气功自我控制疗法

韩秋生编著

福建人民出版社



封面设计：叶　林
插　　图：杨迅文

气功自我控制疗法

韩秋生　编著

*

福建人民出版社出版
（福州得贵巷27号）
福建省新华书店发行
福建新华印刷厂印刷
开本850×1168毫米 1/32 7印张 2插页 167千字
1982年7月第1版
1982年7月第1次印刷
印数：1—75,350
书号：7173·509　　定价：0.80元

JX166/22

目　录

第一篇　绪论……（1）
第一章　漫谈气功……（1）
第二章　概述气功自我控制疗法……（8）
第二篇　基础功法……（12）
第一章　机制和功法……（12）
第二章　基本身法……（15）
第三章　基本身法的放松和导引作用……（24）
第三篇　对症功法……（30）
第一章　不劳致病，以劳治之……（30）
第二章　对症功法的机制和要领……（36）
第三章　生活的自我控制……（40）
第四篇　基本功……（46）
第一章　调息补气功……（46）
一、强身法……（47）
二、强肾法……（51）
三、强肺法……（57）
四、强脾法……（59）
五、强肝法……（60）
六、强心法……（63）
第二章　跷步运化功……（68）
一、跷步运化功是基本功的中心……（68）
二、功法功式……（72）
第三章　按头安神功……（82）

第四章　摩肾益精功……（89）
第五章　松静疏泄功……（91）
第六章　功目的运用……（97）
第五篇　意念导引功法……（102）
第一章　意念导引和它的基础……（102）
第二章　意守的种别和时机……（104）
第三章　意守的功法……（107）
第六篇　革滞功……（110）
第一章　治癌机理的探讨……（110）
第二章　功法和功目……（113）
一、吹息速行法……（114）
二、嘘息开合法……（121）
三、呵息吐音法……（133）
第七篇　对症功……（149）
第一章　概述……（149）
第二章　摸清病之所属……（150）
第三章　搞清功理功法……（160）
第四章　选练适应项目……（168）
第八篇　防偏和救偏……（183）
第一章　为什么会出偏……（183）
第二章　练功的禁忌和注意事项……（185）
第三章　防偏和救偏……（188）
附则……（199）
附录一　辅导人员须做到的五点……（199）
附录二　气功自我控制疗法概要……（203）
附录三　功效病例……（214）
编辑后记

第一篇　绪　　论

气功是我国珍贵的文化遗产。气功疗法是祖国医学的重要组成部分。气功和气功疗法本是我国人民用以保健、治病、防老、延年的一种手段，解放以前，由于反动统治者推行“兴西医，废中医”的政策，气功和气功疗法长期受到压抑，甚至被斥为“巫术”。再加上由于历史条件的限制，古代气功被人为地蒙上一层神秘的色彩，以致于欲学者无从捉摸，求医者不敢问津，使得很多需要用气功疗法来治疗的疾病得不到及时治疗，而延误成慢性病或疑难症。因此，这里有必要先对气功和气功疗法的作用原理和具体内容，作一些简单的介绍。

第一章　漫谈气功

一提起气功，人们就很想先弄清楚“什么是气功所说的气？”

关于气功所说的“气”，《老子》说：“惚兮恍兮，其中有象。恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”即是说这种气是一种摸不着、看不见、拥有能量、载有信息、流动着的物质。对于这一物质，传统称为“先天虚无真一之气”。因为它是一种无形无象的能量，是人体内部的一种能量流，所以把这一气字写成“炁”，上边的“无”，表示它无形无

象，下边的四个点，即“火”，表示它是能量。

关于这种“气”的运动规律，《周易·序》①说：“万物之生，负阴而抱阳，莫不有太极，莫不有两仪，絪缊交感，变化不穷”。即是说这一物质的运动是先向上向外，而后又向下向内，好象是在很浓的云烟中，经过相互交合感应使物质产生各种各样的变化。对于它在向上和向下的运动过程中所起的作用，《黄帝内经·素问》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”

我国对于气的这一古老认识，经过现代科学实验的结果，在一定程度上已被证实，认为气是一种物质。现代科学测试了气功锻炼者发出的气中，有“红外辐射”、“静电”、“粒子流”等等，并且根据“气”在人体的作用，认为是一种信息及其载体。关于这一物质的“絪缊交感”的运动状态和所起的作用，也和现代科学研究的“各种化学元素在构成生命体的基本物质时，所改变的核外的电子分布、能量状态和它们的运动形式以及互相作用关系，很可能就是由于这些电子云的特定形态和变化规律所决定的”看法相一致。

关于上述文中所说的“太极”、“两仪”、“阴阳”以及“负阴而抱阳”等词，都是用以说明物质运动状态、性能特点的专用词。称物质的形体为阴，称物质的能量为阳；称物质向上或向外运动的状态为阳，称物质向下或向内运动的状态为阴；物质的能量被加大到大于其体重而产生拖动其形体向上升腾的现象，称作负阴或是“负阴而上”，物质的能量消耗到小于其体重、使其形体维持着自身固有的能量向下坠落的现象，称作抱阳或是

①见清同治六年六月十日钦准山东书局版《易经》一书。关于《易经》，《周易阐真》说：“自秦焚典策惟易以卜筮之书仅得不毁。易非卜筮铨度之书，实皆穷理尽性至命之学也。”说明它是研究生命学问的书籍。

“抱阳而下”；对物质负阴而上和抱阳而下这样运行一周，称作太极；这太极运行一周中的向上升腾的“阳”和向下降落的“阴”这两种运动姿态，传统上就称作两仪。

我们的祖先为了便于研究各种事物在其发生、发展、变化过程中每一阶段的不同功能和不同特征，对处于上升和下降这阳和阴两种气质，又各分为在上和在下两部分。对处于上升状态的在上部分，由于其所持的动能大，故称它为“老阳”，其在下部分，由于其所持的动能小，便称它为“少阳”；对处于下降状态的在上部分，由于其保持着比较大的能量，使之下降缓慢，故称它为“少阴”，对其在下部分，由于其能量很小而降得很快、落得很低，因而就称它为“老阴”。对于少阳、老阳、少阴、老阴四种现象，传统称作“四象”，因为它们是由阴阳两仪分成的，故而就称作“两仪生四象”。为了深入研究的需要，就这样一分为二、又一分为二地越分越细，四种状态各分为二，成了八种状态，称作“八卦”、称作“四象生八卦”；八种又各分为二，成了十六卦；十六种再各分为二，成了三十二卦；又各分为二，成了六十四卦；……

为了简明地标示出各种状态气质的功能特征，传统上用“—”的符号代表“阳”，称为“阳爻”，用“– –”的符号代表“阴”，

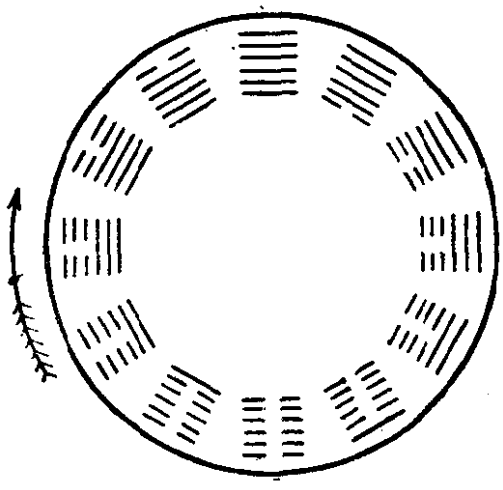


图 1

称为“阴爻”。运用这样一对符号，经过逐级的一分为二，就能把气质变化过程每一阶段的功能和特征标示得清清楚楚，如图1所示。

从无能量的全阴“䷁”开始，阳的成份一分一分的增长，直至发展到其极点“䷀”——全阳状态，而后又随着阳份的减退，阴份一分一分的增多，直至回到全阴状态。在标明这一发展变化过程中，仅运用了十二组符号，就可以基本上说明情况。不难想象，倘运用六十四卦标示，那就更详细具体了。

人一生的气质变化，用这样的符号也可以标示得很清楚。从无生命的“䷁”全阴状态的基础上开始了生命活动，这样就有了一分阳，成了“䷗”状态，以后生命活力逐渐增强，使之经过“䷊”阴阳各半，发展到“䷀”全阳状态。而后就随着阳份衰退而阴份不断增加，经过“䷋”阳阴各半，逐渐丧失能力，最后丧失了生命而回到全阴状态。这样的符号不仅能够标明每一阶段阴阳二气的比例变化，而且还可以标明每一阶段的气质性能。如：“䷁”全是阴爻，标明其气质无动能，象沉静的大地一样，命名为“坤”卦；“䷊”是上三阴爻和下三阳爻，阴气是向下降的，阳气是向上升的，因此阴阳二气能相互交合，相互约制、相互为用，使之阴阳平秘，其气质是通顺畅达，故命名为“泰”卦；“䷀”全是阳爻，标志其能量已发展到全盛阶段，这一气质能充分发挥它的能量作用，很象天空，故命名为“乾”卦；“䷋”是上三阳爻和下三阴爻，而阳气是上升的阴气是下行的，故阴阳二气将相互脱节，闭塞不通，对于这个不好的气质，遂命名为“否”卦。对于这样气质变化的全过程，倘若以人一生有六十年计算，则十五岁进入泰卦，三十岁进入乾卦，四十五岁进入否卦；倘若按八十年计算，则是二十岁进入泰卦，四十岁进入乾卦，六十岁进入否卦。一般人的寿数是在六十岁到八十岁之间，所以一般人

十五至二十岁以后的几年里是泰卦，是经脉通畅、气血方刚、精力充沛的黄金时代。到了三、四十岁以后，精神体力就开始衰退了，即常言说的："人过四十、天过午"，好象太阳开始偏西了。到四十五至六十岁以后的否卦，就标示经脉开始闭塞不通，阴阳二气开始互相脱节，气血衰退、力不从心，到了日薄西山的时候了。

从出生到青年、壮年、再到老年、最后死亡，这是人生的一般自然规律。一般人在面临"否"卦时——越发展越严重的阴阳离决，即将导致"精气乃绝"这一不妙前景——往往认为否卦的发展终点就必然是覆没，因而便自暴自弃地等待着死亡的来临！其实，这看法是不对的。在《易·否卦》中还指出"其亡！其亡！系于苞桑"。这也就是说在面临否卦的严重时刻，倘能经常保持"我将灭亡！我将灭亡！"的警惕，认真改变导致生病或衰老的各种生活习惯和性格嗜好，采取有效措施，加强锻炼身体，这样做的结果，不但不会灭亡，反而会象根深蒂固的桑树那样长生久视。这样的论点，在其它一些古籍中也有，《老子》中所写的"死不忘者，寿也"，也是说的这个意思。气功祖师张三丰在他的《无根树》中所写的"无根树，花正危，树老重新接嫩枝，梅寄柳、桑接梨，传与修真作样儿，自古神仙栽接法，人老原来有药医。访明师，问方儿，下手速修犹太迟。"一段词，就更进一步通过从古以来那些采用象梅树接柳树、桑树接梨树那样以同类相接方法的人们所创造出来的能力或寿命特别高超出奇的事迹，告诉人们用同类相接的办法接续生命，是能够医治衰老和疾病的。

与人的生命同质的是什么呢？传统对人体生理的认识，认为在出生以前人体内只有一个核心，这个核心叫做先天一炁，也叫真灵之气，一般称为"性命"。由于这一个核心的作用，能够高功

率地夺取自然界的能量，使性命经常保持旺盛。但是当人落生以后，随着肺脏呼吸运动的开始，人体的这一核心便分成两部份，性的部份上升络于心，伴随心神达于整个机体，开于九窍，用之于外；命的部份下降络于肾，伴随肾精溢漏于下，这样天长日久，日耗月损，使人幼而壮，壮而老，老而死。倘人能把精神外用的习惯作法颠倒过来，经常令神不外驰、精不外漏，而以性接命、用命寄性，把性和命合在一起，恢复成出生前一个核心的那种状态，充分发挥这先天真灵之气的作用，大量夺取自然界的能量，使性命逐渐得到恢复，直至恢复到原来的旺盛程度。这就是气功术语常说“以后天返先天”的工夫。人体有了这一工夫，当然衰老和疾病的现象，就会逐步消失，就会恢复健康，返老还童。

气功怎样接命寄性、医老治病、使已进入“否”卦状态的气质返回“泰”卦状态？因为在人的一生中，由泰卦到否卦是要经过三、四十年的漫长过程，所以欲由否卦状态再返回泰卦状态，也不是一朝一夕就能够办到的，也需要经过一定时间的气功锻炼。要改变处于否卦“䷋”阴阳不交状态的气质，首先就需要运用气功的匹配阴阳法改变阴阳分离的状态。经过一段时间的锻炼，使其气质上三爻中生一阴和下三爻中生一阳，变成“䷩”的状态，这一卦名为“益”，即得到了增益，收到了疗效。有了疗效和收到增益以后，再锻炼聚散水火法，使其新生的阴气和阳气得到进一步加强，使之达到“䷾”这一状态。这一状态的符号，上面的三爻，中间一爻是阴爻，名为“离中虚”，外明（阳）而内暗（阴），象征着火，在人身上外实而内虚，象征着心脏；下面的三爻，中间一爻是阳爻，名为“坎中满”，外暗（阴）而内明（阳），象征着水，在人身外虚而内实，象征着肾脏。上边是火、下边是水，火向上冒，水往下流，仍不能自发地相互为用，

相互制约，心肾二气仍不能很好的交合，针对这样“未济（此卦名）”状态，还要锻炼水火既济法，把上部阳爻和下部阴爻作进一步的匹配，使之达到“䷞”咸卦状态。“咸”是交感的意思，也就是说到达这一状态，上下二气就能够自发的相互交感了。倘再锻炼聚气养神法，使上边三爻又生一阴，下边三爻又生一阳，使气质达到“䷟”。达到了这一状态，情况就发生了质的变化：象征水的“坎”卦移到上边去了，象征火的“离”卦转到下边来了；火上边有水，向上冒的火受到水的约制就不会过盛，还会使上边的水受热而变温；同样水下边有火，向下流的水受到火的约制就不会过寒，还会使下边的火受到低温调节得热而不燥。达到这样相互为用、相互约制的“既济（卦名）”状态，人体的心肾二气便能自发地相交了，络于心的性和络于肾的命也能相互接寄了，当然疾病也就能够痊愈了，身体也健康了，也不易再生大病了。对于老年人来说，由于下三阴爻有三分之二变成了阳爻，使之下气得到很大程度的充实，上三阳爻有三分之二变成了阴爻，使亢盛的上气得到很大程度的消退，从而改变了标志着老气龙钟的头重脚轻状态，人当然会感到年轻多了。在这一基础上，再经过锻炼抽铅添汞法，使心肾二气相合而肝气自生心气，使卦象变成“䷟”（恒卦）状态，然后再坚持锻炼玉液还丹法使卦象变成“䷊”的泰卦，气质也就恢复成二十多岁时候的状态了。

以上的六步功：第一步匹配阴阳法是医老治病法；第二步聚散水火法是巩固提高成效法；第三步水火既济法是防病保健法；第四步聚气养神法是富力强身法；第五步抽铅添汞法和第六步玉液还丹法，是接性寄命、延年益寿法，这六步功就是传统气功用以治病、保健、强身，延年部份的功法。此外，还有用以锻炼收视反听和遥视遥听等特殊功夫的金液还丹、炼气成形、内观交换、出入分形几种功法，这就是传统气功的全部内容。

第二章　概述气功自我控制疗法

首先谈一谈第一步功夫——匹配阴阳法。

匹配阴阳法是根据阴阳消长的具体情况，给以不同的、但是是恰如其分的配合的气功法。也就是此功法要符合阴阳消长之机。合阴阳消长之机者，意也。意者，医也。所以匹配阴阳法又是治病的疗法。因为匹配阴阳法需要练功者本人对自己进行若干方面合乎生理卫生、即符合内气运行规律的自我控制，故现在世界上一些国家大都称这种方法为“气功自我控制疗法”。为了便于国际间的交流，我们也采用了这个统一的名称。

构成现存一些慢性病和疑难症的主要原因，一是缺乏适合治疗这些病的方法，使这些病状不能消除；一是病人在治疗过程中，没有对形成这些病的有关性格、习惯、嗜好，作必要的控制，使产生这些病的来源不能截断。气功自我控制疗法正是治疗这些疾病和截断病源的一种好办法。今天在北京市总工会和全国总工会的努力下，北京市全市，甚至在全国范围内普及了气功自我控制疗法。这样，一些由于缺少这一疗法而形成的慢性病和疑难症，就有了治愈的可能。“气功自我控制疗法”这个名称，很确切地突出了病者本人在治疗中的作用，因为应用这项疗法能否治好这些病，主要看病人能不能改变自己那些违反内气运行规律的性格、嗜好和习惯，即能不能截断形成这些病的来源。可以说，气功自我控制疗法的疗效大小、有无，疗程的长短、曲直，其决定权都掌握在练功的病者本人手中。练功者本人的主观能动性发挥得好，锻炼能刻苦，生活能配合，他所取得的疗效就大，疗程就短。倘若自己锻炼不刻苦，三天打鱼两天晒网，练功不认

真严肃，只走过场，加上对自己存在的不符合生理卫生的性格、嗜好、习惯，又没有认真而彻底地控制，这个疗法就不能收到应有的效果。

由于自我控制在这项疗法中所起的重要作用，教功者在其教学过程中很有必要先向病人阐明形成这些病的原因、避免的方法和所用的功法对治疗这些病的机理、疗效，病人对这些有了足够的了解以后，这些就可能变成其自我控制的力量源泉。所以，气功自我控制疗法的教学，一是传授消除现存症状的气功功法功式，即教功；一是阐明根除形成现存症状条件的道理和方法，即讲理。对于教功和讲理这两个教学内容所起的作用，用中医的术语来说，就是教功治标，即消除身上的症状；讲理治本，即消除形成现有症状的病因。

气功自我控制疗法的原名，叫作“导引”。它的历史已经很悠久了，据《吕氏春秋》和《路史》的记载，它起源于我国的远古时期，在我国现存最早的医学经典文献《黄帝内经》中，《灵枢·官能篇》称它为“导引行气”，《素问·异法方宜论》称它为“导引按跷”。关于它的作用，《庄子·刻意》篇中曾指出：“导引神气，以养形魄，延年之道，驻形之术”。唐代僧人玄应撰写的《一切经音义》中，也有“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引”的说法。这些文字记载，除了说明气功自我控制疗法是祖国医学的重要组成部分，还告诉我们它是通过“导引”手段，促进气血周流而消除疾病、恢复疲劳、医治衰老，益寿延年的。关于导引的手段，有通过肢体神经机能促进内气运行的，叫作“势子导引”，有通过大脑皮层思维活动促进内气运行的，叫作“意念导引”，有通过呼吸中枢的机能促进内气运行的，叫做“调息导引”。

为了便于实现“导引按跷”的各种导引行气作用，气功自

我控制疗法采用了达摩祖师《洗髓经》的行、住、立、卧、睡和尹高弟真人《性命圭旨》的行、立、坐、卧等传统功法中的行、立、坐三种形式，组成了以“动静相兼”为特点的锻炼形式。

关于锻炼项目，根据气功自我控制疗法“既强调整体治疗又重视辨证施治”的特点，可分为以培植真气、治疗元气亏虚症状为特点的基本功；以消除实邪症状为特点的革滞功，和以针对复杂虚实多发症状而采取复杂补泻导引为特点的对症功三大类。由于人体的四肢百骸、官窍气血都是分别由心、肝、脾、肺、肾这五脏主持，关于培植真气的基本功，又可分成分别加强各脏经络内气运行的五项锻炼项目：加强肝脏经气的项目，叫松静疏泄功，肝主疏泄条达，通过松静疏泄功的导引，促使肝脏很好发挥作用，使其经络内气得到加强；加强心脏经气的项目，名为按头安神功，心藏神，通过按摩头部诸阳经的潜阳导引，促使心安神静，从而加强心经内气的功能；加强脾脏经气的项目，叫跷步运化功，脾主运化，通过跷步练功导引，使脾经内气得到加强；加强肺脏经气的项目，名为调息补气功，肺主气，通过调息导引功法，起到滋补元气、加强肺经内气运行的作用；加强肾脏经气的项目，叫摩肾益精功，肾藏精，通过摩擦肾经的一些穴位，加强肾经内气，促进精的功能。总之，通过对五项基本功的锻炼，使精、气、神得到全面的改善和加强，从而起到整体治疗的作用。倘根据病情对五项基本功有选择的锻炼，又能起到辨证施治的作用。在这个基本功锻炼的基础上，再针对不同病种症状而分别配合革滞功和对症功的锻炼。

对于基本功、革滞功和对症功，又都分别采用了培植真气的基础功法、治疗疾病的对症功法和保证安全练功的防偏功法。基础功法是导引全身气血都得到加强，从而起着整体治疗作用的功法。这类功法，对于不论是属于哪一脏腑的任何慢性病和某些疑

难症，都有一定的治疗作用。对症功法是按照不同病因的不同疾病、疾病的不同症状、性质、部位，采用不同导引，使之分别得到针对性治疗的功法，也就是辨证施治的功法。防偏功法是按照练功出偏差的普遍因素，采取事先预防以保证安全练功的功法。

以上是气功自我控制疗法教学的大概内容。

总之，通过讲理以修性，把思想方法和精神状态都锻炼到能够符合生理卫生、内气运行和医老治病的需要；通过练功以炼命，使之促进内气运行、疏通经络、调整气血、平秘阴阳、起到医老治病的作用。加之每项功目中都包括导气炼形、阴阳辨证和安全防偏这样三层功法，使之在安全锻炼的基础上，在整个机体都得到改善的同时，又对其不同病种症状给以辨证施治，从而就可以比较安全地取得较好、较快的疗效。实践证明，这些传统的功法功目，不但对很多慢性病、多发病和疑难症，如冠心病、高血压、肝硬化、肝炎、脾胃病、胃下垂、肺结核、硬皮病、肾炎、红斑狼疮、妇科病等等，都有较好的疗效，即使对于癌症，在与其它疗法配合下，也已取得了很可喜的疗效。

第二篇　基础功法

第一章　机制和功法

气功自我控制疗法的基础功法，是培植真气、导致全身气血旺盛运行、即作为修炼内脏功夫所必须掌握的基础的功法。《黄帝内经》的《灵枢·官能篇》说："缓节柔筋而心和调者，可使导引行气"，就是说人体如果能把全身的关节都缓和下来，一点也不紧张，把所有肌腱都锻炼得能够曲伸自如，再把"心"的功能调和到最好的程度，这样就可以导引全身内气按其自身规律做旺盛而有力的运行，从而对人体起着治疗疾病、促进健康和防止早老的作用。

为什么"缓节柔筋而心和调"，就能治病强身呢？缓节和柔筋就不必说了，这里解释一下"心和调"。中医学认为心内隐藏着相当于现代医学所说的神经系统的功能，即所谓"心藏神"；心还有主持相当于现代医学所说的心血管系统的功能，即"心主血脉"。在神经系统与心血管系统这两种机能之间，存在着一种内在联系，1979年3月23日的体育报登载的《短跑放松技术的意义》一文指出："现代科学研究证明：提高肌肉放松的速度，能促进全身血液循环，……如果肌肉最大紧张度为百分之百，那么肌肉在一般紧张时(约有20%—30%的紧张度)，血液流动情况将变坏；肌肉在有60%—80%的紧张度时，则血液流动将完全中

断。与此相反，当肌肉放松的时候，肌肉中血液流动情况将提高15—16倍。”众所周知，肌肉的紧张度是受神经不同程度的兴奋支配的，由此可见，在神经系统与心血管系统之间，存在着“神经的兴奋程度越高，心血管的功能就越低”这样一种内在机制联系。

这一机制联系又是怎样形成的呢？德国物理学家普朗克曾对神经兴奋作过研究，他作过这样的实验：他给肌肉标本的神经通上强度不同的直流电，发现肌肉产生不同的收缩现象①。他认为产生此现象的原因，是在神经上同时存在着起兴奋作用的和起抑制作用的两种电动势，神经在兴奋状态下，处于弱电流时，起着兴奋作用的顺向电动势为优势；处于强电流时，起着抑制作用的逆向电动势为优势。神经在抑制状态下，经脑电图的α波显示：当人闭着眼睛，没有入睡而大脑处于安静状态时，α波显示明显，同时频率逐渐加快；入睡后，α波的频率便随着熟睡的程度加深，而频率显示不断减慢，从这些变化中，可以看出神经电动势的变化规律见图2所示：当处于强电流时，神经的逆向电动势强于正向电动势，以逆向为主流；当处于中等电流时，神经的正、逆两向电动势基本相近似，流势和缓；当处于弱电流时，神经的正向电动势强于

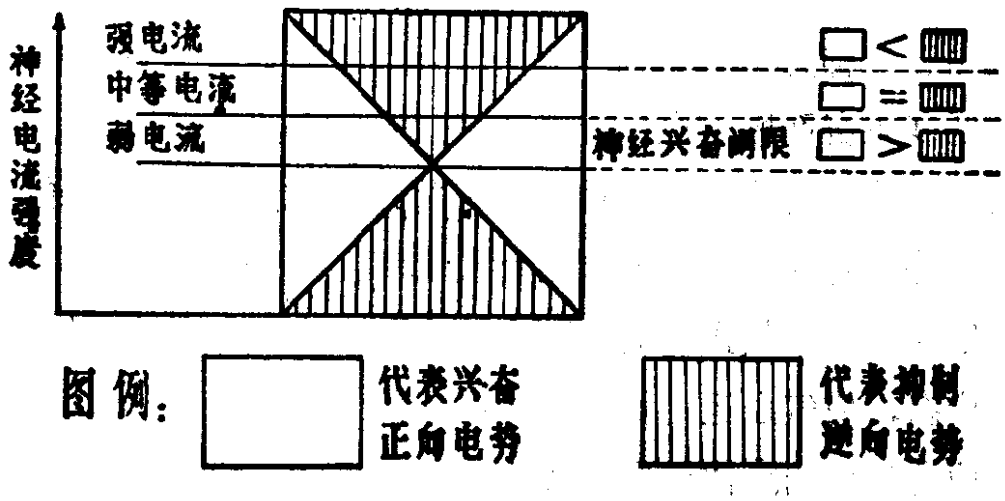


图 2

① A。C。沃朗佐夫著《普通电生理学》1964.2。