

慧通丹田气功

《实用气功保健》丛书编辑委员会主编

天津科学技术出版社



《实用气功保健》丛书

慧通丹田气功

《实用气功保健》丛书编委会 主编

邸占雄 王国良 编著

天津科学技术出版社

内 容 简 介

本书综合道家功法及其它功法之长，结合作者多年的实践经验编创而成。此种功法既有低层次的健身功法，也有向高层次高功能迈进的步骤。功法简单易学易练，除能强身健体、防病治病外，在激发和强化人体特异功能方面也有着十分可观的效果。

《实用气功保健》丛书

慧通丹田气功

《实用气功保健》丛书编委会 主编

邱占雄 王国良 编著

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张2.125 插页6 字数37 000

1990年6月第1版

1990年6月第1次印刷

印数：1—14 000

ISBN 7-5308-0845-1/R·240 定价：2.20元

《实用气功保健》丛书编委会

主 编 王国良 韩秀岚

编 委 徐 岱 邸占雄 胡 斌

邹金华 张琼芳

常务编委 罗愉先 李国常

作者简介

王国良(左)

王先生50年代就结识了一些医、道都高的名家，系统地习练了道家内功术及中西医知识。他对佛、道功法都有较深研究。目前，他虽是天津中西康复医学研究中心院长，仍勤奋练功不懈，不但自己功夫已趋上乘，其弟子中也不乏功力显著并开拓出特异功能者。



邸占雄(右)

邸占雄先生原是保定市机械局局长。现任慧通丹田功科学研究会理事长。

邸先生少年时因体弱多病，得益于练气功增强了体质。他几十年如一日求师习练，在道家传统的功法基础上开拓出“慧通丹田气功”。对此曾在《东方气功》、《气功与科学》等杂志上呈理述道获得好评。近几年在天津、保定、石家庄等地多次传授功法，众多学习者公认此法不但强身，还能激发人的特异功能和内在潜力。天津电视台等还播放过专门表演录像。

邸先生现一面向群众传授功法，一面向高层次功力攀登。

练功示范者：

宋晓鹏（男） 18岁 徐岱、王国良的弟子，有明显特异功能，现为天津中西康复医学研究中心的气功师

宋晓君（女） 22岁 徐岱、王国良的女弟子，有特异功能，是天津医药技术开发中心职工

前 言

气功是我国文化遗产宝库中的瑰宝，多年来由于保守观念和秘传陋习，几乎使它铁失湮没。党的十一届三中全会以来，百废俱兴，百业待举，气功这一古老的学术才有机会被发掘整理，焕发了新的青春。当前国内外流传的功法门派繁多，难免鱼龙混杂，精粕不辨，致使初学者难入门墙，甚而出偏受害。为此，我们选编了几种健身祛病，实用效果显著的气功普及读物，帮助气功爱好者们探究功理，掌握功法，有利于创新开拓以期达到来功快、功力强、不出偏、效果好的目的。虽然每个人的禀赋素质不同，但只要用心学习，坚持锻炼，亦定能取得好的效果。

祝读者们成功。

《实用气功保健》丛书编辑委员会

1989年12月

编者的话

“慧通丹田”功法原是保定市气功协会理事长邸占雄老师和王国良(天津中西康复医学研究中心医院院长、大港石油管理局职工总医院院长)、韩秀岚(天津新蕾出版社编辑、气功师)据古代道家功法并结合个人练功经验而编创的。本功法在公开之前,经过了多年多层次的实践,许多人认为“慧通功”简单易学,实用价值高,不管是强身健体,还是发放外气治病,都收到了极佳的效果。1986年在第二期《东方气功》杂志上发表了《气功激发,强化人体特异功能实验报告》后,全国各地为之轰动,纷纷来信(达2万多封)要求开班。经研究,决定将本功法公开并开班教功。从1987年开始在全国各地开班20多期,达几千人,其中激发特异功能开“天目”一项有的班竟高达45%以上。

在编创这套功法过程中,有许多同志付出了辛勤的劳动,宋连生是其中付出较多的一位。他不仅参加过教功,而且用慧通丹田气功治疗疾病达6000多人次,有效病例达85%,患者反响强烈。

经多方面实践总结证明,这个功法既有强身健体祛病延年的功效,又是进一步探索人体科学和气功奥秘的一块敲门砖。本功法既有低层次的健身功,也有向高层次高功能跨进的功法,如“慧通术”等。我们的目的是推广功法,提高群众的健康水平,进一步发挥气功科研作用,进而为四化服务。

在编写中如有不妥之处，请同道斧正。

编 者

1989年3月

目 录



一、气功的意义	(1)
二、什么是气功	(3)
三、气功锻炼的作用	(5)
四、气功的适应范围	(7)
1.病人可以练气功	(7)
2.青年人应该练气功	(7)
3.老年人应该练气功	(8)
4.少年应该练气功	(8)
五、怎样区别和选择功法	(9)
六、关于练功意守的部位	(12)
1.意守丹田法	(13)
2.意守穴位法	(15)
3.意守经络法	(15)
4.意守病灶法	(15)
七、气功锻炼的要领	(17)
1.松静自然	(17)
2.上虚下实	(19)
八、练功的效应	(20)
1.正常效应	(20)
2.异常效应	(21)
九、静功锻炼的要求	(23)

十、人体的主要经络及人体主要穴位	(25)
十一、慧通丹田功功法	(37)
1. 慧通丹田功的特点与练功要领.....	(38)
2. 基础功法.....	(38)
3. 高级功法.....	(40)
十二、采气法	(44)
1. 戴金银戒指采气法.....	(44)
2. 滚球采气法.....	(44)
3. 强力采气法.....	(44)
4. 远距离采气法.....	(45)
5. 管道采气法.....	(45)
6. 宇宙采气法.....	(45)
十三、有关特异功能者的观象	(46)
1. 人体发出的气.....	(48)
2. 大自然中的气.....	(49)
3. 经络与穴位的透视.....	(50)
4. 透视人体观气.....	(51)
5. 疾病治疗过程中气的变化.....	(52)
6. 观察人体的受气功能.....	(53)
7. 人体中的气.....	(53)
8. 神奇的换气法.....	(54)
9. 闪光的金银与气的关系.....	(54)

一、气功的意义

气功在医疗保健方面有突出的作用，同时也是生命科学的突破口，因而引起了国内外的普遍关注和重视，广大人民群众正在步入气功锻炼的行列。我国有着悠久的古代文明历史，气功是其珍贵的文化遗产之一，目前国内气功界更是人才济济，新人辈出。为了更好发挥其作用，一方面要把祖国的这一宝贵的文化遗产进一步充实提高，加强研究；另一方面也是更重要的一方面是使气功普及，用以防治广大群众的慢性疾病，提高人民的健康水平，强身健体，以充沛的精力和体力投入到“四化”建设的伟大事业中去。大力推广气功这一相对体育锻炼来说事半功倍的健身方法，更加适合我国国情，这是有着深远的历史意义的事。

世界上许多科学家都预言，21世纪将是一个探索“生命科学”的时代。毋庸置疑，人体科学——人类认识自身，改善自身素质，开发自身潜能，尤其是开发、挖掘人的智力潜能，成为当今世界上各国科学界竞相研究的课题。中国的气功已引起了世界各国普遍的关注，我们做为炎黄子孙的传人，确实不可掉以轻心。正如钱学森同志所说：“联系到21世纪的智力战，国与国之间的竞争是非常厉害的。那么，这个国家的人民比另一个国家聪明点，能力大一些，那可就不行了。”我国将处于何种地步呢？我国的有识之士自信地说：“我们完全有条件争得领先的地位。我们的优越条件之

一，就是我们拥有既古老又新崛起的中华瑰宝——气功。”

二、什么是气功

提起“气功”，人们往往会联想到什么“脚踩铡刀”、“头顶开砖”、“口吞宝剑”等等，或者是苦行修炼的和尚、老道。其实这是一种误解，我们不否认修炼气功的人之中，不少是有特殊本领的，但他们不是我们所要追求的，也不是我们的目的。我们所说的气功是我国宝贵文化遗产的一部分，它源远流长，内容丰富，它是我国独特的具有民族特色的以“动”和“静”的运动，作为祛病、养生、延年的极好的方法。

气功之“气”，不单是指呼吸之气，更主要的是指人体的全部生理功能，也就是所谓的“真气”，是人体生命的动力，我们所要练的主要就是这种气。

气功是在我国古典文化的背景中产生形成的，是建立在古典的整体生命观的基础上，来培养增强人体真气功能的功夫；是达到形体与心神高度结合、平衡的一门学问，是探索人体生命奥秘的科学。用现代话说：气功是通过一定的内向性运用意识的锻炼，增强人们用自我精神驾驭形体的能力，增进入的固有机能，激发、强化人的潜在机能，以达到精神与形体的高度统一。也就是说，气功既能全面的提高智能，也能达到治病强身、益寿延年的效果。气功是练功者通过发挥主观能动作用，对身心（形体与精神）进行自我锻炼的方法，也是一种整体锻炼，自我的调整过程，亦是“自力更

生”、“自我修复”、“自我建设”、自我治疗的一种方法。那么人的潜在功能有多大呢？例如：一个人的脑细胞有140~150亿个，而在人的一生当中，仅动用了其中百分之十几，换句话说就是还有百分之八十几的大脑细胞没有发挥作用。另一方面就大脑功能来说只动用了百分之一，还有很大比例的潜在功能可以开发。根据科学家按人体成熟期推算，人的寿命应该是二百几十岁，可现在一般人到60岁就开始衰老了，连活到100岁都很不容易，这就是存在于人体的潜在功能，起码是所动用的两倍。历史记载，通过气功锻炼老子活了300多岁、张三丰（1247~1465）活了218岁。

三、气功锻炼的作用

气功锻炼的作用是什么呢？

（1）增强体质，祛病延年：练功可以调整阴阳和畅气血、通经络、培养真气、使人的生命力旺盛，能收到使弱者强壮康复、老者复壮的效果，比如经常容易感冒的人在坚持练功以后，就可以不感冒或少感冒。气功对改善消化系统、呼吸系统、心血管系统的功能，对旺盛血液循环、增进食欲、加深睡眠消除疲劳，增强体力和脑力都有积极的作用。总之人体的大系统：十二经络、奇经八脉、五脏六腑，通过练功使真气运行温养，恢复其原有的机能，所有这些都对提高人体的工作效率等有良好的作用。

（2）发达智力：练气功不仅能增强人的健康素质，而且还可以增强人的智慧。因为练气功要求入静，入静有别于人的清醒、睡眠的第三态。它不仅是一种休息，而且能恢复大脑机能，提高脑细胞的效率，从而使大脑潜力得以发挥，不仅使头脑清晰，而且能开发出多种特异功能。

（3）陶冶性情，涵养道德：练气功最怕七情六欲的干扰，每个练功者要想收到练功的效益，就必须经常要注意保持情绪安定，精神愉快，这样练功收效就快。当真气充足、五脏得到真气的温养，功能随之加强，隶属于五脏的情志活动必随之平和。

（4）发放外气为他人治疗各种疾病：人体气分四类：

元气、宗气、营气、卫气。我们练气功主要是练元气。也叫真气，先天之气。“元”是开始最初的意思，元气来源于先天，是由先天之精所化生，它是人体的最原始、最重要的一种气。所谓原始是接受父母之精封藏于肾，是与生俱来的一种精微物质和动力。在出生之前它不断从母体中吸取营养，以得到补充，出生之后则需靠本身脾胃所化生的水谷之气即后天之精的不断充养。元气含元阴元阳两部分。积聚这种气很重要，靠它能充养全身各部，激发各脏腑的机能活动，还能发放外气治病。至于宗气则有汇总的意思。宗气是肺吸收自然界空气和胃脾运化而来的水谷之精气两者的结合。它贯注心脉，运行全身，支持各脏腑组织功能活动。营气有营养、经营两层意思，营气生于水谷。贯注血脉是营养之气。卫气有保卫、护卫之意，卫气生与水谷，源于脾胃。卫气不入脉内，而随肺的宣发布散于经脉之外，布达肌肤，发挥其保卫肌肤的作用。至于外气是有物质基础的，为红外线、电磁波、微粒子流等。有特异功能者还能看到气柱 气团 等现象。练功有素者，头上还会出现光环。但发放外气还要功夫深厚，如果功底浅薄，功力不足（功夫取决于功力、功时）就发放外气，对自己的身体有害（发放外气有相当于输血的作用），也有误他人之疾。我们讲以力保气，以气壮力，气是血帅，血是气母，意到气到，气到血行，气败血崩。所以初学气功的同志不要好奇发气。