

3000年秘法初次公开

中国秘传气功治病法

唐一寺 / 编著

增强精力 健康美容 治疗疾病



R247.4
275

13773/119

中国秘传气功治病法

唐一寺 编著

南海出版公司

1990·海口



B 696712

中国秘传气功治病法

唐一寺 编著

责任编辑:宋彦宗

装帧设计:张迅 于涛

南海出版公司出版

吉林省新华书店发行

长春新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 11.5 印张 250 千字

1990 年 4 月第 1 版 1990 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—27,000 册

ISBN 7—80570—037—6/G. 5

定价:4.80 元

序 言

知道“气功法”是一种武术的人，应该最多。

知道“气功法”是一种养生修行的人，可能也不少。

但知道“气功法”是一种医疗术(治疗疾病的操术)的人，相信会很少了吧！

“气功法”是根据具有三千多年历史的中国医学，医疗体操所培养出来的医疗健康法。

我国古代医学有“病从气生”、“五脏六腑的机能若能保持平衡，就能治好疾病。”之说。

在人类的五脏六腑中，有赋予生命机能之气的循环路线，称为经络，通过经络，使“气”送到全身，以充满生命的力量，我们的身体若充满“气”，便是健康，否则便失去身体机能的平衡，而产生病端。气功法便是将宇宙的“气”吸入体中，使五体充满“气”的健康术。

同时，人类的本身就具有自然的治愈力。气力、体力都健康的人，就具有生存的强烈意识，而发挥这种自然治愈力的功效，所以“气功法”也就是能使气力充沛，促使自然治愈力的一种操术。

近代的医学是以西医的治疗法为主流，西医的缺点是只能表面上除去疾病，而无法做到根本的治疗，特别是对高血压病，糖尿病、肝炎等这种慢性疾病，就无法达到根治的原则。

气功治疗法便不同了，患病的人，如果操练得法，便能促进五体机能平衡，发挥自然治愈力，使疾病根除，即使是没有

病患的人,经常操练“气功法”,也能使身、心健康、充满活力,并预防疾病的侵扰。

本书提多种慢性病的气功治疗法,并加以图解说明,简单易学,读者勤加操练,定会获得不可思议的功效。

目 录

上编 气功治疗法

第一章 气功法之根源

- 1 气功法是武术修行之基础..... 1
- 2 运动并非全是健康法..... 2
- 3 气功法是使阴阳和谐的健康法..... 3
- 4 气功法的历史价值..... 5
- 5 气功法的三个要点..... 6
- 6 气功法能发挥自我治疗力..... 7

第二章 气功法入门

- 1 呼吸的功用..... 9
- 2 腹式呼吸法能治万病 10
- 3 采取正确姿势 11
- 4 身体歪曲易生出病端 12
- 5 做与日常生活相反的体操 13
- 6 “医疗体术”应注意之要点 14

第三章 气功治疗法

- 1 病由气生 16
- 2 治疗困恼多年的胃溃疡 17
- 3 气功治好肝炎 18
- 4 柔软体操消除腰痛 19
- 5 腹式呼吸法根治糖尿病 20
- 6 心脏病可借端正姿势、调整呼吸治疗..... 22

第四章 内科慢性病的气功治疗法

1 心脏病	24
2 肝炎	27
3 肾脏炎	30
4 膀胱炎	33
5 胃溃疡	36
6 十二指肠溃疡	39
7 胃痛、胃痉挛	42
8 胃下垂	45
9 高血压、动脉硬化	48
10 低血压、贫血症	51
11 胆结石	54
12 肾结石	58
13 糖尿病	62
14 脾脏肿大	65
15 自律神经失调症	68
16 中风后的后遗症	71

第五章 外科慢性病的气功治疗法

1 头部震颤症	74
2 过敏症鼻炎	77
3 蓄脓症	81
4 青春痘	85
5 老人斑、小皱纹	89
6 皮肤皴裂、冻伤	92
7 肩酸、颈酸	94
8 五十肩、臂痛	98
9 背痛	102
10 脊椎弯曲症	105
11 腰痛、腰闪病	108
12 手腱炎	111

13	脚踝扭伤	115
14	脚癣(香港脚)	120
15	鸡眼(脚病)	123

第六章 妇科慢性病的气功治疗法

1	月经痛、月经不顺	126
2	子宫肌肿	129
3	冷感症	132
4	更年期障碍	135
5	静脉炎	138

第七章 各种症状的气功疗法

1	头痛	141
2	脱发症	144
3	白内障	147
4	眼部疲劳	151
5	耳鸣	155
6	支气管炎	158
7	气喘、心跳	161
8	气喘	164
9	肋间神经痛	168
10	坐骨神经痛	171
11	关节炎	175
12	震颤性麻痹症	179
13	失眠症	182
14	原因不明的不快感	186
15	肥胖	189
16	太瘦	192
17	晕车、晕船	195
18	阳萎	197
19	痔	200
20	肿疱	203

21 便秘	206
22 下痢	209
23 尿多、残尿	212

下编 静坐自疗法

第八章 气功疗法的历史与原理

1 气功疗法的历史	217
2 气功的原理	219

第九章 气功静坐能使人健康的原因

1 静坐的疗病特点	222
2 气功疗法的特点	224
3 气功的选择	228

第十章 气功静坐治病的汉医学理

1 内功补元元气扶正驱邪	230
2 气功静坐与七情六淫之关系	232
3 分症练功法	234
4 辨证虚实	235
5 气功疗法注意事项	237

第十一章 瑜伽呼吸疗病法

1 头脑清醒的呼吸法	241
2 治疗失眠的呼吸法	242
3 治疗便秘的呼吸法	243
4 能治好打鼾的呼吸法	244
5 瑜伽戒烟呼吸法	245

第十二章 分症施功

1 高血压气功静坐自疗法	247
2 心脏病气功静坐自疗法	255
3 肝病气功静坐自疗法	261

4	肺病气功静坐自疗法·····	263
5	肾脏病气功静坐自疗法·····	271
6	胃肠病气功静坐自疗法·····	278
7	糖尿病气功静坐自疗法·····	284
8	癌症气功静坐自疗法·····	285
9	神经衰弱症气功静坐自疗法·····	287
10	失眠症气功静坐自疗法·····	290
11	神经性耳聋气功静坐自疗法·····	294
12	紧张性头痛气功静坐自疗法·····	295
13	肥胖病气功静坐自疗法·····	295
14	中风症气功静坐自疗法·····	298
15	关节炎气功静坐自疗法·····	300
16	贫血症气功静坐自疗法·····	302
17	眼病气功静坐自疗法·····	303
18	慢性扁桃腺炎气功静坐自疗法·····	305
19	眩晕症气功静坐自疗法·····	305
20	禅病疗法·····	306
21	妇科疾病气功静坐自疗法·····	306
第十三章 人体经络学		
1	经络与输穴·····	309
2	十二经·····	311
3	八奇脉·····	336
4	经外奇穴·····	350
5	气与经络三焦·····	351
附录		
	气功常用穴位图·····	353

第一章 气功法之根源

1 气功法是武术修行之基础

大家皆知，首开中国思想之端的禅，是实践人类之道，从正确把握自己为开始。为了把握自己，必须养成强韧柔软的精神。

“禅”，首先借深长的呼吸，来安定自己的精神。然后借着正确姿势，朝着目的，加强持续的气力。即借气功法来创造气力、体力，以此为出发点。

所以若改变看法的话，禅也可说是冥想，借着安定心身，使人向上而领悟之道。

气功法是借正确呼吸法及端行姿态，培养出坚强精神力的一种修行。

对于精通太极拳或拳法等武术的人，起先也是吸取气功法。为了经常充实气力，调整健康与身体姿势，气功法是最合适的了。现在不仅被用于太极拳或拳法，也被用于其他武术培养体力的基础上。

从前欲知道真理的人都以气功法为修行的中心。有动禅之称的瑜伽也是如此。此外诵唱佛教经典，也是被认自然行气功法之一种，专心祈念真理的基督徒的祈祷，也是在不知不觉当中行了气功法呢！

2 运动并非全是健康法

常常可以听到这样的话：运动是健康之本。其实，这种说法并不全面，运动始于竞技，发展至今日，竞技即互相比赛之技艺。所以运动之重点在于比赛，以取胜他人为目的，未必就是一种健康法。

何谓健康？健康就是五体机能旺盛平衡，但运动仅是提高手腕或脚之某部肌肉或机能，由于往往做得太过分，终会使身体歪曲，由此而引起障碍是常有的事，所以不能说是有益于健康。

例如打网球，只惯用一只手握球拍，打高尔夫球只弯曲一方，过分使用的肌肉和不常使用的肌肉就分得很清楚。于是过度使用的肌肉变得坚固不松弛，没使用的肌肉则失去弹性，松懈了。特别是平时不接近运动时就有此症状。

我曾治疗过许多打高尔夫球的人。他们之共通点在于患腰痛、关节炎、扭伤。特别是患腰痛的人特别多。

象这样只偏向于一方动作的运动，是会使身体发生毛病的。号称健康法的高尔夫球运动，反而使健康受损，就是一个典型的例子。

例如打网球和腱炎就有密切的关系。而且平时不好好运动只是追求时髦赶流行，做没多久就厌倦了，当然身体会引起毛病。

当然，也并不是说，所有的运动都不能当健康法。例如游泳便是全身平均发展的运动，对于身体是极佳的健康法，但若是全身不平衡使用，偏于一方动作的运动就有问题。而惯于此道的老手们，则一定会利用慢跑或其他运动配合做，以求身体平衡。知道自己身体精神状态，是很重要的。

谈到运用全身的运动,有慢跑。慢跑的确是极佳的健康法,但和人竞赛成为马拉松时就不是健康法了。和人竞争时,无论如何都想尽全力以赴,而虐待身体。

对我们来说,最重要的是不要受伤,要身体健康。而且要持续做下去。此点气功法比运动好多了。并且又不受场地、时间限制,简单易行。所以我向诸位推荐气功法。

3 气功法是使阴阳和谐的健康法

知道“气功法”这名称的读者可能不少。但由此名称而联想到它是一种健康法的人则少之又少了。

那是因“气功法”尚未成为独立、体系化的健康法(或称运动法)的缘故。

而且并非仅是如此,最难以简易说明的原因是,因为气功是支持中国悠久历史的“武术中所生之奥技”。

仅能说:气功法是“治疗吾人所有疾病的操法”,即一种医疗术。

由国医学之本的中国思想,将森罗万象(人、心、体、物、事等存在于宇宙的一切东西)分为阴与阳。

例如地球是阴的话,太阳即是阳。同样的海是阴、山是阳,地下与地上,昼与夜,女性和男性……。象这样首先将阴与阳之相对东西划分,然后总合起来。

因此,是相对的东西保持平衡,使调和状态良好的方法。

太阳和地球若不能和谐的话,万物就被破坏。男性和女性若不能和谐的话,自然会产生麻烦的问题来。

中国古代思想将移动宇宙万物的力量,称为“气”,地球绕着太阳转,潮水有规律地涨落,都是“气”在起作用。简单来说,气功法就是将此种“气”,巧妙吸入体内的方法。

我们常说“今天元气百倍”，或“那个人气色很好”，使用到“气”这个字，亦即说“病由气生”。若是“气”能充实的话，我们的脸色或心情也会改变的。

人类的五体要充实“气”的话，以心(精神)最重要。常谓“气即是心”，但事实上气和心是不一样的。“心”，即借着集中精神，而开始摄入“气”，使气能循环全身。

无论谁做任何事，若精神不集中，肯定做不好，这是大家都能体会到的，气功法中首要的，也是最重要的一点就是，要精神集中。

患病的人都是带有焦躁或精神不安的心情。有趣的是当我们受伤流血时，看到自己鲜红的血，而感到惊讶不安时，血却止不住。

反之，若心情沉着镇定，出乎意料的，很快就可止住血了。这种现象并非仅限于出血，发烧等所有症状都是如此。

能集中安定精神，充实气力，生命的能源就能注入体内。

我想这样说明还是有人不能理解吧。在此简单的整理一下气功法之说明：

所谓气功法，是取之现在所流行的导引术或吐纳术等中国自古传统的健康法这精华的基本型态。或是说是少林拳、太极拳等中国练武者所作为基本训练体力的方法亦可。

在中国五千年的历史当中，孕育出了许多健康法和武术，但是时至今日能留传下来的则寥寥无几。但也可说，在长久历史中自然消失的健康法或许对吾人身体之活动有所缺失吧！

反过来说，在今日能留传的健康法或武术则无此缺陷。

可以这样说，气功法是最佳的健康法，因为无论是导引术还是太极拳，都以气功为基本型态或以吸收创造基本体力而来。

气功法所以不为人知是一个体系化的“健康法”之理由，也在于此。气功法是现今一切中国的健康法、武术之深渊，脉脉相传而来的秘技。

4 气功法的历史价值

世界四大文明古国之一的中国，在神话时代就有药草或健康术之记述。

从前在中国有神农和黄帝被推崇为医神，善男信女祈愿以求疾病得到救治。《淮南子》之古书，则记载了药草及毒草之之区分使用法。其后出现了被誉为汉方圣经的《黄帝内经》一书。中国的医学有了飞跃的发展。

中国人在长远的历史当中，老早就知道按摩足部，或做与日常生活相反的运动能使心情变好。尧舜时代就在研究有关舞蹈似的运动对于治疗关节有用。即所谓太极拳之前身。

近年在长沙马王堆三号墓出土的遗物中，有不同年龄男女四十余幅的体操图，这也证明了古代就有医疗体操。

气功法的产生，有着扎实的科学基础，气功法是根据具有三千年中国历史的医学、医疗体操所培养出来的，是一种被实践证明有效的健康法。

拳法或太极拳等武术是自我保健的方法。武术家要常使自己身体保持良好状态，因为若是身体某处疼痛或生病时，身体就不能随心所欲的移动。所以一流的武术家对于自己的健康或受伤等事是非常敏感的。

而气功法则非常受到武术家的注目，认为是极好的健康法。

为什么武术家将气功法吸收为自己的健康法之一呢？

中国自古以来认为“人体要多活动”“多做运动则能消化

食物，不生病端”。在中国古书“《五禽戏》”中记载着，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的自然动作就能保持健康。

由此思维，创造了许多预防治疗疾病如太极拳等之健康法来。其中气功法的特征具有比一切健康法较更能充实气力之点。当然在保持身体健康方面比其他健康法更优，于充实气力这一点上倍受武术家的注目。

我之所以推荐气功法，是因气力、气魄对于现代人来说是必要的。生病时若有面对它的生存之气力的话，就不会恐惧了。

5 气功法的三个要点

平时大家常可听到“五脏六腑”一词，但究竟指何物，恐怕很少有人能答全，和西医不同，中国医学所说的“五脏六腑”不仅包括器官，而且包括机能，五脏为肝、心、脾、肺、肾；六腑为胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦。所谓健康，就是五脏六腑机能保持平衡。

在五脏六腑中，有赋与生命能源之气的循环路线，称为经络，通过经络，“气”送到全身，以充满力量。

因此为了要充实气力，或体力，或治疗疾病，气要通过经络遍及全身，以使全部器官之机能旺盛才行。若是呼吸紊乱，精神不安，气就不能吸收入体内。

若是身体歪曲，气无法均衡的遍及全体器官时，身体之机能作用就变恶劣。

病人或是身体衰弱者，一定是有此原因的。即五脏六腑的机能衰弱不平衡，新陈代谢衰退，体内污秽毒素无法排出之缘故。

我们五体若充满“气”的话，就可说是健康。气功法是将宇

宙的“气”吸入，使五体充满气的健康法。

安定精神、呼吸法，及矫正身体的姿势，是气功法的三个最基本要点，其中，安定精神是第一个必要的原则，精神状态不安定，气就无法积蓄，如同破了的气球一般。

呼吸能安定精神，使气充分遍及五脏六腑，使这些器官生气蓬勃。

而端正姿势，能矫正身体歪曲，使气遍布全身。

安定精神，调整呼吸，端正姿势，这样才能使气循环全身，使身体机能旺盛。

6 气功法能发挥自我治疗力

当我们受到不很严重的外伤，即使不去求医，不久伤口亦会自然愈合，某些细菌侵入体内，体内亦会自然而然地产生某种程度的抵抗力，这些都是人类自然治疗能力的表现。

但要注意的是，此种自然治疗力，也会因气在体内不足时，就无法充分发挥了。气零星地出现时，自然治愈力无法十分的发挥功效。因此，首先气要蓄积起来，此点是很重要的。

有气力、体力的人是知道蓄积“气”的人，即有耐心的人。没有耐心的人，无论如何其自然治愈力都会衰弱的。

不仅如此，体内充满“气”的人，对于动作是很敏捷的。在当今之社会，离家一步即是车水马龙、人潮汹涌；有时在建筑的工地上突然会落下钢筋。在这种环境中我们若不保持敏锐的态度就会大祸临头。

气充满体内的人，五体活动敏捷。我们之五体若不能顺畅的活动，就无法敏捷。不仅是手脚或头部的活动而已，最重要的是身体全体的活动。手脚的活动及身体全体活动若松散时，身体一定有了毛病。