

气功疗法集锦

陶秉福 杨卫和 编

(一)

人民卫生出版社

郭林老人
林殊珠绘于北京



气功疗法集锦

(一)

陶秉福 杨卫和 编

人民卫生出版社

气功疗法集锦

(一)

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)

外文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 8¹/₈印张 187千字

1981年6月第1版第1次印刷

印数：1—80,000

统一书号：14048·4013 定价：0.64元

序 言

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，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，运用多学科的手段，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，而不在什么其他途径。”（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，这并不是那个人的心血来潮的空想。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。这就为中医理论体系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，人艺偕亡的惨痛教训。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

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。现将编辑的原则和方法说明如下：

一、开始我们打算按文章发表时间的先后进行编排，这样编排法的好处是对建国三十多年气功事业发展的概况看得比较清楚；但从功法的种类上看显得比较零乱，在编排过程中，经过多次的比较，我们认为按功法种类进行编排，同时适当照顾文章发表的时间比较恰当。为了弥补不能以时间顺序为主进行编排的缺点，我们特在全书之后附了《全国报纸、期刊发表的有关气功研究论文、资料索引》。

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。这种不同的认识和学术上的争论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，我们都做了改正，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，但我们并没有删节而保留了下来，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、本书共分三册：在功法方面，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。第二册的内容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。

七、我们编选的文章、资料的来源，仅限于报纸和期刊，对报纸和期刊范围以外的小册子和专著，我们都没有选取。

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，原作者对原作如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，杨玉、徐衍华二同志参加了部分资料的搜集工作，在搜集资料的过程中曾得到北京师范大学、北京、首都三个图书馆同志们的大力支持，在此特向他们表示感谢。

由于人力和水平有限，加上时间很仓促，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或北京教育行政学院杨卫和均可，将不胜感激之至。

1980年5月5日编者。

目 录

1. 气功史略.....陶秉福杨卫和 (1)
2. 练气功好处多.....傅连璋 (10)
3. 谈谈“气功治疗法”.....蒋维乔 (12)
4. 中国的呼吸习静养生法.....蒋维乔 (19)
5. 小周天气功疗养法.....韦启可 (24)
6. 谈谈意守丹田及三步功法.....李少波 (30)
7. 略谈气功的冲任督三脉练习法.....周稔丰 (32)
8. 医疗预防性“深呼吸疗法”.....许映高 (34)
9. 有关医疗预防性深呼吸疗法的问题解答.....许映高 (47)
10. 读了《医疗预防性深呼吸疗法》以后.....潘 镇 (52)
11. 我对于《医疗预防性深呼吸疗法》的体会
 和补充.....陈伯民 (55)
12. 肺结核患者适应的“呼吸养生法”.....徐荣斋 (60)
13. 我对呼吸养生法的实践与体会.....杜 枫 (66)
14. 再谈对呼吸养生法的实践与体会.....杜 枫 (69)
15. 谈谈呼吸养生法.....郭介福 (72)
16. 运气功法.....江静波 (80)
17. 深呼吸运动的方法.....曾义宇 (85)
18. 新中国医疗体育之又一形式——
 (静坐疗法).....曾义宇 (86)
19. 气功革新操作法——先后合天中运静坐功.....刘梦九 (92)
20. 气功静坐法的步骤.....刘梦九 (103)
21. 意气功.....侯慎夫 (110)

22. 谈谈练气功时的“幻觉”问题……………焦国瑞(115)
23. 谈谈气功练习中的“外动”现象……………陈 涛(118)
24. 怎样理解练功过程中的一些反映……………卓大宏(124)
25. 发扬祖国医学,开展气功疗法研究……………(127)
26. 气功对经络感传显现的初步观察……………(130)
27. 气功治疗胃十二指肠溃疡22例临床分析…张炎等人(131)
28. 气功疗法治疗神经衰弱……………陈 涛(138)
29. 气功疗法治疗高血压的研究……………(149)
30. 气功治疗阻塞性肺气肿的初步报告……………(170)
31. 以气功为主综合治疗肺结核病 100 例报告……………(177)
32. 气功治疗肺结核病之疗效观察及其机制探讨……………(188)
33. 练功过程中脑电图的变化……………(201)
34. 气功对横膈运动与胃蠕动影响的 X 线观察……………(208)
35. 关于气功机制的探讨……………(213)
36. 气功生理机制研究综述……………(216)
37. 从气功“内气”现象谈到对于体液循环的影响……(224)
38. 一个从天人合一理论导致的关于经络本质的假说…(240)

气 功 史 略

编 者

“气功”即我国古代的“导引”、“导引行气”，或简称“导”、“引”，其中“行气”部分，也称作“吐纳”。它是祖国医学、保健、长寿学的重要组成部分和宝贵遗产，在我国已有几千年的历史了。据《吕氏春秋·古乐篇》记载：远在陶唐氏（尧所属的氏族部落）之始，天多阴雨，河水泛滥，潮湿阴冷，引起人们气滞血淤、筋骨蜷缩不舒，“故作舞以宣导之”。

“作舞”是古代导引的最初形式。（流传到现在的“气功”中的一种动功，其姿式之柔和、优美也宛如舞蹈。）可见，“导引”是远古人民与大自然恶劣环境和自身疾病作斗争的产物。

春秋战国时期，“气功”已广泛应用于医疗、保健和长寿等方面。我国现存最早的一部医学巨著《黄帝内经》中就有许多关于“导引”治病的记载。如《素问·异法方宜论》中讲：

“中央者，其地平以湿……故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷”。《灵枢·病传篇》说：“导引行气”是治病的许多方法中的一种。《素问·奇病论》指出：治“积”必须服药加导引，“药不能独治”。同时“气功”也是防病、保健、长寿的重要手段。如《上古天真论》提出：为什么有的人活一百多岁还很健壮？有的五十多岁就衰老了呢？作者，全面地论述了养生之道，其中谈到：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”。“恬淡虚无”、“精神内守”说的是练功基本原则，

“真气从之”、“病安从来”讲的是练功的作用和效果。“真

气”就是通过气功锻炼产生的“内气”。这就是说按照“恬淡虚无”、“精神内守”的基本原则，坚持气功锻炼就能产生“真气”（内气），因而可以不生病、健康长寿。《内经》的上述记载，说明它的撰写、编辑者在“气功锻炼方面，是有很深的造诣和体会的。

在我国古代传说中，有个彭祖，活了八百岁。说一个人活八百岁，那显然是一种艺术上的夸张。但他比一般人活的岁数大得多，因而出了名，则比较符合实际。彭祖为什么能长寿呢？战国时期的《庄子·刻意篇》说：“吹响（嘘）呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”彭祖长寿，就是因为他喜好练气功。清人吴尚先在其医书《理瀹骈文》中解释庄子的这段话说：“按庄子呼吸吐纳、熊经鸟伸八字即导引法也，……医之一种。”

“吹响呼吸，吐故纳新”的具体作法，最早见于出土文物《行气玉佩铭》。它是一个十二面体的小玉柱，大约是公元前380年战国初期的作品。上面刻着有四十五个字：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死”。按照郭沫若同志的解释，这段原文的大意是：“吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶。这样，天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死”。^①其实这段话讲的是一种有规律地调整深呼吸法——即现今的顺式深呼吸法，是静功的一种。

到了秦汉时期，“气功”已经有了专著，成为一种重要医

① 郭沫若著：《奴隶制时代》人民出版社，1973年第2版，第262—263页。

疗手段，并在人民群众中间流传开来。《汉书·艺文志》载有《黄帝杂子步（导字之讹）引》十二卷及《黄帝歧伯按摩》十卷，可能是秦代流传下来的“气功”专著，可惜后来已散失。1973年长沙马王堆汉墓出土的医学帛书中发现两篇“气功”专著，载在同一卷帛书上。一篇是文字写的，讲的是呼吸导引治什么病，做呼吸导引的方法等。另一篇是画的《导引图》，有四十多幅各种人体运动姿势的图像，每幅图都有说明文字。从尚可辨认的二十八幅图像来看，可以得出如下几点认识：

1. 有些图像注明“引聋”、“引膝痛”等字样。说明“导引”是治病的，而且针对不同的病症采取不同的导引方式，体现了中医辨证施治的原则和特点。

2. 画的导引姿势，有的模仿熊、猴、狼、龙、鹤、鸱鸢等禽兽动作；有些是徒手做各种肢体屈伸动作；有的以木杖或重物为辅助，来进行肢体活动。其中站式16个，步行式2个，跪式1个，其它拄杖、抱膝坐、弯腰等式9个。说明这时的导引姿势已经具有多种多样，但以站式为主、徒手为主。

3. 有动有静，动静结合，意念导引、呼吸导引、肢体导引、吐音导引兼而有之。如图21，注明“叩（仰）噓（呼）”。一男子，直立，向前挺胸，两臂举向后上方，做深呼吸状，明显地把呼吸活动和肢体活动结合在一起。又如图20，注明“□〔引〕噓”。（□口系看不清的符号——笔者）一男子、赤背、直立，两脚平行分开、宽与肩齐、下颏微收、头如悬钟，双目微闭、下视、如入静、调息、精神内守状，两臂微外展，肩、肘、腕、手指皆放松下垂，腰胯也作放松状，双膝微屈。这个姿势很象现在的“站桩”，把肢体放松、思想入静、调整呼吸、意念内守都结合在一起了。又如图22，注明“沐（沐）侯（猴）謹引戾中”。沐猴就是猕猴，謹者“哗也”，“鸣

也”。意即模仿猕猴喧哗鸣叫来治“戾中”病。这个图像突出地描绘了男子胸腹部的鼓起和口作拉长声音的嘶叫状，说明这是一幅把呼吸活动和吐音结合在一起的“吐音导引”图。明朝的宋应星在《论气·气声》中写道：“其嘶振山谷，则修士别有义理，非众人之所知也”。说明他那时也见过大声嘶叫吐音的气功家。

4. 练功的人有男有女，有老有少，有的光膀子，有的穿衣服，而所着衣冠都是当时一般下层庶民的式样，说明这时练气功的主要仍是劳动人民。“气功”是劳动群众防病、治病、强身延年的重要手段。同时也是他们向疾病、衰老作斗争的智慧结晶。①从这幅导引图是在西汉软侯利仓少子墓中发现的事实，和古书中关于张良、东方朔、曹操等上层统治人物学习导引的记载以及王充在《自纪》中关于他“养气自守”、“服药引导”，并作“养性之书凡十六篇”等的叙述，表明“导引”在这时也引起了一些剥削阶级上层人物的重视。汉末史学家荀悦写的《申鉴·俗嫌》中曾讲到“邻脐二寸谓之关，道家常致气于关，是为要术。”这不仅表明这时的儒家人物也在研究气功，而且表明气功与经络穴位的关系，和气贯关元、意守关元（即后世的气贯丹田、意守丹田）的功法的出现。

汉代著名医学家对“导引”做了进一步的总结和推广。如大名医张仲景在《金匱要略》中提出：“四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”大名医华佗善于导引养生，在他被曹操杀害之前，已经是百岁老人。可看上去却像个壮年人。华佗为什么能够老而不衰呢？他曾经对他的徒弟吴普说：“人的身体应该多活动，但不要过量。身体活动可以使吃

① 全部图像请参看，中医研究院医史文献研究室著：《马王堆三号汉墓帛画导引图的初步研究》载《文物》1975年第6期，第8—9页。

下去的东西容易消化、吸收，血液循环通畅，不易得病，就象门轴，经常转动不易朽坏一样。根据这个道理，古人模仿熊鸟等的活动，创造了一套导引方法，活动脖子、后背、腰部、以及身体其他部位的关节，来防止早衰。我也模仿虎、熊、鹿、猿、鸟五种动物的活动，创造了一套“五禽戏”以当导引健身的方法，用来治病，强健腰腿，每当身体感到不舒适，就作一种禽的戏，使身体微出潮汗，便浑身感到轻快，肚子也想吃东西了”。吴普按照华佗的功法，坚持锻炼，到了九十多岁，耳不聾、眼不花，牙齿坚固完好。华佗“五禽戏”是气功中的动功。

到了魏晋南北朝时，“导引”在封建士大夫中间盛行起来，在理论、内容和方法上也有了进一步的发展。如嵇康的《养生论》论述了“导养得理，以尽性命”的道理。著名医药学家葛洪提出了练气功主要是加强人体内部积极因素、“疗未患之患，通不和之气”的主张。他批评了当时两大类气功——“吐纳”和“屈伸”（即静功和动功）各执一偏的倾向。认为两者应该结合锻炼，并与用药相辅，同时强调要起居、饮食有节，房事有度，否则练功也无效。他还强调练“气功”不必拘于形式，要重实效，提出“或屈伸，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟（吐音），或息（呼吸）皆导引也”。他记述的导引法的内容很广泛，既有肢体放松、思想入静、调整呼吸的“胎息法”，又有“叩齿、嗽咽、摩目、按耳、按面等自我按摩术，还有模仿鸟兽爬虫活动方式的各種名目的导引。另外，还提到了“体中或疲倦不安，便导引闭气，以攻所患”的自我运气疗法。（这种疗法，只有气功锻炼有相当基础的人，才能运用。）

南北朝时的医家陶弘景是第一个把我国历史上的导引资料辑录为专集的人。在他辑录的《养性延命录》中，有后世称作

乾沐浴法的“摩身”，和后世称作八段锦的躯体运动“八势”；还有十二种调气法，六字诀吐纳法等。葛洪和陶弘景对后世气功的发展起了一定的作用。

到了隋唐，朝廷正式确定气功作为医疗的一种手段。两代的太医署都设有按摩博士，唐又增设了按摩师，“掌教导引之法。以除疾，损伤、折跌者正之”。隋朝的太医博士巢元方主编的《诸病源候论》广泛采集了前人导引养生治病的经验和方法，在各病症之后附有导引治疗法。其中对自我运气疗法，有了更具体的记述，如《虚劳膝冷候》说：“舒两足坐；散气向湧泉，可三通，气彻到，始收”。又说：“立，两手搦腰遍，使身正，放纵气下，使得所。……令脏腑气向湧泉通彻”。又如《腹痛候》说：“正偃卧，口鼻闭气。腹痛，以意推之，想气往至痛上，俱热，而愈。”唐朝的大名医孙思邈在《备急千金要方》中不仅辑录了我国原有的导引养生的理论和方法，而且还收入了佛教的按摩（导引）方法。

宋元明清，各代名医书中也有关于气功的论述和记载。例如宋朝的《苏沈良方》强调了“胎息法”对养生的重要。又如宋朝医书《圣济总录》具体介绍“自我运气疗法”的操作方法说：“其有宿患，但用意併气，注之患处，不过三、五日，必愈。若四肢有患，亦可想以气攻之，其病随散。”这里和前面所引的《诸病源候论》中的《腹痛候》条都明确地指出意念活动与运行“内气”治疗疾病的关系。“金元四大家”之一的张子和提出：凡是风寒之邪所发的疾病，在皮肤之间和经络之内的，可用汗法来解表，而导引按摩就是解表法的一种。明人曹元白的《保生秘要》也论述了导引治病法。明高濂所撰写的《遵生八笺》，其中有关导引养生的内容于1895年曾译成英文版发行于国外。清人陈梦雷等人编辑的《古今图书集成医部全