

# 气功疗法讲义

上海市气功疗研究所编 编著

科技卫生出版社

2474  
115

原理、指導原則、治療效果、操作方法、注意事項、輔助方法、輔導及護理工作，研究工作和發展方向)和氣功鍛煉中經絡變化以及生理變化的初步研究工作(這些工作還不過開始，今後需要不斷發展)。資料的編寫時間比較匆促，其中可能有錯誤或不妥當的地方，希望全國各兄弟單位和社會上所有練功有經驗的前輩們隨時給我們提出批評和指正。另外，我們懇切地希望和各方面建立和加強聯繫。

目次  
77/30

序言	
第一講	气功疗法的特点和指导原则..... 1
第二講	气功疗法为什么能治病..... 6
第三講	气功疗法的操作方法.....10
第四講	气功疗法常规.....18
第五講	练功过程中临床上常見問題的处理.....24
第六講	气功疗法的各种配合条件及其重要性.....28
第七講	以气功疗法为主的綜合性輔助疗法.....32
第八講	对住院病人练功的輔導工作.....35
第九講	疗效观察.....41
第十講	气功疗法的发展方向.....49
附录一	运用經絡测定器观察經絡变化的初步报告.....52
附录二	防止偏差和糾正偏差的报告.....60
附录三	气功疗法呼吸部分生理学机制之初步研究.....63
附录四	气功练功过程中膻穴电位变化之初步观察.....66
附录五	气功练功过程中腹鳴音变化之初步观察.....69
附录六	练功者意識控制循环机能的观察(摘要).....71

# 第一講 气功疗法的特点和 指导原則

## 什么叫气功

气功疗法是用气功作为治疗疾病的方法，因此要了解气功疗法必须先了解什么叫气功。

气功是我們祖先几千年积累下来的一套有系統的鍛炼内部的方法。一般鍛炼身体都是用的鍛炼肌肉骨骼的方法，鍛炼肌肉骨骼对健康也有很大好处。但是如果只注意这一部分的鍛炼还不够，身体内部的五脏六腑、血管神經也需要鍛炼，古人从日常生活中体会到这种需要，并且創造了各种鍛炼的方法，所有这些方法統称为内功。古人又把这些方法叫养生之道。就是說經常用它們来保养身体和預防疾病的。古人很講究健康，他們認為与其生了病再来治疗不如用經常鍛炼身体的方法預先防止生病。

鍛炼肌肉骨骼比較容易，因為我們可以用意識指揮四肢和腰身运动，但是我們不能用意識指揮內脏运动。要叫內脏运动一定要先鍛炼呼吸，呼吸推动橫膈膜，內脏就运动起来。練得純熟了，內脏也可以漸漸听我們的指揮，因为一定要先練習呼吸，所以就有人把这种内功叫气功。

气功的“气”字的意思除代表呼吸以外，还代表人的思想情緒，例如古代人說：“怒則气升、喜則气降”这就是代表思想情緒。另外也可以代表思想作风，例如練功的人千万不能急躁、因带了躁气，就不能安心練功，如带着躁气硬練就可能出

偏差。也不能带驕气，因带着驕气就不能虚心学习，練功不得进步。因样也不能带着暮气，如他带着消极情緒練功，結果就不容易战胜疾病。因此必須发揚革命的乐观主义的正气。另外这个“气”还可代表特殊的神經系統活动的情况，例如練功时身上感觉有气在走动，或是会感觉热、冷、麻、脹、酸等等。古人把这种感觉叫做内气，因此我們不能把气功理解成简单的呼吸鍛炼，應該全面的把它理解为整个神經系統和意志的鍛炼。

气功既然是一种鍛炼身体内部对健康有好处的方法，为什么会有許多人認为它是一种神秘的东西呢？这里有几个主要原因：一个是人們平时沒有这种鍛炼身体内部的习惯，不容易理解它的作用。有时練功发现了一些平时不大有的感觉，如身体内部发热有气走动等，就很难解釋。因此容易产生一种神秘的感觉；另外一个是有有些人故意卖弄玄虛，夸大了練功中的各种感觉，利用这些感觉宣傳迷信思想。因此更加深了人們的神秘感；还有一个是这种养生方法古代只有少数人能采用，多数劳动人民根本沒有条件来練，少数懂得練功的人又抱着保守不教的思想。因此，由于不了解而产生了神秘的看法。

其实根据中医理論書上所有的記載，这种鍛炼方法主要是为了保持健康預防疾病的。例如二千多年前的一部中国最古的医書——黃帝內經上写着：恬憺虛无、真气从之、精神内守、病安从来”（素問上古天真論）这是古人講的养生原理。

“腎有久病者，可以寅时面向南，淨神不乱思，閉气不息七遍，以引頸咽气順之，如咽甚硬物，如此七遍后，餌舌下津无数。”（素問遺篇刺法論）

这是古人講用气功治慢性疾病的方法。另外唐朝孙思邈写的千金方上写着：道不在煩，但能不思衣食、不思声色、不思

勝負、不思曲直、不思得失、不思榮辱、心無煩、形勿極、而兼之以導引、行氣不已，亦可長年……。凡人不可無思，當以漸遣除之。”（《備急千金要方養性篇調氣法》）這是古人講的修養身心的方法在於不要患得患失，在練功期間不要受到外界環境的攪亂。并講到練功不能急躁，必須慢慢的思想才能集中，又如：“和神導氣之道、當得密室、閉戶安床煖席、枕高二寸半、正身偃臥、瞑目、閉氣于胸膈中、以鴻毛著鼻而不為動，經三百息、耳無所聞、目無所見、心無所思。”（同上）這是描寫練功時的情況的。

其它几乎所有古代医書上都有許多有关气功的記載。

解放后党的中医政策明确规定了要發揚祖國醫學遺產。劉貴珍同志在唐山創造了一套用氣功治療慢性腸胃病的經驗。更証明了氣功完全是一種有效的鍛煉內部防治疾病的方法。我們這里一年來的工作經驗或証明了這一點。到現在為止，我們所看到的許多人在練功中內部發生的各種感覺，但是這些感覺都是可以理解的，我們現在要用中醫理論結合科學研究方法，把所有練功中的各種現象都解釋清楚，讓大家懂得。這樣就不要再有人感覺氣功神秘了。更重要的是把這些現象解釋清楚以後，近代生理學由於增加了氣功療法的原理而有新的發展和提高。也就是說新中國醫學通過這些研究工作可以有新的發展，世界醫學將由於新中國醫學的發展而得到更大的提高。

## 氣功的特點

1. 氣功療法主要由病人自己通過鍛煉治療自己的疾病，指導練功的人只能從旁指導，不能代替病人和疾病作鬥爭。因此當病人開始學會了一些方法，取得了一些成效時，就會大大加強和疾病作鬥爭的信心，這一點本身對病人就有很大幫助。

慢性病人恢复健康的最大困难就在于长期疾病形成的各种刺激已经成为一种恶性循环，使他們終日不断感觉到疾病的威胁，因而逐渐形成消极悲观情绪。气功疗法可以很快的使病人感觉到自己可以控制疾病，逐渐增加战胜疾病的勇气，提高信心，就可以打破疾病的恶性循环，培养和发扬革命乐观主义精神。这就给许多慢性病的治疗造成极有利的条件。而有些慢性病甚至可以不要其它治疗就可得到痊愈。

2. 气功疗法的锻炼和其它体育锻炼的最大区别就是以锻炼内部为主。由于内部的运动和感觉，人们在日常生活中不易掌握，因此需要一些特殊的方法。主要是用呼吸和用意的方法。同时在锻炼中内部的运动和感觉也不易理解，因此全靠自己摸索是很困难的，必须学习古代和现代许多旁人的经验和方法，使自己逐渐通过练功熟悉了各种呼吸方法的运用，以及判断和掌握各种感觉的方法，才能懂得如何影响内部的规律。对于病人来说，自己去学习各种方法是沒有必要的，只要按照指导老师规定的练功方法，自己专心学习，服从指导，耐心锻炼就可以少走许多弯路，早日恢复健康。如果不是从治疗出发，总想多学些方法，追求练功中的各种新奇感觉，那不但不能治好病，功夫也得不到进步。

3. 气功疗法是一种整体疗法，也就是要发挥病人的全部抵抗力来战胜疾病，因此不能简单的只用一种疗法，一种经验、不看条件、不看病人情况生搬硬套，病人的思想、体质、病情、环境、饮食，都要考虑到。其它必要的药物治疗、理疗都可以配合，必须破除气功万能的迷信思想，必须破除各种盲目崇拜某一种方法的迷信思想。

4. 气功疗法是一种逐渐改造身体内部的办法，因此练功必须以柔和自然为原则。如果希望很快发生变化，带着急躁情绪锻炼，就会使内脏受伤，内部各种变化剧烈，难以掌握，形

成偏差的主要原因也就在这里。由于練功中的效果不是每天都能发现,往往需要經過一段較长的時間才能看到,因此有些病人带着一种追求的心里,这样不但正常的生理变化不能得到,反会增加一些反常的生理变化,对疾病沒有好处,練功也走了弯路。

5. 气功疗法是一种动静相兼,以静为主的疗法。动静相兼的意义主要是說練靜功需要用动功配合。有人認為練靜功内部一定全动,这样說法也可以。但应该強調的是鍛炼方法不能只用静不用动,这一点很重要。因为整天身体不动,对于健康也有害处。气功原来就有靜功动功两个方面,他們的共同特点是以鍛炼内部为主,不是以鍛炼四肢外部的肌肉骨骼为主。

## 气功疗法指导原則

1. 我們的指导工作中主要是以使病員經常处于松静状态为原則,使病員感觉环境安定、舒适,工作人員和病員象一个大家庭一样融洽,具体帮助每个病員解决思想上、生活上的一些問題,家庭有問題也可通过訪問病員家屬帮助解决。伙食上也尽量設法做到对病情有利又适合病員口味,練功方面始終要注意解除各种紧张状态,呼吸強調柔和,注意力集中,但不能强制。

2. 对病人練功經常指出:練养必須結合,有的病員以为練功就是治病,有时練得疲劳了还勉强繼續,就会引起一些不良反应。

每次練功中練到适当时候停一下,就感觉非常舒适,这时就会自然出現練功入静的状态。有的病員体会到这种入静的愉快感觉懂得了“养”的重要,練功情緒就显著提高,实际上这种入静状态可以說是大脑皮質进入了一种練功中特殊保护性



抑制状态的表現。

3. 对病員的情况必須随时掌握研究,及时解决问题,否則病員就无法練功。有的病員練功过程中,內部可能發生比較大的变化,这时就需要时刻注意掌握,一般病員几乎每天練功都有許多問題需要解决,如不及时解决,練功就不可能順利进行。

4. 关于練功中的內气运轉和身体乱动的現象,是練功中迫切需要研究解决的問題,一般來說我們認為練功中当大脑皮質抑制加深到一定程度的时候,多少都会有些比較特殊的感覺,但对这些感覺应看成練功中的一种自然反应。如認為是必經过程,有意追求,就可能形成偏差。另外,練功中如果大脑皮質大部进入較深的抑制而运动中樞却突出地处于兴奋状态时,就会发生身体的各部乱动。如果把这种“外动”作为好的現象来有意追求,也可能形成偏差。总之,練功中無論发生什么感覺和現象,都應該看成次要的。不要緊張,要保持安靜,也就是說,以靜为主,其他感覺和現象,都是暫时的局部的,不要因为某一些感覺而使整体陷于混乱。(陈濤)

## 第二講 气功療法为什么能治病

气功或称內功是古人用以养生的方法,也就是用以預防疾病的方法。現在我們用它来治疗疾病。因此要了解它为什么能治疗疾病。首先要了解它为什么預防疾病。

黃帝內經第一篇中首先提出的一段預防疾病的原理說：“虛邪賊風，避之有時；恬憺虛無，真氣從之。精神內守，病安從來。”“虛邪賊風”是指造成各種疾病的因素。預防疾病必須

注意气候季节的变化，及时避免各种可能形成疾病的因素的影响。

形成疾病的因素共有三种：

1. 外因 风、寒、暑、湿、燥、火六气，是指自然界对人体的各种影响，如果不懂得季节气候的变化，不会适应，人就会可能生病。例如伤风感冒就是人体的真气抵抗不了一种古人叫做“风”的邪气，因而得病。其它几种邪气：寒、暑、湿、燥、火，如果人体的真气战不胜它们，就会生各种不同的疾病。

2. 内因 喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情，是指精神上受到刺激，情绪波动太大所致的疾病。

3. 不内外因 包括伤食、劳倦、房劳过度(伤色)，以及外界器械损伤等造成疾病的原因。

以上三种因素总的可以综合成为两大类：一类属于内伤，一类属于外感，不内外因中的伤、劳倦可归入内伤范围。外界器械损伤可归入外感范围。

我们知道了造成疾病的原因就可以找到预防疾病的方法。上面所举黄帝内经上的一段话就是说除了回避“虚邪贼风”以外，还要培养真气，也就是说要增强人体内部的抵抗疾病的能力。那就是说要用“恬憺虚无”“精神内守”的方法保持和增强体内真气(抗病的能力)。

古人这种对于疾病的看法是完全有科学根据的，过去有许多人认为讲：“精神”讲“真气”就是唯心，就是迷信。近代的大生理学家巴甫洛夫创造的高级神经活动学说，基本上和我们二千年以前的这些理论是相符的。这说明我们的祖先在医学上的创造发明反映了中华民族几千年的文化遗产是多么丰富。如果我们用近代科学方法加以整理研究，继承发扬，将会促使全世界的医学水平大大提高一步。

古人强调预防疾病的重要性，认为应该“治未病”，没有病

的时候就要经常注意掌握。等到病了再去治疗已经晚了，就是治好了，身体也受到一次很大的损伤。

气功或称内功的锻炼就是要做到“恬憺虚无”“精神内守”的方法，根据各人的不同情况，运用各种不同锻炼内部的方法，达到高度安静的境界（用巴甫洛夫学说来讲，是一种特殊的保护性抑制状态），这时练功者由于大脑皮质所固有的调节内部各种机能的作用得到高度发挥，使人体对于外界致病因素的抵抗力大大加强（也就是黄帝内经上所說的“真气从之”），因此可以经常保持健康。

对于有病的人来说，主动的集中内部力量，全面增强和疾病战斗的力量；另外局部运用各种不同的练功方法，重点作用于有病的部分，这样就可以治好某些疾病。如黄帝内经上記載的那一种治肾病的练功方法，说明古人在二千年以前就把这种预防疾病的养生方法用以治疗某些慢性疾病了。根据巴甫洛夫学说，大脑皮质除了具有调节内脏的功能外，还有修复内脏的功能。因此通过练功使大脑皮质的力量增强以后，内脏的某些疾病就可以得到治疗。

另外通过各种方法使内脏活动加强，血液循环改善，神经系统活动逐渐平衡，这些都是气功治疗疾病过程中可以用科学方法说明的具体变化，这些变化都对治疗疾病有重要意义。

上海第一医学院生理教研组气功研究小组用实验证明了练功中强调呼吸锻炼有科学根据，他们证实了一呼一吸对人身有两种不同的影响，呼时中枢兴奋扩散到全身的副交感神经系统；吸时中枢兴奋扩散到全身交感神经系统。这就充分说明正确运用呼吸锻炼，可以治疗由于植物神经紊乱所引起的疾病。

事实上全国各地推行气功疗法的結果，也说明对于治疗主要由于植物神经紊乱所引起的慢性腸胃病和神经衰弱症有

显著的疗效。

气功疗法不仅是锻炼呼吸，还需要运用意识，还需要结合运动。因此如何用科学实验方法说明运用意识以及各种锻炼身体内部的运动（如保健功、太极拳），对恢复健康所起的作用，还是摆在我们面前需要通过不断的实践才能逐渐明确的问题。这里有一连串的科学实验中的困难需要克服，首先就是没有一套现成的精密仪器，使解决气功锻炼中各项问题可以随时应用。这里需要我们从气功研究的同志们的大胆创造，敢想敢做。

气功锻炼中发生的各种问题，和整个中医理论有密切联系。例如中医理论中有关经络的问题，就是气功锻炼中必须研究的问题。因此气功锻炼中各种问题的解决，也一定有利于整个中医理论中许多问题的解决。

目前我们已经开始研究练功中血液循环的变化，唾液分泌肠胃蠕动的情况等问题。并准备用经络测定器和静电反应皮肤活动点测定器进一步探讨经络变化情况。这些问题初步得到解决以后，还要进一步运用脑电波仪器来研究练功中意识活动的作用。

这些研究工作围绕着一个中心，就是要用科学实验的方法，说明练功中各种生理变化，研究的题目就是练功中发生的各种问题。研究的目的是为了更有把握地运用练功中的各种方法，提高治疗效果，缩短治疗时间。同时也为了进一步发掘、整理、提高发扬古代遗留下来和目前流传在民间的各种锻炼方法，使气功疗法的内容日益丰富起来，多快好省地为人民健康事业服务。

（陈 滢）

### 第三講 气功疗法的操作方法

气功疗法是一种实践。掌握气功疗法和一般葯物疗法不同。在一般的治疗，只要你懂得诊断，知道葯性，便能对病員进行处方。气功疗法則不然。就是你精通了气功疗法的理論和方法，也要通过实践——自己奠定了練功基础，然后对練功中发生的問題，才能或多或少获得解决。否則，一知半解，依样葫蘆地去教人家練功，那末遇到了問題你便要束手无策了。

自己練功有了体会，掌握气功疗法，才能灵活应用。倘使老是強調自己的愈病經驗，而不从体会出发，硬要把自己練的一套，搬到病員身上去，那便是犯了經驗主义的毛病。也有看中了書上某些方法，而沒有通过实验，硬要把这些方法去教病員們練，而不管他們适合不适合，这便犯了教条主义的毛病。所以气功疗法这門學問，并不是談談理論，講講方法便能了事。光是听是不够的，一定还要看，看了并且还要实实在在的去做。

怎样做？首先每天要在一定時間內自己去体味体味这練功是怎么一回事。

#### 練功原則

我們从事練功，首先要掌握下列三項原則：

1. 松靜为主 松就是身体放松，靜就是大腦安靜，練功当然以安靜为主要。过去作者曾在一般練功的人們中間观察和了解，所得的結論：一定要在全身肌肉放松的时候，大腦才容易安靜。練功时大腦常处于緊張状态，那是不相宜的，緊張

过度，免不了要形成“偏差”。

紧张的对面为放松。上海市气功疗养所自去年开办至今，这四期的病員中一个都没有发生“偏差”，这多少和放松功有些关系的。所以“松”字在練功上自有其重要性。我們在練功时記着了那个“靜”字，一定不要忘記了这个“松”字。

2. 意气合一 練功时气要柔和，意要专一，这是每一位練功同志应当記着的。可是有些練功的人，以为气功便是練呼吸，大家都到呼吸上去做功夫，有的把呼吸故意拉长，有的使腹部故意脹大，甚至发展到自己不能控制自己的呼吸，这些毛病，便是違反了意气合一的原則。原来气是要意来领导的。柔和的呼吸随着了专一的意識悠悠地前进。这样練功的成績，一定能批到五分的。

3. 練养相間 气功当然要練的。可是一般練功的人只知道“練”却很少知道“养”的。“养”是什么？就是練了一回，把它放一放，或收一收，然后再繼續練下去，或就此完功。这样做对病員体力的調节和練功的进度是有好处的。在一般自以为練功認真的人們，他們不但不知道去养，却还拚命用勁地去硬練，或日以繼夜的来苦練，練而又練，好象爐中的火已經很猛了，却还是不断地添上了柴，加紧着扇风，在这种情况之下，怎能不发生事故呢？我們为了防止“偏差”。不但經常告誡病員不要硬練，并且还訂了这一条練养相間的原則，希望大家都知道練練养养的好处。

原則明白了，进一步便要談到具体的練功方法：

## 姿 势

1. 側臥式 側身躺着(左右均可)头略向胸收，平穩枕好，二目輕閉，口自然閉合，上面的手自然伸出，置于髌关节上，下面的手按在距头二寸远的枕头上，掌心向上腰部略向后



图1

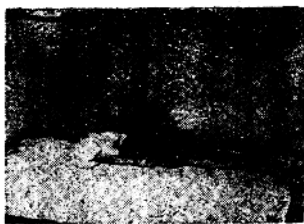


图2

弯，上面的腿成  $120^\circ$  角度放在下面的腿上，下面的腿自然伸出微微弯曲。



图3

2. 仰臥 就是仰臥躺着練功，两足伸平，两手放在身側，枕头高低随意，眼睛輕輕閉着，口也輕閉。

3. 平坐 就是穩坐在寬平的木凳上練功，坐的时候足底要着地，不可騰空，高低以膝关节弯曲  $90^\circ$  为宜，坐的时候要安穩，不要挺胸或左右斜傾，两手放在大腿上，两腿分开大約和肩膀相等，眼睛輕輕閉上。

## 方 法

1. 放松 仰臥，使全身筋骨肌肉放松，先由头部开始，前面胸腹，后逆腰背，旁及肩臂手指，下达股腿脚趾，一定要做到每一个骨节，每一部神經都觉得放松。

2. 呼吸 先由自然呼吸入手，逐步深长，然后达到腹式呼吸。所謂自然呼吸，就是用鼻子自然地呼吸，呼吸要輕微柔和。所謂腹式呼吸就是用深长呼吸，呼吸时注意集中腹部，呼吸还得注意柔和，不能免强。

3. 默念字句 默念字句和呼吸法結合进行，能使注意集

中，思想不开小差。我們常用松、靜、强健等字来配合呼吸，关于具体操作当在談操作配合时把它說明。

4. 意守法 在运用呼吸时，同时注意身体的某一部分，这样做一定能使杂念排除而思想容易集中，集中到了很高度，那就是所謂“靜的境界了”我們經常用的意守法有意守鼻端；意守丹田；意守足趾三种。意守鼻端用于开始調息的时候，做的時間并不长。意守足趾，为一种临时应用（詳見后面練功中临时发生問題的处理方法中），关于意守丹田，为練功中重要的一环。过去一般練功者，对这个丹田部位秘不傳人，所以丹田究竟在人身何处？也各人各說，有的主張在臍下三寸，有的說在臍下一寸五分，有的說在臍下一寸三分，也有說在臍內一寸三分的。我們在实践治疗中的体念，应采用臍內一寸三分，因为这个部位比較容易掌握，对于胃下垂的患者也很适宜，不过，有时也还需要意守臍下。

## 操作配合

1. 放松功 照仰臥式，在床上躺着，先由口微微呼气，同时注意头部，默念“松”“松”“松”用意使头部放松，俟与尽时由鼻自然呼吸，然后再呼第二口气，那时如头部已感觉到放松，接着放松上肢，这是第一部。

第二部为放松胸和背。第三部为放松腰腹和下肢，都是呼吸和默念“松”字相结合。

2. 內养功第一式 摆好姿式，靜默一下，注意鼻端呼吸出入，在每一呼吸时，默念“靜”，完全由鼻呼吸，这一功又名調息。

3. 內养功第二式 摆好姿式，意守臍中（或下肢部），口呼鼻吸，先呼后吸，呼时念“松”同时腹部收縮，舌头放下。吸时念“靜”同时舌抵上顎，腹部張开。



**4. 內养功第三式** 一切与第二式同,但在吸气至腹部張开时,須凝一凝、加念“强健”二字。

在那一阶段当用那一式的功,那些病适合那种姿式,練功时的长短对每一个病員怎样来安排,可根据教功計劃并掌握具体情况,灵活掌握。

〔注〕我們做的內养功,虽系根据唐山先进經驗,而内容和唐山气功材料所談的內养功,多少有些出入,可是基本上是一致的。为了这里有几种方式,所以在內养功后面又加上了第一式,第二式,第三式的区别。

**5. 練养功** 上面講的都是着重在練的一面。我們根据練养相間的原则,还要配合到“养”。怎样养呢?我們每次練功,練到一半或練功将要完毕的时候,可暂时停止呼吸的操作,单是意守臍中几分鐘,这叫做“收”。或放下一切,脑中好象什么都不想,光是体味着一种似睡非睡的样子,約几分鐘,这叫做“放”。不过放的时间太长,一定要由似睡非睡的状态,轉为睡眠状态了。这点也須注意。

## 作 用

### 1. 放松

(1) 病員入所前有的在工作,有的因病不能工作。故一般来講大腦皮質是处在緊張状态,而練放松功后,可讓全身舒松、愉快、减少緊張状态。

(2) 放松功也是練一切功的基础,从練放松功中可体会出練功的好处及得到一些概念。

(3) 掌握放松功后可灵活应用,食前、睡前、痛时都可放松一下,放松功也可調节血压。

### 2. 內养功

(1) 內养功使用了这一呼吸法,使呼吸由粗而成細、穩、