

官保平 著



人
民
卫
生
出
版
社

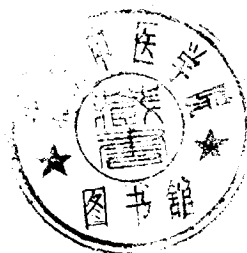


样 本 库

聚 气 鸿 寿 功

宫 保 平 著

1163/18



人 民 卫 生 出 版 社

1219883

(京)新登字081号

聚气鸿寿功

官保平 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京顺义北方印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 4 $\frac{7}{8}$ 印张 105千字

1993年5月第1版 1993年5月第1版第1次印刷

印数: 00 001—3 000

ISBN 7-117-01862-3/R·1863 定价: 4.50 元

〔科技新书目291—218〕

聚氣鴻壽功

山作月犁牛

一九八七年五月



聚氣鴻壽功
功到自然成

楊成武



一九八二年四月

前 言

气功在我国源远流长；代代相传，历时几千年，经久不衰。尤其在近代，学练气功的人越来越多。气功不但可以健身，也可以治疗许多疾病，对一些严重的慢性病和难治之症也有较好的疗效。很多人亲身体验到，学习气功，并长期坚持认真锻炼，就可以强壮体质，减少疾病，延长寿命。

气功门派很多，功法不一。这里向大家介绍推荐的是“聚气鸿寿功”，许多同志练功之后都颇有受益。以此功法为疗法，在北京办过几期气功班，指导一些老同志练功，反映很好。该书作者宫保平同志注意研究聚气鸿寿功的功理功法，并参阅古代气功典籍，根据自身练功体会和临床观察，积累了部分病人治愈的情况资料，整理成书，提供大家参考。

希望从事功理功法研究和实践的同志们发扬祖国气功医疗保健的作用，能够治好更多的病人，总结丰富的临床资料，对气功界和医务界提供有科学和实用价值的经验，对人民群众的健康作出新贡献！

崔月犁

序 言

“聚气鸿寿功”是我国医疗保健优秀功法之一。本书是由气功师官保平同志在古典气功的基础上，结合中、西医理论和多年实践体会而创编的。本套功法在全国诸多气功疗法中有独到之处。从1987年至今在北京中医学院办过几期以老同志为主的“聚气鸿寿功”功法医疗学习班，收到了满意的效果，确有见效快，疗效高，不出偏的特点。适合中老年人或因病不便于外出活动的人学练。深受老同志们欢迎。从全国3 000多人的练功实践证明，这种医疗保健气功，不仅对多种慢性病有疗效，而且坚持一段时间后，很多人感觉视力、听力和牙齿功能都有一定的改善。并普遍感到精力充沛，周身轻松，双腿轻快。

中国的气功门派很多，各有特色，各有所长。但是，不论学练何种功法，都要专一，不要三心二意，更不能三天打鱼两天晒网。练功要持之以恒，才能收到理想的效果。另外，每学练一种功法，要在弄明白之后才能正式练习，不能盲目学练，有些功法还必须在真正的气功师的带教下进行。否则，对功中的一些反应理解不了，不会处理，就容易出偏，对健康非但无益，反而有害。

“聚气鸿寿功”有三套基本功法和十几套变换功法，练功时，根据不同的血压和疾病而灵活运用。其突出特点就是在临床医疗过程中辨证施功。所以，无论是寒证、热证、虚证、实证都能得到治疗。是可贵的整体疗法。练此功法，除能解除某些疑难病，慢性病患者疾病折磨之苦外，还能起到强体健身、延年益寿之作用。

高 鹤 亭

自序

“聚气鸿寿功”源于古代流传下来的道家功法，是根据功法特点，以自己练功体会，结合祖国传统医学与现代医学理论，深入剖析并验证，逐渐摸索出符合人生规律，较比科学的医疗功法。对一些药物治疗无效或效果不好的慢性病、疑难病，疗效高，见效快。而且，长期坚持练功，还可使人由衰返壮，益寿延年。

此功法曾几易其名。后来根据练此功时间较长、体会较深、有一定气功常识的同志们的建议，为了突出功法特点，认为此功应命名为“聚气鸿寿功”。聚气，直接反映了功法的基本特点；而鸿寿，却说明了功法的作用和价值。这是人人向往和追求的。

家父在解放前教私塾，后来从事医学，家中藏书较多。受家庭影响，我喜读医书。童年时代，对古书里的一些玄妙东西，既感兴趣，又迷惑不解。初中时，自学“辩证唯物主义思想简史”，对自己启发很大。简史里所列举的历史上唯物主义思想家，多数都是道家人物。从内容上看，道家的宇宙观，认为天地万物都是由物质构成的。这种物质就是摸不着、看不见的精微之物，曰“道”，曰“炁”(气)，即先于天地而生的元炁。这种气，集中起来就构成生命；生命消亡以后，仍旧化为原来的气。故此有“聚而为生，散而为死”之说。这种“聚而为生”的观点在脑海里留下了较深的印象。后来遇到有关道家理论并有气功内容的书籍，总是爱不释手，有时也参照习练，各有不同的感受。我在县里工作期间，接

触过一些在张鸿绣先生“同善福利针灸社”学功治病的人。谈论过张鸿绣老先生用以治病的各种方法。“聚气鸿寿功”是其中方法之一。出于好奇，而行试练，感到此功反应神奇，引人入胜。随着功夫深入，体会越来越深。以此功法对照古气功典籍试练，结合医学原理进行研究探讨，逐渐摸索出一套较为规律性的东西。而后动员一些有慢性病的同志们习练，收到了理想的效果。后来，我常用业余时间为人教功治病，时间一长，越来越多的人知道我会气功治病。

1981年，喀左县文化局副局长塔玉龙同志，因患胆囊炎转为败血症，虽然抢救脱险，但反复高烧，多次转院，9个多月始终不愈。身体越来越弱，危在旦夕。后来，副县长燕华同志(塔的爱人)找我用此功给予治好，引起了县委领导的重视。初冬季节，县政府决定让我创办独立的气功医疗机构，医治一些疑难病、慢性病。1982年2月中旬，正式成立喀左县气功疗养院，并任命我为气功疗养院院长。1983年6月，气功疗养院改名为气功医院，并经朝阳地区行政公署正式批准，建100张床位的气功医院，列全民所有制单位。建院4年，共接受来自全国16个省市的患者500多人，治疗疾病150多种。

许多气功爱好者和学练聚气鸿寿受益较深而不明机理的人，迫切要求将功理功法及临床指导整理成书，使自己在学练的过程中更好的掌握和理解。为了不负众望，故根据自己练功体会和临床观察，并参阅了《道德经》、《周易参同契》、《云笈七签》、《吕祖全书》、《悟真篇》、《性命圭旨》、《大成捷要》等30多种古气功典籍，还有当代人有关气功论述；又对照参阅了中医多种资料以及《生理学》、《生化学》、《病理学》等医学书籍30多种，摘其精要，尽可能使理论结合实践，

整理成书，力图深入浅出，以供“聚气鸿寿功”的爱好者练功时参考。

本书内容分功理功法、医院管理、疗效验证三部分。聚气鸿寿功，功法简单，反应强烈，功理深奥，好学而难练。若想尽快掌握要领，达到要求，实现效果，必须从理论上有所理解。由于人体机制复杂，练功过程中体内变化万千，单从某一方面阐述不清的。所以，功理功法试从不同角度加以论述。既有相互间的联系，又有侧重的区别。在气功基本原理上，改变了自宋、元时代延续至今的佛、道、儒三教合一的贯用说法，对三家经过考证、对比和区分，我认为，真正的养生长寿术在道家。故此，以道家的论述为基础，结合自然现象与切身体会，以有形阐述无形、以无形制约有形的方法加以论证。在医疗原理上，既有中医经、脉、天人相应整体论方面的结合，也有现代医学神经活动统一性、血液循环整体性等有关理论的引用，融通俗性、科学性为一体，力图从不同的侧面深入浅出地说明“聚气鸿寿功”用以治病强身、延年益寿的简要原理。不过这仅是凭体感和临床为依据的初步探讨，还有待于科学手段的验证。疗效验证的列举，是让大家看到功法作用，树立练功信心，刻苦锻炼，持之以恒，才能达到练功之目的。

鉴于水平所限，书中难免有缺点和不足，仅是本人抛砖之举，但愿收到引玉之果。望读者及同道多加指正。

本书得到全国政协副主席杨成武，全国老干部健康指导委员会会长崔月犁、副会长梁伯琪等领导同志的指导与支持；卫生部政策研究室支峻波主任、北京中医学院高鹤亭院长亲自审阅，并提出修改意见；崔月犁会长赠写了前言，高鹤亭院长为之作序；还有姜福华、余大元、张镐京等同志也

曾提出过良好的建议，并提供了必要的服务。在此成书之际，对领导和同志们的关怀与支持表示诚挚的感谢。

宫保平

1986年11月初稿

1989年3月修订

1990年9月再次修订

目 录

第一章 功法源流	1
一、源流考证	1
二、近代延续	6
第二章 功法	7
一、简介	7
二、功法	8
高血压基本功法	9
高血压法变换功法	12
正常血压基本功法	14
正常血压法变换功法	15
低血压基本功法	15
低血压法变换功法	16
练功前的准备工作和要求	17
练功后的注意事项	19
三、功法特点	20
四、治疗机理探讨	31
第三章 功法答疑	95
第四章 疗效验证	123
一、整体治疗作用	123
二、对血液循环系统疾病有较好的疗效	125
三、对消化系统疾病有特殊的疗效	129
四、治疗呼吸系统疾病	135
五、治疗泌尿系统疾病	136
六、治疗血液、皮肤等病症	137

七、治疗骨骼系统疾病	141
八、治疗神经系统的适应病种	142
九、治疗生殖系统疾病	143
十、治疗五官科疾病	143

第一章 功法源流

谈到功法源流，人们习惯于称自己为某宗某派多少代传人，以证实其真实与可靠。其实，同样存在真伪。我觉得，探求某功法源流，不仅要搞清近代，也要研究古代。要根据功法特点，区别和弄清从古至今理论上的衔接。

一、源流考证

聚气鸿寿功历史悠久，可追溯到四五千年以前。《庄子·在宥》篇里记载了关于黄帝求道的传说：当了天子 19 年的黄帝，听说广成子精通养生之道，于是不远千里前往空洞山拜问求教。广成子指点道：目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。此是说，通过无视、无听、无虑的方法修身凝神。关键在于神将守形。这就是聚气鸿寿功强调“守窍”的原理。神不外驰，精神不散，真气内聚，物质聚中，自然可以达到形体长生的目的。据古气功书记载，我国较早的古气功口诀首推十六字真言，即“人心唯危，道心惟微，惟精惟一，允（永）执厥中”四句话。意思是，人心是危险的，只有道心才是微妙的。惟有精（指生人之元精而言）是唯一的，或反过来说，唯一的的就是精。允执厥中，允即永的意思，执即执着，厥即他方，对方、彼的含义。厥中，即人身之当中。气功术语，分在己在彼。在己为性，在彼为命。性乃上窍，精神而已，命乃下窍，气血而言。允执厥中，即永远守住身中之窍点。也是守窍的原理。只有允执厥中，守而不散，才能激发惟一的精的作用。关于不平衡呼吸法，古气功典籍

也露端倪。如《大成捷要》所载轩辕黄帝讲解武火锻炼时说：盖采药之阔阔，重在吸，是用吸不用呼。曰呼短吸长，是吸则有心，呼出无意。其中有升中降，降中升。此明确的指出了真功采药靠的是不平衡呼吸。《黄帝内经》里黄帝对上古真人（道家人物多都称真人）的描述，简要而显明的点出了道家真功。“余闻上古有真人者，提契天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生”。这里边既有“聚气鸿寿功”与其相一致的呼吸方法和体感，也有守窍的原理和效应，真正做到“独立守神”就能实现“呼吸精气”。两者同时做到，体感必然是“肌肉若一”。就是练功时全身紧缩，有如一体纯阳。

较为系统的，用文字记述的气功名著，应属于老子的《道德经》。如第一章“道可道，非恒道，名可名，非恒名。无名万物之始，有名万物之母”。意思是，说得出的就不是永恒的道。叫得出的就不是永恒的名。没有名是万物的元始，有了名就是万物的根本。所以在二十五章里再次重复，“吾不知其名，故强字曰道”，又指出“有名和无名，此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门”。由此可见，玄妙之术语，源于老子。这段话的意思是，无名和有名两个方面，是同一来源而称谓不同，都谓之曰：玄。何谓玄？说破奥秘，即无名为道，就是内在奥妙。有名为窍，通过守窍，即有名的幽深处，才能体会无名的奥妙。即内在的反应。因为不好明说，也解释不清，所以才称之为“玄”。玄之又玄，才是众妙之门，也就是通往高级功、道的奥秘门径。还有其他章节，如：处无为之事，行不言之教。玄牝之门，是谓天地之根。我独异于人而贵食其母。道恒无为而无不为。天下万物生于有，有生于无。万物负阴而抱阳。等等。这些都暗喻着功的

原理、特点、方法及效应。

庄子对老子的理论有所发挥。他首先承认世界是物质的。阐述了“通天下—气耳”，“聚而为生，散而为死”的理论。进一步论述了“玄”理。强调“无为”。他所说的“无为”，并不是对社会的无所作为。而是指练功养生要求排除一切杂念，认真守窍，达到真无的境界，才能取得理想的效果，获得道的奥妙。

老庄派对后世道家气功影响很大。随着历史的发展，气功门派增多，各执一说，在却病延年求长生方面逐渐分为炼外丹和炼内丹两套理论。关于炼内丹的系统理论是由东汉末年的魏伯阳所撰写的《周易参同契》奠定的。《周易参同契》以黄老思想为理论依据，借用周易学说，借用外丹炉火锻炼的过程，形象地论述了修炼内丹的程序。因为周易具有洁净精微的策数概念，所以，把周易象数运用到可知而不可见，可受而不可传的内炼领域，用以表述周天、火候、法度、进程，确实恰如其分。其书假借君臣、离坎、汞铅、乾坤、鼎器、男女、夫妻、阴阳、晦朔、卦爻、周星等借语象形比喻之，对后世影响很大，被誉为“万古丹经王”。《周易参同契》所表述的炼内丹的程序、呼吸方法、守窍点及体内感受与“聚气鸿寿功”基本相同。如，“上闭则称有，下闭则称无”，此两孔穴法，金气亦相胥”就是“聚气鸿寿功”的上、下窍并用的原理及练功到一定程度，上、下两窍在体内的不同反应。再如“子当右转，午乃东旋”、“龙呼于虎，虎收龙精”，就是“聚气鸿寿功”不同呼吸方法所起到的不同作用及体内感受。还有“二气无且远，感化尚相通，何况近存身，切在于胸中”，说的是元阴元阳二气虽然相隔，但能感应相通，表现在高级功时的体内感受。在功理上讲的阴阳列位，乾坤二用，坎离

变化，易在其中等借喻就更相一致使练功人容易理解了。

唐代隐士钟离权，字云房，于终南山石壁间得《灵宝经》，遂悟内丹大道。又得王玄甫（据传王称东华帝君，乃老子门徒）授以赤符玉篆、金科灵文、大丹秘诀、周天火候、青龙剑法。以后丹法下传吕洞宾。全真道尊为“正阳祖师”。

吕洞宾，名岩，道号纯阳子，自称回道人。传说其在长安遇钟离权，经十试而不退，乃授以延命之术、金液大丹之功。据《道教源流谱》记载，吕洞宾 64 岁学道，事师 7 年始闻道，至咸通 13 年，道始成。钟、吕完全同一体系，从五代时期施肩吾所著的《钟吕传道集》中看，其内丹理论以天人合一自然观为基础，以阴阳五行学说为核心，以炼形、炼气、练神为手段，其理论和方法都是很系统的。吕洞宾所著的《指玄篇》明确告诉人们，他受师所传、并进一步指出功法原理“玄篇种种说阴阳，二字名为万法王”的天地万物运转变规律。又用借喻的手法暗示了人身两重天地、两重阴阳的玄妙，练功时如何运用阴阳颠倒、坎离变化的方法及如何掌握恰到好处“火候”。如“青龙驾火游莲室，白虎兴波出洞房”，这是练功时降阴节的暗语及感受。“前弦之后后弦前，圆缺中间气象全”，指的是降阴后转而升阳的火候。“依时便见黄金佛，过后难逢碧玉仙”，此即暗示掌握火候对练功的重要。吕洞宾也重点论述过“聚则成形，散则成气”原理。

五代时，梁太祖乾化辛未年，纯阳祖师度燕国宰相刘操，号海蟾子。宋朝熙宁 2 年，刘海蟾又度 83 岁的张伯端，授“金液还丹之诀”。张伯端，字平叔，道号紫阳。精三教百家典籍，屡试不第，乃云游四方，孜孜访道，得真传后，根据内丹理论，写成《悟真篇》传世。此书亦得《指玄篇》真意，效仿《指玄篇》而作七律 16 首。还有按卦象的 64 首绝句等。此