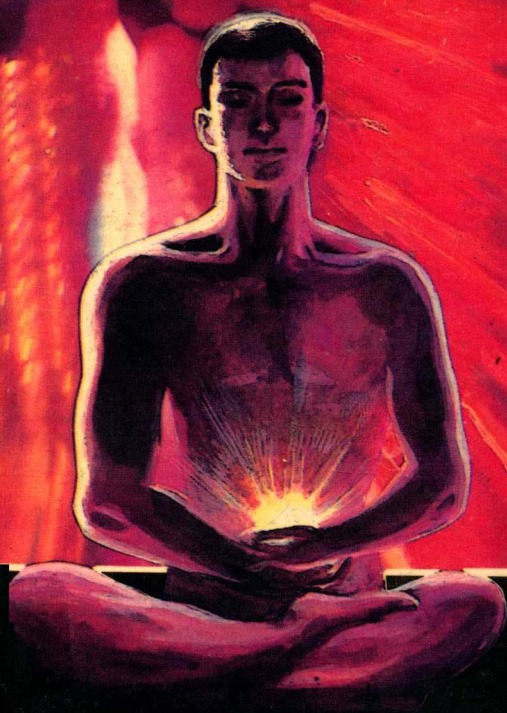


养生宝典——

- 气功一分钟治百病法
- 佛家 · 儒家 · 道家 ·
医家的养生秘诀



中国名家气功养生术

李国甫 著

成都科技大学出版社

中国名家气功养生术

李 圃 甫 著

成都科技大学出版社

1990年10月

中国名家气功养生术

李圉甫 著

成都科技大学出版社出版发行

四川省新华书店经销

四川省科情所印刷厂激光照排

四川省夹江县印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：9.375 插图：10

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

字数：203千字 印数：1—20000

ISBN7—5616—0673—7/R·17

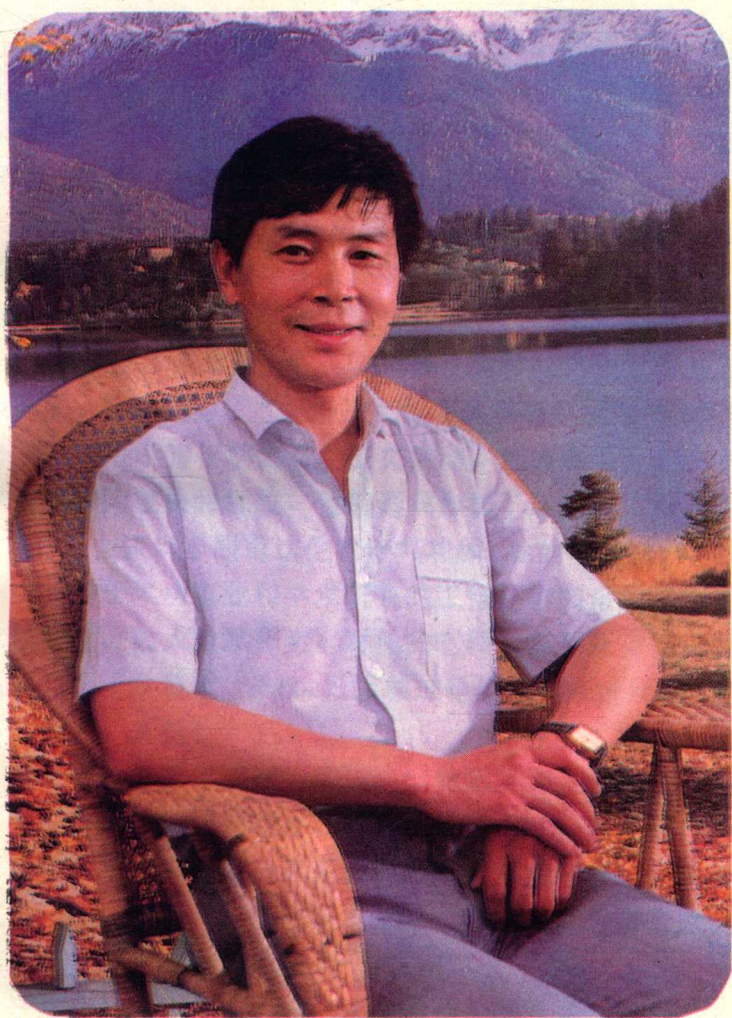
定价：3.90元

封面设计：程国英

责任编辑：杨菽怀



吕炳奎：卫生部中医司，国家医药管理局前司长、
局长，现任中华医学会副会长、中医学会
理事长，中华儿女传统医学研究所总顾问



作者近影

序

我认识青年气功师李圉甫的时间并不长，然而，我对气功这一古老的学科却在很早便有所了解和认识。在卫生部中医司任职时，我就致力把气功学说引到医学轨道上来，曾经为此做过较长时间的努力。

我一直认为，气功、特异功能与中医学是一个整体，还包括武术、按摩，是中华民族传统文化领域中的瑰宝。我们应当努力继承，加以发扬光大。

《中华儿女》杂志社，在弘扬民族优秀传统文化方面是不遗余力的。他们创办了“中华儿女传统医学研究所”，同时还主办了传统医学青年学术有奖征文活动。也许是因为我在中医界工作时间较长的缘故，他们请我参加了这两项工作；因此，我有机会认识李圉甫这位青年气功师。他的功底很好，作了不少有益于气功事业和学术研究的工作。李圉甫的思想境界比较明朗，为人敦厚朴实，对他的老师，甚至所有年长者及同辈人都十分尊重、谦和，凡接触过他的人都向我反映：李圉甫这个人，真行！

我没有听李圉甫说过很多话，但熟悉他的人都说他很能讲，无论是气功的功理功法，还是诊治病方法，甚至五行八卦，他都讲得头头是道。只是他并不吹，不虚不玄，更不天花乱坠。他把很多时间用来研究气功诊病治病，为患者消灾解难。

李圉甫写的这本书，专门谈气功养生与气功治病，深入浅出，通俗易懂，且有不少独到见解；尤其是他用现代科学语言把道家养生的一些问题讲明白了，这实属不易。这本书

也涉及到性的养生问题，李圉甫写得不落俗套，较为高雅而实用，这点更是难能可贵。

李圉甫作为大学讲师，集气功、武术、钟灸于一身，集气功理论与气功治病实践于一身，在当今气功界中，并不是多见的。我期望他能永远踏踏实实地努力深入学习研究，不断提高功理功法，达到更高的境界，为了解和掌握人身内在运动和外在关系的联系规律，探索生命的奥秘，为了人类的防病治病、健康长寿，进而为人类掌握自己的生命而努力研究。特为之序。

吕炳奎（卫生部中医司，国家医药管理局前司长、局长，现任中华医学会副会长、中医学会理事长、中华儿女传统医学研究所总顾问）。

一九九〇年七月

作者简介

李圉甫今年 41 岁，出生在北京城东的大厂回族自治县，祖上是从丝绸之路东来的穆斯林。回族人信仰坚定，清洁自善，又有摔跤习武的传统。圉甫 13 岁时便开始拜师学艺，第一个老师是回族拳师陈进桐。老先生出身弹腿门，擅轻功、摔跤，诲人不倦，为圉甫打下了良好的基础。1965 年，李圉甫考进山西太原铁路机械学校，课余时间学习通臂拳。“史无前例”来临后，圉甫无事可做，大读文史哲、中医、《孙子兵法》等，无所不览。可是他所垂爱的武功却无甚进展，原地徘徊。无奈中得遇山西大学武术教授陈盛甫，不顾禁忌，求拜高师。从此，精习长拳、刀术、鞭杆、底功拳、八卦掌、太极拳等，功夫大长。陈师见圉甫用心极专，持之以恒，又教

他放松气功、易筋经、八段锦、五禽戏等养生健身法，使他对传统养生学有了较系统的认识。

圉甫是个孝子。当时母亲经常患病，他为无能为力而苦恼，因此对医学发生兴趣，最迷的便是针灸。从1969年中专毕业到1981年考上硕士研究生的十几年工人生活中，习武与学医一直是他业余生活的两大支柱。1979年，在太原市的山西省武术观摩表演大会上，他两次获一等奖。在这之后，他以获全国民族体育运动会武术精彩项目奖。这时的李圉甫，虽已到而立之年，却仍不失学子之心，决意报考武术研究生。两次考试总分皆名列前茅，却因外语不及格而未被获取。1981年李圉甫在恩师陈盛甫门下做武术研究生。同时，陈盛甫先生又让圉甫拜识当代杰出武术大师陈济生，学习“太极拳一百零八式”、“活步太极”和“游身八卦掌”、“静功养生秘诀”等从而把李圉甫引到了集武术、气功、道学、中医于一身的研究与实践，成为武术气功医疗领域的年轻学者。

气功师发放的外气能有效地治疗某些疾病，这个客观事实早已为许多人所认识。但并非所有能发放外气的气功师都能把病治好。特别是这几年流行“气功热”不少能发点外气的人都要给病人划拉两下，也许当时病人有点感觉，但实际上并不能解决根本问题，以致于影响了人们对气功疗效的看法。作为一个研究气功的学者，李圉甫深感自己责任重大。硕士研究生毕业之后，圉甫找到了一条适合自己的路。一些气功理论研究者本身不会发功，而很多气功师又没有条件搞科研，圉甫既有科研能力，又懂气功实践，两相结合，他摸索出一套以气功、武术点穴相结合治疗疑难杂症和常见病的特殊方法。

北京海淀区佳丰肉食公司张国增因车祸引起腰椎损伤，经多家医院及民间医疗无效，被人搀扶来见圉甫时，弯腰曲腿，全身卷缩，苦不堪言。经圉甫治疗一个月，病人完全恢复正常。

山西铁路学校退休职工孙华玲患高血压症、心脏病，多方寻医不见好转，以至血压高达 210/180cmHg，视觉剧退，不能行走。圉甫以气功结合耳穴压迫疗法，治疗近月后，血压正常，可以徒步往返数公里，一年来从未复发。

北京怀柔县慕田峪地区一位农民上山打猎，碰摔腿部经穴，引起急性瘫痪，被人用车推到李圉甫面前，圉甫气功诊断为胆经闭塞，气血淤滞，便用解穴法点打开穴，只几分钟，病人便下地行走，并跳蹦了数圈。

圉甫急人所急，多年来为朋友、为了不相识的国内外病人，义务诊治数千人次。就连在旅途中也不能轻闲。1980 年 10 月的一天子夜，太原开往北京的 388 次列车的广播声响起：“2 号车厢有一急症患者，哪位是医生，请到 2 号车厢”圉甫即遥诊测知此人是胃痉挛，便找到列车长原生兰，指出此人是由于误食生冷，内有肝火所致，车长引来此人，果然是胃痛、呕吐，圉甫使用点穴法治疗，立即缓解。

李大维的岳母经圉甫三次治疗后，高血压、心脏病大有好转。李圉甫离开北京后，大维恐有反复，圉甫告诉他：“我回太原后以气功遥治，照样起作用。”于是约定时间，圉甫每在山西功遥治，大维母必有气功现象，病情逐渐好转，以前常常头晕心慌，经多次遥诊后已健步行走，精力充沛，敢挤电汽车上下班。

我见圉甫为人治病，常常一发功就是几十分钟，一小时，

寒冬腊月也会累得大汗淋漓。病人感觉“舒服多了”，他自己却一脸的倦容。而且他所治疗的慢性疑难症病人，总要治疗多次，这就耗费了他的许多时间与精力。与我在公园里，甚或诊所里见到的一些比划几下就说“行啦”的“气功师”相比，圉甫治病的效率实在不高。为此，我曾问他：“为什么人家发功时间短而你时间长？为什么别人发功时不出汗而你出汗？”圉甫宛尔一笑答道：“气功治病与中药、针灸治病一样，是通过经络起作用。病是慢慢得的，怎么能发一点外气就治好？给人治病，就不能糊弄，我也能狠发一阵外气让病人马上显效，但那样可以唬人，让人当时信服你，并不能治好病，几天过后不继续治疗仍要回复到原状。找我治病的人不是朋友，就是朋友的朋友，即使是素不相识的病人，我也不能搞花架子哗人取宠。至于治病时流汗，发功是泄放气功师的元气，这比一般的体力劳动还累。你看不出我的手脚使劲，但我的脑子在使劲，外气是靠意念引导的。你见过长寿的中医、长寿的武术师，但你何曾见过很长寿的气功师？气功治病是真正的舍己救人。”

听了圉甫这番话，我顿时明白气功界所强调的“功德”的真正意义。

李圉甫功夫高深，但从不标榜自己，也不让别人宣传自己。他不愿意不了解他的人根据各自的理解“异化”他。

这几年，关于气功、特异功能的报道很多，有正面的宣传，也有反面的贬斥。有的把气功吹得神乎其神，有的把它骂得一无是处。信奉者说某某大师治好了某某的不治之症，姓氏，名谁、时间、地点俱实，无可挑剔；否定者拆某某骗子给某某病人比划了半天半点反应也没有。对同一个气功师，往

往有截然不同的两种评价。其实，气功是未被现代科技完全认同的古老科学，再高明的气功师也不能包治百病。李圉甫也如此，他摸索出一套治疗某些病症的方法，也还有许多病经验较少，没形成完整的措施或根本没接触过。遇有他无能为力的病症，他就去请教高明的中医，针灸师，或与他们配合治疗。认定一个气功师的水平，要看数据统计结果，而不能一次偶然的成功就全盘肯定，偶然的失败就否定。

1989年2月14日，李圉甫应新华社《瞭望》周刊邀请，就气功和特异功能问题作了3个多小时的报告。当时有记者问：特异功能者的特异制动、搬运、透视、追视是骗人的魔术还是真有其事？李圉甫没有用自己所见所闻、亲身实践来简单证明，而是用中国古典哲学与现代科学相互印证的方法做了一番解释：中国的老子说：“道之为物，惟恍惟惚，恍兮惚兮其中有物，恍兮惚兮其中有象。”而量子力学认为，量子既有波的特性，也有粒子的特性，也就是说，物质的本质是具有波粒二重性的。物质和思维都有波的特性，也有粒子，即气的特性。物质和思维之间可以互相渗透，思维和思维之间可以相互感应，因为空间不空，一切事物都被波联系着。所以遥视遥感，特异制动、搬运也是可能的了。

至于为什么有的人有特异功能，有的人没有这种功能，这就涉及一个素质和功力问题了。有的人先天素质好，有的人苦练功力大，这两种人都可以使大脑细胞进行同步化活动，就象拔河，大家一致用力，就是同步，比那些乱拉乱扯的力量大得多；又象极度平静的湖水，所映照出的景物就清晰，而波浪破碎的水面就无法映照景物或映照不清。遥视遥感搬运都要入静就是此理。气功又叫静功，静能生慧。气功高深的

人人静快，静得实在、彻底，所以会有比普通人特异的本领。

气功、特异功能目前还很少应用到为民造福的方面上来，而是停留在为人演示的层次上，这能不令人痛心？因为有人不相信，于是就一次又一次，一批又一批地演示给人看，而有些科学素质差的人死抱住某些理论信条不放，闭眼不看或视而不见，全盘否定特异功能的存在，否定气功的社会应用价值。这倒也不奇怪，奇怪的是我们有的气功师却非要人家信，似乎不信就影响客观存在似的。气功、特异功能应该从给少数人的演示舞台上走下来，到社会中去，到民间去，与现代科学结合，服务社会，服务人类。

提到李圉甫个人今后的发展方向，他自信地告诉我：“走与中医、针灸、气功、武术、特异功能相结合的道路，为百姓消灾祛病，促进中国传统医学的发展，这就是我的人生目标。”

我们预祝气功界的这个“凡人”永在凡间积德行善！

目 录

第一篇 气功养生法的治病方法.....	(1)
第一章 气功养生诊治疾病.....	(1)
第一节 气功手诊断病法.....	(5)
第二节 脏腑、八卦点穴法.....	(8)
第三节 气功一分钟治百病法	(12)
第二章 养生功法	(37)
第一节 静功养生功法	(37)
第二节 内视五脏法	(53)
第三节 五行指诀练气法	(54)
第四节 健身桩功	(57)
第五节 易筋养生功法	(77)
第二篇 气功养生与道家、佛家、医家, 儒家及其它养 生宝典.....	(105)
第一章 养生的意义.....	(106)
第二章 养生的三要素.....	(111)
第一节 心态与养生.....	(111)
第二节 养生与人生理的关系.....	(118)
第三节 气功养生与心脏.....	(135)
第四节 心脏的保护与康复.....	(154)
第三章 养生大法.....	(160)
第一节 养生.....	(160)
第二节 广义的养生.....	(164)
第四章 养生的起源.....	(170)
第一节 养生起源于人类求生的愿望.....	(170)
第二节 养生的起源.....	(171)

第五章 养生学的发展.....	(174)
第一节 黄老学派的养生.....	(174)
第二节 儒家的养生.....	(180)
第三节 医家的养生.....	(181)
第四节 佛家的养生.....	(183)
第五节 汉魏两晋南北朝的养生.....	(184)
第六节 隋唐五代的养生.....	(192)
第七节 宋、金、元时期的养生.....	(204)
第八节 明清的养生.....	(211)
第六章 养生的最佳方法——协调平衡.....	(224)
第七章 东方传统文化的结晶——气功.....	(231)
第八章 传统养生的基本要素.....	(238)
第九章 养生的范围.....	(244)
第一节 养神类.....	(244)
第二节 养形类.....	(247)
第三节 法于阴阳 和于术数.....	(249)
第十章 经络.....	(257)
第十一章 气功走火入魔的预防与治疗.....	(287)

第一篇 气功养生法的治病方法

第一章 气功养生诊治疾病

诊治疾病，是养生学的一部分。从养生学的角度看，医学的宗旨是直接从事养生的。但由于医学技术的发展，社会分工的精细，致使“治未病”的医学已分枝为“防疫”、“康复”、“健身”等学科，致使当今的医学服务的对象为“病已成”之人。随着现代医学技术的发达，检查、化验疾病指标的手段不断进步，使很多人产生了诊病靠仪器、治病靠药物的依赖思想，忽略了养生学中“治未病”的观点。

上述思想，在普通人中会导致“病入膏肓”，在医务人员中会降低本身的诊治水平，使自身的素质下降。尤其是对中医的不理解、不钻研、也不去了解的人，会认为：中医指头一摸就百病皆知是江湖骗术；由此产生的对气功诊病、治病的排斥和贬低，对特异功能（也可叫潜在功能）诊病治病的不信任，使他们用个别技术水平不高和行为不端的人来代替气功和特异功能的整体，这种思想是比较片面的。我们认为，应该将气功、中医、特异功能等传统的养生方法与现代医学结合起来，共同为人类的健康生存服务。如果从脑的活动上

看，人体潜能大多是下意识的、直观的、形象的思维，表现在右侧半球的优势活动；而现代医学（对西医的称呼，实际上有些手段也急需改进）则是从结构上、功能上、逻辑上、严格分析、推理、观察、验证而判断出来的，表现在左侧半球的优势活动。难道我们可以不要右脑或不要左脑吗？如果没有这样的理由，就应该相互结合。实际上人类也很难做到只用一侧脑工作。

为了上述理由，我们应该时时发挥自己的潜能，随时掌握自己的身体和家人、亲友的身体状况，并且掌握些治“未病”和小病，甚至疑难性功能疾病的方法，对己对人都有好处，不要动辄求医，久之还会更进一步发现自己的潜能。

明代著名医学家张景岳曾说，“受先人之体有八尺之躯，而不知医事，此所谓游魂耳。”倘若我们一个堂堂的“男子汉”看到自己的高堂老母终年受着疾病的煎熬而束手无策，动辄车马奔波，远近求医，轻则有草木皆兵之乖；重则有远水不解近渴之虞，假如略知医理，夙好养生，对于自己和家人，不仅是最好的保健医师，而且是一本活病历，以致事病降头，举措得当，无病之时，谨防病源，于人于己均不失为高明善策。

如果我们平时注意养生，懂得养生和诊治疾病的知识，面对妻儿老小，病至急来，临危不乱；诊断准确，施治有方，轻则立杆见影、重则心中有数、有所去从，这样的人理当博得妻子儿女的信任、高堂寿老的喜欢，才不愧为可以依靠的男子汉。如果我们有自己的专业知识和专项技术，或者有着卓越的工作能力（即使普通的工作也可以这样评价）以及良好的道德品质，而单单的不懂养生知识，那确是一件莫大的