

道教氣功 源流与奥秘

王远明 著

人在氣中，氣在人中。
男女复不可絕阴阳。

——葛洪

四川科学技术出版社

道教气功源流与奥秘

王 通 明 著

四川科学技术出版社

1989年·成都

责任编辑：黄灼章
封面设计：彭育源
技术设计：牛小红
书名题字：王远明

道教气功源流与奥秘
王远明 著

四川科学技术出版社出版发行

(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销

乐山市市中区印刷厂印刷

ISBN 7-5364-1592-3/R·211

1990年8月第1版 开本 850×1168 1/32

1990年8月第1次印刷 字数145千

印数1—10000册 印张6

定 价：2.45元

内 容 提 要

这是一本至今无人这样系统、深刻论证过的理论与实际相结合的中国气功学著作。全书共分三个部分：上篇详说中国气功的起源、流传、发展，遍及历史上的各种功法和少为人知的人物；下篇对气功的种种奥秘提出独到科学证实；附记五篇，详尽地提出和回答了气功学与疗病、健身、养生、长寿，气功与人体生理、心理、病理、男女两性生活和环境、行为的各种关系，炼养气功的因人而异，以及如何具体掌握炼养气功的得失、偏正、利害等实际方法和选择，并还介绍出一种行之有效的自我按摩防病经验，具有极大的针对性和实用性。

作者体察各学，融通成理，颇富创见。书中所涉人文科学、自然科学，上下3000年，广括五六十个门类，不但知识性强，而且深入浅出，行文生趣。读后，实在令人获益不浅。

善摄身者，慎于忌讳，勤于服食，不妄作劳，故能神与形俱，可度百岁。

久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋。

—— 孙真人

序 言

肖 崇 素

在最近一段时间里，气功一词似乎成了流行名词和科技界的一个热门。有时甚至把它说得神乎其神，似乎现代科学都将在它面前暗淡无光，而将由它诞生出一种超科学的科学来一样。

事实上科学毕竟是科学。在唯物者面前，那是不容许掺一点假而需用无数实践去证明的。纵然有一、二个别现象我们暂时还不能解释，但科学总是一个客观存在，我们迟早会弄清它而加以解释，这不过只是时间问题而已。唯心、抽象、反科学的东西是不存在的。

作为目前流行的气功学来说，这是科学，是完全可以科学去解释的。不管这样那样的流派。或刀枪不进；或飞檐走壁；或瑜珈飞行；或水面行走；若不能作科学解释，那真是邪门外道和反科学了。自然，当今不少科技大国还流行着占星术、玻璃球等原始迷信。但迷信究竟是迷信，迷信本身也是一个民俗现象、人文现象，是社会学家们的一个科研题目，最后也必然会掌握其发生、发展和消亡的规律而用科学去处理它，解释它。神秘和迷信的东西是永远不会存在于科学世纪和智慧时代（也许可说电子信息时代）的。要想人类再返回原始的蒙昧的万物有灵时代，那是

无论如何不行的。

关于气功在医学上的运用，我国古代和现代都留下了不少记载。《巢氏病源论》中，就归纳了一百多种用气功治病的条目；《沉氏尊生书》中也有多种气功治病方法。我们当代诗人兼学者郭沫若，在《历史人物》中也曾介绍他用王阳明的静坐法治好神经衰弱病。有名的《因是子静坐法》一书的作者蒋维乔先生，也曾介绍他由《医方集解》古籍中的“小周天搬运法”治愈了肺病的经过。近代出色的生物学家巴甫洛夫的“睡眠学说”和“条件反射学说”，似乎也可以解释一部分气功治疗之迷。譬如他认为病人睡眠时，大脑皮层由于接受了语言刺激形成了一个集中的“兴奋点”。这时人体的其他区域则按“副诱导”处于抑制状态，暂时与外界刺激隔绝。这就可以使大脑皮层有发挥影响机体情况的最大的积极效能，从而打破皮层的病理联系，使患者恢复正常机能。——这不是和气功学的内功治疗相接近吗？当然，也许他的学说还无法解释中国气功的其他许多现象。但若不断的深入下去，一切都会得到科学的解释的。因为今天，若我们不愿再回到蒙昧时期的猿人时代去，一切都应尽量去求得科学的解答。唯心的、迷信的和带宣传性、欺骗性的假科学，是无法存在于我们今天的。我们唯一的道路，是既尊重我国数千年来无数了不起的科学遗产，又积极地去吸收和应用当今世界一切先进的科研成果和理论去进行综合研究和整理。这样，我们就将有所作为而有贡献于全国人民和全世界人民了。

远明同志这部著作是写得及时的。他是由中国气功学的自然科学价值和人文科学价值两方面入手去研究气功学的。书的上篇，主要讲中国气功的起源、流传和发展。这虽只是“史的叙述”，却难免没有作者的倾向性。由他的叙述看来，他不只没有把这自来带有点神秘色彩的气功引入宗教和神秘，而是用多方面的科学见解和知识去解释原来有着神秘色彩和宗教色彩的气功学

说。主要如历来存在于宗教家中的“静坐”、“修持”、“吐纳”、“房中术”、“密宗法”等等与气功有关联的学说。这似乎是对目前正在神秘气氛中徘徊的气功学给了一帖清凉剂，告诉人们我们这笔气功学的遗产是科学的，绝不是什么唯心和玄学的左道旁门。这一点是这部文稿值得注意和可取之点。

书的下篇，是用现代科研成果去论证那些气功上的所谓奥秘问题。作者使用了物理学、电工学、电生理学、人体学、人体自由电子等与气功有关的科学。这是一个大胆的尝试。这些问题不少都带有一定的神秘性。但不管怎么样神秘，在这书的解释中都成为科学的了。如解释“长矛刺腹”时，指出矛尖必须由表演者先将矛头放腹部某一位置上；解释“巨石压腹”时，指出表演者必须用一定厚度的麻袋或棉絮放腹上，避免不规则的石条直接接触腹部；解释“汽车压腹”时，指出必须用一长木板放身上，使汽车压力分散，不致集中一点。——所有这些表演前的措施，作者认为都有着“表面物理学”的作用。这些外部的“表面物理学”的条件，大大有助于有一定内功功夫的气功师的表演。其中是毫无一点什么神奇和奥秘可言的。

书中解释“水面行走”是比较新颖的。据传基督教的经典《圣经·新约》上曾有基督（希伯来语中有“救世主”的含意）由水面上走来，与他十二使徒相见的故事。本书作者也提到他青年求学时代，曾听见有老气功师三次走过长江水面的故事。作者也对这作出解释。他主要认为这必须首先减轻受地心引力影响的物体重量。认为这可以由“抗引力”（“改变重力”）去完成。认为这种奇迹，是可以由气功师的“轻身功”和自身生物电与水的抗磁性去完成的。“内气功”功夫愈高，其生物电愈强，对水的抗磁性作用也更强，于是，也就更易于取得“在水面上行走”的能力了。若这理论在实践上能成立，那么，不仅基督行于水面上不是什么“奇迹”，甚至可以用来解释许多过去人类“巫文化时

代”（主要是人类的“奴隶制时代”）的政治家、宗教家如摩西、耶苏、释迦牟尼、穆罕默德等人的所谓“奇迹”了。不过，目前还仍然只是一个纯理论的解释。若真能进一步在实践上去印证出来，那就可以在科研上造成一个突破口了。因为科学究竟是科学，真正的科学是离不开实践的

书中写葛洪、孙思邈二章，特别值得一读。因为他们二人，既是有名的道家，又是科学上极有见地的科学家。二人皆知识渊博，学通古今，富于创见。在科研和医药上为我们留下了不少遗产。孙思邈人称药圣，也是民间崇奉的药王菩萨。作者在写作这二人时，是用了功夫的。在作者的笔下，这二人已不是纯粹的宗教家，而是博采精思、深入实际、为人民作出贡献的科学家了。读后，非常令人获益。

全书涉及方面很广，使用材料甚多。不少问题算达到了多维、多学科、多角度的思考和研究的目的。使用科学观点和方法去整理遗产，正是我们目前急于需要的。希望作者在这良好的开端下再接再厉，在不远的将来写出更好的著作。

一九八八年九月二十八日于成都

前 言

20世纪80年代，在中国随着开放改革政策和思想解放这两面旗帜的升起，人们的眼光变得特别明亮起来，思维的方式的改变或打破某些固有的程式，勿论是对经济生活的改变，或是对自然科学领域的探索，以及对社会科学方面的研究，都有了和从前大不一样的心理机制和精神状态。

人们一方面时刻都在呼吸着现代社会的空气，悉心关注于对未来的发展与创见；一方面欣然接纳和启用“四维空间”的科学观念，对过去的历史的（包括已知的、未知的或未全知的）一切凡属人类文化遗迹，无论是否有人作过定论，大胆而又认真地进行自由探讨和卓有成效的再认识。

今天的中国人，已建立起来这样一种可贵的自我意识：人，被拥上了“万物之灵”的地位，但并没有完全认识自己，也没有完全认识相对于人类的自然界；一切自然界的秘密，还有待于人去从深层次的意义上加以探究和揭示，而此种探究又免不了包括对人和人的自身加深了解，借以提高自我认识、自我控制、自我完善的能力，亦或可以叫做“自我超越”。

在这种局面下，否定之否定的规律，恢复了它的普遍意义，并且到处都在起着惊人耳目的作用。曾经长期被视为“邪妄之说”，或者“不科学”、“不合经典”的许多东西，开始得到“起死回生”般的转机，甚而一夜之间，已变成为具有科学价值或历史价值的真理；一些被遗弃了的“敝帚”旧物，竟有可能成为闪耀出文明光辉的瑰宝，用“价值连城”这个词也无法对其概括。

神奇而又古老的中国气功，忽然变得被当今世界和国人的刮目相视，就是一个最突出的事实和例证。

气功师可以行走于水面

气功可以医治疑难病症

气功可以显示出惊人的巨大能量

气功可以控制女运动员的月经期

……

中国气功以其种种使人难以理解或意想不到的“神化”作用，使当今世界大为震惊之余，也给当今世界增添了一门众所关切的科学研究对象。因此，国内外的许许多多的科学家们，都纷纷试图弄清气功的复杂潜因，揭开它的奥秘。凭借一切现有的科学手段，对气功进行了种种考核、验证与测试。

所有的验证和测试都表明：在气功师身体的某个部位或者由气功师应用肢体发放出的外气，确实确实具有物质的单位量。这种物质的单位量的存在，说明了气功不是神话，也决非假说。

科学家们根据测试手段和测试工具的不同，各自对其所测物质单位量作了公布，即有的显示为“磁力线（磁场学）”，有的显示为“静电集富（电场场力学）”，有的显示为“远红外辐射（光学）”等等。

怎么看待气功师所显示的这些物质单位量呢？

作者以为，从物理学的意义上讲，所有这些不同的物质单位量，实际上是物质的各种能量形态的表现。即气功的物质单位量，既可表现出电能形态，磁力形态，又可表现为热能形态，光能形态乃至化学形态和机械能形态。

但是，仅仅能够了解或说明气功具有的某种能量形态，并不可能获得解释气功的究竟，要揭开气功的奥秘，相距就更远了。换句话说，对气功的能量形态的了解，只能算是了解到气功的

“一”，远没有了解到气功的“万”。

为什么说科学工作者们，利用上述这些测试手段，仅能了解气功的一小点呢？

从方法学的角度上讲，因为所有的这些科学测试，在方法上是单一的（即借助某一种仪器的测定），而气功却又是一门涉及人与自然，精神与物质、人体的自然世界的极为复杂的对象。面对内涵如此丰富的这门对象，用单一的研究手段和方法，是很不适应的；所得结果，自然也会囿于一种单一的概念。

正如已经表明的事实，上述研究所得的每一种单一的概念的实质，都毫不例外地表现为物质能量。换言之，所有的测试和验证结果，都没有超出“物质能量”这个意义。

当然，对气功的能量的存在的验证，在一定程度上说，是可取的，也是具有科学价值的。因为它为我们肯定了气功的唯物主义观点（从认识论的角度上讲），肯定了气功的物质性。

中国气功，系由中国人发明而又独有的。要揭开气功的全部奥秘，中国人似应更负有责任，而且是有可能办到的。

首先，必须彻底改变研究方法。如果这种方法又是正确无误的，那么，也许揭开气功的真正奥秘，就在距离我们不远的前面了。

从前面的表述文字中，不知读者是否已经多少意识出这样一些理念：

一、气功与现代科学之电工学有着某种程度的联系。也就是说，气功包括着电工学中的某些科学道理。例如电和磁的概念，功的概念。气功的“功”，与电流的“功”及“功率”，不但字形字义相同，而且都是记录能量的汉字符号。

二、气功包藏着爱因斯坦的相对论理论。说得更确切一点，是关于物质的质量，蕴藏着巨大的能量的理论，以及重力的理论，均可以由气功得到某种证明。例如气功师可以承受千斤重

力，也可以发出在常人身上无法想象的巨大能量。

三、气功包括着电生理学（生物电）和电子学的理论。例如气功师显示出的电场、磁场，表明了人体存在自由电子的意义。

四、气功包含着表面物理学的理论和实际应用。例如硬气功可以让人体承受巨大的重力打击和铁矛的抵刺，并可负载汽车。

所有在这里提到的问题和尚未提到的问题，都是作者要在本著作中加以研究和尽可能写出详细答案的。

但是作者必须立即补充说，要想揭示气功的科学奥秘，还必须首先寻找出气功的发生和发展的本源，以及与其本源相联的种种罕有的独特认识。仅凭电工学、电子学和相对论等理论，依然是不够用的，当然也是不可能探究彻底的。

因为从前面的表述文字中，可以省悟到的，显然还有别的不可忽视的重要部分。

这些重要部分是：

气功与仿生学的关系：即从龟蛇的静蛰状态所受到的启示和仿效；从猫与蛇斗（俗话说的龙虎斗）的现象所受到的启示和应用。

气功与中国上古时期民间对宇宙和人体的认识，所产生的某些物质观点的关系：如“阴阳二气”的交感变化说；五行说和人体经络学等等。

气功与传统的中医学的关系：即气血流注学的理论和实践；对总结于春秋末期（约为公元前500年）的医学巨著《黄帝内经》的发挥和应用。

尤其不可忽视的是，气功与中国道教的哲学思想，及其“养性学”、“养生学”、“行为学”、“方法学”的重要关系。因为，正如人们通常所有的一种看法：中国气功，可以认为肇始于中国道教学者的发明和炼养；而中国道教的“养性学”、“养生学”、“行为学”，又是承接上古哲学和在发展中医学的基础上

形成的一门人体科学，其中又多有对老子和庄子的若干思想的承接和阐发。

这就是说，中国气功的源流和奥秘，既包藏着电工学、电子学、物理学、相对论等现代科学理论，又包藏着由哲学、中医学、仿生学为基础的人体科学这样两大部。而有关人体科学这个大部所包括的全部内容，实际上容纳着中国几千年来的民族文化血液，或者说是中华民族几千年来的文化积淀的产物。

这就是本书作者对探索和解开中国气功的奥秘的基本认识和需要着手的方法。

《道教气功源流与奥秘》一书的任务，就是准备根据上述这些基本看法，来进行人文科学、自然科学的全面探究和发掘。既用详细可考的依据把气功所包藏的（已被实际应用而未证明的和尚未完全证明的）现代科学理论证明出来，又要从中国文化这个大系的角度，阐明气功的发生、发展过程及其他所包容的种种了不起的伟大认识成果。

作者深知，要完成这样一个任务，是需要具备宏深而又博杂的学养的。虽然作者不免感到有些吃力，甚至会感到困惑，但是，仍不以此为懈怠，而愿尽其全力，广为求考，苦苦经营之。

倘若能够使天下读者，从本书中读到切实满意的东西，或者说只要能够引起各方读者的一丝情窦，投入几分兴趣，那么，也就算不枉为文，并可自慰对得起这个改革开放时代的宝贵的时空了。

另外，本书还将于正篇之后，设立五篇“附记”，旨在就练养气功的若干具体方法和得失、利害等实际问题，作出详细说明和辨答。

是故，不顾多舌，立此前言。

作 者

一九八七年五月二十三日凌晨

目 录

上 篇	1
第一章 与气功发生有关的古老的物质观	1
第一节 最早关于“气”和“五行”的认识	1
第二节 对人体内的“气”的发现和认识	3
第二章 《黄帝内经》与气功的关系	4
第一节 关于自然、人体、生命和气的整体关系	4
第二节 气与四时的关系和相应的养生方法	7
第三节 人体的气与精、津、液、血脉的关系	10
第四节 精、气、神与人体生命关系的深化认识	13
第五节 人体经络传导学说	18
第六节 呼吸吐纳和丹田	20
第三章 气功和老子、庄子以及道教的关系	26
第一节 气功与老子的关系	26
第二节 从庄子对气功的记载看三千年前太平洋西岸 升起的几颗智慧之星	31
第三节 气功与道教的关系	35
第四节 魏伯阳为气功的初步“正名”及 气功一词的正式出现	37

第五节	葛洪在内功术和养生学等方面的重要科学见解	41
第六节	孙思邈的养生学系统及其对发放内气的记述	50
第七节	气功与仿生学和空气疗法的关系	58
第八节	关于阴阳和把握阴阳	64

下 篇

第一章	气功学与物理学、电工学及电生理学的一些基本关系	70
第一节	气功学早已存在，应该正式给予这一命名	70
第二节	关于气功学与人体由物质构成、人体电、电能、电气的总说	73
第三节	气功学的定义与电工学的定义的一致性及其他	75
第四节	静电感应和人体的自由电子	79
第五节	无形的科学秘密、人体内部的另一个自然世界人体经络传导及其对人体电的认识	83
第六节	气功的意义与电流功的意义的妙合	87
第二章	从相对论的观点和表面物理学及电话学来看气功学说	91
第一节	从物质的质量与能量关系来看气功	91
第二节	从表面物理学及物质表面质量的观点来看气功	93
第三节	轻气功行于水面的奥妙与重力关系和水的抗磁力关系	97

第四节	穴位按摩的“补泻”理论	
	所包含的现代科学原理·····	101
第五节	关于人体能量的再思考·····	110
附 记	有关炼养气功的若干方法问题、炼功与长寿问 题和自我按摩方法介绍	
	关于气功与长寿的问题·····	115
	关于气功除病治病的问题·····	121
	关于导引和意守丹田·····	129
	关于“八段锦”和“六字道经”·····	140
	一种防病健身的自我按摩方法·····	155
后记 ·····		172