

禪・道與氣功養心術

漆浩 董曄 于健 編著

中國傳統文化與養生保健叢書



北京體育學院出版社

中国传统文化与养生保健丛书

禅·道与气功养心术

漆浩 董晔 于健编著

北京体育学院出版社

责任编辑

责任校对

董英双

封面设计

王玉璞

禅·道与气功养心术

漆浩 董晔 于健 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京市顺义县小店印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 4.375 定价: 2.80元 (压膜装)

1991年8月第1版

1991年8月第1次印刷

印数: 15000册

ISBN7-81003-531-2/G.404

(凡购买本书因装订质量不合格, 本社发行部负责调换)

内 容 提 要

禅，是中国古代佛家养生的重要法则之一。脑，为元神之府，是益精开智的重要器官，又是气功修炼的最高门户，更为泥丸宫、元神之所居处；而心则以它的君主之观、神明所主的主导地位，在坐禅及补脑炼精的修炼过程中发挥着不可忽视的作用。本书从养性炼身的过程出发，系统地探讨了脑、心、肾三个重要人体器官在养生保健方面的协同作用及各自修炼法，介绍了其中的要点及相关知识，指出抓住脑（上丹田），心（中丹田），肾（下丹田）的精气神代谢过程，是禅定养生法、医学补精法、气功养心术等一切古代养生保健法的关键，忽视这三个环节中的任何一个都不能悟得养生法之真谛。该书文字简练，通俗易懂，实用性强，是一部内容丰富，观点新颖的养生保健著作。

丛书总序

谁也没有想到在二十世纪末会出现一个以传统养生保健为主要热点的世界性“中医热”，谁也没有料到代表现代世界医学水平的世界卫生组织WHO向各国推荐的保健方法竟是具有五千年历史的中国传统医学。当人们开始对中国的传统医学进行深入考察时，他们发现展现在面前的是一个如此博大精深的世界，传统的魅力终于征服了人们的偏见。

我们面对的是一个现代化的时代，我们生活在一个具有古老优秀传统文化的国度，现代化犹如秋天丰硕的果实，而传统则是我们赖以立足、播种、劳动的泥土，只有在泥土中辛勤地耕耘才能收获，只有在传统中创新才能创造有生命的现代化。社会如此，科技如此，医学也是如此。

要发扬传统，首先要了解传统。不了解中国传统文化，就不会真正了解中国传统医学。

“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，习惯于就医论医，以西医套中医，以现代替代传统的我们，在历尽艰难尝试之后，终于发现了一个真理：传统是生命之根。

该是重视传统的时候了。所以，我们编纂了这套《中国传统文化与养生保健》丛书。为了弘扬中国的传统文化，客观地揭示中国传统文化与养生保健的关系及规律，本丛书对

一系列有趣的古代养生及治病问题进行了详尽地探讨，系统地介绍了与古代文化密切相关的许多养生保健知识及方法，希望能为广大群众了解、学习及掌握中国古代养生保健手段服务，有助于推动对中国传统文化与中医学相关问题的研究。

作为对这一课题的初次尝试，我们在编著过程中，角度上力求新颖，文字上力求简炼通俗，内容上力求实用，以图抛砖引玉，促进传统医学事业的繁荣、发展，欢迎广大读者批评指正。

漆浩 董晔

1991年2月 北京

前 言

道，是传统养生保健的法则，中国古代道家养生思想虽对于“道”的意义曾从多方面进行过探讨，但归根结底却无非是一个本质——即注重精、气、神的保养。落实到脏腑中即为脑、心、肾，其中脑为养神气藏髓之处，心为藏元神养血之所，肾为藏精化气之所，舍此三者则道之源无以定舍。

禅，是传统开智养生的途径，中国古代佛家养生思想曾对于“禅”的意义及目的多方位地进行过阐述，但其基本的出发点却是同一个——即注重对元神的修炼，从对形体的锻炼中去求得神的超脱，而这种超脱同样是与脑、心、肾三脏密切相连的，没有脑中泥丸之中神气的凝聚，心中神气的固守，肾中精气的充养，禅之养生也从无谈起。

纵观禅、道养生之精髓，脑、心、肾之法贯穿人体上、中、下，而以心为枢纽，有承上启下的作用，一般来说，心之变化常为脑、肾变化之起点，心神一动，脑神、肾气均能因而驱动，没有心与外界环境的勾通，脑、肾的养生修炼是一句空话。因此，本书在讨论人体有关佛之“禅”，道之“道”的养生方法时，将其焦点放在脑、心、肾三脏的气化联线上，而将“心”作为此三环中关键的一环进行讨论，这也就是本书取名《禅·道与气功养心术》的寓意所在。

目 录

第一章 脑与开智长寿法.....	(1)
一、脑的生理功能.....	(1)
二、古代脑说.....	(2)
(一) 强记健忘由脑说.....	(3)
(二) 灵机记性在脑说.....	(4)
(三) 脑散动觉之气说.....	(5)
三、脑部九宫及泥丹的位置、功能.....	(5)
(一) 脑部九宫.....	(5)
(二) 脑神泥丹.....	(6)
四、入静与脑.....	(6)
(一) 脑与“神阙意识流”.....	(6)
(二) 百会是控制气功意识的“制高点”.....	(7)
(三) 脑与人体的气功态.....	(7)
(四) 脑与意念传感.....	(9)
五、开智长寿法.....	(12)
(一) 健脑功.....	(12)
(二) 益智功.....	(13)
(三) 智能功.....	(15)
(四) 益智养脑功.....	(17)
(五) 采气补脑法.....	(19)
(六) 中学生增智功.....	(20)
(七) 治脑诸病气功法.....	(21)

(八) 醒脑宁神功功法·····	(23)
(九) 健脑自我按摩七法·····	(26)
(十) 超觉静思法·····	(28)
(十一) 自我健脑操·····	(29)
第二章 心与养神修性法 ·····	(31)
一、脑与养生术之探微·····	(31)
(一) 想象疗法·····	(31)
(二) 心理暗示疗法·····	(32)
(三) 生物回授法·····	(33)
(四) 静坐、入静与禅的养生术·····	(35)
二、炼心养神术·····	(44)
(一) 炼心第一着——无心忘我·····	(44)
(二) 炼心第二着——观光自现·····	(45)
(三) 炼心第三着——观光了却·····	(46)
(四) 炼心第四着——十二正心法·····	(46)
(五) 炼心第五着——灭动心法·····	(48)
(六) 炼心第六着——心藏修善法·····	(49)
第三章 肾与养精补髓法 ·····	(50)
一、下丹田——练肾法·····	(50)
(一) 肾生理说·····	(50)
(二) 练肾的目的·····	(52)
(三) 补肾功法·····	(54)
二、补髓益智方药·····	(62)
(一) 益智方·····	(62)
(二) 古代补脑益智药物·····	(69)
第四章 禅与养心健脑法 ·····	(73)

一、禅的定义·····	(73)
二、禅的境界·····	(75)
(一) 消除妄念·····	(75)
(二) 幻觉之克服·····	(77)
(三) 进入正定·····	(85)
三、禅的修法·····	(86)
(一) 依专注修禅定·····	(86)
(二) 依观想修禅定·····	(86)
(三) 依调息而入定·····	(87)
(四) 依念诵修禅定·····	(87)
(五) 依运动修禅定·····	(88)
(六) 依心性修禅定·····	(88)
四、禅的精神·····	(88)
(一) 禅与心灵自由·····	(88)
(二) 禅与积极生活·····	(89)
(三) 禅与明本心及对付一切不良的刺激·····	(89)
(四) 禅、诗与养生情趣·····	(90)
(五) 禅与劳作养生·····	(91)
五、禅与脑心的开发——“悟”性·····	(92)
附：古代修禅养心法·····	(95)
第五章 通炼脑、心、肾之法·····	(99)
一、养肾炼精之法·····	(99)
(一) 性命双修的关键在于养肾炼精·····	(99)
(二) 养肾应炼精而不是保精·····	(100)
(三) 养肾须明“神”与“气”二字·····	(101)
二、由肾炼脑之法·····	(102)

(一) 小周天功法概述.....	(102)
(二) 小周天功法诸层次.....	(104)
(三) 由肾升脑的逐级修炼.....	(110)
三、由心炼脑之法.....	(112)
(一) 《行气佩玉铭》与督脑气循环.....	(112)
(二) 由脐下命门至脑督的中脉功法.....	(115)
四、通炼脑、心、肾之法.....	(121)
(一) 五轮关键在于脑、心、肾.....	(121)
(二) 逐轮渐次贯通之法.....	(122)

第一章 脑与开智长寿法

一、脑的生理功能

关于脑功能，首先谈到它的是《黄帝内经》，其中《素问·五脏别论》云：“余闻方士，或以脑髓为脏，……或以为腑。”因为有别于脏与腑，才确立脑为奇恒之腑。奇恒之腑是因其藏精气而不泻，有别于腑，形体中空而有别于脏而得名。脑位头颅中，藏髓（精气）而不泻，主藏元气，为阳气之所聚处，督脉由百会而起，为真阳上升之顶点，在人体养生保健中具有重要地位。

脑不仅藏髓，而且还藏神。《灵枢·本神》云：“两精相搏，谓之神。”既然有形的胚胎孕育着神的诞生，那么此神藏于何处呢？《灵枢·经脉》云：“人始生，先成精，精成而脑髓生。”精成于肾，肾气通于脑，胚胎之形存而脑髓生，神也就藏于脑中。《素问·脉要精微论》的“头者，精明之府”，精明具有“视万物，别黑白，审短长”的作用。《灵枢·大惑论》云：“邪……入于脑则脑转，脑转则引目系急，目系急则目眩以转矣。”头为诸阳之会，五脏精华之血，六腑清阳之气及十二经脉之精气，皆会于此，故脑为至阳之脏。并且脑髓源于肾精，精盈而神旺。肾气通于脑，而为脑神之用。就用而言“神即气也”，《素问生气通天论》说：“阳气者，精则养神，柔则养筋。”“神气，神脏之阳

气”（《素问集注》）。换句话说，五脏阳气也就是五脏神气。由于肾阴肾阳为五脏阴阳之根，“五脏之阴，非此不能滋，五脏之阳，非此不能发。”这也可以说诸神皆根于肾。但由于肾气通于脑，精化气，肾阴阳之气作用于脑而使脑神健旺。脑神之用，便具有统帅诸神、诸系统的功能了，由此可见脑的功能与肾密切相连，这也是临床上我们发现脑病的症状与中医肾虚精亏症状极其相似的原因。

二、古代脑说

古医书关于脑的知识记载不多，《内经》中虽略有记载，亦空泛而微。如《素问·脉要精微论》说：“夫精明者，所以视万物，别黑白，审短长。以长为短，以白为黑，如是则精衰矣。头者，精明之府，头倾视深，精神将夺矣。”这里虽不言脑，而所述“精明”的功能，确是脑神经的作用。《内经》中言脑最确切的，莫过于《灵枢经》，如《大惑论》说：“裹撷筋骨血气之精，而与脉并于系，上属于脑，后出于项中。故邪中于项，因逢其身之虚，其入深，则随眼系以入于脑，入于脑则脑转，脑转则引目系急，目系急则目眩以转矣。”又《海论》说：“脑为髓之海，其输上在于其盖，下在风府。髓海有余，则轻劲多力，自过其度；髓海不足，则脑转耳鸣，颈酸眩冒，目无所见，懈怠安卧。”

这里不仅提出了脑髓，而且认为视觉、听觉、运动器官等的正常与否，都是直接关系于脑髓，可惜以后很长一段时间，都没有把这一很可珍贵的知识继续提高。只是在道家书里个别的地方提到它，如《黄庭内景经》说：“脑神经根字

泥丸”，《酉阳杂俎·广知》说“脑神曰觉元”之类。直到现代医学传入我国后，在其影响下，又逐渐为医家所重视，略有叙述。

为了更清楚地了解脑之学说的古代实质，以便更准确地掌握它，我们不妨回顾一下历史上的脑生理学说之内容。

（一）强记健忘由脑说

（清）王学权《重庆堂随笔》卷上“健忘”条云：“泰西邓玉函《人身说概》谓人之记性，含藏在脑，凡人追忆往事骤不可得，其手不觉搔脑后，若索物令之出者，虽儿童亦如是，此其明证也。愚按天台齐次风先生学问淹博，记性过人，后官礼部侍郎时，坠马破脑，蒙古医人剖生牛腹卧公其中，并取生牛脑乘热纳公颞，愈后尽忘所记，不能握笔。则西士之言，已有征验。盖脑为髓海，又名元神之腑，水足髓充，则元神清湛而强记不忘矣。若火炎髓竭，元神渐昏，未老健忘，将成老损也，奚疑？”

王士雄还为之加按语说：“泰西合信氏近著《全体新论》一书，谓脑为主宰觉悟动作之司，一身之灵在脑，其说较邓氏更详。其自序云：“凡天下之物，莫不有理，惟理有未穷，即知有未尽，若能穷理有据，则不论何人言之，皆当信之，盖人同此心，而心同此理，固不得异其人而并异其理也。”意思是说脑主觉悟运动之说，虽来源于西人，但其言之成理，言之有据，仍应当信服。然而，脑主知觉运动，并非完全出自西人，上引《大惑论》、《海论》之说，便是佐证，近代名医以补脑益髓之法，用以治疗健忘失神的病证，往往奏效，就是有力的说明。

（二）灵机记性在脑说

（清）王清任的《医林改错·脑髓说》云：“灵机记性在脑者，因饮食生气血，长肌肉，精汁之清者，化而为髓，由脊骨上行入脑，名曰脑髓。盛脑髓者，名曰髓海。其上之骨，名曰天灵盖。两耳通脑，所听之事归于脑，脑气虚，脑缩小，脑气与耳窍之气不接，故耳虚聋，耳窍通脑之道路中，若有阻滞，故耳实聋。两目即脑汁所生，两目系如线，长于脑，所见之物归于脑，瞳人色白是脑汁下注，名曰脑汁入目。鼻通于脑，所闻香臭归于脑，脑受风热，脑汁从鼻流出，涕浊气臭，名曰脑漏。看小儿初生时，脑未全，囟门软，目不灵动，耳不知听，鼻不知闻，舌不言。至周岁，脑渐生，囟门渐长，耳稍知听，目稍有灵动，鼻微知香臭，舌能言一二字。至三四岁，脑髓渐满，囟门长全，耳能听，目有灵动，鼻知香臭，言语成句。所以小儿无记性者，脑髓未全；高年无记性者，脑髓渐空。李时珍曰：脑为元神之腑。金正希曰：人之记性皆在脑中。汪闭庵曰：今人每记忆往事，必闭目上瞪而思索之。脑髓中一时无气，不但无灵机，必死一时；一刻无气，必死一刻。

试看病症，俗名羊角风，即是元气一时不能上转入脑髓，抽时正是活人死脑袋。活人者，腹中有气，四肢抽搐；死脑袋者，脑髓无气，耳聋，眼天吊如死。有先喊一声而后抽者，因脑先无气，胸中气不知出入，暴向外出也。正抽时，胸中有漉漉之声者，因津液在气管，脑无灵机之气，使津液吐咽，津液逗留在气管，故有此声。抽后头痛昏睡者，气虽转入于脑，尚未足也，小儿久病后，元气虚抽风，大人暴得

气厥，皆是脑中无气，故病人毫无知识，以此参考，岂不是灵机在脑之证据乎。”

王清任这篇《脑髓说》，是中医文献中关于脑较有系统的认识，他之所以有这一认识，不外两个方面：一是根据古医经记载，如上列《素问》、《灵枢》所言。一是吸收了传入的西方学说，如他所引金正希、汪纫庵所云，皆来自泰西之说也，这种中西合璧的脑生理说，已弥补了古代脑说理论上的不完善，具有进步意义。

（三）脑散动觉之气说

清同光间，有赵彦晖，字晴初者，会稽人，曾著《存存斋医话藁》二卷，其卷上第二十条云：“脑散动觉之气，厥用在筋，第脑距身远，不及引筋以达百肢，复得颈节脊髓，连脑为一，因偏及也。脑之皮分内外层，内柔而外坚，即以保全本气，又以肇始诸筋，筋自脑出”。

此种说法已大致上了解了脑髓的解剖构造，隐曲而含糊地指出了脑部对四肢运动器官的神经控制，接近于现代科学了。

三、脑部九宫及泥丹的位置、功能

关于脑的构造，古代道教认为主要有脑部九宫及脑神两个要素，脑部九宫为脑神所居之处，而脑神为九宫之主。

（一）脑部九宫

脑部九宫均处于两眉至明堂之间，《黄庭内景经》梁丘

子注云：“凡一头中有九宫：两眉间上，却入一寸为明堂宫；却入二寸为洞房宫；却入三寸为丹田宫；却入四寸为流珠宫；却入五寸为五帝宫；明堂上一寸为天庭宫；洞房上一寸为极真宫；丹田上一寸为玄丹宫；琉珠上一寸为太皇宫。”

以上诸宫均有神主居之，分远近上下而散处脑部，元气可以自由出入升降于诸神之间，以精而化神，神而化气，支配生命活动。

（二）脑神泥丹

泥丸为人的脑，有四方四隅，并中央共九宫，皆脑神所居，而中央泥丸处为百神总会。泥丸之中即有中央之神，名为“夫人”，谓脑属明性，宜静不宜动；静则安，动则伤。脑主一身之灵，百神之命窟、津液之山源，魂精之王室。并以因虚以灌夏，万穴直立，千九生烟而形神俱备。泥丸者，为形而上神也。何为形而上神呢？是指超越形体之上的支配之神，对人体的意识活动起决定性作用。因此，道教养生法中常要求人们在修炼时心想泥丸，周天之气也要求上泥丸以炼气还神，之所以称为“泥丸”，是因为其形象天地初开时之混沌状态中阴阳二气相合抱之形，取其象形之意。

四、入静与脑

（一）脑与“神阙意识流”

神阙是一个重要的环节，神阙即脐中。《甲乙经》中说：“脐中，神阙是也。”练功时，以自己的意念聚集，反