

道炁

中国道家天山气功系列之三 天山气功始创于南宋，以「丹鼎派」为基础，讲求「内养心神，外炼身形，以外补内，天人合一」。八百年来，历代传人接触、佛、儒、医、武各家，吸收诸家之长，形成了自己特有的功法体系。



传道 授业 解惑
修己 扶危 脱困



陈伟著

沈乃信整编

华夏出版社

道

炁

中国道家天山气功系列之三

陈伟 著 沈乃信 整理

(京)新登字 045 号

道 炆

陈 伟 著 沈乃信 整编

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

新 华 书 店 经 销

中国铁道出版社印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 7.25印张 136千字 插页4

1994年10月北京第1版 1994年10月北京第1次印刷

印数1—10000册

ISBN7-5080-0544-9/G·513

定价:7.50元

序 一

中国道家天山气功系列公开出版，是件值得庆贺的事。有关作者学练气功的梗概，书中已有介绍，不难看出作者是一位年轻气功师。比之我们一些老气功师来说，无疑他是气功事业的接班人，因之我们寄希望和要求于他的理所当然地应该多些。

天山气功自1988年在北京传授以来，已办过九期学习班，累计学员达两千余人。此外陈伟老师还义务调治和义务带功报告，患者和气功爱好者累计也在万人以上，足见群众对他的欢迎。

几年接触中陈伟同志给我突出的印象是：他年轻有为，朝气蓬勃，思想开拓，品行高尚。他常对学员们讲：信气功对练功人来说，实质是要信自己。这和有些“气功师”说什么“星外人”，“宇宙语”成鲜明的对比。此外，他还经常对学员讲要有颗“善心”，只要从这点出发一切都好办。除说明他心地善良外，更重要的是真正继承发扬了古气功的真谛。目前在气功大好形势下，有些人利用气功旗号不择手段地骗名骗利，有的公然宣传封建迷信。希望气功界同仁在气功的推广宣传中，一定要注意科学性，尤其要注

意气功的功德，并把它和社会主义精神文明紧密地结合起来。陈伟同志天资聪明，在气功的理法上，已有相当基础，在功能上也达到一定的高度，在气功界算得上是后起之秀。但他毕竟还年轻，社会的经验阅历都还不够，希望他能在各方面虚心学习，进一步增长才干，为气功事业做更大贡献。

北京气功研究会理事长

徐一星

1990年5月10日

序 二

1979年7月，在北京西苑饭店，举行了一次史无前例的“全国气功科学实验现场汇报会”，众多的领导出席，吕炳奎先生主持了会议。汇报会以极有说服力的现场科学实验证明了“气”的客观存在。实验的圆满成功震动了京华。从此，气功的名声不胫而走，由“地下”转至“地上”。如果我们把这一年当作现代气功研究的起点，那么这项研究的开展迄今已经整整十年了。十年间，气功热席卷华夏，习练气功者由当年的二十三万人，迅速扩大到今天的五千万。没有哪一种群众体育锻炼能像气功这样地家喻户晓。但是，也从来没有哪一项研究像气功这样引起广泛的争议乃至抨击。争论的焦点是气功使人具有“超能力”的实验证明。

十多年前，由于偶然的原因，我们把气功状态下的体外效应称作“外气”，为的是把它同气功状态下人体内在气机的活动——即所谓“内气”相区别。当初研究“外气”是为了证明气功不是“唯心”的，是有物质基础的，目的是要为当时尚处于“地下”的气功研究争一席合法地位。由于“内气”的研究根本无从下手，因此，相对而言可以“看”得见、“摸”得着的“外气”就被选作为气功正名的敲门砖。由于实验者的虚心，批评者的诚恳以及实验设计的较为严谨，因而实验结果也比较令人信服（并非没有一点毛病）。

随着“气功热”的不断升温，这几年的“外气”研究逐渐演变成证明某些人“超能力”存在的手段。“超能力”的验证距离由几厘米扩展到几千公里。应该说这些研究对开拓视野、启发思路是很有好处的。但是，由于所研究的对象是世界上最复杂的物质——“万物之灵”的活人，而所研究的问题又涉及到难以用现有的科学技术度量的内容物——精神，再加上所应用的现代研究方法本身的明显缺陷，因此，实验的不够完善也是预料之中的。当然，由此而引起的质疑乃至抨击也是很自然的。我们认为，作为研究家，只要不是存心作假，批评者不是有意中伤，那么，不管如何激烈的学术争论都是正常的，都会有利于推动气功科学的健康发展。人体超常生命现象的现代研究，不自今日始，它已经存在了近百年，争论也因之延续了近百年。既然如此，这场由“外气”研究引起的人体“超能力”是否存在的争执再延续百年又有何妨？许多昨日不认识的事物，今天认识了；今天不理解的东西，明天也许就能大彻大悟。人类的科技发展史不就是这么写成的吗？我们没有理由因为对“外气”认识的争执不下而延误对整个气功宝库的开发。因为，气功的全部价值毕竟不仅仅是“外气”所能完全包容的，气功的定义说明了这一点。

什么是气功呢？这原本是不成问题的问题。只是由于宣传的不当，许多人多少有些误解，以为，气功是“银枪刺喉”、“头撞石碑”、“脚踩气球”；也有人认为，气功是“内气外放”、“千里决脉”、“超距导引”，莫衷一是。其实，气功的真正内涵应该是通过意识的运用，使身心健康优化

的自我锻炼方法。这里，有三层意思：

首先，这一内涵指明了方法：“通过意识的运用”。这是气功同其他体育活动的分水岭。气功和体育都有“三调”（调心、调形、调息）的内容。所不同者，气功以“调心”为主导，其他“二调”的作用在于保证“调心”的发挥；而后者则以“调形”为主导，其余“二调”则是保证竞技状态优化的措施。

其次，这一内涵也指明了目的：“使身心健康优化”。这是区分气功与运用气功于杂技表演的所谓“硬气功”的标准。与前者不同，“硬”气功的目的是为了使“演出效果优化”。前一阵子由于舆论兴奋点的偏移，因而不少群众过于崇拜“外气”、“遥诊”，甚至以是否掌握这些技能作为是否进入“高层次”的衡量标准。其实，这是一种误会。诚然，“外气”是客观存在的，在特定的条件下，人体的某些感官也能一定程度地较常人敏感。但是，从气功的角度而言，这些功能的发挥应以不影响健康为前提。不过，迄今为止，罕见长期“发外气”而不影响健康的。“发放外气”即使在古代，也是练功家的禁忌，而被认为是与“炼丹”过程相反的一种“倒丹”行为。

第三，指明了方式，强调“自我锻炼”。“发外气”为人治病如同送人鱼吃，是一次性的。而教人“自我锻炼”则如同送人一张“鱼网”，让人学会“撒网”技术，天天有鱼吃。

显而易见，气功研究的根本任务，应该是为提高全人类的智慧和健康水平服务。因此，我们固然赞成人们在

“超能力”研究方面的努力，但就目前而言，我们更赞成在气功的普及方面下功夫，因为社会更需要它。

十年来，人们在气功的普及方面做了不少工作。据不完全统计，迄今已有七百余种功法在社会上流行，取得了很好的效果。可惜，其中不少功法编得过于冗长，有的动功居然长达数十节乃至百余节，练习一遍常需一两小时之久。这对于在职职工来说，无疑是一种沉重的负担，而只能使他们望功兴叹！

这些功法之所以编得如此繁琐、复杂，想必是编者以为动作越复杂，难度越增加，越会给人以“水平高”的印象。其实这是误解。《易经》说：“易简而天下之理得矣”。“天下之理”自然也包括气功之理了。韩康伯在注易时说得更为明白：“天地之道，不为善始，不劳善成，故曰简易”。凡客观规律总是“不为”、“不劳”，自然而生，自然而成，无需人工雕琢修饰，故而就简单，就易知。因而越是优秀的功法，越能做到顺气机之自然而生，顺气机之自然而成，故而人为的、多余的成份也就越少。反之，功法的动作越是复杂、繁难则不仅不利于“调心”的专一，有喧宾夺主之嫌，且矫揉造作的成份过多会使练功者在向深层过渡时因“着相”太过而难以升华。

“天山功法”乃道家名门功夫，出自南宋光宗赵惇绍熙元年（公元1190年）杨继明真君及萨守坚真君之手，迄今已有八百年的历史。“天山功法”全面系统，至简至易，门类齐全、内容博大精深，其可贵之处在于传授者完全理解气功的真髓，不受社会上流行的学几天就能“出功能”，

“发外气”，“开天目”的时髦功法的诱惑，而是带着爱心送给广大群众一张结结实实、受用无穷的“鱼网”。天山功法的传授者没有落入那种用没完没了的、复杂繁琐的动作堆砌之俗套，而是一扫某些流行功法中以“形”害“意”的通病，寓深于含蓄、简练的形动之中。如同国画中的大写意手法：寥寥数笔，即将山水人物之奕奕神采表现无遗。整套功法气机流畅，起伏有致，如行云流水，可合练亦可分开练，动静相兼极少人工雕琢痕迹。

也许人们会问：这样简单易学的功法管用吗？其实古代优秀入门功法都不复杂。成书于1380年前的《诸病源候论》，其介绍二百一十三种功法，可谓集古功法之大全了，然而这些功法都非常简单，有的只有一个动作仅十七个字就介绍完毕。但这些功法的效果一点都不差。公元前168年下葬的马王堆汉墓出土的《导引图》所介绍的功法大体上也都很简单，就是更为古远的战国时期的《行气玉佩铭》功也只有四十五个字。可见，“大道至简至易”并非一句空话，天山功法的传授者深悟“易简”二字的神韵，在还气功本来面目的研究方向先走了一步。

愿“天山功法”弘扬光大，为人类做出更大贡献！

愿更多的同志参加气功科学普及的研究！

愿更多的优秀功法问世造福人间！

中华气功进修学院院长

林中鹏

1989年12月

前 言

中国道家天山气功系列之一《天山气功》和系列之二《丹道周天功》出版后，由于它动静结合、练养相兼，全面系统、内容丰富，加之易学易练，在公诸于世的几年中，已普及到祖国各地和世界上如美、日、法等国家，发展很快、普及很广，深受广大人民群众欢迎，它对气功事业和人民健康做出了积极贡献。

最近收到许多同志的反映要求能把陈伟老师的一些带功报告、治病方法等整理出版便于大家学习参改。

本系列之三，定名叫《道炁》，根据陈伟老师 1988 年在机电院，89 年在林业部礼堂和 92 年在东城区委党校礼堂讲的气功知识，诊治疾病的方法等报告的部分内容整理出版提供给大家。整理过程中得到了许多功友们的支持帮助，谨致谢意。由于时间仓促，水平不高，缺点错误在所难免，欢迎批评指正。谢谢。

编 者

1994 年 6 月

目 录

前 言	(1)
第一章 气功机理	(1)
第一节 现代科学与古东方哲学及养生术	(1)
第二节 《修心》——修己、扶危、脱困	(16)
第三节 道与法的关系	(42)
第四节 关于德、道、炁、能、场	(58)
第二章 气功诊治疾病的方法	(68)
第一节 关于如何用气功诊治疾病	(68)
1. 关于“同部位感应”诊断法	(70)
2. 关于手感诊断法	(70)
3. 视觉诊断法	(73)
4. 心灵感应诊断法	(74)
5. 透视诊断法	(75)
第二节 关于气功治疗疾病	(75)
1. 对气功师的要求	(76)
2. 要调动病人积极配合	(77)
3. 意念的使用	(77)
4. 手法的使用	(78)
5. 治病方法	(79)

第三节	关于冷光定位诊断法	(82)
第四节	关于遥控诊断疾病	(85)
第五节	关于远距离治疗疾病的方法	(90)
第六节	气功治病及剑指的用法	(93)
第三章	气功知识	(99)
第一节	气功概论	(99)
第二节	道家气功的修命论	(107)
第三节	佛家气功的养性论	(116)
第四节	万法归宗与佛道	(127)
第五节	特异功能与气功	(136)
第六节	内功动功的修习	(142)
第七节	内功静功的修习	(146)
第八节	气功修习的选择	(149)
第九节	气功问题的处理	(154)
第十节	自我心理的调理	(161)
第十一节	佛道的处世观及现实生活	(170)
第十二节	气功的自我疗法	(174)
第十三节	食疗与气功养生	(180)
第四章	问题解答	(187)
第一节	关于如何组场治病	(187)
第二节	关于信息物的问题	(189)
第三节	关于练功中出现的反映	(190)
第四节	关于自发功的问题	(191)
第五节	关于静功中“人心惟危、道心惟微、惟精惟一， 允执厥中”的解释	(195)

第五章 一些辅助功法·····	(197)
第一节 拉气法、换气法、运气法、发气法·····	(197)
第二节 手感和气感的训练·····	(203)
第三节 功能的训练·····	(211)

第一章 气功机理

第一节 现代科学与古东方哲学及养生术

关于气功的机理有许多说法，见解各不相同。我只能将我的见解即我练工、治病以及阅读一些古代的和现代科学书籍中所得出的经验、体会讲给大家听，想对大家今后的练功及诊治疾病能有点帮助。

从许多方面来看，气功已经到了超高的阶段，换句话说就是热的程度太高了。气功热当然是一件好事。从我的观点看，现在热的太过可能会导致它的低谷，当然这只是一种推断。因此，我现在开始着手于理论方面的研究。即把气功和现代科学结合起来，研究中医、西医和气功相结合来治疗疾病的方法。因为人的力量毕竟是有限的。虽然我不赞成有病气之说，治病后也不需要排病气，然而我一天也只能对四十个病人进行治疗，每天只能治好一小部分，那么，中国有那么多的病人，这样下去总不是个办法，所以我选择了气功与现代科学相结合的道路。另外，大家目前只能用气功去给人治病，而对气功的理论了解却不多。虽

然有玄之又玄，众妙之门的说法，但理论太玄妙了就失去了实际的指导意义。气功确实有超乎寻常的作用和能力，它可以治疗许多疾病，也可以做到许多在一般人看来根本不可能的事情，但它并不像我们中有些人想象的那样无所不能，它也是有另外一面的。

气功热到了一个高潮，也许紧接着的是一个更高潮，但即使是全国的人都练了气功，疾病也不会消除。到那时新的疾病也许就叫做气功病要随之产生。物质的不灭性，事物的轮回运转过程就是这样反映出来。所以，我的观点是，气功能够解决一些问题，但却不能解决所有的问题。我们应该客观的认识气功和它的作用。今天是临床医学讲习班，也就是这个师资班开课的第一天，我讲这些的目的是要给大家浇一点冷水，别人热的厉害，而我们的头脑却必须清醒。气功和现代仪器一样，能诊治许多疾病，但却不是万能的。正因为我们是师资班讲这些才显得更必要。将来我们大家要给人治病，要去教功，能够正确地认识到这一点，对于将来可能出现的一些情况就会有思想准备。做为搞科学的人应该客观的、实事求是地看问题。即使将来有一天，中国每千人中有了一名真正的气功师，也消除不了疾病，只能是起到改善和减缓疾病发展的作用。而从提高人类的智慧和素质上讲，所起的作用可能更大些。

现在来谈谈气功机理与现代科学。

所谓气功机理就是东方哲学思想指导下的养生术。作为现代科学或者说西方哲学认识世界的方法是形而下之学，而东方哲学认识世界的方法是形而上之学。东方哲学

认为，世界之初是一片混沌状态，阳气上升而产生天。阴气下降而有了地，即纯阳为天，纯阴为地。半阴半阳为人和一切生物，即阴阳相合产生了生命。用现代科学的观点来说，就是光合作用。有机物的酵解产生了生命。古人还有纯阳为仙，佛，半阴半阳为人和生物，纯阴为鬼，即死了的生命体之说。

东方哲学与西方哲学的另一个区别就是，东方哲学将人体看成是一个巨系统，是一个整体，认为人是阴阳两方面的对立统一体。而西方哲学认为人是一个组合体，就是不同的零件搭配成不同的机器那样，由于组合方式、内容的不同而产生了各不相同的人和生命体。

东方哲学认为万物生之于阴阳，存之于阴阳，也灭之于阴阳。认为气是能量、能力，是一种物质。血则是机体的机制和机能。气为阳，阴缺少了阳就没有了力量，阳缺少了阴就没有了存在的机制和意义，两者相辅相成，缺一不可不成为一个整体。

现在顺便说一说道。所谓的道实际上就是一种规律，万物生长、演变、消亡之规律，即天、地、人之合一，不停地发展变化称之为道。庄子认为，世界本来就有其规律，规律本无名，只是强加给它一个名字称之为道。所谓大道当行于盛世，用现在的话来讲，就是万事万物如果都能按自己的规律发展变化，则这个世界将会是十分美好的了。

纯阴离不开纯阳。阴阳体即生命的生灭及其发展变化，是这个世界能够存在、变化、发展下去的根本。即生命使纯阳和纯阴有了存在的意义。以上说的是大道。