



中國氣功

第五輯

精源气功与“外气”导引疗法



浙江科学技术出版社



中國氣功

第五輯

精源气功与“外气”导引疗法

黄瑞森 演述

马大成 闻 雷 黄建鸣 整理

浙江科学技术出版社

责任编辑 邱昭慎

封面设计 周盛发

中 国 气 功

第 五 辑

精源气功与“外气”导引疗法

黄瑞森 演述

马大成 闻 雷 黄建鸣 整理

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张4.625 字数93,000

1990年1月第 一 版

1990年1月第一次印刷

印数：1—10,280

ISBN 7-5341-0226-X/G·74

定 价：1.30 元

前 言

精源气功，是浙江省中医药研究院著名气功主治医师黄瑞森先生所创。

精源气功是通过特定的姿式、呼吸、意念等活动的锻炼，使人体五脏六腑功能健全，气血流畅，消除病变，适应自然环境与抵抗病邪入侵。在气功功法方面，它是静功、动功、采气功、内功和外气功相结合的。静以凝神养气，颐养性情，动则仿飞禽走兽之形，手舞足蹈，健壮筋骨。动静相寓，各得其妙。它善养浩然之气，久而不衰，养之于内，能保健强身，发之于外则治病救人。

黄瑞森医师运用精源气功，与中医的针灸、推拿、点穴等医术以及中西医理论相结合，发放气功“外气”给人治病。他在发放“外气”治病时，根据病情，在一定距离之外或隔着物体，不接触病人身体，向病人某些穴位、经络、部位，发放“外气”，导引其头、四肢或身躯，在“外气”控制下，产生有目的而不是自发的有节律的活动，作用于病人脏腑、关节、肌肉、肌腱、韧带、筋膜、神经和血管，起到镇痛、整复脱位、松解粘连、通利关节、疏通经络、调节气血、平衡阴阳、提高免疫力和体质等治疗作用。用精源气功“外气”治疗，患者无痛苦，无副作用，容易接受，至目前已有3万多人次接受治疗，临床上取得了满意的疗效，特别是对神经系统的疾病，疗效尤为显著，同时还治愈了一些中

西医无法诊治的疑难病症，对治疗气功偏差效果也很好。

近年来，精源气功渐为广大气功爱好者所欢迎，并在各机关、院校和工厂推广。在国内，许多报刊、杂志、电台、电视和电影都作了专题报道和介绍；1984年，黄医师在深圳市精武健身中心主持精源气功“外气”治疗和教授精源气功期间，被港澳同胞誉为“神手”。在国外，美国、澳大利亚、荷兰、新加坡和日本等国华侨，竞相邀请黄医师去诊治病人和表演。1988年10月，黄医师被邀请出席在美国拉斯维加斯召开的，由36个国家参加的“世界健康研究基金会代表大会”。在会上，黄医师宣读了《精源气功与人体医学》的论文，并作了“外气”治疗表演。在短短的两周会议期间，共作了9次讲学和诊治了上百病人，在异国的土地上留下了一串难以理解的“中国之谜”，使中国的气功医术蜚声海外。

黄瑞森医师已值花甲之年。他说：“人生不过百岁，我在有生之年一定要把自己所学到的这点本领毫无保留的献给社会，为广大人民群众服务。”这就是他组织编写这本书的目的。

本书在整理时由马大成同志执笔并绘图。

杭州市精源气功学习小组谨识

1989年4月15日

目 录

前 言

上 篇 精源气功功法	(1)
第一章 精源保健功	(1)
第一节 保健静功	(1)
第二节 保健动功	(5)
第二章 精源强身功	(9)
第一节 强身动功	(9)
1.松手法	(9)
2.揉目法	(11)
3.扩胸蹲伸法	(13)
4.推收法	(17)
第二节 强身静功	(21)
1.站功	(21)
(1) “三子朝宫”法	(21)
(2) “八字运行”法	(22)
2.坐功	(22)
(1) “三子朝宫”法	(22)
(2) “八字运行”法	(23)
第三章 精源静功	(25)
第一节 坐功	(25)
第二节 站功	(27)

第四章	精源动功	(29)
第一套	甩手通经络	(29)
第二套	旋球活气机	(37)
第三套	拈指凝神静	(44)
第四套	推收采气灵	(50)
第五套	阴阳传掌指	(58)
第六套	导引育灵芝	(69)
第五章	精源采气功	(80)
第六章	精源内功	(86)
第七章	精源发放“外气”功	(88)
1. 站式		(88)
(1)	动式收气功	(88)
(2)	静式收气、放气功	(91)
2. 坐式		(92)
下 篇	精源气功“外气”导引疗法	(95)
第八章	“外气”导引疗法	(95)
第一节	“外气”导引疗法简述	(95)
1.	行气法	(100)
2.	疏导法	(100)
3.	聚气法	(101)
4.	散气法	(101)
5.	补气法	(101)
第二节	发放“外气”的功理	(102)
第三节	发放“外气”时注意事项	(103)
第四节	发放“外气”后的补气方法	(104)
第五节	“外气”诊断疾病方法简述	(105)
第九章	临床施功简介	(109)

第一节 临床施功的几种方式	(109)
1. 正坐式	(109)
2. 仰卧式	(109)
3. 仰卧屈腿式	(109)
4. 俯卧式	(110)
5. 站立式	(110)
第二节 十种常见病症的“外气”导引临床 施功方法和病例	(112)
1. 颈椎病	(112)
2. 胸椎病	(114)
3. 腰椎病	(116)
4. 肩关节周围炎	(119)
5. 腰肌劳损	(120)
6. 坐骨神经痛	(123)
7. 头痛	(125)
8. 关节炎	(127)
9. 神经衰弱	(130)
10. 偏瘫	(132)
第三节 “外气”导引施功的注意事项	(135)
附 “外气”导引疗法常用穴位	(137)

上篇 精源气功功法

第一章 精源保健功

精源保健功，分“静功”和“动功”两部分。功法简单，易懂易学，不会出偏差。适合年迈、体弱、慢性病患者和重病恢复期患者锻炼。

第一节 保健静功

保健静功是精源气功的基础功法。它主要是诱导气功锻炼者能达“松”、“静”的目的。方法是“以一念代万念”，对大脑意识进行锻炼，排除练功时的思想杂念，促使练功者迅速进入“气功态”，使全身放松，意念入静。

保健静功的姿式分坐式和站式。

1. 坐式

姿势 练功者身体正直、自然，坐于椅子或凳子的前三分之一处；大腿和小腿屈成 90° ；两脚平行放置地面，距离与肩同宽；脚尖略向内扣1~2厘米，两脚跟踮起离地面1~2厘米；脚趾轻微抓地，使两脚重心落在脚前半部分。也可以不踮起脚跟练功。踮脚跟有利于气脉下降，可以锻炼脚劲，但腿部无法放松；不踮脚跟便于全身放松。两者均可以根据练功者的要求，任意采用。两臂自然下垂，两手平放两腿膝部上，手心向下，中指尖对准膝关节“鹤顶”穴，两眼



图 1—1—1

平视前方约 5~10 米处的一个目标或一点，全身自然放松（图 1—1—1）。

呼吸 练功开始时，采用自然呼吸；以后，呼吸和意念相结合。

意念 首先要排除杂念，使思想意识保持宁静状态。坐好练功姿势后，意念集中于两手掌心内“劳宫”穴，自然呼吸，意守片刻。然后，呼吸和意念相配合。呼气时，意念从两手手背外“劳宫”穴想到掌心内“劳宫”穴，即意念从外“劳宫”穴直串透内“劳宫”穴；吸气时，任其自然，不加意念。如此反复意念，每次

练功 15~30 分钟（图 1—1—2）。

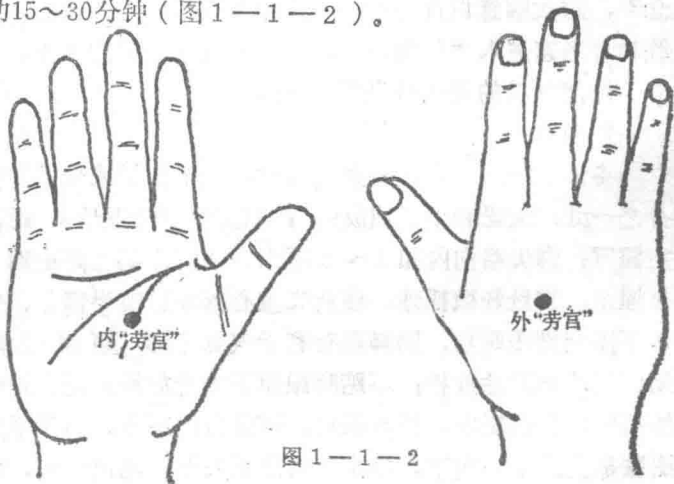


图 1—1—2

收功 意念改为意守两手内“劳宫”穴片刻，呼吸改为自然呼吸，放下两脚跟收功。

注意事项 练功前，首先要使自己思想安静下来。如果刚工作或学习之后，不要紧接着就练功，应稍事休息，活动一下肢体，再进行锻炼。

不论呼气还是吸气，均必须顺其自然。练功一段时间后，使呼吸逐步达到轻微、缓慢、均匀。

在运用意念时，可以根据各人的适应情况而定。可以同时意念两手，也可以左手或右手，一先一后轮流意念。在意念时，男左手在先，女右手在先。练功一段时间后，练功者即能达到“松”和“静”的要求。在练至呼气时两手掌心出现发热或发麻感时，即可进入下一步功法锻炼。

本功法适合室内练功。练功时，要打开窗子，保持室内空气新鲜。一般以清晨练功为佳。



图 1—1—3

2. 站式

姿势 练功者面向东方，身体正直，略收腹竖脊站立；两眼平视前方一个目标或者一点；两脚平行，与肩同宽，脚尖稍向内扣；两臂自然下垂，五指自然撑开，掌心微屈内含，虎口朝前，中指靠近大腿外侧中线“风市”穴；全身放松，排除杂念（图 1—1—3）。

呼吸 自然呼吸。

意念 开始时，意守内“劳宫”穴片刻。然后，意念从两手外“劳宫”

穴开始，意念至中指端；再从中指端意念至内“劳宫”穴（图1—1—4），稍停片刻。继而，又从两手外“劳宫”穴开始意念。如此反复进行意念，也可以单手先后轮流意念，每次练功15~20分钟。

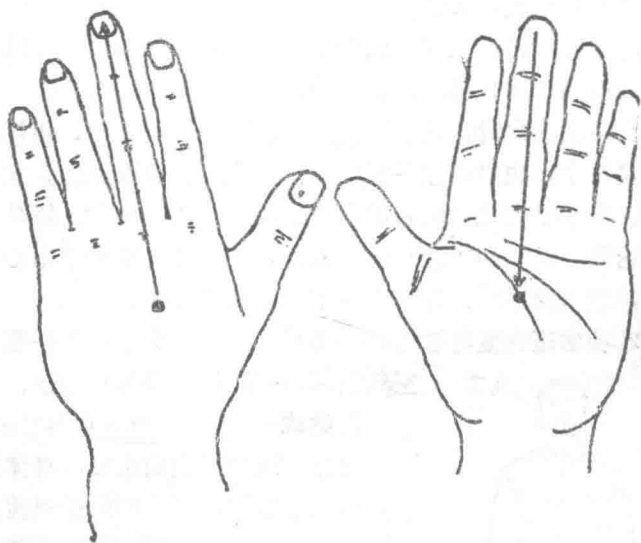


图1—1—4

收功 意守内“劳宫”穴片刻后收功。

注意事项 练此功法一段时间后，在意念时，能感觉到有一股气流从外“劳宫”穴流向中指端，再从中指端流向内“劳宫”穴。此时，即可结合动功一起锻炼。

本功法以室外锻炼为主，室内练功应打开窗子，保持空气畅通。

第二节 保健动功

姿势 身体正直，自然站立；两眼平视前方；两脚平行，与肩同宽，脚尖稍向内扣；两臂自然下垂，五指自然撑开，掌心贴近大腿中线；全身放松，排除杂念。

呼吸 自然呼吸

意念 练功开始时，意守内“劳宫”穴片刻；然后，意念和动作相配合进行练功。

动作 ①两手缓慢向左右分开慢慢从身体左右两侧向上举至与肩相平，两臂自然放松（图1—2—1）。

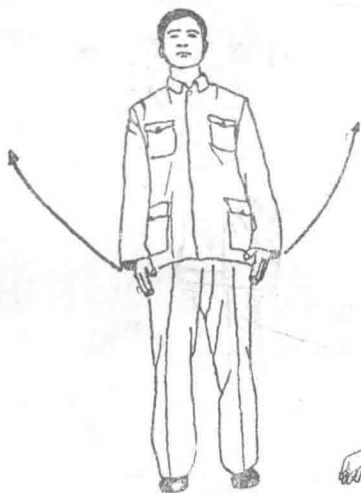


图1—2—1

②继而，松肩屈肘，两手向胸前划弧，转腕，使两手掌心向上，在胸前举平；然后，两臂后收；两手指尖向上，高度与眉相齐；掌心以45°斜向对准面部竖立胸前，两膝微屈下蹲（图1—2—2）。

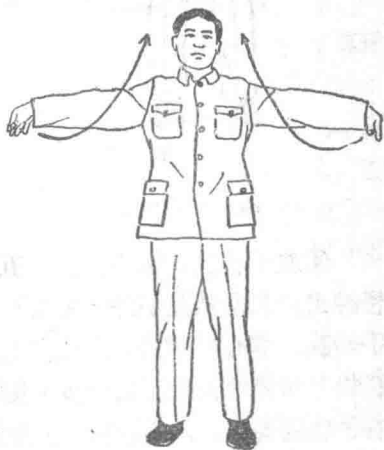


图1—2—2

③右手转腕，掌心向前，五指向上，沿水平线向前方慢慢推出；此时，意念从右手外“劳宫”穴意念至内“劳宫”穴。左手掌心朝面部，五指向上，配合右手动作，缓慢收向胸前；同时，左脚提起向前缓慢地迈出一步（图1—2—3、1—2—4）。



图 1—2—3

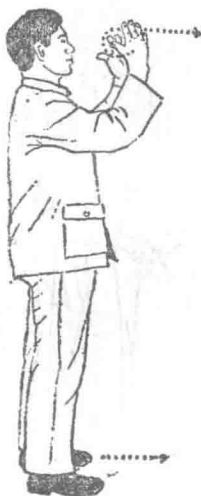


图 1—2—4

④左手转腕，掌心向前，五指向上，沿水平线向前方慢慢推出；意念从左手外“劳宫”穴意想至内“劳宫”穴。右手转腕，掌心朝胸前，五指向上，缓慢收向胸前；同时，右腿提起向前缓慢地迈出一步（图1—2—5）。接着，又从右手转腕推出，左手收回，左腿提起向前迈出（图1—2—6）。如此一步一步向前行走练功。行走的路线，可视场地



图 1—2—5



图 1—2—6



图 1—2—7

大小而定。或走圆圈，或直线行走均可练功。每次约练功20~30分钟。

收功 在左脚迈出最后一步落地时，右脚上半步，使两脚站成平行线；右手不动，左手转腕向前方推出（图1—2—7）；推至和右手相平，在胸前同时平举；两手手腕同时转向胸前（图1—2—8）；然后，以小指带动其余四指转腕内旋，使掌心向下；两手同时慢慢向下降至大腿两侧（图1—2—9）；全身放松，自然站立，意守内“劳宫”穴片刻后收功（图1—2—10）。



图 1—2—8



图 1—2—9



图 1—2—10

第二章 精源强身功

此功法简明易学，动静结合，适合于一般病人和健康人锻炼。如能坚持锻炼，对身体确能起到保健强身的作用。

功法分动功和静功两部分。练功时必须动静结合锻炼。动作、姿势、意念要求准确。一般每天早晨练半小时到1小时即可。练功次序可按动功中的松手法、揉目法和扩胸蹲伸法，静功（坐功或站功都练或者任选一种）中的三子朝宫法和八字运行法，动功中的推收法（兼作收功），先后进行。如因时间关系，静功和动功可分别练；在练静功时，一般可任选站功或坐功，结合动功中的推收法，按次序进行。练动功时，应按下述动功各法次序进行。

第一节 强身动功

1. 松手法

姿势 身体正直，自然站立；两眼平视前方；两脚平行，与肩同宽，脚尖向前，稍向内扣；沉肩虚腋，两臂自然下垂于体侧，两手中指靠近大腿外侧中线，手腕放松，掌心向里，微屈内含，五指松开；全身放松，排除杂念。

呼吸 自然呼吸。

意念 意念与呼吸配合。思想入静后，呼气时，依次意念外“劳宫”穴12次，内“劳宫”穴12次；吸气时不必意