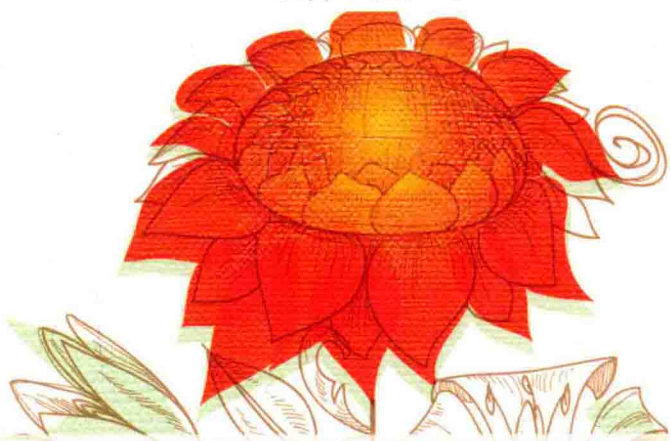


一个危重冠心病患者的 康复日记

——站桩绽放生命奇迹

编著◎张广华



KANGFU RIJI

中医专家
樊正伦，武国忠

特别推荐

中国医药科技出版社

一个危重冠心病患者的康复日记

站桩绽放生命奇迹 

张广华 编著

中国医药科技出版社

内容提要

本书作者 2010 年被确诊为重度“冠状动脉粥样硬化性心脏病”，患病过程中，作者通过坚持用日记的形式记录下自己与疾病抗争的心路历程。他通过梳理病中的种种困惑，找到了一条自救之路并最终康复。

本书将作者的日记结集成册，书稿中用大量的篇幅介绍了其与病魔做斗争的方法，虽为一家之言，但是作者通过这些方法的锻炼，取得了非常理想的效果，摘掉了心脏病的“帽子”，身体逐渐康复并变得更加强壮。这些过程与经验非常宝贵，值得大家借鉴与学习。希望患冠心病的读者朋友们在读过此书后都能有所启发。

图书在版编目 (CIP) 数据

一个危重冠心病患者的康复日记：站桩绽放生命奇迹/张广华编著. —北京：中国医药科技出版社，2014. 7

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6818 - 4

I. ①—… II. ①张… III. ①冠心病 - 康复 IV. ①R541.409

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 100665 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm^{1/16}

印张 25^{1/2}

字数 406 千字

版次 2014 年 7 月第 1 版

印次 2014 年 7 月第 1 次印刷

印刷 航远印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6818 - 4

定价 45.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



好书！这是一本危重病人的“励志”书，你可以不按作者的具体方法去操作模仿，但千万不要一进医院，就把自己的身体全部交给了病房，把自己的健康全部交给了医生，还是要“我的身体，我作主”，两个积极性总比一个积极性好；也不要以为“体育锻炼”就能绝对保证身体健康，有时候甚至可能是适得其反。张广华先生的真实经历会使你得到重要的启发。

张年顺

2014年5月

为张广华先生公危重症冠心病康复日记之寄语
这是一本战胜疾病的真头记述，这是一部
与疾病搏斗的心路历程，他既证实了中医小子
的博大精深，又体现了主人翁在与病魔斗争
中的坚韧不拔。真诚希望阅读这本书的朋友，
从中得到启发，汲取力量，坦然面对疾病的挑战，
珍惜生命，自强不息，安然地渡过无愧无悔的一
生。

一位普通的中医之生樊正伦

甲午年斗五春

三回九转见奇功 序二

本书的作者张广华先生曾经是一名严重的心脏病患者，看了他书稿中的文章感觉非常地受启发。张广华先生在书中用大量的篇幅介绍了自己与病魔做斗争的经历，并且在这个过程中取得了非常理想的效果，摘掉了心脏病的帽子。身体由康复而变得强壮，事实胜于雄辩。相信读者朋友们在读过此书后都会有所启发。

张广华先生在高校工作，教书育人，视学术为神圣，治学严谨。他在患病中虽遇种种困惑，但是自己找到了一条自救之路并最终康复，这其中的经验是非常宝贵的，是值得大家借鉴和学习的。

书中所介绍的站桩功源自于20世纪的20年代，由清末著名武术家王芗斋先生所传，王芗斋先生幼年患有顽固的哮喘，也是通过练习站桩功而痊愈的，不但顽疾消除，而且还练出了一身惊人的武功，创立了一门融武术养生于一体的全新拳法——大成拳，又名意拳。王芗斋先生在拳论中提倡武学应该是一门“利己利人，利国利群”的学问。先生晚年专门倡导站桩养生，治愈了大量的患者，取得了惊人的疗效。

我本人少年时期追随王芗斋先生的次女王玉芳老师习拳练武，受益匪浅。工作后在大量的临床工作中也介绍很多患者练习站桩功配合治疗，使很多疑难重症得到了缓解甚至治愈。《大学》第三章汤之盘铭曰：“苟日新，日日新，又日新。”

站桩功的练习亦是如此，每天习练，每天的感受都不一样，长期的坚持习练一定会收到意想不到的功效。希望有缘读到此书的读者朋友们切莫等闲视之！

甲午年正月

武国忠

于京郊听息楼

疗 心 序 三

2011年年底，与张广华先生相聚于北京一所茶楼，相谈甚欢，在交流中得知，广华刚经历一场重大疾病，目前尚未完全康复，身心依旧处于病痛沉疴的牵绊中。广华因经历生与死的历练，心性显得格外超脱，这一次谈话的内容，也就从凡夫感兴趣的命运沉浮，转移到对于生命、灵魂、因果、佛法意义的探讨切磋。

广华性格豪迈真诚，坦荡开朗，爽朗的笑容中，山东大汉的率真义气一览无余。他说当他躺在手术台上，马上就要进行手术的时候，内心升起强烈的求生愿望，因不愿意将生命交付于命运的操控，他下定决心，要与疾病，与所谓注定的命运放手一搏。

于是，一位被医院确诊为“心肌梗死”的冠心病危重患者，不顾主治医生的警告，硬生生的从手术台上走了下来。出院的当天，广华的未来就只能面对两种结果：第一，遵照中医治疗，从佛道医术中探索康复的道路，自救救人；第二，中西医一切治疗手段皆无法治愈，绝望的面对死亡。可以想象广华当时，那决绝悲壮的心态。面对一个亲身经历过死亡的人，世间所有一切价值观，都会从新树立，在生命转瞬即逝的脆弱面前，人生拥有的一切显得那么虚幻虚假，可是茫茫人海中，又有谁能够逃避死亡，逃避这个最终的结局？

广华，因为疾病的纠缠，从而升起对于生命，灵魂的思考，不能不说是因病而得福，因缘成熟并进入佛法的修行，原本令人苦恼惊恐的疾病，却成为一位修行者的入道契机。

佛法对于疾病的认识，是基于因果论。认为一切疾病皆是心性的错愕，凝聚固化了本觉的光明，所现扭曲的心灵觉受，虚妄心灵觉受，因紧张感从而攀援六根尘境，形成分别我执。我们所认为的自我，原是心灵觉知所现尘色业果，我执恰恰是一切疾病，以及人生诸苦的源头，因为要满足自我的需求以及欲望，我执意识带动身心，被因果束缚，被贪嗔痴绑架，被仇恨，惊恐，愤怒，妒忌，嫉妒，种种负面情绪控制了心灵，带动思维对世界形成了仇视以及防备心理。

诸种负面的观念思维，带动情绪不断地循环往复，就会在心性以及意识深处，积累妄念习气的种子。而从根本上说，我们的身心意识，皆是过去的妄念相续，习气聚合所成，宇宙世界都是众生幻想共业所现，更何况是我们今生的肉体与命运。人生中一切所见，所想，所闻，所遇，皆是因果相续，皆是业障轮回，

如果无法在因果业境中，改变造就因果的心灵觉知，观念意识，必定会随着业力相续，被情绪思虑相续业果带入下一个生灭缘起的轮回。

所以，佛法对于疾病的态度，是调心为要，通过修持佛法正见来改变心性动机、情绪相续的性质。心灵觉知是情绪思维的根本，心灵状态改变了，那么情绪体验以及业力相续的果报聚合，当下就会发生改变。

宽恕，彻底忘记过去经验，原谅自他，大爱，敞开心灵拥抱未来，以心去爱，忏悔，清净当下思绪心念，净化我执。心调理平顺了，世界万物自然也就平顺，身心与世界自然融合，同时借助站桩功法，以及药物治疗，由内而外，改变因果所现的命运现象。

佛法修行并不看重生与死的现象，更不会专门去以佛法的威德能力治疗疾病，但是因为佛陀所讲道理，是宇宙生命，万物自然最根本的实相，众生只要信受佛法，遵从佛陀的教诲，将自心调理至谦顺柔软，以平和慈悲的宽恕心，去包容他人，善待世界，同时忏悔自心的我执傲慢，忏悔自我的仇恨妒忌，清净内心的愤怒以及贪欲，安定祥和的心性，犹如温暖的太阳融化开冰冻的河流，我们心灵深处，那纯净灿烂的自性明觉，就会逐渐复苏。

当我们学习佛法，佛法的真理指向的，就是我们先天原始的自性。当我们的内心，遵从佛法的宽恕，大爱，忏悔，这些修行的要素，心灵冰封已久的尘埃自然会逐渐融化，明觉自性所现光明大海，那就是构成生命的原动机，推动三界六道宇宙世界运行的能量，当我们的心灵意识完全融化在本性明觉温暖的光明中，就会彻底消融过去负面情绪思维所造就的业果，我们的身心自然会恢复到生命最原始最本初的圆满状态，犹如婴儿般纯净柔软，阴阳和谐，诸病渐愈。

广华通过三年多的站桩，修心，身体奇迹般的彻底康复，当他将复查后与患病时拍摄的CT片，拿给我进行对比时，从内心深处为他欣喜以及感动，感动他能够以生命作为赌注，去证实中医治疗顽固疾病的实效，以及佛法改变心灵之不可思议力量。欣喜的是，他的康复过程，为全世界数以万计，被心脑血管疾病以及其他病患折磨的患者，开创出一条切实可行，安全简便的道路。我相信广华亲身的站桩经历，必将唤醒众多研究心脑血管的专业人士，对站桩以及中医治疗进行更深入，更完整的研究探讨，能够挽救更多被疾病折磨的人们，感谢广华写出这本书，感谢支持张广华出版书籍的各位人士。

谢安朔
甲午年正月

站桩治病 自序

回首2010，真可谓刻骨铭心，饱经生命的沧桑，看看现在的身轻体健、步履轻盈、矫健挺拔，回忆2010年拖着沉重的病体，粗重的呼吸，步履维艰，实不可同日而语。细细回忆、细细感悟，其实生死存乎一念，你只要心不死，心的力量与愿力将主导你的生命与方向，同样心死如灰，生命也就很快凋零。记得，在山东工作时，有一个很好的朋友，27岁，很年轻，刚结婚不到一年，突发晚期肺癌，住院了，在医院里，一住就是两年。你很难想象一个晚期癌症可以生存两年，我去看他时，胸部插着导管，看起来精神状态没有什么变化，但是，当家人实在瞒不住，告诉他罹患癌症的真相，没有想到5天不到就去世了。精神的力量，心的力量太不可思议了。

还有不同的人，接到癌症判决书，有的人凭着坚强的意志，乐观的心态战胜了疾病，这样的例子很多；甚至有的人因为拿错医院检查结果，没有来得及复查，已经被自己吓死了；还有的人是误诊，根本就没有癌症，弄错了，但是，同样也去世了。这就是心导致的。有人曾经做过一个很残忍的实验，让一个死囚观看一只猴子割脉流血死亡的整个过程，然后和死囚说你也是这样的死法，然后“人道”地蒙住死囚的双眼。他们只在他手腕的肌肉上划了一道口子，根本没有割破血管，与此同时把自来水的龙头悄悄打开，能够听见流血一般的滴答声。仅仅过了几十分钟，这个死囚就死了，而且死得很苍白，和失血患者的死法是一样的。因为他的心告诉他，他的血已经快流完了，他被恐惧征服了，服从了心的指令，死了。他被这颗心欺骗了，蒙蔽了。类似的事例还很多。我们在生命危急的时候，可以跨越平时不可能越过的壕沟，可以产生无穷的爆发力，这一切的变化，都来自于我们对自心的导向。

和癌症对比，如果癌症是被判为死缓，那么危重心脑疾病就是被判为死刑，将随时立即执行，死亡如影随形。此时，你迈出的每一步，都要小心翼翼，这是我的切身感受。但是有一点，你如果怕死，就会和上述例子一样，死亡随时降临。所以，必须摆脱死亡的阴霾，融入生活和工作。当然，这个时候的生命维护是必不可少的，赞叹中药的伟大，可以使站桩治病锦上添花，加速度过排病危险期，西药虽然有其副作用，但是，在生命危重时期，你无法顾及这些，西药仍然

起到控制病情恶化的作用，同样也挽救了生命。危重时期，中西药都在以站桩为核心，维持生命、延续生命。

回顾整个康复历程，有对于不明症状的疑惑，对身体不良反应的得过且过，有对于死亡的恐惧、有对于生命的无奈，有寻觅救命之方的渴望与急迫，有担忧危重时期每一步都会跨入死亡的恐怖。每天拖着沉重的病体，步履维艰与死亡为伍，寻找救命之方的期望值不断降低，对救命之方的寻找几乎渺茫，最终奢望能够疏通经脉缓解疾病赢得喘息之机。偶然的的机会看到了站桩，就因为它能够疏通经脉、能够治疗冠心病，文中仅有这两句话和冠心病有关，再也找不到与冠心病有关的详细内容，就是这么简单的一站，颠覆了医生的预测和预言，就是这么一站绽放了生命的奇迹。

站桩是我们的祖先从上古时期，流传下来的修行筑基之法，涵盖佛道诸法门，只是秘而不宣而已，也可以称之为秘法，所以在以往的典籍之中鲜有少见，而修行秘籍中也少有阐述，仅仅口口相传。站桩也是道医、中医的一种重要的组成部分。站桩所引发的每一个症状，都是在实践、实证中医的伟大，站桩所引发的症状只有中医才能给予最合理、信服的诠释，感叹我们的祖先所开创的灿烂文化如此璀璨！现在的道医和中医，都源之于古代的传承。

站桩治病看似简单，其实简单之中却体现了大小世界、内外环境、阴阳平衡的宇宙哲理，所以大道至简。何谓筑基，筑基是修炼的入门基础。犹如盖高楼大厦，先要打好地基，这是首要的任务，筑基坚固，才能建设高楼大厦，因此谓之“筑基”。筑基先要坚固自身充实本元，才能具备足够的保障。

站桩姿势简单，人体静止，似站非站，似坐非坐，双臂屈曲而抱，身体五脏六腑彻底放松，奇经八脉通达、经脉经络松弛，气血复苏、高速运行而通串。人体生命细胞能量、脉搏动能与空间微观能量衔接，人体、世界、宇宙一体，因为人体的运行“频率”和整个世界的运行“频率”是一个率磁。花草、树木、动物、昆虫、山、河、大地等等世间万物，都在依靠摄取微观能量而生存和繁衍，而人类更不能例外，正如《黄帝内经》言：“苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。故圣人传精神，服天气，而通神明，失之则内闭九窍，外雍肌肉，卫气散解，此为自伤，气质削也。”因此，我们的祖先早在几千年以前，就已经认识到人类摄取、依靠宇宙微观能量而固化阳气，通达经脉；而如果诸穴、诸经脉闭塞失去和空间微观能量的交流融通，必然九窍闭阻不通，使正阳之气消散而失去保护，这属于自己招致伤害，身体得到的严重削弱。

只不过我们的祖先，把我们认为的微观能量称为“苍天之气”和“服天气”，其实皆为一物，只是人的肉眼无法看到而已。人体外气（外部微观能量）和内气碰撞，此时，开始引发剧烈的排病反应，这种剧烈的反应，就是“则内闭九窍，外雍肌肉，卫气散解，此为自伤，气质削也”的原理，尤其是冠心病，整个前胸遍布的经脉穴道闭塞，犹如大山又如巨石，气不通也，所以，站桩的这个过程比较艰难，尤其是危重患者。此时，应该闭关静修，以免发生不测。

度过“内闭九窍，外雍肌肉，卫气散解”的这个阶段，身体内气和外气（就是外部微观能量，这个宇宙微观能量，道家称之为“炁”，并且也有详细的阐述）合二为一，就如《黄帝内经·上古天真论》言“上古有真人，提携天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地。”此时，度过排病反应，基本上可以做到“独立守神，肌肉若一”，上下、内外、左右阴阳不协调得到了纠正和调整。但是，这时离真正的“提携天地，把握阴阳，呼吸精气”还有比较长的距离，但是和排病时期的粗重呼吸相比较而言，已经舒畅深沉多了，真正的“提携天地，把握阴阳，呼吸精气”就是在你站桩的过程中，鼻息微弱，几乎静止，而全身皮肤毛发司同呼吸，这才是真正的“呼吸精气”。此时身体入静，清净纯然，突破身体躯壳，没有身体分别此为“提携天地”。此时，内外气合一，外部微观能量渗透肌肉皮层、渗入各层细胞，直达内脏，触动病灶，斩草除根的过程真正开始了，这是一个漫长的过程，是非常漫长的一个过程，可以称之为站桩“马拉松”。因为每个人的精进程度、身体状况不一样，因此站桩治病时间长度也不一样。

站桩治病的精髓如《黄帝内经》言“粗守形，上守神”，只要下盘稳固坚实，站桩的重心是实质核心，只要这个核心不变，以不变应万变，是站桩治病的精髓。在重心不变的情况下，一切的变化以病灶为主导，内观、内守、内觉、内感此为守神。此时，你会感觉到整个身体的气血全部汇聚到病灶，病灶变得尤为沉重、下坠，非常之沉重，几乎可以度量，这种沉重的体现从脏器的上部开始，随着病灶的消减进度，沉重感将随病灶缓慢下移，这就是“气到血到，气血相伴，气血下行”的过程。在这个过程当中，双手抱球导引，上下的引动，将起到关键的作用，导引辐射将随病灶的不断下延。不同的阶段，治病导引的位置也不同，正如站桩大家王芃斋老前辈所言：“不求形骸似，但求神意足”精辟论述。导引之法是动静结合的一个部分，因此，动静结合非常重要，更是治病的精髓，“静为养、动为能”必须掌握这样的一个节奏，否则长此以往，将失去站桩治病的效果，静为养——养五脏六腑之松，养奇经八脉之弛，养气血之速，从而滋养

身心、脏器与经脉；动为能——大动不如小动，小动不如不动，不动之中有“大动”，这个大动，不是真正的动，而是微观能量和内气的联动，而产生的一种“能”，如水如气缠绵不绝，如丝如麻天地人浑然一体。正是因为具有这样的积蓄与储备，为下一个气血周期的吸收、融化、消融病垢做储备，因此动静有节，是必然的途径。抱球导引低不可过脐，过脐气露，过犹而不及；高不过眉，过眉气泄，欲速则不达，这是站桩的要义。

内气外气融为一体，通达脏器，行于病灶，直达病根。虽然找到了病根，但是想要彻底清除病垢，这个过程最艰苦，不是一般的艰苦，因为脏器或是动脉内的瘀血又坚、又硬、又紧、又牢，根本没有办法触动。这个时候最大的考验就是要极富耐心，耐心缺失就是你放弃的根源，很多人站桩，过不了这一个坎，在这个地方灰溜溜的放弃了。因此，治病先治“心”，万病由心生，正如佛曰：“一切由心而始，一切由心而化”，这颗心主导了一切，这颗心衍生了一切。因此，心病康复了，疾患也就顺理成章的康复了。尤其是站桩，对于心的考验极大，每一个关口都是“心”的关卡，厚重又坚又硬的瘀血融化了，可是下一个又硬又紧的瘀血又来了，一块又一块，绵延不绝。如果，在这里你没有耐心，三块瘀血就会让你败下阵来，即使，你闯过了这个关口，但是，整体化瘀之困、化瘀之坚你永远无法想象。因为这里的瘀血凝固为一个整体，他们依靠吸收冠状动脉的气血为生，它们和血管互为一体，你首先要在这里软化，这些瘀血组织软化了，才能和血管分离，和血管分离了才能够吸收和消融。这样的一个复杂过程，超越了散点化瘀的无数倍，这里的瘀血几乎是几个星期才有一点点的化瘀起色，你的心行驶到这里，他就很不耐烦了，他就想罢工了，他不听你的了，他实在没有耐心了，每天他极不情愿的站，即使站了，他就想中途收兵，你如果听了他的摆布，你就成为了“心”的奴隶，你就成为了病痛的工具，被疾病所控制。所以，你必须真真正正的认识这颗心，这颗心实乃是幻影之尘，生死之源头，万物实有之错觉，皆源自于心，佛陀曰：“诸法性空，身心皆幻；心灵迷失了自我，灵魂升起恐惧，误认为幻影即是恒常。”因此，此时千万不要被这颗心带动，明辨身心皆幻，内观身心，观心之波动起伏，尽管此时，你无法分辨何为心，就去体察念头，与站桩背道而驰的一切念头，均为妄念，久而久之，你就知道心为何物——心为妄想，心为业尘、心为习气。正如佛经所言：世界即无明，色尘即众生，诸相即因果，心灵即是业障，正如《黄帝内经·素问》说：“心者，君主之官，神明出焉。”心乃神明之处所，站桩站久了，可以观心，观心了你就会知道何为神明出焉，因为，古代的中医学乃十医九道，几乎所有的中医都是修行者，因此，人

们只知道中医“望闻问切”，却不知道古代的中医还有“察和观”，这是现在的中医所不知道的秘密。何为“察和观”，即“观”疾病之因果，“察”疾病之缘由（源头），为什么要“察和观”，因为人原本没有什么病，即使得病无非有三，其一因鬼而得病（鬼病）；其二因食而得病（食病）；其三因蛊而得病（蛊病）。《左传》记载，所谓的鬼病，并不是鬼神之意，而是因果病，六道轮回之因果导致的病患，所以又产生了令人拍案叫绝、神奇的中医鬼门十三针（针灸）。因食而得病，顾名思义，饮食不当引发的疾病，基本上是药到病除；还有一种神秘的疾病就是蛊病，蛊病自古就覆盖一层神秘面纱，魑魅魍魉四处游走，瘴气蕴绕山林。存在着各式奇风异俗，其中养蛊这种神秘巫术一直为人称奇，众人谈蛊色变，称之为迷惑或是下蛊之病。

真正的国医博大精深，真正的丹道道医神秘精绝，真正的行者行医只察因果不问病由。病了三年又十个月，由死亡到康复，由康复到奇迹，我几乎成了站桩医生，对于古老的文化深感兴趣，对于神秘的佛道意犹未尽。

站桩治病只要你度过“心”这一关，剩下的治病就是走流程，不要问你患有脑血管疾病、还是冠心病、还是癌症、还是肾衰竭、还是癌或是不治之症，剩下的问题，就是走流程。因为，你会发现一个规律，每当攻克一段脏器的病症，开始非常硬，非常紧，但是这些都是假象。只要你站下去，不被心带动，你发现最多几个星期，或是一两个月过去了，接下来的病垢犹如泥沙聚下。此时，你每次站桩都像打了一个大胜仗，化瘀和消灭病垢实在是太快了，这种快速化瘀犹如兴奋剂，充斥你的每一个细胞，你同样要头脑清醒，不要被幻心带动，这仅仅是过程，因为，接下来还有艰苦、还有愉悦。只要没有到达脏器的核心，没有清除脏器里里外外的病垢，你就没有康复，所以站桩治病是一个修心的过程。

如果这个时候，你无法认识“心”，你不能内观，你无法发现他们，因为此时，他们就是你，你就是他们，你与他们一体。那么，就请你从生活的细节开始做吧，去感恩、无我、利他、牺牲、奉献、承受、宽恕、承让、宽容……把那颗深藏不漏的大爱之心布施出去，忘掉自己，那些贪嗔痴慢疑惊恐惧仇恨怨怒，他们不是你，千万要记住。去珍爱心灵吧，珍爱心灵就是珍爱生命，珍爱心灵就是在珍爱未来，多种善根吧，一丝宽恕，就是一片光明，一丝感恩，就是一位天使，一丝施舍，就是一块福德，一念弥陀，就是一道天梯，一丝善良，就是一位天神，一念忍辱，就是一位护法金刚。爱护我们的心灵吧，心——即是通往新生与光明的唯一道路。

只要认清楚心的本来面目，彻底康复仅仅是水到渠成的过程，一切都是顺理

成章。因此，站桩并不神秘、站桩并不陌生，他就在我们身边，你早晨去公园就会看到他们。站桩不是气功，如果你把站桩划入气功的范畴，那就是对于我们祖先最大的侮辱，因为气功是外道们为了追求神通、异能而发明的一种功能，而站桩是这个民族古老文化的沧海一粟，是佛道行者的筑基之功，是禅修之前一个必要必然的路径。

我就是因为站桩而脱胎换骨，站桩治病在道家百日筑基中记载，经历气冲病灶后“大死大活”的过程，称为脱胎换骨，何谓“大死大活”？道家称为找病、翻病、退病的过程，就是我们所说的排病反应。找病和翻病的过程并不以你的主观愿望为转移。气血运行有其自身规律，站桩不仅仅把已知的病灶翻出来，还要把潜伏、隐匿的、所有的病灶翻出来。站桩治病的潜在反应往往对一些不了解站桩的人，带来恐惧和困惑。有的人甚至认为站桩本身有问题，而自己“旧病未去、反而新的疾病不断爆发，身体越站越差”。其实这是道家修行中极为正常的好现象，称之为筑基补漏。站桩不仅仅修补已知的病，还将对身体进行全面彻底的体检和修复。因此，站桩又称为人体的“杀毒”软件，所以你度过了气冲病灶后“大死大活”的过程，才能真正算得上“脱胎换骨”。

站桩可以绽放生命的奇迹，站桩可以让生命更加精彩，站桩不单单可以治病。路就在你的脚下，开始吧，只要你能够直立和行走，你就能够治病，向内求大道无边，向内求大道至简。

去相信站桩吧，站桩才是我们治病的真正老师——站桩无师，站桩为师！

虽然为了出版此书付出了很多的精力，由于水平所限，加上很多专业因素的影响，难免会出现一些表述有失严谨或错误之处，恳请各位读者批评、指正，以便及时更正。

在这里我非常感谢樊正伦教授、武国忠老师、谢安朔老师在百忙之中通读全稿，提出宝贵意见和建议，并对本书作序。更加感谢樊正伦教授在我危重时期的妙手诊治和及时纠偏，感谢武国忠老师的《黄帝内经使用手册》在我站桩治病过程中给予的指导。非常感谢李天外、帆易、李发松在出版前期为本书做出的贡献……还有许多曾经帮助和支持我的朋友，我都永远铭记于心，永怀感恩之心！

在这里，我也要感谢我的家人、我的妻子、我的女儿，是他们给予了我战胜疾病的动力和源泉，在家人奉献付出和鼓励下，我才得以重生。她们为了“家”的幸福，做出了卓越的贡献，我的康复奇迹，就是她们的奉献所结出幸福硕果。

我还要特别感谢一直默默无闻支持我“大爱站桩”博客的博友们。自2010年12月9日，我开博记述《危重冠心病康复日记》以来，是无数博友，是你们

的支持我才完整的记录了整个康复的过程，是你们在我最孤独、寂寞的站桩治病过程中，给与了我最大的鼓励和动力，你们的关心和祝福是陪伴我最亲切的阳光。是你们让我见证了冠心病的奇迹，因此，这部书有你们的贡献，也是我奉献给博友的最好礼物，你们永远是我最强有力的后盾，我也是博友们正在利用站桩治病而即将康复的动力源泉。

谨以此书献给生于斯养于斯的这片饱经沧桑的土地和始终如一支持我亲爱的博友们！

谨以此书—— 献给寻求健康的人们！

谨以此书—— 献给处于生死边缘，渴望康复的人们！

谨以此书—— 献给遭受痛苦折磨的人们！

谨以此书—— 献给床榻之上的病者！

谨以此书—— 献给渴望康复、渴望求生的人们！

祝福、祝愿与祈祷！

张广华
2014年4月

目 录

C O N T E N T S



第一章 疾病的缘起

- 2010 年是我的生死攸关之年 / 3
- 从 2003 年说起 / 5
- 神秘的腹痛症状 / 7
- 8000 米开跑 / 8
- 神秘的症状 / 10
- 详细体检 / 12
- 刺痛升级 / 14
- 病房里的惊讶 / 16
- 最坏的结果 / 18
- 不眠之夜 / 23



第二章 寻找救命之方

- 寻求救命之方 / 27
- 对死亡的恐惧 / 30
- 8000 里路云和月 / 32
- 惊魂时刻 / 34
- 寻觅救命之方一 / 35
- 寻觅救命之方二 / 37
- 寻觅救命之方三 / 39
- 寻觅救命之方四 / 41
- 一切源自偶然 / 44
- 危险历程 / 47
- 开始真正站桩 / 49
- 站桩要领与功效 / 57



第三章

死亡线上的挣扎

- 站桩与排病反应 / 63
- 死亡如影随形 / 65
- 8000 米的死亡游戏 / 67
- 驾车痛苦 / 69
- 生活中的不适 / 69
- 危及生命的禁地 / 72
- 肾部不适与反应 / 73
- 艾灸与冠心病 / 77
- 诸病皆治之足三里 / 78
- 日常治疗与维护 / 81
- 度过三个月,不容易 / 82
- 站桩之感受 / 85
- 三点一线之治病 / 88
- 开始 80 分钟站桩 / 89
- 见证大医 / 91
- 迷案破题与对症下药 / 93
- 8000 米再见了 / 95
- 汗为心之液 / 97
- 否极泰来与驶入正轨 / 98
- 病中旅行 / 101
- 站桩治病的功绩 / 103
- 重新审视自己的危重 / 106
- 开始研究站桩 / 108
- 破译站桩反应 / 111
- 阴阳不平衡的调整 / 116



第四章

终于和死亡说再见

- 和医生预言说再见 / 121
- 站桩的注意事项 / 123
- 危险的喜悦 / 124
- 终于和死亡说再见 / 126
- 人体的杀毒软件 / 129