

气功外气疗法精要



杨一工 杨一勤 编著

中国医药科技出版社

气功外气疗法精要

杨一工 杨一勤 编著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

气功外气疗法是气功学中的瑰宝。采用外气疗法治疗疾病安全、简便，它所产生的许多奇特效果，早已为广大患者所熟知。

本书以作者自拟之灵源动、静两功为基础，将有关发放外气的基本技能、练功方法、发气形式、治疗原则、治疗程序，以及内、外、妇、儿、骨伤、五官、皮肤、气功偏差等各科多种疾病的具体施治方案，全面系统的介绍给读者。

气功外气疗法是祖国医学中的一个重要组成部分，外气疗法必须以中医基础理论为指导。故本书在著述过程中多以历代经典文献为基础，并注意吸收目前科技界对气功研究的最新观点及成果。力求深入浅出，雅俗共赏，以突出本书的精要特色。

气功外气疗法精要

杨一工 杨一勤 编著

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

河北省永清县第一胶印厂印刷

全国各地新华书店 经销

开本 787×1092¹/32 印张 10

字数 206 千字 印数 1—5000

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-0840-X/R · 0748

定价：8.90 元

前 言

气功是中华传统医学宝库中的一颗璀灿的明珠，而外气疗法又如这颗明珠上的一束绚丽多彩的神秘之光。从外气疗法中，我们不但可以发现中华传统医学在古老而又漫长的历史长河中，历经千锤百炼后炉火纯青的情影，同时也向全世界展示了一幅古老华夏人体科学的动人画卷。

外气疗法无注射治疗之痛；无服药治疗之弊；无手术治疗之险。弹指挥手之间，多年沉痾霍然而愈的例证早已屡见不鲜。此法如运用得当，真可谓国之瑰宝，民之大幸。然冰冻三尺，绝非一日之寒。欲想纯熟的掌握外气治疗的要旨，尚须多下苦功，不但医理纯熟；还要功力配合。不但技术精良；还要有高尚的医德、功德做基础。如果一个人能够真正做到德高、功高、医术高，那么他就一定能成为一个了不起的气功医师。

近年来相信气功、练习气功、求助气功的人越来越多了。气功大师纷纷出山，诸多功法相继问世，华夏大地形成一股气势庞大的气功热潮。在这种情况下，就需要有更多的具有严肃性、科学性、实用性、系统性和富有不同风格、特色的医疗气功专著问世，以满足国内外广大的气功爱好者及其关注医疗气功事业的医学界人士的需求。

气功历经数千年不断充实提高之后，早已形成了一整套十分完备的练功方法与理论体系。这就是气功为什么能够历

经数千年而不衰落，并能在现今仍可得以普及的根本原因。然而人体之中又确实存在着种种奥秘，形成了一个极为复杂的神奇系统，这又使得气功具有了玄妙深奥的另一方面。

本书在著述过程中正是从上述两个方面入手考虑，故多以经典文献为基础，并注意吸收目前科技界对气功研究的最新观点和成果，力求古今博采、立论有据。

外气疗法是祖国医学中的一个重要组成部分，外气治疗必须以中医基础理论为指导。本书在论述中医基础理论时，大胆提出了部分新见解，例如对于三焦实质的粗浅看法，亦不掩愚拙，呈献读者。

虽如题要所言，本书以笔者自拟灵源动、静两功为基础，并力求将有关发放外气的技能，练功方法、发气形式、治疗原则，治疗程序，以及内、外、妇、儿、五官、骨伤、皮肤气功偏差等多种临床常见疾病的具体施治方法，全面系统的介绍给读者。怎奈笔者功薄理浅，加之时间仓促，书中谬误之见恐难避免，其中愚拙错谬之处，敬希贤达高师、杏林同道不吝斧正为盼。

杨一工

1991年11月

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 医疗气功发展简史	(1)
一、医疗气功起源于何时	(1)
二、春秋战国时期	(2)
三、秦汉时期	(3)
四、两晋南北朝时期	(5)
五、隋唐时期	(6)
六、宋元时期	(7)
七、明清时期	(8)
八、清末民国时期	(9)
九、中华人民共和国成立后	(9)
第二节 医疗气功为什么能养生保健治疗疾病	(10)
一、新兴的紊乱学与医疗气功	(10)
二、传统中医学对健康和疾病的认识	(11)
三、医疗气功为什么能养生保健治疗疾病	(13)
四、动静两法何以能异曲同功	(14)
第三节 医疗气功、外气疗法的定义与特点	(15)
一、什么是医疗气功	(15)
二、外气疗法的定义	(16)
三、外气疗法的特点	(17)
第四节 外气疗法的适应范围及其学术意义	(19)

一、外气疗法的适应范围	(19)
二、外气疗法的学术意义	(19)
第二章 基本理论	(22)
第一节 整体观念学说	(22)
一、整体观念是医疗气功的理论纲领	(22)
二、天人整体观	(22)
三、人体整体观	(26)
第二节 阴阳学说	(30)
一、何谓阴阳	(30)
二、阴阳学说的基本内容	(31)
三、阴阳学说在外气疗法中的应用	(33)
第三节 五行学说	(35)
一、何谓五行	(35)
二、五行学说的基本内容	(35)
三、五行学说在外气疗法中的应用	(38)
四、阴阳和五行的关系	(40)
第四节 脏腑学说	(40)
一、中医脏腑学说的研究内容及其特点	(40)
二、五脏	(41)
三、六腑	(50)
第五节 精、气、神	(57)
一、精、气、神的概念	(57)
二、精、气、神与三华五气	(62)
第三章 医易概述	(64)
第一节 医易的基本内容	(64)
一、《周易》的产生	(64)

第七节 发放外气的系统训练方法	(160)
二、医易的基本内容	(64)
第二节 医易与外气疗法	(74)
一、为什么要了解医易	(74)
二、医易与外气疗法	(75)
三、可以指导临床治疗	(83)
第四章 经络气穴	(86)
第一节 经络的概念和组成	(86)
一、经络的概念	(86)
二、经络的内容	(86)
三、十二经脉	(87)
四、奇经八脉	(93)
第二节 丹田与三关	(96)
一、丹田的位置	(96)
二、丹田的作用	(97)
三、三关	(99)
第三节 常用气穴	(99)
一、气穴概述	(99)
二、气穴的作用	(100)
三、常用气穴	(101)
第五章 练功要则	(123)
第一节 十项要领	(123)
一、正	(123)
二、静	(123)
三、松	(124)
四、息	(124)
五、空	(125)

六、顺	(126)
七、导	(126)
八、观	(126)
九、抱	(126)
十、守	(127)
第二节 练功的时间、方位及环境	(128)
一、时间	(128)
二、方位	(129)
三、环境	(129)
第三节 八触与十忌	(130)
一、八触	(130)
二、十忌	(131)
第六章 功法浅说	(133)
第一节 预备功	(133)
一、预备功的作用	(133)
二、采气功	(133)
三、乾坤交泰功	(136)
四、拉气发气功	(139)
第二节 静功	(141)
一、静功的关键	(141)
二、入静的层次	(144)
三、灵源静功	(146)
第三节 动功	(152)
一、动功的作用	(152)
二、动功与静功的关系	(152)
三、灵源动功	(153)

第七章 发放外气的系统训练方法	(160)
第一节 基本训练法	(160)
一、持续发气训练法	(160)
二、断续发气训练法	(163)
三、旋转发气训练法	(165)
四、冷热发气训练法	(166)
第二节 发放外气的常用手势及手法	(168)
一、发放外气的常用手势	(168)
二、发放外气的常用手法	(170)
第三节 外气疗法中的常用气型	(179)
一、气型的作用	(179)
二、常用气型	(179)
第四节 发放外气的高层次方法	(183)
一、意调法	(183)
二、出神法	(183)
第八章 外气疗法临床治疗总论	(184)
第一节 外气疗法临床治疗机理	(184)
一、补泻作用	(184)
二、激发作用	(185)
三、疏通作用	(186)
四、调整作用	(187)
第二节 外气疗法临床治疗原则	(187)
一、治病求本	(187)
二、扶正祛邪	(188)
三、调整阴阳	(188)
四、因时、因地、因人制宜	(189)

五、不排斥其它疗法的正常实施·····	(189)
第三节 气场、气感、外气效应及病气处理·····	(190)
一、气场与治疗·····	(190)
二、气感、外气效应与治疗·····	(191)
三、病气气感·····	(193)
四、病气的处理·····	(193)
五、气场反应·····	(194)
第四节 外气诊断·····	(195)
一、外气诊断的目的·····	(195)
二、外气诊断的方法·····	(195)
三、外气诊断的应用·····	(198)
第五节 外气疗法临床治疗程序·····	(199)
一、明确诊断·····	(199)
二、确立治则及外气治疗处方·····	(199)
三、发气治疗·····	(199)
四、调导收功·····	(199)
五、病例记录·····	(200)
第六节 功德与医德·····	(200)
一、博学探源，精勤不倦·····	(200)
二、至意深心，无得参差·····	(200)
三、贵贱贫富，一视同仁·····	(201)
四、安神定志，无欲无求·····	(201)
五、一心赴救，勿虑得失·····	(201)
六、虚心待人，不可骄饰·····	(201)
第九章 外气疗法临床治疗各论·····	(203)
第一节 内科疾病·····	(203)

一、头痛	(203)
二、感冒	(208)
三、咳嗽	(211)
四、哮喘	(213)
五、胃脘痛	(216)
六、呕吐	(219)
七、泄泻	(221)
八、便秘	(225)
九、胆道疾患	(228)
十、惊悸	(230)
十一、失眠	(232)
十二、遗精	(235)
十三、阳痿	(237)
十四、早泄	(238)
十五、眩晕	(239)
十六、高血压	(241)
十七、胁痛	(245)
十八、消渴	(247)
十九、偏瘫	(250)
二十、面瘫	(252)
二十一、痹症	(254)
二十二、痿症	(256)
二十三、噎膈	(258)
二十四、肺癌	(260)
二十五、脏燥	(262)
第二节 妇科、儿科疾病	(263)

一、痛经	(263)
二、慢性盆腔炎	(265)
三、子宫脱垂	(266)
四、小儿弱智	(267)
五、遗尿	(270)
第三节 外科、骨伤科疾病	(271)
一、脏器囊肿	(271)
二、乳痈	(274)
三、颈椎病	(275)
四、腰肌劳损	(277)
五、股骨颈骨折	(278)
第四节 五官科皮肤科疾病	(279)
一、药物性耳聋	(279)
二、耳鸣	(282)
三、鼻渊	(284)
四、神经性皮炎	(285)
五、斑秃	(287)
第十章 气功偏差	(289)
第一节 出现气功偏差的原因	(289)
一、什么叫气功偏差	(289)
二、出偏的原因	(289)
三、出偏的现象	(290)
第二节 气功偏差的预防	(291)
一、出偏的预防	(291)
二、惊功的处理	(291)
第三节 气功偏差的治疗	(293)

第一章 概 论

第一节 医疗气功发展简史

一、医疗气功起源于何时

医疗气功是我国文化遗产中的瑰宝，它内容丰富，源远流长。翻开中华民族的历史，自有文字记载以来，就可以找到医疗气功的踪迹。

医疗气功起源于何时？它是怎样形成和发展起来的？关于这一问题目前尚无定论，但据文献推测早在史前时期我国的医疗气功水平就已经相当发达，我国现存最古老最权威的医学经典文献《黄帝内经》一书中就有不少有关的记载。如在《黄帝内经·素问·上古天真论》中有这样一段话：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去……夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。其中之“恬憺虚无”，“精神内守”之语实际上讲的是“静功”概要，由此可知，上古时期的静功已达相当的水平了，并应用于养生保健之中。

在《吕氏春秋·仲夏纪·古乐》篇中有这样一段记载：“昔陶唐之始，阴多滯伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁闷而滯着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之”。陶唐氏为尧

帝之号；由此可知早在尧帝时代人们就已经学会用某些特定的动作来宣导医治“郁闷滞着，筋骨瑟缩不达”等症状了，到了汉代，东汉的傅毅在他的《舞赋》里称此为“娱神遣老，永年之术”。正是这些具有“永年”作用的舞蹈逐步的演化为后世的医疗动功。

二、春秋战国时期

春秋战国时期，是我国文化发展史上的一个黄金时代。当时诸子蜂起，百家争鸣。诸子百家为了申明自己的主张，逐渐形成了各自的理论体系。他们不断地总结前人的经验和成果，把人类对宇宙自然，社会政治及人类自身生命的认识水平，提高到了一个新的高度。医疗气功在这一历史时期内汲取百家之长，逐渐形成了独立的理论体系。《荀子》称其为“治气养心之术”；《管子》明确指出“能正能静，然后能定，定在心中，耳目聪明，四肢坚固”；《老子》提出“多言数穷，不如守中”。而且关键是“致虚极，守静笃”。“虚其心，实其腹”；《庄子》则进一步把气功分为两类，一类是健身，养生的一般功夫“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣”。另一类则是气功的高级阶段“纯素之道，唯神是守，守而勿失，与神为一”，目的是为了达到“上察于天，下蟠于地”的高级境界。

特别值得提出的是在我国的出土文物中，有一件战国时期的《行气玉佩铭》，铭文刻在一个十二面体的小玉柱上，共有45个字，用篆书刻成，铭文为：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天，天几春在上，地几春在下，顺则生，逆则死”，短文的45个字即把练气功通周天运行真气的全过程表达的清清楚楚，

这表明当时的气功已达到相当的水平。

在这一历史时期，气功疗法已经作为一种正规的医疗手段被社会认可。《黄帝内经·灵枢·病传篇》中有这样一段记载：“帝曰：或有导引、行气、跷摩、灸熨、刺炳、饮药之一者，可独守也？将尽行之乎？岐伯曰：诸方者，众人之方也，非一人之所尽行也”。足见气功疗法在当时已和按摩（跷摩）、针灸（灸熨、刺炳），以及药物治疗（饮药）等各种传统医疗方法并列，成为祖国医学的一个重要组成部分。

我国传统医学的奠基人之一，著名的医学家扁鹊（秦越人）堪称这一历史时期内医疗气功的杰出代表人物。扁鹊作为气功大家，具有相当的透视功能，因此在他到齐国后，在齐桓公会见他的时候，一眼便看出齐桓公有病，而后一步步发现齐桓公的疾病在不断恶化，直至病入膏肓，由于齐桓公讳疾忌医，扁鹊才不得不匆匆离开，就在离开齐国的路上，传来了齐桓公病故的消息；扁鹊到了虢国后正巧遇虢国太子丧，扁鹊虽未见其人，但断定太子是假死，当即施以针药，虢太子果然死而复生，这齐桓公与虢太子的一死一生，精彩的反映了扁鹊的气功诊病水平已达到炉火纯青的境地。汉代杰出的史学家司马迁将这一段历史写入他不朽的著作《史记》之中，使得扁鹊的“入虢之诊”和“望齐侯之色”成为气功诊病的一段千古佳话。

总而言之，在春秋战国时期，随着文化的高度发达医疗气功也在高速发展，形成了完整的理论体系，建立了一系列有效的练习功方法，并为后世医疗气功的发展，奠定了坚实的基础。

三、秦汉时期