

## 前 言

我八歲上嶗山，拜道明真人祖師的第十二代傳人宏道處子為師，法號為悟道真子，十九歲時奉師命下山，前後在山上渡過了十一載悠悠的修練歲月。

下山後，我開始過著一般凡塵的生活，但一直秉承師訓，精進修練，從未敢荒疏懈怠，從沒有放棄對人體奧祕和宇宙真理的探索。為了深入實踐，我到醫院去工作，在內科、外科、婦科、傳染科、神經科實習，甚至到太平間去觀察病人腦死前的狀態、死亡過程，以及死亡時的各種現象。為了分析氣功狀態中看到的種種奇異現象，我專心致志地讀過山海經，黃帝內經、道藏、周易等。我學習過中醫、西醫病理、藥理、解剖學、心理學、推拿、點穴等等。

在中國大陸時，我曾擔任過遼寧省中國研究院氣功顧問，遼寧省醫學氣功研究院特約顧問。在美國，我創立了中國道家養生氣功研究會，並在全美十六個州成立了分會。我為成千上萬的人治過病，講過學，教過功。在這些實踐活動中，我不僅為氣功造福於人類作出了一點貢獻，同時也修練了自己，使自己對氣功、人體和整個大自然的認識提昇到更高的層次。

十九歲下山時，自以為有一身功夫應該可以大展抱負做一番事業，事實卻是恰恰相反，我到處碰壁，左右不逢源，灰頭土臉之餘，我於是一頭栽進法術的鑽研之中。經十年苦學，發現世上法之無窮，術之無盡，縱然窮我百年之時間也難究其九牛之一毛。面對混沌世間與茫茫宇宙，我心灰意冷，不知何去何從？我自問從未偷閒貪懶，但似此無止無境的追索探求，何時方得完成祖師之宏願？何時自己才得開悟人生、見道真諦？

彷徨迷惘之中，我決定放棄執著的苦修苦練，放棄後天的認識追求，逐漸地把自己的身心安頓下來。當我的心真正

沈靜下來時，我才發現世界原是如此地單純，道的真諦原來是如此地平易，世間萬物都充滿了道，世間萬物都在自然的規律下運行，萬物皆可為吾師，都可渡我開悟，吾人本在道中又何假外求？而我看世上悟道之人灑脫隨緣，從容自在，失道之人迷真逐妄，作繭自縛，寧不可歎！是乃矢志教功傳道，廣結有緣。

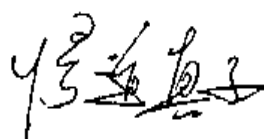
本書結集了我多年深山修練的心得，和下山後的教學經驗，雖然缺乏系統，材料也不夠完整，但它是我幾十年的學習體悟，是我在功態中悟出的對人生、宇宙及天體運行規律的總結，特別提出來與氣功界的朋友們切磋探討，也希望為徘徊氣功門外的人提供一條途徑。

目前有關氣功的書籍名目繁多，神功、仙功、鬼功、靈功等五花八門，直令人眼花撩亂，把單純的開發人體潛能的氣功弄得神秘兮兮，玄妙無比。本書之出版旨不在做艱深的學理解析，而以易知易行為目的，但望中國遠古的科學哲學精華——道家思想，能重新為人們所認識和接受，道家的養生氣功能廣泛地造福人群、饒益眾生。

希望有緣人透過本書，少者能破除對氣功的障相迷信，中者能祛病健身、益壽延年，上者能補靈修慧，體解大道。更希望我的學生們能同修共勉、互愛互助、學道、悟道、修道、了道，則我庶幾不辜負祖師之宏願矣。

本書之能順利問世，要特別感謝我的許多學生們，為尊重他們的意願，我不在此一一列名，但我自內心深處由衷地感謝他們的支持和鼓勵，將來不論在何處，我都會非常珍惜懷念這紅塵中的師生情誼。

中國關東道家十三代傳人



一九九七年八月十二日

目 錄

前 言

第一章 認識氣功

一、簡介氣功.....	1
(一) 什麼是氣功？	
(二) 氣是什麼？	
(三) 血液循環之奧祕	
(四) 陰陽與天地人	
(五) 氣功與特異功能的關係	
(六) 氣功與走火入魔	
(七) 練功三要素	
二、氣、氣、氣、氣.....	9
三、真氣運行法.....	12
(一) 通周天的目的和產生的反應	
(二) 意念周天	
(三) 導引周天	
(四) 文火周天	
(五) 武火周天	
四、有為、無為、無不為.....	17
(一) 有為階段	
(二) 無為階段	

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>