



九曲连环功理法真谛

段鸿文 著

中国医药出版社

G7804.8

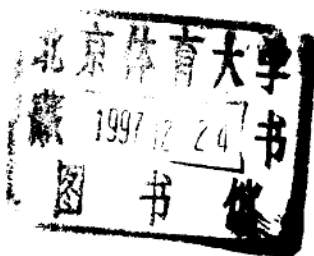
393996

395

九曲连环功理法真谛

段鸿文 编著

Ty/3/29



中国环境科学出版社

· 北京 ·

(京)新登字 089 号

内 容 简 介

本书内容包括:气功的科学性和实践性;“九曲连环功”的三套静功和动功及生活功的程式和功理;练好气功的方法、要领、关键、时辰、纠偏及注意事项;采气、发气、补气各种疾病查调理及科学养生等主要方法。书中附有各种功势图,以及有关图表等资料。这套功法得到北京气功研究会批准推广,其特点是易学、易练、效果好,功效高,深受广大气功爱好者的欢迎。学练本功法,可以炼精化气、疏通经络、平秘阴阳、固本归元、祛病强身、延年益寿,如能深刻领悟书中阐述的理法真谛进而激发人体潜在功能,将会获得更大的效益。

本书可供学练气功及健身治病的读者参考阅读。

九曲连环功理法真谛

段鸿文 编著

责任编辑 张进发

*

中国环境科学出版社出版

(100062 北京崇文区北岗子街8号)

北京市通县永乐印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

*

1991年4月第 一 版 开本 787×1092 1/32

1995年6月第二次印刷 印张 8 7/8

印数 8001—13000 字数 200千字

ISBN 7-80010-0970-4/Z·082

定价:12.00元

序

70年代以来,在中国大地上再度兴起了气功热潮。众多气功师在社会上普及推广气功功法,多学科科研工作者运用各自的专业特长研究气功的种种效应,各级组织和领导对此项事业鼎力扶持,特别是数千万人的练功队伍,共同形成当代社会中的一大热点。

气功所以能够得到社会的认可,重要的一点是,它的真实性经受住了社会实践的检验。气功无论是用于增强人民体质、解除患者病痛,还是在工、农业等各项领域中某个方面的实际应用,都取得了一定的效果。一项有利于社会主义建设和人民身心健康的事业,自然会得到社会的理解和容纳。由此也提醒人们,要进一步推动气功事业的发展,就要继续保持这种特色。

然而,在当今气功界内,确实又存在着一些不尽如人意的表现:未得者谓得,未证者谓证。一时间,仙、佛化身自称者有之,大师、宗师自封者有之。按照传统正意,大道多不以神通度人。追求的神通,必然是四大五蕴六尘界中的幻相法术。然而现今办气功班,却经常以开发功能、神通做为宣传词的。“凡诸有象,皆是虚妄”。教功者却每以幻中之景、虚妄之象引人入门。此法虽古已有之,但终究属于传统中的下品。金钱者,君子取之有道。以气功为营生者中,时有人不择手段聚敛钱财,而对学功人的健康却不屑一顾。……等等。

上述种种表现,违背了传播气功的宗旨,影响了气功的声望,甚至给社会、人民带来了不同程度的不良后果,如果不能

制止，任其蔓延开来，必将妨碍气功事业的弘扬与发展，这是每一位热爱和参予气功事业的人都不愿意看到的。

气功师在气功活动中占有着重要的位置。气功爱好者是向气功师学功，部分科研工作者是检测气功师教功和发功后的效果，各级组织支持的是以气功师为主要对象的气功活动，因此，气功师不断加强自身建设就显得十分重要了。而对于气功师来说，自修、自炼、自证、自悟，从古至今都被当做练功的重要内容（当然不排除其它形式），“三省吾身”本来就是一门必修功课。

气功活动中的一种形式，是向气功爱好者或学功者教授功法，讲授功理，鼓励他们认真练功，自我保健，因此，行之有效的气功功法是应该予以支持的。“九曲连环功”正是这样一种功法。该功创编人段鸿文老师，练功多年，很有心得，他在自身体证和学习传统气功理论的基础上，创编了这套功法，并成为之于书，教之于人，使不少学功者增强了体质，解除了病痛。而今，他又增添了新的内容，将该书再版于世，并嘱我作序，我欣然允诺写下了上述一段话，以此表示对该书的支持，以望借此与同道共勉。鉴此，当《九曲连环功理法真谛》一书再版之际，受功法创编者段鸿文老师之托，我写了上面一段话，亦望借此与同道共勉。

陈福荫

1994年10月于北京

自序

朗朗乾坤遥无际，苍茫大地广无边，这是人类和万物赖以生存、发展的自然界。它有着取之不尽、用之不竭的天然之气。人类在天地之气的感应下，经过数千年的拼搏和摸索，逐渐懂得为了维持自身的生存和发展，除了必要的饮食和医药之外，还必须有各种健身术。于是出现了行气、导引、吐纳等健身之法，也就是当今人们称之为气功的医疗健身法。然而，中国是世界气功的主要发源地，它有四至八千余年的悠久历史，据报道，前不久在青海出土文物——瓦罐上有气功导引图一幅。据考此罐距今已有 7000 年的历史。

另据古文记载气功之源还要早于 8000 年之前。如《列子·黄帝篇》：“华胥之国……不知斯（距）齐国几千万里，盖非舟车足之所及，神游而已。……其民无嗜……都无所受，都无所忌，入水不溺，入火不热……乘空如履实……美恶不滑其心，山谷不蹶其步，神行而已。”这段文字恰恰是描述气功高级功夫的真实写照。但这是先天所具，再有伏羲生年距今也是 8000 年之前，由此可见气功之源确实起于远古时期。

有文字记载已两千七百余年。释、道、儒、医、武的各家主要功法多达千余种，内容十分丰富。千百年来的实践证明，气功不仅是防治疾病、健身益寿的瑰宝；而且也是探索人体生命奥秘和挖掘人体潜能的科学。它对历代炎黄子孙的祛病、养生、繁衍和发展，起着越来越大的作用。尤其是在近些年来，我们气功界各家功法遵照“百花齐放”的精神，对气功的挖掘、整理、探索、提高、推广、普及取得了很大的成绩，同时在气功科

学研究方面也取得了可喜的成就。学练气功者日益增多，练功受益者与日俱增。因此，受到了广大人民群众的热烈的欢迎；同时在国外也引起了很大的反响。为了适应当前气功广泛普及、深化发展的大好形势，特将这套《九曲连环功理法真谛》奉献出来，以便进一步满足广大气功爱好者和病患者的迫切需要。

但是大量事实证明，广大学练气功者，在同样条件下学练同样的功法，其功效的大、小，快、慢，功力的深、浅，高、低却有很大的差异。原因在于：一方面由于每个人的年龄、体质、病情、性格、营养、休息和精神状态诸条件各不相同；另一方面就锻炼身体、学练气功而言，与每个人对气功的相信程度，练功的刻苦程度，能否加强功德修养，能否正确地调节意识，身体能否合乎练功的要求，各种动式是否准确，能否正确对待各种练功反映以及个人的不同素质和悟性等，都有着十分重要的关系。因此，练功的客观效应才有快、慢，大、小，和深、浅，高、低之分。

为了弥补不足，缩小彼此差异，关键的问题是在学练气功的全过程，还要由浅入深地逐步学习、领会与所练功法相适应的基本理论。这叫做：学其法、明其理、修其德、得其功。因此广大学功者在整个学练过程中，一定要注重气功功法的研究和功理的学习探讨。只有在正确的理论指导下，法精理明，才会收到事半功倍的预期效果。基于这样一个指导思想，特编此《九曲连环功理法真谛》一书。其中涉及到气功若干基础知识；本功的三套动功法和静功的练法和理法真谛等。内容丰富，言简意赅，图文并茂，深入浅出，以便使各位读者从古法中得新意，从奥理中知俗解，从迷离中见透明。

本功法旗帜鲜明地强调气功的科学性、实践性和群众性。尤其主张在学练本功法的全过程，要自始至终贯穿、体现德、精、气、神这四个字。就是极力强调以德为先、以气为源、以精

为本、以神归元。因为人若轻德，练功难成；人若气虚，失去根源；人若亏精，难以化气；人若失神，难以归元。只有高度重视上述原则，才可能使气功进入高深层次。希望广大练功者，在实践中能够理法相依，动静相兼，勤于思考，自悟其妙，各有所成。同时再学习一些中医基本理论和古典气功名著，结合实际进行认真地研究探索，久而久之，必将受益。衷心希望这本书所述的粗浅之见，能够对广大气功爱好者和学功者有所补益。

这本《九曲连环功理法真谛》一书的再版是修订本，是在原第一版的基础上，充实了内容，增加了章节，修饰了文字，从而使它更加臻于完善。将会受到广大气功爱好者和修炼者的青睐和欢迎。

在此我特别提到，著名中医学专家吕炳奎老先生、著名医学家冯理达教授、北京气功研究会理事长徐一星三位气功界的先辈们在百忙之中，为我出版《九曲连环功理法真谛》一书题词。我特在此向他（她）三位表示最诚挚的谢意！同时，中华国际易学研究中心常务理事陈福荫教授在繁忙之中，为本书作序，特此表示衷心的感谢！

我在此向气功界各位老前辈、气功家和各家气功名家、高手表示诚挚的敬意！并欢迎各位老师对本书阅后给予斧正。谢谢！

練氣功要持之以恆

之能健康長壽

第九曲連珠功出版

甲戌秋月呂炳奎



共同宏揚有我國特色的
氣功科學事業

馮理達

一九九四年
十月

養身在動
養心在靜
持之以恆
定能受益

徐一星
一九九四年
十月

目 录

第一章 气功概述	(1)
一、气功概念与宗旨	(1)
二、气功的起源和发展简史	(3)
三、气功的科学应用价值.....	(14)
第二章 气(炁)的概念及其物质性	(18)
一、气(炁)的原本概念.....	(18)
二、对气的基本认识.....	(18)
三、真炁的物质性.....	(19)
第三章 练功要诀和注意事项	(22)
一、练功要诀.....	(22)
二、练功具体注意事项.....	(26)
第四章 九曲连环功 动功	(30)
一、功法的由来、特点和主要宗旨	(30)
二、三步功法的三套动功.....	(31)
三、动功的基本要领.....	(51)
四、动功的主要机理.....	(53)
第五章 练功受益必经的转化过程	(58)
一、初期正常的气化反应.....	(58)
二、气冲病灶反应.....	(59)
三、异常气化反应及其成因.....	(60)
第六章 功德准则与功德修养	(62)
一、功德与功法的重要关系.....	(62)
二、功德与人生的利害关系.....	(63)

三、功德准则与修养要点·····	(64)
第七章 意识在练功中的地位和作用 ·····	(70)
一、意识在修练中的重要地位·····	(70)
二、意识的特殊效应·····	(71)
三、要正确地进行意识调节·····	(72)
四、意识的深化问题·····	(76)
第八章 练功的方位和时辰 ·····	(80)
一、练功方位的选定·····	(80)
二、实施补泻的原则·····	(83)
三、动功动式的次数与阴阳补泻的关系·····	(83)
第九章 九曲连环功 静功 ·····	(85)
一、第一套静功 九曲站桩功·····	(85)
二、第二套静功 三照归一静坐法·····	(89)
三、第三套静功 九层静修法·····	(92)
第十章 关于静功中自发问题的探讨 ·····	(102)
一、自发动式的客观性·····	(102)
二、自发动式的动因·····	(103)
三、自发动式的科学性·····	(105)
四、自发的特殊效应·····	(110)
五、自发外动过程值得注意的几个问题·····	(113)
第十一章 修练中的理法真谛 ·····	(116)
一、练精化炁阶段的深化练法·····	(116)
二、练炁化神阶段的深化练法·····	(118)
三、练神还虚阶段的深化练法·····	(120)
第十二章 静功中的各种反应 ·····	(128)
一、正常气化反应·····	(128)
二、异常气化反应·····	(129)
三、遇有不适的调理方法·····	(130)

第十三章 静功中的奇特景象	(132)
一、与自然界和病理相关的气化物理反应	(132)
二、幻觉反应	(133)
三、特异功能反应	(135)
四、科学地理解静功中的奇妙景象	(137)
第十四章 人体能场的研究探索	(138)
一、人体能场存在的客观性	(138)
二、人体能场的多样性	(138)
三、人体气场能的惊人能量	(139)
四、气场能在人体内的生理功能效应	(141)
第十五章 人体致病之因和病变传导过程	(143)
一、人为什么会生病	(143)
二、人体病变传导过程	(146)
第十六章 气功治病的前提和主要依据	(148)
一、气功治病的必备前提(指施治者)	(148)
二、气功治病的主要依据	(149)
第十七章 气功治病原则和调理之法	(168)
一、气功调理的基本原则	(168)
二、查病与调治的诀窍和机理	(168)
三、查病的主要机理	(168)
四、查病的主要方法	(169)
五、调理疾病的主要方法	(172)
六、调理中的泻补之法	(174)
七、对人体各系统疾病的调治机理	(175)
第十八章 深化修练层次的标志	(182)
一、功德高尚 理法通达	(182)
二、真炁充盈 经络畅通	(182)
三、主窍已开 增智开慧	(183)

四、虚极静笃 功高寿长	(183)
五、意识灵妙 归一得药	(183)
第十九章 偏的真伪和防偏、纠偏之法	(185)
一、出偏真伪的鉴别	(185)
二、出偏的原因和表象	(186)
三、防偏之法	(188)
四、纠偏的原则和方法	(189)
五、必须注意的几个问题	(190)
第二十章 如何练好生活功.....	(193)
一、把练气功做为生命悠关的大事来抓	(193)
二、把练功和日常生活紧密地结合起来	(193)
三、要自然入静 善于自悟	(196)
第二十一章 科学养生之道初探.....	(197)
一、什么是科学养生之道	(197)
二、究竟如何科学养生	(198)
附 录.....	(211)
一、典型病例	(211)
二、人体常用的主要穴位	(221)
三、气功理法常用名词概念浅释	(224)
编后记.....	(264)

第一章 气功概述

从古至今数千年的历史实践充分证明,气功是世代相传、逐步发展的健身、养生、益寿的瑰宝,也是步入现代某些科研领域的新兴科学,也是一门综合性的边缘学科。有广泛而深刻的研究价值,对于人的生命和生产发展有较为普遍的应用价值,涉及到探索人体生命科学奥秘诸多新的课题。因此不仅受到广大病患者的欢迎,而且也得到有远见卓识的科学工作者的极大重视,并开始运用现代科技手段,对若干气功现象进行深入细致地研究探索,而且在某些领域已经取得了令人可喜的成就。气功正在辩证唯物主义哲学观点的指导下,摒弃封建迷信、巫术邪法和江湖骗术的干扰,进入了一个新的发展时期。鉴此我不想冗长地赘述而充占篇幅。我只想概要地分别叙述以下几个方面,来和各位共同探讨。

一、气功概念与宗旨

气功的概念追溯一下气功历史的沿革可以得知,早在《吕氏春秋》时期,人们就是通过导引、行气、气血行于周身;调身、调神、配合呼吸,来达到防病、强身、治病、益寿之功效。随着历史的发展,相继出现了诸如导引、吐纳、行气、坐禅、静坐、养性、养生、偃生、面壁、止观等概念所体现的各种功法。到了近代又逐渐出现以“气功”二字代替古代的各种不同概念,尤其是在建国后著名气功师刘贵珍提出普及推广的《气功疗法》,正式运用“气功”这个概念。其实“气功”这个词远在宋朝张君

房所著的《云笈七籤》中就有“气功妙篇”的论述。在《太上灵宝净明宗教录》里也有“气功”一词。在少林武术名著《拳术秘诀》中有“气功阐微”的论述。后来到了1933年间名家董志仁著的《气功疗法》一书中，同样也运用了“气功”这个概念。由此可见“气功”概念是由古代诸多功法概念转化、演变而来的。

那么究竟什么是气功呢？我们认为气功一般是指把人的形体、意念、呼吸按照功法要求进行调整，并将三者有机地结合起来进行运动，使身体内产生气的内外上下运行，疏通周身经络，开合穴道，调和气血，平秘阴阳，进而达到祛病强身、益寿延年、开发智力、激发功能为目的的功夫，即可称之为气功。但各家不同门派的不同功法，对于气功的概念，又各有不同的解释。如道家认为：气功主要是通过“吐纳”和修心练性，守本体之中，得本体之一，达到练丹、结丹，葆性全真的功夫；释家认为气功是明心见性，空本体之中，归本体之一；儒家认为气功是存心养性、执本体之中，贯归本体之一，和本体之性命的功夫；医家认为气功是导引、行气、摄生、养性之法就是气功；武家认为意、气、力合一，意到、气到、力到的功夫就是武术气功。看起来主张各异，但又大同小异，殊途同归。

概而言之，我们气功的主要研究对象是人；研究的范围是广泛的。也正如中国气功科学研究会理事长张震寰所指出的：“人体科学就是研究人。……人是一个巨系统……包括很多层次，最高层次是人的整体。……它不是一个封闭的系统，而是一个开放的系统，处于与整体宇宙彼此相通。”由此可见通过气功、特异功能、中医和科技手段进行人体科学研究的范围是广泛的，意义也是很深远的。而气功主要研究人体的生命活动和大自然之间的相互关系。研究的目的是：提高人的身心健康水平；掌握人体生命规律；从而使人体达到最佳功能态；使人的生命从必然王国走向自由王国。从这个意义上讲，不能把气