

天地人

辛桂林 著

三元开慧功

——人体潜能开发术

人民体育出版社

精氣神



作者简介

本书作者李桂林，著名气功师，三元开慧功创始人。

李桂林系齐齐哈尔人，1963年毕业于齐齐哈尔师范学院化学专业，后参军入伍。1984年在公安部武警学院任上校教官、康复研究所所长。在此期间进行人体科学研究，传授气功功法，进行气功治疗。曾被沙河市聘为医疗气功师。现任我市气功研究会常务理事。

李桂林具有深厚的气功功底。自幼随母修炼佛家坐禅法，十六岁修炼少林内功，后又修炼达摩“易筋经”、道家“养生法”、“内丹气功”、“空劲气功”等十几种功法，还习练武术和太极拳。在修炼过程中自修了大学中医理论和诊治技术。又在南开大学进修攻读了系统论、控制论、信息论和社会心理学、生理心理学等课程。

几年来，结合学习和实践，撰写和发表了《浅析组场带功治疗效应》、《人体自身爆炸体验》、《气功调场，牵引颈椎、腰椎100例》、《气功调治肿瘤15例报告》等文章。同时先后在北京、天津、河北、河南、山东、山西、广东、辽宁、黑龙江等省市进行教功及医疗活动，组场报告60余场，受到社会人士好评。

李桂林积三十多年练功体验，融儒、道、释、医、武于一体，综合各门派之精华创编的《三元开慧功》，是一套独

具特色的上乘功法。其特点：①内容丰富，套路简单。包括基础功、中级功和高级功。含有动功、静功、卧功、坐功、行步功和金刚弹子功，及气功医疗术等内容。②纯粹恒稳，动静相兼，不出偏，男女老少皆宜。③不须意守，似意非意，其意微微，意气势相随。④绵绵急发，气感强烈，内气外放，外气内收，绵绵如常。⑤以气发功，贯于全身，安心定魄。对于修养心性、防病治病、开发智能、延年益寿有良好作用。

齐齐哈尔市气功科学研究会

一九九二年四月八日

前 言

气功是中华民族宝贵的文化遗产，是祖国医学宝库中的一颗灿烂明珠。气功是一门既古老又新兴，涉及多种学科的交叉科学。它是当今人类研究探索人体科学，揭开人体“特异功能”奥秘等奇异现象的敲门砖。钱学森曾指出：“气功是现代科学的科学，高技术的最高技术。”

三元开慧功是在继承佛、道、儒、武、医等传统功法基础上，结合个人三十多年练功体验，融合各门派之精华而创编的、独具特色的上乘功法。它是以辩证唯物主义、中医学理论，以及现代科学系统论、全息论、物场论、心理学等为理论基础的。

本书分为上、中、下三篇。上篇内容为功理；中篇内容为功法；下篇内容为医疗气功的机理与技法。在功理部分，力求运用现代有关科学理论清楚地阐述古老的气功，使其呈现新意。功法部分是本书的主要内容，以大量的文字和图，介绍三元开慧功的基础功、中级功和高级功，以及养生法。

基础功包括七节桩功、九节动功；中级功介绍外气内收、采气、内气外放与回收、气感辨物、遥感训练、看光看气等方法；高级功中介绍了空虚功、念力功、思维设场、调场以及金钢弹子功等功法。在医功部分，介绍了医理、医技、医效，以及适应症和病案，可以使读者体会到，气功不

仅可以健身，而且还是一项全新的医疗技术。它是作者多年气功医疗实践的体验。

三元开慧功具有整体性，各种功法构成一个完整的体系。它以强肾、舒肝、健脾、益肺、养心、开慧益智为出发点，以祛病健身、调动人体潜能，调整、焕发精、气、神三元为目的，运用三调（调身、调息、调意）通三关，把自我融于宇宙大我之中。人在气中，气在人中，天、地、人三元合一。

然而，三元开慧功各种功法又具有一定的独立性。每个人可根据各自的不同情况选择其中某一部分进行练习。但练到一定程度后就要有计划地、系统地刻苦练习全套功法，以便提高功力，上升到更高层次，开发出潜在功能。

三元开慧功既不纯粹是佛家功，又不全是道家功，更不是武术拳路，它是各家的共有财富。在创编过程中，力求遵循古老气功的原则，又求与现代科学相结合，所以它具有独到之处。但由于本人水平有限，它也难免有缺欠之处，敬请各位气功前辈和气功同仁不吝赐教！

愿将三元开慧功奉献给龙的故乡、炎黄子孙，以及爱好气功科学的各国朋友们。

李桂林

1992年9月于廊坊

目 录

作者简介

前言

上篇.....	1
第一章 三元开慧功概述.....	1
第一节 三元内涵.....	2
第二节 悟道开慧.....	11
第二章 三元开慧功原理.....	18
第一节 整体效应.....	18
第二节 生命全息.....	25
第三节 心理诱发.....	30
第四节 物场共振.....	42
第五节 阴阳平衡.....	55
中篇.....	61
第三章 三元开慧功基础功.....	61
第一节 桩功.....	61
第二节 动功.....	69
第四章 三元开慧功中级功.....	105
第一节 行步功.....	105
第二节 坐功.....	109
第三节 卧功.....	116

第五章 三元开慧功高级功	123
第一节 金钢功	123
第二节 空虚功	126
第三节 思维念力功	131
下篇	140
第六章 三元开慧功医功	140
第一节 医理探微	140
第二节 医功奥秘	166
第三节 医应对症	168
第四节 医技要略	170
第七章 三元开慧功养生法	185
第一节 养性之道	185
第二节 性生活调度	194
第三节 按摩导引	203
第八章 效应与纠偏	209
第一节 主观感觉	209
第二节 客观感应	210
第三节 “偏差”与纠偏	212

上 篇

第一章 三元开慧功概述

我国古代对气功的称谓很多。现代对气功的内涵仍然是众说纷纭。严新讲：“所谓气功，是一种心身并练的、理想的养身术、健身术、治疗术、长寿术、技击术、增智节能开慧术。”刘贵珍认为：“气功就是通过姿式、呼吸、心神的调练，来达到培育元气的目的，这就是我们统称的气功。”（《气功疗法实践》）林厚省认为，气功就是“练气和练意的功夫。”（《气功学》）钱学森讲：“气功是近代高技术中的一门高技术或者说最高技术。”可见，气功是通过人体各种姿势的调节，即调身，和呼吸的调整，即调息，以大脑思维意念的调整，即调意，来调动人体各部分的机能，诱导和开发人的潜在功能的一种方法，也是运用人体内气做功的最高技术问题。

当代功法种类繁多。有动功、静功、有意念功、无意念功、性功、命功、硬功、内功等。三元开慧功是一种既有动功又有静功的动静相兼的功法，是意念微微、沾意即得的功法，也是一种性命双修的功法，同时，它又是既练硬功，又练内功，外气内收、内气外放的练养兼修的功法。

第一节 三元内涵

三虽然是数词，但代表多数，表示事物的组合与发展，是一个生人之数，内涵丰富。

三生万物。《老子》：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”揭示了自然界演变的客观规律。

张紫阳说：“道是虚无生一气（太极），便从一气生阴阳（一而二），阴阳再合（太极之神）成三体（二生三），三体充生万物昌。”在自然界，积阳为天，积阴为地，天地阴阳相互作用，便产生出生命。生命的出现，不是简单的阴阳相加，而是一种全新的事物。这样，在这里，我们就提出了一个新的公式： $1+1=3$ 。

这不同于一般的数学等式，它揭示了客观事物相互作用的本源。一个系统同另一个系统组合，构成一个新的更大系统，这个系统已不再是原来的任何一个系统。男女结合构成一个家庭，生儿育女，就已不再是原来的一男一女组成的家庭，而是一个有儿有女的家庭。阴阳二气相互作用，获得新的平衡，形成一个新的统一体。此新的统一体不能再看成是二，而是比二又进一层。按照现代系统论的观点，各因素相组合而形成新的统一体不等于各部分之和，它是一个新系统，“系统功能大于各部分之和”。如一支筷子易折而一把筷子折不断；一根线不能当衣服穿，织成布就可以做成各种各样的服装。所以，一个新的系统阴阳统一体，既具有阴与阳两种相反的质，又具有整体统一的新质，因此，得出 $1+1=3$ 的算式。

这不是一般的算术，而是客观事物组合演变的自然规

律。从这种意义上看，三是一个无限大的数字，也是事物发展的基数。

三元解义

提到三元，有不同的内涵。宇宙三元指天、地、人，天之三元指日、月、星，地之三元指火、风、水，人之三元指精、气、神。

一、宇宙三元

天、地与生命三者共同构成了宇宙，天、地、人被称为宇宙三元。

在这三元之中，天为阳，地为阴，人得阴阳中和之气，天地人三元合一。人是宇宙的全息元，人和天地自然大同小异。人的生命受之于天地中和，人的精神受之于天，人的形骸受之于地。法天之理，亦具三元之气。人与自然是一个统一的整体。古人谓之“天人合一”。天有晴阴雨雪，人有喜怒哀乐；天有不测风云，人有吉日之灾。宇宙间大自然生态息息相关。人与自然、人体自身各器官之间也构成了这种“天地与我并生，万物与我为一”（《庄子·齐物论》）的生命锁链。所以，自然界天地万物的变化势必影响人的生命活动；反过来，人的生命活动，又作用于天地万物，影响改变它们的运动过程。

在天、地、人三元关系中，“惟人万物之灵。”人是生动的、有灵魂的宇宙的主体。人既顺应大自然客观变化的规律性，又能改造大自然，以满足人类自身生存的需要。天地演化有了人，人所以能在千变万化的大自然中繁衍生存下来，就是由于人有驾驭自然的能力，人有顺应自然和改造自然的双重本领。人如果失去其一，就会被自然所淘汰，招来

毁灭之灾。所以，人既不要听信天命，也不要忘乎所以，违背天地之规律，要充分发挥人的智慧，去适应和改造自然，成为立足于天地之间的主宰。

二、人之三元

人之三元精、气、神，又谓三宝、三奇、三业。太凡练功之人，无论何门何派都十分重视精气神三元在人体中的重要地位和作用，都强调对精气神的修炼。《类修要诀·养身要语》：“元气实，不思食。元神会，不思睡。元精足，不思欲。三元全，陆地仙。”《性命圭旨》：“精、气、神，谓之三元。三元合一者，丹成也。”

1、精，生命的物质基础。《素问·金匱真言论》：“夫精者，身之本也”。柳华阳《金仙证论》指出：“精为万物之美，即养身立命之至宝。”又：“人有其精则生，人无其精则死，所以精者，即性命之根源。”可见精是人生命活动的物质基础、原生之本。

精有“先天之精”与“后天之精”的区分。《灵枢·经脉篇》中写道：“人始生，先成精，精成而脑髓生。骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。谷入于胃，脉道以通，血气乃行。”说明人在母体孕育时，最先生成的就是精，谓之“先天之精”，又称元精。它禀受于父母，来源于先天的精气，能繁殖后天，所以又是生殖之精。后天之精，是指水谷等营养物化生的精微物质。它是通过脾胃的运化升降消化吸收而生成的。这些精微物质分贮在五脏，所以，有心精、肺精、肝精、脾精、肾精之说，统称脏腑之精。人体之精，以肾为藏精之要处，即所谓肾藏精、肾为本。肾精的盛衰与否直接影响人体的生长、发育、生殖能力与健康。

历代医家、气功家、养生家，无不以固精养肾为要。三元开慧功也从这点出发，把强肾固精、练精化气作为充养其身的主要手段，达到增智开慧、防病治病、延年益寿之目的。

先天之精与后天之精相互依存、相互促进。先天之精为后天之精准备了物质基础，创造了先天条件，奠定了能级，又称慧根。先天之精越是充盈，慧根能级就越高，练功就有了先天条件，就为成功奠定了坚实的基础。

然而，如果先天不足，就只有靠后天之精不断的充养了。这就是人通过进食水谷，经过脾胃运化消化吸收不断补充。保精、固精，是充养先天之精的另一种手段。保精为养生长寿的第一需要。《上阳子》：“养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健而少病。”保精，重要的是防漏。张景岳讲：“欲不可纵，纵则精竭，精不可竭，竭则真散。益精能生气，气能和神，营卫一身，莫大于此。”《黄庭内景经》：“闭了精路可长活，寿亿万岁将有余。”所以，精气切须坚慎守，益身保命得长久。

聚精、采精，是补充先天之精的第三种方法，谓之炼精。通过三元开慧功的修炼，可以不断地疏通经络，采取天地之精气，获宇宙大自然之精微、三才合真。《道家·太极门·三才合真诀》：“应时诀：天地应子丑，人物看寅卯；应时接真炁，二至二分交。”二至，指冬至、夏至。二分，指春分、秋分。此乃正是阴阳相交之分。⑥“合真诀：抛玉引金，以真合真，先开心户，地脉天经。合得人炁，百脉开屏，合得地炁，磁向应身，合得天炁，三界通灵……”。要接三才真炁，必先修得自身真炁，叫“以真合真”。接人神真炁，向师傅学功，必先打开自身心户性门。接地炁须打开地脉，接天炁须打开天经。开门户并不是容易的，功夫到时才能

开。合得人炁，百脉百穴开张，通体太和聚炁成精。合得地炁，自身磁场与大地磁场共振，融为一体。合得天炁，引发神通，即谓六通：天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神境通、漏尽通。《阴符经》：“天人合发，万化定基”。人的潜在功能充分发挥调动出来了。

2、气，生命活动的动力。气，是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。《素问·宝命全形论》写道：“人以天地之气生，四时之法成”；“天地合气，命之曰人”。说明人的形体构成，是以气为物质基础的。《医门法律》又说：“气聚则形成，气散则形亡。”《难经·八难》说：“气者，人之根本也”；张景岳在《类经·摄生类》一书中写道：“人之有生，全赖此气。”可见，气对于人体的生理功能具有十分重要的作用。其功能主要表现在五个方面：

①推动作用。气是活力很强的精微物质，对于人体的生长发育、各组织器官的生理活动、血的生成和运行、津液的生成、输布和排泄等，均起着推动、激发的作用。

②温煦作用。《难经·二十二难》写道：“气主煦之”，说明气是人体热量的来源。人体体温，是依靠气的温煦来维持恒定的；脏脏器官生理活动、血和津液的正常运行活动，也要依靠气的温煦来实现。

③防御作用。气的防御作用表现在护卫全身肌表、防御外邪入侵。气的防御作用减弱，全身防御能力必然随之下降，机体也易罹疾病。

④固摄作用。气的固摄作用，主要是对血、津液等液态物质有防止其流失的作用。固摄血液循脉而行，防止逸出脉外；固摄津液，控制其分泌排泄量，防止无故流失。气的固摄作用体现在输布、排泄与防止无故流失两方面。由于两方

面的相互协调，构成了正常的运行、分泌、排泄，维持人的器官、腺体的正常功能。

⑤气化作用。气化，是指精、气、血、津液的新陈代谢及相互转化。

人体的气，从整体上说，是由肾中精气、脾胃运化而来的水谷精气和肺吸入的清气组成。具体讲又是多种多样。主要有如下几种：

①元气，又名“原气”、“真气”，是人体最基本、最重要的气，是生命活动的原动力。其组成，以肾藏精气为主。《难经·三十六难》：“命门者……原气之所系也”。肾中精气以受于父母先天之精为基础，又受后天水谷精气的培育。元气通过三焦布于全身。《难经·六十六难》：“三焦者，原气之别使也”。其主要功能主人体生长、发育，温煦和激发各个脏腑、经络等组织器官的生理功能。所以先天原气不足或后天失调，耗损太过，都会造成元气虚衰而致病。

②宗气，是积于胸中之气。宗气聚积之处，又称膻中。宗气，是由自然呼吸入肺的清气与脾胃运化的水谷精气组成。宗气聚集胸中，贯注于心肺之脉，上出于肺、咽喉，下行于足。其作用，走息道主呼吸，贯心脉而行血。凡气血的运行、肢体的寒温和活动能力、视力、心搏的强弱及节律都与宗气的盛衰有关。

③营气，是与血共行于脉中之气。因其富于营养，故又称荣气。它与血密切相关，不可分不可离，常以“营血”并称。营气主要来源于水谷精气，为血液组成部分，营于全身。其主要功能是营养和化生血液两个方面。

④卫气，是运行于脉外之气。卫气与营气相对而言。营属阴，卫属阳。主要由水谷精气所化生。运行于皮肤、分

肉之间，熏于盲膜，散于胸腹。其功能一是护卫肌表，防外邪入侵；二是温养脏腑、肌肉、皮毛；三是调节控制腠理开合、汗液排泄、维持体温恒定。

人体之气，除上述四种之外，还有脏腑之气、经络之气等等。气的名称很多，如把营养气称水谷精气、谷气；把致病之气称邪气；把机体生理功能、抗病能力，称正气；把寒、热、温、凉称“四气”等等。

气与血、津液之间存在着极为密切的关系。气属阳，血属阴，气主煦，血主濡。气为血帅，血为气母，气行血行，气郁血滞，气能生血。气旺，则化生血的功能强；气虚，则化生血的功能弱，导致血虚。气能固摄血，使血不致逸出脉外。

气与津液的关系与气和血的关系相同。气能生津，又能行化津，还能摄津，津能载气。津液的生成、输布和排泄，全依赖于气的升降出入运动和气的气化、温煦、推动和固摄作用。而气在体内的存在，不仅依附于血，且亦依附于津液，津液也是气的载体。

综上所述，气功锻炼调整、调动人体之气，无疑对人体血的生成、运行，津液的生化、输布、排泄具有十分重要的作用。《抱朴子》说：“夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须天以生存者也，善行气者，内以养生，外以却恶，然百姓日用而不知焉。”

3、神，是人的大脑思维意识以及一切生命活动的表现。它是人的生命活动的主宰，人的一切行为无不受大脑思维意识所支配。人的神，生来有之。《灵枢·本神篇》：“故生之来，谓之精，两精相搏谓之神。”神，也靠后天水谷之精气濡养。《灵枢·平人绝谷篇》：“故神者，水谷之精气也。”可

以说，神是有一定物质基础的，不是凭空产生的。神与形俱是生命的主要征象。《灵枢·天年篇》：“百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”《素问·移精变气论》说：“得神者昌、失神者亡。”所以，练功修道要特别注意练神、养神。《管子》：“治身，太上养神，其次养形。神清意平，百岁皆宁，养生之本也。”养神关键在凝神。凝神专注，心神集中，排除杂念，守住一窍，不散乱，不昏沉，寂寂惺惺，修止修定，眼不看，鼻子不嗅，耳朵不听，脑子不想，心里不烦，乃是养神之道。养神有助于养气，养气可以养精，宝精养气，须先养神，净化心灵。《诸真圣胎神用诀》：“神凝则心安，心安则气升。”

养神还在于不劳神。《七部语要》讲：“神静则心和，心和而神全。神躁则心荡，心荡则神伤。将全其形，先在理神。”所以劳神过，即伤身、损神。因此，凡事不要思虑太过而伤神，无心无相无为才能获得最高智慧，成功大业。

神，有元神与识神之分。元神指先天之性，又称元性。人生下来的那种感觉灵动状态，就是元神。元神乃人之真性，不生不灭，是无朽无坏之真灵，非思虑之心。识神，道家认为：“心为识神。”是有思、有虑、有念之灵觉。总之神本由心，心无则为元神之性，心有则识神之性。识神又称欲神。它属于后天人与环境发生关系后所产生的情志、欲望及认识。《青华秘文》说：“夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者乃先天以来一点灵光也，欲神者，气稟之性也。元神乃先天之性也，形而后有气质之性，善反之则天地之性存焉。”可见，无为之动为元神，有为之动为识神。先天制后天，以元神调元气，元气生则元精产，所以练功就是练元神、除欲神。

4. 精、气、神的关系。概括讲，精是基础，气是动力，神是主导。三者是一个统一整体。《类证治裁》中写道：“神生于气，气化于精，精化气，气化神。故精者身之本，气者神之宝，形者神之宅。”精气神的相互转化不仅是维持人体物质代谢和能量代谢的重要形式，而且对于维持人体正常的生理功能有着重大作用。所以，人体精气神相互转化，对人的健康和长寿有着重要意义。

三、三三归一

《三一九宫法》说：“夫三一者，乃一身之灵宗，百神之命根。”三一者，吾今认为：精、气、神；天、地、人；虚、无、空即三三归一。练功修道若不明三三，则无从入门；若不知归一，则终难出户，故三三归一，乃是三元开慧功修炼之纲要。

三三归一，得三大：一理大，二智大，三用大。所谓理大，即性理也，明心见名真性，无所住心，离一切诸相。无我相，无人相，无寿相，无众生相，无官相，无色相，无欲相，无法相……明心见大道。无心、无相、无私、无为，凡所相皆是虚妄。无心，即无意识；人之本来面目；完全处于虚无空状态；恍兮惚兮，浑浑沌沌，幽冥之中；泯灭识神，回归元神；元神归位，元气亨通，三三归一。

所谓智大，明心生慧。三三归一，浑然一体，空空寂寂，虚虚无无，空寂发慧，大智大慧，谓之大明。人心以智为明，以愚为暗。欲求大明，先必心性无为，静定生慧，慧而生明，乃谓之大明之明。人生最高智慧，莫过于正确认识对待人生，明心见性：正确认识、对待自我生命的价值，取得事业上的成功；正确认识、对待亲戚朋友与他人，与人为