

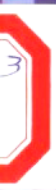
彭衛國 著

混元大道

與

增高健美功

元泰出版社



混元大道 與 增高健美功

彭衛國 著

元泰出版社
Pegastar Publisher

混元大道與增高健美功

著 者 彭衛國

責任編輯 衛 勇

封面設計 元 君

出版發行 元泰出版社(Pegastar Publisher)

地 址 香港九龍中央郵箱 K73856

登記號碼 30723832 - 000 - 02 - 00 - 5

出版日期 2000 年 5 月初版

印 刷 明亞昌印刷廠

850 × 1168 毫米 大 32 開本 13 7 印張 360 千字

ISBN 962 - 85817 - 1 - 6 定 價: HK\$360 00 元

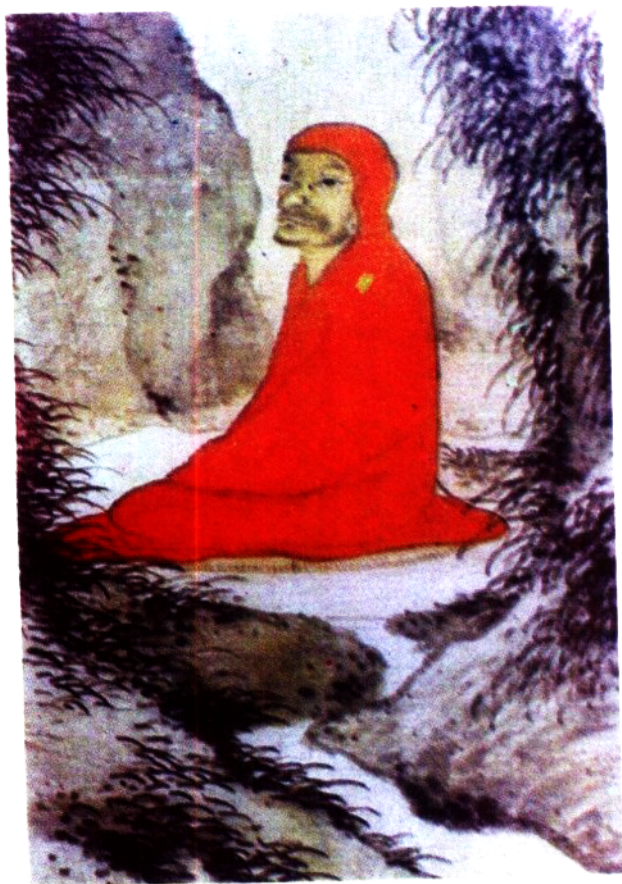
版權所有 翻印必究



彭祖像



孔子像



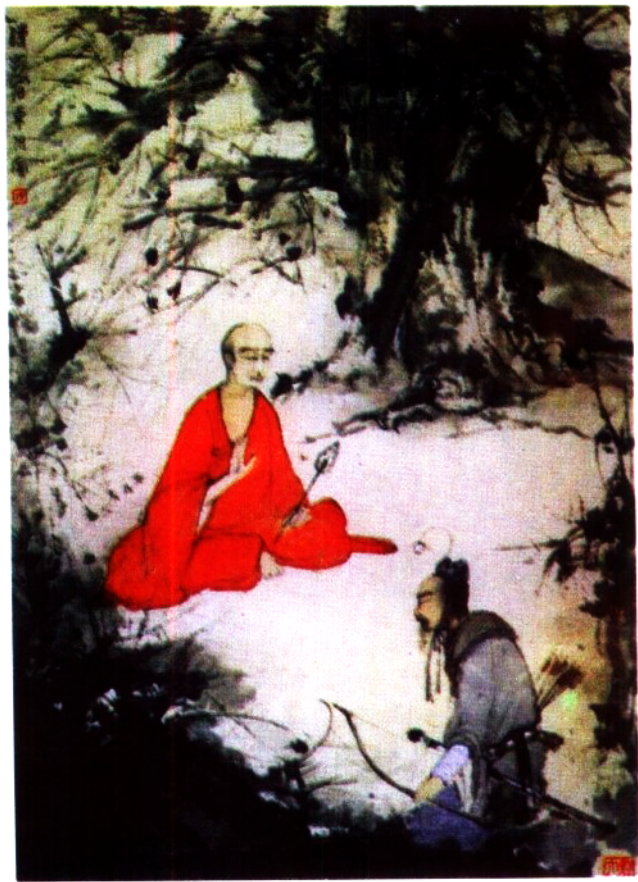
(明) 宋旭《達摩面壁圖》



(明) 汪肇 《起蛟圖》



(明) 黃濟 《磨劍圖》



(現代) 傅抱石 《問道圖》

內容提要

本書以混元理法為經，混元氣功增高功為緯，縱橫交互地介紹了混元大道、自然宇宙與人的關係，這也是氣功理論和實踐的基石，書中披露了許多鮮為人知的實用技術秘法。

如混元道論、混元氣功增高術、氣功思維形象模特觀想健美移植法、混元念功長能術、混元按摩增高術、混元點穴增高術、催化功能術、穩定增高的方法及導引增高、飲食、運動、生活習慣、穿鞋睡覺、精神養護、手術增高等增高的方方面面。

如混元氣功減肥功（站樁功、靜坐功、動功減肥增高、呼吸吐納、藥物減肥、食療減肥、混元按摩減肥）。

如孕婦十月懷胎功、孕婦健身操、產後縮閉骨盆功、產後停奶護乳健美功。

如混元點穴術（要穴秘旨、點穴固功術、點穴急救術）、混元潛能按摩術、混元正骨整形術、混元養生功（如拍打肩井命門法、摩身功）、混元洗髓功（對心腦血管病、肺病、高血壓、血液病等特效）。

如第12章中的大腦形象思維“過電影”法開發大腦術。混元觀骨功（開發腦功能）及混元導引脊柱功（均可治療脊柱病變）、中旋大法、混元玄竅開基法、道家小煉形添油接命養生法訣、按時取質的天地抽添及入定升華。

渾圓樁、胎骨功、翻掌鐵襠功、顛倒陰陽功（閉穴功夫）、降龍樁等也是重要的功法。

書中對人體的重心即建立丹基點是長功和身體（健康）恒定

的基礎給予明確論述。并對天之道、人之道、旁門、外道、神仙、靈魂、命運、陰陽、動靜、零態、呼吸、水火、火候、玄牝、坎離、鉛汞、黃庭、性命、祖竅、胎息、天堂、金剛界（胎藏界）、虛空、混元一氣、玄關、玄竅、氣口、水簾洞、太易、太初、太始、太素、宇宙的形態、一分為三、中藥時空、氣功與服藥的關係、混元門功法概要、人類抗病的途徑、以心傳心、正法眼藏、涅槃妙心、丹田五行（每一個信息點都有自己的形態、層次）、獲能的狀況（功夫上升、或叫練成了）、易筋、易骨、易氣、易髓、易質、易神等做了闡述。

書中論述了疾病、病毒的發展趨勢和解決疾病的根本途徑。

書中還介紹了一些古代人體科學方面的奇跡，歷史上的巨人和小人國之迷。人類上古文明的起源很可能與外星人有極密切的關係。收入了《周易參同契》、《心經》等七部氣功經典，同時節選了少量作者咏道和增高功的詩詞歌賦。

本書圖文并茂，書末附有章前篆刻索引、內文圖示索引、表格索引、公式索引及章節后插圖索引。

About the Author

Born in Beijing, Peng Weiguo received his Medical Practitioner's Licence approved by the Beijing Health Bureau in 1983. His specialist expertise is in Chinese Medical Osteopath. Since 1989, he was the Principal of Beijing Zhonghua Sports & Qigong Cultural School in Beijing. For many years he has practiced Traditional Chinese Medicine, covering the disciplines of Qigong, Acupressure Massage, Martial Arts, Qigong and engaged in teaching and research. Among his many published works are "Proverbs of Chinese Martial Arts" and "Poetry of Tao Awareness."

e – mail: wgpeng@email.com

前言

混元大道及混元氣功增高健美功，在提供增長促進身高的同時，對健美、減肥、強健身體，開發人體潛能，尤其是大腦功能，也有很好的功效。做為此功法的根本目的、最終目標是身體健康、增高智慧和內心喜樂，了解生活的意義，掌握人生的真諦。

身體的高矮為何如此受人關注呢？從古至今，高大健碩是人健康和力量的化身。我國至聖先師偉大的孔子，就是大個，通六藝，可舉關城門的大門。孔武有力，智慧大儒完美一體的典範。在古代大將出場，身高過丈，膀大腰圓，魁梧如山，力舉千斤，身前背後百步的威風，千層的豪氣。這些是思想意識的遺傳。在科學方面，人體的身高早已被關注，科學家在生理學、生物化學、分子生物學、遺傳學及環境學等方面進行研究，對於人體的生長、發育的關鍵環節已有了很深的認知，隨着進一步發展對增長身高會有突破。

氣功涉及心理學、生理學、信息學、遙感學、大腦學、潛能學、遺傳學、生物化學等等一系列學科，氣功增高也還有許許多多的工作要做。混元氣功增高健美功在這方面做了有益的嘗試，對廣大的青少年無害增高、特異功能開發提供了一條道、德同升的佳徑。

影響身高的因素很多，諸如遺傳、疾病、生活環境的好壞、體力支出、體育鍛煉、精神狀態、飲食營養、內分泌激素、骨和軟骨的發育情况等，本書也從多個方面作了探討。

混元增高功和書中所傳的高級功法適于任何年齡的人士練習，但對於增高者來說有幾個年齡段，最佳年齡段依次為：10－20歲，20－25歲，25－32歲，32－36歲。25－30歲以上的成年

人和老年人則以鍛煉身體，提高工作效率，怡養情操，延長壽年為主。

醫學證實 90% 以上的女孩 11—13 歲，男孩 13—15 歲時身高增長最快，有時一年能長 10 厘米以上，充足的營養和睡眠，適當的運動，都會使生長激素分泌增加，促進長高，鍛煉還可使肌肉、骨骼更加健壯。適宜的運動如：1、摸高練習。2、爬杆或爬繩梯。3、上體前引。4、交叉伸展。5、跳繩、踢毽子、跳皮筋。6、單杠懸垂。7、游泳等。而舉重、杠鈴、鉛球、鐵餅等長時間的負重訓練則對長高不利，22 歲之前均不適宜。

自然界經過億萬年的進化產生了生命和心靈，而物質是生命和心靈的基礎，心靈主宰身體認識世界，人類的意識有歷代的積澱，自古至今，探討事物的真知灼見，真知即道，理明自圓其說，有系統體系，用于實踐可獲成功。中國古代的内求法——修道（氣功），就是從自身小宇宙，來認識外界大宇宙的，直指世界本身（原）。

《易經》講：天行健，君子以自強不息。地勢坤，君子以厚德載物。己所不欲，勿施于人。無欲則剛，則可壁立千仞。立德、立身、立言、立學統一。做事，不是做官。嚴于律己，寬以待人，敦厚仁敏。司馬遷說：“好學深思”剛毅果決，直道而行。這些是中華民族的優良品德，也是練功者立身修道的根本。

瑜珈經典《無帕尼沙德》：“造物主把人類的孔穴（眼耳）開向外方，所以人類只會向外看，不想向內看；唯有賢明的人，才內視自己（內視自身）。”人是大自然的產物，知己就知自然。我國古賢說：善言天者，必有驗于人。本書實是以練丹修道為根，證悟天地本原為目的。書中包含了道論、養生菁華、點穴奧旨、歌賦詩詞等內容及混元門部分功法。氣功是一個有機整體，書中從不同的側面加以論述，又介紹了具體可行的方法，希望讀是書者獲益。小則健身齊家，更好的工作生活，大則由此參天地，贊化育，探究天

地人奧秘，做科學的先行者，爲人類的發展出力，出新思維、新思想、新方法、新飛躍，趕超世界科技先進水平。道是丹，德是氣。內求法的金丹大道是人類智慧的最高形式。

東方文化有博大精深的圓融理論，西方科技有釘鉚合榫之速效。不以物喜，不以己悲，開放胸懷，活躍思維，繼承和發掘中華傳統文化的精華，吸收一切西方文化的精髓，使中西文化合璧，創出新的更高級的中華文化。



自序

中國最早的中醫典籍《黃帝內經》講：“天道左旋，地道右轉”。實際上人體內部能量場的運動也遵循着這一自然規律。練功內視體內，有一種彩霞樣的物質從右邊卷起來，旋轉着從左側下來。中醫還有“肝氣升于右，肺氣降于左”的規律總結。從現代生理學上看，人體所有的回流血管，均經門靜脈入肝，再經下腔靜脈入右心房、右心室。這與古老的氣功認識是一致的。

德國科學家發現天然水晶中，有左旋右旋的能量流，即為一陰一陽，說明水晶有正負。但這股能量的來龍去脈現在還百思不得其解。古人說：萬物有靈，抬頭三尺有神靈等諸多命題，怎么理解？靈是信息的傳遞，萬物都有它獨特的結構和信息。信息是信號、情報、消息、指令、密碼等概念的總稱。

人類的語言、文字、符號、動作、表情、手語、旗語、藝術、哲學、宗教等等，均是信息傳遞的工具，若人與人，人與自然，生命和非生命能神傳，奧秘自知，就不秘了，也就沒有界限了。

中國古代的大智慧（科學）講的是一陰一陽，萬物負陰而抱陽，即陰陽互根，陰陽互化，陰陽平衡，陰陽和諧。世間一切的一切要和諧，一方的存在都是以另一方的存在為前提的。科學與社會的融合更顯得如此迫切。因為“不久的將來，我們將能夠改變生物本質，也可隨心所欲地創造出新的生物，這既是很了不起的

事，但同時也是可怕的事”——激光的發現者查爾斯·湯斯。中國古話叫“樹欲靜而風不止”，倫理道德與科學的和諧和平衡沒有比今天更加重要了。不論東西方對科學的透明度應該更大更大。諾貝爾化學獎獲得者西德尼·阿爾特曼認為：“自然界對它自己創造的東西是盲目和無意識的”，“人改變他周圍環境的做法跟海狸鼠的做法没有什么區別”。東西方的文明有機的融為一體，是人類現在和將來和諧有序發展的康莊大道和福祉。要擺脫科學盛氣凌人和其所帶來的物理的、生物化學和基因污染，二千多年前的大聖人老子已說得明明白白——“萬物負陰而抱陽，沖氣以為和”。

混元大道孕靈根，一氣流行化萬生。作者自1989年首次開辦混元氣功增高班至今已有11年，而1991年4月23日的中國電視報上的信息則是公開辦班。

在這里我要感謝多年來幫助和支持我的中國軟件協會副理事長、電子工業出版社社長梁祥豐先生，韓超兄、齊京蘭經理，中國科學院的周之穗先生和程玉華醫師等許許多多的朋友們。也感謝家人親友的挂念。

特別感謝我妻子李愛瓊(My wife Irene Lee)的鼎力支持。

是書成于匆忙的生活之隙，以及本人認知所限，錯謬之處，敬請專家和廣大讀者批評指正。

歲在戊寅暢月上浣時年一九九九年一月一日混元子彭衛國于北京三元修真齋