

揭開天地之謎

# 道與氣

道家內丹功十三代弟子 悟道真子  
王相黨氣功大師 編撰



数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！

**揭開天地之謎——道與氣**

一九九七年九月 初版

著 作 者：王相黨大師

出 版 者：長青文化集團

連 絡 地 址：中國關東道家養生研究會

1403 N. Batavia, Suite 102

Orange, CA 92867

電 話：(714)633-7590

登 記 書 號：0-939083-27-3A

著 作 權 所 有，請 勿 翻 印。

## 前 言

我八歲上嶗山，拜道明真人祖師的第十二代傳人宏道處子為師，法號為悟道真子，十九歲時奉師命下山，前後在山上渡過了十一載悠悠的修練歲月。

下山後，我開始過著一般凡塵的生活，但一直秉承師訓，精進修練，從未敢荒疏懈怠，從沒有放棄對人體奧祕和宇宙真理的探索。為了深入實踐，我到醫院去工作，在內科、外科、婦科、傳染科、神經科實習，甚至到太平間去觀察病人腦死前的狀態、死亡過程，以及死亡時的各種現象。為了分析氣功狀態中看到的種種奇異現象，我專心致志地讀過山海經，黃帝內經、道藏、周易等。我學習過中醫、西醫病理、藥理、解剖學、心理學、推拿、點穴等等。

在中國大陸時，我曾擔任過遼寧省中國研究院氣功顧問，遼寧省醫學氣功研究院特約顧問。在美國，我創立了中國道家養生氣功研究會，並在全美十六個州成立了分會。我為成千上萬的人治過病，講過學，教過功。在這些實踐活動中，我不僅為氣功造福於人類作出了一點貢獻，同時也修練了自己，使自己對氣功、人體和整個大自然的認識提昇到更高的層次。

十九歲下山時，自以為有一身功夫應該可以大大施展抱負做一番事業，事實卻是恰恰相反，我到處碰壁，左右不逢源，灰頭土臉之餘，我於是一頭栽進了法術的鑽研之中。經十年苦學，發現世上法之無窮，術之無盡，縱然窮我百年之時間也難究其九牛之一毛。面對混沌世間與茫茫宇宙，我心灰意冷，不知何去何從？我自問從未偷閒貪懶，但似此無止無境的追索探求，何時方得完成祖師之宏願？何時自己才得開悟人生、見道真諦？

彷徨迷惘之中，我決定放棄執著的苦修苦練，放棄後天的認識追求，逐漸地把自己的身心安頓下來。當我的心真正

沈靜下來時，我才發現世界原是如此地單純，道的真諦原來是如此地平易，世間萬物都充滿了道，世間萬物都在自然的規律下運行，萬物皆可為吾師，都可渡我開悟，吾人本在道中又何假外求？而我看世上悟道之人灑脫隨緣，從容自在，失道之人迷真逐妄，作繭自縛，寧不可歎！是乃矢志教功傳道，廣結有緣。

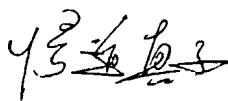
本書結集了我多年深山修練的心得，和下山後的教學經驗，雖然缺乏系統，材料也不夠完整，但它是我幾十年的學習體悟，是我在功態中悟出的對人生、宇宙及天體運行規律的總結，特別提出來與氣功界的朋友們切磋探討，也希望為徘徊氣功門外的人提供一條途徑。

目前有關氣功的書籍名目繁多，神功、仙功、鬼功、靈功等五花八門，直令人眼花撩亂，把單純的開發人體潛能的氣功弄得神秘兮兮，玄妙無比。本書之出版旨不在做艱深的學理解析，而以易知易行為目的，但望中國遠古的科學哲學精萃——道家思想，能重新為人們所認識和接受，道家的養生氣功能廣泛地造福人群、饒益眾生。

希望有緣人透過本書，少者能破除對氣功的障相迷信，中者能祛病健身、益壽延年，上者能補靈修慧，體解大道。更希望我的學生們能同修共勉、互愛互助、學道、悟道、修道、了道，則我庶幾不辜負祖師之宏願矣。

本書之能順利問世，要特別感謝我的許多學生們，為尊重他們的意願，我不在此一一列名，但我自內心深處由衷地感謝他們的支持和鼓勵，將來不論在何處，我都會非常珍惜懷念這紅塵中的師生情誼。

中國關東道家十三代傳人



一九九七年八月十二日

目 錄

前 言

第一章 認識氣功

一、簡介氣功.....	1
(一) 什麼是氣功？	
(二) 氣是什麼？	
(三) 血液循環之奧祕	
(四) 陰陽與天地人	
(五) 氣功與特異功能的關係	
(六) 氣功與走火入魔	
(七) 練功三要素	
二、氣、氣、氣、氣.....	9
三、真氣運行法.....	12
(一) 通周天的目的和產生的反應	
(二) 意念周天	
(三) 導引周天	
(四) 文火周天	
(五) 武火周天	
四、有為、無為、無不為.....	17
(一) 有為階段	
(二) 無為階段	

(三) 無不為階段	
(四) 大道自然是練功的基本要領	
<b>第二章 氣功與人體的健康</b>	
<b>一、新陳代謝與氣功</b> .....	22
(一) 脾和胃的新陳代謝	
(二) 肺的新陳代謝	
(三) 心的新陳代謝	
<b>二、辟穀仙道</b> .....	27
(一) 何謂辟穀？	
(二) 後天辟穀	
(三) 先天辟穀	
(四) 辟穀期間為什麼能食日月之精華？	
(五) 什麼是日月之精華？	
<b>三、五行的相生與相剋</b> .....	34
(一) 五行與人體	
(二) 金變、形變和場變	
(三) 內五行功法	
<b>四、吐納與減肥</b> .....	42
(一) 胖是病	
(二) 正確的體姿可以減肥	
(三) 吐納法幫助減肥	
<b>五、氣功與美容</b> .....	44



第三章 氣功治病

一、人體陰陽的奧祕.....	46
(一) 神經系統連接人體陰陽	
(二) 飛針走穴	
二、氣功治病的原理和方法.....	51
(一) 氣功治病由調陰入手	
(二) 淨體治病	
(三) 辟穀治病	
三、中醫、西醫和特醫.....	55
(一) 病理的認識	
(二) 診病方法	
(三) 治療手段	
四、中藥、西藥和丹藥.....	64
五、疾病問答.....	66
牙疼是怎麼回事？	
所謂「上火」是什麼原因？	
人體器官在長久使用後是否能更新？	
心臟是否可以控制和調整？	
下腿經常感覺無力怎樣才能改善？	
為什麼綁腿能走較長的路呢？	
關節炎是如何造成的？	
如何改良身體下部的血液循環？	

- 如何改善經常面對計算機之螢幕所造成的眼睛疲勞？  
類風濕是怎麼形成的？  
蛀牙的原因及治療方法？  
紅斑狼瘡的原因及治療方法？  
婦女更年期障礙的原因及治療方法？  
骨質疏鬆症的原因及治療方法？  
厭食症的原因及治療方法？  
呼吸道疾病的原因及治療方法？  
老人痴呆症與記憶力衰退之原因及治療方法？  
愛滋病的原因及治療方法？

## 第四章 氣功與特異功能

- 一、同步與採氣 ..... 77
- (一) 何謂同步
  - (二) 採氣要訣
  - (三) 採氣的方法
- 二、慧眼的開發 ..... 83
- (一) 什麼是慧眼
  - (二) 開慧眼的功法及步驟
- 三、氣功狀態下的特異思維 ..... 88
- (一) 氣功的特異思維認識
  - (二) 後天認識對練功的障礙
  - (三) 情緒與內臟

(四) 發功與收功	
四、思維傳感 .....	94
(一) 思維傳感的實驗	
(二) 思維傳感以信為本	
(三) 思維傳感是先天本能	
(四) 微妙的均勻體	
<b>第五章 風水</b>	
一、道家之風水說 .....	104
二、接靈術功法 .....	107
<b>第六章 大腦與靈</b>	
一、大腦的認識 .....	110
(一) 第一層認識——顯認識	
(二) 第二層認識——潛認識	
(三) 第三層認識——狀態認識	
(四) 第四層認識——靈性認識	
二、「靈」—人體內的超級能量 .....	115
(一) 靈具有智慧	
(二) 靈的特性	
(三) 超過靈的能量	
三、靈性 .....	120
四、靈與體 .....	122
(一) 靈與體的關係	

(二) 辟穀補靈法

第七章 宇宙與道

一、陽神與陰神出竅.....	126
二、練丹與宇宙進化，人類產生的關係.....	129
三、能量的轉換形式.....	132
四、天地人之道—性也.....	135

第八章 二十三式功法

第一式—吐陽納陰式.....	141
第二式—河車起動式.....	144
第三式—老子養生式.....	147
第四式—劍氣收發式.....	150
第五式—氣行千鈞式.....	153
第六式—丹道運行式.....	155
第七式—佛光普照式.....	159
第八式—單鳳拜仙式.....	162
第九式—單鳳朝陽式.....	165
第十式—明心觀仙式.....	167
第十一式—力推華山式.....	169
第十二式—童子拜觀音式.....	173
第十三式—陰陽交泰式.....	176
第十四式—醉龍臥崗式.....	179
第十五式—地仙不老翁式.....	182

第十六式—陽神修仙式 .....	185
第十七式—霸王舉鼎式 .....	188
第十八式—內功鷹爪式 .....	191
第十九式—日出結丹式 .....	194
第二十式—中庸環抱式 .....	197
第二十一式—劍氣單行式 .....	200
第二十二式—天心側行式 .....	203
第二十三式—三花聚頂式 .....	206

### 第九章 劍指八式

劍指八式功法來源 .....	209
準備動作 .....	210
第一式 起手式 .....	212
第二式 單劍式 .....	214
第三式 劍指驅邪式 .....	216
第四式 劍指拜仙式 .....	218
第五式 單劍指沖天式 .....	220
第六式 雙劍指鎮崑崙 .....	222
第七式 劍指歸道 .....	224
第八式 收手式 .....	226

# 第一章 認識氣功

## 一、簡介氣功

### (一) 什麼是氣功？

氣功是通過不同的吐納方法，促進人體血液循環，開發人體內在潛能，從而增進人體健康，遞進人體能量，淨化人類心靈的一種方法。

氣功的種類繁多，它包括道家的吐納和法術、佛家的禪定、藏密的手印和咒語、印度的瑜珈放鬆術、西方的打坐冥想、中國的巫術、西方的催眠術和現代醫師的心理暗示。氣功是不分國籍、種族、民族的，是人類所共有的寶貴財富，更是中國幾千年文化的寶貴遺產之一。

我研究的是道家氣功，在此要特別鄭重聲明，道家不是道教。

道家思想源於春秋戰國時代的老子，強調的是人與自然的和諧，尊重自然運行的規律，主張的是少私寡欲，清靜無為。道教創始於東漢時期的張道陵，人稱張天師是也。道教基本上承繼了道家的思想，但是有門派，有儀式，有教規。道家是研究吐納養生之道，研究思維方法，並不帶任何宗教色彩，恰恰是解除宗教對人們的思想束縛的一種學說。

### (二) 氣是什麼？

氣是能量，宇宙當中有無窮的能量，人們因為靜不下心來故感覺不到它的存在。

氣的確是存在的，我們每個人都可以不同程度地感覺到它的存在。如果你雙手掌心相對相距十厘米放於胸前，放慢呼吸，雙手上下相對移動，慢慢拉開雙手，再慢慢合攏，雙手會有冷、熱、麻、脹等感覺，這就是體內的氣在運行。道家的吐納就是用不同的呼吸方法促進體內氣的運行，所謂的「小周天」、「大周天」是指體內真氣運行的路線。簡單一句話，氣功的初級階段就是練氣，鍛練體內的真氣運行，以促進血液循環，增進身體健康。

### （三）血液循環之奧秘

氣功是促進血液循環的養生之道，血液循環是維持生命的根本。那麼，是什麼在維持血液循環呢？西醫學說認為是心臟，中醫理論則認為是腎臟，氣功做什麼樣的回答呢？

心臟的功能像一隻泵，它與很多血管相連，血液靠心臟的收縮及擴張來維持循環。人體的血管很長，心臟要推動血液完全進入循環，每跳動一次需要幾千公斤的力，而心臟是靠心臟肌肉供給能量的，那麼心臟肌肉又靠什麼得到能量呢？有人說，心臟肌肉的能量來自於血液，也就是說，心肌從血液中獲得能量以使心臟收縮與擴張，而心臟的跳動又保持血液循環，這不就構成了一種永動循環嗎？可是，世界上是沒有永動機能存在的，這種解釋只是謬論。

那麼，是什麼在推動血液循環呢？是氣，是一種人體內部的潛在能量。我們稱幫助動脈血液流向全身，供給身體各個細胞使用的氣為陰，幫助靜脈血液返回心臟的氣為陽，陽氣抱靜脈血，陰氣抱動脈血。在《黃帝內經》中說，氣是血的頭，血為氣導航，氣血是一家。於是氣的問題就是不可忽

視的了。

人體的血液循環不是光靠心臟的收縮與擴張來完成的，它必需在三個條件下才能完成，詳述如下：

### ①人的身體是個充氣的大篷

我們的身體由細胞組成，細胞就像一個個小氣泡一樣把身體這個大氣球支撐起來，這樣身體的各個架構之間才有了空間，皮膚與肌肉才會分開，肌肉與內臟才會分開，血管才會凸脹起來，如此血液在體內才有了循環的空間，否則我們的身體就是一塊壞死的肉，血液在內無法流動，正如死人一樣。

充起每一個小細胞的氣體不是空氣，也不是氧氣，而是由百分之百純潔的蛋白質和醣構成的熱能。此種熱能是細胞新陳代謝所需的能量，是食物經胃酸消化後所產生的一種氣體，所以一般人才會說「吃飽了才有力氣」。這些食物經過消化後所產生的熱能，我們的小腹有足夠的空間把它儲存起來，這個熱能集中之地即是所謂「氣海」。

一般人常因腹腔的血液量不足，或是血液的溫度過低，無法把食物充分轉成熱能，消化後的食物大部分變成油脂，堆積在身體各處妨礙血液的循環。如果身體每一個細胞都充滿了熱能，全身的血管就擴張起來，循環的管道就暢通，血液在體內流動才能暢通無阻。

### ②體內的磁流

全身充滿熱氣的小細胞，每個都有正負兩極，在體內是呈有規律的正極對負極依次排列，這樣在體內就出現了四通



八達的磁力線，而血液就是在有規律的磁流中運行。這磁流的路線即中醫所稱的經絡，血細胞就在磁流的作用下運行於體內。

### ③ 上昇力與下降力

地球上的水遇太陽之熱就上昇為雲，雲遇冷就下降為雨、雪，此天地之間自然存在的上昇與下降的運動力，道家稱之為天地之性。吾人的身體，顱腔為天，腹腔為地，也存在著相同的性能。

我們的肺吸進空氣後，因純氧的溫度較低，故會出現下降之力，就像自然界涼氣下降一樣。含新鮮氧氣的血於是從心臟下入腹動脈，最後來到腎臟。人的腎臟是兩塊密度最大的肌肉，血中的氧氣無法隨血進入腎臟，腎臟於是因為缺氧而產生高溫。

我們腎臟的周圍有兩塊海綿狀的，充滿了靜脈血的暗紅血塊，一般稱之為「血池」。我們在雞或魚的背部所看到的紫紅血塊就是血池。腎臟出現高溫後，血池裡面的靜脈血就在高溫作用下開始氣化提純，血中的酸、鹹、鈉、重金屬等有毒而且較重的物質，就下降到膀胱排出體外。白血球、紅血球、糖、蛋白質等有用而比重輕的純潔物質就上昇，返回肺子的後葉，以便再加氧利用。更清潔的能量則上昇至大腦，在腦部結成雲狀，供腦細胞使用，這些能量冷卻後變成眼淚、唾液、胃液等各種體內液體又降下來。以上就是吾人體內和自然界一樣的對流之力，吾人體內的天地之性。

靜脈血為陰，熱氣為陽，即陰中抱陽。動脈血為陽，氧氣為陰，即為陽中有陰。這樣陽氣上昇，陰氣下降，再加上