

气功功法与实践

无锡市气功科学研究会

一九八六年十月

气功功法与实践

江南大学图书馆



91500958

无锡市气功科学研究会

一九八六年十月

前 言

祖国医学是一个伟大的宝库。

气功是这个宝库中的珍贵文化遗产之一。历来中医治病重视“养生之道”保健益寿。除了中医药物以外，针灸、推拿、气功是中医医术的“三大法宝”。

气功在我国历史悠久，源远流长，但由于历史条件的限制被蒙上了一层神秘的色彩，加上解放以前反动统治者又推行压制中医的政策，气功和气功疗法甚至被斥为“巫术”，致使求医者不敢问津，求医者无从捉摸，使得能够用气功治疗和需要用气功疗法来治疗的疾病得不到及时的推广和应用，也更谈不上什么研究了。解放以来气功和气功疗法得到应有的重视。谢觉哉同志就为气功疗法题词说：“气功疗法，人人可行，不花钱，不费事，可以祛病可以强身，可以延年”。多年来通过气功锻炼治疗，在一些慢性病和疑难症患者身上取得意想不到的疗效。实践表明气功疗法确实具有简单、易行、高效、安全的特点，尤其可贵的是因为它是一种整体疗法，有病治病，无病防病，保健强身、延年益寿。其道理越来越被现代科学研究所证实，其功能也愈来愈被人们所认识。

无锡市气功科学研究会自1982年成立以来；先后邀请了全国著名气功专家郭林、马礼堂、冯理达、林雅谷、张天戈、杨梅君、马济人、张文江等，来锡举办了各种类型的气功学习班和讲学。全市机关、学校、工厂、农村、疗养院共有九万八千九百六十人参加锻炼，其中教练员有三百四十人，骨干有六百三十七人，还有各种疾病患者二百八十七人，许

多人都证实了气功对一些慢性病和疑难疾病疗效显著。为了使广大病员和气功爱好者，根据不同的疾病进行不同的功法治疗。本会将近几年来推广的气功功法反复实践和研究，组织力量整理编写了这本讲义，以使广大病员辨证施功。

本讲义由：杨立中、薛玉民、孙嵩挺、金伟、郁建辉、何彬、何锡龙、李建、夏伟、顾惠琴等分工整理编写。在编辑过程中得到市人大、市政府、市政协有关领导和市总工会、市体委、市老干部局等部门的热情帮助，并得到无锡市国际贸促支会、无锡市塑料铺地材料厂、无锡市塑料十厂、无锡市商业职工医院和丹阳县文教印刷厂的大力支持，谨致谢意。

由于我们对气功的认识水平有限，经验不足，时间局促，错误或不妥之处，望读者及气功专家们批评指正，以求完善。

无锡市气功科学研究会

1986年10月

贯彻改革精神 抓紧抓好气功的

科学研究和精神文明的建设

——彭冲同志一九八六年四月三十日在庆祝中国气功科学研究会成立大会上的书面讲话

经国家经济体制改革委员会批准，中国气功科学研究会成立了。这是我国气功发展史上的一件大事，标志着在党的领导下，我国的气功事业进入了一个新阶段。经全国各地气功学术团体和各有关方面的推荐，通过协商酝酿，产生了中国气功科学研究会的理事会。今天，大家欢聚一堂，庆祝中国气功科学研究会的成立，我谨向参加会议的同志们朋友们表示热烈的欢迎和祝贺！

气功事业涉及面很广，为了取得科技界、卫生界、宗教界、体育界、教育界等方面的支持，理事会还聘请了几十位知名人士和领导同志担任各项名誉职务。借此机会，我向他们表示欢迎、祝贺和感谢！

气功在我国源远流长，是我们民族文化中的瑰宝。它的社会效益显著，典籍浩繁。过去靠口传心授，异彩纷呈。对其中的精华，必须继承发扬。对实践证明是糟粕的东西，也应该清理、剔除。我们要做到去伪存真、去粗取精，逐步使它形成体系，自立于现代科学之林。这决非是一朝一夕所可以完成的工作。中国气功科学研究应该动员和组织各有关方面的力量，用改革的精神调动一切积极因素，力争把这件事办好。

我国著名的科学家钱学森同志已经提出：当前气功科学研究的一项任务是要从唯象气功学的研究入手。把长期的气功实践中所积累的丰富经验加以继承、发掘、整理，对众多的功法书籍要加以分析、比较，以马克思主义的哲学为指导，运用系统科学的方法来研究，总结并建立起一个模型，再应用于实际。我们欢迎各个领域的专家们在这方面进行讨论，发表各种意见，都来关心气功的科学研究工作，坚决贯彻“百花齐放、百家争鸣”的方针，在气功的园地中开创一个繁荣昌盛的局面。

大量的基础研究和应用研究的任务，主要靠科技、教育、卫生、体育、气功师各个方面的密切配合协作。要坚持实事求是，着重社会效益，只要计划措施得当，就一定能获得越来越显著的成果。

从历史经验上看，举凡在气功修养上有真正成就的名家学者，都具有高尚的道德品行。我们今日已进入社会主义的新时代，气功界更应重视精神文明的建设，气功本身就要求正心修身，涵养道德。只有如此，并坚持锻炼下去，才能达到最佳的心理状态和生理状态，才能使人健康长寿。从而更好地为四化服务，迎接新技术革命的挑战，为孕育着的科学革命贡献力量。为了达到这个目标，气功界应该加强团结，取长补短，互相学习，共同提高。目前世界上不少国家都很重视气功的研究和推广工作。面对这种情况，我们更应该齐心协力，自强不息，力争使我国气功的科学研究工作不但能跟上时代的潮流，而且要走在世界的前列，这应该说是时代所赋予我们的历史使命。

为了能很好地实现这个历史使命，我热诚地希望中国气功科学研究会理事会能团结一致，制订出一个比较好的章

程，选举出一个比较得力的工作班子，讨论出一个比较切合实际的研究计划，努力贯彻改革的精神，抓紧抓好气功的科学研究工作和气功队伍精神文明的建设。使门派众多、长期处于散漫状态的我国气功队伍，能够有一个团结的核心，有一套可循的规章制度和一个共同的奋斗目标。让我们有志于气功事业的各界同道者朝着既定的目标团结奋进、继往开来，去开创一个古老气功与现代科学相结合的新局面，为我国社会主义现代化的建设事业做出应有的贡献。

团结一致，迎接新的科学革命

——钱学森同志一九八六年四月三十日在庆祝

中国气功科学研究会成立大会上的发言

我实在不懂气功，没有什么可讲的，但我是一个科技工作者，首先让我以一个科技工作者的名义，向中国气功科学研究会的成立表示祝贺。

我听了彭冲副委员长的书面发言，深受启发。又听了张震寰同志、刘建章同志和华东师大心理系胡寄南教授的发言，受到了很大鼓舞。我是一个科技工作者，受到鼓舞之后，就要想一想：这个气功的科研工作该怎么做？要做好这件工作，确实是不太容易的。正如彭冲同志在书面发言中所说的：“我们要做到去伪存真，去粗取精，逐步使它形成体系，自立于现代科学之林，这决非是一朝一夕所可以完成的工作。”这当中要研究的问题确实很大，我们要研究人类如何认识包括自身在内的客观世界，认识之后，还要研究如何改造包括人类自身在内的客观世界。这确实是一项十分艰巨的任务。要进行这项研究，就要开辟一条新的途径。我相信，气功和我国传统医学（包括中医、蒙医、藏医、还有其它民族医学等）以及人体特异功能这几个方面综合在一起，一旦同现代科学技术相结合，就一定会变成马克思主义的科学，也就是真正的科学。同时，在结合的过程中它还会改造现代的科学，使现在的科学再提高一步，这就是我们所要做的一件大事。这件事做好了，必然导致爆发一次科学革命。因为我们是气功、中国传统医学、人体特异功能

跟现代科学和马克思主义结合在一起，它就不是原来的现代科学，还要提高一步，所以一定是一次新的科学革命，大家也可以认为这是东方的科学革命。在这个过程当中，马克思主义的哲学也将得到深化和发展。这是由于马克思主义哲学并不是僵化的，我们推动一次科学革命，必然也会使马克思主义哲学本身也得到发展。这个问题不简单，因为这涉及到人体本身，所以是物质和精神、客观和主观、大脑和意识的辩证统一的问题，这是最难最难的一个问题。

我读了一些西方科学家关于思维、关于意识的一些议论，发现他们有两个毛病，一个是机械唯物论，另一个则是二元论，这些都是不对的。只有我们运用马克思主义哲学，用辩证唯物主义为指导，才能解决物质和精神、客观和主观、大脑和意识的关系问题。而这个问题，又恰恰是气功研究中的一个核心问题。现在外国都在说要提高技术，而我认为最高的技术应该说就是中国气功科学研究所要研究的气功科学技术。这件事确实不容易，需要汇集各方面的力量来搞。现在，中国气功科学研究所举行了理事会的第一次全体会议，这个会开的很好，大家很团结。我们大家要团结一致，同心同德，为这个光辉的前景——新的科学革命而共同奋斗！

目 录

第一章 概论

- 第一节 我国气功发展简史…………… (1)
- 第二节 国外气功发展动态…………… (3)
- 第三节 气功锻炼的基本原则…………… (9)
- 第四节 气功锻炼应注意的事项…………… (14)

第二章 功法

- 第一节 内养功…………… (17)
- 第二节 大雁功…………… (29)
- 第三节 新气功…………… (101)
- 第四节 痔疮功…………… (158)
- 第五节 养气功…………… (161)
- 第六节 混元气功…………… (204)
- 第七节 鹤翔庄气功…………… (212)
- 第八节 调和功…………… (236)
- 第九节 矫治视力减退的运气保健功法…………… (242)

第三章 科研与探讨

- 第一节 矫治近视的临床分析…………… (245)
- 第二节 气功按摩治疗常见病的疗效观察…………… (250)
- 第三节 外气与针灸临床应用初探…………… (253)

第四章 典型病例

第一章 概 论

第一节 我国气功发展简史

气功是医疗与体育结合的一种健身运动，它在我国历史悠久、源远流长。

据史书记载，在四千多年以前“尧”的时代，人们就用“舞”的方法治疗疾病。春秋战国初期的文物《行气玉佩铭》不仅对气功练习方法有了较为详细的记载，而且还在一定程度上形成了气功的理论。这段记述气功的文字是刻在一个十二面体的玉柱上的。意思是“运气”要安稳才能通畅，通畅才能延续，延续才能深入，深入才能到底，到底才能巩固，巩固才能发芽，发芽才能成长，成长才能往上走，往上走才能进到头顶（头顶好比天基），天基是按在上边的，地基是打在下面的，顺着就可以生存，逆着就会死亡。可以看出，这段文字实际上是在阐述某种气功的练功作用、要领和理论的。这说明，我国的气功早在春秋战国时期就已经总结出一套练功的理论和功法了。

在我国现存最早的一部著名典医书《黄帝内经素问》里，对气功导引有了进一步的论述，并把行气导引列为一种疗法。例如在该书《遗篇刺法论》中载有“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，俛舌下津无数”。从这些文字里可以看出，气功已经作为锻炼精神、呼吸、肌肉以及“吞津咽液”等方法了。1973年在长沙马王堆三号墓出土文物中还发现了西汉初期绘制的彩色导引图，它说明我国的导引行

气之法，早在古代就用彩色图谱的形式传播了。

我国历代许多著名的医学家，对导引行气之法十分重视。例如：汉末时期的名医华佗，他不但兼通数经，也长于养生之术。他模仿自然界五种禽兽——虎、鹿、熊、猿、鹤的动作创造了著名的医疗保健运动——“五禽戏”。这是我国最早的成套的医疗保健运动，它一直在民间流传，深受群众的欢迎。

在明代，我国著名的医学家李时珍，在其所著《奇经八脉考》一书中也提到了练气功的内容。他说：“内景随道，唯返观者能照察之”。“内景随道”指的是人体的经络系统，照是一种练静功的方法。意思是说人体的“经络”变化，在进行气功锻炼过程中是能够觉察出来的。

可以看出，在气功的应用上，历代是不断有所发展的。

几千年来，有关气功方面的资料文献，仅就现在所能见到的，不下二百余种，而且，在民间还流传着许多简易有效的练功方法，这是一份宝贵的财产，应该加以认真的挖掘，整理提高，去粗取精、去伪存真、古为今用、推陈出新，使其得以更好地为人民的健康服务。

新中国成立以来，党和政府对气功疗法十分重视，并组织科学工作者，对气功进行了广泛的挖掘和整理，培养了许多专业人员，并互相交流经验，在临床治疗方面，对一些药物难以治愈的慢性疾病，采用气功疗法，取得了显著的疗效，气功已成为防治慢性病的有效措施，成为综合疗法的一项重要内容。在实验研究方面，用现代科学进行了多方面的探讨、探索，为气功的防病治病、保健强身的作用提供了客观依据，证明气功防病治病是有科学道理的。此外，还为国外培养了留学生、进修生、研究生，并通过电影等多种宣传形

式，把我国的气功介绍到国外。但是，正当气功这株体育医疗之花即将盛开之际，突致的十年动乱，不幸使之枝折卉败。粉碎“四人邦”后，人民的春天来到了，在党和政府的关怀扶植下，气功这株凋谢已久的花朵又重放异彩了。

1978年国家体委就开始号召有条件的体育院校，要努力进行气功应用于体育的研究，着重点在于研究如何提高运动水平。这项研究目前在我国还是一个空白。

1979年7月，中华全国中医学会在北京召开了“全国气功研究汇报会”得到了国务院领导同志的支持，并引起了科技界的广泛重视。同年12月，北京气功研究会正式成立。1981年9月，全国气功科学研究会宣告成立，随后全国部分省市也都先后成立了有关气功科学研究方面的组织机构。近几年来，从有关气功科学研究报告中，可以看出气功对中医基础理论、医疗保健、老年医学和对人体功能的认识等方面，通过气功的研究都将获得新的进展。可以预见，气功的生命力将会随着时间的推移而更加明显地显示出来。

第二节 国外气功发展动态

随着科学文化的对外交流，我国古老的气功很早就传到了国外，为这些国家的人民服务并且很受欢迎。

气功在国外，印度人称它“瑜珈术”，英国人称它是“心灵能”，美国人称它为“默想疗法”，苏联人称它为“自我控制法”，德国人称它“修身静坐”，另外，还有生物回授法等之称。

尽管气功在国外被改头换面，叫法不一，但其实质都是由中国的气功派生出来的。气功是中国的“土产”，中国是

气功的“故乡人”，气功最早发源于我国。

30年代，法国汉学家马伯乐曾在《亚洲杂志》上介绍中国气功的“胎息法”、“服气法”和“闭气法”。

50年代，英国著名科学家李约瑟博士在他的巨著《中国的科学和文明》一书中论述了中国的气功，并用现代科学观点进行了分析，后来欧洲医学家，根据气功原则设计了一些类似气功的疗法，如德国的“呼吸自我训练法”，美国的放松疗法和“默想疗法”等。

到了七十年代，美国已有上百万人完成类似气功入静的“超觉静坐”，每月都有几千人参加。洛杉矶还成立了“大学生国际默想疗法协会”。1973年以来，分别在布拉格、摩洛哥、罗马举行过三次气功学术会议。1973年美国创刊了《生物回授与自我调节》杂志。另外，在美国还有一所与众不同的学校——气功大学。

美国的马哈里西国际大学是一所国家承认的气功大学，在校园中心有一座金顶的拱形大厦，每天早晚各一小时，学生和教师们在这里学习，创建智慧的科学——气功。学校除对学生们进行一般学科的考试外，还要进行生理方面的测验，以鉴定他们的智力，逻辑推理能力，应激能力，发育和衰老情况。一些欧洲和美国的教育研究机构检验结果证明，气功能增强智慧和创造力，提高道德意识，甚至能使人返老还童。练气功的时间愈长，就能推迟衰老症候（如丧失记忆力，听力和视力减退）的出现。

气功之所以能创造出这些奇迹，是由于它能使人消除紧张。过渡紧张，会妨碍人们发挥自己的智慧和才能。一旦消除了这种障碍，人的才智就能充分发挥。26岁的新生布鲁斯·威尔逊说：“我自做气功以来的变化确实难以置信，过

去我对代数一直感到泄气，而现在学习毫不费力”。

马哈里西国际大学采取开放政策，招生时，不拘其原先学业成绩，但学生毕业考试，各种成绩高于全国平均水平，大约有44%的学生毕业后踏上新工作岗位，仍坚持练气功，并取得显著成绩。

马哈里西国际大学的四年课程，由一些“核心”教程组成，一段时间学一门，一天四个半小时，一教程学1—2周，每年11月和3月专门用于学习气功课程。在此期间，全体学生在一起练气功，以达到充分休息和调节，重新开始学习时便精神饱满，身心愉快。

马哈里西国际大学的学生衣着整洁，遵守纪律，很少有人迟到、早退，没有吸毒、酗酒和暴力行为。实际上他们几乎每个人都有过酗酒和吸毒史，是气功使他们改掉恶习。学校自己种蔬菜，印教材，摄制教学电视和制作教学录音磁带，并且还在美国的其它几所学校设了系，为他们开设一年级课程。这项工作已远及欧洲和亚洲的一些学校。

1975年瑞士马哈瑞希欧洲研究大学，从生理学、生化学、心理学和社会学等方面，对气功进行了综合研究。目前，已培养了3000多名学生并出版了《超觉入静与飞行术》文集。在欧洲、非洲、亚洲、北美洲和拉丁美洲各国建立了学术团体，共同研究。

在印度的高等学校里，设有瑜伽术的课程，而且有许多瑜伽术教练在欧洲工作。瑜伽本是印度古代哲学体系之一，也是其创始人的名字，而现在，瑜伽术这个词的实际意义是人控制自己精神和肌肉能的方法，它的宗旨是努力做到身体和心灵的纯洁，以及自身与外界的充分协调，具体方法是通过“静坐”、“沉思”、“调整呼吸”三项要领的实现。这

种方法与我国气功的“全身放松”、“意守丹田”、“腹式呼吸”这三项要领是极为相似的。

瑜珈术不仅可以使人不生病，而且可以创造出许多奇迹。如1968年，国外做了一个著名的“安葬活人的实验，一个印度瑜珈术者和一个经过三年气功训练的人被埋在坑穴中18小时，而另一次试验达八昼夜之久。不吃不喝，端坐在坑穴中，坑穴中只放了五升蒸溜水，原来这不是喝的，而是为了湿润坑中的空气。果然在实验结束后，容器中的水蒸发了一半，瑜珈术者仍坐在开始实验的位置上。

总之，超人的本领来自大脑意识的控制和呼吸系统的训练。

生物回授是怎么回事呢？生物回授疗法实际上相当于中国的电子化气功疗法。生物回授的发明者也曾引证东方气功；中国医药这个伟大的宝库，已经受到国外越来越多的重视。组织许多科技人员对气功进行综合研究，已是迫在眉睫的问题了。

在国外，英国皇家学会会长W·克鲁克斯第一个用科学方法研究气功的。他经过长期观察后，宣布“心灵能”确实存在，气功并非不可思议，而是有物质基础的。

70年代初，E格林（物理学家、心理学家）夫妇在实验室里，由七个人严密监视下，让气功家斯瓦密，用意念使五英尺外一根14英寸长的铝制织针在水面内旋转了10度。是不是吹气引起的呢？不是，因为斯瓦密事先已经带上了塑料面具，排除了口鼻气流的作用。

1974年在英国伦敦布尔比克学院，由两个物理教授主持了一个更令人吃惊的实验，一个叫盖拉的以色列气功家在不接触的情况下，能使单晶金属盘明显弯曲或破裂。

“心身医学”研究发现，人类疾病的50~80%是由于精神过度紧张引起的，其中典型的是，高血压和神经衰弱。这些疾病单靠药物是不能根治的，而且药物还有可能引起副作用。比如神经衰弱的治疗药物可能抑制神经系统而导致头痛。这些被称作为“药源性疾病”。而气功所特有的放松、入静、深呼吸等方法，只要运用得当，就能有效地治疗这些疾病，而且不致引起副作用。但是，由于气功方法比较单调，又要持之以恒，练功者往往感到枯燥乏味，难以坚持到底。那么，气功能不能搞一个革新呢，如前所述，人们把练气功引起的一些生理变化，如降低了心率、血压、肌电和增加了的四肢温度等等物理引出体外，用电子仪器放大并显示给练气功者本人，使他们做到心中有数，以利用心理状态去改变生理的变化。这样使练气功过程中的进步变化就一目了然。方向明确，不仅感觉到练气功有了趣味，而且能大大缩短练习的进程。这就是目前在美国和加拿大盛行的所谓“生物回授法”。

那么，在气功的机制原理研究方面有什么进展呢？国外许多科学家的著名科学家，包括一些曾获得过诺贝尔奖金的科学家也参加了气功的研究，并纷纷成立了研究机构。如瑞士的西里期堡的玛哈瑞希欧洲研究大学，他们制定了一个雄心勃勃的“综合研究计划”，并向全世界的科学家发出了邀请。他们做了一些有价值的试验，例如：他们在印度的气功家（印度称气功家瑜珈术）头上测到了异常的脑电波，证明了气功可使电幅度增加3倍，而且各区域脑电趋向同步，也就是脑细胞电磁活动高度有序化，这就为气功产生的一系列特效应找到了物质基础。同时，还发现气功者的衰老生化指标发生逆转，这为气功延长寿命，也就是我们经常听