

张延生如是说系列之二

无 爻 易

张延生著

华夏出版社

张廷生如是说系列之二

炁 易

张廷生 著

华夏出版社

1994年·北京

(京)新登字 045 号

图书在版编目(CIP)

炁易/张延生著.-北京:华夏出版社,1994.10

(张延生如是说:)

ISBN 7-5080-0594-5

I. … I. 张… III. 武术-气功-中国 IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 11327 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销

民族印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 7.25 印张 170 千字

1994 年 11 月北京第 1 版 1995 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1-20000 册

定价:7.90 元

作者介绍

张延生,1943年出生,祖籍山东藤县。现任光明中医函授大学教授,该校易学教研室主任;中国《周易》研究会副会长;西安《周易》研究会高级顾问;中国气功科学研究会名誉理事等职。

张延生1969年毕业于北京航空学院发动机工艺系,因其父(张协和)少年学医,中年医术精湛,并于1956年发明“经络测定仪”,故张延生受其影响颇深。自幼喜好医学。大学期间常负“经络仪”与人测试,并博览古医经典著作,钻研实践医理医术。后来气功可以诊治疾病的现象使其于1976年初触并研究气功。1979年开始研究人体特异功能。1982年开始练功,次年出功,具有遥诊遥感等功能。曾任全国人体特异功能应用研究协会副理事长、特异气功医师;中华人体特异功能应用研究所副所长;中华国际潜能科技开发公司副董事长,副总经理等职。受聘于中华气功进修学院专家委员会;广东省气功科学研究协会;广东省人体科学研究会;天津市人体科学学会;沈阳东方人体科学所;清华大学研究生会气功研究会;北京工业大学气功协会;北京中医学院大学生手诊研究协会等机构。

张延生在研究人体特异功能及气功的过程中,终于寻到中华文化之源——《易经》,于1981年开始研易,1986年开始在北京、石家庄、广州、大连、西安、菏泽、天津、焦作、济南及香港、日本等地作演讲、举办研习班。此外,香港无线电视台“欢乐今宵”、广东电视台曾播专题采访,学员及演讲听众年龄由16岁至88岁不等,其中有学者、科研人员、留学生、大学生、博士、教授、工程师、研究生、研究员、省市部局各级干部、职员、工人、农民、解放军干部战士、医务人员、商人、中学生、气功武术爱好者、民警、公安干警等。张延生多次参加国内外学术活动,并受到相当好评。

目前在光明中医函授大学由1988年起已办有6期“易经函授班”，张延生负责组织，教学，并编写了一套教材(17本)。其中有古籍点校，有论文选编，亦有自己所著《周易卦象》及《气功与手诊》。最近已正式出版《气功与手诊》。

张延生研易近十年，不仅探索出学易捷径——一套科学的简易学习方法和思维方式，并且在领悟气功、古代哲学思想和《易经》真谛方面，更具独特见地和理论体系。这些研究成果，将以《张延生如是说系列》的形式，由华夏出版社陆续出版，以飨读者。

自序

古往今来，学易者众多，然不乏中途却步者；研易者非寡，然众说纷纭，仁者见仁，智者见智。故无以为是，无以成用。所以至此，因易海浩瀚，经文晦涩，易理深奥，易象蕴奇，易数精玄，易占神妙。故国人曰之“古谜”，洋人叹谓“奇书”。

本人研易，屡经困惑之忧及顿悟之喜。终于弃传统之法不用，自拓学径。即不从训诂、经文辞句入门，而由象数开窍。于占中寻理，反窥经文领悟，反复如是。且结合现代科技、哲学及工作、生活之实际，反复研探、实践。累数载之心血，精聚体验，汇论己见。自1985年始奔波于国内、海外办学演讲。期望易理再探，易华重现。

吾敢以不才之学面世，一因弘扬之心诚切，二因难却亲友、学员再三敦促。今虽成集出版，然谬误难免，新论待酌，章节杂乱。谨此恳请易学专家，学者及广大读者赋予指教及交流研讨。

张延生

1994年于北京

目 录

一、气功宗旨	(1)
(一)为什么练气功	(1)
1. 修炼道德	(11)
2. 大千世界	(14)
3. 说“玄”	(15)
(二)什么是气功的气与炁	(17)
(三)怎样才能延年益寿	(18)
(四)练好气功的关键	(23)
二、丹田与小周天	(32)
三、“带功”问题	(42)
四、动静结合	(46)
(一)气功“外动”	(46)
(二)“七天七夜”与“辟谷”	(47)
(三)气功“外动”原因	(51)
(四)动静双修	(61)
五、收心练己	(66)
六、练功与饮食禁忌	(73)
七、采练	(79)
(一)玄关	(79)
(二)采药	(80)
(三)炼丹	(84)
(四)男女双修	(85)

(五)内外丹	(97)
(六)选择练功时间	(101)
八、从卦象看练功方法	(108)
(一)总法	(108)
(二)否	(109)
(三)泰	(109)
(四)大有(包括比卦)	(110)
(五)师	(110)
(六)剥	(111)
(七)噬嗑	(112)
(八)功法名字判断法	(113)
(九)合理的练功时间	(114)
(十)益	(116)
九、如何发放外气	(117)
十、医疗气功师应该具备的条件	(124)
(一)身体健康、有足够强的气场	(124)
(二)气场纯净	(126)
(三)丰富的医疗知识及经验	(127)
十一、气功杂谈	(133)
(一)密宗	(133)
(二)禅密与《西游记》	(134)
(三)由“虹化”想到的	(143)
(四)信息载体——“信息石”	(148)
(五)从不负责的“教功”所想到的	(152)
(六)“带功报告”与“明心见性”	(157)
(七)在正确的理论思想指导下来看待气功、 特异功能中的各种功法及现象	(159)

十二、阴神、魔境与观想	(172)
-------------------	-------

附 论

一、气功基础理论	(179)
二、练功参考书及活子时	(180)
三、练功基础知识	(182)
(一)怎样才能练好功	(182)
(二)性命双修(练功四阶段)	(183)
(三)返还证验	(186)
(四)关窍秘诀	(187)
(五)收心练己	(188)
(六)绝食腥荤香辣及绝谷(辟谷)定慧	(188)
(七)动静勿偏,性命双修	(188)
(八)百日筑基,初节练精化气功夫	(188)
(九)文武风火与采练	(190)
(十)采战、男女双修问题	(192)
(十一)阳火、阴符、沐浴	(192)
(十二)十月养胎	(193)
(十三)神俱六通	(193)
(十四)调阳神出入、乳哺	(194)
(十五)阴神、魔境及观想	(195)
四、中国气功概况	(197)
(一)硬气功(包括武术气功)	(197)
(二)养生气功(七类)	(197)
(三)诊断气功(五类)	(199)
(四)治疗气功(七类)	(200)
(五)气功科学性的研究	(201)

五、穴位呼吸法	(202)
(一)灵龟八法,子午流注法	(202)
(二)丹田呼吸法	(206)
(三)穴位呼吸法	(207)
(四)丹田、穴位同时呼吸法	(207)
(五)收功	(207)
(六)功法特点	(208)
六、震动功	(208)
(一)准备姿势	(208)
(二)震动	(209)
(三)收功	(209)
(四)特点	(209)
(五)注意事项	(210)
七、行功注意事项	(210)
(一)行功十要	(210)
(二)行功十忌	(211)
(三)行功十八伤	(211)
(四)五气朝元	(211)
八、附论提示	(212)
(一)我国现有气功分类	(212)
(二)诊断气功分类	(213)
(三)治疗气功分类	(213)
(四)气功的科学性研究	(214)

一、气功宗旨

本书我们要讲述《易经》与气功的关系，气功的知识。当然这些知识可能与你们原来所学的不太一样。我在此只是给大家提供一些我在气功研究过程中和教学过程中的体会。这些东西是由《易经》“唯变所适”的对应性规律所决定的。所以就不要要求大家非得按我所说的去做。仅是为了提供给大家作为参考。

(一)为什么练气功

有人会说：“张老师，现在还讲这个问题？谁不知道气功是干什么的！要是不知道我们还练它干什么呢！气功是为了祛病延年健身的、治病的！”当然，还有部分人是为了想练出点特异功能之类的功能。虽然练气功有个别人出了点特异功能，的确是事实，但这不是练气功的主要目的。

我们现在通常说的“气功”这个词，多见于清朝末年，民国初年。“义和团”有种“神拳”，往那里一坐——“骑马蹲裆式”地坐在凳子上。底下坐着一个小棉团，棉团抵着尾闾穴。静到一定时候就会自发的打起拳来，类似我们现在所说的“自发功”。据说练这拳能“刀枪不入”，很有硬气功的味道。义和团所以失败，除了政治、经济原因外，军事上就是因为洋人用了洋枪。从而证明并非“刀枪不入”。你不要只看到硬气功表演时，这刀往身上一砍，一点伤都没有（当然是等你运好气后才往那儿砍的）。可是在战场上，洋人瞄准你射击的时候，子弹打过来，你的气还没来得及运到那儿，子弹就已

经穿过了你的身躯。因为子弹的速度太快了，你又不知道他那枪子儿往哪儿打，枪子儿又小，你想把劲运到枪子儿所要穿过你身躯的这个地方是来不及的。所以你这种气功就失去了在作战过程中的作用。说这个例子的意思，就是告诉大家不要迷信气功是万能的。气功与其他的各种具体的科学技术手段一样，也不是万能的。

在这以前，气功叫什么呢？叫“修真”，“修真秘要”，“修真辨难”，“导引”等。你要修练，体会大自然内涵的真谛的东西，这叫“修”。“修”是需要不断地锻炼，不断地改造你的世界观后，才能够认识到其真正的内涵的。解释的再清楚点，叫“修身养性”。锻炼身体，让身体强壮起来的目的是干什么？是“养性”的。“性”是什么？是“心性”。就是改造你的心性，改造你的世界观，改造你的心理状态。所以大家都知道，佛教在修练的时候首先要按《心经》修练。修练一开始，首先要修练“心性”，让你的心性不要太野了，不要想的太多了，要客观一点，按现代科学讲就是唯物一点，不要搞唯心主义。

儒家代表人物之一的管子讲：气功（当然那时不这么叫，说的是这个“事”）是“练心”的技术。咱们说这个人“心术不正”。其意思就是你的“心”眼儿不正，你想象的或通过那些想象的东西玩的那些个手法都是不正当的。所以叫“练心的技术”。练心的技术没有搞清楚，所以就把“心”给练坏了，练“歪”了，因此叫“心术不正”。

少林寺里有这么副对联：“达摩西来一字无，全凭心意下功夫”。这讲得很明白了，“气功”，就是练“心意”的“功夫”。平时我们讲“信则灵，不信则无”。实际上也有这个意思。首先你得相信这个事物，你自己都不相信这个事物，让你老老实实地几个钟头坐在那儿不动，你才不会坐着呢！你也是坐不住的。所以“全凭心意下功夫”。然后呢，再“练心”。你的心不正就不行，静不下来，就练不了这个功夫。这是佛家、儒家讲的。

道家怎么说呢？“心不练则神不定，性光必摇。”练功时你如果

想看他的心静不静，就看他的外气形色变化就行了。他的外气一会儿是红的，一会儿是蓝的，一会儿飘飘悠悠；一会儿是这种形式的气，一会是那种形式的气出来了……形色多变幻！这就说明他体内出来的气很乱，通过这些气色变化，你就知道他的心情是乱的。因为“五色归经”。五种气色变化说明他没有静下来，静下来气就不会乱窜。所以心不练，你就控制不住你自己的心性。因为“心”和“神”是相互呼应的。“心”能指挥“神”心生杂念，神不定，你全身平衡和“心神”指挥下的循环系统、气血运行系统等就会产生紊乱。产生紊乱以后，表现出来的身体外面辐射的光的色彩及色形就产生各种各样的变化，或不停的强弱摇摆变化等等。

我们传统的中医学讲“心主神明”。“神”要靠“心”来控制才行。所谓“神明”，就是你潜在的能力。有了这种能力那些灵感，那些智慧，才能够充分地发挥出来。一身全凭着“心”，“心神”。这里不是只指心脏的脏器，他包括“心经”整套系统，神经大脑整套系统。这些都是以“心”为主体的系统，所以朱熹把人身体之心作为“太极”来认识，这种思想在后来的一些养生修持过程中起着很重要的作用。

中国古时对人身心的修养，特别是对心性的修养，是很重视的。现在叫“道德”修养。你有一个很聪明的头脑，又有一个健康的身体及各种各样的本事。你的本事挺大，如往坏处用，就形成坏事了；往好处用，就变成好事了。就像咱们讲的一样，我治病本事很大。这人病了，中西医最有名的大夫，包括其它所谓道家，佛家，儒家，最有名的“神人”都没有把他给治好。你到那儿，啪！一抬手，把他的病就治好了。你的医道怎么样？呱呱叫！不得了！假若这个人是个混蛋，他活着将要使几百甚至几万几十万，乃至几百几千万的人遭难。那么，你救这个人何必呢。你还不如让他早点死呢！所以说，关键是看他这个人心性、本质是不是好？你的本质是不是好？好心有时还容易办坏事。所以，你还要根据《易经》的道理，具体问

题具体分析,看看他到底怎么样?比如,有些气功师心性非常好,听说某人身体不好了,眼看就要死了,救人于危难之中,那是职责,做人必须要这样做。但是你也要看一看,这个人是不是能救活?如果是没救了,你还费劲干嘛?这时候真正的好心是你给他家里人做工作,让人家做好最后的准备,万一不行了应该怎么办。否则你吹牛说我能治好,他这个病没问题!我一去,妙手回春,一胡拉就能好!结果你比划了半天,人还是死了。大家对你挺有信心,就没想到人会死。可是突然间人死了,对其家人心理上的打击是很大的。精神上的痛苦是最难承受的。所以说,你还是要对人家负责任。不是说不让你去给人家治病,而是要首先判断清楚自己是否有那个本事,要知道自己能吃几碗干饭。如1983年我参加安徽泾县“大雁气功学习班”。我是第一次到社会上观察气功界是怎么个状况的。出发之前,我的一想自己的功夫还不行,就不太想参加。有人讲:“你去没问题!你去就你第一了?”我说:“你胡扯什么!”到安徽泾县,我每天都认真地去观察。学习班上有个记者病了,气功师中很多人都想露一手。这个用“梅花针”梆梆梆敲完了;那个用“老头乐”嚓嚓嚓,挠完了;再换一个这么发发功;又一个气功按摩按摩,掐一掐,弄一弄……一会儿,这个记者就发起了高烧,人都起不来了,动不了了。第二天,嗓子里、嘴上全是水泡,说话都很困难了。病有病的规律,治有治的规律。阴阳五行,金木水火土,经络等都有相生相克的辩证关系。你这么治,他那么治,你的生命场早被他们搞紊乱了。越搞气血运行越乱,他的病还能不加重吗?你这个人是这个病,任何一个好大夫治好你的病都没问题,七八个好大夫同时给你治疗,是越治越坏的。为什么?因为每个大夫的治疗方法和经验是不一样的。大家一起治就容易把你的病的规律搞乱,“有病乱投医”,乱投医的结果怎么样?打乱了常规,增加了治疗的困难。所以肾炎也好,肝病也好,癌症、糖尿病也好等等,这些慢性病,所以难治的原因,往往就是这些人像唐僧取经一样,求胜心切,老想让

病赶快地好。一听说有个什么方法就试试，还没试两天，又听说那有一个新方法，又去试试……。吃药大家都知道，药物是归经的，扎针灸是循经的，发功也要有一定的循经过程。如果用各种理论指导下的各自的方法同时治，往往就把患者平衡系统越搞越乱，就不符合常人的一般规律了。真正要碰到一个好大夫呢，他会说你先吃我三副药试试，过三天你再来。吃了三副药，未见显效，你就不想再找了。一听说那儿又有个什么大夫能治，又去找了。这个好大夫想把你的经络规律捋一捋，把你的搞乱的气血运行规律捋正了，把你的气血运行捋成一个一般正常人的正常运行系统。可是还没等大夫捋完、捋正呢，你又投别的大夫去了。这种情况下，你的慢性病是越找的大夫多，往往越难治愈。

所以，一定要心性正。首先要正——“心正”。“邪不压正”，首先患者你要有战胜疾病的信心！自己要是失去信心，再好的大夫也难治愈你的疾病。为什么说张老师有时治病还有点绝招呢？并不是我有绝招，是因为宣传部门的某些个别人把我给“捧”上去了，给“吹”上去了。大伙对我就有点迷信的心理，我就借助这种心理状态来迷惑大家。你一来，我就说：“你头痛，而且是左边痛，是属于脑血管供血不足；小便又是怎么怎么样……等等等等，你一听，说的都对，就已经对我开始迷信了。从心理上你的病就好了三分了。然后我给你开了方子，并告诉你应该怎样吃药，并要求你认真地吃。你一听我将病情说的这么神，又这么准，觉得自己碰到神人了，我的病一定能治了。结果我说什么，你就听信什么，你就能与我配合治疗。再加上药物的百分之六十的疗效，这样百分之三十加上百分之六十，就是百分之九十的疗效。一吃药，明显见好！为什么？百分之九十的疗效在那儿摆着呢。如果找到我，我说你肚子痛，你说没有；说你脚底下长了个痣，你说没有（没事你说人家脚下长痣有啥用。当然了，你如果从望诊的角度来看，脚底板上长痣，长的地方与相应的那个脏器有关，这是对的。但是你光说人家长痣，没说出人

家哪儿有病就不行了。)你说人家胸部长了个瘰子,人家说对,那人家相信你。可是你要说病可得给人家说准了。一说病百分之八十都挺准。如果你说的百分之八九十的病都对不上号,这下人家觉得我这张老师是骗人的。一下百分之三十就不相信你了,你开了方子不错,能有百分之六十的疗效,抛掉百分之三十不信任(心理)因素,就剩下百分之三十的疗效了。吃了一个星期的药,越吃病人越觉没见好。所以他就更不相信你了。这中间实际上有很多是属于心理治疗作用。所以在中医学“心主神明”的理论与实践中就包括这种心理治疗方法。这就是说人的心意和心情可以在人的生活过程中起着很重要的作用。因此说,气功首先要修练一个好的“心肠”,这个好的“心肠”就可以提高你的治疗疗效。所以性光一摇,就说明你的心神是不定的;你能够“自发功”,说明你心里太乱,不仅光摇了,连你的身形都跟着摇起来了。这也就说明是心理不平衡了。心理不平衡,生理也就不平衡了,生理不平衡,就产生了运动。

那么,到底练气功的目的是干什么的呢?练气功的目的就是要改造人们的世界观,提高你对事物的认识水平。往往表现在我们平时的处世哲学上或处理一切事物的时候,比较符合实际,别人就觉得你的道德水准是高的,水平是高的。为什么这样讲?你通过一定的气功的锻炼可以把你身上某些潜在的能力激发出来。本来别人是看不见的,你可以“看见”了;别人感觉不到的,你可以感觉到了;那么你看问题的范围、范畴大了,事物的总体本质规律你就容易看到了,那么你就不会随便地追求某个目的了。比如这有批摩托车的买卖。你一看这笔买卖挺赚钱,这批摩托车如要倒出去的话,中间你要是提回扣,起码要按 0.5%。一辆摩托车能拿 150 元,现在有 80 多辆摩托车,能得一万两千多元钱。一算,挺好!你就去倒去了。倒完了,钱也拿到手了,挺高兴。三个月以后,宣布你被逮捕了!因为违法经营倒了走私货。你根本没把来龙去脉,前因后果搞清楚,就去发这笔财。结果怎么样?所以发财不一定是好事。就算是

正经发的财，一天到晚提心吊胆的怕人家坑了、抢了、偷了；走到哪都捂着兜。上火车都提心吊胆的，还得想法把钱藏在哪儿。稍微逃了点税，还怕税务局哪天查出来怎么办，将钱往墙缝里塞，床底下也塞……到处塞得都是。时间长了，连自己都记不清哪儿有钱了。你说一天到晚这样过日子，难受不难受、累不累的慌。你还不如不去抓这笔财呢。

有些人就想不通，为了一级工资就与单位领导闹翻了。你想想，一级工资不就差个7元、8元、10来元钱吗。你算算，一年他能够挣多少钱？就算别人比你多一级，一个月比你多10元钱，一年多120元钱，十年多1200元。可是你不在乎，长不长无所谓。心性平衡放松，你多活了20年的话，你想想你能多赚多少钱？你算算这个账！到你多活20年的时候，你一个月可领到200多元钱，一年就把他20年多的钱补回来了，剩下的那19年你不就白赚了吗。那你的日子过得多痛快。这么一想，你就不会为那10元8元的去闹呀，甚至有的“勒”脖子了；甚至拿刀去威胁头儿去。最后被劳动教养。教养了两年，工资反而降了三级。你说你何必呢，就为了几元钱？！这是原来我们学校发生过的一个实际例子。有些事情想开了的话，就不会为这一点一滴的东西搞出一些让你莫名其妙的事情来。举这个例子，就是为了说明人的心性一定要是好的心性，你能够看到过去，现在，还要看到将来。那么，你的眼光长远了，心胸开阔了。对某个事情处理的结果就较符合实际了。

再举个佛家“悖论”中的例子。佛家讲“与人为善，与事无争。”有位师傅，那德行是真高尚，在当地是很出名的。他行善、积德、苦行，以身做表率，带着一大批徒弟。徒弟们对他特别崇敬，老百姓也特别崇敬他，并主动将自己的孩子交与他进行修练。突然有这么几天，徒弟们发现那师傅有点“不对劲”了。佛门的信徒们每天从老远的地方就嗑着头，背着香油等供物来“还愿”。这些信徒拜完了佛以后，将带来还愿的香油、钱、物等送上之后，那师傅却说：“这钱给的