

王敬 程东旗 邱金麟 编

中国医疗气功丛书

中国 古代 气功 秘传

北京科学技术出版社



中国医疗气功丛书

主编 王 敬 杜杰慧 郑少贤

中国古代秘传气功

王 敬 程东旗 邱金麟 编

北京科学技术出版社

特约编辑 许 槐

图书在版编目(CIP)数据

中国古代秘传气功/王敬等编.-北京:北京科学技术出版社,1999.7 重印

ISBN 7-5304-0817-8

I. 中… II. 王… III. 气功疗法-中国-古代 IV. R247.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 22022 号

中国古代秘传气功

王 敬 程东旗 邱金麟 编

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码: 100035

各地新华书店经销

固安县印刷厂印刷

*

787 毫米×1092 毫米 32 开本 14.75 印张 328 千字

1991 年 3 月第 1 版 1999 年 7 月第 3 次印刷

印数: 20001—25000 册

定价: 16.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者,
本社发行科负责调换。联系电话: 66161952)

弘揚醫學氣功
造福世界人民

崔月犁
一九九一年三月

世界醫學氣功學會主席
衛生部前部長

崔月犁 題詞

编辑说明

《中国医疗气功丛书》之《百病气功与食饵自疗》《千家妙功》出版后，受到广大读者的热烈欢迎。为了满足气功爱好者进一步学习气功古代文献的愿望，编者从浩如烟海的古代气功文献中选录了几种有价值且较实用的气功专著，汇辑成册，通过校注的形式奉献给读者。

本集择辑清·周述官编撰的《增演易筋洗髓内功图说》《万寿仙书》、《服气祛病图说》三部气功名著。以上入选的书稿前均有简介，扼要介绍作者的生平事迹、学术观点，以及书稿的主要内容和整理概况等。所选书稿，尽量采用较好版本作为蓝本，并与其他版本及有关文献进行参校，若遇到讹误，又无文献可据者，则以文义理校；遽难定夺者，存疑置异，不妄臆增损。文献中文字古奥者，引用时酌加注释，并原文小字加括号以标明。

本书采用简体字横排版。文中繁体字、异体字及俗字等原则上均按中国文字改革委员会编印的《简化字总表》及文化部、中国文字改革委员会联合发布的《第一批异体字整理表》为准迳改，个别有不便更改的繁体字、异体字予以保留。

本书在编注过程中曾得到伊广谦、陶广正、李洪晓、刘宁等同志的帮助，谨此一并致谢。

编 者

1990年11月于中国中医研究院

目 录

增演易筋洗髓内功图说	(1)
简介	(2)
叙	(4)
增演易筋洗髓内功图说叙	(6)
凡例	(7)
第一卷 演说易筋洗髓合编	(9)
增演易筋洗髓合编序	(9)
易筋洗髓并行不悖说	(10)
易筋洗髓名义	(10)
李卫公序	(12)
牛将军序	(13)
翻译《易筋经》原文	(14)
总论	(14)
膜论	(16)
内壮论	(18)
揉法	(19)
采精华法	(19)
翻译《洗髓经》序	(20)
翻译《洗髓经》原文	(21)
总义	(21)
无始钟气篇第一	(22)
四大假合篇第二	(23)
凡圣同归篇第三	(23)
物我一致篇第四	(24)

行住坐卧篇第五	(24)
洗髓还原篇第六	(24)
翻译经义后跋	(25)
演说易筋洗髓合编书后	(25)
三教参悟说	(26)
道宜参阅《金刚经》、《心经》说	(26)
道宜参儒书丹书医书说	(27)
三教分合异同源流考	(27)
第二卷 推演易筋洗髓内功图说	(29)
原生论	(29)
养身养心论	(30)
动静互根说	(31)
正道旁门辨	(32)
内外功辨	(33)
元精元气元神辨	(33)
元精次第采补法	(33)
炼元丹说	(34)
养婴辨	(35)
返归说	(36)
运气说	(36)
气为官骸使说	(37)
气有度数证	(38)
心有日月证	(38)
玉环穴说	(39)
任脉图并说	(39)
任脉图	(39)
督脉图并说	(42)
督脉图	(42)

任督二脉图说辨	(45)
骨数	(46)
筋络	(47)
通关诀(运功)	(49)
通关诀(定功)	(49)
周身前后感通图式	(50)
坐身内功正面图式	(50)
坐身内功背面图式	(51)
行功始末	(51)
起功诀	(51)
收功诀	(52)
呼吸论	(52)
呼吸歌(总诀)	(52)
呼吸诀(次第)	(52)
又诀(三等)	(53)
响应歌	(53)
行功存想要诀	(53)
七字真言	(54)
平时念头	(54)
功贵得传	(54)
功宜按部	(55)
功宜有恒	(55)
功宜知避	(55)
功有六益	(56)
功有十验	(56)
功有三不思	(56)
物有三练	(56)
物有二聚	(56)

人有三伤	(56)
人有九损	(56)
呼吸轻重次序	(57)
程效限期	(57)
跋	(58)
第三卷 正身图说	(60)
运功总说	(60)
初势吐纳说	(60)
正身图二十七势	(61)
环拱正立势	(61)
献杵起功势	(61)
出爪亮翅势	(62)
双凤朝阳势	(62)
飞鹰展翅势	(63)
双手托塔势	(63)
三峰峙立势	(64)
龙探右爪势	(64)
龙探左爪势	(65)
横肱蹲立势	(65)
三才通气第一势	(66)
三才通气第二势	(66)
三才通气第三势	(67)
三才通气第四势	(67)
三才通气第五势	(68)
三才通气第六势	(68)
三才通气第七势	(69)
三才通气第八势	(69)
三才通气第九势	(70)

三才通气第十势	(70)
三才通气第十一势	(71)
三才通气第十二势	(71)
三才通气第十三势	(72)
三才通气第十四势	(72)
献杵还原势	(73)
仰面朝天势	(73)
拱立归位势	(74)
第四卷 侧身图说	(75)
侧身图八势	(75)
独手擎天势	(75)
翻手拔刀势	(75)
开弓打蛋势	(76)
一字平肩势	(76)
白鹤闪翅势	(77)
献杵团结势	(77)
仰面朝天势	(78)
拱立归位势	(78)
第五卷 半身图说	(79)
半身图二十七势	(79)
马上献杵势	(79)
马上抛缰势	(79)
马上收缰势	(80)
马上振衣势	(80)
马上整盔势	(81)
马上乘风势	(81)
向左勒马势	(82)
向右勒马势	(82)

马上横肘势	(83)
马上交关势	(83)
向前正鞍势	(84)
向前抛缰势	(84)
左右分缰势	(85)
向后正鞍势	(85)
向前提缰势	(86)
向前抛缰势	(86)
左右分缰势	(87)
马上攀杨势第一	(87)
马上攀杨势第二	(88)
向前提缰势	(88)
向前抛缰势	(89)
左右分缰势	(89)
向后正鞍势	(90)
马上献杵归原势	(90)
起立朝天势	(91)
献杵还原势	(91)
拱立归位势	(92)
第六卷 屈身图说	(93)
屈身图八势	(93)
马上献杵势	(93)
马上打躬上势	(93)
马上打躬下势	(94)
左右排闼势	(94)
三盘落地势	(95)
献杵还原势	(95)
仰面朝天势	(96)

拱立归位势	(96)
第七卷 折身图说	(97)
折身图十六势	(97)
马上献杵势	(97)
伏耳抱柱势	(97)
稽首崩角势	(98)
倒运河车势	(98)
昂头掉尾势	(99)
合掌定气势	(99)
伸手舒脉势	(100)
提空起立势	(100)
踏云拨雾势	(101)
托天镇地势	(101)
四肢通关势	(102)
悬吊如钟势	(102)
直立如松势	(103)
献杵还原势	(103)
仰面朝天势	(104)
拱立归位势	(104)
第八卷 扭身图说	(105)
扭身图十八势	(105)
马上献杵势	(105)
左旋回抱势	(105)
左旋提空势	(106)
左旋伏地势	(106)
回抱还左势	(107)
右旋回抱势	(107)
右旋提空势	(108)

右旋伏地势	(108)
回抱还右势	(109)
左拽牛尾势	(109)
右拽牛尾势	(110)
献杵还左势	(110)
献杵还右势	(111)
献杵还中势	(111)
插脚腾空势	(112)
仰面朝天势	(112)
献杵还原势	(113)
拱立归位势	(113)
第九卷 倒身图说	(114)
倒身图六势	(114)
马上献杵势	(114)
合掌平胸势	(114)
四肢投地势	(115)
左鼎脚舒身势	(115)
右鼎脚舒身势	(116)
投地还原势	(116)
第十卷 翻身图说	(117)
翻身图十三势	(117)
空中跌坐势	(117)
翻身蹲踞势	(117)
左抵脚鼎立势	(118)
右抵脚鼎立势	(118)
翻身还原势	(119)
合掌平胸势	(119)
马上打躬向上势	(120)

马上打躬向下势	(120)
三起三跌势	(121)
立起三推势	(121)
仰面朝天势	(122)
献杵还原势	(122)
拱立归位势	(123)
第十一卷 行身图说	(124)
行身图三十四势	(124)
左独步瀛洲势	(124)
右独步瀛洲势	(124)
左御风著步势	(125)
右御风著步势	(125)
俯掌顿脚势	(126)
宛转舒眉第一势	(126)
宛转舒眉第二势	(127)
宛转舒眉第三势	(127)
宛转舒眉第四势	(128)
左转辘轳第一势	(128)
左转辘轳第二势	(129)
左转辘轳第三势	(129)
左转辘轳第四势	(130)
左转辘轳第五势	(130)
右转辘轳第一势	(131)
右转辘轳第二势	(131)
右转辘轳第三势	(132)
右转辘轳第四势	(132)
右转辘轳第五势	(133)
左插脚乘空势	(133)

右插脚乘空势	(134)
顶上圆光上势	(134)
顶上圆光下势	(135)
游鱼摆翅后排势	(135)
游鱼摆翅前分势	(136)
游鱼摆翅后捶势	(136)
游鱼摆翅前推势	(137)
阳掌还原势	(137)
阴掌还原势	(138)
顺掌还原势	(138)
握掌还原势	(139)
顺气归田势	(139)
叉手还原势	(140)
拱立归位势	(140)
第十二卷 坐身图说	(141)
坐身图四十九势	(141)
握固思神势	(141)
合掌跌脚势	(142)
双手推门势	(142)
一团和气势	(143)
伸肱理脉势	(143)
虚托开胃势	(144)
负重固腋势	(144)
舒肝理肺左势	(145)
舒肝理肺右势	(145)
盘坐横肱势	(146)
三焦达利第一势	(146)
三焦达利第二势	(147)

三焦达利第三势	(147)
三焦达利第四势	(148)
三焦达利第五势	(148)
三焦达利第六势	(149)
三焦达利第七势	(149)
三焦达利第八势	(150)
三焦达利第九势	(150)
三焦达利第十势	(151)
三焦达利第十一势	(151)
三焦达利第十二势	(152)
三焦达利第十三势	(152)
三焦达利第十四势	(153)
左摘星换斗第一势	(153)
左摘星换斗第二势	(154)
左摘星换斗第三势	(154)
右摘星换斗第一势	(155)
右摘星换斗第二势	(155)
右摘星换斗第三势	(156)
一字通关阴掌势	(156)
双手虚托势	(157)
平心下气势	(157)
双手再托势	(158)
一字通关阳掌势	(158)
收气回抱势	(159)
一字通关阴掌还原势	(159)
收抱还原势	(160)
十字通关下手势	(160)
十字通关阴掌势	(161)

十字通关回抱势	(161)
十字通关阳掌势	(162)
十字通关交抱势	(162)
十字通关阴掌还原势	(163)
十字通关握拳势	(163)
十字通关收拳势	(164)
十字通关叉手势	(164)
叠掌定气势	(165)
握固还原势	(165)
第十三卷 定身图说	(166)
定身图八势	(167)
定气和神势	(167)
旋转日月势	(167)
倒涌清泉势	(168)
返观内照势	(168)
龙行虎奔势	(169)
汲精补髓势	(169)
返本还原势	(170)
养婴归原入定出神势	(170)
第十四卷 卧身图说	(171)
卧身图总说	(171)
卧身图十势	(172)
左伏身侧卧势	(172)
右伏身侧卧势	(172)
左袒腹侧卧势	(173)
右袒腹侧卧势	(173)
左屈膝侧卧势	(174)
右屈膝侧卧势	(174)