

# 中国清浄布 气门气功

徐 星 俊 著

北京体育学院出版社



(京)新登字第146号

责任编辑:张义霄

封面设计:叶 莱

图书在版编目(CIP)数据

中国清净布气门气功/徐星俊著.-北京:北京体育学院出版社,1994.1

ISBN 7-81003-782-X

I.中… II.徐… III.气功-中国 IV.G852.6

中国清净布气门气功

徐星俊 著

北京体育学院出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路)

新华书店北京发行所经销  
北京大兴包头营印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:14 字数:300千字

定价:7.90元(压膜装)

1994年1月第1版 1994年1月第1次印刷 印数:10000册

ISBN 7-81003-782-X/G·601

繼承和發展  
中國傳統功  
法為  
人民健康服  
務

張文廣

一九九二年  
八月十四日



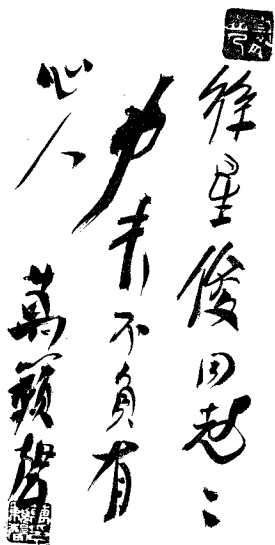
北京体育学院教授、中国武术协会副主席张文广题词

陰陽升降法乎二儀  
性命根源本乎一氣

蔡龍雲



原中国武术研究院副院长、中国武术学会副主席蔡龙云题词



中国著名武术家万籟声题词

## 自序

气功是我国文化遗产的瑰宝，它不仅是一种防病治病、益寿延年、开发智能的手段，而且是探讨、研究人体生命奥秘，进一步认识人体生命的科学。

中国是气功的故乡。解放以来，我国气功事业有了很大发展，尤以近10年发展最快。其主要标志是：各种功法得到推广普及，学练气功的人数日益增多，人们已将气功应用于医疗、生产、科研领域，取得了一些惊人成果。与此同时，一些气功书籍相继出版，一些气功杂志陆续问世，形成了学练、研究气功的热潮。气功是祖国医学宝库中的一颗瑰丽的明珠，源远流长，功法流派甚多，各有千秋。近年来，已引起海内外各界人士的重视，逐渐被人们接受和推崇。

各种流派“万变不离其宗”，寻本溯源，均有共同点。以此为原则，不拘门户，博取众长，结合多年实践，本人经常在一些全国性的气功杂志刊物上发表本门功法和论文，以及气功知识应用，临床实践事例，引起了国内外读者的极大兴趣，收到了广大气功爱好者和患者数千封来函，并有不少读者来访，要求传授清静布气门的有关功法和治病方法。为了满足广大读者要求，使更多的人能练功强身，防病祛病，延年长寿，特编写了《中国清静布气门气功》一书，和广大读者见面。

在编写过程中，我翻阅参考了国内一些气功书籍，结合

自己多年练功的体会和气功治疗中的实践经验、临床应用和气功学中诸多理论观点，深研细琢，多方考证，取精汲髓，将某些传统概念，用现代科学理论赋予新的内容，力求使气功理论统一化、通俗化、模型化，并着眼于防病、治病，使各行各业，不同年龄，不同性别的群众，通过书中实例与功法，便于自学、自练、自用。

本书针对性、实用性强，其功法法中阐理，理中明法，理法互寓，易懂易记，行之有效，使读者切受实益。此书的出版能对广大气功爱好者学练气功有所帮助，治疗疾病中有所启发，如能理解并广泛应用，乃是笔者多年之一大心愿！著名武术家张文广、蔡龙云、万籁声特为本书题词，在此一并致谢！

由于编者水平有限，难免挂一漏万，间或有不当之处。我仅以抛砖引玉之心，殷切期望聆听各方教诲，进一步使本书臻于完善。

徐星俊

1992年10月作于榕城

# 目 录

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| 自序.....                             | 徐犀俊    |
| 第一章 中国气功概述.....                     | ( 1 )  |
| 第二章 清静布气门气功源流初探与名称种类.....           | ( 7 )  |
| 第三章 清静布气门气功的治病机理与作用.....            | ( 12 ) |
| 一、人体患病的原因理论分析依据(人为什<br>么会得病).....   | ( 12 ) |
| 二、气功在防病治病中重大意义作用<br>(气功为什么能治病)..... | ( 14 ) |
| 三、气功在健身长寿中的作用.....                  | ( 16 ) |
| 四、气功在陶冶性情及增强大脑机能的<br>作用.....        | ( 21 ) |
| 五、气功在诱发强化人体潜能获特异功能之<br>作用.....      | ( 21 ) |
| 第四章 练功中的基本原则、要领和要求.....             | ( 23 ) |
| 一、气功修炼中的基本原则.....                   | ( 23 ) |
| 二、气功修炼中的基本要领.....                   | ( 27 ) |
| 三、气功修炼中的要求和注意事项.....                | ( 38 ) |
| 第五章 清静布气门气功第一套功法(初级功).....          | ( 41 ) |
| 第一节 放松预备式.....                      | ( 41 ) |
| 第二节 阴阳太极桩(调气).....                  | ( 44 ) |

|      |                                 |         |
|------|---------------------------------|---------|
| 第三节  | 放松与入静·····                      | ( 45 )  |
| 第四节  | 站桩功(剑指桩)·····                   | ( 56 )  |
| 第五节  | 站桩功特点和效应及治病机理·····              | ( 57 )  |
| 第六节  | 自发动功效应及意义·····                  | ( 62 )  |
| 第七节  | 自发动功练习中机理及注意事项·····             | ( 67 )  |
| 第八节  | 动功六式·····                       | ( 75 )  |
| 第九节  | 动功概念和功理·····                    | ( 87 )  |
| 第十节  | 静功概念和意义·····                    | ( 92 )  |
| 第十一节 | 静功(盘坐功)的具体练法·····               | ( 98 )  |
| 第十二节 | 静坐功中的止观法门和六妙法门<br>·····         | ( 106 ) |
| 第十三节 | 卧功的意义和练法·····                   | ( 108 ) |
| 第十四节 | 收功的意义和练法·····                   | ( 110 ) |
| 第十五节 | 清静布气门气功修炼层次阶段<br>之探索·····       | ( 114 ) |
| 第六章  | 清静布气门气功第二套功法(中级)·····           | ( 124 ) |
| 第一节  | 太极助气功·····                      | ( 125 ) |
| 第二节  | 清静布气门阴阳采气法·····                 | ( 126 ) |
| 第三节  | 清静布气门洗髓换气法·····                 | ( 130 ) |
| 第四节  | 人与植物交换练功法·····                  | ( 132 ) |
| 第七章  | 清静布气门第二套功法经典各理论学说<br>与气功应用····· | ( 137 ) |
| 第一节  | 气功治病论述与作用·····                  | ( 137 ) |
| 第二节  | 气功与阴阳学说·····                    | ( 143 ) |
| 第三节  | 气功与五行学说·····                    | ( 150 ) |
| 第四节  | 气功与脏腑学说·····                    | ( 161 ) |

|      |                       |         |
|------|-----------------------|---------|
| 第五节  | 气功与经络学说(穴位)·····      | ( 179 ) |
| 第六节  | 气功与八卦学说·····          | ( 192 ) |
| 第七节  | 气功与子午流注·····          | ( 210 ) |
| 第八章  | 清静布气门第二套气功测病诊病术·····  | ( 212 ) |
| 第一节  | 植物性能探测法·····          | ( 213 ) |
| 第二节  | 大地磁场探测法·····          | ( 214 ) |
| 第三节  | 气功外气诊病探测术·····        | ( 215 ) |
| 第四节  | 八卦测病术·····            | ( 221 ) |
| 第五节  | 宏观综合诊病术·····          | ( 227 ) |
| 第九章  | 清静布气门第二套气功治病术(中级)     |         |
|      | ·····                 | ( 260 ) |
| 第一节  | 气功外气疗法概况·····         | ( 263 ) |
| 第二节  | 气功外气治疗法·····          | ( 266 ) |
| 第三节  | 外气治疗注意事项和辩证施功·····    | ( 272 ) |
| 第四节  | 气功针灸与子午流注·····        | ( 275 ) |
| 第五节  | 气功点穴治疗术·····          | ( 329 ) |
| 第六节  | 气功推拿按摩术·····          | ( 350 ) |
| 第七节  | 气功捏筋术疗法·····          | ( 367 ) |
| 第八节  | 奇术推拿法临床作用(十八种手法)···   | ( 387 ) |
| 第九节  | 气功治疗术综合治法·····        | ( 399 ) |
| 第十章  | 清静布气门气功第三套功法(高级)····· | ( 412 ) |
| 第一节  | 高级神通法概况·····          | ( 412 ) |
| 第二节  | 功法介绍·····             | ( 420 ) |
| 第十一章 | 气功神功奇术论·····          | ( 437 ) |
| 第一节  | 气功辟谷术·····            | ( 437 ) |
| 第二节  | 气功催眠术·····            | ( 441 ) |

|     |                 |         |
|-----|-----------------|---------|
| 第三节 | 发放香气功.....      | ( 443 ) |
| 第四节 | 组场带功法.....      | ( 443 ) |
| 第五节 | 人体通电功(电气功)..... | ( 445 ) |

## 第一章 中国气功概述

气功，是我国古代劳动人民创造的一种自我修养的功夫。在许多文字记载的古代医学及哲学书籍中都有所记载，迄今已有三千年的历史了。因此，它是伟大祖国医学、也是中华民族的一份珍贵文化遗产，更是中医学宝库中的一颗瑰丽明珠。它是古人在和疲劳、病痛、衰老进行长期斗争中实践摸索出来的一种具有创造性的健身、治病方法。气功的历史悠久，说明它是我国人民在同大自然，疾病作斗争中，运用意识的引导作用，对生命活动实行自我控制、自我调节的经验总结，是一种独特的自我身心锻炼方法。它既锻炼人的身体，又修炼人的意识，对于增强体质，开发人的智慧，防病治病，延年益智，都具有重要意义，而且也是探讨、研究人体生命奥秘，进一步认识人体生命的一门科学。

气功学与其它医学科学一样，也是在人类与疾病的长期斗争实践中产生和发展起来的，早在几千年前，我国就有了气功，那时被称作“行气”、“导引”、“吐纳”、“坐禅”……。唐尧时期，就已用形式如舞的“导引”疗法来强身治病了。因此，气功是远古人与大自然恶劣环境和自身疾病作斗争的产物。

战国初期出土的文物《行气、玉佩铭》记载：“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。天几庄在上、地几庄在下，顺则生，

逆则死”。这都证明了战国时期对气功就有了丰富的经验。

另外，老子《道德经》指出：“虚其心，实其腹”。

“绵绵若存，用之不勤”，“致虚极，守静笃”，“专气致柔”等等，都是指练功时，心情安静，呼吸柔和，细长深匀，精神内守，想到腹部下丹田部位，把“意”和“气”结合起来进行锻炼。《庄子·刻意篇》有：“吹向呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣，此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也”（传说彭祖是我国历史上最早练气功而长寿者）。这是认为“吐纳”与“导引”可以益寿。

我国最早的医书《黄帝内经》对气功也有记载。《素问·上古天真论》说：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳。呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地……”，

“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。“正气内存，邪不可干”、“邪气所凑，其气必虚”都说明了练气的重要，培养真气，抵抗病邪气，排除人体浊气的意义。从这里，我们可以看出，后世练功中的“调神”、“调息”、“调身”、“运气”、“入静”等等，都是由此发展而来的。总之，《黄帝内经》一书，对气功的记载是详细的，并且，非常重视用气功防病治病。在1973年长沙马王堆坟墓出土的文物中，还有两件重要气功文献：一是《导引图》，一是《却食谷气》，同载在一卷帛书上。据近人唐兰考证，认为这是西汉早期的写本，是根据战国时流传下来的一种古佚书抄写的。从其残缺文字中，可以看到它的功法有许多特点，它提出了怎样按照奏节、选择环境进行“食气”的练功方法，这对后人要注意四时及地点、方向练功，有一定的启发。

汉代张仲景的《金匱要略》中记有：“四肢九竅，才觉重滯，尚未闭塞，即导引、吐纳、针灸、按摩，亦可愈也。”可见当时已把导引、吐纳等气功做为重要的防病治病手段。另外，《后汉书·王真传》《太平经》等，都有关于气功的记载。

晋代著名养生气功家葛洪说过：“人在气中，气在人中，白天地于万物，无不赖气以生者也”，说明了人体与宇宙间能量的关系。他又提出：“或屈身，或俯仰，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟，或息”等多样化的导引方法。他说：“明吐纳之道者，则为行气，足以延寿矣；知屈伸之法者，则为导引，可以难老矣。”此外，许逊的《灵剑子》，嵇康的《养生论》，隋代的巢元方的《诸病源候论》，智顗的《六妙法门》，唐代孙思邈的《千金要方》，宋元时代赵自化的《四时养颐录》，刘河间、朱丹溪、李东垣等许多名医的著作中，都有养生与气功方面的论述。

明代张景岳也提倡气功，《类经》中记载：“此道以多为贵，以久为功，但能于日夜行得一两度，久之耳目聪明，精气充固，体健身轻，百病消矣。”这是练功的经验之谈。徐春甫的《古今医统》指出：“摄生之要，莫大乎存想”，认识到了“意守”的重要性。李时珍在《本草纲目》中说：“内景隧道，唯返观者能照察之。”这指出了由于“意守”体内，提高了内感受性以后的体验。

清代对于气功的研究，在过去的基础上继续有所发展，如汪昂《勿药元诠》中说：“调息之法，不拘时候，随便而坐，平直其身，纵任其体，不倚不曲，解衣缓带，务令调适。口中舌搅数遍，微微可出浊气，鼻中微微纳之，或三、

五遍，或一、二遍，有津咽下，叩齿数通。”这短短几句，就把练功的原则和方法讲得很清楚。清代徐世芳著的《寿世传真》，较全面地介绍了养生的各种主要方法，这些都是我们研究气功的重要资料。

到了现代，蒋维乔的《因是子静坐法》、刘贵珍的《气功疗法实践》、胡耀贞的《气功》、秦重三的《实用气功疗法讲义》等，都是现代介绍气功的专著。

近几年来，这门古老的科学，日益引起国内外许多科技工作者的重视，他们运用现代科学方法，研究其作用原理，已初步证明气功具有物质基础，所以它又是一门新兴的科学，是人体生命科学的新课题。

我们从大量的临床实践中看到，人体通过气功的自我身心锻炼，对于高血压、冠心病、哮喘、神经官能症、消化道溃疡、肝硬化、脑震荡后遗症、震颤性麻痹以及肿瘤等多种慢性病，确实具有不同程度的疗效。某些气功训练有素者，其中不少原是严重慢性病患者，他们通过气功锻炼，不仅身体恢复了健康，而且还能把自身内气发放出来（我们称为外气），作用于其他病人以后，能起治疗作用，有的甚至取得较显著疗效。

1978年以来，上海中医研究所与有关单位协作，运用现代科学仪器，对气功外气的物质基础作了探测研究，初步证明某些气功师发放的外气能产生一系列的物理效应，用现代科学仪器检测到红外线、静电、磁、微粒流等信息。同时，从动物实验中也看到，它具有一系列的生理效应。这就证明气功绝不是玄虚的东西，而是一种具有多种运动形式的能量物质，是涉及人体身心相互作用的、复杂的、生命现象的一

门科学。

长期以来，由于历史条件限制，人们对于气功所产生的某种特殊功能、特殊作用不理解，以致曾被人们误认为迷信、巫术。七十年代以来，随着科学技术的发达，气功这一宝藏，逐渐引起国内外许多科技工作者的兴趣和重视，并运用现代科学方法，研究其作用原理，取得了重大成就，证明了它具有物质性和科学性，从而才逐渐登上了科学舞台，成为人们所重视的人体生命科学的新课题。

当前，中国气功风靡世界，蓬勃发展。有关气功的奥秘，已引起各界人士的普遍重视，科学家和医务、气功界的同道也正在采用各种方法进行有关研究和探讨。

气功，确有许多不可思议的地方。经验丰富的气功师能够随心所欲地发放外气。这种“气”可以给人治病，也可以使某些生物发育茁壮；而有些硬气功师又可手劈岩石，头撞石碑……气功又能延年益寿，许多从事气功锻炼的老人，虽年逾古稀，但仍思想敏捷，动作矫健，那么，气功为何会产生这些现象呢？

科学实验证明，练气功者所发放的“外气”，包含有许多种能量信息，如电磁波、自由电子束等等，著名科学家钱学森认为，实验所测得的只是“气”的派生物，而不是“气”这一载体本身。苏联喀山大学生物物理学教授维克托·莫尤欣博士通过实验认为：人体内存在着自由离子、自由电子和自由质子组成的“生物离子体”能场，生物离子体微粒是在细胞内由化学过程更新的，由于生物离子体是一个复杂的电磁体系，因此，它本身就包含了许多信息。我们认为：生物离子体可能就是“气”的本质。尽管生物离子体对电场和磁场

的影响是敏感的,但通常这种物质游散而弱小,气功的锻炼,能大大增强人体的生化功能,从而大大增强生物离子体,并且能在意念的控制下,把全身中的生物离子体微粒聚集起来,形成强大的“生物能场”,通过人体的经络穴位。这种“生物能场”与磁场能发生明显的作用。“生物能场”是人体内的精华物质,每个人都有,只是强弱有别,练功者较为强大,不练功者则相对弱小。

总之,中华气功至今不仅在国内,而且在国际上都以其独特的民族风格、健身治病的功能和艺术魅力而得到迅速的发展,对增进各国人民之间的友谊,产生了深远的影响。现在中国的气功运动正沿着增强人民体质,提高健身治病水平和建设社会主义精神文明的方向阔步前进。