

<篇名>养生导引法

书名：养生导引法

作者：胡文焕

朝代：明

年份：公元 1368 年—1644 年

<目录>

<篇名>一、中风门

属性：〔原文〕一法：正倚壁，不息，行气，从头至足止。愈

疽、疝、大风、偏枯、诸风痹。

〔解说〕采用正立背靠墙姿势，不息，行气，（功法详见本节讨论）运用意识导气，使内气从头至足而

止。这种练功法可以治疗疽病、疝气、大风、半身不遂，以及各种风痹病。

〔原文〕二法：仰两足指，五息止，引腰背。痹，偏枯，令人耳闻声。常行，眼耳诸根，无有挂碍。

〔解说〕将两脚趾仰起、行气，五息而止，引气至腰背。可以治疗腰背痹痛和半身不遂，并能改善人的

听觉。经常用此法练功，还能使诸根（佛家称眼、耳、鼻、舌、身、意为六根，根是能生的意思。因眼、耳等

对于声、色等能产生感觉，故称为根）清净，不受病邪和外界不良原素的侵袭和干扰。

〔原文〕三法：以背正倚，展两足及指，瞑心（收心使之安静），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，下达涌泉是也。

〔解说〕采用背部端正靠墙壁的坐式，伸展两脚和足趾，排除杂念，使心神宁静，从头上引气，使内气随

意念向下行到双脚十趾及足掌心的涌泉穴。如此反复以意引气做二十一次，等到脚底似有受气的感觉时为止。

这就是所谓“上引泥丸，下达涌泉”的功法。

〔原文〕四法：正柱倚壁，不息，行气，从口趣

（同促）令气至头始止。治疽、痹、大风、偏枯。

〔解说〕采用背部端正靠墙的坐式，不息，行气，以意念引导内气，从嘴内至头顶为止。

可以治疗疽病、痹症、大风和半身不遂。

〔原文〕五法：一足（同蹠、踏）地，足不动，一足向侧相，转身欹（通歇、斜。倾侧）势，并手尽急回，左右迭二七。去脊风冷，偏枯不通润。

〔解说〕一只脚踏地不动，另一脚伸向侧面，转身成斜势，两手相合尽量随身体掉转，左右交替十四次。可消除脊背风寒，半身不遂引起的气血不能通达润养肢体。

〔原文〕六法：手前后递（交替、顺次更迭）互拓（举、推），极势三七，手掌向下，头低面心，气向下至涌泉、仓门。却努一时，取势散气放纵身，气平。头动（同膊。肩膀、肩胛）前后欹侧，柔转二七。去并冷血，筋急渐渐如消。

〔解说〕两手前后交替互推，尽力活动二十一次。然后停止推手，手掌朝下，低头面向心胸，以意行气下达涌泉穴和仓门，气至后守一会儿收功，收功时要放松全身，将气散开，使气平调。此后再活动头部，向肩部前、后、左、右倾斜，柔和自如地转动十四次。这种功法可以祛除肩部血

脉的寒邪，使筋脉拘急逐渐消除。

〔原文〕七法：两手抱左膝，伸腰，鼻纳气七息，展右足。除难屈伸拜起，胫中痛痿。

〔解说〕采用踞坐姿势，用两手抱左膝头，伸腰，伸展右腿，以鼻吸气，行气七息。可治疗下肢活动障碍，难以屈伸、跪拜、起立，小腿疼痛痿软无力。

〔原文〕八法：两手抱右膝着膺（胸）。除下重难屈伸。

〔解说〕用踞坐位，两手抱右膝贴胸。可消除下肢沉重，难以屈伸。

〔原文〕九法：踞（凭倚）坐，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，以鼻纳气，自极七息，展左足着外。除难屈伸拜起，胫中疼痛。

〔解说〕采用踞坐位，即倚坐位。伸展右腿，两手抱左膝头，伸腰，用鼻吸气，尽量使吸呼深长，行气七息，然后伸左腿，足向外展。这种功法能治疗下肢屈伸、跪拜、起立困难，小腿疼痛，肿胀麻木。

〔原文〕十法：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。

〔解说〕采用站式，使身体上下正直，一手向上举，仰掌象推东西一样，一手向下象按捺东西，两手尽量用力，上下反复交替进行二十八次。这种功法可祛除肩膀内的风邪，两肩井内血脉受寒，两腋筋脉拘急痉挛。

〔原文〕十一法：踞，伸左脚，两手抱右膝，伸腰，以鼻纳气，自极七息，展左足着外。除难屈伸拜起，胫中疼。

〔解说〕踞坐位，伸展左脚，两手抱右膝，伸直腰，用鼻吸气，尽量使吸呼深长，行气七息，然后再伸左脚外展。此法可治疗下肢屈伸、跪拜、起立困难，小腿疼痛。本节与原文第九法动作大致相同，一为右，一为左，交替进行即为一个完整功法。

〔原文〕十二法：偃卧（仰面而卧），合两膝，布两足，伸腰，口纳气，振腹七息。除壮热疼痛，两胫不随。

〔解说〕采取仰卧位，并拢两膝，伸展两脚，把腰伸直，用口吸气，使气达腹中，小腹随吸气鼓起，呼气收缩，上下振荡，连作七息而止。这种功法可治疗高热身疼痛，两小腿动作不便。

〔原文〕十三法：治四肢疼闷及不随，腹内积气。床席必须平稳，正身仰卧，缓解衣带，枕高三寸，握固。握固者，以两手各自以四指把手拇指。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（甜酒）泉者，以舌舐唇口牙齿，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，调和引气，勿令自闻出入之声。每引气，心心念送之，从脚趾头使气出，引气五息、六息，一出之为一息。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（恨、忿）。悉不得辄行气。惟须向晓清静时，行气大佳，能愈万病。

〔解说〕治疗四肢疼闷和活动不便，腹中积气。导引时床席必须平稳，采用正身仰卧位，松解衣带，枕高以三寸为宜，两手握固，握固就是用两手四指握住大拇指。握固后舒展两臂使其距离身躯两旁各五寸，两脚趾立起，两脚之间相距亦为五寸。体位摆好后要安心定意，调和呼吸，莫思其它杂事。并徐徐地嗽“醴泉”，所谓醴泉，即是用舌舐唇口牙齿所产生的唾液，因为唾液能滋润肠胃，帮助消化，胜过甘美如甜酒的泉水，所以被称为醴泉。将产生的唾液先嗽口齿，然后咽下。再徐徐以口吐气，用鼻引气入咽喉，这些动作要轻要慢，不可着急硬做。等待做好这些动作，进一步调和呼吸引气入里，引气时勿要使自己耳听到呼吸出入的声音。每次引气，要专心以意念送气，使气达足，并由趾头使气出，这样引气五息，六息，会从脚趾头出气一次，这种功法

能把从脚趾头出气一次作为一息。初做者，由一息数到十息，以后渐渐增加，能行到一、二百息，病就好了。治疗期间，不要吃生菜、鱼和肥肉。进食过饱之后，以及喜怒忧忿时，都不可行气。惟有在凌晨清静时候，行气最好，这种功法能治疗各种疾病。

〔原文〕十四法：展两足上。除不仁，胫寒之疾也。

〔解说〕展开两足向上抬脚，可以治疗麻木不仁及小腿寒痹。

\\x 小结：\\x

本书首篇叙述了中风病的导引治疗。中医认为风是四时之气，分布八方，主长养万物。正常的风不会伤人，当人体正气不足或气候骤变时，人体受到邪风侵袭才会生病。古人把这种邪风伤人所致之病，统称为“中风”，如《诸病源候论》“卷一风病诸侯”中说：“中风者，风气中于人也。”包括了风邪入中人体引起的风痹、风湿、中风偏枯（半身不遂）、中风不仁（肢体肌肤麻木）、中风口（口眼歪斜）、大风等多种疾病。现代所说的中风，是指突然昏倒，不省人事，言语困难，口眼歪斜，半身不遂的病症。大致相当于西医所说的脑血管意外，包括脑出血、脑血栓形成、脑血管痉挛、脑栓塞等疾病及其后遗症。本篇的导引法对后一种中风后遗症的康复十分有益。本节提出的中风病导引法有静功、动功和动静结合功多种。体位有“倚壁”、“踞坐”、“仰卧”、“立身”等。呼吸方法有“不息”法、“纳气”法、“引气”法等，并对导引行气方法、注意事项，行气要领等做了全面论述，属性十分丰富，兹就呼吸方法讨论如下：

1、不息法

不息法，古人又称为闭气法、闷气法等。就是吸气后停闭呼吸片刻再呼出的练气方法。古代练功家，在：“呼吸精气”以养生的思想指导下，认为“真气者所受于天，与谷气并而充身者也。”练气吐纳，须使吸入精气尽量停布于体内，供机体充分吸收，方可充身养生。即所谓使身心“纳气”、“受气”、“食气”者也。如《养性延命录》说：“正偃卧、瞑目握固，闭气不息于心中，数至二百，乃口吐气出之，日增息，如此身神俱，五脏安；能闭气至二百五十息，华盖（肺）明，华盖明则耳目聪明，举身无病，邪不忤（侵袭）人也。”《备急千金要方》说：“和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛着鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思，则寒暑不能侵，蜂蛰不能毒，寿三百六十岁，此邻于真人者也。”可见古代练功家非常重视闭气不息的呼吸方法，认为它可祛病延寿，使人身心俱安，具体练习方法《备急千金要方》“卷二十七调气法”说得比较详明，其法是“引气从鼻入腹、足则停止，有力更取，久住气闷，从口细细吐出尽。还以鼻细细引入，出气一此前法。”宋代大文学家苏东坡说：“既云闭气于胸膈，恐是不闭鼻中气，只以意坚守此气于胸膈中，令出入息，似动不动，氤氲缥缈，如香炉盖上烟，汤瓶嘴中气，自在出入，无呼吸之者，则鸿毛可以不动。若心不起念，虽过三百息可也。”可见不息之法，不是停止呼吸，而是使吸入之气，在体内有所停留。练习要点是：一是要使呼吸深长细匀，由呼吸浅短、次数多，而变成细长、中间停闭，次数少。正常人的呼吸，平均每分钟16~20次。练不息功日久后，可达到每分钟3~4次，甚至1~2次，而不感气闷不适，仍然自然舒适。二是要配合数息，默数鼻端吸入气后的次数，从一数至十或数

百。使气闭时间自然延长。三是以意守气于胸膈肺（华盖）中，使气似动非动，如烟如雾，弥漫于体内。但闭气法的练习一定要渐进，自然，切勿硬闭，而使气憋、头闷，产生不良副作用。文中的“自极七息”的“自极”，字义虽是尽量用力，但不是说要用力憋气、闭气，而是要使呼吸尽量深细匀长，每分钟内减少呼吸次数。清·李涵虚《道窍谈》中说：“一呼一吸名曰一息，须顺其自然。”要是硬闭拖长时间，就会“使气则竭，并气则伤。”因此，停闭呼吸法，无论是呼停闭气，还是吸停闭气，在练功初期都不宜随便应用，必须经过一个时期的锻炼，在形成深长的腹式呼吸和匀细入出后，方可渐进而不息。初期停闭时间不宜太长，不息太长，常会引起气机壅塞，甚至胸闷、头晕、胸胁不适、疼痛，腹胀等。

2、纳气法

纳气法，即是吐纳法。可用鼻纳气，口吐气或口纳气，鼻吐气。如本篇十一法说：“以鼻纳气，自极七息”，十二法说：“口纳气，振腹七息”。《王子乔八神导引法》认为纳气的要领是：“勿有所念，定意，乃以鼻徐纳气，以口吐之，各致其脏所，竟而复始，欲体先极之而止，勿强长息，久习乃自长矣。气之往来勿令耳闻。”或“徐以口纳气，填腹自极，息欲绝，徐以鼻出气。”也就是说纳气之法，吸气要徐徐而行，安心定志，排除杂念

，专心吸气使达腹内而气沉丹田，气息达到一定程度后，慢慢以鼻出气，呼吸出入时要微细均匀，使耳不能闻及往来。切忌强硬延长呼吸，要循序渐进，久习自然便会深长。纳气法是气功的基本功法，练习时要从自然柔和入手，首先要精神安宁，形体放松，然后从自然呼吸练习起，逐步使呼吸深长，使气被纳入肺内时，

“不迟不速”、“勿忘勿助”、“必轻必和”，如蚕吐丝，绵绵不断，形成深长、细匀的腹式呼吸。然后以意念引导吸呼。徐徐送气入腹部脐下，产生一种因横膈下降，而使气体下沉丹田的感觉，所谓“填腹”、“振腹”、“胀腹”及“腹内松静气腾然”即是气沉丹田的感觉和表现。古人认为纳气务求“调柔入细，引短令长”才能使“呼吸绵绵，深入丹田”。

3、引气法

引气法就是行气法、导气法。如第一法说：“行气从头至足止。”三法说：

“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，下达涌泉是也。”十三法说：“每引气，心心念送之，使脚趾头使气出。”

这是一种运用意识使“内气”循一定路线营运，如从头至足，从丹田至脊，上脑内等，意气相根据，以意行气的功法。道家的“大小周天功”、佛家密宗的“贯气法”均与此相似。《鸡峰普济方》认为：“意者气之使，意有所到则气到，每体不安处。则微闭气，以意引气到疾所而攻之，必瘥。”引气法是一种以意引气攻疾祛病的方法，具体功法有三种：

(1) 引气攻病法。如《养性延命录》说：“凡行气欲除百病，随所在作念之。头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。”本篇“行气从头至足止，愈疽、疔、大风、偏枯、诸风痹”，《疝气门》“引腹中气，遍行身体。去疝瘦病。”等便是引气攻病的例子。

(2) 引气营运法。如“上引泥丸，下达涌泉”法。泥丸是道家术语，即是脑内或头顶部位。《黄庭内景经》说：“脑神经根字泥丸。”涌泉是穴位名，位于前足心凹陷，足底的前三分之一处。以意念“存想自身从首至足，又自足至丹田，上脊脊，人于泥丸，想其气如云直贯泥丸”（《天隐子》）或“闭口缄息，存想气真气自尾闾升夹脊，透泥丸，逐其邪气”（《逍遥子导引诀》）。本法是古代练功家常用的整体行气法，后世又将此法发展成了“大、小周天法”等全身性引气营运法。具体练法请参照本书《老人门·通玄集周大法》。

(3) 引气外出法。如“每引气，心心念送之，从脚趾头使气出。”《圣济总录》说：“念气从足十趾出，久自觉气通手足，行之不止，身日轻强，气脉柔和，荣卫调畅。”可见引气外出主要是以意念想象“内气”外出的一种功法，这种功法久行之有调和荣卫、疏通气血，祛病强身的作用。

《气功》杂志（1983，4（1）：8~9）曾介绍运用引气法战胜瘫痪的经验，现摘录如下：作者刘荣华患脊髓蛛网膜炎后四肢麻木，肌肉萎缩，二便失禁。采用仰卧或侧卧位，以意念从头至足，节节放松，并以意念思想从头至足有一白球下落，然后入地，再周而复始，以利入静。两月后，觉腹背发热，上肢有力，眠食好转，能坐凳上。后加练丹田涌泉贯气法，呼气时用意念将丹田之气下引至两脚底涌泉穴，吸气时又用意念将气引回至丹田。三月后，丹田充实，小腹饱满，会阴跳动，命门发热，自觉有气沿脊柱而上。一天早晨，这热气终于贯通尾闾、夹脊、玉枕三关。霎时刷地一下，轰然一震，恰似闪电雷鸣，周身抖动。从此身体上也出现了奇迹；四肢麻木，胸腹腰臂的紧束感都彻底解除，能迈开大步行走了。愈后两次接受脉象仪、心电图、断层 X 光电视透影等检查，结果均正常。并接受中国科学院和中医学会联合气功仪测试，如实地描绘出了气功锻炼的皮肤电阻温度等图象。

<目录>

<篇名>二、风痹门

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>