

中国香功学习资料

内部学习

请勿外传

福州市人体科学学会
福州市气功科学研究会

1992年10月增订本

目录

一、中国香功当代传人田瑞生大师答香功爱好者问·····	(1)
二、中国香功初级功法·····	(8)
三、中国香功修炼精要 ·····	(11)
四、中国香功问答 ·····	(11)
五、中国香功中级功功法 ·····	(21)
六、神奇的香功 ·····	(29)
七、香功接信息水 ·····	(32)
八、香功排病气 ·····	(32)
九、中国香功对学员五字要求 ·····	(32)
十、神奇的香功续篇 ·····	(33)

中国香功当代传人田瑞生大师答香功爱好者问

编者按：自从1988年推出中国香功4年多来。这个动作简单易学，健身祛病效果极好的功法受到广大人民群众普遍喜爱。特别是近两年中国香功发展更为迅速。北京、上海、南京、西安、无锡、镇江、兰州、西宁、太原、济南、武汉、青岛、郑州、洛阳等城市和长江南北，黄河两岸的广大农村都得到广泛普及，香功爱好者已达500多万人，毫无疑问，香功已成为全国的最大功派。香功在国外已传播到美国、俄罗斯、新加坡、澳大利亚、日本、瑞士、尼泊尔、意大利、马来西亚等20多个国家。

随着香功队伍的不断扩大，香功队伍中人员越来越复杂，有些人把气功当做商品；有些人利用香功推销自己的气功，有意把其它功法和香功联系在一起。香功队伍内部各种思想流派也呈复杂趋势。有人根据自己的理解宣传违背香功基本功理的观点，给广大香功爱好者造成思想混乱和不良影响。广大香功爱好者纷纷来信提出这样和那样的问题。8月9日，中国石油报记者李国欣采访中国香功当代传人田瑞生时，田大师对香功爱好者提出的各种问题集中回答如下：

1. 问：香功功理是○，其含意能不能再进一步讲讲？

答：○本身是功理，也是个深奥的哲学问题。○不是没有，○能容纳宇宙万物，包罗万象，一切事物都是从○开始又归于○，没有○就没有一切。用马克思主义哲学来讲就是否定之否定的原理。比如一个人从没有到产生，又从产生到死亡是个○，地球从产生到毁灭也是个○。○又是高层次的发展，如麦粒发芽后否定了麦粒，经过生长又产生了新的更多的麦粒，否定了麦苗回归于○。一个人的病从得病到痊愈是个○。

○就是空，就是练功中不要专注地考虑每件具体的事，要在说说笑笑、轻松自然中练。○是无极，有是太极，太极生于无极。○就是人体本身和宇宙信息的循环往复，对身体进行整体调整。如不讲周天，一练功周天很快就通，不想病灶，疾病即可痊愈。○就是对练功者，男女老幼、文化高低、中国人外国人都加限制，清规戒律少。○就是人体宇宙信息联接的密码符号，人体科学的密码符号，它能出神入化和宇宙信息沟通。有些眼功开的练功者，可以看到前边有一个光环，一练功就闻到香味，这就是信息通了。“达摩西来一字无，全凭心意下功夫；若在纸上求妙法，笔尖蘸干洞庭湖。”这一字无就是○。○的奥秘很深，用语言难以表述清楚。大家可以研讨。做为练功者要务实，就是坚持锻炼，强身健体，不必过于在功理上下功夫。

2. 问：近几年哪些同志写的文章对香功功理的认识比较深刻？

答：论香功功理方面，上海李桂珍写的《中国香功功理初探》(1991. 11. 15.《气功与健康》报)，南京大学王湘元教授写的香功功

3. 问：其它气功理论适用不适用？

答：不适用。香功是一种独特的功理，并意念。其它功法练功时想病灶，香功不想病灶。其它功法讲究丹田，呼吸，以意领气等，香功不讲丹田，不讲呼吸，不讲意守。这些都和其它功法相反。有人写文章大讲香功带意念的体会是错误的。以后凡是发表和香功基本功理相违背的论文应不予理睬。香功爱好者，通过练功有自己的见解和认识可以在内部研讨，但不能公开发表。私自发表与香功基本功理相违反的文章，如把不带意念说成带意

念,不入静说成入静都是对练功者不负责任的,大家不能接受效法。

4.问:香功哪些书刊你审查过?

答:西安编的《中国芳香智悟气功学习资料》和续集,我看过。北京体育学院出版的《香功》一书我看了一部分,定稿时我没看。上面有几处严重错误,如初级功绘图把“双手抚琴,钵鱼双分”,错排为翻掌。“集体练功时没赶上,等做完‘交叉摆掌’后,再把前边没做的动作补上去,”和接信息水的时间等都不对。

5.问:练香功为啥总是强调高兴、放松?

答:因为在练习香功时,身体越放松,心情越舒畅效果就越好。乐观使人长寿,笑一笑十年少,面带笑容,高高兴兴地做香功,轻松愉快的心情容易自我调整情绪,容易达到身体放松。从人体科学讲,气是血之帅,血是气之本,气血旺盛,畅通,身体才能健康,这一基本概念香功已包含其中。因此,心情忧郁、沉闷,不利于长功祛病。绝大多数郁闷之人爱生病,经常生气的人容易致病。

6.问:哪些人练香功效果比较好? 哪些人练香功效果不太好?

答:情绪乐观的,性格豁达的,处处助人为乐的练功效果好。常常背思想包袱,大小事情都斤斤计较,性格孤僻,冷漠的人练功效果不太好。但是,大多数经常心情烦躁的,爱生气的,常常和同志、邻里搞不团结的,通过练功都能改变自己的性格,变得豁达了,不爱生气了,这就是香功既治身病,又治心病的一大特点。

7.问:从职业上讲,哪类人开放型的比较多? 哪类人开放型的比较少?

答:工人、农民、一般干部开放型的比较多。这部分人虽然工作累一些。思想负担、精神压力较小,练功时能放松下来。记者,作家,高级工程技术人员和领导干部开放型的较少。因为他们常常脑力劳动处于超负荷运行,精神常处于紧张状态,练功时不容易放松。听带功报告也不容易接通信息。

8.问:闭塞型的人练习香功会不会有效果?

答:闭塞型的人练香功会逐渐成为开放型的,治病效果和开放型的比稍差一点、慢一点。也完全可以坚持练香功。

9.问:练香功能不能练其他功法?

答:不能。你选择了香功后应坚持练3个半月,如果自认为不适应香功,可以改练其他功法,但香功的动作一个也不能另加上去。加上去就容易出偏。

不能练其他功法包括:不能刚练过香功,接着就练其他功,今天练香功,明天练其他功。

10.问:练了香功、能不能再练静功?

答:练香功不能练静功。

11.问:个别地方有人说香功是初级功、中级功,他们的功是高级功,这种说法对不对?

答:这种说法是错误的。香功就是佛家的上乘功法,分为三步练。初级功,中级功本身就是高级功法。否则就不会有优于其他功法的治病效果。也有少数别有用心的人说香功是初级功,中级功,他们的功法才是高级功,完全是为了抬高自己。个别气功师说:他们的功可以和香功一起练,也同样是为了推销自己。大家既然选择了香功就一心练好香功,不要朝秦暮楚。不要盲目听信别人。

12.问:练香功不让同时练其他功法,是不是排他思想?

答:各种功法都有各自不同的特点要求,都有不同程度的强身健体效果。我们否认任何功法。不让同时练两种功,主要是香功的基本功理、要求和其它功法不一样。其它气功要么讲

意念，要么长时间的活动四肢，而香功的每一个动作虽然简单，却都是人体密码和宇宙高级能量场的统一，信息的联结。有人问一个著名的“揭伪气功”的气功师：“香功发香味是不是真的”。他说：“不可能”。香功会不会发香味，练香功的同志才清楚。没练过香功的想象不出香功和其他功法的不同。两种功法同时练就破坏了香功的信息场，一旦出偏就会给香功带来不良影响。这不存在排他思想问题，是向大家负责。

13. 问：有个别地方传说要教高级功是真的吗？

答：这纯属谣传。高级功是师傅找徒弟，要经过多方面的考验，每个人必须师傅亲自传授。因此，不可能公开传授高级功。

14. 问：只练初级功或中级功行不行？你还坚持练初级功和中级功吗？

答：只练初级功，练一辈子都可以，但不能只练中级功。每天必须保证练初级功的基础上才能练中级功。我现在仍然每天练初级功和中级功。

15. 问：初级功到底练多长时间再练中级功？

答：身体没病的人练初级功三个半月后可练中级功。身体有病的练初级功病好后再练三个月初级功才能练中级功。个别人练初级功一年以上病仍未彻底好，可以少量地练中级功。初级功练得越久越好。开始练中级功后，初级功每天保持两遍以上。工作忙时间不足中级功可少做或不做，首先保证练初级功。

16. 问：有人说他在练初、中级功中悟出了高级功，这种说法对不对？

答：完全错误。高级功一个动作，一个密码，非常具体，任何人都不可能悟出高级功。

17. 问：练功练到中途有事怎么办？

答：练功练到中途有了事情，可以中止练功，但要收一下功。等事情办完还可以接着做。

18. 问：集体练功去晚了怎么办？

答：集体练功迟到了，可以不跟音乐，自己从头开始练。不能从中间开始和大家一起做完，再把前边没做的补上。《香功》书上的说法是错误的。

19. 问：到底一天练几遍合适？

答：初级功一天练两遍较为合适，最多不得超过三遍。开始练中级功后，练了初级功可以不收功接着练中级功，也可以练罢初级功收功后，休息会儿再练中级功。

20. 问：单人练功好不好？为什么强调集体练功？

答：一个人练功也行，但不如集体练功好。单个练功磁场弱，集体练功磁场强。集体练功容易造成和谐愉快的气氛，同时又能够相互传导信息，鼓舞练功士气，强壮精神，促进身体健康。

21. 问：接信息水到底是什么时间？

答：晚上10点至10点10分发强功。其它时间只有个别人能接到。

22. 问：排病气是多少圈？有什么要求？

答：排病气时双手举到头顶10厘米，掌心向下顺时针旋转20圈，然后弯腰双手下插，指尖过膝，连排三次。要带意念病气下排。平时每晚睡觉前排病气，偶然为别人治病后要连排5次。

23. 问：接信息水，排病气，采气后收不收功？

答：不收功。

24. 问：接信息水能不能在院里？

答：接信息水应在室内。院里不卫生，没必要到院里接。

25. 问：练功中带不带意念？

答：练功中不强加意念，一点不带意念不可能。不强加意念主要是指，不意守身体某个部

位,不想自己的病灶,不专注思考某一个问題,不数做功的次数,不想气从哪里流动。

26. 问:有人说,他本人练香功没把病练好,就证明香功不是好功法,这种说法对不对?

答:气功是人类没有揭开的科学之谜。目前,世界上也没有产生公认的测试气功好与坏的仪器。任何个人的身体都没条件、也没资格成为评判气功好坏的标准。香功好不好要让群众说话,如果香功不是好功法,练香功没有效果,人们就不会白浪费时间,香功也不会发展这样快。

27. 问:有人说练香功出偏了,有没有这回事? 这是什么原因造成的?

答:有。个别人练什么气功都会出偏。练香功出偏的原因有几种:一是本人生气后练功。二是酒醉后练功。三是迷信鬼神。四是精神上受了严重刺激。五是本人有忧郁症,性格孤僻。六是家庭有精神病史,七是也有个别人是因为干了道德败坏的事后,心理不平衡练功。

28. 问:个别人练香功后精神失常了,是哪些原因造成的?

答:这些人本身存在诱发精神病的因素,如患有忧郁症,爱生气,爱冲动,家庭有精神病史,是主要原因。也有的是过于追求特异功能现象。归根结底是没按香功要求练功所致。

29. 问:练香功到底会不会出偏?

答:只要按要求练就不会出偏。不按要求练,总想标新立异,过分追求就有可能出偏。

30. 问:为什么不能晚上一个人到郊外或坟地、树林中练功?

答:一练香功人体的各个穴位都全部打开,夜间阴气重,不良信息容易进入体内,导致出偏。

31. 问:为什么集体练功可以在天黑后或天亮前的室外进行?

答:集体练功能形成大磁场,磁场强,对不良信息的排斥力量强,不良信息无法进入体内。

32. 问:练功中身上发痒、发麻、发沉、乏困,气在身上窜动,骨节作响,病灶响,触电感,流泪、打呵欠,排气(放屁),或某个部位出现压痛感,局部皮肤发红是怎么回事?

答:这都是正常效应,是气达神经末梢的外在表现,有病的人是在排病气,是气冲病灶反应,无病的人是在长功。

33. 问:特别敏感的同志容易外动怎么办?

答:做功时不要闭眼,不要入静。一旦不注意产生外动,要赶快睁开双眼,同时默念三遍“不需要外动,要内动。”如果不行再各重复三遍。念时稍加意念暗示气往下走,就不动了。

34. 问:有人初练功时精神非常好,过一个阶段精神不太好,老打瞌睡,是否有副作用?

答:练功后精神好,一天到晚也不困,不累,也有人一练功睡下不愿起床,上班时间打瞌睡,这都是正常现象。叫做醒中睡,睡中醒,没有什么副作用。

35. 问:有些人患疑难顽症,练香功练好后,不坚持练功了,对不对?

答:不对。人体是生命的物质运动,运动中身体会不断发生变化,从大自然中汲取人体所需要的许多微量元素。只有坚持不断练功才能巩固疗效,健康长寿,应活到100岁练到100岁。一劳永逸的功法是没有的。

36. 问:香功能否包治百病? 练功多长时间才能治好病? 坚持练功后会不会老病复发,或生其它的病?

答:从推出香功4年多来,练功者无数的病例证明:香功可治各种各样的病,但具体到每个人就不一样了。同样的病有的人一练很快就好,有的人练很长时间也没好。有的人练上几天功,或听上几个小时的报告会,偏瘫的站起来了,瘤子不见了,哑巴讲话了,白血病好了,甲亢痊愈了。少数人练了几年病也没好。一般来说三个月内大部分同志的病即可痊愈或见到明显效果。也有部分人这几种病一练就好,哪几种病则需要更长的时间。

人是活人，病也是活病。通过练香功病奇迹般地好了是正常现象。坚持练功，气冲病灶，病情有反复也是正常现象。坚持练功也会生病同样是正常现象。练功就是和病魔作斗争的过程。有反复有斗争才是事物发展的必然规律。坚持练功就能祛病、少生病，不生病。

37. 问：练香功会不会死？高功夫师会不会死？

答：这是一种幼稚可笑的问话。提出这样的问题就等于问：李时珍会不会死，华佗会不会死。练香功可以治病，可以使人长寿，可以使人精神愉快活得舒服些。人是肉体组成，不是神仙，活上 100 岁 1000 岁也还是要死。

38. 问：聋哑人听不见，参加报告会会有无效果？

答：香功治好了许多聋哑人，香功是靠信息、磁场治病，不是靠普通的声音治病，听不见参加报告会一样有效果。

39. 问：练香功气冲病灶怎么办？

答：不要害怕，只要不是随时就有生命危险的病，一定要继续练功，一中断就会前功尽弃。

40. 问：有少数同志有疑心病，练香功后常常怀疑能不能把病练好，这对治病有无影响？

答：怀疑就是反信息，自己把密码信息退掉了，治病效果不好。

41. 问：仅靠信息物，靠别人发气治病行不行？

答：大多数不行，香功是依靠自己修练受益。仅仅依靠别人发功，靠信息物治病，就是懒惰和贪心，首先从心理上没有平衡。毛泽东同志说过：“外因是变化的条件，内因是变化的根据”。香功强调本人亲自练功，实现自我调整，自我完善。自己不练功仅依靠信息物，靠别人发气治病不能长时间巩固疗效，香功反对这种做法。

42. 问：小孩几岁可以练？老人多大年纪可以练香功？

答：小孩一般在 5 岁以上，老人在 100 岁以下都可以练。

43. 问：打了自己的子女当天能不能练功？

答：不能。

44. 问：练香功和体育锻炼有无矛盾？

答：没有矛盾，但不能跳迪斯科。跳迪斯科把气甩跑得太多，容易诱导自发功，并产生头晕，恶心，摔倒现象。

45. 问：什么情况下不能练香功？

答：河边、阳台、高压线下不能练，人迹罕见的荒山野岭、坟地不能练。饭前饭后 20 分钟内不宜练。夜间单人不宜在室外练，刮大风下大雾时不宜在室外练。生气、醉酒后不能练。打雷，日蚀，月蚀，地震期间不能练。

46. 问：热天练功应注意什么？

答：热天应坚持练功，练功时不能直接对风扇，不能在穿堂风下练，练完功不应立即吃冷饮，不应即冲凉水澡。

47. 问：什么是真正的辟谷？

答：不吃饭精神很好，身轻如燕，浑身有劲，能坚持正常工作。不吃饭是本人不想吃、不能吃，不是有意识地控制进食量。

48. 问：辟谷有什么反应和注意事项？

答：头几天有些象感冒，胃里热，蠕动感等不同反映。辟谷后可吃些水果蔬菜。不能吃就不要勉强吃，不要担心会饿坏身体。到辟谷结束想吃饭时，头两天先吃些流食，逐渐加食。

49. 问：练功中出现幻觉，怎么对待？

答:部分同志通过练香功开发出了特异功能。稍一入静就容易出现幻觉,或看见四维五维空间的事物。看到这东西很平常,不要大惊小怪,不要害怕。不要过分追求,看个没完。看到了不要乱说,否则容易出偏。

50. 问:香功是不是信则灵?

答:信才能较好地接收信息。坚持练功的人不信也能收到强身健体的效果,但比信要效果差些。如果让别人发气治病,或用信息物治病,心里不信,身体又不是开放型的,就不灵了。

51. 问:香功和中西医治疗有没有矛盾?

答:推广香功的目的是造福人民,香功与中西医治疗不矛盾。香功主张综合疗法,既吃药又练功,效果则更佳。

52. 问:个别人练香功病好后,改学了其他功法,病情复发了,又练香功行不行?

答:练香功病好后,应坚持练习巩固疗效,改练其他功法,是舍近求远,舍本逐末的做法。改练别的功法出现病情反复,可以把其他功法完全丢掉,再练香功,但毕竟走了弯路。

53. 问:喝醉酒后当天为何不能练香功?

答:喝醉酒后身体气血倒行,面红耳赤,身体处于不正常状态,个别人神志不清、不能自控,酒后练功等于倒行逆驶,推波助澜,极易出偏,所以不能练。

54. 问:学练香功为啥强调每天为社会上做一件以上的好事?

答:因为做好事后,大脑皮层受到良性刺激,精神上产生愉悦感,心理安定、平衡能促进身体进一步放松,练功效果好,疾病也会在轻松愉快的气氛中不知不觉痊愈或好转。

55. 问:经常打架斗殴、偷盗、酗酒、赌博,打骂老人,干道德败坏的事的人为啥不能练香功?

答:凡有以上行为的人,大脑受到了恶性刺激。俗话讲:做贼心虚。干了坏事同样心虚,心虚就是失去了心理平衡,心理不平衡必然导致身体气血运行不平衡,在不平衡的情况下练香功极易出偏。

再一个方面,香功是功德一体的功法,要求练功者既要练功又要练德,功德并重,才能长功祛病,渡己渡人,改善社会风气,建设社会主义精神文明。

香功的信息是浩然正气,不是阴气、邪气、怪气。正气总是压倒邪气,有以上不良行为的人,气不正,和香功的浩然正气互相抵触,练香功必然不会有好的效果。

56. 问:三伏天和三九天能不能举行报告会,和学习班?

答:不行。三伏天和三九天是人体一年中抵御疾病能力最弱的时期,特别是心脏病、高血压、肺气肿之类的病人、老年病号、重病号容易休克。在室外仅仅教练初级功和中级功动作的学习班例外。

57. 问:香功学员能不能经常为他人治病?

答:不能。给他人发气治病要消耗很大能量,伤元气。偶然有一次,或用信息物治一治可以。

58. 问:是不是参加过你举办的集体学习班的同志都能做带功报告?

答:绝大多数不能。做带功报告要经过河南省香功委员会考察,认为可以,发给介绍信。带功带不起来容易起副作用。

59. 问:有些同志跨地区到外地私自办班,做报告,发现后怎么办?

答:有些人跨地区做报告,骗钱,当地政府部门可以采取果断措施。这主要是指以盈利为目的的报告会,学习班。

香功提倡参加了学习班的学员义务教功,宣传本功功法。教功,宣传也是长功的途径。

60. 问:有人说他是你的第一大弟子,第几位大弟子,还有人说他是你的关门弟子,这种说

法对不对？

答：这纯属骗人。

61. 问：个别人高价出售信息物（手绢、扇子、字画、名片、项链等），说每件信息物都是你亲自发了气的，是否真实？

答：根本没有这回事。

62. 问：练香功能不能信鬼神。

答：绝对不能信鬼神。一信鬼神就出偏。

63. 问：信佛是否信鬼神？

答：佛祖释迦牟尼是人不是神。佛的含义是大智大悲的人格。大智就是对世界上的事物有清楚的认识。大悲就是舍己为人，全心全意为人民服务，完全不为个人利益。练香功要求做好事，就是行大悲。

64. 问：练香功是不是都要吃素？

答：有的人一练香功吃了肉就难受。这是正常现象。不能吃荤就只好吃素。能吃肉就尽管吃，顺其自然，香功没有一定要吃素的要求。

65. 问：信仰宗教的同志练香功好不好？有哪些宗教信仰的练香功效果比较好？

答：信仰任何宗教的同志都可以练香功。信仰佛教、儒教、道教、伊斯兰教的练香功比较好。佛教博大无私的胸怀可容纳一切教派，中国历史上早已形成儒释道三教合一的局面。所以信仰任何宗教都可以练香功。

66. 问：香功学员守则在国外适应不适应？

答：不太适应。各国国情不一样，信仰不一样。不能一律要求。但是敬老爱幼，尊敬师长，严以律己，宽以待人，团结同志，爱护公共财物，珍惜公共场合的一草一木和学雷锋做好事的道德准则，维护香功的纯洁情和科学性，仍是练香功的基本要求。

67. 问：香功功理翻译成外文会走样，练香功是不是仍然有效？

答：不受影响。

68. 问：有人学练香功数年后突然变坏了怎么办？

答：通过香功会议除名，通过远距离把功收掉，还可以在香功内部通报。

69. 问：你能不能给香功学员回信？

答：今年以来，每天国内外，党政军、机关团体的信件很多，每天还要接待来访人员，有时连夜看信也看不完，根本没时间写信，今后不要再要求回信，也不要再在信中夹寄邮票和信封了。

70. 问：到你那里给治治病行不行？

答：香功历来不给任何单个人治病。今后 1500 人以下也不再做带功报告。香功提倡辅导员不求名利义务教功。把治病寄托在别人身上是不对的，只要坚持练功，必能治病强身，功到自然成。

祝大家万事如意，身体健康！

1992 年 8 月 15 日

（原载 8 月 29 日《香功》报）

中国香功初级功法

预备式:全身自然放松,面带笑容,双脚分开与肩等宽,平行站立,双手心相对,相距 20 厘米在胸前开合 5—10 次。见图 1—2

第一节:金龙摆尾

双手合十,十指向前,指实掌虚,先左后右约 45 度,水平摆动 36 次(注意,上身不动,挥小臂带动上臂)见图 3—4

第二节:玉凤点头

双手合十,指实掌虚,十指向上,掌心置于胸前,小臂向下摆动到小腹 36 次。(注意:不要单独摆手腕)见图 5—6

第三节:八字飘香

双手心相对,在胸前开合五次,再向上向下划八字,如抱塔状 31 次。(注意:手向上时,高不过肩,两掌心相对约 10 厘米,手向下时,掌心不可外翻)见图 7—10

第四节:双手抚琴

双手心向下,手指向前,与胸口同高,水平开合 36 次。

(注意:上臂基本不动,两小臂展开,不可伸直,合拢时指尖不可相撞,手腕不摆动)见图 11—12

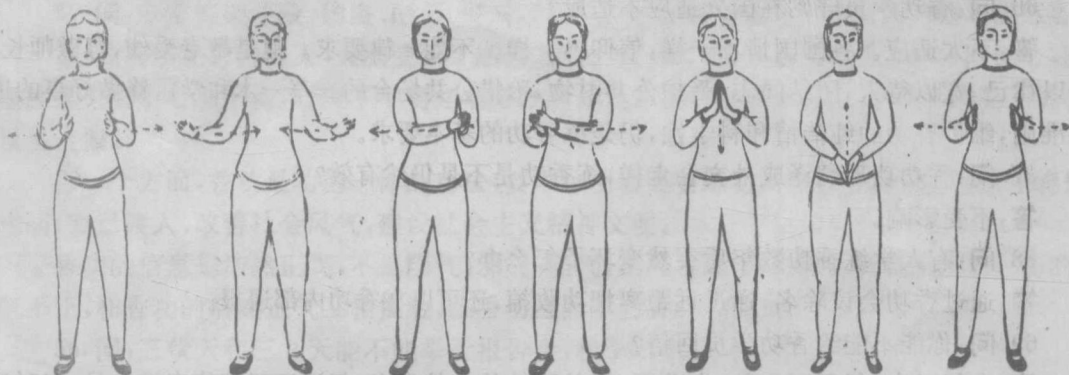


图 1

图 2

图 3

图 4

图 5

图 6

图 7

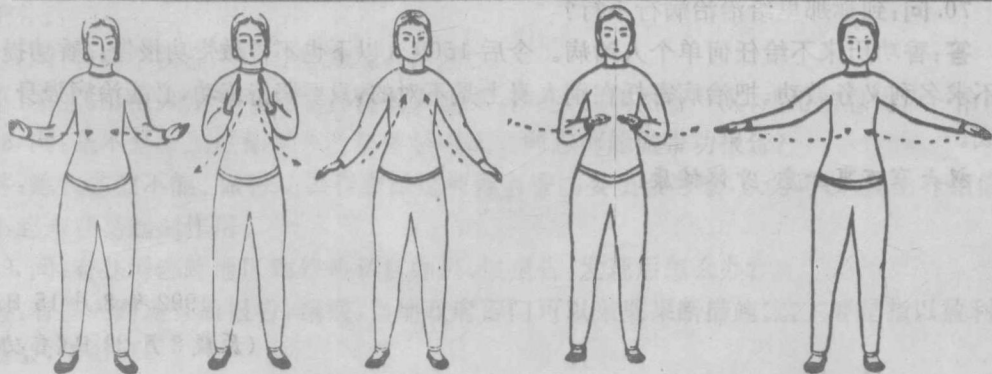


图 8

图 9

图 10

图 11

图 12

第五节:钵鱼双分

双手手心向上,手指向前,与胸部同高,水平开合 36 次。见图 13—14

第六节:风摆荷叶

双手侧掌,掌心相对,相距 20 厘米,先左后右约 45 度,水平自然摆动 36 次。(注意:掌心相对,上身不可摆动,不能单摆手腕)见图 15—16

第七节:左转乾坤

双手侧掌。掌心相对,约 20 厘米宽,自右向左逆时针划立园旋转 36 次,呈椭圆形,左右长,上下短。

(注意:两手掌始终为侧掌,高不可过肩,低不可过小腹,不能偏向一边)见图 17—18

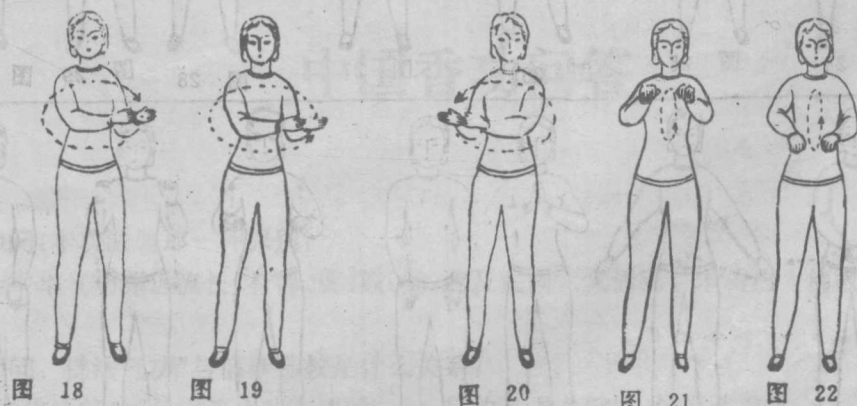
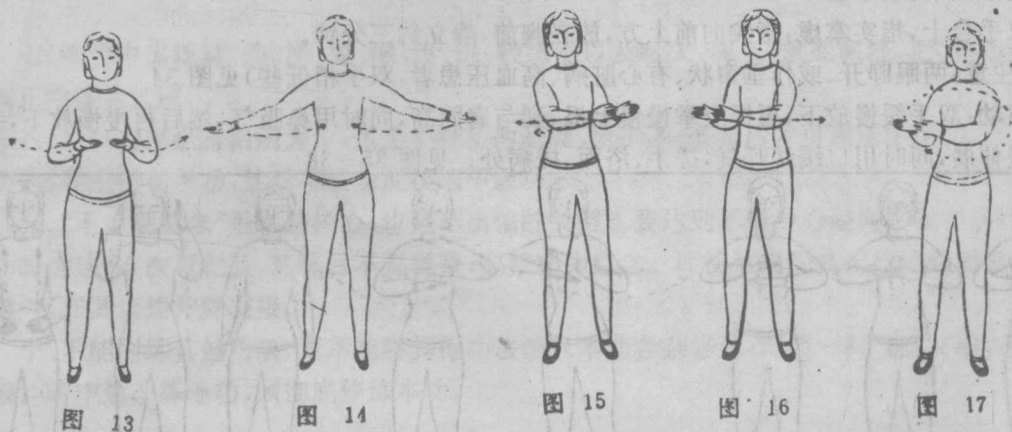
第八节:右转乾坤

与左转乾坤方向相反,其余均相同。见图 19—20

第九节:摇橹渡海

双手心向下与胸平,手向前下方抓握空拳,手伸至前端时,手指轻展,回来上提收复为空拳,划园如摇橹状,36 次。

(注意:手前伸时,掌心向下,臂不可伸直,上身不动)见图 21—22



第十节:法轮常转

双手心向下,左手在下,右手在上。右手心对左手背,双手相距十厘米,距胸口 5—10 公分,双手上下交替,向前划椭圆形旋转 36 次。

(注意:两手始终对准胸口,不可偏开)见图 23—25

第十一节:达摩荡舟

双手心向下,右手在上、左手在下,位于胸腹前,内外劳宫相对,先左后右,摆动 36 次。

(注意:摆动时上身勿动,右手心左手背始终相对,不可分开。)见图 26—27

第十二节:双风贯耳

双手心相对,放置大腿前,曲臂至下而上向两耳贯气 36 次。

(注意:贯气时掌心要对准两耳,但不能贴耳,落下时两手不可后甩)见图 28—29

第十三节:金光耀眼

双手心相对,呈鸭咀形,从下至上双手距双眼部前约 5—10 公分向两眼贯气 36 次。

(注意:不可戴眼镜,切不可手触眼部)见图 30—31

第十四节:交叉摆掌

左手在里,右手在外,在腕部交叉于腹前,向两边来回摆动 36 次。

(注意:摆动幅度不可太大,两边各 45 度即可。)见图 32—33

第十五节:双手合十

双手合十,指实掌虚,指尖向前上方,放在胸前,静立约三分钟。

(注意:两眼睁开、或作垂帘状、有心脏病、高血压患者,双手稍低些)见图 34

收功:双手缓慢放下,再握空拳慢慢上提,到与肩同高,同时用鼻吸气,然后再慢慢放下,手指慢慢伸展,同时用口缓缓呼气,搓手、浴面、搓病处。见图 35—38

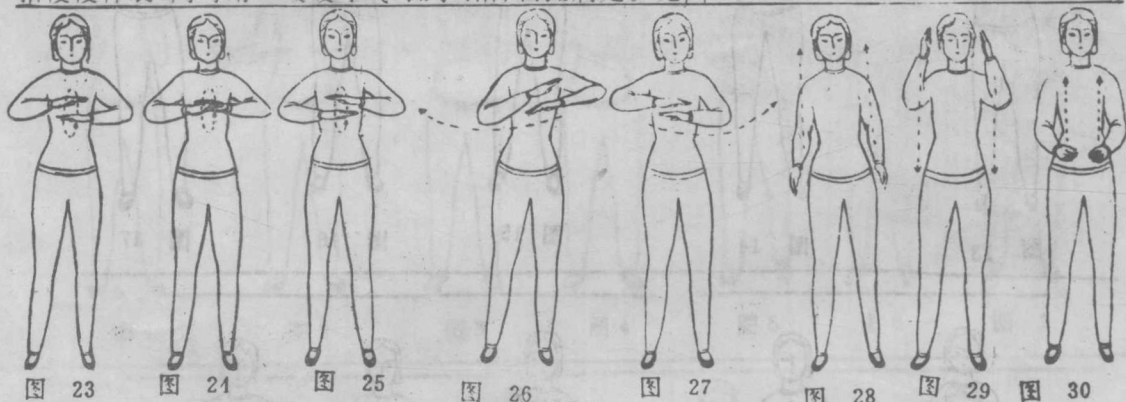


图 23

图 24

图 25

图 26

图 27

图 28

图 29

图 30

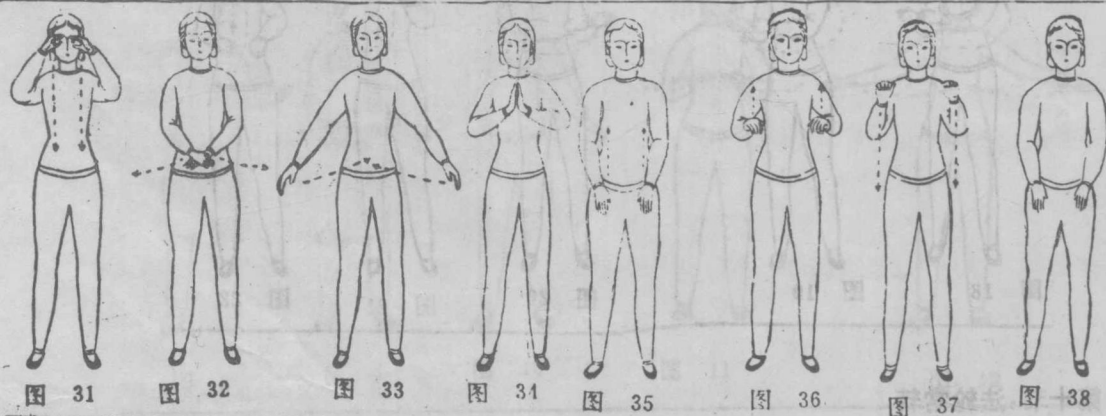


图 31

图 32

图 33

图 34

图 35

图 36

图 37

图 38

中国香功修炼精要

(第一部分)

一、每天须保证练功两次,最多三次。每个动作 36 次,最多 54 次。但为了针对治疗某种疾病,可单独加对应功势,如眼疾患者可单独加练“金光耀眼”式,但均以不疲劳为度。

二、除饭前饭后 20 分钟内不宜练功外,24 小时内任何时间均可练功。早上五点半前和天黑后不要在室外练功。

三、下列情况不宜练功:心情不舒畅;酒醉;雷鸣;日蚀、月蚀、地震;家人病逝时以及晚期癌症,严重心脏病,各类精神病和神志不清患者,狂犬病,毒蛇咬伤,小儿多动症。

四、井旁河边,荒郊坟地,阳台楼顶,公路铁路两侧不可练功。不可胸背迎风,不应练完功后即食冷饮凉茶和凉水冲澡。

五、老年人冬季不宜过早到户外练功,动作量力而行,可穿大衣并戴宽松手套。青年人要顺其自然,万勿急于求成。喷洒农药或进行有毒工作后,当天晚上睡前排除污气即可。妇女月经期或经期不正常时均可练功。孕妇六个月以后不宜练功。偏瘫病人难以姿势动作准确时,可量力而行并稍加意念,协同到位。高血压患者要切实做到全身放松无一处僵硬,也不乱挪动。

六、肺、肾患者及腰腿病患者练功三个月内,应忌房事,一般患者练功期亦应适当节制房事。

七、练功中出现麻、热、胀、凉、酸、疼、沉、轻感觉以及哈欠、呃气、放屁和汗、泪、抖等现象,均属正常练功效应。

八、初级功以强身治病为主,也是中级功的基础,至少 3—6 月后才可加练中级功。每练中级功,必须先行初级功,然后不收功就接练中级功。

九、“不强调意念”是本功核心,也是不出偏的关键。要达到不思身心经穴呼吸和病灶。初学功时为达 36 次可记数,熟练后不要再数,数数亦为意念。即使体内气血运行体感明显,也不可意守,任其自然升降交接。

十、不能同练其他功法,更不能将其他功法渗入本功参杂修炼,即使一时气感陡增,也必然出偏。若中途改练他功,须彻底停练本功。

中国香功问答

(1)问:本功法属那一种派别?

答:中华气功渊远流长,有佛、道、医、儒、武及民间六大派别。本功法为佛教秘密单传的上乘功法。

(2)问:“佛法气功”与信奉佛教是什么关系?

答:“佛法气功”是佛教练功方法的一种,目的是强身健体。信奉佛教是个人信仰问题,属于宗教的范畴。两者没有必然联系。也就是说,信奉佛家的人不一定都练本功,练本功的人不必要信奉佛教。学练本功与宗教无关,任何人不准以“教学练功”的名义宣传佛教教义和进行宗教

活动。

(3)问:本功名称中的“智”是什么含义?

答:“智”即智慧,是指大智大慧。开发脑神经细胞,产生超人的功能。

(4)问:本功名称中的“悟”是什么含义?

答:“悟”是指练功者通过练功法,在气功态下产生灵感,对功法的作用、威力、功理以及某些客观存在的真谛突然有了新的了解。“悟”产生“智”。

(5)问:本功法主要起什么作用?

答:本功法的初级功和中级功最明显的作用是通过调整全身生理机能,达到祛病健身目的。但作为功法的全部功能应为四方面:(一)祛病健身;(二)开发智力;(三)陶冶性情;(四)培养共产主义道德风尚。

(6)问:本功法对什么病有效?

答:本功法是整体调整身体,综合治疗疾病。它通过调动自身的功能而达到祛病健身的目的。除下列患者外,均可学练此功:

各类精神病患者、晚期癌症、严重心脏病、垂危病人、神志不清者、急性炎症出血等需手术者、狂犬病、毒蛇咬伤及小儿多动病。

(7)问:每天练几次功?

答:本功法虽很简单,但冲击病灶的威力很大。每天练功以两次为宜,最多不能超过三次,但也不能少于二次,不能间断,否则效果不好。

(8)问:每次练功各个动作以多少为宜?

答:功法规定为每个动作 36 次,但可以多做,最多不宜超过 54 次,不能太多。如身体衰弱体力精神不支时,则可适当减少,随着身体健康状况好转而逐步增加。总的原则是练功结束后,感到轻松舒适为度。如感到疲劳,即是过度,就适当减少。

(9)问:如何掌握动作速度?

答:速度可适中,不宜过快或过慢,按每个动作 36 次为准,初级功 15~18 分钟左右,中级功约 17~20 分钟左右。快不能低于下限,年老体弱者可适当放慢。

(10)问:练功地点应如何选择?

答:本功法对练功地点的方向性无固定要求。但应选择环境优美的地方,如有银杏树、松柏树处,房间内均可。但不要在污水池、石灰池等空气污染处练功。高压线 10 米以内不能练功,更不宜到人迹罕见处练功(如荒山野岭及坟地等)。

(11)问:为什么不宜在河边、马路边练功?

答:为防止个别人发功而发生意外,为确保安全,楼顶、不安全的走廊、阳台均不宜练功。

(12)问:一天中什么时间练功最好?

答:本功法无任何规定,24 小时内任何时间均可练功。但饭前饭后 20 分钟内不宜练功。

(13)问:为什么夜晚不宜在室外练功?

答:一般早上五点半以前和晚上天黑以后不要在室外练功。因为夜间阴气太重,宜导致阴阳失调。特别两、三人夜间在外面练功,气场差,易为各种邪气侵入,严重者会导致出偏。

(14)问:为什么刮大风、下大雾时不宜在室外练功?

答:刮大风时易受风寒,大雾空气不好,雾中水份过重含有有害物质,所以不宜在室外练,应改在室内。

(15)问:为什么生气、酒醉后要停止练功?

答:生气、酒醉后练功,气易滞留,不利运行,容易出偏。

(16)问:人在旅行中能否练功?

答:在汽车、火车、轮船、飞机上都可以练功。

(17)问:此外还有哪些情况不宜练功?

答:月蚀、日蚀时不要练功,家中有人病逝时,心情不舒畅,要停功。

(18)问:高血压患者练功要注意什么?

答:比正常练功者姿势要偏低些。

(19)问:老年人练功要注意什么?

答:老年人一般抗寒能力弱些,在寒冬季节不宜过早到室外去练功,动作速度要适度,不宜过快或过慢,要量力而行,不要勉强。

(20)问:青年人练功要注意什么?

答:要防止急于求成,要顺其自然,否则易出偏,有意练功,无意成功,功到自然成。

(21)问:女同志月经期和孕期能不能练功?

答:月经期可以照常练功,月经不正常还可以调整为正常,怀孕六个月以后不宜练功。

(22)问:偏瘫病人和残疾人怎样练功?

答:初级功可以坐着练,也可坐在轮椅上练,偏瘫人往往一边能动,另一边不能动,或不能与好的手协调动用。练功时另一只手可以象征性的协同动作或稍加意念与好手一样在动作,同样会收到好的效果。

(23)问:农民在喷洒农药时易受农药浸入要不要加意念排出?

答:农民喷洒农药后只要晚间睡前排废气即可,不需要另加意念。

(24)问:什么病应节制性生活?

答:一般有病者,性生活均应适度,但肺结核活动期,肾亏、肾虚引起的长期腰酸痛及肾脏疾病患者应忌性生活 100 天。

(25)问:热天练功应注意什么?

答:热天应坚持练功,练功时不能直接对风扇,不能在穿堂风下练功,特别不能使背部对风向,练完功不应立即吃冷饮,不应即冲凉水澡。

(26)问:初练智悟香功会出现哪些气感效应?

答:在练功中有麻、涨、凉、热蚁行,沉浮、轻、重疼痛等属正常现象、是气感效应。

(27)问:练功中为什么有打哈欠、瞌睡、呃气、流泪、放屁、流汗、发抖等现象?

答:出现以上现象是正常的,练功中要排病气,这些都是真气在体内运行冲击病灶而出现的反映,属正常现象。

(28)问:练初级功时手指、脚心为何均有凉感或出凉气?

答:练初级功主要是排病气,病气是阴气,发凉是通过练功病气从手指脚心排出体外,属于正常现象。

(29)问:①初级功练多长时间才可以学中级功? ②学练初级功 3—6 个月再开始练中级功的“三至六个月”如何理解掌握?

答:①初级功是治病的,也是为中级功打基础的。学练初级功 3 至 6 月以后可以练中级功,以提高功力。如初、中级功同时学习的,必须先练初级功,暂停练中级功,经过一段时间后,练初级功有了基础,病已好转或已好了,中级功即可开始练。开始练中级功后初级功仍要继续练。

②一般应练六个月以上再开始练中级功为宜。对有气功基础,而且正气足或身体健康的可

以少些,对体质过弱者,即使已达到六个月,但开始练中级功感到不舒服者应再延长时间。操之过急,急于练中级功实际上是追求,是气功一大忌。

(30)问:初级功中级功如何同时练?

答:初、中级功可同时练,也可不同时练,同时练时,初级功练完后,不收功即或开始练中级功,如感到练完疲劳则可以练完初级功,收完功停一段时间,再练中级功。

(31)问:初中级功同时练时,每日各应练几次?

答:初级、中级功各两次。

(32)问:通过练初中级功,病全好了,身体也健康了,是否应继续练功?

答:人的肌体及五脏六腑四肢百骸,随着年纪的增长会逐渐老化,外界的气候、环境影响,病菌、病毒有不断侵袭,均会引起新的疾病,因而应长期练功不懈,才能防病,延年益寿。

(33)问:为什么本功法“不要意念”?

答:“不要意念”是本功法的功理核心所确定的,是保证功力大,效果快的根本原因,是保证本功法不会出偏的关键所在。

(34)问:什么是“不要意念”?

答:“不要意念”是指不可意守。即不要把思想集中在本身(包括体表及体内)及身体任何部位上,要使自己的思想顺其自然。

(35)问:练功中为什么不要数数?

答:数数,也是意念,开始学功为了达到 36 次不得不数,但动作次数并不限定 36 次,到动作基本熟练后即可不数。大体不少于 36 次即可。

(36)问:练功中为什么不可想自己的病?

答:在练功时不要想自己的病灶,想病也是意守,这样阻碍了气的正常运行,不利于气冲病灶,而送给了自己一个不良信号,直接影响练功效果。

(37)问:不配合呼吸、是不是不调息?

答:调息是指调整呼吸使之均匀。不强调配合呼吸,是不强调用意念来调整呼吸。而自然呼吸本身就是调息,是高级的调息。

(38)问:为什么不讲经络?

答:首先本功法对疏通经络起很好作用,但不能具体讲,如一讲明就会引导练功者产生意念去注意经络,为此违背了功理的基本要求。其次,本功法气路有其独特之处,对全身各种系统功能进行整体调整,综合治理,而不是局部调整。以逐步达到最佳功能状态,故不可讲经络。

(39)问:本功法的气路独特之所何在?

答:本功法的气路特点可以说是:从点到面无限延伸,内外纵横交替运动,人在气中气在人身中,处于全身无处不丹田的境地。

(40)问:练功时能否体会动作的意境?

答:不可以体会意境,不可以有意体会气的运行,这是严重的意守,时间长了会出偏。

(41)问:练功时一人练好还是多人练好?

答:在室外练功,人多气场磁场强,练功效果好;在家练功两人在一起练比一个单独练好,如夫妇二人同练还可起到阴阳互补的作用。一人练功不要入静,不要带意念,不要想气路,最好看电视听音乐。

(42)问:练功场上听配有轻音乐的磁带时,应注意什么?

答:听配音乐的磁带时,应似听非听,若集中思想听则形成意守。练功场要求精神愉快,气

氛活跃,不能鸦雀无声气氛严肃,这样会严重降低练功效果。

(43)问:为什么不能同时练两种功法?

答:“不能同时练两种功法”是指在练本功法期间的任何时间均不能再练其他功法。一则其他功法多数有意念,同时练其他功法会把意念引入本功法。二则本功法气路独特,两种不同气路相干扰就会出偏,出偏后且不易调整。

(44)问:练智悟气功为什么不能掺杂?

答:“有人认为智悟气功动作简单,时间短,把原来的功法甩掉可惜了,就把以前练过的其它功法也掺一点到本功法中来,有的带上意念,当时可能气感强,时间长必然出偏。

(45)问:有人认为每天练两次功不解渴,能否多练呢?

答:本功法每天最多练三次,多练反而效果不佳,怎样看待这一问题呢?南禅气功中有这么一句:“行、走、坐、卧皆道场”,这就要求练功者时时刻刻高兴,放松,保持气功态,而不是每天练十多次,二三十次。保持气功态,就会心情愉快,身体健康。

(46)问:学练本功法后,可否改练其它功法?

答:学练本功法3个月后,若效果不明显或其它原因,可以改练其它功法,但应彻底停掉本功法。

(47)问:①太极拳、太极剑也属气功范畴,可以同时练吗?②气功与体育锻炼有无矛盾?

答:①太极拳、太极剑,体育成份较重。可以同时练,但必须不带意念,不增合呼吸,不带气方可。

②二者没有矛盾,但应注意,练功前后不可做激烈运动,不要跳迪斯科,及甩手和踢腿动作,因一面练“气”,一面甩“气”效果不好。

(48)问:练智悟功为什么不要自发功?如果发功了怎么办?

答:“中国芳香型智悟气功一般不发功,也不主张发功。因为发功会大量消耗真气,尤其是长时间、不断地发功,对人体健康有害。自己可想脚心,(男左女右)默念三遍:“要内动不要外动”让气通过脚心入地;若仍不止,全身放松,立即做收功动作。极个别已经发功且无自控能力者需要功力较高的人帮助收功。如当场无人能帮助收功,应默念:“请师傅帮助收功”三遍,然后想脚心(男左女右)入地20公分,想三分钟后一定会停止。但应注意,如仍有发功意念或怕发功意念或怕收不下来的意念,首先应消除这些意念,全身自然放松。

(49)问:为何不要去惊动练功的人?

答:练功时,气功中的“气”在体内自然运行,身体各系统也在进行自我调整,因此不能去呼喊、惊吓练功者。否则易气滞而出偏。因惊吓而出现练功偏差在气功中叫“惊功”。

(50)问:万一发生惊功应如何处理?

答:不能立即停功,要继续正常作功,同时,使心情平静下来,恢复正常后即收功。

(51)问:冬天练功能否戴手套?

答:冬天在外练功时,为防止手脚冻坏或外感风寒,可以穿大衣,戴手套,注意手套不可太紧,以宽松舒适为宜,以免影响气血运行。

(52)问:为什么要强调做好收功?

答:收功动作虽很简单,但不能小看其作用。在练功过程中如有来电话或客人,可做收功动作后再接待客人或接电话,那怕只做了几个动作也必须收功。因为作功不收功,好比种庄稼只种不收。练功时突然停止动作,气会停滞,收功才能恢复练功前的常态。气停滞会使人不舒服,甚至可能出偏。收功动作要求准确,不能标新立异。但血压高的人要注意收功动作偏低些。