

自医之道

生活策略系列

(美) 张绪通 著
曾传辉 译

内功：精气在体内运行无阻



北京中软电子出版社

自医之道

(美) 张绪通 著
曾传辉 译

内功—精气在体内运行无阻

北京中软电子出版社

版权所有 翻版必纠

书 名: 自医之道

总 策 划: 曾传辉

作 者: (美)张绪通 著 曾传辉 译

责任编辑: 柯 文

责任校对: 王 萌

装帧设计: 韩金英

出版发行: 北京中软电子出版社

地 址: 北京海淀区学院南路 55 号中软大厦 B 座 5 层

电 话: 010-62147079; 51527258(传真)

电子邮件: chzeng23@btamail.net.cn

经 销: 各地新华书店、软件连锁店

文本印刷: 北京彩艺印刷有限公司

开本规格: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 开本 6.5 印张
200 千字

版次印次: 2002 年 8 月第一版 2002 年 8 月第一次印刷

印 数: 0001-5000 套

本 版 号: ISBN 7-900057-17-X

定 价: 20.00 元(含配套书、2CD)

说 明: 凡我社配套图书若有自然破损、缺页、脱页,本社负责调换。

作者简介

张绪通

张绪通博士 (Dr. Stephen T. Chang)

美籍华人名医，国际知名学者。出生于官宦和名医世家，早年先后留学日本和美国，取得医学博士学位，并后来的法学和哲学博士学位。1961年以来，一直从医从教于世界各地。著有《大道》《自医全象》《道的药理学》《道的膳食学》《道的性理学》《针灸全书》《道学的管理要旨》《中国的家族制度》《韩非子的法律哲学》等书，其中大多已有十余种语文译本，畅销全球。1976年创立美国道学会 (Foundation of Tao)，1989年创立美国明道大学 (University of Tao)。1988年获里根总统荣誉奖并受聘为总统府咨议。现在国内多所大学任客座或名誉教授等职。

生活策略系列

生活大道 29.80 元

自医之道 20.00 元

膳食之道 20.00 元

性理之道 25.00 元

管理之道 25.00 元

成功之道 20.00 元

科学的内功

我谨借此机会向从 1978 年以来世界各地的读者们表示感谢。数以千计的读者来信中的赞扬和关心对我的事业提供了源源不断的宝贵支持。我也在此向这些我无法一一回信的读者道歉。我为这些读者和其他希望深入了解的人写了这本书,回答各式各样的问题,满足大家的求知欲望。为了让读者学习更多的养生技巧和新的理论,了解我对旧书进行的修改,我将书名《内功》改作《科学的内功》。新书将对道的养生术进行全面的介绍,使大家的接触面更深更广。我以自己四十余年来的深入钻研与经验,对全书的内容进行了精心选择,以保证书中介绍的各种方法:

是百分之百的道学理论(如心身合一的原则);

是真正符合科学原理的;

是经过千百年实践证实,确有极大的治疗价值的;

是纯自然的(无需使用会引起身体不平衡的器械);

是十分安全(无副作用)而且不受时间和空间限制的。

我衷心地希望读者们喜欢这本书。我衷心地希望你们从书中获得更多的健康知识和财富,并帮助更多受疾病折磨的人受益。

张绪通

科学的内功 (1)

身心合一长生久视 (1)

人之性命全赖于气 (7)

气是命 (10)

精气与内脏保健 (11)

促进血液循环又不增加心脏负担 (15)

提升精气神,增强免疫力 (21)

压力使神经衰弱 (29)

祛病强身的内功 (33)

精气在内脏间运动 (36)

五禽戏 (38)

八段锦 (47)

子午流注功 (53)

易筋功 (62)

雄鹿功 (69)

雌鹿功 (75)

卧鹿功 (80)

鹤 功 (80)

立鹤功 (85)

揉腹功 (87)

龟 功 (91)

鹿、鹤、龟合一功 (94)

坐 姿 (95)

站 姿 (97)

行 姿 (97)

睡 姿 (98)

目 录



头部按摩 (99)
眼 功 (99)
鼻 功 (103)
耳 功 (105)
口 功 (106)
面部按摩 (108)
喉部甲状腺按摩 (109)
去痛术 (110)
手、手臂及上身功 (111)
肺 功 (114)
心 功 (116)
强腹功 (119)
减肥功 (119)
养胃功 (123)
肝 功 (124)
肾 功 (125)
腰 功 (126)
拜日功 (128)
下肢与性腺锻炼 (129)
扭动脚趾和伸展躯体 (130)
放松内脏 (131)
四肢经络按摩 (133)

存想、意守和吐纳 (139)

经络存想 (142)
辉光存想与意守丹田 (158)
吐纳术 (163)



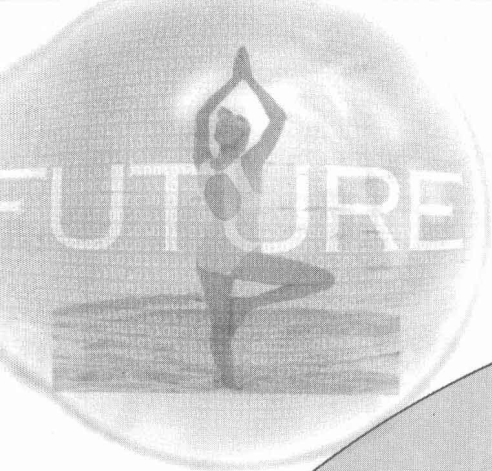
大小周天 (175)

小周天 (179)
大周天 (181)

处方 (183)

一般保健方法 (186)
治疗的处方 (188)

结论 (197)



身心合一
长生久视



内功—精气在内脏间运动

我们要维持、繁衍、康复和延长生命，就必须满足两个基本的生理需求：

1. 营养，如吃、喝等等；
2. 运动，包括：
 - (a) 心的运动（思想）
 - (b) 身体的运动（呼吸、内部器官和外部肢体的活动）
 - (c) 性行为。

这两个条件中有一个得不到充分或恰当的满足，生命都会停止。假如没有营养的补给，生命会在十天之内消亡；如果营养补给不当，人的寿命必然缩短。假如没有运动，机体就会萎缩；如果运动不当，身体定会受损伤。正是出于对后一种情况的考虑，古代的道家创立了内功之术，这是一套集思想、呼吸和运动于一体的哲学和方法。

道学内功是一套身心运动体系。道学认为，内在脏腑是保持青春，增强免疫力，实现整体健康的关键。内功的锻炼强调内外合一，平缓匀滑，从而达到治疗和强化内脏目的。在这些方面，内功和其它重在锻炼外部躯体的运动，如武术、健美、瑜伽、健身操等完全不一样。这些锻炼外部肢体的运动容易引起肌肉紧张、拉伤、疼痛和脱位，会耗费身体的精气，破坏内部器官微妙的生理平衡。这将会损害身体抵抗病毒和其它病原体的能力，不仅诱发一系列疾病，而且会加重疲劳，加速衰老。再者，炼就一副外表强壮的体魄在现代看来也不实用，因为社会已不再需要身手不凡的猎手和武力过人的斗士。肌肉结实的身体并不能免除疾病的侵袭，而健康的内部器官则能达到祛病延年的目的。这就是为什么道学内功强调运动要顺应人体自然本性的缘故。

内功的创始人是中国的黄帝，黄帝也是道学——有关生命



与长寿的科学和哲学——的奠基人，是他把这一套健身延年的方法称之为养生术。道学内功通过心身合一的运动，防止和调整初期微小的不适，延缓衰老过程，增强机体的各项功能，达到幸福、健康和长寿的目的。

道学养生术已有六千多年成功的历史。黄帝充分认识了内功巨大的医学潜力，称它为“天下第一疗法”。在《道德经》中，老子称它为“深根固蒂，长生久视”的妙方。现在虔诚地信仰和忠实地练习道学内功的人无计其数。即使是按一些残缺不全、安排不当的方法进行操练，也会收到一定的良好效果。

有关道学内功的书籍很多，名称也各有不同。但这些名字都没有反映出道学内功的真正含义和作用。有一种称呼叫“导引”，意思是利用思想、器械和身体的运动，引导体内原气流动，治愈各种疾病。近年来，内功在日本十分流行，日本人称之为导引。遍及日本城乡的导引俱乐部专门教授内功功法。俱乐部的成员每周聚会一至数次，大家切磋技艺，以求防病治病。在中国，风靡一时的气功，大部分都是内功。气功原意是呼吸的锻炼，而内功这个名词则更强调了它对内部器官的作用。

一位名叫鲍林（音译）的中国医生对气功进行了科学研究。他在研究报告里例举了 2873 例参加试验的人，采用气功治疗晚期癌症。经过六个月的气功治疗，他们之中有 12% 的病人完全康复，47% 的人病情明显好转，大约 41% 的人效果不明显。另外一项实验是对学生进行的，检验气功中的一种——眼功的作用。做这套保健操时，伴奏音乐，并喊口令指挥动作。练功结果证明眼功对防治近视、远视等常见的各种眼疾有很好的作用。其它一些实验还表明气功疗法对过敏性鼻炎、痔疮、前列腺炎和衰老都有极大而神奇的疗效。在中国的医院、诊所和卫生组织中，气功疗法比化疗、手术、针灸等治疗手段更为优先采用，其原因就在于它防病治病的功力。

在美国，塞西莉亚·罗森菲尔德博士（Dr. Cecilia Rosenfeld）对内功进行了科学的研究。罗森菲尔德博士在亲自练习了内功，健康状况有了迅速好转之后，决定对病人采用此种疗法。他向病人传授内功，一个星期之内，大约 80% 的病人有了积极的效果。后来，他雇用了 8 名护士，教他们内功，并训

练她们以便对病人进行指导和监护。然后，罗森菲尔德把经过检查，准备接受内功治疗的病人分配给每位护士。大多数病人报告说他们的健康状况迅速好转，不再感到疼痛和不适。而护士们则称，在监护病人进行一天的锻炼后，他们仍感到浑身有使不完的劲。一位护士说：“过去，护士生活苦不堪言，我们成天跟疾病、痛苦和死亡打交道，听到的全是呻吟和抱怨。病人从来不会对我们说‘今天天气好’一类让人开心的话。每天马不停蹄地工作八小时后，我们真的感到精疲力竭了。现在，自从采用了这套新的疗法，每天做一百遍，我们仍然精力充沛。”

这次实验之后，内功成了许多大学、医学院和医院的研究项目，引起了广泛的重视。

那么，内功的奇特功效的秘密何在呢？

预防——道家养生术的主旨——便是内功效力的关键。如果治疗初期微小疾病于未然，就不致有大病出现。如果不患大病，就不会死亡，人自然会长命百岁。道家内功就是要帮助人们延年益寿。

因此，道家内功不是一种普通的身体运动。它不是用来激励竞争，增加压力和紧张，消耗人的精力的。换言之，内功的目的不是让人增加消耗，减损寿命。它不是一种武术。与功夫、空手道等项目不一样，练内功无需紧张肌肉，进行激烈的运动。尽管太极拳的一招一式十分缓慢，但它是一种对抗性的运动，也会引起肌肉紧张。在强调身心合一这点上，太极拳与道家内功是一致的。道家内功也不同于瑜伽，无需扭转、弯曲身体，做各种姿势和动作。道家内功更不是一种冥想。因为大部分冥想是为了“清空”头脑——清除杂念。实际上，大脑是无法“清空”的，指挥大脑清除杂念本身就是刺激思维。

道家内功强调人内在的发展，而不是外部的进步。在入门阶段，练内功要先做一些身体运动。但是，随着个人技艺的娴熟，我们对身体运动的注意力会逐步减弱，而对内在运动的注意力会逐步增加。到了高级阶段，一个人会变得在表面上显得很沉静，而内里却是活跃而积极的。任何与这些宗旨相悖的理论和方法都不能算是道家内功。

道家内功的力量还在于其灵活性。任何人，无论年龄大小，身体状况如何，均可以按自己选择的时间、地点进行练



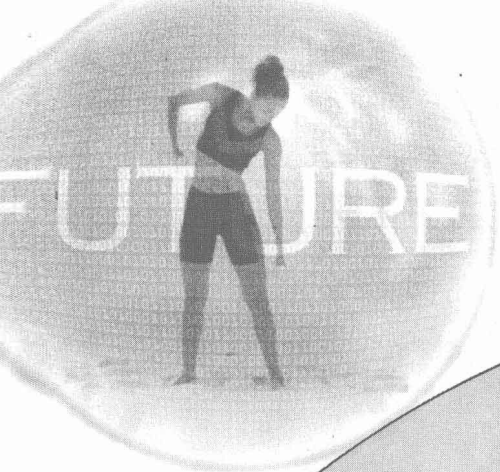
习，无需使用任何器械。人体新陈代谢最基本的过程——呼吸，也可经由内功变成一种有效的疗法。头脑中的意念和身体的运动也都可用来防病治病。

诚心而无私地实践任何一种内功功法都足以在我们心中培植出一种热情，它会促使我们去更深入地理解和探究道学之谜，朝着长生久视、超凡入圣的方向前进。

请不要忘记：

凡是练习外功的，都必须练习内功；

凡是练习内功的，可以忘却外功。



人之性命
全賴于氣



内功—精气在内脏间运动

气乃生死变化之源，天地间万事万物无不由气而生。天地在气中，气在天地中。日月星辰、雷雨风云、春夏秋冬、万物生长，皆出于气。人之性命，全依赖于气。

——《内经》

古代的道学著作，以气是生命和宇宙间万事万物之本的理論为基础，采用一种即使对严肃的科学研究没有兴趣的人也有吸引力的风格来阐明基本的科学道理。这意味着，那时在艺术、科学和实际生活方式之间存在的障碍没不像现代文明中存在的障碍那么明显，达到了高度专门化的程度。生活在中国古代的哲人，不断追求各种生活方式（艺术、科学和实际）的和谐统一。作为一个科学家，用今天称之为“诗歌”的形式记录他的所见所闻是轻而易举的。科学的道理用富于想象的方式来表达，这种艺术与科学的合而为一标志着中华文明的黄金时代。

然而，正是因为道学的一些基本理论是用诗歌的方式叙述的，许多科学家拒不接受，宣称这些理论是“不科学的、纯哲学的、神秘的、原始的”。但是，据此对传统的理论加以反对，并不表示掌握了科学知识的现代人的认识具有更大的客观性，相反显示了科学与“生活的艺术”之间日益增大的鸿沟。道学的理论和内功的体系，经历了数千年的时间检验，在今天和它在过去一样具有很强的适用性。然而，我们要真正地理解这些道理，必须先要懂得让这些理论得以世代相传的中国古代诗歌。

