



养生万花楼

广西人民出版社

序 言

面前放着的这本书,是我们多年养生经验和教训的总结,也是我们研究、探索、学习气功科学、气功与哲学、养生学的肤浅认识。上篇的主要内容是我在前苏联讲学的讲稿,气功自我疗法是我在北天中华气功学会举办的气功科学学术讨论会上的发言,经过补充、丰富和修改,终于写成了《养生万花楼》。

气功是中华民族珍贵的文化遗产,是祖国医学的一颗瑰丽的明珠。几千年来,气功盛而不衰,经历了无数次严峻的考验,深受群众的欢迎。因此,它有着深厚的群众基础。实践证明,气功是一种防病、治病、健身和开发智慧的法宝之一和有效的方法。

80年代初,在我国掀起了气功大热潮;并达到了空前的水平,气功的广泛传播,各种新奇的现象不断出现,引起了各界人士的关注;不少自然科学和社会科学工作者、医务工作者和社会上有识之士纷纷加入到气功和人体科学的研究行列,形成了一支科研大军。他们孜孜不倦地实验着、研究着和探索着,试图揭示气功和人体特异功能的奥秘,使气功和人体科学的研究进入一个新阶段。它预示着新的规律即将发现,新的理论即将形成;它预示着自然科学的发展将有一次新的革命。著名科学家钱学森教授,在谈到气功和人体科学研究时说:“这样搞下去,我认为那一定会导致一场新的科学革命,这场新的科学革命必然会引起一场可以改变世界的技术革命。”^①

① 《钱学森谈人体科学》,载《中华奇功》(上)学苑出版社1988年版,第22页。

写作此书，我们是力不从心的，因为本书涉及的面太广，不仅涉及到哲学、心理学、气功学、养生学、医学、生物学的知识，而且涉及到体育、营养学、药学、气象学的知识，还涉及许多其他专业知识。另一方面，是因为作者的理论水平、思想水平、知识水平有限。因此，尽管我们作了很大的努力，但总感到书的内容、理论水平、论述、结构、写作技巧均不太理想。现在将它公布于世，以作引玉之砖吧！

在我国气功大热潮开始时，处在对气功朦胧状态的我们，以为气功师所传皆真，他们所述“新奇现象”皆真。气功实践活动教育了我们，纷纷出山的大小气功师，有些人言径不一，表里不一，他们所言真真假假、假假真真。而书刊报纸的宣传，亦把气功捧上了天，有些书，极力宣扬宗教思想、封建迷信、鬼怪神灵，形而上学猖獗，唯心主义横行。在养生中同样存在着唯心论和形而上学。于是，我们打算写一本气功哲理和养生之道的书，目的在于揭露和批判气功界中的唯心主义和形而上学哲理，力图澄清气功哲理中的错误思想和糊涂观念，以使气功沿着正确方向发展。

最近两年，气功大潮已过，这本是正常现象，有高潮就有低潮，不可能全是高潮，低潮在一定条件下，又会转化为高潮。有些人起来揭露气功界的江湖骗子的骗术和假特异功能者，揭露他们骗钱害人的卑劣行径，这对纯化、净化气功界起着积极的作用。但是，也有些人，抓住气功界中的某些问题，全盘否定气功，把伪气功扣上伪气功、江湖骗术，把学术争论的另一派意见，把气功师所做的初步科学实验或需要做科学实验来加以研究的一系列问题，一股脑儿地扣上伪气功的帽子。这种绝对否定的形而上学观点，又给气功事业带来极大的损害。为了反对气功界和气功宣传中的唯心主义和形而上学哲理，以使气功和人体科学事业向着健康、科学的方向发展。这是我们写作此书的一个重要目的。

气功是我国的国宝，对它不能否定。气功是几千年人类与疾病斗争经验的总结，它是客观存在的。我就是气功的受益者，10年前的春节刚过，我突然腹泻不止，严重的慢性结肠炎缠住了我，无奈，四处投医，吃药不停，岂料一年后，病情未见好转，胆红素却上升到1.8mg，转氨酶上升到150u，我深知其故，停药后肝功能恢复正常。在走投无路的情况下，我求救于气功，配合其他养生之术，经过8年的努力，终于治好了严重的慢性结肠炎。同时治好了肩周炎、肘关节炎、睾丸炎，还治好了30多年前患的视神经萎缩，视乳头苍白消失，视力由0.3(左右眼)提高到0.7。如今，气功成了我健身治病防病的法宝。

目前，我国有6000多万人学练气功，运用各种方法养生者不计其数。要养好生，仅有气功知识和其他养生知识是不够的，还必须从哲理高度来认识养生和气功修炼，掌握养生的客观规律。为此，必须学习唯物辩证法、认识论，把养生建立在科学哲理基础之上。可是，许多练功者、养生者，由于不懂辩证施功、辩证养生，因此，虽坚持练功、坚持养生，但效果甚微，少数人被药物所害，被气功所害。为了使气功修炼和其他养生沿着正确的方向和道路发展，避免误入歧途，我们感到有必要总结自己和他人的练功和养生经验、教训，从理论高度阐明气功和养生的唯物辩证哲理基础，使更多的人能理直气壮地、正确地修炼气功和运用其他方法养生。这是我们写作此书的又一重要目的。

《养生万花楼》一书由上中下三篇共22章组成。全书贯穿着唯物辩证法、认识论的哲理基础，理论和实践结合是本书的重要特点。上篇中心是阐述气功哲理基础，力图把气功哲理的阐述与气功实践紧密结合起来，并使哲理寓于气功修炼之中。第一章为气功概论，阐述了气功的含义、分类、特点，气功与经络及修炼气功的目的，为以后阐述气功哲理打下基础。第二章到第五章，着重阐述气

功的唯物论辩证法的哲理基础,分析了从古代至今天气功中的唯心论形而上学哲理的错误倾向,为气功修炼奠定了科学哲学基础。第六章到第十章,推荐了三种优秀气功的功理功法,即静功、禅密功和周天功的功理功法。它以唯物辩证法、认识论为指导,阐述了如何辩证练功,具体叙述了修炼静功的秘诀及练功的三要素。第十一章阐述了练功的注意事项,如何纠偏等,为气功的修炼指明了正确的方向。中篇着重阐述养生之道,以“一分为二”辩证法为指导,探讨了养生的规律。第一章为本篇的总论,着重阐述养生和健康长寿的规律及养生的基本原则,为以后各章提供了总的指导思想。第二章到第八章,为养生的实践部分,从理论和实践结合上阐述了七种(饮食、药物、医疗体育、天人相应、房事、精神、气功)养生的理论及具体方法,为人们的养生指明了正确的方向。下篇着重阐述了综合治疗法,它是全书的归宿,即养生之目的在于防病、治病、健身、延年益寿和开发智慧。第一章分析了疾病的病因和病理、综合治疗的原则,为治疗疾病提供了指导思想和总的原则;第二章着重分析了癌病的综合治疗方法;第三章着重探讨了30种慢性疾病的综合治疗的原则和方法,为人们治疗慢性疾病提供了新的途径。

本书可供广大气功爱好者、养生爱好者阅读,也可供气功和养生研究者、气功家、气功师、养生家参考,对于那些想治疗自己疾病的患者,更有必要一读和加以研究。

在写作过程中,我们参考了许多同志写的论文、资料和著作,参考了《中华气功》、《东方气功》、《气功与科学》、《中国气功》、《气功》等杂志,由于数量太大,约几百种,因此,难以一一注明,敬请原谅。

在写作本书过程中,得到许多同志的大力支持和热情帮助,广西人民出版社总编助理董苏煌同志,对本书写作的指导、帮助及出版付出了巨大的劳动;气功大师刘汉文为本书写了禅密功一章;北

京大学于民教授、陈秉才副教授同作者多次讨论气功界思想不纯、道德不纯等问题；北京大学医院院长助理、内科主任医师余志英，审阅并帮助修改本书部分书稿；四川的老干部仓道之、橡胶研究所熊化丁、郑丽同志对本书部分章节提过宝贵意见并为书的出版做了许多工作；北京十九中李青骏老师为本书摄影，对这些同志的热情帮助，在此表示衷心的感谢。

由于此书涉及领域较广，兼之作者水平有限，书中缺点、错误一定不少，敬请专家、学者、气功师、气功爱好者、养生爱好者和广大读者批评指正。

仓道来

1992年8月于北京大学

目 录

序 言.....	(1)
----------	-----

上篇 气功哲理

第一章 气功概论.....	(3)
第一节 气功的含义.....	(3)
第二节 气功的分类.....	(7)
第三节 气功的特点	(10)
第四节 气功与经络	(12)
第五节 修炼气功的目的	(20)
第二章 古典哲理与气功	(23)
第一节 哲理的萌芽与气功的起源.....	(23)
第二节 《周易》哲理与气功	(25)
第三节 道家气功哲理.....	(28)
第四节 儒家气功哲理.....	(32)
第五节 医家养生气功哲理	(36)
第六节 佛家气功哲理	(40)
第三章 对中国气功大热潮的哲学反思	(47)
第一节 要辩证地看待中国气功大热潮	(47)
第二节 唯物论同唯心论的搏斗	(49)
第三节 科学和迷信的搏斗	(53)
第四节 驳“阳神出壳”论	(60)
第五节 要实事求是地看待气功	(64)

第四章	气功的哲理基础(上)	(70)
第一节	元气学说	(70)
第二节	精气学说	(74)
第三节	阴阳学说	(76)
第五章	气功的哲理基础(下)	(82)
第一节	关于气功本质的几种观点	(82)
第二节	气功的本质	(86)
第三节	气功之气的物质性	(89)
第四节	气功对哲学发展的影响	(90)
第六章	静功功法——通向高层次的优秀的	
	功理功法	(96)
第一节	站桩功	(96)
第二节	坐功	(109)
第三节	卧功	(116)
第七章	修炼静功的秘诀	(122)
第一节	修炼静功的口诀	(122)
第二节	自然——静练的总诀	(124)
第三节	放 松	(126)
第四节	入 静	(128)
第八章	修炼气功的三要素	(133)
第一节	调 心	(133)
第二节	调 息	(137)
第三节	调 形	(140)
第九章	禅密功——一部优秀的动功和性命双修功	
		(144)
第一节	禅密功简介	(144)
第二节	筑基功	(145)
第三节	阴阳合气法	(160)

第十章	周天功功理功法——内丹术的初、中、高	
	三级功法	(185)
第一节	小周天功理功法(初).....	(185)
第二节	大周天功理功法(中).....	(188)
第三节	卯酉周天功理功法(高).....	(191)
第四节	自然式大小周天功.....	(192)
第十一章	修炼气功的注意事项	(194)
第一节	修炼气功的具体注意事项.....	(194)
第二节	练功的辩证法.....	(199)
第三节	谨防练功出偏差.....	(206)

中篇 养生之道

第一章	养生与长寿	(215)
第一节	哲理上的一场争论.....	(215)
第二节	人类寿命的延长史.....	(220)
第三节	老年和衰老.....	(223)
第四节	养生和防衰抗老.....	(227)
第五节	养生的注意事项.....	(233)
第二章	饮食养生法	(237)
第一节	古代养生家论饮食养生.....	(237)
第二节	人体需要哪些营养物质?.....	(240)
第三节	饮食防癌.....	(251)
第四节	防衰老的食物.....	(255)
第五节	饮食养生的基本原则.....	(259)
第三章	“天人相应”养生法	(265)
第一节	养生要坚持“天人相应”.....	(266)
第二节	四时养生法.....	(272)
第三节	起居有常养生法.....	(277)

第四节	环境养生法.....	(282)
第四章	药物养生法.....	(286)
第一节	药物养生的历史发展.....	(286)
第二节	药物的二重性与养生.....	(288)
第三节	合理用药,谨防药害.....	(294)
第四节	虚证者方可用补药.....	(301)
第五节	老年人用药的原则.....	(307)
第五章	医疗体育养生法.....	(312)
第一节	何谓医疗体育?.....	(312)
第二节	医疗体育治病的原理.....	(315)
第三节	医疗体育常用的方法.....	(317)
第四节	医疗体育养生的注意事项.....	(328)
第六章	房事养生法.....	(331)
第一节	我国古代房事养生长寿秘法.....	(331)
第二节	房事适度能养生.....	(337)
第三节	纵欲能丧身.....	(346)
第四节	禁欲能害身.....	(351)
第五节	房事道德养生.....	(354)
第六节	房事气功养生.....	(359)
第七章	精神养生法.....	(362)
第一节	精神养生的历史回顾.....	(362)
第二节	精神养生与健康长寿.....	(365)
第三节	精神养生法.....	(372)
第四节	中老年的精神养生.....	(377)
第八章	气功养生.....	(382)
第一节	气功养生的机理.....	(382)
第二节	气功养生的自我去病法.....	(386)
第三节	气功的外气去病法.....	(396)

下篇 综合治疗

第一章 治 疗	(405)
第一节 病因病机	(405)
第二节 综合治疗的原则	(409)
第二章 癌症的治疗	(414)
第一节 癌症需要综合治疗	(414)
第二节 癌症的气功治疗	(415)
第三节 精神、心理治癌疗法	(423)
第三章 三十种慢性疾病的综合治疗	(427)
一、慢性结肠炎	(427)
二、慢性胃炎	(428)
三、胃、十二指肠溃疡病	(429)
四、慢性肝炎	(430)
五、慢性肾炎	(431)
六、便秘	(432)
七、慢性支气管炎	(433)
八、支气管哮喘	(435)
九、肺气肿和肺心病	(436)
十、心脏病	(437)
十一、高血压	(438)
十二、低血压	(440)
十三、慢性心肌炎	(440)
十四、神经衰弱	(441)
十五、顽固失眠症	(442)
十六、糖尿病	(443)
十七、肥胖症	(445)
十八、阳痿、早泄、遗精	(446)

十九、乳腺增生	(447)
二十、子宫肌瘤	(448)
二十一、更年期综合症	(449)
二十二、近视和远视	(450)
二十三、视神经萎缩	(453)
二十四、萎缩性鼻炎	(454)
二十五、腰肌劳损	(455)
二十六、颈椎病	(455)
二十七、腰椎间盘突出症	(457)
二十八、骨质增生	(458)
二十九、肩周炎	(459)
三十、关节炎	(459)

上篇

气功哲理

第一章 气功概论

第一节 气功的含义

一、气功范畴的由来

气功在我国源远流长，它产生在古代。“气功”一词最早见于晋朝道士许逊的《太上灵宝净明宗教录》一书，内有“气功阐微”之记载。宋代张君房编的《云笈七签》中的《中山玉匱服气经·胎息羽化功第三》中有：“论曰：气功妙篇，气术之道数略同，专其精通则世一二，且诸门咽气或功繁语闳，理叙多端”；《圣正规法第四》中有“述服气之神功，渐通达于胎息之道”等语。在《云笈七签》中汇集了大量气功资料，在导引方面，有“王子乔导引法”、“宁先生导引法”、“赤松子导引法”、“彭祖导引法”、“玄鉴导引法”等；在调气、行气方面，有“蛤蟆行气法”、“龟鳖等气法”、“胎息法”、“食气绝谷法”、“服气法”、“墨子闭气引气法”、“咽气法”、“练气法”、“委气法”、“布气法”、“神息法”等等，都叙述了具体练功的方法。在《混元八景真经》中，亦有“三气相合法兼结气功章”，其中提到了气功范畴。

气功范畴虽然提及较晚，但在古代就已经产生了。那时候，先民们把气功称为“导引行气”，导引包括“导气令和，引体令柔”，“导引”具有形动、心静、息调、神和等特点，从而概括了动功的特

点；“行气”，即指的是调息的吐纳、静坐、坐禅或内丹功。因此，“导引行气”，既包括肢体运动的动功，又包括吐纳、静坐的静功。在类书《道藏》里，相当于气功的名词有几十种，仅《嵩山太元先生气经》里就有胀气、闭气、六气、调气、咽气、行气、炼气、委气、淘气、修气、修真等等说法。古代的导引、行气、吐纳、内功、食气、禅定、炼内丹、胎息、大小周天、卯酉周天、布气等等，虽名不叫气功，实则均为气功。气功用于修持、养生，在《山海经》和老聃、庄周的著作中，这类内容很多；气功用于临床治病，《黄帝内经》中也有较为详尽的记载。

在近代，气功范畴使用已较为普遍。1915年出版的《少林秘法》，1929年出版的《武术汇宗》，都把气功作为武术的基本功，1933年出版了董志仁写的《肺癆病特殊疗养法——气功疗法》和1935年上海出版的《气功治验录》，都把气功和医疗保健紧密结合起来，从此开始了“气功疗法”的篇章。1955年，北戴河疗养院的刘贵珍同志写了《气功疗法实践》，对气功治病原理作了解释、说明。1959年10月，中央卫生部委托秦皇岛市在北戴河召开第一次全国气功经验交流会，促进了气功事业的发展，气功在民间得到了广泛的传播。1979年，国务院召开中国气功研究结果的汇报与现场实验的表演会，才正式把“气功”名称确定下来，并把各家各派的功法统称为“气功”。

二、气功的含义

何谓气功？我国的气功界众说纷纭，颇有异议。有的人认为：“气功的含义，简单地说是练气和练意的功夫”^①。有的人认为：“气功是一种专门调动和应用人体场的能量流（俗称内气）的自我锻炼方法。它有医疗保健和发展、提高武术运动与一些艺术专业的技能

① 林厚省主编：《气功学》，青岛出版社，1988年版，第2页。

技巧,以及某些人体特异功能的作用”^①。有的人认为:“气功是建立在古典的整体生命观基础上,培益、增强人体真气功能的功夫,是达到形体与心神高级平衡的学问,是探索生命奥秘的科学。”^②

上述观点,均有合理思想,但都未能揭示气功的实质,有的把气功和气功学混为一谈了,有的定义过于狭窄。古人所论的气功,不仅仅限于气与呼吸的锻炼,其意更为广泛,如孟子讲的“存心”、“养性”、“养浩然之气”、“存夜气”、“配以道德”,荀子说的“治气养生本”等等,包括着气功的精神养生、道德养生的结合。

我们认为,气功是人们通过身、心(意识)、息的自我锻炼,增补和调动体内物质、能量和信息,平衡体内外阴阳,疏通经络,达到治病、健身和开发智慧的自我修持、自我调整的一种方法。它也是锻炼人体内气运行的功夫。气功修炼的特殊性就在于,练身、练意和练息的有机结合,调动体内物质、信息和能量,通过自我调整来增强人的脏腑功能,解除肌体、组织的障碍,达到治病健身和开发人体智能的目的。

三、气功之“气”和“功”的含义

气功之气究竟为何物?“功”的含义是什么?有的同志认为:“气功的气代表呼吸的意思,功则是用意识不断地调整呼吸和姿势的练习。”^③在前苏联已出版的气功书中,有些人认为:“气就是空气、氧气,功就是工作(Paдо ma);气功是一种呼吸体操。”我国有的气功研究者认为:“气功的气字,主要是指真气及其作用而言。功字指功能,又指功夫。”^④另一些人则认为:“气泛指人体的生理功能。神则指人的心理活动。原则上讲神和气都属于生理活动,不同者在

① 杨丙人:《气功定义探讨》,载《气功与科学》1983年第1期。

② 庞明:《气功探源》,北方妇女儿童出版社1988年版,第5~6页。

③④ 庞明:《气功探源》,北方妇女儿童出版社1988年版,第6页。