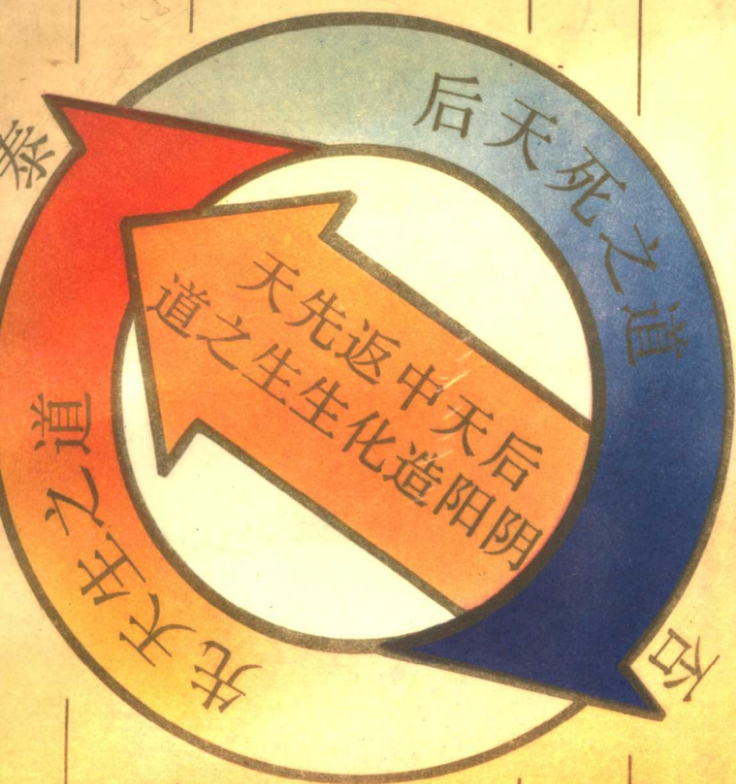


人体生命再生工程

第一期救护生命工程 韩秋生编著



乾

后天死之道

后天造阴阳
先天生化道

先天生之道

坤

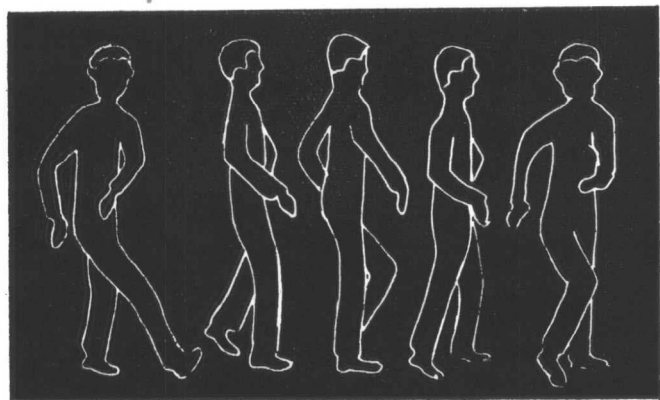
鹭江出版社

责任编辑：游 斌
封面设计：叶 林
插 图：杨永正

书号：ISBN7—80533—075—1/G · 18 定价：1.80元

(国内发行版)

Rib1
Hofb



人体生命再生工程

救护生命工程

韩秋生编著

目 录

引 言	1
第一篇 浅谈中国传统人体生命再生工程	5
第一章 修性	5
第一节 人体生命的特点和天年	5
第二节 人类为什么不能享尽天年	7
第三节 人类谋求享尽天年的关键	9
第二章 修命	12
第一节 生命和人体生命的再生	12
第二节 人体生命和生命再生的规律	18
第三节 人体生命再生的修程	25
第二篇 概述第一期工程	
——救护生命的匹配阴阳法	30
第一章 匹配阴阳的意义	32
第二章 匹配阴阳的作用	33
第三章 匹配阴阳的内容	38
第四章 第一期工程的组成部分	42
第五章 第一期工程的功法项目	43
第三篇 匹配阴阳的功理和功法	47
第一章 基础功的功理和功法	47
第一节 基础功的特点和作用	47
第二节 基础功的功理	49
第三节 基础功的功法	52

第二章 生活功的功理和功法	55
第一节 致病的内因	57
第二节 致病的外因和不内外因	64
第三章 传统性命学术范畴救护生命法的功理和功法	68
第一节 救护生命的补法	
——多入少出法	68
第二节 救护生命的泄法	
——静调六气法	79
第三节 救护生命的功法	
——多入少出吹息法	81
第四章 祖国医疗学术范畴导引行气法的功理和功法	85
第一节 导引按跷法	85
第二节 导引革滞法	92
第三节 导引按跷的功法	96
第四篇 锻炼命功的身法和姿势	101
第一章 基本身法	101
第一节 基本身法的具体做法	102
第二节 基本身法的作用机制和功法要点	115
第二章 基本姿势	125
第一节 起式	125
第二节 收式	142
第三节 过渡式	145
第五篇 补益精气救护生命的基本功	146
第一章 信步法	146
第二章 踏步法	148
第三章 常步法	150
第一节 强肾法	150

第二节	强肺法	153
第三节	强脾法	155
第四节	强肝法	156
第五节	强心法	157
第四章	缓步法	160
第五章	急步法	163
第六篇	对症功	166
第一章	怎样选用练功形式	166
第二章	怎样确定操练项目	167
第三章	怎样调整导引功法和动作姿势	169
附录	功效病例	172

引 言

人的生命奥秘究竟在哪里？人的生命的特点是什么？人应该怎样掌握自己的生命，使之经常保持旺盛状态并充分发挥其积极作用？应该如何在日常生活中处理好养生问题？用什么方法，才能真正起到养生的作用？怎样使自己已经衰败的生命，再重新充满青春的活力？所有这一系列的问题，长久以来，都是人们所关心、向往和追求的。人们穷毕生精力乃至数代，孜孜以求、锲而不舍地探索和研究。美国人本心理学者奥托在《人类潜在能力的新启示》（见20世纪文库，中国科学院心理学研究所林方著《人的潜能和价值》）文中说：“那些被称为中流砥柱的科学家们正断言：终有一天，我们会发现人体有能力使自身再生。……现在人们正在越来越多地用人造器官来代替人体内坏死的器官，这种做法使人失去人格，人被装上人造肾、人造心脏、人造胃，便越来越象机器人。我们应该把时间和精力，用于研究那些起死回生的例子。”其实，关于人体有能力使自身再生，并不需要“终有一天”，在我国几千年以前就已经实现了。至于人体内坏死器官的起死回生，在我国的今天，通过“人体生命再生工程”的修炼，变了形的肝脏又复了原，硬化了的血管又重新软了起来，肝硬变的症状，肺气肿的症状都消失了；不能手术、存活期不长了的晚期癌病、癌瘤又都消失了，……所有这些，可以说都已经不是什么鲜例了。至于形成这些效果的原因，总的讲来都是人体正常细胞的生命再生，都属于人体生命再生的范畴。

关于人体生命再生的科学，我国一些学派的理论家和实践家，早在二几千年以前，对其机制理论和实践方法，就做了专门的、系统的研究和论述。对于这一学术，我国道家学派称之为“金丹大道”。道家所讲的“道”，该学派的始祖——老子（名李耳，字伯阳，称号为聃，周朝守藏室的记事官）说：“道，至高无上，至深无下，平乎准，直乎绳，圆乎规，方乎矩。包裹天地而无表里，洞同覆盖而无所核。”“夫道者，无形无为，内以修身，外以治人。”他说这个道既最高、又最深，高得再也没有比它高的，深得也没有再比它低的了，它所包括的范围，把天地万物都包裹起来，还分不出哪个在表面，哪个在里边；而且它还空空洞洞得好象盖着厚厚的垫子，哪个也不妨碍哪个。它是它所包括这些事物的唯一标准，用它测平，它就象水准；用它测直，它就象线坠；用它测圆，它就是圆规；用它测方，它就是方矩。因此，它虽然既没有形体声色，又没有举止作为，可是用它对内，则能涵养道德、修治心身，用它对外，又可以治理世事、教化众人。从老子对“道”的形象和作用所作的这些描述，不难理解，它近似现代人们所讲的客观事物发展变化的自然规律。这就是说，道家学派之所以称这一学术为“金丹大道”，是因为它象不怕火炼的黄金那样经得起考验，象圆明无缺的丹丸那样无所不包、无所不备，而且又是广袤的客观事物发展变化的自然规律。如果依“道”而行，则可将人的心理功能和生理功能（即我国传统所讲的性和命），都锻炼得象黄金那样经久不坏，象丹丸那样圆明（指精、气、神）无缺，既能精力充沛、老而不衰，又能长生久视、享尽天年。我国儒家学派称这一学术是“穷理尽性以至于命”的学科。儒家之所以称其学派为“儒”，是因为他们的成员都是“有道学之士”，即他们都是掌握了客观事物发展变化自然规律这门学问的读书人。他们将“金丹大道”作为一门通

过穷究其理，以尽天性而达到能使生命充分发挥作用的学科。对于这一金丹大道的学习和实践的进程，即所谓修炼进程，传统的做法是“有工程、有顺序、依工程、施功力”；又鉴于这部分修炼生命的学术，与道家学派中其他的“三千六百旁门、七十二家曲径”，和释家学派中其他的“四万八千外道”，那些具有一定用途，然而又都无济于生命，甚至是有损于生命的法术，有着原则的区别，因而我们就称祖国正宗气功这部分修持生命的古老学术为“中国传统人体生命再生工程”，简称“人体生命再生工程”。对于修炼这一工程的顺序，传统的做法是由浅入深地分作九个施工期，称之为“九序”。这里论述的是其中的第一期——补益精气、救护生命工程，即它是以增益人体生命活力为主，辅以消除疾病症状的导引术功法，治疗疾病以救助生命和预防疾病以保护生命的工程。它对各种慢性病和疑难症，尤其对成为老年人致死因素的脑血管疾病、心血管疾病、恶性肿瘤、心脏疾病以及肺炎、肺气肿、支气管炎等呼吸道的疾病，有着特别显著的预防和治疗作用，并能使衰老、患病的身体，逐渐恢复健康。

我国传统性命之学之所以特别强调“穷理”，是因为有相当的人，不懂得用以治病的所谓“气功疗法”和用以锻炼生命的正宗气功二者之间的区别，他们误将用以发散外邪的所谓气功疗法，当作增益生命活力、使生命得以再生的正宗气功去锻炼，因而造成“欲求长生，反而促死”这样事与愿违的结果。正如某地卫生局长（能发外气为别人治病却自己身患不治之症——肺癌）在给他同志的信中所讲的那样：因为在学练社会上流行的几种气功时，没有注意先搞清道理，跟别人瞎转，上当也不知道。后来，他采取先搞清道理再依理实践的方法，修炼了人体生命再生工程的第一期工程，使肿瘤很快地消失了。这就是说，作为中国传统正宗气功的这一性命之学，它能使人消除疾病，有其机理，能使人防止

衰老，有其机理；能使人健康长寿，也有其机理。为了使学者不再重复“跟别人瞎转，上当也不知道”的教训，在这第一期工程中，在介绍其补益精气，即增益生命活力的工夫，和医治疾病，即救护生命的锻炼方法的同时，还应讲述清楚关于它们的机理。

第一篇 浅谈中国传统 人体生命再生工程

人体生命再生工程，是中华民族的祖先遗留给他们的子孙后代，用以重新恢复生命活力的修炼方法及其程序。也就是传统所讲“一息尚存，皆可复命”，即只要呼吸尚未停止，大脑神志尚未丧失，就有可能使其生命得以恢复的修炼工事和程式。通俗地讲，人体生命再生工程就是在身体已经衰老，剩余的热能尚未耗尽的时候，借着这残存的那一点点火种，重新把生命之火点燃起来，使之逐渐恢复到其原有火势，让它再继续燃烧几十年的方法。至于其修炼的内容，传统称做“性命双修”，也就是既要修心理的功能，又要修生理的功能。

第一章 修 性

第一节 人体生命的特点和天年

什么是生命？老子在《道德经》中描述为“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”说它是处于恍恍惚惚、窈窈冥冥的状态，以忽隐忽现的方式存在着的一种看不见、听不到、摸不着，且拥有能量、载有信息、流动着的物质现象。按现代科学研究的结论说，蛋白质是生命活动的物质基础，生命就是蛋白体的存在方式。这

一存在方式的本质，是在于它们的组成部分的不断更新，利用外界的物质形成自己的身体和繁殖后代；按照遗传的特点生长、发育、运动；在环境变化时，常表现出适应环境的能力。至于人体的生命，我国传统的观点认为，在人体的生命机制上，有着一个截然不同于其他生物的地方，就是人体有着一个十分健全从事思维活动的器官，即我国通常称之为“心”的大脑皮层。这个作为思维器官的“心”，在很大程度上决定着这个机体的生命的兴衰存亡，因而在论及人体的生命时，便在其“生”字的前边，加上一个竖写的心字“忄”，称之为“性命”，用以表明人体的生命，除具有一般生物生命的那种蛋白体存在方式的生理机制外，还有着由其心理活动变化所表现的特点，在决定着这一机体生命损益兴衰的生理机制。对人的心理活动表现的特点，称之为人的“性”，因而便称人体的生命为“性命”。

人体的自然生命应该存在多长时间，即所谓“寿数”或“天年”，应该是多少年？据我国现存年代最早的中国医学经典文献《黄帝内经》说：“上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰。”说是在远古时期人的年龄，都能够活过一百岁，其动作仍没有衰老的现象。据现代科学家对各种动物的自然生命的观察统计，它们的自然寿数是其生长成熟期的5倍至7倍。人为万物之一，是最高级的动物，其生命同样具备着与一般动物相同的存在方式，所以这一比例，也同样适用于人体。人体的生长成熟期约在20年至25年之间，20年的5倍是100年，25年的7倍是175年，因而人的自然寿数，应该是在100岁至175岁之间。这就是说，人的机体能够生活到100年至175年，方能称之为享尽天年。然而按我国的现状，据说在解放前夕，我国男性的平均寿数为39岁，那时候如果有人能够活到70岁，便被认为是十分罕见的事情，便称他是“人生七十古来稀”的长寿者。解放以来，经过这三四十年

的不懈努力，我国人民的寿数有了明显的增长，已经达到平均寿数为69岁，几乎都能活到被公认为“古稀之年”的70岁。然而，即使是这样突飞猛进的成绩，如果与人体应有的天年相比较，只不过是它的4/10到7/10，才仅仅活了天年的一半左右。如此看来，即使已达到的“古稀之年”，其实际仍然是短命夭亡！

第二节 人类为什么不能享尽天年

为什么一般动物都能够活到其自然寿数，而作为万物之灵的人，却不能享尽其天年呢？对于这一问题，我们中华民族的老祖先们，早在二三千年以前就已经十分重视、认真探讨，并致力谋求解决的办法。《黄帝内经·素问》以最醒目的位置，在第一章“上古天真论”中，开篇就论及这件人之寿夭的问题。黄帝问岐伯：“余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”黄帝问的是：听说上古时期的人，都能够活过100多岁而且动作还没有衰老的现象，而现在的人，刚刚活到50岁左右，其动作便都衰老了，这是因为上古和现在的年代不同了？还是由于人为错误造成的呢？岐伯答说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”他分别分析了所以能够享尽天年和所以造成短命夭亡的原因。

据考究《黄帝内经》的成书年代是春秋战国时期。现在称春秋战国时期为上古时期，这就是说《黄帝内经》中所讲的上古时

期，实际就是今天的上古之上古——远古时期了。在那时，人们是过着“穴居而野处”的生活，结绳而治，还没有文字，人们都能够活到100多岁，其身体还能够保持着毫无衰老现象的健康状态。论其原因，是那时懂得客观事物发展变化自然规律的人，一举一动都取法于客观事物发展变化的自然规律（法于阴阳，《周易》讲“阴阳一道也”，阴阳就是形成客观事物发展变化自然规律必不可缺的基本条件，故法于阴阳即取法于道），都符合客观事物发展变化自然规律（和于术数，《周易》有一派为“术数”系，他们以术数阐述客观事物发展变化的自然规律）的变化时机，按照客观变化时机的容许限度去节制饮食、规律生活，从不主观盲目地去强行蛮干，所以他们的形体和精神，都能够发挥其应有作用，经常保持着饱满状态，因此，他们都能够享尽其天年，活到100多岁方死去。当人类社会发展到了《黄帝内经》成书年代的春秋战国时期，不论是物质生产，还是文化生活，较之远古时期都提高了不知多少倍，可是人们却刚刚活到50岁左右，身体就变得动作衰老了的重要原因，人们把酒当作饮料，把违反客观事物发展变化自然规律的强行盲干，视为正常的做法，喝得酩酊大醉，又去搞两性生活；为满足个人的贪欲，将自己身上的能量（古人称能量为气，称真气为精）用得一干二净，只顾了耗用，将人身生命活动的动力，都散失得倾竭一空。不知道经常保持精满气足以养身，也不懂得御神内守以养心，只知道一味地顺其所欲、为所欲为，违反机体的生理去快乐心神。因为经常性的不管身体地主观蛮干、盲目强行而大量耗损了机体能量，造成动作所需要能量的严重供不应求，所以刚刚活到50岁左右，动作起来便显得那样迟缓无力而老态龙钟了。这是我们的祖先对能使人之形与神俱、享尽天年，和造成人体早衰疾病、短命夭亡原因所探讨的结论。这一结论概而言之，所以能享尽天年的

原因，是由于思想行动都符合了客观事物发展变化的自然规律，而造成短命夭亡的原因，是由于违背了客观事物发展变化的自然规律，去追求享受和满足私欲。

第三节 人类谋求享尽天年的关键

人类不能享尽天年的原因找到了，可是又怎样才能享尽天年呢？岐伯就这一问题继续说：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能感其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”他说在远古时期的那些通达事理的人对人民群众的教导，都是这样讲：后半夜的虚气、前半夜的贼气和一年四季中发生的不正之气，都要按时间、用方法避过它们；要保持思想的清静朴素，不为物质利益所蒙蔽，机体的功能就能适应生理的需要；将作为生命基础物质的精和作为主宰生命活动功能的神，都守持在体内，不令其外溢失散，就不会得病。这是因为根据客观需要去行动而不去追求个人的贪爱，安心于自己的工作生活而不为身外之物所干扰，做力所能及的劳动而不将身体搞得疲惫不堪，机体的生化功能便适合生理的需要，脏腑器官便按生理各尽其职，组织细胞便按生理各尽其能。所以要随缘吃饭、随缘穿衣、随俗而乐，位高的不羡慕位下的，位下的也不羡慕位高的，每个人都按自己的能力去尽职，这样才称得起是纯洁朴实的人。人们由于接受了这样的教导，都能够不因嗜好贪爱去耗用视力，不因淫象邪情而惑乱思想，不论是没有知识的还是有知识

的，有才能的还是没有才能的，都不为身外之物所惊扰，因而人们的思想行动便符合了人体生理的自然规律。关于道德和道德作用的内容，老子说：“道生之，德养之。”又说：“循性而行谓之道，得天性谓之德。”其意是说包括人类在内的世界万物，都是由于客观事物发展变化自然规律的作用才从无而有的，世界万物又都是由于适合了客观事物发展变化的自然规律，才得到应有的育养，所以人依着自然本性去行动就叫做道，人的行动适合了其自然本性就叫做德。这就是说，岐伯所讲的最后结论：“所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”的意思是，他们的年龄所以都能够活过100多岁，其动作还没有衰老的现象，就是由于它们的思想行动，都符合了客观事物发展变化的自然规律，才能保全了天真而不受危害的缘故。这正如中国科学院心理学研究所林方同志在《人的潜能和价值·编者序》中所讲的：“人的本性是善良的，恶是环境造成的。……美国战后经济发展速度较快，人民物质生活水平虽有提高，但社会问题如失业、犯罪、道德堕落、人的异化等现象愈演愈烈，人民精神生活极度空虚，……单凭财富、繁荣、技术进步等等，都不可能给人类带来真正的幸福……”，这些思想观点和社会实践，的确是“当代的西方和古代的东方的某些一致”。

怎样才能做到“德全不危”，即怎样使自己的主观认识完全适应客观规律而保全生命不受危害呢？老子说：“夫事生者，应变而动，变生于时。知时者，无常之行，故道可道，非常道。”他指出凡是新生事物的出现，都是适应客观情况的改变而变化的。客观情况的改变，是发生在相应的时机，懂得客观事物发生变化时机的人，总是随着客观的变化，采取相适应的处理方法，而不固执一成不变的老路子，他们走可以行的通、而且是行之有效的道路，不再去走已经形成习惯爱好的那些不符合现实需要的

老路子。

在生命这一客观事物发展变化规律上，人的一生要经历幼童年、青少年、中壮年和老年，这样几个有着比较明显不同特点的变化阶段。每一阶段的生命活力反映在机体上，则有着各不相同的需要与可能，因而当跨进一个新的阶段之后，就应该随着已经改变了的生命特点和机体条件，能自觉而主动地更新自己的主观意识和调整自己的生活习惯。仅以“生命在于运动”这句与生命有着密切关系的话为例，在1985年7月纽约召开的第十三届国际老年人学会上，曾对“生命在于运动”这句名言作了现场调查，问“运动是否可以延长寿命”？调查的结果，有1/3的人举手赞成，有1/3的人不赞成，有1/3的人模棱两可。为什么会有这样的结果呢？这很可能是因为有的人因此言受了益，故而赞成；有的人因此言受了害，故而反对；有的人没有明显的反应，故而模棱两可。简而言之，这句话讲得不够严谨，起码应该讲明“什么样的生命在于什么样的运动”，这样就比较严谨些了。人在其一生中，当出现或是离休，或是退休，或是人们将称你的大伯、大妈，改称为老爷爷、老奶奶时，说明其身体老化了，生理功能衰退了。老年人为社会所作的贡献，被称之为发挥“余热”，用我国传统性命之学的话讲，老年人是靠着“余阳”过日子。这就是说老年人的特点是，有的生命的生机已明显的衰退；有的已经停止而依靠余存在身体中的生命活力维持生命了。因此，对于已经进入老年阶段的人，鉴于自己生命这一客观事物所发生的新的变化特点，就应根据自己残存的生命活力已经不多了这一现实，重新考虑自己的行径，更新过去所形成的那些不适合这一新情况的思想意识、生活习惯、兴趣爱好乃至运动形式。在运动形式上，就应改用以低消耗换取高功能的、采用有利于恢复其生命活力生机的运动，如果仍留恋过去所爱好的那些运