

试论中国传统文化—气功（二）

神谷 修

迄今为止对气功的论述多着眼于祛病健身这一层次，“没有病谁练气功呢”，这已是老生常谈了。但它说明了一个问题，气功能治病，这是肯定的。《吕氏春秋·古乐》曰：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”^(注1)其意主要是讲：相传在原始社会末期那一时期，气候非常恶劣，许多人患了疾病。有的手脚肿胀，有的心中憋闷。为了消除疾病，当时有人跳起一种舞，可以“利关节”，对疾病起到“舞以宣导之”的作用。这些舞蹈动作，就是古代导引的发端。春秋战国时期，导引已成为一种流行的疗病保健和养生方法，并出现专门从事导引的养生家。他们把民间导引写进了医书，其大意是说，那些属于肌肉萎缩、关节转动不灵，或由于寒热造成血气不周的疾病，都可以用练习导引或用按摩的方法治疗。战国时期的庄子，把导引概括为养气和养形二者的结合。《庄子·刻意》曰：“吹呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”^(注2)这段话对导引的解释形象而具体。“吹呼吸，吐故纳新”，是锻炼内脏器官的呼吸运动。“熊经鸟伸”，是模仿动物的动作，如熊类攀树而自悬，飞鸟凌空而伸展，这些形体运动，使肌肉和骨骼得到锻炼。他在总结锻炼效果时，指出“为寿而已矣”，即运动能使人长寿，最后并以传说中的彭祖为例，说明凡是高寿的人，都是导引的爱好者。彭祖，生于夏代，是中国古代有名的长寿人和著名的养生学家。从1973年在长沙马王堆汉墓出土的《导引图》来看，其动作有呼吸运动、肢体运动、摹拟动物形态之运动等。其作用就是祛病健身，可以说是一种保健功。春秋战国时期，诸子蜂起，百家争鸣，气功在当时也形成了百卉千葩的局面。现在保存下来的战国时期的文物《行气玉铭》就记载着当时行气的具体方法。《玉铭》全文曰：“行气，吞则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则明，明则长，长则复，复则天。天其本在上，地其本在下；顺则生，逆则死。”^(注3)其意被解释为：“吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶。这样天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死。”^(注4)短短四十五个字则表明在春秋战国时期，气功已成为人们喜爱的健身方法了。随着文化的发展，人们对自然界及生命的认识逐渐深化，气功也逐渐发达，形成了自己的一套较完整的理论体系，特别是两晋南北朝时期的导引，已开始注重人体内部的精神因素，强调动静结合，为以后的气功发展打下了坚实的基础。相传南北朝时，印度高僧达摩来到中国，在河南少林寺建立了禅宗，并创立了一套强壮筋骨的少林武功，被后世奉为武

术宗师。武术属于气功中之动功，随着武术的发展，又进一步促进了气功的流传。

自古以来，气功在医疗领域一直发挥着应有的作用，中国古代的名医都是精通气功的大师，且又具有特异功能，如张仲景、华佗、孙思邈、李时珍、扁鹊等，他们在气功医疗方面都做出了杰出的贡献。据《后汉书·华佗传》记载，华佗“通晓养生之术，年且百岁，而犹有壮容，时人以为仙。”^(注5)据《三国志·华佗传》记载，华佗曾对其弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极乐尔，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，臂犹户枢不朽是也。是以古之仙者，为导引之事。吾有一术，名五禽之戏。一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟。亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体中不快，起作禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”^(注6)华佗长年在外行医，走山野僻路，穿越沟壑林莽时常碰到各种飞禽走兽。有时他看到黑熊在林间抱树摇晃或滚地嬉戏，动作粗憨有力；有时见到猿猴攀缘树上，舒臂折枝或卷臂倒悬，技巧灵活敏捷；有时见野鹿疾驰，跳跃如飞，体态轻盈优美；有时见到禽鸟栖息湖畔，转头伸颈环顾或展翅飞翔，动作协调自如。这一切，在华佗的心目中，逐渐形成了一种健美运动形象。经过反复观察、琢磨、模仿，并根据人体生理特点和动作习惯，首创了世界上最早的医疗体操——“五禽戏”。这套操是模仿虎、鹿、猿、熊、鹤五种动物的自然动作编成的。“禽”字在古代，它是鸟与兽的总称。后世之人据此受到启发，创编并发展了多种流派的“五禽戏”。五禽戏的动作要领，一是全身放松，情绪轻松乐观；二是呼吸要调匀，用腹式呼吸，舌抵上腭，吸气用鼻，呼气用口；三是要专注意守，保证意、气相随；四是动作要形象，如虎之威猛、熊之沉稳、鹿之温驯、猿之轻灵，鹤之轻翔舒展，皆当刻意模仿。

气功不仅仅是被用于诊病治病，更重要的是祛病养生。历来的气功家都非常重视练功者的道德修养，曰“修心养性”。要健康长寿，除了身体外，精神也要健康。如明代养生家高濂说：“夫人只知养形，不知养神，只知爱身，不知爱神，殊不知形者载神之车也，神去人即死，车败马即奔也。”^(注7)也就是人们只知道保养身体，不知道保养精神，只知道爱护身体，不知道爱护精神，殊不知身体好象载有精神的车一样，精神一去，人就死了，车若是坏了，马也跑了。由此看来，要健康长寿，既要讲究饮食、睡眠、生活环境等物质条件，也要重视人的思想和情绪等精神条件，两者缺一不可。老子对精神条件阐述极详、极深。他说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”^(注8)这就是说：灾祸莫过于不知足，罪过莫过于贪得无厌。人若是见什么就想要什么，那就要“罪”、“祸”临头了。为什么会这样呢？他又说：“名与身孰亲，身与货孰多，得与亡孰病，是故，甚爱必大费，多藏必厚亡，知足不辱，知止不殆，可以长久。”^(注9)其意为名誉和生命，哪个更重要？生命和财产，哪个更贵重？得与失，哪个更有害？因此，过分贪爱，必造成更大的破费，贮藏得愈多，也必然损耗得愈多。这句话的中心意思就是你要得到什么，就要付出一定的代价，贪得无厌必然会使人身心精力消耗过度，从而有损健康。老子又曰：“致虚极，守静笃，万

物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静。”(注10)也就是要使心欲皆无，要切实守住静；万物都在生长，我观察它们的往复循环。万物蓬蓬生息，最后都各自回归其本源，回归其本源，叫做“静”。这成了后世养生家们经常引用的最古老、最经典的练功诀窍。我们都知道，静功练得好，会使人舒适无比，妙不可言，美不胜收。这种感觉非一般不练静功者所能体会到，而老子体会到了。不仅体会到了，还写成文字留传下来，堪称难得。老子曰：“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物；窈兮冥兮，其中有精；有精甚真，其中有信。”(注11)这句话的意思是：“道”这个东西，变化莫测，没有固定的形体。它是那样的恍惚啊，惚恍之中却有物象，惚恍之中却有实体。它是那样深远冥昧啊，深远冥昧中却涵育着细微的精气，这细微的精气很具体，很实在。他把练功入静后的美妙感觉，描述得无以复加。他又说：“故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其微。此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。”(注12)也就是应该从万物永恒的原始状态中去体察“道”的微妙，从万物不变的根本之处去观察“道”的深奥，这两者（“有”和“无”）同出一源而名称异，都称得上深奥莫测，从有形境界到达无形境界，这就是通向一切玄奥神秘的总门径。可是，怎样才能观察到这些玄奥呢？他认为，只有“专气致柔”和“涤除玄览”，才能做到。用气功的术语来说，就是意守丹田，入静至妙处，其千变万化，玄妙莫测。这正是静功入定的写照。可以设想，老子若非练静功深有体会，他是描绘不出这样细微的。老子不仅对静功深有体会，而且也提出了一套练静功的方法。他说：“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。”(注13)从气功修炼的角度来理解，即为消除杂念，意守腹部，削弱欲望，对气功修炼者而言，这是必须要做到的基本要求。老子还认为神是生命活动的主宰，静神可以抗衰延年。因为神主持生命，人的思虑、智、志、意、魂等均由神所主。主张神气清静风守，不宜躁动妄耗，强调要少私寡欲抑目静耳，调摄神志，顺应四时，常练静动，以保持神气清静，促进健康，所以历来为修炼者所重视。但是由于近代科学对气功所表现出来的生命现象尚不能解释，致使很多人仍把气功看作是迷信的东西而加以排斥。对此，法轮功创始人李洪志先生做过如下论述：“有些东西我们一讲，有的人就说是迷信。为什么呢？他的标准就是科学还没有认识到的，或者他自己没有接触到的，他认为不可能存在的，他就认为都是迷信，都是唯心的，他就是这种观念。这种观念对吗？科学没有认识到的，还没有发展到这一步的，就能说是迷信，是唯心吗？这个人他自己不在搞迷信吗？搞唯心吗？按照这种观念，科学能发展、能进步吗？人类社会也不能向前推动了。我们科技界发明的东西都是前人没有的，都视为迷信，当然也不用发展了。气功也不是什么唯心的东西，……”(注14)由于受历史条件的限制，以前人们不能用科学的方法解释气功这门科学，再加上假气功师、伪气功师从中做乱，给气功蒙上了许多神秘色彩。

那么气功到底是干什么用的啊？仅仅是为了祛病健身吗？我在上一篇文章中已讲到，《转法轮》作者明确指出气功就是修炼，也就是佛家把气功视为修佛的必由之路，道家把气功

视为得道的必由之路，而古代的著名医学家则把气功作为祛病健身的一种手段。人为什么会有病呢？我们知道当人犯了法的时候，要坐牢或罚款以赎罪，可是人们用不正当的手段窃取别人利益，或由于自己的某种原因（不管是自觉的，还是不自觉的）而给对方带来精神、物质等方面的损失，却又未遭到社会应有制裁的话，那么他就要给对方德，作为补偿。《转法轮》作者讲：“德是一种白色物质，它可不是象我们过去所认为的是人精神的东西，人在意识形态中的东西，它完全是一种物质存在，所以过去老人讲积德呀，损德呀，那话说得太对了。……同时存在的还有一种黑色物质，我们这里叫做业力，在佛教中把它叫做恶业。白色物质和黑色物质，两种物质同时存在。这两种物质之间是怎么个关系呢？德这种物质是我们吃了苦，承受了打击，做了好事得到的；而那个黑色物质是人做了坏事，做了不好的事，欺负了人，得到了这种黑色物质。现在不只是唯利是图，有的人无恶不作，为了钱，什么坏事都干：杀人害命，用钱买命，同性恋，吸毒等等，什么事情都有。人在做不好事情的时候，就会损德。怎么损呢？当这个人骂别人的时候，他觉得占了便宜，出了气了。在这个宇宙中有个理，叫做不失者不得，得就得失，你不失，要强制你失。谁起这个作用？就是宇宙这个特性起这个作用，所以你光想得不行。怎么办呢？当他骂别人、欺负别人的时候，他就会把德扔给人家；而对方是属于委屈的一方，失去的一方，遭受痛苦的一方，所以就给他补偿。他这边骂他，随着他一骂的时候，就从自己的空间场范围之内飞走一块德，落在人家身上。他骂得越重，给人家的德越多。打人、欺负别人也是一样。他打他一拳，踢他一脚，就随之这个人打得多重，德就落过去多大。常人看不到这层理，他认为受了欺负了，他受不了：你打我，我回头得打你。“啪”回给他一拳，把这个德推回去了，两个人都不失不得。可能他想：你打我一下，我打你两下，要不就不能出这口气。他又多打一下子，从自身又飞走一块德给了对方。”^(注15)这里作者对德和业的形成、二者的转化关系、失与得这一宇宙的理，作了精辟、生动的分析。特别是指出了德与业是物质，但它不在我们这个空间，德与业的转化关系是强制性的，不以人的意志而转移。老人为什么讲积德呢？就是因为有了这个德，便如宗教中所讲：今生不得来世得。得什么？从政当大官，从商发大财。我们有些人看到别人当了官，或从商致了富，心中很不服气，那是嫉妒心在作怪。其实，是他那辈子积的德，用这个德换来的，常人的一切都是要用这个德交换的。就是要饭的，他要来的那点儿饭，也是用德交换来的，德没有了，连饭也要不来。我们有些人投机取巧、争名逐利、贪脏枉法，其实都是在损德啊。为什么要求练功人要把名利心去掉呢？要把世上的花花绿绿看淡呢？就是怕你损德。当然在当今实证科学教育下的青年人是信这一套了，他会讲：你说德这么重要，那你给我抓一把来。其实科学尚证实不了，但在我们这个物质世界却是实实在在存在的现象，且非常多。人的业积多了，怎么办？那就要消业，出门摔个跟头把腿弄断了，这就是消业。佛家讲：人活着就是业力轮报。生病就是一种消业，生病难受，要打针，要吃药，弄不好还可能来一刀，在痛苦中还业。《法轮功》作者讲：“常人中的事情，按照佛家讲，都是有因

缘关系的，生老病死，在常人就是这样存在的。因为人在以前做过坏事而产生的业力才造成有病或者磨难。遭罪就是在还业债，所以，谁也不能够随便改动它，改动了就等于欠债可以不还；也不能够随便任意去做，否则，就等于在做坏事。有的人以为给人治病，祛病健身是做好事。依我看，都没有真正的把病治好，都是把病推移了，或者转化了，并没有给他拿下去。真正除去这一难，就得消除业力。要是真正能够把这个病治好，彻底清除这些业力，真正能达到这一点，这个人层次也不低了。他已经看到了一个理，也就是常人中的理是不能随意破坏的。在修炼过程中，修炼者出于慈悲心，去做一些好事，帮人治病，祛病健身，这是允许的，但是也不能够完全给人治好。”(注16)作者在这里明确地揭示了三个问题，首先，生病是由于以前（不止是今世）自己做了不好的事产生了业力而造成的。其二，业力都是自己造成的，所以必须自己还，这是宇宙的一个理，谁也不能随便破坏它。其三，气功可以治病，但是都没有真正地把病治好，而是将病推移了，或是转化了。一般地来讲，练功的人多数是因为身体不好才练的，平时饱尝了体弱多病之苦，练起来很认真，颇能吃苦，可为什么总有些人其病就是不好呢？既然病是由业力产生的，那要彻底祛病则只有重心性、积德消业才行。练功时，十分虔诚，练完功便我行我素了，特别是在当前这种世风日下、惟利是图的年代，整天想的就是如何为了自己的名、利而奋斗。这样一来，不但不能积德消业，反而更加消德积业，所以再练也是不能祛病的。在气功界还经常有人讲发气治病，几乎所有找气功师治病的人，都认为气功师是靠发气治病，而气功师也觉得是由自己发出的气才给人治的病。对此《转法轮》作者做了如下的阐述：“有许多假气功师抓住常人的心理，学了气功之后想要给人看病，就教你这个东西。说发气能治病，那不闹笑话吗？你也是气，他也是气，你发气就给人治病了？说不定人家那气把你给治了呢！气与气之间没有制约作用。人在高层次中修炼的时候出功了，发出的是高能量物质，这确实能够治病，能够制约病，能够起到抑制作用，可是却不能够根除。所以真正能治病，得有功能才能够彻底治病的。每一种病都有每一种病的针对治疗的功能，光治病的功能我说都有上千种，有多少种病就有多少种功能针对去治。没有这个功能，你的手玩出花来它也不好使。”(注17)其实，真正能够祛病健身的那些气功师，他是不会搞教人治病这一套的，一般都是教你一套功法，然后自己通过练功而祛病。假气功师为了赚钱就乱来了，弄了许多教人治病的气功班，三天、五天就毕业了，当个医生尚需在大学苦学五、六年呢，其实都是招来了附体在治病。那么真正的气功师是如何祛病的呢？《转法轮》作者讲：“我们就讲最普遍的，人哪儿长瘤啦，哪儿发炎了，哪儿骨质增生了等等，在另外的空间就是那地方卧着一个灵体，在一个很深的空间中有一个灵体。一般的气功师看不见，一般的特异功能看不见，只能看到人身体有黑气了。哪个地方有黑气，哪个地方就有病，这是说对了。可是黑气不是造成病的根本原因，是在更深的空间当中有那么一个灵体，是它发出的这个场。所以有人说排呀，泄呀。你排去吧！不一会儿，它又产生了，有的力量大，刚被排出去又拽回来了，自己能收回来，干治治不好。据特异功能看，那个地

方有黑气，认为是病气；中医看就是那个地方脉不通，气血不通，脉淤塞；西医看呢，就是那地方溃疡、长瘤、骨质增生或者是发炎等一些现象，它反映到这个空间就是这个形式的。你把它那个东西拿掉之后，你就发现这边身体上啥都没有。什么腰椎盘突出、骨质增生，当你把那个东西拿掉之后，把那个场打出去之后，你发现马上就好。你再拍X光片子，什么骨质增生也没有了，根本的原因就是那个东西在起作用。”^(注18)从这段论述中我们可以看出，真正的气功师必须是个修炼的人，在他自己的修炼过程中，看到一些好人患病之苦，出于慈悲心给治一治，这是可以的。但是，正如上面提到的，由于他不能给人家彻底地消掉这个业，所以难还在，只是具体的病好了。而一般的小气功师，由于他没有什么威德，给人家消不了什么业，所以正如《转法轮》作者讲的，他只能把病给人家往后推；也可能给转化了，也可能转化成其它的灾难。且这些人虽长期修炼，却总在一个较低的层次中，突破不出来，故一辈子老是给人看病看病的。因为他总在这个层次当中，也就允许他这样做了。

那么气功治病既不需要打针吃药，又不需要做手术住院，为什么不大面积的普及呢？我们知道西医治病是依靠现代的科学仪器及设备，不管是验血、做CT、做B超、照相等等。可是气功看病它不是常人中的技能，是超常的东西。故《转法轮》的作者讲：“那么超常的东西如果大面积的干扰常人社会，那能允许吗？佛多大本事啊，一个佛一挥手，全人类的病都不会存在。他为什么不做呢？何况那么多佛，他为什么不发慈悲心叫你病好呢？因为常人社会就是这样的，生老病死就是这个状态，都是有因缘关系的，都是业力轮报，你欠了债就得还。如果是你给他治好了，就等于是破坏那个理了，都可以做坏事，不用还了，那能行吗？在修炼中的人出于慈悲心，你没有那么大的力量能够彻底解决这个问题的时候，允许你看病，因为你出了慈悲心了，允许这样做。可是你要是真正能够解决这样的问题，大面积解决那就不行了。那你就严重的破坏常人社会状态，就不允许了。所以气功代替常人的医院是根本不行的，它是超常中的法。如果就在中国这个地方搞起气功医院来，假如允许这么干，大气功师都出来干，你看看是什么样子？不允许这样干的，因为都维护常人社会这个状态的。如果搞起气功医院，搞起气功门诊、康复中心、疗养胜地，一旦搞起之后，那个气功师治病就一落千丈，治疗效果马上就不行了。为什么呢？因为他搞了常人中的这个东西了，就必须得和常人的法是一样高的，和常人的状态处于一个层次当中，它的治疗效果得和医院一样。所以治病就不行了，他也讲起什么治病要几个疗程，往往都是这样的。”^(注19)但不管怎么说，气功是可以治病的，这点谁也抹杀不了。自己练功治好病的，或请气功师治，把病推移了的，反正那个病现在没有了。众所周知，有病都往大医院跑，特别是疑难病症，治不好才找中医，中医也治不好，那才找气功师去碰碰大运。结果治好了。在医院能治好的绝不找气功师，目前就是这样一个现状，人们就是这样一个认识。故气功是能治好病的，但不能够像常人社会的大医院那样，大规模、大面积地搞。那样做是破坏了常人社会这个状态，这是不允许的。自己通过练功吃苦而祛病是最好的。

下面将《法轮功健身功效北京万例调查报告》摘要如下(注20)：

1.调查范围

调查范围包括：北京市西城区、崇文区、东城区、宣武区及朝阳区，共200多个练功点，采集到14,199名法轮功修炼者的修炼前后身心变化的对比资料。

2.调查内容和方法

- 2.1 调查内容：姓名、性别、年龄、修炼时间、修炼前后身体健康状况、修炼前后体质状况、修炼前后精神状况以及年平均节省医药费。
- 2.2 调查方法：本着自愿原则，以被调查者自己填表的方式进行调查。填写之前讲明注意事项，在指定时间由专人收集、整理，汇编成册。将所有调查表的内容全部录入计算机。
- 2.3 数据整理及统计处理：共收回14,199份调查表，制定有效记录的统一筛选标准，即表中凡有漏项者，此表作废。得到内容完整的有效调查表12,731份，作为本次调查的最终有效数据。选用电子表格处理软件Office97 Excel 8.0 (Microsoft) 进行数据分析。

3.结果

采用Excel8.0软件，分别应用两种算法进行统计计算，得到相同的结果。结果如下：

- 3.1 性别构成：男3,554人，占27.9%，女9,177人，占72.1%；男女比例为1：2.6。
- 3.2 年龄构成：50岁以上的人占67.5%，20~50岁青壮年占30.8%，20岁以下青少年占1.7%（见表1）。

表1，各年龄段修炼人数

年龄段(岁)	0~10	11~20	21~30	31~40	41~50	51~60	60岁以上	合计
人 数	44	176	608	1,071	2,241	3,498	5,093	12,731
%	0.3%	1.4%	4.8%	8.4%	17.6%	27.5%	40.0%	100%

- 3.3 修炼时间分布：根据开始学功的时间，推算出修炼时间年限，统计出修炼年限与修炼人数及百分比（见表2）。

表2，修炼时间及修炼人数分布

修炼时间(年)	<0.5	0.5-1	1-2	2-3	3-4	4-5	>5	合计
人 数	1,527	1,656	3,236	3,467	1,618	741	486	12,731
百分比	12%	13%	25.4%	27.2%	12.7%	5.8%	3.8%	100%

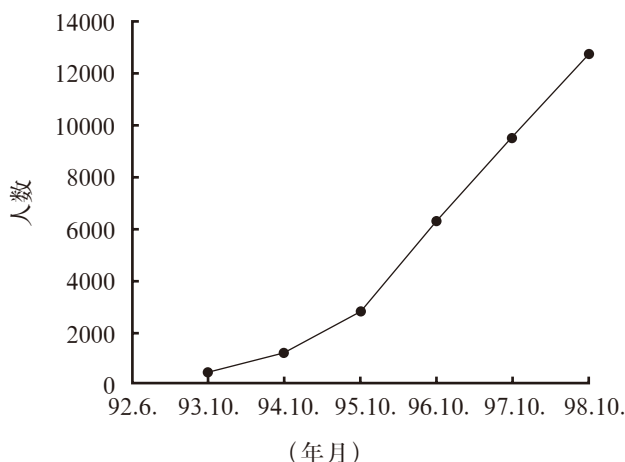


图1, 炼功人数增长曲线

将每年学功的累计人数对时间作修炼人数增长曲线图(图1)。由修炼人数增长曲线可见, 学炼法轮功的人数逐年递增, 增长迅猛, 几乎呈直线上升趋势。

3.4 修炼前后健康状况比较:

调查结果表明, 修炼前患一种疾病的有2,547人, 占20%, 患二种疾病的3,004人, 占23.6%, 患三种以上疾病6,341人, 占49.8%, 有病人数合计11,892人, 占总调查人数的93.4%, 见图2。修炼后健康状况变化见表3, 完全康复6,962人, 占58.5%; 基本好转2,956人, 占24.9%, 修炼后祛病总有效率为99.1%。将三种不同程度患病者修炼后身体变化状况, 作健康状况变化百分图(图3)。

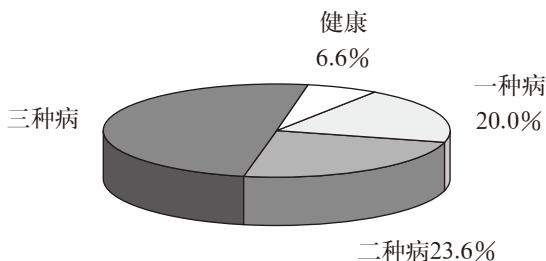


图2, 炼功前健康状况分布

表3, 修炼后健康状况

	完全康复	基本好转	有好转	没有变化	合计	有效总数
人数	6,962	2,956	1,867	107	11,892	11,785
百分比	58.5%	24.9%	15.7%	0.9%	100%	99.1%

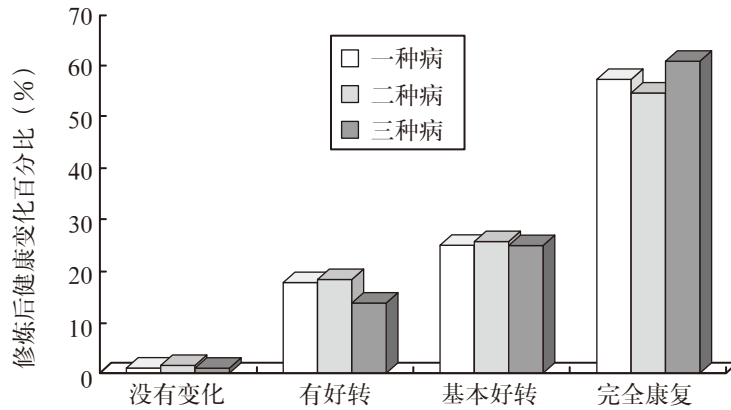


图3, 修炼后健康状况变化百分图

3.5 医疗费用节省情况: 统计结果显示, 被调查人群每年总共可节省医疗费约4,170万元, 平均每人每年节约医疗费约3,270元。

3.6 修炼前后体质状况比较: 表4显示被调查人群修炼前后体质状况。经计算, 修炼后体质得到增强者9,871人, 体质改善率80.3%; 其中“体力精力强盛”者从修炼前3.5%增加到修炼后的55.3%。图4比较了修炼前后被调查人群体质状态的分布百分比。

表4, 修炼前后体质状况

	难以从事劳动	可从事一般劳动	正常劳动	体力精力强盛	合计
修炼前人数	1,788	5,799	4,700	444	12,731
百分比	14.4%	45.5%	36.6%	3.5%	100%
修炼后人数	171	1,442	4,085	7,033	12,731
百分比	1.3%	11.3%	32.1%	55.3%	100%

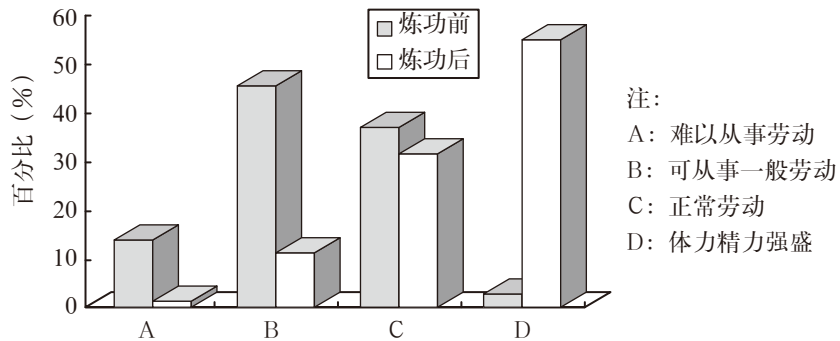


图4, 炼功前后体质状况对比

3.7 修炼前后精神状况比较: 调查结果表明, 修炼前精神负担重和较重者占52.4% (见表5)。修炼后12,287人精神得到改善, 占总人数的96.5%; 其中达到“乐观豁达”程度的有7,202人, 占56.6%; “有较大改善” 3,447人, 占27.0%; “有一定改善” 1,638人, 占12.8% (表6)。

表5, 修炼前精神状况

	精神负担重	精神负担较重	一般	乐观豁达	合计
人数	3,075	3,598	5,311	747	12,731
百分比	24.1%	28.3%	41.7%	5.9%	100%

表6, 修炼后精神状况

	没有变化	有一定改善	有较大改善	乐观豁达	合计
人数	444	1,638	3,447	7,202	12,731
百分比	3.6%	12.8%	27.0%	56.6%	100%

3.8 健康无病者修炼前后体质与精神变化比较: 839位修炼前健康无病者占总数的6.6%, 对这部分人体质和精神状况的分析结果如下:

体质状况变化: 经计算, 839人中, 修炼后486人体质状况增强, 占57.9%。

精神状况比较: 839人中, 修炼后精神状况有改善者742人, 占88.4% (见表7、表8)。

表7, 健康无病者修炼前精神状况

	精神负担重	精神负担较重	一般	乐观豁达	合计
人数	72	87	523	157	839
百分比	8.5%	9.5%	62.3%	19.7%	100%

表8, 健康无病者修炼后精神状况

	没有变化	有一定改善	有较大改善	乐观豁达	合计
人数	97	126	167	449	839
百分比	11.6%	15.0%	19.9%	53.5%	100%

当今医疗保健可以认为主要是一个建立在现代医学技术 (以药物、放射和手术等为主) 基础上的由医疗保健专业人员提供的一个系统。现在, 社会大众的医疗保健对于每一个政府都是一个沉重, 而且是日渐沉重的负担。因为医疗技术的发展, 在疾病的治疗上没

能带来根本全面的疗效的提高,反而大大地提高了医疗保健的成本,所以,降低医疗保健的成本在目前与提高疗效一样是重要的目标。同时,目前高昂的医疗保健成本,不可避免地把社会上的低收入人群排除在医疗保健体系之外。所以,如何提高医疗保健的费效比,如何为社会的各阶层提供可以接受而且有效的医疗保健,对于任何一个政府都是一个相当重要的目标。另外,现代医学改变了今天人们对于疾病和健康的理解,人们认为医疗技术越来越先进,故越来越依赖于医疗技术和医疗保健专业人员等外部因素,寄希望于科学和医学的发展能够让人继续满足瘾好的同时可以避免疾病的痛苦,而不是在自身上下功夫,真正对自己的健康负责,相反,人们却更加放纵自己。

从上述法轮功修炼祛病健身效果的特点可以看出,法轮功为社会提供了一个低成本然而高效的通过修炼这种方式达到的“自我保健”系统。通过修炼,学员对于人生和健康有了不同于非修炼人的看法,从而能对自己的健康和人生负责,真正地改变自己的行为。法轮功是一个修炼系统,目标是超越祛病健身的,但正如上述调查所显示的法轮功的修炼在祛病健身这个层次上也可显示出奇效来,在祛病健身这个层次上可以把法轮功的修炼看成是一个“自我保健”或是“自我提升”的系统。是值得现代医疗保健系统进行反思的,同时,也应该作更进一步的调查研究。

(注1) 『吕氏春秋』卷五〈古乐〉P33 大本原氏精印 四部严刊正编 台湾商务印书馆

(注2) 『庄子补正』上P490 刘文典著 云南人民出版社 1980 第一版

(注3) <http://shanghan.net/archive/index.php/t-314.html>

(注4) 『导引养生功原理』P3 张广德编著 北京体育学院出版社 1987

(注5) <http://www.doctorpro.net/myfc/sdmy/ht.htm>

(注6) <http://www.chinaufo.com/zgqg/jianshen/wuqingxi/>

(注7) <http://jsqg.sport.org.cn/home/xh/>

(注8) 『老子·列子』P93 奥平卓·大村益夫译 德间书店 1986

(注9) 『老子·列子』P91 奥平卓·大村益夫译 德间书店 1986

(注10) 『老子·列子』P57 奥平卓·大村益夫译 德间书店 1986

(注11) 『老子·列子』P63 奥平卓·大村益夫译 德间书店 1986

(注12) 『老子·列子』P37 奥平卓·大村益夫译 德间书店 1986

(注13) 『老子·列子』P40 奥平卓·大村益夫译 德间书店 1986

(注14) 『转法轮』P21 李洪志著 中国广播电视出版社 1994

(注15) 『转法轮』P27—P28 李洪志著 中国广播电视出版社 1994

(注16) 『转法轮』P3 李洪志著 中国广播电视出版社 1994

(注17) 『转法轮』P249 李洪志著 中国广播电视出版社 1994

(注18) 『转法轮』P251 李洪志著 中国广播电视出版社 1994

(注19) 『转法轮』 P255—256 李洪志著 中国广播电视出版社 1994

(注20) <http://www.minghui.org/mh/articles/1999/7/9/8547.html>

参考资料

1. 『转法轮』 李洪志著 中国广播电视出版社 1994年
2. 『老子·列子』 奥平卓·大村益夫译 德间书店 1986年
3. 『庄子补正』 刘文典著 云南人民出版社 1980年
4. 『导引养生功功理』 张广德编著 北京体育学院出版社 1987年
5. 『金刚气功』 杨少清编著 湖南科学技术出版社 1980年
6. 『气功精选』 人民体育出版社编辑出版 1981年