



中华万有文库

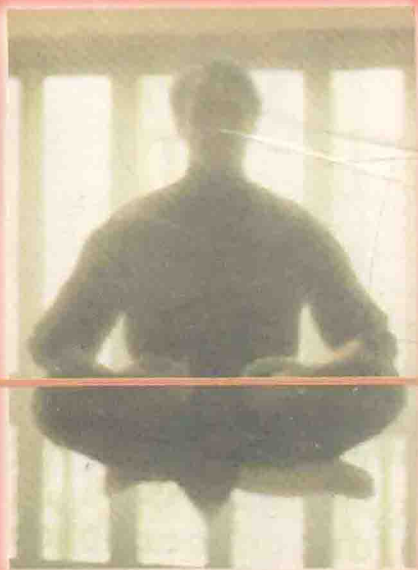
通林斌
孝美
费季柳
顾主 问编
总主 总编
副总 副编

科普卷

中小学生医学知识

身与心的和谐

—— 气功、导引、静坐



北京科学技术出版社
中国社会科学出版社

中华万有文库

总主编 季美林

科普卷·中小学生医学知识

身与心的和谐

——气功、导引、静坐

编写 赵鲲鹏

《中小学生医学知识》丛书编委会

主 编	曹振国	杨丽萍				
副主编	向 英	邓俊强				
编 委	王 建	王晓飞	冯 华	齐 飞	卢贇鹏	
	成海生	阎俊杰	权伍成	纪 霞	张 雯	
	乔 杰	刘昭军	陈志舜	花季红	李 方	
	郑 策	杨丽萍	房 炜	赵鲲鹏	梁睿敏	
	程 军	程 昱	赖龙胜	戴俊东	曹振国	
	向 英	邓俊强	权 虎			

北京科学技术出版社

中国 社会 出版 社

中华万有文库

总主编 季羡林

《中华万有文库》编辑委员会

主任: 刘国林

秘书长: 魏庆余 和 龚

委员: (按姓氏笔画为序)

王寿彭	王晓东	白建新	任德山
刘国林	刘福源	刘振华	杨学军
李桂福	吴修书	宋士忠	张丽
张进发	张其友	张彦民	张晓秦
张敬德	罗林平	封兆才	和龚
金瑞英	郑春江	胡建华	侯玲
祝立明	贾斌	顾士熙	高文元
游铭钧	章宏伟	常汝吉	彭松建
韩永言	葛君	鞠建泰	魏庆余

总 序

本世纪初叶，商务印书馆王云五先生得到胡适之、蔡子民、吴稚晖、杨杏佛、张菊生等 30 余位知名学者、社会贤达鼎力相助，编纂出版了《万有文库》丛书。是书行世，对于开拓知识视野，营造读书风气，影响甚巨，声名斐然，遗响至今不绝。

1000 多年以前，南朝齐梁学者钟嵘在《诗品》中以“照烛三才，晖丽万有”来指说天地人间的广博万物。今天，我们全国各地的数十家出版发行单位与数千名作者以高度的历史责任感，联袂推出《中华万有文库》，并向社会各界读者，特别是青少年读者做出承诺：

传播万物百科知识，营造有益成功文库。

我们之所以沿用《万有文库》旧名，并非意图掠美。首先，表明一个信念：承继中国出版界重视文化积累，造福社会，传播知识的优秀传统，为前贤旧事翻演新曲，把旧时代里已经非常出色的事情在新时代里再做出个锦上添花。其次，表明我们这套丛书体系与内容的鲜明特点。经过反复论证，我们决定针对中小学生在提倡素质教育的需要和农村、厂矿、部队基层青年在提高文化与科学修养的同时还要提高劳动技能的广泛需要，以当代社会科学与自然科学的基础知识为基本立足点，编纂一套相当于基层小型图书馆应该具备的图书品种数量与知识含量的百科知识丛书。万有的本意是万物。百科知识是人类从自然界万物与社会万象之中得到的最重要的收获。而为表示新旧区别，丛书之名冠以中华。这就是我们这套丛书的缘起与名称的由来。

《中华万有文库》基本按照学科划分卷次，各卷之下按照

内容分为若干辑，每一辑大体相当于学科的一个二级分支，各卷辑次不等；各辑子目以类相从，每辑 10 至 20 种不等，每种约 10 万字左右，全书总计约 300 辑 3000 种。《中华万有文库》不仅有传统学科的基本知识，而且注意吸收与介绍相关交叉学科、新兴学科知识；不仅强调学科知识的基础性与系统性，而且注重针对读者的年龄特点、知识结构与阅读兴趣而保持通俗性和趣味性；不仅着眼于帮助读者提高文化素质与科学修养，而且还注重帮助读者提高社会生存能力与劳动技能。

每个时代，图书最大的读者群是 10 至 20 岁左右的青少年。每个时代能够影响深远的图书，是那些可以满足社会需要，具有时代特点，在最大的读者群中启蒙混沌，传播知识，陶冶情操，树立信念的优秀图书。我们相信，只要我们老老实实在地做下去，经过几个甚至更为漫长的寒暑更迭，将会有数以百万计的青少年读者通过《中华万有文库》而打开眼界，获取知识；《中华万有文库》将会在他们成长的道路上留下鲜明的痕迹，伴随他们一同走向未来，抵达成功的彼岸。

天高鸟飞，海阔鱼跃。万物霜天，凭知识力量，竞取成功，争得自由。在现代社会中，任何人都没有任何理由拒绝为了获取力量而读书。这是《中华万有文库》编纂者送给每一位本书读者的忠告。

追求完美固然是我们的愿望，但是如同世间只有相对完善一样，《中华万有文库》卷帙庞大，子目繁多，难免萧兰并擷，珉玉杂陈。这些不如人意之处，尚盼大家幸以教之。我们虚心以待。是为序。

《中华万有文库》编委会

1997 年 8 月

目 录

- | | |
|-----------------------|------|
| 第一章 气功的发展历程 | (1) |
| 第一节 原始狩猎庆典与导引 | (1) |
| 第二节 从导引到气功 | (2) |
| 第三节 百花齐放说流派 | (3) |
| 第四节 鱼目混珠伪气功 | (4) |
| 第二章 武术气功的威力 | (7) |
| 第一节 少林寺与武当山 | (7) |
| 第二节 武术气功的利与弊 | (9) |
| 第三节 古代武术气功选介 | (9) |
| 第三章 参禅与佛门气功 | (12) |
| 第一节 禅的境界 | (12) |
| 第二节 观想法 | (13) |
| 第三节 神秘的手印与符咒 | (14) |
| 第四章 神仙术——道家气功浅说 | (15) |
| 第一节 方士的后代 | (15) |
| 第二节 静坐大略 | (16) |
| 第五章 饮上池之水——医家气功 | (17) |
| 第一节 从华佗说起 | (17) |
| 第二节 医家气功的特点 | (18) |
| 第六章 儒家的功夫 | (19) |
| 第七章 现代气功浅谈 | (21) |

第八章 氣功基礎理論	(22)
第一節 什麼是氣	(22)
第二節 氣的運行	(24)
第三節 氣的異常	(25)
第四節 氣功防治疾病	(26)
第九章 練功者須知	(28)
第一節 練功時間的選擇	(28)
第二節 練功地點的選擇	(29)
第三節 練功者飲食須知	(29)
第四節 練功者睡眠須知	(30)
第五節 控制你的情緒	(31)
第十章 行功要訣	(33)
第一節 調整狀態	(33)
第二節 靜功要訣	(34)
第三節 動功述要	(38)
第十一章 常見氣功反應及偏差	(40)
第一節 身體的各種反應	(40)
第二節 氣功常見偏差	(43)
第十二章 動功選講	(46)
第一節 五禽戲	(46)
第二節 八段錦	(48)
第三節 丹房八段錦	(50)
第四節 十二段錦	(51)
第五節 易筋經	(53)
第六節 延年九轉功	(57)
第七節 七式羅漢功	(59)
第八節 八大金剛氣功	(61)
第九節 十八羅漢功	(66)
第十節 大力金剛功 (節選)	(69)

第十三章	静功选讲	(71)
第一节	混元桩	(71)
第二节	意拳站桩	(73)
第三节	意拳健身桩	(74)
第四节	内丹术	(77)
第五节	武当气功	(84)
第六节	禅修功法	(85)
第七节	佛道气功修炼指南	(88)
第十四章	综合类气功	(91)
第一节	十六锭金	(92)
第二节	东坡养生法	(93)
第三节	天隐子养生术	(94)
第四节	养生十六宜	(95)
第五节	天竺按摩术	(97)
第六节	灵剑子月修功	(99)
第七节	彭祖养生术	(101)
第八节	修真三步功	(103)
第九节	胎息法	(106)
第十节	墨子行气法	(107)
第十一节	幻真服内元气诀	(108)
第十五章	导引述要	(114)
第一节	导引流派与类别	(115)
第二节	导引术应用范围	(116)
第十六章	解除生活中的小麻烦	(117)
第一节	头痛导引法	(117)
第二节	失眠导引法	(119)
第三节	健忘的导引法	(119)
第四节	遗精导引法	(120)
第五节	考前放松法	(121)

第六節	消化不良導引法	(122)
第七節	咳嗽導引法	(122)
第八節	嘔吐導引法	(124)
第九節	宿食導引法	(125)
第十節	腹脹導引法	(127)
第十一節	腹痛導引法	(129)
第十二節	腰痛導引法	(130)
第十三節	胸肋痛導引法	(132)
第十四節	便秘導引法	(133)
第十五節	嗜睡導引法	(134)
第十六節	散痛導引法	(135)
第十七節	腳膝疼導引法	(136)
第十七章	常見病的導引	(137)
第一節	感冒導引法	(137)
第二節	近視眼的導引法	(140)
第三節	牙病導引法	(143)
第四節	鼻炎導引法	(144)
第五節	耳病導引法	(145)
第六節	慢性咽炎導引法	(146)
第七節	肥胖病導引法	(147)
第八節	導引治療常見病須知	(150)
第十八章	美麗的青春	(152)
第一節	少白頭導引法	(152)
第二節	保持勻稱的身材	(153)
第十九章	氣功相關理論	(155)
第一節	氣功常見名詞淺釋	(155)
第二節	經絡學選講	(160)
第三節	臟腑的氣化	(165)

第一章 气功的发展历程

气功、导引是我们中华民族的瑰宝，是一代又一代劳动人民智慧的结晶。导引之术，类似于古印度一带流传的瑜伽功，通过一些特殊的体形变化，使你气血调和，脉络通畅。气功则是溶道家的天人合一理论、佛家的禅话、儒家的理学、武术家的武术内力、古医家的气脉考据于一炉。逐渐成为释（即佛家）、道（即道士，炼丹的方士）、儒、医、武五大流派，一些民间流传的气功，虽无明显归属，但实际上也在这五家范围以内。后来，一些人在修炼时能够积极主动地研究，大胆改进，使方法趋向于简易，然功效益佳。如南怀瑾先生的静坐修道法和郭林的新气功、智能功、莲花功、香功、法轮功能，这些功法逐渐为人民群众所喜爱，但广大青少年却无从选择，如同走上一个珍宝岛，遍地珍奇异宝，不知哪块最好。其实，每个人的资质不同，决定了这个人的发展方向，每个人性格脾气，也决定了此人必须有一个合适恰当的修炼途径，一种适合于个人的功法，惟如此方能事半功倍。因此，有必要把气功发展的来龙去脉搞清楚。

第一节 原始狩猎庆典与导引

上古时代，没有语言文字，更不用说纸和笔了，随着时

间的推移，劳动人民创造出了甲骨文，这也许是汉字的始祖。因此，要探究源头，必须从这些文字，从古墓中的导引图形入手。

从现有的资料看，导引源于原始人狩猎以及祭礼后的庆典，我们可以想象得到：一群人打猎归来，带着疲惫和满身的创伤，坐在熊熊的烈火旁边，身上又酸又疼，极不舒服。无意间调整了一下姿态，感觉好多了。吃过香喷喷的烤肉之后，这些尚未完全脱离猿猴之气的上古人类又恢复了它乐观通达的本性，兴高采烈地做着各种活动……

这些活动对最早的人类来说是再平常不过的事情了。然而我们的祖先却以非凡的智慧，认识到一些不同的形态能缓解特定的痛苦，经劳动人民的不断完善，形成了神奇的导引术。

大家都知道迪斯科和摇滚乐吧？这两个现代文明的产物出身都比较卑微。认真说来，它们源于非洲原始部落和古老的印第安人的庆典活动。现代文明的冲击，使它们脱胎换骨，在声、光、电子音乐的配合下，为人民群众所乐于接受。其实，这也算是导引的后代之一，只不过镀了现代生活的金外衣，逐渐变得面目全非，即令如此，对很多人已是大的助力了。何况我们正宗的导引术呢？融动态静态于一体，更能使人受益无穷。

第二节 从导引到气功

导引的形式，显得平淡自然。但从导引到气功，又经过了相当长的一段时期。最早的气功学著作是《周易参同契》。这一部书是气功的始祖，它的一个主要思想是天人合一。什

么叫天人合一呢？简单地说：头在上，象征着天气；足在下，象征着地气。人的经脉，像奔腾的江河。人的骨节，象征着起伏的山岗。人出汗流泪，好比天上下雨。人暴跳如雷，好比是天上的霹雳闪电。呼吸如风，思维无常……

总之，这部书旨在用人体解释大自然，又用大自然解释人体，通过自然界气流水行之变化，提出人体的相应变化。用今天的眼光看，这种观念很可笑，简直是对文明的傲慢。但这种思想指导了中华民族几千年，也有它存在的实际意义，切不可觉得它唯心，形而上学就摒弃它。应当客观地看待它。

第三节 百花齐放说流派

气功发展到今天，可以说是大行于世。从古到今，从来都没有这么多人对气功如此爱好和迷恋。清晨走上街头，大树下，绿草旁，到处都可以发现专心练功的人们。各种癌症的防治是人们面临的一大难题，气功在这一难题前面总让人欢欣不已。各种气功研究所，都应运而生，一时间百花齐放，百家争鸣，各门各派都有自己的绝活儿，令人眼花缭乱，目不暇接。有动功、静功、初级、高级等等。实际上，从气功的源头看，仅有五大流派，到了现代社会人们所从事的职业有了变化，不太讲究源头。再加上一些新功法的问世，使得流派的概念逐渐不清，但实际上仔细地观察，还是可以看出其来历的。本书旨在教大家修炼气功，故仅对每种门派做一个简介，从而方便选择适当的功法。这五大门派就是释、儒、医、道、武。在以后的章节里，朋友们将会逐步了解它们的特点、内容、方法等。本节不做多的说明。

还有一个流派大家应该知道，就是天派。划分这一流派

是编者个人的想法。因为确实有一些人生来就有非凡的能力，隔空取物，千里传物等，这是一种自然的力量，我们虽尚未认识到它的本质，但也无法否认其存在。还有一些人生来很不出众。但突然在某次练功当中出现凡人所想不到的奇迹。这些人虽然有大气功师的能力，但并非后天修行所得，并没有经过很大的努力。因此，本人就冒昧称其为天派，以示区别。青少年朋友千万不要以此为念，认为学会气功之后就无所不能。通过气功获得超能力的人，为数不多，大多数人获得的是健康的人生。

第四节 鱼目混珠伪气功

气功的力量确实太神奇了，有的人能口喷烈火，刀枪不入；有的人能千里诊病，万里传信；有的人甚至呼风唤雨……

注意，眼见不一定为实，有些高明的魔术师也能做得令人咋舌不已。有些小把戏一旦拆穿就会一钱不值。例如千里诊病，有些人确实能做到，但做不到也不要紧，可以事先托人打听一下某人有几个亲属在外地，身患何种疾病。即使不知道，也可以从年龄、性别、职业来判断，人到老年之后或多或少都有一两种慢性病。只须说对一两个，就会令人称奇。再如快刀斩乱麻，术者手掌轻抚，一团乱丝应手而开。其实手中夹一片剃须刀或一把手术刀足矣！在旧社会，很多巫婆神汉懂一些化学知识，可以把某种物质涂在草纸上，一刀砍下，鲜血淋漓，诈人钱财。凡此种种，不胜枚举。现代社会虽然高度文明，高度发达。但人们头脑中的科学观念并不强。从小就听惯了神魔鬼怪的故事，电影电视里的鬼狐出没场面更令人触目惊心。经过化妆及现代科技的掩护，妖魔鬼怪，奇

能异士显得那样逼真，观众除了无形的心理接受还会有什么反应呢？

国外的催眠术表演更让人叫绝。漆黑的幕布前停着一块木板，下面有两把椅子，人躺上后施展催眠术，被催眠者可以和木板一起悬浮在空中。听起来不可思议，看起来目瞪口呆，揭穿了一钱不值，有两根铁棒在支撑着木板，只不过由于视觉的差异，人们看不见罢了。

有空多观看几场表演，尤其是高水平的魔术表演，你就会发现那些伪气功师其实还只是刚入门的小学生，没有什么伪气功师敢当着一个小明的魔术师表演他的气功，因为一切都显得那么拙劣、生硬。这就是内行看门道，外行看热闹。魔术的伟大之处就在于：尽管已经完全骗过了你，但它仍承认自己是假的。它向你索取的，仅仅是“以假乱真”的观赏费罢了。

我们大家的见识都有限，如何能拆穿这些把戏呢？只需要注意两个方面，就能防止上当受骗。一个是仔细检查他使用的工具，方便的话在他身上查看一番，看是不是有什么花样。另一方面就是注意其修养。真正的气功师，都很注意自己的修养，他们的品行都非常之好。即使行为怪异，待人接物显得傲慢，但他绝对不会打自己的小算盘。更不会一张口就向你要钱，和你斤斤计较。

一般地说，利用气功行骗有两种。一种是办学习班。一种是替人治病。前者利用人们依赖群体的心理在骗人，可以花一段时间考察其言行举止，再找他周围的人详细了解，最后切实看一下他的功夫属实，自不会上当。至于替人治病者，可以等治好病再给钱，其人自然无所遁形。但有一件事情要注意，无论你面前的气功师是真是假，有病还是在医院正规

治疗为宜，气功一般应处于从属地位。有些病可以自愈，有些病自己可以痊愈，伪气功师们往往借此来诈骗，凡这种情况，可以咨询一下医院的大夫，切不可轻易受骗。

总之，要揭破伪气功不是一件容易的事。就像魔术表演，明知它是假的，却找不出其中的机窍一样。唯有仔细观察，凡事多想一下前因后果，才尽可能地防止受骗。

第二章 武术气功的威力

近50年是武侠小说的时代，人们了解的武术一般都不是亲眼目睹。老一辈的人爱看还珠楼主、宫白羽；少一辈的喜读古龙、金庸、萧逸、温瑞安。电影里、电视里各种神奇的武功层出不穷，赤手搏虎，力举千斤这等奇事也变得微不足道；百万军中，取上将军人头不费吹灰之力才令人扬眉吐气。实则谈何容易，百万人中别说杀人，找人都难啊！好，闲言少叙，我们就看一下真正的武术气功是怎样发展的。

第一节 少林寺与武当山

提起少林寺，恐怕无人不知。80年代初《少林寺》、《少林寺弟子》、《少林俗家弟子》、《少林小子》、《南北少林》，最近几年的电影《花旗少林寺》等等，人人都知道少林寺的和尚武艺高强。很多青少年离家出走，千里投师。幸运的，到少林寺后大失所望，被当地的民警或好心人护送回家；不幸的，流落异乡，不知所终。实际上，少林寺的和尚学佛为主，习武为辅，庙里的高手并不多。尤其是现在，治安良好，习武以强身健体者大有人在，但试图无敌于天下者已没有了。武当之名虽不及少林广为人知，但在群众中也是威信极高，实际上它现在仅是道家胜地而已。谈不上武学中心在少林，武

当功夫天下知这种程度了。但少林和武当确实是武术气功的两大源头，此外还有峨嵋。现在，很少有人千里迢迢跑去习武了，但从古到今，人们一提起少林寺，武当山，峨嵋山等地时，总要肃然起敬。在冷兵器时代，不少人都投师学艺，功成后小则维护一方，大则报效国家，驰骋天下。唐代的李世民，就经历过十三棍僧救驾的事情。宋代水泊梁山的好汉们，很多也是艺出少林。近代的许世友将军，也是艺出少林，可见声威之盛了。

提起达摩老祖，人们都以为他是震烁古今的武学大师。一苇渡江，莲花护体等说法，更为他增添了不少神秘的色彩。达摩从古印度东行，历千辛万苦方到中国，正好和唐僧取经的方向相反，而目的则都是为了弘扬佛法。但当时交通不便，孤身远行是非常危险的，达摩身具奇功不难理解。后来，他在少林寺面壁期间，发觉当时的僧人身体不好，于是教授一些粗浅的功夫，后来的易筋经功法、内养功、十八罗汉功、大力金刚功等均是自达摩之后而日盛一日，大行天下。张三丰的经历无从考，史传他观龟蛇斗而悟太极之意，遂有太极内功、武当内功传世。武术家向有内、外之说，外功即是击打不同的物体，锻炼筋骨皮肉；内功则是通过内在的修养，强壮脏腑。即所谓“内炼一口气，外练筋骨皮”本章所述之武术气功，实指武术家所谓的内家功夫，但内炼是基础，外练是重要条件。参加武术表演的和尚，一般都是内外兼修的，也有只苦练外功而能不畏刀剑之人，但为数不多，而且年寿不长，老来多病。