

慧明气功

(壹分册)

徐才章 著



慧明气功

(壹分册)

高志文著 出版社

样 本 库

功 气 明 慧

徐 才 章 著

41X157/37



高 等 教 育 出 版 社

1207753

内 容 提 要

慧明气功是将佛门的“定能生慧”、“九九归真”同道家的“仙学养生”、“九宫八卦”和现代科学的“场”、“信息”等理论融为一体。功理深奥透彻易懂，功法精简易学，功效显著。具有健身治病、延年益寿、开发人体智力和潜能的作用，是一套性命双修的实用气功。

全书共八章，并有4篇附录。内容包括气功发展简史、慧明气功重要理论、慧明气功功六节（太极八卦功、龙腾功、虎跃功、玄武功、朱雀功、和合四象功）；静功有三三系列坐站功、六六系列坐站功、九九系列坐站功、九九系列卧睡功。附录慧明气功功效、气功手诊、气功问答、预防和纠正偏差。

本书可作大专院校体育保健课的参考书或教材，并可供广大气功爱好者学习，对有志于气功人体科学研究探讨者是一部很有价值的参考书。

责任编辑：朱秀丽

慧 明 气 功

徐 才 章 著

*

高等教育出版社出版

新华书店总店北京科技发行所发行

北京印刷一厂印装

开本787×1092 1/32 印张8.625 插页2 字数190 000

1991 年 7 月 第 1 版 1991 年 7 月 第 1 次印刷

印数 0001—10 200

ISBN 7-04-003150-7/G · 192

定价4.20元

中国气功科学研究会理事长

张震寰同志在全国慧明气功培训班

结业典礼上的讲话

我很高兴参加《慧明功》学习班结业典礼，同志们让我来做一个重要报告，我不敢当，只是跟同志们谈一谈，交流交流。

很对不起，我们中国气功科学学会对《慧明功》了解得很不够，我到这里才看了《慧明气功》的教材，觉得写的很好，很有道理。同志们今天就结业了，刚才听了许多同志的总结汇报，知道大家收获很大。同志们练功10天，有的出现了遥视功能，看到了长白山。还有相当一部分学员具有了遥感、遥诊和当面诊病的功能。这说明慧明气功具有开发人体特异功能的效果。同志们普遍反映学练《慧明功》10天后，睡眠减少了1至2小时左右，而精力非常充沛，记忆力明显提高，有耳目明，开发智力的效果。患病的学员收益更大，许多人十几年的顽症都自感治愈了，一些绝症、难症如心脏病、肺癌等病也有了明显的好转。这些效果是很显著的，是很难得的，大家就是学了10天么。当然，从理论上讲，这只是初步的。气功讲究“百日筑基”、“三年小成”，“十年大成”，所以还要继续深造，持之以恒地练下去。听徐老师讲，慧明功还有中级功、高级功，这是合乎气功规律的。气功分三层九步——初、中、高，越练功夫越深，你就可以成为具有高功夫的人。这里面也有个悟性问题，悟性离不开理论上的修养，徐才章老师说过练气功要懂得《易》理，这很重要。气

功与《易经》关系很密切，徐老师对研究气功与《易》理的关系下了较深的功夫，教材上也讲了不少这方面的问题，有自己独特的见解。“要懂《易》理”，虽然就这么一句话，但这是从很深的体验中得来的，希望同志们注意这个问题。另外，气功与中医、与中国古典哲学等中国古典文化各方面的内容都有密切关系，需要同志们好好探讨。

《慧明气功》是气功百花园里的一朵花。现在气功的形势很好，可以说是百花齐放，百家争鸣。我们成立了一个功理、功法委员会，希望把各省市、各地方的功法收集起来，把过去现在的所有功法都收集起来加以研究，看看都有些什么功，是怎么一回事，各有什么功效和独道之处。这工作还需要进一步努力。当然，我们的《慧明功》也在收集、研究之列。

刚才听说我们的学员中有好多是搞教育的，这很好。知识分子待遇低，负担重，许多中年知识分子包括许多很有成就的中年科学家去世了，让人很痛心，这也是我们国家的损失。如果大家来练练功，以预防为主，积极主动地把身体锻炼好，健康地为国家多工作上几年或几十年，这多好。国家教委体育司1986年有个038号文件，关于印发《中国传统体育保健研讨会议纪要》及有关材料的通知，文件提出了在学校中加强这方面工作的重要性，可行性、紧迫性的意见和今后如何开展这方面工作的设想，这是很有战略意义的事情，我们应当积极贯彻。气功能够促进学生德、智、体、美各方面的发展。刚才好些学员讲，学练了10天功，脑子清醒了，智力提高了。学生练功后学习成绩比以前好，上课前拿出几分钟入入静，效果是很好的。气功可以治病，可以治近视眼，《慧明功》对明目也很有作用；练功使学生身体各方面协调，

使他们健康发展。学生学练气功后，会注意功德，自觉加强道德修养；还能提高悟性和感受能力，这对培养他们的审美能力和素养，也有极大的作用。气功能使学生身心各方面健康发展。另外，大学生毕业后走向全国各个行业，各个岗位，这也是传播气功的重要渠道；他们还可以根据自己不同的专业和兴趣，从各个不同的角度对“气”的实质进行研究，促使气功事业深入发展。

虽然现在还有些人不承认气功和特异功能，但气功已经在全国各地、各个阶层普及开来，走进了千家万户，也走向了世界。气功科学研究也取得了非常重大的成果，这是科学的重大胜利。钱学森同志说过，我们的气功、特异功能的研究，将影响到科学革命，可以比作第二次文艺复兴，它将推动科学的发展，是真正的高技术，牵涉到21世纪的战略部署。所以，许多工作作风很严肃很有学识的科学家都支持气功和特异功能的研究。客观发展了，主观应当跟上来，不能拿老套子去套。对人类来说，未知的世界还大着呢。我们应当好好研究气功和特异功能，国外比我们重视得多，抢先走了一步，虽然我们有优势，如不努力赶上去，也有被动落后的可能。我们应当立足于现代，吸取古老传统文化的精华，着眼于未来，振兴中华。

我们的气功科研工作目前面临三个问题：一是团结问题，二是科学研究问题，三是为人民服务的问题。

团结问题很重要，我们气功界总起来是团结的，现在气功的发展形势很好，这离不开我们的团结。气功门派、气功师之间一定要团结，大家要相互尊重、相互学习、相互促进。中国气功流派很多，百家争鸣，各有长处，各有特点，大家相互团结、相互学习，才能相互取长补短，推进我们气功事

业的发展。气功师与科研人员也要团结，我们目前的气功科研取得了很大成绩，这也是团结得来的，只有团结了，气功师和科研人员才能发挥各自的长处，把我们的事业搞好。

气功科学研究是个大问题。严新有句话叫“科学救气功”，徐老师在书中说“气功促科学”。这两句话合起来，那么气功与现代科学的关系就清楚了。科学家们的研究证实了气功的物质性。气功是科学的，而不是什么“巫术”、“迷信”，这就首先为气功正了名，为气功的发展奠定了科学基础。我们要对气功进行综合研究，它和生理、生物、心理、哲学、化学、数学物理等各学科都有关系，不但和自然科学有关系，还和社会科学有关系。我们要从各个方面来研究它，使气功沿着科学的道路发展。另一方面，气功也能推动科学的发展。气功和特异功能的某些现象现代科学还解释不清楚，也就是说气功在某些方面还高于现代科学。这就给现代科学提出了许多问题，促使科学家们去研究、解答。如果我们把这些现象都收集起来，一个个进行研究，并能用科学去解释这些现象了，就跃进了一步，这就是钱学森同志所说的气功引导科学革命。我们有这么多的教授、专家来学气功，不但身体好了，而且也有了体会，就可以进一步研究气功了。

最后一点，是气功要为人民服务。我们练功，首先要讲功德，以德为本，功德高了，就能促进精神文明的建设。从眼前利益来说，大家学了气功后，一定要受益，对身心的健康有利，这样才行；也只有这样，气功才能受到广大人民的欢迎，不断普及、深入。从长远眼光看，我们学气功，我们研究气功，都是为了继承和发扬中华民族的优秀文化遗产，是为了祖国建设乃至整个人类文明的发展，这是我们的大方向。

序——独具特色的慧明气功

国际气功科学联合会副主席
中国体育气功科学研究会理事长 左 林

宇宙存在着许多的“谜”，人们通过不断地探索和研究，已经解开了一些自然之谜，发展了科学，推动了社会前进。气功和特异功能之谜的研究成果，必将丰富科学宝库，造福于人类。对众多还未解开之谜，我们决不能带有偏见地将它们视为迷信。例如：有无外星人；地球生命的起源；飞碟是什么；具有特异功能的张宝胜，为什么能用意念从密封药瓶中取出药片，移动他物；神医唐尼为什么能凭空用十指替病人开刀动手术，可从患者内脏取瘤；被称为空中取火的费利史沙为什么能呼雷唤电；美国一位特异功能者，为什么能遥测远距离小岛上与地下的秘密军事设施；为什么夫鲁可斯用手触摸到任何人，就知其底细，他能遥测知某些罪犯在何处。

中国的气功和印度的瑜伽功，也有许多未解之谜。为什么气功能治愈许多医院无法治疗的疑难病症；气功为什么能强身健体，改变人的素质，延年益寿；气功为什么能开发人体潜能；气功辟谷的机理是什么；练慧明功时，为什么会受到一种奇妙的天体作用力，使人自动有序地按九宫八卦的方位运动；……。奇妙的谜，既神秘又富有诱惑力，有待气功家和科学工作者，将古老文明与现代科技相结合，逐一解开其谜，造福于人类。

气功在全国初步形成群众性的学习热潮，在世界上，也

引起了许多国家的兴趣，正在探索和运用。苏联有40万人学习气功，日本、美国爱好气功的人更加广泛。当前，在健全规章制度形势下，进一步加强科学研究，让气功科学步入健康发展的大道，进入新的境界。

《慧明气功》对气功理论作了深入的探讨，对祖国某些功法进行了详尽分析，又孜孜不倦地从实践中总结提高，融百家功法之精华于一炉，具有科学性，很有推广普及的价值。经过千锤百炼，具有严谨科学性的气功进入学府，在教育上具有重大意义。它将对学生的道德修养、健身、益智、提高学习效率等方面起到重要作用。

气功与特异功能都是超越广阔的时空，深入心灵的人体科学，两者既有区别又有联系。有的气功师并有特异功能，而使气功升华。

慧明气功是气功天地独具特色的鲜花。近几年来，在山东、河南、北京等地的普及实践中证明，练此功，不但能为许多病患者解除病痛、健身、延年益寿，使练功者达到健脑、耳聪目明、益智生慧和提高人的素质的效果，而且还能开发一些人的潜能，出现特异功能，而无副作用。慧明气功发现客观存在的“天人场”是气功科学领域里的一个新的创见，它对在世界各地练气功都具有实际指导意义。

慧明气功主张性命双修，重视功德修养，在功德章节中提出了“功从德上来”和“以德为本”的思想。徐老师身体力行，他无论是在负责大学的工作中，还是在执教中，都是廉洁奉公，以德律己待人，受到众人的好评。

徐才章气功大师，自幼受到气功武术的熏陶。母亲用气功给人治病助人为乐的精神，在他幼小的心灵中，播下了萌芽的种子。他在大学攻读了体育、物理等系科的课程，又花

了多年的岁月，学习、研究古今中外的气功功理、功法，遍访气功名师，刻苦钻研、实践，创编了慧明气功，并发表了多篇气功方面的论文和著作，很受群众欢迎。徐老师愿为人类健康奉献终生，祝他精心之作《慧明气功》的出版并步入社会和学府，开放鲜艳之花。

自序

国际气功科学联合会理事、中国体育气功研究会常务理事

徐才章

气功是我们伟大祖国医学宝库中的一颗明珠，同时又是照亮人类智慧的灯塔。气功历史悠久，源远流长。用气功来防病治病，达到健康长寿，开发人的智慧和潜能，这是中华民族特有的一种养生、医疗保健和治学悟道的有效方法。特别是近几年来，现代科学实验证明，气功之“气”具有光、电、磁、声、热、力、红外辐射、信息、粒子流等物质性。在事实面前，人们渐渐从“玄学”、“迷信”的偏见中醒悟。尽管气功中还有许多现象，现代科学还难以解释清楚，但是，人们相信世界上只存在尚未解决的问题，而不存在解决不了的问题。人们发现了气功的真实价值，开始应用发挥其特有的作用，进而揭开气功、人体科学的奥秘。

著名科学家钱学森说：“对气功、中医和特异功能的研究是打开人类智慧的钥匙”。从人类的发展史来看，一切正确的思想和行动无不来源于智慧的分析和判断，社会中的一切道德文明和宝贵财富都源于智慧，所以，创造发明和一切科学成就都是智慧的结晶。一个国家是强盛还是落后，主要看其民族的智慧素质。学校是创造智慧的工厂，如果学校教育积极地引入气功，那么将会培养出一代富有智慧的科技精英，对振兴中华起到巨大的作用。

慧明气功的宗旨：一是健身治病，延年益寿；二是修心养性，陶冶情操；三是益智生慧，开发人体先天潜能。主张持之以恒地自我练功，来增进健康。树立“我命由我不由天”

健康掌握在自己手中的思想，积极发挥自己的主观能动性，要消除单纯依靠补品、药物或他人的外气来维持健康的消极观念。

我出生在崂山角下的青岛市，自幼受到气功武术的熏陶。母亲应用气功给人治病的许多特异现象，给我童年的心灵中打上了深深的烙印，使我百思不得其解。当时认为这可能是佛家的“迷信”，但眼前的事实又不得不相信。我带着许多奥妙的疑问走进了大学的门。为了解开对生命的一些疑问，用双倍的时间，连续攻读了体育、物理两个系的专业课程，并向著名免疫学专家、生物系教授王凯华学习免疫学理论。在以后的工作期间，为了研究气功、人体科学，又用了二十多年的时间学习和研究古今中外的气功理论和功法、周易、中医、电脑、书法和武术等。另外还经常到全国各地的佛、道、武和民间的气功名家拜师访友，学习百家之长。并几次参加国内、国际气功、人体科学会议，向先辈求教，与同道切磋。在任山东师范大学校长的4年中又钻研了政治和哲学，同时学了些天体物理学的知识。也许是以上的这些知识，为编创慧明气功，打下了良好的基础。气功是一门综合性很强的边缘科学，人体这个开放的巨系统，越是深入地去研究，越感觉知识的贫乏，能力的低下。但每深入地研究一步，总会有新的成果。

在研究气功、人体科学的道路上，得到了各界的支持和帮助，当然，也遇到了一些阻力和困难。在阻力和困难面前，我总记起在大学求学期间，曾经用血写给领导的一封信中的誓言：“要为人类的健康事业，贡献自己的毕生精力。”这也是我编排慧明气功的动力和目的。

1986年慧明气功在山东初步普及以来，普遍反映此功具

有治病健身，益智生慧，开发潜能快而明显的效果，所以1988年7月由国家体委体育报社在齐鲁石化青岛疗养院，举办了慧明气功全国首届培训班。全国有22个省市自治区的干部、科技工作者、军人、工人和高等学校的师生参加。中国气功科学研究会、中国人体科学研究会理事长张震寰同志，中国体育气功科学研究会理事长左林同志，都亲自到培训班进行指导，并在开学典礼和结业典礼大会上讲了话。山东省人大常委、省教育厅厅长高维真，著名《易经》专家刘大钧教授、徐志锐教授都亲自来祝贺，学习班办得圆满成功。1988年12月在北京体院举办了全国高校气功学习班，有北京大学、清华大学等校的部分教师和西德、日本、新西兰、哥伦比亚等国家的学者、朋友学习了慧明功，受到了他们的欢迎和好评。

慧明气功是佛、道合一，性命双修的功法。其功理源于《周易》八卦、《道德经》、《内经》和现代科学。功法共有三部分内容：一、动功；二、静功；三、天人合一自然有序功。本书主要介绍前两部分内容。

慧明气功在创编和普及中，得到了中国气功科学研究会张震寰、左林、李之楠、于晓非等领导同志的指导帮助。得到了山东教委主任吕克英同志和山东体育学院王洪年院长和韩之波院长的大力支持。还受到孟庆玉、陈玉珍、李兰生、吴天宾、魏平、徐红梅、刘亚明、江社志、尚风文、张义宾、唐书岭、徐强等同志的帮助。书中插图是张峰、刘刚二同志绘制。在此，一并表示衷心的感谢。

作者水平有限，本书缺点错误难免，希望读者和科学工作者批评指正。

徐才章 1989年3月写于山东体育学院
中国慧明气功健身院

目 录

中国气功科学研究会理事长张震寰同志在全国 慧明气功培训班结业典礼上的讲话	(1)
序——独具特色的慧明气功	(1)
自序	(i)

上篇 慧明气功理论

第一章 导论	(1)
第一节 慧明气功概述	(1)
第二节 现代人需要气功	(4)
第三节 气功健脑	(6)
第四节 世界出现了气功热	(9)
第二章 气功发展简史	(12)
第一节 气功的起源	(12)
第二节 气功的发展概况	(14)
第三节 近四十年来气功的发展	(16)
第三章 慧明气功重要理论	(19)
第一节 功德	(19)
第二节 气功与《周易》的关系	(21)
第三节 气功与八卦	(24)
第四节 天象五行	(33)
第五节 五行及其特性	(37)
第六节 天人场理论	(40)
第七节 天人合一整体观	(54)
第八节 慧明气功要求圆运动	(57)
第九节 气功与光	(58)
第十节 气功返还与人类进化	(62)
第四章 慧明气功基本理论	(75)
第一节 性命双修	(75)

第二节	练功三要素——“三调”	(80)
第三节	精、气、神——“三宝”	(83)
第四节	气功层次——“四炼”	(87)
第五节	意和气的辩证关系	(90)
第六节	气与血的关系	(93)
第七节	阴阳动静关系	(94)
第八节	人体经络	(95)
第九节	周天	(110)
第十节	气机运转	(112)
第十一节	丹田	(120)
第十二节	胎息	(126)
第十三节	龟息	(128)
第十四节	食气辟谷	(131)
第五章	慧明气功基本原则	(135)
第一节	放松和入静	(135)
第二节	顺其自然	(139)
第三节	循序渐进	(141)
第四节	练功火候	(142)
第五节	练气功必须信心坚定	(144)

下篇 慧明气功功法

第六章	慧明动功功理	(147)
第七章	慧明动功功法	(155)
	预备功	(155)
第一节	太极八卦功(十面八方收、采、炼、聚气功)	(156)
第二节	龙腾功	(166)
第三节	虎跃功	(174)
第四节	玄武功	(181)
第五节	朱雀功(丹顶鹤功)	(187)
第六节	和合四象功	(191)
	收功	(194)

第八章 慧明静功	(197)
第一节 慧明静功功理	(197)
第二节 慧明静功功法	(199)
附录 I 慧明气功功效	(205)
附录 II 气功手诊	(225)
一、气功诊病的方法	(225)
二、气功手诊	(226)
三、手诊方法的要领	(229)
四、注意事项	(230)
附录 III 气功问答	(231)
一、练气功注意些什么	(231)
二、为什么要注意收好功	(233)
三、练气功有哪些良好效应	(234)
四、如何进行练养结合	(236)
五、人的寿命有多长	(238)
六、人衰老的原因是什么	(239)
七、什么时间练功较好	(241)
八、为什么气功强调整体疗法	(244)
九、意念对人体有何作用	(245)
十、气功与特异功能有何关系	(247)
十一、怎样对待练功中的幻觉	(248)
十二、怎样正确对待自发功	(250)
十三、练功如何保持微	(251)
附录 IV 预防和纠正偏差	(253)
一、产生偏差的原因	(253)
二、怎样预防气功偏差	(255)
三、纠偏	(256)

上篇 慧明气功理论

第一章 导 论

第一节 慧明气功概述

气功是我国文化遗产中的瑰宝，是中华民族勤劳、聪明、勇敢智慧的结晶。它内容丰富、作用奇特、源远流长、历久不衰，至今已有 5 至 7 千年的历史。我们的祖先自上古就开始对生命本质的探索，逐步建立并发展了一门探究生命之本的科学，谓之性命之学。在此理论的指导下，有一套完整而又系统的修持的实践，这就是当今气功学的渊源。

随着时代的前进，科学的发展，人们在现实面前逐步认识气功这门古老而又新颖的科学。中国科协主席钱学森教授说：“中国气功是现代科学最尖端的科学技术，是高技术。”这一论断直接把气功从“巫术”、“迷信”、“唯心”……下九流的层次上提高到大雅殿堂的位子上，给气功正了名。

自古至今，许多人都对气功很重视。道家以为实现“长生久视”的秘诀；佛家视之为“成佛作祖生慧”之通衢；儒家把它当作“修身治学”的要旨；医家把它奉为“祛病延年”、“诊治疾病”的无上妙法；武家把它推崇为“克敌制胜”