

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》。

气，”①“所过者化，所存者神，上下与天地同流，”“万物皆备于我矣，反身而诚，乐莫大矣。”②

对于在气功内炼状况下产生的这种“天人合一”、个体溶入自然的奇特的心理境界，早就引起了东、西方学者的注意。著名的科学家卡普拉指出：“当理性的思维沉寂下来时，直觉状态就会产生一种特殊的意识，能以一种直接的方式体验到周围的一切，而无须对概念性的思维进行反思。庄子有一句话：‘圣人之心静乎！天地之鉴也，万物之镜也’。对于上下四方这个环境的独特的体验是沉思的主要特点。在这种意识中，各种局部的形式消退了，溶化成浑然的一体。”③日本禅学大师铃木大拙说：“除非我们亲自体验，否则是无法理解《华严经》及其哲学的意义，……这是一种不再有心和身、主体与客体之间差别的完全溶化为一体的状态。”④

这种心身合一、主客浑然的境界在禅定或内炼时的出现毫不奇怪。佛教《禅秘要法经》中即描绘了一幅非常绝妙的天人合一图景：“观身若空，无堂无我，悉亦皆空。作是思惟时，观身不见身，观我不见我，观心不见心，尔时忽然见此大地山河石壁一切悉无。出定之时，如痴醉人。”⑤

综上所述，儒、释、道这三家在绵延几千年的气功养生实践中，往往都殊途同归的出现了“天人合一”的境界，并在这一境界中去领略宇宙与万物的奥秘。

然而在儒、释、道三家当中，尤以道家、道教在这方面的探讨与研究更为深湛精微，它们对中国气功养生学的影响也最为巨大而又深刻。著名英国科学家李约瑟曾经慧眼独具地指出：“道家具有一套复杂而微妙的概念……它是中国后来产生的一切科学思想

① 《孟子·公孙丑上篇》。

② 《孟子·尽心上篇》。

③ 卡普拉《物理学之道》，纽约，英文本第26页。

④ 同上，第158页。

⑤ 《影印宋碕砂版大藏经》第287册。

的基础。”^①诚如其言，正是在先秦道家“通天下一气”的哲学思想的影响下，中医最早的经典《黄帝内经》一书，把天体演化、宇宙结构，乃至地球上的气象变化、人体生命和疾病变化等看成一个整体：一气所化，牵于此，动于彼——形成了一种充满天才直觉、智慧光芒的自然哲学。

在这种天人合一、天人相应的自然哲学看来，天地固然是一个大宇宙，人体亦是一个小宇宙。《素问·天元纪大论篇》说：“天有五行，御五位，以生寒暑燥湿风；人有五脏，化五气，以生喜怒忧思恐。”《灵枢·岁露论篇》说：“人与天地相参也，与日月相应也。”就充分表达了这样一个观点。

后世的道教人物继承了这种理论，并把这种类比宇宙的人体生命哲学作为其养生理论的基础，从而建立了一整套逆修返源的仙道学说。

这种哲学可用内丹学常用的“人身小天地”一语加以概括。这一学说与印度瑜伽教之说颇为相近，而与中国佛教之学大异。道教气功养生理论根据《阴符经》“宇宙在乎手，万化生乎身”之说，认为人身为一小天地，而与宇宙大天地是同一本体，同一运转规律，同一生成程序。因此，类比宇宙论以为探清人体生命发生的本原与程序，便可找到炼丹成仙、超出生死之道。

道教气功养生家用来类比的宇宙论有两套。

一套是根据《道德经》“道生一、一生二、二生三、三生万物”之说而提出的。认为由太初无形无象的“道”生出真元一气，这就叫“道生一”；真元一气分化为相对的阴阳，阴阳合成第三体，第三体又衍生出芸芸万物，是为顺行，即有生有死，生生不息的造化之道。又依《道德经》“归根复命”之说，认为内丹之道就在于逆此万物顺行之道，力使万物合而为三（即精、气、神），三复化为二（气、神），二复归一（神），一归于道。这就是“夺尽天地冲和之运，阴阳化机之妙”，从而达到重返本源，常驻永生。

① 李约瑟《中国科学技术史》中译本第1卷第1分册。

元陈致虚《上阳子金丹大要上药·精气神说下》论述说：“《黄帝内经》曰：‘仙人道士非有神，积精累气以为真。’又云：‘方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮。’纯阳祖师曰：‘精气神血归三要，南北东西共一家。’又云：‘精养灵根气养神，此真真外更无真。’曹真人曰：‘比来修炼赖神气，神气不安空辛苦。’又云：‘神是性兮气是命，神不外驰气自定。’虚靖天师云：‘神若出，便收来，神返身中气自回。’白真人云：‘此种即非思虑神，可与元始相比肩。’”种种论说，不外乎精气神三物。“是以三物相感，顺则成人，逆则生丹。”何谓顺？陈致虚解释说：“一生二、二生三、三生万物。故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。”这就列出了一个虚化神——神化气——气化精——精化形——形成人的天地万物的生成程序。何谓逆？陈致虚说：“万物含三，三归二，二归一。知此道者，怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成。”

这种学说又被叫作“顺逆三关”。《性命归旨·元集》说：“初关炼精化气者，要识天癸生时，急急采之。采时须以徘徊之意，引火逼金，所谓‘火遇金行颠倒转，自然鼎内大丹凝’。中关炼气化神者，乘此火力炽盛，驾动河车，自太玄关逆流至天谷穴，气与神合，然后下降黄房，所谓‘乾坤交姤罢，一点落黄庭’。上关炼神还虚者，守一抱元，以神归于毗卢性海。”三关运炼，自有为人无为；亦可经做上关，直接炼神还虚，以顿法了结渐法。

另一套是宋元以来的内丹家用来解释内炼原理的宇宙论。它的内容是：无极太极——阴阳五行——万物化生。这一宇宙论是由北宋著名道教理论家陈抟所创立的。陈抟传《无极图》于世，“其图自下而上，以明逆则成丹之法”，被内炼丹家誉为长生之秘诀。几经辗转，传至周敦颐手中，“周子得此图，而颠倒其序，更易其名，附于大易，以为儒者之秘传。盖方士之诀，在逆而成丹，故从下而上；周子之意，以顺而生人，故从上而下。”①

① 黄宗炎《太极图辨》，《宋元学案》卷12《濂溪学案下》。

由于周敦颐的《太极图说》阐述此论最为明了，故宋元内丹家的著述中大多皆直接采用周敦颐的《太极图》和朱熹的解说。根据无极太极化生万物的理序，内丹家们主张由阳静阴动，逆炼归元，使五行颠倒，阴阳混合，复返于混沌未分之无极太极，便可成仙结丹。

虽然人与天地同道，其首法天，其腹象地，其气血之盈虚消息，都与大自然同途，即如俞琰所说：“月始生，则血气始精，卫气始行；月廓满，则血气实，肌肉坚；月廓空，则肌肉减，经络虚。卫气去，形独居。是故天地有昼夜晨昏，人身亦有昼夜晨昏。天地有晦朔弦望，人身亦有晦朔弦望。其间寒暑之推迁，阴阳之代谢，悉与天地胥似。”①“日月往来乎黄道之上，一出一入，迭为上下，互为卷舒，昼夜循环，犹如车轮之运转，无有穷已。人能返身而思之，触类而长之，则吾一身之中，自有日月，与天地亦无异也。”②但是人体是一个活生生的肌体，体内的脏腑经络、气血津精的活动运转状况又无法用肉眼去直接观察到，只有运用收视返听、回光观照的气功方法才能窥探人体内部“具体而微”的生理状况。为此，要弄清人体内的秘密，并从外部控制人体生命的运动，道教中人就不自觉地运用了现代控制论中的“黑箱理论”。而要探索人体黑箱之内的秘密并控制其运动，也必须借助辩证思维与直感内观的方法。

根据天人大小宇宙的理论，道教人物从观察宏观的外在宇宙入手，来指导探索人体的内在微观宇宙。俞琰说：“古之修丹者，仰以观于天文，俯以察于地理，中以稽于人心，于是虚吾心，运吾神，回天关，转地轴，上应河汉之昭回，下应海潮之升降，天地虽大，造化虽妙，而其日月星辰之著明，五行八挂之环列，皆为吾掇入一身之中，或为吾之鼎器，或为吾之药物，或为吾之火候。反身而观，三才（指日月星）皆备于我，盖未尝外吾身而求之他也。”③

总之，结论是“天人相应”，天地与人体各是一个相对独立的宇

①② 俞琰《周易参同契发挥》中卷。

③ 俞琰《周易参同契发挥》上卷。

宙。既然如此,道教认为,人体只要“道法自然”,仿效天地运动的形式与时机,那么就可以长存不衰了。

这种天人合一的整体观念因其固有的魅力,理所当然地应成为现代气功理论的重要研究课题。正如钱学森教授所指出的那样,在气功科学与人体科学研究中,要重视对“人天观”(即人和自然,人和环境的关系)的研究,“其中宏观人天观的素材是中医理论和气功理论,也就是中医对人体的理论和古代道、释、儒三家讲修身养命的学问。”^①无疑,这是一种极为精辟的论述。

第二节 精 气 神 说

在传统的气功理论中,精、气、神被视为人体生命活动的原动力与物质基础,犹如自然界的运动变化离不开太阳、月亮和星星一样,所以有“天有三宝日月星,地有三宝水火风,人有三宝精气神”的说法。精、气、神被称作“三宝”、“三奇”或“三业”。气功养生者以此作为祛病强身的基因,内丹家以此作为修炼内丹的药物。概而言之,无论何宗何派的气功丹家,都是通过炼养三宝——精、气、神,而求实现延年益寿、天人合一的理想。

《玉皇心印妙经》说:“上药三品,神与气精,恍恍惚惚,杳杳冥冥。”南宗五祖白玉蟾解释说:“其精不是交感精,乃是玉皇口中涎。其气即非呼吸气,乃知却是大素烟。其神即非思虑神,可与元始相比肩。”这就指明三宝乃元精、元气、元神。

精、气、神虽并称为丹药,但次序不同。白玉蟾说:“神是主,精、气是客。万神一神也,万气一气也,以一而生万,摄万而归一,皆生成之神也。”所以,在全部内炼过程中,都是以神驭气,以神炼精,始终不离开一个神字。精、气、神三宝为生命中的三大元素,互相为用。神为主宰,气为动力,精为基础。宋末丹师俞琰说:“心虚则神凝,神凝则气聚,气聚则精生。”然后经炼养互化的过程,成

① 钱学森《人天观·人体科学与人类学》,刊《大自然探索》1983年第4期。

为返老还童的物质基础。

五代崔希范也指出，三宝是维持人体生命活动的基本物质：“其可资而生者，曰精，曰气，曰神，谓之三业，聚而生者也。”即把人体生命的存在与否，归结为精、气、神的作用。这三业聚则为生，散则死亡。

精、气、神之所以如此重要，是因为它们与天地同体相配。崔希范说：“天有三奇焉，日也，月也，星也。地有三奇焉，乙也，丙也，丁也。人有三奇焉，精也，气也，神也。天之璇玑，地之黄河，人之荣卫，此三奇之志也，夫吾之三奇，不出于身，禀天地而运转，则与天地齐矣。”①

精、气、神三者互相依存，缺一不可，共同承担着维护生命的活动。崔希范说：“神也，气也，精也，更为体者也。何以言之？精者至生之物，而无形焉，籍气而为形，在身而为气，过乎尾闾而为精，精能定于自然，则形河自而衰耶！故曰：精者，人之命也。彼能无漏者，是补乎天年之寿而已尔。如其用造化之理，则真精存矣，真形固矣，真神定矣，此长生之道也。”②

内丹理论认为，精、气、神有先天与后天之分，丹诀以后天聚先天，以先天炼后天。在人的胚胎兆形之初，精、气、神本是先天一体，“以其流行，谓之气；以其凝聚，谓之精；以其妙用，谓之神”③。这是一种“三元合一”的状态，它意味着“团聚”，孕育着强大的生命力。而后天的精、气、神，是合一状态的解体，一分为三，它意味着生命的耗散。内丹诀的锻炼要则，就是使后天的精、气、神团聚合一，复归先天。

有关精、气、神的论述见诸文献甚多，下面我们分别就其功用略加评价。

一、精——生命的机能(基础)

气功丹经中所说的“精”，是一个专用名词，它与中医典籍所说的“精”实际上是有所区别的。

①② 崔希范《入药镜上篇》。

中医理论认为,人体的一切器官、组织都是由精分化而来。精,就是指人体中各种精微(最精华的细微物质)的总称。所以,《素问·金匱真言论》有“精者,身之本也”之说。《灵枢·经脉》说:“人始生,先成精,精成而脑髓生。骨为干,脉为营,筋为刚肉,为墙,皮肤坚而毛发长。”这意味着人体各个部分都含有精的成分。但在人体之中,又以肾为藏精的要处,即所谓“肾藏精”,“肾受五脏六腑之精而藏之”。肾精的盛衰与否,直接影响人体的生长、发育、生殖能力与健康状态。所以历代医家、道者论养生修持,多以固精养肾为第一要义。梁代医学家陶弘景说:养生之道“以精为宝,施之则生人,留之则生身。”

因其功用的区别,精又分先天精、后天精、生殖之精与脏腑之精。一般认为,先天精是禀受于父母,来源于先天的精气。因其是随父母媾合而成,又能繁殖后天,所以又是生殖之精。后天的精是指水谷等营养物化生的物质,它通过后天的脾胃运化而成。这些精微物质,平时分别贮在五脏,但以肾为本,故又称作脏腑之精。先天的精与后天的精,两者是互相依存、互相促进的。先天的精藏于肾,依靠后天的精的不断充养;而先天的精为后天之精准备了物质基础。

以上医家所说的精,与道教内丹家所讲的有所区别。为了判别它们之间的不同,丹经中常常冠以元精、真精、先天精、后天精、交感精等术语。《石函记》说:“元阳即元精,发生于玄玄之际。元精无形,寓于元气之中,若受外感而动,与元气分判,则成凡精。”明陈眉公《宝颜堂秘笈·听心斋答客问》说:“精在先天时,藏于五脏六腑,氤氲而未成形;后天之念一动,则成为后天之精。”《人药镜上篇》亦说:“夫人因精而得神,神因念而得命,故命者在于精而已。精者,至真也,生之物也,有名而无形者也,天地万物皆是精之所生,而积之以为命,其来从乎恍惚焉。”体会丹经的“精”,实即指生命的机能,似乎相当于内分泌或激素,而非医书所指的生理之精。

丹家以此无形无质的元精作为炼养的丹母,由此探讨生命的源泉,认为生命的机能就在这里。它的衰败,可招致人的衰老、死

亡；它的新生、旺盛，可导致人的健康长寿，是旺盛精力即青春活力的根源。此元素与神气合凝，则结成内丹。

内丹修炼的第一关即初关，就是以炼精为主要内容，所谓“百日筑基，炼精化炁。”丹家秘传有保精、补精、固精功诀，一般已漏已亏的身体宜先修保精、补精、固精功诀，等到身体精全气满，再行炼精化炁的功夫。

保精为养生得寿第一要作。《摄生三要》说：“元精在体，犹木之有脂，神倚之如鱼得水，气倚之如雾覆渊。方为婴儿也，未知牝牡之合而峻作，精之至也。纯纯全全，合于大方；溟溟清清，合于无沦。十六而真精满，五藏忘实，始能生子。然此精既泄之后，则真体已亏，元形已凿，惟籍饮食滋养精血。不知持满，不知保蓄，所生有限，所耗无穷，未至中年，五脏衰尽，百脉俱枯矣。是以养生务实其精。”

实精保精诀法，首要在于戒淫防漏。须知精为命宝，不可妄泄，人不自损其天年，便可自终其天年。自损其天年最严重的，莫过于好色喜淫。所以修道者以远色寡欲最为重要，主张房事有节、宜少，还要懂得一些房中卫生知识，这是针对青年、壮年而言。至于中年、老年，更要谨慎房事。唐孙思邈《枕中方》说：“凡欲求仙，大法有三：保精、引气、服饵。”宋陈楠《翠虚篇》曰：“若欲延年救老残，断除淫欲行旁门。果将流年永住世，除非运火炼神丹。神丹之功三百日，七解七蜕成大还。聚则成形散成气，天上人间总一般。宁可求师安乐法，不可邪淫采精血。古云天地悉皆归，须学无为清净诀。”《内养真诠》亦说：“道之大敌，为一色字，色之害人，甚于狼虎。修仙家只要留得精住，便可长生。如有不节，则侵尅年龄，蚕食精魄，真气去矣。即日夜打坐，有何益乎？语云：油尽灯灭，髓竭人亡，诚非虚语。”凡此各家学说，概括起来就是一个意思，即告诫修炼者，年轻力壮的，正值精盈气盛的时候，戒之在色；中老年人，已经精亏肾虚了，重要的在补，不可已漏再漏，以至髓竭命绝。

补精诀法，丹家秘传甚多。其大致可分为两类。一类为聚补，

也就是聚精以补精；一类是采补，也就是采精以补精。

聚精之法平实易行，大家都可以自修自习。明袁了凡叙述聚精法时说：“聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。今之谈养生者，多言采阴补阳，久成不泄，此为大谬。肾为精之府，凡男女交接，必扰其肾。肾动则精血必随之而流，外虽不泄，精已离宫，即能坚忍者，亦必有其精数点，随阳之萎而流出，此其验也。如火之有烟焰，岂能复反于薪者哉！是故聚精贵以寡欲为先。精成于血，不独房室之交损吾之精，凡日用损血之事，皆当深戒。如目劳于视，则血以视耗；耳劳于听，则血以听耗；心劳于思，则血以思耗。吾随事而节之，则血得其养，而精亦与日俱积矣。是故聚精之法，次贵节劳。夫主闭藏者，肾也；司疏火者，肝也。二藏皆有相火，而其系上属于心，心，君火也。怒则伤肝而相火动，动则疏散者用事，而闭藏者不得其职，虽不及合，亦暗流而潜耗矣，故当息怒。人身之血，各归其舍则常凝，酒能动血，人饮酒则面赤，手足俱红，是扰其血而奔驰之也。血气既衰之人，数月无房事，其精必厚，然使一夜大醉，精随薄矣，是故聚精尚宜戒酒。《内经》云：‘精不足者，补之以味。’浓郁之味，不能生精；惟清淡之味，乃能补精也。万物皆有味，调和胜则真味衰矣。淡煮之得法，自有一段冲和恬澹之味，益人肠胃。故淡食可以养精，可以益寿。”^①袁了凡的这一段论述，不仅指出了聚精五法，同时一一讲明白了道理。

至于补精之道，多属丹家秘传，如取坎填离法、施后补精法、炼阳补精法、采阴补精法、炼阴补精法、补亏添油法、补天髓法、阴阳双补法等等。这类方法大多具有一定的危险因素，如果没有真师传授口诀和指导，不容易修成，所以世上知道的人很少。

补精、保精之外，还有固精功法，这在丹经中又叫作“不漏法”。一般中年以上已破之体，在行保精、补精之法以后，即以不漏为继修功夫。不漏又分内外。交合之精不漏，呼吸元气不伤，思虑之神不用，这叫“外不漏”，所谓固外药。先天之精不漏，先天元炁不伤，

^① 袁了凡《摄生三要》。

先天元精不用，这叫“内不漏”，丹经称之为固内药。内外不漏，名“不漏体”。炼此不漏体，充之实之，补之化之，使其返还先天“童真体”，名“无漏体”，又叫“全真体”。所谓全真体，即全精全气全神，圆满完全，无亏无损之元真童体。

至此，即可转入炼精化炁阶段。这一阶段是内丹术修炼的关键。因为它是在“三全”的基础上，进一步炼精、气、神的。三全修炼为筑基功夫，丹经称为“道术”；三宝补足后，才能进入内炼阶段，丹经称为“仙术”。道术、仙术的区别，还在于任、督二脉周天运转时有药无药。筑基阶段只是打通任、督二脉，并没有药物，只是炼气而已。按此内丹理论，炼丹的药物是由精、气、神三宝组成，三宝之中又以精为基础，炼精以炼元精为主。元精本身虽属先天，亦有杂质，不能通过河车路径上升泥丸。所以必须与气合炼，化为精气相合之“炁”，轻清无质，才能随任、督二脉运转。这个合三为二的过程，称为炼精化炁，炼后只余神、炁两个炼丹成分，构成大药。其具体功法，一般分为四个步骤：采药、封炉、炼药、止火。丹经中称“采封炼止”四口诀。《道藏》中收有炼精化炁一类功法数百种，尤以北宗清修法为世人所称道，影响甚大，流传最广，有心学道者可对此进行进一步研讨。

二、气——生命的动力

气是构成人体生命活动的基本物质。《难经》说：“气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣”。《抱朴子内篇·至理》指出：人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不需气并以气为生。因此，“身劳则神散，气竭则命终。根竭叶繁，则青青击木矣，气疲欲胜，则精灵离身矣。”当人气绝的时候，也就是丧身的时候。这就从一个侧面揭示了生命存亡的内在原因。

在人体内，由于气分布的部位、作用、性质不同，而有不同的名称。概括而言，主要有四种。一是元气，又称祖气、真气。它禀受于先天，藏之于肾及命门中。但它必须受后天精气的不断滋养，才能不断地发挥其作用。其二是宗气，为饮食水谷所化的水谷之气，与吸入的自然之气结合而成。它积于胸中，司呼吸、发声的功能，

又有推动血液运行的作用。第三为营气，是由水谷精微所化生的精气。由脾胃生化后，转输于肺，进入脉道中，以营养全身，所以叫营气。第四为卫气，也是由水谷精微所化生的一种精气。其性剽疾滑利，善于游走窜透，它不受脉道的约束，而行于脉外。因为具有保卫体表、抗拒外邪的功能，故名为“卫气”。此外，还有肝气、肺气、心气、脾气、肾气等等。但清徐灵胎认为，它们都是元气的分体。其著作《医学源流论》说：“五脏有五脏之真精，此元气之分体者也。而其根本所在，即道经所谓丹田，《难经》所谓命门。”

在道教丹经中，又有先天炁、后天气之说。且独创一个“炁”字，以表示炼精化炁时精、气合一之“气”，或“原始祖气”、“元气”。同时以便与后天之气相区别。

《崔公入药镜》丹词一开始就说：“先天炁，后天气，得之者，常似醉。”所谓“先天炁”者，主要指潜气内转（内呼吸）的动力，而后天气着重指呼吸之气（外呼吸）。前者是潜藏的内气，后者是形于体外的气。所以元王道渊注解：“藏则为炁，形则为气”。

在人体，“先天炁”、“后天气”是不可分割的。人在出生之后，“炁落丹田”，为“呼吸之根”。人在进行呼吸运动时，“先天元始祖炁未尝不充溢其中。非后天之气，无以见先天一炁之流行；非先天之炁，无以为后天一气之主宰。”神仙修炼之学，不过修炼性命，返本还原而已。“采先无一炁以为丹母，运后天之气以行火候。以火炼性，则金神不坏；以火炼其命，则道气长存。”所谓“绵绵若存，归于祖气；内外混合，结成还丹。自觉丹田火炽，畅于四肢，如痴如醉，美在其中，此所谓得之者常似醉也。”

丹家内炼，以炼精为基，炼气为体，炼神为用。三者又以气为中心。炼气的功夫，也可以称为修气脉法。修气修脉，要旨在于使气脉通畅，气血和融，并以为神气相合、精气相溶之资。一般气功，多以锻炼后天呼吸之气为主旨，这在丹经中称作吐纳功夫。丹家炼气，虽然也不摒弃后天之气、吐纳功夫，而实以修炼先天元炁为要。先天元炁系从虚无静态中来，即是一念不起时，高度入静中，

真机发动，所谓元神见则元炁生。

宋张伯端《青华秘文》卷上说：“元神见则元气生。盖自太极既分，禀得这一点灵气，乃元性也。元性是何物为之？亦气灵凝而灵耳。故元性复而元气生，相感之理也。”元气产生之后，周流全身，但是当在肾府命门采而用之。“夫肾府路径直达气穴黄庭者，一也；肾为精府，精至直引精华而用之，二也；周流于他处则难觅，至精府而可识，三也；心气透肾，意下则直至，采之者易为力，四也。”这就是意守丹田，采取真阳元炁的原因。

作为炼气的辅助功夫，是为养气。养气的要旨，首先贵在养其先天真一元炁，而不贵在后天呼吸之气。其次贵在养其纯阳之气，而不贵在阴柔之气。贵在养其中正之气，而不贵在暴戾之气。贵在养其谦和之气，而不贵在骄矜之气。儒家常说“变化气质”，为人圣之门。变化气质之道有很多方面，其要点有二：一为“克治”，一为“涵养”。孔子所说“克己复礼”与《大学》之言“格致诚正”，属于克治工夫。孟子之“善养其浩然之气”与宋明理学之“主敬”、“主诚”，则就是涵养工夫了。其大概意思与道教之养气、炼己工夫，没有本质的区别。

五代施肩吾《西山群仙会真记》论养气之法时说：“古今养气之士，不免于疾病死亡者，不知其道也。昔人以志士不语为养气，此保气也，失之昏；以入清出浊为养气，此换气也，失之虚。昏者，气散神狂，真灵日厌，终无所归矣。虚者，丹田无宝，徒劳吐纳，终不能住矣。多入少出，攻病可也，认为胎息误矣。上咽下搐，聚气可也，指作还丹误矣。绵绵若存，用之不勤，委气而和神也。息息要住，纳之不出，闭气而炼神也。一咽复一咽，双收两夹，以虚咽为法，是借气取水灌溉之术也。正坐升身，气满四大，血络通行，荣卫和畅，是布气暖身之法也。若此皆非养气矣。养气之道，生时养之使不衰，弱时养之使不散。”这虽然是一家之言，但可见养气的要点就在于使元气不衰不散，自满自全。

而要做到这点，不仅要注意防止元气受伤，如强思强举、悲哀憔悴、喜怒过度、寢息失时、耽酒呕吐、怨仇不忍等等，这些都是丧

气伤身的因素；同时还要加强道德涵养的修持。道门中有“不动气”之法，这与孟子“不动心”之教，同为修心炼性的两大法门。民间有“忍气”的训诫，所谓“忍得一时之气，免得百日之忧。”道家天玄子曰：“忍一分戾气，即增一分祥气。”“忍一分仇气，即增一分和气。”“忍一分怒气，即增一分瑞气。”凡此种种训教，都是“不动气”功诀。所以《西山群仙会真记》又曰：“善养者，淡然无欲，处乎寂寞之境，自有希夷之趣。”

养气可以养心，养心也可以养气。心、气互养，要在“虚”字上下功夫。明张三丰祖师说：“虚心养气，虚气养神。气慧神清，广觅药材。”又曰：“神为收气主宰，收得一分气，便得一分宝；收得十分气，便得十分宝。气之贵重，世上凡金凡宝，虽百两不换一分。”^①就是说收养天地元始祖气，以作长生内炼药物。总之，养气之道，就在培本固根。如果只做炼气功夫，其所积之气不厚，则其炼气化神功力自然有限度。培本固根才是充实雄厚资本之法。

炼气化神为内丹修炼的第二阶段。是在炼精化气的基础上进行的。据丹经所载，炼精化气须满三百次“玄妙周天”、“阳光三现”之后，才可以转入炼气化神。炼精化气为初关，将精与气合炼而成为阳“炁”作为丹母，为三归二；炼气化神，则“炁”与神合炼，使炁归入神中，则为二归一。这叫作中关，或十月关、大周天。

大、小周天的区别还在于，小周天是采药运转入下丹田，经过上鼎即泥丸宫，到下炉下丹田而封存；顶曰乾鼎，下田曰坤炉。大周天则把鼎下移，以黄庭中丹田为鼎，以下丹田为炉，元气不再沿任、督二脉运转，只是氤氲二田之虚境，修持只守二田之间，不固定于一田。任其自然灵活，侍守到昏睡全无，灵光不昧，用绵密寂照之功，内敛入定之力，使神和气密切结合，相抱相融，使元神发育成长。

宋陈抟《指玄篇》说：“苗苗裔裔绵绵理，南北东西自合来。”

① 《张三丰全集》，李西月编。

“必知会合东西路，切在冲和上下田。”张伯端《悟真篇》说：“虎跃龙腾风浪粗，中尖正位产玄珠。果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊。”都是指明大周天非运气循环，而是洗心涤虑，以真气熏蒸，以目绵密寂照，冲和丹田，由有为到无为，“气”的本身由微动到不动而尽化，气神合一，最后只余元神而已。

究其实际，炼气化神亦只是进一步将神气凝结，由有为过渡到无为，寂空观照，做到一切归乎自然，从而进入炼神还虚阶段。以上这些功夫，并没有什么神秘的宗教色彩，只是就气言气，就神言神，阐明内炼养生的方法而已。

三、神——生命的主宰

神，指人的精神活动，包括感性的、理性的、直觉的思想意识活动，即大脑的功能。它是神态、知觉、思维、运动等生命活动现象的主宰。它有物质基础，是由先天之精生成，并须后天饮食所化生的精气的充养，才能维持和发挥它的功能。它在人体中居于主导地位。凡神气充旺，则身体强健，脏腑器官机能旺盛而协调；神气涣散，则一切机能活动的正常现象都被破坏了。古人把大脑、中枢神经的部分功能和心联系起来，所以有“心藏神”的说法。“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”（《养性延命录》）《素问·宣明五气篇》说：“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志。”这里所说的神、魄、魂、意、志，只是用以区别不同的中枢神经活动现象，以及对内脏产生的某些生理上的影响。实际都是由心（大脑）所主宰的。所以五脏的生理活动、病理活动的外在反映，也概括统称为神，也就是我们常说的“神气”。

神气的兴衰，直接关系到人体生命的存亡。神散则生萎，神衰则生弱，神亡则生灭，所以养生特别注意养神。丹经称神为气之母，气为神之子，因此，养神还可以起到养气的功用，而养气亦可以养精。神凝气聚，气聚则精生，所以宝精养气，须以养神为先。道教修习，教人炼心炼性，修静修定，总是从凝神气穴下手。所谓“凝神”，就是使心神专注一点的意思，也就是心神集中，排除杂念，守住一窍，不散乱，不昏沉，常寂寂惺惺，修止修定而已。

在日常生活中,也应当保护爱惜精神,不可过度劳神。宜寡嗜欲、省思虑、绝贪痴、少言语、戒嗔怒、杜声色、节劳形、忌疲累、俭交游、简事为。《七部语要》论述清心养神的道理时说:“神静则心和,心和而神全。神躁则心荡,心荡则神伤。将全其形,先在理神。故恬和养神,则自安于内;清虚栖心,则不诱于外也。七窍者,精神之户牖也;志气者,五脏之使候也。耳目诱于声色,鼻口悦于芳菲,肌体舒于安适,则精神驰骛而不守;志气縻于趋舍,则五脏滔荡而不安。嗜欲连绵于外,心脏壅塞于内,曼衍于荒淫之波,留连于是非之境,而不败德伤生者,盖亦寡矣,以劳形而伤神也”。可见,修持务求其心静,求其形安,求其气和,求其神静。心虚神澄,就可以强固元气,产生精气,充裕血气,自然百病不侵。

丹经中又有元神、欲神之分。元神是指先天之性,又称元性。婴儿那种“不识不知”而又具备感觉、灵动的状态,就是元神的体现。欲神指气质之性,又称识神,它属于后天,是人与环境接触之后,特别是通过社会交往之后所产生的情志和欲望。宋张伯端《青华秘文》说:“夫神者,有元神焉,有欲神焉。元神者乃先天以来一点灵光也,欲神者气禀之性也。元神乃先天之性也,形而后有气质之性,善反之则天地之性存焉。”所谓“反之”,即去掉后天禀性,而返还先天真性。

张伯端《青华秘文》还指出:神由心而生,心为神之君。心的本体是无为的,不动的,但却主宰着万物。“盖心者君之位也,以无为而临之,则其所以动者,元神之性耳;以有为临之,则其所以动者,欲念之性耳。有为者日用之心,无为者金丹之用心也。以有为及乎无为,然后以无为而利正事,金丹之入门也。”就是说,神藏于心,动则为神。无为之动为元神,有为之动为识神,金丹之道以无为元神为用。所以要求以先天制后天,以元神引元气,逐步消除气质之性,只有“气性尽,而后本元始见。”元神见则元气生,元气生则元精产。就这个意思而言,内丹修炼的要则,就是为除欲神,炼元神。

按照传统丹道理论,精、气、神是一个整体,并非并列独立的物

质。不过在修炼进程中，又不能不分主次，而以元神为重。神为精、气之主，丹家交会采取，行火炼药，不外乎以神而用气、精。所谓炼精、炼气、炼神，都是以心神为主导。所以《青华秘文》亦曰：“精、气、神三者孰为重？曰：神为重。金丹之道，始终以神而用精、气也，故曰神为重。”

到了丹法最高阶段，即炼神还虚，更是如此。丹经称这叫上关、九年关。所谓“九年”，不是说修成大丹还需九年，而是用佛教禅宗祖师达摩面壁九年的故事，比喻炼神还虚阶段纯为性功。常定常寂，一切归元，所谓“炼神还虚，复归无极”。陈抟《指玄篇》说：“若得心空若便无，有何生死有何拘。一朝脱下胎州袄，作个逍遥大丈夫。”即四大归空，脱离生死，得到大解脱。所以丹经中常用○来表示虚、元，即一切入于虚空，一切成为圆明，归本返源，明心见性。所谓“如来妙体遍河沙，万象森罗无碍遮，会得圆通真法眼，始知三界是吾家。”也就是明确指出“上关”纯入无为，无遮无碍，万象通明，已经达到与天地合一、宇宙同体的理想境界了。对于这当中的奥妙玄机，宋翁葆光《悟真直接详说三乘秘要》解释说：“九载功圆，则无为之性自圆，无形之神自妙。神妙则变化无穷，隐显莫渺。性圆则慧照十方，灵通无破。故能分身百亿，应显十方，而其至真之体，处于至静之域，阒然而未尝有作者。此其神性形命，俱与道合真矣。”

四、内丹——生命皇冠上的明珠

内丹，是道教内丹家将人身作炉鼎，以精、气、神为药物，以元神为火候，经过一定程序的特殊锻炼后，使精、气、神在体内凝聚不散，这种融合物就叫作内丹。内丹的形成，可以改善人的生命状态，使人的青春焕发，智慧洞天，诱发出种种超凡入圣的特异功能，使人的生命活动显示出最佳的存在。因此，可以把它称为生命皇冠上的一颗耀眼的明珠。

为了摘取这颗明珠，数千年来多少道家丹士，隐没高山，潜修丹房，用自己的生命去实践、体验，从而创造了各种各样的修炼方法。这些方法，统称为内丹术。据丹经所载，内丹术是道教炼养工

夫的核心，是静功、动功、气功、房中、服食、药功、外丹等功夫的综合发展。

内丹之学的历史，开始于先秦两汉，至隋代苏元朗著《旨首篇》，内丹理论才开始公开于世。再经唐末五代崔希范、钟离权、吕洞宾、陈抟等人大加推衍，于是研讨内丹就成了风气。入宋之后，承钟、吕、陈丹法遗风，首推张伯端。其后递传，至白玉蟾而成内丹南宗一派。金元之际，王重阳开全真道门，有弟子七人，世称北七真，于是形成内丹北宗一派。其后明代陆潜虚创内丹东派，清代李涵虚创内丹西派。此外尚有三丰派、先天派、伍柳派、青城派、中派等等。这样一来，内丹术便成为宋元明清道教的主要炼养方法而传播、流行开来。

内丹家认为，由太初无形无象的“道”生出真元之气，真气分化阴阳，阴阳冲和而生三，三衍生出芸芸万物，是为顺行，即有生有死、生生不息的造化之道。内丹功夫则在逆而行之，所谓炼精化气，合三(精、气、神)为二(气、神)；炼气化神，合二(气、神)为一(神)；炼神还虚，一归无极(道)。从而达到重返本源、长生在世的理想。这就是“顺则生人生物，逆则成仙成佛”的内丹理论。

炼丹的处所部位，即称作丹田。丹田又分上、中、下三部。对于它们的位置各说不一。一般认为，上丹田在头顶，丹家称为乾宫、泥丸宫。内炼中炼精化气之时，这个地方为还精补脑的地点；在炼气化神时，又为阳神上迁的地点。中丹田在两乳之间即膻中穴处，位于人体之正中。因为它是藏元始祖气之窍，又叫做祖气穴。《金丹四百字·序》曰：“能知此之一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，结胎在此矣。”这就强调了中丹田在内炼中的重要作用。至于女子内丹功法，其下手功夫，更以意守中丹田最为重要。下丹田又名正丹田，炼功中常说的意守丹田，往往是指意守下丹田而言。下丹田的位置医经一般认为在脐下一寸三分处，丹经则指脐内一寸三分处。在小腹外形轮廓中，冲脉的直线与带脉交叉地方与脐相平，形成田字，为炼丹的重要处，所以叫丹田。它同人体生命活动的关系最为密切，其范围包括

关元、气海、命门，能汇集、储存和运转真气，又是任脉、督脉、冲脉、带脉等经气运行的交汇点，男子藏精、女子养胎的处所。因此，古人称之为“性命之祖”、“生气之源”、“阴阳之会”、“呼吸之门”、“五脏六腑之本”。所以，历代炼功家都很重视下丹田的锻炼。

在运炼的过程中，就是以丹田为鼎炉的。鼎在上，炉在下。又因为内炼阶段的不同，而分为大、小鼎炉。在炼精化气时以上田为鼎，下田为炉，丹法叫大鼎炉。在炼气化神时以中田为鼎，下田为炉，丹法叫小鼎炉。《性命圭旨》说：“黄庭(中丹田)为鼎，气穴(下丹田)为炉，黄庭正在气穴上，缕络相连，乃人身百脉交会之处。鼎卦曰：正位凝命是也，此之谓小鼎炉也。乾位(上丹田)为鼎，坤位(下丹田)为炉，……火从脐下发，水向鼎中符，三姓既会合，二物自相拘，固济胎不池，变化在须臾，此谓之大鼎炉也。”

内丹有三要，一为药物，一为鼎物，一为火候。

所谓“火候”，是指炼内丹全过程中所应当掌握的调息与用意的法度。《金仙证论》说：“火者神也，曰汞，曰日，曰乌，曰龙，皆我之真意。”因此，火就是指炼功中的真意、元神，用神即用意来掌握呼吸，运炼精气，就是火候。《真诠》解释说：“火候本只寓一气进退之节，非有他也。火候之妙在人为，用意紧则火燥，用意缓则火寒。”意紧急运叫武火，意缓慢行叫文火；采药烹炼时须用武火，术语叫做“舔吸撮闭”；沐浴温养时宜用文火，术语叫作“意随气转，微微观照”。《修道全指》说：“盖武火者，即呼吸之气急重吹逼，采取烹炼也；而文火者，即呼吸之气微轻导引，沐浴温养也。”

火候的掌握与否，直接关系到内丹的成败，因此得到历代丹家的高度重视。如《悟真篇》云：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲；大都全凭修持力，毫发差殊不成丹。”清刘一明《悟真直指》说：“金丹全赖火候修持而成。火者修持之功力，候者修持之次序，采药须知迟早，炼药须知时节。有文烹之火候，有武炼之火候，有下手之火候，有止歇之火候，有进阳之火候，有退阴之火候，有还丹之火候，有大丹之火候，有增减之火候，有温养之火候。火候居多，须要彻悟，知始知终，方能成功。”这些话都一再阐明并强调了火候在

内炼功法中的重要性。

火候的内容非常复杂,修炼时必须有人指导,而且必须在实际炼功当中去领悟。所以丹家有“圣人传药不传火,从来火候少人知”,“药物易知,火候难明”的说法。然而也并不是秘不可测,深不可探的。元陈冲虚《规中指南》解释说:“非秘不传也,盖采时谓之药,药之中有火焉;炼之谓之火,火之中有药焉。能知药而取火,则定里之丹成,自有不待传而知者已。诗曰:药物阳内阴,火候阴内阳,会得阴阳旨,火候一处详。此其义也。”明伍冲虚《天仙正理直论》把内丹火候,更具体地分为生药的火候,采药的火候,封固的火候,小周天起火的火候,进阳火、退阴符的火候,火是止火的火候,得药服食的火候,大周天的火候等,并引经据典地论述了各种火候的景象和用法。若能根据这些并参照各家丹经,在实践当中去摸索,火候的正确运用也是可以办到的。

总而言之,内丹术是道教中人追求长生不老的主要手段。它把人的本身作为考察研究的对象,竭力去了解人与自然、社会的和谐关系;把延年益寿,开发智慧,开发人的潜在功能(特异功能),作为主要目的。生命的机能和物质基础、生命的新陈代谢过程……这些都是内丹术研究的课题。从科学的立场看,内丹术产生于科学不发达的古代,又是在一个宗教的母体中孕育成长的,因此,它必然带有那个时代的特征和神秘的色彩。只要我们辩证地对待它,去粗取精,去伪存真,用现代科学的理论方法去加以研究,内丹术很有可能以其本身的优势而成为钱学森教授所提出的气功科学技术——东方科学革命的重要突破口,因为它具有较其它古代气功方法更为完整和深入的理论方法体系。

第三节 性命微旨

中国古代养生家认为:人类生命的基本要素有二,即性和命。性命和神形在内涵上大体是一致的。可以说,这是两对相通的概念。谈到“性”和“神”,一般都是指人的心性、精神、意识;谈到“命”和“形”,则指人的生命、形体等等。由于时代的先后,称谓和内涵

也有了差异。

用现代医学术语来说,“性”、“神”就是心理卫生;“命”、“形”就是生理卫生。现在大家都认识到心理和生理是相通相关的。据西方医学界统计,目前人类疾病的50%以上都是因为心身失调造成的。但是,中国养生气功学很早就提出了形神统一、性命双修的双向养生观,并在它长期的实践中一再证明这是极有效益的养生方法。《内经·灵枢》说:“故智者之养生也,必须四时而避寒暑,和喜乐而安居处,节阴阳而调刚柔。如是,则邪僻不生,长生久视。”这里的“和喜乐而安居处,节阴阳而调刚柔”,就是讲的性、神问题,即努力从心理上修养自身。

中国传统气功的本质和核心正在于,人类如何通过自我主体性活动和行为,在理性精神的召唤下使自我的生命得到健康、长寿、发展和幸福。它是一种人类客观生命存在的价值体系和实践活动,是一种人类生命本质体验和生命意志实现的文化实践。气功作为一种文化的全部基础,是建筑在对人的物质生命的客观性和价值意义的充分肯定上的。因此,形与神的问题,亦即性与命的关系问题,是气功理论具有重大意义的研究范畴。

人的肉体生命与精神的关系问题,一直是中国古代哲学和养生学的重要命题。这一问题在唐以前多称为神形问题,主张神形共养;而唐以后的内丹家多称为性命问题,主张性命双修。汉唐养生家的形神共养理论比较零碎,缺乏完整性,方法也比较单调,直到宋元的内丹家,性命双修的理论才日渐完整,方法精细而多样,并形成系统。从这一问题的发展看来,研究养生学的性命问题,还得从形神观入手。

形神观,是人们关于精神意识与物质肉体关系的总的认识和看法。在中国古代思想意识中,肉体是实在的、有形质的、可触觉的东西,故称之为“形”;意识即包括一切可感知而不可触觉的精神现象,统称之为“神”。中国古代哲学范畴的形神观同古医学和养生思想范畴的形神观有密切关系。在很多情形下我们甚至可以看到,中国古代思想史上论述形神问题,很多是从养生角度去论述的,或

者出于养生家之口。这种现象并非偶然，它是同中国古代文化思想的实用理性传统相一致的。因为中国古代形神观并非是纯思辩的产物，而完全是建筑在经验基础之上，尤其是医学和养生实践基础之上的理性认识。它往往并非是要满足哲学家们的好奇心和探索精神，而是要切实回答和解决人们在医学，尤其是在养生实践中所遇到的问题。因而，中国传统思想发展史上的形神观，在很多情况下并非产生于哲学家们的争吵辩论之中，而是产生于养生家们恬静淡然的笔端。

在中国养生思想史上，庄子恐怕是较早专门论述形神观的学者了。他在养生问题上主张由养神而养形，由此便势必要论证探讨形神问题。他提出的形神观是“形为神舍”；“正汝形，一汝视，天和将至。摄汝知，一汝度，神将来舍。”^①他所谓的“天和”，就是老子《道德经》中所说的“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”也就是人体中阴阳协调平衡的物质性的“精气”。而“神”则是人的精神。照他看来，通过正形、一视、摄知、一度等养生方法的实践，就能做到“精之将至”和“神将来舍”。神静则精至，精至则形全，形全乃得长生。是以他又说：“无视无听，抱神以静，形将自正，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”^②显然，庄子从养生活身的角度出发，认识到“神”与“形”是既有区别而又密切相关的。神守形，则“物将自壮”，“形乃长生”。同时他根据道家哲学又认为“水静则明须眉，手中准，大匠取法焉，水静犹明，而况精神！圣人之心静乎！天地之鉴也，万物之镜也，夫虚静恬淡寂寞无为者，天地之平而道德之至也，故帝王圣人休焉；休则虚，虚则实，实则论点。虚则静，静则动，动则得关。静则无为，无为也，则任事者责。无为则俞俞。俞俞者，忧患不能处，年寿长。”^③这就是说，一方面，治形先须治神，神充则形

① 《庄子·知北游》。

② 《庄子·在宥》。

③ 《庄子·天道》。

壮；而另一方面，精神修养的最高境界和唯一通途又在于“静”，由此他才得出结论：“抱神以静，形将自正！”

庄子这种形神观，对中国古代养生思想和养生文化的发展具有深远而广泛的影响。这样一种神形观，导致中国古代养生文化走上了一条与古希腊及西方传统迥异的道路，使它不象古希腊大医学家、养生家希波克拉底所倡导的养生术(diaita)那样，以饮食卫生和身体运动为中心，而是将养生术建立在更为广泛的从精神到形体的养护修炼基础之上；同时，在这样一种形神观影响下，还促使庄子提出了更同东方气功接近的养生方法——“心斋”和“坐忘”：“若一志，无听之以耳，而听之以心，无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”^①这就是以庄子为代表的著名养生学派——养神派的主要实践方法。

庄子的这种属于养生思想范畴的形神观，当然含有浓厚的客观唯心主义色彩。因为他所说的“神”，往往是指具有超现实宇宙本体的绝对精神物——“道”的直接产物；另外，他无限扩张“养神”的作用和意识，甚至在一定程度上表现出反对“养形”和“运动”的倾向，这显然是十分不可取的了。

在先秦著作中，从养生思想出发探讨形神问题最有力、影响最大的无疑还推《黄帝内经》。《内经》的作者从养生医学实践出发，得出其唯物主义形神观。它的所谓的“神”既非形而上学的绝对精神物，它的“形”也并非简单归于“精气”，如同很多哲学家那样，它在借歧伯之口回答黄帝“然夫子数言形与神，何谓形？何谓神？”的问题时说：“请言形：形乎形，目冥冥，问其所病，索之于经，慧然在前。按之不得，不知其情，故曰形。……请言神：神乎神耳不闻。自明心开而志先，慧然独悟，口弗能言，俱视独见，适若昏，昭然独明。若风吹去，故曰神。”^②也就是说，“形”就是可见可感知的实在人体。而“神”则是可悟而不可见、不可闻的精神意识。在二

① 《庄子·人间世》。

② 《八正神明论》。

者的关系上,《内经》的作者认为在人的生存过程中,由于形体的“精气”(血气、神气)的存在,才使人具有独特的精神、魂魄现象,换句话说,人的意识直接依赖其物质肉体的存在。《灵枢·天年》中指出:“何者为神?岐伯曰:血气已和、营卫已通、五脏已成、神气舍心、魂魄毕具,乃成为人……百岁,五脏皆虚、神气皆去,形骸独居而终矣。”从这种朴素唯物论的形神观出发,《内经》才推论出其寿夭养生认识:“五脏坚固,血脉和调,肌肉解利,皮肤緻密,营卫之行,不失其常,呼吸微徐,气以度行,六腑化谷,津液布扬,各如其常,故能长久。”也就是说,由于神依赖于形,形又以神为生命的标志,故而人的长寿也就是神长舍于形。为了养神,也就首先养形,在养形基础上神形合养合炼。《内经》这种形神观对后世养生学的发展影响极大。

先秦时期所奠定的具有朴素唯物主义色彩的形神观,对中国传统养生文化的发展,自始至终都保持着深刻的影响和指导作用。后世的养生家们基本上是追循这样一种形神观来发展自己的养生思想的。

西汉《淮南子》的作者认为形体是生命的房舍,而“精”或“气”是充斥于形体之中最重要的生命物质,精神则是生命的主宰。《原道训》说:“夫形者,生之舍也;气者,生之充也;神者,生之制也。一失位则三者伤矣。”在形、气、神三者中,他认为养生应抓住“神”这一生命主宰,“神为主者,形从而利;以形为制者,神从而害。”以这一认识为出发点,他赞同并论证了道家传统以静养神的养生主张。太史公司马谈则在先秦道家养生思想的基础上提出了“形神离则死”的观点。明确提出“凡人所生者神也,所托者形也。神大用则竭,形大劳则蔽,形神离则死。死者不可复生,离者不可复反,故圣人重之。由是观之,神者生之本也,形者生之具也。”(《六家指要》)形神不能离,那么在养生实践中就要从身、心两个方面着手,排除一切以养神、养心取代养身、养形的说法,将养生思想建立在一个唯物的认识基础上。

东汉杰出的唯物主义思想家桓谭和王充进一步发展了唯物主

义的形神观,并将这一问题的探讨推向了新的高度,对养生思想的发展具有深远影响。桓谭提出“精神居形体,犹火之燃烛矣”的论断(《新论·形神》),认为人总是要死的,“烛无,火亦不能独行于虚空。”王充提出“精神依倚形体”^①的认识,是古代相对最为彻底的唯物主义形神观。他认为“人之所生精气也,死而精气灭。能为精气者,血脉也,人死血脉竭,竭而精气死。”^②坚决反对东汉流行的谶纬神学和神仙不死之说。桓谭和王充都从唯物主义形神观出发主张养生。桓谭在指出人极必死的同时,也认为“养性可使白发转黑”(《太平御览·天部》)。王充虽有命定论倾向,但晚年亦作《养性》之书凡十六篇,专论“养气自守”、“爱精自保”的道理,这不能不说与其唯物主义形神观有一定的内在联系。

魏晋南北朝时期是古代中国思想界,包括养生思想界围绕形神问题争辩最激烈的时期。由于东汉以来佛教进入中国,带来了与先秦以来中国传统文化思想格格不入的唯心主义形神观,遂使这一争论空前激化。佛教宣扬“魂神固不灭矣。但身自朽耳。”^③“神以形为庐,形坏神不亡。”^④尤其是东晋佛僧慧远为了论证佛教出世主义和因果报应理论,专门著文论证“形尽神不灭”的命题,鼓吹神是“物化而不灭”、“数尽而不穷”的超物质、超自然的绝对物^⑤,这对当时及后世发生了很大影响。佛教为了贬低并否定现实世界,追求人死后超脱生死轮回,为此必须将精神绝对化来作为承受因果报应的主体,进而论证出客观世界、包括人的肉体都是精神化生的产物,是匍伏于精神本体前面的、不值得重视的微贱的奴仆。照《法句经》的说法,如把神比喻为天的话,那么身体只是炭、粪、柴草一类的东西,只是精神暂居的、虚幻的躯壳而已。

佛教这种彻底唯心主义形神论的本质在于,通过肯定人的灵魂、精神的绝对性和至上性,来否定和贬低人的现实生活意义和生

①② 王充《论衡·论死》。

③ 牟融《理惑论》。

④ 三国维祗难译《法句经下·生死品》。

⑤ 《沙门不敬王者论·形尽神不灭王》。

命价值。这样,就与中国传统文化精神,包括肯定人的现实社会价值的儒家文化和注重个体生命价值的道家及道教文化,发生了尖锐冲突。特别是后者,因为道家和道教文化的基础之一是肯定现实的、个体的、人的生命存在的价值和身体发展意义,主张通过各种养生手段和方法来祛病、健身,做到精满、气旺、神足,乃至“变形而仙”、“长生不死”、“羽化飞升”。值得注意的是,道教的“成仙”并非象佛教那样是精神和灵魂的“涅槃寂静”,而是肉体的蜕变成仙。因此它在宗教的躯壳下,实际却蕴含了一颗生命的长青之树。在他们看来,形与神实是人的存在不可须臾离之的生命要素。任何扬此抑彼的看法都是不可取的。养生只有通过形神共养、性命双修,才能达到效果和目的的统一。而佛教的形神观否定人的肉体存在价值,使养生成为无根之木,无源之水,实际也就否定了中国养生文化的思想基础。

对于佛教形神观的挑战,中国古代养生家们一般都持形神二元论来抵制佛教的“神不灭”论,亦即唯神论。葛洪认为:“形者,神之宅也,故譬水之于堤,堤坏则水不留矣,火之于烛,烛糜则火不居矣。”^① 嵇康继承传统的“精神之于形骸,如国之有君也”的说法,认为形神关系是“形恃神以主,形须神以存”,若要养生,就要做到“使形神相亲,表里俱济也。”^② 道教经典《西升经》说:“神生形,形成神。形不得神不能自生,神不得形不能自成,形神合同,更相生,更相成。”^③ 这些养生家们虽然未能象杰出的唯物主义思想家范缜那样用“神即形也,形即神也”这种彻底的唯物主义形神观来解释形神关系,但也可以看出相对佛教“神不灭”说而言,他们是在肯定形与神是平等关系的前提下来进行论证的。佛教徒以为身体仅为精神的寄旅之地、暂居之处、轮回之所,是没有多少价值的“臭皮囊”。而中国养生家们虽然也认为身体是精神之舍,但却是永在之所,恒居之地,不可须臾离者,“身乃神之车,神之舍,形成神也。盖神去

① 葛洪《抱朴子·内篇·至理》。

② 嵇康《养生论》。

③ 《西升经·生神章》。

于形谓之死。……有生必先无离形，而形全者神全，神资形以成故也，形神之相须，犹有无之相为，利用而不可偏废。惟形神俱妙，故与道合真。”^①由这种形神二元论，养生家们肯定了形即肉体在人的生命中的价值和意义，发展出一种成熟的身心二元价值体系，从而为其养生术的设计和发展提供了有力的思想根据。

魏晋南北朝时期，佛、道之间围绕形神问题的争论，从双方的动机和目的来说，都是在捍卫自己的宗教教义。对于佛教来说，肯定精神意识的绝对性和永恒性（神不灭），就意味着对彼岸世界的肯定，同时也就为其超脱轮回、涅槃寂静等宗教教义和目标奠定了基石；而对于道家来说，承认形神的二元论性质和辩证关系，也就承认了通过各种修治形神的手段方法来使“精液凑理，筋骨致坚，众邪辟除，正气常存，累积长久，变形而仙”^②的合理性。在一定程度和意义上，道教的这种形神观也就是中国传统养生思想的形神观。因为中国传统养生文化，在很大程度上来说，也就是以道教养生为主体和主流的文化体系。中国传统养生思想的形神观，主要是反映了道教养生家们的认识和看法。

性命学说主要兴起于唐宋。它的实践基础主要已不是战国以来的传统导引行气诸法，及房中、摄养等方法，而是隋唐以来逐渐兴起，宋元时期大盛于道教内部的内丹。而其理论背景，除了道教养生学的形神观外，在唐宋时期所谓“三教合一”的风尚下，道教养生家们在传统行气术基础上，还广泛吸取容纳了儒家，尤其是佛教理论。

内丹家在秦汉之时，本为神仙家和道教诸多行气流派方法的一支，其代表为东汉时会稽上虞人魏伯阳及其论著《周易参同契》。早期内丹家的特点之一是注重内、外丹双修，并以外丹炼制过程来证内丹；二是在内丹修炼过程中强调人体内气亦即所谓元气、真气的炼养，而不是象其它导引、吐纳术等强调呼吸之法吐纳外气，亦不象养神、守一诸法仅强调摄神静虚的心理修炼；三是运用黄老学说《易》学理论（阴阳五行八卦理论）以及结合丹道实践，建构了一

① 《西升经·生神章》。

② 魏伯阳《周易参同契》。

套较为严密完整的“天人合一”的理论实践方法体系。但是，由于种种原因，内丹在唐宋以前并未大显于世。据史书记载，直到隋唐开皇时一位自号“青霞子”的道士苏元朗“居青霞谷修炼大丹”，著《旨道篇》以示弟子从游者，“自此道徒始知内丹矣”。^①此后由初唐张果，五代崔希范、钟离权、吕洞宾，宋代的陈朴、陈抟、张伯端，以及金元时期的王重阳、邱处机等人发展，内丹方成为数百年来气功修炼的主要方法和潮流。

由于内丹的方法特征在于运用人的意念作用来巩固、炼养、调动人体内部的“先天祖气”、“元气”、“真气”，因此，对于意念本身，也就是人的心理素质、精神素质，乃至整个思维活动本身有着特殊的要求，而修炼者要达到这种要求是必须经过特殊的训练过程方能达到的。也可以说，这种“炼意”或“炼己”的过程，是内丹修炼最关键，也是最基本的功夫。意念的运用以及精神意识的修炼，在整个内丹修炼过程中起着非同寻常的、极为重要的作用，以至它本身就是一种相对独立的修炼目标和系统。这样便形成了内丹修炼相对其它气功方法更为强调精神意识的修炼，形成了独特的“性命双修”理论及实践方法体系。

在内丹理论中，“性”与“命”皆有特定涵义。一方面，它们包含着“神”与“形”，或“神”与“气”的概念及关系；另一方面，它们还有着一定独特的内涵。

很多道教内丹家指出，内丹所谓性命，实际就是道教传统气功养生学中的神气。实际上，他们运用这两对概念是相通的。金元内丹北宗创始人王重阳即指出：“性者神也，命者气也。”^②他们认为：“神气是性命，性命是龙虎，龙虎是铅汞，铅汞是水火，水火是婴姁，婴姁是阴阳，真阴真阳是神气。种种异名，皆不用著，只是神气二字。”^③这就说明，性命之说无非是神气学说的另一种说法而已。无非一指精神意识，一指生命物质。

然而更多的内丹家，更强调性命这对概念中所包涵的先天生

① 《罗浮山志》。

②③ 王重阳《立教十五论》。

命本体性与神秘性。他们认为，所谓“性”不仅仅是一般的精神意识，而是人先天所有的遗传性思维物质和精神本体；亦即所谓的“元神”或“真性”；而“命”所意指的也不只是人的身体，甚至也不仅指人体内部一般营卫呼吸之气，而是指人与生俱来的元炁或先天祖炁。元代内丹家李道纯指出：“夫性者先天至神一灵之谓也，命者先天至精一气之谓也。”^①明代内丹家伍冲虚说：“性即元神，命即元炁，是我生身本来之所自有者。”^②

中国气功学和医学生理学关于元气的论述出现较早，早在《内经》中就有所叙述。但元神或真性的学说却相对较晚，并且主要是借鉴于佛教，尤其是禅宗。中国大乘佛教的“真如缘起论”认为：众生皆具有大智慧光明的、遍照世界的、真实识知的“真心”、“真如本性”，亦称“法性”或“佛性”。《华严经》说：“法性如虚空，诸佛于中住。”禅宗六祖慧能说：“至极以不变为性，得性以体极为宗。”^③佛教徒们宣扬，世上人人都有这种自性清静、湛然寂住的“真如本性”，而佛徒们所追求的，正是要通过定慧参悟来扫除妄识偏见，达到显现“真如本性”的最高境界——涅槃。

道教内丹家正是在唐宋三教合一的风尚下，吸收了佛教的这些理论，将神气合一的修炼理论发展成了性命双修的理论。北宋内丹南宗之祖张伯端说：“夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者乃先天以来一点灵光也，欲神也气禀之性也。元神乃先天之性也，形而后有气质之性，善反之则天地之性存焉。”^④他又说：“盖自太极既分，禀得这一点灵光，乃元性也。元性是何物为之，亦气灵凝而灵耳。故元性复而元气生，相感之理也。”^⑤道教养生家们通过这种“元性”说或“元神”说，便将道教传统的养神理论同佛教的禅定学说相统一了，从而为气功意念和精神的修炼开辟了一个新的方法体系及实践体系。这种引佛入道、佛道双修的炼养方法，正是

① 李道纯《中和集》。

② 伍冲虚《天仙正理》。

③ 《释慧远传》。

④⑤ 张伯端《青华秘文》。

内丹性命双修学说的前提和本源，也是内丹术相对于其它传统道教气功的特征之一。

元神和元炁的炼养是内丹“性命双修”的基础，也是内丹的真谛所在。伍冲虚指出：“仙道以元神元炁二者双修而成，故说性命双修为宜。”^①在内丹修炼实践中，一般炼丹家又将元精和元炁视为人体生命物质的不同状态，元精是一种物质状态，元炁则是元精的气化状态和功能状态。元精是一种先天性生命物质，贮于肾脏和丹田中，由后天精气（所谓水谷之精）补给营养，并不断气化为元，充盈运行于人体血脉经络之中，使人生命力充沛，精神旺健。如元精由于性生活过度或思虑过度以及其他伤生害身之事而耗损，则会使元炁虚耗不足，导致羸弱病患甚至夭折早丧。内丹术要求发挥人的主观能动性和积极主动精神，通过自我意识的作用和特殊炼养方法，以人的元精、元炁和元神为“先天大药”，以人的意念呼吸为“火候”，炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚，以实现道教“我命在我不在天”的抱负和“天地与我并生，而万物与我为一”的理想。宋代道家典籍《清微丹诀》说：“上药三品，神与气精。保精生气，炼气生神。形炼其神，则可以留形驻世。而形者神气宅也。是故身安者其精固，精固则气盈，气盈则神全，神全故长生。若乃精虚则气竭，气竭则神迁，神迁则死矣。故不死者，炼精成气。炼气成神，炼神合道，则事毕矣。”

精气神理论是性命双修思想在实践层次上的发展和运用。在道教内丹家的长期气功炼养实践中，逐渐形成了专门的所谓“性功”和“命功”，甚至在二者孰先孰后的问题上发生分歧，形成以北宋张伯端为首的主张“先命后性”的道教内丹“南宗”，和以金元王重阳开派的宣扬“先性后命”的内丹“北宗”。

南宗主张由生理修炼入手，最后达到心理修炼的功效。照清代内丹家刘一明的说法，是“性命必须双修，工夫还要两段。盖金丹之道，为修性养命之道，修命有作，修性无为……故金丹之道必先有为，于后天中返先天，还我本来命宝。命宝到手后，不为造化

^① 伍冲虚《天仙正理》。

所移,于是抱元守一,行无为之道,以了真空本性,直超最上一乘之妙道矣。”^①

同南宗不同,北宗强调性功修炼是内丹的基础和根本,认为不解决人的精神、意识、道德、品行、意志等一系列心性问题的,是不能修炼命功的。因此,以王重阳及他的七个主要弟子为首,主张以佛教禅宗的“明心见性”为内丹的首要功夫。他们引进禅宗“真如本性”的说法,以为人心皆有清静湛然的先天真性,只是一向为妄念的浮云所覆盖,唯有一念不动,返观寂照,方能妄念尽去,内外明彻,顿见本来真性,也就是元性、元神。只有在此基础上,以元性去寂照炼养丹田之元精元炁,方可产药炼丹。王重阳说:“主者是性,宾者是命。”邱处机则说:“吾宗惟贵见性,水火配合其次也。”元代牛道淳亦言:“修行之士,必先照心见性。”这些都反映了北宗在性命问题上与南宗的分歧点。

实际上,内丹术本身的实践特征和技术结构决定了,心理修炼和生理修炼都具有同等重要的地位。无论南宗还是北宗,只要修习内丹,都必须注重性命双修,在下手阶段均需注重“炼己筑基”功夫,并将意念的修炼和运用贯穿整个炼养过程的始终。正如元代内丹家李道纯所言:“性之造化系乎心,命之造化系乎身。见解智识出于心也,思虑念想,心役性也。举动应酬,出于身也,语默视听,身累命也。命有身累,则有生有死,性受心役,则有往有来……性无命不立,命无性不存。其名虽二,其理一也。嗟乎今之学徒,缁流道子,以性命分于二,各执一边,互相是非。殊不知孤阴寡阳,皆不能成全大事。修命者不明其性,宁逃劫运,久性者不知其命,末后何归。仙师云:炼金丹不达性,此是修行第一病。只修真性不修丹,万劫英灵难入圣。诚哉言欤!高上之士,性命兼达,先持戒定慧而虚其心,后炼精气神而保其身。身安泰则命基永固,心虚澄则性本圆明。性圆明则无来无去,命永固则无生无死。至于混成圆顿,直入无为,性命双修,形神俱妙也。”^②

① 刘一明《悟真直指》。

② 李道纯《中和集·性命说》。

至于性功与命功修炼之法，历史上各家气功炼法不一，各有所长。兹以清代内丹家柳华阳《慧命经》“九层炼心”说为例。论性功：“初炼心者是炼未纯之心，其法为止观之法：止则止于脐堂之后、命门之前；观则内观于心，与炁相守，使一线心光与一缕真气相接，安闲自然，此炼心养炁之初功也。”二层炼心是炼入定之心。其法是在上一阶段的基础上将此一线心光与一缕真炁相接，真造杳冥，透出玄窍，使心息相依之时，即把知觉泯去。三层炼心是炼未复之心。此是在前阶段基础上将氤氲神气打成一片，“重阴之下一阳未交，是名天地之心，即是玄关一窍。”在此之时，“若能一心不动，便可当下采取运行。”四层炼心是炼退藏之心。这是在前面采取运行的基础上，“法在昆仑顶上息心主静，与炁交融，乃化为美液，从上腭落下，卷舌承露，吞而送之，注心于绛宫，注心于黄庭，注心于元海，一路响声送到底。”五层炼心是炼筑基之心。这是在前阶段打通任督河车路径的基础上坚持日夜修炼，“法在行凭子午、逐日抽添、取坎填离、积精实腹。”六层炼心是炼了性之心。“法在金水初生之日，由丹田分下涌泉霎时而合到尾闾，调停真息。鼓之舞之，乃能滔滔逆上，至于天谷，涓涓咽下，落于黄庭。”由此朝朝灌溉，则可久性圆明。七层炼心是炼已明之性。这已是很高深的功夫了。需内外合炼，即将已明之真性进一步用真意寂照炼纯，使其巩固而不散失。八层炼心是炼已伏之心。这是在前阶段基础之上温之养之，使身中之炁尽化为神，身中之神能游于外，显现出各种神通。九层炼心是炼已灵之心。此时“前此温养胎之神已出已不感，随心所欲，无往不宜”，即达到天人合一的所谓神仙境界了。

柳华阳这种性功修炼之法偏于技术。实际上，传统气功的性功还有一系列关于守戒、道德、行善、品质、诚信、思想方面的要求，这里就不再赘言。

关于命功之法，可以说，中国传统气功的各种导引、行气、守一、存思等方法，目的和功效都是旨在使人的生命健康长寿。至于内丹家说性命双修的命功，则主要是指对精、气、神的修炼，也就是一整套炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚的功夫。照柳华阳的说法就

是：“仙道炼元精为丹。凡炼丹下手之仙机，即炼肾中之元精，精满则炁自发生，复炼此发生之炁，吸回补其真炁，补到炁足生机不动，是谓丹也。”^①就其本质来看，在气功修炼中，性功和命功确实是统一的，不可分割的。用丹家的话来说，是“本一而用则二”的关系。无论就炼养过程和技术，还是气功的功效和价值来看，“性命双修”确实把握了气功这种东方特有的自我修复、自我发展的实践方法体系的精髓。人类通过气功修炼，一方面使自我作为生命载体的身体状况得到质的提高，另一方面，又确实使自我精神感受到全新的内在体验和发展，使人的生命日臻完善和完整，获得生命的内在自由和生机。从这一角度来看，炼气功者必须体会和把握“性命双修”的真谛，在炼功中始终坚持“性命双修”才可能有所成就，达到目的。

综上所述，道教养生学不是单纯讲寿命、讲延年益寿的问题，而是整个人生的修养方法，借这个方法，去完成人生的最高修养境界，即到达“天人合一”的大同世界。这一点是和西方传统养生学大相径庭的。在西方养生家看来，健康长寿是养生学的唯一目的，故在他们的论著中仅仅局限于对体质与力量的论述，而不涉及心性与道德的修持。如被誉为西方养生学开山鼻祖和运动医学创始人的古希腊的希波克拉底，著有《论养生》四卷，从养生法的原理到处方，论述得很全面。又著《论健康时的养生》，不仅阐述了饮食养生，而且从普通人到锻炼者如何确定运动处方都谈到了。这些著作的内容相当丰富，以饮食养生为中心论述了涂油、按摩、洗澡、呕吐、绝食、睡眠以及运动等的处方，却没有一处谈及道德的修持^②，在道教养生家看来，健康长寿只是手段，是工具，而不是目的；同时，也只是养生学的一部分，叫作“命功”。除此之外，还有另一部分，即是心性修养、道德修养、人格修养，叫作“性功”。

道教养生家们力主修命还需修性，拿性功贯穿命功，即所谓

① 柳华阳《金仙正论》。

② 日本岸野雄三著《古希腊波克拉底养生法》，吕彤节译，人民体育出版社1984年6月版。

“修得一分性，保得一分命”。彻始彻终，不离心性修养与心性锻炼。故谈及修命，必讲修性，两者须臾不离。就此一点来讲，与西方养生学相比，道教养生学的内容更为丰富，也更为全面。

其次，道教养生学讲性功讲命功，并不截然分为两段。它们是互相关连互相影响的，或从修心起步，或从炼精下手，炼精、炼气、炼神、还虚，都是紧密相关的。道教气功养生学以性命双修为一大原则，性功、命功为两大纲领，又以炼心、炼性、炼精、炼气、炼神为五大要法，清、虚、静、定为四字之诀。这样，就构成了一个完整系统的内炼体系，成为修真得道的必由之途。

第四节 河洛奥秘

中华气功，源远流长。究其起源，众说纷纭。如果我们把中华气功的发展变化，放在中华民族文化发展这一大系统中来加以研究，不难发现，中华气功的诞生和发展，正是中华古文化滋润的结果。因此，我们说：中华气功学是一门从宇宙整体观、人体生命整体观和天人同一观出发把人看作一个整体；把人的“生、壮、老、病、已”整个生命长河作为一个整体；把人与自然、社会的相互关系作为一个整体；把人这个小宇宙与自然界大宇宙之间作为一个整体，用系统论的观点来研究如何使人使生命处于最佳状态的学说。中华古文化的先哲们对自然界、社会和人的生命运动的相互关系的发展变化规律进行了长期的观察和研究，总结出了以“阴阳”、“五行”和“八卦”模式为代表的中华古文明整体观，正是这一中华古文明整体观，指导和推动了中华气功学的发展，反过来，中华古文明整体观的内涵，也在气功学的丰富实践的基础上得到了充实。所以，研究气功必须首先研究“阴阳”、“五行”。

在我国古文化中，关于“阴阳”、“五行”规律的最早的系统描述，当推《河图》、《洛书》。《河图》所表达的是事物之间的简单的相关，而《洛书》包含的是任何事物都具有阴阳两方面属性的相关。这种相关既包含“相辅相成”的成分，也包含“互相制约”的内容，更接近于客观世界的发展变化规律。故只有在对阴、阳两个基本范畴

有了深刻的认识,而且对万物交感不断地发展、变化的规律有了充分的认识之后,人才有可能真正认识整体的人自身的属性。也就是说,《河图》、《洛书》、“八卦”模式诞生之日,就是中华气功学作为一门学问形成之时。

《河图》、《洛书》和《周易》,包括八卦、六十四卦卦辞和三百八十四爻辞,以及孔子注《易》所作《十翼》,对中国古代文化的形成和发展影响深远,有三大规律之称。举凡哲学、史学、天文、地理、医药等社会科学和自然科学,无不受其影响。但气功养生学受其影响尤为巨大,所以谈论气功之理,不能不详论这三大规律。

我所研习的筋经功,正是在这三大规律的基础上诞生和发展的。故笔者将对《河图》、《洛书》与“八卦”的不成熟的认识捧出以供赐教。

关于《河图》、《洛书》的来历有着许多的神话,使人难以相信,但历代哲人大多相信《河图》、《洛书》是存在的。据古代文献记载,先秦时代已有《河图》、《洛书》是确定无疑的。可是,早在二千多年前《河图》、《洛书》即已佚亡。《易经·系辞上传》说:“河出图,洛出书,圣人则之。”这里既提到《河图》又提到《洛书》。《论语·子罕》说:“子曰:凤鸟不至,河不出图,吾已矣乎!”亦提到《河图》。由此可知,《河图》肯定是有过的,《洛书》亦然。而且可以肯定《河图》早于《洛书》,甚至《洛书》有可能是前人在《河图》的启发下,重新设计的一种图案。

一、《河图》与五行相生律

《类经附翼·医易》谓:“伏羲氏王天下,龙马鱼图出河,其数一六居下,二七居上,三八居左,四九居右,伏羲则之以画《八卦》。”兹录图象于后(见图1)。图中的“●”代表属阳的数,“○”代表属阴的数。“一阴一阳之谓道”。①“阴阳二字固以对待言”,②“阴根于阳,阳根于阴,阴阳相合,万象乃生”。③可见,阴阳是事物相互对立而

① 《周易·系辞七》。

② 《格致余论》。

③ 《类经附翼·阴阳体象》。

又相互依存的两种属性概念。至于“●”和“○”无非是数量符号，只是属性不同而有所区别而已。

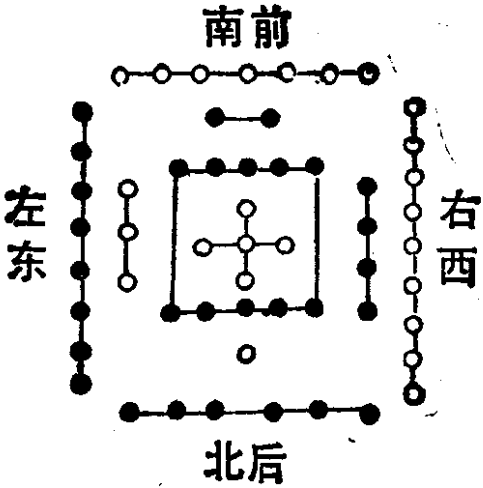


图 1 河图

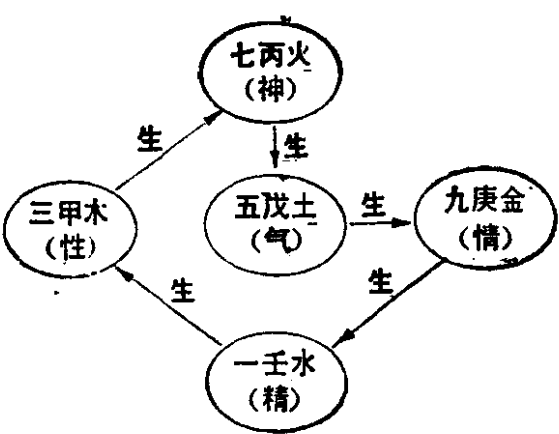


图 2 先天阳五行图

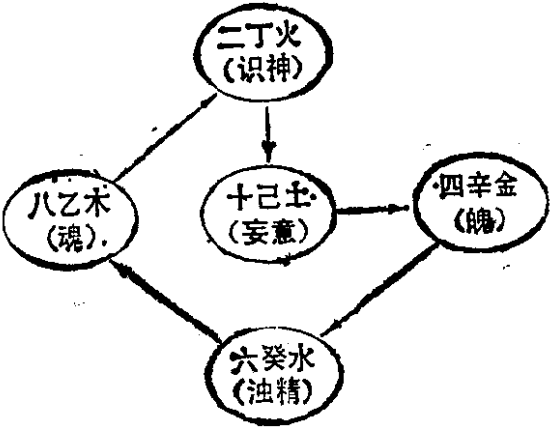


图 3 后天阴五行图

分析图 1 我们可以看出其中包含了一定的数的规律，即：每一方向两数之差为 5。

前南	7 (○○○○○○○)	— 2 (●●) = 5
后北	6 (●●●●●)	— 1 (○) = 5
左东	8 (●●●●●●●)	— 3 (○○○) = 5
右西	9 (○○○○○○○○○)	— 4 (●●●●) = 5
中	10 (●●●●●●●●●)	— 5 (○○○○○) = 5

在后面叙述的《洛书》中，我们也可以找到类似的数的规律。当然，《河图》、《洛书》并非纯粹的数字游戏，而是古人在对客观世界

进行了比较深入的观察和了解的基础上,借用已有的知识,对客观物质世界的概括。它们表现的是“阴阳五行”的规律,也即“水、火、木、金、土”五行“相生相克”的规律。

我们可以把《河图》分解,则得到“先天阳五行图”和“后天阴五行图”(见图 2、3)。

从“先天阳五行图”和“后天阴五行图”中,我们更容易明白《河图》所表述的“五行相生”的规律。从“先天阳五行图”,我们还可提取出一个“相生环”来。可以这样说,“相生环”指明了内丹的整个修炼过程,以得人体“三宝”——精、气、神的相生关系(见图 4)。

宋代丹师俞琰说:“心虚则神凝,神凝则气聚,气聚则精生。”这与上图中神、精、气的相生关系相吻合。

金元时期内丹北宗宗师王重阳所创北宗丹法,修炼过程以性为主,先性后命,实际上这种方法是从修性着手的。正因为它是从修性出发,所以在其最上乘的顿法中,就可能直接修性而不用修命,直接以炼神还虚为手段,“直超圆顿”,这一过程用“ \Rightarrow ”在图中标出。当然,这种上乘的顿法绝非一般人所能修持,固而北宗丹法也有以“ \longrightarrow ”在图中标明修炼过程的渐法。

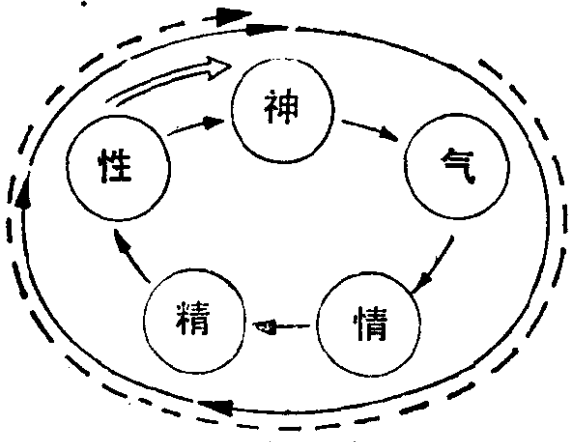


图 4 相生环

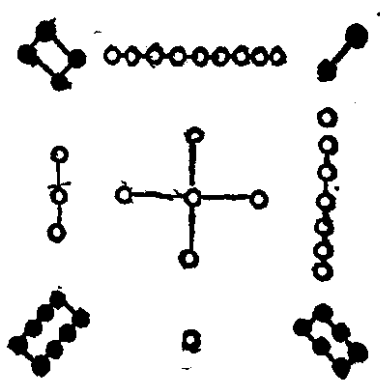


图 5 洛书

北宋张伯端的内炼学说则是从炼气壮精下手,先修命后修性,通过炼精炼气、虚心修性、炼神还虚几个阶段,达到金丹圆满、百骸俱理的境界,在图 4 中以“ \dashrightarrow ”表示修炼过程。

综上所述，只有在明白以《河图》为本的“五行相生”规律的基础上，我们才能发掘、整理和领会前人的内丹法，也才能创造出新的修炼方法。不明《河图》，无以言丹。

二、《洛书》与五行相克律

《类经附翼·医易》在《洛书》图象之下记有“大禹治水，神鱼负图出洛，文列于背，其数：载九履一，左三右七，二四为肩，六八为足，五居于中，禹因之以成九畴。”兹摘其图于下(见图 5)。

图中“●”代表属阳的数，“○”代表属阴的数。把这些数都用数字标出，可得一方形数阵图(图 6)，即“九宫图”，又名“纵横图”。数阵在西方称为幻方，又叫幻阵。《洛书》是方阵已为学者公认，是不用怀疑的。我国古代学者曾深入研究过方阵问题，如宋代杨辉所著的《续古摘奇算法》(1275年)便载有各种图阵 19 种，其中 13 种是方阵，6 种是圆形或六角形的数阵。

《洛书》和《河图》一样，它在数学方面的演化相当深奥，一位法国的数论家在其论著中提到：“河”、“洛”是数论问题，相当复杂。不过，在这里我们不打算详论“河”、“洛”在自然科学领域的推演，只着意于它们作为中华气功基础的那部分内涵。

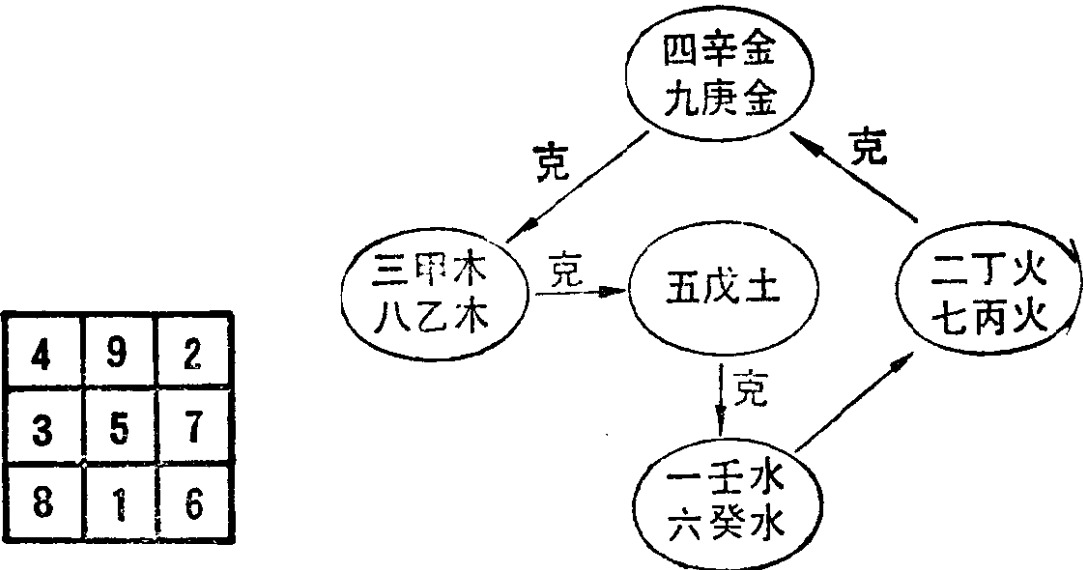


图 6 九宫图

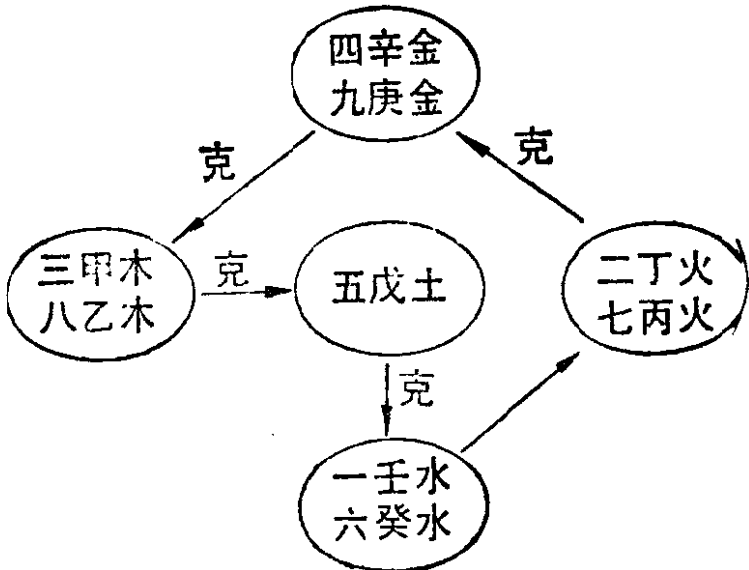


图 7

古《洛书》所表达的，是“阴阳五行”规律中的“五行相克律”。将《洛书》简化可以看出其排列的形状也是一个五行图，与《河图》之

分解非常类似(见图 7)。不同点有两处：第一，排列顺序不同：五行图中各要素按逆时针方向处于“相克”的状态，依次是：水克火，火克金，金克木，木克土，土又反过来克水；第二个不同之处是：五要素中的任何一个既是“克他之源”，又是“被克之物”，而且五要素中的任何一物都有“阴”和“阳”两种属性，比如火就有“二丁火”和“七丙火”，二为偶数属阴，所以“二丁火”为阴火，而七为奇数属阳，故“七丙火”是阳火。

“阴阳五行”学不仅是自然界的一种认识，同样它也能应用于人体，下表列出了存在于人体以及与人体有关的自然界中各种气质的状态与表现。

五行	人 体					自然界							
	五脏	六腑	五官	形体	情感	五味	五色	五音	五化	五气	五方	五季	五时
木	肝	胆	目	筋	怒	酸	青	角	生	风	东	春	日旦
火	心	小肠三焦	舌	脉	喜	苦	赤	征	长	暑	南	夏	日中
土	脾	胃	口	肉	思	甘	黄	宫	化	湿	中	长夏	日西
金	肺	大肠	鼻	皮	悲	辛	白	商	收	燥	西	秋	日入
水	肾	膀胱	耳	骨	恐惊	咸	黑	羽	藏	寒	北	冬	夜半

这样，洛书中表述的“五行相克律”，就可以应用于指导我们利用人的情感和五脏的关系，来调整情感。所谓克，这里就是用情感来控制情感。怒为上升亢盛的肝气，属木，可调动属于金的处于下降状态的肺气，利用金克木之原理，去抵消过度上升的肝气，肺主悲，悲则气消。同样，喜为快速有力上升的心气，则可调动处于快速下沉状态的肾气所生的惊、恐，恐则气下，把过分上升的心气拉下来。悲极则肺气受到耗费而伤阴、伤肺，可用喜的心气去缓解。恐则气下，惊使气散，大惊大恐使精气下陷，有伤肾气，可用忧、思的意念活动使向下分散的气重新聚拢，因为忧、思导致气结。过度忧思则气结滞，造成脾气运化无力，不思饮食，对于这种结滞益趋下沉的脾气，可利用木克土的原理，调动属木的怒的情感来疏导。下图绘出了五脏和五情之间的相克规律，箭头方向表明相克(见图 8)。

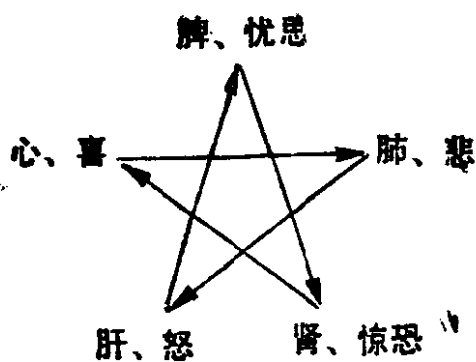


图 8



图 9 先天八卦

当阳盛时，以阴平之；当阴盛时，以阳治之。正确的应用《洛书》所蕴含的五行相克律，我们就可平秘阴阳，制止内气不应有的损耗，达到健身的目的。

三、八卦

国内的一些专家经过推算，认为《河图》与《洛书》是相通的，而它们又与“八卦”在数学表达方面有密切联系。已经有人证明《河图》与《洛书》只是“八卦”数学表达的一种特殊形式。古人通过象征天、地、雷、风、水、火、山、泽八种自然现象的八卦：乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑，来推测自然和社会变化。认为阴阳两种势力的相互作用，是产生万物的根源。它更加全面地概括了“阴阳五行”律。正因为如此，历代丹家都借以论述炼养丹道的理论，被丹道学派气功专家推崇备至，故“万古丹经王”——东汉魏伯阳所著《周易参同契》开宗明义第一章就写道：“乾坤者，易之门户，众卦之父母，坎离匡郭，运轂正轴。”把八卦原理作为全书的总纲。

“地应以《河图》、《洛书》，伏羲则而象之乃作《八卦》。”^①“八卦”是受《河图》、《洛书》的启发而创作出来的正八边形图案(见图9)。这种八卦相传是伏羲氏画的，叫做“先天八卦”。卦即挂，意思

① 《周易正义·卷第一》。

是犹如悬挂的物象，能给人以启示。

“八卦”每一方的图案叫做一卦，即是一种卦象。

“伏羲之卦起于画”^①。八卦是古人体察自然界中的各种现象后，用简单的符号标记画出来的图象。用符号表记事物、现象，“八卦”是一个先例。“八卦”的每一个卦象都是由三画组成的，画又称爻，一画叫做一爻。“爻者效也”^②。爻是效法自然界中的某些现象抽象出来的符号。“阳卦奇，阴卦偶”^③。“八卦”中的“——”是奇数，代表阳，叫阳爻；“——”是偶数，代表阴，叫做阴爻。“八卦”就是用“——”和“——”两种符号组成八个卦象的。它们是乾、兑、离、震、巽、坎、艮、坤。这八种卦象是六十四卦的纲要，故《周礼》称为“经卦”。每两个经卦重叠在一起成为另一种卦象，共得六十四卦，《周礼》称为“别卦”。很明显“八卦”的每一个卦象都是由三个基础符号组合成的复合符号。“八卦”的基础符号是爻，可叫做爻象符号，简称爻象，复合符号可叫做卦象符号，简称卦象。把八卦的图形改变一下，由正八边形变成正四边形（见图10），很明显，它的上、下、左、右和斜角的阴阳属性都是对应并且对称的。两个对边和两个对角共组成四组矛盾对立的形态，如乾与坤、兑与艮等。这些对

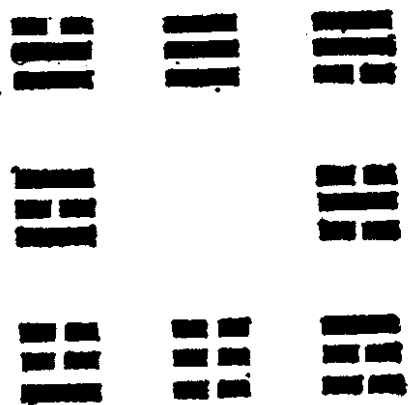


图 10

立形态的阴阳属性也是对应并且对称、平衡的。卦象所展示的阴阳始终都是矛盾双方统一于一体。“八卦”图象阴阳属性的对应、

① 《周易来注图解·补遗·图象》。

② 《周易正义·序》。

③ 《周易·系辞》。

对称、平衡，阴阳交感，阴阳配合，与《河图》、《洛书》有很多相似的地方。因此，说《八卦》是根源于《河图》、《洛书》，并有所发挥，是有根据的。

“乾，天也，故称乎父。坤，地也，故称乎母。震，一索而得男，故谓之长男。巽，一索而得女，故谓之长女。坎，再索而得男，故谓之中男。离，再索而得女，故谓之中女。艮，三索而得男，故谓之少男。兑，三索而得女，故谓之少女。”①

索是索取、求得的意思。《周易·说卦》以父、母、子、女为例，很形象地说明了八个卦象的阴阳属性和彼此关系。可见“八卦”的排列次序也是体现阴阳交感、阴阳配合的。

“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”② 八卦相重为六十四卦。八卦的形成是由一分为二，二分为四，四分为八……，即按二的六次方分列卦数的。

“观变于阴阳而立卦”。八卦的八个卦象除乾为纯三阳爻组成，表示阳极，坤为纯三阴爻组成，表示阴极而外，其余的六个卦象都是用阴爻和阳爻混合组成的，并且以阴爻、阳爻的多少和位置的差异，表示卦象的阴阳属性。

阴阳爻象的多少表示阴阳的数量关系，爻象的位置表示阴阳的发展趋势。如兑、巽、离三卦着重描绘阴的发展趋势，都是一个阴爻和两个阳爻组成的，从量的角度看都是阳多阴少，但是由于位置不同，所表示的意义是不同的。兑卦是阴爻在上，处于末期，意思是其势已衰即将退净，所以紧接着的是纯阳的乾卦。巽卦是阴爻在下，处于根本，意思是属阴的事物从阳中初生出来，将逐渐兴旺发达而与阳匹配酝酿，所以紧接着的是坎卦。坎卦是阳爻处在阴爻之中，离卦是阴爻处在阳爻之中。坎离二卦都是表示阴阳酝酿，匹配协调，称为水火既济。艮、震、坎三卦着重描绘阳的发展趋势，所以用一个阳爻和两个阴爻来组合，与前述三卦的意义是相类似的。

① 《周易·说卦》。

② 《周易·系辞上》。

“刚柔相摩，八卦相荡，变在其中矣。”^①摩是交感切摩、更递变化，荡是推演移动。“阳极变为阴，阴极变为阳。”^②“八卦”用符号组合图象的形式，以阴阳为代表，巧妙地处理了事物的矛盾特性，原始地描绘了阴阳的推移、更递变化，展示了阴阳是互生互制，互为根本的。“八卦相错”，^③错是交错变化，八卦描绘了阴阳两种物质势力的对立斗争，酝酿协调，展示了阴阳的分合关系。

“天地定位，山泽通气，雷风相搏，水火不相射。”^④《周易》用八种卦象象征天、地、雷、风、水、火、山、泽八种物质，并且用图象的形式，揭示了它们各自的属性和相互间的关系。《周易》作者研究了八卦图象的关系，提出了“方以类聚，物以群分”^⑤的著名论点。《周易·说卦》还列举了很多事物归类于“八卦”卦象，如：“乾为天，为圆，为君，为父，为玉，为金，为寒，为水，为大赤，为良马，为老马，为驳马，为木果。坤为地，为母……”虽然类比的事物有的合乎逻辑有的不合乎逻辑，但是开创了取象比类、分类研究事物的先河，却是不可否认的，对五行学说的形成，可以说是一大启迪。“天地相邻，阴阳配合，而生成之道存乎其中，故五行之化无乎不在”，^⑥因此，后人研究五行学说必追源于“八卦”，在“文王八卦”上标注了木、火、土、金、水五行字样就是佐证。

总之，“八卦”所提示的阴阳对立斗争统于一体；酝酿更递，极则转化；生制互根，协调平衡；一分为二，分则可以无穷（ 2^n ），合二而一，合则仍为一体等特性和取象比类、分类研究事物间相互关系的思想，促进了后世阴阳五行学说的发展。阴阳五行学说至今仍为中医所接受并应用于临床实践。“不知易，不足以言太医”，孙思邈倡导于前；“医易同源”，“医易相通”，张景岳呼吁于后，其理深矣。

① 《周易·系辞上》

② 《周易正义·系辞上·注疏》。

③④《周易·说卦》。

⑤ 《周易·系辞上》。

⑥ 《类经图·五行统论》。

伏羲氏创八卦,后经周文王演衍成六十四卦。它们常被丹家用于指导修养练丹,丹家以“乾坤为鼎器,坎离为药物”,其余六十卦代表火候。所谓“互施八卦,驱役四时”,调和火候,烹炼成丹,无不与八卦有关。六十四卦中有十二个卦象叫做消息卦,这十二卦总统其余各卦。下图是十二消息卦图,也称复姤小父母图(见图 11)。

人一生的气质变化,都可以用卦象很清楚地表示。从无生命

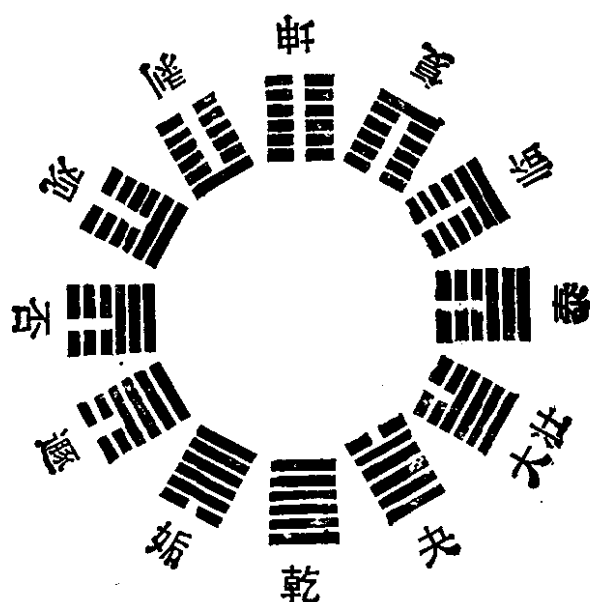


图11 十二消息卦图

的“☷”(坤)全阴状态开始了生命活动,全阴中生出一分阳,变为“☶”状态,以后阳的成分逐渐增加,阴的成分逐渐减少,生命活力也逐渐增强,经过阴阳各半的“☵”状态,发展到全阳状态“☰”。而后随着阳的成分逐渐减少,阴的成分不断增加,又经过一个阴阳各半的状态“☷”,生命活力渐渐衰退,最后丧失生命而回到全阴状态。卦象不但表明了每一阶段阴阳二成分的比例变化,也标明了每一阶段的气质性能。

我们可以发现在整个人的一生阴阳变换的过程中,有两个阴阳各半的状态“☵”和“☷”。前者是上三阴爻和下三阳爻,阴气有

下降的特性而阳气则易于上升，因此在这一状态下阴阳二气自然交合，相互制约，相互为用，这时阴阳平秘，气质是通顺畅达的，故该卦名为“泰”。另一个阴阳各半的卦象“䷊”则不然，它是上三阳爻，下三阴爻。根据阴阳二气的特性，这时阴气与阳气一个上升一个下降，导致二气相互脱节，闭塞不通，这是一个不好的卦象，故该卦名为“否”。在人的一生中，由出生到青年、壮年，再到老年，最后死亡，必然要经过上述的“泰”、“否”各卦，当“否”卦出现时，阴阳离决愈演愈烈，即将导致“精气乃绝”这一可悲的前景，这时我们有无办法扭转这一局面呢？答案是肯定的。气功锻炼之目的，就是要经过一定时间的修习，使已进入“否”卦状态的气质返回“泰”卦状态，使还未出现“否”卦状态的气质脱离逐渐向“否”卦发展的轨道。

在人的一生中，由“泰”卦到“否”卦是要经过三、四十年漫长过程的，所以欲从“否”卦状态再返回“泰”卦状态绝非一朝一夕所能达到，必须通过一定时间的气功锻炼，才可能达到目的。要改变处于“否”卦阴阳不交状态的气质，首先要经过一段时间的锻炼，匹配阴阳分离的状态，变成“䷩”的状态，该卦称“益”，即得到了增益。得到增益后再继续锻炼，使新生的阴阳二气得到进一步加强，达到“䷝”状态。这一状态上面三爻，两阳爻夹一阴爻，叫做“离中虚”，外阳而内阴，象征火，在人身上外实而内虚，象征心；下面三爻二阴夹一阳，称为“坎中满”，外阴内阳，象征水，在人身上外虚而内实，象征着肾脏。整个卦象上火下水，火向上冒，水往下流，仍不能自发地相互为用，相互制约，心肾二气仍不能很好的交合，这个卦叫“未济”，这时还需锻炼水火，将上部阳爻和下部阴爻做进一步的匹配，使之达到“感”卦状态“䷞”，“感”是交感的意思，这时上下二气就能够自发地相互交感了。下一步的功夫应该锻炼聚气养神，使上边三爻又生一阴，下边三爻又生一阳，达到“䷗”，这时的气质大不一样，

上部是“坎”卦象征水，下部是“离”卦，象征火，水上火下，上冒的火受水的制约不会过盛，还会使上边的水受热而变温，同样，向下流的水受到火的制约不会过寒，还会使下面的火受到低温调节得热而不燥，这个卦象叫做“既济”，意为互用互制，人体的心气和肾气能自发的相交。这时还需继续锻炼，使心肾二气相合而成肝卦，在“恒”卦状态的基础上进一步锻炼，就能使卦象变成“䷊”(泰)卦。

上面我们分别叙述了《河图》、《洛书》与“八卦”，粗略地介绍了它们的大体内容、相互关系以及在养生理论中的作用。只有我们对“阴阳”、“五行”、“八卦”有了一定的认识，才可能从中华古文明整体观出发去认识中华传统气功，所以，我们研习气功，必先学习《河图》、《洛书》与“八卦”。

第五节 筋经功论要

筋经功是峨眉派的秘传功之一。它是熔武术、气功、医疗于一炉，综合道、佛、儒、武各家之长的一套功法。

众所周知，峨眉功夫与少林、武当功夫鼎足而立。少林是佛门功夫，武当是道家武艺，而峨眉功夫既不单单属于佛门，也不仅仅归于道教，而是佛道共创的武功。有人这样概括峨眉武功，说它是“吸取少林、武当之长，熔峨眉山之佛、青城山之道”而形成的独创功夫。从动功、静功、医学、武功到服食等无所不备，所以，峨眉功夫自南宋以来，在中国气功、武林界颇负盛名。

那么，作为峨眉功夫之一的筋经功究竟是何人创造的呢？

由于筋经功是秘功，没有文字记载，全靠口传身授，因此此功的创始人无文字可考。据传说，筋经功的创始人是峨眉道人。

一提起峨眉山，大家自然想到它是有“佛门仙乡”之称的佛教圣地。著名的武术高僧在峨眉山的活动，时有传闻。峨眉僧人的武功直接影响了峨眉功夫，这是毋庸置疑的。但是，应当承认峨眉功夫受道教与道人的影响，并不亚于受佛教与僧人的影响，从某种

意义上讲，甚至大于佛教与僧人的影响。四川有“天下幽”的青城山，它是道教的第五洞天，天下著名的道教名山。山上道观林立，建观的时间比峨眉山建寺的时间还早。道教正一派之祖张天师张道陵（公元 34—156 年）就是青城山的开山祖师。两千年来，作为道教圣地的青城山一直香火不绝，历代都有武林高手隐居于此。他们的武功对峨眉功夫的形成起了极重要的作用。道教在四川影响极大，作为佛教圣山的峨眉山在建寺以前，是道教的第七小洞天“虚陵洞天”。峨眉山的九老洞，据说就是峨眉山请道士来山居住或交流武功的地方，僧道间武功的交流渗透，促进了峨眉功夫的发展。

由此可见，传说的筋经功是由峨眉道人所创，并不是没有道理的。那么，峨眉道人是怎样一个人呢？明朝唐顺之写过一首《峨眉道人拳歌》^①，盛赞峨眉道人的功夫。这首“拳歌”的大概意思是：少林拳法世间稀有，但峨眉道人的功夫更加使人感到新奇。峨眉道人能竖发顿足使岩石崩裂，来去如仙女穿梭，转折如天魔舞袖，不可测如鬼蜮含沙戏人，气势雄如猛兽，与人较技有形似无形，险中呈巧，拙里藏机……

峨眉道人创筋经功一说虽不可详考，但可以肯定的是，筋经功的创造者当是明末清初四川的一些道中人或武林高手，筋经功属峨眉功夫秘功之一种。大约在 1770—1780 年（清乾隆年间）始传于我家高祖。当时，由于清廷官府怕老百姓造反，严禁民间习武，凡练金钟罩、铁布衫、易筋经、金穴功的，罪及斩首，所以，筋经功只能暗地传授，偷偷习练，因而流传范围较窄，鲜为人知，几乎陷于消声匿迹的境地。

综上所述，筋经功是经四川道中高手和武林人士经过长期的实践创造出来的一种内外兼修的独特功夫，其产生与发展均受到道、佛、医、武诸家的影响，揉合了诸家之长，自成一体。

① 载清乾隆五年出版的《峨眉县志》。

笔者修炼此功四十余载,对此功似有所悟,故不揣鄙陋,奉献于读者。近则或许有益于加深对此功的理解;远则或许有益于气功之研究,虽不能引人登堂入室,但幸许能示人以朴,启人以迪。能做到这一点,笔者的愿望也就达到了。

筋、经是两个不同但又互相紧密联系的概念。二者相互协同,以沟通表里,联系内外。人体的九州九窍、五脏六腑、十二节之气,皆能通乎天地者,即赖于筋经这一作用。人体营卫之气的流行,以及与天地二气的沟通,是通过经来进行的,它附着于人体的五脏六腑。但是筋起到一个支撑和附着经的骨架作用。没有筋的支撑,经的上述功能就难以得到发挥。若从体用这个角度来说,筋为“体”经为“用”,只有健康的“体”才有正常的“用”。筋经功之所以以筋经命名,就是首先经过筋体的锻炼,来达到经络的通畅。而只有经络的畅达,才有营卫气血的正常运行,才有五脏的强健,也才有可能通过一定的功法的修炼来采集日月之精、天地之气。因此筋的强与否,能否起到支撑经络的骨架作用,这是以上过程中的一个最基本的环节,通过炼筋“体”来发挥经“用”,这就是筋经功的基本含义所在。要研习筋经功,首先要对其独到的理论及特殊风格有一定的认识。

一、以经络为基础。

筋经功既以经络托名,就必然遵循十二经脉“内属于脏腑,外行于肢节”的理论,内以修炼脏腑,外以强壮筋骨。此乃筋经功的基本功理。筋经功有目的地借助于不同功法,对经络、脏腑、筋骨等进行修炼,故其健身强体,堪称独特,而医疗疾病也常为药物所不及。

经有路径的意思,名经脉,是纵行的干线;络有网络的意思,名络脉,是经脉的分支。经络系统纵横交错,遍布全身上下。

经络是人体气血运行的通道,“经脉者,常不可见也,其虚实也,以气知之,脉之见者,皆络脉也。”^①人体全靠经络系统把气

① 《灵枢·经脉篇》。

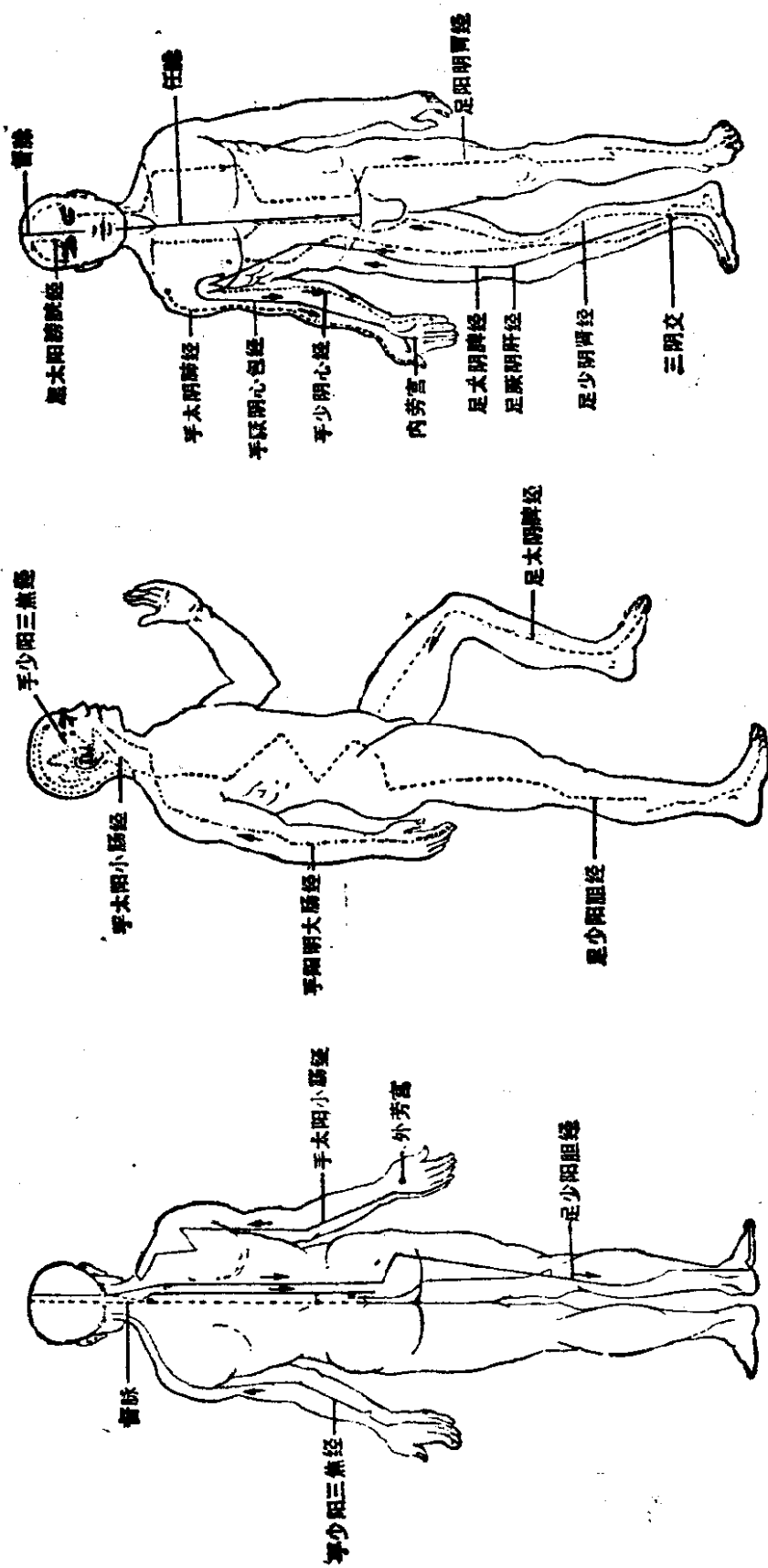


图 1 人体经络图

血输送到全身各个地方及五脏六腑，以维持正常的生命活动。

经络还是联系全身五脏六腑、众多关节和沟通表里上下的通道。人体的各个器官、关节，以致上下内外，全靠经络把它们联系在一起，成为统一的整体。古人云：“夫十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”^①（见图1）

可见经络起着濡养全身，沟通联络，使得人的机体全身上下阴阳气血协调，以维持正常生命活动的重要作用。正如《内经·本脏篇》所说：“诸脉者，所以行气血而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”只有经脉通利，气血畅达，才能使身体健康，生机勃勃。反之，如果经络功能失调，便会引起多种疾病，“五脏之道，皆出于经隧以利血气，血气不和，百病就变化而生。”

经络能够起到这些作用，是因为它有一定的循行路径和走向规律。也就是说，每一条经脉都通过其循行，把所属的脏（或腑）和与之构成表里关系的腑（或脏）联系起来。

学习任何一种气功都必须了解并熟悉人体的经络系统。练功者达到一定水平，都会感觉到有一股气在经络中流动，这是可以传感到的，并为近几年科学研究所一再证明。

人体经络系统基本包括：十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋、十二皮部。这里不一一叙述，只略略介绍一下十二经脉和奇经八脉。

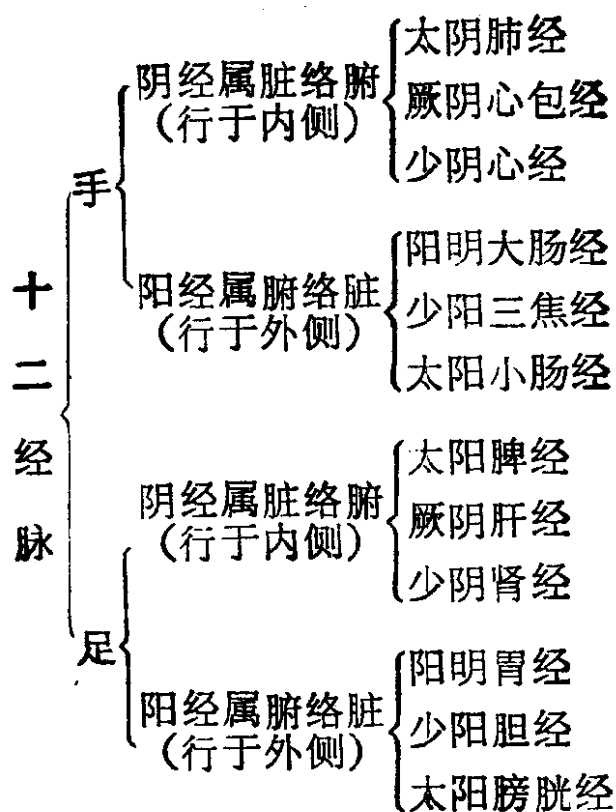
十二经脉

它是经络系统的主体，共十二条正经，并与脏腑相连，各属于一定的脏腑，以阴阳表明它的属性。这十二条正经对称地分布在身体的两侧。

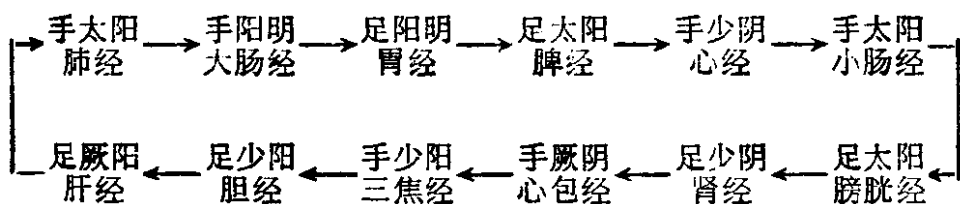
凡循行在肢体内侧，与脏相连接的经脉，叫做阴经；凡循行在肢体外侧，与腑相连接的经络，叫做阳经。

十二经脉分类如下：

① 《灵枢·海论篇》。



十二经脉间有严格的承接顺序，表里相连，阴阳相承。其顺序为：



十二经脉的运行就如上图所示那样，首尾相贯，周而复始，如环无端。我们所讲的练气功，就是要根据十二经脉的运行方向，把气运行于十二经脉的循环之中。这就是大周天运行法。当然关于大周天的具体循行路线，说法也很多，这里就不赘述了。

奇经八脉

内气运行除了上述的十二经脉以外，还有八条具有特殊功用的脉。这八脉因不与脏腑直接相连，又不受十二经脉顺序的制约，而是“别道奇行”，所以称为奇经八脉。

奇经八脉是：督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。

奇经八脉不连脏腑，不与表里相配。同时，除去任督二脉之

外,其它六脉的俞穴都寄于正经。其中,冲脉、任脉、督脉都同出于会阴。任脉行于身体的前面;督脉行于身体的背后;冲脉并足少阴挟脐而上。任、督二脉上行之后要接于唇内。对于这个问题,《奇经八脉考》是这样说的:“督脉起源于会阴,循背而行身之后,为阳脉之总督,故曰阳脉之海;任脉起源于会阴,循腹而行于身前,为阴脉之承任,故曰阴脉之海。”

具体说来,督脉起源于长强穴,沿背正中线直上,经腰俞、腰阳关、命门、至阳、灵台、大椎等穴,到哑门,然后上头部,至百会、上星、素髻、人中穴,止于齿龈的龈交处。

任脉起源于会阴穴,经前阴到耻骨联合正中,沿腹中线上行,经中极、关元、气海、神厥(脐中)、中腕、上腕等穴入胸,经膻中、天突、涌泉等穴,止于唇下方的承浆穴。

筋经功除注重心、肝、脾、肺、肾等十二脏腑所属的经脉外,尤其注重奇经八脉的充实与畅通,这是因为奇经八脉独具重要功能。简单说有这样三点:

第一,统领诸经。督脉为全身阳脉的总汇,督率一身阳气;任脉为全身阴脉的总汇,总调一身阴气。任、督二脉统管全身的阴经和阳经。筋经功修炼中,如果达到任督二脉气血充实,循环运行,阴阳互接,则为小周天。所以,要打通奇经八脉,首先要打通任、督二脉。李时珍说:“任、督两脉,人身之子午也。”

第二,奇经八脉还有蓄存、调节气血的作用。“盖正经犹失沟渠,奇经犹失湖泽,正经之脉隆盛,则溢于奇经。”^①李时珍在这段话中,把十二经脉比喻为江河,而把奇经八脉比做湖泊。当十二经脉中运行的气血充盈的时候,就可以溢出奇经八脉,好象湖泊、水库一样把气血储存起来;当十二经脉中内气不足时,奇经八脉的内气又可以流到十二经脉中去,以保证机体的需要。

第三,奇经八脉还具有促进人体的生殖能力发育的作用。

正因为这样,筋经功非常重视奇经八脉,尤其是任脉和督脉。

① 《奇经八脉考》。

我们认为它们与炼气功的关系尤为重要。打通了任、督二脉,即实现了小周天运行,其它奇经八脉中的另六脉和十二正经都能随之而通。

小周天

小周天就是打通任、督二脉,让气在任脉和督脉中循一定路线运行。小周天又称子午周天。《金丹大成集》说:“问曰:何为子午?子午乃天地之中,在天为日月,在人为心背。”这段话可以用八卦表示。

小周天锻练必须首先松静自然,舌舔上腭为任督二脉搭桥,由会阴提气,顺督脉经尾闾、夹背、玉枕三关,直上头顶百会穴,然后由百会穴自两耳颊分别过两眼外侧到舌根,舌尖舔上腭,将气引入任脉,沿任脉下降,直到下丹田,再将气沉会阴,继续下一个循环。

在小周天的运行中,一般非常强调通三关,过三田。即指打通督脉要过尾闾关、夹背关和玉枕关;打通任脉要过上丹田、中丹田和下丹田。

二、重阳气,重先天,以阳统阴,阴阳合一。

阴阳学说是我国古代的哲学思想体系,又是祖国医学和气功理论的基础之一。“黄帝云:夫自古通天者生于本,本于阴阳。”^①“人生有形,不离阴阳。”阴阳是构成万事万物的基础,也是构成人的基础。《素问》说:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,神明之府也。治病必求于本。”就是说,阴阳是自然界对立统一的根本法则;一切事物只能遵循而不能违背它;一切事物的变化都是依据这个法则进行的;一切生存与毁灭也都是由这个法则起始的;它是自然界一切奥妙的所在。人的疾病的发生、发展都与它有关,所以治病的根本就是调和阴阳。常说的“调气之方,必别阴阳”就是这个道理。阴气在人则以滋养濡润为其特点;阳气则以升发、运动为其特点。

^① 《素问·生气通天论》。

阴阳学说的主要内容为：阴阳互为根本，“阴生于阳，阳生于阴”，“孤阴不生，独阳不长”。二者彼此消长，“阴消阳长，阳消阴长”。在一定条件下二者互相转化，所谓“重阴必阳，重阳必阴”，阴阳相生相克，“阴胜则阳病，阳病则阴盛”。

筋经功在注意阴阳相生相制、不可分割的关系的同时，尤以阳气为重，“阳气者，若天若日，失其所则折寿而不彰。”筋经功继承了阴阳互补、以阳为主的思想，故其功夫对阳气的培养有所侧重，属阳功范畴，与《内经》“阴阳之要，阳密乃固……因而和之，是谓圣度”的思想暗合。传统医学也认为，阳气是人体生长、发育、繁殖的据源，也是人体正气（抗病能力）的主要成分。阳气不旺，则不可能生机盎然。

除重视阳气外，筋经功更重视先天之本——肾的强健。肾为元阴、元阳之宅。肾的作用表现在肾气上，它决定了人体的生、长、壮、老等整个生殖过程。肾内藏先天秉受于父母之精，又藏后天五脏六腑之精，主骨生髓。故肾气旺，则精力充沛，元气旺盛；肾气弱，则精神萎靡不振，饮食不佳，体力渐衰。肾主水，肾脏有主持调节人体水液代谢的功能，肾阳不足则导致气化无力，使尿量少而致水肿。肾又主纳气。人的呼吸靠肺，但肺吸入的气必下纳于肾。古医书云：“肾主纳气，肺主呼气”就是这个意思。所以，肾气旺盛，则气道顺畅，呼吸均匀。再者，肾还开窍于耳，耳的听觉功能则有赖肾精补充营养，肾亏则耳鸣，肾气旺盛则耳聪目明。肾还有摄纳元气归藏于中的作用，如此才有可能“练精化气”，“益精补脑”。然肾的元阴、元阳中亦以元阳为首要，因为元阴赖元阳的蒸腾而起作用，只有元阳充盛，才可能蒸化升腾元阴，肾气方能旺盛。正如医家张景岳所说：“天之大宝，只此一丸红日，人之大宝，只此一息真阳。”足见元阳之重要。

筋经功重视保存先天元阴元阳，强调修炼此功者，不可乱动欲火，损耗元阴元阳，但亦不必违背自然之道，一味禁欲也不足取，这样会导致独阴无阳或独阳无阴的病态，难达阴阳互济、水火交融的境界。故筋经功以阳为先、阴阳合一为其指导思想，注重先天元阴

元阳的保存、培养,注重先天之本——肾的修炼,以求阴阳混沌如一的境界。

三、壮先后天,炼精气神,混然一体。

人之先天之本为肾,人之后天之本为脾。中医认为,肾主骨,藏精、藏志;脾主四肢,主运化精微、藏意。筋经功对四肢肌肉的锻炼,对于脾起着有益的作用,实际上是对后天的培育,而对骨的锻炼,实际上是对先天肾的培育,意(后天脾)志(先天肾)同念,清静导窍则是先后天、精气神的共同修炼。

筋经功靠“气”来行动,以“意”引“气”,气入丹田后,潜气内转,周流全身。至于外形的动作,是用来帮助“气”在体内的流转、周流全身而配设的,即所谓以内动为实,外动助内动。

笔者经过亲身体验,认为每做功时,需达到全身肌肉与神经的高度协调,做到完整一气,上下相随,动中有静,静中有动,内静外动,外静内动,刚柔相济,使“气”纯养归根,处处以“气”为本。总之,笔者炼此功多年后,深感内气充足,筋骨强,力气大,精力充沛,腹背、两肋能经受重击。只需运气发力,两眼骤然圆瞪,自感眼内仿佛迸出两股火光。旁人在场,无不感到目光逼人,灼然可畏。一旦发功出手,可断砖碎石。若以手击人,重如铁石击身,就是一般的壮汉也难忍受,自己也感到有一股内气充盈五脏,无穷之力从根节处迸发,直达四梢。久炼此功之人,外表枯瘦,内实充盈,肩宽手长,双目炯炯。每炼此功之后,两肋处有清凉之感,身心非常愉快,不易疲乏。每遇困乏之时,一练此功,顿觉疲劳全消,精力充沛。至于平秘阴阳,畅通筋脉,祛除顽症,健康长寿,更是炼“筋经功”所能达到的显著功效。

四、以易经为指导,以古中医理论为本,实现了气功、武术与医疗的结合。

筋经功的产生、发展受到道、佛、医、武诸家的影响,它揉各家之长,自成一体。它在功理上是以《周易》简易、变易、不易的古代哲学思想为指导的,尤其重视《周易》的平衡对称理论,注重动静结合,内外兼修,水火并存,阴阳既济。这在全书的叙述当中都是可

以说明的。

其次，它是以《内经》、《难经》等医理为理论线索，遵循中国传统医学关于脏腑经络学说，以强身延年、祛病去疾为目的的一种既养自身又能为他人治病的气功养生术，所以，它不是一般的内气修炼，而是溶气功、武术、医疗于一炉的一门完整的高深的功夫。这种功夫又不同于一般的传统医术，它是以气功和武术的修炼为手段的。

家父、师傅授技之时，也有所谓“只可单传，不可外泄”的教诲，然而，笔者深感千百年来，武术界帮派、门户等封建意识的影响太深，曾使我们吃了不少亏，同时大大阻碍了传统武术与气功的健康发展。为使传统文化的精粹发扬光大，笔者愿献出家传的“筋经功”，让它去接受实践的检验，以期造福于人类社会。

第二章 静 功 篇

静功是指在练功时肢体不运动的各种练功方法。主要的作用是炼“内”，即对机体的内部进行锻炼。

历代养生家对“静”的含义有不同的理解和解释，从而产生了各种各样的练功方法。虽然如此，他们对“静”在练功养生中的重要作用的认识，却基本上是一致的。

人是一个复杂的机体，它的生命活动无时无刻不在运动和变化着，并保持着相对的平衡和协调。如果阴阳不调，气血不畅，经络不通，则势必引起机体活动异常，百病丛生，以致夭折。实践证明，气功以各种练功手段，尤其是静功，做到入静，通过“意”和“气”的锻炼，就能使阴阳得以平衡，气血得以调和，经络得以疏通，真气得以充沛。人的机体的各个方面得以协调和平衡，对疾病的防御能力自然日益增强，从而达到祛病延年之功效。

意静对人体大脑的保护作用尤为重要。近年来，心理与生理的关系，即心身医学，引起了世界各国的广泛重视。不同的心理状态能够明显地改变大脑的生理机能活动。如果情绪的应激性引起交感神经过亢，久之则病；如果松弛反应，则能纠正其异常状态，调整其不平衡，从而保护大脑，维持大脑功能的最佳状态。道教养生家对此非常重视，把它称为延年益寿的第一关键。气功的“意守入静”与“意念诱导”，能加强和改善大脑皮层的兴奋和抑制过程的相互转化能力和稳定性，促使紊乱的皮质功能得到调整，从而使大脑处于最佳状态。所以，普遍认为静功是促使大脑充分发挥机能的最好手段。日本长期从事脑机能研究的川畑爱义博士认为，静功与瑜伽都是一种意识控制法，他称之为“超觉静思”。他说：“自古以来，

超觉静思具有的重大作用，是杰出人物的精神支柱。他们端正姿势，调整呼吸，闭目养神，内视自己，控制感觉，把意识集中于一点，进入万念皆空的境界。这就是超觉静思。”还说“超觉静思与人类的文明同生共存，它是解答人们如何生存的钥匙，是人类控制自己最强大的武器。如果狭隘地把它仅仅看做是一种宗教行为，那似乎就太可惜了。集中精力本来是近乎不可能的事，但是，超觉静思这个最理想的精神控制法却使我们具有这种能力，从而能够最有效地使用大脑。”

正因为气功对人的大脑有这样神奇的作用，所以也才引起了世界各国对它的重视。他们不仅把气功应用于医疗保健，还广泛地把它应用到开发人的智力方面去，并取得了显著的效果。早在60年代，苏联就宣称他们获得了新的教学方法。还说这个方法可以使他们的学生在一个月以内学会一门外语。最多的每天能认500个外语单词。70年代，美国让一所大学的学生应用一种新的方法学习西班牙语，速度提高了7倍。这里所谈的苏联和美国所使用的方法是一样的，即他们都是采用了中国的气功和印度的瑜伽术，并结合现代心理学或配合特定节奏的音乐等方法，来提高人们的学习能力。其根本原理也很简单，就是通过气功的人静、放松和意守，锻炼人的大脑功能。

综观古今中外，凡长寿者一般总能经常保持平和宁静的心境、乐观豁达的情绪。静是养身处世之宝。有些所谓练功得道之人，他们都可以做到心清意静，从而可以感觉到一般人所感觉不到的东西，考虑到一般人所考虑不到的情况，也可能，由于深层的意静，发挥了人的潜在本能，诱发出异于常人的特异功能。由于人们对此不理解，就把这些得道之人奉为神仙。

道教之祖老子主张“清静无为”，归根结底是一个“静”字，清静才能识根源；佛教之祖释迦牟尼主张“应生清净心”，“信心清净”就生“实相”。这就是说只有心静才能感觉到真实的东西。

一个“静”字，有着巨大的力量，无穷的作用，尤其是对人体生命更是息息相关。故研习养生之道，务必先要弄明白“静”的道理。

这里所说的“静”是指精神状态的安静。这种静与自然睡眠和一般休息的静不同，它是在觉醒的状态下的一种特殊的安静状态，也即是主动的内抑制状态。它通过一定的练功姿势、呼吸、意守等手段，达到“外静内动，静中有动”。对人体大脑的机能来说，这是一种特殊的锻炼。动与静是相对的，宇宙间万物都是在不断地运动变化，绝对的静是不存在的。要促进和调整人体的生理功能，保持经络气血通畅，就必须使其内气更好地动起来，但这种动必须在静的状态配合下才能更好地实现。所以，静（内静）是练功的前提。不能实现最好的静，就不能完成最好的动。静功则是通过肢体的外静达到内动，这就是“外静内动，静中有动”。

我所习的静功主要有四种：

1. 腹式呼吸静坐法
2. 逆式呼吸静坐法
3. 卧功
4. 站桩功

以下将逐一介绍各种静功功法的姿势、呼吸、意念的控制以及一些有关问题和注意事项。

第一节 基本功法

腹式呼吸静坐法

静坐功是最基本的功法。无论是道教还是佛教都讲究打坐，并以此作为练功的重要课目，可见其在气功中作用之不一般。

坐前准备：

选择安静的场所，务要少有人声及其他嘈杂声响为宜。每天两次，早上黎明前和晚上寂静之后才开始静坐。

早上先将窗户打开，让室内空气流通。冬天也可将窗户关上，同时注意保暖，以防受凉。

静坐可以坐在凳子上，也可以坐在床上，但无论哪一种坐法，都必须以座位平坦、坐得舒服自然为好。

宽松衣带，去掉束缚，使肌肉不拘束，气机不阻滞。

静坐姿势：

1. 坐凳。面向南方，端坐在凳子上，两脚平放在地，右脚向右平移3拳约35公分，小腿与大腿的膝关节成90度直角，双手手心向下成阴掌，自然放在双膝上，肘关节下垂，也是90度直角(如图1)。

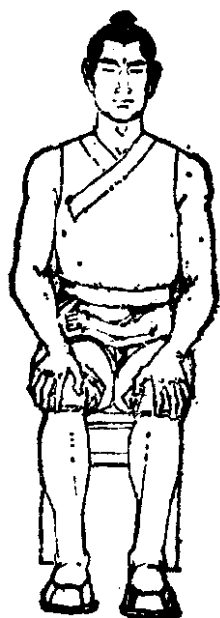


图 1



图 2

2. 坐床。仍面向南方，将左脚垫在右腿股下，左脚踵托住会阴穴，右脚放在左腿上，这叫做单盘腿坐。再把左脚从下扳上搁在右腿上，这叫双盘腿坐。无论单盘腿或双盘腿坐都可以。左手背平放在右手心上，两手重叠，手心向上，横置丹田处。如是女性，则相反，右手背放在左手心上，双手重叠，手心向上，横置丹田处。也可以右手成三清太极手，食指掐在拇指尖上，竖掌，掌根垂直左手劳宫穴，左手横放在丹田上(如图2)。

3. 调息。坐好后不要呼气，也不要吸气，突然吐出一口气，尽量吐尽体内浊气，然后口鼻同时一吸一呼3次，咽下，以补丹田呼出之气。同时，合齿，吻唇，舌尖轻舔上腭，闭目，留一线缝。身体宜平直，脊柱要正，含胸拔背，胸部可微前倾，使心窝下降，自然平稳地端正而坐。坐时垂肩、坠肘、全身放松，背不要靠在座垫或其它东西上，头上悬，正直。呼气时稍快一些，吸气时略慢，但呼气时须呼尽，吸气时须吸尽。吸气时小腹随气慢慢鼓凸，然后呼气时又将鼓

凸的小腹随着气的呼出收缩。就这样，在一呼一吸的同时将小腹部一鼓一收，不断反复。呼吸要努力做到匀、深、细、长。

4. 意守。当呼吸调顺之后，两眼微闭，从眼的线缝中内视鼻尖，默想到从人中经承浆、天突、华盖、紫宫、膻中、中脘、气海、关元诸穴到达中极。然后将注意力集中于脐下小腹（关元与中极部位），排除一切杂念入静，眼光内视小腹，系心脐下，呼吸匀、深、细长。这样练一段时间，大约二星期后，自然会感觉到有一股气流进入小腹，丹田发热，谓之“气贯丹田”。

逆式呼吸静坐法

1. 导引：当腹式呼吸静坐练到丹田发热以后，就可以进行逆式呼吸静坐的练习。要改变呼吸方法，即吸气时逐渐随气收缩小腹，小腹凹下去，同时收肛提谷道；呼气时腹肌逐渐放松，小腹部慢慢鼓凸，肛门微收。呼吸要自然进行，不要有丝毫勉强做作。全部用鼻呼吸。吸气时用意念导引这股热流，使之冲破尾闾关，沿着督脉向上引，令其穿过命门、夹脊，过玉枕，上百会，经上鹊桥向下经人中降至任脉，再由承浆、华盖、膻中、七坎直达丹田。热气周而复始，一呼一吸一个循环，称之为打通任、督二脉，以上所叙述的就是任、督二脉上的穴位。实现了任、督二脉相通之后，即为小周天。

2. 收功：不想再坐时，首先必须慢慢散意，即从练功之意散开来，进入收功。

撤桥，舌头不用再舔住齿龈了。松齿，牙齿也不用再咬合了。明目，慢慢睁开双眼。吞津，将口中的口水缓缓咽下。撒手，慢慢地将两手放开。这时，意念上想象气从全身的毛孔向外放出约1—3分钟。然后可微微摇动身体，两个手掌互相摩擦，直至掌心发热之后，将两手掌心贴于面部，上下摩擦脸面24次。然后轻放双足，两手扶在双膝上，再向前缓缓伸直，静待片刻后才慢慢起立。

卧功

筋经功的卧功又叫如意卧、吉祥卧。这种功法看似简单，但如能长期坚持下去，很有好处，尤其是老年人和体弱多病者，最为适

合。由于功法简单,易学易会,疗效显著,曾有多位神经机能障碍、肢体不能活动的瘫痪病人,长练此功,治疗好了顽疾。关键在于坚持不懈。

《太清调气经》云:“服气功余暇,取静室无人散发脱衣。”早晚静时解松衣扣,作好卧前准备之后,端坐于床上,坐好后不要呼气,也不要吸气,突然空吐出一口气,将体内的浊气吐尽,口鼻同时一吸一呼3次,吻唇,合齿,舌尖轻舔上腭,微闭双目,留一线缝。由鼻缓缓吸进新鲜空气,一口咽下,以补丹田呼出之气。

向怀中屈膝收双腿,两脚心涌泉穴相对,两手心向上(如图3),静默片刻,从左右同时分开,上举至头顶,将左手的劳宫穴平压在头顶的百会穴上,右手之劳宫穴重叠在左手的外劳宫穴上,女性将右手的劳宫穴平压在头顶的百会穴上,左手之劳宫穴重叠在



图 3



图 4



图 5

右手的劳宫穴上,然后平心调息。自然呼吸,鼻进鼻出,略坐片刻,约3至5分钟左右(如图4)。

手足保持原状,顺势向后倒下,仰卧,面部向上,仍然保持坐的

姿势，卧约5分钟。

身体向右翻转，左右手掌同时向下移动，贴着左太阳、右太阳，抚摩沿脸颊下，至右手小指的螺纹面贴放在太阳穴上，无名指、中指、食指靠拢与掌面贴在脸颊上，大拇指的指尖，内侧贴靠在耳垂下的夹车穴后的凹下处；左手顺左肋下移放在股骨头下，左大拇指外侧掐在左手食指的商阳穴上；右腿曲，左腿伸，意守丹田，自然呼吸，鼻进鼻出，有意守丹田20分钟（如图5）。

开始练此功时，易于入睡，练一段时间之后，全身发热出汗，那时可以从20分钟增加至一小时左右，一般练30—40分钟即可。每日起床前、晚睡前练功。卧时将被盖盖好，以免受凉。

站桩功

筋经功的站桩功又叫浑元桩。它可以使气血流畅，所以既可以练精气神，又练筋骨肉。习武者都必须以站桩为基础。

1. 姿势：

面向南方站立，右脚向右横跨半步，两脚距离与肩同宽，平稳地站立，双脚尖向前。

2. 调息：

空放一口气，排除体内浊气，沉肩，坠肘，全身放松，口鼻同时一呼一吸3次。

嘴唇，合齿，舌尖轻舔上腭齿龈处。双脚以前脚掌为轴，脚跟各向左右移成内八字，身体重心移至双脚外侧，脚趾内抓地。双膝稍曲，亮出涌泉穴，自然呼吸，鼻呼鼻吸（如图6）。

3. 意守：

垂帘，双眼微闭，留一线之缝，内视鼻尖，向下从任脉路线直想到丹田，两手成莲花掌，双手虎口相对，两臂慢慢抬至胸前，肘关节稍下垂（如图7）。

此时营造意境，心里想象着怀中抱的是一棵大树（如松柏树），你自己此刻头顶蓝天，直耸云霄；脚踏大地，巍然而立；背靠大山，四周弥漫着松柏树的清香……沉醉在这样的意境中，意守丹田，练至丹田发热。当丹田发热后逐渐会出现一些内动现象，全身气血旺

盛,经络通畅,两腿有股暖流往下冲,两脚发热,如深深嵌入地中,屹然而立。如果达到上述境界,身心有如在雨过天晴后感到的无比轻松愉快。

练站桩功的时间最初为 5 分钟,逐渐增加到半小时以上。如感到腿部疲劳,要适当坚持,才能收到功效。

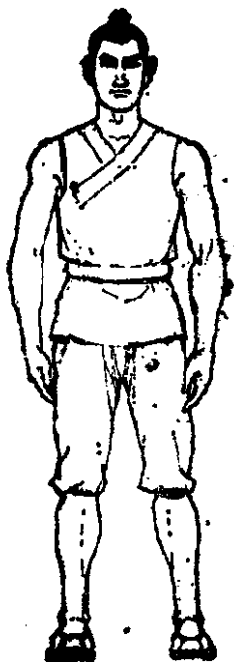


图 6

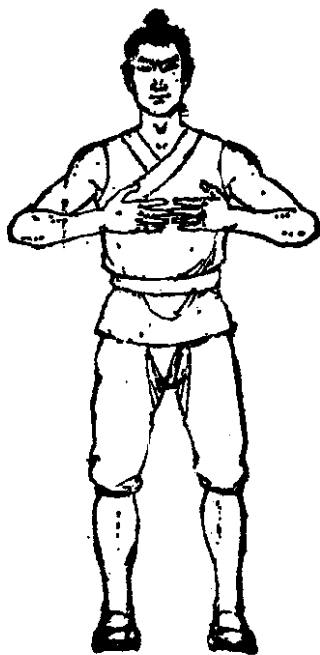


图 7



图 8

4. 收功:

慢慢睁开双眼,松齿,开唇,翻掌,两手在丹田处交叉,左手劳宫穴对准丹田按在小腹上,右手劳宫穴对准左手的外劳宫穴重叠地放在丹田上。女性相反,右手劳宫穴对准丹田,按在小腹上,左手劳宫穴对准右手的外劳宫穴,重叠地放在丹田上。双脚并拢,松舌,吞津,默数 20—80 拍时间,仍然想着丹田(如图 8)。

撒手,双手同时四指并拢,大拇指外侧指尖掐住食指甲根的外侧商阳穴上。两手下垂至两大腿外侧,意守丹田 24 拍时间。

两手掌心相合,用力摩擦使之发热,然后两手以中指沿鼻部两侧由下而上贴面擦推,上至额部,下至面颊。这样作可使面部气血畅通。

站桩功结束后可以自由散步活动一下,如感到全身酸麻,可进行四肢的自我按摩或拍打。

以上坐、卧、站四种静功就介绍完了。坐、卧、站功各有其特点和相应的生理作用。站桩功的优点是容易调和气脉,对强壮身体,引导气血下降,有一定的好处,但容易疲劳,所以初学者不宜久站,使身体过累,尤其是重病、身体太弱的人,也不宜行站桩功。卧功的优点是比较舒适,不累,易于松弛诱导入眠,对久病体弱者最为合适。坐功为初学者常常首先采取的姿势,它兼具了站、卧二功的优点。选择哪种静功姿势,要根据体质和病情灵活采用,但为了多方面配合,最好坐、卧、站三种静功都能掌握。一般是先练坐功,辅以卧功,有一定基础之后,再加上站桩功,采用“坐”“站”结合的方式。

第二节 静功要领及注意事项

静功的要领不外乎调身、调心和调息三个方面,而且三者必须密切结合。这里讲的姿势、意念和呼吸是气功锻炼的三种手段。各种功法对这三者的锻炼虽然常有其侧重不同,但这三者始终是气功锻炼的一个整体;是在意念活动的主导下进行的。具体说来,筋经功静功的要领是:松静自然,意气相随,调整呼吸。

一、松静自然:《黄帝内经素问·上古天真论》说:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”这里强调了真气的产生与“恬淡虚无”有极密切的关系。“恬淡虚无”四个字翻译成现代气功术语,就是“松静自然”。放松、入静、自然,是气功锻炼的基本原则,它们对于静功尤为重要。在这里它包含了三个方面的内容。

第一要努力作到一个“松”字。这个“松”既指肢体的放松,也指精神上的放松。前者不仅是指肌肉、关节,连内脏都要自然松弛,同时,练功的姿势要正确。姿势不正确,不仅会影响肢体的放松,还会影响入静。这就是古人说的“形不正则气不顺,气不顺则意不宁,意不宁则气散乱。”后者精神上的放松,主要是要解除精神上存在的某些紧张状态。精神不紧张,才能作到肢体的真正放松。而身心的松弛必然使得经络通顺,气血流畅,这样大脑才易于入静,呼吸也才易于调匀。当然,这种放松不是松懈,不是松散无力。

第二，要努力做到一个“静”字。这是指精神状态的安静。也就是在练功的过程中，要排除杂念，减少思维活动，使心情平和，思想宁静，精神内守，从而使大脑进入高度的主动内抑制状态。但是，一个人的精神状态又是不容易静下来的，人们常用“心猿意马”来形容一个人的精神活动象猿猴和马那样不易收拢。对于一个生活在复杂社会中的成年人来说，常常总是杂念丛生、心绪难平的。要把丛生的杂念和难平的心绪收束住，就得按照一定的方法，耐心地进行锻炼。只要坚持这样做，就可以在练功中进入“入静”状态。心意控制得好，“欲静则静，欲动则动”，就进入随心所欲的阶段了。

练功时诱导入静的办法很多，这里只着重介绍三种：

①默念法。默念数字或词语，比如可以随着呼吸默念 1、2、3、4……，一直数下去。也可以念一些暗示性的词语，如“放松”、“入静”、“除病”、“健康”等短语。这是一种化杂念为正念的办法。

②意守法。意守就是练功者以自己的心理活动去影响生理活动，从而达到入静。意守分为意守体外物体、情景和意守穴位两种。意守体外使人产生平和、宁静情绪的物体，如花卉草木、高山流水；意守一件使你愉快宁静的事情和景物，如“天鹅浮在碧澄的湖面上”、“你和孩子依偎在大树下”等等。这种办法比较简单易行。这是意守法的第一种。意守法的第二种情况是意守穴位。筋经功的静功一般都要求意守中丹田，这是常用的意守办法。

中丹田在脐下一寸三分的地方，那里又叫“气海穴”。由于中丹田在人体的中部，意守此处容易增强脾胃功能，引起腹腔脏器机能活动的一系列良好变化，并对内气的积蓄和发动有积极意义，所以练气功者一般总要意守中丹田。

对于意守法应当指出，意守的目的是为了排除杂念，更好地入静，因此在意守的过程中不要硬守、死守，而要“似守非守，若有若无，一聚一散，神守如一”。

③内听法。在练功过程中内听自己两耳的鸣叫。凝神之后，你会听到耳内发出如蟋蟀般鸣叫的声音。我在长期练功中体会到，这也是一个比较好的人静方法。

第三,还要努力做到两个字:“自然”。这里包括了练功的诸多方面。如练功的姿势、呼吸和意念活动等等,都要在自然的条件下进行,而不能过于勉强做作。这就是常说的“练功贵乎自然”。练功讲究放松入静,因势利导,顺水推舟,顺乎自然,尤其是呼吸,必须匀畅自然,柔和平稳,忌意念太浓,以意强领。

二、意气相随。正确认识并处理好“意”和“气”是练气功的一个重要问题。“意”是指练功者的意念活动,包括思维、意念、意识、精神状态、情绪等等,是大脑的功能;“气”,是指人体的真气、内气。在练功中“意”与“气”的关系应当是:练意为主,意气相随,二者紧密结合。“气”是人体生命活动的一种基本物质,气功顾名思义是练“气”,使人们通过气功调动起内气以发挥自我调节的作用,所以,气是基础。但是,气的运行又必须有赖于意念的导引。气为基础,意为主导。这是“意”“气”相互依存关系的简明概括。

具体说来,在练功中要努力以意引气,意气相随。练功者用自己的意念活动去影响内气的活动,使内气随着意念活动缓缓运行,逐渐达到意气合一的境地。

三、调整呼吸。调整和锻炼呼吸在气功锻炼中是至关重要的。呼吸对人体的生命活动不可须臾或缺。人从离开母体到生命终结,无时无刻不在呼吸,因此正确调整和锻炼人的呼吸运动,不可忽视。经过气功锻炼调整的呼吸,可以增强呼吸系统、消化系统的功能,起到调和气血、按摩内脏的作用,同时又有助于放松入静。“意”要导引“气”时,必须在呼吸的配合下才能实现。此外,呼吸还可随着“气”的运行起到升、降、开、合的作用。一般说来:呼气的时候对“气”起到降和开的作用;吸气的时候对“气”起到升和合的作用。当然,呼吸对“升、降、开、合”的这种作用也不是绝对的,它也受到其他方面的作用和影响。在一定条件下,“意”也可以改变呼吸主“升、降、开、合”的一般情况。

筋经功静功中常用的呼吸法有如下几种:

1. 自然呼吸法: 练功时,练功者采用平时的呼吸方法,思想上不要特别注意自己的一呼一吸,呼吸也不用力,不过度,不紧张,要

和平时一样，不要意识到自己在呼吸，更不要注意到自己哪个动作呼气，哪个动作吸气，完全是在身体放松、心神平和的状态下进行呼吸的。

在上述自然呼吸的基础上，练功者还要逐渐锻炼自己的呼吸，使其深长，匀畅。但这种呼吸仍然是在自然的前提下实现的。

2. 腹式呼吸法：用鼻呼吸，将气缓缓地沿任脉路线引入“中丹田”，小腹部随着吸气慢慢鼓凸；然后又随着呼气将鼓凸起来的小腹慢慢地收回。就这样，在一呼一吸的同时，小腹也就一鼓一收。注意呼气、吸气都要比较自然，腹部的鼓或收不是由于腹部肌肉的作用，而是因气的进入或呼出产生的。

3. 逆式呼吸法：刚刚与腹式呼吸法相反。用鼻呼吸，将气缓缓地沿任脉路线引入“中丹田”，小腹部随着吸气慢慢收缩；然后又随着呼气将收缩的小腹慢慢向外突起。在一呼一吸的同时腹部也就一收一鼓。同样，也不是腹部肌肉的作用，而是气的进入或呼出产生的。

4. 浊气呼出法：无论筋经功的坐功、卧功和站功都要求开始要突然吐出一口气，就是吐出体内浊气，务求吐尽，所以，吐出的气必须匀、深、细、长。吐出浊气后，口鼻同时一呼一吸3次，为体内补充新鲜空气。

练功时对呼吸的要求是：匀、深、细、长。就是说，气功的呼吸应当是均匀、深缓、细柔、绵长的呼吸。这种匀、深、细、长的呼吸是一种有节律的、平和的、自然的呼吸。它有助于诱导放松，帮助入静；当空气通过鼻腔时对鼻粘膜的末梢神经起到有规律的刺激作用，从而改善有关器官的机能活动；深长匀畅的呼吸对肺脏的作用尤为显著，它能使肺部充分扩张和收缩，增强肺活量。

气功对呼吸的调整和锻炼不是在自然状态下进行的，而是和“气”与“意”的锻炼分不开的，所以，不可强求，也可不操之过急。在姿势不正确、操作不熟练、动作不协调的时候，就急于调息，或者把对呼吸“匀、深、细、长”的要求简单化理解成深呼吸、猛呼猛吸、呼尽吸尽，那就势必会出现呼吸反而不畅，甚至头胀胸闷的情况。总

之，呼吸要顺乎自然，不可强求；注意以意领气，以意导气，那样，就可能逐步做到匀、深、细、长了。

练静功的注意事项：

1. 练功时间：最好是“子后午前行，以寅、卯为佳”。子时是夜间11时—1时，午时是中午11时—1时，寅时是清晨3时—5时，卯时是早上5时—7时。就是说练功的时间应在头天晚上的11点开始到第二天中午1时这段时间为好，早上3时—7时是最佳时间。

它的根据是子午流注理论对时间的选择。子午流注认为人体的气血循行，子时“阴至极”，是“阴极阳生”之时，而午时阳最盛，所以“子时”和“午时”是阴阳的分界点，掌握住规律，就能因势利导。

至于寅时与卯时最佳，是因为这两个时辰，内气正运行于肺经和大肠经，同时正是太阳将升之时，少阳之气，对人体大有好处。

重病患者要根据这一规律，改变生活习惯，调整作息时间，以保证晚上练功的时间。

每次练功时间长短的选择，应当根据练功者的体质及具体情况来决定。一般每天可以练习二、三次。

2. 练习静功和其他功夫一样，贵在坚持。不要“虎头蛇尾”，更不要“三天打鱼，两天晒网”，“一曝十寒”，时练时辍，或者干脆中途而废。影响坚持下去的原因，可能是一时掌握不住要领，短时期效果不显著，“知难而退”；也可能是以为已经掌握，或者病情业已好转，从而“浅尝辄止”。无论什么理由，只要不能持之以恒地坚持下去的话，任何再好的养生办法也是没有用的。

3. 练功的环境，最好是空气新鲜、清洁干燥的地方，切忌不要坐在风口之处和有污水垃圾的地方。同时，环境最好比较安静，能够排除外界的干扰，尤其要防止出现突然音响而使练功者受惊的情况，比如燃放鞭炮，突然敲打锣鼓，或在练功者背后拍击、吼叫、恐吓等等，都是要尽可能避免的。环境的光线要柔和，尽量避免强光直射。

4. 练功务求松缓自然,舒适得力,切切不可拘泥呆板。要做到真正放松入静自然,务求思想专一,练功时不要杂念丛生,总是思想开小差。有什么急需办理的事,在练功前就把它安排好。思想开朗,将一切烦恼、忧愁与喜怒哀乐等等个人情绪都抛之脑后,这样才静得下来。

5. 练功时间的长短,次数的多少,依照练功者各自的体质和工作、学习、生活情况而定,不必强求一样。一般初练者以每日早晚各一次,每次15分钟至30分钟为宜,体弱多病者一开始还可以短些,然后循序渐进,逐步增加练功时间。

6. 在服装方面,不要穿过紧的衣服,最好是宽松的服装。练功时松开领口,解开衣带,取掉眼镜、手表等物件。总之,使身体肌肉、关节均不被束缚,气机不被阻滞。

7. 早上练功前,一定要先把大小便解尽,这才开始练功。

8. 遇有疾病要停止练功,如有感冒发热、有炎症等等情况,都要暂停练功。

9. 饭后也不要马上练功,一般要在吃过饭一小时之后才能进行。

第三章 动 功 篇

动功是以肢体的导引屈伸为主，配以适当呼吸意念的一种锻炼方法。它仍然是一种在大脑相对安静的状态下进行的一种动静相兼、内外结合、松紧互用、刚柔共济的运动。它是养生修炼过程中不可缺少的环节。

有关动功的效用，历代养生家有众多的论述，但大体上均以“动则生阳”概括之。其实，这是很不全面的。那么，动功的效用究竟如何呢？《素问·生气通天论》云：“阳气者，精则养神，柔则养筋。”唐启玄子对此释云：“阳气者，内化精微，养于神气；外为柔软，以固于筋。”后世的许多医家对上述经文的解释亦大体如此，都是以阳气的精粹部分养于神，阳气的柔和部分养于筋来说明“精则养神，柔则养筋”。而笔者则认为上述经文有其更深刻的涵义，是对各种养生功法的高度概括。有关“精”字的含义，《广韵》释云：“专一也。”“柔”字的含义，《说文》则解为“木曲直”也。由“精”“柔”二字的涵义，我们可以得出上述经文的比较准确的解释。

“阳气者，精则养神，柔则养筋”，说明了阳气对于人体的作用有二，一为“精则养神”，一为“柔则养筋”。“精则养神”，即专一则养神。这实际上是对静功修炼的高度概括。在静功的修炼中，要求屏息万念，神守专一；而“精”的涵义正好说明了这一点。故“精则养神”，就是指静功的修炼主要在于养神。“柔则养筋”，即曲直则养筋。曲直本用以形容木的柔和条达之性，这里引借来说明人体，则主要指肢体的曲伸活动。这实际上是对动功修炼的画龙点睛。动功的修炼主要就是通过肢体各部分的导引曲伸来进行的，这又正合于“柔”的内涵。因此，柔则养筋，也就是说，动功的修炼

主要在于养筋。综合起来，即：若进行静功的修炼，则阳气就可以温养人体的神；若进行动功的修炼，则阳气就能够舒养人体的筋。换句话说，就是把无形的精气神和有形的筋骨肉更加有机地结合起来，铸成一个整体。可见练习气功必须动静结合，方能得阳气之全。《黄帝阴符经》所云：“可以动静。”梁代医学家陶弘景说：“能动能静，所以长生。”都是这个道理。

既然我们明白了动功的主要作用在于养筋，那么，在养生修炼的过程中，养筋何以占有这样重要的地位呢？

《素问·阴阳应象大论》说：“东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目。其在天为玄，在人为道，在地为化。化生五味，道生智，玄生神。神在天为风，在地为木，在体为筋，在藏为肝。”在解释上述筋的作用前，我们必须首先弄清楚“道”究竟指的是什么。关于“道”的讨论，已经有了上千年的历史。道者，道路也。这个道不存在于身外而在于身内。在上述这段引文中，还提出道始于东方的问题。为什么是始于东方而不是别的方向？这是因为东方乃春所主，生气盎然，如生命之始，万灵之根。道始于东，即沟通了人与生命之源的道路，人有此源头活水，则可尽享天年。若能修持此道，使其不断地与生气之源相通，则此道即为养生之道。

道的通畅与否，是由两个方面的条件来确定的，其一，是主宰其作用的神；其二，是作为其本体的筋。因此，筋的强健与畅达，就成为养生修道中一个十分关键的问题了。当然，还必须体用结合，筋神共养，才能使养生之道畅通无阻，才能不断地接纳天地生灵之气，以为寿命之本。以上所述，一方面说明了养筋在养生修炼过程中的重要作用，另一方面，也强调了必须筋神并养、动静结合的重要意义。

此外，动功亦属道家内丹术的筑基功。由于奠基坚固，才能竖柱安梁。因此，动功的修炼对于能否进入到丹功阶段是至关重要的。恰如中国道协王沐先生所言：“内丹系以形体为基础，必须使身体健康起来，将亏损补足，才能进入正式炼丹阶段。”

初事修炼之人,由于平素劳碌,或安逸少动,百节不流通,以致脉络壅塞,气血凝滞。进行适当的动功锻炼,则可以通关荡秽,强筋健体,为内丹的修炼打下必要的物质基础。

筋经功的动功功法甚多,在这本书里我准备逐节介绍行功、筋健功、筋拔断功、阴阳升降开合功、五岭功、筋经十四式等功法的姿势、动作要领。

第一节 行 功

行功是筋经功中动功部分的基础功之首,是学道功之人的基本步伐的必修课。这套行功动作不复杂,易学易会,它对于通经络、和气血、平阴阳、强筋骨作用显著,在筋经功中占据相当重要的地位,不是常有“千里之行,功在脚下”的说法吗?

第一式: 预备式

面向南方站立,两脚自然分开,宽度与肩同,两脚平均着力;双手下垂放于身体两侧。突然空放一口气,尽量吐尽浊气。与此同时,垂肩坠肘,全身放松,两膝微屈,含胸收腹,口鼻同时一呼一吸3次(如图1)。

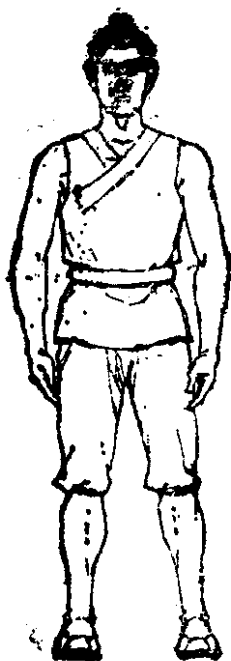


图 1

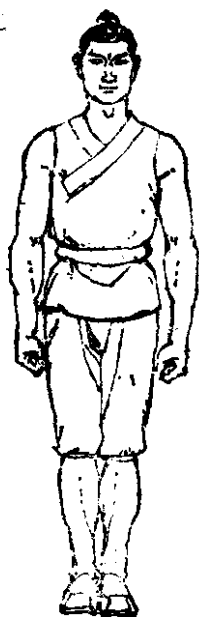


图 2

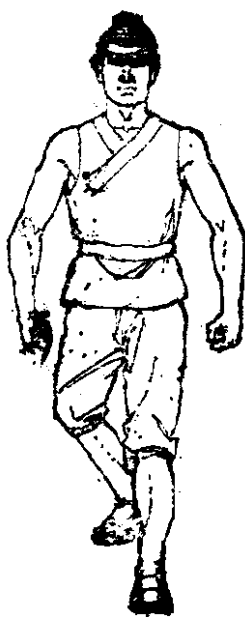


图 3

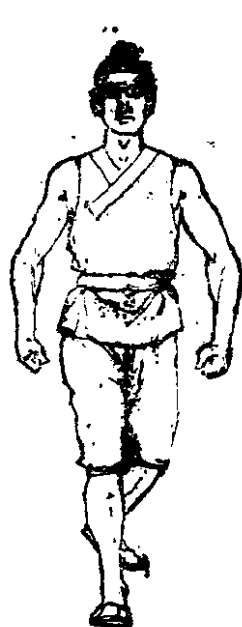


图 4

第二式: 学道行

在预备式图 1 的基础上双脚靠拢,双手微屈,四指并拢,大拇指指尖的内侧掐着食指内侧指甲根的商阳穴上,双肘略弯,嘴唇,合齿,舌尖轻轻舔在上腭的齿龈上(如图 2);出左脚向前踏在地上,站稳后,右脚突然向后蹬,同时右脚趾亦向后抓并向上提起(如图 3);当右脚向前踏在地上之后,左脚也同前面右脚一样的动作;来回左右脚轮流进行,共走 200 步(如图 4)。走完之后成直立姿势。作此功时必须注意,第一步要走稳定之后,再走第二步;意念集中在脚上;用鼻呼吸,务求自然放松。此功练得好,久走就会产生双脚轻快舒畅甚至有腾空而起的感觉。

第三式：丫雀步

在学道行动功的基础上,再练此功。先出左脚,合肘向前抬起



图 5



图 6



图 7



图 8

至胸前,使前臂与胸平行,掌心向前,手指向左(如图 5);同时左手五指稍并拢成勾状向右后勾甩(如图 6)。接下来出右脚,在出右脚时左手肘向前抬起至胸前,前臂与胸平行,掌心向前,手指向右(如图 7),同时右手五指并拢成勾状向左后勾甩(如图 8),缓步前行。行 40 步结束,回到直立姿势。如此左右脚反复交替前进。

第四式：泳步

从预备式姿势开始,先出左脚向前开步,同时左手掌心向下向

前出手,由前向左后方划半圈,掌心与地面成平行如探食物一样。收回时随左手掌划半圆时吸气,意念好象要将宇宙中的真气取回(如图 9);当左手收回时,右脚向前开步,右手掌与左手掌相同,掌心向下向前出手,由前向右后方划半圆,然后收回,出手时呼气,默想随着呼气把身体内的病气废气从右手掌劳宫穴排出去。就这样走 24 步(如图 10),然后出右脚、右手,姿势与左脚、左手同。如此交替进行,做完回到直立姿势。



图 9



图 10

第五式：鹰飞步

从预备式姿势开始。全身放松指尖向下与地面垂直,吸气时双手的肩、肘、掌各向左右向上提起,左脚亦上提,吸气,当左脚向前跨出一步落地时,双臂、肘、掌同时亦落下于身体两侧,呼气,成鹰飞状(如图 11、12)。动作时意念在两掌心之中。然后左右脚轮流进行。如此进行各 24 步,可调和气血。做完后回到直立姿势。

第六式：阴阳和气步

从预备式姿势开始,出左脚向左划半圆收回,左手手心向下成阴掌,亦向前向左划半圆收回,当同时出左脚、左手时用鼻吸气(如图 13);手脚收回后,右手手心向上成阳掌,右脚同时亦向右后平稳地划半圆收回,同时用鼻呼气(如图 14)。这样共做 24 次,完

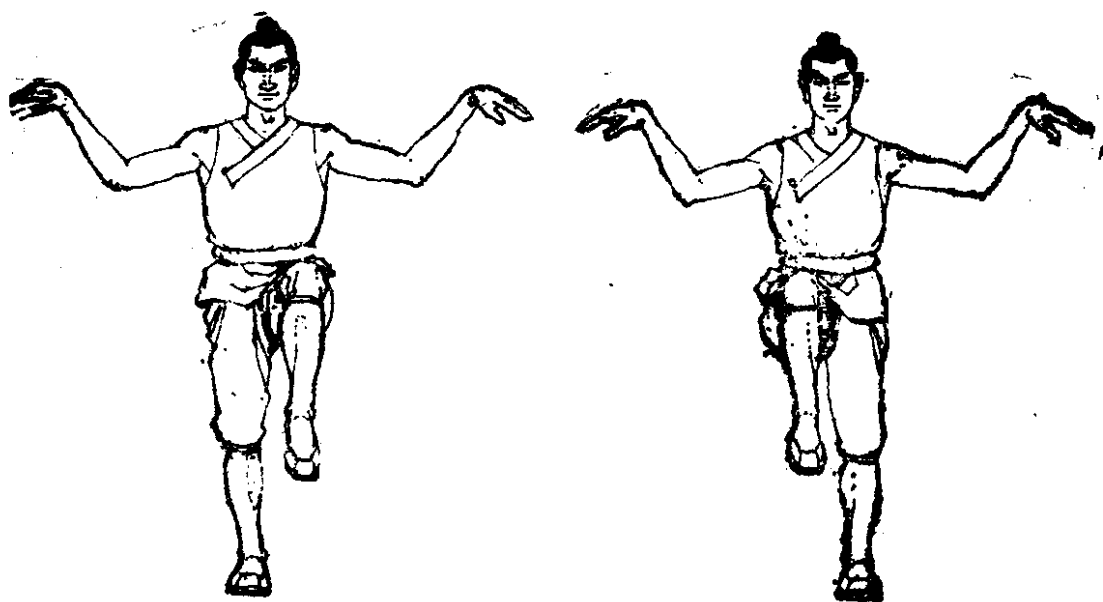


图 11、12

后,右手与右脚亦象左手左脚一样动作吸气,左手左脚亦同于右手右脚动作时呼气,如此 24 次,意念在手心,完后回到直立姿势。



图 13



图 14

第七式：浪步

此功又叫摇橹步。在第六式结束时直立的基础上,营造意境:我现在就站在水中的船上,手拿木桨。左手在下,右手在上,同时

全身放松,提左脚、左手执橈前部向后,右手执橈上部时吸气,脊柱亦随之向上蠕动,当左脚向前踏地时,橈桨前部向前搭出,拉回,右手执橈桨后部向前推出,呼气(如图 15、16),做 24 次后,再作右手右脚动作,与左边相同,做 24 次,完后回到直立姿势。

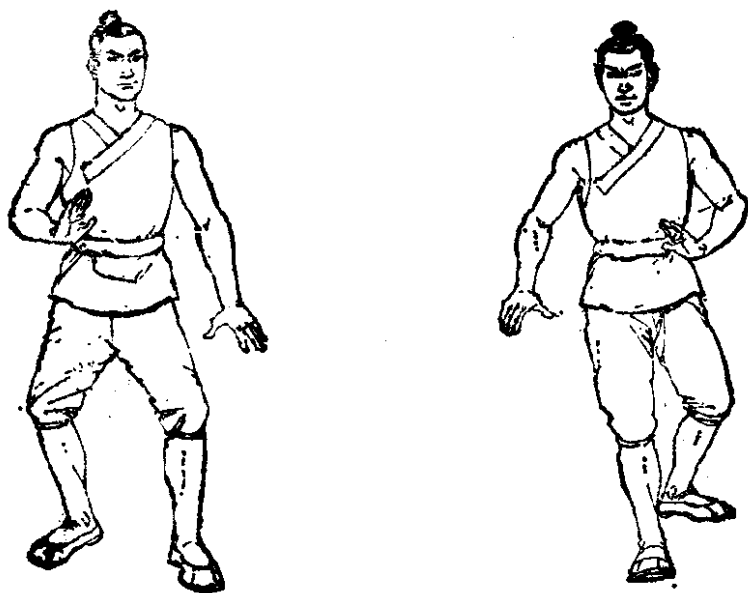


图 15、16

第八式：猫步

在直立姿势的基础上,全身放松,垂肩坠肘,以肩带动肘,腕

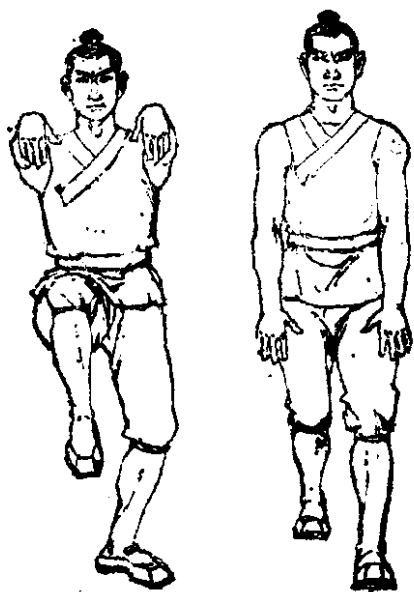


图 17、18

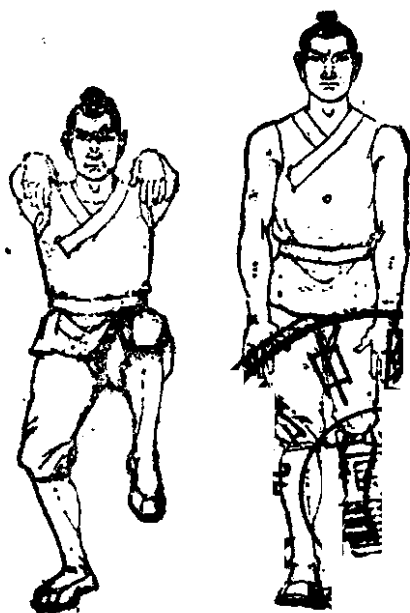


图 19、20

掌向上提起,双手各五指尖撮拢成一撮,亦向前向上提至胸前;左脚亦与手同时提起脚掌心向后,脚趾抓住鞋底亦向后,在手脚移动时鼻子与动作同时吸气,当一口气吸满时,左脚和双手同时向下时呼气,直到左脚踏在地面时(如图 17、18),气呼完;右脚如同左脚一样动作,双手亦同前吸气,当一口气吸满时,右脚和双手同时向下时呼气,直到右脚踏到地面上时气呼完(如图 19、20)。意念在脚心,一步一手左右进行各 24 次。此功可通筋脉、调气血。

第九式：大云手式

在直立姿势的基础上,左手由下向上提起,左脚同时提起,吸气,当左手提至额前时气已吸满,翻掌心向前,由前向左侧方向移下,呼气,左脚亦落下踏在地时(如图 21),再将右手同左手一样比划,右脚亦同左脚相同动作(如图 22),如此进行 24 次,第一步踏稳后再行第二步。此功可通筋脉、调气血。



图 21



图 22

第十式：揉球步

在直立姿势的基础上,左右手同时上提收至腰间,左手掌横置丹田,掌心向上,右手掌横置七坎穴,掌心向下,左右手掌心的劳宫穴相对,双膝微曲下蹲(如图 23),重心移在右脚上,左脚慢慢抬起,脚尖触地,起左脚尖,鼻慢慢吸气。意念好象双手之间横抱着

一个气球，腰部慢慢由右向左扭动，左脚向左前方划出一步，左手亦随左脚，由下向上翻动至胸前七坎穴，动作时注意保持意念中的气球始终成圆状，右手护气球通过后背命门由左向右扭动，直到右手掌横置于丹田处。扭动时也注意保持球体成圆球状。这时呼气已满，重心移在左脚上，右脚慢慢抬起，脚尖触地，起右脚尖，鼻慢慢呼气，同时腰部慢慢由左向右扭动；右脚向右前方划出一步，右手亦随右脚，由下向上翻动至胸前七坎穴，呼气完，然后再向左，向右，各做 24 次（如图 24）。注意揉球时要意念集中在手上抱着的球上，在扭动命门，配合呼吸之间，两手心的劳宫穴要自始至终保持相对，使球成圆球状。结束时仍成抱球式。



图 23



图 24

第十一式：矮桩内圈手

在图 23 的基础上，左手心向前向左后方划出一半圆，双脚下蹲触地，鼻吸气，将左手从左后方收回怀中横置于中丹田上；右手掌心向上向前向右后方划出半圆，由右后方收回怀中横置于中丹田上，用鼻呼气，右脚向前右后方同时划半圆收回（如图 25）。意存丹田，双目正视前方，然后左手、左脚同时向左前至左后方划半圆收回，用鼻吸气，意存丹田，右手右脚亦同时向右前右后向划半圆收回，鼻呼气，意存丹田，做到一步一手（如图 26）。如此进行各 24 次后起立站稳（如图 27）。



图 25



图 26

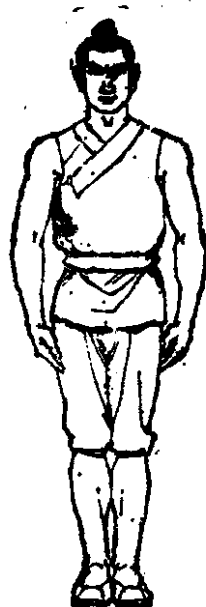


图 27

第十二式：收功

在图 27 的基础上,左脚向前上半步, 双手臂、肘、掌心向下沿胸前各向左右上抬,鼻吸气,抬至头顶时,成一字,双掌心和指尖仍然向下(如图 28),气吸满后闭气,双手由下向前转掌,掌心向内,



图 28

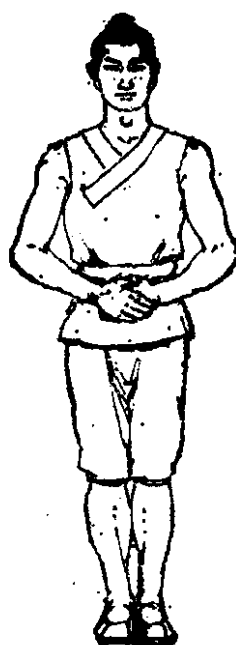


图 29

右脚上半步与右脚平行并拢,此时营造意境:将宇宙这个大球之气用双臂强压进体内,鼻吸气,双手掌相对,口、鼻同时将气纳入

体内。在此期间,双手亦将大气球压入体内,吸气完后,闭气,吞气,用意念将气送入丹田,双脚并拢,左手劳宫穴压在丹田上,右手劳宫穴压住左手外劳宫穴上(女性左右手相反),意守丹田3分钟左右(如图29),再离开原位。

第二节 筋 健 功

练习这个功法时,可以使全身气血流注合度,奇经八脉通畅,从而达到防病治病的目的。特别是对神经衰弱、支气管炎、肺气肿、肝炎、高血压及各种慢性病的疗效尤为显著,治愈者甚多。此功由于动作不复杂,简单易学,不论男女老幼、身体强弱均可习练,也容易自学,没人指导亦照常能够练功,同时没有任何副作用产生。

练此功时要注意运用意念诱导,按提示的要求营造气氛,做到意、气、形三者自然结合;呼吸采用鼻呼鼻吸,要求努力做到“匀、深、细、长”。

基本姿势和要求如下:

第一式: 预备式

面向南方,两脚分开平行站立,与肩同宽;口鼻同时呼出一口气,垂肩,坠肘,全身放松,两手下垂,指尖轻轻挨着两大腿外侧。两眼平视前方,做3个深呼吸,具体做法是:先吸后呼,口鼻同时进行(如图1)。

第二式: 浑元桩

在预备式的基础上,两膝微屈,嘴唇,合齿,舔腭,双眼微闭内视鼻尖,顺任脉路线想到丹田处,身体不前俯后仰,胸微内含,小腹放松,大臂带动小臂,双肘微曲,双手虎口成圆形,掌心向内、向上抬举至胸前,成环抱树状,两手之间距离30厘米,两手离胸部之间约20至25公分,手指微微张开,头不低不仰,头顶如一绳悬吊,脚趾微抓,亮开涌泉穴。

做这种姿势时,营造意境:这时我怀中抱着的是一棵大树,我头顶辽阔蓝天,脚踏坚实大地,背靠巍峨大山。意境营造好后,用鼻自然呼吸,意守丹田,默数80下(如图2)。

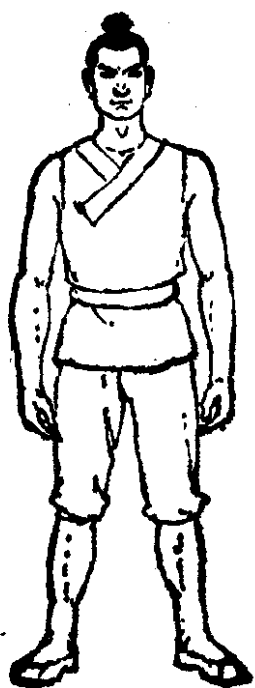


图 1

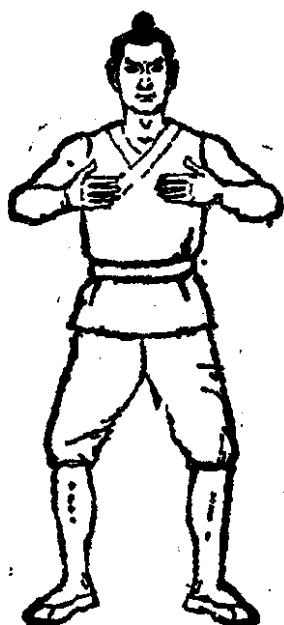


图 2

第三式：左右云手桩

在上式的基础上，两腿下蹲成中桩马步。双手如环抱球状，右手在内，左手在外，双手掌心向胸部，左手心的劳宫穴对准右手的外关穴。右手下、左手上由内至外绕手一圈半时，右手的劳宫穴又正对准左手的外关穴，此时眼看左手指第二节并向左划弧形移动，同时用鼻吸气，将双手心面向胸部，向左上方移动，腰亦向左拧动，左腿伸直，右腿脚尖触地，膝关节打直，随身向左拧动，右手指尖对准左手指的肘关节，当左手掌心移至与左前额相对时闭气，左右双手同时翻掌下压至左髌关节旁，压时以鼻慢慢呼气，将气引至丹田。此时又成中桩马步（如图 3、4、5、6），双手成环抱球状，以右腿为轴，转向原位，左手在内，右手在外，双手掌心面向胸部，右手的劳宫穴对准左手的外关穴。左手下、右手由内至外绕手一圈半时，左手的劳宫穴正对准右手的外关穴。此时眼观右手指第二节向右划弧形移动，同时用鼻吸气，将双手掌心面向胸部，向右上方移动，腰亦向右移动，右腿伸直，左腿脚尖触地，膝关节打直，随身向右拧动，左手指尖对准右手指的肘关节，当右手掌心移至与右前额相对时闭住呼吸，左右双手同时翻掌下压至右髌关节旁，压时以鼻

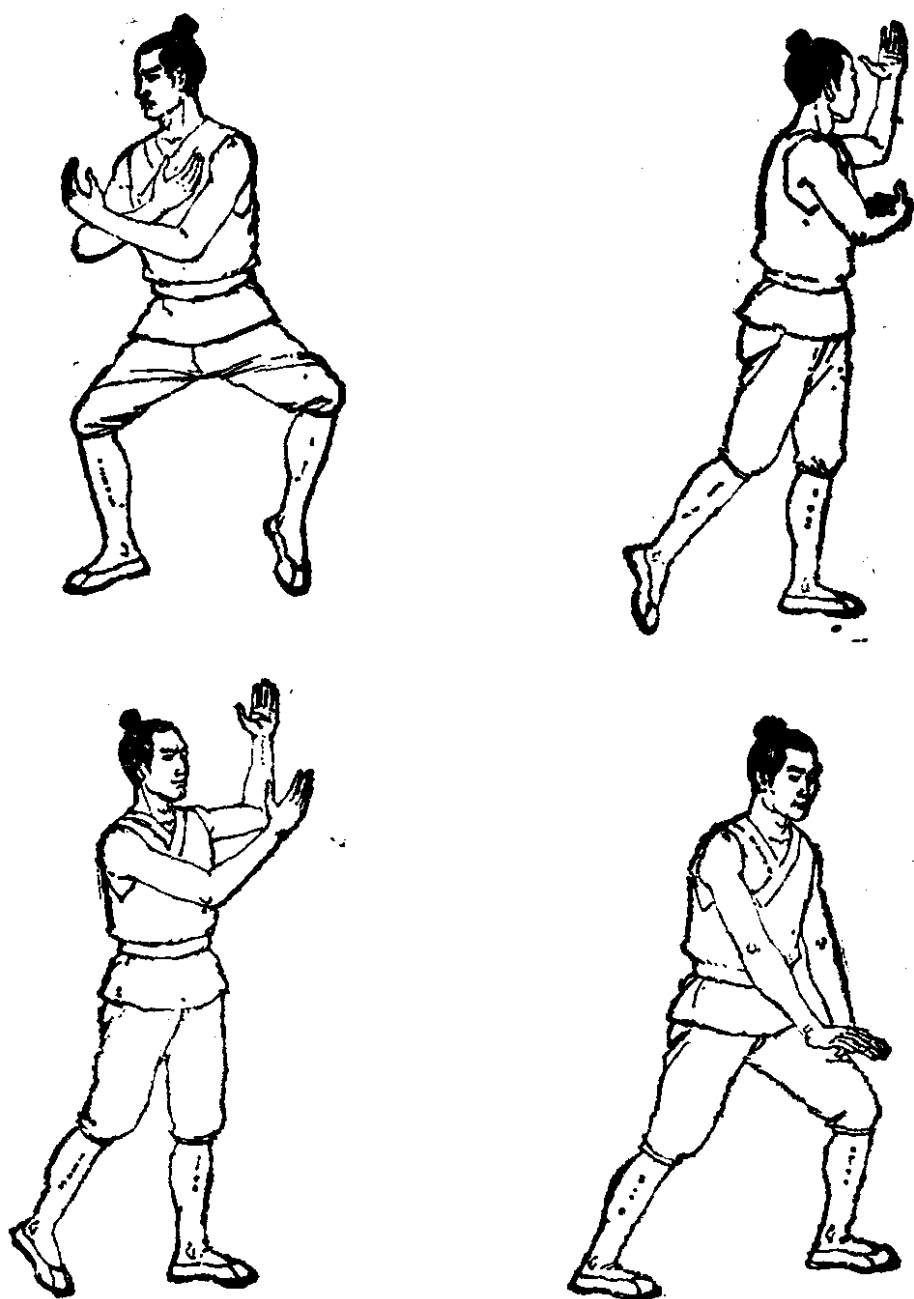


图 3、4、5、6

慢慢呼气,将气引至丹田(如图7、8、9、10),左右各做12次。

第四式: 马步练气桩

在原桩的基础上,右脚向右移小半步,上身保持正直,手形不变,下蹲成中桩马步,合齿舔腭,两眼开,平视前方,以鼻吸一口气,吸满后两掌外翻,掌心向下按压至内裆前,成低桩马步,同时将气徐徐呼出,并用意念将气引至丹田,双手掌各朝左右方向外旋转上翻,指尖相对,掌心向上慢慢移动,鼻随掌移动慢慢吸气,提肛,当

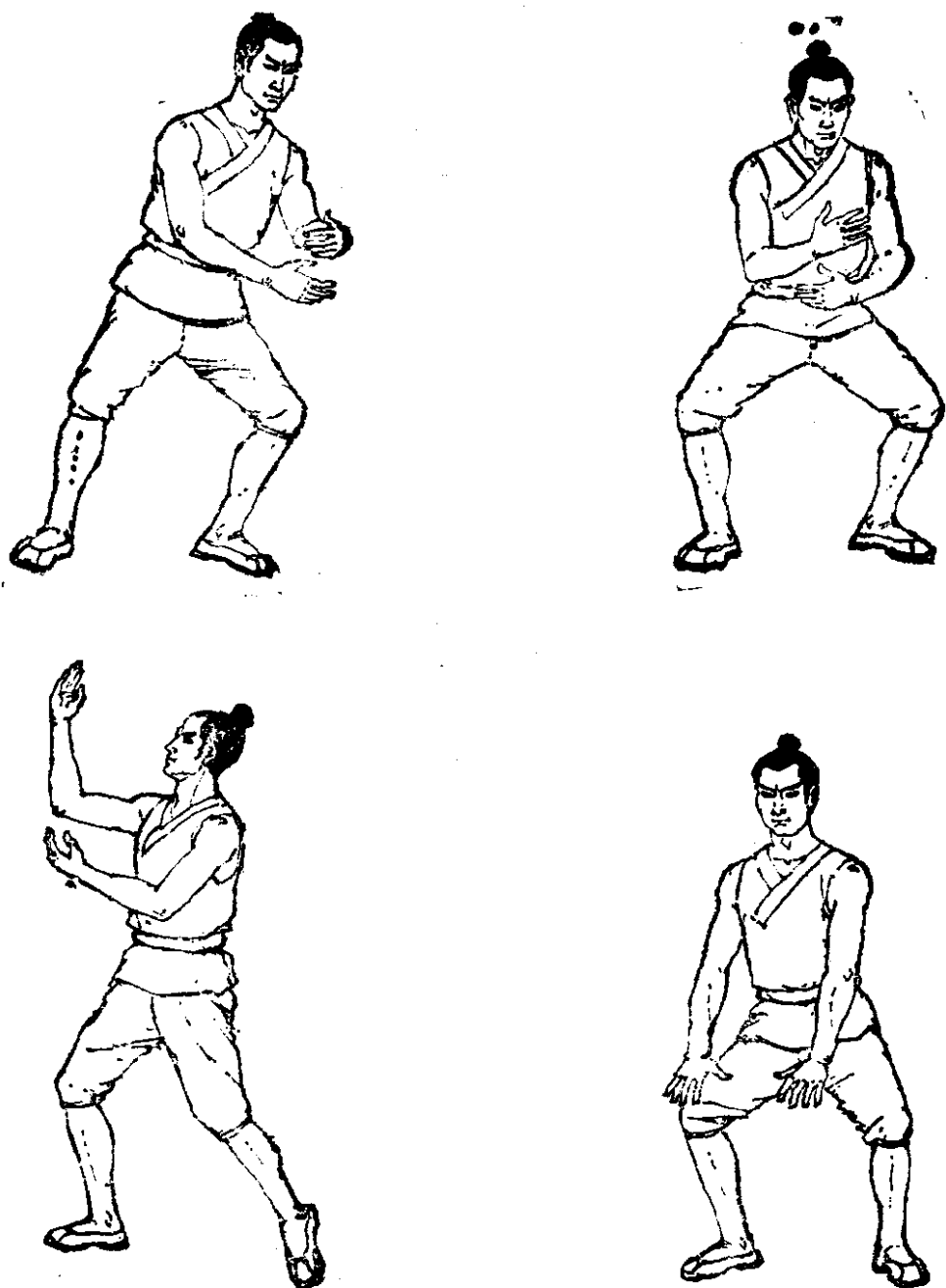


图 7、8、9、10

双掌提至两肋前时,再翻掌下压,连续做 14 次。一呼一吸为一次。注意吸气时小腹凹,呼气时小腹凸,意守丹田(如图 11、12、13、14、15、16)。

第五式: 左右推磨桩

在四式图 16 的基础上,双手掌由外向内翻,掌心向上指尖相对,双掌再由内向外翻,各向左右分开,双掌心向后推,吸气,身亦随之站立,膝微曲,成环抱树状,置于胸前,呼气,调息片刻后,将双

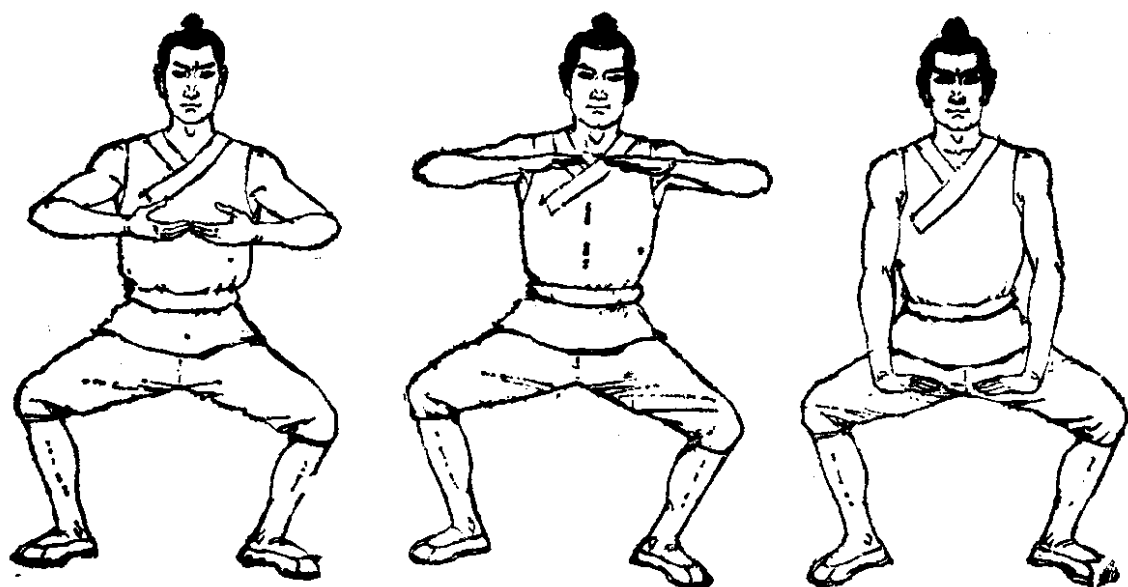
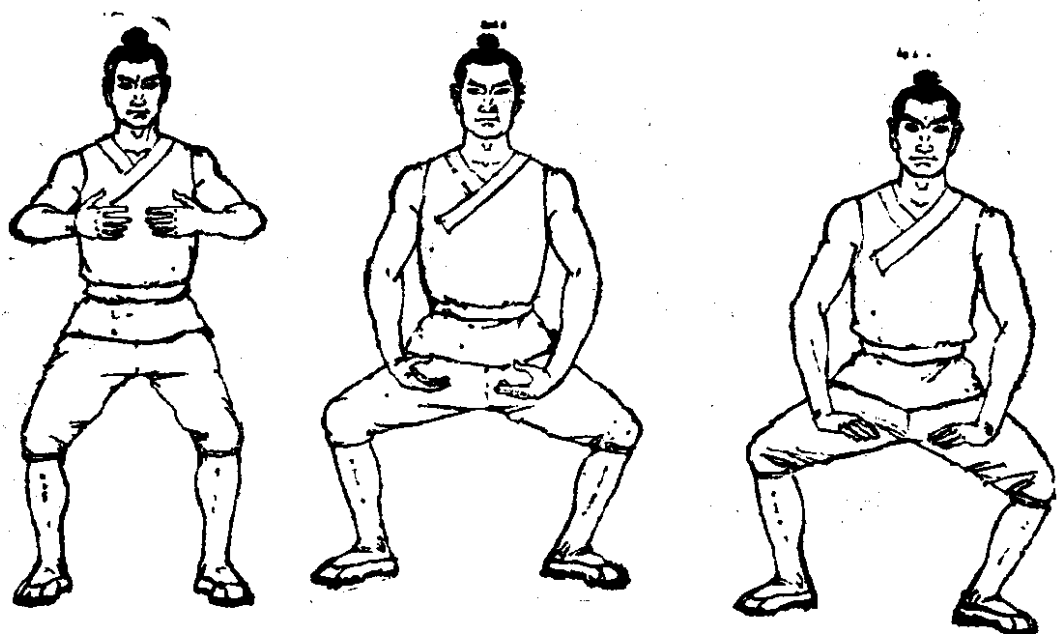


图 11、12、13、14、15、16

掌下翻成阴掌,双脚向左转半步,左脚弓,右脚箭,左脚掌、趾移向左前方,腰也同时拧动向左前方,双手成阴掌直指左前方,鼻吸气,由左后方向怀内转至胸前移动,左脚跟触地,膝关节伸直,脚掌心向前,脚尖向上,重心落在右脚上,闭住呼吸,意念到双手将重磨推出去倒掌,左脚掌同时落地,呼气,连续做 12 次(如图 17、18、19、20、21、22、23、24、25)。

紧接上式倒掌,掌心向下,由左向右移动,鼻吸气,双腿随腰亦

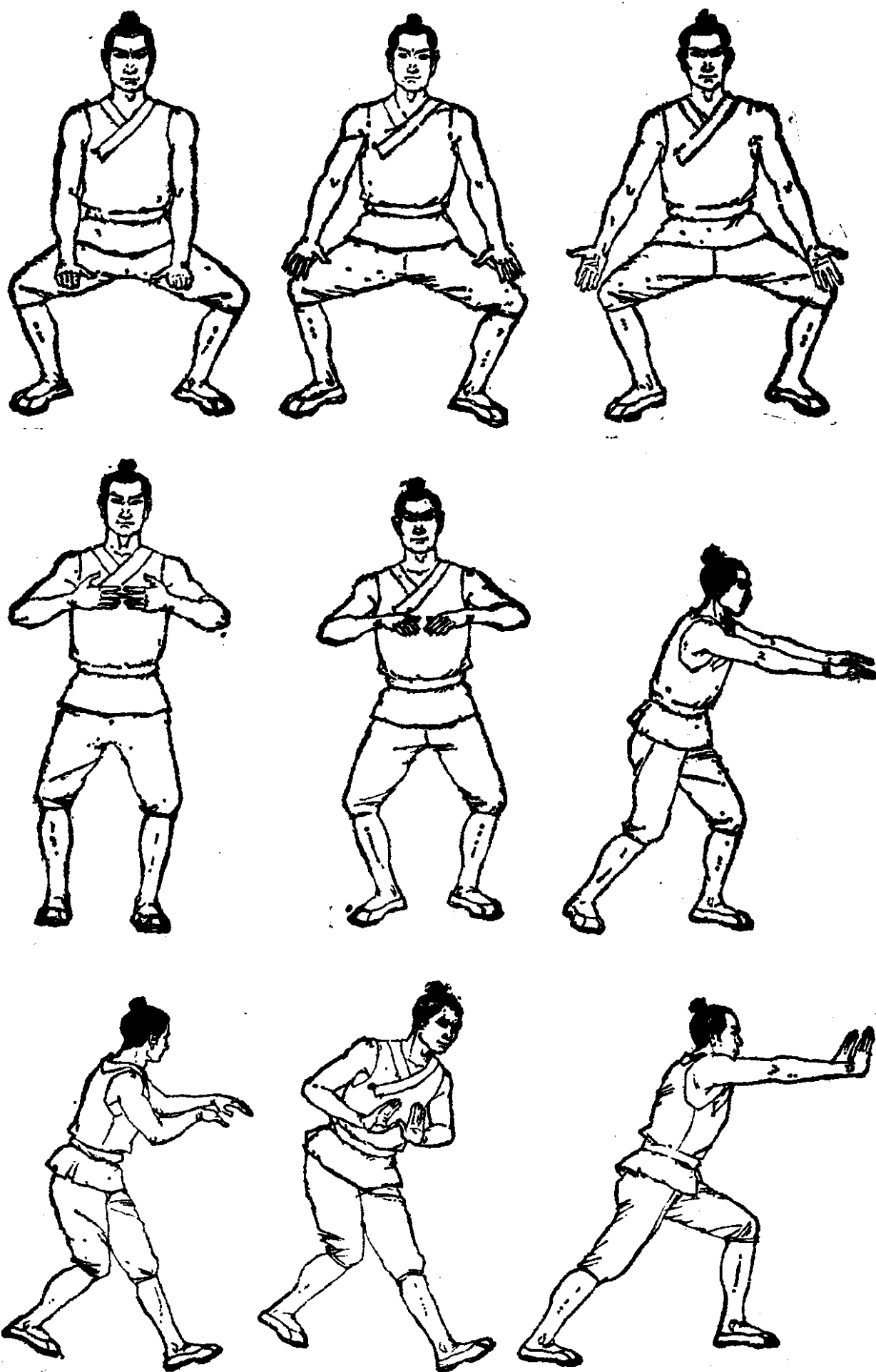


图 17—25

向右移动,右腿弓,左腿箭,右脚踏地,脚趾向右前方,双手成阴掌,呼气,掌心手指转向右前方,鼻吸气,由右后方向怀内转至胸前移动,右脚跟触地,右脚掌心向前,脚趾向上,重心落在左脚上,意念到双手将重磨推出去,右脚掌落地,脚趾向前,呼气,连续做 12 次(如图 26、27、28、29、30)。

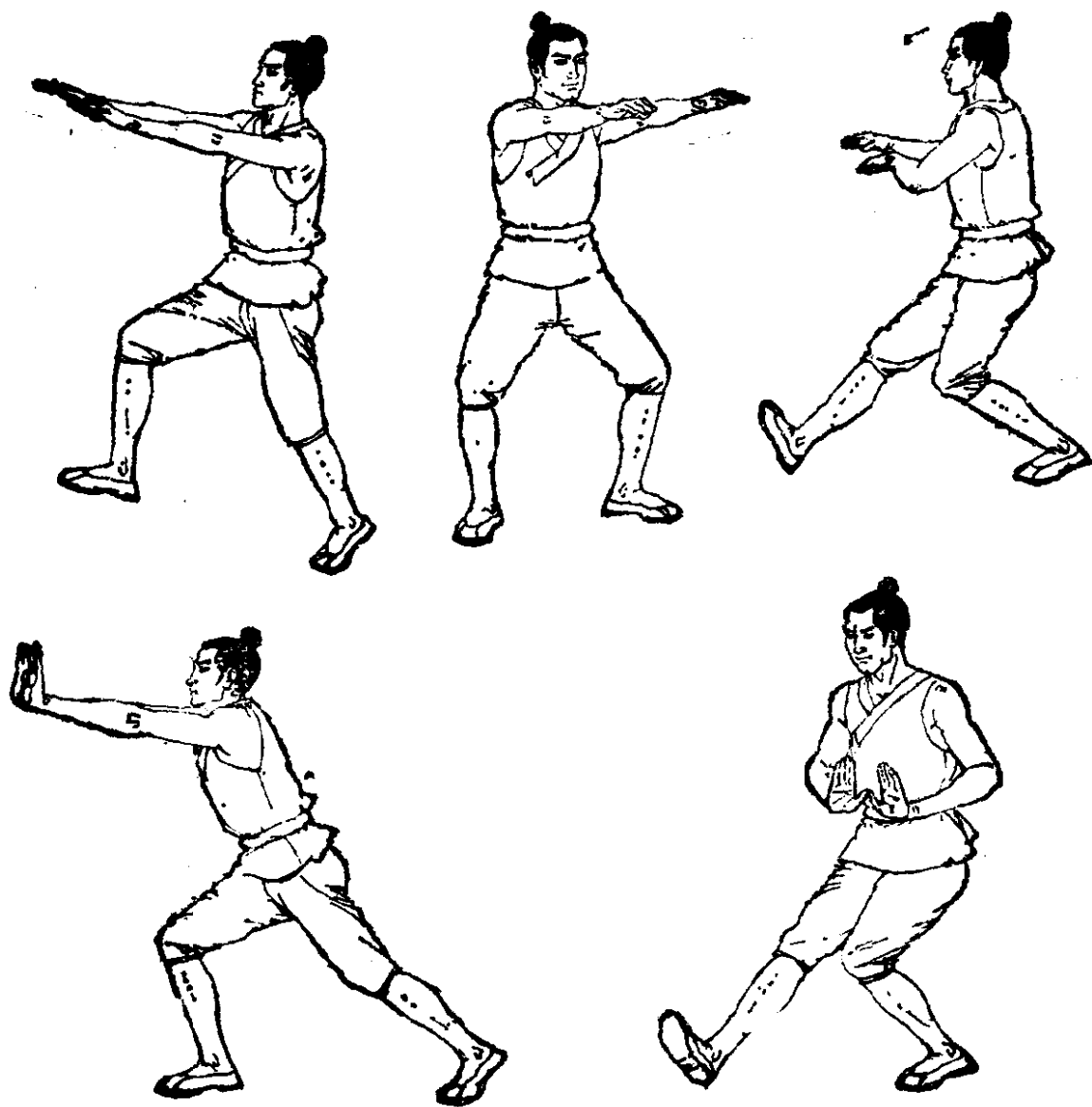


图 26—30

第六式：海底捞月托天桩

第五式完后,右脚不动,双手倒掌成阴掌,指尖向前,移至正前方后,掌心向内,双手指尖相对,成环抱球状置于胸前,站成高桩马步。调息片刻(如图 31),两手由内向外翻,掌心向上,分别向左右移动至两侧,曲肘,吸气,双手掌心向上,身体随之下降至低桩马

步，呼气（如图 32）。双腿上伸成中桩马步，双臂亦随之向上，吸气（如图 33），至双腿站直，头后仰，双手掌劳宫穴相对，双手指尖

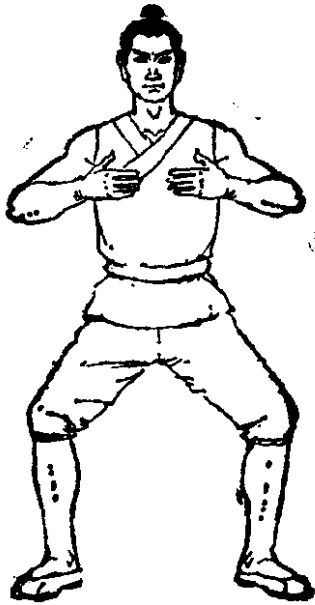


图 31



图 32



图 33

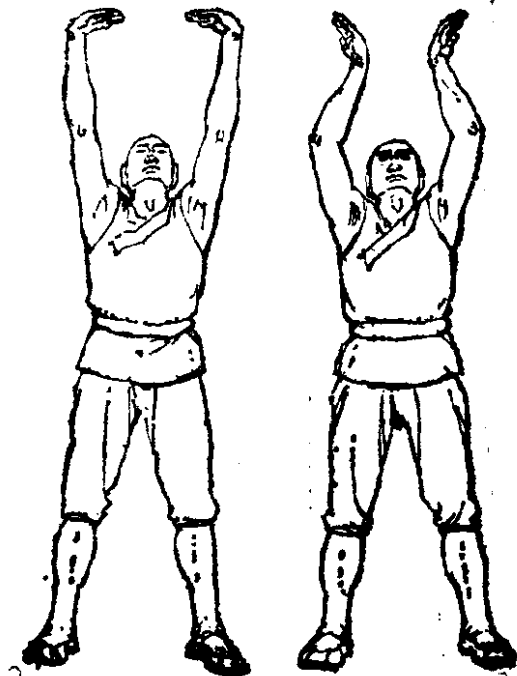


图 34, 35

直指高空，闭住呼吸，转掌各由内至外翻（如图 34、35），两手掌心向下从两侧成大雁落地势向下压，呼气（如图 36）。营造意境，好象自己将双手插入海底，捞起一轮很重的月亮，捞时吸气，提肛（如

图 37)。

将重月抱起提至丹田时,气已吸满,闭住呼吸(如图 38),此时双肘同时夹击两肋的期门、章门穴,发出“嘿”字音(如图 39),将重月托住,掌心向外向前转,并向上托举(如图 40),身体也随之向上

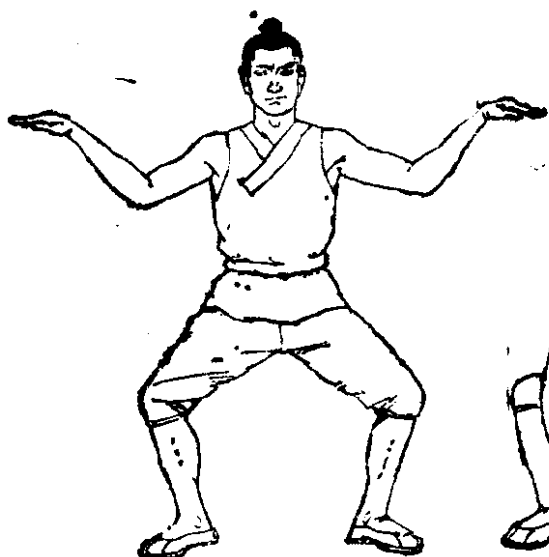


图 36



图 37



图 38

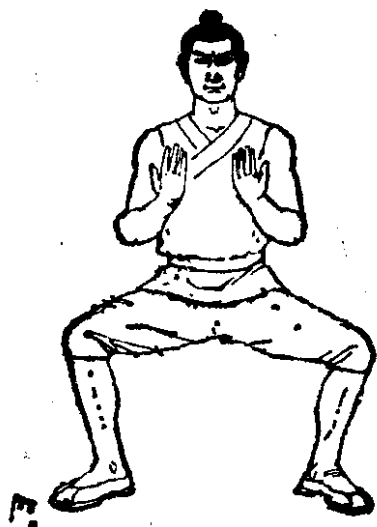


图 39



图 40

站直,用内劲的力量将重月推置于高空后,手指相对,掌心向下(如图 41),闭住呼吸,倒掌(如图 42),用鼻呼气,成大雁落地势(如图 43),从两侧下压至海底,如此反复 7 至 9 次。

第七式: 护肾归元桩

两腿分开下蹲成中桩马步,双手掌心向内成环抱球状,调息片

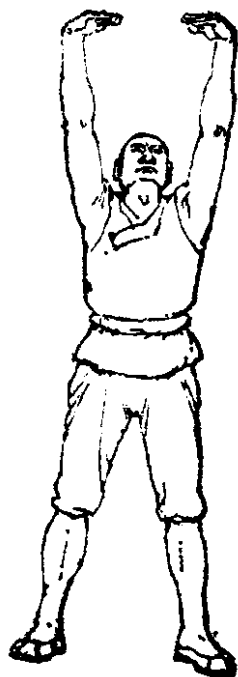


图 41、42



图 43

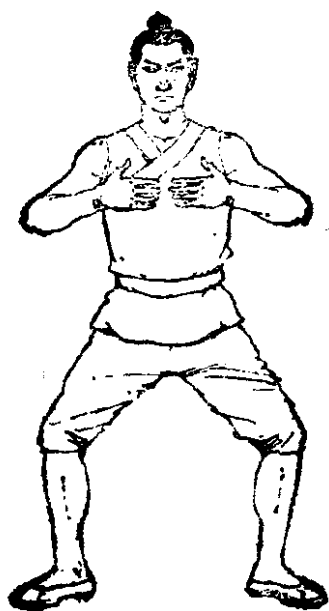


图 44

刻(如图 44),然后成内翻掌,双手掌心各向左右两侧分开,手背相对,鼻进气,向后收揽,好象要把周围之大气全都收进,然后闭住呼吸(如图 45、46),将双手之劳宫穴对准腰际双肾俞穴(如图 47),再将双掌心之劳宫穴紧紧围在左右腰眼上(如图 48),用鼻呼气,合齿、舔腭,半闭两眼意守命门穴,静默 48 拍时间,自然呼吸,两腰

眼发热后,再将两手掌顺骶椎至尾闾穴用力摩下,再将两手掌由后向前移动,掌心向前。

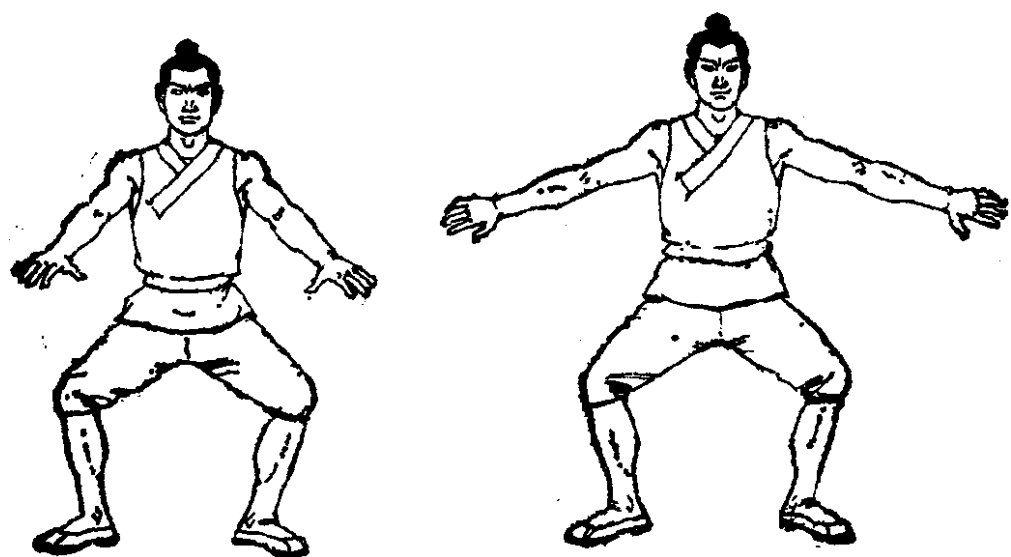


图 45、46

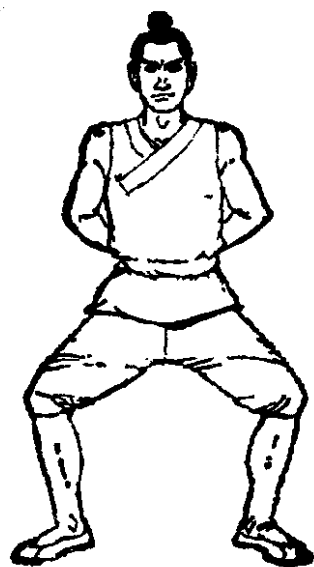


图 47

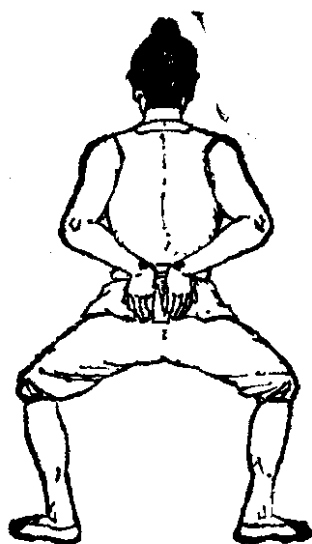


图 48

第八式: 万气归元桩

在第七桩的基础上,两手掌由后向前移动,掌心向前身体站直(如图 49),意念以环抱周围之大气球,鼻吸气,将气球压入丹田,随之双腿并拢,右手之劳宫穴紧贴丹田上,左手之劳宫穴叠置于右手的外劳宫穴上(女性相反),呼气,垂帘闭目,意守丹田 48 拍时间

(如图 50), 待丹田发热后, 张目, 松手, 吞津。全功完成。

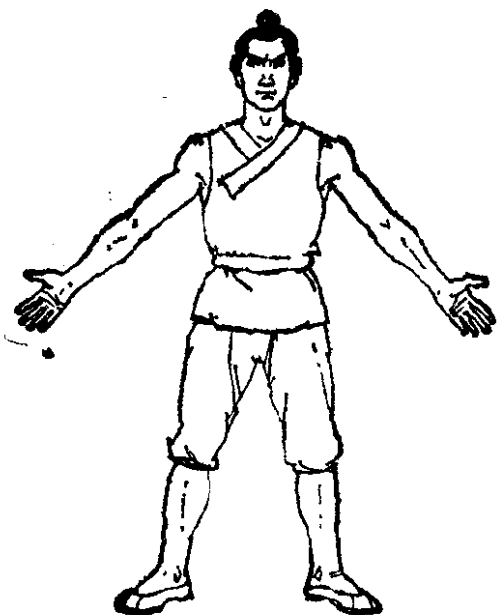


图 49

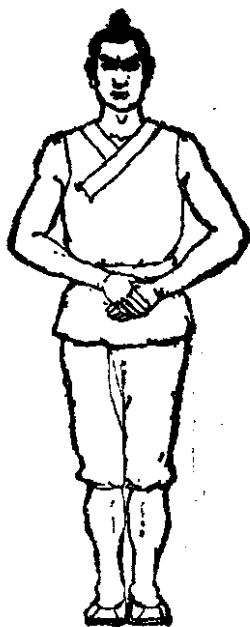


图 50

第三节 筋 拔 断

筋拔断是筋经功的基础功之一。其名之意有将筋骨拔断的意思。此功不轻易传人, 为一秘功, 故又称秘八段。此功适宜于年老、体弱者以及多病的中青年人练习。久练此功能使人骨节灵活, 解除疾病, 增强体质与力量。它的特点是动作简单、易学。全功均用鼻自然呼吸, 做功时要合齿, 舔腭, 明目, 自始至终都要用意, 用力。左右动作各做 24 次, 从预备式到收式各默念 48 拍, 将意念集中在动作上, 收功后口中之津液应缓缓吞下, 再往返 3 次拍打全身四肢关节。

第一式: 预备式

面向南方直立, 双脚并拢, 两眼平视, 合齿, 舔腭, 调整呼吸, 垂肩坠肘, 大臂带动小臂, 两手掌心相对从下至上, 掌心向内成球状移至两乳际处, 如横抱一气球, 双手劳宫穴对准两乳际穴, 默数 48 拍(如图 1)。

第二式: 双手托日月

在前式默数 48 拍满后, 双手抱球向上移动, 同时用鼻缓缓吸

气,头亦向后仰,双手掌举至前额上,双掌心悬空抱球对准面颊时闭气(如图 2)。然后由内向外、向上翻掌,掌心向上(如图 3),将气呼出后自然呼吸。先用双眼视左手背的外劳宫穴,默数 24 拍,再以双眼视右手背的外劳宫穴,默数 24 拍,意念集中在双手的外劳



图 1

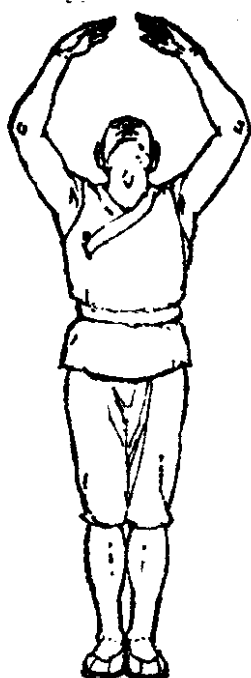


图 2



图 3

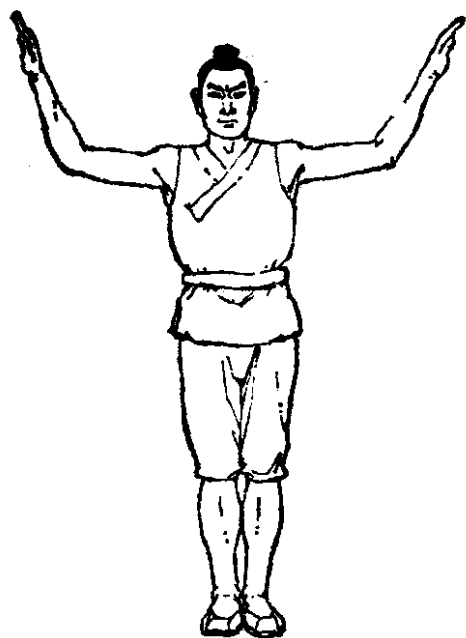


图 4

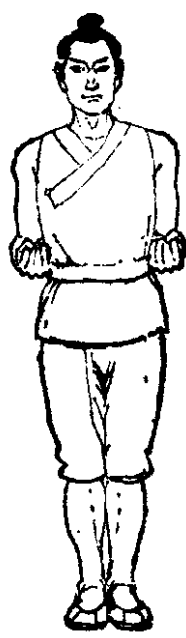


图 5

宫穴上,这样做能通阴阳二气;双掌手心向下从左右方向下压(如

图 4),成鸟飞式直落两腰际处,双掌由外向内、向上分别翻转,手心向上握拳置于两胯骨上(如图 5),意守两拳心,默数 24 拍。

第三式: 前朱雀式

在图 5 式的基础上,先将左拳变掌,掌心向上,平直前伸(如图 6),双眼看左手掌心,意在掌心,再抓气握拳与左腿成直角收回原处;右手掌亦同样如左手掌样进行(如图 7),各轮流做 24 次,共 48 次;然后将双拳放于原处(如图 5),意守双拳心 24 拍时间。



图 6



图 7

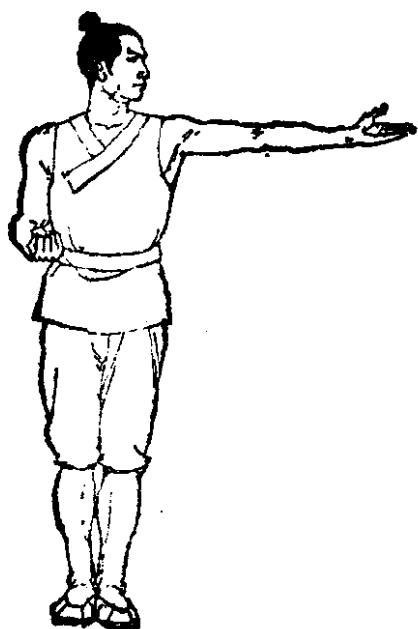


图 8

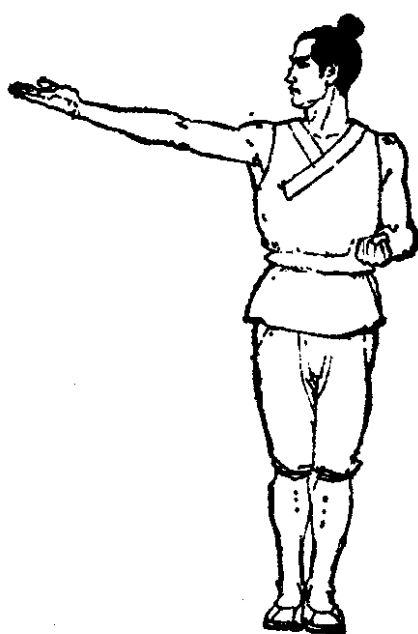


图 9

第四式：左青龙右白虎式

在上式图 5 的基础上,左手掌向左直出,掌心向上,手背与地面平行(如图 8),眼视掌心,意在掌心,抓气握拳归回原处,恢复到图 5 姿势;右手掌也同左手掌一样进行(如图 9),左右轮流各进行 24 次,然后双手恢复到图 5 姿势。

第五式：小转辘轳式

在四式(如图 5)的基础上,左拳开掌向前平出,掌心向上,眼

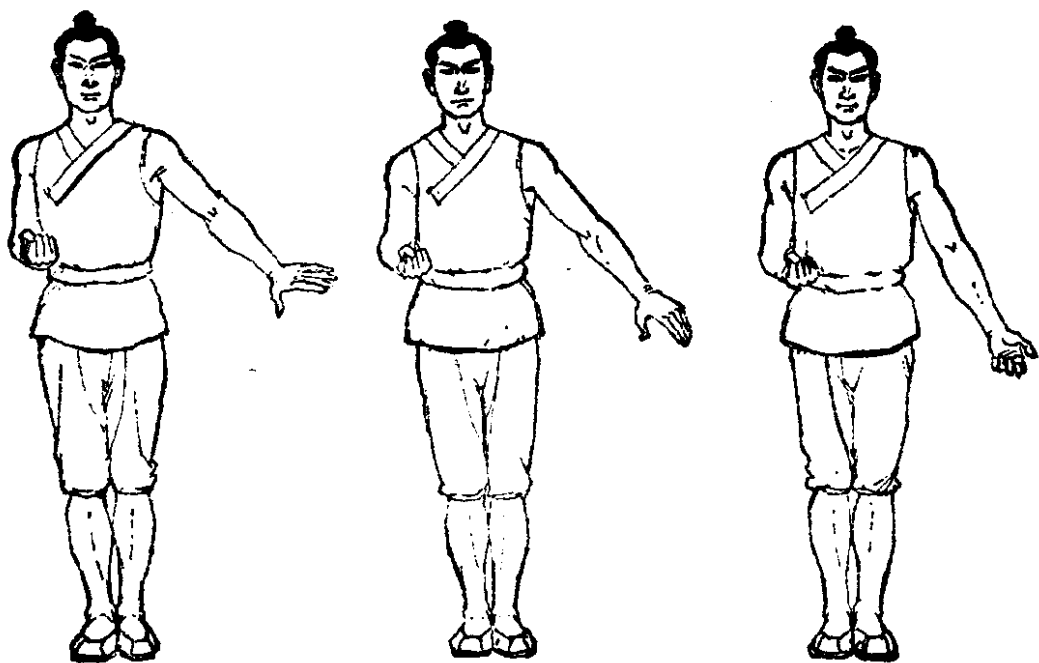


图 10—12

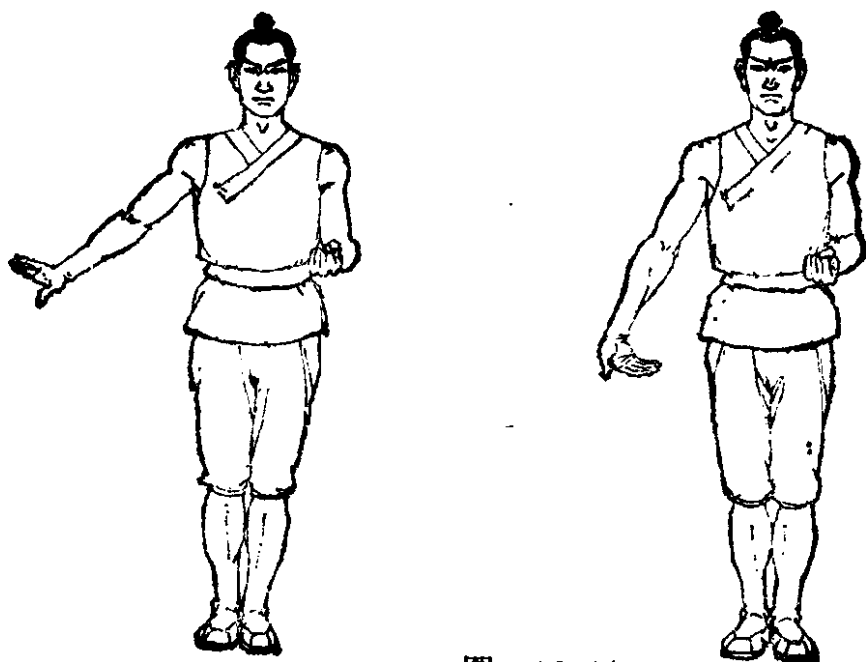


图 13, 14

视掌心,手背与地面平行(如图 6);手掌下落与地面垂直时,手掌外翻向下,并向前、左、后方划半圆形,转手内翻(如图 10、11、12、13),用力握拳向内转掌上提,意想着如拔一棵小树,然后握拳放在起式的位置上(如图 5);右手也如左手一样进行(如图 7、13、14);各轮流做 24 次,最后双手仍握拳放在起式位置上(如图 5)。

第六式：大转轳轳式

在五式(如图 5)的基础上,静默一分钟,左拳开掌向前平出(如图 6);再收回,小臂直下,掌尖指向地面(如图 15);然后手臂成轮状向前环绕一周(360°),压至左脚尖侧,将手背平行置于地面,掌心向上,指尖向后(如图 16、17);提臂,手掌与左脚尖成直角时,抓气握拳归还原处(如图 18、5);意念将阴阳二气抓在手中。右臂照左臂方法同样进行(如图 7、19、20、21、22),各轮流做 24 次。(注意:做此节功时关节不能弯曲。)



图 15



图 16、17

第七式：龙虎相交式

第六式完后,仍旧还于 5 图,静默一分钟,松双拳成掌,向前

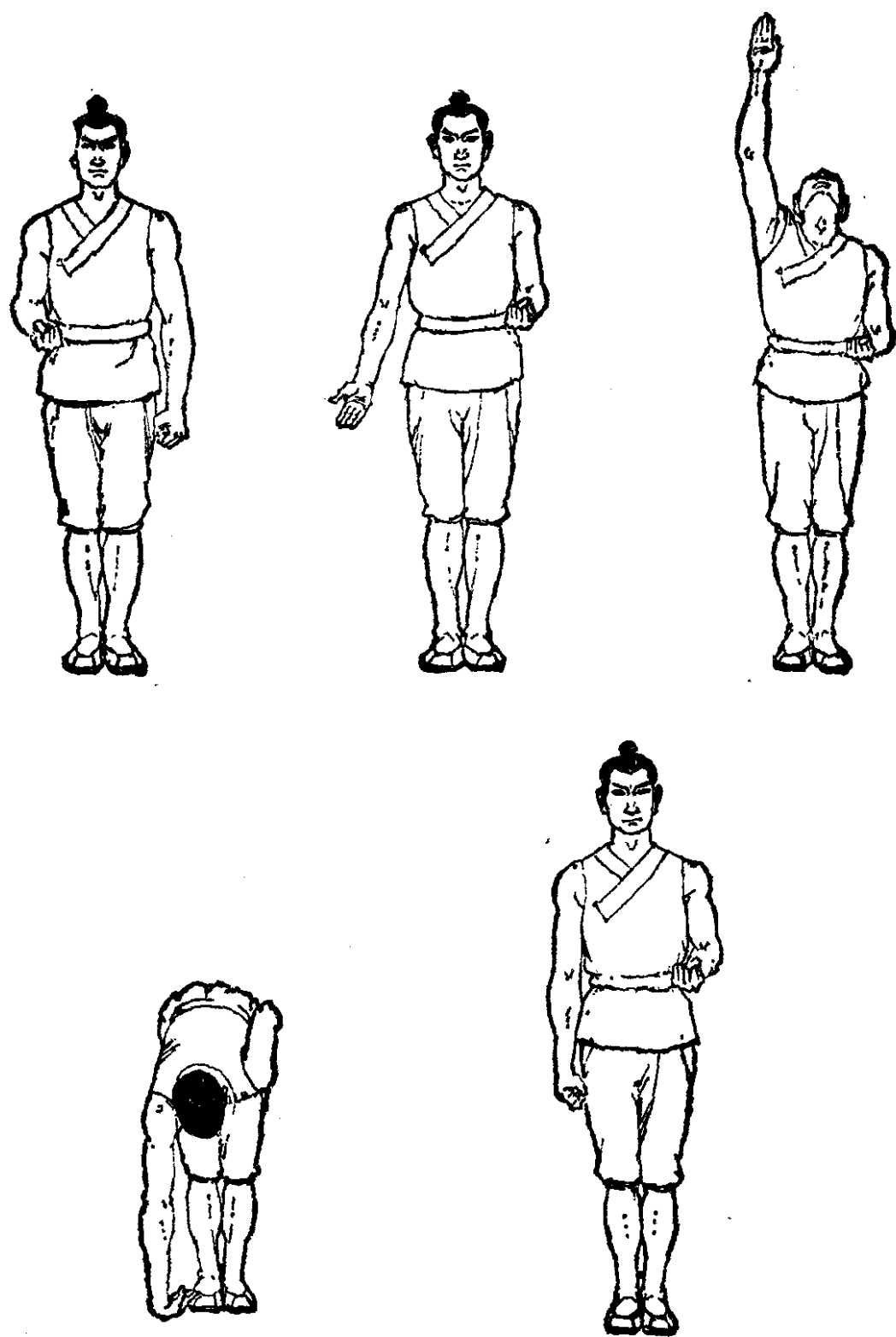


图 18—22

伸,然后两手心向内,指尖相对,在胸前成环抱球状(如图 23); 双手保持抱球状向上移动,头亦后望(如图 24); 此时鼻也随之吸气,当双手抱球举至最上方时,双手指交叉(如图 25),并翻举向上(如

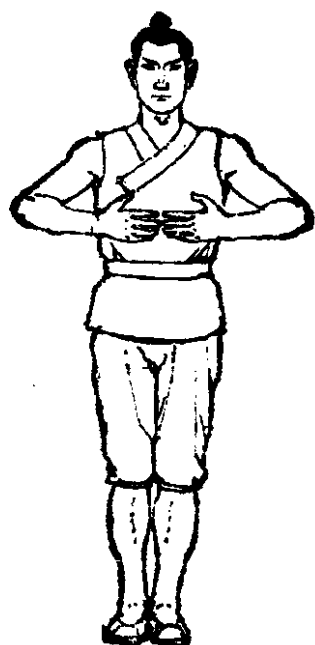


图 23

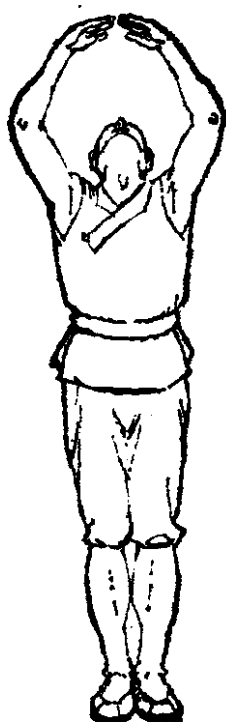


图 24

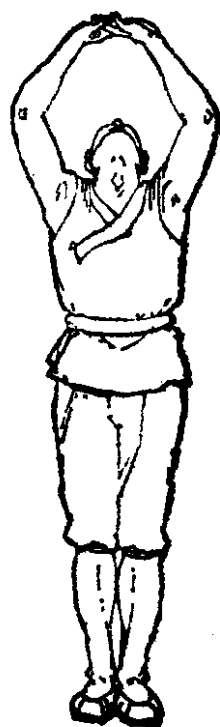
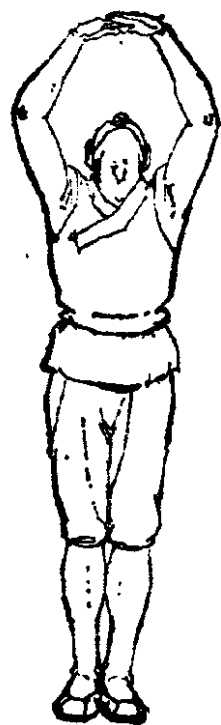


图 25、26

图 26), 双掌落至头顶后再向上推, 至双臂伸直时, 鼻呼气。眼观十指的交叉点时, 自然呼吸, 默数 48 拍后, 再用鼻吸满一口气, 松双手从两侧向下缓缓下落(如图 27), 至身体两侧, 双脚平踏地面, 将气吐尽, 双臂成环抱球状, 移动至胸前(如图 1)。

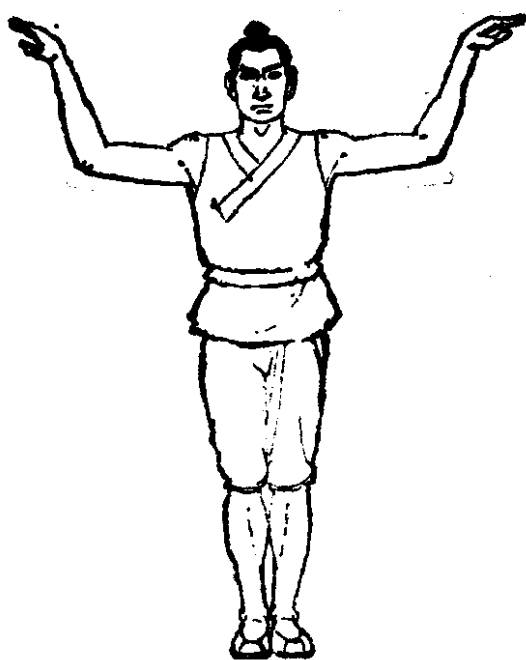


图 27

第八式：马步剑指

七式完后静默一分钟，左脚向左前方跨出半步，右腿膝关节屈，左手掌心向内向左，然后转为掌心向前，成马步剑指；同时右手掌心向内向下再向右上方横过头，亦成剑指，并指向左手剑指。双目集中于左剑指成马步桩(如图28、29、30)，自然呼吸，默数 24 拍

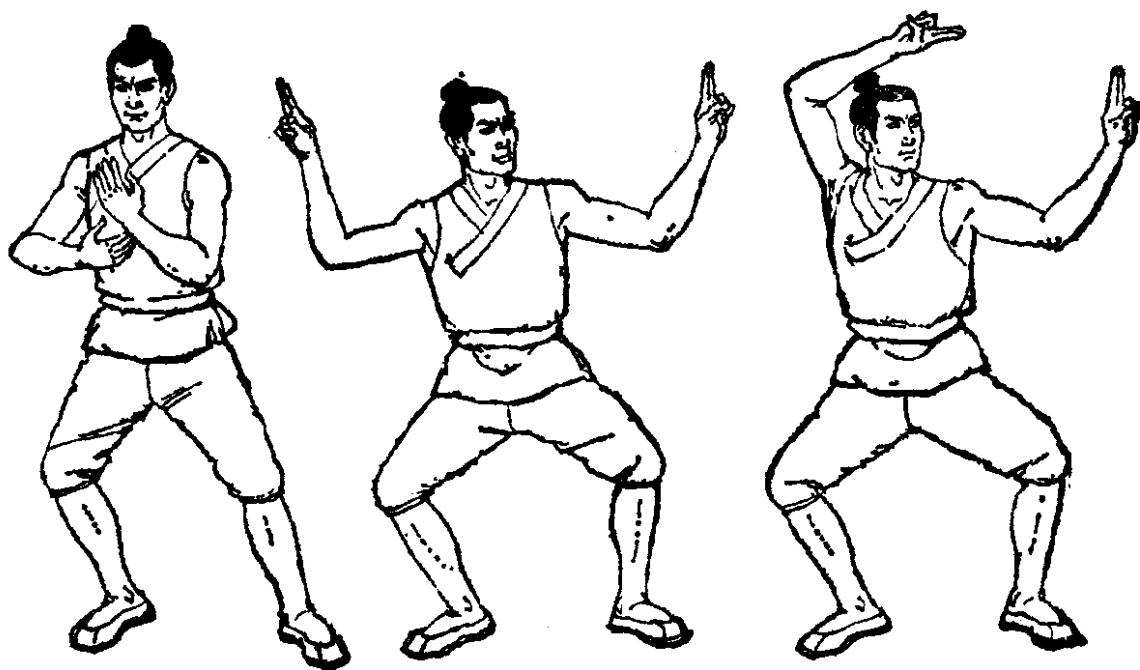


图 28—30

之后双手剑指，同时从右向左划半圆至裆下(如图 31、32)，双眼随

剑指尖移动,双手剑指由下方至左上方绕半圆过头顶,右手曲肘将剑指向右上方,左手曲肘,前臂横悬在左侧头顶上指向右手剑指(如图33),眼视右手剑指尖,意念也在此,成马步桩,自然呼吸,默数 24 拍。

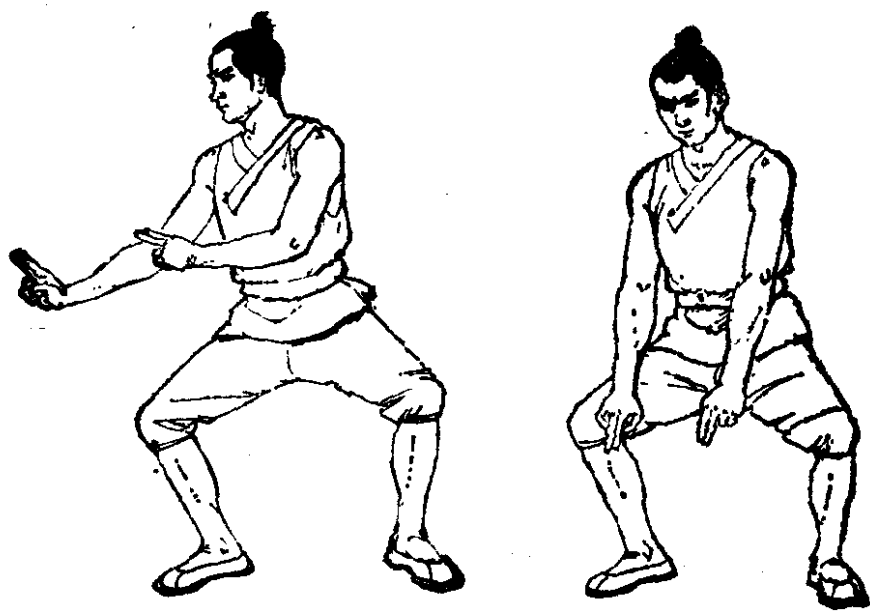


图 31, 32



图 33

第九式：托天剑指

在八式 33 图的基础上,左手从前额下横置于胸前,小臂与地

面平行,指尖向右,脚掌与身体同时向右转 90° ,右腿弓,左腿箭,脚尖触地(如图 34);右腿伸直,收左腿抬起脚尖垂直于地面,左手曲肘转掌向左前方竖剑指,右手亦曲肘将小臂横置于前额顶上指向左手剑指(如图 35),双目视左手剑指,意在左手剑指尖,默数 24 拍。

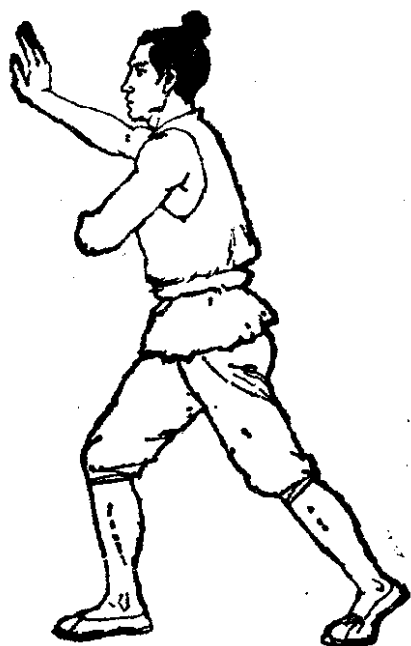


图 34



图 35



图 36

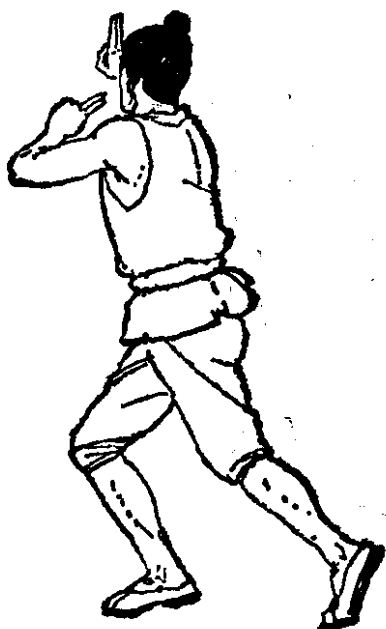


图 37

在 35 图的基础上,双手剑指由左至右,左手指向左下方(如图

36)。双手从左下方绕至右上方(如图 37),再从右上方下,右腿弓,左腿箭;向左半转身,右腿伸直,左腿曲,双手剑指同时从右绕

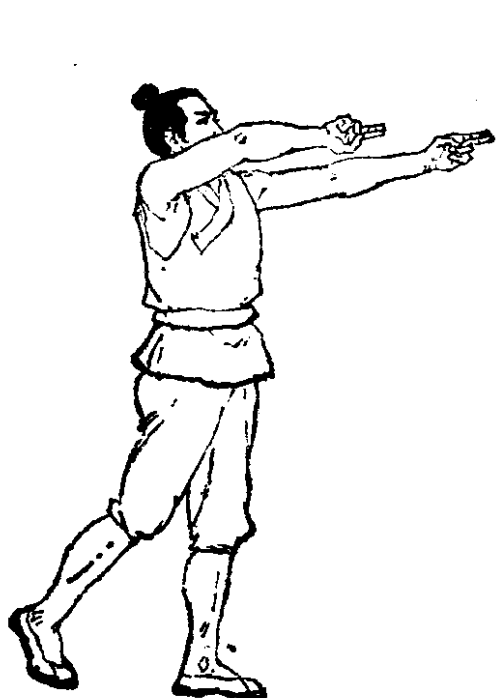


图 38



图 39



图 40



图 41

半圆至左(如图 38),提右腿,脚尖垂直地面,膝成 90° 角,右手剑指从右胸际向右伸出,曲肘竖指,左手臂同时亦从右至左上举,平悬

于左前额顶，翻掌指向右手剑指(如图 39)，意在指尖，自然呼吸默数 24 拍，然后右手指向右下方，左手从面部同时指向右下方(如图 40)。最后将双手缓缓落下，右手之劳宫穴贴压在丹田穴上，左手内劳宫穴贴压在右手背上(如图 41)，垂帘闭目，默数 48 拍，待丹田发热后明目，撤桥，松齿，松手，将口中的唾液缓缓吞下，方可收功。

第十式：收功

吞津后站在原地，全身放松，用右手掌拍打左臂的肩、肘、腕、指，先拍击阳面，后拍击阴面。拍击阴面用手背，拍击阳面用手掌心，左面拍击完后，再用左手拍击右臂的阴阳两面之部位。双手握拳以拳心拍击双腿下肢，顺腿三阴三阳拍击，特别注意拍关节部位，然后双手握拳用拳背顺足三阳经之路线拍击，由上至下，再由足三阴经由下至上共 3 次。如此进行可使关节灵活不易老化。完后方可离开原位，全功结束。

第四节 五 岭 功

五岭功系筋经功的主要功法之一。动作简单，易学易做。能打通气道，平秘阴阳，调理气血，强壮筋骨，增强内力；使人精力充沛，气血旺盛，骨节松软，尤其对腰腿疼痛的病人疗效更佳，久练定能达到祛病延年之效。

此功共分十个架式(其中包括预备式、过渡式、收式在内)。过渡式在每一个架式做完后，都必须要做一次，才能再做下一个架式。如预备式完后，接着做一次过渡式，在做完过渡式收功的基础上才开始做舒筋功，当舒筋功的第三个动作“扣膝望月”做完后再做过渡式，如此直到全功的收功完。过渡式在全功中占着极其重要的地位。若不做过渡式，此功只有一半的功效，因此过渡式在此功中是非常重要的。

第一式：预备式

面向南方，两脚平行并拢站立，双膝微屈。先突然呼出一口气，垂肩坠肘，全身放松，两手指尖轻靠大腿两侧，两眼平视前方。口鼻同时做 3 个深呼吸，先吸后呼，务求做到匀、深、细、长(如

图 1)。

第二式：过渡式

在预备式的基础上右脚向右平移半步，与肩同宽，嘴唇，合齿，舌尖轻舔上齿龈(搭桥)，双手掌指尖相对，掌心向上，提至两腰际处(如图 2)；双手各向左右平行分开，经两侧上举，同时鼻吸气(如

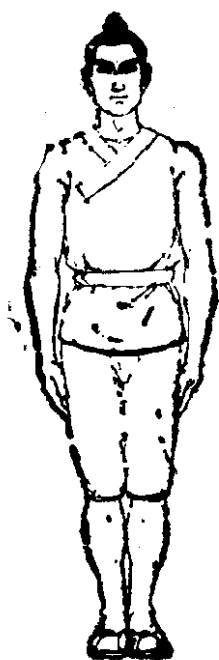


图 1

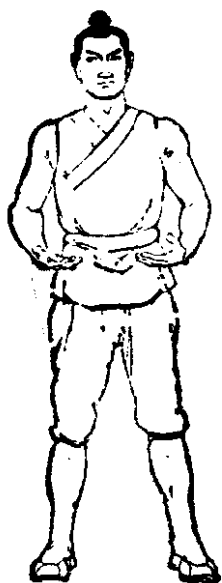


图 2

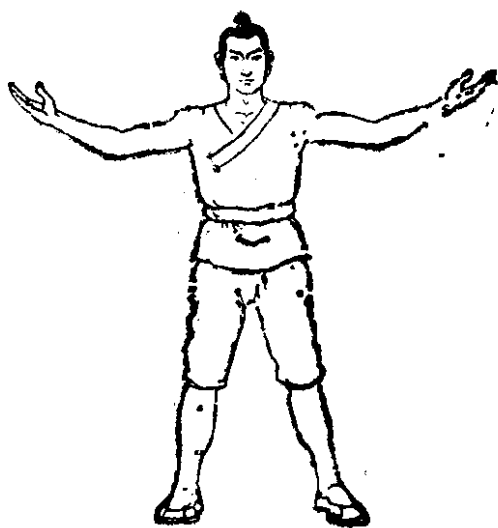


图 3

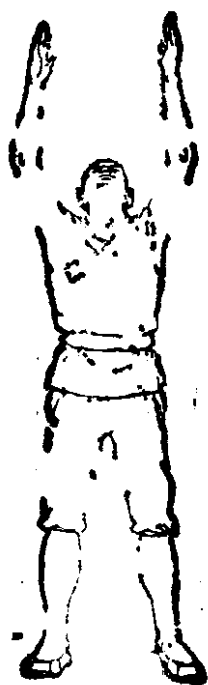


图 4

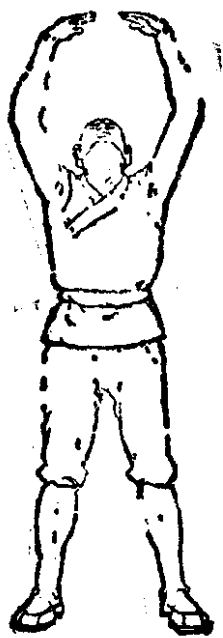


图 5

图 3); 双手举至头顶, 指尖向上直指上空, 掌心相对, 头亦上望, 吸气毕, 闭气(如图 4); 倒掌, 指尖相对, 双手掌心向下(如图 5); 将双手移至天突穴(如图 6); 呼气, 双手随吸气向下移动至丹田处停下(如图 7)。



图 6

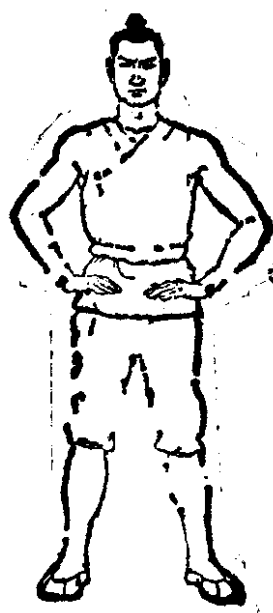


图 7

第三式: 舒筋功

① 青象吸水式

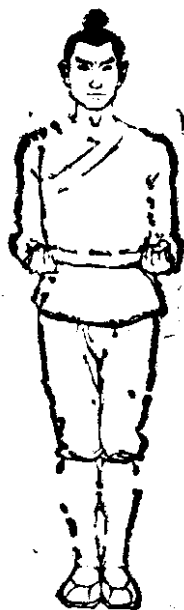
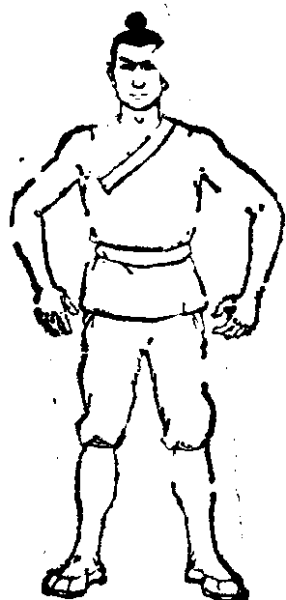


图 8、9

在图 7 的基础上, 双手掌各由外向内转 180 度(如图 8), 握拳

(如图 9); 双手松拳成掌各由外向内转掌心向前, 指尖向上(如图 10), 同时, 将双掌推出去(如图 11); 双手大拇指与四指撮拢成勾状, 向下, 自然呼吸, 脚踵上提, 要求自然, 默数 24 拍时间(如图 12)。



图 10



图 11



图 12

② 触地吸真

在图 12 的基础上, 脚跟落地后, 双膝伸直, 体前屈, 双肘不弯,

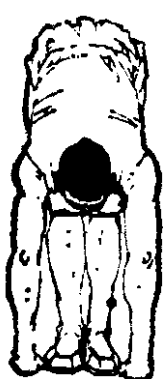


图 13

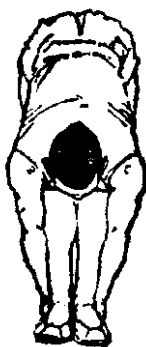


图 14

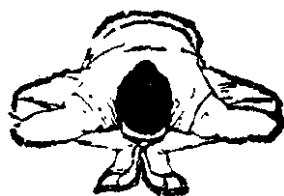


图 15

将腕背置于双脚尖两侧(如图 13); 松双手成掌, 抱住脚后部昆仑穴(如图 14); 双腿屈膝, 双肘置膝前, 双膝护在两肋处, 手护昆仑, 脚踵上提, 重心放在脚尖上。面向地面, 张口鼻吸地真之气 3 口, 一呼一吸(如图 15)。

③ 扣膝望月

在图 15 的基础上, 双腿伸直, 双脚尖相对, 成内八字(如图 16); 手掌向外, 虎口靠在脚踝部(如图 17); 虎口沿着双腿向上移动, 捏住双股的血海穴(如图 18); 抬头望月, 臀部后坐, 鼻自然一呼一吸 3 次, 默数 24 拍时间(如图 19); 松开双手双脚, 以脚踵为

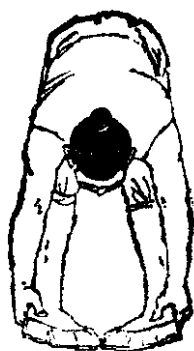


图 16

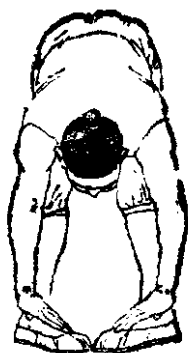


图 17



图 18

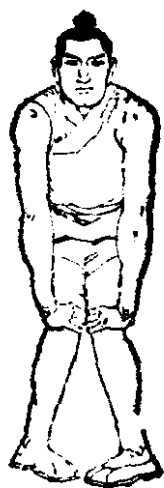


图 19



图 20

轴, 双脚尖各向左右分开, 双手掌由外向内转动成抱物状(如图 20); 将物体向上托起(如图 2), 在图 2 的基础上做过渡式(如图 3、4、5、6、7)。

第四式: 左右万字桩

在过渡式图 7 姿势的基础上, 半边向右转, 左右手同时向右转

翻掌,手心向上,右手在外,左手在内,右腿弓,左腿箭(如图 21);重心在右腿,左腿收回、提起(如图 22、23);重心放在右腿上抬起左腿,屈膝,左脚掌心向前,脚尖向上;双手成剑指,眼看左手剑指



图 21



图 22、23



图 24

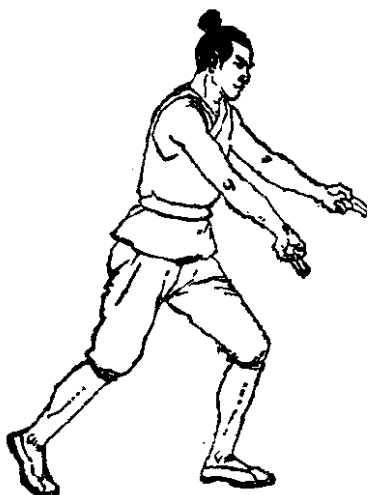


图 25



图 26

并指向左前方,右手屈肘亦指向左方,气沉丹田,意在左手剑指尖上,默数 24 拍时间(如图 24);放下左脚,重心在左脚,双手剑指同时指向左前方(如图 25);抬起右腿,右脚掌心向前,脚尖向上,左右手成剑指(如图 26);屈右肘,指向右前方,左手屈肘成剑指,亦指向右前方,气沉丹田,意在右手剑指,默数 24 拍时间(如图 27);

放下右脚成马步,双手从右前方绕下(如图 28);成掌右手在上,左手在下(如图 29),各向左右分开如过渡式的图2。

做过渡式(如图 3、4、5、6、7)。



图 27

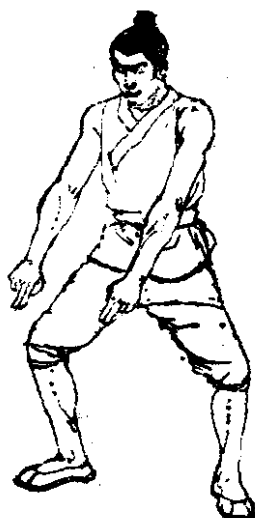


图 28



图 29

第五式：撑天触地桩

在过渡式图 7 姿势的基础上,半边向右转,双手亦同时向右转动,左手在上,右手在下,掌心相对,右腿弓,左腿箭(如图 30);提起左腿,脚尖向下,重心落在右腿上独立,左手掌向下,右手掌向上(如图 31);左手直撑,掌面与地面平行,右手向上直撑,掌心与天空平行,头亦上望,气沉丹田,默数 24 拍时间(如图 32);左手翻

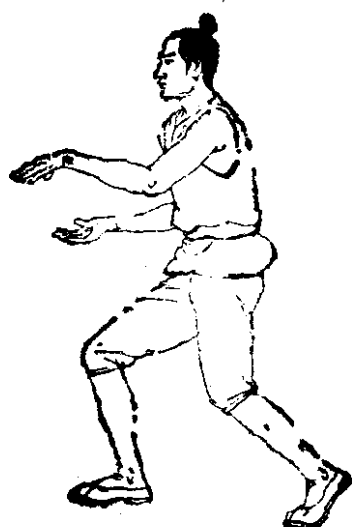


图 30



图 31

掌,右手亦翻掌,掌心相对落下(如图 33);左脚落地后,半边向左转,双手亦同时向左转动,重心落于左脚,右手上,左手下,右腿上提(如图 34);右手掌心向上直撑,左手向下与地面平行,头亦上望,气沉丹田,默数 24 拍(如图 35);右手右脚落地后,左手上,右手下,左右手同时翻掌,掌心相对下落(如图 36);上左脚与右脚平

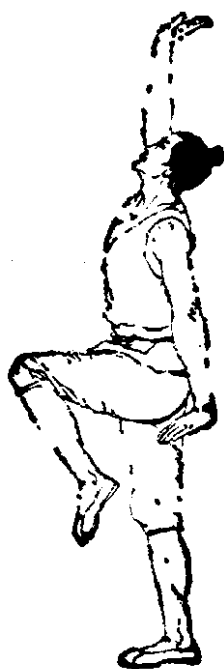


图 32



图 33



图 34



图 35



图 36



图 37

行成高桩马步,左手掌下,右手掌微向上转,两手心相对成抱球状

(如图 37); 双腿伸直, 双手掌由下向上外翻, 指尖相对如过渡式图 2。

做过渡式(如图 2、3、4、5、6、7)。

第六式: 虎坐亮爪桩

做完过渡式在图 7 姿势的基础上, 右腿向右平移 15 公分距离, 鼻吸气, 双手同时上提, 臀部亦同时下坐, 成中桩马步, 当双手提至额前两侧时, 翻掌向前(如图 38); 双掌抚抱后颈(如图 39); 抱定后, 双掌向外转动, 各朝左右方向五指分开, 微屈, 推出, 呼气, 肘



图 38



图 39



图 40

关节微屈, 气沉丹田, 意守丹田 24 拍时间(如图 40); 双腿打直, 双

手亦各从左右下压，并收回脐间横放（如图7），再翻掌向上（如图2）。

做过渡式（如图2、3、4、5、6、7）。

第七式：燕子啄泥桩

做完过渡式在图7姿势的基础上，右脚向右平移15公分，屈双膝，双手掌下压直护膝上成低桩马步（如图41）；双手从裆下向



图 41



图 42、43



后插，各绕过左右小腿，双手卡住脚一窝风穴处，面部向地面，一呼一吸3口气（如图42、43）；松开双手从后向前掌心向上如托物（如图44）；向上托起物体（如图45）；捧过头顶（如图46）；沿着面部直

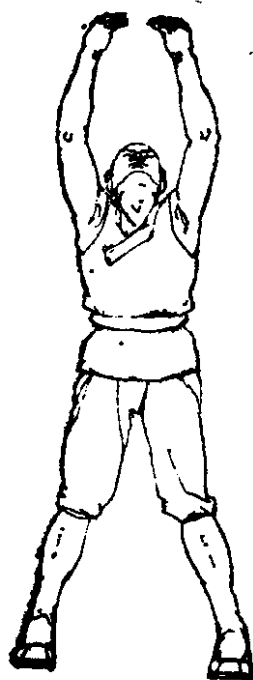


图 44



图 45、46



下至脐间横放(如图7);再翻掌向上(如图2)。

接做过渡式(如图3、4、5、6、7)。

第八式：收式

做完过渡式后,在图7姿势的基础上左手劳宫穴贴住丹田穴,右手劳宫穴紧贴在左手的外劳宫穴上(如图47),意守丹田24拍时间。初练时等候丹田发热后,再松双手,吞津,撒桥,全功完。

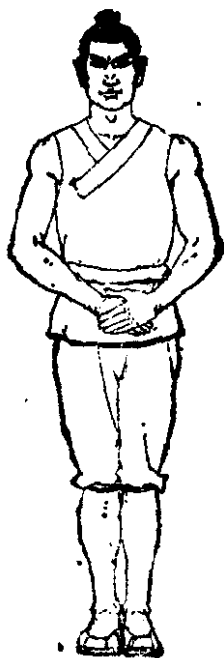


图 47

第五节 阴阳升降开合功

阴阳学说是气功理论的基础之一。什么叫阴阳? 阴阳乃是统概天地、万物的一个综合概念,它们是对立的统一。《素问·阴阳应象大论》对阴阳作了这样的表述:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。治病必求于本。”这段话对阴阳在天地运动、万物生长变化、人的健康疾病、生老病死中的重要作用,作了充分肯定。《素问·四气调神大论》则对此作了进一步阐述,明确指出:“故阴阳四时者万物之始终也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则疴疾不起,是谓得道。”《素问·阴阳应象大论》说:“阴胜则阳病,阳胜则阴病。阳胜则热,阴胜则寒。”

对于这个“死生之本”的阴阳,我们如果违背了它的规律,“则

灾害生”；顺从它的规律，“则疴疾不起”，连病都不生了。一切病机的根本点都在于整体的阴阳是否调和，所以，遵从阴阳的规律，使人体的阴阳在不断的运动和变化中保持平衡与协调，实为养生防病治病的一大要旨。

首先要掌握阴阳的运动变化特性，平秘阴阳。经云：“积阳为天，积阴为地。”天地产生以前，太虚混沌，一派茵蕴，此时处于阴阳不分的混沌状态，亦即道家所言之无极。无极生太极之后，太极又生两仪，是以天地划分，乾坤判位，阳气渐生，阴气渐降。同时，随着阳升阴降的不断运动，最终达到上述的“积阳为天，积阴为地”状态。达到这一状态还不够，因为此时仅有天地，尚无万物，要产生万物及生命，必须通过一个化育过程。在这个化育过程中，天地交合，乾坤交媾，便是这种“化育”的条件，促成阳气下降，阴气上升，并通过这种阴升阳降的阴阳交合，才导致了生命及万物的化生，因此，阴升阳降的阴阳运动，就成了产生生命及维持正常生命活动的根本要素。如果这种阴升阳降的运动遭到了破坏，便会出现疾病丛生以致结束生命的恶果。所以，谈养生、防病治病都不外乎追求这个“本”，即保持阴阳的平衡或使失去平衡的阴阳重新得到平衡。再则，人乃万物之灵，他是与天地相通相应的。《素问·生气通天论》对此这样说：“夫自古通天者生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气酬九窍，五脏十二节，皆通于天气……故圣人专精神，服天气，而通神明，失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。”这段话把人与天地的密切关系讲述得十分明白：顺之则昌，逆之则亡。

综上所述，按道家养生观点看来，维持人的生命活动所必须的根本条件，不外乎两个。其一，为阴升阳降的阴阳媾和，这是物质化生的重要保证，是生命的产生和维持不可或缺的物质；其二，保持人和天气、自然的相通。前者讲气之升降，后者则赖气之出入。总之，气之升降出入实为生命活动的基本形式，故《素问·六微旨大论》云：“出入废则神机化灭，升降息则气孤危，故非出入，则无以长生壮老已；非升降则无以生长化收藏。是以升降出入无器不有。”

有鉴于此,笔者的“阴阳升降开合功”之功法,正是通过调节人体的阴气阳气的升降出入来达到养生益寿、防病治病的目的。上面所讲的正是这套功法的机理。

第一式: 预备式

面向南方直立,右脚向右平移半步,双脚与肩同宽(如图1),同时空放一口气,慢慢吐尽,然后一吸一呼3次,口鼻同时进行。此时,全身放松,垂肩,坠肘,吻唇,合齿,双目垂帘内视,从鼻尖开始沿任脉的路线向下默想,一直想到丹田,停1分钟。

然后,双手在腰际作抱球状(如图2),向上抬起,直至两肋处,

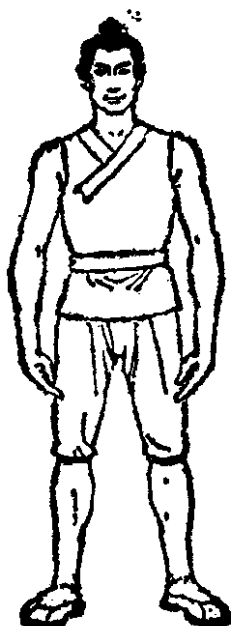


图 1

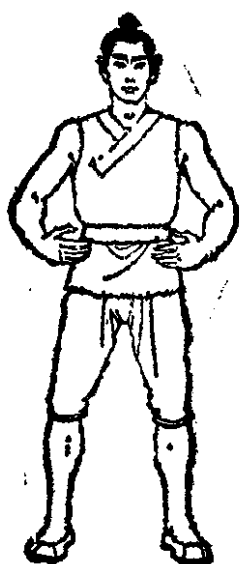


图 2



图 3

同时在意念上营造意境,心里想着:我现在双手怀抱的是一棵大树,我的头上顶着湛蓝的天,脚下踏着坚实的地,背后靠着葱郁的山。在这种意念环境里,守丹田5分钟(如图3)。

第二式: 升阴降阳桩

从第一式图3的姿势开始。用鼻足足地吸一口气,闭气,左右手掌同时由内向上翻掌,直到两手手心向上,各向左右方向分开,同时鼻呼气(如图4)。

双手成莲花掌,向上移动,鼻同时吸气,头随着手的移动向上望,眼微闭,其意欲将太空之气从双手劳宫穴以及鼻腔纳入体内。

气吸完之后,双手已举至头顶,掌心相对而不合,闭气,双手由内至外各向左右翻掌(如图 5)。

双手掌心向下按压,成大雁落地姿势,鼻呼气,双腿膝关节同时弯曲(如图 6);双手向下压动直到指尖垂直于两侧,虎口向前,屈肘,成抱球状,同时鼻吸气,双手由下向上移动至腰际,与预备式站桩相同,鼻吸气,翻掌,闭气,双手由内向上直到手心向上,各向左右分开,鼻呼气(如图 4)。

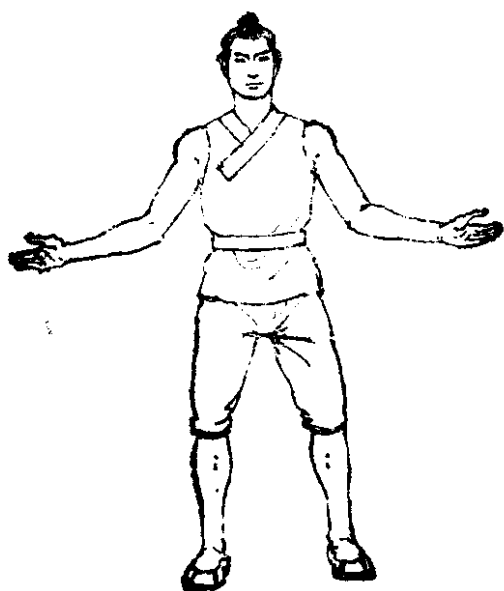


图 4

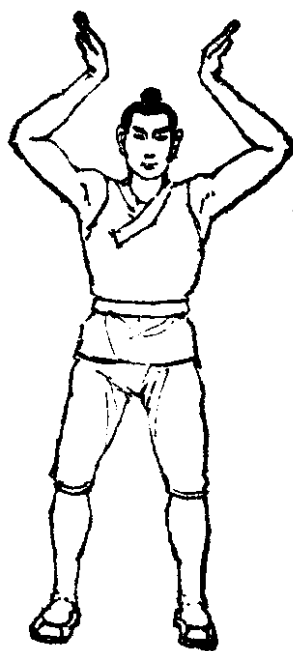


图 5

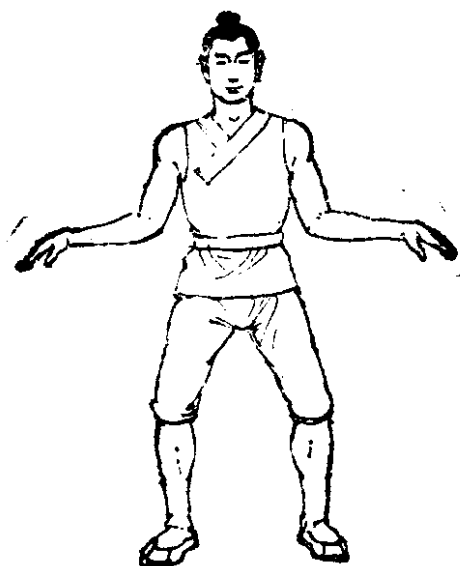


图 6

按以上所述步骤顺序,反复做 7 次,最后回到图 3 的姿势上,

调息 1 分钟,结束。

第三式: 左右云手桩

从第一式的图 3 开始。调息 1 分钟,用鼻足足地吸一口气,吐完后闭气,翻左手,掌心向上,眼看食指、中指、无名指和小指的第二节节的横纹线,意在第二节;左手向左上方移动,腰和颈也随左手向左后方转动;鼻同时吸气,双脚分开站立,保持不动;当左手向左后方移动时,右手掌心同时向右下后方拨动(如图 7)。

呼气,同时右手转掌向左,由右下方移至左下方时,掌心向内向上,眼看右手食指、中指、无名指和小指的第二节横纹线,意在第二节;右手向右上后方移动,腰和颈也随右手向右后方转动(如图 8);鼻吸气,当右手向右后方移动时,左手掌心同时向左下后方拨动。按以上所述各步骤顺序,反复做 12 次,最后回到图 3 的姿势上,调息 1 分钟。



图 7



图 8

第四式: 阴阳调气掌

从第一式的图 3 开始。左手由内向左翻掌,掌心向上,吸气时,眼看左手劳宫穴,意也在此;右手同时由内向下翻掌,掌心向下(如图 9);鼻呼气,右手掌由内向右翻掌,掌心向上,眼看右手劳宫穴,意也在此;左手亦同时由内向下翻掌,掌心向下(如图 10);连续向左吸气,右呼气,如此反复做 12 次之后,仍然回到图 3 的姿势

调息,闭目,意守双手劳宫穴 1 分钟;右手掌由内向右翻掌,同时吸气,掌心向上,眼看右手劳宫穴,意亦在此;左手同时由内向下翻掌,至掌心向下(如图 10);呼气,左手由内向左翻掌,掌心向上,眼看左手劳宫穴,意也在此;右手同时向左下翻掌,至掌心向下(如图 9)。

按以上所述各步骤顺序,反复做 12 次,最后回到图 3 的姿势上,调息,闭目,意守劳宫穴 1 分钟。



图 9



图 10

第五式：阴阳开合桩

从第一式的图 3 开始。用鼻足足地吸一口气,闭气,双手向内下翻,掌心向下,同时向下压动;呼气,双手至双腿左右两侧,指尖向下,再同时向后推动,如推墙状,意念在两手掌上,好象要将后面的墙推倒,此时气也呼完(如图 11)。

在此动作基础上,双手向上同时提起,吸气,意念将地真之气从双手劳宫穴顺手三阴纳入体内,双手提至两胸前成平行(如图 12);双手手背相对,自然地由内各向左右方向同时分开,推至两侧成一字形(如图 13);气吸满之后,闭气,双手掌由下向内翻,转掌心向前(如图 14);当两掌心相对时呼气,同时意念在胸前约 20 公

分处；双手掌同时由内向下翻，呼气，并向下压动至腿的两侧，意在双脚掌上，双手向后如推墙状（如图 11）。

在此基础上，双手同时向上，吸气，意念将地真之气从双手劳宫穴顺手三阴纳人体内（如图 12、13、14），当两掌心相对时呼气。

按以上所述各步骤顺序，反复做 7 次或 9 次，最后回到图 3 的姿势上。

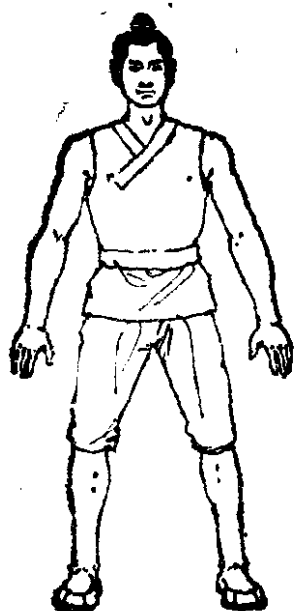


图 11

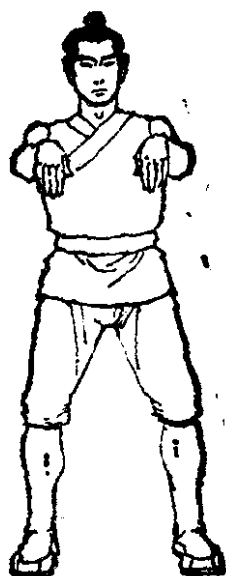


图 12

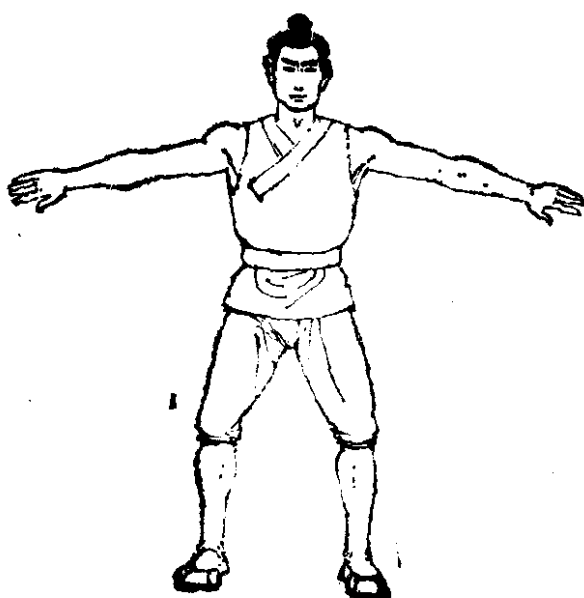


图 13



图 14

第六式：捧气归海

从第一式的图 3 开始。用鼻足足地吸一口气，闭气，双手向内下翻，掌心向下压动，呼气，至双腿左右两侧，指尖向下后再同时向后推动，如推墙状，意念在两手掌上，好象要将后面的墙推倒，此时气亦呼完（如图 11）。注意：动作随气的长短进行，气长动作快，气短动作慢。闭气，双手由后向前转掌，翻掌（如图 15）；双手捧气，意在两手掌心，吸气，两手并同时由下向上移动，捧气至头顶，双手掌心向下，指尖对，气吸足后闭气（如图 16）；双手同时移动下压，呼气，意念将真气从头顶压入体内气海处，两手至双腿左右两侧，当指尖向下后，再同时向后推动，如推墙状。双手捧气向上移动，吸气。

按以上所述各步骤次序，反复做 7 次，最后回到图 3 的姿势上，默守 1 分钟。

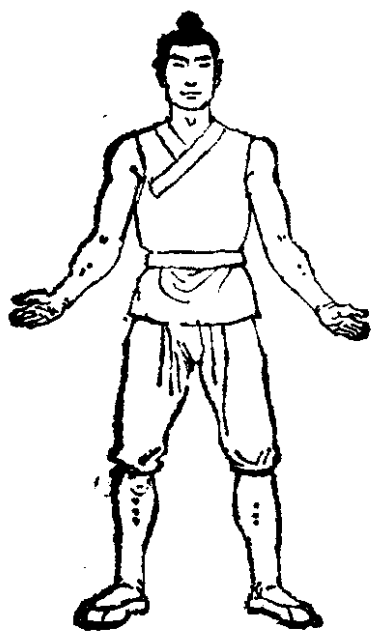


图 15

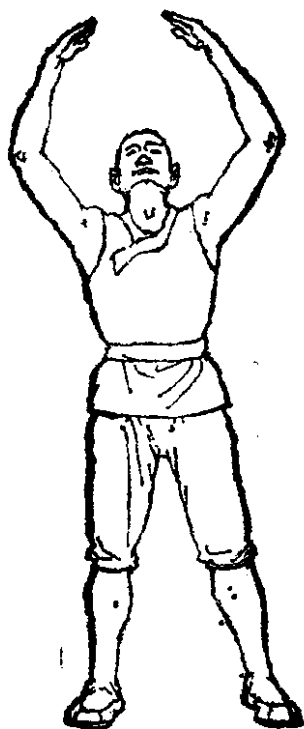


图 16

第七式：万气归元桩

从第一式图 3 的姿势开始。双手掌将怀中所抱的气压入气海丹田；左手掌之劳宫穴紧贴着气海关元穴上；右手掌之劳宫穴重

叠地贴在左手掌的四扑穴上(注意：女性相反，右手在下，左手在上)。意守3分钟，等待丹田发热后，睁目，撤桥，将口中之津液徐徐吞下，用意送入丹田(如图17)；将左右手的大拇指，各横掐在右左手食指手指甲根部的商阳穴上，垂于两侧(如图18)，休息1分钟，然后离开原来的位置。全功完毕。

注意：练此功时，吸满一口气后要闭气，闭气时转掌，再与动作配合呼气；吐完一口气后仍要闭气，闭气时转掌再与动作配合吸气。

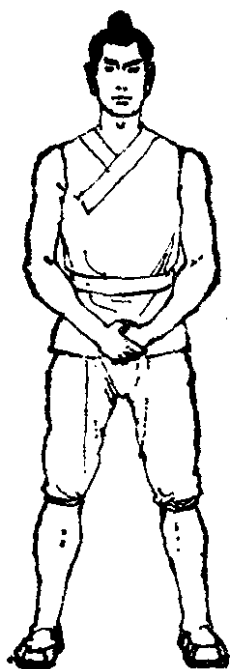


图 17

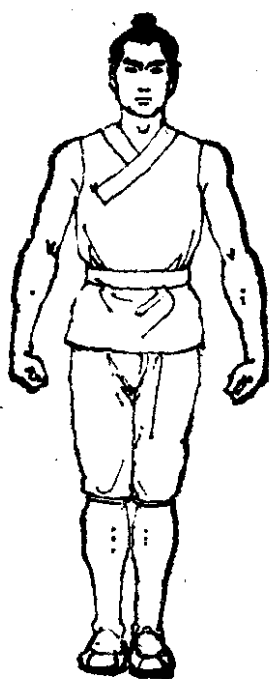


图 18

第六节 筋经十四式

筋经十四式是筋经功重要功法之一。它受“内壮神勇”、“外壮神勇”的启发，注重内外兼修。全功共有十四个式子，故名筋经十四式。它有一个特点，无论做完十四式的哪个式子，都要做一次过渡式，然后才能接着做下面的动作。换句话说，十四式的每个式子都是在过渡式的基础上进行的。

为此，我在介绍十四式的具体动作之前，首先要介绍过渡式。

过渡式：

过渡式在筋经功中占有极重要的位置，不做过渡式，此功只能

达到一半功效,所以练功者不要怕麻烦,务必按要求去做。

1. 以上一个式子的最后动作为基础,两掌同时外翻,掌心向上,朝上提至两胯间;然后两掌向左右分开,两腿也同时向左右横

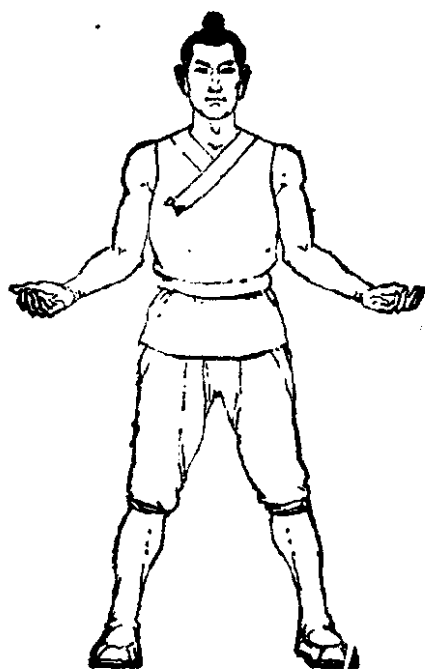
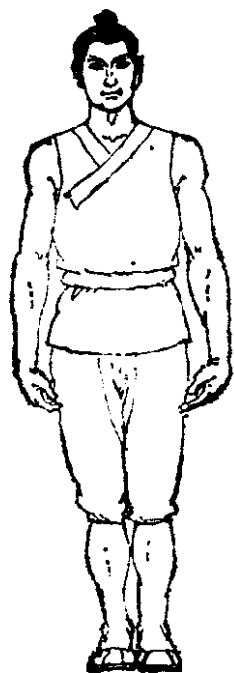


图 1、2

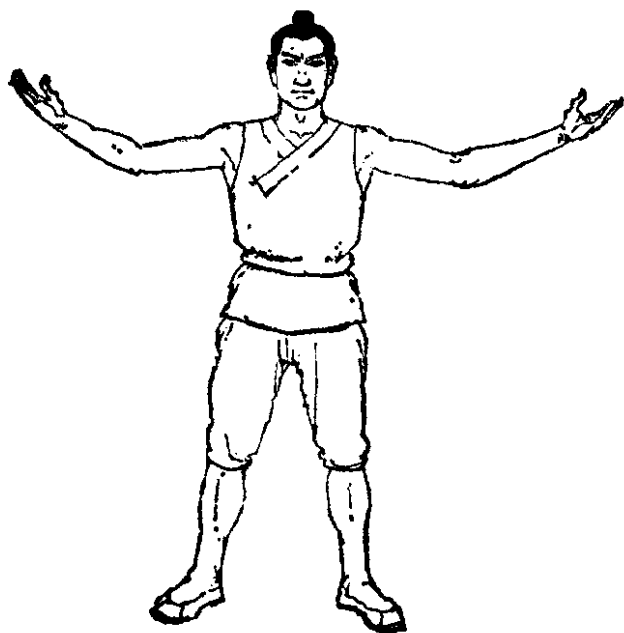


图 3



图 4

跨半步,宽度与肩同,再睁开眼睛,但仍然合齿、舔腭(如图1)。

2. 两眼平视,用鼻吸气,两手经左右两侧上举,掌心向上(如图2、3)。

3. 举过头顶掌心相对(如图4)。

4. 微曲双肘,将手腕倒下,闭气,真照头额顶(如图5)。

5. 将两手下压至天突穴,指尖相对,掌心向下,呼气(如图6)。

6. 双手移压至卡骨下(如图7)。

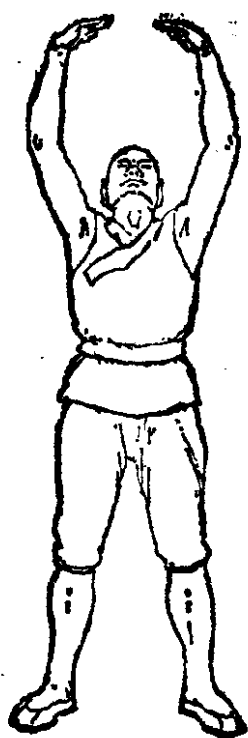


图 5

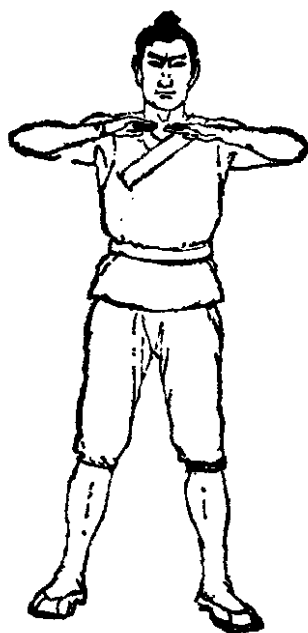


图 6

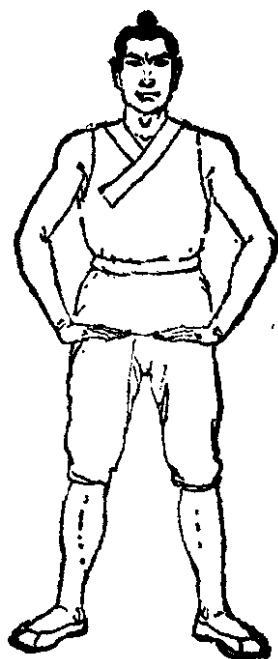


图 7

过渡式各个式子对内气运行和呼吸都是有要求的。图1时吸气,将气从双后腿外侧沿着脚三阳经至闾尾穴集中成一股气流,再沿着脊柱两侧向上升至双肩夹脊关,就到了图2的动作;图3、4的动作要求内气沿着三阳经达到双手外劳宫穴,此时闭气;图6的双手移动至天突穴时才呼气;图6将气从天突穴用意念引入膻中,至丹田分两腿内侧沿三阴经直至双脚涌泉穴,如此循环进行。图5、6、7是用意念将气从中丹田压往下丹田。当气穿过涌泉穴时,在图7的基础上双掌向外翻。

虽然每个式子做完以后都要做过渡式，但有的要把过渡式的6个动作都做完，有的却只做大部分，所以为了便于学习，凡每式做完，需做过渡式的地方，我们只用过渡式1、2、3、4、5、6、7图代表该图的动作，至于具体动作就不再赘述了。

第一式：预备式

面向南方，两脚自然并拢，全身自然放松，头顶上如有一根绳子拴着向上提；突然空发一口气，将体内的浊气吐尽，然后口鼻同时一吸一呼3次；双目微闭，嘴唇，合齿，舌尖轻舔上齿龈；双肘下垂于体侧，双手指尖触于两大腿外侧微曲；用鼻自然呼气，意存丹田，默数48拍时间（如图1）。

预备式做完后做过渡式图1、2、3、4、5、6、7。

第二式：韦陀献杵式

在做完过渡式图7的基础上，双手掌由下向内翻，并向上提气（如图8）；将两手同时向上提，提至胸前，气与动作并行，右手掌竖直，掌心向左，左掌心向上横放在右手掌根下，右手掌根部垂直于

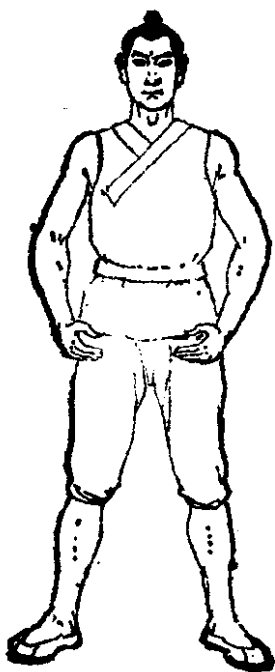


图 8



图 9

左掌的内劳宫穴。两掌距离胸各约10公分左右（如图9）；鼻吸鼻呼，要求匀、深、细、长，意存丹田，默念48拍时间后，双手翻掌下压（如图7）。

做过渡式图1、2、3、4、5、6、7。

第三式：二郎担山式

在做完过渡式图7的基础上，双手掌心由内翻向上提至胸前，平行移至左右各方成一字(如图10)；将气存丹田，默数48拍后在图2的基础上做过渡式图1、2、3、4、5、6、7。



图 10

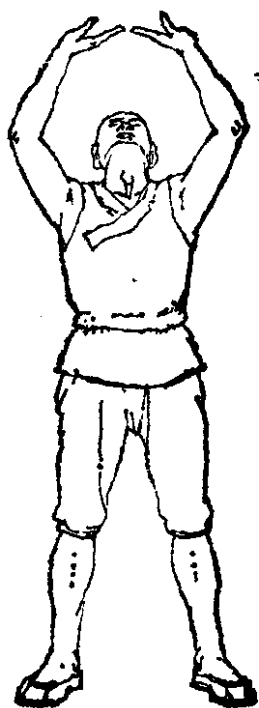


图 11

第四式：双手托日月式

在做完过渡式图7的基础上，两掌内翻向上，吸气，提至胸前，双掌指尖相对，由内向下向外同时翻掌，掌心向上指尖相对，如推举重物，头亦上望，双手托住重物，呼气(如图11)；意守重物，鼻呼吸共48拍时间后，双手各从左右倒掌下移(如图1)，并在图1的基础上做过渡式图2、3、4、5、6、7。

第五式：摘星换斗式

在过渡式图7的基础上，双手掌内翻，右手向右前上方举起，吸气，眼观右手，掌过头顶，右手经左侧向后向右用掌背贴在右夹脊穴上(如图12、13)；此时双脚踵提起，脚尖触地，意念将天空中的星星抓住，同时左右手握拳，闭气(如图14)；呼气，将双手放下，

与腰相齐(如图 15);左手亦向左前上方举起,吸气,眼观左手,掌过头顶,接做与右手一样的连续动作。左右轮流进行各 12 次将手放下(如图 1)。在图 1 的基础上做过渡式图 2、3、4、5、6、7。

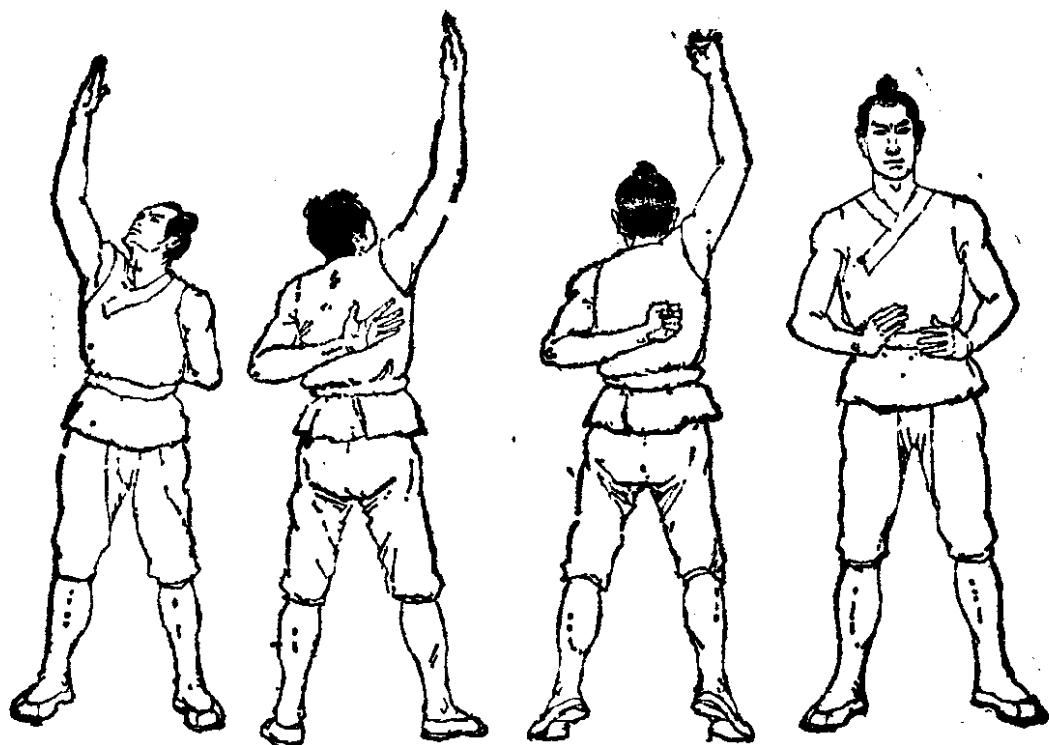


图 12、13

图 14

图 15

第六式：倒拽九牛尾式

在过渡式图 7 的基础上,双手握空拳,半边向左移,左腿弓,右腿箭,左右手各用拇指分别掐在左右手指甲根部的商阳穴上(如图 16);缓缓曲双肘,拳眼向上,右手拳眼举至与双眼平行相对;左手靠近左腿根部,离环跳穴约 15 公分处,站稳后用鼻吸气,同时左腿随气缓缓打直;左手与躯干慢慢向后移动,右腿膝关节自然弯曲(如图 17);呼气时左腿膝关节向前曲成马步,右手与躯干同时向前移动,右腿打直成箭步,右脚尖触地,眼观右手拳眼,意在丹田(如图 18);一吸一呼来回 6 次后,半边向右转,将左手拳眼举至与双眼平行相对时,右腿弓,左腿箭,与右边动作相同,方向相反,一吸一呼来回 6 次。收回右腿与左腿平行站立,左手亦收回落下成图 7 式后,做过渡式图 2、3、4、5、6、7。

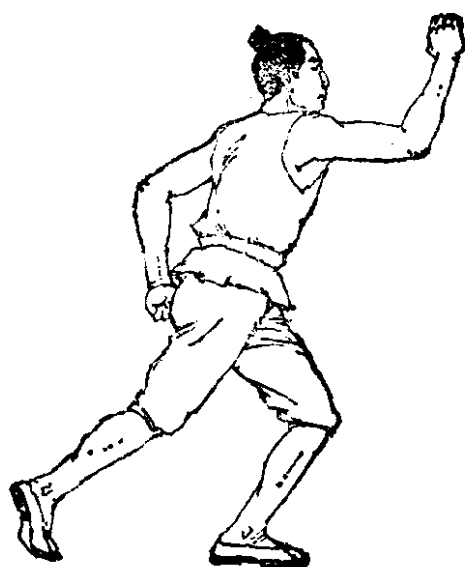
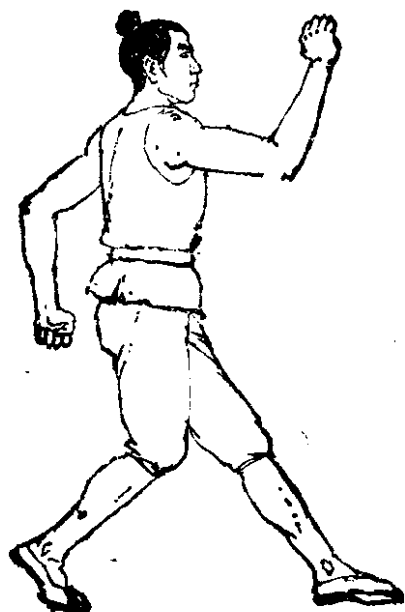


图 16、17、18

第七式：力士推山式

在过渡式图 7 的基础上，两手掌向后(如图 19)；再转向前；吸气，两手提至两肋尖时握拳，闭气 1 秒钟，松拳成掌(如图 20)。翻双掌由内至外竖掌，指尖向上掌心向前(如图 21)；推出，同时呼气，意念想着要将山推开一样，直到两手与肩平行时(如图 22)，再吸气，将双手收回。如此来回进行 9 次，将双手放下(如图 7)。

做过渡式图 2、3、4、5、6、7。

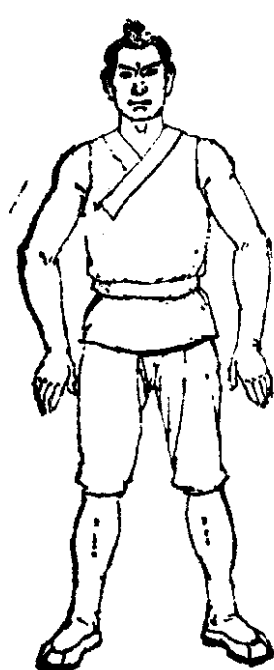


图 19

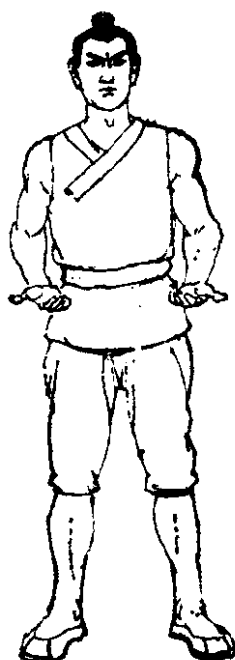


图 20



图 21

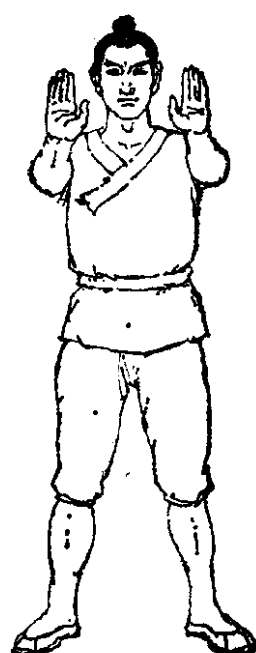


图 22

第八式：九鬼拔马刀式

在过渡式图 7 的基础上，双手曲肘向上提至两肋，鼻吸气，右手掌由内向外翻，掌心向上沿胸部经面部再绕过右耳后部，将手移至大椎穴约 5 公分处握拳，闭气，拳心对准大椎穴；与此同时，左手掌心向上向左后移动，移至右肺俞穴约 5 公分处，握拳闭气，拳心

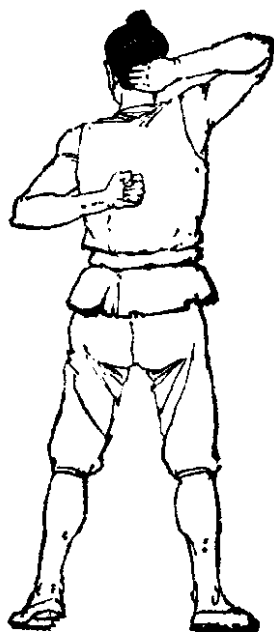
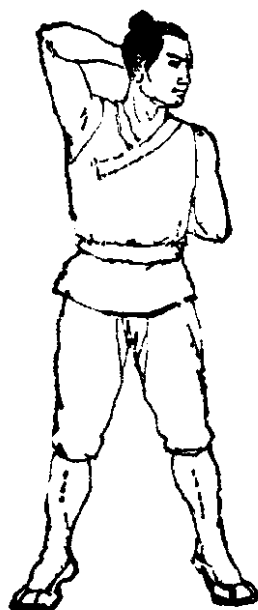


图 23, 24

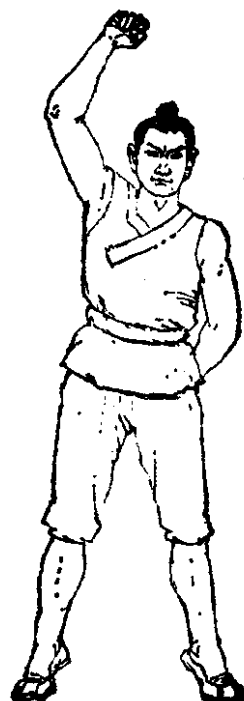


图 25

向后(如图 23、24);头半面向左转,双目斜视左肩,此时好象用右手紧握刀柄,左手紧捏刀鞘;右手用力向上拔刀,左手用力向下扯鞘,同时进行 9 次(如图 25);拔完 9 次后,再缓缓呼气,松拳为掌,归还原式(如图 7);再向右,动作相反,左手在上握刀把,右手在下捏刀鞘,如此反复进行 9 次,松拳为掌,归还原式(如图 7)。

在图 7 的基础上做过渡式图 2、3、4、5、6、7。

第九式：抓气归源式

在过渡式图 7 的基础上,双手由内向外转动,手心向上吸满一口气,双手半握拳,置于腰际间(如图 26);松右拳为掌,由右向左翻转掌心向下,伸向左前方,意念用力推出,边推边呼气(如图 27);当气呼尽后,右手成爪掌,意念用力将气抓回,经手三阴经收回丹田,握拳放在腰际,抓回时吸气(如图 28);然后再将左手从右前方

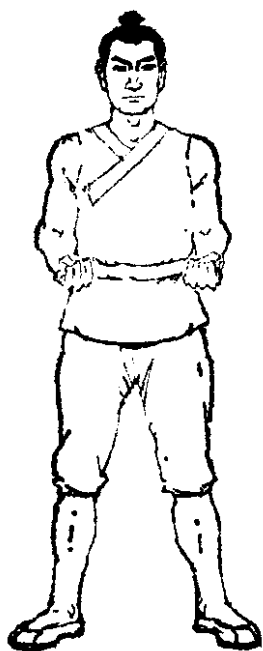


图 26

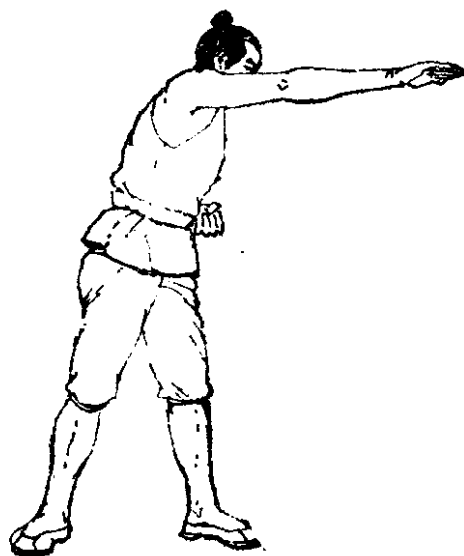


图 27

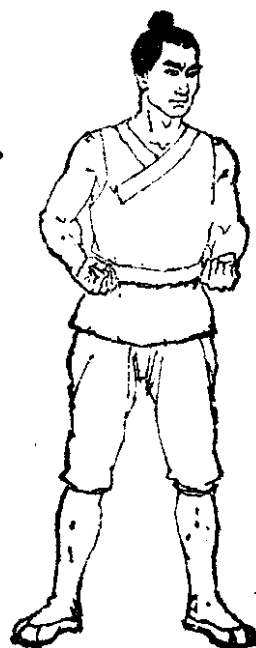


图 28

推出,与右手动作相同,相互轮流进行,左右各 24 次,完后松拳为掌成图 7。在图 7 的基础上做过渡式图 2、3、4、5、6、7。

第十式：三盘落地式

在过渡式图 7 的基础上,双手掌向上提过头顶,成内八字,掌心向前(如图 29);翻掌各向左右下压至胯根部,两腿微曲成小八字,下蹲起踵,脚尖触地,腰背伸直,意在丹田,力在双掌双脚,用鼻

一呼一吸，默念 24—36 拍时间(如图 30)；将双脚平放踩地，双手成海底捞月式向上提动；将腿伸直双手成抱球状护住丹田(如图 31)；双掌同时向内掌心向下成图 7，做过渡式图 2、3、4、5、6。



图 29

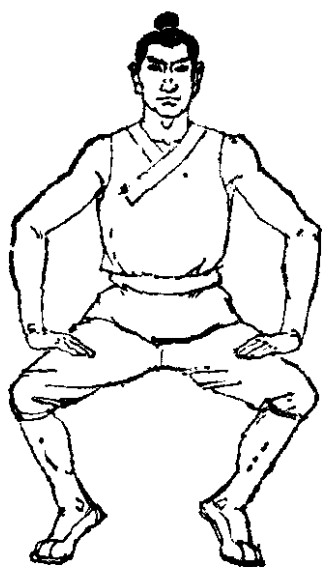


图 30

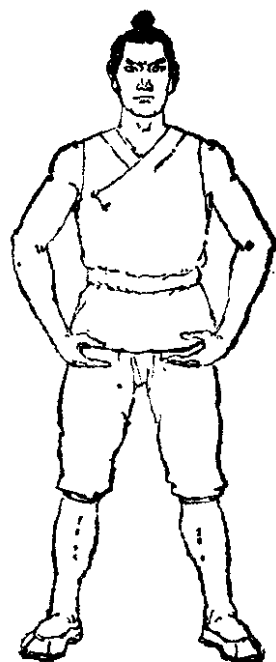


图 31

第十一式：饿虎扑食式

在过渡式图 7 的基础上，半边向右转成弓箭步，右腿弓，左腿箭，双手掌心平行向下，指尖向前(如图 32)；双手指尖触地，重心



图 32

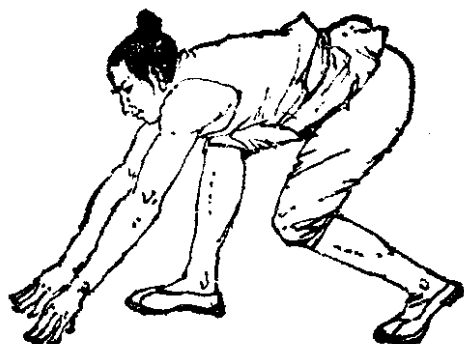


图 33

落在右脚上；吸气，身躯亦同时向后移动，右膝关节曲约 80 度，左膝关节曲约 90 度，左脚尖触地，重心落在左足尖上，双手指尖不能离开地面(如图 33)；呼气时身躯向前移动，归回到吸气时的动作，意念集中在要扑获前面的食物上(如图 34)；一伸一缩，一呼一吸，如此进行 12 次后，再原地由右向左转动成左弓右箭步，按右边的动作做完 12 次后，双腿伸直平行站立，调息 1 分钟(如图 35)；双手掌由内向外翻平行分开(如图 2)。做过渡式图 2、3、4、5、6。

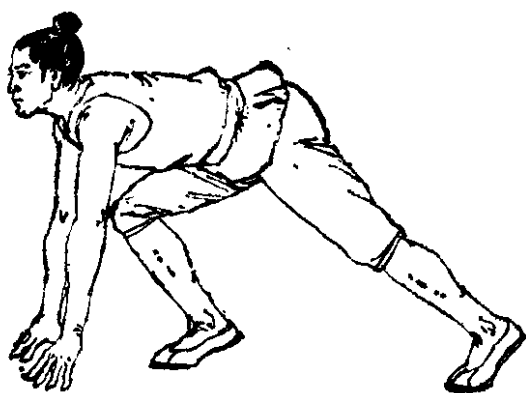


图 34

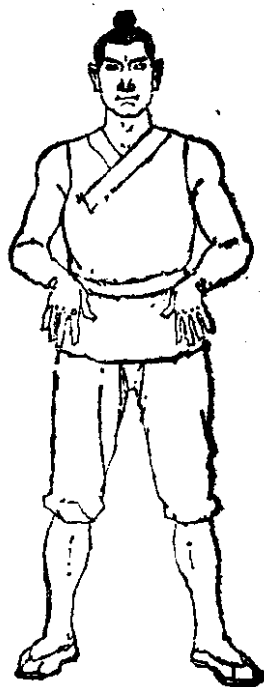


图 35

第十二式：双手抱昆仑式

在过渡式图 2 的基础上，双手掌由内向外翻，拇指向前，掌心向上，移至左右两侧同时环绕上举，曲双肘(如图 36)；将双手的劳宫穴紧贴压在两耳上，双手十指抱住玉枕及双风池穴上，吸气，两手中指微微接触，双腿直立(如图 37)；用胸部向前曲压双膝，面向地面，自然呼吸 24 口气(如图 38)；松双手从胸前两侧下压后，双腿直立，双手掌内翻各向左右分开成图 1，做过渡式图 2、3、4、5、6、7。

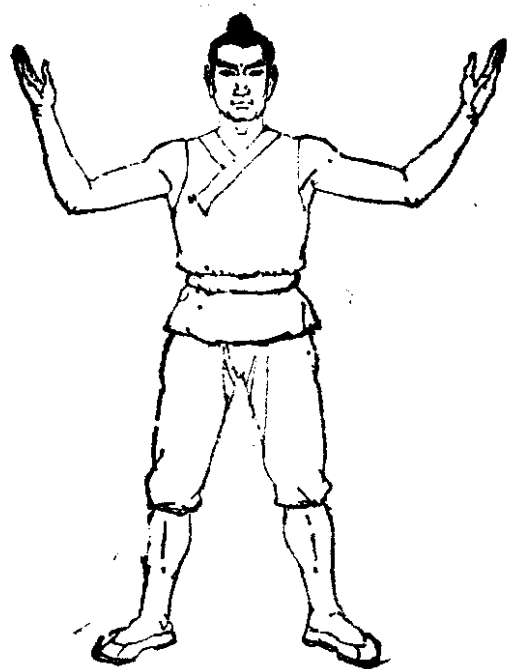


图 36

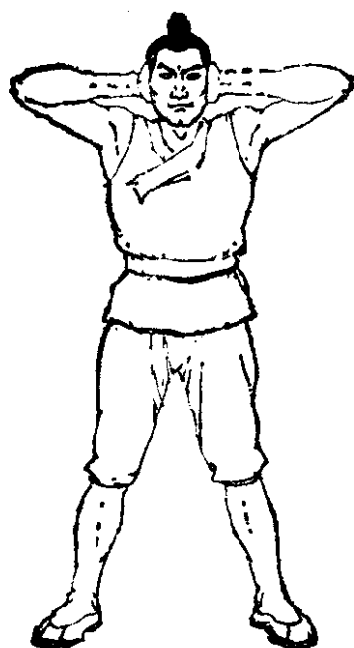


图 37

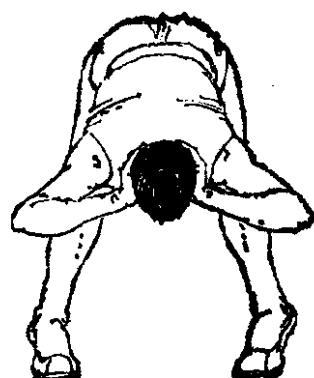


图 38

第十三式：掉尾式

在过渡式图 7 的基础上，两膝关节直伸，双足成内八字，双手掌心向前环抱，手心向下，上体前倾成体前屈，两足踵离地提起，脚尖触地，双手指交叉下压，头部向上做望月式，自然呼吸，意存丹田，默念 24 拍(如图 39)；完后撤手，身躯拍立，双足平放，双掌内翻各从左右分开(如图 1)，做过渡式图 2、3、4、5、6、7。

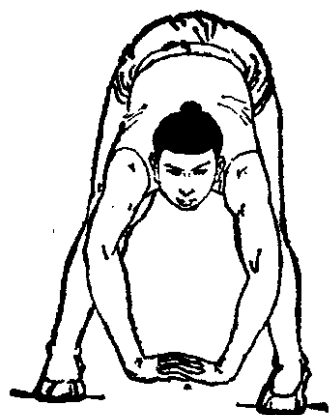


图 39

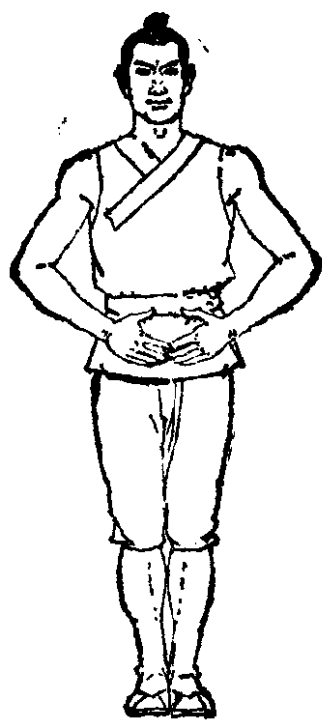


图 40

第十四式：抱气归海式

在过渡式图 7 的基础上,双手掌由内向上翻,平行分开,各从左右方向绕回置胸前,同时双脚并拢,如抱一大气球下压入丹田,双手压贴在丹田上,意在球上。微闭双目,意守丹田 24 拍,待丹田发热后松齿,撤桥,开眼,吞津(如图 40);然后拍打前胸、后背各 3 次,再从上至下从左至右筋打四肢各 2 次,就做完了。

第七节 动功要领及注意事项

筋经功动功的要领着重讲三点:

第一,动静结合。

我们在第三章静功篇中也讲到了这个问题。静功要动静结合,静中有功。“动”包括两种:即气息的运动和肢体的运动。前者属于“内功”,后者属于“外动”。“静”同样也包括两种:即精神的静和肢体的静。前者属于“内静”,后者属于“外静”。气功静功要追求的就是“外静内动”,这是一种练功过程中产生的特殊运动形式。

同样,动功虽然肢体处于运动状态,但这种“外动”必须在意念

主导下在全身放松的情况下进行。这是它与一般体育锻炼的不同处,它要求精神内敛,意念诱导,意气相依,呼吸相随,内外结合。它是一种重用意不重用力的运动。实际上,动功追求的仍然是“动中求静,外动内静”。就这点说,它和静功属同一范畴,都离不开调身、调心、调息三个环节的结合。

正因为这样,几乎所有的气功家都主张把静功和动功有机地结合起来锻炼。一个练“内”,对人体内部进行锻炼;一个练“外”,对人体外部进行锻炼,这就互相补充,相得益彰了。这就是气功家们常说的:“内炼一口气,外炼筋骨皮。”

第二,动作要与意识、呼吸相结合。

气功动功与一般体操、运动的不同,就在于它除了肢体各部分、各关节的运动外,还要配合呼吸,而且尤要强调的是意识导引下的运动和呼吸。在动功的锻炼过程中,意识不仅要指挥动作和呼吸,而且还要引导和促进内气的运行。古人云:“导气令和,引体令柔。”就是对意识主导作用的注释。所以,练习动功的时候要静下来,以便意念集中,同时按各个动作对“用意”的要求,专心致志,经久练习,就能意动身随,使意识与动作密切配合了。当然,同静功一样,意念也不要太浓,也要强调顺乎自然。

同时,也要注意呼吸与动作的配合协调,该呼则呼,该吸则吸,长短快慢与动作幅度的大小密切结合,努力做到自然、匀畅、柔和。

第三,对动作的要求。

在动作上注意虚实与刚柔结合,重心稳定,上下相随,周身协调。动功随着一个姿势与另一姿势的连接变化,身法和手法也相应变化,或者是由虚到实,或者是由实到虚;或者由刚转柔,或者由柔变刚……这种变化,过渡要做得分明,同时又不能截然分开,要前后相连,上下肢相随,全身协调,重心稳定。即动作的变化圆活连贯,步伐的进退、身体的旋转等等都要密切配合,组成一个有机的协调的整体。

初学筋经功动功的注意事项:

1. 练功时间：根据动属阳、静属阴，动功的练习宜在阳时内进行。春夏宜养阳，秋冬宜养阴。每天动功锻炼的最佳时间为“寅卯辰巳”四个时辰。《素问·生气通天论》说：“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，仅此三时，形乃固薄。”因此，动功的练习应避免在六阴时内进行，特别是入暮以后，更忌多行动功。

2. 练功要求心情愉快、平和，不要在精神过于亢奋、心情不快或情绪波动很大的时候练功，也不要空腹、过饱的情况下练功。地点可选择在空气新鲜、地势平坦的地方练习。如能有花草树木、山石流水，就更好了。

3. 适当掌握活动量。每天锻炼的次数、每次练习多少套动功、时间的长短等等，都要根据练功者的身体状况来决定。一般说，身体健康者，可以活动量大一些，时间长一些，而体弱有病及年老者，则要根据自己的身体状况，适当掌握并控制运动量，勿过劳，也不要贪多求快，急于求成。

4. 要穿适合练动功的衣服及鞋子，领扣及衣带也不要系得太紧。

5. 动作要注意沉稳、缓慢、含蓄，一个动作一个动作地做，劲不可外露，动作也不要毛躁。有人把动功动作的“稳”总结为三稳：即起得稳，练得稳，收得稳。这三稳的要求是有道理的。同时，在练动功中要始终保持头部端正，垂肩坠肘，含胸拔背，合乎脊柱的自然生理状态，就能比较好地完成各动作的要求。

第四章 点穴按摩篇

习练筋经功可以强壮身体,延年益寿,达到相当水平之后,又可以为人治病,解除民众疾病之痛苦。筋经功熔气功、武术与医疗于一炉,就体现在这里。筋经功用于医疗主要采用点穴和按摩,并辅以药物。

点穴按摩是根据人体子午流注、气血循环运转的规律,通过医者的各种不同手法,作用于患者的体表,使其经络疏通,营卫调和,气血周流如常,达到阴阳相对平衡,促进机体自然抗病的功能。这就是气功点穴、按摩的医疗原理。

祖国医学认为,经络在人体上的作用是非常重要的。五脏六腑、四肢百骸、皮肉筋脉等的生理功能,必须依靠经络的密切联系。经络和穴位组成一个气血循环的系统,疏通全身,使脏腑、骨肉关节等等组成一个有机的整体。如果经络不通,就不能发挥它的联络和传导作用,那么脏腑器官的功能就不能协调,气血就得不到营卫,而气血是奉养机体最宝贵的物质,全身的皮肉筋脉、肢体骨骼都需要它的滋润和保护。

气功点穴、按摩的原理,就在于使它的手法和经穴相合,通过气血营卫的循环,促进人体的藏精器官——五脏统一的平衡性,并使之强壮有力,正常发挥生理机能;如果营卫气血不能协调,五脏的统一失去了平衡,那么人体就会出现各种病变。

点穴按摩的作用就是要疏通气血在人体内的循环,以促使五脏精气的顺利运转,达到五脏的统一平衡,调节人体的生理功能,使人体周身的气血流畅,阴阳调和,脏腑生机旺盛,从而消除疾病,达到健身的目的。

第一节 点 穴

点穴法，是一种医、武结合的治疗方法。它既不同于推拿按摩，又不同于针灸疗法，但它又与这二者有着不可分割的内在联系，精妙之极。

我所习之点穴一法系古代武功点穴法，有点穴(打穴)、闭穴、拿穴……门道很多，但统以点穴命名之。点穴法很注重三个要素：一是时间，二是部位(穴位)，三是手法。如按时袭击，即可使人致残或者限时取命，故历代传授极密，不轻易传人，更不公诸于世。当今社会，掌握此功法的人已为数不多了，且仅《子午流注》一书涉及了其理论。

所谓点穴，即是用一指或二指相并，按时辰猛然击于要害穴位上。点穴一般使用方平锤、肘、膝，也有用凤眼锤、鸡心锤的。所谓闭穴，一般是用掌按时辰猛击于一要害穴位上后，将所击之掌紧压所拍之部位。所谓拿穴，是以单手或双手成对称，按时辰将所拿之穴位掐住。

点穴一法为什么能治疗疾病呢？其根本原因是手法和经穴的相合，通过气血营卫的循环，促进五脏精气的反应，使先天的支配能力和后天的供给气血过程达到生理正常，从而消除疾病症状，恢复健康。虽然点穴只刺激经穴，但这种外力的刺激可以传导到脏腑，开导闭塞，舒筋活络，使气血畅通，消肿止痛，开窍提神，从而达到平衡的目的。

点穴和经络的关系是怎样的呢？点穴虽然是医者使用各种不同的手法在人体的穴位上点击，但实际上这种点击不是随意的，而是根据人体经络的分布和循环关系来进行的。因为经络是人体营卫气血运行的通路，而经穴又是营、卫、气、血运行通路中的交会点，如大椎穴——就是手三阴、足三阴及督脉的交会点；关元穴，是足三阴与任脉的交会点。这就说明了经穴、经络之间的密切关系。点穴能调整经络之间的表里变化及阴经和阳经之间的寒热差别。所以要学点穴法，就必须首先学好经络学说。

点穴对脏腑也是有影响的，人体是由气、血、筋、脉、骨、髓、腑、脏等组成，而每个组成部分都相互依赖着，具有不可分割的阴阳关系。如：气和血，筋和脉，骨和髓，脏和腑，都是相互作用的。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。可见它们都是属表里阴阳的。在这个当中起主导作用的为五脏六腑。五脏六腑配合着木、火、土、金、水，起着互相生克、制约，互相维持其平衡的作用。

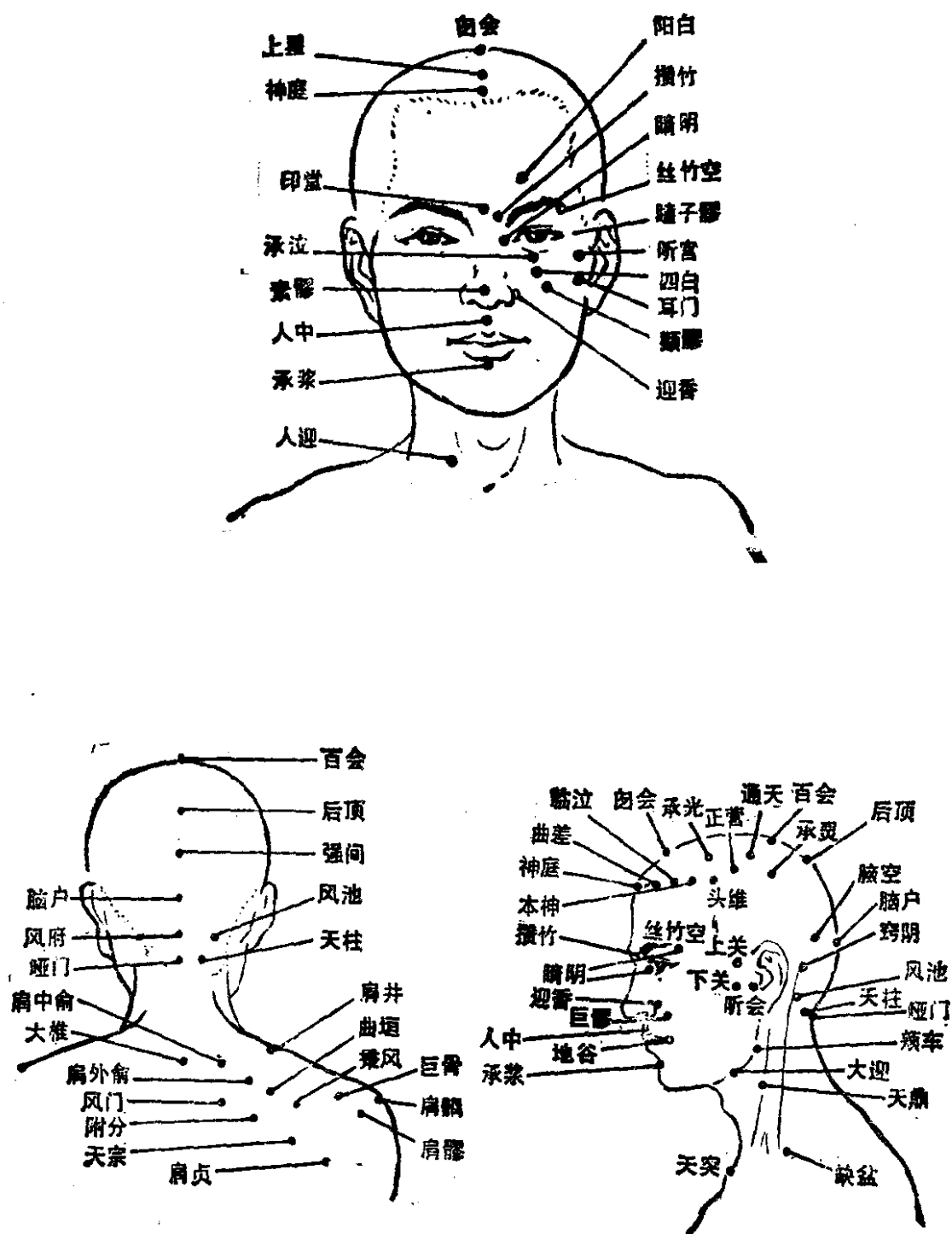
点穴还能影响气、血、筋、脉、骨髓等各方面的正常生理关系。无论人体哪一部分发生病变，都与脏腑的生克制约有着密切的关系。十二经脉统属脏腑，而脏腑与经穴又有着密切关系。在人的体表进行点穴，就能够对脏腑起到一定的影响。它直接地调节五脏六腑之间的有余或不足，使之互相间生克、制约，恢复到平衡的状态。经穴是营、卫、气、血在人体循环的必经之点。人体一旦发生病变，与病变有关的经脉区内的经穴就发生一定的反映变化，如麻木、疼痛、红肿等，这些现象直接妨碍了营、卫、气、血的正常循行。使用点穴法，就能消除经穴及其范围内的这些反映现象，起到调节营、卫、气、血的作用，达到治疗疾病的目的。

一、穴位

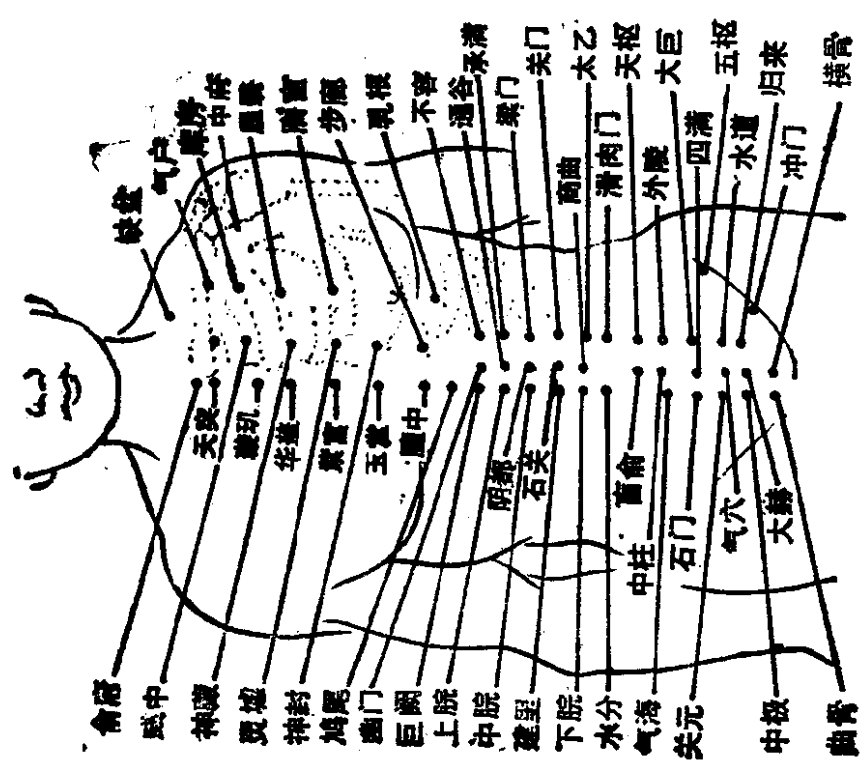
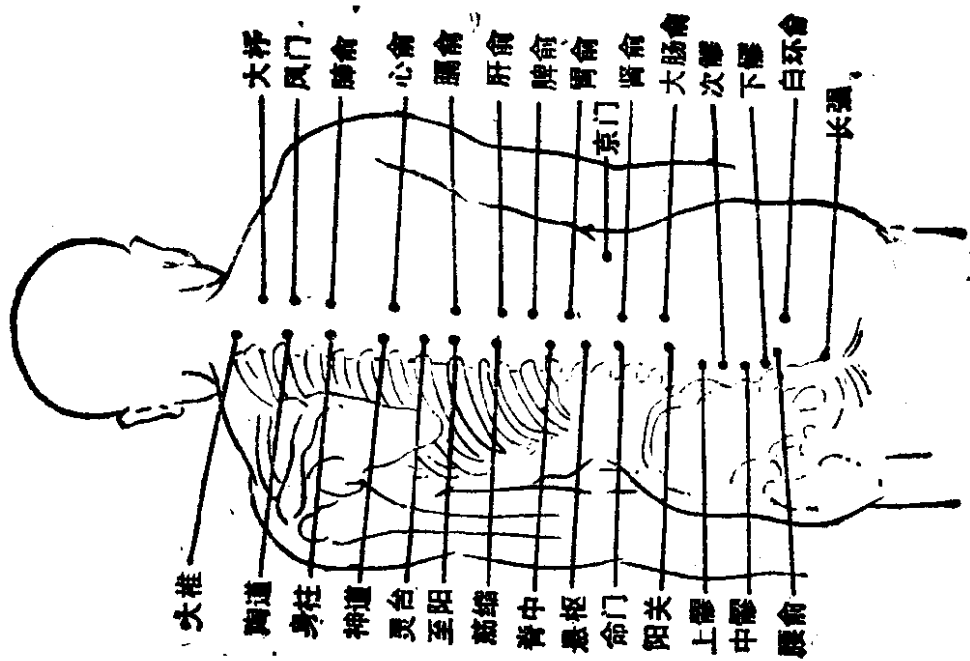
讲清了气功点穴的作用，大家也就必然明白了，掌握好人体经络穴位以及气血交替的时间，是极为重要的。

人身上共有 365 穴，其中前胸 36 穴，后背 24 穴。这 60 穴为点穴法中之要害穴位。60 穴中除 12 大穴是按时辰袭击以定生死外，其余 48 穴击中者均有伤残的危险。因点穴法分生死穴道，必须按十二时辰血液的流注进行，所以何时血到何宫？什么时辰又转至何界？穴是何名？交于何处？点穴之人要做到长短分寸丝毫不差。因一时辰为八刻（一个时辰为两小时），所以有上四刻和下四刻之分。若点到上四刻和下四刻的交界处，其人定死无救，被点着之人，必须请会点之人仍用点穴法中的解救法，再点按血宫，抚摩穴道，将气血推活过宫，被点者方能得救。若时间过久，纵然能

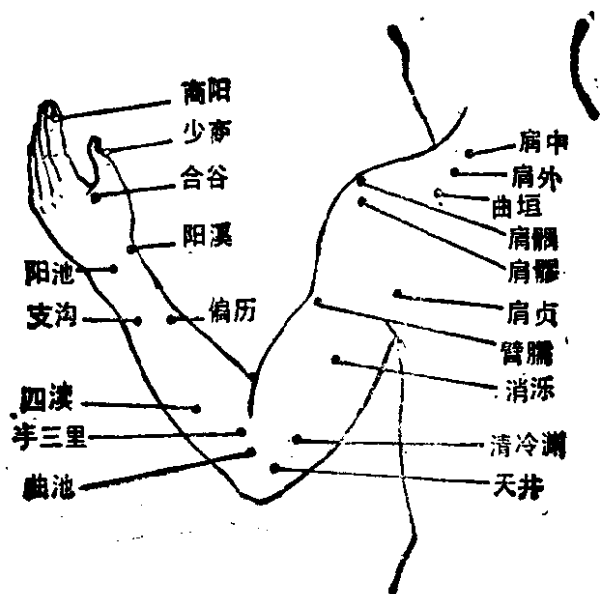
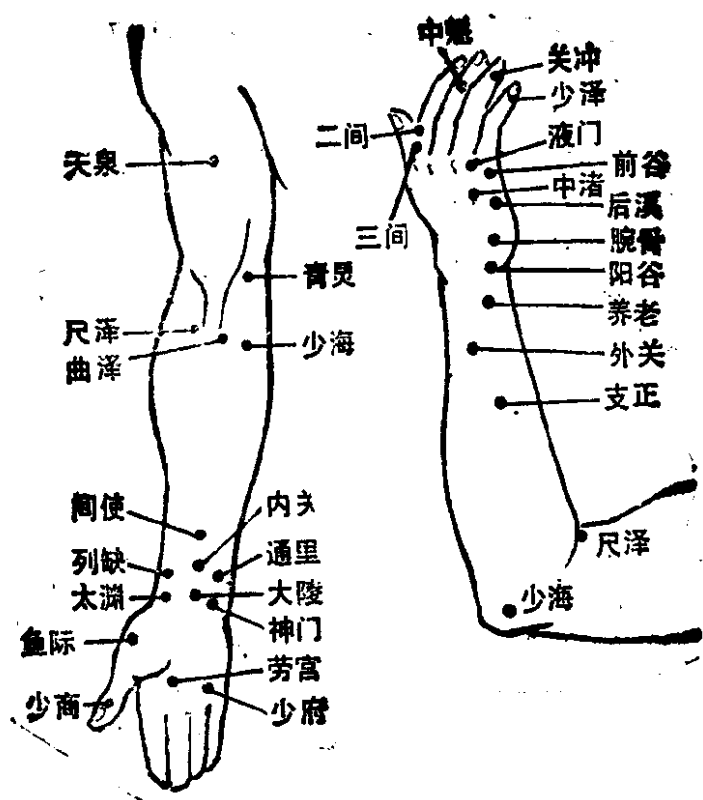
救活，也必将造成残废。在冷兵器时代点穴一法实为一密术，即或传人必须考查其品行，仅供道德高尚、品行良好之人作自己防身之用。在 40 余年的长期实践中，我苦练此法从未外传，因怕泄漏伤害于人而罪极难逃。（附：人体穴位图）



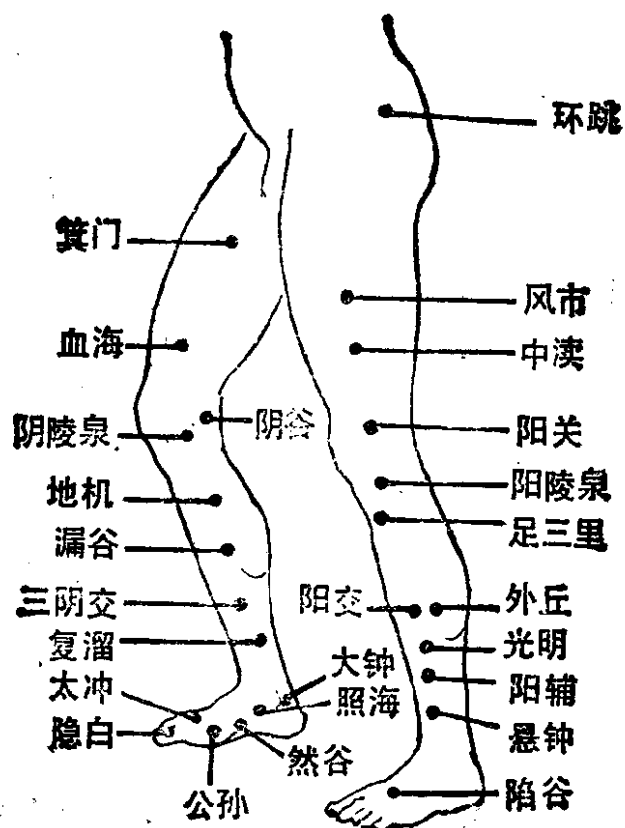
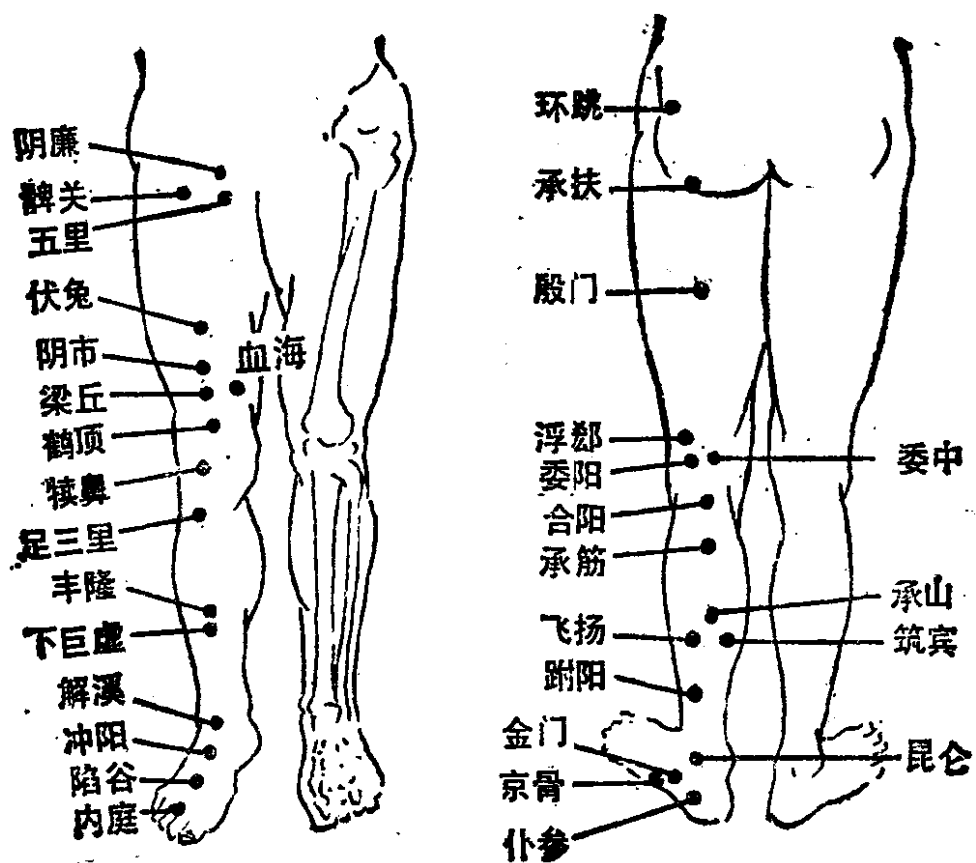
人体穴位图(一)



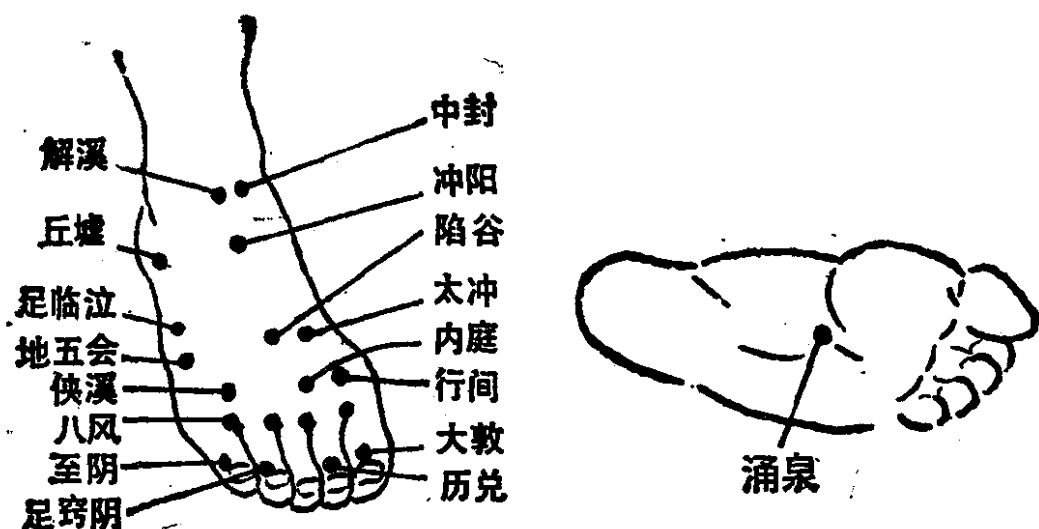
人体穴位图(二)



人体穴位图(三)



人体穴位图(四)



人体穴位图(五)

二、点穴的各种不同手法

点穴之法既可阻滞气血,使其不能流动,又可疏通经络气血,治疗疾病。所以这个办法一经熟练掌握后,既能伤人性命,同时又能救人性命,解除人疾病的痛苦。当然,在为重伤病员治疗时,必须采用点穴法中的解救法,并配合独特的药物,打开门户,将气血点活进入血宫,使其经脉畅通,收到神奇的治疗疗伤的功效。

我所习的点穴法中包括有点(打)、闭、拿、弹、拨、提、压、掐等手法,统统都称为点穴。它与按摩有不可分割的内在联系,是相辅相成的。

1. 点法

以一指(如食指)或两指(食指与中指)相并,按照时辰朝一个穴位用力击下,此为点法(如图1)。也有用鸡心锤、凤眼锤、肘部尖等手法点取某一穴位,按时辰用力击下。当然这种用力不是用死力,而是量力。

2. 闭法

用掌的后半部,按时辰取一穴位,突然发出寸劲拍下,然后紧紧贴住所拍之穴位,好象要把那个穴位闭住,此为闭法(如图2)。

3. 拿法

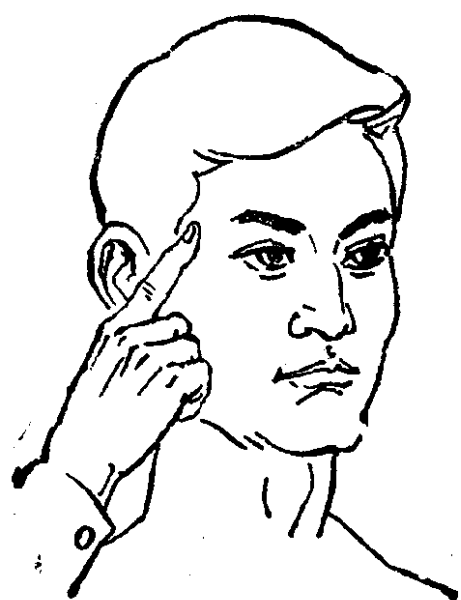


图1 点法



图2 闭法

用拇指和食指或拇指和中指，按时辰扣按在相对称的两个穴位上，以对合之力拿之，此为拿法(如图3)。

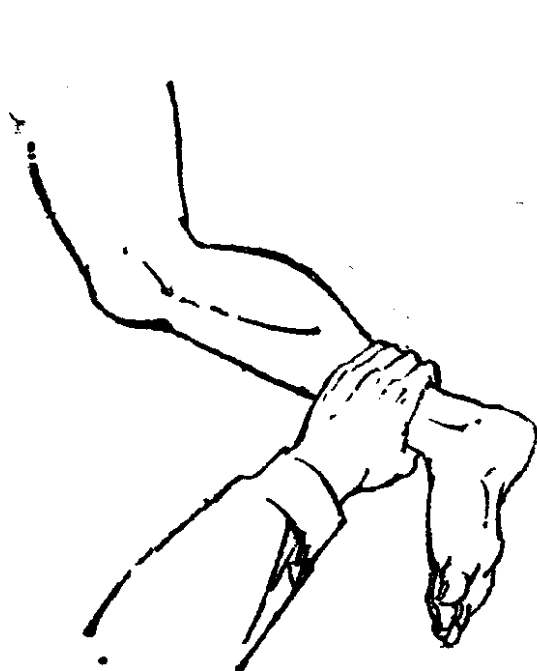


图3 拿法

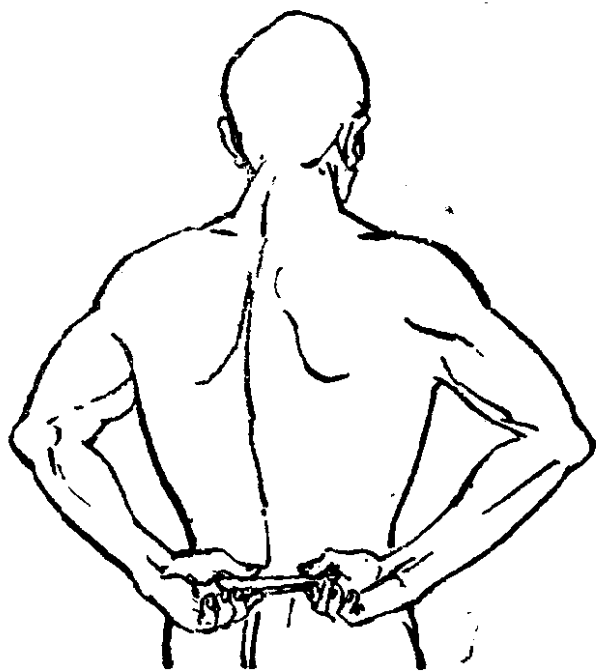


图4 弹法

4. 弹法

一般取经筋和神经的走行部位的关键处，以拇指和中食指将该部位的筋头捏拿着，突然向上一提，再向下一丢，如弹弓弦一般，此为弹法(如图4)。在以弹法施治时，被治者一般会出现酸、麻、

胀的触电传导感觉。

5. 拨法

以左手的拇指和中指、食指,将经筋和神经的走行部位一端拿稳后,固定不动,右手的拇指、食指、中指沿着经筋行走的部位突然提起丢下,或向相反的方向直推向另一端头,此为拨法(如图5)。

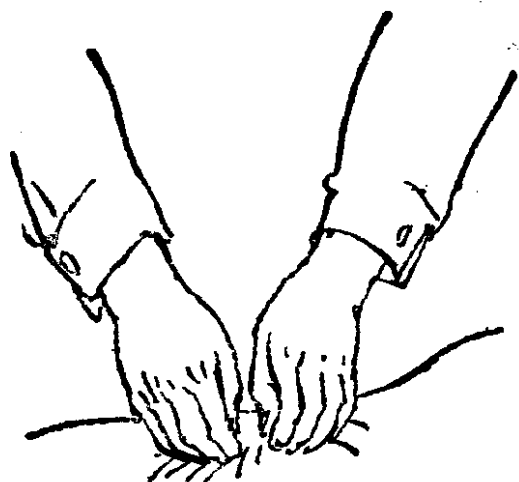


图5 拨法

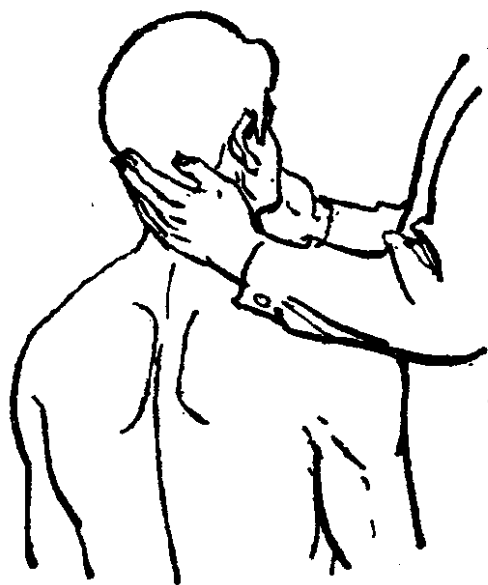


图6 提法

6. 提法

根据各个不同的部位,如腰背部,用双手的拇指、食指、中指,将肌肉和肌腱提起向上并依次走动为提法。(如图6)。

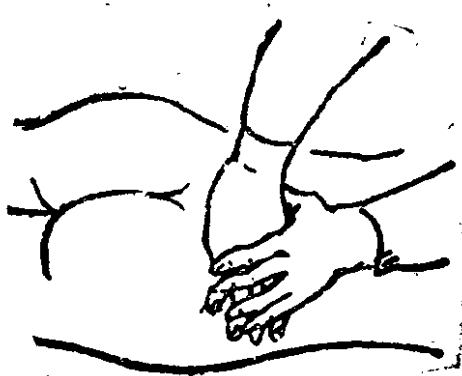


图7 压法



图8 掐法

7. 压法

用拇指的指面，或四指并拢，按时辰接触在某一穴位上，突然用力按下，此为压法。也可以用双手掌重叠进行此法（如图7）。

8. 掐法

以两手对称的姿势按时辰，掐住某一穴位，停留片刻，此法为掐（如图8）。

三、气功点穴开门法

此法有起始、扩大、发展、融化、使通之意。对于气血闭塞一类的疾病，医者必须在影响人体整体机能的部位，首先开其门，然后守之，以使其气血畅通，打开壅塞之门户，使疾病消失。它不仅具有开通的作用，而且常用于在一般点穴、按摩治病之前。

气功点穴的最大特点，就是治病要先“开门”，若门不开，好比捉贼一样，人进不了门贼就捉不到，这是从根本上治病的方法。打开了门，医者的内气也才能从病人身体关窍的通道上发放进去，起到治病的作用。气功点穴一法，前面讲过，是在熟知人体经络、经穴的基础上，医者根据不同的病变，采用点穴手法，不用针药，而仅仅运用医者的两手去点开有关部位的门户，然后以强烈的意念将自己的内丹之气提出，并直达到双手掌指，再对准病灶处，经一定的时间，就可以达到治疗的奇效。

此法可以疏通气血，通经活络，增强人体的免疫能力和抗病能力，营卫气血，平衡阴阳，扶正祛邪，动员机体的潜在能量，调动人体气血的正常运转。对防病治病，增强体质，延年益寿具有可靠的作用。

点穴开门术共分八法：

1. 开天门

天门起于两眉之间，止于百会。医者用右手中指，有节奏地点击两眉之间的印堂穴9次，天心穴9次，天庭穴9次，囟门穴9次，百会穴9次，然后用左手掌扶着病者的后颈部位，右手以大拇指的罗纹面，紧贴于天门穴，向上直推，经天星、天庭、上星、囟门（泥丸

官)直达百会穴为止,力度不宜过重,为开天门。

2. 开地门

地门乃肠的终点。医者用点法以右手中指在病者肚脐(神阙)处点击7次,左盲俞点击7次,右盲俞点击7次,气海点击7次,双天枢各穴位按上述次序各点击7次后,然后医者将左手重叠在右手上,紧贴于病者腹部神阙周围,按反时针方向运转多次,然后将双手重叠于肚脐上敷1至3分钟,使病者肚脐部发热。通过揉动、点击达到气通为度,其作用是加强大小肠的蠕动以促使脏腑气流自相通畅。

3. 开气门

医者以右手中指点击肺门穴7次,肺俞穴7次,天突穴7次,膻中穴7次,期门穴7次,章门穴7次,后以右手拇指第一节紧贴天突穴上,从天突穴至肺门穴、膻中穴、期门穴,直至章门穴连续直推3次;后背从肺俞穴直推至章门穴3次,点太渊穴9次,点列缺穴9次。此法打开气道,使气流通行无阻。重伤者在直推时需要病者配合呼吸进行,以排出浊气。

4. 开血门

人身体里的血如河中的流水一样,日夜不停地流动着,当流到某一个部位时,人体的那个部位因受到了损伤,气血被阻碍不能流通,并使全身受其牵制,人就有了病的症状。若能使反其道而行之,开其门户,使气血流行,则筋脉自舒,其病自消。

医者可按子午流注法血流的运转时间,打开病者的血门。以右手拇指点按肾经线路上的石关穴7次,任脉线路上的下脘穴7次,阳交穴7次,气海穴7次,无关穴7次,中极穴7次。然后以双手拇指点按肝经上的阴帘穴5次,脾经上的血海穴5次,胃经上的足三里穴9次,肾经上的涌泉穴9次,然后在所点的各穴位上以轻手法拍击各12次,使所闭之穴受到震荡,慢慢开放,所阻滞之气血将缓缓通过,得以周而复始地流行。

5. 开风门

医者让患者仰卧于床上,在患者的督脉路线上,点按天突穴、

身柱穴、灵台穴、脊中穴、命门穴各5次，后以拇指按于天柱穴上直推至命门穴共3次。点在督脉旁1.5寸的膀胱经上的风门穴、督俞穴、肝俞穴、肾俞穴、气海穴、大小肠穴各3次，后以双手大拇指第一节紧贴风门穴，并加重力量直推至小肠穴3次。点按胆经路线上的渊腋穴、京门穴各7次。点按涌泉穴、太冲穴、金門穴、水泉穴各5次。此法为开风门。

6. 开火门

患者端正直坐，医者左手中指对准患者督脉路线上的肾俞穴，右手中指对准任脉路线上的关元穴，同时用中强度的力量，各点击5次。

医者左手中指对准命门穴，右手中指对准中极穴，用同样强度的力量同时点击5次，然后左右手成掌，双手掌心分别贴紧在命门、关元穴上，左手在命门穴，右手在关元穴，各向反时针方向运转18次，以调阴阳之气使其运转全身。

7. 开筋门

人体中筋门共分为四处：一为双手腕后横纹中与一窝风穴正对之筋；二为双肩井中两条大筋；三为背脊左右处两条大筋；四为双脚解溪穴处之筋。医者按以下次序施治：

① 医者将患者的双手掌后腕横纹穴，用左右手的拇指各朝左右拨筋5次，要拨得干脆利落；然后用左右手拇指、食指、中指掐住此处，用力推击中指尖。

② 医者以双手拇、食、中指分别掐住患者双肩之大筋向上各提3次，然后突然丢下，再用双手掌后溪处拍击肩井穴7次。

③ 医者用双手拇指、食指、中指分别将督脉路线上脊两旁的大筋向上连续提起5次，然后突然丢手，再将双手拇指放置于双大筋上分别直推至中髎穴处共3次，顺着路线摇动而下。

④ 医者用双手大拇指分别掐住患者双足的解溪穴部位，分别各向左右拨7次，然后顺此路线由足一窝风穴直推至内庭、八风穴。此法为开筋门。

8. 开骨门

人体的骨关节大多数集中于脊背督脉一线上，起着支持人体的作用。33个脊椎骨中活动量最大的是颈椎，其次是腰椎。颈椎又名大椎，为调益阳气的总纲。凡治疗腰背疼痛的疾病，医者必须首先施治大椎。

医者以拇指加强力度点按大椎穴9次，重拿大椎穴9次，然后将颈椎7个、胸椎12个、腰椎5个，按顺序一个个地拍击、震动，以调和各骨关节的气血。这种方法为打开骨门。

上述各法即为我所习之点穴法。此法从手法上说是以武功中的点穴法为基本手法的。同时，主要依靠点穴法中的“解救法”为治疗依据，并将气功按摩、经络按摩、伤科按摩、穴位按摩、子午按摩融为一体，并严格遵循古代子午流注针法中的气血运转的时间而施术。对病重者，医者在点穴开门之后，以强烈的意念调动内气，将气从丹田内提出，从手三阴通过指梢，对准病灶将内气外放，直照患者有关部位，收到显著的疗效。为了达到这一目的，医者必须苦练功夫，使自己身体强健、内气充盈，才能做得到，当然，同时也有损于医者自己的身体。笔者经几十年的苦练、实践、探索、运用，多次证实了此法的奇特疗效。

第二节 按 摩

按摩又称推拿、摩挲和按跷。它是按摩者以适当的手法，作用于被按摩部位的体表上，使被按摩者的机体得到相应的反应，从而提高人体自然抗病能力，促使病体康复的医术。这种治疗方法，既经济简便利于推广，同时又无任何副作用。它是祖国医学宝库中的珍贵财产，是我国劳动人民在长期的生活、生产实践中与伤病作斗争的经验总结。

据《史记》记载：“上古之时医者俞跗，治病不以汤液醴涵，饿石躄引、案杭毒熨，一拔见病之应，因五脏之输，乃割皮解肌，决脉结筋……”那时就已经出现了这种“治病不以汤液醴涵”的早期按摩术。《周礼注疏》也记载了战国时期医学家扁鹊“治虢太子暴疾尸厥之病，使子明炊汤、子仪脉、子术按摩。”这是一个将按摩与其

它疗法配合应用的古老的医疗方案，同时说明了按摩在春秋战国和秦汉时期就已经应用于临床，并取得了效果。据《隋书·百官志》记载：“隋太医院有主药二人……按摩博士二人。”这说明到了隋朝，不仅医术上有按摩之法，同时还专门设了按摩博士的职称。唐代还设立了按摩科，《旧唐书·百官志》上就详细记载了按摩科已有按摩博士、按摩师、按摩士之分。由此可见，从隋唐时期起，医疗上不仅设有按摩专科，而且按摩人员在职务上也有了分工及职务大小的区别，同时还开始了按摩教学工作。到了宋、金、元时期，在按摩疗法和应用上，均有了进一步的发展。明代对按摩疗法是很重视的，曾把它列为临床科目之一。由于这一疗法在历代都受到重视，所以发展很快，在应用上趋向专业化。

我国的按摩由于历史悠久，所以各种流派繁多，如气功按摩、保健按摩、运动按摩、脏腑按摩、伤科按摩、经穴按摩、子午按摩、小儿按摩、放松按摩、踩摩等等，不一而足。

我所习之按摩是一种武功点穴按摩。我认为它是气功按摩、经穴按摩、子午按摩和伤科按摩的综合运用。其医疗原理与中医按摩的基础理论是极为相通的，也有着遵循整体观念和辩证施治的特点，是按照四诊八纲、理法、方、药的步骤进行的。在施行的过程中，必须寻经取穴，明辨补泻，掌握好时间和次数，点摩结合，刚柔相济；通过调阴阳，舒气血，通经络，利关节，以实现扶正祛邪、阴阳平衡。同时医者在施术上必须做到由点到线，由线到面；由表入里；由轻到重，由重到轻；循经取穴，补泻分明，以达防病治病的目的。

我所习之按摩一法，是与点穴法中的解救法密切配合进行的。对重伤陈伤的病员，先使用按时点穴的几种手法，后使用按摩手法，手法的轻重深浅根据病员所伤的程度来定。同时，医者必须首先熟悉身体按摩的常用部位和穴位。

一、按摩常用部位的分部穴位

（一）常用部位

1. 人体基本方位：在叙述人体各部位时，以人体直立、上肢下

垂、手掌向前的姿势为标准。有前后、上下、左右等方位，有背侧、腹侧以及颅侧、尾侧等名称。在四肢部，有近侧(靠近肢体根部)、远侧(离根部较远)、掌侧、背侧、尺侧、桡侧、胫侧、腓侧等区别。在比较左右两个结构的位置时，以躯干正中线为基准，分内侧和外侧。对于上肢或下肢，是以该肢本身的中轴为标准，不用躯干的正中线。

2. 人体部位及体表标志 (如图 1)

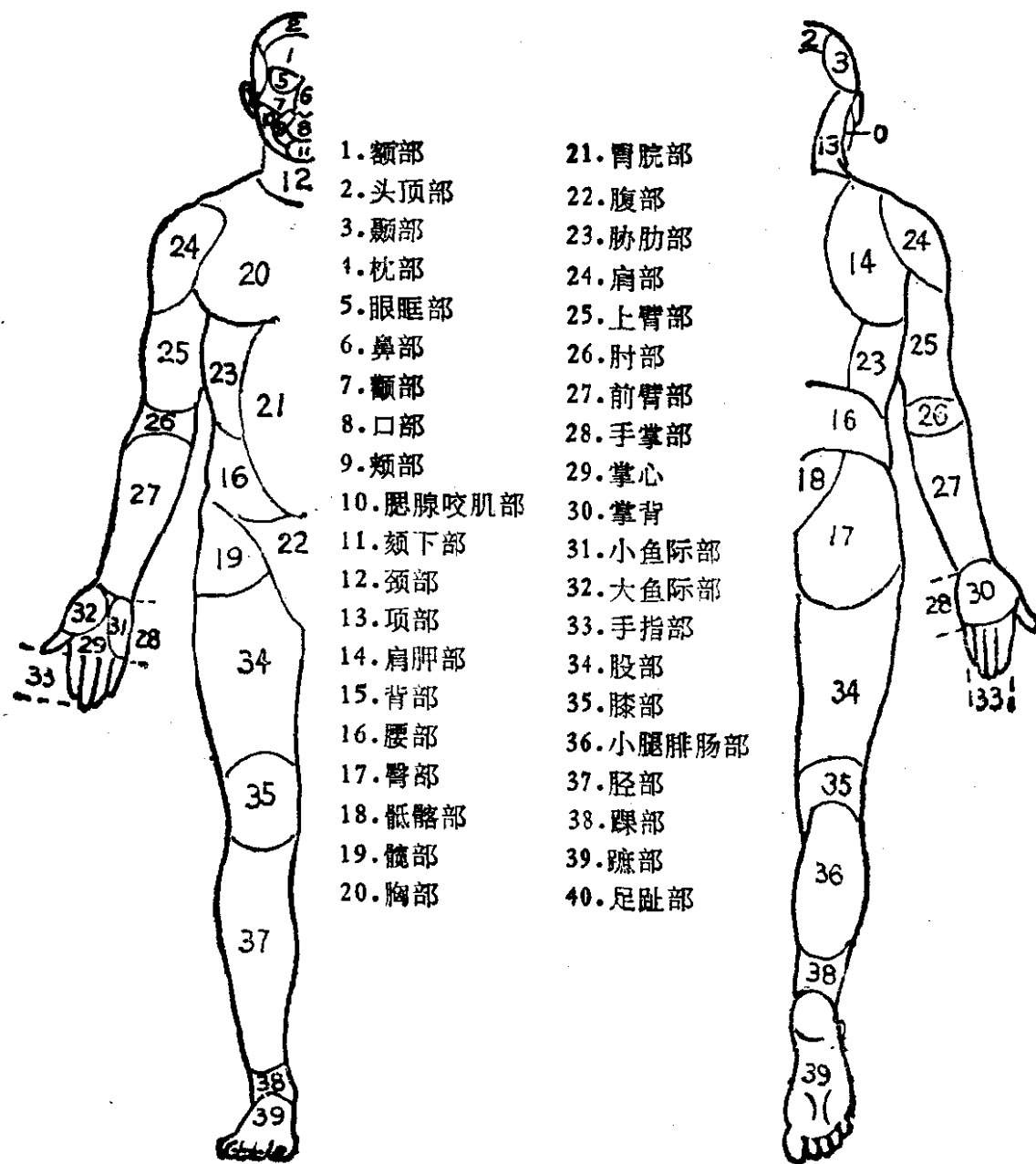


图 1 人体部位及体表标志

(1) 头面颈项部

额部——发际至眼眶。

颞部——头颅两侧。

眼眶部——眼裂周围。

颧部——颧骨周围。

颊部——口裂两侧。

颏下部——口裂以下至下颌骨。

项部——后发际至肩平面。当

头顶部——颅顶中部。

枕部——在颅的后下部。

鼻部——鼻骨周围。

口部——口裂周围。

腮腺咬肌部——颊部之外侧缘。

颈部——下颌骨至锁骨。

颈前俯时出现的隆起为第7颈椎的棘突。

(2) 肩背腰臀部

肩胛部——肩锁关节、肩关节和肩胛骨的整个部位。

背部——第1至12胸椎。当上肢下垂时，肩胛骨的下角与第7胸椎棘突在同一高度。

腰部——第1至5腰椎。两侧髂嵴连线为4至5腰椎的间隙。

臀部——由髌骨和髌关节的后方组成。

骶髂部——由骶椎和髌骨组成的骶髌关节周围。

髌部——髌关节周围。

(3) 胸腹部

胸部——锁骨平面至12肋骨。胸骨角正对第2肋骨。

胃脘部——胸骨剑突以下、脐以上和左右肋软骨间的部位。

腹部——胃脘以下和耻骨毛际以上的整个部位。

肋肋部——腋下至第12肋骨以上的胸背间。

(4) 上肢部

肩部——肩关节周围。

上臂部——肩关节至肘关节。

肘部——肘关节周围。

前臂部——肘关节至腕关节。

手掌部——腕关节至掌指关节。

掌心——手的掌侧面及其中心。

掌背——手的背侧面。

小鱼际部——手的尺侧缘。

大鱼际部——手的桡侧缘之拇指边。

手指部——掌指关节至指端关节。

(5) 下肢部

股部——髋关节至膝关节。

膝部——髌骨和膝关节周围。

小腿腓肠部——腘窝至跟腱。

胫部——小腿前侧。

踝部——踝关节周围。

跖部——足掌部分。

足趾部——足趾关节周围。

(二) 分部穴位

1. 经络：经络所包括的范围很广，主要内容有十二经脉、十二经别、奇经八脉、十五络脉、十二经筋和十二皮部及孙络等。其中以经脉为主，络脉和孙络仅是起联络作用的分支，经别是它的内部支干，奇经八脉则参于其间，共同构成整个的经络系统。

在推拿的临床治疗中，应分部取穴。经常应用到的有下列数条经脉：

足太阳膀胱经——起于目内眦至小趾外侧。该经脉在腰背部挟脊柱循二条支脉直行，其第1侧线在脊柱旁1.5寸处（相当于二横指），第2侧线在脊柱旁开3寸处（相当于四横指）。

督脉——起于会阴部至鼻柱，循行在头背腰臀正中脊柱处。

任脉——起于会阴部至目眶下，循行在胸腹部之正中。

2. 分部穴位及其分寸

(1) 头面颈部（如图2）

头维——前额两发角，入发际5分，当神庭穴旁开4寸5分处。

神庭——鼻直上，入前发际5分。

百会——入前发际5寸，当两耳尖直上头顶正中。

风池——项后枕骨下，大筋外侧凹陷中，略与风池穴相平。

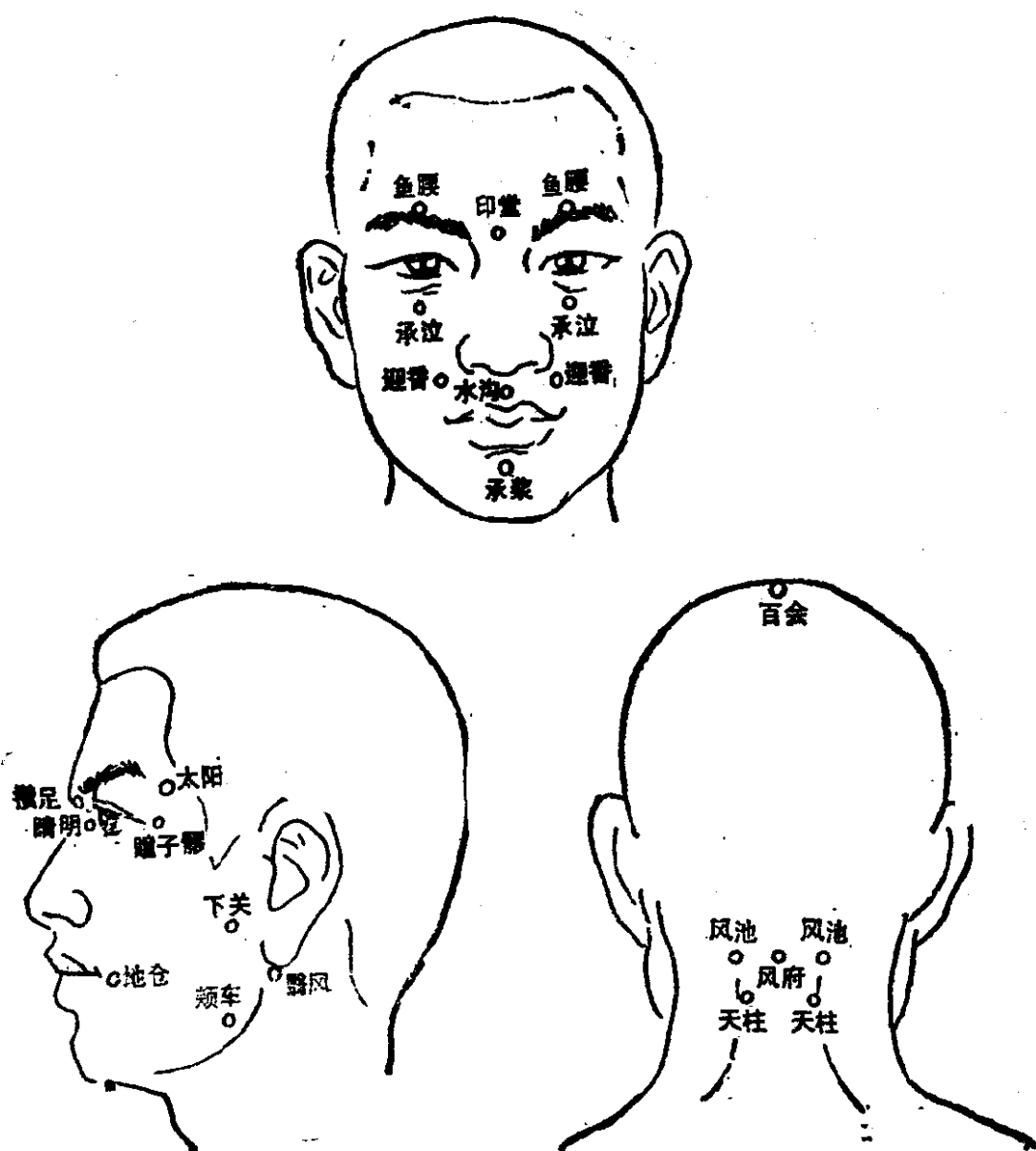


图 2 头面颈部常用穴位

风府——枕骨下，在项后人发际 1 寸。

天柱——在项的后发际（当第 1、2 颈柱之间）大筋外侧陷中。

太阳——眉梢外梢下端，横指陷中。

攒竹——眉头陷中。

睛明——在内眼角向上、向外各 1 分处。

印堂——两眉之正中，准对鼻尖。

瞳子髻——目外眦角后 5 分许。

承泣——目下 7 分。

迎香——紧靠鼻孔旁外 5 分。

下关——闭嘴,当耳屏前约一横指,颧骨弓下陷中。此处张口时,就鼓了起来。

颊车——耳下方约 1 寸,当下颌骨咬肌突起处。

地仓——平口角旁 4 分许。

水沟——上唇人中沟上三分之一处。

承浆——下唇下陷凹中。

翳风——耳垂后,距耳约 5 分,骨边陷中。

鱼腰——眉毛正中。

(2) 肩背腰部(如图 3)

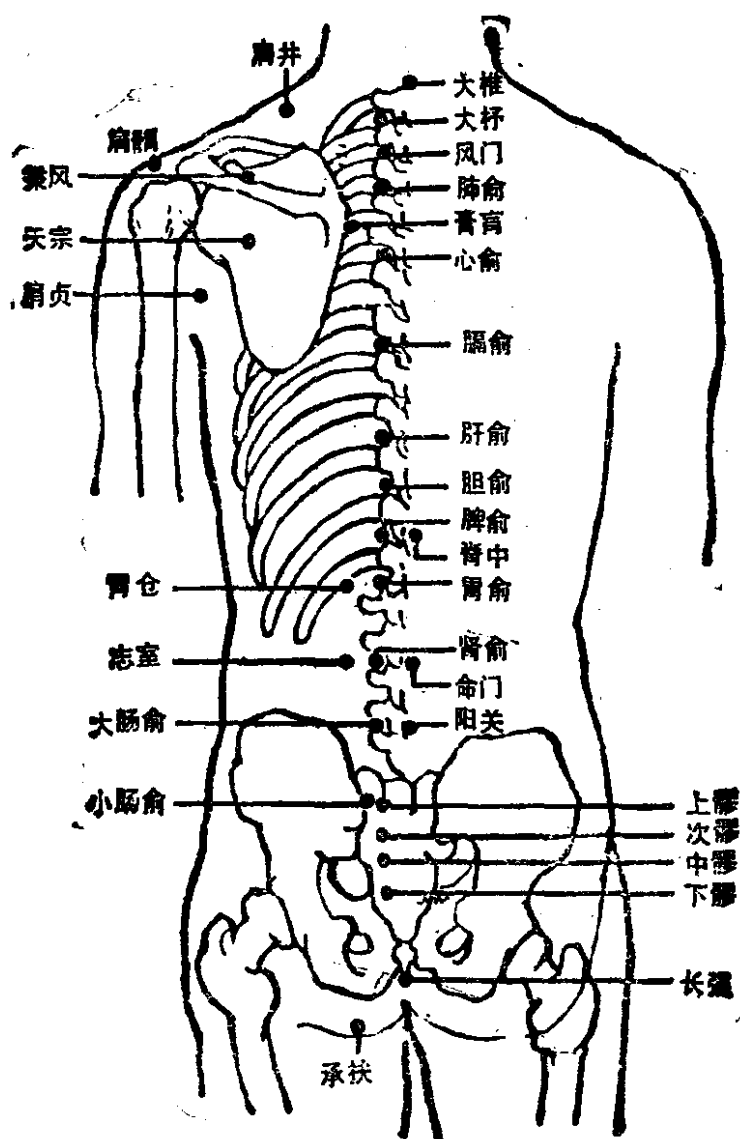


图 3 肩背腰部常用穴位

肩井——缺盆上,肩胛骨前,当大椎、肩髃两穴之间,略向前些。

大椎——第 7 颈椎棘突下。
大杼——项后第 1 椎下旁 1 寸 5 分。
肩髃——肩端两骨陷中，举臂有凹陷处。
风门——第 2 椎下旁 1 寸 5 分。
秉风——肩胛岗上骨缝空内，近外侧缘（曲垣穴外约 2 寸）。
肺俞——第 3 椎下旁 1 寸 5 分。
盲育——第 4 椎下旁 3 寸（肩胛骨内缘）。
肩真——肩胛下两骨之间，后腋缝纹端上 1 寸。
心俞——第 5 椎下旁 1 寸 5 分。
天宗——秉风穴下方（约平第 4 椎）大骨下陷中。
肺俞——第 7 椎下旁 1 寸 5 分。
肝俞——第 9 椎下旁 1 寸 5 分。
胆俞——第 10 椎下旁 1 寸 5 分。
脾俞——第 11 椎下旁 1 寸 5 分。
脊中——第 11 椎下。
胃脘——第 12 椎下旁 3 寸。
胃俞——第 12 椎下旁 1 寸 5 分。
志室——第 14 椎下（命门穴）旁 3 寸（平肾俞穴）。
大肠俞——第 16 椎下旁 1 寸 5 分。
阳关——第 16 椎之下（即第 4 腰椎之下）。
小肠俞——第 18 椎下（第 1 骶椎）旁 1 寸 5 分。
上髎——第 18 椎旁，在第 1 骶骨孔中。
次髎——第 19 椎旁，在第 2 骶骨孔中。
中髎——第 20 椎旁，在第 3 骶骨孔中。
下髎——第 21 椎旁，在第 4 骶骨孔中。
八髎——即上、次、中、下髎的总称。
长强——尾骶骨端下 5 分处。
承扶——臀下横纹中央。

（3）胸腹部（如图 4）

云门——在巨骨下方，肱骨头内缘喙突下，距正中线 6 寸。

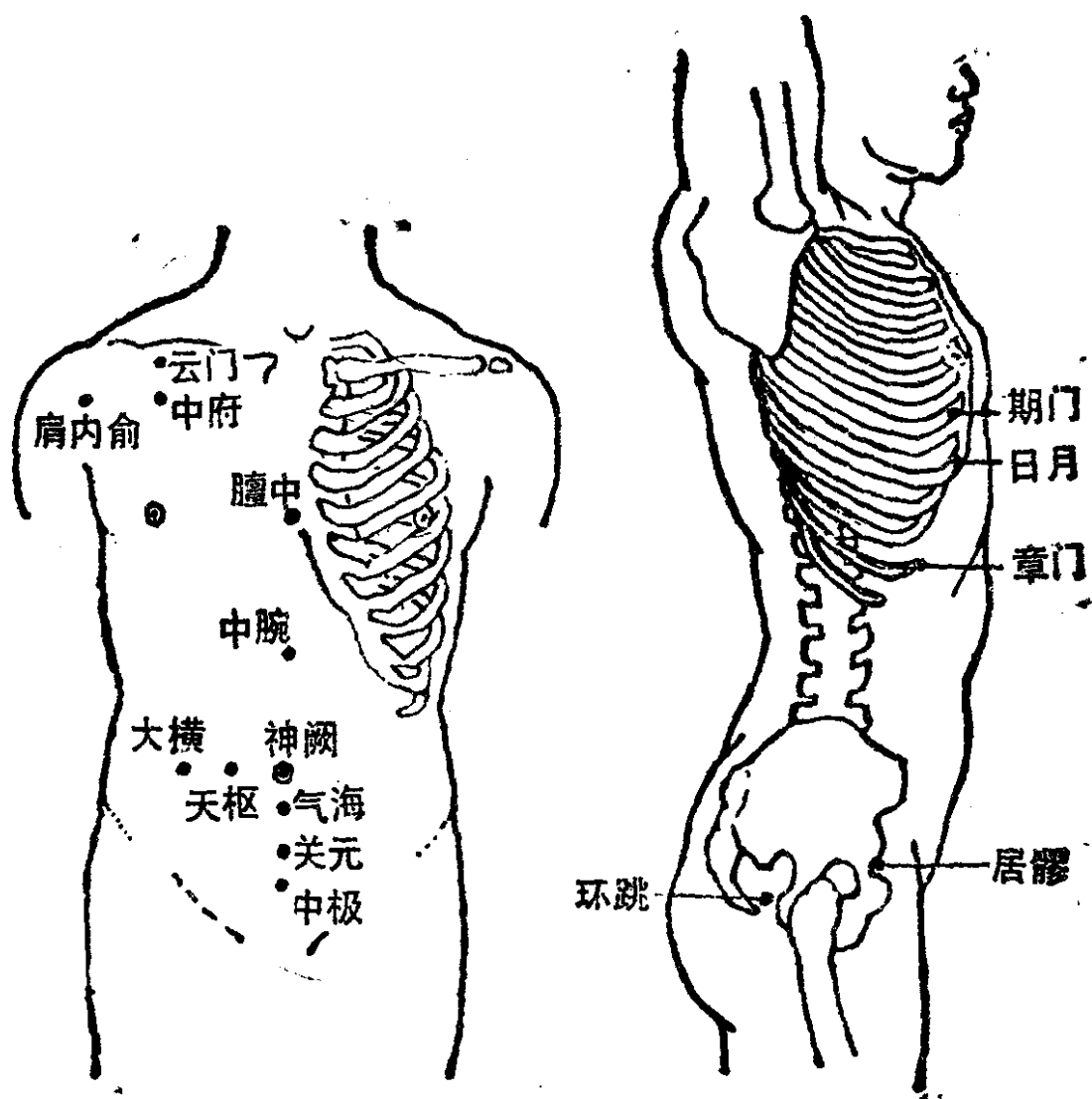


图 4 胸腹部常用穴位

中府——乳上第 3 肋间，当云门穴下 1 寸。

肩内俞——在三角肌前侧缘，与肩外俞穴相对。

膻中——胸前正中线，两乳正中。

期门——乳头直下二肋端，距正中线 4 寸。

日月——期门穴下 5 分。

章门——季肋下，当第 11 肋骨之端。

居髎——髂前上棘三分之一的髋后凹陷处。

环跳——髀枢中，大转子的后方，两足并立有凹陷处。

中脘——脐上 4 寸。

大横——脐旁 4 寸。

天枢——脐旁 2 寸。
 神阙——脐窝中央。
 气海——脐下 1 寸 5 分。
 关元——脐下 3 寸。
 中极——脐下 4 寸。

(4) 上肢部 (如图 5)

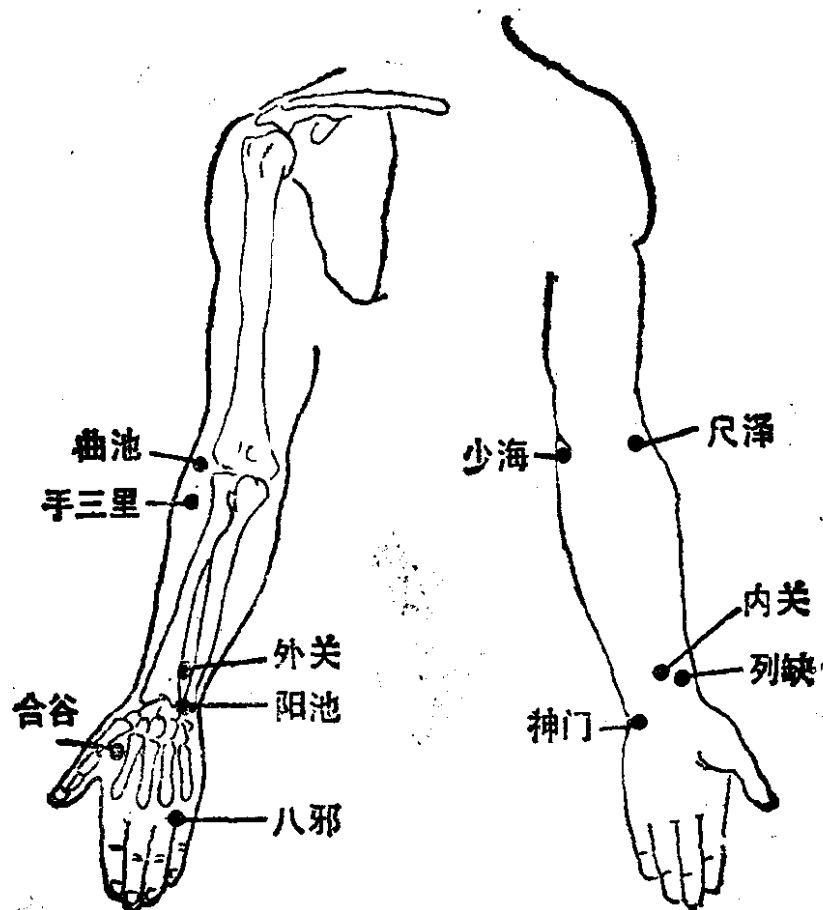


图 5 上肢部常用穴位

少海——屈肘内侧，大骨(肱骨内上髁)前 5 分许。
 尺泽——肘窝横纹中，偏拇指侧筋外陷中。
 内关——腕横纹上 2 寸，两筋间。
 列缺——腕横纹上桡侧 1 寸 5 分，当两手虎口交叉，食指尽处。
 神门——掌后尺侧锐骨之端，腕纹线中。
 曲池——曲肘外侧横纹头陷中。
 手三里——曲池穴下 2 寸。

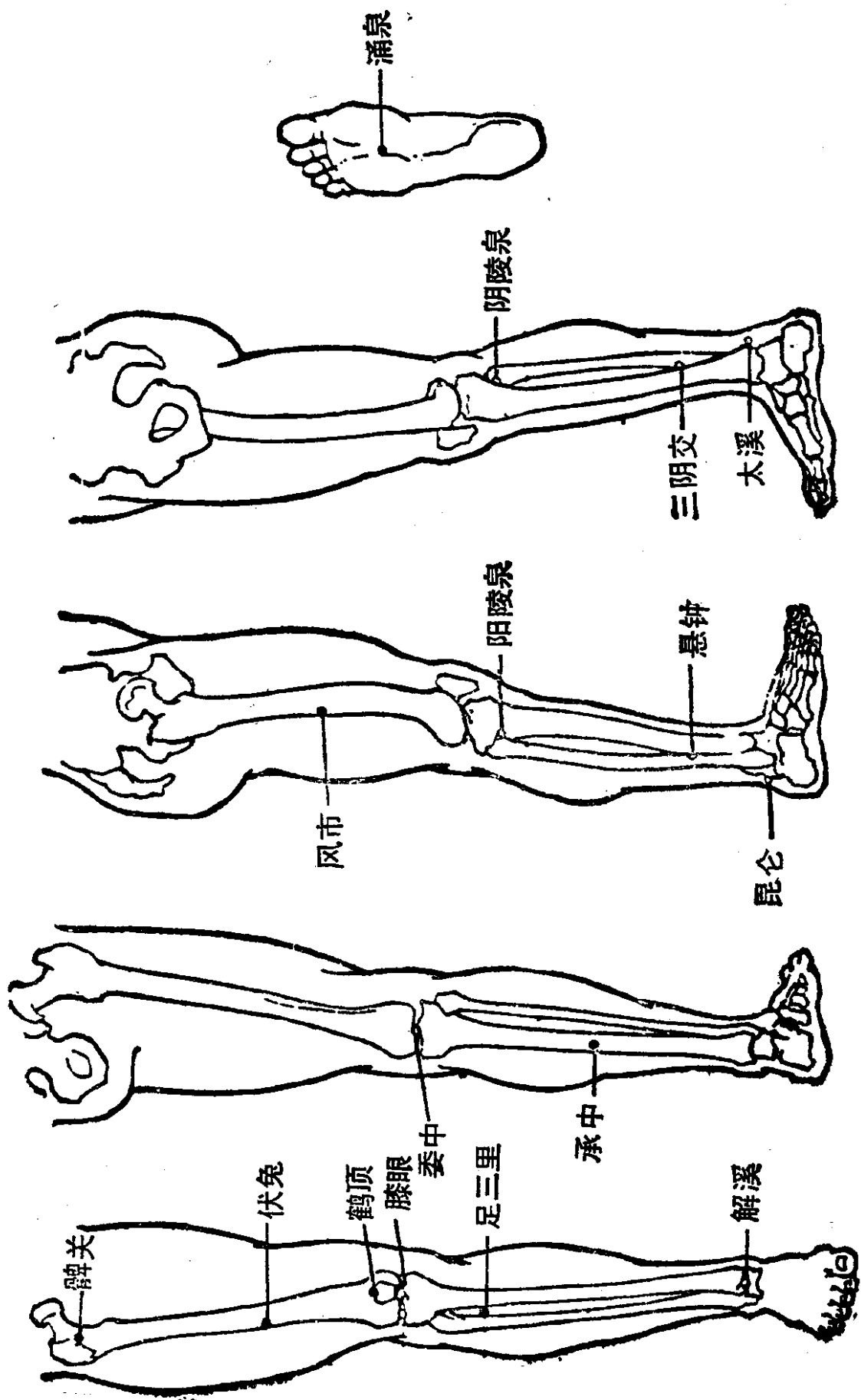


图 6 下肢部常用穴位

外关——腕后(阳池穴上)2寸两骨间。

阳池——掌背腕部,无名指直上横纹陷中。

合谷——手虎口间,歧骨陷中。

八邪——两手指缝间,左右共8个穴点。

(5) 下肢部(如图6)

髌关——伏兔之上交纹中。

伏兔——膝盖上6寸,肉隆起处。

风市——直立垂手中指尖尽处,膝上7寸。

鹤顶——膝盖骨正中直上1寸。

膝眼——膝盖骨下两旁陷中。

阳陵泉——腓骨头前陷中,膝下2寸。

阴陵泉——膝下2寸,内辅骨上陷中,与阳陵泉穴相对稍高些。

足三里——膝眼下3寸,胫骨旁约1寸筋间。

三阴交——内踝正中(去踝)直上3寸。

解溪——足次趾直上,足背与小腿齐界处横纹中。

委中——腘窝横纹正中央。

承山——小腿肚下,分肉之间陷中。

悬钟——足外踝上3寸,腓骨前。

昆仑——足外踝后5分,跟骨之上陷中。

太溪——足内踝后5分跟骨上。

涌泉——足掌心中央(约相当于足的前五分之二处)。

二、按摩手法介绍

1. 按法

医者或以拇指罗纹面、四指间罗纹面,或以手掌的阴面,或以单掌、双掌的掌根部,附在某穴位上,由轻到重的上下掀压或旋转,即为按法(如图7)。

2. 摩法

医者用手掌的掌面或四指的指前第1节的指面附着在一定的穴位上,以腕关节连同前臂作环形的移动摩擦,为摩法(如图8)。

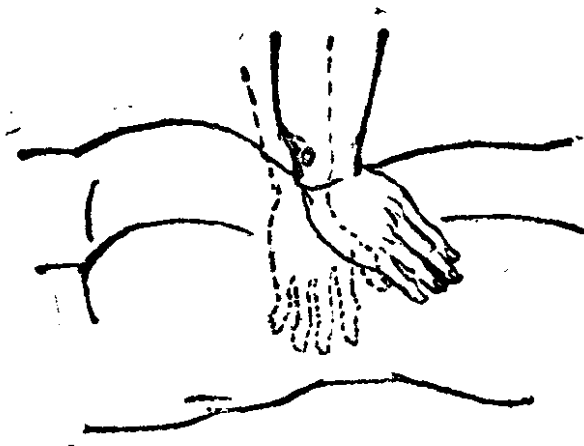


图7 按法



图8 摩法

3. 推法

医者用大拇指的指端或罗纹面部分着力于一定的穴位上，其余四指成握拳状，或由内向外推出，或由下向上、由上向下、由左向右、由右向左推出，此为推法（如图9）。

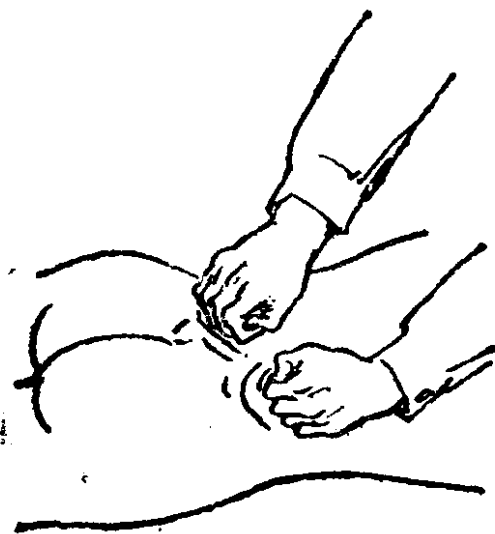


图9 推法

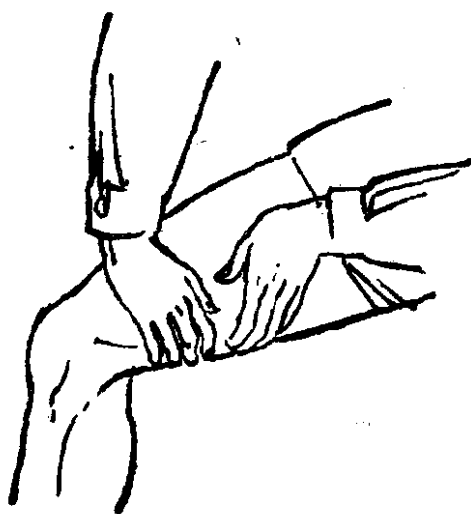


图10 揉法

4. 揉法

医者用手掌面或掌根，或掌指，或掌背，或小鱼际按压在体表部位，根据患者病情的轻重程度，作顺时针或反时针方向揉动，此为揉法（如图10）。

5. 滚法

医者用手背的小指外侧部分附在患者一定的部位上，以腕部内外灵活转动，连续不断地进行，速度稍快，此法为滚法（如图11）。



图 11 滚法



图 12 捻法

6. 捻法

医者以拇指和食指的第1节的罗纹面做对称性的捻动，如捻线状，力量使用要均匀，动作要缓和，此法为捻法（如图12）。

7. 分法

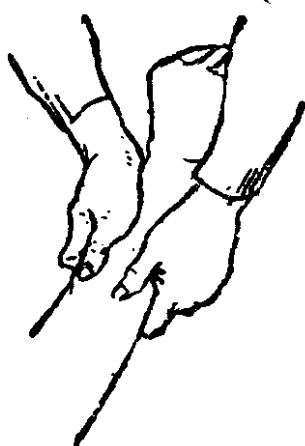


图 13 分法



图 14 搓法

医者以单手或双手大拇指的罗纹面紧贴于患者一定的部位，

作上下或左右的缓缓移动。并根据病情进行轻重缓急的刺激，此为分法（如图 13）。

8. 搓法

医者以双手的全掌面，挟住患者一定的部位，以指、掌面带动皮肉作均匀快速的上下左右的搓揉，并来回盘旋，使被操作的部位的气血调和，筋络舒松，此为搓法（如图 14）。

9. 摇法

医者用双手托住或握住所摇的关节的两端作环旋摇动，以加强关节处的活动能力，在初摇动时医者的手法宜轻、宜缓，摇动的幅度须在生理范围内进行，并由小到大，由轻到重，由慢到快（如图 15）。

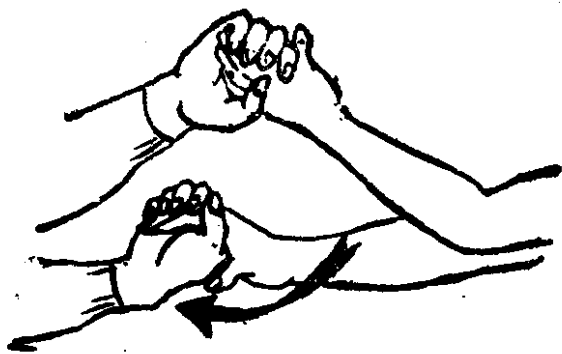


图 15 摇法

10. 击法

医者或以手指、指尖，或握成空拳，有节奏地叩击某部位的肌肉，同时根据病情的轻重缓急决定所击的次数与轻重。也可以用掌侧击、掌心击。此为击法。这种手法特别用于肌肉肥厚部位，当肌肉受到振动后，有兴奋肌纤维神经的作用，消除伤后带来的瘀血凝滞，增强血循环，消除疲劳及酸胀等现象。

11. 通法

“通法”有疏通开导的意思。中医学认为通法有调和营卫、通经活络、却邪导津的作用。若周身肿胀、肌肉麻木、经络不通，在按摩中使用按、推、压、摩等手法作用于精、气、血的特定部位，以通闭

郁之气。

12. 和法

和,即有调和之意。和法是运用按摩的开郁和脏功能,配合患者的吐纳,以调整脏腑间的不平衡状态,从而增强内脏功能的一种方法。医者以运内气并配合平稳而柔和的手法,对气血不和、经络不通、阴阳失调等病,如脾胃不和、妇女月经不调、周身胀痛等进行治疗,使病人气血调和,阴阳相对平衡,从而恢复生理正常状态的目的。

13. 补法

有修填、充实的意思。按摩中的补法,是针对人体因亏损所引起的各种疾病现象,采取各种不同的手法,达到对人体虚而补之的一种治疗方法。医者通过强烈的意念将所炼的内丹之气从丹田提出直达双手发出,使气至病所,达到温经补气的作用,从而使病痛减轻,活力提高。补法对于气虚、血少、体弱或肢体寒冷木胀者,疗效尤佳。

运用此法,医者先以右手拇、中指点按肺门穴 24 次,继而右手按于胸骨柄上,掌根压于膻中,中指指向天突,左手覆压于右手指上,随着一呼一吸加压,助呼吸逐渐加长;后以左手分按气海穴处,右手仍按膻中穴不动,双手随呼吸交替进行,从而使呼吸增长。

14. 泻法

泻,有泻、降、散之意。本法是泻其实邪之气。患者由于结津湿热引起腹胀满或胀痛、食积火盛、二便不通,均用泻法,以推、摩、逆时针方向揉等手法作用于患者体表的不同穴位上,以达到通泻的目的。

15. 拿法:

与点穴中的拿法相同。

第三节 内 气 外 放

筋经功的练气功能表现可分为潜气内转的内气和运气外达的外气。

内气是经过气功的锻炼,通过调身、调心、调息,达到意念导引控制气的聚、散及运行。实际上是一种自身调节,实现气在人体内循经络系统运行,使气机调和,达到强身健体、祛病延年的作用。这就是孟子说的通过内气达到的“独善”。

当气功练到相当程度,一般都在实现了打通任、督二脉,完成小周天、大周天的运行之后,内气充足旺盛时才可能谈到外气发放的问题。外气,就是人在气功状态时,运用强烈的意念将自己丹田内的气从身体的某一穴位或部位集中而强烈的发出体外,为他人治病。这就是孟子说的“兼善”。

内气是外气的基础。一个人如果没有内气就谈不上外气。这好比冷灶蒸饭一样。换句话也可以说,外气是内气在体外的表现。所以,习外气发放必须首先刻苦锻炼内气,只有练到你自己的体内的内气由少到多,由分散到集中,从而充盈旺盛,并能按你的意念在体内经络循行,才能谈得上练外气。不然,不仅发不出外气,反而毁坏了自己的身体。

因为内气讲的是气沉丹田,气在丹田得到充实之后才能健体强身,这是气功的一个共同要求,是最基本的、自始至终不变的原则。它不外乎升“阴”、搜“阳”两种方法。

“外阳”者,气聚一处(指丹田),用此真阳照彻内脏,所谓有“阳长阴消,年寿自高”之说。医家与养生家都很重视阳的作用。古代的医家、养生家取名字都喜欢带个阳字,如汉代的魏伯阳,唐代的吕纯阳,宋代的张紫阳、马丹阳等,就表达了他们对阳的重视。

“搜阴”者,人在气定神足之后,以意导气,周流全身,即搜尽全身的“阴气”借以通经活络,扶正驱邪,即所谓“阴尽阳变,百病消除”。

近几年来,用外气治病在科技界和广大人民群众中就有“议”、有“疑”,形成了“左袒”、“右袒”两大派。通过现代仪器进行的科学测验和分析,证明了发放出去的外气中有“象”,同时还有“物”,它是物质的,具有磁、电、光等物质特性。用外气治病的理论根据到底在哪里呢?这在《内经》里早就有了记载:“古之治病惟其移精变

气。”“移精”是谈的治者本人，把全部的精神力量以强烈的意念发出体外；“变气”是指被治者，接受了治者的外气，在生理上发生了一种良性的变化，因而达到治愈的目的。

《素问》又说：“人神失守，神光不聚”，“五脏六腑神全，则光聚矣”。神光是什么？就是外气。

所谓“神”，包括人的精神和意识，也就是医者要通过特殊的修养和锻炼使真气(神光)内聚，治病时才能到人。

有一份资料介绍了对气功外气进行科学实验后得出的结果，证明：外气对革兰氏阳性菌和革兰氏阴性菌有极强的杀伤力；对癌细胞有一定杀伤力；能调节血压，提高免疫能力，等等。总之，外气治病并不神秘更不虚妄，它是确实存在的东西。

用外气治病的方法很多，形式不一，但概括起来不外乎一个“照”字，所以筋经功又把外气治病叫“照功”。

一、要使用好照功，医者必须做到以下几点：

1. 医者本身必须内气充实，这是根本。医者经过严格训练，丹田有气，常常表现为丹田部位发热、发胀或肠鸣等等。丹田之气越聚越多，能聚能散，此时即用意念导引，通过任、督二脉，实行小周天、大周天运行。只有在此基础上，方能发放外气为人治病。

2. 外气必须依靠意念才能提出体外，所以要调动强烈的意念，医者必须对发放外气治病充满信心，才可能施行。

3. 内气的运行，外气的提出，以及用气治疗疾病，无一不循经络穴位进行，所以习练外气治病必须首先熟悉人体经络、穴位、子午流注，同时，有意地加强内气与外气、丹田与穴位的联系，使经络畅通，建立起意念、经络、穴位三方面的条件反射，才能达到自如运用外气的目的。

4. 注意呼吸的配合作用。外气发放常常以呼吸为动力，同时，外气的速度、流量等等又要依靠呼吸的长短、强弱、多少、快慢来决定。所以，习者必须能自如地运用呼吸以配合外气的发放。

5. 必须能熟练地运用点穴、按摩的各种不同手法，依据血在人体内按子午流注的循环运转时间，施以手法点开病人八大门后，才

能以强烈的意念调动内丹之气直达病灶。

二、照功的手法主要有三种：

1. 手照

医者待神定气足之后，用强烈的意念将丹田之气由任脉路线上行，穿过双手之三阴经，直达掌心的劳宫穴，对准点开的门户，将真气放出，直达病灶。手照一般是最常使用的手法。

2. 日照

医者待神定气足后，将气用强烈的意念集中于自己的双目，炯炯然视病者病灶，从打开的门户运气注入病体，按病情轻重决定时间的长短。

3. 意照

意照又为心照。医者在气足神定之后，面对病者，悉其病处；闭目存神，将体内之真气从打开之门户注入病灶处，按病情轻重决定时间的长短。

在这三照之中尤以“心照”为最难，治者没有深厚的功夫是做不到的，其次是日照，要做到目不转移，也是要经过艰苦的锻炼才能达到的。常用的“照功”一般是“手照”，当然，如果功夫深，内气充盈，也不一定用手。如指、掌、肘、膝，均可。同时也可调动内气对准病灶徐徐吹之，仍能达到治愈的效果。

第四节 子午流注针穴法

无论筋经功的点穴还是按摩，都必须遵循子午流注针穴法的原理进行施治。子午流注针穴法是祖国中医学的宝贵遗产。它是以“天人相应”的理论，结合人体气血周流灌注情况创立的独特的以时间为条件的一种古老的针刺疗法。它经历了数千年的实践考验，一再证明了是一个行之有效的疗法。

此疗法源于《内经》、《难经》，它的完成当在宋代。其名称中的“子午”是指日、时（即时间）。古书云：“岁有十二月，日有十二辰，子午为经，卯酉为纬。”^①将一年的十二个月，用子午卯酉划分成

^① 《灵枢·卫气行篇》。

四个季节；再用一天中的昼夜朝夕，来说明人体经脉流注、气血衰盛开合的情况。人体气血流注是有规律地按照有盛有衰进行的，就象潮水一样，有时涨有时落。仅以一天十二个时辰为例，寅时是肺经气血流注最旺盛的时间，而其它时辰则又是其它经脉气血流注最旺盛的时间，但那时肺经气血就衰弱了。气血流注各有其时，各行其是，周而复始，循环不已。《素问》正是根据这一道理指出，凡是针刺之法，必须观察日月星辰、四时八节的气候变化，并根据气候的变化不同而采用各种不同的针刺方法。如果对日月星辰、四时八节的变化熟视无睹，只采取一种针刺方法，那就是错误的。

近代对时间生物医学的研究，证实了《内经》所叙述的这一人体生命周期节律性活动与自然界息息相关的论断的正确性。我认为，时间生物学发展的历史，应回溯到两千多年前我们祖先的创造发现，当时就认为人的十二经脉气血运行在“如环如端”的昼夜循环中，即从子时到午时，又从午时到子时，随着时间的不同，表现为周期性的盛衰开合；外界气候的温热、寒冷、朝夕的光热强弱，对人体十二经脉的流注，都有着不同程度的影响和表现。子午流注针法，就是根据四时气候的时序来施针治疗的。

要掌握子午流注开穴法，必须要了解与此有关的天干地支配合六十周环计算法、天干地支分配阴阳法、年月日时干支推算法、天干与十二经络相配法、地支与脏腑相配法和子午流注经穴等。这些如要详细道来，话就长了，这里我们只择要简单介绍如下：

一、天干地支配合六十周环计算法

要了解天干地支配合六十周环计算法的具体内容，就要先弄清楚“天干”与“地支”的内容。天干，指的是甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。地支指的是子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。应用时应当把天干和地支配合起来，这就成了甲子、乙丑、丙寅、丁卯等等。由于天干“甲”至“癸”是 10 个数，而地支“子”到“亥”则是 12 个数，所以甲子开始再复回甲子，天干要轮 6 次，地支要轮 5 次，这就是六十周环。具体的六十周环请见下表：

天干地支配合六十周环法表

甲子	乙丑	丙寅	丁卯	戊辰	己巳	庚午	辛未	壬申	癸酉
甲戌	乙亥	丙子	丁丑	戊寅	己卯	庚辰	辛巳	壬午	癸未
甲申	乙酉	丙戌	丁亥	戊子	己丑	庚寅	辛卯	壬辰	癸巳
甲午	乙未	丙申	丁酉	戊戌	己亥	庚子	辛丑	壬寅	癸卯
甲辰	乙巳	丙午	丁未	戊申	己酉	庚戌	辛亥	壬子	癸丑
甲寅	乙卯	丙辰	丁巳	戊午	己未	庚申	辛酉	壬戌	癸亥

二、天干地支分阴配阳法

此法是根据自然序数而定的。1、3、5、7、9、11，奇数为阳；2、4、6、8、10、12，偶数为阴。

天干阴阳分配法表

阳性天干代数	甲 1	丙 3	戊 5	庚 7	壬 9	
阴性天干代数	乙 2	丁 4	己 6	辛 8	癸 10	

地支阴阳分配法表

阳性地支代数	子 1	寅 3	辰 5	午 7	申 9	戌 11
阴性地支代数	丑 2	卯 4	巳 6	未 8	酉 10	亥 12

三、年月日时干支推算法

年干支的推算方法，只要掌握六十周环法，按其次序顺推即可得到。如1983年为“癸亥年”，1984年就应为“甲子年”，1985年则为“乙丑年”，余类推。

月干支推算是固定不变的，以农历计算，一月是寅月，二月是卯月，三月是辰月，四月是巳月，五月是午月，六月是未月，七月是申月，八月是酉月，九月是戌月，十月是亥月，十一月是子月，十二

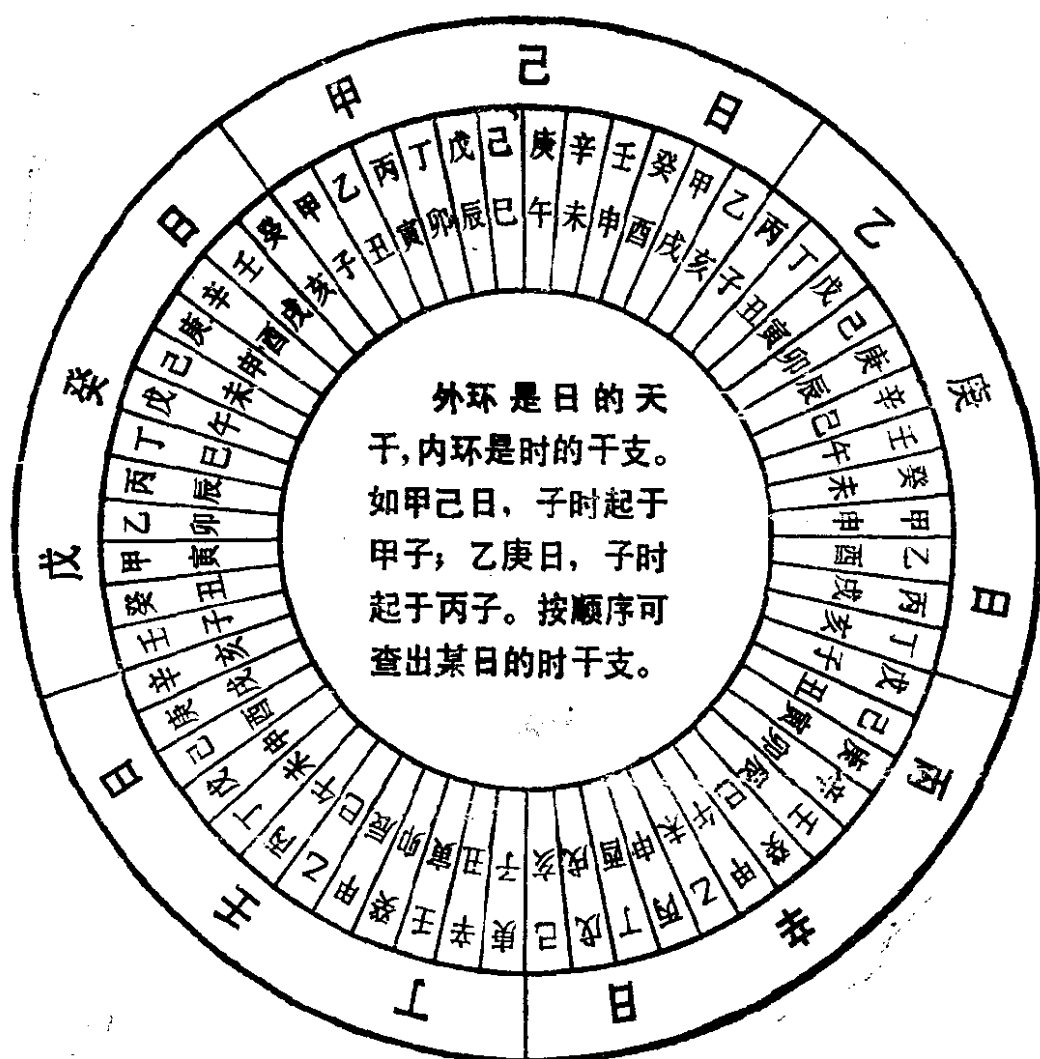
月是丑月。

日干支推算,阳历每年大小月都是固定的,每四年有一次闰二月,因此推算起来比阴历简便一些。所以,子午流注、灵龟八法等
的日天干地支用阳历推算。

时干支推算,因为一天起于夜半子时,故推算时亦从子时起,然后按子、丑、寅、卯……亥顺延,即知一天的时辰干支。它的推算首先牢记这样一首歌:

甲己还加甲, 乙庚丙作初,
丙辛生戊子, 丁壬庚子头,
戊癸起壬子, 周而复始求。

所谓甲己还加甲,是指甲、乙二日,这天夜半子时起于甲子,以下丑时是乙丑,寅时是丙寅……;乙庚丙作初,是指乙、庚二日,这



时干支推算盘

天夜半子时起于丙子,所以丑时是丁丑,寅时是戊寅……;丙辛生戊子,是指丙、辛二日,这一天夜半子时起于戊子,丑时是己丑,寅时是庚寅……;余类推(如图)。

十二时辰与 24 小时分配法表

时 辰	子	丑	寅	卯	辰	巳
时 间	23—1	1—3	3—5	5—7	7—9	9—11
时 辰	午	未	申	酉	戌	亥
时 间	11—13	13—15	15—17	17—19	19—21	21—23

怎样来求各年元旦干支呢? 可参照如下两种方法:

1. 只要记住上一年元旦干支,逢平年加5, 逢闰年(上一年)加6 即得。

闰 年		平 年					
年份	元旦干支	年份	元旦干支	年份	元旦干支	年份	元旦干支
1984	甲午	1985	庚子	1986	乙巳	1987	庚戌
1988	乙卯	1989	辛酉	1990	丙寅	1991	辛未
1992	丙子	1993	壬午	1994	丁亥	1995	壬辰
1996	丁酉	1997	癸卯	1998	戊申	1999	癸丑

例: 求 1987 年元旦干支,先知 1986 年元旦干支为乙巳,天干乙(2)加 5 等于 7 庚,地支巳(6)加 5 等于 11(戌),故 1987 年元旦开支为庚戌。

2. 去年 12 月 31 日干支代数加 1, 等于今年元旦干支代数。如 1984 年 12 月 31 日干支代数是己亥,那 1985 年元旦干支为庚子。

天干计算公式: (当年元旦天干代数+/-①各月天干常数+

① +/-代表加减,下同。

本月所求日数)÷10=商……余数,余数就是天干代数。若照尽等于零,就是癸日。

地支计算公式:(当年元旦地支代数+/-各月地支常数+本月所求日数)÷12=商……余数,余数就是地支代数。若除尽等于零,就是亥日。

各月天干地支常数加减表解

年别 干支加减 月份		平 年		闰 年	
		天干	地支	天干	地支
一	月	减一	减一	减一	减一
二	月	加零	加六	加零	加六
三	月	减二	加十	余数加一	
四	月	减一	加五		
五	月	减一	减一		
六	月	加零	加六		
七	月	加零	加零		
八	月	加一	加七		
九	月	加二	加二		
十	月	加二	加八		
十一	月	加三	加三		
十二	月	加三	加九		

歌诀如下:

一五双减一， 二六加零六，
三减二加十， 四减一加五，
七零九加二， 八加一七走，
十上加二八， 冬①三腊②三九，
闰从三月起， 余数均加一，

四、天干与十二经脉相配

- ① “冬”即十一月。
- ② “腊”即十二月。

如当日与经配合,要牢记如下歌诀:

甲胆乙肝丙小肠,丁心戊胃己脾乡,
庚属大肠辛属肺,壬属膀胱癸肾脏,
三焦亦向壬中寄,包经同归入癸方。

以上歌诀的意思是,甲日属胆经,乙日属肝经,丙日属小肠经,丁日属大肠经,辛日属肺经,壬日属膀胱经、三焦经,癸日属肾经、心包经。

天干与十二经相配,主要用于子午流注纳甲法,该日所开井穴。如甲日开胆经第一个穴成时是窍阴,乙日酉时开肝经大敦,余类推。详见下表:

天干与十二经相配表

日干	甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸
时辰	戌	酉	申	未	午	巳	辰	卯	寅	亥
经脉	胆	肝	小肠	心	胃	脾	大肠	肺	膀胱	肾
井穴	足窍阴	大敦	少泽	少冲	厉兑	隐白	商阳	少商	至阴	涌泉

五、地支与脏腑经络相配

地支与脏腑经络相配,是指十二经脉的气血周而复始地运行着,这个顺序以一天来说,是从中焦开始上注于肺寅时起,经卯……己……午……子丑时。此法用于子午流注纳子法,是十二个时辰代表十二经来取穴。如寅时是肺经流注时间,卯时是大肠经流注时间,辰时是胃经流注时间,巳时是脾经流注时间,余类推。歌诀如下:

肺寅大卯胃辰宫,脾巳心午子未中,
申膀胱酉肾心包戌,亥焦子胆丑肝通。

即寅时肺经气旺,卯时大肠经气旺,辰时胃经气旺,申时膀胱经气旺,酉时肾经气旺,戌时心包经气旺,亥时三焦经气旺,子时胆经气旺,丑时肝经气旺。

六、子午流注的经穴

五俞穴

五俞穴是指井、荣、俞(原)、经、合穴。这分布在十二经脉肘膝以下,分别描述人体气血运行的情况。

井——象征经气如泉水初出的源头。

荣——指经气尚小,如涓涓流水的小溪。

俞(原)——指经气渐盛,如水流灌注。

经——指经气更盛,有如滔滔江水经过。

合——指经气充盛,并汇集在一起,有如江河归入大海。

古代医者认为这些俞穴不但是经气出入、经血交流、阴阳交会之处,而且还是治疗各种疾病的有效针灸穴位。中医针灸学认为周身 366 穴,统于 66 穴。由此可见五俞穴早就被医家们重视。

66 穴的部位:

少商: 手拇指桡侧,指甲角旁约 1 分。

鱼际: 第 1 掌骨中点,赤白肉际。

太渊: 掌后,腕横纹桡侧端,桡动脉桡侧凹陷中。

经渠: 桡骨基突内缘,腕横纹上 1 寸。

尺泽: 肘横纹中,肱二头肌腱桡侧。

商阳: 食指桡侧,指甲角旁约 1 分。

二间: 握拳,当食指桡侧,掌指关节前凹陷中。

三间: 握拳,当第 2 掌骨小头桡侧后凹陷中。

合谷: 手背,第 1、2 掌骨之间,约平第 2 掌骨中点处。

阳溪: 腕背横纹桡侧端,拇指伸肌腱与拇长伸肌腱之间的凹陷中。

曲池: 屈肘,当肘横纹外端凹陷中。

厉兑: 第 2 趾外侧,趾甲角旁约 1 分。

内庭: 足背第 2、3 趾间的横纹端。

陷谷: 内庭穴上 2 寸。

冲阳: 内庭穴上 5 寸。

解溪: 足背踝关节横纹的中央,拇长伸肌腱与趾长伸肌腱之间。

足三里: 膝下 3 寸,胫骨前嵴外一横指处。

隐白：拇趾内侧，趾甲角旁约 1 分。
大都：拇趾内侧，第 1 趾关节前缘，赤白肉际。
太白：第 1 趾骨小头后缘，赤白肉际。
商丘：内踝前下方凹陷中。
阴陵泉：胫骨内侧髁下缘凹陷中。
少冲：手小指桡侧，指甲角旁约 1 分。
少府：手掌第 4、5 掌骨之间，平劳宫穴。
神门：腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中。
灵道：神门穴上 1 寸 5 分。
少海：屈肘，当肘横纹尺侧端凹陷中。
少泽：小指尺侧指甲角旁约 1 分。
前谷：握拳，第 5 掌指关节前尺侧，横纹头赤白肉际。
后溪：握拳，第 5 掌指关节后尺侧，横纹头赤白肉际。
腕骨：手背尺侧，豌豆骨前凹陷中。
阳谷：腕背横纹尺侧端，尺骨小头前凹陷中。
少海：屈肘，当尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间凹陷中。
至阴：小趾外侧趾甲角旁约 1 分。
通谷：第 5 跖趾关节前缘，赤白肉际。
束骨：第 5 趾骨小头后缘，赤白肉际。
京骨：第 5 趾骨粗隆下，赤白肉际。
昆仑：外踝间与跟腱之间的陷中。
委中：腘窝横纹中央。
涌泉：足底下，足趾跖屈时呈凹陷处。
然谷：足舟骨粗隆前下缘凹陷中。
太溪：内踝与跟腱之间凹陷中。
复溜：太溪穴上 2 寸。
阴谷：屈膝，腘窝内侧，当半腱肌之间。
中冲：中指尖端的中央。
劳宫：手掌心横纹中，第 2、3 掌骨之间。
大陵：腕横纹中央，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

间使：腕横纹上 3 寸，掌长肌与桡侧腕屈肌腱之间。

曲泽：肘横纹中，肱二头肌腱之内侧陷中。

关冲：第 4 指侧，指甲角旁约 1 分。

液门：握拳，第 4、5 指之间，掌指关节前凹陷中。

中渚：握拳，第 4、5 掌骨小头后缘之间凹陷中，液门穴后 1 寸。

阳池：腕背横纹中，指总肌腱尺侧缘凹陷中。

支沟：腕背横纹上 3 寸，桡骨尺骨之间。

天井：屈肘，尺骨鹰嘴上 1 寸凹陷中。

足窍阴：第 4 趾外侧，趾甲角旁约 1 分。

侠溪：足背，第 4、5 趾间的缝纹端。

足临泣：第 4、5 跖骨间，侠溪上 1 寸 5 分。

丘墟：外踝前下方，趾长伸肌腱外侧凹陷中。

阳辅：外踝上 4 寸，腓骨前缘稍前处。

阳陵泉：腓骨小头前下方凹陷中。

大敦：拇趾外侧趾甲角旁约 1 分。

行间：足背，第 1、2 趾间的缝纹端。

太冲：足背，第 1、2 趾骨底之间凹陷中。

中封：内踝前 1 寸，胫骨前肌腱内缘。

曲泉：屈膝，当膝内侧横纹头上方凹陷中。

第五章 药 功 篇

秘传道家筋经内丹功溶气功、武术与医疗于一炉,前面三章介绍的静功、动功与按摩点穴,对此已作了详尽阐述。本章要探讨的是药物治疗问题。

历来对气功与药物的作用,存在着两种截然不同的看法。一种认为气功包治百病,不必使用药物;另一种又主张生病吃药,只有药物才能治病,气功不过是一种锻炼方法而已。

应当说这两种论调都各执一端,不免片面偏激,不符合实际。在我数十年的实践、探索中,虽有过只采用气功不用药就治好病的例子,也有过只单纯使用药物就使病人康复的事实,但更多的时候,我是气功与药物并用,二者互相补充,互相促进,相得益彰,从而使得治疗的效果更加突出,治疗的时间相对缩短。在这两种不同的主张当中,我是一个调和者,我力主“合二为一”,一切都以病人的病情为依据,在临床上灵活运用。有的病只需点穴、按摩、内气外发或炼功即可治疗,不必用药;有的只需用丹药,不需气功治疗;而有的既需气功,又需服用药物。总之,针对患者疾病的具体情况来确定是选用气功疗法还是药物治疗,抑或二者并举,这才是科学的、实事求是的态度。

道家筋经内丹功秘传下来的药方很多,难以胜数。这些药方具有用药独特、疗效突出、副作用少、药物来源广泛且易收集购买等特点,药方遍及内科、外科、伤科、妇科、儿科、五官科各部门。限于本书的篇幅,本章仅论及伤科与痹症两类。之所以选择这两类一是因为伤科与痹症系常见疾病,群众急需;二是因为秘传道家筋经内丹功对这两类疾病的研究与实践尤其深入,卓有成效。

第一节 伤 科

由于外力或长期慢性劳损引起的损伤均属伤科治疗范围。损伤轻者妨碍伤员的正常生活与工作；损伤重者可导致残废甚至夺去人的宝贵生命。因此，对各类急慢性损伤进行及时诊断治疗是极为重要的。

伤科一般分为外伤与内伤两大类。

一、外伤

从其受伤部位来划分，外伤主要分为皮肉伤、筋伤、骨伤几种。

皮肉伤：

皮肉属于人机体浅层的软组织，是人体的外壁。当外力作用于人体，比如跌倒、坠下、内挫、挤压、负重、打击、碰撞等，都是首先作用于皮肉，所以，皮肉最容易受到损伤。皮肉伤一般可分为创伤、挫伤、擦伤。创伤指破皮之伤，皮破肉绽，鲜血流出；挫伤不破皮，指较深层的软组织受伤，从而出现红肿、疼痛，皮下瘀斑，以致引起局部的功能障碍；擦伤较轻，指皮肤表层受到磨损，磨损处有擦痕或少许出血点。

筋伤：

一般是由于冲撞、内挫、挤压、扭动等原因使筋腱、筋络、筋膜，及附近末梢神经及软骨等受到损伤。这种损伤可能造成筋腱、筋络、筋膜断裂，也可能只受到损伤而未断裂，出现筋走、筋弛、筋强、筋挛、筋翻等情况。伤筋的表现是红肿胀痛、功能障碍。

骨伤：

由于严重外力造成骨骼的损伤。一般说来，骨伤也与筋伤一样出现肿胀、疼痛与功能障碍，但其肿胀、疼痛与功能障碍的情况与程度远比筋伤严重得多。骨伤分骨折、脱臼、骨损三种。前二种为重伤，骨损为轻伤。骨折是指骨骼受伤而折断，折断的情况或粉碎，或一断为二、三段，或骨骼出现裂缝；脱臼即指关节骨离开正常位置，可能是完全脱位，也可能是半脱位。

二、内伤

又称内损。这是一种由于外力引起人体内部气血、经络、脏腑的损害,所以内伤都必须有损伤史,这是它与内科内伤的根本不同点。由于外伤易见,而内伤看不见,常常容易被忽略,以致后患无穷,甚至危及生命。

对于外伤可能导致内损的问题,古代医学对此论述颇丰。《正体内要》指出:“肢体损于外,则气血伤于内,营卫有所不贯,脏腑由之不和。”可见身体外部的损伤,一般都会引起内伤,且内伤的轻重随外部损伤的大小而有差异。

内伤主要指伤气、伤血和伤脏腑三种,或二者、三者兼而有之。

伤气:

“气者,人之根本也,根绝则茎叶枯矣。”^①气在人的生命活动中的重要性可见一斑,不论平秘阴阳、血脉相养相生、人的死生安危,都与气有着密不可分的关系。凡外伤一般必然引起人体内气失常或运行不畅。主要表现为气滞、气闭、气虚脱等现象。气滞是指因为伤气引起的气机不畅,可表现为窜痛、气闷、心烦等等;气闭常是因突然伤气而致气机堵塞,出现晕厥,以致不省人事;气虚脱常为剧烈疼痛引起脸色苍白、四肢冷厥、汗流如雨、脉细无力等虚弱症状。

伤血:

人的机体离不开血脉的濡养,所谓“血和则经脉流行,营复阴阳,筋骨劲强,关节清利矣。”^②血脉循经络而行,当外力伤及经络血脉,破坏、阻碍了血行之道,使血脉不得循经流注,就会造成损伤出血或瘀血停滞。严重者可能大量出血以致虚脱,生命不保。

“气为血之师,血为气之母,”气与血密不可分,所以一般很少单纯伤气或伤血,往往都是气、血二者同伤。

伤脏腑:

外伤严重时常可以伤及脏腑。如头部常常是颅脑损伤,胸部常常是肺损伤,腹部常常是肝脾肠胃损伤。内脏损伤后都会引

① 《难经》。

② 《灵枢·本藏第47》。

起相应脏腑的症状。严重的可引起内脏破裂、出血，以致休克，其病情发展迅速、凶险。脏腑受伤在内伤中通常比伤气、伤血严重。

三、伤科的治疗原则

我在长期的伤科治疗实践中，遵循的依然是中医伤科的基本治疗原则。即“局部与整体兼顾”、“外伤与内损并重”。

伤科疾患从表面看虽是外来力量造成的局部以筋骨为主的损伤，但势必导致人体内部气血、经络、脏腑的损害，引起功能紊乱，一系列内损症状就会接踵而至。这就是前面已经提到的“肢体损于外，则气血伤于内，营卫有所不贯，脏腑由之不和。”这段话明确地指明了局部的损伤和整体功能之间的密切关系，即局部与整体、外伤与内损的相互影响、相互作用的关系。

在《沈氏尊生书·杂病源流犀烛》一书中，作者沈金鳌(清代)对这个问题曾有过详尽的阐述。沈氏说：“跌扑闪挫，卒然身受，由外及内，气血俱伤病也。凡人忽跌，忽闪挫，皆属无心，故其时本不知有跌有闪挫之将至也，而忽然跌，忽然闪挫，必气为之震，震则激，激则壅，壅则气之周流一身者，忽因所壅而凝聚一处，是气失其所以为气也。气运乎血，血本随气以周流，气凝则血亦凝矣。气凝在何处，血亦凝在何处矣。夫至气滞血瘀，则作肿作痛，诸变百出，虽受跌又闪挫与一身之皮肉筋骨，而气既滞，血既瘀，其损伤之患必由外侵内，而经脏腑并与俱伤，其与病有不可胜言，无从逆料者矣。至于打扑，有受人谴责者，有与人斗殴者，虽不尽无心，然当谴责斗殴之时，其气必壅，其血必凝，固与跌扑闪挫无异也。故跌扑闪挫，方书谓之伤科，俗谓之内伤，其言内而不言外者，明平伤在外而病必及内，其治之之法，亦必于经络脏腑间求之，而为之行气，为之行血，不得徒从外涂抹之已也。”

我在长期伤科治疗实践中，接触到病人时，既注意体表的损伤，也注意内损的情况，不只是头伤医头，脚伤医脚，而是按照传统医学的治疗原则，通过对阴阳、表里、寒热、虚实八纲的分析，辨证施治。既要针对实际损伤选择外治法，如校骨正骨、推拿按摩、点穴发气、药物洗敷等等，又要实施内治法，采用药物内服的办法，散

瘀止痛,和血理气,调阴调阳,补益扶正。这就是兼顾局部与整体、外伤与内损同治的原则。不因患者局部症状明显,就只注意并重视对局部的治疗,而忽视对整体与内部损伤的重视。只有建立在整体辨证施治认识上的内外兼顾的治疗方案,才可能收到比较好的治疗效果。

四、治疗方法与药方

伤科疾患往往需要及时抢救,包扎止血,骨折者还需接骨复位;对局部损伤的治疗,还有种种办法,如推拿疗法、点穴按摩疗法、针刺气功疗法……以上这些不准备在本章进行阐述,我只着重介绍一些筋经功秘传外用与内服药方。这些药方经我数十年实践验证,均有突出疗效。

我在治疗伤科疾患时,除内服法外,多采用外用敷药的方法,因为敷药能直接作用于患处,使局部皮肤吸收渗透药力,促进皮肤血管扩张、经络疏通和气血调和,故收效快,对于其它部位也没有影响或影响较小。而且,不象内服药那样严格,不受病人的体质、旧病等的限制,因此用药范围也就更加广泛。

我将自己多年在医疗实践中使用的一些方药,包括汤药、药酒、丸散等提供出来,供大家研讨。

一、内服汤药

内服汤药主要采用活血祛瘀药,配以行气理气等药,适用于跌打损伤所致的血行不畅或血行瘀滞所致的内外伤(骨折、瘀肿疼痛,及痹症血行不畅等等)。汤剂起效较快,“汤以药之,治大病用之”,并且易于加减变化,只要血行得以通畅,瘀滞得以消散,则可获得通经止痛,消肿散瘀之效。

1. 内服药方之一

细辛 15g 杜仲 20g 故脂 25g 怀牛膝 25g
苍术 20g 赤芍 15g 陈皮 15g 祖丝麻 10g
木瓜 20g 桂枝 20g 川芎 30g 制川乌 15g
当归 15g 天麻 15g 甘草 15g

用法: 每剂服二日,日服二次,水煎,童便二杯冲服。

2. 内服药方之二

红花 9g 碎补 9g 龙骨 6g(火煅) 三七 9g

当归 9g 桂枝 6g 川芎 9g 桃仁 9g

灵杞 9g 甲珠 9g 乳香 9g 没药 9g

广香 9g 甘草 5g

用法：同上

3. 跌损吐血方

壮味 10g 芥穗 10g 蒲黄 10g 杏仁 10g

当归 10g 生地 15g 麦冬 15g 百合 15g

贝母 10g 降香 10g 红花 5g 鹿含草 10g

牛膝 10g 藕节 20g 茅草根 10g 茜草根 10g

甘草 3g

此方适用于跌打损伤后出现吐血的患者。

4. 还魂方

红花 5g 乳香 10g 没药 10g 灶心土 20g

当归 15g 血竭 10g 白芷 10g 土鳖虫 10g

白蜡 5g 虎骨 25g 甘草 3g 石菖蒲 10g

此方用于跌打重伤后昏迷不醒者，水煎服，二日一剂，日服二次。

5. 跌打散瘀方

当归 25g 泽兰 20g 赤芍 10g 青木香 10g

红花 5g 丹皮 15g 大黄 5g 车前草 10g

猪苓 10g 黄柏(酒炒) 15g 桃仁(去皮尖) 5g 甘草 3g

此方用于跌打伤肿、瘀血凝集、大小便不通等症。二日一剂，日服二次。水煎后加白酒 25g 冲服。

6. 活血祛瘀方

大黄 10g 当归 25g 柴胡 5g 石枣子 10g

土鳖 15g 花粉 10g 炒甲珠 5g 一枝箭 5g

炙甘草 5g

此方用于跌打止痛，活血祛瘀。二日一剂，日服二次。加白酒

50 g 同水煎服。

7. 回生汤

人参 40g 沉香 15g 附子 15g 丁香 3g

菖蒲 20g

此方用于损伤出血过多而引起的血虚昏迷，水煎浓汤灌之即醒。

二、内服药酒

内服药酒通常以白酒作为溶剂浸泡药物，其特点主要在于酒助药力，使药效更容易发挥，饮用方便，且久贮不坏，外用涂擦也有一定的疗效。对于久病损伤尤宜，尚可配入滋补强壮等药。

1. 跌打药酒

当归 15g 三棱 10g 广七 15g 制马钱子 10g

红花 10g 桂枝 10g 苏木 10g 内红肖 15g

泽兰 10g 乳香 10g 没药 10g 蒲公英 10g

血竭 15g 自然铜(醋淬) 30g 五加皮 50g

秦艽 30g 茜草 30g 川芎 15g 地鳖虫 15g

甘草 5g

此方用于全身性的跌打损伤。

用法：将药研为细末，装瓶内，用老陈酒浸泡 7 日后可用。日服三次，每次服 15—25 g。

禁忌：服药期间忌房事，孕妇禁用。

2. 万应跌打药酒

当归 30g 红花 30g 川芎 30g 五加皮 20g

虎骨 50g 牛膝 30g 赤芍 20g 皂角刺 30g

天麻 30g 半夏 30g 草薢 30g 灵仙根 30g

秦艽 30g 续断 30g 薪术 30g 香附子 30g

桃仁 30g 防风 30g 泽兰 20g 穿山甲 40g

乳香 30g 杜仲 30g 桂枝 30g 桑寄生 30g

枸杞 25g 羌活 20g 没药 30g 木瓜 30g

碎补 30g 三棱 30g 丹皮 20g 川乌 30g

藓皮 30g 巴戟 30g 苡仁 30g 草乌 30g

独活 30g 故纸 30g

此方用于消肿止痛,活血化瘀,适用于一切跌打损伤。

用法: 以上各药用白酒 5 斤浸泡 15 天可用,每日早、中、晚各饮一次,每次 15—25 g。

禁忌: 服药期间忌房事,孕妇忌用。

3. 接骨丹

当归 50g 沉香 20g 麝香 5g 煅猴骨 20g

海茅 50g 三七 20g 硃砂 15g 碎骨精 50g

血竭 15g 木香 10g 碎补 30g 自然铜(醋淬) 30g

乳香(去油) 30g 没药(去油) 30g 黄柏 20g 制虎骨 30g

红花 10g 金星蛤蟆 40g 土鳖(酒炒) 10 个

此方用于骨折手术复位固定后续骨生新、活血化瘀、消肿止痛。

用法: 将药研为细末,日服三次,每次 2—3 钱,用白酒 15—25g 加童子便一杯吞服。

禁忌: 服药期间忌房事,孕妇忌用。

三、内服丸药

内服丸药,可以预先制备,服用、保存、携带都较方便,对于损伤较久或较虚弱者为宜。有吸收缓慢、药力持久的特点。中医认为“丸药缓也,不能速去之,其用药之舒缓而治”,就是这个道理。

内服丸药处方

三七 50g 桃仁 50g 大黄 50g 雄黄 50g

泽兰 50g

此方用于跌打损伤后脏腑受损引起的呼吸疼痛、吐血及一切伤后瘀血作痛病。

用法: 将药研末调糊成丸,每丸约重 5 分。服用时每丸用烧酒 5 钱浸泡 2—3 分钟后,用酒吞服,不饮酒者可用开水吞服。身体强壮者每次服一丸,每日不得超过三次,体弱及老幼酌减。

禁忌: 孕妇忌服。

四、外用药酒

跌打损伤外用药物多以药酒形成，因为酒本身有促进气血运行之效，配成药酒可激发药物行气、通络、消肿、止痛之力更甚，所以适用于跌打损伤外用。

1. 外用药酒方之一

当归 20g 血竭 30g 木香 5g 双龙七 20g
乳香 10g 没药 10g 独活 10g 藏红花 10g
羌活 10g 虎骨 10g 肉桂 10g 制川乌 10g
六汗 30g 白芷 10g 甲珠 25g 制草乌 10g
厚朴 10g 杜仲 10g 玄胡 10g 炒大茴香 10g
广木香 15g 然铜(醋淬) 10g 刺五甲皮 20g

此方用于陈旧性扭挫伤、能舒筋活血、止痛去瘀、祛风除湿。

用法：此药可外用又可内服，外用即擦受伤处，内服每日三次，每次 10—15 g。

2. 外用药酒方之二

三七 15g 当归 10g 红花 10g 生川乌 15g
乳香 15g 没药 15g 川芎 10g 生草乌 15g
狼毒 30g 碎补 10g 羌活 10g 生半夏 30g
独活 10g 桂枝 10g 五加皮 10g 透骨消 15g
独眼七 10g

此方用于各种类型跌打损伤伤未破皮者擦用，能止痛消肿，活血去瘀。

用法：将各药放入瓶内，用酒浸泡 10—15 天之后即可开始使用。用药时先将伤处洗净，擦干，然后将药酒遍擦于伤处，待其自干。一日可擦数次。严禁内服。

3. 舒筋活血酒

麝香 1.5g 当归 40g 川芎 15g 南木香 10g
乳香 15g 没药 15g 羌活 15g 尖贝母 15g
厚朴 15g 草乌 5g 荆皮 40g 白芷 40g
独活 15g 续断 15g 生香附 15g 虎骨 15g
甲珠 15g 木瓜 15g 小茴香 15g 血竭 15g

上安桂(去皮) 15g 自然铜(醋淬) 15g

此方用于跌打损伤引起的瘀血停滞,有明显肿痛者可以外用;陈旧伤痛及风寒湿痹、血滞筋脉不舒等也可内服。

用法: 将各药研为细末,外用,擦伤处。皮肤已破者禁用。内服可用药末 25g 泡酒 1 斤。服药酒时,将酒瓶摇晃,连渣一并服用。成人每次服药酒 15g,早晚各服一次,剂量可随体质强弱加减。

禁忌: 孕妇及有热者忌服。

4. 附跌打青肿洗方

荆芥 10g 防风 10g 羌活 10g 透骨消 10g

独活 10g 芥梗 10g 祁藏 10g 一枝蒿 10g

川芎 10g 赤芍 10g

此方凡跌打青肿而未破皮者均可使用。

用法: 将以上各药熬水煎洗,一日三次。重者洗二至三日,轻者洗一日即愈。

五、跌打骨折内外伤散剂

中医认为“散者散也,去急病用之”,说明散剂吸收快,起效快,所以跌打骨折内外伤散剂都多习用。散是将药物碾研,成为均匀混合的干燥粉末,既可内服也可外用,有制作简便,便于服用、携带,节约药物,不易变质等优点。

1. 万应接骨散

三七 30g 碎蛇 20g 当归 30g 舒筋草 30g

红花 30g 血竭 20g 桂枝 20g 伸筋草 30g

降香 20g 续断 30g 虎仗 30g 桑寄生 30g

牛膝 30g 莪术 30g 羌活 30g 骨碎补 30g

独活 30g 川乌 20g 草乌 20g 穿山甲(火煨)20g

乳香 25g 没药 25g 血通 30g 血竭 30g

茜草 20g 土鳖 20g

(以上之药可在中药房购买)

玉草 30g 石瓜子 30g 赶山鞭 30g

巴海 30g 九节莲 30g 箭杆风 30g

一支箭 20g 透骨消 30g 巴岩姜 30g

花脸王 30g 一枝藕 30g

(以上之药需在草药店购买)

此方用于一切跌打损伤、骨折。

用法：将各药研成粉末，用三分之一泡酒，外擦。另三分之二分包，用热酒调敷伤处，对时一换。份量可按受伤部位大小而定。

2. 活血散

乳香 25g 没药 25g 羌活 15g 南木香 10g

原朴 15g 川乌 5g 草乌 5g 尖贝母 10g

白芷 40g 麝香 5g 当归 40g 紫荆皮 40g

川芎 25g 独活 25g 续断 25g 生香附 25g

甲珠 15g 然铜 25g 木瓜 25g 上安桂 15g

血竭 25g 真虎骨 25g 小茴香 15g

此方用于跌打损伤、瘀血停滞、肿痛者。陈旧伤痛及风寒湿痹、血滞筋脉不舒者也可外敷或内服。

用法：将药研为细末，内服用药粉 25g 泡酒 1 斤，服药时摇荡酒瓶，连渣并服。成人每次服药酒 15g，早晚各服一次，体弱者剂量可酌减。外用时用开水调药为糊状，用厚皮纸贴敷患处，敷药如铜钱厚，轻伤宜薄，重伤稍厚，隔一至二日换药一次。

禁忌：孕妇及有热者忌内服。

3. 接骨散

当归 40g 白芷 20g 续断 30g 生血竭 15g

川芎 25g 草乌 25g 蛭螂 25g 伸筋草 15g

乳香 40g 没药 40g 土别 25g 小茴香 20g

三七 50g 虎骨 30g 苏木 20g 然铜(火煅) 30g

碎蛇 15g 海马 15g 木瓜 20g 生大黄 20g

青皮 20g 草乌 20g 甲珠 30g 五加皮 20g

柴胡 20g 羌活 15g 泽兰 25g 明雄 15g

桃仁 20g 木通 15g 血通 15g 桂尖 25g

杜仲 25g 茯神 25g 甘草 15g 麝香 5g

此方用于跌打损伤、骨折、肿痛、瘀血停滞，用后可接骨生肌，增强身体修补能力。

用法：将药研为细末，同活血散外敷法。一般骨折可与活血散各等分调匀外敷；骨折后期可单用本散调敷。

4. 郁筋散

川乌 50g 草乌 50g 南星 100g 天麻 100g

白芷 150g

此方用于跌打扭挫伤、气滞血瘀者。

用法：将药研为末，加面粉与药粉各半合匀，再用火酒加热调药敷患处。

5. 金银散

金银花 50g 降真香 50g

此方用于跌伤、创伤、刀伤。

用法：将药研为末，用瓷瓶收贮。用药时用口津调药敷创口，切勿沾生水，经7日后结痂自愈。

6. 逐瘀散

木通 血通 准通 香通 花通 桃仁

当归 乳香 没药 续断 川联 故纸

地五甲 藤五甲 利五甲 红五甲

舒筋草 伸筋草 赶山鞭 百花蛇草

威灵仙 制川乌 制草乌 制马钱子

各药剂量一两

此方用于散瘀、活血、消肿、镇痛，对于关节痛者尤有奇效。

用法：将各药研为末，每一斤药末加梔子末半斤，再按季节加人生二乌米（春季加3两，夏季加2两，秋季加4两，冬季加1斤即成）。

用药时以药1两加白芨末2钱，鸭蛋清1个，再加少许冷开水调匀敷患处。

7. 正骨散

制马钱子 5g 红合 5g 地五甲 5g

此方用于一切骨折，尤对粉碎性骨折效果良好。

用法：将药研为细末。粉碎性骨折每次服 8 分，一般骨折每次服 4—6 分，小孩减半。睡时用酒、水各半送服。孕妇忌用。

反应：服药后一小时，骨折处发生疼痛，骨响，肌肉掣动，经历时间约 20 分钟左右即消失。如无上述反应则骨折处已愈合。

8. 消瘀散

血通 100g 木通 100g 当归 100g 红花 125g
桃仁 25g 生地 150g 血竭 125g 槟榔 125g
荆芥 100g 没药 100g 丹皮 100g 甘草梢 100g
木香 100g 乳香 100g 川芎 30g 黄芩(炒) 100g
香附 100g 神曲 100g 苏木 125g

此方用于一切骨折、跌打损伤、肿胀疼痛。

用法：将药研为细末。成人每次用开水服 5g，儿童及老年减半服。每日早晚各服一次，直到消肿后停药。

9. 青城山仙传接骨方

A方：

生半夏 200g 炮制六次即成。

第一次淘米水浸泡三日；

第二次盐水浸泡一日；

第三次醋浸泡一日；

第四次童小便浸泡一日；

第五次黄酒浸泡一日；

第六次姜汁水浸泡一日。

加黄芩 200g 共研为细末，老酒服下，若肿痛或换骨者用醋调外用敷伤处即可。

B方：

小公鸡一只（重五、六两连毛）。取五加皮 50g 同鸡一并捣烂为糊状敷伤处，一柱香时解下，后用山蟹 200g、白酒一碗，煎成膏贴之，再以大瓦松煎酒服，对骨折患者效果显著。

10. 接骨外敷散之一

碎肉精 50g 防风 20g 红根草 50g 然铜(醋淬)30g
皂荚核 30g 五加皮 20g 荆芥 20g 黄柏 30g
川续断 20g 乳香 20g 没药 20g 官桂 30g
白芍 20g 透骨消 50g 甘草 10g

此方有接骨生新、消肿止痛、舒筋活血之特效。

用法：将以上各药研为细末。骨折处复位后，用热酒调匀敷患处，再用棉花夹片固定，包扎。每日用万应跌打酒浸一次。

11. 接骨外敷散之二

狗骨头 50g 透骨干 50g 海芽 50g 松香 30g
五倍子 30g 大风子 30g 蝉蜕 30g

此方的作用是续骨生新、消肿止痛。

用法：将以上7味药研为细末，用白酒浸泡10—15日之后，再用药酒洗擦伤处。

禁忌：严禁内服。

12. 加味玉真散

天麻 50g 羌活 50g 防风 50g 白芷 50g
生南星(姜汁炒) 50g 白附子(炒) 50g 藕节 10g
沉香 5g

此方主治跌打损伤。凡跌打损伤，不省人事，无论伤口大小，是否溃烂，用此药敷伤口，效果特好，更有预防破伤风的功效。

用法：将以上药物共研为末，收于瓶内待用。使用时，先用盐水洗净伤口，然后用水调敷于伤口处。此药也可以内服，内服时用热酒冲服10—15g，一日三次。不饮酒者，可用温开水冲服。

禁忌：孕妇忌用。

注：当患者清醒后，不必多服，因伤口损血太多，应以养血育筋为主，服用养血补气丸和加味八珍汤。

13. 止血愈合方

雄土鳖 12g 胆南星 15g 血竭 15g
没药 24g 马钱子4个(微炒) 龙骨 9g
当归 9g 南红花 15g 川羌活 9g

螃蟹骨 9g	净乳香 30g	防风 15g
金丝毛 24g	三七 3g	白芷 15g
七叶一枝花 15g	菖蒲 9g	川芎 12g
冰片 3g	升麻 15g	

此方适用于凡破皮流血不止、伤处青紫疼痛的外伤者，疗效特佳。

用法：将以上各药共研为细末，入瓶备用。使用时，用老陈酒调敷患处，或用唾液调药敷患处。敷药后 5 分钟内即会出现血止痛减肿消之神效。此方经我多次试用验证，疗效突出。

14. 跌打新伤散

麝香 5g	三棱 10g	莪术 10g	山楂 10g
甘松 10g	小茴香 10g	细辛 10g	紫荆皮 10g
公丁香 10g	桂枝 10g	三七 15g	红花 10g
羌活 10g	独活 10g		

此方主治跌打新伤。

用法：将以上 14 味药共研为细末，在瓶内贮藏。日服三次，每次 10—15g，童子小便送服。

禁忌：服药期间禁房事，孕妇禁用。

第二节 痹 症

痹就是闭塞不通的意思。历代医书对痹症的论述很多。“所谓痹者，各以其时重感于风寒湿之气也。”①“卧出而风吹之，血凝于肤者为痹。”②“风寒湿三气杂至，合而为痹。”③不少医家更明确地指出：“痹者，闭也，邪闭而为疼也。”

根据这些论述，我们就可以为痹症下一个定义了：举凡人体机表经络受风寒湿邪的侵袭、阻闭，以致气血凝滞、运行不畅，引起人肢体的筋骨、肌肉、关节等等部位发生疼痛、酸楚、重着、麻木、肿大、屈伸不利等症状，统称为痹症。

①③ 《素问·痹论篇》。

② 《素问·五脏生成论篇》。

痹症是临床上的常见病，发病率很高。现代医学上所称的各种关节炎，主要指风湿性关节炎、类风湿关节炎，即属中医讲的痹症范畴。另外，各种肩、颈、腰、腿疼痛，包括脊椎病、骨质增生、肌纤维组织炎、软组织挫伤后遗症，以及多种全身肌肉筋骨疼痛，也都属于痹症范畴。

关于痹症的病因应当从“邪”、“虚”、“瘀”三个方面来探究。

首先是邪，邪即是指外来的邪气，一般指风、寒、湿。邪气侵袭人的机体致病，即前面所提到的“风寒湿三气杂至，合而为痹”，“重感于风寒湿之气也”。而邪气的产生，往往是由气候条件、生活环境所造成的。风邪则阳受之，寒则阴受之，湿则皮肉筋骨受之。阴阳皮肉筋骨俱受到邪气侵害，且留而不去，于是“痹症”乃成。

但是“邪气”只是外因。为什么在同样气候条件、同样环境生活的另一些人，或者同一个人在同一气候条件、环境中生活，不同时期受到风、寒、湿外邪的侵袭表现却不同，这里就涉及到病因、病机的第二点——虚。虚即指人的正气虚了。它包括精、气、血、津液等的不足和人体调节功能的低下。这就是内因。“邪”这个外因只有通过“虚”这个内因才可能起作用。“虚”首先是指卫气的虚弱，因为卫气有保护体表、防御外邪侵入的功能。若卫气虚弱，抵御邪气的功能降低，则风、寒、湿邪势必乘虚而入，阻闭经脉，壅塞气血运行，痹症也就产生了。

第三，“瘀”也是造成痹症的重要内因之一。“瘀”即血瘀。指血液流行不顺畅或离经之血未消散造成的血瘀。痹症的血瘀主要在肌表经络之间。这就是“瘀血至痹”。一谈起痹症大家往往重视风、寒、湿邪的侵袭，这自然是对的，但一些人却忽略了“瘀”在“致痹”这个问题上的重要作用。我接触过很多痹症病人，相当多的人都有“外伤史”，或局部闪挫，或遭受外力打击，或碰撞摔跌……总之，都有过跌打损伤的情况。虽然经伤科治疗之后，急性肿胀疼痛等症状已经消失，但以后往往因气候变化或感受风、寒、湿等外邪，于是重新出现局部沉重、麻木、胀痛等典型的痹症症状。

究其原因，多是跌打损伤后治疗不及时或治疗不彻底。当跌

打损伤后,人体局部经络组织损伤,造成血行不畅,或者血溢脉外,留滞局部,余邪潜伏。迁延日久,势必使得筋脉肌肉失养,抗御外邪的能力降低,风、寒、湿邪气就乘虚进入,当然就会更加重经络的闭阻,导致痹症的发生。正是从这一点出发,我认为痹症与伤科关系密切,所以和伤科一并放在这一章里来探讨。

痹症不仅是一个常见多发病症,而且是一个顽症,给病人带来极大的痛苦。尤其要指出的是,痹症虽初发于人体的筋骨、肌肉和关节,但人的肌表经络于脏腑相连,如痹症病情绵延,久而不去,则势必造成脏腑的病变。诸如肺痹、心痹、肝痹、脾痹……等等,病情也就复杂深沉了,大大增加了治疗的困难。

痹症又有各种分类,有以病因来划分的,有以临床症候特征来划分的,也有以机体组织来命名的……这里不一一叙及。无论怎样划分类别,都大同小异,均出不了《内经》所述痹症的范畴。

痹症要根据其性质、部位、病史、病因,综合辨证地施治。用药多以祛邪、除湿、散寒、活血、通络为主,也即是达到疏通经络、畅达气血的目的。同时兼顾内治,实者攻之,虚者攻补兼顾。

现将我治疗痹症的主要药方开录于后:

一、内服风湿药酒方

1. 风湿药酒方

五加皮 15g	防风 15g	千年健 15g	
威灵仙 15g	二活各 15g	苍术 15g	松节 15g
升麻 15g	续断 15g	川草乌各(炒黑) 15g	
牛膝 15g	苡仁 15g	桑枝 15g	白芷 15g
泽泻 15g	秦艽 5g	红花 15g	木瓜 15g
当归 15g	猪苓 15g	川芎 15g	红心夜合树皮根 15g
火葱根须 15g	甘草 10g		

此方用于风湿痹痛、两脚萎弱、筋骨疼痛及关节红肿或肌肉麻痹。

用法:泡白酒3斤,一周后服用。每次服一至二两,一日三次。

2. 治瘫药酒方

还魂草 20g 舒筋草 30g 箭杆风 15g
钩藤 15g 兔耳风 30g 南舌风 10g 石楠藤 15g
锯锯藤 30g 红枣 10枚 木通 30g 松节 30g
桂枝 25g 石岩姜 100g

此方主治风湿性四肢瘫痪症。

用法：每日服二次，每次服一两。

3. 风湿关节药酒方

麻黄 10g 破故纸 15g 龙胆草 10g 海桐皮 10g
伸筋草 10g 海藻 10g 乳香 25g 没药 25g
煅然铜 20g 全当归 15g 川芎 15g 雄片 15g
碎补 10g 川乌 10g 草乌 10g 五加皮 15g
千年健 10g 续断 10g 月月开 15g

此方主治慢性风湿关节炎。

用法：将以上各药生用捣烂，泡白干酒 3 斤。将药酒一大杯炖热，擦患部，一日二次，每天擦不间断。

禁忌：此药酒有毒，只能外用，千万不能内服。

二、内服风湿汤药方

1. 风湿药方之一

苍术 25g 牛膝 20g 黄柏 25g 乳香 20g
玄参 40g 当归 20g 白芍 40g 荆皮 10g
防风 15g 防己 15g 鳖甲 40g 鲜石斛 50g

此方适于患部红肿疼痛，活动受限制之风湿痹症。

用法：水煎服，一日三次，一次一小碗。急性发作时，无论病情轻重，效果均突出。

2. 风湿药方之二

当归 25g 黄柏 25g 防风 15g 白芍 50g
牛膝 25g 防己 25g 甘草 15g 桔络 15g
炙龟板 40g 苍术 5 分， 苡仁 40g 知母 20g
木瓜 25g 伸筋草 50g

此方适用于风湿性肌肉萎缩、拘挛不能屈伸者。

用法：水煎服。一日三次。

3. 游走性风湿痛方

秦艽 12g 楠藤 12g 独活 12g 丹参 12g

银花 12g 钩藤 12g 生地 12g 慈竹枝节 12g

松节 12g

此方适于风寒湿痹之风重者。肢节游走疼痛，但无红肿、无热者方可使用。

用法：水煎服，每日三次，每次服一小碗。

三、头风痛方

佛手柑(不拘新旧都可用)一枚

此方对于头痛时发时止、有所感触即发者有效。

用法：将佛手柑切开，取鸭蛋一枚煮熟切成两半，放入佛手柑内，乘热贴在两太阳穴上包紧，三次即愈。

四、中风后遗症方

熟地 40g 零皮 15g 抗巴戟 20g 石斛 15g

菖蒲 15g 远志 5g 五味子 6g 麦冬 20g

茯神 15g 肉花蓉 15g(酒洗) 上桂 7g

白附子 15g

此方适用于老年人中风后语言错乱、手足麻木、口流涎水者。

用法：水煎服，一日三次，每次服一小碗。

第六章 从道篇

第一节 师尊传

我一生中有过三个人作师傅。按时间顺序，他们是杨少云老师、家父王子光和李杰大师。我今天在气功医疗以及武术上的造诣和取得的成绩，与他们对我的精心培育和谆谆教诲是分不开的。岁月流逝，时至今日，虽然他们都已作古，离我远去，但他们的音容笑貌，言行举止，仍历历在目，未能稍忘，好象他们还时时在点拨我的武艺，指导我的做人。

杨少云是我的第一个师傅，按武术界的行话，叫“开手师傅”。1945年我拜杨少云师傅学武，共学了两年。杨少云是我父亲在军队上的朋友，二人是广州黄埔军校的同学，因为都爱好武术，结拜为异姓兄弟。我的母亲死得早，父亲担心让我进一步习武，在操练要求上他下不了狠心，决定易子而教，把我送给杨少云师傅作徒弟。杨少云师傅的小儿子和我差不多岁数，二人正好结伴学武。由于我当时年龄太小，对杨师傅的情况和经历知之甚少。只知道，他也在旧军队里干事，还当过武术教官。他人长得敦厚结实，性格刚强。不知什么原因，他脱离了军队，离开了四川，听说后来在海南岛一带卖药行医。我记得他离开四川时，我和父亲一直把他送到成都才分手。从此，就再也没有他的音讯了。

虽然杨少云是我的第一位师傅，但对我习练气功、医疗和武术影响最大的不是我的开手师傅，而是我的父亲和李杰大师。在我看来，他们两个都是具有浓厚传奇色彩的人物。他们的生平际遇和经历，比较真实地反映出旧中国武林中人的情况，把他二人的经历写出来，想来不是没有启迪的。

家父王子光

我的父亲本不姓王，而姓邓。原籍是山西省忻县。他大约于1896年出生于山西的一个武林世家。

我的高祖曾于1770——1786年乾隆在位时作过朝廷的武将。听父亲讲过，因为高祖武艺不凡，当时还颇有名气。后来，高祖的儿子——我的太祖也作了清朝廷的武将。到了我祖父的时候，不知什么原因，得罪了朝廷，遭来横祸，弄得家贫如洗，日子艰难异常，只得举家南迁，逃到了四川的剑阁住下来。

祖父后期，穷困潦倒，子女又多，生计维艰，无法支撑，迫于无奈将我父亲给了剑阁王家作养子，改姓王，字子光，号联玺。王家是当地的大户，人丁不旺，收养我父亲就是为了增加劳动力，所以很快就给他娶了一个21岁的大妻子唐氏。唐氏出身贫苦人家，为人心地善良厚道，对比她小了许多丈夫非常关怀体贴。当时我父亲在读私塾，每天都要来回行走十里的崎岖小路才能到学堂，很是艰苦。王家虽是大户，但我父亲和下人却十分吝啬刻薄。父亲因为从小跟着祖父练功习武，人又长得高大，王家给他的饭不够吃，总是感到饥饿，因此不愿意到学堂去。又因为饭食油水太少，营养不良，晚上老是尿床。好心的唐氏每晚都耐心地照顾他，并在白天做饭时偷偷将一块玉米饼子藏在枕头下，晚上上床之后，给丈夫吃。不知怎么的，这件事露了风声，让狠心的王家婆知道了，她认为唐氏的行为大逆不道，派人把唐氏架到王家祠堂内审问。唐氏怕我父亲受到连累，便矢口否认偷过玉米饼子，因而被王婆当着众人之面百般谩骂凌辱，掌嘴罚跪。唐氏痛哭流涕，受尽人格侮辱，一气之下，于当晚跳下堰塘自尽了。我父亲目睹了这一切，这一切也深深地刺激了他。唐氏是为他而死的，唐氏死得太冤枉！他感到悲愤万分，绝望已极。为了给唐氏报仇，他放火烧了王家的房子，逃出了剑阁，到了绵阳，后来又到了成都，开始了他的新的生活。

在成都，15岁的父亲参加了凤凰山的新式军队，走上他的漫长的军旅生涯。那时候，他从军的目的很简单，就是为了生计，混

碗饭吃。当时的军队训练以国术(即武术、气功)为主,由于我父亲自幼跟着邓家祖父习武练功,学过一套套完整的武术、气功和伤科治疗本事,具备了相当好的武功基础,加上他聪明伶俐,体格强健,心灵手快,很快在军队的系统训练中脱颖而出,从一个不起眼的小兵成了一个武术超群、引人注目的人物。旧军队请来传授国术的教练也有一些功夫不凡、确有实在武艺的人物。在军队受训的这些年,对我父亲武术、气功的精进,是大有裨益的。在祖传武术、气功的基础上,我父亲的技艺从广度到深度都有了极大的拓展。

在以后几年的战斗中,我父亲骁勇善战,机智灵活,受到了军队的重视,当上了敢死队的班长,后又被提升为敢死队队长。他不怕死的拼命精神、高深的武功和直爽豪放的性格得到了上司的赏识,被送到孙中山先生在广州开办的黄埔军校第二期受训。

从黄埔军校毕业以后,我父亲立即参加了闻名中外的北伐战争。作为一名军官,他在战斗中总是身先士卒,累立战功,颇有名气。到了北伐战争结束的时候,他已经升任国民党某军的参谋长了。

抗日战争爆发后,我父亲调到冯玉祥将军部作军官,率军在豫、鄂、皖一带抗击日寇。他仍然亲自参加一次又一次的战斗。有一回,部队和日军遭遇上了,他挥舞马刀,一口气刀劈日寇数人,被传为一时佳话。1942年,我父亲调到当时的陪都——重庆工作。这时,政治让他厌倦,无休无止的厮杀也使他觉得心力交瘁,他全身的重伤达七处之多。从此,他不进官场进武场,终日习武练功,研究国术。这既是他一生的爱好,又可以躲开世事,寄寓拳足。就在这个时候,他在重庆结识了不少著名的国术家,如杜心武、张之江、万籁声等等。杜心武是孙中山的镖师,自然门的掌门人,万籁声是杜的徒弟。张之江是当时中央国术馆的馆长。自然门与筋经功有密切关系。父亲和他们经常在一起切磋技艺,互相交流,在振兴武术方面,作了不少有益的事。

1944年,家父彻底离开军队,回到剑阁老家,开始了他不问世

事一心向武的归隐生活。解放后，他曾是地区政协的负责人之一。于1951年病逝。

父亲的为人处世，对我的一生有着深刻的影响。他身材高大，有着一米八四的个头，浓眉大眼，完全是一副标准的“武夫”形象。他深受传统武林的影响，一生从不相信鬼神，只相信拳头和刀枪，对武术、气功痴迷极深。

他的个性同他的外貌是一致的，刚烈正直，倔强粗暴，见不得半点不平事，但处理方法比较简单。还记得我小时候亲眼见到的一件事。有一次，县上一个姓胡的袍哥大爷调戏一位卖唱的女子，这事让我父亲知道了，派我哥哥去解救，没想到我哥哥反而被胡大爷的弟兄包围起来。我父亲勃然大怒，便一个人赤手空拳跑去找姓胡的兴师问罪。当地人都知道我父亲武功的厉害，胡大爷也不敢得罪他，不仅放了我哥哥，也放了那位卖唱的女子。我父亲气尤未消，大声武气地教训那个胡大爷：“你白披了张人皮，做人就要象个人的样子！”他一生好抱打不平，用他自己的话来说，“我眼里容不得丁点儿沙子！”当然，他一生也为这个好打不平吃了不少亏。

他性格虽好胜好强，但知道错了，他从不掩饰，不原谅自己。我小时候在私塾读书，老师让我背《幼学琼林》，我因为淘气不好好背。那个时候教私塾的老师极重师道尊严，手中随时拿着鞭子。见我不好好背书，顺手就给我一鞭，我回嘴反抗，他就把我的帽子扔到火盆里烧掉。碰巧我父亲见到了这一幕，觉得老师打学生可以，烧帽子就太过分了，便说了一句不太高兴的话。老师听见了，也没直接和我父亲冲突，只是反复在嘴里嘀咕：“尧舜天子，桀纣天子……”我父亲听见这话忽然改变态度，向老师承认错误，还当着老师的面打了我。当时我还不明白，为什么老师一说“尧舜天子，桀纣天子”就使父亲转变了态度。长大以后才明白那是老师拐了弯的话：“你儿子就是个天子，如果教得好是尧舜，教得不好就要成桀纣。”反正是说不教不行。由此事可见我父亲这人性格之耿直，知错就改。

豪爽重义、善结交朋友，是我父亲为人的又一特点。他不重官场的虚名，也不看重金钱，就爱交朋友。他最恨欺侮弱小，最肯帮助穷苦人。每每逢年过节总要给穷人捐施钱物。当土匪骚扰百姓时，他总是带队冲在最前面，保护乡邻的安全。

我在前面说过他既是我的严父，又是我的严师。是他坚决主张、支持我习武，又是他为我安排了习武之路，并传授了祖传的武功，包括筋经功的一部分。

作为师傅，他再严厉不过了。记得小时候练武最苦的事是蹲桩。父亲要求我按照一定的姿势蹲下去，一动不许动，屁股是什么高度就是什么高度。站久了，不仅两腿麻木，屁股再也悬不住，总要往下掉。只要屁股稍稍改变位置，一直提着鞭子站在后面监视的父亲就朝我抽鞭子，于是，我再也不敢动了，无论多难受也要站满规定的时间。这种对功夫的严格要求后来慢慢成了我的自觉行动。

对于做人，我父亲对我的要求更是毫不含糊。幼年时期，我也是个淘气包。一群不懂事的孩子们聚在一起，就常常搞些恶作剧。记得街口有个姓谢的卖卤肉的老头。他的肉味道特别好，肉摆在竹编的圆簸箕上，簸箕下是三根竹棍做成的架子支撑着。那时还没电灯，谢老头总在圆簸箕上点一盏油壶照亮，所以大家都给他取个绰号叫“谢壶子”。我们这群在街口玩耍的小孩被那卤肉发出的香味逗得涎水直流，想吃，又都没钱。有人出了一个坏点子，我和两个娃娃走到谢壶子面前假装问价和他说话，同时在油壶亮光照不到的地方把一根绳子拴在竹架上。远处一个人拉动绳子，竹架倒了，肉摊子当然也倒了。趁乱我们几个就抢卤肉吃。谢壶子把这事告到我父亲那里，父亲的脸都气青了，把我狠狠重责一顿，还要我向谢壶子下跪认错，并赔了全部肉钱。父亲总是教训我要老老实实做人，一不欺，二不哄，不是自己的不要贪，不要骗。

父亲对我的教诲，尤其是他的言行对我影响极深。我一生也是好结交朋友，却常常缺乏眼力，不过，内心是满足的，因为我“奉献”了。在我读师范时，父亲已去世，家中极困难，靠助学金为生。

但当一位同学为假期没路费回家而苦恼的时候，我把仅有的两条裤子卖了一条给他作路费。师范毕业时，我把自己的被盖、衣物，全都送给了困难的低班同学。工作以后，有的农村学生交不起学费，我常常悄悄用自己的工资垫交。我见不得别人的困难，只要知道了，我又能出一把力的，我总想伸出手来。

我还见不得邪恶，一见着就手痒。这种事很多，也给我惹过一些麻烦。记得读师范的时候，因为家贫每个假期都要想办法挣钱。1954年暑假，我应邀在重庆北碚艺新话剧歌舞团有酬演出。我会翻很漂亮的跟斗，会唱歌，还会拉琴。演出完结我搭船回校，船过苍溪县临江渡，见一背着小孩的妇女站在跳板上与船夫发生争执，那船夫竟把她推下河去。我顿觉不平，跳上跳板与那船夫讲理，骂他“没有人道！”不曾想，那人一句话不说却推动跳板，我完全没防备他会有这一手，便被推下水去。下河之后，我趁机把那妇女救上岸，正要找那船夫算帐，那船夫却早已开船溜了。我气得拣起河滩上的卵石就朝船上掷去。因为力气大，居然掷到船上。那船夫气急了，仗着人多，便划回来，上来四个汉子，以为我是个毛小子好收拾，便一齐出手了。我左一拳右一脚，三下两下就把四个精壮汉子打翻在地，再也没有谁敢来找我的麻烦了。我另外找了一条船，让那妇女搭船走了。

再举一个近一点的例子。1977年8月的一天，我带着7岁的孩子上街，在商业场附近，忽听人声哗哗，后面一群人在喊：“抓住他！”前面只有一个身高一米八几披一件外衣的大汉在跑，好象是要抓他，我正想出手，那大汉也朝前面喊：“抓住他！”究竟要抓谁？我弄不明白了。就在犹豫的这一刹那，那大汉已经跑远了。后面的人追上来，一个劲儿埋怨我，怨我为什么不抓住那大汉。我也没有解释，因为牵着孩子，我只有望着他们远去。我带孩子到红旗剧场门口赶车，孩子悄悄拉拉我说：“那就是刚才跑的那个人！”我一看，站在不远的那个大汉虽然已经没有披外衣，但那身架、样子以及呼呼气喘的神态都证实的确是刚才前面跑的汉子。于是我闪身过去，没等我出手，他就冲我一拳打来，交手不到两个回合，我就把

他打倒，并捆住了他双手的大拇指，把他送到派出所，这才知道这人是逃跑近十次的大惯犯。派出所一再感谢，说我“为民除了一个大害”。

李 杰 大 师

李杰大师字太清，号永宏。他于清光绪二年（1876）年出生在四川江油县明镜乡。他从小天赋超群，聪颖过人，喜欢挥拳弄棒，练习拳脚，7岁又进了私塾学堂攻读诗书，25岁考中秀才。这是明镜乡出的第一位秀才，他为此受到乡里的爱戴和称颂。他在江油县和剑阁县都当过私塾老师。

后来，李杰大师又成了道士。他是怎样走上这条道路的呢？近几年我从剑阁县编《县志》的同志那里，才了解到关于李杰大师过去的比较详细的情况。

事情发生在光绪年间，清廷腐败，卖国求荣，横征暴敛，民不聊生。和全国一样，川北各地义和团也烽起云涌，连明镜乡的乡民也举刀执矛加入了杀贪官、诛洋人的行列。对于以慈禧为首的清朝廷卖国求荣的行径，李杰也非常气愤，经常给学生讲中国的历史，指责洋人妄图瓜分中国的野心，表现出极大的爱国热忱。

光绪三十二年，同盟会四川党人李实来江油联络义士，组织同盟会，俟机起义。李杰极为赞赏同盟会的主张，很快便加入了该会，并成为其中最活跃、最坚决的骨干分子。经过一段时间的力量积蓄，同盟会认为时机已经成熟了，便对江油县衙发起了进攻。在这场围剿县衙的战斗中，李杰大师手执一把亮闪闪的铡草刀，亲手砍掉了悬挂在大堂上的从来就名不符实的“明镜高悬”的匾额。这件事当时在全川震动很大，统治者惊恐万分，四川总督锡良派遣巡防总领张孝侯率部到江油镇压起义。大兵压境，来势汹汹，同盟会势单力薄，人数既少，又缺乏训练，自然寡不敌众，许多同盟会的会员倒在了血泊之中，李杰大师因为武功高强，一连打翻四、五个清兵才冲击重围，保全了性命。

反动官府没抓住李杰大师，便抄了他的家，还四处重金悬赏缉

拿他。李杰大师东躲西藏，想重举义旗，但同盟会受到重创之后，会众再也聚不拢来了。一气之下，李杰大师上了四川灌县青城山，出家从道了。

李杰大师当了道徒之后，生活改观了，完全是另外一个境界。成天不问世事，只是烧香课经，敲钟除尘。大家不知道他的来历，更不知道他还是个秀才，只是凭他识字明理，对《道德经》与《太平经》等经卷有很高的理解能力，从而猜测他来历不凡，学问不浅。加上李杰大师做什么事情都一丝不苟，对人又好又和气，所以，上山半年之后，他就被王真人封为“欢喜道人”。道观还为他举行了命名仪式。

“欢喜”二字可以说是对李杰大师性格的最准确概括，他一天到晚总是乐呵呵的，一开口就笑，无论遇见什么事情，都一笑置之，从不愁眉苦脸，好象不知道忧愁为何物。不知道的人，还以为李杰大师一生遭遇顺畅通达，没有什么忧烦苦闷。其实，从上面的叙述里，我们已经知道，李杰大师一生经历坎坷，险象环生，家破了，自己的生命都差一点难以保全……可是，面对这一切厄运，他表现了一种达观的人生态度。

由于对宗教的虔诚信奉与修炼，他这样一个风樯陈马的勇士一下子变成了清心寡欲的道徒，同时，他又以自己精湛的医术普救众生。在山深林密的道观中，他潜心研读《道藏》、《周易》等经典，三、四年工夫，他就苦读细研了能到手的大量道学和医学的典籍，积累了丰富的有关气功和中医、中药知识。为了进一步提高技艺，身体力行，他开始了云游生涯，遍游了峨眉、鹤鸣、云起、清虚诸山，求道访友，并为各地百姓治病，走一路治一路，一律不收钱。

民国五年，李杰大师来到了剑阁县太华山，他爱上了这里的山清水秀，住下了，一呆就是十几年。除开继续从事道教活动外，他绝大多数时间习武练功，给人治病，闲暇时他还爱挥洒翰墨，吟诗作画。他的书法尤精篆书和云体字，绘画却是自成一体。他的左手手指甲留得很长，用又尖又长的右手小指甲壳装满墨水，在特制的粉板上，描绘丹青，大多是花鸟虫鱼。绘成后，用一张宣纸复盖其

上,轻轻拓一拓,于是宣纸上就出现了浓淡相宜、栩栩如生的花鸟虫鱼水墨画了。这独出一格的粉板拓画绘画法是大师的创举。

李杰大师入道之后,本想抛开红尘,循入仙境,但残酷的世事总要把他时时拉回到现实中来,因为大师有一颗正直的心。民国二十四年,中国工农红军第四方面军来到剑阁太华山,住进了道观。红军处处替穷苦百姓说话,反对官府和土豪劣绅,这一切使李杰大师对红军产生了好感,与红军建立了良好的关系,帮红军写标语,搞宣传。只是,一个月以后,红军就开拔离开道观,长征抗日去了。红军前脚走,还乡团后脚就到,上山要抓李杰大师,幸好他跑得快,连夜跑到了秀钟山灵隐寺,才躲过了这场祸事。

以后,李杰大师仍然精研岐黄,熟读《内经》及金元四大家。他精通人体经络、阴阳五行,对于跌打损伤之类的伤科疾病,他是手到病除。一次,一位上山砍柴的农民不慎摔下山崖,全身多处粉碎性骨折,生命垂危,大家都认为不可救治了,只有等死。李杰大师却收下了这个病人,他先对其施以道家的一种特殊手段——理法,吻合裂痕,疏通经脉,再发放内气为其治疗,然后调制了接骨丹给他外敷,制螯散让其内服。经过一个多月的治疗,不仅挽救了病人的生命,而且连病人的手足都保住了,病人还可以下地干活。如此神奇精道的医术,使见者瞠目结舌,无不以为是神仙下凡。除治疗外伤以外,他对各种杂病、妇科、疑难病症亦有奇功妙方。他除了以中药、膏散治病以外,还间之施以符篆化水。每逢当地赶集之日,不分秋冬和晴天下雨,他总是在中街搭一张方桌,摆好纸张笔墨及一张使用了多年的太极八卦图,或是医病,或是卜卦。他对来算命求医的人总是有求必应。因为医术高明,李杰大师的名字远近闻名,他成了当时剑阁县无人不知、无人不晓的神医,每次赶集结束,他接待过的人总是数以百计,可见其盛况。

李杰大师是一个轻富贵、安贫贱的人。他给富人看病治伤、卜卦算命,一律收钱;而对贫苦百姓则是一律免费,而且义施药剂。每集下来,他都把收到的金元券、银元券等等钞票,统统装进一个小布口袋,回到灵隐寺后,他就把口袋里的钞票往普贤菩萨像里一

塞，就什么都不管了。以后，钞票贬值，甚至于作废，他就把普贤菩萨像里塞的钞票拿出来糊墙壁，或者用钞票折些纸娃娃什么的，给附近的孩子玩耍。

晚年，李杰大师来到成都，漫游于青城山与青羊宫，总是在这两处道观停脚。依然象过去一样的练功作场，谈议道事，有时也给人治治病，恬静淡泊，逍遥自在。

解放后，他始终没有还俗，继续他的道士生活。

第二节 从 道 录

我的习武生涯是从八岁开始的。

前面曾经谈过，我的第一位师傅杨少云是家父在军队的好友。他当过军队的武术教官。他的功夫精湛，武艺高强，凡少林内外功夫无一不晓，无一不精，亦通晓内外医科，尤长接骨。听家父讲，杨少云师傅在旧军队中因武功超群很有声望。在他的指导下，我每天利用早晚时间，在剑阁县观音阁和武庙（真武宫）一带习练武艺。记得在跟杨少云师傅学习的这两年的时间里，他向我传授了形意拳、六合拳、双头枪、八仙剑及一般疗伤手法。

我自幼生长在一个武术世家，耳濡目染，本来我对武术就很痴迷，早就跃跃欲试了，所以对杨少云师傅的传授，我是兴致勃勃，学得认真，练得起劲。杨少云师傅见我年纪虽小，却学得如此主动积极，心里很是高兴。从此，他除了继续对我加强武术基本功的训练以外，还特意加大我的训练强度和难度。在我的记忆中，这两年的训练几乎是不分酷暑严寒。数九寒天也好，三伏暴热也好，总是天天坚持，不敢松懈。练习当中不管怎样苦、累，不完成任务我是不敢休息的。严师的严格训练，使我的武功有了长足的进步。等到杨少云师傅脱离军队去海南卖药行医时，我的武术基本功已初步完成，并顺利通过了家父的检验。

1946年，家父开始向我传授祖传的筋经功。记得开始传授的第一天，家父很严肃地把我叫到他面前，对我讲起了高祖、太祖和祖父，还说要把家传的“筋经功”传授于我，最后一再反复叮咛：“此

功只可单传,不可外泄”等等。我当时因年纪幼小,不谙世事,对什么“单传”、什么“外泄”云云,也是似懂非懂,并不明白其究里,只不过见到家父神态严肃、表情庄重,觉得学习这个祖传的“筋经功”一定很神秘,很重要。首先,在心理上就对“筋经功”另眼看待,知道它是与杨少云师傅传授的形意拳、六合拳之类不同的东西,因此特别重视,跟着家父习练时也尽心尽力,唯恐学习不卖劲,家父不“单传”了。

学的人用心,传授“筋经功”的家父又有心,教学相长,在家父耐心细致的传授下,我对“筋经功”的六个套式及“意”与“气”、“内”与“外”的理论有了一定的理解。当然,由于年纪的关系,还谈不上真正的理解,更谈不上体验和运用。事实上,我对“筋经功”的真正领会及大彻大悟,还是后来跟随李杰大师以后,当然这是后话了。

家父除了向我传授“筋经功”以外,还向我传授岳门、僧门和岳家裁手法(技击)的各套拳路、器械,以及祖传伤科手法、药法秘方等等。对于一个孩子来说,这种训练是很艰难甚至是严酷的。当时,我除了习武之外,还要上小学,家父对我的文化学习要求也是严格的,为了督促我学习,经常亲自对我的课程进行考核。面对严父的要求,我自己是别无选择的,没有玩耍的时间,没有更多的复习功课时间,除了努力再努力,起早摸黑地赶,没有别的办法。好在我觉得练功也很好玩,倒不觉得太苦,功课也学得顺利,总算练功和功课都完成了,不致于惹父亲生气。

就这样,我整整练了三年的外功,武功大进。家父见我勤奋好学,吃苦耐劳,认定我是一棵习武练功的好苗子,对我寄予了深切的厚望,希望我能成气候。名师出高徒,家父认为要把我培养成武林高手,当务之急,是为我找一个武功高强的师傅来传授点拨我。李杰大师的名气在当时的四川武林界中颇为显赫,经家父的武林挚友杜心武伯伯的介绍,我才得以拜李杰大师为师了。

记得,那是1947年8月底的一个晴天,父亲带着我来到李杰大师所在的青桠观内。当我们刚一跨进三清殿,一个高髻长袍的道者便哈哈大笑迎了出来。他,就是我终身难忘的师傅——李

杰大师。

李杰大师将我们引进庭院，进了丹房，双方行了见面之礼。家父性急地就要我行拜师之礼。他取出事先准备好的东西，让我头顶银盘，双膝跪地，口称师傅，并行了跪拜礼。李杰大师笑着连续说了许多话，可惜当时我对这些高深的言语实在听不懂。大师说完之后，便从我头上接过银盘，这就算收下了我这个徒弟了。拜师礼过后，他唤出一名道童，让道童带我出去玩耍，大师便和我父亲摆谈起来。我不知道他们谈的什么，只是看得出这两个大人谈得很投缘，喜笑颜开，兴致勃勃，话语声中还不时传来大师的“呵呵”笑声。直到我回屋吃晚饭，他们两个仍然谈得兴味正浓。

第二天，大师便安排了我的作息时间，开始了对我的传授教练。

我在观内的习武操练时间，大概是这样安排的：每天凌晨我就得起床，盥洗之后到后殿练功。早饭后一个上午的时间都听大师讲经，主要讲授《易经》。当时，我已是初中文化，另外，在未读小学以前，我就在父亲的指导下涉猎了“四书”、《古文观止》、《诗经》、《千家诗》、《论说精华》等等古籍，至今，除了《论说精华》、《诗经》以外，其它我都还能背诵。这些古书的学习为我学习《易经》打下了良好的基础。每天下午李杰师傅教我功法，晚上又指导我静坐。从清晨到深夜，安排得紧紧的。

因为我学练刻苦，悟性也还好，大师很喜欢我，还给我取了一个名字：庆余，是从《易经》“积善之家，吉庆有余”一句取其意的，意思是勉励我要积德行善。我本来的名字叫王应寿，为了表示对师傅的尊敬，也为了记住师傅“积德行善”的热切希望，从此我就以“庆余”为名了。

我在青桎观第一次随侍李杰大师左右的时间，大约有五十多天。在师傅的悉心传授下，我学到了不少东西。除加深了对《易经》的理解外，大师传授了我一套“阴把八方剑术”和棍术，以及气功的“坐、卧、站、行、动”等全部功法。我把学到的这些与家传的“筋经功”融汇贯通，得到很大启发，从而使自己的功夫开始进入自

然升华阶段。

1948年7月，李杰大师到梓潼大庙山住，我父亲又把我送到了师傅的身边。第二次随侍大师左右的时间很长，我记得除了整整两个月暑假外，下一学期还耽误了上课时间。这次除了传授功夫以外，还传授了道医、伤科和药功，特别是看指甲诊病及独特的药功与治疗手段。

1948年底寒假，父亲又第三次把我送到师傅身边。这次大师已经回到了青桎观。不知为什么，这次留给我的印象特别深。也许是随着年龄的增长，我对这一切的理解更深了；也许是因为已经有前两次奠定的基础，第三次的进步尤为显著。我记得这一次大师规定的作息时间和前两次不同，安排得更紧了，而且大多都是实际操练。早晨、中午、晚上各都有不少于两小时的练功，形式基本上是言传身教。到青桎观的第二天，大师就开始教我习练“八卦掌”，并讲授了有关“八卦”的基本理论。有一段话我的印象尤其深刻，他说：“学习八卦掌的必须以宏义为指导，以自我为中心，无论对方从哪方来，都要让他处于挨打的地位。”他还一边讲一边示范，怎样在动作中体现“以自我为中心”，使对方无论怎样出手都面临挨打的危险。这一次的学习虽然收获最大，但对于我来说却感觉特别艰难，老是走不好蹚泥步。学内铲步、外铲步的时候，我一学就会，因为我学僧门的时候就打下了良好的基础。然而，这蹚泥步一个步子我整整走了三天，还是没有学会，步伐始终不符合师傅的要求。最后，大师都发火了，他认为我不是没有领会，而是心不在焉。平时师傅总是说我聪明，有悟性，反应快，动作干净，这一回他第一次冲着我发火。别看他平时总是笑脸常开，发起火来还是怪吓人的。我觉得很委屈，因为我不是不用心，而是不理解，对这稀奇古怪的步子不理解。但是，不管怎么说，我惹师傅生气了，让他对我失望，这是事实。对于这一点，我心里特别难受。练习的时候，只要大师一出现，我的心就怦怦直跳，紧张得不得了，汗水不停地出，全身肌肉、关节都紧张，手僵硬了，脚一开步就直抖，再也拉不开步伐……这样，又是三天过去了，我还是没有任何进展。本来

以为免不了要再挨一通骂，谁让我叫师傅伤心呢？谁知，这回大师没有发火，第七天上，他耐心地又细细把蹚泥步的要领讲了一遍，还举了一个例子来说明。他说：“就好象是农夫踩秧子一样，你的脚板要平稳地从稀泥面上匀匀地蹚过去，又好象是踩在薄冰上行路，力量用得稍不均匀，薄冰就要陷下去。”

他一边说一边比划，一摆一晃地，走得非常轻松自如。虽然他行在硬硬的土地上，却好象在水上飘一样。几十年来，我见过不少走八卦圈的高手，但是我认为没有一个走得象他样轻飘、自然、稳当、扎实。大师的这番比喻使懵懂的我开始有所领悟，又经过几天的练习，我才走得稍为象样了。只是大师仍然不满意。这是件小事，但它可以说明大师对于功夫要求之严格。

9月中旬的一天，我父亲来了，他和师傅摆谈到深夜。第二天大师把我叫进他住的房子，当时父亲也在场。他们两个都很严肃的样子，平素一贯笑嘻嘻的师傅也收起了笑容。他亲自点上火，摆好供品，立好神仙牌位，然后把我叫过去，要我跪在神位前发誓。誓言是师傅念一句，我学一句。大概内容是：1. 要爱国爱民；2. 要惩恶除奸；3. 要济世济人；4. 要舍身救难；5. 要见义勇为；6. 要仗义疏财；7. 要保护弱小；8. 要尊师重道；9. 要苦练功夫；10. 要传授贤徒。

大师领着把以上誓词说了三遍，然后要我单独背诵一遍。说也奇怪，我当时居然就全部背得，师傅当然很高兴。我想当时主要是那环境，那气氛，使人不得注意力特别集中的原因。等我背诵一遍之后，大师说：“今天你是跪在神位前，当着师傅的面发了誓言，今后天长日久，如有违今日之誓言，有违师长之教诲，口是心非，必犯天杀，天神共诛，不得好死！”此后几十年过去了，我一直牢牢记住这些，未敢触犯。倒不是我愚忠，而是我认为这十条有道理，是我们习武之人最起码的功德。

发过誓言的第二天，师傅又开始教我一套新功法，叫“卧猫功”，有点象俯卧撑。此功先把两手平放在地上，指尖向前，腹部向下，两脚尖打直触地，按这样的姿势上下来回撑三、五次；然后，其

余姿势不变,两手指尖相对,上下来回撑5次;接下来,仍然只改变手的方向,两手指尖各分向左右,掌根部相对,上下来回撑5次。做完之后,活动放松手腕,稍微休息片刻,再将两手指尖触地,如猫抓地,上下来回撑10次;后调息一会,屈起小指上下撑5次;再屈起无名指上下撑4次;再屈起中指上下撑3次;再屈起拇指上下撑1次。每个姿势都要求满吸一口气,闭住,再上下来回撑。这是一个在我看来比较单调的动作,但师傅要我久久习练,而且每练完动功后,都要练“卧猫功”。

一星期后,大师把我叫到他的丹房,拿出了经络穴位图,一共四幅。我现在都还记得起,那几张图很大,几乎有三尺长,是他自己亲手在硬纸板上绘制的,图画得很清晰,看得出来师傅是费了心血的。挂在墙上之后,大师指着图上的经络一一对我讲了十二经脉、三百六十五个穴位及循环时间。他要求我首先要尽快掌握住六十个要穴的部位和名称。因此在这之后的三天时间里,我除了早晚练功以外,几乎整天都是在死记硬背这六十个要穴的部位和名称。我学得很快,记得也很牢实,大师很满意,我的劲头也就更足了。六十个穴位、十二经脉以及它们的作用、部位、血的运转时间,在我幼小的脑海里深深打上了印迹,永远也不会再忘记了。

几天以后,李杰大师把我带到后殿左侧的一间十平方米的屋内,这是一间空屋,只在里面屋角放着一个用红布盖着的物体,不知道是什么东西。当时我心里有点紧张,觉得房间里阴森森的,有些害怕。大师走过去,把红布揭开,原来那里面盖着的是一个木头人。这木头人大约有一百二十公分高,双脚钉在一块厚厚的木板上。木板的左角固定在一个活动的“之”字木架上。大师将木头人拉出来,放在房子正中,我这才发现,原来这个木头人的前胸还有三十六个黑色圆点,每个圆点都是毛茸茸的,大约有铜元大小。仔细观察,才看出木头人身上有很多圆孔,上面用小铁钉钉上剪成圆形的牛皮,这些牛皮都还留有牛毛。另外,木头人的后背还标有二十四个穴位。这时,大师开始传授了。他说一个穴位的名字,就要我到木头人身上去实际摸一下那个穴位。这种办法最能引起小孩子

的兴趣,我觉得很有意思。整整一个星期,大师就这样每天都要辅导我。他一边讲,我一边摸。对着象人一样的木头人,我已经能熟练而准确地讲出各个穴位,于是,大师向我仔细地传授了道家秘传的点穴、闭穴、拿穴和解救穴。正是在这个木头人的身上,我开始步入了中华传统气功、医疗的殿堂,一生受益无穷。

此外,大师还给我讲阴阳、八卦,讲五行相生相克的道理,传授道家的医理、药理、诊理等知识和他的实践经验。他主张将道家思想与实践结合起来,进行炼丹、采药的自我修炼。他将一整套道家思想体系和道家练功方法传授给了我,影响了我的整个人生道路。

大约到了1949年9月,因为学校要开学了,父亲上山来接我回去,没想到,这一次分别,就再也没有见到我的师傅了。

解放以后,我从师范学校毕业后,响应党的支边号召,来到康定从事教育工作。虽然我离开了师傅,但对他所教的各种功夫,从未间断过练习,这给我的工作和身体都带来了极大的好处。三年自然灾害期间,在十分困难的条件下我仍然坚持习练。当然由于大家都明白的原因,我不敢公开练习,只能偷偷地练,往往都在深夜寅卯二时。当时只要有人谈及武术、气功,我总是立刻回避,装出一副一无所知的样子。尽管我处处小心,时时留意,“文化大革命”中,我仍然被划为“牛鬼”,躲不开这场劫难。单位里有人揭发我经常半夜三更不睡觉,不知干些什么,从而认定我是个活鬼,最后,我终于被关进了“牛棚”。后来稍微允许走动,我就多方打听李杰大师的下落,因为听人传说他还健在,并且住在青城山的上清宫。

1980年,我只身前往青城山去寻访他老人家,但是他已经不在那里了。有一个姓王的老道长告诉我:“欢喜道人去卧龙山了,走了差不多两个月啦,也不知道什么时候才会回来。”我向王道长问及大师的身体状况,王道长说:“他虽是一百多岁的人了,但我看很多中年人的身体都赶不上他,而且他的精神特别好。”虽然这次青城行我没见到师傅,但王道长的这番话对我也是莫大的安慰。知道他老人家以百余岁高龄仍如此仙健,还能四处云游走动,我一方面高兴,一方面更加深切地怀念他,急于想再见到他。于是我又

匆匆忙忙地赶向卧龙山。不料，又扑了空，一位姓魏的中年道士告诉我，他老人家一个星期前就离开这里了！唉，真令人懊丧。大师一生好游历，来去无踪，我上哪儿去找他呢？

1984年，我调入成都搞武术挖掘整理工作。有一次，在四川中江县，听道教著名武术家朱智函道长的徒弟周子常道士说：“李大师已于1983年去世了！”这真犹如晴天霹雳，没想到我日思夜想的师傅，连最后一面也没见着，他老人家的大恩大德也未能报答，他就无声无息地去了！永远地去了！这时候，我真是痛苦万分，真想找个地方大哭一场。

李杰大师一生从不为己，处处助人为乐。虽然生活清苦，却乐观豪放，超然脱俗，啸傲山林。他才是真正的名家、高手。时至今日，我仍然时常回忆起我们在一起的日子，内心对他的敬仰、爱戴与思念无一日稍减。今天我能将他传授我的知识奉献给人民，奉献给社会，完全是他老人家苦心教育的结果。我为自己能拥有这样一位师傅而感到骄傲。同时，我也把筋经功的整理和这部书的完成，当作是对师傅的最好悼念。师傅在天之灵若有知，看到筋经功后继有人，宏扬发展，想来也会使他得到些微安慰的。

第三节 神 异 篇

在我跟随李杰大师的岁月中，他不仅以崇高的情操和良好的武德吸引我，而且以其高超的功夫使我崇拜得五体投地。在我看来，他的功夫除了博大精深以外，还有些玄妙，有些道不明，说不清。我有幸目睹过他那神异的功夫，也从别人那儿听到过关于他的武功的神奇传说。过去，我从不愿意对别人透露这些细节，一是怕别人说我宣传封建迷信，二是怕别人不相信，认为我撒谎或者是痴人说梦。好在这些年来，随着人体科学与气功科学的兴起，人们开始用科学来解释并研究一些在常人或正常状态下不可思议的事情。现在不是连科学家们也都承认并断言，人类对自身的认识还是远远不够的吗？尊重事实，我想这是马克思主义的态度。我反对把气功说得玄之又玄，无所不能，但我也承认事实。这里我将介

绍几件有关李杰大师神异功夫的事实。其中有我亲眼目睹的，也有我比较相信的人讲述的。把它写下来供有识之士研究、思考。

1949年9月的一天，也就是我同大师分别的那一天。我给大师行了辞别礼，聆听他行前教诲。他说：“你千万记住，练功勿忘，切不可轻易丢失所学到的东西。”和大师相处这样久的日子，他对我这样好，师徒情深，一听他提起离别，我心里就很难过。很不愿意离开他。我看大师的感情也是这样的，他依依不舍地将我父子送出道观。父亲一再请他留步，他没有停脚，又一直把我们送出半里多地，才依依惜别。这时，一件神奇的事发生了，是我和父亲两人亲眼看见的一件使我永生难忘的奇事。现在回想起来，当时的种种细节依然历历在目。父亲一再请大师不要送了，大师回身刚走两步，又突然停住脚步，转身双手抱握在胸前，微笑着对我父亲说道：“子光，送君千里，终有一别。有机会见到杜公（即杜心武）时，代我致候。现在兵荒马乱，再见也难。看来蒋家的天下是气数已尽了，我看就好象……”说到这里，他停住了话语，抬头上望，双眼紧盯住路旁一株大柏树的枝叉。突然他一闪身，右手临空一掌，同时发出一声“嘿”，其声振荡山谷，这时只见那枝高高长在柏树上的树叉，咔嚓一声，整枝都被击落下来。

当时我惊得目瞪口呆，说不出话来。要知那树枝足足有酒杯那么粗，居然手也没沾就折断了。这时我父亲连声称赞：“大师好功夫！好功夫！”

李大师微笑着摆摆手：“不送了，多保重。”

我连忙给大师跪下、磕头，大师在我头上拍了拍，然后头也不回地走了。

我与父亲走了一会儿，回头见大师已走了很远。这时，家父沉默了，他放慢了脚步，我从他眼里看到疑惑不解的目光。他心神不定地对我说：“刚才那事情真叫人难以相信，是否有假呢？”沉吟片刻，我父亲又说：“走，我们回去看个究竟！”

父亲从小一直生活在军队中，长期的戎马生涯，南征北战，使

他相信只有枪炮、刀剑、拳头才是货真价实的，而对玄门异术是从不相信的，所以他对刚才的所见有怀疑。于是，我们又回到了击落柏树枝的地方。父亲非常认真地四处观察，搜寻，还把我托起来，要我仔细看看树上是否有人爬过的痕迹。我顺着树杆环绕了几次，认真地看了几遍，也没有发现任何痕迹。父亲这时又问我：“当时树枝落下来以后，你发现树上有什么动静吗？是不是有人在树上？”

“没有呀！既没有什么动静，又没见其他的人，难道你看见了什么吗？”我反问他。

他摇摇头，说：“不可能有人的。这里四周围都是小树，又很空旷开阔，被击落的那株树的树叶也不很繁茂，一眼就可以看穿的。哪里能藏什么人？！”

经过这番仔细搜索和分析，父亲彻底信服了，他感慨万分地说：“天下之大，无奇不有！真是山外有山，天外有天。李道长真是奇人！”

其实，对李杰大师的神异功夫，在这之前，我还见过一次。那是我第一次上青桎观的时候。

有一天，山下有一小孩病危，师傅下山去给他治疗。已经是下午了，大师还没回来。忽然间变天了，下起了倾盆大雨，这时天昏地暗，雷电交加。想起师傅还在山下，我便连忙拿起斗笠去接他。山下面有一条河，河面约15米左右宽，河上架了一座木桥，是上山的必经之路。这时，因为山洪暴发，河水陡涨，如一匹脱缰野马汹涌而下，那座木桥哪里经得住洪水的猛烈冲撞，早就被冲得无影无踪了。我没法过河，只好蹲在河这边一个岩洞口等大师。过了不久，大师的身影在河对岸出现了，我大声呼喊他，但这时候雨声、雷声和山洪暴发的轰鸣声震天动地，我这点微弱的声音他一点也听不见。我思量着他怎样才能从河那边走过来。桥是不能过了，渡船也没有，即使有，也冲不过洪水呀！我正在犯愁的时候，只见李杰大师沉着冷静地打量着汹涌澎湃的洪水，然后将道袍在腰间一扎，裤腿挽到膝上，镇静地走到河边，朝湍急的河水走去。那还了

得，不要命了吗？我大声阻拦大师，和刚才一样，我的声音被雨声、雷声、洪水声压住了。大师的脚步没有停。奇迹出现了：大师居然从那洪水中走过来了。

这时，我的惊讶是难以形容的，我甚至不相信自己的眼睛，可这一切都是活生生的呀！这河面虽说不宽，但山里的河流落差大，山洪冲来，河水凶猛万分，不要说是人，就是大水牛下去也要被冲走的呀。那座木桥不是就被冲走了吗？可是李杰大师却轻飘飘地走过来了。

回到青桎观后，我把这件事向一个道童讲述了，我以为他会大吃一惊，不料他对此一点也不感到惊奇。在他看来，我看到的仅仅是九牛一毛，不值一提的。

1955年我在绵阳读书时，在丰谷镇见到了一位从卧龙山来的“火居道士”，他向我讲了李杰大师的一件奇事。

他说欢喜道人会“定身法”，这是他亲眼看见的，而且不只一次看见过。

1946年的秋天，他与李杰大师去太华山住道观。一天下午，两个人去后山准备把已经砍好的柴背回来。刚到柴山时，看见有两个汉子背着柴捆走出山林，大师一看便知道这是自己砍的柴被人偷了。汉子见到大师，知道是柴的主人来了，于是突然转身就跑。这时大师大喊一声“站住！”两个汉子不仅不听，而且加快了步伐逃走。这时大师将右手的食指与中指并在一起，成剑指向两个汉子连续指了两下，那两个汉子就奇迹般地突然停住了脚步。他和大师二人走到汉子身边，从他们背上取下了柴捆，大师笑着对他们说：“你们走吧？”那两个汉子早就吓呆了，好一阵才苦笑着说：“我们走不动呀，不知怎么的，脚也不听使唤，请师父高抬贵手！高抬贵手！”大师呵呵大笑，笑完之后才教训他俩：“以后不要再干这等事了！”将右手掌在二人身上分别一点，那两个汉子这才得以动弹，不好意思地赶快走了。

近年来，我又从成都青羊宫八十高龄的刘理钊道长那里听到了李杰大师的又一件奇事。

有一个冬天,正值寒冬腊月,天寒地冻,气温很低,大家都躲在房子里,围着火炉,而李杰大师竟然身着单衣,在青羊宫旁的二仙庵内,坐在冰凉的的土地上,一坐就是三天三夜,也不吃不喝,可周身上下却还在冒热气。惊得不少善男信女跪在他周围,以为是神仙下凡了

李杰大师一生充满了传奇色彩,因而他的传奇故事就特别多。我在这里举出的四个例子,两个是我亲眼所见,两个都是最可靠的人转述的,其真实性是不容怀疑的。我现在在这里向广大读者讲述这些事,一是表达自己对恩师的深深怀念,二是想让更多的人知道,中华武术、气功之所以拥有如此巨大的魅力,正是由于有象李杰大师这样的许多老前辈努力开拓的结果。

第四节 实 践 篇

笔者幼年即秉承家学,又随师学艺,深得道家秘传筋经内丹功的真传。后来虽然离开了父亲与李杰大师,走进社会,从一名中等师范学生成为教师,上课,下课,黑板前,书桌上,这一切距离过去所学所练都很远很远,但父亲与师父的教诲却未敢须臾有忘,我在精神上仍然和他们生活在一起,对筋经功的操练研习从未有过间断。每当夜阑人静、万籁无声之时,我盘腿而坐,静心调息,总仿佛感到李杰大师就坐在我的旁边,似乎连他的吐纳之声都隐约可闻。每当晨曦尚未露出霞光,我已经在操场一角开始了操练,朦胧中父亲那魁梧的身姿正在为我示范,促我行动。就这样,我坚持了40多年的研习、探索。但在1957年以前,这种研习与探索仅仅局限于气功和武术。一次偶然的机会,我从自我强身健体、防身御外的狭隘境地走出来,开始了新的实践,那就是把筋经功用到“救人济世”,为人民解除痛苦的实践中去。

一次偶然际遇,为我打开了医疗实践的大门

50年代中期,我从师范学校毕业,一再要求分配到最艰苦的地方去工作,于是我来到甘孜藏族自治州的康定县任教,不久又调

到偏僻的农村小学工作。这里群山重迭，山深林密，人烟稀少，生活环境极其艰苦，而我却爱上了这里的远离喧嚣、宁静空寂，因为这正是练功的好场所。我在搞好教学工作的同时，自己给自己安排了一个紧张的训练计划。

练功者与运动员都知道，举凡运动和操练总免不了磕磕绊绊，小伤不断。好在自己正是年轻力壮、气血旺盛之时，所以小伤小痛从不在话下，不理不睬，自会痊愈。没成想，我在一次练功中由于运动量过大，姿势重心掌握不稳，右脚踝关节严重扭伤，立时乌紫发肿，疼痛难忍，就连我这从不怕痛的汉子也痛得快忍不住了。

这不是小伤小痛，不理睬是不可能的了。但是，我又到哪里去寻医找药呢？这里是山区小村，别说没有医院、卫生所，附近连个医生也寻不着。

于是，我想起了父亲，想起了自幼耳濡目染他为人治病的情况，想起他给我讲过而我从未实践过的伤科治疗手法、药方。

我还想起了李杰大师，想起了围着他求医的伤病员，那一个个痛苦万分而来，轻松愉快而去的病员；想起了在青埂观内木人身上进行的穴位练习与师父传授的手功、药功。

我想到：我在武功练习中已经熟练掌握的点穴手法既然可以使人致伤致残，难道就不可以用来治伤治病吗？！

我决定就从给自己治疗踝关节扭伤开始，尝试着使用点穴与理法，于是奇迹出现，疼痛立刻消失，我能自己站起来了。接下来，我为自己开了一个化瘀消肿的草药方，求一个采药老农为我采集。我把采集来的草药捣烂，用自己的唾液和童子小便和之，敷于伤处，不出两日，我的扭伤痊愈，未留丝毫痕迹。

正是这一次偶然的际遇，有如一道闪光，照亮了我的前景，我对幼年、少年时从父辈、师父那里聆听到而又未理解的一些教诲，开始有了新的领悟。我仔细地回忆、搜索记忆中他们的讲述。好在由于我从小记忆力特强，虽不理解，但却死记了许多手法、穴位与药方。十年后再咀嚼这些手法、穴位与药方，我才真正品出了味道。

我决心闯进这个领域去探索，去发现，去实践。但我深知：我虽然有父亲与师父给我铺垫的基础，但我有两大先天不足，这是我想涉及这一领域的大碍。

第一，我虽记得若干药方，但我不认得这些药的形状，更谈不上了解它们的药力与性能。怎么办？正好碰到村子里有个姓贺的老农，也喜好舞拳弄棒，懂得不少草药单方，尤长于采集中草药，活脱脱是上天为我安排好的又一个师傅。于是我不耻下问，向他学习有关中草药的知识，学习民间单方。我所在地区山深林密，百草茂盛，盛产各类中草药。这天然的、不要一分钱的大药场，为我提供了一般人不可能有的学习条件。我过去死记硬背的那些中草药，都一棵又一棵活起来了，那些死背下来的中草药名开始和它们的形状、颜色、味道、性能、药效一一对上号，挂上钩，使我很快地攻克了药物关。

第二，从小我就听到父亲与师父一再强调道药与祖国传统中医的关系，虽不甚了了，但知道要行道医必先了解中医这一点，是毋庸置疑的。随着年龄的增长，当我下定把武功、气功用于医学的决心时，我对这一点已经有了明确的认识。可惜学习中医的愿望在偏僻山村是绝对没有条件实现的。好在我很快回到县上工作，与在教育战线上工作过的当地名中医王光碧医生熟识，并得到他的理解和支持。在他的帮助指点下，我系统学习了祖国传统医学的理论与药物学，研读了中医精典著作《黄帝内经》、《规正脉诀》、《切肿伤寒》、《外科正中》和《中医理论基础》、《正骨学》、《中国古代按摩》……

如果说，从幼年就开始的筋经内丹功、武术、点穴等一系列的学习铸就了我这个人的话，那么，我在康定工作时熟习中草药与学习祖国传统医学又无异于给我插上了翅膀。这三者的结合，使我在以武术、气功跨入医学天地之时，有了自由翱翔的可能。

我象一个饥饿的人，贪婪地抓住一切实践机会

当我下定决心把自身的武术、气功与医疗结合在一起时，我觉

得面前的道路忽然开阔了，我可以用过去学到的那些东西去办许多事，而且我有可能去办好这些事。机会，勿需寻找，它们一个又一个、一串又一串地摆在我的面前。

1957年，我以一个篮球运动员的身份参加了甘孜藏族自治州篮球队的集训。训练时运动量自然是大的，比赛中冲撞跌碰也是必然的，于是小伤小痛、大伤大痛都出现了。抓住这机会，我自告奋勇，当上了义务伤科大夫。开始人们并不相信：这个会几下拳脚的教员，居然想冒充郎中，是不是有点儿自不量力。但是，当第一个腰扭伤者因为疼痛而忍不住大声嚷叫时，我走上去，一使手功，再发内气，适才那人还无法忍耐得住的剧痛立刻消失，嚷叫声停止了，因为疼痛而变得苍白冒冷汗的脸也恢复了正常。从此，运动员们开始改变了看法，只要有伤有痛，自会找上门来，于是我成了篮球队的义务医生。

我到农村去参加中心工作，所到之地，都是穷乡僻壤，缺医少药，老百姓有个三病四痛，就痛苦不堪了。我在农村期间，只要知道谁病了，我都尽力去医治，而且从不向他们索取一文报酬。这里仅举两个例子。

一次，康定县金汤区青杠坡一冉姓农民，在山上追赶牛时，不慎从40多米高的岩子上摔下来，造成胫骨与腓骨粉碎性骨折。当别人把他抬到我的住地时，他还疼得喊天叫地。我对他做了检查，弄清骨伤位置与程度之后，先给他作骨头复位，再用点穴手法点通血头，顺腿三阴经、三阳经作了理法，并发放内气，手到之处凉气俱行，直到脚趾，然后再给他敷上消瘀活血散。四天后，改用跳骨丹，用上之后20分钟骨头发出响声，接下来再服蟹散。一周后，病人就可以下床走动，痊愈之后，无任何后遗症。

又一次，东云队一何姓妇女患急性肝炎，未得到治疗转成慢性，最后经西医检验确诊为肝硬化。病人面黄肌瘦，全身无力，腹胀腹痛，又无钱医治，只好坐以待毙。我知道此事后，主动送医上门。我用了一个祖传秘方：将几味药装入黄牛苦胆中，放置一月，然后取出让病人服用。两个多月以后，病人泛黄的皮肤恢复了正

常颜色,腹胀消失,腹痛停止,体力日渐恢复。她去医院找西医复查,肝硬化奇迹般地痊愈了。这家人一再对我表示感谢,说我救了她的生命。

后来我又回到城里,在小学和在中学任教期间,我又为数以百计的伤病员治疗过伤病,而且依然和过去一样,不要任何报酬。不仅不要钱,连名声也不让他们张扬。治疗都是在暗地里悄悄进行的,疗效是保密的。父亲与师父“救人济世”的做人准则,我视为立身之本。不追逐个人名利,固然是我不愿张扬的原因之一,另外,还有一个很重要的原因,那就是我不是一个取得行医执照的医生。再说,我施行的道医并不为当时人所理解,不小心,“封建迷信”的帽子扣下来,我就招架不住了。所以,差不多十年的行医实践都是非公开的,甚至是有些秘密性质的实践。

这个阶段,我因为年轻气足,精力充沛,一遇到伤病员,有个实践机会,就贪婪地抓住不放,象个十足的饿汉,不过,正因为这大量的实践,才使我在这个领域里日臻成熟,并积累了不少宝贵的经验。

我不揣冒昧,竟敢向摩托车宣战

事情发生在1983年的寒冬。

地点在海拔近三千米的跑马山下康定城。

12月9日的康定,城周围重迭的群山银装素裹,城内时见冰帘垂挂,天寒地冻,人们都躲在屋里,烤着炉火。这时,一个身着公安制服的中年男子冒着彻骨的寒风,骑着摩托车在路上行进着。高原上的路早就冻结了,一不小心车轮就会打滑。果然,不幸发生了,摩托车翻倒,车翻人伤。这个骑车人就是甘孜藏族自治州公安局的干部赖发忠。

老赖马上被送到当地医院,照片的结论是:“右腿胫骨粉碎性骨折,腓骨粉碎性骨折”。医院给他进行了骨复位,并打了石膏。卧床整整三个月后,取掉石膏,伤处红肿仍未消失,骨痂也未生成,于是医院只得将老赖右腿伤处再打断重接,仍如前法炮制。又是三

个月过去了，老赖的伤处还是红肿不消，也形不成骨痂。治疗宣布失败。

本地治疗不好，老赖就被转到内地求医。他去了两家大医院，无论哪一家医院诊断之后的结论都一样：骨髓腔已闭合，唯一的办法是施行手术，从膝关节处截肢。

老赖的右腿保不住了，这个正当壮年的汉子眼看着就要成为一个残废。

在这严酷的现实面前，倔强的老赖说：“我宁肯自杀，也不愿锯腿！”

老赖立刻回到甘孜州，四处寻医求救。恰巧这事被州体委知道了，他们找到我，问我象这种情况还有没有办法。这个时候已经是1984年6月，距离老赖车祸受伤已经半年。

我的回答只有两个字：试试！

胫、腓二骨粉碎性骨折；两次接骨均告失败；两个大医院宣布骨髓腔已闭合，除了截肢别无他法；而且病程又已绵延整整六个月……面对这一切，我只能说：“试试！”

我不揣冒昧，决心向摩托车宣战了。

我先对赖发忠施以道家的一种特殊的手段——理法进行治疗，以吻合其裂痕，舒通筋脉，然后再对着他发放内气，一股沁人的凉气浸入老赖的骨质。第二天，老赖伤处一直存留的红肿突然消失了许多。第三天，我如法再治，红肿全消。

我按祖传36味接骨丹古验方配药，为他调药外敷，又亲制蟹散让其内服。

20天后老赖不仅自己感觉良好，而且到医院拍片，结果令他瞠目结舌。拍片结论是：“骨痂形成，愈合良好。”治疗了180多天，两次接骨，求的就是骨伤处形成骨痂。180多天没有得到的东西，在宣判截肢后，我仅用了20多天时间就让他得到了。他怎能不惊讶得几乎不相信拍片的结果，怎能不惊喜得热泪盈眶……

以后发生的事更让他惊奇！

25天以后，老赖可以下地行走。

30天后，老赖重返工作岗位，无论行动攀登，皆如常态。

我有一个大病房，我成了应接不暇的医生

我不是一个医生，我有作为一个体委工作干部的业务本行，但是“救人济世”的责任心和弘扬气功道医的强烈意愿支撑着我，只要时间和精力许可，我总是乐意为病人解除痛苦。

我的病房很大，很大，无边无涯。在路上，我救治过急病患者；在火车上，我挽救了一名肠绞痛患者垂危的生命；海外同胞、外国友人也都曾经是我的病员。虽然每次发放内气治病，都要使我个人受损，但当病人那痛苦不堪的表情消失，痛楚遁去之时，我就得到莫大的安慰，以致忘记个人的疲惫。

我这里有一封成都军区新都干休所穆静德写给我的感谢信，信中写道：

“我因脑血栓后遗症引起右偏瘫已两年，行走困难。于1988年4月7日14时23分，由两个人扶进教室，请王庆余老师作气功治疗。经王老师8分钟发气点穴，立见成效。我感到轻快了，丢掉拐杖，无人搀扶，自己来回走动。回到家里也可以自己上楼（原来要人扶上楼）。我和家属都很感谢。”

成都市西城区教育局干部贺光瑶长期患阵发性心动过缓。每次发病时都要有短时间的休克晕厥。后来服用过一段时间的中药，有所好转。1987年10月13日下午，贺光瑶突然感到背痛，心里不舒服，一直到晚上疼痛都未减轻，9点时疼痛加剧，整个背心都痛起来，且头晕。这时她家中无人，她正准备开门出去叫人时，突然晕厥，休克在地。醒来后，她支撑着好不容易打开门向邻居呼救，马上又再一次晕倒。正好她的居处离我家不远，我于是被叫去了。

.....

贺光瑶醒过来了，适才的症状诸如心慌乱、难受、头晕等等，均已消失，而且就从那时起直到现在，没有再复发过。

我手上还有一封病员潘瑞凡写的证明。现全文抄录如下：

“我叫潘瑞凡，现在成都电机厂经营计划科任调研员，我于

1984 年患类风湿关节炎，以后病情逐渐加重，血沉一般都在 100 cm 以上，类风湿因子阳性，先后在厂卫生科住院部、成都市某大医院住院部住院，经中、西医共同治疗。遵医嘱，服用大量激素，当时虽有所好转，自觉症状减轻，但由于长期服用激素，以致引起脊椎压缩骨折（有 X 光照片证明为据），疼痛难忍，生活不能自理，不能活动。医院意见希望我尽快转上级医院明确诊断。故于 86 年年初出院回家，请省体委王庆余同志用气功点穴治疗并加服中药，点穴 3 次后，我即可以起床活动，3 月时间经 7 次治疗，脊椎症状基本消失，生活开始自理。现除四肢远端稍有不适外，其余均已基本正常，病情之所以能好转，主要是王庆余同志点穴、发气功治疗以及加服中药和外敷所取得的成果。”

1988 年 5 月，我的“大病房”来了一位特殊病员，她就是早已闻名全国的台湾著名女作家琼瑶女士。能为这位笔耕不辍，写出那样多感人作品的作家治病，我感到荣幸。关于那次治病的情况在近十家报纸上都有过报道，我在这里摘下《中国体育报》1988 年 7 月 24 日据《团结报》写的一篇报道。这篇文章比较真实地记录了那次治病的情况。

琼瑶回乡省亲 身试气功神奇

5 月间，阔别故乡 39 年之后，台湾女作家琼瑶终于回到成都。是旅途劳顿，还是气候不适，她感到头痛，腰痛。尽管如此，古楠下签名，山道上握手，琼瑶依然沉浸在浓郁的乡情中。琼瑶年届 50，难免有痼疾缠身，然而骨质增生偏偏在此时此刻兴风作浪，未免不尽人意，琼瑶不时用手捶打着腰腿。而她的丈夫台湾《皇冠》杂志总编辑平鑫涛先生也因风湿及爬山劳累，双腿竟沉重得几乎不能挪动。

细心的主人了解到这情况，便请来四川省气功研究会理事王庆余（省体委干部），想让琼瑶夫妇试试这位气功大师的力量。

久闻气功神奇，但琼瑶大约以为有点玄乎，不敢领教。但是她先生大胆，率先尝试。十几分钟的治疗，平先生的疼痛消失，活动

自如，他惊喜地呼唤琼瑶：“快来，快来请大师治治。”

气功师请琼瑶随意坐好，先望指甲诊病，然后开始治疗。他先对着琼瑶的头、肩、腰，作点穴开门，然后在距相应体位 30 厘米远的地方，用双掌施放内气。掌过之处，琼瑶连声说：“太舒服了，太舒服了。”二、三十分钟的道教气功疗法，奇迹般地化解了琼瑶的头痛、腰痛及全身不适，使她顿时感到气血畅通，浑身畅快。她愉快而又感激地说：“过去说到气功治病，我还不太相信，今天真正领悟到气功的神奇。”

此刻，琼瑶的姨母来了。当琼瑶与亲人团聚之时，王庆余悄然离去，给琼瑶留下一阵春风般的温情。

一次手功为琼瑶女士减轻了痛苦，但我为外国友人詹先生治病就没有那样轻松了。

詹先生是泰国游泳协会主席，过去曾是游泳与水球运动员，曾有过关节受伤史。近几年先是关节疼痛，日渐加剧，以致难以忍受，且关节红肿，火烧火燎地难受，接下来，头发与眉毛相继脱落，手脚关节变大，手掌足掌成爪形，再后来，疼痛从关节蔓延到皮肤，并且皮肤变黑，表面起一层硬壳，脱屑如雪下。这种少见的怪病使詹先生痛楚万分。他为此奔走于欧美及东南亚各地治疗，寻求医治，但他得到的只是一次又一次的失望。那些医生除了给他吃激素类药物控制外，别无他方。可是无论什么激素也止不住痛，减轻不了病情。詹先生至此绝望地认为自己得了“不治之症”。

1987年，全国第六届运动会在广州举行。经国家体委介绍，我结识了正为顽疾痛苦万分的詹先生。经过我的细致诊断，我判断詹先生得的是类风湿窜皮症。我对他先施以划法，顺经络进行，再对他发放内气，然后给他开了第一张药单，要他连吃 30 付，这 30 付药服下之后，他的关节与皮肤疼痛大减，皮肤也不再起壳掉屑了。

1989 年 4 月，詹先生又专为治病来到成都找我，一见面他就兴高采烈地告诉我说：“前不久，原来我在泰国经常给我治病的一位有名的医生，见我很久都没去找他了，便打电话对我说：‘你要

赶快来治病。如果不治的话，你的病是很危险的！’我回答他说：‘我的病已经治好了！’那位大夫一听我这样讲，大出意料之外，觉得不可思议，不相信，便追问我：‘是谁给你治好的？’我告诉他：‘是一位中国大夫。’王大夫，你的名字已经在泰国轰动了！”

这一次我又给他作了一次理法，并发放内气，给他开了第二张药单。最近收到他的来信称：“效果很好……你的医术实在高明，你救了我。要不是你，我的病是治不好的，是很危险的……”。

为金牌增辉，是每个体育工作者义不容辞的责任

1987年8月，第六届全国运动会滑水比赛在四川西昌邛海举行。我应邀去为运动员们治病。按说，我这个不喜欢抛头露面的人是不会引人注意的，怎么会选上我呢？事情得回溯到1986年。

1986年6月，国家体委准备在北京召开“养生健身史”会议，四川省体委选派一名代表参加，参加人必须具备三个条件：①对中国道教气功历史有研究，有专著，并有一定社会影响；②能熟练掌握道家气功25套以上者（我实际掌握为38套）；③身怀绝技者。我侥幸被选中，有幸参加了“养生健身史”会议，并以“漫谈道教气功与养生的关系”为题，作了大会发言。我还在会上表演了道家秘传筋经功。经三筛三选之后，我与9位同志一道被选进中南海，为中顾委领导同志作了汇报表演。尔后，我又遵嘱为多位首长治病，疗效均不错。我为原外交部的一位副部长治疗下肢瘫痪，只治了4次，他就可以不要人搀扶自行下地行走了。中华气功进修学院对我考察再三之后，特聘我为该院的第二、三两届专家委员会委员。

大约正是上面这些原因吧，我被选中去了西昌。

8月的西昌，因全运会滑水决赛将在此举行而变得更加喜庆美丽，举国滑水精英荟萃波光粼粼的邛海，人人跃跃欲试，都想争夺第六届全运会滑水决赛的金牌。作为东道主的四川队不用说更是雄心勃勃，信心百倍，天时、地利、人和，无一不具。他们更加奋发地进行着赛前的训练，以迎接决战的到来。

可是，人们愈想顺利，顺利却常常总是在关键时刻让位于挫

折。四川滑水队连连出现事故,队员们,尤其是最有希望获奖的主力队员,一个接一个地受伤。主力队员9个人中受伤7人,其中5人是重伤,眼看垂手可得的金牌,成了泡影。

我就是在这种情况下来到西昌的,我的任务主要是保四川队。

四川队获奖呼声最高的杨建明是在比赛开始前三天受伤的。已经是下午5点了,小杨还在争分夺秒地进行训练,忽然,由于船的拉力没掌握好,过于猛了,造成小杨猝然落水。当队员们把她抢救上岸时,才发现她右肩关节已经被拉脱臼,手、肩脱位竟一寸多,又红又肿,疼痛之剧烈自不待言。我先用手指点其穴道,再用左手微压其左肩,右手抚其伤区伺机发力,当我用提着小杨的右手掌根向上一提时,只听“咔嚓”一声,脱臼对上了。然后,我对准其病区发气,我在后面发,她的右手也随着我运气的方向不由自主地绕动。当她的右手从旁边能绕到耳际,从前面可以举过额头时,我判定她的右肩关节已经完全复位。这时,她因疼痛而变得苍白的脸也慢慢恢复了红润。我们送她到凉山州医院对右肩关节照了片,结论是:“复位很好,余未见异常。”关节复位后我就给她敷了药。第二天又为她发放内气,这时她右肩的红肿已全部消失,并且无任何痛楚,只是感到右手的力量还不行。第三天我再为她换药,发气,她右手的力量恢复了。第四天上午她上场试滑,到下午正式比赛时已与平常无异,发挥得不错,一举夺得亚军。当在场的人听说她4天前还受过伤,都惊讶不已,难以置信。

就在杨建明受伤的第二天,夺魁呼声也很高的王涛在从高台上跳下入水时,由于重心掌握有偏,造成膝关节和腰部扭伤,眼看金牌难夺。我当即为他发动内气疗治,小王很快痊愈康复,在决赛场上发挥得淋漓尽致,技压群雄,荣获男子滑水全能金牌。

训练时倪元才从跳台上滚下,右腿内转筋大幅度扭伤,以致无法行动,更谈不上上场比赛了。经我治疗,4天让他下床活动,10天全部康复如初,在比赛中获得好成绩。

女子跳台滑水主力队员涂华芬在训练中一直庆幸自己没有受伤。不曾想,离正式比赛只有8分钟了,她的胃腕部却突然暴发剧

烈的疼痛，她只有死死按着胸腹部蹲在地上，似乎只得临阵宣布退出比赛了。我为她紧急点穴，发放内气，立时止痛，而且她马上就登上高台参加比赛，获得第三名。

本来四川体委根据队员的伤病情况，对比赛前景感到很不乐观，估计四川队能得到 10 分已属难事，没成想比赛结果：四川队得分 25 分，居全国各队榜首。曾受伤的 7 名运动员个个都上了场，人人都得了分，出了力。这自然是领队和全体队员英勇奋战夺得的，尤其是那些受过伤的姑娘、小伙子所表现出的顽强精神，令我钦佩，但作为一名医生，一位体育工作者，我也献上了自己的一份劳动，为四川队的升位作了我应当作出的贡献。

第六届全运会跳水决赛举行前，已经名满中外的我的四川小老乡高敏，自然为全国所瞩目，人们都盼着她跳出新水平，创造出更好的成绩。

可是，大家还不知道高敏这时正在北京受着伤病的折磨。陈旧性肘关节脱臼和鹰嘴骨受伤使高敏无法进行正常训练，更谈不上比赛。眼看第六届全运会跳水赛举行的日子一天天逼近了，国家跳水队总教练徐益明心急如焚，亲自带着高敏飞上海，飞广州……来往于全国著名骨伤科医生和气功师之间，求医诊治，可疗效缓慢，无大的进展。这个时候着急的就不再只是徐总教练了，要知道高敏的伤病治不好，除了影响召开在即的全运会外，还有眼看就要来到的 1988 年汉城奥运会，这可是件大事啊！也许是邛海畔发生的种种情况引起了他们的兴趣，1987 年 9 月，我被国家体委召去北京。

我的任务很明确，也很艰巨，保高敏，不仅要治好小高的伤病，而且还要让她以一个良好的身体状态参加全运会比赛。

给我的时间是 60 天，因为全运会跳水比赛将于 11 月底在广州举行。结果我只用了 10 天时间，就完成了国家体委交给我的这个任务。

到了北京，我就给高敏作了检查，诊断出高敏左肘关节曾患脱臼而形成陈旧性的鹰嘴骨损伤，加上有一根小韧带卡在当中，所以

引起活动困难。我先点穴开门，然后用拨法倏然把那根小韧带的位置拨正。高敏随即尖叫，问她当时的感觉，她说有如遭到电击一般。接着，我运用内功发放外气，高敏连声嚷嚷：“好热哟，好热哟！象蒸在笼子里一样的热，而且又麻又胀，有时还有股凉悠悠的感觉。”

于此同时，我还发现高敏除骨伤外还杂有虚寒咳嗽。于是，我用左掌抚其天突穴，右掌触其肺俞穴，同时发出强烈外气。5分钟后，高敏就感到一身舒畅，也不再咳嗽了。

点穴发气之后，我取出从四川带去的药物，给她敷在受伤的左肘上，可惜，第二天才发现，她皮肤过敏，不宜用药外敷。于是，我改变治疗方案，不依赖药物而全靠内气外发为她治病。一周之内，我3次发功为她治疗。10天过去了，高敏久治不愈的陈旧性伤痛治好了。被大家誉为“跳水皇后”的高敏又能登上跳水高台，一展英姿，恢复了正常训练。

徐总教练大喜过望，一再激动地向我表示感谢，甚至对我说：“你才不愧为神手啊！”神手说不上，算是对我的鼓励吧！

果然，高敏在这次全运会的跳水比赛中夺得金牌，在接下来的国际重大跳水比赛中又获得冠军。庆功会上，人们把鲜花献给了高敏，高敏捧着这束鲜花却四处找我，说要把这束鲜花献给我。高敏的心意我领受了，但这鲜花应当属于她，所以我躲开了。

11月我来到南国风光的羊城，一睹第六届全运会的风采。

男子跳水预赛开始了。世界男子跳水冠军童辉前两次跳水均获得好成绩，第三次起跳开始了，只见童辉在空中做着高难动作，就要入水了，因为动作控制不当，胸膛猛力拍水了。两个人把他扶上岸来，人已经不能动弹，连呼吸都要牵扯得胸部针扎般的疼痛，就更别说开口说话了，而6分钟以后他就应当再次登上高台，第四次跳水了。眼前的大局似乎已经定了，跳水冠军将在预赛时即被淘汰。当我知道还有6分钟的时间可以利用时，我迅即上前为他点穴开门发功，当即为他止住了疼痛。6分钟后，宛如刚才那一切不是发生在他的身上，童辉依然象没受伤以前一样的矫健强壮、灵

活舒展，他健步登上高台，潇洒自若，漂亮地完成了预定动作，夺得预赛第一。事后小童把我称为“恩人”，还说：“我永远不会忘记你！”

发生在女子跳台跳水队员陈晓丹身上的事情，几乎和童辉一样。她也是在预赛时从高台跳下时受伤，只不过不在胸部，而是颈椎扭伤；也是只有几分钟就要有再次登上高台跳水了。我对她施行了点法、拨法、理法与分法，并发放内气，一切不适症状均消失，几分钟后，她重新登上了高台。

在第六届全运会期间，我还为国家女排明星姜英治过病。她当时正发低烧，全身没劲，找到我，我为她一次点穴开门发功就治好了。她对我说：“感到全身舒适，效果很好！感谢大夫！”

关于头发从黑到白，再由白变黑的故事

从1987年西昌六运会滑水比赛开始，我一直没有停止过为运动员们治伤。从西昌到北京，再到广州，为一个又一个运动员疗治损伤，不停地向外发放内气，这对我个人的耗费来说，是很大的。又由于每天都处于紧张的工作状态，我个人的炼功修习也很难挤出更多时间，所以，当第六届全运会结束后，我从广州回到成都时，已经疲惫不堪，精力不济了。不巧，我妻子又正在医院作白内障摘除手术，我无法静心修习。就在这时候，国家体委领导又要我火速赶往北京，为即将参加汉城奥运会的国家跳水队队员们治伤。

怎么办？个人身体尚不足以担心，可刚作完手术的妻子需要我的照顾，而且我才接到美国与泰国不约而同的邀请……可是在天平的另一面，是从北京传来的令人心忧的消息：在汉城奥运会上得奖呼声最高的是中国跳水队，但这个队由于训练任务太重，运动量过大，队员受伤很多。救兵如救火，国家、民族的利益，在我心中的这架天平上称出了真正的份量。

我毅然北上了。抛开了虽在病床却能理解支持我的妻子，放弃了出国的机会。我去北京了，去完成一项神圣的使命。这个时候，我还带着一头黑油油的青发。由于从小炼功的关系，虽然年已

半百，可头发却不肯用它们的灰白来表示我的年龄。

到了北京，当我见到国家跳水队员们，听到徐总教练的介绍之后，才知道情况远比我在成都知道的、想象的要严重得多。

首先是受伤面宽。中国跳水队除谭良德一人外，从运动员到教练几乎每一个人都有程度不同的损伤，而且需要我治疗的还不仅仅只是跳水队的运动员。我一个人一下子面对这这么多伤病员，治疗时间又不允许拉长，因为汉城奥运会是不能因为我而耽误的，所以，工作量是相当大的。

再则，运动员受伤的情况大多都不轻，尤其是主力队员，如许艳梅、高敏、李青、陈晓丹、熊倪等。这些年轻的运动员都是跳台上的老手了，也都不只一次受过外伤，而且各不相同，各人有各人的部位，受伤情况也不尽一样，有的新伤，有的旧伤复发，大多新旧伤一起作怪作祟，再加上还得考虑外伤引起的内损，这就更增加了治疗的难度。

第三，由于赴汉城的时间迫近，队员们的训练一天也不能松懈或停止，否则不可能创出好成绩。对于一个医生来说，如果受伤者能一心治疗，排除外界对伤处的不良影响，疗伤的效果自然会好一些。但是，我现在面对的这些已经旧伤之上再盖新伤的运动员们，他们不可能停止运动来让我专一为他们治伤。而且，那不是一般意义的运动！当今体育世界，群雄竞起，竞争之激烈之残酷，是不了解内幕之人所无法想象的。为了技压群雄，取得胜利，运动员们的训练必然是极其严格高难的。我在给他们治伤，而同时他们又在训练中继续使用受伤部位以致加重伤情。这势必大大增加治疗的难度，削弱我的疗效。为了取得满意的效果，我只有发放更多更强的内气去加强治疗能力。

经过细致的诊断，精心的探测每个伤员伤痛的部位及缘由，我基本摸清了情况：女子世界杯跳台冠军许艳梅是腰部严重扭伤，且时间较长，病程绵延，腰肌劳损，经常作痛，体力也因此欠佳；李青第三、四腰椎闪伤，稍一行动，即疼痛不止，直不起腰；陈晓丹挠骨头损伤、颈椎扭伤；熊倪除肩关节与腰部受伤外，内伤也比较严重，

长期低烧,头昏痛,全身无力;李德亮颈部扭伤,头部稍稍转动即疼痛无比。同时,高敏、陈晓丹与童辉的旧伤还得继续进行保护性治疗。

治疗的情况我不准备在这里细述,仅以几例说明。每隔一天我为许艳梅治疗一次,点穴开门,内气发功,经5次治疗就基本使小许的腰伤痊愈;对于李青的腰椎闪伤,我经过仔细检查认为外伤已引起了她比较严重的内损,内气堵塞,严重影响气血之运转,所以我在治疗上以理气为主,经5天两次治疗,她原来的那些症状就消失了。对熊倪的腰伤我采用推、揉、击的手法治疗外伤,并注意治疗他的内损。为了每天早上5点(寅时)给小熊发放内气,我就让他和我住在一起。当他还在沉睡之时,我已站在他面前,对着他发放内气了。

除了为跳水队全体队员治伤以外,我还为慕名而来求医的男子篮球队队员宋涛,女排名将巫丹、姜英等治过伤。宋涛的右腿曾于两年前在比赛中摔成腓骨粉碎性骨折,经手术后恢复迟缓,不时疼痛,并出现肌肉萎缩、无力、僵硬等现象。我除对他采用点穴、拨法、理法、发放内气之外,还对他的伤处采用药物外敷,收到突出疗效,解除了他的痛苦。

国家跳水队总教练徐益明的伤病是最难治疗的。他一心扑在跳水事业上已经30多年了。年轻的时候他是一名优秀的跳水运动员,在一次训练中不幸受伤,颈椎骨裂。当了教练之后,他总是身先士卒,不辞劳累,做了大量工作,为中国跳水事业的腾飞作出了卓越的贡献。中国跳水队的成绩上去了,可是他却因为过度疲劳、高度紧张,使陈旧性骨裂伤发作,影响并阻碍了神经传导,疼痛难忍。尽管这样,徐教练却丝毫不考虑自己,带病坚持工作。白天没有一刻时间休息,事情总是一件又一件地堆在面前,可到了晚上他又因伤痛而辗转反侧,彻夜不眠。对于这样的好同志我是很钦佩的,我一定要治好他的病。我对他首先施以点穴法,止住其放射性的疼痛,再对准其颈椎发放内气,辅以药物揉搓,经5次治疗,完全止住了他的疼痛,治愈了他的顽疾,使徐总教练在奥运会训练和

比赛期间能精神饱满地带领全队夺得好成绩。

这段时间虽然不长,但我为 20 位伤病员治了伤,每天都要发放内气、点穴、开门、按摩……体力与内气的消耗之大是从未有过的。我在前面讲过,道医气功疗法讲究时辰,为了取得显著疗效,我有时凌晨 4 点就得起床,赶寅时好给伤员发放内气。又因为治疗安排太紧,属于我个人的时间很少,休息严重不足,没有时间与精力去炼功修习,以弥补内气耗费过大的损失。就这样,我这个从来不生病的人也病了(当然也有不适应北方的气候水土的原因)。为了节省自己的内气以用到伤病员身上,我宁肯去打青霉素消炎也不把内气留给自己养病。

当我结束治疗,跳水队员们一个个筋强力壮、生气勃勃地向汉城进发时,我才有时间照照镜子。镜子里出现的是一张黑瘦憔悴而又苍老的脸,那是我吗?我简直认不出来了。过去一直筋强力壮、脸色红润、两眼炯炯的王庆余,哪里去了?为什么我会象个 60 岁的老头儿?哦,这时候我才发现,不单单是晦暗的脸色、缺少神采的双目使我显得苍老,把我年龄一下子推老十几岁的是那一头花白的头发。刚来时的那一头黑发那么快就白了一半以上,而且失去了原有的光泽。

当然,我心里很明白头发从青变白的缘由,我并不因此而后悔。从汉城传来中国跳水队频频取得胜利的消息。我每天都坐在电视屏幕前,别人关心的是分数,可我死盯住的是运动员受伤的部位,耽心由于我治疗上的失误,使得他们受伤部位在关键时刻“闹情绪”、“不配合”,从而影响成绩。我注意许艳梅、李青的腰,高敏的肘,陈晓丹的颈项,熊倪的肩……我看到他们的那些部位都很轻松,很自然,很“配合”他们的动作,我的心这才放下来,真正地松气了。我总算不负重望,完成了任务。尽管我为此累了,老了,白了头发……我不后悔。

我挂牵着在汉城的跳水队员们,他们也记挂着我,不少人给我写信。

曾获世界男子跳台冠军的著名跳水运动员李孔政在 9 月 23

日就给我写信,告诉我已取得的两个好成绩。他说:“我很高兴能在汉城奥运会上向你问候。跳水队前两个项目我们已取得了优异成绩,但愿我们后面的女板和男台项目正象你所预料的那样,也取得良好的成绩……”。

李孔政在这里指的是我在北京时的一件事。我曾对国家体委三司司长和跳水队领队等人说过:“经我治疗过的运动员,伤都好了。如果在比赛中发挥得好的话,中国跳水队应当得到三个金牌、三个银牌、两个铜牌。”

小许艳梅成为冠军之后,立刻给我写了一封充满激情的信。还是象在北京训练基地一样称我“王叔叔”,她写道:“……这次比赛多亏您与我治疗,要不然腰总是要受影响的。谢谢您了!在决赛中我记住了您的话,尽量放松,不去想那些乱七八糟的东西,果然很好。”“我这个冠军还有您一份功劳呢!”

奥运会跳水比赛结束了。中国队取得两块金牌、三块银牌、一块铜牌,名列世界榜首。结果刚一宣布,总教练徐益明就从汉城给我发来了报喜信。

信上写着:

“王庆余大师:

中国跳水队在汉城奥运会上取得的成绩,铭记着你的功劳!

中国跳水队总教练

徐益明

九月廿七日”

国家体委训练竞赛三司又特地派跳水队领队王发成专程来成都,为此事感谢四川省体委,对我在京的工作做了很高的评价,说:“王庆余同志的疗效十分显著,使运动员们感觉良好,精力旺盛。他为中国跳水队取得好成绩作出了贡献!”

为了祖国的荣誉,为了这些可敬可爱的运动员、教练员白了头发,应该,也值得。不过,我在即将搁下这部书稿撰写之笔以前,我要告诉读者一个好消息,从北京回到成都之后,半年多的时间,我

的头发又从白转青了，只有少许灰白的头发悄悄藏在头发的深处，不过，我相信它们也会很快被黑色征服的。

这其中的奥妙，亲爱的读者，如果您是从本书第一页读到这里，我想你会明白的。你也会被中华气功那神奇高深莫测的魅力所征服。不是吗?!但愿道家秘传筋经内丹功也使你得益，使你健康长寿!

附录：部分病历

为了使读者对气功点穴、施药等治疗疾病有一个整体的认识，在此我列举几个较为完整的病案。内科疾病在治疗上较难，初学者不易掌握其气功疗法，且内科疾病往往还需病者炼功配合。不同的病，医者要采用不同的治法，病家要修炼不同的功法，过程较复杂。而对于伤科疾病的治疗，则主要依赖于医者的治疗，尤其在新伤初期，有省力、事半功倍之效，治疗上也有一定的规律可循。陈伤的治疗，尤其是颈椎、腰椎疾患，目前尚无一个万全的治法。初学者若能通过病案掌握我所示范的方法，虽不敢说能手到病除，但至少可以使周围患这些病的人减轻苦痛。

颈部

案一

陈晓丹 女 13岁 国家跳水队队员 运动健将 1987年12月

全运会预赛中，颈部扭伤，痛苦难忍，因很快就要决赛，教练员和本人均很着急，求治于我。

诊断：比较明确——颈部扭伤，新伤，气滞不通，不通则痛。治法如下：

1. 按时点双风池穴各3次。
2. 点三、四、五颈椎穴3次、大椎穴1次。
3. 拨肩筋3次，拨双手三阴筋3次。
4. 推阳八卦5次。
5. 对准后颈发功3分钟。

治疗后,基本上解除了痛苦,投入比赛,获得了名次。

说明:由于本例病人的新伤,以气滞为主,也可能兼有少量的血瘀,因此,治疗上以点穴并配合手法疏通经脉为主,最后再加上发功促进气血流行,加强局部正气,以稳定效果。

案二

徐益明 男 46岁 国家跳水队总教练 1988年8月

从事跳水事业30余年,年轻时在训练中颈部受伤,经医院诊断为颈椎骨裂,病情时发时止,但患者一直带病坚持工作,令人佩服。在本届奥运会前夕,由于过度疲劳,陈旧性的骨裂伤发作,痛苦难忍,经其他医生治疗后,效果不明显。白天患者忍痛训练运动员,晚上疼痛难以入眠,并疼痛向右上肢放射。

诊断:较明确,系陈旧性颈部损伤(颈椎骨裂)。

治疗方法:

1. 按时点穴:开天门、开地门、开血门、开骨门、开气门、点印堂、百会、双风池、后项、头维、肩井、凤眼、大椎等穴位。并分理各穴窍,推第一至六颈椎,堵四、五颈椎。
2. 对准第三至六颈椎发放内气。
3. 第四至六颈椎外敷“展筋活血丹”,并旋揉入药。

经5次治疗后基本根除疼痛。

说明:本例疾病病史较长,古人有“久病人络”之说,其气滞、血瘀都很明显,影响了气血、津液等等的运行,因此治疗上除了加强局部的治疗外,还要注意点开几个大门,并对几个经脉交汇的穴位,如“百会”等进行点穴施治,以调动全身气血的活力。由于病程久,瘀血重,故加入外敷药物,以加强疗效。通过点穴、按摩、药物、外气的综合治疗,则瘀去新生,气血流畅,故疾病基本上痊愈。

上肢

案三

杨建明 女 21岁 四川省滑水队队员 运动健将 1987年8月

六届全运会大赛前夕,在训练中用力过猛,不慎右手肩关节脱臼,右手长出左手1寸半,疼痛难忍,不能坚持正常训练。当时正逢我在场,于是及时给予了治疗。

1. 点穴: 点肩井、凤眼、对麻、曲尺、合谷穴各5次。
2. 点穴一分钟后,采用手法从前向后摇动复位(经医院X光检查: 复位很好,未见异常)。
3. 局部发放内气7分钟,疼痛消失。
4. 局部外敷消瘀活血散。

经治疗3天后患者症状消失,参加比赛,获得全国花样滑水赛亚军。

说明: 肩关节脱臼临床多见,因伤而致者,往往局部软组织有一定的损伤,虽然复位不难,但需要一段时间的休养。若在复位前加以点穴法,使局部气血运行得以改善,肌肉软组织松弛后,再复位则较容易。之后,局部发放外气,有助于局部创伤尽快愈合。再加上外敷药物,则可取得较好的效果。

案四

高敏 女 17岁 国家跳水队队员 国际运动健将

训练中不慎受伤,左手肘关节脱臼,复位后发现鹰嘴骨受伤,长期疼痛,诊为“肘关节陈旧性损伤”,经多方会诊治疗,效果不显。1987年10月20日开始接受我的治疗。

病因病机: 外伤牵延所致,气滞血瘀。

诊断: 肘关节陈旧性损伤。

治疗方法:

1. 点法: 肩井、肩俞、曲泽、手三里。
2. 分法: 分阳八卦。
3. 拨法: 拨三阴筋。
4. 开筋门。
5. 理法: 理手三阳筋。
6. 向痛处发放内气。
7. 局部施术后敷以活血散。

施术时间：上午 9:30—10:30 之间，隔日一次。

治疗效果：经 10 天治疗痊愈。在比赛中取得了优异成绩。

说明：这种陈旧性损伤的主要病理改变是局部气滞血瘀为主，由于病程较长，局部正气不足，属虚实兼杂之症。因此采用点、拔、理等手法，以舒通局部气血，调节筋骨的功能，同时又借助外用敷药以加强疗效。考虑到病程较久，局部正气的恢复要较长的时间，故发放内气，以加强扶正祛邪之力，故短期内即将显效。由于伤处为上肢，故选巳时，此时因患者和医生之气血皆灌注于上肢，对施术则是拍拍相合。要收速效，则往往除手法外，还需药物，甚者需发放功力，破除外邪。

腰部

案五

李青 女 16 岁 国家女子跳水队队员 运动健将 1988 年 9 月

在训练中，不慎腰部扭伤，直不起腰，疼痛难忍，不能继续训练。奥运会即来，教练员和本人都很着急，求治于我。

本病例为腰部新伤，因扭挫而致，局部气血瘀滞，运动不畅，治疗当以疏通经脉、缓解腰部肌肉的痉挛为法。

治疗方法：

1. 点穴开门：开血门、开气门、开筋门。
2. 点脊中穴、对麻穴、委中穴、承山穴、太冲穴。
3. 推拿、按摩背部。

经两次治疗，4 天后痊愈，参加了奥运会的比赛。

说明：本例患者为新伤，临床常见，治疗除点穴外，加上推拿按摩，一般很快就能痊愈。病情较重者，可以发放内气，加强祛邪扶正之力，以促进康复。

案六

李瑞凡 男 56 岁 成都电机厂干部

1984 年患类风湿关节炎，以后病情逐渐加重，多次住院，经中、西医治疗后，曾一度缓解。之后出现脊椎压缩骨折（X 片报告），

疼痛难忍,并向双下肢放射性疼痛,生活不能自理。出院回家后,患者非常痛苦,求治于我。

治疗过程如下:

1. 点穴: 点藏穴,风池,大椎,夹背,命门,上、中、下八髎,环跳,白虫,膝窝,足三里,太溪,太冲,解溪,伏溜等穴。
2. 分法: 从颈椎开始,直到尾闾穴处,沿椎骨各节向两边分理。
3. 理法: 沿肩俞直到尾闾穴处。
4. 发功: 对准大椎、夹脊、命门发放外气。
5. 外敷以自制活血通络中药。

经2次治疗后,疼痛全消;5次治疗后,起床行走;7次治疗后,生活能够自理并上班工作。

说明: 本病例患病时间较长,症状较重,故必须采取综合的治疗方法。除点穴、按摩、药物而外,发放外气提高患者自身的恢复力,是关键的因素。临床中西医对这类疾患的治疗,都感棘手,从此,我们可以看出气功疗法确实有着广阔前景。

案七

许艳梅 女 17岁 国家女子跳水队队员 国际运动健将
腰部陈旧性扭伤,腰肌劳损,加之奥运会前夕,腰部再次扭伤,三、四、五腰椎部位疼痛难忍,不能参加正常训练。本病系新陈二伤一起发作,肌肉神经均受损失,气血瘀滞,运行不畅,治疗当疏通经脉、调理气血,并以内气滋养伤处。

治疗方法:

1. 按时点穴: 百会、大椎、脊中、八髎、环跳、委中、承山、大溪、太冲。
2. 开天门、地门、血门、气门。
3. 推脊各椎体5次,击一至六R椎体并敷以活血平筋丹。
4. 对准命门发功5分钟。

经5次治疗基本痊愈,能正常训练,按时参加了奥运会的比赛,夺得世界女子跳台冠军。

说明：本病系陈旧性腰伤，加之新伤的出现，使病状加重，故必采取综合治疗的方法。除点穴、按摩、敷药而外，再给病者施放内气，以提高患者的自身恢复能力，这是一关键因素，故疗效显著。

下肢

案八

宋涛 男 22岁 国家男篮队员 运动健将 1988年9月
1987年7月右腓骨粉碎性骨折，经手术治疗后，恢复迟缓，局部常感无力、疼痛，并伴轻微肌肉萎缩、关节僵硬。由于面临奥运会大赛，不能参加训练，疼痛加剧，遂来求治。

治疗：

1. 点穴：环跳、股根、中八髎、委中、白虫、血海、阳陵泉、足三里、伏溜。
2. 拨脚三阴、三阳筋，理脚三阴、三阳筋。
3. 对准局部发功4分钟。第二次又加上骨门发功5分钟。拿太冲穴，并中食指成剑指，对准膝眼发功3分钟。
4. 敷药：外敷自制活血散及家传验方。

经5天各一次治疗后，患者自觉疼痛消失，感到关节部位轻松、有力。经训练后，无不良反应。

说明：该患者系陈旧性损伤，由于过度劳累而发作，因此通过点穴治疗，配合拨、理阴阳筋，使气血通畅，筋肉得以濡养；发功以加强和促进血脉流通，外加活血化瘀为主的治伤药物敷贴，故能在短期内收到良好的效果。

案九

赖发忠 男 成人 四川省甘孜州公安处干部 1985年6月
患者1983年12月骑摩托车不幸右腿胫骨骨折。甘孜州医院照片结论：“右胫骨粉碎性骨折，腓骨骨折”。复位后，石膏固定。医院处理已一年半，但X片显示仍无骨痂形成。其间多处求医，少效，故求治于我。

治疗：本病逾期不能形成骨痂，是因病久正气虚弱，邪气留滞

所致。治疗须以扶持正气、祛其邪气为大法。

1. 点穴：血海，足三里，阴、阳陵泉，伏溜，太溪，太冲。
2. 开门：骨门、气门、血门。
3. 理法：沿患侧下肢肾经施用理法。
4. 发放外气：自大椎，顺督脉、肾经发放外气。
5. 外敷家传治伤验方。

经治20天后，照片显示：“右胫骨骨痂生长良好，腓骨已愈合”。不久，告愈。

说明：本例患者病程长，正气损伤邪气未除，故骨痂久不形成。故采用点穴法、理法等通调气血；再沿督脉、肾经发放外气，因为督脉为一身阳经之总司，阳主生新，肾主骨，故很快获得了预期的效果。病久往往加用药物，一者以促进治疗，二者以节约医者真气，初学气功治疗者不可不知。

其他

案十

童辉 男 成人 国家跳水队队员 国际健将 1987年12月

在第六届全运会男子跳台比赛中，从10米高台跳入水中，不慎胸部拍水受伤。疼痛，动则加剧。

本病例为外伤所致气血郁滞，不通则痛，属“气闭”之症。

治疗：

1. 点穴：肺门、期门、章门、气坎。
2. 分穴法：用双手大拇指按在以上4穴上，同时向左右分理7次（此时患者自觉疼痛减轻）。
3. 击法：要患者吸满一口气，闭住，再突然出气一口。此时医者亦闭住气，在患者吐气时，医生在患者的肺俞穴上猛击一掌。

治疗后，疼痛顿减，再次上场，夺得亚军。

说明：该患者属新伤，因外伤致气血逆乱，不通则痛之。治疗当以练通兼以祛除病气为法。故先以点穴开门，使闭阻之气有路

可逃,再以分法练理气机,最后以击法助正气振奋,祛邪外出。故收立竿见影之效。

案十一

李×× 男 17岁 学生 1987年4月

5年来,右半身力量逐渐减弱,尤以右下肢力量减弱明显,疼痛,走路微跛。查体右侧上下肢较僵硬,肌肉萎缩。经多方治疗,效果不显。诊断不明。

治疗:采取上下肢隔日交替治疗的方法,按时辰点穴,按摩为主。

1. 点穴:藏穴、风府、后项、百会、大椎、凤眼、对麻、缺盆、石英、曲泽、手三里、列缺、太渊、神门、合谷、中渚。
2. 理法:顺手足三阴、三阳经向下分理。
3. 发放外气:顺手三阳经发放。
4. 配合锻炼。

经治3月后,肌肉丰满,下肢疼痛消失,体检合格,考入×大学学习。

说明:本病例诊断不明,按中医认为似属“萎症”范围。总因气血不营所致,日久则可能萎而废用,所以采用疏通经脉、发放外气、加强锻炼的综合治疗方法,使经脉通畅,筋肉得以气血之濡养,故萎缩、疼痛之症自消。

案十二

穆静德 男 64岁 四川新都干休所 1988年4月

1986年患脑血栓后遗症,引起右侧肢体瘫痪已两年。

治疗:

1. 点穴:藏穴、百会、风池、大椎、肩井、曲尺、手三里、合谷、脊中、命心、环跳、血海、阴阳陵泉、足三里、三阴交,白虫、膝窝、伏溜,太冲、解溪。
2. 发功:从大椎进气3分钟;从命门进气5分钟。

前后共治10余分钟,患者即丢掉拐杖,不须别人搀扶,来回走动,回到家里已可自己上楼。

说明：本病例是我医治的脑血管后遗症中效果很典型的一例。我认为只要点穴、发功等气功治疗办法使用得当，注意点穴的时间、力度，对很多难症都可以治疗。

案十三

琼瑶 女 50岁 台湾女作家

由于长期从事写作工作，气血运转不佳，气滞血瘀明显，影响了气、血、津等的运行。

经检查，颈椎4—6、腰椎4—5椎体均有骨质增生现象，亦有更年期综合症的病疾。加之旅途劳顿、睡眠不好、阴阳不调，病员全身疼痛，精气内消。除加强局部治疗外，并对几个经脉交汇的穴位（如“百会穴”），进行点穴施治，以调动全身气穴的活力，同时给以外气治疗。

治疗方法：

1. 开门：开天门、气门、血门、地门。
2. 点穴：百会、风池、大椎、肩井、凤眼、脊中、肾俞、命门、三里、阴陵泉、三阴交。
3. 推阳八卦7次。
4. 分颈椎7次。
5. 从胸椎1节至腰椎5节至底椎，沿着督脉路线直推5次。
6. 对准大椎穴、夹脊穴、命门穴以手照发功8分钟，病员感觉明显，并立即止痛，全身舒适。

说明：本病由于气血亏损、久坐伤阴而骨质增生，故采取综合治疗方法。除开门点穴、按摩外，再对准关键穴位发放外气祛邪扶正，并提高患者的自身恢复能力，促进健康。