

人体气觉一Y法

姚贞香著



中国气功丛书

中国气功丛书

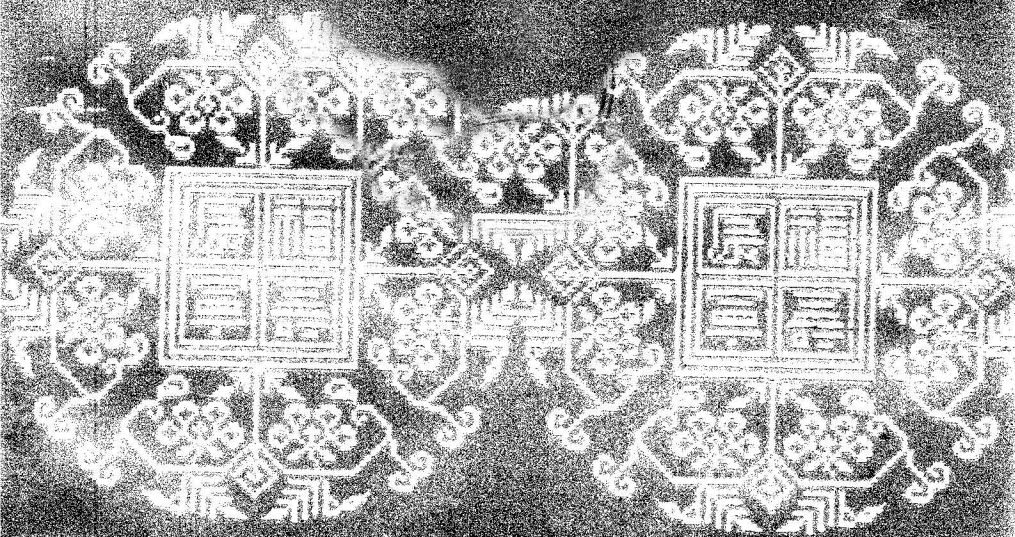
华夏出版社

中国气功丛书

人体气觉—Y法

张其成 著

责任编辑：李 敏 封面设计：李天琪



中国气功丛书
人体气觉——Y法
姚贞香 著

•
华夏出版社出版发行
(北京东直门外香河园柳芳南里)
新华书店经销
北京市人民文学印刷厂印刷

•
850×1168毫米32开本 5.125印张 116千字 插页2
1989年5月北京第1版 1989年10月北京第2次印刷
印数18701—30700册
ISBN7—80053—476-6/Z·046
定价：2.60元

2016/11

前 言

气功是中华民族数千年来历史长河中宝贵而丰富的文化遗产。为了造福炎黄子孙,振兴东方文明,经过三年的努力,“中国气功丛书”终于同读者见面了。

气功目前在我国,以至在世界各地正在蓬勃发展。作为一种身心科学,它在医疗康复、强身健体、延年益寿、陶冶性情、开发智力,以及激发人体潜能等许多方面都有着不可估量的作用。社会上投身气功的人们,从年老体衰的同志逐步发展到社会各阶层人士,特别是近几年来,学术界的专家也越来越多地投身于这一领域的学术研究中,从而更有力地推动了气功事业的发展。

气功,以及由此激发的人体潜能,实际上普遍存在于人类社会中,采取盲目否定的和过于迷信的态度都是不可取的,我们坚持客观的分析的态度,实事求是地去探索研究。

气功是东方文明的重要组成部分。纵观当代全球科学与文化的潮流,东、西方文化的交流日益发展,正在形成一种互相启发、互相吸收的趋势。气功作为东方文化的结晶,在这相互交融的潮流中占有十分重要的位置。为此,有系统、有计划地整理、出版一套具有较大权威性和传播性的中国气功丛书,对于继承和发扬祖国宝贵的文化遗产,推动东、西方文化交流,具有重要的意义。

这套丛书主要包括:气功科学研究;古代气功典籍的点校、注释;气功医疗临床效果与研究总结;气功史及气功文献研究;各种适于传播的优秀气功功理与功法;国外气功和超心理学的介绍和研究等内容。本丛书坚持百花齐放、百家争鸣的编辑方针,力求摒除偏见,不以名声大小取舍,博采众长。本丛书希望在气功专家的

指导下,在有关学术机构的支持下,为我国的气功学术研究大业添砖加瓦,为后来的有志者提供理论借鉴与实践指导。

这套丛书的每位作者的观点不尽相同,它并不代表编委会的倾向。我们对每位著者的基本要求是:考证翔实,结论可靠,言之有物,言之成理,深入浅出,通俗易懂。任何一个事物在起始阶段,都不可能是尽善尽美的,正因为如此,我们衷心地期望各位专家对丛书的缺点与错误进行批评、指教,使这套丛书得以逐步完善。

这套丛书的出版得到了华夏出版社的大力支持和东方文明研究所、北京大学气功研究会的协助。我们相信,“中国气功丛书”的问世,不仅会受到广大气功爱好者的欢迎,而且还会引出更多更好的力作来,它符合为祖国医学与现代医学、心理学、物理学、生物学、哲学、人类学等诸多学科的研究与发展作出贡献。

中国气功丛书编委会

1988年6月

序 言

姚贞香同志长期从事科技工作,练功时间不长,但她善于摸索总结规律,按气功界的说法叫作善于“悟”。功夫不负有心人,她终于在信息不灵条件艰苦的山区,独立地摸索出一套完全不同于社会上各种流行功法的气功方法及理论。她的方法来之于传统功法,又不拘泥于传统的框架,具有通俗易学、简便实用、效果明显等优点。她的理论运用了科学研究的方法,分析、总结她的气功实践,提出了气觉系统的假说。我认为这个假说可能对人体潜能研究有重要的启发。

当我在1985年下半年看完姚贞香同志寄给我的有关Y法的系列文章时,感到这是一个对气功爱好者和气功研究者很有新意的方法和理论,因此推荐她的文章的一部分在一个内部气功刊物上发表,当时担任该刊物责任编辑的黄俊杰同志颇具慧眼,立即看出Y法有重要意义。因此当场决定予以发表。并在文章的前面加了一个编者按,编者按中说:“我们觉得本文的意义不仅在于治疗方法,更重要的或许是在于其研究方法上的与众不同而又符合现代科学研究精神的内容。”

文章发表后(当时用的是笔名“喻良”),读者反应强烈,纷纷写信要求刊登有关Y法的全部内容。根据读者的要求,该刊物连载了姚贞香的系统地介绍Y法的系列文章。文章还未刊登完,读者又纷纷写信,赞扬Y法方法实用、效果显著,并表示要跟姚贞香学习;有的读者则表示愿与姚贞香同志一起探索研究,发展和完善Y法。

Y法之所以不同于社会上一般的功法,就是由于她的方法及

其理论是从自己的气功实践出发结合传统理论提出了科学的假说，加上概念和方法易于掌握，便能够更好地适合现代社会的需要，并可望在日益多元化的医疗保健方法中占一席重要的位置。

我希望姚贞香同志再接再厉，继续完善Y法及其理论，并争取使有关气觉系统的假说获得科学的证明。

中国科学院高能物理所气功科学研究会会长

教授 陆祖荫

1988年6月

编者的话

Y法是用气觉来研究气的性质和气的利用，用气觉来认识我们自己，认识世界的一种方法。

Y法所研究的气，不是氧气、空气的气，不是呼吸的气，而是内涵远远超出中医所论的一种还未完全被我们认识的物质。

这个气，可能正是中国古代思想家所体察到的，“其细无内”“其大无外”的先于天地之生的元气，由元气化生而来的阴阳二气，由阴阳化合而化育的万物之气，它是物质的，是万物的本源。当然，对于这个论述，还需要我们去探索研究。

这个气，正是我们练气功练的气。

目前，对气的实质还不清楚，它不是人类已熟知的任何一种东西，因此我们还只能说，气就是气。

但是，从我们每个人的体察中，从气与别的物质，无论是生命体还是非生命体物质的相互作用中，我们已经可以推断，气是一个客观存在，它和我们人体以及飘浮在空气中的水分子一样，属于这个世界，也遵从一定的运动规律，有着能被我们所认识的属性，它与我们所在的这个世界一样，具有质、能和信息三个要素。

现实中，已有人得益于这个气：如有些瘫痪多年的病人在气功师的手下很快恢复了正常；有些多方求诊的疑难病症在气功师面前立即得到了确诊。高级气功师们用的就是这个气。

目前，应用现代科学手段对这个气的研究已经取得了丰硕的成果。科学家们通过严格的生理测试，证实了气功态的存在；并且发现，气功师的外气既可以杀伤微生物也可以促进微生物的增长；而且有的人的外气可以在分子水平上改变物质结构。他们还通过

大量的、严密的实验确认,有的人有特异致感能力,可以透视、遥视;有的人有特异致动能力,可以突破空间障碍,进行特异转运。

气与生命体、与非生命体物质之间的作用太奇妙,太吸引人了,也许见过、听过这些奇妙作用的人们都曾跃跃欲试、都曾有过想学一学,到时候也来它一下子之感。然而,人们马上就会泄气,会想到这种奇妙的东西对自己来说大概是可望而不可及的,会觉得自己能真的望一眼也就已经不错了。

但是,他们是人,我们也是人,我们与那些高级气功师一样都是人,都是同一种属的生物。人,自然有其共性。

如今人类跳高的世界记录早已超过了 2.40 米,这个高度对普通人来说也是可望而不可及的,因此,也会觉得,如果自己能真的看一次这种跳高,也就相当不错了。然而谁都知道,我们自己也会跳高,只是可能大多数人连 1.00 米也跳不过去。

同样,我们普通人也有气,也能知觉到气的存在,也能从基础上研究气的性质,掌握气的规律,也能控制和利用气,并能与那些为我们所羡慕的人们一样,以此来为他人、为自己造福。Y 法就是告诉每一个愿意尝试的普通人怎样来做到这一点的办法。

目 录

编者的话	(1)
第一章 Y法初步	(1)
第一节 引言	(1)
第二节 用我们的气觉分析诊断疾病	(1)
一、人生来就有感知气的能力	(1)
二、外气感的分析和利用导致了Y法的诞生	(2)
三、利用人体解剖学和生理学来进行初步的、局部的病理 分析	(10)
四、学习祖国医学的脏象经络学说,用于疾病辨证.....	(11)
五、借用八纲等概念进行辨证,提高测病准确性	(15)
六、利用气的追测和预测研究疾病的发展变化	(20)
七、应用经络穴位图、眼五轮学说图、手针图、脑皮质机 能定位图、手图等交叉测气,提高测病准确性与测病 速度.....	(21)
第三节 让人们自己治疗疾病	(25)
一、脏腑功能调整法	(25)
二、局部功能调整法	(32)
三、全身功能调整法	(34)
第四节 让人们更好地进行自我治疗	(37)
一、向大自然要好气(一)	(37)
二、用口诀提高自我治疗效率	(40)
三、向大自然要好气(二)	(47)
四、继续求索	(50)
第五节 另一领域里的尝试性研究	(53)

一、用Y法进行智力测试的尝试	(53)
二、用Y法进行智力“治疗”的尝试	(56)
第二章 Y法的进一步研究	(59)
第一节 引言	(59)
第二节 内气系统假说	(60)
一、内气系统的存在	(61)
二、内气系统的性质与功能	(66)
第三节 气觉系统初识	(70)
一、引言	(70)
二、气觉系统概念的形成	(73)
三、气觉系统功能的层次	(76)
四、气觉系统知觉过程初析	(78)
五、气觉系统与其他知觉系统的共性	(80)
六、气觉系统的特性	(84)
第四节 认识气觉随笔	(86)
一、关于对知觉的一般认识	(86)
二、关于知觉定势	(88)
三、气觉是普通人“弱小的”能力	(91)
四、气觉的可靠性	(92)
五、气觉分析和知觉恒常性	(94)
第五节 自由选择与气觉应用随笔	(96)
一、一般自由选择与气觉应用	(96)
二、一些实践	(98)
三、可以完全信赖的自由选择	(100)
四、帮助别人选择(一)	(102)
五、帮助别人选择(二)	(105)
六、让我们遵从自由选择	(105)
第六节 气分五行之初步研究	(107)
一、引言	(107)
二、五行气分治五行病	(109)

三、几个试验	(111)
四、不是小结	(117)
第七节 Y 法实践者与气功	(118)
一、被治疗者与气功	(118)
二、Y 法研究者与气功	(119)
第三章 应了解的部分中医学理论	(122)
第一节 五行学说	(122)
一、五行学说的基本内容	(122)
二、五行学说在中医学中的应用	(127)
第二节 脏象	(129)
一、脏腑功能	(130)
二、脏腑之间的关系	(137)
第三节 经络、穴位	(138)
一、经络	(138)
二、穴位	(145)
附 图	(148)
后 记	(151)

第一章 Y 法 初 步

第一节 引 言

Y 法初步是沿着我们已实践过的、探索研究气觉的道路逐步展开的一种利用气觉为患者诊断疾病，并指导患者自己进行治疗的方法。

这种方法通俗易学，简便实用，疗效迅速，一般病例十几分钟就知道效果如何。这种方法不同于传统的中西医治疗，它不用药物器械；也不同于一般的气功师治病，治疗者不用发放外气。这种方法有自己系统的理论作指导。

通过这种方法，我们可以从一个新的方位去研究人体生命科学。

第二节 用我们的气觉分析诊断疾病

一、人生来就有感知气的能力

气感觉是客观存在的气在我们头脑中的反映。

一般来说，气功锻炼中会先出现内气气感，即热、麻、痒、凉等等所谓“八触”。而出现了自发动的人们，则时常感到会自发地把自己身上的坏气扔出去，把自然界的好气吸进来，进而，有的人能自发地辨别各种树木之气。关于这点，许多描述自发动的文章中都有报道，有些报道甚至指出，许多人能辨清各种不同树木的气进

入自己身体的不同路线和引起身体的不同反映。

我们经过数年的研究,找到了后文所述的一种感知气的方法,用这种方法可以分析气的性质、诊断人的疾病。我先后将这种方法教了几十个人,他们无一例外都在极短时间内,即几分钟内学会了,也就是说入门了。在本书的气觉系统初识一节里将给出这个问题的比较详细的研究结果。

因而,我们有理由相信,人生来就具有感知气的能力。

二、外气感的分析和利用导致了 Y 法的诞生

Y法的研究是从外气感开始的。外气感是一种人人都有,许多人都曾感觉到,但又不被人注意的、简单而平凡的感觉。

古人认为,气充塞于天地之间而构成万物,人与万物息息相关,都是混元一气的产物。我们认为,如同万物具有不同的物理性质和化学性质一样,万物也具有各自特有的气的性质。现在人们可以用种种现代化的科学手段去研究物质的物理性质和化学性质,然而在古代,人们是利用自身的感官去研究物质的性质,去观察世界的。目前我们对气的研究还正在起步,现代化的试验仪器都是专为测量力学的、光学的、电磁学的、热学的、化学的……物理量而设计的,似乎还没有专用于研究气的科学仪器和设备,就像我们的远祖们开始认识光而没有光学测量仪器一样。那么,我们应当也可以用人的感觉去开展对气性质的研究以积累经验。人的这种感觉就是气觉,也许,它是目前我们研究气的性质的最高级、最精密的生物仪器。

对于一个全身经络都畅通的人,人的气觉可以发生在身体的任何部位。也就是说,他用身体的任何一个部位,例如手、脚、耳、鼻、口、目、舌、丹田等;用任一穴位,例如涌泉、劳宫、百会等;或不用身体、穴位,只用意念都是可以感知气、分析气的。如果某人的

经络气路还没有全通，则劳宫通了的可用劳宫去感受气、分析气，百会通了的可用百会去分析气。由鼻到丹田这一段气路是人人都通的，因此，人人都可以用这段气路去感受分析气。当然，这些人对气分析的精确性和准确性就不如前者了。

先谈一下人对外气的反映。

每个人对不同的外气的反映都是不尽相同的，但是有其共性。

例如用手去采气的人，对于己有利的气是吸收的，会有舒服的感觉；或者手会不由自主地动作，把气送到自己身上需要的部位去。而对于那些于己无利或有害之气则排斥，使之不能沿手臂上行，否则人有不舒服的感觉；或者手会不由自主地动作，把气甩掉，甩掉气的动作因人而异，也因气而异，有的只是轻轻一甩，有的却甩得很厉害，就像不小心抓了一条毛毛虫一样。

用鼻吸气，用鼻到丹田这一段气路去辨气的人，对不同的气的反映亦各不相同。对于己有益之气会吸收，有的人会像在景色宜人空气清新的地方不由自主地作深呼吸一样吸气，有的人可能没有什么异样的感觉；但对于那些于己无利或有害的气，在吸入时则有麻、辣感，鼻子、咽喉等呼吸道有被阻塞感，有恶心感，有的人就会不由自主地把气轻轻吐出来，甚至会反射般地喷出来。

用涌泉、百会及耳、鼻、口、目去采气者也有类似于用手采气的反映。

总之，尽管各人对同一种气的反映不一，有的人因敏感而反应很强烈，有的人则只有在掌握方法后仔细体会才能感觉到，但是人们愿意吸收于己有益之气，拒绝吸入各种各样的于己无利或有害之气却是共同的。这就象人们看见了一盘香喷喷的炒鸡蛋，都会不由自主地分泌唾液，甚至伸长脖子用鼻子去使劲闻它的香味，而看见了打在碗里的臭鸡蛋都会不由自主地皱眉、恶心，甚至要吐，用手去捏住鼻子一样。究其原因，从根本上说是因为鸡蛋里有生长

发育维持生命所需要的营养成份，而臭鸡蛋不仅不能给人们提供营养，其毒素还会毒害人们的身体。

可见，人们不用仪器，也无需化学分析，只用自己的感官，就能区分鸡蛋的好坏，决定我们对它的取舍。同样，利用自己对气的感觉，也能区分气的好坏。我们已经看出，这种气觉不是生理学上讲的嗅觉、味觉、视觉、听觉、体觉，而是一种与气密切相关的感觉。本书以后将对气觉作一些一般性的初步研究，现在我们只研究气觉的具体应用方法。

人们根据昆虫对人类是否有益把昆虫分为害虫和益虫两大类，尽管它们同样都是大自然的子孙。我们也可以根据某物之气对某人自己（即测气人自己）是否有益而把气分成好气和坏气。某一种具体的气可能对甲有害而对乙有利，比如，甲体质偏热而乙体质偏寒，则辛温之气对甲无益而对乙有利，对甲来说，此气是坏气，对乙来说，此气是好气。总之，气的好坏是以某个特定的人需要与否来区分的。我们这里没有采用好气—病气或正气—邪气这两组名称，原因是这两种分法都是以患者为研究对象，而我们的研究是以宇宙万物（包括患者）为研究对象，以测气的人为测试仪器的。

尽管人们有个体差异，气的好坏是以某个特定的人的需要来区分的，但是人类有其种属的共性，比如松柏之气人人都需要，是好气，而人造海棉、晴纶之类的气人人都排斥，是坏气。

以上说的是对气进行定性分析，我们还可以进一步对气进行定“量”分析，即根据自己对气反映的强烈程度，大致上把气分成几个等级。

不管是定性分析，还是大致上的定量分析，一般都要测气人在一定的指导下，进行大量的、多种的测气实验，并细心地感觉、分析自身对不同的气的不同反映，经过一段或长或短的时间的锻炼，才能得心应手，应用自如。但也有相当数量经过一段时间气功锻炼

的人们，在明白了人会自发地要好气而排斥坏气的道理后，仔细琢磨、体会、思考和分析一下自己在练功中，在与人际交往中出现的一些细小、微妙、新奇的事情，就可能悟出自己已经能够测气了，也能悟出自己应当怎样进一步练习测气的办法。

下面所叙述的测气方法是一般性的，是一般人都可以使用的。

现在我们来进行测气练习。

如果你(练习者)已经经过了一段时间的气功锻炼，自觉气感很强，经络穴位都是通的，那么可以用自身的任何一部分，比如用手去测气；如果你没经过气功锻炼，对自己的经络气路是否通了还没有把握，可以先用鼻到丹田的一段气路去测气。用手测气的好处是手的不由自主的动作明显，能看见，就像自发动功一样，不用动脑子多体会琢磨，但用手不是人人不经锻炼就能办到的。用鼻到丹田一段气路测气的好处是人人都能办得到，但需要人动脑去细心体会琢磨自己的感觉。在开始训练时有人会因掌握不了方法一下子体会不出来，用手不够雅观，而用鼻到丹田这段气路可以不动声色，这也算是优点之一。

在练习中最好有二、三个同伴互相讨论，互相启发，互相对照测气结果，这样有趣，可使进展加快，体会深，但是，人绝不要太多。

先让自己置身于一个普通的、较安静的环境之中，只要没有太大的干扰就可以。

第一步，先选定一颗树，最好是松树或柏树，不要柳树和法国梧桐之类。我们已经有了些气的概念了，请想象（不是看见）这棵树是有气的，想象并认定气在它的树干中、树枝中、在它的每一片绿叶之中，它的气都溢出来了，弥散开了，笼罩着这棵树，请你看着它（想象着看到了气），想象着这些笼罩树的气在不断地向你流来，