

海纳 著

# 生命的升华之路

——中国意象功



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

生命的生华之路——中国意象功/海纳著

北京:人民体育出版社,1996.5

ISBN 7-5009-1352-4

I. 中… II. 海… III. 意念(气功)—中国 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 10079 号

\*

人民体育出版社出版

百善印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

\*

850×1168 毫米 32 开本 9 印张 240 千字

1996 年 10 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—10000

\*

ISBN 7-5009-1352-4/G·1256

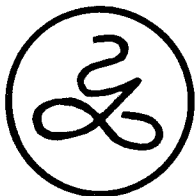
定价:20.00 元

## 阅读方法

阅读本书时，尽量心平气静，自然放松，诚恳一心，入情入境。思维意识与书中描述的意象同步流动，完全运用感觉去读。一捧书卷，如同有良师益友在与自己倾心交谈。读到之处，心理上尽量去真切地体验、想象、感觉。恍恍惚惚，醉心投入。这样，你便有可能产生感应，除去痛苦烦恼，变得轻松愉快，宁静安详，健康开朗。

一开始读不明白也不要紧，只要感觉进入，顺着书中的思路和心境走就行了。多读常读，书即良药，跳读选读，随意翻阅。信手拈来，开卷有益。心灵感应，便有功效。

## 功 徽 简 介



中国意象功徽

本功徽内涵丰富，简单介绍如下：

一、圆圈内是两个汉语拼音字母“Y”、“X”的组合变化，代表“意象”两个字，是中国意象功的总标志。

二、整个符号形似一尊盘腿而坐的佛，下有隐形莲台，代表着修炼，象征着佛一样的大智大慧、开悟解脱、慈悲仁爱。

三、整个符号形似一条龙，象征着祖国的传统文化。

四、具有净心、镇静、治疗、长功、消灾、避邪、护身、平安、吉祥、如意等美好的信息祝愿。

五、上半的“2”和下半的“∞”象征着旋转，是宇宙的基本运动形式。“2”是太极图式的简化，“∞”表示宇宙和人体场的无穷大。

六、整个图型呈强烈的动感，象征活力。又呈三角形，象征

平稳、坚实、发达，兴旺、向上、顺利。

七、三个圆角象征儒道释三家哲学精华的融合，无门派之见。

八、蓝底，代表心灵和天空，象征着人心应象天空一样纯净、空灵、广阔。黄色，象征着吉利、祥和、收获、成功、热情、慈爱。

## 前 言

气功修炼，伴随着中华民族 5000 年的历史，成为热爱气功的人们生活中的一部分，其影响涉及到自然科学、哲学、文学艺术、天文、地理等多个领域，形成独特的文化观念和心态。

气功修炼，在今天更表现出一定的实用价值，能解决人们一些身心问题，并以易学、易练，可因地、因时、因人制宜，见效快而受到人们的喜爱。

气功修炼，在传统文化中，是蕴藏着的丰富宝藏，是我们民族伦理道德、思想情趣、教养风度、品格情操的组成部分。

应该把气功重新定位，定位于生命哲学上，也就是回归到传统文化、文明上来。把气功作为一种调理平衡身心、完善自我、开发潜能的修炼技术与生命哲学。使气功修炼者都能够自觉规范自我、团结互助、慈悲善良、忘我奉献，实现自己的人生价值；同时又使修炼者自身的文明程度、身体素质得到提高。

21 世纪，一个强盛的中国将出现在世界东方。但是，如果没有一种令人仰慕的文明与之相配，理想将无法实现。在我国传统的文化中，就蕴藏着这种巨大的文明财富，我们的责任是发扬光大。1988 年，世界诺贝尔奖得主集会宣言写道：“人类要在 21 世纪生存，只有回头 2500 年，去吸收孔子的智慧。”这已经给我们以足够的启示。

10 多年的气功热经历了弱小，告别过去，长大强化的过程。神奇和怪异隐去，真实面目归来。回归到生命哲学的本质上，返朴归真。从圣到凡，凡得不能再凡了，才是真圣。才能无愧于礼仪之邦，相配于强盛发达。

意象功的出世并不想凑热闹，只期望被人们广泛接受，我们就可以告慰苍天，无愧众生了。

# 目 录

|      |     |
|------|-----|
| 阅读方法 | (1) |
| 功微简介 | (2) |
| 前言   | (4) |

## 上篇 功理功法

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 第一章 气功的崭新风貌——绪论       | (3)  |
| 第一节 中国意象功的性质          | (3)  |
| 第二节 中国意象功的源流          | (5)  |
| 一、佛祖拈花示众——开悟的诀窍       | (5)  |
| 二、儒道坐忘合道——解脱的方便       | (6)  |
| 第三节 中国意象功的名称          | (8)  |
| 第二章 正视人体康健的危机——为什么要修炼 | (11) |
| 第一节 当今人类的基本健康状况       | (11) |
| 第二节 病因的分析             | (12) |
| 一、身病自心病始              | (13) |
| 二、病来自心灵更深处            | (17) |
| 第三节 论潜紧张对心身健康及修炼的影响   | (21) |
| 第三章 人体健康的全面重建——如何修炼   | (23) |
| 第一节 修炼的下手处            | (23) |
| 第二节 练高功的保证            | (25) |
| 第三节 生命的健康需要           | (28) |
| 一、调心的方法               | (28) |



|                                     |             |
|-------------------------------------|-------------|
| 二、修德的人格力量 .....                     | (30)        |
| <b>第四章 意象功的基本原理(初级)——修炼正理 .....</b> | <b>(37)</b> |
| 第一节 每一个细胞都是丹田 .....                 | (37)        |
| 第二节 旋转的奥秘 .....                     | (41)        |
| 第三节 气、光、场与意念 .....                  | (45)        |
| 一、神秘的气 .....                        | (45)        |
| 二、奇妙的光 .....                        | (48)        |
| 三、无形的场 .....                        | (50)        |
| 四、强大的意念力 .....                      | (53)        |
| <b>第五章 修炼玄机的道破——修炼正路 .....</b>      | <b>(57)</b> |
| 第一节 高深修炼正法的两大关键 .....               | (57)        |
| 一、清理——改变旧貌 .....                    | (57)        |
| 二、愿心——重建自我 .....                    | (60)        |
| 第二节 出神入化、道法自然的修炼——心炼<br>虚练神练 .....  | (61)        |
| 第三节 如何接功——心有灵犀一点通 .....             | (64)        |
| 一、心心相印 .....                        | (65)        |
| 二、物我两忘 .....                        | (67)        |
| <b>第六章 如何进入良好的功态——修炼正门 .....</b>    | <b>(69)</b> |
| 第一节 放松真法 .....                      | (69)        |
| 第二节 观想妙法 .....                      | (71)        |
| 一、观想的妙理 .....                       | (71)        |
| 二、怎样正确观想 .....                      | (72)        |
| 三、怎样观想细胞旋转 .....                    | (74)        |
| 第三节 定忘心法 .....                      | (75)        |
| <b>第七章 中国意象功功法体系——修炼指南 .....</b>    | <b>(76)</b> |
| 第一节 意象功的功法层次简介 .....                | (76)        |
| 第二节 如何选练功法 .....                    | (79)        |
| 第三节 最高级的动功修炼 .....                  | (80)        |
| 一、自动与灵动 .....                       | (80)        |

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 二、怎样修炼灵动 .....                 | (83)  |
| <b>第八章 中国意象功功法选 (动功)</b> ..... | (86)  |
| 第一节 流光法 .....                  | (87)  |
| 第二节 灵动法 .....                  | (91)  |
| 第三节 讲传法 .....                  | (94)  |
| <b>第九章 中国意象功功法选 (静功)</b> ..... | (99)  |
| 第一节 造相法 .....                  | (99)  |
| 第二节 还童法 .....                  | (104) |
| 第三节 睡莲法 .....                  | (108) |

## 下篇 明理悟法

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| <b>第十章 气功诊病治病之秘——修炼的产物</b> ..... | (113) |
| 第一节 诊病治病玄机道破 .....               | (113) |
| 一、潭影空人心 .....                    | (113) |
| 二、全凭心意用功夫 .....                  | (115) |
| 第二节 特异感知法 .....                  | (118) |
| 一、特异感知处处有 .....                  | (118) |
| 二、特异感知人人会 .....                  | (120) |
| 第三节 意象治疗法 .....                  | (122) |
| 一、换人先换意 .....                    | (123) |
| 二、运用靠会心 .....                    | (126) |
| <b>第十一章 迷雾途中觅明灯——修炼师说</b> .....  | (129) |
| 第一节 对师的正确认识 .....                | (129) |
| 一、无师怎能自通 .....                   | (129) |
| 二、谁可以为师 .....                    | (132) |
| 三、怎样拜师 .....                     | (133) |
| 第二节 师的真假良莠辨别 .....               | (135) |
| 一、良师 .....                       | (135) |
| 二、庸师·假师·邪师 .....                 | (137) |

|                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| 第三节 旁门·左道·····                    | (140)        |
| 一、旁门误人·····                       | (140)        |
| 二、左道惑人·····                       | (143)        |
| <b>第十二章 大道途中的重重考验——修炼过魔关·····</b> | <b>(146)</b> |
| 第一节 什么是偏差和走火入魔·····               | (146)        |
| 一、偏差的种类及原因·····                   | (146)        |
| 二、什么是走火入魔·····                    | (153)        |
| 第二节 现代人严重的心魔困扰·····               | (161)        |
| 第三节 怎样防治走火入魔·····                 | (164)        |
| 一、考验过关·····                       | (164)        |
| 二、消除魔障·····                       | (167)        |
| <b>第十三章 明理悟法走正道——修炼说悟性·····</b>   | <b>(170)</b> |
| 第一节 悟性与配合·····                    | (170)        |
| 一、什么是悟性配合·····                    | (170)        |
| 二、如何配合·····                       | (176)        |
| 第二节 怎样理解信则灵·····                  | (178)        |
| 第三节 破除迷信——怎样看待阴性信息·····           | (182)        |
| <b>第十四章 走出精神的困境——修炼解脱·····</b>    | <b>(187)</b> |
| 第一节 人生苦乐由心生——看破未必是消极·····         | (187)        |
| 第二节 明心见性识真相——平衡内心消灾劫·····         | (194)        |
| 第三节 高峰体验妙难言——如何获得生命的<br>最佳状态····· | (199)        |
| <b>第十五章 怎样生活才是美好的——修炼做人·····</b>  | <b>(207)</b> |
| 第一节 修炼的生活方式·····                  | (207)        |
| 第二节 为人处世，通达无碍·····                | (212)        |
| 第三节 积极进取，实现人生价值·····              | (214)        |
| <b>第十六章 气功的敲门砖作用——修炼不是目的·····</b> | <b>(219)</b> |
| 第一节 气功在历史上的面目·····                | (219)        |
| 第二节 气功在当今的妙用·····                 | (222)        |
| 第三节 气功不是禁欲·····                   | (224)        |

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| <b>第十七章 功能信号的输入——看书也是修炼</b> ..... | (228) |
| 第一节 学员练功日志选.....                  | (228) |
| 第二节 学员神奇效应选.....                  | (231) |
| 第三节 学员心得感受选.....                  | (238) |

## 附篇 指点迷津

|                     |       |
|---------------------|-------|
| <b>学员问题答疑</b> ..... | (247) |
|---------------------|-------|

1. 老师带功中自己出汗、流泪、呕吐、头昏、冷热变化等反应是怎么回事？很难受吗？会有危险吗？怎样判断识别功态反应的好坏？

2. 杂乱噪音干扰太多，练不下去，怎么办？受到惊吓怎么办？

3. 刚练功时，功态很好，能入静。练一段时间后，杂念突然多起来，烦躁不安，浑身难受，是怎么回事？

4. 一练功就打瞌睡，是怎么回事？

5. 我杂念太多，静不下心来，是否不适合练功？

6. 太紧张忙碌，没有时间练功，怎么办？

7. 我长期坚持练睡功，一上床就想着功法睡去，怎么不见很明显的治病效果？

8. 功法内容总是记不住，怎么办？

9. 个个功法都要按顺序练下去吗？

10. 练功练多长时间好？什么时间练好？什么方位练好？

11. 什么是行练？

12. 怎样正确使用功法录音带？

13. 意象功个个功法都是好功高功，还可以再编一些给大家吗？

14. 站行坐卧，观看影视，车船旅游，工作生活中怎么练功？怎么能一天24小时都在练功？

15. 意象功没有劲吗?
16. 意象功不讲调姿、调息吗?
17. 练了意象功,能否同时练别的功?练了别的功,是否能来练意象功?
18. 为何自己在家练,不如集体练,不如老师带功的效应强?
19. 集体练功,会染上别人的病气和疾病吗?
20. 别人会偷气吗?
21. 怎样衡量功态好坏?
22. 出现恶心油腻,不想吃饭,进入辟谷,怎么办?
23. 练着功,又出现了某些疾病,或疾病加重、或反复,是不是练功出了问题?
24. 我浑身上下无处不是病,天下找得到的医法都用尽了,还是不见好转,来练意象功是否有效?
25. 我经常色黑,夏天都四肢冰冷,练功是否有效?
26. 总是遗精怎么办?
27. 修炼气功,怎样处理好性生活?
28. 不熟悉人体生理结构,不知道穴位经络在哪里,能练好功吗?
29. 哪些人不适合练功?
30. 练“白骨观”怎么看不见?
31. 看见了白骨会害怕,有时还会看到别的不好的图象,听到声音呼唤,怎么办?
32. 怎样正确对待梦境所示?
33. 我从前一直很相信气功,学了好几家功法,也认真练了,但没有什么感觉,气功师说我是迟钝型的。别的又找不到更理想的治病健身法,意象功是不是也如此?
34. 意象功录音带为什么要配佛乐?是否有适合信基督者,和穆斯林修炼的?
35. 怎样理解、掌握意象功的修炼步骤?

36. 什么是法身？
37. 什么是得意忘象？
38. 修炼什么最重要？
39. 什么是直指人心？
40. 意象功为什么天天长时间发功治病不伤人？
41. 用意象功赚钱谋生可以吗？
42. 怎样对待学员的感激？
43. 给别人发功治病，是否会沾上病气？测治病时身上、手上都会对不同的病产生强烈的反应，是病气来咬吗？
44. 意象功与一般静功有何区别？
45. 细胞旋转的说法，不违背细胞生物学的原理吗？
46. “一切唯心造”不是唯心主义吗？
47. 如何掌握修炼“开天目”的火候？
48. 什么是修悟？
49. 意象功为什么不称门派？
50. 为什么为人要常怀感激之情？

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 传功员、辅导员的規定和职责..... | (263) |
| 海纳自述.....          | (265) |
| 后记.....            | (272) |

# 上篇 功理功法

·

·

·

·





# 第一章 气功的嶄新風姿——緒論

## 第一節 中國意象功的性質

中國意象功，是一門生命哲學及實踐方法。閃爍著東西方哲學人的慧光，浸潤著科學知識的靈氣，更凝聚著眾多恩師的心血。

什麼是生命哲學？就是利用全人類普遍的和潛在的知識與智慧，總結、探尋人體生命存在與發展的一門科學。

她廣泛涉及到自然科學、社會科學及人體科學的各個領域，又不斷促進各科學的發展、邊緣學科的誕生、原有觀念的更新。

她研究的最基本問題，就是人的健康及得到健康的最佳方法。完整的健康內涵，按聯合國教科文衛組織1980年頒布的标准，界定為身體與心理兩個方面。

要使身心共同獲得健康，有效的方法之一，就是修煉心身（這裡的修煉概念是泛指，既指傳統的修煉內容，如練功；更指人們的生活方式選擇，心理行為調整）。

進而研究的是人的生存，主要是人如何生存才可能是合理的、幸福的。即人需要建構一種什麼樣的心理行為、人格品性、社會生活，才能保證生命處於和諧平衡、合理發展的狀態，從而實現心身健康，延年益壽，幸福生活。其具體的方式之一，便是修煉心性。

再深入研究的便是人的發展。人與自然、人與宇宙、人與社會的生態倫理關係，即人如何開發智慧，開發潛能，為社會、為人類作出應有貢獻，實現人生價值，利人利己，無為而無不為。進而，尋回生命的發展方向及歸宿，從而超越自我，實現生命的大升華，徹底解脫生老病死帶來的束縛和苦惱。其具體的方法，便是修煉靈性。