

· 孙星垣 编著 ·

中国元始新功

实用健康对症非药物疗法



中国轻工业出版社

7
214
3

(京)新登字 034 号

图书在版编目(CIP)数据

中国元始新功/孙星垣编著. —北京:中国轻工业出版社,1996

实用健康对症非药物疗法

ISBN 7—5019—1806—6

I. 中… II. 孙… III. ①气功-养生(中医)②气功疗法
IV. ①R214②R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 07747 号

中国轻工业出版社出版
(北京市东长安街 6 号)
河北省高碑店市印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
各地新华书店经售

*

787×1092 毫米 1/32 印张:8.25 插页:10 字数:170 千字

19 96 年 4 月 第 1 版第 1 次印刷

印数:4,000 定价:15.50 元

ISBN 7—5019—1806—6/G·077

祝元始新功

發揚光大
造福群眾

劉清
壬戌年
五月

研究氣功科學
為人民身體健康
服務。

崔月犁

五九年三月

原卫生部部長崔月犁為本書題詞

题 词

气功是我国文化瑰宝，是科学，不是文物，不是越古越好。“元始新功”既有继承，又有发展，重在创新。衷心祝愿再接再厉，不断前进，为全民身心健康多做贡献。

徐一星

一九九〇年五月

北京气功研究会理事长徐一星为本书题词

内 容 提 要

中国元始新功是经北京气功研究会推荐的功法。创始人孙星垣先生在多年的实践中博采众家之长,探邃发微,颇有成就,自成一家。该功法简便易学,不会出偏,习练者可根据自身状况选择相应的功法锻炼,有利于强身健体,祛病延年。因此,此功法自推广以来,不仅在国内,而且在美国、加拿大、日本、匈牙利、罗马利亚、俄罗斯等国家也有一定的影响。

《中国元始新功》一书以科学的语言讲解功理,传授功法,对气功的普及和健康发展起到了积极作用。该书的出版,将会作为气功爱好者和探索养生之术者的学习与辅导教材。

序

气功是我国传统文化园地中的一朵奇葩。它在人体科学方面,在人体保健、养生方面,特别是在传统医学方面,都有其特殊的贡献。据文字记载,气功在我国已有四千多年的历史,门派繁多,内容丰富。但其目的、作用都不外乎防病治病,保健强身,抵抗早衰和延年益寿。孙星垣先生所创立的“中国元始新功”是具有中华民族特色的一种养生气功,是从众多的古代气功功法中提炼出来的一颗明珠。

“中国元始新功”的创始人孙星垣先生,早年就读于辅仁大学。解放后 40 多年来,他从自练气功入手,进而结合气功钻研医道,立足于道家的锻炼方法和具有民族特点的气功导引布气的方法,并吸收各家之长,探邃发微,洞明奥义,蔚然成家。孙星垣先生在长期练功、教功、治病、讲学的过程中,积累了大量的实践经验,不但使气功在治疗一些慢性病、疑难病方面发挥了独特的作用,而且使学气功者达到了练气养气、促进内气运行、平衡阴阳、疏通经络、调整气血、祛病保健、强身延年的目的。在此基础上,孙星垣先生不断从理论上加以总结提高,并于 1982 年执笔编写了《气功自控疗法》一书。该书出版后曾被译成英文和法文,在海内外广为传播。美国、加拿大、日本、俄罗斯、罗马尼亚等国家的一些朋友也前来向他学习气功。近几年来,他在气功自控疗法的基础上,进一步潜心钻研,

以实事求是的精神,做了医学理论上的探讨,在功理、功法上又有了新的发展和提高,并写成了这本《中国元始新功》。

在《中国元始新功》一书中,作者以养生气功契合医理,讲求脏象、经络、气化、血脉的营运,用科学的语言,讲解功理,传授功法,对气功的普及和健康发展起到了积极作用。《中国元始新功》一书的出版,对于广大气功爱好者,和探索养生之术者来说,都是大有裨益的。

(原北京日报高级记者 诸有琼)

前 言

元始新功，元始是什么意思呢？元始就是“道”，就是“气”，是宇宙的元始，也是“万物之母”，“生命之源”。元始新功，是继承传统的气功，也是为现代人服务的新的气功。

气功一词，早见于晋·许逊所著《灵剑子》一书，书中所谈“气功”的涵义：气是指气术，功指功德。不少人认为他的气功涵义，偏离了一般气功内涵。其实，许逊所指的气功之气是指气术，功指功德，这正是气功的主要涵义。因为气功主要应为道德。道主要指其大而无所不包，是“四大”（道大、天大、地大、人亦大）之首，是“万物之母”。道体现于人的行为和人的生活中便是“德”，“德”应是大公无私，亦是“不争”“居下”“居后”应是“慈”、“俭”、“朴”，是体现于对人的“奉献”。这是气功的主要涵义。

元始新功以“养生”“延命”“开智”为前提，还要以临床治疗为后继。讲“养生”就要重视自我锻炼，自我调控。讲治疗则以导引按跷重在布气。要输送生物信息、信息波动，则应重视功能培育和锻炼。本书的主旨在于全方位的“道德、养生、调控功能的培育”。

《元始新功》多年来，几经易稿，在实践中不断充实，经过同道及热心有识之士多方帮助，并借鉴于当代名家著作，始能成书。这还要感谢中国轻工业出版社总编与责编的卓识与帮助。

编成此书,还要感谢各方面的友谊的协助,如:

北京大学沈叔平教授、原立新学校校长朱光弼在功法的研究与切磋;

体育出版社李建章先生,曾在本书首稿中做了文字推敲的工作;

首都师范大学王燕燕教师为本书做出插图 204 幅;

南京审计学院张远哲讲师曾在资料方面提供帮助;

秦皇岛市气功研究会秘书长王桂林、理事翟宝堃(原国家体委秦皇岛训练基地主任)为本功法的实践、普及以及取得功效的数据做了大量工作;

济南的王赐山医生、大庆油田工会主席赵凤兰等在功法的普及实践中都付出了努力;

在反复抄写稿件中原育英学校教务主任王瑞霞老师发挥了退休余热,付出了很大力量;还有:霍淑云、常砚生、孙克清、孙琍琍、方慧珠等诸弟子、儿女也在抄写誊录校对中,做出了努力。

最后还要感谢的是:我的老伴儿王慧兰,她给予我很大精神支持,使我和她在由金婚——钻石婚的路程上,能够做出些微薄的金秋奉献!

目 录

第一篇 功 理 篇

第一章 气功概述.....	1
第一节 气功定义的商榷.....	1
第二节 什么是气功之“气”.....	3
第三节 什么是气功之“功”.....	9
第四节 气功锻炼的内涵——漫谈精、气、神	10
(一)宝精	10
(二)爱气	12
(三)啬神	15
第五节 外气发放漫谈	17
(一)布气法	17
(二)外气的本质、作用和布(发)气的方法.....	18
(三)关于外气的争议	20
第二章 气功的起源和发展	23
第一节 气功的起源	23
第二节 先秦时期的气功初识	25
第三节 气功各派的孕育和发展	25
(一)道家学派与气功	25

(二)道教与气功	26
(三)医学与气功	29
一、天人合一	29
二、顺应四时	30
三、经络:十二经及奇经八脉气功要穴图表	31
四、历代中医与气功的发展	33
(四)儒家学派与气功	40
(五)佛教与气功	41
第三章 气功对人体的生理效应	57
第一节 气功对人脑功能的影响	57
第二节 气功对人体新陈代谢的影响	59
第三节 气功态下血液体循环的变化特点	61
第四章 气功对人体的医疗效应	63
第一节 气功对心血管系统的医疗效应	63
第二节 气功对免疫系统的效应	66
第三节 气功对癌症的医疗效应	67

第二篇 功法篇(上篇)

第一章 预备及收式功法	74
第一节 松静式	74
第二节 开合式	74
第三节 收式	74
第二章 站式八法	76
第一节 混元归一(气贯丹田)	76
第二节 二分阴阳	76
(一)左右平分	76
(二)上下争分	77

第三节 三才初立	77
(一)天才桩	77
(二)地才桩	78
(三)人才桩	78
第四节 四象和合	79
第五节 五禽健身	80
第六节 六合俯仰	83
第七节 七星吞食	84
第八节 八卦心成	84
第三章 行式功法	106
第一节 调息补元功(中速行进)	106
第二节 调息补脏功(慢速行进)	108
第三节 调息泄实功(快速行进)	109
第四节 调息松动功	109
第四章 坐式功法	115
第一节 端坐	115
第二节 箕坐	116
第三节 踞箕坐	116
第四节 盘坐	117
(一)散盘	117
(二)单盘	118
(三)双盘	118
第五节 坐功动式——童子旋拜	120
第六节 坐功调息法	121
(一)呼吸自然,吐故纳新	121
(二)专气致柔,能如婴儿乎	121
(三)天地之间,其犹橐籥乎	121

(四)绵绵若存,用之不勤	122
第七节 坐功调心(调神法).....	122
(一)守外景.....	124
(二)守内景.....	124
第五章 卧式功法	130
第一节 仰卧法.....	130
第二节 侧卧法.....	130
第六章 跪式功法	133
第一节 开门闭户.....	133
第二节 摇臀和脏.....	133

第二篇 功法篇(下篇)

第七章 采气功法	136
第一节 三九升阳桩.....	136
(一)三阳开泰桩.....	136
(二)混元三才桩.....	137
(三)三田开合桩.....	139
一、三田开合功基本姿势.....	139
二、三田开合功中象天、法地、向自然	141
三、三田开合、开令邪出、合使密固	143
①生命在于运动.....	144
②以志治气,百脉充盈	145
第二节 采树气沐浴功.....	145
第八章 布气功法	158
第一节 笼罩法.....	158
第二节 通经法.....	158
第三节 补脏法.....	158

第四节 泄实法.....	158
--------------	-----

第三篇 功 效 篇

第一章 颈椎病的气功疗法.....	159
-------------------	-----

第一节 病因及症状.....	159
----------------	-----

第二节 医治方法.....	160
---------------	-----

(一)气功外气疗法.....	160
----------------	-----

(二)练功治疗法.....	161
---------------	-----

第三节 疗效及病例.....	162
----------------	-----

(一)椎间隙狭窄、颈韧带钙化(一例)	162
--------------------------	-----

(二)交感神经型(一例).....	163
-------------------	-----

(三)颈型颈椎病(一例).....	163
-------------------	-----

(四)颈神经根型(二例).....	164
-------------------	-----

(五)骨质增生型(一例).....	164
-------------------	-----

第二章 心神病症气功疗法.....	166
-------------------	-----

第一节 概说.....	166
-------------	-----

第二节 心脏病的病因.....	166
-----------------	-----

第三节 循环系统疾病的主要临床表现及主要症状.....	168
-----------------------------	-----

第四节 气功治疗心脏病的方法.....	169
---------------------	-----

(一)自我练气功.....	169
---------------	-----

一、固肾益精法	169
---------------	-----

二、心肾相交,水火既济法	169
--------------------	-----

三、健脑安神法	170
---------------	-----

四、疏经活络,化瘀开窍法	171
--------------------	-----

(二)发放外气心神治疗法.....	172
-------------------	-----

一、发放外气法	172
---------------	-----

二、循经导引法	173
---------------	-----

三、点穴按摩法	174
四、神通、气贯导引法	175
第五节 高血压病的气功疗法	176
第六节 血栓病的气功疗法	180
第七节 疗效及病例	181
(一)心脏病病例	181
一、心阴虚型(一例)	181
二、二尖瓣反流闭锁不全(一例)	182
三、心阳虚型(一例)	182
四、心电图 ST 波下降(一例)	183
五、陈旧性高侧壁心肌梗塞(一例)	183
(二)高血压病例	184
一、原发性高血压(一例)	184
二、高血压心脏病(一例)	185
三、高血压头痛(一例)	185
四、高血压中风先兆(一例)	185
(三)神经性病症病例	186
一、神经性偏头痛(一例)	186
二、神经性头痛(一例)	186
三、神经性偏头痛、失眠、眼痛(一例)	187
四、神经性缺血性头痛(一例)	187
五、心脾血虚、肾精不足神衰症(一例)	187
六、巴金森氏综合症(二例)	188
七、神经性昏迷(一例)	189
八、髌骨深静脉血栓(一例)	189
九、半身不遂(一例)	190
第三章 肿瘤的气功治疗法	196
第一节 概说	196
(一)肿瘤的生长方式	196

(二)肿瘤的扩散·····	197
第二节 肿瘤的病因及发病机理·····	199
(一)病因·····	199
一、外界致癌因素·····	199
二、肿瘤发生的内在因素·····	200
(二)肿瘤发病的机理·····	201
一、体细胞突变学说·····	201
二、基因表现失调学说·····	201
(三)中医对肿瘤的病因和机制的认识·····	201
第三节 气功治疗肿瘤的几项原则·····	202
(一)善医者治心·····	202
(二)动息伤胎·····	203
(三)补正驱邪·····	203
(四)虚则补之,实则泄之·····	203
(五)疏通经络,活血祛瘀·····	204
第四节 气功治疗肿瘤的功法·····	204
(一)行功·····	204
(二)桩功·····	204
(三)器械功法·····	205
(四)嘘吸开合法·····	205
(五)吐音法·····	206
(六)跪功·····	209
第五节 疗效及病例·····	210
(一)胃癌术后,血象降低不思饮食(一例)·····	210
(二)白塞氏三联症(一例)·····	211
(三)胃癌术后,气功锻炼血象提高(一例)·····	212
(四)乳腺癌(二例)·····	213