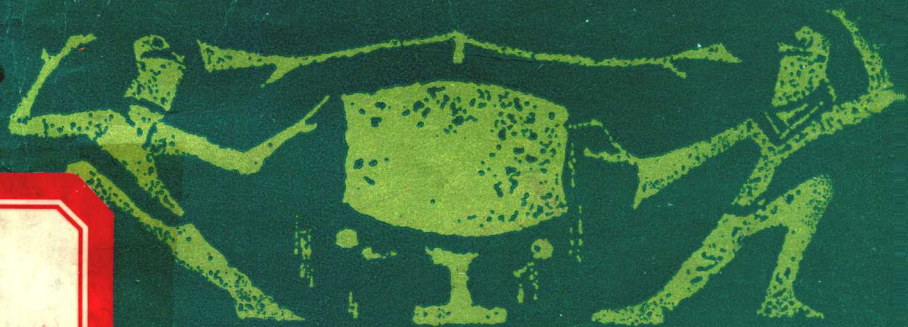


中國氣功

第七輯

神圓氣功



浙江科學技術出版社

中國氣功

第七輯

神圓氣功

叶吴贤 编著

浙江科学技术出版社

责任编辑 邱昭慎
封面设计 周盛发

中国气功

第七辑

神圆气功

叶吴贤 编著

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷二厂印刷

浙江省新华书店发行

开本：787×1092 1/32 印张：2.625 字数：52,000

1991年5月第一版

1991年5月第一次印刷

印数：1-31003

ISBN 7-5341-0356-8/G·94

定 价：1.10元

前 言

笔者编写的《睡功秘宗》、《气功导引新编》在气功刊物上发表后，受到各地广大气功爱好者的喜爱，许多读者来信要求我更多地介绍我的其他功法。为满足大家的期望，我将历年来在师承的基础上编创的、行之有效的众多功法，汇编成册，介绍给大家，并给这些功法取一个总的名称，叫做神圆气功。用“神圆”来命名，这是因为要求练功者聚精会神，又因其功法和圆有关，充分体现气功的形象思维的特性。

圆与人们关系密切，地球、太阳、月亮都是圆的，人们生活在天地方圆之中。正因为这样，在历代气功功法中，以圆比类取义的是不少的，如小周天、大周天气功，周也就是圆的意义；又如少林圆功禅拳、禅密功、三圆式站桩气功、八卦气功、太极功等，都有圆的含义和动作。本书所要介绍的神圆气功，也是比类取义，把天地设想成一个大圆球，练功时人不断吸取天气（阳气）、地气（阴气），以及大自然之气。一句话，吸取宇宙圆之精微来营卫自己，这是它的含义之一；其二，在各种具体功法中，气的运行路线和动作设置也与圆有关；其三，气机发动，可以发出与圆有关的动作的自发功；以手指画圆可为人治病，显示出圆的神力。

本书仅为个人经验汇集，欠缺之处在所难免，诚望广大读者指正。

目 录

前 言

第一章 神圆养生长寿气功功法	(1)
第一节 如意放松功.....	(1)
第二节 盘式强壮功.....	(3)
道家盘坐功.....	(3)
佛家盘坐功.....	(5)
第三节 睡养功.....	(6)
第四节 气功导引新功法.....	(17)
第五节 站桩功.....	(19)
第六节 端坐功.....	(21)
第七节 道家周天功.....	(23)
小周天功.....	(24)
大周天功.....	(27)
卯酉周天功(法轮周天功).....	(29)
第八节 胎息功.....	(30)
第九节 任督交会功.....	(33)
第十节 心肾相交功.....	(34)
第十一节 神圆气功治病功法.....	(35)
第二章 神圆健身气功功法	(39)
第一节 神圆桩气功功法.....	(39)
(一) 动功.....	(39)

1. 通肺经回丹气	(39)
2 二龙戏珠理三焦	(41)
3. 凤展双翅接阴阳	(43)
4. 揉球开合通百脉	(46)
5. 龙凤交合元归一	(48)
(二) 桩功(自发功).....	(51)
第二节 少林罗汉功.....	(53)
第三章 武术气功新功法(古气功新练法)	(60)
第一节 硬气功运气功法.....	(60)
第二节 撞击功功法.....	(62)
第三节 红砂指功法.....	(65)
第四节 阴风掌功法.....	(66)
第五节 十指伏地功功法.....	(67)
第六节 纵身功功法.....	(68)
附一：子午流注时间对照表.....	(72)
附二：人体和自然界五行归类参考表.....	(73)
附三：人体和自然界的五行相生相克参 考图.....	(74)
附四：气功经穴图.....	(75)

第一章 神圆养生长寿气功法

第一节 如意放松功

一、简要介绍

事物都有它的自身的规律，自然界和人类社会无不这样，人体自身也不例外。人体的气血，昼夜绕人体运行，这是常人不能感知的人体的自然规律。人体对于气机有自我调节功能，对于经络中气血的运行走向，也有自我找规律的本能。当你练气功时，人体自身会按照自己的经络路线行气、练气、长劲，自己攻病灶去病。古有达摩大师面壁十年图破壁之说，他虽然没有手舞足蹈的动作，仅仅是面壁自然站立而已，但时间一长，功夫自然就显现出来了，据说连台阶下蚂蚁争斗打架的声音他也能听到。这说明他能高度入静，顺应自然，功到自然成。

就是说，入静与顺其自然，听之任之，是一种极好的练功方法。这里介绍的如意放松功就是本着这种愿望来创编的。

二、练功方法

1. 姿势 坐卧均可，随心所欲，只要有利于自身松静自然的任何姿势都可以(图1)。

姿势要求在松静上下点功夫，身体放松和入静的程度越高，收效越显著。松要求做到自我感觉身体没有重量；静要



图 1

求做到连自己鼻子的呼吸声音也听不到。只有形体和意识达到高度的松静，才能如意自在，收得形神兼备之功效。

2. 口诀 有个大体姿势后，可以默念三遍口诀。口诀字句如下：“吸天地之精微，去病强身长功显神力。”

3. 意念 不讲自身体内意守，而是把天地设想成一个无穷远大的圆，做到自我与大自然浑为一体、天人合一和心无杂念的境界。

4. 呼吸 采用不加注意的自然呼吸。也可略微似守非守的注意下腹部，听任腹部升降，自我形成随息法，即意识随呼吸升降。

三、注意事项

1. 避免用意念，在想象天地成圆和念口诀时都只要略加注意就行，不必过于认真用意。

2. 姿势越自然越好，只要自我感觉舒服轻松即可，切忌强硬做作。

3. 练结束收功时，默想下丹田部位5分钟即可。下丹田为关元穴，这是强壮穴。

四、作用和功效

1. 恢复疲劳，调养精神，增强食欲，开发智力。

2. 为今后练其他功法打好坚实基础，便于养成入静习惯，自然形成腹式呼吸。虽然不去注意“气”，但一年半载身上自然会有气感。

第二节 盘式强壮功

盘坐的功法较普遍，通过盘坐，使底盘坚实，能改善一切下虚上实之症状，能使身体很快强壮起来。本书介绍的盘坐方法较为独特。以下分道家盘坐功和佛家盘坐功分别加以介绍：

道家盘坐功

一、练功方法

1. 姿势 采用单盘膝。盘时以左腿置于右腿之上，或以右腿置于左腿之上。双手自然平展相叠放在小腹前，掌心向上。手的放置与腿的放置有关，不能放错。当左腿在上时，两手相叠，要以左手在下右手在上；当右腿在上时，两手相叠，则以右手在下左手在上。整个姿势要注意端正体位，含胸拔背。头若悬顶，下巴内收。眼微露一线之光（眼食光，纳阳气）。眼观鼻，鼻观心（心窝）。舌抵上腭，牙轻咬（咬牙固齿强肾），嘴唇微闭（图2）。

2. 意念 把意念集中在下丹田，即意守下丹田。开始练习可能不习惯，也就是一时守不住，这时要强制性的去守，即死守。其方法是一开小差就作自我批评，把想远去的意念拉回放在下丹田。集中意念比较保险的办法是用随息法，意念随呼吸走，即注意力集中在呼吸上，呼出时就想腹部呼出的动作，吸入时就想腹



图2

部吸入的动作，意随气走，一般就不再会开小差，进而由死守就过渡到似守非守。在运行小周天和大周天，意随气走，意气相随，即气到什么地方，意念跟到什么地方，这叫以意照(照管)气，比以意领气要优越，可以避免硬领气时造成的偏差。

3. 呼吸 呼吸一律采用鼻呼鼻吸的腹部呼吸法。练习步骤可分四步进行：

第一步：调息。这一步只要求精神和形体做到松静自然，对于呼吸不加注意，听任自然。

第二步：息调。呼吸任其自然，但着意于呼吸，把意念放在腹部。

第三步：自然顺腹式呼吸。即用腹部来呼吸，吸气时腹部外突，呼气时腹部内收。注意力集中在下丹田。

第四步：逆腹式呼吸。即用腹部来呼吸，和上述相反，呼气时腹部外突，吸气时腹部内收。注意力集中在下丹田。

二、注意事项

1. 初练时，可能对盘坐姿势不习惯，有的人腿盘不起来。开头可以放低要求，只要双腿自然向内盘曲就可以了，慢慢的再把它盘上去。

2. 练功时间，一般早晚各1次。如没有时间，课间休息安排半小时也可以。如要取得最佳效果，最好按子午流注时间表(见第72页)进行。如肺有疾病者，最好在夏时制4~6点钟练功。

3. 饭后、生气后或打雷闪电时不能练功。房事后也不能练功。

三、作用和功效

1. 本功法得气快、通周天快、强壮身体快，稳妥安全，男女老少皆宜。

2. 从练功者反映，对心律不齐、胃肠病、肾炎、植物神经功能紊乱等均有效。

佛家盘坐功

一、练功方法

1. 姿势 两腿屈收交叉置于对侧大腿下，脚背朝下，脚掌向后朝上；双手掌心相对十指合一置于胸前。十指合一要求两掌面紧贴，五指对齐，其中两大拇指侧紧贴，关节略微弯曲，两大拇指指面紧贴食指掌指关节附近。合掌指尖高与鼻尖齐平。头若悬顶，含胸拔背。眼轻闭，微露一线之光。眼观鼻，鼻观心(图3)。



图3

2. 意念 去除七情六欲，要使自身处于虚无缥缈、清静无为的万空境界，不要意守，可心念口诀：“知足常乐”。

3. 呼吸 任其自然，不加注意地用鼻呼吸。

二、注意事项

1. 佛家主张自然造化，万物都可以是佛的化身，佛有形而无形，是不可刻意追求的。反映到坐禅(盘坐也就是坐禅)练功上，也主张反对刻意追求，要四大皆空。因此，去除妄念，提高精神境界，这是练好佛家盘坐的关键。

2. 开始盘坐时，由于不习惯，一度会腰酸腿痛，但这正是需要磨炼的地方，只要坚持，用不多久便会改善，习惯成

自然就好了。所以，能否坚持，也是练好盘坐的关键。

三、作用和功效

1. 佛家盘坐由于注重修养功德，在清静无为的心境中练功，自然可以去除人间一切烦恼对身心的损害，“不以病为病，无病也”。练佛家盘坐可以使人身体健康，延年益寿。

2. 佛家盘坐采用十指合一的姿势，由于人身的十四经络都通连于指端，因此，练佛家盘坐易于自然疏通任督及十四经络，形成大小周天和胎息。

第三节 睡 养 功

一、简要介绍

卧功种类繁多，千姿百态。一般报刊上介绍的睡卧功，纯粹是养生性质。而此处介绍的睡养功是养练结合，不仅能养生长寿，而且可以练出一定的武功，它融养生和武功于一体。在练功方法上比较独特，是防病治病和强壮身体较珍贵的功法。

二、练功方法

1. 调心 气功是一种精神治疗，各种气功极注意精神调养，睡养功更是这样。佛家云：“不以病为病，无病。”同样，练睡养功者应坚信气功能攻克百病的威力，久练睡养功，必有效应。有这种信念或无这种信念效果大不一样。始终保持一种不过于兴奋也不忧伤的平稳情绪，一星半点的小病根本不要放在心上，精神情绪始终乐观向上，练功就能解决问题。

调心，讲得通俗一点，就是调整心境。心境就是练功时的思想境界。做诗，讲究意境；练气功同样要讲究练功入静

时的境界。我将练功时的境界分为三种：

(1) 无境界。无思无虑，万念皆无的万空境界。一般无疾病时可行此境界。就是什么都不想，连丹田也不想。

(2) 暖色境界。如身体虚弱，需要滋补时，采用这种境界。如果采用“吞日法”，易见效果。就是意想把一枚和煦的红日吞入丹田。暖色的等级可据身体情况自行组织，虚构调配。

(3) 冷色境界。如身体热毒，需要清热解毒导泻时，可采用这种境界，如果采用“吞月法”，易见效果。就是意想把一弯清凉的银月吞入丹田。同样，冷色的程度，也可根据个人需要自行虚构，调配得体。

调心总的要求应做到：去除杂念，心境明净，愉快无欲，泰然安稳。

2. 调身 就是调整身体，摆好姿势。睡养功的姿势有两种：即仰卧和侧卧。仰卧适合平时练功；侧卧适合自我治病。姿势较为独特，与众不同。仰卧要求衣物垫塞上体，形成头高脚低的斜坡形。头和后颈部垫高约25厘米，肩部垫高约5厘米。尺寸无需过于讲究，大体得当就行。这种姿势利于含胸拔背，松动膈肌，气流畅通，不致于胸闷腰酸。手和脚的姿势更有其特色，要求双手仰掌置于身体两侧，手指舒展平伸。这种手势，利于疏通手部经络，手得气快，气感强。两下肢伸直，自然平放，脚指朝上，随着呼吸的节奏，扳动脚踝使之一屈一伸，一上一下，如同打拍子一样。同样，这种由脚踝带动脚的上下起落活动，有利于督任升降，有利于疏通经络，有利于胸腹和腰腿病。并且脚上气感强（图4）。

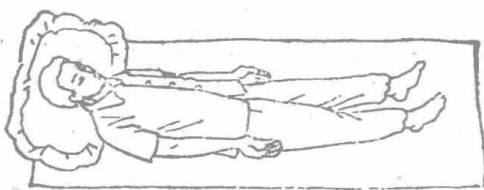


图 4

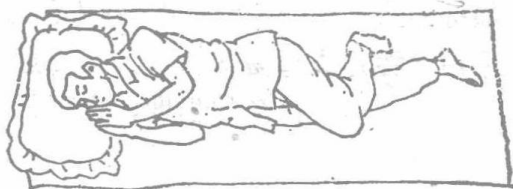


图 5

侧卧，要求身体向右侧睡，头略前倾。双手合掌置于枕前，相距头部约 5 厘米。右腿微屈成 60° ，左腿弯曲成 45° ，置于右腿之上。侧卧也称作仙人合掌睡（图 5）。

至于头部的要求是共同的，无论仰卧与侧卧，都要求：两眼微闭，微露一线之光，以纳阳气。眼观鼻，鼻观心，以利于专心至诚。嘴唇微闭，舌轻抵上腭龈交穴内侧（接通任脉和督脉，也称“搭鹊桥”），牙轻咬。

调身要求做到：既有形又无形，大体有个姿势，但不拘谨于姿势，生硬的姿势不利于松静。形体的放松自然，其方法是要做到从头至脚，自上而下渐次放松，越松越好。松与静是密切相关的，只有全身放松，神经也会跟着放松，容易入静；同时，也只有高度入静，静到极点，什么感觉也不存在，形体自然会做到真正的松。松的高标准和高要求是，自我感到身体失去重量（似乎感觉不到自身重量）。这样，

形体松，精神松，为呼吸的顺利进行就创造了必备的条件。

3. 调息 一呼一吸谓之息。调息就是支配好呼吸。本功法采用腹式呼吸，这样，有利于周天的早日形成。如果周天已经打通者，呼吸锻炼的形式依次如下：腹式自然呼吸次数不限；再自然过渡到逆腹式呼吸，逆腹呼吸次数约36次。逆腹式呼吸要由浅入深，最深的程度可以达到：当呼气时气沉丹田，腹实外凸，坚硬到用指力压腹部纹毫不能下陷；吸气时，气提到胸腔，胸腔坚实的程度同样指压不能下陷。以上为低段功，是打基础的功夫。

第二段功，称之为中段功，即三周天功。接上一段功，当气沉丹田后，待到达虚心实腹，气满腹腔时，稍一用意，以意领气，气随意走自然会下注至会阴穴，然后吸气上提，配合提肛收腹，气流比较容易上提至命门穴；复呼气，气充满下腹，再由脐中神阙穴下达会阴穴，气流经脐中至会阴再到命门。这样一个小圆周的行气运动，称为阴阳轮转动，即小小周天功。小小周天功一般可练6周，练毕将气沉入丹田；在练好小小周天功的基础上，可接练小周天功。即吸气时，配合提肛压腹，以意领气，使气沿督脉上提，经会阴穴、命门穴直至百会穴等主要穴位；呼气时，放松身体，气顺任脉而下，经印堂穴、承浆穴、膻中穴，沉入丹田。小周天功一般可练6周，再接练大周天功。练大周天功，在呼气时，气由丹田下达会阴穴，分两支，沿下肢前面而下达涌泉穴；吸气时，气沿下肢后面经承山穴、殷门穴等穴位会合至尾闾部长强穴。轻咬牙提肛，气上提经命门穴直至百会穴。复呼气时，气由百会穴下注至涌泉穴；复吸气，气又由涌泉

穴上窜达百会穴。这样一呼一吸，气流一下一上循环转圈，谓之大周天。大周天一般可练6周。练毕注意收功，一定养成习惯，将气回归丹田。稍等片刻，再睁眼，以避气流乱窜，造成偏差。许多人反映的偏差，问题主要出在收功不严格，周天功的驾驭本领不过硬，再就是硬领气。

第三段功，可称为高段功。又可把它分为四种：

第一种为自发功。待大周天功告成，在练周天功之前，每当入定后，进入特别静的极静气功态，由于“静极生动”的原理，内动（即内气运动）推动外动，可以自然出现大动，动得床铺格格发响。也可利用“天目至下丹”贯气法或中宫直透法（上、中、下三丹田相通），由引动到大动，自然会发出各种奇异的动作。较典型的姿态有：舒筋松骨势，出现左右两臂环抱于头顶上，然后伸腿拔腰，左晃右摇，舒松全身筋骨；大鹏展翅势，出现右腿钩曲成 60° 角，左腿钩曲成 45° 角，左腿置于右腿之上，右臂阳手（掌心向上）向前尽力伸展，左臂阴掌（掌心向下）向后尽力伸展，这象右展翅。动作往往是对称的，接着会出现左展翅，发出反向动作。自发功是自然出现的各种动作，千万不能追求假动作，只有听任自然，才能达到气攻病灶，治病长功的目的。

第二种为胎息。大周天功练的日子长了，有的人自然会出现绵绵出入的胎息现象，仿佛婴儿在母腹内躁动，自然而然的收功，功后自觉精神愉快，心旷神怡。

第三种为引气治病功。只要大周天打通，就可随心所欲的指挥气，即意到气到，气意相随，气可任意到达身体各部位，这时就可利用内气自我治病了。方法是利用人体经络穴位和疾病的相应关系，进行自我气功处方对症用气治病。如

头部疾病，主穴可定合谷穴；如咳嗽，主穴可定天突穴，配以列缺穴；如胸闷，可用内关穴；如失眠，可用足三里穴等，具体可参考针灸专书。自我治疗，方法简便，只要将气顺经络走向，运至阿是穴（即病灶部位），再运至配好的相应穴位，停留片刻，再将气归入丹田，往往会收到气到病除或减轻的效果。气达相应穴位的⁴²感觉有热、酸、麻、胀、触电、凉、跳动、虫爬等，即使没有明显气感，也能生效。

第四种为睡功怪招。即运用硬功的内气运行方法做出的发劲招数，通过练这些招数可以强健筋骨，利于身体素质的提高，同时也练就了一定的防身本领。内气的运行，一般按喷气（将气从鼻腔猛烈喷出）、吞气（先吃气后咽气）、送气（将吞入之气下送至下丹田）、引发（将下丹田之气运至身体各部位，做出各种规范动作，发出劲力）的方法和步骤进行练习。发劲的功架有：

（1）金盘托月势。将丹田之气运至上肢，到达掌部，双手自胸前向上翻举过头顶，双膝收曲。

（2）二郎推山势。将丹田之气运至上肢，到达掌部，合掌分开，从胸前向两侧用尽气力立掌推出。

（3）穿掌指点。将丹田气运至两臂，再行长拳的穿掌势，一臂置于腹上，另一臂作剑指状，沿正中线，由胸前上推过头顶，要求气随姿势走，先达臂部，再至手腕，最后达两剑指，即食指和中指。左右可反复进行。

（4）铁门蹬腿。先曲双腿，将丹田之气运至双脚踵，设想有铁门阻挡，用尽平生气力用柔劲伸直两腿，发劲推倒想象中的铁门。

（5）铁顶。将丹田之气上顶至百会。