

王安平 著

二十一世纪出版社 百花洲文艺出版社

中华浑圆功

ZHONGHUA HUNYUAN GONG



重

高

圆

内

养

要

抱朴子

生

心

功

养生长寿之旨要
内功修炼之法门
高级功法之阐释
重要心法之揭示

修

长

法

法

炼

寿

之

九八年四月书
安平



责任编辑 李晃生
龙国庆
美术编辑 彭开天
封面设计 揭同元

之

之

之

揭

阐

法

旨

示

释

门

要

ISBN 7-80647-016-6



ISBN7-80647-016-6/G·3

王安平 著 二十一世纪出版社 百花洲文艺出版社

中华浑圆功

书 名:中华浑圆功
作 者:王安平
出 版 21 世纪出版社
发 行:百花洲文艺出版社 (南昌市新魏路 17 号)
经 销:各地新华书店
印 刷:南昌市印刷四厂
开 本:850mm×1168mm 1/32
印 张:6.5
字 数:130 千
版 次:1998 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
印 数:1—10 000
定 价:14.80 元
ISBN7-80647-016-6/G·3

邮政编码:330002

(江西文艺版图书凡属印刷、装订错误请随时向随印厂调换)

导 读

林 星

王安平先生嘱我再为《中华浑圆功》写一导读，我感到很难，因为很多的话已在《修真心语》的导读中谈了，要谈出新意来，并不容易。

左思右想中，我想到该为《中华浑圆功》来个“开宗明义”。其实，这个话题也涉及了本书的核心内容与精微本质。

王安平先生在四十年前拜师学习意拳，几十年如一日矻矻以求，深思妙悟，渐入修道之境；许多体验、见解已突破意拳之樊篱，许多炼功境界亦焕然全新。本来，王先生就深感名实不符，但他仍用“意拳气功”之名。他以为“道可道，非常道；名可名，非常名”，名字并不是重要的，重要的是内容。但是，1996年，在《修真心语》付梓之时，他终于更名了。

更名之因，一是“浑圆”二字圆满地表达了王先生的思想，表达了这种功法的内容和特点。由百花洲文艺出版社出版的、郝心莲、王国辉先生主编的《中华武林著名人物传》中，关于王安平之武学见解，有这么一段话说得十分精妙：

习炼者到达一定层次之后，气功、武功合为一体，养生、长寿和修道成为必然。所谓修道，是不断对传统文化和各种生存方式进行反思，寻求出真正符合人体生命科学的规律。反思传统文化，即对神秘文化（包括宗教文化）、饮食文化、居行文化、社交文化等多方面关切人类生活、生存的文化，进行严肃缜密而不受拘束地思考，从而改变和净化、升华意识，达到修性之目的；又通过修性而达到修命的目的；而修命达到一定层次，必定加深对修性重要性的再认识。性命双修，相互促进，便是修道。比如站桩功，一般人深入不下去，原因在于难入静。王安平敏锐发现，如何入静实际上是修性的问题。意识净化好，思想才入静深。王安平强调净化的意识对人体产生的积极作用。因此，王安平先生提出“四净化”理论，即净化意识、净化神经、净化气血、净化肌体，指出静柔修为，静在定中，定在悟中，悟在慧中，慧在静中。他将意拳改名为意拳气功再改名为浑圆功，即有从武功、气功和特异功能上升为性命双修、浑圆一体的修道境界的涵义。

实际上,读者从《修真心语》中已可体会上述那段话的内容。“武”,在王安平先生的功法中,固然还占有相当大的比重,但是,在王先生心目中,在他的追求中,“武”只是一种“术”、“技”,为“道”之末技,已越来越降到次要的地位。

更名之因,二是答复社会上某些把王芗斋老先生的话当教条、同时并未深味王安平理论的人的无谓攻讦。用外国一位哲学家的话说,是“走自己的路,让他们说吧!”

另外,借更名和开宗之际,我点破另一个问题:王安平先生既然能够旁开一枝,拓展出一幅波涛万里的画卷,就说明王安平先生的刻苦、颖悟和大胆求索,同时也说明了意拳本身犹如富矿。既然如此,某些意拳的爱好者为何不从发展的眼光来看待意拳修为?为何不能平心静气地看王安平先生他们的开拓进取?“师古而不泥古”“实践出真知”是王安平先生一贯之态度,也是读者读本书应持的态度。

《修真心语》谈了中华浑圆功与意拳的区别,其中有几句很有余味的话:“意拳只是桩,而我们意拳气功(如今指中华浑圆功)是‘桩功’,站桩就可以出高功。意拳的桩是原始的、粗线条的、朴素的桩,没有体会,没有精神意识……”这一番话,实际上成了浑圆功来历的最好诠释。这也即是说,中华浑圆功完全耸立在

桩功上。因此，本书深化的内容，主要是桩功方面的内容。至于将“七妙法门”简化为四步，是次要的。

本书在谈桩功时，有几点新意，尤其要引起习练者的重视。一是王安平先生再次强调了“静”。他在书法条幅中写道：“万法归于静”，“水静则清，人静则神明”、“静为万法之宗”、“静”。他在书中也专门列文强调“静”。他的许多提法，在国内尚属首次，值得深思。关于“静”的论述，《修真心语》中也有不少，可参照研读。

二是对于“独立守神、抱圆守一”的再次强调，突出为全书之重点。本书谈了“为什么”（是功法之核心），谈了“什么”（即形法要领），同时又谈了“怎么样”（即心法要领等）。在洋洋数万言中，读者也许会忽略一个很核心的问题，即“守神”、“守一”的境界问题。王安平先生多次谈过，浑圆功的最高境界是“修炼全神”。因此，在守神和守一中，守住全神或尽量守住全神，便是中心问题。守不住，毋谈炼了。但什么叫“全神”，却又是说不易说清的问题。王安平几十年潜心修炼，在静至很深很深之际，经常感到了全神的存在，感受到它的神奇魅力，同时又感到了它的飘忽易逝。

三是披露重要心法和形法。本书中的“三七”论即是首次披露的重要心法和形法。这些心法原是王安平先生秘而不宣的对内部弟子的口头教材。“三七”论全面展示了诸如浑圆养生桩、技击桩等诸方面

的修炼要领，读者在修炼学习之时，一要全面联系起来学习，二要抓住主要的，诸如浑圆桩的“上三下七”、“外三内七”等，都是至关重要的。

四是关于内视与假借的具体化、深入化。这点不详谈。

最后一点是关于“四个阶段、三层功夫”的提法上，加了“初级阶段”一词。这就是说，三层功夫通了，四个时期结束了，习炼者还只走完了初级阶段。这也就是说，《修真心语》和《中华浑圆功》所涉及的大部分问题，还是初级问题。但是，究其内容而言，中高级阶段的一些端倪，已在二书中有所透露，如“浑圆爆发力”、“浑圆力”、“更新细胞、修成高能量超级人类”、“超常长寿”等。

在此，我要强调一点，即关于“疾病反应时期”的内容，本书有所加强。作为“时期”，别门武功或气功门派很少这样提，多数不提或只提“疾病反应”、“病灶反应”。中华浑圆功称之为“时期”，即有可以跨越之意。这说明了中华浑圆功的深刻性，说明了它在“脱胎换骨，更新细胞、提高生命质量”方面的探索不同寻常。但是，任何真理都有其相对性，都有不必赘言的必然前提。因为它只是高级功法，而非神话！

最后，我必须比较《修真心语》和《中华浑圆功》之异同。大致上可以说，《修真心语》重于功理而本书重于功法；两书互为补充，各有长处。如本书对“十四

触”的补充阐述(即第七章),也十分值得读者留意,因为这种归纳和综述,在武术界十分罕见,而在气功界也难见如此全面、生动和深刻的描述。“十四触”实际上属于桩功功能态。

为了提醒学习中华浑圆功的人多多体认“麻、热、胀”中之“热”,《修真心语》和本书都有意将通常的“练功”,改为“炼功”。请注意王先生的苦心孤诣所在。

本书论及特异功能的激化问题。王安平认为特异功能只是炼功过程中的一种必然现象,是有层次和阶段性的,完全不必刻意追求,更不可恃能求名索利,否则会误入歧途。这个道理,在本书和《修真心语》中均有论述。

本书辑集了百幅照片,其中绝大部分是动功部分的内容,满足了广大读者的实际需求,但是,光看照片肯定还是难炼好的,因此,凡是有志于修炼中华浑圆功者,要在各种机会中,向王先生的专业弟子求教,如能来山庄学习,当然最好不过了。

中华浑圆功是一门富有哲理味的气功、武功功法、也是修道功法。浅修浅得益,深修深得益。真正喜爱它的人,常常会从修炼中获取自己意外的东西。这是我的一句忠告。

天圆、地圆、人圆……

神圆、意圆、气圆……

目 录

导读

中华浑圆功之来历

——代自序

第一章 静功/3

一 浑圆站桩功姿势、要领/3

- | | |
|------------|------------|
| 1. 浑圆桩/3 | 2. 单腿浑圆桩/3 |
| 3. 扶按浑圆桩/4 | 4. 提抱浑圆桩/4 |
| 5. 提插浑圆桩/4 | |

二 浑圆站桩功的意念诱导——内视与假借/5

(一) 内视/5

- | | |
|------------|--------------|
| 1. 穴位内视法/8 | 2. 经络内视法/8 |
| 3. 部位内视法/8 | 4. 病灶内视法/9 |
| 5. 内视呼吸法/9 | 6. 综合调节内视法/9 |

(二) 假借/9

- | | |
|------------|---------------|
| 1. 静物假借/9 | 2. 动物假借/10 |
| 3. 花卉假借/10 | 4. 语言假借/10 |
| 5. 音乐假借/10 | 6. 山水假借/10 |
| 7. 温度假借/10 | 8. 颜色假借/10 |
| 9. 诗词假借/11 | 10. 英雄人物假借/11 |

(三) 调节的方式/11

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 调整上下高低/12 | 2. 调整轻重/12 |
| 3. 意调松活/12 | 4. 意调正常情绪/12 |

三 内想和假借应注意的几个问题/13

1. 假借本身就是消耗/13
2. “假借”内容开始是单一的、固定的/13
3. 假借的思想程度要淡薄/13
4. 有的假借可以相对固定、长期使用/13
5. 假借的内容只能是良性的/13
6. 假借内容是有针对性的,不能长期使用/13
7. 内视“麻热胀”要顺其自然/14
8. 到了浑圆桩的高级阶段,假借和内视就不要了/14
9. 在健身治病方面应以内视为主/14
10. 炼功时间/15
11. 功有几种意思/16
12. 炼功应不讲方向、时辰和地点/16

四 静功辅助功/16

(一) 扶助站桩功/16

1. 站桩有困难的老弱病残者,可以扶助某物/16
2. 靠依站桩功/16

(二) 坐功/16

1. 环抱坐式/16
2. 环抱两脚交叉坐式/17
3. 自然坐式/17
4. 单悬腿坐式/17
5. 手托坐式/17
6. 伏按坐式/17

(三) 卧功/17

1. 自然仰卧式/17
2. 环抱仰卧式/17
3. 侧卧式/17

(四) 静功辅助功的意念诱导/17

第二章 浑圆功锻炼过程中的若干问题/18

一 说千道万归纳为一个“静”字/18

二 要以直立形炼功方式为主/20

1. 直立形的炼功方法,使动脉血管、静脉血管和毛细血管都能得到最佳的锻炼效果/20
2. 直立形的锻炼,腰椎负荷最小,有利于消除疲劳,增强体质,延年益寿/21
3. 直立形的炼功方法可以促使人体各器官以及各部位筋骨、肌肉的功能提高/21
4. 直立形炼功方法是整体的“性命”双修的科学方法/21
5. 直立形的炼功方法是练就高级武功的最佳方法/21

三 浑圆功初级阶段的四个时期/21

(一) 第一个时期为不习惯时期/21

(二) 第二个时期为桩功入门时期/22

(三) 第三个时期为病灶反应期/23

(四) 初级阶段的第四个反应期/28

第三章 动功/29

一 五形功/29

1. 鹤形/30
2. 虎形/30
3. 熊形/31
4. 猴形/32
5. 蛇形/33

二 五种操拳/34

1. 炮拳/34
2. 圈拳/35
3. 钻拳/35
4. 栽拳/35
5. 崩拳/36

三 五种步法/36

1. 滑行步/36
2. 鸡形步/36
3. 槐虫步/37
4. 摩擦步/37
5. 鸭行步/37

第四章 试力 发力/38

一 试力/38

- (一) 什么叫试力及其重要性/38
- (二) 试力和动功的区别/39
- (三) 试力和桩功、发力的关系及区别/41
- (四) 试力的种类/41
- (五) 试力的基本原则要求/42
 1. 必须明确试力的重要性/42
 2. 试力时思想上先要有模式、样板/42
 3. 想象试力法/42
 4. 想象体察法试力/44
 5. 跟着感觉走/44
 6. 争力的要求/45
 7. 试力中争力出现的程度范围/45
 8. 争力的作用有以下几个方面/46

9. 试力的具体做法和程序/47
10. 关于试力过程中需要注意的问题/48
11. 浑圆功试力图/50

二 发力/51

(一) 整体力发力/51

1. 发力是在试力有了一定基础时进行的/51
2. 整体力发力时注意事项/51

(二) 爆发力发力/52

1. 爆发力是在整体力具备条件后练习的功夫/52
2. 练习爆发力应注意的事项/53

第五章 力的运用/55

一 推手/55

(一) 单推手/56

1. 单推手的训练方法/56
2. 单推手力的运用/57
3. 单推手的运用的技术条件/58

(二) 双推手/59

1. 双推手的训练方法/59
2. 双推手力的运用/59
3. 双推手力运用的技术条件/60

二 散手力的运用/64

(一) 五种照面架式/64

1. 虎抱头/64
2. 猴象/64
3. 小开门/64
4. 大开门/64
5. 自由式/64

(二) 常规性若干打法/65

1. 架打合一/65
2. 闪打合一/65
3. 换打合一/65
4. 退进合一/65
5. 攻守合一/66

第六章 气功/68

一 行气/70

二 养气/75

1. 在行气过程中的养气问题/75
2. 静功的养气作用/76
3. 动功的养气作用/77
4. 炼功时间对养气的作用/78
5. 科学的形法对养气的作用/81
6. 炼功环境场地、温度对炼功养气的作用/82
7. 饮食对养气的作用/83
8. 睡眠在养气中的作用/84
9. 走路在养气中的作用/86
10. 话多伤气/86
11. 勤洗澡、勤换洗衣服有利于养气/86
12. “七情”与养气的关系/87
13. 练武术器械对养气的影响/87
14. 久视伤神/88
15. 夫妻生活与养气的关系/88
16. 正气为养、邪气为耗损/89

三 蓄气/90

四 发气/91

1. 外气是怎样产生的/91
2. 怎样知道自己有了内气/92

3. 怎样发放外气和知道自己已发放出外气/92
4. 发放外气的方法、运用的形式/92
5. 对于发放外气需要注意的问题/95

五 采气/97

第七章 气功态下的奇异感觉及现象/100

第八章 独立守神 抱圆守一/110

- 一 独立守神、抱圆守一是本功法的核心/110
- 二 独立守神、抱圆守一是个统一体、不能分开而论/112
- 三 守神的最佳方法/114
- 四 应如何对“独立守神、抱圆守一”进行深层次的修为/122
 - (一) 五内心法/123
 - (二) 抱圆守一修炼法有三大特点/126
 - (三) 一些治愈病例/127
- 五 关于“独立守神、抱圆守一”的修炼方法激发特异功能的介绍/132
- 六 “独立守神、抱圆守一”是修炼高级武功的唯一途径/135

第九章 浑圆功的“三七”论/140

1. 上三下七/140
2. 外三内七/140
3. 手三脚七/141
4. 形三意七/141
5. 头三脚七/142
6. 撑三抱七/142