

实用健身丛书

荣亮 王令娴 著

吐纳导引

TUNA DAOYIN
武汉出版社



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

肇庆分校建校二十周年纪念册

吐纳导引



实用健身丛书

吐 纳 导 引

荣 亮 王令娴 著

武汉出版社

(鄂)新登字(08)号

图书在版编目(CIP)数据

吐纳导引/荣亮、王令娴著, - 武汉:武汉出版社 1998

(实用健身丛书;2)

ISBN 7-5430-1748-2/G·550

I.吐… II.①荣 ②王… III.导引 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 08278 号

实用健身丛书

吐纳导引

荣 亮 王令娴 著

武汉出版社出版发行

(武汉市江岸区北京路20号 邮政编码430014)

新华书店经销 湖北省丹江口市印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 3.75印张 2插页 字数320千字

1998年10月第1版 1998年10月第1次印刷

印数1-7000册 定价:6.00元

ISBN7-5430-1748-2/G·550

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

弘揚民族優秀文化
服務人民身心健康

一九八八年夏月

榮高棠



序

黄曼君

随着改革开放事业进一步深入扩大,物质文明与精神文明建设普遍迅猛发展,全民健身活动也如春潮般磅礴于神州大地。诸如舞蹈、太极拳、剑术、气功等群众健身活动,经过推陈出新、革新创造,已经形成我国新时期多元文化一道绚丽多彩的景观。当然,群众健身活动还存在着一些问题,除了应进一步加强宣传普及以外,最重要的是亟需加强引导,特别是加强科学理性思维的引导。这个问题的解决,已经成为群众健身活动健康发展的必不可少的条件。在这个时候,武汉出版社推出了《实用健身丛书》,包括《动静练养》、《吐纳导引》、《流行太极》及《学校气功》等四种。应该说,它们是对当前社会上最流行的“热门”健身活动进行科学整理、系统阐释的很及时的著作。

从内容上看,这四本书的最大特点是以保障人的身心健康、提高人的整体素质为中心思想和贯穿线索,具有较充分的科学性、知识性和实用性。这套丛书涉及到练养、吐纳、太极、气功等四个当前流行的群体项目。作者荣亮先生从自己体悟出的“动静结合,练养相依”的原则出发,在每个项目中,不仅对各项内容的单个应用

及相互应用进行了条分缕析地剖析、辨析和说明,而且在身与心、形与神、动与静、吐与纳等关系的把握和揭示上,充满了辩证精神和合互补观念;不仅对各个项目中各种方法的特征与操作进行了界定的介绍,还引用了历来许多著名长寿人物的健身经验,对其经验提炼概括成简练易记的要诀。

从写作方法上看,本丛书的写作既有理论概括,又有翔实资料;既重点突出,又涵盖面广;既精炼又具体。一本书写一个项目,这个项目中流行的内容摆在书中最显眼的位置上,用的篇幅也较多,但又不忽略其他有关内容,对这些内容也用简练概括的语言向读者作了介绍。这个项目作用、意义和基本特征大多先进行理论概括和阐述,再分门别类以大量资料进行梳耙整理和具体说明。这样就既实在、富有操作性,又能使人弄清思路、开阔眼界。

正因为这套丛书在内容和写法上具有上述优点和特点,因此便呈现出它们独有的价值和意义,这能在当前群众健身活动中起到推广、示范和引导的作用。就气功而言,当前大多数气功虽然对于人们修炼心性、锻炼身体等方面大有好处,但一些气功确有宣扬因果报应、鬼神迷信、宣扬个人崇拜、忽视科学知识等弊病,个别气功甚至在人生观、宇宙观上公开以意识形态性很强的言论与唯物主义科学精神大唱反调。这些东西在某些人群中特别是青年学生头脑中灌输,危害甚大,应该引起高度重视。据报载,为了让气功活动健康发展,使这一民族文化瑰宝更放光彩,国家体委拟于今年八月对各类气功进行鉴别、审定、整顿、管理,而荣先生著作的出版正是有助于这一工作的顺利进展的。综上所述,我以为这套丛书的出版很“及时”。它们作为科学理性精神很强、体系完善精密又表述较完美的优秀著作,我希望早日看到它的出版。

1998年5月于华中师大桂子山

前 言

吐纳导引是我国传统的健身方法,它以呼吸吐纳、导气引体来达到疏通经络、调和气血、颐养身心、灵智康寿的目的。

早在两千多年前,我国史书里就有吐纳导引的记载。正因为它有着悠久的历史和丰富的内涵,所以至今依然充满生机。随着岁月的流逝、社会的发展,古老的吐纳导引术不断衍化成各种各样的健身方式,如二禽戏、五禽戏、八段锦、易筋经、太极拳、气功等。这些独特的健身方式发挥的效用日益明显,已成为当前全民健身的重要内容,并且越来越为世界所瞩目。

为了推进全民健身事业更健康地发展,我们对吐纳导引术进行了挖掘、整理、实践与探真,编写出了《吐纳导引》一书。

通过反复实践与检验,我们把吐纳导引术的内涵归结为四个字:“动、静、练、养”,即动静结合、练养相依。具体体现为“松、静、柔、缓、抻、转、去、留”八个字,也就是松身舒体、静气敛神、柔筋通气、缓节活络、抻筋拔骨、转骨拧筋、去浊净心、留清气。任何一种吐纳导引的功法无不以此为练功要则。

在功法上还需注意“意”、“形”、“气”的统一,即定意、动形、畅气要协调,只有这样,才能达到强身健体、颐养天年的目的。

晋代医家葛洪在《抱朴子》中说:“明吐纳之道,则为行气,足以

延寿矣！知屈伸之法，则为导引，可以难老矣！”足见历代医家都非常注意吐纳导引的独特作用。现代医学研究也证明：吐纳导引可以影响人体的生理功能，协调平衡人的机体，能促进身体健康和辅助治疗疾病。

总之，吐纳导引作为强身健体的一种方法，在祖国的传统医学上是有一定依据的，现代科学也证实了它具有一定的科学性。为了保存祖国古老的吐纳导引术的原貌，我们在书中也尽可能地选用古谱图来展示动作和姿势。需要说明的是，用现代科学的方法研究我国传统的功法，目前只处于开始阶段，而民间流传的功法又多与迷信的东西相联系，带上了许多神秘色彩，这是我们应当分析与批判的。本书只是将本人多年研究与实践的方法披露于世，以供参考和交流，舛误之处，还望方家指正。

荣 亮

1998年11月

目 录

序	(1)
前言	(1)

第一部分 吐纳导引论理

一 概述	(3)
(一)名称与定义	(3)
(二)源流与发展	(3)
(三)内容与分类	(6)
(四)性质与特色	(8)
二 练功要义	(11)

第二部分 吐纳导引功法

一 二禽戏(熊经鸟伸)	(23)
二 五禽戏	(26)
(一)五禽戏歌诀	(26)

	(二)五禽戏浅释与动作说明	(26)
三	八段锦	(32)
	(一)八段锦口诀	(32)
	(二)八段锦功法	(33)
	1. 立式八段锦	(33)
	2. 坐式八段锦	(40)
	(三)八段锦效用	(44)
四	易筋经	(53)
	(一)易筋经口诀	(53)
	(二)易筋经功法	(53)
	(三)易筋经效用	(62)
五	八卦行功法	(66)
	(一)八卦行功法	(66)
	(二)八卦行功法动作说明	(71)
六	孙氏长寿导引法	(75)
	(一)导引法	(75)
	(二)行气法	(76)
	(三)导引法动作说明	(77)
	(四)行气法动作说明	(79)
七	曹氏吐纳导引法	(80)
	(一)曹氏吐纳导引法	(80)
	(二)曹氏吐纳导引法动作说明	(82)
八	徐氏导引按摩法	(86)
	(一)徐氏导引按摩法	(86)
	(二)徐氏导引按摩法动作说明	(89)
九	延年九转法	(96)
	(一)延年九转法	(96)
	(二)延年九转法动作说明	(97)

十 脏腑吐纳导引法	(100)
(一)肺	(100)
(二)心	(100)
(三)肝	(101)
(四)脾	(101)
(五)肾	(102)
(六)三焦	(102)

附录

(一)三才桩(立式)	(104)
(二)三才盘(坐式)	(106)
(三)人体经络图	(106)

后记

第一部分
吐纳导引论理

一 概述

(一) 名称与定义

“吐纳”，即吐故纳新，就是把体内的“故”与“邪”去掉，将“新”与“正”纳入。“故”不吐，“新”是纳不到的；“邪”气不除，“正”气也得不到。“诸气皆属于肺，肺是气之本源”。“吐纳”与肺气的衰旺，是寿命长短的最重要因素。

“导引”，即导气引动形体之意。导是导气，导气令和。气行则血行，气血畅通则精神旺盛。引是引体，引体令柔。若形不动，则精不流，精不流，必气血聚郁，故以各种动作来“摇筋骨，动支节”，保持人体内外和谐和身心健康。简言之，“导者，导气血以畅；引者，引肢体以屈伸也。”

吐纳导引，就是将吐纳与导引合起来运用，通过意念、呼吸与形体动作，导以神气，练养身心，调整呼吸，吐故纳新，使意、气、形高度统一，动静结合、练养相依，内外兼顾、神形共健，达到防治疾病的目的。

(二) 源流与发展

我国的吐纳导引源远流长，其历史悠久，内容丰富，是东方医学宝库和祖国文化遗产的重要组成部分。

原始人凿穴而居，茹毛饮血，在卫生条件极为有限的情况下寿命极短，主要夭亡于呼吸系统和消化系统的各种疾病。由于吃了些生、冷、硬、杂、不易消化的食物，胃脘部位往往胀满作痛。开始，他们没有办法，只能用无意识的、本能的哼、喊、哭、叫，来调理气息、减轻疼痛；用跑、跳或屈伸躯体来抗寒消湿、帮助消化，以缓解症状；或用自身保护性的推、按、摩、揉等动作来对付疾患疼痛。久而久之，人们逐步摸索出了一些最原始的导引动作。

在氏族社会时期，人们为了庆贺狩猎的胜利，披上兽衣，插上羽毛，戴上花环，形象生动地模仿某些动物的动作，跳跃欢笑，既活动了筋骨，又得到了娱乐与满足。就在这样的基础上，经过长时期的反复实践，历经数代人的口传心授，才终于形成了我国古老的吐纳导引术。

我国关于吐纳导引术的记载既早且远。上古时期就有导引之士、养形之人、按摩女氏等。《老子》、《庄子》、《荀子》、《墨子》等古书中都有一些提到导引按摩的片段，可见春秋战国时期及其之前，人们就已运用导引方法来防治疾病了。

秦汉时期，我国第一部医学专著《黄帝内经》问世，这是集先秦诸子百家的养生理论与医学实践之大成的一部书。《黄帝内经·素问》里提到了吐纳导引法：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之……如此七遍后，饵舌下津无数。”长沙马王堆汉墓出土的大批竹简帛书中，帛画《导引图》共绘有男女不同姿势的练功图像 44 幅，每幅还注明了能防治的疾病名称。这是我国现存最早的导引图谱。

到东汉时期，医圣张仲景提倡吐纳导引，主张用“动形”的方法来防治疾病，如《金匱要略》里云：“四肢才觉重滞，即导引吐纳……勿令九窍闭塞。”与张仲景同时代的华佗、王充、魏伯阳等人，对吐纳导引亦十分重视。华佗在前人的基础上总结归纳出了健身模仿运动，即模仿鸟（长寿鹤）、虎、熊、鹿、猿等五种动物动作的导引法，

后人称之为“五禽戏”。“五禽戏”方法简便,行之有效,大大促进了吐纳导引健身方法的发展。王充在《论衡》中指出:“若夫强弱夭寿,以百为数,不至百者,气自不足也。夫禀气渥(强)则其体强,体强则其寿命长;气薄则其体弱,体弱则命短,命短则多病衰亡。”魏伯阳总结前人经验,著成《周易参同契》三卷,阐述了练功的理论与方法,并指出“金石”对人的危害。书中有关练功的论述,至今仍有较高价值。

东晋医学家葛洪精研道家理论,善于吐纳导引,在《抱朴子·释滞》一书中指出:“行气可以治诸病,……或可以延年命,其大要者,胎息而已。”首次提出了“胎息”方法,并详述其要领。

南朝陶弘景精于医学,通晓佛道,著有《养性延命录》,对服气疗病、导引按摩、行气吐纳等均有专论,主张以行气治疲倦不安,以六气法治心肺脾肝肾诸病。

隋代巢元方著有《诸病源候论》一书,书中附有大量的养生方和导引法。《消渴候》指出:“解衣憺(dàn)卧,伸腰摸小腹,五息止。引肾水消渴。……导已,先行一百二十步,多者千步,然后食之。”对糖尿病采用导引运动疗法,至今仍被视为战胜该病的三大法宝之一(饮食、药物、导引),对肥胖的患者更为重要。这也拓宽了导引术的适用范围。

唐代孙思邈广集医、道、儒、佛诸家之说,结合自己的亲身实践经验,著有诸多专著,如《千金要方》等。他的《摄养枕中方》内容丰富,导引功法甚多,使诸家传统养生法得以流传于世。他是我国养生导引发展史上贡献卓著、最受人爱戴的医仙。

宋元时期的代表人物将导引练功与养生结合起来,并发展了老年病的治疗方法,提倡在“勿药自疗”、“延年却病”中使用导引养生的各种功法,如宋代陈直撰写的《养老奉亲书》和元代邹铉在它的基础上有所发展的《寿亲养老新书》。宋元整理的《正统道藏》及其辑要本《芸笈七签》虽属道家书籍,但书中记叙了很多吐纳导引