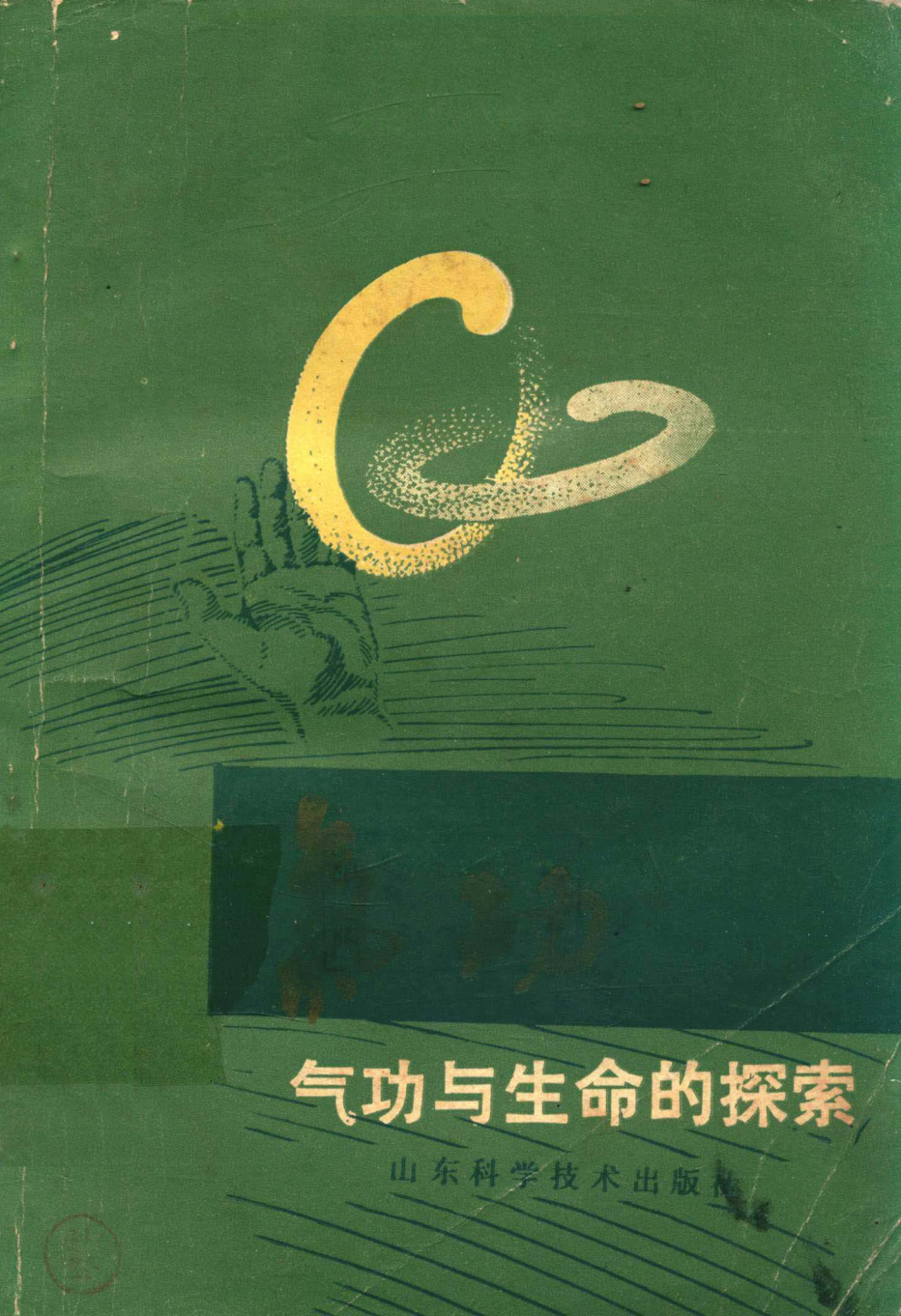




# 气功与生命的探索

山东科学技术出版社

# 气 功

## ——气功与生命的探索

黄仲林 刘季尧

山东科学技术出版社

一九八五年·济南

## 内 容 提 要

本书是作者在30多年的气功研究和气功治疗实践的基础上写成的。全书共分十章，从实践出发，对国内外气功界急需探索的问题，如气功的物质基础，气功与人体光路，能量转换与八卦图，气功与生命现象，气功与磁场，双手行针与导线回路，气功治癌等问题，进行了有益的探索并作了详细介绍。在内容上，既有原理的论述，又有翔实的测试资料，在许多问题上提出了独到的见解。

本书可供研究气功的科学、医学、体育工作者和广大气功爱好者阅读。

## 气 功

### ——气功与生命的探索

黄仲林 刘季尧

✻

山东科学技术出版社出版  
山东省新华书店发行  
山东新华印刷厂临沂厂印刷

✻

787×1092毫米32开本 6.375印张 121千字  
1985年2月第1版 1985年2月第1次印刷  
印数：1—16,500

书号 14195·179 定价 1.20 元

## 序

我国是气功的故乡。如果把我国古代文化遗产比作一座万紫千红的大花园，那么气功就是百花丛中的一枝奇葩异蕊。三千年来，古人对气功的研究在文字上多有记载；近几年来气功在群众中前所未有的普及和发展，有力地推动了对气功科学的研究。

《气功》一书，提出了不少新的见解，对气功探索者、医学工作者、体育工作者以及有关的科学工作者，将会有新的启发，对于气功的普及和提高，将会起到一定的作用。

《气功》的作者黄仲林，是一位孜孜不倦、积极探求、卓有成效的气功师。三十多年来，他潜心研究气功，并用气功疗法施治病人效果较好。近几年来，他和上海瑞金医院高年资中医师刘德傅同志协力研究气功原理，整理气功医案，本书就是在此基础上写成的。

《气功》一书力图用辩证唯物主义和现代科学知识来分析、评价中华民族的这一宝贵文化遗产；并对国内外气功界亟待探讨的问题，如气功与人体光路，能量转换与八卦图，气功与生命现象，气功治癌等，进行了有益的探索，提出了自己的见解。

如何将我国古老的气功以现代科学知识加以再认识，加以阐明，使气功上升为科学，这是气功界、医学界和科学界共同的重大课题。相信有志于气功科学研究的同仁一定会取

得丰硕的成果，对提高人民健康水平做出贡献。

气功是一门复杂的学问，有很多问题还有待探讨、研究。在研究中，应提倡探索，允许有不同看法。在探索和讨论中，也会出现失误和不足。任何科学的发现和创立，都是在从不完善到完善的过程中逐步完成的。气功这门精奥入微、实践性很强的学问更是不能例外。

气功对人生有重大意义，应积极支持对气功的有益探索和认真实践。愿有志者勉之，是为序。

叶尚志

1984年8月于上海

## 引 言

气功是我国文化遗产中的瑰宝，是祖国传统医学的重要组成部分。气功能增强体质，祛病延年，深受人民群众的欢迎。

我国是气功的发源地，迄今已流传数千年而不衰。古代有关气功的记载，遍见于经、史、子、集，不下万种。近年来，我国科技工作者和气功师密切合作，从生物物理、生物化学、电子学、信息传导等多方面对气功进行了探讨和测试。通过红外遥感仪的测试，已经测出气功师手掌中心劳宫穴发出来的“气”，是异于常人的、受低频涨落调制的红外辐射信号，即带有信息的红外电磁波。人们据此制成红外辐射仪、气功信息治疗仪，使用这种仪器，能在某种程度上象气功师那样对病人进行治疗。

在多次测试中发现，气功师发出的“外气”有不同的彩色光，有温度的变化，有磁场变化，有光电效应，有微波发射等。“外气”的穿透力很强，墙壁、石头、钢板、铅板等都不能屏蔽。

气功可用于治病强身，只要坚持练功运气，使“气”在体内运行就可治疗多种疾病。人们为自身治病保健所运的气称为“内气”，而为别人治病所发射的气称为“外气”。外气可用来麻醉，也可用来进行治疗。

气功的动作简单，容易学会，但要求耐心练习，坚持不



懈，这样才能达到祛病强身，延年益寿的目的。对疑难病症，顽固的宿疾，危及生命的癌症，用气功进行治疗，也能收到一定的疗效。在许多城市的公园、海滨、湖畔、林间、郊野，每天清晨都能看到众多专心致志的练功者。他们或站立如松，或端坐如钟，或练五禽的动作，或在草地上轻盈翩舞。这表明，气功正在全国普及和发展。

气功是一门既古老又年轻的科学。说它古老，是因为它源远流长；说它年轻，是因为用现代先进的科学知识和技术手段来研究其理论，探索其奥秘，才刚刚步入童稚阶段，还有更多未知的领域有待我们和后人去开拓。

本书试图在理论与实践结合的基础上，对气功与生命现象进行一些探索，同时也涉及气功渊源、原理与功法，气功医疗和临床观察以及气功治癌等问题。在本书中，我们力求既把道理和体会讲清楚，又列出充分的例证和测试材料，尽可能做到科学性和通俗性的统一，使读者能从中得益。

本书得到上海第二医学院教授、瑞金医院中医科主任刘德傅同志的指导，书中提及的不少测试和研究，都是在她的支持、指导和参与下进行的。王强、李颖生、田兆斌、陆行洲、游铭长、仲正民、徐永祥等同志也都给予很大的支持与帮助，谨在此表示由衷的敬意和感谢。

# 目 录

|                |        |
|----------------|--------|
| 引 言            | ( 1 )  |
| 第一章 古往今来说气功    | ( 1 )  |
| 一、古树新花四千年      | ( 1 )  |
| 二、气功研究在国外      | ( 6 )  |
| 第二章 气功的物质基础    | ( 12 ) |
| 一、气功与人体场       | ( 12 ) |
| 二、气功“外气”的发射    | ( 18 ) |
| 三、人体能量浅探       | ( 19 ) |
| 四、气功“外气”的实验与测试 | ( 22 ) |
| 五、气功“外气”与身体效应  | ( 38 ) |
| 第三章 气功与人体光路    | ( 47 ) |
| 一、人体光图象        | ( 48 ) |
| 二、光图象的磁向       | ( 59 ) |
| 三、光图象运动的方向与色彩  | ( 62 ) |
| 四、直观所见与闭眼觉察    | ( 62 ) |
| 五、人体光图与信息      | ( 64 ) |
| 六、用光治病         | ( 66 ) |
| 第四章 能量转换和八卦图   | ( 69 ) |
| 一、从人体方位谈起      | ( 70 ) |
| 二、人体五个磁偶极矩与八卦  | ( 71 ) |
| 三、人体部位的阴阳划分    | ( 72 ) |



|                            |         |
|----------------------------|---------|
| 四、人体和“八卦”的十二个阴阳·····       | ( 74 )  |
| 五、生命的遗传物质 (DNA) 与“八卦”····· | ( 84 )  |
| 六、物质回互运动·····              | ( 87 )  |
| <b>第五章 气功与生命现象</b> ·····   | ( 89 )  |
| 一、探索生命的奥秘·····             | ( 89 )  |
| 二、奇妙的螺纹·····               | ( 93 )  |
| 三、人体是有生命的磁体·····           | ( 96 )  |
| 四、气功与生物磁学 ·····            | ( 100 ) |
| 五、人体方位与磁场 ·····            | ( 104 ) |
| <b>第六章 双手行针与导线回路</b> ····· | ( 108 ) |
| 一、气功结合双手行针 ·····           | ( 108 ) |
| 二、导线回路 ·····               | ( 125 ) |
| <b>第七章 气功治癌探索</b> ·····    | ( 130 ) |
| 一、致癌原因分析 ·····             | ( 131 ) |
| 二、治癌的设想 ·····              | ( 133 ) |
| 三、外磁场对人体血液的影响 ·····        | ( 135 ) |
| 四、生物电与癌 ·····              | ( 136 ) |
| 五、气功治癌机理探讨 ·····           | ( 137 ) |
| 六、几项试验 ·····               | ( 144 ) |
| 七、典型病例 ·····               | ( 146 ) |
| 八、几个需要解决的问题 ·····          | ( 149 ) |
| <b>第八章 气功的调息与呼吸</b> ·····  | ( 151 ) |
| 一、吐纳与导引 ·····              | ( 151 ) |
| 二、生命与呼吸 ·····              | ( 153 ) |
| <b>第九章 气功锻炼入门</b> ·····    | ( 164 ) |
| 一、气功锻炼要则 ·····             | ( 164 ) |

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 二、气功锻炼方法 .....           | ( 165 ) |
| 三、气功中的意守丹田 .....         | ( 178 ) |
| 四、以意领气和动静结合 .....        | ( 180 ) |
| <b>第十章 气功研究的未来</b> ..... | ( 183 ) |
| 一、气功基础理论研究 .....         | ( 183 ) |
| 二、气功与现代医学 .....          | ( 187 ) |
| 三、气功与体育运动 .....          | ( 189 ) |
| 四、气功与生命科学 .....          | ( 192 ) |

# 第一章 古往今来说气功

## 一、古树新花四千年

气功在我国有着悠久的历史。气功，古代称之为“导行”、“行气”、“吐纳”、“坐禅”。据《吕氏春秋》记载，唐尧时期就已经用形式如舞蹈的“导引”来强身治病。所谓“导引”，就是导引气血，使之运行全身，并配合呼吸锻炼，吐故纳新，以收到防病治病健身之效。到了春秋战国时期，有关运用气功来养身治病的文字记载就更多了。著名的医学典籍《黄帝内经》中记载：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，有节饮食，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。又说：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦”，“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”。阐述了气功导引祛病延年的道理，以及“呼吸精气，独立守神”的练功方法。

老子《道德经》也有类似的记载，如“常无欲以观其妙，常有欲以观其窍”。这里说的“无欲”就是指养气，“有欲”指的是练功。

《庄子·人间世》一文，则具体记录了练气功的过程。

颜渊曰：“敢问心斋？”仲尼曰：“若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以

气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而代物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”

庄子认为练气功要专心致志，没有杂念，这就是“若一志”；练气功时间久了，功夫深了，鼻中呼吸没有声音，但心里知道鼻中是有呼吸的。当人体的神和气有所结合，还存在差别时，体内微有感觉。以后进入无差别境界，无思无虑，无知无觉，神气合一，混混沌沌，肌体细胞完全休息，外表和睡着一样，但体内并不如此，新陈代谢，气血运行，无所阻碍，更为良好。从细心听到停止听，从有意念到无意念，神气完全融为一体，这就到了“听止于耳，心止于符（神）”的境界了。气功练到此，已达炉火纯青，进入虚静的境地，无声无息，自然而然，这就叫“心斋”，是气功的最高境界。

《庄子·刻意》又说：“吹吻呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已。”可见战国时代对气功已有很高造诣，对气功的作用也有较深的理解。

1973年在长沙马王堆出土的西汉时代随葬物品中，有一张绘有人体各种运动姿势的帛画，共画有40多幅导引和吐纳的图象。其中许多图象是平民的服饰，这说明当时劳动人民中间已有不少人练习气功了。

淮南王刘安在《淮南子·精神训》中说：“是故真人之所游，若吹吻呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，鳧浴蜃（猿）蹻，鸱视虎顾，是养形之人也。”发展了庄子的“熊经鸟伸”，加上了“鳧浴蜃蹻、鸱视虎顾”四项，称为“六禽戏”。

东汉时期，荀悦在《中鉴·俗嫌篇》中说：“邻脐二寸

谓之关，关者，所以关藏呼吸之气以禀授四气也。故气长者以关息；气短者，其息稍升，其脉稍促，其神稍越，至于以肩息而气舒。其神稍专，至于以关息而气衍矣。故道者常致气于关，是谓要术”。将意守丹田的练功法表述得十分明确。

东汉时魏伯阳著的《周易参同契》，假借《周易》的卦爻以及阴阳五行、天干地支的生克关系，阐述了气功理论和练功方法及其效应。“耳目口三宝，闭塞勿发扬，真人潜深渊，浮游守规中”，讲的就是练功的方法。

三国时代名医华佗根据前人的经验，创造了五禽戏，这是模仿虎、熊、鹿、猿、鹤五种动物的动作，以此导引健身，可说是气功中的动功。其学生吴普照此锻炼，90多岁还耳聪目明，牙齿完好。

到了晋代，练气功的人不但能练内气以祛病延年，而且能练外气替别人治病。据《晋书·艺术传》记载：“吕猗母皇氏得痿痹病十有余年，（幸）灵疗之，去皇氏数尺而坐，冥目寂丝。有顷，顾谓猗曰：‘扶夫人令起。’猗曰：‘老人得病累年，奈何可仓猝起耶？’灵曰：‘但试扶起。’于是两夹扶以立。少选，灵又令去扶，即能自行，由此遂愈。”

葛洪《抱朴子·至理》说：“山林多溪毒蝮蛇之地，凡人暂经过无不中伤，而善禁者以气禁之，能辟（避）方数十里，上半偁皆使无受害者；又能禁虎豹及蛇蜂，皆悉令伏，不能起。以气禁金疮血即登止。又能续骨连筋，以气禁百刃，则可蹈之不伤，刺之不入。若人为蛇虺所伤，以气禁之则立愈。”可见内气外气的运用，在晋代已经开始了。

南朝梁代，被人称为山中宰相的陶弘景编成的《养性延命录》一书，总结了前人按摩、导引、调气、吐纳等方面的

经验体会，对后世气功的发展做出了一定的贡献。特别是他最先提出来的练习呼气为主的“六字诀”（吹、呼、唏、嘘、咽、呵）很有实用意义。

佛教徒的静功和动功，在南北朝时对中国已产生了影响。印度和尚菩提达摩在少林寺面壁9年，创立健身术18套，称为“罗汉十八手”。它经过弟子们的代代相传和长期演练充实，逐步形成了今天的少林拳。

隋朝太医传士巢元方主编的《诸病说候论》，也记录了一些自我行气疗法。

唐代名医孙思邈也是练气功的行家。他在《千金要方》卷十四中记载了自我按摩方法：

每旦夕，面向午（南），展两手于脚膝上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气。良久，徐徐乃以手左托、右托、上托、下托、前托、后托、瞑目张口，叩齿摩眼，押头拔耳，挽发放腰，咳嗽发阳振动也。双作只作，反手为之。然后掣足仰振；数八十九十而止，仰下徐徐定下，做禅视之法。”

《千金要方》卷十四中谈到“鸡鸣时起，就卧中导引”。《千金要方》卷二十七中又谈到“调气”。孙思邈注意吐纳、按摩、导引，注意参加劳动生产，活了100多岁。

宋代，按摩、导引、练气等在民间盛行不衰。《苏沈良方》中记述的“胎息法”，《圣济总录》中的服气、行气诸法，都是讲练气功的事。

元代在按摩、练气功方面，也有新发展。如危亦林的《世医得效方》、邹铉续的《寿亲养老新书》等，都有养生练功方法的记载。



到了明代，按摩又受到重视，独立设科，名医辈出，著作很多。著名的《本草纲目》作者李时珍对练功也研究有素。他在《奇经八脉考》中分析了练功与经络的关系。他说：“内景隧道，唯返观者能照定之。”这是很精辟的。

明代其他各家的著作，如朱橚的《普济方》、徐春甫的《古今医统》、周恭的《医说续篇》、冷谦的《修龄要旨》、龚延贤的《寿世保元》、曹元白的《保生秘要》和高谦的《遵生八笺》等，都载有导引治病的方法。

清代气功师甘凤池替同里潭氏子治肺结核病，晚上在静室中关闭窗户，贴背而坐，经49天而痊愈。当时有关气功导引方面的著作，有王祖源的《内功图说》、尤乘的《寿世青篇》、方开的《延年九转法》、汪淇《保生碎事》、陈士铎《石室秘录》、张映汉《尊生导养编》等。陈梦雷等人编的《古今图书集成·博物篇·艺术典·医部》，也广泛摘引了前人有关气功、按摩、导引等治病方法。

阮绳祖与丁福保编著的《道藏精华录》一百种，以及丁福保的《静坐法精义》、蒋维乔的《因是子静坐法》，都有较高的价值。

1955年，在唐山建立了气功疗养院，随后京、津、沪各地相继建立了气功疗养所，不少医院开设了气功门诊，开展了气功临床研究。现在，气功在群众中进一步普及和发展，各地普遍举办了气功训练班，培训气功辅导员，许多公园设有气功辅导站。全国绝大多数省、市和自治区先后建立了气功科学的研究组织。在这个基础上，1981年成立了中华全国中医学会气功科学研究会，进一步推动了气功科研和普及工作。

近几年来，我国医学、科学工作者和气功师密切合作，

探讨气功的渊源，发掘各派功法，科学地评价中华民族这一宝贵的文化遗产。用不同的科学仪器对不同的气功师进行测试，发现了外气不是什么玄之又玄的东西，而可表现为红外辐射、静电富集、微粒流等。这些测试结果，为揭开气功的奥秘，提供了很有价值的材料。

近年来，气功研究者还进一步探索了气功与祖国医学理论的关系，认为中医学的“气化论”、“经络论”是气功的理论基础。按照中医的理论，人的生命是神、气、形三者的统一，通过气功师练功、发功，可以观察出神、气、形三者在自身生命运动过程中的相互关系，气功锻炼确实强化了人用精神统帅形体的能力，使练功者的“神”、“气”能直接作用于外界（包括病体的神、气、形）而产生常人所不能产生的效应。用气功的外气来治病，越来越受到病人的欢迎。

气功这株数千年文明古树，今天正绽放出万朵新花。随着时间的推移，将会放射出更加绚丽的光彩。

## 二、气功研究在国外

气功在国外通常叫做“瑜珈”、“功夫”，过去只是作为一种与科学无关的健身运动在民间流传。本世纪中叶以来，由于我国气功疗法和科学研究的传播，加上国外气功治疗的频频奏效，气功已引起科学家、医学家的普遍重视。一些著名的研究单位，如斯坦福研究院、伦敦大学、加州大学、麻省理工学院等，都有人从事这方面的研究工作。1973年、1975年、1977年分别在布拉格、摩纳哥、罗马举行了国际学术会议，对气功研究进行了交流。

一些国家已把中国的气功当做“生命科学”中的一个重大课题列入科研计划。国外竞技运动界已经越来越广泛地应用气功，并取得了明显的运动成绩。国际运动心理学讨论会，谈到了气功在运动中的作用。目前，气功研究的重心集中在两个方面：一是临床应用及其机理的探讨，二是对气功的物质基础进行研究。

最近几年，纽约洛克菲勒基金大学用气功治疗高血压，参加实验者500人，半年后75%的患者收到明显的疗效。研究的结果还表明：气功对缺血性心脏病的窦性早搏有疗效。1960年，美国医生玛里纳西和霍兰德在治疗中风和外周神经损伤的患者时发现：如果将患者功能受损组织的肌电图，变成视觉或听觉能够接受的信号，作用于患者自身，通过患者的意识活动，病情能较快地好转。1964年，安德纽斯医生用同样的方法观察20例半身不遂的患者，也获得同样的效果。1969年以来，他们研制了一系列电子监测仪，如皮肤电阻回授计、血压回授计、皮温回授计、肌电回授计等。病人练功时，因体内或体表状态改变而产生的“信息”，能够通过这些仪器“反馈”，这就是所谓“生物回授法”。这种方法实际上就是利用仪器帮助病人练气功，使要领掌握的训练效果客观化。病人的“信息”通过这些精巧的仪器，以悦耳的音响和清晰的图象直观地反映出来，使病人通过仪器了解自我意识对病情的控制程度。据加拿大的门格士和布朗士报道：他们用这种方法治疗200名病人，结果60%主诉症状消失，32%有好转，无效者仅8%。美国的布勒德等用这种方法治疗114例，结果大多数患者的症状在8~12周逐渐好转。而这些患者都是经过长期治疗而无效的。目前，这种治疗方法