

沈善增 ● 著

氣功最終要為大多數具有相當現代科學知識的人所接受，有賴于理論的突破，而不是靠對其神秘性的大肆渲染，而理論的突破。

我的 氣功 氣功記實

必須建立在對大量的第一手資料作充分的實事求是的研究的基礎上，也就是錢學森先生所倡導的「唯象學」研究。我寫作這本書的目的，就是盡可能真實地再現我在探索氣功功效實踐中見到的一些值得注意的現象。

上海三聯書店

沈善增・著

我的氣功記實

上海三聯書店

我的气功记实

著 者/沈善增

责任编辑/杨晓敏

装帧设计/鲁继德

责任制作/朱美娜

责任校对/李厚安

出 版/生活·读书·新知上海三联书店

(200020) 中国上海市绍兴路7号

发 行/新华书店上海发行所

生活·读书·新知上海三联书店

制 版/丹阳兴华印刷厂

印 刷/丹阳兴华印刷厂

装 订/丹阳兴华印刷厂

版 次/1993年1月第1版

印 次/1997年3月第3次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/228,000

印 张/10.625

印 数/8001—14000

ISBN 7—5426—0607—7

G·104 定价 13.80 元

21-2153 目/9

录

一	功夫是怎样吓出来的.....	1
二	太极拳与气功，隔一层玻璃窗.....	17
三	气功的下马威：神经搭错.....	38
四	窗帘一动，有序的世界被颠覆.....	46
五	信息耦合，来得早不如来得巧.....	57
六	瘸腿的兔子说，气烫得像开水.....	68
七	途中捡得一条命.....	78
八	天生我功必有用.....	107
九	天眼看我有光圈.....	130
十	治病，搬出来的是什么.....	146
十一	授功，先开路，后造车.....	187
	授功要与神鬼签约吗.....	187
	授功理论：先开路，后造车.....	192
	授功操作过程.....	197
	她跪倒在地.....	200

七想八想等于不想	203
“元神”与腰肌	207
紫色球、龙凤尾及羊头石雕	209
她最后摩娑了两下脸颊	213
授功与鹤翔桩自发动之区别	215
气冲病灶的安全问题	218
授功不是催眠术	222
俯卧仰躺与先后天之本	226
三周内她退尽了腹水	229
“现在我可以吃冰淇淋了！”	232
身体、病情与动作不成正比	235
痛哭流涕最舒服	242
气感是先天差异吗	244
僵直的膝关节转了起来	250
她的腿比铁还硬	253
父子俩的“场”叠到了一起	257
十二 神秘现象之我见	259
默念经咒发功	261
见神见鬼	264
“空”的奇效	284
第二阶段自发功	288
换气	292
病气传染	298
十三 脑子里的血到哪里去了	302
十四 结束语	324

一 功夫是怎样吓出来的

19⁹⁰年4月14日，星期六，下午我到上海作协去参加“归侨、侨眷优秀知识分子报告文学集”的新闻发布会，会后又给外联室的徐铃授了功，回到家已经6点多了。妻子交给我一张沈霞的留条，是他塞在我家信箱里的，要我晚上7点半到他家，给他朋友的女儿发功治治颈椎。妻子说，早晨忘了从冰箱里把肉取出来化冻，今晚吃饭要迟了，怎么办？显然她对我给人发功治病的态度已经宽容多了。一则知道管不住我；二则也未见我的身体受任何损伤，反而功力似乎在日新月异地增长，不断地有奇迹报道给她听；三则沈霞、王红舒夫妇的面子特别大，他们在我个人的气功发展史上占据着里程碑的地位。妻子只是叮嘱我饭后一小时内不要给人发功。这一条也是我从公园里听来随口告诉她的，什么时候说的，怎么会跟她说起的我已经忘了，可她却记得很牢，也足见她对我的一片爱心。

7时25分吃罢饭，走10分钟到沈霞家，爬6层楼梯赶得有些喘吁吁的，结果进门没见求诊的人等着。老沈说，本来打算晚上陪他们上你家来，结果上午到公园来找你没见着，上你家又是铁将军把门，只能麻烦你跑来了。我说，这没关系。我家里地方小，要发功还是到你家合适。

过了约莫10分钟，门铃响了，进来一男一女。女的穿一套橙红色的呢套装，衬得脸像纸一样的白。男的戴一副大框子变色镜，遮去了半个脸，露出的半个脸灰黑色的，好像刚乘敞蓬卡车从农村赶出来。他们见到的我，已经喝过几口茶，气也平了，声音也亮了，不说功夫多高深，至少看上去身体健康，本钱雄厚。我想，这样也好，见面留下这种印象，对以后的发功只有好处没有坏处。不然，公园里的气功师、拳师怎么大多喜欢穿一条绸的或仿绸的灯笼裤，考究些的上身还要穿一件琵琶纽的中装短衫，一举手一投足飘飘然地似有仙风道骨。前几天一位文坛的朋友对我说，我怎么也看不出你有气功，×××说他有功我看着还像，还相信。我说，×××不就穿一条黑灯笼裤吗？

说起来我在这方面还算是超脱的。有人对气功或对我有气功表示怀疑，希望我露两手让他体会体会。我就干脆回答说，我用不着你信，我又不想挂牌行医或者教功，我的气能给人解除疾苦，就不想白白地在什么表演中耗费掉。我说这话时好像坦荡荡地一点没往心里去，其实我知道我是很在意的。有时我觉得自己真是在自找苦吃，自讨没趣。我以一个作家的身份在人前出现不是好好的嘛。对于我是一个专业作家谁也没有并且谁也不能表示怀疑，名片上赫然印着呢。而当我放着好好的作家不做，却要去扮演一个气功师的角色，

我就至少要接受一些善意的揶揄。我做作家并不比做一个气功师给人带来更多的实际的好处。我写出小说来可以换钱，不管我是编个故事骗取读者廉价的悲欢，还是写一段自己觉得刻骨铭心的感受却使读的人呵欠连连，反正只要发表出来我就有进账。而我给人发功，叫他的陈年痼疾一旦消除，却是分文不取并且常常主动送医上门。小说给人造福是间接的模糊的并在本质上是可疑的（柏拉图就曾主张把诗人逐出他构想的理想国），而且是有代价的；气功给人造福则是直接的显效的可验证的，在我又是无偿提供的。然而人们往往宁可对我的作家头衔表示发自内心的尊重（尽管没有读过我的作品），而对我作为气功师的能耐表示若明若暗的怀疑。若说人们是盲信，是势利吧，我的作家桂冠，我的分文不取的姿态，又无助于使人们深信我在气功方面的造诣与诚意。实际上，人们相信我有气功只会给自己带来好处而不会有任何损失，然而大多数人却偏偏在这方面表现出加倍的谨慎。丧气之余，我不禁对我自己，也对人类这种群体动物或文化动物觉得越来越搞不懂了。

因此我越来越觉得气功是一种文化，再下去它也许会改变我的整个人生态度。对此前景我也有些隐隐的担忧。

（目前，随着我在气功方面的名声越来越大——这要归功于自我宣传及受惠于我的气功的朋友们的热情宣传——我又陷入一种新的苦恼或悲哀中。我怕听到这样一些话：你干脆别当作家去当气功师吧，凭你这本事到国外能发大财。沈善增的真正才能还是在气功方面。我觉得这些话在暗示我在文学方面的失败，至少不像我自己认为的那样成功。原来我的作家地位并非固若金汤，从某种意义上看，它只是通向赚大

钱的气功师宝座的一块较漂亮的垫脚石，或者是一块镂金雕花的敲门砖。也许还是我自己未能脱俗吧。我仍在骨子里死抱着“唯有读书高”的观念不放，视作家为翰林，把气功师看作是走江湖的。反正这更能证明气功是一种文化。它不仅在体质上、而且在人格上对人产生深刻影响乃至变化。我不禁想到伟大导师毛泽东主席的名言：“世界观的改造是个痛苦的过程。”)

我牢记妻子的嘱咐，闲聊了将近一个钟点，到8点半才开始发功。那女的叫周雅，说话细声慢气的，像是体弱无力，又像是一种教养所致。六九届的初中生，到黑龙江屯垦戍边，就在寒冷的北方得的病，病程已有十多年。近年来病情愈见严重，脖子渐渐地歪向一边。我让她把脖子转动一下试试，向左向右勉强只到 30° 角，向上只能抬起稍许，向下下颏离开锁骨还有两指的距离。整个脖颈像套着一只无形的箍，症状比我所治过的颈椎病例都要严重得多。我问老沈有没有伤筋膏，他和王红舒把一只只抽屉都拉开翻遍了，就是找不到。王红舒又上隔壁邻居小曹家去讨，结果引来了一个看热闹的小曹，膏药却没有。我说，算了，有膏药最好，我用功把药打些进去，增加点效力，没膏药也没关系。然而我心里却暗暗有些发毛，这个预兆似乎不太好。我立刻调动意念将这种不祥的预感从脑袋里驱逐出去。我用左手的食指与中指，在离她的右手虎口3厘米的上方，往合谷穴(拇食两指张开，歧骨前肌肉凹陷中)里注气。她很快就感到穴位处有股压力，一股细细的气流穿透进去，引起轻微的麻胀。她的良好的气感使我信心倍增。我按既定步骤要她体验颈项处的反应。她转动了一下脖子，说：“好像松了一点。”我说：“你先别动，你静心体会一下，是不是能‘看’

到颈椎那儿有一块东西。如果感觉到了，你告诉我，这块东西是什么形状，有多大，有多深——就是从皮肤表层往里多少。我来告诉你怎么去找这块东西。它或者是有明显的压力感，或者是有热感、麻感或胀感，或者是有酸痛感。反正它与周围的皮肤感觉不同。我现在从穴位注入，沿着经络到达病变部位的气，就像显影药水一样会把病灶显现出来。病灶与你平时的酸痛点或压痛点可能在一个位置上，但往往不在同一个地方，所以你要静心去寻找。”周雅找了一会儿，说：“找到了。好像是一条长的，不是一块圆的。”她指给我看。那条病灶从枕骨往下，沿着颈椎，约有6厘米长，3厘米宽。又过了一两分钟，她说“看”到深度了。很深的，在骨头里，约有2厘米深。于是我开始第三步，停止向合谷穴注气，改用我的劳宫穴向她的病灶部位放气。我的手掌在离她脖颈5厘米远处摩娑，一两分钟后她感到该处发热并间有深处肌肉的跳动。这是“补”法，我将它喻为垒地。设想病灶是一丛荆棘，我先用气将其根部周围的土掘松。跳动感是一种效果良好的反应。我紧接着开始往外抽气。周雅立刻觉得有一股寒气嘟嘟地往外冒，她的气感真是十分好。气功师给气感好的患者治疗，有一种得遇知音的快感。因为外气的发放完全是由意念调节控制的，所以这种良好的心境有助于气功师将其功夫发挥到最佳状态。根据我的经验，给气感差的患者治疗，只要这种病是我发出的外气的适应症(我认为外气不是万能的，至少我发出的外气是这样)，那么治疗的结果就跟气感好的患者相差无几，但是我的自我感觉则要累得多。这种疲劳感，我觉得并非真的是因为多发出了一些外气所致——过量的消耗引起的疲乏在感觉上是两样的——这是一种心理疲

劳。故而有些气功师拒绝为气感差的患者发功，有的干脆称之为“意识抵抗”者。我的感觉还未能灵敏到分辨得出患者是否在用意识进行抵抗的程度，因此目前我只能认为首先需要克服的是发功者自身的心理障碍。如果发功者能修炼到四大皆空、宠辱不惊、无喜无怨的境界，那么对患者的任何反应——有反应与无反应，正反应与负反应自然都无所谓。“夫唯不居，是以不去。”不期望喝采叫好，也就不会因失望而疲惫。但话是怎么说，要修到那个份上又谈何容易。人谁不希望听好话，就是阎罗王也爱吃马屁。所以我又要倒过来向那些真心诚意希望藉气功治愈自己疾病的男女们进一言，在治疗过程中适当地用意念配合一些，对自己的气感不妨表达得稍稍夸张一些，这样有利于调动气功师的积极性，归根结底对你自己有好处。

我继续从病灶处向外抽气。这种抽气法是我根据中医针灸的补泻原则自己摸索出来的。周雅的颈项处除了阴凉的感觉外，又出现了酸痛感。与此同时，我觉得有一股像夏天的井水一样清彻的凉气，一直浸透到我臂弯处。我赶紧用另一只手将这股如水的凉气从臂上捋下甩掉。坐在靠墙沙发上眯缝着眼看着的王红舒笑了。我问她看见什么，她说看见一股青色的像水一样近乎透明的气被我从患处拉出来。我的手臂上，在我自身呈金色的气体外，裹着一层青色的气，后来被我捋掉了。她的话使在场的人(周雅、周雅的丈夫唐见端、沈霞、邻居小曹)都大为惊讶。我也吃了一惊，只是没有表露出来。气功师在发功时必须维护他在对象心目中的权威形象，这跟一个政治家或催眠师有些差不多。我感到从周雅身上抽出来的病气，与我以前所感觉的有明显的不同。一般抽

出的病气落在我掌上与手背上如飘飘忽忽的牛毛细雨，厉害些的也只产生星星点点电火花似的灼痛。而且我用意识将环绕内关与外关穴的一圈作了封闭，这种溅雨感或灼痛感基本上只在掌心与手背上，不像眼下抽出的那股凉气不知不觉已浸到了臂弯。我只在一个自称阴阳两虚、周身关节多处患有严重炎症的女病人身上抽出过类似的病气，只是浓度似乎还不及周雅所有的。我对周雅说，看来你好像不是单纯性的颈椎肥大，你是不是有关节炎？她说，我以前得过关节炎，但已经治好了。

我抽了一会儿气，又往患处放气，周雅明显感到那块东西变小了，变浅了，并且似乎在上下移动。这样补补泻泻一刻钟左右，她感觉到病灶缩小到黄豆那么大，我说这就是病根。根据我的经验，挖根之费力不亚于大面积地清除病气。从时间上来说，治疗至此进行到了一半，甚至还不到一半。这正合了一句古话：“行百里而半九十。”果然，挖根又挖了一刻钟。到后来，我的手上已没有明显的感觉，而周雅则觉得病灶处有一条细线绵绵不绝地被往外抽出去，仿佛我在纺线似的，并且不时有被蚊子叮一口似的刺痛，刺痛点在原来的6厘米长度内上下游移。有的患者，他还能觉得这条线像橡皮筋似的，我一抽便消失了，我一放又弹回皮肤里。在这一过程中需要发功者与患者双方的耐心，务求斩草除根。虽然经过多次试验，一次往往难以把根除尽。最后周雅说她不再感到颈椎处有东西了，哪怕芝麻大小的一粒也感觉不到了。我让王红舒用天目“看”一下，她也说清除干净了。于是我用手掌贴在患处往里补气。周雅觉得脖颈上很热，热气往周围、往筋肉深处扩散、渗透。我再让她体会，一团热气中有没有

一小块热得发烫的东西，她说找不着了。我拍拍她的脖颈，说，好了。

周雅斜睨了我一眼，脖颈仍然保持着原来僵直的姿势，那惊疑的目光似乎觉得我有些过于自信。我让她转动头颅，她小心翼翼地动起来。我说，你胆子放大，大胆地转，转足，转到转不动，酸痛为止。她增加了转动的幅度，脑袋向左向右向上向下都达到了正常人的位置。好了，她说，还是轻声细气的，那神情似乎怕太高兴了会惊醒被我催眠的病魔。她丈夫唐见端好像颈椎也接受了气功治疗似的，一边频频晃动脑袋一边说：“没想到，没想到，我第一次看到气功有这样的效果。我本来不知道今天晚上来干什么，我本来是不相信气功的。真是不可思议，不可思议。两颊泛红了，你去照照镜子。她有贫血，她的脸一直是雪白雪白的。”周雅还是上下左右不停地转动着脖子，嘴角含着羞赧的笑容。她抹抹左边的脖根说：“就是往下这里还有点牵住。”我问她痛不痛，她说不痛，就是有点牵住。小唐说，好多了，真是好多了，她本来脖子已经歪了。我坐在周雅的对面，用意念搬移法将她的左脖根的“场”移到我的左掌上，然后用右掌压上去。她立刻感到患处像贴上一块膏药似的，一会儿牵拉感便消失了。我这一手沈霞夫妇和小曹都已领教过，独把小唐唬得一愣一愣的。又坐了一会儿，周雅说肝区有些隐痛，我遥遥地将手一指，隐痛即刻消失。隔了一会儿她又说胃部有些隐痛，似乎一股气在东窜西窜，我又如法炮制。我说，你身上的寒气很重，一次拿不光，等会儿我给你授功，以后就靠你自己练了。

给周雅授功已经快10点了。授功时她前后晃动，但幅度

并不是很大。依照她的体质与气感，晃动幅度应该更大些。或许因为刚才治疗时已经把她的经脉理顺了，但多数可能是她还不够放松。特别是我授功前关照她要作什么动作都不要人为地去制止，跳起来或跪下去都听其自然，这话可能反增加了她内心的紧张。她怕在陌生人面前作出各种奇形怪状的动作来出洋相，她很注意在人前的仪态、风度。人往往关心自己的外在形象甚于自己的内在生命，这一点是无可指摘的。但是在某种场合，譬如授功时，它会成为一种累赘。授功后我问她的感觉，她说眼前看到一片青幽幽的光，仿佛像流动的水，整个人像余在水上，飘飘浮浮，觉得身上有一股股凉气往肢端散发出去。王红舒也说她看到周雅裹在一团青色的气体里。我发出的金色的气又在外面包上一层。在授功过程中，金色的气不断地往她体内逼进，把青色的气压挤到外层来。这样奇瑰的现象，我却是一点也看不到，只能被她说得心里痒痒的。

小唐突然发问，沈老师，你能不能看看我有什么病？我说，我不测病，你有什么病就请说。他说，我身上的病很多。今天白天我写了一天，现在头痛得像要裂开似的。你今天是很累了，但我很希望你能给我授授功。我想回绝，但看他那种诚恳渴望的样子，又不忍心。这样，我才没有和到那时为止授功效果最强烈的一个对象交臂错过。我让他两腿分开如肩宽，两脚平行地站好，舌舔上腭，两臂自然松垂，两眼闭起——这是站桩的最基本的架势——然后我两手在他身体两侧自上往下理气几遍。这时他还没有显出任何异样，以往授功在我理气时身体便微微晃动者也有。那天我自觉有些累了，便举起左手，摊开掌心，意欲借一些自然之气。这一招也是

我从公园里听来的，是不是真能把自然之气引来，我也说不准。我的手心并没有什么特殊的感受，尽管我心里是动了借气的意念，但不像抽气时或灼或凉或湿感觉很明显。然后我抬起右手，用食指、中指、无名指三指向他的上丹田点去。这也是我授功的一般步骤。哪知这时出现了我从未见过的情形。小唐不是身体摇晃，而是两肩猛一抽搐，同时两臂像被无形的手用力反扭过来，两肘与两小臂在胸腹前拼命地往一起靠，好像被手铐铐住似的。身体立刻开始突突突高频率地抖动，牙齿像打寒战似地发出格楞楞的响，喉咙里吼吼有声地往外吐出一口口粗气。这是动真格的了！他全身痉挛，样子是那么痛苦，不禁叫我心里暗暗有些害怕。以前我给人授功也有手舞足蹈的，但动作很柔顺，并且有节奏，不像表现在他身上的那股力，如此狂暴，如此痛苦。听说有的人自发动起来就收不了功，前不久严新在万体馆做带功报告还“动”死了一个人。要是他老是这样收不了功怎么办？像这样癫痫发作似的我怎么对付？但是我立刻告诫自己，我的心不能乱，不能怕，按既定方针办。要是我方寸一乱，那可真要收不了场了。我定定神继续往下引气。引气至下丹田处他就跳了起来，一蹦一蹦地像开足发条的玩具青蛙；上身依然保持着那别扭的姿势，一边跳一边转圈一边吐粗气。他转圈我只能跟在他身后转圈。周雅掩住嘴想笑而不敢笑。小曹看得两眼瞪圆了，他张口想发表感想，立刻让王红舒用手势制止住了。我还是按原定的路线给他导引。因为他的身体捉摸不定，我只能在意念中将气走到。当我将气引到他的委中穴（在腿弯中间）时，他跪倒在地。我继续引气至太溪（内踝后缘旁），他将手撑地，又站了起来。这时他那“铐”着的手臂散开了，

但跳动转圈的幅度更大了。跳到写字桌边时，他的手指“啪”地一声很响地甩在桌面边缘上。我动作带意念总算引导着他的气把大、小周天走了一遍，然后将气归于他的下丹田。这时，他吐气的声音改变了，喉头发出的像哭一样的呻吟声。倘若他不发出这样的声音，我本来想把他以前的吐气声形容成哭声。听到他发出这样凄惨的叫声，我才知道若那样形容就不确切。他一边干嚎一边蹦跹，身子歪歪斜斜，脚步错乱踉跄，像喝醉酒一样。虽然时间还不到通常授功所需的20分钟，我准备收功了。为了确保收功一次成功，我像开始授功前那样用双手自上往下理了几遍气，边理气边吐出“嘘——”“嘘——”的长气，先给他以暗示。他还在晃动蹦跹，动作幅度似乎小了些。我凝了凝神，说，好了，你睁开眼睛吧。他眼皮动了动，把眼睛睁开了，一晃脑袋，立刻风平浪静，雨过天晴。我松了一口气，我成功了！

小唐看过我给周雅授功，不用我问，就主动汇报自己的感受。“做什么动作我自己都知道，”他说，“但是身不由己。一开始好像有股外力硬把我的臂膊扭过来。我想，怎么这个样子，怎么这个样子？想挣也挣不开。吐出一口口气我觉得内脏非常舒服，只想往外吐。跳起来我自己也觉得很奇怪。我平时从来不跳，连走路都觉得吃力，怎么会跳呢？可是这样跳一点也不吃力，脚下像装了弹簧。后来我觉得喉头发紧，想哭，但是哭不出来。现在我觉得人非常舒服，像洗了个澡一样，头一点也不痛了，精神特别好。”王红舒问，你刚才手敲在桌子边上，痛不痛？他说，我知道，但是一点也不痛。小曹说，沈老师，这回我彻底相信你了。本来我对气功总有一些保留，但是这位先生斯斯文文的，不是气功他不

会这样又跳又叫，我服了。我想对他说，我也是刚知道自己有那么大的能耐。考虑到维护气功师的权威性，我没有作那么坦率的表白。

于是我以征服者的权威的口吻对小唐说，我的功现在已留在你身上，你以后只要放松站好，眼睛一闭，就会这样动起来。你觉得舒服，就一天多站几次。据后来周雅、小唐来告诉我，当晚他们从沈霞家出去，就直奔周雅父母家。其时已经11点多了。周雅跑进卧室里去向母亲表演她的脖子转动的灵活性，她母亲觉得她好像换了一个人，已经好久没见过她这般活泼的模样。小唐则在客厅里向岳父表演他的自发动功。第二天，小唐有空就到门前的小花圃里去“站”，发作一阵，一吐为快。后来周雅的父母又邀我去给他们授功。他们一家子都成了我的忠实信徒。

以上这段文字大约写于1990年的五六月份，那时我就起念要写一本书，来谈谈我对气功的认识过程。之所以写完了这一段便搁置起来，一则是因为当时我手头有其它的创作任务未了，二则是因为我觉得尚需要再多做些实验，多积累些资料。私下里我还存有一种小小的野心，希望能在短时间里实现一个飞跃，把天目练开了，可以看得见别人的营卫之气与五脏六腑。半年过去了，虽然在眉心里常有一些异样感，这些异样感从气功书上看及听其他练功者说，都像是天目快开的征兆，然而这扇门却迟迟地总是不开。就像我在中学里读了四年多的书(因为“文化大革命”)，从来没见过学校那扇面向外滩的正门打开过。中国有些老房子的大门当初造时大概就不打算开，于是我不得不考虑把写书的日子定在开天目以