

陈昶宇著 上海中医学院出版社

树功

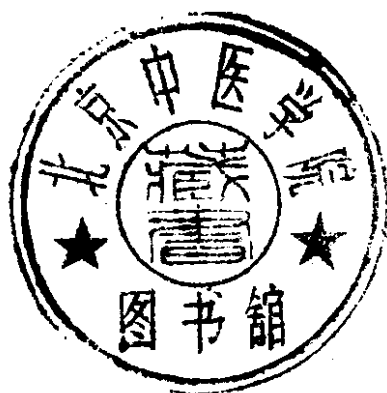


样 本 库

功 树

陈昶宇 著

YH46/22



上海中医学院出版社

1204099

树 功

陈昶宇 著

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

常熟市新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.75 字数 106,000 字

1991 年 3 月第 1 版 1991 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—5,000

ISBN 7-81010-143-9/R·142

定价: 2.40 元

敬赠陈昶宇医师

真 气 循 环 造 化 功，
全 凭 呼 吸 感 相 通。
济 人 自 是 千 秋 业，
尽 在 树 林 翠 笼 中。

湖南诗协会副秘书长
湖南岳麓诗社副社长兼秘书长

谭 修
一九八八年五月

编者的话

我自幼体弱，先天不足，生活处境困难，后天失调，身患多种疾病，其中以腰椎骨质增生、神经衰弱、慢性结肠炎、痔疮最为痛苦。身为中医，从医廿多年，自身的病不能治好，又目睹许多比我更严重的病人倍受痛苦，恻隐之心油然而生，乃勤求古训，博采众方。古代绝大多数名医都懂得气功，如扁鹊、华佗、孙思邈、汪昂、李时珍等。传统医学用气功治病已有几千年的历史。从1980年起，我开始学习与研究气功医疗问题，曾学过自控疗法、自发五禽戏、站桩功、内养功、六字气诀等。后来我学了全真气功。练功不到一个月，所患的几种慢性病都有明显好转。尝到了甜头，又告诉那些受病痛折磨的人，他们练功后都反应很好。因此，我兴趣更浓了。

近年来，欧美等许多国家修建森林医院，推行森林疗法，获得显著效果。森林疗法与全真气功中的部分功法有联系，在森林疗法和古代全真气功、灵子术、保健按摩功等功法的基础上，我们创编了一套利用树木之气练功的功法，经实践运用推广，收到了很好的效果。为了突出该功法的特点，也为在我国创办森林气功医院作舆论准备，我们将功法定名为“树功”。树功给森林疗法注入了强大的生命力，为气功事业的发展开辟了新的道路。可以预见，树功的发展前途将是无限远大的。

本书在编写过程中，得到湖南省水利职工疗养院领导的

大力支持。在推广树功的同时，又得到湖南省卫生厅原厅长崔洪源同志、湖南大学向华球教授、湖南电力中心试验所李万和所长、长沙市康复医院蒋良友院长的大力支持，并为本书的编写做了大量的工作，在此一并表示衷心感谢。

本功法吸取了全真气功、灵子术、保健按摩功等功法的精华，谨对上述功法的创建者和传播者表示衷心的感谢。

陈昶宇

1988.7.5于长沙

目 录

编者的话

第一章 概述.....1

一、什么叫树功1

二、树林的气体在昼夜中的变化3

三、树林是人类健康长寿的密友4

第二章 树功功理7

一、气功的渊源7

二、树功吸取树的精华8

三、树功与炼养精、气、神.....10

四、与树功有关的经脉穴位.....13

第三章 常见树的气体性质、归脏
及作用27

第四章 树功动功功法36

一、扩仓法.....36

二、劳宫采气法.....39

三、顶树法.....45

四、十指切割采气法.....47

五、抓气法.....49

六、剑式采气法·····	52
七、排肝气法·····	53
八、降气法·····	57
九、乾坤采气法·····	59
十、膻中激气法·····	61
十一、站桩法·····	64
十二、自然换气法·····	67
十三、功法选择与注意事项·····	68
 第五章 树功静功功法 ·····	71
一、坐功·····	71
二、坐位保健功·····	79
三、睡功·····	83
 第六章 五脏病证及癌症功法提要 ·····	90
一、心病证功法提要·····	91
二、肝病证功法提要·····	93
三、脾病证功法提要·····	94
四、肺病证功法提要·····	94
五、肾病证功法提要·····	95
六、癌症功法提要·····	96
 第七章 树功的外气诊断与治疗·····	99
一、树功与外气·····	99
二、气功诊断疾病法 ·····	100
三、气功外气治疗法 ·····	102

1. 健胃法	103
2. 止呕法	104
3. 治肝法	105
4. 消肿法	106
5. 退热法	107
6. 治癌法	108
7. 救伤法	110
8. 发放外气注意事项	113
四、常见病的外气点穴疗法处方	114
附录	124
一、树功在湖南大学	124
二、病案举例	127
后记	138

第 一 章

概 述

一、什么叫树功

树功,是遵循天人合一的哲理,运用古代的“吐纳术”、“导引术”等气功方法,使树木放出的气体作用于人体,从而疏通经络,调节脏腑阴阳,激发人体潜在功能,达到治病强身、开发智力、延年益寿的目的。显然,“树功”包含有树的气体及气功功法两个方面的内容。“树功”既要研究每种树放出气体的性质、归属脏腑及其对人体的医疗保健作用,掌握树的气体在昼夜中的变化情况,又要研究气功功法以及功法与树气配合的协同作用。所以树功比其他各种气功有更深一层的学问,有更复杂的内容。

近年来,欧美等许多国家修建森林医院,推行森林疗法,获得显著的效果。树功就是将古代的气功与森林疗法结合而创新发展的一种上乘功法。提到森林,人们就会自然地想到原始森林,象大兴安岭那样的大森林。森林疗法确实需要那样的环境,可是树功则不然,只需在单株树下练功即可。

树功由动功和静功两大部分组成。动功是直接和树接触,进行采气的功法,静功则不直接与树接触,而是利用树木意境练功的一种方法。如果说动功是整体和平面的修炼,静功则是线和点的修炼;动功是对树采气的过程,静功则是调理和运

用气的过程，动功得气快，见效快，可引人入胜；静动则是在动功的基础上修炼，登堂入室，提高效果。二者密切配合，动静相兼，组成一个站、坐、卧、行等多种桩法的功法体系。

树功具有如下特点：

1. 树功的关键是树，在单株大树或成簇的小树下练习都可以，即使是无树的海滩上、沙漠地区或室内，也可以练树静功，所以该功法的练功场地易得。

2. 功法动作简单，套路简明，易学易练，气感强，得气快，见效快，不易出偏，适应范围广，有病可以治病，无病可以强身，甚至产生特异功能。老、中、青年都可以练习，尤其深受老年患者的欢迎。

3. 练功时间根据需要可长可短，每次练功从几分钟到数小时都可以。

4. 练功效果与人体敏感与否关系不大。敏感者练森林静功，自动起来更好；不敏感者练功同样有效。

5. 气功作用于人体，也有补法和泻法的区分。如《千金方》中六字诀属泻法，泻去人体偏亢的、有余的方面，而树功则属补法，补人体之偏衰、不足，使体内达到新的平衡。

6. 树功可以改变人的性格，改变体型，可促进青少年的发育，开发智力，可以消肿止痛，提高人体免疫机能，增强机体抗病能力，治疗多种慢性疾病及肿瘤，还可以诱发人体特异功能。每天只要坚持练习动功2~3小时，半个月后自身疾病就会有明显改善，还可以发放外气为患者治病。因此树功是一种简易有效、治病强身、延年益寿的新功法。

二、树林的气体在昼夜中的变化

树林在阳光下吸进二氧化碳，制成自己所需要的营养素，释放出氧气。这时候，树林的呼吸作用很强，以吸入气体为主。整个树林之气由下往上升，林间空气清新。这是树为了生存而进行的紧张的“工作”过程。到了晚上，气温降低，树林处于“休息睡眠”状态。白天制成的营养物质，有的需要加以利用，有的需要加以转输和储存，树林的呼吸作用比白天要弱得多，所吸入的氧气与放出的二氧化碳都不多，整个树林之气由白天的升而散转为降而收，这时林间空气比重增大，空气稠密。在这种稠密的空气中，氧的含量较高，这是由于白天光合作用造成的林间含氧量高的情况仍可维持几个小时。同时，从树中释放出来的稠密气体经过树的过滤，既清洁卫生，又含有丰富的植物营养素，有些还是人体内所必需的稀有元素。在这样的环境中练功，一方面可以获得更多的氧气和宝贵的气体物质（植物营养素）；另一方面可以利用这种稠密的气体来促进体内废气、浊气的排出，并有对抗体内病菌、毒素的作用。

树功动功中的采气法，不仅是采林间之气，更主要的是采树干内的气体物质。我们再进一步分析树干内部的气体变化情况：阳光下，树根部不断吸收水和无机盐，树干内的气体是上升的。通过一天的光合作用，树的上部枝叶内植物营养素处于饱和状态，而下部的根茎则相对空虚。当光合作用一旦停止，上部枝叶内的植物营养素便迅速向下流动，这种下降的速度由快至慢直到停止。科学家们曾作过这样的试验，黄昏时一片树叶的重量比清晨时同一片树叶要重一些。

明确了林间气体及树干内的气体在昼夜中的变化情况，我们就可以明确练树功动功的时间，必须在树气大量流动之时，最好在日落西山之后的二~四小时内，其次是早晨太阳未升出来之前。禁止在强烈阳光下练树功动功，因为在强阳光下，树以吸入气体为主，树干内的气体是上升的，此时站在树下练功，树木便有可能吸收人体内的真元之气，并带动肝阳上升，引起升火现象。

从中医的补泻观点分析，晚上练树功动功为补法；白天练功(如自然换气法)为泻法。我们可以根据这一原则灵活掌握练功时间，选择适当的功法。

三、树林是人类健康长寿的密友

我们都知道，树林是氧气的制造厂。地球上绿色植物每年吸收四千亿吨二氧化碳气，释放两千亿吨氧气，其中百分之七十的二氧化碳和百分之六十的氧气是树林吸收和释放的。一个成年人每天从大气中吸收0.75公斤氧气，呼出0.90公斤二氧化碳，工业及民用燃料燃烧也消耗大量的氧气，排出大量的二氧化碳，如果没有树林这个工厂的调节，简直不可想象。

树林是天然的灭菌器。据实验发现，含有挥发性芳香油“杀菌素”的树木达三百多种。有的能够引起细菌溶解，有的可破坏或抑制细菌的代谢和繁殖，并有改善心肌缺血、解除血管平滑肌痉挛的作用。松科、杉科、木兰科、桃金娘科等科属的树木分泌的芳香油氧化时，能增加空气中的臭氧。臭氧的氧化能力极强，有灭菌作用。空气中低浓度的臭氧能使肺结核杆菌、白喉杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、皮肤癣菌及引起小儿麻

痹症的病毒等灭活，并能使致癌物苯并芘分解。人体吸进含丰富臭氧的空气后，能调节人的神经系统，促进血液循环，对视觉、听觉、嗅觉和皮肤触觉产生良好的刺激作用，使人精神振奋，头脑清醒，有利于调整脑、心、肺、肠、胃、肾及内分泌系统的生理功能，使肺活量加大，新陈代谢旺盛，升高的血压降低至正常水平，并能增强人体免疫力，刺激上皮细胞再生，加速伤口愈合；还有镇痛、止咳止痉作用，并对防治皮肤癌、流感、肺气肿、气管炎、哮喘、肺结核、烧伤、冠心病、高血压、神经性头痛、风湿性关节炎、神经衰弱等有一定的疗效。

树林是空气的净化器。据统计，工业生产和燃料燃烧所产生的废气，含有害物质达四百多种，通常造成人类危害的有三十多种。全球每年工业等排放毒气七亿吨，我国为六千万吨。每人每天要呼吸两万多次，有十三公斤的空气流经肺部，相当于每人每天所需食物量的十倍，饮水量的三倍，这些空气直接参与人体的新陈代谢和体温调节。树木能在低浓度范围内吸收有害气体，使污染的空气净化。国内外研究资料表明，经常生活在空气污染少的林区，能使人平均寿命延长八年。

树林是益智长寿的圣地。树木散发出来的芳香气味，含有挥发性油等成份，科学工作者形象地将它称为“大气维生素”，具有发汗解表、祛风镇痛、消炎利尿、消毒杀虫等功能；还能刺激鼻腔粘膜，使分泌抗病毒的抗体（如免疫球蛋白A）增加4倍，并刺激嗅觉细胞，通过嗅觉神经传到大脑皮层，引起身体内部一系列变化；还可增进听力，使思维敏捷，令人感到生机勃勃、神清气爽。据测，每天如在林中漫步一小时，身体的耐力可增加15%，嗅觉、听觉和思维活动的灵敏度分别

提高20%、18%和24%，血液中会增加有利于健康的激素、酶和乙酰胆碱等。

树林是噪音的“克星”。噪声会损坏听力，造成失眠、头昏、烦躁、神经衰弱、疲倦、工作效率降低；甚至造成耳鸣、神经官能症、记忆力减退，严重时导致血压升高、心跳加快、头痛、听力减退、消化不良、多种维生素缺乏、牙龈出血、手脚干裂、胃溃疡等。树林能吸收声波，阻滞声波的传递，使人产生宁静舒适的感觉。过去的庙宇都建在森林之中，称仙人者，乃山人也，有山必有林，森林乃修仙炼道之地。由于树林能开发人的智力，使人健康长寿，所以许多国家都把医院或疗养院建在森林之中。

树林又是尘埃的“吸尘器”，大气的“空调机”，森林给人们创造冬暖夏凉、夜暖昼凉、温差不大、湿润清新的最佳环境。

知道这些，对了解树功具有重要意义。

第二章

树 功 功 理

一、气功的渊源

气功是中华民族医学宝库中一颗瑰丽的明珠，有着悠久的历史。历代很多医书和其他书籍中，都有关于气功疗法的文献记载。我国最早的一部经典医学巨著《黄帝内经》就记载云：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”。其中的“精气”，就是大自然之气，包括森林之气；“守神”就是凝神练气。汉代名医张仲景在《金匱要略》一书中提到：“若人能养慎，不令邪风干忤经络，适中经络，未流传脏腑，即医治之；四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”这说明导引吐纳在汉代已作为一种治疗手段，能通达九窍，防治疾病。汉代另一名医华佗创造气功养生方法“五禽戏”，已广泛用于防治疾病，强身健体。

晋代许逊在《灵剑子》中记载：“气若功成，筋骨和柔，百关调畅。”这是我国最早提出“气功”二字的书。晋代医学家葛洪在《抱朴子》中记载了多种多样的导引方法，如“或屈伸，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟，或息，皆导引也。”并指出导引的作用是“疗未患之疾，通百和之气”。

隋代巢元方在《诸病源候论》一书中，介绍各种病候的治疗，均采用气功导引治疗为主，由此可见当时对气功导引在防

治疾病中的应用已十分重视。唐代名医孙思邈也十分重视防治疾病用气功调息法,在他的《千金方》中介绍了“六字气诀”的练法:“春嘘明目木扶肝,夏至呵心火自闲,秋咽定致金肺润,冬吹唯要坎中安,三焦嘻却除烦热,四季长呼脾化餐,切忌出声闻口耳,其功尤胜保神丹。”

明代著名药学家李时珍在《奇经八脉》一书中论述练功与经络的关系时指出:“内景隧道,惟返观者能照察之。”又在《针灸指南》一书中强调,凡学习针灸者,必须先练习静坐功夫。陈继儒在《养生肤语》中阐明练气功要辨别虚实寒热,要辨证施功。清代名医汪昂在《医方集解》中附有《勿药元詮》一卷,搜集了不少练功基本方法,当今流传的放松功或数息法、小周天功等即源于此。

以上说明,我国历代气功内容丰富多采,几千年来一直在临床中广泛运用,由于历史的原因,使这一宝贵的祖国文化遗产未能得到很好的发展。

树功来源于道家的全真气功。全真气功乃是正阳真人钟离权首先总结出来的,后传给纯阳真人吕洞宾,吕祖又传给王重阳祖师,并定名为“三仙功”。重阳祖师苦心修炼,再传给邱处机祖师,邱祖开创道家龙门派,从此“三仙功”成为道家之秘,盟誓相授,口传心记,不得外传。“全真”为其教名,实质就是“三仙功”。全真气功流传至今已有两千多年的历史,是祖国医学文化遗产中一颗光辉灿烂的明珠。

二、树功吸取树的精华

树功是要尽可能多地吸取树的精华物质。如练功时间尽量选择在树放气最强的时刻,强调辨树练功,都是为了达到这