

气功疗法集锦

(三)

陶秉福 杨卫和 编

人民卫生出版社



郭北老人

林深珠绘于北京

气功疗法集锦

(三)

陶秉福 杨卫和 编

人民卫生出版社

序 言

气功疗法研究与医学发展的道路

吕炳奎

气功疗法是中医学的重要组成部分，又是中医学理论体系构成的主要来源。气功疗法的特点是以预防保健、自我调理为主的整体疗法。它把人体看作是一个内在的有机联系的整体；把人的生命活动看作是人体内矛盾的自我运动、自我调节、自我控制的发展过程；同时，又把人的生命活动看作与人类生活于大自然界的宇宙万物、日月星辰、大地的运转、季节气候的变化和社会生活的变迁等客观条件有着密切的联系。在唯物辩证的系统观的指导下，在总结人们长期与疾病和衰老作斗争的丰富经验的基础上建立了养生学的一整套方法和原则，发展了中医学的理论体系，对中华民族的繁衍昌盛作出了重大贡献。

但是，在过去，由于历史条件的限制和学术上的偏见，长期以来对中医采取轻视、歧视、排斥，甚至给中医扣上“封建迷信”不科学的帽子，致使中医学沦于被消灭的境地，不能得到应有的继承、发掘、整理和发展。但是，实践是检验真理的唯一标准。实践证明，中医学蕴藏着丰富的科学内容和重大的科学原理，的确是一个伟大的宝库。我们党极为重视中医学，积极发展中医事业。1980年3月，在中央直接关怀下，卫生部召开了全国中医和中西医结合工作会

议，明确地提出了中医、西医和中西医结合三支力量都要大力发展，长期并存的方针。这是符合我国当前实际情况和医学科学发展规律的，是正确的。

中央强调，我国实现社会主义现代化，要从中国实际情况出发，走中国式的现代化道路。根据这一指导思想，我国医学的发展前途，也就应该是中医的现代化。就是中医直接与现代科学技术相结合，运用多学科手段，来直接研究中医药学的基本理论，从而实现中医药学理论体系的现代化。

我国著名的科学家钱学森同志，从科学技术发展史的高度，得出了同样的看法。他明确而深刻地指出：“说透了，医学的前途在于中医现代化，而不在什么其它途径”（引自钱学森同志1980年8月3日给我的来信）。

我们讲，中医现代化是运用多学科的现代科技手段对中医学的基本理论直接进行研究，这并不是哪个人心血来潮的空想，相反地，它早已是医学科学的现实。这就是在十年动乱之前和近几年来一些科学家用现代科学技术手段对气功家练功时的生理变化、对“气功疗法”的疗效、对气功家发放出来的外气的物质本质、对气功家“运气”所产生的人体特异功能的作用、对人体特异功能的表現等等，结合中医理论进行了多学科的测试观察和统一的分析研究，以求揭示人类生命奥秘所作的各种努力。这种努力，虽然距离揭示人类生命的奥秘，实现中医现代化还有相当遥远的路程，但是已经迈出了有决定意义的第一步，主要是已经测试出气功的“内气”，也就是中医气血理论的“气”是客观存在着的物质，而不是什么迷信、呓语或假设。这就为中医理论的现代化奠定了基石。正因为如此，钱学森同志，根据他那种科学家的洞察力，强调地提出：“我认为中医、气功和特异功能的统

一，对宣传以上观点（指“中医现代化是医学发展的道路”——笔者）是有说服力的，希望卫生部大力支持气功研究，象抢救中医事业那样沦于消亡的高级气功”。陶秉福、杨卫和二同志编辑并由人民卫生出版社出版的《气功疗法集锦》一书，就是为这一目的服务的。

由于我国气功历史悠久，师徒相承，口传心受，功法流派甚多，各有特色。因此，各家各派，应该本着“百花齐放”的方针，发挥各自特长，互相学习，取长补短。同时一定要接受历史上，古代各家争高低、比上下，彼此较量，两败俱伤，人艺皆亡的惨痛教训。大家团结合作，共同破除封建行帮思想和门户之见，以求我国气功学术、气功疗法、人类生命科学的繁荣发展和中医现代化的早日实现。《气功疗法集锦》一书，正是本着这种精神，对各家各派的气功疗法，一视同仁，荟萃一起，以便进行比较研究。

在推广气功疗法和开展科学研究的过程中，应该本着“实事求是”的精神，展开有益的经验交流和不同观点的讨论。《气功疗法集锦》的出版，有助于气功学术的推广和深入研究。

希望大家为更好地开展气功疗法研究、揭示人类生命的奥秘，为早日实现祖国医学的现代化，而共同努力。

1980年9月 于北京

目 录

养生桩简介	王芾斋 (1)
健身桩漫谈	王芾斋 (5)
站桩功	于永年 (15)
站桩功的练法	于永年 (18)
“站桩”功的“意念活动”	姚宗勋 何镜平 (23)
我对“意拳站桩功”的几点体会	孙长友 (26)
气功锻炼的基本原则与姿势	秦重三 (34)
站式气功(定劲疗法)	上 池 (42)
站桩疗法临床应用观察报告	贾如宝 (45)
癌症≠死亡	柯 岩 (52)
“新气功疗法”行功	郭 林 (100)
郭林新气功疗法治癌功——风呼吸法快功	郭 林 (130)
对郭林“新气功疗法”的认识和体会	陶秉福 (136)
“新气功疗法”综合治疗癌肿48例临床小结	徐荷芬等 (144)
“新气功疗法”治愈多囊肾一例	张锡珊 (149)
松静功	焦国瑞 (152)
放松与入静	章金声 (154)
怎样练放松功	李梅娣 (156)
高血压与放松功	王知刚 (158)
高血压病的气功疗法	蒋敏达 王崇行 (163)
谈谈气功入静的方法	李春才 (169)
漫谈气功入静问题	王树彬 (176)
漫谈气功的调心和意守	盛燮荪 盛辛耕 (183)
谈气功疗法中的“意守丹田”	董仲武 (188)
华佗五禽术	胡耀贞 (196)

华佗“五禽戏”——我国古代的一种医疗保健运动……	焦国瑞 (216)
古老气功五禽图……	李高中 (221)
气功治疗心动过速9例报告……	梁国才 荣辛柏 (228)
53例心脏病患者进行气功锻炼后的效果观察……	梁国才 荣辛柏 (233)
以气功为主综合治疗肺结核初步体会……	温州市结核病防治所 (240)
气功对肺动脉压及血含氧量之影响……	广东医学科学院等 (244)
气功对支气管哮喘患者的尿17-酮类固醇 排出量影响的初步报告……	诸云清 蔡南山 (249)
气功治疗溃疡病1278例综合报告……	赵立明 (255)
气功及中西药综合治疗120例 晚期妊娠中毒症的疗效分析……	王菊华等 (264)
气功疗法总结……	华南干部疗养院 (274)
人体在气功锻炼时的代谢率……	萧俊等 (286)
气功“外气”物质基础初步实验结果……	(306)
论出偏与纠偏……	陶秉福 (309)
问题解答……	陶秉福 杨卫和 (321)
附录: 全国主要报纸、期刊发表的部份气功研究论文、资 料索引(1954——1979年)……	(336)
编后话……	(369)

养生桩简介

王 芾 斋

编者按：王芾斋（1887—1963年）解放后曾在北京中医研究院、保定中医研究院任“站桩功”疗法顾问。

养生之术历史悠久，方法繁多，锻炼方式虽各有不同，但总的目的都是为了祛病延年，防止早衰。回忆数十年来我对养生术的学习和锻炼，自觉简而易行，受益很大的是站桩（养生桩）。

站桩的姿式大体可分站式、坐式、卧式、行走式、半卧式等类型，每一个类型可分为几种，甚至几十种不同姿势，虽然姿势种类繁多，但除行走以外，都有个共同特点，就是开始练功时要做到闭目、凝神、静气；然后，慢慢地把姿势摆好，使躯干四肢一直保持不动，直到锻炼结束。初练站桩的人，可以先练站式。站式练功开始时，要两脚八字型分开，宽度与肩齐，两腿保持一定的弯曲度，臀部似坐；再把双手抬起，抬手的位置要求是：高不过眉，低稍过脐，近不贴身，远不过尺，臂半圆，腋半虚，左手不往右身来，右手不往左身去，在这些范围内作动作的变化。站桩，每天可站两三次，开始每次做十分钟左右，以后逐渐延长到四十分钟。下面谈站桩问题的几个体会。

一、养生桩的起源和作用

养生桩是由我国“形意拳”的站桩演变而来。所谓“形意”者，即：以形取意，有意象形，意自形生，形随意转；

也就是形体精神同时锻炼的一种基本运动。它的基本作用，一方面能使中枢神经得到休息；另一方面能促进血液循环，增强个人系统的新陈代谢。中枢神经得到充分休息，调节功能就会加强；血液循环加速和新陈代谢增强，使五脏、六腑、四肢、百骸得到充分的灌溉。如果全身润泽，生机旺盛，就能达到祛病延年的目的。

二、养生桩的特点

健身之术虽然繁多，但总的不外乎两大类——即动、静两种。一般说来，运动是强身健骨的体育活动，静功多是锻炼内在的真气，充实三宝（精、气、神）。站桩是精神、形体同时锻炼的一种功法。它的主要特点是，在练功的时候，不一定要注意呼吸和意守丹田，一般通过姿势、动静、虚实调配与适宜的意念活动，就可达到腹式呼吸的要求和入静的目的。锻炼中虽然讲究形式，但不必拘泥，虽言意念，但不必执着。它不仅能锻炼体力，而且简便易行，容易掌握，无论行、坐、卧、立随时随地都可以练功。

三、姿势和时间的掌握

养生桩虽然是一种静中求动，动中求静的功夫，初学者必须按照一定的姿势做下去，但也不宜固定姿势和时间，可以根据体质的强弱和病情的不同给以适当的安排，不要超过学者本身的负担能力。一般说来，姿势不宜多变，因为在神静气平和姿势安定后，血液循环开始加速，当内部正在运动变化时，姿势突然一变，能将内在的运动打乱，所以，先师一再提醒我们：“大动不如小动，小动不如不动，不动之动才是生生不已之动。”但是，若真正掌握了内在的运动规律，能在形体的变动中毫不减低内在的运动时，则可随意变更，不受姿势限制。先师所谓“神意足不求形骸似”，就是

这个意思。练功时间最好让学者自己掌握，如觉轻松愉快全身舒适，则可多站些时间，如感疲倦不适或神思烦乱，则必须停止练习，不要勉强支持。

四、松紧问题

站桩是一种无力中求有力，不动中求微动，微动中求速动的运动。形体愈松，血液循环愈快，气力增长愈快。如用力，则身必发紧，全身失灵，甚至有血气阻塞之弊。这种力量主要是精神的、无形的，如有形着力则失去运动本质。故先师一再告诉我们：“有形则破体，无形则神聚”。也就是说，形体尽量放松，精神尽量收敛，虽外形拙笨，而神意灵巧，功作久者，自有体会。

五、肌肉锻炼

“肌肉若一”是锻炼中进一步的功夫。这与上述有密切的联系，就是姿势改变一点，使肌肉的运动进一步增强。若没有这步功夫做基础，任何动作也没有耐劳和持久的能力。但是，在肌肉锻炼的同时，不应该放弃精神的修养，仍是以形为本，以意为用。如此加强运动，即可减轻疲劳。减低疲劳正是为了加强运动。所以，把锻炼和休息应看作是一件事。但要调配适当，使学者在不知不觉中增强持久耐劳能力。并注意到：在加强锻炼的同时，要尽量减少大脑和心脏的负担，以舒适得力为原则。

六、调配原则

(一)姿势调配 姿势的变化建立在意识的基础上。反过来说，形式也可以改变意识。所谓“意自形生，形随意转”的基本道理，就在这里。在调配方面，根据学者的具体情况，不外乎高低、左右，单重、双重。不论头、手、身、肩、肘、膝、髋等，都要有单双、松紧、虚实、轻重之别。凡是

轻微细小之处，都要如此。

(二)内脏调配 内脏调配的关键是——意念领导，心理影响生理，生理作用心理，互相作用。这种调配，必须通过学者的主诉后，从意念上给以暗示，必要时也可以通过机体的局部调配而直接影响某一脏器。以上所说的调配，仅是一般要领，也是针对初学者提出的。如果功已久，有了深刻体会后，这些方法就无关重要了。

七、克制杂念问题

因为这种运动是一种双重锻炼，不仅锻炼机体，而且能驯服意念。所以，克制杂念也是比较重要的。但是人的思维内容是广泛的。尤其成年人杂念更多，一般说来排除杂念是不容易的，因此，多数学习养生者都把排除杂念看成一个困难问题，注意追求入静；但却不知追求愈急，精神负担越大，以贼攻贼，贼去贼入，前念未消，后念又起。为此，历来养生学家设有许多方法，如外寄、内托、固守一处等，对初学者有许多帮助。但以本人体验，唯有采取任其自然，不加克制，来者不拒，去者不留的方法，才能稳定情绪和达到入静的境界。在杂念干扰厉害的时候，不但不要有意识地去排除，而且可以大量吸收，本身好象烘炉大冶一样，宇宙间的万事万物尽在我的淘溶中，这样，往往在不期却而却，不期制而制的情况下达到入静。

以上介绍，只能参考，不可执以为法，若想求其精义，必须亲自锻炼体验。

(原载《健康报》1963年6月26日)

健身桩漫谈

王 芾 斋

编者按：此篇是王芾斋生前在保定中医研究院任“站桩功”（或称健身桩、浑元桩、养生桩）疗法顾问时的一篇讲稿，至今未公开发表过，对站桩功讲的比较系统、全面。可做前一篇《养生桩简介》的补充学习材料。

一、序言

健身桩是内在锻炼的一种基本功夫，是一种健身之术，同时因为它的姿势动作都是和人身的生理组织相配合：一方面使高级中枢神经得到充分的休息与调整，一方面使机体得到适宜的锻炼，兼有防病和治病之效（这是经验已经证实了的）因而也可说是一种医疗学术，又可说是艺术的“锻炼”。这本小册，原为同学们人手一篇、领略较易，不同于问世之文，故不详解。大家都知道口传心授尚不能在很短时日领会到，因此，我决不敢认为这是完整无缺的。就算对的，也还须要逐渐改进。

我幼时多病，医药无效，于是弃读投师，寻求健身之术。既长，外游各地，访名师益友，凡有关健身养心的学术和技艺，无不用心钻研，采其精华、舍其糟粕、博采广收，以期于“健身”一道有所成就，平生师友最多，皆各有所长，在教益和切磋琢磨中，经过数十年的研究体会，并结合《内经》要意和拳学的基本功夫，参互为用，终于获得健身术的梗概。因此术的姿势，行走坐卧皆可用功，但以站桩为主，故

名为健身桩（又称为浑元桩）。

我年逾七十，身外无他物，仅对健身一道稍有心得，深愿供献给广大人民，作为健身治病的一种方法。但我国健身之学，没有系统的文字记载，除了片断点滴地散见于古人遗著外，仅凭口传心授流传下来，加之个人天性愚鲁，学识浅薄，用文字来详细而正确的说明健身桩的具体内容是不可能的。因此这段说明文字，不但失于简单，有挂一漏万之处；而且缺点错误也是不可避免的。深望国内同好多加指正，并盼同学们在学习中学会改进。

二、健身桩的意义和作用

健身桩是一种学术，也是一种医疗体育运动。参加这种运动的人，不限年龄性别，不拘身体强弱，亦无任何局限，有病者治病，无病者防病。运动时不尽在姿式方面着想，也不在式之繁简上注意，更不在姿势的前后次序，主要使大脑得到充分休息，使肢体得到适当锻炼，即静中生动，动中求静。

这种运动能调整神经系统的机能，促进血液循环，加强各种系统的新陈代谢作用，因而能调整恢复和加强人体各个器官组织的机能，对保持健康治疗疾病具有显著的特效，五十年来从无人出流弊且百分之九十几都有效果。这种运动能加强人体的吸收和排泄作用。古人云“提炼精华，洗净糟粕。”其意义就在于此。这是自力更生的运动，就是说，它对于人身及其部分机体，具有生生不已的效能，譬如体弱的通过锻炼可使毛病消除，恢复健康。健康者更健康，且容易体会到无穷的理趣。

这种运动和一般体育运动不同，它是把锻炼和休息统一起来的一种运动。是在锻炼中休息，又在休息中锻炼的运动

方法。因此它具有调整中枢神经和末梢神经的功能作用，从而使人体各部分在高级中枢神经支配下密切协作。

三、健身桩应注意的问题

健身桩不仅是健身治病的运动，也是一种锻炼意志的功夫，所以学习健身桩的人必须注意这种锻炼。粗暴浮躁、气愤、忧虑、悔惧，得失之念和侥幸思想等，都是缺乏意志和品质的表现，学者切要禁忌。

对于治病的人来说，凡是学健身桩治病的大多数是久病不愈，药石刀针不易奏效者；但须要气不自馁，应该积极的锻炼，消极的治疗，精神要焕发，蓄有弹力，时时作反攻斗争的准备，才能战胜病魔，恢复健康。如果悲观失望，生气着急，毫不振作，一曝十寒，时作时辍，是不起作用的，医生常说病人的心情要愉快。学习健身桩的人，首要心情愉快，虚心体会站桩的意义，耐心地、持久地锻炼、使精神焕发，久而久之，自可功到病除。

炼健身桩必须心神安详，摒除杂念，“神不外溢，力不出尖，意不露形，形不破体”，神态要轻松自如，蓄意要深憨雄浑，力量要稳准虚灵，“无动不机，无机不趣，虚灵守默。而应万物”。虽是平易近人的道理，但初学不易理解，主要是以神意为主，不是枝节片爪形式问题。意在整体与内部，不要使局部破坏整体的统一；不要使外部动作影响内部失调；要浑身轻松自如，心旷神怡，好象沐浴在大自然之内似的。要做到这样，在运动前就必须作到心情安神，摒除杂念。

还要注意四容五要：四容是头直、目正、神庄、声静；五要是恭、慎、意、切、和。对人对事都要恭敬谨慎，意思周密切实，任何事不说硬话，不作软事（注：意即话不要说

满，不要说得过头，但做事要认真、扎实、不要应付）。这是学者内心和外貌应具备的练功条件，从个人意念来说，应具善意，最好是以子女的行为，父母的心肠对人。在练功方面来说大都就是“只要神意足，不求形骸似”，这样才是练功应有的要意。

健身桩是因病设式，因人而异的。病症不同，其有关的神经或肌肉系统自然就不相同，患者的生活条件习惯，性情以及其它各种特点，对于设式也有一定关系。必须根据这些不同的情况，考虑适当的姿式和运动与休息时间的长短，以及身体负担的轻重等。教者对此自应充分了解情况，作适当的安排。学者应注意掌握、慎重锻炼，不可忽断忽续，任意活动，只有这样，才能收效快，并防止在锻炼中发生不正常的现象。

有的人，初学时多有怀疑，幻想，或任意活动或拘泥执着等现象，须细心体验，待实验充实之后才能解决。主要是：师古不泥古、谨守师法未易有得，不要浮聪明，不要笨用功，精神要愉快、肌肉常劳动，离开己身，无物可求，但执着己身，都是错误，力量在身外去求取，意念在无心中来操持。若本着以上所谈，切实用功，细心体会，自不难得到万变无穷、奇趣横生之妙。

四、“独立守神，筋肉若一”的锻炼

古代医学名著《素问·上古天真论》中说：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，筋肉若一”，指出了养生大要，在此我对于“独立守神、筋肉若一”的锻炼稍加补充。

“独立守神”在用功之前，思想先准备一下，应首先着想游于物初，静会全机之意，视同植物外形不动，内里却有

着根生、发展、顺逆、横生的变化，万不可走入招式断续的方法，那就是破坏无余了。局部运动纵然有益，长久也有害，成为慢性的戕生运动。

锻炼时要永远保持意力不断的虚灵挺拔、轻松均整、以达到舒适得力为原则。

锻炼时，要凝神定意，默对长空，内要清虚空洞，外要中正圆和，同时要脱换一个心目喜欢的状态，洗涤一切杂念，扫除一切情缘，寂静调息，内外温养，浑身毛孔放大，有如来回过堂风之感，使肌肉群不期然而然的成了一条空口袋挂在天空，上有绳吊系，下有木支撑，有如躺在天空地阔的草地上，又像立地悠悠荡荡的水中，如此肌肉不锻自炼，神经不养自养，这是锻炼的基本要义。

怎样才能凝神定义呢？要使意念如烘炉大冶，无物不在陶熔中，并尽量吸收一切杂念，来者熔之，不久杂念自可消除。倘若故意拒绝杂念，则一念未去，万念齐来，精神分散，神意外驰，就不能做到意定神凝。

锻炼时，还要有这样的意态，使肌体和大气相呼应，自然而然自在的发挥整体和本能的作用，不可有丝毫的矫揉做作，一有矫揉做作和局部方法，就破坏了整体和本能的作用。所谓这种运动是一种人体本能学术，和“一法不立，无法不备”的意义就在于此。

锻炼方法虽简实难，初步锻炼是大动不如小动，小动不如不动，由不动才能体认到四肢百骸的一动而无不动之动，如此神经始易稳定，热力才能保持，自然地增强新陈代谢，有了基础，才能逐渐学动，才容易体会不动之动，动犹不动，一动一静，互相为根之动。然后才能体会大气的压迫，松紧力的作用，也就不难控制一切平衡中的不平衡，以及动荡枢

扭之动。不动而动，动而不动，同时起着刚柔虚实松紧错综表里为用之动（至于假借一切之动，言之太繁，故不叙谈），全体就自然地发挥了上动下自随，下动上自领，上下动中间攻，中间动上下合，内外相连，前后左右都相应之动。以上是试验各种力的功能作用。盖力由试而得知，由知而得其所以用。

锻炼是在无力中求有力，在微动中求速动的运动，一用力，身心便紧，百骸失灵，并有注血阻塞之弊。这种力量是精神的，是意念的，有形就破体，无形能神聚。

先由不动中去体会，再由微动中去认识，欲动又欲止，欲止又欲动，有动中不得止，止中不得不动之意，要注意从拙笨里求灵巧，平常中求非常，抽象中求具体。

用功时，浑身大小关节都是形曲力直，神松意紧，肌肉含力，骨中藏棱，神犹雾豹，气若腾蛟，而神意之放纵有如巨风卷树，拔地欲飞，其拧摆横摇之力，有撞之不开，冲之不散，湛然寂然，居其所，而稳如山岳之势，外形笨拙，意力灵巧，大都平凡，反是非常，不由抽象中求根本，找不到具体，学理自通，自然明了。

筋肉若一是特别重要的一步功夫，这步功夫表面好像另是一种，其实是和以上所述是有密切联系的，没有这步功夫作基础，任何动作也没有耐劳持久的能力，这虽是肌肉锻炼但仍是以形为体，以意为用，因形取意，注意全身，以精神内领为主。

这种运动，加强运动也是减低疲劳，减低疲劳正是加强运动，锻炼和休息是一件事。要在调配适当，使患者在不觉中就增强了耐劳持久的能力，并尽量减免大脑和心脏的负担，以达到舒适得力为止。