

前 言

谚云：“假传万卷书，真传一句话”。在气功修炼的领域里，自佛、道两家创立至今，两千多年来，历代历朝许多慕求此道的人对这一点深信不疑：有多少人花费了毕生的精力，去孜孜寻找、探求这“一句话”，希冀靠着什么“诀窍”、“天机”之类的东西而获得修行的成功；却终落得“学道者如牛毛，得道者如麟角”。为什么会如此呢？我在阅读了一些佛、道两家的“气功”文献（严格地说，如仅把《金刚经》、《道德经》等佛、道经典当成气功文献的话，这是非常片面的）后，得出了如下的一点心得体会：

修习气功是光明正大、堂堂正正的事，不是什么神秘的行为。修习气功的最终目的是为了把握宇宙的本源（当然也包括物质与精神的本源及生命的真谛），即是悟证古人所说的“道”。气功本身仅仅是手段，是工具而不是目的。我感觉，与其热衷于在寻找“诀窍”、“天机”上耗费时间，倒不如踏踏实实做点“入静”的功夫来得实在，不至于出现身入宝山却空手而回的尴尬情景。

古人与今人，古代智慧与现代文明，它们虽然在表面上的差异是如此的巨大（有时甚至可以用“水火不相容”来比喻），而在本质上（古代讲“道”，现在讲“宇宙的本源”）却是一致的，是相通的。只不过是走的路子不同罢了。谚云：“条条道路通罗马”，以我的理解，古代先哲们走的是“精神通道”，是靠精神的升华来达到“道”的境界的（气功就是使

精神升华的最可靠的手段)。而现代科学则走的是“物质通道”，是靠高科技，靠物质的力量来揭示宇宙间一切最重大最本质的问题，并力求解决这些问题。

写到这里还需对气功与宗教的关系说上几句。毋庸讳言，气功与宗教的关系，藉于历史的原因是密不可分的。在人类社会早期，气功即已产生，但多作为“巫术”的附庸而存在。当宗教出现以后，气功则是作为教徒们用于身心修炼与研习教义的手段而成为宗教的有机组成部分。进入近代社会以后，现代科学体系逐渐形成（是近一百多年的时间），现代科学开始以独立的手段研究气功及其学说。但是，这样就产生了一个问题：分解式的研究，多从气功的方法及某些效果（尤其是特异功能与治病）上入手，而忽略了气功的目的以及它的社会属性（多表现在精神现象方面）。这样就忽视了气功的历史渊源及脉承，不易窥得气功的实质，而产生扑朔迷离般的困惑。

要想说明气功与宗教的关系，绝非简短的几句话就能说清楚的。概言之：气功产生在人类社会的早期，可以说是气功及其学说的诞生期或称为萌芽期；随着宗教的出现，气功的理论与实践臻于成熟，这一时期可以称为气功的形成期与发展期；至近代及当代，宗教、自然科学与气功形成了交叉渗透互相影响的局面，乃至在世界范围内出现了研究气功的热潮。由此可见，要想搞好气功研究，避开气功与宗教的关系是不现实的。目前国内气功界对这个问题还不够重视，看来有志于研究气功的探求者们，还需在这方面花大力气才成。

现在流行的气功功法，约有数千种之多。大体分来不出佛、道、儒、医、武五家，另有民间一派，多是五家的分支。就这五家而言，当以佛、道两家为根本。孔子、孟子大讲

“修身之道”，却并未专言“入静”的法门；后来的宋明理学家们虽然竭力倡导“静坐”之法，却为时晚矣，炼养入圣的宝座，早已被佛、道两家稳稳地坐住。医家气功渊源甚早（有《黄帝内经》为证），但多因在保健祛病上立论，终不能与佛、道两家相抗衡（其实，如能按《内经》中所言“真人”、“至人”、“圣人”、“贤人”之道走下去，其成就不会低于佛、道两家的）。这大概是因为偏离了对“道”的追求，而以治病为主所造成的吧，这也是无可奈何的事情，医家的职责就是如此嘛。至于武学一派，或源于佛、或源于道，这更是显见的（有少林、武当两派为证）。

《气功谚语手册》分佛、道两篇，并非有忽视其它各家的意思，只是想探本求源罢了。书中选入了与气功修炼有关的格言、谚语、熟语、成语等共四百条左右。应当说明的是，有些条目并非直接谈“炼气”，而是阐发“心性”与“悟”的，这在气功修习过程中无疑是非常重要的环节。此书若能为读者提供一点帮助的话，我将不胜欣慰。另外，因成书仓促，多有疏漏；注解也仅为一家之言，不周之处，还请读者多多指正。最后，衷心祝愿广大气功爱好者，都能获得成功！

张 青

一九九〇年十月

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>