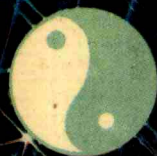


林清泉 著

宇宙沉思录(二)

逍遥功功理功法



甘肃民族出版社

宇宙沉思录(二)

——逍遥功功理功法

林清泉 著

甘肃民族出版社

责任编辑：邓曾琪
封面设计：徐晋林
版式设计：陈安庆

宇宙沉思录（二）
——逍遥功功理功法

林清泉 著

甘肃民族出版社出版
(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 天水新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张3 插页1 字数58,000
1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷
印数：1—20,235

ISBN 7-5421-0084-X/B·7 定价：1.30元



沉思宇宙，神游太空。



意念太阳，补气壮阳。



意念月亮，滋阴固肾。



意念星星，开智顿悟。



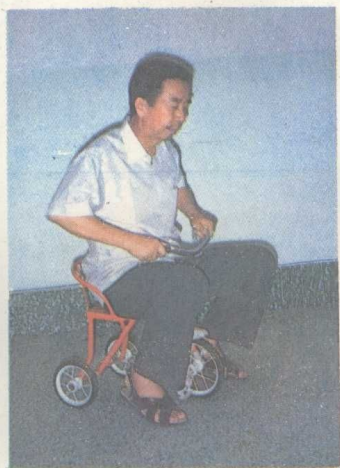
默想“我是一棵树”，
养血、舒肝、利胆。



默想“我是一朵花”，
唤回青春年华。



早晚静坐，心安神定。



默想儿时形象，返老还童。

前 言

逍遥功是气功，又不完全是气功。

首先逍遥功是气功功法中的一种新“品种”，它有气功的共性，有气功的超现代科学的阴虚属性和“炁”的内涵，具有一般气功术的原理和演练常法，也以保健康复，防病治病为主要目的。

不过逍遥功有它特异的个性，从某一角度来讲它又不完全是一种单纯的气功。它具有常见传统气功没有的功理思路和演练方式。它在功理上强调积德行善和沉思冥想的关键作用，强调天人感应、宇宙天地人信息对康复保健的关键作用，强调科学与迷信、唯物与唯心之间存在着对立统一的关系，从而主张闯入科学禁区却又防止掉进神秘迷雾，去探索气功高层次功理。最后它强调采用逍遥自在、自由自发、自选自练，不人为编造、不机械教练，形神兼顾以神为主、动静结合以静为主的一整套新颖方式来达到自控身心健康的目的。

逍遥功的另个性是功理功法高度和谐，法在理中，理中有法，讲功理犹似教功法，理通法自明，学法先学理。理法难以机械分开。

纵观目前气功界形势，功理远远跟不上功法，由于功理不明引起功法不灵的现象有之，盲目模仿功法而不懂功理、事倍功半者有之，有法无理而使气功走入“商品化”、“神秘化”、“宗教化”、“体育化”等歧路者也有之。逍遥功正是在这种情况下另辟思路而问世的。

目 录

前 言

一、逍遥功的特点.....	(1)
二、逍遥功功理.....	(6)
三、逍遥功功法.....	(28)
四、逍遥功基本功法选讲.....	(39)
五、逍遥功治病的思路和方法.....	(49)
六、逍遥谈.....	(60)
七、逍遥舞（敦煌逍遥游）.....	(71)
八、逍遥诗——悟诗.....	(78)
结束语.....	(86)

一、逍遥功的特点

逍遥功作为通天功的基础功和入门功，它具有如下一些特点。

动功静功 有机结合

一般常见的入门功大都是动功。动功好学易练，但都属初级功法。高层次气功往往要用静功。静能生慧，但入静不易，尤其初练气功往往静不下来。逍遥功作为入门功，采用动静结合方式，强调动中有静，即在微动作时由静思的意念导引支配。又强调静中有动，即在入静沉思中有动作在外部配合。要求初学者从简单、自由、随意的动作中进入某种特定的静思意境，即在动和静、形和神之间建立有机联系，自由自在地用动态表达心境内涵，从而比较容易地进入气功态和自控内气的运转和发射。

功理功法 高度和谐

没有功理的功法很容易走入盲目和神秘不可知的迷雾。逍遥功要求初学者一开始就要学习最基础的功理知识，弄清逍遥功的科学原理，才能顺利安全迅速地把握住该功法的要领。要知道“没有理论指导的行动往往是盲目的行动”，练功也是如此，因此逍遥功强调功理功法并重，让两者高度和谐，做到学功先学理，功法有功理可依，避免出偏和失控。

有了可靠、清醒、明确的功理，才能做到“难得糊涂”（进入气功态）又“十分清醒”（不至于失控收不了功）。

速 效

逍遥功机理深入浅出,好学易懂,边学边用,用之有效,有病治病,无病健身,陶冶性情,抑制七情六欲,怡然自乐,逍遥自在,使练功者保持最佳的心理和生理状态。

练到一般可以掌握逍遥手法之后,自己完全可以给自己治病,并进一步给别人治病。故本功法有速效的特点。悟性高素质好的练功者其神效之快更是出乎意料。

可 以 自 学

办班学功虽说是目前教气功的一种普遍形式,但仍然很不方便。人们上班下班,生产劳动,匆匆忙忙,哪有闲暇去参加学习班呢?气功师又很难大面积多地区下去教功,普及不易,提高就更难了。

逍遥功可以自学,这是它的特点和优点,功理可以看懂读通,功法不是机械硬性规定的,完全可以在业余时间内自学自练直到自控。这对于文化基础厚、有自学能力者来说,学此入门功就更加方便了。

自 由 省 时

本功法没有人工机械编造的固定动作,只提供一串参考动作,由练功者随心所欲地自由选用,其中提出的“上身八姿”和“全身四态”作为基本参照动作。在气功态下,由意念引导,随机出现一些动作,无所谓“动作准确与否”,不必纠正或编造动作,一切任其自然,自我选用,随机操控,甚至是自然出现,随气所引,随神所导,一切动作都自然地与思维同步,达到自由自在,逍遥舒畅,从而可以除病消疾和养心保健。

本功不但动作自由,练功时间也不加限制。自我安排,时间可长可短,见缝插针,想练就练,全依练功者当时具体情况和情绪等条件而定,十分钟、半小时随便选择场地都

行。

当前工人农民干部学生的日常时间均由职业支配，定时定点长时间演练几乎不可能做到，故本功此特点将给渴望练功的忙人以最大的方便。

不出偏

所谓练功出偏，大致上可分两类：一是形体出偏，往往由于气的运转不当不畅引起，一般练功者不论用何功法，练到一定“量”之后，总可以激发出体内的潜能，一旦潜能被诱发却又不能自控，导引和运转发送，那就极易拘束、压抑、聚集在体内的局部地区，引起生理态上的局部气血不通，出现中医学上讲的“气血不调”、“肝风内动”、“气机不畅”直至“症瘕积聚”等疼、胀、麻、抽、抖以及包块、青紫等症状。这叫体形出偏。

另一类出偏是意识出偏，往往由于练功者平素七情六欲过盛，脾气暴躁，容易激动，好胜好斗，或操心思虑过度或受了惊吓，或内心藏有悲愤情绪等等，在练功时极易失去理智而随气机激发出内心世界（也叫灵魂深处）的原有情绪，出现宏观失控的胡言乱语、啼笑哭骂等意识紊乱，思维涣散现象，类似西医的癔病或中医讲的“丢魂落魄”症状，且迟迟不能收功，久久难以镇定，此类偏差属于走火入魔。

逍遥功考虑到出偏的机理实质，采用动静结合，理法协调的“顺其自然”原则，确保“可以自控”而出不了偏。

没门派

自古以来，气功界一直被列入三教九流之列，江湖义气浓厚，门派之争严重，百功百法，各抱门户，呈强好胜，一盘散沙。

当然，在人们还没有建立起明朗的基本上被公认的功理理论体系之前，气功还处于自发、盲目，祖传、神秘的阶

段，门户之见和门派之争几乎是不可避免的和必然存在的。

然而气功学作为未来科学革命的前沿阵地，形势要求气功界以最大速度去发展它的科学性和实用性，建立起一个科学理论体系。发展的结果将最终解决这一门派难题。

逍遥功作为通天功的基础功，它认为百功争妍，百法竞争是气功发展的动力，是气功界处于兴旺时期的必然现象和积极因素，随之而来的门派之争现象也是不可避免和无可厚非的。时至今天可以预测到它发展的前景将会是“百功齐发”、“百功争鸣”，经过优选和淘汰，合并提高，最后“万法归宗”，在机理统一之后，在群众的实践中，产生出少数几种被公认为上乘的标准功法。那时，门派之争便将自然地消失。

逍遥功早已洞察此趋势，公开表明本功法不存在门户之见，仅仅是作为未来将出现的高层次气功“通天功”的基础入门功，它仅仅作为群众接触气功之初的启蒙功存在而已。它可以和其它功法并存同练，还可以作为已练过其它功法的人的辅助功、参考功，好比它仅仅是一种具有芬芳香昧的“调料”，练任何功法时有了它就更加“有味”而已。因此逍遥功仅仅是百花园中的小草植被，专起点缀作用而已。

演练逍遥功者，若悟性较高，通过自学三月五月可以自控之后，即可转学其它更高层次的功法，大可不必老呆在这一入门功的阶段里。比方说按笔者的计划，学过逍遥功之后，可以进一步学中级功法，例如我即将公布的“太极莲花功”，直至最后选学高层次的各式各样“通天功”。

强调功德

“百功德为先”，“德高则化，缺德则俗”。

逍遥功认为气功有三层目的：“治病救人——防病免灾——普渡众生”。这三层目的均与德字挂钩，故练功与修德是分不开的。

气功界自古出现过大批高人，僧侣、巫士和侠客，他们身怀绝技，大多数德高义重，从不图财谋私思考物欲。不过他们由于肉身还在，不能不食人间烟火，一时还离不开物质世界，既看破红尘又还离不开红尘，然而他们的共同特点是讲积德行善。

众所周知，当代气功师高手也强调“功德”，他们本人生活简朴，精神上渐渐走入恬淡虚无，红尘看破，怡然自乐，纵然有合法的较多收入，也往往投入到事业中去，自觉地执行了佛家倡导的“功德无量”的准则，实在难能可贵。

逍遥功一开始就强调“德为气功的先天之本”。练逍遥功不单为自身治病保健，还一定要也一定会为他人义务治病和为气功事业服务。

从“义务治病”到“普渡众生”发展，才能“功随德长”。唯有这样，练功者才能处于“积德行善、怡然自乐”的逍遥自在的心境之中而达到健康长寿的目的。

二、逍遥功功理

气功的“炁”和 功的物理本质

“炁者道也”，老子说“恍兮惚兮，其中有物”，这物就是炁，也就是说，炁是那种宇宙最原始最基本的五官感知不到却又普遍存在于宇空的恍恍惚惚的虚物质。这种物质目前科学界还未正式发现，却存在于粒子世界相对应的“影子世界”之中的特殊物质。如果说这类物质在古代哲人已作为概念提出来的话，那么我们今天将是应该把它的本来面目认识清楚的时候了。

演练气功的高功者，不但能在气功态下亲身体会到这种物质的客观存在，而且完全有希望逐渐去探索它的物理性，从而操控它，破译它的本质，促进一场科学革命的到来。

东方太极理论认为混沌未开时，宇宙处在太虚状态下，那时并未形成和出现粒子，即“阴阳不分”，“两仪未定”，“乾坤一体”，宇宙并未形成一分为二的太极模式，那时的“太虚”状态下的物质只有单一的阴态虚性物质——炁。近代人把“炁”字改成“气”，认为通俗好懂，却极易误解成空气的气，或某种有化学性能的气体，很容易与物理化学中研究的粒子物质各类型的“气”相混淆。

近代气功界还有一个普遍的误解，认为气功的“气”是电磁性的类似电磁波那样的物质，好象红外线、紫外线那样的光电性物质。这全都不符合客观事实，起码它不可能被现

代化的科学实验室所支持和验证。如果说“气”真的是具有电磁本质，那么在发放外气时，用电磁探测仪器是一定可以发现它的存在，可是并没这事实，相反的是任何高精尖仪器都未能检测到任何形式的气功治动中的“气”的存在。因此，我们可否悟出一个道理：炁（即气）是现代科学还未发现的另一种超级非粒子物质。

如果说气功活动中的“气”可以引起人体内外环境中的电磁异常，使原来存在的电磁场比方生物场发生变化，甚至可以激发出红外紫外线，那倒是可能和合理的。

那么，到底“气”的本身是一种什么物质呢？

按笔者在《灵魂学手记》一书中提出的扩大了的物质概念是这样的：

全宇宙 = 阴性宇宙 + 阳性宇宙。

全物质 = 阴性信息波物质 + 阳性粒子物质。

能量 = 阴性特异功能 + 阳性常规功能。

速度 = 阴性物质运动的超光速 + 阳性粒子运动的亚光速。

时空 = 阴性物质为特征的时间 + 阳性物质为特征的空间。

生命 = 阴性物质为本质的灵魂 + 阳性物质为本质的躯体。

“阴性”是对应于阳性而言的。现代科学讨论的宇宙、物质等概念比较狭小，凭五官感知和仪器可以检测操控，称之为“阳性”事物，与之遥遥对应的凭五官、仪器检测不了的宇宙、物质等事物称之为“阴性”事物，“合二而一”称之为“全宇宙”。从这角度看来，当今地球人只认识半个宇

宙，难怪自然界存在着大批“不可思议”的数理学未能解释的不明事物，包括“炁”之谜。

炁本质是阴性物质运动，它的物理特性是与粒子物质相反的，它不占有空间，不受万有引力的约束，没有温度、位置、大小、形状、内部结构等物理化学性质概念。它的本质是微波超微波信息比光波更精微原始，是组成电磁波的最基本微波，可视为“其小无内”的能量因子——笔者称之为虚子并创立虚子论学说。

按照量子力学中的“测不准原理”，这类组成电磁波的基本原件原子是“测不准”的，即不可能用现代高精尖仪器去发现和操控的。因此，气功的“气”也不能被肉眼和近代仪器所操控，致使不少科学家至今仍不敢承认它的客观真实性和科学性。有时又只能含含糊糊地把它说成是心理反应、暗示效应、幻觉等概念而拒它于物质世界的大门之外。

我们把气功活动中阴性信息波的虚物质运动称做气功效应。在各式各样的气功效应中，往往以特异的“能”的形式表现出来，这些特异的“能”做的功，除了可以治病查病、防病保健以外，还可以遥视遥视、遥感遥知，致功复原……出现多种形式的被称为特殊功能的现象。

由于这类特异的功和能的特性与我们所认识的功和能有着不同的数理规律，故可以把它称为阴性功能，以便对应和区别于已知的功和能，并把后者称之为阳性功能。为此，我们应马上着手来探索两种功能之间的异同和各自具有的规律。一句话，从头建立特异功能的数理规律和阴阳两类功能之间的互换转化公式。

要想发现和认识阴性物质及其运动中出现的阴性功能，

直至操控它们与阴性物质、阴性功能的转换当量关系，用高精尖的实验室估计不可能，我们可以改用自身的体验和体察去代替科学仪器的检测。只要你进入深层气功态，让心身处在特异生理态里边，你完全可以在那里领略到阴性物质运动和出现的阴性功能的令你惊奇的微妙规律。由于我们有了大批先入为主的知识的影响，使你处在那种心境意境而不能接受，出现不可思议的感叹，一不小心，完全会落入盲目、不可知、不敢知的神秘迷雾心中。不少具有高功夫的气功师正好是这种“不识庐山真面目”因而未能也未敢去把这类特异现象，总结提高到理论上的认识高度并建立气功理论体系，致使功理一直远远落后于功法。这就是气功这门学问“先天不足”而又“后天失调”的根本原因。

就这样，我们回过头来企图回答气功中的炁和功的本质问题时，必然地要从头建立一串崭新的基本概念，从头扩大宇宙、物质、能量和速度直至生命等等概念，从而建立一个全新的超乎现代科学模式以上的阴阳结合、虚实对应的理论体系。

笔者在《灵魂学手记》一书中和《宇宙沉思录》系列丛书里，将与此不遗余力地去探索和建立这一理论体系框架。也只有那样，关于逍遥功的功理才能较为全面地描述和被练功者深入理解。

气功三 效应

气功作为阴性物质运动中人体生理态被激发产生的阴性功和能，它显示出三个层次的做功效应。这些功和能与阳性粒子世界里的功和能（主要是机械世界里的动、势、热、振等机械能）有着截然不同的性能特点，其威力之大、功能状态之神奇，是当今科学

界所不能理解因而也就被认为是不可思议的。

下面我们来讨论这三种气功效应：

1. 气功第一效应是调身治病效应，它的明显功能态是调整生理内在的气血、水液、消化、内分泌等系统的阴阳平衡。按中医理论论病，所谓“病”均属生理态失去阴阳平衡所致，阴阳失调的原因除了外受风寒湿燥热的外邪袭击外，往往是七情六欲过分亢盛，引起体内五脏六腑的功能失调或生理平衡态被破坏而“得病”。

气功的第一效应即治病效应正好是通过发放外气去调整和平衡患者失调失控的生理态而达到康复的目的。

至于发放外气，那机理就象是气功师指挥和激发自己体内的潜能，让它发出阴性信息波这类阴性物质流，去有目的地有针对性地为病患者调整生理态。药物的效应是通过化学变化规律去调整生理上的失调了的功能态，气功用的不是化学能，它直接使用现代未知的特异功能去代替物理化学等药物放出来的功能，直接修复生理上的错乱，达到康复目的而显示速效。如外气止痛、消水消肿、活血通经、退烧消炎、镇定安神等。在神奇的气功效应面前，有科学探索精神的学者，一定会发现阴性物质运动诱发出来的阴性功能比起阳性粒子运动表现出来的阳性功能如物理化学能，在诊病治病方面其威力和效率将大大提高。

既然气功术可以治病诊病，那么防病和免疫也是可能的，尤其对于七情六欲偏盛引起的慢性五脏六腑病，气功完全可以通过演练，练神调息，修心养性而最后陶冶性情，提高涵养性而克服了心偏情激的现象，达到与世无争恬淡虚无、红尘不染、品德高尚的高级精神世界，从而保持了身心生理