

功 气 灵 空

■ 陈保康编著 河南科学技术出版社 ■ 中

华
医
疗
保
健
气
功
丛
书



豫新登字02号

中华医疗保健气功丛书

空 气 功

陈保康 编著

责任编辑 宋宇红

河南科学技术出版社出版

(郑州市农业路75号)

河南省新郑县印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 6印张 89千字

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

印数：1—2300册

ISBN7-5349-1005-6/R·165

定 价：2.00元

内 容 提 要

本书所讲的空灵气功为上海著名气功师陈保康创编。此书从讲叙中医理论入手，详细阐明了空灵气功的功法（意、气、形）、功理、功效，以及练功要求与原则、练功注意问题等。书中强调“空、松、静（灵）”的练功方法，倡导应用中医理论如经络证候、调和气血、沟通阴阳等。广大气功爱好者可从书中学到练功、长功的基本知识，既可用于强身强体、防病治病，又可用于长功力，为他人治病。

前 言

中国气功发展的历史悠久，它起源于新石器时代的唐尧时期。《吕氏春秋·古乐》中记述有：“昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”

2800多年前春秋战国时期，气功治病健身法已初步成熟。战国时期成书的经典著作《黄帝内经》中，已运用问答的形式叙述了各种气功治病的方法。历史发展，又由简单的练功方法，发展成为医、儒、道、释、武、艺六大源和吐纳、得定、存想、周天、导引等五大流派。

当今民间流传的功法有李苍丁的提肾功、阙阿水的一指禅、沈之江的六段功、马春的强大功、李少波的真定运行法、郭林的新气功疗法、蒋维乔的静坐法、胡耀贞的保健功、王海容的吐纳功等等，这些流派所练功法，归纳起来不外乎。

1. 吐纳功：吐纳——吐出浊气，吸新鲜空气。
2. 强大功：调息——呼吸要求由粗到细、由刚到柔、由快加慢、由浅到深、由短到长。
3. 静功：存神——静生愈守丹田，不思杂念。

4.内养功：闭息——将收入的新鲜空气，停留体内片刻，而不是吸后即呼。

5.保健功：导引——练功丹田所生热气用意领气走遍全身。

空灵气功，是我在发掘各流派功理功法的基础上，结合传授与修炼的经验，又根据《黄帝内经》、《经络学》、《中医学》、《气功学》、《周易·参同契》等科学理论，结合而设计的一种祛病强身、聪脑益智、开发功能的新颖功法。其特点在于综合各派之长，结合医学理论。练功中以性命双修、循经击穴、内运外引、调和阴阳、收无排浊（病）、练精化气、练气化神、练神还虚等手法为主要内容，配以丹田逆腹式呼吸在各个修炼阶段分别做到放松入静、意引意定、入定无为。在姿势形态上各个修炼阶段分别进行升降、开合、平动、转动。在呼吸上各个阶段上均以丹田逆式呼吸法等完成整个修炼过程。

空灵气功的“空”字，在气功中，属于一种练功阶段，练功者练功到高级阶段，处于调整人体的阶段，感觉上会有世界、宇宙等一切都是空的，自身也不存在了，而变成一个气团在旋转，也就是“忘我”、超脱、虚无接近于零的“空”的境界，此时，按道家功理可解释为，到“空”的境界，人能宇宙相通信息，能接收到宇宙中的“灵物”；用空灵气功的理论解释，到“空”的境界，人能开发（激发）潜能，能与宇宙相通，达到气在人中，人在气中，能接收到天地万物的营养物质（天地万物之元神），并能收其精华、泄其糟

油。从而提高功力、打通所有经络，使之祛病、强身、长寿。

如果要达到“空”的阶段，应具备“松”、“虚”阶段的基础。空灵气功初级功解决“松”字、中级功解决“虚”字而高级功能达到“空”字。

空灵气功运用动静结合，以静为主，内运外引，循运小周天、大周天等方法，使人体达到气血旺盛，气机流畅不滞彻底消除“不通之处”，调整气血、内分泌、免疫系统，因而也被认为是一种长寿功。

为使更多的患者康复、更多的气功爱好者得益，在一再督促下，在百忙之中，特撰出这本空灵气功自学书籍，以供学习、参考。

由于时间仓促，学识不渊，难免在功理功法中会有不妥之处，故在此恳请诸位前辈、同道不吝赐教。

陈保康

1991年8月

目 录

前 言

第一章 概述 (1)

一、阴阳 (1)

二、五行 (8)

三、气血 (12)

四、运气图 (31)

第二章 气功与中医 (43)

一、整体生命观 (44)

二、气与气化中医理论 (48)

三、气和经络的科学性 (52)

四、气功实践是中医理论的重要源泉 (53)

第三章 空灵气功基本要求与原则 (56)

一、审察场地 (56)

二、练功原则 (60)

三、练功要领 (64)

第四章 空灵气功法 (69)

一、心静神凝 三线松体 (69)

二、站桩运气 马步成形	(93)
三、以意领气 空灵入穴	(99)
四、球转四丹 拉柱托天	(103)
五、雄鹰展翅 左右纳元	(114)
六、推魔镇邪 开怀迎神	(126)
七、仙露灌顶 收功归海	(134)
八、坐练卧练与自动运气法	(141)
第五章 练功注意事项	(146)
一、关于练功姿势问题	(146)
二、关于思想放松问题	(149)
三、关于呼吸问题	(151)
第六章 纠偏二法	(159)
一、头部纠偏法	(159)
二、胸部纠偏法	(161)
第七章 练功治病针对选树	(163)
第八章 气功术语与释疑	(166)
第九章 如何发功治病	(174)
一、发功治病的方法	(174)
二、发气手型及其它	(176)
三、发气手法	(179)
四、收势	(181)

第一章 概 述

一、阴阳

我国古代人们在长期的生活和生产等实践中，经过不断的总结，认识到宇宙间的事物和现象总是有相互对立而又互相联系着的两个方面，如天地、日月、寒热、升降、水火、动静、男女、左右、上下、内外、气血、脏腑等等，因而古代的人们就将所有的相对的事物抽象为阴和阳。所以，阴阳是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括。阴阳可代表两个相互对立的事物，也可代表同一事物内部相互对立的两个方面。

任何事物都包含着阴阳对立的两个方面，所以说“一阴一阳之谓道”（《周易·系辞东》）。道，是规律的意思。此话是说阴阳对立是自然界的规律——普遍现象。由于阴阳之间的变化，才有事物的发生、发展，“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”（《素问·

《阴阳应象大论》》神明，乃是物界无穷变化也。

1. 阴阳的属性：

阴阳是对自然界相互对立的双方和互相关联事物的概括。对立双方中哪一方面是阴，哪一方面是阳，却是不能随意指定或颠倒的。这是因为阴阳分别具有一定的属性，其属性是按一定的规律而归类的。《素问·阴阳应象大论》中说：“水火者，阴阳之征兆也。”其意是阴阳可以用水火两者来比喻，水是阴的特征，火是阳的特征。凡是具有类似于水的特性的事物和自然现象，如下降、晦暗、寒凉、静止等等，都归属于阴。反之，凡具有类似于火的特性的，如上升、明亮、温热、躁动等等都归属于阳（见表1）。

表 1 阴阳属性与归类

阴	地	月	秋	冬	夜	寒	下	降	内	静	女	物	抑	收	浊	北	西	左	柔
阳	天	日	春	夏	昼	温	上	升	外	动	男	功	兴	发	清	南	东	右	刚

2. 阴阳属性的相对性：

事物和现象的阴阳属性是有规律地归类的，而且，阴阳属性是相对的。属性是相对而言，当相对的其中一方不存在时，则就没有什么阴或阳的属性可说了。既然事物的属阴或属阳是与之相关联而又对立的另一方，那么，当相对的一方改变时，则这一事物的

阴阳属性就有可能改变。例如：秋凉与夏暑相对而言，则秋凉属阴，夏暑属阳；又如秋凉与冬寒相对而言，则秋凉属阳，冬寒属阴。可见，秋凉属阴或属阳，是可以随着它的对立一方的改变而改变的。

3. 阴阳之中还可分阴阳：

分别属于阴或属于阳的一个事物，它内部还可分为阴阳两个方面。例如：昼与夜相对而言，昼为阳，夜为阴。但是，昼又可分上午和下午，而上午和下午是相对而言的，则上午为阳，下午为阴，故称上午为阳中之阳，下午为阳中之阴；又如夜也可分为前半夜和后半夜，而前半夜与后半夜是相对而言的，则前半夜为阴，后半夜为阳，故称前半夜为阴中之阴，后半夜为阴中之阳。这种阴阳之中再可分阴阳的情况在自然界中无处不有，正如《素问·阴阳离合论》中说：

“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大不可胜数，然其要一也。”

4. 人体中阴阳属性的归类：

人体是一个有机的整体，它的结构既是有机联系，又可划分为相互对立的阴阳两部分。如果以部位来划分的话，即：上部为阳，下部为阴；体表为阳，体内属阴；背部为阳，腹部为阴；四肢外侧为阳，四肢内侧为阴。如果以内脏来划分的话，即：五脏藏精气

而不泻为阴，六腑传化物而不藏为阳；五脏之中，心、肺居于上部胸腔位置属阳，脾、肝、肾居于下部腹腔位置属阴。每一脏又有阴阳可分，如心有心阴、心阳，肾有肾阴、肾阳。如果以构成人体的基本物质来分，则气为阳，血、津液为阴。

总之，人体组织结构的上下、内外、表里、前后各部分之间，以及内脏之间，无不包含着阴阳的对立统一，所以《素问·宝命全形论》中说：“人生有形，不离阴阳。”

除此以外，人体功能与物质也可分为阴阳来相对认识，如功能属阳、物质属阴，而功能活动中，升为阳，降为阴；出为阳，入为阴；化气为阳，成形为阴；兴奋为阳，抑制为阴；滋润、濡养为阴，温煦、推动为阳；等等。

5. 六淫之邪阴阳归类：

六淫，是存在于大自然中的对人体致病的重要因素。六淫阴阳属性可分为，风邪、暑邪、燥邪、火（热）邪为阳邪，寒邪、湿邪为阴邪。

6. 疾病临床表现中阴阳归类：

各种疾病的临床表现虽然很复杂，但是我们可根据观察精神状态、形态、气色、说话的语音及大小便情况和脉象等情况分别出阴阳。在临床上作出阴

阳判别，有利于协助诊断。比如精神狂躁为阳，精神萎靡为阴；形畏寒为阴，壮热为阳；大便清稀为阴，燥结为阳；小便清长为阴，短赤为阳；面部色泽鲜明为阳，晦暗为阴；语音高亢宏亮为阳，低微无力为阴；脉象浮、洪、滑、数为阳，沉、细、涩、迟为阴；等等。

7. 阴阳的制约：

制约，是克制、约束的意思。阴阳制约，即阴和阳有克制和约束相对一方的作用。由于阴和阳都是在不断运动着的而不是静止不变的，所以阴阳的相互制约在相互消长中维持动态平衡。例如：春、夏、秋、冬四季，有温、热、凉、寒的气候变化。从冬季到春季、夏季，气候从寒冷逐渐变温、变热，是阳热抑制阴寒的过程，也是“阳长阴消”的过程；从夏季到秋季、冬季，气候从炎热逐渐变凉、变寒，是阴寒制约阳热的过程，也是“阴长阳消”的过程。四时气候虽有温、热、凉、寒的变化，但从一年的整体来说，还是处于相对的动态平衡。阴阳之间的相互制约和相互消长，使事物不断处于协调平衡状态，生物才有生长化收藏和生长壮老已的发展变化。如果没有阴阳的相互制约和相互消长，阴阳的对立运动也就终止了，事物也由此而消失。

阴阳的相互制约产生的阴阳消长，又必须在一定

限度内才能维持相对的、动态的平衡。如果阴阳的消长超出了一定限度，或者只有“阳消阴长”而无“阴消阳长”，或只有“阴消阳长”而无“阳消阴长”，那么就破坏了阴阳相对平衡，形成阴或阳的偏盛或偏衰，这就是阴阳消长失调。对人体来说，也就是病理状态。

8. 人体生理活动的阴阳制约规律：

人体的生理功能，白天阳盛，以兴奋为主；黑夜阴盛，以抑制为主。子夜阳生，日中而阳气隆盛，机体的生理功能由抑制逐步转向兴奋，这就是人体“阳长阴消”的过程；日中至黄昏，阳气渐衰，阴气渐盛，机体的生理功能也从兴奋逐步转向抑制，这就是人体“阴长阳消”的过程。

以营养物质和机能活动相对而言，则营养物质为阴，机能活动为阳。机体在活动时，必然要消耗营养物质，这就是“阳长阴消”；而营养物质的吸收，又必然要消耗机能活动，这就是“阴长阳消”。机体的营养物质和机能活动之间，必须不断地“阴消阳长”、“阳消阴长”中维持着相对的平衡，才能进行正常的生命活动。

人体内外、表里、上下各部分之间，以及机体的物质与物质、功能与功能、物质与功能之间，必须经

常保持其相对的阴阳协调平衡关系，才能维持正常的生理活动。然而，气属阳，血属阴，练气功是不断调运气血的过程，也就是不断使人体阴阳协调平衡的过程。因此，阴阳的相对协调平衡，才能称得上人体健康，正如《素问·生气通天论》所说：“阴平阳秘，精神乃治。”如果因某种原因而使机体的阴阳失却协调平衡，而又不运气练功加以调整，就会导致疾病的发生。无论何种疾病，何种病理变化，都可用阴阳的消长失调，即偏胜（盛）偏衰来概括说明。

由于阴或阳的一方太盛，使相对的另一方不能予以正常的制约，甚或导致相对的另一方遭到损害。《素问·阴阳应象大论》指出：“阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒。”

由于阴或阳一方太弱，以致不能发挥其制约相对的另一方的作用，从而导致另一方相对的亢盛。这就是阴虚则热，阳虚则寒；阴虚则阳亢，阳虚则阴盛。

9. 确定气功治疗的方法：

由于疾病发生发展的根本原因是阴阳失调，因此，调整阴阳，补其不足，泻其有余，恢复阴阳的相对平衡，这是中医、气功治疗的根本原则。阴阳偏胜，是阴或阳的过盛有余的缘故，治疗应“损其有余”。阴胜则寒，宜用温补法发功，以治寒以热，运

气疏通百脉而热身壮阳，即“寒者热之”。阳胜则热，宜用泻邪法运气排浊，以制其阳，治热以泻，即“热者泻之”。

二、五行

五行，就是木、火、土、金、水五种物质的运动。木、火、土、金、水都是自然而生的，是人们生活中不可缺少的基本物质，如《尚书》说：“水火者，百姓之所饮食也；金木者，百姓之所兴作也；土者，万物之所资生，是为人用。”就是这个意思。古人还认为这五种物质是构成万物的本源，如《国语·郑语》说：“以土与金、木、水、火杂，以成百物。”五行学说，就是用木、火、土、金、水以及它们之间的相互关系来解释世界的学说。

1. 五行的特性及事物的五行属性归类：

木、火、土、金、水各自的特性，早在《尚书·洪范》里就有记载：“水曰润下、火曰炎上、木曰曲直、金曰从革、土爰稼穡。”就是说，木有生长、升发、舒展的特性；火有温热、上升的特性；土有生化、承载的特性；金有肃杀、清净的特性；水有滋润、下行的特性。

事物的五行属性归类，就是将需要说明的一组事物，采用“取类比象”的方法，按照它们的不同性质、

作用，同五行的特性相类比，分别归属于木、火、土、金、水（见表2）。

表 2 事物的五行属性归类

自然界	五音	角	征	宫	商	羽
	五味	酸	苦	甘	辛	咸
	五色	青	赤	黄	白	黑
	五化	生	长	化	收	藏
	五气	风	暑	湿	燥	寒
	五方	东	南	中	西	北
	五季	春	夏	长夏	秋	冬
人体	五行	木	火	土	金	水
	五脏	肝	心	脾	肺	肾
	六腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱
	五官	目	舌	口	鼻	耳
	形体	筋	脉	肉	皮毛	骨
	情态	怒	喜	思	悲	恐
	五声	呼	笑	歌	哭	呻

2. 五行属性归类与五脏的功能：

五行将人体的内脏分别归属于其内。如：木有生发、舒展的特性，肝有疏泄的功能，喜条达而恶抑郁，故以肝属木。火有温热、上升的特性，心阳有温煦的