

开悟

气功修炼答疑辨伪百题

舒放 著



中国文联出版社

(京)新登字 172 号

图书在版编目(CIP)数据

开悟: 气功修炼答疑辨伪百题/舒放著. —北京: 中国

文联出版公司, 1996. 3

ISBN 7-5059-2415-X

I. 开… I. 舒… III. 气功-基本知识 问答 IV. R214.44

中国版本图书馆(CIP)数据核字(96)第 01860 号

开 悟
——气功修炼答疑辨伪百题
舒 放 著

中国文联出版社出版、发行

(北京农展馆南里 10 号)

文物出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

890×1168 毫米 32 开 8 印张 2 插页 176 千字

1996 年 3 月第 1 版 1996 年 3 月北京第 1 次印刷

印数: 1—96,000 册

ISBN 7-5059-2415-X 定价: 13.60 元
I·1759

卷首寄语 (代序)

卷 五

桌上放着舒放女士撰写的《开悟》书稿。工整的20万言，叙述了近百个气功问题。一口气读完了它，使我茅塞顿开，耳目为之一振，我自己也开悟了。

这本书，属于你，属于我，属于他（她），属于咱们大家。它和每个人都很贴近，和每个人的生活都很密切。不论是相信气功或不相信气功的人，都值得一读。科学地探讨气功是人类的一个进步，是人类的光荣和自豪，是对人类思维的一个推动、一次革命。这本书以科学的态度揭示气功的奥秘，以真诚的态度向每个读者介绍了许多优秀的功法 and 功理，并向每个读者传授练功、发功和提高自身功力的诀窍。作者以宽阔的胸怀和诚朴谦和的态度写书，与那些以迷信和愚昧杜撰的气功书不可同日而语。

作者舒放女士原本是位既沉稳又思维敏捷的新闻记者，也是中国气功科学研究所的特约会员。她爱好气功，学练气功，钻研气功，和气功界为友已10多年了。在自身修炼气功的同时，她还参与了许多气功活动，采访了许多气功师。无论是有名的和目前尚无名气的气功师，她都能以客观公正的态度对待，认

真地学习，采访和研究他人之长。为了探讨气功的内涵、本质和规律。她还和医学界人士切磋交流，努力以现代科学为武器来探索扑朔迷离的气功真迹，突破了气功的神秘感，增强了气功的科学性，为普通人学习气功导引出一条简易而又科学的捷径。

气功的要旨是以意领气。意到气到，气到功到，功到病除。有病治病，无病强身健体。气是客观存在的物质，气功是客观存在的现象。气功是一门自我康复、自我完善、自我超越的科学和技术。然而，人的脑和躯体的构造又是十分奥妙、极为精密的，如何使气功在人类生命现象无止境的变化中导引出积极的结果来，是需要有科学和严谨的态度的。那种信口开河、自以为是、自封救世主的态度和行为与气功科学是风马牛不相及的，因而也是很不可取的。目前，在气功界鱼龙混杂、真伪相伴的情况下，许多气功爱好者因为文化、职业、年龄、性别、动机、爱好、要求的参差不齐，甚至有的人没有受过气功科学知识的教育，当接触到难以解析的气功现象或修炼气功的时候，对于客观存在的气功现象不知如何看待、如何解析，更分辨不出自己的认识和行为的正确与否。加上有些人以不科学的词汇无根据地宣传未经印证的功能，以此迷惑人，致使某些气功爱好者误入歧途，上当受骗。

面对以上种种，本书作者的思考是深沉的。她通过这本通俗易懂又言之有理有物有据的著作，热情地回答了广大气功爱好者、练功者及反对气功者提出质疑的种种问题，从理论的高度和深度分析气功这个客观现象、原理；排除门派狭念，指导人们学功、练功、发功，并掌握好的治病的功法和功理。读过这本书以后，读者即可融汇贯通、深刻理解，对提高人们认识气功科学的能力和学练气功很有帮助。本书给予读者的是正确

的气功知识，它能帮助初学气功者入门之后，升堂入室，走向更高的气功境界。因此，作者的奉献是真诚的和无私的。

有人预言 21 世纪会逐步走向人类“生病不吃药，自治互治出奇效”的境界。这当然是人们的一个美好愿望，也是人们向现代医学发起挑战的一个信号。在这样的挑战中，气功也许是重任在肩，义无反顾的。现在不少人在学练气功之后，由于机体健康增进，已经很少生病甚至长年累月与疾患无缘了。他们已经尝到了“个人少遭罪，家属亲友少受累，单位节省医药费”的甜头，这难道不说明学练气功是件功德无量的好事吗？但愿本书导引你进入气功天地，使你和你的亲友家人都受益！同时，借此机会，也盼望舒放女士在《开悟》的基础之上，继续向深层次挖掘，用科学的世界观写出更多更好的、为广大群众健康服务的气功佳作来，让气功——中华瑰宝——冲出国门，走向世界，为全人类造福！

1995 年 5 月 18 日于北京寓所

气功——撞开 生命宝库的敲门砖

(自序)

具有悠久历史的中华气功瑰宝，自1979年受到国家一些领导人的重视以后，十几年来沸沸扬扬掀起阵阵热浪。我是个记者，打那时起就和气功结缘，住在中国中医研究院的宿舍大院里，有幸得到一位深谙气功的老中医教授的指导，使我对气功产生了浓厚的兴趣，踏进气功赐给我的一座圣堂。十几年来学习气功锲而不舍，采访、调查、探索气功真谛，成了我非专业的专业。

打那以后，气功师也如雨后春笋般“出山”，神话般的气功疗病奇迹接踵出现：偏瘫站起来了，哑巴说话了，聋子听见了……气功像一股神奇的旋风，使学气功的虔诚者一拨又一拨地蜂涌而来。我采访过高贵悟的大气功师，聆听过许多精彩的气功报告，看到不少功力高深的气功师的杰作，拜访过不少门派的掌门人，接受过名气功师给我授功、开智和秘传，同有探索精神的气功师促膝谈心，倾听高深的气功理论和揭示人体科学的奥秘；当然也亲临过自封神佛转世，装神弄鬼传授气功的现场；也见过由于气功门派偏见，互相贬褒诋毁的不团结现象；也看到不少用行政手段对气功拒之门外的禁条。更不堪入目的是许多求医者、崇拜者、学功者受假气功师愚弄受骗上当的惨状，使许多气功爱好者既顺之又迷茫，有的四处拜师，解囊。

金、乱了方寸，有的迫不及待地渴望学到气功真谛，拔苦解痛，健康长寿，但却苦于找不到门径。

每当看到这样场景，我心里久久不能平静。为此我想写这本书，我愿意将十多年来自己在采访和向气功师学习的过程中，自己的得功体会，了解和理解的气功理论，以及高功贵悟的气功师们对我学习和采访中所提问的精辟回答，本着无门派之见、功法开放的观点，汇总、提炼、介绍一些见效迅速、简单易行、高雅的功法，使大家能根据自身体质的差异，选择适合自身的功法，为己所用，尝到学气功的甜头。

我希望通过努力，让更多的人了解气功，了解人体科学，了解人生哲理，提高自己做人的层次。我本着百花齐放、真实而不神化的观点，介绍许多门派气功的精华，但并不以哪个门派为主，只是希望更多的人从科学的角度去认识它，以科学的态度对待它，以科学的方式去运用它，去发挥它的长处。希望更多的气功爱好者与气功国粹结缘，运用气功去拔痛济苦、疗病去疾、增智开慧、提高素质，谋求健康、聪慧、幸福、长寿，找回自己生命的价值和意义，再创生命的辉煌！

气功的研究，是具有中国特色的高科技，是可以堪称为东方的科学革命，是值得我们中国人引以为自豪的超过外国人的地方，不但在中国会普及，而且还要走向世界！

气功是打开人体科学、生命科学和宇宙奥秘诸领域的金钥匙，是撞开生命宝库的敲门砖！

希望你能喜欢这本书！你能受益！你能开悟！

谨将此书

献给渴望健康的朋友！

献给研究气功的同仁！

献给不相信气功的读者！
献给在病魔折磨中的平民百姓！

作 者

1995年元月于北京

目 录

卷首寄语（代序）	鲁玉 1
气功——撞开生命宝库的敲门砖（自序）	舒放 4

一、气功——一门尖端科学

1. 从科学家哥白尼“疯了”说起	2
2. 气功导引您去开发自己的“金山”	5
3. 意念活动的能量不可低估	7
4. 有形的靠无形的	9
5. 有待开发的边缘科学	11
6. 新族——第四医学	12
7. 思维的飞跃 开悟	14

二、气功——生命的七彩光

8. 神秘的人体七彩光环	18
9. 脑中美丽的太极图	20
10. 人体有个神秘的松果体	22

11.	给能干的大脑更多的机会·····	25
12.	求长寿，请吃“人参果”·····	26
13.	手的妙用·····	27
11.	视觉感染与人体健康·····	28
15.	再给你二三个心脏·····	30
16.	吹口气也能化淤散结·····	32
17.	书画者益寿之说·····	33
18.	兴奋点和危险点的转换·····	55
19.	“心诚则灵”并非迷信·····	37
20.	气功赐予普通水的功能·····	38
21.	观想法也能对自身产生奇效·····	35
22.	运用心灵的力量来治病·····	10
23.	破译：“唵 嘛 呢 叭 咪 吽”·····	11
24.	气功与符咒·····	43
25.	心病和身病·····	48
26.	航天员与天人合一的效应·····	49
27.	气功戒毒·····	51
28.	肠胃也需要过“星期天”·····	52
29.	人人都能辟谷·····	54

三、气功——生理和功理的思辨

30.	“松、静、空”——气功的大概念·····	53
31.	一念代万念·····	61
32.	进入气功境界的奥秘·····	62
33.	人体的神圣点·····	63
34.	对“命门”的锻炼·····	65
35.	双手能引起气场奇变·····	66

36.	精、气、神的神奇·····	68
37.	采宇宙之气·····	69
38.	每个人都有太极阴阳手·····	72
39.	拇指和食指的另一种功效·····	73
40.	声浪的渗透奇功·····	75
41.	看不见的能量·····	77
42.	意念的游戏·····	79
43.	调动你的潜意识功能·····	80
44.	打开人类第三只眼——天目·····	82
45.	呼吸，重要！·····	84
46.	五脏、五官和九窍的“生死恋”·····	87
47.	音乐气功的魅力·····	90
48.	音乐气功——精神的调节器·····	93

四、气功——和人人有缘

49.	告诫学功者·····	96
50.	嘱咐病人·····	98
51.	为什么有些人用气功没有治好病？·····	99
52.	练气功出偏的原因何在？·····	101
53.	怎样预防气功出偏·····	103
54.	你想自我测病治病吗？·····	106
55.	什么是功谱？·····	107
56.	如何安排练功时间·····	109
57.	请您记住“练功须知”·····	110

五、气功——练功篇

58.	疏通周天，提高与宇宙对话的档次·····	112
-----	----------------------	-----

59.	循经排拍打法功效不凡	113
60.	“神仙一把抓”疗法的神奇	115
61.	效果奇特的魔掌减痛法	116
62.	养神健脑通气法的基本原理	117
63.	具有深刻哲理的腹式呼吸法	118
64.	“六字诀”的神韵	121
65.	动功的永恒主题	123
66.	夫妻阴阳功与八卦场	127
67.	搓耳活血，延年益寿	128
68.	与宇宙运行合拍的逍遥动功	128
69.	增智祛病的意念站桩功	130
70.	内功为主的温养盘坐功	131
71.	神秘的自然接功法	132
72.	采药自治的S形八卦功	133
73.	特异的治病功效——“夜行功”	135
74.	全身调理的辟谷功	137

六、气功——治病篇

75.	外气发功的几种基本指法、手法	148
76.	试试看，为自己治病	152
77.	试试看，为他人治病	161
78.	自我施治和为他人治病注意事项	167
79.	外气治病对患者的要求	168
80.	气功师给别人治病，会伤自身吗？	171
81.	气功治病的16种妙法	172
82.	学习气功医术也有捷径可走	182
附：	五脏六腑主要功能表	187

	经络穴位图·····	188
83.	气功防治骨质增生·····	196
84.	气功治疗脑血栓后遗症·····	197
85.	气功催眠与排胆结石·····	198
86.	气功治疗中风的取穴要领·····	199
87.	气功对补肝、明目、理气解郁的奇效功法·····	201
88.	气功对消化系统治疗原理·····	204
89.	头痛用气功怎样治疗?·····	206
90.	气功对血液循环的生理效应·····	206
91.	气功治疗高血压病的手法·····	208
92.	气功治疗肺气肿的原理·····	209
93.	气功健美减肥·····	210
94.	用气功治疗青少年近视眼·····	217
95.	妇科疾病的气功治疗·····	220
96.	为国际旅行者解困·····	223
97.	气功治癌的秘诀·····	224
98.	精神的抗癌素·····	227
99.	气功治癌有什么好功法?·····	229
100.	气功对 15 种癌症通用辩证施治法·····	239

一、气功——一门尖端科学

1. 从科学家哥白尼“疯了”说起

看到气功目前五彩缤纷的现象，及对气功的种种奇谈怪论，使我不免想起了科学家哥白尼。当年他说地球是绕着太阳转时，全世界都认为他疯了，因为那时谁都认为地球是纹丝不动的，而太阳、月亮是绕着地球转动。现代连小学生都知道地球是绕着太阳转。科学家伏特发明伏特电流，将看不见摸不着的“电”研究出来。伏特电流产生的神奇用途迷住了整个世界，电的研究风靡一时，推动人类在科学上产生了划时代的变化。更多的科学家则沿着前人的经验和教训前进，继而发展到麦克斯韦、赫兹等人从电流走向电磁的境界，用电磁波将人类带到了无线电的时代。

那么又该怎么来理解气功呢？古代有过种种传奇说法，不但有顺风耳、千里眼、穿墙术，还有许多神仙幻术、奇方异术，代代相传，有许多值得探讨的精华。但有些现象我们不善于去研究，创新，就如火药是中国古人发明的，但却被外国人利用，发明了洋枪洋炮，乃至导弹、火箭等等，这不正如伏特利用伽伐尼的发现而研究了电流学说吗？讲这个道理就是要说明，任何科学不是光凭嘴说，而是需要大量的实验，需要理论，需要靠现代文明为依托，不断地推动，不断地前进才是。就以气功来说，即使有再多的气功师出山，有再多的人学气功，练气功，

也只不过是气功科学领域记录又多一个新的气功师或一个新的功法而已，更何况还有许多奇谈怪论和非议的冲击，往往会事倍功半呢。

气功，早就成为人们热衷谈论的话题，大家对它并不陌生，然而对其深刻的道理知之者却不多。不明其理，不免持有怀疑、半信半疑的态度，加之近年来，社会上气功热，有些不法之徒为了牟取暴利，抱着某种目的，在社会上行骗。有些社会舆论对气功的传闻、宣传，诸如“走火入魔”等等，使人真伪难辨，给气功蒙上一层雾气，认为是在搞迷信活动。

那么，气功到底是什么？为何可强身健体治病救人呢？古医书中曰：“天有三宝日月星，地有三宝水火风，入有三宝精气神。”气功是一种能量，通过练功，吸取自然宇宙之能与人体自身的磁场能，以及人身之气炼化而成，气功是有形的，是可以被人所感知的。也就如太阳能是一种光能，也是一种热能，它可使液体气化，使固体液化。气功也是一种超高能量，通过人体散发，对患者的病气通过吸、排、消除或使患者自身排除掉。这个问题，挑明了很简单，但要说复杂，气功比世界上任何一种事物都要复杂，它包涵了人体科学、自然法则、生命科学等多种科学。

气功中所指的气，是指入体能量的积累、运行和释放的一种特殊的运动形式。能量可以以光、热、电磁波、粒子流、次声波等形式出现，它们都可以积蓄在丹田，运行于经络系统，释放于体外。

古人云：“人以天地之气生，天地合气，命之曰人。”这说明人是一刻也离不开大气的。对气功的认识应从意、气、力三个方面的关系来理解。意是指人的意念精神活动。以大脑细胞为物质基础，并以信息为传感桥梁。即大脑皮层高级神经中枢

入静所导致的特殊保护性抑制与通过练功开发智慧和观察力等大脑潜能。力是指呼吸推动的实力和意识引导的潜力。从意、气、力三方面的联系来看，前者起主导作用，后者的作用在内气运转时亦为重要。

气功实际上是人类在人体生息过程中实行自我控制的经验总结。

其实，检验是科学还是迷信的唯一办法还是从实际出发，看它是否能解决实际问题。如果气功能在实践中解决问题——治疗人体的疾病，强健人体，那么它就是科学。反之，应用到实践行不通，就证明这东西还不是科学，还没有研究透，若强行运用到实践中，那就是迷信，就会发生问题。因此，科学和迷信是事物对立的两个方面。有好的一面，也有不好的一面，关键是要解放思想，实事求是地分析客观事实。

我们首先要破除迷信，对我们的愚弄和摧残。自古以来，就有许多人有困难、有病就去求神拜佛，烧香磕头，但是往往浪费了精力和财力而没有解决问题。这种不能解决实际问题的迷信当然要破除。但是自古以来，我们也知道，有许多气功师和气功门派为人们祛病除灾，调理身心做了不少惊人的业绩，只是因为理论水平低、传播力量弱，加之门派的闭锁，无法获得科学的解释，而轻易地被否定了，贬之为迷信。

气功要加强理论上的研究，从气功现象去发现更深层次的知识，去发现规律性的东西。世界上没有人能够通晓世间万物的，不论有什么大智大慧，不论天目开没开，也不论有什么现代化的先进仪器测试，还是存在许多我们所解释不了的现象。这些并不奇怪，也不用简单地否定，许多超自然或神秘的原因，个别科学家不理解，不等于其他科学家就不能找到解决的途径，现代人理解，不等于下一代人也解不开这个谜。总之，以科学