气功——给我们智慧与健康

2006-5-7

祝你平安，祝你全家幸福、健康长寿，这些话都是中国人常常向别人发出的祝愿。在德国，人们把幸福和健康的责任都推给了治疗师、医生、医疗保险和保险公司，而在中国，大部分人都要自己来管这些事情。因为那里没有完整的社会保障体系。不过中国文化有着几千年的经验和一直延续至今的传统，其中既有消极的，也有积极的保健和医疗方法。人们很喜欢接受传统中医的消极治疗，如针灸、五行营养学等，却从内心里不愿意积极地练习气功。因为这就意味着要改变思维方式，重视自己从不曾重视的东西：

- 学习敬天
  - 为自己能够生存在地球上心存感激
  - 真正地博爱
  - 寡欲
  - 谦卑
  - 培养谦虚精神
  - 对我们的灵魂进行护理和清洁

然而如果不这样，我们的地球和我们自己就会生病。因为气功不仅为我们提供了许多预防和治疗疾病的方法，也向我们展示了一个越来越重要的精神视角，即：我们人能和宇宙直接沟通。这样，每日练功也就成了一种谦卑的举动：在天地和所有生命之间建立心与心的联系，充满感激地放下所有不好的东西，接受宇宙的能量。因为气功的“功”字中的“工”就意味着工作，象征着连接天与地的人。从这个字里我们可以看出一种深刻的智慧，那就是我们人在整个宇宙中有着自己的位置，只要大自然仍处于平衡状态。

在古代中国，气功师都到深山中去探索自然与人，探索天与地。他们发现人和宇宙的结构与节奏有着神奇的一致。在高维生命赐予的灵感中，乐天大师学会了与自然和宇宙交换能量，所以，人们说气功源自于宇宙，任何人在任何地方都可以得到宇宙的能量。气功最初指的就是这些方法、秘法和由此产生的能力，而获得这些能力的人的生存是不依赖环境的。

不过，我们不必非得到中国才能见到功法高深的气功师，去接受能量传递，或者在他们的指导下开始练气功。然后每天坚持练习，不管有多少看起来还很重要的事要做……人说：现在没有时间保健，以后就要有许多时间来养病。不过最终让人信服的还是个人的练功成就，这样的事例我们还是略知一二的。

作为气功的一种，天功坚持三个主要目标：

第一个目标是全方位地治疗和预防疾病，让人健康长寿。

第二个目标建立在第一个目标之上，就是要教给人们清洁、完善灵魂与精神的方法。让练功者获得更多智慧并开发出自己的潜能。

第三个目标是让练功者重新回到天人合一的状态，为此天功重新发掘出了一个个近于神奇的秘法。

天功的特征

- 天功能够立即见效，其效果从任何角度来看都非常深入。
  - 简单易学，任何年龄的人无论身体状况如何都可以练，即便是肉体与灵魂上的慢性病也可以得到调理。
  - 综合了中国八千年来的关于灵魂的知识和地球上不同民族和地区的文化遗产。
  - 天功不属任何世界观或者宗教。所有的秘法都向所有人开放，对任何人都有裨益。
  - 也可能只关注人的健康问题。

另外，每一种天功的秘法都以一个美好的祝愿开始，那就是愿所有人，所有生命都健康快乐。您可以试着在一天开始的时候发出这样的祝愿，然后看看您这一天会过得怎么样。您会看到，这个祝愿越真诚，您在练天功，这个“来自天上的秘法”（天功就是这个意思）时，能量就越强。

例一：基础秘法“铜钟功”

- 这一站立练习的静功能给人带来内心的平和和安定，让人在生活中没有恐惧，没有压力。
  - 气在体内流动，哪里的能量被堵塞，哪里就会动起来，从而消除疼痛。
  - 强化自我治疗的能力，提高抵抗力，达到预防疾病的目的。
  - 改善个人形象，建立和谐的家庭、邻里及同事关系。
  - 因果及遗传病变得可以理解并能得到改善。

例二：强化五个内脏的特殊秘法

根据中医学说，五脏与四季相对应。每个器官及其经络在自己的季节里都特别活跃。冬天里有一种特别的秘法来强化、护理肾脏，春天要护理的是肝脏，夏天是心脏，长夏是脾胃，秋天则是肺。

例三：“天燕功”

这是一种排毒、减肥的秘法，可以加强体力，让人精力充沛，也可以让人用一种快乐的心态面对自己和他人。练天燕功可以：

- 改善供血状况，促进血液循环。
  - 关节、肩膀和颈部变得更加自由灵活。
  - 减轻或者消除背部疼痛。
  - 肥胖者可减轻体重（前提是要有决心，有毅力坚持练功）。
  - 改善腿部健康状况。
  - 身体更加灵活有力，血管健康，减轻静脉曲张的痛苦。
  - “ 问题区域 ”得到协调。
  - 清洁的效果也会体现在人的思想质量上：长期练功者更容易乐观处世。如果人能够按需进食，按需练功，就会取得特别持久的效果。对那些想舒舒服服地保持健康和活力，又不愿运动的人来说，天燕功非常合适。

例四：辟谷

尽管气功与体操相似，却不是体操。它是一种强大的能量功夫，所以练这种宇宙技术的人食量都不像以前那样大。中国人知道这种状态，把它称为辟谷，觉得这种状态（至少是这样流传下来的）非常值得追求。在理想情况下，辟谷者可以靠宇宙之气生存。那样人就不再需要特意服用维生素和矿物质了。因为在这种神奇的状态下人体可以自行产生所有生命所需的物质。

天功的两位高级弘法师一个辟谷十三年，一个辟谷七年——一直在为地球和人类服务。这种态度可以促进辟谷，却不是辟谷的前提。无论如何，辟谷都是一份天赐的礼物。

例五：定身功—静态疗法

定身功是一种治疗方法，它可以让强大的能量在人体内造成一种非常舒服的定身感，心和思想都得到安定。健康细胞得到休息，“ 变得年轻 ”；生病的细胞则会得到放弃和死亡的信息—对那些有慢性病、器官虚弱和患癌症的人来说，这是一个治疗的机会。

例六：“心灵语”—灵魂的语言

光解决肉体上的问题还不够。在用能量改善灵魂状况时，修习天功的人还要学习“ 心灵语 ”，这种灵魂的语言。这样灵魂就有了表达自己思想的媒介。在生活中，我们完成各种任务的力量和成就，在很大程度上都和我们灵魂的力量和能量质量有关。滋养、护理和恢复灵魂健康就是天功要为灵魂所做的工作。

- 减轻仍残留在潜意识中的旧日的伤害和负担，如良心不安、有攻击性的思想、心绪不宁、强制性行为等，让灵魂变得干净、自由。
  - 忧郁症会消除。
  - 僵化的关系变得轻松和睦。
  - 和整个宇宙密切相连的感觉得到强化，对宇宙的信任变得可能。

如果您想学习天功，亲身体验天功的效果，可以向柏林天功咨询。您还可以订购录像带，学习有排毒、减

肥、健身功效的“天燕功”。

（摘自 德国《自然与健康》杂志，2006年，卡特琳）