

易学文化丛书

生命

的

修炼



彭曲
黎黎
贤敏
著

易道气功养生

中国书店

责任编辑：赵安民

封面设计：吴 茗

生命的修炼

——易道气功养生

曲黎敏 彭 贤 著

出版：中 国 书 局

地址：北京市宣武区琉璃厂西街 57 号

邮编：100052

发行：全国新华书店经销

印刷：北京市李史山胶印厂

开本：850×1168mm 1/32

版次：1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月第 1 次印刷

字数：18 千字

印张：7.625

印数：0 001—5 000

书号：ISBN 7-80568-894-X/G·85

定价：11.00 元

总 序

张 其 成

在人类轴心期时代，只有一本书是由符号系统与文字系统共同构成的，那就是《周易》；在中国文化历史上，只有一本书是为儒家和道家共同尊奉的，那就是《周易》；在中国科学文化发展进程中，只有一本书对人文和科学都产生过重大影响，那就是《周易》。

《周易》是华夏文明的总源头，是中华文化的聚焦点！

《易经》、《易传》、“易学”不仅是“易文化”形成的三阶段，也是中华文化进程的三部曲，它标志着中华文化从巫术文化到人文文化、科学文化的发展过程。从某种意义上说，一部易学史就是一部中华精神文化发生、发展史。

作为“易学文化”本质的“易道”，是宇宙生命的本体理念与生成结构，是开物成务、彰往而明、弥纶三才的大规律、大法则，是天人同构、时空合一、中正和合的思维方式与价值取向。“易道”构成了中华文化最稳定、最本质的内核，决定了中华文化的面貌、特征和总体走向，代表了中华民族的深层心理结构，促成了中国人特有的生活方式、行为方式、价值取向、伦理道德、审美意识和风俗习惯。

因此，我们有理由说，“易道”正是通贯儒家、道家的中华大道，是中国文化的主干，是中华民族的精神支柱！

“易道”对中华文化各形态、各学科的影响是深层次的。无论是以易理为指导思想规范各学科的学术走向，还是以易符、易

图为框架建构各学科的理论体系，都说明了这一点。中国古代的社会科学、人文科学、自然科学、生命科学在形成、发展过程中，往往或援易为说，或援以入易，从而都或多或少地与“易”建立了一种亲缘的关系。

因而从“易学”入手，从“易道”入手，探讨中国文化的精神本质，探讨中国文化各形态、各学科的思想来源、理论特征，就成为必要而且可能。

为此，我们组织了这套丛书。

本丛书旨在全方位展现易学文化的博深内涵和人文价值，系统阐述《周易》和易学的基本原理、哲学智慧，深入发掘易学与中华文化各形态、各学科的内在关系，企图从一个特定的层面揭示中华文化的本质特征、功能价值和发展规律。

新世纪的钟声即将敲响。

整个人类都在自觉或不自觉地准备步入下一个百年循环。历史毕竟逃脱不了《周易》所昭示的周期运动的大规律。

下个世纪，人类不同文明之间是大冲突还是大融合？这已成为世人关注的焦点。

“和平”与“发展”，是全人类的期盼。

如何消解东西方文化的冲突？如何消解科学与人文的对立？这是“和平”与“发展”所要首先解决的课题。

“易学”以它保合太和、含弘光大的个性为解决这一课题提供了重要借鉴。

面临西方文化的严峻挑战，重新确认以“易学”为代表的中华传统文化的现代价值，承续以“易道”为代表的中华民族传统理念精神，发挥“易文化”弥纶天人、贯通时空的品性，促进人与自然的和谐、科学与人文的互通、中西文化的融合……

这是历史交付给我们炎黄子孙的光荣使命！更是“当代新易家”所不可推卸的职责！

前言

东方文明是充满魅力、而又令人感到迷惑的。它犹如一座千年不衰的迷宫：看似荒谬而又充满令人惊奇的启示，易经、中医、气功……无不如此。否定它，就如同否定了我们自己。历史由它们构成，如今，它们的影响正从我们自身蔓延开去，成为世界文明的一个不容忽视的重要的话题。

在西方文明中，真正领悟中华文化之魂的不是那些哲学家或社会历史学家，而是文学家。在现代西方文学史中，曾有过三篇描述中国的杰出之作：

一篇是法国女作家尤瑟纳尔的《王佛》，讲的是东方精神中最精彩绝伦的忘我的超越及唯美的人生；一篇是西方现代派文学的奠基人卡夫卡的《万里长城建造时》，描述的是中华历史的漫长与中国地域之辽阔带给人的荒谬感；再有一篇便是博尔赫斯的名作《交叉小径的花园》，这是一篇关涉东方文化的永恒之作。那里边谈到了一个真实的但又是无限的花园，那花园实际上就是一座迷宫。

“它并非八角亭和曲折的小径所构成，其

本身就是河流、州县、国家……它包含着过去和未来，甚至以某种方式囊括了星空……”

“我将我的交叉小径的花园，遗给各种不同的未来。”

中华气功正是这交叉花园的绝妙写照，它将我们的身体与天地术数相联，融合成那无限的迷宫，探寻着自身能量的可能性。千百年来不断有人以生命为代价在诠释它，真正的修炼者的目的并不是现在所谓的大气功师，而是比那要深刻、严肃得多的，关于生命的无限构想与伟大体（求）证。它的无穷无尽的解读史充分体现了我们这个东方民族的全部耐心与智慧、与善良、与忠诚……它昭示了人类精神的连续性、奇妙性和韧性。在这种主动而高昂的行为背后，隐藏着关于生命的重大启示，但我们必须努力去寻找、去体证，沿着一种正确的方向。

我们认为，气功修炼给我们关于生命的重大启示，在于以下几点：

一、躯体不再是毫无意义、被动的行尸走肉，它富于智慧而且是一个与外界进行信息、能量自由交换的开放巨系统。

在一向重视灵性的东方，能有这样一种对肉体的关注是难能可贵的，甚至它将肉体的精神性提到了一个前所未有的高度。心不再仅仅是一个泵，中医讲“心为君，为火”，它的尊严与热情同样是支持生命体存活下去的必要性。它还是爱和勇气的象征，当强大的破坏性因素出现时，心可以通过自身激发出一种活力去抵消或修复这种障碍。如果“心”放弃或厌倦了这王者之威，那么生命内部自我调整装置就会松懈瓦解，甚至导致身体的毁灭。

这是一个富于人性的学说，它关心两性间的合谐，关心个体与自然宇宙的信息能量交换，关心每一个富于诗意的、高贵的生命器官，它不仅认同人的“人体结构就是人的命运”这一结论，而且它还有一整套推进人体结构进化的假说与操作系统。于是，缓慢的呼吸犹如一个完美、纯洁的意象，给我们身心双方以舒

适、宁静、完整……

二、躯体有自我治愈力，气功疗法就是感悟到生命本身拥有调整各种失和的内在机制，从而具备可以防治各种疾病的能力。

实际上，20世纪初在西方，精神分析学的出现就已经使传统的治疗学有了突破，当伟大的弗洛伊德博士在他那间摆满了艺术品的办公室里为人治病时，人们发现疾病可以用意象来治愈。由此，精神分析成了20世纪一个空前的运动，一个奇迹。

而我们中国人则早在千年之前，就已经把主要的注意力集中在自身的活动过程，锲而不舍地开发那生命的根，气功的一整套理论与术数无非是：“通过消除感觉以唤醒直觉，抑制理性以调动悟性，忘记自我以接近自在。”

这是一条重新发现我们本性的道路，是重新拥有真正的、从内心涌动的快乐生活的途径，是人的灵魂征服自身并取得胜利的一次庆典。当人们置身于造物的至静、至纯、至美的宇宙场当中，当每个人内心隐藏的力量自然而然地放射出来，它显示的光辉与热力，将长久地温煦我们，并治愈我们。

据说相对论诞生后，爱因斯坦将自己的后半生精力用来证明统一场论，他相信宇宙间存在着一种将所有不同的创造性结合在一起的力量。许多科学家批评爱因斯坦对宇宙“简单”的见解，但是，这种对统一场的直观见解在东方思想的历史长河中始终闪耀着光芒。以易学为理论背景的关于宇宙与生命的相互作用的知识 and 操作系统——气功，正是对这一正见的无尽的支持。

三、人类的进步存在着飞跃的可能，气功修炼的过程实际上就是人类战胜时间、征服死亡的过程。

我们通常讲的人类进步是指社会行为的进步，如马克思的共产主义和儒家的大同思想，但常常忽视人类从生理上有进化或飞跃的可能。其实，这是密宗及仙学（中国的气功学）给人类的一个极为重大的贡献。佛与仙是那种不仅从精神上已超越自我，而

且从肉体上也已完成了重要的进化的人。在他们眼中，现阶段的人类心灵状态并不是终极状态，日常意识层次只不过是一种有局限的层次，而他们所要做到的，如同现代克隆技术给我们人类的震撼：动物或人体的每一个细胞都可独立繁殖成一个动物或人的全体，也就是说，每一个细胞都具有动物或人的全部智慧和才能，千百年前佛说的“亿万化身”已不再是天方夜谭，孙悟空的七十二变身也不再是神话，而是我们的生命可真实经历的某个简单的事实。

但关于人类潜能，在西方先是神或上帝的特权，然后是科学的特权。在东方，则是每一个普通人有可能实现的未来。

那是人类最辉煌的时刻，一个坐在菩提树下仰望星空的王子（释迦牟尼），一个在水池边对世上的一切现象冥思苦想的先躯（伏羲），一个受难者（文王），一个避世者（老子），一个传道者（孔子），所有人类精神的彻悟都在那一瞬间完成，如同群星闪烁，照亮了我们的夜行之路。

如何驱逐消除我们生活中的一切阴影，是无论东方人、西方人都希望解决的，“认识你自己”与“天人合一”已成为最响亮的两句格言，在驱策着我们的生活。西方文化用宗教使人们去感受神性的生活，东方则将神性浸尽在日常生活当中。阅读、倾听、冥想、忘我……光明由此而显现，生命由此而加强，人类由此而辉煌。

目 录

前 言/1

第一章 气功的秘密/1

一、世上有两种秘密/1

人为的秘密与天然的秘密/1

气功的秘密/3

二、“气功”一词的来源/7

“气功”一词的提出/7

“气功”一词的误用/9

“气功”一词的真正内涵/10

三、气功的现代研究/20

气功的理论研究/21

气功的实验研究/22

气功研究的瓶颈/22

四、气功 = 生命修炼方法 + 生命修炼境界/24

狭义气功的方法与境界/25

广义气功的方法与境界/26

第二章 中国巫文化：气功的源头/28

一、原始思维的特征/29

集体表象/29

神秘互渗律/30

原逻辑的思维/31

二、从蛇文化到龙文化/32

盘古开天地——人与自然同形、同构的原始隐喻/

33

原始生命观的嬗变/35

三、中国巫文化——关于生命符号的象征性文化/38

巫术信仰为什么会导致生命的内炼/39

《易经》、气功（丹道）都是内炼的产物/40

第三章 阴阳哲学：气功的理论基础/44

一、阴阳哲学的形成与结构/44

以《易经》为代表的阴阳观念/45

以《易传》为代表的阴阳哲学/46

二、阴阳哲学原理/51

互根原理/52

化生原理/53

中和原理/54

循环原理/56

三、阴阳与生命/60

阴阳与生命的产生/61

阴阳与生命的成长和衰老/61

阴阳与生命的终结/62

阴阳与生命的自我调控/62

阴阳调控系统与养生/63

阴阳调控系统与治病/65

生命 = 阴 + 阳/66

第四章 气：生命的本质/67

一、关于“气”的认识/68

 中国古人认识的气/71

 中国医家认识的气/71

 中国科学工作者定义的气/72

 著名科学家钱学森对气的认识/73

 国外学者对气的认识/73

 现代科学对气的认识——人体生物场/74

 笔者对气的认识/79

二、中国“气模型”/79

 “气模型”是关于生命的模型/79

 从无到有——宇宙生成论的气模型/81

三、精气神三宝/83

四、气与数/87

五、气与熵——生命意识与创造/89

六、气的运行/92

 气的圆运行/92

 气运行的符号表述及其周期意义/93

第五章 神：本体意识理论/99

一、本体意识理论/100

 本体意识的各家研究/100

 本体意识理论/106

 气功中的“调”与本体意识的关系/113

 本体意识理论与其心理学机制/115

 本体意识理论与其心理学实质 117

 本体意识理论与认知科学 119

二、本体意识调控技术：“观” /121

本体意识调控机制/122

本体意识调控技术：“观” /127

三、本体意识理论的实践/138

本体意识理论的实践/138

本体意识理论实践举例/144

第六章 生命的内炼与表述/171

一、内炼的表述/171

退化还是进化：修炼内涵的扩展/171

法不传六耳：表述的尴尬/176

二、借易析理：内炼语言的成熟化进程/178

哲学表述阶段/178

隐喻表述阶段/179

经验表述阶段/181

第七章 丹经之祖《周易参同契》 /185

一、《周易参同契》与中国古代炼丹术/185

中国炼丹术的物质取向/187

炼丹术的象征体系/189

炼丹术的时空观念/193

二、《参同契》解析/196

乾坤坎离为《参同契》门户和纲纪/196

日月气候变化的周期与人体信息运动规律/198

象数符号与丹道/209

第八章 内丹修炼的四个过程/216

一、筑基/216

二、炼精化气/217

三、炼气化神/223

四、炼神还虚/227

后记/229

第一章 气功的秘密

一、世上有两种秘密

(一) 人为的秘密与天然的秘密

世上有许多秘密，但概括起来，只有两种，一种是“人为的秘密”，另一种则是“天然的秘密”。

“人为的秘密”就是为了某种特别的目的而有意不让人知道，称作“保密”。例如，密宗修炼之法，非遇其人非遇其境是不能轻易传授的，这就是“人为的秘密”。实际上密法只对未入门者保密。和任何密传教义一样，只有当一个人逐渐达到准备接受它们，或勿宁说，他自己去发现它们时，才能传授。拔苗助长只能毁了学生，教和学的契机（火候）非常重要，佛家讲“不能对小器说大法”就是这个道

理。如果您能有幸遇上一位真正有修行的密宗大师，您会惊奇地发现他对他的每一个学生都会像一只孵卵的母鸡一样慈爱 and 热诚，他会在适当的时候给相应的学生传授相应的法，就像母鸡会在她的小鸡孕育成熟的时刻及时地将蛋壳啄破一样地尽职和准确。这就是为什么，在许多西藏喇嘛身上，人们都可以看到镇定、宁静、坦率、热情、欢乐的品质的原因，因为他们的心中充满着爱和智慧。

“天然的秘密”就是公开的秘密，并非他人不让知道，只是自己没法以理性的思维明白，称作“不可知”。例如，佛家讲的“心”就是没有办法表达、没有办法测知的“天然秘密”，所以佛说“不可说”，因为“天然秘密”是说不出来的。佛要表达的“心”的内涵是没有办法直接讲出来的，甚至是“思议所不及”的，也就是说用思想没有办法达到，这个境界是一个很深很深的境界，深到无法用思想和哲学的推理方法把“心”的真实意义挖掘出来，因为它已超出了哲学的推理方法和范围，所以“心”真正的内涵是一个“天然的秘密”，这种状况与道家的“道”完全一样。与此相类似的称谓还有许多。比如儒家称之为“理”或“心”，印度古代吠陀哲学称作“梵”，中国佛家的称谓更加丰富多彩：禅宗称之为心或无位真人；有神论者称之为神我或大我；声闻称之为无我或自我不存在；唯识论者称之为唯识或心；也有人称之为波罗密多或完美智慧，如来藏或佛种，大手印或大象征，唯一的本体、法界或真如界，阿赖耶识或一切的基础；甚至也有人只将它称作“平常（觉）心”。生物有灵论者称其为“灵魂”，外国科学家称其为“非物质识我”、“非物质意识力”、“意识自我”、“超级心力”、“终级实体”、“自由意志”、“隐序结构与功能”、“真空能”、“零点能”等等，还有一些现代科学研究者称其为“人体场体”、“人体信息能量体”、“星体”……足见各家称谓各不相同，含义也有些差异，但这是由于各自的历史、文化、

知识、信仰背景不同使然，其实，它们只是人们在不同领域不同时空不同层面上对同一真理的不同程度、不同形式的逼近，和探索性的研究与表述，就像是尝试性的各种指月的手指。

（二）气功的秘密

气功的秘密是一个复杂的混合秘密，它包含了一些“人为的秘密”，比如在方法上，道脉佛宗传承，历来口耳相传，由于各种原因，密法很自然地存在着，有时甚至连功境都要保密，因为修炼者如果知道了就会去追求，去幻想，不知道让其自然显现才是真的，一个阶段一个口诀，各阶段都要保密，很多方面不必说它，只要你那么一做，就会有连锁反应，因为气功是一门体验科学，如果真用我们的心灵、我们的各种体液、器官和身体产生出来的东西去做了，就一定会产生相应的结果，比如：“健康”和“快乐”就是必然的两个结果，否则，气功就不能归属于传统科学的范畴。

气功的秘密，也包含着一个“天然的秘密”在里面，这个秘密就是气功修炼的最高境界——修炼最终所达到的那个境界（或称：成果、目标），它是“不可说”（亦即没法用语言表达）的，也是“不可知”（亦即没法用头脑和思想去了解）的，修炼者若是偏爱道家的生命修炼方法及思想表达，他就会说是“得道”了；修炼者若偏爱佛家的生命修炼方法和思想表达，他就会说是“明心见性”了，或者“成佛”了；修炼者若是以健康快乐为目的的生命修炼，他就会说是“自在”了。“自在”本身就是身心无比的协调和平衡，从而达到无病和愉悦的心身健康状态。

但是，笔者在这里所讲的气功的秘密，它既不是道脉佛宗里的密法（人为的秘密），也不是修行终极的表达（天然的秘密），而是一种渗透于所有的气功修炼过程和方法中的实际操作技巧，这实际上只是一个人们不大注意的小秘密罢了。称它为“秘密”

是因为任凭我怎么讲，你仍不会明白它真实的状况，尽管事实上，如果一旦悟到它之后，它是那么地简单和自然，好像它一直都在那里，所以说它是一个“天然的秘密”，庆幸的是只要你亲自按具体的方法和技巧去体证（亦即用自己的心身去实践），你就能够体悟到它，那时，这个“秘密”就在你那里了。打一个形象的比喻，假设我们把吃梨子时的享受作为这个秘密，如果你从来也不曾见过和吃过梨子，那么，我是没有办法把这个秘密告诉你的，这种情况下语言和词汇是徒劳的，而最简单直接也是唯一的办法就是，把梨子递过去，让你自己吃吃看。毛泽东讲：“想知道梨子的味道吗？那就亲自尝一尝。”就是这个道理，我们想知道修炼的滋味（效果），那就要亲自去修炼。当然气功的秘密远远不至于这么简单，因为梨子是你看得见、抓得住、拿得来、递得去的东西，放在嘴里去吃，也是我们从呱呱坠地就早已习惯了的操作，那么，“气”呢？究竟怎么去“拿到”或“把握”它（得气）？怎样去“吃”或“享受”它（运气、养气、成丹）？比起吃梨子来，这好像是全新的体验了，其实，只要你认识4000年前中国古人早已认识和利用的“气”，只要您学会了怎样用您的眼、耳、鼻、舌、身、意去感受它、引导它、滋养它、享受它，慢慢您就会觉得，练气功，也会像吃梨子一样地简单和自然呢！不过，练气功所带给您的享受却是：健康、长寿、愉悦、欢乐、爱和智慧，甚至命运的改变、灵性的提升。气功是想让人通过气的修炼，与一切存在形式之间达到深刻的和谐，和谐了也就顺利了，道家讲“得道者多助，失道者寡助，得大道者，天助”。

那么，这里了解气功修炼的秘密，亦即怎样去用您的眼、耳、鼻、舌、身、意一步一步地熟悉、感受、引导、滋养和享受，“气”就变得极为重要了。有一天，笔者从Internet上看到有位美国朋友总结了这么一段关于气功修炼的话，觉得颇能表达几分真意：