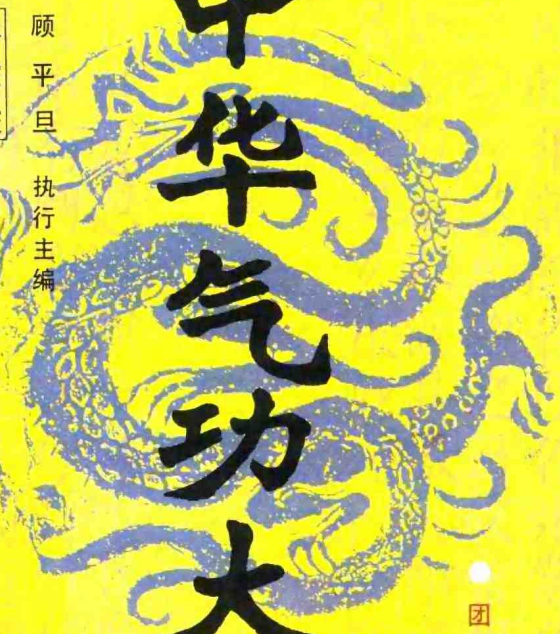


中华气功大典



团结出版社

顾平旦 执行主编

张震寰 主编

中华气功大典

主 编 张震寰
执行主编 顾平旦
副 主 编 王松龄 刘治邦 宋天彬

34148/20



团结出版社

1234735

(京)新登字 174 号

图书在版编目 (CIP) 数据

中华气功大典/张震寰主编. —北京: 团结出版社, 19

95. 4

ISBN 7-80061-097-7

I. 中… II. 张… III. 气功 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 05274 号

责任编辑 京 人

封面设计 治 行

团结出版社出版 (北京东城区东皇城根南街 84 号)

北京百花彩印有限公司排版

北京龙华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

1995 年 6 月 (16 开) 第一版 1995 年 6 月第 1 次印刷

字数: 4500 千字 印张: 110 插页: 8

ISBN7-80061-097-7/Z·8

定价: 198 元 (精)

《中华气功大典》

主 编：张震寰

执行主编：顾平旦

副 主 编：王松龄 刘治邦 宋天彬

编 委：王松龄 王磊磊 史 平 刘治邦 宋天彬 张震寰
张海亚 顾平旦 黄俊杰 （以姓氏笔划为序）

主要撰稿人：

上 编

溯源篇：王松龄

功理篇：宋天彬等

一、《易经》与象数学

宋书功

二、道家气功论

刘占文 郑建功

三、佛家气功论

宋天彬

四、医家气功论

吉凤霞

五、儒家气功论

宋书功

六、武术、艺术、体育气功论

邱金麟

人物篇：王磊磊 汤自力

书目篇：顾平旦 马小燕

科研篇：黄俊杰 张海亚

病例篇：张海亚

文献篇：顾平旦

下 编

功法篇：刘治邦 曲莺飞

图版、照片、绘图：顾平旦 周 虹 刘慧明

为本书提供资料、参与编写和查核校对的还有：

王序国 王 曦 王淑芝 黄和建 范 欣 段鸿文 高志祥 金杰平
顾平明 何文生 何 菱 郑 洁 管 娜 郭宁宁 唐风云 赵成英
赵振江 赵学军 杜 影 范 婷 万 象 刘向贤 顾 青 管维允
管 佳 周文磊 史素珍 顾 彤 孙秀兰 李正素 孙俊儒 俞群一
宋 征等

凡 例

一、中华气功是具有中国传统文化精华的一门古老而又新鲜、独特而又深邃的科学，它在保健养生、康复医疗、智能开发等方面，以及在探索人体生命科学奥秘，开创人体科学研究中具有重大意义。本大典本着发扬中华气功的悠久传统、汇集各派气功的功法精萃、传播中华气功的基本知识、交流气功实践的应用经验，使之成为“四化”服务，为建设两个文明服务的宗旨而编辑的。

一、本大典是一部囊括了历史悠久、博大精深的中华气功各方面内容的典籍。全书有八大篇章，分上、下两编。上编为《溯源篇》、《功理篇》、《人物篇》、《书目篇》、《科研篇》、《病例篇》及《文献篇》；下编为《功法篇》。

一、《溯源篇》。本篇为综述中华气功几千年的历史发展和现状，并独立成章的长篇概述，尽可能地作到全面、系统介绍，对不同流派、观点兼容并存。

一、《功理篇》。本篇阐述了道、佛、儒、医、武术等各家各派气功的原理和学说，为独立成章的长篇分类概述，尽可能地作到全面、系统介绍，对不同流派、观点兼容并存。

一、《人物篇》。本篇介绍了古今著名气功师及其流派代表人物生平事迹四百余人，依先秦、两汉三国、魏晋南北朝、隋唐五代、两宋辽金元、明清、民国、现代及年代不详等八个时期著录，每一时期人物不按时代先后而以姓氏笔划为序，以便检索。

一、《书目篇》。本篇收集了古今重要气功书籍约六百余种，依《人物篇》年代分期著录，对著作内容均作有简明提要介绍。书目按书名首字笔划为序，以便检索，篇后附《近四十年气功书籍存目》备考。由于近年来气功书籍出版数量较多，此文仅就编者知见书目存存，挂一漏万，敬请读者谅解。

一、《科研篇》。本篇是关于现代科学对气功理论和应用的论文和实验报告汇编，包括：“气”的基础理论研究；气功的生理机制研究；气功的临床及应用研究；气功外气的实验研究等，着重于精选有首创性、新见解的有关文章。

一、《病例篇》。本篇系各流派气功治病病例及方法汇编，包括内、外、男、妇各科，神经、五官、肺心、血液、脾胃、肝肾、肿瘤、骨伤疾病，以及老年病、慢性病、疑难杂症等，着重于选择比较系统、可靠和疗效好的文章，对只谈练功治病体会的文章一般不选。

一、《文献篇》。本篇主要是古代气功文献史料介绍，包括了从战国的《行气玉佩铭》至近代的《长生不老诀》等四十余篇古文，除少数篇章外，一般不作注解及译释。篇后附有《气功书中的隐语和术语》一文供参考。有关文物、图录及实物照片则集中于书前彩页中。

一、《功法篇》。本篇系从浩瀚的古典气功典籍中发掘的传统功法和向全国各气功组织、气功师征集的民间传统功法汇集的约千余种功法中，精选了有实用价值以及现代广泛流行的功法，特别注意了某些文献有记载而长期失传的功法，分编为：古典、流行及对症功法三个部分，因数量较多，全篇列为下编。

一、本大典目录为分类著录，为便于读者检索，在书后附有笔划索引。

代序一：

建立唯象气功学

——当前气功科学研究的一项任务

钱学森

对于气功，我是完全外行，但我从科学技术发展的角度对气功的研究工作很感兴趣。中国气功科学研究会刚筹建时^①，我就写信给张璇寰、李之楠同志，同他们商量：研究气功科学，是不是先从建立气功的唯象理论作为一个起点？这本来是给他们两个人的信，但后来给大家看了，这就使我觉得有责任应该向同志们讲清楚，我到底是怎么想的？这是一。第二，这封信上提到了一个问题，就是建立气功的唯象理论，联系到什么是气功的最早典籍。我也没有研究过，只听湖南湘潭师范学院的周士一同志说：东汉魏伯阳的《周易参同契》是一部用炼外丹的语言文字写的，内容却是讲炼内丹即气功的书。他最近才从英国回来，在英国他花了一年多的时间向李约瑟请教讨论，改变了李约瑟博士三十年前把此书作为外丹书籍的看法。最后，对周士一译作英语的《周易参同契》，李约瑟写了一个序，讲到从前他认为这是炼外丹的书，现在认为可以看作是炼内丹的书。我在去年11月听了周士一向我讲了这个情况，就想：此书原来写于公元二世纪时，大概是最早的气功书，能不能以《周易参同契》为核心，结合众多的气功实践，总结并建立气功的唯象理论？李之楠同志看了这封信，他纠正了我的错误。他说，《周易参同契》只是重要气功典籍中的一部，不是唯一的，还有很多，并且把这些书都送到我手中。我很感谢李之楠同志，他纠正了我的错误。

正是基于这两点，就是：第一点，既然大家看了我的信，我就有责任进一步加以阐述；第二点，我的信中有错误，需要加以改正，应该说，研究唯象气功学要参考所有炼气功内丹的书，而不只是《周易参同契》一部，还有好多其他重要典籍；基于这两点，下边我就想再谈一谈气功科学研究要从唯象气功学入手的问题。

总的题目是：当前气功科学研究的一项任务——建立唯象气功学。

基本观点

第一个问题，研究唯象气功学，有几个基本观点必须加以明确，这是个出发点，非常重要。

一个观点涉及到什么叫科学，什么叫现代科学。对于什么叫科学，有各种各样的说法，有人认为：只要是根据实际存在的事物所总结出来的东西都可以叫科学。比如，中医理论究竟叫不叫科学？中医理论是经过几千年的实践而概括上升到理论的，这样总结出来的理论对于中医的实践是能起指导作用的。但这样的中医理论能不能叫科学？能不能叫现代科学？

① 1985年12月25日，经国家经济体制改革委员会批准，中国气功科学研究会正式成立。

我的一个基本看法是：现代科学所指的，已经不再是能够独立存在的个别知识，而是整个形成一门现代科学的体系。在这个体系中，各个部门能够互相沟通，而它的最高概括，则是马克思主义哲学。现代科学的一切成果，必然反馈到马克思主义哲学中来，使马克思主义哲学不断得到发展。那么，是不是所有从实际存在的事物中所总结出来的东西都能纳入到这个科学体系中去呢？看来并不是。目前除了这个庞大的现代科学体系的结构之外，还存在有很多很多实践经验的总结。例如在火箭发射场，总工程师根据他的经验，在现场就可以拍板，他的一些决定，他的助手可以不理解。如果发射成功，实践表明他的决定是对的。但为什么对？连和他亲密合作的工程师都不见得理解。又如在战场上，指挥员临阵下决心，有时连参谋也都不一定能理解，这就是凭经验。这种说不清道理的学问是非常之多的。在日常的生活和工作中，这种经验多得不可胜数。比如在上厂中一个老师傅干活，会干得很好，他的徒弟就不行。徒弟问师傅：“你能干好，究竟是怎么干好的？”老师傅常常会说：“你就跟着干，到时候就会了。”这种没法子用语言说明的东西实在是太多了。中医当中类似的情况也是屡见不鲜的，中医实践中所蕴含的道理也是很珍贵的，但是这些东西还不能纳入现代科学体系中去，可以说，这些宝贵的实际经验的总结，构成了现代科学体系这个辉煌结构的外围，我给它起了个名字，叫前科学。前科学是科学发展所必要的营养、素材。这样提，并没有小看它，无非是要说明它和科学体系之间的关系而已。这些还未能纳入现代科学体系而又自成体系的学问，只能叫前科学。从这一点上看，中医理论是前科学，不是现代意义上的科学。中医还不能用物理学、化学等现代科学体系中的东西来阐明，中医自成体系，是前科学，不是现代科学体系中的现代科学。

现在，中国气功科学研究会成立了，既然有科学二字，责任重大，任务也是很艰巨的，我们要有步骤地来实现它，先把大量的分散的实践经验系统化，建立唯象气功学就是第一步。

这就涉及到第二个基本观点：什么叫唯象的学问？它也是前科学的性质，但是唯象的学问又比经验的学问向前走了一步，它比较系统。举个例子：我们在初中时都学过气体定律，气体加热，压力升高；或维持一定压力，体积就增加；或者压力加大，气体体积就缩小。总结起来，就可以上升到唯象的理论，就是气体定律： $\text{压力} \times \text{容积} = \text{常数} \times \text{绝对温度}$ 。为什么说它是唯象的呢？因为它没有说清楚为什么有个常数。再问老师，老师也答不出。直到后来，当我攻读研究生时，才真正明白了为什么气体定律就是这样，从统计物理学的角度才能解决这个问题：原来温度是代表分子运动的，从理论上推导出来，气体定律必然是如此。而且不但如此，还可以说明这个定律适用的范围，是在一定的温度和压力范围内才适用。这就叫现代科学了。而在初中时，只要对气体定律能背下来就行，知道唯象的学问就可以了。

从这个例子就可以说明：什么叫唯象科学？就是只知其然，还不知其所以然。一旦从整个现代科学体系的大道理上知其所以然，就上升到现代科学了，但唯象科学是第一步，必不可少的一步。

基本观点中的第三个，是对人的特点应该怎样认识。人是一个系统。在这一点上，过去几百年发展起来的西医有不完整的地方。西医过去是从分解的角度或还原论的角度来研究人体，把系统分解为器官，器官再分解为细胞，一直追到构成细胞的分子。这种方法，一直到现在还是起很大的作用的。去年10月号的《科学美国人》杂志整整一期在讲现代生物

学的成就时，就是专讲分子生物学。分子生物学把一切生命现象最终都归结为化学作用，其中有三类分子是主角：一个是蛋白质，包括酶，一个是核糖核酸(RNA)，一个是脱氧核糖核酸(DNA)。认为这些生物大分子体现了生命的奥秘，这未免太简单化了，难道没有电磁场、电磁波的作用？而且事实上，生命现象比这要复杂得多，分子加电磁场都还是不够的。分子生物学者们的主要缺点是没有从整个系统来观察问题。人这个系统不但是大系统，而且实质上是个巨系统，极其复杂。这个巨系统可以有简单系统所不具备的功能，光从分子生物学的角度不能认识它的全貌。当然，在研究人体时，还原论还需要不需要？恩格斯早在一百年前就说过了，不追根到底不行，所以分解还原的方法还是需要的。但光有还原论是不行的，还必须加进去把人当作一个整体从总的方面来观察。只有如此，才能解决西方医学和生物学所碰到的一些困难。

人这个巨系统，又是个开放的系统。人和环境有着极为密切的关系。人这个巨系统存在于整个宇宙之中，宇宙是一个超巨系统，人又受这个超巨系统的制约。这样看，研究人这个巨系统就非常复杂了。其中和气功研究有关的，就是精神和物质的关系这个问题。在这个问题上，西方科学是唯物主义的，但有点过头，转到机械唯物论上去了，不承认大脑的反作用。事实上，大脑是可以反作用于它以下的层次的，包括各个器官和器官的组成部分。就是说，精神是物质(大脑)的运动，精神又可以反作用于物质(人体的器官)，这样一个观点才是辩证唯物主义的，才真正符合马克思主义的哲学。在这一点上，国外却是众说纷纭，其中说对了的比较少，多数仍是唯心论和机械唯物论。前年获得诺贝尔奖金的斯派瑞(R.Sperry)，已经八十多岁了，他的观点是对的，符合马克思主义哲学的原理，但他本人却口口声声说他是反对马克思主义的。国外在这些事情上确实有点混乱。在这一点上，我们有着优越性，因为我们有正确的马克思主义哲学为指导。抓住这一点，我们就可以比外国人略高一筹。这里边有好多例子，美国有个学物理的奥地利人卡普拉(Fritjof Capra)，四十来岁，他看到西方科学碰到了一些难关，解决不了。偶然间他看到了一些中国的书，如《道藏》，感到有启发，就跑到我们国家来了。有一次他观看戏曲，看到姜子牙手里拿一面旗，上面有一个字，他一问，是个“无”字，意思就是“空”。他很惊讶，认为解决了他在科学上所碰到的问题，于是就写了一本书：《Tao of Physics》，即《物理学之道》。有人把它编译成中文，书名改为《东方神秘主义与现代物理》。看起来，这个人走歪了，他发现西方的还原论有缺点，但是他一下又跳到神秘主义的路上去了，这肯定也是解决不了问题的。

对于我们来说，除了哲学之外，还有没有在现代科学之中可以为我们所用的东西？比如，现代科学中的系统科学，是最近二十年发展起来的，可以为我们所用，是解决问题的科学方法。我们运用系统科学来研究问题，看起来很有希望。我们的航天医学工程研究所，研究的课题是如何把人送上天。运用了系统科学的一些观点，得到了很大的突破。今年1月他们到美国去了，向美国的同行提出了这些观点，开始时美国人没有听懂，后来把论文一讲，美国人很佩服。讲这些观点，不是空谈，而是有实实在在的工作，外国人一听，就觉得比他们的观点高明。可见中国人也并不是都不行，真正把马克思主义的优势发挥出来，我们可以创造一些世界第一流的东西。

再讲一点：在气功过程中，对人这个系统的变化到底怎么看？我觉得李约瑟在给周士一所翻译的《周易参同契》这本书所写的序言中有这样几句话，可以参考：气功即生理

炼丹学，是想用人体内本来就有的各种体液、器官和身体产生出的东西来练就长生不老的“丹”。我认为李约瑟所说的这几句话，用我现在的概念概括起来是这样一个意思：利用人体固有的东西，把它调顺了，产生人体的系统的一种功能状态，这种状态是健康的，是能够抵抗疾病的。也就是说，结合系统科学的观点，练功（炼内丹）无非是让人的身体进入一种特别健康的功能态。

我要讲的基本观点就是以上这样几点：科学发展到今天，已经整个形成一门现代科学的体系；第二，研究气功的途径，可以先建立唯象气功学，作为气功真正形成科学的第二步；第三，怎么个作法？要用马克思主义为指导，运用系统科学。

以上这些基本观点是非常重要的，我认为只有这样才能同资本主义和封建主义的流毒划清界限，才能同封建迷信和封建宗法划清界限。但究竟对不对？需要大家认真讨论一下，统一一下认识。在基本观点上统一了认识以后，才能进一步做好研究工作，所以说这是一个基础。

用系统科学方法

第二个问题：有了这个基础以后，就可以形成我们的战略，它的基本方法就是实事求是，这里可以提出一些轮廓。

第一，研究气功的出发点，要立足于练功人的实践。对这种练功的实践，一直到现在也没有什么科学仪器能加以显示，主要是靠练功人的内省。我看到的一些练功过程的记载，都是练功人内省的结果。同时，气功可以治病，而治病是客观的东西，对病情的发展可以作客观的观察。因此，研究气功的出发点，一个是靠练功实践中的内省，再一个是立足于气功治病过程中病情的客观变化。这是最基本的一个层次。

第二，再提高一个层次，气功师总结练功实践的经验，写成教功法的书。这方面的材料已经非常之多，功法方面有几百种。这是对实践的初步加工。

第三，更上升一个层次，是气功的理论书籍，比如《周易参同契》。这些书由于时代的限制，写得很古奥，对它的内容是很不容易理解的。它表达的方式有一定的模糊性，古代人善于用模糊的语言来表达自己的思想，中国的文论就喜欢讲高山流水，讲究意境。气功理论的书也有这种情况，而且免不了有各种个人的看法加上去，最高级的层次就最虚玄，最不好理解。

怎么办？办法就是建立唯象气功学，象是前边举过的例子，先不讲统计物理学，而是先找一找：气体的温度、压力与体积之间可以总结出什么规律来？做这项工作，我有个建议，叫作“中间突破”，就是从上述第二层次出发，用初步总结出来的东西，利用各种功法的书，把它汇集起来，这是必要的素材。对这些素材，首先还要找第一层次即气功实践的材料来核对，看它是不是经过实践检验的，采用实事求是的方法来进行这件工作。这样收集起来的材料，恐怕有不少矛盾的地方，不一定完全一致。怎么办？这就需要进一步研究，怎样把这些材料的相互关系理清，建立一个模型，比原来各种功法书上考虑的因素还要周到。这种建立模型的方法，就是系统科学中经常采用的方法。

对建立起来的这个模型，还要用气功理论的书籍来衡量，看对不对。这样，就会带着问题去看这些书，也就容易理解这些理论书的内容，看这些书也就有了实际意义了。再提

高一步看，这样一个模型和马克思主义哲学的原理违背不违背？和系统科学的理论违背不违背？同时，也还要看和一些基础知识，包括生理学的基础知识，是不是合拍。经过这样反复推敲，再找搞系统模型的专家一起来参谋，就有可能把这个模型建立起来。

总之，中间突破的方法，就是先把各种功法的书整理并系统化，建立起一个模型；再考核这个模型和气功理论、和哲学、和系统科学、和生理学等等是否能对得上号。我想，工作就应该是这么个作法。

至于具体的工作方法，整理、收集资料的步骤，有可能，就利用现代化的方法。对于实践的记录、功法的收集，可以利用电子计算机的档案库，利用电子计算机检索。

在以上工作中涉及的技术性问题很多，我们都可以找各方面的专家来帮助，例如，关于系统模型就有系统辨识专家。

还有个具体问题，现在气功功法的书中，对于练功的对象讲得比较少。对于不同的人，应该用不同的功法。我是个老年人，用少林气的功法恐怕就不行吧！对于练功对象的年龄、性别、生活方式乃至不同的地理环境等，都应该分门别类地加以研究，以求取得更好的效果。

结 语

至于研究气功的意义，就不必多讲了，这确实是很了不起的事情。中国气功科学研究会成立了，这的确是一件大事。我国有十亿人口，如果一百个当中有一个人练功，就是一千万，每百个练功的人有一个人去教，就需要十万个气功师。把这十万个气功师提高提高，这就是一件大事。现在一般讲练功，还只是说要保持健康、长寿，但还有另外一点，过去佛教书上讲“定能生慧”，就是说气功练到静定程度，可以提高智慧。去年我曾接到安徽省宿松县中学吴一老师来信，说是教学生练气功，可以增加他们的智慧。前几天又接到另一个材料，说兰州市安宁区第二人民医院杨运良医师在小学生、中学生中间教他们练气功，结果是数学课、语文课的成绩都提高了，经统计学处理，确凿无误。这件事可是太重要了。二十一世纪将是世界范围内的智力战，如果气功能提高人的智力，那对我们将有何等的意义？最后，还有一个尖锐的问题，就是实践表明，气功可以练出特异功能来。把这几个方面的事情综合起来看，气功可以提高健康水平，这是肯定的；它又可以提高智力，这也有数据作证；最后，就是特异功能也和气功有关，气功可以调动人的先天潜能。如果我们推动气功研究使之变成科学，就可以大大提高人的能力，提高人改造自身的有效性。这是一件影响深远的工作，我们要奋力去做，由整理材料入手，建立起唯象气功学，有了这个体系，然后再变为真正的科学，那就是科学革命了。到那时，我们这些炎黄子孙也将无愧于自己的祖先，应该闻名于世了。

(1986年2月23日在中国气功科学研究会召开的座谈会上的发言，何庆年整理)

(原载《自然杂志》9卷5期)

代序二：

采取科学态度，积极健康地发展气功事业

伍绍祖

今天，我一方面是来学习，听听气功界的发育、了解气功研究进展到了什么程度，另一方面，也表示对气功事业的支持。

第一个问题，我们要认识气功的重要意义

首先，从体育方面认识其意义。对体育的认识有一个发展过程。最初的体育只是蹦蹦跳跳，但这都是指形体，外在的动。我非常推崇毛主席1917年写的《体育之研究》，我认为写得很精彩，但其中对于“因是子静坐”气功的看法值得重新认识。我们应该看到从外部形态的动发展到内部运动，即内动、气血的运行，从外形到意念对身体的作用，用科学语言讲就是从硬件发展到软件。所以我觉得，气功运用于体育实际上标志着体育内涵的一种发展。

第二，气功和文化有着密切的关系。比如思维方法，到底怎么看世界，其规律是什么。气功和每个国家、民族的历史，和民族性都有关系。所以气功与文化有关，这比体育高了一个层次。

第三，气功与科学有关系。过去，牛顿力学三大定律是绝对正确的，但后来出现了相对论、量子力学，把牛顿力学解释不了的某些现象进行了解释，同时量子力学进行简化又包括了牛顿力学，这说明科学在发展，相对论有一个前提条件——光速不变原理。我甚至认为，将来对气功、特异功能的研究可能突破这个原理。气功与中医、武术、特异功能的相互联系可能预示着一个新领域的出现。从经典力学发展到相对论力学和量子力学是一个过程，而如今气功状态下出现的许多现象连相对论也无法解释，这是否预示还有未知的新的东西。为什么我积极支持气功的研究？因为尽管我不能用科学的解释认识许多现象的存在，但我想不出我怎么“上当受骗”的。我认为，这里一定有一个伟大科学意义的领域等待我们去发现，可能比发现原子核裂变、相对论，量子力学的出现意义还大，将导致一场新的科学革命。我真诚希望持反对意见的同志能给我指点迷津，搞清楚气功、特异功能是怎么“作弊”的。

第四、气功研究具有哲学意义，就是究竟怎么去认识世界，思维和物质究竟是什么关系？物质的概念是有一个发展过程的，比如马克思主义刚刚诞生时，把物质作为一个实体，后来到了十九世纪末、二十世纪初，出现了一些科学上的新问题，其中最大的问题是正负电子对湮没问题，这时有一些庸俗的哲学家就说得不得了啦，物质消灭了；只剩下方程式了。后来，列宁发展了马克思主义，把物质重新定义了，把物质看作是独立于人的意识之外的客观存在，这是对哲学的巨大发展。如果通过研究确实证明气功是一门科学（现在还没形

成科学，还只是一种现象），将来就可能发展一些哲学问题。

第五，气功有实用价值。今天讨论的是气功在体育上的应用，这还是个小范围的运用，更大的是在国民经济、生产力发展上的应用。我支持这个事情，是感到它非常有益，需要一些人做出自己的努力为这个事业奋斗，我建议大家互相支持，互相帮助，把这个事业搞下去。

第二个问题，我认为要搞好这个工作，要处理好一些关系和讲究一些方法，有些关系处理不好，容易发生矛盾

一、关于“左”和右的关系

这是借了政治上的术语。“左”就是随意给某项研究扣上精神污染的帽子，打一棍子，简单化。另一方面要防止右，即搞神秘化，非科学东西，乱说乱吹，有些人拿着气功去赚钱，而不是我们讲的从科学意义上办气功，这种现象的结果不是发展气功事业，而是扼杀气功事业。但反过来说，也不能因为有这些现象就不许搞气功，这个关系要处理好。

二、关于科学与迷信的关系

我们讲科学，反对迷信。迷信是指不按本来的面目去认识事物，而是臆想，如果是别有用心就更糟糕。我们要用科学的方法，科学的态度去对待气功，我认为科学最基本的一条，就是“实事求是”四个字。就是要讲事实，讲道理，把事实搞清楚，道理搞明白。另外要用科学的方法，首先是观察，再提出假设，然后去验证，在验证中再观察，再提出假设，这样实践——认识——再实践——再认识，如此往复，以至无穷。要大量积累资料，这样才有统计学意义，而不是“一孔之见”。要通过严格的记录，排除各种偶然性，不要搞迷信。在气功问题上最容易陷入迷信的泥潭里，结果自己把自己毁掉了。在座的许多都是气功师，一定要注意这个问题。

三、关于自然科学和社会科学的关系

气功研究的对象是人体出现的一些自然现象，它的本质问题是要用自然科学去解释的，但又涉及到人，人是有社会性的，它又是个社会科学问题，人不是机器，有很多影响因素，这比搞物理实验复杂得多。物理实验可以搞单因素测定，而要控制人的单因素就非常难。气功实验是个综合性实验，要考虑多种因素，比如就要研究心理因素等。

四、关于继承和发展的关系

气功是古老的文化，古代文化有很多灿烂的东西，但也有它的糟粕。我认为人类总是不断前进的。古代有许多东西是很粗浅的，但反映了一些本质的东西，可能自己不自觉。如宗教，有的人整天念佛，身体好了，是佛保佑了他，还是念佛产生了气功效应使身体好了？许多时候往往没有将功劳记在该记的地方。科学的发展总是越来越深入，古代的东西我们可以重新去研究，但不能以古代的成果为标准。毛主席讲过，人类总是在不断发展的，应当有所发现、有所发明、有所创造、有所前进。

五、关于官方和民间的关系

许多人埋怨有关方面不重视气功。其实，许多东西要靠民间自发的生命力的发展，而不能靠官方指示硬派。注意力应放在自己准确性上，而不能单纯依靠行政的力量，单纯依靠外界的“神”的力量。当然有关管理部门应重视气功，积极参与气功。但最后是否能搞成，根本问题在于气功本身有无生命力。

六、关于中心和外围的关系

在座的各位都是气功事业的骨干精英，是气功事业的中心，但要积极和外界联系。比如，运动员就是属于外围的，你们要作实验，就要把这些关系建立好，不能说是他们不配合。这只是一方面的事，关键是让他们认识到气功的作用，去做他们细致的工作、团结大家。科学的东西下不得命令。苏联的生物学界就有过这种教训，如抵制摩尔根的遗传学。在体育界搞气功应当团结运动员、教练员，而不能靠行政命令。

七、关于派别之间的关系

派别之间要团结。我接触了很多气功师，他们都各有一套，我认为这是正常的。比如同一个练功姿势，有人手这么放，有人手那么放，这都可以去探讨。要贯彻百花齐放的方针，互相之间要切磋，取长补短。所有门派都要去伪存真，去粗取精，这样才能发展，不要有门户之争，气功界要团结，要注意这一点。要共同研究本质的东西。比如前面提到的手形不同，可能就有同一个东西，就是“意念”，我们要注意研究本质。

八、关于保密和交流的关系

首先要交流。贯彻党的改革开放政策，就要交流。省和省之间、派和派之间、学校之间，包括和国外，要为交流创造条件。但确实有个保密的问题，比如有些东西涉及到国家安全和利益，一些重大理论、重大现象的发现，你都公开，就不知是中国发现的还是外国发现的，将来算不清。如果一些发现很重大，真是有一些可以利用的方法，被别人掌握就会威胁到我们国家的安全和国家的利益。另外，有些东西涉及到道德问题。在应用上，这些都应保密。

九、要尊重反对意见。对研究工作找毛病、提意见本身也是一种科学的方法，是辩证的方法，可以促进进一步的思考。有位气功师曾讲过：“反对我的人实际上是对气功事业的一种贡献。”我很赞成他这一观点，因为不断提问题，不断回答问题，通过这样一“辩”，研究就会不断发展。

可能还有别的关系，我只归纳了上述几点，这些关系处理好，可能会使这个事业沿着健康的路子发展下去。

第三个问题，要提高气功事业的生命力，就要提高气功的应用能力，要见实效，不能一味玄虚

我想从几个方面说明一下这个问题，可能说不全。

一、防病治病，气功与健身相结合

这个结合已经很普遍，连我自己也在做了。但这个问题要有一个确切的结果，到底有没有效，这是需要加以研究确定，也要设对照组，要有统计学意义，要用科学的具体方法加以落实。这项工作是全社会，特别是老年人都很关心的事。

二、与体育相结合

这也是我们这次会议的主题。体育也有促进健康的方面，但现在讲的着重于竞技体育，我想谈五点：

1. 有助于提高兴奋度，进入竞技状态。
2. 进行心理调整(根据不同运动项目的要求，培养各种心理适应能力)。
3. 消除疲劳，即如何最快最科学地消除训练后的疲劳，使精力恢复。精力恢复的概念

是什么也是值得研究的。现代医学引用了负熵概念，负熵是描述系统有序化程度的，那么气功练习和熵有什么关系？这和人体的疲劳有怎样的联系？这都是值得研究的。

4. 防治运动伤病。这是现实问题，我们许多优秀运动员都有伤病，影响了运动成绩，也影响了运动员健康，气功能否在这方面作些贡献？要从防和治的两个方面入手。

5. 防止干扰，提高适应力。即别人用种种方法来干扰我们时，我们怎么适应。

三、和科学的结合

目前气功的一些研究条件还很有限，许多现象都科学化、精确化确实很难，我们要进一步和学校、研究所结合起来。另外自己也要提高自身的科学素质，运用科学的词汇、原理时要把概念弄清楚。我认为，一些气功师目前对许多现象的解释只是借用了物理学上的词，这是一个开始，还要进一步深入认识。

我今天借这个机会讲讲我对气功的理解和看法，也作为这次研讨会的一个发言，仅供大家参考。我认为气功事业是一个很有创造性的事业，是一个很有前途的事业，但风险很大，矛盾很多，困难也很多。我们应该采取科学的态度，使这个事业健康、扎实地向前发展。希望大家都能团结起来，把我们的气功事业推到一个新的水平。

（本文根据伍绍祖同志在“气功的体育应用”研讨会上的讲话整理，原载《中国体育报》1990年7月29日）

气功确实可治病
只要人专心相信
祖国得下传的宝
贵遗产又要要
於不断在新的经
验上是总结经验加
以提高更可为疾
大病人治病造福
人民。

徐向前

一九七七年十月

用科學方法研究和
探索中國傳統內學

楚圖南

原全國人大常務委員會副委員長

楚圖南

气功療法人之可行
不花錢不費事可以
却病可以強身可以
全生可以延年

謝覺哉

原全國政協副主席 謝覺哉