

仙家秘传 祛病功

李远国 编著

吴伯均 绘图

人民体育出版社

责任编辑：刘筠

仙家秘传祛病功

李远国 编著

吴伯均 绘图

人民体育出版社出版

建工出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 $5\frac{12}{32}$ 印张 50千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—18,000册

ISBN7—5009—0591—2/G·582

定价：2.50元

前 言

仙家，亦称神仙家。这是我国历史上最早的一大气功流派。它始自殷周，盛于秦汉。早在战国时期，已经形成了以彭祖、王乔、容成公、安期生为代表的三派神仙。他们或以导引、吐纳为重，或以房中补导、服食药饵为重，活跃在不同的地区。其炼养修持的手段虽然有所不同，但都以延年益寿、长生久视为其追求的理想，希望得道成仙。《汉书·艺文志》评介说：“神仙者，所以保性命之真，而游求于外者也。聊以荡意平心，同死生之域，而无怵惕于胸中。”

至后汉时，随着我国土生土长的道教的兴起，仙家遂融入道教之中，其后绵延发展近二千年。倡性命双修、重人贵生的仙家养生学，成为道教气功养生学乃至中国传统养生学的主流。

关于仙家的理论与方法，首见于先秦著作。《老子》阐扬“至虚极，守静笃”的归根复命之道，以达“深根固蒂，长生久视”的目的。《庄

子》有“守一”、“守舍”、“坐忘”、“心斋”诸法诀，希望通过“虚静纯粹”的长廊，跨进形神合一、天人一体的境界。自东汉《周易参同契》及魏晋《黄庭经》问世，仙道的炼养与方法更有了专著。所谓“抽坎填离，《参同》隐藏口诀；积精累气，《黄庭》显示真修”。至唐宋又有钟、吕八仙，宏扬丹道。其后南宗五祖，北宗七真，双延绪脉，或主双修，或重清修，留下了极其丰富的炼养方法与理论成果。

仙家炼养的方术，主要是指内丹、外丹而言。因自古以来学仙之人无不炼丹，故仙学主要是研究、修持丹道。除此以外，还包括按摩导引、吐纳气法、服药辟谷、精思存想、胎息睡功、守一坐忘等。这些方法与炼丹相比，层次虽然较低，但由于比较易学易成，亦可健身延寿、祛病卫生，故颇受世人欢迎，流传千古而不衰。

这里，我们介绍一批仙家秘传的炼功图法。这些功法简明易学，针对性较强，可治疗不同的疾病，有的还配有服食药食。读者可根据自己的身体状况，选择功法，辩证炼功施治，有的再配以服药，可望获得较佳的疗效。

编 著 者 简 介

本书编著者李远国，为四川省气功科学研究会理事，中国气功科学研究会学术委员、文献委员，中国气功科学研究中心道教气功养生研究部主任，中国气功科学学报编委，中华气功杂志社特约编审，国际中国宗教研究会名誉会员。现在四川社会科学院哲学与文化研究所从事中国道教、中国哲学、中国气功养生学的研究。著有《四川道教史话》、《道教研究文集》（在法国巴黎国际性道教研讨会上交流）、《气功精华集》（日本大坂大学列为道教学博士生必读书）、《道教气功养生学》、《中国道教气功养生大辞典》。

目 录

前 言

一、诸仙祛病功

魏铨观井法.....	2
魏伯阳谈道法.....	4
吕纯阳行气法.....	6
偃佺飞行逐走马法.....	8
负局先生磨镜法.....	10
陶成公骑龙法.....	12
故姬泣拜文宾法.....	14
许旌阳飞剑斩妖法.....	16
王子晋吹笙法.....	18
寇先鼓琴法.....	20
涓子垂钓荷泽法.....	22
陵阳子明垂钓法.....	24
接舆狂歌法.....	26
容成公静守谷神法.....	28
子主披发鼓琴法.....	30
白玉蟾运气法.....	32
刘海戏蟾法.....	34
许碯插花满头法.....	36

玄真子啸咏坐席浮水法.....	38
曹国舅抚云阳板法.....	40
韩湘子存气法.....	42
裴玄静驾云升天法.....	44
钟离云房摩肾法.....	46
玉真山人和肾脬法.....	48
汉钟离鸣天鼓法.....	50
东方朔捉拇指法.....	52
傅元虚抱顶法.....	54
李野朴童子拜法.....	56
王玉阳散痛法.....	58
虚静天师睡功.....	60
赵上灶搬运息精法.....	62
陈泥丸拿风窝法.....	64
白玉蟾虎扑食法.....	66
太清祖师尊真法.....	68
孚佑帝君拔剑法.....	70
魏伯阳破风法.....	72
孙玄虚乌龙探爪法.....	74
高象先风张法.....	76
尹清和睡法.....	78
曹国舅脱靴法.....	80
曹仙姑观太极图法.....	82
徐神翁摇天柱法.....	84
陈希夷降斗室月法.....	86
韩湘子活人心形法.....	88

石杏林煖丹田法	90
陈自得大睡功	92
果老抽添火诀法	94
李栖蟾固精法	96
薛道光摩踵法	98
葛仙翁开胸诀	101
孙不二姑摇旗形法	103
刘希古猛虎施威法	105
蓝采和乌龙摆角法	107
彭祖明目法	109
昭灵女行病法	112

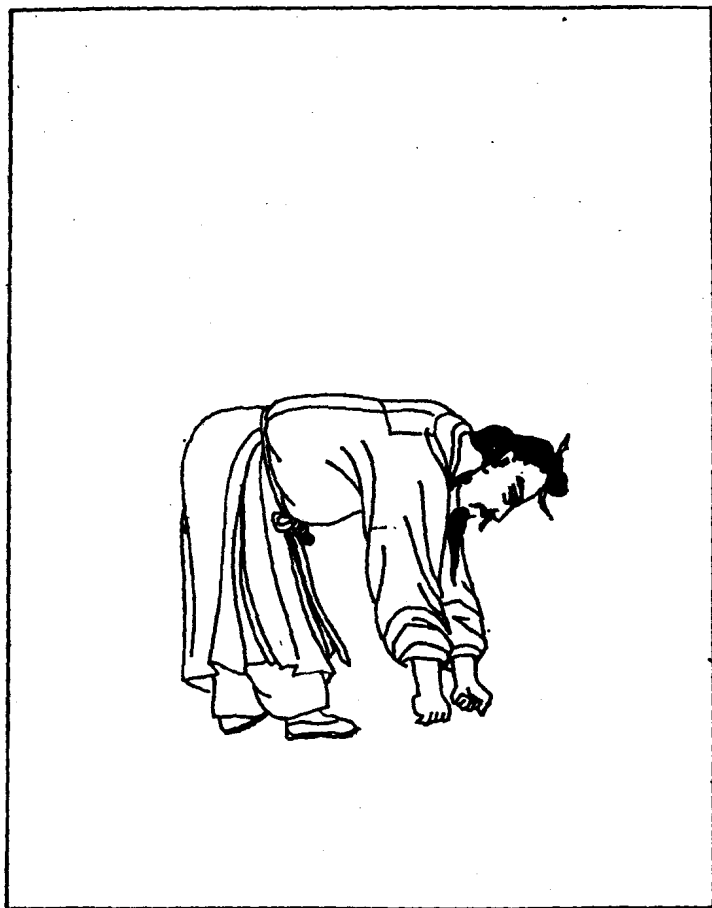
二、陈希夷二十四节气坐功

立春正月节坐功	115
雨水正月中坐功	117
惊蛰二月节坐功	119
春分二月中坐功	121
清明三月节坐功	123
谷雨三月中坐功	125
立夏四月节坐功	127
小满四月中坐功	129
芒种五月节坐功	131
夏至五月中坐功	133
小暑六月节坐功	135
大暑六月中坐功	137
立秋七月节坐功	139
处暑七月中坐功	141

白露八月节坐功	143
秋分八月中坐功	145
寒露九月节坐功	147
霜降九月中坐功	149
立冬十月节坐功	151
小雪十月中坐功	153
大雪十一月节坐功	155
冬至十一月中坐功	157
小寒十二月节坐功	159
大寒十二月中坐功	161

一、诸仙祛病功

箕铤观井法



1
 餐铿，即古代传说中寿高八百的彭祖。《历世真仙体道通鉴》说：“铿隐山中，编竹为户，餐松为粮，能乘风御气，腾身踊空。”此为后人托名之作。载《赤凤髓》卷二。

主治：腰部、腿部疼痛，行动不便。不择时间、地点，有空闲便可练习。具体操作法：正身立定，伸腰挺胸，平视前方，调息定气，两手握固为拳，手臂平端，弯腰到地，如鞠躬一样，然后缓缓起身，两臂高举，伸展腰身，闭口，用鼻微微缓缓放气。如此锻炼，可连续炼三、五次。

魏伯阳谈道法



魏伯阳，东汉时著名炼丹家。会稽上虞（今浙江上虞）人。葛洪《神仙传》曰：“魏伯阳者，吴人也。本高门之子，而性好道术。后与弟子三人，入山作神丹。”丹成服食，携虞姓弟子仙去。“作《参同契五行相类》，凡三卷。其说是《周易》，其实假借爻象，以论作丹之意。”此为后人托名之作。载《赤凤髓》卷二。

主治：背部、肩部疼痛。具体操作法：以身坐定平凳之上，静心调息，不喘不急，右腿放松，舒展置地，左腿弯曲悬空，搭于凳上，左手朝外平举，五指朝天，右手按摩腹部，凝神运气十二口。

吕纯阳行气法



吕纯阳，名岩，字洞宾，号纯阳子，自称回道人。京川人（一说河中府永乐县人）。唐礼部侍郎吕渭的后代。他生于唐末五代，历经战乱，归隐山林，潜心修道。遇钟离权，经过“十试”，乃授以“大道、天遁剑法，龙虎金丹秘文”，“百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙”。其理论以慈悲度世为成仙得道之路径，改丹铅与黄白之术为内丹道功。改剑术为断除贪嗔、爱欲和烦恼的智慧，对北宋道教教理的发展与宋元内丹派的形成，有较大的影响。后被全真道奉为北五祖之一，成为中国民间最受崇拜的八仙之一。其著作真伪混杂，多为后人依托。此法载《赤凤髓》卷二。

主治：肩膀疼痛。具体操作法：自然站立，平心定气，左手平舒前伸，以右手自左手腕以上捏至左肩膀下，同时运气二十二口。依上所行，交换，以左手捏右手，亦运气二十二口。

法马走逐飞行全握

