

气功与

伪气功

——兼揭露张香玉的巫术

北京出版社

气功与伪气功

——兼揭露张香玉的巫术

Qigong Yu Weiqigong

郭正谊 申振钰 主编

·

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

马池口印刷厂印刷

·

787×1092毫米 32开 4.375印张 105000字

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数 1—5300

ISBN 7-200-01390-0/G·459

定价: 1.80元

目 录

1. 绪言——从“宇宙语”说起郭正江 (1)
2. 气功初探宋天彬 (7)
3. 练功“走火入魔”及其防治张彤玲 (29)
4. 剖析伪气功种种张洪林 (52)
5. 魔术与气功中的“特异功能”傅起凤 (80)
6. 心理效应——气功迷信的“迷彩服”李胜先 (87)
7. 看张香玉的“万人授功”刘艳玲 (94)
8. 张香玉其人其事宋世琦、金宽 (99)
9. 一本宣扬“唯灵论”的书——评《大自然的魂魄》
.....辛 芑 (135)
- 后记 (150)

绪言——从“宇宙语”说起

郭正谊

气功，这是咱们老祖宗传留下来的瑰宝，不假药物，不拘场所，人人可练，练好了就可调气养神，祛病健身。还在1955年，唐山气功疗法医院的气功疗法就受到卫生部门的表扬，而近十年来气功越来越热，据统计，仅北京就有二十多万人练气功。可是，近几年来热度不断上升，简直热得有点邪了。过去，祖国传统气功讲究练气功时应做到“以意领气”，如果练功练得不对劲，气不受意领，就会“出偏”，必须及时调理，以免“走火入魔”，用科学的话讲，就是防止诱发出精神病来。可如今却出现了一些奇怪现象，那些练得身不由己手舞足蹈，以至狂呼乱叫的练功者们认为自己不是走火入魔，而是达到了“高功态”。再说，过去练气功要求能达到“气通、热通、前通、后通、身通”五通境界，而近年来则出现追求“通天眼、通天口、通天耳……”，认为达到了这些，就能超凡入圣。可是随着这种“高功态”的追求，并未出现超凡入圣者，而跳楼、跳河、卧轨、绝食……事件越来越多，精神病院接受的“幻视”、“幻听”、“癡语”的患者也日益增多。这些，已经引起公众的惶恐和不安。

就在这气功热的浪潮中，1988年底，在北京成立了个“自然中心功研究所”，所长张香玉自称是独得“先师”指点，

一两千年才传一人的超人。她宣称会说“宇宙语”、会唱“宇宙歌”、会写“宇宙文字”，能与万物对话，能与鬼神相通。授命于天，传功于人世，对受功者有病治病，无病健身，还准备拯救“本世纪末的世界大劫难……”。

1990年春，北京尽管是黄沙满天，许多人还是拥往北太平庄，听张香玉宣讲“宇宙语”，请她授功治病。

“宇宙语！”“宇宙语！”一时间，“宇宙语”成了北京街头巷尾议论的热门话题。好奇之心，人皆有之，我也不免去看看、听听。这一看一听，使我不禁想起八年前我参加拍摄科技影片《巫师的骗术》时在陕西访问过的几个巫婆神汉。一位祖传三代的巫婆，头顶手帕，烧过黄表纸后，立刻闭上眼睛手舞足蹈，口中念念有词，自称是在和王母娘娘对话。这与张香玉的表演何其相似乃尔！所不同的是，那位巫婆哼的是中国民间小调味的，也许因为王母娘娘是中国的神吧！而张香玉则打些嘟噜，有些象外国电影歌曲，也许这就是“宇宙”味了吧！说穿了，并不比相声演员说的那种“缸比盆深、盆比碟深”的“外国话”高明多少。然而就是这种“宇宙语”，唱了六天，居然能收入40余万元！

当时，北京晚报一位记者找到我，问我对“宇宙语”有什么看法。我忍不住讲了几句心里话，也讲了点最普通的天文常识，结果惹起了一阵波澜。首先是报社立即收到一大批来信，对我是毁誉皆有。所谓誉，无非是说我竟敢在这热火头上跳出来讲几句科学的真话；至于毁，报社同志不肯给我看，可能是怕我看后会血压升高而加以保护，但至少我知道有人说我没有资格批评“宇宙语”，因为我不是学天文的，这已经使我百思不得一解了。我真不明白为什么不先去考证一下那位自称会百余种“宇宙语”的张大师是否学过天文，是否了解宇

宙？反而向我这一个1953年就加入中国天文学会的老会员扣上一个不懂天文的帽子呢？还在1954年，在北京天文学会的讲坛上我可以作学术报告“天体生物学”，而如今连关于天文的发言权，都受到指责了，真不知到哪里去讲理了！

接着，我的浅见又被中国青年报转载了，后果是登门问罪，家中电话铃声不断。下面就是电话中的一段对话：

你就是郭正谊吗？

是！您是哪一位？

我们是××高等学府的，看到你的言论后，我们认为你是打着科学旗号在压制新生力量，就象中世纪宗教裁判所一样。

宗教裁判所宣扬的是神权，压制的是科学。我讲的是科学，反对的是迷信。

什么是科学？什么是迷信？你弄清楚了吗？你们所说的科学难道不也是一种迷信？譬如你原来相信牛顿力学，后来还不是被爱因斯坦推翻了吗！现在你还抓住物质守恒、能量守恒不放，还认为光速不能超越，这难道不是一种迷信，你又有什么资格说别人迷信？

看来您是学过自然科学的，但我不知道您是否认真研究过科学发展史。我知道的是，爱因斯坦是在牛顿力学的基础上发展了物理学，并没有全面推翻牛顿力学。的确，我们今天认识的真理都是相对真理，但它又是绝对真理的一个组成部分，这些科学真理是经过千百年科学实验验证过的。你要全面推翻它，就得拿出新的实验和实践根据，并且还要证明过去的实验和实践都是虚假的。我不知道这些根据在哪里？

我们先不谈这个了。你信不信有特异功能？

很抱歉。你们所说的那种特异功能我从来就没有信过。

我可以告诉你，练气功就可以诱发特异功能，我们这里就有不少有特异功能的人。

请问一下，大兴安岭的火灾是××发功扑灭的吗？

这个我们没有去调查研究，所以没有发言权。但我可以告诉你，张香玉确有呼风唤雨之能。

那她为什么不发功把北京的风沙治一治？

她将来会表演给你看的。

请问？张香玉说她会几百种“宇宙语”，还说火星上的花草树木都是金属的。你怎样看？

我相信张香玉的。

如果这问题在五十年代讨论，也许还说不清楚，因为都未能到火星上去看看。如今不同了，宇宙飞船已亲临火星作了科学考察，火星上决不是张香玉说的那样，张香玉难道不是胡说八道。

宇宙飞船观察到的就可靠吗？相信这种考察难道不也是一种迷信！

.....。

还是回到正题。我们有一批人能够透视人体，至于耳朵识字之类则更不在话下。你敢不敢请我们来测试？如果测试是真的，你愿意不愿意发表声明承认这一事实。

我热烈欢迎你们来表演，我将请来包括新华社记者在内的新闻媒介来报导此事。请来面谈。

好！我们一定来！

十几天后，来了二位代表。

我告诉他们，我们研究所的同志刚刚全面体检完毕，B

超、透视、心电图都作了，有全部体检档案，欢迎来表演。

这时他们提出透视人体难有肯定的结论，不好评价，建议改为隔墙视物，就是你在墙那边作一个动作，我在这边会看到也作出同样的动作。

我提出，动不如静。譬如隔墙放上热水瓶、茶杯、球……等，不知是否能看清。如果可以，在墙两边各放十种形状不同的物体，我放一个，你放一个，看看是否能对得上，这样测试岂不更科学。为了避免干扰和作伪，我又提出墙两边各放一台摄像机，测试人与公证人和观众完全隔离。新闻记者、科学家们在另外的房间看录像，作出判断。我还提出，考虑到功能可能有限，请给出物品的材料（金属、木质、纸……）的要求及大小的极限，以便准备。

就这些条件，双方达成了协议。最后在评价标准上又发生疑义。我认为，既然能透视，就相当于隔着玻璃窗放东西，应该放十次十次对。他们中的一位说对七八次就应该算有透视能力（这我接受了）。另一位说对上一两次就能证明有特异功能。我说，我的小外孙乱放一气也能蒙对一、二次，这不能算数。请你们回去考虑一下评价标准，也请回去自己真的试一下，试好了再来，希望你们成功，我这里随时准备接待。

然而，他们一去就杳如黄鹤，我至今还在等待。

也许，他们自觉功力还不够深厚，所以不愿意来了。但我现在还虚席以待，一旦有哪位功力深厚的大师来完成这一简单而科学的实验，我将立即签定投降书，并发表声明，声明我的前半生，从小学、中学、大学到研究生，所学的科学知识都是骗局，我将彻底抛弃已经确立的辩证唯物主义世界观，决心改弦更张。

这就是几百字关于“宇宙语”的评论所引起的一场风波，由此也不能不引起我的深思。张香玉的“宇宙语”仅为一端，还有那些“神仙一把抓”、“带功石头”、“带功磁带”，以及旧社会那些反科学的种种表演，都以气功的名义在当今社会上泛滥，甚至玉皇大帝、王母娘娘、狐精蛇怪也都以气功的名义现世了！科学精神哪里去了？辩证唯物主义还要不要了？科学是否还将沦为神学的婢女？在这些最根本的问题上，科学界、医学界、气功界早已忍无可忍了。为了使祖国的文化遗产——气功得以科学地健康地发扬光大，为了反对封建迷信对科学的干扰，中国科普研究所于1990年8月10日在北京科学会堂举行了《弘扬科学气功、反对封建迷信》报告会。社会各界人士十分关注和赞扬这次报告会，并纷纷来索取有关资料。

为此，我们把这次会议的主要材料，以及社会各界闻风送来的材料汇编成册。就弘扬气功而言，这也许只是一家之说，而就揭露和批判封建迷信而言，则是当仁不让。

我以为练气功而走火入魔是一种不幸，而关于气功学和气功的宣传如果也“走火入魔”则是更大的悲剧。我迫切希望气功界能以气功的真谛，正本清源，自我调理，纠正“走火入魔”的偏差，在科学的道路上发扬光大。

（本文作者是中国科普研究所副所长，研究员）

气功初探

宋天彬

“气功热”是一种社会文化现象，因此关于气功概念的讨论，就不仅仅是学术界的事情了。为气功正名很有必要，因为有些人或有意地或无意地以似是而非的伪科学来愚弄群众，以达到骗钱的目的。受骗的群众不仅在经济上受到损失，有的还因此而损害健康，练出偏差甚至丧生，也有的人陷入封建迷信而不能自拔。这些并非危言耸听，而是已经引起社会各界普遍关注的事实，已经成为急待解决的社会问题了。

追本溯源，气功是我国医学的瑰宝，是能给人类造福的科学，是我们祖先宝贵的文化遗产。问题是这颗宝珠在漫长的历史岁月中沾上了不少污泥与尘埃，逐渐失去了光辉。今天我们的任务是，用现代科学技术来发掘这一宝藏，清理了积垢，才会使它重放异彩，令世人瞩目、惊奇，推动气功科学的发展。但是有些人却反其道而行之，把历史上神仙方士、巫婆神汉治病的一套办法，乔装打扮，粉墨登场，披上科学的外衣，兜售神秘主义和封建迷信的糟粕，以致愈加玷污了这颗明珠，不但糟蹋了气功科学，而且也败坏了中医的声誉。

解决这一问题的最好办法就是大力普及科学知识，展开学术争鸣，进行科学实验，以雄辩的事实和科学的理论来

揭穿某些人的骗局，提高人们的认识水平，提高人们的警惕性，不再上当受骗就是了。过于迷信的人，有了科学知识，也就不再迷信了。

一、气功是什么

气功是一种自我身心锻炼，其锻炼的内容包括心理和身体两个方面，这两个方面又是以心理为主导的不可分割的整体。其锻炼方法不外“三调”，即“调心”、“调息”、“调身”，其实人们能够随意调节和控制的也只有这三个方面。调心就是自觉地调节和控制心理状态，调息则是调控呼吸状态，调身是调控姿势、动作。通过这“三调”锻炼，不但能善于控制自己的行为，建立健康的生活方式，而且能学会调整无法随意支配的内脏活动，纠正人体不正常的功能状态，达到最佳功能态甚至发挥超常功能态。因此气功锻炼能祛病防病，保健延年，开发潜能。由此可见，气功是一种锻炼自我控制能力的功夫，而气功学则是研究如何实现人类心理控制和行为控制的人体科学。“控制论”认为控制就是选择，只有事物的发展具有多种可能性时，才谈得上选择，也才能实现控制。人类的一切活动的发展都具有多种可能性，这是客观存在，问题是要实现正确的选择与控制，必须以正确的认识和灵敏的反应能力为前提，而气功锻炼的目的正是要提高这种认识和反应能力。其中的核心和关键就在于心理控制，人生事业能否成功，能否健康地享尽天年，在很大程度上取决于这种调控能力。所以气功学的应用领域很广泛，除了医疗保健之外，在教育、体育、文艺、军事、宇航、特殊职业训练以及开发人类潜能等方面都大有用武之地。只要经常坚持锻炼，通过“调身炼形”、“调息炼气”、“调心炼意”这三调，不

但可以学会控制自己的内脏活动，改善新陈代谢过程，从而获得健康长寿，而且还能促进大脑皮质的发展进化，从而提高认识能力，使它对人体内脏活动和外部行为的调节控制更加自觉、全面、精确，保证人体这个“细胞的联合王国”和人类社会都能维持高度的秩序和统一，使全人类向更完美的阶段进化。气功健身的原理就在于这种主动调节自我控制。综合现代研究成果证明，气功的“三调”，能调整神经、内分泌、循环、呼吸、消化等许多系统和器官的功能，往往呈双向调节效应。在“非动员状态”时，能把代谢水平降至极低，而在“紧急动员”时又能极大地提高功能迅速应急，于是提高了机体的稳定性和灵活性，加强了人在进化中的适应能力，能与自然和社会环境保持统一。传统气功学是用“精、气、神”学说来描述这一原理的，“精”是形态结构的微观物质，“气”是机能动力的表现，“神”是实现调节控制的信息，人体这“三宝”可与物质、能量、信息这社会的三大支柱相比拟。清代医家汪昂在《勿药元诠》中说：“积神生气，积气生精，此自无而之有也；炼精化气，炼气化神，炼神还虚，此自有而之无也。”这正是古人对新陈代谢过程的认识，炼气功就是调控信息、能量、物质的相互转化。在这一转化过程中，又表现出生命运动的周期性节律，于是又用阴阳五行学说和太极八卦的模型来予以描述。阴阳升降和五行生克以及八卦演绎也正是描述周期性变化的模式，这是一种抓住系统动态特征的简化法科学，是关于宇宙物质运动形式的一种假说，表达了宇宙由简单到复杂，不断发展进化的思想。用来说明气功原理，就是气功锻炼使阴阳和合，五脏协调，于是五志舒和（心理状态最佳）、气血流畅、骨正筋柔、肌肉满壮、精充、气足、神全，病体自然康复，无病更加健壮。至于道

家所谓“炼神还虚”，如果理解为脱离红尘“成仙得道”，自然是不可取的，而现实那些大发气功财的拜金主义也实在与气功无缘；如果把神理解为大脑的机能，是对信息的加工，那么功夫高深，达到“还虚”境界，就是由神全而提高认识能力，为人类留下永垂不朽的精神财富，这“虚空”是蕴藏着无限创造潜力的。正如《老子·辩德》中所谓的“死而不亡者寿”。

二、气功锻炼的基本方法

前述的“三调”就是气功锻炼的基本方法，也称气功三要素。三调又各有许多具体的功法，其不同的排列组合，可以演化出无穷的功法，因此自古以来的气功流派和功法虽多，总离不开这三调的范围，只是在某一方面各有侧重罢了。在应用中逐步定型、成熟的功法组合，应称为“功种”。某些复杂的功种，又由若干段落或套路组成，这些称为“功目”。三调才是基本功法。

（一）调身练形

调身练形，就是自觉地调整控制身体，保持一定的姿势或进行一定的动作，以达到锻炼身心的目的。其主要内容，可以概括为动、静、松、紧四个字。它之所以不同于一般的体育疗法和体育运动，关键就在于结合调息与调心，是做为调息和调心的一种方法和组成部分。因为要维持一种姿势和动作，必须全神贯注，才有助于意守、入静；同时要长时间保持一种静态姿势或肢体运动姿态，也必须心平气和，即可调整全身的气血分配，因而具有锻炼身心的意义。所以说调身是初学气功者入门的阶梯，是练功入手的初级功夫。武术界有所谓“外练筋骨皮，内练一口气”。调身练形就属于外

练，也叫外功。

调身的意义，除了集意、宁神、和气，作为调心调息的手段以外，主要是调畅气血，柔筋健骨，所以才能对许多疾病起到康复作用。

调身的基本要求是形正体松。形正不但是练功姿势要正确，而且行、立、坐、卧任何时候都要讲究正确的姿势。因为形不正则气不顺，气不顺则意不宁，意不宁静则形乱气散，危害健康。形正则生势，静则有顶天立地包容宇宙之气象，动则敏捷迅速，有排山倒海之势力。体松是紧中求松，刚柔相济，动静兼顾，要做到松而不懈，紧而不僵。于是形正体松，气运自然，有利于健康。

人的姿势虽千变万化，但不外行、立、坐、卧四个基本方面，古人称为“四威仪”，并要求“行如风、立如松、坐如钟、卧如弓”。这是合乎卫生要求的。

总之，调身练形是通过调节动静劳逸的关系来达到阴阳协调的目的，应因人、因时、因地制宜。参加适当的体育活动，每天都使身体筋骨关节活动一遍，古称“宣摇百关”，有利于身体功能康复、保健和益寿延年。从事任何活动，都应注意经常变换体位，调整松紧适度，以轻松、舒适、自然，防止过度疲劳，为调身练形的目标。

（二）调息养气

一呼一吸为一息，调息养气就是通过调整和控制呼吸，以达到培育真气、清心宁神的目的。其主要内容可以概括为：吹、咽、吐、纳、升、降、开、合。它不同于一般的深呼吸和呼吸操，因为它与调心相结合，是调心的组成部分，并且调息方法丰富多彩，应辨证选用。以调息为主的功法，古代称为“吐纳”、“服气”、“行气”方法，虽不难学，但运用

不当，易出偏差，特别是“行气”、“布气”（发外气）、“周天功”等，应多加注意，需有明师指点，初学不宜过早追求。

调息的意义，一方面在于意守和入静，另一方面也是为了调整阴阳，协调内脏活动，培补先天、后天之本。现代研究则认为，调息可以加强心肺和胃肠功能，改善内脏血液循环，调整氧气与二氧化碳比例，有利于新陈代谢以及积蓄物质和能量。

调息的基本要求是：“顺其自然，勿听其自然”。要在自然呼吸的基础上，逐步调整到匀、细、静、长。这相当于现代的低氧训练，能降低新陈代谢率，有利于提高人的适应能力。当然也有些特殊的要求，如风呼吸，读字呼吸，闭气等。前者一般的要求，是为了宁神养气，所谓“心平气和”、“养吾浩然之气”，有利于健康；否则“气浮心躁”，于健康不利。后者的特殊调息，可以泻邪气，补正气，调治五脏六腑之疾。

调息虽只有呼吸二字，但形式多样。如口鼻的运用，呼吸肌的运用，意识的运用，动作的配合，读字的配合，呼吸的时相，呼吸的速度等。

（三）调心练意

调心练意是自觉地调整、控制心理活动，通过意守、观想，以达到排除杂念、意静神灵的日的。其基本内容可概括为“意守”和“观想”二法。即意念归一，把注意力集中到一处，或进行暗示和想象训练。古代称为“存想”、“存念”、“存神”、“禅观”、“返观”、“止观”、“心斋”、“精神内守”等等。最后要达到空、虚的入静状态。另外调心也包括“定静生慧”，产生“顿悟”，对体内外事物，了了分明。从此可引申出广义的调心，主要是正确地认识客观规律，从而保持良

好的心理状态，能对自己实行合理的心理控制和行为控制。可见调心是气功方法的中心环节，是达到保健康复目的的关键。

调心的意义，首先是保护人体的“君主”——心神，避免外界纷扰，于是神清气爽，主明则下安，以此养生则寿。因为存神以养气，养气以聚精，精充、气足、神旺，必然健康长寿。其次调心可调节气血运行，调整脏腑功能，即所谓以意领气，通经活血。因为神能驭气，而气为血之帅，气血顺畅，则阴平阳秘，脏腑安和。现代研究认为，心理活动对生理活动有不可忽视的影响，只有健康的心理状态才能保证身体健康。实验和事实证明，人的意念活动也能间接支配植物神经系统管理的内脏活动，一般意守的部位，血液循环都能得到改善，通过意守、入静，可调节许多生理功能。

调心的基本要求可概括为“入静”二字，即思想上进入一种安静状态。入静原是道家术语，指静处一室，澄神静虑，无私无营，与佛家的“禅定”，儒家的“坐忘”相似，达到静虑、忘我的地步。医家经典《素问·上古天真论》曰：“恬淡虚无，真气从之。”恬是安静，淡是朴素，虚无则不为物欲所蔽。虚无以养志，恬淡以养神，这就达到了调心的目的。由于功夫深浅不同，入静的程度和境界也不同。初学气功，不可对入静要求过高，以致产生急躁情绪，反而难以入静。初练只要能做到清心寡欲，以正念逐步排除杂念，注意力能集中一定时间，就算入静了。古人说“不思念起，惟患觉迟”，入静就是在与杂念斗争的过程中实现的，这时必然是有意之调，但用意不可太执着。随功夫加深，便逐渐过渡到杂念减少，意念归一的阶段。此时往往“意守”似有似无，调心在有意无意之间，出现各种感觉、幻觉等心理反应，即所谓“八

触”，“十六景”等动触现象。最后达到“无为”的最高境界，心如明镜止水，无思无虑而又无所不知，无外无我而又十分清醒，神志达到虚灵状态，所谓“寂然不动，感而遂通”。

调心的方法和经验是十分丰富的，具体方法主要是“意守”，以一念代万念，以制伏私心杂念。对杂念应该以正确的认识加以合理地引导，而不是压抑，正如《医学入门·保养说》所说：“主于理，则人欲消亡而心清神悦，不求静而自静。”可见涵养道德，陶冶情操，是调心的根本。

意守的方法虽多，但不外三个方面：一是把注意力集中于身体某处，体验其各种感觉；二是注意身体的某种活动，加以调整，三是想象某种有益的事物或活动，进行自我暗示。从内外来说，“内守”则人体俞穴、经络、肢体、内脏皆可意守，所谓“专其一处，皆可止念”。守外也叫意守外景，可注视意守的景物，也可用想象和回忆的办法。有一种影象集意法，先给视觉直接刺激，然后闭目追忆其形象，这样不但能有效地排除杂念，而且可以改善视力，增强记忆力。采日精、喻（吸）月华也属此类。若回忆或幻想置身于风景优美、令人心旷神怡的环境，不但容易陶醉，而且对身心有益。

一般认为守外不如内守更有好处，不过初练气功，杂念较多时，守外较容易排除杂念而入静。默念字句，意会对身心健康有益的词句，也是一种有力的刺激，即所谓“第二信号系统”。这属于自我暗示性意守，内容是很丰富的，无论内、外、动、静，都可随症选择，如默念放松、快乐、温暖、冰凉、沉重、有力、容光焕发等等。他人的诱导语言，更是实际的刺激，初练功而不易入静者，由气功师用语言暗示来带功，或放录音，可收事半功倍之效，不过诱导词