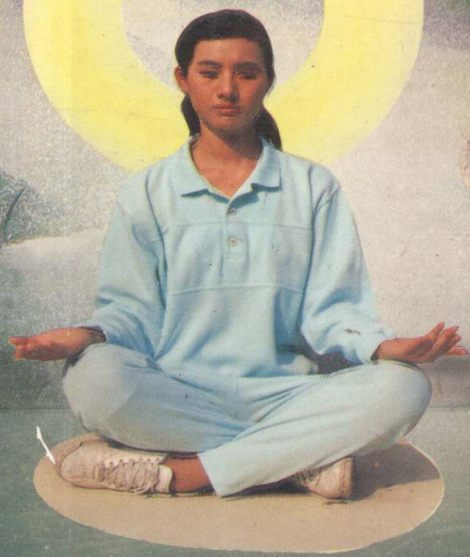


中医气功内丹法

董永法 编著



中医气功内丹法

董永法 编著

广东高等教育出版社

责任编辑 古汉岗
题 字 李乐天
装帧设计 奕 明 朱金河

中医气功内丹法

董永法

*

广东高等教育出版社出版发行
广东省公安司法学院印刷厂印刷
广东省新华书店经销

*

787×1092毫米32开本6印张120千字
1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷
印数1-30000册

ISBN7-5361-0577-0/R·33

定价：2.80元

前 言

中华气功乃是国之瑰宝。近十年来，研习气功的热潮更是遍及全国各地。

早在1974年，笔者由于一次偶然的机，荣幸地得到无极式气功蔡松芳老师的启发，开始重视气功的运用与研究。其后，笔者有机会先后学习过郭林的新气功、赵金香的鹤翔桩气功、梁士丰的自发五禽戏气功、王力平的古典灵宝通智能内功术，特别是神乙大师传授的神农八卦经，对于气功逐步获得较为全面、较为深入的了解。

近年来，为了宣传和普及气功，笔者曾多次主持和举办气功学习班，招收学员达3000多人次，取得了较为满意的效果。本书的内容就是依据气功学习班使用的教材和个人经验编写的。笔者力图用中医的基础理论和周易八卦学说来阐述气功的功理功法，希望对气功的初学者和爱好者有所启发。然而我国的气功流派众多，博大精深，奥妙无穷，许多气功现象虽可见之于古人记载，今人在实践中亦时常遇到，但至今仍未有科学的解释，笔者也只能根据个人的体会和看法，如实记录下来，书中某些资料、提法、论据还可能带有不科学的成份，有待进一步辨识，取其精华，弃其糟粕，并期望得到高明者指正。

本书的写作得到许多热心人的支持与帮助，尤其是上海铁道医学院颜德馨教授和我院的领导及科室同事多次鼓励和帮助，才能将本书写成，在此一并向他们表示深切的谢意。

广州铁路中心医院中医科主任、副主任医师 董永法

目 录

前 言

上 篇

- 第一节 概论..... (1)
- 第二节 气功基础知识..... (6)
- 第三节 中医基础知识在气功中的应用..... (23)
- 第四节 气功态..... (37)
- 第五节 自发动功..... (48)
- 第六节 放松导引功..... (54)
- 第七节 初级胎息功法..... (58)
- 第八节 静坐功打通任督脉..... (63)
- 第九节 内五行周天运行图..... (69)
- 第十节 外五行周天运行图..... (72)
- 第十一节 卯酉周天图..... (78)
- 第十二节 勒阳关练丹法..... (84)
- 第十三节 大周天功法..... (88)
- 第十四节 太极球图解..... (92)
- 第十五节 睡功..... (98)
- 第十六节 平衡功..... (106)

下 篇

- 第一节 原文摘录解释..... (120)
- 第二节 八卦基础知识..... (124)
- 第三节 练功姿势和方法..... (128)

第四节	保精失精论·····	(130)
第五节	生精炼精化气法·····	(131)
第六节	两仪功法——性命双修法·····	(135)
第七节	三星功法·····	(140)
第八节	采小药还丹·····	(145)
第九节	四象的妙用·····	(149)
第十节	丹药火候·····	(152)
第十一节	九宫与河图在气功中的运用·····	(156)
第十二节	北斗七星在气功中的运用·····	(160)
第十三节	先后天八卦·····	(164)
第十四节	气功的临床应用和个人体会·····	(172)

上 篇

第一节 概 论

(一) 气功名词剖析

古代没有气功一词。古代的气功一般称之为“导引”、“吐纳”和“五禽戏”。“导引”、“吐纳”大致属于现代内气功；“五禽戏”大致属于现代的外动功之类。什么叫“导引”功，即用意念将真气引导至人体特定的窍穴内，使之产生气功的效应。什么是“吐纳”，吐纳顾名思义即吐出体内的废气，吸进新鲜氧气。但实际上“吐纳”是一种仿生的特殊呼吸方式。如仿照胎儿在母腹中的呼吸称“胎息”，仿照乌龟的呼吸方式称“龟息”，仿照蛤蟆的呼吸方式称“蟾息”。“导引”、“吐纳”两种功法有相辅相成作用，人们经常将这两种功法结合在一起练功，故便形成了一切静养功的基础。五禽戏是自发动功，到了明代被武术吸收，发展成形意拳、八卦掌、太极拳等。在武林之中，声誉渐大。

(二) 古代气功四大流派

我国古代气功按其性质特点来分，可分为四大流派。可分中医医家气功；儒家气功；道教气功；佛教气功。佛教气功是印度释迦牟尼为开祖，以明心见性，得无上正觉，普度众生为宗旨。佛教于前汉季世传入我国，后汉明帝永平年间派蔡

循至印度求佛法归，建寺译经流布始广。医家气功、儒家气功、道教气功，这三支力量都受到我国殷周时期的《周易》的影响，并创立其学术观点，在春秋战国时期已基本定型。在气功方面虽然没有专门的论著，但包涵气功内容的论著已经出现。如中医医家气功，内涵气功思想的著作有《黄帝内经》，代表人物是歧伯和黄帝。其特点是把气功应用于医学，用气功来研究人体的经络脏腑，生理、病理的奥秘，用气功来防病治病。儒家《易经》是有气功内涵的著作。其特点把气功应用于开发人体大脑的智慧。道教气功是东汉时期张道陵所创立，到南北朝时期开始盛行。推崇道家思想家李聃为元始天尊。在老子《道德经》中包含有气功的涵意。其特点重视性命双修。

气功是我国光辉灿烂的文化之一，是我国文化宝贵遗产。当然由于我国长期的封建统治，它也不可避免地要被打上封建阶级的历史烙印。

（三）气功在祖国医药事业的地位和作用

中医的基础理论，如内经、藏象、经络、生理、病理、药物归经、脉学、诊断学的研究，都离不开气功。离开了气功就会无法理解，更谈不上运用和发展。如《内经》中论述肾开窍于耳，心与小肠相表里等。这些生理离开了气功是无法解释的。现著大部份医学丛书，都是以病理现象来反推生理。然而这些生理，在尸体解剖学中是难以找到答案的。有的西医生认为：中医理论一是深奥费解，二是不能重复实验，三是不科学。如若老师在授课时，教导学员们练气功，意守肾窍时，学员们都会练出体内肾窍中，有一小管（经

络)直通肾脏和两耳以及膀胱。肾之经气在这特定联系的管道——经络中,畅通无阻的随呼吸上下运行。余者类推,这样便可使学者既能明了中医的原理,又可以重复古人的生理实验。

针灸学中的经络,有体表的、体内的,属络各脏腑的复杂路线又是如何划出来的呢?经气在体内则又是如何运行的?古今针灸书籍均无论述。虽然现在中医经络研究所对经络运用科学的方法进行研究,我国居世界领先地位,但是它的理论尚未公开。然而笔者认为,只要教导学员按照中医的九宫图刻苦练功,则先显脏腑内联之经络路线,后显体表之经络。运用气功来证实人体经络的存在,岂不是一个活体实验吗?

脉学始见于《内经》。但其系统理论则首推王叔和著的《脉经》。《脉经》详细地描述24种脉象,医生用三个指头在患者的寸、关、尺三部之中,号出24种脉象并非是一件难事。难的是这24种脉端测百余种复杂的疾病。如弦脉主病有:风、痰、痛。在临床实践中,风又有内风和外风之别,内风可致人头昏、头晕、头痛。然而头昏、头晕、头痛又有肝风和宗气不足所致;又云:弦脉主痛症,见弦脉又如何知道患者是心痛、胸痛、腹痛、头痛、四肢关节疼痛呢?

尽管现代脉学专著,不承认有“切而知之者”,但在《内经》中有“切而知之为之圣”的词句。后世名医确实有切而知之者。如秦国医和为晋公切脉而知疾在膏之上,膏之下。又如《华佗传》中李将军请华佗为妻子诊病,佗视脉而知李妻是双胞胎。又如宋濂的《医师葛某序》曰:“一六十翁患寒热。初,毛洒淅,齿击上下,热继之,盛如蒸甑。严

曰：‘此疾也，不治将瘥’。聘葛医师，切脉淫以朮，数复乱息，而知外强中干，祸作福报。是之谓解悖。药之则瘳，不药则剧。已而果剧，治乃愈”。笔者认为三指诊脉只能测知24种脉象，可用脉象来判断疾病的性质，是寒是热，是虚是实。如果配合气功诊脉，可以进一步知道疾病所在部位。两者结合，相辅相成故而可判断生死。

望诊中的望面部五色和体态，可以间接地了解疾病的部位。如果用气功诊视就可遥视出疾病之所在。功夫深者，还可以直接剖视病人的脏腑各疾。如司马迁的《扁鹊传》言扁鹊有透视功能。

最后谈谈药物归经问题。众所周知，神农尝百草而定药物之归经。这句话现今的中医诸子百家，从来没有怀疑过。神农如何尝百草的，又如何测知药物的归经的？现今的医师为什么尝百草而不能定归经呢？如果是用口去一味一味品尝的话，那么笔者要发问：广东的中草药“钩吻”（大茶药）神农能吃多少？神农尝毒药会不会引起中毒？中毒之后，又如何解毒？

学习《神农八卦》之后，知道常练平衡功，就可以测知花草树木包括药本（活体）作用于人体的归经，根据各人的功力的大小并显还可看到或间接测到树木花草包括药本活体所发出的五色光谱。推而愿之，神农尝百草，并非用口尝，而是用气功来“尝”。

在临床治疗中，辨证论治、针灸、按摩推拿、正骨接骨、视由等都离不开气功。如若抽去了气功，则其治疗效果就会失去了“神验”的功效。综上所述，气功在中医基础理论中占有相当高的位置。有人说：“气功是中医基础理论中

的核心。”笔者认为这种说法有一定道理。研究和发 展中医事业，必须学习气功；要想当一名名符其实的中医教师、医师，也必须了解气功。

（四）气功治疗疾病的基础理论

气功虽然属体育运动的一种，但气功治疗疾病要优越于其他体育疗法。下面运用中医理论来阐明两类治病机理。

一般体育锻炼，产生治疗效应是活动四肢。《内经》云：“脾主四肢肌肉”。也就是说活动四肢有强健脾胃作用。脾胃强健了，消化吸收好了，营养吸收增加了，营养物质在中医药理中虽有补气补血的作用，但这些营养还是属于阴的范畴。对消耗性一类的疾病，有着营养支持作用，而没有象药物一样的治疗作用。换句话说，体育锻炼是一种间接的营养支持疗法。对消耗性疾病和功能性疾病有效，对器质性疾病收效甚微。

气功治疗疾病主要产生效应的有三个环节。自发动功有效运动是活动四肢，也即同上所述有健脾胃，增加脾胃的消化吸收作用，也即补阴。

胎息的作用可使肺、脾、肾三脏产生真气，组成了人体的宗气。宗气可直接补充经络之气。经络之气充盛了，可以自我治疗顽疾。气功中称之为“气冲病灶”。这种气冲病灶治疗顽疾，在临床中观察疗效比起药物作用更佳。

胎息加练丹功法的作用，先促使五脏吸收的营养物质化为五脏之精气，然后再化成五脏之真气，五脏之真气汇总即组成了人的元气。这种元气因为是练功得来的，为了区别于先天之真气，故称谓练元之气。这种练元之气，可以直接补

充人体之元气，实即补阳之功效。为此气功锻炼的作用，有调补人体的阴阳作用。能治疗临床上的阴阳虚弱的消耗性疾病和功能衰弱性疾病，也即中医的虚证。气冲病灶的作用，可以用来直接治疗器质性疾病，也即中医的实证。

第二节 气功基础知识

（一）输穴的定位

人体的输穴很多，每个输穴都有固定的位置。这些输穴的正确与否，直接影响到练功效果。在《标幽赋》中还谈到在输穴定位时应该采取比较的方法。它说：“取五穴用一穴而必端，取三经用一经而可正。”可见，对于输穴的定位，是必须十分慎重的。

（1）解剖标志定位法

解剖标志定位法又叫自然标志定位法，它是人体的解剖标志来作为定位依据的。如骨骼、肌肉与肌腱，耳目口鼻、乳头、肚脐、指（趾）甲、毛发以及皮肤的皱纹等。其中有的标志不受活动的影响，叫固定标志。如两眉之间定“印堂”，胸骨柄上窝定“天突”等。有些解剖位置必须采取相应的动作姿势才能出现的，叫活动标志。如屈肘在肘纹头与肱骨外上髁内缘之间定曲池，屈膝在腠内侧半腱肌腱与半膜肌腱之间定阴谷等。

（2）骨度分寸定位法

由于很多输穴距离明显的解剖位置很远，如果不拟订出

两明显解剖标志之间的长度来，是很难确定它们的位置的，这种假定的长度，就叫做“骨度”。近代某些针灸书籍中也有叫做“尺度”的。骨度通常使用单位为“寸”，就是等分。如肘横纹到腕横纹为12寸，实际即是将这段距离划分为12个等分。它适用于任何年龄，任何体型的人，老幼、高矮、胖瘦和男女都一样。

《灵枢·骨度》是记载骨度分寸的最早文献，后经历代医家根据客观需要而不断修订，所以目前使用的骨度分寸与古代相比已有部分改变，以更恰当地适用于定穴。兹将人体各部主要的骨度分寸列表附图（图1—2）说明如下：

（3）手指同身寸法

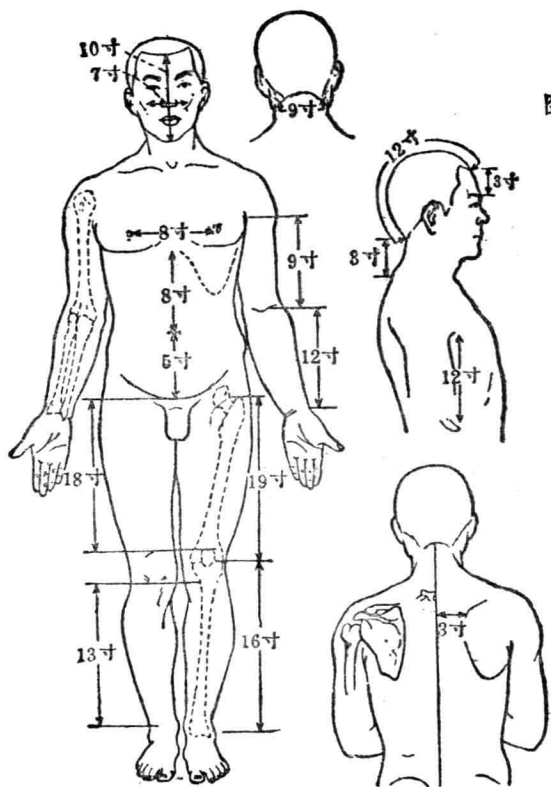
即指寸法。是用病人自己的手指来量取输穴的方法。但如医者的体型与病人相当的话，则由医者的手指量取；如医者的体型与病人不甚相当的话，也可用医者的适当作出伸缩来量取。拇指同身寸即以拇指的平齐指甲根处的宽度定作一寸。四横指又叫一夫法。即食、中、无名、小指相并，作为三寸。两横指叫半夫法，即食指、中指相并，作为二寸。见图（3）。

取穴骨度简表图(1)

部 别 项目	部位起止点	折作 尺度	度量法	说 明
头 部	前发际至后 发际	12寸	直寸	如前发际不明，从眉心 向上量至后发际作一尺 五寸，如后发际不明， 从大椎向上量至前发际 作一尺五寸，如前后发 际都不明，可以从大椎 向上量至眉心作一尺八 寸折算。
	耳后两完骨 之间	9寸	横寸	适用于头部横寸。
胸 腹 部	天突至膻中	6.8寸	直寸	胸及肋肋部的直寸，以 相隔一肋作一寸六分折 算，即于肋间隙取穴。
	歧骨至天枢	8.5寸		
	天枢以下至 横骨	5寸		
	两乳之间	8寸	横寸	两乳之间横寸，胸腹部 均适用，妇女以两缺盆 穴相距作八寸折算。
侧 胸 腹 部	腋以下至季 肋	12寸	直寸	季肋，指十一肋端章门 穴。髀枢，指环跳穴部。
	季肋以下至 髀枢	9寸		
背 部	大椎以下至 尾骶	21椎	直寸	

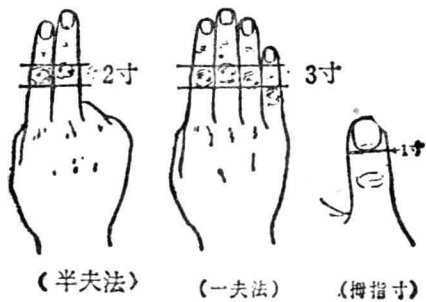
续上表

部别 项目	部位起止点	折作 尺度	度量法	说 明
上肢部	腋前横纹头 至肘横纹	9寸	直寸	四肢部的取穴骨度，临 床上还可采用患者中指 同身寸法。
	肘横纹至腕 横纹	12.5寸		
下 肢 部	横骨上廉以 下至内辅骨 上廉	18寸	直寸	适用于足三阴经
	内辅骨下 廉至内踝	13寸		
	髌枢以下至 膝中	19寸	直寸	适用于足三阳经
	外膝眼至外 踝	16寸		



图(2)

分寸折量法(骨度法)



图(3)

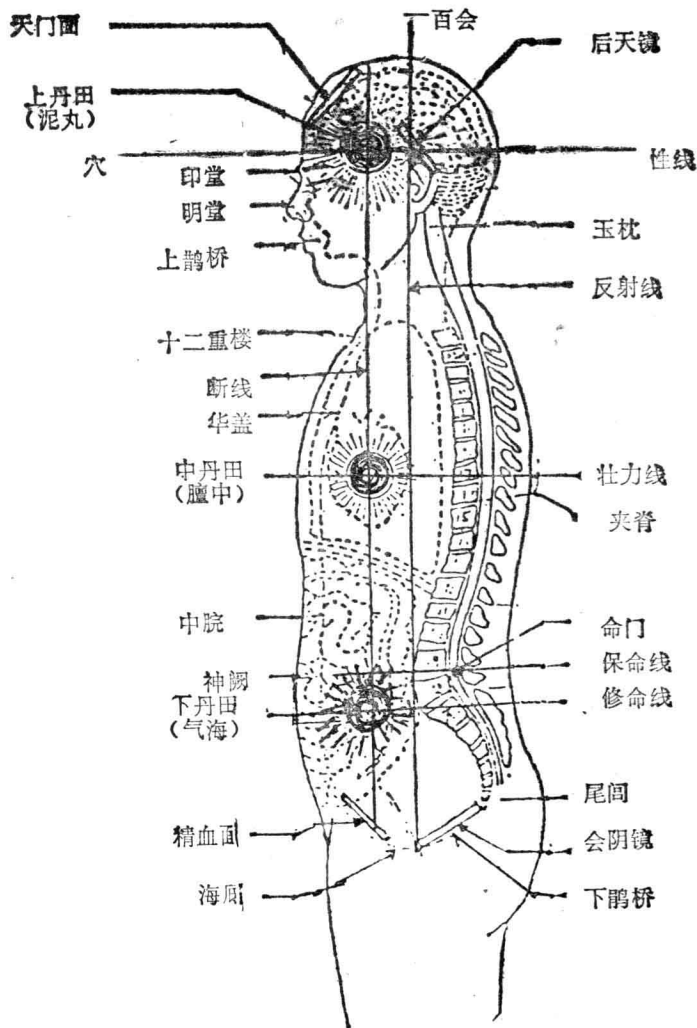
(半夫法)

(一夫法)

(拇指寸)

指量法

内线贯穿图



图(4)