

导引健身法解说

吴志超 编著

胡晓飞 助编

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖
审稿编辑:鲁 牧
绘 图:叶 莱

责任编辑:佟 晖
责任校对:未 茗
责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

导引健身法解说/吴志超编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2002. 6

ISBN 7 - 81051 - 744 - 9

I. 导… II. 吴… III. 导引术(古代体育) - 中国
IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 033072 号

导引健身法解说

吴志超 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:11.5

定价:21.00 元

2002 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7 - 81051 - 744 - 9/G·624

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

人类对自身的认识和修炼，是人类得以生存和发展的决定性因素之一。自有人类以来尽管生活条件千差万别，但“无不知自卫其生者”。我国上古先民，由于生活条件恶劣，而得一种筋骨萎缩、腿脚发肿活动不灵的疾病，于是有人便创造一种类似舞蹈的锻炼身体的方法，“教人引舞以利导之”，这便是后来称之为“导引”的由来。

导引，自上古先民创造出来以后，数千年来一直在流传和发展着，成为中华民族特有的一种传统健身法。它在历史上，不仅对中华民族的保健和繁衍起着积极作用，而且早已传至国外，丰富了现代养生学和卫生学的内容。英国著名科学史专家李约瑟博士在其巨著《中国科技史》中写道：“值得注意的是18世纪时，中国的治疗体操传入欧洲，并在现代的卫生和治疗方法上占有头等重要的地位。”他所说的“治疗体操”，就是我国古代养生文献中所说的“导引”。因此，发掘和探讨我国古代导引健身法，不仅是继承和弘扬中华传统养生文化，建设具有中国文化特色的养生学和卫生学之所需，也是进行世界体育文化交流之所需。

值此古老的中华民族重新崛起之时，笔者从上述所需出发，在原先研究的基础上撰成此书，以表生逢盛世之忱。此书虽然是以先前的研究为基础，但着眼点不在研究和探讨，而在发掘和介绍，使作为中华博大精深的养生文化的一个重要组成部分的导引健身法，及其得以发挥作用的相关因素，能较为充分地呈现出来。基于此，本书以史、理、法为线索，构成史、理、法兼容并包，以法为主的内容体系。

史，指导引健身法的历史演进及其背景——养生文化的发展，使读者了解导引健身法的发展进程及其民族文化背景。这在第一章和第五章中列有专题介绍，即“导引健身法的源流”和“养生文化发展”。此外，在每种导引术和养生方法中都对其来龙去脉有所说明，读者可以从中学到健身养生史的知识，提高健身养生的历史修养。

理，导引健身法所依据和遵循的原理、原则，亦即中国古代养生文献中常说的“养生之道”，使读者了解导引健身法的底蕴。中国传统导引健身法之所以数千年来生生不已，受到中国各族人民乃至世界人民的重视，被称之为神奇的“中国功夫”、“东方健身术”，其神奇之所在就是这个“理”。本书第一章中“导引健身法的底蕴”，对此作了扼要的介绍；并在其它章节中对有关方法和术式的原理、原则作了较为深入的解说。读者通过学习，可以增进自己的健身养生知识，提高健身养生的理论修养。

法，导引健身法的法，即导引健身法的具体术式和传统养生方法，这是本书的重点，以应实施全民健身计划的需要，特别是老年颐养天年，健康长寿的需要。本书将历史上流传下来的各种导引功法，按其主要作用分为三大类：祛病导引、补益导引、健身导引，对此各以专章介绍。此外，为了不致孤立地对待这些导引功法，本书特辟专章介绍传统养生方法，并对千百年来传颂不绝的《唐宋卫生歌》作了解说。读者不仅可以从中了解我国古人在健身养生方法上诸多杰出的创造和实践经验，而且可以从中选择适合自身修炼的方法，丰富和提高自己健身养生的方法修养。

本书史、理、法兼容并包，以法为主，使它的内容具有科学性、知识性和实践性的特点。其科学性，主要体现在对其内容取其精华，去其糟粕。我们都知道，我国古代的养生文献多

出自道家 and 道教，或者受到它的影响，不可避免地渗入神学因素。正如我国当代著名道教研究学者王明所指出的：本来古代原始自然科学和神学往往杂糅在一起，炼丹术同神仙思想混杂着，原始医学同巫术也是糅合不分，科学被深深地禁锢在神学之中。我们应当从宗教与科学的糅合体中剔除其糟粕，吸取其菁华。（王明著：《抱朴子内篇校释·序言》）这也就是本书选择和解说所持的基本观点和方法。应当指出，能够得以流传的传统健身法和养生法，已经经过了历史上有眼力的学者的筛选。陶弘景在《养性延命录·自序》中就确定他的选择标准，“但有益于养生，乃无损于后患”。高濂《遵生八笺》的选择标准更进了一步，他说，凡“信怪诞不经之条”，“悉删去而不存”；凡“能御灾防患之术”，“并增入而不置”。当然，今天继承历史上健身养生文化遗产，特别是应用方法方面的遗产，当有更高的要求，不能照搬，要用现代的科学观点和方法，去粗取精，并通过尝试予以检验和发展。

知识性，主要体现在阐述导引健身和养生的“肇端成变之迹”，“迁流递演之因”，以及对学理及有关术语的解说上。由于本书是介绍传统健身法，而传统健身法又都非一朝一夕形成的，它必然要经历若干时空历程，打上古典的印记，对于今人来说，无论是表达它的内容的语言文字，还是蕴涵它的内容的形式，要对它有个较好的了解和掌握，直至运用，都有一定的难度，这就需要进行解说。在我国历史上，自汉代以来，就一直有一批学者研究古文经籍，号称“训诂学派”，亦称“古文经学学派”，对古籍的整理和古代语言文字的研究做出了贡献，对于今人继承和弘扬我国传统文化产生着深远的影响。我国传统健身法的研究和吸取，也必须进行这一步，否则无从吸取。本书对于古代养生文献中所保存下来的导引健身法，不是如今天某些人所作的那样，望文生义，随意而解，而是采取先列出

“原文”，再对其古文字和术语进行注释，最后再对其原文进行“释解”和“说明”。“释解”是就其功法原文作语言上的转换，即把古人的语言转换成今人的语言，但又不是直译，而是解释其基本含意。“说明”包括原理说明和问题说明，对其功法的评价亦包括在内。这样可以帮助读者自己去揣摩其原意，不致曲解。

实践性，是全书的内容都着眼于提高读者的健身和养生的修养，并能对其实际健身和养生有所裨益，而不是单纯的学术探讨，当然也涉及学术见解。本书中所选入的导引功法，都尽可能地列出操作步骤和具体练习方法，并对其有代表性的导引功法做出图示。这些图示多是明清以来相传习的，只有少数采用了今人的绘制，这有助于学习者掌握传统导引健身法。这是就导引健身法的功法而言的。除此之外，如《唐宋卫生歌》这一类健身养生修养性的内容，它可使人知道日常生活中，什么对人健康有利，什么对人健康不利，什么应做，什么不应做，这也是实践性的内容。本书在这方面也有相当大的篇幅。

本书是在笔者所撰《导引养生史论稿》的基础上写成的。《论稿》是一本探讨性的专著，对于具体的导引功法只作史料予以探讨和考释，带有训诂性质，对于实践方面未予注意。而本书主要是侧重于后者，不仅吸取了《论稿》中的考释，而且增加了《论稿》中未曾提到的具体功法，并逐条作了解说。因此，本书可视为《论稿》的具体化。本书全部由吴志超撰写，胡晓飞负责功法审核及功法部分的配图工作，吴筱益（现在美国霍普金斯大学攻读博士学位）对本书部分章节也付出了劳动。由于本书的内容涉及面较广，虽然尽了最大的努力，但其中仍可能有谬误，敬请识者不吝指教。

吴志超

1998.8.10

目 录

第一章 导引健身法总论	(1)
一、导引健身法的内涵	(1)
(一) 导引的涵义	(1)
(二) 导引的作用	(3)
(三) 导引与气功, 导引与体育	(7)
二、导引健身法的历史: 源远流长	(9)
(一) 导引健身法起源与阴康氏 (陶唐氏) 宣 导舞	(9)
(二) 导引术士的出现	(10)
(三) 导引专著的问世	(12)
(四) 祛病导引进一步发展和“五禽戏”的 诞生	(17)
(五) “八段锦”的出现和流行	(19)
(六) 《易筋经》和太极拳的出现	(21)
三、导引健身法的根基: 底蕴深厚	(25)
(一) 以追求长生为养生目的	(25)
(二) 以保养精、气、神为健身要务	(27)
(三) 以“天行健”为理论导向	(32)
(四) 以协调阴阳为功效准则	(35)
(五) 以“天人相应”为最高境界	(38)
四、导引健身法的施则: 众说纷呈	(42)

（一）神形兼顾，以神为先·····	（42）
（二）动静结合，静中寓动·····	（44）
（三）坚持守中，取其众和·····	（46）
（四）顺应自然，效法自然·····	（48）
（五）自慎自持，常有所为·····	（51）

第二章 祛病导引 ······ （54）

一、祛病导引概述 ······ （54）

（一）祛病导引的特点·····	（54）
（二）祛病导引功法的内容·····	（56）
（三）祛病导引的行功要求·····	（59）

二、祛病导引功法 ······ （62）

（一）去风偏枯导引法·····	（62）
（二）去偏风导引法·····	（64）
（三）去身体手足不随导引法·····	（65）
（四）去四肢拘挛不能屈伸导引法·····	（69）
（五）去风冷导引法·····	（72）
（六）去头晕导引法·····	（77）
（七）去虚劳导引法·····	（79）
（八）去腰痛导引法·····	（84）
（九）去积聚导引法·····	（88）
（十）去宿食不消导引法·····	（92）
（十一）去转筋导引法·····	（94）
（十二）去白发导引法·····	（96）
（十三）去目暗不明导引法 ······	（100）
（十四）去耳聋导引法 ······	（105）
（十五）去口干导引法 ······	（107）
（十六）去齿痛导引法 ······	（110）

(十七) 去脚气病导引法	(112)
(十八) 去腹痛导引法	(115)
(十九) 去腹胀导引法	(117)
(二十) 去膝痛导引法	(123)
(二十一) 去肩痛导引法	(124)
(二十二) 去喉痹导引法	(127)
(二十三) 去鼻塞不通导引法	(129)
(二十四) 去聋九肿大导引法	(131)
(二十五) 去反胃导引法	(132)
(二十六) 去周身肿导引法	(134)
(二十七) 除大便难导引法	(136)
(二十八) 去热病导引法	(137)
(二十九) 去病冷导引法	(139)
(三十) 去感冒导引法	(142)
(三十一) 治赤白痢疾导引法	(144)

第三章 补益导引

一、补益导引概述	(147)
(一) “补益”的涵义	(147)
(二) 补益导引的内容	(148)
(三) 补益导引的特点	(150)
(四) 补益导引的由来和展望	(151)
二、补益导引功法	(153)
(一) 赤松子导引法	(153)
(二) 彭祖谷仙卧引法	(159)
(三) 陶弘景导引按摩法	(166)
(四) 孙思邈导引法	(173)
(五) 胡见素脏腑导引法 (含六字吐气法) ...	(178)

(六) 紫微太一导引法	(192)
(七) 陈希夷二十四气导引坐功图势	(199)
(八) 自按摩法	(224)
第四章 健身导引	(233)
一、健身导引概述	(233)
(一) 健身导引的特点	(233)
(二) 健身导引的手段及其作用	(235)
(三) 健身导引的行功要领	(239)
二、五禽戏	(242)
(一) 五禽戏的涵义及其历史演进	(242)
(二) 古本五禽戏	(244)
(三) 明本五禽戏	(249)
(四) 五禽戏行步功(行功)	(254)
三、八段锦	(260)
(一) 八段锦的出现及其类型	(260)
(二) 坐式八段锦	(262)
(三) 立式八段锦	(267)
(四) 小劳术	(277)
四、易筋经	(282)
(一) 《易筋经》的内容及其特点	(282)
(二) 易筋经十二势	(285)
五、桩功八势	(295)
第五章 养生文化修养	(301)
一、养生文化发展	(301)
(一) 中国养生文化的萌芽和形成	(301)
(二) 中国养生文化的发展和提高	(307)

(三) 中国养生文化的完善和传播	(311)
二、传统养生方法	(316)
(一) 保养乐生的情志	(317)
(二) 养护神奇的大脑	(324)
(三) 保持健康的身体	(331)
三、《唐宋卫生歌》解说	(336)
(一) 《唐宋卫生歌》的来历及其旨趣	(336)
(二) 孙思邈《卫生歌》解说	(338)
(三) 真西山《卫生歌》解说	(348)

第一章 | 导引健身法总论

我们学习、掌握与运用任何一种增进身心健康的技术或方法，都不能只知其然，而不知其所以然。因为有益的技术或方法都不是凭空创造的，而是依据一定的原理、原则，并经过实践检验才确定下来，才流传开来。我国传统导引健身法，正是这样，它才历久不衰，愈到后世愈受到人们的喜爱，直到今天，仍在我国乃至世界广为流传。本章首先对它的意义、发展史及有关的理论、原则予以阐述，使学习者了解它的意义、来龙去脉，及有关的理论、原则，以增进学习者的知识，提高学习者的认识。

1



一、导引健身法的内涵

导引，作为传统的养生法和健身、疗病的有效手段，是中华民族优秀传统文化遗产之一，早在先秦时期，就为“彭祖寿考者之所好”。在其后的两千多年的历史，它不仅一直为医家和养生家所广泛采用，而且在道教和佛教界也广泛地用作修炼身心的方法，特别是中国土生土长的道教，更把导引作为长生不老的主要修炼方法。

（一）导引的涵义

何谓“导引”？导引这个养生健身术语，最先见于先秦典



籍《庄子·刻意》，其中说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”其后，晋代的李颐把“导引”一语注释为：“导气令和，引体令柔。”他是把导引视为行气和肢体运动的方法。而唐代王冰在《黄帝内经》注中说：“导引，谓摇筋骨，动肢节。”他把导引视为肢体运动。《一切经音义》则说：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除烦去劳，名为导引。”更有甚者，相传为葛洪所著《别旨》几乎把人的一切养生行为都包括在导引之内，该文说：“夫导引，不在于立名、象物、粉绘、表形、著图，但无名状也，或伸屈，或俯仰，或踟蹰，或徐步，或吟，或息，皆导引也。”这些解释，虽然各有侧重，所包含的内容各有不同，但都把它看作是一种主动性的对身心（形体和精神）自我调节，自我补益，自我增强的锻炼手段和方法。它对防治疾病，强健身体，抵抗衰老，延龄益寿，都能发挥积极作用。

导引的内容，从历史上流传下来的大量文献来看，尽管涉及面很广泛，但归结起来，基本上是以下几类：

- (1) 引体，按照一定的要求运动身体；
- (2) 导气，配合肢体运动进行呼吸吐纳，调节体内气血运行；
- (3) 自我按摩，即“自摩自捏”；
- (4) 叩齿，以上下牙齿轻轻相叩；
- (5) 漱咽，以舌搅口中津液，液满而咽之；
- (6) 存想，“存谓存我之神，想谓想我之身，闭目即见自己之目，收心即见自己之心”，《千金要方》称为“内视”；
- (7) 意念，发挥心（大脑）的调节作用，以意排除杂念，收敛精神，调和气血，通常所说的“意守丹田”，就是属于这一类的功法。

在古代，只有“导引”这个养生术语，它包含了引体和行



气，实际上也包含了今天人们所说的“气功”。隋代巢元方主持编写的《诸病源候论》中所列的“养生方导引法”，就包含了气功的功法，今天，有人把这些导引法都称为“古代气功治病法”。严肃一点说，古代的气功只有道教中所修炼的“内丹”才称得上，把古代导引的功法统统归入气功，实在是名不副实。

而炼内丹有相当的神秘因素，有些人炼内丹，非但无益，反受其害。唐代柳宗元《与李睦州论服气书》中就已指出。柳宗元认为，当时的“服气书多美言”，是“不可传之书”。这种看法，对今天相信那些故弄玄虚的所谓气功及其鼓吹者的人来说，仍然是有意义的。

总起来说，导引的涵义是相当广泛的，在不同的领域（养生、治疗、保健、武术、戏剧、舞蹈等）有不同的解释，但就一般而言，李颐的解释，言简意赅，为历代多数学人所接受，即：“导气令和，引体令柔。”用今天的话来概括，就是：导引是一种以保养精气神为主，身心并炼，内外兼养的整体性健身养生方法。本书所使用的“导引健身法”一语亦含有此意，这也就算是对本书所使用的这一术语的解释吧。

（二）导引的作用

导引的作用，古代的医家和养生家各有所说。《黄帝内经》中指出：“其病多痿厥寒热，其治宜导引、按跷。”华佗向弟子传授五禽戏时亦说：“亦以除疾，并利蹄足，以当导引，体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。”《元鉴导引法》更概括地说：“导引秘经，千有余条，或以逆却未生之疾病，或以攻治已结之笃疾，行之有效，非空言也。”导引之所以有此作用，华佗依据“流水不腐，户枢不蠹”的哲理说：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，犹



户枢不朽是也。”中医学认为，导引的作用是通过各种练功手段进行锻炼和活动，加强人体的气化作用实现的。所谓气化作用，古时候又叫“化生之道”，实际上就是人体内的气体交换，食物消化，血液循环，津液运化，废物排泄，等等，是一种生理新陈代谢过程。由于运动，加强了这种生理新陈代谢过程。因而对机体可起到平衡阴阳、调和气血、疏通经络、培植真气、扶真祛邪、强健筋骨的作用。

1. 平秘阴阳的作用。中医学中所说的“平秘阴阳”也叫“阴平阳秘”，是中医治疗的基本准则，这在下一节将有详细的论述，这里仅就导引的功效作些说明。根据中医学“阴阳互根”的思想，人体的生命活动是“孤阴不生，孤阳不长”；“阴平阳秘，精气乃治”；“阴阳离决，精气乃绝”。这意思是：人体生命活动的正常进行，身体健康的维护，是由机体在不断地运动和变化中保持阴阳能动的平衡来维持的。如果人体内的阴阳处于动态平衡，即人体生理功能正常，气血和畅，人的生命活动旺盛，也就不会生病；如果阴阳失去动态平衡，或阳强阴弱，或阴强阳弱，乃至阴阳离决，就会减弱人的生命活动能力，疾病便会随之而生，乃至死亡。导引的作用就是以其运动形式和手段的不同，视人体内阴阳的强弱盛衰而损益的。盛为实，实则泻之，衰为虚，虚则补之。又按动静的属性，动为阳，静为阴，阳盛则静之，阴盛则动之。导引术中的动静结合，外动内静，动中求静都有助于“动静互根，阴阳平秘”。

2. 调和气血的作用。气和血及其在体内的活动，是人体生命活动的一个重要的因素。气血和畅，生命活动就得以正常进行；气血失调，就发生疾病。导引主要是通过运动肢体和呼吸吐纳等手段来促进体内新旧气血交换，即新陈代谢来调和气血的。中医学认为，气为血帅，气行则血行，气滞则血滞。而“活血必先顺气，气降血自下行；温血必先温气，气暖而血自



运动；养血必先养气，气旺而血自生。”（李用粹：《证治汇补》）所以导引法中的行气功有着特殊的作用，它不仅能对体内的气发生作用，也能对血液循环发生重要影响。临床实践已表明，导引功对高血压的治疗有着良好的疗效。

3. 疏通经络的作用。中医为了从整体上动态地把握人体的气血运行，阴阳变化，内外联系，以及致病之源，非常重视经络的作用，认为经络是人体气血运行和输布的通道，内外环境、各系统（五脏六腑）之间的相互制约通道，以及内环境与体表各部位（肢体皮肤）之间、内环境之间交联的信息通道，通过经络把人体各个部分以及各个系统联结成一个统一的整体系统。如果经络系统保持通畅，人体的气血以及各种联系的通道就会畅通，生命就能得以正常活动。若经络出现异常，人体的机能活动就发生障碍，产生疾病。而经络的畅通，血液的运行，又是靠“气”的推动作用实现的。所谓“经络之气”就是指此而说的。同时经脉上又存在着穴位，可供针灸、推拿即按摩施治。现已查明，十四经共有 360 多穴位，都可供导引施治之用。在第三章中可以看到《陈希夷导引坐功图势》，各导引功法就是按照经脉安排的，其功法即疏通或强化该经脉，以防治相应的时疾。

4. 培育真气的作用。真气，也叫“元气”。中医学认为，人的生命活动是靠体内的真气推动和维持的。什么是真气呢？《灵枢·刺节真邪》说：“真气者，所授于天，与谷气并而充身也。”这就是说，真气乃是天气与谷气（饮食水谷所生化之气）相合而成，充盈人体的气，也就是营养之气，用以进行生命活动。导引的各种功法都有调呼吸、促消化、培育真气的作用。

5. 扶正祛邪的作用。中医学还认为，在人体内存在着一种抗御外界病邪入侵的力量，叫“正气”，同时又把体内存在



的致病因素称为“邪气”。这就是说，在人体内实际上存在着正邪的斗争，又叫“正邪相搏”或“正邪相争”。正邪斗争的胜负，决定着疾病的产生和转化；如果正气占了优势，疾病就难以产生或者已生病就会向着痊愈方面转化；如果邪气占了优势，就会易染疾病，或者已病就会向恶化方面发展。所以人要身体保持健康不病，就要经常采取有效的措施“扶正祛邪”。《素问·通评虚实论》在谈到邪正关系时说：“邪气盛则实，精气夺则虚。”针对这种情况，《素问·三部九候论》提出：“实则泻之，虚则补之。”《素问·调经论》也说：“有馀泻之，不足补之。”这种补虚泻实，也就是扶正祛邪。中医学上的补法和泻法很多，而导引法又是其中重要的方法之一。所有的导引法不论是祛病导引法、补益导引法还是健身导引法，都有补虚泻实的作用。这从后面各章所介绍的各种导引法中可以看出。

6. 强健筋骨的作用。导引的作用，尽管多样，但古人把它概括为“导气令和，引体令柔”，或者说“内炼精、气、神，外炼筋、骨、皮”，上面所列举的作用，都可以说是内炼精气神，这是导引不同于体育锻炼的独特作用。除此之外，导引亦有外炼筋骨皮，强健筋骨的作用，这特别体现在易筋经和太极拳上。所以有人又把“引体令柔”称为古代健身体操。太极拳不仅健身，而且还有技击的作用。由于吸取导引术中内炼功夫，太极拳也很重视精气神的锻炼。

以上是就导引的一般作用而言的。由于导引的术式和功法可以因人、因时、因地而有所不同，其作用也是不同的，比如房中导引，老年保健导引就有特殊的作用。祛病导引中的“辨证施治”处方，更是各有特色。总之，导引既可用于治病，又可用于健身和壮力，它的功效是已得到古往今来的实践者和研究者充分肯定，毋庸置疑的。



(三) 导引与气功, 导引与体育

导引与气功是既有联系又有区别的。关于联系的方面, 在前面已说过, 这里就其区别方面作些说明。

导引与气功在古代并未区分, “气功”这个术语在很晚时期才见诸文献。据考察, “气功”这个术语, 真正用于健身治病, 始见于 1933 年由董志仁所撰《肺病特殊疗养法》(简称气功疗法) 一书。直至本世纪 50 年代初, 刘桂珍提出并推广气功疗法, “气功”这一术语, 才逐渐为人们所接受。

到今天, “气功”这一术语所包含的内容已无限扩大, 几乎包含了一切功夫。

但是, 不论其含意怎样扩大, 正如道教学者和养生家陈樱宁所指出的: “气功着重在一个‘气’字, ……法门虽多, 总不外乎气的动作。”“今日各处流传的气功并非一个简单的法门, 是把古代所谓吐纳、闭息、调息、存神、导引等都包括在内。”他并且指出: “如华佗五禽戏、八段锦、十二段锦、易筋经内外功及隋代医家所撰《诸病源候论》上许多运动肢体的方法 (以往都可称为导引), 以及武术家的运气法、仙学家的内丹法、佛教中的观想法, 今日一概称作气功, 这就把气功这个名词弄得复杂极了。”可以看出, 他是不赞成这种做法的。因此, 今天有些学者主张把气功与导引分为两个既有联系又有区别的学科。导引着重于动功, 气功着重于静功, 导引以肢体运动为主, 气功以行气为主。至于具体功法不必分为彼此。

导引与体育也是既有联系又有区别的。就其联系方面来说, 导引的肢体运动、呼吸运动与健身体操相同, 我国的现代健身操可以说是在健身导引的基础上发展起来的。这从《体育之研究》中所列出的“六段运动”上可以看出。六段运动的一些运动操作, 基本上是来源于《陈希夷导引坐功图势》、八段



锦和易筋经外功。导引所依据的基本原理“流水不腐，户枢不蠹”的运动，也是《体育之研究》所持的基本观点，“……天地盖惟有动而已，动之属于人类而有规则之可言者曰体育”。

导引的肢体运动，从其作用上来说，大体上可分为两大类：

第一类为祛病导引，用于防治疾病，相当于现代的医疗体育；

第二类为健身导引，用于强健身体，相当于现代的健身操，五禽戏、八段锦、易筋经、太极拳亦可列入这一类；

本书中所说的补益导引，介于第一类和第二类之间。所有这些都可视为今天的体育（physical education 即身体训练，或身体锻炼）。

导引与体育的区别在于：在理论上，导引多以中医学原理为指导。中国古典医学理论，如《黄帝内经》，不仅是治病的理论，也包括了养生理论。而养生理论又与中国古代的各种修炼思想（包括道教和佛教）融合在一起，因而导引的底蕴要比体育深厚。在内容上，虽然都是肢体运动，而导引侧重于内部的锻炼，体育则主要是筋骨皮的锻炼。在形式和方法上，导引是各种各样的，有坐功、卧功、站桩功、步行功、内功、外功、动功、静功等，而体育总是以肢体外部运动的形式来表现的，没有肢体外部运动，也就不成其为体育了。

总起来说，导引健身法的内涵是极其丰富的，人的各种自我身心调摄，自我身心修炼，自我健身、祛病，都可包括在导引健身法内。本书中的导引健身法与养生文献所说的导引法，以及现在所说的导引养生功是同一的内涵，只是说法不同而已。

我们学习或掌握、运用任何一种增进身心健康的技术或方



法，都不能只知其然，而不知其所以然。因为有益的技术或方法都不是凭空创造的，而是依据一定的原理、原则并经过实践验证才确定下来，才流传开来。我国传统导引健身法，正是这样，它才历久不衰，愈到后世愈受到人们的喜爱，直到今天，仍在我国乃至世界广为流传。本章首先对它的发展史及有关的理论、原则予以概述，使学习者了解它的来龙去脉，及有关它的理论和原则，以增进学习者的知识，提高学习者的认识。

二、导引健身法的历史：源远流长

我们之所以把导引健身法称为传统健身法，就是由于它是在我国历史上产生并一直流传和发展的一种健身法。这种健身法追本溯源，可以说是同中华民族的产生一起开始的。我们知道，人类早期的生活条件是极其简陋的，人的身体同样要受到生活条件的影响而致病。导引健身法就是来源于祛病的。

（一）导引健身法起源与阴康氏（陶唐氏）宣导舞

根据我国古籍记载，远在原始氏族部落时代，当时有一个称为阴康氏（陶唐氏）的部落，由于天常阴雨，而水道又淤塞不畅，居民经常居住在潮湿阴凉的地方，使人体内气血抑郁淤滞，筋骨萎缩，腿脚发肿，活动极其困难。于是有人便创编一种舞蹈，教人用舞蹈来宣导气血，通利关节，消除腿脚肿痛之疾。（见《吕氏春秋·古乐》）后世有人把导引法称为“宣导法”（如《巢氏宣导法》，就是由此而来的）。我国最早的古医书《黄帝内经》中，也有类似的记载。《素问·异法方宜论》中说：古代中原地区，地势低平潮湿，居住在这一地区的居民多得“痿厥寒热”之病，便采用“导引按跷”来治疗。这里所说的“导引”，即摇摆筋骨，活动肢节；所说的“按”，即抑按皮肉，



（二）导引术士的出现

为自我按摩。“趺”（同跷），意为捷举手足，亦似舞蹈动作。另据《史记·扁鹊仓公列传》记载，上古时代，把“拈引，案抃”作为治疗疾病的重要方法。“拈引”，意为伸引手足；“按抃”，谓按摩而玩弄身体，使身体气血调畅。其伸引手足，亦似舞蹈动作。

原始舞蹈本是原始氏族部落居民的日常游乐活动。原始氏族部落皆为群居。群居在一个部落里的居民，彼此间必然有一定的游戏和娱乐活动。这种游乐活动或为活动筋骨，消除疲劳，或为祭祀鬼神，或为庆祝丰收，或为战胜敌人，或为消灭祛病等。但不论出于何种目的或需要，舞蹈总是“手之舞之，足之蹈之”，有活动身体，舒展筋骨，宣导气血之效。世界著名原始文化史学者柯文斯在考察了大量的原始文化现象而写成的《原始文化史纲》一书说：“可以断言，原始舞蹈具有纯粹锻炼的性质。”这与我国古籍的记载基本一致。

我国古代导引健身法自原始氏族部落时代产生以后，就逐渐为人们接受，并得到了流传和发展。

到了春秋战国时期，由于诸侯纷争，群雄并起，原来为帝王贵族所垄断的文化典籍及文化人，便由宫廷流散到民间（其中包括各种养生术典籍），又由于各诸侯国为了壮大自己的势力，招揽人才，便形成“百家争鸣”的局面。这就大大推动了文化和学术的发展，造成中国历史上第一个学术和文化空前繁荣的时期。在这一文化背景下，出现从事养生的专业术士，《汉书·艺文志·方技略》把这种专业术士称为神仙家：“神仙家者，所以保性命之真而游求于其外，聊以荡意平心，同生死之域，而无怵惕于胸中。”他们爱好养生方术，其中包括导引健身法。前面提到的《庄子·刻意》篇中对此写到：“吹响呼吸，



吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”三国时代的名医华佗亦说：“古之仙者为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”这表明导引健身法，到战国时代已发展到相当高的水平。

当时所说的“神仙家”、“仙者”，并不是如后世所说的升天之仙，而只是追求长生不老。中国古代文字学专著《说文解字》中对“仙”字的解释为：“老而不死曰仙。仙，迁也（繁体字“仙”亦作“僊”），迁（繁体字为“遷”）入山也。”即隐居山林，专事养生的人。由于这些“导引之士，养形之人”、“神仙家”专以养生为务，因而对导引健身法极为爱好和擅长。其代表人物为彭祖、赤松和王乔。大诗人屈原在《远游》一诗中曾提到后两个人，他写到：“闻赤松之清尘兮，愿承风乎遗则。”“轩辕不可攀援兮，吾将从王乔而娱戏。”关于彭祖，在先秦的文献典籍中常常见到。刘向《列仙传》记载：彭祖为殷代大夫，姓篯名铿，以长寿为名，传说他活了八百余岁（一说七百七十七岁）。由于受封于彭城，故称彭祖。

战国时代导引术士所好的导引，按上面提到的《庄子·刻意》中所说，为“吹响呼吸”和“熊经鸟伸”。“吹响呼吸”即行气，现在保存下来的有一篇《行气玉佩铭》，原是刻在一个十二面体的小玉柱上，铭文共45个字，篆书，具体描述了行气的功法及其作用。这个文物，据郭沫若先生的考证，是战国初期（公元380年左右），即庄子生活时代的作品。也许就是庄子所说的“吹响呼吸，吐故纳新”一类的导引行气法。此铭文译成今文是：“行气，吞则遘（音畜），遘则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则复，复则天。天其本在上，地其本在下，顺则生，逆则死。”（陈邦怀：《战国行气玉铭考》）此铭前十句是叙述腹式呼吸的一个过程。其大意是说，吸入之气从上而下，渐渐达于腹部。及至腹实而固，



继之以呼，使人腹之气缓缓自下而上，返回达于头顶部。后四句是说，天之本在上，地之本在下，由此行气者应当“法天则地”，吸入实腹，以“法地之则”，呼出至顶，以“法天之常”。行气应按此顺序进行，不能颠倒。这与后世所流行的《胎息诀》的行功法是一致的。

“熊经鸟伸”是一种模仿动物自然活动的肢体运动。这就是后世流行的“五禽戏”以及各种仿生导引健身术式的来源。关于这方面的发展情况及有关问题，后面再述，这里暂略。

应该指出，导引法或导引养生法在先秦时期虽已成为一种专门的方术，受到一些养生家和医家的重视和应用。但主要还只是医家和一些“导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好”，还未被道家接受。连道家的代表人物庄子都不赞成采用导引法积极、主动的养生。他说：“若夫不刻意而高，无仁义而修，无功名而治，无江河而困，不导引而寿，无不忘也，无不有也。淡然无极而众美之，此天地之道，圣人之德也。”（《庄子·刻意》）可以看出，导引之名虽首见于庄子的著作，但并不是他所赞成和提倡的养生术。把导引法纳入道家养生术，这是在秦汉时期才出现的。

（三）导引专著问世

导引健身法在秦汉时期，由于秦始皇、汉武帝等一些帝王和贵族对长生不老的积极主动的追求和汉代初年一些有权势的人（如窦太后）对黄老学说的提倡，先秦时期的道家和神仙家的一些修炼方法便相互吸取，逐渐融合。又由于淮南王刘安“倾一国之尊，下道术之士”，一时“道术之士并会淮南，奇方异术，莫不争出。”（《论衡·道虚》）因而导引健身法在秦汉时期，特别西汉时期，在社会上受到了广泛的重视和应用，从而也促进了导引术式的发展。其中最突出的，一是为医家和养生



家广泛地采用，二是导引专著出现和流行。

大约成书于这一时期的医书《黄帝内经》中已有多处提到采用导引治病。如《素问·异法方宜论》中说：“…其病多萎厥寒热，其治宜导引按跷。”《素问·血气形志》中说：“形苦志乐，病生于筋，治之以熨引。”^①《素问·奇病论》中提出用导引配合用药治疗“息积”等病症。在《灵枢·病传》中又提到“导引、行气、按跷”是治疗多种疾病的众多方法之一。不仅如此，《黄帝内经》还把导引、行气等方术列入养生之道，《素问·上古天真论》中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这里的“术数”，即包括导引、按跷、吐纳以及房内损益（“七损八益”功之一）等法。同时，在张仲景所撰的医书《金匱要略》中亦说：“四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”导引法在这一时期不仅受到医家、养生家的重视和应用，连政论家崔寔在其《政论》中亦说导引对强身延年有作用。

在这一时期更为引人注目的是《汉书·艺文志》中已著录了两种导引专著：《黄帝杂子步引》十二卷及《黄帝岐伯按摩》十卷。这大约是秦代流传下来的导引专著，可惜后来已散失。所幸 1973 年在湖南长沙马王堆汉墓出土的一批帛书中，又发现了两篇导引专著，即《却谷食气》和《导引图》，1984 年在湖北江陵县张家山汉墓中又出土了一种简书导引专著《引书》。这三种导引专著的出土，使我们看到，导引法的发展在这一时期已达到相当高的水平。

《却谷食气》所述的导引功法是导引行气。它与前面所述的《行气玉佩铭》的功法比较起来，更为丰富，更为具体。如

① “熨，谓药熨。引，谓导引。”



说：“为头重、足轻、体軫，则响吹之，视利止”，“春食一去浊阳，和以〔铕光〕、朝霞”，“夏食一去阳风，和以朝霞、行暨（即“沆瀣”）”，“秋食一去〔凉风〕、霜雾，和以输阳、铕”，“冬食一去凌阴，和以〔正〕阳、〔铕〕光、输阳、输阴”等，使我们知道了当时行气的具体内容。又如，“食气者为响吹，则以始卧与始兴。凡响，中息而吹，年廿者朝廿暮廿，二日之暮二百，年卅者朝卅暮卅，三日之暮三百。以此数推之。”这是对不同年龄的人进行行气的要求。它还规定了在五种气候下不宜做行气功。由于该篇帛书残缺过多，有些内容尚难揣摩，有待新的发现。

《导引图》是与《却谷食气》写在同一卷帛书上的44个导引术式图像。其中有些图像注明“引聋”、“引膝痛”等字样，表明这些导引术式是用于治病的。有些图像注明“熊经”、“信”（即“伸”，为“鸟伸”式）、“猿呼”、“龙登”等字样，表明这是如《庄子·刻意》中所说的“熊经鸟伸”即模仿动物自然动作的导引术式。有一图像注明“仰呼”，为一男子，直立，向前仰胸，两臂举向前上方，作深呼吸运动。联系“猿呼”图像来看，可能在作肢体运动时都要配以呼吸运动。此外，还有一图像注明“以杖通阴阳”，为一妇女双手持长棍，左上右下，弯腰下俯，作屈身转体状。总之，把这些图像与现在的健身操动作予以对照，现在健身操的各种不同姿势的动作，在《导引图》中均可看到。只是这些导引图像均是各自独立的，彼此间并无联系。表明这是一种治病处方式的《导引图》，不是用于健身的健身操式的《导引图》。

张家山汉墓出土的简书《引书》，可以视为《导引图》的文字著作，导引图所注的文字，在《引书》中均可看到，但《引书》比《导引图》丰富得多。《引书》原文抄在113枚简片上，首枚简片背面题名《引书》，其内容是记述导引养生的理



论和方法。《引书》当是记述导引理论和方法的书的简称。“导引”在古代书籍中常简称为“引”。张家山汉墓的年代，据其汉简整理者的推算，为吕后至文帝初年，相当于公元前2世纪中期，与马王堆出土的《导引图》的年代是同一个时期。

《引书》内容丰富，体系相当严谨。按其内容性质可分为五个部分：第一部分，阐述四时养生之道。一开头便写到：“春生，夏长，秋收，冬藏，此彭祖之道也。”接着叙述春、夏、秋、冬四季早晚养生宜忌的活动。其中特别强调房事要适度。第二部分，对导引术式的解说，如：“举胫（即小腿）交股（即大腿），更上更下三十，曰交股。”“伸胫屈指三十，曰尺蠖。”这是一种模仿尺蠖爬行动作的导引术式。像这样的解释，共有9个。另一种解释如：“引趺（音器，即臀部）者，反错手背而前俯。”“阳见者，反错手背而仰，后顾。”此类共有32个，其中既有以动作命名的，又有以动物活动形态命名的，还有以事物状态命名的。如“虎引者，前一足，危挤一臂而偃。”“复鹿者，挤两手，负而俯，极之。”等等。第三部分，为导引治病处方，共有45条。每条均针对一种病症。行文格式是先列病名，然后列出导引操作方法和要求。如“引膝痛：右膝痛，左手据权（即“拳”），内挥右足，千而已；左膝痛，右手据权，而力挥左足，千而已。左手勾左足趾，后引之，十而已；又以左手据权，右手引右足趾，十而已。”“引腹痛：悬纆（即大绳索）板，令人高去地尺，足践其上。手控其纆，后足，前应（“应”繁体字为“應”，“應”当是“膺”，即胸部），力引之，三而已。因去伏，足踞壁，固着小腹及股膝于席，两手据，揜上，稍举头及膺而力引腹，极，因徐直之；已，又复之，三而已。因力举尻，极，三而已。”这是一种使用器具的导引治病功法。其中有一病用一种导引术式，也有一病用数种导引术式，如：“引辟：在〔左〕颊，右手据右颧（？）之发，



伸左手而右手引之；在右颊，引之如左，皆三而已。厕比十，阳见十，鳧沃十。端立，披发，敦踵三百，却步三百而休。”这是一种组合式导引功法，包括多种术式，其中“厕比”、“阳见”、“鳧沃”均为术式名，在第二部分中已有解释。第四部分，为健身导引，共24条，与第三部分不同，每条只指出其作用，都未列出病名和操作方法。如：“闭息以利交筋；堂落（即“螳螂”或“度狼”）以利恒脉；蛇栗以利距脑；鳧沃以利首轴（原文为“髀”，即“辄”，“辄”俗“轴”）…禹步以利股间”，等等。最后总括说：“此物皆三而已。”《玉篇》说：“物，类也。”即此类导引均只作三次即可。可以看出这类导引是如《庄子·刻意》所说的“为寿”的，是作为锻炼身体一定部位的，与后世流行的八段锦类似，合起来即是一套健身操。第五部分述说人生病的原因及防治之道。其中说：“人之所以得病者，必于暑湿风寒雨露，腠里启合，饮食不和，起居不能与寒暑相应。故得病焉。”进而提出运用导引行气来治疗所生之病。不仅指出对“吹呬呼”在春、夏、冬三季中不同的用法，还指出“喜则急呬，怒则剧吹”，以及用“呬呼”除去由寒凉而得之病。在这部分最后运用《老子》中哲理说：人调理身体，也要像天地运转那样，犹如一架冶炼鼓风器，“虚而不屈，动而愈出”，循环不已。使“玄府”紧闭，“繆门”大开，“五脏”相互配合，“九窍”相互通达，“腠理”开合自如，这就是“利身之道”。在天气干燥时，要常呼气，常卧床；在天气潮湿时，要常吹气，勿卧床，但要注意保养阴气，增加内脏功能；在天气暑热时，则须常呬气；而在天气寒冷时，要注意运动身体。这就是顺应天气燥湿寒暑变化的养生之道。由上述五个部分可以看出，《引书》实际上就是一本导引学教材。值得注意的是《庄子·刻意》中所说的“吹呬呼吸，吐故纳新”，可以由此得到解答。原来“吹呬呼吸”即“吹、呬、呼、



吸”，“吹、响、呼”为“吐故”，“吸”为“纳新”。

最后还须指出，在马王堆出土的帛书《导引图》是与《阴阳十一脉灸经》、《却谷食气》合写在一卷帛书上，而在张家山出土的简书《引书》是与另一种简书《脉书》放在一起的。这种《脉书》（书名是原有的）所包含的内容比马王堆合写在《导引图》上面的要多，其内容依次为：《病候》、《阴阳十一脉》（与马王堆《阴阳十一脉灸经》乙本基本相同）、《阴阳脉死候》、《六痛》、《脉法》等五类。《引书》所列出的病名，大多在《病候》中都可查到。所以《引书》和《脉书》放在一起，可以视为是相互联系的，即理与法的联系，《脉书》是讲机理、病候的，《引书》是讲养生和治疗方法的。

马王堆帛画《导引图》和张家山汉简《引书》虽然是在两座汉墓中出土的，但不能认为当时只有这两座墓主人才有这些导引专著，只能视为这些导引专著通过传抄而流行于社会。从两墓出土的经脉著作中即可看出有些内容是大同小异的。因此，这些导引著作在当时的社会上层中一定是流行较广的。

（四）祛病导引进一步发展和“五禽戏”的诞生

无论是马王堆《导引图》还是张家山《引书》，所述的导引主要是祛病导引。祛病导引虽在《引书》中已定型，但以后仍有发展。隋代巢元方等编撰的《诸病源候论》对养生方导引法的选用可算是祛病导引的最高成就。《诸病源候论》广泛吸收了前人导引养生和导引治病的经验与方法，“录于各病源之后，以代药治”。后由清人廖平把这些养生方导引法辑成专书，又经曹炳章增补，命名为《巢氏宣导法》。据统计，《诸病源候论》中治疗一百一十种病候共录二百八十九条导引法，其中有调神内容的计五十九候九十七条；有调息内容的共六十七候，一百二十六条；有调身内容的共有七十候一百六十条（有的既



调息又调身)。可见其内容丰富,方法多样,异彩纷呈。《诸病源候论》中导引法的编排,最显著的特点是继承了《引书》的导引治病处方的原则——“辨证施治”。《引书》中已对45个病候进行了导引处方,《诸病源候论》发展到对110个病候进行了导引处方。病候不同,导引术式也不同,各病候使用的术式重复的极少,有一候一势,有一候多式,术式中既有调身的方法,又有调息(吹、响、呼)的方法。这是祛病导引共同的特点。这类导引在中国各个历史时期,都受到医家的重视和应用,成为中国导引发展史上的一个重要分支系统。

与此同时着眼于“为寿”即延年益寿的导引术式也在民间迅速地发展起来,上面提到的《汉书·艺文志》中所列《黄帝杂子步引》(即步行导引)和《黄帝岐伯按摩》可以视为这类导引,为仙家用于益寿延年。三国时期著名医家和养生家华佗继承和发展了这类导引,创编出著名的“五禽戏”健身导引法。《后汉书》和《三国志》都有较详的记载,华佗对他的徒弟吴普说:人体应该活动,只不过活动要适当,不能过度。人体只有活动才能加速谷食消化,血脉流通,不易生病,就像“户枢不朽”一样。所以古代的仙者创造导引法,模仿熊鸟的活动,伸屈肢体,活动关节,以延年益寿。我也模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的活动,创编了一套“五禽戏”,当作导引健身法,用于消除疾病和强健身体。只要身体感到不舒服,作一种动物的戏玩活动,使身体微微出汗,再使用些爽身粉,身体便会感到轻便,肚中便感到饥饿,想食东西。吴普按照华佗所授予的五禽戏去做了,最后活到九十余岁,还“耳目聪明,牙齿完坚”。(陈寿:《三国志·华佗传》)

“五禽戏”的诞生,对导引健身法的发展有着重大意义。一方面开创了导引发展的一个新的分支系统——五禽戏系统,以后连续出现不同种类的仿生导引健身法,如梁代陶弘景的仿



生《导引养生图》，“图分三十六势，如鸿鹤徘徊，鸳鸯戢羽之类，各绘像于其上”（见《郡斋读书志》）。明代高濂《遵生八笺》收入的《婆罗门导引十二法》，其中以模仿动物活动为主，如龙引、龟引、麟盘、虎视、鹤举、鸾趋、鸳翔、熊迅等，此名为婆罗门导引法，实为中国传统仿生导引健身法的一种。在明清时代出现的《五禽书》、《五禽舞》以及各种形意拳功法等都是在华佗“五禽戏”的启示下发展起来的。

另一方面，“五禽戏”是把古代养生家所创造的一些单个的仿生导引健身术式，如《庄子·刻意》中所说的“熊经鸟伸”、《导引图》和《引书》所述的一些动物导引术式以及《淮南子·精神训》中所说熊经、鸟伸、鳧浴、猿阬、鸱视、虎顾等，加以提炼，连掇成套的。导引健身术式从单个发展到成套即套路式的，是一种质的飞跃。因为成套术式更能使人用于全面地锻炼身体，也易于传播和流行。因此从“五禽戏”诞生以后，成套导引健身法就不断出现，除了上述五禽戏系统外，梁代陶弘景辑录的《养性延命录》中收入的“平旦导引健身法”，唐代胡愔的“脏腑导引法”、孙思邈的《千金要方》所收入的《天竺国按摩》和《老子按摩法》、北宋张君房主编的《云笈七签》所收入的《太清导引养生经》，其中包括《赤松子导引法》、《宁先生导引法》、《彭祖谷仙导引法》、《王子乔八神导引法》以及《陈希夷导引坐功图势》等等，有些是成套的，具有套路性质。这种套路导引法，实际上是我国近代和现代兴起的健身操的源头和基础。

（五）“八段锦”的出现和流行

我国导引健身法经过长期的应用与发展到宋代，已形成一个庞杂的知识和术式体系，“千有余条”（《玄鉴导引法》），一些养生家认为“旧引方太烦”，不易掌握和运用，于是创编出



一种简化形式——八段锦，为八节前后连贯，可以反复练习的体操。晁公武《郡斋读书志》说：“八段锦一卷，不题撰人。吐故纳新之术也。”洪迈《夷坚乙志》中亦记载：在北宋政和七年（公元1117年），有个名叫李似矩的地方官员，“效方士熊经鸟伸之术…尝以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者”。此二书虽都提到在北宋年间已有八段锦流行于世，但所说的功法似为后世所说的坐式八段锦，即《钟离祖师八段锦导引法》（此法后面将详说，这里从略）。另一种为立式八段锦，是一种八节连贯的体操，首见于南宋曾慥所辑《道枢·众妙篇》：（1）仰掌上举以治三焦；（2）左肝右肺如射雕；（3）东西独托所以安其脾胃；（4）反而复顾所以理其伤劳；（5）大小朝天所以通其五脏；（6）咽津补气左右挑其手；（7）摆蟠之尾所以祛心之疾；（8）左右攀足所以治其腰。至于为何称八段锦，因为是八节套路式的功法，犹如织锦，故名。亦有人说它是由“循环次第转，八卦是良因”而得名。

八段锦无论是坐式还是立式，其特点是动作简化并顾及全身各个部分；动作规范化、程序化；导语歌诀化，易于记忆。正因如此，八段锦这种形式以后有了迅速发展，又出现“四段锦”、“六段锦”、“十二段锦”、“十六段锦”、“二十四段锦”等等，形成了一个八段锦系统，成为导引法中相对独立的一个分支。

八段锦主要用于健身，但也用于祛病与壮力。用于祛病的，可以“十六段锦”为代表。它是以脏腑的生理、病理为经，导引、吐纳为纬，把有关的导引术式分别列于肺脏、心脏、脾脏、肾脏和胆脏生理、病理之后，作为祛邪却疾之方而形成的。它既注意人体的整体活动，又遍及五脏及躯体各个部分，而每一段又有明确的侧重点。用于壮力的可以《易筋经》中的“外壮神勇八段锦”为代表。此是将内力“引达于外”的



功法，着重于壮力。其功法只有八个字：“提、举、推、拉、揪、按、抓、拧。”各势均在坐式上进行，类似“钟离八段锦导引法”。《易筋经》说：“用时，照法取力，无不响应，骇人听闻。古所谓：手可洞壁，力能举鼎，俱非异事。”这类八段锦，据说出于释门，可能与少林寺僧练拳习武有关。

在宋代还出现一种与八段锦相类似的“小劳术”，是宋人蒲虔贯据前人导引术改编的。他在《保生要录》中说：“养生者形要小劳，无至大疲。故水流则清，滞则污。养生之人，欲血脉常行，如水之流。坐不欲至倦，行不欲至劳。频行不已，然宜稍缓，即小劳术也。”其法为：（1）两臂欲左挽右挽，如挽弓法。（2）两手上下升举，如拓石法。（3）手臂前后左右轻摆。（4）双拳凿空。（5）头左右顾。（6）腰胯左右转，时俯时仰。（7）两手相捉，细细掄，如洗手法。（8）手掌相摩令热，掩目摩面。这套小劳术也是八段。与八段锦不同的地方，是将体操动作与按摩组合在一起，而其操作又更为简便。

总之，八段锦的出现，犹似五禽戏的出现一样，标志着我国古代导引法的发展又迈出新的第一步，由繁到简，更易于运用。正因如此，它在以后数百年，一直受到人们的喜爱，成为导引法中相对独立的一个分支系统，不断向前发展着。

（六）《易筋经》和太极拳的出现

我国古代导引法发展到明清时期，又一次飞跃，出现了《易筋经》和太极拳。如果说《引书》是一种以传统导引法为主的祛病养生的专著，那么在明代出现的《易筋经》则是一种以传统导引法为主的强身壮体的专著。它可以称得上是中国古代的强身学或壮体学。

《易筋经》虽然署名西竺达摩祖师著，但据清代著名经学家凌廷堪的考察，认为是明代天台紫凌道人假托达摩之名而作



(《校礼堂文集·与程丽中书》)。该书后有紫凌道人“跋”，作于明代天启四年（1624）。《易筋经·十二图势后记》说“此功昉自释门”，即来源于佛教。从其内容来看，很可能是中国佛门修炼者吸取中国古代道、儒、医、释的导引精华而创作的，是融道儒医释导引功理与功法于一炉的产物。

《易筋经》原只有一卷，即流行本上卷，下卷为来章氏所辑，原作为附录。就其上卷的内容来说，有以下这些题目：“易筋经总论、膜论、内壮论、揉法、采精华法、服药法（亦名“内壮药方”）、汤洗方、初月行功法、二月行功法、三月行功法、四月行功法、行功轻重法、用功深浅法、两肋内外功夫、木杵、木槌说、石袋说、五六月行功法、九十月十一月行功法、配合阴阳法、下部行功法、行功禁忌、下部洗药方、用战、内壮神勇、练手余功、外壮神勇八段锦、神勇余功、贾力运力势法说、十二势图及图说、搓膀腕法、炼手足、练指法。”这些题目的内容并不是互不相关的，而是相互联系的。总起来说是三大类：“总论”和“膜论”是阐述易筋炼膜的基本理论；“内壮论”及其后至“练手余功”是阐述内壮的基本原则和功法；“外壮神勇八段锦”及其后各题是阐述外壮的要领和功法。这是一本学理与方法紧密结合而成为体系严谨的强身壮体文献。实际上它是对中国古代健身体育经验和方法最杰出的概括和阐述，是一部珍贵的体育文献。

在这部体育文献中，既概括了古代道家、医家和释家的健身思想和方法，又反映了儒家强身壮体的思想，其中除运用儒家经典《周易》的原理来阐述“易筋”外，还在《内壮论》中说：“此气即孟子所谓至大至刚，塞乎天地间者，是吾浩然之气也。”所以《易筋经》这部强身壮体专著在中国导引史和体育史上都具有重大意义，可以认为，它是中国古代体育经典之作。如果说，《引书》是医家医疗导引的经典之作，《太清导引



养生经》是道家养生导引的经典之作，那么《易筋经》则是释家吸取道医儒等各家养生修身疗病导引的精华而创作的释家强身壮体的经典之作。

宋代以后，在民间除了流行八段锦、《易筋经》等一些成套导引法外，还流行一种名为“太极拳”的健身法。太极拳是以宋以后流行的用以“活动手足，惯勤肢体”（戚继光《拳经》）的拳术为基础，吸取传统健身导引的因素，特别是气功因素而创编的一种健身法。有的体育史学者认为：太极拳“是属于养生类的体育，是我国古代导引术发展的结晶”（国家体委体育文史工作委员会和中国体育史学会编《中国古代体育史》）。太极拳之名来源于《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪。”从清人王宗岳（乾隆时人）所著《太极拳论》中来看，当是受到宋代理学家周敦颐《太极图说》所说“无极而太极”，“太极本无极”的启迪。《太极拳论》说：“太极者，无极而生，阴阳之母也。”其功法，按清人杨玉所传《太极法说》概括为“八门五步”，即棚（南）—坎，掇（西）—离，挤（东）—兑，按（北）—震，采（西北）—巽，捩（东南）—乾，搨（东北）—坤，撑（西南）—艮，是为“方位八门”；进步—火，退步—水，左顾—木，右盼—金，中定—土，是为“五行五步”。其中棚、掇、挤、按为“四正之手”，采、捩、搨、撑为“四隅之手”，“合隅正之手，得门位之卦”。但《太极拳释名》说棚、掇、挤、按即坎、离、震、兑为四正方，采、捩、搨、撑即乾、坤、艮、巽为四隅即四斜角。这后者与后天八卦图方位是相符合的，应以后者所说为是。图示如下：

“八门五步”即太极拳十三势之由来。换句话说，太极拳有八种基本手法和有五种基本步法。即所谓“怀藏八卦，脚履五行，手步八五，其数十三，出于自然十三势也”。正是由于太极拳功理功法结合之严谨，故可把太极拳视为我国传统导引

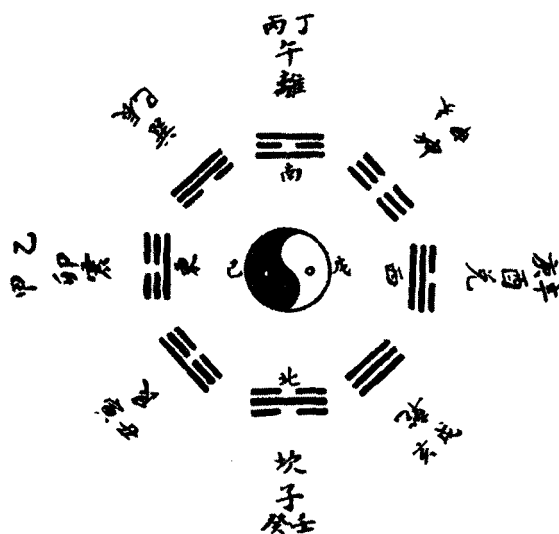


图1 太极与后天八卦方位关系示意图

健身法发展的最高形式。

总起来说，我国传统导引健身法，与中华民族文化发展相伴随，源远流长。在其流传和发展的历史进程中，由形式简单的宣导舞发展成为健身方技的熊经鸟伸、吐故纳新导引术，由术式众多的散式导引发展为成套的五禽戏，由名目众多、形式繁杂的成套导引发展成为以简驭繁的八段锦，以至形成功理与功法结合严谨的《易筋经》和被视为古代导引发展结晶的太极拳。它是中华健身养生文化中的瑰宝，在历史上对中华民族的繁衍与发展起过重要作用，在今天为提高中华民族健康水平乃至全人类的健康水平，它也必将重放异彩，发挥新的作用。这就需要对它的文化底蕴进行深入的发掘和探讨，以便为广大人民群众所掌握和运用。



三、导引健身法的根基：底蕴深厚

众所周知，任何一种健身法的产生或形成，以及得以流行和发展，都是以一定的养生或健身文化、思想或原理为底蕴的。换句话说，它总是根植于一定的思想文化土壤之中，并受其支撑的，否则便不会为人们所确认，也不会得以流传。我国传统导引健身法之所以数千年来生生不息，长盛不衰，其根本原因，就在于它是根植于中华传统养生文化土壤之中，受到中华传统养生哲学原理和医学原理的支撑，它是以中国古代养生哲学和中医学的原理为根基的。而中国古代的易学原理又是其根基的根基，它在今天仍然对导引健身法的研究和应用起着开拓思路、加深理解、扩大影响的作用。因此，学习和应用我国传统导引健身法，就必须了解与其有关的一些基本理论问题。这里试对这些基本理论问题作些探讨。

（一）以追求长生为养生目的

导引健身法是一种健身的方法和手段，它是为人的养生目的——长生服务的。中国人很早就提出了长生不老的命题，被列为《二十二子》之首的《老子》这部经典著作是这一命题的最早提出者。其中说：“天长地久，天地之所以能长且久者，以其不自生，故能长生。”（《老子·七章》）这意思是说天长地久是因为它们的一切运作都不是只为自己的生存，所以能够长久生存。这虽是一种“无为”的观点，但它所提出的“长生”这一命题却成了历代的思想家和养生家探讨的课题。首先是庄子，他认为长生只要听其自然，就可达到，不必刻意追求，他的《养生主》表述了这一观点，这当然也就无须讲究什么健身养生方法了。但以彭祖为代表的先秦神仙家、汉代的黄老学派



与医家都认为长生是可以追求的，这种思想集中体现在《黄帝内经》（包括《素问》和《灵枢》）中。如《素问·上古天真论》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”又说：上古真人，中古至人、圣人、贤人都由于养生符合养生之道，“能寿敝天地，无有终时”，成为“益其寿命而强者”，“可以百岁”（活到百岁之数），“可使益寿而有极时”即在一定的限度内延年益寿。不仅如此，《灵枢·本神》还指出：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”“长生久视”一直成为我国古代养生家所追求的目的。值得重视的是远在两千多年前成书的《吕氏春秋·尽数》提出人的年寿“长也者，非短而续之也，毕其数也。毕数之务，在乎去害。……故凡养生莫如知本，知本则疾无由至矣”。这句话译成今天的话，就是说，人的寿命活得长，并不是把“短”的延长一些，而是说，活到它应有的岁数。人要能够活到应有的岁数，最重要的是去掉一切带来疾病、危害寿命的因素。所以，凡是要养生，没有什么能比知道养生的根本重要。知道了养生的根本，就不会带来疾病。也就是说，人如果不生病，就会能活到它应有岁数。

人应有的岁数，究竟能活到多长呢？上述《素问·上古天真论》说可活到百岁以上，这在今天来看仍是可信的。国外学者蒲丰提出，哺乳动物的个体寿命，一般为生长期的5~7倍。人的生长发育期一般为25年左右。据此，人的自然寿命可以活到125~175岁。英国弗姆·卡恩活了209岁，被公认是人类寿命最高的记录（见杨力：《周易与中医学》）。所以，中国古代养生家所追求的长生为“尽数”、“尽年”、“全生”是很了不起的。著名的英国学者李约瑟博士在《中国之科学与文明》一



书中指出：“道教思想从一开始就有长生不死的概念，而世界上其它国家没有这方面的例子。这种不死思想对科学具有难以估计的重要性。”

一般人之所以不能达到尽终天年，《素问·上古天真论》也指出，是由于他们嗜酒无度，把不正常的生活方式当作正常的情况，酒醉入房，纵情色欲，竭尽精气，耗散真元，不懂得保养精气，不善于调养精神，违反养生原则，生活无正常的制度和节度。所以到 50 岁便衰老了。《尽数》中也指出，由于有五种食味（大甜、大酸、大苦、大辣、大咸）“充形”、五种情绪（大喜、大怒、大忧、大恐、大哀）“接神”、七种自然气候（大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾）“动精”而“生害”，所以人不能活到应有的岁数。

晋代葛洪认为，“人生之为体，易伤难养”，保养的不同，就会有不同的结果。他举例说，当人们有病的时候，就埋怨风冷与暑湿，不知风冷暑湿不能伤害壮实之人，只有得了身体虚弱病的人，才不能经受风冷暑湿。“何以较之，设有数人，年纪老壮既同，服食厚薄又等，俱造沙漠之地，并冒寒暑之夜，素雪堕于上，玄冰结于下，寒冷摧条而霄骇，咳唾凝沍于唇吻，则其中将有独中冷者，而不必尽病也。非冷气之有偏，盖人体有不耐者耳”，“体已素病，因风寒暑湿以发之耳。苟能令正气不衰，形神相卫，莫能伤也”。这就是说，只有缺乏修炼，身体虚弱的人，才不能经受恶劣环境的考验；而有很好修炼，身体壮实，再恶劣的环境，也不会受到伤害。

（二）以保养精、气、神为健身要务

中国传统养生理论，把精、气、神看成是人体生命活动的基本要素。上面提到葛洪所说的“苟能令正气不衰，形神相卫，莫能伤”，即指保养精、气、神。所谓养生、修炼、健身，



以及延龄益寿等等，归根到底主要的就是保养和增旺人体内的精气神。

中国古代不少养生家和医家把精气神在人体生命活动中的特殊作用与自然界赖以生存的一些基本物质，共同比喻为“三宝”，他们说：“天有三宝：日、月、星；地有三宝：水、火、风；人有三宝：精、气、神。”《周易参同契》朱元育注说：“有道之士，有内三宝，有外三宝。元精、元气、元神，内三宝也；耳、目、口，外三宝也。”导引法就是以“外炼筋、骨、皮，内炼精、气、神”，驱邪却病、益寿延年为主要任务的。

何谓精、气、神？这是历代哲学家、养生家和医家都关注的问题。最早探讨这个问题的是管子，他在《管子·内业》中说：“凡物之精，比则为生，下生五谷，上为列星，流于天地之间，谓之鬼神，藏于胸中，谓之圣人。”其意思是说，物的精气结合起来就有生机，在地上就产生五谷，在天上就成为群星，流动在天地之间的叫作鬼神，藏在人的心里就成圣人。同样，作为万物之灵的人的生命也是由天给予的精气，地给予的形体相合而成的：“凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。”并说：“和乃生，不和不生，察和之道，其精不见，其微不融，平正擅匈，论治在心，此以长寿。”这释成今天的话就是：两者调和则有生命，不和就没有生命。考察“和”的规律，它的真实情况是不可能看得见的，它表现的征象是不能类比的。但能使平和中正占据胸怀，融化在心里，就是长寿的来源。管子不仅把精气视为构成客观世界包括人在内的物质本源，而且还认为人体生命活动三要素精、气、神还具有相互化生的特性。认为精是由气而来的：“精也者，气之精也，气道乃生，生乃思，思乃知。”这就是说精是同气密不可分的，精是气中最精微的东西。气，通达开来，就产生生命。有了生命就有了思维；有了思维，就能够认知事物。这也就是“神”，



“一物能化，谓之神。”即是物的外在表现和内在制约因素。

《管子·内业》以及《心术》中关于精、气、神的论述，成了后世养生学的理论基础，后世养生家，特别是《黄帝内经》有关精、气、神的论述和见解，无不是以此为基础的。下面来进一步谈谈精、气、神的含义、作用及其相互关系。

“精”，在古代养生理论中，被认为是构成人体和维持生命活动的精微物质。根据“精”的来源和作用，古代养生家又把它分为“先天精”和“后天精”两种。“先天精”又叫“元精”，它是人体生长发育的基础，主要来源于父母的精、血，被视为人体生命活动的原始微观物质。“后天精”主要来源于后天五谷饮食日光空气水中的营养，通过呼吸和内脏器官的消化吸收，转化为人体活动要素的“精”。“精”尽管有“先天”“后天”之别，但二者又是相辅相成，相互依存的。“先天之精”为“后天之精”的基础，并成为“后天之精”的活力，而“后天之精”又是“先天之精”的营养之源，没有“后天之精”的不断补充营养，“先天之精”便会消竭，《素问·上古天真论》把“以竭其精”视为人不能长寿的重要因素。“先天之精”和“后天之精”通过人体活动转化为肾精，储存于两肾之中。这种肾精不仅参与人体的生殖繁衍，也是濡养人体脏腑组织器官，保持正常生理功能和推动人体生长发育，保持生命活力的基本要素，所谓精力旺盛是与肾精充盈，生长发育正常有关的。因此传统养生理论向来十分重视“养精”、“保精”和“炼精”，并积累了一套“养精”、“保精”和“炼精”的经验。

“气”，在中国哲学上被定义为极细微的物质，是构成世界万物的本原。而在中医学和养生学中，“气”的含义极广。就人体的“气”来说，有“真气”、“元气”、“五脏之气”，等等。按阴阳说，有“阴气”、有“阳气”；按表里说，在表为“卫气”，在里为“营气”；按上下说，在上（上焦）为“宗气”



(也叫“肺气”),在中(中焦)为“中气”(也叫“胃气”),在下(下焦)为“元气”(也叫“肾气”);按气的来源说,由先天而来的叫“先天气”,由后天而来的叫“后天气”,来自天空的叫“天气”(呼吸之气),来自地面的叫“地气”(水谷之气)。导引法主要是用在“先天气”和“后天气”的锻炼上。所谓“先天气”是指人在出生之前就有的“气”。这种“气”又分为“精气”(是胎儿形成、生长和发育的物质基础和人体生命活动的原动力)和“元气”(是胎儿在母体内得以生长发育的条件)。这两者都来自先天,所以又称为“先天气”。所谓“后天气”,是指人出生后,从外界获得的“气”,由“天气”、“地气”和“水谷之气”通过呼吸和消化而形成的营养之气,气血之气,起着充养身体的作用,它是人体生命活动的物质来源。

人体内“气”的作用是通过人体生理功能表现出来的,这些生理功能主要表现在对脏腑组织活动和血脉运行的推动作用;维持人体正常温度,保持身体与外界环境协调平衡的温煦作用;保护肌表,防御外邪入侵的防御作用;控制人体血、汗、尿、精异常外泄的固摄作用;维持脏腑功能正常活动和精、血、津液新陈代谢过程顺利进行的气化作用等。由于“气”具有这些功能,它与“精”一样,也是人体生命活动赖以存在和进行的物质要素。因此养生者和修炼者都十分重视“气”的锻炼。

“神”,古代养生文献中有三种不同层次的含义,即广义、中义和狭义。广义的“神”,是指存在于宇宙之间的能产生生命的本源。《灵枢·本神》认为这种本源就是天德、地气:“天之在我者,德也;地之在我者,气也;德流气薄而生者也。”这里的德,按《韵会》释:“四时之旺气也。”亦是气。这就是说,宇宙之间所以有生命存在,是由于有天地气相交流(“德

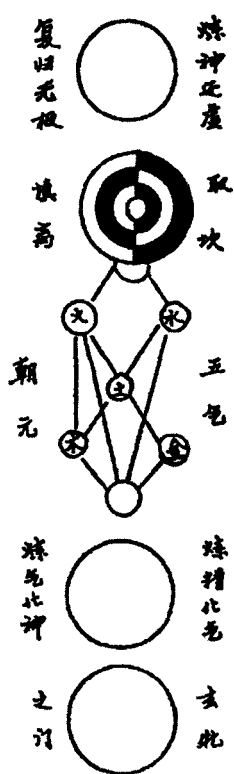


图2 精气神转化图

流气薄”); 中义的“神”, 是指人生命体中的生命力。上述医书指出这种生命力就是精、神、魂、魄, 是与生俱来的: “故生之来, 谓之精; 两精相搏谓之神; 随神往来者, 谓之魂; 并精而出者, 谓之魄。”“魂魄毕具, 乃成为人。”(《灵枢·元年》); 狭义的“神”, 是指人的思维和意识活动, 也就是现在所说的精神、心理活动, 是人的大脑的功能及其对客观世界的反映。《素问·灵兰秘典论》所说的“心者, 君主之官也, 神明出也”, 与此意相同, 亦是指人的大脑的功能及其表现。正是由于心即大脑具有这样的特殊功能, 它所产生的“神”对人的一切活动起着主宰作用, 同样, 它在人体生命活动中亦起主宰作用。人的整个机体活动, 从五官七窍到内脏, 从经络、气血到精、津液, 以至肢体活动, 都无一不是依赖“神”作为维持其正常运转的内在活力。正因如此,

养生理论上才说: “得神者昌, 失神者死。”

精、气、神三者虽有区别, 但从其功能上来说, 又是相互依存、相互作用、相互转化的。传统的导引养生、导引健身, 实质上就是保养精、气、神, 并促进精、气、神的转化, 即“凝神练气, 练气生精, 练精化气, 练气化神”, 以使人的机体各种功能处于最佳状态, 从而祛病延年, 长生久视。



（三）以“天行健”为理论导向

在我国养生理论上曾有两种观点：一种是以庄子为代表，顺其自然，无为自化，他的《养生主》就反映了这一观点。

属于这一观点的人是不赞成以运动来健身的，当然也就不以“天行健”为理论导向了；另一种是与庄子观点相对的，主张以运动来健身，提倡采用导引法来健身养生，益寿延年。这也就是《庄子·刻意》中所说的“导引之士”，“养行之人”，“彭祖考寿者”。属于这一观点的人是坚持以“天行健”为理论导向的。

“天行健，君子以自强不息。”这是《周易·象上》中的一句格言。其意是说，天体的运行，昼夜不息，周而复始，无时亏退。君子之人应以此自勉，奋发图强，永不停息。《周易》这部儒家经典著作，是以“易”作核心和灵魂的，它以“一阴一阳之谓道”，“易，穷则变，变则通，通则久”，“生生之谓易”等原理来表述和揭示宇宙万物的变易、运动的规律。它不仅是儒家修身、齐家、治国、平天下的经典，也是医家和养生家用以指导健身养生的理论基础。《周易与中医学》的作者杨力认为，之所以如此，是因为其思维模式同源，集中体现在运动观、整体观和平衡观等方面。上面所说的“天行健，君子以自强不息”，就是《周易》运动观的具体表现。这种运动观的显著特点是“圆道”。所谓“圆道”，即指宇宙存在着圆的运动规律，《周易》六十四卦是一个大圆，每一卦六爻又是一个小圆，一切都充满着圆的循环。正如《泰卦》所言：“无平不陂，无往不复。”《系辞下》所说的：“日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉。寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而生焉。往者屈也，来者信（即伸）也，屈信（伸）相感而利生焉。尺蠖之屈，以求信（伸）也。龙蛇之蛰，以存身也。精义



入神，以致用也。利用安身，以崇德也。”这些都反映着圆道的现象。而后世由《周易》而来的太极图，双鱼相抱，顺时而转，更是蕴含着圆的动态循环。这种圆的动态循环，其中包括了人和动物的动作的屈伸，人的精神的保养，因而它就必然对作为健身养生手段的导引法的发展及其运用产生深远的影响，成为导引健身法的理论导向。《周易》的圆道运动理论对导引健身法的导向，深入一步说，可分为两个方面：

1. 以肢体运动作为人体内循环的动力。这是肢体导引的理论依据。这最先为《吕氏春秋·尽数》所阐明，其中说：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动，则精不流，精不流，则气郁。”气郁则生病。以后在导引有关的文献中，得到了进一步阐明。1984年在湖北江陵县张家山出土的与汉简《引书》（导引专著）放在一起的汉简《脉书》中说：“夫流水不腐，户枢不蠹，以其动。动则实四肢，而虚五脏，五脏虚，则玉体利矣。”这里明确地指出了运动可以使四肢充实，五脏空虚，有利于身体健康。三国时代的名医华佗进而以此为依据创造出一种新的导引健身法——五禽戏。他说：“人体欲得劳动，但不使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”并由此提出以“五禽之戏”，“以当导引”。导引以及五禽戏的最基本的功能，就是通过运动肢体，增强人体的内循环机能，使食物消化加快，血脉舒畅，血流畅行，从而强身壮体。

2. 以橐籥蓄泄作为人体外循环的机制。人体外循环是指人体从外得到营养又将废物排泄于外界。从导引法上来说，主要是指呼吸吐纳。意念导引，行气导引，就是以此为理论导向的。“橐籥”原是《老子》中提出的。《老子·五章》说：“天地间，其犹橐籥乎，虚而不屈，动而愈出。”其意是说，天地之



间，岂不象个风箱吗？空虚但不会穷竭，发动起来便生生不息。其实质是说明天地之间是循环运动的。养生家便把这个原理用于指导养生。《周易参同契》袁仁林注说：“盖橐（即囊）之蓄极必泄于龠（即送风的管子），龠之泄极而待蓄于橐，循环不已，有似乾坤之阖辟，日月之盈亏，吾息之呼吸，心肾之升降。”张家山出土的西汉初期的竹简《引书》，把《老子》中的这句话改为：“治身欲与天地相求，犹橐龠也，虚而不屈，动而愈出。”宋代由张君房主编的《云笈七签·玄鉴导引法》更把《老子》里的这句话说成是：“言导引摇动，而人的精神益盛也。”他们都以橐龠喻为人的呼吸机制。

由上所述可以看出，我国传统导引健身法，从一开始就是以客观世界的运动即“天行健”作为理论导向的，这与现代体育理论所说的“生命在于运动”是完全相符合的，而其类比更富有哲理性。

我国古代导引理论在强调祛病强身应仿效“流水不腐，户枢不蠹”和“橐龠虚而不屈，动而愈出”的运动的同时，又指出“动必有道”。《素问·上古天真论》指出：懂得养生之道的人，“不妄作劳”。这里的“作劳”即劳作，亦可理解为运动、活动，这是养生所必需的，但不能“妄”，即乱进行运动。如何动必有道？古代养生家根据他们的实践经验，提出“能从朝至暮，常有所为，使之不息乃快，但觉极当息，息复为之”（陶弘景：《养性延命录》）；“坐不欲至疲，行不欲至劳，频行不已，然宜稍缓”（蒲虔贯：《保身要录》）；其运动形式和运动量还要与燥湿寒暑相适应。在天气干燥时，要常“呼”气，常卧床；在天气潮湿时，要常“吹”气，勿卧床，但要注意以精气来葆养和增强内脏功能；在天气暑热时，要常“呬”气；在天气寒冷时，要注意运动身体。这就是“与燥湿寒暑相适应之道”（张家山出土汉简：《引书》）。关于动必有道，请参看下



节，这里从略。

总之，我国古代唯物主义思想家和养生家都坚持以运动理论作导向，动以强身。从先秦时期的荀子（名况）到清初的颜元都是如此。荀子说：“养备而动时，则天不能病。”（《荀子·天论》），杨倞注：“养备，谓使人衣食足；动时，谓劝人勤力不失时，亦不使劳苦也。养生既备，动作以时，则疾疹不作也。”这里的“动”、“动作”作为养生术语，就是运动强身。对这种观点，清初学者兼医家的颜元作了进一步发挥，提出：“养身莫善于习动”，“常动则筋骨疏，气脉舒”，“一身动则一身强”（《颜习斋言行录》）。因而他的这一观点成了我国近代体操赖以发展的重要理论支柱。

（四）以协调阴阳为功效准则

阴阳原是古人指日之向背，向日为阳，背日为阴。后来引伸为气候的寒暖，以至把一切现象的正反两个方面，都用阴阳来解释。西周末年伯阳父用阴阳解释地震，认为“阳伏而不能出，阴迫而不能蒸，于是有地震”（《国语·周语上》）。《老子》说：“万物负阴而抱阳。”认为阴阳的矛盾势力是事物本身所固有的。《周易》进一步提出“一阴一阳谓之道”的学说，把阴阳交替看做宇宙的基本规律。战国末年以邹衍为代表的阴阳五行家又把阴阳观念与“五行”观念揉和在一起，倡导阴阳五行说。阴阳五行家认为，春夏秋冬四时的变化是由五行（即水、火、木、金、土）的盛衰所决定，并且是按照五行相生的顺序进行的。他们还认为，四时的变化，除了五行盛衰的原因外，还由阴阳二气的交感所决定，自然界四时的变化是阴阳二气的势力相互盛衰的结果。

阴阳五行学说中具有朴素的唯物主义和辩证法因素，被用于古代医学和养生学，成为中医学和养生学用以阐述和分析人



体物质结构、生理功能、脏腑功能、病理变化，以及辨证论治和养生防病的理论基础之一。这里着重谈谈与导引健身法有关的以协调阴阳为功效准则的问题。

中国传统医学和养生产理认为，阴阳是人体生命活动的基本属性。《素问·生气通天论》说：“生之本，本于阴阳。”这一方面是指人体生命活动，从本质上可以归结为“阴气”和“阳气”的矛盾运动。其中“阴气”即前面所说的精气、血气、五脏之气等，为人体物质基础；“阳气”则是上述人体物质所具有的生理功能。二者之间是相互依存的，没有精气就无从产生阳气，而阳气的作用又可以不断地化生精气。这正是《医贯砭·阴阳论》所说的：“阴阳又互为其根，阳根于阴，阴根于阳，无阳则阴无以生，无阴则阳无以化。”另一方面则是指人体作为一个有机整体，它的一切组织结构可划分为既相互联系，又相互对立的阴阳两部分。《素问·金匱真言论》对此作了详细描述，指出：人体外为阳，内为阴；背为阳，腹为阴；脏为阴，腑为阳；肝、心、脾、肺、肾为阴；胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦、六腑皆为阳。并且又指出阴阳之分是无限的：“背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也；此皆阴阳表里、内外、雌雄相输应也，故以应天之阴阳。”正因为阴精和阳气的矛盾运动代表着人的生命活动的本质，同时阴阳属性又为人体组织器官和生理功能所共有，所以“阴阳”才被古代养生家视为生命活动的根本属性。

中国传统医学和养生产理又认为，阴阳平衡是人体健康的基本标志。只有脏腑、经络、气血处于总体平衡状态，人体才可能健康无病，不易衰老。《灵枢·终始》为此提出了相应的人体健康标志：“阴阳匀平，以充其形，九候若一，命曰平人”



“平人者不病，不病者，寸口、人迎应四时也。上下相应，而俱往来也，六经之脉不结动也。本末之寒湿之相守司也，形肉气血必相称也，是谓平人。”这段话的大意是说，阴阳平衡的人，气血充沛，寸口脉、人迎脉等脉象基本一致，这种人才是健康无病的“平人”；“平人”的气血运行上下和谐，脏腑经络功能正常，形肉气血十分协调。所以，机体阴阳平衡就标志着人体健康，相反，阴阳失衡，也就意味着人体有了疾病。故有“阴阳以平为和，以偏为病”之说。因为“阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂；阳不胜其阴，则五藏之气争，九窍不通”（《素问·生气通天论》）。这意思是说，当作为功能性的阳胜过阴的时候，就会导致血脉流动急促，甚至会令人发狂；当作为生命物质基础的阴胜过阳的时候，则会造成五藏不和，九窍不畅等病状出现。总之，正如张景岳《类经》所说“人之疾病，或在表，或在里，或为寒，或为热，或惑于五运六气，或伤于脏腑经络，皆不外阴阳二气”失去相对平衡所致。

基于上述原因，传统养生理论以协调阴阳为基本的指导原则。《素问·生气通天论》提出：阴阳不和，“因而和之，是谓圣度”。这里所说的“圣度”意为最好的养生法度，实质上就是把协调阴阳当作养生长寿的最高准则。至于协调阴阳的标准，那自然就是“阴平阳秘”，即阴阳平和协调。（《素问·生气通天论》）这点张景岳早已指出，他说“天地阴阳之道，本自和平”（《景岳全书》）。这就告诉我们，协调阴阳，使人的机体始终处于一种阴阳相对平衡的“和平”状态，从而收到益寿延年的功效，正是衡量各种医疗保健法和健身法运用是否得当的标志。因此传统健身法都与协调阴阳、延年益寿有关。在新出土的马王堆医书和张家山医书中，都把导引部分与经脉部分放在一起，而其经脉内容又主要是阴阳脉部分，即《阴阳十一脉灸经》可能是与协调阴阳有关的。阴阳十一脉在《黄帝内经》



中发展成阴阳十二经脉。十二经脉仿天地阴阳关系，分为三阴经和三阳经。三阴经中又分手三阴经（厥阴、少阴、太阴）和足三阴经（厥阴、少阴、太阴）；三阳经中也分手三阳经（少阳、阳明、太阳）和足三阳经（少阳、阳明、太阳），并把它与五行（水、火、木、金、土）相配合，分别称为厥阴风木，少阳相火，太阴湿土、阳明燥金，少阴君火、太阳寒水，以示其属性。并以五行关系而确定脏腑间的生克制化关系，从而确定导引术的具体运用。在众多的导引法中，有一种名为《陈希夷导引坐功图势》，其导引术式就是以此为依据而编排的。马王堆和张家山出土的《导引图》和《引书》与《阴阳十一脉灸经》放在一起也应视为如此。

（五）以“天人相应”为最高境界

中国传统养生理论认为，养生不能只着眼于人的自身，要把人的自身的存在和发展与整个宇宙运转联系起来，要把人放在宇宙这个大环境之中，与天地运转相应和。这也可以说是中国传统养生法（包括导引法在内）着眼的最高境界。《黄帝内经素问·上古天真论》中所说的“法于阴阳，和于术数”，“和于阴阳，调于四时，……游行于天地之间，视听八达之外”，“处天地之和，从八风之理”，“法则天地，象似日月”，等等说法，应该看作是在这方面的做法。

天与人的关系，在中国古代哲学上原是指“天道”和“人道”、“自然”和“人为”的关系。在对待这种关系上，存在着两种观点：一种以子思、孟子为代表，主张“天人合一”，《中庸》中说：“诚者天之道也，诚之者，人之道也。”认为人只要扩充“诚”的德性，就“可以赞天地之化育”，“则可以与天地参矣”。后来汉代董仲舒提出：“天人之际，合而为一”（《春秋繁露》）。直至宋代朱熹，他说：“天人一物，内外一理；流通



贯彻，初无间隔”（《语类》）。他们多从理、性、命方面来论证天人关系的合一。另一种以老子为代表，他指出：“天之道，损有余而补不足；人之道则不然，损不足以奉有余”，他认为人是应该效法“天”（自然）的。《周易·文言》主张“先天而天弗违”，即根据自然规律去引导、开发、调整自然；“后天而奉天时”，即努力去适应自然。这种观点既肯定了人对自然的能动作用，又强调了人的一切作为都不可违背自然规律，必须建立在认识和遵循自然规律的基础上。这后一种观点为医家和养生家所接受，成为医家和养生家用以认识和保养人的身体的一种方法论。

受上述观点影响的《黄帝内经》认为：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成。”（《素问·宝命全形论》）这不仅把人视为自然界的一个组成部分，而且认为人的存在、发展是要不断地从自然界获得物质并与自然界的运动变化相适应。并且还认为：“人与天地相参也，与日月相应也”（《灵枢·经水》），强调了人与自然界的统一。《灵枢·顺气一日分为四时》更进一步说：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。”这就是说，人体的生理活动也是随着四季的交替而发生生长收藏的相应变化。同时又认为人体与自然界一样，共同遵循着运动变化规律。如《素问·阴阳应象大论》说：“故清阳在天，浊阴在地。地气上升为云，天气下降为雨；雨出地气，云出天气。故清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑。”这就是把自然界的天地之间水气云雨的上升转换与人体内气体代谢的作类比。《素问·举痛论》中更有把这种“天人相应”的关系，称为“善言天者，必验于人”，强调人与自然的统一性。

根据上述观点，传统养生理论要求人们的养生和健身要着眼于“天人相应”，把“天人相应”作为认识和处理人的养生



与天地乃至整个自然界运动变化的关系的最高着眼点，“顺四时而适寒暑”。张家山出土的《引书》开篇第一句就提出：“春生、夏长、秋收、冬藏，此彭祖之道也。”直到最后又提出“治身欲与天地相求……与燥湿寒暑相应之道也。”《素问·四气调神大论》对此更作了详细的阐述。这对我们认识和探讨导引健身法来说也是很有意义的。这里将其原话及其大意转述如下，以供参阅。

春天的养生之道：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”其大意是说，春季三个月，万物推陈出新，天地间充满一片生机，万物都欣欣向荣，在这样的春天自然环境里，人们可以晚一些睡觉早一些起床，起床后可到庭院中散散步，同时披开头发，宽衣舒体，使情志得到充分生发，就像天地对待初生的万物一样，让其情志发生而不扼杀，只给予而不剥夺，只称赏而不惩罚。如果这样，就是顺应了春天之气的养生之道。相反，就会损伤肝气，到夏天还会易患寒性疾病，不利于为夏天的养生打好基础。

夏天的养身之道：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为疟，奉收者少，冬至重病。”这大意是说，夏季三个月，万物繁荣秀丽，天气下降，地气上升，彼此交合，万物都竞相开花结果。人生活在这种环境里，应该夜卧早起，不要厌恶夏日昼长；应该使情志舒畅，就像植物花苞长得秀丽一样；应该使体内的阳气得以宣泄，就像它喜欢在外一样。这样就顺应了夏天的养生之道。反之，就要损伤心气，到秋天还会易得疟疾，以至进入冬天说不定还会再次发病。



秋天的养生之道：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋型，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”这段意思是说，秋季三个月，万物已进入成熟的季节，天气转凉，秋高气爽。在这种环境里，人们应该早睡早起，与鸡的栖息一致，使情志安宁，藉以缓和秋天的肃杀之气对人体的影响；同时还要收敛神气，以使人体中的气与秋天肃杀之气得以持平；还应该不让情志外驰，以保持肺气的清宁。这样，就是顺应秋季的养生之道。如果违背了这种养生之道，就会损伤肺气，到了冬天，还会生出未消化的谷食下泄的疾病，使人们对冬天的适应能力减弱。

冬天的养生之道：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”此段的大意是，冬季三个月，自然界生机守藏潜伏，河水结冰，地面冻裂，阳气闭藏，不欲烦劳。此时，养生应早卧晚起，以待日光，并要使自己的情志匿伏起来，暗自保养；同时要注意去寒保温，以及不要使皮肤过度出汗，导致闭藏的阳气频频耗损。以上这些就是顺应冬季的养生之道。如果违背了这些，就会损伤肾气，当春天到来时，便会出现手足软弱、逆冷的痿厥病。这也就是冬天不注意养生之道所致。《素问·四气调神大论》还认为，天地间四时阴阳的变化，是万物生长收藏，以及终始死生的根本所系，所以“圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门”，“则苛疾不起”，如果不如此，那就会“逆其根则伐其本，坏其真”，“则灾害生”。所以“圣人不治已病，治未病，不治已乱，治未乱，此之谓也。”导引法的运用，不



能与人的养生割裂开来，从根本上来说，就是“不治已病治未病，不治已乱治未乱”。人的养生要着眼于人与天地运转相适应，同样，运用导引法也要与天地运转，四时气候交替变化相适应，以有助于人的养生。

四、导引健身法的施则：众说纷呈

传统健身法是在传统养生理论和中医理论指导下，经过历代养生者和医家的不断应用和不断探索而形成和发展起来的。它不仅有着丰富多样的术式和方法，而且形成了一系列的规范实施，确保功效的实施原则。在这些实施原则中，既包含着传统养生学的方法论学说，又包含着中医学的治则学说。这些方法论学说和治则学说，既是历代养生家和医家对导引健身法实践经验的总结，又是他们对导引健身法应用的见解和要求。了解和掌握这些实施原则，无论是了解导引健身法，还是将导引健身法用于实践，都是必要的。但由于历史上在导引健身法的实施方面，历代养生家和医家所提出的见解和要求很多，可以说是众说纷呈，这里只能将其概括成几条，并分别作些介绍和探讨，以供研习者参考。

（一）神形兼顾，以神为先

这里所说的“形”是指人的形体，包括皮肉筋骨脉络脏腑以及充盈其间的气血；“神”是指人的生命力的能动表现，其中包括现代心理学上所说的认知、思维和情志等。在导引养生史上，对形和神的保养、修炼曾出现过不同的主张和做法。有的主张以养形为主，如华佗关于五禽戏的谈话；有的主张以养神为上，如说“治身，太上养神，其次养形”（淮南子泰族训）；有的则认为形和神是相互依存的，“形恃神以主，神须形



以存”（嵇康养生论），应该形神兼顾。这后一种主张，实际上包括了前两种主张，在中国养生理论和实践上占据着主导地位。

《黄帝内经》认为，人的形体决定人的精神，人的精神又依赖于人的形体。《灵枢·营卫生会》结合人的生理特点指出：“壮者之气血盛，其肌肉滑，气道贯，营卫之行，不失其常，故昼精而夜瞑。老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩，五脏之气相搏，其营气衰少而卫气内伐，故昼不精，夜不瞑。”这就是说，人在壮年、老年时，体质状况不同，人在白天和夜晚的睡眠程度是不同的。这说明人的身体状况决定着人的精神状况。不仅如此，还认为人的精神状况的好坏，也影响着身体生理的变化。《灵枢·本神》说，人的怵惕、思、喜、怒、哀、乐等都会影响人的五脏活动，过度者还会导致人的死亡。事实上，人的精神活动特别是情志活动，从来都是与人的呼吸、消化、循环、内分泌等系统密切相关的。有资料说：丧偶者，由于情绪的影响，其发病率和死亡率比未丧偶者高 50% 以上。情绪紧张，可使血脂、血糖及血中儿茶酚胺水平升高，这是促发冠心病的重要因素。因此，“喜怒不节则伤脏”，是符合科学的。

《黄帝内经》正是基于这种形神之间的相互制约、相互影响的辩证关系，提出“形与神俱”的养生原则。“形与神俱”含有“形为神所依，神者形所根”，形体和精神都很健旺之义。因而在导引健身上，要形神兼顾，既要重视形的锻炼，又要重视神的保养，导引行气法，可以说就是为此目的的。所以导引行气法是历代养生家都十分重视运用的。同时又须指出，形神兼顾，并不是要求在实践中都要如此，有时侧重于形的锻炼，有时侧重于神的保养，这也是历代养生家所提倡的。这在新出土的汉简《引书》、陶弘景所撰《养性延命录》以及孙思邈所著《千金要方》中都有论述。



在中国传统养生理论中，强调养生要形神兼顾的同时，又强调要把养神放在优先的地位，前面提到的《淮南子》的作者就是这种观点。晋代著名修炼家张湛在其《养生集叙》中说：“养生大要：一曰蓄神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。”他也是把养神放在优先的地位。西汉著名历史学家司马谈的见解中也含有此意，他说：“人之所以生者，神也，神之所托者，形也。神大用则竭，形大劳则敝，形神离则死，死者不可复生，离者不可复合，故圣人重之。由是观之，神者，生之本也；形者，生之具也。不先定其神形，而曰我有以治天下，何由哉！”但司马谈把神视为“生之本”，把形视为“生之具”，并未深悟神在形神关系中的作用。中国古代养生理论和中医理论中强调以养神为先，是把神视为人的生命的主宰者，“心主神明”，“精神内守，病安从来”。总之，在强调形神兼顾的同时，又把发挥“心”即大脑的作用和保养精神作为养生的首要的着眼点，这可以说是中国古代养生文化中的一个最突出的特点。

所以，形神兼顾，以神为先，便成为中国传统养生健身的一条指导性的原则，直至今天仍为养生健身实践者所遵循。

（二）动静结合，静中寓动

动静问题也是导引健身法实施的一个重要问题。这里所说的“动”是指使人体处于活动状态，其中又有“内动”、“外动”之分。“内动”，指体内的脏腑器官、血液循环等处于正常运转状态；“外动”，是指练功时肢体的外部运动。“静”是指人体相对的平静状态，也有“内静”、“外静”之分。“内静”，主要指练功时精神活动的相对宁静；“外静”，主要指练功时肢体外部的安静。对“动”和“静”的问题，在养生理论上也是



有不同的主张。有人“主动”，即通过身体运动来养生健身；有人“主静”，即通过静坐、行气或意念来调和气血，祛病养生；但有更多的养生家和医家主张动静结合，内外兼顾。

从哲学上来看，“动”是绝对的，“静”是相对的。宇宙间的一切事物的发展变化都是通过运动来进行的。发展人的身体，增进人的健康，也是这样，概莫能外。关于这方面的主张，前面已述，这里从略。这里着重介绍“主静”说和动静结合的主张。“主静”原是来自于老子、庄子为代表的道家。《老子·十六章》说：“致虚极，守静笃，万物并作”，“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静。”庄子进而引关广成子的话说：“无视无听，抱神以静，形将自正；必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。”（《庄子·在宥》）后来王冰又将此语引注《黄帝内经》：“恬淡虚无。”可知，《黄帝内经》中的养生思想也是偏向“主静”的。自佛教传入我国后，这种“主静”养生主张又与佛教的“坐禅”糅在一起，形成一种静坐法。现代静坐法的实践者蒋维乔说，静坐法是座位上练习呼吸，其目的是使血液循环正常。静坐练功，并非什么也不动，什么也不想，而是寓动于静。《老老恒言》在谈到静养时说：“心不可无所用，非必如槁木，如死灰，方为养生之道。静时固戒动，动而不妄动，亦静也。”可以看出，主静说虽来自老庄的养生哲学，但在其发展过程中，已经摒弃了老庄原有的消极无为的成分，注入了符合科学养生理论的内涵，实际上是有静有动，动静结合了。上面提到的蒋维乔就已指出：我从前出版的《静坐法》未曾提到动功，是有缺点的。动与静兼修是不可废的；单修外功不修内功，固然不可；单修内功，不修外功，也是不适宜的。（《新中医药》，1955·8·）

动静结合的养生原则，实际上在《黄帝内经》中已提出。在作为养生之道的最高概括：“其知道者，法于阴阳，和于术



数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故形与神俱，而尽终其天年。”这段至理名言，就已含有动静结合的思想。“不妄作劳”就含有动静适度之意。“和于术数”就是要把导引、按跷、吐纳等这些有动有静的养生方法合理地有规律地运用。按中医学的阴阳学说，“静者为阴，动者为阳”（《素问·阴阳别论》），而阴阳又是对立统一、相互联结、相互制约的。所谓“孤阴不生，孤阳不长”，“阴平阳秘，精神乃治”，“阴阳离决，精气乃绝”，就是这个道理。《素问·天元纪大论》说：“动静相召，上下相临，阴阳相错，而变由生也。”天下万物发展变化都是如此，人的养生也是如此。所以在练功时，亦应“动静相召”，“阴阳相错”，有劳有逸，劳逸结合。

基于以上所述，在传统的导引健身法中，便形成两大类功法：动功和静功。练动功时，强调“动中有静，外动内静”；练静功时，强调“静中有动，外静内动”。从具体的练法来说，动功对肢体运动的外部要求比较复杂；静功则对内部的气息运行和意念的定向性活动要求比较复杂。为什么强调把动功与静功结合起来？这是因为人的身体是一个有机体，内外是相互联系、相互制约的，而动功即外功主要是练筋骨肉的，静功即内功主要是练精气神的。只有把这两者结合起来，才能相得益彰，使机体得到全面的锻炼。

（三）坚持守中，取其众和

“守中”一语首见于《老子·五章》：“多言数穷，不如守中。”所谓“守中”，“中者虚中，心也”（魏源），就是持守中心。高濂《遵生八笺》说：“摄生之道，莫若守中，守中则无过无不及之害。”而这又与《礼记·中庸》所说的“中和”意相同：“喜怒哀乐之未发，谓之‘中’，发而中节，谓之‘和’。”这本来是儒家的保身处世原则，西汉大儒董仲舒把它引入养生



领域，提出：“能以中和养其身者，其寿极命”（《春秋繁露·循天之道》）。以后东汉荀悦又提出：“养性秉中和，守之以生而已”，“故喜怒哀乐思虑必得其中，所以养神也；寒暄盈虚消息必得其中，所以养体也”（《申鉴》）。荀悦还进一步提出：“善治气者，由禹治水也。若夫导引蓄气，历藏内视，过则失中，可以治疾，皆非养性之圣术也。…善养性者无常术，得其和而已矣。”这样，“守中”、“中和”就成了历代养生者所遵循的又一条养生原则。

按照荀悦“养性秉中和”的论述，“中和”要在“养神”和“养体”两个方面体现出来。如何体现？总的说来，就是董仲舒所说的“去其群泰，取其众和”。这里的“泰”即大之意。“群泰”即所有不符合“中和”的因素，“众和”即所有符合“中和”因素。董仲舒的这句话用今天的话来说，就是养生的一切活动，都要避免不利于身心健康的作法，采取有利于身心健康的作法。

1. 养体要“小劳”。这里所说的“小劳”，即符合身心健康的肢体活动或锻炼，并不是“轻微”、“少许”之意。“小劳”是与“大疲”相对的，孙思邈《千金要方》说：“养性之道，常欲小劳，但莫大疲，及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”我们都知道，水能载舟，亦能覆舟，活动或锻炼对人体健康也是这样，如果适度，即符合“中和”的要求，对身体健康是大有促进的，如果超过“中和”的要求，就会有损身体健康。所以《素问·上古天真论》提出，“形劳而不倦”，华佗强调，“人体欲劳动，但不使极耳。”

按照这个要求，《千金要方》还提出：“养生之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听。盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也。”这后“五伤”，在《灵枢·九针论》中就已提出了。这些都是超过“中和”的危害。



2. 养神要“和平”。前面说过，人的精神的好坏，对人的身体会直接地或间接地产生作用，影响人的脏腑器官功能的正常。因此，在传统养生理论上，强调养神要以“和平”为“圣度”（即最好养生法度）。如果人的体内“阴阳和平，则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣”（《灵枢·本藏》），而一旦“喜怒不节，则伤脏”（灵枢·百病始生》，就会引起体内阴阳失调，五脏功能紊乱而致病，甚至“七情内伤，则有所亏损，治之不易”（高士宗：《医学真传》）。因而传统养生理论提倡十二少，反对十二多，即：“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤脏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则焦煎无欢，此十二多不除，丧生之本也。”（《养性延命录》）孙思邈《千金要方》中亦辑入此语，并在其后说：“惟无多无少者，几于道矣。”就是说，只有既不过分，又不欠缺，才符合养生之道。

总之，无论在养体方面还是在养神方面，传统养生理论都强调要“守中”，取其众和，这也可以说是中国传统养生文化的又一个特点。

（四）顺应自然，效法自然

顺应自然，效法自然，即按照自然规律进行调摄。它包含着两层意思：一是使人的生命活动与天地运转和谐同步；二是按照人的身心自然状况进行保养。老子提出的“人法地，地法天，天法道，道法自然”（《老子·二十五章》），可以说包含了这两层含义。它所说的人、地、天、道，都是变化的，而其变化又不是孤立的，无序的，而是相互联系的，有序的。这种联



系、有序，就是顺应自然，效法自然。老子所说的“自然”，其基本含义是指，不以人的意志为转移的宇宙万物本身的自然而然的的存在状态。因此，“道法自然”，实际上就是主张顺应宇宙万物的自然运行变化规律。将这种“道法自然”的哲学观引入养生领域的是庄子。庄子认为，人类不仅要认识自然，顺应自然，还应主动掌握自然规律，并按自然规律去养生。他在《养生主》中所述的“庖丁解牛”，以及《天运》中关于“至乐者，先应之以人事，顺之以天理，行之以五德，应之以自然，然后调理四时，太和万物，四时迭起，万物循生”的论述，都反映出他的认识和顺应自然规律以养生的观点。中国养生理论奠基之作的《黄帝内经》汲取了老庄的“道法自然”思想，主张人应该根据自然规律来调节和保养身体。其中主要是以下两个方面的要求：

1. 健身养生要顺应自然界的阴阳变化

《黄帝内经》所说的“法于阴阳，调于四时”和“因时之序”，都表达了这种思想。自然界的阴阳变化对人体影响最大的莫过于四季交替和昼夜晨昏的变更。因此养生也必须采取相应的措施。

首先，针对春夏秋冬的气候特征，“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”（《素问·四气调神大论》）。王冰对此注说：“阳气根于阴，阴气根于阳，无阴则阳无以生，无阳则阴无以化，全阴则阳气不极，全阳则阴气不穷。春食凉，夏食寒，以养于阳；秋食温，冬食热，以养于阴。滋苗者必固其根，伐下者必枯其上，故以斯调节，以顺其根。”

其次，注意昼夜晨昏的调护。《素问·生气通天论》认为，一天之中，早晨阳气始生，日中而盛，日暮而收，夜半而藏，与四时的“春生、夏长、秋收、冬藏”规律完全一致。因而为了资助阳气的发生，早晨应多进行室外活动，吐故纳新，流通



气血，旺盛生机；傍晚日落，阳气开始收藏，要相应减少活动，并要避免风寒和雾露之气的侵袭。这也就是该文所说的“是故暮而收拒，无扰筋骨，无视雾露”。在导引法中，有一些就是由此而形成的，《陈希夷导引坐功图势》亦称《陈希夷二十四气导引治病图》，是其代表。

2. 健身养生要顺应人体的自然本性

上面提到的“庖丁解牛”的故事就说明，只有熟知和按照人体的自然本性进行健身养生，才能收到事半功倍之效。这种观点反映在《黄帝内经》中，就是极其重视人体解剖、生理、经络、藏象的阐述，在治法上强调“辨证施治”。例如《素问·调经论》所述的“补”、“泻”，都是以人的身体所存在的自然状况为证据的，指出“神有余，则泻其小络之血，……神不足者，视其虚络，按而致之，刺而利之”，“形有余则泻其阳经，不足则补其阴络”。

在导引法中，有一些就是据此而创制的。如《胡音脏腑导引法》、《王子乔八神导引法》等都是如此。上述《陈希夷导引坐功图势》，还是按经络编排的，称之“以时行功，以经治病”。

此外，还需指出，现代生物学已证明，在整个生物界存在着“生物钟”现象。这种生物钟现象表现在生命活动的内在节律性，生物通过它能感受外界环境的周期变化（如昼夜光暗变化等），并调节本身生理活动步伐，使其在一定的时期开始、进行或结束。这种生物钟现象在人类身上也是存在的。美国哈佛大学生物学家已发现人体生物钟存在于大脑组织视交叉上核区域，由松果体分泌一种激素叫美雷托宁，这种激素对视交叉上核有控制作用，从而调节人体的睡眠和觉醒周期（杨力：《周易与中医学》）。在《黄帝内经》中亦有这方面的论述，《灵枢·岁露论》说：“人与天地相参也，与日月相应也。”即言人



与自然节律相应。而“月满则海水西盛，人血气积，肌肉充，皮肤致…月廓空，则海水盛，人气血虚，其卫气去，形独居，肌肉减，皮肤纵”，则近似月节律。“平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门闭”（《素问·生气通天论》），又近似昼夜律。从这里亦可看出我国传统养生理论中所提出的顺应自然，效法自然的养生原则是符合生物科学原理的，因而在今天仍为人们所重视。

（五）自慎自持，常有所为

“自慎自持，常有所为”也是传统养生的一条重要原则。所谓“自慎自持”，实际上就是强调养生者要有高度的自觉性和主动性；所谓“常有所为”，就是养生者要勤于劳作，并持之以恒。唐代医家和养生家孙思邈特别强调“自慎”，他说：“夫天道盈缺，人事多屯，居处屯危，不能自慎而能克济者，天下无之。故养生之士，不知自慎之方，未足与论养生之道也。”他把“自慎”列为养生五纲之首，养生五纲是：自慎，禁忌，导引，行气，守一。并说“寿夭休言命，修行本在人”（《摄生咏》）。明代名医张景岳也强调“后天之弱者常知慎，慎则能胜天矣”（《景岳全书》）。张景岳还进一步说：“所谓自慎者，慎情态可以保神，慎寒暑可以保肺气，慎酒色可以保肝肾，慎劳倦饮食可以保脾胃…使表里无亏，则邪疾何由而犯，而两天（先天、后天）之权不在我乎？”可以看出，他们是把自慎视作可与天地相争的人的自觉性和主动性。基于这种认识，在传统养生理论上有“我命在我不在天”之说。

在对待人的寿夭问题上，中国古代养生史上，实际上存在着两种观点：儒家的孔子和子夏认为：“死生有命，富贵在天”（《论语·颜渊》），人本身是无能为力的。道家中的老子和庄子的“天道自然”，虽然承认自然规律客观实在性，但又认为



“天道”是“无为”的，“人道”同“天道”一样，自然而然，无所作为，只能“知其无可奈何而安之若命”。实际上也是听天由命；但荀子（名况）则不以为然，他认为，人在自然规律面前不是无能为力的，相反，人应当去把握自然规律，并努力学会驾驭它，从而做到“制天命而用之”（《荀子·天论》）。正是在这种观点的主导下，他提出“养备而动时，则天不能使之病”，“养略而动罕，则天不能使之全”，主张动以养生。上述“我命在我不在天”以及孙思邈、张景岳等医家、养生家强调“慎能胜天”的养生观点是与荀子的观点一脉相承的。这对于人们与疾病、体弱和衰老作斗争来说是特别有意义的。陆游有一首诗从另一个角度也表达出人对自己的身体是能够与天命抗争的。其诗为：

养生孰为本，元气不可亏。

秋毫失固守，金丹亦奚为？

所以古达人，一意坚自持。

魔鬼虽百万，敢犯堂堂师！

这诗的意思是说，养生以什么作为根本呢？最根本的是不能亏损元气。如果对元气不能很好地保养而有所损伤，即使有金丹妙药也是无能为力的。所以自古以来的通达养生之道的人，无不一心一意坚持保养自己的元气。这样病魔虽多，岂敢来犯保养得很好的身体。这与张景岳“慎能胜天”的说法是一致的。陆游不仅是一位爱国诗人，也是一位精通养生之道的养生家，他的这首《养生孰为本》的诗中所说的“所以古达人，一意坚自持”，亦可理解为他提倡自觉、能动地与病魔和衰老作斗争。

自慎自持从与导引健身有关的方面来说，主要就是“常有所为”。汉代养生家封君达说：“然于劳苦，胜于逸乐也。能从朝至暮，常有所为，使之不息乃快，但觉极当息，息复为之，



此与导引无异也。”所以养生之人，不应耽于逸乐，而应有所事事。陆游在《幽居即事》诗中说：

古人在山林，躬自事樵汲。

我虽迫耄期，勤慎亦在习。

扫地拂几砚，何遽力弗给。

却笑杜陵翁，多卧少行立。

其意是说，古代在山林中居住的养生之人，亲自从事打柴、汲水。我虽已近八十高龄，仍在不停地从事力所能及的事情，扫扫地，擦擦几案和笔砚，这哪里需要担心气力不足呢？可笑的是杜甫这位老诗翁，他总是躺卧得多而活动少。据现在国外的研究，同年龄的工作者比不工作者要年轻5岁左右。而从事适宜的手脑并用的工作更能焕发人的青春，如画家、书法家以及适宜的脑力活动等。孙思邈说：“人性非合道者，焉能无闷，闷则何以遣之，还须蓄数百卷书。《易经》、《老子》、《庄子》等，闷来阅之，殊胜闷坐。”此可谓是经验之谈。

此外，创造一种适宜的生活环境——“小气候”，也可列入“常有所为”之内。人们赖以生存的大环境，往往是难以改变的，但在所生活的大环境中充分发挥人的主观能动作用，创造一种有益于身心健康的“小气候”是完全可能的。我国古代养生家都很重视生活环境的创造，特别是庭院自然环境的创造。现在还保存下来的一些古代庭院就是如此。清代著名养生家曹庭栋在《老老恒言》中所提出的，是完全可以去做的。如：“阶前大缸贮水，养金鱼数尾，浮沉旋绕于中，非必池沼，然后可观。闲伫时，观鱼之乐，即乐鱼之乐，既足怡情，兼堪清目。”他还提到，清除灰尘，插瓶花，上帘钩等，事事不妨亲自动手，“使时有小劳，筋骨血脉乃不凝滞。所谓流水不腐，户枢不蠹也”。所以，导引健身非必按导引法行功，“常有所为”亦有导引的效果。

第二章 | 祛 病 导 引

一、祛病导引概述

在我国传统的导引法中，祛病导引最为丰富，也是最早出现的。它是同中医一道产生并随中医的发展而发展的，是中医的重要治疗手段之一。在“汤熨针石”尚未普遍应用的原始氏族部落中，就已开始用舞来活动身体，宣导气血，治肿腿病了。《黄帝内经》在谈各种治疗手段应用时，把导引列为各手段之首。《灵枢·病传》中有这样一段问答：“黄帝曰：‘余受九针于夫子而私览诸方，或有导引、行气、跻摩、灸熨、刺火芮、饮药之一者，可独守耶？将尽行之乎？’歧伯曰：‘诸方者，众人之方也，非一人所尽行之也。’”这里虽未有先后应用之意，但其叙述则反映出当时医家对各治疗手段的排列顺序。因而导引（包括行气、跻摩）在很早就已广泛用于祛病。在湖北江陵张家山汉墓出土的西汉初期的竹简《引书》中，就列有45种导引治病处方。到了隋代，巢元方等编撰的《诸病源候论》则有110种病采用导引法。明代曹士珩又创《诸病运动法》，对72种病症作了导引处方。可以看出，导引法历来都是医家极为重视的重要医疗手段和方法。

（一）祛病导引的特点

祛病导引亦称治病导引，虽然其术式数量庞杂，但它总是





围绕一个目的，为病者消除病痛，具有临床应用的性质。如果说健身导引、补益导引是不治已病治未病，祛病导引则相反，是治已病的。它与健身导引、补益导引比较起来，其功法具有如下一些特点：

1. 祛病导引以中医理论为指导

祛病导引是中医的治疗手段之一，它与中医的其它治疗手段一样，都是以中医理论为指导的。这从《诸病源候论》中可以看出。该书所有导引术式都是列于各病候的病因、病机的论述之后。而其病因、病机的论述，又是以中医理论为指导，以“天人合一”和人体整体观及阴阳、五行、脏腑、经络、气血、治则、治法等学说为绳墨，以积精全神、培养真气、平秘阴阳、扶正祛邪、疏通经络、调和脏腑、和畅气血为纲纪。所有这些，不仅贯穿于病因、病机的论述，也贯穿着导引机理的阐述。整个祛病导引就是在这些理论的指导下发展起来的，因而这也就是祛病导引的首要特点。

2. 祛病导引以病机为施功准则

祛病导引与其它类型导引另一个不同之点是它的针对性强，即它都是针对一定的病症病机的。它是以发病的机理为施功准则的，发病的机理不同，导引功法也不同。这从《诸病源候论》110种病候后面所附的不同导引法中可以看出。各候所附的导引法均有一定的针对性，都是针对一定病症的发病机理的。例如首篇《风偏枯候》所列五条导引法，均是针对“血气偏虚”的。由于气血不足，腠理疏松，风湿之邪乘虚侵袭肢体一侧，使血气凝滞，不能润养筋肉，时间长了，便会肌肉萎缩，出现半身不遂。因而所列导引法都是在于促进气血畅流，润养筋肉，恢复机能，消除半身不遂。祛病导引功法虽多，但都与肢体的虚实、寒热，表里的异常，营卫气血的盛衰，经络的通滞，脏腑功能的亢郁等密切相关。



3. 祛病导引术式均为散式

所谓散式就像处方一样，各势之间没有必然的联系。《引书》中的“导引治病处方”，《诸病源候论》中按病候列出的“养生方导引法”均是散式的。虽然其中有些病候列出多种功法，那只是供临床选用，它们之间并无必然的功法上的联系。《云笈七签·太清导引养生经》中所述《宁先生导引行气法》、《彭祖谷仙卧引法》、《王子乔八神导引法》等，虽然各势功法体例一致，但各势之间并无必然联系，也是散式的。因而其中大多为《诸病源候论》汲收，列入相应的病候之后。散式导引主要特点是其术式不成套，而其作用只针对一定的病症，不像套路式导引那样照顾到人身各个部位的活动。

（二）祛病导引功法的内容

祛病导引所涉及的活动是极其广泛的。从葛洪对导引的解释中可以看出，他说：“夫导引不在于立名，象物，粉绘，表形，显图，但无名状也，或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟躅，或徐步，或吟，或息，皆导引也。”实际上还远不止葛洪在这里所点到的这些人的日常活动，还包括叩齿、漱咽、按摩、意念以及起居等。总的说，人对自身的一切自我调节和自我控制的显性和隐性的行为都可纳入导引内容之中，并不限于“熊经鸟伸”、“吹呬呼吸”。这里将其分成调身、调息、行气、调神、起居五类，分别举例以说明。

1. 调 身

即运动肢体，是祛病导引应用最多的一项，其中包括坐、立、行、卧等各种姿势和身体活动。《引书》对6种导引动作了解释，如“举肱交股，更上更下三十，曰交股”（抬起小腿，使两大腿上下相重，轮换30次，称为“交股”）；“伸肱屈指三十，曰尺蠖”（伸小腿，弯曲足趾30次，称为“尺蠖”）；



“足趾，上摇之，更上更下三十，曰纍童”（以绳索系一足趾，从上摇动足趾，上下互换 30 次，称为“纍童”）；“以足摩胫，阴阳各三十而更，[曰 × ×]”（以一足按摩另一边小腿的腿肚与腿背 30 次，轮换进行，[称 × ×]），等等。又如“阳见者，反错手背而仰，后顾”（两手掌心向外相交迭反背于背后，使上身和头部向后仰视，即“阳见”）；“鳧沃者，反错手背而挥探头”（模仿鸭子浴洗状，两手掌心向外相交，背于背后，左右转动头部，即“鳧沃”）；“摇肱者，前挥两臂，如击状”（向前挥动两臂，如击打状，即“摇肱”），等等。就坐姿而言，有“端坐”、“危坐”、“踞坐”、“卷坐”等等。马王堆出土的汉初《导引图》中就已表现出调身的动作多姿多态了。

2. 调 息

一呼一吸为一息。调息就是“吹呬呼吸，吐故纳新”。在祛病导引功法中运用最多的是深吸徐呼式的调息，这是最古老的一种祛病法。早在两千多年前书写的《引书》就说：“能善节其气而实阴，则利身矣。贵人之所以得病者，以其喜怒不和也。喜则阳气多，怒则阴气多，是以道者喜则急呬，怒则剧吹，以和之。吸天地之精气，实其阴，故能无病。”这意思是，能够善于使人体内精气充实，对人的身体是有利的。“贵人”之所以生病，是由于他们不善于调节喜怒之气所致。人喜则阳气多，人怒则阴气多。一个懂得养生之道的人，他在喜气过盛时，就会急速地“呬”气，在怒气过盛时，就会急剧地“吹”气，以调和体内的阴阳之气，同时又吸入天地的新鲜空气充实体内。所以他们能使身体不生病。这告诉人们“吐故纳新”的重要。在巢氏导引法中，除结合肢体动作运用调息法外，也将“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”六字吐气法引入，用于治疗肝、心、脾、肺、肾、三焦等脏腑功能的疾病。

3. 行 气

这是一种以意念引导呼吸、肢体活动，推动内气运行，以疏通经络、和畅气血、调和脏腑、祛去病邪的导引方法。《诸病源候论》中，称为“蛇行气”、“龙行气”、“鹭行气”、“雁行气”，曹士珩《诸病运功法》主要是意念行气，他把行气功法归结为“归元”、“周天”、“艮背”、“行庭”、“通关”、“缘法”、“涤秽”七套，用于治疗。如“腹痛，先念痛处，想火烧之。腹热或痛，念脐圈自小而大，圈于脐上腹皮痛患处，先推散两旁，然后想水洗之，复行周天法。胁痛，先念痛处，想火烧之。”

4. 调 神

主要是排除杂念，安静心态，集中注意于功效上。有直接入静的，也有间接调神的。直接入静的，如“冥心”，即直接收心使之安静；“住心”，直接停止一切念头；“偃卧”，即安静地卧于床上；“安心定意”等。间接调神入静的有“数息”、“默念”、“存想”、“内视”等方法，主要作用是调摄心神，意守自身脏腑或某一部位。如“闭目闭气，内视丹田”，“存视五脏，各如其色”等。所有以导引治病，都要先调整病者的心态，使之处于“诚则灵”的心理状态，才会收到较好的疗效。古代的“祝由治疗”（祝说病由，言病有所偏，则气有所病，治以所胜，和以所生）也是一种调神疗法。

5. 起 居

按照养生理论要求，有序地进行日常起居活动（包括房中活动）也是祛病导引的重要内容。《引书》中已指出一些不懂养生之道的贫苦人“所以得病者，劳倦饥渴，白未绝，自入水中，及卧寒突之地，不知收衣，故得病；又弗知啍呼而除去之，是以多病而易死。”因而要求在春夏秋冬不同的季节中，日常起居都要按“彭祖之道”即养生之道进行。孙思邈《千金





要方》列有专题《居处法》，论述居处有关问题，其中提到居室要周密，不可有细小间隙，有风进入。久居风吹之处，会使人中风。人们在家或外出突然遇到旋风、暴雨、惊雷、闪电、天昏、地暗等自然现象，亦应注意回避它。在家居住，不要过多地洗头洗身。冬天洗澡，不宜使人汗出不止，沐浴后不要接触冷风冷气。新洗发后，不要受风，头发未干不能睡觉，否则会使人患头风。饥饿时不宜洗澡，饱食后不宜洗头，洗完应吃点东西，喝一点水。身体感到不舒服，就应及时进行按摩，使四肢气血通利，以便排泄其邪气。凡人不论有病无病，应当注意分床睡眠，可避时气流行病传播，也不会相干扰。人们每天都必须调气补泻，而按摩导引又是其最佳方法。《引书》还提到，春天早晨起床后，先解小便，然后洗脸、漱口、洗牙、叩齿，再披发散步于庭院，承受地上的清露，吸取朝日的精华，最后饮水一杯，认为这样可以增进健康。晚间的房事活动应从日入后二刻半到夜大半停止，超过这个限度，便会损伤元气，对夏、秋、冬也提出了相应的养生方法。总的来说，在起居上所提出的主要是“治未病”——对疾病的预防。

（三）祛病导引的行功要求

在防治疾病的实践中，如何具体运用导引法，这里根据各中医典籍所述，概括几条分述如下：

1. 掌握中医和导引的基本原理和原则

关于导引的有关理论和原则在上一章中已经陈述，这里着重谈谈掌握中医基本理论问题。祛病导引是医疗手段之一，它的运用始终是以中医理论和治疗原则为指导的。因而要采用导引法治疗病症，首先就要懂得中医的有关理论，掌握中医治疗原则。因为只有这样，才能正确地分析病情、病因和机理，从而正确作出导引处方。《诸病源候》可以视为这方面的典范。



中医理论的内容极其丰富,《黄帝内经》是其经典著作。就其主要方面来说,有阴阳学说、五行学说、经络学说、藏象学说、运气学说、诊法学说、治则学说。这些方面的理论对于祛病导引的运用都有指导作用。其中经络学说和藏象学说又是其基本。《灵枢·经脉》说:“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通。”《灵枢·经脉》更进一步强调掌握经络学说的必要性,其中说“夫十二经脉者,人之所以生,病之所以成,人之所以治,病之所以起,学之所始,人之所止也,粗之所易,上之所难也。”藏象学说是把人体作为一个有机整体,通过对人体生理、病理现象的观察,然后用以研究人体的生理功能、病理变化及其相互关系,从而指导临床实践。所以以导引法治病,不可不知藏象学说。

2. 慎重选择导引处方

传统导引法中的祛病导引或治疗导引均是历史上流传下来的导引治病处方。这是前人运用阴阳、表里、寒热、虚实八纲和脏腑、经络、营卫等辨证方法制定的,又经过临床实践而流传下来的。因此在运用这些导引处方时必须慎重地予以选择。选择导引处方除了要淘汰过时的和不科学的外,还应特别注意针对性,即“辨证施功”。如何“辨证”?亦须运用中医八纲及脏腑、经络、营卫等的辨证方法。此外,还应以今天的诊断科学成果来予以协助。

3. 灵活运用导引功法

导引处方确定以后,在施功中应注意灵活运用其功法。所谓导引功法即具体操作,包括肢体动作、行气、按摩以及叩齿、漱口等具体术式的独立操作和组合操作的步骤和练习次数。由于导引治病不像药物、针灸等,病者可以被动对待,而是要积极操作,因而根据病者的具体情况灵活运用导引处方法特别重要。《诸病源候论》虽然被认为是祛病导引的集大成者,



但它对导引治病处方并不像《引书》中那样，只列一法或几法的组合，而是绝大多数都附列数法，有的功法达十四种之多，供病者根据自身情况选用。在强调注意灵活运用的时候，对每一功法练习又不宜变换频繁，要有相对的稳定性。因为导引法的作用主要在于改善或增强与致病有关的系统或器官的功能。这是需要有一定量的，变换频繁，就难以见效。

4. 导引法与其它医疗手段配合运用

导引法对某些慢性疾病的治疗有显著的疗效。据研究者考察，《诸病源候论》中所载导引功法，均与病候的虚实、寒热、表里病因以及营卫气血的盛衰、经络的通滞、脏腑功能的亢郁等有密切关系。因而导引法对这些方面的病症可能有较好的疗效。但就是在这些方面也不能把导引法视为唯一的治疗手段，要与其它治疗手段配合起来运用。《诸病源候论》实际上对这点已提醒人们注意了。这就在它对每种病候的病因病机分析之后，都不厌其烦地说：“其汤熨针石，别有正方；补养宣导，今附于后。”这就是说不能丢开“正方”，只用“附法”，应该把导引法与其它治疗手段配合起来运用。这点在《黄帝内经》中已经提到。《素问·血气形志》说：“形苦志乐，病生于筋，治之以熨引。”^①“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩、醪药。”^②《金匱要略》亦说：“四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”所有这些说明，导引法可以独用，但对众多病症来说，应与其它治疗手段配合应用。

① 注：“熨，谓药熨；引，谓导引。”

② 注：“醪药，谓酒药也。”

二、祛病导引功法

(一) 去风偏枯^①导引法

【原文】

1. 正倚壁，不息^②行气^③，从头至足止，愈疽、疽疔、大风、偏枯、诸风痹。

2. 以背正倚，展两足及趾，瞑心^④，从头上引气，想以达足之十趾及足掌心。可三七引，候掌心似受气止。盖谓上引泥丸^⑤，下达涌泉^⑥是也。

3. 正住倚壁，不息行气，从足起^⑦，令气至头始止，治疽、痹、大风、偏枯。（以上三法原载隋代巢元方《诸病源候论·风偏枯候》，以下《诸病源候论》略称《病源》）

【注释】

①风偏枯候：这是一种由风湿而形成的半身不随病，即一侧肢体活动不灵活，严重时肌肉萎缩，运动或按压时感到疼痛。“候”，谓“病候”，即症状，泛指疾病反映出来的各种临床表现。

②不息：指闭气不呼吸。《病源·白发候》“不息，不使息出，极闷已，三嘘而长细引。”

③行气：指以自己的意念引导气的运行。亦称“以意领气”、“以意引气”。

④瞑心：收心使之安静。

⑤泥丸：指头顶部位。《赤凤髓》“泥丸，脑宫津名”。有的称为“上丹田”。

⑥涌泉：经穴名，在足底前 1/3 与后 2/3 交界处，足趾跖屈时呈凹陷处，属足少阴肾经。





⑦从足起：原文为“从口趣”。以《太清导引养生经》所载有关条文对照，其中为“导引服：正住倚壁，不息行气，从头至足止。愈疽痂、偏枯、诸痹。或曰：行气从足起，令上气至头止。”显然“从口趣”有误，当是原文字残缺，只留下“口走”，后人误加笔画所致。

【解说】

1. 功法解说

原文三条，按其内容性质，均为行气法，合为一条，其功法释解如下：起势为正坐势或倚壁坐势。伸展两足，张开十脚趾。姿势调整好后，凝神静虑，收心安神。先以鼻缓细而深长地吸气闭住；然后以意念将气从头部（泥丸）向下引，达至两足十趾及足掌心（即涌泉）；待到极闷时，方将气由口细细嘘出。如此进行 21 遍，待到足掌心感觉有气时方停止。相反，从足部起，引至头部为止，练习数量相同。这就叫作“上引泥丸，下达涌泉”法。（图 3）



图 3

2. 功理说明

风偏枯病的发病机理，为气血偏虚，引起皮肤肌肉疏散，风湿邪气乘虚侵袭肢体一侧，停留在皮肉之间，使血气凝涩，不能正常滋养筋肉所致。原文说：“邪初至分腠之间，宜温卧



取汗，益其不足，损其有余，乃可复也。”意即此病初发时宜卧床使身体发热出汗，使其不足的真气得以补充，使其“气血凝涩”待以化解。气为血冲，气行血行，肌肤便可重新获得气血的润养，偏枯即能缓解康复。本候所列导引法的基本作用就是“益其不足，损其有余”。此法除治偏枯病外，还可以用于治疗疽、痹等病症。

（二）去偏风导引法

【原文】

1. 一手长舒，令仰掌；一手捉颏^①挽之向外，一时极势^②二七。左右亦然。手不动，两向侧极势，急挽之二七。去颈骨急强^③、头风脑旋、喉痹、璚内冷注^⑤偏风。

2. 一足踏地，一手向后长舒努^④之，一手捉涌泉急挽，足努手挽，一时极势，左右易，俱二七。治上下偏风，阴气不和（原载《病源·偏风候》）。

【注释】

①捉颏（kē 柯）：“颏”即下巴。“捉颏”即握住下巴。

②极势：最大限度。

③急强：僵直状。

④夔（bó 搏）：指肩胛部。

⑤冷注：为冷邪所伤，留连脏腑，停滞经络，得冷则腹内疼痛，骨节疼痛，是谓冷注。“夔内冷注”，指肩胛冷痛。

⑥努：用力。

【解说】

1. 功法解说

一法：取正立或正坐势，目视前方。一手向外侧平伸，掌心向上；另一手握住下巴尽力向另一侧外挽拉，连做 14 次；然后换手向相反方向同样连做 14 次。最后两手复原不动，面



向两侧快速挽拉各 14 次。作完恢复原势。本法可治颈椎强直、头痛、喉痹、肩胛冷痛、偏风。(图 4)

二法：取正坐势。坐于凳上，左脚踏地上，右手向外侧后方用力直伸，掌心向上；左手握住右足掌心涌泉处，快速挽拉右足，待至左手挽拉右足达到极点时，再互换手脚姿势；左右都是 14 次。此法可治上下肢偏风以及阴气不和。(图 5)

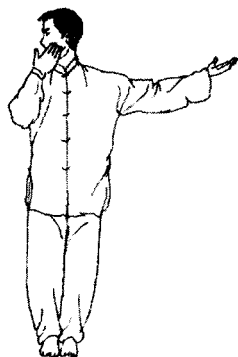


图 4

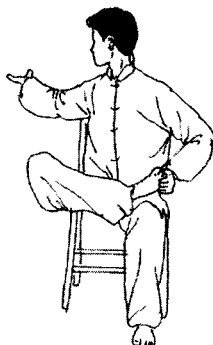


图 5

2. 功理说明

偏风为身体一侧气血偏虚，风邪乘虚而伤所致。表现为身体一侧不知痛痒，或手足弛缓无力，或肢体疼痛。所列两法均着重于疏通经络，促进气血流通，以益一侧身虚。两法亦各有其不同的作用。前者较着重于头颈和上肢。后者较着与下肢和腰臀。涌泉为足少阴肾经穴位，有开窍宁神作用。使用时可辨证选功。

(三) 去身体手足不随导引法

【原文】

1. 极力左右振两臂^①，不息九通^②。愈臂痛、劳倦、风气



不随。振两臂者，更互嫩坤^③，犹言蹶^④九通。中间偃伏^⑤皆为之，名虾蟆^⑥行气不已。愈臂痛、劳倦、风气不随，久行不觉痛痒，作种种行状。

2. 偃卧，合两膝，布两足，伸腰，口内气^⑦填腹^⑧，七息。除壮热、疼痛、两胫不随。

3. 治四肢疼闷^⑨及不随、腹内积气。床席必须平稳，正身仰，缓解衣带，枕高三寸，握固^⑩。握固者，以两手各以四指把手拇指。舒臂令去身各五寸，两脚竖指，相去五寸。安心定意，调和气息，莫思余事，专意念气，徐徐漱醴泉。漱醴泉者，以舌舐略唇口牙齿，然后咽唾。徐徐以口吐气。鼻引气入喉，须微微缓作，不可卒急强作。待好调引气，吐气勿令自闻出入之声。每引气，心念送之，从脚趾头使气出。引气五息、六息一出之，为一息^⑪。一息数至十息，渐渐增益，得至百息、二百息，病即除愈。不用食生菜及鱼、肥肉。大饱食后，喜怒忧恚，悉不得辄行气。惟须向晓清静时，行气大佳，能愈万病（以上三条原载《病源·风身体手足不随候》）。

【注释】

①臂：此处“臂”及“愈臂痛”的“臂”字，原文为“臀”。以《太清导引养生经》相应的条目对照，均为“臀”，故改。

②不息九通：吸气后闭住，到极限才细细吐出，为一遍，即一通。“九通”即九遍。

③笨阬（dīcú 弟促）：踏和踢的意思。阬或作“蹶”。

④蹶（jùe 决）：骡马用后蹄踢人的动作。

⑤偃伏：仰卧和俯卧。《白发候》：“伏者，双膝著地，额直至地，解发破鬓舒头长敷在地。”

⑥虾蟆：即蛤蟆，此为仿生导引行气法。

⑦口内气：即口纳气，古“内”“纳”通用。指以口吸气。

⑧填腹：原为“振”腹，据《王子乔八神导引法》改。

⑨闷：指肌肤不舒服感。

⑩握固：导引术语。屈大拇指于四小指下，或以大拇指掐中指中节，四指齐收于手心，如婴儿握拳。语出《老子》“骨弱筋柔而握固”。

⑪引气五息、六息一出之，为一息：指用鼻连续吸气5次或6次，然后以口缓缓吐出，为一息。《疽候》：“行气者，鼻内息五入方一吐，为一通”。

【解说】

1. 功法解说

一法：《太清导引养生经》：“虾蟆行气法：正坐，自动摇两臂，不息十通。愈劳大佳。”《水肿候》、《虚劳候》均有此条。按此，起势当为正坐势。先正坐好，凝神目视前方；然后将两手握拳，两臂上举，左右互换尽力向背后连续作“后踢”动作九遍；再仰卧或伏卧，仿效虾蟆鸣叫状，进行深长呼吸9遍，持续进行，便会收效。（图6、7、8）



图6

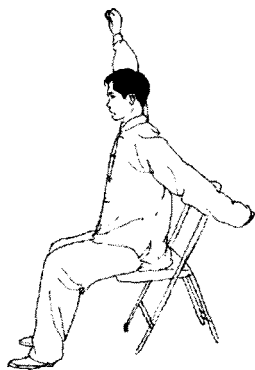


图7





图 8

二法：仰卧，将两膝靠拢并微屈曲，两足平放，腰部伸直，两臂自由地放置两侧；然后以口纳气填腹，气满再以鼻微微呼出，共进行 7 次，方可停止。做毕静卧片刻。(图 9)

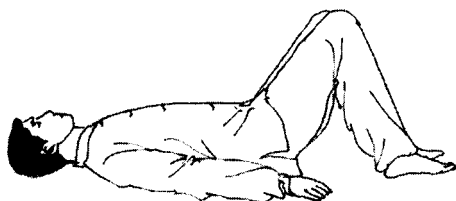


图 9



三法：此法在床上进行。先把床褥放平稳，枕高 3 寸；然后宽衣解带，仰卧于上面，两手握固，两臂各离身 5 寸伸开，两脚相去 5 寸竖起足趾；接着专心定意，调和呼吸，屏除它念，专意思气，徐徐以舌漱醴泉（即以舌搅漱唇、口、牙齿，使唾液生），待唾液满口，分几口（一般分 3 口）咽下；接着进行行气：以口徐徐吐气，以鼻徐徐吸气，引气入喉（无论吐气、吸气，均须微微缓作，不可卒急强作，勿令自己听到吐气吸气之声）。每次吸气引气均须以意念引导，直至足趾似有气出。从一息数至十息（5 吸或 6 息一吐为一息），渐渐增加，直至一百息、二百息，病可全除。在练行气功前，不要食生菜和鱼、肥肉。在大饱食后，在有喜怒忧怨时，都不宜练行气功。在早晨向太阳的清静时刻行气，效果最佳，可治各种病

症。(图 10)

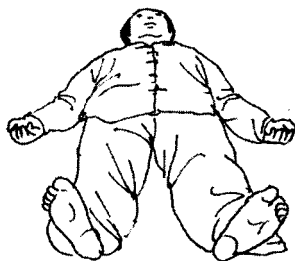


图 10

2. 功理说明

身体、手足不随，即身体和手足不灵活，以至运动障碍。其表现为四肢软弱无力，活动不灵。还有的表现语言困难，九窍不通等。其病为体虚，皮肤肌肉疏松，风邪侵犯脾胃经脉所致。脾胃经脉为足太阴脾经和足阳明胃经，它们互为表里。胃主受纳、消化水谷，称为“水谷之海”。脾的外候为身肌肉，能为胃消行水谷之气，以养身体四肢。脾气弱，肌肉便虚松，受邪气所侵，便不能为胃通行水谷之气，致使四肢肌肉吸收不到充足的营养。因而受到风邪侵袭，阻滞阳经，便气行迟缓，关节弛缓无力，而使全身手足不随。本候所列三种导引功法，即以此为其机理，培补脾胃之气，祛其风邪，疏通脾胃经脉。其中第三种导引功法更为突出，调神入静，漱唾咽津，行气吐纳，都着眼于培补脾胃之气。

(四) 去四肢拘挛不能屈伸导引法

【原文】

1. 手前后互拓^①，极势三七，手掌向下，头低面心，气向下至涌泉，仓门^②，却努一时，取势散气，放纵身气，平头动





膊，前后软侧，柔转二七。去膊井冷血、筋急，渐渐如消。

2. 立身上下正直，一手上拓，仰手如似推物势，一手向下如捺物，极势，上下来去换易四七。去膊内风、两膊井内冷血，两腋筋脉挛急。

3. 踞坐，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，以鼻纳气，自极七息，展左足著外。除难屈伸拜起，胫中疼痛。

4. 踞坐，伸左脚，两手抱右膝，伸腰，以鼻纳气，自极七息，展右足著外。除难屈伸拜起，胫疼。（以上三法原载《病源·风四肢拘挛不得屈伸候》）。

【注释】

①手前后拓：“拓”为“推”意，双手一前一后交替向前推，向后推。

②仓门：意不详。

③𠂔（qī 欺）：倾斜。

【解说】

1. 功法解说

原文四条合为二法，释解如下：

一法：站立势。两脚与肩平宽，垂直站稳，先双手一前一后尽力伸推，左右手交替进行 21 次；然后将手掌心向下，头低下，面向心胸部，以意念引气向下，直至脚掌心（涌泉）；再恢复到原来状态，全身放松，让体内气自由散发，平正头部，活动膊膀，前后倾侧，左右转动 14 次。这样，膊井冷血，筋急便可随之消除。（图 11、12）

同样站立，上下正直，两手手掌放开，一手仰掌向上推，如推物，一手俯掌向下捺，如捺物，尽力上下来去推、捺，交替进行 28 次。这样，可消除膊内风，两膊井内冷血，两腋筋脉挛急。（图 13）

二法：踞坐势。两手抱膝坐定。先伸右脚，两手抱左膝



图 11



图 12



图 13

头，伸直腰，以鼻微微吸气，待至不能再吸才分口缓缓吐出，连续作 7 次，并将左脚向外侧展开；然后左右交替，再连续作 7 次。这样，便可清除四肢难屈伸拜起和小腿疼痛之疾。（图 14、15）





图 14



图 15

2. 功理说明

此病是由于体虚、腠理疏松、风邪侵入伤筋所致，表现为四肢拘挛，难以屈伸。邪气存于关节，使之筋挛；邪气存于足太阳之络脉，令人肩背拘急。所选导引法一，主要消除足太阳络脉的邪气，使腠井冷血、筋急之疾得以除去；导引法二，主要是活动四肢，消除四肢难屈伸和小腿疼痛之疾。两法均有肢体动作和行气活动，并且是以肢体活动为主。

此类导引法，早在两千多年前的西汉初期就已流行，1984年在湖北江陵张家山出土的《引书》已有类似的导引法，其中说：“以导引法治腿部筋脉挛急，先两腿分开跨立，以两手按于两大腿。然后身体一回向左倾侧，伸右大腿与足，直至右膝着地；一回向右倾侧，伸左大腿与足，直至左膝着地。皆以三次为止。”此法对于有腿部抽筋患者是有益的，故转述于此。

(五) 去风冷^①导引法

【原文】

1. 一足踏地，足不动，一足向侧如丁字样，转身欹势，并手尽急回，左右迭互^②二七。去脊风冷、偏枯不通润。

2. 蹲坐，身正头平，叉手安额下，头不动，两手向上振



摇，上下来去七七。亦持手三七，放纵身心。去乳房风冷肿闷、鱼寸^③不调，日日损。

3. 坐，两足长舒，自纵身内气向下，使心内柔和适散；然始屈一足安膝下，长舒一足，仰足趾向上使急^④，仰眠，头不至席，两手急努向前，头向上努挽，一时，各各取势，来去二七，迭互亦然。去脚疼、腰膊冷血冷风，日日渐损。

4. 长舒足，肚腹著席，安徐看气^⑤向下，知有去处，然始著两手掌拓席，努使臂直，散脊气向下，渐渐尽势，来去二七。去脏腑内宿冷、脉急、腰膊风冷（以上四条原载《病源·风冷候》）。

【注释】

①风冷：指由于脏腑虚弱，气血不足，受冷气引起的身体一定部位冷疼。其临床表现：颜面、口唇青紫，四肢、肩臂、腰脊冷痛，得热则舒，遇寒则甚，心胸憋闷、呕吐呃逆，口吐清水涎沫，脘腹冷痛。

②迭互：轮流交换。

③鱼寸：经穴名。为鱼际、寸口。鱼际有大小之分。大鱼际位于大拇指与食指之间的肌肉部分，又称手鱼，即大指后隆起的肌肉，因其象一个鱼腹而得名。小鱼际位于掌侧小指末节与腕横纹间的肌肉部分。寸口位于腕后桡动脉搏动之处。

④急：紧。

⑤看气：即“内视法”。《千金方》：“常当习黄帝内视法，存想思念，令见五脏如悬磐，五色了了分明……心眼观气，上入顶，下达涌泉。”

【解说】

1. 功法解说

一法：站势。先分足平肩站立，两目平视，身体放松，调匀呼吸，宁心安神；然后一足踏地不动，另一足向侧作“丁”



字样（即将脚尖横向外侧），身体随之尽力向该侧旋转，并向
下倾斜，同时将双手手掌相合从倾斜一侧急速甩向另一侧，背
脊也随之扭动；接着交换两脚方向，向相反方向做同样的动
作。共交替进行 14 次。此法可消除脊背畏风怕冷、偏枯不通
润。（图 16、17、18）

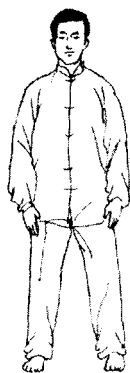


图 16

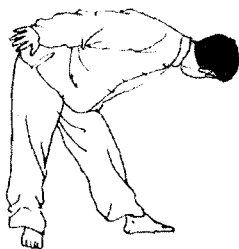


图 17

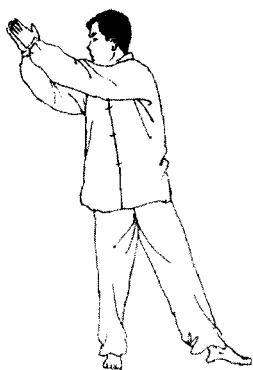


图 18

二法：蹲坐势，即站好后慢慢下蹲，同时将脚跟慢慢提
起，以脚尖拄地，臀部尽量靠近脚跟，直至坐在脚跟上，双手
轻轻按压大腿下部靠近膝关节处，头身正直，两眼平视前方；
然后两手十指交叉，掌心向下托住下巴，头不动，两手向上振
摇，上下来去 49 次；接着两手分开自然下垂掌心向里，做握
固动作 21 次，同时身心放松开来。此法可消除乳房部受风冷
而肿痛不舒服以及手腕和鱼际部位的肌肉不调和。（图 19、
20、21）

三法：伸脚坐即伸直两腿而坐于席上，全身放松，排除杂
念，闭吸气下引，达至丹田，使心内柔和适散；然后上身及一
腿不变，另一腿屈曲置于伸直腿的膝下，伸直腿的足趾尽力向
上仰紧；接着将身慢慢向后仰卧，头不至席，同时两臂使劲向



图 19

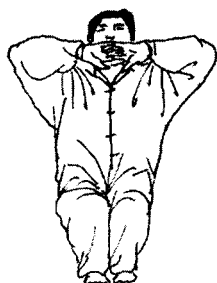


图 20



图 21

前平伸，头也随之使劲向上挽起，直至恢复开始时姿势；然后再按前势交互作 14 次（其中包括互换两脚位置）。此法去脚疼、腰膊冷血冷风。（图 22、23、24）



图 22



图 23



图 24



四法：俯卧势，胸腹着席，双手伏于头部两侧，手掌向下，两下肢自然伸直，全身放松，思想安静，呼吸缓柔，闭目内视，以意领气从胸背下行达至足趾；然后用两掌托席，用力使两臂伸直，将上体撑起，头仰起，以意引气从胸、腰脊下行达足趾，渐渐回复原势。稍事休息后再重复做，共 14 次。此法可去脏腑内宿冷、脉急、腰膊风冷。（图 25、26）



图 25

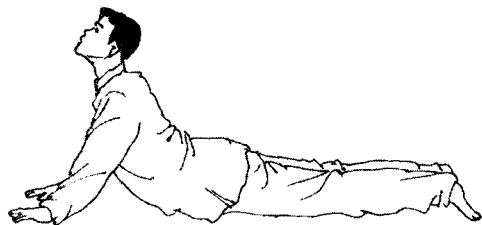


图 26

2. 功理说明

本候是由于脏腑虚，气血不足，感受风寒所致。由于风寒，气血凝涩，使人面青心闷，呕逆吐沫，四肢痛冷。而“血气得温则宣流”，气又为血之帅，气行则血行。故本候的治疗原则当以行气活血，温经祛寒为上。一法着重于消除脊背风冷，二法则为消除乳房部位“风冷肿闷”，以及“鱼寸不调”，三法“去脚疼，腰膊冷血、风冷”，四法“除脏腑内宿冷，脉急、腰膊风冷”，都是在于促使气血流通，充实脏腑，温煦四肢，以祛风冷之疾。所列四法，只能针对一定部位风冷选用其



一，不可同时运用四法。

（六）去头晕导引法

【原文】

1. 以两手承辘轳^①倒悬，令脚反在其上见^②。愈头眩风癰。坐地，舒两脚，以绳绊之，大绳绊讫，拖辘轳上来下去，以两手挽绳，使脚上头下，使离地，自极十二通。愈头眩风癰。久行，身卧空中，而不坠落。

2. 一手长舒，令掌仰，一手捉颐挽之向外，一时极势二七。左右亦然。手不动，两向侧极势，急挽之二七。去颈骨急强，头风脑旋、喉痹、膊内冷注、偏风（以上二条原载《病源·风头眩候》）。

【注释】

①辘轳：提取井水的装置。此处为治疗头旋病的装置，似体操吊环，但可升降。

②见：原文为“元”《太清导引养生经·宁先生导引行气法》为“见”。

【解说】

1. 功法解说

一法：原文为以双手承辘轳倒悬及以绳栓脚牵引，一般难以做到，可改为倚墙倒立。其功法如下：

靠墙倒立，以头颈着地，背部及下肢顺势靠墙，成头足倒立势，两手分别在头部两侧以手掌和手指着地，以维持全身平衡。然后改为正坐势，两脚平伸，再次进行倒立，可以手掌撑地，身躯靠墙，脚上头下，头离地。两势均宜尽力而为，做毕宜放松身心。此法可治头眩风癰。（图 27、28）

二法：分足站立，一手向前平伸，掌心向上；另一手抓住相反一边的面颊尽力向外拉，如此连做 14 次，然后交换手势



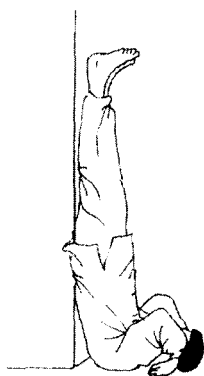


图 27

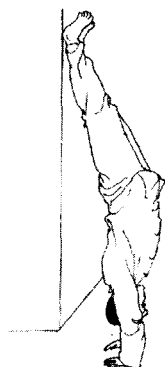


图 28

再作 14 次。之后，两手不动，以腰为轴，头身向左右两侧极力快速挽转 14 次。此法可消除颈骨急强、头风脑旋、喉痹、膊内冷注、偏风等疾。（图 29、30）

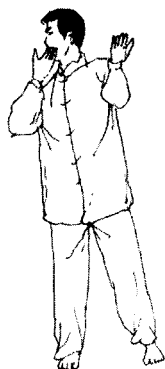


图 29



图 30

2. 功理说明

风头眩疾临床表现为眩晕耳鸣，视物昏花，少气神疲，倦怠乏力。其致病原因是由于气虚，风邪入脑，而引起目脉络不



畅。“五脏六腑之精气，皆上注于目，气血与脉并于上系，上属于脑，后出于项中。逢身之虚，则为风邪所伤，入脑则脑转而目系急，目系急，故成眩也。”导引法一，头足倒悬或倒立，有助于气血达于头面，消除头晕目眩。导引法二挽颊转头，有助于加强头颈部位气血流行，以消除该部位的疾患。

(七) 去虚劳^①导引法

【原文】

1. 唯欲嘿气^②养神，闭气使极，吐气使微。又不得多言语，大呼唤，令神劳损。亦云不可泣泪及多唾洩^③。此皆为损液漏津，使喉涩大渴。

2. 鸡鸣时，叩齿三十六通讫，舐唇漱口，舌撩上齿表，咽之三过。杀虫补虚劳，令人强壮。

3. 两手抱两乳，急努前后振摇，极势二七。手不动摇，两肘头上下来去三七。去两肘内劳损，散心向下，众血脉遍身流布，无有壅滞。

4. 两足跟相对，坐上，两足趾向外扒。两膝头拄^④席，两向外扒使急，始长舒两手，两向取势，一一皆急三七。去五劳腰脊膝疼、伤冷、脾痹。

5. 跪一足，坐上，两手挽^⑤内卷足，努踞^⑥向下，身外扒，一时取势，向心来去二七。左右亦然。去五劳、足臂疼闷，膝冷阴冷。

6. 坐抱两膝，下去三里^⑦二寸，急抱向身极势，足两向身起，欲似胡床^⑧。住势，还坐，上下来去二七。去腰足臂内虚劳、膀胱冷。

7. 一足蹋地，一足屈膝，两手抱挟鼻^⑨下，急挽向身极势。左右换易四七。去五劳、三里气不下。

8. 蛤蟆行气，正坐，动摇两臂，不息十二通。以治五劳、



七伤、水肿之病也（以上九条原载《病源·虚劳候》）。

【注释】

①虚劳：虚劳是指五劳、六级、七伤。五劳：一指五脏劳损，即心劳、肝劳、脾劳、肺劳、肾劳；一指五类劳逸不当而引起的损伤，如久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋。此处虚劳是指五脏诸虚而产生的多种疾病。六级：指六种劳伤虚损的病证，即血级——发堕善忘；筋级——拘挛转筋；肉级——肌削萎缩；气级——短喘急；骨级——齿浮足痿；精级——目暗耳聋。七伤：一指七种劳动伤害的原因，即：大饱伤脾，大怒气逆伤肝，强骨举重、久坐湿地伤骨，形寒、寒饮伤肺，忧愁思虑伤心，风雨暑伤形，大恐惧不节伤志。一指肾气亏损的七个症状，即阴寒、阳痿、里急、精漏遗、精少、阴下湿、精清、小便苦数、临事不举。

②嘿气：“嘿”同“默”，静默地调和气息。

③唾洩（yì 夷）：唾沫和鼻涕。

④拄（zhǔ 主）：支撑。

⑤髀（bì 陛）：大腿。

⑥踞（shuàn 涮）：足跟。

⑦三里：即“足三里”，经穴名，膝下三寸，胫骨外侧约一横指处。

⑧胡床：一种可以折叠的轻便坐具。《清异录》：“胡床，施转关以交足，穿绁儒以容坐，转缩须臾，重不数斤。”

⑨腠鼻：经穴名，屈膝、腓骨下缘，腓韧带外侧凹陷处。

【解说】

1. 功法解说

一法：要想保养精神，避免劳损，先须排除杂念，安静情志，闭口深长吸气，及至达到极点，才以口缓慢微微吐出。同时，又不宜过多说话，大声呼唤，不这样，也会有损精神。此



外，也不可流眼泪、流鼻涕、吐唾液。这些都会消耗口中津液，使人口干喉涩。

二法：每天清晨鸡鸣时分，坐于床上，先将上下牙齿轻轻相叩 36 次；然后以舌沿齿外、唇内搅动漱口，及至口内充满津液，分三口徐徐咽下，切不可将津液吐去。这也可减少牙齿劳损，使人强壮。（图 31）

三法：起势同上法。先以两手抱两侧乳部，用力前后振摇 14 次，然后手掌不动，两肘头上下运动 21 次。此法可消除两肘内劳损，并能使心气向下散放，血脉畅通，无有阻滞。（图 32）



图 31



图 32

四法：跪坐于席上，两足跟相对，两足趾向外扒，两膝头拄于席上，尽力分开向外扳。两手从胸前抬起，掌心向下向两侧平行伸直，尽力外展，来回作 21 次。此法可去五劳、腰脊膝痛、伤冷、脾痹。（图 33）

五法：跪一足，臀部坐于该小腿或足跟上，另一足屈曲，两手从大腿内抓住下跪之足的足掌上翻，足跟向下用力，身体上段向跪足的对侧倾斜，用力做一段时间，然后身体由外向内摆动 14 次。如此左右亦 14 次。此法可去五劳、足臂痛闷、膝冷、阴冷。（图 34）





图 33

六法：踞地（抱膝坐）于床上，两手抱住足三里穴（膝下3寸，胫骨外侧约一横指处）下约3寸处，急速地抱膝贴身，尽量用力使两足向身悬起，类似一张折叠的躺椅。维持这种姿势片刻后，恢复原地踞坐势。然后再做，共14次。可祛除脚臂内虚劳、膀胱冷。（图35）



图 34

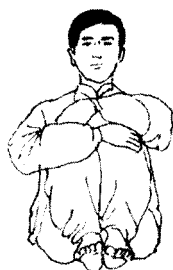


图 35

七法：正坐于椅上，全身放松，调匀呼吸，排除杂念，而后一足踏地，一足屈膝，两手抱屈膝小腿下犊鼻穴处，快速向身体挽拉，尽力而为，左右轮换，共做28次。可祛五劳、足三里以下气血不畅。（图36）

八法：蛤蟆行气，先坐于椅上，全身放松，排除杂念，安静精神；然后将两臂上提轻松地向前平伸，掌心向下（类似蛤蟆坐势），轻轻动摇两臂；同时闭口以鼻轻缓匀细深长吸气，达至不能再吸时，再以口微微吐出，不使耳闻其声。这样连续作12遍。此法可治五劳、七伤、水肿等病。（图37）



图 36

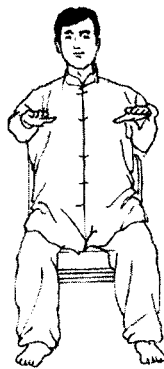


图 37

2. 功理说明

原文说：“夫虚劳者，五劳、六极、七伤是也。”实际上虚劳病是五脏诸虚而产生的众多疾病的总称。其致病原因多由于先天不足，后天失调，或久病失养、摄养不当，而导致虚弱劳伤。所以有“病久体虚则为虚，久虚不复则为损，虚损日久则为劳”之说。根据《内经》“虚则补之”的原则和“形不足者温之以气，精不足则补之以味”的要求，对虚劳病的治疗，当视其气、血、阴、阳的虚劳情况分别施治。故本候所列导引法多至十五条（这里只选八条）。这些导引法都有针对性，其后所列可治之病，即是指此，不可不慎。但各法（除一法外）均以相应肢体动作与行气相配合，有培益真气，增强五脏（尤其脾胃），疏通经络，调理气机，协调阴阳，治疗虚损之效。





宋代著名养生家曾慥《道枢·太清养生下篇》说：其阳虚损，或因饱气，其气乍闭乍冲，或食热食所致。治疗此种虚损病的导引法：身体安详静坐，伸两脚，上身正直，两手心相合，两臂向前伸，然后两臂随上身左右转动各 49 次。接着以鼻徐徐长吸清气，以口徐徐长吐其气，吐毕即咽其津液，这样要做 120 遍，如有余力可作 240 至 360 遍。做毕再伸直左脚，以左手按左足，其足左右转动 49 次，然后挽足做之，亦 49 次。每月两次，即可病愈。彭祖说：“内外转二足，各十过，可以止诸劳。”就是指此导引法。

（八）去腰痛导引法

【原文】

1. 一手向上极势，手掌四方转回；一手向下努之，合手掌努指，侧身欹形，转身向似看手掌向上，心气向下散适，知气下缘上始极势，左右四七，上下亦然^①。去膊并肋腰脊疼闷。

2. 互跪，长伸两手拓席向前，待腰脊须转，遍身骨节气散，长引腰极势。然始却跪^②，便急如似脊内冷气出许，令背痛膊痛欲似闷痛，还坐，来去二七。去五脏不和，背痛闷。

3. 凡人常觉脊倔强，不问时节，缩咽膊内仰面努膊并向，头左右两向挪之，左右三七，一住，待血行气定，然始更用，初缓后急。若无病人，常欲得旦起、午时、日没三辰，如用辰别三七^③，除寒热、脊、腰、颈痛。

4. 舒两足，足趾努上，两手长舒，手掌相向，手指直舒，仰头努脊，一时极势，满三通。动足相向一尺，手不移处，手掌向外七通。更动足二尺，受向下托席，极势三通。去遍身内筋脉虚劳，骨髓痛闷（以上四条原载于《病源·腰痛候》）。

【注释】



①左右四七上下亦然：原文为“左右上下四七亦然”参看另本“左右四七，上下亦然”，即左右 28 次，上下也同样如此，做了改动。

②却跪：身体后仰而跪。“却”，后退。

③如用辰，别三七：此条功法，据《风头眩晕候》作了修改。“如用辰，别三七”，意为如果在早起、中午、日没三个时辰都练此功法，每次就不必都做三七（21）次。

【解说】

1. 功法解说

一法：分脚平肩站立，一手仰掌尽力向上举，并向四方旋转；一手向下用力，手掌尽力握住脚趾，身体随之向下倾斜，转身仰望向上手掌；同时以意念引气向下散射，待感到气从下又沿原经向上达到极点时为止（为腹式呼吸）。这样，左右做 28 次，上下行气亦 28 次。此法可祛膊井、肋、腰、脊疼闷之病。（图 38）



图 38

二法：互跪（双腿并拢，脚跟向上，脚趾向下），两手向前长伸托按床席，将腰部伸直，待至腰脊需要转动，遍身关节



需要放松时为止（类似俯卧撑）；然后恢复互跪姿势，将两手渐渐举过头，头身尽力后仰，仰伸到成“却跪”，待至感到脊背内似有冷气或出汗，背痛、膊痛转为似闷痛时，再恢复到互跪姿势。这样反复做 14 次，可以消除五脏不和，背部痛闷之疾。（图 39、40）

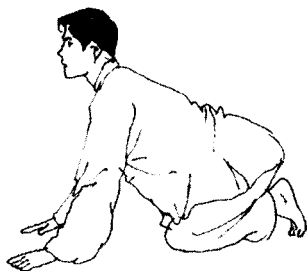


图 39

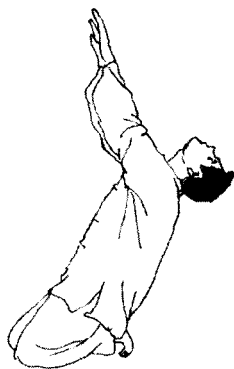


图 40

三法：足八字站立或正坐，缩颈耸肩，头向后仰，并向左右挪动 21 次；稍停，待体内气血转平和后再做。做时宜先慢后快。如果健康的人做此法，可于每日早晨、中午、日没时各做一次，但不必每次都作 21 次。此法可祛寒热、脊腰颈痛。（图 41）

四法：正坐于席上，两足向前伸展，两足趾向上用力，两手向前伸直，手掌相向，手指伸直，将头向后仰，使脊背后屈，达到极点后恢复原势，连做 3 次。然后将所伸双足挪动相距 1 尺，双手姿势仍如前，但将手掌向两侧外翻转 7 次。接着又将所伸双足挪动相距 2 尺，手向下托席；用力做 3 次。这样，可去除全身筋脉虚痹、骨髓痛闷之疾。（图 42、43、44）



图 41

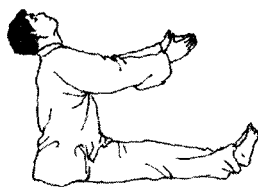


图 42



图 43



图 44

2. 功理说明

中医理论说：肾主腰脚，肾经脉虚损，风冷便乘虚侵入，侵袭足少阴之经脉和督脉，使经脉阻滞，经气不畅而致腰痛。腰痛病表现有五种：一曰：“少阴”，10月后万物阳气受损，常导致腰痛；二曰“风痹”，风寒着腰，导致腰痛；三曰：“肾虚”，劳作过度而伤肾，导致腰痛；四曰“肾（kuì 溃）腰”，坠堕伤腰，是以腰痛；五曰：“寝卧湿地”，造成腰痛。除第四种腰痛外，导引法都有其独特的治疗作用。本候所列导引法以



运转腰部和行气为主。腰为肾府，运动腰部有助于增补肾气，消除淤滞。而行气有利于疏通足少阴脉和督脉，使气机通畅，消除腰痛。

（九）去积聚导引法

【原文】

1. 病心下积聚^①，端坐伸腰，向日仰头，徐以口内气，因而咽之，三十过而止，开目。

2. 左胁侧卧，伸臂直脚，以口内气，鼻吐之，周而复始。除积聚，心下痞鞭^②。

3. 闭口微息，正坐向王气^③，张鼻取气，逼至脐下，小口微出十二通气，以除积聚；低头不息十二通，以消饮食，令身轻强，行之冬月，令人不寒。

4. 端坐，伸腰，直上展两臂，仰两手掌，以鼻内气闭之，自极七息，名曰蜀王乔^④。除胁下积聚。

5. 向晨去枕，正偃卧，伸臂胫，瞑目闭口不息；极张腹两足，再息；顷间吸腹仰两足，倍拳，欲自微息定^⑤，复为之。春三、夏五、秋七、冬九^⑥。荡涤五脏，津润六腑，所病皆愈。腹有病积聚者，张息其腹，热乃止。癥瘕^⑦散破即愈矣（原载《病源·积聚候》）。

【注释】

①积聚：指腹内积块。“积病”属阴，病在脏，病变部位较固定，触之有形；“聚病”属阳，病在腑，部位不固定，痛无定处，聚散无常。

②痞鞭：腹内结病。《方书》：“不痛者为痞满，痛者为结胸，胸痹，有因下而结者，从虚及阳气下陷治之，有不因下而痞者，从上虚及痰饮食郁湿热治之。”《王子乔八神导引法》为“心下不快”，亦有为“心下不便”。





③王气：王（wàng 望）通“旺”，指早晨旺盛之气。

④蜀王乔：此条功法亦见于《王子乔八神导引法》，该条称“蜀王台”。《淮南子·泰族训》高诱注：“王乔，蜀五阳人，为柏人令，得道成仙。”

⑤欲自微息定：《外台秘要》为：“欲息微定。”

⑥春三、夏五、秋七、冬九：指：三遍、五遍、七遍、九遍。

⑦癥瘕：均指腹内包块，或胀或痛的一种病症。“癥”，为有形之物，固定不移，痛有定处，病在脏，属血分；“瘕”，为无形之物，聚散无常，痛无定处，病在腑，属气分。

【解说】

1. 功法解说

一法：端坐于地上，伸直腰部，面朝阳，仰头，开目，以口徐徐吸气，缓缓咽下，连做 30 次。可除心下积聚。（图 45）

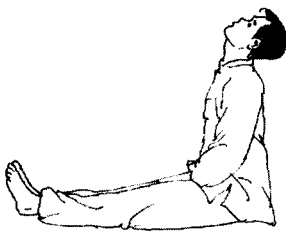


图 45

二法：身体向左侧卧，手臂和腿自然伸直，以口吸气，以鼻出气，反复作若干次。可除积聚及心下不快之疾。（图 46）

三法：正坐，面向东，以鼻深吸气，并以意念引气至脐下丹田，再以口微微吐气，共做 12 次。可治疗积聚。若低头深吸气闭住，待至不能闭时方分几口吐出，这样连做 12 次，可



图 46

以助饮食消化，使身体轻快强健。冬天行此法，可以使人不畏寒冷。(图 47)

四法：正坐，腰伸直，两臂向上展开，两掌心上仰，以鼻吸气闭住，至极点时方分口慢慢吐出。这叫西蜀王乔法。此法可以消除肋下积聚。(图 48)

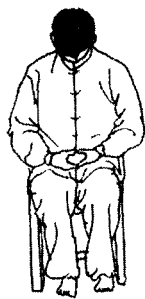


图 47



图 48

五法：清晨，去枕仰卧于床上。先将两臂和两腿伸直，双目轻闭，闭口不息片刻；然后尽力鼓起腹部，张开双足，再吸再闭，待至不能闭时，将气缓缓吐出；接着将腹部内收，两足向后仰，双手握拳，待呼吸自然稳定后，再次进行深吸缓吐练习。练习次数：春天每次作 3 遍，夏天每次作 5 遍，秋天每次做 7 遍，冬天每次做 9 遍。此法具有荡涤五脏、津润六腑之效。腹内有积聚者，可反复练习张腹、收腹，到有热感时为



止。这样癥瘕消散，病可痊愈。(图 49、50)

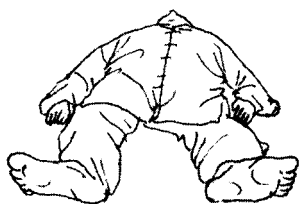


图 49

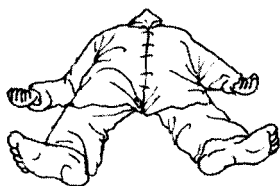


图 50

2. 功理说明

本候发病原因是由于“阴阳不和，脏腑虚弱，受于风邪，搏于脏腑之气所为”。上述导引法，以口吸气，鼻出气，是为“补虚”。《灵枢·经脉》：“诸病盛则写（泻）之，虚则补之。”《王子乔八神导引法》：“以口纳气者，名曰‘补’。”而“以口出气，鼻纳气者，名曰‘泻’”。上述三、四、五法均为鼻纳口吐，具有“泻”的性质。另外，《王子乔八神导引法》还说



“虚者闭目，实者开目”，与此候各导引法亦有关系。

（十）去宿食不消导引法

【原文】

1. 凡食讫，觉腹内过饱，肠内有宿气。常须食前后两手撩膝，左右欹身，肚腹向前，努腰就肚，左三七、右三七，转身按腰脊极势。去太仓^①腹内宿气不化，脾痹^②肠瘦，脏腑不和，得令腹胀满，日日消除。

2. 端坐伸腰，举右手仰掌，以左手承左胁，以鼻内气，自极七息。除胃寒，食不变则愈。

3. 雁行气，低臂推膝踞，以绳自缚拘左，低头不息十二通。消食轻身，益精神，恶气不入，去万邪。

4. 鹭^③行气，低头倚壁，不息十二通，以意排之，痰饮食宿从下部出，愈。鹭行气者，身直颈曲，排气下行而一通，愈食宿（原载《病源·食宿不消候》）。

【注释】

①太仓：指胃。《灵枢·胀论》：“胃者，太仓也。”

②脾痹：内脏症之一（见《素问·痹论》）。饮食不调，脾气受损所致。

③鹭（wù 务）：鸭，古代泛指野鸭。

【解说】

1. 功法解说

一法：凡是吃了饭后，感觉腹内过饱，都是肠内存有未消化的宿气或食物。这就需要使用导引法来予以帮助。其法为：每次进食前后正坐，将双手掌按于膝抱拢，先身体向左倾斜，肚腹向前并以意念使腰按压肚腹，上身向左转动 21 次；然后恢复成按膝抱的姿势，再将身体向右倾斜，与上势相反做 21 次；最后恢复正坐，以双手上下按搓腰脊，达到极点为止。这



样就可消除腹内宿气不化、脾痹、肠瘦、脏腑不和之疾，也可使腹胀满渐渐消除。(图 51、52)

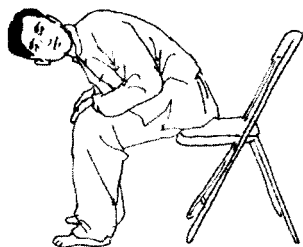


图 51

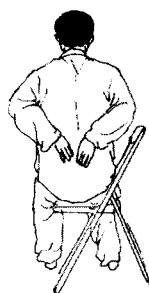


图 52

二法：正坐，伸腰，右手上举过头，仰掌上托，以左手托按左肋，同时以鼻吸气，尽量吸满再微微吐出，连做 7 次；然后交换双手再做 7 次。此法可除胃寒，食不消化。(图 53)



图 53



图 54

三法：仿效雁行气。其法为：以两前臂推膝踞坐，以绳自缚向左拉（亦可不用缚，意念以绳缚向左拉），同时低头以鼻深长吸气，待至不能再吸时，再以口微微吐出。这样连续做 12 次。可以消食，使身体轻健，精神渐旺，邪恶之气可以除



掉。(图 54)

四法：仿效野鸭行气，其法为：正坐，以背靠壁，低头，使身直颈屈。先以鼻深长吸气，待至不能再吸时，再以口微微吐出，连续做 12 次。同时配合以意引气，推动痰饮和宿食从下部排出，这样就可消除宿食不消之病。(图 55)

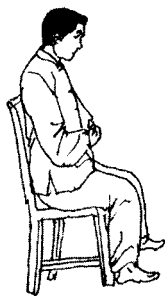


图 55



2. 功理说明

宿食不消，是由于脏器虚弱，寒气存在于脾胃之间，使谷食不化所致。由于先食的谷物未消，又食进新的谷物，脾气既弱，就不能消化，因而食物就存于胃部。令人腹胀气满，噯出之气醋臭，还出现外部寒战而内部又有烦热的症状。本候所列这些导引法，通过侧身、按腹、行气等运动，促进气血运行，振奋阳气，温中散寒，扶正祛邪，可以调整植物神经功能，增强脾胃功能，有助于消除宿食不消化之疾

(十一) 去转筋^①导引法

【原文】

1. 偃卧，展两胫两手，足外踵，指相向，以鼻内气，自极七息。除两膝寒、胫骨寒、转筋。

2. 张胫两足指，“号”五息^②止，令人不转筋。极自用力

张脚，痛挽两足指，“号”言宽大，去筋节急挛𦓐^③痛。久行，身开张。

3. 覆卧，傍视，立两踵，伸腰，以鼻内气，自极七息已。除脚中弦痛^④转筋，脚酸痛（原载《病源·转筋候》）。

【注释】

①转筋：证名（见《灵枢·阴阳二十五人》）。俗称抽筋。

②号五息：“号”读 hào，拖长声音大声呼叫。

③𦓐（bì 壁）：足不能行，即瘸腿。

④弦痛：紧缩，拘挛而痛。

【解说】

1. 功法解说

一法：仰卧，两下肢伸直，两脚趾相对，两脚跟向外；然后调息，以鼻吸气，深长缓慢吸入新气，以口呼气，亦缓缓吐出，共进行7次。此法可祛两膝寒、胫骨痛、转筋。（图56）



图 56



图 57

二法：伸腿坐于席，将两小腿和两足趾均张开，强行呼吸。呼气时，拖长音大声呼叫，吐“哈”音一类的字，共进行5次。可治转筋。然后两脚尽力张开，用手尽力挽拉两足趾，再次大声呼号，呼号的声音更加宽大，这样可消除筋节挛𦓐痛。多次这样做，就可使身体舒张。（图57、58）





图 58

三法：俯卧，目傍视，将足跟立起，将腰伸直，以鼻作细、匀、深、长的吸气，再以口微微吐气，连做7次为止。可去脚中拘挛痛，转筋以及酸痛。(图 59)



图 59



2. 功理说明

本候导引法均是针对本候病源而设立的。本候主要表现为脚中弦痛转筋，脚痹弱，两膝发冷，小腿挛急疼痛，筋节拘急挛缩和痼痛。其病是由于荣卫气虚、风冷邪气搏结于筋脉所致。手足三阴三阳之经脉皆起手足趾，而并络于全身。若血气不足，阴阳虚，便易为风冷邪气所中，所中之筋便会转动。导引法中通过伸展手指和足趾，以及张腿，用力挽拉足趾等运动，能疏通三阴三阳之经脉（特别是足少阴肾经和足厥阴肝经），激发经气运行，调和营卫气血，加之大声呼号，气流震动，便会加强全身气血运行，因而转筋之疾可以消除。

(十二) 去白发导引法

【原文】

1. 解发向东坐，握固，不息一通，举左右手导引，手掩



两耳。治头风，令发不白。以手复捋^①头五通，脉也。

2. 坐地，直两脚，以两手指^②脚胫，以头至地，调脊诸椎，利发根，令长美。坐舒两脚，相去一尺，以扼脚两胫，以顶至地十二通，调身脊无患害，致精气润泽。发根长美者，令青黑柔濡滑泽，发恒不白。

3. 蹲踞^③以两手举足五趾，低头自极^④，则五气遍至。治耳不闻，目不明。久为之，则令发白复黑（原载于《病源·白发候》）。

【注释】

①捋（lǚ旅），抚摩。

②指：《宁先生导引行气法》为“捻”，当以此为是。

③蹲踞：坐于席上，两下肢自然盘屈。两手交叉，左手从右膝弯插入抓握左脚，右手从左膝弯插入抓握右脚，头身正直，两目平视前方。

④低头自极：“自极”为自己尽力进行，“低头自极”当是低头尽力默想，以意念引气。《宁先生导引行气法》为“低头自极，则五脏气总至”。

【解说】

1. 功法解说

一法：此条《宁先生导引行气法》、《道枢·太清养生上篇》均载，文字基本相同。《病源》本候列有两条，分为坐势与伏势，并对其功法作了解释：“伏者，双膝著地，额直至地，解发破髻舒头长敷在地。向东者，向长生之术。握固，两手如婴儿握，不令气出。不息，不使息出，极闷已，三嘘而长细引。一通者，一为之，令此身囊之中满其气。引之者，引此旧身内恶邪伏气，随引而出，故名导引。举左右手各一通，掩两耳、塞鼻孔三通，除白发患也。”将所列坐，伏二势合而为一，解说如下：正坐或跪坐，面向东方，散开头发，全身放松，将两



手如婴儿握（即“握固”），置于大腿中部，拳心向上，以鼻深吸气闭住，直到“极闷”时，分3次以发“嘘”字音的口形缓缓从口中呼出（即“三嘘”）并以举手左右导引相配合，将体内浊气引出体外，只做一次；然后互换掩两耳、塞鼻孔3次；最后以两手反复由前向后抚摩头顶5次。此法可使头部血脉畅流，令发不白，还可治疗头风之症。（图60、61、62、63、64）



图 60

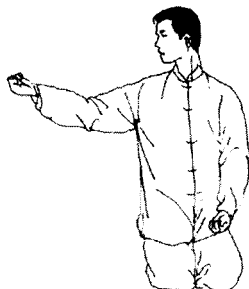


图 61

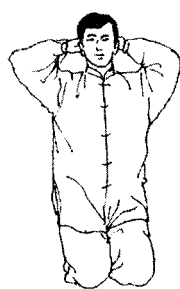


图 62

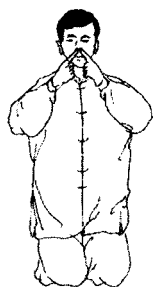


图 63

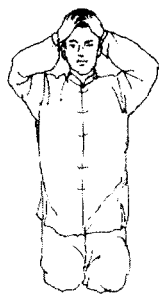


图 64

二法：坐于地（或席），两脚伸直，以两手捻住小腿，使头尽力下俯，直到接触小腿，待觉吃力时恢复原势，然后再做，直至不觉吃力为止；接着将两脚分开约1尺远，两手扼住

两脚胫，上身向前俯，直至头顶接触两腿之间的地面，一起一落共做 12 次。此法可调理各段脊柱，预防脊椎疾病；并使头发根部得到精气的润泽，常黑不白，柔软滑润。(图 65、66)



图 65

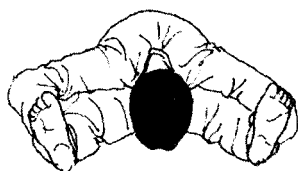


图 66

三法：蹲踞坐，以两手握住两脚五趾向上拉举，同时尽力低头默想（即内视）五脏精气遍至头部。默想方法：用意念和内视，先从胸腔引心肺之气上行至百会，然后引腹腔中的肝、脾、肾、气上行，亦达颠顶百会。意念内视心气赤、肺气白、肝气青、脾气黄、肾气黑。意念的遍数可以从 10 次循环至 20 次循环。意念完毕，静息片刻收功。此法可治听觉不聪，视觉不明，长期坚持可使发白变黑。(图 67)

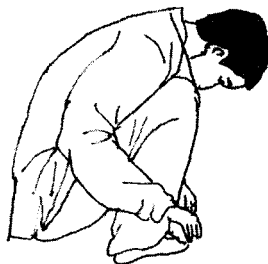


图 67





2. 功理说明

白发的产生与肾气虚有关。“肾主骨髓，其华在发。”若气血旺盛，则肾气强，肾气强，则骨髓充满，因而头发得到滋润而黑；若血气不足，肾气就会虚弱，肾气虚弱，骨髓便枯竭，头发得不到气血的滋润，因而变白。导引法的作用在于益气补肾，即使相应部位的气血畅流，增强肾功能，充分供应头发所需的气血，本候所列三法，针对性很强，对防止发白是大有脾益的。

此外，本候原文还列有一条“养生方”：“常向本命日（生日），栉发（梳理头发）之始，叩齿九通，阴咒曰：‘太帝散灵，五老反真；泥丸玄华，保精长存；左回拘月，右引日根；六合清炼，百疾愈因。’咽唾三通，常数行之，使人齿不痛，发牢不白。”此法就其“阴咒曰”即默诵咒语来说，是封建迷信，但从养生心理学角度来说这实际上是一种“心理调摄”，借助这些语词引导人的心理活动趋向于有利于身心健康方面。此法所列语词都具有养生的积极意义，因而亦可习练。

（十三）去目暗不明导引法

【原文】

1. 鸡鸣，以两手相摩令热，以熨目，三行，以指抑目，左右有神光，令目明，不病痛。

2. 东向坐，不息再通^①；以两手中指口唾之二七，相摩拭目，令人目明；以甘泉^②漱之，洗目，去其翳垢^③，令目清明。上以内气洗身，中令内睛洁，此法外洗去其尘障。

3. 卧，引为三，以手爪^④项边脉五通，令人目明（卧，正偃，头下却，亢引^⑤三通，以两手指爪项边大脉五通）。除目暗患。久行，令人眼夜能见色。为久不已，通见十方，无有界限^⑥（原载于《病源·目暗不明候》）。



4. 每睡醒且勿开目，用两大指背相合擦热，揩目十四次，仍闭住，暗轮转眼睛，左右7次，紧闭少时，忽大睁开，能保炼神光，永无目疾（用大指背向掌心擦热，亦可）。用大指背曲骨，重按两眉旁小穴27遍。又以手摩两目颧上，及旋转目，行30遍。又以手逆乘额，以两眉间始，以入脑后发中，27遍。仍须咽津无数。治耳目，能清明。用手按目之近鼻两眦^⑦。闭气按之，气通即止，常行之，能洞观。（原载于《内外功图说辑要·易筋经外功图说》）

【注释】

①再通：两遍。

②甘泉：指唾液。

③翳（yì 衣）垢：遮蔽眼的污垢。

④爪：《宁先生导引行气法》为“掐”。爪，通抓。

⑤亢引：向上用力抬起。

⑥剂限：界限。《尔雅》：“剂，剪齐也。”疏：“齐截也。”

⑦眦（zì 自）：眼角。

【解说】

1. 功法解说

一法：每日清晨鸡鸣时，以两手手心相向，互相摩擦，使掌心温热后，贴熨双眼，温减低后再摩再贴熨，共进行3遍；然后以食指轻轻抑按双目。经常进行，会使两目明亮有光，不患眼病。（图68、69、70）

二法：每日早起，面向东方正坐或站立，先以鼻吸口吐做“闭息”式呼吸二遍；然后以两手中指沾唾液轻轻摩拭双目；最后以唾液洗目。每晨连做14次，可使人双目清明。这就叫上以“内气洗身”（指“闭息”），中令内睛洁净，外以甘泉洗去其尘障。（图71）

三法：仰卧，全身放松，闭目凝神片刻，然后下巴用力上

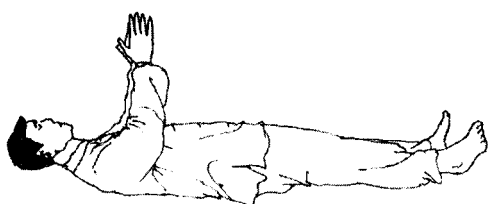


图 68

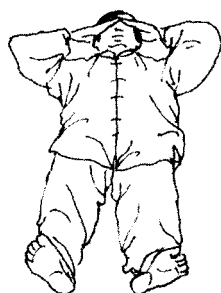


图 69

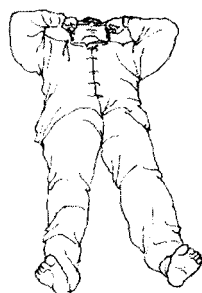


图 70

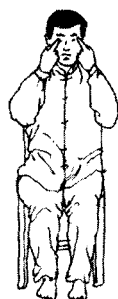


图 71

翘，头部向后使劲缩仰3次，再用两手掐后颈旁大筋3次，做完恢复仰卧势。此法可祛两目昏暗、视物不明。若能经常进



行，还使视野扩大，即便在夜间亦能辨别各种颜色。（图 72、73）



图 72

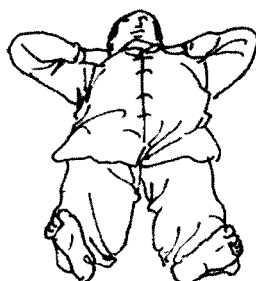


图 73

四法：此法可分为三节：

第一节：每次睡醒，先勿睁眼，用两大拇指指背相合进行摩擦或摩擦掌心，使之温热，揩目 14 次，眼仍闭住，让眼球暗里转动，左右转 7 次，再紧闭片刻，把眼突然大睁开。这能锻炼眼神，不得眼疾。（图 74、75）

第二节：将大拇指指背骨关节屈起，反复按压两眉旁小穴（太阳穴）27 遍；又以两手按两目颧骨（眼睛下边两腮上面突出的颜面骨）上部，并旋转耳部，进行 30 遍；再以两手从额下往上推按，从两眉间开始，直至脑后发中，共推按 27 遍，接着以舌搅唾咽之，应多为之。此可治耳目，使目清明。（图 76、77、78、79）



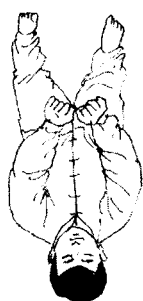


图 74

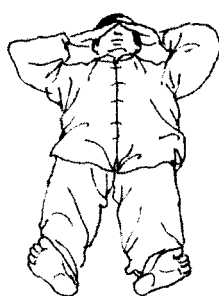


图 75

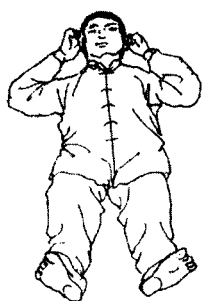


图 76



图 77

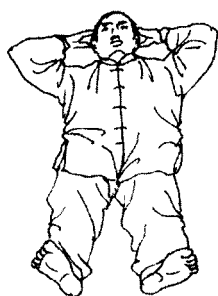


图 78



图 79



第三节：用两手按摩两目近鼻一侧两眼角，闭气按摩，待至似觉气通才停止。此法常行之，能使眼神敏锐。(图 80)

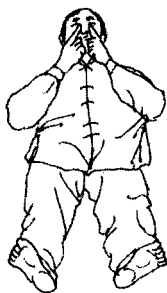


图 80

以上三节可连做，亦可单做。

1. 功理说明

《病源·目暗不明候》说：五脏六腑的阴阳精气皆注于目。若血气充实，就会视瞻分明；若血气虚竭，就会受到风邪侵袭，出现目暗不明。故其治疗以内养精气为宜。而肝又为目之外部表现的征候，肝开窍于目，其精气盛衰可从眼睛的形、神及视觉状况等反映出来。因而尤应注意保养肝的精气。导引法中的闭息、按、掐等都有助于疏通血脉，调和营卫，保养肝气，祛去风邪。故不仅能治疗目暗不明，而且能保养和加强眼的视觉功能，尤其是四法，可以说是一种很好的眼保健功。

(十四) 去耳聋导引法

【原文】

1. 坐地交叉两脚，以两手从曲脚中入，低头叉手项上。治久寒不能自温，耳不闻声。(原载《病源》)

2. 耳宜按抑，左右多数，谓以两手按两耳轮，一上一下摩擦之(所谓营治城郭)，使人听彻。平坐伸一足，屈一足，



横伸两手，直竖两掌，向前若推门状，扭头左右各顾7次。除耳鸣。（原载《内外功图说辑要·易筋经外功图说》）

【解说】

1. 功法解说

一法：踞坐床上或有席子的地上，两脚交叉，头颈尽量向下屈曲，两臂从外侧穿过腘窝，两手十指交叉抱住颈部，闭气不息6至12次，再两手分开放下，恢复踞坐（两手互从膝弯插入抱住另一侧脚背而坐）。此法可治久寒不能自温和耳聋之疾。（图81、82）

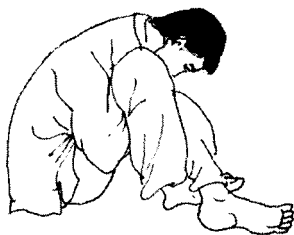


图 81



图 82

二法：自然站立，以两手从各自一边一上一下摩擦耳轮，内心默数摩擦次数，左右都应多次，以耳热为度。此法可使人听觉灵敏。坐于凳上，一腿伸直，一腿弯曲，两臂前伸，两掌竖立，向前如作推门姿势，不动，头项扭动左右顾各7次。此法可消除耳鸣之疾。（图83、84、85）





图 83

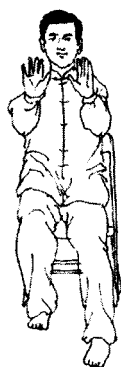


图 84

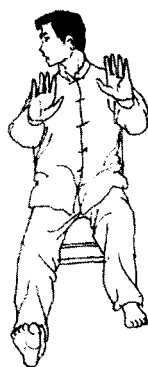


图 85

2. 功理说明

耳聋与肾精虚弱有关。《病源·耳聋候》：“肾为足少阴之经而藏精，气通于耳。耳，宗脉之所聚也。若精气调和，则肾脏强盛，耳闻五音。若劳伤血气，兼受风邪，损于肾脏而精脱，精脱者，则耳聋。”另外，由于五脏六腑十二经脉，有络通于耳，其阴阳经气有相并时，并则产生脏气逆，逆气相搏，入于耳而聋者，其耳内便有声（即耳鸣），听觉模糊。以上二法可以针对此二种病因而采用。一法肢体高于头部，并配合调息，有利于脏腑经络精气灌注于头面五官，促进气血津液循环全身，故不仅能治疗耳聋，对身体寒凉而不能转温亦有疗效。二法摩擦耳轮和扭动头项左右顾都直接刺激耳部气血充盈，增强耳的听觉功能，因而可使听觉灵敏，消除耳鸣。

（十五）去口干导引法

【原文】

1. 向东坐，仰，不息五通，以舌撩口中漱满二七，咽。愈口干。若引肾水^①，发醴泉^②，来至咽喉。醴泉甘美，能除





口苦，恒香洁，食甘味和正。久行不已，味如甘露，无有饥渴。（原载《病源·虚劳口干燥候》）

2. 凡口焦干，口苦舌涩，咽下无津，或吞唾喉痛，不能进食，乃热也。宜张口。“呵”气十数次，鸣天鼓^③九次，以舌搅口内咽津，复“呵”复咽，候口中清水生，即热退脏凉。（原载《内外功图说辑要》）

【注释】

①肾水：在此指津液。《素问·逆调论》：“肾者水脏，主津液。”

②醴泉：甘美的泉水，此指唾液。

③鸣天鼓：指弹击脑后。亦指弹击耳门。李清远《长生不老诀》：“以两指平置于耳门，叠食指于中指之上，作力下弹，务使耳门口发及洪亮之声音。”

【解说】

1. 功法解说

一法：早晨起身后，面向东盘膝而坐，先仰头进行深吸气闭气5遍；然后以舌搅口中唾液，待至唾满，即汨汨咽下，连做14次。这就可以消除口干燥。这种做法称为“引肾水，发醴泉”来滋润咽喉。因为醴泉甜美，能消除口中苦感，使口感香醇，滋味和正。如果经常如此作，就会出现如食甘露，无有饥渴的感觉。（图86）

二法：大凡口焦干，口苦，舌涩，无津可咽，或吞咽喉痛，不能进食等，都是由热所致。其治之法：宜大开口，以念“呵”字口型吐气十数次；在以指弹击“天鼓”9次；接着以舌搅口内唾液，搅满汨汨咽下，反复进行“呵”字法和咽津，待至口中出清凉之水，脏中热就会退去。（图87）

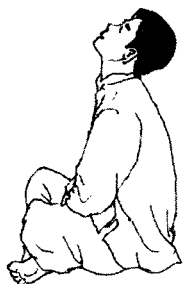


图 86

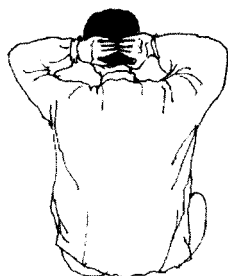


图 87

2. 功理说明

口干咽燥，为“劳损血气，阴阳断隔，冷热不通，上焦（从咽喉至胸膈部分）生热”所致。导引法一，有助于调理阴阳，疏通冷热，降低上焦热度。其中搅漱咽唾，即为此。而唾又是肾之液，搅唾咽津，“引肾水，发醴泉”，又有助于滋养五脏，五脏阴阳气血匀调，则内热会自然消除。二法是以“呵”气，直接去热。按照“虚补实泄”的治疗原则，热为“实”，“呵”则为“泻”。念“呵”字口型吐气法为六字气法之一。六字气法的六字为：嘘、呵、呬、吹、呼、嘻。早在西汉初年的《引书》（张家山出土的汉简）中就已用“吹”、“响”、“呼”来调整喜怒和除去受寒之病。据传为华佗所述的《太上老君养生诀》中已有此六字法。宋代张君房所编《云笈七签·太清导引养生经》说：“呵属心，心主舌。口干涩，气不通及诸邪气，‘呵’以治之。如大热大开口，小热小开口，亦须作意量宜治之，过度则必损。”“呵”字口型吐气法，先以鼻深吸气，待至气满，再以口念“呵”字口型吐出气。除特定的注明为发声吐气外，无论吸和嘘、呵、呬、吹、呼、嘻，均不得耳闻其声。



(十六) 去齿痛导引法

【原文】

1. 东向坐，不息四通，琢齿二七。治齿痛病（大张口琢齿二七，一通二七。又解，四通中间，其二七大势，以意消息^①，瘥病而已，不复疼痛，解病。鲜白不梨^②亦不疏离。久行不已，能破金刚）。

2. 东向坐，不息四通，上下琢齿三十六下，治齿痛（以上二法原载于《病源·齿痛候》）。

3. 冥心静气，或趺坐^③，或面东直立，每次轻轻叩齿三十六数，然后舌抵上腭，久则津生满口，便当咽之，咽数以多为妙。按齿为骨之余，乃消化器第一从门户，关系人之健康极大。……叩齿法，则简而易行，能令齿植坚固，至老而不脱落。至于舌抵上腭，可以冥心，可以调息，可以生津，最具妙谛（原载清代《玄机口诀》）。

【注释】

①消息：“消”，消减。“息”，增长。“消息”指根据具体情况，增减叩齿的次数。

②不梨：“梨”通“螯”（h 离），割开，剥离。“不梨”指牙齿坚固而不会剥离。

③趺坐：佛教坐法，为“结跏趺坐”的简称。据《一切经音义》卷八载，有两种：两足交叉置于左右股上，叫“全跏坐”俗称“双盘”；单以右足押在左股上，或单以左足押在右股上，叫“半跏坐”（俗称“单盘”）。

【解说】

1. 功法解说

原文三条可合为一法。起势面向东、盘腿坐，或站立均可。先冥心静气，作“不息行气”（见前）四遍；然后上下齿



轻轻相互叩击（勿左右摩擦）36下（口齿要大张口），或者将“不息行气”与叩齿配合起来进行，每“不息行气”后，大张口轻轻叩齿14下为一遍，连续作4遍；之后再以舌抵上腭，待津液满口，再汨汨有声咽下，其次数以多为好。（图88）



图 88

2. 功理说明

叩齿或琢齿、涿齿，为我国最古老的健牙法，早在两千多年前的西汉初期就已作为一种导引法列于《引书》中。以后各医书中均列有此法。但亦有用于治疗龋齿。《引书》：“搅以涿齿，令人不龋。其龋也。益涿之。”但现代医学认为，齿龋是与患者的体质状态、营养代谢、饮食习惯、口腔卫生等因素有关，由于口腔内活动性很高的产酸细菌的作用，牙齿受腐蚀而形成龋齿即齿出现空洞。此处所说的“齿痛”不单是龋齿痛，而是包括寒痛，因吸收冷气诱发的齿痛；热痛，因进热食诱发的齿痛，等等。按照中医理论：“手阳明之支脉入于齿，齿是骨之所终，髓之所养。若风冷客于经络，伤于骨髓，冷气入齿根，则齿痛。”而肾脏精又生髓主骨，若肾中精气亏虚，髓乏化源，齿失所养，乃齿痛之源。因此，调息、口齿、咽津相配合，既可调理肾、胃、大肠等经的气血，填精固齿，又可祛散风寒，风热诸邪。故不仅能治齿痛，还能使齿洁白而坚固。



(十七) 去脚气病导引法

【原文】

1. 舒两足坐，散气向涌泉，可三通；气彻到^①，始收右足，屈卷，将两手急捉脚涌泉挽，足踏手换，一时取势，手足用力，送气向下三七。不失气，数行，去肾内冷气，膝冷、脚疼也。

2. 一足踏地，一足向后将足解溪^②安踞上，急努两手偏相向后，侧身如转。极势二七。左右亦然。去足疼痛、痹急，腰痛。(原载于《病源·脚气缓弱候》)。

3. 高坐、垂足，将两足跟相对扭向外，复将两足尖相对扭向外，各二十四遍。除两脚风气。盘坐，以一手捉足趾，以一手揩脚心涌泉穴(湿风皆从此出)，至热止；后以脚趾略转动数次。除湿，健步(原载于《内外功图说辑要》)。

【注释】

①气彻到：按要求气完全达到了应到的部位。

②解溪：穴名，在足背与下肢交际界凹陷中。

【解说】

1. 功法解说

一法：坐于席上，向前伸直两足。先冥心安神，调整呼吸，以意念领气从丹田通过下肢直达脚底涌泉，待气完全到后，再进行第2次，如此共进行3次；然后收右足屈卷，以两手迅速握右足涌泉处向内挽，右足也使劲踏两手，手足同时用力，尽量再将丹田之气送往涌泉，待达到极限时，再将右脚放下伸直，换上左脚挽踏，如此反复进行21次方止，恢复原坐势。这样不失气地进行多次，就可消除肾内冷气、膝冷、脚痛。(图89、90)

二法：正坐，左脚掌踏地，用右脚的踝关节前方的解溪穴





图 89



图 90

处点于左足的后跟上，而上肢用力向左右伸出，然后尽力向左侧转动上身 14 次；接着两手两脚交换姿势，向另一侧转动身体 14 次。此法可以去足痛、痹急，亦可去腰痛。(图 91)

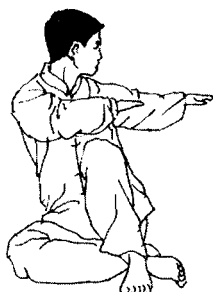


图 91

三法：坐于凳上，两脚下垂，将两脚跟相对，足尖向外扭；然后再将两足尖相对，足跟向外扭，各 24 次。此法可消除脚气。(图 92、93)

又：盘跌坐，以左手握住右足趾，以右手揩摩右脚心涌泉穴（湿风都是由此而出的），至热方止；然后将右足趾略转动数次，再交换手脚进行。此法可消足湿气，可以健步。(图 94)



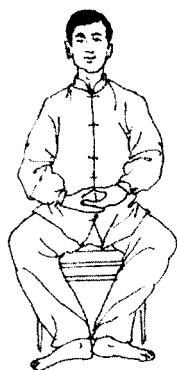


图 92

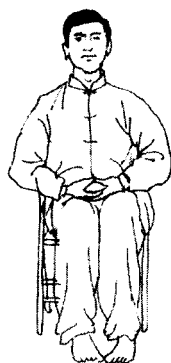


图 93



图 94

2. 功理说明

脚气病以其病从脚而起，从下而上，脚先屈弱，后毒气循环经络渐如脏腑，脏腑受邪气便喘满。脚气病临床表现为：下肢从脚到膝冰冷，麻木不仁，或痹痛，或有虫行感，或小腿肌肉痉挛，疼痛，或下肢肿，或软弱不能行走，或弛缓不能随意运动，等等。其发病原因，“皆由感风毒所致”。此处所述三条导引法，以调息外气和活动踝、足有关关节为主，意在疏通经络，祛邪扶正，主要为初发阶段（如上症状）而设。病邪入腹

上行，则应结合药物等手段进行，导引法可作为辅助手段。

（十八）去腹痛导引法

【原文】

1. 屈一胫，臂中所痛者，正偃卧，口鼻闭气，腹痛，以意推之，想气往至痛上，俱热，即愈。

2. 正偃卧，以口徐纳气，以鼻出气。除里急。饱食后小咽，咽气数十，令温。若气寒者，使人干呕、腹痛，从鼻^①纳气七十所，大填腹。后小咽气数十，两手相摩，令极热，以摩腹，令气下（以上原载：《病源·腹痛候》）。

3. 引腹痛，悬迴板^②，令人高去地尺，足践其上，手控其迴，后足，前膺^③，力引之，三而已。因去伏，足距壁，固着少腹及股膝于席，两手据，揅上^④，稍举头及膺而力引腹，极，因徐直之；已、又复之，三而已。因力举尻，极，三而已（张家山出土《引书》）。

【注释】

①鼻：原文为“口”据高濂《遵生八笺·治乃病坐功法》改。

②繫板：“繫”即大绳索，“繫板”即以绳索所系之板。

③前膺：“膺”原简为“应”、“膺”通用。“膺”为胸部，“前膺”即胸部向前俯。

④揅上：“揅”为搪揅，抵触之意，此处当是向上突起。

【解说】

1. 功法解说

一法：仰卧，将疼痛的腿和臂自然弯屈，同时用鼻深吸气后，口鼻均暂不呼气，如果腹痛，以意领气至痛处，反复做，待至痛处全发热时为止，腹痛即可治愈。此法亦可治股、胫、手臂痛。（图 95）



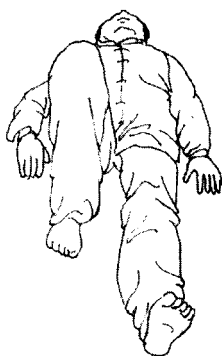


图 95

二法：仰卧，以口徐徐吸气，以鼻出气，进行深呼吸。可除里急。如果在饱食之后进行，将吸入之气缓缓下咽，这样进行数十次，使腹部感到温热时为止。如果中寒气，使人干呕、腹痛，应以鼻吸气 70 次，以充填腹部，并令气下行。干呕、腹痛便可消除。（图 96）



图 96

三法：以导引法治疗腹痛，可以大绳索悬一板，离地 1 尺，两脚踏于板上，两手紧握绳索，将足向后伸，将胸向前俯，成俯卧势，尽力为之，3 次为止。然后去悬板俯卧于席上，以足抵住墙壁，将小腹及股膝固着于席上，两手按席，向上突起，将头及胸部稍举起，尽力牵引腹部，使之达到极点，后再徐徐伸直。如此连做 3 次为止。最后尽力将臀部向上提起，使之达到极点为止，如此亦连做 3 次为止。（图 97、98）

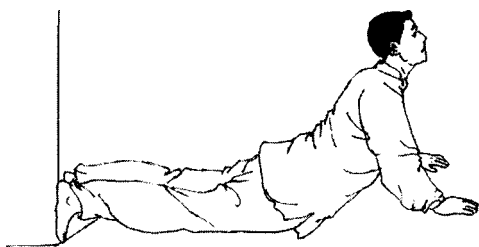


图 97

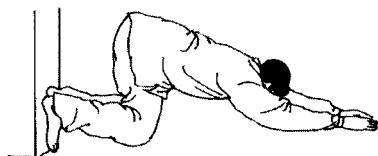


图 98



2. 功理说明

腹痛涉及的范围很广，其主要原因是“由脏腑虚，寒冷之气客于肠胃、膜原之间，结聚不散，正气与邪气交争相击，故痛。其有阴气搏于阴经者，则腹痛而肠鸣，谓之寒中，是阳气不足，阴气有余者也”。所列导引法均为以温疏散寒冷邪气，补阳气之不足。三法还有增强腹部运动功能的作用。增强腹部运动功能，不仅有助于疏通经络，调和气血，温散寒气，还有助于促使胃肠蠕动，消化食物，排去胃肠中有害之物。

（十九）去腹胀导引法

【原文】

1. 蹲坐，住心，卷^①两手发心向下，左右手夹臂，递互欹



身，尽膊势。卷头筑肚，两手冲脉^②至脐下，来去三七。渐去腹胀肚急闷，食不消化。

2. 若腹中满，食饮苦饱，端坐伸腰，以口内气数十，满吐之，以便为故^③，不便复为之。有寒气腹中不安，亦行之。

3. 若腹内有气胀，先须暖足，摩脐下并气海，不限遍数，多为佳。始得左回右转三七。和气如用，要用身内一百一十三法，回转三百六十骨节，动脉摇筋，气穴布泽，二十四气和润，脏腑均调。和气用动转摇振，手气向上，心气向下，分明知去来，莫向平手，欹腰身，摩气蹇回动尽，心气放散，送至涌泉。一一不失气之行度，用之有益。不解用者，疑如气乱（原载于《病源·腹胀候》）。

4. 苦腹胀，日夜偃卧^④而精吹^⑤之三十；无益，精呼之十；无益，精响之十；无益，复精吹之三十；无益，起，治八经之引^⑥。去卧，端伏，加两手枕上，加头手上，两足距壁，兴心，印颐^⑦，引之，而固着少腹及股膝，三而已。去卧而尻臂，举两股，两手钩两股而引力，极之，三而已（原载《引书》）。

【注释】

①卷：亦作“捲”，“捲”古作“拳”。

②冲脉：为奇经八脉之一。其于小腹内（胞中），沿着脊椎内部上行，同时由阴部两侧气冲穴开始，夹脐两旁向上，到胸部而止。

③以便为故：即以舒适为准。

④偃卧：原文为“谈卧”，经考证，即“偃卧”。《诸病源候论·消渴候》：“偃卧者，外无想，使气易行。”“偃”（tǎn 坦），《玉篇》：“偃，静也，恬也。”“偃卧”即静卧。

⑤精吹：细吹或微吹。《庄子·秋水》：“夫精，小之微也。”《广雅·释诂》：“精，小也。”



⑥治八经之引：指吹响呼吸天地之精气。《楚辞·七谏》王逸注：“天有八维以为纲纪也。”后人释“八维”为天之四角和八个方位。此处“八经”即“八维”，《导引图》有“坐引八维”。据此，“治八经之引”，即用八经之法，也就是运用天地之精气。

⑦印颐：即以手托住下巴。

【解说】

1. 功法解说

一法：蹲坐，全身放松，心静神凝。两臂自然屈肘，两手握拳，拳眼向上，置于脐上鸠尾穴处，两肩、臂向左右尽力摇动，同时躯干随着摇臂自然左右交替侧斜，各 21 次。然后低头面向肚腹，用两手拇指桡侧面，从鸠尾处沿冲脉按摩到脐下丹田（脐后身前的腹部正中），上下交替 21 次。可治肚腹胀闷，食不消化。（图 99、100）

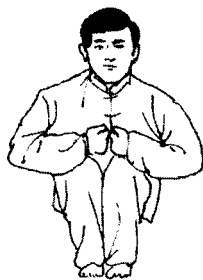


图 99



图 100

二法：正坐，将腰伸直，以口缓缓吸气，待气吸足后，又以口缓缓吐出，以腹部感到舒适为准，不舒适再做，感觉腹部有寒气不舒服亦行此法。此法可治腹中满，食饮苦饱之疾。（图 101）

三法：此法可取分足站势或坐势，分三节进行：



第一节：松体凝神。方法为先暖足，然后排除杂念，凝神入丹田。

第二节：按摩脐下及气海。方法为：先温暖两手或两手掌相合摩擦令两掌生热，叠掌脐部，在脐周 3~4 寸范围内，上下左右来回按摩。然后旋转按摩，先以顺时针方向从脐中向外划圈，再从脐外向脐中旋转划圈。上下左右和旋转的次数不限，以多为好。按摩时，手掌力度宜适中，运转速度宜均匀，手法要柔和。（图 102）



图 101



图 102

第三节：动脉摇筋。方法为：两手叉腰，由左至右缓缓旋转头颈 21 次。然后上体不动，左右转动腰脊各 21 次。再用两脚掌轮流向前蹬踢各 21 次。蹬踢时，脚趾随之伸屈。最后两手自然下垂，以腕关节带动手指、肘、肩等关节在身体两侧振摇 21 次。（图 103、104、105、106）

在三、四两节导引动作后，均须做一次静立或静坐行气，以意领气从胸部下达涌泉，意守片刻后再做一节。

四法：为消除腹胀痛，可于夜晚或白天静卧，以口微微“吹”气 30 次；如不见效，再微微“呼”气 10 次；如不见效，再微微“响”气 10 次；再不见效，再重复微“吹”30 次；再不见效，可用“吹响呼吸天地精气”以治之。然后去静卧势，



图 103

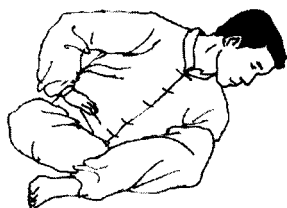


图 104



图 105



图 106

访伏虎状，将两手置于枕上，将头放手上，将两足抵住墙壁，起动心胸部，再将置于枕上的双手托住下巴或两颊，活动胸腹部，而小腹及股膝固着不动，3次为止。最后又去虎伏势，以臀部抵壁，举起两股，以两手够两股尽力牵引，达至极点，3次为止。（图 107、108）



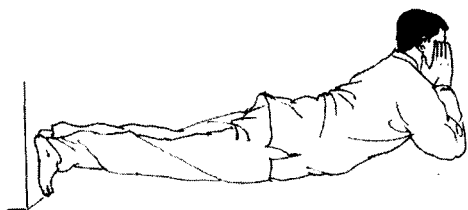


图 107

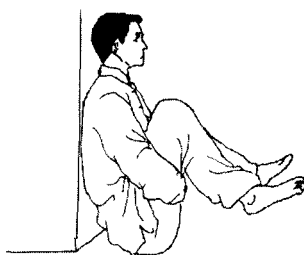


图 108

2. 功理说明

腹胀病的表现有腹满、喘咳、腹满肠鸣，腹满胀急，腹满不思食，小腹胀满，奔腹胀满，等等。其致病原因，是由于“阳气外虚，阴气内积”。阳气外虚，便受风冷邪气侵袭。风冷为阴气。冷积于脏腑之间不散，与脾气相壅，虚则胀。因而腹满而气微鸣。治腹胀的导引法主要是增强脾胃功能，益气健脾、消食导滞、温运中阳、温补脾胃等。如脾失健运，食不消化，肚腹胀闷者，可选用第一法，以益气健脾，消食导滞。因寒而致腹中满胀，可用第二、第四法。若腹内有气胀，则是阳气外虚，阴气内积，则宜使人体肌肉发汗，以除去风冷邪气，第三法专为此而设。但此法由于刚出土，且时间久远，其要领



尚待进一步发掘，宜慎重选用。

（二十）去膝痛导引法

【原文】

引膝痛^①：右膝痛，左手据权^②，内挥右足，千而已；左膝痛，右手据权，而力挥左足，千而已。左手勾左足趾^③，后引之，十而已；又以左手据权，右手引左趾，十而已（张家山《引书》）。

【注释】

①引膝痛：即以导引法治膝痛。

②据权：即握拳。

③勾左足趾：“勾”，古与“构”通。《汉书·五行志》：注“构，持之也。”“勾”，古亦与“钩”通用。

【解说】

1. 功法解说

以导引法治膝痛，如果右膝痛，可以左手握拳，从右足内侧以适宜力度挥击右足，挥击千次为止；如果左膝痛，可以右手握拳，从左足内侧以适宜力度挥击左足，亦至千次为止。然后，以左手钩左足足趾，向后挽拉，10次为止；再换手脚，以右手钩右足趾，向后挽拉，亦10次为止。（图109、110）

2. 功理说明

膝痛证候有膝伸不屈，坐而膝痛，起立膝痛，等等。《素问·骨空论》：“蹇膝伸不屈，治其榎；坐而膝痛，治其机；立而暑解，治其骸关；膝痛痛及拇指，治其腘；坐而膝痛如物隐者，治其关；膝痛不可屈伸，治其背内。”其中“榎”，“机”、“骸关”、“腘”、“关”、“背内”均为针灸穴位。这些穴位的部位与针灸关系极大，而与导引关系则不那么严密。但针灸所持的原则：“调其阴阳，不足则补，有余则泻”，即“盛泻虚补”



图 109



图 110

亦导引所必须遵循的。膝痛的致病原因主要是风湿积滞。导引法主要在于祛风湿，消积滞。法中挥击左右足内侧以及钩引挽拉足趾的作用就是如此。如“治其腠”，腠即膝后弯，亦指“曲脚中”（见《荀子·富国》；杨倞注）。导引法挥击左右侧足内侧，亦即“治其腠”。

（二十一）去肩痛导引法

【原文】

引肩痛：其在肩上，爰行^①三百；其在肩后，前据三^②百；其在肩前，后复^③三百；其在腋下，支落^④三百；其在两肩之间痛，危坐^⑤，跨股，把腕、印股^⑥，以力摇肩，百而已。（张家山出土《引书》）

【注释】

①爰行：“爰”即“猿”字，古通用。“猿行”即模仿猿行走的姿势。

②前据：即模仿猿以前肢向前据按的姿势。

③后复：即模仿猿以前肢向后按。《引书》有“复踞以利腰”。

④支落：《引书》有“支落者，以手【支】腰，桥一臂与



足，【𡗗】而后屈”（【𡗗】原残缺字）。《集韵》：“𡗗，频伸貌。”《说文》：“𡗗，举也。”此处当是“伸”，可与“屈”相对应。

⑤危坐：跪坐。汉代以前无椅凳，坐与跪相似。《释名》：“古人席地而坐，西汉尚然。古人席地之坐，皆以两膝着地。有所敬，引身而起，则为长跪矣。”古人以双膝着地，以臀着足后跟上（一说着足掌上）为坐，以双膝着地而伸直其腰，股为跪。以臀着足掌，而腰身端正，为“危坐”。后亦谓坐时敬谨端直为“危坐”，犹端坐。

⑥印股：即两股紧合，此处为以两手腕按贴于两股上。

【解说】

1. 功法解说

以导引法治疗肩痛，如痛在肩上，可模仿猿行步 300 次（即四肢着地爬行 300 步）；如痛在肩后，可两手向前按地 300 次；如痛在肩前，可以两手向后按地 300 次；如痛在腋下，可以一手支腰，身向手支腰侧倾斜，另一手臂与另一足做一伸一屈运动向痛的一侧；痛在两肩之间，可跪坐，跨开两股，将两手腕紧贴于两股上，尽力扭摇两肩百次。（图 111、112、113、114、115）



图 111

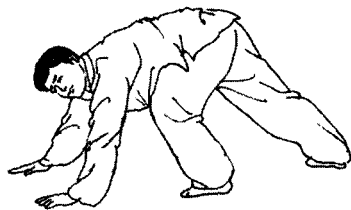


图 112

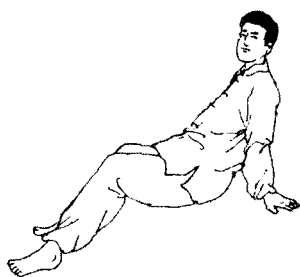


图 113



图 114



图 115

2. 功理说明

本导引法针对性很强，针对肩上、肩后、肩前、腋下、两肩之间五个部位而设。《阴阳脉灸经》说：“肩似脱，臑似折，是肩脉主治。”《灵枢·经脉》云：“气盛有余，则肩背痛……。气虚则肩背痛寒。”肩痛主要为风湿性关节痛、肩周炎痛。本导引法是与治疗此类肩痛有关，它能疏通有关的经脉如肩脉，调和肩关节的血气，祛寒补热。它未述及行气，只述肢体运动，并且以猿的行动作为模仿的对象，这是该法的特点。我们都知道猿猴类动物由于用四肢行走攀援，其肩关节经常处于活



动之中，是会导致风湿性肩关节疼痛的。所以人也应该经常使肩关节多活动，以使其气血畅行，不致积滞。

（二十二）去喉痹导引法

【原文】

1. 引喉痹，抚乳，上举颐^①，令下齿包上齿，力仰三而已。其病甚，令人骑其背，抚颜^②举颐而仰之，极而已。（张家山《引书》）

2. 两手拓两颊，手不动，接肘使急，腰内亦然，住定，放两肘头向外，肘膊腰气散，尽势，大闷始起，来去七通。去喉痹。（原载《病源·喉痹候》）

【注释】

①举颐：托举下巴。《说文》：“颐，颌下也。”

②颜：《说文》中“颜，眉目之间也。”《广韵》中“颜，颜容，亦颜额。”本指额，引申为面容、颜色。

【解说】

1. 功法解说

一法：以导引法治喉痹，可以一手按住乳部，一手上托下巴，使下齿包住上齿，尽力向后仰，三次即可。如果病重者，可令人骑在患者背上，以一手按住额部，一手上托下巴颏，使其向后仰，达到最大限度即可。（图 116、117）

二法：正坐或正立，先静心安神，全身放松，然后用两手掌托住两颊，手不动，将两前臂紧紧靠拢，腰部亦同样用力，保持一段时间后，再将两肘头用力向外、向上抬起，以意念使肘、膊、腰部位气向附近部位散发，待至达到最大限度，感到有酸闷感时，再开始作第 2 遍（手掌位置不变），来去共做 7 遍。此法可消除喉痹之疾。（图 118、119）





图 116



图 117



图 118

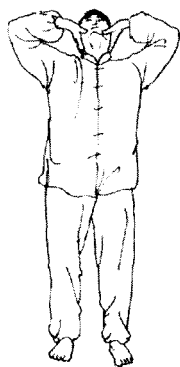


图 119

2. 功理说明

喉痹的证候为：咽喉红肿疼痛，闭塞不通，吞咽困难，甚至汤水不得入。喉痹的原因，《素问·厥论》说：“手阳明，少阳厥逆，发喉痹，嗑肿。”《病源·喉痹候》说“风毒客于喉间，气结蕴积而生热，致喉肿塞而痹痛。”所列两条导引法以活动颈项为主，手阳明大肠经脉和手少阳三焦经脉均由手上循至颈



项，并且都在大椎穴处（脊椎上端）与督脉交会，因而转动颈项，可以充分调畅阳气，扶正祛邪。一法还有一个特点，有推拿的作用，他可使颈部肌肉舒展开来。

（二十三）去鼻寒不通导引法

【原文】

1. 引𦨇^①，危坐，以手力搯^②鼻以仰，极，抚^③心，以力引之，三而已；去立^④，跨足以俯据地，极之，三而已（张家山《引书》）。

2. 东向坐，不息三通，手捻鼻两孔，治鼻中患，通脚病疮，去其涕唾，令鼻道通，得闻香臭。久行不已，彻闻十方（《病源·鼻鼽候》）。

【注释】

① 𦨇（qiú 求）：鼻塞不通。《说文》：“𦨇，鼻病也，鼻塞也。”

② 搯（xún 循）：摩。《说文》：“搯，摩也。”

③ 抚：按；持；摸。此处为“按”义。

④ 去立：疑为“却立”，或“去，立”，“去”指去“危坐”，“立”指站立。

【解说】

1. 功法解说

一法：以导引法治疗鼻塞不通，端坐，腰身伸直，先以一手尽力按摩鼻子并将头尽力向后仰，使之达到最大限度，一手按摩心腹部，尽力将腹气向上引，连做3次方止；然后改坐势为立势，将两腿分开成跨足势，将身下俯，以两手按于地，尽力为之，连做3次为止。（图120、121）

二法：正坐，面向东方，闭气不息3次后，用一手拇指与食中指两指捻揉鼻翼，以见效为止。（图122）



图 120

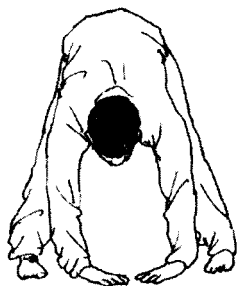


图 121



图 122

2. 功理说明

以鼻道不通，呼吸受阻，发音不清为主症，伴见涕唾增多，嗅嗽减退等症候。鼻是肺与外界进行交换的门户。鼻的通气和嗅觉功能，是以肺气调和为前提的。若风寒（或风热）之邪伤于肺脏，则肺气宣降失常，津液不得输布，停聚而成痰涕，壅阻鼻道，使通气和嗅觉功能发生障碍而导致鼻塞不通，嗅觉不灵。因此治疗当是宣通肺气，去其痰涕，使鼻道通畅。所述导引法都在于疏通鼻道。一法中按摩鼻部、仰头和俯身，二法中的捻揉鼻孔，都可以促进局部气血的循行，除去痰浊阻





塞；疏通鼻道，使通气，嗅觉功能得以改善和提高。二法中的“不息”法和一法中的将腹内气上引，都是调节肺气的升降出入运动。气行则津行，痰涕之源遂绝。所以后世有人说：“善治痰者，不治痰而治气，气顺则一身之津亦随气而顺矣。”这也可以用来解释此处的导引法。

（二十四）去辜丸肿大导引法

【原文】

正偃卧，直两足，两手捻胞^①所在，令赤如油囊裹丹。除瘕^②，少腹重不便。腹中热，但口纳气，鼻出之数十，不须小咽气；若腹中不热者，七息已，温气咽之十数。（《病源·瘕痿候》并据《王子乔导引法》作了效正）

【注释】

①捻胞：《病源·瘕痿候》：为“念月”，显系“捻胞”二字残缺所致。“捻胞”即以手捻摩藏辜之阴囊。由于捻摩，故阴囊呈现出“赤如油囊裹丹”的状态。

②瘕（tui 颓）：指辜丸肿大。

【解说】

1. 功法解说

正身仰卧，伸直两足，以两手捻摩阴囊，捻摩至呈现如“油囊裹丹”的程度为止。如果腹中热，用口吸气，鼻出气数十次，不须小咽气；如果腹中不热，只要用鼻吸气口呼气七遍，并每遍都先以口温气，然后缓缓咽下，做十数次。这样，便可治疗辜丸肿大，小腹沉重不舒服，亦可除阴下湿，小便不畅之疾。（图 123）

2. 功理说明

据《病源·瘕痿候》：病的征候为辜丸肿大，有时会消退，但在消退时也比正常人大些。每遇劳累或阴冷，下雨时又复



图 123

发，发则胀大，使人腰背挛急，并且身体畏寒，骨节沉重。发病原因，是由肾脏受损。足少阴经为肾经，其气下通于阴部。而阴部又是众多经脉交会，积阴气之所。由于劳累，伤了少阴之经，其阴部之气便不会畅行，“气胀不通，故成瘕”。捻摩阴囊，就是在疏通经脉，化瘀消滞，使其气血得以畅行。

同时还针对腹部有无热度，而使用不同的行气法。按照“虚补实泻”的原则，热为实，实则泻，口吸鼻呼为泻，不须小咽，不热为虚，虚则补，以鼻吸气，温而小咽之则是补，可去身体畏寒，沉重之疾。

（二十五）去反胃导引法

【原文】

反胃者，积日受冷，于是阴气渐下屯于腹口，热食投之，为阴逆拒，反而出之也。治之之法，常虚腹导引^①，各三百六十过。以左右手相叉，以左右足力踏二手，四十九过。以左手背委^②于左腋之下，用右手攀左肘七过，其右亦然，即咽津焉。鼻徐徐短取其气，口“呵”以出之，一百二十过，复咽津焉。次则“吹”、“唏”^③，亦如之。三时作之，则愈矣（力不堪者，二时亦可）。（原载于《道枢·太清养生下篇》）





【注释】

①导引：大坐势，全身放松，以左右手据二膝上，以头及身向左用力转 10 次，再向右回转 10 次，共进行 360 次。

②背委：即以手背投向之意。此处是指以左手背置于左腋下。

③“呵”、“吹”、“唏”：此均为六字气诀吐气法。六朝时期梁陶弘景《养性延命录》：“纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。”

【解说】

1. 功法解说

取自然伸腿坐势。空腹，全身放松，将左右手按于左右二膝上，以头及身先向左用力回转 10 次，再向右用力回转 10 次，共进行 360 次。做毕稍停片刻，再以两手五指相叉，先以左足踏所叉手 49 次，再以右足踏所叉手 49 次；做毕，先以左手手背朝向腋下托腋，使左肘向内上抬，再以右手攀左肘 7 次。然后换做亦 7 次，做毕，立即以舌搅漱唾液，液满口沽沽有声地咽下；接着以鼻徐徐吸气，再以念“呵”字口型吐气，连做 120 次，做毕再次漱咽；接下来，再以同样的做法进行“吹”字吐气和“唏”字吐气、咽津。早、午、晚三时各进行一遍。如果体力不好，亦可只早晚各进行一遍。这样反胃之疾便可痊愈。（图 124、125、126）

2. 功理说明

反胃表现为食即欲吐，胃脘部有冷感。这是由于积日受冷，阴气渐下屯于腹部所致。亦即通常所说胃受寒。胃受寒，阴气便屯积于胃部，胃气上逆，便产生呕吐。本导引法主要是舒筋活血，祛寒补温。身体各部的伸缩、动摇具有促进气血运行，振奋阳气，温中散寒，扶正祛邪的作用。叉手踏手，托腋

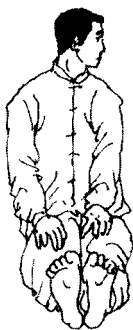


图 124



图 125



图 126

攀肘有疏通有关经络的作用。“呵”、“吹”、“唏”，均有调整脏气的作用。“嘻（唏）属三焦，三焦不和，嘻以理之。气虽各有所理，但五脏三焦，冷热劳极，风邪不调，都属于心。心主‘呵’，‘呵’所理，诸疾皆愈，不必六气也。”（《幻真先生服内元气诀·六字诀》）按《养性延命录》所说：“时寒可吹，时温可呼。委曲治病，吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，以解极。”导引法中的“呵”、“吹”、“唏”的作用，主要是祛寒、去风、下气。

（二十六）去周身肿导引法

【原文】

周身肿者，阳气促于五脏，出于皮肤壅而不散也。大坐，以左右手据膝上，左右力回者，各十过，一易，于是两相合者，三百六十过。以鼻长取清气，使周达于五脏，口长“呼”以出之，漱津以咽之者，六十过。“吹”、“嘘”、“呵”、“咽”、“唏”^①亦如之。热之盛者，其口无津，则惟导引，以鼻取其清，口吐其浊，亦可也。此亦治疮热。热气所冲，屯聚不散，而为肿者，则以口长“吹”于肿之上，十四过，以冷手宽之



揉^②，以口长“呵”于肿之上，十四过。复搓左右手使热，宽揉之。如此迭为焉，至愈而止。（《道枢·太清养生下篇》）

【注释】

①“呼”、“吹”、“嘘”、“呵”、“𠵽”、“唏”：除前面“去反胃导引法”所注外，另补：“六字气诀”有不同的见解。此处以陶弘景《养性延命录》所说为据。

②揉（rǒu）：揉搓。

【解说】

1. 功法解说

自然伸腿而坐，将左右手按于左右二膝上，将头及身先向左用力回转 10 次，再向右用力回转 10 次，共进行 360 次。做毕，以鼻细缓地吸入清气，使之达于五脏，然后以口念“呼”字口型缓慢地吐出，再漱津咽之，如此进行 60 遍。“吹”、“嘘”、“呵”、“𠵽”、“唏”，亦同“呼”字一样进行，如果口热无津液，只进行以鼻吸清气以口吐浊气也可以，即省去咽津。此法除治全身肿以外，亦可用于治疗疮热病。如果由热气所冲，或其他原因造成皮层下气血积聚不散，出现疮肿，可以口将气向发肿处缓慢地“吹”去，连做 14 次，然后用冷手轻轻揉搓发肿处；做毕再以口向发肿处缓慢地“呵”去，亦连做 14 次，再搓手掌使之发热，以热手掌轻轻揉搓发肿处。如此连做下去，直至肿消为止。（图 127）

2. 功理说明

按原文所说“周身肿胀者，阳气促于五脏，出于皮肤壅而不散也”，是指气血不调皮肤发肿，这种气血不调又是由“阳气促使于五脏”所致。阳属热，热过盛为实。治之之法当“泻”。本导引法中除了活动头身外，就是使用六字气法和漱津咽津，这些都是在增强五脏功能，吸清吐浊，以吐为主，“吐”浊主要是泻去五脏中过多的热气。其后半强调“吹”肿，“吹”

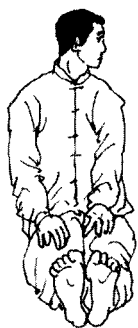


图 127

主要用以去热。《病源·心病候》：“若热，吹气出。”《太清导引养生经》：“呵属心，……气不通及诸邪气，呵以治之。如大热大开口，小热小开口。”亦有宣泄气血的作用。总之，正如《圣济总录》所说：“若五脏三焦壅即以六气治之……大抵六字泻而不补，但觉壅即行，本脏疾已，即止。”因而“六字气诀”只能用于实证，不能用于虚证，而且即使实证，亦当病愈即止，不宜长期运用。

（二十七）除大便难导引法

【原文】

偃卧，直两手，捻左右胁，除大便难，腹痛、腹中寒。口纳气，鼻出气，温气咽之数十病愈。（原载《病源·大便难候》）

【解说】

1. 功法解说

仰卧或正坐，以两手从上而下，从前而后，来回捻摩两胁，先用两手指和食指捻搓，再用手掌按摩。捻按次数以自己气力可能为度。做毕再以口吸气，闭息温气咽下，然后用鼻缓缓呼出。这种口吸鼻呼的呼吸次数可由少至多，达数十次。



此法除去大便难外，亦可用于治疗腹痛腹中寒。(图 128)



图 128

2. 功理说明

大便难解为脏腑阴阳失调，三焦不畅，腹气不利，冷热并结所致。此导引法捻搓两胁可调节气机升降，使三焦畅通，腹气得行。口吸鼻呼并闭口温气咽之。按照“实泻虚补”的原则，“以口出气，鼻纳气者，名曰‘泻’；闭口温气咽之者，名曰‘补’。”此法以口纳气鼻出气并闭口温气咽之，当是补腹中寒之虚。因而此法既可去大便难解，又可去腹痛和腹中寒之疾。

(二十八) 去热病导引法

【原文】

1. 偃卧，合两膝，布两足而伸腰。口纳气，填腹七息。除壮热疼痛，通两胫不随。

2. 覆卧，去枕，立两足。以鼻纳气四十所^①，复以鼻出之，极，令微气入鼻中。勿令鼻知。除身中热，脊痛。

3. 两手却据^②，仰头向日，以口纳气，因而^③咽之数十。



除热、身中伤、死肌。(原载《病源·病热候》)

【注释】

①四十所：约 40 多次。

②却据：以手向后按地。“却”，退后。

③因而：继而，接着。

【解说】

1. 功法解说

一法：仰卧，将两膝靠拢并微屈曲，两足平放，腰部伸直，两臂自由地放置两侧；然后以口吸气充填，待至腹内气满，再以鼻微微呼出。共进行 7 次，做毕静卧些时。此法可除壮热疼痛之疾，亦可治疗两小腿不随之病。(图 129)



图 129

二法：俯卧，去枕，脚尖拄席，足跟倒立。以鼻长吸气，待至不能再吸时，再以鼻微微呼出，气之出入均细匀绵长，勿令鼻有感到气之出入，这样约做 40 次，即可消除身中热和脊痛。(图 130)



图 130

三法：伸脚坐，先将两手向后按地，仰面向天，然后以口



吸气，继而闭口咽气共做数 10 次。呼气听其自然。这样，可以消除身中热以及身中伤痛等。（图 131）

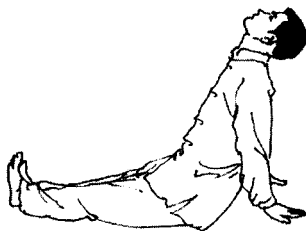


图 131

2. 功理说明

热病临床表现有种种不同征候：发热、口渴、畏寒、头痛等。其原因：“皆由气血有虚实。邪在脾胃，阳气有余，阴气不足，则风邪不得宣散，因而生热。热搏于脏腑，故为热病。”导引法主要是通过呼吸来调节阴阳失和。三条功法呼吸有所不同，一法为口吸鼻呼，主要是补虚，二法鼻吸鼻呼，侧重于平衡阴阳，三法口吸口呼或听其自然，重在泻热。因此本法是以泻“阳气有余”，即宣散内热为旨归的。

（二十九）去病冷导引法

【原文】

1. 一足向下踏地，一足长舒向前，极势，手掌四方取势，左右换易四七。去肠冷、腰脊急闷、骨疼。会使气血上下布润。

2. 两足相合，两手仰捉两脚，向上急挽，头向后振，极势三七。欲得努足，手两向舒张，身手足极二七。去窞^①中生百病，下部虚冷。





3. 两手向后拓腰，蹙膊极势，左右转身来去三七。去腹肚脐冷、两膊急、胸腋不和。

4. 互跪，两手向后，手掌合地，出气向下，始渐渐向下，觉腰脊大闷还上，来去二七。身正，左右散气，转腰三七。去脐下冷，解溪^②内疼痛。（原载《病源·病冷候》）

【注释】

①窍：指眼、耳、口、鼻、前阴、后阴，亦称九窍。

②解溪：穴位名，位于足背与足胫交界处横纹陷中。

【解说】

1. 功法解说

一法：正坐，调匀呼吸，先以一足向下踏地，一足向前尽力长舒，两手上举，向四方旋转数次，然后交换两脚，继续进行，共做 28 遍。此法可治肠冷、腰脊急闷、骨节疼痛等症。（图 132）



图 132

二法：俯卧，两足相合，两膝弯屈，使小腿向臀部靠近；两手向后仰握两脚，向上急挽，头向后用力振动 21 次。然后两手向两侧舒展平举。两足并拢向后上方用力直伸，以腹着地（或席），头足相向振动 14 次。可去九窍多种疾病和身体下部虚冷。（图 133、134）

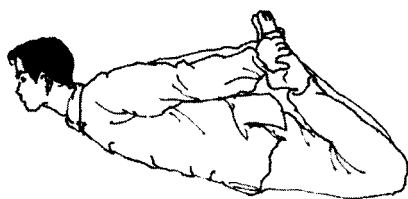


图 133

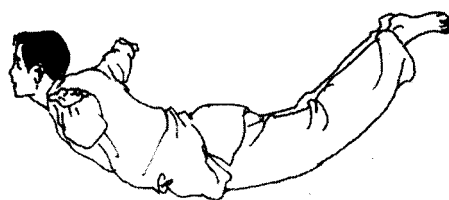


图 134

三法：正坐或正立，两手向后叉腰（拇指向前），两肩尽力向前内侧收拢；然后向左、右转动腰部 21 次。可去肚腹脐部冷、肩膊拘急、胸腋失和等。（图 135）



图 135



四法：双膝跪于床上，两手在身后以掌撑于床上，以意念领气向下，同时开始将上身慢慢向下方仰伸，直到腰脊感到不舒服，在将上身恢复正直，稍放松后又重作，共做14次。做毕，将上身回正，以意念引气从左右散开，同时转动腰部21次。此法可去脐下冷、解溪内疼痛。（图136、137）

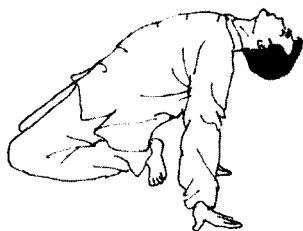


图 136



图 137



2. 功理说明

上述四法中涉及肠冷、下部虚冷、腹肚脐冷、脐下冷等征候。《病源·病冷候》说：“夫虚邪在于内，与卫气相搏，阴胜者则为寒。真气去，去则虚，虚则内生寒。”故冷病是由于内虚生寒所致。上述四法均对此有所裨益。一法着重于活动四肢，主要是促进气血流行，以气血祛肠冷。二法着重活动头足部，使头足气血流畅，以去身体下部虚冷。三法着重活动腰部，以祛肚腹脐部虚冷，四法以意领气益阳，阳气充足，脏腑调和，骨节解利，其病冷即可消除。

（三十）去感冒导引法

【原文】

导引，先擦手心极热，按摩风府^①百余次，后定心，以两手交叉，紧抱风府，向前拜辑百余，矣汗自出，勿见风。定息

气海^②，清坐一香，饭食迟进，则效矣。或以手指于脑上着力分两边摩之，及耳根处，以指甲捻之至疼，有导引之功。伤风发汗，导引：心头推开至脐，大效。运功^③：握固两手指如拳，脚趾亦要拳握固，闭目调息而卧，自然汗出周身，风邪从汗散矣。（原载曹士珩：《保生要录·诸病运功法》）

【注释】

①风府：督脉穴位名，位于头项中线，后发际1寸处。

②气海：任脉穴位名，前正中线，脐下1寸5分处。

③运功：指以意念引气的运气功法。曹士珩创归天、艮背、行庭、通关、缘法、涤秽七套意念行气功法，配套导引等法治疗多种疾病，其总称名为“诸病运功法”。

【解说】

1. 功法解说

自然盘腿坐，先以两手心相摩擦使之发热，按摩头项正中中线后发处风府穴百余次；然后静默定心，以两手五指交叉，掌心向头项紧抱风府，向前俯身下拜百余次，行至汗出为止，同时要避风吹；最后调整呼吸，将气息定于脐下1寸5分气海处，约坐一柱香的时间；并且饭食要迟进。（图138、139）

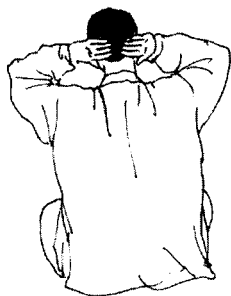


图 138



图 139





另一法是用两手手指从脑上向两耳方向用力按摩，直至耳根处，按摩数量以两手指甲感到疼痛为止，这也具有导引法的功效。去伤风发汗，可将两手握固如婴儿握拳，脚趾亦要向脚掌弯曲如握拳状，闭目调匀呼吸仰卧于床，将吸入之气从心头推至脐部，周身自然出汗，风就会随汗而去，伤风便会好转。（图 140、141）



图 140

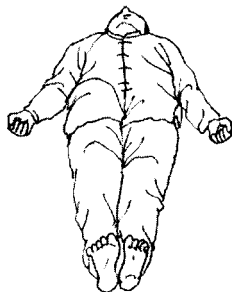


图 141

2. 功理说明

感冒伤风是常见的病症，即狭义的伤寒。《病源·伤寒候》：“夫伤寒病者，起自风寒，入于腠里（皮肤肌肉的纹理，亦指皮肤及汗孔），与精气（指正气）交争，荣卫痞隔（荣卫之气痞塞阻隔，运行不畅），周行不通。病一日至二日，气在孔窍皮肤之间，故病者头痛恶寒，腰背强重，此邪气在表，洗浴发汗即愈。”本条所述导引法均以此理为据，以汗出为度。按摩风府穴以及手抱风府穴俯身下拜等活动肢体和调息行气，都在于促使汗出。由于汗出而腠理开，营卫得调，感冒便可消解。

（三十一）治赤白痢疾导引法

【原文】

1. 用托布势^①行功，向左运气^②九口，转身向右运气九



口。(原载《赤风髓》)

2. 泻下有寒者，微引气以息内腹，徐“吹”，欲息以鼻引气，气足，复前^③，即愈。其热者，微“呼”以去之。(原载《病源冷热痢疾候》)

【注释】

①托布势：指两手侧平举，右手稍高，如将一布用两手展开上托。

②运气：是一种以呼吸吐纳为主，辅以肢体动作的内修功夫。具体功法各家虽然不一样，但原则大致相同。要求行气时，凝神静虑，专气至柔，呼吸吐纳，做到轻、缓、匀、长、深、轻，呼吸轻细若无；缓，气息舒缓不躁；匀，呼吸节拍有致，不时粗时细；长，呼吸之间隔时间长，引气入鼻中而闭之，暗以心数数，至二十、三十、五十乃至一百二十，方张口徐徐吐气；深，闭气时使气渗进脏腑百脉，通润全身。此处的“运气”即是用这种呼吸吐纳法来练功。

③复前：指反复进行。

【解说】

1. 功法解说

一法：两脚与肩同宽站立，两手如托布势向上平举，右手以拇指贴手心如布一端微高于左手，左手手掌如撑布状稍扭向后，面微侧向右手；然后转身向左做细缓匀长深呼吸9次，再转身向右做细缓匀长深呼吸9次。做毕静默片刻收功。(图142)

二法：为“六字气诀”法。如果痢泄下有寒的感觉，以鼻微微吸气入腹，待气满腹后，以口念“吹”字口型徐徐吐出。如果痢泄下有热的感觉，即以鼻微微吸气充腹，然后以口念“呼”字口型徐徐呼出。如此反复进行，病愈为止。



图 142

2. 功理说明

《病源·冷热痢候》说：冷热痢疾，是由肠胃虚弱，素有寒积，为外来热所伤，冷热相乘所致。若热搏于血，血渗肠间，则变为血痢；而冷伏肠内，搏津液，则变凝白，成为白滞。赤白痢疾就是这样产生的。在临床上，多见有腰痛，大便或黄或带有粘液白冻，热偏甚者，大便多带浓、血、粘液，赤多白少；寒偏甚者，则表现为大便纯属白冻。现代医学把痢疾分为慢性菌痢、阿米巴痢疾、过敏性结肠炎、慢性肠炎等种。本条所列两种导引功法，均以吐纳功为主。吐纳除有纳清吐故，促进体内气血化生外，还有去冷去热的作用。二法中的“吹”、“呼”就是古人用以治疗五脏六腑病中冷热的功法之一。《太清导引养生经》谓：“脏中病，若冷，则吹气；若热，呼气出之矣。”但亦有“呼疗冷，吹治热”的作法。



第三章 | 补 益 导 引

一、补益导引概述

在中国传统的导引法中，除了上一章所述的祛病导引或治病导引（这类导引法中每条均指明用于治疗何种病）外，还有一些导引法虽然也涉及治病，但不像祛病导引法那样具体、明确，具有处方性质，而是一般性的，如说“除百病，益寿延年”之类。如果说，上一章所述的祛病导引法是针对“已病”的，那么补益导引法就是对疾病的预防。补益导引之名，最初见于明代胡文焕校刊的《养生导引法》，该书称为“补益门”。

（一）“补益”的涵义

把一类导引法称为补益导引法虽然在明代才开始用于导引法的归类，但“补益”一语在中国古代养生理论中早已提出。在唐代医书中已有“四季补益方”、“房中补益”等名目出现。唐代养生家施肩吾（字希圣，号栖真子，唐宪宗元和十五年中进士）在他所撰写的《西山群仙会真记》中对“补益”作了相当深入的论述，他认为：人们要想很好地“养形”即保养自己的身体，不仅要有适宜的保养身体的活动和心态，还要“外有所补，内有所益”。因此“补益”包含着两方面的因素：一方面是外在的衣食起居行，要符合养生之道；另一方面是人的内在的形与精、气、神要能“自益”。基于这种理念，他提出：





“养生之道，以不损为要；延年之术，以有补为先。”如何才能补益？他接着写道：“居安思危而防未萌；不以小恶为无伤而不去；不以小善为无益而不为；起居有四时之早晚；行止有至和之常制；调和筋脉，有偃仰之方；养正除邪，有吐纳之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有与夺之要；忍怒以全阴气；抑喜以养阳气；以清虚去其狂虑；以安闲养其真性。”他所列出的这些养生之道都能对人有补益。而在这些对人都补益的养生之道之中，他特别强调：“补益形者，不若补益精；补益精者，不若补益气；补益气者，不若补益神；补益于神，则形气永安。”如何补益于神？他指出：“补神之道有：清身养命；绝念忘思；动静不失时；修炼应其法。丹就而气自真，气真而神自益矣。”这里所说的“丹”是指“内丹”，即通过炼功而使精、气、神在体内聚凝不散，这种融合物，就叫内丹。这一点，这里不必去深究。这里值得注意的是他所论述补益的内容和方法。

从以上所述中，可以看出，古代养生家所论述的补益，就其内容来说，主要是形和精、气、神。而把补益气和神又列于首要地位，认为“气盛而形乃延长，神往而命自悠久。”而在方法上，虽然涉及面极广，但其主要的还是补益神。古人所说的益神，实际上就是增强自我心理调摄能力。他所列出的四种补益神的方法，也主要是心理调摄方法。当然，从医家的观点来说，补益的涵义更广些。就一般人的保养身体来说，可以从广义上来理解补益。

（二）补益导引的内容

从广义上来理解补益，可以把那些既未指明治何病，又未指明是强筋骨的导引法都归入补益导引。这样，这方面的导引法，其数量和内容就极其多样和广泛。上一章所述的治病导引



所涉及的内容，如调身、调息、行气、调神、起居等方面，补益导引也都涉及，而且范围更广。这在上面所引的施肩吾的“养生之道”中已经指明，这里就不再重复了。这里要提及的是唐代的医家和养生家王焘和孙思邈在他们的著作《外台秘要》、《千金要方》中特别列出《四季补益方》、《房中补益》节目。他们把导引行气作为房中补益的重要方术。所以补益导引中还应包括房中补益导引。所谓“房中补益”是指男女在性生活中有“七损”、“八益”，要用“八益”去“七损”。这点，早在秦汉时期就已提出了。在马王堆出土的《天下至道谈》中已相当详细地谈到了“七损”、“八益”，其中说：“气有八益，又有七损，不能用八益去七损，则行年四十而阴气自半也。”如果能去七损（闭、泄、渴、勿、烦、绝、费），用八益（治气、致沫、知时、蓄气、和沫、窃气、待赢、定倾），就可使“老者复壮，壮者不衰”。因而房中补益导引也是补益导引的重要内容。

明代胡文煊归入“补益门”的导引法有以下 11 种：

一法：导引行气法（即宁先生导引行气法）；

二法：虾蟆行气法；

三法：入火垂两臂不息，即不伤火法；

四法：龟鳖行气法；

五法：雁行气法；

六法：龙行气法；

七法：入水举两臂不息不没法；

八法：彭祖谷仙卧引法；

九法：王子乔八神导引法；

十法：五禽戏法；

十一法：服气吐纳诀。

此外，《胡见素脏腑导引法》、《元监导引法》、《灵剑子导



引势》、《陈希夷导引坐功图势》以及《老子按摩法》、《天竺国按摩》等等以人名命名的导引法都可列入补益导引之类。因为这一类导引与治病导引和健身导引具有不同的特点。

（三）补益导引的特点

从以上所述的这些导引法中，可以看出，它们虽然多种多样，但具有以下一些共同特点：

1. 在目的上以延年益寿为主。治病导引的目的很具体、明确，都是针对一定的病症的，有病则练，无病则止。而补益导引则不同，虽然也有祛病的作用，但不以病的存在与否为转移，有病则治病，无病则练身，即“外有所补，内有所益”。如《太清导引养生经》中的各家导引法，虽然指明可用于治病，但都说为“延年益寿要术”。而《赤松子导引法》还说：“此自当日日习行之，久久有益。”《灵剑子导引势》则说：“久久修之，后知自然，魂魄聿盛，精髓充坚。行此法者，皆作神仙。”此“皆作神仙”不过是溢美之辞，当然不能视为可达的效果。但从中可看出，这类导引法是着眼于长生久视的。

2. 在功法上导引与行气并重。在这类导引法中，每一种导引法都有肢体运动和行气运动，只是各有侧重而已，认为：“行气者，则可补于里；导引（肢体运动）者，则可治于四肢。”并且有一些导引功法，既可单用，又可连用。如《赤松子导引法》共十二条，每条都指明“引胀气”、“引筋骨”、“引腰”、“引心腹”直至最后一条“引脚气”。它的顺序以“次”来表示，即在第一条之后，每条前都以“次”来表示“次第”。同时，每条行气数量又是统一的，均以“五息止”计量。因而这种导引法中的每一条功法，既可单独练习，又可作为一套导引行气法中的一节。与此类似的，还有《灵剑子导引势》、《陈希夷二十四气导引坐功图势》，等等。由于它的每条功法可独



用，与祛病导引法相似。所以这类导引法的使用面也就更广。

3. 在内涵上有较强的学术性。这类导引法，大多以古代养生家命名，各家都赋予一定的内涵。例如《宁先生导引行气法》，将导引行气与意念相结合，以意念导气，该法说：“夫欲导引行气，以除百病，经年不老者，常心念一，以还丹田。”若得病，“皆可按图视象于其疾所在，行气导引，以意排除之。”又如《王子乔八神导引法》则提出：“神舍修，则百脉调，邪病无所居。”其所说的“神舍”是指喉、肺、心、肝、胆、肾、胃、小肠这八种器官。在《老子》河上公注中已有：“神为五藏（脏）之神：肝藏魂、肺藏魄、心藏神、肾藏精、脾藏志。”而在《素问·宣明五气》中，又将后二种改为：“脾藏意，肾藏志。”《王子乔八神导引法》，则在五脏基础上又加上喉、胃、小肠而成为八神舍。这就是不同的学术观点的表现。在其它以人名命名的导引法中也都有各自的主张和观点。这些主张和观点，在今天看来，都需要重新研讨，但在其中也概括了各家的实践经验，因而是不能把脏水连孩子一道倒掉的。

（四）补益导引的由来和展望

补益导引和祛病导引，就其渊源来说是不同的。祛病导引来自医疗实践，这在第一章中已经说过。补益导引来自养生家的创制。华佗创制五禽戏就是其中的代表。

《汉书·艺文志》所载《黄帝杂子步引》十二卷，《黄帝岐伯按摩》十卷，在晋代葛洪《抱朴子内篇·遐览》所列《养生书》、《按摩经》、《导引经》、《彭祖经》、《王子乔养性治身经》等十几种，应该说，都是属于补益导引之类或与补益有关的养生典籍。或许这些养生典籍都是流传于民间的，史书编撰者未见到。因而从《汉书》到《隋书》都未记载这些书名。而在隋



代大业六年（公元 610 年）成书的《诸病源候论》中，则从《养生方导引法》、《养生方》、《养生方真诰》、《无生经》等书中引入大量“补养宣导”法，“以代药治”。后世均以此相传，称为治病导引法。实际上均是来自古代养生家所撰的养生导引典籍，而非来自医家所撰的医书。新近出土的汉初竹简《引书》对 45 种病症列出了 45 种导引处方，这是典型的医疗导引。它不像《诸病源候论》那样一种病罗列多条导引功法，任人选择或尝试。但不知何故，在汉以后的各家医书中未见此类祛病导引法，反而以补益导引法来代替。这是一个值得深入探讨的问题。

来自养生家的补益导引，自宋代以后，便成了中国古代导引的主体，今天人们所说的导引养生法或养生导引法，均是指这一类导引法。这一类导引法，今天不仅在我国仍然受到研究者和实践者的重视，有些以气功之名广泛流行，而且有些早就以《功夫，道家的健身术》为名流传至国外，受到国外养生者的欢迎。可以预见，这类导引法中的一些核心部分，古人称之为“内三宝”的精、气、神，将会在各种以延年益寿为主旨的养生法中得到进一步的体现，并且将作为人体科学技术占据重要的科学地位。

以上是就补益导引中的一些共同问题作了概述。至于各家导引法的有关问题，将在下面介绍各家导引法中再述。在这里还要指出的是，补益导引主要功能是预防疾病和延缓衰老。而人的致病和衰老因素又是千差万别的。因而在对补益导引法的使用上，虽然不要求对症处方，但一定要因人而异。最好是自己从众多的传统补益导引法中选取若干术式编成适合自己锻炼的功法进行锻炼。完全照搬现成的功法，是不易取得良好效果的。中国许多古人就是这样做的。因此下面介绍的一些补益导引法，也仅仅是提供基本的功法原料，而不能视为万能的功

法，这是需要注意的。

二、补益导引功法

（一）赤松子导引法

此法为《云笈七签》收入的《太清导引养生经》首篇，名为“慎修内法”。其法最后说：“右赤松子导引法，除百病，延年益寿。此当日日习行之，久久有益。”这是补益导引中有代表性的一种。其法共 12 势，为一套较为连贯的功法，可连做，亦可对症施功，选做其一。

赤松子为传说中的古代仙家养生家，在秦汉前后古籍中多有所见。《楚辞·远游》：“闻赤松之清尘兮，愿承风乎遗则。”《淮南子·齐俗训》和《泰族训》中亦提到赤松子。高诱注云：“赤松子，上谷人也，病疴入山，导引轻举假上也。”《史记·留侯世家》则说：张良从赤松子游，“乃学辟谷导引轻身”。颜师古《汉书》注：“赤松子仙人号也，神农时为雨师。”此法前亦云：“赤松子者，神农时雨师，能随风上下，至高辛氏（帝喾）时犹存。”这里的《赤松子导引法》，当是后人假托赤松子之名而作。

【原文】

常以朝起，布席东向为之^①。

先以两手叉头上，抱头至地，五吸五息止^②。

次以侧卧，右手掩脑，左肘肘地，极；复以左手掩脑，右肘肘地，极，五息止。引筋骨。

次以两手据膝上^③至腰，睡，极；起头。五息止。引腰气。

次以左手据腰、左膝，右手极上引；复以右手据腰、右





膝，左手极上引，皆五息止。引心腹气。

次以左手据腰，右手极上引；复以右手据腰，左手极上引，五息止。引腹中气。

次叉手胸腹前^①，左右摇头，不息，至极而止。引面耳邪气不复得入。

次以两手叉腰下，左右自摇，至极止。通血脉。

次两手相叉，极左右引。引肩中气。

次以两手相叉，反于头上，左右自极。引肺肝中气。

次以两手叉胸前，左右极引。除皮肤中烦气。

次两手叉，左右举肩。引皮肤气^⑤。

正立，左右摇两胫。引脚气。

【注释】

①常以朝起，布席东向为之：《云笈七签》所载该法，在前面有一总的提示：“朝起布席，东向为之。息极及止；不能息极，五通止。此自当日日习之，久久知益。”这里的“布席”即将坐席或卧席布置好。“东向为之”即面向东去练此功。“息极”，指闭口以鼻吸气达到不能再吸时方呼出。《病源·疽候》：“行气者，鼻内息五入方一吐，为一通。”“五通”即进行深呼吸五次。

②五吸五息止：原文为“五噏五息止”，“噏”与“吸”同。即“五通止”，五吸一吐为一通，共进行五次五吸一吐。

③据膝上：“据”为“按”之意。《礼·玉藻》注：“据，覆左手按于右手之上也。”

④叉手胸腹前：原为“叉手胸胁前”，据《道枢·太清养生上》改。

⑤引皮肤气：该法各条均采用《云笈七签》原文，加上“气”字，指引除致病的邪气。

【解说】

每日早起后，将席铺于适宜的地面上，练功者面向东坐于席上，进行练功。(图 143)



图 143

第一势：仰卧，以两手五指交叉置于头上，将头向前挽拉，直至于地；做毕，以鼻缓缓吸气，再徐徐吐气，最少要做 5 遍。此可引除胀气。(图 144)



图 144

第二势：先左侧卧，以左肘着地，将上身撑起，以右手掩住脑，尽力向左推，做毕，进行深呼吸 5 遍；然后再右侧卧，以右肘着地，将上身撑起，以左手掩住脑，尽力向右推，做毕，进行深呼吸 5 遍。此可除筋骨中邪气。(图 145)

第三势：自然盘坐，两手相叠据按膝部直至腰部（先左后右）；做毕仰卧，然后尽力将头抬起。左右动作完毕后均进行深呼吸 5 遍。此可除腰部邪气。(图 146、147)

第四势：坐于席，先以左手从左侧腰部起向下据按，直至左膝，右手尽力向上举引，做毕，进行深呼吸 5 遍；然后再以



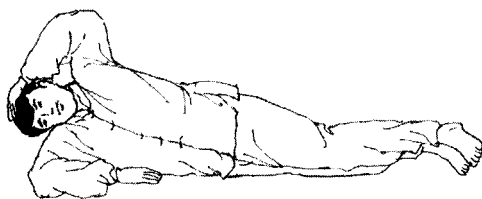


图 145



图 146

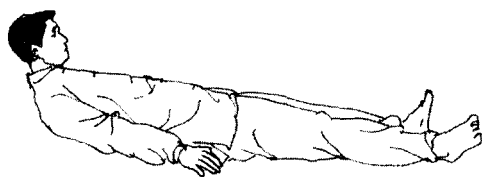


图 147

右手从右侧腰部起向下据按，直至右膝，左手尽力向上举引，做毕，进行深呼吸 5 遍。此可除心腹中邪气。(图 148)

第五势：坐于席，先以左手据按左侧腰部，右手尽力向上举引，做毕，深呼吸 5 遍；再以右手据按右侧腰部。做毕，深呼吸 5 遍。此可除腹中邪气。(图 149)



图 148



图 149

第六势：坐于席，两手交叉按于胸腹前，将头左右转摇，做毕，闭住呼吸，直至不能再闭为止。此可除面耳部邪气。（图 150）

第七势：坐于席，两手叉于两侧腰下，左右摇动身体，做毕尽量闭息。此可疏通血脉。（图 151）



图 150



图 151

第八势：坐势，两手相叉，掌心向外，极力向左右推引，做毕尽量闭息。此可除肩中邪气。（图 152）

第九势：坐势，两手相叉，反掌置于头上，先尽力抬右臂向左倾侧，再尽力抬起左臂向右倾侧，做毕尽量闭息。此可除



肝肺中邪气。(图 153)



图 152

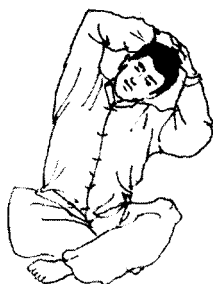


图 153

第十势：坐势，两手叉于胸前，上身尽力左右转动，做毕闭息。此可除皮肤中烦气。(图 154)

第十一势：坐势，两手叉于胸前，左右肩向上耸动，做毕闭息。此可除皮肤中邪气。(图 155)

158



图 154



图 155

第十二势：正立势，先两脚抬起跟部，然后两小腿同时向左向右转动，做毕闭息。此可除脚气。(图 156)

【说明】

此法具有如下特点：(1) 肢体运动与行气结合，虽然最后



图 156

三式未指明“五息止”或“不息自极止”，但按《云笈七签》所载原文：“朝起布席，东方为之。息极乃止，不能息极，五通止。此自当日日习之，久久知益。”每一势均须进行“五吸五息”，即五吸一吐，共进行五遍。将肢体运动与行气结合，这是所有补益导引的共同特点。这就是前面已提到的“行气者，则可补于里；导引者（指肢体运动），则可治于四肢”的原理的体现。（2）此法虽然每式均以身体的一定部位为指向，但其彼此之间是有序的。这表现在肢体动作及功效上。其肢体动作由卧→坐→立，由头部→躯干部→足部，其活动是全面的。在功效上既“补于里”，又“治于四肢”。（3）其功法简明易行，很适宜体弱者和老年人习练。

（二）彭祖谷仙卧引法

《彭祖谷仙卧引法》亦称《彭祖导引法》，是《太清导引养生经》中的一篇，共十节。原文说：“凡十节，五十息，五五二百五十息。”即每节每次五息，共做5次。此法以行气为主，在卧势中进行，故名卧引法。





彭祖，我国古代著名养生家、长寿者。《史记·舜本纪》中已提到彭祖在尧时已举用。先秦及汉代文献典籍中，把彭祖视为长生不老的代表人物、仙家的至尊。刘向撰《列仙传》说：彭祖姓钱名铿，帝颡顼玄孙，至殷之末世，年已七百余岁而不衰。少好恬静，惟以养神治世为事，专善于补导之术。相传尧封他于彭城（今徐州），因他的养生之道可为世人之祖，故名彭祖。马王堆出土的古代养生著作《十问》中已有“王子乔父问彭祖”，晋代葛洪所著《抱朴子内篇·遐览》中列有《彭祖经》书目。《彭祖谷仙卧引法》是众多古传“补导之术”中较有影响的一种。此法首见于北宋张君房所编道教典籍《云笈七签》，当系后人托名之作。

【原文】

1. 解衣，偃卧，伸腰，臍少腹，五息止，引肾，去消渴，利阴阳^①。
2. 伸左脚，屈右膝，内压之，五息止，引脾。去心腹寒热。胸臆邪胀^②。
3. 挽两足指^③，五息止，引腹中，去疝瘕，利九窍。
4. 仰两足指，五息止，引腰，去脊痹、偏枯，令人耳闻声。
5. 两足内相向^④，五息止，引心肺，去咳逆上气。
6. 踵内相向，五息止，引股^⑤，除五络之气，利肠胃，去邪气。
7. 掩左胫，屈右膝，内压之，五息止，张肺，去风虚，令人目明。
8. 张脚两足指，号五息止^⑥，令人不转筋。
9. 两手牵膝置心上，五息止，愈腰痛。
10. 外转两足十通，内转两足十通，五息止^⑦，治诸劳^⑧。

【注释】



①此势《诸病源候论·消渴候》作了解释：“解衣者，使无挂碍。俛（tǎn 坦）卧者，外无想，气易行。伸腰者，使肾无逼蹙（cù 促）。膜（chēn 真，胀起）少腹者，大努，使气满少腹（即小腹）者，即摄腹牵气，使五息，即止之。引肾者（《素问·逆调论》：‘肾者水脏，主津液’），引水（指津液）来喉咙，注上部，去消渴枯槁病。利阴阳者，饶气力也。此中数虚（即数呼吸的次数）要与时节而为避。初食后，大饥时，此二时不得导引，伤人。亦避恶日。时机时节不和亦避。导已，先行 120 步，多者千步，然后食之。法不使大冷大热，五味调和，陈秽宿食，虫蝎余残，不得食。少眇（miǎo 秒，片刻），著口中数嚼，少湍咽。食已，亦无眠。此名谷药，并于气和，即真良药。”

②此条《病源·心腹胀候》又说：“依经为之，引脾中热气出，去腹中寒热，胸臆中邪气胀满。久行，无有寒热时节之所中伤，名为真人之方。”这里“依经为之”，即以意念循经脉引气。“臆”即胸，“真人”即修真知养生之道者。

③足指：古“指”与“趾”通用。

④两足内相向：《病源·上气候》：“两足两指相向，五息止。引心肺，去厥逆上气。极用力，令两足相向，意止，引肺中气中出，病人引肺内外，展转屈伸随适，无有违逆。”

⑤引股：原文为“短股”。《云笈七签》原文无“短股”。按照其它条行文格式，此处“短”字当是“引”字，如“引腰”等。

⑥号五息止：“号”为呼号，为出声吐气。《病源·转筋候》：“张胫两足指，号五息止。令人不转筋。极自用力张脚，痛挽两足指。号，言宽大。去筋节急挛蹇（音壁。足不能行，即瘸腿）痛。久行，身开张。”

⑦〔五息〕止：原文缺“五息”二字。《病源·虚劳候》：



“外转两足，十遍引，去心腹诸劳。内转两足，十遍行，去心，五息止。去一切诸劳疾疹。”其中“去心”二字当系衍文。据此，此条应补上“五息”二字。这样，才同前面九条一样。“五息止”《病源·风手足不随候》：“引气五息，六息一出之为一息。”《病源·疽候》：“行气者，鼻纳息五入方一吐，为一通。”可供参考。

⑧治诸劳：原文为“复诸劳”。《云笈七签》原文为“治诸劳”，即治“五劳”，参看第二章“去虚劳导引法”注释①。

【解说】

第一势：每日临晨，仰卧于床，屏除杂念敞开衣着，以背、臀为支点，伸腰挺腹，以舌轻抵上腭，作轻、缓、匀、长、深的腹式呼吸5遍（五吸一吐为一遍）；再用舌由上而下、由左而右舐搅唇齿，并以意念相配合，促生津液，待津液满口，再将津液徐徐咽下，以滋润咽喉。此可引来肾水滋润咽喉而止渴，并能使人气力旺盛。（图157）



图 157

第二势：仰卧，将左腿伸直，以右膝躬屈压于左腿之上，如第一势作腹式呼吸5遍。吸气时意念气自足太阴脾经入足隐白穴（位于拇趾内侧，趾甲角后零点1寸），沿足底内侧行至内踝前面，再沿小腿及大腿内侧上升入丹田至胸中，然后呼气。呼气时意念气沿两上臂及前臂掌侧正中及尺侧缘进入掌内，至小指末端的少冲穴（位于小指桡侧，为手少阴心经井穴）及中冲穴（中指尖端的中央）出（为手厥阴心包经井穴）。此可调足太阴脾经、手少阴心经、手厥阴心包经的经气，调和

气血、疏通经络，驱除腹中寒热、胸中邪气胀满。(图 158)

第三势：同前仰卧，将两膝向左右屈侧于席，以两手握住两足趾向内挽拉，同时进行如一势的腹式呼吸 5 遍（五吸一吐为一息即一遍）。在进行腹式呼吸时，以意念引导腹内气血运行，达到气行血行，血行病消的功效。这样就可以消除疝瘕（为腹内结块），并能通利九窍。(图 159)



图 158

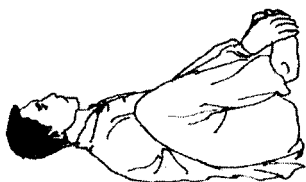


图 159

第四势：同前仰卧，将两足趾尽力向胸前方向后仰，同时进行轻、缓、匀、长、深的腹式呼吸 5 遍。同上势一样，在进行腹式呼吸时，以意念将气引至病处，达到气行血行，血行病消。这样便可消除腰脊麻痹，肢体萎缩之疾，并使人两耳聪敏。(图 160)



图 160

第五势：仰卧，将两腿向两侧倾倒，尽力使两足五趾向内接触，两足跟向外旋，作轻、缓、匀、长、深的腹式呼吸 5





遍。在作腹式呼吸时，以意念引肺中气出，病人以意念使肺内外展转屈伸，以达到内外气机畅通，无有违逆。这样就可以消除咳逆上气。(图 161)

第六势：仰卧，足部与上势相反，两足跟尽力相对接触，两足尖尽力外旋，作轻、缓、匀、长、深的腹式呼吸 5 遍（五吸一吐为一息，即一遍）。在作腹式呼吸时，以意念引大腿股内气行。这样就可消除腿部经络中的邪气，并可增强肠胃功能。(图 162)

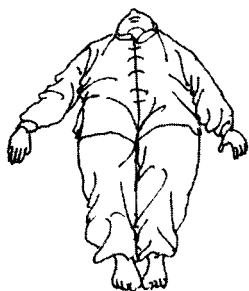


图 161

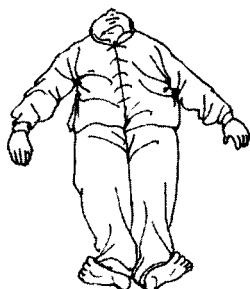


图 162

第七势：《病源·目暗不明候》谓：“依经为之，引肺中气，去风虚病，令人目暗，夜中见色，与昼无异。”据此本势当是：仰卧，将左腿小腿肚向下掩住，将右膝弯屈压于左腿之上（《内外功图说辑要》：“伸左胫，屈右膝，压左腿”），作腹式呼吸 5 遍。在作腹式呼吸时，以意念引肺中气达至双足大趾，经足底、下肢内侧、腹、胸、颈、面而注入双目。然后出巅顶，经背、腰、大腿外侧、足背而达足之五趾，再经前述路线上行至双目。最后将气注入双目。这样便可去风虚病（因五脏六腑阴阳精气皆上注于目；若为血气充实，则视瞻分明；血气虚竭，则风邪所侵，令目暗不明），令人目明。(图 163)

第八势：仰卧，伸两腿，将两足十趾尽力张开，行出声呼

吸。呼气时，大声呼号，吐“哈”音一类的字。如此进行5遍呼吸，可治转筋。如果常作此功，身体筋肉就会自然舒张开来。(图164)



图 163

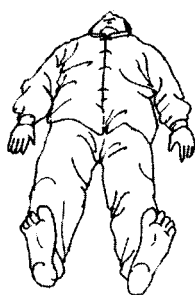


图 164

第九式：仰卧，两小腿弯曲，双手用力抱膝置于心胸部，作腹式呼吸5遍。可以消除腰痛之疾。(图165)

第十式：据前面指出的，此导引法为“卧引法”，本势起势亦当是仰卧。即仰卧于床，将两腿伸直，两足跟着床，先以两足尖向外旋转10次，再以两足尖向内旋转10次。做毕，做腹式呼吸5遍。在作腹式呼吸时，以意念引气至涌泉，每一息引气一次，反复做5次。此可去身上各种劳损疾病。(图166)

【说明】

这套导引法共十节，其中有八节为隋代巢元方选入《诸病源候论》，宋代张君房主编的《云笈七签》全文辑入，曾慥《道枢》选入五条，明代胡文煥《养生导引法全》全文选入。由此可知，这套导引法为历代养生家和医家所重视。

按照原文所说：彭祖谷仙卧引法，除百病，延年益寿要术，凡十节，五十息，五五二百五十息，及其功法内容，此导引法有以下一些特点：(1)均在卧势上进行，其肢体动作只是其行气的准备，并不是其主要部分，其主要部分是“五息止”





图 165

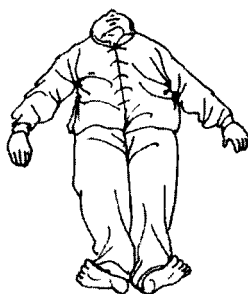


图 166

和“引肾气”、“引腹中气”等等。(2)按《病源》对第二势、第七势的要求“依经为之”，其行气要以意念引导循有关经脉运行，即“随疾所布，行气导引，以意排除之”。(3)虽然各势均针对一定的病候，具有处方性质，但又是可做一套补益导引法应用，原文要求做 250 息，就是由此而来的。所以这套导引法既可用于“除百病”，又可用于“延年益寿”。其功理就体现在这些特点中。要将此法付诸实践，实践者必须具有一定的养生练功知识和中医学上的经络知识，如果简单从事，效果是不会好的。

(三) 陶弘景导引按摩法

此法选自陶弘景《养性延命录》。该书广罗调神、养性、服气、保精、饮食、房室、导引按摩等养生方法，集南北朝以前养生学之大成，对养生学的发展具有深远的影响，在养生史上处于承上启下、继往开来的地位。

该书所辑“导引按摩法”，是我国养生文献上第一个对古代导引按摩法的汇编。在此以前养生文献（包括《黄帝内经》上只见导引按摩其名，而未见其实（除新出土的马王堆《导引图》和张家山《引书》）。更不用说该书“略其要法，删弃繁



羌，类聚篇题”了。这里所述的不是该书“导引按摩篇”的全部，只是其中对后世已产生过重大影响，在今天仍有实际意义的一些导引按摩法。这些导引按摩法，也不是陶弘景自己的创作，是他对古代导引按摩法的辑录。

陶弘景（456—536）字通明，号华阳隐居，秣陵（今江苏南京）人。著名养生家、医学家、道教理论家。他博通经史，善书工文。受葛洪影响，推崇道家养生思想，倾慕隐逸生活，好行导引之术。曾在南朝齐国做过左卫殿中将军，后弃官从道，从事道教典籍的搜集整理工作。后梁武帝即位，礼聘不出。卒谥贞白先生。生平著作遍及养生、医药、天文、地理、历算、兵器、经学、文学、艺术等领域。除《养性延命录》外，重要著作尚有《神农本草经集注》、《真诰》、《登真隐诀》、《真灵位业图》、《古今刀剑录》等。

【原文一】

《导引经》云：清旦未起，先啄齿二，闭目握固^①，漱满唾，三咽气寻闭^②而不息，自极^③，极乃徐徐出气，满三止；便起，狼踞鸱顾^④，左右自摇曳不息自极，复三；便起下床，握固不息，顿踵^⑤三还；上一手，下一手，亦不息，自极三；又叉手项上，左右自了戾^⑥，不息，复三；又伸两脚及叉手前却，自极，复三。皆当朝暮为之，能数尤善。平旦，以两手相摩令热，熨目三过；次，又以指按目眦^⑦，令人目明。

【注释】

①握固：原文说：“按经云：拘魂门，制魄户，名曰握固，与魂魄安门户也。此固精明目，留年还魄之法。若能终日握之，邪气百毒不能入。”原文又注：“握固法，屈大拇指于四小指下把之，积习不止，即眠中亦不复开。一云：令人不遭魔魅。”源于《老子》：“骨弱筋柔而握固。”《抱朴子》把握固与练功结合起来，倡导“握固守一”功法。后人认为，握固即如



婴儿刚出世时那样握拳，如上原文所注。

②气寻闭：即连续闭气，“寻”，连续不断。

③自极：自己尽力而为。“极”，用力，尽力。

④狼踞鸱(chī 痴)顾：为导引法中的一种仿生动作，象狼按掌，像鸱鹰回顾。“踞”，有按摩之义。《老子》：“猛兽不踞。”注：“以爪按掌曰踞。”“鸱”，为鸱鹰。《后汉书·华佗传》李贤注：“鸱顾，身不动而回顾也。”“狼踞”当是蹲坐，以两前脚按于地，昂头四面张望。

⑤顿踵：即踮足后跟。张家山出土《引书》中有“敦踵以利胸中”的导引术式。《正韵》：“敦，通作顿。”杜甫《兵车行》有“牵衣顿足拦道哭。”《史记》：“温舒顿足而叹。”“敦”古与“踮”通用。

⑥了戾(liè 列)这里的“了”字，当是“纽”字。“戾”，通“掇”，扭转。“纽掇”即按揉转动之义。

⑦眦(zì 自)：眼眶。

【解说】

每天早晨，未起床前，先叩齿2次；然后双目微闭，两手握拳如婴儿握拳状，同时以舌搅口上腭及齿与唇，以促唾液，待至唾液满口，分3次缓缓咽下；接着以鼻连续作轻、缓、匀、长、深的吸气闭住，待至不能再闭时，再以口徐徐吐气，连续做3次，做毕，起身坐于床，仿效狼踞鸱顾的动作，作身体左右摇晃、顾盼的动作，同时尽力闭息，连做3次。做毕，起身下床站立，两手握拳如婴儿握拳状，同时闭息，两足跟着地，连做3次；然后，一手上托，一手下筑，闭气不息至极，连做3次；接着两手相叉置于项后，左右揉扭脑后颈项，同时闭息，反复做3次；接着再将两腿伸直，两手相叉，掌心向下，尽力俯身下按，反复做3次。做毕，以两手掌相互摩擦，使手掌发热，轻轻熨目3次；再以两手指分别按左右眼眶，这

可促眼部气血畅行，令人目明。以上这些功法，如果每天早晚多做几次，其效果会更好。（图 167、168、169、170、171、172、173）

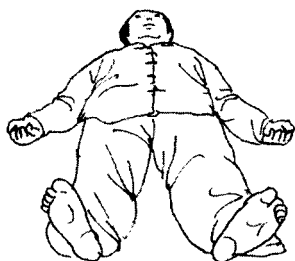


图 167

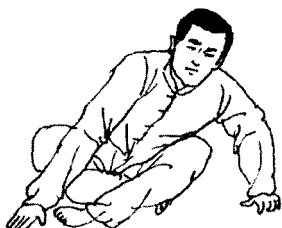


图 168



图 169



图 170

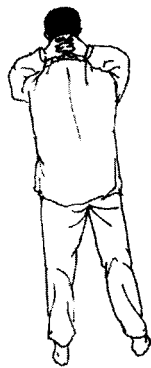


图 171

【说明】

此功法为《养性延命录》所辑录的导引法之一。原文前面指明：“《导引经》云”，后又指明：“按经云”（即注①），当是摘自当时流行的一种导引专著。从这套导引功法中，可以明显地分出：起床前卧势叩齿、握固、嗽咽、吐纳；起床坐势：狼



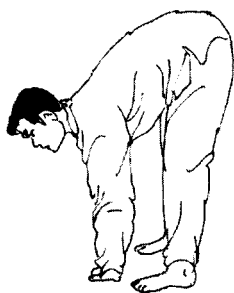


图 172

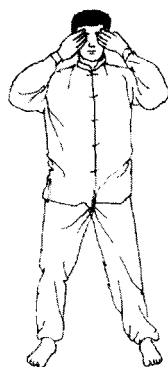


图 173

踞鸱顾、闭息，主要活动躯体；下床立势：主要活动颈项和四肢；最后熨目、按眦（用于早晨）。可以看出这是一套相当完整的导引功法。

【原文二】

《内解》云：一曰精，二曰唾，三曰泪，四曰涕，五曰汗，六曰溺，皆所以损人也，但为损者有轻重耳。人能终日不涕唾，随有，漱满咽之。若恒含枣核，咽之，令人爱气生津液。此大要也（谓取津液，非咽核也）。

常每旦啄齿三十六通，能至三百弥佳，令人齿坚不痛。

次则以舌搅漱口中津液，满口咽之，三过止。

次摩指少阳令热，以熨目，满二七止，令人目明。

每旦初起，以两手叉两耳，极上下热揉之二七止，令人耳不聋。

次又啄齿漱玉泉，三咽，缩鼻闭气，右手从头上引左耳二七，复以左手从头上引右耳二七止，令人延年不聋。

次又引两鬓发，举之一七，则总取发，两手向上极势，抬上一七，令人血气通，头不白。



又法，摩手令热，以摩面，从上至下，去邪气，令人面上有光彩。

又法，摩手令热，摩身体，从上至下，名曰干浴，令人胜风寒、时气热、头痛，百病皆除。

夜欲卧时，常以两手揩摩身体，名曰干浴辟风邪。

【解说】

《内解》说：人的精液、唾液、眼泪、鼻涕、汗液、尿，如果过度流失，是对人的身体有损害的，应该注意不使其过度流失，以减轻对人体的损害。人终日都不应流涕、去唾，口中不论何时唾液，都要把它漱满咽下。如果口中经常含枣核，诱生唾液咽下，就会使人养成爱惜真气、津液的良好习惯。这是补益身体很重要的一点。

每天早晨叩齿 36 下，如果能达 300 下更好，此可使人牙齿坚固不痛。

同样，以舌搅漱口中津液，津液满口即咽下，连做 3 次，可使人消渴止干。

同样，以大指背相合擦热（用大指背向掌心擦热亦可），皆熨目 14 次，可使人目明。（图 174）



图 174



每天早晨刚起床时，以两手中指和食指叉住两耳廓并将两掌紧贴两耳，上下热揉搓 14 次，可使人耳不聋。(图 175)

同样，先叩齿、漱津，分 3 次咽下，以鼻吸气闭住，然后以右手从头上握拉左耳 14 次，又以左手从头上握拉右耳 14 次，可使人耳长久不聋。(图 176)



图 175



图 176

同样，先以两手握住耳朵前边的头发上举 7 次，再以两手握全部头发尽力向上抬举 7 次，可使人头部气血通畅，头发不白。(图 177)

又一法，两手相摩，使之发热，从上至下，按摩面部，可以使人面部消除邪气，呈现光彩。(图 178)

又一法，两手相摩擦，使手掌发热，从上至下按摩身体，这名叫“干浴”。可以使人耐寒、耐热，并能消除头痛等病。夜晚睡觉前，经常以两手揩擦身体，也叫“干浴”，同样可以避免风邪病疾。(图 179)

【说明】

这里的各式功法均为自我按摩法，是我国古代导引法的内容之一，它具有简便易行的特点。文中所述《内解》一书后世

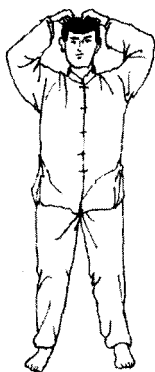


图 177

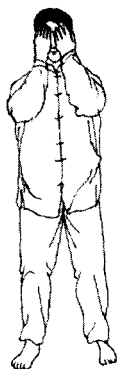


图 178



图 179

未见，而所述这些自我按摩法，有的已见于《抱朴子内篇》，如“能养以华池，浸以醴液，清晨健齿三百者，永不动摇”（《杂应》）。实际上，啄齿、熨目、揉耳这些自我按摩法，在新出土的汉代初期竹简《引书》中就已见。因此《内解》中所述的这些自我按摩法是古人对健身养生经验的总结，后世一直在应用着。南北朝时期北齐的颜之推所撰《颜氏家训》中就说过：“吾尝患齿，摇动欲落，饮食热冷，皆苦疼痛，见《抱朴子》牢齿之法，早朝健齿三百下为良，行之数日，即便乎愈，今恒持之。”

（四）孙思邈导引法

此法载于孙思邈《摄养枕中方》，是该书中的一节，题为《导引》。其法类似陶弘景《导引按摩》，但又有其不同的特点。该书《自序》说：“余研核方书，盖益久矣，搜求秘道，略无遗余。自非至妙至神，不入兹录；诚信诚效，始冠于篇。取其宏益，以贻后代。苟非其道，慎勿虚传。”其《导引》亦如此。

孙思邈（581—682）是唐代著名医学家和养生家，京兆华





原（今陕西耀县）人。博通经史百家，尤好老庄学说。曾隐居太白山，修身养性，医药救人。隋唐均多次征召，封以官爵，都未接受。著有《千金要方》、《千金翼方》、《摄生真录》、《摄养枕中方》等重要医学养生著作，其中总结和记载了许多古代导引养生功法，对后世产生着深远的影响，被尊为“药王”。

【原文】

常以两手摩拭一面上，令人有光泽，斑皴不生，行之五年，色如少女，摩之令二七而止。

卧起，平气正坐，先叉手掩项，面向南视上，使项与手争，为之三四，使人精和，血脉流通，风气不入，行之不病。又，屈动身体四极，反张侧掣，宣摇百关，为之各三。

又，卧起，先以手内著厚帛，拭项中四面及耳后周匝热，温温如也，顺发摩顶良久，摩两手，以治面目，久久令人目自明，邪气不干。都毕，咽液三十过，导内液咽之。又，欲数按目，左右令无数，令耳不聋，鼻不寒。

常以生气时^①，咽液二七过，按体所痛处，每坐，常闭目内视^②，存见五脏六腑，久久自得，分明了了^③。

常以中指按目近鼻两眦（两眦，目睛明也），闭气为之，气通乃止，周而复始行之，周视万里。

常以手按两眉后小穴^④中（此处目之通气者也）三九过，又以手心及指摩两目及颞^⑤上，又以手旋耳各三十过，皆无数时节也。毕，以手逆乘额上三九过，从眉中始，乃上行入发际中，常行之，勿语其状，久而上仙。修之时皆勿犯华盖（华盖，眉也）。

【注释】

①生气时：指早晨日初出时。

②内视：道教的一种修炼方法。即合闭双目，存想身体内部的景象。《千金要方》：“常当习黄帝内视法，存想思念，令

见五脏如悬磬（古时的一种石刻乐器），五象了了分明，勿辍也。”并要求屏除外缘，“不得浮思外念”，否则“心想欲事，恶邪大起”，炼功失败。

③了了：清楚，明了。

④两眉后小穴：即通常所说的“太阳穴”，在眉梢与外眼角中间，向后约一寸凹陷处。

⑤颡（sǎng 噪）：额；脑门子。

【解说】

经常以两手分别按摩拭揉两边面部，每次以 14 遍为止，可令人面有光泽，斑皱不生，如果连行五年，可使面如少女一样光亮照人。

每天早晨起床后，平气正坐，先以两手相叉抱于项后，面向南两眼向上看，使项与手相互争力（即两手抱项尽力往前按，而头又尽力往后仰）12 次，以使精气和谐，血脉畅通，不受风邪侵袭；然后再将身体向四面尽力扭动 3 次，两臂左右伸缩 3 次，各个关节活动 3 次。如此习练，就不会生病。（图 180、181）

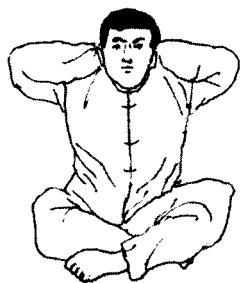


图 180



图 181

又一法，早晨起床后，先以手握厚帛巾，擦拭项四面及耳



周围，使其温煦；再以手顺头发按摩头项，次数宜多；又将两手相摩发热，轻轻拭揩面目。如此常做，可使目自明，不受邪气侵扰。以上这些做毕，再漱津 30 次，缓缓咽下，再以两手按揉耳部，次数不限，可使人耳不聋，鼻不塞。（图 182、183、184）



图 182



图 183



图 184

经常在早晨日初出时，先漱口 14 次，再按摩身体的疼痛部位，效果最好。每次坐下，都闭住双目想象身体内部景象，存想五脏六腑的形态，经常这样做，久之，便能对五脏六腑的形态及其活动景象如目所视，清楚、明了。这就是“内视法”。



(图 185)

经常以中指按捏双目近鼻两毗（睛明穴，位于近鼻目内眼角上 0.1 寸），闭息而做，息极乃止，周而复始，可使视力长盛不衰。（图 186）



图 185



图 186

经常以手按压眉后太阳穴（此处为目通气）中 27 下，又以手掌心及手指按摩两目及额上，再以手握耳廓左右旋扭各 30 次（不分时节），做毕，又以手从眉中开始向额上推按，直至头发中，共做 27 次（不要侵犯眉部，也不要说话）。经常这样做，就能使人不易衰老。（图 187、188、189、190）

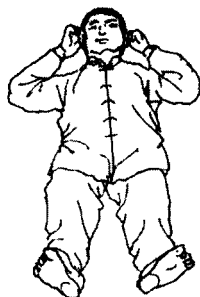


图 187



图 188





图 189



图 190

【说明】

孙思邈在《千金要方》中列有《道林养性》、《按摩法》、《调气法》，在《千金翼方》中列有《养性》，均未列《导引》。而在《摄养枕中方》中所列《导引》，按其内容，有些虽在上述章节中已涉及，如“常当习黄帝内视法”、“每食讫，以手摩面及服，令津液通流”以及“摩眼”等。但以“导引”作为章名，并集中简要介绍有关导引功法，是在他的其它著作中未见的。而他所介绍的这些导引功法，一个显著的特点是与人的日常起居活动紧密联系，随时可作。在实践中如果把这里的一些导引功法与前面所介绍的《陶弘景导引按摩法》中的有关功法融会贯通地予以运用，一定会有更好的效果。

（五）胡见素脏腑导引法（含六字吐气法）

《胡见素脏腑导引法》原载于唐代女养生家胡愔所撰《黄庭内景五脏六腑补泻图》（以下简称《补泻图》），共 12 势，分别列入肺、心、肝、脾、肾、胆六个内景图中。“内景”又称“内象”，指脏腑、筋骨、经络、气血等人体内部的组织结构及由此而产生的形象。“黄庭内景”原出于道书《上清黄庭内景经》。务成子解题云：“此经以虚无为主，故用‘黄庭’标之



耳，其景者神也，其经有十三神，皆身中之内景名字。”而胡愔虽以“黄庭内景”为其书名，但其内容一扫描书“长生不死”、“白日升天”之妄诞，以脏腑之生理、病理为经，以保健之修养、食禁与治病之方药、吐纳、导引为纬，极便实用。明代著名养生学者高濂将其脏腑导引法辑入《遵生八笺》“四时调摄笺”，清代著名医学家吴尚先在《理渝骈文》中亦提到胡见素五脏 12 势。

胡见素名愔，号见素子，为女养生家，居于太白山，系唐宣宗时人。其生平事迹不详。

1. 肝脏导引法（正二月三月行之）

【原文】

可正坐，以两手相重，按脾^①上，徐徐缓捩身^②，左右各三五度。又可正坐，两手相叉，翻覆向胸三五度。此能去肝家积聚、风邪毒气。

六气治肝脏法（《秘诀》曰：“嘘以治肝，要两目睁开为之，口吐鼻取，不使耳闻”）：治肝脏用“嘘”^③法，以鼻渐长引气，以口“嘘”之。肝病用大“嘘”三十遍，细“嘘”十遍，自然去肝家邪热，亦去四肢壮热，眼闇^④，一切烦热等。数“嘘”之，绵绵相次，不绝为妙。疾瘥即止，过度则损。病止又恐肝虚，当以“嘘”字作“吸气”之声以补之，使肝不虚，而他脏之邪不得以入也。大凡六字之诀，不可太重，恐损真气^⑤。

【注释】

①脾：大腿，《遵生八笺》改为“肩”。如“按肩”，当取立势。

②捩（liè 列）身：扭动身体，“捩”为“扭转”。

③“嘘”（xū 需）：六字气法之一，以口读“嘘”字口型吐气。



④眼闭(同暗):由翳肉而致眼昏暗。

⑤真气:即“正气”。与“邪气”相对。《灵枢·刺节真邪篇》:“真气者,所受于天,与谷气并而充身者也。”又《素问·离合真邪论》:“真气者,经气也。”前者指先天元气与吸入的大自然的清气、摄入饮食的水谷精微之气三者结合的正常气血之气;后者指在经络中运行的经络之气。

【解说】

正坐于席上(盘膝坐),先以左手掌贴于右手背上,即两手相重,按揉右大腿,并徐徐向上缓缓按扭右边身体15遍;然后再以右手掌贴于左手背上,按揉左大腿,并徐徐向上缓缓按扭左边身体15遍。又一法,同样正坐,以两手十指浅交叉,反复向胸扭转,亦15遍。此可去肝脏内的积聚、风邪毒气。(图191、192)



图 191

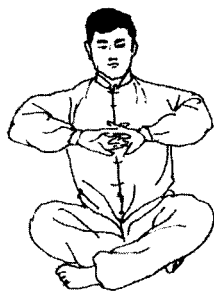


图 192

六气法治肝脏用“嘘”法,即睁眼,以鼻渐渐长吸气,以口读“嘘”字口型吐气。如果肝脏生病,用大“嘘”吐气(气粗)30遍,细“嘘”吐气(气细)10遍,就可自然消除肝脏内的邪热,亦可除四肢壮热、眼暗不明及一切烦热等病。“嘘”法要多次进行,次与次之间要前后相继,以绵绵不绝为妙。病愈即止,过度则会损害肝气。如果病愈又怕肝虚,当改“嘘”



为“吸”，可用“修养法”以补之，即面向东平坐，叩齿3遍，闭气9息，以意念领吸东方的青气（肝气，为青气）吞咽入腹，共做9次，以补由于“嘘”气所带来的肝虚。

【说明】

肝脏有病者的症状，人肝虚，便筋急；皮肤发枯，为肝热；肌肉斑黯，为肝风；人的色青，为肝盛；人的好食酸味，为肝不足；人的头发枯黄，为肝伤；人的手足多汗，为肝无疾。肝主筋（按：该文中六字气法是以古代五声：宫、商、角、徵（音旨）、羽五个音级来确定的。这里的“筋”字当是“角”字），肝有疾当用“嘘”。“嘘者，肝之气，其气仁，能除毁痛，皆自然之理也”（这里的“仁”为五常：“仁、义、礼、智、信”之一）。该文中所涉及的“自然之理”颇多，为了节省篇幅，列表如下：

肝脏补泻导引法相关因素表

	心脏	肺脏	肾脏	肝脏	脾脏	胆腑
六气	呵	咽	吹	嘘	呼	嘻
五行	火	金	水	木	土	
五神	神	气·魄	精	魂	意	
五声	徵	商	羽	角	宫	
五常	礼	义	智	仁	信	
五官	舌	鼻	耳	眼	口唇	
五时	夏	秋	冬	春	长夏并四季	

将脏腑与五时对应，便是春三月（一月二月三月）练肝功，夏二月（四月五月）练心功，长夏六月并四季（三月、六月、九月、十二月）练脾功，秋三月（七月、八月、九月）练肺功，冬三月（十月、十一月、十二月）练肾功。《补泻图》

中脏腑导引法即由此编排的。另外，还有一种名为《灵剑子导引法》（见《遵生八笺》）亦是如此。因其法多与《自我按摩法》相同（《自按摩法》将在后面介绍），故不另述。

2. 心脏导引法（四月、五月行之）

【原文】

可正坐，两手作拳^①，用力左右互筑^②，各五六度。又可正坐，以一手向上拓空，如拓重石然。又以两手急相叉，以脚踏手中，各五六度。去心胸间风邪诸疾。闭气为之，毕，良久，闭目三咽液，三叩齿而止。

治心脏用“呵”法，以鼻渐渐长引气，以口“呵”之，皆调气，勿令自耳闻之，然后“呵”之。心有病，用大“呵”三[十]^③遍，细“呵”十遍。去心家劳热、一切烦闷。疾瘥止，过则损。

【注释】

①作拳：握成拳。

②互筑：交替捣冲。

③三[十]：按其它各脏均为“三十遍”，此处原“三遍”，当为“三十遍”。

【解说】

盘腿坐于席上，将两手握成拳，用力向左右捣冲，各30下。又一法，亦正坐，先以一手向上举托（如举托重石一样），一手向下按压，轮换各做30次；再将两手迅速交叉于面前，以两脚轮换踏交叉手中，亦各做30次。以上均闭气而做。做毕，休息些时，再闭目鼓漱咽津3次，叩齿3次。此可消除心胸间风邪诸疾。（图193、194、195）

治心脏用“呵”法，即先以鼻渐渐长吸气，然后再以口读“呵”（hē 喝）字口型吐气，吸吐均宜轻缓，勿令耳闻其声。心有病，用大“呵”30遍（气粗），细“呵”10遍（气细），





图 193



图 194



图 195

即可消除心脏中的劳热及一切烦闷。病愈即止，过则有损。如果病愈又怕心虚，可用“修养法”以补之，即面向南正坐，叩齿9遍，漱口3次，静思吸南方赤气（心气，为赤气）吞咽入腹，共做3遍，再闭气30息，以补“呵”之损。

【说明】

原书说，治心用“呵”为泻，吸为补。心为生之本，“神”之所在，为诸脏之主。五官舌为心之官，心脏气通，则舌知五味，心脏病则舌焦卷而短，不知五味。故人心脏受风邪，即舌缩不能语；心惊，为血壅所致；舌不知味，为心虚；多忘事，是心神分离所致；重语，为心乱；多想，为心伤；好食苦味，为心气不足；面青黑，为心冰所致；容色赤好，心无它病。心主“微”，心有疾，当用“呵”，“呵”者心之气，其气“礼”，“呵”能静其心，和其神。所以人在昏乱之时，宜多“呵”气。关于心脏导引法与其相关因素参看前表。

3. 脾脏导引法（六月并四季行之）

【原文】

可大伸一脚，以两手向后反掣，各三五度。亦可跪坐，以两手据地回顾，用力虎视，各三五度。能去脾脏积聚、风邪毒气。





治脾脏吐纳用“呼”法，以鼻渐长引气，以口“呼”之。脾病用大“呼”三十遍，细“呼”十遍，能去脾家一切冷气、壮热、霍乱、宿食不消、偏风麻痹、脾内结块。数数“呼”之，相次勿绝。疾退即止，过度则损。

【解说】

正坐于席，先一足内收，一足向前直伸，两手交叉于背后，掌心向外牵引，15次；然后交换两足，再做15次。又一法，跪坐，两手向膝前按地，头向后回顾，如虎伏地后视。先左后右，各做15次。此二法能消除脾脏积聚、风邪毒气。（图196、197）

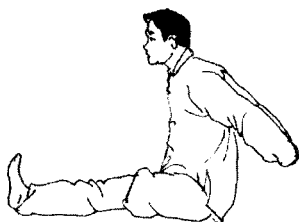


图 196

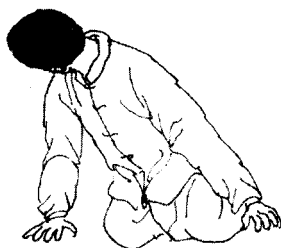


图 197

治脾脏用“呼”法，即以鼻缓缓长吸气，再以口读“呼”字口型吐气。如果脾脏有病，用大“呼”30遍，细“呼”10遍，就可消除脾脏内一切冷气、壮热等疾。“呼”法要求多次、连续不断地进行。病愈即止，过度有害。如果脾虚则以吸气补之。

【说明】

《补泻图·脾脏图》说：治脾用“呼”，“呼”为泻，吸为补。脾为土宫。脾，肉之本，“意”之所处。五官，口为脾之官，脾气通，则口知五味，脾病则口干不能食，不知五味。故



人不欲食，是脾中有不化之食；人多惑，则为脾不安；人多食，则为脾实；人食不下，则为脾虚；人无颜色，则脾伤；人好食甘味，为脾不足；人的肌肉鲜白亮滑，则脾无疾。脾主“宫”，脾有疾当用“呼”。“呼”，脾之气为“信”，能抽脾之疾。所以人中热者，则可用“呼”消除其不适。同时，还应在六月和四季之末，每天早晨以鼻长吸气，以补“呼”之损。

关于脾脏导引法与其它因素的关系，参看“脏腑补泻导引法相关因素表”，此处从略。

4. 肺脏导引法（七、八、九月行之）

【原文】

可正坐，以两手据地，缩身曲脊，向上三举。去肺家风邪积劳。又可反拳槌背^①上，左右各三五度。此去胸臆间风毒。闭气为之，毕，良久，闭目三咽液，三叩齿而止。

治肺六气法，吐纳用“呬”^②法，以鼻微长引气，以口“呬”之，勿令耳闻，皆先调气令和，然后“咽”之。肺有病，用大“呬”30遍，细“呬”30遍^③。去肺家劳热、上气咳嗽、皮肤疮痒、四肢劳烦、鼻塞、胸背疼痛。依“呬”法，疾瘥止，过度则损。如果肺虚，则以长吸气补之。

【注释】

①槌背：以拳敲打背部，“槌”即“捶”。

②“呬”（sī 思）：以口读“呬”字口型吐气。

③细“呬”30遍：按照其它各法，均为细“呬”10遍，此处亦当是“10遍”。

【解说】

一势：正坐，先俯身，将两手按于地上，然后缩身屈脊，耸身上踊3次。此可去肺脏内的风邪积劳。（图198、199）

二势：正坐，两手握拳，反捶后背，左右各捶15下。此可去胸臆间风毒。（图200）

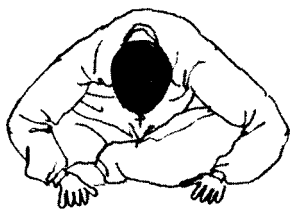


图 198



图 199



图 200

以上二势均闭气（即屏息）而作，做毕，休息些时，再闭目漱咽 3 次，叩齿 3 次，方止。

治肺六气法用“呬”法，即以鼻微微长吸气，以口读“呬”字口型吐气。在吸气后，先要将吸入之气调匀，然后才以口读“呬”字口型缓缓吐出，不使耳闻其声。如果肺有病，用大“呬” 30 遍，细“呬” 10 遍，即可去其病。去肺脏内的劳热、上气咳嗽、皮肤疮痒、鼻塞、胸背疼痛，均可依照“呬”法去作，病愈即止，过则有害。如果肝虚则以长吸气补之。

【说明】



肺脏病症有种种表现,《补泻图·肺脏图》说:人的肺受风寒,即鼻塞;人的容色枯焦,为肺干;人的鼻痒,为肺有虫;人恐怖,为魄离于肺;人的皮肤黧暗,为肺气微弱;人多气,为肺盛;人不耐寒,为肺劳伤;人好吃辛味,为肺气不足;人有肠鸣,为肺气壅;人的颜色鲜白,是肺无险恶的表现。因肺主“商”,肺有疾当用“咽”。“咽”肺之气,其气“义”,能抽去肺中之疾。所以人如有怨气堵塞胸臆,可用长“咽”予以宣泄,不“咽”,必有伤害。故治肺,用“咽”法,“咽”为泻,吸为补。当肺有实证,则以“咽”法泻之,当肺有虚证,宜思吸西方的白气(肺属八卦中的“兑”卦,对应西方,其色为白)吞咽入腹,以补肺气。

关于肺脏导引法与其它因素的关系,参看“脏腑导引法相关因素表”,此处从略。

5. 肾脏导引法(冬三月行之)

【原文】

可正坐,以两手耸拓,左右引胁三五度。亦可以手著膝挽肘,左右同,捩身三五度。亦可以足前后踏,左右各数十度。能去腰肾膀胱间风邪积聚。

治肾脏吐纳法用“吹”法,以鼻渐长引气,以口“吹”之。肾病用大“吹”30遍,细“吹”10遍,能除肾家一切冷气、腰疼、膝冷、腰脚沉重,久立不得,阳道衰弱、耳中虫鸣及口中有疮,是肾家诸疾、诸烦热,悉皆除之。数数“吹”之,相次勿绝。疾瘥则止,过度则损。

【解说】

正坐(盘腿),先以两手掌向上推托,然后两手平伸,向左右扭转,牵引胁部15次。亦可以一手按膝,另一手挽住按膝手肘部,扭转身体,左右手交替进行,共做15次。亦可站立以脚前后踏,左右脚各做数十次。此可去腰肾膀胱间的风

邪、积聚。(图 201、202、203、204)



图 201

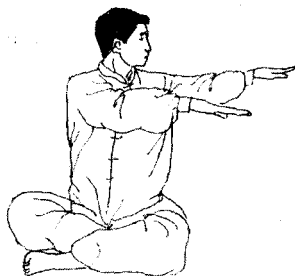


图 202



图 203



图 204

六气治肾脏用“吹”法，即以鼻渐渐长吸气，再以口读“吹”字口型吐气。肾有病用大“吹”30遍，细“吹”10遍，即可消除肾脏内的各种实证。“吹”要多次、连续不断地进行。病愈即止，过度则会使肾气受损。如果肾受损，则宜用“修养法”以补之，即面向北平坐，叩齿7次，漱咽3次，以意念引吸北方气咽入腹中，连做5次，即可补“吹”之损。

【说明】

肾脏导引法亦同其它脏导引法一样，与诸多医学、养生学





因素相关（参看《脏腑补泻导引法相关因素表》，肾脏有病便在相关因素中或多或少都有表现，特别是在五官、五神方面更为明显。该导引法就是依据这些因素制定的，这在《补泻图》中更为突出。《补泻图·肾脏图》说：治肾，用“吹”，“吹”为泻，吸为补。肾为水宫。肾为藏“精”之处。北方色黑，入通于肾，开窍于二阴（肛门与尿道），在形为骨。五官，耳为肾之官。等等。因此，人肾有病会有种种表现。人的骨痛，为肾虚；人的牙齿多齟齬（上下齿不齐），亦为肾虚；人的牙齿脱落，为肾风；人的耳聋，为肾气壅；人的腰伸不直，为肾乏气；人的皮色黑，为肾衰；人的容色紫而发光，为肾无苦。由于肾为水宫，水为声羽，肾主羽。故肾有疾，当用“吹”，“吹”肾之气，其义为“智”，能抽去肾脏中的积聚。

6. 胆腑导引法

【原文】

《补泻图》云：“已上五脏数，加胆为六腑，亦受水气，与坎^①同道，不可同例叙之，故别胆腑图相次之。”

胆腑导引法：可正坐，合两脚掌，昂头，以两手挽脚腕起摇动，为之三五度。亦可大坐，以两手拓地，举身努腰脊三五度。能去胆家风毒、邪气。

治胆腑吐纳用“嘻”法，以鼻渐长引气，以口“嘻”之。去胆家病，并除阴脏一切冷、阴汗、盗汗，面无颜色、小肠涨满，脐下冷痛、口干、舌涩，数“嘻”之，疾乃愈。

【注释】

①坎(kǎn)：八卦之一，代表水。《补泻图》中所述五脏六腑，均以五行——金、木、水、火、土来阐述它们之间的相生相克的制约关系。卦形 为震，代表木，肝为木宫。卦形 为离，代表火，心为火宫。由于胆腑亦受水气，“与坎同道”，故胆腑亦从坎。这样在中医理论上便有如下学说：木生火 = 肝

生心；火生土 = 心生脾；土生金 = 脾生肺；金生水 = 肺生肾。这就是五行间相生与五脏之间的相互制约的原理。同样还有相克的关系，图示如下：(图 205)

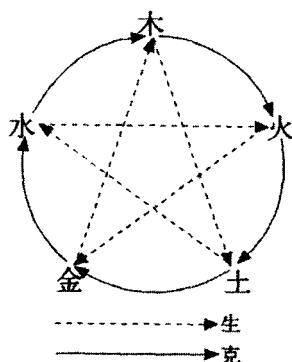


图 205



【解说】

《黄庭内景五脏六腑补泻图》说：“以上是五脏，加上胆腑，为六腑。胆腑也接受水气，与肾脏一样同属于八卦中的坎卦。但不可把胆腑放在肾脏图中叙述。因此另列‘胆腑图’。”胆腑导引法：可以取正姿势来进行，两膝盘坐，两足掌相合，抬起头，以两手挽住两足腕摇动两足，连做 15 次。也可两腿伸直坐，以两手按地，向上尽力举身挺腰 15 次。此可消除胆腑中的风毒、邪气。(图 206、207、208)

治胆腑吐纳用“嘻”法，即先以鼻渐渐长吸气，再以口读“嘻”(xī 西)字口型吐气。吸吐均宜轻缓，勿令耳闻。此是泻法可去胆腑实证性的一类病。“嘻”宜多次连续进行。病愈即止，过度则有损胆气。如胆气有损，可以“修养法”补之，即正坐净思，面向北方吸气吞咽入腹，以补“嘻”之损。(图 209)



图 206



图 207



图 208



图 209

【说明】

治胆用“嘻”，“嘻”为泻，吸为补。胆傅著于肝，合乎膀胱，上主于毛发。故人的头发枯黄，为胆竭；人的指甲干裂，为胆亏；人的毛发燥焦，为胆受风；人好吃苦味，为胆不足；人的颜色青光又白，是胆无疾的表现。胆腑导引法（包括“嘻”法），正是以此为依据的。

这里还要说明的是，胡见素《补泻图》原是有图的，今本均缺。《遵生八笺》中有图六幅，名为：《肝神图》，其状为龙，其色如缟映绀；《胆神图》，其状如龟蛇混形，其色青紫；《心





神图》，其状如朱雀，其色如缟映绛；《脾神图》，其状如神凤，其色如缟映黄；《肺神图》，其状为虎，其色如缟映红；《肾神图》其状为两个头的玄鹿，其色如缟映紫，当是来自《补泻图》。其图类似解剖实体，这有助于意念行气。宋代大文豪苏轼《上张氏道养生诀》中说：“每夜以子时后，披衣起，面向东或南盘足坐，扣齿 36 通，握固、闭息，内视五脏、肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑（当更求五脏图、烟罗子之类，常挂壁上，使心中熟识五脏六腑之形状……）。”可见这些图是有作用的。

（六）紫微太一导引法

原文载于曾慥撰《道枢·圣胎》篇。其法共六节，活动全面，简便易行。原文前有“紫微太一曰”当是曾慥采撷的。

曾慥字伯端，号至游子，南宋初道教著名学者，晋江（今属福建）人。博学多才，官至尚书郎，直宝文阁，生平著述颇丰。所撰《道枢》为道教经典之一，其中广泛撷取南宋以前道教修炼方术之精华，蔚为大观，而对导引养生方法又特详。这里所述导引法，仅是其中的一种。

【原文一】

闭口定息^①，使左右足并立，散手左右前后摆凤翅者九；于是对心交叉十指，缓缓引力直伸胸前；俟力极，浮浮引力直耸首上，其名曰“起天”焉。俟力极，引上东西行九拽^②，又自首上展力叉十指，浮浮托空，并腰脊引，令端；曲下过于膝，按之及足，其名曰“立地”焉。俟力极，进退腰身九，擦其足上，如是者三；然后正身定息。日行此法，可以开乎三百六十关节，八万四千毛窍。行之久则补肾堂，止遗精，腰脊壮而颜光泽矣。

【注释】



①定息：即调息。为练功的入手功夫。因为人心念头依著事物，往往散乱游离，不能自主；虽能暂定，不久复乱。运用调息功夫，使心息相依，栓系念头，由散而定。功法中常用调息为辅入静之功，后来称为内呼吸，即呼吸用鼻，气唯细唯长，绵绵不断，谓之“调息”。

②拽（zhuài）：拉。

【解说】

两足并立，闭口，调匀呼吸，两手放松作凤凰展翅式的前后摆动九次。然后将两手十指在胸前交叉内旋使掌心向前，先缓缓向前推伸；待至极点，再将两手缓缓转向头上直伸，此名为“起天”（即“顶天”）。待至所叉两手在头上伸到极点，再将头上所叉两手向左右侧（即东西）分别拉拽九次，接着再将头上所叉两手心向上缓缓托空（虚托），腰脊随之上托，令其端直；然后将身下俯过于膝，以两手按足部，此名为“立地”。待至达到极点（即无力再按时），再将腰身伸直，如此连做9次。做毕恢复原状，调匀呼吸。如果每天都习练此法，可以舒张关节，疏通毛孔。经常这样做，可以补肾壮腰，焕发青春，延龄益寿。（图210、211、212、213、214、215）

【原文二】

闭口而坐，展左右足，对心交叉十指，缓缓引力直伸腰前；俟力极，又浮浮引力直耸首上，俟力极，引上东西行九拽，又自首上展力叉十指，缓缓托空，引其腰令端；曲下过于膝及于足跟，力极乃止，如是者三，其名曰“怪柏蟠龙”焉。然后正身盘坐定息。日如此法，可以泻胞之积水，散颈膊之阴气。

【解说】

闭口盘膝而坐，先将两脚向左右展开，再将两手十指在胸前交叉，缓缓引力向胸腰前直伸；伸到极点，再缓缓引力向

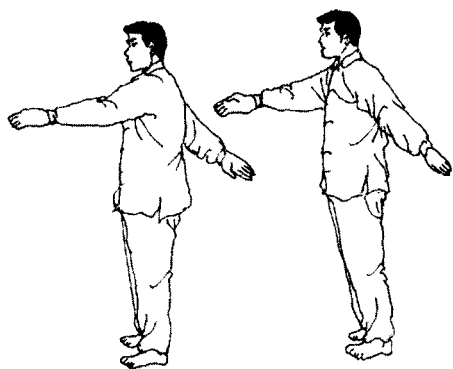


图 210

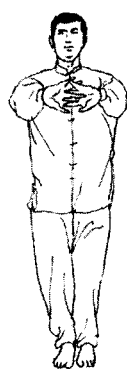


图 211



图 212



图 213

头上直伸；伸到极点，再将头上所叉两手向东西拉拽 9 次；又将所叉两手展开，掌心向上，缓缓向上虚托，腰部也随之向上伸直；然后再将所叉两手，由头上随着身体下俯，缓缓向下按，按至过膝直至按到足跟（注意：两足是分开的），及至无力再按为止，如此反复 3 次。这称为“怪柏蟠龙”。做毕，再恢复盘膝而坐，调匀呼吸。每日习练此法，可以渲泻腹内积



图 214



图 215

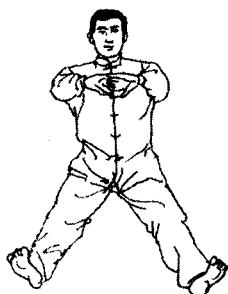


图 216



图 217



图 218

水，疏散颈膊中的寒气等。(图 216、217、218、219、220)

【原文三】

闭口而坐，直行攀拳于胸前（如握弓之势），左右托开（前手如托泰山，后手如抱婴儿），右臂^①退其弦，缓缓尽力挽开（如满月焉）；然后力极转而腕节，左右各三，其名曰“挽射”。此法能开大椎^②之关，畅龟蛇之穴^③，内通缝阙^④，流达上焦^⑤。可以目不赤，喉不痈，口不疮，腮不疔^⑥，背不痛^⑦。

【注释】





图 219



图 220

①擘 (bāi): 与“掰”同, 用手把东西分开。

②大椎: 督脉穴位, 位于第七颈椎棘突下。

③龟蛇之穴。

④缝厥。

⑤上焦: 为“三焦”之一。“三焦”为脏腑外围最大的腑, 又称“外腑”、“孤腑”。有主持诸气、疏通水道的作用。其中“上焦”指横膈以上, 咽喉以下, 包括心、肺等。

⑥痼 (gù 固): 病经久难治。此处为喉病。

⑦疔 (zhà 乍): 疔腮, 流行性腮腺炎的通称。

⑧痈 (yōng 拥): 为皮肤和皮下组织化脓性的炎症, 为背部或项部红肿等。

【解说】

闭口盘膝而坐, 先两手作握弓势于胸前, 再左手如托泰山一样做向前托弓势, 右手如抱婴儿一样做向后拉弓弦势, 缓缓尽力挽拉, 直至拉成如满月一样圆为止; 然后再恢复成挽弓势, 左右手交换进行各 3 次, 这名叫“挽射”。此法有助于疏通手少阳三焦经脉和督脉等有关穴位, 使目不赤, 喉不病, 口不疮, 腮不疔, 背不痛。(图 221)

【原文四】



闭口盘坐，缩赤龙之尾，铺左右手背于胸腹间，浮浮翹飘而合摆，其名曰：“苍鸦鼓翼”。此法能开胸背七十二骨，散五内之邪气，通风凰之关（肘后一节尾闾也）。转肋脾轮以消水谷，壮真元于胃脘，畅和气于四肢，行之九年，力暴猛虎矣。

【解说】

闭口盘膝而坐，屈卷舌头，将左右手臂铺开，在胸腹间上下轻轻摆动（如飞鸟扬翅），此名叫“苍鸦鼓翼”。此法能舒展筋骨，除去五脏邪气，补益胃脘元气，调和四肢血气。（图222）



图 221



图 222

【原文五】

闭口盘坐，痛擦左右掌，俟极热，分摩二目，摩之热；稍息，自其大眦入力拭向小眦，其数一九；用力于目中，一开一阖，以作闪电其数一九，其名曰“磨镜闪电”。此法能上烧二月，除宿泪。

【解说】

闭口盘膝而坐，先用力搓擦两掌至极热，再以热掌分别摩拭双目，至双目摩热；稍息，再以手指从眼内眦向眼角一边按推九次；然后再闭眼，以指按目，如闪电一样一开一阖，共做9次，此名叫“磨镜闪电”。此法有促进眼部气血循环，消除



宿泪等效。(图 223)



图 223

【原文六】

闭目而坐，中印拇指固拳于股窠之间，肃静身心，鼓腮，先扣前门（齿也）十过，次扣后曹二十过，称为“击磬集神”。

【解说】

两腿盘坐，两目微闭。先以拇指贴于手心，握固成拳，拄按于两大腿根部，静心安神，调匀呼吸；再鼓漱口内津液，叩齿 10 次；最后击脑后天鼓（即耳鼓）26 次，此称为“击磬集神”。(图 224、225)



图 224

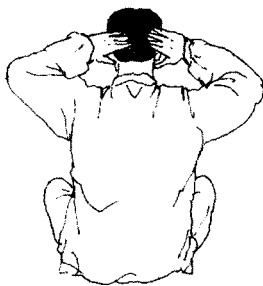


图 225





【说明】

此法原文前说：“凡挽引吐纳、行气烹炼、结胎存神，皆须净吐咽门，仍先定闭其口，任意于鼻。”要求在习练此功时，应先将咽喉内的浊气吐净，再闭口，由鼻任意呼吸。这是此法的特点之一。

此法共六节，每节既可作为单式功法进行，又可作为六节中的一势即组合式进行；并且其功法均要求“缓缓”、“浮浮”引力。这是此法的特点之二。

此法每节中，对一些动作，均作形象的命名，这可使习练者易于理解动作要领，掌握练功功法。这是此法的特点之三。

此外，还要说明的是，此法是《道枢·圣胎》中的一部分，原无题，此题为复旦大学出版社出版的《道家养生术》的编者拟定的。并配上图，本书中这几幅图是其中的一部分，特此说明。

（七）陈希夷二十四气导引坐功图势

《陈希夷二十四气导引坐功图势》亦称《二十四气坐功导引图》、《陈希夷按节行功图》、《陈希夷先生坐功图》等（以下简称《坐功图势》）。最早为道书《圣贤保修通鉴》收录，以后署名铁峰居士所编《保生心鉴》、王圻《三才图绘》、高濂《遵生八笺》等均收录。此图势按一年二十四个节气时令，列出二十四种导引治病功法和图势。每势文字前述运主何气，时配何经（即按五运六气学说，说明该节令属于一年六气中的哪一气，练功时应配合哪一经络）；中间讲明功法；末后列出治病症。《道书经略》说，此是“以时行功，以经治病”，但“亦可偏行之”，是一套完整的补益导引。

陈希夷（？—989）是北宋著名道教养生家，原名陈抟，字图南，自号扶摇子，希夷是宋太宗给予的赐号，亳州真源



(今河南鹿邑县)人。曾隐居华山 40 余年。著有《指玄篇》八十一章,言导引养生及还丹之事。曾传《先天图》(或称《无极图》)和《太极图》,后经周敦颐、邵雍加以推演,成为宋代理学的组成部分。在导引养生方面,据陆游《老学庵笔记》记载,陈抟得睡功图于四川邛崃天庆观道士何昌一。后世所传陈希夷睡功图,可能由此而来。至于《坐功图势》,在宋史陈抟传及有关史书中,至今未发现。据笔者考察,《坐功图势》虽非出自一人之手,但其原型来源于宋代养生文献《太初元气接要保生之论》,可能与陈抟有关。

【原文一】

立春正月节坐功图

运主^①:厥阴初气。

时配^②:手少阳三焦,相火^③。

坐功:每日子丑时^④,叠手按髀^⑤,转身拗颈,左右耸引^⑥。

各三五度。叩齿、吐纳、漱咽三次。

治病:风气积滞,项痛,耳后痛,肩、臑^⑦痛,背痛,肘臂痛,诸痛悉治。

【注释】

①运主:指五运六气的主气。五运,是指金、木、水、火、土五行之气在天地阴阳中的运行变化;六气,是指风、热(暑)、火、燥、寒六种变化最显著的气候。每年的六气又分主气、客气和主客加临三种。主气也叫地气,与五行金、木、水、火(分君火、相火)、土相配合,构成:风木,君火,相火,湿土,燥金,寒水。又将一年气候按阴阳消长程度,分为厥阴、少阴、太阴等三阴及少阳、阳明、太阳等三阳,与六气、五行相配合,表明一年中正常气候变化的顺序,这就是:初气为厥阴,二气为少阴,三气为少阳,四气为太阴,五气为



阳明，六气即终气为太阳。每个主气，主四个节气。

②时配：本功法是“以时行功，以经治病”，即按不同的季节，习练不同的功法，以调节、强化相应的经络，防治相应的疾病。时配手少阳三焦，即在立春这个节气中调节、强化手少阳三焦经。其它节气也是这样。

③相火：指手少阳三焦经的五行属性。古人以阴阳五行附会于一切事物，以推演其属性及其相互关系，（参看《胆腑导引法》注释①）。

④子丑时：古人以地支，子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥记时，子时为半夜11~1点，丑时为1~3点，寅时为3~5点，卯时为5~7点，……。

⑤髀（bì必）：大腿，股，泛指下肢。

⑥耸引：挺身收腹，向上牵引。

⑦臑（nào）：臂下前肢。

【解说】

每日子丑时，盘腿坐于席上，先以右手叠于左手背按左大腿，向右转身拗颈，并向右上方耸引；然后左右手互换，按右大腿，向左转身拗颈，并向左上方耸引。左右各做3~5次。做毕，再叩齿36次，吐纳、漱咽3次。（图226）

【原文二】

雨水正肿坐功图

运主：厥阴初气。

时配：手少阳三焦，相火。

坐功：每日子丑时，叠手。

按髀，拗颈转身，左右偏引，各三五度。叩齿、吐纳、漱咽。

治病：三焦经络留滞邪毒，噎^①干及肿，哆^②，喉痹^③，耳聋，汗出，目锐眦^④痛，颊痛，诸疾悉治。



【注释】

①嗑 (yì): 咽喉。

②啞 (yǔě): 打呃。

③喉痹: 指痹症。引伸为喉麻木。

④毗 (zì): 眼眶。

【解说】

每日子丑时，盘腿坐于席上，先以右手叠于左手背按左大腿，向右转身拗颈，尽力将身体向右扭转；然后换手相叠按，亦如前法。左右各做3~5次。做毕，再叩齿、吐纳、漱咽。(图227)



图 226



图 227

【原文三】

惊蛰二月节坐功图

运主：厥阴初气。

时配：手阳明大肠，燥金。

坐功：每日丑寅时，握固转颈，反肘后向，顿掣^①五六度。叩齿六六，吐纳、漱咽三三。

治病：腰脊^②肺胃蕴积邪毒，目黄，口干，眦^③血，喉痹，面肿，暴哑，头风，牙宣，目暗羞明，鼻不闻臭，遍身疮疮，悉治。

【注释】

①顿掣(chè 彻): 掣, 牵引。顿掣, 即被拽住。

②膂(lǚ): 脊骨。

③鼽(qiú): 鼻塞。

【解说】

每日丑寅时, 盘腿坐于席上, 先两手握固(以四指包拇指)向体侧平端, 颈向左(或右)扭转; 然后将两肘反转, 握固, 手向后牵引 5~6 次。做毕, 再叩齿 36 次, 吐纳、漱咽 9 次。(图 228)



图 228

【原文四】

春分二月中坐功图

运主: 少阴二气。

时配: 手阳明大肠, 燥金。

坐功: 每日丑寅时, 伸手回头, 左右挽引^①, 各六七度。叩齿六六, 吐纳、漱咽三三。

治病: 胸臆肩背经络虚劳邪毒, 齿痛, 颈肿, 寒栗, 热肿, 耳聋, 耳鸣, 耳后、肩、臑、肘、臂、外背痛, 气满, 皮肤壳壳然, 坚而不痛, 瘙痒。

【注释】





①挽引：缠、松、放之导引法。按图所示，当是以两手相叉，先向前伸，然后再缓缓用力收回（如拉）的动作。

【解说】

每日丑寅时，盘腿坐于席上，先以两手相叉向前伸，头向左后回顾，然后两手缓缓用力往回拉，头也随之转向前；再将两手向前，头向右后回顾，然后两手缓缓用力往回拉，头也随之转向前。如此左右各作 6~7 次。做毕，再叩齿、吐纳、漱咽各 3 次。（图 229）



图 229

【原文五】

清明三月节坐功图

运主：少阴二气。

时配：手太阳小肠，寒水。

坐功：每日丑寅时，正坐定，换手左右，如引硬弓，各七八度。叩齿，纳清吐浊，咽液各三。

治病：腰肾肠胃虚邪积滞，耳前热，苦寒，耳聋，咽痛，颈痛不可回顾，肩拔，折，腰软及肘、臂诸痛。

【解说】

每日丑寅时，正坐于席上，以两手做挽硬弓势，换手左右挽拉各 7~8 次。做毕，再叩齿、吐纳、漱咽各 3 次。（图 230）



图 230

【原文六】

谷雨三月中坐功图

运主：少阴二气。

时配：手太阳小肠，寒水。

坐功：每日丑寅时，平坐，换手左右举托，移臂左右掩乳，各五七度。叩齿，吐纳，漱咽。

治病：脾胃结痃^①淤血，目黄，鼻衄^②，颊肿，颌肿，肘臂外后廉^③肿痛，臂外痛，掌中热。

【注释】

①结痃（jiǎ 假）：腹内结块，聚散无常，痛无定处。

②衄（nù）：鼻孔出血。

③廉（lián）：小腿两侧、肘臂。

【解说】

每日丑寅时，平坐于席上，先以左手掩乳，右手向上举托；再以右手掩乳，左手向上举托。左右各 5 ~ 6 次。做毕，再叩齿，吐纳，漱咽。（图 231）

【原文七】

立夏四月节坐功图

运主：少阴二气。





时配：手厥阴心包络，风木。

坐功：每日丑寅时，闭息瞑目，叉握两手，抑掣^①两膝，各五七度。叩齿，吐纳，咽液。

治病：风湿留滞，筋带肿痛，臂肘挛急^②，腋肿，手心热，喜笑不休，杂症。

【注释】

①抑掣(chè)：向内抱拉。抑，抑制，遏止，按，捺。掣，牵引；拽。

②挛(luán)急：蜷曲不能伸直，痉挛，抽筋。

【解说】

每日寅卯时，闭息瞑目而坐。先以一脚向内收，呈盘腿状，一膝弓起，以两手相叉抱弓起膝，向胸前牵引，然后换两脚再如此做，各做5~7次。做毕，再叩齿，吐纳，咽液3次。

(图 232)



图 231



图 232

【原文八】

小满四月中坐功图

运主：少阳三气。

时配：手厥阴心包络，风木。

坐功：每日寅卯时，正坐。

一手举托，一手拉按^①，左右各三五度。叩齿，吐纳，咽液。

治病：肺腑蕴滞邪毒，胸胁支满，心中憺憺^②大动，面赤，鼻赤，目黄，心烦作痛，掌中热诸痛。

【注释】

①拄(zhǔ主)按：下按。拄，支撑。

②憺憺(dàn淡)：通“憺”，使人畏憺，震动。

【解说】

每日寅卯时，正坐于席上，一手向上举托，一手向下按住大腿支撑，左右各3~5次。做毕，再叩齿、吐纳、咽液各3次。(图233)



图 233

【原文九】

芒种五月节坐功图

运主：少阳三气。

时配：手少阴心，君火。

坐功：每日寅卯时，正立，仰身，两手上托，左右力举，各五七度。定息^①，叩齿，吐纳，咽液。

治病：腰肾蕴积虚劳，咽干，心痛，渴而欲饮，目黄，胁痛，消渴，善笑，善惊，善忘，上咳吐，下气泄，身热而股



痛，心悲，头项痛，面赤。

【注释】

①定息：指调息，即将肢体活动时的呼吸变为正常的自然呼吸。前面各导引功法和后面各导引功法亦当如此。这就是通常所说的休息片刻（参看《紫微太一导引法》“原文一”注释①）。

【解说】

每日寅卯时（即早晨），起身正立仰身，两手掌心向上，左右手交替用力举托，各做5~7次。做毕，盘腿静坐，调匀呼吸，叩齿、吐纳、漱津咽液。（图234）



图 234

【原文十】

夏至五月中坐功图

运主：少阳三气。

时配：手少阴心，君火。

坐功：每日寅卯时，跪坐，伸手叉指，屈脚换踏，左右各五七度。叩齿，纳清吐浊，咽液。

治病：风湿积滞，腕、膝痛，膈臂痛，后膝痛厥，掌中热



痛，两肾内痛，腰背痛，身体沉重诸疾。

【解说】

每日早晨，屈膝坐于席上，两手十指相叉向前伸，先以左脚踏所叉手，再以右脚踏所叉手，交替换踏，各踏5~7次。做毕，自然盘坐，调匀呼吸，再叩齿，纳清吐浊，漱津咽液。（图235）

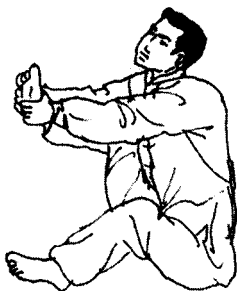


图 235

【原文十一】

小暑六月节坐功图

运主：少阳三气。

时配：手太阴肺，湿土。

坐功：每日丑寅时，两手反手据地，屈压一足，直伸一足，用力掣三五度。叩齿，吐纳，咽液。

治病：腿膝腰髀风湿，肺胀满，咽干，喘咳，缺盆中痛，善嚏，脐右小腹胀引腹痛，手挛急，身体重，半身不遂，偏风，健忘，哮喘，脱肛，腕无力，喜怒无常。

【解说】

每日早晨，坐于席上，两手向后按地，将一脚屈压于臀下，另一脚先向前直伸，再用力急收，两脚交换进行，共做3~5次。做毕，静坐，叩齿，吐纳，漱口。（图236）



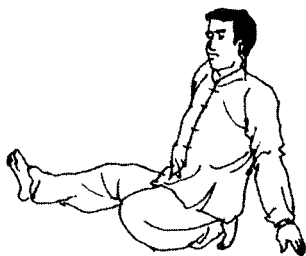


图 236

【原文十二】

大暑六月中坐功图

运主：太阴四气。

时配：手太阴肺，湿土。

坐功：每日丑寅时，双手据地，反首向肩引，作虎视，左右各三五度。叩齿，吐纳，漱咽。

治病：头项颈背风毒，咳嗽，少气，喘渴，烦心，胸膈满，臌臂痛，掌中热，脐上或肩背痛，风寒汗出，中风，小便数欠，溏泄^①，皮肤痛及麻，悲愁欲哭，洒洒寒热^②。

【注释】

①溏（táng 唐）泄：拉稀。溏，半流动体，不凝结。

②洒洒寒热：《灵枢》，“洒洒振寒”。杨尚善注：“洒洒，恶寒貌，音洗，谓如水洒洗寒也。”

【解说】

每日早晨，盘腿坐于席，以两手向前按地，将头向肩后顾，如虎据地后顾，左右交替，各做3~5次。做毕，静坐，叩齿，吐纳，漱咽。（图237）

【原文十三】

立秋七月节坐功图

运主：太阴四气。

时配：足少阳胆，相火。

坐功：每日丑寅时，正坐，两手据地，缩体闭息，耸身上踊^①，凡七八度。叩齿，吐纳，漱咽。

治病：补虚益损，去腰肾积气，口苦，善太息，心胁痛不能反侧，面尘，体无泽，足外热，头痛，颌痛，目锐眦痛，缺盆^②肿痛，腋肿，汗出振寒。

【注释】

①上踊（yǒng 勇）：往上跳。

②缺盆：人体部位名。在颈部下面，巨骨上方的凹陷处（锁骨上窝）。“原文十一”“缺盆中痛”亦指此部位痛。

【解说】

每日早晨，跪坐于席，两手俯按地，先缩身，闭住呼吸，然后耸身向上跃，共做7~8次。做毕，静坐，叩齿，吐纳，漱咽。（图238）



图 237

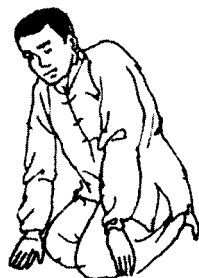


图 238

【原文十四】

处暑七月中坐功图

运主：太阴四气。

时配：足少阳胆，相火。





坐功：每日丑寅时，正坐，转头，左右举引，就反两手捶背，各五七度。叩齿，吐纳，咽液。

治病：风湿留滞，胸痛，脊脊痛，胁、肋、脾、膝经络，外至胫、绝骨、外踝前及诸节皆痛，少气，咳嗽，喘喝上气，胸、背、脊、脊积滞之疾。

【解说】

每日早晨，盘腿正坐，先将头向左转动并向上举引，随之两手握拳反捶后背 5~7 次；然后将头向右转动并向上举引，随之两手握拳反捶后背 5~7 次。做毕，静坐，叩齿，吐纳，漱咽。（图 239）



图 239

【原文十五】

白露八月节坐功图

运主：太阴四气。

时配：足阳明胃，燥金。

坐功：每日丑寅时，正坐，两手按膝，转头左右推引，各三五度。叩齿，吐纳，咽液。

治病：风气留滞腰背经络，洒洒振寒，善伸，数欠，或恶人与火，闻木声则惊，狂症，汗出，衄血，口渴^①，唇胗^②，颈肿，喉痹不能言，颜黑，呕，呵欠，狂歌上登，欲弃衣裸

走。

【注释】

①口喎 (wāi 歪): 嘴歪。

②唇疹 (zhěn 枕): 嘴唇溃疡。

【解说】

每日早晨, 盘腿正坐于席上, 以两手按于盘坐的左右膝上, 转头向左右推引, 各 3~5 次。做毕, 静坐叩齿, 吐纳, 漱咽。(图 240)



图 240

【原文十六】

秋分八月中坐功图

运主: 阳明五气。

时配: 足阳明胃, 燥金。

坐功: 每日丑寅时, 盘足而坐, 两手掩耳, 左右反侧 (其首), 各三五度。叩齿, 吐纳, 咽液。

治病: 风湿积滞胁、肋、腰、股、腹大水肿, 膝腩肿痛, 膺^①、乳、气街、股、伏兔、骭外膝^②、足跗诸痛, 遗溺失气, 奔响水胀, 髀不可转, 脘^③似结, 趺^④似裂, 消谷善饥, 胃寒喘满诸疾。

【注释】





①膺(yīng 英): 胸。

②骭(gān 干)外𦐇(lián 廉): 小腿外侧。骭小腿骨, 亦指小腿。𦐇, 小腿两侧。

③腘(guó 国): 腿弯, 即膝后弯。

④趺: 脚肚。

【解说】

每日早晨, 盘足而坐, 以两手掩两耳, 头与身向左右倾侧, 各3~5次。做毕, 静坐叩齿, 吐纳, 漱口。(图241)

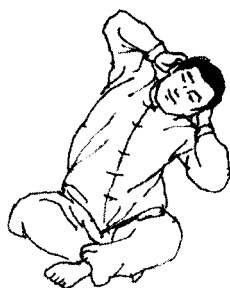


图 241

【原文十七】

寒露九月节坐功图

运主: 阳明五气。

时配: 足太阳膀胱, 寒水。

坐功: 每日丑寅时, 正坐, 举两臂, 踊身上托, 左右各三五度, 叩齿, 吐纳, 咽液。

治病: 诸风寒湿邪挟胁腋经络, 动冲头痛, 目似脱, 项如拔, 脊痛, 腰似折, 痔, 疟, 狂, 颠疾, 头两边痛, 头卤顶痛, 目黄泪出, 衄血, 霍乱诸疾。

【解说】

每日早晨, 盘足正坐, 两臂上举, 踊身上托, 共做3~5

次。做毕，静坐叩齿，吐纳，漱口。(图 242)



图 242

【原文十八】

霜降九月中坐功图

运主：阳明五气。

时配：足太阳膀胱，寒水。

坐功：每日丑寅时，平坐，舒两手，攀两足，随用足间力，纵而复收五七度。叩齿，吐纳，咽液。

治病：风湿痹入腰、脚，脾不可曲，胸结痛，珪裂痛，项、背、腰、尻、阴、股、膝、髀痛，脐反虫肌肉痿，下肿，便脓血，小腹胀痛，欲小便不得，脏毒，筋寒，脚气，久痔脱肛。

【解说】

每日早晨，伸腿平坐，舒展两手向前攀住两足，以脚用力前蹬再收回（手攀住不放），共做 5~7 次。做毕，静坐叩齿，吐纳，漱口。(图 243)

【原文十九】

立冬十月节坐功图

运主：阳明五气。

时配：足厥阴肝，风木。



坐功：每日丑寅时，正坐，拗颈左右顾，两手左右托各三五度。吐纳，叩齿，咽液。

治病：胸胁积滞虚邪毒，腰痛不可俯仰，噎干，面尘脱色，胸满呕逆，餐滞，头痛，耳无闻，颊肿，肝逆，面青，目赤肿痛，两胁下痛引小腹，四肢满闷，眩晕，目肿痛。

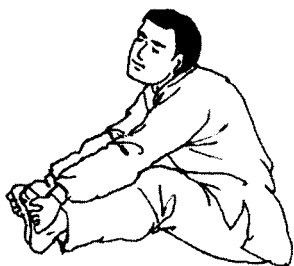


图 243



图 244



【解说】

每日早晨，盘腿正坐，以两手掌左右推按，同时与两手掌推按方向相反，左右拗颈回顾，交替进行各3~5次。做毕，静坐吐纳，叩齿，咽津若干次。（图244）

【原文二十】

小雪十月中坐功图

运主：太阳终气。

时配：足厥阴干，风木。

坐功：每日丑寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力，各三五度。吐纳，叩齿，咽液。

治病：脱肛，风湿热毒，妇人小腹肿丈夫疝瘕^①，狐疝，遗溺，闭癃^②，血，睾肿，睾疝，足逆寒胫^③，善痿^④节，时肿，转筋，阴缩，两筋挛，洞泄，血在胁下，喘，善恐，胸中喘，五淋。

【注释】

①癰 (tuí 颓): 指睾丸肿大。

②癰 (lóng 龙): 小便淋漓点滴而出。“闭癰”即“癰闭”，即小便点滴全无。

③胫 (xíng 行): 即胫，小腿。

④瘕 (zhì 志): 《素问·玉机真脏论》：“病筋脉相引而急，病名曰瘕。”王冰注：“阴气内弱，阳气外燔，筋脉受热而自跳掣，故名瘕。”转筋之类。

【解说】

每日早晨，盘腿正坐，以左手掌心向下按于左膝上，右手挽住左肘，两手同时用力相互挽拉撑按，两手交替进行，各做3~5次。做毕，静坐吐纳，叩齿，漱咽若干次。(图245)



图 245

【原文二十一】

大雪十一月节坐功图

运主：太阳终气。

时配：足少阴肾，君火。

坐功：每日子丑时，起身仰膝，两手左右托（亦云：撑），两足左右踏，各五七度。叩齿，咽液，吐纳。

治病：脚膝风湿毒气，口热，舌干，咽肿上气，咽干及



肿，烦心，心痛，黄疸，肠癖，阴下湿，饥不欲食，面如漆，咳唾有血，渴喘，目无所见，心悬如饥，多恐，常若人捕等症。

【解说】

每日临晨，先静坐，然后起身站立，两手左右撑托，两脚交替上抬下踏，各做 5~7 次。做毕，静坐叩齿，漱咽，吐纳若干次。(图 246)

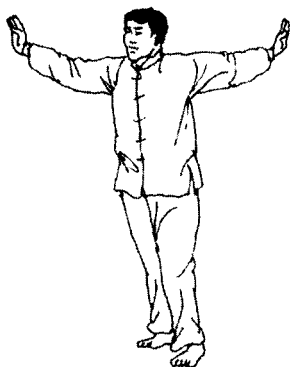


图 246

【原文二十二】

冬至十一月中坐功图

运主：太阳终气。

时配：足少阴肾，君火。

坐功：每日子丑时，平坐，伸两足，拳两手，按两膝，左右极力，各三五度。叩齿，吐纳，咽液。

治病：手足经络寒湿，脊股内后腠痛，足痿厥，嗜卧，足下热，脐痛，左胁下、背、肩、髀间痛，胸中满，大小腹痛，大便难，腹大，颈肿，咳嗽，腰冷如冰及肿，脐下气逆，小腹急痛，泄，下肿，足胫寒而逆，冻疮，下痢，善思，四肢不



收。

【解说】

每日临晨，平坐，前伸两足，两手握拳，用力左右拄按两膝，各做3~5次。做毕，静坐叩齿，吐纳，漱口。（图247）



图 247

【原文二十三】

小寒十二月节坐功图

运主：太阳终气。

时配：足大阴脾，湿土。

坐功：每日子丑时，正坐，一手按足，一手上托，俯首，互换，极力三五度。吐纳，叩齿，漱口。

治病：荣卫气蕴，食即呕，胃脘^①痛，腹胀，哕，疟，饮发中满，食减，善噫^②，身体皆重，食不下，烦心，心下急痛，溏泄，水闭，黄疸，五泄注下五色，大小便不通，面黄，口干，怠惰，嗜卧，抢心，心下痞苦，善饥，善味，不嗜食。

【注释】

①胃脘（wān 宛）：胃腔。

②噫（yī 衣）：王冰注“心气为噫。”即俗称“饱嗝”。

【解说】





每日临晨，盘腿正坐，左手尽力向下按足，右手展掌尽力上托，仰首目视所托手，互换进行，各做3~5次。做毕，静坐吐纳，叩齿，漱口。(图248)

【原文二十四】

大寒十二月中坐功图

运主：厥阴初气。

时配：足太阴脾，湿土。

坐功：每日子丑时，两手相后踞床跪坐，一足直伸，一足用力，左右互换各三五度。叩齿，漱口，吐纳。

治病：经络蕴积诸气，舌根强痛，体不能动摇或不能卧，强立，股膝内肿，尻、阴、臍、肝、足、背痛，腹胀，肠鸣，餐泄不化，足不收行，九窍不通，足胕肿若水胀。



图 248



图 249

【解说】

每日临晨，先两手向后按床跪坐，然后以一脚向前直伸，一脚屈跪用力，左右互换，各做3~5次。做毕，静坐叩齿，漱口，吐纳。(图249)

【说明】

《坐功图势》共二十四节，按一年二十四个节气编排，每个节气一节。每节中包含四个内容：“运主”、“时配”、“坐功”



和“治病”。这是把功理、功法和功效结合起来的一种导引体系。这在我国古代导引史上是特有的。同时在“坐功”一项中，又把肢体动作与叩齿、吐纳、漱咽组合在一起，这也是该法的重要特点。清代著名学者俞正燮在《癸巳存稿》中说，此法“以时行功，以经治病，但合其所好，亦可偏行之。”为了深入理解和掌握此法，这里对其“运主”、“时配”、“坐功”和“治病”四者的关系再作一些说明。

“运主”中的主气按五行生克的关系为：初气，厥阴风木，即天令至此，风气乃行；二气，少阴君火，即天令至此，暄淑乃行；三气，少阳相火，即天令至此，炎热乃行；四气太阴湿土，即天令至此，云雨蒸热；五气，阳明燥金，即天令至此，万物皆燥；终气（六气），太阳寒水，即天令至此，寒气乃行。其中每一主气都主四个节令，即初气为大寒、立春、雨水、惊蛰；二气为春分、清明、谷雨、立夏；三气为小满、芒种、夏至、小暑；四气为大暑、立秋、处暑、白露；五气为秋分、寒露、霜降、立冬；终气（六气）为小雪、大雪、冬至、小寒。在月初为节气，如“立春正月节坐功图”，是立春在正月初，故名“立春正月节”，又如“雨水正月中坐功图”，是雨水在正月中，故名“雨水正月中”，其它均由此而得名。此是指明其功法应在这个节令中习练。这就是“以时行功”。

“时配”即在这个节气中配用经络。《坐功图势》每二节气配用一经。其所导引，即疏通或强化此经，但也附带影响到其它经络的某一部分。因而其所治的病症，也就是疏通或强化该经络所通达的经穴主治的病症。在中医理论上，把人体中的经络分为十二正经与奇经八脉。《坐功图势》每二节气配一经是指十二正经，通常称为十二经脉。它是最早见于古医书的。马王堆出土的古医书《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》（有甲、乙两种）以及张家山出土的《脉书》中均有记载，但



都只有十一经脉，只是在《黄帝内经·灵枢·经脉》篇中，才有十二经脉，并对其循行的起止、络属、分支和交接都作了详细记载，并且每条经脉都列出所主治的病症。《坐功图势》中每势所列的病症，是以此为基础，又增加了一些症名。人体十二经脉，内联脏腑，外达体表。古人究其属性及相互关系，仿天地阴阳关系，也按三阴、三阳起名，分为手、足三阴经为：厥阴、少阴、太阴；手、足三阳经为：少阳、阳明、太阳。人身以此十二经络联络全身。其与脏腑之配合关系，如十二经脉分布简表（见下表）之左列。其在身体内、外部的分布如此表中、右二列。

十二经脉分布部位简表

	十二经脉	外 部	内 部
手 三 阴	手太阴肺经	胸旁→上肢内侧前→大指	属肺，络大肠
	手厥阴心包经	乳旁→上肢内侧中→中指	属心包，络三焦
	手少阴心经	腋下→上肢内侧后→小指	属心系，络小肠
手 三 阳	手阳明大肠经	鼻旁←颈←肩前←上肢外侧前 ←次指	属大肠，络肺
	手少阳三焦经	眉梢←耳后←颈←肩后←上肢 外侧中←无名指	属三焦，络心包
	手太阳小肠经	耳前←颈←肩胛←上肢外侧后 ←小指	属小肠，络心

	十二经脉	外 部	内 部
足	足阳明胃经	目下→面周→颈前→胸腹第二侧线→下肢外侧前→次趾	属胃，络脾
三	足少阳胆经	外眦→头颞→项侧→胁腰侧→下肢外侧中→第四趾	属胆，络肝
阳	足太阳膀胱经	内眦→头顶第一侧线→项后→背腰第一、二侧线→骶→下肢外侧后→小趾	属膀胱，络脑、络肾
足	足太阴脾经	胸腹第三侧线←下肢内侧前、中←大趾内	属脾，络胃
三	足厥阴肝经	胁部←阴部←下肢内侧中、前←大趾外	属肝，络胆
阴	足少阴肾经	胸腹第一侧线←下肢内侧后←足心←小趾下	属肾，络膀胱，络心



其配合五行，与六气相同，亦称厥阴风木，少阴君火，少阳相火，太阴湿土，阳明燥金，太阳寒水。经络与六气四时的配合关系，参看（图 250）。

最后还要说明的是，《坐功图势》二十四势，并不是用于治疗具体疾病，而是“不治已病，治未病”，具有预防疾病的功效。所以俞正燮说：“合其所好，亦可偏行之。”就是说，也可不按节气进行习练。日本早岛雄编著的《不老回春法》中，在介绍此法中说：这个“导引体系，是由二十四条行功法著成的，是一本极具效果的练功书”。因此，我们亦可以把此二十四条作为一般健身法进行习练，不必拘泥于“以时行功”。

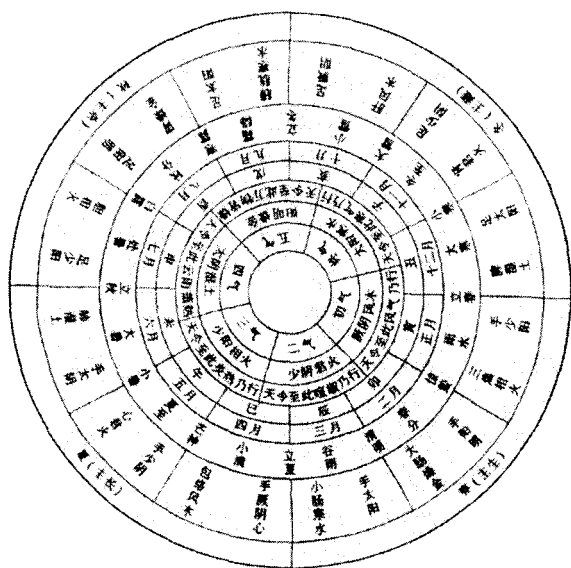


图 250 经络配六气四时图

(八) 自按摩法

此法原载于晋人所撰《太清道林摄生论》，名为“自按摩法”，孙思邈辑入《备急千金要方》，称为“天竺国按摩”，并注“此是婆罗门法”。后世多以孙氏这一名称称呼此法。此法名为按摩法，实际上，其功法共十八势，既有自我按摩，又有肢体运动，其活动涉及全身。而且每一势都有代表性，因而为后世不少成套导引法所选用。从唐代养生家胡愔（见素子）所撰《黄庭内景五脏六腑补泻图》（前面所述“胡见素脏腑导引法”即摘自此文）、后世伪托许逊所撰《灵剑子》以及《陈希夷导引坐功图势》、蒲虔贯《小劳术》等均引用此功法。其它各种养生专集亦多辑入此法。下面的原文是引自明代高濂的《遵生八笺》，原无序号，此序号是笔者所加。



【原文】

1. 两手相捉，纽掇，如洗手法。
2. 两手浅相叉，翻覆向胸。
3. 两手相捉，共按悦，左右同。
4. 两手相重，按悦，徐徐拔身，左右同。
5. 以手如挽五石力弓，左右同。
6. 作拳向前筑，左右同。
7. 如托石法，左右同。
8. 作拳却顿，此是开胸，左右同。
9. 大坐，斜身偏欹，如排山，左右同。
10. 两手抱头，婉转悦上，此是抽胁。
11. 两手据地，缩身屈脊，向上三举。
12. 以手反捶背上，左右同。
13. 大坐，伸两脚，即以一脚向前虚掣，（用手掣向后），左右同。
14. 两手据地回顾，此是虎视法，左右同。
15. 立地，反拗身三举。
16. 两手急相叉，以脚踏手中，左右同。
17. 起立，以脚前后虚踏，左右同。
18. 大坐，伸两脚，用相当手勾所伸脚著膝中，以手按之，左右同。

【解说】

此法中的一些功法，已见于《胡见素脏腑导引法》（下面简称《脏腑导引法》）和《陈希夷导引坐功图势》有关词、语可参看上法注释，这里不再作注。这里只将其功法参照他法按其顺序逐条释解，以供读者研究和试用。

1. 此条《小劳术》为：“两手相捉，细细掇，如洗手法。”参照此，释解如下：盘坐，两手如洗手那样，相互握捉，相互

扭转和摩擦。(图 251)

2. 此条《脏腑导引法》：“可正坐，两手相叉，翻覆向胸前三五度。”参照此，释解如下：盘坐，以两手十指浅交叉，翻来覆去向胸扭转。(图 252)



图 251

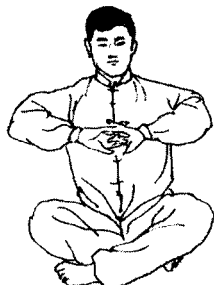


图 252

3. 此条《灵剑子·导引势》为：“以两手相重按臆，拔去，左右极力。”《陈希夷导引坐功图势》：“叠手按髀，转身拗颈，左右耸引，各三五度。”参照此，释解如下：盘坐，以一手掌心贴于另一手背上，合力按压一边大腿，头颈和身躯向一边扭转，然后拔去，再以同样方法向另一边扭转和按压。(图 253)

4. 此条《脏腑导引法》选入。参照此，可释解为：盘坐，以一手掌贴于另一手背上，先按揉一边大腿，并徐徐向上按扭同侧的身体，做毕，再换手以同样的手法按揉另一边的大腿及同侧上身，均以 3~5 次为限度。(图 254)

5. 此条《陈希夷导引坐功图势》选入。参照此，释解如下：盘膝正坐，两手如挽五石（十斗为一石，“石”读担音）力的弓一样，以腰为轴，换手左右挽推。(图 255)

6. 此条《脏腑导引法》为：“可正坐，两手作拳，用力左右互筑，各五六度。”参照此，释解如下：盘膝正坐，以两手握拳，用力向左右捣冲，各 30 下。(图 256)





图 253



图 254



图 255



图 256

7. 此条《脏腑导引法》为：“可正坐，以一手向上拓空，如拓重石然。”参照此，释解如下：盘坐，如以手向上举托重石一样，一手向头顶上托空（掌心向上），一手向侧下方拄按。换手轮做，方法相同。（图 257）

8. 此条，其它功法中未见。“作拳却顿”，即以两手握拳，如扩胸一样向后顿掣。《陈希夷导引坐功图势》“惊蛰二月节坐功”：“握固转颈，反肘后向，顿掣五六度。”与此条功法近似。参照其诀和图，释解如下：以两手握拳，如扩胸一样，两臂平端，反肘向后顿掣，左右同时进行或一先一后进行。此是开胸



法。(图 258)



图 257



图 258

9. 此条亦见于《灵剑子导引势》：“大坐，斜身，用力偏敌，如排山之势，极力为之。”参照此，释解如下：伸两脚而坐，两手按于大腿，上身如排山一样，用力向一边倾欹，左右相同。(图 259)

10. 此条《灵剑子导引势》为：“以两手抱头项，宛转回旋俯仰……左右同。”参照此，释解如下：盘足坐，以两手十指交叉抱头，尽力将身向大腿部俯贴，然后再向左、向后、向右直至起点做旋转的动作，此为抽胁法。(图 260)



图 259



图 260





11. 此条《脏腑导引法》、《陈希夷导引坐功图势》均选入。后者为：“正坐，两手据地，缩身闭息，耸身上踊，凡七八度。”参照此诀及图，释解如下：“跪坐，以两手按地，身微缩，脊微屈，屏住呼吸；然后突然将手和身直起，耸身向上，两手上举，连做3次。（图261）

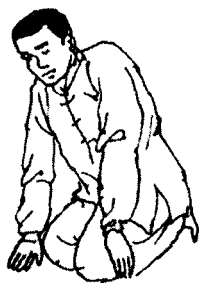


图 261



图 262

13. 此条中的“大坐”，同前面“排山势”一样，亦为伸脚而坐。此功中的“大坐”共有三条，有两条都有“伸两脚”。据此，释解如下：伸脚而坐，先两脚向前伸直，两手按地，然后一脚直伸不动，一脚向上抬起悬空，以手尽力往后牵拉；做毕换作，左右相同。

14. 此条《脏腑导引法》：“可跪坐，以两手据地回顾，用力虎视，各三五度。”《陈希夷导引坐功图势》：“两手据地，返首向肩引，作虎视，左右各三五度。”参照此，释解如下：跪



坐，以两手按地，头向肩后用力回顾，左右交替进行，各3~5次。(图263)

15. 此条与《陈希夷导引坐功图势》“芒种坐功”相类，其诀为：“正立，仰身，两手上托，左右力举，各五七度。”参照此，释解如下：站立，仰身挺胸腹，两手上托，左右力举三次。(图264)



图 263



图 264

16. 此条《灵剑子·导引势》、《脏腑导引法》、《陈希夷坐功图势》均选入。参照此，释解如下：以臀着地坐，两手十指交叉向前伸直，以一脚平踏手中，做毕，再换另一脚，左右相同。(图265)

17. 此条《脏腑导引法》、《陈希夷导引坐功图势》均选入。参照此，释解如下：起身站立，两手以手掌左右撑，两足前后虚踏（即原地不动踏步）。(图266)

18. 此条《灵剑子·导引势》为：“大坐，伸手指缓拘脚趾五七度。”《陈希夷导引坐功图势》为：“平坐，舒两手，攀两足，随用膝间力，纵而复收五七度。”参照此，释解如下：伸脚而坐，两手尽力向前前伸，分别以手指勾攀所伸脚趾，拉向

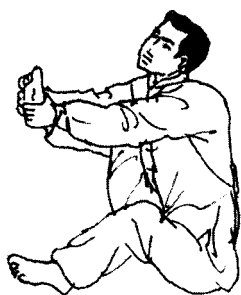


图 265

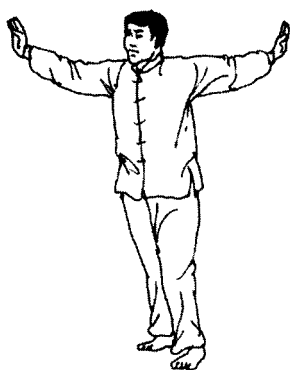


图 266

两膝间，然后将两手放开，两脚向前蹬去，左右相同。或将两脚拉向膝间，以手按之亦可。（图 267）

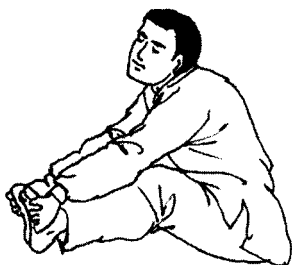


图 267

【说明】

此法原文最后说：“十八势，但逐日能依此三遍者，一月后，百病除，行及奔马，补益延年，能食，眼明，轻健，不复疲乏。”“行及奔马”可能言之过分，但“补益延年”不能认为不实。从其十八条功法来看，在导引法中确有其与众不同之处：其一，全部功法并未指明针对何种病症，属于一般健身补



益法；其二，将按摩与肢体运动结合起来，涉及全身筋骨肌肉关节，有活动手与腕的，有活动肩、肘关节的，有活动颈项的，有活动胸背的，有活动腰、膝的，有活动全身关节的；其三，运动量有大有小，大者如“斜身偏，如排山”，“两手据地，缩身曲脊，向上三举”，“以足踏手中”等，小者如扭手、捩身、虚踏等；其四，以日常自然动作作比喻，如“洗手法”、“拓石法”、“挽五石力弓”、“开胸法”、“排山”、“抽胁”、“虎视法”等。有人认为此法中有古印度瑜伽功的功法特点，确是如此，但也不能认为全是来自古印度，因为其中有些功法如挽弓法、虎视法等，是中国古代导引法中常见的。而且此功法最先载于道家养生著作《太清道林摄生论》基于此，笔者认为此法很可能是中国古代道教养生家吸取古印度传入的瑜伽法而创编出来的。



第四章 | 健身导引

一、健身导引概述

(一) 健身导引的特点

健身导引，在《庄子·刻意》中已指出，它是来自“导引之士，养形之人”。后来华佗在向他的弟子吴普传授五禽戏时亦说：“古之仙者为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”华佗所说的“古之仙者”与庄子所说的“导引之士，养形之人”，即是古代的养生家，这类导引的最初功法，一般都以《庄子·刻意》中所说的为代表，即“吹呬呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”。但究竟如何进行，有各种不同的解说。自华佗由此而提出“五禽戏”后，便使这类导引成为一般人可以接受的一种健身法。以后又出现八段锦、易筋经，与此并列，被称为中国古典导引术的“三大系统”。这三大系统都可列入健身导引。这类导引，实际上就是我国古代的健身体育。发掘、继承和发展这类导引的精华，对于建立具有中国传统文化特点的中国式的健身体育，具有十分重要的意义。

健身导引虽然最初出自古代的养生家，但在其后的发展进程中，又为医家所重视，上面说到的华佗就是汉末的著名医家，以后历代的医家都是如此。因而又渗入中医养生理论和方法，使它与治病导引、补益导引一样，都以中医理论为指导。

233



这是健身导引、补益导引和祛病导引的共同特点。但同时，又由于它是我国古代导引法中相对独立的一支，因而又具有不同的特点。

1. 健身导引在目的上以强身壮力为主

健身导引不像祛病导引那样，针对一定的病症，“辨证施治”；也不像补益导引那样，针对一定的“虚”、“实”证，“虚则补之，实则泻之”，或“以时行功，以经治病”；而是以强身壮力为指归。上面所述的“为寿”和“难老”即是这类导引的目的之所在。因而这类导引并不针对具体病症的需要，而是作为强身健体和壮力的一种手段。五禽戏、八段锦、易筋经等具有套路形式的导引法，不仅具有健身的功能，而且成为习武练拳的基本功。

2. 健身导引在功法上多为动功

在导引法中，健身导引多为动功。我国古代唯物主义哲学家很早就提出运动强身，认为强身莫善于习动，一身动则一身强。导引法中的动功就是在这种理论指导下发展起来的。这点在第一章中已述，这里不再重复，这里要说的是，在导引法动功中虽然有一些功法是用于治疗 and 保健的，但更多的功法则是用于强身壮力的。各种动功都有不同程度的运动量，其中用于强身壮力的动功运动量都是较大或相当大的。健身导引虽然是以肢体运动为主，但它又与一般的体育运动有所不同。它是通过一定的练功姿势、呼吸和意守等手段，在大脑相对安静状态下进行的一种动静相兼、内外结合、松紧互用、刚柔并济的肢体运动，是一种“外动内静”、“动中求静”的锻炼方法，对身体起着动静相互促进的作用。

3. 健身导引在形式上已组合成套路

由于健身导引是着眼于人的身体的全面锻炼，形式便由多个单式组成复合式，并且每式之间又是紧紧相扣的。它的突出





的形式是八段锦和太极拳。八段锦被形象地称为如“织锦”，含有“连绵不断”之意；亦说如八卦，“循环次第转”。《周易·说卦》把人身看成是八卦的体现：“乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口”，特别是坐式八段锦，对人体的这些部分都涉及到。同时人体的这些部分并不是机械的，而是有机联系的，相互制约的，八卦的这些组成部分亦是如此，并且是运动的，顺时针式的循环次第转。至于太极拳的“八门五步”更是如此。

（二）健身导引的手段及其作用

健身导引主要是通过肢体运动、呼吸运动和意念活动这三种手段来对人体产生作用的。这三种手段的作用虽然各不相同，但按其对人体“气息”的影响来说，不外乎“升、降、开、合”四种作用。这三种手段及其对“气息”产生的四类作用，又是相互影响、相互促进和相互制约的。

1. 健身导引的意念活动及其作用

“意念”是我国古代导引术中普遍采用的一种以心理活动调控生理活动的方法。同样，在健身导引中也被广泛采用。因为，导引无论是肢体运动、呼吸运动，都不同于自然状态的肢体活动和呼吸活动，它是一种受意念调控的肢体运动和吐故纳新运动。通常所说的“意守”即把意念活动集中地“守”在人体的某一部位，或某一事物，或某一词义上，等等，而避免另外的动因对它的干扰。“意”是大脑的活动，“意守”是由大脑主宰的。所以被“意守”的部位与大脑的相应部位之间就建立了联系，在大脑的相应部位就形成了集中的活动中心。由于人体有了大脑这个活动中心的存在，并且由此向有关的组织器官不断地发出良性“冲动”（即生物电变化，古人称为“媒”），人体有关组织和器官，也就不断地发生能量的变化。这种变



化，又由于意念活动的不断强化而得到加强。导引理论上所说的“心到意到，意到气到，气到力到”，就是指意念和意守的作用。

“意守”是导引健身活动中，对意念活动的锻炼。而意念活动又是导引健身活动的始动的主导环节。导引健身通过意念活动对身体施加影响的途径，主要有三个方面：一是意念活动对体内“气息”影响的作用；二是意念活动对呼吸施加影响的作用；三是意念活动对肢体运动施加影响的作用。就其对人体气息的影响所产生的作用来说，概括起来可分为升、降、开、合四种。以脐内中丹田为中心，意守脐以上的部位，例如“膻中穴”（在两乳之间）、“印堂穴”（在两眉之间）、“百会穴”（在头顶正中），等等，皆可引导“气息”上升。反之，意守脐以下部位，例如“气海穴”（在脐下1.5寸处）、“关元穴”（在脐下3寸处）、“会阴穴”（在前后阴中心）、“涌泉穴”（在脚心处），等等，皆可引导“气息”下降。意守的部位越偏上，气息就上升得越高；反之，气息就下降得越低；意守部位居中的，则可使气息中和。故有些养生家把脐内视为人体的中心称为“中丹田”。意守中丹田，可使气息中和，不致有所偏盛。因为此处主要是脾胃之所在，意守此处，在临床上可见到消化系统功能有显著改善，并可由此反射性的对相应部位的生理功能引起一系列的良好变化。因此一些内功修炼者把意守中丹田视为“筑基之法”。至于意守的“开合”作用，自脐内以意领气向外扩展的为“开”，练功者有气息向外充盈的感觉；反之，从身体四肢远端和体表部分以意领气向脐内收合的为“合”，练功者会气息向内集聚充实的感觉。意念的开合多半是交替进行的，“开”偏于用，“合”偏于养。开以合为本，本在意守中丹田。



2. 健身导引的呼吸运动及其作用

健身导引的呼吸运动亦称“调息”或“吐纳”，是在意念主导下进行的。《庄子·刻意》篇中所说的“吹响呼吸，吐故纳新”，即是导引的呼吸运动。这种呼吸运动不同于人们的自然呼吸，自然呼吸是生来具有的，是纯粹自然现象、生物现象。而作为人的一种锻炼手段的呼吸运动则是人有意识地对呼吸这一自然现象、生物现象的运用。就以“吹响呼吸，吐故纳新”这一导引术式来说，它包含着深刻的锻炼内涵，并不能把此术式等同于一般的自然现象、生物现象的呼吸。这里的“吹”、“响”、“呼”、“吸”分别含有不同的含义，“吹”、“口”、“呼”是吐故法的不同运用，“吸”是纳新法的运用。此在前两章均已谈到，这里不再重述。这里要说的是健身导引中对呼吸运动的运用。

健身导引中，要求呼吸运动从自然呼吸开始，逐步锻炼成为腹式呼吸，使它成为易受意念调控的锻炼手段。健身导引的呼吸运动对人体的锻炼作用，除了可增强呼吸、消化系统的功能（通过腹式呼吸）外，对人体的气息运行以及肢体动作的升、降、开、合都起重要作用。这就是吸气主“升”，呼气主“降”；呼气主“开”，吸气主“合”。呼气主“降”、主“开”，是指呼气运动对人体的气息有“下降”和“外开”的作用；吸气主“升”、主“合”，是指吸气运动对人体的气息有“上升”和“内合”的作用。但这也不是绝对的，它还受其它因素的影响。例如，“以意领气”，“气随意行”和“意气相随”，就是“气”对有机体产生的作用，在一定条件下，它又受意的影响和引导。因而要有效地发挥呼吸运动的锻炼作用，首先要把呼吸和意念结合起来，用意念来调控呼吸运动。

3. 健身导引的肢体运动及其作用

健身导引主要是通过肢体运动来进行的。因为健身导引的



主旨是强身壮力。上面谈到，强身要靠身体运动，一身动则一身强。肢体运动具体表现在练功的姿势和动作上。健身导引的练功姿势，有站式、走式、坐式和卧式等，但主要是站式和坐式。坐式主要用于体弱者和年老者。

健身导引的练功动作虽然是极其多样的，但归纳起来，也不外乎升、降、开、合四类。凡由下往上的动作，都属于“升式”，升式具有引导气息上升的作用。凡由上往下的动作，都属于“降式”，降式具有引导气息下降的作用。凡由内往外开的动作，都属于“开式”，开式具有引导气息外开的作用。凡由外向内合的动作，都属于“合式”，合式具有引导气息内合的作用。练功动作的升、降、开、合的作用，也不是绝对的，在一定限度内，它又受意念活动和呼吸运动的制约。同时，练功的动作，在升、降、开、合之中又存在着多种变化。就其升降的高度而言，有上、中、下三种不同的高度；就其开合的方向而言，有四个正向、四个斜向八种不同的角度；手臂的起落，有“阴面”、“阳面”和“半阴半阳”（小指在下，拇指在上的手势）三类不同的动作；以及头颈躯干和四肢的不同扭转方向、屈伸、虚、实，等等。由此，由简及繁，由浅到深，交替互用，就产生无数的变化。因此，健身导引根据不同的原理和需要，便产生了丰富多样的术式。

健身导引的肢体运动动作及作用的升、降、开、合，又是一个互相联系的整体。升与降，开与合，是对立的统一，相辅相成的。肢体运动动作的升降开合与气息的升降开合又是统一的，即动作上升，气息也随之上升，下降也随之下降，开合亦如此。但在肢体运动锻炼上，有时是向着统一的方向锻炼，有时又向着矛盾的方向锻炼。于是就产生动作和气息运行之间的相互促进和相互制约的作用。例如，两手上举时，气息也随之上升。此时，如果身躯也随之上起，就加强了气息的升势，这



就是相互促进。与此相反，如果当两手上举时，身躯下降（如臀部下坐、膝屈曲等），就是升中有降，从而减弱其升势，以免气息上升太过，这就是相互制约。反之，就是降中有升，以制约其降势，免致气息下降过速。如此，有升有降，降中有升，升中有降，互相制约，可使气息的升降不致太过；合中有开，开中有合，可使气息的开合不致太过。

总起来说，在健身导引中，最佳的术式是把意念、呼吸、肢体动作三者结合起来，以意念引导呼吸和肢体动作，并使其相互影响、相互促进和相互制约。当然，对此三者的运用，不同的流派又各有所侧重，有的侧重于意念活动，有的侧重于呼吸运动，有的侧重于肢体运动，它们各有特点。但将其结合起来锻炼时，对人体的作用就产生和谐、全面的效果，即所谓“导气令和，引体令柔”。

（三）健身导引的行功要领

健身导引的功法虽然各有其不同的要求，但从总的方面来说，也有一些需要共同遵守的要领。这些要领就是：松静自然，意气相随，动静相兼，渐进适度。

1. 松静自然

这是指练功时，练功者的身体首先要消除其固有的紧张状态。这是因为人在日常生活或工作状态下，由于受一定的动机、目的或自卫等等的驱使，人的精神与形体总是处于一定的紧张状态。通常所说的“屏除干扰”，其干扰就是指这种身心的紧张。人在练功时，如果这种紧张或干扰不屏除，上面所说的各种手段就不能有效地运用。通常所说的手脚不听使唤，就是如此。所以在健身导引中，无论采用哪种功法都要首先使身心进入松静自然的状态。

松静自然不但要做到身体放松，还要做到精神放松，因为



只有精神不紧张，肢体才能放松。但放松又不能理解为松弛、松懈或松散无力，而是松而有紧，紧而不僵，身心相随，舒适得力。

松静自然，除了要使身心放松外，还要做到“静”。这里的“静”是指练功时精神活动宁静。这种宁静不是要大脑像睡眠时那样，而是排除与练功无关的杂念，处于虚静的状态。人的大脑只有处于这种状态，其意念才易于发挥作用，以意领气，以气促动。因而这种宁静，实际上是为了更有效地练功。所以古代的修炼者都以《老子》中所说“致虚极，守静笃，万物并作”作为行功的导语。

这个要领中的“自然”，是指练功的动作、呼吸和意守活动等，都应该顺应自然，不能勉强。当然，这种顺应自然，是合乎人的身心活动规律，特别是练功原理的。违反了练功原理，其动作呼吸以及意守等活动就会出现不自然，因而不能收到预期效果，反而还会有害。有的学者举例说，当你摆好一个坐位的体势，比方说“腰脊竖直，正头平视”，上体像一条垂直线那样；而当你练到一定的时候，你自己就会感到左右有点变化，或前后有点变化，或左前、右后有点变化，这时你对动作就要做些调整，哪怕是很小的一点。过一会儿，随着时间的推移，在原来调整过的基础上，又出现新的变化，又需做些新的调整。这就是顺应练功的动态平衡原理；如果不作调整，就违反了练功的动态平衡原理。

2. 意气相随

这是对练功的意和气的要求。前面说过，练功中的意是练功者的意念活动，是大脑的功能。练功时意念活动的锻炼，对人体的生理功能产生着良好的影响。气，即人体的真气，包括呼吸之气和练功家所说的“内气”。意气相随，就是要用自己的意念去影响呼吸和“内气”运动，使体内的气息运动和意念



活动一致起来。进行呼吸锻炼时，要使呼吸随着意念的活动缓缓进行，把呼吸由自然状态逐步锻炼成柔细匀长，好像“春蚕吐丝，绵绵不断”。“内气”锻炼，是练功者以自己的意念活动结合呼吸运动去影响“内气”的活动，使“内气”随着意念活动缓缓进行，以便“以意领气”，“气随意行”，进而逐步达到“意气相随”的境地。例如，气沉丹田或以意引导内气在体内某一部位上活动，或在体内沿一定的路线运行，等等。从以意领气到意气相随，也不是勉强进行所能达到的，而是在自然状态下，因势利导，通过正确锻炼逐步达到的。

3. 动静相兼

这里的“动”是指形体外部和体内气息（即内气）的运动。形体外部运动可视为“外动”，体内气息运动可视为“内动”。“静”，指形体与精神的宁静，亦可视为“外静”与“内静”。动与静都是相对的。健身导引的主旨，乃是促使人体的生理功能更好“动”起来，从而起到平秘阴阳，调和气血，疏通经络，培育精、气、神的作用。人体由弱变强，就是通过这种运动来实现的。中医理论认为，人体的气血运行不畅就要发生疾病，而要保持气血通畅，就必须使其运动。所以健身导引是以动强身为其基本实施原则的。但“动”又须以静来协调，即所谓“形要小劳，无至大疲”，也就是要有动有静，有劳有逸。这在第一章中已述，可参看该章。

4. 渐进适度

导引健身，贵在坚持。因为人的身体由弱变强，是一个锻炼过程，而不是一蹴而就的。而坚持又须循序渐进。因为导引健身的效果是由易到难、由浅入深的锻炼而产生的，其功法过易或过难，过浅或深都不易收到应有的效果。所以习练导引应先由易由浅入手，练好基本功，然后根据自己的身体状况和对导引功法的掌握，逐渐加深、加难。这同一般的体育锻炼没有

什么不同。

同时，在导引锻炼中，对锻炼的身体反应要注意适度。一些练功者根据自己的经验提出：

(1) 意念活动要做到“似有意、似无意”，“若有若无”，“勿忘勿助”。就是练功时既不要忘了意念活动，又不要特别去帮助它；既不要强行意领，又不要强行意守。

(2) 呼吸运动的柔和、细缓、均匀、深长，是在练功过程中自然形成的，应在整个练功过程进行锻炼，不宜过分地人为地去作。过分地人为地去作，一般都不会有好的效果。

(3) 姿势、动作的掌握，总的要求是松缓自然，舒适得力。如果感到不舒适得力，就必须调整。调整的标准就是舒适得力。总之，练功的“火候”以适度为好，过与不及非所宜。

以上要领是对健身导引的一般性要求。至于各种不同的功法，如五禽戏、八段锦、易筋经等的练法可按照具体要求去进行。

二、五禽戏

(一) 五禽戏的涵义及其历史演进

“五禽戏”首见于西晋陈寿所撰《三国志》，其后南北朝时范晔所撰《后汉书》亦记载。这里所说的“五禽”并不是单指鸟类，而是指虎鹿熊猿鸟五种鸟兽。“戏”为戏弄、嬉戏、游戏之意，即轻松、愉悦地活动身体。《三国志·华佗传》记载：“佗语普（华佗弟子吴普）曰：‘人体欲得劳动，但不使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名为五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，





三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。’普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”《后汉书》所记与此相同，只是“熊颈”为“熊经”，“颈”与“经”当时通用。

以模仿动物的自然活动作为导引，是先秦时期的“神仙家”的爱好，而在秦汉时代的文献中更是随处可见，且名目繁多。在新出土的马王堆汉初帛画《导引图》和张家山汉初竹简《引书》中就有熊经、鸟伸、龙登、蛇蛰、虎引、鳧沃、猿呼、鸛北、鸡伸、尺蠖、复鹿、度狼、鹤唳，等等。稍后，《淮南子·精神训》中列出六种动物，而华佗传授的又只有五钟动物。为什么只选五种而不是六种？有学者认为，华佗（约150—208年）是汉末著名医家，我国古代医学是运用阴阳五行学说和“天人相应”观点，来认识和推断人体生理及自然变化等规律的。华佗的五禽戏是本于《黄帝内经》五行归类而来的。按《黄帝内经》：五脏与五行相属，五禽戏亦有与五脏五行相应之可能。这当然只是一种推测，并无实据。不过当时医学中盛行五行归类，华佗的五禽或许与此有关。

史书中只记载了华佗传授五禽戏和五禽之名，并未记载其功法。历史学家曾孟朴考证：《太上老准君养生诀》中所述“五禽之戏”，“华佗授广陵吴普，即此”。该书记载着五禽戏功法，陶弘景《养性延命录》中亦记有此功法，但两者稍有不同。前者虎戏之后为熊戏，后者虎戏之后为鹿戏与史书所记相符（见后）。

在导引发展史上，五禽戏是导引术中首次形成套路的健身法，这是导引发展史上的一次质的飞跃，从此人们便可借以全面的锻炼身体。当然也可针对某种“体中不快，起作一禽之戏”。它的特点是依据人体的特点，模仿“五禽”的动作进行



肢体锻炼。据上述两书所记：习练虎戏和鹿戏时，要“四肢距地（即四肢按地）；习练熊戏时，要“抱膝蹲坐”；习练猿戏时，要“攀物自悬”；习练鸟戏时，要“翘足伸臂”。

此后，明代的《夷门广牍·赤风髓》、《万寿仙书》、民国时期的《内外功图说辑要》等书中，对五禽戏均有新述，在功法上有较大的变革和发展。不仅在动作上全为立势模仿动物活动，而且还结合了呼吸和“意想法”的锻炼，具有形似和神似的特点（具体功法见后）。同时，在拳术中也融合了五禽戏的仿生功法，《少林拳术秘诀·气功阐微》说“考五拳创始之旨趣，系取法于汉之华佗氏，不过略为变通而已。”以后又出现各种形意拳。另外，还出现许多以动物动作命名的拳术姿势名称，如白鹤亮翅，丹凤朝阳，云鸿振羽，金鸡独立，大鹏展翅，鹞子翻身，苍鹰寻食，墨燕点水，平沙落雁，夜鸟投林，苍龙出海，金蛇伏地，猛虎出洞，幼虎戏山，狮子戏球，灵猫捕鼠，白猿献果，野马分鬃等等。可以看出，五禽戏的出现，不仅促进了导引术的发展，也为拳术运动提供了新的素材，丰富了拳术的内容；反过来，导引术和拳术在健身方面的实际应用，又不断地充实和发展了五禽戏。五禽戏流传到现在，已有不少流派。每个流派都有不同的风格和特点。有模仿五禽动作活动肢体的，有着重“内功”的，有着重“外功”的，有着重“柔劲”的，有着重“刚劲”的，有着重“静”的，有着重“动”的。但从健身强体的角度来看，似应形神并重，刚柔兼顾，动静结合。五禽戏的体势，有许多是非常活泼、矫健而优美的，犹如模仿“五禽”动作的舞蹈。席裕康汇编的《内外功图说辑要》中便把明代盛行的五禽戏称为“五禽舞功法”。

（二）古本五禽戏

【原文一】



虎戏者，四肢距地^①，前三掷，却二掷^②；长引腰，乍却^③，仰天即返。距行^④，前、却各七过^⑤也。

【注释】

①四肢距地：即四肢按地。“距”，意为“至”。

②前三掷，却二掷：即向前跃起三次，又向后跃起二次。“却”，后退，退却。“掷”，腾跃。元好问《楚汉战处》：“虎掷龙拿不两存。”有研究者认为，此处的“掷”与“振”意相同。

③乍却：立即后退。“乍”，忽然，立即。

④距行：四肢至地而行。

⑤前、却各七过：即四肢至地做向前行的动作七遍，再作向后退的动作七遍。“七过”，七遍。

【解说】

虎戏：以四肢按地，作向前跃起的动作3次，又做向后跃起的动作2次；然后将腰部尽量向前伸展，待伸到不能再伸时，立即将身回缩，仰面向天，又立即复原；接着又四肢按地，做向前行的动作7遍，复原后又做向后退的动作7遍。如把“掷”作“振”解，则在原位做动作。（图268）

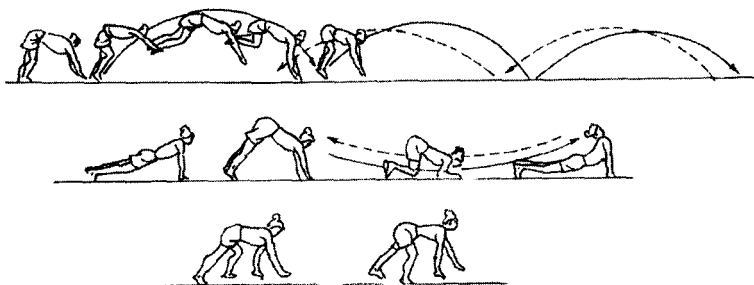


图 268

【原文二】

鹿戏者，四肢距地，引项反顾^①，左三右二；左右伸脚，伸缩亦三亦二也。

【注释】

①引项反顾：伸长颈项，向后回顾。

【解说】

鹿戏：四肢据地，先伸长颈项，由左向后顾3次，同样再由右向后顾2次；恢复原势，先将左脚伸缩3次，再将右脚伸缩2次。（图269）



图 269

【原文三】

熊戏者，正仰^①以两手抱膝下，举头^②，左僻地七，右亦七；蹲地，以手左右托地，各七。

【注释】

①正仰：正坐仰面。

②举头：头部向上抬起。

【解说】

熊戏：正坐仰面，以两手相叉抱膝下，将头抬起，先将抱膝之身向左倾侧，触地7次，再向右倾侧，触地7次；然后将坐势变为蹲势，以手左右托地，亦各7次。（图270）

【原文四】

猿戏者，攀物自悬^①，伸缩身体，上下各七；以脚拘物自





图 270

悬^②，左右七；手钩却立^③，按头各七。

【注释】

①攀物自悬：以两手攀住物体脚离地悬吊。

②以脚拘物自悬：即以脚持物（钩物）倒悬。“拘”，《汉书·五行志》：注“拘，持之也”。

③手钩却立：由以脚勾物自悬，将身回屈，以手勾物（即攀物），将脚反回地面上。

【解说】

猿戏：先站立，伸两手攀住物体自己悬起，再将身体向上收缩和向下伸放，交替进行各 7 次；然后以一脚上钩物自悬，左右轮换做 7 次；再以两手钩物，将脚放下站立，以左右手交替按摩头部各 7 次。（图 271）

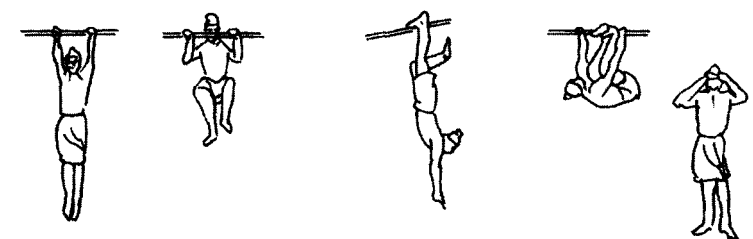


图 271

【原文五】





鸟戏者，双立手^①，翘一足，伸两臂^②，扬眉鼓力^③，左右各七；坐伸脚，手挽足距^④各七；伸缩二臂各七也。

【注释】

- ①双立手：两手屈腕立掌。
- ②伸两臂：按鸟飞势，当是两臂向两侧平伸。
- ③扬眉鼓力：即睁大眼睛，鼓足气力。
- ④手挽足距：即手拉足推。“距”，同拒。

【解说】

鸟戏：先站立，左右手下垂，微离两大腿，屈腕立掌，随即一足向前翘起，两臂左右平伸，两目圆睁，鼓足气力（如鸟飞翔），然后换足再做，左右交替，各7次；做毕，坐地，伸两脚，先以两手挽拉两足，左足用力前推，再换右足，亦如前，各做7次；最后起立，伸缩两臂，亦各7次。（图272）

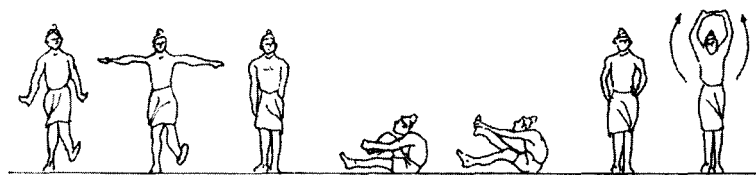


图 272

【简评】

陶弘景《养性延命录》所辑这套五禽戏功法未必就是华佗原功法，但从其功法内容来看，模仿动物动作姿势逼真，不是虚拟，而是实仿。并且每禽各有活动肢体的重点：虎戏着重“掷跃引腰”；鹿戏着重于“引项反顾”；熊戏着重于“抱膝僻地”；猿戏着重于“攀物自悬”；鸟戏着于“翘足伸臂”。由于是实仿，其难度也就较大，符合华佗所说“起作一禽之戏，沾濡汗出”。不过这套五禽戏法可全套习练，亦可根据自己身体



情况，选作其一。每一禽戏也是成套的，基本上都是由两组动作构成的。因此这套五禽戏被历史学家视为华佗所传。南宋诗人和养生家陆游在《春晚二首》中也写道：“导引何妨效五禽。”可见，古本五禽戏在宋代已为养生者所喜爱。它对后世五禽戏的发展又产生着重大影响。

（三）明本五禽戏

【原文一】

虎势戏：闭气^①，低头，拳^②，战如虎发威势，两手如提千斤铁，轻轻起来，莫放气^③。平身^④，吞气入腹，使神气之上而复下^⑤，觉得腹内如雷鸣。或五、七次。如此行之，一身气脉调，精神爽，百病除。

【注释】

①闭气：亦称“闭息”、“不息”，指吸气后停闭呼吸，为延长吸气之意。

②拳：后面熊势戏和鹿势戏均“捻拳”，为手指搓转之势。此处“拳”，当即握拳。

③莫放气：即在做提铁动作时不要吐气。

④平身：旧称行跪拜礼后起立站直为平身。此处即站立。

⑤使神气上而复下：此句原无“下”字，而《万寿仙书》所载此法有“下”字，《内外功图说辑要》为：“使神气自上而下”。这联系下文“觉得腹内如雷鸣”，当是使“入腹”之气上下翻转。

【解说】

虎戏功法：仿效虎发威形态，闭住呼吸，低下头，两手握拳，拳背向上，向前下伸，目视下伸拳背；然后做如虎战抖发威的样子，将握拳的两手如提千斤铁，屏住呼吸，轻轻暗使劲向上提起，直至提到身体直立；再将所闭之气吞入腹内并使其

在腹内上下翻转，待自身感到腹内似雷鸣为止。每次习练 5 遍或 7 遍。这样习练，便可使全身气脉调和，精神爽快，百病不生。(图 273)



图 273



【原文二】

熊势戏：闭气，拈拳，如熊身侧起；左右摆脚，要前后立定^①，使气，两胁傍骨节皆响^②。能安腰力，能除腹胀，或三五次止。亦能舒筋骨而安神养血也。

【注释】

①此句《万寿仙书》为：“左右摆脚、腰后，立定。”当以此为是。

②此句意为将所吸之气归于胸部，促使两胁旁骨节皆响。“傍”与“旁”通用。

【解说】

熊戏功法：仿效熊侧身而起形态，闭住呼吸，两手握拳，一拳侧上，一拳侧下，如熊侧身而起；两脚左右摆开，一脚稍前，一脚稍后立定，使所吸之气充塞胸部，促使两胁肋骨节皆似响有声。如此连做 3 遍或 5 遍。能增强腰力，消除疾病，亦

能舒展筋骨，安神养血。(图 274)



图 274

【原文三】

鹿势戏：闭气，低头，拈拳，如鹿转头顾尾；平身，缩肾^①立脚尖，跳跌，脚跟连天柱动，身皆振动^②。或三二次，可不时做一次，更妙也。

【注释】

①缩肾：《万寿仙书》为“缩肩”，《内外功图说辑要》为“缩背”。但以“缩肩”或“缩背”为是。

②立脚尖，跳跌，脚跟连天柱动，身皆振动：《万寿仙书》为：“立脚尖，跳跌，跟连天柱，通身皆振动。”而《内外功图说辑要》则为：“脚尖着地，脚跟连天柱，通身皆振动。”当以后者为是。此句意当是：以脚尖着地，仅以脚跟以上全身做跳跌式的振动。这里的“天柱”即后颈椎。

【解说】

鹿戏功法：仿效鹿转颈顾盼形态，闭住呼吸，低头，两手握拳前下伸，头向后顾如鹿转颈顾盼尾部；接着将身直立并缩肩（或背），以脚尖着地，使脚跟直至颈椎做全身跳跌式振动。



连做2遍或3遍，不时地加做一遍更好。(图275)



图 275

【原文四】

猿势戏：闭气如猿手抱树一枝，一手如拈果，一只脚虚空握起^①，一只脚跟转身；更换神气^②，连吞入腹，觉汗出方已。

【注释】

①此句《万寿仙书》：为“一只脚如抬起”起，《内外功图说辑要》：“一只脚虚抬起”。据此，当是一脚虚空抬起。

②更换神气：《万寿仙书》：“更运神气”，《内外功图说辑要》：“握固神气”。据此，当是更换吸气，因下文为“连吞入腹”。

【解说】

猿戏功法：仿效猿抱枝拈果形态，闭住呼吸，如猿以一手抱树枝，一手拈果，一脚虚空抬起，一脚以脚跟着地向后转身，同时吸气，连吞入小腹，手脚交替进行，直至感觉汗出方止。(图276)

【原文五】

鸟势戏：闭气，如鸟飞欲起，尾闾气朝顶^①，双手弓前，



迎舞顶^②。

【注释】

①尾闾气朝顶：《内外功图说辑要》：“尾闾气朝顶上”。意即将尾闾部气息引向头顶，以利飞行。

②迎舞顶：《万寿仙书》：“迎神破顶”可以此为是，即将神气集中到头顶上。

【解说】

鸟戏功法：仿效鸟飞起形态，闭住呼吸，以两手做揖于头顶上方，躬身向前，头稍仰起，将尾闾间气息引向头顶，破顶迎风而运动。（图 277）



图 276



图 277

【简评】

此五禽戏功法，首见于明代罗洪先（1504—1564）所撰《万寿仙书》，名为《五禽图》，其后成书于 1578 年的《夷门广牍·赤凤髓》又名为《五禽书》，成书于 1918 年的《内外功图说辑要》又改名为《五禽舞功法》，而其诀基本相同。这套五禽戏功法与前面所述古本《五禽戏法》虽均冠以“五禽戏”之名，但其功法并无继承关系：（1）古本所说五禽，其顺序为





虎、鹿、熊、猿、鸟，此与《三国志》、《后汉书》中所记华佗语完全相同，而明本则为：虎、熊、鹿、猿、鸟；(2) 古本功法基本上是双势，而明本则为单势；(3) 古本侧重于模仿动物的肢体活动，且有嬉戏之态，而明本则只有其虚拟，而无其实仿，更缺嬉戏之态。但明本也有其独特之处：(1) 术式更为简化，只有五个单势，易为养生者习练；(2) 把握了五禽活动中易于仿效的特点，如虎的“发威”，熊的“侧起”，鹿的“转顾尾闾”，猿的“抱树”、“拈果”，鸟的“飞起”，这为后世武术中各种仿生形意拳以及仿生动作姿势，如白鹤亮翅、金鸡独立，等等，提供了范例；(3) 增加了“闭气”，即吐纳功，使“熊经鸟伸”与“吹呴呼吸，吐故纳新”有机地结合起来，更具有锻炼价值，这大约就是后来得以广为流行的主要原因。

(四) 五禽戏行步功（行功）

五禽戏行步功，是从五禽戏中简化出来的“单式练法”。这套功法共有五种（即五种禽步）。每次可以习练一种功法。不论习练哪一种，都要先练预备势，再练五禽步，然后做好收功。预备势和收功，是对“气”的基本功的锻炼，每次都应做好。五禽戏行步功用于保健强身，运动量可根据个人的身体情况适当增大，但仍贵柔缓，身心宜松静，呼吸须柔和，锻炼时，以自然呼吸，意守丹田为主。锻炼务求体势匀称，舒适得力，在大的“框架”下，允许有小的变异，浑然一体，完整如一，逐步做到“一动无不动，一静无不静”的境地。

【解说】

1. 预备势

站好平肩势：两脚平行站立，约与肩同宽。两膝微屈，稍内扣。两髋内合，臀呈坐劲。腰脊竖直，含胸收腹。松肩虚腋，肘臂微屈。两手平掌下按，意如水中抱球。正头平视，精

神内敛。口齿轻闭，舌体自然。鼻吸口呼，宁神调息，气沉丹田。随后，两手向前、外划弧，顺势翻转掌心向上，两手相接于腹之前。稍作停顿后，随吸气，两手缓缓上起，至与乳平高时，翻转掌心向下，再随呼气缓缓下落，至与小腹平高时，再翻转掌心向上。如此反复做八次呼吸（吸气时两手上起，呼气时两手下降），将手停于两髋之外侧。（图 278）



图 278

2. 虎步势（虎步行功）

按预备势要求，站好平肩势，意守中丹田。将左脚收于右脚内侧，成虚丁步，重心在右脚。顺势左脚向左前方上半步，成小弓箭步，右膝微屈，平脚着地。两手变虎爪劲自中间向前外划弧，按于两髋之前外方。稍作停顿后，重心移至右脚，成小坐步，左脚内扣，再将重心移至左脚，顺势右脚收于左脚内侧，成虚丁步，两手顺势自前外向内划弧，收于两髋之外侧，肘臂微屈，虎爪劲略放松，身躯略上起。稍作停顿后，再将右脚向右前方上半步，按前法反复练习。（图 279）



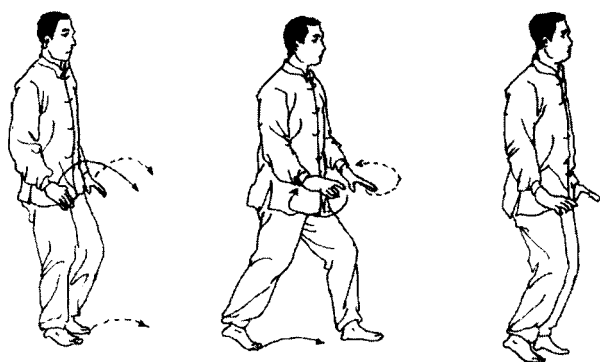


图 279

3. 鹿步功（鹿步行功）

按预备势要求，站好平肩势，意守中丹田。将左脚收于右脚内侧，成虚丁步，重心在右脚。顺势左脚向左前方上半步，成小弓箭步。右膝微屈，平脚着地。两手用并指劲，自中间向前外划弧，按于两髋之前外方，劲在手掌的基底部。稍作停顿后，重心移至右脚，成小坐步，顺势左脚内扣，再将重心移至左脚，成小弓箭步，顺势右脚收于左脚内侧，成虚丁步，两手自前外向内，经胸前（平乳）划弧下按于两髋之外侧，肘臂伸直，以两掌基底部下按，手指稍作松缓，身躯略作挺拔。稍作停顿后，再将右脚向右前方上半步，按前法反复做练习。（图 280）

4. 熊步功（熊步行功）

按预备势要求，站好平肩势，意守中丹田。将左脚收于右脚内侧，成虚丁步，重心在右脚，两手顺势变为虚拳。左脚向左前方上半步，成小弓箭步。右膝微屈，平脚着地。两拳自胸前上起向前下划弧，撑于两髋之前方。稍作停顿后，重心移至右脚，成小坐步，顺势左脚内扣，再将重心移至左脚成小弓箭



图 280

步，将右脚收于左脚内侧，成虚丁步，两拳向两髋前内划弧，收于小腹之前，身躯顺势稍向下降。稍作停顿后，再将右脚向前方上半步，按前法反复练习。(图 281)



图 281

5. 猿步功（猿步行功）

按预备势要求，站好平肩势，意守中丹田。将左脚收于右脚内侧，成虚丁步，重心在右脚，两手平掌下按。顺势左脚向





左前方上半步，成小弓箭步。右膝微屈，平脚着地。两手臂顺势变钩手，自胸前划弧分“勾”于两髋之前方，顺势将头稍向右转。稍作停顿后，重心移至右脚，成小坐步，顺势将头转正，钩手稍向上提（屈肘角度约从110度提到70度左右），左脚内扣，再将重心移至左脚，成小弓箭步，右脚收于左脚之内侧，成虚丁步，两钩手同时自胸前向前，外划弧变平掌，按于两髋之外侧。稍作停顿后，再将右脚向前方上半步，按前法反复练习。（图282）

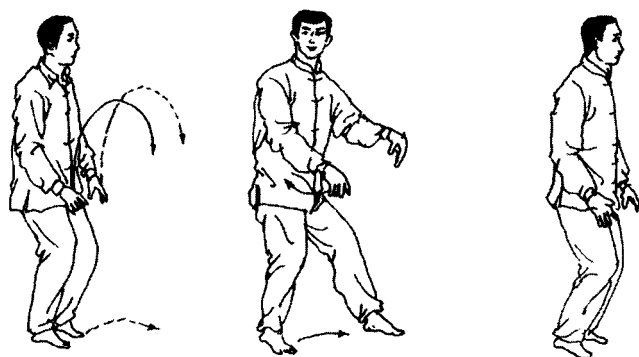


图 282

6. 鹤步功（鹤步行功）

按预备势要求，站好平肩势，意守中丹田。将左脚收于右脚内侧，成虚丁步，重心在右脚，两臂垂撑于躯干之两侧。顺势左脚向左前方上半步，重心移至左脚，身躯顺势略作挺拔，头胸与左脚尖呈一垂线，后脚跟顺势提起，两手经小腹前方划弧外展于两髋之外方，正头平视。稍作停顿后，两臂保持原势，重心再移至右脚，平脚着地，成小坐步，外展的两臂收于两髋之外侧，左脚顺势内扣，再将重心移至左脚，将右脚收于左脚之内侧，成虚丁步。稍作停顿后，再将右脚向右前方上半

步，按前法反复练习。(图 283)

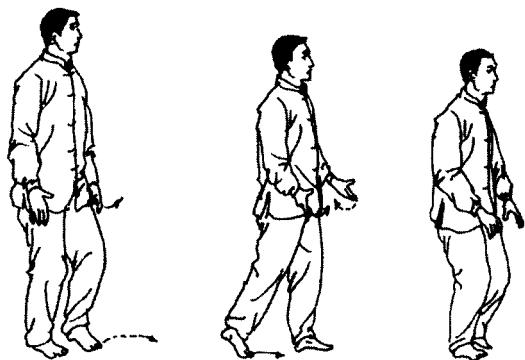


图 283

7. 收功法

收功不练时，不可在练功状态下突然停止，要有一个从练功状态到平时状态的过渡，这就是收功的作用。

【简评】

这套五禽戏行步功是由当代的一些传统健身法学者吸取古代五禽戏功法精华创编的。它具有一些新的特点：内外结合，动静相兼；刚柔并济，形神如一；形意气力，浑然一体。五禽戏行步功虽是原功法的简化，而其寓意仍为原功法，有动有静，有曲有伸，练形练意，自有效益。

本书选入此法，一方面可使人们了解祖国传统健身法之一五禽戏自汉代名医华佗传世以来，近两千年来仍在不断发展，另一方面也为今天全民健身提供可资选用的健身方法。此法介绍甚详，读者可以从中揣摩原意，进行习练。



三、八段锦

(一) 八段锦的出现及其类型

八段锦是导引法中一个重要的分支，其名称首见于南宋晁公武《郡斋读书志》。南宋洪迈《夷坚志》卷九记载：“政和七年（1114）李似矩……行所谓八段锦者。”由此可知，早在八百多年以前的北宋时期，八段锦这种导引健身法就已在民间流行了。八段锦是八节连做的健身运动。“锦”，原为织锦，在这里喻为精美可贵，含有“集锦”之意。至于当初为何只用八节术式？同五禽戏一样，至今还是个有待探讨的学术问题。但从坐式八段锦诀最后所说“子前午后作，造化合乾坤，循环次第转，八卦是良因”以及清代李青云把八段锦称为《八卦行功法》来看，可能是由太极八卦学说而来的。因在北宋时期，太极八卦学说盛行，如同汉代五行学说盛行一样。所以五禽戏的“五”与八段的“八”，都可由当时的哲学风气去探讨。当然，其后出现的不同段数的带“锦”字的健身法，如四段锦、六段锦、十二段锦，等等，那只能视为“导引功法集锦”。

八段锦一出现就受到人们的重视，不仅健身者喜爱，也引起学者的兴趣。除前面已提到的《夷坚志》所述的以外，南宋著名理学家和教育家朱熹（1130—1200）也说：“愚四十年前注《参同契》时，见吕四行八段锦，诧其老健，每窃笑之。逮今思之，《参同契》之学实屠龙术，不如四行之宰猪也。”宋代出现的八段锦就今天所发掘出的材料来看，实际上有两种形式，一为坐式八段锦，一为立式八段锦。

坐式八段锦首见于《修真十书》，题为《钟离八段锦》，编者不详。有研究者说，该书所收入的是隋唐两宋时期的养生著





作。进入明代，各种养生文集大都收入此法，而名称各异。明代朱权《活人心法》称为“八段锦导引法”，而《保生心鉴》则称为“导引八图”，有图八幅，等等，名称虽不同，但其功法歌诀则基本一样，均为动静结合的套路（详见后）。

立式八段锦就其功法内容来说，首见与南宋曾慥所撰《道枢·众妙篇》，但还未歌诀化。以后又经过多人的加工，直至清代光绪年间（1875—1908）才定型与定名。先由设在上海的同文书局署名梁世昌的石印出版，1890年出版的《幼学操身》，1898年出版的《新出保身图说》又相继转载。以后此功法一直流传至今，基本上无大改动。

不过在其流传过程中，又分出南派和北派：南派行功时多采用站式，动作柔和，亦称“文八段”；北派行功时，多采用马步，动作刚劲，亦称“武八段”。无论是文八段还是武八段，在基本功法上并无显著区别，只是在精气神的贯注上有所不同。

八段锦虽然是在宋代才出现，但其基本术式早已见诸古代导引文献，特别是祛病导引文献。可以说，它是对古代祛病导引、补益导引和健身导引的诸多动作术式的精选、提炼而构成的套路式的导引健身法。所精选、提炼的这些动作术式都是对人体不同部位有显著作用的，并且又是能够旁及其它部位的典型性的动作术式。由这些典型性的动作术式构成相互联系、相互制约的动作套路，与原先的那些单个动作术式有质的区别，它已成为一般性的、整体性的健身防病的手段，而不能把它与“辨证施功”的祛病导引或医疗体育等量齐观。

八段锦这种健身防病手段，在其流传过程中，不仅对导引术的发展有着重大影响，出现“四段锦”、“六段锦”、“十二段锦”、“二十四段锦”乃至“百段锦”，还影响到医术，如明代《保婴神术·察色验病生死诀》一书中就出现称作“内八段锦”、



“外八段锦”的望诊要诀。但这些名为“八段锦”，实际上多为约数，并不是指八种方法，可以视为“集锦”，与导引法中的八段锦实为名同而实异。

（二）坐式八段锦

第一段：叩齿集神

【原文】

叩齿集神^①三十六，两手抱昆仑^②，双手击天鼓^③二十四。此法先须闭目瞑心盘坐，握固、静思；然后叩齿精神；次叉两手抱向项后，数九息，勿令耳闻。乃移手各掩目，以第二指压中指击弹脑后，左右各二十四次。

【解说】

1. 叩齿，可去心火；集神，集体中之神，使之凝聚。上下牙连叩 36 次，使微微做声，但不可行之过急，叩之极响，以徐缓轻微为主。过急则伤神，极响反足以动心火，无益。

2. 昆仑，喻头。古人认为，昆仑，为山中之主，而头为人身之主。行功时，两手交叉，十指紧叉住，抱住后脑。掌心贴置耳根，拇指向下，两肘屈成三角，平于肩，平心敛气。如是微微呼吸，九息而止。呼吸宜极缓极微，不宜有声，有声则气散。

3. 天鼓，即左右两耳聪门。鸣击，以手指叩之做声，使耳聪而外魔不易入侵。即以两掌平置耳聪门，叠食指于中指之上，作力下弹，使耳门上发极洪亮之声响，先左后右，左右各弹二十四下。二十四之数，暗按二十四气。盖欲此二十四气，遍布于耳门，使命门之根基牢固，以延年益寿。

此法先须闭目冥心盘坐，握固、静思；然后叩齿集神；次叉两手抱向颈后，数九息，勿令耳闻。乃移手各掩耳，以第二指压中指击弹脑后，左右各 24 次。（图 284）



第二段：摇天柱

【原文】

左右手摇天柱^①各二十四。

此法先须握固，乃摇头左右顾，肩膊随动二十四次。

【解说】

天柱，指与后颈骨衔接的脊梁。摇摆两肩，扭动颈部，即扭颈向左右侧视，肩亦随之摇摆，左右相间，各行 24 次，以去心火，并祛外邪之侵扰。（图 285）



图 284



图 285

第三段：舌搅漱咽

【原文】

左右舌搅上腭三十六^①，鼓漱三十六^②，分作三口如硬物咽之，然后方得行火^③。此法以舌搅口齿并左右颊，待津液生方漱之，至满方咽之。

【解说】

1. 口中之舌亦称“赤龙”，舌为生津之具，津为唾液腺的分泌物，为保命之源，故亦称命根。搅舌，以聚津液，用舌尖抵上腭，先从左方卷向右方，再从右方卷向左方，共 36 次。如是频频卷动，使津液聚集于口中，搅动时宜缓不宜疾，否则伤源。



2. 鼓漱，即聚口中之津液，鼓气使之出入漱动。三十六即周天之数，鼓漱三十六，即鼓动周天之气完聚于身，将舌头搅出之津液，聚于一处，然后向前吐出，至舌尖处，则收而纳之，至舌根处复吐出，一出一入共 36 次。

3. 津液，亦称“神水”。经 36 度鼓漱后，已调和匀净，分布满口。此时全身之气息，亦已调和匀净，可分三口咽下，暗合三才之象。《总诀》中所说的“龙行虎自奔”的“龙虎”，喻阴阳相交，全身如天地交泰了。（图 286）



图 286



图 287

第四段：单关轳轳

【原文】

左右单关轳轳，各三十六次。

此法须俯首摆撼左肩三十六次，右肩三十六次。

【解说】

轳轳，原为井上取水之装置，此处为旋转之意。即指肩臂转动。先将左臂曲折，连肩向左旋转 36 次，然后右臂亦向右旋转 36 次。这是周行血脉之法。左右 72 度之后，仍紧紧握拳还原。（图 287）

第五段：摩肾堂

【原文】

两手摩肾堂三十六，以数多为妙。

此法闭气搓手，令热后摩肾堂。如数毕，仍收手握固，再闭气，想用心火下烧丹田，觉热极即用后法。

【解说】

这里的“闭气”即使全身之气内聚，不散于外；搓手左右来往，调和脉络。闭气搓手，则气聚脉调，内邪可祛，而外邪不易侵入。(图 288)



图 288



图 289

第六段：双关辘轳

【原文】

双关辘轳三十六。

此法两肩并摆撼至三十六次，想火自丹田透双关，入脑户，鼻引清气，后伸两脚。

【解说】

双关辘轳，即左右两肩旋转摆撼 36 次。摆动毕，下肢已疲劳，故宜放伸。其法，先将盘叠之脚放下，然后徐徐伸出，至舒直为度。动作不宜过快，两脚久困之后，骤然伸开，则下肢脉络必受损伤。(图 289)

第七段：托天按顶

【原文】





两手相搓，当呵五呵后，叉双手^①托天^②按顶各九次。

此法叉手相交，向上托空三次或九次。

【解说】

1. 叉双手，两手互交，十指相间。

2. 托天，指手不举物凭空上托。即手背向天，翻掌向上，用力托去，如托重石在手，腰身俱极力上耸，手背直对顶门，两臂举直后，即徐徐落下。凡一上一下为一次，连续 9 次，仍握紧拳，置诸膝上。(图 290)



图 290



图 291

第八段：钩 攀

【原文】

以两手如钩，向前攀双脚心 12 次，再收足端坐。

此法以两手向前攀足心 12 次，乃收足端坐，候口中津液生，再漱再吞，一如前数。摆肩并身 24 次，想丹田火自下而上遍烧身体，想时口鼻皆须闭气少顷。

【解说】

钩攀，是运用周身筋络血脉之法。低头不仅头前顷，上体亦须略俯。先将手指放开，两臂伸直于前。手掌相对，慢慢将上体俯下，双手即从两旁挽入，攀住足心，使头与尾闾形成平行。然后徐徐收起，一俯一起为一次，行 12 次乃止。低头攀



足 12 次后，即徐徐收回伸直之脚依旧复原，盘膝而坐，冥目静心，以候津液生，如前赤龙搅水津之法，将舌满口搅扰使津液聚而再如法鼓漱，咽下。鼓漱 36 次为一度，咽 3 度。咽时必闭气，如咽硬物，要汨汨作响。因神气鼓津作响，津之所至，神气亦至。上至聪门，中至各部，下至丹田，神气无不周行，而心亦会安定下来。(图 291)

此段功法在钩攀之后，还要想火烧身。即“总诀”所说的“河车搬运讫，发火遍烧身”。河车，喻神水，搬运即运用使之流动，即鼓漱津液之后，精气神流转于周身百脉之间，心定神宁。发火，即以意念想体中丹田之火，自下而上烧遍全身，使形神均得到锻炼。想时，口及鼻均须闭气少顷。

【简评】

坐式八段锦“总诀”原载于《修真十书》，有图 8 幅，名为“钟离八段锦”。明清两代各养生书籍均选载，并屡为注释。其中明代高濂《遵生八笺》对每个图诀又分别作了注解，而清代养生家李青云，不仅将此“坐式八段锦法”改名为“八卦行功法”，并对总诀逐句作了解说。上述“分段图解”中的“解说”主要来自他的注释。此坐式“八段锦法”，高濂说：“乃古圣相传，故为图有八。”又说：“行功何必拘以子午，但一日之中，得有身闲心静处，便是下手所在，多寡随行。若认定二时，忙迫当如之何？入道者不可不知。”此言甚是。

（三）立式八段锦

第一段：两手托天理三焦

【功法】

自然站立，两脚平行分开，与肩同宽。沉肩虚腋，两手自然下垂。含胸收腹，腰脊放松。正头平视，口齿轻闭。宁神调息，气沉丹田。



两手掌向前伸，手心向下，两手向前外划弧，顺势翻转掌心向上，两手十指交叉于小腹之前，随即再翻转掌心向下，由胸前向上划弧，缓缓托于头顶之上，故名“两手托天”；同时缓缓抬头上视，要有擎天柱地的神态，并以缓缓吸气相配合。上托时脚跟抬起；稍作片刻停顿之后，松开交叉的双手，自左右两侧向下划弧，缓缓落于小腹之前。眼随手运转，同时配以缓缓呼气，脚跟也随之落地。稍作停顿后，再如前法，反复习练4~8次。（图292）

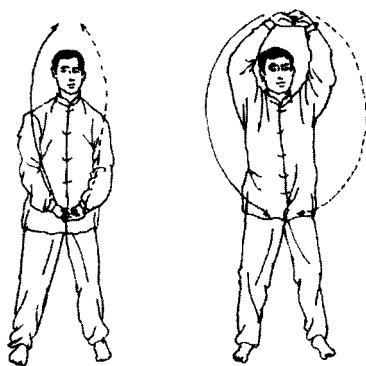


图 292

【解说】

理三焦，即疏通或调理三焦。三焦，中医脏腑学说之一，分上、中、下。上焦，一般指横膈以上部位，主要包括心肺，主呼吸；中焦，一般指横膈以下至脐部位，主要包括脾、胃、肝、胆，主消化；下焦，一般指脐下部位，主要包括肾、膀胱、大肠、小肠，主排泄。故三焦概括了内脏的全部。

此势从动作上看，主要是四肢和躯干的伸展运动，但实际上是四肢、躯干和内脏器官的同时性全身运动，故此势有调理三焦的作用。上举吸气时，胸膛位置提高，增大膈肌运动，经



测试，较一般深呼吸可增大1~3厘米。这便增大了呼吸深度，减少内脏对心肺的挤压，有利于静脉血回流心脏，使肺的机能得以充分发挥，大脑清醒，解除疲劳。另外，由于上举吸气，使横膈下降，由于抬起脚跟，自然使小腹内收，从而形成逆呼吸，使腹腔内脏得以充分自我按摩；呼气时上肢下落，膈肌又向上松弛，此时腹压又较一般深呼吸要低得多，这就改善了腹腔和盆腔的血液循环。此势对腰背也有一定的作用。

第二段：左右开弓似射雕

【功法】

自然站立，左脚向左侧横开一步，身体下蹲为“骑马势”，两脚下蹬，臀部下坐，意如骑在马背上。

两手虚握于两髋之外侧，与髋相距约一拳许；随后，两手自胸前向上划弧提于与乳平高处，与乳相距约一拳许，意如拉紧弓弦，开弓如满月；右手变为“箭手”，手指捏成扶箭势，手臂向右侧伸出，顺势转头向右，视线通过右手食指凝视远方，意如箭已上弦，待机而发。稍作停顿后，随即将两腿伸直，身体上起，顺势将两手向下划弧收回于胸前，再向上划弧经左右两侧缓缓下落于两髋之外侧，顺势收回左腿，还原为自然站立。此为左势。随后，再将右脚向右侧横开一步，右手变为“弓手”，左手变为“箭手”。此为右势。如此，左右调换进行，反复4~8次。练完后，还原自然站立势。（图293）

【解说】

雕，为猛禽，即鹭。此功法最早是调理肝脏和肺脏的。原为“左肝右肺如射雕”。

此势是导引法中常见的传统术式，动作重点是胸椎、颈椎和腰椎的左右拧转运动，主要动作在上焦、中焦和头颈部。由于胸、腰、颈椎的左右拧转，便可改善这些部位，尤其是胸部和肩部的血液循环，改善肺脏和肝脏的功能，通过扩胸伸

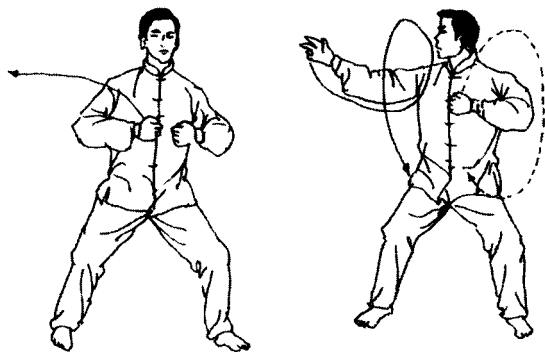


图 293

臂，使胸肋和肩部的骨骼肌肉也得到锻炼，有助于矫正由于不良姿势所造成的疾病。应该特别引起注意的是，不要把此势视为一般性挽弓锻炼，要与锻炼肝脏和肺脏功能联系起来。因为此势是由“左肝右肺如射雕”而来的。前述《陈希夷导引坐功图势》“清明三月节坐功”与此同类，只是站与坐之不同而已。因此，该式所列经络和治病亦可参。

第三段：调理脾胃须单举

【功法】

自然站立，两手掌心下按，相继将两手向前划弧，顺势翻转掌心向上，两手指尖相接于小腹之前；随后两手向内翻转，掌心向下，左手自左前方缓缓上举于头顶之左上方，掌心向上举托，同时将右手顺势划弧移于右髋之外侧，手指分开，展向外方，右手与髋相距约两拳左右，手掌向下平按。稍停片刻后，再将左手自左外方划弧缓缓下落，右手顺势划弧与左手同时相接于小腹之前，仍如起势。此为左势。随后再将右手上举，左手下按。此为右势。如此左右调换进行，反复习练 4~8 次。（图 294）

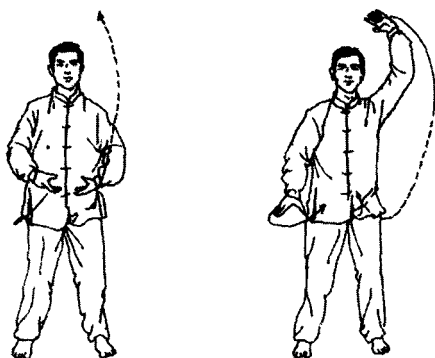


图 294

【解说】

此势动作主要作用于中焦，肢体伸展宜柔宜缓。由于两臂交替上举下按，上下对拔拉力，使两侧内脏和肌肉受到协调性的牵引，特别是脾胃等脏器受到牵拉，从而促进了胃肠蠕动，增强了消化功能，长期坚持习练，对消化器官的疾病有防治作用。熟练后，可以呼吸相配合，上举吸气，下落呼气。此势亦见于《陈希夷导引坐功图势》，其中提到此势可治脾、胃、结痃、淤血等病。

第四段：五劳七伤往后瞧

【功法】

自然站立，左脚向左横开步，与肩同宽，两脚平均着力，两手自然下垂或叉腰。随后两手向外划弧，顺势翻转掌心向上，两手指尖相接于小腹之前；随即配合呼气，将两手掌心缓缓翻转向下，同时将头转向右后，眼看后方，顺势两手划弧移向两髋之外侧。稍停片刻后，再配合吸气将头转向正面，两手顺势转向原位即两手指尖相接于小腹之前。此为右势。随后仍按上法进行左势。如此习练 4~8 次。（图 295）



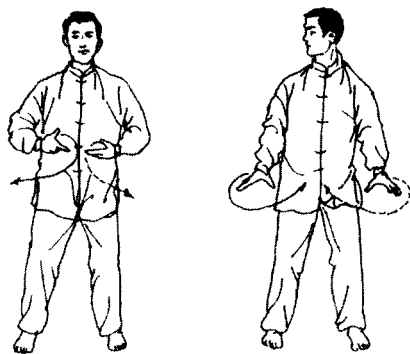


图 295

【解说】

此势主要是对“五劳”、“七伤”的防治。“五劳”、“七伤”见第二章“去虚劳导引”。

此势主要是头颈运动。头颈的反复拧转运动不仅可以加强颈部肌肉的伸缩能力，改善颈部的血液循环，有助于解除中枢神经系统的疲劳，增强和改善其功能，而且有助于补虚劳。

《诸病源候论·虚劳候》说：“夫虚劳者，五劳、六极、七伤是也。”《陈希夷导引坐功图势》“春风二月中坐功图”以“伸手回头，左右挽引”治“胸臆肩背经络虚劳邪毒”；“芒种五月节坐功图”，以“正立仰身，两手上托，左右力举”治“腰肾蕴积虚劳”等。《诸病源侯论》列出治虚劳的导引法竟达15种之多。可以看出，此势歌诀“五劳七伤往后瞧”的实际意义。有研究者认为，在习练此势时，要精神愉快，乐自心田生，笑自心内起。只有这样配合动作，才能起到对五劳七伤的防治作用，因为七伤包括喜怒悲思忧恐惊等情志对内脏的伤害。



第五段：摇头摆尾去心火

【功法】

自然站立，左脚向左横开一步，下蹲为“骑马势”；上体正直，稍向前探，两目平视；两手按于膝盖稍上部位，两臂肘作外撑劲，“气息”自中丹田引向两脚心处，意守“涌泉穴”。随后，以腰为轴，头背要正，将躯干划弧摇转至左前方，左臂弯曲，右臂绷直，肘臂外撑，头与左膝呈一垂线，臀部向右下方作撑劲，目视右脚尖。稍停顿后，随即向相反的方向，按上法进行。如此反复进行4~8次。（图296）

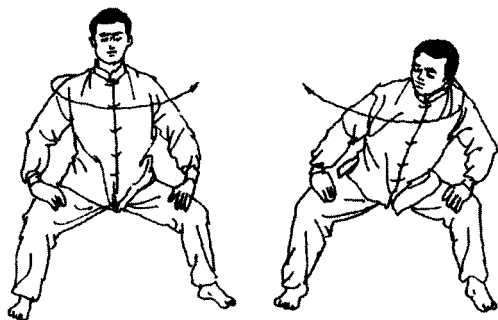


图 296

【解说】

心火，即为虚火上炎，烦躁不安的病状。此功法有降伏“心火”的作用。

按原诀，此段主要是“祛心之疾”或“去心火”。《诸病源候论·心病候》：“心气盛，为神有余则病胸内痛，胁支满，胁下痛，膺背膊腋间痛，两臂内痛，喜笑不休，是心气之实也，则宜泻之。”相反，心气不足，是心气之虚，则宜补之。此段“去心火”则是去心气过盛，当用泻法。按导引理论，当以吐纳法配合，“以口出气，鼻纳气者，名曰‘泻’”（《遵生八笺·





治万病坐功法》)。因而有研究者将此段功法改为“马步站立，两手叉腰，缓缓呼气（口呼）后拧腰向左，屈身下俯，将余气缓缓呼出。”动作不停，头自左下方经体前至右下方；头象小勺舀水似的引颈前伸，自右侧慢慢将头抬起，同时配合吸气；拧腰向左，身体恢复马步桩，缓缓深长呼气。同时全身放松，呼气末尾，两手同时做节律性的掐腰动作数次。同样，再从相反方向去做，交替进行4~8次。此段功法对腰颈韧带和肌肉等亦起一定的作用。

第六段：两手攀足固肾腰

【功法】

两足自然站立，左脚横开半步，与肩同宽。两手平掌下按，腰脊竖直，正头平视。随后，两手后引，顺势再将两手按原线向前，自胸前划弧上起，掌心向上，手指向后，手掌作上托劲势。稍停后，两腿绷直，以腰为轴，顺势双手攀足。稍作停顿后，将身体直起，两手顺势上起于头顶之上，两臂伸直，两手心向前，再自身体两侧缓缓下落于两髋之外侧，顺势收回左脚仍为站立势。此为左势。随后，将右脚向右横开半步，按上法接练右势。如此，左右调换，反复4~8次。（图297）

【解说】

此段为治腰疾或增强肾腰功能。中医理论认为，肾主腰脚，肾经虚损，风冷侵入，使腰痛。本段功法主要运动腰部，运动腰部有助于增补肾气，清除瘀滞。同时，肾又是调节体液平衡的重要脏器。运动腰部，增强了肾的功能，也有助于调节体液平衡，减少疾病。在习练此段时，年老体弱者，俯身攀足的动作宜缓慢地进行，不宜过快过猛，头也不宜过低。

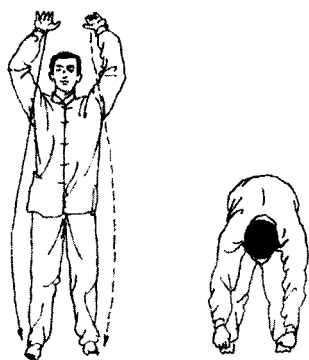


图 297

第七段：攢拳怒目增气力

【功法】

自然站立，左脚向左横开一步，身体下蹲为“骑马势”，两膝微扣，两脚下蹬，臀部下坐，意如骑在马上。随后，紧握两拳，由下向上提到两乳下际，拳眼向上，两拳相对，相距约两拳许，两臂环抱如半月状，两臂与胸壁相距约三拳许。两目作怒视状。随后，将左拳向左前方击去，顺势将头稍向左转，两眼睁大，视线通过左拳怒视远方；右拳同时顺势拉后，使左臂与右臂形成一种“争力”。稍停片刻后，再将两拳同时收回到胸前。随后，松开紧握的两拳向上划弧经两侧缓缓下落于两髋之外侧，同时收回左脚，还原为自然站立势，此为左势。随后，再按上法作右势。如此，左右调换锻炼，反复 4~8 次。（图 298）

【解说】

此段动作主要是冲拳，同时腰腿要配合使劲，因而对四肢、腰、腿以及眼部肌肉锻炼都有作用。但按其最早的功法“咽津补气左右挑其手”以及前面各段都涉及锻炼有关的脏腑，



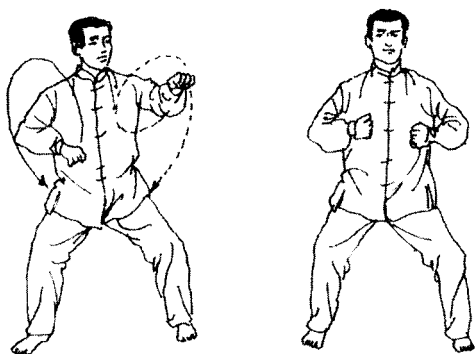


图 298

本段亦当有针对性。因而有研究者提出：“其作用是增强肺气，以调肺为主。同时使大脑皮层和植物神经兴奋，有利于气血运行。”（周稔丰《气功导引养生》）

第八段：背后七颠百病消

【功法】

自然站立，两膝、两脚跟靠拢，两脚尖成 90 度，两腿绷直，正头平视，意守中丹田，两手臂自然下垂，肘臂稍作外展，手指并拢，掌指向前平伸；随后，两手平掌下按，顺势两脚跟向上提起，同时配合吸气；稍作停顿后，随呼气将两脚跟下落着地，身体放松，顺势将平掌前伸的两手恢复为自然下垂势。如此反复进行 7 次以上。

最后，身体自然站立，意守中丹田片刻，行自然呼吸十数次收功。（图 299）

【解说】

此段功法要点为脚跟上提时吸气，脚跟下落时呼气，一提一落为一颠，共做 7 次，故名“背后七颠”。脚跟有节奏的弹性颠动，可以使椎骨之间各个关节韧带得到锻炼，对各段椎骨

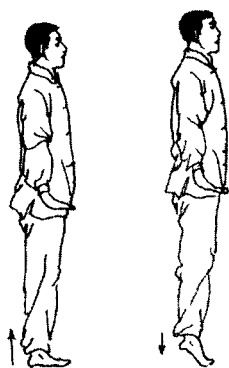


图 299

的疾病有防治作用。同时有利于脊髓液的循环和脊髓神经功能的增强，进而加强全身神经的调节作用。此势配合呼吸进行，不仅可以增强脚跟上提下落的节奏感，而且“有纳清吐浊”的作用。

值得注意的是，此段功法“背后七颠”，很早就已被运用，原称“敦踵法”，新出土的西汉初期的《引书》中就有“敦踵以利胸中”和“敦踵，一敦左，一敦右，三百而已”的记载。“敦”亦作“顿”，即顿足跟有利于排泄胸中的积闷之气。《养性延命录·导引按摩》中亦有“握固不息，敦踵三还”的功法。所以此功法亦是古代传统功法。

（四）小劳术

“小劳术”是宋代司仪郎、养生家蒲虔贯在为上呈御览的《保生要录》中提出的。他说：“前人所撰保生之书，往往拘忌太多，节目太繁，行者难之，在于崇贵，尤不易为。臣少也多病，留心养生，研究既久，编次云就。其术简易，乘闲可行。”又说，“形要小劳，无至大疲。故水流则清，滞则污。养生之





人，欲血脉常行，如水之流。坐不欲至倦，行不欲至劳，频行不已，然宜稍缓，即是小劳之术也。”蒲氏这一观点及小劳术实际上是对中国古代“养生之道”的继承和发展。因而在其后的各个时代，他所提出的“小劳术”一直受到养生家的重视。

第一势

【原文】两臂欲左挽右挽，如挽弓法。

【解说】此术式为导引法中常见的一种术式，既可以立式进行，亦可以坐式进行。立式，可参照立式八段锦“左右开弓似射雕”功法进行；坐式，可参照《陈希夷导引坐功图势·清明三月节坐功图》功法进行。沈寿解析：两腿分开，屈膝成骑马势，两手先在胸前做斜十字交叉环抱，然后一手由掌变拳，如拉弓屈肘向身躯的一侧后顿，另一手舒展臂如箭离弦向另一侧伸射。两手动作左右交替。（图 300）

第二势

【原文】两手上下升举，如拓法。

【解说】此势的“拓”同“托”，意为以手承物，其中又有双托与单托之分。双托沈寿解析：两足分立，两手同时向上托，升起举在头顶之上，作托石势；然后放下两手，还原重作。单托可参照立式八段锦“调理脾胃须单举”功法进行。（图 301）

第三势

【原文】双拳筑空。

【解说】此势的“筑”字有“捣”和“冲”的意思。“双拳筑空”亦为“双拳凿空”，是导引法中的传统术式。沈寿解析为：两足分立，屈膝蹲身，两手握拳置于两侧腰，然后左右交替向前冲拳。（图 302）

第四势

【原文】手臂前后左右轻摆。



图 300



图 301

【解说】此势为摆臂运动，亦是导引法中常见的一种术式。沈寿解析为：两足分立，两手随转腰之势，直臂向前后左右呈圆周势运行挥摆，挥摆时，两臂与躯干之间尽量保持 45 度角。（图 303）

279



图 302



图 303

第五势

【原文】头项左右顾。



【解说】此势在导引法中常称为“虎顾”或“虎视”。沈寿解析为：两足分立，屈膝蹲身，两手握持两大腿上，而后交替向左右扭颈转项，极目反顾。（图 304）

第六势

【原文】腰胯左右转，时俯时仰。

【解说】此势沈寿解析为：两足分立，两手托护后腰，先俯身向前，然后随腰胯旋转之势，侧身向左，仰身向后，再向右、向前。如此做逆时针和顺时针方向交替旋转腰胯，同时俯仰身躯。（图 305）

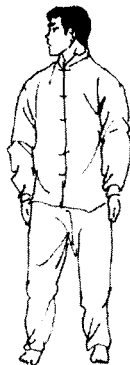


图 304

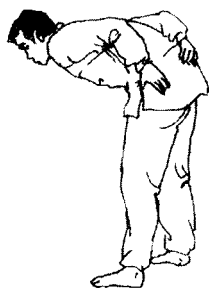


图 305

第七势

【原文】两手相捉，细细掇，如洗手法。

【解说】此势“掇”为扭转，为按摩法，即以两手相握，相互扭转、按摩，如日常洗手那样。（图 306）

第八势

【原文】手掌相摩令热，掩目摩面。

【解说】此势亦为按摩法，可先以两手相互摩擦，使之发热；再以热掌心掩目片刻；然后两手从上往下按摩面部，达到

极热为止。(图 307)



图 306



图 307

【简评】

蒲氏在列出上述八段术式后说：“事闲随意为之，各十数过（即十多次）而已。每日频行，必身轻目明，筋节血脉调畅，食饮易消，无所壅滞。体中小不佳快，为之即解。”又说：“此术不择时节，亦无度数，乘闲便作，而见效且速。”所列出的八段术式若单从术式上来看，似乎彼此之间并无必然联系，但从身体各个部位的活动上来看，是联系得相当紧密的：预备势，取自然站立；随后两腿横开成骑马势，两臂作左右开弓式的运动；做毕，再以两手作一上一下的托石式的运动；做毕，又以双手握拳，左右交替向前作冲拳运动；做毕，活动颈项，使头项左右顾；做毕，两臂自然下垂，然后两臂向前后左右轻轻挥摆；上肢活动完毕，活动颈项，使头项左右顾；做毕，再活动腰胯和躯干，作腰胯左右扭转，躯干前后俯仰运动；四肢和躯干活动完毕，再活动肘腕，作两手相捉扭掳如洗手的运动；做毕，顺势摩掌令热，掩目摩面。几乎一气呵成，顺势成套。因此此小老术亦可称为八段锦。



四、易筋经

(一)《易筋经》的内容及其特点

《易筋经》在中国传统健身法中，虽然在一些文献中，常常与五禽戏、八段锦并列，称为中国古典导引术“三大系统”，但它又与五禽戏、八段锦有所不同，它原不是导引功法名称，而是一种健身著作名称。该著作原署名西竺达摩祖师著，这显系伪托。据其后“跋”，为紫凝道人作于明代天启四年（1624），可知它是明代的作品。从其内容来看，很可能是少林寺僧人所作。

《易筋经》原只有一卷流行于世，后来章氏又续一卷，作为附录。就其原书来说，所述的内容是相当广泛的，包括以下这些题目：易筋经总论、膜论、内壮论、揉法、采精华法、服药法（一名“内壮药方”）、汤洗法、初月行功法、二月行功法、三月行功法、四月行功法、行功轻重法、用功深浅法、两肋内外功夫、木杵木槌说、五六月行功法、九十十一十二月行功法、配合阴阳法、下部行功法、行功禁忌、下部药洗方、用战、内壮神勇、炼手余功、外壮神勇八段锦、神勇余功、贾力运力势说、十二势图及图说、搓膀腕法、炼手足、练指法。这些题目中的内容并不是各自不相联系，而是承上启下，相互联系的。基本上是三大类：基本理论、内壮的基本原则和方法、外壮的基本原则和方法。据考察，十二势图及图说，在来章氏辑本中，原列入附录下卷，后在潘蔚的《卫生要术》（1858）中才移入上卷。

《易筋经》的“经”字，并不是其意为“方法”，而是如《黄帝内经》、《神农本草经》、《茶经》等，是“指记载一事一





艺的专书”，即记载“易筋”的专书。所谓“易筋”，该书说：“易之为言大矣哉！易者，乃阴阳之道也。易即变化之易也。”“然筋，人身之筋络也。骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处非筋，无处非络，联系周身，通行血脉，而为精神之外辅。如肩之能负，手之能摄，足之能履，通身之活泼灵动者，皆筋之挺然也。岂可容其弛、挛、靡、弱哉！”易筋，就是要“以挽回斡旋之法”使“筋挛者，易之以舒；筋弱者，易之以强；筋弛者，易之以和；筋缩者，易之以长；筋靡者，易之以壮——即绵涯之身，可以立成铁石”。所以，《易筋经》是一种健身强体的专著，或可称之为“强身学”。《易筋经》具有导引史上所出现的各种导引养生著作不同的特点，这就是健身与武术紧密结合，学理与功法紧密结合。在把学理与各种功法紧密结合这点上，在中国养生文献和体育文献上是前所未有的，独树一帜的。具体些说，表现在以下几点上：

1. 构建了一套理论体系

在中国古代健身养生文献上，一般都是谈理论者鲜有方法，而谈方法者鲜有理论。前者可以《黄帝内经》为代表，后者可以《太清导引养生经》为代表。而《易筋经》一改以往众家的作法，先立理论，再按理论框架探讨和提出具体方法。因而《易筋经》在方法论上，已不是经验型的，而是理论型的，是用演绎法论述的著作。

2. 提出了易筋、炼膜与炼气相辅相成之说

在此以前的养生文献上，已出现或偏于炼形，五禽戏是其代表；或偏于炼气，各种内丹功是其代表。而《易筋经》提出：“易筋以炼膜为先，炼膜以炼气为主。”这里所说的“筋”，并不是单指名为“韧带”的筋，实际上是包括肌肉；所说的“膜”也不是单指筋膜或肌体内的薄皮组织，实际上包括了神经血脉。《易筋经·膜论》说：“筋膜，骨外物也。筋则联络肢



骸，膜则包贴骸骨。筋与膜较，膜软于筋；肉与膜较，膜劲于肉。膜居肉之内，骨之外，包骨衬肉之物也。”该论又说，“一人之身，内而五脏六腑，外而四肢百骸；内而精、气与神，外而筋、骨与肉，共成其一身也。”又认为“精、气、神虽无形之物也，筋骨肉乃有形之身也。此法必先炼有形者为无形之佐；培无形者为有形之辅。……所以有形之身，必得无形之气。相倚而不相违，乃成不坏之体，……是故炼筋，必须炼膜，炼膜必须炼气。”当然，这些论述是否合理，在今天看来，还有待研究，但它已突破传统的引经据典，而在进行深入的分析了。并从深入分析中指出：“炼筋易而炼膜难，炼膜难而炼气更难。”进而提出，“先从极难、极乱处立定脚跟，后向不动、不摇处认斯真法。”由此而提出“易筋”应从“内壮”做起。

3. 论述了“内壮”的基本原则

《易筋经·内壮论》说：“内壮言坚，外壮言勇。坚而能勇是真勇也。勇而能坚是真坚也。”由此提出，“凡炼内壮，其则有三：一曰守此中道。守中道者，专于积气也。积气者，专于眼、耳、鼻、舌、身、意也。其下手之要，妙于用揉，其法详后。”“二曰勿他想。人身之中，精神气血不能自主，悉听于意，意行则行，意止则止。守中之时，意随掌下（指揉时用掌），是为合式。”“三曰持其充周。凡揉与守，所以积气。”“气积而力自积，气充而力自周。”这些原则都在于积气。它所说的积气，既含有养生家所说的由蓄养、修炼而构成的人体生命活动的基本物质——真元之气和气血之气，又含有孟子所说的以志为帅的“浩然之气”。《易筋经·膜论》说：“务培其元气，守其中气，保其正气，护其肾气，养其肝气，调其肺气，理其脾气，升其清气，降其浊气，闭其邪恶不正之气。”



4. 论述了“内外两全”的各种功法

《易筋经》把健身强体的各种功法及其功效分为“内壮”和“外壮”两大类，分别作了论述，提出：（1）从内壮入手，由内向外，由轻而重，由浅而深，由分而合，循序渐进。（2）以揉为主，揉击（击打）结合，并配以药补和药洗。《易筋经》就其所提出的功法来说，主要是揉法，即自我按摩和他人按摩。把按摩和拍击结合起来，是《易筋经》的独创。（3）动静结合，以动为主。《易筋经》中虽然也讲静功，如“采精华法”，但《易筋经》主要是讲动功，十二势是其代表（详后）。此外还有“外壮神勇八段锦”，是“练外之功”，是将内力“引达于外”之法，其练功的目的在于壮力，其功法只有八个字：“提、举、推、拉、揪、按、抓、盈。”

总之，《易筋经》在功法上是综合运用各种功法，并不只是十二势。此外，还应指出，易筋经自明代出现后，如五禽戏、八段锦一样，发展迅速，各式易筋经功法层出不穷，已形成一个易筋经系统。下面介绍两种易筋经功法，以供读者习练。

（二）易筋经十二势

上面提到的十二势图说，最初并未列入《易筋经》，清代医家吴尚先在《理渝骈文》中只说：“易筋经有举、提、拉、按、抱、抓、坠、推八法亦可参”，并未提到十二势。直到来章氏辑本才辑入十二势。十二势图说：“此功昉自释门”昉，为初见，引申为开始，说明此功法并不是达摩所作。但由于《卫生要术》称十二势为“易筋经”，以后一般沿用此称。所以近代称“易筋经”者，多为十二势功法，而不是指《易筋经》这本书。

由于十二势与《易筋经》既有联系，又有区别，应将十二



势称为易筋经十二势。易筋经十二势的特点是：刚劲有力，刚中有柔，动中含静，意力统一。由于它有强身壮力之效，不仅是健身强体的重要手段，也是武术的基本功。但用于锻炼身体时，宜“务于祥和，俯仰安徐，屈伸有节”，不宜“坚而能勇，勇而能坚”，不宜过猛、过强。如用作武术的基本功，则应按照“气盈力健，骨劲膜坚”去做。

第一势：韦驮献杵第一势

【原诀】立身期正直，环拱手当胸，气定神皆敛，心诚貌亦恭。

【解说】此势为起势，身体正直站力，脚尖稍向外扒，目视前方；两手指相对，环抱于胸前（稍高于乳部）；自然调息，气定神凝，心澄貌恭。（图 308）

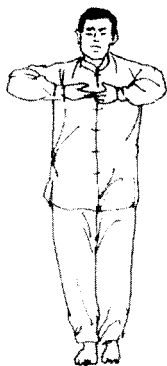


图 308

此势与下面的第二势、第三势是相连接的，是以“韦驮献杵”这一动作姿势作为模拟对象的。习练此势时应先对“韦驮献杵”这一动作姿势有所了解。韦驮，是佛教天神，传说姓韦，名琨，为南方增长天王的八大神将之一，居四天王三十二神将之首。传自唐初道宣梦见此神后，佛教便列为护法神，其



塑像一般穿古代武将服，手持金刚杵，被安置在天王殿弥勒佛之后，面对释迦牟尼像。这里的“杵”，即金刚杵，原为古印度的一种兵器，佛教密宗用作表示坚利之智、断烦恼、伏恶魔的法器。用金、银、铜、铁或硬木制成，长八指到十二指、十六指、二十指不等，中间有把手，两端有独股、三股、五股、九股等刃头。这里的“韦驮献杵”，就是要求按照韦驮献杵的动作姿势来习练此功法。

第二势：韦驮献杵第二势

【原诀】足趾挂地，两脚平开，心平气静，目瞪口呆。

【解说】接上势，先将两脚十趾（赤脚）微微扣地，再将环拱于胸前的两手，向左右平伸，掌心向上，双眼平视前方，进一步收敛心神，调匀呼吸，呈现出目瞪口呆的神态。说明同上。（图 309）



图 309

第三势：韦驮献杵第三势

【原诀】手托天门目上观，足尖着地立身端，力周腿肋浑如植，咬紧牙关不放宽，舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安，两拳缓缓收回处，用力还将挟重看。



【解说】接上势，将上势左右平开的两手，转为掌心向上，指相对，于头上向上举托，如托天门势，同时两目上观；随两手上托，以脚趾着地，脚跟上抬，并使腿和胁部同时用力，使全身浑然一气；同时咬紧牙关，舌抵上腭，以鼻调息；稍停片刻，再将两手握拳缓缓收回，自然下垂；在此过程中两目要始终随两手动作转移视线。（图 310）

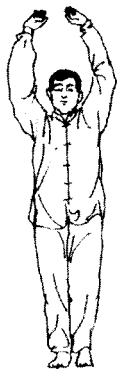


图 310

第四势：摘星换斗势

【原诀】只手擎天掌覆头，更从掌内注双眸，鼻端吸气频调息，用力收回左右侔。

【解说】起势同上势，然后将一只手掌心向上，向头顶上方托举，呈托天状；另一手掌心向下，朝下方拉按，同时仰面以双眸注视上托的手掌，并以鼻调息，微微吸气。稍停片刻，再换手轮作，左右做同等次数。

此势以向天摘换星斗的动作姿势作为模拟的对象，亦为模拟功法。其动作要领近似立式八段锦“调理脾胃须单举”，但又不能像八段锦那样轻缓，而是刚毅用力，要有擎天拄地的神态。此势中的“只手擎天”，即喻以单手托天。（图 311）



图 311



图 312

第五势：倒拽九牛尾势

【原诀】两腿后伸前屈，小腹运气空松，用力在于两膀，观拳须注双瞳。

【解说】以两腿作弓步势站立，即一脚跨步前伸，膝头弓起，上身纵力向弓腿前移，一脚后撑；一手如握牛尾上部，在前上方斜拉，一手如握牛尾下部，在后下方斜拉；同时屏住呼吸，小腹空松，头向后仰，双目注视上手，将全身气力贯注于两膀。做毕，稍停片刻，换另一方向再作。（图 312）

此势亦为模拟式功法，它以倒拉九牛尾的动作姿势作为模拟对象，要求显示倒拉九牛尾的气势。“九牛”源于司马迁《报任少卿书》“若九牛亡一毛”。这里“九牛”，喻牛多，力气大。

第六势：出爪亮翅势

【原诀】挺身兼怒目，推手向当前，用力收回处，功须七次全。

【解说】两脚与肩同宽，挺身直立，两目如视猎物向前怒视；双手亮掌用力向前猛推，然后再将两手握成拳，如抓获猎



物一样，迅速有力地收回原处。如此连做七次，并以呼吸相辅助，推时呼气，收时吸气。（图 313）

此势亦为模拟式功法，它以猛禽亮翅的动作姿势作为模拟的对象，要求动作敏捷有力。

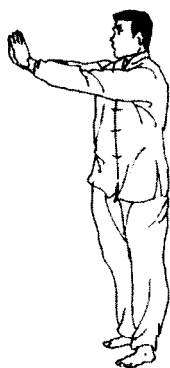


图 313



图 314

第七势：九鬼拔马刀势

【原诀】侧首弯肱，抱顶及颈，自头收回，弗嫌力猛，左右相轮，身直气静。

【解说】如“摘星换斗势”站立，将一手臂弯屈，抱于头颈后，手指向下勾探，一手臂扭向背后，手指向上勾探，直至两手相扣，头向抱头手侧仰，目视斜上方，全身以猛力为之，但是始终保持身直气静。做毕，再左右轮换。（图 314）

此势名“九鬼拔马刀势”，非九个鬼拔马刀，是一个“鬼”位列第九，如“老九”。“拔马刀”是将背于背后的马刀拔出，故此势图像及诀均以此作为模拟对象，形象逼真。此势亦为模拟式功法。

第八势：三盘落地势

【原诀】上腭坚撑舌，张眸意注牙，足开蹲似踞，手按猛

如拿，两掌翻齐起，千斤重有加，瞪睛兼闭口，起立足无斜。

【解说】身体自然站立，左脚向左侧横开，两脚平行着地，两腿下蹲，臀部下坐，呈踞坐势（骑马势）；上体正直，含胸收腹，虚腋沉肩，舌撑上腭，口齿轻闭，正头平视；双手掌心向下用力撑按；然后再闭口瞪眼，将两手翻转向上用力缓缓托起，如托千斤重物，身体也随之起立，直至两腿直立无斜。如此反复作。（图 315）



图 315

此势名“三盘落地”，可能是由内家拳基本功八桩之一“地门桩”而来的。地门桩又名“三盘桩”，以两腿圆撑，合而为一盘，称为“地盘”；以两手心含空，各成一盘，称为“日、月天盘”。此“三盘落地势”，视其图与“三盘桩”功法相类似，因而与“三盘桩”可能有渊源关系（见沈寿《导引养生图说》）。但内家拳“三盘桩”是一种静功，而且是一种高位桩（架位为高位），而“三盘落地势”是一种动功，并且“按足开蹲似踞”，是一种低位架势。因而又不能把两者等同起来。只能视为是对“三盘桩”的模拟，亦是一种模拟式功法。

第九势：青龙探爪势

【原诀】青龙探爪，左从右出，修士效之，掌平气实，力周肩背，围收过膝，两目注平，息调心谧。





【解说】身体自然站立，两脚尖稍向外扒；以一手握拳，拳心向上，端于腰际；一手五指分开，成“青龙”势，掌心向后，由胸前向身体另一侧用力伸探，肩背随之用力扭转；双目向前注视，调匀呼吸，安定神情。稍停片刻，收手换作，收手时，手要成弧形过膝。(图 316)

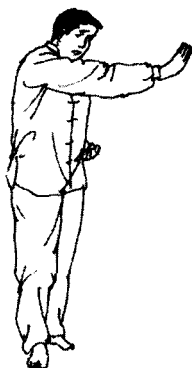


图 316

此势亦为模拟式功法，它是以民间传说“青龙探爪”的动作姿势作为模拟对象的。

第十势：卧虎扑食势

【原诀】两足分蹲身似倾，屈身左右腿相更，昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平，鼻息调元均出入，指尖着地赖支撑，降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。

【解说】自然站立，两腿前后分开，前腿向前弓起，后腿向后力蹬；身体前俯，双手十指着地，背腰砥平，头胸昂探，调匀呼吸，左右换做。(图 317)

此势亦为模拟式功法，以“卧虎扑食”的动作姿势作为模拟的对象。此图像在马王堆汉墓出土的《导引图》中已出现，可以说，这也是我国古代传统导引术式之一。

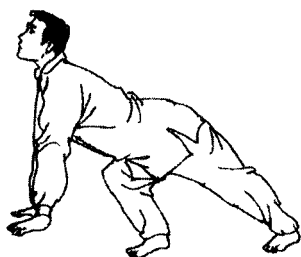


图 317

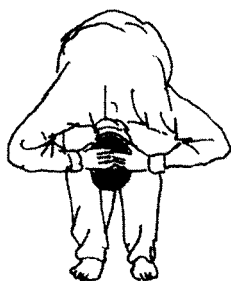


图 318

第十一势：打躬势

【原诀】两手齐持脑，垂腰至膝间，头惟探胯下，口更齿牙关，掩耳聪教塞，调元气自闲，舌尖还抵腭，力在肘双弯。

【解说】两腿毕恭毕敬站立，将两手十指自然分开，两肘弯曲端平，抱后脑勺，将脑及腰用力向膝间抚按，头向胯下俯探；同时合齿闭口，掩耳塞聪，舌抵上腭，调匀呼吸；及至难以坚持再缓缓将身直起。稍停片刻，然后再如法重做。（图 318）

此势名“打躬势”，是由“打躬作揖”的动作姿势而来的，亦是一种模拟式功法。

第十二势：掉尾势

【原诀】膝直膀伸，推手至地，瞪目昂首，凝神壹志；起而顿足，二十一次，左右伸肱，以七为志。更作坐功，盘膝垂眦，口注于心，息调于鼻；定静乃起，厥功惟备。

【解说】自然站立，两脚稍分开，向外作八字势；将两手十指交叉，两臂伸直，推手至地；同时将头昂起，目瞪前方，精神专注。稍停片刻，将身缓缓直起，两臂自然放松下垂，再以脚躁地 21 次，两臂左右伸 7 次。做毕，再盘膝而坐，两目微闭，心口静默，鼻调呼吸，神凝气定，然后收功。（图 319）





图 319

“掉尾势”也是一种模拟式功法。“掉尾”，由“尾大不掉”一语而来。这里的“掉尾势”指如动物摆动尾巴的动作姿势。此势用作式名同时亦含有收尾之意，因为此势实际上是两势，不是一势，既有接上势的功法（为立式），又有收功的功法（为坐式）。所以习练此势最后应注意作好收功。

【易筋经十二势后附原文】

此功昉自释门，以禅定为主。将欲行持，先须闭目冥心，握固神思，屏去纷扰，澄心调息，至神气凝定，然后依次如式行之。必以神贯意注，毋得徒具其形。若心君妄动，神散意驰，便为徒劳其形，而弗获实效。初练动式，必心力兼到。静式数三十数，日渐加增至百数为止。日行三次，百二十日成功。气力兼得，则可日行二次；气力能凝且坚，则可日行一次，务至意念不兴乃成。

【解说】

此功法来自佛教，是以通过精神集中、观想特定对象而获得佛教悟解或功得为主的一种思维修习活动。因此，要习练此功法，就必须首先免去视听，抛开心思，专注精神，消除干扰，心境清澈，呼吸绵绵，直至神凝气定，然后才可按照以上功法去习练。在习练此功法的过程中，必须将全部精神贯注于





练功之中，不能只是运动身体。如果不是全神贯注，胡思乱想，分散精神，转移注意，那只能是形体上的活动，而不能获得“思维修习”的实际效果。所以开始习练动式，必须心力俱到。习练静式时，则以默数数字来计算练功的时间，开始时可从1数至30为止，以后逐渐增加至数到100为止。每天习练3次，连做120天，就可取得成效。如果能气力兼得，也可每日只做2次；如果气力能够凝坚，也可每日只做1次。但不论每日作几次，只有全神贯注，才能获得成效。

【简评】

从上述图说中可以看出，易筋经十二式与传统导引术有所不同。传统导引术正如《抱朴子》所述：“导引之道，务于祥和，俯仰安徐，屈伸有节，……或以逆，却未生之疾病（健身）；或以攻，治已结之笃疾（治病）。”而易筋经十二势则着重在强身壮力，并不具体针对治病或补益的需要；其动作刚劲有力，要求达到“气盈力健，骨劲膜坚”，“坚而能勇，勇而能坚”，并且强调在练功中要“气力兼得”，“气力能凝且坚”。此外，还有动中有静，要求练动功时要“心力兼到”，练静式要以默数数字来计算其持续的时间。正是由于它具有这些特点，便自成体系，形成一个易筋经系统，其变式迄今已达20余种之多。还应指出，易筋经十二势是具有明显的佛教功法特点的一种健身法，它丰富了我国导引法的内容。

五、桩功八势

此功法是由李文忠先生根据民间流传的俗称“八八六十四口气”整理而成的。所谓“桩”，是指“站桩”，原是拳术练功的一种基本功，有“栽桩”、“桩功”、“裆功”等异名。在《少林拳秘诀》中说“南派曰‘地盆’，又曰‘地盘’；北派曰‘马



步’；河南及蜀、黔、楚等处曰‘站桩’，名异而实同也。”俗话说：“立木顶千斤。”“站桩”之名实际上是借喻木栽地牢固的形象而来的。这里的“桩功八势”与易筋经十二势中有些功法相近，是用于健身的，并非拳法，故列于此。

起 势

【功法】头正身直，集神入静，全身放松，左脚左移一步，脚尖内扣，手垂体侧，下颏回收，舌抵上腭，双目平视。

第一势：双肘平举

【功法】两手掌心向上，徐徐提气，如托物状，举至胸前，然后收至体侧，吸清气，吐浊气，运气8口。

【解说】此势在预备动作完成后，双臂微屈接地气，肘部提气向前平举，掌心向上接天气，切忌动作僵硬。“运气”，即行气，是一种呼吸吐纳功法。“运气8口”，即作深呼吸8遍。运气时，要细、长、慢、匀。吸气时默念“定心息气”，呼气时默念“存心静极”，以促松静守意。（图320）

第二势：拱手合掌

【功法】两手转掌，掌心在胸前相对，拱手合掌，若童子拜佛状，运气8口。

【解说】此势在两手徐徐上举至膻中穴（位于两乳尖之间）后，双肘屈成直角，距胸前一拳许，两掌徐徐合拢，指尖朝上，以稳意念。（图321）

第三势：气沉丹田

【功法】两掌掌根左右分开，肘节向下松坠，两手呈抱球状，气沉至下丹田，掐诀，贴小腹，运气8口。

【解说】在两手慢慢往小腹沉落后，气随之下沉，沉落于丹田。做到上虚下实，宽胸实腹，动中有静，静中有动，清除内心焦虑，使心肾相交，通体舒畅。“掐诀”，原是道家练功时帮助导引的一种方法。此处指“用大拇指掐住无名指根”进行

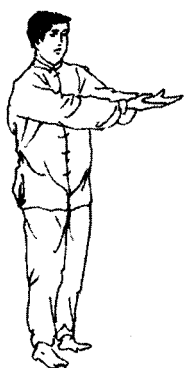


图 320



图 321

练功，称为“掐诀”，亦称“搭桥”。(图 322)

第四势：意照膻中

【功法】两手掐诀，徐徐抬至胸前，掌心向内，贴近膻中穴，运气 8 口。

【解说】“膻中穴”，是一个经络穴位，位于前正中线，当两乳头中间。此势要求以两手徐徐提气上升至胸前膻中穴，使气上行，一气贯通，做到舒胸健肺，伸肱理气，贯注百脉。(图 323)

第五势：举臂展目

【功法】两臂上举，双肘稍屈，手举过顶，掌心相对，两目平视远眺，运气 8 口。

【解说】在两臂上举动作完成后，双目展视，用鼻吸气，可使气上升，呼气时使气下行，可疏通经络。(图 324)

第六势：掌托天门

【功法】翻转两掌，掌心向天，似托天状，十指相对，仰面观天，通过两掌合谷穴（位于拇、食两指伸长时第一、二掌骨中间，稍偏食指处），向天空极远处看，运气 8 口。





图 322



图 323

【解说】翻掌向天，可使心宁静，气乃畅通。仰面观天，使颈椎、胸椎、脊椎、骶椎松弛，贯通督脉。（图 325）



图 324

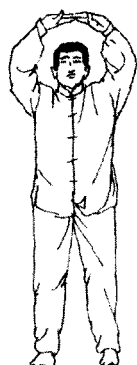


图 325

第七势：俯掌贯气

【功法】两手掌心翻转向下，肘微屈，双手指相对呈弧形，双双照在百会穴，距头顶一拳远，颈正身直，双目平视前方，运气 8 口。



【解说】此势在翻掌照百会穴后，要松腰。腰一松，两手劳宫穴（位于掌中央）发气，从百会穴（位于头正中线与两耳尖联线的交点处）透入，过咽喉，经任脉下行至会阴穴（位于两阴之间），或沿大腿、小腿降至涌泉穴（位于足底心处），透入地心极处。（图 326）

第八势：按掌洗髓

【功法】两掌自头顶徐徐下落，至胸前膻中穴处，合掌，运气 8 口。默念“定心息气，存心静极”，两手续向下落，贴在小腹。

【解说】此势在膻中穴合掌运气后，以意念领气运行，呼气时，沿脑髓、脊髓节节下行，经腿骨骨髓，把浊气自涌泉穴泄出。久练后，似有温水自上而下清洗过的感觉，逐渐达到神清气爽、杂念消除的境界。（图 327）

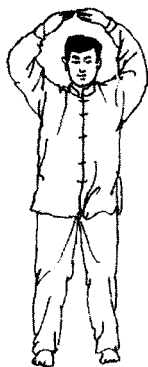


图 326



图 327

收 势

【功法】两手分开，落于体侧，调心调息，右脚向左脚并拢，搓掌搓面。

【简评】



此法原题“十二行桩”，经李文忠的整理，融合了他的实践经验，具有较强的实效性。此法一个显著的特点是“以意引气”，即以意念引导气的运行。因此运用此法时首先要作好以意引气的心理准备。这在该法中已有提示，如“定心息气”，“存心静极”。此法另一个特点是按中医经络循行线路进行运气的。在运用此法时应对此法中所涉及的经络穴位有较准确的了解，以便循经运气。这在功法中已作了说明，应以自身对照进行揣摩，否则会事倍功半的。此功法应在每天清晨习练，有采气、活血、养生的作用。

站桩功与一般采用站式练功的功法有所不同，它有独特的要求，这就是：（1）注意对姿势结构、力量运用和意念活动的锻炼；（2）对呼吸的锻炼力求自然，并进而锻炼成腹式呼吸；（3）在意念上则要求思想集中，排除杂念，意为主导；（4）要求形体舒展挺拔，力量活泼完整，精神恬然豪放，气息吐纳绵绵。因此站桩功可以说是“精、神、气、力”有机配合、相互作用的一种功法。形体是基础，意念为主导，“形”和“意”便构成这一功法的主体。这也是运用此法时要理解的。

第五章 | 养生文化修养

一、养生文化发展

在我国传统健身法中，导引法虽然占有重要地位，并且数千年来枝繁叶茂，广为流传。但是我们必须清醒地意识到，作为传统健身法的一个组成部分的导引法，它不是孤立的流传和发展的，它是以我国传统养生文化（包括养生思想、养生理论、养生方法等）作为支柱和凭借的。同样，在对这一传统健身法的继承乃至推陈出新时，也不能孤立地进行，只有把它与整个传统养生文化联系起来，才能掌握其精义，领悟其要领，学以致用。有鉴于此，在对我国长期流传下来的，至今仍有生命力的一些有代表性的导引养生法作了解说后，有必要再对我国养生文化的发展及其与导引有关的知识作一鸟瞰，以增进修炼者的养生文化修养。

（一）中国养生文化的萌芽和形成

“养生”，作为养生学的术语，最先见于《老子》：“盖闻善摄生者。”河上公注：“摄，养也。”以后《管子·白心》篇、《庄子·养生主》篇都对“养生”概念予以发展，提出了“养生之道”。尽管管子和庄子所提出的养生之道含义有所不同，但都把保养生命，追求长生作为一个命题来探讨的。这表明，在春秋战国时代，作为一种文化形态的养生文化已经形成。人们





已经开始自觉地保全和保养自己的生命，讲究养生之道了。《体育之研究》所说的“有圣人者出，于是乎有《礼》，饮食起居皆有节度”，“人则以节度制其生”，就是对这种养生文化形成的概括。

中国养生文化的萌芽，可以追溯到旧石器时代。据史学研究，中国原始人类是世界上所知最早利用火的人类。考古发现，元谋人（云南）、蓝田人（陕西）、北京人（周口店）等的遗址中，都有炭末和烧烤过的兽骨等用火遗迹。火的使用，就表明原始人已开始熟食了。熟食无论是消化还是防病，都比生食大大进步了，这应该说是人类饮食文化的开端。到了新石器时代，已经发现烧制的陶器，西安半坡遗址已有大量的陶器炊具。同时，在河姆渡遗址中还发现木纺轮、骨质梭形器等，山顶洞人遗址中已有骨针，这表明在新石器时代，人类已在制作衣服以御寒了。我国古代的一些传说，如有巢氏教民构木为巢，燧人氏教民钻木取火，神农氏教民稼穡以及尝百草，发现药材，教人治病，等等，都可从考古发掘出的原始人遗迹中找到佐证。至于古代文献中所记载的阴康氏作舞宣导气血，夏禹氏的禹步法，以及彭祖食桂芝，善导引，寿至八百等等，虽是传说，但亦反映出古人对健身养生的追求。

从殷商时代（约公元前 16 ~ 11 世纪）起，我国已有确切的文字记载有关保养生命的活动和举措。甲骨文中已记载，殷人对日常生活中的吉凶祸福与健康状况不时地问卜（甲骨文主要是对占卜的记载），甲骨文中还出现有关个人卫生（如沐、浴）和集体卫生（如“寇帚”即大扫除）之类的记载。这些都表明商代先民对平安、健康的关注和向往，无疑都可视为养生思想的萌芽。

逮至西周（约公元前 11 世纪 ~ 公元前 771 年），养生思想进一步发展。据《周礼》记载，西周已设有专业人员掌管周王



和贵族阶层的伙食，指导“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面饮食调理工作，提出饮食调理要与四季气候相适应；并设有专职主管环境卫生。这说明西周人已开始注意卫生，防治疾病，保养身体了。这也表明西周人已开始“以节度制其生”，养生已成为自觉的行动。

这种自觉养生行动到了春秋战国时代（公元前 770 ~ 221 年），随着学术上的“百家争鸣”的出现，出现了不同的养生主张和做法，对养生文化的形成以极大的促进。当时的“百家”中，对养生影响最大的要算儒家、道家和神仙家。

1. 儒家养生思想

儒家学说的奠基人是孔子（名丘字仲尼）。孔子的修身思想侧重于伦理道德，核心就是一个“仁”字，他说：“克己复礼为仁。”意思是抑制自己，使言语行动都合乎“礼”的要求，就是“仁”。又说：“仁者寿。”只有成为一个仁人，才能长寿。他所说的“仁”，是指人与人相互亲爱，“仁者爱人，亲亲为大”，包括恭、宽、敏、惠、智、勇、忠、恕、孝、悌等内容。而以“己所不欲，勿施于人”和“己欲立而立人，己欲达而达人”为实施方法。

孔子在强调伦理道德修身的同时，对于饮食起居也提出了在今天看来都受到人们认同的一些卫生要求，如“食不厌精，脍不厌细”，即粮食不嫌精致，鱼肉不嫌细作。尤其是提出：粮食霉烂、鱼肉腐坏，不吃；食物颜色难看，不吃；不按一定方法砍割的肉，不吃；不到该当吃的时候，不吃；没有一定调味的酱醋，不吃；以及“食不言，寝不语”等等，不仅符合卫生要求，简直就是今天所说的美食的要求。无怪乎今天有人把孔子称为中国美食家的鼻祖。孔子在饮食要求中还有一条“不撤姜食，不多食”，意思是说孔子一年四季每食不离生姜，但不多食。今天有人根据对生姜的化学成分的研究发现，生姜里



含有一种特殊物质，经稀释成血液稀释剂，可防止血液凝固；生姜还可以调节前列腺素的水平；生姜中的姜酚有较强的利胆作用；生姜汁在一定程度上能抑制癌细胞生长；而其辛辣成分比目前应用的抗氧化剂——维生素 E 抗氧化作用更有效。由上所述，可以认为孔子在两千多年以前医药卫生条件下，能享有 73 岁的高寿，应该说是与他的修身养生思想以及对饮食卫生的注意有关。他的以“仁”为核心的精神修养为主，同时注意饮食卫生的养生思想对后世的儒家养生乃至其他学派的养生都起着先导性的作用。

至于被后世儒家称为亚圣的孟子（孟轲），在养生方面注重存心养性，深造自得，行有不当，反求诸己，要求达到“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”。他强调人必须有志气，认为“志，气之帅也；气，体之充也”，进而提出一个人要想成为上面所说的“三不”那样的人，就必须“善养吾浩然之气”。如何培养？他认为要培养这种“浩然之气”，一定要在平日有所作为时，自然合乎道义，而不要故意做作，从外表装出合乎道义的样子，每时每刻都不要忘记养气的事。孟子的这种培养浩然之气的养生思想，已远远超出养生的范畴，对整个中华民族的民族气节的形成都产生着积极影响。

2. 道家养生思想

在春秋战国“百家争鸣”中，道家被《汉书·艺文志》列为第二位。老子、庄子为其代表人物。这一学派与以孔、孟为代表的儒家在处世和养生方面的着眼点是不同的。儒家学派着眼于“入世”，他们的修身是为了齐家、治国、平天下，而道家则相反，他们的着眼点为“出世”，“清虚以自守，卑弱以自持”（《汉书·艺文志》），“全生避害”，养生长寿成为道家追求的目标。

道家学派的创始人老子（姓李，名耳，字伯阳，亦名老



聃)是春秋末期著名的思想家,同时也是养生理论家和养生实践者。《史记·老子韩非列传》称:“盖老子百有六十余岁……以其修道而养寿也。”老子是“修道而养寿”的倡导者和实行者,传世的《老子》这本道家经典中,提出“见素抱朴,少私寡欲”的思想,既反映了老子的处世哲学,也体现了老子的“清静无为”,“致虚极”,“守静笃”的养生观。特别是《老子》一书经西汉河上公的注释,被后世道家 and 道教养生家奉为养生修炼的经典,后世的“摄生”、“嘘吹”、“握固”、“长生久视”等等养生术语都出自这本书。

庄子(姓庄名周),是战国中期的道家学说的继承者和发展者。庄子对老子学说虽不像儒家的孟子对孔子学说,有师承关系,但他的思想是继承了老子的“道法自然”的观点,认为“道”是无所不在的,强调事物的自生自化,否认有神的主宰。在养生上强调自然养生。他一方面强调养生无为自得,如借广成子的话说:“无视无听,抱神以静,形将自正。必静必清,无劳汝形,无摇汝精,乃可长生。目无所见,耳无所闻,心无所知,汝神将守形,形乃长生”(《庄子·在宥》)。另一方面提倡养生要听任自然,他的名著《养生主》就是阐述这种养生思想的,如所举的庖丁解牛的故事和泽雉(野鸭)“不期畜于樊中(指笼子)”,都是表明自然养生的必要。

从这种自然养生思想出发,他不赞成刻意养生,他说:“若夫不刻意而高,无仁义而修,无功名而治,无江海而闲,不道(导)引而寿,无不忘也,无不有也。”这里既包括对儒家的以仁义修身的否定,也包括对神仙家导引养生的否定。据今人的探讨,庄子在养生方法上也有不少独创,如“心斋”、“坐忘”二法就见于他的著作,为静功修炼开辟了门径。

3. 神仙家的养生术

神仙家是春秋战国时期“百家”中的一家。《汉书·艺文



志》说：“神仙家者，所以保性命之真而游求于其外者，聊以荡意平心，同生死之域，而无怵惕于胸中。”上面提到的导引为“彭祖寿考者之所好”，就是指这一学派。到了汉代，这一学派与所谓黄老思潮融合，而成为导引养生的积极推行者。他们不像老、庄，倡导养生听任自然，无为自得，而是以方术见长，刻意于方术长寿。史学家马端临把这一派称为炼养派，许多养生方术都是由他们传授的。见于先秦文献的神仙养生方术主要有：呼吸修炼、形体修炼、食物修炼和房中修炼。

战国末期，诸子百家中又出现一种兼容并包的杂家，其代表作品就是《吕氏春秋》，从此书中可以看出，在养生方面已趋成熟，其表现是此书中《本生》、《贵生》、《情欲》、《尽数》等篇对养生的一些重要问题作了理论阐述。例如《尽数》篇提出：人的年寿得长，“长也者，非短而续之也，毕其数也”。毕数就是尽数。按照现代生物学和医学的研究，这种“毕数”的观点是科学的，人的寿命应该活得 longer。之所以不能活得 longer，也就是《尽数》中所指出的，是由于不善养生而害生所致。由此进一步提出：“毕数之务，在于去害。何谓去害？大甘、大酸、大苦、大辛、大咸，五者充形则生害矣；大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者接神则生害矣；大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾，七者动精则害生矣。”最后指出：“故凡养生，莫若知本，知本则疾无由至矣。”养生的本是什么？作者认为，这个本就是“精气”，人的精气是人的生命力的基础，人应当保养精气。如何保养精气？作者的观点与孔、孟、老、庄都不同，提出一个非常精辟的见解，指出：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”于是生病。而要使精气畅流，就要运动身体（形），只有坚持运动身体，才能精流郁解，病不得生。这种运动祛病健身的观点，对后世的各种运动都起着支撑的作



用。

此外，在《贵生》和《本生》中还指出，养生要对物质的欲望有所节制。作者指出，耳目口鼻等感官都是服务于生命的整体的，“不得擅行，必有所制”。人的生活固然离不开一定的物质条件，但“物也者，所以养性也，非所以性养也”。就是说，物是保养人的生命之所需而不是供人享受的。因而决不可放纵物欲，以损害身体健康作为享受的代价。骄奢淫逸的生活不仅是道德的堕落，也是健康的大敌。作者指出：“出则以车（马拉的车子），入则以辇（读“捻”，古时人拉的车子），务以自佚，命之曰招蹶之机；肥肉厚酒，务以自强，名之曰烂肠之食；靡曼皓齿，郑卫之音（指女色），务以自乐，命之曰伐性之斧。”此语成为后世节欲的格言，这在汉代枚乘《七发》中可以看到。总之，先秦时期，特别是春秋战国时期，诸子百家在养生领域中所作的各种大胆的探索，为中国养生文化的形成奠定了坚实的基础，为中国后世养生文化的发展和提高创造了条件，开阔了视野。

（二）中国养生文化的发展和提高

中国养生文化的发展和提高，总的趋势是随着中华文化节拍跳动的，其中道家和道教的修炼学说的发展变化又是其主旋律。因为在中华文化发展史中，虽然三教九流都在其中各领风骚，然而始终以“长生久视”作为修炼养生的追求目标的只有道家和道教。道家和道教的“出世”思想，既不同于儒家的“入世”，着眼于修齐治平，又不同于后来的佛家的“来世”，着眼于死后荣登彼岸。因而道家和道教的修炼养生思想和方法始终左右着中华养生文化的发展。

1. 黄老学说影响下的养生文化大发展

先秦时期产生的道家和神仙家，到了西汉初期合而为一，



史称黄老学说。黄老学说最先是在战国末年的齐国稷下学派出现的，稷下学派的道家学者同尊传说中的黄帝和老子为道家创始人。西汉王朝建立以后，鉴于秦王朝迅速灭亡的教训，一些当政者，如曹参、陈平等，接受黄老之术，“扫除苛政，与民生息”，到了文、景时代，文帝、景帝和窦太后、淮南王刘安等都好黄老之术，从而形成黄老之学——新道家，即黄老道家。黄老道家已不是先秦的只以老子、庄子学说为依据的道家，而是杂糅各家方术的新道家。新道家的学术思想与神仙方术结合，而称“老子之道，为可度世”（王充：《论衡·道虚》）。

西汉初年在黄老学说的影响下，养生文化出现了空前的繁荣。这种繁荣的表现首先是“奇方异术，莫不争出”。被称为以“总统百家”的道家自居的《淮南子》，不仅进一步发展了《吕氏春秋》中的养生思想，而且发展了养生方术。在先秦文献中只见到“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”这些导引术式，而到西汉初期，不仅有《淮南子·精神训》所说的熊经、鸟伸、鳧浴、猿嗽鬩、鸱视、虎顾，而且在新出土的马王堆《导引图》和张家山《引书》中所述的导引术式已有 60 余种之多，并且还强调要把导引术式的运用与日常生活卫生结合起来。东汉班固根据西汉刘向父子所撰的《七略》而撰编的《汉书·艺文志·方技略》中，就收录各种神仙方术、房中术之类的养生书目多达 30 余种，这还不包括医书。由此不难看出当时社会上一些人对养生的热衷和追求。

既是医学经典，又是养生经典的《黄帝内经》，也是在黄老学说影响下形成的。《黄帝内经》汇集了先秦秦汉时期，特别是黄老学说盛行时期各种具有新道家养生观点的著作，首次专门从医学角度探讨了养生问题。《黄帝内经》是对西汉以前的养生思想和养生方法的总结，为后世养生文化的发展奠定了基础。对后世的各种养生理论和养生实践都产生着极大的影



响。可以说，后世的养生文化是以《黄帝内经》为基础而发展起来的。

2. 道教修炼思想对养生文化发展的促进

中国历史上所说的道教，是在东汉末年才出现的。当时道派繁多，或以《太平经》为经典，倡言“天下太平”，或以《老子》为经典，倡言祛病延年。到了东晋，葛洪创立金丹道，力主炼服金丹，长生成仙。直至南北朝时期，道士寇谦之、陆修静等借政权之力，清整民间道派，并首次使用“道教”一词统一各道派。然而从文化史的角度来看，道教的修炼术，实际上是起源于民间的巫术和春秋时代流行的神仙方术。他们把先秦道家老子地位上升，被独尊为神明，成为道教的始祖——“太上老君”。道教有双重追求：一是在现实世界上建立没有灾患、没有战争、没有疾病，“人人无贵贱，皆天所生”，“高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者补之”（《老子·七十七章》）的平等理想社会；二是追求处生死，极虚静，超凡脱俗，不为物累的“仙境”世界。道教津津乐道的三十六洞天，七十二福地，并非存在于冥冥上天，而就在于自然界的美妙山水之间。人人经过修炼，便能长生不死。这种理想追求，正是人们孜孜不倦探求延年益寿的生命奥秘的原因之所在。

由于道教有这种长生不死的理想追求，乐生、贵生、贵术便成为道教修炼的内容。世界上的形形色色的宗教几乎全都关心“人死之后如何”的问题，而道教独树一帜，热衷于“人如何不死”的问题。许多宗教都认为人世间充满罪恶与痛苦，而把希望寄托在天国，幻想死后灵魂得到安宁。而道教则认为，生是乐事，死最痛苦。道教承袭了先秦道家学说中的“贵生”，在《元始无量度人经》中就有“仙道贵生”之说。由于乐生、贵生，也重视研究长生的方法——“贵术”。道教和其它宗教还有一个不同的观点，就是在对待自己的生命上不是消极地听



天由命，而是认为“我命在我不在天”（《西升经》），人只要善于修道养生，性命双修，安神固形，便能长生不死。因此，道教既重视精神的超越，又讲究肉体的健康，不仅讲求归本返朴，养气健身之术，如导引、行气等等养生方术，而且还倡导以长寿祛病为宗旨的“房中术”。总之，道教浓烈地表现出人的生存的欲望，具有一种“不信天命，不信业果，力抗自然”（傅勤家《中国道教史》）的勇猛气势。此种特质，正是中华民族重现实、重现世的民族性格的体现。

对道教修炼术发展最有影响的要推东晋的道教学者葛洪。他系统地吸收了战国以来神仙方术，在《抱朴子内篇》中，对神仙修炼术的论证和阐述，无论是在养生理论上，还是在养生方法上都有了提高，把道教修炼理论和修炼方法学术化（他的炼丹术对养生来说，不能认为是有益的，但他对古代化学做出了贡献）。由此促进了道教修炼的上层化，高级士族接受道教的养生修炼的日益增多，被称为“山中宰相”的梁朝陶弘景就是其中之一。不仅如此，葛洪对道教修炼理论和方法的论述，还吸取了儒家的做法，形成了以道为主，兼容儒术的修炼体系。这对后世道教修炼乃至整个养生文化的发展都产生着深远的影响。

在葛洪之后，对道教修炼术发展有重大影响的就是梁朝的陶弘景。他继承并发展了葛洪的养生修炼思想，主张儒佛道三教养生修炼思想和方法合流。历史上的儒家和道家是春秋时代同时出现在中国思想学术舞台的，而佛家则是在西汉末东汉初由古印度传入的。佛教在南北朝时开始盛行，陶弘景本人既是道士，又受佛戒，佛道双修。他和葛洪一样，都又精于医学。他所辑录的《养性延命录》为中国养生典籍中第一部综合性的养生专著。该书《序言》说：该书所辑的内容来自，“上自农、黄以来，下及魏、晋之际，但有益养生，乃无损于后患诸术”。



它对后世的养生辑录起了示范作用。

唐代的孙思邈是一位著名的医家，但他不仅崇尚老、庄养生学说，还兼好佛教经典，因而他把道、佛、儒、医各家的养生术融为一炉，极大地丰富了养生学的内容，促进了养生学的发展。他的著作流传下来的有《千金要方》、《千金翼方》、《摄养枕中方》、《福寿论》（一云：《福禄论》）、《存神炼气铭》、《摄生论》、《卫生歌》等。孙思邈在养生上主张把静功与动功结合起来；把饮食清淡的“食养”与服用滋补药餌的“药补”结合起来；既强调“节欲”，又反对“绝欲”；并主张把个人卫生与环境卫生结合起来。在他的著作中不仅辑入了《老子按摩法》，还辑入了《天竺国按摩》，丰富了养生法的内容。尤其可贵的是在《千金要方》、《千金翼方》、《摄养枕中方》中，把养生学的内容和医学的内容融为一体，使养生学的实践性大大增强，变成一般人都可运用的养生方术。他的《卫生歌》更是对中国传统养生文化的概括（歌诀化），为养生文化的普及起了重要作用。

此外，还应指出的是隋代巢元方主编的《诸病源候论》、唐代司马承祯撰著的《天隐子养生书》和《坐忘论》、胡愔所撰的《黄庭内景五脏六腑补泻图》、施肩吾的《西山群仙会真记》等重要医书和养生著作，都或多或少具有以道为主，兼容儒佛的因素。实际上这可视为隋唐时代兼容并包的文化在养生文化上的表现。

（三）中国养生文化的完善和传播

宋代以后，中国养生文化进入日臻完善并得到广泛传播的发展阶段。汉、唐以来形成的以道教养生思想为主导的养生理论和养生方法，在宋代以后，伴随着理学的兴起和文人墨客对养生问题的青睐，又有了进一步的发展和提高，在养生文化上



形成了一些新的特色。

1. 医学养生理论的深化

两宋金元时期，在医学方面出现流派争鸣的新局面，涌现出金元四大家（刘元素、李东垣、张子和、朱丹溪）和陈直、邹铉等一大批著名医家和养生家；同时组织编写了《太平圣惠方》、《圣济总录》之类的大型官方医书（其中包括了养生的内容），这便大大促进了医学和养生学沿着《黄帝内经》开创的发展道路继续向前发展。其突出的表现是从发病学角度探求养生规律。《太平圣惠方·食治论》提出了“摄生者，先须洞晓病源，知其所犯”的观点，发展了《诸病源候论》的思想。《圣济总录》提出了“因气而荣，因气而病”，主张养生应努力保养气血，调理病机。李东垣认为：“脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也”（《脾胃论》），强调养生要务在于保养脾胃之气。而朱丹溪则改弦易辙，强调阴精对人体的重要作用，认为人的一生“阳常有余，阴常不足”（《格致余论》），因而在治病和养生方面，都应以滋阴为主。由于对阴精的重视，他还特别强调节欲和晚婚的养生意义。

2. 养生典籍的汇集

宋代由于印刷术和造纸术的发展，促进了对养生典籍的汇集，其最突出的是由王钦若领衔、张君房主持的编辑的《大宋天宫宝藏》（即宋《道藏》），张君房又摘其精要，编成《云笈七签》（亦称《小道藏》），其中汇集了宋代以前的各种医药养生典籍数十种，这些典籍都是长期的医疗卫生和养生经验的总结，其中有许多在今天来看都是很有价值的，如《黄帝内经》、《养性延命录》、《千金要方》、《摄养枕中方》、《太清导引养生经》以及各种修炼法等。南宋曾慥所撰的《道枢》是继《云笈七签》后又一部道教养生修炼的专著，全书共 108 篇，对各种修炼法收集之广，行文之严谨，均胜过前人，是一部极有价



值的养生经典，可称得上中华养生文化的结晶。

3. 养生修炼术开始规范化

宋代以前，在养生术方面，虽然术式繁多，但几乎全是（除五禽戏外）单方式的，自宋代起，便出现了一些综合性、规范性的简便易行的健身术式，如在第三、四章中所述的《陈希夷导引坐功图势》（既可单练亦可作为成套术式进行练习）、《八段锦》、《小劳术》、《易筋经》等等。这些健身术显著的特点是：一是术式简化；二是连贯成套；三是活动全面；四是易记易练。关于这些健身术的具体内容可参看前面所述，这里从略。

4. 内丹术盛行

内丹是相对外丹而言的，它就是将人体比作炉鼎，以人体内的精、气、神作为药物，运用“神”去烧炼，使精气神凝聚结成“圣胎”，即所谓“内丹”。炼丹的处所称为“丹田”，性命双修是其修炼的核心。内丹之名本来自佛教。南朝的《南岳大禅师立誓愿文》首次用了“内丹”一词，其中说：“借外丹力修内丹，欲安众生先自安。”后为道教修炼家接受，成为道教静功的主要修炼法，即今称之为气功。唐末五代之际，修炼内丹已流行于世，其中钟离权、吕洞宾、崔希范、陈抟最为著名，他们为内丹功的流行奠定了基础。北宋道士陈抟的《无极图》、张伯端的《悟真篇》、元代道士陈致虚的《金丹大要》、丘处机的《大丹直指》、尹真人的《性命圭旨》等，都是这一时期出现的有代表性的内丹功著作。这些著作对内丹功的推广起了推波助澜的作用。当时很多文人墨客都好行此术，北宋大文学家苏轼、南宋著名诗人陆游最为突出。在现存的《苏沈良方》中就收集了不少这方面的方术。苏轼在该书中说：“其法百数，择其简易可行者，闲或为之，辄有奇验。”



5. 儒家引入佛、道，理学家静坐养生

到宋代，儒家一反常态，转而引佛、道入儒，从而形成了独树一帜的理学。所谓理学，是以阐释义理，兼谈性命为主的哲学流派。他们认定，“理”先天地而存在，把抽象的“理”提到永恒的、至高无上的地位。研究学问就是“即物而穷理”。为了穷究此“理”，他们提出了“去人欲，存天理”的总原则，而静坐则被视为实现这种总原则的有效的途径之一。尽管“去人欲，存天理”的理学原则本身与人们养生目的是相悖的，但静坐方式中吸取了佛教的“坐禅”和道教的“坐忘”因素，因而具有积极的养生意义。所谓“坐禅”是指坐而修禅。“坐”为盘腿而坐，“禅”为“禅那”（dhyana），即“思维”、“静虑”的略称，为佛教僧人的修炼法。“坐忘”，指心法相印，物我两忘的境界，原出自《庄子·大宗师》，唐代道士司马承祯所著的《坐忘论》就是讲这种坐忘修炼法的。这种修炼法认为，修炼忘形，养和心灵，长生久视的关键在于静定功夫。这些都为理学家吸收。他们的代表人物为周敦颐、邵雍、张载、程颢、程颐和朱熹，朱熹是集理学的大成者。他们都主张并实行静坐修炼法。对静坐养生谈得最多的要算朱熹。他曾在给友人的信中说：“中年以后，气血精神能有几何？不是记故事的时节。熹以目昏，不敢著力读书。闲中静坐，收敛身心，颇觉得力。”并说：“病中不宜多虑，凡百可且一切放下，专以存心养气为务，但跏趺静坐，目视鼻端，注心脐腹之中，久自温暖，即渐见功效矣”（《朱文公文集》）。可以看出，朱熹的静坐养生是熔佛、道、儒于一炉的产物。不过由此亦可看出，中国养生文化，特别是修炼法到此时已不限于那些专以修炼为务的道教徒或佛教徒，而为更多的文化人所接受，这正是中国养生文化日趋完善的表现。

中国养生文化自宋代起直到明、清，由于官方和民间都重



视对其载体——医药和养生典籍的汇集、编辑、出版，不仅得以在国内广为传播，而且流向国外。在国内的传播具体表现在医家和文化人对养生术的钻研和尝试。到了明代这种传播进一步扩大，出版了一批养生文献专集。其中最为特出的是对《道藏》的几度重编和出版，其中收集医药和养生书籍各有数十种。与此同时，明、清时代的一些养生学者和医学家在养生理论和方法方面也做出了重大贡献，出版了不少专著，提出了自己的看法。如张景岳在《类经·摄生》中汇集了《黄帝内经》的论述，并加以阐发。他在《治形论》中，首先批判了老子“使吾无身，吾何患”的消极人生观，辩证地阐述了形与神、形体与生命的内在关系，指出形是神和生命现象的物质基础，进而提出：“善养生者，可不先养此形以为神明之宅？”张景岳养生理论的独创性是他对“形”的理解，他认为“精血即形也，形即精血也”，由此提出“故凡治病者，必以形体为主；欲治形者，必以精血为先”的观点。

在养生专著上，明、清两代的养生家作了大量的分类和通俗化，这也有利于传播。明代高濂的《遵生八笺》和清代曹庭栋的《老老恒言》就是其代表。《遵生八笺》以“大养生”的观点为指导，举凡精神道德修养、导引健身、饮食烹调、文物赏鉴、花卉园艺，全部纳入养生范畴，内容丰富多彩，雅俗共赏。《老老恒言》被认为“实不愧为一奇书”。此书只讲实用，少有议论，只谈实际、合理，不谈神仙、丹药，较之一般养生著作似要高出一筹。其它传播养生文化的著作尚有多种，明代的如冷谦的《修龄要旨》、沈仕的《摄生要录》、万全的《养生四要》、陈继儒的《养生肤语》等；清代的如尤乘的《寿世青编》、徐文弼的《寿世传真》以及李青云的《长生不老秘诀》等。这些养生书籍都从综合调理方面作了选编，也不限道家，儒、道、佛都有。因此，这些书不仅在当时，乃至今天仍有现

实意义。

值得提及的是自宋代以来，中国的养生典籍传至国外的日益见多，其中最突出的有日本丹波康赖所撰的《医心方》中收集隋唐以前医药养生方术共达 180 余种，该书共 30 卷，26 至 30 卷均述养生之道，该书编成于北宋太平兴国七年即公元 982 年。朝鲜许浚撰写的《东医宝鉴》，成书于明代嘉靖年间，亦辑有大量的中国养生方术。《遵生八笺》中的一些养生方法于 1895 年由美国人德贞译成英文发行于欧美，受到欧美养生者的欢迎。

总起来说，中国传统养生文化是中华优秀传统文化的一部分，它是在数千年历史进程中逐渐凝聚起来的，是整个中华民族养生追求和和养生实践的结晶的体现。今天，随着人们物质生活条件的改善和对养生之道的掌握，“尽终其天年”将成为越来越多的人的现实。



二、传统养生方法

人是一种文化了的动物，但文化程度有浅有深。耳濡目染的人的生活习惯，也是一种文化的结果，但由于这种生活文化有高低、文野之分，其结果也就有高低、文野之别。近朱者赤，近墨者黑是也。人的养生文化也是这样。因此，人要获得养生文化，即《黄帝内经》所说的成为“知道者”——懂得养生之道的人，就必须学习养生文化，提高养生文化的修养水平。如何提高文化修养水平？在这方面，我国古代的养生家已做出了榜样，留下了极其丰富的养生文化遗产，不仅是继承和发扬中华养生文化之所需，也是提高个人养生文化修养水平的重要方面。这里试就传统养生方法作些介绍和说明，以供学习者参考。



（一）保养乐生的情志

在中国悠久而丰富的养生文化遗产中，最为珍贵的是乐生思想。在《老子》中有“谷神不死”之说，河上公注：“谷，养也，能养神不死。”对不死的追求，就是乐生的表现。张景岳说：“吾所以大乐者，为吾有形；使吾无形，吾有何乐？”子华子提出“全生为上”，“全生者，六欲皆得其宜也”，并认为“帝王之功，圣人之余事也，非所以完身养生之道也”。（《吕氏春秋·贵生》）这种追求不死的乐生思想，成为历代养生家对养生问题不懈钻研的动力，从而形成了世界瞩目的独特的中华养生文化。而在这当中，由中华文化土壤中孕育出来的道教思想又起了与众不同的独特的作用。所以英国著名学者、中国科技史专家李约瑟博士说：“道教思想从一开始就有长生不死概念，而世界上其它国家没有这方面的例子。这种不死思想对科学具有难以估计的重要性。”其中包括生命科学。

中国古代养生家认为，对人的生命起主导作用的因素是“情志”，即人的精神心理状态。《黄帝内经》反复论述了不良的心理状态对人体内脏器官所造成的损伤，认为“怒伤肝”，“喜伤心”，“思伤脾”，“悲伤肺”，“恐伤肾”，若任其发展，甚至危及生命。正是基于这种认识，古代养生家相应地提出了许多保养乐生情志的养生方法。其中最主要的为以下几种：

1. 精神内守

《黄帝内经》说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？”这里的意思是说，如果人能在思想上保持安闲清静，心无杂念，体内正气就能和顺畅行，精神就能安守于内而不外驰，疾病也就无法来侵袭了。这里的“精神内守”实际上就是保养精、气、神。古代养生家认为，只有精气神安守于内而不外驰，才能够促使体内阴阳平衡；精气神若不能安守于内，受



到干扰，就会破坏体内的阴阳平衡状态；阴阳失衡，即阳盛阴衰或阴盛阳衰，则表明人体已处于病态。如何才能“精神内守”？古人认为，要靠“心”来调摄，“心主神明”。通过心理调摄，排除干扰，使自身的精神、心理处于能动的积极状态，对各种内外刺激能做出积极的心理应对，以保持心理平衡。当然，这也不是人人都能立刻做到的，只有进行一定的修炼才能做到。道家的“守一”，佛家的“禅定”，理学家的“主敬”、“静坐”均为这方面的修炼法。

2. 恬愉自得

《黄帝内经》说：“外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不用，亦可以百岁。”这句话的意思是说，如果一个人的形体不受到过度的劳累，而在思想上又无过度的负担，一切以安静乐观为旨归，悠然自得为己功，他的形体就不会过早衰老，精神就不会过多耗散，就能活到百岁之多。这说明“恬愉自得”对人保养寿命的重要。孔子早就说过：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”又说，“发奋忘食，乐以忘忧，不知老之将至。”当然，此话与《内经》所说的“恬愉自得”的意思不尽相同，但一个人的快乐情绪确是对抗衰老的积极因素。明代养生家胡文焕在《养性要话》中说：“笑一笑，少一少；恼一恼，老一老。”也就是民间流传的：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”近代养生家丁福保对此又作了进一步阐述，他说：“胸怀欢畅，则长寿可期；若忧虑过多，则使人易老。常人之情，苦则悲，乐则笑，悲哀最是伤人，而欢笑最能益人。欢笑能补脑髓，活经络，舒气血，消食滞，胜于服食药饵，每日须得片刻闲暇，逢场作戏，口资笑乐，而益身体也。”（《丁福保训》）所以，一个人无论处于什么境地，都应使自己恬愉自得，乐生欢生。如何才能达到此境地？清代著名戏曲作家、养生家李渔在《闲情偶语·



颐养部》中提出一个方法称为“退一步法”。他认为，凡事只要退一步想想，就无烦恼产生，就可恬愉自得。他说：“以不如己者视之己，则日见可乐；以胜于己者视之己，则时觉可忧。”他举例说：“从来人君之善性乐者，莫过于汉之文、景，其不善行乐者，莫过于武帝。以文、景于帝王应行之外，不多一事，故觉甚逸；武帝则好大喜功，且薄帝王而慕神仙，是以徒见其劳。人臣之善行乐者，莫过于唐之郭子仪；而不善行乐者，莫过于李广。子仪既拜汾阳王，志愿已足，不复他求，故能极欲穷奢，备受人臣之福；李广则耻不如人，必欲封侯而后已，是以独当单于，卒至失道而自刭。故善行乐者，必先知足。”他又举贫贱行乐之法：“贫穷人行乐之方，无它秘巧，亦止有退一步法。我以为贫，更有贫于我者；我以为贱，更有贱于我者；我以妻、子为累；尚有鰥、寡孤、独、寡之民，求为妻、子之累而不能者；我以胼胝为劳，尚有身系狱廷，荒芜田地，求安耕凿之生而不可得者。以此居心，则苦海尽成乐也。”不过应当指出，这是一种消极的恬愉自得，颇似鲁迅笔下的阿Q。人应当学习和修炼用自我意识来调节和控制自己的情绪，以保持恬愉自得的心境。最简捷的方法是将自己的意识指向美好的明天或对过去亲身经历的甜蜜体验的回忆。

3. 情志相胜

人要恬愉自得，除了上述自我调节和控制外，还要排除不良因素的干扰。从心理学的角度来看，人的恬愉自得是一种积极的情绪体验，即愉悦的心境。但人总是处在各种社会的和自然的关系之中，他的情绪会受到来自这些外界因素的影响。这些影响有与人的身心需求合拍的，也有不合拍的。这样便使人在情绪上产生不同的体验，或者说不同的心境。古籍上把这种不同的情绪体验分为喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，概称“七情”，《素问·阴阳应象大论》分为喜、怒、思（郁）、忧（悲）、



恐，概称“五志”。这里的“志”为标志的志，表明情绪表现的特征。很显然，无论是“七情”还是“五志”，都有对人的心身健康有利的和不利的因素，或者说积极因素和消极因素。人的养生修炼，就是要保养其积极因素，化解其消极因素。由此养生理论提出“以情胜情”，也就是“情志相胜”。

中国传统养生理论认为，一脏情志可匡正相应的另一脏异常情志，同时也会涉及其它脏腑情志。医学心理学由此提出，对于影响与人的脏腑有关的情绪因素，应按下列程序予以化解：

怒伤肝，以忧胜之，以恐解之；
喜伤心，以恐胜之，以怒解之；
思伤脾，以怒胜之，以喜解之；
忧伤肺，以喜胜之，以思解之；
恐伤肾，以思胜之，以忧解之。

这种“情志相胜法”的运用，在古代文献中，已有很多记载：

【例一】《吕氏春秋·至忠》：齐闵王患了忧郁症，派人到宋国请来当时的名医文挚医治，文挚看了齐王的病情后对人说：不激怒齐王，这病是治不好的。后来，文挚与齐王连约三次看病，文挚均失约不来，令齐王很恼火；最后好不容易来了，又非常无礼，不脱鞋就上了床，并且践踩着齐王的衣服问病，更用粗话来刺激齐王。齐王终于忍耐不住，翻身站起，破口大骂。齐王这一怒，病情随之好转。这便是“以怒胜思（郁）”的范例。

【例二】《儒门事亲》：息城司侯闻父死于贼，乃大怒悲，哭罢便觉心痛成结块，疼痛不已，诸药无效。名医张子和到达时，适有巫者在旁，张子和便学巫者狂言，以逗笑病人。病人大笑，不二日，心下结块皆散。这是“喜胜悲”的一例。



【例三】《续名医类案》：有李大谏者，家世为农民，他考中举人，其父大喜常笑。李大谏第二年又考取进士，其父更大笑不止，历四年不愈。请某太医为其治疗，太医遣仆人告诉其父说：“你的儿子得了不治之症，将死。”其父闻之止笑为哭，悲痛欲绝，持续 10 天。后又告诉他说：你的儿子病已好转。从此，其父既不悲伤，也不大笑，成为常人。这是“恐胜喜”的一例。

4. 移情易性

为了保持恬愉自得的心境，除了上述一些方法外，亦可自我移情易性，以化解不良因素的干扰。“移情”就是把由一种感情对象所引起的情绪状态转移到由另一种感情对象所引起的另一种情绪状态。“易性”，是指通过移情的体验逐渐由一种情绪状态变为另一种情绪状态。简单说，就是将消极的心境转变为积极的心境。

移情易性，不仅可用于疾病的治疗，也可用于自我修养。古往今来，许多有名的人在遭到不幸和遇到厄运的时候，大都通过移情易性来摆脱精神痛苦。他们或移情于山水之间，或寄性于著书立说。这后者是把导致心身创伤的不良刺激，变成积极进取的动力，以新的生活心态缓解精神矛盾，创造乐观的生活氛围。如司马迁在《报任少卿书》中所列举的；相传周文王被囚禁于牖里的时候，推演出古代的八卦，成为《周易》一书的主干；孔子周游列国，受到围攻和绝粮的困厄，这才回到鲁国，着手《春秋》一书的写作；屈原被流放以后，才作出不朽的楚辞名篇《离骚》；左丘明在眼失明后才著《国语》；孙臆被庞涓断其两足后，才编成《孙臆兵法》；吕不韦被秦始皇逐出京城，迁居西蜀后，他所主编的《吕氏春秋》才公开流行于社会；韩国公子韩非到秦国欲向秦始皇呈说他的学说，被李斯所谗下狱，才写出《说难》、《孤愤》等名篇。《诗经》三百多首



诗（今本 305 首），也大都都是古人抒发愤慨所作出的。这些古人常常是由于自己的愿望在生活中难以得到实现，才转而追述古往今来，著书立说。至于说到左丘明失去双目，孙膑被断足，自然无法得到重用，但他们都转而著书立说，不仅从中抒发自己愤世嫉俗的情志，也把自己雄才大略，倾注于可以流传千古的文献之中。像这一类生活理想和行为方式的转换，也都是属于移情易性范畴。

常人虽不能如司马迁所列举的那些古代名人那样，但也可以由此得到启迪，用移情易性之法将消极心境转换为积极心境。现在我国和国外的不少残疾人就是用此法获得乐生的情趣。正常的人就更不用说了。有一个曾广为流传的故事，说郭沫若先生于 1962 年 10 月偕夫人到浙江普陀寺游览，拾到一个笔记本，打开一看，扉页上写着一副对联：“年年失望年年望；处处难寻处处寻。”横批：“春在哪里？”郭老再翻一页竟是一篇绝命书。郭老看后非常不安，连忙叫人寻找失主，不久找到了失主，原来是位神色忧郁的姑娘。经了解，这位姑娘考大学连续三年均落榜，于是想“魂归普陀”。郭老了解了实情后，耐心开导她，十分关怀地对她说：“你这副对联表明你有一定的文化水平，不过下联和横批太消沉了。我替你改一改，你看如何？”于是郭老将其下联改成：“事事难成事事成”，横批改为“春在心中”。姑娘看后，感佩不已，倾吐了自己几年连续受挫的失意心情。郭老听后，随即又疾书一联相赠：“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”下面写：“蒲松龄落第自勉联。”姑娘看后，情绪为之一振，表示不辜负郭老夫妇的勉励。郭老见此情景很高兴，随之又出了一上联让姑娘对下联。郭老说：“说壮志，唱壮志，业精于勤荒于嬉，成功更凭真壮志。”姑娘想了一想说：“想观音，拜观音，行成于思毁于随，普陀奇遇

活观音。”最后姑娘表示永记郭老教诲，在人生道路上永远向前，她又作诗一首，答谢郭老夫妇：

梵音洞前几彷徨，
此身已欲付汪洋。
妙笔竟藏回春力，
感谢恩师救迷航。

这个故事可以说是移情易性的典型事例。

5. 涵养道德

良好的道德涵养是心理健康的重要标志。就保养乐生的情志而言，涵养道德是其所不可缺少的重要手段。一个人只有注重道德修养，做到“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”，才符合养生之道，获得高寿。因为一个道德高尚的人，他“仰不愧于天，俯不忤于人”（《孟子·尽心上》），心安理得，不会患得患失，心理也就能保持宁静平和，疾病也就不易侵袭。正因如此，历代的养生家都十分注重通过涵养道德来保养情志，以达到祛病延年的目的。明代养生家吕叔简在《呻吟语》中强调：“养德尤养生之第一要也。”另一位养生家石天基更进一步指出：“善养生者，当以德行为主，而以调养为佐，二者并行不悖，体自健而寿命自可延年。”至于涵养道德的内容，时代不同，价值观不同，当然也各异。但是从有益于人的乐生情志方面来说以下一些是值得注意的。第一，与人为善，诚以待人；第二，豁达大度，宽以容人；第三，无私无我，勇于奉献；第四，“己所不欲，勿施于人”；第五，乐以天下，忧以天下。当然，这是就大的方面而言的，从自己日常生活方面来说，还是以“慎独”为妙。此语出自《礼记·中庸》：“莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”这是说，一个人在独处无人注意时，自己的行为也要谨慎不苟。据史书记载，南宋大哲学家和教育家朱熹就是以此语作为座右铭的。





总之，保养乐生的情志，就是要养成善于调控自己的精神心理状态，使之保持平衡，也就是《黄帝内经》中所说“阴平阳秘”。所不同的是《内经》主要是就人体内的气血而言的，情志主要是就心理状态而言的。但两者又是有联系的，“人有五脏，化生五气，以生喜、怒、思（郁）、忧、恐（悲）”，情志的变化是由体内气血变化而来的。所以，保养乐生的情志，也就是保养人体内的气血，使之处于良性状态“阴平阳秘”。

（二）养护神奇的大脑

人的生命活动与人对大脑的养护有密切的联系。人从受胎之日起，生命活动就开始了；以后人的生命体由胚胎直至出生的成长发育，都是由大脑而向躯体四肢方向进行的。我们可以看到初出生的婴儿脑袋特别大占了全身长度的四分之一。从胎儿起到婴儿出生后就存在着对大脑的养护问题。不过此时期的养护，主要是生理性的养分供应问题，并且不使受到物理性的和化学性的伤害。儿童期对大脑的养护，除了婴儿期的要求外，主要的是对大脑功能的开发与锻炼，良好的生活和学习环境是最重要的。成年以后，对大脑的养护主要是功能的开发和合理运用，通常说，大脑越用越灵，就是指这方面。据现代科学提供的材料，成年人的大脑脑细胞有高达千亿之多，有五千种不同的类型。这些细胞延伸的分支形成 10^{15} 对的突触，即相当于一台有 10^{15} 个的开关的电子计算机，这比目前世界上最大的电子计算机还不知要大多少倍（何况还不能简单地等质）。仅以记忆为例，较保守的估计，人脑一生储存的信息单位可达一千万亿。人类至今只不过利用了自己潜能的很少一部分。对成年人的大脑养护来说，就是使其功能得到尽可能大的开发与运用。但从养生学的角度来说，对人的大脑的开发、运用及其养护又是保持人的生命力旺盛的重要因素。因为人是一



个有机的复杂系统，而这个系统又是靠大脑来指挥的。大脑功能旺盛，人体各个器官的功能也就旺盛，同样大脑功能衰退，也就必然导致身体各个器官功能的衰退。现代医学研究表明，虽然人的大脑在中年以后，其功能有随着年龄的增长而自然衰退的趋势，但大脑功能有个特点，就是“用进废退”。如果大脑得到合理的运用和保养，脑细胞的新陈代谢活动就会保持旺盛，就可延缓脑功能的衰退。大脑不早衰，就能延缓人的有机体的衰老。因此保养神奇的大脑是延缓人的有机体衰老的重要方面。如何养护神奇的大脑？根据养生学和中医学的研究，以下几点是值得重视的：

1. 常思能健脑

研究表明，经常用脑，可以促进脑细胞活动，活动的细胞增多，会建立更多的突触联系，使突触前后膜增厚，接触广泛，储存传递信息的化学物质囊泡变大，使传递信息的能力增强，在此基础上，促进人们形成良好的思维能力、记忆力。另外，人在用脑时，脑血管内的血流量会大大增加，使大脑血液中获取更多的氧气和营养物质，增强了脑功能的活力。美国在70年代初期，曾对115个研究机构的1300余名科学家作了为期5年的调查研究，得出结论：博学——专深——广识，脑子越用越灵。前面提到的《中国医学人名志》中80岁以上的医学家共有107人，他们也都是用脑之人。我们知道，孔子周游列国，不受重用而回鲁国，时年已68岁，才致力于整理《诗经》、《书经》、《易经》、《春秋》等经典。其中《易经》被认为是最深奥的一门学问，他50岁时才开始学《易》，据记载曾“韦编三绝”，就是把编联竹简的牛皮条都磨断了3次。可见他的钻研功夫之深！著名唐代医家和养生家孙思邈70岁时写出《千金要方》，百岁时著《千金翼方》。清代谢启祚95岁参加科举考试，考中后，乾隆皇帝任命他为翰林检讨，编修国史。古



代如此，当今更不乏其人，许多文史馆馆员都是高龄老人。脑组织的旺盛，相应地也可使人体各系统器官的生理功能保持旺盛。

实际上动脑可以养生的道理，早在先秦时期，哲学家子华子就已作了说明，他在《北宫意向》一书中说：“流水之不朽，以其游故也；户枢之不朽，以其运故也。是以……志郁则陷，意营则网，思涩则殆，虑殫则蒙，钻碍则愚。故所谓持者，持此者也；所谓养者，养此者也。”这里是说，“志”如果被压抑就会陷落；“意”如果被惑乱就会丧失；“思”如果枯涩不灵就会危殆；“虑”如果停止就会陷入蒙昧无知状态；“钻”研受到阻挡而停止，就会使人愚昧。这都是强调动以养神，大脑只有常运用才灵活。这种观点是与生物界的进化法则“用进废退”相符合的。北宋哲学家周敦颐说：“人不学便老而衰。”所以人老了脑子不能停。

2. 用脑防疲劳

经常用脑是指合理地用脑，有劳有逸，不是强迫用脑，超量用脑。超量用脑，不论在何种年龄阶段，都是有害无益的。因为长时间的超量用脑，大脑会因负担过重而疲劳，出现头昏脑胀，失眠多梦，记忆力减退，注意力不易集中，或食欲下降，恶心呕吐，目糊耳聋等现象。因此用脑不宜过度，要有张有弛，劳逸适度。

从生理学角度来说，人在从事脑力劳动的时候，大脑皮质兴奋区域的代谢逐渐加强，血流量和耗氧量也都增加，使得大脑的工作能力不断提高。如果这样长时间的继续下去，消耗过程渐渐超过恢复过程，它的工作能力就会慢慢下降，产生脑疲劳，出现大脑的自我保护性的抑制状态。疲倦是疲劳的主观感觉，是一种心理现象。其表现有脑部发胀，头昏欲睡，或失眠、头热、脚冷等。假如动脑后经过适当休息，疲劳消失，工



作能力恢复到原有水平，这种疲劳是合乎生理规律的，无害的，对人的身体健康不会产生不良影响。如果在大脑工作后已出现显著疲劳，又得不到应有的休息而继续使用，使疲劳积累，就会产生过度疲劳。此时在大脑皮质中就会产生强迫的兴奋过程与保护性的抑制过程的矛盾。这种矛盾如果持久下去，就会影响人的身心健康，如引起人的神经衰弱或其它类型的脑神经疾患。

如何既用脑又不损脑呢？首先用脑要有节律。人的身体的变化节律基本上与天地阴阳变化的节律是一致的。人体是随天地阴阳变化而发生周期性的变化的。《素问·八正神明论》说：“月始生，则血气始精，卫气始行；月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。”这种月节律现象在妇女身体上表现为月经周期；在用脑方面则表现为脑力活动变化周期。奥地利科学家研究了数百名中学生和大学生的考试成绩，发现以 33 天为一个波动周期的智力节律。当智力节律处于“高潮期”的日子里，人的头脑灵活，记忆力强，思维敏捷，比平时更具有逻辑性和解决复杂问题的能力；当智力周期处于“低潮期”的时间内，人的头脑反应迟钝，注意力不集中，容易遗忘，判断力减弱；曲线跨越中段的那些日子称为“临界期”，是一个极不稳定的时期，粗心马虎，易出差错，机体各方面的协调性都较差。此外，一年四季变化的节律对人脑的功能活动也是有影响的。《素问·四气调神大论》说：保养人的精神在一年四季中应有所不同。春三月，“夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生”；夏三月，“夜卧早起，无厌于日，使志无怒使华英成秀，使气得泄”；秋三月，“早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁”；冬三月，“早卧晚起，以待日光，使志若伏若匿”。这里的“志”是指人的情志，它是随着天地四季运转而变化的，人的养生要随天地四时运转节律



进行，人在使用大脑时当然也要遵循这个节律。

其次，用脑要动静适度。如何用脑才有益于身心健康，除了要与天地阴阳运转节律相适应外，最重要的是用脑要动静适度。这里的所谓“动”是指紧张而专心致志的脑力活动，不是指一般消遣性的、娱乐性的琴棋书画和阅读。比如学习一门外语，撰写一本书，搞一项发明创造等，这都是要进行紧张的脑力活动的。所谓“静”是指对这种紧张脑力活动的放松或停止。孔子说：“张而弗弛，文武弗能也；弛而弗张，文武弗为也；一弛一张，文武之道也。”（《礼记·杂记下》）心理学的实验表明，早晨睡觉醒来和晚上睡觉前的记忆力最好。这是因为早上大脑经过一夜的休息，活力增加，加上没有其它信息的干扰；临睡前，知识信息进入大脑后就睡觉，没有后干扰，有助于知识的条理化。所以，早晨和晚睡前用于记忆、背诵，可以大大提高大脑的使用效率。另外，用脑动静适度，还应调节用脑的强度，在强度大的脑力活动一段时间后，将大脑的兴奋中心转移到轻松一些的对象上去，如写作与文艺欣赏交替，阅读与散步交替，伏案与远眺交替等等。

再次，要配以适当的文体活动。在用脑之余配以文体活动，是防止脑疲劳和保护大脑的一种积极有效的方法。这已是现在人所共知的，这里就不再细说了。这里要提及的是南宋爱国诗人陆游在年老多病时仍然笔耕不辍，并进行导引健身活动，他在《春晚二首》中叙述了自己的这种活动情景：

门巷萧条老病侵，
春晴方快又春阴。
啄吞自笑如孤鹤，
导引何妨效五禽。

这里的“五禽”即五禽戏。可以看出，陆游在平时也以五禽戏来健身。我们也不妨在阅读、写作或进行其它脑力活动之



余，来练一练五禽戏。

3. 失眠会损脑

睡眠是消除疲劳、恢复脑力和体力的主要方法，也是调节各种生理机能，稳定神经系统平衡的重要手段。中医学认为，睡眠是阴阳消长平衡的过程，阳气入于阴则寐，阳气出于阴则寤。寤（醒）寐（睡）是人体阴阳、动静之间的对立统一、相互交替的两种不同的机能状态，是人类为了生存，在长期适应自然界变化中逐渐形成的心身活动规律。自然界的阴阳交替运行就是黑夜与白昼的交替运行。白昼为阳气所主，属阳；黑夜为阴气所主，属阴。与之相应，随着昼夜的运转，人也就出现睡眠与觉醒的运转，人体内阴阳之气亦因之而消长转化，人也就出现睡眠与觉醒的周期变化。《灵枢·营卫生会》中所指出的人“与天地同纪”，就是指此。阴阳、睡醒、天人一体。人脑的表现就是寤与寐。但《景岳全书》又说：“神安则寐，神不安则不寐。”这是说，虽然人的大脑活动与天地阴阳运转相适应，昼寤夜寐，交替进行，但又受心神的主宰，如果心神不安，虽然到了夜晚，也仍然是“夜不能寐”。这就是失眠。

失眠的生理机制主要是大脑皮层神经细胞的兴奋过程和抑制过程相互作用失去平衡。这是由于用脑过度，兴奋过程持续过长，或其它原因，降低了保护性抑制过程所致。由于睡眠不足，直接伴有头晕、头痛、健忘、心悸、烦躁、惊恐、疲乏等症状，又对大脑功能有影响。俞震在《古今医案按》中说：“展转床褥，必求其寐，愈不肯寐，更生烦恼，去寐更远。”所以失眠如果形成恶性循环，对大脑功能的影响会更大。

导致失眠因素很多，北宋邵雍在《能寐吟》诗中作了如下分析：“大惊不寐，大扰不寐，大病不寐，大喜不寐，大安不寐。何故不寐？湛于有累；何故能寐？行于无事。”邵氏所述这些都是与大脑保健有关系的。古人对大脑保健，预防失眠，



曾提出不少有效的方法，这里列举几种，以供参考。

(1) 去烦恼，宁神志。孙思邈《卫生歌》说：“心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。”人的心志不宁，心烦意乱，常是失眠的重要原因。针对这种心志，有的养生家提出：“睡侧而屈，觉正而伸，早晚以时，先睡心，后睡眼。”（蔡季通：《睡诀》）先睡心就是先使大脑排除各种意念，进入虚静状态。《延寿药言》提出：“临睡前宜用热水洗脚，将一切顾虑抛尽，宜思生平惬意赏心之事，或阅平和安慰静穆恬适之诗文，则心地光亮，神志安宁，入睡易。”只要睡前作到心境平和，无杂念扰心，则可慢慢入睡。

(2) 慎饮食，避贼风。入睡前不宜饱食，亦不可饥饿，对茶、酒、辛辣类刺激性食物少食为佳，否则刺激脾胃，影响入睡。真西山《卫生歌》云：“醉眠饱卧俱无益，渴饮饥餐犹戒多。”故晚餐宜用清淡易消化的食品，并且不可食之过饱，以利于晚上睡眠。睡觉时还要注意寝室内空气流通，但要防止冷风的侵袭。清代田绵淮《援生四书》中说：“凡居卧之处，有隙缝小风，伤人尤甚，切宜避之。”

(3) 讲究睡姿，有利入眠。孔子曾说：“寝不尸”（《论语·乡党》）。这是指睡觉时不要像死尸那样仰面躺着，此语为后世许多养生家所推崇。古代很多养生家都很讲究睡姿，认为侧卧有利于入眠。《老老恒言》引陈抟《安睡诀》：“左侧卧则屈左足，屈左臂，以手上承头，伸右足，以右手置右股间；右侧卧反是。半山翁诗云：‘华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。’此果其睡方耶？依此而卧，似较稳适，然亦不得太泥，但勿仰卧可也。”原来陈抟有睡功图传于世，此即对陈抟的睡功图的评价。现代卫生学也认为，以侧卧为佳。

总之，“自心有病自心知，心病还须心药医。”失眠有损于大脑，养护大脑尤要克服失眠。失眠者要分析自己失眠的原



因，树立克服失眠的信心。若一时确实难以克服失眠，也可适时适量地服些安神药。但安神药不能久服，针对自己失眠的原因，进行自我安神调摄才是根治之道。

（三）保持健康的身体

保持身体健康，应是养生者实际行动的落实点。古语云：“皮之不存毛将焉附？”但人的躯体又是生物进化的最高产物，极具科学性。不仅其结构极为合理，几乎是尽善尽美，无论什么精密机器都不能与之相比，而且在机能上形成极具辩证性。现代科学所提供的大量事实充分证明，在人体内到处都是对立统一：物质的同化和异化，神经的兴奋与抑制，肌肉的收缩与舒张，血流的推动与阻力，体热的产生与发散，血液的凝固与抗凝固，微循环缩血管物质和舒血管物质，免疫反应中的抗原与抗体，激素之间的相互拮抗与相互制约……人体就是一个矛盾统一体。一种物质变为另一种物质，一种能量变为另一种能量，一种状态变化为另一种状态，无时无刻不在人体内广泛进行着。“生命，蛋白体的存在方式，首先是在于：蛋白体在每一瞬间既是它自身，同时又是别的东西。”死亡是生命的重要因素。在人体内，到处都在新生，又不断在衰亡。不仅从一个受精卵发育成人，直至衰老、死亡的全过程中都体现着生与死的矛盾，同一个人，在每一瞬间也都处在不停的产生与衰亡之中。在一个人的一生中，整个身体里里外外不知换了多少遍。人体内的客观辩证法，充分说明：“整个自然界，从最小的东西到最大的东西，从沙粒到太阳，从原生生物到人，都处在永恒的产生和消灭中，处于不断的流动中，处于无休止的运动和变化中。”

但是应该看到，人体的这种天生的结构和机能在不同的生活条件的影响下，可以向不同的方向发展。如西汉文学家枚乘



在《七发》中所述的楚太子“肤色靡曼（柔弱），四肢委随（不能屈伸），筋骨挺解，血脉淫濯（扩大），手足堕麻（音与，懈怠、柔弱）”的病态，乃是由于“越女侍前，齐姬奉后；往来游宴，纵姿于曲房隐间之中”，即终日花天酒地，四体不勤，纵欲无度，而又百无聊赖所致。因为他们的身体形态结构和生理机能虽然与常人一样，但其发育和发展，受到阻碍和削弱，就必然受到病魔的侵袭。反之，他们的身体就会向健康的方向发育和发展，能抗御病魔的侵入，成为健康的人。《素问·上古天真论》中所说的就是如此。“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常不妄作劳，故形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”下面就这些养生之法作些阐释，以供参考。

1. 法于阴阳，和于术数

这里的“法”是指效法，“阴阳”是指自然界变化的规律；“和”调和、和畅之意，“术数”指导引、按摩吐纳以及房中术等动功和静功修炼方法和养生方法。总的意思是说，懂得养生之道的人，首先应按照自然界的阴阳运转规律，以有效的养生方法进行养生，人才能获得长寿。因为“人以天地之气生，四时之法成”（《素问·宝命全形论》），人又无时无刻不受到自然界的影响和制约，“人与天地相参也，与日月相应也”（《灵枢·岁露论》）。因此，人只有遵循自然运行的规律，进行养生调摄，才能“却老而全形”（《素问·上古天真论》）。如何遵循自然运行规律进行养生调摄，在第一章中已作了阐述，这里就不再重述了。同样，关于“和于术数”在第二章和第四章都作了介绍，也不再重述了。但有一点，即房中术的问题，这里需要作些说明和介绍。

在古代养生术中房中术占有重要地位。《汉书·艺文志·方技略》说：房中术的出现，是出于人们性生活的需要，使人们



如何轻松愉快而又有节制地过好房中性生活，“乐而有节，则和平寿考，及迷者弗顾，以生疾而陨性命”。马伯英据此而认为：“中国古代性学的最大特点，在于其研究和实践的宗旨，既非为生殖，也非为性享受，而主要是为长寿，以性交求健康和长寿。”（《中国医学文化史》）所以在秦汉之际，随着神仙方士的养生术的盛行，也出现了很多房中术著作。马王堆出土的汉初古医书中就有《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》、《养生方》等数种房中养生著作。以后历代都有新的房中著作出现。由日本丹波康赖氏于公元982年所撰编的《医心方·房内》卷，辑录了我国唐以前许多珍贵房中专著，成为后世医家和养生家探讨房中术的主要参考书，并且广泛流行于海外。

中国古代的房中著作对健康、长寿的认识及其所提出的房中术，直至今今天仍是值得重视的。《素问·上古天真论》在提出上面所述的懂得养生之道的人，能够按照正确的养生方法，而“尽终其天年，度百岁乃去”的同时，又指出：“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无常，故半百而衰也。”这段话中主要指出不按房中养生之道进行性生活必然的结果。这告诉人们，房中性生活不节制是造成早衰的重要原因之一，后世养生家也都非常强调戒色欲、节房事，认为这是健康长寿的前提。

现代医学和生理学研究表明，古代养生家有节欲保精的观点是符合科学的。

中国古代一些养生家在提倡节欲保精的同时，也不赞成对性生活完全排斥，甚至老年也不必完全排斥性生活。孙思邈在《千金要方·房中补益》中就谈到了这点。葛洪在《抱朴子·释滞》中说：“房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增寿延年，其大要在于还精补脑之一事



耳。”古代房中术中，最值得提及的是所谓“七损八益”法。

“七损八益”最先见于《素问·阴阳应象大论》，其文说：“能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也。”1973年马王堆出土的西汉医书《天下至道谈》明确指出，在两性生活中，有七种做法会损害人体健康，有八种做法对人体可起补益作用。善于房事的人能实践“八益”而避免“七损”，不善于处理房事的人则相反。

2. 饮食有节，起居有常

这是说人的日常饮食起居都要符合健康的要求，饮食要有节制，作息要有制度。中国古代养生著作中提出的“饮食有节”就是对这方面的要求。这里的“节”除了节制外，还包括要求饮食的时间要有常规，饮食种类要合理搭配等内容。古人在这方面积累了丰富的经验，前面提到的孔子对饮食的讲究就是其中之一。南北朝时梁代养生家陶弘景所录《养性延命录·食戒篇》，集诸家关于饮食卫生学说于一篇。唐代名医孙思邈在其著作中亦作了广泛的论述。明代高濂在《遵生八笺》中专有一笺论述饮食，其中说：“饮食，活人之本也。是以一身之中，阴阳运用，五行相生，莫不由饮食。故饮食进，则谷气充；谷气充，则血气盛；血气盛，则筋骨强。脾胃者，五脏之宗，四脏之气皆禀于脾，四时以胃气为本。由饮食以资气，生气以益精，生精以养气，气足以生神，神足以全身，相须以为用也。人于日用养生，务尚淡薄，勿令生我者害我，俾五味得为五脏贼，是得养生之道矣。”其所集录的饮食品类极广，对茶类、汤类、熟水类、粥糜类、果实类、粉面类、脯鲈类、家蔬、野菜、酿造、曲类、甜食、法制药品、服食方等均有性能及制法用法说明。他所辑录的饮食品类有个原则“唯取实用，无事异常”，对于“历有成验诸方，制而用之有法，神而明之在人，择其可饵，录之以为却病延年之助。”可以看出，高濂



对饮食品类虽然录之甚广，然亦极其慎重。清代曹庭栋《老老恒言》亦列有“饮食”一节，对于前人的有关五味及宜忌的说法多有评论，发人深省。总之，“食饮有节”对于养生来说是至理名言，不可须臾疏忽。纵观古人关于饮食的养生之道，概括起来基本上是：（1）食勿偏嗜；（2）无饥无饱；（3）宜淡节咸；（4）宜素节荤；（5）宜熟勿生；（6）稍热勿冷。

饮食和起居是紧密联系的。人的饮食起居都要与天地阴阳变化相适应，养成有规律的生活习惯。早在两千多年前问世的《引书》就提出了人的日常生活要与天地四时变化相适应，认为，“春生、夏长、秋收、冬藏，此彭祖之道也”（即彭祖的养生之道），《素问·四气调神大论》更对此作了详细的论述，并认为四时阴阳为万物生存变化的根本，“所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门”。人如果遵守这种变化规律，则会“苛疾不起”，违反这种变化规律，就会“灾害生”。从而得出结论：“从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。……是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”这从今天的医学科学来看，是符合医学气象学的原理的。

3. 不妄作劳

这里的“妄”，是指违反常规，即不合理，“劳”指劳作，此语意思是进行各种劳作活动不要违反常规。换句话说，人要健康长寿就必须进行合理的劳作活动，特别是活动筋骨的劳动。前面已提到的华佗所说的，“动摇则骨气得消血脉流通，病不得生”，就是指此。现代研究已证实，经常适度的劳作，可以促进人体的新陈代谢，使各种组织器官的生理功能和形态结构得到锻炼。相反，缺乏适度的劳作，使筋骨、肌肉得不到锻炼，会减弱人体新陈代谢的功能，身体也就难以保持健康。所以东汉封衡说：“劳苦，胜于逸乐也。能从朝至暮，常有所



为，使之不息乃快，但觉极当息，息复为之，此与导引无异也。夫流水不腐，户枢不朽者，以其劳动故也。”总之，要保持健康的身体，就必须懂得养生之道，听取古人的告诫和吸取古人的经验。

三、《唐宋卫生歌》解说

以上从养生文化发展和传统养生方法两方面介绍了我国古代养生家对养生问题的认识和在养生实践上的一些做法及其所获得的经验，这对于提高健身者的养生文化修养来说，是十分必要的。但由于我国古人在养生方面所留下的宝藏极为丰富，以上所涉及的还是极为有限的。为了弥补这种不足，这里将明清以来广为流传的《唐宋卫生歌》，予以解说，以供参考。

（一）《唐宋卫生歌》的来历及其旨趣

《唐宋卫生歌》原载于明代周履靖编撰的《夷门广牍》，内分唐·孙思邈《卫生歌》、宋·真德秀《续卫生歌》。同时期和此后的一些其它养生书籍均如此记载。但也有养生书籍将后者题为《陶真人卫生歌》，如明代的吴正伦《养生类要》，胡文焕《新刻类修要诀卷上》均如此。而按其前言，此歌诀不似出自陶弘景之手，如云：“世言服灵丹，饵仙果，白日而轻举者，但闻而未见也。至如运气之术，甚近养生之道，人禀血气而生。……予所编《去病歌》，盖采诸家养生之要，而为言。能依而行之，则获安乐。若尽其要妙，亦长年之覬（音记，冀望之意）。”“运气之术”在陶弘景时代还未盛行。据此这后一篇视为前一篇之续，当是可信的，必是孙思邈之后的养生家所作。

《唐宋卫生歌》的旨趣不是为“轻举者”的修炼，而是为



获得“安乐”和“长年”。孙氏《卫生歌》一开头就说明其旨趣，“父母遗体宜保之，箕畴五福寿为最”。就是说，父母给予的身体应当好好的保养，使人的寿命活得更长。“箕畴”是指传说商代名臣箕子所作的《洪范九畴》所说的“享用五福”，其第一就是“寿”。故言“箕子五福寿为最”。真氏《卫生歌》也是开宗明义：“万物惟人最为贵，百岁光阴如旅寄，自非留意修养中，未免病苦为心累。”因而必须懂得养生之道，“去其害生者”，以全其生，以“尽终其天年”。此也是意在长寿。

《唐宋卫生歌》与其它养生歌诀不同，具有综合性、生活性和世俗性的特点。

1. 综合性

无论孙氏卫生歌还是真氏卫生歌，其内容都不是只谈某些方面的卫生知识，而是对人的身体、生命有影响的各种因素，诸如饮食起居，行止坐卧，修炼避忌，戒性节欲，无不涉及。初步分析，涉及上百种卫生因素，真可算得上卫生小百科。

2. 生活性

所述这些有影响人的身体和生命的因素，都是人们日常生活离不开的或常遇到的，其中最多的是饮食方面的因素。俗话说：“病从口入。”《卫生歌》中有比较充分的叙述。

3. 世俗性

《卫生歌》可以说是“不语怪、力、乱、神”的，尤其是真氏《卫生歌》，正如其前言中所指出的：“世言服灵丹，饵仙果，白日而轻举者，但闻而未见也。”对于这些“闻而未见”的“世言”，均未列入《卫生歌》。

所以《唐宋卫生歌》既是对唐宋以前的卫生经验的概括，又是对这些经验的普及和传播。当然，由于历史条件的影响，有个别条目不符合科学。这点将在解说中指明。但总的来说，《唐宋卫生歌》是一部珍贵的中国古典养生文献，值得人们认



真研修。作者所说的“能依而行之，则获安乐，若尽其要妙，亦长年之觊”，是可信的。

作者孙思邈的养生思想深受道、佛的影响，他的《卫生歌》中也或多或少地反映了他的这些养生思想。而真德秀的《卫生歌》，则完全汰了孙的这些养生思想，可以说是纯世俗性的。真德秀（1178—1235），南宋宁宗庆元年间进士，理宗时历任职泉州、福州，内召为翰林学士参知政事兼侍读，学者称西山先生。其学以朱熹为宗，著有《大学衍义》、《唐书考疑》、《文章正宗》、《西山甲乙稿》、《西山文集》等书，因此他的《卫生歌》具有理学家修炼思想的痕迹。

（二）孙思邈《卫生歌》解说

1. 保养身体

天地之间人为贵，头象天兮足象地。

父母遗体宜保之，箕畴五福寿为最。

【解说】

此四句是孙氏《卫生歌》全篇的宗旨，为所要卫生的根本目的之所在。他认为天地之间人是最宝贵的，而人的本身就是一个小宇宙，头象征着天，足象征着地。而这一宝贵的身体，是受之父母，应当谨慎保养，不可受到损害。箕子就是把“寿”字列在“五福”最先。当然，这里虽有儒家的“身体发肤，受之父母，不可损伤”的“孝”的思想，但从人体卫生学的观点来看，保养身体，延长寿命的卫生宗旨无疑是正确的。

2. 知三戒

卫生切要知三戒：大欲大怒并大醉。

三者若还有一焉，须防损失真元气。

【解说】

此四句是卫生歌中“卫生”的具体条目，提出养生最切要



的是知三戒，即戒大欲、大怒和大醉。三者如果有一条存在，都会损伤人的元气。戒欲、戒怒下面有分析，这里只对戒醉作些说明。酒之少饮有益于人的身体，饮之达醉，则会损伤人的身体。朱丹溪在《格致余论·醇酒宜冷饮论》中说：“醇酒之性，大热大毒。清香美味，既适于口，行气和血，亦宜于体。”又说：“恣饮寒凉，其热内郁，肺气得热，必大伤耗。其始也病浅，或呕吐，或自汗，或疮痍，或鼻衄，或自泄，或心脾痛，尚可散发而去之。若其久也，为病深矣，为消，为渴，为内疸，为肺痿，为内痔，为鼓胀，为失明，或哮喘，为劳嗽，为癰痛，亦为难明之病。”所以饮酒应“戒醉”，更不能“以酒为浆，……醉以入房”，否则就会半百而衰。总之，人若能在生活中做到“三戒”，则能“保身”，并能“尽终其天年”。

3. 先戒性

欲求长生先戒性，火不出兮神自定。

木还去火不成灾，人能戒性方延命。

【解说】

此四句是对前四句中的“三戒”的“大怒”作进一步说明。其所说的“戒性”，然虽是指性怒、肝火，但亦可引申为修养良好的性情、性格，如忍耐性、宽容性、乐天性，等等。人易不易生怒，不单是神经类型上的生物因素，主要还是后天的修养和修炼。有良好的修养和修炼的人便能调节自己的性情、情绪，进而形成有修养的个性品质。这就能遇事处之泰然，保持心境平和。所以“戒怒”一要消除外界刺激对脏腑的影响，二要加强个人的修养和修炼。

4. 戒大欲

贪欲无穷忘却精，用心不已走元神。

劳形丧尽中和气，更仗何能保自身？

【解说】



此段是对“戒大欲”的进一步说明，认为人对性欲的放纵，不仅会消耗精血，也会消耗元气和元神。由于大量消耗精、气、神，会引起身心的过度疲惫，久之，则正气虚弱，邪气便会乘虚而入。可见戒大欲的重要。故张仲景指出：“欲不可纵，纵则精竭。精不可竭，竭则真气散。盖精能生气，气能生神。营卫一身，莫大乎此。故善养生者，必宝其精。精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。”

5. 避四太

心若太费费则竭，形若太劳劳则怯。

神若太伤伤则虚，气若太损损则绝。

【解说】

此段指出心、形、神、气四个方面都要避免用之过分，如果用之过分，就会有损伤。《唐书》有言：“多记损心，多言耗气，心气内损，形神外散。夫心犹灯缸，神其炷焰也；形犹树木，气其滋也，”而心、形、神、气又是相互关联，不可缺一的。

怎样才能避免用之太过呢？孙思邈在《千金要方》中指出要避免“十二多”，履行“十二少”，这在前面已述，不再重复了。孙思邈在《卫生歌》中所说的心、形、神、气避免太过，也就是“无多无少”，亦即只有适当，才有益于养生。

6. 知卫生

世人欲知卫生道，喜乐有常嗔怒少。

心正意诚思虑除，顺理修身去烦恼。

【解说】

此段主要是从心理调摄方面指出卫养生命的方法。认为世人要想卫养生命，应该用正常的喜乐去减少发怒，用正心诚意去消除思虑，用顺理修身去消除烦恼。这里的“嗔怒”即生气、发怒。“生气”、“发怒”、“思虑”、“烦恼”都是属于情志



异常，是由心理失衡所致。消除这种心理失衡或情志异常，就是相反相成，使人“喜乐有常”。人处在正常的心理状态，就会很少发怒。这就需要在日常生活中，尽量保持乐观的情志，避免引起发怒的诱因。“心正意诚”也就是“正心诚意”，这是儒家的修身之法。《礼记·大学》篇说：“欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意。”人做到心正意诚，当然也不会有什么顾虑了。“顺理修身”，也就是要按该书所说的道理去修炼心神，即“物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修……以修身为本”就可消除烦恼。这是从“明德”的角度说的，从人的心理变化的角度，就是控制诱因，调摄心态，保持衡常。这样，就可以卫养生命，健康长寿。

7. 行六气

春“嘘”明目夏“呵”心，秋“呬”冬“吹”
肺肾宁，

四季常“呼”脾化食，三焦“嘻”却热难停。

【解说】

“六气法”又称“六气吐气法”，是古老的行气法的一种，它是由“吹呬呼吸”法发展而来的。在新出土的汉初竹简《引书》中已将“吹、呬、呼、吸”分别用于春、夏、秋、冬不同季节。南北朝时期陶弘景《养性延命录》中已有“纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓‘吸也；吐气六者，谓‘吹’、‘呼’、‘唏’、‘呵’、‘嘘’、‘呬’，皆出气也。”以后孙思邈将其编成歌诀即《孙真人四季行功养生歌》：“春“嘘”明目木扶肝，夏至“呵”心火自阑，秋“呬”定致金肺润，冬“吹”肾水得平安，三焦“嘻”却除烦热，四季长“呼”脾化餐。切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。”后来又有用六种不同读音口型发音吐气。这样，在六气法上便有出声和不出声两种练习功法。《云笈七笈·六气诀》说：“六气者，嘘呵呬吹呼嘻是



也。六气各属一脏”(详见第二章)。

“六字吐气法”的作用在于适应四时之冷、热、干、湿和运用五行生克、制化原理进行吐气练功，以达到调和气血，平秘阴阳，祛病延年的目的。其具体练法是：春季用“嘘”字口型吐气，可以使眼睛明亮，可起保护肝脏的作用，“嘘”气时，应用力睁开双目。夏季用“呵”字口型吐气，可以去心火，“呵”气时可将两手上举在头顶上交叉。秋季用“咽”字口型吐气，可以起到润肺的作用，避免口干咽痛，“咽”气时可双手托天。冬季用“吹”字口型吐气，可以保护肾脏，“吹”气时心中要安静，同时平坐双手抱膝。“呼”字口型吐气法可用于四季，它对养护脾脏，消化食物有良好效果，“呼”气时须撮口，边撮口边呼气。“嘻”字口型吐气法用于调治三焦热痛，“嘻”气可以去烦去热，可以平卧或侧卧进行。六字吐气法要以相应的动作配合，《修真十书·去病延年六字法》有一总诀，概括为四句：“肝若嘘时目睛睛，肺知咽气手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻嘻。”

8. 修昆仑

发宜多梳气宜练，齿宜频叩津宜咽。

“子欲不死修昆仑”，双手揩摩常在面。

【解说】

此段中的“子欲不死修昆仑”，来自《黄庭外景经上部经》。务成子注：“头为昆仑，道治其中。”喻修炼首要在修炼大脑。这里是借用喻保养头部。保养头部的几种按摩法，包括梳头、吐纳、叩齿、咽津、揩摩等。认为人要卫养生命，应该从头做起，头发要常梳，吐纳要常练，牙齿要常叩，津液要常咽，面部要常搓揉按摩。

苏东坡说：“长生不可学，先学长不死。故长生者，道在



修昆仑。”昆仑，道家以为诸山之首，凡山脉总领于昆仑。人之首亦如诸山之首，集中了各种经脉、孔穴、神经、器官和感官，对它经常保养极有益于健康。养生家认为，“发者血之余，脑之华”，经常梳理可以促进大脑皮肤的血液流动，加快头部新陈代谢，有利于头发的生长。“齿者骨之余，肾之标”，经常叩齿，可以促进口腔血液循环和口内腺体活动，加快生津，从而起到保护牙齿，帮助食物消化的作用。“面者神之庭，为五官所聚”，经常搓摩，可以促进面部血液流动和舒展面部皮肤肌肉，使面部有光泽，皱斑不生，还可免使须发早白。“气者生之元，神之主，体之充”，经常练习吐故纳新之法，可以“吐浊气，除死气，引生气”，促进新陈代谢。“津液者，一身之宝，宝聚则富人，宝散则贫人”，津液常漱，有则咽之，可以益人，“在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾主精”，古人称之为“玉泉”、“甘露”、“金津玉液”。所以，常修昆仑，有益于养生。

9. 慎五味

春月少酸宜食甘，冬月宜苦不宜咸。

夏日增辛聊减苦，秋来辛减少加酸。

季月少咸甘略戒，自然五脏保平安。

若能全减身康健，滋味偏多无病难。

【解说】

此段歌诀是指在不同季节气候里对甜、酸、苦、辣、咸五味应有所节制。认为在春季宜食甜味，少食酸味；冬季宜食苦味，少食咸味；夏季要增添辣味，少食苦味；秋季既要减少辣味，又要少加酸味；在每季的最后一个月，咸味甜味都应略有所减。这样五脏就不会受到五味的刺激而能保持平安。并且认为对五味若能全减去，身体一定会健康，如果偏贪滋味，要想不生病是困难的。因此历来养生家都认为清淡之味有益于健



康，滋味偏多会导致病生。《老老恒言》引《抱朴子》说：“酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多伤心，甘多伤肾。此五味克五脏，乃五行自然之理也。”“凡食物不能废咸，但少加使淡，淡则物之真味真性俱得。”

10. 谨衣着

春寒莫放棉衣薄，夏月汗多须换着。

秋冬衣冷渐加添，莫待病生才服药。

【解说】

此四句是指明人对衣着要随季节的变化加添和更换。认为春天有春寒，不宜早着薄衣；夏天多汗，衣要常换；秋冬天气变凉变冷，衣要加添；不要等到生病后依靠服药来恢复健康。不过这是就一般而言，特别是老年人更应注意这点。对于青年人，健康者来说，衣着应“身带三分寒”。这样不仅可以增强身体新陈代谢的能力，还可以减少汗腺的分泌，有利汗液的挥发，在冬季还可以提高适应寒冷刺激的能力，预防或减少感冒的发生。

11. 调夏月

惟有夏月难调理，伏阴在内忌冰水。

瓜桃生冷宜少餐，免至秋冬成虚痢。

【解说】

此四句指出夏季最难调理，因为“伏阴在内”，饮食卫生特别要注意的是忌食凉食，饮凉水，瓜桃等生冷食物亦宜少吃。养生家曹庭栋说：“瓜果生冷诸物亦当慎。胃喜暖，暖则散，冷则凝，凝则胃先受伤。”又说，“夏日伏阴在内，热食有微汗亦妙。”

12. 养肾精

心旺肾衰色宜忌，养肾固精当节制。

常令肾实勿空虚，日食须当去油腻。



【解说】

此四句亦是调夏月，是指人在夏月心旺肾衰，不宜过性生活，宜养肾固精，使肾气充实，同时避免多食油腻食物。许多养生家都强调了这一点，后面将要介绍的真德秀《卫生歌》亦指出了这一点，可供参考。

13. 适饮食

太饱伤神饥伤胃，太渴伤血多伤气。

饥餐渴饮莫太过，免至膨亨损心肺。

醉后强饮饱强食，未有此身不生疾。

人资饮食以养生，去其甚者将安适。

【解说】

此段指出饥、渴、饱、醉不可过强，当求其安适，否则便会带来疾病。这也就是《素问·上古天真论》中早就指出的“食饮有节”。这在前面已作了解说，不再重复述了。

14. 重消食

食后徐行百步多，手搓脐腹食消磨。

夜半灵根灌清水，丹田浊气切须“呵”。

【解说】

承上段，指出食后应注意消食。认为食后从容散步百步以上；以手徐徐往来，搓摩脐腹；夜半收心静坐，舌拄上腭，漱津咽下，灌溉五脏；并以“呵”字口型吐出丹田之气，这些都助消化。详见第三章，不另述。

15. 慎饮酒

饮酒可以陶性情，太饮过多防有病。

肺为华盖倘受伤，咳嗽神劳能损命。

【解说】

此四句是对前面“知三戒”中的“大醉”进一步说明其害处。参看“知三戒”。



16. 勿盐茶

慎勿将盐去点茶，分明引贼入其家。

下焦虚冷令人瘦，伤肾伤脾防病加。

【解说】

此四句是告诫不要用盐点茶水。认为用盐点茶水喝下去，就等于引贼入室，使下焦虚冷，身体变瘦，肾脾也会受损伤，带来疾病。由于盐易溶于水，味咸，性寒，茶性亦清寒，盐水茶水最终都会进入肾脏，其寒性就会使肾水受伤，其湿性又会使脾土受损，造成“下焦虚冷”。又由于茶中还含有兴奋剂，使人耗费精神，久之会使人瘦弱。所以饮茶须防食过咸的食物，或食过咸的食物后不宜饮浓茶。饮茶也应适宜，饮之过多也不利于健康。因为饮之过多，使体内水分聚增，加重心肾负担，使人过度兴奋，心跳加快，尿频，失眠。同时，茶虽能“使人益思，少堕，轻身，明目”，但茶叶含有胶质、叶绿素、生物碱、鞣质等，喝入过多的含鞣酸茶，会刺激消化道粘膜收缩，影响食欲、消化和吸收。鞣酸与蛋白质结合成块状鞣酸蛋白，难以消化，以至使人出现便秘。尤其不能饮形成有害的人体的硝酸盐的隔夜茶。

17. 防风吹

坐卧防风吹脑后，脑内入风人不寿。

更兼醉饱卧风中，风入五内成灾咎。

【解说】

此四句指明要防风邪侵袭，认为人在日常坐卧中，如果风吹脑后，脑内入风，人就不能长寿；如果酒醉饭饱之后，卧于风吹之地，风邪侵入五脏，必然给人带来病灾。尤其是老年人更应注意这点。张仲景说过，老年人凡久居坐卧，如果有风吹，宜即避开，盛暑之时也不应当风取凉，夜间更不可露天卧息，睡后也不能让风吹，否则风入五脏必成灾。



18. 节五辛

养体须当节五辛，五辛不节反伤身。

莫教引动虚阳发，精竭容枯疾病侵。

【解说】

此段要求节五辛。所谓“五辛”是指五种辛味的菜，包括葱、薤、韭、蒜、胡荽（俗称香菜），也叫“五荤”。“虚阳”为虚火，是指“欲火”。由于五辛这些菜蔬，其性发热窜越，有激发性欲的作用，易使人贪淫。所以养生家多劝人节制五辛。但五辛为荤辣菜蔬，有发汗通气的功能，还有调味的作用。适当节制是必要的，但不能全部否定，况且如大葱、大蒜等还有消毒、开胃的作用。

19. 事永寿

身安寿永事如何？胸次平夷积善多。

惜命惜身兼惜气，请君熟记卫生歌。

【解说】

此段是全篇的结语，指出“身安永寿”所要做的事，就是人的胸中要平和坦荡，多做善事，要“惜命、惜身兼惜气”。如何去做？只要仔细去体味、领会《卫生歌》所述的并勤行之，就可以了。这里的“胸次平夷积善多”，清代王应鹤解释：“善能胸次平夷则过恶自少，过恶自少则为善自力，为善自力则积善多。”这也就是多做利人之事，心胸坦荡，聊以自慰，身心自然安宁。“惜命、惜身兼惜气”，这是要求按照《卫生歌》中所述的去实践。“惜命”与“惜身”、“惜气”又是联系的。要延长人的寿命，首先应当惜身。王应鹤说：“命由身立，身以气充，故惜命必惜身，而惜身兼惜气也。”延长寿命就是惜身、惜气的结果。所以要益寿延年，就要十分注重保养身体，使之健康无病。这也即是《卫生歌》一开头就提出的，“父母遗体宜保之，箕畴五福寿为最”的养生目的之所在。



最后还应说明，孙氏《卫生歌》虽然概述了古人的许多宝贵养生经验，但由于受到时代和作者本人信仰的限制，有涉及“天地神明”的内容，这里均作了删节，这对于今天的健身养生者来说是必要的。健身养生一定要建立在科学的基础上，决不能相信那些“怪诞不经”之说。

（三）真西山《卫生歌》解说

1. 留意修养

万物唯人最为贵，百岁光阴如旅寄。

自非留意修养中，未免病苦为心累。

【解说】

此段主要是指出卫生的目的及其重要性。认为人是万物中最可宝贵的，但人生即使活到百岁，也是匆匆过客，如不留意修养，就难免为心志所累而受病痛之苦。

2. 嗜欲去甚

何必餐霞饵大药，妄意延年等龟鹤。

但于饮食嗜欲间，去其甚者即安乐。

【解说】

这里的“餐霞”，指仙家修炼法中的“服食朝霞”；“饵大药”指道家的“修炼内丹”；“龟鹤”都是道家修炼家仿效的对象，认为龟鹤长生不老。作者认为，人只要在饮食嗜欲上有所节制，不过分，就能使人安康快乐，不必去学那些不切实际的“餐朝霞”、“饵大药”的作法。那些古代神仙家“餐朝霞”，“食内丹”，“效龟鹤”的作法，不过是一种“妄意”，根本不能实现。从这里亦可看出，真氏在本段中所表达的养生思想，表明了他对养生的科学态度。

3. 食后行摩

食后徐徐行百步，两手摩胁并腹肚。



须臾转手摩肾堂，谓之运动水与土。

【解说】

“摩胁”，用手按摩胁部，“胁”为从腋下到肋骨尽处的部分。“肾堂”，藏肾之所，位于腹后壁腰椎两旁，肾堂即精门，在腰后两边极软处。“水与土”，指肾与脾。按五脏与五行相关，肾主水，脾主土。这里指摩胁肚与和肾堂为运动水与土。此段与孙氏《卫生歌》中“食后徐行百步多”是相同的，都是指出食后勿静坐或卧睡，应有适当的运动，使肾水上挤于心，脾土运化于食。摩腹可自右至左，徐徐往来，缓缓推荡，勿重勿深。

4. 仰面而呵

仰面仍呵三四呵，自然食毒气消磨。

醉眠饱卧俱无益，渴饮饥餐犹戒多。

【解说】

接上段，在卧势自我按摩胁、肚、肾堂后，仍要仰面以口作“呵”字吐气口型呼出胸腹中的浊气，古人认为这种浊气于身体有毒害，“呵”出体外，可以使人气清神爽。“呵”气只要三四次就可以了，不必过多。同时又指出，无论是酒醉而卧，还是饱食即卧，对身体都无益，在大饥之后进食，大渴之后而饮，都不宜太猛、太热、太凉或太多，否则也有害于身体健康。此后一句与孙氏《卫生歌》中“饥餐渴饮莫太过”意相同，可互参。

5. 细嚼多餐

食不欲粗并欲速，宁可少餐相接续。

若教一饱顿充肠，损气损脾非尔福。

【解说】

接上段，指出进食要细嚼慢咽，要少吃多餐，不宜一次吃得过饱。一次吃得过饱，会损害人的脾胃，对人的养生不会带



来好处。据现代卫生学的研究，人吃食物细嚼慢咽，可以利用牙齿对食物的咀嚼，活动有关的筋骨肌肉；同时可使口腔分泌唾液，由于唾液含有消化酶，与口腔中咀嚼的食物充分搅和在一起，咽入胃部易于消化。如果对食物囫囵吞枣，不仅会增加胃的负担，还会不利于对食物的消化吸收，因为食物得不到充分的唾液消化酶。所以吃食物，细嚼慢咽，少吃多餐有益于身体健康，特别是老年人更应如此。老年人脱齿应该镶上，以利咀嚼。

6. 食物宜选择

生餐粘腻筋韧物，自死牲牢皆勿食。

馒头闭气宜少餐，生脍偏招脾胃疾。

【解说】

承上，指出对实物要注意选择。生冷、粘腻、筋韧之物不易消化，自死的禽兽会有毒，这些都不要吃。未发酵好的馒头也不易消化，宜少吃。切碎的生肉更不要吃，否则会招致脾胃疾病。

7. 老年不宜

鲊酱胎卵兼油腻，陈臭腌酸皆阴类。

老年切莫喜食之，是借寇兵无以异。

【解说】

此段指出老年人应避免食腌鱼、糟鱼、胎卵、油腻、陈、臭、腌、酸等阴类食物，因为老年人阴虚胃热，食之犹借寇兵，自害其身。金代名医朱丹溪认为，“老年人内虚脾弱，阴亏性急，胃热则易饥而思食，脾弱难化则食已再饱，阴虚难降则气郁而成痰”，对于饮食，尤当谨节。所以真氏《卫生歌》特别指明老年人不宜吃上面所述的那些阴类食物。

8. 炙物宜冷吃

炙爆之物须冷吃，不然损齿伤血脉。



晚食常宜申酉前，向夜须防滞胸膈。

【解说】

此段指明两点：一是用火烧烤的食物要待稍冷再吃，不然会损齿伤血；二是晚餐不宜过晚，过晚才吃晚餐，吃下去的食物滞留于胃部不易消化，会影响睡眠。

9. 饮酒勿大醉

饮酒莫教令大醉，大醉伤神损心志。

酒渴饮水并吃茶，腰脚自兹成重坠。

【解说】

此段指出饮酒大醉的危害性，与孙氏《卫生歌》“慎饮酒”意同，可互参。特别是指出饮酒勿大醉，酒后勿多饮水喝茶，这是一般人很少注意的。

10. 坐卧宜避风

尝闻避风如避箭，坐卧须当预防患。

况因食后毛孔开，风才一入成瘫痪。

【解说】

此段强调坐卧避风，与孙氏《卫生歌》“防风吹”意同，可互参。

11. 劳勿使极

视听坐行不必久，五劳七伤从此有。

人体亦欲得小劳，譬如户枢终不朽。

【解说】

此段所述在前面均已涉及。人体要“小劳”和“劳勿使极”是中国养生学的至理名言。其原理出自《吕氏春秋·尽数》，“流水不腐，户枢不蠹”。汉末封君达指明，“体欲常劳，劳勿使极”。宋代蒲虔贯由此创“小劳术”，可参。

12. 眠醒梳洗

卧不厌缩觉贵舒，饱则入浴饥则梳。



梳多浴少益心目，默寝暗眠神宴如。

【解说】

此四句是对睡眠、梳洗的要求。睡眠的姿势宜侧身蜷缩，觉醒后身体宜舒展伸开；可在饭前梳头，饭后洗澡，但梳头的次数宜多，洗澡的次数宜少，这有益与发、肤；睡眠应默不言语，并且应使光线暗淡，精神安然。孔子提出“寝不言”，确是经验之谈。

13. 夏日调摄

四时唯夏难调摄，伏阴在内腹冷滑。

补肾汤药不可无，食肉稍冷休哺啜。

【解说】

此段与孙氏《卫生歌》“调夏日”意同，可参阅该段。本段中的“伏阴”指阴寒之邪伏于体内，在夏季应吃些补肾之药，不要吃冷肉、冷食，因为夏季天热，细菌易于孳生，尤其是肉类食物易于变质，不可冷食。

14. 忌泄精气

心旺肾衰何所忌，特忌疏通泄精气。

卧处尤宜绵密间，宴居静虑和心意。

【解说】

此段承上，属于“夏难调摄”，强调夏季尤要节制房事，忌泄精。这是由于夏季心火旺，性欲易动，而肾气又衰。因此，夏季人体宜以绵披盖，安居静处，以缓和性欲，养肾固精。朱丹溪说：“心为火居上，肾为水居下，水能升而火能降，无有穷矣，故生意存焉。”又说：“相火藏于肝肾阴分，君火不妄动，相火惟有禀命守位而已，焉有燔灼之虚焰，飞走之狂势也哉。”这就是说，人在夏日只要“宴居静虑和心意”，便会“君火不妄动”，如此则自然能节欲保精，有益于健康。



15. 夏避生冷

沐浴盥洗皆暖水，卧冷枕凉俱勿喜。

瓜桃生菜不宜人，岂独秋来多疟痢。

【解说】

此亦属于“夏难调摄”，提出夏季洗头、洗澡及盥漱都以暖水为宜，也不能卧于寒凉之地，以免受凉，生菜、瓜桃之类的生冷食物也不宜多吃，以免入秋生疟疾和痢疾之病。“疟痢虽有多端，而疟多由于因暑贪凉，阳为阴袭；痢多由暑天饮食不调，湿热停瘀。故虽症发于秋，而因起于夏也。”

16. 冬忌汗多

伏阳在内三冬月，切忌汗多阳气泄。

阴雾之中勿远行，暴雨震雷宜速避。

【解说】

这里既指出在冬季阳气内敛，切忌大汗泄阳气，又提出阴雾中切勿远行，遇到暴雨震雷应速躲避。这是将《素问·气调神大论》中所说的“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门”具体化、实际化了。其中特别是指出“切忌汗多阳气泄”，更值得老年人重视。

17. 五味宜淡

不问四时俱暖酒，太热不须难开口。

五味偏多不益人，恐随脏腑成灾咎。

【解说】

此段指出四时饮酒宜暖，但也不能太热，太热不必马上就饮；所食五味不宜偏多，偏多则会伤害脏腑。《内经》有言：“五味入胃，各归所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，咸先肾。”若五味调和，五脏得养，否则“多而不节，各随其脏，偏胜有损。”

18. 叩齿吐咽

子后寅前睡觉来，瞑目叩齿二七回。

吸新吐故毋令误，咽漱玉泉还养胎。

【解说】

此是传统导引法中常用的，参看第三章的《陈希夷导引坐功图势》及陶弘景导引法等。这里的“咽漱玉泉”即漱咽津液。“养胎”即以津液滋润肠胃，以助消化。

19. 自我按摩

热摩手心熨两眼，仍更揩擦额与面，

中指时将摩鼻茎，左右耳根擦数遍。

更能干浴遍身间，按胛时须扭两肩。

纵有风劳诸冷气，何忧腰背复拘挛。

【解说】

“按蹵”，即按压或按揉股部上方。“蹵”，即大腿。这里所述的自我按摩均是传统导引法中的。在前面第一、二章中多次介绍，可参看。

20. 结 语

有能操履长方正，于名无贪利无竞，

纵向《歌》中未尽行，百行周身亦无病。

【解说】

此段为全篇的结语，指出如果能按照上述的修养内容去认真履行，同时又不为名，不为利，纵使对《卫生歌》中所述的未能全部做到，只要坚持去做，即可达到周身无病，延年益寿。

《唐宋卫生歌》是对中华养生经验的全面系统的概括，言简意赅，脍炙人口，千百年来，传颂不绝。

