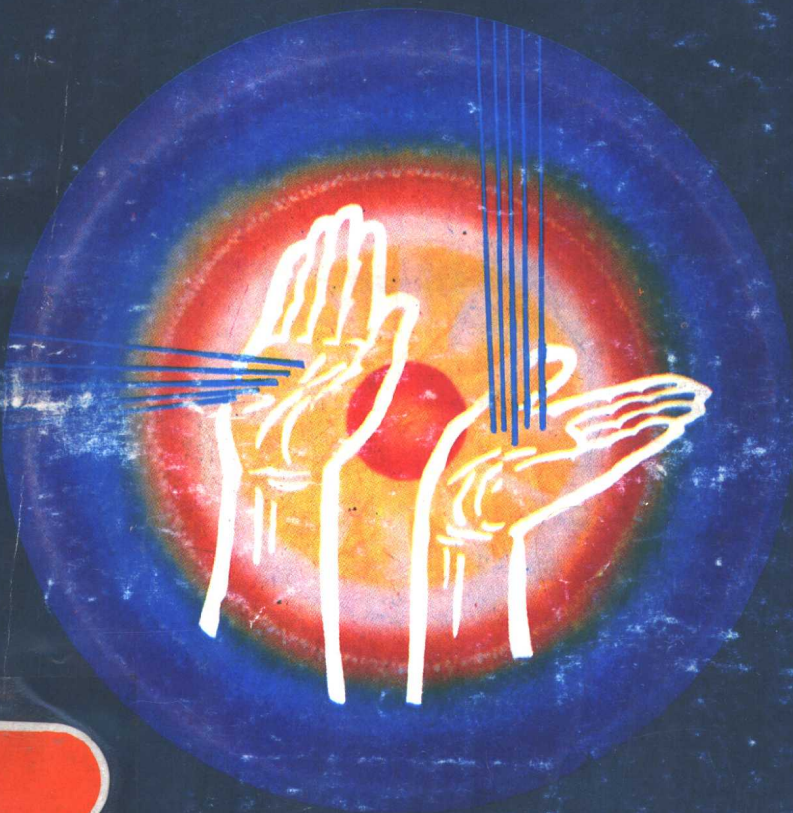


# 神奇的普拉尼克气功

蔡国瑞 著



北京科学技术出版社

神奇的普拉尼克气功  
——实用真气疗法

[菲] 蔡国瑞 著  
徐凤兰 桑静 译  
徐凤兰 审译  
朱君南 学术审定

北京科学技术出版社

# 神奇的普拉尼克气功

[菲] 蔡国瑞 著

徐凤兰 桑静 译

徐凤兰 审译

朱君南 学术审定

\*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南路 19 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京海子角胶印厂印刷

\*

787×1092 毫米 32 开本 7.75 印张 163 千字

1991 年 2 月第一版 1991 年 2 月第一次印刷

印数 1—6000 册

---

ISBN7-5304-0784-8/Z·383 定价:3.50 元

献给

我的双亲

我的尊师  
特别是梅林老师

和我的祖国

菲律宾和中国

## 序 言

有关疾病的观点多种多样。基督教认为，自从亚当和夏娃因违背了上帝的意志而被赶出天堂以后，疾病便一直成为上帝对人类惩罚的形式。本来，人生下来是没有疾病的，所以疾病被看作是对人所犯罪过的惩罚。这是某些人所持的一种观点。

西方对抗医学认为：疾病是由于细菌或病毒等有害微生物扰乱了天然的生理机能和免疫系统造成的。这种观点还认为，情绪紧张和心理问题也会导致疾病。

既然确信疾病是由于感染、过敏或生理机能的损害造成的，所以人们应该做的一切就是尽快驱除或化解来犯机制，消除导致精神紧张的条件或因素，这样，病就被治愈了。

不幸的是，尽管现代医学有令人神往的先进性，却不能治好所有的疾病。还有一个事实，就是有时医生开出的药物有很严重的副作用。

但是，还存在一种被现代医学忽略的第三种观点，即人具有“能体”并且它在导致疾病与治疗疾病方面起着至关重要的作用。“能体”（有时称“副体”或“命体”、“灵体”）的存在以及它与肉体的密切关系是这本书里阐述的真气疗法之所以行之有效的关键。

伦敦“通灵学研究中心”出版的《医学尚未承认的因素》上指出：对“命体”存在的认知为整体疗法（如“真气疗法”）的成功提供了理论根据。因为这种疗法旨在设法恢复人体内真气的正常运行，在生物体内，真气或精气的运行是决定生物电状

况的主要因素。

现代柯林摄影显示出,疾病首先在人的“能体”或“命体”上显现出来,然后才在肉体上显现。能体和肉体之间有着密切的联系,所以通过治疗命体,便可治好肉体的疾病。蔡国瑞的这本《神奇的真气疗法》探讨的就是这个问题。它确实是对多种多样的实用疗法体系的一个重大贡献。

这本书还有一个更可贵的地方,那就是以最少的篇幅讲理论,以最多的篇幅对作者提倡的这种疗法做了实用而又有针对性地讲解。书中没有任何故弄玄虚的术语,也没有可能招致各派宗教信仰者反感的“咒语”。书中的内容和任何一种科学程序一样直截了当。这本书不排斥传统疗法,相反是对传统疗法的一种补充。这本书主要是为那些有兴趣开发自身治疗能力的人提供一个行之有效的手册。正因为如此,我相信:这本书会在我们的社会中得到广泛的承认和接受。

菲律宾超常研究会有限公司董事长  
杰姆·T·李考克

# 前 言

## (一)

人常感到神灵的环绕。每当他呼唤神灵，神灵便来到他的身后守护他。特异功能者说这不仅是一种感觉，而是一种事实。每个人都有两个“朋友”——内气层和外气层，它们以人的肉体轮廓为根基，形成光亮的能量场。人就在这个场里成长、活动和生存。如果一个人的内气层或外气层的能量出现泄漏他就会生病。

蔡国瑞先生献身超常疗法已有20年了。他不相信从事超常疗法需要任何“天生的治疗能力”，“需要的仅仅是治病救人的愿望。”他主张让每个病人学会治好自己病的能力。

他的目标是使“今天的超常疗法在今后几十年内变为常规疗法。”必须把这种“超凡的疗法”与迷信区分开来，并要使所有的人都知道它是今日世界中的一门科学与艺术。

蔡国瑞本人从小就进入了心灵学研究领域，现在他想把所学到的“普拉尼克真气疗法”传给别人。“我没有特异功能，也没有生来就有的治病本领。如果我学会治病，那么你也能学会治病！”他在本书引用的病例听起来是那么普通而平凡，但却对人具有极大的诱惑力。

一位49岁的名叫罗密欧德的古巴音乐家被确诊为心肌梗伤和心脏胆固醇沉着。在接受西医治疗的同时，他儿子催促他试一下真气疗法。几个疗程后，蔡国瑞告诉他：“你的病好

了。”音乐家便到心脏病专家那儿去检查。心脏病专家惊奇地发现病人居然没有住院就奇迹般地痊愈了。经X光透视，发现心脏完美如初；他可以工作了。罗密欧德坚信：肯定是真气疗法使他这么快就神奇地病愈了。

奎松市一位24岁的主妇露兹夫人怀第一胎两个月时，出现了流血和腹痛症状。西医大夫认为她会流产。他给她服了药，流血被止住了，但腹痛依然存在。最后她找到了蔡国瑞。蔡国瑞只给她治了一次，而且只有五分钟，疼痛立止，流产被避免了。

68岁的律师蒂欧费罗患有手臂震颤、膝无力和胸痛的毛病。西医对他已持续治疗了10年，依然无效。

“后来是蔡国瑞给我治的。他给我医治了几次，我觉得身体变轻了，肌肉被激活了。我还觉得有一种神秘的力量把某种东西从我身体中清理出去了。我现在吃饭时不用人帮忙了，因为我的手再也不抖了。我走路也轻快了，而且只有在我很疲倦时或心情不愉快时才感到胸痛。”蒂欧费罗是这样叙说的。

难道这些病例不足以说明真气疗法是“真实”的吗？

蔡国瑞说：“‘真气’或‘普拉尼’是维持生命的基本能量。希腊人称之为‘精灵’(pneuma)，玻利尼西亚人称之为‘魔力’(mana)，犹太人称之为‘生命之息’(breath of life)。”“医师向病人布发真气，病就好了。”真气有三个主要来源：太阳气、天气和地气。“太阳气”来自于太阳，能振奋人的精神，使人充满活力。通过日光浴和饮用日照水均可得到太阳气。但是摄入过多的太阳气会对身体有害，因为那样会造成阳气过盛。“天气”从空中摄取，它是对人最有益的一种新鲜真气。人通过深呼吸和灵体内外气层的能量中心(“气穴”)来摄取它。“地气”来自地球，从人的脚底进入体内。



蔡国瑞又说，树木和花草从太阳、天空和地下摄取真气，并放出大量过剩的真气。“疲劳或生病的人躺在树下受益不浅。如果同时恳求大树帮你恢复健康，效果会更好。真气可以被发放到另一个人身上达到治病的效果。气虚的人自然会从气盛的人身上汲取真气。这就是有时你接近一些人后会感到疲倦或体虚的原因。”

耶稣曾说：“有人碰我了，能量从我身上跑出去了。”

真无医师必须使他的指尖和眼睛敏感化，以便“感觉”和“探测”到病人的灵体之气，对病情或能量“漏洞”做出诊断。但是蔡国瑞认为，做到以上几点不需要特异功能，也不需要心灵功能。

“用意念时，你连肌肉都无须绷紧，不需任何额外的努力。你也不必想象什么或闭上眼睛。当你带着理解、期望和注意力去工作时，你就在使用意念力！对注意力要求的程度并不高，读书时用的注意力就足够进行真气治疗了。”

对信教的人来说，经常做冥想功是很必要的。并且可在治疗前先进行祈祷和念咒。

“用你平时习惯的祷祠祷告几分钟，默念咒语以助疗效：‘主啊，让我变成您治病的工具，让我全身充满对受苦人的怜悯。主啊，让您的治病和再生能力穿透我的身躯，真心实意地感激您！’精神高度集中，带着谦卑、忠诚和崇敬的心情，默念咒语两遍。然后把手放在患者的病区默念：‘以主的名义：你干净了，完美了！你痊愈了！痊愈了！’当你感到病人就要好了的时候，就停止念咒语。”

一次，蔡国瑞患了严重的头痛病，他没有去求医，自己试着听起了轻音乐，头痛立刻缓解了。

“因此，精神上的放松可以帮助身体自我治疗。作者观察

到，把注意力集中到病痛上，或竭力希望自己病愈，反而会增加治疗的难度。若不理睬病痛，把注意力转到使人愉快的事情上，就会加快疗效。”

从这一点出发，他转入了训练患者进行自我治疗的实践中。

“应该劝患者去饮补过真气的水，并坐在大树下面以求复原。有些患者甚至抱着树以汲取真气。信教的人可以经常祈祷，恳请上天重新将完美赐予他们。教会不行祷告的人通过想象以求得精神解脱。比如：他们可想象自己置身于一个充满光明的美丽花园里。想象出来的景象不一定那么清晰，只要能使病人的注意力从自己病痛中解脱出来就可以了。这样，他们的情况就会转变，病痛就会缓解。”

蔡国瑞把以上这一切都编入了这本通俗易懂的《古典科学文化之精华——神奇的普拉尼克气功》里。就是那些对神鬼超凡之事回避三舍之人也会从他的《神奇的普拉尼克气功（实用超常疗法）》中受到教益和启迪的。

引用蔡国瑞在每次治疗后所说的：“谢谢！如愿以偿！”

（菲律宾日报）记者  
尼克·约克恩

## （二）

真气疗法在理论上和实践上有相当的深度和广度。但是，不认真观察和体会的人目前还没有认识到这一点。它是一种和传统的医疗体系截然不同的医疗体系。这种医疗体系建立在自己的生命哲学观和对人体的一种至高无上的认识上。这

种认识便是：在人体内，有一种最基本的生命之气（或称维持生命的能量）；这种生命之气主宰着人类的生命，维持着人类的健康。

在这里首次向读者推出的是一位权威的东方真气医师广泛而深入的研究和实用真气医疗手册。他的这些研究和操作本身就体现了这种医疗体系的新见解。事实上，这是一种具有历史意义的先驱工作——作者已对神秘科学学习和研究了近二十年。这种疗法的效应证明了它具有绝对的优点。可能会使传统观念受到震动。幸运的是，随着人们对心灵现象和超常疗法科学研究的不断努力和惊人的新发现，现代仪器已经能够测量和拍照存在于可见肉体周围的气场（即能量场）了。

在现代科学出现之前，古代的贤人和医师就早已确认人体气场的存在了。

《圣经》创世纪篇里提到：正是“生命之息”给人类注以生命这种存在；“生命之息”是给予生命和维持健康，看上去又有些神秘的力量。真气运动，运行性质，节奏和真气纯度决定着我们的健康程度，甚至决定着我们的精神状态和思考方式这一点也被确认下来了。所以，我们再也不能忽视在肉体或实体内还存在着非肉体的组成部分和运行程序了。

事实上，人们对自身肉体认识得越多，对肉体内部奇妙的协调运行方式与功能就越感迷惑。比如：没有一部机器可以修复自身破损的零件和部位，而人体却可以通过他吸入的生命之气或称真气，饮入的水和吃入的食物把自己破损的器官和肢体修复好。

人类进化到今天这个阶段，还很少有人意识到真气这种力量的存在。所以，把自己与可见实体紧紧联系在一起，圈在相信自己就是个可见肉体的迷宫里。著名瑜伽和医学权威史蒂

文、布伦纳在书中写道：

“人们也常常忘记物质只不过是处于不断变化中的凝缩了的能量(即：气)。人消耗着能量去满足出于对物质无止境的追求而产生的各种感官刺激上。对物质思考和追求得越多，他需要维持生命的肉体养料也越多；他消耗的氧气越多，他对体内真气的感知也越少。这种状况使他陷进了追求物质的泥坑。他体内的真气少了，他的身体变虚弱了。

我们应该感谢作者多年来在普拉尼克真气疗法探索方面所做的艰苦又耐心的研究工作。他向我们展示了依照自然规律去生活的方向和方法。书中谈论的因果报应和爱的原则明显地体现了这一点。同时，作者还从对他人尊敬和谦逊的精神出发，在他所做的工作里——尤其是在“双心冥想法”那章里(开悟技术)，注入了一丝神意(精神意义)。

简明易懂，直截了当和诚恳坦爽是这本书的语言特点。文中没有任何科技文章或学术论文那种精雕细刻或令人费解的语言。作者开门见山，直接把读者引入了他所推崇的原理与原则的核心。接着再以朴素的语言和逐步展开的方法解释普拉尼克真气疗法，讲解其操作的具体过程——他认为这样做后，多数读者马上就可以学习和实践真气疗法。你很快就会发现，在这本卓越的著作里，那些令人惊奇的医疗技术实则都是及手可做的。

《神奇的普拉尼克气功》向我们提供了一套切实可行，并且包罗多项的治疗各种疾病的指南。例如：疗治发烧，感冒，溃疡及肠胃疾病，偏头痛和紧张性头痛、牙痛、肺及呼吸道疾病、高血压、关节炎、青光眼、背痛、心脏病、内脏功能紊乱、肌肉痛、失眠及许多其他疾病等等。这种疗法不仅效果显著，简便

易行和经济方便,而且最为安全可靠和最为切实可行。更引人入胜的是,有时在你第一次试验真气疗法时,便可以体验到立杆见影的效果。

如果作者以权威的口气谈论了问题,那也是基于他近二十年献身于神秘科学、瑜珈体系、超常事物研究与实践的缘故。

作为个人,我认为作者不仅是个一流的,名付其实的真气医师,还是一位宗师(不情愿的),更重要的是,他是一个人道主义者(或称博爱者)。也许,正是由于他对同胞兄弟的这种深深的慈爱驱使他写成了并出版这本书。我认为,这本书很可能成为本世纪医疗保健革命中最重要的组成部分之一。

量变贯穿着人类征服自然活动的各个领域。在这些变化中,最能用感官感知到的变化之一便发生在医疗领域和精神开悟上。做为一个新时代自然现象的观察家,我相信,世界人民共享真气疗法神奇功效的时代已经到来。

另一位新时代的代言人大卫·斯潘格勒用他的题为:《启示录:新时代的诞生》讲稿里的两段话总结了现代的形势。

“一个新的世界正在诞生,这个世界已经存在,也可以说,它的各种能量(气)正在成形。”

“全世界的人们正在开始将自己与这种能量(气)协调起来,因为在他们较深的意识里,他们已是那个世界的组成部分。他们已是那个世界的公民——尽管他们并没有意识到这一点。通过他们的生命活力,在他们个体与群体的演练中,他们提供了若干现象的凝点。

我有充足的理由相信,这本书正是那些意义深远的凝聚点之一。它将成为医疗保健领域的里程碑,去影响和改变我们

的生活方式和思维方法。

我自己亲自从作者那里体验到了这种疗法的强大效益，完全赞同这种医疗技术；并且认为这种技术是对人类的一种恩惠和奉献。自1963年，我就在菲律宾，也在世界其他地方，开始对医疗艺术和人体科学从事个人研究工作。我必须说，尽管真气疗法不那么具有戏剧性，但却是世界各种疗法中最独特和无与伦比的。它的戏剧性内含在它的疗效中。

在信仰方面，我们没有任何企图去强人所难。我们仅仅提倡：对于令人惊奇或第一次试验就可能看到的异常现象，必须学着头脑冷静，不要急于下结论，而要保持开放的大脑，去构思可能发生的事物。从这里开始，我们必须继续探索，……在还未没认知的世界里再迈进一步。

愿这本书像给我带来仁爱和幸福一样，给你带来仁爱和幸福。愿你也亲自尝试一下不仅被医治的快慰，更重要的是“治疗礼物”本身的效力——因为它扩大着我们对同胞兄弟提供仁爱服务的边界。

**罗兰多·A·卡蓬奈尔博士**  
国际整体人体科学研究会会员

## 中文版前言

气功既是一门古老的又是一门新兴的科学。

气功中的某些“超常”现象迫使我们从另一个角度研究人体，重新认识生命的本质。因此，它越来越受到世界各国有识之士的重视。

人体是由“灵体”和“肉体”两部分组成的，这一原理是中国气功几千年来赖以生存的理论基础，对灵体的修炼与治疗是中国气功的主体。但是，关于“灵”与“肉”的争论古往今来从未停止过。

蔡国瑞先生的可贵之处在于将传统的中国气功、印度瑜珈与现代心灵科学溶为一体，剥去“神秘主义”的外衣，从现代科学的角度并利用现代科学新成果，再现了“真气疗法”这一古典科学的实质。

现在有许多人认为这种疗法属于“超常疗法”，而蔡国瑞先生的目标就是要使“今天的超常疗法在今后几十年内变为常规疗法”。他的著作充分体现了这种美好原望。

蔡国瑞先生的著作被译成多国文字，在世界各国畅销不衰，被誉为“心灵疗法的里程碑”。在我国，他的著作乃是首次出版。作为心灵疗法专著，在我国亦是首次出版。

由于作者所处的社会环境与我们不同，故而书中的许多观点与我们的不尽相同，但为能完整而客观地介绍一种新事物，我们只做了极少数的删节，尽可能地保留了原著的原貌。

任何事物也没有十全十美的，任何观点或学说也没有百分之百正确的。所以，我们希望，也相信中国的读者能够以科学的眼光客观地看待他的观点，汲取他的长处与先进之处；同

时我们还希望中国的读者能从中得到一些新的启示,早日揭示人体科学之谜,造福于人类。

本书的第五章与第八章双心冥想法习练经历部分是由桑静女士翻译的,其它部分均由徐凤兰女士翻译。本书在翻译过程中还承蒙徐军齐与沈忆敏两位先生的协助,在此特致诚挚谢意。

由于我们水平有限,翻译中定会有不妥之处,希望各位读者朋友提出宝贵意见,不胜感谢。

於中国气功科学研究中心  
朱君南 1990年7月



# 目 录

<b>第一章</b>	<b>真气疗法的实质</b> .....	(1)
	1. 真气疗法 .....	(1)
	2. 真气 .....	(2)
	3. 灵体 .....	(4)
	4. 经络——真气通道 .....	(5)
	5. 真气在针刺疗法、穴位疗法及反馈疗 法中的运用 .....	(5)
	6. 真气疗法的用途 .....	(5)
	7. 真气疗法简明易学 .....	(6)
<b>第二章</b>	<b>灵体的实质</b> .....	(7)
	1. 灵体和肉体的紧密关系 .....	(10)
	2. 防病于未然——疾病先在灵体上出 现 .....	(10)
	3. 意识对灵体模式的影响 .....	(11)
	4. 气穴——能量进出中心 .....	(12)
	5. 十一个主要气穴 .....	(13)
	(1)基穴.....	(13)
	(2)性穴.....	(14)
	(3)命门穴.....	(14)
	(4)脐穴.....	(14)
	(5)脾穴.....	(15)
	(6)中穴.....	(15)
	(7)心穴.....	(16)
	(8)喉穴.....	(16)