

气功疗法集锦

(四)

陶秉福
杨卫和
编

人民卫生出版社



郭林老人

气功疗法集锦

(四)

陶秉福 杨卫和 编

人民卫生出版社

气功疗法集锦(四)

陶秉福 杨卫和 编

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市房山区印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 16印张 4插页 348千字

1989年5月第1版 1989年5月第1版第1次印刷

印数: 00,001—32,100

ISBN 7-117-00920-9/R·921 定价: 4.65元

〔科技新书目186—166〕

内 容 简 介

《气功疗法集锦》(一)(二)(三)辑出版以后,受到读者的欢迎,为了满足读者的需要,陶秉福、杨卫和两位同志又收集1980年至1986年间所发表的部分文章、资料,编为第四辑。

本辑共分八大部分,计有:钱学森教授论述“唯象气功学”;各家功法;怎样练好气功;气功临床经验;练气功能够提高人们的学习、工作效率和开发人们的智力与创造性思维;气功临床治病的机理探讨;气功机理的探讨;问题解答等。通过以上八部分内容,读者可以对目前我国气功事业发展的现状有一个较为全面的了解。不但为气功研究者提供参考资料,而且还为初练功者掌握功法和要领,以及如何防止出偏和纠偏,提出了许多切实可行的方法和注意事项。

例如,从第一部分中读者可以了解到著名科学家钱学森教授对气功事业的关心和抱有的热切希望。第二部分中汇集了近年新挖掘整理的部分功法,以及经过实践证明有良好效果的功法,这些功法多具有易学易练、不易出偏的优点。怎样练好气功与问题解答部分中,则针对读者提出的问题,给读者以具体的指导。而气功临床经验中则反映了目前气功在医疗工作中的发展趋势和所取得的成果。

编辑说明

气功在我国已经流传几千年了，是祖国医学宝库中的一项珍贵遗产。解放前由于历史条件的限制，它没有得到广泛的发展，更没有人对它进行过科学研究。解放后，在中国共产党的领导下，由于正确地贯彻了党的中医政策，努力发掘祖国医药学宝库，气功也受到了重视，全国不少地方成立了气功研究机构，气功家与医务和科技人员合作，进行了大量的科学研究工作，取得了不少的科研成果。近几年来，全国广大群众、医务工作者和科技工作者对气功疗法有了普遍的认识和越来越浓厚的学习研究兴趣，迫切要求介绍气功功法和有关气功科研资料。为了满足这方面的迫切要求，我们查阅了建国以来全国的报纸、杂志，搜集到有关气功研究的论文和资料共计三百六十余篇，从中选出有代表性的文章和资料共计一百二十余篇，编为三册，并已于1981年至1984年间陆续出版。后来根据读者的要求和气功事业发展形势的需要，又继续编辑了第四辑。

现将编辑的原则和方法说明如下：

一、按功法种类编排顺序，同时适当照顾文章发表的时间。

二、气功在几千年漫长的历史过程中，由于“口传心授”、“师徒相承”，再加上科学发展水平的限制和宗教迷信的影响，形成了各种流派，各有特长，甚至精华与糟粕并存，而对气功进行科学研究的工作，在我国是建国以后才开始的；对气功“内气”本质的探索，则是最近两三年才有了一个

新的突破。因此人们在研究过程中也就必然会出现各种不同的认识和引起学术上的争论。这种情况是有利于气功学说发展的。根据党的“百家争鸣、百花齐放”的方针，我们应该允许各家各派各述己见，同时提倡互教互学，取长补短，团结一致共谋气功事业的繁荣昌盛。因此，我们在编选过程中，尽可能的把持有各种不同意见的文章都编选进去，有的虽属少数人的或个别的意见也编了进去，以存一家之言。这既可增进气功学术的研究空气，又保存了气功历史文献资料。实践是检验真理的唯一标准，真理愈辨愈明，我们相信，经过科学实验，和千百万人的实践，人们的各种不同意见，一定会逐渐接近，或取得一致的认识，从而把气功学提高到一个新的水平。

三、在编辑过程中，对于一些论文中所介绍的功法，或功理的解释，有的地方我们加了编者按；对原期刊上的编者按，我们都加了“原编者按”的字样，以示区别。

四、对原件中比较明显的错别字，我们都作了改正。改正时，属于叙述性的，未加“编者”字样；属于功法、功理上的错字，则加了“编者”字样，以示负责。

五、编选过程中，对一些文章之间，前后有重复的地方，有的我们作了删节，以节省篇幅，节省读者的时间和精力。有的地方，虽然存在着明显的重复，但并没删节而保留下来，这是为了使读者看到在不少问题上，各家各派之间是大同小异的，分歧点有时只在某些问题上，或某一点上。正是这某些问题或一点的不同，就分成了两派或两家。

六、在前三册中，第一册的内容是以蒋维乔（即因是子）的静坐法为主，兼选了一些与此法相近的功法。第二册是以刘贵珍所传的功法为主，同时也兼选了与此相近的陈涛

所介绍的功法。第三册的内容分三部分：一是王芗斋的站桩（包括姚宗勋的文章）和秦仲三的功法，同时选了一些介绍松静功功法的文章；二是胡耀贞、焦国瑞所练的五禽戏；三是郭林的行功。另外在各册中，还都选编了一部分气功疗法临床观察报告、气功治病机理研究以及气功生理机制探讨文章。第三册还选了关于气功“内气”本质研究的文章。

第四册编选了1980年至1986年期间所发表的部分文章、资料、临床疗效观察报告，及各家功法介绍等。

七、我们所选文章、资料的来源，仅限于报纸和期刊，对此以外的小册子和专著，一般不予选取。

八、本书不仅为气功研究者提供研究资料，而且对初练功者如何掌握功法和要领，以及如何防止出偏和纠偏等问题，也提供了许多切实可行的方法和注意事项。

九、我们编选时无法与原作者取得联系，原作者如对原作有什么新的补充意见或修改意见，请写信给我们，以便再版时作补充说明。

十、本书由陶秉福、杨卫和二同志主编，姚善旭同志参加了第三、第四辑的编辑工作，参加第四辑工作的还有赵恒等同志。

由于人力和水平有限，加上时间仓促，错误之处在所难免，敬希同志们批评指正。来信请寄北京师范大学陶秉福，将不胜感激之至。

1980年5月5日 初稿

1987年3月18日修订

编者

序 言

中国气功科学研究会理事长 张震寰

《气功疗法集锦》(四)出版了。这是继(一)至(三)辑(1949~1979年)编选的1980年以后的气功资料。正如编者所说的,这六年资料的工作量真不亚于编选过去三十年资料的工作量,这反映了党的十一届三中全会以来方针政策对气功事业发展的巨大推动作用,也反映了从事气功学普及与提高者的艰苦努力,无论在资料的质量和数量上都有很大的改变。在本辑中选编了钱学森同志关于建立“唯象气功学”的论述,说明有许多科学家关心气功事业,从理论上给予指导,经过百家争鸣,将会产生很大的影响。

中国的宝贵丰富的气功遗产,一定要加强科学研究,同现代科学技术结合起来,去其糟粕,取其精华,经过“扬弃”,使之真正成为科学,才能取得长足地进步。一方面为祖国的四化建设服务,一方面迎接新的科学革命。

“气功”可以为四化建设服务,这已逐渐为人们所了解,因为事例显著,实用的范围越来越宽广,而且正在不断地进行新的试验。但是“气功”在迎接新的科学革命中的重大作用,就不大容易为人们所了解了,因为事情有点稀奇,而且比较遥远。例如:今年1月24日《光明日报》第一版刊登的关于清华大学气功科研协作组与严新同志合作进行试验的报道。采用双盲试验,观察高级气功医师严新发功后的“信息水”的变化,发现“外气”能使对生物有生理效应的一些物质的分子结构发生变化。这项研究工作,使我国气功研究由细胞水平进

入分子水平。这种在不接触物质的情况下，可以改变物质的分子性质和状态的现象，对此，用现在的科学道理如何解释呢？

今年《东方气功》第2期详细地登载了该协作组的试验结果。该协作组连续多次观察了严新发功对激光偏振面的影响。严新在距离实验室6公里处发功，发功以后，原来稳定的反射光强上下起伏，幅度差10%左右。我们知道光线是走直线的，这个试验怎么会出现了使光线发生偏转了呢？如果对此能解释清楚，不是对科学的一个推动吗？像这样的例子还有许多。人为万物之灵，但是人能做的，自己却有时解释不了，人并不完全了解自己，是不是就此罢休了呢？这就需要大家共同努力，只要坚定不移地、同心协力地研究下去，终归是会被突破的，胜利总是属于那些自强不息的人们。

1987年7月21日

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、排斥的错误态度，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，在党中央直接关怀下，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现等等，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抢救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

钱学森教授论述“唯象气功学”

- 一、钱学森教授提议建立“唯象气功学”…………… 1
- 二、气功可使人体达到最优功能态…………… 3
- 三、钱学森纵论气功、中医与特异功能…………… 7

各 家 功 法

- 一、内劲一指禅…………… 9
 - 1. “内劲一指禅”功法介绍…………… 9
 - 2. 我的病症和治愈的经过——对“一指禅”气功师功力的感受…………… 24
- 二、道家功法…………… 26
 - 1. 先天气功筑基要诀…………… 26
 - 2. 论“周天”…………… 31
 - 3. 先天一元气功…………… 35
 - 4. 老年返还功…………… 42
 - 5. 如何练返还功…………… 45
- 三、遥视炼丹功…………… 46
- 四、郭林新气功疗法中的吐音功及脚棍功…………… 50
 - 1. 吐音功…………… 50
 - 2. 脚棍功…………… 68
 - 附 1 我怎样用郭林新气功治好自身鼻咽癌症…………… 74
 - 附 2 肺癌术后练功体会…………… 76
 - 附 3 直肠癌复查消失…………… 78
 - 附 4 新气功防治癌症的初步观察…………… 78
- 五、六字诀功法…………… 82
 - 1. 养气功六字诀功法介绍…………… 82

2. 对症吐纳功法	105
六、朱砂掌功法	109
1. 铁砂掌与朱砂掌	109
附 杨永教练答读者问	111
2. 红砂手	113
3. 练朱砂掌的方法和体会	116
4. 谈谈红砂手中的意气形	119
附 红砂手治疗冻疮	121
七、外丹功	122
八、马王堆导引健身功	133
九、简化气功运动	136
十、三田合一功法	139
1. 三田合一	139
2. 再谈“三田合一”	140
3. 练“三田合一”经验谈	141
十一、龙游功	142
1. 减肥健美秘功——龙游功	142
2. 龙游功功法特点初探	146
3. 祝君龙游百年	147
十二、气功固精法	149
1. 固精功法	150
2. 吐纳固精法	150
3. 擎天立地固精功	151
4. 一种保精益神之功法	152
5. 固精功法能够治疗遗精症	153
6. 遗精阳痿的疗法	154
7. 医治性机能衰退的返还功	157
8. “鼓琴招凤”与“敲竹唤龟”法	
——介绍适于“已婚漏体”练习的两种功法	159

9. 谈谈锻炼固精功法的体会	164
10. 固精功法治手淫	165
十三、太极棒气功	165
1. 九字诀功	165
2. 练功要领和注意事项	172
十四、其他简易功法	174
1. 延年九转法	174
2. 混元益气功	177
3. 丹田拍打	178
4. 拍打气功	180
5. 仰卧贯通任督脉	181
6. 二元一环燕子功	182
7. 中宫运气法	185
附 中宫运气法治好了我的顽疾	188
8. 睡功秘宗	189
9. 意气形三结合是练好气功八段锦的关键	196
10. 三“8”运气法	198
11. “抵穴”坐功法	200
12. 固发梳头功	202
13. 慢跑与气功	204

怎样练好气功

一、如何选择功法	206
二、小议辨证选功	209
三、气功主要是意功	210
四、辨证守窍	211
五、气功补泻刍议	213
六、谈谈气功中不同反应及其处理	216
七、献给怕出偏差的练功者	219

八、谈气功中的偏差问题	220
九、练静功出现外动好不好？	225
十、练功者要心胸开阔	227

气功临床经验

一、气功治疗近视眼病	229
1. 自我导引治疗近视87例（174只眼）初步观察	229
2. 静气功防治近视眼	232
3. 静气功治疗40例近视眼的效果观察	236
4. 气功快速矫治法治疗近视眼疗效观察	238
5. “近视眼防治功”临床疗效的观察	241
6. 气功运目 纠正近视	242
7. 运目治疗眼胀痛及近视	243
8. 气功点穴治疗近视	243
9. 武当明目功	244
10. 气功能治近视眼	248
11. 甩手治近视	249
二、气功治疗慢性眼病	250
1. 气功治疗慢性眼病48例近期疗效分析	250
2. 呼吸调睛功简介	254
3. 运眼八法	257
4. 气功运目法	259
5. 明目功(一、二)	259
6. 有益于眼病的观鼻功	261
7. “眼功”给了我光明 ——介绍“眼功”十二式运气按摩法	262
8. 治眼疾的功法选择	264
三、气功治疗肝硬化	268
1. 气功治愈严重肝硬化腹水	268

2. 治好肝硬化腹水	269
3. 气功治愈肝硬化	269
4. 治愈肝硬化腹水的功法介绍	272
5. 气功治好肝硬化、胃切除后遗症	274
四、气功治疗急、慢性肝炎	275
1. 如何选择治疗肝炎的功法	275
2. “不炼金丹”治好急性肝炎	281
3. 太极五息功对慢性肝炎的疗效观察	281
4. 气功疗法治疗慢性肝炎21例初步分析	234
5. 五年顽疾短期好转	285
6. 治疗肝炎功法一则	236
7. 气功疗法治疗慢性肝炎58例疗效观察	287
8. 气功可以辅助治疗慢性肝炎	290
9. 肝病气功疗法专题问答	292
五、气功治疗高血压及中风	299
1. 高血压病员气功过程中血压变化的综合观察	299
2. 气功对高血压病的临床和实验研究	301
3. 治疗高血压合并冠心病38例对比观察	305
4. 瑜伽对原发性高血压的治疗作用	307
5. 气功降压有奇效	308
6. 辨证选功治高血压	310
7. 治疗“中风”功法简介	313
8. 偏瘫的气功点穴疗法	317
六、气功治疗哮喘、肺气肿、肺结核等症	318
1. 控制哮喘顽疾	318
2. 气功是治喘良药	319
3. 气功呼吸法辨证治疗“慢支”、肺气肿	320
4. 气功治疗肺结核	322
5. 气功治好干咳——兼谈朱砂掌功的练法	325