

气功自控快速入门法

张明武 编著



版
社

气功自控快速疗法

张明武 编 著

民族出版社 出版

责任编辑 傅庭训 周凤荣
封面设计 冯一诤

气功自控快速疗法

张明武 编著

*

民族出版社 出版 新华书店 发行

民族印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：7¹/₂ 字数：110千

1988年7月第1版

1988年7月北京第1次印刷

印数：0001—70,000册 定价：2.10元

I S B N 7-105-00519-X/R·11

(汉1)

前 言

“气功自控快速疗法”是根据我国道家传统气功并结合医家、儒家、佛家及民间气功之精华，以中医理论为基础、现代科学为指导，在长期的临床实践中不断提高和发展起来的一整套保健气功疗法。它采用现代电化教功方法，可用于大型队伍的集体教练，配合音乐及语言诱导入静。形式新颖，动静相兼，安全可靠，疗效显著，易学易练。

本功法类别清晰，补泄作用分明，是依据人体脏腑经络的生理病理，有针对性设计创编的。本功法是以不同频率的呼吸作调息导引，以轻松自然的肢体活动作为势子导引，以简单易行的意念导引，并以《内经》中所说的“五脏之音”作声波导引共同起到调整阴阳、疏通经络、调和气血和补虚泄实的作用。这种功法无疑体现了祖国医学的整体观及辨证施治的特点。由于疗效卓著，很多病员称此功法为“快速疗法”。还有些重病患者得到康复而称此功为“自控神功，功到病除”。

本功法的疗效一般在七天或十五天左右即可显现。据资料统计，对各种疾病近期有效率达90%，癌症显效率达35%以上。

近年来，学练本功法者日益增多，为满足全国各地学练本功求治者对本功法教材的需求和进一步普及本功法，特将近年来本功法在实践中不断提高和发展的新内容加以总结，并整理出版。

本书主要介绍了“气功自控快速疗法”的功法项目共约三十种。其中对主要功法的功理，从中西医及气功理论加以简要论述。同时结合作者多年来的教功实践编写了各种常见疾病及某些疑难病的功法配方及练功实践中的问题解答。

由于时间仓促，以及文化水平所限，书中定有许多不当之处，希望读者批评、指正。

编写本书过程中曾得到中、西医主治医师王中凯、赵炽同志以及气功师王守信、吴家骥、张星及原吉林医专教务科长孙典盛老师的指点，在此深表谢忱。

张明武

1988年3月

目 录

第一章 总论	1
一、气功的一般知识	1
(一) 气功古今概况	1
(二) 气功的概念	3
1. 什么是气功 (3)	
2. 气功的三要素 (4)	
3. 气功锻炼贵在坚持 (5)	
(三) 气功为什么能强身防病治病	6
(四) 练功要领和注意事项	8
二、气功自控快速疗法简介	15
(一) 气功自控疗法的概念	15
(二) 气功自控疗法的特点	16
三、医学与气功	19
(一) 中医部分	19
(二) 西医部分	54
第二章 功法篇	63
一、基本身法	63
(一) 站式身法	63
(二) 行式身法	65
(三) 坐式身法	66
(四) 起式	66
(五) 收式	68
二、基本功法	71
(一) 调息补气功	71

1. 强身法 (72)	2. 强肾法 (73)
3. 强肺法 (76)	4. 强肝脾法 (77)
5. 强心法 (78)	
(二) 运化功	81
(三) 疏泄功	95
(四) 调神功	106
(五) 坐转乾坤功	115
三、防治癌症功法	121
(一) 防治癌症的基本功法	123
(二) 防治癌症的特殊功法	123
1. 快速吹息法 (124)	2. 嘘息开合强胃法 (127)
3. 呵息吐音法 (130)	
四、快速对症功	135
(一) 消炎止痛二法	136
(二) 利尿法 (一式、二式)	136
(三) 通便法	138
(四) 强胃法 (一式、二式、三式)	143
(五) 降压法 (一式、二式)	150
(六) 升压法	159
(七) 脚棍法	161
(八) 强肺、肝、脾法	163
(九) 天地开合法	164
五、自我按摩功	168
(一) 脏腑按摩法	168
(二) 穴位按摩法	171
六、养生益寿功	178
(一) 乾坤吐纳法	180

(二) 乾坤通络法	181
第三章 气功自控与实践	189
一、练功与防偏纠偏	189
(一) 怎样防止出偏	189
(二) 纠偏方法	193
二、常见病和疑难病功法配方	197
1. 消化系疾病 (199) 2. 肝癌 (199)	
3. 血液疾病 (199) 4. 脑血管病 (200)	
5. 脑瘤 (200) 6. 神经衰弱 (200)	
7. 骨、关节病 (200) 8. 妇科疾病 (200)	
9. 子宫癌、乳腺癌 (201) 10. 泌尿系疾病 (201)	
11. 糖尿病 (201) 12. 偏瘫后遗症 (202)	
13. 呼吸系疾病 (202) 14. 肺癌、鼻咽癌 (202)	
15. 循环系疾病 (202) 16. 高血压病 (202)	
附一 练功实践中的问题解答	203
附二 疗效实例选录	210
1. 腹腔恶性淋巴瘤练功后消失	210
2. 半瘫病人骑上了自行车	210
3. 三十年的黑硬皮病治愈	210
4. 高血压病疗效迅速	211
5. 矽肺病人呼吸顺畅了	211
6. 练功三个月肺结核空洞愈合	211
7. 气功排石显神通	211
8. 系统性红斑狼疮疗效卓著	212
9. 急性白血病患者康复	212
10. 肺癌病人的新生	212
11. 练功二个月, 消掉六个瘤	213

12. 食道癌病人吃进了馒头、烧饼等	213
13. 调节神经和心率作用和缓	213
14. 治愈久治无效的月经失调症	214
15. 练功治愈八年闭经	214
16. 多年的肺气肿练功显效	214
17. 萎缩性胃炎疗效显著	214
18. 乙型肝炎获显效	215
19. 治愈老年前列腺炎	215
20. 糖尿病患者的喜悦	215
21. 肾结核病人练功后好转	216
22. 肾萎缩病人练功后肾功能改善	216
附三 练功体会选录	217
1. 气功自控创造了奇迹	217
2. 气功自控把我从死亡边缘上拉了回来	218
3. 气功自控疗法胜过消炎药	218
4. 练功必须持之以恒	219
5. 无忧无虑练气功，功到癌瘤消	219
附四 气功自控快速疗法对辅助治疗乳腺癌疗效观察	221
附五 作者简介	

第一章 总论

一 气功的一般知识

(一) 气功古今概况

气功是祖国文化遗产中的瑰宝，是我国人民与大自然和疾病作斗争的过程中产生的一种医疗保健运动，是中华民族勤劳、勇敢和才智的结晶。气功从古到今源远流长。

“吐纳”为气功最早最简单的形式，起源于春秋战国初期，在我国现存最早的医学经典《黄帝内经》中就提出了“上工治未病”的预防医学观点，把养生问题列为首篇，其中有许多经文谈的是气功锻炼的方法。例如：

1、上古之人知其道者，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。

2、虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

3、呼吸精气，独立守神，肌肉若一。

4、其民食杂而不劳，其病痿厥寒热，其治宜导引按跷。

以上经文中提到的“术数”“导引”等即是指的气功锻炼，随着历史上经济文化的不断发展，特别是祖国医学的不断发展，历代医学名著中不乏对气功防病治病的论述及记载。例如：东汉杰出医学家张仲景曾在中医四大经典著作之一《金匱要略》中

论述：“四肢才觉重滞即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞”。汉末神医华佗曾创编《五禽戏》流传至今，他提醒人们说：“人体欲得劳动，但不当使极尔，动摇则谷气得消，血流通畅，病不得生，譬如户枢终不朽也”。东晋名医葛洪更进一步认识到气功锻炼对人体所起到的防病治病作用。他在其名著《抱朴子》一书中论述：“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速，养生之尽理者，行气不懈，朝夕导引以宣动营卫，可以不病。”唐名医孙思邈在其名著《千金要方》中也有气功治病的记载，特别是那时的中医病理名著《诸病源候论》一书中所论述的二百六十多种病症大多记载有“导引吐纳”之治疗方法。明代大医药学家李时珍和近代名医张锡纯等也都十分重视气功的防病治病作用，在他们的著作中都有这方面的论述，可见我国历代医家在科学极不发达的古代就充分认识了气功的防病治病作用并广泛地运用于医疗实践，为我国文化和医学宝库增添了丰富内容。

解放后，气功更受到国家的重视和关注，全国各大疗养院普遍开展了气功疗养项目，对溃疡病等慢性病进行临床观察，把气功列为综合疗法的基础疗法，所治病种达五十多种，实践证明，气功不仅适用于慢性病，也适用于急性病，不仅适用于功能性疾病，也适用于器质性病变。

近十年来，随着国家政治经济形势的空前好转，进一步开展了气功临床研究，使气功进入科学行列。1981年成立了中华全国中医学会气功科学研究会，1986年成立了全国气功科学研究会，由著名科学家钱学森负责这项工作，这将对气功的推广和科研起到组织领导作用，气功进入了我国历史上的新时期。

目前我国在气功研究方面，迈出了新的一步，例如中国科学院原子能研究所等十几个单位对不同的人在进行气功运动时

的物理效应、生理效应等多项指标进行了一千多次实验，证明气功运气时产生一系列异于常人和常态的物理、生理效应，证明“气”是有物质基础的，是客观存在的。

钱学森同志亲自参加气功研究和学术讨论，他指出：“人体科学是一门十分不容易的学问，天文地理都有了很大进展，赤道同步卫星可以上天，而人却对自己不甚了之？”又说：“气功是人体科学的突破口，世界上最宝贵的是人，人体科学越来越引起人们的重视，在这方面中国人有条件走在世界前面。”

科学的论断，吸引着更多的人去探索研究气功科学、人体科学和生命科学，只要我们努力奋斗，我国走在世界前面的愿望一定会实现。

（二）气功的概念

1、什么是气功

气功是一种独特的自我锻炼方法，是医疗与体育相结合的健身活动，它能发挥人体潜力通过调身（姿势）、调心（意识）、调息（呼吸）的功夫，锻炼人的精、气、神，培植和增强真气，调整身体内部的功能，增强体质，提高抗病能力，从而达到治病强身的目的。

气功具有主动性、整体性及外静内动、动静结合的特点。

（1）气功是练气、练意的运动

中医理论认为，气是人的根本，气由三部分组成。一是先天的气（禀受父母的精气），又称元气；二是水谷的气；三是天地的气（空气氧气）。此三者是人体生命活动不可缺少的基本物质，人体之气充足，则健康长寿。

练气之初，先从练肺入手，通过各种不同功法，不同呼吸方式的练习，由浅入深，由快到慢，逐渐形成完整的深长呼吸，即匀、细、长、慢的腹式呼吸，把自身的内气调动起来，循经

络运行，从而达到疏通经络调和气血、治病强身的目的。

气功更是一种意识的锻炼，即练意，使大脑入静，处于保护性抑制状态，即《内经》谈到的“恬淡虚无真气从之，精神内守，病安从来。”

（2）气功是自我心身，（精、气、神）的锻炼

精、气、神是人体生命活动不可缺少的物质，气是人体生命活动的基本物质，“人之有生，全赖于气”。精是人体中的精微物质，包括广义的五脏之精和狭义的生殖之精。神是一种思维意识活动，是生命活动的外在表现。中医理论认为“精中有气，气中生神”。

人有气则有神，气绝则神亡。精、气、神三者互相关联，互相转化，互相促进，精是根本，气是动力，神是主导。因此气功家认为“炼精可化神，积神可生气，积气可生精”。大量的气功实践证明，气功确有增强人用精神驾驭形体的能力，可激发人的固有机能和潜在机能，使人的心身（神形）高度统一和协调，对人体的生理机能起到自我调节作用。

2、气功的三要素

气功锻炼的三要素是意念（调心）、呼吸（调息）、姿势（调身）。意念指意识训练，练功中要求思想、情绪、意识逐渐停止活动，安静下来，排除杂念，使大脑进入一种虚空轻松愉快的境界而使全身肌肉神经血管等各器官组织进一步放松而恢复疲劳，使气血调和精神充沛，充分发挥自我调节的生理机能。

其方法有：放松法、默念法、数息法、意守法、良性意念法等。

呼吸（调息）是通过调整呼吸来调动人体内气使之逐步聚集，储存于身体某部位并循经络线路运行，以疏通经络，其方

法有自然呼吸法，腹式呼吸法，口呼鼻吸法，胎息呼吸法等。

姿势（调身）是通过调整身体姿势，以达到放松舒服为宜，为调心，调息打好基础。“形不正则气不顺，气不顺则意不宁，意不宁则气散乱”之说是人们从气功实践中体会到的宝贵经验。因此，调身是练功中首先必须注意掌握的关键。

3、气功锻炼贵在坚持

气功锻炼是通过自己正确掌握练功方法，练功要有信心、耐心、恒心、决心，只有坚持持之以恒的锻炼，才能起到调整身体内部功能，调动人体自身潜力的作用。

气功锻炼是发挥人的主观能动性，依靠自己的力量来调节和增强自身的生理机能，达到治病强身目的的医疗方法，它与其它方法不同，例如：药物治疗起主导作用的是药物性能和医生的技巧，病人处于配合地位，起协同作用，而气功必须由病人自己锻炼，在治疗中起主导作用，因此病人必须树立“四心”。这是练功成败和疗效显微的关键问题。如果“四心”不足必然产生三心二意，杂念纷纷，势必影响气功三要素之一——调心。大脑不能入静，则达不到练功效果。这是许多练功受益者和失败者，通过实践切身体会到的正反两方面的经验。

曾经有过这样一件事，在同样条件下，由一个气功师对装有同样大肠杆菌的两个试管分别发放外气，经测定之后发现其中一支试管中的大肠杆菌大部分被杀死，而另一支试管中的大肠杆菌却大量增殖。什么原因呢？这说明发功者大脑给出去的信号不同或者说意念不同，那么他发出的外气也就会具有不同的效应。我们自控疗法，主要是调动自身的内气来与疾患斗争，因此大脑中的信息对能否有较高的疗效有着十分重要的作用。假如你十分相信它，对战胜疾患有着坚定的信心，心情舒畅，情绪乐观，这些都是练功中的良性信息，促使你自身达到

战胜疾病的较佳状态。反之，一开始你就半信半疑，一边练一边想“这能行吗”或者想“这么多人在一起练功，他呼出的气又被我吸进去了，他有没有传染病”，这样一来不但入不了静，而且还忧心忡忡，那么你身上就不会产生“治病”的气，而会产生“致病”的气。如果你怕这怕那，那就真会怕出病来。这一点用现代医学也是能解释得清楚的：“良好的情绪能促使人的免疫功能增长。”因此练功时强调要有信心，要保持良好的心理状态。

（三）气功为什么能强身防病治病

1、医学上对疾病成因的认识

祖国医学对人类疾病的发病原因的认识主要可概括为内因和外因两方面。

内因多指人的情态变化，如喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的变化，这是人体对外界环境的正常生理活动，但情态的过度兴奋或抑制则会伤及五脏。中医认为，过喜伤心、大怒伤肝、忧思伤脾、过悲伤肺、大恐伤肾。

情态致病，主要是由于气机的病理变化所引起。中医认为，百病皆生于气，气之在人，和则为正气，不和则为邪气。《内经》中有关七情为病的记载：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，思则气结，恐则气下，惊则气乱”。说明了过度的情态变化导致了气机的失调，多表现为气机郁滞不畅，郁久化火，灼伤脏腑气血津液，形成各种疾病。

现代医学也认为，人体疾病中50—80%是由于精神紧张所造成的。如高血压、溃疡病、癌症等。

外因致病指四季气候的异常变化。例如非其时而有其气，当冷而不冷或过度严寒或酷热等反常气候，中医称之为“六淫致病”。这与人的适应能力和抵抗力也是密切相关的，即《内

经》中所说：“邪之所凑，其气必虚”，“正气内存，邪不可干”。

除以上内因和外因致病因素外，中医还非常重视饮食、劳倦、房事等生活因素对人体生理的影响，告诫人们要注意养成有规律的、有节制的生活习惯。事实证明，由上述生活因素造成的疾病和病愈后因生活不能节制而造成疾病复发是不乏其人的。

2、“气功”锻炼对人体的作用

祖国医学认为，气功锻炼可起到培植人的正气，行气活血，疏通经络的作用。经络是运行气血的通道，一旦由于上述致病因素的干扰，则经络运行受阻、气血流行不畅而产生疾病。治疗的宗旨即是通过药物作用于人体或针灸、按摩等体外力量作用于人体，使经络气血恢复畅通。“气功”正是通过调动和挖掘病人自身的力量来疏通经络，达到治疗目的的运动。

《内经》中说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”说明精神上的安宁有利于正气的正常运行，精神内守则正气不能外散，正气充足则邪不侵犯。

现代医学则认为，气功锻炼可对人的生理机能起到良好的调节作用。例如：

(1) 气功放松入静时，人体处于“松弛反应状态。”“松弛”具有明显的减少紧张和解除心理压力的作用，经常深度的松弛可增强免疫系统的功能，显示出许多医疗作用，如调节神经内分泌功能，改善心脏血流量，减少心绞痛的发作并有降低血脂、血糖、血压和减慢心率，缓解支气管痉挛等作用。

(2) 气功锻炼促进大脑细胞电活动有序化。实验研究发现，一般人清醒状态可记录到的脑电图是大量高频低幅波且同步性差，而气功锻炼有素者的脑电图却是大量的低频正幅波，

波幅比正常人高三倍，且趋于同步。因此气功锻炼可提高大脑工作效率。

（3）使大脑皮层处于“保护性抑制状态，发挥人体自身固有的调整和修复内脏的功能。”

（4）增强呼吸机能，增强膈肌活动，从而促进消化道的自我按摩，增强消化功能。

（四）练功要领和注意事项

1、练功要领：

练功的方法多种多样，但从总的方面来说，也有一些共同的内在联系，共同的规矩可以遵循。这些共同的东西称之为练功要领。掌握这些练功要领，有利于提高练功质量，消除练功中一些不必要的顾虑，使练功能沿着正确轨道向前发展，以达到良好效果。

这些要领主要包括：松静自然、意气相随、动静相兼、上虚下实、火候适宜、循序渐进。

（1）松静自然

松静自然主要指练功过程中，强调在身体放松和情绪安宁下进行，要避免紧张，克服杂念。

松，首先是肢体上的松与紧趋于平衡。松不是松弛、松懈或松散无力。它是对紧张而言，是松中有紧。人在正常情况下，机体的活动虽然也有一松一紧，一张一弛，但总是紧多松少的。要保持练功情况下的松，应该做到以松为主，松而不懈；松中有紧，紧而不僵。这两者是相对的，不可片面理解，也不可片面锻炼。

放松方法，在具体练功中所体现的内容，可以有内、外和深、浅之分。无论姿势、呼吸、意念都应避免紧张。以姿势来说，两眉紧皱、挺胸立背，双肩耸起等，或练功后腰背酸痛，