

中国道家古气功功法

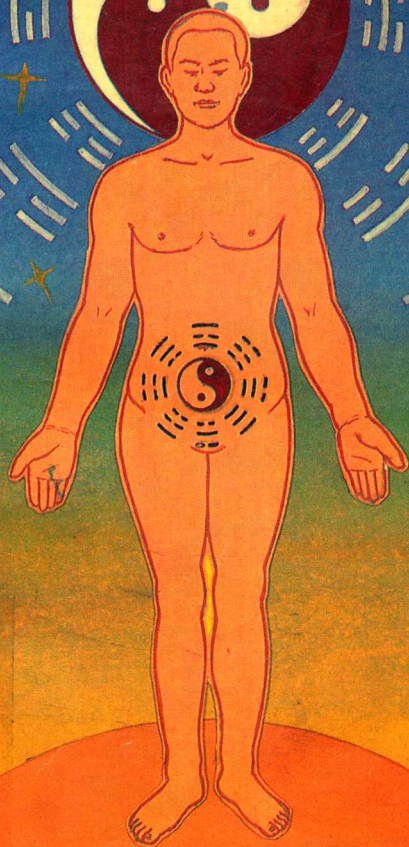
先天一炁功

陈炎烽

柯衡

肖鑫和著

广东科技出版社



中国道家古气功功法

先天一元气功

陈炎烽 柯 衡 肖鑫和 著

广东科技出版社

先天一元气功

陈炎烽 柯 衡 肖鑫和 著

责任编辑 陈 岩

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.25 印张 128,000字

1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

印数1—60,800册

ISBN 7-5359-0335-5

R·63 定价 2.50元

前言

1984年12月，广东省卫生厅中医处委托我院举办“广东省首届医务气功辅导员学习班”，为了培养我省气功医师，我们聘请“先天一元气功”功法掌门人、广东省气功科学研究协会顾问陈炎烽气功师和中华气功进修学院专家委员会委员、国家体委“养生健身研究会”研究员、省气协对外联络部副部长柯衡等气功师来学院授课，把本功法传授给学员，因练功效果好，对各种慢性病均有疗效，学员反映强烈。当时，我院气功研究室主任黎泽泉老师即要我把他们两授课的内容和教功的动作描记下来，整理成文，编入我院的《气功学讲义》中，作为大学生气功教材内容之一，在选修课和针灸系学生中教授，并在气功门诊和办学习班中教功治病。平时两位老师经常在烈士陵园、东湖公园广传功法治病济世。柯老师还到广州大学、广州市宝林气功学校和我省各地讲学传功，使许多患有各种慢性病的人备受功益，被广大群众誉为“南国气功师”。

1985年隆冬，我参照陈老师所写的“先天一元气功”部分静功手稿（后来发表在《气功与科学》杂志1986年第4期上）和柯老师的部分讲稿及我对动功的详细记录稿，重新整理，由柯衡老师命其名为《新编先天一元气》气功功法，经黎泽泉主任审订后，分五期连续刊载在《按摩与导引》杂志上，受到了气功爱好者的欢迎，他们纷纷来信，有的要求解答问题，有的要求索取单行本，有的迫切建议办函授班，广东省卫生厅中医处副处长李委同志也希望在全省推行此功法。近四年来，

本功法流传后，学功者已逾三千人，据反映和调查，无一出偏。同时，我们对本功法也做了一些实验和科研工作，初步取得了一些科学数据。为使这一古老的道家气功功法广传于世，故决定出版此书。

在书稿的编写过程中，得到了原广东省气功科学研究协会会长，原卫生厅中医处副处长李委同志的指导，某军区徐沃同志为本功法的动功和静功动作摄影，李灿辉同志将本书的前言、目录译成英文，在此谨表谢忱。

本书之动、静功法和练功知要，仅系本人随师习功一得，析理则渗涵中医理论，融贯经络学说。仔细习练九转大运天，自有点滴体会存心田，此也为愚之拙见。不足之处，敬请高贤斧正。

中国气功科学研究会功理功法委员会委员 肖鑫和
广东省中医学会医学气功科学研究会秘书长

1988年4月20日于广州中医学院

Preface

It was In December 1984 the first Qigong training program for medical workers was held in response to a call of the Guangdong Bureau of Traditional Chinese Medicine. Chen Yanfeng, a master of Qigong of Congenital energy training and the advisor of Guangdong Qigong association, and Ke Heng, a member of specialist committee of China Qigong institute and research fellow of national health care association, were coaches of this program. Since the remarkable effectiveness for various chronic diseases and the grateful response from the trainees, Li Zequan, director of Qigong department in our college, asked us organize systematically both the movements and mechanism as a section of teaching material of Qigong for accupunture students, Qigong clinic and short-term Qigong training program. In addition, the masters mentioned above often teach and give Qigong treatments in public parks such as Martyr Park and East Lake Park, in school such as Guangzhou University and Baolin Qigong School, ect. Many cases of chronic diseases benefit by this and Dr. Ke was called Qigong Master in south of China.

By the end of 1985, I compiled "New Qigong of Congenital Energy Training" refering to "Qigong of Congenital Energy Training" by Chen Yanfeng published in Journal of Qigong and Science, No. 4, 1986, and the manuscript of Dr. Ke. "New Qigong of Congenital Energy Training" was approved by director Li Zequan and published in serial form for five items in Journal of Massage and Qigong. This publication received a more popular appreciation. Numarous letters come to ask for reprints and joining in the training program. And, Li Wei, the vice president of Guangdong Bureau of Traditional Chinese Medicine, expected a further populari-

zation of this type of Qigong. We have observed more than three thousand trainees since this Qigong was introduced four years ago. The results showed no side effect. Experimental and clinical investigations also proved scientifically the effectiveness. All these made us to publish this book so that this traditional Qigong techque can be widespread.

We thank Dr. Di Wei for the guidance and Mr. Xu Ao for providing photograph. We described the Qigong movements and keys for the exercercise according to the master and the mechanism was base on TCM theory of meridian.

Xiao Qinghe

Member of Chinese Qigong Science Association.

Secretary-general of Guangdong Qigong Association.

目 录

第一章 概说	1
第二章 练功知要	7
一、练“德”的重要性	7
二、练功前的注意事项	9
三、练功中的注意事项	17
四、练功后的注意事项	25
五、练功的适应症	27
六、练功的禁忌症	29
第三章 静功	33
一、筑基功	33
（一）卧式功(卧式呼吸法)	33
（二）坐式呼吸法	35
（三）站式呼吸法	37
（四）行步功	43
二、吐纳功	43
三、意守功(丹田内转)	46
四、导引功(丹田正转)	48
五、外放功(发放内气)	48
六、太阳功之一——眼功	50
第四章 动功——九转大运天	53

一、混沌初开	53
二、阴阳二气	60
三、擎天一柱	63
四、手分阴阳	70
五、足里乾坤	78
六、加腰玉带	87
七、运转乾坤	88
八、五气朝元	101
九、九九归真	105
十、总收功	106
第五章 功理	121
一、引	122
二、九转大运天导引的经脉	126
(一)混沌初开所导引的经脉	126
(二)阴阳二气所导引的经脉	126
(三)擎天一柱所导引的经脉	129
(四)手分阴阳所导引的经脉	131
(五)足里乾坤所导引的经脉	139
(六)加腰玉带所导引的经脉	152
(七)运转乾坤所导引的经脉	153
(八)五气朝元的作用	154
(九)九九归真的作用	154
附录	155
一、气功“外气”的电生理效应	155
二、练先天一元气功能提高视力和肺活量	156
三、气功外气对离体培养心肌细胞特异效应的重现性 ——气功外气的生物效应研究	159

四、气功外气影响青蛙肋系膜毛细血管血流的初步观察	160
五、气功外气对软片感光现象的研究	162
六、练先天一元气功能改变人的不良性格	165
七、广东省首届医务气功辅导员培训班百日筑基反应情况一览表	插页
八、大学生练先天一元气功的体会	171
九、先天一元气功临床应用点滴	174
十、练先天一元气功对我的心脏康复效果显著	175
十一、先天一元气功治愈我的鼻炎	176
十二、日本留华学生的感谢信	177
十三、答读者问	177

Contents

SECTION I. General Introduction	1
SECTION II. Keys to Qigong Exercise	7
1. Importance of Moral Character	7
2. Notice before Qigong Exercise	9
3. Notice in Qigong Exercise	17
4. Notice after Qigong Exercise	25
5. Indications of Qigong	27
6. Contraindications of Qigong	29
SECTION III. Practice of Quiet Qigong	33
1. Fundamental Technique	33
(1) Lying Exercise	33
(2) Sitting Exercise	35
(3) Standing Exercise	37
(4) Walking Exercise	43
2. Technique of Breathing	43
3. Technique of Mind-concentrating on Dantien ..	46
4. Inducting Qi from Dantien	48
5. Technique of Emitting Qigong	48
6. Eyes Exercise of Major Yang Qigong	50
SECTION IV. Practice of Moving Qigong ——	
Exercise of Qi Circulation	53
1. Initial Movement of Qi	53

2. Exchange Yin Qi and Yang Qi	60
3. Ascending Motion of Qi	63
4. Regulate Channels of Hands	70
5. Regulate Channels of Feet	78
6. Regulate Dai Channel	87
7. Moving Qi in the Whole Body	88
8. Gathering Qi of five Organs	101
9. Qi Return to the Initial Point	105
10. Finishing Movement	106

SECTION V. Mechanism of the Qigong

Exercise	121
1. General information	122
2. The Channels Involved in The Exercise of Qi	
Circulation	126
(1) Channels Involved in the Initial Movement of Qi	126
(2) Channels Involved in the Exchanging on Yin and Yang	
Qi	126
(3) Channels Involved in the Ascending Motion of Qi	129
(4) Channels Involved in the Regulating Channels of	
Hands	131
(5) Channels Involved in the Regulating Channels of	
Feet	139
(6) Channels Involved In the Regulation of Dai Channel ..	152
(7) Channels Involved in the Moving Qi in the Whole	
Body	153
(8) The Effects of Concentrating Qi of Five Organs	154
(9) The Effects of Qi Returning to the Initial Point	154

Appendix	155
1. Effects of Emitting Qigong on Electricphysiology	155
2. Improvment of Vision and Vital Capacity By Qigong of Congenital Energy Training	156
3. Specific Effect of Emitting Qigong on Isolated Cultured Myocardial Cells	159
4. The Effects of Emitting Qigong on the Microcirculation of Frog Costal Pleura	160
5. Effects of Emitting Qigong on the Film Photosensitivity	162
6. Psychological Qualities Modified by Qigong of Congenital Energy Training	165
7. Response to the Fundamental Qigong of the First Guangdong Qigong Training Class for Medical Workers	inset
8. Student's Experience for the Qigong of Congenital Energy Training	171
9. Some Clinical Applications of Qigong of Congenital Energy Training	174
10. Qigong of Congenital Energy Training is Helpful for the Recovery of My Heart Disease	175
11. My Rhinitis was Cured by Qigong of Congenital Energy Training	176
12. A Grateful Letter from Japanese Foreign Students	177
13. Reply to Readers	177

第一章 概 说

1984年12月，广东省卫生厅中医处为了培训全省各地、县中医院气功医务人员，委托广州中医学院气功研究室举办“广东省首届医学气功辅导员学习班”，特聘请柯衡老师为该班气功教师。时值寒冬，他白天在机关忙了一整天工作后，每晚十时许才从东山区骑自行车约一小时到学院与学员和我宿于同舍，凌晨四点钟他独自起身练功，六时正开始训练学员，不论刮风下雨，从未间断。

授课时，他那洪亮的声音、红润的容颜、结实的身躯，谁也看不出他已是一位60岁高龄的老人。训练时，他以稳健的步伐，柔中带刚的手臂，对着五十名学员施展先天一元气功技法，远距离发气，将其中三十八名学员依次“招来推去”、“左右摇摆”、“绕圈旋转”、“翩翩起舞”，……千姿百态，妙不可言，令人惊叹。刹时间，学员们情绪高涨，对气功作用充满信心，对柯老师的功法十分钦佩。可是，那时谁会知道他先前却是个身患六种痼疾的“病君”?!……

六疾缠身，屡医未愈

柯老师和许许多多气功大师(如刘贵珍、郭林)一样，都有一段死里求生的经历。

1947年，是柯老师青年求学时代，有一次在操场上外伤心窝部，造成胃出血，经留医数月，病情好转后，不久又参加了游击队。战争的年代，艰苦的生活，使他患肥厚性胃炎和十二指肠球部溃疡，到50年代，先后四次大出血。广州市

第一人民医院住院279696号病历记载着：“患病20多年，曾于1956年、1958年、1959年、1972年解黑大便各一次，今年（1972年）3月20日解黑便（呈糊状）二天共4次，伴有头晕心跳，气促，胸闷，上腹部痛，面色苍白，胃肠道钡餐检查，诊断为慢性十二指肠球部溃疡”。每次发病，均留医月余，都以好转出院，但未能根除。医生断言：“非手术切除不能痊愈”。柯老师因怕手术后遗症，故未遵医嘱。由于长期胃病，消化不良，造成贫血，身体十分羸弱。1959年又患了慢性肝炎。至1977年8月突发急性黄疸肝炎，送广州市第八人民医院住院，经治疗于同年10月肝功能恢复正常，自觉症状好转出院，出院时仍有肝大肋下0.5cm，间有肝区隐痛，医生建议出院后继续疗养两个月。此外，柯老师还患有慢性阑尾炎、慢性气管炎、关节炎和心律不齐等病症。6种疾病的折磨，使他的体质极度衰弱，体重只有44公斤，长期是机关里的著名老病号，他自己常练太极拳，但效益不显著，心情十分沉重，对生活失去信心。

练功两载，五炎消失

柯老师在病休期间，经常到东湖公园散步，练太极拳，吸新鲜空气。有一天，刚好碰到从河南省回穗探亲来公园游玩的陈炎烽师傅；陈说他患肝炎等疾病，不宜打太极拳，劝他改练气功，并亲自传授先天一元气功功法给他。尽管他当时对气功能治病还不很相信，但在走投无路的情况下，陈师傅所传给他的功法就成为他恢复健康的唯一希望。因此，他决心练气功，每天早晨四五点钟便到公园“修道”，导引吐纳，风雨未停，坚持练功。经过半年的苦练，自觉病情慢慢地减轻了，首先是30多年的胃病痊愈了，没有胃胀、泛酸、疼痛之感觉，食欲增加，睡眠改善，体质增强，因而他满怀信心

地继续练下去，又过半年后，又发觉有3年多病史的气管炎也大大好转了，过去每年从9~11月，必然会咳嗽不断，现在却消声匿迹了。他无限兴奋。又继续练功半年后，自觉慢性阑尾炎也基本好转。练功2年后，先后做了6次抽血检验，证明肝功能也全部恢复正常，连关节炎也不自觉地痊愈了。想不到修练两载，一功灭五炎，同时心律不齐的症状也都全部消失了。六种疾患，均不药而愈。从此，他完全恢复健康。到1980年春节，他摘掉“病君”的帽子，体重由44公斤增加至66公斤，精神奕奕，前后判若两人。

内气外发，为人治病

柯老师恢复健康后，欢天喜地重返工作岗位，他一方面努力工作，另一方面决心使患病的人也来分享他的快乐，他开始教功和发气为病人驱除疾患了。

当他练功3年8个月后，在合谷穴出现气丹(储气的气团)，大鱼际和小鱼际也出现两个“丹”。练功5年后，就能引导内气外放。起初，他的两手相合时，即感到有外气互相感应，互相排斥。1982年10月，他用手掌向患糖尿病者刘美容发功，病人自觉有股热气向她吹来，瞬间全身发热，接着身体不由自主地后退、跳跃，随后即出现自发动功，病情逐渐好转。她尝到甜头，就经常找柯老师给她发气，一年后，她的病痊愈了。

从1984年春节开始，他试用气功为群众治愈了肝炎、关节炎和瘫痪初期患者近百例。揭阳县干部柯居育于1975年因抢救失火的农药仓库中毒，留下了经常头晕、头痛的后遗症，1983年5月，柯老师为他发气治疗四次，并教他练“先天一元气”功法，终于在1984年重返工作岗位。

功法渊源，出自峨嵋

柯老师向我们追述这套功法的由来：“相传此功法是峨嵋道家修练的。清朝末年，一位峨嵋道士云游到中山县石岐市，当时他师傅陈炎烽的父亲陈溪生在中山县行医，因医术高明，医德高尚而得到道士赏识，遂把他独创的“先天一元气功法”传授给陈溪生。师傅从父亲和大哥那里习得这套功法，后来在河南省工作时，又与当地嵩山少林还俗和尚及一些名师交流经验，吸取各家长处，重新整理，使它更趋完善。师傅运用这套功法，发气给人治病，积累了丰富的经验，其中对瘫痪、肝炎、高血压、糖尿病、神经衰弱、失眠、胃下垂、子宫脱垂、小肠气、脱肛、哮喘、肺气肿等病症，疗效显著，对肝癌、直肠癌、鼻咽癌、子宫肿瘤等病也能起到增强病人抗病能力的作用。

现在，柯老师所练所传的功法，又增加了新的内容，其中一些是从道家功法中吸取的，一些是从自己练功过程中所出现的自发动作中加以提炼，补充到原有功法中来的，从而使这套功法更充实、系统化，练起来效果更佳，因而曾冠以“新编先天一元气”连续五期发表在《按摩与导引》杂志上。全套功法由基础功开始，再向吐纳功、意守功、导引功、外放功、采气功，逐步深入，循序渐进，由低级到高级发展，易学易懂，收效快，少出偏差。

当然，柯老师练功，并不是一帆风顺的。他对气功能否治好自己的痼疾，开始时，信疑参半；他既缺乏起码的气功理论和中医常识，更不懂气功功法；也未听人谈论气功能治病的事例。因此，抱着试试看的心情步入这个奥妙莫测的门槛，陈师傅在一年里只教他练极其简单的“丹田内转”和“丹田正转”功法，他第一次习练，即出现丹田自动旋转，兴趣的驱使，求知的欲望，好奇的心态，一齐向他涌来，象一阵