

中華氣功學

第一册

雙金 著  
湖北科學技術出版社

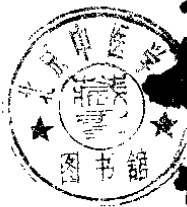
家

样 本 库

中華氣功學

第一册

夏双全 著



湖北科学技术出版社

1183401

# 中华气功学

第一册

夏双全 编著

•

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销  
咸宁地区印刷厂印刷

787 × 1092毫米 32开本 9.75印张 3插图 250 000字

1988年3月第1版 1989年4月第2次印刷

ISBN 7—5352—0148—2/G·00035

印数：25 001—50 000 定价：4.30元

(照排胶印)

## 内 容 简 介

本书作者是武汉体育学院气功教研室主任、C·S 诺贝尔学术研究会高级气功师、C·S 气功信息研究会会长、中国气功科学研究会功理功法委员会委员、中国人体科学学会会员、中国冯三堆气功学院教授、中国体育气功研究会副秘书长、湖北省气功科学研究会常务理事、同济医科大学气功科学研究会顾问、中国名气功师。他总结二十余年练功的经验和实际运用的效益，结合在国家一些研究所做实验的具体数据，用祖国医学、现代医学及其他学科有关人体科学的理论，编著了这本《中华气功学》第一册。书中论述了气功是调动、激发、强化人体潜能，利用天时、地利、人和等环境、条件，使人体心身达到高度统一，相对平衡、有序；并阐明了气功练功的物质基础是气（氧）、光（生物电）、丹（先天后天之精华），练功的变化法则是太极阴阳；着重介绍了一些具体功法的演练方法、要领和作用，对外气发放的方法等也作了具体的介绍。

全书分气功结合体育功理、功法和外气功理、功法两篇，还附有治疗效应和经络、穴位介绍等。发放外气篇，是过去所谓心传口授秘而不宣的功理、功法。在武汉体育学院、湖北省体委及其他院校多年教学、训练实践，效果良好，得到了同行和一些科学家的好评。

我想把气功应用于体育是大有前途的，你们努力的方向是大有希望的。而且我国体育界同仁的思想也比较解放，大有可为呵！

钱学森

1983.1.11

我以为：体育科学是一门十分不容易的学问，不然何以时至今日，天文地理都有很大进展，赤道同步卫星可以上天定位，而人对自己却不甚了了？

这是您在体育界能为气功科学、人体科学做的一件大事，也是打开气功科学、人体科学大门的一件大事。大门打开了，才有以后的研究工作。

钱学森

1984.4.22

为气功科学在体育运动的发展共同努力。

冯远征

1984. 11.

创立新学科，开辟新  
领域，为人类造福，  
向科学进军！

钟瑞发

一九八四年九月廿

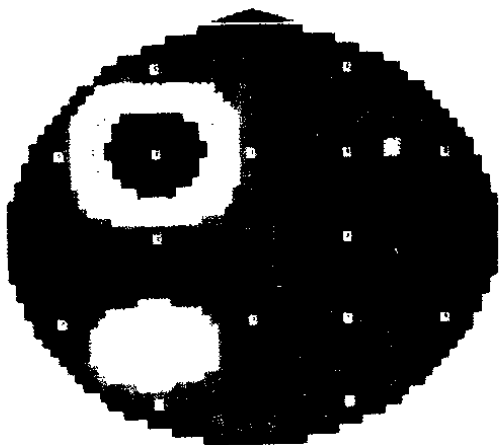


图 1

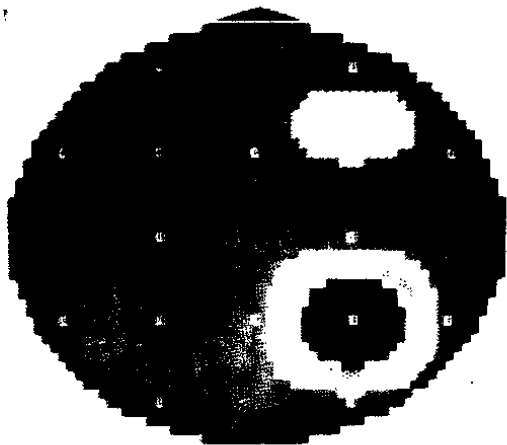


图 2

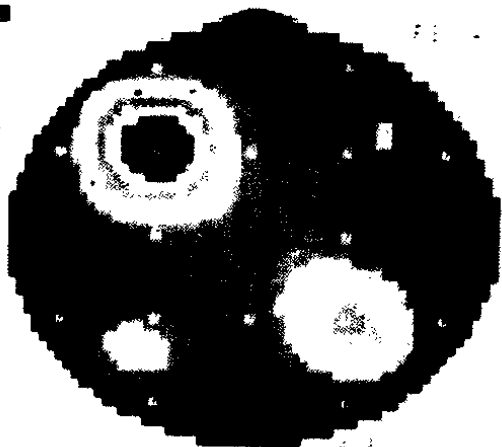
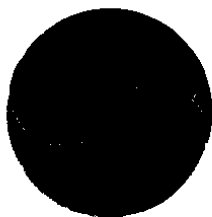


图 3





YX174/29

## 前 言

气功是中华民族宝贵文化遗产中的一颗瑰丽明珠，是我们祖先为了生存与大自然作斗争中产生的。是中华民族勤劳、勇敢、才智超群的结晶。从古到今，源远流长。

气功是一门综合性的边缘学科，随着科学技术事业的飞速发展，她纵横交织，应用领域日趋广泛；她已步入科学的殿堂，成为打开人体科学奥秘的一把钥匙。

气功用于治疗，效果明显，引起了人们的重视，享有很高声誉。目前，有近百种书籍、教材和专著。

气功用于体育仅仅只是一个序幕，目前尚无完整系统的教材。有鉴于此，在吸取百家功理、功法之所长的基础上，由程有平老师，朱树林、王培生气功师心传口授，1980年整编了《十三太保六动功》，1982年整编了《意、气、体》功理、功法等气功试用教材。结合在体育运动中运用，历经几年的实践取得了效益。又运用了古典医学的观点，现代医学实验分析的方法，以及其他学科有关人体科学的论述，结合体育运动的特点，修改、补充，再一次编写了《气功学讲义》试用教材。1984年7月，武汉体育学院举办首届气功结合体育学习班使用此讲义，效果良好。现经专家们修改后定为《中华气功学》第一册。

在编写过程中，中华全国中医学会副会长、全国气功科学研究会会长吕炳奎为《气功学讲义》题字；广泛得到国防

科工委科技委张震寰主任，国家体委徐才副主任，国家体委科研所贾金鼎副研究员，全国气功科学研究会区德士、陆祖荫、林中鹏等负责同志的支持；得到《东方气功》杂志社庞鹤鸣副主编，省、市气功学会练功深有素养的同志们的指点；戴光、钟添发、徐家杰院长们的关怀扶掖；贝嘉德、刘健军、高光文、王其慧老师和陈流沙编辑的指导；徐子评副主任医师、石爱桥、刘玉信、李建强、项汉平等同志的协助。特别是宋新红同志，从编写开始到教材试用，及最后成书做了大量的工作。对参加我院气功结合体育研究运用的单位和同志们，以及为本书描绘图样的同志们，于此一并致谢！

本书可供男、女、老、少各方面爱好气功的人士参用，同道们探邃，愿它起到抛砖引玉之效。如有错漏之处，敬请读者指正。

## 序 言

自从我接触气功科学事业以来，就认识了夏双全同志，当然时间不长，只有几年时间。

我看过他的气功表演，读过他与别的同志合写的气功用于体育训练的总结报告，学习过他写的气功书籍。我组织过他同我们所属的研究所的科研协作，也曾严格地考察过他的奇异的遥感信息能力。如果进一步挖掘，还会发现许多现象。

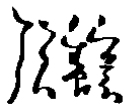
我认为他是注意自己品德修养的同志，有气功实践经验，又肯钻研理论的科学工作者。在科研协作中，给大家一个好的印象，是从大局出发的。

现在他的书籍出版了，我曾先览了一遍，觉得有他的特色，是经过实践总结出来的，又参考了其他功法和书籍，有图解可以帮助学的人理解。特别是外气治疗方面，我还没有看到别的书有这样详细。我不可能作出什么评论，这只有在“百花齐放，百家争鸣”的方针指导下，由广大的气功科学工作者和爱好者去评价。

气功这一门科学，仅只认为是祛病强身的学问，已经是大大的不够了。它对于开发智力，增长智慧能起很大的作用，已经有些单位在做试验。它对工、农业生产的作用，也有不少人在尝试，并取得了可喜的成果。当然还可以用于体育训

练、军事训练等方面。

因此，我们希望这些能引起科学界和教育界的注意，开展科学研究工作，在有条件的高等院校开设气功专业课，至少应该积极筹备，把气功科学工作推向前进。



一九八七年三月十日

## 导 论

中华伟大的民族，具有悠久的历史，灿烂的文化，她以民族独特的风格屹立在世界的东方，被称之为世界文明古国。中国文明的发达，对世界文化的发展有着重大的贡献。正因为这样，世界上的权威科学家们提出：“科学技术发展的趋势和方向，是西方现代化先进的技术与东方中华民族的古老文化结合，这是现代科学技术高速发展的新途径、必由之路。”客观事实也正是如此。

莱布尼兹正是从中国几千年前创著的气功经典《周易参同契》的“伏羲六十四卦方位图”，由“63”到“0”的六十四个二进制数学中，看到了“阴爻”（--）代表0，“阳爻”（—）代表1，得到的启示，而产生了被当代称之为自动控制巨系统的神经中枢，电子计算机的灵魂《二进位制数学算术》的论文，从而推动了自控巨系统的形成和发展。轰动于当时整个欧洲科学界。中国古代文化也又一次叫人惊叹。同时，人们对这古老的太极是不是又增添了几分神秘感呢？

“太极二字之命名，极者，以理之极至者，这道理极妙、极微、极元、极精，而又极大，故曰极矣，无复加矣。太者，凡事准乎至理。”（《地理知本金锁秘》）从一些史料上还看到一些先哲们的观点：人体内有太极（阴阳），人体本身就是个太极。宇宙是个太极，宇宙间无穷无尽大大小小的一切事

物，它们最原始、最基本、最初态的变化规律都是太极。太极是一切事物必然性、协调性、系统性，开放与闭合，矛盾转化走向逆顺的过程，产生一切变易的统一的模型图。认为太极无处不有，其公式是：从无到有，从有到无，是封闭的又是开放的，是运动的又是全息式的存在于时空之中。

太极是气功运转的根本。中国练气功的人甚多，门派林立，据考证有儒家、佛家、道家、阴阳家、法家、名家、墨家、纵横家、杂家、农家、武家、医家，据传正傍七千二，也有万法之称。但其分类不外乎三种，练法都在三调之中，都是应用阴阳太极这一变化的法轮向最高层次迈进。“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”（《内经》）阴阳是人生命变化的根本，更是练功者变化的根本。阴阳生四象，四象生八卦，八八六十四以至无穷大，回归又无穷小。六十四卦是信息总和的代数，它包含着亿亿万万个自由度，亿亿万万个信息密码。练功者利用时间、空间、天时（天气、能量流）、地利（地气、子午线），掌握阴阳火候、进阳退阴，去调动、激发人体潜能，去索取自由度和密码，调节维持人体生命运动中最佳的相对平衡，以至均衡领域天人合一。

听一些同道们说，他们腹部丹田处有一对阴阳鱼太极图。有的练功者感觉到甚至看到手上有一对阴阳鱼太极图。此图是练功运能、储能、产药、凝聚精华之物的显象，是形神吻合和心身高度的统一。达到此境地的人，精力充沛，体力充实，身轻体健。其功态中虚无缥缈、海市蜃楼无其不有，象白日做梦一样妙趣横生。这种超常态的心理和生理，在功态没有达到一定程度是难以理解的，可能是可知而不可见，可

受而不可传。这在一般常人就更难以相信。原因是，没有一个能使人信服的数据和可见的太极图。再加上受旧观念的影响，把太极图看作是宗教迷信的产物，是不是有待于解答，就是从太极图中发现二进位制数学的巨星科学大师莱布尼兹对此也没能解释。

近代，为了再次验证经专家们评议和鉴定已达到国家领先水平的气功遥感信息在体育运动中实验研究”这一创新性的科研成果的科学性、可信性和实用价值，1984年和1985年由武汉体育学院与国防科工委航天医学工程研究所合作，根据张震寰主任的建议，对我的功法和超距效应用ET\*技术进行了较系统的研究，两年处理数据达二千五百万个左右，获得了肯定的结果，有两项新的发现。

其中有一项新发现是空间图象分析，它表明：兴奋功时S波能量普遍增强，优势活动区在左前脑；抑制功时S波能量普遍减弱，优势活动区在右后脑。两个脑涨落图叠加起来正好是一个太极图，这一新的发现与几千年前中国的先哲绘出的太极图一模一样（见前面的插页图）。

主试的梅教授见到银光屏上与几千年前先哲们描绘的太极图一致的图象，也觉得太奇了。是的，真叫人难以相信。但先进的仪器测试出来的客观指标描绘出来的大脑涨落图却是事实。从这一新的发现中可以推理：大脑里有个太极图，那么，手上、腹部必然有个太极图，因为人是一个全息式的整体，再则大脑是人体的首脑部位。这里还可以清楚地看到，太极图不单是一个模式图，它里面蕴藏着物质世界最根本的

\* ET，它与当前国际上的扫描技术CT、NMR、PET、REBF等相比有其独特的优点，它的扫描技术是这些仪器难以达到的。

规律。梅教授在论文的结束语中说：本实验用系统论、协同学、功能态、相干兴奋等现代理论和ET计算机扫描技术，证明了大脑——大脑S波相干振荡现象。为人体科学研究、思维科学研究以及医疗、体育上的应用等提供了新的材料，有着重要的理论和实践价值。研究易经、数术学、阴阳学说、太极图的专家和教授们看了这幅在气功态时测出的大脑涨落图后评论说：太极图是《参同契》千言万语的结晶。这一新的发现是突破性的，这一成果是划时代的。它解答了我们数十年来研究中遇到的难题，真是令人欣慰。

吾自幼开始练功习武，学医采药。数十年如一日，得到儒、释、道、武、医等家的名人赐教，潜心修炼，悟出气功的总概念并归纳为：

一、门派数十家，功法数万种，源流考证，殊途同归，万法归一。选中了一种适应的功法，按它的层次、步骤，持之以恒地练下去，最后的归结都是在那一点上。

二、数门数派的功法可分为三类：静功类、动功类、动静相兼类。应用阴阳法轮，动静匹配，才是辨证施功。

三、各种功法都不外乎三调：调息，调体，调心。只不过是在某阶段、某时间、某空间，利用天时地利以某一调为主而已，三调的关键是调心。“生命，并且最后是意识。”练功者的精神、心理、意识的程度和层次尤为重要。

悟出气功练功（修炼）的总纲领，物质基础、变化法轮、运动规律、练功根本，达到的境地领域，并归纳如下：

一、气功练功的总纲领：整体观。

二、气功练功的物质基础：气（氧）、光（生物电）、丹（先天后天之精华）。



三、气功练功的变化法轮：太极阴阳。

四、气功练功的运动规律：循环体系。

五、气功练功的根本：德与道。

六、气功练功的境地：天人合一。

根据气功的总概念及练功（修炼）的总纲领，在某阶段的物质基础气、光、丹这些能量的变化层次，在不同的时空利用变化法轮阴阳太极之精微，产生的循环体系，使能量熔于一炉所产生的功态分为三个阶段。每一个阶段都有与其对应的功理和功法。

第一阶段应以气（氧）这一常人常态需要的物质基础为练功的核心，以松为练功的总体。按气功练功变化的法轮阴阳太极去调动激发人体潜能，增强人用自我精神驾驭形体的能力，调节人体生物节律，维持人体生命运动过程中的相对平衡为目的。本书正是围绕着这些来介绍一些具体的功理和功法。其中有些是过去所谓心传口授秘而不宣的功理、功法。

第二阶段是在掌握了第一阶段的功理、功法或其他各家相应的功理和功法的基础上，再提高的阶段。由于练气后体内的内气增多、增强，运行加快，新陈代谢旺盛，机体有序化程度提高，机体在气功功态下产生了一个飞跃，即由练气的量变到质变，体内的生物电增大、增强。此时此刻的功态下，因生物电运转，体内外会出现一种光色或者五颜六色的光彩或者七色的彩带。这时功态的火候应由练气转到练光，这一功态时出现的物质基础为练功的核心，以德为练功的总体。用整体观为练功的总纲领，以内、外循环、小周天、大周天、宇宙间运动轨迹为循环体系，阴阳为变化法轮，去遵循道