

# 气功与手诊

张廷生 陈抗美著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

**气功与手诊**

张廷生 陈抗美著

\*

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店总店经销

\*

787×1092 毫米 32 开本 7.375 印张 160 千字

1993 年 6 月第 1 版 1995 年 8 月第 3 次印刷

印数: 31,131 - 36,230 册

\*

ISBN 7-5009-0952-7/G · 914

定价: 7.10 元

## 前 言

应广大气功和手诊爱好者学习的要求与需要,为了进一步普及气功与手诊的诊断方法,我根据1986、1988年所编写的“气功与手诊”内部教学提纲及该纲的修订本,以及同时期的讲课录音材料,整理修改正式出版,以饯读者。

书中的“手诊”内容是我过去多年望手诊病及遥感诊断经验的一个总结概括。为了使广大爱好者及研究者参考方便,我充实了手诊对应位置图以及手诊的具体诊断方法这部分内容,以供医疗临床诊断参考之用。希望广大读者及爱好、研究者能在此基础上,发挥、发展提高,使“望手诊断”这一种便捷的方法在医学临床诊断上,更加可靠、更加完善、更加简便、更加准确。

书中的“气功”部分,主要是根据我在香港中文大学、日本阿含宗本部、总部以及某些研习班、进修班上的一些演讲和部分教学内容整理而成。我力图从语言及表达方式上有别于古往今来的其他的有关“气功”的著述,使读者和爱好、研究者能比较容易简便地认识和理解气功的真谛,而不被气功界的“玄学”和现代“科盲”所迷惑,使你走上“群魔乱舞、鬼哭狼嚎、乌烟瘴气”盲目迷信气功的“宗教”活动的斜路上去。所以,我在各种观点的论述上,尽量利用我所能掌握的古代传统科学、医学、养生学、气功学以及现代的各种科学知识,还有大家日常

生活中所认识到的哲理来阐述,企图达到能使不同层次的读者和气动爱好、研究者根据自己所掌握的知识来理解和了解气功的目的。因为这也是一次尝试性的论述,由于自己对气功的认识和所掌握的知识有限,可能在一些观点及认识上有别于他人(当然,这些观点、认识的区别很难免出现极大的笑话和错误)。这些区别可能只作为我一人之言,但我还是希望大家能耐心地思考一下本作者的观点。为了对气功事业负责,文中不对之处,希望广大读者能给以严肃地批评及热心地指导。在此我借助此书及人民体育出版社的帮助,向这些将严肃给以批评指正的读者、气动爱好、研究者表示最真心的感谢!

由于时间仓促,气功的内容只能就一小部分观点进行论述。如果此次尝试获得成功,有机会我还将进行更多观点的论述。

在本百字我采取了聊天儿的语言风格,所以,语言较随便自然。根据我多年的教学实践及编写教材的经验,还有广大学员的亲身感受和反映,我认为这样的语言方式会使读者感到更亲近、更亲切一些。因此,对我所谈及的内容就比较容易接受。当然了,这种语言方式有些人可能觉得罗嗦了,认为有些内容可能有些重复、有些繁琐。但我认为有些内容必须反复地强调,才能使读者产生深刻的印象及概念。所以,希望您能耐心地读下去,您将会有很大的收益的。

在气功部分的内容整理过程中,由于时间紧,加之录音带存放时间已久,而当时的录音效果不太理想,整理工作十分艰难。值此我借《气功与手诊》一书正式出版之机,对靳少敏、承静同志在气功部分的整理过程中所给予的热情支持和帮助表示真心地感谢!启功老先生为本书出版题了词,在此也表示真心地感谢!

谢谢广大读者、爱好者及研究者！

作者

一九九二年十二月于北京

# 目 录

<b>第一章 中国气功概况</b> .....	( 1 )
一、气功发展简史 .....	( 1 )
二、什么是“气功” .....	( 4 )
三、练功的目的 .....	( 6 )
四、气功有什么效果 .....	( 9 )
五、气功功法分类及特点 .....	( 10 )
六、震动功功法与功理介绍 .....	( 25 )
七、特异功能与现代科学研究 .....	( 30 )
<b>第二章 气功理论探索</b> .....	( 37 )
一、练气功应处在什么心理状态下 .....	( 37 )
二、正确运用精神心理暗示是练好气功的关键 .....	( 40 )
三、如何才能延年益寿 .....	( 47 )
四、气功外动对初学者来说不是一种功法 .....	( 49 )
五、“带功”为什么会出现“群魔乱舞、鬼哭狼嚎， 乌烟瘴气”的场面.....	( 55 )
六、动应静蓄、持之以恒.....	( 62 )
七、怎样才能通小周天 .....	( 69 )
八、初学练功应不应该观想 .....	( 73 )
九、男女双修、密宗及辟谷问题.....	( 75 )

十、练功者如何注意腥荤香辣饮食问题 .....	( 87 )
十一、如何选择练功最佳时间 .....	( 92 )
<b>第三章 望诊基础理论</b> .....	( 97 )
一、望诊概论 .....	( 97 )
二、望诊精典——《明堂六都提纲》解释 .....	(100)
三、手诊观色十法——《相气十法提纲》 .....	(102)
四、五色与脏腑的关系 .....	(106)
五、手诊颜色与症状的关系 .....	(110)
六、手诊八卦诊断图 .....	(114)
七、卦象与疾病的对应关系 .....	(121)
<b>第四章 望诊的基本规律</b> .....	(124)
一、手诊方位的确定规律 .....	(124)
二、手诊中的各种形状与颜色的判断规律 .....	(125)
三、手诊颜色辨析 .....	(127)
白色 .....	(127)
红色 .....	(127)
浅红色 .....	(127)
深红色 .....	(127)
鲜红色 .....	(128)
暗红色 .....	(128)
紫红色 .....	(128)
深咖啡色 .....	(128)
浅咖啡色 .....	(128)
青色 .....	(129)
青白色 .....	(129)
青紫色 .....	(129)
黑色 .....	(130)

黄色 .....	(130)
暗色 .....	(130)
暗紫色 .....	(130)
青暗色、灰暗色 .....	(131)
暗咖啡色 .....	(131)
色素沉着 .....	(131)
四、皮肤的性质、形状与人体疾病的关系 .....	(132)
<b>第五章 手诊各区位置的划分及定位</b> .....	(135)
一、手掌各区的划分及定位 .....	(135)
头区 .....	(139)
鼻区 .....	(139)
眼区 .....	(139)
面颊区 .....	(139)
口区 .....	(139)
食道区 .....	(139)
胃区 .....	(141)
肾区 .....	(141)
生殖区 .....	(141)
气管区 .....	(142)
左胸(肺)区 .....	(142)
右胸(肺)区 .....	(144)
腰区 .....	(144)
肝区 .....	(144)
脾区 .....	(144)
胆区 .....	(144)
上、中、下三腹区 .....	(145)
多梦区 .....	(145)



失眠区 .....	(145)
高血压区 .....	(145)
低血压区 .....	(147)
晕区 .....	(147)
疲劳困乏区 .....	(147)
供血不足区 .....	(147)
肛门区 .....	(147)
直肠区 .....	(148)
气虚区 .....	(148)
心区 .....	(148)
浮肿区 .....	(148)
风湿区 .....	(150)
膀胱区 .....	(150)
皮肤区 .....	(150)
左肩臂区 .....	(150)
右肩臂区 .....	(150)
左耳区 .....	(151)
右耳区 .....	(151)
二、手诊经络的划分及定位 .....	(152)
胆经区 .....	(153)
肝经区 .....	(153)
小肠经区 .....	(153)
心经区 .....	(153)
大肠经区 .....	(153)
肺经区 .....	(153)
膀胱经区 .....	(153)
肾经区 .....	(153)

三、手背各区的划分及定位 .....	(154)
后头区 .....	(154)
脊椎区 .....	(154)
颈椎区 .....	(154)
胸椎区 .....	(154)
腰椎区 .....	(154)
后背区 .....	(154)
四、手诊中关于四肢与大肠经位置的几点说明 .....	(155)
五、自填手诊区域定位图 .....	(160)
<b>第六章 手诊具体望法</b> .....	(164)
一、依据气血颜色形状变化判断病症 .....	(164)
二、气血颜色、形状变化与病症辨析.....	(167)
头区辨症 .....	(167)
头晕区辨症 .....	(170)
高血压区辨症 .....	(171)
低血压区辨症 .....	(173)
眼区(左、右眼)辨症.....	(173)
鼻区辨症 .....	(175)
口区辨症 .....	(176)
牙、腮区辨症.....	(177)
食道区辨症 .....	(178)
胃区辨症 .....	(179)
肾区辨症 .....	(181)
生殖区辨症 .....	(183)
气管区辨症 .....	(186)
左胸(肺)区辨症 .....	(188)

右胸(肺)区辨症 .....	(190)
腰区辨症 .....	(190)
脾区辨症 .....	(191)
胆区辨症 .....	(192)
腹区(上、中、下三腹)辨症 .....	(193)
多梦区辨症 .....	(191)
失眠区辨症 .....	(194)
疲劳区辨症 .....	(194)
肝区辨症 .....	(195)
气虚区辨症 .....	(199)
心区辨症 .....	(199)
供血不足区辨症 .....	(202)
浮肿区辨症 .....	(203)
膀胱区辨症 .....	(203)
皮肤区辨症 .....	(204)
风湿区辨症 .....	(206)
肛门区辨症 .....	(206)
直肠区辨症 .....	(206)
左肩臂区辨症 .....	(207)
右肩臂区辨症 .....	(208)
左耳区辨症 .....	(208)
右耳区辨症 .....	(209)
手掌经络区辨症 .....	(209)
脊椎脊背区辨症 .....	(210)
后头区辨症 .....	(213)
三、临床实践中的几点说明 .....	(214)

# 第一章 中国气功概况

## 一 气功发展简史

气功在中国向前追溯起来，早在很远的古时候就出现了它的雏形。最早的时候，它是与我们所谓的迷信，即与信神、信仙有关；还与那时“拜物教”有关；跟对天神、地神、人神（有人称为鬼、有人称作仙）等等信仰有关。在中国，现在有据可查的气功最早的雏形，大概在六、七千年以前出现的。在西安的半坡村（这是母系社会后期的遗址），在他们祭天的格式中发现有同河图结构相似的格式。

殷商时期出现了许多对鬼神的崇拜和卜巫之事。这些巫师，即掌管卜筮的人，具有一定的功能——他们能预知福祸吉凶。所以，人们就认为这些巫师具有通神的本领。这些人就成了后来大家崇拜的偶像了。在《吕氏春秋》这部书中就有所记载。

到了周朝时，生产比较发达了，进一步形成了许多祭天、祭神、祭人门派。这些门派开始形成体系了。

到了战国时期，又出现了一些方士、巫术、仙丹、仙药等门派的东西。都说“你吃了我的仙丹、仙药，就可以升天。”但这些

东西都没有成为体系，只是人们一种盲目的崇拜。自齐国以后，因为有“阴阳家”出现了。“阴阳五行”出现，并且形成了它的理论体系。促使方士利用了这些理论基础，武装了自己，形成了理论指导的一种体系，并以这些理论来粉饰自己的信仰，提供理论基础。这些在儒家的《尚书》、《论语》等书中都有记载。战国时期的“行气玉佩铭”上就专门记录了练功的呼吸方法。在《内经》、《素问》书中都有一些对气功功理和功法的记载。

到了西汉时期，统治阶级推崇黄老的一些学说，即清静无为之术。此时，儒家对孔子有了一定的带有迷信色彩的倾向啦，这就给黄老派提供了一些启示和启发。黄老派就吸收了儒家对孔子崇拜的这些形式，成立了“黄老道”。这就形成了中国道教的前身。到了东汉初期，佛教传入中国。随后又给黄老派一个启示，接受了一些儒家、佛家的某些内容，黄老派重新充实了自己。汉朝时期的各种气功的功法，有据可查的是长沙马王堆汉墓中的“导引图”，还有“却谷食气”篇，这些给我们提供了一些练气功的姿势和方法。同时，在张仲景的医书《金匱要略》中也有所记载。此外，神医华佗将“熊经鸟伸”术，改编成了形象的“五禽戏”功法。在道教的《太平经》中，也都有记述。直至两晋、南北朝时，医家葛洪所著的《抱朴子》中也有记载。还有许多的医学书籍中也有所记载。

隋唐时期孙思邈的《备急千金方》里也有记载。

两宋至金元时，道家有一部书名为《云笈七笈》。《云笈七笈》是宋朝道家著的一部书，在国内有人称之为“小道藏”，其对道家的修炼过程，做了一个整体的介绍。当时在金元时期，医学家中有个“火热派”，“火热派”的观点在《素问·病机气宜保命集》有记述，它提出了“法于阴阳，合于数术”，提出了要

“节欲保阴”的观点。

直至明清时期的李时珍的《奇经八脉考》、张景岳《类经》、《类经图翼》中也有记述。此外，还有许多书，在这里不一一介绍了。所以说中国运用气功，作为人体身心的修炼，已经是源远流长，大约有几千年的历史。

直到清朝末年，民国初年，又有《内外功图说》一书，为我们指导练功。

中华人民共和国建国以后，1954年，刘贵珍先生首先在北戴河办起了气功门诊，把气功运用于医疗门诊和临床治疗上，疗效非常好。并创建了中国第一所气功疗养院。直到1957年，上海、南京、天津、辽宁、甘肃、浙江等省市，也都成立了气功疗养院。1959年，中央卫生部和北戴河疗养院召开了全国第一次北戴河气功经验交流会。17个单位、省市参加了这次交流会。在卫生部的关怀下，1960年在上海举办了“全国气功师资进修班”。1979年，四川的“唐雨认字事件”出现以后，国内又掀起了对气功和特异功能的研究热潮。1981年，在四川重庆召开并成立了“人体科学研究会筹备委员会”，继此之后，1981年9月，中华医学会成立了全国第一个气功研究会。1986年5月，国家正式批准成立了“中国气功科学研究会”，并成立了“全国气功辅导训练总站”，各省市相继成立了各种形式的气功研究会，渐渐普及全国。1987年10月，香港举办了一个“中国古代科技成果展览会暨现场表演”。这个展览会主要是介绍中国古代传统的科学技术的。气功诊治，作为一个非常重要的项目在大会上进行了表演。1988年北京召开了“第一届国际医疗气功研讨会”，在此期间，还成立了“藏密气功研究会”、“医学气功研究会”、“人体科学研究会”等等与气功有关的研究会。成立了许多与各边缘学科有关的专业学会，

包括道家的气功会和其他的一些研究会。因为在“藏密”气功中,有许多对人体非常有利的气功锻炼方法,故也成立了研究会。所以,现在中国国内,气功的门派数以千计,人们都对人体的潜在能力产生了兴趣。

现代的科学非常发达,我们的卫星已经上天,自动化,电子化程度也非常高,但我们人类的大脑仅使用了大脑的近十分之一的能力。(有人提出:“大脑细胞是十亿”)大脑的细胞大概有十亿,其能力仅开发了近十分之一。那十分之九的能力,在现在的基础上,如果能开发出来,将是不得了的。

## 二 什么是“气功”

气功是清朝末年,民国初年才出现的一个名词。因与呼吸配合有关故而称之为“气功”。那么元炁的炁要通过什么方法才能得到?是通过尽量不呼吸或“胎息”而得到的;通过一定的采集能量的方法得到的。炁是通过后天的呼吸配合的方式达到呢?还是尽量不呼吸和“胎息”的方式达到的呢?这两者的意义是不一样的,前者得到的是后天的能量,如呼吸大自然的空气、氧气等;后者得到的是先天的能量,即大自然本源的,高层次都需要的那种能量。现在大多数的气功师及练功者,练功是为了强身健身,增强体质和祛病延年。实际上,按着现在社会上流行的比较层次高的讲法,气功就是“通过一定的精神暗示的方法,达到诱发和激发人体潜在能力进而使精神境界优化的一种自我锻炼方法。”通过不同的精神暗示,也就是不同门派的“观想”或“意念”活动,诱发人体的潜在能力的一种自我锻炼的方法。这就是所谓“气功”。我就是这样认为的,是否正确?你们可以验证。我经过这些年对气功、特异功能、中

医诸方面的研究和亲身体会,认为这种认识是正确的。如果方法好,你的潜在能力很容易被激发和诱发出来;方法不好,不但不易诱发和激发出来,反而会走向反面。在“国际医学气功研讨会”上,暨南大学作了一个试验,对小白鼠脑部天天发功。没过多长时间,小白鼠的脑干就开始萎缩硬化了,白鼠行动就不能自制了。说明气功的功法及发功治病时,你的气质、方法与意念活动的好坏对生命体一方面可以治病,另一方面也可以要它的命。即你的功法选择的好坏,与你锻炼的方法,你的精神暗示方法的好坏都有密切的关系,既可以治病也可以要命。他们做的这个试验非常有必要,对我启发很大,证明气功界有些东西必须要在严格的科学情况下进行研究,否则,一些人病治好了不知何故,治坏了也不知为什么。这些都是有必要进行科学的实验,反对盲从。

所谓潜在能力是人人都有的,之所以称之为潜在能力,就是指凡人都具备的能力。不必要迷信什么人。他的核酸密码与你不一样,你迷信他也没有用,你想像他一样是不行的。如你想像爱因斯坦、李四光一样,但你没有那个遗传密码就不行,你不可能像他们一样。但你在别的方面可能比这些人还强。个人有个人特点。谁是神仙?谁是佛?你就是神仙,你就是佛!咱们人人都是仙!都是佛!关键看你相信不相信自己。老子《道德经》中说:“我命在我,不在天。”平时我们讲:“天上没有玉皇,地上没有龙王,开天劈地我来也。”讲的就是你自己本身有能力。国际歌中唱到“从来就没有什么救世主,也没有神仙皇帝……全靠我们自己。”只要相信自己,你就是神仙,就是佛。现在有些人迷信别人。大家想想,你求那个泥菩萨,它能为你干什么?有些人的想法很滑稽。那个泥菩萨不是让你去求它给你帮忙,而是要你象它那样地去做,你就会象它



样的神。这就是给你暗示的一些东西。所以包括庙里有许多和尚修炼了一辈子，直到最后把自己都快饿死了，也没悟出这个道理，还求菩萨保佑他。实际上是自己保佑自己。你像菩萨一样地往那里一坐，“清心寡欲”、“四大皆空”，没有任何杂念，聚精会神。大家可以看一下，各门各派的老祖宗有一个是动的吗？佛家老祖宗如来佛（释迦牟尼）、道家太上老君、“三清”是这样坐着的；老子、孔子、文昌君也都是这样一坐；观世音菩萨往那里一站，也是一样没有什么动作。所以，他们的层次无论是从功法，从功力，从思想境界都是很高的。可是五百罗汉，大家留意一下，稍微有一些动作，依靠了一些后天能量的时候，就比如来、菩萨、四大天王、十八罗汉下了三等了，不论从境界和本事上都下了三等。因此，真正的功夫来自何处？就在于平衡。静静的坐在那里，才能炼出真功夫。

大家不必迷信什么人，你必须要相信自己，相信你一定能成功。但在练功过程中要“勿妄勿助，无中生有”，因为你还不了解你自己本身的规律性和你内涵的规律性。由于功夫还没有提高时，你不能感觉到事物的规律性，所以你自己不能盲目的去加意念活动（这样转或者那样试），那是否符合你本人的规律性你还不知道呢。

### 三 练功的目的

气功是修炼道德的；是改造世界观的。这是气功的目的，即为了改造世界观、道德观的。在训练中出现的所谓特异功能、强身、健身、祛病、益寿延年等都是它的伴生结果。它的最终目的并不是为了锻炼身体的。古时称为“修身养性”，称为“修真”。所以宋朝、明朝、清朝出版的各种版本《修真秘要》《山