

JQYS 焦国瑞气功养生学系列

焦国瑞诱发随控功

焦国瑞 著

华夏出版社

JQYS

焦国瑞气功养生学系列 [JQYS]

焦国瑞诱发随控功

焦国瑞 著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

焦国瑞诱发随控功/焦国瑞著. — 北京: 华夏出版社,
1997.5

(焦国瑞气功养生学系列)

ISBN 7-5080-1251-8

I. 焦… II. 焦… III. 气功-养生(中医) IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 07233 号

•
华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

新华书店经销

北京市人民文学印刷厂印刷

850×1168 1/32 开本 7.25 印张 157 千字

1997 年 5 月北京第 1 版 1997 年 6 月北京第 1 次印刷

印数 1-5000 册

定价:14.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

氣功養生

郭厚武印

吳國瑞書



一九八六年
九月

天有三寶，日與月星；
地有三寶，水與火風；
人有三寶，神與氣精。

上陽



五九子夏月
于海園

出版说明

气功养生一词，是焦国瑞教授于1955年参加草拟《1956—1968全国中医工作十二年发展远景规划》中的《中医养生学和中医气功规划》工作时提出并纳入规划的。1958年撰写了第一篇中医气功论文（载《庆祝建国十周年中医研究院学术论文选》，人民卫生出版社，1959年版）。1960年在北京市卫生局召开的“气功理论研讨会”上，应邀发表了《关于气功的中医理论探讨》（载河北《中医学术参考资料》第七辑，1962年）。1961年在北京中医学院为外国留学生讲授气功养生课，并印发了《气功养生讲义提纲》及图册。1964年出版了《气功养生法》，上海科学技术出版社；同年12月参加“全国首届老年学及老年医学学术会议”，应邀报告了《气功与老年养生》。1983年提出了《中国气功养生学体系框架表》（《健康报》1988年11月5日、11月19日、12月3日，分期介绍了焦国瑞“气功养生学体系”）；同年撰写了《焦国瑞气功养生歌》，载1984年香港《中国传统医学》；此后又在德国、韩国等多种文本问世。1984年出版了《气功养生学概要》，福建人民出版社；其后出版了英文版（中国建设出版社，1988年）、德文版（德国医学文献出版社，1988年）、日文版（日本自然与科学出版社，1993年）。1990年经国家中医药管理局上报国家科学技术委员会批准由中国中医研究院在北京召开了“中国气功养生学学术与功法国际研讨会”，在会上发表了《中国气功养生学导论》，并同时举办了“焦国瑞教授练功六十年展览”。作为《中国大百科全书·传统

医学卷》养生气功学科主编，将气功养生（医学气功）写入该书（1992年出版）。1984—1996年连续出访，进行气功养生学术交流的传播。1991—1996年在德国波恩大学主持“气功养生学综合性研究项目”，得到了预期的效果。1993年在德国科学中心（波恩）进行为期6周的“气功养生科学展览”（焦国瑞气功养生学在德国及欧洲传播的情况），1993年12月23日《人民日报》（海外版）的报道中说：焦国瑞气功养生学在欧洲的传播“为东西方科学与文化的交流，又架起了一座畅通的‘桥梁’”。1995年在韩国出版了《焦国瑞气功养生学主体内容及发展方向》（中、韩、德、日、英五国文字本）。1996年5月由欧洲学员印制了《焦国瑞气功养生歌》十国文字纪念本（汉语、丹麦语、德语、英语、法语、意大利语、荷兰语、西班牙语、希伯来语、匈牙利语）等。焦国瑞教授创建的气功养生学经过几十年的临床、教学、科研、普及、国际交流的实践，已经初步形成了体系化（理论体系和功法体系）、规范化、标准化、系列化（教材、挂图、录像、录音及中、德、日、英、韩、荷兰、希伯来语等版本）、科学化（提出了气功养生学的系统理论）和国际化（已传播到40多个国家和地区），焦国瑞气功养生这一学科（JQYS）*、在国际学术界中已被采纳。

近些年来，以“气功养生学”或“气功养生”命名的书刊以及同名功法日益增多，但内容和主导思想却迥然相异，为加以区别起见，在命名上特限定为“焦国瑞气功养生学。”

* JQYS: JIAO GUORUI QIGONG YANGSHENG SCIENCE

代 序 言

走向二十一世纪的“自我保健医学”

——气功养生学

(1995年5月25日在荷兰·阿姆斯特丹市“中国气功养生文化展览”开幕式上的讲演)

[中国] 焦国瑞

中国气功养生文化展览（焦国瑞气功养生学体系介绍）和《气功太极十五势》荷兰文版首发式，今天在被称为“世界花园”的国家荷兰的首都，世界著名的海港城市——阿姆斯特丹开幕了，我表示热烈的祝贺，谨向前来参加开幕式的各界人士表示良好的祝愿。

气功是一门古老而年轻的保健医疗运动。我说它是“古老的”，是因为它在中国已经有数千年的历史，据史书《吕氏春秋》记载，至少已经有四千多年的历史，在那个时候，人们就把它用于保健和治疗疾病了。在长期实践的过程中，积累了丰富的实践经验和深刻的理论知识，并早在二千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中，就为这门科学作了总体的论述。我说它是“年轻的”，有两种意思，一是：它虽然古老，但却没有“老化”，它仍然在实用效果上、理论意义上，显示出它的青春活力，日益为许多国家的有识之士所重视，并以实际行动对它进行研究，为人民的身心健康，做出了显著贡献，有极大的发展前途；二是：气功

是涉及到多学科、多领域的一门以医学为主体的庞大而深刻的人体科学，从当今的高度发展的科学的现实来说，它还没有能够从它应有的层次上，真正形成与当今已经成熟的诸多学科相媲美的一门独立而成熟的学科，从世界范围讲，它还远远没有为更多的人群所理解、所接受，它仍在艰苦的道路上开拓，从这一点上讲，它又是年轻的。所以，我们从事这项工作的人，又都是一群创业者。

但是，人们要问：什么是气？什么是气功？什么是气功养生学这样一些复杂而深刻的问题，如果想用简短的语言确切地回答这些问题，的确是很困难的。因为气的内涵是极为丰富的，它不仅是中国传统医学的一个重要用语，而且也是中国传统文化和传统哲学的一个重要用语。为了讲得通俗易懂一些，我把人体的“气”解释为人体“能量”、推动人体生命活动的“动力”，即人体的“生命力”。气功是通过特定的方法对气的锻炼所获得的“功力”（能力）；气功养生学则是通过气功的自我锻炼养育自身的生命力的科学。但是，这种抽象的语言，并不是能够为人们所容易理解的。然而在经过十数年的气功养生学的传播，即使是一些欧洲国家的学术界人士，连主张机械观点的人，也越来越肯定这一基于不同文化和思想基础上的、有丰富内涵如同珍宝般的科学。养育和培育生命力（气），早就不仅是幻想者的一个主题了。这个令人高兴的发展被日益看成是理所当然的。所以，要认识自己原来未曾接触过的某一领域的事物，是需要一个过程的。

气功是从历代人们的生活实践的文化沃土中生长起来的，它深深地植根于人民大众之中。它的良好保健医疗效果，深深地吸引着人们。因此，人们一旦投入它的怀抱之中，就会对它产生浓厚的兴趣。一旦把“功夫”练到身上，并持之以恒地锻炼，就将如“影之随形”，一得永得，成为自身健康的良师益友，成为自身健康的终身伴侣；而健康对每一个人来说，都是至关重要的问

题。因为，一个人如果没有健康，他就无法胜任繁重的学习、紧张的工作，并且给身心造成难以言述的痛苦；而这些则是没有失去健康的人所难以理解的。没有生过重病的人，是不知道健康之可贵的；这正如一个没受过严冬之苦的人，不懂得春天的温暖一样。

我从八岁练功，至今已达 65 年之久了。我是一名临床医生和进行理论研究的人，我把中国传统医学气功在中国卫生部所属中医研究院内科研究所应用于保健和治疗，从 1958 年以来，也已经 37 年了。中国已把传统医学气功纳入中医大学的课程，从此，医学气功步入了医学的高级层次。

我的第一本大学医学气功教材——《气功养生提纲》，是 1961 年在北京中医学院（即现在的北京中医药大学）印发的，于 1964 年出版了《气功养生法》，1983 年发表了 my 《中国气功养生学体系》框架表，1984 年出版了《气功养生学概要》。在我练功 60 周年之际，于 1990 年经国家中医药管理局上报国家科学技术委员会批准，由中国中医研究院、中国老教授协会等单位召开了“中国气功养生学学术与功法国际研讨会”，我在会上作了题为《中国气功养生学的主体内容与发展方向》的主题讲演，并发表了《中国气功养生学体系导论》的长篇论文。至此，初步形成了《中国气功养生学体系》的基本内容。但是，由于近年来以“气功养生学”命名的书、刊、文章日益增多，但所持观点和内容却大不相同，甚至迥然相背。因此，为加以区别起见，我把自己创立的气功养生学在名称上限定为“焦国瑞气功养生学”。这个学科的体系包括一个思想，九个系统。一个思想，可以最简要地概括为“气功养生，品德为本。和谐守中，自养其生”。九个系统是：（1）气功养生学概念；（2）气功养生学的源流；（3）气功的古籍文献；（4）气功的理论基础；（5）气功的相关学科（包括 14 个主要学科，其中哲学、医学、心理学为三大支柱学科）；（6）气功基础知识；

(7) 气功的功法系统(包括静功 7 种、动功 11 种、诱发功 9 个层次);(8) 气功的应用范围(包括气功保健、气功医疗、气功多学科多领域的应用——它涉及到老年医学、康复医学、社会医学、针灸导引、医疗体育、学校教育、武术运动、体育竞技、健康艺术、精神卫生、情志修养、书画戏剧、音乐歌舞、体能开发等);(9) 气功的实验研究。可以看出,气功养生学是一门纵贯几千年,横跨多学科的人体生命科学,又是与多学科的基础理论和实际应用密切相关的综合性学科。

气功养生学,深学时,是一门系统的科学、文化和艺术,可以攀登到很高的层次,探求人体的健康和生命的奥秘。气功养生既是一种有效的保健医疗的方法和技术,更是一种文化、一种思维方式和一门有效的保健医疗的科学和艺术。但是,作为群众的一种身心健康锻炼,它又有稳妥、有效、简便、易学的锻炼方法,用几天甚至几个小时也能学到一点简单有效的方法,对身心健康有所裨益,这又是气功养生的一大特点。气功养生虽然可以深学,也可以浅学;可以多学,也可以少学;但是,多学、深学,与少学、浅学,是大不相同的。否则,谁还去多学,深学呢?重要的是,人们在认识上,切不可因为在社会上看到一些简单的方法,而把气功看得那么低俗;更不可轻信那种蛊惑人心的所谓学了几天气功就可成为大师,或者是千里发气,包治百病,自己被骗之后,又去蒙骗他人,把这门朴实的健康科学变成为蒙人的骗术,坑害民众。

现在已经是接近二十世纪的尾声,人们即将迎来更加辉煌的 21 世纪。

21 世纪是多么令人向往!它将是一个什么样的世纪呢?它将会给人们带来一些什么呢?这已是人们经常议论和关心的热门话题。

我在1985年访问日本时，由《新人物往来》杂志社进行的一次公开采访中，主持人向我提出了一个问题，问我对21世纪有什么想法？我说：21世纪是人类向着更高层次发展的一个世纪，将是科学技术更为先进的一个世纪。因此，它也必将全面地把人类的历史向前跨进一步。这是历史的主流，而主流是不可抗拒的。但是，事物的发展总是有它的两重性。因此，我们也必须看到，二十一世纪也将是一个竞争日益激烈的世纪，来自各方面的信息渠道之多，信息数量之大，传递信息的速度之快，都将是空前的。因此，人们的头脑对信息承受的能力（包括对信息作出快速而准确的反应），也将面临新的挑战；虽然这也是人类社会发展的一个因素，但问题是如何将其理智地、能动地控制在一个比较和谐的水平上。

不难预测，随着信息量的激增，竞争的激烈，广大人群精神上的紧张度也必然增加；而精神紧张度的增加，又必然地对人体正常生理功能产生有害的反应，因而导致“心因性”（心理因素性质的）疾病的增加。这种情况，在一些工业发达的国家里，是已经出现了的问题，例如：头痛、胃痛、胃肠功能紊乱、心脏神经官能症、溃疡病、厌食症、记忆力减退、睡眠障碍、精神忧郁症、便秘、内分泌功能紊乱、拒学心理、厌世心理等。据医学家的研究，在人类的疾病中约有70%左右的病症，都与心理失调有重要关系，即便是危害人类最严重的癌症的发病与恶化，也是与人的心理失调有关的。1992年12月世界上的某大城市心理学会的一项调查表明，有三分之二的寻医问药者，都与心理上所承受的压力有关。由于生理和心理上的原因，女性人群在这方面受到的影响是更为明显的。不仅如此，而且在某些发展中国家的一些地区的专门学术机构的调查表明，也呈现“心理紧张感日益加剧，生存的危机意识增强”的情况。而且某些所谓的“城市病”、“文明

病”，由于心理紧张因素在人们生活领域中的扩展，也呈现向着与接触自然环境最多的农村延伸。这对于人们的身心健康来说，并不是一个好兆头。

还有，随着经济和科学技术的发展，进入高龄社会的人群越来越多了；但是，老年问题和老年病也越来越多了。寿命延长了，有病的人却增多了。不仅如此，所谓的“成人病”和“成人猝死”有增无减的状况，也成为人们所关注的问题。这类问题，还有很多。物质文明发达了，但人类的精神文明在某些方面却出现了倒退甚至是崩溃。例如：遗弃无力生活的老人、从事幼教工作者的所谓“文明人”强奸自己应该对其负有义务和法律责任的幼女致死，而不能受到法律的制裁，都成了某些国家司空见惯的电视新闻，人们却只能对其徒叹奈何等。

科学技术发达了，人们的健康水平却有下降的趋势。物质文明发达了，人类的精神文明，在某些方面却呈现着崩溃的兆头。……这与社会前进的脚步，是多么的不和谐啊！

出现这些状况的原因是多方面的，有个人的因素、人际关系的因素、社会的因素（激烈的竞争、破产和失业、社会医疗保险等有效性的下降、伪科学、伪劣商品的泛滥和假药、伪币的为害、弃学、吸毒、艾滋病蔓延和犯罪率上升等）以及人类赖以生存的自然环境不断遭到由于人们无休止地追逐金钱而日益受到污染和破坏等，所有这些又都是与一些人的违背社会道德和法制不严有关的，因而这又是与教育有着重要关系的。面对这些现实，难道我们不可以认为是“人之所以作为人”的最本质的“根”已经在动摇了吗？从这个角度上看，这不能不认为是 21 世纪所面临的重要问题之一。因此，人类的健康在未来世纪中要得到保障，就需要从整体上采取综合治理的。

我认为，21 世纪，在科学技术日益发达、物质文明更加提高

的同时，还应该同步地创造与之相适应的精神文明，使人的精神世界更加宽松些，思想境界更加净化些，社会道德更受重视些，人际关系和国际关系更为协调些，人类生存的社会环境和自然环境（人天关系）更为和谐些，使一个人、一个国家的存在，成为他人存在的需要，而不是威胁；把“己所不欲，勿施于人”这句名言，成为做人的自觉准则，从而为人类的生存，创造一个和谐的环境。我的这种观点，在1991年日本神户市召开的“政经界人士学术恳谈会”上的特邀讲演中，也作了如上的阐述（《神户新闻》1991年7月21日）。

气功养生学是一门健康科学。可是，人们对于健康是怎样认识的呢？对于健康，仿佛是只有失去健康和长期为慢性病所困扰的人们，才理解它的重要性，才理解健康工作的重要意义；而对那些身体健康或是尚不十分困难地支撑着自己的身体，在勉强地工作和学习的人们，健康工作对于他们来说，并不是十分重要的，甚至是可有可无的。对这项工作，我的感受是：真有点“拿起来千斤重，放下去四两轻”。健康工作的重要性还没有被广大的人群所认识。

我认为气功养生锻炼和它的学术思想，对增进人们的身心健康、提高人们的思想境界和人际关系的和谐等是一个非常积极的因素。这是因为气功养生锻炼，不仅是身心并重的整体性锻炼，而且它还特别重视人体自身的和谐、人与自然界的和谐、人际关系的和谐、人的自我净化和品德的修养。我的《气功养生歌》中就明确地指出“学练气功，先学做人。气功养生，品德为本。”强调气功养生不单是身心的锻炼，更是道德情操的修养。

今天又是《气功太极十五势》荷兰文版首发式。这本书是根据德文版翻译的。我创编的这套功法，迄今在临床应用、教学和科研工作已经34年了，它已经载入《中国大百科全书·传统医学

卷》(1992 年版)。德文版自 1989 年出版以来，迄今已出版三次，深受读者欢迎，并已在不同的领域以不同的方式被运用。在保健领域，主要有教育机构，如人民大学、教会组织和健康保险公司的预防治疗部门，每周在那里上课。在医学心理治疗领域，把它当作辅助或是主要的治疗方法。在一些医院里，特别是疗养和心身医学的医院，被当作一种治疗方法加以运用。在生活辅助的特殊领域，如照顾老人和学习障碍的儿童，也被应用。在艺术方面，如歌唱、舞蹈和戏剧的培训里，也在应用……，并且都取得了较好的或很好的效果。在数年前，曾有一些热心的人士对我说，像你这样具有东方文化色彩的健康科学，担心难以被西方理解。那时我就充满信心地说：虽有困难，但通过努力，是能够为西方所理解的。我在 1988 年写给德国 DAAD* 的考察研究报告中就指出：东西方的文化背景虽然不同，但是通过我的实际考察研究工作，取得了很好的效果，证明在东西方不同文化背景下的深层是有相通之处的。1993 年中国《人民日报》(海外版)报导我在德国传播气功养生学和德国科学中心举办气功养生展览时，称“气功养生学”在西方的传播，为东西方科学与文化的交流，又架起了一座畅通的“桥梁”。

中国有一句谚语，叫“人间五福寿为先”。意思是人间的诸多幸福，健康长寿，是最重要的幸福。可以认为，气功养生锻炼是人类健康和人类文化发展的需要。因此，它必将成为 21 世纪的“人类自我保健医学”或曰“人类自我保健艺术”，传向五洲四海，走向千家万户，不仅为中国的“全民健身计划”发挥重要作用，而且也将为世界各国人民的健康发挥重要作用。让中国传统气功文化为人类的身心健康作出积极的贡献！

* DAAD 德国国家学术交流部。

恬澹虚无，真气从之，精神内守，病安从来？

——《黄帝内经素问·上古天真论篇第一》

注：恬者，静也。澹者，安也。恬澹者，心静神安也。虚无者，不为物欲、私欲所扰也。真气者，推动人体生命活动之气也。真气从之，体内真气从其道而行也。精气内恃，神不外驰，邪不能为害也。

* * * * *

提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一……

——《黄帝内经素问·上古天真论篇第一》

注：提挈天地者，掌握自然之规律也。把握阴阳者，运筹对立统一之变化也。呼吸精气者，吐故纳新也。独立守神者，心无外慕，形神如一也。肌肉若一者，站如苍松，混然一气之功也。

* * * * *

动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬犹户枢，终不朽也。

——华佗（《后汉书·方术传》）

注：全文是“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬犹户枢，终不朽也。……吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。”