

我深信，心灵的探讨必定会成为未来一门重要的科学…
…这是一门我们最迫切需要的科学。

——荣格

人体科学蕴育着一场科学革命，这场革命比相对论、量子力学的出现还要大。

——钱学森

中国气功是现代最尖端的科学技术，是高技术，是“道道地地的尖端技术”，是“平方的高技术”。

——钱学森

科学的立足点是实践，科学工作者追求的是真理，真正的科学探索是无所畏惧的，是任何力量也阻挡不住的。

——张震寰

目 录

灵 魂 之 谜

弗洛伊德释梦.....	(1)
荣格论灵魂.....	(13)
香蒂的再生魂.....	(17)
灵魂附体的阿里戈.....	(18)
灵魂的重量与形状.....	(23)
灵魂与幻觉.....	(24)
脱体经验.....	(26)
催眠草.....	(27)
神奇的蘑菇.....	(28)
灵与气.....	(29)

气 功 之 谜

气功与哲学.....	(36)
王伽林的举世首创.....	(54)
水上行的张加陵.....	(58)
杨梅君的大雁功.....	(60)
郭林新气功.....	(66)
刘贵珍起死回生变神医.....	(69)
李藏山的点穴疗法.....	(71)

黄仁忠妙手回春.....	(74)
蔡铮开了天目.....	(77)
高振刚使李勇顿成神医.....	(80)
杨士琯父子成神医.....	(83)
白琳母女遥控发功.....	(85)
曲春花受功治疗变特异.....	(86)
刘士坤受功20天见外气.....	(87)
气功激发丹香扑鼻.....	(88)
气功治聋哑.....	(89)
不育症救星黄灿新.....	(93)
李庆恒的电气功.....	(94)
王信得的神功奇术.....	(95)
全关良发功拨云月添异彩.....	(96)
解山岭吐纳发功如虎啸.....	(98)
人有情,植物亦有情.....	(102)
气功助长植物.....	(103)
超觉静坐腾身.....	(104)
巴罗多闭气32天不死.....	(105)
活埋20年而不死的圣僧.....	(106)
王廷能练功不久成良医.....	(106)

特异功能之谜

气功与特异功能.....	(110)
超人严新.....	(115)
托天止雨.....	(129)

现代巫师张延生.....	(133)
奇人张宝胜.....	(139)
张维祥的宇宙之光.....	(140)
刘东的特异功能.....	(143)
当代崂山道士.....	(146)
三仙斗法.....	(147)
王友成的意念制动.....	(149)
毛福洲的遥感术.....	(152)
黄小蓉看字测人.....	(155)
当代扁鹊.....	(156)
接骨神医.....	(157)
梅森的隐身术.....	(158)
培答的特异功能.....	(160)
透视与通灵术.....	(162)
伯普起死回生.....	(163)
强多的瑜伽功.....	(165)
伊丝雅变成了电话机.....	(165)
人体能发电放火.....	(166)
达达舍夫的通灵术.....	(169)
尤里的特异功能.....	(172)
神机妙算的陆敏.....	(178)
黄龙神医王树兴.....	(179)

附 气 功 功 法

彭祖养心功.....	(182)
------------	-------

王子乔导引术.....	(187)
东坡功法.....	(188)
小周天功法.....	(189)
大周天功法.....	(191)
少林换气功.....	(192)
刘贵珍功法十五套.....	(194)
治疗肝炎的静气功.....	(197)
治疗胃下垂的导引站桩功.....	(200)
和血功.....	(200)
十分钟养心功.....	(204)
一分钟脐密功.....	(205)
中老年躺桩功.....	(207)
青少年气功.....	(209)
学生桩气功.....	(211)
武术气功.....	(213)
内养功.....	(219)
导引催眠功.....	(226)
武当明目功.....	(230)

灵魂之谜

弗洛伊德释梦

弗洛伊德本是奥地利的精神病医生。在长期行医过程中，他发现人有潜意识活动。而且潜意识还是大量的。仿佛冰山一样，露在水面的是意识，藏在水下的是潜意识，水下的比水上的多得多。又好比“绿色的非洲”。意思是，潜意识是大片的，还未被开发。弗洛伊德在《精神分析引论》一书中，开宗明义就宣称：“心理过程主要是潜意识的，至于意识的心理过程则仅仅是整个心灵的分离的部分和动作。”

（《精神分析引论》，8页。）

弗洛伊德学说打破了人类意识的传统观念。过去以为意识指挥人的一切行为。现在，“自我并不是自己家里的主

人。”（《论创造力与无意识》，3页。）弗洛伊德说：“人的心灵并不是一个简单的东西，恰好相反，它是一个等级森严的王国。迷宫般的动机，各不相干地驱使着行为，伴随着动机的是众多的本能以及复杂的内外关系。”（同上，6页。）

实践表明，人的行为还受潜意识的支配。比如，精神病症候、梦、舌误等，都不是意识所为，都是潜意识所致。弗洛伊德甚至认为：“意识不是心理的实质，而只是心理的一个属性，一个不稳定的属性，因为它是旋即消失的，消失的时间远较长于存在的时间。”（同上，7页。）而且，弗洛伊德公然宣称：“潜意识乃是真正的‘精神实质’。”

（《梦的解析》，512页。）

这一新的发现，震惊了世界。弗洛伊德学说，被称为“深度心理学”。弗洛伊德本人，被视为当今世界三大伟人之一，另两人是马克思和达尔文。弗洛伊德学说，虽遭反对与攻击，却不能否认事实的存在。为此，他的学说，引起人们的注意与思索。学术界也纷纷加强研究。

人的大脑，被现代科学称作“黑箱”，即解不开的迷宫。弗洛伊德潜意识的假说，将会有力地推进心灵之谜的突破。弗洛伊德学说，不仅为精神病的治疗，提供了新的理论与方法，同时为人类心理学提供了新的学说。

弗洛伊德的《释梦》，是具有很高学术价值的专著。弗洛伊德说：“梦的现象和神经病的现象，有着太密切的关系。”（《精神分析引论》，189页。）他对梦的见解是科学的，论据极为充分，研究十分精细。过去，人们常对梦持否定态度，感到它是病症。我们常听到病人向大夫反映说：

“大夫，我怎么总好做梦呢？”似乎梦对他是一种累赘，是种病态。然而，弗洛伊德发现，梦是个好东西，对人体是个有益的东西。梦，对睡眠是个保护，不是破坏。弗洛伊德说：“梦不是睡眠的捣乱分子（以此责备梦的颇不乏人），却是睡眠的保护人。”（同上，95页。）做梦，乃是人之正常现象。

谁个不做梦？可谁知道梦是什么？梦，是无意识活动。谁说的？弗洛伊德。不对吗？那么请问：谁的梦，是有意识做得哪？让我今晚做个梦吧！可梦，偏偏不来拜访你。你没想做梦，可昨晚，突然做个梦。欲求之，而不来；不求之，偏偏来。这就是说：梦，是意想不到的。它是无意识而为的。

反过来说，“无意识”的见证人，就是梦。梦，就是“无意识”的铁证之一。当然，它还有别的证人。比如：精神病、舌误、笔误等等。谁能驳倒弗洛伊德的这一假说呢？驳不倒。那就得承认它的存在价值。《梦的解析》，就值得探讨。

该书曰：“梦是愿望的满足。”

有人驳之：“非也，恐怖之梦，吓得人大叫而醒。甚而，愿望落空。”

弗氏说：这是梦之伪装。经过分析，终会找到愿望之满足。

弗洛伊德有一个女病人，叫伊玛，是他家的好友。他没有把她的歇斯底里症彻底治愈。他想进一步采取措施，可她不同意，中断了治疗。有一天，他的同事奥图医生告诉他说：他拜访了伊玛邻居，听说她“仍不见有多大起色”。交谈之中，奥图有指责弗洛伊德之医术不高之意。一气之下，

弗洛伊德将伊玛的全部治疗过程，写信给当时权威M医师，请他看看他的医疗有否非难之处。就在这天晚上，弗洛伊德作了一个梦，即1895年7月23日之梦。弗洛伊德梦见：在一个宾客如云的大厅里，见到了伊玛，她身边有奥图医生。弗洛伊德责备伊玛不该拒绝他的治疗，她没好，不怪他。伊玛说她“最近喉咙、肚子、胃都痛得要命！”有一个大夫给她听诊，说她胸部“有浊音”，可能是肺结核。还说奥图用不乾淨的针管给她打了有毒的药品。这个梦，表示弗洛伊德责备了伊玛的拒绝治疗，并报负了奥图的非议。这个梦，表面看来，没什么愿望的满足。可是，经过分析，仍然是愿望的满足。

弗洛伊德认为：梦“完全是有意义的精神现象。实际上，是一种愿望的达成。它可以算是一清醒状态精神活动的延缓。”（《梦的解析》，中国民间文艺出版社，1986年，55页。）

又一天，弗洛伊德梦见他的同事“R先生是我叔叔”。醒后，他感到此梦无聊，一笑扔之，晚上，他认为，荒唐，必有隐情，便着手分析。此梦何义？弗洛伊德只有一个叔叔，曾判刑。因为他太傻了。这岂不是说，R先生是大傻子吗？这太荒谬了。实际上，这个梦是合乎逻辑的。R先生是有才干的，弗洛伊德也很称赞他。但校方不喜欢R先生。所以，弗洛伊德也不敢直说。只好伪装地表露出来。说R先生是傻子，不仅医学院部长们不反感，也发泄掉了他对R先生的崇敬之情。这就是伪装了的梦。人们在日常交往当中，不是也常常言不由衷地说假话吗？因为，人的心理过程，是分两个步骤的。第一心理步骤的意识，到第二心理步骤，为意识所通不过

时，就得变形，化装，然后才能表露出去。梦，也是如此。

弗洛伊德有一个女病人曾对他说，她有一个梦，恰恰不是愿望的满足：她梦见她想准备晚餐，可她只有熏鲑，她想去采购，商店又关门，打电话给餐馆，电话又断了线，只好不作晚餐。这与弗洛伊德的结论正相反。然而，经过询问与分析，弗洛伊德认为，这个梦也是愿望的满足，尽管表面上不是。因为病人告诉弗洛伊德说，她丈夫认识一个女人，总想到她家吃晚餐。她也怀疑他们的关系。所以说，做不成晚餐，那女人就来不了，就夺不走她的丈夫。那么，“熏鲑”是什么意思？因为，那女人曾告诉她，她最爱吃熏鲑。她梦见了熏鲑，是表示她把自己仿同了那个女人。因为她丈夫喜欢那女人。她代替那女人，是希望丈夫喜欢她，把那女人抢走她丈夫的欢心夺回来。因此，仔细分析起来，这个梦恰恰是这个女病人的一种愿望的满足。这个梦说明：“一个愿望的未能达成，其实象征着另一愿望的达成。”（同上，82页。）

也有的病人或朋友，作了不是他们所希望的梦，以反驳弗洛伊德的理论。那也是他们内心深处希望弗洛伊德是错的或倒运。他的律师朋友梦见全部案子败诉。女病人梦见与她不喜欢的婆婆去避暑。二者心中都有点嫉妒弗洛伊德，愿他越错越好。

不论反愿望的梦如何痛苦与可怕，其实“仍然是愿望的满足”。反愿望，都遭致反感。有些愿望，是不能讲的。故梦得伪装。平时，愿望被压抑着。到梦中亦被化装得看不出来。弗洛伊德结论说：“梦是一种（受抑制的）愿望（经过改装而）达成。”（同上，90页。）

上面，是说梦之意义。现在，我们来探讨：梦之构成。

“梦总是以最近几天印象较深的事为内容。”（同上，93页。）梦选择材料时，与清醒时不一样，好选次要的、忽视的小事。梦又重演你清醒时所不能记起来的童年时代的小事。这是一般学者之分析。

弗洛伊德则认为：“几乎在每一个我自己的梦中均发现到其来源就在作梦的前一天的经验。”（同上，94页。）或者说：“我深信每个梦的刺激来源，均来自，他入睡以前的经验。”（同上，96页。）恰如人们常说的“梦想”二字。也就是说，梦，即你之所想。而且，“只要是那些早期的印象与作梦当天的某种刺激（最近的印象）能有所连带关系的话，那么梦的内容是可以涵盖一生各种时间所发生过的印象。”（同上）

梦，用芝麻小事为内容，也是“梦之改装”。梦是将那来自白天的有重要意义的印象，转移到无关紧要的小事上去。

梦，还强制地将两个不同的事件综合在一个整体中。

总括起来，梦来源于：最近发生的有较大意义的事件。有的合成，有的化装，有的转移，变幻万端。没有单纯坦率的梦，也没有无源之水的梦。

弗洛伊德书中说：有一人决定返回阔别二十年的家乡的晚上，梦见他到了一个完全陌生的地方，并与陌生人谈话。结果，回到家乡，那陌生地方正是他家乡的情景，那陌生人乃是他父亲的好友。看来，这已沉淀于潜意识中的儿时的印象，时隔二十余载又于梦中复苏起来。

弗洛伊德的一位同事曾对他说：他曾梦见他家的保姆与家庭教师同睡一床。他甚感奇怪，便将此事说与哥哥，他哥

哥说，确有其事。当时，他哥哥6岁，每当他们鬼混前，便把他灌醉。而对3岁的弟弟，却没有防备。没想到3岁时的记忆，又复现在成年后的梦中。

一位三十多岁的医生告诉弗洛伊德：他从小到现在常梦见一只黄色的狮子。据医生的母亲说，小时候他常玩一只瓷器作的黄色狮子。

有些梦很隐蔽，绕很大圈子，才可分析出来。好象与童年的一些印象有关。弗洛伊德母亲告诉他说：你降生的那天，一个老农妇说：“你给这世界带来了一个伟大人物。”他与双亲在一个饭馆就餐时，一个乞丐诗人也说：这孩子将来能当一位“杰出的部长”。所以，他那梦见他的一位同事是“大呆子”，一位同事是“罪犯”，仿佛自己是部长，有权决定一切。这荒唐的梦，便是揶揄那不授他教授职称之长官的。

弗洛伊德时常梦游罗马。这是他儿时的幻想。更深层的意义，也是自许汉尼拔，进军罗马，还自比玛色那犹太将领。都是希望犹太人胜利，不象父辈被人斥骂：“犹太鬼子，让开路来”，而不敢反抗。

“儿时的经验的确构成甚多梦的来源。”（同上，125页。）

梦的解析，“可以窥看出整个心灵结构的内部”。（同上，149页。）

梦，不是毫无意义的。梦，仿佛是个谜语，须下力猜。梦的显意，往往会从梦的隐意中蜕变出来。梦中一切影象，都有一定意义的，须努力分析。梦有“凝缩作用”。几句话的梦，会要好几天才能解释开的。越加分析，越会发现深藏

于梦中的隐意。所以“一个人永远无法确定地说他已将整个梦完完全全地解释出来”。（同上，204页。）因为，梦的“凝缩的程度是无法定量的。”何况，梦，醒后，会忘却大部分，只记住几段。再加之追忆时的错觉，也会造成误差。

梦的转移，也“形成了‘梦内容’与‘梦思’的差异”。（同上，228页。）梦的转移，是梦的伪装方法之一。也是“审查制度的影响所产生的一种精神内在的自卫”。（同上）

“梦并没有任何方法来表现出梦思之间的逻辑关系。……梦忽视这些连接词”。（232页）仿佛绘画无语言说明。但梦中两个元素联在一起，必有逻辑关系。

梦，还没有“不”的概念。把相反的事物合在一起成者同样表现。如强即弱，远即近，紧即松等等。

梦中，会以另一人物代表这一人物，以逃避检查，得以通过，不受阻抗。这表现了两人共有的元素。这种置换，可以顺利通过。如以叔叔置换了同事的梦。

梦，都是关系本人的事。即“梦完全是自我的。”（同上，243页。）有时自我直接出现在梦中。有时，梦中没有自我，那自我便隐匿别人背后。

地点，在梦中也可以被置换。如把布拉格换成罗马。这便把梦披上奇怪的外衣。

置换，是取外表无关的因素，但梦思是共同因素。甚至把二者合成一个新的影象。这种影象可能是怪诞的。仿佛人面狮身像。梦往往是许多集锦的组合。

梦，还以矛盾现象出现，即“刚好相反”。这也是一种愿望满足的方法。“如果这件事是相反的话，那该是多好！”

(同上,247页。)同时,也是逃避检查制度的好办法,易于通过。梦,有时还把时间、事件、因果关系倒置,混淆视听,以掩饰梦思。比如,有的小孩梦中希望爸爸永远不回来,死了才好。实际上,是小孩回家晚了,怕爸爸打骂,才梦愿爸爸不回来死掉,并非真愿爸爸死了,只是怕打骂。所以,在梦构成时,梦思都要经过改造与伪装。梦思也要以图象来表现。因为抽象梦思无法利用。而表面图象又不易明确告诉我们梦的思想。是正义还是反义,是象征,还是回忆,都是含糊的,故须分析解释,还需梦者提供一些参考资料。梦是颇具视觉特征的。梦思就隐藏在具象之中。梦,还以许多代替物来比喻象征,造成伪装,形成谜语式的难题,仿佛破译密码一样困难。“象征乃是一种间接的表现方法。”(同上,272页。)
“梦利用象征来表现其伪装的隐匿思想。”(同上,273页。)
象征,虽有共同性,亦有个人之不同。这便使梦的解释更加困难。况且,象征又有多种解释。因此,在释梦中,“一方面依赖梦者的联想,一方面靠释梦者对象征的认识”。“为了避免对梦的隐意判断,我们在解释象征时必须非常的小心”。(同上,274页。)

有人认为,梦之象征只发生在神经病症人身上。实际上,“潜抑的情意综在健康或者病人身上都是同样的运作”,
“正常人纯真的梦事实上比神经质的人含有一些更简单、更聪明的及更特殊的象征,因为在后者中,由于检查制度更严谨的态度因而产生更厉害的梦的改装,使象征变得更含糊以及不易解释”。(同上,294页。)
另外,“任何令人不快的事都被表面的保护层所掩盖着。”(同上,301页。)

至于那荒谬的梦,“也是用来表达梦思的情绪,因为它

有梦思所包括的矛盾与嘲笑之组合。”（同上，353页。）

“不管在什么年代，那些想要说什么，但是知道说出来就会对自己有害处的人无不将那些话冠以一顶愚蠢的帽子。”

（同上，361页。）哈姆莱特装疯，即如此。这是以智谋掩盖真情。所以，梦思是绝不会荒谬的，可形式却会是荒谬的。就是说，由于检查制度的严格，梦的运作，也不是自由的。

梦中的感情与意念是分离的。意念要化装，感情则不变。如，梦见狮子而不害怕。即梦的内容与情感之分离。梦见姐姐小孩死了，而不悲伤。小孩死，是伪装的内容，其隐意是想借机见到情人，故而不悲，也就是说孩子非真死。这种相反的感情，恰是“梦的意义与其显意相反”之体现。这种置换，可以逃避检查制度的关口。以假装达到相反目的。检查制度使人压抑着情感。装出一付假相。比如：愤怒时微笑。把聪明人说成傻子。笑面虎、黑色幽默、伪君子等等。

梦中每一事物，不全来源于梦思，有的也来源于精神建构。因为审查官可删削一些内容，也可加入一些情节。它也是构成梦的因素。它仿佛白日梦。它是意识到的幻想，不是潜意识的幻想，这种已准备好的幻想，在梦中会快速呈现出来。这种精神功能，可把梦的材料，按逻辑秩序编排好，令其协调一致，把不连贯的图象串通起来。这就是说，梦中亦有部分理智因素参加。

梦思是理性的。但它不是意识层次的思想。把潜意识思想转变为梦的内容，乃是梦的特征。因此说：“梦不过是一种特殊的思想，只有在睡眠状态下才能存在。”（421页）梦不起予测作用，只是愿望之满足。

梦，有时一建就忘。这说明，梦只有睡眠状态才能形

成。清醒时，作不成梦。一清醒，精神就发生抗拒力，使你不仅做不成梦，也记不起梦。而睡眠时，精神抗阻力减弱，梦才能形成，仿佛这位思想检查官处于昏迷状态，或者睡着了，那潜意识便偷偷过去了。精神思想的检查官睡着了，那些潜意识小卒就会活跃起来。这就是梦的表演。一旦摒除意识，无意识就出面把持大局，非自主的意志便浮现出来。

梦，也是一种精神活动，目的是寻求愿望的满足。但梦，当时很荒诞，那是检查官使它变形的。如同魔幻现实主义手法一样。

梦是把“思想内容转变视觉形象”。（444页。）当然，有些元素也可能不转变形象。总之，不是排外的。但视觉形象是经常的。

在梦形成过程中，梦思总是从运动端退回到感觉端，故而成视觉形象。可以说梦是“一种幼童时期景物的替代品，因而移形到最近的材料而被加以变更”。（同上，455页。）梦中一些景象，乃是记忆的重复。梦，是抗拒思想以正常轨道进入意识层次的阻抗作用。梦思要选择能够通过意识关卡的视觉形象呈现出来。

梦，来源于潜意识，又与白天遗留物相关连。“愿望乃是造成梦的唯一精神动力”。（同上，472页。）“梦永远是愿望的达成。”（同上）除了愿望，没有别的意义。梦表达了潜意识的愿望。或者说，潜意识创造了梦。“潜意识是永远活动的。”（同上，482页。）但梦之潜意识，又受前意识控制。前意识释放了潜意识冲动之能量，发挥了安全阀的作用，使精神达到平衡与和谐。潜意识与前意识二者不能妥协，会导致精神病。因此，在梦中，“正常的思想受到不

正常的处理”。（同上，500页。）

梦的研究，并非想当释梦专家，亦不是以梦占卜预测，况且梦也无此功能，而是探索心理规律，揭开心灵之谜。因为梦，也是精神活动。“梦并非是病态”。（同上，508页。）

“梦则指出一条让我们能了解这精神构造的路。”（同上）

“梦的解析是了解潜意识活动的大道。”（同上，509页。）

弗洛伊德在治疗歇斯底里病人的过程中，通过精神分析与梦的分析，发现了人的潜意识活动。这是心理学上的一大突破。这就告诉我们，心理活动，并非全是意识活动，还有潜意识活动。“潜意识的精神程序是一个确定的事实。”

（同上，511页。）潜意识“能够在不引起意识的注意时而产生”。（同上）这就是说，潜意识不受意识支配。疯子，就是铁证。他成天疯疯颠颠，反复做着连他自己也不明白的动作。这都是潜意识的活动。因为疯子失去了理智，即意识。一旦，恢复意识，疯病就好了。梦，也是一个证据，也是潜意识精神活动，而不是意识的活动。

“潜意识是个较大的圆圈，它包括了‘意识’这小圆圈，每一个意识都具有一个潜意识的原始阶段；而潜意识也许停留在那阶段上，不过却具有完全的精神功能。潜意识乃是真正的‘精神实质’。”（同上，512页。）

潜意识是被开除的思想，“它退出意识层”，有的甚至“不能变为意识”。意识，则能调动人的潜能，做出新的调节，创出新的价值。“这些成人类优于动物的原因。”

（同上，516页。）意识有多面性。

梦的研究，对心理症治疗，是一道灿烂的曙光。对揭开精神构造之谜，也带来希望。也可以说，梦是了解心灵规律

的工具，是解开大脑“黑箱”的一把金钥匙。所以，不可小瞧梦。对梦之研究，绝不是荒谬的游戏。它有科学价值。梦，把潜意识冲动，洩露出来。这就给心理学提出了新的重大课题。梦，为人类提供了新的科学信息。这个还没有被我们充分重视的领域，应该予以重视了。因为它里边有科学。

“精神的真实也是种特殊的存在”。（同上，519页。）我们要对人的精神世界里的各种存在现象，进行仔细探索，以揭示心灵之奥秘。

荣格论灵魂

荣格，瑞士著名精神分析学家。他有一本书叫《现代灵魂的自我拯救》，其中一章《分析心理学的基本假定》，专门阐述灵魂问题。荣格认为，亘古以来的灵魂存在说，是有道理的，可以作为假设，有待后人去证实。荣格说：

“灵魂是一种实体。”这是我们祖先的原始信条。但灵魂，看不见摸不着，无影，无踪，无法证实，近代人则不信，认为先人是迷信。可祖先们却信以为真。甚至，把灵魂视为火焰，把人名也当作灵魂，还把人影看做灵魂，称为“跟在后面的人”，表示“一种接触不到的活体”，故“踩了他人之影子便是莫大的侮辱”。

把精神看作独立肉体之外的实体，长久以来，为人所否认。因为人们只相信物质的东西才是实体的东西，精神是抽象概念，不占有空间，岂能是实体？只是到了现代，有一些人士才提出，精神也是一种物质的东西，“心灵是种复杂的

生物化学现象，而且本质上只不过是种电子活动”，“难以揣测的电子活动”。这种观念的激变，当然也受到人们的反对；因为，“凡是不建立在事实之上的东西，其价值便不存在”。所以，视灵魂或精神为实体物，自然会被人看作异端邪说。

但是，人们反过来要问：认为脑细胞产生思想，这不也是一种猜测吗？那么，假定灵魂是脱离肉体而独立存在的不朽之物，又有什么不可以呢？然而，根深蒂固的偏见及其时代潮流，是很难突破的障碍。

如果说，“心灵只是个次级的表象，完全依存于肉体，只是大脑的分泌物”，这岂不等于说，“心灵本身并不存在”吗？可是，人的心灵动向，是人人都能亲身感受到的事实啊！

如果说，“意识的位置是在头中”，可美国西南部的印第安人，却是以心去想的，“某些黑人部族甚至认为，他们的心灵功能，是从腹部发生的”。心理功能的位置，尚且不统一，怎能断言，思想就是大脑的分泌物？

所以，古人与今人提出的不受肉体牵制的心理功能，也是一种基本假设，并非最后论断，尚待证实。可以大胆地说，自主自在的心灵学，必将出现。

人们必须回过头来，重新考察古人的灵魂假说。因为他们是这一假说的真正创始人。先祖们认为，精神乃是生命之源泉。灵魂，给生命以活力。灵魂本身，就是有形体的生命力。在肉体形成之前，灵魂就已存在，“当气绝之后又离开肉体”。所以，灵魂是一种没有时间性的、永垂不朽的活体。这种观念，可以有相反的两种解释：纯属幻想，故弄玄

虚；或者，千真万确，确有其事。

当人们考察“灵魂”一词的起源时，常常发现“灵魂”这个词，与“力量”、“呼气”、“风”、“流动”、“色彩”、“蝴蝶”等词有关。这表明，原始人所以把灵魂看作永恒生命体的原因所在。因为，呼气，就是生命之所在。

在原始人看来，灵魂不是主观的东西，它不受意志支配；灵魂“是客观的，本身自主的，有其独立生命的东西”。正如弗洛伊德的发现，自我意识，原来不是家里的主人，心灵才是自我的主人。

从现代文明人的实践感受而言，“心灵动向都有其客观性的一面”，“即心灵动向脱离了我们意识的控制”。例如，有时，“我们无法压抑住我们的情感”。谁没发过火？甚至无名之火？哪人没有坏情绪的时候？“即使最聪明的人，下最大的决心亦无法避免烦恼。”“我们也无法随心所欲去作梦。”“记忆所玩弄的怪把戏常使我们甚觉诧异。”有时，就在嘴边的东西，可是怎么想，也想不出来。然而，过一会儿，却突然又冒了出来。人“随时随地都会有料想不到的怪主意出现在我们心中”。象灵感，顿悟等。无意识的心灵调节，有时是相当惊人的。有时，无意识在顽强地操纵我们。疯子，就是铁证。梦也是，你不想作也得作；想作，还作不成。你说怪不怪？“今天到底哪个人敢自称他没有心理症症状呢？”

“既然如此，我们最好还是承认，视灵魂为一客观实际物的古老看法是对的。”“灵魂确是不寻常的东西。”它是小是大，是长、是薄、是直、是圆，是流体，或是别的东西？很难说。“心灵可视为是个数学点，同时亦是恒星的宇

宙。”灵魂是“无形体”。形体会死。无形体，自然不会消失。当肉体死亡后，“心灵仍然健在”。

心灵之意识与潜意识是有区别的“意识一般都 非常 强烈、集中，而且是过渡的，其方向集中于目前；它的范围只限于几十年之经验，记忆的都很有限。”“潜意识 则 不 集中、不强烈，只是模模糊糊；它包罗万象，异常矛盾；尤有进者，除了许多无数的高超见地之外，它亦是一大堆人类代代相传下来的遗传因素，……甚至握有人类一两百万年之经验于手中，几乎是一位不朽的集体人。”“潜意识之内涵要是能够转变意识之内涵的话，那么我们将不知要增加多少的知识。”“集体潜意识似乎不可能是个人，而是象一条永不停息的河流”。它是“庞大的经验体系”，“是一个具有研究价值的宝库”。潜意识是“人类历代相传下来，老早就存在的潜在心理功能体系，而意识却是个刚从潜意识诞生出来的后裔”。

们不能只关注物质世界，也要来研究一下精神世界。心理作用，和物理作用一样是真实的东西。我们不能只信仰物质，而不信仰精神。“我们可以说，心灵实体的观念是现代心理学最重要的成就之一，虽然目前还是很少人承认它。我知道，此一观念之普遍为人所接受只不过是时间问题而已。”“缺乏了此一观念，我们自然免不了要把我们的心灵经验解释成乱七八糟的恶运，有了它，我们便可为那些表现在迷信、神话、宗教与哲学中之心灵经验做适当的评价。”荣格最后断言：“我深信，心灵的探讨必定会成为未来一门重要的科学……这是一门我们最迫切需要的科学。”

香蒂的再生魂

印度有个叫香蒂·迪庇的女孩，曾轰动世界，成为世界一大谜。

她1926年生于德里。可长到7岁时，小香蒂突然对母亲说：“妈妈，我以前曾在马图拉城居住哩。”她还煞有其事地讲述了马图拉和家中的情况。当时，母亲对孩子的胡言乱语，没有介意。可是，小香蒂却经常絮叨这件事。父母惊慌起来，以为孩子得了疯病，便领香蒂去医院就诊。医生检查后，没有发现孩子精神有异常症状，说再观察一段时间再说。

香蒂9岁时，有一天，又和母亲说：“妈妈，我以前说过在马图拉居住过吧？我在那儿结了婚，还生了3个孩子呢！我住在马图拉时名字叫露琪。”还说了3个孩子的名字与特征。父母听后，更为焦虑，认为孩子的精神病在恶化，暗中落泪。

一天，家里来一位客人，小香蒂一见来人，突然叫了起来：“妈妈，这个人是我从前丈夫的表兄！他也住在马图拉呐。”客人惊讶不已，这小孩怎么知道这些事呢？

事情传开后，引起印度政府的关注，便组成特别调查委员会，把香蒂领到马图拉城去核实。

一到马图拉，香蒂便用当地方言与接她的人打招呼。仿佛回到阔别的故乡。当她走到一间房门前时，便止步对大家说：“这儿就是我从前住的房子。”进了屋，见一老人，小

香蒂说：“他就是我丈夫的父亲。”还认出了她的两个孩子，并详细叙述了从前在马图拉的生活、朋友间的往来、附近的山水景色以及当时学校的情形。在场人听了，非常吃惊，香蒂讲的，完全属实。

调查人员只有作出这样的结论：香蒂·迪庇，是再生之魂。

如果要详细了解这件事，请看上海文化出版社《世界49大谜》一书，或1988年第1期《读者文摘》中《不可思议》一文。

灵魂附体的阿里戈

阿里戈的名字，在巴西，几乎家喻户晓。在美国，也传遍了四方。如今传入我国。这真是一位神话般的传奇人物。

阿里戈为病人动手术，不用麻醉，不用消毒，随便拿起一把水果刀，哪怕是菜刀，就手到病除，并且也不缝合，还不流多少血，刀口就自然愈合。如果当场目睹，心脏不好，就会被吓得休克过去。如果不深知阿里戈的神术，谁也不敢让他动手术，实在是太可怕了。简直不可思议！

阿里戈的事迹，在巴西报刊上，被传得神乎其神。引起世人的注意。1983年8月，四位美国人曾专程到巴西去拜访阿里戈。其中一位叫亨利·普哈里奇，曾获美国西北大学医学学位的医生。

阿里戈住在巴西南部一个偏远的矿区小镇孔戈尼亚斯。阿里戈是位农民，只受过粗浅的教育。

阿里戈的“诊所”，原来是一座破烂不堪的教堂。早上7点开诊，门口便有200左右人在等候。有瞎老人，有甲状腺异常肿大而身体瘦弱的人，有坐在手推车里面色苍白的小孩。

阿里戈是一位胸膛宽阔、壮实有力的男子汉。年龄40开外。穿着黑色的运动衫，宽松的便裤，鞋上还沾着污泥。古铜色的脸膛，目光炯炯有神，唇上蓄着浓黑的小胡子。

开诊时，阿里戈到病人队伍中，拉出一位老头，粗鲁地让他背靠墙站着。顺手操起一把4英寸长的不锈钢水果刀，刺入老头左眼，靠眼皮直伸入到眼窝。老汉清醒，毫无痛感，也不畏缩。

普哈里奇，在一旁观看，吓得目瞪口呆。而阿里戈用刀把眼珠撬得从眼窝里突出来，并在眼球与眼睑之间猛刮。老头却若无其事地拂赶落在脸上的一只苍蝇。早在15年前就已从医学院毕业的普哈里奇大夫，此时已恐惧得近于休克状态。

过了一阵，阿里戈抽出小刀，满意地瞧着刀尖上的脓斑，然后用衬衫把它擦掉，并对老汉说：“你会好的。”又招呼下一个病人。

阿里戈甚至对病人看也不看，就草率地涂一张处方。拿起刀来，只用衬衫擦一擦，就刺入病人腹体，切除肿瘤，病人却安全无事。

上午11时止，阿里戈告诉大家，就诊暂告停止，因为他还要按时上政府福利机构去工作，下午他还要回来。

普哈里奇苦苦思索：这到底是怎么回事呢？他该如何向他的美国同行汇报他所目睹的事实呢？他在旅馆房间里，急

得直搓手。忽然，摸到手臂，萌生一个念头：他的右肘内侧长着一个脂肪瘤，是良性的，他决心要让阿里戈在自己身上动手术，以亲自体验一下。

第二天，普哈里奇问阿里戈，能不能给我手臂上的脂肪瘤做个手术？阿里戈欣然应允。但出他意料之外，阿里戈转身问大家：“谁带着巴西折刀？我要在这位美国人身上用……用。”病人纷纷拿出小刀。

普哈里奇后悔莫及，又不好推辞，只好横下心来，随其便吧。

阿里戈选了一把巴西折刀。命令普哈里奇往别处看。还不到10秒钟，他就感到一个粘乎乎的东西扔在手里。他低头一看，是血淋淋的脂肪瘤。臂上留下半英寸长的口子，渗出一点血水。

普哈里奇回到圣保罗后，反复放映手术时拍下的影片。阿里戈动作之快，难以辨认他是怎样切除脂肪瘤的。如果不是亲身体验，他也会怀疑这是变魔术。

普哈里奇完全困惑了。更离奇的是，阿里戈对自己的本领解释说：有几个医生的“魂附在他身上”，尤其是，一位1918年去世的叫阿多尔福·弗里茨的医生，做过许多手术，是他口授了那些他笔录得很快的复杂处方。

特别是，阿里戈第一次给人做手术时，仿佛梦幻一般。那是在1950年，巴西参议员卢西奥·比当古，为竞选来到孔戈尼亚斯附近的城市贝洛奥里藏特。他患了肺癌。医生对他说，唯一希望是马上去美国手术。参议员恰好与阿里戈在同一旅馆过夜。当时阿里戈32岁。

参议员在旅馆里，躺在床上翻来覆去睡不着。可是正当

昏昏欲睡之际，门开了，灯刷地亮了，进来的是阿里戈。他走近床边，参议员看到阿里戈手执一把剃刀。不知什么原因，比当古却不害怕，但神志昏迷，耳际听到一个夹杂着德国腔的声音在说：“情况紧迫，非得动一次手术不可。”接着，比当古参议员晕了过去。

待他苏醒过来时，房内已无别人。他脱下睡衣查看，睡衣被刀割破了，并有一摊血迹。他下了床，软弱无力地走到镜子跟前，背朝镜子，看到背部肋骨处有一道平整的切口。

然而，阿里戈却记不起是否去过参议员的房间。但他相信比当古讲的事可能发生，因为几年来一阵阵奇怪的幻觉老是困扰着他。

比当古回到里约热内卢后，马上去见医生，只说做了手术。医生给他拍了X光片，脸上露出满意的神情，认为美国外科手术很高明。这时，参议员向医生讲了真情。几天之后，这条新闻通过各种报刊，全巴西都知道了，广为流传。

在孔戈尼亚斯，随着比当古奇事的广泛传播，阿里戈已成了民间英雄。

阿里戈的一位朋友患了子宫癌，行将去世。他偕同妻子，来到病人床前，向她告别。牧师主持过临终圣礼，悄悄离去。阿里戈低头祈祷。这时，他脑袋刺痛，眼睛模糊，身不由己，冲进厨房，拿起一把菜刀，奔回房中，命令大家向后靠。他拉下盖在病人身上的裹尸布，分开垂死人的双腿，拿刀直接刺入阴道，粗暴地用力在里面猛挖。

一个妇女尖叫着跑出房间，其他人都吓得呆若木鸡。阿里戈无情地又刺又割。病人却平静地躺着，毫无痛叫。接着，阿里戈放下刀，将手伸入切开的口子，用力拉出一个血淋淋

的大瘤子。随之，进入厨房，将大瘤子扔进洗涤槽。然后，瘫倒在椅子上。

病人清醒过来，并无痛感，起死回生。后来，医生检查了肿瘤，正是子宫癌。

1968年8月，普哈里奇带一位助手，又到孔戈尼亚斯病对阿里戈的奇迹，进一步调查研究。他们随意选定1000名例，发现有545名带有病历卡，而阿里戈对其中518名病人的口头诊断，95%与病历卡完全一致。

一天晚上，在阿里戈家里进餐时，普哈里奇问他怎么会用现代医学术语说出诊断的？

阿里戈微笑答道：“这很容易，我只聆听弗里茨医生对我讲话的声音，然后重复它就是了。我的左耳常常听到这种声音。”

普哈里奇返回纽约后，召集一个由四名医生组成的考察队。参加考察的还有：一位葡萄牙语教授、一位有经验的电影摄影师、一位医学统计学家和一位声学设备工程师。他们携带的器械有：一架脑电图仪、一架心电图仪、一架X光机、一套验血设备、一台显微镜、几台照相机、录音机与录相机。

阿里戈向美国专家们，再次进行诊断实验。一个瘫痪病人，坐手推车来看病。阿里戈事完并不知病情，便诊断此人是15岁时，在一次潜水中，折断颈椎骨，而引起瘫痪。结论完全符合事实。一位妇女走上前来，阿里戈瞧了一眼，便说她的血压是230/140。用血压计一量，正是这个数字。

罗斯福医院前精神科主任罗伯精·莱特劳医生，拍摄了阿里戈做手术的实况。返回纽约反复放映，莱特劳医生发现：阿里戈施行手术时，脸部表情完全不是正常神态；手指

的动作惊人的敏捷而准确，就是他的头与眼转向别处时，仍然正确无误；开刀的切口，能自己“粘合”；阿里戈的手术熟练程度，超出受过相当高级训练的外科医生。

1971年1月11日，阿里戈搭车外出途中，意外撞车，不幸当即死亡。一根铁棒刺入他的胸膛。尸体解剖时发现，在车祸前，阿里戈已死于冠状动脉血栓塞。噩耗传来，孔戈尼亚斯陷入一片悲哀之中。镇长宣布为阿里戈致哀两天。成千上万的人参加送葬队伍。阿里戈的遗体，高高地埋葬在一座山巅之上。（此事迹原载于《科普文摘》）

灵魂的重量与形状

1906年，美国麻萨诸塞州州立医院医师丹甘·马古多加鲁博士，曾对灵魂进行过测量。他在垂危病人的床下，安置一种灵敏度很准的秤。病人死前的体重，一点点地逐渐下降，每小时累积减少约28克。这是病人体内蒸发出去的水份重量。经过3小时40分后，病人停止呼气，秤上刻度，忽然一下子下降21克，秤的度数不再变动。这消失的21克，便是灵魂的重量。因为，人死后，灵魂便离开肉体而走。

丹甘博士共进行6次这种实验。并将实验结果发表在美国心灵研究协会的杂志上，引起轰动。

另一位心灵研究家谢瓦度卡利通博士，在杂志上看到伦敦圣多马斯医院W·丁基鲁那博士的论文中说：用一种染料染成的布做布幕，透过这种幕布看人体，可看见，从人体中会发出一种锥状的光。

当卡利通博士得知，他认识的一位少女病危时，便带着这种布幕，同另一位医师做助手，赶到病危少女的住处。两人紧张地凝视布幕，顷刻间，布幕上出现了从病人体内发出的微弱的锥状光芒，不一会儿，这种锥光，又聚合成整体形状，然后，又呈现出少女的寝姿。转眼间，少女寝姿的影子，离开了床，升向天花板。

“啊！她的影子离开了肉体。”博士对友人低声说。

模糊的影子，飘游到室内的一角，不久，便消失了。

这时，博士看看床上的少女，已经去世。

这两桩实验，都记载在《世界之谜与怪谈》一书中。

（作者日本的黑沼健，台湾大展出版社翻译出版，译者陈炳昆先生）。

黑沼健在此书中，还谈了他妹妹的灵魂显现。他妹妹死在镰仓的一天下午3点钟，但当晚8点钟，妹妹的魂影，却出现在鹤见他外甥的家中。他妹妹生前很疼爱她的外甥。他外甥的母亲，即妹妹的姐姐，那晚正在镰仓守灵，家里只有外甥与女佣人。孩子早已上床睡觉。可8点钟时，小孩突然从床上起来叫到：“阿姨来了。”当时女佣人正在缝枕头，听到孩子叫声，马上去看，吓得“哇！”的一声，跑到邻居家。因为，女佣人见到了他妹妹的幽灵。

灵魂与幻觉

“魂灵”，一般认为，它是“鬼所特有的一种形象”。而“鬼”则是离开尸体的具有灵性的存在物。

魂灵与鬼魂，是真有其物，还是人之“幻觉”，尚待人们研究与证实。

然而，魂灵，也能从活人身上呈现出来。有时，栩栩如生，可见，可言谈；有时，无形，无声，看不见。

1887年2月5日，卡农·伯恩和他的两个女儿出去打猎。大约在中午，女儿们决定同马车夫一起回家。有个人走过来同他们谈话，使他们耽搁了一会儿。

当他们要动身时，看见父亲向他们挥着帽子，并比划着要他们跟他走。父亲在山坡上。两个女儿与车夫都清楚地看见了父亲，也认出他的马。马肮脏并打哆嗦。车夫说，可能出事了。他们赶紧奔跑。但到了父亲站着的地方，却没有父亲的踪影。他们明明看见了他，连帽子的商标，都看得一清二楚，怎么没有人了呢？他们找了半天，也没找到。等大家都回到家中，他们问父亲，父亲说，他根本没到那地方去，也没挥动帽子。父亲也没发生事。只是白马昏过去了。

这是卡农魂灵脱体，还是集体幻觉？无法核实。

1975年12月，某一天，一个名叫简的4岁女孩，晚上9点，躺在床上，灯开着，忽然小女孩尖声哭叫。父亲急忙上楼：只见楼梯上，站一位女子，5英尺半高，身材苗条，白色礼服，上绣红蓝小花，连针脚都看得很清楚，但女人的面目却看不清。这个影象约持续出现5秒钟，便转身右拐，随后影象消失。父亲赶到房中，简站在小摇床中喊叫：“别让那女士拿走我的童车！”童车靠墙而立，里边装着她的娃娃和书画。父亲把女儿抱下楼。

1981年12月7日，英国皇家空军中尉穆康内尔，上午11时35分，驾机飞行。走时，对朋友拉金中尉说，下午喝茶时

就回来。

下午3时25分，拉金在屋里抽烟看书，身靠火炉，背对房门，间隔8英尺。忽然，拉金听到穆康内尔的脚步声，门开了，并说：“喂，伙计！”拉金转过身，见穆康内尔站在门口，身子一半在里，一半在外，手握把手。拉金说：“嘿，回来啦？”回答：“是的。一切顺利，这一趟挺不错。好，再见！”随后，重重关上门走了。

傍晚，人们说，穆康内尔飞机出故障，坠毁身亡。死时，他的手表恰停在下午3时25分。

究竟魂灵是脱体的客体，还是人潜意识外化的幻觉，还须进一步作科学的验证。

脱体经验

格林曾作过如下描写：“这种事总是在一个喧闹、拥挤和灯火通明的大房间里发生。我会突然发现自己飘浮在天花板之际。这是一种愉快的感觉，温暖而舒适。我能看见我自己，正在下面十分自然地交谈着。”（《心灵学》，第99页。）

一位重病的妇女在病房中说：“一天早晨，我感到自己飘浮起来，并忽然觉得我正俯视着其余的病人。我能看见，我自己正靠在枕头上，十分苍白和虚弱。我看见妹妹和护士带着氧气冲到我的床边。然后，一切都变成一片空白。当我再次睁开眼睛时，我看见妹妹正伏在我的面前。”（同上）

心灵研究者作过多次调查，许多人有脱体经验。但对这

种经验的解释却不同。较为流行的说法是“星际投射说”。此说认为，除肉体外，人还有许多躯体于星空中，凡间肉体与星际躯体，是由一根银白色的纽带联系着，银白纽带断了，肉体就死了。

另一说法，凡人从肉体之外的位置，感知世界的体验，就与脱体经验，不管是否有实体物离开了肉体。如想象、幻想等。

一些人把“清醒的梦”视为脱体经验。

有的把“遥视”、“透视”看作脱体经验。

有的把灵魂离开肉体，视为脱离经验。巫师受催眠后，能令灵魂出体，还可使灵魂登上秤，留下几英两的重量记录，也能使灵魂远游带回信息。

如果说，灵魂能独立存在，那么灵魂就能续存，永生不死，而死亡则是永久的脱体经验。然而，这些说法，都不能证实：灵魂是由什么构成的，则看不见、摸不着；银白纽带与星际躯体，也看不见。

催 眠 草

在巴西亚马逊河上游，靠近哥伦比亚及委内瑞拉的边境地带，有一大片人迹罕至的丛林，当地印地安人，在此种植一种蔓草。这种草，叫阿亚瓦斯卡或巴里斯帝里尔，也有叫它耶卡或卡皮的。

把这种蔓草榨成汁，饮用后，有催眠效果。神奇的是，

催眠后，人可预见未来的事情。

1541年，法国神父加斯帕鲁曾探险到过那里，发现过这种催眠草。1700年，神父塔斯提平也有所见证。德国耶南大学生物学教授提欧多鲁，曾采集此种蔓草，制成白色的结晶体，于1922年出版了《巴西原生的特殊蔓草之解剖与研究》一书。1953年，巴西技师海滋维鲁，也亲身体验了这种蔓草。他饮了蔓草汁，象醉了似地进入梦乡，梦见爱妻死了，患了癌症。数年后，他妻子果然死于癌症。

神 奇 的 蘑 菇

马雅帝国时，有过“魔菇”的记载。16世纪上半叶，西班牙人提可多兰与传教士安东里斯，各写一本书，谈过此事。吃了这种“魔菇”，能恢复疲劳，精神百倍，纵欲无度，并预见未来。这种“魔菇”长在墨西哥南部密林。

纽约银行家兼探险家戈登·华滋森，在图书馆看到这两本书，便与作医生的妻子于1953年到了这地区。此密林区为印第安马萨提古族部落所在地。华滋森请了通晓马萨提古族土语的墨西哥人为向导。此部落，只在特别节日时才食用“魔菇”，并禁止外人观看。华滋森贿赂一长老，食了“魔菇”。但他未有效果，可长老食后预见了他儿子的事，事后已证实。1958年，华滋森设法他带出一包“魔菇”。并将部分“魔菇”送给他的朋友：瑞士的一位化学家，制成“普希露亚品”。他朋友将制品送给了巴黎精神病医师约翰多雷博士。临床实验，此品对医治精神病有良效，严重失语症者服

用后，立即说站。

灵 与 气

秉气含灵，乃人生之要。古籍《云笈七签》中曰：“生者神之本，形者神之具；神大用则竭，形大劳则毙；若能游心虚静，息虑无为，候元气于子后时，导引于闲室，摄养无亏，兼饵良葚，则百年耆寿，是常分也。”（卷之三十二，《杂修摄》中《养性延命录》）此中点明，灵静炼气，乃益寿延年之术。故而，灵与气，极为相关。

神农经曰，“食元气者，地不能埋，天不能杀”。（同上）言虽绝，意则明：气功乃养生之道。

老子《道经》，对神、气悠关，曾有精辟论断：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地之根。绵绵兮其若存，用之不勤。”（上篇，六章。）

其意为，谷养神不死，即太空元神恒存。神乃五脏之主，即肝脏、魂肺脏、魄心脏、神肾脏、精脾脏等五脏之神。为志之三脏尽伤，五神去也。神之不死，乃在“玄牝”。玄，天也；牝，地也。天与鼻通，天以五气，从鼻而入，藏于心。气清为精，则神聪，神明则五性生，此乃魂也。魂者为雄，出入于鼻，与天通。故，鼻即玄也。

地以五味予人，从口入，而载于胃。五味浊为形骸骨肉血脉六情。此乃魄也。魄者为雌，出入于口，与地通。故，口为牝。

根，即元。故，鼻口为天地元气出入之门。

鼻口呼吸，应“绵绵若存”，不要喘息，要绵延宽舒，似存留，切勿急勤。此乃气功之道。

炼气，要魂定魄静，方可长生。精散神惑，命之危。

人之生死，在于九窍四关之养，即，目不妄视，耳不妄听，鼻不妄嗅，口不妄言，手不妄持，足不妄行，方可长生。反之，命短也。这便是老子《德经》曰：“生之徒十有三，死之徒十有三”。（五十章）

老子认为，世界处处埋伏着危险，故处处小心，不入险地。

纯气而守，其神无欲，依道行事，外患则不入。远道妄行，短其生。

庄子养生篇曰：“吾生也有涯，而智也无涯，以有涯随无涯殆已。”就是说，以有限之根性，寻求无限之智，安能不困。物欲无度，神奢不止，必殆。善摄生之道，不务贪求。达生者，心静神宁而气和。身外之物，神不欲，奈何扰心。心平气顺，身之康。炼气养神，炼神还虚，其灵宁也，其气畅也。不惑而长安。寡欲闲心，神静养气，乃长生之术。

人的气息，与天地阴阳之气，是相通的。气通气和，神志不散；故而，静神灭想，气之畅达。二者相辅相成。但神尤贵，神乱失道，则气伤。“故养生者慎勿失道”。守道者，则气活。故，灵与气相守相生。神靠气息而生。气息足，神健寿长。命之短长，非自然也。持身不谨，荒淫无度，魂神不守，精竭命短。欲少心开，元气生。欲多心塞，而寿损。

神在体在，体亡神飞。五脏系于肺。肺主气也。神伤，

肺伤，肺烂身亡。故，少思，少念，少欲、少事、少贪、少语、少怒、少恶，乃养生之道。多愿则神怠，多欲则神损，多事则体疲，多语则气损，多愁则神衰，多怒则百脉不宁，多好则神迷，多恶则无欢。争名逐利神不宁。故目不视不正之色，耳不闻流言蜚语，心不谋欺诈之事。辱神伤志之事，忌之。居常而息畅。人不能无欲无事，但当和心少念，去除乱神犯性之事。

静贯灵根，气通百脉。呼吸自然，心宁神安。静者寿，躁者夭。饮食有节，起居有度，言行不妄，形神俱健。多烦而心逆。心不畅，气不舒。不以人事累意，不以悻暴怒气，淡然恬然而静安，神气盈满。犯禁之事不为，则心平气和。

纷争尽意，邀名射利，聚毒攻神，内伤体骨，外乏筋血，气脉壅塞，邪气日盛正气衰。

彭祖曰：“道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声，不思色，不思胜，不思负，不思失，不思得，不思荣，不思辱，心不劳，形不极，常导引内气息，但尔可得千岁。”

（《养性延命录》）

七情六欲人之常也。但有度之人，不思，不图，不嗜，一切奢望不在其心，自然安也，适也，和也。

人不可一日不食。但多则患，少则益。争权夺势，亦如此，必伤神害体。谋富图利，亦劳神损身。此乃呕心沥血而自崩。灵气清宁，方为长生之道。

养生之法，在于莫强食暴饮，莫大愁，莫大哀，莫忧莫愿，取中和之道，则久长。古人曰：我命在我，不在天。百病而生，皆由恣意极情而不自节所致也。惜精节神，乃养生之大要。

不妄欲妄为。强为不能为的，则筋骨疲竭。朝暮劳神，气息不宁。面愁目皱，则伤神败气。体常动，勿过极；口常食，勿过饱。减愿除怒，慎言节行。养之得理，伤之则少。过饱过醉过忧，聚结成疾。失序则乱，乱则致伤。不为外物驰神，不为色丽移心。莫贪，莫淫，祸少不危，身则大安。勿惊魂魄，心静则气顺。此乃养生之要。

久虑伤气，怒而不解伤神。大愁气不通。用精过度则气乏。贪美食，易致泄痢。五味虽香，过量则伤元气。

唾不咽，气海不润，则津液乏。饮食多，则气逆，百脉闭，气不行，则病生。故行气之法，宜少食。从清晨至中午，其间宜练气运息，自坐，拭目，摩体，舔唇，咽唾，服气数十遍，可去疾健体。

身遇有不舒服感，可导引闭气，攻其所患，存气于身，头面、九窍、五脏、四肢乃至发端，皆会有气运行于体中，从鼻口下达十指端末，便能澄和神气，除百病。

灵为气之帅。头痛念头，足痛念足，气则至也，病便自消。身冷，可闭气行气以取汗，汗出则解冷。

若气结滞，便致疮结瘤，是为气塞而不流。行之攻之，疮瘤可消解。这便是吐故纳新之服气法。

《云笈七签》中曰：“道者气也，保气则得道，得道则长存。神者精也，保精则神明，神明则长生。精者血脉之川流，守骨之灵神也；精去则骨枯，骨枯则死矣。是以为道，务宝其精。从夜半至日中为生气，从日中后至夜为死气。气当以生气时，正偃卧、瞑目、握固（握固者，如婴儿之卷手，以四指押大拇指也），闭气不息，于心中数至二百，乃口吐气出之。日增息如此，身神具五脏。安能闭气至二百五

十息，华盖明，华盖明，则耳目聪明，举身无病，邪不忤人也。凡行气，以鼻内气，以口吐气，微而引之，名曰长息。内气有一，吐气有六。内气一者谓吸也。吐气六者谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，元有此数，欲为长息吐气之法。时寒可吹，温可呼，委曲治病，吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。凡人极者，则多嘘咽。”（《服气疗病》）

气乃神之母，神乃气之主。疾之生，乃灵与气相伤所致。病起于五劳：志劳、思劳、心劳、忧劳、疲劳。五劳则生六极：气极、血极、筋极、骨极、精极、髓极。六极则七伤，七伤则七痛，七痛乃病。病令人邪气多，正气少。人则爱怒爱悲，不愿饮食。故肌肤则衰，颜无泽，发灰白枯槁。甚者，人得大风偏，半身不遂，筋缩肢拘，骨枯肉瘦，百关隔塞，气短，腰脚疼痛。这都是极劳，造成气血不足。

凡病皆关五脏，皆因气之不调。如心脏病，乃体有冷热，宜呼吸二气出之。肺病者，胃膈胀满，宜嘘出之。肝病者，身上游风，体之痒闷，宜唏气出之。肝病者，眼痛不乐，宜呵气出之。此乃调气治病之法。患者应认真常为之。谨遵以鼻引气，以口令气逐字“吹、呼、嘘、呵、唏、咽”吐之，则病愈长生之要术。

养身之道，乃“自慎”。自慎，则忘危。故，忧畏，是生死之门、存亡之由、祸福之本、吉凶之元。人不畏威，则大威也。不要以忧畏施于人。无忧无畏，人则立也。人忧畏，形躁不宁，神散气荡而意昏。因忧畏，应成则败。

万病横生，命之夭亡。多为饮食之故。饮食不节，气之不畅，故多生病。养生在于炼气，养气在于十二少：少思、少

念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。思多则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则疲劳，多语则气争，多笑则伤脏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错，多怒则百脉不定，多好则迷，多恶则憔悴无欢。故，俗人竞利，道者罕营。辱神损气者，则少为，戒慎失理、失节。不可强饮，不可强食，不可忧思愁哀，不可疲极，亦不可不动。流水不腐，户枢不蠹。不可与人争曲直，伤神劳心。宜闭目内视，使心生火，以火烧身，精存神明，疾祛痛除。

行气，可治百病，可去瘟疫，可禁蛇兽，可止疮，可辟肌渴，可延年益寿。此在炼“胎息”。善用气者，嘘水，水逆流，嘘火，火止，嘘虎豹，虎豹伏，嘘疮，疮愈。

但人性多躁，少静。故行气，须静神而养。故炼气，宜密室闭户，耳无所闻，目无所见，心无所思。神不静，引气无益。

息气，能达12数，为小通。能达120数，息气不舒，为大通。此行气之大要。如闭气，能数数至千，则气功高也。

炼气须“守一”。人世诸思千万种，令人烦恼。如百虑皆除，只灵守一丹田，气而久之则成。

身乃神气之舍。神气存，体康力健；神气散，身则谢。故长生，则当安神气。

气为神之母，神为气之子。神与气，相安相守。仿佛，神为气之马，驮立而行，神到哪里，气到哪里。此乃灵与气，不可分也。若炼气，必安神。神安，则气安丹田。心安神定，气海充盈。元气足，则身长健。气通神境，灵通慧明。故，炼气，先须绝断忧虑，安灵于气海，收心于丹田。

百日小成，三年大成。神灵方可变化超常，视通万里无涯，灵游千里无碍。

只有摄心专致一境，行气方能自由。六情沉寂，抱一守中，气可运达全身。炼气为神，乃神人变通，其力无穷；手到病除，遥视、遥诊、通灵、意念制动、遁入、腾飞等等，皆为特异之功能。

导引有术，念一守丹，百脉通，邪气去，正气留。只有诚心习之，持之以恒，方可通灵。

神则灵光化生，缠绵五脏。神即为气之子，当修气。子不求母，气难致和。既知神为气子，神当守气母。母繁子生，即气盈神明。炼气，宜握固，象胎形；闭气，如胎息。浊乱元气，则损形伤神。故神应恬淡，专注胎息，方能神光内照，五气生灵。

养气者，当知：富贵者易骄傲，难以持性，故甘居下而安贫；识智者逐名利，则能败身，应割情弃名利；酒色伤身，当节；喜怒，损性，当豁情以宽心；思虑则销神，当静内守；语烦，侵气，当闭口忘言；哀愁，损寿，当抑之。知情欲败身，故忍之而不为。

调气有方，积气补于泥丸，魂魄守于脏，神保气吐故纳新。这样，嗜欲无能干扰其心，邪淫不能惑其性，此乃灵与气相助，而益寿延年。

气功之谜

气功与哲学

气功，乃国之珍宝，并揉进哲学。气，万物之本原。老子曰：“致虚极，守静笃。”（《老子》，十六章。）“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”（《老子》，四十二章。）

道家派弟子宋钘、尹文亦言：“灵气在心，一来一逝，其细无内，其大无外。”（郭沫若：《青铜时代，宋钘尹文遗著考》。）

气功讲排除杂念，老庄哲学则讲心虚则明。

宋钘、尹文曰：“去欲则寡（虚），寡则静矣，静则精，精则独立矣；独则明，明则神矣。”（《管子·内业

篇》)又曰:“心也者,智之舍也”,“虚其欲,神将入舍;扫除不洁,神乃留处。”

庄子说:“水静犹明,而况精神!圣人之心静乎!天地之鉴也,万物之镜也。”(《庄子·天道篇》。)

佛家《楞严经》中亦曰:“摄心为戒,因戒生定,因定发慧。”心要虚静,则聪明有智慧也。智在心之禅定。这也是道、佛二家,不谋而合之同见。

明清时的王夫之也认为:心“得其空微,则必有慧以报之”。他又言:“心清则中虚,而可以容纳无穷之理。”

(王夫子:《俟解》。)

老子讲“专气致柔”,就是象婴儿那样自然柔和地呼吸,排除杂念,神不外驰,一尘不染,以无为贵。这样,“我好静而民自正”。

庄子亦如此主张:“游心于淡,合气于漠,顺物自然而无容私焉,而天下治矣。”(《庄子·应帝王篇》)

兵家亦讲气功之道。孙子曰:“朝气锐,昼气惰,暮气归。善用兵者,避其锐气,击其惰归,此治气者。”兵静则固,兵失气则败也。养精蓄锐,兵之贵也。

孟子亦称:“养吾浩然之气。”

汉代董仲舒亦主张:“君子闲欲止恶以平意,平意以静神,静神以养气,气多而治,则养生之大者得矣。”(《春秋繁露·循天之道篇》)

程颐亦是,善学者,静坐也,默坐澄心方专也。

朱熹亦主张:“半日静坐,半日读书”,“静坐本原已定”,“心平气定”,不逐物。

王阳明说:“自计得失荣辱,皆能超脱,惟生死一念,

尚觉未化”，随“日夜端居澄默，以求静一，久之胸中洒洒，而从者皆病”。（《王文成公全书》卷三十二。）

静坐养气，能变人的气质。气质，是人内在修养的外在神态。气质正，百事顺，气质妙，还可与天地争衡，人胜天也。这亦是古老的气功哲学观：“我命在我，不属天地。”

气功影响文学亦有论证。曹丕曾说：“文以气为主”。（《典论·论文》）苏辙亦说：“文者气之所形，然文不可学而能，气可养而致。孟子曰：‘我善养吾浩然之气’。今观其文章宽厚宏博，充乎天地之间。”（《栎城集·上枢密韩太尉书》）

气功，静心养气，可使精神清明。文亦然。精神盛衰，系之创作优劣。气畅，文通；气衰，神伤，文亦不畅。心静清和，挥洒自如。如韩愈所说：“气盛则言之短长与声之高下者皆宜。”这便是“文之盛衰主乎气”。调气，神明；气昏，神疲，笔涩。刘熙载亦曰：“文以炼神炼气为上”。

宋代胡瑗也说：“人当先养其气，气完则精神全，其为文则刚而敏。”寡欲，气充，气充则完神，完神文畅。

气功入静，脑电图则显示出有序状态，有利于思维或顿悟，文思敏捷。

古代哲人，正是在气功静默中，悟出“天人合一”论。明代罗洪先说之更明：“当极静时，恍然觉吾此心中虚无物，旁通无穷，有如长空云气流行，无有止极；有如大海鱼龙变化，无有间隔，无内外可指，无动静可分，上下四方，往来古今，浑成一片，所谓无在无不在。吾之一身乃其发窍，固非形质所能限也。”（《明儒学案·江右五门学案》）这乃是气功之高境，“独与天地精神往来”，“万物

与我为一”的超时空之境界也。

宋末元初之道教者俞琰，对气功之运行，说得甚为清晰：“（真气）穿两肾，导夹脊，过心经，入髓海，冲肺膻，度肝历脾，复还守丹甲。当其升时，潏然如云雾之四塞，飒然如风雨之暴至，恍惚如昼夜之初觉，涣然如沉疴之脱体；精神之冥合，如夫妻之交接，骨肉融和，如澡浴之方起。”（《周易参同契发挥》上卷）“其和气周匝一身，溶溶然如山云之腾太虚，霏霏然似膏雨之遍原，淫淫然若春水之满四泽，液液然如河水之将欲解释。往来上下，百脉通融，被于谷中，畅于四肢，拍拍满怀都是春，而其象如微醉也。”（同上，中卷。）“神凝气聚，混融为一，内不觉其一身，外不知其宇宙，与道冥一，万虑俱遗，溟溟泮泮。”（同上）此论，将气功之效应，阐发得极为形象而透辟，如同内视。说明气功诱发精神，浑然一体，“天地与我并生，万物与我为一”。

气功态下的这种心理状况，明代高攀龙亦有描绘：“心气清澄时，便有塞乎天地气象，……又如电光一闪，透体通明，遂与大化融合天际，更无天人内外之隔，至此，见六合皆心，腔子是其区宇，方寸亦其本位，神而明之，总无方所可言也。”（《明儒学案卷五十八·东林学案》）

擅习静养气之道，均有精神旷达之感。明代儒林之士胡直，静坐六月，“一日，心忽亦悟，自无杂念，洞见天地万物皆吾心体，喟然叹曰：‘予乃知天地万物非外也。’”

（《明儒学案·江右五门学案》）蒋信“至道林寺静坐，久之，并怕死与念母之心俱无。一日忽觉洞然，宇宙浑属一身。乃信明道廓然大公、无内外是如此，自身与万物平等看

如此”。（《明儒学案·楚中五门学案》）这种禅玄之境，乃是“胸中浑无一事，浩然与天地同流”也。

国外的专家学者，对气功状态下所产生的“天人合一”的心理感觉，也进行了深入研究。美国卡普拉曾说：“当理性的思维沉寂下来时，直觉状态就会产生一种特殊的意识，能以一种直接的方式体验到周围的一切，而无须对概念性的思维进行反思。庄子有一句话：‘圣人之心静乎！天地之鉴也，万物之镜也’。对于上下四方这个环境的独特的体验是沉思的主要特点。在这种意识中，各种局部的形式消退了，溶化成浑然的一体。”（卡普拉：《物理学之道》）

日本学者铃木大拙在理解《华严经》及其哲学意义时指出：“这是一种不再有心和身、主体与客体之间差别的完全溶化为一体的状态。”（同上）

气功要求排除杂念，老庄哲学之核心“无”，实际上，也是弗洛伊德所发现的“无意识”。

佛家《禅秘要法经》中，亦述明参禅时物我两忘之境界：“观身若空，无常无我，悉亦皆空。作是思惟时，观身不见身，观我不见我，观心不见心，尔时忽然见此大地山河石壁一切悉无。出定之时，如痴醉人。”

人类思想史上这种在气功状态下所产生的“天人合一”的特殊心理现象，并非无稽之谈，须要深入探讨。

在气功极致之中，灵魂会飘然出窍：“在太虚之中，逍遥自乐。倾刻之间，飞腾万里，上之可以摩弄日月，高踏云霞，下之可以遨游岛屿，眺览形胜，千变万化，从心所欲。”（《道藏精华录》第六集，《唱道真言》卷四。）庄子“上天入地”之“逍遥游”，正是此种境界。即“通天下

一气耳”。一气所化，则牵于此，动于彼，天人相应。“天有五行，御五，以生寒暑燥湿风；人有五脏，化五气，以生善怒忧思恐。”人与天地相参，与日月相应。天地是大宇宙，人体是小宇宙。“平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气闭已闭。”。“月始生，则血气始精，卫气始行。月廓满，则血气实，肌肉坚；月廓空，则肌肉减，经络虚。”人也法天效地，悟天地之妙。

炼气功，要选时机。“一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气，从日中至夜半为死气。死气之时，行气无益也。”半夜子阳初动，“太阳正在北方，而人身气到尾闾关，盖与天地相应，乃可以盗天地之机，夺阴阳之妙，炼魂魄为一，合性命而双修。惟此时乃坤复之间，天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌蘖于此时，人身之阴阳交会于此时。”

养气修静，“我不视、不听、不知、神不出身”，自守根本，久存也。虚心凝神，守元气，与天地之机偕作，真气运达四肢。气功贵静，即“荣辱无干随处乐，名利不染逐时颠”。

科学研究证明，气功外气是“微粒流”、“人体场”。（见《自然杂志》1979年第5、6、10期。）这种外气是物质、能量、信息三者的综合。而宇宙万物都在统一场中，即和谐的美。这也是两千年前老子寻找的“道”，即气。道，虚而无影，能生万有的场。气亦是场。场，物质的统一物，有限的人，却可掌握无限的场。

气功、中医、特异、哲学，将融为一体，打开新科学的无垠天地。

远在七、八千年前，气功已萌生。如阴康氏时，水漫大地，人多为关节炎，故“引舞以利导”。阴康氏年代，远在伏羲之前。此时，洪荒之世，环境潮湿，人多疾，故“摇筋骨，动支节”，以去疾。这是气功之始。青海大通县出土的新石器时代的彩陶盆上，便有原始舞之图案。另外，原始腹式呼吸，亦是气功之萌芽。庄子的“吐故纳新，熊径鸟伸”，亦是气功之迹。马王堆汉墓文物亦有仿禽兽之举图案。这都是养身手段之遗迹。即“知龟鹤之遐寿，效其导引而增年”。

对飞禽走兽之敬畏，亦是图腾崇拜之因。早在三皇五帝，已有熊鸟龙蛇形态的气功导引滋生。龙飞凤舞，导引气功之萌生。

针灸，亦是刺激穴位，以调气，除病。中医经络，亦是导引气功之运行路线。相反，气功也是发现经络之源。《黄帝内经》已指出，人体真气即按经络运行。“经络之气一昼夜共行五十周”。“昼日行于阳二十五周，夜日行于阴二十五周，周于五脏。”气功，引发经络，识经络，则产针灸。

但在针石之前，古人亦能“移精变气”。（见《黄帝内经》）就是转移人的精神，变化体内之气，以健身。穴居禽兽之间的古人，内无顾虑，外无逐禄，故“邪不能深入”。

其次，古人还有“巫祝”之法，“女能事无形，以舞降神”。原始世界，是巫术主宰的世界。巫者，乃智能最高者。大事小情与治病，皆问巫。二万年前，山顶洞人遗址，已有巫术礼义迹象。

巫者，师也。如太皞龙师，黄帝云师，炎帝火师，共工水师，皆以图腾为名之巫师。

八卦，亦是巫术性之法术，占吉凶。于省吾先生说：“易挂起源于原始宗教中巫术占验方法之一的八索之占。”伏羲时代，巫已成形。巫，亦联于气功。巫者“饮露吸气”。巫，乃灵也。

《庄子·马蹄篇》中曰：“赫胥氏之时，民居不知所为，行不知所之，含哺而熙，鼓腹而游。”“鼓腹而游”，即气功之意守丹田，常练腹部呼吸之功。可见，气功，远在伏羲氏之前，即有之。因为赫胥之后是尊卢氏、祝融氏、伏羲氏。赫胥氏，亦称华胥氏。

《列子·黄帝篇》所记：“华胥氏之国在弇州之西，台州之北，……其民无嗜欲，自然而已。不知乐生，不知恶死，故无夭殇；不知亲己，不知疏物，故无爱憎；不知背逆，不知向顺，故无利害；都无所爱惜，都无所畏忌。入水不溺，入火不热，斫挞无伤痛，指撻无痠痒。”可见，此时人们气功之水平，相当可观。

“恬淡之心”，可“守纯和之气”。有了纯气，“至人潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不栗”。

《庄子·大宗师篇》说，伏羲氏则会气：“夫道，……伏戏氏得之，以袭气母。”即伏羲氏得道，能调和阴阳二气。庄子又说：“耳目内通而外于心知，鬼神将来舍”，“禹舜之所组也”。看来，耳朵识字与遥视，古已感之，舜已治之。

《庄子·在宥篇》中说：“黄帝立为天子十九年，令行天下，闻广成子在于空同之山，故往视之，……问曰：‘闻吾子达于至道，敢问：治身奈何可以长久？’广成子蹶然而起，曰：‘善哉问乎！……至道之极，昏昏默默。无视无

听，抱神以静，形将自正。必清必静，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。”

“至道”，乃至清至静之气功高境，伏羲与黄帝问有赤松子，他“离群慝之纷，吸阴阳之和，食天地之精，呼而出故，吸而求新”。（见《淮南子·泰族训篇》）张良功成名就之后，亦说：“愿弃人间事，欲从赤游子游耳。”（《汉书·张良传》）

《山海经·大荒北经》曾记载：“无骨子，食气”。《大戴礼·易本命篇》曰：“食气者神明而寿。”气功可使人“导气令和，引体令柔”。正是老子“专气致柔”之说。“无骨子”，亦是功高致柔，“宛如无骨”而得名。

古人居山水之地，深感气之所在。依山傍水，草木葱茏，正是炼气功之佳境。《周易》中曰：“山泽通气”。因瀑布河流之地，空气中负离子极多，对人体有益。

据《淮南子·本经训篇》所记：“古之人同气于天地，与一世而优游。当此之时，无庆贺之利，刑罚之威，礼义廉耻不设，毁誉仁鄙不立，而万民莫相侵欺暴虐，犹在于混冥之中。”

《吕氏春秋·古乐篇》亦记：“民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以定导之。”今之迪斯科舞之兴，对泄导体内之淤气，当可有益。中医认为，气血畅通无疾病，血气不和百病生。汉代医学家张仲景指出：“四肢才觉重滞，即导引吐纳，……勿令九窍闭塞。”（见《金匮要略》）

唐代孙思邈《千金翼方·禁经》记载：“凡禹步法，移步左右脚，前后不同。凡欲作法，必先取三光气，又禹步，

然后作法验矣。三光者，日月星。禹步者，或三步七步九步不定。若欲受三光气者，极晴明日，向日两脚并立，先所愿事随意多少咒之，然后取禹步三步也。所欲步时，先举头看日光，剩开口吸取日光明，即闭口塞气至三步始得放气也。三步者，从立处两过移脚始成一步。三步即是六过移脚也。向日光禹步时，左脚先移，右脚后移。若向月星光禹步时，并右脚先移，左脚在后也，但步数不同耳。……又向星禹步作九步时，既长久若一气不得度，是以三步作一闭气，则九步即三过闭气也。”

道教《洞神八帝元度经·禹步致灵》指出：“禹步者，盖是夏禹所为术，……屈南海之滨，见鸟禁咒，能令大石翻动。此鸟禁时，常作是步。禹遂模写其行，令之入术。自兹以还，术无不验。因禹制作，故曰禹步。”

商代彭祖是有名的气功养生者。《列先传》说：“彭祖者，殷大夫也。姓篯名铿，……历夏至殷末，八百余岁，常食桂芝，善导引行气。历阳有彭祖仙室。”彭祖，乃颡顽玄孙。“彭祖自尧时举用，历夏、殷，封于大彭。”殷末，彭祖被贬。

《太平广记》中记：“殷王传彭祖之术，屡欲秘之，乃下令国中，有传祖之道者诛之。又欲害祖以绝之。祖知之乃去，不知所之。”

《神仙传》中曰：“彭祖常闭气内息，从旦至中，乃危坐拭目，摩溺身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其体中或疲倦不安，便导引闭气，以攻所患。心存其体，头面九窍，五脏四肢，至于毛发，皆令具至，觉其气云行体中。”行气除百病，靠之意念导气，头痛念头，足痛念足，

运气攻之，病自消。

周代，王乔亦擅气功：“吹呕呼吸，吐故纳新，遗形去智，抱素反真”。出土文物《行气玉佩铭》，即晚周之作。原作45个篆字，译出为：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则复，复则天。天机本在上，地机本在下。顺则生，逆则死。”这似“小周天”、“大周天”功效。又似庄子“真人之息以踵”。随身携带之玉佩，竟有气功要领的篆刻，可见气功之风行。

古代对蛇无比崇拜。甚而将伏羲、女娲均描为“人首蛇身”。《山海经》中有“钟山之神，名烛阴，视为昼，瞑为夜，吹为冬，呼为夏，不饮、不食、不息，息为风，身长千里。……其为物，人面蛇身赤色，居钟山之下。”

蛇冬眠，不饮不食，令人敬畏不解。气功，以仿之。效呼吸之长久。“吐唯细细，纳为绵绵。”气功达于至境，可辟谷不食。“真人食气”。“不息”，乃气功之闭气。古亦有“蛇式气功”。

龟，亦是古人崇拜之动物。殷商青铜器铭文上就有人龟图腾徽记。说明，古人效“龟鳖行气法”。龟伏而不食，静伏不动。龟支于床足下，二十年而不死。龟能长寿几百年。龟靠呼吸而生。人效龟息而延年。

黄帝部落以云为图腾崇拜。云，乃气也。气，乃生命之本。

气，从鼻入腹，至足，从口吐，再从鼻细细引入。乃气功之行气。

气与魂相关。《说文》中说：“魂，阳气也。”《太平

御览》中亦说：“亡人魂气飞扬。”

山顶洞人、仰韶文化，都认为灵魂离开肉体独立存在。所以瓮棺上凿孔，供灵魂出入。

闻一多先生说：“魂字本作云。……人之灵魂不可状，以烟云之气之，故曰魂。”（《闻一多全集》第174页。）

印度古代哲学著作《奥义书》也认为：灵魂是一种气，经过修炼，灵魂能从百会出窍，上天永生。

古希腊哲学家阿那克西美尼认为：“灵魂是空气。”（《古希腊罗马哲学》第13页。）

我国羌族古时，死者火化，让灵魂乘火上天。

《礼记·郊特牲篇》中曰：“魂气归于天，形魄归于地。”

距今五千余年的甘肃出土的仰韶文化的陶人头顶上，有黄豆大的小孔。半坡出土的彩陶盆中画的鱼纹人面图，头顶上开了三角形的天窗。这小孔与天窗，就是灵魂的出入孔。

炼气，亦是炼意，即炼神，神静心静。气功，炼至一定程度，灵魂，即元神（阳神或简曰神），会跃天门（百会穴）。如《金丹大成集·金丹问答篇》说：“能守真一，真气自凝，阳神自聚。盖以一心运诸气，气住则神住，真积力久，功成行满，然后调神出壳也。”（《道藏精华录》第八集）

《性命圭旨·利集》亦说：“真气自升，真息自定，真精自朝，灵苗（指气）自长，天门自开，元神自现”。就是说，功满数足，灵魂自出天门。

《一贯真机》说：“阴与阳并，而人乃生，魂为阳神，魄为阴神。”《唱道真言》说：“阳神者，一团真气结成。”

（同上，第六集。）

印度《奥义书》亦有此说：“破颅顶窍”，“生气顶门逝”。修行臻于最高道者，“生气乃上去，离身由顶去”。

今天，气功者亦有此感：“半夜子炼功，丹田胎息已不能觉察。气从通身千百万毛孔而出，内气在全身各部经络运行不息，……意识飘飘然似将离去。灵魂似要出舍。”

（《气功与科学》1982年创刊号。）

老子的“营魄抱一”，就是神不外驰，与体合一。“专气致柔”，即运呼吸自然柔和。“涤除玄览”，即排除杂念，收视返听，一尘不染。“天门开阖”，即灵魂出窍。

《天仙正理直论·道原浅说篇》说：“须用出神之理，调神出壳，而为身外之身。自上（丹）田出念于身外，自身外收念于上（丹）田，一出一收，渐出渐熟，……任其所为，皆一神所运。”（《道藏精华录》第八集）

天门，即“灵府”，灵魂出入之通道。

老子说：“死而不亡者寿”，就是躯壳已死，灵魂却飘然天外而活。《唱道真言》说之更详：“阳神透顶之后，在太虚之中，逍遥自乐，……回视幻躯，如一块粪土，不如弃之，是以蜕骨于荒岩，遗形而远蹈。”这就是，肉体虽死，真神不亡。

《左传》有“古而无死”之言。《拾遗记》有“死而复生”之说。《淮南子》亦说：“饮气之民，不死之野。”

刚出窍之魂，宛如婴儿，不可远出，即出，速收，步步加远，直至千里，一下子出的太远，会迷失难归。需三年，灵魂老成，“自可达地通天，入金石而无碍矣”。《唱道真言》说：“阳神纯是先天灵气结成。本来无思无为，遇境不

染，见物不迁，收纵在我，去来自如，……其神虽出，一见可惧则怖生，一见可欲则爱生，殆将流连忘返，随入魔道，”由此看来，精神病、疯子，就是“走火入魔”，即灵魂走入迷途，不能归返。

气，乃魂之本原。《仪礼》中谓“出入之气谓之魂”。《淮南子》中曰“天气为魂”。这样一来，魂为气，形成一体。气中有魂，魂中含气。气漫天地，魂飞宇宙。

神，亦是气之衍生，山川林木，云之滋生。云，山川之气，故，万物皆有灵也。如此而论，天地神灵，是人鬼魂，皆气之所化。万物之始元气也。

气，乃飘扬之物，难以把握。人体之内气，意念可导。古杀牲祭礼，乃以生气祭神鬼之灵。“神鬼食气”也。气贯天地人鬼之间。气，可沟通人与神鬼之联系。故，庄子曰：“通天下一气。”（《知北游》）所以，祭祀，用气，以联神灵。祭式时，亦用乐，乐亦属阳气，也是联系神明之方式。酒祭，洒地，致阴气也。

庄子曰：“《易》以道阴阳”。《说文》解：“日月为易”。“易象图”有易状。日月之象合，为易象。“上从日象阳，下从月象阴。”

宇宙是有秩序的运动。“天气下降，地气上腾”，“天地和同，草木萌动”。周幽王时伯阳父说：“夫天地之气，不失其序，阳伏而不能出，阴迫而不能蒸，于是有地震。”

（《国语·周语》）

气，在口能言，在目能明。故，气之哲学观，可解万物之源。气之一元论也。

气有“阴阳风雨晦明”之变，则气生温暑凉寒之分，致

成春夏秋冬之节气。但风雨寒暑，也是百病之因。

人之生，先成精，精成，魂生。故，精乃魂之础。因精能化气，精化阳气为魂。即气之神是魂。精气充沛，魂魄强盛。放纵七情六欲，则神散魂飞，意乱智失，男女媾精，人之衍生。

“精气论”，古之宇宙人生观也。

隐士老子，相传寿享一百六十余岁。他深知气功之道：“专气致柔，能婴儿乎？”聚气，身柔，神守，能象婴儿一样才好。婴儿天真，体柔如棉，气功之样板。

老子曰：“谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。”

谷，养也。养神则不死。玄，天也，即人之鼻。牝，地也，为人之口。天予人以气，鼻入内脏。故鼻通天，为玄。地予人以食，从口入。故口通地，为牝。所以鼻口之门，乃是通天地元气之根。因此，用气宜宽舒，勿勤劳。谷，亦体内之虚处、故擅养腹中元气（元神），则长生。

人心不着一物，气则畅通无阻。故老子要人“涤除玄览，能无疵乎？”即不留任何杂念。抱元守一，虚心静默，专一运气。

老子对气功有精湛的阐释：“古之善为道者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容：豫兮其若冬涉川，犹兮其若畏四邻，俨兮其若客，涣兮其若凌释，敦兮其若朴，旷兮其若谷，混兮其若浊。孰能浊以止，静之徐清？孰能安以久，动之徐生？保此道者不欲盈。夫唯不盈，是以能敝复成。”（《老子》十五章）

道，原指万物本原，事物规律。此指气功之法。气功是

高深玄妙之功。一般人，云山雾罩不可识。气功，多为意会，不能言传。老子偏要揭示其容：气功是循序渐进之功，不可急于求成，好比冬天过冰河慢慢而为。还要有安静环境，怕四邻干扰。“宜重墙厚壁，不闻喧哗之音。”静坐犹如坐客，不能乱动。形如枯木，心如死灰。“身动则气散，心动则神散。”但体内真气十分活跃，周流不息，好象春冰开化，涣然而释。气功成熟，形神两忘，浑浑纯纯，形体宛原始之木。但心旷若谷。身体内外之气，混成浊流，周流不息。似全身毛孔都在呼吸。真气蓄积深厚，可通各脉络，直至脑海，神清脑静。久而久之加之安静，动气通络，浑身则活。只有久炼不息，不自满，不停辍，就能返老还童。

中医讲“精、气、神”。气功亦是“炼精化气，炼气化神”。“只要凝神入气穴，以精化气，气化神。”炼有形之精，化为微妙之气，变为无形之神。

精，是构成人体最根本物质。“精成脑髓生”。气，与精一样，也是人之根。气活经络，除邪保身。气与精互相转化，气归精，精化气。明代医学家说：“先天之气，气化为精；后天之气，精化为气。精之与气，本自互生。”气，又靠精神意念主宰运行。“神行则气行，神住则气住，”婴儿常哭号，嗓不哑，就是精化气，气保嗓不哑。

神，为气而生；没气，神无寄托。神得元气，才能灵。“神，乘气而行，故人有气则有神，……气亡则神去。”（《太平经》）精合气全，精泄气泄，气泄神去。

一吸真气入丹田，一呼真气入脑海，一呼一吸形成任督两脉的循环，叫“小周天”。正如明人张继洲所说：“徐徐咽气一口，缓缓纳入丹田。冲起命门，引督脉过尾闾，而上

升泥丸（脑海），追动性元，引任脉降重楼（咽喉），而下返气海。二脉上下，旋转如圆；前降后升，络绎不绝。”

（《针灸大成》）

任督两脉畅通，真气再在全身十二经脉往返运行，叫“大周天”。

老子哲学与气功息息相关。老子探究万物之本原，为气，名为“道”。道，有流通之义。老子深谙气功之理。故老子创发道家学说。当然，也与“道法自然”有关。江河堵塞，要疏导。气血滞停，要导引。善治气者，如禹治水也。

庄子曰：“身之不能治，而何暇治天下乎！”老庄将治身之法，推至哲学政治。

战国中期思想家宋钘、尹文亦主张：“静则得之，躁则失之。……以躁为害；心能执静，道将自定。”“勿烦勿乱，和乃自成。”“和则能久”。“内固之一，可为长久。”

佛家亦说：“昼夜守一，心乐定意。”“安卧无为，反求腹中。”此乃气功禅定，精神专一之法。

气功炼气，“其从夜半以至日中六时为生气，从日中至夜半为死气。死气之时，行气无益也”。

庄子曰：“真人之息以踵，众人之息以喉。”就是说，气可达足底涌泉穴，即大周天。苏轼曰：“平生学‘踵息’，坐觉两镫温”。这也是庄子对气功之深见。庄子又说：“缘督以为经，可以保身”。李时珍说：“任、督两脉，人身之子、午也。乃丹家阳火阴符升降之道，坎离水火交媾之乡，……人能通此两脉，则百脉皆通。”

庄子讲“坐忘”，即静坐，忘掉外边一切。听而不闻，视而不见。

庄子还讲“朝彻”：即炼功持守三天，能忘情，七天能忘世，九天能忘生死存亡，然后，一朝豁然贯通，即“霹雳一声，百关通透”。“朝彻后而能独见”，即是到常人见不到的东西，也就是“天眼通”、“天平通”等六神通。

庄子的生死观：“方死方生，方生方死。”“生也死之徒，死也生之始，孰知其极！”因为气永恒不灭，安知不生于彼？即“天人合一”。

孔子亦识养生之道与气之思想。如“鱼馁而肉败，不食。”“食不言，寝不语”。寝食，气窒，言语易伤。饮食太饱，气不流畅。“君子坦荡荡”，即精神畅达。“仁者静”，故“仁者寿”。董仲舒阐之：“仁人之所以多寿者，外无贪而内清静。”调气养性则寿长。乐水，乐山，亦是气道。“气也者，神之盛也。”

孟子亦熟气功：“夫志，气之帅也。气，体之充也。”故孟子曰：“我善养吾浩然之气。”

荀子更晓：“以治气养生”之道。“虚壹而静”。虚则入，壹则尽，静则察。如此，乃达“大清明”。

子思之《中庸》则主张：“致中和，天地位焉，万物育焉。”阴阳二气平衡，则生。荀子之“诚”，即精神专一。

曾参之《大学》亦曰：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”

《周易》亦讲阴阳动静之妙。“一阴一阳之谓道”。阴阳交通，万物生。“《易》无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。”《易经》有“艮其背，不获其身”。精神专注其背部，不必顾及全身。背，乃无欲之地。背是身之阴。五官有欲，独背无欲。五脏皆系于背。人注其背，泊

然无欲，内宁而静。人体脐背部分是人之“命门”，人之原动力所在。意守丹田，即此部。两肾之间为命门，一身之中。命门为十二经之主。“主不明则十二官危也。”命门有无形之火。火旺则动速，火微则动缓，火熄则寂然不动。火乃人身之至宝。“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎。”真金鼎，即丹田。意守丹田，既守前腹，亦守后背。

如此看来，气功与先哲，皆沟通也。

（此文之见多引证，皆为张荣明所著《中国古代气功与先秦哲学》一书，上海人民出版社，1987年版。气功与哲学挂勾，此乃新意，亦属难能可贵。）

王伽林的举世首创

王伽林出生在云南禄劝县皎平渡彝族村的北都寨。1960年9月，他考入云南大学物理系。未毕业，一位教授便想收他为研究生。可他却想专攻气功科学。

因为20年前，王伽林是个身患多种疾病的苦孩子：十二指肠球部溃疡、风湿性关节炎、神经衰弱、肝炎，致使头发脱落，眼睛近视，牙齿松动，腰弯蹇行。中西医多方治疗无效。于是，他拜有气功专长的张其瀛物理教授为师，学练气功治病。

1963年9月，王伽林曾15次前往昆明虚庵求师学气功，终于感动师傅，教授了他“归一清静法”与“导引术”。三个月后，关节炎好转，牙齿稳固，头发重生。又过半年肝炎痊愈，视力恢复到1.5。为此，王伽林迷上了气功。

王伽林经常上图书馆，查找气功资料。古书中，谈“六通”时说：功夫高深的气功家，在气功状态下，能“遥感”身旁人的简单思维活动。国外亦有心灵感应的介绍。于是，王伽林把“气功状态下的遥感功能”作为第一个研究课题。

为了购置仪器，王伽林业余当临时工，他的合作者蔡昌斐又卖掉了手表。选定西山华亭寺为试验地。还吸收一名气功师参加。一人练静功，一人简单思维，一人记录，4个月的试验，证明气功态下的遥感是存在的。

但是，当时认为“心灵感应说”是唯心论，受到批判。王伽林遭到“暂缓分配”的审查。甚而，有人认为“王伽林一伙在华亭寺搞特务活动”。他又被隔离审查。5个月审查，没发现政治问题，王伽林被分配到个旧市三中任教。

文革中，王伽林乘“大串联”之便，又到各地拜师求艺，学了多种气功。1968年底，王伽林被云南“划线站队”之风，揪出示众，查抄出他与周潜川、陈涛气功师的来往信件，又被定为与“特务”有来往之罪，投入监狱。

可是，王伽林每当被押回个旧三中批斗时，便暗中托人来找气功资料，带回狱中研究。他写出了大量的气功养生法的材料，缝入被中。

两年半的监禁，身遭百次毒打，三根肋骨被打断，右手腕扭脱。王伽林便以气功治疗这些创伤。五花大绑，他便发功，体验气功的抗击力。批斗会上，他便全身放松，意守丹田。

1971年2月，一个看守又搜走他被中的研究资料。3月18日，王伽林出狱，回校后仍被隔离审查，在隔离室中，他继续钻研气功，并自学针灸。

1977年，王伽林得以平反。他奋笔疾书，完成了20万字

的《气功养生法研究》一书。1978年3月14日，云南省科委将此材料呈报全国科技大会。

此后，王伽林又开始进行气功状态下的胆汁分泌研究。因为，他在1974年遭毒打时，肝脏受伤，“保外就医”作了胆囊手术。在医院中，他看到病友的胆汁引流管，吃饭时的流量比平时多，他便萌生了气功状态下胆汁分泌变化的念头。这种研究，国内外尚无先例。王伽林为了直接观察这种变化，决定在自己身上做试验。

引流手术，不仅痛苦，又有风险。但王伽林铭记着居里夫人的名言：“在成名的道路上，流的不是汗水，而是鲜血。他们的名字不是用笔而是用生命写成的。”此时，王伽林已有了家小。万一有了危险，会给妻儿造成困难。但他考虑到，国外对气功已有长足进展，可气功乃是我国宝贵遗产，我们不发扬，还靠进口吗？于是，他恒下心：“为中华民族争气，我愿剖腹探奥秘，死而无怨！”他又耐心作好了妻子的工作。王伽林为了造成手术条件，故意强食肥肉，少练气功，致使胆症发作，连黄疸都吐出来了。1979年5月16日，医院为王伽林手术。插进胆汁引流管。

在两个月的实验中，有一次，管内胆汁，不慎流回胆道，发生感染，高烧40.5度，发生逆行感染，须拔出引流管。但王伽林仍坚持实验。

实验达120天，终于获得第一手资料：气功状态下胆汁分泌，比休息状态下，平均增长1.5至2.8倍。王伽林的试验证明，气功能增加消化功能。他写成论文：《气功与胆汁分泌——我的实验研究》。

1979年9月11日，云南省科委向《自然》杂志，推荐了

王伽林的论文，1980年第三卷三期的《自然》杂志刊发了这篇论文。并发了评论员文章，文中认为：“王伽林的这一实验本身——用科学方法直接观测到气功状态下内脏功能变化，是举世首创。”《光明日报》、《体育报》等几十种报刊，都有报道。中国科协已列为重大科研成果。各地请他讲学。并受到钱学森同志的高度赞赏与重视。香港与国外也引起注意，并多方报道和高度评价。

气功研究，将会使人体科学根本改观，发生飞跃。千余年来，人们一再认为：运动神经及其所支配的运动功能是随意机能，植物神经及其所支配的内脏机能是不受意识支配的“自动机能”。王伽林的论文《气功与胆汁分泌》，改变了这一传统观念：“气功状态下的意识内作用过程能改变植物神经及其所支配的内脏机能”。王伽林的研究，对人体科学研究，是重大的突破。1981年7月17日，云南省气功研究会成立，王伽林当选为副理事长。1982年底，云南民族学院调王伽林来院筹建人体科学研究室。

王伽林与昆明物理所郑德明等同志研究发现，气功师发出的外气，有4种不同类型的红外信息。

气功外气，作用于植物，可缩短生长周期，提高单产，获得新品种。

然而，科研之途，并非都是坦途。“事修而谤兴”，王伽林成名后，仍受到匿名信的诬陷和诽谤。但流言蜚语总是不能站住脚的。王伽林的坦诚与勇气，特别是他不停的科研成果，逐日受到党与国家的关注与照顾。1983年7月，王伽林被推选出席了全国少数民族地区先进科技工作者代表座谈会，并作了典型发言。

水上行的张加陵

张加陵，众所周知，是著名的气功大师。1988年春节联欢会上，他曾表演过灯管套纸圈，悬空而起的绝技，大饱全国人民的眼福。

更令人叫绝的是，他还能在水面上行走，仰卧气球而不破。功夫神奇，眼不见，是无法相信的。

这样高深的功夫，并非一日之寒。张加陵出身武术世家。他的祖母，就是位武功高手。每天夜深人静，便教子女们练功。7岁的小加陵，一天夜里出来小便，发现奶奶与父辈们在练武，便偷偷地学。后来，被奶奶发现了，干脆叫他参加吧。祖母对小加陵的要求极严，不达标，不让他吃饭。

他祖母是位心胸豁达的人，眼路宽广，不固步自封。她让小加陵博采众家之长。8岁，跟徐修明学铁头功、太洪拳、三合刀、齐眉棍、藏丝剑。又跟陈玉山学六合拳、六合棍。后来又拜山东气功师王泰山练童子功、七星功、盆功、十三太保功。又向四川气功师陈友山学十八罗汉功。又跟女气功师学倒提功、千斤入法功。后又跟山东拳师李光金学查拳、埋伏拳、散打、擒拿、器械。张加陵当兵时，又跟精谙拳技的指导员冯太，学猴拳。

文革期间，不仅师傅们横遭迫害，十几岁的加陵也被列为“横扫之列”。他受过不白之冤，有人搞迷信活动，说他是后台，被关押几天。人们的诬蔑与冷眼，使加陵十分苦

恼。但他坚信爱武功没错。夜深人静时，照常练功。

一天，同往常一样，他来到长江大堤的树林里练功，拳打脚踢，如雷闪电，胸中闷气散去一半。但仍有怒火在胸，便一拳向一棵大树砸去，大树摇动，沙沙作响。忽然，有人轻声赞道：“好功力！”张加陵抬眼一望，有位老者扎马步，稳如泰山。忙上前施礼。老者收势说：“孩子，你的情况已有人告诉我了，练功没错，让他们说去吧，我叫戴学忠……”加陵一听戴学忠，纳头便拜：“您就是戴老师……”说着热泪夺眶而出。

戴学忠乃天河寺硬气功第八代传人。他严承师训，苦练天河功数十载。是硬气功之高手。曾以武会友，周游海内外。

张加陵投师戴学忠后，功夫日渐精深，深得天河功之真谛。

数年过后，师傅临危，对侍奉身前的徒弟说：“加陵，我心中有数，我在世的日子不长了。这些年来，无数的徒弟中，你是我最放心的，你是我的关门弟子，天河寺气功就交给你了，只是还有一盘龙功点穴封口没教给你。来！搬开凳子，现在就练。”说着，师傅拖着沉重步伐，一招一式教起来，加陵含泪而学。刚教完，师傅支撑不住了，躺在床上吃力地说：“记住，功夫是祖国的……”老人再也说不出话来，费劲地用手指指地下一双从未穿过的绣着双龙的布鞋，做了个撕开的动作，又指了指楼上，便与世长辞了。

安排完恩师的后世，加陵撕开双龙布鞋，里面有一张示意图，根据图的指示，他在楼上不易发现的地方，找出一个精致的木箱，里边装有天河寺硬气功的功谱及历代传人传

记，还有一些珍贵资料。至此，张加陵成了天河寺硬气功第九代传人。

在张加陵的倡导与各级体委及武林同仁的支持下，1985年8月的一天，荆州古城天河寺武馆正式成立。为感谢各界的支持，加之人逢喜事精神爽，张加陵当场献艺：光身腰卧钢叉尖上，一提转360度落地。全场爆发雷鸣般掌声。

目前，武馆已办两期培训班。经过百天训练，大部分学员已达卧刀碎石之水平。张加陵又公开了盆功秘法，深受老者欢迎。

张加陵细心吸取各家之精华，故功夫超群。他竟可以纸代刀：拿一张十元纸币，运气后，可立断象牙筷子。

张加陵的奇功异术，已传遍四方。纷纷邀他表演、教授、拍片、出国，使他应接不暇。

杨梅君的大雁功

大雁气功，亦属道家秘功，为昆仑派一套功法，功力高超，长期秘传。而且，门内法规：“不逾七十不授功。”

民国6年，7月的一天傍晚，73岁的杨德山，焚香而佛，将自己年少时在昆仑山道长处亲得的大雁气功，庄重传授给13岁的孙女杨梅君。

从此以后，杨梅君练功不止，寒来暑往，风雨不误。终于，掌握全套大雁功法，大雁拳、大雁掌、大雁剑，亦一一精通。

杨梅君20岁时，祖父与母亲已先后去世，靠父拉洋车为

生。一天，父亲被一酒醉日本兵捅死，在那国土沦丧的黑暗年月，有理无处伸冤。只好在友人帮助下，办了父亲的丧事。自己女扮男装，浪迹天涯。

杨梅君，曾混入贩盐行列为生。待找到搞地下工作的丈夫后，夫妻携子进入大山密林，参加抗日游击战争。一次，杨梅君为游击队运送物资，不幸被日本鬼子抓住，同七八位百姓一起，被鬼子活埋。凭着气功，杨梅君挣出土坑，并救活其他人性命。解放战争时期，她当了文艺战士。

十年动乱期间，梅君大师也惨遭迫害。批斗时，让她坐，她默练坐功，让她站，她十脚趾抓地练站桩。在那是非颠倒的病态岁月，杨梅君，一心超然于大雁功之纯粹境界。

思想醉放之后，杨梅君大雁功得以发扬光大。有一次，她在西安第四军医大礼堂进行表演。虽已93岁高龄，腾、挪、移、跃，手脚仍利落生辉。老人气蕴丹田，抖臂发功，满场千余名观众，立刻嗅到阵阵檀香与菊香，沁心肺腑。人们爆发出雷鸣般掌声。

发功能放出丹香之味，乃罕见奇功。而杨梅君能发出五种香味。湖南艺校声乐教师李燕怡，练大雁功几个月后，手指亦有檀香味。

杨梅君的大雁功，还能“打通气”，又叫“百步神掌”。在中南工业大学礼堂表演此功时，台上18人站成一纵行，杨梅君面对排头，双掌向一行人发功，个个均有胸部发涨、或手脚发麻之感，来自湘潭市的一位女学员说：“就象进入浴池，热气流遍全身。”

在一次表演中，有位青年不信。杨梅君便请他上台站在一行人末尾。大师于排头发功，那青年立即头晕腹胀，险些

跌倒，而他前面的15人则安然无恙。这一亲身体验，那青年心服口服。

有一次，一名外国气功师，听说杨梅君大雁功厉害，前来挑衅。一照面，梅君感到对方有股黑气通来，知道来者不善。于是，从心口、丹田、百会，发出三股气，致使对方一败涂地。

梅君大师发外气时，两掌心有三角形白斑，有时十指上缭绕白烟。人们曾做过实验：攥紧一把不锈钢短剑，不发外气时，闭路电视上，短剑呈银亮的本色；发外气时，从剑柄到剑梢会呈黑色。

郑州市农机公司女干部虹力，患关节炎、骨质增生，椎间盘脱出等病三十余年。1978年4月，又被车撞倒，由于惊吓，加上更年期综合症，造成精神分裂，整天哭哭笑笑，失去生活信心。1981年，她到北京，跟梅君大师学大雁功，不到一个月，身心发生惊人变化。现已百病皆无，头发乌亮，面色红润，年轻20岁。大雁功使她获得新生。是年60岁，已退休。如今，她成了梅君大师的高徒，为推广此功四处奔波。

虹力发功，十指尖放射出一尺多长柱状红色光雾。在她指点下，孙方、孙佩鸣兄妹二人，也能看见自己十指尖发出白色雾状气柱。

虹力说：“人体的气有不同颜色，白、黄、红色为好气，绿气是病气，黑色是毒气。梅君老师的手心劳宫穴、额头天目穴、头顶百会穴、脚底涌泉穴以及手指、脚趾、眼睛，都能发外气。我曾者见她头顶的气柱直冲到天花板。”

某县煤矿职工陈运城，54岁，1979年患急性肾炎，1980

年又患严重冠心病，经常出现心绞痛、休克、假死现象，医生多次下病危通知书，单位为他做了棺材、寿衣，家中也做好后事准备。1984年春，他学了梅君大师传授的大雁功，半月后，开始好转。现在，完全康复，能骑车百里。他激动地说：“是梅君大师的大雁功给了我第二次生命。”

石家庄车辆厂技术干部老王，70年得了肝炎，早期肝硬化、胆囊炎，后来又患冠心病、肾盂肾炎、胃炎，真是百病缠身。久经住院无效。身体极度衰弱。后河北省医院确诊为血液红斑狼疮。医生劝他：想吃啥，就吃啥，工作别考虑啦。这是给他判了死刑。但老王不甘心等死。便寻找别的治病路子。他开始跑步，心脏病好了些，但影响肾脏，尿血，不得不停止跑步。又打太极拳，疗效也不明显，时好时坏，“按下葫芦起来瓢”。1984年，杨梅君老师在北京举办大雁气功学习班，他去了。经过两年坚持不懈地练大雁功，恢复了活力，前后判若两人。到医院检查，肝功正常，心电图、胆囊都正常，肾炎与胃病都好了。大夫与全厂，无不惊奇，家人更是喜出望外，大家纷纷要跟他学大雁功。他爱人与三个孩子，也练起大雁功。过去他全家身体都不好。现在都健康了。他在厂里已教会80多人。厂里成立气功武术协会，大家推选他当了主席。他还被评为厂里的先进工作者。大雁功使他内气充足，经络畅通，他还能用手探病，发外气给人治病。有一次，他到中南工业大学一位朋友家作客，吃饭时，朋友旁边坐着13岁的儿子李斗，老王突然觉得自己心脏堵得慌，用手在李斗胸前一探，病气扎手！老王便说：“孩子心脏恐怕有问题，得到医院给他检查一下。”李斗急了：“我没病，我不去医院！”可是，第二天，李斗妈妈难过地告诉

老王：“孩子住院了，是风湿性心脏病，还可能发展成心肌炎。”

有一位姑娘，1986年3月，得了急性卵巢葡萄瘤。在武汉同济医院手术，取出癌物装大半脸盆。后用化疗，头发脱落，面部浮肿，行走困难。医生告诉她母亲：最多还能活四个月。眼看孩子濒临死亡，又走头无路，父母便请梅君大师及其弟子给治治。两个月后，全身脱去一层黑皮，满头长出乌发，转危为安。大雁功，又挽救一条年轻的生命。

1982年4月，北京一位派出所所长，在执行任务时，摩托车撞在大树上，耳鼻出血、面部骨折，负重伤，昏迷不省。住院后十天，病情急剧恶化，频繁癫痫，消化道、肺部出血，体温高达40度，血压下降到危险点。医院通知家属准备后事。梅君大师为他发功治疗，10分钟后，病人开始吐痰，20分钟后，开始排尿，两小时后，血压回升，休克缓解。接着，大师每天为他发功半小时。到第五天，病人神智清醒。不久，健康出院。

杨梅君之子、部队离休干部陈传刚说：“大雁功炼到一定程度，就能发放外气，为人探病、治病。功夫深了，能开天目、开天门，出现透视、遥视、遥感等特异功能。”

“天目”，又叫“天眼”，就是二郎神额间那只竖眼。这只眼，并非神话，是客观存在。功夫炼到火候，就能冲开这只眼，即“开天目”，就能看到肉眼看不到的东西。如果，气冲开头顶上的百会穴，即“开天门”，便可遥视千里之外。因为人的头骨，从前额到头顶，中间有条缝，在天目、神庭、百会处，又有三条横缝。功到一定程度，这几个穴位，就能自动打开，即“功到自然成”。杨老师一位弟

子，练大雁功前六十四式结合炼静功，一年多就通了大小周天，接着开了天目、天门。

长沙某职工医院的凌医生，大雁功弟子，也开了天目。一天，她给孙佩鸣“透视”，微闭双目，慢慢说道：“你患过头痛、慢性咽炎，冠状动脉有点供血不足，腰椎有劳损，右臀部还有个硬结。”全说对了。连屁股上打针留下的小硬结，都看出来了，太神了！

梅君的一位弟子描述开天目的情景时说：“开始时，感到天目穴发涨，做静功时，面前出现金色、红色光圈。有一次，突然感到头部轰的一声，眼前一片白光。第二天早上，在做揉球动作时，老看见右边有个红点。往右口袋一摸，原来是拴钥匙的红绒球，把钥匙拿走，红点不见了。这说明，天目开了。以后，与人对面坐时，闭眼入静，面前就出现一个屏幕，对方骨骼、五脏六腑都看得一清二楚，还能看见心肺的活动和气血流动的方向。哪里气血不通，就有黑色，哪里就有病。”不久，这位弟子的天门也开了。有一次，杨老师叫他找个人。他闭眼做静功，发现那人正在一间屋里和另一位同志谈话。后来证实恰是如此。

杨梅君大师，不管到哪里，求师的、治病的，把她的住处围得水泄不通。她的足迹遍及各地。而且，许许多多经她治愈的患者，都成了她的得意弟子，真是桃李满天下。美国、法国、德国、新加坡等，曾来人来函，高薪聘请，出国传授大雁功，她都一一谢绝。因为，中国哺育了她，她要让大雁功之花，开遍祖国大地。

郭林新气功

——战胜癌症的法宝

北京安定门外大屯村北京市红十字康复医院，是战胜癌症的圣地，是郭林新气功的大本营。郭林新气功研究室，在此安营扎寨。

郭林本是一位艺术型的女性。生性刚强不屈，好学不止，擅长国画。曾任美术教员、体育委员、俄语教员，也任过某书院院长、艺术学院院长，还当过总务处长、资料室主任。一生辗转奔波，到过广州、澳门、香港、台北、上海等地，最后落脚北京。原籍广东中山县。

一生辛苦，积劳成疾，患有心脏病、关节炎、肺病、子宫癌。

60年代初，又患膀胱癌，院方决定手术。死神，一次又一次地折磨，使这位饱经人间沧桑的倔强女人，百感交集，在手术前，立下宏伟誓愿，倘若手术成功，一定全力以赴创立一种能治疗癌症的新气功！手术下地后，郭林刻苦练气功，终于摸索出一套治疗癌症的新气功。一位又一位“死缓”癌症患者，得到重生；一个又一个接班人先后诞生。

红学家顾平旦，确诊胃癌，被判“死缓”。某一天，他在地坛公园拜郭林为师。从此风雨不误，七年天天练功不辍。如今象无病人一样，勤奋工作。这位身得郭林新气功神奇益处的年过半百的老者，不忘造福后人，极力倡导成立郭林新气功研究室，终被北京红十字康复医院接纳，于该院落

户，建立“根据地”。顾老荣任该室主任。并成为中国气功科学研究会特邀会员。

从此以后，大屯村红十字康复医院，成了癌症起死回生的宝地。一个个垂危绝症的病人，千里迢迢，排除万难，奔赴神奇的医院，乞求救命重生。

延边地质队45岁的助理工程师赵春生，1987年8月，在长春做B超后，确诊为肝癌。他在北京的姐姐一直练郭林新气功，动员弟弟前往康复医院。可是，好心人都极力劝阻：

“已经是晚期了，还去折腾个啥，越折腾，去的越快。”赵春生斩钉截铁地回答：“那怕骨头掷在北京，我也要去！”9月12日，他终于入院。开始个把月，效果不明显。可是后来，肚子不胀了，有了饥饿感，浑身有了劲儿，病情显著好转。

河南新乡化肥厂，42岁的技术科副科长梁增燕。1987年7月11日在河南医学院第一附属医院，因胃窦癌，切除4/5胃。9月11日入院学郭林新气功。两个月练功治疗，体重增2公斤，饮食、睡眠正常，体力恢复很快。因而，梁增燕要死心塌地一辈子把郭林新气功练到底。

辽宁省一位48岁的女教师，1986年2月，确诊为乳腺癌，10月份癌扩散。1987年3月至7月做化疗，头发脱落。

7月28日入院练新气功，头发很快就长出来了，原先一暖壶水提不动，不能连续讲话，现在跟正常人一样，上床就能入睡。

天津市针织厂干部，55岁的王清富，患晚期胃癌，做了大手术。入院学了3个多月郭林新气功，食欲增加，每天能吃8两饭，练功4小时以上，体重增加2.5公斤，心情愉

快。

郭林新气功研究室，有一名专职高级气功师，叫具本艺。她曾受全日本气功学会邀请，到日本讲授郭林气功。半年讲授当中，日本各界人士：大夫、武术家、大学生、家庭主妇，以及台湾与南朝鲜的气功爱好者，都迷上了郭林新气功。后来，她又接到菲律宾和澳大利亚的邀请，前去传授郭林新气功。

这位世界闻名的气功大师具本艺，原来也是一位癌症患者。她是一位鲜族姑娘，是话剧演员。不料，1973年3月，她胸口左侧长了黄豆粒大的一颗瘤子，疼痛难忍，日渐消瘦。过些日子，右胸部也疼起来。后来，连锁骨部位与腋下，也痛起来。肿瘤医院检查后，大夫说：“想法儿吃点偏方吧，我们这里治不了。”她患了乳腺癌。姑娘顿时陷入绝境。

一天清晨，她到中山公园池边练唱，唱起《卖花姑娘》，唱着唱着，姑娘想到自己的惨境，也流起泪来。

忽然，耳边有人说道：“小姑娘，你的歌声很动人，但你不能再往下唱了，再唱就没命了！”

小具定睛一看：一位身穿黑绸裤褂的老太太，手握双剑，对他说话。

小姑娘根本不听，使劲往下唱。

老太太发火说：“你的元气已伤，再唱，就没命啦！”

小具被老者的怒声吓楞了。老太太又温和地说：“我看你得了乳腺癌，没错，咱俩有缘份，你跟我练功吧。”

小姑娘被感动了。便试着跟老太太学练气功。没想到，练了两三次，就有胃口了，也睡得香。练了7天，脸上有了

血色，浑身有了劲儿。街坊邻居瞧着，好奇怪：快要死的人怎么又活啦？！

那位老太太，就是郭林。

如今，郭林新气功研究会，已有80多位会员。全国有22个地区，开展了郭林新气功辅导活动。北京地坛公园、天坛公园、北海公园、紫竹园公园，都设有辅导站。现在，全国学员已达1500余人。北京大兴气功防治肿瘤协作医院，也已推行郭林新气功疗法。

（此材料，引自《深圳风采》杂志，1988年第2期。）

刘贵珍起死回生变神医

刘贵珍，早年参加革命。因患胃溃疡、肺结核、胸膜炎、神经衰弱等多种疾病，战争年代缺医少药，只好于1947年，将骨瘦如柴的刘贵珍抬回老家河北威县农村。

当时他的家乡，到处是贫困与饥饿，更谈不上医疗。年轻的刘贵珍心想：看来，只有等死了！

常言道：车到山前必有路。没想到，同村一位老人刘渡舟表示：他不用药、不用针，只用一种秘法，就能挽救刘贵珍的生命。刘贵珍心想：反正九死一生，便依从老人的治法。

于是，老人将刘贵珍关入一间不见光，不透风的黑屋子里。好象与世隔绝，不许见来人，不许见妇女，每天由一亲人按时送饭，以鸡蛋为主食。更奇怪的是，每天要念叨一些莫名其妙的词句。为了返回人间，刘贵珍老老实实地按老人

要求去练习。

百天以后，刘贵珍的病全消，体重增加30多斤，完全变成一个精神焕发的棒小伙。

刘贵珍，对刘渡舟老人不仅感恩戴德，而且面对奇迹，萌生了拜师求艺的决心。他迅速返回机关，汇报了自己的想法，得到组织批准。

刘渡舟的功法，是不轻易传人的。他是第五代传人。

刘贵珍却坚信：“精诚所至，金石为开。”他住在老人家里，挑水做饭，种地收麦，把老人照顾得无微不至。刘渡舟老人终于被感化了，把秘法传予年轻的刘贵珍。

从此，刘贵珍以毕生精力从事气功事业。他开创了中国第一个气功疗养院——北戴河气功疗养院，并任院长。

有位姑娘患了10年胃下垂。走了许多地方，求了许多中西医，均无效，病情越来越重，胃已下垂11公分，垂至骨盆，终日弯腰弓背，疼痛难忍。来到气功疗养院，一个疗程后，效果不十分明显，姑娘有些灰心。刘院长向她解释说：

“气功是一种整体性疗法，不是头痛医头，脚痛医脚，而是通过机体调节阴阳气血，疏通脏腑经络，来强身祛病，你身体亏损太厉害，需要一个时期的修复，你再练一个疗程，就会有效果的。”

第二个疗程进行一周，姑娘突然大变，一天一个样，饭量逐增，体重增加14斤，脸色红润，两腮鼓起，胃上提8公分，姑娘欣喜若狂。气功给了她第二次生命。

中央工艺美院有位教师，患十二指肠溃疡和胃溃疡，长期不愈，怀疑为癌症。没有一顿饭，能顺利吃下去，没有一个星期不患感冒。痛苦的折磨，他曾想自杀。

可是，到了气功疗养院，只练一个星期气功，饭量由开始每天三四两，增加到九两，最后增到一斤一两，此外每天还吃五个鸡蛋，溃疡与感冒全好了。他从死亡线上，又回到艺术岗位。后来，又去德国学习。真是前后判若两人。

李藏山的点穴疗法

李藏山，生于崂山脚下达摩气功世家。他童年面黄肌瘦，体弱多病。几次向父求教功法，皆不允，其父念他体质不佳，怕练功不成，反丢了达摩气功的名声。

小藏山矢志不移，便背地里偷学父功，苦苦而练。精诚所至，感动其父，传授功法。

达摩气功，有鹤发童颜功、老年还童功与延年益寿功三种，外加气功点穴按摩疗法。此功系达摩老祖所传。这一祖传绝技，到李藏山这辈，为第十代传人。

此功确有益寿延年、消除百病之功效。如今，李藏山已高寿108岁。他的爷爷享年120岁，祖太爷与太奶高寿160岁。李藏山对记者曾表示：“依我现在的健康状况，活到160岁没有问题，我还要争取活到200岁哩！”

李藏山，9岁，在父亲悉心指导下，开始学习气功点穴按摩疗法。12岁，便能为人治病。

1900年，20岁的李藏山，远离家乡，来到东北延吉市一家煤矿做工，并免费为工人治病，成了矿工的贴心人。

解放后，李藏山年逾七十，已不下并干活，到黑龙江应试医生，在九百多人中，他考了个头名，被安排到伊春市联

合诊所应诊。

十年动乱中。87岁的老人，被抄家，在群众保护下，才免于伤害。后来，老人来到长春，于光复路气功点穴按摩疗法诊所坐堂。在这不足十平方米的陋室，老人挽救了许多危难病人。

一个叫财兆恒的9岁男孩，独自在家玩耍，把一根绳子拴在门梁上，打秋千，不料一脚踩空，绳子套在脖子上。等大人回家时，孩子已不会呼吸。到医院抢救，也没见效。李藏山闻讯赶到，进行气功点穴按摩，不多时，孩子恢复呼吸。母亲跪地拜谢老人。

一位名叫袁忠芳的患者，注射青霉素过敏，昏死过去，医院急救无效，打针的护士吓得直哭。李藏山赶来，施行气功点穴，病人很快苏醒过来。

一个4岁的小孩，患强直性瘫痪，肌肉严重萎缩，不能站立，头也抬不起来，口中不停地流涎水。去了许多大医院，均不见效。经李藏山气功点穴按摩治疗，仅一个月，孩子便能站立学步，并开口学话。

如此救死扶伤的事例，不胜枚举。获救者常携礼物来谢，老人竭力谢绝，实在却之不得，便将礼物放之诊所待客或送与患者。对老人的高风亮节，无不佩服。

李藏山身怀绝技，一生练功不辍。就是年过百岁，亦每天练功两次，累计时间4小时。先是闭目盘坐鹤发童颜功、老年还童功、延年益寿功，然后再练气动功，最后用气功点穴法自我按摩一遍。故而，年已百余岁，仍老当益壮。而且，老人的饭量，亦很大，每早两大碗牛奶，外加六个鸡蛋，中午五两大米饭，大菜一盘，而晚餐则不多吃。饮酒，

亦从不过量。

如今，李藏山已将自己的祖传功法，编写成几十万字的《气功点穴自我按摩》书稿，即将出版，供奉于人们健康长寿，治病祛疾。

老人现在经常到北京劳动人民文化宫里，为人治病，点穴按摩，拍打揉搓，解除人们的痛苦。

李藏山又将自己总结出的《点穴歌诀》献予大家：

点穴疗法是法宝，治疗万病皆神效。
若问点穴如何晓，祛病全在指上找。
大小热病点何穴，多点天河水清澈。
治疗头痛先兆病，点开列缺头脑清。
胸膈烦闷人心焦，内关穴位点便消。
面口有病中风邪，重点合谷便解决。
后背酸痛著湿寒，多点外关这一穴。
点开天突百会穴，调理阴阳气血和。
点开大陵总筋穴，四横纹点和气血。
点在阴阳曲泽穴，彻出心脏文火热。
点在心经内劳宫，去风散寒消风邪。
肠胃发热不运化，多点食指商阴穴。
男公女妇多喘咳，多点中府云门穴。
五脏六腑气血闭，点开四门救人活。
半身不遂中风邪，点开四门可解决。
乳腺癌症初发生，取穴胃经点乳中。
人若摔死呼吸绝，重点救命极泉穴。

黄仁忠妙手回春

黄仁忠，是空劲气功创始人。号称“魔掌上海黄”。

1983年7月27日，在济南一家招待所，黄仁忠曾做过表演。患者是一位高位截瘫的少女。黄仁忠坐在离病人一米的地方，轻轻抬起右手，距少女腿部半米处，拨动手指，四、五分钟后，少女双手、双腿，象有一根无形的绳索牵动着活动起来，舞动越来越快，幅度越来越大，仿佛落入磁场，身躯失去平衡，亦不倾倒。观者，无不惊讶。有人说得十分绝妙：“要我否定它，除非我不相信自己的眼睛。”半个小时过去了，病人不由自主地手舞足蹈，内外翻转，大汗淋漓，脸色绯红，黄仁忠却安详地一面缓缓拨动手指，一面轻松地吸着香烟。

病人叫王丽，15岁，济南某工人女儿。三年前，第一次来月经时，被雨淋了，患了急性横贯性脊椎炎，发展为高位截瘫，四肢麻木，无有感觉，大小便靠灌肠与导尿，成了残废，四处奔波求治，均无效果。

王丽的舅舅，是个气功爱好者。参加了这次于济南举行的全国气功功法交流会。在高手云集当中，他找到了上海代表黄仁忠，恳请他为外甥女的截瘫治疗一下。黄仁忠便利用午休为王丽发功治疗。经过三个中午的治疗，小王丽能站起来了，弯曲萎缩的手指伸展开了，四肢也能活动了。王丽父母热泪盈眶，连连称赞黄仁忠的气功好，逢人便讲。在场的行家，无不赞佩。《大众日报》、《山东画报》的记者纷纷

拍照，在大家的强烈要求下，当即在招待所办起了空劲气功学习班。

黄仁忠以气功治病，从1974年开始，已接纳二千多患者，许多疑难之症获得了康复。

一位鲜族姑娘，叫李英淑，瘫痪多年。千里迢迢随父来上海大医院治疗，走了几家都未见效。在大失所望之际，看到杂志上介绍了黄仁忠的事迹，便投奔了黄仁忠。几个月功夫，姑娘竟扔掉双拐，跳起朝鲜族优美的舞蹈，向救命的黄仁忠致谢。

信阳一位年轻的女护士崔平，从小严重哮喘，久治无效。后结婚“冲喜”，企图改变病情，仍然失败。姑娘万念俱灰，从三楼跳下自杀，没有摔死，反而造成腰脊椎骨折，下肢瘫痪。爱人五内俱焚，决心遍访名医，一定治好小崔的病。他从一位医生那里，得知“魔掌上海黄”的信息，便赶来上海。经过黄仁忠一个疗程的发功治疗，崔平20年的顽疾病愈。小两口流着热泪，紧握黄仁忠的手，感谢他妙手回春，并激动地告诉恩人，他们要到青岛、大连旅游，以补偿因疾病而失去的“蜜月”。

黄仁忠的“魔掌”，并非魔力。1982年11月14日，中国科技大学，用核物理探测器，对黄忠仁的外气，进行了反复测试。测试表明，黄仁忠发放的外气，发生一种“生物光”，波长在3500°A到7000°A之间，即在紫外到红外的区域内的一种物质能量。他还接受过自动光子仪的测试，底数4千，而他的手掌发射力高达24万。他自己也做过实验，他发的外气能穿透10公分厚的铅板，使放在铅板后的病手产生抖动，使健康人的手产生麻感。可见，黄仁忠的功力不凡。

黄仁忠曾将其功法概括为16字：“外气内收，内气外放，无须意守，循环如常。”

“无须意守”，打破了意守丹田的传统功法，独具特色。所以，空劲气功易于练习与掌握。

空劲气功，以人体为过滤器，把大自然中的阳气与自身的正气贯通起来，使吸进来的外气在体内循环运行，存正排邪，如此过滤之后，体内循环的正气，就转变成一种多种成分的物质能量，便可有病治病，无病强身。如果这种具有物质能量的内气，发射出去，就能为他人调正阴阳，疏通经络，扶正驱邪，达到治病效果。

空劲气功的另一特点，是它的指法。练到一定程度，可以手指为开关，随时发放外气，并调节功量的大小。

黄仁忠的空劲气功，对病症有特定疗效。1981年，他收治35例复发病症患者。4人病灶消失，16人病灶变小，12人病灶收缩，食欲增加，精神好转。

黄仁忠认为，癌症与气血凝滞有关，气功可通经活血。空劲气功的外气，能穿透人体，刺激病变细胞，促进干扰素生长，抑制和破坏癌细胞，达到治癌目的。

黄仁忠的成长道路是坎坷的。他是广东汕头人。原是名杂技演员。7岁便随朱镇荣学少林武功与硬气功。1957年，他14岁，参加上海红色杂技团，表演跳板、空中飞人等节目，还练就一手绳鞭绝技，曾有“神鞭”之称。一天晚上，他演出归家途中，见五个流氓围打一个过路青年，19岁的黄仁忠挺身上前解救，流氓依仗人多，合击黄仁忠，小黄从腰中抽出短鞭，“啪啪”吓得流氓抱头鼠窜。

进杂技团第二年，他又拜浙江天台山少林寺达摩门传人

桑尚_五为师，学习禅宗派内劲功法。25岁时，他又跟上海闵行水学“内劲一指禅”。

十年动乱中，杂技团解散。他便悉心钻研医学理论，他根据“十指连心”的说法，萌生了通过手指调治内脏的功法。恰在此时，他身遭政治迫害，隔离审查7个月。有时，白天被批斗四次，连站七、八小时，晚上又批斗，使他头晕目眩，他便默默练起气功，疲劳顿消。熄灯后，他又偷偷在床上练气功。每逢上台挨批斗时，他表面上服服贴贴，纹丝不动，暗中却在练气功。批斗结束后，他就把气功心得写在交待检查的纸上，卷起来，偷偷塞进床架的钢管内。

“四人帮”倒台后，不久黄仁忠被“解放”。他钻研气功的劲头更足了。他创立了气功的新流派——“空劲气功”。利用业余时间，为病人义务治病，积累大量的临床经验。经过多年努力，他整理出12套慢性病自我防治功法和26套内气外放治疗法，为气功科学做出突出贡献。

蔡铮开了天目

蔡铮，曾患肺结核。1977年，作了大手术。术后，她身体很弱，便练太极拳等，并拜老中医尚养中为师，学中医，身体恢复健康。连续工作7年。1987年退休，继续练太极拳、养气功。一招一式，十分认真。

1987年6月，她家附近有一所离休干部活动室，气功大师高振冈和几个徒弟，在那里开设门诊。

有一天，蔡铮排队候诊。她目不转睛地盯着大师发功治

病。蓦地眼前一亮。她看见大师双手发出白蒙蒙的东西，象雾，又象烟，好象混合着无数阳光颗粒跳动着，在病人身上摆动、冲击着。气体呈杏黄色。大师徒弟的功气呈淡白色。

蔡铮凝神入迷地瞅着，不知什么功夫，大师走到她身前，俯身轻声说：“你的天目开了。”

听了大师的话，他开始时还不知道“天目开了”是什么意思，后来她知道，人的天目穴开了，人就有了“慧眼”，就有了透视功能。

这时，大师徒弟王长英把蔡铮领到一位病号面前，指着胆囊部位，让她仔细看。蔡铮闭目凝神，渐渐地额前呈现出淡淡的荧光屏，屏幕上，病人的胆囊随着气功功力不停地蠕动，附在胆囊上的小结石开始分裂，随后脱落，渣状的碎结石又向胆管排泄口蠕动。

以后，遇到胆结石病人，诊室气功师就请蔡铮看，根据她提供的结石位置，气功师用力撮几下，结石很快排出来，效率提高几倍。

渐渐地，蔡铮对全身各部位的病症，都能观看出来。名声出去了。来观病的人，络绎不绝。

蔡铮已接纳百余病人，并作了97人的记录，都是准确的。比如，中央党校有位离休干部叫姬也力，多年来，腰发紧，不能坐，一坐腰就箍着疼。B超、CT扫描，以及中西医各种检查，均说正常。甚至，用我国最近从美国进口的高级仪器——核磁共振仪检查，也未查出。中国气功科学研究所所长张震寰请蔡铮去看。她一看患者，便看到病人腰周围紧裹着一条黑气状的东西。恰好李勇大师也在场，便用针灸发气功治疗。蔡铮眼见患者腰上黑气，呼呼向外冒，黑色

的带子逐渐变浅变窄，病人顿时腰部舒展起来。

黑气，即病气，中医讲，人如果健康，便一身正气，如果邪气缠身，体必患病。黑气排除，人便康复。

蔡铮爱人柳鸣，常左肋疼痛。蔡铮观后，亦是一团黑气淤在左肋。柳鸣懂得针灸，便于左肋扎了泄针，黑气便从泄针冒出体外，疼痛停止。

“慧眼”本是佛教用语，即能测知过去与未来的眼力。

1987年夏，二炮某研究所一位干部的17岁学生失踪，半个月来，四处寻找杳无音信。便请张震寰帮忙。张老请蔡铮测测。她微闭双目，右手高举，掌心向上，转了几个360°。然后，放下右手，眼观手掌。过一会儿，她笑着说：“不要着急，小孩还在，方向西北，月底能回来。”果然，孩子月底前回家。

当她爱人把针扎入穴位后，她能看见经络发亮，捻动银针时，亮度更大。这证明，人体确有经络存在，虽然解剖学查不到它。

蔡铮还发现马礼堂的《养气功》中的“六字诀”：

“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻，确有祛病养身的功能。她的慧眼，看见发“嘘”气时，瞪眼校正口型，两眼喷出灰色气体。这灰色气体，便是肝部的病气。所以，“嘘”字诀，确实养肝。因此，肝火旺、肝虚、肝大，练此功是有益的。其它字，同样有效力。

蔡铮在另一位高师指导下，又学会了“自然功”。她向空中一捏，象抓住一根针，对着病人腿部用劲扔过去。病人足三里就有胀的感觉。，她停在空中的手，象捻针一样地捻动着，病人的腿就一阵抽搐，如同过电似地麻到了脚底。这

种功，就更神了。

（蔡铮的奇功，《自学》等杂志已作报道。）

高振刚贯气通络

——李勇顿成神医

1987年5月，张震寰从浙江请来气功大师高振刚。顿时，国防科委干休所活动大厅，门庭若市，治病的、求师的，纷至踏来。仅打结石一项，有时一天高达几百人。

功效神奇，引起人们极大兴趣。一些离休干部，竟躬拜高振刚为师，潜心气功。大师深受感动，收他们为徒，便施“贯气通络法”，为每人开通了外气，使他们不用练功，便立得天元真气，并授予治病要诀，每人顿成神医。难道真能如此？如若不信，请看事实：

李勇，便是其中之一。他原为国防科委局级领导干部，现已离休。曾患多种疾病，左肾还有囊肿，长期失眠。自从高振刚打开他的外气后，他便认真苦练。仅仅两个来月，不仅自己病好了，还能为他人治病，治愈许多疑难病症。

1987年初夏的一天，国防科委干休所活动厅里，坐满了慕名而来的人。排在第一号的求治者，是某部副部长，五十开外，脸色蜡黄。1986年初，他常感到右腹上方揪心地疼。B超诊断：胆囊里有 2×2.2 毫米的结石。胆结石本为次于阑尾炎的常见病。结石排不出，必须手术。否则，后果不堪设想。这位患者，走了许多大医院。中医、西医、偏方，都试了，结石就是不下来，愈来愈大。无奈，医院只好为他手术

切除。恰在此时，他听说，国防科委有的离休干部，用气功能打下结石。为免于一刀之苦，便前来试试。

医师，正是初出茅庐的李勇，文质彬彬，身材瘦削的老人，非同膀大腰粗的江湖大汉。这更增添了一番神奇的特色。当事者与旁观者，都拭目以待。

李勇仿佛胸有成竹，神情自若，笑着与病人打了招呼。查问病情之后，宽慰他不要紧张。接着，李勇伸出右手，张开五指，间距病灶40公分左右，微微抖动。很快，病人说胆部有热感。说明了外气已冲进胆囊。于是，李勇又伸张左手，双手并拢，好象握住结石，向胆囊斜下方，用力都去。反复几十下。前后不到五分钟。李勇笑道“好了，明天再来。”

患者半信半疑，赶往医院，又做B超。检验结果：结石已碎为四块，两块已顺胆囊管排出，剩下两块亦游离开囊壁。医生、病人，无比惊讶与欣喜。

第二天，这位病人又排了个第一号。一见李勇，忙上前握手，报告奇迹，连连称谢。医师告诉患者，不出三次，保证排完。病人心中无比欣慰。

其实，气功打结石，乃是李勇的拿手戏。他已治愈30余例。有一人，被打下的结石，装青霉素针剂瓶，近一瓶。

李勇说：“我发的功，不是靠成熟的内功，不需要运气丹田，而是挥手即来，随时可以发功的‘外气’。这种外气是人体同大自然沟通而辐射出的一种特殊的生物能，中医叫‘其气’。真气与一般人认为的气是绝对不同的，它是一种人体的生物场，也叫气场。它作用于病人某一经络或部位时，能调节神经，产生静电变化等，达到一般医学所达不到

的特殊效果。这种外气能加速生物体机能的再生作用。每个人都有这种外气的潜能，只是没有诱发出来。”

1987年7月20日，来一位患二十多年糖尿病的妇女，她久用药无效，来找李勇。李勇以气从百会穴打入，从脚底拉出，循环往复，并在胰脏部位贯气，令血液循环加速，增强体内免疫功能，提高机体修复能力。仅发功五次，“十”号从4降为1。这便是外气的巨大效能。

交通部一位干部，患过敏性鼻炎、神经性头痛十几年，久治无效。李勇用外气治疗，仅三次，头痛消失，鼻炎好转。

国防科委离休干部张行柱患风湿心脏病，怕风、怕雨、怕阳光，不敢常出门。李勇以外气治疗十余次，心率正常，能外出散步，旅游外地。

北京半导体器件五厂干部傅玉芬，患糖尿病两年多，中西医多方治疗，“十”号仍是3—4个。李勇每天以外气治疗3—5分钟，一周后，“十”号全无。

一位患红斑狼疮的女青年，胸、肩、背经常疼痛难忍，夜不能眠。找了许多名医，花了七八千元，均无效。李勇发外气，仅十余次，疼痛消失。

国防科委司机小陈的姐姐，几年前跌了一跤，疼痛一直不消，跛足，脚跟不敢着地，不能走远道。李勇发外气仅一次，便恢复如初，当即登上四层楼顶，第二天又登上长城。

气功的神奇效应，道家内丹功与佛家禅宗秘法的超时空之特异功能，目前科学尚难以解禅，但并非完全迷信。

李勇亦想在有生之年，探究气功外气的原理，并竭力用外气治愈更多的疑难之症。

杨士琯父子成神医

广州中山大学杨士琯老师与其子杨仿仿，是羊城闻名的气功高手，功力非凡，令人震惊。

杨家父子，自幼学练道家功法，获得特异功能：透诊、遥诊如神，意念治病，气到病除。

广西兴安县五金公司副经理唐翠英，43岁，1983年起全脸浮肿，久而不消，经许多医院照相、扫描、验血、抽骨髓，均不能确诊，便按红斑狼疮治疗。结果越治越重，命在旦夕。

丈夫卿有明，来羊城见杨士琯。杨氏父子仅据病人名字与年龄，便断言：“唐翠英脑部右上瘀结；肝区血瘀如荔枝般大小；淋巴肿块三颗，一大二小；肾结石花生粒大；腰椎骨质增生，在尾椎上数4—5节间；脸浮肿；最近两天患感冒。”卿有明听罢，连声叫绝：“神医！神医！”

《上海故事》杂志编辑陈家骅，身体很糟，一直没有弄清自己的病。他写了姓名、年龄，并寄了根头发给杨老师。得到确诊。陈编辑非常佩服，并赋诗称颂：“何处有名医？请向羊城寻；仁心又仁术，诊断如有神。”

广州市电信局陈美莉，身材苗条，容貌俊秀。为葆其美丽，长年节食，但又饥肠辘辘，便常嚼零食，久而久之，消化系统失常，腹部疼痛。医院检查，怀疑胆癌，新婚不久、年方二十的陈美莉，痛哭不已。

全家七八人将她护送到杨士琯家，说孩子大限将至。杨

家父子透诊笑曰：“不妨事，她是胆结石，肝胃下垂。”杨老师当即发功，几十秒钟，便将结石打碎，排掉血瘀。陈美莉又来了几次，病已全除。丈夫非常感谢杨老师，并保证让小陈正常吃饭。

1987年12月23日，杨家父子为体校校刊吴劲常已患10年的乳腺小叶增生症治疗，以意念功，仅5秒钟，增生块化为乌有。

杨士琯父子，开诊五个月，已为千余人次诊治疾病，绝大多数获得良好效果。杨氏父子合力发功，独创道家“重阳夹板功”，为病人打通经络，输入真气，排除病灶。

杨老师进而悟出八卦阵真谛，又创出“乾坤旋转功”。1987年冬至之夜，杨老师在八卦阵乾位发功，在场150人左右本校教职工，均感其功，舒服异常，两手长短不一，有的甚至长出2厘米。

杨士琯又博采众家之长，创出一套得气、发气极快的新功法——“八仙聚会功”。练此功法，几天，就可获得发放外气的本领，而不得要领者，几十年，仍无功效。

杨士琯老师说：“每个人头上都有光圈，有的人是银圈，有的人是金圈，有的介于二者之间。金圈为佳。我和仿仿是金圈。仿仿头上的金圈，竟为八卦形状。”

仿仿尚在中学读书，不仅功课门门优异，而且每天练功，晚上为人治病，11点才入睡。

仿仿虽年少，功夫却异常高超。他用“时间倒流功”，可追视人的历史；用“复合功”，可测出人的出生年月；用“太阳神功”，可直视太阳；用“透视功”，可观地下岩石、泥土、水层乃至看穿地球。

1987年10月，于深圳，香港作家吴晓华及记者、商人、家庭主妇一行10人，为证实特异功能的存在，专访了杨家父子。仿仿请他们垂手站立，放松闭目，仿仿从他们背后施意念功，就把他们扯得前后晃动。其中，那位260多公斤重的港商，竟被13岁的仿仿用眼神扯得后退10余步，而且相距30余米。

（如若不信，请见《科学之友》的报道。）

白琳母女遥控发功

《气功与科学》杂志的编辑章劲，于深圳，亲身体验了白琳母女的功力。

在深圳精武健身中心，章劲与同来的几个同志站好后，白琳之女，19岁的小秋，站在背后发功。受试者感到阵阵凉气袭来，前后左右摇摆晃动。观者忍俊不禁，笑了起来。

第二次，小秋在香蜜湖发功，章劲于园岭家中受试，两地相距三四千米。在约定时间，章劲背向香蜜湖站好，很快，一股力量从背后推来，前后左右摆动起来。

第三次，在编辑部会议室，双方以电话联系，这方由校对组小张接电话，那方由精武中心乔主任打电话。晚上9点20分，乔主任电话说：“小秋开始发灵子功。”小张接到信息，转头瞧看，章劲前后剧烈摇晃，同试的小刘头部前后摆动。五分钟后，说小秋作滚球手势，见章劲左右摇晃。随后，电话说：小秋在“转头功”，见章劲头部便转动起来，小刘头部则轻微转动。发功结束后，白琳在电话中问：“你

们是不是站着三个人？”章劲说：“只有两个，我与同事小刘。”白琳说：“不对，有三个人。”这时，才想到，小刘的妻子也站在一旁观看。这真神了！

白琳母女，乃沈阳人。

曲春花受功治疗变特异

曲春花，出生三个月时，得了舞蹈症，生活不能自理。1984年，到大连驻军某部气功健身康复医院，接受刘连春的气功治疗。断断续续治疗近一年，身体机能得到恢复，能端饭、走路、织毛衣，说话障碍亦明显减少。

1986年10月30日，曲春花又来院治疗。一周后，10月28日，曲春花突然被诱发出特异功能：双眼在病人身上一扫，便能说出患者五脏六腑、骨骼血脉哪个部位有病。

《气功与科学》杂志上《曲春花怎么能看穿五脏？》一文的作者张华，现场跟踪观察了三天。曲春花诊断了32位病情，大部分准确无误。

驻军某部原政治部主任王惠民，慕名来诊断，曲春花观察几秒钟后说：“你血压高，气管不好，痰多，左臂麻木并牵扯到大腿。”与医院诊断基本符合。王惠民甚为惊奇。

大庆油田运输公司姜万云前来求诊。曲春花一看便指出：肝上有拇指盖大的红色瘤，与B超诊断，完全一样。

张华亦亲身作了实验，曲春花一眼便看出他阑尾手术的刀口，位置、长短、针眼、都说得十分正确。张华又让他看看自己右上兜装有何物。曲春花看了片刻说：“一叠十元的

人民币，对折口朝上，”果然说中了。

曲春花的特异功能，全靠刘连春祖传五辈的道家“聚火载金髓肠功”的引发。

该院负责人马忠奎军医说：“我们在这里治疗的病号，一般都能取得较好的效果，特别是对类风湿、脑血管意外偏瘫后遗症（软瘫型）、老年病综合症、小儿麻痹后遗症、外伤性截瘫、风湿、慢性腰腿痛等疾病有明显效果。这些病大都是在其它医院不好治甚至治不了的。”马军医指出，气功治疗的优点是：不用药物，效果显著。

一位来自沈阳的患者王素清，八年前“坐月子”得病，高烧40多度，用了许多方法，高烧不退，只好用冰块放在身子周围降温。待高烧退后，全身瘫痪，肌肉萎缩，瘦得皮包骨。经过三个月气功治疗，能独立行走，肌肉生长起来，恢复了丰满的身躯。

来自庄河县的16岁的刘荣红，患了类风湿与多发生肌炎，全身无力，走路不稳，经常跌跤。经过半个月气功治疗，又活蹦乱跳起来。

刘士坤受功20天见外气

刘士坤，女，37岁，工人。患神经官能症四年之久。每天睡不醒。几经治疗，均无效。

1986年6月，刘士坤来东北制药总厂气功治疗室，经过两个疗程气功治疗，不仅病情好转，而且能看到外气。

当大夫为病人发外气治疗时，刘士坤在一旁说：她看到

大夫身上有种烟雾状的东西。经气功大夫张平诱导，刘士坤明白了气功外气的道理。因而，她再观察外气时，不仅看见外气形状不同，颜色也不一样。

于是，气功师张平每当发外气治疗时，便叫刘士坤在一旁观察。因为，能发外气的不一定能看见外气。

在观察中，刘士坤看见张平大夫发的外气，呈白色、柱状，粗细不一；掌心的气较粗，颜色浅；手指的气较细，颜色深，特别是食指与中指更明显。

当张大夫距患者3米处发气时，刘士坤看见外气直达病人身上，有时还穿透病人身体。

当张平以劳宫穴、百会穴发气时，刘士坤看见外气象烟一样把病人头顶罩住。

有一次，张大夫觉得身体有些不舒服，但感到仍可为病人发气治疗。当张大夫发气时，刘士坤惊奇地问，张大夫，今天你手指冒的气怎么是黑色的？张大夫心里一惊，好厉害的眼睛，这黑气是病气，可能是自己身上的病气，也许是周围的病气较吸入又发放出去的，于是，张大夫马上停止治疗。

刘士坤，本是个病号，从未练过气功，接受气功治疗也是头一回。没想到，仅仅20几天受外气治疗，不仅病好了，还变成了慧眼。张大夫也是第一次遇到这种奇事。

气功激发丹香扑鼻

众所周知，麝能放出怡人的奇香，狐狸能散发迷人的臭

气。那么，人自身有无香味存在？据《美国科学新闻》报道：男性汗中和尿中，亦有麝香成分，但微乎其微，一般嗅感不到。

气功有术者，却可激发出人体固有的丹香，扑鼻可嗅。

《长春演道主教真人邱祖本末》记载：元代道家气功大师邱长春羽化后，他的遗体“异香经日不散”。

当代崂山道士匡常修身上，就能散发出阵阵的檀香。在北京召开的道教会议上，已为人亲身嗅到。

1982年10月6日，“少林金刚禅自然门”气功师三十来岁的王信德，曾于浙江麻纺织厂进行过表演。在一个百平方米的大厅里，王信德双手一举一晃，顿时演香扑鼻，在场二百余人，均有所闻。有的说，象桂花香味；有的说，好象茉莉香味；还有的说，象白兰花；大多数人说，是檀香。有的还表示，若不是亲自嗅到，说啥也不信；这回，鼻子确实闻到了，就不能不信了。

匡常修长老所居之处，蚊子不少，他却不被蚊子叮咬，因为他身上散发的奇香，比“蚊香”还灵验。

气 功 治 聋 哑

吉林市有两位气功师名叫李兆生、李树贞，号称“江城二李”。他们用气功，使哑巴说了话，聋子听见了声。因此，闻名四方，投医者络绎不绝。

千年铁树能开花，哑巴亘古以来不能说话。然而，“江

城二李”，却以气功，攻克了这千百年来被牢牢封锁的禁区。

据不完全统计，我国有三百万人，患不同程度的聋哑症。谁得了，都只好认命“残废”，根本没法治愈。

1984年，吉林市出现了“气功热”。李兆生、李树贞两位气功大师，深感不能空学一身功夫，要给人们造福。他们善良的心愿，终于被郊区中医院的领导所赏识，聘请他们成立了气功科，一时间，脑血栓、小儿麻痹、耳鼓溃烂、类风湿等30余种疑难病症，获得良好效果。于是，气功科成了热门科。

1985年4月的一天，吉林市一位妇女，领着女儿宋秀丽，来到气功科。她女儿，生下来又聋又哑，至今已27年。李树贞果敢地收下，这位聋哑症患者。一天、二天、三天，李树贞发功治疗，哑巴没反应，第四天，宋秀丽开口说话。母亲惊喜若狂，到处奔走相告：“我的女儿会说话了！”1985年5月29日，《江城日报》便以这句话为通栏标题，报道了这则爆炸性的新闻。《北京科技报》又以《气功大师献绝技，聋哑复聪声泪俱》为题，又作了进一步报道。随着消息的不断传播，全国各地的聋哑患者，纷纷登门求治。

河南、河北、山东、山西、华南、华东、四面八方的跋山涉水，千里迢迢，不怕千难万阻，不顾千辛万苦，奔往松花江畔，成百上千的候诊队伍，不断延长。哪怕求治排队患者已达三千之多，人们也不想走开。因为，这是通往有声世界的唯一幸福之路。

奇迹传入北京，张震寰便将“江城二李”邀请进京，于

国防科委后勤部门门诊部开设门诊。并开办“全国真元气功辅导班”，招了200多学员。从中选出功力较好的、年轻并愿为他人治病的20余人，聘为医徒。经过精心传授，很快已有10余人，掌握了治疗聋哑的秘诀，并见功效。

如今的诊室，再不是二李两人忙得团团转，而是，十几位穿白大衣的气功师，一溜排开，发功为聋哑人治疗，景象颇为壮观。一个又一个聋哑人解除了痛苦。

北京宣武区下斜街，有位男青年叫费书良，21岁，八岁时因注射庆大霉素后耳聋，语言不清。经气功气疗，微音可听，说话正常。

北京海淀区女孩李莉，因用药自幼聋哑，一直在聋哑学校上学。第一个气功疗程后，便听见了敲门声，两个疗程后，舌头灵活；到第四个疗程，便可用普通话交谈。

辽宁铁岭市军队干休所26岁的女青年王淑芳，耳聋十年。走了许多大医院，拜了不少大大夫，均无效果。仅一个疗程气功治疗，低频听力几乎与正常人一样。

黑龙江省佳木斯市一个16岁的女孩叫陈亚芝，因药物中毒，从小又聋又哑。气功治疗第四天，陈亚芝就能听出五组音叉，一个疗程后，不仅能听清小声说话，还能发出很多音节。

青岛5岁聋哑儿李成林，家长在一尺内大声喊叫，才隐约有点听力，勉强能说句“爸爸、妈妈”简单音组。气功治疗几天后，就能听到正常说话声，而且开始清楚地说话，治疗五次，便能准确地学说妈妈教的儿歌。

山东小女孩丁敏，严重聋哑，没有语感。气功治疗10天就能听清五组音叉，并会叫妈妈、爸爸、阿姨等词语。

一桩桩奇迹，不胜枚举。

“江城二李”，打算有条件时，就开办“全国聋哑康复中心”，培养出大批用气功治疗聋哑的医师，解除千千万万聋哑人的痛苦。他们准备把治疗聋哑的全部技能交给国家后，还要开展新的项目；甚至要对癌症、爱滋病发起进攻。这是令人敬佩的宏伟胸怀。当然，也是艺高人胆大。

“江城二李”，年纪都在40岁左右，都是武当功法铁松别派的真传弟子。师兄李兆生还是此派第十三代掌门人。堪称“一代人杰”。

早在25年前，李兆生13岁时，便拜大师阎政昌老先生为师学功。阎大师功高德望，精心培养着徒弟，李兆生逐渐领略了气功的玄深奥妙，并立志终身献于气功行当。

李树贞，乃是半路出家。她原是吉林市一轻局机关干部，中共党员。32岁那年，她得了一场大病，病后植物神经紊乱，心脏功能失调，哮喘，关节炎，胃下垂，全身上下都是病，最后起不来床，才不得不学气功强身健体。没想到，献练劲献足，功效越高，身体反倒强壮起来。1980年，她加入了武当门派，成了李兆生的师妹。其实，李树贞比师兄还大五岁。因为，武门是以入门的先后而不是以年令大小来排行的。

1982年，全国出现了“鹤翔庄”热。他们被聘为吉林市辅导站的教师。当时，不少人学功入了迷。但是，“动功”很多人适应不了，一发起功来，满地乱滚，很危险。于是，他们便发气将其镇住，使那些人不再狂动。人们看到他们有这样的好功夫，很惊奇，纷纷求教，有的求治病。他俩便试着给人们发功治病。结果，治好一人，引来一帮。于是，他

俩名声大振，大家便称他们为“江城二李”。

有关部门很重视他们的高超技艺，特聘他俩到中医院开展气功科。他们征得师傅的同意后，便走马上任，开始了气功医师的生涯。

不育症救星黄灿新

黄灿新，广州广东省体育服务公司总经理。原为赛跑运动员，1972年，任中长跑教练。50年末，学练气功。1981年，拜名师学随意功，通了大周天，发外气治病。

1983年，开始治不育症，一位姓蔡的同志，因肝炎，没敢要小孩。待肝病痊愈后，却多年求子不成。医院检查，睾丸致伤，是游泳被人不慎踢中阴囊。恳请黄灿新医治，黄医师先以外气泻去蔡的病气，使他睾丸炎消除。几个月后，蔡妻怀孕。

1984年，一位妇女输卵管堵塞，不孕。黄灿新以外气通了输卵管。一年后，这位妇女生了个女儿。

一位男子精子数量不足，并且活力弱，不能生育。黄施外气，除去这位男子的病气，又补以精气。终于，妻子怀孕。

一位中年男子，精子量不足，活力差，异精比例高，屡治不育。经黄医师外气治疗几次，正常精子增多，但精液液化时间缓慢。黄又发功，增强精液。以右手遥对卧病者阴部，以左手指有关穴位。瞬息，病人感到睾丸在动，有股冷气抽出，阴部发热。黄又用双手对病人阴部、腹部发功，病

人说，腿涨、腹热。黄又变化部位与手法发功，病人脚底也热了起来。这是对病人肾、肝、脾全面调节，病人终于恢复正常，妻子受孕。

黄灿新还善治类风湿、哮喘等症，并具遥视、透视特异功能。

功力虽已高超，黄灿新仍坚持每天练功三次：早4点半，站练一个半小时，中午躺着练，晚上11点坐练两小时。练功前，他长期患鼻炎，时常感冒；练功后，二十年未得病。

李庆恒的电气功

人体只能承受36伏电压。如果为220伏，人触摸则死。然而，高超的气功师，220伏电流通过身体，却安然无恙。铁道部工程指挥部总医院气功师李庆恒，就有此本领。

1987年5月底，李庆恒曾于深圳大学进行过精采表演：一手抓住火线，一手抓住零线，身体并无触电之感，再接上电灯泡，照样明亮。说明220伏交流电正通过肉体，肉体却不做出触电反应。这真是不可思议的奇迹。

甚至，接上铜片，烤羊肉，羊肉烤焦了，直冒白烟，可他身体仍无异常。

接上万能表，还能使电压任意升降，他的身体竟成了变压器。

这个电老虎，根本不准人摸，一摸就死。如今，气功师却把这不可一世的电老虎，降伏得服服贴贴。这是电王国

里，举世罕见的奇事。

李庆恒的功法，叫“太极阴阳掌”。他是跟于北京中医学院任副教授的哥哥学的。从14岁学起，一直坚持锻炼与研究。

他发现气功与电的关系，是受了他的半导体收音机的启发。这台半导体，他乘地铁时，或放在饭盒里，都失灵成了哑巴，可是，他一发功，半导体就正常了。因此，他逐步发现，气功能控制电力。当他成功后，要表演给人看，人以为他要自杀，或犯了精神病，都拒绝他触电试验，有的惊吓得慌忙中去拉电闸，慌中出错，拉错了电闸，李庆恒已摸上了电，点亮了灯泡，吓得人们目瞪口呆。于是，电台、报刊竞相报道。

只要他在场，别人摸了火线，也平安无事。但他一离开20米，触电人便开始发麻，他一回来，又没事了。

由于李庆恒身上经常通电，他身上磁场特别强大。甚至，他写完的字，别人用手一摸字，都有麻木感。

王信得的神功奇术

南宁生命科学研究室主任王信得，是年44岁，5岁从父练功。如今功法高强，疗效神奇。

在常州，一位离休干部叫孙根清，瘫痪6年之久；王信得发功施法，当场弃杖而行。

在南京，一位女孩叫翁蓓红，因坠楼，腰椎粉碎性骨折，瘫痪两年；王信得略施小计，小孩双腿剧烈抖动一阵之后，

站立而走。

在深圳，王信得祭起“空行大法”，八岁爱女王岱炜，忽地盘腿腾空而起，飘飘欲仙。

一位患者，未曾谋面，王信得只见其照片，便说此人左心室、脊椎骨曾患病，胆内有砂粒状结石，基本不差。

在苏州，王大师之子王岱懿，为10名女患发功，片刻之间，全都手舞足蹈起来。

在蛇口，王信得向香港发功，为一位先生治耳病，按规定时间，那位先生果然收到功效。

王信得说：气功的核心是意念。因此，发功与受功都要净化思想，否则会产生心理障碍。所以，对气功，信则得，得则信，这也就是“诚则灵”。

话又说回来了：信不信由你。

（摘引《蛇口通讯报》）

全关良发功拨云月添异彩

全关良对天发功，能断裂云层，使月亮周围出现蓝、黄、紫三色光环，如不亲眼目睹，谁能相信这等奇事。然而，这已是事实存在。

1984年7月初的一个晚上，上海气功科学研究会，在上海自然博物馆的礼堂，进行气功功法交流，请全关良同志表演。全关良向天发功一小时后，头顶乌云被推掉。在场有数十人观看。

1984年8月初的一个晚上，海灯法师的徒弟张悦忠、张

悦明请全关良表演。他发功一小时后，头顶上地毯式的云层被拨开，露出星辰。十分钟后。乌云又合上了。

1984年9月9日晚上，小雨加大风，上海交通大学张和康、沈汉昌两位老师，请全关良表演。19时30分，开始向天空发功，20时40分天空闪光三次，20时50分，雨层云消关，满天星斗、月光明亮。沈汉昌老师请全关良恢复原样。全关良又向天空发功，21时15分，乌云重新合上。

1986年9月15日（农历8月12日）19时55分，全关良在上海体育馆附近，向天发功，只5分钟，月亮四周出现红、绿、黄组成的光环，15分钟后消失。

全关良的这种奇特功能，是偶然被人发现的。1982年的一天，全关良在练功，旁边一位同事发现月亮周围出现湖蓝、橙黄、紫红依次组成的三个环。他问全关良，是不是他发功所致？全关良不能肯定。于是两人又到小学操场去发功，月亮又出现上述情景。后来，全关良自己又做六次实验，均获成功。

全关良第一次公开实验，是在1982年11月29日，20时30分，于上海市人民广场。上海电化厂的唐同志与几个人到全关良家时，全关良表示，他才做了六次实验，今天天空呈红光，恐怕成功不了。市委宣传部杨同志说，天气不好，更能说明问题。全关良便在家附近先试了一试，果然打开云层。于是，到了人民广场发功，拨开云层，露出月亮，20时43分，月亮周围出现光圈。

后来，关全良又在江西路17路电车站附近，连续三天发功，均获成功：月亮带上金色光环，月光在颤动。附近居民与行人也看见了这不可思议的奇怪现象。

1985年2月10日，在瑞金2路71路电车附近的花园，21时06分，全关良开始发功。当时满天高云层。21时12分，顶上云层裂开缝隙，21时13分，出现第一颗星星。21时20分，天空中出现圆形无云空间，露出16颗星星。21时46分，全关良收功，云层逐渐闭合。在场的目击者有吴务春、朱庆远（南京大学学生）、张悦明、祁永灿、许志明（气功师）等。

解山岭吐纳发功如虎啸

解山岭，陕西农民。庄户人，却身怀西汉导引绝技。他发起功来，如同虎啸龙吟一般，令人十分震惊。

1986年6月，北京召开全国气功界“健身养生史座谈会”。解山岭被推荐参加。

6月25日，中顾委俱乐部，解山岭出场表演。只见他闭目引息，双臂一绞，身子一拧，鼻息如雷，震得礼堂“嗡嗡”直响，礼堂上空荡起一阵热浪，在场人无不惊讶。解山岭越呼声越大，并接连表演了筑基功、内壮功、循经功与击捶按摩，满场喝彩。中顾委领导与他握手合影留念。

当解山岭在座谈会上表演时，观者赞不绝口：“好家伙！陕西真有绝招！”“这才是真正的马王堆导引功！”记者争先拍照，电视台抢着录像，各省代表纷纷与他合影、交谈，袁鸿寿教授留他在北京办班。这真是一鸣惊人，四座倾倒。

一位普通农民，为何有这等非凡的功夫？这也是因病得

福。说来话长。

解山岭17岁时，身患痼病、胃溃疡、胸膜炎，外加贫血，生命危在旦夕。母亲狠心卖掉两匹布，带儿子进城看病。住在西京旅社，正逢深秋季节，天气阴冷，解山岭蜷缩在被窝里，咳嗽不停，盗汗不止，脸色腊黄，痰中带血，体重不到80斤。

说来凑巧，对面床住着一位老人，见小伙子病情不轻，便上前观瞧，口中言道：“这病有治。”

解山岭却无动于衷，只是说：“我肚子胀得厉害。”

老人说：“这好办！”于是，忙搓搓两手，在小伙子腹部揉了起来。不到五分钟，解山岭肚子“咕咕”乱响，接着放了几个屁，翻身坐起，高兴地说：“肚子好啦，大伯，您有神术？”

老头微笑而诚挚地说：“你要是信得过，就到我家去治病，分文不取。”解山岭二话没说，随老人去了。

老人叫鲁文龙，西安三桥苏村人。自幼入道门，练得一身绝世气功与针灸术。后来还俗，仍坚守道规，密不传人，对妻儿亦守口如瓶。老人见山岭人善而多灾，遂动了恻隐之心，欲收为徒。

解山岭亦有眼力，进门便叩头拜师。鲁文龙经过万般试探，确认山岭可靠，便立香案，正式收山岭为徒，并发誓：潜心修功，永不外传！

学起功来，十分艰苦。练功既讲时辰又讲方位。早踏朝露，旭日待升，面东；晚披夕霞，落日将没，面西。静坐，要清心寡欲，潜意神守，每次要坐够四支香。山岭入静较难，鲁师傅便教他念口诀：“夜回人静万虑消，全身放松随

风摇，意守丹田封七窍，怡然自得飞九霄。”念第一字，吸气；念第二字呼气。依此类推。全然念完了，再默念“静松”二字。如此练来练去，山岭最后竟达到“坐忘”的至高境界。三个月后，病情好转，神志清爽，走路轻快，咳嗽少了。

接着，鲁师傅又教山岭练动功。动功分三级：初级为筑基功，中级为内壮功，高级为循经功。呼吸法又分平息、柔息、暴息三种。练功须扎腰带。强调大呼大吸，力吐尽纳。其“暴息法”与“扎腰带”，是当今国内外气功流派从不曾有过的，却与长沙马王堆汉墓出土的“导引图”完全相符。两千年来，此功法依然存在，真乃奇事。

解山岭初练“暴息”，胸闷气短，腰酸腿痛，鼻涕眼泪俱下，便有些泄气。但听到师傅雷霆般的鼻息声，看到师傅的严峻目光，遂咬牙练下去。一周后，度过难关。随之精神振奋，食欲大增，睡眠沉熟，脸色泛红。

当练完筑基、内壮、循经三功法后，不到两年，已变得“虎背熊腰金罗汉，气足神勇力拔山”，身上多种疾病无影无踪，体重增至120斤，身长长高了10公分多。练功的劲头倍增。无论寒暑晴雨，每天两遍功，从不间断。又跟师傅学得中医、针灸之法与导引功理。

文革期间，气功被打成“巫术”邪道，有的气功师被捕入狱，师徒二人不敢再练。气功明明能治病，为啥不叫练？令人苦闷已极。

然而，此时听说户县祝庵镇医院梁效贤大夫，在传授“吐纳功”，医治病人。山岭受到启发，又去找鲁师傅，以学中医为名，秘密学功，隐蔽而练，十载寒窗，解山岭学会了

“导引吐纳功”全套功法与针灸、按摩等医术。

1974年，鲁师傅不幸病逝。解山岭无比悲痛。十年来，他生活在师傅家里，一切花费由师傅承担，传授了自己的绝技。还未得报，师傅便离人间，深感内疚。

本想将此功传人，又想到盟誓。左思右想，这功法治病如神，如能将功法传遍五湖四海，师傅也会在九泉之下得到慰藉的。解山岭便在本村元马店，办起学习班，病人越来越多，山岭越教越有劲。

时过六年，解山岭被咸阳中医学院聘到气功研究室工作。他边传功边研究，与徐庭翰等同志合作，先后发表《62例冠心病疗效观察》等四篇论文。并在咸阳、西安、临潼、渭南、周至等地，办班10期，学员达500余人，每期1至3个月，各种疾病，均获良效。

比如，田德崇患胃下垂9公分，练功一个月，钡透正常。

祖庵北寺村芦淑清，患血小板减少性紫癜，卧床两年，眼、鼻、口、子宫出血，百治无效，练功4个月，便能生活自理，现能锄地、拉车、扛口袋。

周玉县农机修造厂家属徐凤贤，患风湿性心脏病与瘀血肝，全身浮肿，练功20天，浮肿消失。

周玉县医院干部康志英，患胃溃疡18年之久，胃切除三分之二，经常胃胀，吐酸水，每天进食四顿共8两，练功一个月，每天三餐，进食一斤二两，症状消失。

解山岭的神奇功能，已载于《体育世界》杂志。

人有情，植物亦有情

银川气功师金彦彬，练功有术，可看到人与动 植物 之气。如：病气凉而浑浊，植物之气亦凉，然凉而清无刺激且有舒适感。植物气色为本身叶子，以气补色。

一次，他在银川站接人。列车到达，窗口一位青年和接他的女友高声呼唤，他看到他俩气场从头部辐射出约半米多，窗口握手时，二气完全融合。由此，他想到植物，尤其树木气场强大，它们是否亦有感情呢？好奇心驱使，他进行了试验。

他单位门口有一大树，早晚他都傍树练功。他的办公室距离此树约300米。每当他上班开窗时，意念凝视树，他的气息很快接通；后来，他不用意念，或面对该树办公，时有树气阵阵袭来。

皓月当空，夜风习习，他轻抱大树，自言自语：“多么静的夜啊！大树呀，你多么美好，绿色的生命，我非常喜欢你呵！”说也奇怪，此时，浓郁的树气会有阵阵脉冲，涌向他的心田，大小周天突然加快运转。此非树之感情乎？

初冬一场史无前例的暴风雪，袭击大地，那棵树难逃劫运，奄奄一息，他从那大树旁经过时，再也没有强烈的气流了。他内心有一种说不出的难受。

他又在较远处，找到一棵大榆树，他走过那树，即使不用意念，树气也会跟踪他好远。这不也是感情吗？可他总觉得不如原来那棵树的气息好，颜色鲜。

他们单位院内建成了花圃，夏末秋初，鲜花怒放。他站桩花丛，默默念道：“花！花！物之精华，我多么爱你们呀！”怪哉，鲜艳芳浓的花气，阵阵加剧，沁人心胸。他相信，花也是有感情的。

在公园里，他发现，松柏之气相近；二树相邻，树气相交；而一棵有似臭梧桐味的树与楠树相邻，树气相避，壤部明显不茂。所以，他想，人之血型不同，气型亦不同；因此，树之科属近者，也会同科气求。

感情，是信念，是能量，应属物质。植物分细胞，亦可转换为能量，发出信念，因而也有感情。

（原载《气功与科学》）

气功助长植物

气功，能健身治病，乃众所周知。气功，还能助长植物，却是一大新闻。

云南省人体科学研究所，在所长王伽林的带动下，在香菇、平菇、木耳、天麻的培育上，进行了实验。如今，香菇已见巨效。

香菇，味鲜，营养高。它生长在枹、栎、栗等干枯的树上，对环境选择很强，抗氯霉菌能力很弱，人工不易栽培。

然而，气功师王伽林等人，在简陋的实验室里，对香菇菌种，进行了“外气”处理，“落床”后，只一个多月，便长出一朵朵的罕见的大香菇。生长时间缩短近一半。朵朵大如汤钵。最大的大朵重159.7克，最小的也达95.5克。如此

巨大的香菇，在世界上，目前亦堪称冠军。

领导与群众，纷纷前来参观，深表敬佩，认为气功科学是一个新天地，大有用武之地，应给予更大的关怀与支持。

（摘引《中国气功》）

超觉静坐腾身

1986年9月20日晚上，在华东师大办公楼小礼堂，香港的陈慧华和肖洁欢小姐，为上海新闻界与科研部门，表演瑜伽腾空术。

开始时，她们在地毯上席地而坐，双膝盘起如同莲花，双目闭合，渐入静界。不一会儿，陈慧华小姐头部低垂，遂又抬起，如此反复多次。而肖洁欢小姐始终抬头静止不动。

过了10多分钟，陈慧华小姐身体抖动，接着双手上升，身体跟着向上腾起，离地约有30厘米，并向前飘移约60厘米，然后落下，再腾起，再飘移。如此反复多次。肖洁欢小姐浑身抖动后，亦腾起，飘移。不到10分钟，他们各自腾跃了56次与52次。

事后，记者询问他们在发功时的自我感觉。陈慧华小姐说：“超觉静坐时，人体身心和各种生理机能达到高度和谐和统一，自我感觉身体渐渐变轻，只要稍一发功，用意念，就会不知不觉地腾起身子。”

陈慧华小姐和肖洁欢小姐介绍说：“超觉静坐腾身”还只是瑜伽飞行的第一阶段。第二阶段瑜伽功能使人体达到天空，并且静止不动。达到第三阶段瑜伽功时，人体能在空中

飞行。瑜伽气功，有谐调大脑的功能，提高人体素质。她们深信，将会有更多的人学会并掌握“超觉静坐统一场”的技能。“瑜伽腾空术”，也叫“超觉静坐飞行”。

目前，每两年一次的国际气功会议，正在探索气功的功理的奥秘。

（摘引《神奇的气功与特异功能》）

巴罗多闭气32天不死

印度的巴罗多·巴柏，年轻时是位军人，南征北战，出生入死，饱经苍桑之苦。

退役后，巴罗多万念俱灰，投入佛门，成为虔诚的信徒。他每天除了念经外，便修练瑜伽心法。

十载苦练，终于练就旷世奇功，可以长时间不眠不体，不饮不呼。

将他关在箱中，再埋入地下，箱内除被褥外，一无所有，水、食物、甚至空气也没有。他只是双目闭合，打坐静修。这样，他可以闭气，从一天至七天，最高达到32天。一个月过后，被人挖出，巴罗多仍然不死。

1986年2月，在印度希萨市，巴罗多又进行了惊人的表演。他坐在一个铁箱内打坐，并用尼龙绳将身体固定在铁箱底部，然后注入清水，灌满整个铁箱，再盖上盖，焊死，周围有许多国家的采访者目睹着。一个星期后，打开铁箱，巴罗多由水中出来，神情肃穆，并无异样。

鉴于巴罗多的神奇功能，印度政府封他为“圣者”、

“国宝”。

（此事原载《体育报》）

活埋20年而不死的圣僧

1967年，印度圣僧巴巴星·维达殊，命令他的忠实追随着，将他活埋地下，当时，这是轰动世界的一大新闻。

到1987年底，20年已经过去。他的信徒们，遵照圣僧的“遗嘱”，又将他的棺材从地下挖了出来。令人震惊的是：这位圣僧仍然活着。他的面容，跟20年前一模一样，没有任何衰老的形象。

据说，有关方面，正设法验明这位圣僧的“正身”，以证实此事可靠无讹，并试图通过医疗与牙医的记录，寻求解决这个真伪问题。

生理学家捷汉·高爱尔博士说：“世上有些人是能够达到这种假死的冥想境界，只要进入这种境界，他体内的一切器官运动可以减缓，他们可以不需食物、水或运动，亦能生存下去，直到许多年后。”

（此信息引自《神奇的气功与特异功能》）

王廷能练功不久成良医

王廷能，长春电影机械厂机修钳工，转业军人，51岁。转业前，吹过小号，所以，腹中底气很足。

一天，他骑车上班，途经新民广场，见一气功辅导站，人们正在练气功。结束时，他对师傅说：“师傅，您看我肚子里的气可足了。”师傅看后说：“你的气在上腹，时间久了有危险，要把气引入丹田就好了。”王廷能问：“怎么才能进入丹田？”师傅说：“你参加练气功，慢慢就会把气导引到丹田。”于是，从1987年8月17日起，王廷能加入气功辅导站，每天按时去练智能功形神桩。

练了三天，王廷能的气便入丹田，而且手上有了外气。一周后，他就能以外气治病。20天后，老师同意他为人治病。如今，行医才一年，却已诊病二千多人次，治病二百余例。每天下班之后，前来问病治病的人络绎不绝。王师傅都能热心对待，耐心治疗。一个个恢复健康的人，皆感恩不尽。

他诊新病情，以双手发功，从头照到脚，便可查明病情；他与病人产生同步感应，他自身哪个部位有症状，便是病人病灶所在。

一位胆结石患者，他发外气，一下子击碎成三小粒，从粪便中排除。

园林处一位同志，胆中出现息肉，如今不仅息肉消失，食欲增加，身体康复，而且同炼功法，还产生外气，他爱人颈上长一疙瘩，他发功两三次便化了。

司法厅一位同志康萎缩性胃炎，来时胃痛，食欲差，消瘦，现在与健康人一样，症状基本消失。

王师傅一位亲戚，小肚子浮水，鼓胀得肚皮发亮，久治无效。一天亲家做客，他离病人一米处发功，十分钟后，这位女人，连便三泡尿，小肚子立刻瘪了，症状消失。

王师傅还经常到自由大路气功诊所拜师访友，并常为门诊病人治病或代师出诊。

有一次，诊所来一位青年，练功出偏，狂动不已。这位青年同时练几种功法，致使气路紊乱，产生狂动。王廷能点按玉枕穴，使其停动，但过了一阵，又狂动起来。王师傅又发功导引，使这位青年通了小周天，狂动消失，恢复常态。

在治疗期间，王师傅还遇到一些意外情况。一次，发功治疗一位风湿病人，旁边使诊的一位病人，收了病气，回家后，一夜之中，腰中长了一个碗大的疱。清晨，夫妻来叩门，说明情况。王师傅当即让病人躺在床上，将病气排除，大疱消失。意外地，病人妻子坐在沙发上，举手练功，转眼间，这病气又跑入使妻子腰间，鼓起大疱。这时，王师傅甚感惊奇与好笑，当为这人排除病气时，他便让她丈夫躲出门外，病气被甩入地下。

一次，使发功治疗，病人突然休克，仿佛心脏停止跳动，使立刻发强功，使其恢复正常。这事使他知晓，外气对心脏衰弱者有窒息可能。因而，在治疗当中，他更加小心从事。

一次，使邻居家一个14岁的女孩，例假时，小肚子痛，她发功为他治疗，使感到这个女孩受功能力异常：双手推气，女孩前移，双手后拉，女孩后退；他划一个圈，女孩转一个圈，划半个圈，女孩转半个圈，女孩能随使意念而动，敏感使很强，引起王师使极大兴趣与注意。他使教女孩练功。练了两天，小女孩使与病人产生同步感应，知晓病惊。王师傅感到这女孩有特异功能之清力。于是，在一次治疗一个小孩摔伤的时候，他发强功，令那女孩天目打开，使趣看到小孩

胳膊的骨骼，查明小孩没有脱臼，也未骨折。从此以后，这位女孩天目开了，能清楚见之人的内脏、脉络与穴位，成了王师傅的得力助手，起到X光机的作用。当这位女孩透视脑血栓病人时，哪里堵塞，几条，多长，她都看得一清二楚，胜于仪器的检查。小女孩一边认真读书，一边业余钻研气功，其特异功能在不断提高。

一天，邻居家来了一个12岁小男孩治眼病，王师傅发功片刻之后，双手远远离开，随之，男孩不由自主地上身被牵引起来，王师傅手势怎么动弹，小男孩便怎么动弹，仿佛木偶，被线牵动着，即使男孩上身成一锐角，也不落下，双肩如何摆动使劲，也落不下去。观者无不惊奇。

为了推广祖国宝贵的气功遗产，王廷能还在家的附近，办了气功班，每天早晨准时义务教大家练功，一些气功爱好者纷纷前来参加，约50余人。经过一个半月的练功，80%以上的人，产生了外气。

特异功能之谜

气功与特异功能

《东方气功》杂志，曾发表一篇题为《气功激发特异功能实验报告》的文章，作者为保定市气功协会理事长邸占雄与保定市气功协会办公室主任张玉磊。此文是份珍贵的资料。对研究人体与气功之谜，颇有启迪。

保定市气功协会，在贺明的《气功探源》一书指导下，研究出一套激发、强化人体特异功能的气功方法——“慧通丹田功”。通过这套功法的锻炼，在1~3个月内，便能激发出人体的特异功能，并永葆常在。

保定市气功协会，利用特异功能者的慧眼，对气功师的外气（炁），进行了一系列的研究，取得了十分珍贵的资

料。

特异功能者，能看见气功师发放的外气，具有不同色彩的光亮，形成不同的光柱，仿佛气状微粒流动着。这种粒子外气，能穿透砖墙、铁板与铅板。

当气功师于墙壁的一面。以手指发放外气，特异功能者站在墙壁另一面，就可看见透过墙壁而呈现的光柱，有几个光柱，便为几个手指。这种实验，曾在河北大学经济系大专班、保定市人大、政协以及保定市图书馆，进行多次表演，均获成功，目击者达三百余人。

气功师从头部发放外气时，特异功能者看见头上光柱，呈白色、灰色或浅黄色，高度不等，最高达三尺三寸。功夫高深者，则头上出现1~5个光环，呈白色、黄色、红色、蓝色、绿色等，五彩缤纷，极其鲜艳。当天门穴打开时，光柱、光环则消失，而产生另一番奇异景象。

从脚趾发出的外气，呈蓝色，为浊气。气功高手，可由蓝变白。

特异功能者，不仅能看出气功师的外气变化，还能识别大自然气的变化。大地上发出的气，有白有灰。所以，气功师采取大地之气时，最好选在有白色气的地方。

树干及其周围，均有气存在。杨树的气是白色，柳树的气是黄色，苹果树与梧桐树的气是红色，松树的气亦是白色，柏树的气是紫色，有时柏树也发出黄色或金色的气。有的树根，凝聚着气团，白而发亮。有的树被链状气团缠绕着。

当对着树练功，人与树进行气的交换。比如，从百会穴发气，经过树，再从神阙穴返回，构成气的交流循环。

天空中，更有气的存在。大气中，便流动着气团，呈金黄色，形状各异，有长条形、圆形等。气功师可采空中之气进入人体。

气功师发放的外气与大自然中的气，一般人是看不出来的，但特异功能者以其超常的视觉，却可见识出来。这通过一些方法，也可进行验证。比如，让气功师以外气在空中或墙壁上，写一个简单的字，过几天，再让特异功能者辨认，仍可看出写的什么字。或者，让气功师走一段路，进一个门，上一层楼梯，若干天后，特异功能者仍能辨认出气功师行走的轨迹。如果，一般人通过气功锻炼，激发了特异功能，他也可获得这种本领。

特异功能者，还可透视人体的经络与穴位。他们看到，人的经络是一条条的线，粗细从1毫米到8毫米不等，有的人粗，有的人细。经络的粗细，代表着性格的不同。练气功，能使经络由细变粗，因而性格也随之改变。经络为灰白色，人体健康。气功师的经络，发白而有光亮。经络为暗灰色或断开（即经络不通），则不健康或有病。

穴位，为一白色圆点，小的如绿豆，大的如蚕豆，因人而异。经络粗者，穴位也大。

穴位与病灶有关。比如头痛，发功不见效，就点住神门穴，可看见头部亮度增大，泛起黑气，再行发放外气疏导，头痛立刻消失。

刺激不同穴位，可看出身体各部位亮度的变化，从而可了解某个穴位与某部位的对应关系。同时刺激两个或两个以上的穴位，可看到发亮部分更亮，说明穴位组合正确，如果发亮部位变暗，说明穴位组合错误。所以，发功或针灸治疗

时，要选择正确穴位组合，避免错误组合。

特异功能者，还可透视病情与治愈疾病。透视，分直接透视和间接透视，又分近距离（几十里）、中距离（几百里）、远距离（几千里）透视。例证，本书多有介绍，此处不赘述。

透视，看见不正常的气笼罩着的器官，即是有病器官。不正常气的浓度大小，即病情轻重与否。不正常的气，多为灰色或黑色。黑气覆盖的部位，即病灶之所在。

气功师向病人发放外气治疗时，特异功能者能看到白色的气在蚕食、驱赶黑色的气，白气代替黑气，病就好了。

有时黑气退却得很缓慢，有时甚至驱不走，就得采取另外措施。比如心脏病，就用手指捏住患者中指的第一节，并发气，可看见心区发亮，黑气泛到表面，再发气疏导，病情即可好转。

有时，黑气不能一次排净。比如腰痛，当表面黑气排除后，再向命门穴发气，黑气就象墨斗鱼似的，又从病灶中喷射出来。这就需要多次治疗。

气，也是一种物质。因而，气亦遵循着物质不灭的定律。所以，黑气被排除体外，不是消失了，而是逃跑了。由于黑气与病灶有同一性，故而黑气还可返回人体患病器官。这便是疾病的复发。

服药治疗时，在药物作用下，黑气在扩散和转移，并未见黑气逃出体外。

人体接受气的能力是不一样的。有四种情况：第一种为强吸收型，对其发外气时，他能完全吸收，对自然界的气，吸收能力也特别强，能感到气体进入体内。第二种，为吸收

型，这是普遍的现象，对气能大部分吸收，身体有感觉。第三种，为穿透型，对其发气时，气透体而过，不被吸收，亦无感觉。第四种，为反射型，对其发气时，气被反射出去，根本不吸收，亦无感觉。所以，穿透型与反射型的人，由于对气的效应无感觉，效而对气功不太相信。

人体中充满着气，气在人体中不断地运动，可在经络中运动，也可在肌肉或骨络中运动。气的运动规律，“意到气到”。意在体内，气则在体内运行；意在体外，气也就跑出体外。所以，“神不外驰”，乃是保养元气之诀窍。

气功可以治病，即能把满气（即黑气）排除体外，称之为“排气法”。气功高手，甚至可以把病气——黑气，一把一把地从体内抓出来，然后甩在地上、屋脊、树上等任何地方，还可放回原处。这种被抓出来的黑气，就象一缕缕黑烟或蓝烟，用扇子都扇不动它。

保定市气功协会，还试验了一种“换气法”，即用一定手段，可把体内满气与树的天然气联接起来，形成通道，病气就会顺着通道贯入树中，树之气会顺着通道补充体内。这样一换气，疾疾便会好转。

此外，金子、银子与气，也有着神奇的关系：金、银能把白色、黄色的气集中起来，还能把疾气驱除掉。因为，特异功能者，能把口袋里放的银手镯，轻易地发现出来，他们能看见银手镯发出白色的光。气功师治满时，病气会侵入自身。气功师下班后，常常要把侵入的满气排除掉。如果气功师身上带有金保，发功治病时，患者的病气便不会侵入气功师体内。因为，金、银对满气有排斥作用。

综上所述，我们可知，气功与特异功能有着极为密切的

关系。

超人严新

提起严新的名字，知者无不佩服。他的功夫，神奇得令人不可思议。他在2000公里外发功，能使水分子发生变化。他能使脖子上的大瘤子，顷刻间化为乌有。这简直是神活般的奇迹。

严新集武术、气功、中医、特异于一身，素有“天府神医”、“活济公”之称。

严新出生于四川江油县的一个山村里。从小受父辈练武影响，就伸拳弄腿习武练功。

有一天，他与小伙伴在山林里玩耍。忽然，来一位高手，施展轻功，转眼不见身影，弄得孩子们神魂颠倒。4岁的小严新便缠住这位隐居山林的大师不放，再三缠磨，终于收下为徒。

三年过后，严新的身骨发生巨大变化，功力升华，有如出神入化之境。

8岁时，严新又拜海灯为师。海灯法师亦是江油县人，严新跟海灯学了玄通气功、达摩气功、少林气功、少林精拳、梅花精拳、擒拿罗拳、形意拳、罗汉拳，以及刀、枪、剑、棍、戟、鞭等诸般武艺。

严新越练越迷，先后拜过20几位高师。功夫一天天增强。到13岁时，他发出的外气，已能为人治病。1983年春节，他站在10米以外发功，能使20厘米粗的柏树摇来晃去。

严新13岁起，又跟老中医严安方、严洪欣学医，后来又拜祖传中医郑伯章和江油县医院院长彭鼎山为师。1974年，严新进成都中医学院学习。终于，获得神奇的医术。

严新的神功，有人佩服得五体投地，有人却把他骂得一无是处。为此，严新受到调查组的审查。

调查组成员中，有两名同志，曾亲身体会了严新气功的威力。一位同志在屋中站定，严新于5米之外，右手向前一按，那人便向墙撞去，即将撞墙的一刹那，严新右手向后一拉，那人便踉踉跄跄倒退几步。严新刚要再次发功。该同志忙喊：“快停下，我服了服了！”

另一名被试成员是位当过兵的身强力壮的小伙子小陈。严新发功前，曾讲明，发功时，你们不要故意用力顶。可小陈心里就是不信。这回试验，小陈站在窗边，严新站在室外5米之外。严新发功后，问小陈：“有没有感觉？”小陈虽然已感到一股力量袭来，身子象飘了起来要向前倒，可他却极力反抗，保住平衡，硬着口说：“没什么感觉。”严新听后，将发功的手顺势向后一拉，屋里“啪”地一声响，严新马上收功，跳进屋中，只见小陈脸色煞白地躺在地上，汗如雨下。严新立刻发功解救。当小陈恢复正常后，严新连连赔不是。可小陈坦率地说：“我以前确实不信你的功夫，这回我真的服了，不管别人信不信，反正我是信了。”于是，调查组解除了对严新的审查，确证了他的真功夫。从此，严新之神功，不胫而走，名扬四方。

1986年底，严新随中国气功科学研究会访日友好代表团出访日本。日本同行设宴款待中国朋友。

席间，日本气功科学研究会理事长古冈胜，向中国代表

团团长张震寰诉说了自己肘关节疼痛多年久治无效的苦衷，想请我方气功师为他治一治。张震寰便让严新用敬酒发功的方式为日本朋友治病。古冈胜在日本是位资历久、功夫深的高手，还是位酒量过人的“大酒豪”，曾连喝十八瓶烈酒而不醉。

严新首先暗自定神，晓得古冈胜患的是陈旧性肘关节韧带损伤。然后，端起一小杯酒，双手递到古冈胜面前，古冈胜起身接过，一饮而尽。严新刚要敬第二杯时，古冈胜却呈醉状，喃喃说道：“改喝啤酒吧！”可接过啤酒杯，古冈胜又请求分作四次喝。这位素有盛名的“大酒豪”，此时却如此怕酒。当他皱眉饮完最后四分之一杯啤酒后，满脸通红，举起手臂，伸伸缩缩，高兴地说道：“不痛了，一点也不痛了！严先生功夫神了！”

1983年，重庆安装公司女职工胡文华的3岁儿子，胃肠功能严重紊乱，上吐下泻不止，住院治疗两个月，仍不见效。医生惋惜地说：“这孩子恐怕活不了啦。”听此言，母亲心如刀绞。

后来，听说有位巫婆有神力，便请来家中，救救孩子的小命。这位巫婆姓谭，确有功力，但心眼歪，常凭此骗钱财，巫婆借神灵附体，叽哩呱啦，叫了半天，收了重礼，就走了。孩子经这一折腾，病情更重了。

恰在此时，严新应邀来安装公司为人治病。孩子父母闻讯后，急忙来找严新，恳求救救孩子。严新见孩子元气损伤严重，当即发功抢救。

没想到，严新刚一发功，“咔嚓”一声，自己的一只胶鞋裂了一个大口子。严新见状，忙问孩子父母：“孩子身上

有股与我相反的功气，你们已找过什么人？”孩子母亲惭愧地说，找过巫婆。

严新听罢，知道孩子中了巫婆的邪气。忙令他们带他去找巫婆。

见了巫婆，严新和和气气地要巫婆收回法术，退还财礼。巫婆自恃功法在身，量你个白面书生有何能耐，一口拒绝。

严新见劝说无效，暗自发功，查明巫婆法术的底细，转身便走。

回到病孩身边，严新拖放强攻，驱除巫婆加在孩子身上的邪气，并把邪气反馈到巫婆身上。孩子转危为安，巫婆却病倒了，头晕眼花，全身发抖，四肢僵直，呼吸急促，下身到处有乌青块。巫婆叔父，见侄女生命垂危，知道是严新施法术所为，慌忙赶到严新家中，苦苦哀求，救巫婆一命。

善良的严新，知道巫婆已吃了苦头，来到巫婆家，严肃地教训她一番，巫婆连连点头，并从枕下取出病孩家的财礼。严新便发功解救，不多一会儿，巫婆恢复正常，再三感谢救命之恩，表示今后改邪归正。

1985年，成都火车站修建荷花池工地，一位青工突然腹部剧痛，满地打滚，冷汗直冒。恰巧严新路过此地，忙叫身边徒弟接来一杯自来水，递给青工喝下，立见神效，青工从地上爬起来象没事似的，激动地连说：“今天遇到神仙了！”目睹此是的人甚至说：“这简直是神医华佗！”

1984年4月27日，重庆特殊钢厂青工栗平骑车回家，行至董家桥被一辆卡车撞倒。X光透视：“双肩胛骨粉碎性骨折，右肩关节脱位。”绑上绷带，上了夹板。一个月后，仍

不能动弹。复查时，主治医生说：“双上肢丧失劳动力，没办法喽！”这个结论，使22岁的粟平，有如五雷轰顶，痛苦不已。见儿子将终身残废，母亲愁得昏昏沉沉，父亲气得把自行车从五楼摔了出去，未婚妻痛不欲生。

这时，同厂的苏师傅告诉粟家，说严新神通广大，不妨一试。于是，将粟平送到重庆中医研究所，请严新相救。

严新坐到粟平面前，一言不发，微微入静，摊开两手，深深喘了几口气，然后开口说：“双肩胛骨粉碎性骨折，右肩胛外三分之一处骨折复位不正。”严新的透视，跟X光一样。

随后，严新伸手把粟平身上的严严实实绑着的绷带全部解下，扔在一边，扶着病人趴在床上。然后，严新双手在粟平背上，用劲垂打，按摩。小粟说不准是麻是酸是痒，只感到背部阵阵沁凉。20分钟后，严新收了功，又给别人治病去了。过了半小时，严新回来，对老老实实趴在床上的粟平说：“翻个身吧！”小粟不敢相信自己的耳朵，以为听错了，仍不敢动。严新进一步说：“不要怕，就当没受伤一样。”这时，粟平大着胆子一使劲，果然翻过身来。严新接着又说：“来几下俯卧撑！”小粟愣着。严新说：“怕啥子嘛，你的伤已经好了！”粟平一激动，双手用力，连做五次俯卧撑。严新命令他下床，小粟真的下了床，象好人一样，一高兴，身子一跳，抓住门楣，连做30次引体向上，下来后，又是冲拳，又是摆臂，还一手提起50斤重的东西。

在场者，个个惊得目瞪口呆，啧啧称赞：“真是神医！”1985年2月10日，粟平透视复查，连骨头的裂痕都看不见了。

1984年春节，四川绵阳茶耳岩水库管理站站长刘伯贵，有个14岁的女儿叫刘小容，3岁时溺水后，双耳失鸣，任你敲锣打鼓，雷鸣吼叫，她也充耳不闻，现在求严新试试。严新拿两个小棉花球塞入姑娘耳中，然后运气发功，五分钟后，收功，轻轻取出棉花球，小容立时睁大眼睛，耳中嗡嗡作响，高兴地叫道：“我听见了！”严新又拿块手表放在姑娘耳边，小容当即听见手表的滴答声。

重庆有位武术老前辈姓唐，功底深厚，身手不凡，更擅长点穴正骨。但自己脖子左侧长了个鹅蛋大的硬包，却无能为力。20余年来，大硬包象生了根似的无法去掉，致使唐老的头歪向一边。

一天，严新慕名登门拜访唐老。两人海阔天空攀谈起来，当谈到脖子的大硬包，唐老则垂头丧气起来。严新见状，主动对唐老说：“唐伯伯，今天我来给您治治这块硬包吧？”唐老听后，大吃一惊。心想：这个后生口气可不小，20年来，多少名医都束手无策，这个文弱书生岂能治得了？但唐老念在初交，出于礼节，只好说：“好啊，你就试试吧。”

严新请唐老于床沿坐定，自己退后五步，凝神入静，即刻运气发功，口中连连发出汽笛鸣叫般的啸声。不一会儿，唐老感到全身象通了电流似的又麻又热，除了头部外，全身腾云驾雾一般，还觉得有股神力揪住硬包狠劲往外拉，又酸又涨，麻酥酥、热乎乎的。

过了约个把小时，严新收功，唐老渐渐恢复知觉，浑身一阵轻松。严新望着唐老说：“唐伯伯，您摸摸脖子看。”唐老赶忙用手一摸，硬包无影无踪，歪着的头也正了过来。几年过去，也没有复发。

清华大学气功科研组，从1986年12月到1987年1月，对严新的气功，曾进行7次科学试验。试验结果表明，严新发放的外气，能使物质的分子结构发生变化。所以，严新对水、饮料、酒等，施放外气，就具有治病的神奇疗效。向人体发放外气，可导致人体生理效应起变化，达到治愈疾病的效果。

严新练功30余年，行医20余载，神奇般地治愈了许许多多的疑难病症。成了当代的“活济公”。

四川绵阳中医学校教务处主任石长春说：当年严新在校任教时，附近小学有位陈老师，右颈锁骨窝，长了不少包块，八方投医无效，找到严新后，只在20多分的闲谈中，包块不知不觉全部消失。

石任春之妻，左腕生有指头大的硬包，严新用手指只按三五秒钟，硬包便无影无踪。

三台县卫生局局长杜丽芳说：百货公司营业员杨珍琼，1975年患宫颈炎，崩漏大出血，血流如注，痰盂盛不下脸盆接。几经治疗无效，后到成都四川医学院任院治疗，三年不见放，决定子宫切除，预约在1978年3月手术。杨珍琼返县后，有人建议她找严新试试。杨珍琼半信半疑来到琴泉寺，见了严医师。严新当即发功治疗，又为她开了一副中药，因她病势十分严重。杨珍琼回家后，服了药，果然不再大流血了，不久经期正常，五个月后，仍然正常。所以，当手术通知单来时，杨珍琼扯得粉碎。

这件事，杜局长听后，也半信半疑。1979年杜局长患了头晕病，气短心烦，坐车晕车呕吐。几次住院，一出院又犯。后来，严新为她发功治疗，当即头不晕了，转了几十

圈，毫无晕感，连坐三天车也不晕车了。亲身经验后，杜局长才信以为真。

1982年9月，严新调到重庆不久。重庆电视台小高，右脚关节扭伤，不能下地。找严新治疗。严新用手指离他皮肤一厘米外，缓缓移动，小高全身仿佛过电。然后，严新叫他下床。小高脚一沾地，便情不自禁蹦跳起来，旋转起来，想停止也不能。严新收功，小高停止转动。

小高深信严新有真功，便缠他教武功。严新说：“要学武功也容易，趁你脚伤刚好，锻炼一下也行。”说着，用右手手指在小高身上一点，小高便打起醉拳。众人皆赞小高醉拳打得好。然而，小高根本不会什么醉拳。

临走时，严新说：“今晚十点钟，我再为你遥治一次，你要单独躺在床上。”

晚上，小高不相信遥治，便看起书来。十点一到，小高莫名其妙地被一股力量从椅子上拎了起来，又掉在地上，双脚又跳新、旋转起来。响声惊动家人，想按住他，可是他们就是靠近不了他的身体。一小时后，小高停止转动，蹦好多了。

1987年2月，严新回家探亲。县领导便把严新接到县上，让他表演表演，大家开开眼。

一天晚上八点正，江油县委招待所二楼会议室，坐满各界人士。严新首先汇报说：“特异功能是一种客观存在的、物质的、高层次的气功。它超出一般人的感觉能力、行为能力。人体的这种特异功能，可用于天文、地理、物理、化学、医学、军事、经济、武术等各种范围，应该肯定，它的实用价值是很大的。人体特功这种高级功夫，不是玄而又玄的

‘玄学’，具有这种功夫的人，在世间很多很多，只不过有的未被发现，有的需要诱导，有的因没有加强修炼，先天而来的功夫也就顺其自然地消失了。……要使它保持下来，使它达到较高的层次，还需要通过练精化气、练气化神、练神还虚、练虚合道这四个环节的持之以恒的艰苦修炼，才有可能达到肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼等五种灵力，至此，方可具备有异于常人的高级功夫。”

严新深邃透辟的解释，并不能一不子改变人们的传统观念。他们还须亲眼目睹。于是，严新又为在场的人实践表演。鉴于观众多为近半百的人，故不宜表演强功，便请人找来电压表。严新拆下灯头，左手握住火线，右手握住零线，接上电压表，打开开关，指针升往220伏。证明通电。

严新建议大家也来握握零线，开始无人敢试。招待所小吴，奋勇上前，握住零线，另一只手与严新握在一块，身体立感麻酥酥的。接着，许多人参加进来，拉成一圈，安全无事。用灯泡接触某人皮肤，当即亮了。说明，拉手的人，都有电流通过。随后，严新又用意念使电压升到330伏。接着，电压又降至0。大家鼓起雷鸣般掌声。

人们过了电，却不受伤或过死。是因为严新把功发到拉手人的身上，也具备了抗电击的能力。

北京某报社曾赴重庆采访严新。一位记者说出孩子的姓名，严新看了一阵自己的右掌后说：“名字象男孩名，可这孩子是女孩。她常头痛。因为她曾经跌伤，头先着地。”记者连连称是：“是女孩。小时候摔了一次，头先着地。”

严新又说：“现在是十点一刻，你女儿还没睡。”记者忙说：“对对，我女儿的习惯，总是十点半后才睡。”

这不成了“千里眼”啦吗！

记者小姜又请严新查病。严新眼盯地毯，左手张而捏，反复几次说：“你个性很强，稍不顺心，就来脾气。”小姜说：“完全对。这回在重庆挤汽车时，我还与人顶撞过。”

严新又说：“你左臂肘关节处有外伤。”小姜说，是小时候被钉子伤的。在场人忙拉小姜被筒，果然有伤疤。

严新接着说：“你腕关节也不灵便。是你十岁时候摔跤，双手撑地造成的。”小姜说：“太准了！是我刚满十岁时，有一次踏在藓苔上滑倒。屁股与双掌同时着地，疼了很久。”

多少年前的事，都说得一清二楚，简直“神仙”也！

严新的力气也是超常的，有股神力。据他的被弟陈邦荣说，40斤重的哑铃，严新能于一个半小时，连扩二千一百多次。如不是被人叫走有事，还不知延至何时。

据石长春讲，一天黄昏，你与严新在琴泉寺散步，寺前有株近千年的樟树，枝干如铁，树身粗得几人合你。严新距树30余米，口中说“动”，大樟树便晃动起来。又说“摇”，大樟树便摇晃作响。又一声“弯”，被铸般的大樟树，便真的弯了30度。“停”。树恢复原状，稳如泰山。

一天，石长春与严新乘汽车去往德阳看学生，车上人挤，石长春见一小偷要行窃，严新让他勿动，只施一点法术，小偷候站着踏着了，不能你窃。

重庆市装卸运输公司有位干部叫敖大伦，很重视严新的事迹，跟踪收集。一天，你同严新赴江油重华镇看望海灯法师，忽然严新说：“你大儿子脸上有颗痣，此痣在血管上，发展下去不利，我把它取掉。”敖大伦莫名其妙，严新从未

见他儿子，怎知有恙？千里之外，又何能取掉？然而，返回重庆时，敖大伦一见儿子脸上的恙果然没了。

江油县青莲医院医生付某，也是严新之徒。一天，他与师傅从小溪坝到东安，要步行20里山路。走着走着，师傅不见了，一眺望，师傅在三里之外的山岗上。如此之飞行隐遁术，一路上，竟不知不觉提前到了目的地。徒弟非常纳闷，难道神话中的飞行隐遁成了现实？

《列子·黄帝篇》中曾说，春秋时的列子能御风而行。明代谢肇淛的《五杂俎·人部二》中记载：“汉时解奴辜、张韶皆能隐遁，出入不由门户，此后世遁形之祖也。”

这种神奇的现象，师傅不让外讲，怕人不信，说了会坏事。付某也是首次披露。因为爱因斯坦曾说：“所谓科学，其目的只有一个，那就是对实际存在的东西加以论证。”严新说：“总有一天，气功、人体科学会堂而皇之地走进科学的殿堂。”

古冈胜的肘症，被严新治愈，引起一些日本人的敬羨。当然，也有不服之人。他就是小林靖幸，日本有名的武林、气功高手。

一次中日气功家联欢宴中，二人相遇。小林靖幸提出与严新交流技艺，决一雌雄。严新火眼金睛，识破用心不良，便婉言谢绝。“此番东渡，全为友谊，‘交流’一事以后再说吧！”

小林靖幸乃好斗之人，以为严新不敢应战，便肆意挑战，先下手为强，向严新头上刮去，严新不挡不避，却未遭暗算。对方又加功袭击，严新仍稳如泰山。

两招不成，小林靖幸心急火起，从严新背后，来一个黑

虎掏心。严新业已算到，便运起海灯法师传授的铁布衫之功。小林靖幸的黑掌，击在严新后背，好象击在铜墙铁壁之上，“哎哟”一声，手臂发麻，疼痛难忍。

小林靖幸恼羞成怒，友谊不讲了，武德也不要了，施展点穴绝招。严新仍谈笑风生，但其灵府已知对方之用心，马上关闭全身穴位。小林靖幸的毒爪，正向严新头上的百会穴击来，如同点在铁头铜顶之上，火星四溅。

小林靖幸气得眼珠子红了，干脆背水一战，孤注一掷，趁势讲出全身之气力，恶虎一般向严新脖子动脉抓去，欲致以死地而后快。

严新灵屏，显出小林靖幸乃黔驴技穷，便故意让对方抓住颈动脉。可是，不管小林靖幸如何用劲，就是抓不破、抓不断，仿佛抓在铁索钢链之上。顷刻间，小林靖幸的黑爪，反倒象触了电似地颤抖起来。再使劲，却使不出来了。而严新依然用餐，仿佛无事一般。小林靖幸颤抖一阵，接着手指僵直，双臂麻木，浑身被一股无名之气牢牢缠住，不能动弹。终于“呀”地一声惨叫，瘫倒在地。

日本气功家见状大惊失色，古冈胜忙代小林讨饶。严新暗自收功。小林恢复原状，跃身而起，羞愧地向严新称道：“盖世神功，厉害！厉害！”严新还称：“方才失手得罪，实在冒昧！欢迎到中国作客！”

中日气功高手比武斗法的消息，不胫而走，一时间，严新成了东京新闻人物。求医、拜师以及一睹大师丰采之人，挤满了严新下榻的饭店。一股“严新热”，飓风般地席卷日本。

“严新现象”的出现，将人们引入陌生的领域。恰如钱

伟长所说：“在人类社会，未知世界远远超出已知世界，气功、特异功能、中医等都还有许多未被人们认识的东西，这就需要我们研究、去探索。”

现代科学，已受到人体特异现象的严峻挑战。清华大学，众多的教授与学者，用最好的仪器，对气功外气的效应，反复进行了一系列科学实验。“这项实验揭示了导致生理效应发生改变是气功能治病的原因所在，……表明我国气功研究由细胞水平进入到分子水平。”（见《光明日报》1987年1月24日）

科学，第一次拥抱古老的气功瑰宝。在确凿证据面前，自然科学家、社会科学家，无不受到巨大震动。

严新的事迹，在全国传开后，他到哪里，求医信件与电话，便赶到哪里，哪里便刮起气功旋风。

1987年7月以来，严新先后在山西、北京、辽宁、吉林、内蒙、湖北、陕西、河南、广州、深圳等地，作了百余场报告，听众达几十万人。

1987年12月18日上午，严新在深圳会堂作报告一结束，人们争先恐后蜂拥上台，无数只手伸向神奇的大师，渴求沾点“灵气”，得点治病的信息。第二天，在深圳体育馆报告结束后，即使已到深夜12点，人们仍迟迟不愿离去，将严新休息室围得水泄不通。

因为，严新的功能，太神奇了！甚至能使癌症起死回生。沈阳一位女军医，患了淋巴癌，高烧39度多。北京一些大医院，已判她“死刑”，甚至认为只能活3天。她的亲人想方设法找到严新。严新说：“让他出院回家吧！”病人还未与严新见面，严新遥治发功，女军医便退烧，战胜癌症。

每当严新作报告时，都是边讲，边发功，使听众生物场同步共振，增加功力，改善病状。仪器表明，会场出现了高效能的物理场。

严新报告，一般3小时左右，在呼和浩特，长达14小时，听者正襟危坐，不知疲倦，连上厕所也免了。听者甚至会自动发功，前后摇晃。

在深圳体育馆中，几千名听众，竟有百余人产生较大的自发功。

在宝安县剧院，约六百听众，严新报告才半小时，便有20余人产生自发功。

在深圳工人文动联谊厅，200名港澳同胞听众，大都产生自发功，个别人还不由自主地“噢噢”吼叫。

有一个孩子的手，当父母领摸时，竟然冒出火花。

广东省卫生厅某干部的儿子与表妹，12月20日赶来深圳听严新报告。到会场门口，入场券却已售完。只好回到火车站买票等候回程。小伙子凝神端坐，突然前后摇摆起来，周围人以为他犯了精神病。第二天，他父亲打电话将这一奇怪现象告知严新。严新解释说，是他儿子在会场门口感受了信息，回到车站仍与会场电磁波发生共振。

12月18日，严新在深圳会堂那场报告，亦同时向北京发功。20日回电，效果比在北京发功还好。

辽宁日报报道，71岁的姜琛琴老大娘，练功20余年，听了严新报告后，当晚出现“辟谷”现象。“辟谷”，就是不吃食物，人照常活。姜大娘26天没吃一点东西，照常练功做气功，身子骨反倒更轻松。

没有练过功的人，也出现了“辟谷”现象。北京有个11

岁小姑娘，听严新报告后，“辟谷”60多天。还有一位21岁的姑娘，“辟谷”80多天。她们不是强制不吃，而是见食物恶心，不想吃。精力却依然如故。

据严新讲，辟谷现象，是人自身的摄生机能、自身合成营养物质及其质能转化功能，得到激发与调整，从而能充分利用各种物质、能量等的气功作用下的气，便能维持一定时期的生命活动。

严新本人亦具辟谷现象，一月伙食几块钱、八斤粮。常是面条、青菜、精饭。对大鱼大肉，则厌食，常备不沾油荤的自用餐具。对物欲亦淡薄，在深圳期间，无有去沙头角购物之念头。平日穿戴亦较质朴。

严新，有时做点即兴表演，也能令人惊愕不已。如有的记者对他摄影，回去竟洗不出相片。因为严新已发功曝光，开点玩笑。

当然，严新功能，并非百分之百，亦非包治百病，有的起效应，有的则不然。

无论怎说，气功是一门理想的健身术，有病治病，无病强身健体，益寿延年。

托 天 止 雨

发功，能止住暴雨。这说起来，谁也不信。可这是事实。

道家龙门派第十八代传人王力平，就有此神功。

王力平，辽宁抚顺市人。

1986年9月14日，王力平在北京市铁路第一小学，传授气功。晚上9点下课时，刚好稀稀拉拉掉起大雨点。为了使学员回家不被雨浇，他发功止雨。

王力平走到学校操场中央，双手托天，发起功来。眨眼间，雨停雷止，电不闪。真是气冲霄汉，竟然把雷雨止住！眼不见，的确不信。只能当神话听。可《气功与科学》杂志上，白纸黑字写着，岂能谣传？！这可谓“人力回天”。

一小时后，王力平约摸学员已到家，便收回功法。功刚一收，天马上下起倾盆大雨，越下越凶，好象老天爷生了气，刚才哪个胆大包天之人，竟敢不让我下雨？！

第二天上课时，王力平问学员：“昨晚挨浇没有？”都说：“没有。”

王力平打这不成主宰雷雨的“雷神”了吗！

其实，王力平原是很普通的人，而且是个疾病缠身的人。

在王力平童年的时候，有一天，院里起火，烧了他的头，患了“三叉神经痛”、“左眼萎缩”。父母带他跑遍抚顺各医院，起没治好。

1963年夏，一天，同学喊他：“快走，力平，请那两位道士给你看看病！”同学说着就拉力平往外走。力平问：

“什么道士？”“从青岛崂山来的道士！”“道士能给病吗？我不信。”

王力平家，是知识分子家庭，爸爸奉天工业大学毕业，兄妹六人都在上学。他自然不相信佛呀道呀。

不过，孩子的心是好奇的。小力平也出于好奇之心，二来也起治治病，况且又被同学死拽着，便走出家门，挨崂山道士去了。

这两位“崂山道士”，一叫“阴灵子”，一叫“松灵子”，花甲之年，是道家内功龙门派第十七代传人。两位道士见了王力平，先给他治病，很快就把病魔驱跑了。

王力平心中纳闷：“这道士还真灵！手掌在我头上转几圈，我脑袋真的就不疼了！”王力平心里翻来复去地琢磨着。想来想去，他下定决心：非要把道士治病绝招学到手！

于是，王力平铁石心肠，誓死拜道士学功！时间是1964年春。道士让他跪叩发誓：“道家功术，永不外传！”并在他右手中指，用刀划破，将血滴在酒杯中，一口饮尽。小力平，一一照办。然后，道士施以“苦行僧”之法术，炼“性命双修”，走入“升仙大道”。道道难关，步步维艰。不尝苦中苦，难得当“神仙”。王力平要连闯“五关”。

第一道，“收心养性”。十米见方之室，黑漆漆，阴森森，道士将立平锁进室中四个钟头，任你怎么嚷叫，也不开门。因为，师傅说：“你是世俗之人，心太野，先要收收心。”

第二道，两米长、一米宽、一米五高的木箱，每天站立其中四个钟头，时间一个月。

第三道，在一个四壁紧贴其身的活动板箱里，打坐，每天四个钟头，连炼两个月。要是身子动一动，脑袋歪一歪，木板立刻倒塌，你还得重坐。

第四道，倒放一口大缸，底下垫几块砖头，每天在里边打坐两个钟头，还得一个月。

第五道，辟谷，就是不吃食物。按3、5、10、15、28天的顺序炼。一直炼到五个月，就可连续28天粒米不沾，仍然健康而活。

五道难关一过，方能跨入道家龙门派的门槛。这才是入门的第一步。然后是：“七七血质换，九九骨质变，三年一小成，十年活神仙。”

第二年，王力平开始往“三年一小成”进发。一面炼外动功、初级法术，一面啃卦辞、周易。

“文革”十年，全国动乱。王立平随“阴灵子”、“松灵子”二位道长，隐迹山林，修炼“灵宝毕法”功。并浪迹江湖，为百姓治病。十年过去，他学得了道家的特异功能。

1982年，王立平重新“出山”，大显神通：

通灵术——1987年2月8日，王力平于广州授功开课第一天，当晚，他在广州中医学院内，约定时间发功。市内500余名学员，均收到他发功的信息。谁哪里患病，哪里便有痛感；不是病人，便有热感；有的不由自主地颤动起来。

透视法——站在病人面前，可见患者五脏六腑何处有病。

遥诊去病——数十里、数百里、乃至数千里之外，能为患者治病。

奇门通甲——1980年酷暑，北京西山八大处六处、香界寺一座乾隆行宫，170多人在此练功，气温高达38度，闷热难熬。于是，王力平发功，宫中立刻象冰窖一样凉爽。

百兽出笼——也是在乾隆行宫，王力平打坐发功，西山的老鼠、狐狸、青蛙、兔子、蛇等等动物，纷纷聚集行宫四周。

隔柱击人——隔着两人合抱粗的宫殿大柱发功，能将柱后边的人震倒。

以上之功法与开头所述的“呼风唤雨”，乃是王立平道

家内功法术之一部分。

今天，王立平破了道家法规：“永不传人”，他想发扬国宝，以健中华。

现代巫师张延生

张延生，北航毕业，现住北京葡萄园，原籍山东。“现代巫师”，是人们送他的绰号。

张延生，是出生在延安的后生。他祖父留学法国，并学会西餐手艺。他父亲继承祖业，于国共谈判时，曾在延安窑洞，为马歇尔特使做过地道的西餐，客人甚为惊奇。

出身如此世家的张延生，本无巫师之天分。他只跟父亲学过经络。1964年上北航学习，曾业余研究过“手诊”。1982年开始练气功，是静功，根据气功杂志的介绍，自学自悟的。每天都练七八个钟头。1983年，就练出功夫了。他的事迹，《自学》和《气功与科学》杂志，都作过介绍。

张延生学会了“遥感”。他见特异者有此功能，但却保密不传于他。他亲自钻、自学，根据中医原理，终于悟出一套方法，并付诸实践。

有一天，他为学院的一位检验员“遥感”他的母亲，他母亲在上海，根本不认识，使测知他母亲腿折了，并有胃病，全说对了。

有一回，他见一位七十多岁的老头，他随口说说老人患低血压，老头称是。可按常规，老人多患高血压。他的感觉，不是逻辑推理，而是无逻辑思考的直感。

北京中华龙光实业公司经理，派人去深圳签合同。去人

走后，经理问张延生：“你说我的生意能成不？”张延生说：“不能成。对方又提出新条件，还得扯皮。”经理说：“不会吧，我们已经谈好了，来电报叫去签合同的。”结果，晚上9点，深圳来长途，对方变卦，同合没签成。第二天一大早，经理用车把张延生接去说：“太神了，再帮我看几个买卖怎么样？”

张延生说：我的感觉，好比计算机，将软件输进去，就会自动显出结果。

我认识一位气功师，也有这种“遥感”功能。他曾为我的朋友们，测过许多事情，都令我们惊讶不已。我问他：这是什么道理？他说，我用的是“直线思维”，不是感性到理性的曲折的逻辑推理，只要把你们问的问题的信息输进去，不要费劲去思考，过一会儿，我脑中就会显出答案，或是文字，或是数字，或则图象。这与张延生说的感觉，似乎是一个道理。

张延生在河南办《易经》讲习班时，焦作平光机械厂一位女同志，上午10点多钟，自行车丢了，张延生用八卦一算：“你这自行车可以找到，而且就在这个方向，现在这个车还在动，你现在去找不着，下午二三点钟上班去找。”果然，那位女同志下午来电话说，按指出的方向，找到了自行车。

张延生是受《科普文摘》来志有关文章的启发，开始学习《易经》的。《易经》揭示了自然界本来就有的规律。

张延生的父亲，曾指责他：大学生还搞迷信。可是，有一次，家中来了一位父亲的老战友，张延生说：叔叔，你身上长三颗什么东西？客人惊异，说那是三颗碎弹片。他父亲也服了。

1983年12月，有位同志不相信张延生的功能，他就到他的家里去验证。他给这位同志的小孩讲了5分钟，便诱发了孩子的特异功能。他让孩子的父亲写几个字，放在孩子耳旁，过了15分钟，小孩就把字认出来了。这种功能，是人人都有，只是没有诱发出来而已。这种功能，暂时还不为人所理解，但它早已为我国古代哲学所掌握。

有一次在广交会上，一位美国商人问张延生：“我有个女朋友在香港，你说她将来去哪？”张延生说：“明年夏天，你的女朋友将会去美国西部偏南的一个地方，她将住在这里，房子的周围……”没等说完，外国商人惊叫：“那就是我的家呀！”

团市委有位干部说，张延生曾托他的右手，看过一阵说，你爱人不出三天要肩痛。这位干部根本不在意，因为他爱人肩膀从来没痛过。可是，第三天，他爱人让他给她请假，说她右肩痛得厉害，要去医院看病。此时，这位干部方感张延生的预言真灵。

张延生有位同学姓孙，大学讲师，也是一位气功行家。他说，气功练到一定火候，就能感知一些新的意境。他在西藏时，一位喇嘛送给他一尊半尺高的镀金铜佛，叫密宗护法神。刚拿来时，有一天，张延生来串门，一进门，他感到有股“神气”，把人往外推。他在屋中张望一阵，看到铜佛说：“就是它！一代又一代的喇嘛对它打坐发功，它身上凝聚了极大的能量。我感觉到了。”

张延生看手相，看得很准，尤为神奇的是，从男人的右手上，能看出他妻子的病情。一位同志伸出右手，请他看。他说：“你爱人吃饭不好，十二指肠有问题，有胃下

垂，睡觉梦多……”这位同志，认为这些不足为奇，是人常有症状，猜也能猜个八九不离十。可听到：“她左侧锁骨下有一块伤疤。”这一下，可把他惊呆了。

一位同志伸出左手请他看，他说：“你前年左上颚拔了个牙。”没想到，连拔颚牙，在手上也能看出！该同志又伸出右手，并向旁人挤了一眼，意思是，他爱人远在海南岛，恐怕看不出来。张延生说：“你爱人这两天水土不服，皮肤过敏。”该同志大惊失色，一点不错，昨天他爱人打长途说，南方气候吃住不惯，身上过敏。

人们对他的手诊非常惊奇。张延生解释说：人体内的病症，都会手上反映出来。两口子长期生活在一起，就会产生信息交换，你老婆的信息必然反映在你的右手上。看手图，还可做为公安侦破的手段，谁跟谁接触多了，谁生活不正派，手上都有反映。就是两人谈恋爱，即使未同房，只要动了真情，手上就有反映。人体本身是一个完挤的生物场，每个细胞都能显示生命的特征。手是人体组成部分，必然带有人体各部分的反射信息。这就是张颖清同志所提出的“生物全息律”。看手图，亦非难事，只须两月就能学会，而“遥感”则是短时间不可为的。

遥感，是每个人都有个“场”，每个人的“场”，又如指纹一样，是不一样的。只要说出名字来，或是写个字，或是提出一种信息，就仿佛收音机调到指定波段，就会遥感出人的病情，或测出所问问题之结果。

有人说出一个名字，张延生把双手往裤子上抹了抹，这是“消磁”，就是把刚才那个人的“场”的痕迹抹掉。眯了一会儿眼睛，他说：“这人肚子里有了小生命。”问者说：

“太对了，她已妊娠两个月了。”

又一同志说了一个名字。张延生说：“他右边不大好，哎？怎么左边也不大好，心脏跳得很慢，怪了，脏器都不太好……给我的感觉是在躺着，他怎么啦？下不了地，年纪轻轻的怎么成这样了？”问者十分佩服地说：“别说了，他是截瘫。我全服你了！”

东汉时，魏伯阳曾写过一本书，叫《周易参同契》，就是探索人体奥秘的。这本书对人身元气运行的轨迹作了详细记录。元气，按今天的话说，就是人体的“能量流”。“参同契”，就是假借爻象以论作丹之意。“作丹”，即指“内丹”，就是人体内部的精气，通过一定程序的特殊锻炼，掌握人体内部能量流的运行规律。人的这种精气（即能量流），古人曾明确指出，“其小无内兮，其大无垠”，但用眼看不见它，所以，《参同契》说：“道（丹）之形象，真一难图”，“天地至精，可以口诀，难以书传”。就是可知而不可见，“可受而不可传”。就是说，它是一种可控制却不可见的“场”。

爱因斯坦所探索的最终目标，即“统一场论”。“场”就是物质的连续形态。我国《易经》，是推天道以明人事的书。《周易参同契》，便是用《易经》的爻象符号，表述“作丹”的运行规律。这就把人体内部能量流的运行轨迹与日月星辰的运行轨迹联系起来。也可以说，我国传统的《易经》、经络学、气功、针灸等，也与现代科学联系起来。使其古老的学说，重新获得新的生命。元气说与原子论已联系起来。

张延生的“遥感”功能，就是《参同契》中“作丹”的

原理，也就是说，他能捕捉到人体内能量流发出的“其大无垠”的生物场，并将生物场与天体场交感作用，从而获得超人的判断。

有一位老先生病情垂危，曾请张延生去看。张回来对朋友透露，此人气数已尽，服什么药都没用了。他又掐指一算，说立冬前十八日，此人必死无疑。事实，果然如此。有人称他神机妙算。但有人却怀疑，是他为了证实自己的预言，而发功咒死老先生的。张延生听了这种流言蜚语，气愤地说：“我想救还救不过来呢。我那不是预言，而是道算术题，他生活在地球上，地场与其它天体的场同时作用于他，按照八卦理论一推，他到这天最衰弱，内场适应不了外场，拖不过去了。”

有一年，许多人转氨酶高。有人说，这是农作物施化肥所致，有的说，这是文革造成人们的忧郁所致，也有的认为，是环境污染所致。张延生说：“这都没说到点子上，根本原因是今年‘木星大冲’。”他又从八卦理论出发，按金木水火土与人体五脏的关系一摆，说得听者无不佩服。张延生说：“每年有什么流行病，都可估计出来。”

张延生在广泛涉猎中，掌握了一套诱发人体中尚未开发出来的功能的本领。他在北京、天津、四川、东北等地，曾对1100多名儿童分别进行两小时训练，其中有700余人能耳朵认字。

张延生坚持常年练气功，身体日益强壮。而饮食逐渐与淡雅，见了烟、酒、鸡、鱼与生冷食物感到厌烦，其食常为馒头就咸菜。这便是练功促使体内氨基酸活跃起来，并打开六腑穴位，汲取大自然之养分：光、紫外线、电磁波、天然水、

射线等。素食能减低油腻对肝脏的损耗。古时，有些深山老僧，吃些野果，仍身强体健。功夫高深者，甚至闭食而饱吸大自然之精气。

生命科学，乃是一门全新的科学，须我们精心探索。它确是“天运神功理不穷”。

奇人张宝胜

张宝胜，辽宁本溪人。他是先天的特异奇人。他从小就具有超常的知觉。谁丢了铅笔、小刀，他都知道下落。

1982年，辽宁省中医学院将张宝胜借调来院，以研究人体的奥秘。该院王品山副教授曾与他共同生活一年多。

张宝胜只有小学文化程度，却通晓人体全部经络走向。

在张宝胜手上，放一串钥匙，众目睽睽之下，钥匙却无影无踪地进了抽屉里。

下雨天，他在街上走，雨却浇不着他，回到家，衣服、鞋子全是干的。

在一所大学曾做过一次实验，40余人将礼堂门窗都看守住，张宝胜却人不知鬼不觉地进入礼堂中间。

1986年9月18日，前国防科委主任、中国气功科学研究会理事长张震寰同志，曾带领张宝胜南下广州，在市委礼堂，当着广州市领导、科学家与记者的面，进行了表演。他从已经准备好的许多牛皮纸信封中抽出一封，很快写出信封中之字：“X002807049,WUYUAN”。广州市委书记许士杰同志，亲自剪封，内中一张五元人民币，其号码与张宝胜所

写，完全一致。

张宝胜还将一块巧克力糖用纸包好，交与广州市人大主任欧初同志手中紧握，不一会儿，他请欧初张口，打开纸，奇怪：巧克力不翼而飞。可是，在上面剪开的信封中，却发现了那块巧克力。那个信封是广州市原副市长孙乐宜同志封闭的，他并没有放巧克力。

张宝胜又拿起一个蜡封的药瓶，不到十分钟，药片从瓶底掉出，并且又将纸条与一块糖装入药瓶中，药瓶仍然密封未动，瓶壁亦无裂放。

张宝胜还可以使电视图象消失，或使彩包变为黑白，还可令电话铃自响。他发功，还可烧毁衣物。他在体重秤盘上，用意念，可使重量下降10公斤或升高10公斤。

张维祥的宇宙之光

张维祥，原在山东聊城农校，现在北京开诊就医。

使治病，不用药，不用针，也不发功，专借外力，即“高级生命”，或曰“宇宙之光”。这是十分神秘的现象。

1968年，派别斗争正烈，张维祥于聊城农校学习。他见农村小孩玩一种游戏，十分好奇：地上放一个碗，盛滴水，把一个小方桌扣在上面，四条腿边各站一人，四人用手顺时针一指，小方桌使转动包来，愈转愈快。是何道理？他百思不解。

1978年，他又发现孩子玩箩而的箩，把箩的一边用卡子夹住，俩小孩用手指轻轻托包箩的另两头，此时，问什么问

题，箩下面就呈现汉字答案。张维祥更为惊奇，甚至面对着箩呆呆出神，日夜苦苦思索。意外地，箩象有了魔力，张维祥也仿佛有了磁力，箩被吸引过来，双手持起箩，问什么，答什么。

从这件神奇的现象中，张维祥发现，宇宙中还有一种比人类更高级的生命体，这种超级生命是无形的，人看不见，但它却有无穷的神力，能遥控人力。

张维祥在不断地持箩问答中，箩突然划出一行字：“你拿笔在纸上写就行。”

张维祥持箩后，果然手不由自主地写出所问的答案。

一天，笔又写出：“我们有治疗疑难病症的能力。”他试问：能治疗他的扁桃体发炎吗？笔马上写出：“可。”怎么治？笔写出：“不吃药，不迷信，3—7天治愈。”果然，三天后，张维祥嗓子感到舒服，第七天，痊愈。后来，他照此法，又为附近的一位精神病人治愈。这样，张维祥便相信了“高级生命”的治病能力。

1979年，张维祥又能与高级生命直接对话。高级生命的声音，张维祥就是把耳朵堵上，也能听到。但是，就是看不到她的身影。

张维祥把他的发现，写成厚厚的材料，寄予中国科学院、南京紫金山天文台、上海市科学院、山东省科学院等单位。

1982年5月，张维祥又把材料寄给了钱学森、钱三强、钱伟长、华罗庚等人。

1986年，张震寰同志把张维祥请到北京，反复验证了他的治病效果。

1987年初，张震寰同志再次请张维祥进京，让他挂牌门诊。7月，正式调入北京。他已经治愈许许多多的疑难病症。他的名声一天天大了起来。挂号的人络绎不绝。他的诊室也挂满了奖状与锦旗。

20多年的哮喘、肺气肿，久治不愈。经他治疗，很快痊愈。

解放军某部有位副局长、研究员，叫李敬荣，一家中有四口疑难病症，全部治愈。

交通部有位女干部，多年不孕。经张维祥治疗，过了半个月，病愈，怀孕。

全聚德烤鸭分店有位女青年，患乳腺增生，两个疗程，病症消失。

北京军区某部离休干部米震山，两年来心脏时常露跳，头晕胸闷，三个疗程，病症全愈。

更为神奇的是，病人不用面诊，只要将姓名、性别、地址与病症写来，张维祥便可遥控治疗，效果一样。比如，气功师李勇，带来了儿媳姚明兰的病例：八年来萎缩性胃炎。姚明兰是太原某医院护士长。没有面诊，身在太原，10天后，李勇接信，儿媳病症全愈。天津大学赵九生教授，支气管哮喘50年，并患肩周炎10年，写信遥治，三个疗程，病症消失。

这真是神奇的医疗。治病，不用药，而是借助宇宙的“高级生命”发出的光能。这简直是不可思议的神话。

有一位特异功能者，看到张维祥后，惊奇地说：张维祥的功，不是气功发自本身的光，而是来自宇宙的光，非常强烈。

刘东的特异功能

刘东，北京某医学院学生。他能以手、耳识字，隔墙识物，断层看书，肉眼透视人体，甚至可见显微镜下见到的细胞，等等。他之功能，《世界博览》杂志曾作过报道。

有一位女同志请他透视诊病。他诊断结果为：左肩肩周炎，颈椎错位，右肾有炎症，胆较大，粘膜下有沙粒。前三项乃为医院确诊之病症。但胆的毛病，未发现。

医生看了刘东的肉眼透视病变图，不大相信，当即为此女患者做B超，果然是胆结石。人们心服口服，

刘东的特异功能是天生的。他在八九岁时，有一次与同学们去看电影，他们买的联号票，以为是一起的，便同坐在一起，他无意中把票券在手中玩，脑海中却显出另一座号。后来，来人了，知道坐错号了，他从手中拿出那张票一看，果然是他刚才脑中出现的号。此时，他并未在意。有时，与同学玩扑克，大小王在谁手中，他却者得清楚，他也以为人人如此，也没介意。只是到了报上发表四川唐雨耳朵能认字的消息后，他说他也能耳朵认字。当时，他高中毕业，已参加文艺团体工作。人们说他吹牛。刘东请大家试验，结果，真认出来了。这样，他的名声也传开了。此时，他在吉林省浑江市。吉林省科委很重视刘东的特异功能，并诱发他具备了多种功能。北京也请他去表演。卫生部党组面试刘东特异功能后，确信无疑，便将他调到北京某医学院学习，以便深造。

有一次，美国气功代表团来华，刘东进行了特异功能表

演，认出外宾放在口袋中字条，还有一盒火柴，他也准确数出47根，全场轰动，外宾高喊：“神奇啊！”

意大利医学代表团来京时，刘东为一成员透视内脏，指出他锁骨下有肿瘤，肝大，阑尾切除。都完全符合。

5年中，刘东曾为百名以上孕妇透视过胎儿性别，为千余人透视内脏，都与X光或B超透视一致。所以，刘东的特异功能，为越来越多的人所承认。

有一次，刘东在长春省政府第二招待所，进行一次遥感透视。刘东在70号房间，请他遥视50米远的56号房间中客人的情况。刘东只用一分钟便说：“一人坐着看画报，一人躺着看书。”情况完全属实。

有一次，在白求恩医科大学一间实验室里，一位医生将一本书放在刘东面前，请他说出110页开头几个字是什么。他全说对了。

有一次，人们在一沙堆中，埋进塑料梳子、铁钩、啤酒瓶等物。请刘东透视。他不仅说对了，还说沙堆中有一枚桃核。这桃核是沙子中混进去的，也挖到了。

刘东能不用显微镜就数出白血球。

刘东说：“耳朵认字时，只要我把纸团塞进耳内，脑子里就发出“嗡嗡”声，声音逐渐加大，随着脑中出现耀眼的白光，纸团上的字便映在白光上。用手认字时，只要把纸团握在手中，手心就有麻的感觉。这种感觉象一种波，顺着手心迅速上升到脑子里。这时脑子里早已出现的光似乎在等待波的到来。当波撞到光时，一下子就把纸团上的字映现在光上，似乎波上存有字，进入脑后通过光映现出来。透视看书时，只要酒试者提出识出书中某页某行的要求，我大脑一思

维，随即脑子里就“嗡嗡”作响，很快就会产生忽闪忽闪的白光。这种光把书映现出来，大脑思维到哪页，这种光就把哪页映现出来。透视人体，也是大脑思维发光，映出五脏六腑。隔墙透视较为难些。有一次，我应邀去长春国际旅行社表演，测试者让我透视二楼226号房间的情况。脑海很快发光后，我就用思维寻视226号房间门号，再用穿透方法，从门射进去。这时我脑中“荧光屏”上，便出现两张沙发床，中间有张小桌，桌上有一台红色电话机，屋内又出现一个穿绿上衣、戴眼镜的男人，20来岁，在擦皮鞋。这房间，我从未去过。我说完后，当即有人去验证，完全正确。显微放大时，我的感觉是：当我要数玻璃板上的细胞时，大脑就会感到从里向外涨，发出“沙沙”的响声。随着“沙沙”的响声，光环逐渐增大，而大脑所思维的玻璃板就又发生一种“嗡嗡”作响的信息（波）。通过这“嗡嗡”作响的放的传导，把玻璃板映入脑海里的白光上，然后通过光的扩大，印在光上的玻璃板也随着扩大，再按测试者的要求，着重放大某个部位，于是格子里的细胞、位置及数量都清晰可见。”

听刘东的陈述，就象听神话一样。然而，这里却蕴含着思维科学的新信息。

我国古代医学遗著中也曾有这种记载，如神医扁鹊视病，“尽见五脏症结”。但几千年来，人们只当神话相传。

刘东的特异功能，说明人们获得知识，并非只靠五官，大脑思维也并非只有感性到理性这一条道路。

当代崂山道士

《知识与生活》杂志，曾报道这样一位奇人：他是解放军某研究所的一位年轻人，为了不干扰他的科研工作，暂不公开姓名。某一天，在编辑部院中，遇到这位奇人，人们请他上楼小坐。在上二楼的途中编辑部的同志在前边走着，奇人尾随于后，可到二楼时，奇人却从屋中走出，而屋子原是锁着的。奇人是如何从人们身后走进锁着的屋中，当事人谁也没有发觉。这真是一位当代的崂山道士。

有一天，编辑部司机小陆拉着奇人，车到东四，小陆停车，去买香蕉，请奇人吃，称了3斤，还剩下一大半，待小陆回到车中，奇人手中已捧着香蕉了，正是小陆称剩下的那一大半。奇人笑了一笑，下车将5元钱交与了那个正在发楞的卖香蕉人。

1985年4月，作家郑义与奇人相遇，恳求奇人献位，以饱眼福。奇人推托不成，只好表演。他将一张名片交给郑义，请他写上点什么。郑义偷偷写了。奇人让他把名片撕碎，再投入口中嚼成纸浆。郑义照办。奇人左手接过纸浆，右手一合，须臾，一张完好如初的名片呈予郑义面前，上面还仍然有郑义写的字。

有一天，奇人骑车到南小街北口，见红灯马上下车。可警察硬说他闯红灯，非要罚款2元。奇人交出2元，微微一笑，骑车而走。可是，正在歪头开收据的警察，脑袋却正不过来了。原来，这位警察在司机小陆家中见过这位奇人，小

陆说奇人神通广大，他不信。这一天巧遇奇人，故意罚款刁难。没想到，反把自己脑袋“罚”歪了，这一回，他可心服了。小陆说情，奇人使其脑袋恢复正常。

还有一次，奇人在一位首长家中表演，问几点了，首长看表，可表没有了，奇人请警卫员将暖瓶中水倒出，结果倒出首长的手表，

三 仙 斗 法

在全国首届健身养生座谈会上有三位神仙般的人物，相聚一起，做了一次有趣的发功测试实验。

一位是朱鹤亭，年过60，崂山道长后裔，气功世家，几十年修炼道家秘功。并将气功与医药熔为一炉。曾配制出“崂山药饮”，大有治病、滋补之效益，美国与日本之老板争购其专利。

一位是徐一帆，报上已作过介绍，中国儿童艺术剧院导演，当时45岁。他是从小自悟自练，无师自通，终得道家秘功神法。先后治愈各种疑难病症，不计其数，手到病除，获“神仙”之美誉。

第三位是方宗华，峨眉剑派内功本掌门弟子，43岁。

起因是这样的：朱鹤亭老伴写来朱砂信，让老朱在北京访一访徐一帆，这是位气功高手，叫他不要与此人相攻，以免功功相克。

朱鹤亭报到后，在签名簿上，发现了朱一帆的名字。两人见面后，交谈中，甚感投缘，遂成知己。

一天傍晚，朱鹤亭到徐一帆房间作客，屋中还有中国气功科学学会理事长张震寰、龙形太极传人、天津72岁的曲朝禄和《中国体育》杂志记者李宝奇。

正在大家开怀畅谈之时，方宗华进来。人们扯着扯着，扯到“遥诊”问题。朱鹤亭佯装不会，想探探小方的功夫。小方敦厚老诚，愿意应试。

于是，朱老坐在沙发上，双手张开，搭在两膝，正襟危坐。小方搬过靠椅，间隔二尺，迎面而坐。其他人拭目以待。

“朱老师，您要测诊的是男，是女？”方宗华问。

“女的。”

“多大年纪？”

“67岁。”

“人在何处？”

“上海。”

仅此三条，小方遥诊起来，双手伸张，略呈扇状，微微抖动，已在发功。

没想到，朱鹤亭也在发功，暗中干扰。两股波流对撞。小方紧张起来。两颊出汗，乱了阵脚，报出的结条，来老摇头。小方十分尴尬。

当事者迷，旁观者清。徐一帆打破僵局说：“朱老师，您说的那人，是痔疮，对不对？”朱鹤亭合掌称道：“完全对。这人是表姐。”在场人拍手叫绝。

事后，记者问徐一帆：“这是怎么回事？”徐说：“他们两人发功对峙，我捷足先登。其实，遥诊并不神秘，我告诉你方法，你也可以学会。”

王友成的意念制动

王友成，吉林市博物馆中年美术师。他从小就具有意念制动的特异功能。有一天，他无意中把一元钱放在胸上，没想到，钱却粘在背心上，没有掉下来。在惊奇中，他想：这钱能不能移到右边去？刚想完，钱就移到右胸。他又想：能否转一圈呢？这个意念一产生，钱马上绕胸一周。

有一次，王友成在画画，围观者不少，有些人吸着烟，他感到不舒服，心想：这些人怎不把烟掐了？刚想完，吸烟者一一熄灭了烟。

有一次，王友成在展台上的玻璃罩里取东西，玻璃罩上面放的几分硬币，却跟着他的手移动。同事们见了非常惊奇，便让他表演。盛情难却，他便拿来一瓶密封的药瓶，摇了摇，药片就掉了出来，药瓶仍完好无损。从此，王友成的特异功能的奇说异论，不胫而走。

有一次，王友成应邀表演，把一分硬币，放在信封里，再用胶水封住，然后请人捏一捏硬币，确认无假后，他使用手一捋信封，硬币便落入手中，信封照旧未动。观者无不惊奇。然而，更神奇的是：王友成随手把那分硬币放在桌子上的玻璃板上，一拍桌子，硬币马上穿过玻璃板，透过桌子，掉在地上。此时，观者已目瞪口呆。不仅如此，硬币放在大理石上，也能通过。

王友成又拿出一张较新的一角纸币，用剪子剪了一个口子，让人验证后，他把纸币用手一捂，半分钟后，打开手，

纸币的口子不见了，天衣无缝。

还有一次，在表演时，有一位观众叫余天柱，吉林市工交干校工作。王友成对他说：你兜里有多少钱，我写个数，然后你拿出来核对。随后，王友成写了15元3角5分的数字。老余把零整钱全掏出来，一共是：15.34元，只差一分。王友成说：你再找一找。结果，又发现在豆制品票下还有一分纸币。王友成又写一纸片：你的工作证是43号。掏出核对，号码一点不差。

有一次，在银行工作者面前表演，一位同志拿来一捆钱，问王友成：“你说这是多少钱？”王说：“一百元。”一点，正是一百元。接着，王友成说：“你那捆钱剩90元了。”一点，果真90元了！王友成又说：“剩60元了。”一点，果然60元。人们无不惊讶，众目睽睽之下，竟然少了40元，没有任何迹象是怎么少的。王友成笑着说：“在这呢。”随手从兜里掏出那不翼而飞的40元，人不知鬼不觉，面对面眼对眼，怎么钱就无影无踪地跑到他兜里去了？这简直神了！不可思议！

吉林市公安局局长司立策也做了一次试验，他拿出一张纸币，看了看号码，交与王友成。王友成握在手中。可是，不一会儿，钱却没了，谁也没发现钱怎么走的。王说：钱在门外的门梁上。司立策出去一看，果然在门梁上，拿下一对，还是那个号码。吉林省省顾委主任王大任也做了一次试验，地点吉林市博物馆馆长室，他看了一角纸币的号码，王友成意念一动，钱就没了。“钱到哪去了？”王说：在政工科，第二张桌子，一个盒子旁边。到政工科一看，果然如此，号码也对。

市委副书记李奇生，也亲眼目睹了这种表演。这回，是枚硬币。王友成拿在手中，转眼就没了。“硬币到哪去了？”王说：在保卫科屋里。从馆长室到保卫科，要过两堵堵，十几米的空间。人们来到保卫科屋里，没看到硬币。王说：在小曹卷柜里左边门的桃盒里。曹说：“我那里不装钱。”可是，打开盒子一看，硬币恰在里边。把硬币放在桌子上，李书记刚要动手拿，硬币却眼睁睁地又没了。“这回到哪去了？”王说：在卷柜右门里一本书里，第一百页中。把书拿出，那枚硬币果然在第一百页里。

有一回，在王友成的居室。有人拿了一斤粮票，并在上面写了“X”字样。王友成拿过来一握，粮票就逃之夭夭。王说：粮票飞到外屋桌上的一个小盒底下。到外屋一看，翻开小盒，果然那张带有“X”记号的粮票在下面。

有一次，他让人把扑克牌洗一洗，摆在桌上。王友成写什么，你就抽什么。人们不信。结果，无论任何人，不管你抽出的哪张牌，都与王友成写的一样。不管怎么变化，都跑不出如来佛的手心。甚至，用嘴随便吹出四张牌，翻开一看，四张全是K，怎么这么巧！结果，一看王友成写的正是：四张K。人们仿佛木偶一般，被王友成的意念控制着。

1987年3月24日下午，王友成与市委宣传部一位部长，以电话做试验。王说：“我在这里写几个字，交给身边的四位同志，然后，你在那边也随便写几个字，开始吧。”这位部长，在纸上随意写了个“8”，犹豫一阵，又在8后连写两个8，成了“888”。部长拿起电话说：他写了“888”，王友成大笑，他身边四人打开纸条，恰是：“888”。远隔松花江，竟能遥控他人思维与行动，这也太神奇了！

1988年3月10日，在北影，副书记张志才，惯于奇特思维。他完成一个思维，请王友成测试。王说：一个圈，又套一个圈，一横穿过两个圈，一竖穿过两个圈，成此图象⊕。结果，与张志才所想，完全一致。竟然能知人心所想！这就神上加神了！

毛福洲的遥感术

毛福洲，河北沧州人。在长春邮电学院特异功能班学习期间，他曾做过遥感表演。那是1987年9月24日。在座的，有几位来长讲学的日本客人。有一位叫小谷清，站起来，走到毛福洲对面约距一公尺处的椅子坐下，请他遥测。毛福洲双目傲视小谷清约四五分钟，便宣布遥感结果：您爱人在家正患感冒。不信，您可打电话核实。

小谷清说：“不必打电话了。我妻子确实得了感冒。就在我飞离大阪的那一天感冒的。”

毛福洲继续说：“您爱人开过刀，小腹右侧有刀口……。”

小谷清一听此言，还没等小毛说完，便兴奋地站起来，情不自禁地高喊：“吆斯嘎！（完全正确）我妻子高中念书时开过刀。中国气功真了不起！”他又深深地向毛福洲鞠了一躬。日本客人的领队福井良太郎也站起来，一面鼓掌，一面称赞道：“佩服！佩服！”并紧紧握住小毛的手。

记者林征，闻听此事，既惊奇，又怀疑：难道真有这等奇事，身在中国，竟能遥感到日本，而不用任何通讯工具，只看一看来人，就能说出他在日本的妻子的病情，而且完全

正确，真是不可思议！

常言说的好：“耳听为虚，眼见为实。”不亲眼见识一番，难断真伪。林征是个急性子人，马上登门采访，并亲身实验。

1987年12月23日上午，林征来到邮电学院，找到毛福州，经曲老师介绍，说明原委，小毛当场“透视”，瞧了瞧林征的身体，随即说道：“你得过肺结核，右侧叶有钙化点。”林征心想，“真有功夫，第一眼就瞧对了。”

小毛继续说着“慢性胃炎、十二指肠球部溃疡，现在患处结有痂疤。肝肿大，以前得过肝炎。”记者不由得敬佩起来，这些老毛病全叫他说中了。

“你开过刀，小腹中间有一处四指长的刀口。你的头部两侧，血管粗细不同，骨骼大小也不一样。最近明显头晕目眩。”

此时，上课铃响了，小毛赶去上课。这一场利用课间休息的匆忙测试，暂告一段落，未得深谈。

12月28日下午2时，按约，记者与小毛再次会面。林征说：“上次你给我的诊断，绝大部分都对，有的不对。”

“哪些不对？”

“我没开过刀，小腹没有刀口，最近也不头晕目眩。”

小毛注视对方头、腹片刻后说：“那就是你爱人腹部有刀口，最近头晕。”

这么一说，记者更惊讶起来：他爱人是开过刀，刀口长度与位置都对，最近常喊头晕，有时一站起来，就得闭眼睛，手扶椅背，生怕跌倒。

记者纳闷地问：“怎么从我身上竟测出我爱人的病情

啦？”

小毛一时也说不准这个问题，只猜度地对记者说：“也许是爱人的病状信息，传导遗留在丈夫的脑海里，又从躯体上反映出来。我已多次遇到这种情况。”

记者又问：“我曾患过癌症，你怎么没看出来？”

小毛微笑地说“这说明治疗彻底，我才没看出来。”

不过，仔细想来，小毛已发现了癌的蛛丝马迹。记者患的鼻咽癌，头部右侧动脉切开插管，做钴60化疗。这可能造成了头部两侧血管粗细不同。骨骼大小不一。所以说，毛福洲的“透视”功能，还是很高的。

我与小毛同志，也曾接触过。我曾在他们特异班听《周易》。真可信，我当时还不知小毛有这两手。若知道，我一定亲身尝尝。我只听他同寝室的同学说：他姓毛，来自河北体委，他发功，能使运动员多举多少斤。

有一回，我到他们宿舍，见小毛在床上象一休那样坐着，好象在炼功。我和他攀谈起来，他很乐观，又很幽默。我问了他的年令与婚姻后，我说：“没想到你都结婚了，你长的很年轻啊！”小毛风趣地对我说：“我师傅更年轻，鹤发童颜！”

“你师傅在哪？”

“天水。”

小毛虽然年轻，为了深造，他曾游访了五台山、华山、泰山、峨山、终南山、嵩山、天台山、麟山……等三十余处，拜访名师高手，探寻真经秘传，搜集气功典籍。

小毛在部队服役时，就曾拜气功高手马春为师。1984年，退伍回到沧州后，一面举办气功学习班，一面为群众治

病。

有一次，澳大利亚武术代表团访问沧州，有两位团员颈椎、腿部疼痛，经小毛点、摸、按、捺，不一会儿，疼痛消失，深受外国友人的称赞。

记者林征深有感触地说：“后生可畏，后生可贵，继往开来，任重道远”。

黄小蓉看字测人

福州市高中学生黄小蓉，七年前，已具特异功能：耳朵认字，人体透视、识别遗留信息，如今仍然灵验。

上海科技大学奇异自然现象研究会前任理事汤海敏，想试试黄小蓉的识别遗留信息的特异功能，便写信，请她看信上字迹，测测他的相貌。黄小蓉看信后，便测出笔者身高1.7米，体重115斤左右，戴眼镜，眉毛式镜框架上黑下白，女人名字，实为男子，回信告之。测试结果，均正确。汤海敏甚感惊异。

黄小蓉的特异功能，曾引起澳门某巨商的图财欲：以5万元巨款为诱饵，请她到澳门某赌场，与他合作，赢钱对分。遭到黄诚培严辞拒绝：“我女儿有特异功能，我乐意与科研部门配合进行研究，那伤天害理的赌场，即使给我五百万我们也不去。”

黄诚培殷切希望有关部门，能破格录取特异功能学生，以发挥其特长。（摘引《神奇的气功与特异功能》）

当代扁鹊

扁鹊，战国时代神医，善望诊断病。“望诊”，不切脉，不询问，一目了然病情，准确无误。

往昔佳话，今日再现。北京有位名叫金永的，便具望诊本事。神得出奇。新华社一名记者，曾考查他四个月，撰写一篇文章《电车调度员金永，用望而知之诊断法治好了许多病人》，发表在内部刊物上。

这条新闻一传开，金永家门，病人络绎不绝，京都内外，海内外，求诊者，应接不暇。

一天，金永家来了二男一女，请求望诊，其中二位是《瞭望》编辑。

金永瞧了一位说：“你是头痛，痛处集中在左侧脑部。”对方点头称是。此人在北京几家大医院看过，并趁外出来访之机，在十几个省市请名家诊治过，均部无效，越来越重。

金永说：“你左脑偏头痛，已有十多年历史。”编辑十分惊讶：连患病时间多久都一清二楚，这也太神了！

金永说：“你的头部有一个薄片状东西，造成你头痛。”编辑忙问：“是肿病吗”金永说：“别怕，它尚未形成，可以吃药化掉。”随后，金永开了药方。

金永又望诊另外药人，病情与病因，都准确无误。连毛病在腰椎篇几节骨头上，都看出来了。甚至越患者的人品性椎，也给瞧出来了。令人心悦诚服。

北京郊县水上运动学校张科长和夫人，来见金永，请求

诊断。金永看了一眼，便说“你21年前后得过一场痢疾，很严重，当时没有完全治好，留下病根。”

张科长21年前，曾在新疆的部队，患了一场严重痢疾，病了很久才出院。打那以后，身体每况愈下。

令人不可思议的是：20多年前，得了什么病，说得一点不差，并且只看一眼，这简直是神话！

更神奇的是，金永只要看看照片，也能确诊病情。

女青年张丽茹，瘫痪卧床两年多。她将照片寄给金永。金永为她开了处方。服了几付药，竟能下地活动。

金永的宏伟设想：托人找来一些外国爱滋病人的照片，便可查出病源，对症下药。能否成功？静听佳音。

接 骨 神 医

齐齐哈尔有位接骨神医，叫赵文跃，远近闻名。他有一套世代祖传的速治骨伤秘法。到他这已是第七十二代传人。他不用X光，就知伤情。他每天修炼“九九挂肩势”道家秘功。才具有超常的神力。

《体育文史》杂志社有位张编辑，他爱人的祖母，8岁，意外摔伤，大腿粉碎性骨折，裂缝一拃多长。送往北京一家医院，却无法收治。因为伤在大腿跟，不能打石膏，不能绑夹板，只好在家静养，慢慢恢复。半个月来，老人疼痛难忍，终日卧床，稍一挪动，如坐针毡。只好将床板中间凿个大洞，接屎接尿。急的家人团团转。

赶巧，听说赵文跃在北京开会。忙求人请来赵文跃来到

家中。他察看伤势后，便吩咐买三斤白酒，倒入盆中。他静目发功，双手抚按伤处，轻推慢捻，揉捏推赶。然后，点烧白酒，蹿起蓝色火苗。赵文跃抓取酒火，搓揉伤部，直到三斤酒搓光燃完。大约一小时左右。粉碎部位全部对接合位。老太太的腿脚，原来一点不能动，当场轻微活动起来，而无痛感。

赵文跃，原为建筑工人，已退休在家。他毅然破除传长子不传他人的“祖诫”，把秘法传给三个儿子与儿媳，使后继者大有人在。

赵文跃，每年都被林区接到山里一个多月，为伐木工人接骨治伤。平均每年接治百八十人，手到病除，可谓“接骨神医”。

梅森 的 隐 遁 术

1915年，物理学大师爱因斯坦与精神大师弗洛伊德，对当时世界第一号神奇人物沃夫·梅森，在维也纳之郊的一间寓所，进行一次轰动于世的实验。梅森号称通灵术与隐遁术大师。

弗洛伊德于心中发出无声的指令：要梅森于一分钟内，到隔壁卫生间取一把镊子，接下爱因斯坦的三根胡须。

弗洛伊德默念一停，梅森立刻照办。奇怪的是，爱因斯坦仿佛被梅森施了魔法，象木人一样，毫无反抗地让梅森顺顺当当地拔下三根胡须，时间恰是一分钟。

两位伟人，在被的事实面前，惊得目瞪口呆。

第二次世界大战爆发后，梅森因反对纳粹对犹太人的暴行被通缉而来到苏联。刚到苏联便被逮捕。梅森本来能脱逃，却不遁走，执意见斯大林。

斯大林经过再三思考，决定召见异端邪术的新闻人物梅森，亲自一试。

见面后，斯大林要梅森三天之内从莫斯科最大的银行中，提取十万卢布来见。

战时金融机构，是苏联的命脉，管制极严，不经七关八卡的审批，休想领走一个卢布。

一天、两天，梅森都闲逛而过。第三天，仍如此。快到银行关门时，他才步入大厅。用一张学生用的废作业本的纸，写了几个字，递给出纳。老练精细的出纳员，象喝了迷魂药似地，看也不看条子，便付予梅森十万卢布。

一计不成，又施二计：下令把梅森关押起来，森严壁垒，重重铁门，一一上锁，重兵把守，如同铁筒一般，插翅难飞。斯大林候在克里姆林宫大门口，看他能否出来。

时间不大，梅森从身后问候：“尊敬的元帅，您好！”斯大林惊回首。梅森已站立身边。

两招皆败，又来最后一招：叫梅森明日别墅来见。

斯大林别墅，是机密要地，除政治局少数人知晓，任何人不知，况岗哨林立，未经允许，休想入内，

可是，梅森如走无人之境，层层关卡，顺利通过，一道道卫兵如同迎送秘密警察领导人贝利亚一般，将其送进斯大林内室。正在批阅战报的最高统帅，抬头一看，来者正是梅森，大惊失色。

这种神话般的遁术，大有人在。美国的海里·霍迪尼，也

是轰动全球的隐遁大师。他曾带手铐脚镣，被关进联邦监狱的铁牢，虽有极为保险而又十分严密的守卫，27分后，仍脱逃而出。

在莫斯科，秘密警察头子莱伯托夫将霍迪尼关进“凯里特”里面。“凯里特”是沙皇时代特别囚具，一米三见方，全为钢板制成，只有上面有一20平方厘米的密布钢条的通气孔。它是专门押送前往西伯利亚的最危险的要犯的囚笼。钢门一锁，就开不开了。因为唯一一把钥匙在3200公里外西伯利亚监狱长那里。这可谓万无一失。莱伯托夫与数十名警察守在囚笼旁，凝视囚具。28分后，霍迪尼却神不知鬼不觉地出来了。囚笼依然如故，里边只留有霍迪尼戴过的手铐铁镣。

《明实录》记载：明代白莲教义军首领唐赛儿，举事失败被捕，“将伏法，怡然不惧。裸而缚之，监刑刀不能入。不得已复下狱，三木被体，铁钳系脚，俄皆自解脱，竟遁去，不知所终”。

培 答 的 特 异 功 能

1943年秋，海牙的油漆匠培答和父亲为镇郊一所学校的建筑物进行油漆工作。

培答怕年迈父亲登高危险，所以高处均由自己油漆。可是，他登上10公尺高处，粉刷墙壁时，不慎失足坠地，人世不醒。

抬往医院后，厘生诊断，头盖骨摔裂，左肩骨亦断，伤

势严重。

住院三天后，培答恢复意识。奇怪的是，他看了邻床病人一眼，忽然脑海浮出这位男病人过去的一切情景，象一幅长卷图画呈现眼前。培答与此病人从未谋面，根本不知他的事情。

培答向这位病人打声招呼：“喂！”“你这人太不好了！竟然偷你父亲的金表去卖，然后花天酒地呢？”

这位病人，大惊失色，他怎么知道我暗中干的事儿？“你是听谁说的？”“我没听谁说，是脑海浮现出来的。”

医生们认为，培答因头盖骨折，中枢神经发生异常变化。

培答出院后，各方来人问卜，寻找失物，断定事业能否成功等等。每天异常繁忙。

培答之功能，属超心理学研究范畴，即所谓“精神测定学”。他具有人五官感觉外的第六感官。他只要接触事物，就能测知与事物有关人的事情。

巴黎警察局曾请培答先生作过一次试验。会议室坐满警官与刑警。桌上放着梳子、剪刀、怀表、打火机与纸币等5种物品。

培答用手揣摩物品后，便仰望天花板描述说：“一个秃头男人，他的职业是医师。我看到了铁路及小山丘，山丘下有一间住家的小房子，房子周围有五六棵树木。我又看到一间贮藏室，在贮藏室与住床之间，有一具尸体。尼可拉这名字出现在我脑海，但不知道是谁的名字。又看到一杯牛乳，尸体不是被射杀的。一个男人进了监狱，就是那个秃头男子。尸体是女性的，为什么被杀我就知道了，只知女尸是刚才

入狱的男子杀的，但他已死。”

在场人无不惊讶，交口称赞。当警察们纷纷离去后，一位高级警官对培答说：“这件案子尚未公布，你当然事先也不知道，你测的基本属实。”并拿出照片给他看，与培答描述完全一致。警官又补充说：“女的是被毒死的，那秃头男人是她丈夫，是医生，他在牛奶中投入毒药，妻子喝后致死。尼可拉是他们家饲养的爱犬的名字。你的测定力令人佩服，只是一点不符，那秃头男子在狱里没有死亡。”

这时，有位警察慌张跑来，向警官耳语一番，警官神情诧异。他随后对培答说：“培答先生，很对不起，刚接到报告，那秃头男子在狱中自杀而死。”

遥 视 与 通 灵 术

有一天，于菲索勒，一位妇女给孩子们喂午餐，忽然，对面的墙好象开了，她看见在英国的母亲死于床上，胸口放着鲜花，旁边停着棺材。见此景，这位妇女很疑虑，便写信去问。回信，果真母亲去世。她看见的时刻。正是母亲被从家中运往墓地。

一位青年，在牧场工作时，丢失了一块珍贵的手表。这件事，几天来都折磨着他。一天夜里，他做了个梦，看见表在地上，周围有岩石与树木。第二天，他骑马照梦中情景去找，果然找到了表。

这是遥视；还是心灵感应？或许是脑电波的相互磁场感应？尚待人们去深入探讨。

伯普的起死回生

伯普怀卡，是美国飞行员。第二次世界大战末期，他驾驶一架 C47 飞机，飞经中国山地时，因引擎发生故障，迫降山中。飞机着落山地，被撞毁，伯普昏了过去。

当伯普醒来的时候，一位僧侣在照料他。这僧人也是受伤人。膝盖损坏，下肢悬吊着。伯普见状，为僧人将自己衣衫撕开，包扎他的伤腿，又为他做一拐杖。

两人野外露宿。一夜过后，僧人完好如初，在做早餐。伯普正在惊奇之际，僧人说：“我是印度瑜伽僧。瑜伽，就是精神力。精神力是万能的。昨天我的腿骨折，今天就痊愈了。”这位僧人，讲的是不太纯正的英语。“昨天你细心地关照我，我赐你永恒生命，以作报答。”

伯普在僧人指点下，离开山地，走到有人烟之地。

不久，大战结束，伯普返回美国，当了运输司机。生活安定后，与一位叫露西的女子结婚。

一天夜里，伯普向妻子讲述了瑜伽僧的神奇。妻子疑惑地问：“永恒生命是什么意思？”“就是绝对不死。”“那么说，人死了还能复活？”“是的，如果我死了，你千万别叫人把我进行防腐处理。”

在美国，人死后，都由葬仪社处理。先将死者注入防腐剂，再封入棺内。这也是法律规定。

十年后，即1953年夏，伯普送货归途，突然左肩疼痛，接着肋下锥痛，不知不觉意识消失。

伙伴杰斯惊问：“你怎么啦？”又摇了摇他身体。伯普无声无息。杰斯弯身听听他心脏，已停止跳动。于是慌忙驾车返程。

车子开到伯普家，露西吓得脸色大变，忙叫哥哥，将伯普抬至屋中。医生赶来诊断，为心脏麻痹致死。

可是，伯普对周围一切，都能感触到，却不能动，不能说。他听到了妻子在床边哭泣。

不久，葬仪社派车，将伯普尸体用白布包裹运走。

正当加兰医大要做防腐处理时，电话铃响。“伯普太太，这是法律规定，我们不能停止防腐处理！”露西再三恳求，医生答道：“好吧，就作特殊事例，免于防腐处理，不过，你不能张扬出去。”

下葬时，露西又请电器行的人，于棺内加一通气孔，并装置电铃。

安葬后的某一天，伯普意识恢复。电铃，就在右手旁边。他想按电铃，手却不能动弹。试了几次，都不成。忽然，耳边响起。“要有自信心！要有自信心！……”的耳语。这话语仿佛瑜伽僧声音。

于是，伯普增强勇气，命令肉体：“手动呀！手一定要动！”结果，手活动起来，按下电铃。

露西家中，铃声大作。伯普起死回生，转回家中。

死后复生之事，是常有的。当人们移坟开棺时，常见棺盖里，留有爪痕与血迹。某医学家曾指出，当人呼吸停止，脉搏停止跳动，并不意味着人已全死。棺木中的爪痕与血迹，就是尸体复活后，挣扎的证据。

强多的瑜伽功

强多，是印度著名大魔术师。他曾在印尼苏门答腊巴里庞和奥地利维也纳，有过惊人表演。

强多的绝技是，将眼睛用黑布蒙上，再在黑布上涂上泥巴，然后助手从观众席上取来一张纸币，强多用手指一试，就能说出纸币面额、颜色、花纹，准确无误。

强多表演时宣称：这是瑜伽功秘法。经过瑜伽秘法修练，人能产生第六感觉。强多说：我就是在苏门答腊山中遇到一位印度僧，这位僧人授我瑜伽秘法。

人们已知爱因斯坦等人的“光生热”说法。但瑜伽术早已知晓此事。强多的手指经瑜伽术修练，能从各种物体反射出来的光热，而确知其形状与颜色。

英国的丘吉瓦度，曾以半生精力研究过太平洋中的“母大陆”之谜。他认为“母大陆”的人，就是有现代失传的科学技术。

太平洋萨摩亚群岛的土著人，就有不用眼睛而识物的本领。

法国作家罗曼，曾从事生物学研究，他认为人的皮肤里有单眼功能，因人不用，单眼功能退化成无用器官。

伊丝雅变成了电话机

一个雷电交加的早晨，西德一位34岁的家庭主妇伊丝

雅，送走丈夫上班之后，便打电话与女友闲聊，这是她的生活惯例。突然，一个闪电击中了电话机。伊丝雅被击昏在地。她昏睡了一天一夜。醒来之后，头脑感到异常，耳朵里有电话铃响。丈夫让她张开嘴看看，口中却传出男人打电话的“喂喂”叫声，接着又传出另一男子询问“你是某商会吗”的话语。夫妻十分惊奇。

可是，当伊丝雅躺卧下来的时候，脑袋里的电话铃声，便停止响叫。但一坐起来，电话传声又响了起来。

夫妻俩便搬到郊外去住，以为那里打电话的少。然而，头脑里的电话铃声，依然响个不停。无奈，伊丝雅只好终日躺在床上不起来。

夫妻到了医院，医生用了各种治疗方法，均无效果。

一个医学研究所，对伊丝雅的现象进行了研究。艾姆斯博士认为：伊丝雅已变成一部人体电话机。但人脑为何能突然变成电话机，专家们尚无法正确解释。

人体能发电放火

1983年11月28日早晨，兰州铁路局海石湾车站医务所护士师珺，和往常一样，起床后去洗脸，手指一接触水龙头，手臂一阵发麻，象触电一般。她顺手摸了一下暖气片，也象触电似的。当她去拿梳子时，右手碰到了同屋孟芝艳的左手小指，小孟感到小指发麻。她好奇地又用手去摸小师的手，立刻遭到强烈电击。这种奇怪现象，使两人大惑不解。当晚上师珺去工长宿舍串门，她打着毛衣，并请坐在身边的列检员

宋幸福缠毛线，在收线时，宋幸福手指碰到小师左手腕，立受电击。当小师在走动时，拖鞋与地之间，发出“吱吱”的放电响声，屋里人全听见了。刹时间，师珥身上有电的新闻，传遍邻里。有人不信，亲自去摸，立刻“哎哟”一声，急忙抽回发麻的手臂。但是，过了那一天之后，师珥身上的电能则减弱并消失。

苏联乌克兰有一名叫萨沙的13岁男孩，只要他一在场，物品就会燃烧起来。已引起百起火灾。当萨沙走入房间，地毯、家具、电器马上烧燃起来。造成许多人家不得不搬家避难。后来，将萨沙送入医院检查与研究。

澳门有一位姓李的青年印刷工人，一次在理发时，在师傅洗头时，他的颈部却燃烧起来，烧坏了毛巾和衣领，并灼伤颈部，有硬币大一块伤痕。有一次，他见商场门口有一台磅秤，想称称体重，便脱下上衣，交与同行的姐姐，两手相触时，他的手指发出一闪即逝的火花，他姐姐好象触电一样。有时，这青年拉车门或金属门把时，也有触电的感觉。

人体放火现象，世界上层出不穷。1966年12月5日，美国宾夕法尼亚州库迪尔斯堡城，一位煤气查表工人，到92岁的贝纳塔利教授家查表。这天奇寒，工人以为老人尚未起床，就径直走到地下室查表，到地下室，见地上有一堆冷却的灰烬，在灰烬上方的天花板上有烧透的洞。工人急忙上楼找教授，当他走进卫生间时，在烧穿洞的地板上，有一条大腿留在地板上，脚上穿着皮鞋，身体其余部分都已化为灰烬。然而，室内并没有一点火灾迹象。科学家认为，教授死于人体自燃。

历史上第一个自燃事件记载在1673年意大利的一份医学

资料上。一位叫帕里西安的人，躺在草垫床上化为灰烬，只剩下头骨和几根指骨，但草垫床除躺的部位外，都保持原样。1744年，英格兰伊普斯威奇城，一位60岁的帕特夫人，一天早上，女儿发现母亲死于地板上，好象一段烧光的木头，而附近衣物却完好无缺。类似事件，历史记载有200余起。

1957年5月18日，美国费城，68岁的寡妇安娜·马丁，在一间没有火源的房间里，化为灰烬，只剩下鞋和少部分躯干。1951年7月1日，佛罗里达圣彼得斯堡，67岁的玛丽夫人，舒适地坐在软椅上，她的儿子离去时，看见母亲安祥地坐着，可是，12小时后，儿子来到母亲房间，母亲与软椅都化为灰烬，地面上留有烧得变形的发卡和几块焙干的椎骨、一个缩成棒球大小的头骨、一只完好的左脚，而离尸体很近的报纸和亚麻布却未燃烧。

有人认为，人体自燃是由人体的天然“电流体”所致。有人认为，体内磷积累过多，造成自燃。有的科学家认为，人体可能有一种比原子还小的“燃粒子”，引起自焚的。也有的科学家认为，人体自燃是“电光球”所致。

达达舍夫的通灵术

苏联莫斯科歌舞剧团有位神奇的演员，叫托菲克·达达舍夫。他与一般演员不一样，既不唱歌，也不跳舞，而是表演特异功能——通灵术。（也有叫“他心通”的，还有的称此为“心理沟通”。）也就是说，不管你想什么，他都能猜

测出来。这可是一种十分了不起的本领。中国有句俗话说得好：“知人知面不知心。”人心里想啥，他不说，你是不好猜的。稀奇古怪的思想，千变万化的念头，如同大海捞针一样叫人莫测。然而，具有通灵术特异功能的人，却了如指掌。任你心灵随意驰骋，也跑不出如来佛的手心。达达舍夫，就具有这种神奇的本领。

每次上台表演，先从观众中任意上来一位受试者，可自报奋勇。然后，随你便想个什么念头，写在纸片上，交给评判员们。而达达舍夫的眼睛被捆绑得严严实实，头上还套了一个密织的黑布口袋，根本看不见，可是，达达舍夫却能完全准确地说出纸片上写的思想。

举一实例说明。在一次表演中，一位观众将自己的心思写好后，交与评判员们。达达舍夫从台上走到台下，那位观众跟在其后，当达达舍夫又回到台上时，突然一转身，从那位受试的观众的右上衣口袋里，抽出一个记事本，翻到一页，还给那位受试者。这位与达达舍夫素不相识的观众，几乎吓呆了。等缓过神来，便频频点头说：“完全正确！完全正确！”全场爆发出雷鸣般的掌声，还夹杂着口哨声。评判长站起来，解开折叠的纸片，宣读上面写的字：“我将我新的办公电话抄在记事本上，而记事本则放在我的右上衣口袋里。”这是达达舍夫巡回各地演出中，不胜枚举中的一件事实。

达达舍夫的这种神奇本领是如何产生的呢？这是意外的发现。他出生在巴库。兄弟姊妹很多，生活贫困。但他孜孜好学。特别敬重语文老师，老师那种如同演员们似的生动而娴熟地大段背诵经典著作的本领，使他十分敬佩。此时他十

四、五岁。有一次，他对老师的精彩朗诵，担起心来：“老师会不会背错呢？”心里老寻思这件事。结果，意想不到，女教师真的就读错了，并变得口吃起来，使她无法再教下去了。达达舍夫心里惶恐不安，疑虑重重：“难道是我的意念影响了教爱的老师？”“还是巧合？”

达达舍夫没有向任何人透露心中的秘密，怕闹出笑话来。只是暗暗地在实验：猜测每天将有什么作业，而且猜对了。当同学间发生纷争时，他就在心里暗中调解，也见效了。在观看台球比赛时，他看到那些所谓的台球高手，态度傲慢，又佯装技艺不高，经常欺负新手，连连输钱。达达舍夫侠肝义胆，便以意念控制那些赌棍，让他们力不从心，结果连一个球也没进入网兜。使得“台球王”倒地打滚，狠踢台球杆。新手们欢呼雀跃。

达达舍夫长到18岁时，他的意念功已达成熟。甚至使教烈的拳击格斗，发功一方，另一方就稳操胜券。

在观看名演员表演时，达达舍夫发觉自己也能做到他们的本领，而且能洞察观众的内心世界。

于是，达达舍夫前往莫斯科，以期赢得社会公认他的神奇功能，引起专家们的注意。他曾接受过刑侦人员的考核。侦察员将50张照片教放在桌子上，让他从中找出三张同时被捕人的照片。达达舍夫将照片收集一起，重新插了一遍，然后不慌不忙地一张一张地观瞧，看完一张搁下一张，这时他“听到”了周围人的思维，最后留下四张。达达舍夫指看其中三张说：“这是你们同时逮捕的三个人。”他又指着第四张照片说：“这是你们内定的嫌疑犯，正在侦察之中。”在座的专家与刑侦人员无不惊讶。

第三项考核，是将达达舍夫眼睛蒙上，带到一间堆满杂物的大房间里，让他选出考查人员想要的东西。达达舍夫一次也没选错。他甚至能从汗牛充栋的图书架上，准确无误地挑选出考核人想要的书，并翻到考核人指定的一页，读出指定的句子或词组。

最后，莫斯科歌舞剧团作出决定：录取达达舍夫，在舞台上表演“通灵术”节目。

达达舍夫的公开表演，引起苏联人民的极大兴趣与关注。每次表演，一般都要解答15道复杂的难题，受到观众的热烈称赞。人们在观赏之余，不能不深思人体的奥秘及其无穷的潜能。

为了避免演出发生误差，达达舍夫每天都要进行心理训练。早餐是清淡的。然后，上街到热闹的地方去，练乱中取静，集中精神的能力。并随时捕捉身旁而过的行人的瞬间所思。继之，进行肌肉收缩锻炼，通过下腹肌、颈肌、腹腔肌绷紧，产生“神经电流”，再让“神经电流”，刺激自我，令肌肉更加收缩。久而久之，达达舍夫走路时，仿佛不是迈步，而在飘移。

达达舍夫有着惊人的控制自我机体的能力。他能随心所欲地进入出神入化的昏厥状态：全身僵直，丧失感觉，肌肉麻木不仁，打针无痛感，脉搏仿佛停止跳动，呼吸几乎停止，如同休眠，但心灵却异常清醒，随时可以恢复正常。

每当报幕员宣布“演出结束”时，观众便蜂拥而上，纷纷提出各种问题。

有人问道：“你能感知外国人的思维吗？”达达舍夫回答说：“可以，有一次，一位美国人求试。她不懂俄语，我

也不懂英语。但她心中默念‘约翰’，让我测试。我说出‘约翰斯’，多了个‘斯’音。英国一家科学杂志，对此还作过专门报道，称我为‘未卜先知者’。其实，我并不赞成这种不可知论的观点。我们应当大胆而果断地去叩开目前当属神秘世界的大门——人体之谜。”

尤里的特异功能

尤里·盖勒，1946年生于以色列的特拉维夫城。他从小就具有特异功能。

尤里的母亲，白天做缝工，晚上，主要娱乐就是跟朋友打牌。小尤里总是等母亲打牌回来才睡觉。而且，不知为什么，小尤里总能知道母亲打牌赢了还是输了，甚至还知道输的确切钱数。母亲十分惊奇，但不知如何解释，便耸耸肩膀，不予理会。

尤里还常常抢先把母亲要说的话说出来，好象他能猜到母亲的心思似的。母亲常常感到吃惊。但两人都没有过多考虑这些事情。只觉得尤里是个奇怪的孩子。

有一次，尤里跟母亲去动物园。虽说他极想去玩，但一踏进动物园的门，尤里心里便产生一种恐惧感。他不想说，又控制不住。只好说：“妈妈，我今天不想参观动物园了，我们必须离开这里。”母亲说：“尤里，你今天整天吵着要来，为什么刚来又要急着回去呢？”

“妈妈，我有一种不祥的预感，我说不清楚这是为什么？”

“尤里，你怎么啦？”

“妈妈，我们离开这里吧！”

母子俩终于朝动物园门口走去。正走着，突然响起警钟，一头狮子逃出笼子。人们逃着，叫着。有的爬上树，有的跳进河里，一片惊慌。狮子慢悠悠地走来走去。尤里跟母亲已安全地走出动物园。幸亏没有伤着人，狮子重新被关进笼子。母亲又吃了一惊。

尤里在校学习，不是劣等生，但也不是优等生。有一次考试，被题难住。他看着根塞的后脑壳，脑子屏幕上便映出根塞的答案。根塞是班上的优等生，尤里考试，也获得了好成绩。这样，一有考试，尤里就注视最好同学的后脑壳，照抄他的答案，应付了考试。

长大成人之后，尤里的特异功能，越来越大，成了世界闻名人物，曾到各国去表演。

1973年11月的一天，尤里在英国广播公司表演。主持人叫吉米。他把一把粗壮的耶鲁锁的钥匙，放在桌上，尤里把手放在钥匙上面，希望它弯曲。尤里抬起手，钥匙真的弯曲了，而且不断地弯曲。吉米惊呼：“钥匙就在我的面前变弯，我简直不敢相信！”这条消息，被播送到英伦三岛。

第二天晚上，尤里再次到英国广播公司，进行电视表演。到场的人中，还有两位专家：伦敦大学金氏学院数学系著名数学家约翰·泰勒教授与著名生物学家莱尔·沃森博士。

这回桌子上，放着许多东西：餐叉、调羹、钥匙与坏表等。尤里用两指在汤勺上轻轻一摸，汤勺几乎折叠起来，同时一把餐叉没碰它，也弯曲了。尤里抚摸另一把餐叉，竟然

变弯断为两截。尤里又扫视桌上坏表，立刻走动起来。而莱尔·沃森的好表却突然停止。

泰勒教授是抱怀疑态度来的，现在亲眼所见，不能不信了。

英国《明镜日报》上，电视评论编辑克利福德·戴维斯，撰文报道：尤里的表演是“货真价实的”，“能够做这样的表演不可能是骗子。尤里在美国经受了13次实验室里的试验”，这证明“思想的力量能够移动无生命物体或者甚至使它们弯曲”。

当尤里离开伦敦前往巴黎的前夕，英国《人民星期报》的代表，又邀他表演。尤里告诉代表，在伦敦时间下午12时30分，他将从巴黎进行强有力的射视，看看会发生些什么。

11月25日尤里在巴黎奥利机场，准备飞回伦敦。下午12时15分，尤里全神贯注，希望把他的思想能传送到英国。12时30分整，尤里大喊一声：“弯！”不管乘机室里的人认为他是疯子还是什么。

结果，英国《人民星期报》编辑部，几天之内，收到上千多封读者来信。英国到处有很多餐叉与汤勺弯曲，几百只被置弃的坏表、坏钟走动起来。“尤里效应”，第一次远距离在成千上万人家表现出来。

英国的布赖恩·西尔考克在《星斯日泰晤士报》上撰文说：“如果人们真的能够用思想之能使金属弯曲，这将意味着科学的又一次革命，这将比三个世纪前牛顿把宇宙看成一台钟还要深刻得多。”

尤里在英国广播公司表演期间，还发生了许多意外事故。当尤里进行实况广播表演时，几台重要的计时装置和无

线电发射装置，全部同时停止运转。还有一项价值几百万英镑的工程受到影响。

这种现象，尤里在美国加利福尼亚门罗公园的斯坦福研究所里接受试验时，也发生过，同幢大楼里有一台军事工程计算机出了故障。

尤里乘飞机去世界各地表演的途中，有三次，波音747飞机上的电影放映机松开了，电影片脱落出来。有一次，一个烟灰缸突然脱起，飞落到座舱另一头的门边。

在丹麦期间，正当尤里要飞回英国的时候，丹麦《电视画报》的代表，问他可否和他们合作，进行一次类似上次他从巴黎向英国发放思想能的试验。尤里欣然同意。

尤里在英国射视大约10分钟后，电话响了，哥本哈根《电视画报》杂志办公室打来第一个电话，说《电视画报》的电话交换台，已经忙得不可开交，读者纷纷报告家里发生的事情。

其中有一件事，尤里非常意外。有一个电话，是从丹麦霍尔贝克峡湾的奥罗小岛上打来的。说一位叫伊利沙白·索伦森的老太太，射视那天，她正在儿媳家坐客，一家人决定闹着玩，试试射视《电视画报》，看能否叫坏表走动，但老太太没有把注意力集中在坏表上，而是集中在她的膝盖上。因为她患退化性关节炎，两年多膝盖不能弯曲，射视后，老太太的两膝竟然能够弯曲了。

尤里还具有超常视力。他能看到覆盖着的图画，当他描模下来后，与原画一模一样。

在美国斯坦福研究所试验时，研究人员把一粒骰子放在铁匣里摇动，让尤里猜骰子是几点。10次试验，尤里说对8

次。另两次，由于脑中骰子是几点的画面不太清楚，尤里没有说。

尤里还能把数或图，传送到别人脑子里去。比如，他把三位数写在纸上，不让那人看到，然后叫他猜，当然那人无有超常视力，无法猜中；可是尤里通过思维传导，那人一下子就能猜对。

1974年6月，尤里在伦敦大学金氏学院约翰·泰勒教授的实验室里接受实验以后，泰勒教授发表了最坚决的声明：盖勒效应——弯曲金属——显然不是用欺骗方法达到的，盖勒效应如此特异，以致对现代科学提出了严峻的挑战。如果找不到一种解释，盖勒效应甚至可能摧毁现代科学。

1975年1月的一天，发生了一件极为稀奇的事情。这一天，尤里在意大利，去拜访他朋友的母亲。两人在这位母亲的公寓里，就超常现象问题，进行了长谈。正当他们谈话时，一只小烟灰缸从台子上飘浮起来，然后掉到地板上。

几分钟之后，他们听到“啪”的一声轻响，好象是从房间里一个盛陶瓷器皿的玻璃橱里发出来的。他们走过去一看，发现橱里的架子上，放着一个蓝色的小雕像，是一个微型埃及雕像，用淡蓝色陶瓷材料制成，非常之小，可放在手心。这下可把女主人吓坏了。她的玻璃橱门是锁着的，而且橱里从来没有这件东西，她从来也没有见到过这个小玩意儿。

她开了橱门，想把它拿出来。当她拿起来时，那雕像突然裂成两段，她吓得扔了下去。尤里眼明手快，没有等它掉到地上，就把两块都抓住了。雕像里面是用脆的熟石膏做的。那是一个埃及男子的雕像，非常像香港制造的那种便宜的纪念品，还带有一股发霉的味道。

女主人对这件东西有些害怕，她要求尤里把它带走。尤里照办了。

回到纽约，尤里的一位朋友，带着它去了大都会博物馆，又去了布鲁克林博物馆，两家博物馆都证实，这是公元前1200年到70年的古物。

这样一件稀世珍宝，怎么会到了意大利一位妇女家里一个上了锁的玻璃橱里？这个谜，仍没有解开。

当所有这些奇特的事情汇合在一起时，尤里真不知道，神灵们究竟想要做什么？尤里认为：不管让人们相信神灵是多么困难，但神灵们仍然在努力工作着，向人们沟通着信息。

尤里的见解是：这些“能”是来自一个更高超的渊源，通过他而显现出来。

尤里认为，使全世界都知道这些神明是非常重要的。因为他们是真实的。必会得到证实，虽然还要等待一些时间。另一种办法，则是把一切都掩藏起来，对人们保密。尤里不希望这样做。他希望把一切都公之于世。尤里相信这些“能”只为人类造福，不会带来灾难。到那时，一切都是作为有益的力量在工作。

尤里确信，地球上有些人具有难以置信的力量，但他们之中许多人还没有意识到。

尤里坚信，每个人都会得到某种信息。曾经发生在尤里身上那些事情，也能发生在别人身上。

（摘引自《神奇的气功与特异功能》）

神机妙算的陆敏

陆敏，家住北京宣武区半步桥胡同7号。他在长春邮电学院特异功能班学习期间，徐老师曾对其遥测功进行过试验。徐老师请小陆测试成中英教授。徐与成未曾谋面，二人皆为周易专家。成中英博士乃夏威夷大学哲学系主任，国际声望很高。只告其名，小陆便身在长春，测明了身在美国的成中英的外貌：身夷1米71以上、年龄50岁出头、神志持重端庄、颇有学识。1987年12月，于济南召开的国际易经学会学术讨论会上，徐老师与成教授初次会晤，其外教恰如小陆所测。身夷1米75、年龄53岁，神态与小陆讲的一模一样。在场的，还有三人。

吉林省总工会殷同志，听说陆敏的神机妙算之功后，一天，同爱人前往，请求测算她父亲的现状。殷妻之父，解放前去了台湾，不知近况如何？告其名字后，小陆闭目掐指一算，片刻之后说道：“你父亲是1946年从沈阳去台（殷等二人点头称是），先到台南，后到台东，身体消瘦，你母已不在，但身边有三个哥哥，大哥是上校，陆军，二哥是中校，兵种图象不清，你三哥经商，身下你有一妹妹。”这些情况，尚待见面后，方可核实。小陆随后又说：“你家原籍是安徽省宿县。”在场者，无不惊讶：小陆与殷某素不相识，竟然将老家居于何地，测得一点不差。

小陆不仅能遥测远在异国他乡之人，还可将遥远之人的信息，调到人们眼前，让你观其貌。通过实验，确见其教。

陆敏不仅是特异功能者，还是气功师与针灸师。他现在北京开诊就医，为人除病。

黄龙神医王树兴

王树兴，家住吉林省农安县滨河乡滨河村小王家电。现年33岁，高中文化，农民家庭。原为农村画匠，走村串巷为人作画10余年。后到吉林日报社当油工。

28岁时，因父病重归乡。父患气管炎、肺气肿，发作起来，痛苦难言。儿子王树兴见状，十分揪心。便点燃白酒，搓其父身，试图减轻痛苦，略尽孝心。不略想，父亲病情缓解。但一抬手，就痛；一按就好。几经揉搓，竟然痊愈。

此事传开，邻里皆来求医，均获疗效。故而，越传越神，人称“小林仙”、“华陀”、“活仪器”、“活CT”等等。后被派出所传去，经调查，无甚诈骗，便以“无证行医罚款”放出。

王树兴行医，从不要钱，只是痊愈后，任其行事。到目前，已经治愈千余例。现以典型，述说一二。

先说纪淑琴，长春广播电台女工。此人可谓百病俱全：胆结石、结核性腹膜炎、肾炎、脊柱弯曲、腰间盘突出症、外伤性风湿性坐骨神经痛，后背痛起来要命，象剔骨似的，走路又病又拐。住院后，疗效不明。

1988年1月25日，经王树兴发功治疗，三个月后，症状全消，食欲大增。如今精神抖擞，有说有笑，身体完全不象病人。她原来本不信，如今谁有病治不了，她就建议找王树

兴。她是长春市第一位受益者，是王树兴医病神效的大证人。

长春市环保局副局长李书才的肺癌、长春市气功协会孙克明爱人的乳腺癌，经王树兴发功治疗，均已痊愈。

长春三马路一青年李跃东，下肢截瘫，如今已成健壮的小伙子，毫无瘫痪的影子。

1988年10月26日，笔者于现场目睹一天。轿车送来两位瘫痪病人，一老一中，均不能自理，身体僵直。躺在床上，王树兴燃起白酒，搓了一阵，然后发功，随之张口道：

“动！”病人便手舞足蹈，双手拍胸不止。观者无不惊奇。老人还翻来覆去地翻身不止。师傅不说“停”，他们就一直在翻转与拍打。一说“停”，立刻不动。

笔者也做了试验：师傅握着我一只手，我口喊：“动！”病人就动起来。师傅一松手，就不好使了，病人马上停止活动。

笔者现场观之，前来候诊者络绎不绝，还有远道从辽源驱车赶来。但挂号已满，均被谢绝。然而，测诊后，均点头称是，与医院诊断完全符合，故而再三恳求预约，勉强应允。因为，候诊者实在应接不暇，王树兴才暂时婉言相劝。但病人渴望接纳，师傅才让留下地址，得有空隙，便约来诊。

王树兴，从未学过气功，可是却有很强的外气。这本身就是一桩奇迹。所以，他应属特异功能。但他又能发外气，亦属气功之列。究竟归之哪方，实难断言。只好说，他是兼而有之。

特别是，王树兴从未学过医药知识，却能开出神奇的药

方。如李晓南同志，身患肝炎，发功治疗七天后，王树兴忽然脑中出现处方：复方树舌片。她爱人走了许多药房，均无此药，甚至不知此药名。但是，到特药商店，营业员说，昨天此药刚进来。买来，服后，病人肝炎很快康复。事后，王树兴说，他开处方前，并不知此药名，是突然跳入脑中的。

王树兴并未学过红伤医术，却能发功有效治疗骨折。象脱臼者，他用手一捋，即好。不胜枚举。长春市石油公司齐同志，因车祸，断裂4根肋骨，经王树兴发功治疗，不用打帘子，很快痊愈。

由于王树兴断病如神，治病似华陀，他的名声越来越大，投医者越来越多。

附

气功功法

彭祖养心功

养心功为“彭祖医行功”中的部分功法，至今约有四千三百多年历史，过去一直“秘而不传”。如今，刘德华收此祖传功法，公之于众。

一、早行功

早晨初醒，不要马上起身。急忙下床，心脏来不及适应，容易发生供血不足现象。但是，也不宜睡懒觉，赖着不起。这样，大脑不能转入兴奋状态，对内脏与心血管不能产

生良好调整作用。因此，醒后要先练功。

（1）卧身观斗式：

卧床宜头朝南，脚朝北，顺着地球磁场方向睡。睡醒时，向右侧卧，面向东。右手放在心前区外下方，中指尖挟在左腋下，掌心对着心脏。左手放在大腿上。十指伸展，虎口争圆。双目轻闭。舌尖顶住上腭。口唇轻闭，牙齿轻扣。呼吸行到上腹中部中脘穴处，即中丹田。两腿自然地半伸半屈。

思想集中在上腹中部，此处渐渐便会产生温和而舒适的感觉。慢慢就会感到心开气顺。约3分钟，呼吸20次左右，气息稳住后，便从鼻腔里慢慢出气，发出“嗯、嗯、嗯”歌咏之声。

反复吟咏三至五遍。再变为仰面朝上。右手掌放在上腹上，左手掌轻放在心前区内下方。两腿自然伸平。枕头略垫高些，以腹部呼吸感觉自然舒畅为宜。两眼稍微睁开一条线，微见一线之光。意念集中在上腹和心前区。上腹部集中约十分之六，心前区约十分之四。使上腹部先出现漫热渐及心前区。可以根据个人感受适当调整，总之以心前区感觉舒畅为宜。

呼吸仍引在上腹部。约3分钟，气息稳定后以鼻息吟咏：“双手护心田，仰头面朝天。”反复吟咏三至五遍。然后意想功境：

意想全身气势逐渐扩大，渐及天地，融于北斗。身与天地共一气，心与北斗共一体。星光似水，月光如流，明彻心田，照鉴心头。

功态：

渐渐感觉身卧北斗。头枕在北斗七星的杓头魁首星上，脚蹬北斗七星的杓柄上（柄上最末一个星叫摇光）。

绮丽，清晰，明晶，优异，舒适的功境，功态渐渐出现之后（不出现也可以，只要想着这样鲜明的功境、功态即可）。慢慢将双手擦热，揉擦面部约6至8次。

（2）坐观心田：

功法：

披衣坐起，两腿自然盘坐，身体坐正、坐直，头项竖直，口唇轻闭，舌抵上腭，二目垂帘，右手掌仍放于上腹中部中脘穴（中丹田）处，左手掌放在心前区。意念集中在上第五胸椎上（上背中部）的神道穴中。呼吸稳定在中丹田。上背、上腹、心前渐渐温热舒适。此为“脏腑腹背气相通应”。气机通应，冠状动脉自然通畅。

功境：

如坐高山之巅，似坐地顶天；云海蒸腾，雾气盎然。

功态：

眼前好象显现出一颗明亮、健壮、结实、有力、红润、活动着的心脏和东方红日相映，朝霞满天，气势磅礴，彩凤飞鸣九霄。

秘诀：

随心所欲地唱：日果果兮，气涛涛，凤娇娇兮，心姍姍，心姍姍。吟咏3至5遍。

双手在原处正转、倒转各揉动16圈。下床做下式。

（3）无极养心式：

功法：自然站立，脚尖相距约两拳，脚跟约一拳。两臂

下垂，十指伸展，虎口争圆，掖下虚如挟卵。身体正直，头项竖起。眼微闭，唇轻合，舌尖顶上腭。

功境：境界高远，吸气时默想“胀”，呼气时默想“长”。

功态：五彩凤凰，扶摇万里，展开翅膀，遮天盖地，鸣于九霄之上，与我心声，声声相应，音韵和鸣。

秘诀：立无极兮，顺心机，运地宇兮，生心息。

约2至3分钟，即可感觉气势壮起，身体高大及于天地。慢慢转入下式。

（4）无极怡心式：

全身悠然，从头到脚，从手到身、脏腑、腹背，均做柔和均匀的圆形揉动，一呼一吸转一圈，正转反转各36圈。功境、功态同上式。

吟咏：掌如荷叶身如柳，丹田滚动浑圆球。掌如飘绶身如绸，心如日月照九州。

随着气感的加强，全身飘然，如在水中。缓缓转入下式。

（5）浑圆养心式：

身体重心右移，左脚向左迈开半步，双脚平行开立，屈膝下蹲，以自身感觉不太吃力为度。右手掌轻置于心前区，左手掌置于上腹中脘穴处。十指伸展开，虎口争圆。静息守神2至3分钟。同前式一样全身揉动，一呼一吸转一圈。正转反转各36圈。

秘诀：腰为轴，肩带肘，肘带手。

意念集中在上背集五胸椎上，则渐觉热气从上背通应到上腹和心中，气势由阔大而逐渐集中，由外而入内，由天地之间聚集于心胸之中，渐渐化入心田之内。约10至15分钟，气态稳定后则可转入下式。

（6）理气归心式：

双手在原位正揉16圈，反揉16圈。再将双手放在左右两侧面部，正反各揉16圈。再从枕骨后，沿项椎两侧推到上背部，来回各16次。然后全身放松抖动16次。

二、午行功和晚行功

心脏病病人必须午睡，饭后行动5至10分钟，由练功状态进入午睡，将休息得更好。晚间宜适当早睡。睡眠时间长短根据个人习惯而定，要有规律。

午睡和晚睡前在床前行功即可。功法和早行功相同，但顺序要反过来：（1）无极养心式。（2）无极怡心式。（3）浑圆怡心式。（4）理气归心式。（5）坐观心田。（6）卧身观斗式（先做仰面观斗，后做侧身观斗）。

早行功是由静态到动态，收功后开始一天的生活；而午行功和晚行功是由动态到静态，然后入睡。

王子乔导引法

一、胸痛、肺痛：平坐，伸腰、脚、两臂，手着地，闭目，鼻徐吸气，咽腹，至极，口徐吐之。

二、头痛：端坐，挺腰，闭目，鼻吸气，然后闭气，前后摆头30次。

三、心闷：左侧卧，鼻吸，口吐之。

四、目晕、耳聋、伤寒、头痛：端坐，挺腰，右手捏鼻，鼻徐吸气，达汗出为度。

五、胀饱：正偃卧，鼻徐吸，咽气十次，口徐吐之；干呕、腹痛，则咽气七十填腹。

六、胁痛：向右侧卧，鼻吸，口小吐气数十下，两手摩热，摩腹，令气下出，七息止。

七、胸膜炎（湿性）：端坐，伸腰，举臂，仰双掌，鼻吸气，闭气，至极，七息。

八、发烧与背痛：伏卧，去枕，立两足，鼻吸气44回，复鼻出极，微气入鼻，鼻无知感。

九、背痛与腰痛：端坐，举左手，仰掌，退右手。

十、老而童颜：端坐，两手相交，抱膝，闭气，鼓腹，27或37次，气满即吐，候气皆通畅，行十步。

十一、除头风：端坐，伸腰，闭目，左右倾，鼻吸气，至极，七息。

十二、腹胀、过饱：端坐，伸腰，鼻内气，数十次，以便为准，令腹中寒气出。

十三、四肢痛、背痛、烦闷：端坐，两手如张弓满射，每日或每时为之。

十四、胃寒、积食：端坐，伸腰，举右手仰掌，左手承左肋，鼻内气，至极，七息。

十五、瘀血、气结：端坐，伸腰，举左手仰掌，右手承右肋，鼻内气，自极，七息。

十六、身热、中伤、死肌：两手却据，仰头，鼻内气，咽之数十。

十七、胸足有寒、周身痺厥：正偃卧，端展足臂，鼻内气，自极七息，摇足三十。

十八、脾疼、热痛、两胫不随：偃卧，屈膝，令两膝与头内向相对，手翻两足，生腰，鼻内气，自极，七息。

十九、身体昏沉，不通畅：导引，两手抱头，宛转上下。

二十、肢节难屈伸、胫中痛瘀痹：踞伸右脚，两手抱左膝头，生腰，鼻内息，自极，七息。

东坡功法

苏东坡不仅是北宋时代的大文豪，还是一位从事气功的养生者。

苏东坡是1069年开始向黎道士等人学习气功的。他自己有一套功法。每天凌晨，披衣坐在床上，面向东南，叩齿21下，然后两手松动握拳，入静，平缓均匀地呼吸，全神内视，如见白肺、青肝、黄脾、红心、黑肾，然后想象心脏如

熊熊烈火燃烧，照得通体透明，将气用意念沉入丹田。这些，均在吸气中完成。之后，徐徐吐出，近至吐完时，舌搅口腔，令生津液，以意念咽送丹田。

调息后，进行按摩。先用两手搓左右脚心，再摩擦腰腹，达到微热，然后用手抚摩眼、面、耳、颈，令血脉通畅、发热，之后按揉鼻两侧7次，最后用指梳头百下。

再躺下睡至天明。东坡练功的体会是：“其初效亦不甚觉用，但积累百余日，功用不可量。比之服药，其力百倍。”（《养生诀上张安道书》）

小周天功法

小周天，亦称“百日筑基”。它是气功主要流派之一内丹术功法中的第一阶段，即练精化气过程。就是利用先天元气，补充后天精气之亏损。小周天通了，可防病祛病。

内丹术，就是使内气在身体内，按经络线路，循环周转。

“周天”是天文学用语。根据“天人相应”的观点，而用于气功。

小周天，内气从下丹田开始，逆督脉而上（督脉在脊背），经尾闾、夹脊、玉枕三关，沿任脉而下（任脉于胸前），经上丹田（天庭）、中丹田（胸）、下丹田（脐下）。

任督二脉，至关重要。李时珍在《奇经八脉考》中指出：“任督两脉，人身之子、午也。乃丹家阳火阴符升降之

道，坎离水火交媾之乡。”故小周天，人称子午周天，取坎填离，坎离交媾，水火既济，心肾相交等。

子时为阴气已极阳气始动之时，午时则阳气至极转衰、阴气初萌。故子午代表天体的日月、人体的心肾、卦象的坎离、方位的南北。

小周天功法，就是内气在任督脉上周转。

小周天，也可按六字诀，默念嘘、呵、呼、咽、吹、嘻，鼻吸口呼各六次，共36次。

小周天功法，首先要“自然松静”。气功源于道教。道教则讲“道法自然”。故，“自然”贯彻气功之始终。“松静”是达到“自然”的措施。做功前，必须全身放松，排除杂念，达到身心镇定。吸气时，默念“静”，呼气时，默念“松”。令身心“清静无为”。达摩《易筋·内壮功》中曰：“逸静其身而勿劳，锁其意而勿施。”

一般为打坐或仰卧。入静叩齿36次。然后，“赤龙搅海”吞津36遍。即以舌顺时针搅齿内18遍，再逆时针搅齿外18遍。双目闭合，眼球随舌相应转动。以意将津液送入丹田。

“赤龙搅海”后，舌抵上腭，数息360“周天数”，默数。存想丹田，气息在丹田出入。达于丹田产生气团，或鼓荡。这采用撮抵闭吸法，即一鼓作气，打通任督两脉。就是吸气时，丹田气流透迫会轻撮，便顺脊柱而上，舌尖抵上腭，气流便继续上升，透过脊中，随之“闭”“吸”并用，双眼略紧闭，双目上视，气流便直透后项之风府，接着双自由上视经前转为下视丹田，开始呼气，气流便经百会流向神庭，直下鼻尖素髁，或分两股，经双目珠，顺面颊下行，均进口内，流至舌尖，即气流由督脉，流至任脉，接流过颈前

天突，经胸前膻中，直达气海。如气充足，便继续循环运行。“三关一通，百疾全消。”三关，即长强、脊中、风府。

收功，经“撮、抵、闭、吸”四字诀之后，徐徐舒放手脚，静坐片刻，以左右手各揉丹田81次，令经气聚集，即“气息归根”，又叫“金丹秘诀”，强精固肾。然后，以两拇指中节背侧擦热，再自内向外擦目14次，去火明目，再上下擦鼻两侧36次，以润肺，接着用掌心擦耳14遍，再紧耳道，以食指压中指上，弹击枕后双侧高骨36次，此为“鸣天鼓”，增强听力。然后，双手擦面14遍，再擦后项风府穴，左、右手各24次，增强脑部血液循环，接着擦腰眼91~180次，以补肾，再伸直双足，以手前攀足趾数次，以舒筋骨。最后，左手心对右足心，右手心对左足心，用心揉擦180次，健步，除腿膝痛。

大周天功法

大周天是内丹术功法的第二阶段。即练气化神的过程。它是在小周天阶段完成后进行的。大周天，能使神与气相抱不离。所称大，是内气循环，除沿任督两脉外，其它各脉皆能行走，较小周天范围大，故称大周天。

在小周天阶段，后天精气得到充实，并逐步返还成先天精气。所以，大周天则按先天八卦图导引。先天八卦图，南北为乾坤两卦。内丹术则着眼坎离两卦，即卯酉位置，故大周天亦称卯酉周天，或称乾坤交媾。

大周天过程，开始于正子时，此时六根震动，丹田产生大药。

大周天内气运行不一，有的沿奇经八脉走，有的沿任督和其它一二经脉走，有的沿十二正经中某几条经脉走。均属正常。

有时也可行“六字气诀大周天”：先把嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六字顺次各鼻吸口呼，默念字音各六次，再对与病有关脏腑，选念二个字音各十八次，又将六字各念六次。共计一百另八次。

少林换气功

此功又叫“呼吸术”。原是僧法人祛病健体之法。

相传，少林有僧人，幼年入寺，体弱多病，不宜习武，其师传授此功，坚持练功十余年，体格健壮，力大千斤。故此功传将下来。

少林换气功，清朝中叶，为陕人曹玉廷于少林寺学得，后传藤黑子，藤传山东寿张县刘阁臣，刘传河北饶阳县张凤岩，张传牛瀚，牛晚年，将此功广为传授，学者甚多。

换气功充分发挥了气功“吐故纳新”之原理。故此功可防治肺病、胸膜炎、咳嗽气喘，并有利于心脏功能与神经系统之健康，还可增强人的力气。

练此功，宜在早晨，环境安静，空气新鲜。

预备动作

(1) 两脚分开，略比肩宽，脚尖平行向前，两手握拳，置于腰间，拳心向上，身体自然站立，目视前方，精神集中，呼吸匀稳。

(2) 鼻细细吸气入腹，比平时吸气较满，略停，口呼出，连做三次。

第一式 推气

(1) 吸气，两拳变掌，内旋，掌心向下，徐徐下按，上身随之弯腰，同时鼻呼气。

(2) 双手按到离地面一二寸，气已呼完，动作略停，双手向外平划半圈，握拳，拳心相对，直臂上提，意念如提千斤重物，慢慢直腰，吸气，提到上身直起，两臂仍直臂上移，移到两拳高于肩时，略停。

(3) 屈两臂，两肘带动小臂向体后用力一振，使胸部张开，吸气。

(4) 双拳变掌，内旋变立掌，掌心向前，猛向前推出，用力发“哈！”声，把气呼尽，略停。

(5) 双掌外旋，握拳，双臂收回，置于腰间。

以上为推气动作，连续做12次。注意双掌前推用“寸劲”，发“哈”声时双掌猛然用力，随即放松，呼或吸气途中不能换气。

第二式 分气

接上式，双拳变立掌，向左右推去，同时大喝“哈！”声，再外旋握拳，收回腰间，连做12次。

第三式 捞气

(1) 两腿分开，下蹲成马步；两手握拳，屈臂向上，马头成“山”字形，掌心相对。

(2) 双拳变掌内旋，掌心向外，向左右伸臂下落，落到与肩平，掌心向下。

(3) 上动不停，两掌继续下落，上身随之向前弯腰，两腿渐渐伸直，两掌落到与膝相平时，翻掌向内合拢，如捞物状。上一动作至此，均为呼气。

(4) 两掌合拢到比肩略窄时，掌指向前，伸臂慢慢向上平端，吸气，腰渐渐直起，臀部慢慢下蹲，还原成马步，两掌继续上移，高举过头顶，掌心向后，掌指向上，两臂竖直。

(5) 双掌握拳，两臂屈肘向下一振，还原成动作(1)。

(6) 双拳变掌，内旋掌心斜向上，掌指向后，向上推，张口大喝“哈！”声。

(7) 双掌握拳，屈肘下落，还原成动作(1)。

此式连做12次。注意动作连贯勿停顿。

刘贵珍功法十五套

一、静坐功

两腿盘坐，双眼微闭，意守丹田，两手轻握大拇指，放

在大腿上，挺胸竖背，舌轻抵上顶，用鼻呼吸50次。

二、耳功：

两手上下按摩耳轮，左右各18次；然后两手掩耳，手指放于后脑，食指压中指，滑下轻弹后脑24次，听到“咚咚”响声，谓“鸣天鼓”。此功去耳鸣，防耳聋，并治头晕脑痛。

三、叩齿功：

集中思想，上下牙轻叩36次，不可用力相碰。此功固齿，防牙病。

四、舌功：

亦称“赤龙搅海”。舌头在齿外，从左向右搅运18次，舌头再在齿内，从右向左搅运18次；产生唾液后，闭嘴鼓漱36次，然后分三小口咽下，用意引导，将唾液慢慢送入丹田。此功能除口苦、舌涩、喉痛，并润滑胃肠，促进消化。

五、鼻功：

两手拇指指背相互擦热，轻轻摩擦鼻梁两侧18次。此功预防感冒。

六、目功：

轻闭两眼，两拇指指背互相擦热，轻擦两眼皮18次，再擦两眼眉18次，两眼珠左右各转18次。此功增强视力，防止目疾。

七、擦面功：

两手掌互相摩擦发热，从前额经鼻两侧往下擦，至下巴再由两颊向上回擦至前额，上下各36次。此功减少皱纹，令面色红润。

八、项功：

两手相叉抱后颈，仰视，使项与两手争力，做9次。此功去肩痛、目眩。

九、揉肩功：

左手揉右肩18次，右手揉左肩18次。此功防治肩关节炎。

十、夹脊功：

两手轻握拳，两上肢弯曲，前后交替摇摆各18次。此功增强内脏功能。

十一、擦腰功：

亦称搓内肾。两手擦热，搓腰两侧18次。此功防治腰痛。

十二、揉膝功：

两手掌同时揉膝关节100次。此功防治下肢关节炎，增强腿力。

十三、擦足功：

196

左手擦右脚涌泉穴（脚掌心前三分之一部分的凹陷处）一百次，右手擦左脚涌泉穴一百次。此功增强心血管功能，防治头晕目眩、失眠、高血压。

十四、织布式功：

端坐于床，两腿并拢伸直，足尖朝上，两掌向前推，上身随之前倾，呼气；推尽，掌心向里，返回胸前，吸气，往返36次。此功活血通络。

十五、和带脉功：

两腿盘坐，两手扶膝，上身旋转，自左而右16次，自右而左16次，伸胸时吸气，缩胸时呼气。此功强肾壮身。

治疗肝炎的静气功

气是生命之本。气旺则体健，气衰则多病。气又推动血的运行。所以，气血和顺，百病不生；气血偏旺或淤结，百病之根。气功能疏通经卫，令气血平衡，疾病自愈。静气功之“静立养气法”与“晃海调气法”，对久治不愈慢性肝炎和乙型肝炎，练至两三个月，即可康复。坚持锻炼，对肝硬化、胆囊炎，亦有显著疗效。

静立养气法

姿势要求：类似立正姿势，足根相靠，足尖相距约四指宽；膝盖放松，重量维持在两足心，做到足平；胯关节掖住，有微坐之意（却不露形象），臀部收缩不要突出，保持身直；收颌直项，眼帘放松，含神内视，呼吸自然，口唇轻闭，舌抵上腭，鼻尖对脐，保持头正；两肩放松，两臂自然下垂，小指靠裤缝，手掌斜向前，手心空，中指舒，意在脚心，保持两臂舒展；做到头正、身直、脚平、臂展，自然身形端正，上下连贯，内外相合，气运自然。

说明：静立是以收心定意为主。意是形与气运动的主宰。意静，体自松，心平则气和。所以，意静是养气之根本。要想意静，首先要形正、气顺。但意静不是不想不动，而是排除一切妄想杂念，思想集中。在清静无为的情况下，真元之气自然旺盛，遍布全身，而发挥人体调节平衡的自然本能，使气血和顺，功能协调，产生防病治病的功效。肝炎患者，稍微着意于肝部。因为，意到哪里，哪里的气血活动便增强，就会去淤生新，杀菌消炎。但用意不能过强，要在有意无意之间。

初练时，由于气血活动的增强，可能产生酸、麻、热、胀和肠鸣、晃动之感。这是气血运行增强的表现。此时，既不要怕，也不要主观去追求或意领，只要注意形松意静，气运自会趋向平衡，异常感觉自会逐渐消失，归于正常。

练习时间：初练时，每次15分至30分钟，逐步增到45至

60分钟，以舒适不累为度。有条件者，每天可多练几次，能加速治疗。

晃海调气法

姿势：此法在静坐的基础上进行。练时，坐在平板凳上，距凳子前缘三分之一处，身直气顺。两脚平行分开与肩宽，两足尖微内扣，以两脚外侧平直为度，以使气固不散。小腿与脚和凳面保持90度角，以感到脚平为宜。两臂放松，两手自然放在膝盖上（放的具体位置，以感到两臂舒适为宜）。保持头正项直，鼻尖对脐。其它要求，与静立法相同。

动作：先练静坐，感到心平气和之后，周身放松，以腰为轴，先从右斜方，向下俯身，向左旋转，至左斜方，舒身上起，转一圆圈，归于原式，不停，继续旋转，转36次。归原式后，微停，再从左斜方，向下俯身，向右旋转，至右斜方，舒身上起，转一圆圈，归于原式，不停，继续转到36次，复原，停止。

说明：此功法有自我按摩的作用。它能深入到五脏六腑、四肢百骸及各细胞之间，产生轻微摩擦运动，有通达经络，活血顺气，改善内脏功能，使气血运化平衡之功效。所以，“晃海调气法”，对肝病颇有疗效。

练此功法，注意慢、匀、松、静，犹如置身大气之海，自然晃动，似与大海气融为一体，自有轻松愉快之感。

肝病患者，晃动时不要俯身过低，以肝区微微有感为宜，不要故意用力加强。

治疗胃下垂的导引站桩功

本功法，在站桩功基础上，进行导引。它对治疗胃下垂有显著疗效。

一、姿势：两脚开立，与肩同宽，两膝稍屈，腰部要直，头不可前俯后仰，全身放松、安静。

二、动作：两手心朝上，指相对，放在肚脐处，随吸气两手上升至心口，随呼气降至脐下。如此反复进行。

三、呼吸：松静细慢，不可故意闭气。

四、意念：吸气时两手上升，意想手托住胃一齐上升；呼气时两手下降，意念放松，气沉丹田。

练功时间与次数，随个人体质而定，一效每天练二至三次，每次五至二十分钟。练功后反应，手部发热，两脚微麻，或有轻飘似浮的感觉。这些都是正常现象。如果没有感觉，也不必强求。如果出现气促，主要是呼吸掌握不好，故意闭气造成，注意呼吸松静自然，气促可消。

和 血 功

和血功，是邓钟山所创。他是清代武术家。他著有《功家秘法宝藏》一书。其中《和血功图说》指出：“人之一身，气血和则百病不生，反之则外邪入内，百病俱生……吾

有一法，名曰和血功，……老少妇孺皆宜，照法做之……百病不生。”此功亦是学练“铁布衫”、“金刚罩”硬功的基础。

一、预备式：

面向东方（晚朝西），两足分开成“外八字”，距离同肩宽，含胸垂肩，两臂自然下垂，手掌心向下，如轻按水上浮物，口齿轻闭，舌抵齿间，目视近前方，集中意念，忌紧张。

二、推抹三连环：

（1）用鼻吸气，均匀细长（初学者不可勉强，经过一段时间的锻炼，可以呼吸深长）。两手由体侧两旁划弧，上举至头顶上方，成撑举状，手心朝上，五指相对，相距三四寸，头面上仰，眼看两手。

（2）两手翻掌下降，至胸前作交叉状，左手在右手之上。以两掌顺时针推抹胸腹部三圈，同时头面随手下落，俯视两手。

（3）两手下落，掌心向下，头面平正，回复预备式。此时用鼻呼气，均匀细长。至此为一遍。连做三遍。

三、左右晃躯：

（1）接上式。呼吸自然，以至若有若无，为此式特点。两手握空心拳，拳背向前，两臂微微上提，两肘微向两旁外屈。

（2）以腰为轴，向左转动上体至最大限度。

（3）以腰为轴，再向右转动上体至最大限度。如此左右转动上体为一遍。连做12遍。

四、单手撑举：

(1) 两足并立，两手自然下垂。用鼻以意引气深入，然后右手由右侧划弧，上举至头顶右上方，作托举状，掌心向上，头面向左仰，眼看右手。右脚向右侧开步，两足距离约两尺。

(2) 右手经体前向左向下划弧，上身随之下俯，手在两足间，掌心向下，目光注视。

(3) 右手再向右划弧上举，上身随之正直，手至头顶右上方，掌心向上，头面微向右仰，眼看右手。同时右脚收回与左脚并立，以鼻均匀细长地呼气。至此为一遍。以上为右式，再做左式，如右式。如此左右各做三遍，共六遍。

五、前后摆腿：

(1) 两腿并立，呼吸自然，前后摆动右腿，前摆时与支撑的左腿成 90° ，后摆时成 45° 。前后摆动各一次为一遍，做12遍。

(2) 再摆动左腿，如右腿状。也做12遍。

六、俯身大划臂：

(1) 两足并立，两手自然下垂，用鼻以意引气深入，然后两手翻掌向两旁抬起，至肩部高度。

(2) 两臂再向上，各斜展于肩的外上方，掌心向前。

(3) 两臂向前摆落，当至胸前时，上身随之下俯，最

后垂臂于腿前，俯上身成 90° 。

(4) 伸直身体，收两臂于体侧，以鼻均匀细长地呼气。以上为一遍，做6遍。

七、正反转项

两腿分立成“外八字”，距离略较肩宽，两手自然下垂，呼吸自然，身体不动，头由左向右，按顺时针方向，做旋转活动12圈。

八、左右哈气：

(1) 两足开列同肩宽，身体下蹲成马步，两臂反展于身后的两旁，五指作反勾状，勾尖向上。

(2) 用鼻以意引气深入后，头转向左方，猛一张口，发出“哈”字声，将吸入之气尽力吐出，将头转回原处。此为左式。

(3) 再吸气，做右式，如左式。左右各做三遍，共六遍。

九、车轮转：

(1) 两足分立成“外八字”，略较肩宽，两臂屈肘，肘尖向两旁，高与肩平，手握空拳，拳眼向肩。

(2) 头向右转，眼看右肘尖，屈曲的两臂在同一平面上，右肘尖下沉，向后，向上，向前，做转圈状，相应地左肘尖上翘，向前，向下，向后，也做转圈状。此为右式。共转12圈。

(3) 再头向左转，眼看左肘尖，如右式，转12圈。

做此式应尽量牵动胸腹部，使脏腑气血通畅，健身防病。人曰：“学会车轮转，一生不用捧药罐。”

十分钟养心功

养心功，简便易学，时间短，健身治病，振奋精神，开发智力，均有良效。

养心功，取意于吕洞宾百字碑的“降心为不为”句中。

各家功法，均不离调身、调息、调心。养心功，着重于心，以养为主。故名“养心功”。

本功不需特殊环境条件和固定时间。无论何时何地，不分早午晚，哪怕工间休、开会间歇、上班途中、乘坐车船，只要有空隙时间，均可练功。

练功时间，无一定要求，三分五分，十分二十分都可。只要每天不少于一次，每次能达五至十分，就可获得效果。

练此功，也不需要特定姿势，坐着、靠着、躺着都可。自己觉得怎么舒服就怎么做。

功法如下：

预备一张彩色画片，最好是自然景物，画面最好是一两朵牡丹，配有青枝绿叶，充满画面。

练功开始时，先看一眼画片，并记住形象。如已记牢，可以不看。然后，轻轻地自然地闭目，想着画片花朵形象。心中默念三遍拉长音“和——”。注意，不要使劲地想，而是轻轻地想。形象不清楚，也没关系，只要想着它就行。同样有效。

想到一定时候，鲜花形象没有了，头脑里也没有杂念，这是很好的状态，维持这种状态即可。

收功的时候，再想一下鲜花形象，即可睁眼，恢复正常活动。

练功过程中，要舌抵上腭。不要使劲顶，轻轻搭上就可。整个过程，不要去管呼吸，注意全身放松自然。

注意事项：

（1）初练者，往往拚命去想出清楚的形象来。这样做，不但没有必要，反而使头脑紧张。只要想着就行，不必一清二楚。要意识放松。

（2）练到一个月内，就会出现种种幻觉，表现为各种光、色、景等。处理原则：既不去追求，也不要惊慌；对美景不留恋，对恶景不害怕，放松自然地保持在原来的状态上。

（3）练功中，任何联想与推理，都为杂念，要去除杂念，方能入静。任何感觉，应由它自然出现，自然消失，不要人为地干预。

（4）练本功，可兼练其它动功，但不要兼练自发功和其它静功。

一 分 钟 脐 密 功

本功几乎治疗所有的慢性病。如老年病、妇科病、内科病乃至部分外科病。甚至，随着功夫的积累，会出现无穷的效益。

功 法

(1) 无极脐密

边念口诀，边作观想。念口诀，可以小声念，也可以默念。

口诀是：“唵，唵，唵！南无脐，南无脐，神入脐，复无极！”（唵：同“俺”音，梵文音译，佛教咒语字。）

同时，观想精神入脐中，成太极状态，继而向周身扩散。

(2) 太极脐密：

口诀是：“唵，唵，唵！南无脐，南无脐，神入脐，抒太极！”

其它同上。

(3) 一次练功念口诀六遍，约需一分钟。一日练功，少则数次，多则数十次。

注 意 事 项

(1) 练本功，必须诚心诚意，坚持不懈，不得急欲求成。

(2) 功前功后，均需平心静气，不得仓促、紧张为之。若能平时经常平心静气，效果更佳。

(3) 饥饿时、过饱时、欲大小便时、雷雨时、情绪激烈时，都不应马上练功。

(4) 练功姿势不限，行立坐卧均可，但应以舒适为宜。

(5) 呼吸顺乎自然，但需闭目。舌抵上腭（默念时）。

(6) 本功可单独练习，也可放在其它功之前，作为入静手段。

(7) 不要仅凭某种感觉判断功效，要全面、宏观分析。

(8) 练功数日，可出现腹内微温，气机发动，肠鸣矢气等现象，乃是正确练功应有的效果。如觉得腹部出现过热，则是过分追求、意念过重所致。以后练功，应放轻意念，一定时间，则可自行解决。

(9) 久练此功，会有许多有益的生理变化，或先或后出现，不要误为偏差而生恐惧。本功安全系数最大。

中老年躺桩功

躺桩功，是一种适于中老年锻炼的气功。得气快，有益于治疗老年多发病：高血压、冠心病、糖尿病、偏瘫等。

一、姿势：

仰卧床上（最好硬板床），凝视天花板，全身放松，自

然呼吸，双手掌心扣放床上，手指微曲，双足放松如蹬物。
静躺 3 至 5 分钟。

二、上肢功法：

- 1、举左手，由掌根缓缓抬起，约半分钟；
- 2、顺次从掌至肘关节处缓缓抬小臂，约一分钟；
- 3、缓缓举上臂，抬至离床 2 至 3 厘米时，向前平伸，约一分钟；
- 4、手臂慢慢放回体侧。

注意：臂上抬时，掌心始终向下，意念在劳宫穴；臂与床之间夹角以 15° 至 18° 为好。功法正确，气感明显，抬臂如抬重物，五指发胀、发热。左臂做完，接做右臂，方法相同。

二、下肢功法：

- 1、左足根缓缓抬起，离床约 1 至 2 厘米；
- 2、小腿依次抬起；
- 3、缓缓抬大腿，腿与床之间夹角以 15° 至 18° 为佳。

注意：大腿抬起时，足尖放松下垂，意念在涌泉穴。初练会腿部肌肉酸疼或大腿颤抖，可将腿放下，歇息片刻再做。左腿做完，接做右腿，方法相同。

三、按摩功法

四肢做完后，静息一分钟。然后，做按摩功法：

- 1、双手相搭，从胸口至丹田处由上至下轻推 15 次；
- 2、左右掌分别顺脐两侧推至小腹中极处 10 次；
- 3、深呼吸 5 次，收功。

收功后，加做点按左右小臂内关穴 3 次。

注意事项：

1、睡前练躺桩功，加按神门穴 30 至 50 次，对失眠有显著疗效。

2、练功时，要一静、二慢、三坚持，切忌急躁或半途而废，只要坚持不怠，必有功效。

青少年气功

本功法，有闹中取静的作用，有乱中取纯的功能。本功法，不用意念，不用意守，不出偏差。简单易学，治病效果好。无论任何时间，何种场合，均可练功。本功法，不怕外界干扰，可以说话，可以胡思乱想。所以，特别适合好动厌静的青少年习练。

一、丹田筑基：

(1) 双脚平行，与肩等宽；双膝微微弯曲，不超过脚趾；双脚跟抬起，前脚掌和脚趾使劲。

(2) 双手虎口交叉，左手在上，右手在下，男女一样，劳宫叠合，左手大拇指放于脐部，双手自然放松，放于丹田，呼吸自然。

(3) 嘴巴自然合上，舌顶上腭；在室外，目光放平，凝视远方某一目标；在室内，凝视前方某一小目标，尽量不眨眼。

(4) 本功要求坚持 5 分钟。眼睛、小腿等处会有酸、

涨、麻、凉等感觉，属正常反应。

二、闭目养气：

(1) 双脚不动，脚跟着地，双膝直立。

(2) 双手合掌靠胸，五指相对向上，手掌跟略使劲，手心形成空隙，两肘成直线，在胸前放平。

(3) 双目轻闭，头略向下低。

(4) 本功要求坚持三分钟。

三、激智明目：

(1) 双目继续轻闭。双手分开，向正前伸直，似抱球，手心向上超过头顶，再双手向下向内收缩，手心对双眼，念1、2、3、4、5、6秒；继续向下时，膝随动下蹲，双手到脐部，又向正前方伸直时，膝伸直，双手向上再放到眼前。如此循环做三次。

(2) 左侧身45°，重复动作(1)，循环三次。

(3) 右侧身45°，重复动作(1)，循环三次。

(4) 三节动作均循环三次完了，方睁双眼。

四、挺胸放眼：

(1) 双腿直立，双手放背后，两肘重叠放平，挺胸收腹，双目平视。

(2) 目光凝视前远方某一目标，此时会感到比第一次清楚。

(3) 此功坚持5分钟。

五、顺气收功：

(1) 双目轻闭。双手大拇指放左右太阳穴，食指顺眼上眉毛十次，顺眼下皮十次，五指顺太阳穴上下十次，左右拉耳朵下部十次，捏颈后部位十次，五指绕眼眶正转十次，反转十次，顺鼻下抹十次；然后向上抹头，从耳朵后边下至下丹田处，双手虎口交叉放于丹田，睁双眼。

(2) 收功：双脚跟抬起，用力向下蹬地三至五次，即为收功。

“学生桩”气功

“学生桩”是适于学生习练的气功。学生因学习时间长，活动少，健康愈下，并常出现神经与消化系统疾病。此功法，不仅对神经衰弱、胃肠疾病，有显著疗效，并能增强心血管与呼吸系统之机能。

一、预备姿势：

两脚左右分开，与肩等宽，平行站立，头正颈直，两眼平视，舌抵上腭，两肩放松，两臂自然下垂，塌腰鼓臀，松胯收腹，两膝微曲，排除杂念，心静精凝，自然呼吸。

二、周天九转：

在预备姿势基础上，两眼微闭，意守丹田，呼吸 9 次

(一呼一吸为一次)。接着做如下功法:

1、吸气时,意念从丹田下行,过会阴,沿督脉(脊内)上行,至大椎;

2、呼气时,意念经两肩下行,沿臂内,至两掌心内劳宫;

3、吸气时,两臂徐徐向前上举,与肩同高,掌心相对,与肩等宽;

4、呼气时,掌心向下,两臂下落,至两侧平举(同时吸气);

5、呼气时,两手从体侧慢慢下落,同时两膝微蹲;

6、吸气时,两手向小腹(丹田)抱拢,同时两腿缓缓伸直,然后呼气。

1至6动作,反复做9次。

三、独立守神:

在预备姿势的基础上,两眼微闭,左手掌(内劳宫)轻按丹田处,右手掌叠放左手臂(外劳宫)上,匀缓深长呼吸90次。

四、运转乾坤:

在上式基础上,两掌先逆时针,向左、向上(吸气)、向右、向下(呼气),由小到大,环揉9圈;到剑突下稍停,换右手在里,左手在外,再顺时针,由大到小,环揉9圈,返回丹田。整个揉腹过程,意念随掌而动。

五、叩齿吞津:

接上式：

- 1、吸气时，意念从丹田下行，经会阴，沿督脉上行，绕百会，下过前庭、印堂，至口腔；
- 2、意留口腔，自然呼吸，轻轻叩齿36次；
- 3、叩齿后，舌尖在齿外唇内，先逆时针方向环绕3次，再顺时针方向环绕3次；
- 4、将口内津液，用意念慢慢咽入丹田。

六、左顾右盼：

两手慢慢地自然放松，落于两胯旁，成预备姿势。两眼慢慢睁开，平视前方，然后缓缓运睛，向左平顾，接着徐徐向右环盼。左右交替运睛6次后，收功。

武 术 气 功

武术气功，集武术与气功为一体，属内家功法。它是强身治病的有效手段。武术气功是以声、蹬、动、静、刚、柔、缩、长、起、落等功法相结合，来平衡阴阳，运行气血，强健筋骨，消痼疾，使内外五形皆壮。此功法，亦可单练某节动作。如腰腿痛，可练“金鸡伸腿”一节，失眠可单练“发声功”一节。此功法不仅可为老弱病者选练，也适于青少年与健康者选练。武术气功为祛病养生，预防疾病，提高体质，发挥机体潜能之功法。

第一节 金鸡伸腿

预备姿势：立正，右手握拳，左手为掌，自然下垂，放于两胯旁。

动作：

1、拳掌提至腰部向前冲击，肘微屈，同时左脚向前跨成弓步。

2、右脚上至左脚旁，脚尖点地成虚步，同时两肘收至肋部，膝弯曲不过足尖。

3、左掌向前上方，用内劲，缓慢伸出，同时右拳变掌，随右腿向后下方，用内劲，缓慢伸直，脚离地，左腿亦伸直。持续片刻，至腰背部有酸胀的气感。

4、右脚落下成左弓步。

5、从右向后，转身180度，成右弓步，用时右手护裆，掌心向左，左手沉肘，护右腿旁。

6、左脚上至右脚旁，成虚步。

7、右手上提，经右腿部，向前上方，用内劲，缓慢伸出，同时左手放至左腿旁，随左脚，向后下方，用内劲，缓慢伸直，脚离地，右腿亦伸直。（姿势与动作3相同，但方向相反。）

8、左脚着地，成右弓步。如连续反复做，可从左向后，转体180度，重复动作5至8，但动作相反。

要领：

1、做3与7动作时，要缓慢，使内劲，令腰背有酸胀

感。

2、呼吸自然。

效果：舒筋活血。主治慢性腰腿痛。

第二节 切掌蹬脚

预备姿势：立正。

动作：

1、两掌从两侧，向前提至胸齐，肘微屈，指下垂，掌心相对，同时吸足气，使小腹涨满，右掌随吸气提至水平位，膝弯曲，脚自然下垂。

2、全身放松，两掌由上往下，用力快速切掌，右脚用力蹬地，同时从丹田，用力大声发“嗨”音，左脚自然稍上提。

3、左脚上步，成左弓步，同时用力向前送掌。

4、右脚上至左脚旁，两脚与肩同宽，两手自然下垂。

要领：

1、蹬脚时，应整个脚掌着力，切忌用脚跟。

2、发声时，大声吐音，短促有力。

效果：强肾固本，振奋精神。主治神经衰弱等。

第三节 三垂站桩

预备姿势：接上节。

动作：

1、两掌心转向前，慢慢抬起与胸齐，同时吸足气。

2、翻掌，掌心向下，两手缓缓下垂至胯边，掌心向后，身体随手下沉，两脚成马步。

3、翻掌，掌心向上，身体随手上升，两腿直立，手至胸齐。

4、掌心相对，慢慢下垂至两腿旁，膝微屈不过足尖，两目微闭，意守外物，即专想周围某一景物，全身重心落在涌泉穴，持续20分左右。

要领：

1、呼吸自然，动作柔和，全身放松。

2、站桩时两眼虚空，手指稍内扣，思想集中，心情舒畅。

效果：行气活血，疏通经络。主治高血压、眩晕、视力模糊、慢性肠炎等。

第四节 筋 稍 功

预备姿势：自然站立，两脚分开略小于肩。

动作：

1、左脚向前跨半步，两手掌心相对，从两侧缓慢上提至腹齐。

2、上体右转90度，同时翻掌，掌心向下，右手收至上腹部。

3、身体随手下跨，左腿与地平行，前肩低后肩高，缓缓吸足气，十指用内劲扣成鹰爪。

4、手随身体用力上提，同时徐徐吐气，右腿伸直，左脚跟提起成虚步。

5、复原成预备势。

6、再从动作1，以动作相反来做，先出右脚。

要领：

1、十指内扣时，如钩抓千斤之物。

4、动作4要保持全身肌肉紧张。

效果：强肾固本，行气活血，强健四肢筋骨，使指力坚硬，根节扎实。主治全身虚弱、四肢关节炎等。

第五节 掌 跟 功

预备姿势：立正。

动作：

1、左脚向左分开，与肩同宽，掌心向下，十指上翘，与掌跟平。

2、吸足气，当小腹胀满时，两掌跟用内劲下按，十指用内劲上翘，然后徐徐吐气，放松。可重复做。

要领：练时小肾要有酸胀感，以头不昏涨为度。

效果：强健上肢筋骨。主治上肢关节炎。

第六节 发 声 功

预备姿势：立正。

动作：

1、右脚向前跨出成弓步，右手向前迅速上挑过头，左手护档，掌心向下，手指向前。

2、左手上提，掌心向右，沿右小臂至右手虎口，左脚上步至右脚旁。

3、左脚向前跨步成弓步，同时左右手翻掌，掌心向前，左掌猛压至左膝上方约一寸许，右手猛抽至脐下，上体右转90度。

4、吸足气，右手随肩提至脐上。

5、当小腹胀满时，右手向下猛压，同时丹田用力大声发“嗨”音。

要领：

1、动作3要求两手虎口前后成一线，前肩低后肩高。

2、发声时要怒目扬眉。

效果：能振奋精神，增进食欲，主治神经衰弱、失眠、慢性支气管炎等。

第七节 阳光循环气

预备姿势：立正。

动作：

1、左脚向左分开，略小于肩宽，两手握拳，拳眼向前。

2、吸气，同时脚跟离地，含胸拔背。

3、两拳紧握，静止呼吸，用内劲提气，使气（意识）于腰部（命门穴）沿脊柱上至头顶（百会穴）。

4、当头有涨感时，全身放松，脚跟慢慢着地，同时吐气，吐气时意想丹田。

要领：

1、提气时必须静止呼吸。

2、以不疲劳为度。

效果：健脑明目，疏通经络。主治高血压、眩晕、偏头痛、视物模糊等。

（本功法引自《神奇的气功与特异功能》）

内 养 功

“内养功”是我国气功传统功法中流传较广的一种功法。它是明末清初，由河北省南宫县东双庙村的郝湘武传授下来的。后传到刘贵珍同志，为第六代传人。刘贵珍于1940年前后，患严重胃溃疡等多种疾病，生命垂危，不得不暂离革命工作，归还故里，在家乡得受内养功，治愈疾病，恢复健康，从此，他便专事气功治病工作。

内养功是“外静内功”功法。结合放松法、呼吸法、字句默念法、意守法进行。

一、功理：

内养功，是练气化精，即“以阳练阴（精）”。精是生命的基础。《淮南子·精神训》曰：“精气为人”。《素问

·金匱真言論》亦说：“夫精者，身之本也。”精分先天之精与后天之精。先天之精，禀受于父母。张景岳说：“盖先天之气，由神以化气化精。”就是说，由父母之神化生之精而形成人体的原始物质。后天之精，化生于脾，归藏于肾。

《素问》中说：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”先后天之精，二者相互为用。后天之精得先天之精，则生生不息；先天之精得后天之精，则精足生命力强，不易患病。精虚则生命力弱，抗病能力差，难抵外邪。经云：“邪之所乘，其气必虚。”体虚乃伤精所致。《素问·通评虚实论》曰：“精气夺则虚”。《灵枢·本神篇》曰：“精伤则骨废痿厥”。《素问·刺法论》曰：“正气存内，邪气不可干”。所以，人之患病，欲想健康，关键在于扶植正气。即“积精全神”。只要神不乱，精不泄，就可康复。即“得神者昌，失神者亡”。

内养功，就是以自身之神，代替父母之神，使机体复归到胎儿时的“神以化气化精”阶段。但已不是从母体，而是从大自然吸取精气到体内，再与脾胃化生的水谷精气结合，以补先天之精气。古人将这种精气称之为“金丹”，即长生不老药，贮存丹田。再进行“精生气”的逆化过程，人则精足神旺，体健祛病，益寿延年。因为，病并非体内固有之物。只要“积精全神”，得之亦可除之。

二、姿势：

(1) 坐式：坐于木椅凳上，两腿分开，两脚平行落地同肩宽。小腿与大腿，大腿与躯干，均为90度。松膝、松胯、松腰，提二阴，收小腹，含胸拔背，虚腋，垂肩坠肘，两手

心向下放于两大腿之上。舌抵上腭，口唇自然闭合，两目轻闭，微露一线之光，内视丹田。百会朝天，心安神静，意守丹田，自然呼吸。从头到脚全部放松，全身肌肉放松，内脏放松，松、松、松。

(2) 侧卧式：常人男左卧女右卧，病人以舒适为宜。最好是硬板床，被褥铺平，枕头适度，以保姿势准确。天冷时，脚可盖被。头略向前低，平稳地枕在枕头上。上面的手自然伸展，掌心置于髋关节上，下面的手放于枕上，距头2寸，掌心向上。下面的腿自然伸展微弯，上面的腿屈为120度置于下面的腿上。其它要求同坐式。

(3) 仰卧式：取头高脚低斜坡形仰卧。用被垫成坡形。头垫高为25度，肩垫高为5度。头端正，不能左右歪斜。两腿自然伸展并拢，脚尖向上。上肢自然伸直贴于两腿外侧，掌心向内。两目露一线之光看脚尖。其余要求同坐式。

三、放松法：

静功，要从放松作起。放松法，是有节奏地依次注意身体各部位，默念“松”字，逐步地松弛肌肉，骨骼，把全身调整得自然轻松，解除身心的一切紧张状态。放松法，可为体质虚弱者与肿瘤病人的主要功法，同时是一切练功人的基础方法。其方法有如下几种：

(1) 三线放松：身体两侧、前面、后面，为三条线。随着呼吸，自上而下，先侧线、再前线、后背后线、依次放松三条线。吸气时，思想注意一个部位，呼气时，默念“松”字，同时放松注意的部位。

第一条线：头部两侧→颈部两侧→肩部→上臂→肘关节→前臂→腕关节→两手→十个手指，终止点是指尖，即心包经的井穴中冲穴。

第二条线：面部→颈部→腕部→腹部→两大腿→膝关节→两小腿→两脚→十个脚趾。终止点是足大趾背面趾甲后，足厥阴肝经的大敦穴。

第三条线：后腕→后颈→背部→腰部→两大腿后面→两膝窝→两小腿→两脚→两脚底。终止于脚心，即是少阴肾经的涌泉穴。

当三线放松后，意念回丹田意守。注意力不管集中于何处，用意均不可太重太轻；太重太快可能引起头部紧张，太轻太慢则易昏沉瞌睡。

（2）分段放松：把身体分为若干段，自上而下进行分段放松。如：头→颈→上肢→胸部→腹部→两腕→两足。可以反复循环放松二三次。

（3）局部放松：在三线或分段放松的基础上，单独进行放松某一病变部位，或某一紧张点（疼痛部位），直至紧张消失。

（4）整体放松：整个身体作为一个部位，默想放松。练功有素后，一入静全身就可进入放松状态。

（5）倒行放松：即从脚到头依次按三线或分段进行放松。此种适宜气血两亏、神疲乏力、头晕眼花、中气下陷等虚征明显的患者。痛症病人、阳亢病人不宜采取这种放松法。

放松与意守的补泻作用：放松为泻，意守为补。实证病人宜多练放松，以上放松法，可反复进行。虚症病人，宜多

意守。肿瘤病人，以祛邪为主，兼以扶正，宜先放松，后意守。

四、呼吸法：

呼吸法常用的有两种：①鼻吸鼻呼法，又叫硬呼吸法，舌抵上腭不动。②鼻吸口呼法，又叫软呼吸法，呼时舌尖放下，停顿时默念字句；肿瘤病人常用此法。

呼吸要领：轻、细、匀、长。速度因人而异，以舒畅不憋气为度。周而复始，进行呼吸运动。

呼气可采用“六字诀”吐气法：肝病吐“嘘”字，心病吐“呵”字，脾病吐“呼”字，肺病吐“咽”字，肾病吐“吹”字，三焦病吐“嘻”字。

从呼吸引起的内气效应，可分三阶段：

(1) 初级阶段（正呼吸阶段）：吸气时，有意识地将气送入丹田，腹壁鼓起，似吹气球。呼气时，腹部凹陷，前腹壁似与后背贴在一起。经过若干天练习，吸气时气可直贯丹田。在此阶段，“气生精”最旺，病可愈大半。

(2) 中级阶段（逆呼吸阶段）：吸气时，腹部收缩，真气从督脉上升。呼气时，废气排除体外，真气从任脉降入丹田。即通丹环小周天。也就是从“气生精”过渡到“精生气”的旺盛阶段。病在此阶段获得痊愈。

(3) 高级阶段（运气阶段）：吸气时，全身经络输穴和八万四千毛窍皆开，从自然界吸收精气。这时，全身四肢九窍，五脏六腑的精气，随若吸气而聚于丹田。呼气时，全身经穴和八万四千毛窍闭合，内气通过体表穴位定向发射，这时体表重要穴位有气感。当练到自己的意念，能自己支配

自己的内气运行呼气时，可将内气引入顽固病灶，病灶三、五日可愈。到此阶段，病人身上便无病灶了。

五、字句默念法：

默念字句，只是用意念（脑子想）而不要念出声。与呼吸配合有二种方法：

（1）字句默念呼吸法：吸气时，默念第一个字；呼气时，默念第二个字；再吸气时，默念第三个字，依次后推，反复默念。《素问·上古天真论》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”此十六字为养生秘诀。练即练此，念亦念此。按十六个字的顺序，奇数字为吸气，舌尖顶上腭不动；偶数字为呼气，舌尖放下。“恬淡”是安静的意思，“虚无”是无杂念。所谓“真气”，《灵枢·刺节真邪篇》有解：“真气者，所受于天，与谷气并而光身者也。”这说明，“真气”是天空之气与水谷之气并合，经过“气化精，精化气”而成。“真气”有充养全身的作用。“气生精”，就是天地之气，化生精。“精生气”，就是精化生真气。真气保养着全身。真气充沛，精与神都能守持于内，疾病安能发生？

（2）默念配合呼吸法：吸气呼气后，停顿时默念字句，念完后再吸气呼气，再默念。周而复始地呼吸与默念。

六、意守丹田

丹田，为气功家练内丹（练精）的意守之地。《杨注难经》说：“脐下，肾间动气者，丹田也。丹田者，人之根本也，精神之所藏。五气之极元，太子之府也。”“肾间动

气”，即上述之“真气”。《难经》强调：“肾间动气者，人之生命也，十二经根本也”。“脐下”应为脐后。《玄机秘窍，河洛别传·廖蟾辉注》曰：“前对脐轮后对肾，中央有个圆金鼎，此真人呼吸出入处也”。“圆金鼎”，即丹田别名。因此，丹田应在脐后肾前的位置。意守，应守在脐肾之间。因为这里是精存神藏之地。修养真气，就要使精神不耗散，不分离，要守神固精。惟有神守，才能保全真气。要是精气神失散了，就谈不上养生之道。所以，守神守精，则天息常存，生命不息。当练到高级阶段，意守范围则可扩大。比如，吸气时意守丹田，呼气时意守几个或几十个重要穴位。如内劳宫、涌泉等穴。贯气时改为呼气时，可气贯病灶，或入地三尺，驱邪存正。

七、练功时间

根据“同气相求”的原理，午时后至夜半子时前，是阳消阴长、阳内阴外的时刻，正合内养功练功时间。尤其在下午2时后至9时前，选一段时间练功，可谓练气化精的优选时刻。在这种时间练功，天助人养，可获事半功倍的效果。当精气旺盛之后，上下午均可练内养功。时间长短，从每次15分钟到一小时为宜。若早上练1至2小时动功，下午再练15至60分钟内养功，便可获最佳效果。退一步讲，就是每天只练半小时内养功，若持之以恒，也必见成效。

八、注意事项：

（1）急腹症（如胃穿孔、上消化道出血期、急性阑尾炎、急性胆囊炎等等）、急性传染病、昏迷病人、精神病人、

外伤病人等，不宜练内养功。病情好转后，可练。

一切虚症、虚实夹杂症，如肿瘤病人、慢性肝炎、慢性胃炎、溃疡病、肺结核、糖尿病、冠心病、尿毒症、肝肾囊肿等，均可练内养功。

(2) 环境要气候平和，空气新鲜。《素问·上古天真论》指出：“虚邪贼风，避之有时”。就是说，不要在雷电风雨、嘈杂等恶劣环境练功。

(3) 内在修养，要逐步达到“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺”。衣食住行要随便一点，不要挑肥拣瘦，玩物丧志。要随遇而安，善于周围人和睦相处。不要羡慕别人的名利地位。对别人疾苦要热情帮助。要“嗜欲不能劳其目”，“淫邪不能惑其心”。这样，不论你愚笨也好，聪明也好，有才也好，无才也好，都能做到不受外界事物的干扰。你才能“修真合道”，“积精全神”。

(4) 饱食、饥饿、大小便未解、发怒、悲伤之时，强体力劳动之后，不宜练功。

(5) 体弱、大病、禁房事。

(6) 练功中若出现自发功，无须理会，把眼睛养开一些，不久自然消失。意守丹田若引起腹泻，可改为意守脚大趾。内侧端距趾甲角三分的隐白穴，即足太阴脾经的井穴。

(本功法摘自《神奇的气功与特异功能》)

导 引 催 眠 功

此功具有安神催眠、祛病延年之奇特功效。它是马王堆

气功学院气功大师董俊杰所创。他是根据长沙马王堆汉墓出土的彩色帛图《导引图》和《却谷食气篇》为蓝本，并参阅古今其它导引术，整编出的功法，全称为《马王堆导引催眠功》。

这套功法的核心，就是“心主神明”。心养好了，体就健壮。

心，即意识。意识分意识与非意识两种。意识，导引术叫“识神”，非意识叫“元神”。

元神中，储存着无穷无尽的生命潜能。气功，具有开发元神潜能的神奇功力。

《催眠功》，即“开窍导引”，令气血由祖窍穴（双眉间）至神阙穴，以产生神阙意识流。这种神意流注全身，便使五脏六腑、四肢百骸经络气血通畅，阴阳平衡，天地人融为一体，进入一种心神安定，心旷神怡，蝉噪林静，怡然自得的超静觉意境，从而使“元神”宝藏的生命信息充分活跃起来。

功法分六个步骤：

预备导引：练功前，排除二便，勿戏闹，不吸烟，勿饮浓茶与咖啡。身心放松，凝神不乱想。达到心静如止水境界后，开始以意领气，气随意行。导引行气一定时间，开始去浊存清导引：将真气由百会穴导引至涌泉穴，再由涌泉穴将真气中之浊气，导引至地心深处，同时使真气中之清气上聚祖窍穴。这时便出现神明现象：恬静自然，置身太虚，心归无极。即古导引学之著《黄庭经·详注·清静经》中所说：“内观其心，外观其形，形无其形，远观其物，物无其物。”也就是目空一切的超然境界。然后，演练《催眠功》。站、坐、卧，

均可。

第一步 天衣无缝

导引序列：取站式，身体轻松站立，两脚自然分开，摊开双手；然后，双手掌心向上，从体侧平升，升到头顶，反掌，从百会贯顶导引，接着从头前按至脚尖、脚跟；再从耳后、颈部，行虚胸实腹导引，至神阙、会阴，最后导入地心。导引九次。

导引要点：重在意念导引，略配形体导引。所以，形体导引，不必随意念到位。如罩脚尖，手攀只到眼前，就可回还；罩脚跟，手势至后枕，便可绕脚跟，经前胸、会阴、涌泉至地心深处。所谓“天衣无缝”，皆在意念幻化之中，即意想此步导引，如同真气与大自然的新鲜空气编织了一件金丝玉缕的绒衣，天衣无缝般地罩在自己一丝不挂的身心之上。

第二步 折阴还阳

导引序列：右手从右侧徐徐举起，成阳掌，指端极指星辰、月亮或近指灯光、鲜花与美景；左手为阴掌，由左向前划圆，移至耻骨联合处，劳宫穴对准会阴穴，再向上提，经神阙至祖窍穴，稍停，再从原路返回会阴，即为折阴还阳导引。然后，右手行折阴还阳导引，方法同左手，左手手攀同。

右手。如此反复导引九次。

导引要点：身心进一步放松，专一不二，真气方能运行祖窍、神阙、会阴之间，达到阴阳平衡之奇效。

第三步 太极周天

导引序列：按男左女右，从左至右的序列，以百会与涌泉为两极，神阙为中心，用意念与形体导引，反复划太极图，意念使机体与阴阳点融为一体。导引九次。

导引要点：意念与形体做到有机配合。阴阳点调整五脏六腑、四肢百骸周天，以宁神定心。

第四步 直透中宫

导引序列，按腋下腺、乳中腺的序列，直透中宫。导引九次。

导引要点：只由上而下，不回还。上接天体，下接地心。达到天地人融为一体，令头重脚轻变为上虚下实，步履稳健。

第五步 醍醐灌顶

导引序列：男性以左手，女性以右手。按百会，另手按

玉枕，盘旋导引，男性先顺时针后逆时针，女性先逆后顺。导引九次。

导引要点：双捧贴百会，要似捧非捧，似贴非贴，勿触头发，勿碰头皮。劳宫穴对准俞穴。体表盘旋与脑海盘旋有机配合。盘旋之后，双手固定百会与玉枕，行醍醐灌顶导引。调顺紊乱的大脑序列，产生神意流，闢开元神，调动潜能。

第六步 元神归窍

导引序列：左手劳宫轻贴神阙，右手虎口托住右耳垂，行侧卧、斜倚和放松导引。然后，从祖窍观至神阙，默数36个数，听息，超静觉，似乘仙车，虚无飘渺地往返仙境。

导引要点：使元神归窍。专心致志，一心不二，天人合一。神意流取之不尽，用之不竭。产生超常功能。

此功，可自我催眠，亦能催眠他人。最长可催眠达26小时。催眠过后，疾病可消灭。

武当明目功

武当功，乃内家功与硬气功之高超功法。武当明目功，具有耳聪目明之效力。

一、守意明目

自然站立，两腿与两肩平行，自然呼吸。仰首望天约一分钟，再低头望地约一分钟。然后合目静坐。坐时，以三分之一臀部坐于凳子上。两腿分开与肩宽。两臂下垂，两手掌自然放于膝关节，十指松开，劳宫穴对准髌骨。合目时，上眼皮轻轻放下。舌抵上腭。意守上丹田（即印堂穴）。闭目养神，使眼目清凉，视力倍增。意守2分钟后，双目微开，光引入目，可滋补眼珠。

二、视物明目

自然站立。舌抵上腭通任督。意守天目穴。然后，向远方找一目标（树木或房舍等），瞪大眼睛远视半分钟，再近视某一目标半分钟。如此交替运行。使晶体增厚变薄，牵动晶体睫状肌受到刺激，逐渐变为柔软，使其恢复调节远近功能。

三、引气贯目

自然站立，左脚向左前方跨出一大步，略宽于肩。舌抵上腭。两臂再左右胸前平举，翻掌。掌心向上，十指松开。意守劳宫。两肘微曲，两臂向头上提举，使两掌劳宫穴对准攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空穴，贯气15秒，手掌离眼5厘米，合目。然后，两臂缓缓恢复原来姿势。如此反复12次。外气运于眼球，掌心与眼中，均有热胀感觉。此乃外气进入眼中，产生通达气血之效应。12次贯气后，以两掌覆盖两眼之上，手指向上，默数30个数。然后收功：两掌沿两面颊而

下，至下颌时，合掌，食指在承浆穴相对。然后，十指向下，沿胸前任脉下至腰间带脉，向左右分开，沿腿两侧放下，张目。

四、松紧吐纳

自然站立，两足与肩平行。舌抵上腭。意念双眼。合目静坐。自然呼吸，鼻吸口呼；吸气时眼球收紧，呼气时眼球放松。反复36次。

五、点穴吐纳

合目静坐，意守双眼，舌抵上腭，自然呼吸。

1、按攒竹：两手拇指尖同时取穴，手法从轻到重。按时吸气，松时呼气，36次，然后轻揉36次。

2、按睛明：食指指尖点按睛明穴，按时吸气，松时呼气，36次，然后轻揉36次。

3、按丝竹空：“以两手拇指同时取穴，手法从轻到重。按时吸气，松时呼气，36次，然后轻揉36次。

4、按瞳子髎：左右拇指取瞳子髎穴，顺时针按18次，逆时针点按18次，意念将外气贯入该穴。

5、按天应：两手拇指同时取穴，按时吸气，松时吸气，36次，然后轻揉36次。

6、按健明：两拇指同时取穴，按时吸气，松时呼气，36次，然后轻揉36次。

7、按承法：两食指指尖同时按承位穴，按时吸气，松时呼气，36次，然后轻揉36次。

8、按四白：两拇指尖同时点按四白穴，按时吸气，松

时呼气，36次，然后轻揉36次。

9、旋转定穿眼：合目凝神，眼球向左右转动14次，定神片刻，双眼忽然睁开，注视前一点，约30秒。

10、按太阳：合目凝神，自然呼吸，以两手拇指轻揉太阳穴36次。

11、浴面：将两手掌心搓热，吸气，两手由承浆穴，沿鼻柱直上百会，经后脑，轻风池穴，过后颈，沿两腮，返承浆穴，呼气，为一周，共36次。

收功：合目，以左右手大拇指，按住太阳穴，定位不动，以左右食指，轻揉左右眼皮，16次。然后，张目起立。

六、辅助功

点耳穴。以左右手大拇指取点下列穴位：肾穴1分钟，肝穴2分钟，脾穴2分钟，内分泌区1分钟，目穴1分钟，眼穴2分钟。点耳穴时间，为早上、晚饭后、睡前。每天练功三次。一个月为一个疗程。

练功要求

- 1、练时思想集中，无杂念，各式均合目为宜。
- 2、每天早起晚睡各练一次。如视物疲劳，可随时增加练功次数。
- 3、取穴要准，练功后，穴位以达到微热及酸麻感为宜。

（摘引《神奇的气功与特异功能》）

[General Information]

书名=灵魂 气功 特异功能之谜

作者=王林编著

页数=233

SS号=10340781

出版日期=1990年06月第2版