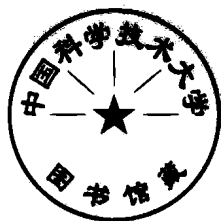


身心双修功

陈家猴 著



北京体育大学出版社

〔京〕新登字 146 号

责任编辑：张义霄

责任校对：一 肖

责任印制：长 立

图书在版编目(CIP)数据

身心双修功/陈家猴著. —北京:北京体育大学出版社
,1994

ISBN 7—81003—842—7

I. 身… II. 陈… III. 气功疗法 IV. R247.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 11024 号

身心双修功

陈家猴 著

北京体育大学(北京体育学院)出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店北京发行所经销
3209 印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:8.375

定价:7.00 元

1994 年 9 月第 1 版

1994 年 9 月第 1 次印刷

印数:11000 册

ISBN 7—81003—842—7/R·4

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

华夏的传统文化渊远流长、博大精深。求宇宙人生之大道、显精神心灵之首要，它与生活实践相结合是这种文化的精髓和特色。

大道玄奥，深不可测，妙不可言。

大道至简，朴实无华，自然而已。

中华民族历来崇尚辩证思维，神州大地上思想、文教、艺术等方方面面，处处闪耀着辩证法的光辉。在中国五千年的历史上有很多辩证法的巨著和大师，他们运用辩证思维来修身养性、治病救人、文教育人、带兵打仗……等，在各个方面都取得了辉煌的成就。

诸子百家各有其道。道家有阴阳变化太极之理，佛家谈非二非一不二法门，医家论身心虚实辩证施治。各家之学异途同归都以对立统一的自然辩证宇宙观作为其指导思想的理论基础。

人的心灵虚无缥缈，但它却主导着人的一切。对内进行着身心运动的全面调控和科学管理，对外承担着认识和协调内外两个世界种种复杂关系，达到天、

地、人平衡和重任。总之，人心是人的最高总管和统帅。

天地学取华夏传统哲理和生命科学之精华，它是与现代语言、现代生活和现代科学相结合，用通俗、易懂、易行的方式方法而形成的一种理论科学和实践科学。它的目的是帮助人们做个堂堂正正、顶天立地、问心无愧的人。

身心功是以辩证哲理为指导，对人的身心运动进行全面质量管理的修身养性之法。它化锻炼于生活，在生活中锻炼，努力使行住坐卧松静自然，人际交往，祥和温柔；恬淡物质，重视精神；节制饮食，平衡饥饱；劳逸动静，阴阳相济；心平气和，化解烦恼；热爱山水，返还自然；宏观调控，全面调整。

总之，求学要求道，强人先强心，人们需明白纲举目张之理，只有抓住了纲，掌握了一，才能精一通多，千变万化，驾御一切。

愿天地学和身心功，能在这金钱和物质的热浪之中，给人们送来一股清凉洁净的精神和风，有助于改变与平衡今天普遍存在的物质与精神失衡的现状。



前 言

一、总论	(1)
二、师、书、实践、理论	(17)
三、生命在于协调	(43)
四、两种宇宙观	(62)
五、阴阳、虚实之道	(82)
六、主客、人天之道	(103)
七、劳逸、苦乐之道	(121)
八、饥饱、收支之道	(138)
九、加强宏观调控、平衡各种矛盾	(175)
十、治病、养身之道	(191)
十一、身心功	(208)
附录 十位学员小结材料	(247)

一、总论

中华民族有着光辉灿烂的历史，五千多年来的华夏文明，有很长的一段时期在全球居于领先的地位。尤其从春秋战国到秦汉盛唐，在神州大地之上，我们的哲学科学、社会科学、自然科学、身心科学等各个方面，都已达到了很高的水平，在神州的大地上，涌现了一大批思想家、宗教家、教育家、政治家、军事家、医学家、科学家。他们写出了一大批不朽的文化珍品；他们干出了统一华夏的旷世伟业；他们开创了我国古今光辉的思想、文教、政治、军事、经济、科学盛世。

我们观察和分析历史便会发现，古今中外任何一个国家和民族，它能否与别国争雄于世，其关键还在于文化和教育，在于能否培养出高质量的民众来，国之本在于民，人的因素第一。只要有了高质量的民众，就会拥有其它一切的高质量。华夏民族之所以有持续几千年的鼎盛之世，归根结底还在于我们民族有着自己的、光辉的文化教育手段，从而培养出了一代又一代智慧和勤劳的人民，正是他们才促使了我神州大地能够持久不衰地向全球放射出光和热来，为人类的进步和发展做出了应有的贡献。

但是，近五百年来我们却慢慢地落后了。新兴的资本主义

显示了它的强大的生命力，整个西方世界物质生产大发展，科学技术大飞跃，社会面貌大改观。他们以前所未有的速度发展着。而古老的中国、封建的王朝却还处处抱残守缺，倒行逆施维持着他们的腐朽统治。他们废黜百家，独尊儒学，以孔孟之道束缚民众的手脚。与此同时，他们把佛、道等传统文化中的正确的东西，改造和歪曲成玄奥和神秘之学，歪曲成迷信和崇拜仙佛偶像，宣扬一种无所作为的、听天由命的、逆来顺受的宿命论文化。而把亿万中国民众的思想搞得空前的愚昧、守旧和僵化，使他们任人欺压宰割而不敢反抗，以维护封建统治者的吃人统治。

就这样，一种愚昧自私的，守旧僵化的，听天由命的腐朽思想，慢慢地在中国占了统治的地位。勤劳和智慧的中国人民也就慢慢地变成了“东亚病夫”。这样的制度、这样的思想、这样的人民怎么能不落后？怎么会不挨打？厄运自然而然地降临到我们国家和人民的头上。

然而历史的变化无穷，物极必反。经历了几百年落后、挨打、屈辱的悲惨生活、炎黄子孙终于慢慢地觉醒了，他们中的先进分子在进行了长时期前仆后继、可歌可泣的伟大斗争后，中国人民终于在中国共产党的领导下又重新站立了起来，神州大地发生了一系列翻天覆地的变化。中国的山河在巨变，中国的城乡在巨变，中国的人民在巨变。而促成这个伟大变化的根源还是在于文化、思想和教育，是马列主义和毛泽东思想的光辉照亮了神州大地，是辩证法的革命思想在中国人民中得到了广泛的传播，从而使几亿中国人的思想从孔孟之道、程朱理学和封建迷信的枷锁中解放了出来，振奋了革命精神，意气风发地投入到改造自己和改造中国的伟大斗争中去了。终于，

在山河巨变的同时，中国人民的精神面貌和身体素质也起了巨大的变化，曾经被称为“东亚病夫”的中国人，在世界民族之林中，又慢慢地变得令人刮目相看了。

在中国人民不断前进的历史过程中，世界各国也持续地括起了一股中国风。探讨华夏民族的传统文化，发掘神州大地的奇珍异宝，这已经成了很多头脑灵活、善于学习的西方学者的方向。他们终于发现，在古老的华夏传统文化的宝库之中，竟有着人类智慧的最高结晶，竟有着人类文化的无上珍品。华夏文化之精华在于向人类提供了一条由必然的王国通向自由王国的登天之路；华夏文化的核心在于为人类提供了一种认识世界和协调世界、认识自己和协调自己的思想和智慧。

太极、八卦、阴阳之道；心经、坛经、不二法门；内经、易经、道德真经。从太古的阴阳之学到先秦的诸子百家，从老庄的辩证哲理到六祖的不二法门，博大精深的中华传统文化，过去曾经孕育了一代又一代千古不朽的中华英杰，维持了几千年统一强大的中国，今天还要为新中国和全人类和繁荣和进步再立新功。

人们早已发现，现代科学的弊病是重在局部，重在现象，重在分析。西方人的思维方式习惯于机械地、孤立地、表面地思考问题，得出结论。而华夏文化的特色在：重视整体和全局，重在事物内在的联系，重在综合地思考和宏观地调控。就拿人类最关心的生命科学研究来说，西方的学者从生理学、心理学、解剖学、体育学、营养学……等分门别类地对各个大的方面进行深入的研究，而每个大方面又可分为很多支脉分络，例如：一门医学又分内科、外科、妇科、儿科、牙科……心血管病、

呼吸系统病、传染病、肿瘤病……等。很多现代生命科学的学者，他们虽然用毕生的精力深入研究了生命科学的很多领域，也可能得出几条科学的结论，说明了一些生命的现象，然而却无法从根本上掌握生命的奥秘和强化身心的根本。他们常常是越研究，越深入，就越钻进了牛角尖。事倍功半甚至事与愿违。

中国现代体育的权威、清华大学体育教研组主任、一级体育教授马约翰老先生，研究并实践了体育一辈子，然而最终却死于微循环系统被过剩营养物所堵塞，阻碍了心脏的供血、供氧和排废。他只活了 87 岁，虽然按常规来看也已经是高寿了，然而如果按高标准来衡量、他离人类应尽的天年毕竟还远，作为一个现代体育的娇子，西方生命科学的权威，他这样死了不能不令人遗憾。

西方有家保险公司，他们对 6000 余名已故运动员的寿命作了统计，其结论是运动员的平均寿命要比普通人短。可见研究并实践竞技体育运动的并不长寿。

很多人热衷于营养学。研究什么食品有营养。然而，其结果却常常是越研究、越实践就肚子越圆、身子越肥，各种营养过剩的现代病越多，人的寿命反而越短。倒不如学点华夏传统的饥饿学，搞点减食、素食和短期断食，搞一点负营养，清一清肠胃道，打扫一下心血管系统和微循环系统内的过剩营养物（胆固醇和高血脂）。这样，气血就会通畅，身体就会协调，意志变得坚强，身心两方面都会明显地受益。

我们还可以发现，有不少西医大夫，虽然终生研究给人治病，自身的病却也不少，身心两方面都不很健康，甚至是很不健康。由此可见他们并没有掌握治病、强身、坚心的真谛。

这些举不胜举的事例都说明了一个道理：世界本来就是一个统一的、不可分割的整体。身心小宇宙和外部大世界、肉体和精神、生理和心理、局部和全局、营养和饥饿、劳动和静逸……原本就是相互矛盾、相互联系、相互统一的整体。它们之间：你中有我、我中有你，你即是我、我即是你。根本不应断然分割、孤立研究。很多局部的、目前的、表面的真理，如果用全局的、长远的、本质的眼光去分析，往往会变成谬误。所以研究学问也好，处理问题也好，为人处世也好，都应该要照顾两头、胸有全局，站得高些、看得远些，想得深些。而不要只顾一头，只写表面文章和眼前文章。“人无远虑，必有近忧”，只求表面、必丢根本，这才是华夏传统文化的精髓和真谛。

华夏的文化，包含处世的哲理、身心的学问，并不复杂神秘。道家的学问只需用一张太极图、两条阴阳鱼便可全部概括。人们如能深刻领悟世间万事万物阴阳辩证、对立统一的道理，并能灵活运用于日常生活的方方面面者，便可望能顶天立地。佛法无边。似乎是玄妙得很。佛祖释尊上论大千世界，宇宙中的8万4千颗太阳；下论微观世界，碗水中有8万4千个虫（细菌）。此外他还对天体、大海、动物、植物都有过很多远见卓识的宏论。真是神了。然而无边佛法无非是纠偏之法，因为世间的人们有8万4千种偏见，所以佛门有8万4千种正见来纠正世人之偏。如果再进一步加以归纳，则佛法只有一个法门，那就是禅学的不二法门：生死不二、人我不二、苦乐不二、劳逸、饥饱、祸福……世间一切事物，矛盾着的双方相反相成、事物是合二而一的、是二非二。这就是全部的佛法。

禅宗的五祖弘忍，是一位伟大的思想家、教育家和宗教家。他慧眼识英才，一经交谈便看中了来自远方、投奔学佛的

青年樵夫、看中了惠能这位不识字的普通劳动者。

他以艰苦的劳动生活来考验和锻炼惠能的肉体 and 意志，他以至精至简的开导来启发惠能的觉悟，升华惠能和精神。前后只经过 8 个多月的锻炼和培养，通过两三次的点拨开导和一次较长时间的传法，五祖弘忍就把佛法的精华和纲要全部传授给了惠能，帮助惠能开悟了佛法大道，与此同时也把禅宗的衣钵、六祖的重任交托给了惠能。这以后六祖惠能下山隐居，边劳动、边修行，经过了 15 年的劳动和修持，终于由悟道升华到了全面地证道，由量变进入到质变，大彻大悟成了中国佛门的千古第一人。从此后佛学在中国得到了一个根本的变革，由印度佛学转变为华夏佛学，实现了佛学的中国化、简洁化和实践化、生活化。六祖惠能取印度佛学精神修持、思维艺术之精华，把佛学从少数人在象牙塔里的抽象研究中解放了出来，使之成为广大群众认识和协调世界，认识并协调自我的锐利武器，从此以后佛学在中国得到了空前的繁荣和昌盛。上至帝王将相，下至黎民百姓，中国的禅文化渗透到了政治、经济、文化、教育、艺术等各个方面，并且产生了极为深远的影响。

禅文化又从中国传入到日本，并且在日本得到了高度的重视和长足的发展。日本人民的勤劳俭朴，日本社会、企业、家庭的协调与祥合，日本人际间的温柔与和谐，日本人不怕死的精神、废寝忘食团结奋斗的精神……都有着禅文化的精神陶冶。在日本国很多政界、经济界、文艺界的上层人士都主动积极地进入禅院，修持禅学，以加强自身的心理和生理素质。

《六祖坛经》是世界文化宝库中万古流芳的一本奇书。它展示了一位中国普通劳动者超凡入圣的成才之路。

源于佛学而又高于佛学的中华禅学实为华夏文化之一绝。如果说佛学是佛门圣哲给后人留下的语言和文字、修行的道路和方法等局部的、外在的规律，那么禅学则揭示了禅门圣哲的灵魂和精神、心态和思路、内在的实质。

中华禅学在神州大地上开创了一条理论和实践高度统一、体力和脑力密切结合，教和学、师和生、苦和乐、名和实、量和质等各种对立高度统一的生动、活泼、简捷、有效的成才之路。它既为中华民族培育了无数的旷世英才，也在世界教育史上写下了光辉的一页。

学者们还发现，现代科学的很多尖端领域都异途同归地从华夏的古典哲学中找到了它们的起点和归宿，找到了最好的理论依据。例如，今天已深入到了社会科学、自然科学、生命科学和应用技术等各个方面的系统论、信息论、控制论、模糊科学等现代尖端学科，华夏的先祖们实在早已掌握，远在两三千以前就已经炉火纯青地灵活运用于自己的修身、养性、辩证施治和用兵打仗等各方面的实践之中。如若不信，有书为证，有人为证。我们在《道德经》、《黄帝内经》、《孙子兵法》等经典著作中，都可以领略到书本的作者们早已把系统论、信息论、控制论、模糊理论的思想、有机地熔合为一体，运用于他们的修行、治病和用兵的实践之中。他们都共同地分析了主观世界和客观世界、物质世界和精神世界、有和无、身和心、虚和实、多和少、得和失、祸和福、局部和整体、进和退、攻和守、军和政、敌和我……等各个大小系统和它们之间的相互关系，科学地进行了分析和综合，他们既强调科学管理，宏观调控，又重视来自各个系统的信息和反馈，从而极模糊而又极精确地处理好各个系统间的相互关系。

古圣的修身养性，医家的治病救人，兵家的统军打仗，虽隔行如隔山，但却隔行不隔理。实际上都无非是要研究各有关系统，收取来自各个系统的有用信息，进行综合性的控制管理，模糊而又精确地抓好全面质量、科学管理、宏观调控。

由于先哲老子出神入化地综合运用这些理论和思想于自身的修行实践之中，帮助他登上了生命科学的顶峰。《史记》中明文记载说，老子至少活了 160 多岁（也有可能活了 200 多岁）。古圣老子早已从理论和实践两个方面，解决了在生命科学这个人类最复杂、最高级、最关心的课题之中，熔“四论”于一体，科学地进行宏观调控，全面地强化身心之路。

当今世界的另一尖端科学计算机科学，更是和华夏的文化有着深刻的渊源。计算机科学的奠基人莱布尼兹的两进制数学，可说是直接源于《易经》中的八卦之学。莱布尼兹终生爱好华夏文化，他的很多哲学思想和科学成就，都深深地打上了华夏文化的印记。

现代的西方医学对人类的健康作出了巨大的贡献，这是事情的一面；而它的机械唯物论的指导思想却使它自身的发展受到了很大的局限性，在它很多医疗实践中，给不少人带来了灾难和死亡，这是事情的又一面。

现代医学由于它：重现象、轻本质，重局部、轻整体，重病理、轻心理，重外因、轻自疗，重治标、轻治本……在一系列的关键问题上，陷入了片面性和表面性。所以在对很多疾病的处理上常常会犯舍本求末、丢车保卒、杀鸡取蛋的错误，常常会为保眼前太平和局部利益而损害身心之本。今天，现代医学面对着日益严重的、全球性的自然污染、社会污染、精神肉体双污染之病，面对目前日益严重的营养过剩、身心分裂等各种因

素综合交叉之病，它已经越来越难以应付了。看来，头痛医头，脚疼治脚，急功近利，重在治表的指导方针已把现代医学引入了困境。而唯有华夏传统文化的着眼整体，胸有全局，重在精神，辩证施治，自强自力，宏观调控的科学方针，才是帮助现代医学走出困境的唯一方向。治病强身也要搞系统工程而不能靠零敲碎打。

产生于战国年代的华夏兵家圣典《孙子兵法》今天得到了世界各国的普遍赏识。它不但为军界所推崇，被认为是军人必读的经典，而且还为经济界、政界等各界所推崇，被他们用来指导现代的商战、企业战和政治斗争。人们从《孙子兵法》中学到了科学的哲思、斗争的智慧、人的哲理、战斗的全局、计谋和变化……，他们发现可以从中更深刻地认识世界和自我，从而达到主观和客观的更好统一，以求得在各种战斗中百战不殆立于不败之地。

连过去被一些崇洋文人贬之再三的中国方块象形文字，今天也终于得到了彻底的平反。它的众多优越性现在已经被越来越多的中外有识之士所推崇，今日它已是身价倍增被不少人认为是当今地球上最形象、最简洁、最富有表达能力，最有利于开发大脑智慧，最便于输入电子计算机、最有资格充当世界通用文字的全球最佳文字。它已被人们誉之为华夏民族古代第五大优秀发明创造。

各种各样的华夏民族古典文化之奇珍异宝，如今都纷纷地飘洋过海，走向了全世界。世界真奇妙，拥有高度物质文明的西方各国，竟然会在古老的华夏文化宝库之中，找到了进一步完美和提高自己所需的意识形态和哲学思想，为着现代文明的进一步提高和发展，要补充华夏文化的血液和骨架，要加

强西方文化的中枢和脊骨。

在当今宽松的政治气候之下，中国人民也掀起了忆古学古的热潮。几千万中国人学气功，练气功，研究华夏传统的修身养性之道。炎黄子孙们终于又回忆起自己的先祖，整理起民族的家珍，挖掘出地下的宝藏，擦去它岁月的污泥，还之以本有的光辉。人们研究佛学、道学、诸子百家之学，探讨宇宙和身心的奥秘，开发心灵和肉体的潜能，夺取潇洒和健康的人生。一个极为广泛、深刻和持久地研究和实践华夏传统的身心科学的热潮，已经在神州大地上掀起，这既是历史发展的必然，也是时代提出的要求，作为炎黄儿女，我们有义务也有权力把我们民族最珍贵的文化瑰宝继承下来并且发扬光大。

群众性研究心灵科学和人体科学的热潮的到来，在向人们预告：一个伟大的时代形将到来。中国和世界将会出现一个新的转折，当人们努力从精神和肉体两方面地加强自己以后，身心的无限潜力、体脑的巨大功能、生产力的首要因素人的威力，将要得到充分的发挥，进入人类彻底解放自我的新纪元。

以传统文化为主体的华夏身心科学，实在是一门协调主客观两个世界的人天之学，也是一门还事物以本来面目的如来之学。（如来者，即是如其本来）研究好这门学问，将有助于我们从必然的王国过渡到自由的王国，大有益于我们事业的兴旺发达，大有益于我们身心的健康智慧，大有益于我们人生的幸福圆满。

今天，现代化的物质文明虽然已经给我们带来了繁荣昌盛的物质世界和丰富多彩的生活享乐，这当然是好事、同时也是坏事。急功近利的生产，享乐至上的高消费，个人主义的人生观，实在已潜伏下了一系列它自身无法消化和协调的危机

和弊病，它已经给当今世界造成了很多矛盾、对抗和灾难。

现代化的大工业、现代化的大农业、现代化的高消费，是世界三大污染源。与日俱增的三废污染物已经越来越严重和广泛地毒化着整个地球，毒化着一切生物赖以生存的天、地、山、水、气。我们只拥有一个地球，人类如此自私和愚昧地污染和毒化地球，得到的必然反馈和报应则是地球也会以同样的方式污染并毒化人类。昨天人类排向大自然的各种有毒物质，今天正在通过各种渠道又返回到了人类自身，在我们每个现代人的肉体之中，各种有毒物质正在大量地聚集，造成了各类奇疾怪病、不治之症在人类中不断地产生并快速地发展着，这已经对人类的健康生存和各种生物的繁荣，构成了严重的威胁。

人类的大量繁殖和奢侈消费，已经严重地浪费的破坏了大自然的各种资源，破坏了宏观的生态平衡和物态平衡。能源的大量燃烧，热带雨林的大片毁灭，森林植被的不断减少、动物物种的大量绝灭、大气臭氧保护层的严重破坏，大气层中的氧气越来越少……很多方面已经亮出了黄牌和红牌警告，人类面临着很多严重的危机。

黄河流域原是中华民族的摇篮和发源地，后来却因为人口增长、植被破坏、水土流失、气候恶化、战争损害等人为的灾难，而使它失去了原来的活力和光彩。近几百年来黄河常常在咆哮，在抗议，在报复。

非洲原是四季温暖、物产丰富、植物动物天然平衡，各得其所的生物乐园。然而由于人口的激增，雨林的毁灭，土地的沙化，战争的破坏等人为因素，终于使非洲大陆变成了干旱饥饿和死亡的地狱。