

《道家真气》

图书基本信息

书名：《道家真气》

13位ISBN编号：9787544349710

10位ISBN编号：7544349713

出版时间：2013-4

出版社：湛若水 海南出版社 (2013-04出版)

作者：湛若水

页数：261

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

人体能量学的奥秘 1995年10月在北京召开的“中国科协第二届青年学术年会”中，有位学者提出了建议：“何不给‘气功’下一个准确的定义？”不料此话一出，却引来一阵哄堂大笑。的确，到目前为止，虽有不少人试图为气功下定义，却始终无法得到气功界众多流派一致的认同。近十年来，世界各国气功网站陆续设立，但是各个网站解释“什么是气功”这个问题时，却是各显神通——有的说气功是武术，有的说是中医，有的说是太极，也有人把它解释为放松运动，更有人干脆称之为“一种生活方式”，西方世界大都将气功直接翻译为“呼吸练习”（breath exercise）。中国的气功发展已有几千年的历史，而气功修炼过程之中产生的种种现象，常脱离人们的生活经验，古人找不到适当的词语解释，所以用各种象征词语替代，而且修道家人言人殊，在描写同一件事时竟出现六七十种异名。对现代人而言，恍兮惚兮、无中生有、水火、龙虎、铅汞之类的隐喻，尽皆抽象玄奥，令人迷惑难解。道家修炼语言与现代数、理、化、生、医用语无法接轨，这是气功研究的一大障碍。气功本来就是“不科学”的，科学研究讲究的是实验，气功研究讲究的是心法，实验是内容成分的分析，心法则“意识的运作规则”，实验是“如何”（what），心法是“为何”（how），两者研究方向不同，但是从科学实验无法观察出心法，只能从心法的运作中探索科学的验证。心法是实修之术，老子必然得道，否则无法写出《道德经》，每一部道书也都是历代修道家修炼的心得结晶。但是时移势易，继黄元吉（1271~1355，元代道士）、赵避尘（道号顺一子，北京昌平县阳坊镇人，生活于清末民初，生卒年月不详）之后，现代社会已经很难出现理论、实修兼善的道家大师了。数十年来，世界各国已有很多科学家投入气功的研究，虽然在物理、生理、医疗等方面获得许多数据，而且得知气功可以改善健康、提高智力及调动先天潜能，但这些局部的发现仍然无法综合成一个整体，难以一窥气功的全貌，气功的研究还是处于瞎子摸象阶段。如何取得正确、有系统的“心法”，是研究气功成败的关键所在。北京理工大学教授、现任中国气功科学研究会学术主任谢焕章曾建议利用系统科学的方法，先将各种功法汇集起来，经过实践之后，再将经验归纳为一个模型，这的确是一个可行的研究方法。只是，近几十年来，一些个人开宗立派，其所传授的功法大都只是气功的某个片段，无法成为一个有系统的教程，只有传袭历史悠久、授艺阶段完备的大门派，其功法才经得起时代的考验，才适合作为气功研究的目标。但大门派的心法大都是口传心授，并不形诸文字，而且必须正式拜师入门，循着由浅入深的心法逐步修炼，并体悟其原理，才能找到气功的变化机制，从而建立气功的基础理论。

笔者在一个偶然的进入梅花门学功夫，梅花门原名梅花桩，在中国已经传袭两千余年，功夫博大精深，其心法逐渐失传，殊属可惜。在将近三十年的练功过程中，无时无刻不在思索心法中所蕴含的道理，并找寻气功与现代科学的接轨之处。这本书即是三十年来的心得：以道家炼气公式为纲目，阐述气的原理，在气的种类、炼化、功用等方面，试图为气功建立初步的架构，并描绘出“人体能量学”的蓝图。气功玄奥高深，光是“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”这几个字就包罗万象，花掉人生几十年光阴都不一定能够夸言有成。但是，修道家说：“未修道，先治病。”又说：“修道不成，乐得身体健康。”古人炼气修道的目的在于悟道成仙，健康只是副产品，但是这几千年来所发展出来的养生术，却成为人类追求健康长寿的最有效方法。在这个时代，健康反而是练习气功的主要目的了。因此本书的内容会偏重在炼气与健康之间的关系，让学习气功的人得以明白功法原理，而能正确地运用养生术。此外，古传道书大都是得道高真所述的高阶心法，一般人可望而不可即，本书从基础的入手功法谈起，即使没有练过气功的人，也可以透过本书对自身能量的运作有基本的了解。一般而言，在阐述古代经典时，我们大都是举出现代的经验资料或科学数据加以解释，这是“以今证古”；但在修道炼气这方面，古人的成就显然比现代人高多了，所以我们现在以科学的观点解释气功，反而要举出古人的心得加以验证，这是“以古证今”。本书则进一步采取“古今参照”的论述方式，相信更能让读者了解气功的真貌。但是，炼气过程中会出现很多情况，并非一成不变，因此本书只偏重原理说明，以及详细介绍简单的养生功法，其他心法大都点到为止，毕竟练功还是需要师父在旁指导的。当代理论物理学家卡普拉说：“我觉得东方的思想家对一切已经了然，如果我们能够将他们的答案翻译成我们的语言，那么我们所有的问题就有解答了。”道家几千年来已经留下无数的资料，其内容离不开现代科学家正在追求的真理，只因语言的障碍而让双方无法对话，希望本书能为古今沟通的桥梁描绘出梗概，并借此抛砖引玉，期待不久的将来能有更多精辟的论述出现，完成东方哲学与现代科学的大融合。

《道家真气》

《道家真气》

内容概要

《道家真气》作者在有两千余年传承的梅花门中修炼了三十余年，在思索师门心法中所蕴含的道理的同时，也在找寻气功与现代科学的相通之处。《道家真气》即以道家炼气法门为纲目阐述气功原理，在气的种类、炼化、功用及修炼方法等方面，试图为道家真气建立初步的架构，并描绘出“人体能量学”的蓝图。

《道家真气》

作者简介

湛若水，1949年生，现为梅花道德文教基金会执行长。修炼气功三十余年，博览道家典籍，精研气功基础理论，亟以流传数千年之心法诀窍，解析道家真气之奥秘。

书籍目录

目录

自序人体能量学的奥秘 / 1
第一章绪论气的轮廓 / 5
气功爱好者的疑惑7
日益蓬勃的炼气风潮9
学气功的重重障碍11
学习气功重视师承13
古今气功推广发展的环境差异15
研究气的方向与方法18
第二章气的原理 / 21
气功一词的由来及辩正23
气是什么？25
气的基本元素31
科学家眼中的气36
丹田的正确位置40
呼吸吐纳的要领45
心和脑，谁在当家做主？47
道家炼气公式的探讨50
修炼气功的目的与程序54
第三章炼气化精 / 65
精是养命的基础67
炼气化精的原理70
精的性质与功能77
如何吸气到丹田？82
阴窍的运用与导气入地84
炼精必须动静调和91
炼气化精的功法93
第四章炼精化 / 99
炼精化炁的原理101
炼精化炁用意不用心105
采药与火候控制108
如何进行温养功夫？110
第五章炼化神 / 117
神是什么？119
后天返回先天的途径121
炼炁化神的心法127
第六章炼神还虚 / 131
何谓精气神合一？133
炼神还虚了道成道135
修性与修命137
第七章气的面面观 / 147
内外兼修的武侠149
瑜伽与气功160
运动需不需要炼气？164
静坐与气功170
何谓导引术？179

按摩的要领185

气功的分类193

第八章气与养生 / 197

排浊纳清保健康199

通三焦、降火气的方法205

波动的情绪是健康杀手210

练功会不会走火入魔？217

养形常欲小劳223

熬夜及失眠最伤身228

简单易学的“太极导引功”235

进阶养生气功239

气功的医疗成效246

人是否可以长生不老？249

第

章节摘录

版权页：插图：张三丰作的《无根树》丹词中，说人身生于气，而气生于虚无之境，像一棵无根树。本来，树都是先往下长，根深入地里，再生出树干，然后长出枝叶往天空伸展，但是人的神经系统总枢纽在脑部，脑部是根，以脊椎为主干向下分枝，恰似一棵倒着生长的树，故曰“无根树”，其能量来自天上，与世间万物的生长法则恰好相反，所以《丹经》说“顺为凡，逆为仙，只在其间颠倒颠”。炼气修道就是要反其道而行，人从出生到死亡是物质界的规律，如果违反这个规律，逆行返回到出生前的本来面目，即进入永恒的世界。《张三丰先生全集·道言浅近说》云：“凡丹旨中有先天气、真气、元气，皆是阴阳鼎中生出来的，皆是杳冥昏默后产出来的。”丹田就是阴阳鼎，所以丹田产出来的“暴”，也就是先天气、真气、元气，这都是同义异名，《无根树》里所指的气，就是这种暴。基本上，存在人身体内的能量称为气、精、燕、神，在这些能量之上各加上一个“元”字成为元气、元精、元暴、元神，就是指天地间的能量，这种分法可让我们在论道时易于分辨及了解。炼精化熏用意不用心，炼精与炼燕必须运用不同的意识层次，这是现代人最难以理解的一个基础理论，甚至古代的不少修道家也缺乏这个观念。但是，如果不把这个原理厘清，在练功过中发生的许多现象便无法解释。在进行最初步的炼气化精时，我们是用心将后天气之中的元阳带进丹田，但进入炼精化熏的阶段，就不能用心了，用心将造成火气过旺。熏之字意即为无火，而心属火，所以伏熏不能用心，而需用意。换言之，心不是熏的意识主宰，意才是暴的主宰，所以《胎息经注》说：“意是暴马，行止相随。”即表示意可以领熏，意之所之，暴必相随，孟子也说“夫志至焉，气（暴）次焉”。关于“意”这个意识层级，有几个古代高真也曾讨论过，张三丰《大道论》说：“意者何？即元神外之用也，非元神外又有一意也。”伍冲虚《仙佛合宗语录》也说：“元神、真意，本一物也。”但这种论法我认为不妥，意就是意，神就是神，岂可混淆？其中的不尽合理之处，黄元吉也发现了一些蹊跷，他在《乐育堂语录》中说：“静则为元神，动则为真意。”

《道家真气》

编辑推荐

《道家真气》中从基础的人手功法谈起，着重阐述了炼气与健康之间的关系，让人们明白功法原理，从而能正确地运用养生术。

《道家真气》

精彩短评

- 1、书籍内容精到，值得学习。
- 2、很喜欢，会向朋友推荐
- 3、湛若水的几本书都不错，朋友还给带过一本，大陆没有出版的
- 4、练气化精-炼精化炁-炼炁化神-炼神还虚
- 5、包装的很好，但是内容比较白话，都是作者个人理解，真正在道家角度介绍的较少，前面有凑字数的嫌疑.....
- 6、道家真气此书很好，本人满意！
- 7、在张义敬的《丹道薪传》与这本之间犹豫许久，最后还是决定从练气化精入手吧，作者简直是把三洞36经烂熟于心。旁边一学么太极拳书的老头感慨地说，现在年轻人都爱玩电脑谁xiao这个，闺女你是要成仙吗？
- 8、想看看各类书籍，增加知识面。不想一看还喜欢上了，此书引经据典，让人欲罢不能，为此又买了一些道家书及道家学者所著的书。
- 9、道家气功 养生
- 10、道家真气
- 11、还不是太懂，慢慢看吧。
- 12、六指師傅真是練氣功多年之高手，他更開設氣功網站，給氣功愛好者有一解惑之言論地方，其也常指導後學練功要領使我等受惠良多，功力日進，雖然我沒能買到這本書(我人在台灣)相信這書定能為練氣功愛好者有畫龍點睛之妙也，初學者有一入門之寶典。
- 13、现在读来感觉很是玄。尽管自己是学中医的，但是面对圈内这样那样的不可思议的例子，也还是半信半疑，有待考证。
- 14、我练过不少的气功，都只是试试练练，从不坚持；1.大雁气功，练过，第一次感受到气的行走（热流）2.禅密功（刘汉文老师）；下过功夫练，效果的确非常厉害。在我后续尝试的所有功法中，它绝对是排第一位的。3.自发功，因为禅密功多年没练，忘记了，想重新练练，上网一找，找到了它。台湾版。和禅密功有些渊源。4.真气运行法。步步为营，入门简单，和禅密功并列第一；这一本还没看，暂不评。
- 15、很喜欢的一本，长见识了。
- 16、作者虽然旁征博引但针对每个单独的问题都很难有结构清晰的论述，读起来很累。同时也更适合对气功和道家有一定了解的小伙伴们：)
- 17、这个估计是我不懂，总觉得是在说车轱辘话。
- 18、此书讲出了不少修炼的真谛。其作者确是个有修行的过来人，此书值得认真品味，比起国内那些只会吹牛，忽悠国人的假大师们，不知高出多少层次了。真心喜欢修道者，此书必备必看！
- 19、从基础的入手功法谈起，着重阐述了炼气与健康之间的关系，让人们明白功法原理，从而能正确地运用养生术 名门大派 名师指点 信得 信得
- 20、作者虽然旁征博引但针对每个单独的问题有结构清晰的论述，也更适合对气功和道家有一定了解的小伙伴们
- 21、家人得癌的教训啊 唉 早点能读到这种普及养生知识的图书就好了
- 22、道家 养生 气功 真气 秘诀 名门大派
- 23、道家一向很低调！太极拳，气功是中华文明的财富，本书系统讲述了气功的产生过程，并给了气功爱好者们在练功时的一些很有价值的建议，值得收藏
- 24、书的内容很贴切，送书也快
- 25、感觉介绍的很详细！适合新手！
- 26、哎！看来还是台湾人对中华文明的继承好些，喜欢作者的文笔
- 27、作者还是希望用科学的方法解释丹道，有些内容不看也无所谓了。但是很多的小窍门，小秘诀，都是在字里行间透露出来的。是一本值得用心多看几遍的好书。
- 28、主要内容在上半部分。
- 29、从基础的入手功法谈起，着重阐述了炼气与健康之间的关系，让人们明白功法原理，从而能正确

《道家真气》

地运用养生术。

30、是入门解惑的经典，修炼内丹必备

31、某些结论完全就是一派胡言

32、第一次看到练气化精,解释了型需要气而不是氣

33、见有人大骂，感道德经所述不全，今补正为：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，下下士闻道，大骂之，不骂不足以为道”，呵呵。

34、一本关于修行关于炼气的好书。是有很多干货可以学习的。作者也很不错。讲得东西通俗易懂,跟着练,有一定的效果

35、这是一本能将丹道入手功夫点透的好书!一解多年来气功界假传万卷书的纷扰,令人振奋,有拨云见日之感!

36、基本原理和技术要点清楚。也是中式心理调节教程。

37、任何功法，只要能坚持，能放弃杂念，都会对身体有益 读书有益

- 1、几千年了，道还是那个道，理还是那个理。。。。。。。。。。人大多只相信自己的所见所闻，局限于自己的认识和习惯性的力量，人到底对自己的生命了解多少呢这本书怎么说呢可以说是“明”师，有种豁然开朗的感觉，一层纸的隔离，没人指点也许就是一辈子的迷茫。
- 2、精神上的压力会让身体产生毒素和自由基，酿成疾病，如果一个人的情绪老是很沮丧，身体就会朝着“没有用”的方向走；如果一个人老是很忧虑，身体的情况就会变严重，这就是所谓的“病由心生”反过来说，一个人心情愉快时，头脑会自动分泌脑内啡，使脑细胞年轻，而且体内负责消灭病毒的T细胞也比较活泼，大大提高了免疫力。你心里怎么想，人生就怎么变。人生的遥控器其实就把握在每个人的手里，纵然人生的剧情已演变得很糟，但是大多数的人还是坚持不转台，真是江山易改，本性难移我们都不喜欢自己的身体被囚禁，因为被囚禁很不自由，但是我们老是将自己陷入各种情绪的牢笼，让我们的心感到很不自在。况且，对过去的懊悔以及对未来的忧虑，会模糊人生的焦距，使我们无法集中精力面对当下的事务，浑噩终日，一事无成。抓不住的就要放手。”人类的诸般烦恼大都来自想要拥有，其实我们希求的东西不过是一群粒子组合的“假相”而已，至于“感情”之为物更是充满变数，情绪更像肥皂泡泡，时起时灭，跟着感觉走，岂不危险？我们的一切执著，就像儿童将玩具、布娃娃视为生命一样，扮家家酒扮得太入迷了。
- 3、湛若水师傅（六指师傅）是练气功多年之高手，他開設氣功網站，給氣功愛好者有一解惑之言論地方，其也常指導後學練功要領使我等受惠良多，功力日進，這書定能為練氣功愛好者有畫龍點睛之妙也，初學者有一入門之寶典摘录一段：臭屁不响，响屁不臭浊气下行外排时，有句俗话说：“臭屁不响，响屁不臭。”原因是上焦的废气往下排的时候，因为输送管道距离比较长，它强劲的冲力就会让肛门发出声响，但上焦的废气并不太臭；大肠的废气往外排时，因为距离短，比较不容易发出声响，但那是食物腐败产生的瓦斯，所以奇臭无比。
- 4、很认真地通读了全书，不得不说这是本好书。全书没有高深的玄理，唯有在基础方面将中国道家的真气修炼做了一个系统而全面的梳理，尤其是将一些实修中常见的误区作了不厌其烦的提醒，而恰恰是这些细节，不但体现了传承的大门派的底蕴，也向所有学习气功的人揭示了炼气的诀窍所在。如作者所说，高深的玄理比比皆是，可是开门的钥匙只有一把，师傅不告诉你，你永远不得其门而入。
- 5、我知道这本书是讲太极、哲学、佛学以及中华文化的书，涉及到很多做人做事基本原则的问题。好书，非常适合我现在各方面都较浅的状态。有章可循、通俗易懂万法归于一法，一法归于无法，无法才是真法”。大道相通 技精近于道
- 6、从基础的入手功法开始，明白功法原理，正确运用养生术对自身能量运作有个基本了解期待。练习气功埋头苦练是没意义的，得明白其中的道理练起来才事半功倍 正所谓明其理也，修其道也。不是说马云和李连杰都要合开一个太极馆么，嘿嘿！
- 7、这本书个人认为很有价值的一本书，作者最大的特色就是将玄之又玄的修炼之途用浅显易懂的语言讲述出来，以对话的方式展开，一目了然，通俗易懂 是一本能直接指导实修的书。当代对到家修炼功夫比较很好的读本，明理尚能通道
- 8、神仙不肯分明说，说得分明笑煞人。确实如此，很穿了是很简单，但没有师父指点，没有实证修炼，也是假的。书中若能得大道，满街皆是太罗仙。。。。。。。。。。抛除世俗杂念，修身就是修心增加正能量 利人就是利己。。。。。。。。。。中国的 才是世界的，作为中国人，多关注一下先人留给我们的文化遗产老祖宗的好东西 是为正道
- 9、买来闲读，却也名不虚传，真材实料，非浅薄之人所能写出来的。相对于普遍玄之又玄的道家理论、实修书，这本书无疑是上善之作。简单却体现出深刻，明了却见证着繁杂，通俗蕴含了高深。可资反复品读。唉书是好书，只可惜这个时候才出，想当年练习气功，书中所犯毛病几乎都犯过，唉，恨不相逢练气时啊，现在过过瘾吧，扔下气功好多年了。

1、《道家真气》的笔记-第1页

<
自序
人体能量学的奥秘

1995年10月在北京召开的“中国科协第二届青年学术年会”中，有位学者提出了建议：“何不给‘气功’下一个准确的定义？”不料此话一出，却引来一阵哄堂大笑。的确，至目前为止，虽有不少人试图为气功下定义，却始终无法得到气功界众多流派一致的认同。

近十年来，世界各国气功网站陆续设立，但是各个网站解释“什么是气功”这个问题时，却是各显神通——有的说气功是武术，有的说是中医，有的说是太极，也有人把它解释为放松运动，更有人干脆称之为“一种生活方式”，西方世界大都将气功直接翻译为“呼吸练习”（breath exercise）。

中国的气功发展已有几千年的历史，而气功修炼过程之中产生的种种现象，常脱离人们的生活经验，古人找不到适当的词语解释，所以用各种象征词语替代，而且修道家人言人殊，在描写同一件事时竟出现六七十种异名。对现代人而言，恍兮惚兮、无中生有、水火、龙虎、铅汞之类的隐喻，尽皆抽象玄奥，令人迷惑难解。道家修炼语言与现代数、理、化、生、医用语无法接轨，这是气功研究的一大障碍。

气功本来就是“不科学”的，科学研究讲究的是实验，气功研究讲究的是心法，实验是内容成分的分析，心法则“意识的运作规则”，实验是“如何”（what），心法是“为何”（how），两者研究方向不同，但是从科学实验无法观察出心法，只能从心法的运作中探索科学的验证。心法是实修之术，老子必然得道，否则无法写出《道德经》，每一部道书也都是历代修道家修炼的心得结晶。但是时移势易，继黄元吉（1271~1355，元代道士）、赵避尘（道号顺一子，北京昌平县阳坊镇人，生活于清末民初，生卒年月不详）之后，现代社会已经很难出现理论、实修兼善的道家大师了。

数十年来，世界各国已有很多科学家投入气功的研究，虽然在物理、生理、医疗等方面获得许多数据，而且得知气功可以改善健康、提高智力及调动先天潜能，但这些局部的发现仍然无法综合成一个整体，难以一窥气功的全貌，气功的研究还是处于瞎子摸象阶段。

如何取得正确、有系统的“心法”，是研究气功成败的关键所在。北京理工大学教授、现任中国气功科学研究会学术主任谢焕章曾建议利用系统科学的方法，先将各种功法汇集起来，经过实践之后，再将经验归纳为一个模型，这的确是一个可行的研究方法。只是，近几十年来，一些个人开宗立派，其所传授的功法大都只是气功的某个片段，无法成为一个有系统的教程，只有传袭历史悠久、授艺阶段完备的大门派，其功法才经得起时代的考验，才适合作为气功研究的目标。但大门派的心法大都是口传心授，并不形诸文字，而且必须正式拜师入门，循着由浅入深的心法逐步修炼，并体悟其原理，才能找到气功的变化机制，从而建立气功的基础理论。

笔者在一个偶然的进入梅花门学功夫，梅花门原名梅花桩，在中国已经传袭两千余年，功夫博大精深，其心法逐渐失传，殊属可惜。在将近三十年的练功过程中，无时无刻不在思索心法中所蕴含的道理，并找寻气功与现代科学的接轨之处。这本书即是三十年来的心得：以道家炼气公式为纲目，阐述气的原理，在气的种类、炼化、功用等方面，试图为气功建立初步的架构，并描绘出“人体能量学”的蓝图。

气功玄奥高深，光是“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”这几个字就包罗万象，花掉人生几十年光阴都不一定能够夸言有成。但是，修道家说：“未修道，先治病。”又说：“修道不成，乐得身体健康。”古人炼气修道的目的在于悟道成仙，健康只是副产品，但是这几千年来所发展出来的养生术，却成为人类追求健康长寿的最有效方法。在这个时代，健康反而是练习气功的主要目的了。因此本书的内容会偏重在炼气与健康之间的关系，让学习气功的人得以明白功法原理，而能正确地运用养生术。此外，古传道书大都是得道高真所述的高阶心法，一般人可望而不可即，本书从基础的入手功法谈起，即使没有练过气功的人，也可以透过本书对自身能量的运作有基本的了解。

一般而言，在阐述古代经典时，我们大都是举出现代的经验资料或科学数据加以解释，这是“以今证

古”；但在修道炼气这方面，古人的成就显然比现代人高多了，所以我们现在以科学的观点解释气功，反而要举出古人的心得加以验证，这是“以古证今”。本书则进一步采取“古今参照”的论述方式，相信更能让读者了解气功的真貌。但是，炼气过程中会出现很多情况，并非一成不变，因此本书只偏重原理说明，以及详细介绍简单的养生功法，其他心法大都点到为止，毕竟练功还是需要师父在旁指导的。

当代理论物理学家卡普拉说：“我觉得东方的思想家对一切已经了然，如果我们能够将他们的答案翻译成我们的语言，那么我们所有的问题就有解答了。”道家几千年来已经留下无数的资料，其内容离不开现代科学家正在追求的真理，只因语言的障碍而让双方无法对话，希望本书能为古今沟通的桥梁描绘出梗概，并借此抛砖引玉，期待不久的将来能有更多精辟的论述出现，完成东方哲学与现代科学的大融合。

第一章 绪论 气的原理

气功爱好者的疑惑

有位朋友学了几年气功，想为推广发展气功尽些力量，于是在网络上开了“气功留言板”的网站，任何人都可以上网提出问题、发表意见。朋友邀了我和几个道友作为留言板的“台柱”，负责轮流回答网友的发问。一两年下来，上网浏览、讨论的网友越来越多，这才发现，原来有不少人对气功有兴趣。不过，老子说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。”听说气功好就赶紧努力学习的中士仍居少数；而听到气功会“大笑之”的人，在气功颇为风行的今日应该也不多了。绝大部分的人属中士，对气功将信将疑，或者心动却没有行动。

从网友对谈中得知，一般人对气功的认识来自两个渠道：一是网站，一是书籍。一般人练气功也有两种方式：一是加入气功教室，一是凭着东拼西凑的气功知识就“闭门自修”了。其中以自己盲修瞎练的居多，所以练出毛病的人也很多，最糟糕的是练出了问题却找不到地方请教，其心中之惶恐可想而知。

举例来说，一位网友说，他每次一静坐，没多久自己就不见了，一个多钟头才又自动回来，这“不知身在何处”的情形让他感到害怕。我衡量他功力尚浅，不宜坐忘，教他一些心法之后，他才能够将自己“绑”在人间。另外，一位教拳的武术教练说，练了十几年的功夫，却没有练出劲道，问题究竟出在哪里？我告诉他，那是因为没有练好丹田气及“布气”。但因留言板篇幅有限，许多问题只能说个重点，未能畅所欲言。

现代人学气功普遍缺乏人指导。以我自己为例，当我还在念师范学校时，有一天我上街逛书店，发现书架上摆着一本《科学气功》，立刻买回来，照着书中的方法练功，不料练了一段时间之后背痛难当，这个现象持续了好几年，让我痛苦万分，直到拜师学艺背痛的问题才解决。我猜想，当时必有不少人跟我一样，看到书名有“科学”两个字，就深信不疑而购书练功，这些人大概也都吃尽了苦头。

网站上一问一答持续一段时间之后，网友们渐渐期待能有更全面的了解，于是要我推荐气功书籍给他们看，我到书店买了一堆气功的相关书籍回来，走马观花浏览一遍，发现这些书不是在谈历代气功的发展，就是在记录气功治病的实录以及科学实验数据，真正在“气功原理”这个领域发挥的，竟然付之阙如。于是我不揣浅陋将数十年来的心得整理出版，网友们也全都大力赞成。

日益蓬勃的炼气风潮

数十年来，全世界学习气功的风气渐进，加入的人士已达数千万人，如果把气功的内容定义为“呼吸吐纳”，涵盖的范围就更加广了，凡涉及呼吸吐纳的练功方式如静坐、导引、瑜伽、武术、修道、坐禅等，几乎都可归属于气功，把全世界参与这类活动的人士统加起来，恐怕要超过几亿人，显然气功已成为全人类热衷参与的活动。

另一方面，气功的研究也发展得很快，研究气功的学术单位相继成立，苏联很早就成立了中国气功和武术研究中心，欧美各国也不落后，如美国著名的麻省理工学院、哈佛大学、纽约州立大学、圣迭

戈海军医院，英国的伦敦大学、布尔比克学院，瑞士玛赫瑞布研究大学等校，都建立了气功研究机构；此外，世界各地官方、民间气功学术团体也如雨后春笋般纷纷设立，论述气功的书籍、期刊也逐渐增加。波兰和捷克还把气功纳入训练运动员的项目，美国亦把气功作为宇航员的必修课程。20世纪60年代末期，加拿大及美国根据气功的放松原理与现代电子仪器结合，研创生物回馈疗法，并将其纳入到“控制论”的研究范围。

1973年以后，国际气功学术会议曾分别在罗马、布拉格、摩纳哥、多伦多等地举行；中国大陆于1978年开始，以中国原子能之父钱学森为首的一些科学家开始推广发展气功，次年7月在北京召开“气功汇报会”之后，气功的研究更在全国如火如荼地展开，设置气功理疗部门的医院、疗养院更不计其数。

在台湾地区，陈履安先生担任国科会主委时，因本身曾经练气功，故对气功相当关心，认为气功是中华传统文化。他看了大陆气功发展的相关论文之后，发现台湾地区在这方面落后太多，应该急起直追，于是敦请台大电机系教授李嗣涔博士组成“气功研究小组”，以科学仪器检验的方式研究气功，其中成员包括“中央研究院”物理研究所王唯工教授、阳明医学院崔玖教授、东吴大学物理系陈国镇教授以及台大医院神经科张杨全副教授等人。但是小组成员都不会气功，于是陈主委拿了一本《禅密功》给每位成员，叫大家回去练习，台湾的气功研究于焉展开。在研究过程中，李嗣涔博士曾邀请多位各门各派的气功师到台大医院脑波室测量脑波，笔者也是其中之一，后来研究小组也发表了多篇有关气功的研究报告。

气功确实是一门奇特的学科，虽然有那么多人在练习，但大多数人对气功仍是一知半解。虽然知道练气功能强身治病、减轻压力甚至能修心养性，但若问何以至此，大概多数人还是只能瞠目以对，反正人云亦云，师父怎么教，照着练就对了。但是“光说不练假功夫，光练不说瞎功夫”，练习气功不能只是埋头苦干，最好能够明白其中道理，古人云：“明其理也，修其道也。”了解原理不但不容易练错，而且练起来也将事半功倍。

学气功的重重障碍

无形无色，科学仪器也许可以测出一些端倪，但却无法就气的生成、成分、功能及变化，架构出一套完整的理论。也许有人会问，自古以来研究气功的书籍不是汗牛充栋吗？古人既然把练功的原理和过程都记录下来，研究这些书籍不就一目了然吗？

其实不然，大部分的道书，没有经过修炼体验其中境界的人根本看不懂。朱熹学富五车，可是一部《周易参同契》研究了半辈子还是不得其门而入；空海拒绝把《理趣经》借给最澄，原因是认为他看不懂；后期全真道大师陈致虚读《金丹大要》不明其中奥旨时，尚且需要面对祖师画像，晨夕香花、读经百遍千遍，以期“顿尔开悟”。至于老子、庄子及其他一些道家经典，古今学者的注解，其中部分内容如果照着字面臆测，有时候不免牛头不对马嘴。

古人说：“书中若得学道法，满街皆是大罗仙。”又说：“假传万卷书，真传一句话。”修道典籍虽然堆积如山，但想要从书中了解气功却是相当困难的事。道书中不但充满谜语、暗言之比喻，让人觉得玄虚难解，而且缺乏详细的步骤说明。而气功文献中充满“阴阳”、“铅汞”、“河车”、“胎息”、“鼎炉”等等抽象的字眼，因为欠缺体证，即使看了书也很难在脑海中产生具体概念。

有谓“阅尽丹经千万篇，末后一着无人言”。未经他人点破，道书读再多遍，还是无法了解古人所说的那些抽象文字的真正含义。如果没有人能够把道书翻译成我们听得懂的白话，对现代人而言，丹经道书仍然只是玄之又玄、难以理解的“仙书”。

此外，最令人遗憾的是，气功还有一些口授心传、不笔之于书的“心法”，这些心法往往就是修炼气功的关键之处。所谓“江湖一点诀”，师父说出诀窍之后，听者往往恍然大悟：“原来这么简单。”但是自己研究，可能一辈子也悟不出来。

古时候，气功是许多人一生的志业，况且各门派之间相互较劲、争排名，自家门派苦心研创的功法如果被别人学走，就像现代企业视为机密的程序、软件被盗用一样，绝对是无法忍受的。因此，各门派的秘诀都是保密到家，只传少数弟子，或者传子不传媳，有些门派甚至严禁门人著书立说。如此一来，经过漫长岁月、人事变迁，有些秘诀便失传了。

除了古书之外，近代坊间也出版了许多气功书籍，不少人到书店买本气功书，就照着书中的方法练了起来。如果书中谈的只是些简单的呼吸吐纳方法，或是各式各样的导引动作，就算练错了也尚无大碍

。最怕的是触及守窍、周天运转、炼丹之类比较高阶的功法，如果没有明师指点就照着书中的方法修炼，是相当危险的。每个人的天赋、体质不同，一样的功法，不同的人练出来的结果可能不一样，况且有些练功的关窍还是无形的，经络图上根本找不到。捧着书籍练功，就像盲人骑瞎马，险象环生。

学习气功重视师承

有一回，一位住在台中的朋友带了一个年轻人来找我，想要请教一些气功上的问题。这位年轻人全身的气“强强滚”，但是因为没有炼化，所以气在全身流窜，大部分笼罩在体表的筋骨皮肉上，也就是所谓的“气团缠身”。我告诉他行气的正确角度之后，他立即用我的方法练了一会儿，突然跳起来高兴地说：“通了！原来如此！”其实对错不过是相差一两厘米的穴道而已。接着我又告诉他“心”和“意”的区别，并说明“炼精化炁”的守窍方法，教他回去慢慢练习。

像这位年轻人的情形，我们戏称为“有钱不会用”。比方说，电也有了，材料也有了，但是根据不同的设计图、配线图去组装，它就会变成收音机、计算器、计算机等等不同的产品。“心法”就是炼气的设计图、配线图，如果没有人告诉你正确的心法，自己是很难悟得出来的。武侠小说里的各路英豪经常为了一本“武功秘籍”争得你死我活，为的就是要一窥秘籍里的高级心法。俗话说：“医不叩门，道不轻传。”我与台中那位年轻人虽是萍水初识，但轻易地就把心法教了他，由于时代变了，“得其人而不教，是谓失道”。学功夫的人已寥寥无几，既然有人热衷功夫，已属难能可贵，当然值得给予鼓励和协助。

古时候学功夫，练功的标准都在师父心里，因为气练久了会产生变化，而在什么状态之下它的变化达到标准，就关系到“火候”的问题，好像面包师烤面包一样，他知道什么时候出炉刚刚好，早一些不行，晚一些也不行。炼气也需要师父在旁观察，由师父来判断此阶段的功夫是否已经练好，是否可以进行下一阶段的功课，如果尚未达到标准，师父绝不会告诉你下一步怎么练。练功不能“贪功躁进”，这个阶段还没练好，绝不可以跳过去学下一步比较高阶的功夫，否则未蒙其利先受其害。

所谓“师父领进门，修行在个人”，同门学艺的师兄弟，进门时间有先有后，每个人进度不一样；就算同一时间入门，因资质、勤惰不同，练出来的功夫也有差别。全真派创始人王重阳有七大弟子，虽然师出同门，但是论道还是各有偏重，也都各自创立了自己的传法世系，其中丘长春开创了龙门派，在论述方面有很多独创性，传至今日，北京白云观仍保存龙门家风。

大门派师父在传授功夫时，有所谓“法不传六耳”的规矩，师父给谁上课，就只有谁能听，尤其像开穴道这等大功夫，掌门师父只教给准备接班的传人，其他弟子别想听到一个字。此外，在练功的过程中，很可能气练偏了，或者阻塞在某个部位通不过，也都要靠师父适时给予调整。

“道法三千六百门，人人各执一苗根”，某些师父可能是由一个特殊的角度切入而得道，但是这个角度只适合他个人，当他把这个方法传授给弟子时，弟子却怎么也学不好。因为功夫若不从基础练起，很难保证人人皆可学成，这就是有些新创门派昙花一现的原因。

因此，古时候的人学武、修道都很重视师承，大凡传袭几百年、上千年的名门大派人人都想拜入门下，因为名门大派的功法已发展成为一套完整的系统，经得起岁月的考验，入门后只要用功、按部就班地学，必有所成。而且老门派历代高人辈出，不乏资质好、悟性高的传人，不断开创突破，汇聚了许多高级心法，投身学艺当然可以学到比较高深的功夫。这就像现代学生每个人都挤破头钻进哈佛、剑桥一样，这等名校出身的毕业生通常名不虚传，有其真才实学。

学功夫应该找“明师”，而不是找“名师”。功夫由浅入深，从初阶、进阶到有成，学习的路途极为漫长，而且过程变化万千，遇到任何状况师父都要有能力解决，才不会误己害人。

古今气功推广发展的环境差异

现代人学气功，大都把它当成工作之余的健身、修心方式。但是，在古代，气功却跟门派的兴衰以及个人的前途有很大的关系。

经过金庸小说的描写，武侠世界令人向往。“武道即仙道”，唐宋以来，修道家有很多人兼习武功，其实导引术与武术相距不远，有些导引姿势很类似拳法的基本架子，而且修道家本来就练气功，渐渐发展出内家拳的路数。其中以武当的武术最为著名，太极拳即广传后世，武当剑也是最飘逸的剑法；此外诸如昆仑、华山、青城也都发展出自成风格的武术，佛门则以少林为宗。

《道家真气》

除了寺庙丛林之外，民间也有不少武术门派，华北各省有很多农家，农忙之余大部分的时间都拿来练武。

若要谈初级气功，还是以武功心法最为扎实。中国古代气功的运用有两大主流：一为武术，一为修道。清朝以前，学武和读书同样是博取功名的正途，同样可以拜将入相，光耀门楣。有谓“穷学文，富学武”，学武不但可以卫国，也可以保家。但是，光是学武个性可能失之于粗俗刚强，光是学文又可能失之于懦弱穷酸，因此在中国古代，一个士子的最高标准是允文允武、文武双全，要“上马能弯弓射箭，下马能提笔赋诗”，诸如赵云、岳飞、郭崇韬、王阳明、文天祥、戚继光、曾国藩等人；而岳飞是最好的典型，他把“忠”这个字发挥到极致，人人无不崇敬。武夫不识斗大几个字，当然是被耻笑的对象，书生手无缚鸡之力，同样不被看好。不知道大家有没有注意，孔子乃文人的代表，但腰间配了把宝剑；关老爷乃武人的代表，但手上捧了一本《春秋》，其用意就在“调和文武”。

在中国五千年的历史里面，练气功是非常普遍的事，同时由于专业、长期的修炼，达到很高境界者自然不乏其人。数百年来北京一直是历朝的首都，邻近的河北、河南、山东各省都有大将统率重兵长期驻守，所以这几省的武风也特别盛，可谓高手如云。

现代人对气功没有正确的认识，而且怕练功太苦。我在学功夫的三十年当中，曾经介绍不少亲朋好友来学，大部分人学个三五天就打退堂鼓了，能够继续把基础打好的，十个人里不到一个，原因都在于不能吃苦。

真正要学好气功非下苦功不可，名门大派正规正统的功法大都很辛苦，而且功夫必须经过岁月累积方能有成，一甲子的功力必定比三十年的功力高，这是毋庸置疑的。一般而言，除了少数民间门派之外，能够永续传袭功夫的，还是以道观、佛寺为多，因为出家人没有俗事牵绊，所处的环境最利于长期练功，日久自然功深。现代人生活紧张忙碌，若要规规矩矩拜师入门，花个十年、八年的时间学气功，实际上有其困难。若非一心向道，毅力坚定，大多数的人都是半途而废。

而且，现代人对气功的意义不太了解，大体上是因为听说练气功有益健康才来尝试，许多气功教室为利于招生收费，通常都标榜“轻松练功”以迎合社会大众，最好是一加入就有师父帮忙开穴、打通任督两脉，对于发展正统气功，尚有相当大的距离。

在民间修道家方面，自古以来的功法大都偏向静坐守窍，另外再搭配一些养生导引术。古时候师父教徒弟，往往要徒弟照表操课，徒弟若多嘴发问八成还要挨骂。但现代社会要推广任何一门学科，都必须让人明白其道理，气功也一样，如果都只知其然而不知其所以然，推广起来自然产生许多障碍。

研究气的方向与方法

研究气功的难处，在于研究的对象（气）虚无缥缈、无从观察，如果能将气的内容、变化、功能解析清楚，就能揭开气功的神秘面纱。

每个人都知道“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”这个道家炼气口诀，到目前为止，这也是道家典籍透露出来的唯一线索。只是看似简单的十几个字，想要根据这个步骤炼气的人却深觉无从下手，光是第一句“炼精化气”就难倒人了。因此，我们必须通过一些基本分析，才能真正了解这个公式的含义。

从字面上分析，这个公式包含了下列三个重点：(1)“练”这个字就是再制、精制的意思，因此，我们首先要研究精变成气、气变成神的方法和过程；(2)“化”即是变化、转变，不管是质变或量变，前者与后者必有不同之处，因此，接着我们要研究精、气、神三者之间的成分有何不同；(3)我们花了好多功夫将气练之化之，三者之间的功能必有所不同，否则不必这么费事，因此，最后我们要研究精、气、神各有什么功用？分别对人类产生什么影响？如果把这三个重点研究清楚，气功的原理不就真相大白了吗？

既然目前全世界已有那么多人认同气功，并经由练习气功、瑜伽、静坐，在身心健康方面获得显著的改善，我们就该倾全力让“气功”从雾里走出来，变成一门人人易懂的“气功学”。

研究任何一门学科，都必须先具备这门学科的基础训练及经验。但是，气功与一般的学科不一样，“气”必须实际修炼才能体悟。因此，最有资格研究气功的人应该是“气功师”。而且，鉴于古传道书大都失之片断、缺乏系统，因此参与研究的气功师最好出身武当、昆仑、少林这些等级的名门大派，唯有这些门派才有一套自基础到进阶的完整系列课程，气功师长期修炼，才有办法得知功理、功法的全貌。

《道家真气》

以前的气功研究模式，“气功师”大都只是科学家、医学家的白老鼠，气功师只负责发功，科学家、医学家则在一旁测之量之，不断做记录、建立数据，虽然通过实验可以测知气的蛛丝马迹，但是气的炼化流程是仪器无法分析的。要说明气功的原理，如果交由气功师现身说法，缺点是气功师大都没有经过科学训练，也许提出来的心得报告仍旧是凝神入穴、抱元守一那一套抽象的语言，让人听了半天还是不知所云。

目前，具备科学家或医学家学养及气功实修经验的人越来越多，用现代科学、医学的语言加以叙述解析的书籍也时有所见。

笔者则是以三十年的实证所得，拿古代道书来相互印证，因为古代道书的内容，大都是古人修炼有成之后留下来的心得，这些内容是先人实修之后的记录，可信度很高。笔者用白话解释气功时，同时援引道书中的理论佐证，证明该分析不是在胡扯瞎掰，信口雌黄。

此外，本书偶尔也引用现代数学家、医学家、物理学家的理论互相对照。其实，目前科学家的发现已逐渐与玄学的领域交会，气功原理已在科学研究中发现不少学理数据，引用这些科学理论，期望能更清楚地描绘出气的轮廓。</原文结束>

2、《道家真气》的笔记-第199页

物质有固体、液体、气体三态，同样的，我们身体产生的废物也有三态，排便是固态，排尿、排汗是液态，呼吸、放屁则是气态。固态、液态是实质，而且有重量，会产生便意、尿意而催促我们上厕所，不容易积存体内，除非患了长期便秘；身体有浊气的时候，虽然呼吸、放屁能排掉一些，但仍有不少积留体内而不自觉，长此以往就会发生自体中毒。一般人身上浊气很盛时，会觉得身体酸痛、不舒爽、精神不济，浊气沉淀下来之后，它就会附着在我们的组织及器官里面。

俗话说：“一屁千服药。”屁放不出来，是一件相当严重的事，君不见，开过刀的病人都眼巴巴地等着放屁，因为手术后放屁才能进食，等了好几天，病人终于放出屁来时，就像天降福音一样，亲友们都欢声雷动。因为腹部的腑气属阳，利补不利泄。留日的庄淑旗博士认为，肠内的废气如果不能很顺畅地排出，滞留在肠内会压迫肠管周边的神经和血管，成为万病之源。

练气功的人，早上起床都会放一个又长又响的屁，名为“功夫屁”，因为我们的内脏经过一晚上的排毒，毒气都下行储存在肚子里，非将它排出不可。我们最好养成早上排便的习惯，将整夜累积在肚子里的毒物、毒气趁早清除干净，否则毒气会被大肠再吸收、循环到身上来，而且排便不定时也容易造成便秘，对健康极为不利。

人体有一个奇特的现象，长久以来，科学家发现人体的内脏是地道的“左派分子”，因为它们大都偏向左侧生长，心脏如此，肝脏、肺脏、脾脏及胃肠也如此，这个现象使得科学家百思不解，其实这就是“左脉升，右脉降”的原理。“左行气”上行，“右行血”下行，左脉提供气化、生长的能量，右脉则用来沉淀浊气、新陈代谢，因此内脏会偏左发育。

科学家也发现，多数人左右肢体的皮肤温度并不相等，其皮肤电位活动也有不同步、不对称的现象，为什么会这样呢？这就是阳气往阴气流动所产生的现象。人身上半身属阳，下半身属阴；左半边属阳，右半边属阴，所以血气一定是由上而下、由左而右循环流动的。《内经》云：“阴阳者，血气之男女也；左右者，阴阳之道路也。”阳主动，所以我们的心脏偏左边；阴主静，所以我们的肝脏偏右边；我们的消化系统也都是向右边开口的，心静的时候你可以察觉放屁也是由肛门的右边排出，所以左边是身体生长的方向，右边是身体排浊的方向。我们的阴窍引气入地的路线共有三条，中间是正道，加上左右各一条，左上右下，所以排浊入地应该用右边这一条。

要明白这个道理，我们需要根据下列三个方法来实验：（1）多用点力气呼吸，会发现左边的鼻子比较通，右边的比较塞（这是白天的现象，夜晚则相反）。（2）天气热时，即使没有运动，你会发现左边的腋下比较干，右边比较湿，表示右边排汗较多，气味也比较臭。（3）站三七步时，你会发现

《道家真气》

站右脚时比较顺、比较耐久，站左脚就有点怪怪的，因为右脚的气是下行，左脚的气是上行，顺行当然比较舒服。

腥腐诸毒”，除了食物腐化所生的毒素之外，还包含现代医学家说的人体熵化所造成的内脏发炎现象，有如鱼、肉不新鲜时发出的气味一样，在练功时，偶尔暖出来的气会出现

这种味道；有些中年人身上经常会发出一股臭味，也是内脏发炎所致。人会生病、老化、死亡大都源于内脏发炎、硬化、长癌，如果我们能够保持内脏之洁净及强固，让内脏的功能运作正常，则健康长寿有如囊中之物。

何为三焦

清末精通中西医学的唐宗海在《医经精义》一书中说“胸腹之内，通身之膜皆是三焦”，三焦就是连着胸腔、腹腔以及脏腑的那些“膜”。《性命圭旨》又说：“膈膜在肺下，与肋腹周回相著如幕，以遮浊气，使不熏蒸上焦。”我们吃下的食物在肠子里腐化，肠子所储存、吸收的气是食物腐化之后的浊气，它必须经过三焦一层一层地过滤，才能成为比较干净的气，让我们脏腑的气能够以清换浊；而且肠子吸收的浊气带有火气，如果过滤功能不良，火气直袭上焦，中医称这个现象为“上焦有火”，患有这类毛病的人相当多，调理起来颇为麻烦。

三焦气必须周流不息，因为上焦的气积久了也会变脏，所以也要不断地流动、更换。人体的三焦本来是通畅的，随着年纪的增长以及体内废物的累积，各层的过滤效果会逐渐变差；上焦的气脏了也必须往下排，而上焦往下排气的管道最容易堵塞，所以炼气要打通三焦，让它恢复循环代谢的功能。人体的构造都是一正一反的，任脉、督脉是一上一下，同样的，三焦也是左脉上、右脉下，如此才能造成三焦气的循环。

臭屁不响，响屁不臭

浊气下行外排时，有句俗话说：“臭屁不响，响屁不臭。”原因是上焦的废气往下排的时候，因为输送管道距离比较长，它强劲的冲力就会让肛门发出声响，但上焦的废气并不太臭；大肠的废气往外排时，因为距离短，比较不容易发出声响，但那是食物腐败产生的瓦斯，所以奇臭无比。

吃太饱也容易胀气，

吃太饱也容易胀气，美国有一个注重饮食健康的团体叫“卡路里限制协会”，其成员的心脏状况比同年龄的人平均年轻达15岁，参加研究的会员每天摄取的热量限制在1400至2000卡路里之间，他们的脂肪只占身体的7%，远低于常人的25%。华盛顿大学医学院研究人员认为，限制热量不仅可以减缓老化速度，甚至有反转老化的作用。《管子·内业篇》曾说“食莫若无饱”。张湛《养生要集》一书也说：“禁无大食，百脉闭。”历代养生家主张节制饮食的人多得不胜枚举，活到96岁的杨森将军也是以“头冷、脚热、腹空”为养生三原则。总之，饮食太饱，容易导致体内胀气而使气脉发生阻塞，当然对健康不利。暴饮暴食所产生的胃部胀气，甚至会令人致命

佛家常劝人不要执著，因为执著是轮回之根。佛家云“一念三千”，因为每个人都是一个“信息场”，是宇宙信息场之中的一部分，思考本来就是一种能量的流动，人动一个念头，三千世界的高灵都知道了，同样的，魔也知道了，因为空间都是重叠、互相渗透的。心的善恶都在一念之间，我们动了善的念头，就是向佛靠拢；动了恶的念头，就是向魔靠拢。

因为子时阴盛，阴主静，所以白天我们身上所产生的脏气会在这个时候沉淀下来。物极必反，子时过后，阴盛极而衰，阳衰极而萌，阳就会把脏气往下推，第二天早上放个屁或上个厕所，脏气就排出去了。

《道家真气》

但是，如果熬夜不眠，夜半脏气没有沉淀，便又循环到身上来，等于脏气没有新陈代谢。熬夜的人都有共同的感觉，第二天头脑昏沉、口干口臭，浑身燥气，痘痘也冒出来了，有的人甚至还会出现熊猫黑眼圈。医学家发现，熬夜会使身体的代谢率降低42%，而浊气的累积更严重、更伤身。

为什么老师父能够“鹤发童颜”

科学家将人的脑波分为α、β、γ、δ四种，其频率各自不同，宇宙波的频率为7.5赫兹，胎儿与婴儿的脑波都是7.5赫兹，可见胎儿、婴儿的脑波与宇宙的能量是“天人相应”的，如果一个人能够让自己脑波的频率降到7.5赫兹，每天喂食细胞能量，基本上身上的细胞就不会老化，甚至还能像婴儿一般增生，让身体恢复年轻。为什么老师父能够“鹤发童颜”，就因为所练的功夫使生命产生逆转现象。

。1954年纽约医学院的四位医学博士曾提出一个报告：人在60~75岁之间，会遇到一个障碍期，如能跨过这个障碍期，老化现象便会停止，人体内的物理、化学变化开始反其道而行，有如“返老还童”。

让肚脐活化

人的出生点在肚脐，所以采自脐带血的干细胞是一群尚未完全分化的细胞，它具有制造体内任何类型细胞的潜在能力，只是肚脐在出生后就慢慢退化，逐渐失去功能。但是，今天如果有人能够经过长期修炼，让肚脐活化，重现婴儿时期的功能，源源不断地制造新的干细胞，即可以扭转生命的定律。晋代许逊在《灵剑子》一书中说：“气若功成，筋骨和柔，百关调畅，胎津日盛，血脉壮强。”句中的“胎津”，指的就是生命的初始元素。

《道家真气》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com