

二十世纪指玄功

● 中国古典气功

● 重放光彩的明珠

● 能治疑难病症

● 强身延年的国宝

舒玉璜
舒大均 著

辽宁科学技术出版社

样 本 库

二十世纪指玄功

舒玉璜
舒大均 著

7166/24



辽宁科学技术出版社

1189862

二十世纪指玄功

Ershi Shiji Zhixuangong

舒玉璜 舒大均 著

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 朝阳新华印刷厂印刷

开本: $787 \times 1092 \frac{1}{32}$ 印张: $5 \frac{7}{8}$ 字数: 120,000 插页: 2
1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

特约编辑: 杜福年 插图: 宋志江
责任编辑: 王绍诚
封面设计: 秀 中 责任校对: 王春茹

印数: 1—12,665

ISBN 7-5381-0735-5/G·119 定价: 2.75元

内 容 提 要

本书为普及性读物，旨在介绍与推论二十世纪指玄功，为广大慢性病、疑难病患者及老年人提供一个有病祛疾、无病壮身延年的确有疗效的功法。

本书主要内容有二十世纪指玄功源流、展望，指玄功的理论基础，指玄功医疗高血压、正常血压及低血压组伴有症的功法等。还附有动作模式图、病人练功后情况反映及指玄功基础研究论文摘选等。

本书可供广大群众、各科慢性、疑难病患者及气功爱好者学习参考。

本书主要著者
舒玉瓚 男 沈阳
市人 生于一九一
二年。二十世纪指
玄功，系著者融古
典气功与现代科学
于一炉而发掘、传
授的因病施治的科
学功法，不仅对百
种疑难慢性疾患
有明显疗效，而且
长久练功者强身
延年，深得广大
患者好评，并受
到国外专家的
关注。《二十世纪
指玄功》一书，
是著者三十多年
心血之结晶。

沈阳指玄功科学研究所

著者为全国著名气功师，现任中国气功科学研究会名誉理事，沈阳市气功科学研究会副理事长，沈阳指玄功科学研究所所长，沈阳市气功医院院长，澳门中国气功学会名誉顾问，喀喇沁旗、铁岭市、喀左县气功医院名誉院长，辽宁省民革祖国统一工作委员会委员、沈阳市民革祖国统一工作委员会副主任，沈阳市政协委员，沈阳市民革委员，沈阳市政府参事。

本书著者、
著名气功师舒
玉瓚在做指玄
功高级功法示
范动作。



本书二位著者：沈阳指玄功科学研究所舒玉瓚所长、舒大均副所长在该所检查患者练功情况。



沈阳指玄功科学研究所副所长舒大均、沈志鹏在为英国留学生诊治病情。



沈阳指玄功科学研究所的辅导老师利用寒假期间，深入中学指导学生用指玄功治疗近视眼。



一九八八年三月于沈阳市凤凰饭店，本书著者舒玉瓚同美国健康访华团进行指玄功学术交流



一九八六年三月舒老及其他指玄功专家接见日本广播事业有限公司采访指玄功代表团

全国老干部健康指导委员会会长崔月犁同志在一九八七年十二月二十七日于北京召开的全国老干部健康指导委员会第一次会议上说，目前全国已有130多万老干部离职休养，加上退休的老同志，人数就更多了。为了使他们健康长寿，在力所能及的情况下继续为党和社会做出一些有益的事情，应大力提倡并推广自我保健法。

他说，北京中医学院已为北京地区老干部办了两期“指玄功”气功班，效果很好，希望各地推广他们的经验，争取社会各界的支持，使老干部自我保健事业得到迅速发展。

(1988年1月5日《光明日报》)

自序

指玄功是祖国医学遗产中高效能之组成部分。验证余沉痾康复之实践，信不诬也！为了学之于古，验之于今，传之于后世，愿用现代科学之观点、方法、语言、解释古典《指玄篇》变古道书为现代医学。以便抛砖引玉。因斯序焉！

余于一九五七年冬曾罹肠结核症，继之周身浮肿，后添流精。经中西医久治无效，因求诸针灸，而病情继续恶化。又经李中清针灸大夫函荐，从师于张鸿绣中医医师，用指玄功医疗。余寄无限希望于静功，期与病魔作最后一次之决战。以挽救生命于垂危之际。

第一次练功历四小时，周身痛极而木，精神静极而痴，热极而汗流如注。非以坚韧不拔之毅力实无以当之。还原下座后，浮肿半消，体轻若浮。在此隆冬深夜归途中，为避衣湿冻伤，弱不经风的我只好弃车驰步于八里之途，竟无疲倦之感。神奇意外效果，欢我欲狂。从此深入练功经久不怠。历三天而止五更泻，逾两周而停流精，功三月浮肿尽消，还我生命复我健康。阖家深感政府医疗之德政。感德之余，立志挖掘继承指玄功于失传之后，发展研究科学化指玄功于破

封建迷信之前。得之于民间科学技术，还之于人民健康长寿之中。俾推广济世之学于万一也。经过30年来各指玄功医院的临床实践其疗效为98%，它不仅能医治长期药物治疗无效之疑难病症，而且还可延年益寿，故古典养生学中称之为“养生术”。

二十世纪指玄功之研究，是以古代辩证唯物主义的《易经》及现代唯物论辩证法的宇宙观为基础，结合生理学、病理学、神经论、中医学、《指玄篇》和现代高能物理学，和各种先进科学资料及指玄功法的反复实践经验为写作基础。而以古典气功书籍：《参同契》、《悟真篇》、《西游原旨》、《濒湖脉学》和《奇经八脉考》、《情僧录》及范文澜著《中国通史》等为参考内容。在本书正式问世之前，著者还进行了大量论著准备。

在1963年著有《张鸿绣气功疗养法理论与实践简编》，上报辽宁省科学委员会，在1978年著有《新气功医疗临床实践与理论之探讨》论文，曾获得辽宁省朝阳地区优秀科技论文证书及二等奖，并全文发表在《喀左科技》第四期气功专刊、《朝阳医药刊物》第一期上。

在1984年又写成《指玄功》课本，以作为培训指玄功医护人员学习的内部材料。

在1985年由于临床实践中测得患者练功后深部血

温提高 $2\sim 4^{\circ}\text{C}$ ，免疫球蛋白G、A、M等均有显著提高，脑毛细血管有明显的改变等，以三种指标为科研内容，写成《二十世纪指玄功》书稿作为内部同好者参考。

在1988年著《指玄功与易经的关系》论文（国际周易学术讨论会征稿）。

本书由于强调客观事物是矛盾统一的一分为二及一太极分两仪的辩证观点。确认在人的有机体内是存在能量守恒定律与能量不守恒定律的。存在着强相互作用与弱相互作用，由量变到质变的交互作用，通过练功即可扩大生理物理性作用导致生物化学的连锁性反应。书中还注意与中西医理论结合使之本书有坚实的理论基础。

指玄功事业，在各级政府与卫生机关的支持下，在1976~1989年的十二年间，取得了令人欣慰的发展。分别在辽宁省、内蒙古自治区、河北省、山东省及河南省等成立指玄功科学研究所、气功医院及气功病房等共12处。其分布情况如下：

1. 沈阳市气功医院，喀左气功医院，铁岭市气功医院，内蒙古喀喇沁旗气功医院，内蒙古赤峰市气功医院。上述医院均由著者任院长或名誉院长。

2. 沈阳指玄功科学研究所，沈扶指玄功科学研

究所，承德指玄功国际培训中心。

3. 辽宁省中医研究院指玄功病房，山东省济南钢铁厂职工医院指玄功病房，河南省安阳化肥厂指玄功病房，内蒙古包头市一机厂职工医院指玄功病房。

指玄功事业的每一步发展，都得到各界科研、教学及医疗部门的支持。辽宁省中医研究院、中国医科大学、辽宁中医学院等单位和个人及秦新华同志对我们科研不断给予指导与帮助，对此我们表示深切感谢。

在本书成书过程中得到中国气功科学研究会理事长张震寰同志，副理事长赵石同志，常务理事张霁中同志，秘书长李之楠同志的指导。对此，也表示感谢。

在本书写作中得到朝阳日报社吴永清主任、沈阳市气功医院第二院长贾龙轩、副院长杜福年，辽宁科技出版社副编审王绍诚主任、沈阳指玄功科研所副所长沈志鹏等同志的多方指导帮助，对此也表示感谢。

中国气功科学研究会号召全国气功科学研究者、专家们要用气功科学理论占领二十一世纪科学阵地前沿，用科学的语言写书，解释气功。中国著名科学家钱学森同志曾说过，气功是多学科的边缘科学、人体是巨系统工程。又说，气功学、特异功能学、中医学，一旦和真正的现代科学结合起来，就要来一次世

界爆炸性的科学革命。一些人们“所谓的封建迷信，正是科学的阴面未被认识的部分。”

现在科学已是从流体力学向天体力学方面飞跃，由基本粒子向微粒子发展，进而走向超导，也正是向五维空间进军的开始时代。

我们指玄功在练功中出现各种功能态，如生物电、电场、磁场、生物场、离子流、粒子流…等的产生。其中有很多现象的物质基础，用现在仪器设备难以测试的。这有待于全国科学家、医学家、气功家团结起来共同携手努力为科学气功事业而奋斗。

由于个人学识有限，本书挂一漏万之处颇多，尚望各界老师们有以教我，斯为之序。

著者于沈阳市指玄功科学
研究所一九八九年三月

前 言

中华气功源远流长，追源黄帝五千载，上溯伏羲七千年，是祖国宝贵的科学遗产。气功的代代流传蕴藏着中国古代文化的精髓。本书即这一文化的范畴。

“二十世纪指玄功”，是我国传统气功功法珍宝之一，为唐朝吕岩（李琼）珍作《指玄篇》的静功“指玄篇”是东汉魏伯阳名著《周易参同契》之精华。功法系著名气功师舒玉瓚老人，早年得前人真传和他刻苦研究的成果。这本书是著者在其前著《新气功医疗理论与实践简编》、《指玄功临床实践与理论》（曾荣获辽宁省朝阳地区科技论文优秀作品证书和二等奖）基础上结合近几年实践的另 一本新作。

全书中清除了古典气功书中的迷信以及谰语比喻，悟出并创编了辩证施治全套练功方法，提出了中医基础理论“阴阳学说”、“气化论”的整体观和方法论；又以现代科学的生理学、生物化学、高能物理学和哲学、心理学的原理，融会于临床的长期实践的验证中。据中

国医科大学和辽宁中医研究院进行的联合测试：做功时除血流速加快、血流量加大外，深部血温增高 $2\sim 4^{\circ}\text{C}$ 、脑动脉硬化症患者脑毛细血管口径扩大，功后检查免疫球蛋白增加等，上述科学资料充分说明：指玄功在二十世纪八十年代开始初步地在沿着科学道路向前发展，为建立唯象气功学迈出了可喜的一步。

二十世纪指玄功经三十年来的临床实践观察，它对许多疑难病确有疗效，据喀左县、沈阳市气功医院愈千病例统计：总有效率在90%以上。有关资料所说：近些年来，气功的实验，研究有进展，初步证实了“气的物质性和客观性，有些药物治疗不佳的疾病，气功治疗却取得明显的疗效。”在治疗各种疑难病方面正如《研究气功、探索生命语言》中指出：“指玄功法在攻克骨质增生、静脉炎、高血压、冠心病、小儿麻痹、神经衰弱、胃下垂、消化性溃疡等疾病方面，均有可喜苗头。是具有悠久历史的功法。”

二十世纪指玄功，作为一个完整的学术体系，尚待进一步完善，它却与《易经》及中医的阴阳学说、西医的生理学等直接相关。而在探讨生物电、磁场的作用于人体健康的研究方面，提出了一个值得再发掘、再认识的新理论。功法运用于人体固有机能所出现的种种物质的连锁反应说明，气功思维中的活东西与现代科学有着直接的关联，凡练功者均有感应，可取之于古

验之于今的。

千里之行，始于足下。二十世纪指玄功是古典气功和当代科学相结合的新发展，是经过实践—理论—再实践反复检验的成就，它将随着科学的发展而发展，为人类生命科学作出更为独特的贡献！

中国气功科学研究会理事

沈阳市气功研究会副理事长兼秘书长 贾龙轩

沈阳市气功医院第二院长

一九八八年十二月于沈阳