

中华气功学

主 编

林中鹏

副主编

王永怀 王松龄 陶祖莱
黄美光 曾尔亢

编 委

王永怀 王松龄 王崇行 傅伟中 刘荣华
宋天彬 李树菁 李 意 杨同堂 陆 恒
陈泽人 陈福荫 林中鹏 夏双全 徐子评
黄孝宽 黄美光 曾尔亢

审 校

北京体育学院出版社

内容简介

《中华气功学》是一部汇集近年来气功学术研究成果的大型著作，内容包括：气功学研究方法、气功学史、气功学理论、气功学现代科学实验、气功临床学实用技术等内容，系统性强，内容深入浅出，其中对智力开发、现代外气超距治疗、特异功能研究、印度瑜伽功功理功法等也做了系统的介绍。

该书主编为我国著名气功研究专家、北京气功科学研究会顾问组组长、中华气功进修学院常务院长林中鹏。总审校为光明中医函大校长、全国政协医学组付组长吕炳奎。

本书是迄今第一部全面反映中华气功学术瑰宝之大型著作。资料丰富可靠、立论严谨，实践理论并重，即是从事气功研究、临床科学工作者之必备参考书，也是广大气功爱好者的益友良师。

中华气功学

林中鹏 主编

*

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

北京兴黄海子角印刷厂印刷

*

787×1092毫米 16开本 27.25印张
1989年7月第2版 1989年7月第2次印刷

印数：15000-23500册

定价：10.50元

书号：ISBN7-81003-135-X/G·88

绪 论

“微晴乍雨春皆好”。神州大地，中华民族熬过了十载苦寒，迎来了“千里莺啼绿映红”的大好春光。饱受摧残的气功科研事业，又在这“润物细无声”的科学、求实的春雨中含苞、绽蕾、开出艳丽芬芳的新花。

1978年，粉碎“四人帮”之后的第二个年头，我们国家百废待兴。是年10月，当时任卫生部中医局局长的吕炳奎同志就如何加强气功科学研究的问题，向中央有关领导同志作了汇报。当即得到亲切的关怀和有力的支持。翌年3月，于北京，中央新闻纪录电影制片厂组织了第一次全国性的气功科学实验现场汇报会。与会的有国家科委、科协、科学院、体委及卫生部的领导同志。汇报会以无可置疑的实验事实和无可辩驳的科学数据，证明了气功“外气”的客观存在。

随后，在江一真和钱信忠两位部长的关怀下，分别于1979年7月14日和19日，两次为中央领导同志组织了气功科学实验的专场汇报。方毅、耿飏、陈慕华、谭震林、魏文伯、秦基伟等几十位领导同志莅临现场，观看了气功家们的惊人技艺和气功科学工作者所作的有说服力的现场科学实验。著名科学家谈镐生、魏墨先生阐述了他们对气功实验的精辟见解。现场汇报会以科学的求实的态度，成功地显示了气功研究工作的生命力，揭开了人体生命奥秘的一角。谭震林和方毅同志都热情洋溢地作即兴讲话。吕炳奎、欧德士、林中鹏等负责这次会议的组织工作。

汇报会的成功，激起了全国性的普及气功热潮。在短短的两年多时间里。习练气功者竟达千万人之多。

1980年7月，在各级领导的支持下，来自全国各地的近三十名气功科研工作者和领导干部聚会莫干山，酝酿筹组中华全国气功科学研究会。这次会议的重要成果一是确定筹组有史以来中国第一个全国性的气功研究团体，二是确定了“讲团结，讲科学，振兴中华气功事业”的总方针。吕炳奎、贺崇寅、林中鹏、陶祖莱、林海等出席这次会议。

1981年9月，一百八十名气功专家和科研工作者荟萃于河北省保定市，宣告了中华全国气功科学研究会正式成立，并举行了首届学术年会。吕炳奎任主任委员，欧德士、冯理达、高鹤亭、陆祖荫、林中鹏任常委。这次会议尽管准备仓猝，但提交大会的学术论文竟超过百篇。数量之多，涉及内容之广，出人意外。促使了气功科学研究工作更为迅速、广泛的开展。

1984年11月，来自全国各地的气功科研工作者聚会于江南名城无锡。举行了第二届全国学术年会。提交大会的论文三百篇。与首届学术年会相比，除代表人数剧增外，论文的深度明显提高，出现分科研究的趋势，形成了历史气功学、理论气功学、实验气功学、临床气功学的雏型，标志着我国气功科学的日渐成熟。

随着群众性学习、研究气功热潮的兴起，广大气功爱好者对气功研究的过去、现状和未来

的全面了解之渴望与日俱增；对隐藏于古老经典著作中的气功科学原理秘奥的兴趣与日俱增；对千百年来气功应用于治病疗疾的经验方法的学习热情与日俱增；对运用现代科学技术研究气功的实验结果和理论研究成果的关注热情与日俱增。

为了满足广大气功爱好者的迫切需要，我们经过长时间的酝酿和准备，于1984年11月底创办了首届中华气功科学理论研修班。吕炳奎任主任、林中鹏任教务长。聘请了二十七名长期从事气功科学研究的科技工作者、理论工作者和九名富有实践经验的气功家分别担任研修班的学术委员和功法顾问，讲授气功科学原理。专门为研修班撰写的讲义二十九种，四十八万字。研修班原计划招收学员八十名，而报名者超过了八倍。限于种种客观条件，最后只接受了三百一十二名学友参加了首届班的学习研讨。经过二十一天紧张的讲授与研讨，收到良好的效果。学友们深切地感觉到：要深入探讨气功的奥秘，必须全面地学习和研究中国传统科学技术的方法论；必须全面地了解中华气功的发生和发展的历史；必须认真学习中国古代经典气功学的普遍原理；必须努力掌握和气功现代研究有关的各门科学知识。于是，在研修班结业之前，三百多名来自全国各地的学友，共同倡议成立“中华气功进修学院”，为有志于从事气功教育和研究的广大气功工作者创造深造的机会。

要想办好中国民间第一所气功进修学院，需要有一批对气功学术研究有相当素养并热衷于气功事业的研究人材和教学人材；需要有相当数量的具有一定水平的现代科学知识和气功理论知识及实践经验的群众；还需要相当雄厚的物质条件。鉴于当时的情况，我们在积极筹建“中华气功进修学院”的同时，决定举办首届中华气功科学理论函授班，以充分发挥现有力量，使一大批气功爱好者能较快地进入气功科研和气功教育工作者的行列。使群众性的练功热潮建立在更加科学的基础之上。

函授班质量的高低，关键在于教材。由于种种原因，我国至今尚无一套现成的，既全面又系统的可供选用的气功学教程。经过专家委员会同仁的审慎研究，认为函授班的教材，应包含：（一）中华气功史导论；（二）中华气功经典理论基础；（三）中国传统医学方法论研究；（四）中华气功现代科学研究；（五）中华气功临床应用基础。此外，为加深对这五部分内容的理解，还需要编辑一套相应的参考资料。

中华气功，源远流长。可以上溯伏羲，悠悠七千年；可以追源黄帝，漫漫五千载。汗牛充栋的古老经典著作，更处处保留着研究和探索气功学术的踪迹。据粗略统计，上下几千年，流传至今载有气功的经、子、史、集及历代医家文献、笔记、随录、宗教秘典等，不下三千万字。然正史之中虽屡见气功的蛛丝马迹，但极少专文论述；稗史、野史里虽广泛记述，却往往浅而不确；历代医书，虽不少专文专论，惜多重其法而简其理、略其论。至于宗教秘典，虽资料颇丰，记述亦详，然或则语言晦涩；或则隐语连篇；或则借喻累牍，为采掘气功之精华，带来重重困难。且不少作品，为强调其权威性，或托言“黄帝”遗作，或伪称古圣留言，一时难判其真伪。后学者稍有不慎，或则上当受骗，误入歧途；或则一概否定，泼洗澡水连同盆里的孩子也一起泼了。

我们认为，办法是有的，这就是要认真探求包括中医和气功在内的中国传统科学技术的方法论。中国传统科学技术之方法论，是强调事物的整体性、协同性。它和以分析为重要认识方法的近代科学研究之间有着巨大的差别。随着现代科学技术的迅速发展，单纯采用分析的方法去认识世界已经明显地困难了，这种情况在研究人体生命过程时尤为突出。早在近代科学发展的鼎盛时期——十九世纪，以分析为主的方法论，在科学研究中的局限性就已经明显地暴露出来了。恩格斯批评这种研究方法论是“只见树木不见森林”的研究方法，“造成最近几个世纪所特有的局限性”。随着现代科学的进步，一种强调协同性、整体性的新方法论体系：系统、

信息、控制论应运而生。它不同于近代科学中以分析为主的认知方法，但也不是单纯重复古代东方以综合为主的认知方法。它强调在分析高度发展的基础上的综合，强调分析和综合的统一。系统科学方法论的提出，促进了现代科学的飞速发展，同时也成为我们开发包括气功在内的中国传统科学技术精华的有力工具之一。

因此，我们在力求以科学求实的态度追述中华气功的发生发展史，在阐明中华气功学经典理论的同时，突出对包括气功在内的中国古代文明的整体观及方法论的介绍。希望能以此作为沟通东方传统科学和西方现代科学之间的桥梁。有人以为，在科学迅速发展的今天还去研究古代文明，实在有“倒退”之嫌，故讽曰：“二十世纪骑老牛，令人反向古人求。”其实，由于东西方方法论的不同，在许多方面是无法以今天的科学成果作为判别古文明是与非的标准。著名的科技史权威李约瑟，于1980年在英国爱丁堡举行的国际科技史会议上说：“谁知道心——身相关概念的未来进展将在医学中需要怎样进一步发展呢？在这方面，中国传统科学思想复合体可能会在科学发展的最终状态中发挥大于人们所承认的作用……。”他又说：“现代科学的成就不能成为古代科学成果的最后历史审判庭，因为科学发展还没有到头。”何等中肯！何等精辟！中华气功作为心——身科学中光彩夺目的宝库是理所当然应该肯定的。但是我们也不赞成对努力用现代科学方法研究中国传统科学技术持泼冷水的态度。诚然，由于方法论的巨大鸿沟，造成两种人类的灿烂文明在几个世纪里“老死不相往来”的局面。但是，未来的，更加灿烂的，前所未有的人类的新文明正是孕育在这两类文明互相渗透、互补长短之中。当两种文明真正做到水乳交融、“心心相印”之时，也正是一个伟大的新的人类文明到来之日。诺贝尔奖金获得者布列高金说得很好：“西方科学和中国文化对整体性、协同性理解的很好结合。将导致新的自然哲学和自然观。”可以预料，运用现代科学的先进方法对传统科学的精华进行研究和探索，将会在千年古树的枝干上绽开丰采的新蕾。当然，为了适应这一伟大时刻的到来。现代科学的结构也在变化。恩格斯说：“只有在这些关于统治着非生物界的运动形式的不同知识部门得到高度发展以后，才能有效地阐明各种显示生命过程的运动进程。”这里，恩格斯指的是生物界，而气功所研究的对象是人——万物之灵，除了具有一般生命过程的复杂性外，还有独一无二的意念活动。因此，要深刻地研究气功，就需要众多的学科的高度发展。就目前而言，虽然用现代科学方法研究气功尚属初步，所接触的问题也还不够深入，但这些难能可贵的研究成果却使人振奋。

气功是实践的科学，应用的科学。气功之所以能历万古而不衰，是因为它确实能治病疗疾，能使人健身延年、能使人耳聪目明。几千年的气功实践，积累了极可宝贵的经验，近几年来气功普及专门家们的研究也取得很好成绩。气功“外气”的超距治疗，即气功师不接触患者身体发气治疗，在二十年前，一般人还不能理解，而最近越来越多的实验和临床结果证明了这种治疗方法的效果。其实，这种治疗方法，在一千多年前的隋代名医巢元方著的《诸病源候论》中就有记述。唐代《气经》更明确地记载了“布气”的方法及其疗法。印度瑜珈术中也有此类功法。不过，过去对气功“外气”治疗进行系统的叙述不多，用现代科学方法加以总结的更是凤毛麟角。本书除介绍临床案例外，还将介绍发放外气的初步功法。

气功治病，“布气”治疗只是其中之一法，更重要的是通过自己练功。提高“自我调整”能力，发挥人体自身潜在的稳态调节功能，以达到强身祛病，延年益寿的目的。

历代文献关于各家各派气功功法的介绍，丰富多彩。琳琅满目。不是几万字甚至几十万字所能尽述的。我们将根据目前人民群众的迫切需要，侧重介绍如何在现有的条件下治病疗疾的各方各法，并以相当的篇幅介绍气功保健和延缓衰老的实践经验。使学龄儿童的智力得

以开发,使少年视力得以保护,使在职工作人员得以精力充沛,使退休老人身心健康并能充分发挥余热,欢度晚年。

本书作为中华气功进修学院的教材曾经国内外五千名学友学习和讨论,又经数十位同仁的努力三易其稿,形成了155万字、六个部分的较全面反映古今中外气功研究成就的著作。但是,为了适合出版的要求,本书在公开发行之时,不得不将篇幅压缩了一半。因此,许多精采的内容未能收入,实属惋惜。这一遗憾只能等再版时弥补了。

编写《中华气功学》的同仁们,有心为普及和发展气功事业尽绵薄之力,但限于我们的水平和能力,难免有力不从心,不能尽如人意之处,幸望各界气功专家、科学家、教育家们多加指教。

编者

1985年8月第一稿

1987年5月第二稿

1988年5月修订稿

目 录

第一篇 中华气功学方法论

第 一 章 序言	(1)
第一节 气功与气功学.....	(2)
第二节 中医研究与方法论.....	(4)
第三节 气功研究与方法论.....	(5)
第 二 章 中华气功学方法论之历史背景	(7)
第一节 科学发展的启蒙阶段.....	(7)
第二节 科学发展的近代阶段.....	(9)
第三节 科学发展的现代阶段.....	(10)
第四节 现代研究方法的意义.....	(11)
第 三 章 整体观——中国古代文明的摇篮	(18)
第一节 关于宇宙的整体观.....	(18)
第二节 关于工程的整体观.....	(20)
第三节 关于决策的整体观.....	(20)
第四节 关于兵法的整体观.....	(22)
第 四 章 中医整体观	(23)
第一节 人体生命模型整体观.....	(23)
第二节 辩证模型的整体观.....	(24)
第三节 治疗体系整体观.....	(25)
第 五 章 气功学常用研究方法	(26)
第一节 深化的观察.....	(27)
第二节 含蓄的类比.....	(28)
第三节 萌芽状态的实验方法.....	(29)
第四节 综合和演绎.....	(30)
第 六 章 整体观——气功研究方法的核心	(32)
第一节 天人合一整体观.....	(33)
第二节 人与社会统一整体观.....	(35)

第三节	心与身一致整体观·····	(35)
第四节	性功与命功修持整体观·····	(36)

第二篇 中华气功史导论

第七 章	从远古到夏、商、周时期(公元前 722 年以前)	
	·····	(39)
第一节	前言·····	(39)
第二节	气功探源·····	(40)
第三节	伏羲创八卦·····	(42)
第四节	黄帝的传说·····	(43)
第五节	禹的传说·····	(44)
第六节	“河图”与“洛书”·····	(45)
第七节	《周易》与气功·····	(50)
第八 章	春秋战国时期(公元前 722 年—前 221 年)	(59)
第一节	前言·····	(59)
第二节	老子与《道德经》·····	(59)
第三节	《庄子》·····	(63)
第四节	先秦儒家与气功·····	(68)
第五节	诸子与气功·····	(73)
第六节	《阴符经》·····	(77)
第七节	《行气玉铭》·····	(80)
第九 章	秦汉时期(公元前 221 年—公元 280 年)	(82)
第一节	前言·····	(82)
第二节	《黄帝内经》·····	(82)
第三节	《淮南鸿烈》·····	(88)
第四节	马王堆汉墓书简、帛画·····	(91)
第五节	《参同契》·····	(98)
第六节	《太平经》与气功·····	(102)
第十 章	两晋、隋、唐时期(公元 280 年—公元 960 年)	
	·····	(104)
第一节	前言·····	(104)
第二节	《黄庭经》·····	(105)
第三节	关于《抱朴子》·····	(109)
第四节	论陶弘景·····	(112)
第五节	《诸病源候论》·····	(113)
第六节	论孙思邈·····	(116)

第十一章 佛教与气功	(119)
第一节 前言.....	(119)
第二节 小乘佛教的基本功法.....	(120)
第三节 天台宗的修持方法(法门).....	(121)
第四节 禅宗的修持方法(法门).....	(124)
第五节 净土宗的修持方法(法门).....	(128)
第六节 密宗的修持方法(法门).....	(130)
第十二章 宋、金、元时期(公元960年—1368年)	(133)
第一节 前言.....	(133)
第二节 论陈抟.....	(134)
第三节 张紫阳与《悟真篇》.....	(136)
第四节 理学与气功.....	(139)
第五节 《云笈七签》.....	(141)
第六节 王重阳与《五篇灵文》.....	(144)
第七节 论丘长春.....	(154)
第十三章 明、清、民国时期(公元1368年—1949年)	(155)
第一节 前言.....	(155)
第二节 论张三丰.....	(157)
第三节 《道藏》及其续篇.....	(160)
第四节 伍冲虚及《伍柳仙踪》.....	(163)
第五节 《性命圭旨》.....	(169)
第六节 论《大成捷要》.....	(172)
第七节 《因是子静坐法》及其他.....	(174)

第三篇 中华气功学经典理论基础

前言	(176)
第十四章 阴阳学说	(177)
第一节 阴阳的基本概念.....	(177)
第二节 阴阳学说的形成与发展.....	(182)
第三节 阴阳学说对气功学的贡献.....	(185)
第十五章 五运六气论	(194)
第一节 天象五行.....	(194)
第二节 地形五行.....	(197)
第三节 天气六气.....	(198)

第四节	地气六气·····	(200)
第五节	五运六气相交及其主从关系·····	(203)
第六节	形气相感及其主从关系·····	(205)
第七节	五运六气与气功锻炼·····	(206)
第十六章	干支论 ·····	(207)
第一节	干支的概念·····	(207)
第二节	干支纪年法·····	(210)
第三节	干支的属性·····	(213)
第四节	干支与气功锻炼·····	(216)
第十七章	八卦论 ·····	(220)
第一节	黄道与先天八卦·····	(221)
第二节	赤道与后天八卦·····	(223)
第三节	先后天八卦太极图·····	(229)
第十八章	经络论 ·····	(235)
第一节	经络的重要意义·····	(235)
第二节	经络系统的内涵·····	(238)
第三节	经络学说的形成与发展·····	(243)
第四节	经络系统与气功·····	(252)
第十九章	印度古典人体生命整体观 ·····	(255)
第一节	欧洲古典气功之萌芽·····	(255)
第二节	瑜伽的历史和现状·····	(256)
第三节	瑜伽之“心一身”统一观·····	(257)
第四节	瑜伽之元气学说·····	(258)
第五节	瑜伽之经络学说·····	(259)
第六节	瑜伽之基本功·····	(260)
第七节	瑜伽呼吸功的核心——闭气·····	(262)
第八节	基础呼吸功和瑜伽高级静功·····	(264)
第二十章	古气功书中的隐语和术语简介 ·····	(266)
第一节	隐语类·····	(266)
第二节	术语类·····	(268)

第四篇 中华气功学应用基础

第二十一章 概论	(275)
第一节 临床气功的形成与发展.....	(275)
第二节 临床气功的现代研究.....	(276)
第二十二章 临床气功的基本方法及原理	(282)
第一节 临床气功的基本方法.....	(282)
第二节 临床气功的基本分类.....	(288)
第三节 临床气功的基本要求.....	(293)
第四节 临床气功的治病原理.....	(297)
第二十三章 神经系统疾病的气功治疗	(300)
第一节 神经衰弱.....	(301)
第二节 偏瘫.....	(307)
第三节 截瘫.....	(308)
第四节 脊椎空洞症.....	(310)
第五节 臂丛神经痛.....	(311)
第六节 坐骨神经痛.....	(312)
第七节 周围神经损伤.....	(312)
第八节 面神经麻痹.....	(317)
第二十四章 呼吸系统疾病的气功治疗	(317)
第一节 急性上呼吸道感染.....	(318)
第二节 支气管炎.....	(320)
第三节 支气管哮喘.....	(322)
第四节 病毒性肺炎.....	(324)
第五节 肺结核.....	(325)
第六节 矽肺.....	(326)
第七节 肺气肿.....	(327)
第二十五章 消化系统疾病的气功治疗	(328)
第一节 食道憩室.....	(329)
第二节 胃、十二指肠溃疡.....	(330)
第三节 慢性胃炎.....	(331)
第四节 胃下垂.....	(332)
第五节 腹泻.....	(333)
第六节 阑尾炎.....	(334)

第七节	慢性结肠炎	(336)
第八节	肠粘连	(337)
第九节	便秘	(337)
第十节	直肠脱垂	(338)
第十一节	膈肌痉挛	(339)
第十二节	慢性肝炎	(340)
第十三节	肝硬化	(341)
第二十六章	循环系统的气功治疗	(343)
第一节	高血压病的气功疗法	(343)
第二节	冠心病的气功疗法	(351)
第三节	气功防治循环系统疾病机理初探	(355)
第二十七章	五官科疾病的气功治疗	(358)
第一节	近视	(358)
第二节	青光眼	(359)
第三节	电光性眼炎	(359)
第四节	白癜风	(360)
第五节	斑秃	(360)
第六节	慢性中耳炎	(361)
第七节	慢性鼻炎	(361)
第八节	慢性咽炎	(362)
第九节	龋牙	(363)
第二十八章	代谢系统疾病的气功治疗	(363)
第一节	糖尿病	(363)
第二节	肥胖病	(365)
第二十九章	气功与老年保健	(368)
第一节	衰老与长寿	(368)
第二节	老年人的保健	(372)
第三节	气功在抗衰老中的作用	(380)
第四节	适合老年人的练功方法	(385)
第三十章	气功在智力开发中的应用	(392)
第一节	适合青少年增智的气功	(392)
第二节	气功增强记忆力的作用	(394)
第三节	气功对提高学习成绩的作用	(397)

第三十一章 气功在体育中的应用	(399)
第一节 概况.....	(400)
第二节 气功在体育中的应用范围.....	(402)
第三节 气功在体育中应用的科学实验.....	(403)
第四节 体育中常用的气功功法.....	(407)
第五节 气功在体育中的应用效果.....	(408)
第三十二章 气功超距治疗	(412)
第一节 前言.....	(412)
第二节 发放外气的功法.....	(413)
第三节 发放外气的自我保护.....	(417)
第四节 发放外气的正确方法.....	(419)

第一篇 中华气功学方法论

第一章 序言

气功，十年前，在大多数人的心目中，还只是一种具有浓厚神秘色彩的东方雕虫小技。她是那么朦胧，那么远离人间烟火。然而，在短短的十年里却有成千上万的热情群众为之倾心，为之激动。在这十年里，究竟发生了什么事情，使这一度“门前冷落鞍马稀”的“小术”一跃而成为热门的抢手货？昔日蜿蜒、迷蒙的小溪何以会汇成这席卷神州大地的洪流？这昔日的涓涓细流来自何方？这今日的滔滔洪波又将奔向那里？什么是她绚丽多彩的丰姿？什么是泥沙俱下时所携带之腐质？要回答这些问题，需要我们踏着历史的踪迹，不断地寻根、探源，需要我们站在学术的巅峰，高瞻远瞩，深沉地思考和研究。然而，数十年来当人们试图采用公证的逻辑思维方法去寻求、探讨“气”存在的合理解释时，大多数都失败了。许多著名的科学家试图用在其他学科研究获得巨大成功的实验方法对“气”的存在加以证实，结果是模棱两可的。著名的科学家、英国皇家科学院院士、人体场研究的先行者克鲁克斯先生因在80年前进行过此类实验未获成功而遭嘲笑。是什么原因使这些经验丰富的伟大先行者惨遭失败呢？除了当初采用的科学仪器不够先进之外，最关键的问题就在于，他们未能正确地把握人体生命心身相关规律的研究方法。他们都把他们时代科学研究中所习惯采用的研究方法，当作普遍适用于一切对象的研究方法。这正是人体生命研究不断翻船的根本原因。

任何一门自然科学都有自己的、特别的研究方法：高能物理学家采用加速器研究基本粒子的特性和规律；天体物理学家根据光谱红移的现象以判别这些天体远离地球的移动速度，从而提出宇宙爆炸的假设；力学专家利用“风洞”研究各种流场的规律而电化学专家则利用滴汞电极研究电极过程；中医师根据望、闻、问、切诊断患者，而气功师则根据患者气的进行规律细微变化而判别病因所在……。但是这些学科的研究所采用的特别方法，却都有普遍共有的特点：前四种所采用的都是“实验”的方法来认识研究对象客观规律，而中医和气功则采取的是“观察”的方法来认识患者的疾病。高能物理学家用加速器研究基本粒子的行为与电化学家用电极研究离子电化学行为虽然方法很不一样，但是前者大体上采用的是将待研究对象“轰击”成“碎片”，使基本粒子“释放”出来。那么这种特别方法的一般特征就是“分析”了。因为它是把整体分解为部份，把复杂化为简单要素加以研究的一种思维方法。而后者，则利用离子在电极上电子的“得”与“失”来对其电极过程加以研究。因此也和前法一样属于“分析”的思维方法范畴。相反，中医学和气功学的研究方法主要是从人体生命各部分之间的有机联系来从整体上认识人体，因而属于“综合”的思维方法的范畴。这就是说，尽管各门学科都有自己独特的研究工具和研究方法，但这些方法却都可以抽象为一般的方法。自然科学方法论的任务，就是研究自然科学一般方法的特征和规律。以及这些方法之间在整体上相互关系的规律。

第一节 气功与气功学

要想认识气功学研究方法和特征,首先要弄清什么是气功学。

“气功”一词,虽然古已有之,晋许逊著的《宗教明净录》已有记载,但始终未被普遍采纳。五十年代初,经刘贵珍先生提倡,气功一词开始流行。虽然同导引、吐纳、养生相比,“气功”一词似乎更为通俗,但也确引起了更多的误解。

首先,是由“气”的概念引起的麻烦。不少人把这“气”理解为空气之气,因此,有人把“气功”理解为深呼吸运动,甚而把这一定义写入词典(至于有人把气功的英译名译作 Breathing Exercise,即呼吸练习法,则另有原因,我们将在第三篇讨论)。在古代,气是个很复杂的哲学概念,古人认为气是物质的精华,《管子》说:“凡物之精,比则为主,下生五谷,上为列星;流于天地之间,谓之鬼神;藏于胸中,谓之圣人,是故名气”。显然,这个“气”的概念,对“气功”的“气”来说范围太宽一点。有人主张,气功之“气”主要指真气而言,《内经·灵枢》曰:“真气者,所受于天与谷气并而充身者也”。对于气功而言,这“气”定义的范围却又嫌太窄了些。因为高层次气功训练所涉及“气”的范围,较此广得多。

问题还不在这里,因为即使弄清“气”的内涵,也还很难完全表达气功的概念。顾名思义,所谓“气功”就是“练气的功夫”,但实际上气功却是锻炼“运用意识”的功夫。“达摩西来无一字,全凭心意用功夫”,道破了气功锻炼的关键之处,在于‘心意’。实际上,无论那家那派功法,不管他们的练功要求中是否要求意念活动,没有不是在心意方面下功夫的。规定以“外景”或“内景”为意守目标的功法自不待言,就是那些强调“不要有意念活动的以调整形体为主的动功,也都不自觉地进入以“一念代万念”的窠臼。甚至某些主张一切顺应自然的各式自然功,其目的也都在“意念自然”中求得“真意”。因此,气功的定义应该是:“通过意识的运用,使自身的生命运动处于优化状态的自我锻炼方法。”当然,气功的锻炼除了意识的运用之外,尚包含其他四要素,即:形体的调整、呼吸的控制,饮食的安排和睡眠的卫生。不过对气功而言这四要素的意义远不如运用意识重要,而且后者的作用主要是为前者的实现而安排的。这正是气功同其他体育锻炼不同的主要差别。通常的体育锻炼虽然也包含“五要素”;即调心(运用意识)、调形(形体调整)、调息(呼吸的控制)、调眠、调食。但是在这五要素中起主导作用的却是“调形”。调心的目的是为了保证形体的竞技状态优化。例如:射击运动,胜负是取决于运动员在长时间的竞赛中如何保证技术不变形,这就需要心理的平稳。这里,心理的平稳并非目的,而是保证运动员技术不变形的条件。体育锻炼也很重视呼吸的调节,但这种调节的目的是为了使竞技状态得到充分发挥。而气功锻炼中的“调息”却是为了帮助“调心”的顺利进行,使练功者更容易地进入气功态。因而在呼吸控制的内容与形式上,气功锻炼与体育锻炼有明显的差别。为了保证练功者的“调心”能顺利地顺利进行,在饮食和睡眠的安排上,气功同体育锻炼的要求也有不同。

也许有人会提出,体育中的棋类运动,是一种非常激烈的智力竞赛,在这一项目中,身体的素质、呼吸的调整、饮食的安排、睡眠的节制,通通都是围绕着临场竞赛时智力的充分发挥。这智慧火花的闪烁,不也是“运用意识”吗?那么下棋与气功又有什么不同呢?原来,中华气功学的经典理论认为,凡属涉及“意”的所有表现,均称之为“神”,并认为“意”是双重的,即表现为后天的“识神”和先天的“元神”。

所谓“识神”,是指人生下来之后逐渐积累的“知识”,例如,小孩呀呀学语,父母亲教他(她)一加一等于二,而孩子通过学习,举一反三,悟出了二加一等于三的道理,随着学习的深化,知

识也就越多,因此,中国传统气功学中所谓的“识神”是同一个人的素质(愚钝或聪明程度)以及受教育的水平和方法有关。前面所说的棋类运动竞技水平,实际指的是这类“识神”积累和发挥程度。

中华气功学的经典理论认为:“意”中还有另一类更重要的东西——“元神”。这是先天的,不以此人受教育的程度、方法和所积累的经验为转移。譬如:一位正常人的血压大体是收缩压110—140mmHg,舒张压60—90mmHg,然而现代研究表明,血压的维持同内环境和外环境的大约900个因素有关。可以想像,要协调这900种因素,人体的大脑必需有部性能远远超过现在已知的大型电子计算机的高性能控制系统在运转;一定有一个非常有效非常高明的程序在控制。从某种意义上说,人体身上这种“计算机”和“程序”也是“知识库”,不过,不是前面所说的依靠后天逐渐积累所得的“知识库”,而是从人体遗传密码所获得的“先天”的知识。这种“知识”不会因为你得博士学位而提高半分,也不会因为你是个文盲而减少一寸。在人体身上类似血压“自我控制”的“知识”不知有多少,譬如比较易于感知的体温、心率……以及不易感知的体内各种调节系统、内分泌系统、免疫系统……之类的自我调控以及系统间的复杂协同和包容所有这些系统的人整体同大自然之间的自我调节和程序都表现出一种“智慧”。在气功经典理论里,这种和谐的调节功能的总和,就称之为“元神”。对于“元神”,西方医学中尚无相应的、恰当表示方式。虽然“心理学”、“行为医学”、“生物反馈”正在缓慢地走上探讨人体生命的“自我控制”的征途,但远未能涉及“元神”的本质。

不言而喻,“棋功”和气功的差别在于前者所追求的“运用意识”,是在于使“识神”发挥得淋漓尽致。而气功所探讨的“运用意识”,则是在于使元神保护得尽善尽美。前者的发挥使人成就事业,而后的发挥使人祛病延年。

通常的情况下,“元神”护养得当,总是使“识神”发挥得更加畅快,也就是说使人变得更聪明。然而“识神”的过于兴奋,却是七情,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的来源,七情的过于炽盛干扰了“元神”正常地发挥其调控人体并使之处于最佳状态的功能。由于“识神”对“元神”干扰的普遍存在,因此,古代宗教气功家的某些派别主张“泯灭聪明”。也就是说把“识神”活动全部消灭,以达到最大限度地发挥元神作用的目的。我们认为,这是练功家中的一种极端的哲学派别,既不符合人类社会发展的规律,也毫无社会价值可言。因此,对于绝大多数气功研究家来说,希望达到的目标是双重的:既能祛病延年又能益聪增智。也就是使“元神”和“识神”之间达到高度的协调,保证两者都能得到充分的发挥。虽然元神的保护,始终是练功家的第一目标,然而,识神干扰的普遍存在却不能不予重视,因而无论何派的练功家,都将降低“识神”对“元神”干扰的程度作为下手功夫。由于各人的素质相差甚远,社会经历,所处地位大不相同,因而“识神”对“元神”的干扰情况也就不尽相同,为此,历代气功专家,根据各自的经验,体会,创造了许多适合不同人群的训练方法,这就是今日流行功法之所以千姿百态的学术原因。当然,气功功法的千宗万脉的产生尚有各自的历史和社会的背景。关于这些问题,后面还要探讨,不在这里赘述。

如前所述,气功作为一种自我锻炼的具体方法和技术,尽管千姿百态,原理却比较简单。然而,气功作为一门科学——“气功学”,却是博大精深,包罗万象的。在中国古代,几乎没有一门学科是与气功无关的。哲学、伦理学、社会学、天文学、地学、古化学(丹学)、医学……。而在现代,气功学的研究也正以飞快的速度波及众多学科,气功学研究方法的特殊性和研究结果的出人意外,令哲学界深思;气功体外效应的研究几乎使实验物理学的所有分支引起连锁的关注;物理化学的某些气功体外效应实验已成为化学家们茶余饭后的话题。尽管毁誉参半,但毕

竟听到了它悄悄渗入的脚步；生物医学界虽然对气功外气作用于组织—细胞—细胞核—RNA、DNA—生物大分子和细菌—病毒的原理大惑不解，对某些实验设计的严谨性还抱有怀疑，但兴趣与日俱增则是不成问题的；生物工程界准备将气功技术引入菌种的培育，体育运动界已经着手应用气功的效应来提高成绩。历史、考古学家在探讨气功的源流；中医学家在研究经络起源与气功发展的关系；教育工作者已经着手准备如何利用气功技术使少年儿童更聪明；力学专家以极大兴趣观察气功家的流场，以确定其究竟属于什么性质；电子仪器专家们对模仿气功“外气”发生了强烈兴趣并因此制造了若干种效果不错的医疗仪器；农学家对“外气”作用于种子所产生的结果惊讶不已……。行为医学家花费数以百万计的美元对气功作了考察；生物反馈专家把气功列入重要的研究课题；心理学家再也不能无视气功锻炼群众热潮的社会意义……。据不完全统计，迄今已有四十余门学科同气功研究发生了联系，而且，这种联系还在不断地扩大中。

事实告诉我们，气功已不是由几种、几十种或几百上千种训练方法松散组成的雕虫小技，它已经堂而皇之地登上科学的殿堂。如果说它曾经对中华民族的繁衍生息作过卓绝贡献，那么它在人类科学发展的未来将会起到更加重要、更加伟大的作用。

第二节 中医研究与方法论

中医和气功，是中华民族灿烂的古代文明的两颗明珠、是有待开发的伟大宝库。它珍藏着亿万人、数千年来从自身实践中体察到的对人类生命真谛的深刻认识和无数祛病养生的宝贵经验。这些宝贵经验和深刻认识的取得是和中医、气功的研究方法分不开的。包括中医和气功在内的中国传统科学技术之研究方法是强调事物的整体性和协同性。中医的研究，侧重于人体各部：“外而形体百骸、内而五脏六腑”相互联系相互制约的整体关系的研究。气功的研究侧重于心—身统一，神、形、气相辅相成的整体关系研究。正是中医和气功采取的这种综合—演绎的方法，把中国古代生命科学的研究推向相当高的水平。中医和气功的研究方法直到今天仍有很高的学术价值和指导意义。

学习和研究中医和气功的方法论还能有助于提高教学质量。学生所学习的中医和气功的书本知识，特别是气功的功理、功法都是前人运用一定的研究方法所获得的知识。因此如能在学习这些知识的同时也学习这些理论知识或实验经验所采取的研究方法，那么，将会加深对这些知识的正确理解。通过对中医和气功研究方法论的学习，还使我们对中、西医的结合的过去、现状及未来作出比较正确的评价。

自从西方医学传入中国以来的百余年间，中医和西医长期并存，使得各自长期处在广泛的实践中接受了深刻的比较和严峻的检验。在此期间，虽然出现过“全盘西化”的潮流，并以1935年“取消国医法”达到顶峰，但中医始终取而不消。也有人提出要象抵制洋货那样抵制西医、维护“国粹”，同样未为人们所接受。因为客观事实是：中医能治很多病，包括使西医棘手的某些疑难病；并且有数千年的实践成效为证；而西医，则有解剖学、生理学、细胞学、化学、物理学等实证科学为其基础，而且征服了许多威胁人类生命的疫疾，使人类的健康水平和平均寿命显著提高。

有鉴于此，凡不抱偏见的中医和西医，都觉察到两种医学各有所长。个别有识之士则勇敢地投入综合中、西医优点的实践。本世纪初河北名医张锡纯就是其中之佼佼者。他主张“衷中参西”，这是一种以中医为主体的中、西医结合的尝试。尽管其成效如何有待商榷，但他们的革新精神值得钦佩。