

生命

在于

静止

中国传统气功养生原理真諦



张文江·常 近

山西人民出版社

生命在于静止



中国传统气功养生原理真谛

● 张文江 常近

● 山西人民出版社

生命在于静止

*

山西人民出版社出版 (太原井州北路十一号)
山西省新华书店发行 太原印刷厂印刷

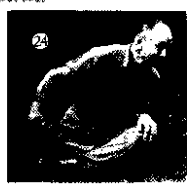
*

开本: 787×1092 1/32 印张 7.5 字数 167千字
1989年8月第1版 1989年8月太原第1次印刷
印数: 1—20,600册

*

CN 7—203—00291—7
G·361 定价: 3.10元





yx166/13

目 录

一	如何理解“生命在于运动”	(1)
二	生命在于运动吗?	(7)
三	中国传统气功的养生原理	(11)
	(一) 以静养生的观点	(11)
	(二) 元神和识神	(13)
	(三) 人体功能态学和气功入静态	(25)
	(四) “灯用小炷”	(28)
	(五) 《内经》的养生观	(42)
	(六) 关于意守	(45)
	(七) 关于“无意识”	(55)
	(八) 用脑和大脑衰老	(57)
	(九) 关于“用进废退”	(61)
四	传统气功学中的若干问题	(70)
	(一) 性命学说	(70)
	(二) 传统气功和内丹	(81)
	(三) “气化”作用	(88)
	(四) 八卦学说	(94)
	(五) 鼎炉、药物、火候	(100)
	(六) 渐法和顿法	(111)
	(七) 内动和外动, “自发动”和“诱发动”	(121)

(八) “上功”验证和偏差防治·····	(121)
(九) 关于“外气”·····	(134)
五 传统气功和催眠术·····	(141)
六 传统气功和生物反馈疗法·····	(143)
七 传统气功和瑜珈术·····	(144)
八 传统气功和太极拳·····	(168)

附录:

一 后天八卦和先天八卦·····	(187)
二 中国传统气功常用腧穴表·····	(221)
三 床上十段炼丹功·····	(223)

附注 1

附注 2

附注 3

作者附记

如何理解“生命在于运动”

“生命在于运动。”

这是十八世纪法国著名启蒙思想家、作家、哲学家伏尔泰的名言，也是一句流传极广的格言，举凡体育、医疗、保健、养生等有关健康的书籍和文章，几乎都要引用这句话。

这句话的确切含义是什么呢？

“在于”一词，《现代汉语词典》解释为“决定于”，相当于“事在人为”一语中的“在”。

显然，“生命在于运动”中的“运动”，不应该理解为哲学意义上的运动。后者是物质的存在形式。辩证法认为，世界上没有绝对静止的事物，一切事物都在运动。生命固然在运动，无生命物质也在运动。因此，把“运动”理解为一个哲学范畴，这句话等于什么也没有说。

那么，这里的“运动”，是不是指生物体的新陈代谢呢？

新陈代谢（简称代谢）这个词，源于希腊文，原意是变化或交换。现代生物学上，新陈代谢是指生物体通过与周围环境交换物质与能量，不断地破坏自己已衰老的结构，同时重建自身的新结构。

恩格斯曾对生命下过一个经典的定义：

生命是蛋白体的存在方式，这种存在方式本质上就在于

这些蛋白体的化学组成部分不断的自我更新。

在恩格斯看来，新陈代谢是一切生命现象的本质特征，现代生物科学证实了这一点；而热力学第二定律，则从系统的角度，进一步证实了新陈代谢对于生命的重要意义。

众所周知，生命体是一个系统。任何系统的内部组织都有一定的秩序，这就是系统的有序性。有序的反面是无序，也就是混乱。系统的有序性越高，表示这个系统功能越健全；反之，有序性越低，则表示这个系统功能越衰退。任何系统的基本功能都是维持、提高自己的有序性，但这是以消耗内部的能量为代价的。物理学中用“熵”这个概念表示系统中能量转化已经完成的程度，其实也就是系统丧失能量转化能力的程度，因此，熵这个概念反映了系统的无序程度，熵越低，系统的有序性越高；熵越高，系统的有序性越低。一个系统如果不从周围环境吸收能量，必将造成系统内熵的不断增加，熵极大，表示系统内部不再有任何能量转化过程，达到了“平衡态”，即系统解体。这就是热力学第二定律。对于生命来说，解体当然意味着死亡。

奥地利著名物理学家薛定谔在著名的《生命是什么》的演讲中，为生命科学引入了“负熵”的概念。他指出：“一个生命有机体在不断地增加它的熵——你或者可以说是在增加正熵——并趋于接近最大值的熵的危险状态，那就是死亡。要摆脱死亡，就是说要活着，唯一的办法就是从环境里不断地汲取负熵，我们马上就会明白负熵是十分积极的东西。有机体就是靠负熵为生的，或者更确切地说，新陈代谢中的本质的东西，乃是使有机体成功地消除了当它自身活着的时候不得不产生的全部的熵。”他还形象地说：高等动物的食物的物质结构是极有秩序的，而排泄物的有序程度是大

为降低的。意思是说失去的秩序用于维持生命的有序程变了。当然这只是比喻，实际上生物的新陈代谢并不是直接把外界的顺序变成了自己的秩序，最简单的事实就是动物的尿的结构要比喝的水的结构复杂得多；另外，呼出的二氧化碳的结构也比吸入的氧气的结构复杂。

把“运动”理解为新陈代谢，“生命在于运动”就是生命在于新陈代谢。

那么，生命在于新陈代谢又是什么意思呢？

如果认为这句话是说没有新陈代谢就没有生命，无疑是正确的，但不会成为流传如此广泛的格言。格言应该对人生有一定的指导意义，可活人总是在新陈代谢，健康的人在新陈代谢，病人也在新陈代谢；注意保养身体的人在新陈代谢，不注意保养身体的人也在新陈代谢。既然如此，“没有新陈代谢就没有生命”这句话，也就是告诉了人们一点生物学知识，对保健养生谈不上什么指导意义。

如果认为“生命在于新陈代谢”这句话的意思，是说机体的新陈代谢越旺盛，健康状况就越好，那么，这句话不符合事实。

现代生物学用能量代谢率来反映机体新陈代谢的快慢。能量代谢率常简称为代谢率，是指机体单位时间内所消耗的能量。机体的能量代谢率同机体的肌肉活动程度，精神紧张程度，进食的多少以及环境温度等都有关系。现代生理学证明，机体的能量代谢率同机体健康状况之间不是简单的类似正比或反比的关系。现代生理学中将人体在清醒、空腹而且非常松静的状态下的能量代谢率称为基础代谢或基础代谢率。已知许多疾病伴有基础代谢率的升高，另有许多疾病伴有基础代谢率的降低。

如果认为“生命在于新陈代谢”这句话的意思，是说机体的新陈代谢状况越好，健康状况就越好，这句话实际上是同义反复。

不过，这种理解也能给人们启发。

人体包括若干个功能系统：循环系统、消化系统、呼吸系统等。系统由各种不同功能的器官组成，器官又由高度分化的细胞组成。人体的新陈代谢量，是人体的各功能系统，各种器官，各个细胞的新陈代谢量的总和。基础代谢率只能反映这个总和，不能反映人体各组成部分新陈代谢的状况，而人体的健康状况，首先应该取决于人体各组成部分新陈代谢的协调，即全身的有序性，而不是它们在量上的总和。

如果认为“生命在于运动”的“运动”，是指生物体内部的矛盾运动，那么，这种矛盾运动就是生物体的新陈代谢。

把“生命在于运动”理解为亚里士多德的“生命需要运动”，也不能成立。生命需要运动，但生命也需要休息，能不能因此就认为“生命在于休息”呢？对人来说，还需要吃饭、穿衣，能不能因此就认为“生命在于吃饭”，“生命在于穿衣”呢？显然不能。

也可能有人认为，“生命在于运动”是说生命的价值必须通过运动才能表现出来；或者，生命的乐趣只有通过运动才能享受；或者，生物的进化，社会的发展都依赖于生命的运动。

这些理解都有一定的道理，但超出了保健、养生的范围，和人们对这句话的习惯理解不同，只能算是一种引申、发挥。

“生命在于运动”这句话，也许还能够作其他的解释，

但作为一句格言，按照我们的理解，这里的“运动”应该指躯体的活动。全句的意思应该是：适量地活动躯体，是保持和增进健康的主要途径。

大家知道，植物一般是异养生物，能用无机物制造有机物，这使植物不需要专门的运动系统和神经系统。高等植物固着于一处，低等植物中只有极少数能作有限的游动。植物的一些反应方式如向性（显例是向日葵花盘向阳而转），感性（如捕虫植物闭合叶片捕虫，含羞草的应激运动）等，都不是锻炼的手段。特别是，植物因阳光减弱、气温降低而作的就眠运动（如有羽状复叶的合欢，小叶片会夜合昼开），不是为了提高而是为了降低代谢率。

这样，可以认为，“生命在于运动”这句话，实际上是想为人和动物指出一条保持和增进健康的法则，因而有可能成为格言。当然，不应该认为这句话主张运动量越大越好，反对必要的休息；也不能因为这句话强调了活动躯体，从中得出可以忽视其他同健康有关的因素的结论。

这样的解释符合人们日常生活中的大量事实：许多人由于不经常参加体力劳动或体育运动，健康状况下降，甚至过早地衰老了。许多人由于参加了体育运动，健康状况得到改善。许多人由于长期坚持适当的体力劳动和体育运动，精力充沛，到老不衰。

正因为这样，与“生命在于运动”这句话意思相似的格言很多，但最简洁明确的要数“生命在于运动”了。

现代生理学证明，人的躯体的任何微小运动，都会提高机体的代谢率。美国国家卫生院的一份研究报告指出，一些日常的小动作如不断地踢腿、手指敲桌面、撕纸、咬嚼铅笔等，每天要消耗1百——8百千卡热量，相当于每天慢跑一

至八哩。

尽管“生命在于运动”中的运动不是指新陈代谢，机体的代谢率同机体的健康状况之间也不是简单类似正比或反比的关系，但现代生物科学解释“生命在于运动”的根本理由却是，运动时机体的代谢率加快，体内各系统的负荷量增加，受到了锻炼，因而运动（当然是适量的）能保持和增强各系统的生理功能，反之，功能将会退化，

人和动物的构造是相似的。这一解释如果成立，应该适用于动物界。

不仅如此，植物和微生物也有结构。新陈代谢加快，也会增加其内部系统和组织的负荷，从而受到锻炼，可以推断，适量地提高植物和微生物的代谢率，也应该有助于保持和增强其内部系统和组织的生理功能。

所以，作为格言，“生命在于运动”的“运动”不是指新陈代谢，但作为一种保持和增强生理功能的理论，其方法就是适量提高生物体的代谢率。我们可以把其中的运动理解为“适量增加代谢率”。这样，“生命在于运动”这句话的意思就是，适量提高代谢率，是保持和增进生物体健康，延长其寿命的主要途径。这一理论如果成立，应该适用于整个生物界。

二

生命在于运动吗？

“生命在于运动”的理论，能解释它所面临的所有事实吗？

1987年12月30日上海《新民晚报》刊登了马弃安先生的一篇文章，题目是《难题》，全文不长，照录如下：

丈夫叹道：“唉，我的体质越来越差了。”

妻子教训他：“野象能活200年，而驯养的象只有80年寿命；牧养狗能活27年，而家犬只有13年寿命。生命在于运动嘛，谁叫你一天到晚象乌龟一样缩着不动？”

不料丈夫说：“亲爱的，请问乌龟能活多少年？”

这当然是一篇幽默小品，但人们在一笑之后，不应该回避“丈夫”的问题。

正如上述小品所说，野象和牧养狗的寿命分别比家象和家犬长。不过，一般说来，动物在人工饲养的条件下比在野生的条件下活得长久，主要由于觅食容易，又无敌害。

但即使这样，仍不能推翻“生命在于运动”的理论，因为这一理论并没有主张过量的运动，而驯养动物也在运动，只是运动范围受到了限制。现在的问题是：乌龟是最少运动的动物，却是动物中最长寿者。

1737年在印度洋的埃格孟塔岛上捕获一只象龟，经科学

家鉴定,年龄为100岁,后被送到英国伦敦动物园,到本世纪五十年代仍活着,那就超过300岁了。张惠民先生在《气功疗法趣谈》一书中说,海龟可活800年(见该书第84页)。周稔丰先生在《龟蛇气功》一文(载1988年第二期《中华气功》)中说:“前些年南朝鲜曾捕获一只海龟,有一千多岁,因怜其年老又放回海中。”

上述资料中的龟,并没有完全停止运动,因此,或者有人认为,这些少量的运动同它们的长寿很有关系。但是,下面的事实无论如何不能用运动来解释了。

1988年1月28日,上海《文汇报》以《梅县发现大活龟垫在柱下二百年》为题,转载《采风报》消息:

最近,广东省梅县市在重修城南梅江畔的观澜亭时,人们搬开千斤石柱的基石后,发现一只又大又扁微微颤动的活龟,龟留着石柱压下的印记。据《嘉应州志》记载,此龟是241年前建亭时知州命人垫在石柱下的。

消息很简单。从文中看,这只大龟应埋在地下,不然人们早就看到了。这样,这只大龟不仅无法吃喝,连呼吸也成了问题。由于无法吃喝,这只大龟的躯体241年来不可能长大,当初下垫时就不会小于现在的个儿。能驮千斤石柱的乌龟年龄自不会小,那么这只活龟现在的年龄就远不止241岁了。

用活龟垫物是我国的一个风俗,古已有之。《史记·龟策列传》:“南方老人用龟支床足,行二十余年,老人死,移床,龟尚生不死。”盖房时也有人将活龟埋在房基下。曾有报道,我国北方某城市拆除旧房,从地下挖出一个木合,内有活龟一只。据老人回忆,这是50年前盖房时埋在地下的。

可能有人会说,乌龟的长寿是遗传决定的,而不是由于

少动。遗传确实是长寿的决定因素。但是，为什么长寿的遗传没有轮到所有擅长运动的动物，而偏偏轮到了乌龟呢？

也可能有人说，如果让乌龟自由活动，肯定会更长寿。此话也许是正确的。但毫不动弹的乌龟活了241年以上，至少证明不运动也能长寿。

不仅如此，下面的事实又如何解释呢？

1952年，我国科学家在辽宁省新金（原名普兰店）泡子屯村地下的泥炭层里，发掘出一些古莲子，经挫破硬壳，泡在水里，发芽率达90%以上，1955年开花。1975年经科学测定，这些古莲子的寿命为835—1095年。一般说来，植物种子存活15年以上已经算长寿的了。除古莲子外，世上最长寿的种子不超过200年，

1981年11月12日，上海《文汇报》刊登一则消息，题目是《冷冻娃娃鱼重新复活》：

苏联雅库茨克共和国的金矿工人从永久冻土地区挖出了西伯利亚四指鲵（一种娃娃鱼）并使之重新复活。复活后的鲵已送交苏联科学院雅库茨克分院生物化学研究所进行研究，经分析发现，它的年龄已有100岁。估计它们是掉到冰川裂缝中而被冷冻到现在的。

研究结果表明，四指鲵的组织中积累了一层甘油，后者可以降低机体细胞的凝固点，使之冷冻时不被破坏。在不低于零下40摄氏度时，四指鲵受热即复苏。

1987年9月1日，上海《报刊文摘》摘引香港《明报》报道，题目是：《苏联科学奇闻——千年僵尸精子使科学家怀孕》，全文如下：

苏联科学家正在热切等待一个婴儿出世，因为他的父亲是一千年以前战死的维京战士。

这个已有7个月的胚胎将是一个男婴，他的母亲是基辅一位科学家。

基辅大学基因学家戈格迪斯说：“我们在冰天雪地的西伯利亚北部发现不少古代维京男子的尸体，由于这个地区的天气严寒，所以这些尸体均保存得很好，而他们的精子仍有生命，可用于人工受孕。”他说：“这次人工受孕非常顺利，预期几个月后便会诞生一个健康的男婴。”

曾有报导，苏联科学家从五十万年前掉入冰河死亡的猛犸遗体上取下活细胞。

另有资料说，著名科学家富兰克林曾在采石工场上亲眼看到青蛙从有二百万年年龄的岩石里崩出来。

人们自然会提出这样的问题：是什么原因使这些生物的使用寿命长到不可思议的程度呢？

毫无疑问，它们超长寿的根本原因，就在于它们的代谢率降到了最低点。打个比方，它们虽然没有收入，由于几乎没有支出，靠原有的积蓄也能长久地生活下去。

这样，古莲子等物就给人们一个启示：虽然科学指出，对于生命来说，一刻也不能停止新陈代谢，但事实证明，如果最大限度地降低新陈代谢率，却有可能最大限度地延长生命的期限。这实际上意味着，人们向来所认为的生命的正常新陈代谢状态，并不是生命系统自我调节的最理想状态，因此，也可以说，并不是生命存在（在生理意义上）的最佳状态。