

由日常生活

走进脑科学

——自我静修保健新论

YOU RICHANG SHENGHUO
ZOUJIN NAOKE XUE

杨子万 著

国际炎黄文化出版社

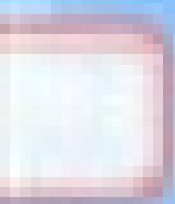
由日常生活

走进脑科学

——从日常经验到脑科学

中国科学院脑科学与智能技术卓越创新中心
脑与认知研究中心

陈学敏 著



中国科学院脑科学与智能技术卓越创新中心

由日常生活走进脑科学

——自我静修保健新论

北京夕阳红文化发展有限公司
国际炎黄文化出版社

书名: 由日常生活走进脑科学

著者: 杨子万

出版: 国际炎黄文化出版社

编辑: 北京夕阳红文化发展有限公司

地址: 北京六里桥八一电影制片厂干休所办公楼

电话: 010—63396152 010—63275092

邮编: 100073

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 4

版次: 2006年11月第一次印刷

书号: ISBN 962-8839-40-3

定价: 15.00元

著作权所有 违者必究

前 言

这里奉献给读者的是作者在日常生活保健中发现的一个新的脑功能，以及现今能收集到的（以我有限的条件，依托一个大中型城市的图书馆）许多学科的实验、实践、理论著作中，可以为本课题作证的材料。在当今世界顶尖科学家们，借助于现代科学仪器，在现代化的实验室中，环攻脑功能这一最难的科学堡垒时，我一个业余读书人，在离休后的业余书、事生活中，一个偶然的机会，不自觉中走进了脑科学的大门。这里仍是需大家讨论和争辩的课题，但笔者经过十余年的收集证据材料和思考实践，已有一定的信心。本课题论点可以和现代许多门类的文化、科学理论相契合，也可以解疑许多文化、社会难题，故不揣冒昧呈献给读者，期

以请教和讨论。

我读《桃花源记》原文时，常常感到遗憾和怀疑之处是作者归途标记的疏略，只记了“夹溪两岸乃桃花”，或是有意模糊，以致后来再无人进入“桃花源”做研究，而成千古之谜。故而本文将生活进入脑科学之门的途径，不厌其烦地加以说明，以期众多的读者进入而共同研究、共同求证。首先是有着东方文化修养的人们，只要想进入就一定能进入，按科学真理应具有普遍性来判断，其它各地人士经过交流和沟通也一定能进入这一境界。

在本书中我也试图学习大科学家爱因斯坦及其他许多自然科学家，将本书课题写成一个最简单的表述方式，一个简单的公式（在本书后面相应章节中），这样做是为了区别中国传统文化中对自然科学课题的表述方式。同时我也认为在以西方自然科学表述方式说明问题以后，应不放弃中国传统文风那种科学浪漫主义的表述方式。本课题尤其适宜中西方两种表述方式的结合，力求可能的相得益彰，浪漫宜人，并为本课题的发展留下广阔的空间。

第一篇章对古、今文献作广泛的引证，是为了

本课题结论与多学科相关成果可以相证相符而不悖、而确立。同时也是为了弥补由于作者实验室条件不足和当今世界科学实验仪器的发展水平，对脑活动本已有限制这样两个方面的缺陷，而不影响本课题的结论，并且由此可以描绘出本课题的大轮廓。虽然大科学家达尔文及别的一些自然科学史家在不少著作中说过，科学不会只产生和完成于实验室，也产生于社会活动，但这会与现代众多的实验室课题相较显得有些差别，求证也有它的难处，当然求证也是不可缺少的环节。这里敬请科学家、文化大家们能在这幅类似于科幻图画作品上，大手笔的改制，或许能使起源于东方已有几千年历史的养生保健科学课题完成于今日自然科学人文丛林中的一片新园地。

目 录

第一章 日常生活中静修养生保健与开启脑科学殿堂之门	1
一、生活中静修养生与脑潜能显现	1
二、中国传统“静文化”的论述与谜底	6
三、走进现代脑科学殿堂的入口	10
第二章 人脑自然力传导功能的科学证据（一）	16
一、重提引潮力与中医学的宇宙整体观	17
二、中医“心血”“气血”论与哈维 《心血运动论》的异同	20
三、人的意念动静是人体宏、微观自然 调控运行的转换之阀	25
四、人脑的两类活动和两种功能	29
第三章 人脑自然传导功能的证据（二）	31
一、对西医学物理学的观察	31

二、对中枢神经生物学论述观察	34
三、脑传导功能相关三题的论证与数据 计算	35
四、胎儿、婴幼儿期脑自然传导功能存 在的证据	40
第四章 寻求神经生物学对本课题的证明	43
一、颅骨扩大的基因证据	44
二、胎儿发育期的证据	44
三、内分泌学的佐证	46
四、颅骨突然扩大与脑传导功能出现	46
五、胎儿脑传导功能的征候	47
六、对人脑自然传导功能的总推断	47
第五章 启动人脑自然传导功能的原则与方法	49
一、人脑入静功能的运作是中国传统文化的 养生保健方法的基本模式，而不能 定义为宗教迷信活动	51
二、初始入静的自我运作及易出现的难点	54
三、以“进德修身”为进入静态之本	56

四、自己设计编制适用于自己的软件	61
五、坚持辩证思维、不急不躁、持之以恒	63
六、入静运作便宜的辅助方法	64
七、临关的征兆与决心	66
八、课题的研究仍有待继续	67
九、对中国传统静文化历史的考证补叙	69
通读二十四史书 议约与试约	78
1. 二十四史内涵总体结构	79
2. 经三线，天道—人道—治道	82
2.1 天道	82
2.2 人道	85
2.3 治道	89
3. 纬三线，心理—事理—道理	98
3.1 心理	98
3.2 事理	102
3.3 道理	107
余论	113

第一章

日常生活中静修养生保健 与开启脑功能殿堂之门

一、生活静修养生与脑潜功能显现

上世纪八十年代，我奉命离休，又于九十年代初，义务受聘于一单位撰写地方志，由阅、选、摘原始书面文件资料入手，每日面对成捆纸张陈旧，字迹模糊，手写和复写的档案资料，阅读、思考再摘记卡片，积以成节、成章、成书。这样整天戴着有着20年历史的250度的老花镜，半日下来，眼、耳、鼻被镜框压得疼痛和疲劳难忍，中午则在只有办公桌椅的室内一角，坐几十分钟的静坐午休。耳边时时传来邻室“扑克”声，恰恰是一种“非睡亦非醒”的休息，这样连续、不间断的有规律的一段时间，头部就有了

种如同中医典籍，经络图形般线路的传导感，以后不久随传导的加强就摘掉了老花镜，视力恢复到了二三十岁的水平，每日读写六小时带来了极大的方便，胜任而愉快，工作效率也大为增强，完成了一部志书的出版。随着年度体检，至今多数项目健康指标都有了不同程度的提高，自觉身心状况舒畅，也坚持着不间断地阅读书报的业余活动。我年轻时没患过近视眼，视力恢复显然说明视力老化过程有一定程度的逆转。接下来兴趣与可能所致就开始了对日常生活养生保健在现代科学水平上的理论求证探索，又有了十多年的读研，就有了本书的申述，分别编在下面各章节中。

由于从生活走进脑科学，不合从实验室完成课题的常规（这里谨指实践发现的顺序，而本书也附有另收集的实验室数据材料），故这里按课题发展的实践顺序作叙述。

没有独立的实验室，又没有经过直接的一线式实验，怎样做课题科学性辩答呢？这是本节回答的问题。前人有例：康德的宇宙发展星云说在现代天文观测之前，理论物理学家可制造原子弹的论述也

在首枚原子弹爆炸之前。由此可见，论断出现于部分依据之后和全部实验之前是可能的。求解求证也可以跟着课题的问题走。例如医生对求诊病人，先问患者“感觉怎么样，哪里不舒服？”以作开端，然后作检查求证。这说明类似科研的诊病，都不排除从“感觉”入手，而不全盘否定感觉。同样，我们用中国传统文化的中医经络学和“静”文化说，西医脑生理解剖学和现代电脑论四者契合，可初步把“头部自然传导功能感”定位、定性为脑功能之一，进而把脑功能证实为“智能运算功能”和“自然传导功能”两种。由于这两种功能此起彼伏的交替出现，而又把脑自然传导功能定义为潜功能。

人脑的智能运算功能、形态，已可以由现代脑生理解剖学所证明，接着要循后天至先天的胚胎期间，寻求“潜功能”——“自然传导功能”的证据，再由胚胎期追溯到原始期——人类学颅骨容量的大小变化做出功能的初始期论证。因此又转到了生物学，原无适当的材料可取，接下来侥幸在现代研究基因学中有一成果即人类发展中有一个颅骨突然

增大的报告，正合于初始作证。至此可以对人脑自然传导功能系列的逻辑得以理清。其细节有待下面各节逐步说明。

读现代人类生理学关于中枢神经系统生理解剖的叙述，常使人模糊的认为似乎这一系统是一次性发育完成的，即使是医生的日常诊断和我们普通人的日常生活和文化学习中常常与这一概念发生矛盾，但未见有人对此深究。如人的闭眼反射，昏迷病人的瞳孔反射，打喷嚏，呕吐，敲击膝盖反射，昏迷病人的鼻饲喂食等等，都不经过患者的大脑思考，这都证明许多神经功能是不同时期产生的。中医学重视喜怒哀乐情绪波动对内脏分泌系统的影响。这一认识的变化，并不参照现代生理解剖学，胚胎学等证据。可以深化对人中枢神经系统是发展、发育累加组织组合的历史观。可以解释人体运行机能许多此起彼伏或“相反相成”的运动规律。也可进而对人脑“运算”和“传导”两种功能交替运行做出合理性的证明和解释。

人体机能似乎是人自己控制或由大脑控制的，但仔细分析可知，许多是自主控制或即自然控制

的，如心脏循环系统，胃肠系统，内分泌系统功能等等，这也是中枢神经系统发育于不同历史时期的体现，这类自主神经控制机制又早于人的智能运算机能的发育。这也可作为脑机能分期的佐证。

笔者在获得初步成果以后 10 年间，继续坚持生活安静养生保健，保持自然传导。10 年老人的健康水平也得以继续保持。同时也进行了 10 年相关本课题与现代科学相接的读研求证工作。

东方传统文化和中医学是本课题理论的先驱基础，中国诸子学中关于社会、道德、人生、养生保健观是本课题的自然科学与社会科学交叉性的体现，中医学坚持第一自然一元论哲学观及生理保健本于宇宙自然论，解析出与现代自然科学可契合之点。

西医生理解剖学、中枢神经系统生理、细胞学、胚胎学、内分泌学、尤其是电子计算机的发展与脑科学相互促进之下，上世纪九十年代我国翻译出版了外国的当代《脑生理》、《大脑工作原理》、《脑生物学》等多部著作。在这些著作中，恰恰都能找到与本课题求证资料。

以奥地利著名物理学家埃利温·薛定谔等一些物理学家的专著，以物理学、化学为基础对西医学做出过详细解释。天文学是物理学的基础，西方有人概括说：“根据还原论，一切自然规律最终都不过是力学规律”，这些与以中医的宇宙自然论论述人的生理观相同，使中医中典论与现代化转变有了可探讨的线索、路径。

总之，在古今中外文化领域的广泛学科中能找到大量相联系的依据是始料未及的，当把有关资料集中到一个焦点上契合时，我们可以得到人大脑可以自然传导的清晰的图景。此处也证明了爱因斯坦及尼尔斯·波尔等大师，关于“人类文化是一个整体”的论断。下面将逐点呈献给读者。

二、中国传统“静文化”的论述与谜底

中国传统“静文化”是对生活脑科学课题启迪的古源头。此课题曾存在于古哲人的日常生活中，现在仍可以而且必须由生活态来进入。比较与实验室课题有许多差别之处。当然有些测定仍然而且应有实验测试。

汉字的“静”意与本课题研究的关系极为密切，故需先做一次探源。阅读中国古籍，可以综见传统文化各学派对“静”意看得很重，而且颇多一致之处，以致形成一个文化的契合点。约略地说：儒家学派说要以“静”（“仁者静”）成圣，道家则说以“静”（“虚无者，静之极”）体道和履道，中医说以“静”（“恬静”）长寿。宗教之释迦以禅静成佛，道教以“静”（“坐忘”）成仙，还有社会活动家的智者说“宁静以致远”等等，千百年来的如此文化聚焦，不应只是“嗤之以鼻”，而应作一番认真地研究。

笔者初始学读各种学派的“静”说时很不得要领，后又曾求教于近现代已写成的哲学、心理学以及最完全的字典、词条仍感茫无头绪，后从时代特点，体例特点，参对综述这三个方面着手，才有了些进展。

古代中国传统学术由于时代所限，那时还没有学术分科，论述处于一种混沌或混一的状态，如确指其所论是社会、心理、自然哪一个层面都是不合原意的，如以古意和今意贯通则可归结为两点：一