

气功热点面面观

汪卫东 主编



航空工业出版社

(京)新登字 161 号

内 容 提 要

气功热在中国大地上持续了十几年之久,刚入低潮又进高潮,真是气功潮落潮又起。本书正是在这样的大背景下问世的。它紧紧追逐气功潮流,追踪气功热点,畅谈热门话题。可谓是气功热潮之中的热门书籍。全书约 40 万字,以科普读物的方式,介绍了有关气功外气到底有无、气功与心理、特异功能的真真假假、严新和大气功师们的绝招等热门话题及其论战双方的不同观点,深入浅出,引人入胜,适合于广大气功爱好者、特异功能爱好者、心理学爱好者及各种慢性病患者阅读。

气功热点面面观

汪卫东 主编

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号)

— 邮政编码:100029 —

全国各地新华书店经售

航空工业出版社印刷厂印刷

1994 年 3 月第 1 版

1994 年 3 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/32

印张:17.4375

印数:1·2 000

字数:390 千字

ISBN 7-80046-696-5

Z·113

定价:12.00 元

前 言

1979年以后,具有悠久历史的中国气功学从沉默中崛起,并以锐不可挡之势,迅速席卷中华大地;又随着改革开放的大潮,不断地涌向世界,中国传统瑰宝中的气功养生方法,已逐渐成为整个人类的共同财富。十多年来,不断升温的气功热,给中国气功学术发展史写下了光辉的一页。其发展速度之快,涉及面之广,参与人数之众,涉及学科之多,其它任何一门学科可能都无与伦比!为什么中国气功学在自然科学、社会科学这两大领域中获得如此殊荣?本人认为,除了气功本身作为一种高层次的心身锻炼方法所具有的医疗、保健和应用价值以外,气功学内部此起彼伏的学术争鸣,是推动气功学不断发展的内在动力。

有关气功的学术纷争,首先发端于气功热形成时的70年代末和80年代初人们对于特异功能真伪问题的一场针锋相对的大论战,论战的余波一直延续至今,有可能还要延续到未来相当长一段时间;1984年前后,《气功与科学》杂志,又点燃了有关“自发功”问题争论的火花,发起者是中国中医研究院气功研究室的焦国瑞教授;80年代后期,气功学术争鸣更趋激烈,主要焦点转移到了有关气功“外气”有无的问题上,《气功与科学》杂志与《健康报》是两大辩论基地,首当其冲者是中国中医研究院气功研究室的张洪林同志。在这十多年的过程中,即使是在同一段时间内,争论的问题也不是单一的,呈现出“多向交叉”的模式。气功学在争鸣中不断发展,人们又在辩

论中不断深化和更新着对气功的认识与评价。

持续不断的争鸣,喋喋不休的辩论,一直在报刊杂志上不间断地进行着。就连娱乐与交通等公共场所以及人们的茶余饭后,气功也成了人们津津乐道的话题。一个学科在其发展中出现如此波澜壮阔的情景,令学术界叹为观止!本书就是在气功界这种浩浩荡荡的大背景下欣然问世的。

本书按专题分为七章,主要收集一些具有代表性的文章,特别把对气功界一些重大问题如“特异功能”、“外气”等方面的一些不同观点,做为重点收集对象。应该说,无论对何门何派,对哪一方面的文章,这种收集工作都不是全面的,除筛选水平以外,收集工作本身也有遗漏的可能,如果说尚有新见解和重要观点,未能见之于本书,毋庸说作者和读者,就连我本人也感到非常遗憾!

本书虽是一本论文集,但对七大专题本人都作了不同程度的阐述,申明了自己的观点,有些反映在署名的论文中,有些则反映在按语中(王水)。尚须说明的是,在别人的文章前加以“按语”,并非要“批判”这篇文章的观点,或指责该文的水平,而是就文中某些观点陈述自己的看法,无论褒贬毁誉,皆为一家之见。正确与否,还须读者评判。另外,一个人的观点,都不可能是全对的,也不会是全错的。在优秀的文章中,可能有不足之处;在一般的见解中,也会有闪光之言。即使是那些与自己的观点完全相反的认识,我们也应该从反面借鉴与吸收其营养。总而言之,争论的动机是为了繁荣气功学术,争论的过程是为了探索客观真理,争论的结果是为了发展气功事业。而不应以争论形成门户之见,更不要互相诋毁,有损人格。不同的学术观点,都应该得到尊重。

对书中所收集到的文章,个别之处作了少量的文字修改,*

诚请原作者谅解！

本书可以说是第一本系统、全面地介绍和论述气功学中一些重大问题的争鸣之集。至少在交稿之前尚未见到类似的著作。作为《中国气功争鸣》的第一集《外气纷争》虽然早于本书，但它仅仅是关于“外气”问题的论文汇集。与本书内容显然有别。所以本书的读者就不仅限于“外气”圈内的人，凡气功爱好者、“轻功”和“硬气功”爱好者、“特异功能”爱好者、心理学爱好者等都可以从中获得教益。它可以给您省去查找有关资料的大量时间，而在翻阅本书之间一览气功热点大辩论的概貌。同时，也会对广大患者正确地选择气功和习练气功有所帮助。

但愿本书与读者见面之日，也是气功学术争鸣更加兴盛之时。

汪卫东

1993年11月25日于北京

目 录

什么是气功

对气功概念的逻辑思考——兼与张洪林先生商榷

..... 汪卫东(3)

再论气功的概念——兼论外气疗法..... 汪卫东(7)

三论气功的概念——兼论杂技、特异功能和体育疗法

..... 汪卫东(11)

气功的本质之我见——再与张洪林先生商榷

..... 汪卫东(15)

气功概念的学术纷争评述 汪卫东(40)

气功学十年发展中的若干失误 汪卫东(53)

轻功与硬气功释密

浅析硬气功之真伪 莫文丹(61)

轻功表演谜底揭示 秦拴狮 刘生锻(68)

中国民间宗教气功(节录) 郑光路(72)

峨眉派武术气功概述 郑光路(95)

电气功揭秘 刘 正(99)

气功与杂技..... 汪卫东(107)

气功“外气”到底有无

“外气”研究纵横谈..... 汪卫东(119)

外气研究的突破性进展

..... 清华大学气功科研协作组(161)

科学革命的先声..... 李升平(166)

外气对物质分子作用的发现..... 李升平(173)

外气争鸣悬案·····	汪卫东(190)
气功外气测定之商榷·····	梁震威(208)
姑妄评之,姑妄听之——评《严新报告》的科学实验 ·····	甘巨廷(210)

略论气功与西方自然科学的文化机制——兼与甘巨

廷先生商榷·····	高峰(214)
疑义磋析——与甘巨廷博士商榷·····	嵇信群(217)
不宜提倡外气疗法·····	柴剑宇(220)
外气疗法与体能释放·····	汪卫东(223)
中国气功研究尚在初级朦胧阶段·····	施健夫(226)

是“自发动”,还是“诱发功”

论“诱发功”的源流与发展——兼论“自发功”、“自发

武术”和“自发五禽戏”·····	焦国瑞(233)
自发性动功·····	李春才(275)
鹤翔桩自发功与自我催眠·····	齐宇(283)
意识在气功锻炼中的作用·····	林温乐(288)
从自身体验谈自发动功·····	赵志龙(291)
也谈动象·····	王永怀(294)
“诱发功”的提法是错误的·····	邓美璐(300)
“自发功”并非暗示而致·····	周生(303)

严新等大气功师们的绝绍

中国超人之谜——严新气功面面观·····	夏雨(307)
是传播气功,还是宣传迷信——《大自然的魂魄—— 记自然中心功的传播者张香玉》读后感 ·····	邢思邵(345)
张香玉其人其事·····	(351)
关于“外星人诊所”的调查和思考·····	刚健(373)

气功与心理

- 试论气功之“气”的心理学意义..... 汪卫东(379)
- 气功入静及其心理过程分析..... 贺德广(392)
- 气功练功过程心理分析..... 韩 彬(417)
- 暗示法在气功锻炼中的应用..... 汪卫东(428)
- 内省法在气功研究中的地位..... 汪卫东(434)
- 科学气功与生物反馈..... 董经武(437)
- 气功与心理学..... 王极盛(441)
- 对气功心理治疗成分的探讨..... 姜乾金 吴根富(448)
- “意守”与“注意”之异同..... 刘浙伟(453)
- 静功属于思维科学..... 李春才(458)
- 气功锻炼与自我催眠..... 汪卫东(467)
- 天哪！你们使了什么魔法——奇迹般的自我催眠术
..... 毛顿·汉特(471)

特异功能是真是假

- 苏医学博士对特异功能提出异议..... (479)
- 关于伪科学现象..... (482)
- 美苏新竞争：特异功能的军事应用 耿希伟(486)
- 特异功能的存在迄今尚未获得科学的证据
..... 李耕耕(491)
- 国外开展人体特异功能研究的概况..... 顾 定(495)
- 香港，一场未有终结的论战 星 晓(506)
- 中国应该开展心灵学的研究..... 黄 葵(515)
- 只对信仰者成立的“科学”——兼论超心理学的重复
性和检验性..... 申振钰(519)
- 尤利·盖勒出了风头之后..... 张利华(522)
- 对所谓“天眼通”进行鉴定的实验报告..... 虞积生等(524)

特异功能是真是假——我所接触过的特异功能者

..... 汪卫东(533)

鸣 谢

什么是气功

对气功概念的逻辑思考

——兼与张洪林先生商榷

汪卫东

概念是反映事物特性或本质的一种思维方式,这是逻辑学的常识。那么,气功的概念也要反映气功的特性或本质。如果把气功公认为是一种自我心身锻炼方法的话,那么气功的概念,则必须反映气功同其它任何一种锻炼方法的根本区别。

《健康报》1990年5月12日发表了张洪林先生《对气功概念的重新认识》一文,读后感触颇多。本文也谈谈对气功概念的逻辑思考,以期从概念本身的逻辑特性和对气功这一具体领域的客观认识上来把握气功的概念,使其科学和严密。

一、 练功三要素和功法分类

气功是现代人对中国古代被称为导引、吐纳、炼丹、守神、存想、静坐、坐禅等一类心身锻炼方法选定的名称。因此,气功的本质特性必须从对无数功法的分析研究中进行归纳、推理和概括,得到关于气功的一般规律性认识,进而把握气功的本质,揭示其内在联系。所谓“练功三要素”就是人们对无数功法的一般性总结。同时,无论何派、何种气功又都可以依其对体势、呼吸、意守这三要素的要求侧重点不同,而进行如下分类,即动、静两大类练法。

动功：以肢体锻炼为主——导引类功法

静功：以呼吸锻炼为主——吐纳类功法

以意念锻炼为主——意念类功法

需要说明的是，上述所谓导引类功法，是言在以肢体训练为主的同时，辅以呼吸和意念训练，如五禽戏、八段锦类功法；同样，吐纳类功法是在以呼吸训练为主的同时，辅以肢体训练和意念训练，如六字诀类功法；意念类功法是在一定的规范姿势下，辅以一定的呼吸训练来进行的，并非单纯的心理训练。一个成熟的气功功法，总是对练功三要素提出各种具体要求。这也就是气功源于其它锻炼方法而又高于其它锻炼方法的原因所在。综合运用三类手段，使人类心身两个方面得到一种协调的、平衡的、全面的和整体的训练，才是气功有别于其它任何一种自我锻炼方法的本质特征。

二、气功的本质

探讨气功的本质是明确气功概念的关键。人们虽然得出了关于练功三要素的一般认识，但各家在阐述气功概念和探讨气功本质时，并没有在这个基础上再度提炼，进行分析综合，归纳推理，而往往还是从各功法流派所注重的某一类功法中去认识气功的概念，这样就难免导致对气功本质认识的偏差和错误。正如张文中所指出的那样：“刘贵珍当时是将呼吸之气的调整看作是气功的本质特征。显然以呼吸之气的片面认识选定‘气功’一词是一个失误，同样，将呼吸之气当作本质特征去定义气功，并未揭示出气功概念中调神练意的内涵。”殊不知，张洪林先生在“对气功概念的重新认识”时，犯了同样性质的错误，即把练功三要素中的某一要素作为气功的本质特征来定义气功，这在逻辑学上称为定义过窄。张洪林先生在

分析练功三要素时强调“调神练意”的重要并以此作为气功的本质特征来定义气功,刘贵珍则强调呼吸之气的重要性并以此来定义气功。二者之间只是认识的角度不一而已,并没有超出各功法流派强调某一类功法中的某一要素的狭隘偏见。气功的本质特征并不在于调神练意,这是因为:

1. 所谓本质特征,是指事物的内在联系而言,是一事物区别于另一事物的根本特性,而不是指事物的各个方面的主次或轻重缓急而言。如果气功就是“意功”,那气功就将全部属于心理学的研究范畴,从而看不到气功与自我催眠法在本质上的联系和区别,使气功这种独特的锻炼方法失去其独特性。承认“调神”在练功三要素中起统帅和主导作用与探讨气功的本质特征还不能认为是同一回事。如果说“全凭心意练功夫”这句话就是古人对气功本质特征的准确概括的话,那又如何理解“外练筋骨皮,内练精气神”或“外练筋骨皮,内练一口气”呢?

2. 从练功三要素来分析动、静两大类功法来看,任何一种动功,首先练的是“架子”,即姿势的正确性。特定的意念是为了动作姿势的准确性而设,准确的动作又加深了特定的意念活动,即所谓“意随形生,形随意转”。这种形与意之间的高度协调和配合默契的训练,才体现了气功的本质所在。另以静功而言,它也是在特定的姿势下来进行的,否则就无法理解“坐如钟、卧如弓、立如松”了,试想当“两手如按水中抚球时”,你却意想“捧一轮明月”,效果是否能一样呢?这种“形意相悖”的锻炼,恐怕非气功所为。

3. 从传统气功理论对气功锻炼的指导来看,它要求练功者“动静结合,形神兼养”;气功的锻炼要领如松静自然、动静相兼、火候适度等都是针对练功者心身两个方面而言的。因

此,气功的本质特征应该是综合运用三类练功手段,谋求形与神(即身与心)的高度协调和统一。它充分体现了中医理论的“形神一体观”,而非“气功是中医调神理论、情志理论的具体应用和发展的学科”。

三、 气功作用的原理

综上所述,气功的本质特征是在主动的意念统帅下进行协调的呼吸和肢体训练,因而对人的心身两个方面都会产生深刻影响。若用现代语言来阐述气功对人体保健和医疗作用原理,它无疑包含了心理、生理和形态三个方面的互相调节,是一种全面调节和整体调节,也是一种复杂的多向调节。而自我催眠则是采用以自我暗示为核心的手段,使意识进入自我催眠状态,通过心理—生理—形态这一反应环节来发挥作用的,是一种单向调节。

从以上的分析中我得出这样的定义:气功是紧密地结合和有机地运用体势、呼吸、意守这三类练功手段,通过调身、调息、调心三个基本的自我调整和训练过程,协调、全面地调节人类心理、生理和形态之间的关系,谋求心身的高度平衡与统一,进而调动人的生理潜力和心理潜力,以防病治病、强心健体、益智延年为基本目的的一种自我锻炼方式或曰一类自我锻炼方法。明确概念,最重要的是弄清概念的内涵和外延,而气功的定义就是明确气功概念内涵的逻辑方法。至于上述气功的定义准确与否,对气功概念的阐述明确与否,欢迎气功界同道予以检验、修改和补正。

再论气功的概念

——兼论外气疗法

汪卫东

一、对气功定义的补充说明

在《对气功概念的逻辑思考》一文(见《健康报》1990年8月18日和25日)中,本人曾从练功三要素和功法分类、气功的本质和气功作用的原理方面探讨了气功概念,并得出了气功的定义。然而,人类的生命活动离不开呼吸运动,人类的社会活动又离不开肢体活动和心理活动,所以人们很容易把练功三要素亦即体势、呼吸、意念与之混为一谈,从而使气功的定义泛化、概念模糊,进而使气功庸俗化。为此,必须对其作如下补充:即在练功手段前冠以修饰词“特定的”,以区别于一般的肢体运动、呼吸和心理活动。所谓“特定的”,当指直接服务于练功目的、活动形式趋于协调一致的三类练功手段。

为了强调练功者的主观能动性和意念的统帅作用,还可以在判断词“是”的后面加上“在主动的意念统帅下”一语,以体现古人所谓“全凭心意练功夫”的精神。这样,“心意”一词就包含着两个方面的含义:一是指练功者的主观能动性而言,即发挥“自我”的作用;二是指特定的意念起主导作用(如“想象”)。“功夫”一词,当指心身两个方面。以“心意”来练“心身”之功夫,即体现了“意念”的统帅作用,又体现了气功的目

的在谋求心身的高度平衡与统一。

同时应该看到,气功的概念是一个集合概念,是一定数量同类事物的个体(即各种具体功法)构成的集合体,即一个不可分割的整体。必须注意的是,集合体所具有的属性,其构成单位(即个体)未必具有,反之亦然。我们不能把一类事物的整体与其构成单位(个体)视为等同。例如,一种功法,可能满足三类特定的练功手段有机结合运用的要求,但并不是说,任何一种功法都一定具备上述条件,在原始气功功法中这种情况比较多见,往往只是针对一类或两类练功手段来提出具体练功要求的。另外,静功虽然对肢动运动的要求并不显著,但也是在特定的体势下进行的,如“坐如钟、卧如弓、立如松”,这也是对形体一种特殊的训练。动功和静功,是“气功”这个集合概念中不可分割的整体。

二、 气功与自我暗示催眠

自我催眠,是相对于催眠(波动)而言的,它是一种以自我暗示为核心的手段,使意识进入催眠状态的一种自我心理训练方法。主要要求精神或观念上的高度凝注和集中,几乎没有对调节肢体和呼吸的要求,即使有的自我催眠方法要求呼吸深长,那也是为了加速精神的凝注,使大脑皮层迅速而广泛抑制,以求进入催眠状态。可见,自我催眠主要是通过心理对生理、形态的单向调节来达到心理训练和防病治病目的的。而气功锻炼,则包含了心理、生理和形态三个方面的互相调节,是一种全面调节和整体调节,也是一种复杂的多向调节。自我催眠仅仅同气功的意念锻炼这一个环节相类似。无论是“动功”还是“静功”,都有“意念”参与,也即包含了一定的自我催眠内容,但无论何类功法,除“意念导引”外,又与自我催眠的原理