

中國道家虛靈功

八五叟 呂恆志 題
人體潛能激发



叶芳杨 著

华 艺 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国道家虚灵功：人体潜能激发/叶芳扬著.

—北京：华艺出版社，1998.6

ISBN 7—80142—069—1

I. 中… II. 叶… III. 气功，虚灵功—道家 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 08067 号

华艺出版社出版发行

(北京朝内南小街前拐捧胡同一号)

邮码 100010 电话 66736751)

北京广内印刷厂印刷

850×1168 1/32 7.5 印张 175 千字

1998 年 6 月第一版 1998 年 11 月第二次印刷

印数：10001—20000

ISBN-80142-069-1/Z·029

定价：14.60 元

弘揚虛靈功為人類
的身心健康服務

劉瀾濤 全



丁亥年十二月十日

▲原全国政协副主席、中顾委常委刘澜涛为虚灵功题词

虛靈意真
為民造福

甲戌秋傅奎清

▲原南京军区政治委员傅奎清中将题词

共同努力發展

氣功科學事業

馮理達
一九九五年
九月
北京

▲国际医学气功科学研究会副事长、海军总医院院长
冯理达教授为中国道家虚灵功题词

氣源于正，正氣为真
善秉真正的氣；
功胜于空，空功为神
苦练神空的功。

陳昊蘇

▲中国人民对外友好协会副会长陈昊苏为虚灵功题词

慈航普濟

濟世經久

叶牙為大師出山佈道修福垂恩為大

善全社病造福區沒越所以贈

敬西吳

吳雲

功
德
無
量

祝叶芳栊大师

甲戌秋 鐵道部

廖詩權



▲原铁道部副部长廖诗权为虚灵功题词

前 言

中国道家虚灵功自 1986 年 8 月向社会公开传授以来，受到国内外各界人士的欢迎，国家体委、中国武术研究院 1992 年拍摄的《气功撷英》把虚灵功列为十佳传统养生功法之一推广。究其主要原因：

（一）简单易学：每种功法一分钟内即可掌握，全部功法掌握三十分钟足够。而且，气功修炼不拘地点、场所，在办公室里，或看电视、散步、谈话以及睡觉前后，都可以灵活修炼。

（二）得气快速：人的十指与大脑和五脏六腑都有关联，练功时两手轻轻抬起，十指相对拉一拉，即有微电流麻热感，新学员“得气”后（麻热电流感）就有练功的信心。80%的练功者当天就会有气感，在三个月内即有全身麻酥酥通电感，这就是大小周天自然通。

（三）治病神效：虚灵功修炼讲究辨证施功，您只要领悟辨证六法，选择适合自己的 1—2 种功法，站坐卧行皆可修炼，不拘形式，达到口水香甜感，唾液似清泉水般涌出，各种疾病一星期（7 天一疗程）就有显效。学员们练功后普遍反应：食欲增强，睡眠佳，思维敏捷，步履轻松。

（四）不出偏差：修炼虚灵功时要做到“八不”：不守点、不走线、不意念大小周天运转、不追求自发功、不追求功感、不追求图像、不要舌舐上腭、不搞逆呼吸。练功者自然呼吸，形体放松，意念气血畅通，混元气团笼罩，人在气中，气在人中，在不

知不觉中进入气功态。本功法不会出偏差，不会走火入魔，故安全可靠，适合各种慢性病和疑难疾病患者修炼。而且老少皆宜，适应层次广泛。

(五) 功德双修：修炼虚灵功不要在形式上做文章，关键要“吾一日三省吾身”，“吾善养吾浩然之气”，与人为善，胸怀宽广，人体十二经脉（包括奇经八脉）自然畅通，大小周天自然真气运行（无需刻意追求和意念大小周天运转）。修炼气功切记“和气”，“中庸”，“善良”六字诀；否则，辟谷进补，画符念经，吐纳导引，长寿犹如海底探针，徒劳无益。

(六) 易出功能：修炼虚灵功一般在三个月内大多数人都会闻到各种香味，或看到光，或自然产生预感、感应等特异功能。特别是坚持多做好事，集体站桩修炼与晚上静坐相结合，特异功能的显现和疾病治愈率明显提高。特异功能激发出来后，应以“养气蓄能法”和“通灵法”相结合巩固之。

为使学友们掌握虚灵功的日常生活修炼法，特根据讲课录音整理成书，您在阅读时既可以从中掌握气功养生有关知识，又可以接受虚灵功特异信息，提高自己的功力水平。

建议阅读时：

焚三根香（最好檀香），双手合十，意想师父就在您身边，默念“全真太灵”三遍。然后，静坐开卷阅读，自然闻到各种香，记忆和理解力也自然增强。

拇指与中指轻轻接触，心平气和地阅读，当您阅读本书三遍后，自然达到心平如镜，领悟虚灵功修炼要诀。

请您首先选择1—2种功法实践，每次练功5分钟以上，每天四次，不讲套路，以越练越想练为有缘得道之士。具有一定功底后，再修炼站桩抱球“养气蓄能法”，每天半小时以上。

配合放虚灵功I号信息磁带修炼，早上站桩，晚上静坐修炼

效果更佳。

修炼虚灵功时，请先看一眼师父的照片，意念师父就在身边助功，您自然有全身微电流麻热感。气功态中闻到各种香味，或看到光和图像，应切记“八戒八宜”功德双修巩固之。宋代程颐有句名言：“一念之欲不能制，而祸流于滔天。”虚灵功学友们谨记八字修炼要诀：“修心养性，调神炼意。”本书分为上中下三篇，采用报告讲学的形式，通俗易懂的语言，破译修炼虚灵功一步到位，直指上乘的奥秘。

虚则灵，虚灵悟真，虚灵显真。

心静——道自生；心善——道自来；

心平——道自长；心悟——道自然。

悟玄子·凤阳山人

1996年8月18日于福州市

目 录

前言..... (1)

上篇 功理功法篇

虚灵功修炼要诀：观心得道..... (2)
虚灵顿悟：修心养性，调神炼意..... (34)
虚灵功与养生之道..... (50)
世界上最宝贵的还是您的身体..... (69)
气功一分钟医疗保健法..... (84)
中国道家虚灵功教学大纲..... (88)
虚灵功信息磁带诱导词..... (94)

中篇 气功释疑篇

1. 何谓道家？..... (102)
2. 何谓虚灵？..... (102)
3. 虚灵功为什么强调修德？..... (102)
4. 人心与道心有什么区别？..... (103)
5. 何谓气功？..... (103)
6. 何谓“大道歌”？..... (103)
7. 何谓“凡圣同居”？..... (104)
8. 健康的新概念是什么？..... (104)

9. 延年益寿有何秘诀?	(104)
10. 何谓命功?	(104)
11. 何谓性功?	(105)
12. 虚灵功的“天人合一”本体观是什么?	(105)
13. 虚灵功修炼的主要特点是什么?	(105)
14. 虚灵功为什么强调“抱圆守一”?	(106)
15. 虚灵功讲究“紫气东来”是什么道理?	(106)
16. 静功与动功的特点是什么?	(106)
17. 为什么气功就是“意功”?	(107)
18. 人体气血运行有规律吗?	(107)
19. 气功“三调”哪个最重要?	(107)
20. 为什么修炼高级气功需要明师指点?	(108)
21. 何谓“一尘不染”?	(108)
22. 何谓“七液”?	(108)
23. 何谓“三神”?	(108)
24. 何谓“下丹田”?	(109)
25. 何谓“大道”?	(109)
26. 为什么虚灵功讲“混混沌沌”为高级层次?	(109)
27. 修炼静坐“通灵法”为什么要焚香?	(109)
28. 何谓“沐浴”?	(110)
29. 何谓“金津玉液”?	(110)
30. 何谓“空”?	(110)
31. 何谓“自性”?	(110)
32. 何谓“观心得道”?	(111)
33. 道家气功的修炼分几类?	(111)
34. 采炼金丹设鼎炉, 鼎炉有否区别?	(111)
35. 何谓人体内的“青龙、白虎”?	(112)

-
36. 何谓“魂魄”? (112)
 37. 何谓中医学的“心藏神”? (112)
 38. 为什么修炼虚灵功可以开发大脑智慧? (112)
 39. 为什么“心平气和”即是高级气功? (113)
 40. 为什么讲“顺则凡, 逆则仙, 练功全凭颠倒颠”? ... (114)
 41. 何谓“天地人”整体观? (115)
 42. 有人认为气功是“迷信”对吗? (116)
 43. 虚灵功“不守点、不走线”是什么意思? (117)
 44. 何谓采炼日月精华? (117)
 45. 修炼虚灵功站桩为什么要在太阳升起时? (117)
 46. 为什么大雾天不能在室外练功? (117)
 47. 被雨淋或刚洗完头能练功吗? (117)
 48. 修炼虚灵功如何灵活运用意念诱导? (118)
 49. 何谓意正气正, 意偏气偏? (118)
 50. 虚灵功是否要做预备式? (119)
 51. 虚灵功是否专设收功法? (119)
 52. 何谓“垂帘”? (119)
 53. 何谓“立如松”? (120)
 54. 如何理解“轻轻晃动、转动”? (120)
 55. 何谓“先泻后补”? (120)
 56. 何谓“大动不如小动, 小动不如不动, 不动之动,
才是生生不已之动? (120)
 57. 虚灵功为什么从十指练起? (121)
 58. 排“病气”有哪些渠道? (122)
 59. 如何运用外气“神仙一把抓”? (122)
 60. 妇女在怀孕或哺乳期能否修炼虚灵功? (122)
 61. 怎样尽快地使新学员“得气”? (123)

-
62. 身体强壮者宜选择何种功法修炼? (123)
63. 身患多种疾病者应选择修炼何种功法? (123)
64. 站桩和静坐、卧功全天如何安排? (124)
65. “病气”为什么要从大敦穴排出? (124)
66. 虚灵功是否一定要在公园集体锻炼? (125)
67. 跳舞、太极拳、练剑, 以及晨跑能否结合虚灵
功锻炼呢? (125)
68. 炼“强肾造精法”时运用什么意念效果好? (125)
69. 集体练功是否面向东方? (125)
70. 不能入静, 杂念很多怎么办? (125)
71. 何谓“三线”放松法? (126)
72. 气功态中的光频调法如何运用? (126)
73. 如何理解“男顺女逆划圈为补, 男逆女顺
为泻”? (126)
74. 运用“外气”治病隔空划圈也是男顺女逆吗? (126)
75. 在月经期可以练功吗? (127)
76. 小孩能否通过修炼虚灵功开发大脑智力? (127)
77. 何谓“女丹功”? (127)
78. 气功态中应注意什么? (127)
79. 梦中也在练功, 在排“病气”, 这是怎么回事? (127)
80. 练功初期有麻热胀感, 现在反而没有了, 这是
什么原故? (128)
81. 练功后, 连续几个晚上不睡觉, 但精力充沛, 这是
为什么? (128)
82. 初练气功时腰酸背痛是否正常? (128)
83. 何谓“意念三分力在下丹田”? (128)
84. 什么叫“静、松、意”? (128)

-
85. 什么叫“静、松、空”? (129)
86. 参加集体练功个人如何根据自己的疾病运用意念? (129)
87. 吐纳术如何运用? (129)
88. 为什么修炼虚灵功提倡多做好事? (129)
89. 修炼虚灵功为什么要义务辅导大家练功? (129)
90. 修炼虚灵功需要“搭桥”吗? (130)
91. 修炼虚灵功为什么讲“自然呼吸”? (130)
92. 在练功时下丹田发热,有跳动感,这种现象正常吗? (131)
93. 练功时意念诱导是否不断地进行? (131)
94. 不练功时突然某部位有“麻、热”感正常吗? (131)
95. 虚灵功治病的原则是什么? (132)
96. 气功修炼为什么强调“意”是核心? (132)
97. 为什么虚灵功强调“道法自然”? (133)
98. 气功医疗的“气”的实质是什么? (133)
99. 危害健康的六种不良习惯是什么? (134)
100. 虚灵功能治什么病? (134)
101. 唾液为什么称为“金津玉液”? (134)
102. 肾病练功只能补不能泻,如何理解? (135)
103. 如何提高各种慢性病患者的练功信心? (135)
104. 虚灵功的哪几种功法能养血安神? (135)
105. 为什么意念白光能消炎止痛? (136)
106. 气功态中出现黄光、红光、紫光,这是什么原因? (137)
107. 虚灵功修炼为什么存想后背部有火龙、命门有白光点、下丹田有鸭蛋大小的火球、整个人金光灿