

中国当代气功精论

宁远 编

人民体育出版社

责任编辑：李建章

中国当代气功精论

宁远 编

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•

850×1168毫米大32开本 18 4/32印张 391千字

1990年1月第1版 1990年1月第1次印刷

印数 1-8,800册

•

ISBN7-5009-0428-2/G·404 定价8.50元

前 言

中国气功历经数千年兴衰演化，至二十世纪八十年代异峰突起，蔚成大观。其发展势头之快，涉及领域之广，令人惊叹。据初步统计，全国目前习练气功者达五千万人，各类气功机构有七十多家，其影响之大，由此可见一斑。

当代气功已形成多角度的立体化发展趋势：广大病患者及医务工作者把它看作是各种身、心疾病乃至恶性疑难症的有效防治手段，于是气功被当作一种高层次的中医手段来加以提倡；哲学工作者认为，气功是一种特殊的思维方式，它典型地代表了中国古文化的深层内蕴，通过气功的研究可以更深刻地把握中国古典哲学的运动主旋律，于是气功被当作一种哲学方法而引起讨论；还有一大批卓有成就的科学工作者认为，气功的种种功能与现象，展示了现代科学尚未清楚认识的一块科学新天地，气功的进一步探究，有可能带来当今以及未来科学的新突破。中国著名科学家钱学森指出，气功研究“当它真正变成科学理论时，本身就打破现代科学体系，再前进一步，最后将引起一场科学革命”。在这一点上，也同样引起了国际上颇为敏感的一批杰出科学家们的注意，著名的耗散结构理论创始人、诺贝尔奖获得者普里高津教授认为，中国文化对世界科技产生了有益的影响，这种影响还将继续下去，因为“它注重和谐，阴与阳的和谐，人与自然的和谐……这是中国传统文化的精粹”。另一位获诺贝尔奖的著名物理学家约瑟夫森更是不加掩饰地宣称：“世界生命科技的未来出路在于东方的坐禅技术……”

在气功发展的每一时代，都产生过大量的精言妙论，有的则成为经典性著作而润泽后世。诸如先秦时期的《老子》、《庄子》、《内经》，两汉时期的《太平经》、《周易参同契》，魏晋南北朝时期的《黄庭经》、《太清经》、《服气要诀》，隋唐时期的《诸病源候论》、《千金要方》、《存神炼气铭》，宋元时期的《云笈七签》、《悟真篇》、《大丹直指》、《无极图》以及明清时的《性命圭旨》等等，数目之巨，实乃汗牛充栋，不可胜数。其实仅就一部《道藏》而言，其涉及气功内容者就多达数百万字。

当代的气功也产生了大量论著，仅1979—1988年的十年间，全国各种刊物上发表的气功论文就有五千余篇。其中，有对气功构成的认识，有对气功基础理论的综合，有对古籍的理解、开发，有对气功应用的探讨与实践体会，还有对气功中某一突出问题进行的剖析……我们在广泛收集数千篇气功论文的基础上（其中包括一些重要气功交流会的交流论文），通过精选，辑录出百余篇具有代表性的作品，汇编成《中国当代气功精论》一书，旨在提供一本当代气功的综合性论集，供广大气功爱好者、研究者参考。

气功本身“法无定法”，在习练与研究，与结论相比，我们更注重方法、思路与层次，这也是本书编辑的原则之一。

我们期待着有更多、更好的气功论著问世，形成当代气功的学术体系。我们高兴地看到，这一希望正逐步走向落实。

本书文章主要来源为：《中华气功》、《气功与科学》、《东方气功》、《中国气功》、《气功与体育》、《气功》、《自然杂志》、《人体特异功能研究》、《潜科学》、《武当》、《体育与科学》、《体育文史》、《第一届国际医学气功交流会论文集》、《武魂》以及其它各种报刊、论文资料，在此一并向各有关报刊杂志的编者、作者们致谢。

编者

1989年初于北京

目 录

概论

气功学与中国古代文化·····	陶祖莱 庞鹤鸣	1
气功是一种“生命的体验”·····	石 松	15
气功定义探讨·····	杨丙人	21
民间宗教与气功·····	杨福程	22
气功科学对哲学的影响·····	傅文忠	29
气功背后的瑰宝·····	宗 研	32
现代气学研究概况及向古典气学回归的趋势·····		
·····	杨亚龙 张楠	37
人类生命本体的审美境界·····	吕 方	42
气功与中国文化主观性特征·····	周六言	45
廓清迷信 发展气功学·····	《东方气功》编辑部	52
气功术语解·····	马济人	64

基础理论

丹田论·····	董绍明	74
气功锻炼与人体精、气、神·····	沈鹤年	81
试论气功态与经络学说的关系·····	李 琳	88
气功学中的气机升降论·····	刘宏毅	98
气功“元神”论·····	林 健	103
理气论·····	甄士杰	117
略论脏腑与河图的关系·····	俞梦春	120

气功“三调”与经络系统的整体联系·····	谢浩然	123
太极图与气功原理·····	曹福崇 等	125
气功入静的层次与方法·····	张天戈	131

练功玄奥解

“三花聚顶，五气朝元”解·····	贾翼辅	137
“抽坎填离”与“水火既济”奥秘探·····	鍾益生	138
“颠倒颠”小议·····	尚国衡	140
论玄关现象·····	邱 陵	142
道家丹密·····	杨书明	147
论性命、性宫、命蒂会合·····	梅自强	152
浅谈“采气”·····	梁美富	155
五脏疾病的练功方向和时间·····	徐慧明	157
意通督任和气通督任·····	晨 虎	159
“丹药内蕴”谈·····	陆正坤	161
练功中的五心相应与五心烦热·····	孟建华	162
集体练功的利和弊·····	殷宏志	164
“阴平阳秘”的试探·····	巨 赞	165
静功中的两种静象·····	时震旦	166
“幻景”浅释·····	叶脉延	168
“炼金丹”的由来·····	刘化冬	170
仙学与养生·····	胡海牙	172
怎样掌握内气运行·····	金 冠	175
守形、蓄意、练气·····	王恒立	184
练功环境的选择·····	梁浩刚	187
气功动象机制和调控·····	钱存泽	190
鹊桥纠偏·····	成 奇	192
漏气述余·····	郭冰能	193

受惊瞬间的意识控制·····	郝 能	196
谈气功中的偏差问题·····	杨 启	197
练功偏差与纠治·····	黄健理	202

古籍心要

古代气功瑰宝——《悟真篇》·····	王 沐	207
论《慧命经》中的性命双修·····	宋天彬	209
《庄子》中的静功与动功·····	侯 薇	214
《云笈七签》中关于气功的论述·····	李树菁	218
《首楞严经》中的佛家性功耳根圆通 ——气功的高级层次简介·····	庞祝如	220
《抱朴子养生论》要旨·····	松 雪	223
《道德经》气功解·····	陈 澍	224
《西游记》行功译意索隐·····	陶元斗	229
试释《心经》中的气功纲要·····	杨以汉	233
读《金仙证论》·····	张惠民	236
《金刚经》中的气功·····	罗光第	240
《胎息经》注释·····	古 涵	241
略说《大丹直指》·····	萧新铸	246
道家楹联中的养生功·····	谭大江	250

功理探究

炼己与河车转运·····	于晓非	266
河车转运节律·····	于晓非	271
虚静与摄生·····	湛宁生	273
道家气功的阶梯·····	王知刚	278
藏密与藏密气功·····	吴 中	281
塑、锁、疏——静坐三要素·····	徐书玄	286

《参同契》的气功实践·····	顾启欧	287
静功六要诀·····	吕继唐	298
漫谈女子修炼养生·····	李远国	302
西藏密宗的瑜伽功·····	陈 兵	308
道家阴阳学说与人寿·····	牛金宝	310
周天功法析疑·····	田葛 徐洁	314
武当山炼性修真全图初探·····	培 真	318
谈“无为——有为——无为”的修炼层次·····	陶焕唐	328
气功锻炼的三个阶段·····	李成志	332

应 用

气功诊疗术·····	王永怀	337
外气作用于人体的效应·····	杨桂生	350
气功遥感诊病的机制分析·····	吴 勋	361
气功的临床应用·····	黄美光	369
发气治病法·····	庞鹤鸣	380
简谈气功的应用范围与禁忌·····	贺师海	386

功能与现象

气功激发、强化人体特异功能种种·····	邸占雄 张玉磊	391
生命科学的探索——练功中的内景感受·····	彭天根	399
神通·····	张立鸿	412
正确对待练功中出现的某些现象·····	林 海	415
人体潜能的开发与人天观的体会·····	黄仁寿	418

气功与现代科学

近年来我国气功的科学研究·····	贺崇寅 朱润龙 朱怡怡	422
气功科学实验方法论·····		

.....李升平 孟桂荣 孙孟寅 崔元浩 晏思贤 严新	433
气功与负熵.....	谢焕章 438
顿悟、明点与生物量子场.....	牛实为 442
气功内作用对人体生命活动的重要意义.....	王伽林 446
气功与心理学.....	王极盛 463
中国气功的现代科学信息.....	叶晓新 469

名家专论

当前气功科研的一项任务——建立唯象气功学.....	
.....	钱学森 480
现代气功发展的特征与趋势.....	张震寰 488
《参同契》的易学与服气之道.....	潘雨廷 497
佛教与气功.....	贾题韬 509
古气功书中的隐语和术语.....	王松龄 520
气功修炼的原则与条件.....	严 新 535
性命之迷.....	王力平 543
气功学的研究方法.....	林中鹏 549
人的意识在“自发功”中的作用.....	焦国瑞 561
气功与稳态.....	何庆年 566

概 论

气功学与中国古代文化

陶祖莱 庞鹤鸣

重新认识中华气功，系统地开发古代气功学术思想的宝库，建立当代中华气功学的理论体系，必须在历史的深度上、在整个华夏文明的背景上，对中华气功有一完整的认识。近年来关于“气动态”和“气”的实在性的科学的实证，以及人的超感觉（超视、超听、遥感、意识感传等）能力和心灵能（意识致动等）现象的实验证明，使我们能够脚踏实地，站在当今时代的高度上，以科学（实事求是）的眼光，来重新认识中华气功。

作为一种祛病健身的方法，“气功”一词的流行始于本世纪五十年代。但“气功”二字的真正含义却远非医疗保健所能概括，它深深地根植于古老的中华文明，源远流广，是中华古文明的一个不可分割的、重要的组成部分，是一门完整的学问，我们称之为气功学。

一、气功学的内涵

中华气功学是一门理论与实践高度统一的古老的学问，它以中国古典天人合一的人体生命整体观为基础，以内向性运用意识为特征的气功实践为基本方法，研究人的生命运动规律，以及人的

生命运动和自然、社会环境的内在联系。进而运用这些规律，能动地运用自身的意识，强化意识对自身生命过程的控制，自觉地使自身的生命运动处于一种优化的稳态（各个层次的气功态），使心身健全，内外和谐，并使人的智能得到充分的发挥，最终实现人生从必然王国到自由王国的飞跃。

人体生命整体观的核心思想有以下几点：

1. 人的生命是“神”、“气”、“形”三者的统一。《淮南子·道原训》说：“夫形者，生之舍也；气者，体之充也；神者，生之制也。”也就是说，肉体是人生命活动的基础，“神”（它和人的精神活动或意识状态密切相关，但并不等同；和神仙、鬼神之说无关）是人生命活动的主宰，而“气”则是生命力的体现，它周流于全身，把“神”和“形”结合成一个有机的整体。这里特别强调“神”和“气”在人的生命运动中的作用，《黄帝内经·素问》就把人的生、长、壮、老、死归结为“气”的生发和聚散，认为人之生命在于“神气皆在”，一旦“神气皆去”，则“虽形骸独居”，作为人的生命就完结了。

不仅如此，人的形体也是一个整体。内而五脏六腑，外而躯体百骸，通过“经脉十二，络脉十五”而构成一个整体。其中作为“思之官”、“智之舍”、“神明之所出”的“心”，则在整个生命运动中居于主导地位。道家认为：“心之在体，君之位也”（《管子·心术》），故“心全于中，形全于外”（《管子·内业》）；儒家也认为“心者，形之君也，而神明主之也”（《荀子·解蔽》），故养生之要在“养心”而“治气”；医家的经典《内经·素问》则更详细地阐述了人体十二脏腑的作用，指出：“心者，君主之官也，神明出焉。……主明则下安，以此养生则寿；……主不明，则十二官危，使道闭塞，形乃大伤，以此养生则殃”。这些论述都说明，在人的心一身关系中，心占主导地位。

要而言之，以脏腑为核心，赖经络而维系的“形”（身），寓于心

的“神”；充盈于形体百骸，周流于脏腑经络，作为生命动力，把神和形有机地结合起来的‘气’，三位一体，构成了以心为主导，心一身统一的生命整体。

2. 人的生命是以“道”、“气”为本的天人整体的一个组成部分。按照中国的古典哲学，宇宙万物都是由一种最基本、最精微的物质所构成的，这种最基本的物质本体，道家称之为道，儒家命之曰“易”或“无极”。道（无极）无形无相，无始无终，无际无涯，无所不在，独立于时空。道生元气，元气也是一种无形的物质，“其大无外”，“其小无内”，存在于一切物质之中，但它自身“遍流万物而不变”（《管子》）。元气动而分阴阳，阴静而阳动，是谓阴阳二气，它们也是无形的物质。阴、阳二气进一步演化，静者更静，静极生动，故阴又化生太阴和少阳（阴中有阳，故曰少阳）；动者更动，动极生静，故阳又化生太阳和少阴（阳中有阴，故曰少阴）。四者皆为“气”，都是无形的物质。进而，在不同的条件下，太阴之气凝而孕物（种种有形之物）之“形”（但尚未成具体的形）；太阳之气化而育物之“质”（但尚未成具体的质，所谓质，即任何一个物质区别于其它物质，不管是同类还是非同类的最本质的东西——特定的信息）；而与此二者相关的少阴、少阳之气，则聚而化为与特定的物相应的“气”（一种混元气），它具备将相关的“形”和“质”结合在一起的能力。在一定条件下，阴阳交感，三者聚合而发突变，即形成宇宙间种种有形之物。故老子曰：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”

人，作为自然界万物之一，也是由“道”、“气”化生的。因此，从根本上讲，人和宇宙万物是一个统一的整体，古人称之为天人合一。据此，人与天地万物相通，故天地万物的变化直接影响人的生命运动；反之，人的生命活动亦必施反作用于天地万物，改变它们的运动过程。而对人的生命运动来说，宇宙整体的变化规律起着决定的作用。故《内经·素问·四气调神论》曰：“阴阳四

时者，万物之终始也，死生之本也。逆之，则灾害生；从之，则苛疾不起。”

3. 人的生命运动是在人类社会的背景上进行的。进化论告诉我们，群体生活是人类形成和发展的必要条件。因此，人，是社会的人；人的生命运动和社会环境、以及他自身的社会实践有密切的关系。

人的精神和肉体是一个统一的整体。许多事实都证明人的心理过程和生理过程是密切相关的。如果说人的肉体的正常活动有赖于某种生理稳态（homestasis）的存在，那么人的精神的健全，也取决于某种心理稳态的建立。这两种稳态是相辅相成的，统一于人的生命整体。而心理稳态的建立和维持，除了遗传因素（先天气质）外，与人的社会行为、思想情操、感情生活、道德修养、处世方式、社会环境等有直接的关系，这是人所共知的事实。正因为如此，《内经》将“内伤七情”和“外感六淫”并列为致病的根源。据西方医学界统计，目前人类疾病有50%以上是心身失调所致。这说明人的生命运动确实和社会环境有密切的关系。所以《内经·灵枢》说：“故智者之养生也，必顺四时而避寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则邪僻不生，长生久视。”这里“和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”就是要人们从自己的社会实践中下功夫修养自身。

由此可见，气功学是一门高度综合性的学问，古典的宇宙观、方法论和生命观是它的理论基础，而中医学、伦理学以及各项古代科学技术则是它的必然延伸，此外，它还渗透于文学、艺术以及佛教、道教等宗教典籍之中，决不仅限于具体的功理功法的专著。所以，气功学的内涵要求我们从整个中华古代文化的背景上来认识它，这样才能廓清气功学的全貌，使它摆脱“术”的窠臼，跻身于学术之殿堂。

二、气功实践——古人认识世界的基本方法

以上从气功学的内涵阐明了它和中国古代文化的关系。实际上远不止如此，气功是古人修身治学的基本方法，因而也是古人认识世界、改造自身的根本途径。

如果说生命运动是自然界物质运动的高级形式，那么，人的认知活动就是生命运动的尖端。对此，现代人类的认识还很肤浅，认知科学还处于萌芽状态。但是，纵观历史，人类的知识大体可分为两类，一类始于人在实践过程中观察到的感性认识，在感性认识积累的基础上，通过人的思维，上升为理性认识；另一类知识来自人的直觉（直觉的经验）和灵感（理性的飞跃），这一过程是无迹可寻的。不管哪一类知识，它们都是以经验（观察的或者直觉的）为基础，通过人的思维（各种思维形式：逻辑思维、模式识别、……以至于灵感）升华而形成的。

欲得正确的观察结果（感性知识），有两个条件。一是锐敏的感官（观察工具，当代科学仪器则是人的感官的延伸），二是正确的观察方法。后者又包含两层意思：（i）观察的方法要与被观察的对象相适应，即老子所说的：“以身观身，以家观家，以乡观乡，以国观国，以天下观天下。”（ii）摒弃杂念、私欲、成见等，排除情绪的干扰，进行客观的观察。与此类似，理性思维的成功与否，除了学习前人的知识外，还取决于认识主体的智力和正确的思维方法。后者包括：（i）合宜的思维方式；（ii）不囿于成见，不羁于欲望，即客观地思维，实事求是。显然，无论是观察还是思维，能否获得正确的认识，都决定于认识主体自身的修养。至于直觉和灵感的产生更直接决定于认识主体的素质和当时的精神状态，直觉与幻觉，灵感与遐想，差别就在于有无私欲杂念，在于心情是否平和中正。而克除私欲杂念，保持心情的平和中正，正是主体自我修养的过程和境界。因此，古人总是把治

学和修身结合在一起的。《管子·心术》说得好：“人皆欲知，而莫索其所以知。其所知，彼也；其所以知，此也。不修之此，焉能知彼。”儒家经典之一《大学》则曰：“欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。”前者说的是认识世界的根本途径：由“修此”而“知彼”；后者讲的是认识世界（致知）对于修身的反作用。二者相结合，就是认识世界（治学）与改造自身（修身）的统一。

怎样“修此”呢？百家诸子有不同的方法和要求。以道家而言，认识世界就是要“得道”，因此修身就是修道。老子认识世界的基本方法是静观，即“致虚极，守静笃”。为此，就要“涤除玄览”（涤除心灵的污杂），就要“为道日损，损之又损，以至于无为”。而这正是为历代气功界所尊崇的无上心法。《管子》则认为，欲“知彼”，认识的主体（“此”）必须“法其官，开其门”。这里，“官者为心也，心也者智之舍也，故曰官。洁之者，去好恶也。门者谓耳目也，耳目者所以闻见也”（《心术》）。在此基础上，只要能“专于意，一于心”，就能做到“耳目端，知远若近”。《管子》把这件“修此”的方法称为“心术”和“内业”。显然，这就是《管子》的气功。庄子则更进一步从天人整体观出发，认为“物无非彼，物无非是（即‘此’）”（《庄子·齐物论》），因而认识的主体和客体是不可分割的。若将主体和客体割裂开来，那么所认识的客体是不完整的，或者说被改变了的客体，这样就不可能得到关于客体的真正的、全面的认识。因此，要真正认识世界，认识的主体必把自己和客体联系起来，成为一个整体，所谓“是亦彼也，彼亦是也”，“彼是莫得其偶，谓之道枢”（《庄子·齐物论》）。而欲达“无彼是”的境地，则必须“忘我”（“坐忘”）、“无己”，而这正是庄子气功的要旨所在。

就儒家而言，在格物致知的过程中，孔子要求做到“毋忘，毋必，毋固，毋我”（《论语·子罕》），也就是说要保持心情的中正

平和，即所谓“允厥执中”（《书经·大禹谟》）。孟子说：“学问之道无他，求其放心而已矣”（《孟子·告子》），求“放心”就是把倾注于种种外界事物的心思收回来，这是孟子的修身方法，也是他的治学要道。《中庸》更进一步论述了“修此”和“知彼”之间的辩证关系，说：“自诚明，谓之性；自明诚，谓之教。诚则明，明则诚矣。”荀子则更明确指出：“人何以知道？曰：心。心何以知道？曰：虚一而静。”“虚一而静，谓之大清明。”（《荀子·解蔽》）这显然是一种极其高级的气功境界，达到这种境界后，则“万物莫形而不见，莫见而不论，莫论而失位”，就能得到关于事物的根本性规律的正确认识，

至于佛家，不论哪一个流派，其修持内容均可归结为“戒、定、慧”三学。慧学主要是认识世界（包括自身），“戒学”是人社会行为的规范，而定学（又称禅定），是内向的调练心意的功夫。三学之间的关系是：“依戒资定，依定发慧，依慧断除妄惑，显发真理”。而禅定就是佛家气功。

由此可见，气功实践是古人修身和治学的统一，也是古人认识世界的基本方法，并非仙家佛门之专利。

然而，以上所述主要是气功实践和常规意义上的认知活动的关系，还有更深刻的一面。近年来气功外气效应和人体特异功能的科学实验证明，超感觉能力和心灵能现象是确实存在的，它们都是人在气功态下的功能的体现。由此不难想见，因气功实践而使自身生命运动状态发生跃迁（处于各个层次的气功态）而激发出来的人的潜在智能，是古人认识世界和自身的最根本的凭借。正是凭借这一点，古人才能体察到“视之不见，听之不闻，搏之不得”的构成宇宙万有的最基本的物质——“道”，才有可能“近取诸身，远取诸物”而作八卦，“以通神明之德，以类万物之情”。可以举一个例子，经络和“气”是中医学的两大基石，但在科学技术高度发展的今天，尽管无机水合离子也能一一辨认，却找不到经

络的实体，更不知“气”为何物。但数千年的实践证明人体经络确实是存在的，而外气效应的科学实验也证实“气”是物质的，是客观实在。这就提出了一个问题，在技术水平十分低下的古代（远古时代），我们的祖先是怎样发现经络和气的？是怎样认识到它们的本质的呢？有一种说法，说古人用器具（如石块等）、手指等触碰身体时，触发了循经感传现象，通过长期积累，于是发现了人体经络。这种说法似乎有一定道理。但是，从五十年代以来，国内好些单位都试图用电、光及机械刺激等方法来测定经络，国外也有类似的做法，然而至今尚无确定的结论。而据马王堆出土文物记载，至少在战国时期，我们的祖先已经知道了十一条经脉，比之于后世经络学说仅差一条。很难设想，在文化和技术那么落后、交往联络那么困难的古代，古人是怎样通过那种偶然的积累而形成如此完备的经络学说的。

然而，古今气功实践的经验告诉我们，人在气功态下，可以洞察自身体内的脏腑，以及气在体内变化、运行的景象，古气功学称之为内景。正是通过气功态下对“内景隧道”的观察，人们发现了人体经络和气。或许有人会说，这种内景只不过是练功入静时的一种幻觉，是潜意识自我诱导的结果。最近，一位毕业于清华大学的工作人员，她对于中医本来一无所知，也没有拜老师学习高级气功。但她通过自己练功过程中的体察，认识到人体内存在一个“气”的系统。通过它，可以感知他人或其他万物的气。据此，她创编了一套自己给自己治病的方法，称为“Y法”。数千人次的实践证明此法确有成效。这一事实说明：不懂得经络、“气”为何物的人，在气功态下，可以发现、认识自身气的运行和经络系统。现世的实例为经络和气的发现的假说，提供了一个现世的例证。

关于人在气功态下的超感觉能力，古人是说得很清楚的。比如，《列子·仲尼》提到了老聃的弟子亢仓子，传说他能以“耳视而