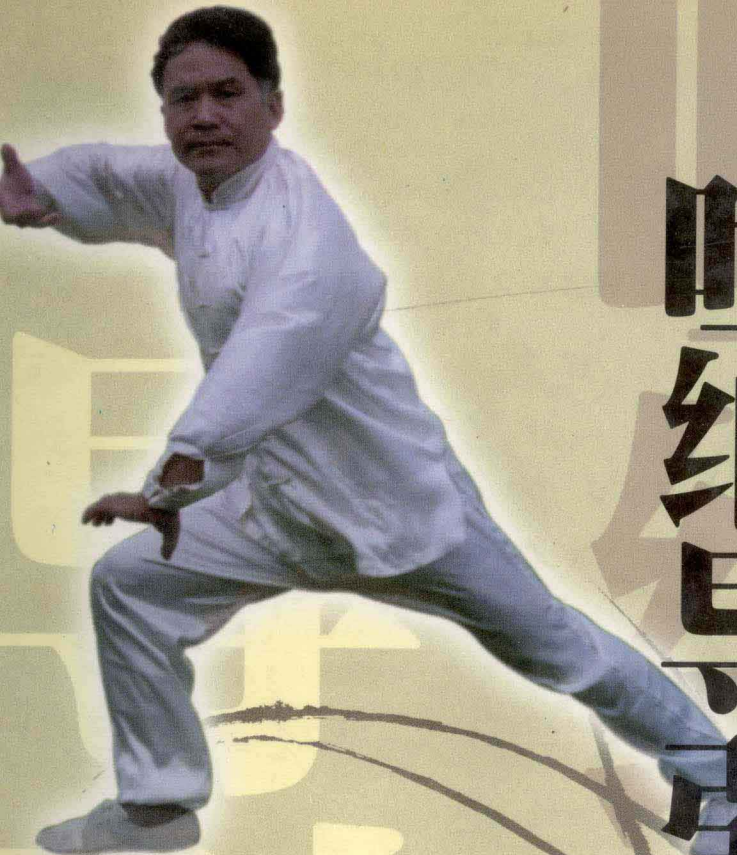


实用健身丛书

荣亮 王令嫻 著

# 吐纳导引

TUNA DAOYIN  
武汉出版社



# 吐纳导引

TUNA DAORYIN



荣亮同志：

好！

现寄去荣高棠同志为你所著《实用健身丛书》的题词：  
『弘扬民族优秀文化，服务人民身心健康』。请查收。  
祝

一切顺利。

董军

一九九八年七月二十日

ISBN 7-5430-1748-2



9 787543 017481 >

实用健身丛书

# 吐 纳 导 引

荣 亮 王令娴 著

武汉出版社

(鄂)新登字(08)号

图书在版编目(CIP)数据

吐纳导引/荣亮、王令娴著, - 武汉:武汉出版社 1998

(实用健身丛书;2)

ISBN 7-5430-1748-2/G·550

I.吐… II.①荣 ②王… III.导引 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 08278 号

---

实用健身丛书

---

吐纳导引

荣 亮 王令娴 著

---

武汉出版社出版发行

(武汉市江岸区北京路 20 号 邮政编码 430014)

新华书店经销 湖北省丹江口市印刷厂印刷

---

850×1168 毫米 32 开本 3.75 印张 2 插页 字数 320 千字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数 1-7000 册 定价:6.00 元

---

ISBN7-5430-1748-2/G·550

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



弘揚民族優秀文化  
服務人民身心健康

一九八八年夏月

榮高棠



## 序

黄曼君

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

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

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

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

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

1998年5月于华中师大桂子山

# 前 言

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

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

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

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

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

晋代医家葛洪在《抱朴子》中说:“明吐纳之道,则为行气,足以



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

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

荣 亮

1998 年 11 月

# 目 录

序 .....	( 1 )
前言 .....	( 1 )

## 第一部分 吐纳导引论理

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

## 第二部分 吐纳导引功法

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

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

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

## 附录

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

## 后记



# **第一部分**

## **吐纳导引论理**



# 一 概 述

## (一) 名称与定义

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

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

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

## (二) 源流与发展

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

法,具有重要的防病保健价值。金元四家对我国养生的贡献亦很大,如刘完素主张养生重在养气,张子和提倡祛邪扶正,李东垣注重调整脾胃,朱丹溪强调以滋阴为主,等等。

明清时期有更多的导引养生专著。明代,张景岳著有《类经》,在《摄生类》一篇中指出节欲保精的重要性,他还提出“中兴论”,强调中年人大大修整一番,以求振兴防衰;张介宾重视对形体的保养,撰写了《治形论》;李中梓的《寿世专编》重视对五脏的调养;李梴的《医学入门》中提出了保养学;龚廷贤的《寿世保元》、冷谦的《修龄要旨》、高濂的《遵生八笺》等书中,都有精详的理论和练功导引的方法。清代,叶天士、徐文弼等在其医著中,均有导引养生的介绍;傅仁宇所著的《审视瑶涵》之中有“动功六字诀”;曹廷栋的《老老恒言》可说是一本全面论述导引养生的专著,他把养生贯穿于日常生活之中,很有自己的特色。

在现代,中医药学发展的同时,吐纳导引也得到了高度重视,成为不可缺少的疾病防治和健身养生方法。我国建立了专门的学校,医学院、体育院系还开设了专业课;1984年,我国第一家专门杂志《按摩与导引》在广州创刊。这些对进一步促进这一事业的发展起到了巨大的作用。

总的说来,在数千年的历史长河中,吐纳导引这种健身养生方法在历代医家、养生家和练功的导引之士们不断的探索、实践下,从无到有,从不完整到日趋完整,其理论和方法均得到充实、发展和提高。我们相信,现代人体科学的飞速发展将会使吐纳导引结出丰硕的果实,为中国和世界人民的健身事业作出更大的贡献!

### **(三) 内容与分类**

吐纳导引的内容极为丰富。

上古的人“……筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之”。他们以

“舞”示其武,可为最早的导引形式。

《庄子·刻意》篇中写道:“吹响(kē)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。”这里谈的“导引”,是呼吸与模仿动作,即吐纳导引。

《黄帝内经·素问·异法方宜论》记载:“导引者,谓摇筋骨、动支节,……”“……其治宜导引按跷。”这里,前面说的导引,明显指的是肢体运动,后面导引与按摩连在一起,也应是动形之意。

唐代释慧琳的《一切经音义》中指出:“凡人自摩自捏,伸缩手足,除劳去烦,名为导引。”其意除形动外,又加上了按摩。

《抱朴子·别旨》曰:“或伸屈、或俯仰、或行卧、或倚立、或徐步、或吟、或息,皆导引也。”它更有吟咏吐音之法。

《养生导引方》中指出:“今身囊之中满其气。引之者,引此由身内恶邪伏气,随引而出,故名导引。”这里的导引,又是吐故纳新的意思了。

因此,吐纳导引不光指肢体的动作,还应有模仿、按摩、吐音、心意等活动。因此吐纳导引的方法有多种,归纳起来,可以分为下列五类:

### 1. 式子型

为肢体动作,分单个的、组合的、成套的种种。如易筋经、太极拳等。

### 2. 模仿型

为模仿动作,有模仿飞禽走兽的、有模仿人物形态的、有模仿各种各样运动姿势的,等等。如二禽戏、五禽戏、八段锦、易筋经……

### 3. 按摩型

采用按摩手法,作用人体表皮及诸穴位。如延年九转法和坐式八段锦中的按摩法。

#### 4. 吐音型

用吐音的方式来调整气息,作用于脏腑,以提高人的机体功能。如六字诀、六字真言、诵经、诵唱、默念等。

#### 5. 意念型

用意念来引动形体,启动人体“气机”,使精神与形体协调和谐,达到身心共健的目的。如意气功、意念功、形象意想法等。

### (四) 性质与特色

吐纳导引是数千年中华养生学与导引术相结合而形成的产物,历经各方面人士反复探索、实践与总结,推陈出新,删繁就简,去粗取精,发展为现代流传较广、相对定型的理论和方法。从内容上来看,吐纳导引涉及预防学、生理学、心理学、行为科学、医学保健、经络学、气血学、脏腑学、天文气象学、地理环保学、社会伦理学等多学科领域,是当代生命科学的实用学科。故此,它有其自身的特点,现略述如下:

#### 1. 吐纳导引的继承性

从上古时候起就有“吹呬呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸”的导引之士,此后,华佗创五禽戏,张仲景以导引吐纳防治九窍闭塞,郭洪以胎息导引延年,陶弘景以六气法治心肺肝脾肾诸病,巢元方扩展导引法的适应性,孙思邈在《摄养枕中方》中运用导引法甚多。宋、元、明、清各个时期都有吐纳导引的代表人物,他们进一步把练功与养生相结合,并著有老年病的防治学诸书,使用导引养生法更为普遍。五十年代初,吐纳导引方法首先在疗养院推行。目前,它更成为全民健身方法的一个重要组成部分。

#### 2. 吐纳导引的简朴性

过去玄奥、复杂、隐晦及容易引起偏差的吐纳导引功法,历代专家学者都进行过批判,如清代李梴曾指出练功不当所生的弊端:



“运脾土者久则腹胀,运丹田者久则尿血,运顶脉者久则脑泄。”张璐曾说:“呆修之人,见性不真,往往入于魔境。”(《张氏医通》)指出练功走火入魔是由于方法不当引起,等等。

今人经过长期实践和科学验证,主要采用自调身心、防治疾病、有益于促进健康的功法,如二禽戏、五禽戏、八段锦、易筋经、延年九转法等,都以清静放松、动形养神、益气健体、固精开智为目的,易学易练且效果确定,可以说是发扬了中华民族崇尚简朴的传统。

### 3. 吐纳导引的独特性

吐纳导引强调“天人相应”、“神形相俱”的整体与统一观,注重人与自然环境、社会环境的协调,讲究人体内外、生理心理的和谐一致,采用中华民族传统的经络学、脏腑学、气血学等理论来指导人体生命的实践活动,遵循法则、规律,顺应自然,使生命过程随着时间、空间的移动和四时变化而不断地进行调整,故有其独特性。

### 4. 吐纳导引的适应性

吐纳导引与每个人的一生相始终。人从母体出生就开始有吐纳导引的内容,如离开母体时的第一声哭叫,就是由胎息转为口鼻呼吸的最好吐纳;四肢自动屈伸就是生平第一次导引。人从出生、发育、成长,经幼年、少年、青年、中年、壮年至耄耋老年,每个年龄阶段都离不开吐纳导引,人在未病之时,患病之际,病愈之后,都有吐纳导引的必要。吐纳导引通过自我调整来预防疾病和治疗慢性疾病,正如《唐六典》所述:按摩导引可治八疾——“风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸”。因此,人们高度重视它,全面普及与研究它,以提高吐纳导引的质量,让它成为每个人优化的、自觉的、不可缺少的生命活动。

### 5. 吐纳导引的适度性

吐纳导引在调节人体机能、促进身体健康方面起着十分重要的作用,我们应在日常生活中经常练习,饮食、起居、住行、坐卧等,

都应有所讲究。其中最重要的是练功方法和练功时的适度。

所谓适度,是练功时要以平为期,即协调平衡、中正和谐,如精神愉快、情绪饱满、乐观开朗、心胸豁达、饮食有节、起居有常、睡眠得法、劳逸结合,等等,一定要遵循自然及生命的变化规律,掌握适度,注意调节。

## 6. 吐纳导引的调摄性

吐纳导引强调动静结合、练养相依、辩证施用、持之以恒。从自然环境到衣食住行,从生活爱好到精神卫生,从学习工作到体脑活动,无不需调摄平衡,要重视按不同情况区别对待,不要千篇一律、僵固而行。练吐纳导引功法时,要求呼吸与形神相协调;无论形神动与不动,都要进入静性的练功状态;作完动作后,一定要静养片刻,不宜匆忙结束。

## 二 练功要义

从我国历史发展的情况来看,汉代以后文化受宗教影响极大,特别是南北朝时代,佛、道盛行,一切原有文化不可避免地受到它们的影响,吐纳导引也自然不能例外,如社会上比较流行的五禽戏、八段锦、易筋经等健身术,其内容与形式都参和了佛、道等教健身之精华。

张舜徽教授指出:

“根据宋代藏书家晁公武《郡斋读书志》上面说:‘八段锦一卷,不题撰人;吐故纳新之术也。’马端临《文献通考·经籍考》也引用这段话,可知此书在宋时已盛行;而其术也以宋人练习为最勤。……总之,这种运动的方式,自然是经历了多少人的经验和创造,逐步改进而成的。但是它的主要部分,则多取于佛、道二教的健身术,自可断然无疑了。”

“释家虽主静,但是禅宗却特别注意健身之术。今日所传《罗汉功》和《易筋经》,都成为拳术的基础功夫。相传达摩住嵩山少林寺,感到僧徒精神萎靡,筋肉弩缓,因为之创出了强身的方法,使僧徒们趁晨起时练习之,以为强筋壮骨之用。……后世有所谓《达摩十八手》(见尊我斋主人所著《少林拳术秘诀》和《易筋经十二势》)(清光绪间,福山王祖源取其十二势图与十二段锦合刻,统名《内功图说》)。”

据有关资料介绍,《易筋经》是在二禽戏、五禽戏、八段锦等功

法的基础上改编而来。也是吐纳导引的典型功法,它的流传时间不短,对人的康复保健价值与养生作用众所公认。《易筋经》总论从认识论的角度,对我国传统健身功法作了深刻阐述,对健康的两个要素“身”、“心”之间的辩证关系进行了分析,强调练身与练心相结合。读者可认真揣摩此文,对以后练习各种功法,一定大有裨益。正如中国医药学院周治华教授所言此文“可为一切功法真言,其他往复诠释,不过此文注脚而已。”为便于读者理解,我们在《易筋经》总论之后附上尝试着译出的白话文,仅供参考。

### [原文]

佛祖大意,谓登正果者,其初基有二:一曰清虚;一曰脱换。能清虚则无障,能脱换则无碍。无障无碍,始可入定出定矣。知乎此,则进道有其基矣。所云清虚者,洗髓是也;脱换者,易筋是也。其洗髓之说,谓人之生,感于情欲,一落有形之身,则脏腑肢骸,悉为滓污所染,必洗涤净尽,无一毫之瑕障,方可步超凡入圣之门。不由此,则进道无基。所言洗髓者,欲清其内;易筋者,欲坚其外。如果能内清静、外坚固,登圣域在反掌之间耳,何患无成?且云易筋者,谓人身之筋骨,由胎稟而受之。有筋弛者、筋挛者、筋靡者、筋弱者、筋缩者、筋壮者、筋舒者、筋劲者、筋和者,种种不一,悉由胎稟。如筋弛则病,筋挛则瘦,筋靡则痿,筋弱则懈,筋缩则亡,筋壮则强,筋舒则长,筋劲则刚,筋和则康。若其人内无清虚而有障,外无坚固而有碍,岂许入道哉!故入道莫先于易筋以坚其体,壮内以助其外。否则,道亦难期。其所言易筋者,易之为言大矣哉!易者,乃阴阳之道也。易即变化之易也。易之变化,虽存乎阴阳,而阴阳之变化,实有存乎人。弄壶中之日月,转掌上之阴阳,故二竖系之在人,无不可易。所以为虚为实者易之,为寒为暑者易之,为刚为柔者易之,为静为动者易之。高下者易其升降,先后者易其缓急,顺逆者易其往来;危者易之安,乱者易之治,祸者易之福,亡者

易之存；气数者可以易之挽回，天地者可以易之反复。何莫非易之功也？！至若人身之筋骨，岂不可以易之哉？然筋，人身之经络也，骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处非筋，无经非络，联络周身，通行血脉，而为精神之外辅。如人肩之能负，手之能摄，足之能履，通身之活泼灵动者，皆筋之挺然者也，岂可容其弛挛靡弱哉？而病瘦痿懈者，又宁许其入道乎？佛祖以挽回斡旋之法，俾筋挛者易之以舒，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，何莫非易之功也？！身之利也，圣之基也，此其一端耳。故阴阳为人握也，而阴阳不得自为阴阳；人各成其人也，而人勿为阴阳所罗。以血气之躯，而易为金石之体，内无障，外无碍，始可入得定去、出得定来。然此着功夫，亦非细故也。而功有渐次，法有内外，气有运用，行有起止，至药物器制，火候岁年，饮食起居，始终各有证验。其入斯门者，务宜先辨相信，次立虔心，奋勇坚往，精进如法，行持而不懈，无不立跻于圣域者云。

### [译文大意]

达摩祖师概述大意，讲练功的人要获得理想的效果，定要打好两个基础：一是清虚，二是脱换。（清虚，就是练心；脱换，就是练身。）能清虚，能脱换，就无障碍。没有障碍，就能把握自己，入静、出定，练出功来，有益于身心健康。知道这一点，那么练功入门就有了基础。所讲的清，就是洗髓（也就是洗心）；所讲的脱换，就是易筋（也就是壮体）。这里讲的洗髓之说，是说人的诞生是情欲所致，有形之身一形成，他的脏腑肢骸等，都为渣滓污秽所染，必须彻底洗涤干净，不要让一丝一毫的污垢（包括人们不好的思想意识，丑恶行为与情欲私心等）存在，这样才能超越凡俗达到圣洁的大门。不这样，就没有练功的基础。所说的洗髓，总的就是让人的心神得到清静；所论的易筋，就是让人的身体得到坚实。如果能做到

内心清静与外体坚实,练好功如反掌之间的事,还有什么可担心不能成功的呢?所说易筋的事,是说人身的筋骨,由先天与生而来。有筋松弛的,有筋卷曲的,有筋萎靡的,有筋细弱的,有筋缩拢的,有筋强健的,有筋舒展的,有筋劲力的,有筋柔和的,种种不一,都是先天带来的。如筋松弛就病,筋卷曲就瘦,筋萎靡就痿,筋细弱就懈,筋缩拢就亡,筋健壮就强,筋舒展就长,筋劲力就刚,筋柔和就康。如果人的内心不清静,外体不坚固,两方面均有障碍,怎么能把功练好呢?所以要练好功,没有比先易筋以使身体坚实,壮实内部来辅助外表更重要的。(也就是说,要练好功,既要易筋,又要重视清虚,练好人的一颗心,要壮内以助其外,以坚其体。)否则,练功是难以达到目的的。上面所说的易筋道理,易的学问是很大的啊!易学,包括了阴阳的道理。易,就是变化的易学。易的变化,虽然通过阴阳来表现,而阴阳的变化,实际上还通过人来体现。弄壶中之日月,转掌上的阴阳,因此阴阳二竖的归结都在于人,世界上没有不可改变的事物。因此虚与实能变易,寒与暑能变易,刚与柔能变易,静与动能变易;高低能易其升降,先后能易其快慢,顺逆能易其往来;危者能变成安,乱者能变为治,祸者能变为福,亡者能变为存;气数将尽的可以使它重来,天地已去的可以反复轮转。世界上有什么不是这样变化而来的功效呢?至于人身的筋骨,难道不可以变易吗?然而所讲的这个“筋”,是人身上的经络,在骨节之外,肌肉之内,四肢百骸,没有一处没有筋,没有一处的经没有络,联络周身,通行血脉,这是精神之外的重要辅助。譬如人的肩有负重的能力,手有握物的能力,足有行走的能力,全身的活泼灵动,能表演各种各样的动作,都是由于筋骨的挺拔灵活而获得的,怎么容许它松弛、筋挛、萎缩、瘦弱呢?而一个诸病缠身、骨瘦如柴、肢体痿弱、筋弛不收的人,又怎能达到练好功的愿望呢?达摩祖师用挽回斡旋的方法(清虚与脱换),就是要使筋挛的人变得筋舒起来,筋弱的人变得筋强起来,筋弛的人变得筋和起来,筋缩的人变得筋长

起来,筋靡的人变得筋壮起来,就是绵弱的身体也可以很快变成如铁石一样结实,这哪一点不是由于变易而产生的功用呢?既对人的身心有益,也是练功的基础,就是从这—个方面说的。因此,阴阳为人所掌握,但阴阳不能自为阴阳;人各成其人,而人不要为阴阳所束缚。由有气有血的身体,而变为如金石一般的身体,内外都没障碍,才可以入得定去,出得定来。然而练好这一身功夫,也不是简单容易的事。而练功要循序渐进,方法有内功和外功,气的运用有调摄气息、功的做法有起势收势,至于药物器制的准备、火候的掌握、时间的长短、饮食的有节与起居的有常等等,始终各有其要求与验证。要想练功的人,务必首先有所认识并相信它,再加上诚心诚意、坚持不懈、勤奋努力、精进得法、持之以恒,就没有不能达到理想的境界的!

从上古至隋、唐、宋、元、明、清到今,吐纳导引功法的版本多种多样。各家各派的功法不断变化。尤其在昔日,由于被少数人的把持、垄断,它们带上很重的神秘玄虚、封建迷信色彩,他们甚至制造很大谎言,欺骗群众,蒙蔽练功人,使广大的爱好者盲目追求,不得其真实要领。尽管如此,广大劳动者是有智慧的,对推动事物和历史发展是功不可没的。他们为了灵活肢体关节,畅通气血脉络,就调摄精神,吐故纳新,并仿效各种动物形态和各种农活姿势,演变成一套套动作进行锻炼。这些在帛画《导引图》和古本《吐纳导引》书中都可见到。

为了保住《吐纳导引》的真谛,一定要吸其精华、去其糟粕、古为今用、推陈出新,将《吐纳导引》功法继承与发扬光大!因此,我多年实践、四处寻访,尤其是询问了许多直接受益者,亲见多位长寿者的演练,敬听那些有丰富经验的长者赐教,并勤奋钻研了《中华养生大成》诸书,觉得有责任将吐纳导引的功法进行整理,以求探真,让它们在全民健身运动中,发挥更好的效用。

几十年来,我体悟最深的是:古往今来,千功万法,可归纳四个字,即“动”、“静”、“练”、“养”。凡人要动、要静、要练、也要养。若光动不静,则长耗待竭;光静不动,则久必退废;光练不养,则疲而失灵;光养不练,则乏力无用。故人必须动静结合、练养相依。动静需练养,练养需动静,动动静静,循环不已。四者之间,互为所用,相辅相成,不能偏废。其动静练养效用真谛,在于使人的身心和调,真正“动静练养”出灵智康寿来,以造福于天下。

在实践中,我亲身体验吐纳导引功法的独特性,可归纳为“松、静、柔、缓、抻、转、去、留”八个字。“松”,是松身舒体。“静”,是静气敛神。“柔”,是柔筋通气。“缓”,是缓节活络。“抻”,是抻筋拔骨。“转”,是转骨拧筋。“去”,是去浊净心。“留”,是留清正身。

在实践中,我觉得呼吸尤为重要。要重视意念调息,但也不能守得太死,否则,会带来练功中的思想负担。在呼吸与动作配合时,一般都有吸紧呼松,一张一弛,并要求吸气与提肛同时进行。调息应顺乎自然,切莫强求,初练者最好先采用自然呼吸,待动作熟练后,再配合进行。有时,也采用静止用力的呼吸,这样身心更要松静自然,绝不能强吸硬呼。呼吸适度靠自己掌握,以安舒自然为宜。

在实践中,我发现增加起势、收势时的松静站立时间效果更好。这也是动静练养关系的具体体现。

在实践中,我考虑每节做完后,有必要加上调息整理内容,一是为了静气敛神,轻松调整;二是为了内外兼修;三是为了让每节可以单独习练。

在实践中,我感到功法的继承问题不容忽视。二禽戏、五禽戏、八段锦、易筋经等传统功法,应该保留其精髓,让其长久不衰。如意守、调息、动作的统一,可宁神静息,动形导气,内练精神、脏腑、气血,外练经脉、筋骨、四肢,使身心和谐、形神共养,随着气血畅流,整个机体方可得到全面锻炼。



在实践中,一定要把静功与动功结合起来练。无论动功、静功,在练功过程中,一定要把松静贯穿于始终。动功寓静、静功寓动,即静中有动,动中有静,二者融合为一。只有静气敛神,心诚专一,气息调和,才能使形(动作)神(心意)息(呼吸)三者统一。若练动功,静不下来,各种姿势或动作,就不能引入到练功静性状态,也就达不到静与意的行气效果。若练静功,也不要排斥动功,练完静功后,再练练动功,即使是松动周身一会儿,也是大有裨益的。练功,原则上是要动静适度。从体力劳动者来说,身可以主静,从脑力劳动者来说,身可以主动;体力强的人可以多动,体力弱的人可以少动,皆不能疲劳过度;从病情来说,病情较重,体质较弱的人,可以静功为主,配合动功,随着体质的增强,可以逐步增加动功。

在练动功的基础上,还要加强静功的修练。我国诸家历来重视动功、静功双修,因此吐纳导引功法中,安排有站式“三才桩”和坐式“三才盘”。“三才势”静功,虽为佛家所传,但它已是各家的练养之基,这里把它安排进去,应该算是补正过来的。

在实践中,还可以将成套练习酌情分节单练。若练全套动作,需要 30 分钟,考虑没有这么多时间,选法选节可只做 20 分钟、15 分钟,或者更短的时间。

在实践中,还要做到“意”、“形”、“气”的统一,即定意、动形、畅气三者协调。定意,是指神、意安定。凡行吐纳导引功法时,一定要凝神定意、静中调息、自然舒松、神志专一。吐纳导引练习效果的好坏,很大程度取决于心意活动掌握的正确程度,如意守劳宫穴时,手掌心有热、胀、麻或蚁行的感觉;意守涌泉穴时,脚掌心有气流的效应,等等,这些都是气血在体内流动的信息。练功时,如情绪安泰,便易做到以意导气、气随意行,气行则血行,气血皆行则周身畅通,练功的效果也显示出来了。当然,定意不能定得太死,要以舒松静息,专注存念为宜。畅气,指的是行气顺畅。吐纳导引,靠入静导气、引体练形,只有松静下来,调息导气,才可能畅气。现

代医学研究证明,松静状态中的调息,可以起到内气的自稳态效应,这种效应对人的机体有协调平衡作用。练功实践者也证明练功与呼吸调节得协调,健身与治疗的效果也就明显。因此,在导引健身中要注意吐纳的畅气作用。但也要注意,吐纳导引中一定要松静柔缓、自然舒安,切忌不讲实际、妄行挫力。动形,指的是练形。导引中的肢体运动必须与吐纳呼吸相结合,即练形与练气协调进行。练形可以“动筋骨、摇支节”、振精神、除郁结,练气可以增内能、和气血、通经络、益脏腑,二者结合起来,就能导其神气,动形除郁,达到身心练养的目的。值得注意的是,练形之中,要保持姿势正确,不要草率而作。

在整个练养期间,包括日常生活中,强调练功先修德、练功养习性。

重德养性,是练吐纳导引者首先必须具有的素质。只有重德养性,经常保持对身心起好作用的那种良性心态,健康水平才能提高。光靠练功那个时辰,是很不够的。有人练的时候静心虔诚,但一离开练功场地,遇到一点不愉快的事,就“火冒三丈”,这是练养素质低的表现。长此下去,所练之功,前功尽弃。一定要从平时生活、学习与工作时做起,还有,重德养性不能只停留在口头上,应见诸实际行动。

经过挖掘整理和多次修改,并通过亲身实践和周围人的反复体验,终于形成现今的吐纳导引功法。

此功法是依“动静结合,练养相依”模式而来。其“动”、“静”、“练”、“养”简述如下:

“动”:从身而言,就是抻拔转拧,缓节柔筋;从心而言,就是去浊净心,留清正身。

“静”:从身而言,就是松身舒体,气血畅流;从心而言,就是静气敛神,宁神静息。

“练”:就是吸提呼松,身心共练,始终让动练、静练和谐进行,

并把“练”归到“养”字上来。

“养”，就是把练功过程中的“动养”、“静养”和练后平时日常生活中的“善养”始终有机地结合在一起。

这种“动”、“静”、“练”、“养”，目的是“动其以除郁”，“静其以畅气”，“练其以和调”，“养其以去留。”

“动其以除郁”，就是动筋骨、摇肢节、振精神、除郁结，达到疏通经络、调和气血、营卫脏腑、增强体质的目的。

“静其以畅气”，即吐纳导引靠入静调息，导气引体。只有静得下来，调息、导气、引体才可能畅气。通过科学研究证明，静性状态中的调息可以起到内气的自稳态效应。这种效应与人的内分泌、情绪、记忆、心血管等功能调节有关，故对人的机体具有自调作用。这是药物调理难以比拟的。

何谓“练其以和调”？《黄帝内经·灵枢·官能篇》指出：“缓节柔筋而心和调者，可导引行气。”这里的“缓节柔筋”指的是练“形”（有内形、外形之分）；“心和调”是“神”的状态反映。《吐纳导引》功法，正是“使身和调”与“使心和调”，身心和调，气血才会于周身正常运行。正如唐代长寿名医孙思邈所说：“神形和调，气息方可得理。”“气血得理，即百病不生，若调息失理，即诸苛竞起。善摄养者须知调气方焉。”

何谓“养其以去留”？“动”、“静”、“练”、“养”，要最后落实到“养”字上。要真正“得养”，必须在“心意”上狠下功夫。这就存在一个“去”与“留”的问题。“去”，即去浊净心，可理解为洗心涤虑；也可以理解为去除紧张、焦虑及一切不良的情绪和心态；或理解为吐故排废，除掉体内病邪之气等。人要安其神，必先净其心；净其心，先遗其欲。如此，恬愉舒静，气爽神清状态立即出现，真气好像泉水源源不断。功法中常用的导引势子，是升其清气，降其浊气，同时，意与气的配合，也是采用意气导引，目的一是使体内的气血疏通，二是纯洁思想，去除私欲，进入恬淡虚无境地，以便更好地清

虚养性。说起来,这也属养神的一种方法,它具有保真去浊、神不外弛、增强抗病能力的作用。“留”,即留清正身。可以理解为身受污物菌毒所染,必须彻底除涤干净,以体内正气压倒邪气,也可以理解为不受世俗私欲所惑,做一个清正廉洁的人,或理解为最大限度地吸收大自然精华之气于体内,使人具有健壮的肌体和旺盛的生命活力。

总之,人要动静结合,练养相依,四者之间,相互为用,才符合生命运动的客观规律,有益于强身防病。

## **第二部分**

### **吐纳导引功法**



## 一 二禽戏(熊经鸟伸)

《二禽戏》，是根据《庄子·刻意篇》的集释内容整编而成。上云：“吹呬呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。”集释：“吹冷呬暖，皆为呼而吐故；鼻吸清气，谓之吸而纳新。如熊攀树自悬以取乐，类鸟飞空而伸脚。斯皆导引神气，养其形魄，以求延年。故彭祖、白石寿人矣。”《辞源》注释：“呬，呵也。”并释：“呼气使暖曰呵，如言呵冻。”“二禽戏”就是“熊经”、“鸟伸”加上“吹呬呼吸”的一种“势子”与“吐纳”相结合的导引方法，即“熊戏”吐“吹”音，“鸟戏”吐“呵”音。这里，“熊经鸟伸”的吐音刚好与“六字调气法”里的“吹”、“呵”相同，很可能“吹、呵、呼、咽、嘘、嘻”六字是从“吹呬”二字发展而来。

由于“吹”属水(肾)，“呬”属火(心)，两者加起来谓之心肾交合，水火相济，故元气得以供养。又“吹”、“呬”两音读得柔和悠长，自然“心气”绵绵下降，肾气冉冉上升，这样一升一降，就更能达到心肾相交之效。

读“吹”、“呬”两音要求不出声，故此功随时能作，随时能止，行、立、坐、卧皆可进行练习。特别是对那些心肾不交者，只要持之有恒，必大受其益。

其具体练法介绍如下：

### 1. 熊戏

第一式：熊安兴游

两手自然地提至腰侧,无拘无束,缓步前走,当兴游起腿时(吸气),脚跟先落至放平(吐“吹”音)。两脚交替进行。

动作要做得轻松稳定,不要紧张拘泥。步子不能大,举步不要高。应表现出“熊”的姿态(如图 2-1-1)。



图 2-1-1 熊安兴游



图 2-1-2 攀枝护腰

### 第二式:攀枝护腰

右手攀枝自悬(吸气);右手放下,左手护腰,随之低头俯身(吐“吹”音)(如图 2-1-2)。吐毕,换左手攀枝自悬(吸气);左手放下,右手护腰,随之低头俯身(吐“吹”音)。每次可吐音 3 至 6 遍。

## 2. 鸟戏

### 第一式:金雀欲飞

双手从两侧张开(吸气),再放下合拢(吐“响”音)(如图 2-1-3)。在一张一合之中,要屈肘、动肩、活腕、松指,做起来柔和轻缓,好似乎湖微波一般。同时,松动头颈,脚趾也随着踮动,有欲飞之势。

### 第二式:飞空伸脚

双手与左脚同时提起(吸气),手脚放下吐“响”音(如图 2-1-4)。吐毕,再双手与右脚同时提起(吸气),手脚放下吐“响”音。左右脚交替进行。每次可吐音 3 至 6 遍,亦可酌情而练。

以上“熊经鸟伸”动作可单练,也可以合练。单练,可以不配合吐音;合练,即“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸”也。





图 2-1-3 金雀欲飞



图 2-1-4 飞空伸脚

## 二 五禽戏

五禽戏是以古之导引养生为本,熊经鸟伸,引挽神体,动诸关节,以求难老。倘体不快,起作一禽之戏,则心神怡然,形体轻便而思食安卧矣。

### (一) 五禽戏歌诀

通经活络常轻摇,去火张翼把心调。  
观天明目益肝气,鹿运尾闾踮消劳。  
单托弓蹬脾胃好,关节牢实常后瞧。  
仙果通和周身气,两肺清新疾患少。  
倒步安乐调情志,补肾壮腰人难老。  
功法众多同一宗,学练有方恒为妙。

### (二) 五禽戏浅释与动作说明

#### 鹤戏(仙鹤调翅)

通经和络常轻摇,去火张翼把心调。

“轻摇”,主要靠手足活动。手指端和足趾端,都是经络的起止点,活动手足,即可使相关的经络机能得到改善。现代科学研究证

明,勤于活动手足,有健脑益智与调气养心的作用。

“仙鹤调翅”,是模仿“仙鹤”偶遇风邪,采用调翅的方法来抗御疾患。调翅前,吐“呵”音,可以通心经,有平定心火,调和气血的功效。心属火,火为阳邪,因而气血上冲,虚火旺升。为了避免耗气伤津,故吐“呵”音与鹤戏加以调之。

起势:

松静站立,吐“呵”音三遍。

前式:

双手缓慢地向前提起,与肩平,随屈膝而柔和地松动肩、肘、腕、指等关节。调翅三次后,作起飞动作:右手搭在左手腕上,高放于头前,两肘与两肩轻轻扇动(如图2-2-1)。然后,两手向前放下,还原成起势。



图2-2-1

后式:

向后调翅三次。调时,要活动两肩。同时,肘、腕、指也要柔和地跟随而动。调毕,还原成起势。

左右式:

双手缓慢地向两侧提起,掌心向下,与肩平,随屈膝而柔和地轻飞起来。调三次后,还原成起势。

前式:

两手抱于腰间,掌心朝上,两手掌随两腿徐徐弯曲向前推出,成马步式,掌心向前,指端朝上,约停5秒钟。然后伸直两腿,慢慢地将两手向前放下,还原成起势。

后式:

两手向后推,掌心朝后,两臂的水平面与躯体构成 $30^{\circ}$ 角。

左右式:

手指、腕、肘,自然折转,向内划圈,从腋下穿出,继而向两内侧推开。同时屈膝下蹲,两手的指端朝上,掌心分向左、右方。两手

推开时,肩要求外顶,让劳宫穴有胀感。然后,两臂徐徐向两侧放下,还原成起势。

收势:

意守丹田片刻。

### 鹿戏(鹿观天相)

观天明目益肝气,鹿运尾闾蹠消劳。

眼望天空,有调节视野的作用。“鹿运尾闾”有调和气血之功能。“蹠足”,可消劳除疾。“仰天自兴”,能安神养气。

“鹿观天相”,是模仿小鹿在酷热的夏天,久旱不雨,舌干口渴,忽然下了场喜雨。它们一边观看天相,一边运转尾闾,抖动淋浴后的肢体,倍觉舒适。于是,仰天自兴,便蹠起双足,自由自在地踱步,真乃心旷神怡。

戏前,吐“嘘”音,入肝经,有通肝气的作用。肝属木,木旺于春。在炎暑少水的夏季,气运上升快,人体则容易肝阳上亢、头重脚轻、目赤眼涩、肝火过旺、情绪烦躁等,这乃风邪所致。故用“嘘”字功配合“鹿戏”加以调治。

起势:

松静站立,吐“嘘”音三遍。

两手置于腹前,环视四方,观看天相(如图 2-2-2)。

曲腿前俯,扶膝左后望与右后望,然后放松与抖动全身,有“鹿运尾闾”之态。

仰天自兴:

头后仰,眼看天空,高兴地环视。

两手屈中指与无名指张开成鹿角形,点按在太阳穴上,蹠足自由自在地踱步。然后,舒展肢体,两手从两侧徐徐放下。还原成起势。

收势:



图 2-2-2

意守丹田片刻。

## 虎戏(幼虎试劲)

单托弓蹬脾胃好,关节牢实常后瞧。

“调理脾胃单手举”、“五劳七伤往后瞧”、“弓蹬步法关节牢”等等之说,已广为流传。据说,它们皆从“虎戏”而来。

“幼虎试劲”,是模仿幼虎初出洞穴试作捕食动作。

戏前,吐“呼”音。在练的过程中,还出虎哮声。这些皆入脾经,有去热去湿等作用。脾属土,土乃万物之生基。又因热和湿盛于夏秋之际,故易致病。湿属阴邪,易伤阳气,常阻碍气机,另外还对腰腿患者不利,有“伤于湿者,下肢先受”的说法。对此,采用吐“呼”音和练“虎戏”来除病灭灾。

起势:

松静站立,吐“呼”音三遍。

左式:

开始,两手握拳于腹前,如虎发威,虎视眈眈,如提千斤之力(如图2-2-3)。左点步,立即上左脚成左弓步,向前捕食,两手成虎爪状,置于头前。向右绕臂成仆步,又一次向前捕食。(接上势)两手从胸前放下。再右手提起(吸气),向外翻腕成



图2-2-3

虎爪托天,同时,左手成虎爪按地。借呼气之时,发出虎哮声。胸前弄拳(成左弓步):靠紧两拳和小臂,展开两肘,后拉曲臂,靠紧两拳和小臂,擦胸而下。如摸鱼状,向左转身扭腰,保持左弓步不变。虎爪后探;头向左后下方看,两手成虎爪,右脚向前一步,平站,还原成起势。

右式:

同左式,仅手足动作由左右改为右左。

收势:

意守丹田片刻。

### 猴戏(孙猴摘桃)

仙果通和周身气,两肺清新疾患少。

此戏是模仿孙猴摘下“仙桃”,嘴里在吃,心里美滋滋的,毫无偷吃仙桃的不好意思之态。它边吃,边抓痒,边点风池穴,得意非常。它对人的气血畅流和人的机灵与潜在功能的发挥,大有帮助。

戏前,吐“咽”音,入肺经。有清肺去燥的作用。肺属金,金治必燥火。又因燥属阳邪,此邪过甚,定伤其津,造成阳虚干咳,咳能伤肺。故吐“咽”音,配合猴戏之功法练习,有益于清肺、解燥与生智。

起势:

松静站立,吐“咽”音三遍。

左势:

右掌由右向前向左平划,掌心朝上,左手从右掌心穿出。同时,提右膝,并迅速摘桃。左手持桃,边吃,边向右视,右手自然向右后摆动(如图2-2-4)。



图 2-2-4

右式:

同左式。仅手足动作由左右改为右左。

收势:

意守丹田片刻。

### 熊戏(熊安倒步)

倒步安乐调情志,补肾壮腰人难老。

该戏是模仿稳健的有斗虎之勇的熊姿,自在安然,极有益于康寿。退步、闪动四肢与松动全身,皆能调节人的情志,提踵跺脚、拍打肾腰,皆有强健脏腑之功能。

戏前,吐“吹”音,入肾经,有去寒强肾的作用。肾属水,有寒性。又因寒属阴邪,容易伤人的阳气,所谓“阴胜则阳病”,就使体内的阴阳失调。常见人们周身疼痛,这大多是寒邪侵入体内、气血

凝滞、运行不畅的缘故，故有“痛者，寒气多也”的说法。若要去寒，要以温补阳，使其得温则舒。因此，要练“熊戏”和吐“吹”音来壮阳补肾、强筋健骨。

起势：

松静站立，吐“吹”音三遍。

微微屈膝，两手于头侧举起，松腕，手似熊的大耳，并不时扇动着。

原地自由自在地松动，并张臂扩胸数次。

后退数步，站平，两脚提踵跺地三次，再闪动上下肢与松动全身(如图2-2-5)。然后，两手随摆动而拍打肾腰。



图2-2-5

身体松动，前后晃动几次。还原成起势。

收势：

意守丹田片刻。

### 三 八段锦

八段锦,是我国一种古老的动静结合、练养相依、深受群众喜爱的锻炼方法,由于它是以八组动作编套而成,故名“八段”;“锦”,指的是精美的丝绸锦锻,这里比喻该方法能强健身心、去病除疾,保健价值甚高。因此,八段锦在民间广为流传、经久不衰。

八段锦,有两种练法;坐式八段锦和立式八段锦。坐式八段锦,又称“内八段”、“文八段”、“床上八段”;立式八段锦,又称“外八段”、“武八段”或“床下八段”。

#### (一)八段锦口诀

立式口诀:

双手托天理三焦  
左右开弓似射雕  
调理脾胃单臂举  
五劳七伤往后瞧  
转头摇膀去心火  
攀足导引固肾腰  
攒拳怒目增气力  
背后七颠病自消

坐式口诀:

头部颈部臂与手,  
胸腹腰胯腿与脚,  
叩搅嗽咽按与拍,  
推搓揉捏点与托。



## (二)八段锦功法

### 1. 立式八段锦

起势：

两脚平站，与肩同宽，松静安舒下来(如图 2-3-1)。

叩齿 36 次。

赤龙搅海 36 次。

鼓嗽 72 次。

咽津：待唾液增多后，即分 3 次咽下。以意送至小腹内，并意守丹田片刻。



图 2-3-1

#### 第一段 双手托天理三焦

先叉手托天：两手提起，在头上交叉，翻掌心朝上托天，吸气提肛，两臂伸直；两手由交叉放开，松落至两肩，呼气。



图 2-3-2

再两手托天，如伸懒腰状，吸气提肛，抬头，眼看蓝天，脚跟提起；两手从两侧缓慢下，呼气。(如图 2-3-2。)

重做一遍。

调整一次(一提一咽)(如图 2-3-3)。

## 第二段 左右开弓似射雕

先平站进行。

左势(如图 2-3-4):

两小臂于胸前交叉,左臂在里,右臂在外,成防卫势:右手将对方的手防开,左手立即进攻。后左手翘起拇指与食指,成八



图 2-3-3

字分开,向左侧前方推出,并伸直左臂。同时右手成拉弓状,吸气提肛;然后两手缓慢放下,呼气。



图 2-3-4



图 2-3-5

右势:

两小臂于胸前交叉,右臂在里,左臂在外,成防卫势:左手将对方的手防开,右手立即进攻。后右手翘起拇指与食指,成八字分开,向右侧前方推出,并伸直右臂。同时左手成拉弓状,吸气提肛;然后两手缓慢放下,呼气。

再虚步进行。

左势(如图 2-3-5):

手上的动作,同平站一样,不同的只采用左虚步进行。

右势:

手上的动作,同平站一样,不同的只采用右虚步进行。

调整一次(一提一咽)。

### 第三段 调理脾胃单臂举

先平站进行。

左势(如图 2-3-6):

双手提至胸前,左手翻掌朝上,成单臂托天状。同时右手翻掌按地,于右胯旁,指尖向里,吸气提肛;当手臂松落时呼气。



图 2-3-6

右势:

双手提至胸前,右手翻掌朝上,成单臂托天状。同时左手翻掌按地,于左胯旁,指尖向里,吸气提肛;当手臂松落时呼气。



图 2-3-7

再虚步进行。

左势(如图 2-3-7):

手上的动作同上面左势,不同的只采用左虚步进行。

右势:

手上的动作同上面右势,不同的只采用右虚步进行。

调整一次(一提一咽)。

### 第四段 五劳七伤往后瞧

先平站进行。

左后势(如图 2-3-8):

两手轻松提起至胸前,吸气提肛;两手从胸前缓缓放下,呼气。头慢慢转动,吸气提肛;两眼向左后望,呼气。



图 2-3-8

右后势:

同左后势。头部变为向右后望。

再下蹲进行。

左后势(如图 2-3-9):

两手轻松提起至胸前,吸气提肛;两手从胸前缓缓放下,同时两腿下蹲,呼气。头慢慢转动,吸气提肛;两眼向左后望,呼气。



图 2-3-9

右后势:

同左后势。头部变为向右后望。

调整一次(一提一咽)。

### 第五段 转头摇胯去心火

先转摇进行(如图 2-3-10)。

成大马步,两手扶在膝上。左右转头摇胯,头向左转,眼望左边天空,同时胯向右摇;头向右转,眼望左边天空,同时胯向左摇。配合呼吸,两脚在转头摇胯时翘起。重复三次。



图 2-3-10

再画圆进行(如图 2-3-11)。

两眼从地底下开始巡视,走半圆,由地底经天边到天的上空,吸气提肛;再由天的上空,走至天边,直回到地底下,呼气。



图 2-3-11

两脚保持不变。这两个半圆形成的圆极大无限。

左半圆,吸气提肛。右半圆,呼气。右半圆,吸气提肛。左半圆,呼气。

重复做。

调整一次(一提一咽)。

### 第六段 攀足导引固肾腰

先循经导引。

左势(如图 2-3-12):



图 2-3-12

先左手半提起,右手由前经小腹提起,吸气;内侧下,呼气。左臂外侧上,吸气;经头部还原呼气。

右势:

同左势。将手足动作左右互换。

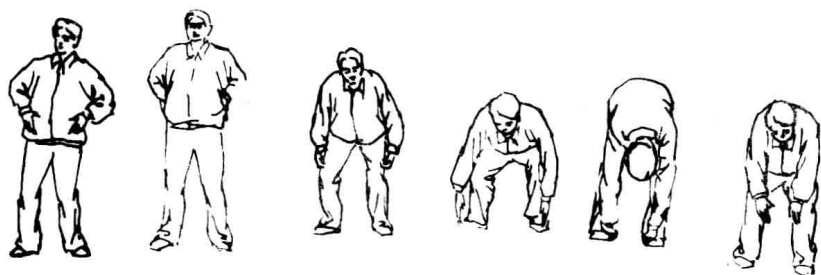


图 2-3-13

顺绕带脉,沿左、右下肢循足阳经下,攀足,再伸直双腿,循足

阴经上(如图 2-3-13)。



图 2-3-14

顺绕带脉,推按肾腰(如图 2-3-14)。

推 6 至 12 次。

按 6 至 12 次。

松腰松胯。

顺时针转 3 至 6 次。

逆时针转 3 至 6 次。



图 2-3-15

抬头,向后吊腰观望,吸气提肛,然后呼气,眼望蓝天(如图 2-3-15)。

还原,调整一次(一提一咽)。

### 第七段 攢拳怒目增气力



图 2-3-16

成马步势,两拳抱于腰侧;冲左拳,怒目而视。攢拳,抱左拳于

腰侧。冲右拳,怒目而视(如图 2-3-16)。共 36 次。

### 第八段 背后七颠病自消

一颠(如图 2-3-17):

左脚后退半步,转动踝关节,右手捏拿左手合谷;蹬伸左踝关节,右手按摩左手内关穴。

二颠(如图 2-3-18):

右脚后退半步,转动踝关节,左手捏拿右手合谷;蹬伸右踝关节,左手按摩右手内关穴。

三颠(如图 2-3-19):

左脚后退半步,用左手掌跟击打左环跳穴,左腿自然放松。

四颠(如图 2-3-20):

右脚后退半步,用右手掌跟击打右环跳穴,右腿自然放松。



图 2-3-17

图 2-3-18

图 2-3-19

图 2-3-20

五颠(如图 2-3-21):

左脚后退一步,左手提起至胸前,重心移动右脚,吸—吸—吸—呼——,体向左转。重心移至左脚,同时右手向左摆动。

六颠(如图 2-3-22):

右脚后退一步,右手提起至胸前,重心移到左脚,吸—吸—吸—呼——,体向右转。重心移到右脚,同时左手向右摆动。

七颠(如图 2-3-23):

先全身震动,由慢至快,再由快至慢。后颠足震脚。(意念:慢

慢由上往下去浊,并配合颠足震脚,这是把全身的浊气抖掉。)



图 2-3-21



图 2-3-22



图 2-3-23

收势(如图 2-3-24):



图 2-3-24

两手向两侧提起,将大自然精华之气收入体内,由上往下导气,拢气归丹,提肛缩肾,意守丹田。松静站立 1 分钟。结束立式八段锦练习。

## 2. 坐式八段锦

起势:

两脚自然放在床上(或盘坐),松静安舒下来(如图 2-3-25)。



图 2-3-25

叩齿 36 次。赤龙搅海 36 次。鼓嗽 36 次。待津液多了,分三次咽下。以意送至小腹,意守丹田片刻。



## 第一段 头部



图 2-3-26

先将两手搓热,揉眼睑,刮上下眼眶,画展寿眉,分推前额,点按太阳穴,推擦鼻梁,擦耳,鸣天鼓。(如图 2-3-26。)

## 第二段 颈部

缩颈,伸脖子,缩颈左转圈,缩颈右转圈,前点,后仰,左顾,右盼,推后颈,捏拿后颈,缠头按摩后颈(左右手交替进行),按摩前颈(连喉头在内)。(如图 2-3-27。)



图 2-3-27

### 第三段 双臂

先推擦导引(男先左,女先右,左右各六次,臂内侧下,臂外侧上);捏拿导引(臂内侧下,臂外侧上);拍打导引(臂内侧下,臂外侧上)。

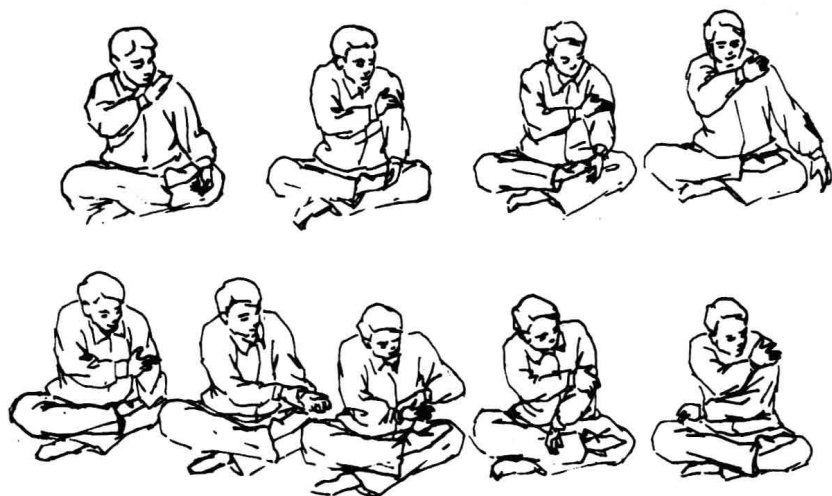


图 2-3-28

再按摩穴位:先拍打肩井,按摩肘窝,按摩内关,按摩外关,按摩肘突,按摩肩部。(如图 2-3-28。)

### 第四段 双手



图 2-3-29

捏拿合谷穴,按摩眼点穴,按摩养老穴,按摩手掌与手背,按摩十个手指及指端,叉手与开手托天(如图2-3-29)。

### 第五段 胸腹



图2-3-30

按摩双胸(配合呼吸进行),按摩小腹与阴部(如图2-3-30)。

### 第六段 腰胯



图2-3-31

按摩肾腰,加力活动腰胯(左右进行)。一手撑着,用另一手尽量向撑的一边后方扭转腰胯。按摩环跳,拍打双胯(如图2-3-

31)。

### 第七段 双腿

推擦导引(腿外侧下,腿内侧上),捏拿导引(腿外侧下,腿内侧上),拍打导引(腿外侧下,腿内侧上),按摩穴位:按摩委中。拍打足三里,按摩承山,点按三阴交。按摩双膝。作用血海穴。

### 第八段 双脚

按摩脚背与脚掌(重点涌泉穴)。

按摩内踝后下部。

按摩外踝后下部。

按摩十个脚趾与趾端。

收势:

转丹田;

顺时针转(由小到大)。

逆时针转(由大到小)。

抚腹,提肛缩肾(吸气,意由督脉上,呼气,任脉下)。

意守丹田。

搓手。

擦面。

梳发。

结束床上八段锦练习。

## (三)八段锦效用

### 1. 立式八段锦效用

体力、脑力劳动者,在日常工作、学习、生活和生产劳动中,存在某些单一的动作姿态,久而久之容易改变人的形体,影响内脏和神经功能,损害健康。因而,人们有针对性地纠正其偏颇和某些病态,故编出了立式和坐式八段锦。它们能治疗各脏腑、经络的疾

病,促进身心健康。虽某些单个动作各有其独自的作用,但人体是一个统一的整体,四肢动作与腰腹动作之间,肌肉、关节与内脏之间,内脏与内脏之间,都有互相的联系。实际上,八段锦的动作是起综合作用,达到全面健身的效果。

### 起势:

采用松舒站立,静气敛神,让练功者进入练功状态。再“叩”、“搅”、“漱”、“咽”让体内处于最佳的生化状态。同时,也体现了“动静练养”的开始。

### 第一段 两手托天理三焦

三焦是中医学中对人体内部划分的一种称谓。三焦属六腑之一。它既不是五脏,又不是五腑,但与人体内的五脏五腑密切相关。它是将五脏五腑网络起来的一种间隙组织。分上焦、中焦、下焦三部分。上焦为胸腔部位,中焦为腹腔部位,下焦为盆腔部位。

此节是典型的伸展练养。据有关资料所讲,这种四肢和躯体的伸展活动,可影响胸腹腔血流的再分配,有利于肺部的扩张,使呼吸加深,吸进更多的氧气。这对人的疲劳消除与精神振作,是有良好效果的。同时,由于伸展全身,又伴随深呼深吸,故对三焦部位,有调理之效。此外,还对俯身作业和坐位工作的人,起调节身心或矫正姿势的作用。

### 第二段 左右开弓似射雕

此节重点是扩胸练养。通过“拉弓”,用力伸臂、屈肘、拉射,对增强手臂、肩部与胸部的肌肉力量,很有作用。由于是平站与虚步结合进行,又配合了呼吸,对上下肢和人体内部、外部的锻炼比较全面。它无疑能促进呼吸系统功能,改善血液循环,提高新陈代谢能力。拉射时,眼注视射击方向,这利于调整视野,对明目有益。

### 第三段 调整脾胃单臂举

此节属上下肢牵引练养。通过一手上举,一手下按,上下用力对拉,对体内脏腑和体外肌骨是很好的锻炼,特别是对脾胃的引

动,使胃肠的消化功能增强。又以平站与虚步结合进行,这对加大牵引效果很有好处,久练有防治疾病的作用。

#### 第四段 五劳七伤往后瞧

此节主要是头颈练养。头颈练养,对活跃头部的血液循环,增强颈部肌肉与颈椎活动有较明显的作用。

“五劳”“七伤”是指“身心”受到损害。“五劳”,即身方面受的损伤。一般都由于劳逸不当,活动失度所引起。如使“心、肝、脾、肺、肾”受损和“久视伤血、外卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋”等。“七伤”,即心方面受的损伤,也就是由于精神方面所致。如“七情”(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)过度,造成神经系统紊乱失调,进而使脏腑气血亏损。而头部运动,对于脑部(中枢神经)、颈椎(通往全身的神经总通路)都有良好作用,有助于增强和改善其功能,调节它们对脏腑气血及身体各部的作用,从而达到消除疲劳和减轻劳损的目的。正因为如此,该节动作历来被认为对防治“五劳”“七伤”很有好处。

此外,“往后瞧”动作,可以扩大视野,有调节视神经的作用。经常练,能改善视力。

该节采用下蹲后望方式进行练习,加大运动强度,更好地提高功效。另由于意、气、形的统一,故能防治颈椎病和脑动脉硬化。

#### 第五段 转头摇胯去心火

此节是全身性的头颈转动和腰胯摇摆练养。头颈转动有与第四节相同的作用。在转动头颈的同时,还摇摆腰胯,这是加强对“五劳”“七伤”的防治。除上肢、下肢和腰胯都参与了这种运动外,连双眼也扩展了视野,得到了调整。

此节还采用大马步桩功架,以良好的心态配合呼吸,通过画圆方式,转动头颈与双眼,目的仍是导气引体,练养身心,除去心火(即心身疾患),使体内外得到协调平衡。

#### 第六段 攀足导引固肾腰

此节为全身性的导气引体练养,着重加强腰部锻炼。首先,它将手三阴经、手三阳经和足三阴经、足三阳经全面进行导引。接着进行腰部活动。腰,是人体重要的关键部位,它不仅包括腰肌、腰椎、腰区的重要神经,而且保护着内脏的重要器官,如肾、肾上腺、输尿管、腹主动脉、下腔静脉等。腰部活动,实际上也包括腹部所包括的各种人体组织及器官的活动。肾是先天之本,它有排泄、代谢、调节、平衡等功能,对保持体内环境的相对恒定,起着重要作用。因此,该节里的前俯后仰、攀足、腹背前屈(腿伸直),顺绕带脉,推按肾腰,松腰松胯,顺时针转、逆时针转,向后吊腰观望等,都是为了达到增强腰部机能的目的。如此久练,既有助于防治常见的腰肌劳损等病,又能使人的全身机体能力得以提高。

#### 第七段 攢拳怒目增气力

此节是一种内功练养锻炼。它以大马步桩功架而立,要求聚精会神、静气蓄力、拳头紧攢、劲力内发、左右冲拳、怒目而视。这易激发大脑皮层与植物神经兴奋,加强气血运行。久练,能促进肌肉发达,精力旺盛,体力、耐力亦随之提高。怒目,有助于增强攢拳、冲拳的气力,同时,也是练“眼功”的重要内容。

#### 第八段 背后七颠病自消

此节是放松与调整的一种练养,具体是用“七颠”方法,如捏按合谷、推擦内关、击打环跳穴、三吸一呼(吸—吸—吸—呼—)、全身震动、颠足震脚和去浊等。主要利用按摩导引、吐纳导引和势子导引,来更好地放松和调整周身,并有机地将几种导引结合,吸进大量的氧气,消除其疲劳,促进新陈代谢、吐故纳新,使练功者以练受益,得其所养,起到诸病自消的作用。

另外,“七颠”里的颠足,有调理肝经、脾经、肾经等功效。

收势:

最后,吸大自然精华之气,拢气归丹,提肛缩肾,松静站立一会。这是练功后的练养结合,练而重养,练必所获。功效好坏,收

势乃重要的环节,切忌忽视与草率。

## 2. 坐式八段锦

坐式八段锦,实为全身按摩疏导功。在长期生活同疾病作斗争中,我们祖先总结出的一套自我按摩保健法。比如头痛,就用两拇指按压太阳穴或眼眶上缘,便减轻了头痛;腹痛,就用手按抚其腹部,腹痛亦得以缓解,等等。汉代《史记》上,就有秦代名医扁鹊用按摩治病的记载。《黄帝内经·素问·举痛论篇》对按摩疗法也有载述:“寒气容于肠胃之间、腹原之下,血不得散,小络急引故痛,按之则气血散,故按止痛。”其意思是说:寒气停留肠胃之间,或者在联络脏器的粘膜之下,因寒气的影晌,使血液凝结此处而不能散开,则小络脉收缩牵引,故疼痛。若运用手法按摩患处,则使凝结的血液散开,而小的络脉也能舒展,因此疼痛就此停止。《医宗金鉴·正骨心法要旨》中也指出:“按摩治疗疾病的道理为按其经络,以通郁闭之气,摩其壅聚,以散淤结之肿,其患可愈。”的确,按摩得当,取穴准确,有奇特之效。比如按摩天柱、大椎、足三里或气海穴时,和服中药黄芪、人参一样,有补气的作用;按摩三阴交、血海等穴,和服用当归一样,有补血的功能。

坐式八段锦,是自己用两手按摩体表、诸穴和身体的某些部位。它通过经络传导而疏通经络、调和阴阳、益气养血、活血化淤、缓解痉挛、消肿止痛、祛风除湿、温经散寒,以达到内养脏腑、外强筋骨、防治疾病、益寿延年的效果。

起势:

采用松舒站立、静气敛神,让练功者进入练功状态。

再“叩”、“搅”、“漱”、“咽”,让人体内处于最佳的状态。这也体现了“动、静、练、养”的开始。

其他动作功效见表 2-3-1。



表 2-3-1 坐式八段锦所通经气及效用

动 作	部位与穴位	所通经气与功效
搓 手	劳宫穴、十指	通十二正经,有消除疲劳与活跃周身气血的作用。
揉 眼 睑	眼睑及眼球上的经穴	加速眼的气血运行,以免供血不足而引起视力减退,能使大脑放松。
刮 上 下 眼 眶	睛明、瞳子、承泣、四白等穴	通足太阳膀胱经(肾)与足少阳胆经,故有明目亮睛之功,除眼疲劳之效。
画 展 寿 眉	攒竹、鱼腰、丝竹空等穴	通手少阳三焦经与足太阳膀胱经。有利各脏腑的机能加强,防止眼病、头痛、目眩等。
分 推 前 额	前额上的经穴	通阳明胃经,气血畅行,防治头疼、目疾、失眠等症。
点按太阳穴	太阳穴	通经外奇穴。防止偏头痛、目赤红肿与牙痛等。
推 擦 鼻 梁	迎香、睛明穴	通手阳明大肠经、足太阳膀胱经,防感冒、鼻炎、鼻塞、眼病。
擦 耳 鼓 鸣 天	耳上含全身各部位诸穴,主要有耳门、听宫、听会、耳垂、翳风等穴	防治头痛、眩晕、耳鸣、耳疾与感冒等症。
缩 头	头、颈有关经穴	通督脉与手、足三阳经,对头、目、鼻、舌、耳、颈均有防治效用。
伸 脖 子	同 上	同 上
前 点	颈部有关经穴	通督脉,促使气血正常运转。
后 仰	颈部有关经穴	通任脉,改善该部位的血流与代谢功能。
左 顾	颈部有关经穴	加强颈肌活动,能减轻和消除颈肌的疲劳。
右 盼	颈部有关经穴	同 上

(续表 2-3-1)

动 作	部位与穴位	所通经气与功效
推 后 颈	风池、天柱、风府穴	舒松头颈肌肉,防治头痛、颈痛及颈椎病等。
捏 拿 后 颈	同 上	同 上
缠头按摩后颈 (左右手交替进行)	同 上	同 上
按 摩 前 颈	颈前、喉结	通任脉,防咳喘,助循环与代谢。
臂 内 侧 (推、捏、拍打)	肩髃、曲池、手三里、阳溪、外关等穴	手三阴经、功效同上。
拍 打 肩 井	肩 井	大椎穴与肩峰连接的中点,缓解项强、肩背痛、手臂上举不便。
按 摩 肘 窝	曲池、尺泽、曲泽穴	通手太阴肺经、手厥阴心包经等,治肘臂挛痛、上肢活动不便、咳喘、发热、血压高等。
按 摩 内 关	内 关	通手厥阴心包经,治胃痛、呕吐、精神不振等。
按 摩 外 关	外 关	通少阳三焦经,治头痛、肘臂手指痛、屈伸不利。
按 摩 肘 突	肘突、手三里、曲池	通阳明大肠经,治手臂麻木酸痛、屈伸不利、发热等。
按 摩 肩 部	肩髃、俞府等	通阳明大肠经等,治肩痛、肩关节活动障碍、偏瘫等。
捏 拿 合 谷	合谷	通手阳明大肠经,治头痛、牙痛、发热、喉痛、指挛、背痛、口眼歪斜。
按摩眼点、养老穴	眼点、养老穴	清神、健脑、除疲劳。
按摩手掌与手背	劳宫、阳溪、合谷	通手厥阴心包经、手阳明大肠经等,治头痛、牙痛、喉痛、心悸、颤抖等。

(续表 2-3-1)

动 作	部位与穴位	所通经气与功效
按摩十个手指与指端	少商、商阳、中冲、关冲、少泽、十宣	通手三阴三阳经,治手指挛痛、咽痛、发热、昏厥。
叉手和开手托天	上肢、上体	理三焦、伸展肢体、助循环、利代谢。
按 摩 双 胸	胸部	开胸畅气、有益于吐故纳新。
按 摩 小 腹	小腹	健脾和胃、消食导滞、食积腹胀、消化不良等。
按 摩 阴 部	阴部	男性兜阴囊,女性按摩阴阜。滋阴壮阳、补益肾元。
推按肾腰	肾俞等穴	通督脉,通足太阳膀胱经。防治腰酸背痛、失眠、消化不良等症。
加力活动腰胯	腰、胯部	转腰转胯,增强腰胯肌力,壮腰健肾。
按 摩 环 跳	环跳	通少阳胆经。防治坐骨神经痛,对下肢瘫痪、髋关节及周围软组织疾患等均有疏导作用。
拍 打 双 胯	双 胯	同 上
推、捏、拍、打腿外侧	环跳、风市、膝阳关、阳陵泉、殷门、委中、承山、昆仑、足三里、丰隆等穴	通足少阳胆经、足太阳膀胱经、足阳明胃经,防治腰痛、腿痛等。
推捏拍打腿内侧	血海、阴陵泉、地机、三阴交等穴	通足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经。
按 捏 委 中	委中	通足太阳膀胱经。防治腰腿痛,调气、补气。
扣打足三里	足三里	通足阳明胃经。防治腹胀、胃痛、消化不良与腹泻等症。
按 摩 承 山	承山	通足太阳膀胱经,防腰腿痛、腓肠肌痉挛。

(续表 2-3-1)

动 作	部位与穴位	所通经气与功效
点按三阴交穴	三阴交	通足太阴脾经。 防治脾胃虚弱、消化不良、失眠、高血压、下焦病等。
按 摩 双 膝	双 膝	防治膝关节炎、风湿疼痛等症。
作 用 血 海 穴	血 海	通足太阴脾经。 主治月经不调、痛经、闭经。
按摩脚背脚掌 (重点涌泉穴)	脚背、脚掌	通足少阴肾经、足太阳膀胱经， 防偏头痛、发热、高血压等。
按摩内踝后下部	属盆腔部位。 如膀胱反射区等	有益于生殖器官、膀胱、尿道 (阴道)、肛门和坐骨神经。
按摩外踝后下部	属盆腔部位，如坐骨神经 反射区等。	同 上
按摩十个脚趾 与趾端	脚指端各经穴	通足三阴、三阳经，防治背腰及 下肢疾患，并对坐骨神经痛、头痛、失眠、消化不良等均有一定 疗效。

### 收势：

采用转丹田法：顺时针转，由小到大；逆时针转，由大到小。主要是将气导至丹田储存。这里有个固气的问题。即把气沉于腹部，不要浮在上面。气沉丹田，乃上虚腹实是也。腹实则气固，气固则自得其养矣。

抚腹也是为了更好地固气、安神静养。

搓手、擦面：这里的搓手，是利用手掌劳宫穴和手的十指作用，通经和络，放松调整。

擦面，是作用面部有关经穴，滋润面部肌肤，使头、眼更有舒适之感。

梳发，是作用头部有关经穴，达到清神开窍之目的。

## 四 易筋经

易筋经托名为达摩所创。此功抻筋拔骨、转骨拧筋、洗心去浊、壮体留清，历来被视为经典内功而广为流传。它注重意、气、形、力的统一，具有强身抗病之功效。

### (一) 易筋经口诀

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 拱手于胸，静气敛神 | 7. 转头观背，力拔马刀  |
| 2. 平开横担，掌指尽抻 | 8. 三盘落地，旱地拔葱  |
| 3. 掌托天门，仰面长嘘 | 9. 青龙探爪，左从右出  |
| 4. 摘星换斗，转腰抻臂 | 10. 弓蹬前扑，饿虎觅食 |
| 5. 倒拉牛尾，弓蹬对拧 | 11. 打躬击鼓，两面旋腰 |
| 6. 出爪亮翅，蹲推双掌 | 12. 左右掉尾，鸭子抖水 |

### (二) 易筋经功法

起势：

两脚平站，与肩同宽，松静安舒下来。（如图 2-4-1。）

第一式 拱手于胸，静气敛神

两手提至胸前，紧握双拳（如图 2-4-2），同时吸气、提肛、脚

趾抓地；呼气，同时两手下落，放松全身。

重复三遍。

洗心去浊(如图 2-4-3)：

即两手捧气、贯顶、吸气、提肛，从头顶向人的正中轴导气，以洗心而怡神，至小腹处时呼气，全身放松。闭目，意随导气由上至下，直到脚底，入地三米。然后轻轻地震脚甩指，分前、后、内、外将浊气去掉。



图 2-4-1



图 2-4-2



图 2-4-3

## 第二式 平开横担，指掌尽伸

平站。两臂平举，紧握双拳，同时吸气、提肛、脚趾抓地(如图 2-4-4)；呼气，两臂放下，全身放松。接着，两臂侧平举，掌心朝上，指掌尽量向外伸出，同时吸



图 2-4-4



图 2-4-5

气，提肛，脚跟缓起(如图 2-4-5)；呼气，两臂慢慢放下，全身放

松。

重复三遍。

洗心去浊。

第三式 掌托天门,仰面长嘘(如图 2-4-6)



图 2-4-6

平站,屈膝下蹲,两手如握杠势,迅速提杠翻腕举起,好像举重运动的抓举一样。同时吸气;双手放下时呼气。再两手提至胸前,吸气;双手在头上托天,仰面长嘘,眼看蓝天,然后两手放下,放松全身。

重复三遍。

洗心去浊。



图 2-4-7

第四式 摘星换斗,拧腰伸臂(如图 2-4-7)

平站。两手握拳,抱于腰间。向左侧拧腰,右手向左上方伸

出,左脚不动,右脚随势而踮,做在天上“摘星”的动作,充分活动手指,同时吸气;收回右手,呼气。再用同一右手将新的“星斗”予以换上,目视空中,同时吸气;还原时呼气。然后向右侧拧腰,改用左手去“摘星换斗”,动作同上,只边向不同。

重复三次。

洗心去浊。

### 第五式 倒拉牛尾,弓蹬对拧

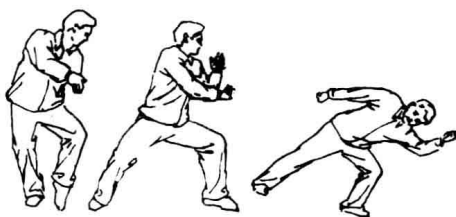


图 2-4-8

左拉势(如图 2-4-8):

先平站。两手提起至胸前,左手在里,右手在外成交叉,做防卫势;右手将对方的手防开,再迅速出左手,以其进攻;同时身向左转,重心落于右脚,提左膝,向左迈开一步,成左弓步——左臂伸向前,握左拳,向外拧;右臂放在后,握右拳向里拧。对拧时,重心逐渐往左脚移,屏住气,好似倒拉牛尾之势。

右拉势:

同左拉势,动作左右交换。

重复三遍。

洗心去浊。

### 第六式 出爪亮翅,弓蹬双掌

前式(如图 2-4-9):

双手握拳抱于腰间,外展脚跟,成大马步桩,两拳变掌向前推



出,成立掌尽伸,使掌发胀后,柔和回收。连续推收3至6次。收时吸气;推时呼气。



图 2-4-9



图 2-4-10

后式(如图 2-4-10):

接上式,两手放下,朝后推双掌,每推一次,要配合转动双肩。转肩时吸气;后推双掌时呼气。推转3至6次。

左右势(如图 2-4-11):

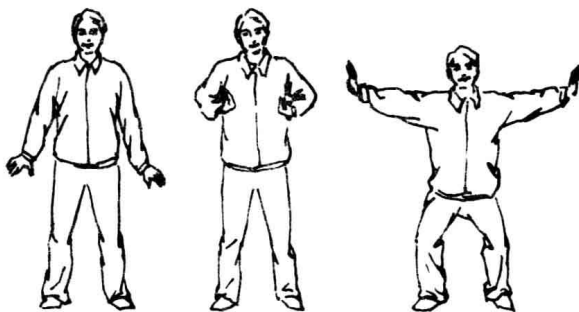


图 2-4-11

接上式,两手将小指、无名指、中指、食指、大指依次折叠,并屈肘从腋下向左右推出,成立掌尽伸,要伸至掌心发胀后,柔和收回。连续推收3至6次。收时吸气;推时呼气。然后,调整步子,平站,松静下来。

洗心去浊。

第七式 转头观背,力拔马刀

左式(如图 2-4-12):

平站。左臂屈肘于背后,用左手摸背脊骨,尽量往上伸,头颈腰部向左后转动,目视后方一个固定点。同时,右手从头后抓左耳。两脚保持不变。左手放置不动,右手随身回转,向右上“力拔马刀”,即伸直右臂,作右冲天拳,眼望蓝天片刻。



图 2-4-12

右式(接上势):同左式,动作左右交换。

重复三遍。

洗心去浊。

第八式 三盘落地,旱地拔葱(如图 2-4-13)

两手握拳,抱于腰间,成大马步桩。首先,双手做拔葱动作,要求十指作向外旋的转动,每次用力收回,抱于腰间。共做 3 至 6 次;再单手做拔葱动作。要求手指作向内旋的转动,每



图 2-4-13

次用力收回,抱于腰间。左、右手各做 3 至 6 次。然后调整身子,平站。

洗心去浊。

第九式 青龙探爪,左从右出

双手抱拳于腰间,外展脚跟成大马步桩。先左手搂右膝,抱拳于腰际,再成左弓步,两脚不动,向左后拧身,头颈腰部转动,双目后视,两臂随后视方向摆动。再从左向右后“探爪”,即两臂伸直,手指远探,转动一周,凝神后望。再左脚独立支撑,出右手与右脚。

同时,左手握拳抱于腰际,右手与右脚作探其深浅势。(如图 2-4-14。)接着,右手搂左膝,抱拳于腰际,再成右弓步,两脚不动,向右后拧身,头颈腰部转动,双目后视,两臂朝后视方向摆动。再从右向左后“探爪”,即两臂伸直,手指远探,转动一周,凝神后望。再右脚独立支撑,出左手与左脚。同时,右手握拳抱于腰际,左手和左脚作探其深浅势。

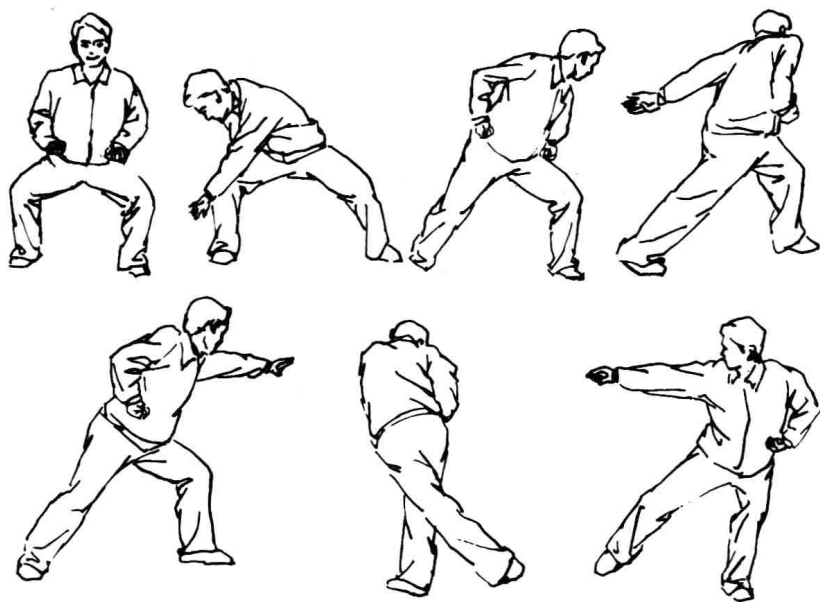


图 2-4-14

重复两遍。

洗心去浊。

### 第十式 弓蹬前扑,饿虎觅食

平站。

左弓蹬前扑(如图 2-4-15):

左脚提起,向左前方跨出一大步,成左弓蹬步;同时,两手成虎爪前扑过去。接着,做左仆步下按,两手变掌,掌心朝下。

右虎威势:

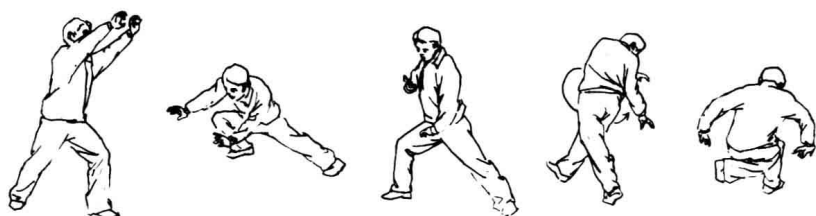


图 2-4-15

由左仆步转为右弓步，右手从左手内侧成虎爪提起。同时，左手成虎爪下按，两眼虎视前方。接着，双臂向右后摆动，目视摆动方向，两脚保持不动。头颈腰胯尽量转动。然后，从右向左后转动成右歇步“觅食”。即两手变虎爪同时下按。还原。

右弓蹬前扑：

右脚提起，向右前方跨出一大步，成右弓蹬步；同时，两手成虎爪前扑过去。接着，做右仆步下按，两手变掌，掌心朝下。

左虎威势：

由右仆步转为左弓步，左手从右手内侧成虎爪提起，同时，右手成虎爪下按，两眼虎视前方。接着，双臂向左后摆动，目视摆动方向，两脚保持不动。头颈腰胯尽量转动。然后，从左向右后转动成左歇步“觅食”。即两手变虎爪，同时下按。还原。

重复两遍。

洗心去浊。

第十一式 打躬击鼓，两面旋腰

平站。



提按后颈(如图 2-4-16):两手十指交叉,置于后颈部,由下往上提按。同时头颈随其后仰,挤揉以作用后颈诸穴位。接着,双手松开,由后脑至后颈擦摩下去。再双臂由两侧提

起成上举,同时头向后仰吸气,眼望蓝天。

接着,腹  
背前屈,呼气。  
两腿伸直,先  
两手手指触地  
一次,再手掌  
触地一次,屈  
肘下压一次。



图 2-4-17

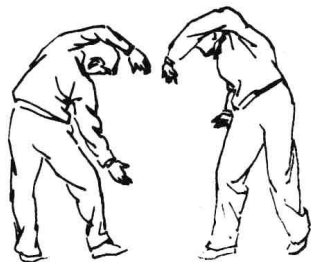


图 2-4-18

毕,做 90 度打躬,用两手分按两耳,食指、中指击打后颈。这名曰“鸣天鼓”(如图 2-4-17)。接着,左面旋腰,右面旋腰(如图 2-4-18)。旋腰时,配合手、臂、头、颈大幅度转动。左右面各 2 至 3 次。还原。

洗心去浊。

第十二式 左右掉尾,鸭子抖水(如图 2-4-19)



图 2-4-19

平站。

左右摸脚:

用右手摸左脚,用左手摸右脚。腿伸直,来回三次。要一次比一次压下,柔韧性好,可以前额碰脚尖。

抖动全身:

轻松地震动周身。可与“晃海”(松转头颈腰部)结合起来练。

向前抖与向后抖：

先双脚轻震一次，同时两臂向前甩动至两手背靠拢而下，上体前俯、下蹲，再双脚轻震一次，同时两臂向后提起，并蠕动腰腹，向后扩胸至展开双臂，可做6至12次。

洗心去浊。

收势(如图2-4-20)：

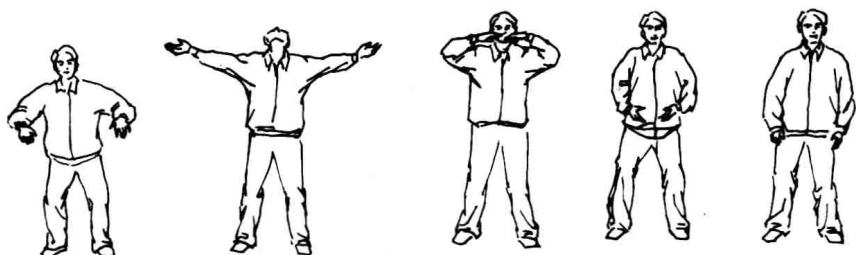


图2-4-20

用“地字桩”站3至5分钟。

双臂从两侧展开，采大自然精华之气，由头顶导至体内，拢气归丹。

松静站立片刻。

结束易筋经练习。

### (三) 易筋经效用

《易筋经》的效用，是综合性的，全身心的。通过动、静、练、养，可以起健身抗病之功效。当然，这并不是排斥某一动作相对地有其特殊的保健作用。为了能对各节动作的健身价值有所了解，现介绍如下：

第一式 拱手于胸，静气敛神

此节强调紧握双拳、脚趾抓地与提肛同时进行。这是充分发

挥手指、脚趾和提肛的作用。因手指、脚趾同人体的各部都有内在联系,所以能充实和调动各经的经气。这是一种引动聚力,促使气血畅行的方法。“静气敛神”,就是养神,如果“神”经常得到保养,身体可以得到好处,若“神”受伤,人体各部就有可能产生疾病。一个患有内脏疾病者,能经常养神,会逐步恢复健康。

### 第二式 平开横担,指掌尽伸

平开横担中的“握拳”、“抓地”、“提肛”,作用与上节相同。“指掌尽伸”,即两手尽量向两侧伸、脚趾徐徐踮起、头向上顶,似乎头、颈、指、臂、脚,都伸长了许多,这就是伸筋拔骨。它能加强整个人的伸扯活动,可影响胸腹腔血流的再分配,有利于循环与代谢功能提高。

### 第三式 掌托天门,仰面长嘘

此节主要是活动四肢,伸展全身,它对肺部扩张,呼吸加深,氧气吸收与消除疲劳都有良好作用。“仰面长嘘”、眼看蓝天,对开阔视野,调整双眼大有好处。

### 第四式 摘星换斗,转腰伸臂

此节典型的伸筋拔骨、转骨拧筋,使筋髓脉络、内脏器官、骨节肌肉都得以引动。若坚持习练,经常转腰扭胯、蠕动肠胃,能健脾壮肾、舒胃利肠。

### 第五式 倒拉牛尾,弓蹬对拧

此节主要是活动四肢。“弓蹬对拧”,能增强手臂和腿部肌肉力量。同时,因屏气用力涉及胸腔内的心肺,可以加强呼吸与血液循环,有益于增强体质。

### 第六式 出掌亮翅,蹲推双掌

此节向前、后、左、右尽伸柔收,使气血贯通全身。加上采用的是马步桩功架,这对增强体力、加大内劲十分有效。

### 第七式 转头观背,力拔马刀

此节转头、拧腰观背,显然是一种头、颈、腰部活动。该活动对

活跃全身血液循环,增强脑部与脊椎(颈、胸、腰椎等)活动的功能有极好的作用。“观背”、“往后瞧”,历来被认为有防治“五劳”、“七伤”的作用。正是由于头、颈、腰部运动,能增强和改善人体功能,并有调节脏腑气血及身体各部的好处,故它才有消除“五劳”、“七伤”之说。另外,力拔马刀动作有活动头、颈与脊椎的作用,同时,随着拔刀,两目注视,这有调整视野与改善视力的效果。

#### 第八式 三盘落地,旱地拔葱

此节有马步桩功架,若多练,可以增加人的体力与耐力,但也要因人而异,不能操之过急。双手、单手拔葱时,要求用力,这对增加手部臂部的力量很有好处。

#### 第九式 青龙探爪,左从右出

此节属全身活动,对全身都有锻炼作用,尤其是旋转动作,能提高全身各器官、各系统的功能,对体质的增强亦有特别效果。

#### 第十式 弓蹬前扑,饿虎觅食

此节亦属全身活动。长期习练,能促进肌肉结实,筋骨壮健,轻巧精灵,活动自如。

#### 第十一式 打躬击鼓,两面旋腰

此节的“提按后颈”,是按摩与推擦颈的后部,主要作用于有关穴位,如风池、风府等穴。推按这些穴位,有清神健脑之功效。“腹背前屈”,既有后仰,又有前俯,可以抻拉胸背腰腹等部位,这对腰腹部的锻炼起良好作用。“打躬击鼓”,是90度打躬与“鸣天鼓”同时做。这个动作,实际上包括腹部与腹部内的各组织和器官运动,再加上弯腰收腹时“鸣天鼓”,可以激动大脑,振奋中枢神经系统,更好地发挥人体功能的指挥作用。“两面旋腰”,也属腰腹运动,能使脊椎保持灵活,促进腹腔和盆腔血液循环,改善脾、胃、肝、肾、肠的功能。如“督脉贯脊肾”,这是说督脉流畅,肾气就旺盛。经常做些腰腹活动,能使督脉流通,肾气旺盛。由于“肾藏精”,肾气旺则精气足,精气足则元气兴盛。否则,就会引起精气俱伤,有损于



健康。

## 第十二式 左右掉尾,鸭子抖水

“左摸脚,右摸脚”,主要是调动手、足三阴、三阳经,最后参与全身心的放松活动。“抖动全身”、“向前抖”、“向后抖”,都是使全身的各器官,各系统受到轻松抖动而得以调整。据练功者反映:“向前抖”、“向后抖”,可逐渐加至 200 次。每天专做此节,有消腹减肥功效。

关于收势,采用“壮体留清”中的“地字桩练法”,主要是动功与静功的结合。其效用另处有述,在此就不重复了。

## 五 八卦行功法

八卦行功法，是近代“人瑞”李庆远所传。据传他享年二百五十六岁，原籍云南，九十余岁时定居四川开县。一生以行医为业，勤于习练吐纳导引术。综观其所述之理法，主要来自《内经》与《老子》。具体练法又受唐、宋、元、明的《八段锦》的影响，后补充发展，传有“十道”。此法，是李氏自述，为他师所传之“八卦行功法”。其内容，即原“坐式八段锦”，后又称之为“十二段锦”。“八卦行功法”，有李氏的详细解述。

### （一）八卦行功法

吾所谓行功者，即我师所传之八卦行功法，而世人视为导引之法也。其总诀曰：闭目冥心坐，握固静思神，叩齿三十六，两手抱昆仑，左右鸣天鼓，二十四度闻，微摆撼天柱，赤龙搅水津，再漱三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔，闭气搓手热，背摩后精门，尽此一口气，想火烧脐轮，左右辘轳转，两脚放舒伸，叉手双虚托，低头攀足频，以候神水至，再嗽再咽吞，如此三度毕，神水九次吞，咽下汨汨响，百脉自调匀，河车搬运讫，发火遍烧身，邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾病不能侵，子后午前作，造化合乾坤，连环次第转，还返是良因。其赞效歌曰：热擦涂津美面容，掌推头摆耳无聋，高攀两手全除战，捶打疼酸总不逢，摩热脚心能健步，

掣抽是免转筋功，拱背治风名虎视，呵呼五脏病都空。由此可见，八卦行功法实为健身第一妙法，但世人庸俗，纵得此歌，不能解其精义之所在，而昧然自作聪明，率意行之，遂致不能有效，或且反谓此种功夫为不足学，此则可叹，亦世人之所夭寿促寿也。今且将其总诀逐句详解之。使诸子知其奥妙之所在，乃行此八卦行功之法则步骤，而可按法练习也。

闭目冥心坐：盘膝而坐，紧闭双目，内观其心，使一切杂念，静归冥灭，灵台朗澈，普照通明。坐时下用厚垫，头须持正，脊须竖直，全身四空，不倚不靠，尾闾应端正，不可偏倚，是为至要。

握固静思神：将左右双拳，握得紧紧，手心向天，手背向地，而加诸膝头之上，使全身持平端正，以静其心，而驱除一切杂念，以凝思存神为主。

叩齿三十六：将上下牙齿，连叩三十六次，使微微作声，但不可行之过急，叩之极响，以徐缓轻微为主。若过急则损神，极响反足以动其心中之火，无益者也，宜留意之。

两手抱昆仑：以两手互叉，左右十指互间，紧紧叉住，抱持后脑，掌心贴置耳根，拇指向下，两肘屈成三角，肘平于肩，如是微微呼吸，踵九息而止，呼吸之际，宜极缓极微，不宜有声，有声则气散矣。即所以须以两手抱头，亦无非敛气之意也。

左右鸣天鼓：以两指平置耳门，叠食指于中指之上，作力下弹，务使耳门口发极宏亮之声音，左右各弹二十四下，先左后右，共弹四十八下而止。

二十四度闻：夫耳之门，即命之门也。二十四之数，含无极、两仪、四象、八卦、九宫之数，即二十四气也。耳门左右各一，故须各鸣二十四度也。盖欲此二十四气，遍布于耳门，使命门之根基牢固，以为延年益寿之机也。弹之极响者，清其火也。

微摆撼天柱：扭颈向左右侧视，两肩亦随之而摆，左右相间行之，各行二十四次，左右共四十八次。此扭颈摆肩，所以去心火而

祛外魔之侵扰也。

赤龙搅水津：用舌尖抵上腭，先从左方卷向右方，更从右方卷向左方，如是频频卷搅，使津聚于中。但搅动时宜徐不宜疾，否则伤源。

鼓漱三十六：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，则复吐。如此一出入则为一次，至三十六次为止。

神水满口匀：所谓神水者，即津液也。盖口中津液，经三十六度鼓漱后，已调和匀净，而分布于满口，此时全身之气息，并已调和匀净也。

一口分三咽：一口者，即一口津液也。三咽者，言一口津液分三次咽下，暗合三才之象也。

龙行虎自奔：所谓龙虎者，阴阳相喻之辞，非真有所谓龙与虎之寄于身也。龙行之龙，是身中之神；虎奔之虎，是身中之气。盖如是聚津鼓漱，调匀咽下，则神全气足，阴阳相交，而全身如天地之交泰矣。

闭气搓手热：如前盘膝坐，两掌相合，先左上右下，向左旋摩，二十四次毕，再掌易位，右上左下，向右旋摩，亦二十四度而毕。惟搓摩之时，宜十分用力，务使两手心至极热也。若不着力，手心不热，即为无效。

背摩后精门：背摩后精门者，反手至背后而摩其精门也。在两手搓摩四十八度以后，手心已极热，即将两掌移后，紧按精门之上，左右并行搓摩，皆由外向内轮转，行二十四度以后，即握拳紧紧，如握固静神式，置诸膝头之上。

尽此一口气：气者人之主，尽此一口气者，盖尽敛此身中之气而聚于内之谓也。

想火烧脐轮：想火者，我意之火，非真有形之火也。想火烧脐轮者，我意想中似有火下烧脐轮也。气既凝聚，即以心暗想，运真

阳之火，下注丹田而烧之。此虽非真火，人目所不能见，而运之者则觉丹田气暖，真似有火烧之者。至丹田火热，急收所敛火，还冥心坐状。

左右轱辘转：此轱辘转，指肩臂而言也。先将左臂曲折，连肩向左旋转三十六次，然后右臂亦向右旋转三十六次，此周行血液之法也。左右七十二度之后，仍握拳紧紧还原。

两脚放舒伸：将盘叠之脚放下，然后徐徐向前伸出，至舒直为度。行之不宜太疾，盖聚疾伸之，则下肢脉络必至伤损也。

叉手双虚托：法当交两手于胸前，手背向天，然后反掌向上，用力托去，手背直对顶门，两臂举直后，即徐徐落下。凡一上下为一次，连行九次，仍握拳紧紧，置诸膝上。

低头攀足频：此运行周身筋络血脉之法也。所谓低头者，不仅头颅前倾，即上体亦须略俯也。先手指放开，两臂伸直于前，手掌相对，徐将上体俯下，双手即从两旁挽入，攀住足心，更徐徐收起。一俯一起为一次，行十二次乃止。

以候神水至：低头攀足十二次后，即徐徐收回伸直之脚，依旧复原，盘膝而坐，冥目静心，以候津液之至，而再作动作也。

再漱再咽吞：如前赤龙搅水法，将舌满口卷搅，使津液聚而再如法鼓漱，如法咽下也。

如此三度毕：所谓一度者，即鼓漱三十六次，咽津三次也。三度共鼓漱百有八次，而咽津九次也。

神水九次吞：行前法三度，共吞神水九次，四时五行之象，寄乎其数矣。

咽下汨汨响：津何以能响？神气鼓之也。是亦犹水不能自作浪，而风吹之以成浪也。咽津之时，必汨汨作响，何也？盖神气既鼓津作响，而津之所至，神气亦到矣。上至囟门，下至丹田，中至各部，神气无不周行，而心亦定矣。

百脉自调匀：百脉之源，在于气血，而神实主之。神不安而气

血必败，气血败而百脉失调，百脉失调而全身病，死机伏矣。若能如前法行之，神与气既周全身，血自随之而周行无阻，如此则百骸俱舒，百脉自调矣，故曰百脉自调匀也。

河车搬运讫：河车者，道家所炼之真汞也。真汞属水，故此引以喻神水也。所谓搬运者，即运用之使流动，亦即以上所举鼓漱、回津诸法者。此盖言搅津、鼓漱、咽津之后，精气神流转于周身百脉之间，浑然元气，心定神宁也。其所谓讫者，指神气运行一周天也。

发火遍烧身：此火非外面有形之火，系体中无形之火，即纯阳真火也。烧身云者，谓纯阳真火，由体内遍及全身各部，使之锻炼其身之外官也。

邪魔不敢近：邪魔者，非必魑魅魍魉而始称之也，凡外界一切足以害其身心者，皆邪魔称之耳。如能依上法锻炼，则邪魔自远矣。

梦寐不能昏：梦寐者，忘念之机，足以昏神者也。若敛其心，自然无梦，则神亦不昏矣。

寒暑不能入：寒暑，外感也。寻常之人，寒则战栗，暑则汗出，则外感未除，身未经锻炼也。若行功既久，体健身强，心泰神安，内魔既祛，外感不生，则寒暑自不能入也。

灾病不能侵：灾病之来，内邪生之，而外魔侵之。其原实始于心神之间，或因七情六欲外感之深而疾病扰之，或以喜怒哀乐扰之剧而病乘之，或因口腹滋味之累而至于病，此皆由人之自启。若行此久，既无寒暑之切肌，利欲之感情，则疾病自无由而生矣。

子后午前作：夫子过阳生，午后阴生。子后午前，正阴阳交媾之时，清浊初分之际。行此功者，当于此时，以取其交泰和洽之象，合于体内神气相交之道，而易得其用也。

造化合乾坤：乾坤者，天地也，即阴阳二气之始判也。盖言人若于子后午前，善行此功，造化合于天地交泰之理，而其时最合于

身心也。

连环次第转：连环者，周而复始。次第转者，连续不断之意。盖言人若于子后午前行此功，宜于一次之后，续行之也。每日周而复始，连续行六次，则心事泰矣。

还返是良因：还返者，三还九返，道家炼丹之妙道，长生不老之法门也，是者，指此种功夫也。此句之义，以为勤行此功而长生不老，神仙还返之道，其良因在于此，实为证道之基也。诸子悟乎？我在昔不曾云乎，健身之道，长命之源，我虽非仙，活二百五十餘岁而不衰老病死者，行此之功为多也。

## (二)八卦行功法动作说明

### 第一式 闭目冥心坐，握固静思神

盘腿而坐，轻闭双眼，摒除心中杂念。脊椎松直，腰不可塌软，身不靠物。两手大拇指内扣于掌心，其余四指包握大拇指（此握拳法称“握固”，有收心敛神之效）。两拳心向下，轻置两膝上（如图 2-5-1）。静坐养气。

### 第二式 叩齿三十六，两手抱昆仑

上下牙齿叩 36 响。昆仑即头，两手十指相交叉，抱住后颈（如图 2-5-2）。以鼻吸鼻呼，缓缓调匀，暗数九次呼吸，宜轻细绵绵。



图 2-5-1



图 2-5-2

### 第三式 左右鸣天鼓，二十四度闻

两手掌擦耳部。以双手食指分别叠扣在中指上，抬起后再用力放下，重弹脑后，如闻击鼓之声，故称“鸣天鼓”（如图 2-5-3）。两手同时弹击，各弹 24 次，共闻 48 声。然后仍收手成“握固”式端

坐。

#### 第四式 微摆撼天柱

天柱,指后颈,又指脊柱,认为是统领全身气脉的中心。低头扭颈向左右侧视,双肩随之左右转摆,双手十指相叉,两掌相叠向下塌按不动(如图 2-5-4)。左右各转 24 次。



图 2-5-3



图 2-5-4

第五式 赤龙搅水津,鼓漱三十六,神水满口匀,一口分三咽,龙行虎自奔

赤龙即舌,以舌抵上腭,又搅动满口上下左右,待满口生津液,将神水在口内鼓漱 36 次(神水指通过练功而产生的津液)。将鼓漱后的津液分作 3 次,汨汨有声地吞下,并以意念暗想,目光内视,送津液至丹田。“龙”即津,“虎”为气,津下去时气亦随之,故称“龙行虎奔”(如图 2-5-5)。



图 2-5-5



图 2-5-6

第六式 闭气搓手热,背摩后精门

以鼻深吸一口气,闭住,同时两手掌相搓至极热,迅速分开两掌摩揉后腰两边,边摩边自鼻徐徐呼气(如图 2-5-6)。精门即后腰两边软处。两手摩揉 20 至 30 遍,仍收手成“握固式”端坐。

第七式 尽此一口气,想火烧脐轮

盘腿端坐,闭目,摒弃心中杂念,渐渐忘却呼吸,意念想运心头之火,下烧丹田,至丹田有热感,缓缓自鼻呼气出(如图 2-5-7)。脐轮指“丹田”。

第八式 左右轱辘转



盘膝端坐，两手空握拳，先以左手连带肩、肘、上下左右圆转 36 圈，再以右手连带肩肘同样转动 36 圈，如摇转辘轳一般（如图 2-5-8）。



第九式 两脚放舒伸，叉手双虚托

两腿向前平伸，两手十指相叉，掌心向上置于头上，然后双掌尽力上托（如推重石），同时提腰拔肩（如图 2-5-9）。托上后再放下，腰身随之放松。如此反复托放 9 次。

图 2-5-7

图 2-5-8



图 2-5-9

图 2-5-10

第十式 低头攀足频

两脚依然平伸向前，两手握脚用力后扳，同时俯身低头。共扳脚 12 次（如图 2-5-10）。然后收手成“握固式”端坐。

第十一式 以候神水至，再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞；咽下汨汨响，百脉自调匀

盘腿端坐，两目微闭，气沉丹田（如图 2-5-11）。以舌在口内搅动，使津液满口，再鼓漱 36 次，分 3 次将津液咽下，要汨汨有声，做两遍，连同第五式所做一遍，共做 3 遍，吞咽津液 9 次。可使全身气脉调匀。



图 2-5-11

图 2-5-12

第十二式 河车搬运毕，想发火烧身，旧名八段锦。子后午前行，勤行无间断，万疾化为尘

盘腿端坐，闭目，两臂屈曲体前交叉（如图 2-5-12）。意想丹田中似有热气如火。提肛缩肾，如忍大便，用意念将热气运至尾闾，经肾腰、背脊后颈，脑后至头顶；经前额两太阳穴、过耳根，以两面颊至喉中，再经胸部至脐下丹田。如此循行，全身通热。可除疾患。

## 六 孙氏长寿导引法

孙思邈(581—682年),我国古代杰出的医仙,是著名的长寿者(享年101岁)。所著《备急千金要方》、《千金翼方》为中国医学重要著作,他长期研究医疗健身之法,对于吐纳、行气、按摩、导引、禅观诸多方面极为重视,理法并重,且身体力行,为练功者提供了实证范例。

### (一)导引法

常以两手摩拭面上,令人有光泽,斑皱不生,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,目向南视上,使项与手争,为之三四,使人精气和血脉流通,风邪不入,行之不病。又屈动身体四肢,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围,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,咽津三十过,导内液咽之。又欲数按耳左右令无数,令耳不聋,鼻不塞。

常以生气时,咽液二七过,按体所痛处,每坐常闭目内视,存见五藏六腑,久久自得分明了了。

常以手中指按目近鼻两眦(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中(此处目之通气者也)三九过,又以手

心及指摩两目及颞上，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）。

## （二）行气法

凡欲求仙，大法有三：保精、行气、服饵。凡此三事，亦阶浅至深，不遇至人，不涉勤苦，亦不可卒知之也。然保精之术，列叙百数，服饵之方，略有千种，皆以勤劳不强为务。故行气可以治百病，可以去瘟疫，可以禁蛇兽，可以止疮血，可以居水中，可以辟饥渴，可以延年命，其大要者，胎息而已。胎息者，不复以口鼻嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。

夫善用气者，嘘水，水为逆流，嘘火，火为灭炎，嘘虎豹，虎豹为之伏匿，嘘疮血，疮血则止。闻有毒虫所中，虽不见其人，便遥为嘘视我手，男左女右，彼虽百里之外，皆愈矣。又中毒卒病，但吞三九之气，亦登时善也。但人性多躁，少能安静，所以修道难成。

凡行气之道，其法当在密室闭户，安床暖席，枕高二寸半。正身偃卧，瞑目闭气，自止于胸膈，以鸿毛著鼻上，毛不动，经三百息。耳无所闻，目无所见，心无所思，当以渐除之耳。若食生冷、五辛、鱼肉，及喜怒忧悲而行气者，非止无益，更增气病，上气放逆也。不能闭之，即稍学之。初起三息、五息、七息、九息而一舒气，更吸之。能十二息气，是小通也；百二十息不舒气，是大通也。此治身之大要也。常以夜半之后，生气时闭气，以心中数数，令耳不闻，恐有扰乱，以手下筹，能至于千，即去仙不远矣。凡吐气，令人多出少入，恒以鼻入口吐。若天大雾、恶风、猛寒，勿行气，但闭之为要妙也。

彭祖曰：至道不烦，但不思念一切，则心常不劳；又复导引、行气、胎息，真尔可得千岁；更服金丹大药，可以毕天不朽。清斋休粮，存日月在口中，昼存日，夜存月，令大如环。日赤色，有紫光九

芒；月黄色，有白光十芒。存咽服光芒之液，常密行之无数。若修存之时，恒令日月还面明堂中。日在左，月在右，令二景与目瞳合，气相通也。所以倚运生精，理利魂神，六丁奉侍，天兵卫护，此真道也。凡夜行及眠卧，心有恐者，存日月还入明堂中，须臾百邪自灭。山居恒尔。凡月五日夜半，存日象在心中，日从口入，使照一身之内，与日共光相合会，当觉心腹霞光映照，毕，咽液九遍。到十五日、二十五日，亦如是。自得百关通畅，面有玉光。又男服日象，女服月象，一日勿废，使人聪明朗彻，五藏生华。

### (三) 导引法动作说明

#### 第一式

仰卧，以两手摩面 14 下。常练，令人生华，斑皱不生。

#### 第二式

卧起，向南平气正坐，叉手掩项（如图 2-6-1）。目视前上方。再让项与手争，为之 12 下。使人精气和畅，血脉流通，能防治疾病。



图 2-6-1



图 2-6-2

#### 第三式

平卧，屈动身体四肢，并撑肘反张起胯，再向两侧转动，宣摇百关，为之各三（如图 2-6-2）。

#### 第四式

又卧起,先以手著厚帛,拭项中四面及耳后生热,顺发摩顶良久,摩擦两手,以治面目(如图 2-6-3)。久练,人目自明。

#### 第五式

咽津三十下,导内气而咽之。

#### 第六式

按耳,左右各无数(如图 2-6-4)。



图 2-6-3

图 2-6-4

#### 第七式

常夜半之后,咽液 14 下;按体所痛处;闭目内视脏腑而坐(如图 2-6-5)。

#### 第八式

以中指按目近鼻的睛明穴,闭气为之,气通乃止。周而复始行之,周视万里(如图 2-6-6)。



图 2-6-5

图 2-6-6

#### 第九式

以手按两眉后小穴(此处,目之通气者也)27 下(如图 2-6-7),再以手心与指摩两目及前额上,又以手旋耳各 30 下。



图 2-6-7

图 2-6-8

#### 第十式

以手按摩,从眉中开始,上行入发际中,27 下(如图 2-6-8)。常行之,功效极佳。

#### (四)行气法动作说明

##### 静息

练功时,保持室内静洁、空气新鲜,安床暖席、枕高适度,正身仰卧,瞑目闭气,自止于胸,以鸿毛著鼻上,毛不动,经三百息。此刻,耳无所闻,目无所见,心无所思。排除其他任何干扰。常是夜半时闭气,以心中数数,令耳不闻。或以手下筹,能至千数,则功到不远矣。凡吐气,令人多出少入,恒以鼻入口吐。若遇大雾、猛寒,勿行气。以避为妙。

##### 存念

清斋素食,存日月在口中。昼存日,夜存月,令大如环。日赤色,有紫光九芒;月黄色,有白光十芒。存咽服光芒之液,常行之无数。若修存之时,恒令日月还面明堂中。日在左,月在右,令二景与目瞳合,气相通也。此乃身心受益。

凡月五日夜半,存日象在心中,日从口入,使照一身之内,与日共光相会合,当觉心腹霞光映照。毕,咽液九遍。到十五日,二十五日,亦如是。自得百关通畅,面有玉光。又男服日象,女服月象。一日勿废,使人聪明朗彻,五脏生华。

## 七 曹氏吐纳导引法

原载清曹庭栋所著《老老恒言》(又名《养生随笔》)中。作者在对前代导引养生术进行分析、研究的基础上,集成卧、立、坐三类功法,供导引养生爱好者练养。

### (一) 曹氏吐纳导引法

导引之法甚多,如八段锦、华佗五禽戏、婆罗门十二法、天竺按摩诀之类,不过宣畅气血,展舒筋骸,有益无损。兹择老年易行者附于左,分卧功、立功、坐功三项,至于叩齿咽津,任意为之可也。修炼家有纳气通三关、结胎成丹之说,乃属左道,毋惑。

仰卧,伸两足,竖足趾,伸两臂,伸十指,俱着力向下,左右连身牵动数遍。

仰卧,伸左足,以右足屈向前,两手用力攀至左及胁,攀左足同,轮流行。

仰卧,竖两膝,膝头相并,两足向外,以左右手各攀左右足,着力向外数遍。

仰卧,伸左足,竖右膝,两手兜住右足底,用力向上,膝头至胸,兜左足同,轮流行。

仰卧,伸两足,两手握大拇指,首着枕,两肘着席,微举腰摇动数遍。



正立，两手叉向后，举左足空掉数遍，掉右足同，轮流行。

正立，仰面昂胸，伸直两臂向前，开掌相并，抬起如抬重物，高及首，数遍。

正立，横伸两臂，左右托开，手握大拇指，宛转顺逆摇动，不计遍。

正立，两臂垂向前近腹，手握大拇指，如提百钧重物，左右肩俱耸动，数遍。

正立，开掌，一臂挺直向上，如托重物，一臂挺直向下，如压重物，左右手轮流行。

趺坐，擦热两掌，作洗面状，眼眶鼻梁耳根各处周到，面觉微热为度。

趺坐，伸腰，两手置膝，以目随头左右瞻顾，如摇头状，数十遍。

趺坐，伸腰，两臂用力，作挽硬弓势，左右臂轮流互行之。

趺坐，伸腰，两手仰掌，挺肘用力，齐向上，如托百钧重物，数遍。

趺坐，伸腰，两手握大拇指作拳，向前用力，作捶物状，数遍。

趺坐，两手握大拇指，向后托实坐处，微举臀，以腰摆摇数遍。

趺坐，伸腰，两手置膝，以腰前扭后扭，复左侧右侧，全身着力，互行之，不计遍。

趺坐，伸腰，两手开掌，十指相叉，两肘拱起，掌按胸前，反掌推出，正掌挽来，数遍。

趺坐，两手握大拇指作拳，反后捶背及腰，又向前左右交捶臂及腿，取快而止。

趺坐，两手按膝，左右肩前后交扭，如转轳轳，令骨节俱响，背觉微热为度。

## (二) 曹氏吐纳导引法动作说明

### 第一式

仰卧。伸开两脚，竖起脚趾，伸展两手臂，伸开十指。手、脚均尽力向下推蹬，并左右连身体一起转动(如图 2-7-1)。



图 2-7-1



图 2-7-2

### 第二式

仰卧。右腿伸直，左腿弯曲，双手抱左膝，用力攀按至右胁，微微放松后再攀按，反复九次(如图 2-7-2)。用力攀按时吸气，放松手时呼气。左右对称练习。

### 第三式

仰卧。屈腿竖膝，两膝头相并，两足向外，以两手握满两足，用力向外拉数遍(如图 2-7-3)。



图 2-7-3

### 第四式

仰卧。伸开左脚，竖起右膝，两手兜握住右脚底，用力向上托推，使膝盖至胸部(如图 2-7-4)。左右对称练习，各 3 遍。

### 第五式

仰卧。伸开两脚，两手握固式，头着枕头，以两肘拄床，腰向上举起(如图 2-7-5)，并左右摇动。反复做 5 次。



图 2-7-4



图 2-7-5

### 第六式

正立。两手在背后相交叉,左脚抬起,凌空踏蹬数遍(如图 2-7-6),左右脚对称练习。

### 第七式

正立,仰面挺胸,两臂向前伸直,手相掌并,掌心向上,反复上抬,如托重物一般(如图 2-7-7)。高及头部,共做 9 次。



图 2-7-6



图 2-7-7

### 第八式

正立。两臂左右平伸,拳呈握固式。两臂不断沿顺逆时针反复摇动(如图 2-7-8)。



图 2-7-8



图 2-7-9

### 第九式

正立。两臂在体前下垂,靠近腹部;拳成握固式,两手如抓重物,上下提动(如图 2-7-9);左右肩同时连动。反复数遍。

### 第十式

正立。手掌张开,一臂挺直向上举起,如托重物;另一臂挺直向下,掌如下压重物,左右手轮换对称练习。

### 第十一式

趺坐。擦热两掌,以掌摩按面部、眼眶、鼻梁、耳根各处,至感觉微热为止。

### 第十二式

趺坐。伸展腰脊,两手扶膝,左右摇头转身,目随身转(如图 2-7-10)。



图 2-7-10



图 2-7-11

### 第十三式

趺坐。伸展腰脊,两臂用力如拉弓状,左右轮流对换练习。

### 第十四式

趺坐。两臂斜上平举,掌心向上,如托重物(如图 2-7-11)。反复数遍。

### 第十五式

趺坐。两拳呈握固式,用力前伸,如击胸前物体(如图 2-7-12)。反复数遍。

## 第十六式

趺坐。两拳呈握固式，拄于身后，臀部托起，左右摆腰(如图2-7-12-13)。反复数遍。



图 2-7-12



图 2-7-13

## 第十七式

趺坐。两手扶膝，腰部前后、左右扭，同时全身用力。做时要缓慢深久，切勿用猛力，以防扭伤腰部(如图2-7-14)。

## 第十八式

趺坐。腰脊展开，两手十指交叉，反掌向前推出；再掌心向内挽回(如图2-7-15)。如此反复数遍。推收过程中，两肘要始终端平。



图 2-7-14



图 2-7-15

## 第十九式

趺坐。两手呈握固式，反拳于体后捶击腰、背；再捶击腿、臂，反复数遍。

## 第二十式

趺坐。两手按膝，左右肩前后交替扭动，如转轱辘，使骨节皆响，至背部觉微热为止。

(选自《中国古代养生术百种》，余功保编著，1991年6月版)

## 八 徐氏导引按摩法

此法载于《寿世传真》书里,清代徐文弼精选导引按摩之要,比较全面实用。正如书中写道:“所以行气血,利关节,辟邪外干,使恶气不得入吾身中耳!”

### (一)徐氏导引按摩法

心功:凡行功时,先必冥心,息思虑,绝情欲,以固守神气。

身功:盘足坐时,宜以一足跟抵住肾囊根下,令精气无漏。垂足平坐,膝不可低,肾子不可着在所坐处(凡言平坐、高坐,皆坐于榻与椅上)。凡行功毕起身,宜缓缓舒放手足,不可急起。凡坐宜平直其身,竖起脊梁,不可东倚西靠。

首功:两手掩两耳,即以第二指压中指上,用第二指弹脑后两骨作响声,谓之鸣天鼓(治风池邪气)。两手扭项,左右反顾,肩膊随转(除脾胃积邪)。两手相叉抱项后,面仰视,使手与项争力(去肩痛、目昏。争力者,手着力要向前,项着力要向后)。

面功:用两手掌相摩使热,随向面上高低处揩之,皆要周到。再以口中津唾于手掌,擦热,揩面上多次(凡用两手摩热时,宜闭口鼻气摩之。能令皱斑不生,容颜光泽)。

耳功: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，扭头项左右顾，各七次（除耳鸣）。

目功：每睡醒且勿开目，用两大指背相合擦热，揩目十四次，仍闭住，暗轮转眼珠，左右七次，紧闭少时，忽大睁开（能保炼神光，永无目疾）。用两大指背曲骨重按两眉旁小穴，三九二十七遍；又以手摩两目颧上，乃旋转耳，行三十遍；又以手逆乘额，从两眉中间始，以入脑后发际中，二十七遍，仍须咽津无数（治耳目，能清明）。用手按目之近鼻两眦（即眼角），闭气按之，气通即止（常行之，能洞观）。跪坐，以两手据地，回头用力视后面五次，谓之虎视（除胸臆风邪）。

口功：凡行功时必闭口。口中焦干，口苦舌涩，咽下无津，或吞唾喉痛，不能进食，乃热也，宜大张口，呵气十数次，鸣天鼓九次，以舌搅口内，咽津，复呵，复咽，候口中清水生，即热退脏凉。又或口中津液冷淡无味，心中汪汪，乃冷也，宜吹气温之，候口有味，即冷退脏暖。每早口中微微呵出浊气，随以鼻吸清气咽之。凡睡时，宜闭口，使真元不出，邪气不入。

舌功：舌抵上腭，津液自生，再搅满口，鼓漱三十六次，作三口吞之，要汨汨有声在喉（谓之漱咽，灌溉五脏。可常行之）。

齿功：叩齿三十六遍，以集身神。凡小便时，闭口紧咬牙齿（除齿痛）。

鼻功：两手大指背擦热，揩鼻上三十六次（能润肺）。视鼻端白，数出入息。每晚覆身卧，暂去枕，从脖弯反竖，两足向上，以鼻吸纳清气四回，又以鼻出气四回，气出极力，后令微气再入鼻中收纳（能除身热、背痛）。

手功：两手相叉，虚空托天，按顶二十四次（除胸膈邪）。两手一直伸向前，一屈回向后，如挽五石弓状（除臂膊邪）。两手相握为拳，捶臂膊及腰腿，又反手捶背上，各三十六（除四肢胸臆邪）。两手握固，屈肘向后，顿掣七次。颈随肘向左右扭（治身上火丹疙瘩）。两手作拳，用力左右各虚打七次（除心胸风邪）。

足功：正坐伸足，低头如礼拜状，以两手用力扳足心十二次（除心胞络邪）。高坐垂足，将两足跟相对，扭向外，复将两足尖相对，扭向内，各二十四遍（除两脚风气）。盘坐，以一手捉脚指，以一手揩脚心涌泉穴（湿风皆从此入）至热止，后以脚指略动转数次（除湿气，健步）。两手向后据床，跪坐一足，将一足用力伸缩，各七次，左右交换（治股膝肿）。徐行，手握固。左足前踏，右手摆向前，左手摆向后；右足前踏，左手摆向前，右手摆向后（除两肩邪）。

肩功：两肩连手左右轮转，为转轳轳，各二十四次（先左转，后右转，曰单轳轳；左右同转，曰双轳轳）。调息思神，以左手擦脐十四遍，右手亦然，复以两手如数擦脐，连肩摆摇七次，咽气纳于丹田，握固两手，屈足侧卧（能免梦遗）。

背功：两手据床，缩身屈背，拱脊向上，十三举（除心肝邪）。

腹功：两手摩腹，移行百步（除食滞）。闭息存想丹田火，自下而上，遍烧其体（即十二段锦所行）。

腰功：两手握固，拄两肋，摆摇两肩二十四次（除腰肋痛）。两手擦热，以鼻吸清气，徐徐从鼻放出，用两热手擦精门（即背下腰软处）。

肾功：用一手兜裹外肾两子，一手擦脐下丹田，左右换手，各八十一遍。诀云，一擦一兜，左右换手，九九之数，真阳不走。临睡时坐于床，垂足，解衣，闭息，舌抵上腭，目视顶门，提缩谷道如忍大便状，两手摩擦两肾俞穴，各一百二十（能生精固阳，除腰疼，利大小便）。

以上分列各条，随人何处有患，即择何条行之，或预防于患之先者，亦随人择取焉。



## (二)徐氏导引按摩法动作说明

### 1. 心功

冥心静虚,摒绝杂念及情绪的干扰,清静心胸,固守神气,不使外溢。

### 2. 身功

练功过程中对身体姿势的要求:

如果盘腿坐式练功,要用一脚跟抵在肾囊根下(如图 2-8-1),这样可使精气不漏。



图 2-8-1



图 2-8-2

如果垂腿坐于凳子上,膝盖要平放,不可过低,腰肾不可靠着物体(如图 2-8-2)。

练功结束时,要缓缓舒展手足,慢慢起身,不可过急。

坐式练习时,身体要平直,脊柱不可塌弯,不要左右倚靠。

### 3. 首功



图 2-8-3



图 2-8-4



图 2-8-5

用两手掩盖两耳,以第二指(食指)压在中指上,用食指弹脑后,耳内如闻鼓声,称为“鸣天鼓”(如图 2-8-3)。可治风池邪

气。

两手扳转头颈,使之左右转动,肩与臂随头颈而转,缓慢而行(如图2-8-4)。

两手十指交叉,抱于脑后,仰头目光上视,头颈与掌之间互相争力(争力即手要向前,头颈用力向后)(如图2-8-5)。此式可去肩痛、目光昏花。

#### 4. 面功

闭住口鼻呼吸,两掌相对搓热。以两掌摩揉面部(如图2-8-6),要周到,全面。再用口中津液唾于手掌上,两掌擦热,摩揉面部。此式可使面部皱斑不生,容颜光滑润泽。



图2-8-6

#### 5. 耳功

两掌分别按揉左右耳数次(如图2-8-7)。再以两手食指与大拇指上下搓揉两耳轮(如图2-8-8),至耳热为止。



图2-8-7



图2-8-8



图2-8-9

此法可保健耳朵

功能,使人听力清彻;再放松平坐,一腿平伸,一腿弯曲,两臂平伸向前,两掌直竖,掌心向外推出。分别向左右扭头,目光随之侧视(如图2-8-9)。此式可除耳鸣。

#### 6. 目功

每次睡眠醒来,先不要睁眼。用两手大拇指指背摩擦至热后,揩目14次。仍然轻闭双眼,缓缓转动眼球,左右各转7圈。然后紧闭双目片刻,再突然睁开。此法可保炼神光,预防和祛除眼病。

用两手大拇指背的曲骨重按揉两眉旁的穴位(如图2-8-

10) 共揉 27 遍。

再以两手圆转摩按两眼眶(如图 2

-8-11), 按 30 圈。再以两手捋按额头, 从两眉中间开始, 至脑后发



际共 27 遍(如图 2 图 2-8-10



图 2-8-11



图 2-8-12

-8-12)。口内如生有津液, 要吞咽入腹。此法可使耳目清明。

闭住口, 用鼻呼吸, 轻轻揉两眼角(如图 2-8-13)。

两腿跪坐, 以两手扶地, 拧身回头向后回视。左右各做 5 次(如图 2-8-14)。此法可除胸臆风邪。



图 2-8-13



图 2-8-14

## 7. 口功

凡练功时都应闭口。

如果口中焦干, 口苦舌涩, 或者吞咽无津、喉痛, 不能进食时, 可张开大口, 呵气十几次(如图 2-8-15), 鸣天鼓 9 次, 再以舌在口内搅动, 将所生津液咽下。再呵气, 再咽津, 直到口中产生清水, 则热退病愈。

如果口中津液冷淡无味, 心内有寒, 则张口吹来, 至口内有味, 则冷退而内脏温暖也。



每日清晨, 口中微微呵出体内浊气, 用鼻吸清气咽下。

图 2-8-15

睡眠时要闭口, 使真元气不泄出, 邪气不能入体。

## 8. 舌功

以舌抵上腭,使口内津液产生,再以舌搅动,并鼓漱 36 次,分 3 口吞下,吞时要汨汨有声,此功有灌溉五脏之效。

### 9. 齿功

叩齿 36 遍,以集神气。

大、小便时,应闭口紧咬牙关。此法可除齿痛。

### 10. 鼻功

两手大拇指相对擦热,指鼻上 36 次,目视鼻端,默数出入呼吸(如图 2-8-16)。此法能润肺。

每晚覆身卧床上,去掉枕头,扬脖竖头,两脚向上举。以鼻吸纳清气 4 次,再以鼻出气 4 次。出气时用力,吸气时轻柔。此式可除身热及背痛。



图 2-8-16

### 11. 手功

两手十指交叉,向上托天,按顶 24 次(如图 2-8-17)。此法可除胸膈邪。

两手一手向前直伸,另一手弯曲向后,两手互相争力(如图 2-8-18)。此法可除臂腋邪气。

两手握拳,捶击臂部、腰部、腿部、再反手捶后背。每个部位各捶 36 次。



2-8-17



图 2-8-18.



图 2-8-19

两手握紧拳(四指包握大拇指握拳法),两肘向后平端小臂。两肘用力向后掣肘,并随掣向左右扭颈(如图 2-8-19)。

此法可治身上火丹疙瘩。

## 12. 足功



图 2-8-20



图 2-8-21



图 2-8-22

平坐，两脚前伸，俯身低头，以两手用力扳足心，共扳 12 次（如图 2-8-20）。

端坐凳子上，将两脚跟相对，向外扭脚尖；再将两脚尖相对，向外侧扭转脚跟（如图 2-8-21）。此法可除脚风气。

放松静坐，以一手握脚趾，另一手探揉脚心涌泉穴（如图 2-8-22），至热为止。然后转动脚趾数次；左右脚交换练习数次。此法可除湿气，通经络。

两手向后拄床，一腿跪坐，另一脚用力伸缩 7 次（如图 2-8-23）。左右交换练习。此法可治股膝肿。



两手握固缓缓行走。左脚向

图 2-8-23



图 2-8-24

前迈步时，左手摆向前，右手摆向后；右脚向前迈步时，右手摆向前，左手摆向后（如图 2-8-24）。此法可除两肩邪毒。

## 13. 肩功

松静站立，两肩连带手臂左右轮转，称为转轳轳（如图 2-8-25）。左右肩各转 24 次（可先转左肩，再转右肩，也可两肩同时转



图 2-8-25



图 2-8-26



图 2-8-27

动)。

两腿盘足,调匀呼吸,凝神静气。先用左手圆转擦揉肚脐十四遍;再用右手擦揉肚脐 14 次(如图 2-8-26)。

再以两手分别擦揉两胁各 14 次(如图 2-8-27),并以肩带手摆摇 7 次,然后气沉丹田,两手握固,屈腿侧身而卧。此法能免梦遗。

#### 14. 背功

两手扶床,缩身屈脊向上,共拱举 13 次(如图 2-8-28)。此法可除心肝邪毒。



图 2-8-28



图 2-8-29



图 2-8-30

#### 15. 腹功

两手摩腹,边摩边行走,移行百步(如图 2-8-29)。此法可除食滞。

闭住呼吸,意想丹田有一团火,从下而上地遍烧身体。

## 16. 腰功

两手握固,分别拄按两肋,摆摇两肩 24 次(如图 2-8-30),此法可除腰肋痛。

两手相对擦热,以鼻吸清气,再徐徐从鼻放气,同时用擦热的两手擦精门(即背后腰软处)(如图 2-8-31)。

## 17. 肾功

用一手兜裹裆部;另一手擦揉脐下丹田,左右换手,各做 81 遍。

临睡前平坐于床,两足平放地面,衣服要宽松,轻闭呼吸,舌抵上腭,目视顶门,提肛缩肾,如忍大便,两手摩擦两肾腧穴,左右各摩

120 次(如图 2-8-32)。此法可生精、固阳、除腰疼、利大小便。



图 2-8-31

图 2-8-32

(选自《中国古代养生术百种》,余功保编著,1991 年 6 月版)

## 九 延年九转法

### (一) 延年九转法

延年九转法,是一种按摩导引功法。共有九式,故称“九转”法。原功传为方开所授。方氏年逾百岁,身康体健,有“方仙”之称。最早编者颜伟因年少多疾,习作“九转”法后,疾病速愈。并传此功于亲友,练后无不受其大益。

#### 第一式:

松静站立。两手中三指抚心窝,片刻后,左转圆,按摩 21 次。

#### 第二式:

松静站立。两手中三指抚心窝,由心窝顺摩而下,边摩边走,摩至小腹下为度。

#### 第三式:

以两手小腹下向两边分摩而上,边摩边走,摩至心窝,两手相叠。

#### 第四式:

以两手中三指,由心窝向下推至小腹下 21 次。

#### 第五式:

以右手由左转圆,按摩 21 次。

#### 第六式:

以左手由右转圆,按摩 21 次。



第七式：

左手护腰，大指向前，四指托后，用右手左乳直推向下 21 次。

第八式：

右手护腰，大指向前，四指托后，用左手左乳直推向下 21 次。

第九式：

自然盘坐，以两手的四指包握大拇指，分按放在膝上，向左摇转 21 次，再向右摇转 21 次。不可急摇，休用强力。

前 8 次为一循环，可站着练习，也可仰身平卧而做。做时静气敛神。每次可做 1 至 7 个循环。然后，盘从摇转。

## (二)延年九转法动作说明

第一式：雪地生花

松静站立，身正心平。两手中间三指互相交叉，轻抚于心窝处。站立片刻后，两手左向圆转摩按 21 次(如图 2-9-1)。

第二式：暗香浮动

松静站立如前式。两手相叠于心窝处(男左手在外，女右手在外)。由心窝向下按摩，边摩边走，摩至脐下高骨处为止(如图 2-9-2)。



图 2-9-1



图 2-9-2

第三式：清风朝澈

接上式，以两手中间三指由高骨处从身体两边分别揉摩而上，边摩边向上移手，摩到心窝处，两手交叉，轻抚于心窝处(如图 2-9-3)。

第四式：月色中流

接上式，两手中间三指分开相抵并，由心窝向下揉推，直推至

脐下高骨处,共推 21 次(如图 2-9-4)。



图 2-9-3



图 2-9-4



图 2-9-5



图 2-9-6

#### 第五式:空谷回音(右式)

松静站立如前,左手轻扶左胯,右掌自然伸开置小腹处。片刻后,右手沿左向圆转摩揉脐腹,共 21 圈(如图 2-9-5)。

#### 第六式:空谷回音(左式)

右手轻扶右胯,左掌自然伸开轻置小腹处,片刻后,左手沿右向圆转摩揉脐腹,共 21 圈(如图 2-9-6)。

#### 第七式:绿霞成绮(右式)

以左手大拇指向前,四指托后轻轻放在左边软肋下腰肾处,用右手中间三指自左乳下直推摩至腿夹,共推 21 次(如图 2-9-7)。



图 2-9-7

#### 第八式:绿霞成绮(左式)

以右手大拇指向前,四指托后,轻轻放在右边软肋下腰肾处,用左手中间三指自右乳下直推至腿夹,共推 21 次(如图 2-9-8)。



图 2-9-8

#### 第九式:旋转乾坤

自然盘膝正坐，两手握固（大拇指向掌心弯曲，其余四指包握大拇指）分别按放在两膝盖上。两脚十趾也稍钩曲。将胸向左侧压低，然后自左转前，由右归后，摇转 21 次。再向反向自右同样摇转 21 次（如图 2-9-9）。摇转时，如摇身向左，则将胸、肩摇出左膝，向前即摇伏膝上；向右则摇出右膝；向前时就弓腰后撤。摇转时要缓慢，到位，不可用猛力、死力。



图 2-9-9

前 8 式胸腹为一循环，可站式练习，也可仰身平卧而做。做时凝神静虑，手指轻缓而动，将 8 式依次做完。每次练习，做 7 个循环，然后，盘坐摇转。早醒、晚睡及中午时均可操作。开始时，一天不少于 3 次，数日后，再逐步加为 5 次、7 次等。长期坚持。

天地本于阴阳，阴阳主乎动静，人身由阴阳而构成，若动静适宜，则阴阳平衡，气血和畅，祛病延年。若过于动则伤阴，阳必偏胜；过于静则损阳，阴也受伤。因此，常以摩运之法转化疏导，则以动化静，以静运动，合乎阴阳规律，也顺应五行变化，可触发生机，通和上下，去旧生新，充实五脏，外驱邪气，内消百症，补不足而泻有余。此功便是这样卓有实效的功法。全功共分 9 式，《颐身集》、《内功图说》中均有收录（亦称“却病延年法”）。

## 十 脏腑吐纳导引法

### (一) 肺

#### 1. 肺脏六气法

治肺脏，吐纳用“咽”音，以鼻微长引气，以口咽之。勿令耳闻。皆先须调气令和，然后吐咽音。肺有病，用大咽三十遍，细咽三十遍，去肺劳热，上气咳嗽，皮肤疮痒，四肢劳烦，鼻塞，胸背疼痛。依法咽，疾患止，过度则损。

#### 2. 肺脏导引法

秋时，可正坐，以两手据地，缩身曲脊，向上三举，去肺家风邪积劳。可反掌捶背上，左右各三五度，此去胸臆间风毒。闭气为之，良久，闭目三咽液，三叩齿为止。

### (二) 心

#### 1. 心脏六气法

治心脏吐纳用“呵”音，以鼻渐长引气，以口呵之，皆调气如上，勿令耳闻之。心有病，用大呵三遍，细呵十遍，去心家劳热。一切烦闷，疾患止。过度损。

#### 2. 心脏导气法

夏时，可正坐，两手作拳，用力左右冲之各五次，继以一手下

按，一手向上托起，如拓重石然，左右更手行之。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。

### **(三)肝**

#### **1. 肝脏六气法**

治肝脏，吐纳用“嘘”音，以鼻渐长引气，以口嘘之。肝病用大嘘三十遍，细嘘十遍，自然去肝家虚热，亦除四肢阳热，一切烦热等。数嘘之，绵绵相依不绝为妙，疾患止。过度则损。

#### **2. 肝脏导引法**

春时，可正坐，以两手相互重按臂部，徐缓捩身，左右各三五度。又可正坐，两手相叉，翻复向胸前伸三五度。此能去肝家积聚与风邪毒气。

### **(四)脾**

#### **1. 脾脏六气法**

治脾脏，吐纳用“呼”音。以鼻渐长引气，以口呼之。脾病大呼三十遍，细呼十遍，能去脾家一切冷气，壮热治霍乱，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。

#### **2. 脾脏导引法**

六月并四季行之，可大伸一腿，以两手向后反击，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。

## (五)肾

### 1. 肾脏六气法

治肾脏，吐纳用“吹”音。以鼻渐长引气，以口吹之。肾病用大吹三十遍，细吹十遍，能除肾家一切冷疾：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。凡肾家诸疾、诸烦热，悉皆去之。数数吹之，相次不绝。疾患则止。过度则损。

### 2. 肾脏导引法

冬时可正坐，以两手耸抬，左右引胁三五度。亦可手著膝挽肘，左右同挽身三五度，亦可以足前后踏，左右各数十度。能去腰肾膀胱风邪积聚。

## (六)三焦

### 1. 三焦六气法

治三焦，吐纳用“嘻”音。以鼻渐长引气，以口嘻之。去三焦家病，并除阴脏一切冷：阴汗盗汗，面无颜色，小肠胀满，脐下冷痛，口干舌涩。数嘻之，疾乃愈。

### 2. 三焦导引法

正坐，合两脚掌，昂头，以两手挽脚腕摇动，为之三五度。亦可大坐，以两手拓地，举身努腰脊三五度。能去三焦家风毒邪气。

[按]此法载《黄庭内景五脏六腑图》里。作者胡潜，号见素子，居于太白山，为著名之女养生家，系唐宣宗时人。书中一扫“长生不死”、“白日升天”之妄诞，以脏腑之生理、病理为经，以保健修身养性、食禁与治病之方药，吐纳导引为纬，极便实用。如基于“自然之理”，重新建立六气配脏腑系统，改传统的肺嘘为咽，心呼为呵，肝呵为嘘，脾唏为呼，肾咽为吹。另立三焦为嘻，较之四法更为合理，更为切用。因五脏必有五腑，它们有表里相通作用。六腑当中

只有“三焦”属五腑之外的一个腑。而“三焦”与五脏五腑有密切联系,它是将五脏五腑网络起来的间隙组织。

另外,“三焦有病急需嘻”、“三焦嘻却除烦热”、“三焦容热卧嘻嘻”和“若五脏三焦壅,即以六气治之”(《圣济总录》)等等,都可以说明。因此,把六腑之一的“三焦”改为“嘻”,五脏六腑的六气就全都无差了。本法,改胆嘻为三焦嘻,理即在此。

## 附录

为了不产生动功、静功偏颇的现象,下面专介绍立、坐式静功各一套。

### (一)三才桩(立式)

#### 1. 天字桩(掌托天门)

##### 第一式

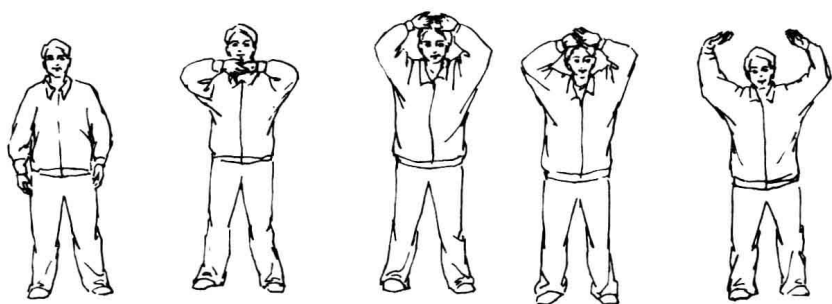


图 2-11-1

动作(如图 2-11-1):

两脚平站,与肩同宽,关节处微微有弯曲(以便气机流注),两手从腹处提起至头前翻掌心向上,内划圈,两掌心向上托起,指尖成后斜上方。以舒适为度。双目轻闭,呼吸自然,全身放松。

意念:



待入静后,好似与天化合,有气感在手中流动,或身体有向上升腾之感。约3至5分钟后,再合十,两手放下,松动周身。

## 第二式

动作:两手在胸前平开托起(如图2-11-2),其它皆同第一势。



图 2-11-2

## 2. 地字桩(三盘落地)

### 第一式

动作:

站大马步,关节处要微有弯曲。两手从腹前伸出,收回,再划弧出去,成扶按瓦状势,掌心朝下,指尖向前,勿用力(如图2-11-3)。双目轻闭,呼吸自然,全身放松。

意念:

身如山峦,巍然自若,无动于衷,似乎与大自然融为一体。如有杂念时,注意劳宫与涌泉穴,有否下沉与气流感觉。约3至5分钟后,两手放下,放松周身。



### 第二式

动作:同第一式。只双手在两图2-11-3侧,掌心朝下,指尖向左右(如图2-11-4)。

图 2-11-4

## 3. 人字桩(人之初开)

动作:

两脚平站,与肩同宽,两手重叠,放小腹丹田处(如图2-11-5)或双手合十(如图2-11-6)。(此功早晚练法不同。)

早功:

内视朝阳,取光照入丹田,丹田内好似有面镜子呈斜面,仍照朝阳。似乎两目、朝阳与丹田构成三角气流,返往周注。或内视丹

田里有一轮朝阳，其柔光瑞气，沐浴周身，实在舒畅！

晚功：

双目微闭，天空碧月一轮，光华吐瑞，直入丹田，遍体生辉，清凉无限。

## (二)三才盘(坐式)

天字盘、地字盘、人字盘同于三才桩，只是采取坐势。

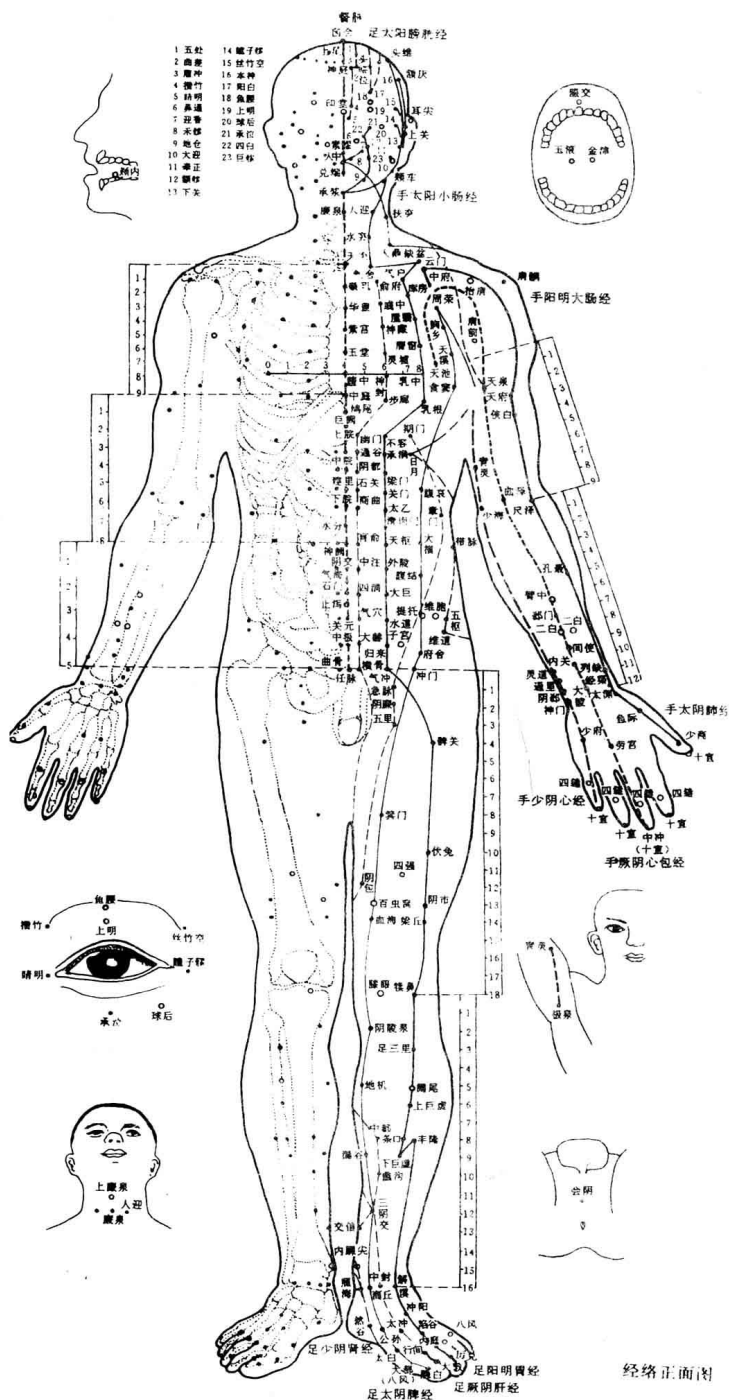


图 2-11-5



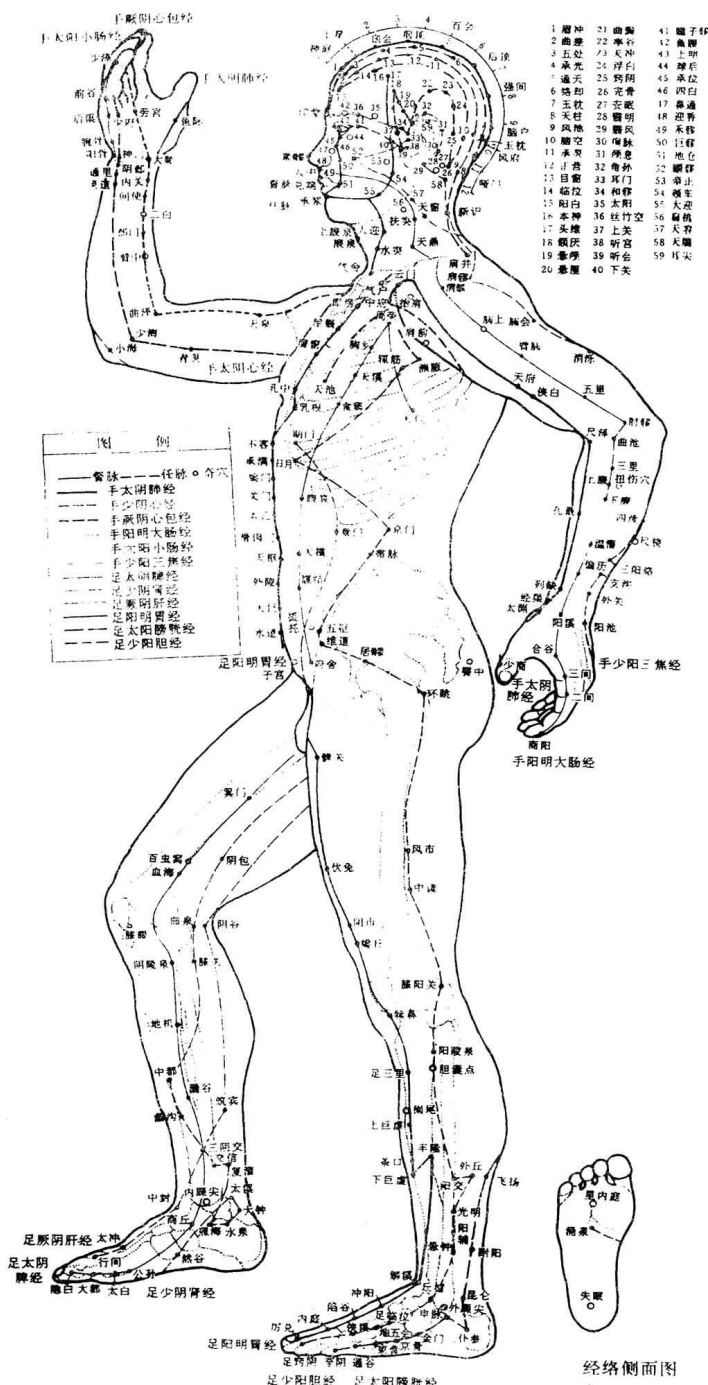
图 2-11-6

## (三)人体经络图(见插页)



经络正面图





经络侧面图



## 后 记

在“科教兴国”和教育思想、教育观点的大讨论中，我们发现“终身体育教育”书籍比较缺乏。面对“全民健身计划纲要”实施的今天，“终身体育教育”的书籍，人们就更加迫切需要。因为“全民健身”关系到全国各民族、各单位、各行各业、各个家庭和每个人，这是全民体质建设的大工程！这一工程对提高中国人民的整体素质、子孙万代的健康成长以及富国兴邦都具有重要作用和深远的意义！

翻开中华文明历史，传统体育文化闪烁着民族智慧的光芒，真是博大精深，堪为国之瑰宝！中华养生保健理论与方法不仅有很高的思想性、艺术性，而且还有较强的科学性与实用性。

虽然如此，但是学校体育课程涉及这方面的内容甚少。

为了弥补这一不足，我们编著了《实用健身丛书》。丛书共有四册：《动静练养》、《吐纳导引》、《流行太极》、《学校气功》。

在《实用健身丛书》中，原国家体委老主任、中国体育运动委员会顾问荣高棠同志为丛书题词，中国现代文学研究会常务理事、湖北省中国现代文学学会理事长、博士生导师黄曼君教授为丛书写序；一些专家学者对这套丛书的编写给予了充分的肯定和鼓励；同时，还得到朱瑞兰、胡寿田、彭祖年、崔曙庭教授的热情指导与帮助，梁

晓宇辛勤地为丛书绘图,武汉出版社的编辑们为丛书的策划、修改、定稿工作倾注了大量的心血与汗水。没有他们的关怀、鼓励和协助,《实用健身丛书》就不可能与读者见面。谨在此致以诚挚的谢意!

丛书还借用了大量的有关资料,这里恕不逐一致谢!

面对中国源远流长的传统健身文化,我们虽然经过长期的搜集、挖掘、整理、探索与实践,但由于时间紧、学识浅,疏漏和缺点难以避免。诚望广大读者和同仁们给予指正。

荣 亮

1998年5月于华桂