

氣功藥餌療法與救治偏差手術

周潛川 撰

气功药饵疗法与救治偏差手术

周潜川 撰

山西人民出版社

气功药饵疗法与救治偏差手术

周潜川 撰

*

山西人民出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 9.5 字数: 231 千字

1959年9月第1版 1984年2月太原第4次印刷

印数: 1—30,800册

*

书号: 14088·107 定价: 1.50元

重 印 前 言

本书作者周潜川同志，已于一九七一年病逝，生前曾在山西省中医研究所任中医师多年，对气功疗法有较深的研究，《气功药饵疗法与救治偏差手术》和《气功疗法峨眉十二庄释密》两书，就是他多年从事气功研究的成果。

这两本书分别初版于一九五九、一九六〇年，曾得到社会上广泛的好评。应广大读者的要求，现将这两本书原版重印，以飨读者。

山西人民出版社

一九八三年元月

写 在 前 面

在党中央的中医政策正确指导之下，从事挖掘、整理、继承和发扬祖国的医学遗产，为创造新中国的新医学而作各方面的努力，是有必要的。

气功疗法，是祖国医学的一部分，从事挖掘整理等工作，自然不能例外。因此，我写这本册子，以贡献一得之愚，或于研究工作，不无小补。又因为气功疗法尚未经科学证明和彻底的整理，为了给科学家们提供研究资料，所以采用“和盘托出”的写法，保存它的原貌，以供深透的钻研。又间取“反正对衬”的写法，而揭破它的迷信外衣，以纯洁它的本质。这样，或者可能达到“去其糟粕，取其精华”的要求。又为了使气功疗法很好地为保健事业和生产建设服务，因此，采择了养生家的服饵方法，内中有部分服食品，虽然目前不尽合大众的需要，也因为提供研究资料，留待将来人民物质生活提高后，适当采用，相信也有用处。所以采取“并蓄兼收”的原则，一齐写出来。关于进一步的专门研究，当另写成册，以供同好。

这本册子，非常肤浅，希望研究的同志们，予以指正！

周潜川敬白于太原

山西省中国医学研究所

时在一九五九年三月二十日

目 录

第一章 绪 言.....	(1)
第一节 写作的目的和原则.....	(1)
第二节 材料的搜集和我的经验体会.....	(10)
第二章 介绍现行气功疗法的正确参考书	(13)
第三章 气功与药饵合一的辩证理论	(17)
第一节 总 论.....	(17)
第二节 药物疗法的配合.....	(20)
一 引 言.....	(20)
二 心脏病的举例.....	(20)
三 肝脏病的举例.....	(22)
四 脾脏病的举例.....	(23)
五 肺脏病的举例.....	(24)
六 肾脏病的举例.....	(25)
七 胃与十二指肠溃疡病的举例.....	(26)
八 风湿性关节炎病的举例.....	(27)
九 其他——失眠症、高血压症等病举例.....	(31)
第三节 服饵疗法的配合.....	(32)
一 引 言.....	(32)
古代的食医技术.....	(32)
丹道家摄生服饵方法与近代营养学	(32)
食医的五味、五脏调配原理.....	(35)
服饵的发展与食谱的流弊.....	(37)
二 心脏病的食谱.....	(38)

三	肝脏病的食谱	(57)
四	脾脏病的食谱	(70)
五	肺脏病的食谱	(100)
六	肾脏病的食谱	(112)
七	其他病症食谱的举例	(127)
第四章	介绍旧式的气功疗法与评价	(143)
第一节	练功的禁忌事项	(147)
第二节	动 功	(154)
一	总 论	(154)
二	分 类	(160)
	武当派的太极十三式	(160)
	少林派的达摩易筋经十二式	(161)
	华佗的五禽图	(174)
	太阳宗的火龙功	(174)
	叫化功	(178)
	虎步功	(180)
	峨眉宗的十二庄	(183)
	其他杂修术	(188)
第三节	静 功	(189)
一	总 论	(189)
二	分 类	(194)
	保健性的气功口诀	(194)
	心脏病的练功方法	(207)
	肝脏病的练功方法	(209)
	脾脏病的练功方法	(211)
	肺脏病的练功方法	(212)
	肾脏病的练功方法	(213)
	胃病的练功方法	(214)

神经衰弱病的练功方法·····	(216)
高血压病的练功方法·····	(217)
睡功练法与适应症·····	(217)
第五章 介绍练功出了偏差的救治常识·····	(220)
第一节 总 论·····	(220)
第二节 头 部·····	(222)
一 前 额·····	(223)
二 颠 顶·····	(223)
三 后 脑·····	(225)
四 两 鬓·····	(225)
五 摇 头·····	(225)
六 俯 仰·····	(227)
七 昏 沉·····	(227)
第三节 肩、胸、背、手部·····	(229)
一 摇 肩·····	(229)
二 手 舞·····	(229)
三 背胸寒热·····	(230)
四 胸膈呼吸，气的上冲或下窜·····	(231)
第四节 腰、腹、腿、足部·····	(232)
一 扭腰左右摇转·····	(232)
二 腹下丹田鼓荡·····	(232)
三 前阴后阴漏气·····	(233)
四 兴 阳·····	(233)
五 盘腿麻木·····	(235)
第五节 附 言·····	(235)
第六章 旧社会中气功疗法被人利用的真象 和破解方法与科学批判·····	(237)
第一节 南功和劈空劲·····	(237)

一	内容举例·····	(237)
二	破 法·····	(238)
三	科学批判·····	(240)
第二节	祝由与符咒·····	(240)
一	内容举例·····	(241)
二	破解方法·····	(242)
三	科学批判·····	(242)
第三节	结 论·····	(243)
第七章	附 录·····	(244)
第一节	经络探知器对气功初步测验记录·····	(244)
第二节	答 问·····	(246)
第三节	旧医案的选录·····	(269)

第一章 绪 言

第一节 写作的目的和原则

提起气功疗法，人们并不陌生，从实践中得到了气功疗效，深信不疑地了解它是有物质基础的治病方法的人，固然不少；可是不了解它而对它发生疑问，或者过甚其词地贬斥气功疗法的人，却也不在少数。这种矛盾的由来，难道是偶然的吗？不！不！其中是有它的因素的。因此我先从这点说起。

这种矛盾的因素在哪儿呢？据我初步的了解，可以分作两大类：

第一、因为它在旧社会里，被某些少数人所垄断，披上了唯心论的外衣，染有浓厚的迷信色彩，利用它来欺人惑世，号召徒子法孙。同时又把历代先民遗留的宝贝，独占私有，父不传子，夫不传妻，极其保守地利用它作创立宗派门户与争奇斗胜的工具。因而使这门本来合乎科学原理的保健与治疗的医学，反而埋没了优良的本质，穿上了迷信的外衣，使人误认为含有唯心论毒素。因此，一些人不经深切了解，就用贬斥的观点和论调，否定了它的价值。

第二、气功疗法固然经过了初步总结，肯定了它有独特的疗效，是祖国医学遗产中可贵的部分。然而在练功期中，确实有少数人因练功而出了偏差。这偏差是客观存在的实际问题。这问题得不到解决，彼此流传，以讹传讹，所以使人们反而忘却了它确

有多种疗效的正面，单单看见它少数出了偏差的反面，误认为练功反而病上加病，因而对它提出了贬斥的意见。

其实，这矛盾问题是可以解决的。因为气功疗法这项专门的医疗学问，是建立在物质基础上的，是有它独到的理论体系的。亦即是祖国医学遗产中，最精湛最深邃的“气化论”和“经络论”，统属在“阴阳”、“五行”的理论里面，是祖国医学较别国医学丰富多采的一个方面。

古人的经典著作，对气功疗法的发现和理论的建立，叫做“内视功夫”。所谓“内视功夫”，是与“外象解剖”相对而言的。按“外象解剖”，也就是解剖人物的尸体，考其历史，自有文字记载，远在商代的殷纣王朝，就有敲骨验髓、剖腹辨胎的萌芽事例。汉代的王莽时候与唐代宋代诸王朝，都有正式的“敕旨”，令太医院解剖罪人，绘制铜人图等著作传世。又考对禽兽的解剖，远在周秦之际，就有很高明而又完善的方法，总其大成的人当推伯乐了。自此以后逐渐发展，继承他的传授，有《中经》、《疗马记》、《六畜谱》等专书传世。他不但掌握了禽兽的生长规律和生活特性，能够“相马”，辨识出好坏的特点；而且掌握了禽兽的生理解剖体系，能够施行各种外科手术，医治禽兽的一切痈、疽、瘡、丹毒等等疾病，和施行“宫”、“阉”人、兽、禽的开刀截除手术，这些一直流传到现在。在开刀手术上，对生理解剖是富有研究价值而非常精美的科学。例如“阉鸡”，在腋下第三四肋间开刀（或季肋），施行睾丸截除术，既不出血、又不化脓，不但不损害鸡的健康，而且阉鸡特别肥壮。阉割了的牛、马、骡亦是如此，都是有利的证明。

以上所概说的外象解剖，正和西医的解剖人物尸体是一样道理。古人对这种方式方法又叫做“外求”。它在祖国医学理论中，在整体观和统一运用原则之下，并不居重要的地位，因为“外求”是与“内视”而向“内求”的道路相对而言的。也就是

“内”“外”两条道路基本不同之处。因此，“内视”的“气化论”、“经络论”的理论体系与西医的单纯尸体解剖就“内”、“外”攸分，“同而不同”了。又因融汇了气功的独特实践和理论，就建立了祖国医学独特的理论体系。

了解上述的概说，回头再认识“内视功夫”和气功疗法，以及针灸疗法所谓的“气化论”，“经络论”，就容易接受了。

究竟“内视功夫”是啥呢？它是唯心论的迷信玩艺还是合乎唯物辩证法的科学产品呢？同志们！请看下面分解，再行批判吧！

从有人类以来，我们的祖先，经过若干万年的实践，经历了千辛万苦，与疾病作斗争，经验在不断地发展中，逐渐累积了一套适应保健和治疗的完整方法。除了药物治疗、针灸疗法、外科截除疗法之外，就要推颂祖国的气功疗法。这种法术是世界无匹的独门科学。

我们的祖先，在原始时代的茹毛饮血生活中，在与大自然环境接触洞悉“天时”、“地理”、“人事”的基础上，经过不断地客观观察和实践体会，知道了空气的厚薄，气压的高低，气温的寒暑，气候的燥湿，风向的西、北、东、南，一年节气的春、夏、秋、冬，一日计时的子、午、卯、酉，地理的高低燥湿，经纬的方向度数，昼夜的明、晦、长、短，气象的晴、雨、阴、云，人事的喜、怒、哀、乐、贪、瞋、痴、妄，饮食的生冷、油腻、辛、甘、酸、苦、咸，这一切的一切，都直接影响了人体的健康，而且发现了疾病的传入和死亡的规律，因此掌握了这许许多多的经验。由于经验的累积，创造了保健和治疗的方法。所谓“未病”和“已病”的两大分类，统一了天、地、人的体验而建立了以“阴阳”、“五行”为纲的“内景理论”——“气化论”、“经络论”，包括了“六气司天在泉”、“十二经”、“奇经八脉”、“虚实寒热”等等医药体系的理论，以及气功疗法里面的

“河车搬运”、“归一清净”等养生之术和祛病延年的方法。

我们的祖先，在经验的累积中体会出的道理，从天、地、人三者客观条件与实践体会来的理论和方法，是否正确呢？虽然，时代在发展着，历史是过去了。然而，古人和今天的我们，同在一个宇宙，同是一个人类，在生理和智慧两方面，都是相对的相同，而知识则有落后和进步的分别。那么，古人能够体会出来的东西，我们在今天当然更能体会出来的；否则，不合乎逻辑，不是科学的东西了。

例如古人在气候炎热的条件下，从实践里得到经验，要使人体达到凉爽的目的，“平心静气”地卧下来，或“静坐”在椅凳上，把四肢舒展开来，“轻松地纳凉”，这样就会感到特别地凉爽。古人在气功方法里，叫做“开法”。所谓开法，在科学观点上看它，是一种“面的扩大”，“放散热度”的物理作用而已。又例如气候寒冷，要达到温暖抗寒的目的，则把四肢蜷缩拢来，“抱肩弓腿”，“纳气丹田”，呼吸时口念“嘶”字诀，这样就会使体内温暖，抵抗寒气的侵袭。古人在气功方法里，叫做“真气内敛”法，又叫做“阁”法。所谓“内敛”、“阁”法，在科学观点上看它，因为四肢蜷缩，可以使筋骨肌肉紧张，配合“嘶”字诀，可以使肺量增大，加快血液循环的速度，因而使人体增长了“卡罗里”的强度，足以抗寒而已。气功的旧术语叫做“文武火候烹煎”；又叫做“起火”；又叫做“叫化蹲功”。我们试根据这两种例子去试验，就可以证明古人这种体会，不是偶然得来，是正确的方法。都是从生活生理与自然界的接触中，经过长期经验的累积，而创造出这种练功方法的。

又例如：古人中了刀斧箭镞伤感到疼痛时，在经验积累中，发现人体有自发性的“能”、“所”作用，受伤的人会自动对准伤处“吹气”，这样会收到“定疼”和“止血”的作用，因此在气功疗法里，有一种“嘘”字口诀，对伤处口念“嘘”字诀，会使

疼痛程度减轻或全消失，并能“止血”。因为“诸疼皆责之于肝”，“血分亦责之于肝”，“嘘”字诀是治肝气和放松肝木的法子。在科学观点上看它，“嘘”字诀的气是冷的，据物理学的定律“冷则凝缩”，生理学所说的微血管的纤维部分遇着了冷气的刺激，因物理的夺热作用，而会加速凝缩，所以会止血，血止而痛也定了。我们留心观察和体会，看来也是正确的。

又例如：古人在劳动中，要达到气力增加，加强负担重量的要求，在工作实践中，体会到了念“嘿”字诀，这样能使气力暴涨，举重容易，不疲劳，更收到轻松愉快的效果。在气功疗法里，尤其是“运气”、“叫力”的方法中完全运用“嘿”字诀。我们在劳动锻炼中完全可以试验证明这法子的正确。又从劳动人民的工作中也可以从客观方面观察出来的。试看码头搬运工友们和木船纤缆工友们，搞建筑的石工们开石方，泥工们筑土方，他们在劳动工作中，都口念“嘿哟！”“嘿！嘿！哟！”的“号子”。这些方法，古今同辙，都是在生活中使生理与自然条件结合的妙诀。

又例如：人患了热症，会张口“哈气”，狗热了也会张口“哈气”，同时吐舌外出，因出汗而泻热（狗身上不出汗，它的汗腺全在舌根）。古人由于自身经验和客观观察，才得到了总结，所以气功疗法订下了一种“哈”（有作呵字的）字口诀。可以泻心热，又可以使“气机”下降，在气功方法里叫做“降”法。我们试用这一口诀，可以证明气下降说是正确的。

又例如：人一旦暴怒，面红耳赤，毛、发、须、眉，倒竖起来，所谓怒发冲冠。古人在经验中，体会了“怒气上升”，因此在气功疗法里，用“哈”字诀来“泻火降气”。相反的，人体“气虚”或“阳虚”的病人，则用“嘶”字诀（有作咽字）来“升气”，用“嘿”字诀来“起火”。我们试验起来证明它也是正确的。

又例如：关节疼痛的病人，在气候变晴变暖或变雨变冷的前几天，他会先期感觉天气要晴或要下雨了，因为在与疾病斗争的经验中，他的关节疼痛有减轻或加重的感觉，古人经过长久的经验累积，就体会到气候与人体的关系，从而掌握了这种规律，发现了使用增厚衣服和服饵药物的方法。又在气功疗法中，使用“搬运”法，使气血循环加速和调整血脉流通的规律达到平衡，则痛止而病去了。我们细细体会和试验也是正确的。

又例如：因肠胃消化不良，古人在生活中体验出脾胃阳虚的病人，吃了苦、辛辣味或甘温的东西，就会感觉到食欲增加，消化好转，因而掌握了这规律，定出了“苦辛化阳”、“甘温益气”、“温胃”、“补中”、“益气”一系列的医药理论和方法；又体会出这种病在呼吸的时候，要如此如此，这般这般地呼吸，能够使肠胃蠕动，适应动力增强或者减低。因而创造出了“吐纳”、“导引”的方法，订出了“练中宫”、“练黄婆”一类的口诀。象唐山气功疗养院刘贵珍同志掌握的“强壮功”、“内养功”，对肠胃溃疡和消化不良症，经过总结和科学的证明，是肯定有疗效的。

又例如：古人在生活中吃了甘、酸味道的东西，就会使人津液增加，神清气爽，因而定出了“酸甘化阴”、“阴生阳长”、“滋阴壮水”、“养阴潜阳”一系列的医药理论和方法。古人又体验到，在劳动中或炎热气候里或空气干燥的环境中工作时，会使人“口干舌燥”、“心烦意乱”，在长久的经验里，发觉“舌抵上颚”会使人体的内分泌在口腔内增加起来，能够“生津”解渴，解决烦燥口干的问题。因而在气功疗法中创造了“舌抵天地穴”、“扰赤龙”、“扣金梁”、“甘露降于华池”、“玉液还丹”等一系列的“炼津化精”的内景功夫口诀，对人们养生之术是基本的方法。我们试验这方法，百发百中，也证明是正确的。

又例如：古人在男女性生活中，发现了“纵欲无度”对人体

的健康是有害的，但“交之有道”，反而对人体气血的调和、内分泌的排泄是有利的。因而创造了“春一夏三秋二冬藏”的合理理论，订出了“斩白龙”、“斩赤龙”、“纳气还精”、“男授女纳”等一系列的练功方法。在生理学观点来看它，是非常合乎科学的。不过这一套方法自从发明以来，反被封建的帝王和士大夫统治阶级所独占，同时不许公开，用“礼教思想”来束缚人民的需要，又被某些人利用来作为“纵欲”的工具，以投反动阶级之所好，更披上迷信的外衣曲解经典著作，捏造出“房中术”、“采补阴阳”、“指穴灵台会阴”等等的谬论，把合理有益的东西，变成了害人的毒素，使有些人堕其术中，自趋死路而甘之如饴。这是应该彻底批判纠正过来的，应该纯洁古人对性交生理的正确观点，以合乎科学的逻辑。

以上所举一些粗浅的事例，都是我们的祖先在客观的条件下，在实践的体会中，在物质基础上初步发现的朴素的唯物辩证真理。进而又经过若干年代的发展，于是掌握了一套完整的规律，创造了一套精细的气功疗法，即所谓的“内景功夫”。古人在日常生活中，更进一步地体会到“动”“静”的作用，于人体健康有很大的关系。他们既热爱劳动，也喜欢静养，各别地掌握了“动”“静”的优点，使二者不有偏废而互相调剂，充分地发挥矛盾统一的作用，运用朴素的唯物辩证法，解决了人体“劳”“逸”的问题，提出了“户枢不蠹，流水不腐”的口号，以处理“过逸的毛病”，以说明“动”的优点。又提出了“宁静致远，凝神聚气”的口号，以恢复“过劳”的精力，以说明“静”的优点。这些道理，都是从实践中体会出来，累积成了完整精细的一套“动功”和“静功”的理论与方法。

古人在劳动中，用手用脚，使肩使背，发现了每一部分的筋、骨、皮、肉，都有它一定的反应和作用。根据这些体会，创造了“动功”中的各样各式的“庄子”、“架子”；又在客观方

面观察了动物中禽飞兽走，每一种运动的作用，也采取模仿它们的方式。一齐归纳起来，随着时代的发展不断地改进，于是后来总结其成果，创造出“五禽图”、“太极十三式”、“少林十段锦”、“峨眉十二庄”等等优越的动功方法，用来增进人体的健康。古人叫做“外练筋骨皮”，是动功的独特效用。

古人在“宁静”的休息时，“杂念皆忘”，做到了大脑真正的休息，而与休息“息息相关”的东西，只有呼吸一项，在人体上仍然存在着。因此古人对“静”的作用，首先在呼吸上发现了所谓“众妙之门”、“天地之根”的道理，体会出一呼一吸，一升一降，上会眩中，下沉丹田，气脉运行，周遍全身的“景象”。更精细地体验和观察，统计呼吸与循环作用，“一呼一吸脉行六寸”、“一昼一夜，呼吸一万三千五百通，脉行八百一拾丈”。又发现了呼吸要握手盘足才对头；又观察禽兽休息皆缩头蹯脚。因此归纳起来，又创造了一套完整精细的“静功”方法，而这方法的基本功夫，必须从呼吸着手，即所谓“息道”的道理。制定了“内外九气”统一配合和分别运用的方法。统一配合的要领是“大小周天，河车搬运”，“五气归元”，“还丹内敛”，“九转还丹”，“黄庭真人”等等的口诀。分别运用的要领是：“口呼口吸”、“鼻呼鼻吸”、“鼻吸口呼”、“口吸鼻呼”、“单吸不呼”、“单呼不吸”、“不呼不吸”、“神厥呼吸”、“呼吸无碍”九种口诀，这种练静功的方法，古人叫做“内炼精气神”，是以求得大脑真正的休息为目的的。古人在“静”的当中，既已体会出了呼吸与气脉循环息息相关，又经历了若干年代的经验累积，由粗浅的“升降开合”的“境界”发展进步，提高到精细幽微的境界。这种发展和提高的体会，古人叫做“证悟”，又叫做“证得”。古人把一呼一吸的细微作用，又分做两大类：

第一类是“练气”的方法。