

中国自控气功

——防治肿瘤疑难症快速功法

张明武编著

王守信 王中凯整理

人民体育出版社

责任编辑:孙静敏

中国自控气功

——防治肿瘤疑难症快速功法

张明武 编著

王守信 王中凯 整理

人民体育出版社出版

北京印刷三厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 7.25印张 100千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数:1-20,100册

*

ISBN 7-5009-0496-7/G·469 定价:4.00元

前 言

《中国自控气功——防治肿瘤疑难症快速功法》是由中国气功科学研究会名誉理事、中国癌症研究基金会理事、自控气功防治肿瘤研究会理事长、气功名家张明武创编。本功是以道家传统气功书《灵宝毕法》和中西医有关理论为依据，同时吸收了医家、儒家、佛家和民间诸多气功精华创编的一种医疗保健气功。

中医理论认为：失控是疾病发生之源。自控气功则是强调自我控制、自我调节、自我发气、自我回授，通过导引方法来增强人体自我调整和自我控制的能力，使真气正常运行，从而有效地切断病源，增强体质、祛病延年。

中国自控气功功法系列是由健身益智的核心功、抗癌治病的对症功以及延缓衰老的益寿功三大类 35 种功法组成。本功法特点是功理功法系列全面，多吸少呼，以行为主，配有坐站，易学易练，健身安全。十年实践证明此功治病范围广，对久医无效的疑难病，特别是对肿瘤有很好的疗效。经临床统计此功对各种疾病近期有效率达 90% 以上，癌症显著效率达 32%。许多患者称颂此功为气功快速疗法，赞誉“自控神功，功到病除”。

中国自控气功推广十年来，深受广大群众欢迎，在国内外享有盛誉。近年来，学练本功法者日益增多，为满足全国各地广大读者学练本功法的需要，为了进一步普及与统一功法，特将近十

年来本功法在实践中不断提高和发展的新内容加以总结整理出版。为使自学者更精确地掌握本功法,应人民体育出版社邀请,全部功法均由张明武老师演授。针对各种疾病患者书中附有功法配方,易学易练,功效显著。

由于时间仓促,书中不当之处,希望读者批评指正。

编著者

1989年12月30日

目 录

第一章 自控气功总论	(1)
第一节 自控气功的由来和发展	(1)
第二节 自控气功的性质和宗旨	(2)
一、自控气功的性质	(2)
二、自控气功的宗旨	(3)
第三节 自控气功的理论基础	(4)
一、中医学的基本观点是本功法的理论基础	(4)
(一) 阴阳学说与自控气功	(4)
(二) 五行学说与自控气功	(6)
(三) 脏象学说与自控气功	(8)
(四) 经络学说与自控气功	(10)
二、本功以现代解剖学、生理学等医学理论知识 为指导	(14)
(一) 神经生理与自控气功	(14)
(二) 内分泌生理与自控气功	(18)
(三) 呼吸生理与自控气功	(20)
第四节 自控气功的治病机理	(22)
一、自我发气,自我回授——调动内因,自我调控	(22)
二、动静相兼,整体导引——促进血行,祛病除邪	(22)

三、多吸少呼,积气生液——气液相生,补元扶正……	(23)
四、吹息速行,行气活血——化淤止痛,攻逐实邪……	(23)
五、针对病情,辨证施功——补虚泄实,巧妙运用……	(24)
六、补元泄实,平秘阴阳——扶正祛邪,整体调整……	(25)
第五节 自控气功的功法结构 ……	(25)
一、导引方式 ……	(25)
二、组成程序 ……	(27)
三、功法系列 ……	(27)
第六节 自控气功的特点 ……	(28)
第七节 自控气功的场地选择与练功方法 ……	(29)
一、自控气功选择场地依据的原则 ……	(29)
二、自控气功的练功方法 ……	(29)
第二章 自控气功的功法系列 ……	(32)
第一节 功法绪篇 ……	(32)
一、起式 ……	(32)
(一)基本身法的组成 ……	(32)
1. 站式身法 ……	(32)
2. 坐式身法 ……	(34)
3. 行式身法 ……	(35)
(二)三嘘吸 ……	(35)
(三)三开合 ……	(36)
二、正功 ……	(37)
三、收式 ……	(37)
第二节 健身益智的核心功 ……	(38)
一、坐转乾坤功 ……	(39)
二、强肾功 ……	(45)
三、运化功 ……	(48)

四、调神功	(62)
第三节 抗癌治病的对症功	(72)
一、抗癌对症功	(72)
(一)自控气功抗癌机理初步探讨	(73)
(二)抗癌对症功的功法组成结构	(77)
1. 筑基化淤法	(78)
2. 三焦抗癌法	(79)
3. 快速消瘤法	(80)
4. 消炎止痛法	(81)
5. 保健防癌法	(82)
6. 嗝吸开合强胃法	(84)
7. 声波导引法	(86)
二、快速对症功	(91)
(一)降压法〔1、2式〕	(91)
(二)通便法〔1、2式〕	(96)
(三)利尿法〔1、2式〕	(97)
(四)升压法	(99)
(五)脚棍治疗法	(100)
(六)天地开合法	(101)
(七)二田开合行进法	(103)
(八)自我按摩法	(105)
(九)消炎止痛法(2式)	(108)
三、脏腑对症功	(108)
(一)强心法	(109)
(二)强肺法	(110)
(三)强肝脾法	(112)
(四)强胃法	(113)

一式.....	(114)
二式.....	(115)
三式.....	(117)
(五)疏泄法.....	(119)
(六)脏腑按摩法.....	(126)
第四节 延缓衰老的益寿功.....	(130)
一、乾坤通络功	(130)
二、乾坤吐纳功	(135)
三、站桩功	(139)
四、静坐功	(141)
第三章 自控气功的配功原则与功法配方.....	(143)
第一节 配功原则与依据.....	(143)
第二节 功法配方.....	(144)
第四章 实践与探索.....	(150)
第一节 自控气功的治疗效果.....	(150)
一、短期学习班的疗效统计	(150)
二、自控气功辅导站的疗效统计	(150)
三、自控气功医院的疗效统计	(151)
四、功效病例选录	(151)
(一)肿瘤病例选.....	(151)
1. 肿瘤消失验例.....	(151)
2. 肿瘤缩小、稳定、延长生存期， 提高生存质量例.....	(153)
3. 防止癌瘤复发转移例.....	(154)
4. 血癌的远期疗效观察例.....	(154)
5. 调整血象，减轻放、化疗中的副作用例.....	(155)
6. 消除或减轻癌肿疼痛例.....	(155)

(二)慢性病及疑难病典型验例.....	(155)
1.再生障碍性贫血例.....	(155)
2.糖尿病例.....	(156)
3.良性骨瘤例.....	(156)
4.肾结石例.....	(156)
5.黑硬皮病例.....	(156)
6.高血压病例.....	(157)
7.肺结核空洞例.....	(157)
8.萎缩性胃炎例.....	(157)
9.系统性红斑狼疮例.....	(157)
10.肾萎缩例.....	(158)
11.扭转痉挛症验例.....	(158)
12.原发性血小板增多症例.....	(159)
第二节 自控气功学习班总结选.....	(159)
一、河南省工人温泉疗养院第二期气功 自控疗法治疗班总结.....	(159)
二、肿瘤住院病人在放射及化学治疗中应用 气功自控疗法的初步小结.....	(162)
三、自控气功治疗肝、胆结石专题小结.....	(165)
第三节 科研论文选.....	(169)
一、自控气功疗法对癌症患者外周血自然 杀伤(NK)率的观察.....	(169)
二、自控气功法治疗慢性支气管炎、肺气肿 90例疗效观察.....	(173)
三、自控气功法治疗血液病初试.....	(176)
第四节 新闻报道选.....	(179)
一、自控气功防治肿瘤研究会在北京成立.....	(179)

二、全国第一个气功防治肿瘤研究会成立 (180)

三、自控气功防治癌症有效首家研究机构

在京成立 (180)

四、以为人类最终战胜癌症作贡献为宗旨

自控气功防治肿瘤研究会成立 (181)

五、“吸吸呼”万岁

——北京密云自控气功防治肿瘤联合医院见闻..... (182)

六、气功医疗显神通 (185)

附录：

一、自控气功常用穴位的体表位置 (187)

二、经络图 (190)

第一章 自控气功总论

中国自控气功也称气功自控疗法。它是气功百花园中一朵艳丽之花,深受广大群众欢迎,在国内外享有盛誉。它的独特之处是:治病范围广,疗效快,治愈率高。依据临床统计,自控气功治疗疑难慢性病和各种肿瘤、癌症的总有效率达 90% 以上,显效率达 32%。对某些疾病具有立竿见影之功效,故病愈者赠旗称:“自控神功,功到病除。”

第一节 自控气功的由来和发展

自控气功是根据古典气功《灵宝毕法》以及祖国医学理论为基础,博采气功各家之精华,结合多年的临床实践所创编。许多素材是来自患者的练功小结、体会及典型病例。例如,利尿法、通便法的创编,就是在群众练功中发现、总结、提高所形成的。

自控气功于 1979 年产生。该功的第一个辅导站是在北京地坛公园建立的。自控气功从公园辅导站发展到 1989 年 2 月 25 日自控气功防治肿瘤研究会成立,这中间经历了整整十年。这十年是该会从无到有,从小到大逐步发展的十年;也是本功法不断总结提高,改革创新探索的十年。研究会的正式成立,标志

着自控气功发展进入一个新阶段。目前全国 25 省市已建立辅导站一百多个,拥有辅导员一千五百多人,高级气功师、气功师一百五十多人;研究会设有分支机构:分会、研究所、康复中心、医院、研究组等五十多个单位,拥有一千七百多名会员。在日本、毛里求斯等国也相继成立了自控气功研究机构。截止 1989 年中国自控气功已出版了中文、英文、法文等 16 种版本 240 万册功法书籍。自控气功已形成共 35 种功目的一套核心功、对症功、益寿功完整系列。近年来自控气功向医疗化、系列化、科学化迈进。特别是中国自控气功对癌症及其他疑难症的非药物疗法所取得的显效成果,更加引起了各界人士的重视及关注。

在气功向科学化发展的问题上,中国著名科学家钱学森同志有不少重要论述。他说:“因为气功,它是用意念来转移人的功能态”,“人体科学是研究人和人在客观环境中所处功能态的学问,……很重要的一个方面就是气功科学的研究。人体科学的概念,很多突破都是由气功引起的。气功是人体科学的一块‘敲门砖’,敲开了这座科学殿堂的大门,才可以登堂入室”。他还说:“气功、中医、特异功能三者是今后科学技术革命的核心问题。这三个问题解决不了,科学就不能前进,这三个问题的解决是东方科学的一次大革命。”钱学森同志的这些论述,说明了气功科学的重要性,也为自控气功向科学化发展指明了方向。

第二节 自控气功的性质和宗旨

一、自控气功的性质

自控气功从用途来说,它是自我锻炼,自我调整,自我控制,

自我修复的医疗保健气功。从发展体系上分它是益智延年、性命双修的道家功法。

自控气功的总功效是祛病、健身、益智、延年。这四大功效实现的结果必然是疏经络、开八脉、运五行、通周天。其理论基础来自《灵宝毕法》，所以自控气功归类于道家气功的体系。

二、自控气功的宗旨

自控气功的宗旨是：发展气功事业，为振兴中华出力，为人类造福。

1. 发展气功事业

气功是中华瑰宝，它有几千年的发展历史。气功为振兴中华做出了它应有的贡献，为人类智慧的开发起到一定的作用，气功已宏扬天下。

我国人民对气功爱之如宝，国家对气功事业也是重视的。我国政府批准成立“中国气功科学研究会”，出版了不少的气功古典、现代、各类功法书籍。还出版了《中国气功词典》，《中国传统气功术语词典》，《中国医学百科全书气功学》，《中医大词典》针灸、推拿、气功、养生分册，《中国气功学》等，这些都为发展气功事业做出了现实贡献。自控气功为发展气功事业也做了点贡献，在气功界有“六个第一”之称。即：自控气功首先倡导在全国成立第一个气功专业组织——北京气功研究会；自控气功是第一个向全国推广的功法；自控气功第一个得到政府卫生部门批准建立——北京密云明武肿瘤医院；自控气功第一个被气功领导部门指定评定气功人员专业职称——气功师等；自控气功的功法书籍第一个被国家译成英文向国外发行；《人民日报》首次向国内外正式公布“自控气功防治癌症有效，首家研究机构在京成立”。这“六个第一”只说明自控气功的过去，在今后的改革中我

们还应继续奋战,团结求实,用更大的成果为气功事业再添光彩。

2. 为振兴中华出力

自控气功的各级人员首先要求自己做社会的人,在功德上心灵净化,无私奉献,为振兴中华出力。特别是要反对不正之风,不为名,不为利,诚心诚意地搞好气功事业,用自控气功为人民的健康服务,使社会的人身体健康,激发智能,为社会主义祖国多做贡献。

3. 为人类造福

世界医学气功学会主席、原卫生部部长崔月犁给我们的信中指出:“肿瘤这个世界人类的恶魔,我们一定用各种各样的方法和手段逐步战胜它,使其不能在全世界横行霸道。”自控气功要用实际行动来实现这一目标。攻克癌症,为人类造福,这是自控气功的宗旨。

第三节 自控气功的理论基础

一、中医学的基本观点是本功法的理论基础

(一) 阴阳学说与自控气功

阴阳学说属我国古代哲学思想体系,包含着朴素的唯物主义和辩证法的合理内涵,古代运用阴阳学说揭示宇宙间一切事物的一般规律。阴阳学说认为,一切事物都存在着阴阳对立制约和互相为用的关系,而且都在一定限度内互为消长,并在一定条件下相互转化的运动变化之中。中医学应用阴阳学说说明人体的生理、病理和指导临床诊断治疗。

中医学的阴阳学说认为,人体正常生命活动过程就是阴阳对立统一、不断消长又互相转化以维持动态平衡的过程。人体的气为阳,血为阴,机能为阳,物质为阴。在正常情况下,由于阴阳存在着相互制约,相互为用的关系,因而阴阳消长总是维持在一定限度内(生理调节范围),表现为“阳得阴济则阳不上亢,阴得阳和则阴不消沉”的相对平衡状态,并无阴阳某一方面的偏盛偏衰,此即生理的阴阳消长,及维持阴阳的动态平衡,人体则健康无病,也即内经中所论的“阴平阳秘,精神乃治”。

在异常情况下,人体的阴阳失去了正常的相互制约关系,形成阴阳的过度消长(超过了生理调节范围),表现为阴阳某一方面的偏盛或偏衰,形成“阴盛则阳病,阳盛则阴病,阳盛则热,阴盛则寒”的病理状态。

如果阴阳的偏盛偏衰不能得到及时调整,继续发展到极限将会出现“阴阳离决,精气乃绝”的濒临死亡的状态。

综观上述,阴阳失调是一切疾病最基本的病理改变,“自控气功”根据上述人体的生理、病理,确定了其总的气功治疗原则——“补虚泄实,扶弱抑强,平秘阴阳”。因而采用了道家气功著作《灵宝毕法》一书中的“匹配阴阳法”为本功功法设计的主导思想。功法中每一势子、意念、呼吸等导引方法,均可发挥其调整阴阳的功效。

1. 通过“呼吸导引”调整阴阳

根据中医古籍《圣济总录》一书中所谈,“凡入气为阴,出气为阳”的理论,本功中每一功法的起式和收式中均以“三嘘吸”(即三次口吐气,鼻吸气)为呼吸导引,以增强吐故纳新的作用,同时可使已失调的阴阳得以调整。

2. 通过势子导引调整阴阳

根据阴阳学说中:“人体上为阳,下为阴,外为阳,内为阴”的

理论,本功设计了通过配合意念向上和向下的导引以调整阴阳的“升压功”和“降压功”、“运化功”等功法。另外本功法中行功手势的要领——手势上至膻中,下至丹田,再到胯外的立“8”字导引,也具有调整“上实下虚、协调阴阳”的功效。

3. 以动静结合的练功形式调整阴阳

中医的阴阳学说认为:静为阴,动为阳。历代练功家在练功实践中总结出“动极当静,不静则阳盛而伤神,静极当动,不动则阴盛而伤气”的经验。自控气功根据上述理论及实践,采取了“以行为主,配合坐站”动静结合的具有特色的练功形式,有利于协调阴阳,调整失控。

(二)五行学说与自控气功

五行学说属古代哲学范畴,是古人运用日常生活中最熟悉的五种物质“木、火、土、金、水”的功能属性和运动变化为代表来归类自然界的事物属性,并以五者相互滋生、相互制约的关系来论述和推演事物之间相互关系及复杂的运动变化规律。五行学说运用于中医学,主要是概括脏腑组织功能属性,论证脏腑的相互关系,指导临床病理分析和诊断治疗。

1. 五行学说的归类方法

五行归类的方法,主要是根据五行的特性,采用“取象比类”的方法,把须说明的事物或现象分成五大类,把相似的属性,各类事物或现象分别归属于五行之中,并运用五行规律来阐述、推演事物或现象的复杂联系。

中医学运用上述五行归类方法,对人体的脏腑组织、生理病理现象以及人与自然的联系做了广泛的联系,详见表1。

表 1

自 然 界						人 体							
五味	五色	五化	五气	五方	五季	五行	五脏	六腑	五体	五官	五志	五音	五液
酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	筋	目	怒	角	泪
苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠	脉	舌	喜	徵	汗
甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	肉	口	思	宫	涎
辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	皮	鼻	悲	商	涕
咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	骨	耳	恐	羽	唾

2. 五行的相生相克

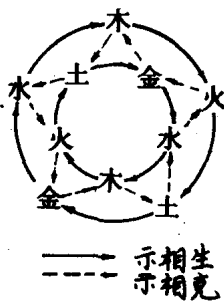
五行相生指五行之间相互滋生、促进、助长的关系，可促进事物的发生发展。

五行相克指五行之间相互制约、克服、抑制，以维持事物发展变化中的动态平衡。其规律详见五行制化关系图。

相生相克是事物正常发展必不可少的条件。中医学运用五行相生相克的规律，说明五脏间相互滋生和相互制约的对立统一关系。

自控气功根据上述五行学说的理论作为阐述功理的理论依据。例如：

①运化功的“四方位八个三丹田开合（预备功）的功法；体现中医学天人合一的整体观——人体五脏之气与大自然五方之气是互相通应的。各方位做开合使五脏受



五行制化关系图

各方之气的滋生。

②疏泄功的以木棍揉掌心劳宫穴，通过增强心包经及心经的功能来增强肝的功能，此为“治子保母法”（肝属木，木生火，心