



## 推荐序

在追求身心健康的时代浪潮中，气功作为一项根植于中华优秀传统文化的实践，吸引着无数探索者的目光。它承诺着超越常规的活力与内在的和谐，然而，从俯视的视角审视整个气功领域，我们也不难发现其普遍存在的痛点、难点与槽点。

许多人在初窥气功门径时，便会遭遇“易学难练”的困境，动作看似简单，要领却精微难领会。如何在纷繁复杂的理论和功法中找到适合自己的道路？如何在练习中克服杂念，真正达到心静的状态？这些都是困扰着众多练习者的难题。

更令人担忧的是，“出偏”乃至“走火入魔”的传说，像一团阴影笼罩在气功领域。不规范的练习、盲目追求“气感”或超常能力、以及缺乏明师指引，都有可能导​​致身心的不适甚至严重的偏差。

气功的科学性也常常受到质疑，其理论基础与现代科学体系之间的隔阂，以及历史上一些打着气功旗号的乱象，都让气功背负了“伪科学”的标签。此外，不同流派之间的差异、教学质量的参差不齐，也让初学者感到无所适从。

正是在这样的背景下，这本《拉手能量法：开启内在能量与智慧的古传修炼》应运而生，为我们提供了一个独特且极具价值的视角。本书所介绍的拉手能量法，并非对传统气功的简单重复，而是一种据称古老且经过实证的修炼体系。它直接切入气功的根本——能量的激发与运用，并且在功法设计上，巧妙地规避了许多导致传统气

功出现问题的环节。

本书最引人注目之处在于其对“安全”的强调。它明确指出，拉手能量法不主张“采气”，避免了外来能量可能带来的风险。同时，功法强调“不加意念，顺其自然”，降低了因意念过重导致气机紊乱的可能性。传承者更是直接提出此法“绝无偏差之说，安全有效”，能够“阻止了学气功之类出现出偏现象”。这无疑为那些对“走火入魔”心存畏惧的潜在练习者打了一剂强心针。

此外，本书并没有将气功的效果局限于玄虚的理论，而是提供了清晰的实证路径。从感知手上能量的真实体感到通过训练开启“肉眼通”，再到对“大脑屏”等更高级感知能力的探索，本书为读者提供了一套可操作的进阶指南。它坦承气功的复杂性，但同时以一种务实和系统的方式，将“拉手能量法”的修炼过程呈现在读者面前。

《拉手能量法：开启内在能量与智慧的古传修炼》一书，敢于直面气功领域的痛点与难点，并提供了一种有别于传统、强调安全与实证的修炼方法。对于那些在气功门外徘徊不前，或是在传统功法中遭遇困境的探索者而言，这本书无疑提供了一条值得尝试的崭新路径。它不仅教授一套功法，更传递一种理念：真正的修炼，应是安全、有效且能够融入日常生活的。

因此，我诚挚地向所有对生命能量、身心健康以及内在探索感兴趣的朋友推荐这本书。愿您通过《拉手能量法》，找到属于自己的能量之门，开启一段安全、有效的修炼旅程。

# 序言

在浩瀚的中华文化长河中，气功作为一项古老的养生与修炼实践，如一颗璀璨的明珠，闪耀着独特的东方智慧。它承载着先人对生命能量的探索，对身心和谐的追求，以及对天人合一境界的向往。无数人从中受益，改善健康，提升生命品质。

然而，在现代社会，气功也常常被一层神秘的面纱所笼罩，伴随着各种各样的理论、功法，甚至是不实宣传和争议。这使得许多对气功感兴趣的朋友望而却步，不知从何入手，或者在复杂的功法中迷失方向。

正是基于这样的背景，我们编写了这本书，旨在向您介绍一种被称为“拉手能量法”的古传修炼方法。这并非一套普通的健身操，而是一种强调实证实修、层层递进的能量修炼体系。根据传承者紫鸢真人的介绍，此法源远流长，历经口传心授，与一些传统的、容易产生偏差的气功功法有所不同。

本书将引领您拨开围绕气功的迷雾，认识拉手能量法安全高效的独特之处。它不强调繁复的招式，不拘泥于刻意的呼吸，更不主张盲目采气，而是直指核心，通过简单易行的拉手动作，激发您自身内在的“超能量”。这套功法被强调“绝无偏差之说，安全有效”，为您提供一条相对稳健、安全的修炼路径。

从最初感知手上微妙的能量变化，到返观内视体内光球，开启内在感知（心眼、肉眼通）、探索意识的更广阔领域（大脑屏、小脑屏），

直至对天眼、光化身等更高境界的初步了解。《拉手能量法：开启内在能量与智慧的古传修炼》将为您系统地呈现这一古老功法的全貌。

本书不仅有详细的功法介绍和练习步骤，更结合了传承者的珍贵经验和见解，解答您在实践中可能遇到的疑问，如如何正确理解“气感”、如何避免“念力过重”，以及如何看待可能出现的各种身心反应。我们也将探讨拉手能量法的功理机制，它与传统中医理论的关联，以及在现代科学视角下对其进行的初步探索。

拉手能量法强调用所激发的能量进行自愈，改善身体健康，同时强调心性修养与能量提升的同步进行。它鼓励将修炼融入日常生活，让每一个瞬间都成为提升自我的机会。

这是一本关于探索内在能量与生命潜能的实践指南。我们希望通过此书，为您提供一把开启健康之门、智慧之门的钥匙。修炼之路，始于足下，贵在坚持。愿您以开放的心态，踏上这段奇妙的旅程，亲身去体验拉手能量法带来的身心转化，发现一个更健康、更充满活力的自己，乃至感知更广阔的生命世界。

谨以此序，与所有对生命充满好奇、渴望探索内在奥秘的朋友共勉。

# 目录

## 第一部分：认识气功与能量修炼

### • 第一章：什么是气功？拨开迷雾

- 气功的起源、发展与核心理念
- 气、精、神在传统养生中的意义
- 气功的流派与功法类型（简述）
- 关于气功的常见误解与争议（回应普遍槽点，如科学性、神秘化）
- 为何选择能量修炼法？

### • 第二章：拉手能量法：古传秘法的重现

- 拉手能量法的传承与特点（强调“紫鸢真人真传”、“古传返还之术”）
- 拉手能量法与其他气功功法的区别（强调“不采外气”、“绝无偏差”）
- “能量”在此功法中的独特含义（区别于传统“气”）

## 第二部分：拉手能量法基础实践

### • 第三章：入门基础：激发手上能量

- 练习前的准备：环境、心态与着装
- 基本姿势与动作要领（站、坐皆可，模仿达摩祖师坐禅姿势）

- 两手相对的要求（悬空、距离、微动或不动）
- 呼吸的要求：自然呼吸（不刻意调息）
- 意念的运用：不加意念，只管细心体察（回应“意念重”的问题）
- 手上能量感的产生与体会（轻、重、浮、沉、凉、热、吸引、排斥等）
- 练习时长与频率（随时可练，时间越长提升越快）
- 收功：不刻意收功，能量自然运行分布（强调功法特点，避免“收功”的误区）

#### ● 第四章：能量进阶：返观内视体内光球

- 光化观想：观想身体内外充满白光，细胞转化（与手上能量激发同步）
- 体内光球的观想与感知（小腹/胸口，与手上能量球同步）
- 返观内视的方法与要点（闭上眼睛看体内，从假想到清晰）
- 通过内视清理体内负能量（观想海水净化，排除浑浊之气）
- 如何判断观想与真实的区别（清晰固定 vs 时有时无）
- 能量修复身体的过程（从手热到全身热，小腹热，脚心热）
- 百日筑基与身体修复（能量充足，恢复如婴儿状态）

### 第三部分：开启更高层次的感知与能力

#### ● 第五章：打开“心眼”与“肉眼通”

- “心眼”的开启：通过观想与专注提升心念力量
- “肉眼通”的训练方法（看空，看手指边的雾气/光）
- 肉眼通的实际应用（看人体、物体、环境的气场/辉光，分辨颜色与运势）
- 如何通过能量改变气场颜色（需更高层次修炼）
- **第六章：“大脑屏”与“小脑屏”：穿越之门**
  - 大脑屏的修炼方法（拉出能量，盯着脑海中的杂念/景象看）
  - 观想大脑为风平浪静的大海及其镜像（第一阶段）
  - 大脑屏的功能：预知、预见、远程调理、测病查事
  - 小脑屏与天目、松果体的关系
  - 大脑屏与天眼的区别（肉体层面 vs 光化体层面）
- **第七章：天眼与光化身：“天人”的境界**
  - 中脉观想与光柱上放（接引宇宙信息密码）
  - 接收与分解信息密码，进入无为法修炼
  - 光化身/阳神分身的修炼阶段（全身汽化、雾化、光化）
  - 拥有光化身的能力：遥知、遥感、遥视（天眼）
  - 虚体世界与光体世界（实证者的描述）
  - 光化身出体治疗（不消耗自身能量）
  - 如何看待神通：修炼中自然显现，不应刻意追求



## 第四部分：功法原理与实践指引

### ● 第八章：拉手能量法的功理机制

- 激发体内“超能”，释放电子（美国测量仪的测试）
- 能量关联与心念的力量（手上的能量与体内光球的互动）
- 返观内视的清理与提升作用（净化身体，提升能量频率）
- 能量修复身体的原理（高能量细胞，百病不生）
- 与传统中医经络、气血理论的关联（用能量扫除病灶，不拘泥于经络穴位）

### ● 第九章：避免偏差，安全修炼

- 为何拉手能量法不易出偏（古传，不采外气，修自身）
- 警惕“念力重”与过度执着（可能导致气堵不适）
- 识别与纠正练习中可能出现的不适（如胸闷、反胃等）
- 关于“走火入魔”的真相与预防（与不当练习和心理因素有关，此法可避免）
- 循序渐进，不急于求成的重要性
- 保持身心放松，大舍之心（清理负能量，激活自身能量）

### ● 第十章：实践应用与日常生活整合

- 运用手上能量进行自愈（隔空扫头部、身体不适部位）
- 帮助他人提升能量与疗愈（为孩子清理净化大脑，需谨慎）

- 将拉手练习融入日常活动（行住坐卧皆可练）
- 拉手能量法对改善失眠、抑郁等问题的助益
- 能量修炼与心性修养（能量提升与心性清净相互促进）

## 第五部分：答疑解惑与进阶之路

### • 第十一章：常见问题与解答

- 手上能量感不明显的原因与解决方法
- 关于体内光球观想的疑问（如何看到、虚实）
- 如何理解“不入静而达到真静超静”
- 儿童是否可以练习拉手能量法？（12岁以下注意事项）
- 如何理解和对待“超能力”的显现

### • 第十二章：更广阔的视野与进阶方向

- 古传内丹与气功的区别（炼丹 vs 行气，释放 vs 采收）
- 性命双修的理念与实践（心灵与肉体的合一，性是心，命是气）
- 经书的参悟与实修（读经与修炼同步）
- 师承与心性考核的重要性
- 宇宙本源与生命轮回的探讨（基于实证者的体悟）
- 进阶到更高层次修炼的展望

## 附录

- 拉手能量法练习图示集

- 读者练习心得分享（可选）
- 进一步学习资源推荐（如《性命主旨》、《大成捷要》等古籍介绍，谨慎推荐）
- 名词解释

## 第一章：什么是气功？拨开迷雾

气功，这一古老的东方身心实践，流传千载，承载着中华民族独特的养生智慧。它并非简单的肢体运动或呼吸练习，而是调整身心状态、提升生命能量的系统方法。然而，在漫长的历史传承中，气功也被赋予了不同的色彩，既有令人景仰的健康奇效，也伴随着质疑与争议。在深入探讨“拉手能量法”这一具体功法之前，让我们先来拨开围绕气功的层层迷雾，对其有一个清晰、客观的认识。

### 1.1 气功的起源、发展与核心理念

气功的起源可以追溯到史前时期，是古人在认识自然、适应环境、探索生命奥秘的过程中逐渐形成的。早期形式多与原始舞蹈、导引吐纳、祭祀仪式等相关，旨在通过特定的方式活动身体、调节呼吸，以期达到祛病健身、延年益寿的目的。《黄帝内经》、《庄子》等古典文献中，都有关于导引、吐纳、行气等类似气功的记载。

随着历史的发展，气功不断吸收儒、释、道等各家思想，逐渐形成了不同的流派和功法。医家气功侧重于运用气功防治疾病、强身健体；道家气功强调性命双修，追求超越；佛家气功则注重禅定、明心见性；武术气功则将气功与武术技击相结合。

尽管流派各异，但气功的核心理念是相通的，都围绕着“气”、“精”、“神”这三个要素展开。

- **精：** 指构成人体的基本物质，包括先天之精（禀受于父母）和后天之精（来源于饮食物的消化吸收）。精是生命活动的基础。

- **气：** 广义的气是指构成宇宙万物的原始能量；狭义的气是指弥散于天地之间以及运行于人体内部的精微物质和能量。人体的生命活动，如脏腑功能、血液循环、精神意识等，都依赖于气的推动和调节。
- **神：** 指人的精神、意识、思维活动，是生命活力的体现，也包括先天之神（元神）和后天之神（识神）。神是生命的主宰。

气功的核心实践，便是通过“调身”（调整身体姿势和动作）、“调息”（调整呼吸方式和频率）和“调心”（调整意识和精神状态），来疏通经络、调和气血、平衡阴阳，最终达到精、气、神的统一与提升。

## 1.2 气、精、神在传统养生中的意义

在中华传统养生文化中，精、气、神被视为“三宝”，是维持生命活动和健康状态的根本。传统养生理论认为，“精足则气充，气充则神旺”；反之，“精亏则气衰，气衰则神疲”。因此，养生的关键在于保养和提升这“三宝”。

气功正是通过其独特的修炼方法，来积聚、运行和转化精、气、神。通过调身，可以舒展筋骨，畅通经络，为气的运行创造条件；通过调息，可以导引气的运行，增强气的活力；通过调心，可以凝炼精神，以意领气，使身心达到和谐统一的状态。这种对精、气、神的整体调节，是气功在养生保健方面发挥作用的关键。

## 1.3 气功的流派与功法类型（简述）

气功流派众多，据不完全统计，历史上曾出现过数千种气功功法。

按照不同的分类标准，气功可以分为多种类型。

- **按动静分类：**可分为动功（以肢体运动为主，如五禽戏、八段锦等）和静功（以意念、呼吸调整为主，如站桩、打坐等）。大多数功法是动静相兼的。
- **按传承分类：**可分为医家功、道家功、佛家功、儒家功、武术功等。
- **按特点分类：**可分为导引派（强调形体导引）、吐纳派（强调呼吸吐纳）、静定派（强调入静）、存想派（强调意念存想）、周天派（强调大小周天运行）等。

各种流派和功法各有侧重，但都围绕着“三调”展开，最终目标都是为了调整人体自身的气机，达到健康长寿的目的。

#### 1.4 关于气功的常见误解与争议

尽管气功有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，但在现代社会，它也面临着不少误解与争议，甚至成为一些人“吐槽”的对象。这些问题主要集中在以下几个方面：

- **科学性不足：**传统气功理论中的“气”、“经络”等概念，在现代科学中尚缺乏直接、明确的物质基础和量化指标，这使得气功的科学性受到质疑。一些人认为气功的效果仅仅是心理作用或安慰剂效应。
- **神秘化与玄虚化：**部分气功练习者或推广者将气功过度神秘化，

夸大其功能，甚至与特异功能、超自然现象挂钩，这使得气功显得高深莫测，脱离实际，也容易滋生骗局。

- **夸大疗效与“包治百病”：**历史上，一些人曾将气功宣传为包治百病的灵丹妙药，忽视现代医学的作用，导致一些患者延误治疗，造成悲剧。这种不负责任的宣传严重损害了气功的声誉。
- **“走火入魔”的担忧：**虽然“走火入魔”并非普遍现象，且往往与练习方法不当、心理压力过大等因素有关，但这一概念的存在使得一些人对练习气功心存畏惧。
- **缺乏统一标准与规范：**气功流派众多，功法各异，缺乏统一的教学标准和评价体系，导致教学质量参差不齐，练习者难以辨别真伪优劣。

这些误解和争议的存在，既有历史原因，也有信息不对称和认知差异的影响。要客观认识气功，需要我们保持批判性思维，区分真正的气功养生与虚假的宣传，并在专业人士的指导下进行练习。

### 1.5 为何选择能量修炼法？

面对种类繁多的气功功法和各种争议，为何我们在此选择介绍和探讨“拉手能量法”？

“拉手能量法”作为一种古传的修炼方法，其核心在于直接激发和运用人体自身的“超能量”，并强调在练习过程中“不采外来能量”、“不加意念”、“不追求入静”，这些特点使其与一些传统的、容易出现偏差的气功功法有所不同。根据传承者的说法，这种方

法“绝无偏差之说，安全有效”，并且能够自然修复身体，避免了其他功法可能导致的“出偏”现象。

此外，“拉手能量法”并非仅仅停留在理论层面，而是一套强调“实修实证”的功法。它通过具体的练习方法，引导练习者亲身体验能量的存在和运行，并通过一系列的进阶训练，逐步开发人体的潜能，包括感知能量（肉眼通）、远程感知（大脑屏）、以及更深层次的生命状态提升（光化身）。

因此，选择“拉手能量法”作为本书的主题，是希望提供一种相对安全、易于入门且具备深入发展潜力的气功修炼方法，帮助读者在拨开气功迷雾的同时，找到一条适合自己的能量提升与身心健康的实践之路。



## 第二章：拉手能量法：古传秘法的重现

在形形色色的气功功法中，拉手能量法以其独特的传承和显著的特点，为探索内在能量提供了另一条蹊径。本章将深入介绍这一被称为“古传返还之术”的功法，阐述其源流、特性，并与传统气功进行比较，以期帮助读者更好地理解其价值所在。

### 2.1 拉手能量法的传承与特点

拉手能量法，并非现代生造，而是一种强调实证实修的古老方法。根据传承者紫鸾真人的介绍，这一功法源于民间，后由其师傅，一位曾在中国原国家科委工作的研究人员传授。这种传承方式并非广泛收徒，而是强调“师傅找徒弟”，并且不拘泥于门派形式，甚至早期不准形成文字记录，只能亲传、口传心授。如今选择公开此法，是为了“利益大众”。

拉手能量法有几个显著的特点：

- **古传返还之术：** 功法被定位为一种帮助人体生命状态“返还”到先天状态的方法，强调通过修炼使身体恢复到百病不生的婴儿般的状态。
- **强调激发体内超能：** 与一些注重吸收外界“气”的功法不同，拉手能量法核心在于“激发体内超能”。练习时，手上会产生各种能量感，甚至能测量到电子的释放。
- **不加意念，顺其自然：** 功法强调练习过程中“不加意念”、“顺其自然”、“自然而然”，不追求刻意的入静，认为“不入静而达

到真静超静”。这简化了传统气功中“调心”的复杂性，使练习更易于进行。

- **绝无偏差，安全有效：** 传承者强调，拉手能量法“绝无偏差之说，安全有效”。这在于其不采外气、注重自身能量激发和清理的特性，避免了其他功法可能导致的“出偏”（即练习中出现身体或精神上的不适甚至损伤）。
- **实修实证，层层递进：** 功法体系强调实践和亲身体验，从基础的拉手感知能量，逐步进阶到内视光球、开启各类感知能力（如肉眼通、大脑屏），直至更高层次的光化身修炼。

## 2.2 拉手能量法与其他气功功法的区别

拉手能量法与许多传统气功功法在理念和方法上存在一些重要的区别，这些区别也是其被强调“绝无偏差”的关键所在：

- **对外气的态度：** 传统气功中常有“采气”的方法，即主动吸收自然界中的“气”来补充自身。而拉手能量法明确强调“千万不要去采”，不采大地山川、日月星辰之气，认为“采气是气功时代的错误”。它认为真正的能量来源于自身内部的激发。
- **对“收功”的态度：** 许多气功功法在练习结束后有特定的收功程序，旨在将发放出去的或从外界吸收的“气”收归体内。拉手能量法强调“坚决不收功”，认为能量会自然分布于体内外。强行收功反而可能将“以前修的全部放掉”或将“外来的”占据体内。

- **对经络穴位的依赖程度：** 部分气功功法非常强调循行经络、意守穴位来导引气的运行。拉手能量法虽然也与身体能量的运行有关，但其核心方法在于激发整体能量和观想光球，解决问题时更是强调“用能量扫除这个地方的气场”，不拘泥于经络穴位。甚至认为传统气功中“小周天”逆行任督的方法容易出偏。
- **对“出偏”的看法与预防：** 传统气功练习不当可能导致“出偏”，即气机逆乱或心理异常。拉手能量法强调其功法设计本身就阻止了学气功“出偏现象”的出现，认为这是在“救人”。其安全性的基础在于激发自身能量、强调放松和不加意念。

### 2.3 “能量”在拉手能量法中的独特含义

在拉手能量法中，“能量”这个词的含义似乎更为具象和宽泛，与传统气功中侧重描述气在经络中运行不同，这里的能量更像是一种可以被感知、被激发、可以表现为物理效应（如释放电子）的生命力。

这种“能量”是构成“光体”的基础。通过拉手练习，手上打开的能量被认为是“炁”。能量充足时，身体内外会呈现白亮的状态，细胞转化为“高能量细胞”，从而达到百病不生、延年益寿的境界。这种能量不仅仅是身体层面的活力，更是开启更高层次感知能力的基础，例如看气的“肉眼通”以及更高级别的“天眼”都与能量的提升和“光化”程度有关。

因此，在拉手能量法中，“能量”是连接身体、感知、意识乃至更

高维度的核心概念，是功法修炼、效果产生以及潜能开发的基础。

理解了这一独特的“能量”观，才能更好地把握拉手能量法的精髓。

### 第三章：入门基础：激发手上能量

“万丈高楼平地起”，任何高深的修炼都离不开扎实的基础。在拉手能量法中，入门的基础便是激发和感知手上能量。这一过程看似简单，却是连接个体与内在能量世界的金钥匙。本章将详细指导你如何进行初步的拉手练习，体会能量的存在，并为后续的进阶修炼打下坚实基础。

#### 3.1 练习前的准备：环境、心态与着装

一个合适的练习环境有助于你更好地放松身心，进入练习状态。

- **环境：** 选择一个相对安静、空气流通的地方进行练习。避免在过于嘈杂或空气污浊的环境中。室内或室外均可，以自己感觉舒适为宜。
- **心态：** 保持一个轻松、自然的心态。不要对练习抱有过高的期望或得失心。清除杂念是后续的步骤，在开始阶段，允许杂念的存在，不去对抗它，只需将注意力放在手上即可。
- **着装：** 穿着宽松舒适的衣物，不宜过紧，以免影响气血流通。

#### 3.2 基本姿势与动作要领

拉手能量法的基本姿势非常灵活，可以站立或坐着练习。核心在于模仿达摩祖师的坐禅姿势中的手形和臂形。

- **姿势：** 可以选择打坐或其他任何让你感到舒适的坐姿，或者选择自然站立。关键是身体保持中正，放松。

- **手臂：** 将两臂微微抬起，感觉腋下像夹着两个乒乓球一样，不要紧贴身体。手臂也不要搭在桌子或其他物体上，保持悬空状态。
- **手：** 两手在小腹部位前相对，保持一定的距离，不要相互接触或贴在一起。手形自然放松即可。
- **眼睛：** 眼睛可以放松地看着两手、两手中间的虚空，或者在这两者之间自然转换目光。不要死盯着某一点，也不要刻意加入任何意念或想象。

### 3.3 呼吸的要求：自然呼吸

在拉手能量法的入门阶段，对于呼吸没有特别的要求。只需保持自然、轻松的呼吸即可。不要刻意调整呼吸的深浅、快慢，更不要憋气或强行拉长呼吸。随着练习的深入和体内能量的增强，呼吸会自然变得更加细长、均匀。

### 3.4 意念的运用：不加意念，只管细心体察

这是拉手能量法非常重要的一个特点，也是其与一些传统气功功法的显著区别之一。

- **不加意念：** 在练习过程中，不要刻意去想“气”在哪里运行，不要去导引，也不要给能量下任何指令（比如让它去某个部位）。一切顺其自然。
- **细心体察：** 将你的注意力仅仅集中在你的两只手上以及两手之间的区域。用你的“心”去感受手上和手之间发生的任何细微

变化。这种体察是专注的，但不带有评判或分别心。

- **允许杂念存在：** 初学者很难做到完全没有杂念，这是正常的。

当杂念出现时，不要去对抗或压制它，只需轻轻地将注意力拉回到手上的感觉即可。通过专注于手上的感觉，你可以在不刻意追求入静的情况下，自然进入一种“真静超静”的状态。

### 3.5 动作的运用：微动推拉或不动

拉手能量法的基础练习可以是完全静止的，也可以是带有非常缓慢、微小的推拉动作。

- **微动推拉：** 如果选择微动，动作一定要非常缓慢。可以在两手之间进行非常小的、有规律的拉开和靠拢。体会动作越慢，那种力度感反而越大的感觉。
- **可以不动：** 即使完全保持静止姿势，只要按照要求细心体察，同样可以激发体内的能量。
- **内在激发是关键：** 动作是外在的形式，最重要的是内在能量的激发。动作过快反而会让你丢失那种微妙的能量感觉。

### 3.6 手上能量感的产生与体会

通过按照上述要领进行练习并细心体察，一段时间后，你会在两只手上或两手之间感受到一些与平时不一样的微妙感觉。这些感觉是体内能量被激发和启动的表现，被称为“气感”或“能量感”。

常见的能量感包括但不限于：

- **轻、重、浮、沉：** 感觉手掌或手之间有轻飘、沉重、上浮或下沉的力量。
- **凉、热、凉风、温热：** 感觉有凉气、热气、微风吹过，或者手掌发热、身体感到温热 。
- **吸引、排斥、推不动、拉不开、磁力感、粘稠感、物质感：** 感觉两手之间有相互吸引或排斥的力量，像有磁铁一样 ， 或者感觉两手之间有粘稠的物质 。

你可能不会同时体验到所有这些感觉，出现其中一种或几种就说明你已经打开了手上的能量，进入了修炼的状态 。 这些感觉会随着你持续练习而越来越强烈 。

### 3.7 练习时长与频率

拉手能量法的练习非常灵活，可以随时进行 。 没有固定的时长要求，可以根据自己的时间和感觉来决定。一般来说，练习时间越长，能量提升的速度越快 。 即使每天只练习几分钟，只要持之以恒，也会有积少成多的效果。你可以在感到疲惫时、工作间隙，或者在睡前进行练习 。

### 3.8 收功：不刻意收功，能量自然运行分布

与许多传统气功功法不同，拉手能量法不强调刻意的收功 。 当你想停止练习时，只需自然地放下手，恢复到日常状态即可 。

传承者强调，“收功就是汇聚”，而这种方法是关于“释放”和“自然分布”的 。 刻意的收功反而可能将“以前修的全部放掉”，或者



让不属于你的“外来的”占据在体内。因此，当你练出能量感后，放下手去睡觉、工作或聊天，能量都会在你体内外自然运行和分布。关键在于保持一颗“大舍之心”，将那些旧的、寄居的能量全部放空，激活和利用自身的能量。

掌握了本章的基础练习方法，并能细心体察到手上的能量感，恭喜你，你已经成功迈入了拉手能量法的修炼之门。这仅仅是开始，随着你持续练习，更多奇妙的体验和能力将会逐渐显现。

## 第四章：能量进阶：返观内视体内光球

在掌握了激发手上能量的基础后，我们便可以进入拉手能量法更为深入的阶段：通过返观内视，感知并观想体内的能量光球。这一过程不仅能进一步提升能量层级，更是开启内在感知能力、实现身心转化的关键一步。

### 4.1 光化观想：点亮内在光明

拉手能量法的进阶，始于对身体的“光化”观想。这并非虚幻的想象，而是与手上能量激发同步进行的内在修炼。

- **观想身体内外充满白光：** 在进行拉手练习、感知手上能量的同时，可以尝试观想自己的整个身体，从内到外，都充满了明亮、纯净的白光。想象这白光穿透身体的每一个细胞，将其照亮，净化。
- **细胞的转化与健康：** 这种光化观想与体内能量的提升相辅相成。当能量充足时，身体内外会自然变得白亮。这种状态被认为是细胞转化为“高能量细胞”的表现，身体也因此能够“自然百病不生，延年益寿”。
- **观想头顶的太阳：** 作为辅助的光化观想方法，可以时时观想一个直径约 20 厘米的太阳悬挂在自己的头顶上方，散发出金色的光芒，照亮并穿透全身。想象太阳的光芒排除体内的杂质，净化身心。在清晨或傍晚适当看太阳（控制在一两秒钟，闭眼看眼前光感）也可以加速能量提升、增强光感。

## 4.2 体内光球的观想与感知

在手上能量感已经比较清晰稳定后，便可以将意念和感知向身体内部延伸，尤其是小腹部位（下丹田）。

- **同步观想：** 当手上拉出能量光球、感到清晰稳定时，同步观想在小腹内部（大约在肚脐下四指，往里三指左右的虚空处，即虚间一穴）也存在一个同样大小、同样能量的光球。如果一开始难以观想在小腹，也可以先选择更容易感知的部位，例如胸口内部。
- **能量关联：** 手上的能量球和体内的光球是相互关联的。手上能量足，体内同步就会有光球。通过观想和感知体内的光球，也可以反过来增强手上的能量感。

## 4.3 返观内视的方法与要点

返观内视，是拉手能量法中开启内在感知能力（“心眼”）的关键步骤。它不同于用肉眼去看，而是将意识和感知向内集中。

- **闭上眼睛向内看：** 进行返观内视时，通常闭上眼睛，将注意力集中到你观想光球的身体部位（小腹或胸口），尝试用“心眼”去“看”那个光球。
- **从假想到清晰：** 一开始，你可能无法清晰地“看”到光球，甚至感觉只是在“假想”。这是正常的。不要执着于是否真的看到，重点在于持续地观想和用心去感受。一次又一次地观想，想象光球越来越清晰、越来越明亮。这个过程就像用手电筒在黑暗

中探照一样，每一次的“看”都在照亮你的身体内部。

- **为何一开始看不到：** 初学者难以返观内视到清晰的光球，原因可能有两点：一是体内能量不足，身体里没有足够的光明，就像黑夜里没有灯一样看不到东西。二是体内可能存在负能量或“灰场”，它们会遮挡“心眼”，就像大雾一样阻碍视线。

#### 4.4 清理负能量：观想海水净化

体内负能量会阻碍返观内视和能量的提升。拉手能量法提供了一种通过观想清理负能量的方法。

- **观想进入大海：** 在打坐或其他舒适的姿势下，观想自己身处一片清澈、宽广的大海之中。
- **海水冲刷与净化：** 想象身体里的浑浊之气（可能表现为灰色、黑色、黄色等）被清澈的海水不断冲刷、洗涤。
- **杂质排出体外：** 观想这些被冲刷出来的浑浊之气形成气泡，通过全身的毛孔向外冒出，消散在海水中。
- **身体变得清亮透明：** 持续观想，直到感觉自己的身体变得清亮透明，没有杂质和浑浊之气。

这种观想净化的方法有助于改善身体气场，移除阻碍“心眼”的负面因素，从而更容易进行返观内视。

#### 4.5 如何判断观想与真实的区别

在返观内视的过程中，可能会分不清是自己在想象还是真的看到了

体内的景象。传承者给出了区分的标准：

- **真实：** 当你真正通过返观内视看到体内的光球或其他景象时，那种看到是清晰的，并且景象是固定不变的 。
- **幻想：** 如果只是你的想象或幻想，景象往往是时有时无，变化莫测，不清晰且不稳定 。

通过持续练习，随着“心眼”的开启和体内能量的增强，你将能够越来越清晰地感知和看到体内的真实景象。

#### 4.6 能量修复身体的过程

拉手能量法本身就是一个修复身体、提升生命能量的过程，也被称为“百日筑基”。

- **从手热到全身热：** 练习初期，你可能主要感受到手部的能量感和温热。随着练习的深入，这种温热感会逐渐扩展到全身 。
  - **小腹热与脚心热：** 能量充足的表现之一是小腹和脚心也会感到温热 。
  - **百病不生：** 当体内能量达到一定水平，全身感到温热，尤其是小腹和脚心，身体的自愈能力会大大增强，达到“百病不生”的状态 。
  - **筑基完成与恢复如婴儿：** 拉手能量法（拉能量）就是修复身体、进行“百日筑基”的过程 。
- 当你能够通过返观内视看到整个身体“通透如玻璃”时，才算是修复完成 。
- 这种状态被道家称为

“恢复如婴儿”，是打下坚实修炼基础的表现 。

通过本章的学习和实践，你将不再仅仅停留在感知手部能量的层面，而是开始探索身体内部的能量世界，点亮内在的光明，为后续开启更高层次的感知能力奠定基础。记住，耐心和坚持是走向成功的唯一途径。

## 第五章：开启更高层次的感知与能力

随着拉手能量法的深入练习，当体内的能量日益充盈，并能进行返观内视后，修炼的大门将进一步敞开，引领你进入感知和运用更高层次能量的阶段。本章将详细介绍如何开启“心眼”与“肉眼通”，修炼“大脑屏”与“小脑屏”，并初步了解“天眼”与“光化身”的境界。

### 5.1 打开“心眼”与“肉眼通”

“心眼”并非肉眼，而是指内在的感知和洞察能力。在拉手能量法中，“心眼”的开启与体内能量的提升和返观内视密切相关。通过持续地观想体内光球和净化内在（如观想海水净化），可以提升心念的力量，逐渐开启“心眼”，从而能够“看”到身体内部的景象。而“肉眼通”，则是指通过特定的训练，使我们的肉眼能够感知到平时看不见的能量场，也就是所谓的“气场”或“辉光”。

- **“肉眼通”的训练方法：** 一种简单有效的训练方法是“看空”。选择一个纯黑的屏幕（如关闭的电视机）或纯白的墙壁作为背景。将食指竖立在离屏幕约 20 厘米处，眼睛正对着屏幕，离手指约 40 厘米。关键在于，不要看食指尖，而是将焦点聚集在食指尖上方约 1 厘米处的虚空，这个位置大约是黄金分割点（0.618）的地方。保持姿势和焦点，持续凝视背景。
- **体会的进阶：** 刚开始练习时，你可能会看到手指边缘有白色的雾气。持续练习几天后，再看，会在雾气里边、贴着手一毫米

的地方看到通透的、像真空一样的颜色，这就是光。越看会越来越亮，越看越厚。这就是“肉眼通”开启的表现。

- **辅助验证：** 你可以用手机对着你的手在纯色背景前的景象拍照，然后放大照片，有时候更容易观察到手边存在的辉光或气场。这说明你看到的并非幻觉，而是真实存在的能量场。
- **“肉眼通”的实际应用：** 开启“肉眼通”后，你将能够感知到更广阔的能量世界。
  - **看人体的气场：** 你可以看到人身体周围的气场或辉光。通过观察气场的颜色，甚至可以初步判断一个人的健康状况和运势。例如，气场白亮通常代表能量充足，运势好；灰色或土黄色可能表示疾病、不顺或劫难。甚至可以看到一些负面的能量团或实体（灰就是灵体，黄就是劫煞魔）附着在身体上。
  - **看物体的气场：** 不仅是人，树木、房屋、房间里的器具等物体也都有自己的气场。你可以通过观察它们的气场颜色和状态，感知其能量信息。例如，观察商场或房屋的气场颜色，可以判断其财运或气场好坏。
  - **感知阴阳宅风水：** 在更高层次的“肉眼通”或结合其他感知能力后，甚至可以感知阴宅或阳宅的气场，了解其对居住者的影响。
- **如何通过能量改变气场颜色：** 仅仅看到气场颜色是初级阶段。要能够改变自己或他人的气场颜色，从而改善运势或健康状态，



需要达到更高的修炼层次，例如修到佛家所说的“法身”，并获得“法眼”。

## 5.2 “大脑屏”与“小脑屏”：穿越之门

在能够感知手上能量和进行返观内视的基础上，可以进一步修炼“大脑屏”。“大脑屏”被认为是连接内在意识与更广阔信息世界的“穿越之门”。

- **“大脑屏”的修炼方法：** 在拉出手上能量感觉来，并且手上和身体都有能量感时，将注意力转移到脑海里。像看电视屏幕一样，盯着脑海里出现的各种杂念和形象去看。一开始可能只是杂乱的思绪和片段，但随着练习，图像会逐渐固定和稳定。
- **观想风平浪静的大海：** 在大脑屏修炼的第一阶段，可以观想自己的大脑横切面像一片宽广无边、风平浪静的大海。静静地观察海面上出现的“镜像”，这些镜像是杂念的产物，只需观看，不要执着或控制。
- **“大脑屏”的功能：** 修炼出稳定的“大脑屏”后，可以具备一些特殊的功能：
  - **预知与预见：** 能够通过“大脑屏”中出现的景象，预知或预见一些未来的事情。
  - **远程调理与测病查事：** 可以在“大脑屏”中看到他人身体的光影身，从而进行远程的测病、查事，甚至通过能量进行调理和治疗。

- **“小脑屏”与天目：**除了“大脑屏”，拉手能量法还提到了“小脑屏”，它与传统气功中的天目（位于两眉之间的印堂穴）和松果体相关。通常认为，在“大脑屏”修成之后，“小脑屏”的开启会相对容易。古传开天目的方法也涉及观想光从印堂进入中脉。
- **“大脑屏”与“天眼”的区别：**需要明确的是，“大脑屏”、“小脑屏”和“天目”是与我们的肉体相关的感知能力。而“天眼”则是更高层次的感知能力，与“光化体”（光化身）相关，属于更高一个维度。

### 5.3 天眼与光化身：“天人”的境界

“天眼”是拉手能量法修炼体系中一个非常高的境界，是“天人”所具备的能力。而要修成“天人”和“天眼”，则需要将肉体修炼到“光化身”的程度。

- **光化身/阳神分身的修炼阶段：**光化身的修炼是一个循序渐进的过程。它涉及到将肉体进行能量转化，从“汽化”、“雾化”到最终的“光化”。最终达到“身外有身”的境界，能够分化出独立存在的“光化身”或“阳神分身”。
- **拥有“天眼”的能力：**修成“光化身”，成为“天人”后，便具备了“天眼”。“天眼”的能力包括“遥知”、“遥感”、“遥视”，能够看透一切虚妄，洞察千里之外的事物。这种能力远超“肉眼通”和“大脑屏”的范畴。

- **虚体世界与光体世界：** 拉手能量法的修炼会让你逐渐感知和进入“虚体世界”或“光体世界” 。 这是一个充满能量和信息的维度，可以看到各种能量粒子，甚至与其中的存在（如神佛、祖先）进行交流 。
- **通过“光体”进行治疗：** 达到光化身的境界后，可以运用“光体”进行治疗。在“大脑屏”中看到对方的光影身，清理掉灰黑黄等负能量，换成白亮的，对方的疾病就会好转 。 这种治疗方式是直接运用光体能量，不消耗自身的能量 。

#### 5.4 关于“超能力”的正确认识

在拉手能量法的修炼过程中，可能会自然显现出一些被世俗称为“超能力”的现象，例如远程感知、治疗等。传承者强调，这些能力是修炼到一定层次后自然而然出现的，不应该被刻意追求 。 刻意追求神通反而可能偏离修炼的正轨。拉手能量法旨在提升生命本质，神通只是伴随而来的副产品。真正的重点在于心性与能量的同步提升。

通过本章的学习，你将了解到拉手能量法如何引领你一步步开启内在的感知潜力，从肉眼可见的能量场到更高维度的信息世界。这些进阶的功夫和境界，需要建立在扎实的基础练习和正确的理解之上。

## 第六章：功法原理与机制

拉手能量法作为一种独特的能量修炼方法，其效果的产生有其内在的原理和机制。虽然其传承更侧重于实修实证和能量本身的感知与运用，但我们仍然可以结合传统中医理论和一些现代科学视角，对其背后的运作方式进行探讨。

### 6.1 中医理论基础的关联

传统中医认为，人体是一个有机的整体，气血沿着特定的通路——经络系统运行，滋养全身、维持生命活动。脏腑是人体储存和转化精、气、神的中心。气功通过调整身心，影响气血的运行，从而调节脏腑功能，达到健康的目的。

虽然拉手能量法在练习中不强调意守特定的穴位或循行经络，而是侧重于激发整体能量和体内的光球，但其效果的产生与中医理论中的气血畅通和脏腑功能的改善是相关的。当体内的“超能量”被激发并充足时，可以推动气血运行，清除体内的“病气”（灰黑之气）和“煞气”（黄之气），这相当于从中医层面疏通了经络、净化了气血。能量充足带来的全身温热感，也符合“经络遇热则通，血得热则行”的中医原理。通过能量“扫除”身体不适部位的气场，也是一种运用能量调节局部气血不畅或病灶的方式。

功法中提到的“性命双修”，也与中医养生中精、气、神的统一相关。“命”侧重于身体和能量的修炼，通过拉手激发能量，使身体恢复健康、充满活力；“性”侧重于心性和精神的修炼，通过内视

光球、观想净化等方式，提升心性、开启智慧。这种性命合一的修炼，符合中医整体观，认为形神兼修才能达到真正的健康。

## 6.2 拉手能量法对身体的影响

拉手能量法通过其独特的练习方式，对人体的生理和心理层面都产生积极影响：

- **激发体内超能与电子释放：** 功法强调通过“拉”的动作激发体内超能。传承者提到，使用美国测量仪曾测出练习者手上有电子释放，常人只有几个，而练习者可以达到几千个。这为气功中“气”的物质性提供了一种可能的现代科学解释方向，尽管其具体机制仍需深入研究。这种能量的激发，是身体活力提升的基础。
- **改善循环系统：** 能量充足带来的全身温热感 改善了血液循环。气血的畅通有助于营养物质输送和代谢废物排出，从而提升身体机能。
- **影响神经系统与心理状态：** 拉手能量法强调在练习中“不加意念”、“不追求入静”，反而能达到“真静超静”的状态。这种不刻意的放松和专注，有助于调节自主神经系统，缓解紧张和压力，使心绪平和。长期的练习可以提升专注力，改善记忆力（通过使大脑细胞成为“高能量细胞”的说法），对心理健康有积极作用。内视体内光球和观想净化，也是一种积极的心理暗示和自我调节过程。
- **细胞层面的影响：** 功法中提到能量充足可以使细胞转化为“高

能量细胞”，达到“百病不生”的境界。这或许可以理解为能量的提升优化了细胞的功能和活力，增强了身体的自愈能力和抵抗力。

### 6.3 能量与身心自愈

拉手能量法认为，身体本身具备强大的自愈能力，而能量的激发和运用正是激活这种能力的钥匙。

- **能量与修复：** 功法强调拉手能量本身就是一个修复身体的过程，也就是“百日筑基”。能量可以清理体内的负面信息和物质（如病气、煞气），修复身体的损伤。当能量充足并能通过返观内视看到身体通透如玻璃时，说明身体已得到充分修复，恢复到健康的先天状态。
- **放松与能量流动：** 功法虽然不强调刻意放松，但其“不加意念”、“顺其自然”的要求，有助于身体进入一种放松、舒适的状态。在放松的状态下，能量更容易在体内流动，从而更好地发挥修复和调节作用。
- **心性与能量的相互促进：** 拉手能量法强调性命双修，心性的提升与能量的增强是相互促进的。心性纯净有助于能量的积聚和运用，而能量充足、身体健康也能使人更容易保持平和积极的心态。

总的来说，拉手能量法的功法原理在于通过特定的身形和不加意念的练习，激发人体自身的内在能量，这种能量不仅能够改善身体的生理功能，疏通气血，更能深层次地清理负面信息，提升细胞活力，

从而启动和增强身体的自愈能力。同时，功法也强调心性的修炼在整个过程中扮演的重要角色，最终实现身心的整体健康与提升。

## 第七章：实践应用与日常生活整合

拉手能量法并非一套脱离日常生活的孤立功法，而是可以深度融入你的生活，成为提升生命品质、维护身心健康的有力工具。本章将指导你如何在日常生活中实践拉手能量法，运用所激发的能量，并探讨其与整体养生的关联。

### 7.1 运用手上能量进行自愈

当你通过练习拉手能量法激发了手上的能量感，你便拥有了一个随身携带的“能量治疗仪”。这种能量可以用于调理自身的亚健康状态和轻微疾病。

- **隔空扫：** 运用激发出能量的双手，在身体感到不适的部位上方进行“隔空扫”。例如，对于头部的不适（如抑郁、失眠），可以将手放在头顶上方五到十厘米处，从前往后缓慢拂扫。想象手上的能量穿透身体，清理净化病灶区域的负面能量（灰黑黄之气）。这种能量会“自动修复这个地方的气场”，从而改善不适症状。
- **全身调理：** 不仅是特定不适部位，你也可以用双手隔空拂扫全身，从头到脚，清理和净化整个身体的气场，促进能量的顺畅流动。
- **体察能量的引导：** 在进行隔空扫时，细心体察手下的感觉，可能会感知到不同区域的温度、阻力或刺麻感，这些可能是身体能量不畅或存在病灶的反映。用手上的能量在这些区域多做停留和



清理。

## 7.2 帮助他人提升能量与疗愈

当你自身的能量达到一定水平后，在谨慎的前提下，也可以尝试运用拉手能量法帮助他人。

- **清理净化大脑：** 对于儿童（12 岁以上的）或其他有需要的人，可以用激发出能量的双手，隔空扫其头部，清理净化其脑部杂场。同时，可以用心观想孩子的大脑变得白亮，充满高能量。这有助于提升大脑功能和记忆力。
- **特定部位的辅助调理：** 对于亲友身体的特定不适部位，也可以在征得对方同意后，运用隔空扫的方法进行辅助调理。
- **谨慎原则：** 传承者特别强调，对于 12 岁以下的儿童，除非有疾病，不建议用手上能量进行灌输，只需进行扫除和清理即可，因为小孩的体内能量场本来是平衡的。在帮助他人时，务必保持清净心，不带任何私心杂念。更高层次的能量治疗需要达到更高的修炼境界。

## 7.3 将拉手练习融入日常活动

拉手能量法最大的便利之处在于其练习的灵活性。它不受时间、地点和姿势的严格限制，真正做到了“行住坐卧皆是禅”。

- **随时随地：** 你可以在走路时、坐车时、排队时、工作间隙，甚至看电视、聊天时进行拉手练习。只要能保持两手相对、细心体察手部能量感即可。

- **睡前练习：** 在晚上睡觉前进行拉手练习，直至产生能量感后自然入睡。能量会在睡眠过程中继续在你体内自动运行，进行修复和调节。
- **保持持续性：** 尽管每次练习的时长可以灵活安排，但保持练习的持续性和频率至关重要。每天坚持微动推拉，能量就会越来越强。

#### 7.4 拉手能量法对改善特定问题的助益

根据传承者的分享和练习者的反馈，拉手能量法对于改善一些常见的亚健康状态和问题有积极作用：

- **失眠：** 睡前进行拉手练习，并结合隔空扫头部，有助于放松心神，改善睡眠质量。
- **抑郁：** 通过拉手激发能量，隔空扫头部，清理脑部杂场，有助于缓解抑郁情绪。
- **身体疼痛与不适：** 运用手上能量隔空扫疼痛或不适的部位，可以辅助缓解症状，例如对肩周炎、颈椎腰椎肌肉劳损、老寒腿、风湿关节炎，甚至中风都有积极作用。
- **增强体质：** 持续练习，体内能量充足，达到全身温热的状态，有助于提升身体免疫力，抵御疾病。

#### 7.5 持之以恒与循序渐进

任何有效的修炼都需要时间和耐心。拉手能量法的效果是循序渐进

的，需要持之以恒的练习。

- **量变到质变：** 能量的积聚和身体的转化是一个逐步的过程。不要因为短期内效果不明显而灰心。每天的微小积累都会带来长远的改变。
- **根据自身状况调整：** 在练习过程中，根据自己的身体感受和实际情况调整练习的时长和强度。感觉疲劳时适当休息，不要强求。
- **享受过程：** 将练习融入生活，享受能量在体内流动的过程，保持轻松愉快的心情，这本身也是一种养生。

## 7.6 能量修炼与心性修养的相互促进

拉手能量法强调性命双修，能量的提升与心性的修养是密不可分的，并且相互促进。

- **能量提升促进心性清净：** 当体内的正能量充足时，会更容易感到心绪平和、清净，减少烦恼和负面情绪。
- **心性好有助于能量修炼：** 保持善良、积极的心态，拥有好的品德，更有助于能量的积聚和功法的深入。传承者强调，心性是否能进行高层次修炼的重要考核标准。

将拉手能量法融入日常生活，意味着不仅仅是将它作为一套功法来练习，更是将其作为一种生活方式和一种内在的修行。通过持续的实践，你将在身体健康、精神状态和生命活力等方面都获得显著的提升。

## 第八章：答疑解惑与进阶之路

在拉手能量法的练习过程中，你可能会遇到各种问题或产生疑问，对功法的更深层次和未来的进阶方向感到好奇。本章旨在解答一些练习者常见的疑问，并描绘拉手能量法所指引的进阶之路，带你一窥更高层次的修炼世界。

### 8.1 常见问题与解答

- 问：练习一段时间后，感觉手部能量感没有增强或消失了，是练错了吗？ 答：不一定是练错了。传承者指出，这可能是因为你的身体正处于修复阶段，能量被优先用于修复身体内部的损伤和问题，所以外在的手部能量感表现不明显。这是身体好转的迹象，应保持信心，继续坚持练习。同时，可以配合观想头顶的太阳，或在清晨傍晚适度晒太阳（注意保护眼睛和皮肤），辅助能量提升。
- 问：练习中感觉手发麻、跳动、抽动，或者有磁力感，这是正确的“气感”吗？ 答：是的，这些都是练习中可能出现的正常能量感知。手上的感觉多种多样，如轻、重、浮、沉、凉、热、吸引、排斥、磁力感、粘稠感、物质感等。出现其中一种或几种感觉，就说明你已经打开了手上能量，进入了修炼状态。这些感觉是能量存在的真实反映。
- 问：如何理解和实现“返观内视体内光球”？感觉只是自己在想象。 答：“返观内视”是闭上眼睛向内看自己的身体内部，特别

是小腹丹田位置。一开始看不到很正常，体内能量不足和负能量遮挡是主要原因。你可以先“假想”体内有一个光球存在，一次次地去“看”。每一次的“看”都像用手电筒照亮黑暗一样，能清理身体内部，逐渐变得清晰。判断是想象还是真实的标准在于清晰度和稳定性，真实看到的景象是清晰固定不变的，而幻想是时有时无、变幻莫测的。记住，手上能量足，体内同步就会有光球。

- **问：拉手能量法有特定的练习周期吗？效果会一直增强吗？** 答：拉手能量法强调“随时拉”，没有固定的练习周期限制。练习时间越长，能量提升越快。只要坚持每天练习，微动推拉，手上的能量感就会越来越强。身体的修复和能量的提升是一个持续的过程，效果会随着练习的深入而不断显现。
- **问：17岁的小朋友可以练习拉手能量法吗？儿童练习有什么需要注意的吗？** 答：拉手能量法不分年龄，都可以练习。但是，传承者特别提醒，对于12岁以下的儿童，不建议用手上能量进行灌输，除非有疾病。日常练习只需进行能量的扫除和清理即可，因为小孩体内能量场本来是平衡的，过度的补充反而可能不好。

## 8.2 能量进阶：更广阔的视野与方向

拉手能量法是通往更高层次能量修炼的起点。随着练习的深入，你将逐渐接触到更深奥的功夫和更广阔的生命视野。

- **古传内丹与气功的区别：** 拉手能量法被认为是“古传返还之术”，

其进阶方向指向“内丹”修炼。传承者将内丹与气功进行了区分，认为内丹是“释放”，是分解信息密码，而气功是“采收”，是行气。传统气功所说的“小周天”甚至被认为是逆行任督二脉，容易出偏。真正的古传丹法，如道家的五行还丹、九转还丹等，是秘而不传的真东西，与八九十年代兴起的许多气功功法不同。

- **性命双修的理念与实践：** 拉手能量法的整个过程都贯穿了“性命双修”的核心理念。“性”是指心灵和心性，“命”是指肉体 and 能量。手上拉出能量是炼“命”，养身体；内视体内光球是炼“性”，养心性智慧。只有性命合一，同步修炼，才能最终成功。
- **经书的参悟与实修：** 在能量修炼达到一定层次后，再去看传统经典，如佛经、道经，才能够真正理解其中的含义。传承者强调，“每一部经里都是修炼方法”，而不仅仅是理论。例如，《心经》讲的是“观自在”，《金刚经》讲的是“破诸相”，这些都需要有实修的基础才能真正领悟。“法不传六耳”，真正的修炼方法往往需要师父亲传。
- **师承与心性考核的重要性：** 在古传的修炼体系中，师承非常重要，强调“师傅找徒弟”。而选择徒弟的关键在于“心性考核”，即考察一个人的本性，看其善恶和是否适合修炼。心性好的人，练习正气充足，心也清净，更不容易出偏。
- **宇宙本源与生命轮回的探讨：** 随着修炼层次的提高，你的感知

范围将超越肉体，接触到更广阔的“虚体世界”或“光体世界”。你可能会开始感知到生命的不同存在形式（如灵体），理解六道轮回在人间的真实显现，以及探讨生命的来历（一点道气灵光）和宇宙的本源。这种对更宏大生命图景的认知，是修炼深入的自然结果。

- **迈向更高层次修炼的展望：** 拉手能量法为你开启了感知能量和内视的大门，并指向了更高的修炼境界，如开启天眼、修成光化身、实现阳神分身等。这些能力并非虚幻，而是真实存在的，并在国家科委等机构曾进行过研究。虽然最终的成就不在于追求这些神通，但它们是验证修炼成果和进一步探索生命奥秘的标志。

拉手能量法为你提供了一条清晰、安全的修炼路径，从激发基础能量开始，逐步深入，探索内在的无限潜力。在这条道路上，解答疑问、保持正知正见、以及持之以恒的实践至关重要。

## 第九章：避免偏差，安全修炼

气功修炼旨在调节身心，提升生命能量，但正如任何一项涉及内在调整的实践一样，不当的练习方法或错误的心态可能导致不良反应，甚至引发所谓的“出偏”。拉手能量法作为一种古传秘法，其核心特点之一便是强调安全，最大限度地避免了传统气功中可能出现的偏差。本章将深入探讨如何安全地练习拉手能量法，认识“出偏”的真相，并学会如何避免和处理可能出现的不适。

### 9.1 为何拉手能量法不易出偏

拉手能量法被传承者强调为一套“绝无偏差之说，安全有效”的功法，它在设计理念和练习方法上，从根本上降低了“出偏”的风险。其安全性主要体现在以下几个方面：

- **古传返还之术：** 功法本身是一种古老的修炼体系，经过了漫长历史的检验和沉淀，其内在机制符合人体生命能量运行的自然规律。它引导的是人体自身能量的激发和修复，而非强行改变或控制。
- **不采外来能量：** 许多传统气功的出偏与盲目采气、采集了不良信息或能量有关。拉手能量法明确禁止“采气”，强调能量来源于自身的激发，从而避免了外来能量可能带来的复杂性和风险。
- **注重自身内在调整：** 功法核心在于激发和清理自身能量，并通过内视等方式调整内在状态。这种“内求”而非“外求”的特点，使得练习更加可控和安全。



- **“不加意念”与“顺其自然”：** 拉手能量法强调练习时“不加意念”、“顺其自然”，不过分强调对“气”的控制和导引。这避免了因意念过重或导引错误而导致的能量阻滞或逆乱。

传承者认为，正是因为这些特点，拉手能量法能够“阻止了学气功之类出现出偏现象”，具有“救人”的意义。

## 9.2 警惕“念力重”与过度执着

虽然拉手能量法强调“不加意念”，但在实际练习中，一些人可能仍然会不自觉地运用较强的念力或产生执着，这可能导致不适。

- **“念力重”的表现与影响：** 过于强烈的意念或执着于某种感觉（如过分追求气感），可能导致气机运行不畅，能量在局部积聚。传承者提到，“念力重”、“一守就过”可能导致“气堵在胸口”，引起胸闷、反胃、难以入睡等不适症状。
- **避免方法：** 严格按照功法要求，练习时只管“细心体察”手上的感觉，允许杂念随意出现，不刻意去想、去控制。如果出现不适，可以运用观想海水净化的方法，清理体内的浑浊之气，放松身心。记住，拉手能量法是在“不入静而达到真静超静”，无需强求入静。

## 9.3 认识“出偏”的真相与预防

“走火入魔”是一个被广泛流传但常被误解的概念。它并非气功修炼必然的结局，而是一种极端情况，通常与以下因素有关：

- **练习方法错误：** 盲目练习，不遵照正确的功法要领，强行运气，

或练习不适合自己的功法。

- **心理因素：** 练习者本身存在严重的心理问题，或在练习过程中产生恐惧、焦虑、执着、妄想等不良心态。
- **外部干扰：** 在不正规的场合练习，受到不良信息或气场的干扰。
- **指导不当：** 没有明师指导，或接受了错误的指导。

拉手能量法由于其强调自身能量激发、不采外气、不加意念的特点，从根本上规避了许多导致出偏的风险因素。正确地练习拉手能量法，按照功法要求，保持平和的心态，便能有效预防出偏。

#### 9.4 识别与纠正不适

在练习拉手能量法初期，部分练习者可能会体验到身体的一些反应，这可能是身体在进行调整和修复的表现。大多数情况下，这些不适是暂时的。

- **可能的身体反应：** 手麻、身体发热、轻微的酸痛或胀感等，这些通常是能量在体内运行和疏通的表现。
- **出现不适时的处理：** 如果出现轻微不适，可以放慢动作或暂时停止练习，让身体自然调整。如果不适持续或加重，应暂停练习，检查自己的姿势、呼吸和意念是否符合要求。回顾功法要领，确保没有加入不当的意念或强求效果。如有疑问，应寻求有经验的指导者咨询。
- **观想净化：** 对于练习中出现的胸闷、反胃等气堵现象，可以运

用观想海水净化的方法进行清理。

## 9.5 持之以恒，循序渐进的重要性

气功修炼是一个长期而自然的过程，切忌急于求成。

- **能量积累需要时间：** 能量的积聚、身体的修复和感知能力的开启都需要一定的时间。不要因为短期内没有看到明显的效果而灰心或强求。
- **逐步进阶：** 严格按照功法的步骤，在掌握了基础阶段（激发手上能量、内视体内光球）后再进入更高层次的修炼（如大脑屏、肉眼通）。不要跳跃式练习，以免根基不稳。
- **允许反复：** 在修炼过程中，效果可能会有波动甚至暂时性的“退步”，这是正常的。例如，手部能量感可能因为身体正在进行深层修复而暂时不明显。保持耐心和信心，继续练习。

## 9.6 保持身心放松与“大舍之心”

在拉手能量法的修炼中，身心的放松和内在的心态至关重要。

- **身心放松：** 功法虽然不强调刻意放松，但自然、舒适的姿势和不加意念本身就能带来放松。放松的状态有助于能量的流通，减少阻碍。即使在进行微动推拉时，也要保持身体的柔和，避免僵硬。传承者认为，柔性动作，不剧烈运动，不会造成损伤，即使有劳损，能量也会修复。
- **“大舍之心”：** 拉手能量法强调“释放”而非“采收”，核心在

于拥有“大舍之心”。这意味着要放下过去的不良信息、负面情绪、身体内的病气杂质，不执着于已获得能量或能力。只有“大舍才有大得”，清空自己，才能激活自身的超能。同时，也要保持利益大众的善心，这有助于提升能量层级和避免偏差。

通过对本章的学习，你将对拉手能量法的安全性有更深入的了解，并掌握如何在练习中避免常见的误区和处理可能出现的不适。记住，正确的认知和平和的心态是安全有效修炼的基石。

## 第十章：实践应用与日常生活整合

拉手能量法的价值不仅在于其深奥的理论和潜在的高级能力，更在于它能切实地融入我们的日常生活，成为改善健康、提升生命品质的实用工具。本章将指导你如何将拉手能量法贯穿于日常的点滴之中，运用所激发的能量，并探讨其与其他养生方式的结合。

### 10.1 运用手上能量进行自愈

当你通过拉手练习感知到手上的能量流动时，你便拥有了一份独特的自愈力量。这份能量可以直接作用于身体不适的部位，辅助身体恢复健康。

- **隔空扫的技法：** 将你激发了能量的双手，无需接触身体，在感到疼痛、僵硬或任何不适的部位上方，进行缓慢的“隔空扫”。例如，对于常见的肩颈不适、腰背酸痛或是头部的沉重感，都可以运用双手在相应区域进行拂扫。观想手上的能量像柔和的光或温暖的电流，穿透皮肤和肌肉，到达不适的深层区域。
- **清理负面信息：** 观想手上的能量在拂扫过程中，将病灶区域积聚的灰色、黑色或黄色的负面能量（病气、煞气）带离身体，使其消散。可以配合观想清澈的光或水流将这些负面能量冲走。
- **能量的智能修复：** 传承者认为，激发的能量具有一定的智能，能够自动识别并修复身体气场不平衡或存在问题的区域。因此，你的意念只需专注于清理和净化，具体的修复过程可以交给能量本身。

## 10.2 帮助他人提升能量与疗愈

当你的能量日益充足，并且掌握了运用能量的方法后，可以在适当的情况下，以清净心帮助他人。

- **辅助清理与净化：** 对于希望获得帮助的亲友，尤其是气场不够清净或感到不适的，可以用你的双手在其身体或头部上方进行隔空扫，帮助其清理负面能量，净化气场。例如，对于希望增强大脑功能的儿童，可以在其头部上方进行轻柔的拂扫，并观想其大脑变得白亮、清晰。
- **注意事项：** 在帮助他人时，务必保持自身能量的充足和心性的清净。始终抱持一颗利益他人的善心，不带任何私心杂念。传承者特别提醒，对于12岁以下的儿童，除非是疾病所需，一般不建议用能量进行“灌输”，只需以扫除和清理为主。这是为了保护儿童本身平衡的能量场。

## 10.3 将拉手练习融入日常活动

拉手能量法的灵活正是其魅力所在。它打破了传统气功对场地和时间的严格限制，让修炼真正融入生活。

- **行住坐卧皆可练：** 无论你是站立、行走、静坐还是躺卧，只要环境允许且方便，都可以进行拉手练习。在公园散步时可以进行拉手，乘坐公共交通时可以在小腹前微动双手，甚至在工作间隙坐在椅子上也能轻松练习。
- **碎片化时间的利用：** 充分利用日常的碎片化时间进行练习。等

车、排队、休息的几分钟都可以用来拉手，感知能量。

- **睡前与醒后：** 睡前进行拉手练习，有助于放松身心，快速入睡，并且能量会在睡眠中自然运行修复。清晨醒来后，也可以在起床前或起床后进行片刻练习，唤醒身体能量，精力充沛地开始新的一天。

#### 10.4 拉手能量法对改善特定问题的助益

持续练习拉手能量法，对于改善一些常见的亚健康状态和提升生活质量有着积极作用。

- **改善失眠与抑郁：** 通过拉手激发能量并结合隔空扫头部，能够有效清理脑部杂场，平衡气场，从而缓解焦虑、抑郁情绪，改善睡眠质量，解决失眠困扰。
- **缓解疼痛与不适：** 对于各种类型的疼痛，无论是肌肉劳损、关节不适还是其他原因引起的疼痛，都可以通过运用手上的能量进行隔空扫来辅助缓解症状。
- **提升整体活力：** 随着体内能量的不断积聚和提升，身体的整体活力会显著增强，精力更加充沛，不易感到疲劳。能量充足带来的全身温热感，也意味着身体阳气提升，能够抵御寒湿，改善畏寒怕冷等症状。

#### 10.5 持之以恒与循序渐进的实践策略

能量修炼是一个持续精进的过程，将拉手能量法融入日常生活需要耐心和科学的策略。

- **设定可行的目标：** 不要一开始就追求高强度或长时间的练习，可以从每天几分钟开始，逐步增加时长。设定小而易实现的目标，有助于建立信心和习惯。
- **观察与记录：** 细心体察练习前后的身心变化，可以在日记中简单记录手部能量感的强弱、身体的感受、情绪状态以及睡眠质量等，这将帮助你更好地了解功法对自身的影响。
- **结合其他养生方式：** 拉手能量法可以与其他温和的养生方式相结合，例如散步、太极拳、冥想、健康的饮食和规律的作息。这些都能为能量修炼创造更好的身体和心理基础。
- **保持开放心态：** 在练习过程中，可能会遇到一些新的体验或现象，保持开放、接纳的心态，不评判、不执着。
- **寻求交流与指导：** 如果条件允许，可以与其他练习者交流心得，或者寻求有经验的指导者的帮助，他们能够为你提供有益的建议和指导，帮助你更好地理解和实践功法。

将拉手能量法融入日常生活，就是将古老的养生智慧与现代的生活节奏相结合。通过灵活的练习方式和持续的努力，你将不仅提升身体的能量层级，更能改善心性，开启感知潜能，最终实现身心的和谐统一与全面的健康。这份古传的秘法，等待着你在日常的点滴中去发掘和体验其无尽的奥妙。



## 第十一章：常见问题与解答

在拉手能量法的学习和实践过程中，练习者可能会遇到各种各样的问题，既有关于功法本身的具体细节，也有关于修炼过程中的身心体验。本章汇集了一些常见问题并提供解答，希望能帮助你扫清疑惑，更顺利地走在修炼的道路上。

**问：练习拉手一段时间后，感觉手部能量感没有增强，甚至减弱或消失了，是怎么回事？**

答：这可能是因为你的身体正在进行深层的修复和调整。激发的能量被优先用于修复体内长期积累的损伤和潜在的问题，所以暂时没有在外在的手部表现出更强的能量感。这是一个积极的信号，说明功法正在你身体内部发挥作用。请保持信心，继续坚持练习。随着身体逐渐恢复健康，能量会进一步增强，手部和全身的能量感也会越来越明显。可以配合观想头顶的太阳，以及在清晨或傍晚适度晒太阳（注意保护眼睛和皮肤），可以辅助能量提升，增强光感。

**问：练习时手部或身体出现麻、胀、跳动、抽动、冷、热、磁力等感觉，是正常的吗？**

答：是的，这些都是练习拉手能量法时可能出现的正常能量感知。这些微妙的感觉是体内能量被激发和流动的体现，说明你已经进入了修炼状态。不同的感觉可能对应着能量的不同状态或身体的不同反应，但无论出现哪种感觉，都表明功法正在起作用。细心体察这些感觉即可，无需执着或分别。

**问：拉手能量法是否有固定的练习周期或特定的时间要求？需要练多久才能看到效果？**

答：拉手能量法没有固定的练习周期或时间限制，强调“随时拉”，可以将练习融入日常生活的任何碎片化时间。练习时间越长，能量提升的速度越快。至于看到效果的时间，因人而异，取决于个体的体质、敏感度以及练习的投入程度。有些人可能很快就有明显感觉，而有些人需要更长时间。重要的是持之以恒，即使每天只练习几分钟，也能积少成多，逐渐提升。

**问：儿童可以练习拉手能量法吗？有什么需要特别注意的吗？**

答：拉手能量法不分年龄，都可以练习。但是，传承者特别提醒，对于12岁以下的儿童，除非有疾病的需要，一般不建议用手上能量进行“灌输”或补充，只需进行能量的扫除和清理即可。这是因为小孩子的体内能量场通常是平衡的，过度的补充可能会打破这种平衡。对于年龄较大的儿童和青少年，练习拉手能量法有助于增强大脑功能和记忆力。

**问：练习过程中感觉胸闷、不适，甚至像气堵住了，是怎么回事？**

答：如果在练习中感到胸闷、气堵或其他不适，这可能与“念力过重”或过于执着于某种感觉有关。拉手能量法强调“不加意念”、“顺其自然”，如果你在练习中试图用意念控制能量或强求效果，反而可能导致气机不畅。出现这种情况时，应立即停止刻意的意念，回到只管细心体察手部感觉的状态。可以运用观想海水净化的方法，

清理体内的浑浊之气，帮助缓解不适。

**问：如何判断自己在返观内视体内光球时，看到的是真实的景象还是自己的想象？**

答：区分真实与想象的标准在于景象的清晰度和稳定性。当你通过返观内视真正看到体内的光球或其他景象时，它应该是清晰的、有真实感的，并且相对固定、稳定不变。而如果只是你的想象或幻想，景象往往是模糊的、时有时无的，或者变化不定的。随着你“心眼”的开启和体内能量的增强，看到的真实景象会越来越清晰。

**问：修炼拉手能量法是否会产生“超能力”？应该追求这些能力吗？**

答：拉手能量法的深入修炼可能会自然显现出一些被世俗称为“超能力”的现象，例如肉眼通、大脑屏、远程感知或治疗等。然而，传承者强调，这些能力是修炼到一定层次后自然而然出现的，不应该被刻意追求。过度追求神通反而可能偏离修炼的正轨。功法的核心在于提升生命本质和心性修养，神通只是伴随而来的副产品或验证。

**问：拉手能量法会像某些气功一样导致“走火入魔”吗？**

答：传承者明确指出，拉手能量法由于其不采外气、强调自身能量激发和清理、以及“不加意念”的特点，能够最大限度地避免传统气功中可能出现的“出偏”或“走火入魔”现象。“走火入魔”通常与错误的练习方法、过度的心理压力和不当的意念导引有关，而拉手能量法的设计理念正是为了规避这些风险。只要按照功法要

求，保持平和心态，便能安全有效地进行修炼。

**问：练习拉手时，手臂长时间保持一个姿势，会不会导致劳损？**

答：传承者认为，当你通过拉手练习将能量拉到足够强时，这种能量本身就具有修复作用，可以修复身体的劳损。而且拉手能量法的基础练习并非要求你永远保持同一个姿势不变，只是入门的基础，能量上来之后可以进行太极揉球等姿势变化。此外，功法的动作强调柔和微动，本身不易造成损伤。所以无需过度担心劳损问题，关键在于激发能量并将其运用起来。

## 第十二章：更广阔的视野与进阶方向

当你通过拉手能量法的练习，激发了内在能量，感知了体内光球，并初步开启了更高层次的感知能力时，你已经站在了探索生命更深层奥秘的门槛上。拉手能量法不仅是一套养生功法，它更是通往古传内丹修炼、性命双修以及更广阔生命视野的起点。本章将为你描绘拉手能量法所指引的进阶之路，帮助你理解修炼的更高目标和可能遇到的景象。

### 12.1 古传内丹与气功的区别

在拉手能量法的传承体系中，对“内丹”和“气功”有着明确的区分。传统意义上的气功，许多被认为是“采收”，即从外界（如天地自然）采集能量来补充自身，是“行气”的方法。而古传内丹则被认为是“释放”，其核心在于分解和转化自身的物质和信息，是更深层次的修炼。传承者认为，一些传统气功所说的“小周天”甚至存在逆行任督二脉的风险，容易“出偏”。

拉手能量法本身强调不采外气，激发自身能量，这与内丹“释放”和转化自身的理念更为接近，被视为一种“古传返还之术”，为进入真正的内丹修炼打下基础。真正的古传丹法，如道家所说的五行还丹、九转还丹等，被认为是秘而不传的珍贵修炼方法，与一些公开流传的气功功法存在本质区别。

### 12.2 性命双修的理念与实践

拉手能量法贯穿始终的核心理念是“性命双修”。这不仅仅是理论

上的概念，更是修炼实践中需要达到的状态。

- **性与命：** 在这里，“性”指的是心灵、心性、精神层面，是内在的觉知和智慧；“命”指的是肉体、能量、生理层面，是生命存在的基础。传统养生认为“性”是主导，“命”是载体，二者不可分割。
- **同步修炼：** 性命双修强调性与命的同步提升。在拉手能量法中，通过拉手激发能量，使身体强健，是炼“命”，滋养肉体。而通过内视体内光球、观想净化、以及修炼大脑屏等，是炼“性”，提升心性，开启智慧。只有性命合一，二者相互促进，才能在修炼道路上取得真正的进展。
- **心性为先：** 传承者强调，心性在修炼中至关重要。心性纯净善良，能量才会清澈纯正，修炼才能顺利。因此，在追求能量和能力的提升的同时， 반드시要注重心性的修养，修德积善。

### 12.3 经书的参悟与实修

在拉手能量法的进阶过程中，阅读和理解传统的修炼经典，如佛经和道经，会变得越来越重要。然而，这种阅读并非仅仅是文字层面的理解，而是在实修的基础上进行参悟。

- **实修是基础：** 传承者认为，许多经书本身就是修炼方法的记录，但这些方法往往隐藏在文字之下，需要通过实修达到一定的层次才能真正领悟。如果只是单纯地阅读，没有实修的体悟，很难理解其中的深意。

- **经书指引：** 随着你能量层级的提升和感知能力的开启，再去阅读相关的经典，会更容易理解其中关于能量、意识、宇宙的描述。例如，当你能够内视光球时，再去看佛经中关于观佛、观光的描述，可能会有更深的体会。
- **开启智慧：** 通过实修和参悟经典，可以逐步开启内在的智慧，理解生命的真相和宇宙的规律。这有助于你更好地指导自己的修炼方向，避免走弯路。

## 12.4 师承与心性考核的重要性

在古传的修炼体系中，师承扮演着至关重要的角色。真正的明师能够根据徒弟的具体情况进行指导，并在关键时刻给予点拨。

- **师傅找徒弟：** 不同于现代的招生模式，古传的师承往往强调“师傅找徒弟”，这意味着师父会观察潜在弟子的心性、根基和缘分，选择适合传承的人。
- **心性考核：** 在正式传授更深层次的功法之前，通常会有严格的“心性考核”。这并非简单的知识考试，而是对一个人本性、品德、以及对修炼态度的考察。只有心性符合要求的人，才会被认为适合进行更深入的修炼，以免能量和能力被用于不正当的用途，或在修炼过程中出现偏差。

## 12.5 宇宙本源与生命轮回的探讨

随着拉手能量法修炼的深入，你的意识和感知范围将不再局限于肉体层面，可能会开始感知到更广阔的“虚体世界”或“光体世界”。

在这些更高的维度中，你可能会对宇宙的本质、生命的起源和轮回等问题有更直观的体验和理解。

- **虚体世界与光体世界：** 这些是能量和信息构成的更高维度空间，可以通过特定的修炼方法（如大脑屏、光化身）进入和感知。在这些世界中，你可能会看到不同形式的生命存在，甚至与一些高维度的存在进行交流。
- **生命的回溯与起源：** 在更高的层次，你可能会回溯生命的来历，理解“一点道气灵光”的概念，以及肉体生命与这团灵光的关系。
- **六道轮回的理解：** 你可能会在人间或虚体世界中，更深刻地理解佛教中“六道轮回”的真实显现，警示自己多存善念，积极修炼，避免堕入轮回的苦海。

## 12.6 迈向更高层次修炼的展望

拉手能量法为你开启了通往古传内丹修炼和更高层次生命探索的大门。未来的进阶方向包括但不限于：

- **内丹的修成：** 通过进一步的修炼，将体内能量凝聚成更高层次的“丹”，如气丹、光丹，直至最终的“金丹”，实现生命的本质转化。
- **光化身的成就：** 将肉体完全转化为光体，成就“光化身”，具备在不同维度自由穿梭的能力，成为“天人”，拥有“天眼”等神通。
- **更深层次的感知与运用：** 进一步提升对能量、信息和意识的感



知与运用能力，实现远程治疗、预测未知等更高级的功能。

- **与道合真：** 最终的目标是实现与宇宙本源的合一，超脱生死轮回，达到生命的大自在。

拉手能量法是一条充满挑战和机遇的修炼之路。它要求你在实践中不断探索，在体悟中不断升华，在心性上不断完善。虽然前方的道路漫长，但每一步的坚持和努力，都将带你更接近生命的真相和内在的无限潜能。愿你在拉手能量法的指引下，开启一段精彩的生命旅程。

## 附录

本附录旨在为读者提供更多与拉手能量法相关的辅助信息，包括练习中可能涉及的身体部位、推荐的参考书目以及重要术语的解释，希望能帮助你更好地理解 and 深入实践拉手能量法。

### 附录 A: 拉手能量法练习相关身体部位

虽然拉手能量法不强调意守特定的穴位或循行经络，但在练习和运用能量的过程中，会涉及到身体的一些重要区域和能量中心。了解这些部位有助于你更好地感知和运用能量。

- **手部（劳官穴等）：** 拉手能量法最直接的感知区域，能量的激发始于此。手掌中心的劳官穴是手厥阴心包经的腧穴，与能量的接收和发放有关。
- **小腹部（下丹田，虚间一穴）：** 拉手能量法强调同步观想小腹部的能量光球，这里是传统气功中重要的丹田区域，被认为是储存和转化生命能量的中心。虚间一穴，大约在肚脐下四指往里三指左右，是功法中指引观想光球的具体位置之一。
- **胸部：** 在内视观想体内光球时，一些人可能更容易先感知或观想胸部区域的光球。同时，胸部也是一些传统气功中与呼吸和能量汇聚相关的区域。
- **头部（大脑、小脑、印堂、松果体）：** 涉及到大脑屏、小脑屏、天目、天眼的修炼。头部是精神和意识的中心，与高层次的感知能力密切相关。印堂位于两眉之间，是传统上与天目相关的区

域。

- **脚心（涌泉穴）：** 练习达到一定层次，能量充足时，脚心会感到温热。脚心的涌泉穴是足少阴肾经的起始穴位，与地气的连接和肾气的提升有关。

## 附录 B: 推荐参考资料

以下是一些在拉手能量法传承中被提及或与古传修炼相关的参考书目，有兴趣的读者可以进一步阅读，拓宽视野。

- 《仿古本性命圭旨》：这是一部重要的道家内丹经典，内容涵盖性命双修的理论和方法，对理解古传修炼体系有重要价值。
- 《实修实证，大成捷要》：这部书强调实修实证，可能包含了具体的功法和验证方法，与拉手能量法注重实践的特点相契合。

（请注意：古传经典往往使用隐语和象征，理解时需结合自身实修体悟，并在有经验的指导者帮助下进行，切勿望文生义或盲目练习。）

## 附录 C: 术语解释

- **拉气（La Qi）：** 气功中一种常见的练习方法，通常指通过手和臂的开合、推拉等动作来感知和导引气的运行。
- **拉手能量法（La Shou Energy Method）：** 本书介绍的古传修炼功法，核心在于激发和运用自身内在能量，强调不采外气、不加意念，安全有效。
- **能量感（Energy Sensation） / 气感（Qi Sensation）：** 在气

功练习中，身体对内在能量活动产生的各种主观感知，如麻、胀、热、凉、磁力、电流感等。

- **气堵 (Qi Blockage):** 体内能量运行不畅或在某个部位积聚，导致的不适感，如胸闷、胀痛等。
- **气场 (Qi Field) / 辉光 (Aura/Luminous Halo):** 指围绕人体或物体周围存在的能量场。
- **负能量 (Negative Energy):** 对身心健康不利的能量信息，可能导致疾病或不顺。
- **病气 (Illness Qi):** 与疾病相关的负面能量，常被描述为灰色或黑色。
- **煞气 (Sha Qi/Negative Influence):** 与外伤、灾难、不顺等相关的负面能量，常被描述为黄色。
- **超能量 (Super Energy):** 拉手能量法中指激发的人体内在的高级生命能量，具有修复和转化的能力。
- **光化 (Light Transformation):** 指身体通过修炼，将物质转化为高能量的光体状态。
- **返观内视 (Introspection and Visualization):** 一种修炼方法，指闭上眼睛向内感知和观察身体内部的景象，开启“心眼”。
- **心眼 (Heart's Eye):** 指内在的感知和洞察能力，非肉眼可见。
- **肉眼通 (Flesh Eye 通):** 通过特定训练，使肉眼能够感知到平

时看不见的能量场（气场、辉光）。

- **大脑屏 (Brain Screen):** 拉手能量法中的一种修炼景象和能力，指在脑海中出现的如屏幕般的景象，与感知信息、预知、远程调理有关。
- **小脑屏 (Cerebellum Screen):** 与天目、松果体相关的感知区域和能力。
- **天目 (Third Eye):** 传统气功中指位于两眉之间的区域，与高级感知能力有关。
- **松果体 (Pineal Gland):** 现代医学中认为与多种生理功能相关的腺体，在一些修炼体系中被认为与高维感知有关。
- **天眼 (Heavenly Eye):** 拉手能量法所指的更高层次的感知能力，与“光化身”相关，具备遥知遥感遥视的能力。
- **光化身 (Luminous Body):** 通过高层次修炼，将肉体转化为高能量的光体形态，是“天人”所具备的身体。
- **阳神分身 (Yang Shen Avatar):** 道家内丹修炼中的概念，指元神修炼到极致，可以分化出独立存在的化身，即光化身。
- **虚体世界 (Virtual World) / 光体世界 (Luminous Body World):** 指通过修炼可以感知和进入的更高维度空间，充满能量和信息。
- **出偏 (Deviation):** 指气功练习过程中因方法不当或心理因素

等导致的身心异常反应。

- **走火入魔 (Qigong Deviation Syndrome):** 对“出偏”的俗称，通常指严重的身心异常状态。
- **百日筑基 (Hundred-Day Foundation Building):** 传统修炼中的基础阶段，通过练习，使身体恢复健康，能量充足。
- **性命双修 (Cultivating Nature and Life):** 同时修炼心性(性)和身体能量(命)，使其相互促进，达到整体提升。
- **内丹 (Internal Alchemy):** 古传修炼体系，强调通过内在的炼化和转化，凝聚高能量的“丹”，实现生命本质的提升，与气功的“采收”不同。
- **采气 (Collecting Qi):** 气功中一种从外界环境中吸收能量的方法。
- **释放 (Release):** 拉手能量法和内丹的核心理念之一，强调激发和释放自身能量，清理负面信息。
- **扫 (Sweep):** 拉手能量法中运用手上能量进行清理和治疗的手法，如隔空扫。
- **隔空扫 (Remote Sweeping):** 运用手上能量，无需接触身体，在一定距离对身体或他人进行能量清理和调理。
- **观想 (Visualization):** 在心中形成清晰的图像或景象，用于引导能量或进入特定状态。

- **意念 (Intention):** 意识活动在修炼中的运用。拉手能量法强调 “不加意念”，顺其自然 。
- **念力 (Intent Power):** 意念的力量，在修炼中不当运用可能导致问题 。
- **顺其自然 (Follow Nature):** 遵循自然规律，不强求，不刻意，是拉手能量法强调的练习原则 。
- **不加意念 (Without Adding Intention):** 拉手能量法重要的练习要领，指在练习中无需用意识去导引或控制能量，只需感知和体察 。
- **大舍之心 (Heart of Great Giving):** 指修炼者应具备的宽广胸怀和放下执着的精神，有助于清理负能量，迎接更高的能量 。
- **虚间一穴 (Xu Jian Yi Xue):** 拉手能量法中指引观想体内光球的具体位置之一，大约在肚脐下四指往里三指左右 。
- **金丹 (Golden Dan):** 内丹修炼的较高层次，指凝聚的高能量球体 。
- **天人 (Heavenly Being):** 指通过高层次修炼，修成光化身，具备天眼等高级能力的存在 。
- **神通 (Supernatural Abilities):** 指通过修炼自然显现的超出常人能力的特殊感知或功能 。
- **法身 (Dharma Body):** 佛教中的概念，指佛的真身，无形无相，

遍一切处。在修炼体系中，达到法身层次可能具备改变气场等能力。

- **法眼 (Dharma Eye):** 佛教中的“五眼”之一，指菩萨所具有的能够照见一切法真实面貌的智慧之眼。
- **师承 (Lineage):** 修炼方法的传承关系，特别是得到明师的亲传。
- **心性考核 (Character Assessment):** 对修炼者心性、品德进行考察，以确定是否适合进行高层次修炼。
- **六道 (Six Realms):** 佛教概念，指众生轮回的六种存在形式：天道、阿修罗道、人道、畜生道、饿鬼道、地狱道。
- **宇宙本源 (Origin of the Universe):** 宇宙万物产生的根本来源，高层次修炼追求回归的境界。

#### 附录 D: 拉手能量法基础练习图示





## 附录 E: 读者练习心得分享

（此处预留空间，用于收录部分读者的练习心得、体会和效果反馈，以提供更多实证参考，并鼓励读者之间的交流。这些分享将有助于其他读者更好地理解功法效果的个体差异性和可能性。）