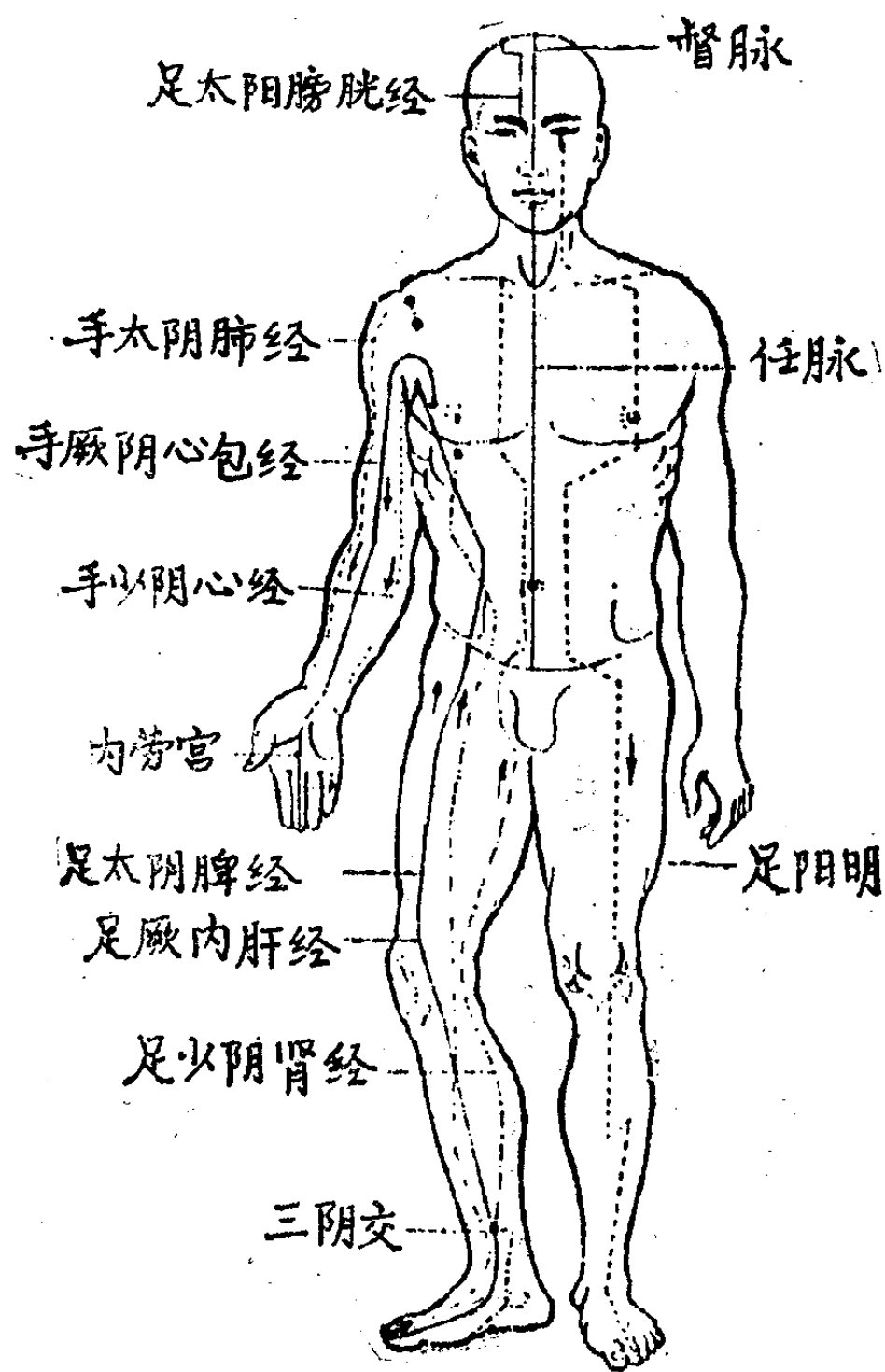
中医学理论认为“气为血之帅，气行则血行，气止则血止；筋为脉之使，筋动则脉急，筋静则脉缓，骨为髓之舍，骨坚则髓实，骨软则髓虚；腑为脏之表，腑壮则脏盛，腑弱则脏衰。”它们在气血的运行中，表里阴阳，相互贯穿，形成一个整体。因此，点穴对于疏通经络之气血，调整脏腑之平衡，治疗人体之疾患，在临床实践中有着不可低估的医疗效果。

点穴疗法的手法很多，揉、推、按这三种方法都和按摩的手法相同，因此，点穴往往又和按摩方法同时进行。

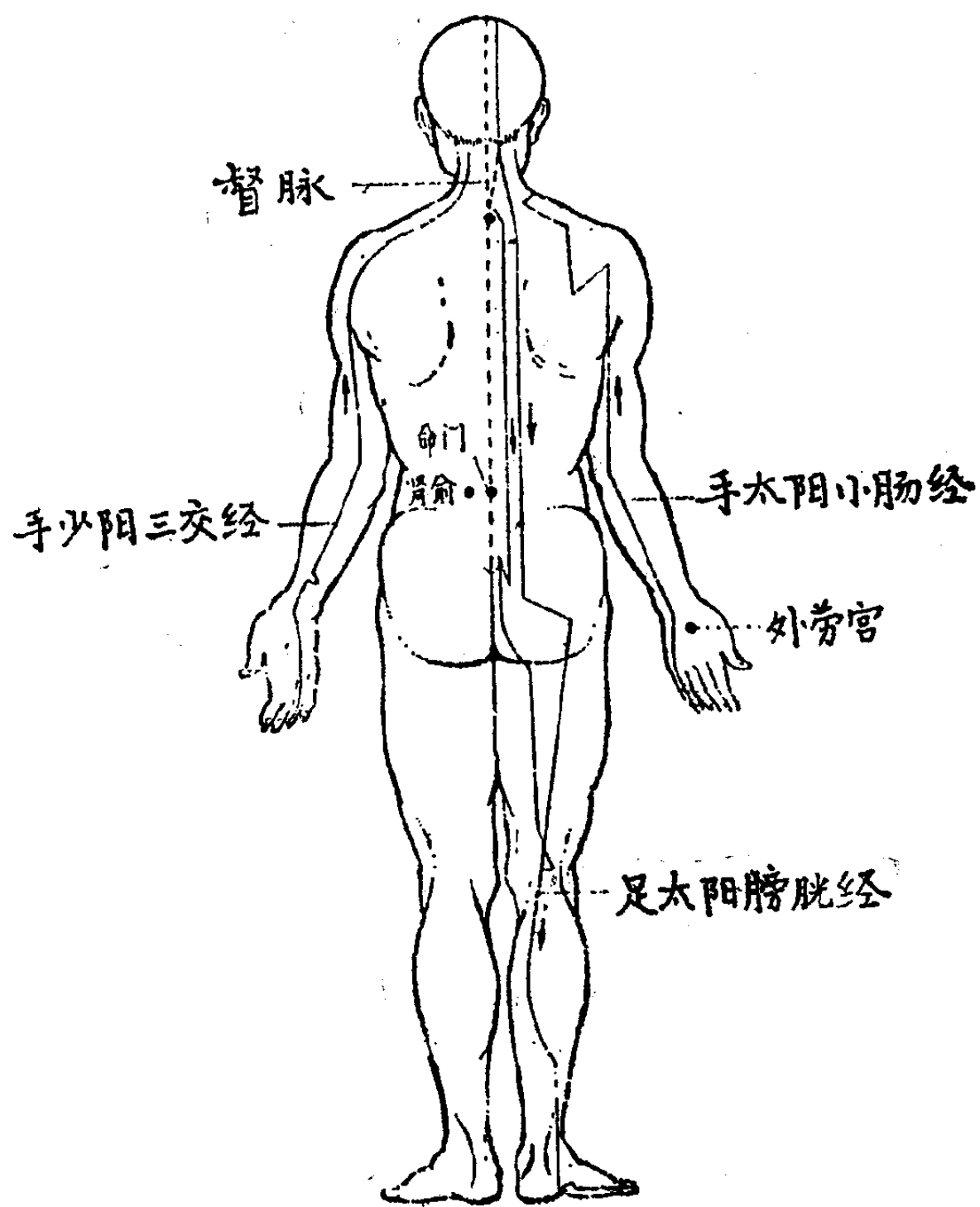
中医按摩也是运用一定的手法，刺激人体的经穴，活动肢体或关节，来达到防病治病，强身健体，延年益寿之目的。

我国的按摩疗法已有三千年的历史，我们的祖先运用按摩疗法治疗疾病，疗效之好，流传至今。它的理论根据不外乎中医理论所述：调理阴阳疏通经络，活血化瘀，通利关节等作用。中医按摩理论认为，人的整体是由气、血、津、液等基本物质所组成，因为这些物质分阴阳两大类，所以，只有阴阳保持平衡，人体才能维持正常的生理功能。反之，则会出现人体的生理功能失调，阴阳不平衡，而导致疾病的产生。通过按摩可以调节人体生理功能，使人体周身的气血流畅，阴阳调和，脏腑生机旺盛，以此来达到“正盛而邪退”的驱除病邪之目的。

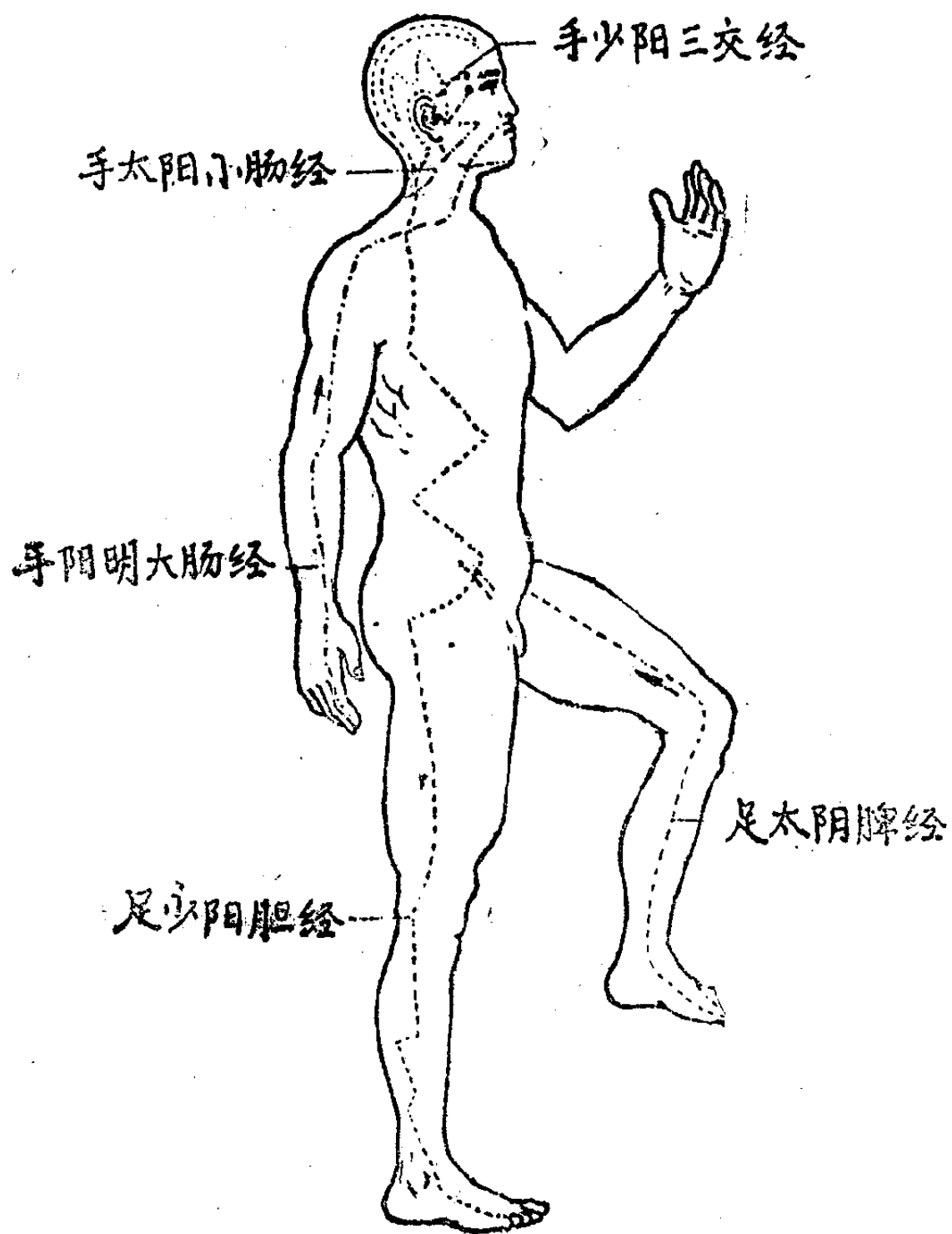
总之，气功点穴按摩疗法都是作用于肌表，通过一定的手法通达于肌里，使之由浅入深，由近及远，由表及里，催气促血，达到气血流畅，活血化瘀，疏通经络的目的。



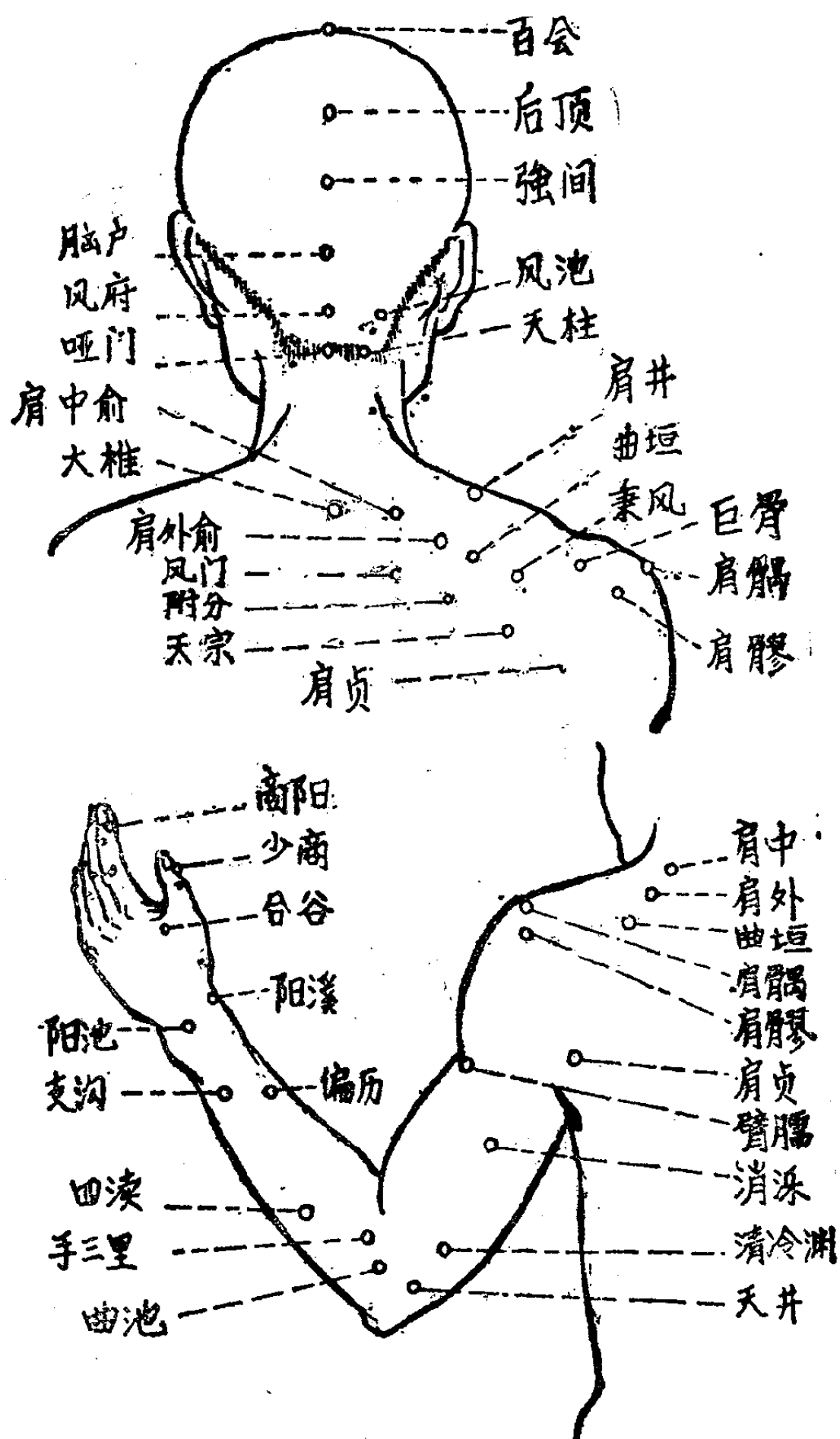
經脉分布示意图

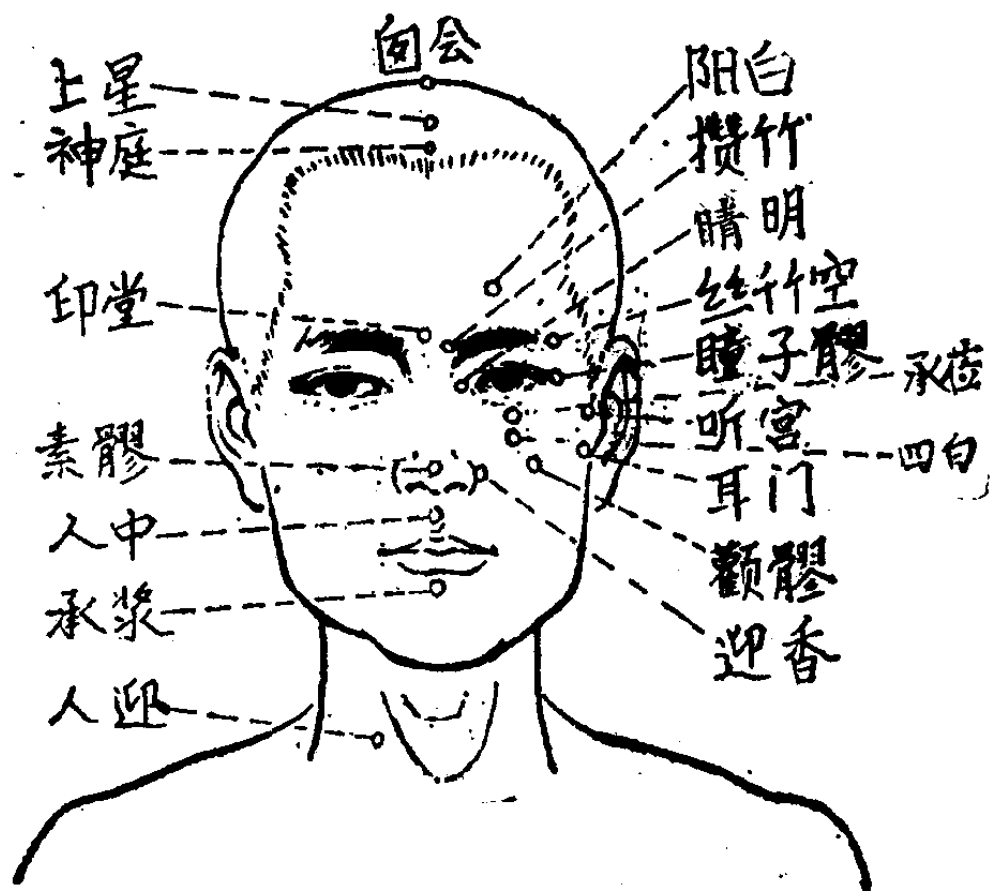


经脉分布示意图

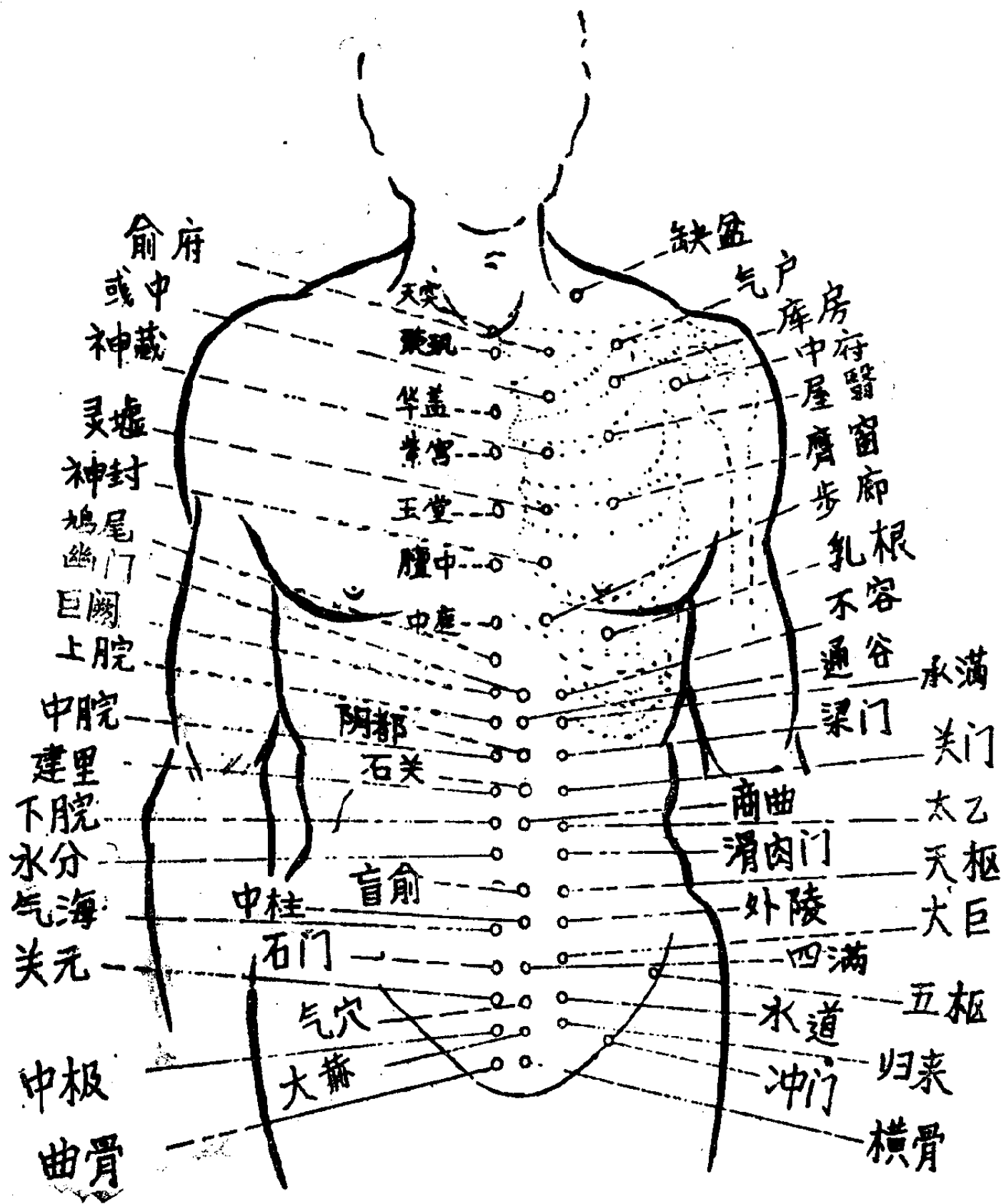


经脉分布示意图





穴位示意图



穴位示意图