

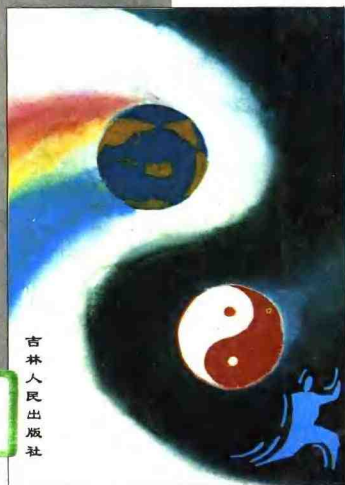


●青春长驻健身法

首届世界太极修炼大会

学术委员会/编

太极拳·静坐气功·保健按摩



吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

太极拳·静坐气功·保健按摩
首届世界太极修炼大会学术委员会编

*

吉林人民出版社出版 新华书店天津发行所发行
长春第二新华印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 7.25 印张 插页 16 160000 字

1994 年 9 月第 1 版 1994 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—10,230

ISBN 7-206-02216-6
G·513 定价: 8.00 元

促进大融合 迎来新文明

(代序言)

首届世界太极修炼大会秘书长

黄珂

古往今来，人类一直在追求健康长寿。因为生活的美好和幸福，都离不开健康。“真正的财富是健康的身体”已成为世界流行语。

世界卫生组织提出“2000年人人享有保健”的目标，这是世界的大事，人类的大事。这个目标已经提出好多年了，还剩下几年时间就要进入21世纪。但现实生活与“人人享有保健”的目标还相距甚远！

看来“人人享有保健”的目标，今天仍然只是一个美好愿望。但是，既然是美好的愿望，就应该奋力追求。问题是如何去实现这个目标。

按照以美国为代表的西方做法，实现不了。美国一年的医药开支达到数千亿美元，占美国国民经济总收入的13%，占全世界医药开支的40%；然而这样的国家还有3700万“穷人”缺少医药保障。美国都难以做到人人享有保健，世界上其它国家，尤其是数量众多的穷国，则更是无法实现。

按照以中国为代表的东方做法，则使人看到希望的曙光。遵照两千多年前成书的《黄帝内经》“治未病”的战略思想，

加强预防医学工作；遵照《黄帝内经》总结的气功、导引、按摩等千古流传、卓有成效的健身方法去努力实践，就可以大大提高人们的健康水平，从而大大减少疾病和医药开支。

首届世界太极修炼大会向全世界推出太极拳、静坐气功、保健按摩三套中国宝贵的传统健身方法，我们希望这三套健身法能帮助人们获得自我保健的知识和能力，大大改善健康状况，长久地保持和焕发青春，做到健康长寿，充分享受人生乐趣，使生活更加幸福圆满。

有人说，首届世界太极修炼大会的举办，是20世纪对东方文明的一次大发掘。它对人类的未来，将产生深远的影响。美籍韩国老学者朴翠山先生今年八月在北京说：“韩国、日本和中国文化相通，应该一起站在世界前头，把东方优秀文化发扬光大，使世界受益。这次世界太极修炼大会的举办，不仅仅是为了强身健体，开发智慧，延年益寿，还可以促进世界走向和平。”

21世纪将是东西方文化大融合的世纪。这种大融合，会促进人类出现新的文明。我们可以乐观地预见，当西方的高科技、现代先进的医疗水平与东方传统的养生文化有机地大融合之时，人类将会变得更加健美、善良、聪慧、长寿。但愿我们几千年养生文化的结晶，能为人类新文明添光彩！

* 见新华社华盛顿1994年1月25日电稿。

目 录

综 述

中国气功养生学——走向 21 世纪的“人类自我保健医学”

..... 焦国瑞 (1)

太极科学与人体生命科学..... 杨 力 (11)

让太极内丹造福人类..... 李之楠 (22)

太 极 拳

人家都来唱这支充满柔情诗意的小夜曲..... 李德印 (28)

24 式太极拳图 中国武术研究院 (35)

怎样练好太极拳..... 门惠丰 (67)

静坐气功

太极静功

..... 首届世界太极修炼大会学术委员会气功专家组 (83)

简谈静功..... 胡海牙 (94)

让正宗丹法重现光彩..... 席春生 (98)

弘扬静功修炼,造福人类..... 王魁涛 (106)

中华气功的理论基础..... 林中鹤 (117)

颠倒之术 梅自强 (124)

保健按摩

家庭保健按摩 任玉衡 (134)

三个重要穴位的按摩 祝总驷 (242)

综 述

中国气功养生学

——走向 21 世纪的“人类自我保健医学”

焦国瑞*

人类即将进入 21 世纪了。21 世纪将会是一个什么样的世纪呢？近些年来，各领域、各学科的有识之士，从各自所关心的方面对 21 世纪进行了各种预测，表现出对即将到来的

* 作者为中国中医研究院教授、主任医师。

的世纪的极大关注，这是完全必要的和可以理解的。那么，我们从事自我锻炼性的人体健康科学（气功、太极拳……）的人们，对 21 世纪将作出什么样的预测呢？

我们所进行的这项工作，仿佛是只有失去健康和长期为慢性病困扰的人们，才理解它的重要性，才理解我们从事的健康工作的意义，对那些身体健康或尚不十分困难地支撑着自己的身体，在勉强地工作和学习的人们，仿佛健康对他们并不是十分重要的，甚至是可有可无的。对于这项工作，我的感受是，真有点“拿起来千斤重，放下去四两轻”，它的重要性还没有被广大的人群所认识。

我在 1985 年访问日本时，由《新人物往来》杂志社进行的一次公开专访中，主持人向我提出了一个问题，问我对 21 世纪有什么想法？我说：21 世纪将是人类向着更高层次发展的一个世纪，将是科学技术更加发达、更为先进的一个世纪。因此，它也必将全面地把人类的历史向前跨进一步。这是历史发展的主流，而主流是不可抗拒的。但是，事物的发展总是有它的两重性，我们也须看到，21 世纪也将是一个竞争日益激烈的世纪，来自各方面的信息渠道之多，信息量之大，传递信息的速度之快，都将是空前的。因此，人们的头脑对信息承受的能力（包括对信息作出快速而正确的反应），也将面临新的挑战；虽然这也是人类自身发展的一个因素，但问题是如何将其理智地、能动地控制在一个比较和谐的水平上。

不难预测，随着信息量的激增，竞争的激烈，广大人群精神上的紧张度也必然增加，而精神紧张度的增加，又必然地对人体正常生理功能产生有害反应，因而导致“心因性”疾病的增加。这种情况，在一些工业发达的国家里出现了，例如，头痛、胃痛、胃肠功能紊乱、神经衰弱、心脏神经官能

症、溃疡病、厌食症、记忆力减退、睡眠障碍、精神抑郁症、便秘、内分泌紊乱、拒学心理、厌世心理等。据医学家们的研究，在人类的疾病中约有70%左右病症都与心理失调有重要关系，即便是危害人类最严重的癌症的发病与恶化，也是与人的心理失调有关的。1992年12月世界上的某大城市心理学会的一项调查表明，有三分之二的寻医问药者，都与心理上所承受的压力有关。由于生理和心理上的原因，女性人群在这方面受到的影响将是更为明显的。

还有随着经济和科学技术的发展，进入高龄社会的人群越来越多了，老年问题和老年病也越来越多了。寿命延长了，有病的人却增多了。不仅如此，所谓的“成人病”和“成人猝死”有增无减的状况，也成为人们所关注的问题。这类问题，还有很多。物质文明发达了，但人类的精神文明在某些方面却出现崩溃。例如，遗弃无力生活的老人，从事幼教工作的“文明人”强奸自己应该对其负有义务和法律责任的幼女致死，而不能受到法律应有的制裁，都成了某些发达国家的司空见惯的电视新闻，人们却对其徒叹奈何等。

科学技术发达了，人们的健康水平却有下降的趋势。物质文明发达了，人类的精神文明，在某些方面却呈现着崩溃兆头。……这与社会前进的脚步，是多么的不和谐啊。

出现这些状况的原因是多方面的，有个人的因素、人际关系的因素、社会的因素，以及人类赖以生存的自然环境不断遭到破坏和污染等，所有这些又都是与教育有重要关系的。因此，要想人类的健康在未来的世纪中得到保障，是需要从总体上采取综合治理的。

我认为，21世纪在科学技术日益发达、物质文明更加提高的同时，还应该同步地创造与之相适应的精神文明，使人

类的精神世界更加宽松些，思想境界更加净化些，人际关系和国际关系更加和谐些，使一个人、一个国家的存在，成为他人存在的需要，而不是威胁，从而为人类的生存，创造一个和谐的环境。

就个人因素和人际关系而言，我认为气功养生锻炼对增进人们的身心健康是一个非常积极的因素。这是因为气功养生锻炼是身心并重的整体性锻炼，它既重视形体的运动——并且是阴阳互根、动静相兼、刚柔并济的独具特色的运动，以补偿人们在日常生活中形体运动的不足，同时，它又重视人们的精神锻炼——并且是通过特殊的心理修养过程以净化大脑，排除干扰，对生理功能施加良性影响的独具特色的心理训练，以提高人们精神素养，增强大脑对内外环境协调的能力。从而，在自身方面为健康创造有利条件。从这方面讲，气功养生锻炼，是社会发展和人类健康所需要的。因此，我认为气功养生学必将成为 21 世纪“人类自我保健医学”的重要内容。

气功是中国古老的一种自我锻炼保健医疗方法，它是在中国传统文化发展到一定高度的背景下的产物，是中国传统文化与科学遗产的一部分，是中国传统医学的一个重要学科。

气功养生学，作为一个学科的学术体系，它的主要内容包括：学科概念、历史源流、古籍文献、理论基础、相关学科、基础知识、功法系统、应用领域、实验研究共九个方面，基本上可以概括为两大系统，即：理论系统和实践系统（功法系统）。它的作用是通过练功者发挥主观能动性对身心进行特定的自我锻炼（理论的和方法的），以调动生理潜力，培育人体真气（人体生命活动的动力），达到保健强身、防治疾病、抵抗早老、延年益寿，以自养其生的保健医疗运动和探索医

学基本理论、人体生命运动及其作用机制的。一门古老而又年轻的科学；并与针灸导引、老年医学、社会医学、自然医学、医疗体育、学校教育、武术锻炼、体育竞技、健美运动、书画戏剧、音乐歌舞、特艺训练、精神卫生、情志修养和体能开发等都有重要关系。因此，它又是与多学科的基础理论和实际应用密切相关的一门综合性学科。

这个学科的核心，是通过特定的自我锻炼，调动和培育人体自身的潜在能量，以达“自养其生”的目的，因而这是一门有效的人类“自我保健医学”。

我对这个学科，在理论上，强调人体自身的和谐，人际关系（人与社会）的和谐和人与自然的和谐，以求得人体自身生命运动得以和谐的保证，因此，强调气功养生与品德修养并重，重视传统文化中流传下来的美德，用以净化人们的思想。

在功法构成上，我提出了以“功法五要素”（体势、呼吸、意守、静法、动法）为构成功法的“功法整体论”和“意念主导论”相统一的观点。我们都知道，在古代气功发展的过程中，有调身、调息、调心、习静、练动五大流派。如今看来，这五大流派都是以不同的练功手段（或曰“要素”）形成自己的特点的。每种练功手段，通过正确的锻炼，可对身心产生良好的作用，但是如果把这五个“要素”科学地组合起来，成为一个整体，这些要素所产生的作用就不是“五者相加”的效果，而是成倍成倍地提高了锻炼作用。组合也就是结构。我也常用“结构”这个词来说明功法的构成特点。不同的要素的作用是不同的，相同的要素由于组合（结构）形式的不同，其作用也是不同的，至于不同的要素科学地组合在一起或进行不同的科学地组合，其产生的作用当然也就更

为不同了。据此，我们不难理解把功法五要素作为构成“功法整体论”的重要意义了。不仅如此，我们还要看到，功法五要素既是一个整体，但又不是平列的，五要素又是以意念为主导的，然而意念（意识）这个主导的要素在脱离了其它四个要素的基础时，它就如同空中楼阁，失去了主导的对象，也失去了作为起主导作用的基础，这就是物质是第一性，精神（意志）是第二性，精神又可以反转过来对物质能动地发挥作用的这个辩证唯物论的原理，在气功功法应用上，通过心理因素（精神因素）以影响生理功能的具体应用。人的意识不仅对外体的“随意肌”能够进行主动性的锻炼，而且对“不随意肌”构成的内脏的功能，也能通过“随意肌”“半随意肌”，通过意念的定向性、定位性、和定性性的“意守”锻炼，在一定限度内施加影响，这是“气功养生学体系”理论认识和功法锻炼的一个重要观点。

21 世纪是人类文化与科学向着更高层次发展的世纪。因而，人们对科学与文化的要求更高了。艺术和美学是人类文化中的一个重要构成部分，因而人们对美学和艺术的欣赏要求也越来越高了。气功养生锻炼不能满足于一般的健康方法和技术的低水平功法锻炼的层次，那样下去就不能满足人们深入锻炼的要求，也无法产生它对人体身心所应有的作用，因而也就不能保持人们的锻炼兴趣，人们就将会像选购时装那样，一年四换其法。气功养生学体系的功法是提高到健康科学、健康美学和健康艺术相结合的锻炼，而科学、美学和艺术是具有“永生”的魅力的，人们一旦进入到这个境界，就将成为与自己结合在一起的人生艺术的一部分，如影之随形，一得永得，因为它是与自己的身心素质结合在一起的。

自然美学，是指在自然界中自然存在的物象、景色，如

山川大地，云海星空，花草树木，鸟兽鱼虫等蕴含着的从自然属性中显露出的美，这种美是“有逾画工之妙”，“无待锦匠之奇”的（刘勰：《文心雕龙》公元5世纪末著作），它好像与每个人的禀赋（本性）有着某种内在的自然联系（“接通”）。因而，这种美所给与每个人的感受是不同的，有“个性”也有“共性”。这种自然美对人的身心健康，甚至对人们的智慧与灵感的激发都有很大的影响。因而，气功养生学的理论对自然美学的运用给予了重视，以便把气功养生锻炼提高到文化、美学和艺术的层次，不断提高锻炼的效果和锻炼的情趣。

人类对自然美的欣赏是带有共性的，这种“共性”的美，就是自然景物所给予人们的自然美的和谐所产生的共鸣和萌发的灵性。人们每当到达自己所向往的旅游胜地时，背靠群山，面对大海，就会感觉到胸怀无比的宽阔，情智立即得到净化，身体活力油然而生，使自己感受到又回到了大自然的怀抱，好像把自己融化到了自然美的海洋之中，这也许就是“人与自然相通”的一种自我感受吧！中国道家学派的庄子曾经说过：“天地与我并生，万物与我齐一”。“山林皋皋与，使我欣欣然而乐与！”（《庄子·齐物论》）。

一种恬静的心情，也可使人们的精神得到净化，身心得到放松，消除疲劳，恢复活力。我在气功养生教学研究中，为了净化学员们的心境，在进入到-一个适当的练功状态时，有时我随口朗诵唐代许宣平的一首诗：“负薪朝出卖，沽酒日夕归，借问家何处？穿云入翠微。”随着朗读这首诗的声音，学员们的练功状态，也随之产生变化。练功不仅在于表面形式的模仿，更重要的是对气功养生的深层文化艺术的理解锻炼。我的欧洲学员们，很爱这首诗，他们中的很多人要把这首诗

译抄给他们的亲友们。这首诗，带有极大的古朴的自然主义浪漫色彩，在当今的社会，特别是生活紧张，竞争激烈的大城市，是难以作到的，再加上我也不主张这种脱离社会的“出世”人生观。但是，我又喜欢这首诗，因为我把它当作自我身心锻炼的一种自我净化手段。每当我读这首诗时，我仿佛就已是身临其境，沉浸在大自然的怀抱里，使身心得到自我能动的内在的和谐与放松。

良好的意境，对身心锻炼具有重要作用。在学员们的理论和实践有了一定的基础，锻炼进入到一定的状态时，我环视学员，这时黄山苍松的气势与灵气，萌发在我的心头。于是，我脱口而出：“黄山顶上一奇松，雄姿铁骨傲长空，云雾雨露吞灵气，阴阳动静在中宫”，可以从他们的体势和神态上看出，所有学员都随着他们的理解，在自己身心的深层产生着变化。他们都说，妙极了，随着语音的内在真的仿佛像雾露一样，有一股灵气浸透到身体的深层，使体内萌生出勃勃的活力，从直觉上也可使人感受到这种内在的变化。

所有这些，都可能潜移默化地，使人们的情志更为豁达一些，性格更加开朗一些，待人处事更加宽容一些，使人与人的社会关系更加和谐一些，从而使人们的人生观向着积极的方面转化。例如，在我的一些欧洲的学员们写的体会中，很多人都说，“在学习班里的学习，是我生活中内容最丰富、最有意义的一段经历”。“气功养生锻炼是我生活中不可缺少的”。“我认为气功是生命的源泉，可能是一个重要的生命源泉”。“我愿把气功当作一条漫长的路，去爬向延伸到云层的高峰，每迈开一步，就在眼前打开一处新的景区”。有的学员说“当练到较好的状态时，几乎是细如发丝的细微运动，我都能觉察到”。有一位老艺术家说，他已多年没有了创作欲望，

但经过气功养生锻炼之后，又使他萌发了创作的活力。有一位四十多岁的妇女说：她从青年时期就没有感受到乐趣，在学生时代的集体生活中也是不合群儿的，从而无法感受到群体生活的温暖，因而自己有一种无法形容的孤独感，致使身心极度衰惫，以致短时间的站立练功都难以支撑。为此，她在学习班的众人面前，无法控制住女性的自尊心而不止一次地哭泣过。但是，在经过短期的气功养生的理论学习与功法锻炼之后，她的精神开朗了，在学习班中有说有笑了。她说：“我的心都在笑了，这在我的生活经历中，该是一个多么大的转变啊！”

1991年在东京举行的“日中德气功国际报告会”上，波恩大学的吉瑟拉·希尔顿博兰特医学博士在她的报告中，就讲到在进行气功养生锻炼的人群中，约有15%左右的人的人生观向着积极的方面转化了。在同一报告会上东京女子医科大学神经科田中教授的报告，也讲了经过气功养生锻炼的人中，有大致相同比例的人的人生观向着积极方面转化。这说明气功养生锻炼的过程，是一个人的思维模式向着积极的方面发生变化的过程。

德国的曼弗里特医学博士在一次讲演中说，气功养生学“犹如在我们心中播下的种子，现在，它正在慢慢地开始生根发芽”；“我们气功养生医学会的会员们，都非常高兴地参与这个——最清澈的有如源泉之水的事业”。欧洲的一所大学的医学研究部门认为气功养生作为中国传统医学的一个构成部分“正在不断地广泛传播并受到医学界的承认”。把气功养生学作为“人类自我保健医学”或“保健艺术”这个认识，如果能为更多的人所理解的话，对医学发展将产生重要影响。日本的一位医生在他的文章中说：也许正是力求把气功放在

(历史)的正面。(气功养生学的传播)“代表了这使医学历史长河为之焕然一新的‘胎动’吧!……即使在日本这样的医学,也将被广泛地承认”。

为了传播气功养生学的学术思想与功法,中国卫生部于1985年批准我建立中国气功养生学研究所,向国内外传播中国传统气功医学文化,1987年由日本爱好气功养生的各界人士创立了日本气功养生学研究会,1990年在东京创立了日本气功养生学研究所,同年11月由中国国家中医药管理局和国家科学技术委员会批准,由中国中医研究院等单位在北京召开了“中国气功养生学学术与功法国际研讨会”,1991年在德国以医学界人士为主体创立了“(德国)气功养生医学协会”,它的会员主要分布在德国的一些主要城市和欧洲各国。1992年5月由地方政府教育局批准,在文化名城江苏省常熟市建立了“常熟焦国瑞气功养生学堂”,1992年6月在德国(包括周边国家)开始了1992-1994为期二年多的气功养生学系统教育,同年10月由十数名医学博士倡议在波恩创立了“(德国)焦国瑞气功养生医学堂”,作为常年教学机构。到目前为止,已有四十多个国家和地区的各界人士,程度不等地向我学习了气功养生学的理论与功法。

气功养生锻炼,是人类健康和人类文化发展的需要。因此,它必将成为21世纪的“人类自我保健医学”或“人类自我保健艺术”,传向五洲四海,走向千家万户,为人类的身心健康作出积极的贡献!

太极科学与人体生命科学¹

杨力*

以《周易》为代表的中华文化曾经为中国及世界文化的发展，作出了卓越的贡献。《周易》是中国文化的瑰宝，是中国文化中最为闪光的巨著，其对世界的影响是无与伦比的。

《周易》是中国传统文化的总源头，太极科学是易理的精髓，《周易》的核心理论是阴阳理论，太极科学是阴阳理论最精辟的概括。太极科学是东方思维之母，是科学的最高理论指导，21世纪将是太极科学的世纪。

一、太极思维是东方思维之母

太阳最早从地球的东方升起，从伏羲画八卦开始，黄河流域便蕴育了人类思维的最早萌芽，作为东方思维之母的太极思维日愈显示了她强大的生命力。

美丽而神秘的太极图象征着东方思维的深意，太极、太，大也；极，无穷无尽。太极即无限之意，包括时间的无限及空间的无极，所谓无极指无方向，无形状，无限量的太始浑沌，代表宏观世界的无限，亦象征微观世界的无极，如图1：

* 作者为1993年世界太极科学奖获得者。中国中医研究院研究生院副教授。