

哲学·科学 与 气文化

——健身气功新理念

魏用中 著

哲学、科学与气文化

——健身气功新理念

魏用中

◎ 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

哲学、科学与气文化——健身气功新理念/魏用中 著. —长春:
吉林大学出版社, 2006. 8

ISBN 7-5601-2926-9

I. ①哲… II. 魏… III. 气功—健身理论—研究 IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 082413 号

哲学、科学与气文化——健身气功新理念

著 者:魏用中

封面设计:王振中

责任编辑:王亦农

责任校对:安树一

责任印制:吉林音像出版社对外综合编辑室

出版发行:吉林大学出版社 吉林音像出版社

(吉林省长春市人民大街 4646 号 邮政编码:130021)

网 址:www.hdhcb.com.cn

印 刷:内蒙古民族大学印刷中心

开 本:850×1168 毫米 1/32

印 张:15.25

字 数:382 千字

印 数:1—1000 册

版 次:2006 年 8 月第 1 版 1 次印刷

ISBN 7-5601-2926-9

定价:26.00 元

谨以此书献给

每一个

热爱自己生命的人

导 言

人把握的对象无限多，总要将多归为一，又以一解释多，这也是人的一个本性。所以，几千年来，中国文化以气释万物；几百年来，西方科学以力释万物。那么，对气的研究、对力的研究，都汇集着人类大智慧。爱因斯坦就曾致力于寻找宇宙间共四种力的统一，但毕生未果，并未象庄子揭示“通天下—气”那样，得出“通天下—力”的科学结论。而中国各家文化典籍对气的阐述，则犹如气本身的存在一样，到处都是。气文化堪称中国传统文化的一大特色。

气与力有相通之处吗？一定会有。它在哪里？简单说来，就在人身。人身上既有气，又有力。由此可见，若把人自身研究透了，也就把通天下研究透了。

中国人、西方人都有气力，其间还是有相异之处。比如，中国人活着讲究精气神，西方人则只讲体力和智力。因此，中国有气功，西方无此概念。中国气功什么时候有的？谁也说不准。中国人自称炎黄子孙，而在炎帝黄帝那时候，气功就已经很了不起了。相传炎帝会火功，后人因此而称他炎帝，但他仍被黄帝打败。那时候的一座山本来叫黠山，后人因黄帝在那儿练过功而将其命名为黄山。炎黄二帝的气功老师，史书也多有记载。气功是什

么？气功就是掌握运用气的功能。它体现了整个气文化的主体归向和价值归宿，所以说，它是气文化的精华。

人们练气功，练的就是对气的掌握和运用。否则，不练气练法轮，那叫法轮功；不练气练心理，那叫心理功。这两个东西都根本不属于气文化。正可谓：暖风熏得游人醉，直把扬州作汴州！

中国气功从古绵延至今，虽说伴随改革开放的春风曾大发起来，但国人对它的评价总是褒贬不一。业内人看气功，也似山里看山，横看成岭侧成峰，远近高低各不同。外国人看气功，更是雾里看花，看不清楚。为什么看不清楚？因为气的本质尚未大白于天下。尽管气对于人如同水对于鱼，是每时每刻最离不开、最生命攸关的客观存在，人们却象生在福中不知福一样，看不清气的本质，甚至竟谈气色变！

而一当我们找到答案：气的本质是能量，那么，气与力的相通也就更具普遍意义。于是，中国文化与西方科学在主要旨趣上就可以溶为一体，人们对气功的道、理、法、术也就都可以有一个新的认识。随之，人们对世间万物也可能产生一个统一的理解。

本书始终是凭借马克思的辩证法找到这个答案、得到这个理解的。马克思的这一哲学方法论，按照笔者的领悟，简要说来就是：在对立的两极之间发现其结合、中介和联系，在差异的互补之中求得其过渡、转化和发展，用一句中国特色的语言说，就是执两用中。



彩图1



彩图2



彩图3



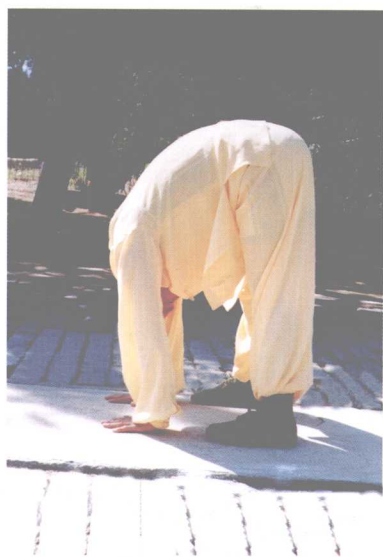
彩图4



彩图5



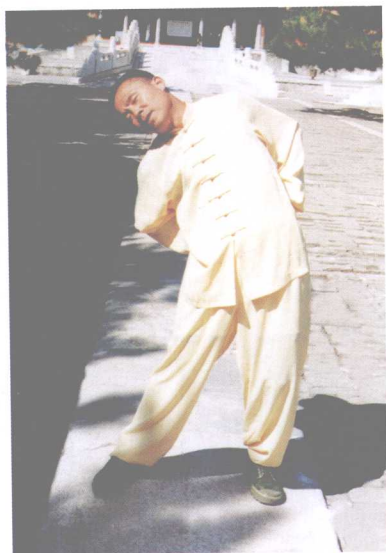
彩图6



彩图7



彩图8



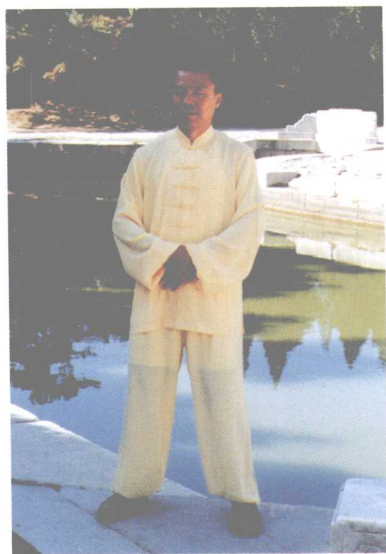
彩图9



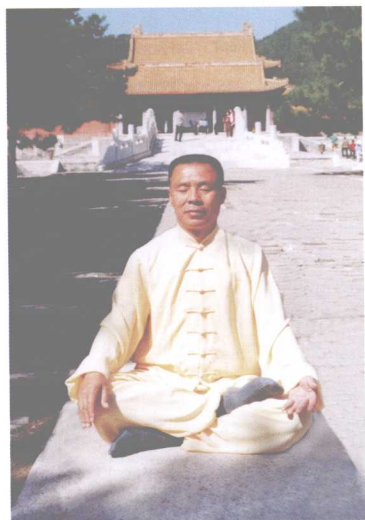
彩图10



彩图11



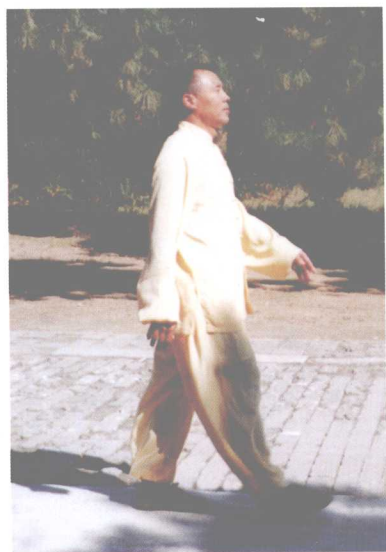
彩图12



彩图13



彩图14



彩图15



彩图16

目 录

正名篇第一 怎么给气功定位	(1)
第1章 “人的生产”回首——气功的实践本位	(3)
1.1 万法归一	(3)
1.2 实践本位	(6)
1.3 四种生产	(7)
1.4 两种生产	(9)
1.5 人的生产,被人忽视	(11)
1.6 心身解放:必然升华	(19)
1.7 革命与生命,哪个是目的	(24)
1.8 物与人,孰为贵	(26)
第2章 “人的科学”现状——气功之科学动力	(29)
2.1 人体科学诞生	(29)
2.2 人体科学实验	(31)
2.3 人体科学困境	(33)
2.4 人体科学革新	(34)
2.5 “人的科学”意义	(35)
2.6 “人的科学”积淀	(41)
2.7 “人的科学”体系	(43)
2.8 “人的科学”方法	(44)
2.9 视觉第一	(48)
第3章 “生命经济”前瞻——气功的社会功能	(55)
3.1 养生摄生与生态危机	(55)
3.2 科学发展与人类困境	(62)
3.3 精神生产与知识经济	(68)
3.4 人的生产与生命经济	(71)
3.5 生命经济与东方气功	(79)
气理篇第二 什么是气	(92)

第4章 天地人三位一体	(94)
4.1 观天	(94)
4.1.1 天最切近,也最遥远	(94)
4.1.2 天文三说	(95)
4.1.3 千年问答	(97)
4.1.4 气贯中西	(99)
4.1.5 科学之天	(100)
4.1.6 天:气的第一形态	(101)
4.2 察地	(105)
4.2.1 康德—拉普拉斯的星云说	(105)
4.2.2 星云说与大爆炸说:优势互补	(107)
4.2.3 王符的元气本原论	(108)
4.2.4 张载的气本体论	(109)
4.2.5 天地毁灭	(111)
4.2.6 王廷相的气化论	(114)
4.2.7 气是微粒吗	(116)
4.2.8 地:气的第二形态	(116)
4.3 识人	(118)
4.3.1 人:气的第三形态	(118)
4.3.2 人的本质是什么	(120)
4.4 天地人的统一	(123)
4.4.1 马克思的目标	(124)
4.4.2 自然环境的恶化	(132)
4.4.3 中国的天人合一	(135)
第5章 精气神三位一体	(143)
5.1 说精	(143)
5.1.1 精华与元素	(143)
5.1.2 精子与卵子	(145)
5.1.3 精:生命的基础	(147)
5.1.4 利人与害人	(147)
5.1.5 生他与生己	(151)

5.2 道气	(154)
5.2.1 气的种类	(154)
5.2.2 气的运行	(157)
5.2.3 气:生命的动力	(163)
5.2.4 气的感知	(166)
5.2.5 内气与外气	(171)
5.3 谈神	(173)
5.3.1 《周易》释神	(174)
5.3.2 《内经》释神	(175)
5.3.3 神经学释神	(177)
5.3.4 元神与识神	(178)
5.3.5 神:生命的主宰	(178)
5.3.6 练神的意义	(178)
5.4 精气神的统一	(181)
5.4.1 统一于生命	(181)
5.4.2 统一于气	(183)
5.4.3 性命双修	(185)
5.4.4 “精—气—神”与“神—气—精”	(186)
5.4.5 破除迷信解放思想	(187)
第6章 质能信三位一体	(189)
6.1 物质	(189)
6.1.1 恩格斯、列宁如是界说	(189)
6.1.2 物质概念的几个规定性	(190)
6.1.3 世界是物质的吗	(193)
6.1.4 气是精微物质	(195)
6.2 能量	(197)
6.2.1 能量守恒和转化定律	(198)
6.2.2 物质的本质是能量	(200)
6.2.3 人需要的是能量	(202)
6.2.4 气是基本能量	(205)
6.3 信息	(207)

6.3.1 什么是信息	(208)
6.3.2 信息的普遍性	(210)
6.3.3 信息:生命攸关	(214)
6.3.4 气是广谱信息	(216)
6.4 质能信息的统一	(224)
6.4.1 物质能量信息的区别	(224)
6.4.2 “统一”的含义	(226)
6.4.3 世界统一于能量	(227)
6.4.4 气的本质	(233)
功理篇第三 什么是气功	(246)
第7章 气功与科学	(248)
7.1 气功定义	(248)
7.2 气功从那里来	(253)
7.3 气功是干什么的	(254)
7.4 气功是科学的吗	(255)
7.5 科学是什么	(258)
7.5.1 科学是分科而学	(258)
7.5.2 科学是知识体系	(259)
7.6 气功与医学	(261)
7.7 气功与体育科学	(264)
7.8 气功与教育科学	(268)
7.9 气功与思维科学	(273)
7.10 气功与人体科学	(282)
7.11 气功与科学革命	(285)
第8章 气功与哲学	(299)
8.1 靠什么驾驭气	(299)
8.2 哲学是什么	(301)
8.3 哲学基本问题	(304)
8.4 唯心主义和唯物主义	(305)
8.5 “新唯物主义”新在哪里	(309)
8.6 “左”的思想“左”在哪里	(317)

8.7	哲学革命:从两极到中介	(322)
8.8	气功与哲学革命	(328)
8.9	气功与哲学的区别	(329)
8.10	气功与哲学的联系	(333)
8.11	论气功出偏	(335)
8.12	养生修道	(345)
8.12.1	道是什么	(345)
8.12.2	如何修道	(355)
第9章	气功与宗教	(361)
9.1	问题的提起	(361)
9.2	宗教与科学、哲学	(364)
9.3	马克思对宗教的批判	(367)
9.4	气功与宗教的联系	(374)
9.5	气功与宗教的区别	(380)
9.6	气功与宗教的分离	(384)
9.7	建树 21 世纪人类大气功	(393)
功法篇第四	怎么练气功	(397)
第10章	气功基本要领	(398)
10.1	放松	(398)
10.1.1	松是本能	(398)
10.1.2	松无止境	(400)
10.1.3	要哪儿松,哪儿就松	(401)
10.2	入静	(402)
10.2.1	入静不难	(402)
10.2.2	内寄外托	(404)
10.2.3	心息相依	(405)
10.2.4	“功夫在诗外”	(406)
10.2.5	“心态决定一切”	(407)
10.3	自然	(408)
10.3.1	道法自然	(409)
10.3.2	呼吸自然	(410)

10.3.3 自然无为	(414)
第 11 章 三一气功功法	(417)
11.1 冲天立地	(417)
11.2 倚天贯地	(419)
11.3 旋天转地	(421)
11.4 凝天聚地	(422)
11.5 挂天垂地	(423)
第 12 章 其它健身功法	(425)
12.1 坐功	(425)
12.2 卧功	(426)
12.3 行功	(427)
12.4 跑功	(428)
12.5 每时每刻的气功	(429)
释法篇第五 为什么这样练	(432)
第 13 章 三大要领探源	(433)
13.1 所谓松弛效应	(433)
13.2 气的解放和自由	(437)
13.3 人的否定之否定	(439)
第 14 章 三一气功释义	(442)
14.1 一三之道	(442)
14.2 三一之理	(445)
14.3 执两用中之法	(447)
14.4 驾一统万之术	(450)
第 15 章 一招一势阐微	(454)
15.1 上虚下实	(454)
15.2 道者盗也	(460)
15.3 旋转法则	(467)
15.4 丹成尸解	(469)
15.5 无为之治	(472)
后记	(475)

正名篇第一

怎么给气功定位

【提示语】

当代中国气功，是中国气文化历史发展的一个必然产物。长期以来需要解决的一大难题，是如何揭示贯穿于各种功法之中一致的功理，这也就是气功界所说的万法归一。要做到万法归一，首先需要确认气功的一条根，支起气功的一个点，广延气功的一个面。

确认一条根，就是以“人的生产”为气功立足的实践本位；支起一个点，就是以“人的科学”为气功研究的制高点；广延一个面，就是以“生命经济”为气功辐射的社会远景。唯其如此，亘古绵延至今的中国气功，才能迈着坚实的步伐，凭借科学的手段，发出全色的光芒，走向世界，走向未来，成为 21 世纪人类大气功。这样的大气功，是中国献给世界的最灿烂、最悠久、最珍贵的民族文化瑰宝。这就是我们给气功的定位。