

东方太阳功

94
R247.4
105



东方太阳功

田继尧 著

(京)新登字 085 号

东 方 太 阳 功

田继尧 著

责任编辑 杨友爱

*

地质出版社出版发行

(北京和平里)

北京市怀柔县东晓印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所经销

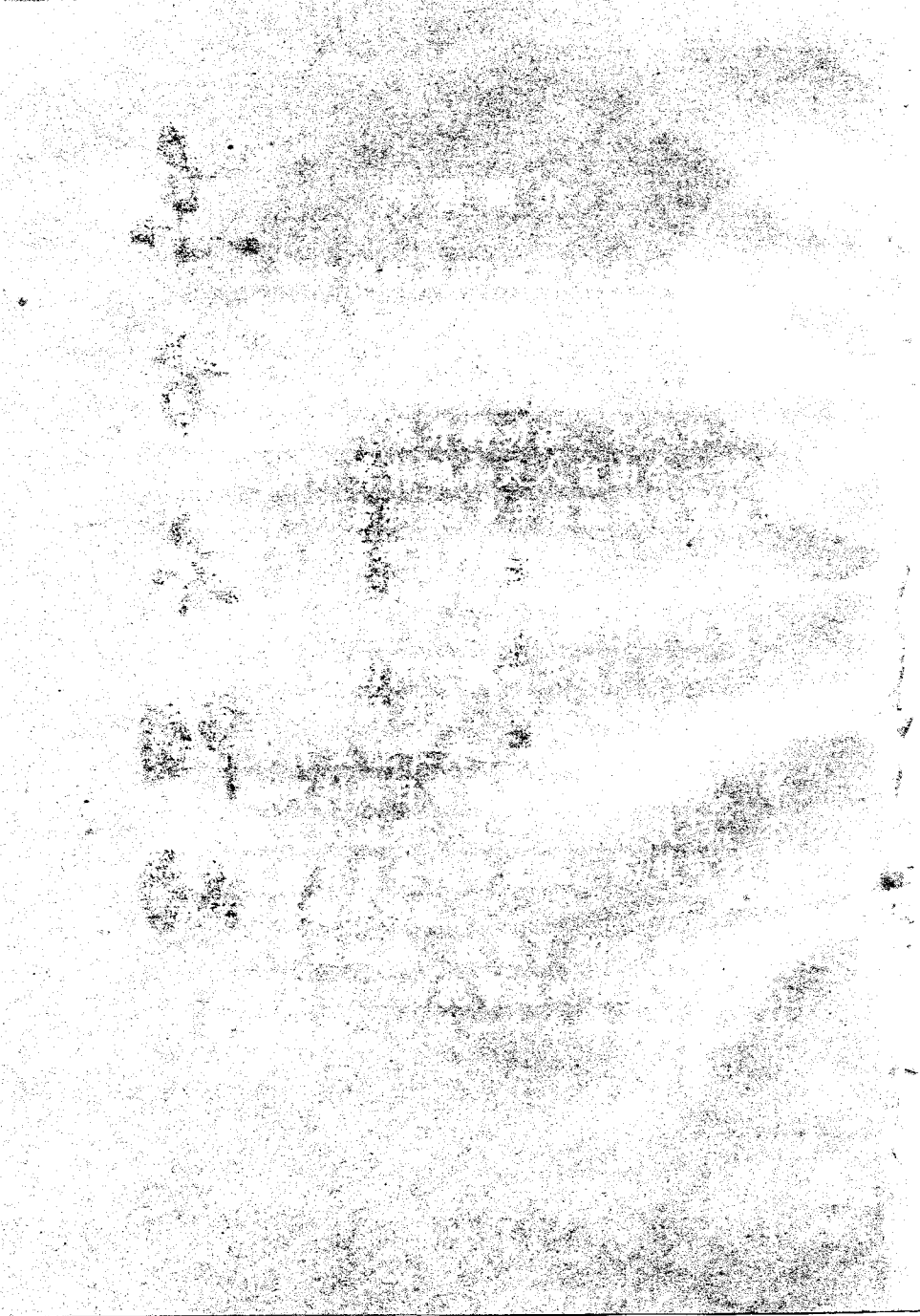
*

开本:787×1092 1/32 印张:7.25 字数:160000

1993年10月北京第一版·1993年10月北京第一次印刷

印数:1-5000册 定价:5.4元

ISBN 7-116-01477-2/R·09



出版前言

近年来，气功和特异功能作为人体生命科学的重要方面而受到各界重视，各种功法和理论层出不穷。气功在实践上为医治疑难病症、强身健体、开发人体潜能展现了一个新的、前景广阔的领域，也取得了令人惊异的成就。气功在学术上成了人体生命科学的先驱，从理论与实践结合的角度为这一尖端学科的新纪元进行着开创性探索。

摆在你面前的这部《东方太阳功》所介绍的功法，是田继尧先生在30多年练功实践和探索的基础上创立形成的。它练法独特，理论新颖，简单易学，自初步普及推广以来，取得了良好的治疗、健身和激发人体潜能的效果。我们动员田先生贡献出这部功，公开出版成书，以供广大气功爱好者和气功理论研究者练功和研究之参考。

祖国中医学认为，肾是先天之本，一个人的肾气(即元气)是否充足，是其是否健康、生命力是否旺盛的最根本的决定因素。有人把人的生命比作灯，把元气比作油；油足灯亮，油少灯暗，油干灯灭，是形象而又较贴切的论述。人的许多疑难病症，如糖尿病，心、脑疾病，关节炎，以及未老先衰症等，究其原因，根在肾气不足上。对于这类病症，用西医对症治疗的方法往往不易根本解决问题，甚至会出现相反的作用，而气功通过培元固本，增强元气的途径却能使奇迹出现，原因就在气功是从根上解决问题，是在“添油续命”，而不是在“拔芯助燃”。

东方太阳功的最大特点之一，不仅在于它以养炼肾气为

基，把增补元气和炼丹作为首要目标，更重要的在于它是利用太阳能场信号来练功，用太阳信号这个“天机”与人的“秘窍”相合，来促使人体元气的生发、积聚、结丹以至炼骨、开神，因而具有出功效率高、疗病健身效果特别明显的特点。据反映，有人练东方太阳功几天，就出现了丹田以至会阴、命门发热现象，有的老人早已失去了性功能，经过参加9天学习班，就使元阳重兴，恢复了性功能(本书“事迹纪实”部分，收集了一些练东方太阳功者的效验材料)。

气功理论是指导你正确练功和功夫进入高层次的梯航，这一点对看书学功者尤为重要。《东方太阳功》基本理论部分，提出了许多对实修有指导意义、对理论研究有重要参考价值的观点和论题。例如关于“静”的理论，关于人体性命、炼丹与长寿的理论，关于人体生物场理论及气功中的光理论，关于利用日常事务之机来练功的理论等，作者都有独到的见解和建树。现摘录几段于下：

关于“静”的本质的论述：

“通俗一点讲，静的本质就是‘一心一意’，就是‘心神一致’”，“心神能够一致就是入静，无论你在工作、学习、谈话等都可以是练功，都有助于功夫长进；相反，心神不能统一，‘想’是杂念，损伤大脑的思维能力，不想则是入眠，都不是练功”。“心神归一，是大脑返老还童的标志”。“心神归一，可以是无相的归一，也可以是有相的归一，无相归一是高层次归一。只有无相地心神归一，才能达到真静真定，达到元神主事”。

关于“有”“无”关系的论述：

“无存在于有，空是与实的冥合，动中有静。同我物化，万有皆是无，众实成真空，纷繁亦是静。物我两立，无相对于有，因而也变成了有；空相对于实，因而难成真空；寂灭如死，亦不能算

静。‘我’是心，是神，是意；‘物’是天，是地，是花鸟粉尘，是我之躯体，是相对于神的心，是相对于心的神”。

关于人体生物场的论述：

“遥距离发功治病、治病、改变物质的形态，利用的就是人体生物场与空间场相互作用的原理。气功师自身的能量是有限的，即便功力很高的气功师，他自身生物场的范围也不可能很大，他之所以能作用于千里之外的目标，就是因为他沟通了自身生物场与空间场，借用了空间场的能量和信息传递作用，就像无线电台借助于空间电磁波把自己的信号传到天涯海角去一样”。

在第七章，作者对不著相的练功方法进行了浅显的剖示，这对高层次修炼具有重要的指导意义：

“不著相，是练功中的一种较高级的境界和方法”。“不著相，就是无相对性地直接参同，就是‘一神独觉’、不依不旁、独立不二”。“著相：色是色，空也是色。不著相：色非色，非色中见色；空非空，非空中见空；佛非佛，非佛中见佛；我就是色，因而不見有色，我就是空，因而不見有空；我就是佛，因而不見有佛。”“著相的练法容易掌握”，“是‘借魔练神’。但要达到高层次高境界，必须进行不著相的练才行，否则，不但功夫永远只能停留在低层次上，而且时间长了会出问题。”

总之，我们推荐出版这部《东方太阳功》，希望对你的修炼和研究能有所帮助。

东方太阳功研究会

1993年8月

我见到的田继尧和他的 “东方太阳功”(代序)

拳头大的瘤子不翼而飞了，瘫痪多年的人下地走路了！

听完田继尧大师的气功报告，我被一种神奇的力量所促使，来到田大师下榻的宾馆，拜访这位不可思议的神秘人物。

田大师的屋里有好多人，男的，女的，老的，少的，工人打扮的，学者气质的；有的人请求调治，有的人请教气功问题；等等。不管是谁，或提出什么样的问题，大师都一一应答，显得和蔼亲切，平易近人。

有一位 20 多岁的大学生模样的青年对隔空推人似乎很感兴趣，但又好象存有疑问。田大师看出了他的心思，平静地说：“这些潜能是人人都有的，只是你的未被开发出来”。他让这位青年站起来，全身放松，对他说：“我用一个手指，就可以让你坐下！”就见田大师伸出右手中指，向那青年隔空一点（相距约 2 米），青年立即一屁股坐在了床上，表示信服地笑了。这位青年的名字叫李群，在北京市土产进出口公司工作。

我好不容易才挤到了开口的机会。本来我有好多问题想问，但这时却似乎什么也想不起来了，吱吱唔唔的语无伦次。

田大师神态祥和地看着我，回答着我的问话……

“我不相信迷信，我只相信物质的存在。”田大师朗朗地

说,“东方太阳功是人体与宇宙空间的一种物质交换能量的功法,这种宇宙空间物质就是‘不可见光’”。

“有人说您是受了神的指点,才有这样高的功夫,是吗?”我问。

“其实,人和‘神’之间没有多大区别,只是有些人特异素质好一些,比一般人能耐一些,就被人们称为神了。每一个人都具有三个属性:阴性、阳性和阴阳合一性。阳性就是人的神性,通过练气功把人的阳性功能开发出来,就具有了我们今天所谓的特异功能,而具有了大的特异功能的人,在一般人眼里也就成了神。特别是古代,这些人在生前和死后都会被敬为神灵的。”

稍有停顿,田大师接着说:“我10岁那年得了严重的心脏病,几家大医院都看不了,就等死了。这时无意中接触了一位气功师,他让我吸太阳,让我觉得心脏那里有一颗太阳,我做了一年多,心脏病就好了。也许出于孩子心理,认为好玩,也许是其他什么原因,我开始坚持练气功了,练了不少种功法,最后还是回到最初的路子上去,吸太阳!在以后的若干年里,我才悟出一条真理,‘万物生长靠太阳’,太阳是人类智慧的起源,是登上宇宙的阶梯,你如果有悟性的话,你也会明白为什么万物生长靠太阳,太阳包含着什么。”

“您是指不可见光吗?”

“也可以这样说,但太阳的能量是复杂的,还有其它许多。”

“您说的这种能量怎样才能到人体来呢?”

“这就与东方太阳功有关啦,以一定的形式去接收就是了。这好比电视机的天线,对准方向,就可收到电波。东方太阳功的方位就在东方。人体所摆出的姿态就是一架电视接

收器。”

“您的这种东方太阳功是不是每个人都可以学习?”

“是的，人人都可以学，但不是人人都可以出现特异功能，因为这和人的素质等许多因素有关。出现特异功能不是练功的目的。练功的目的最重要的还是在于修德上。人有一个很好的品德，体内又有一定的能量，这样就可以为社会做很多贡献。”

“田大师，您能否解释一下，在您的报告中，有的人身上瘤子不翼而飞了，瘫痪多年的人上台走路，这到底是怎么回事?”“瘤子不翼而飞，其实，并不是不翼而飞，只不过它的消失过程如同太阳功所接受的‘不可见光’是不可见的一样，它的消失其实是有形的，但由于速度太快，超越了人的视觉功能，所以，就成了‘不翼而飞’。至于瘫痪病人走路，断骨再植等都是利用这种不可见光进行治疗的。”

“这么神奇的功力，练功的功法一定很难吧?”

“老子说：‘大道至简、至易’，意思也就是说，越高的功法，其修行的方法越简单，最后到了‘天道无形’时就是最完美的功法了。东方太阳功功理、功法简单易学，一般的来说，没有练过功的人几分钟之内就可以学会。至于练功效果，你如果有心学习，亲自体验一下就会有所了解。根据以往学习班上的情况，一般出功效率都很高。”

从田大师房间走出来，我似乎明白了许多，但又什么也不明白，因为有好多事情不亲身体验一下，是难以明白的。我要练功。我快步来到了东方太阳功秦皇岛培训中心，报名参加了田大师主持的学习班。

短短的 6 天学习班结束了，我自己有了许多新的感受，但我感到更值得一提的，要算学习班上对学员的医疗效

果。下面是部分学员在 6 天学习班之后的疗效情况，这都是我耳闻目睹的，写出来，作为我参加学习班的总结和纪录之一：

秦皇岛市 1993 年 8 月份学习班疗效纪录

李志勇	秦皇岛卫生检疫局	脑后瘤	缩小一半
周爱莲	秦皇岛电业局	脂肪瘤	消失
王贵娥	秦皇岛耐火厂	颈柱增生	痊愈
陶运生	居址不详	鸡蛋大肿瘤	缩小 2/3
王忠孝	秦皇岛建港指挥部	甲状腺瘤	消失
齐 和	黑龙江绥化	瘫痪	大步行走
程 库	秦皇岛燕滨商场	耳聋	复聪
杨平野	沈阳市	右耳聋	听见声音
侯治平	秦皇岛耐火厂	腰间盘突出	活动自如
齐玉琪	秦皇岛市居民	腰部肿瘤	消失
杨小媛	秦皇岛市居民	脑血栓	可以走了
张春玲	单位不详	子宫肌瘤	消失

都 蒙

1993 年 8 月于秦皇岛

(原载于 1993 年 8 月第五期《职工文化报》，原文标题为《与君一席话，胜读十年书》，文内稍有改动)

自序

气功是我国众多优秀传统文化中的瑰宝。80年代以来，我国气功事业蓬勃发展，全国现已形成了一支数以千万计的气功锻炼大军，气功科研工作不断取得新的成果，有些大、专院校已设立了气功课程。随着国内气功事业的发展，中国气功在世界上的影响也越来越大，不少国家争相邀请我国气功代表团前往访问，邀请气功师讲课传授功法，进行科学试验，或者到我国来学习深造，国际性的气功活动日益增多。今天我将“东方太阳功”奉献出来，就是要与气功界各个流派同道团结一致，相互交流，让中华传统文化在世界重放异彩。

“东方太阳功”是我经过30多年的练功实践，结合研究前人的和当代的气功理论、方法以及中医学方面的知识，特别是受到练功中出现的有关现象的启示，所悟创出来的三部功中的第一部功。另两部功是“宇宙空间功”和“超宇宙体外功”。在这三部功中，“东方太阳功”以修炼人之性命、完善充实人体自身、使人身体健康、寿命延长、智慧增加为主要目标；“宇宙空间功”主在开发人在宇宙空间场范围内的各种特异功能；“超宇宙体外功”是人超脱自我的理论和方法。在今后适当时机，我将把后两部功也贡献出来，希望能为气功百花园增光添彩，并就教于气功界同仁。

我是因患病走进气功的。10岁时患了一种怪病，被许多大小医院判为不治之症，辍学在家，当时走路都已较困难，医生们认为将不久于人世。一日忽遇到一位老者，他用

法给我进行了调治，并教给了我一些气功功法。从此，习练和钻研气功便成了我生活的一部分。练功使我的顽疾逐渐康复，使我重新上了学，并能走进练武术的大门。我祖父辈曾是有名的医药世家，家里尚留有许多医书。在练功的同时，我也钻研了古医书，从中掌握了中医经络学和阴阳五行学等知识，这对我在后来开悟人体运化规律和各种能量贮存的窍位及发功、诊治病等功能起了很大的作用。东方太阳功等三部功的形成，主要应感谢那位领我走入气功大门并使我恢复健康的老前辈以及我在气功状态中出现的有关信号的启示。

东方太阳功是一部适合广大群众习练的普及性功法。在练法上，我力求做到简单，易练，有效，集多种修炼目标于一法，以一法代多法，以一修实多修。自1989年我应宁夏气功科学研究所的邀请开始在社会上公开传授以来，先后在宁夏、台湾、黑龙江、深圳、珠海、湖北、日本、北京、吉林、保加利亚、陕西、甘肃等地取得了较好的治疗、健身，以及激发人体特异功能的效果，受到了气功爱好者的欢迎。

金丹大道是道家功的精华。古代成道者大都把金丹与返老还童、起死回生、延年益寿甚至长生不死联系在一起，可见，炼丹对人体健康是极为有益的。东方太阳功继承了道家炼丹这一宝贵遗产，但在练法上进行了一些革新。如果能认真依法坚持练功，一般在很短的时间内就能结成虚丹以至实丹，若再加练辅助功法，便可在人体8个重要窍位结丹，形成阴阳八卦丹能库和任督周天自转。

东方太阳功在练法上的最大特点，是利用人体生物场与宇宙空间场之间存在的共通点，自觉地把人体生物场与太阳光能场沟通，用吸太阳到丹田和在丹田发热发光旋转的方法，调动太阳光能来补充和生发人体元气，并使元气产生光

化反应和凝结成丹。自觉利用空间场的能量炼丹，这是与传统内丹功仅靠人体自身精气的积累作为丹基的方法主要不同之处。此外，古道家丹功在开通丹道周天时，是通过七天七夜的坐关，采金丹大药沿夹脊髓道到泥丸，以命接性，还精补脑；方法微妙，难度大，一般人不易练。为了适应现代社会的特点，我吸收了佛家炼空的优点，用佛光透骨的温和练法，来完成开通髓道、沟通性命、以命接性的修炼，方法简单易行，以渐变求质变，只要积功累德到了一定程度，人人皆可练成。在佛光透骨功之后，通过进一步修炼开神功，可开发出大脑中的9个窍位，形成九宫居顶，使脑潜能得到开发，达到自由的天人合一境界。

这本书主要讲的是“东方太阳功”的基本功理和功法，但后面的“理论”部分，也涉及到一些宇宙空间功的功理，对你在认真练功的基础上开悟更高级功法和功能有帮助。另外，书中的《大海还丹，九字生辉》一篇，是加进东方太阳功特异信号的，只要认真读，就有感应和起作用。

人类生命现象是一个奇迹，也是一个谜。千百年来，与它伴随的总是不尽的疑问、难解的困惑和神秘的玄学。可以说是回答了还要问，明白了仍困惑。生命的本质是什么？人体的潜能有多大？人能掌握自己的命运，达到“我命由我不由天”的境界吗？气功和特异功能现象，为揭开这诸多谜的谜底开了一扇门。愿更多的朋友能勇敢地走进这个门，并摘到那悬在中央无极图上的灿烂明珠。

祝大家身体健康，功德无量！

作者

1993年4月于北京

目 录

出版前言

我见到的田继尧和他的东方太阳功（代序）

自序

大海还丹 九字生辉..... (1)

第一部 东方太阳功功理和功法

第一章 功理..... (7)

一、东方太阳功的功理和功能..... (7)

二、东方太阳功的特性 (12)

三、人人都有练功素质 (13)

四、要以科学态度练功 (15)

五、练功须知 (17)

第二章 功法 (19)

一、动功——功德长寿功 (19)

二、静功——东方太阳功主功 (27)

第一步 还丹功 (27)

第二步 开骨功 (31)

第三步 开神功 (34)

三、辅助功法 (36)

(一)阴阳八卦 (36)

(二)佛光透骨功 (36)

(三)九宫八卦行功 (38)

(四)保健功	(39)
保健养肾功	(39)
耳穴摩擦法	(40)
减肥(或增重)功	(40)
第三章 诊病与治疗方法	(42)
一、简易诊病的基本原理和方法	(42)
二、对症治疗功法简介	(47)
高血压(47)低血压(47)落枕(48)感冒(48)嗓子痛(48)拉肚子(48)	
大便不畅(48)类风湿(48)痔疮(49)风寒腰疼(49)皮肤疖肿(50)	
心脏病(50)中风(脑血栓等)后遗症(50)白内障(51)肝病(51)肺	
病(52)肺气肿(52)眼疾所致视力减退(52)胃病(53)肩周炎(53)	
腰腿痛(53)关节炎(53)坐骨神经痛(54)头痛(54)鼻出血(55)糖	
尿病(55)美容(56)颈椎病(56)过敏性鼻炎(56)腰椎间盘突出	
(56)胆结石(56)老年性手抖(57)血液方面的病症(57)骨折(57)	
中(邪)风 (57)	
三、治疗调整的基本手法及作用	(57)
附 有关穴位取法(附穴位图)	(58)
附录 问题解答	(62)

第二部 东方太阳功基本理论

第四章 提高练功效率的三大基本要素

(持诚、求静、修身炼己)	(85)
心诚能感动上帝吗	(86)
不是迷信但须迷信	(89)
贯穿全程的原则——静	(90)
静的本质	(92)

儿童的特点与返老还童	(95)
如何在日常生活中练功	(96)
积阴德是迷信吗?.....	(98)
为什么叫修身炼己?.....	(99)
第五章 炼丹能不能速成	
(修性修命与东方太阳功炼丹的特点).....	(102)
性乎? 命乎?	(102)
修性修命的基地.....	(103)
命是基, 性是本.....	(105)
性命同炉而炼的方法.....	(107)
什么是丹?	(110)
人能长生不死吗?	(112)
道家内丹功的层次.....	(115)
东方太阳功炼丹方法的特点.....	(116)
第六章 人体阴阳平衡及天人合一的奥秘	
(东方太阳功的人体生物场理论).....	(119)
无处不在的幽灵——场及人体生物场.....	(119)
人体内最高级别的联系.....	(122)
对人生老病死影响最大的两种场.....	(124)
十二经归一与天人合一.....	(128)
无形无声但也很普遍的联系.....	(130)
如何利用场来练功.....	(134)
第七章 人直接利用太阳光能的条件	
(东方太阳功的光理论).....	(136)
东方太阳功追求的能量是不可见光.....	(136)
人体生物场与光能场的共通点.....	(138)
人自觉调动光能场的能力.....	(140)

神与气.....	(143)
“不见光中常自在”——不著相的练功方法.....	(145)
结束语 通往高级修持的阀门	
(悟及其在气功中的意义).....	(149)

第三部“东方太阳功”事迹纪实

第八章 神奇而自然的功能反应(纪实文学)	(156)
传信息亲人结石排掉	
习气功自身肿瘤消失	(157)
牛奶变豆浆并非偶然 开水成糖汁确系事实...	(159)
乖学生突现奇能遭非议	
好老师独具慧眼解疑团.....	(161)
人过电铃自响 手伸电视失真.....	(163)
老人七旬神功方出 手杖一指电扇突转.....	(164)
昨日里笑他人疯颠惹起纠纷	
今朝来看自己哭哭喊喊引出功能.....	(166)
发功数时精神更旺盛 辟谷多日身体益健康...	(168)
一人练功 全家受益.....	(170)
神仙原在自身中 何须磕头又烧香.....	(173)
日本人傲慢不羁 田老师略示儆戒.....	(175)
第九章 练功及治疗效应(来信摘编)	(179)
一、练功者来信.....	(179)
二、高中学生气功健身益智实验报告.....	(211)