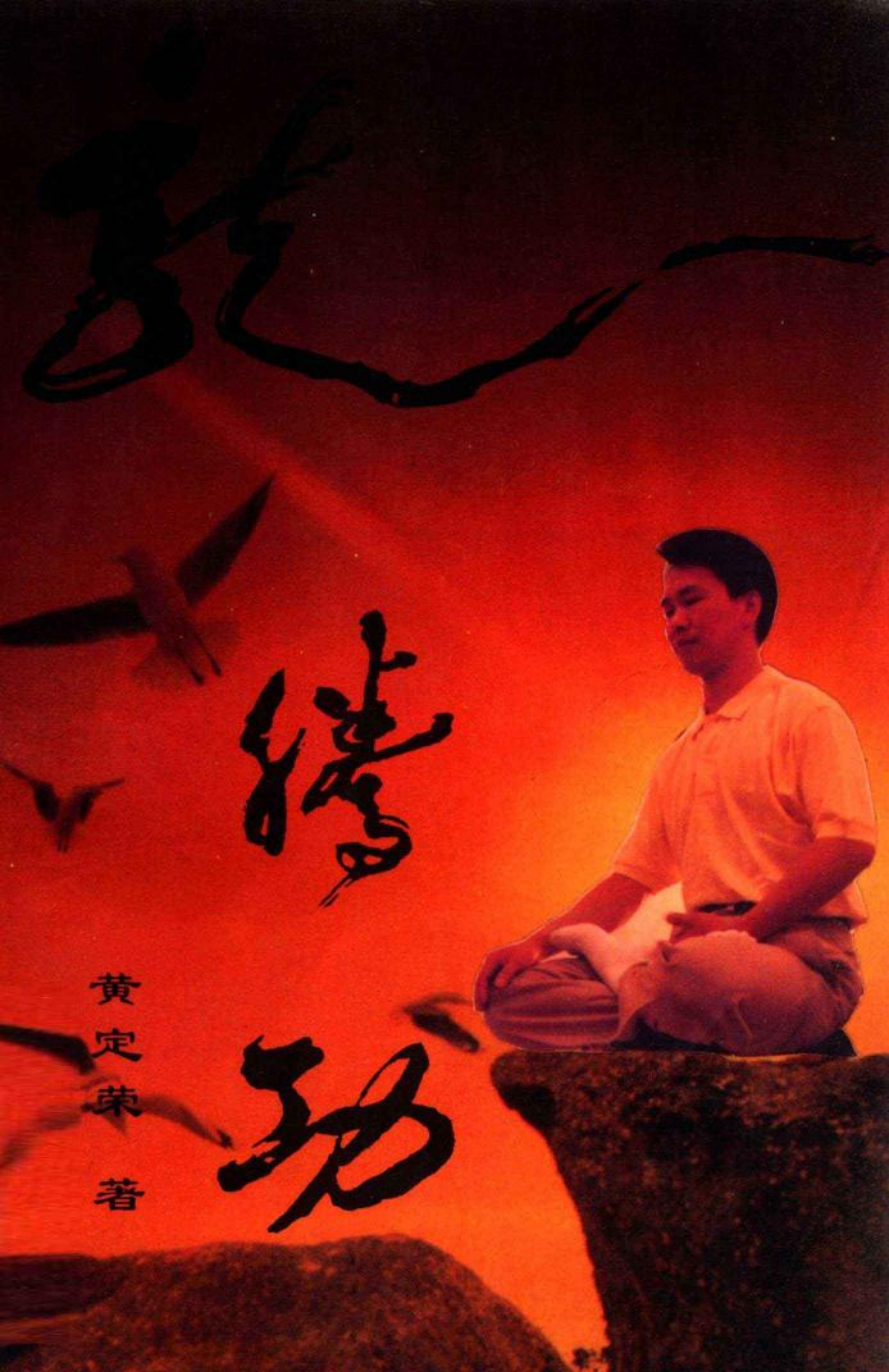




龍

傳

功

黃定榮 著

湖南省郴州龙腾功学校教材

龍

騰

功

曾星志題
壬午夏月

1992年8月

湘郴北文准字 (1995) 第 3 号

书 名	龙腾功
著作者	黄定荣
出版者	湖南省郴州龙腾功学校
印刷者	中国人民解放军第一军医大学印刷厂
规 格	787×1092 毫米. 32 开 3. 25印张 55 千字
版 次	1992 年 8 月第一版, 1995 年 6 月第三版 1995 年 6 月第 3 次印刷

通信地址: 湖南省郴州市 389 邮政信箱

邮政编码: 423000

為龍騰功一書出版題

發展醫藥氣功
造福廣大人民

崔月犁

一九九五年元月



中華人民共和國衛生部部長 崔月犁題詞

龍騰龜壽
周
裕書

一九四四年九月

天津大學

周裕豐教授題詞

龍馬集

中興年 見卷五

湖南省政府秘書長 唐見奎題詞

知多世事胸襟
濶闊盡人情眼
界寬

定榮同志大雅博學

丁卯仲春林少明于晚金



龍

五神
龍
節令書



虎

序 言

人生的欲望是无穷的，最大的欲望莫过于生。人生的智慧是无穷的，最大的智慧莫过于生命自控。如果一个人一旦掌握了生命自控，那么，这个人就获得了最大的智慧。

气功是人们探寻天地人之根源，超脱欲望，促使精神升华之门径，不立文字，心传口授，流传千百年，充满着智慧和天才，充满着神奇和奥秘。

吾既未入佛门，也未登上道途，无宗无派。近年来应邀在中山大学、广州医学院，第一军医大学、宝林气功学校等地传功讲学。九一年创办“江南气功技术咨询服务部”。在气功教学和医疗方面迈开了幼稚的脚步。得到了广大气功爱好者的信任和支持。日积月累，拾零初浅的气功教学和医疗实践之心得，承传统、融百法，踏着现代科学巨人之肩而著此册，作为铺路石，为初入气功之门者引路，护送有识之士步入生命科学之殿堂。致力简捷实用，强调功效速成。唤醒人们以“内求法”强化生命信息，达到生命自控，有道是：

修行之道，

无上妙法，

书不尽言，

言不尽意。

诸君修持，

自修自得，

自得自悟，

自悟自智，

自智自明，

自明自健。

人为的道理都是相对的，而没有绝对的对与错，它随时间、空间、条件而转化。适时把握，方得明健。由于笔者才疏学浅，书中之讹势所难免，敬请气功爱好者斧正。

黄定荣

1990年3月一稿于第一军医大学

1992年6月再稿于广州珠江医院

1995年6月修订于郴州龙腾功学校

目 录

第一章 闻慧悟道	1
第一节 气功直言	1
第二节 诚信之道	6
第三节 内气破疑	9
第四节 外气破疑	11
第五节 特异功能	12
第六节 修真三要	14
一、调身	14
二、调息	16
三、调心	22
第七节 场效应（气感）	23
第八节 精气神	25
第二章 修身正心	29
第一节 行功	29
一、换气法	30
二、调息法	30
三、倒行法	31
第二节 站功	31
一、龙腾混元桩	31
二、三才合一法	36
三、三元归一法	40
第三节 坐功	46
一、正身法	46

二、养心法	48
第四节 卧功	53
一、仰卧法	53
二、侧卧法	54
三、俯卧法	54
第五节 补肾法	56
第六节 生津法	59
第三章 周天法轮	61
第一节 周天概要	61
第二节 子午周天法	65
第四章 持法布施	71
第一节 气功医疗概述	71
第二节 气功医疗方法	76
一、局部泄浊法	76
二、生物场能法	77
三、导引排病法	78
四、病灶呼吸法	78
五、闭气疗法	78
六、心理疗法	79

第一章 闻 慧 悟 道

第一节 气 功 直 言

气，道家为之道，是天地久存之本，万物生存之根。道家以“太极图”认识、归纳、揭示宇宙规律。如（图 1—1）。

外圈“○”表示混沌世界，即“道”。认为万事万物的总规律都在其中，“其大无外，其小无内”。即无极。佛家以“○”表示“空”，认为“空”具有无限、广大、无际、无碍、无形、清静、平等之意，“○”本身什么都没有，但在宇宙世间却包含万有。



（图 1—1）

因此，“佛家五千四十八卷藏经说不象；儒家六经四书论不及；道家丹经子书千万卷形容不尽”。言其有却杳杳冥冥，言其无又活活泼泼。“道不可见，亦也可闻，可见可闻者，道之迹也。”

无极生太极，道祖以“∞”线将混沌世界一分为二。其

两边是充满生机活力的生灵——阴阳鱼。即“一生二”。鱼眼说明阴中有阳、阳中有阴，万事万物法于阴阳，阴阳互根。就是说，世界是物质的，物质是可分的，而且是无限可分的。从宏观到微观，任何物质都有阴阳两种属性，即阴性物质和阳性物质。阴阳物质又随时间、空间、条件而转化，造化万物。这就是“道生一，一生二，二生三，三生万物。”人法地，地法天，天法道，道法自然”的客观规律。

众所周知，时间是无限的，空间是无限的。那么，阴阳物质在不同时空点的结合产生不同的物质和生命也是无限的。

爱因斯坦指出：“宇宙的物质分两大类，实物和场。”实物是指基本粒子所组成的实物体。即有形的阳性物质，固态和液态。其性质是：看得见、摸得着、占有空间。具有中肯的，实在的，刚强的，慷慨的特征，总代表光明面。场是指物理上客观存在的，由场源（实物）产生的场，如电场、磁场、引力场等，即阴性物质。有实物存就有场存在。其特性是：看不见，摸不着，比有形物质更本质；充满空间却不占有空间，无处在，比有形物质更活跃；具有全息性，任何一部份都可表征其整体。具有广博的、漂浮的、柔弱的特征，总代表黑暗面。以物质中最小的微粒——原子来说，组成原子的原子核属阳性，电子属阴性。由此可见，气是物质的，即阴性物质。气本无形、无色、无味，感而生，聚而成形。气动成风，风无体，风能拔屋倒树，说明气具有活力，具有能量。

人是物质的，由阴阳合二为一，看得见、摸得着的为阳性物质——肉身（佛家叫色身）；看不见，摸不着的为阴性物质——元神（佛家叫法身）。胚胎学与遗传学认为：人是由男性的精子与女性的卵子融合为“受精卵”，再由“受精卵”胚胎发育而成的。在融合的那一刻就输入了“生命密码”——遗传基因。每个人都有自己的、举世无双的生命密码。在这里，“受精卵”属阳性物质，“生命密码”则属阴性物质。生命科学认为：生命之所以能代代遗传、繁衍，不是靠遗传蛋白质，而是信息。那些“神童”具有“先而知之”的天才智慧。可能就是其祖辈遗传下来的智慧信息在其脑海里的再现。

道家认为：人秉天地阴阳五行之气而生身，是无中生有。人身未出，一元混沌，形迹未见，其理已具，即太极。此称先天，先天有五元，即元精、元神、元性、元情、元气。五元具则五德生：

元精发而为智；

元神发而为礼；

元性发而为仁；

元情发而为义；

元气发而为信。

先天五元五德，依赖后天五物五贼而藏。五物者：识神、鬼魄、浊精、游魂、妄意。五物具则五贼生。五贼者：喜、怒、哀、乐、欲。

游魂主生，其性善，感则生喜；

鬼魄主死，其性恶，感则生怒；

识神至灵，其性贪，感则生乐；

浊精至淫，其性痴，感则生哀；

妄意至动，其性乱，感则生欲。

道书《周易阐真》记载曰：“魂者，历劫轮回之种子，人为鬼是他，为圣为贤是他；为善为恶是他；披毛戴角也是他；身未生时他先来，气未绝时他先去。当人破胞出头之时，哇的一声，即魂入窍之时。……婴儿落地无声者不成，以其游魂未入”。《一贯真机》曰：“魂为阳神，魄为阴神”。练功真积力久，天门自开，阳神飘然出窍，称之为“阳神出壳”，“阳神脱胎”，“出阳神”。还称“阳神”为“婴儿”。“三年哺育成熟，弃壳而出，永生住世。”

魂魄，即元神。是人的灵性，最灵妙的知觉性、本性。悟本知源即为灵。没有灵性，没有元神，人就如同木石一般了。研究发现，构成人体的元素不外碳、氢、氧、氮、磷、铁、铜、锌、钾、钠等，但至今为止，最有权威的科学家、医学家也不能用这些元素合成一个活人来，就是一只小蚂蚁也合成不了。为什么呢？因为合成的只是阳性物质，灵性、元神尚无法合成。高科技的“试管婴儿”，也只能是在试管内合成“受精卵”。然后再置入母体内胚胎发育，是否就是为了让新生命在破胞出头之时，哇的一声，游魂入窍呢？由此可见，阳性物质只有躯体而没有法力，不能自发地转化。阴性物质则具有法力，是生命的主宰。

物质不灭，生命不死。人从虚无而来，无形变有形谓之生，有形变无形谓之死，形体之转换谓之化。生与死乃是阴阳物质的相互转换。阳性物质（肉体）死，同时阴性物质生

(元神脱壳)。这个时空死，正是另一时空生。出生入死，死而后生，这是物质不灭，生命运动之规律。生是死之根，在入死的过程中，会有生长、发展、挫折、欢乐与痛苦……这就是生命运动的轨迹。俗称命运。死乃生之根，是返还之道。就象化学中有氧化也有还原，有分解也有组合。人从无中生有，又从有中化无，佛家称之为生死轮回。人们习惯把生看作喜，把死看作悲。实际上生与死，喜与悲都是生命以不同的属性存在而已。一些曾经死去后又复苏的人“回忆”他“死”的过程说，“死就象入睡一样，身体和大脑都处于完全松弛的状态，进入冥冥虚空境界。”这就是元神离开肉体后，没有时间、空间的约束，与宇宙混元一体的境界。

功，指功能、功力；指挖掘、诱发、激活、提高人体内的物质流、能量流、信息流；贯通元神与识神的方法。

气功是提高人类体、德、智、美的一门科学。是运用放松、入静、调身、调息、调心等内向性的自我心身锻炼；是一种充分发挥人的潜能，采积宇宙信息和能量强化生命信息，进行自我调控和自我治疗的理想健身术、医疗技术和科学方法。著名科学家钱学森说：“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”。他还说：“在研究人体科学的工作中，很重要的一个方面就是气功科学的研究。人体科学的概念，很多突破点是由气功引起的，气功是人体科学的一块“敲门砖”。并预言：人体科学研究的突破，必将导致一场改变人类整体面貌的新技术革命——这也许是比20世纪初的量子力学、相对论更为深刻的科