

杨占元 著

中华神通气功

青島出版社



一、...
 謂存空門至中者它是我命中有會走持形體...
 我氣中有是我神中有神是我會然德以形為氣是以氣為德
 萬般德以日為戶形份則德散氣超則德...
 是余自覺包道德德當既成守所以會...
 千本清道至道至道之自然至道不...
 或德服五身八方四時日月星辰...
 考少兒氣德至非常考考可致行致耳是
 既覺門至德其誠即在持初不測矣凡
 一唱隨調念不七息即更咽之夢測知不
 始原于九氣如音隨之收氣從
 即為病自是神德靈今之藥
 但者少衣而不知靈靈開有損正氣球非
 服氣之病既開則道可通開納元氣固
 服氣之不難也氣亦不出但得靈指執
 此為小道即有百聰明可高身意若抑塞
 不煩不抗則氣道開通內含者
 生之靈氣在此矣矣矣凡服七咽即
 一服內是即不阻至五又服七咽平
 即不限此數念即唱由唱由來會海自無無漏初小難
 門外之德不相礙也漸漸開通也耳氣道暢是自然在

一、開即還開存持身動約
 一至百數從一百至二百
 松智胎息球無此理也口
 力者而見功多性在安者

94
R214
63
2

中华神通气功

杨占元 著

XAN67/26



3 0087 7880 9



B

青岛出版社

937481

鲁新登字 08 号

责任编辑:郭东明 张化新
封面设计:关守信

中华神通气功

杨占元 著

*

青岛出版社出版发行
(青岛市徐州路 77 号)

邮政编码:266071
青岛新华印刷厂印刷

*

1992 年 12 月第 1 版 1993 年 2 月第 1 次印刷

32 开(787×1092 毫米) 3.625 印张 2 插页 70 千字

印数 1—20120

ISBN 7-5436-0912-6/R·47

定价:2.50 元

神通
神通
神通
神全
神通



通神
神通
神通
通元
神通

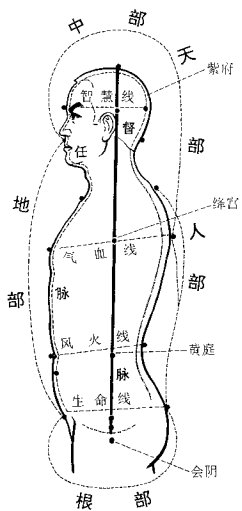
神通气功造福人类

凌揚氣功

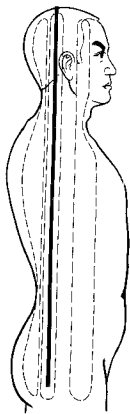
造福人類

呂炳奎

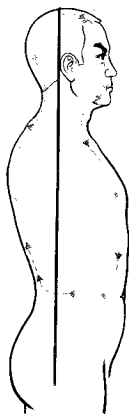




中华神通气功五部图



神通三元图



神通运气图

前 言

气功是中华民族文化遗产中的瑰宝。它在人类自身认识和治疗疾病、开发智力、延长寿命的临床实践中有着独特的作用，已愈来愈受到各界的重视，参加气功活动的人越来越多，一个群众性的学练气功的活动正在兴起。

为了下一代的健康聪慧，成年人精力旺盛，老年人延年益寿，疑难病患者的康复，我遵循实践——认识——再实践——再认识的法则，十多年来，心常与病谋，形常寻于道，与无数患者一起探讨，寻求一条活得健康、愉快、无疾无患的道路，积累了143种疑难病的自我修持方法，并编了一套神通气功系列功法。从而为培育神童、道复延年、治疗一些疑难病症找到了一条简单易行、疗效显著的方法。

本功法以易筋经为框架，运用内视导引的运气方法，循经认穴施补泻，以声、色、意、气、形合一为治疗原则。本书着重介绍了中华神通气功基础功法——初级八式和两种辅助功法，是学习、修练中华神通气功必备之书。

气功起源于中国，远播于世界。我愿与中医界的前辈、气功界的同仁以及一切气功爱好者一起探讨人体与宇宙间气机升降序化的规律。为民族的兴旺、人类的健康做出贡献。

由于本人时间紧,水平有限,定有不周之处,希望中华神通气功的广大学员和关心、爱护气功事业的各界人士给予指正。

作者

1992年10月

目 录

| | |
|---------------------|------|
| 一、中华神通气功系列功法总论····· | (1) |
| (一)神通功法的形成····· | (1) |
| (二)神通功法简介····· | (2) |
| (三)神通图说····· | (5) |
| 二、中华神通气功初级八式····· | (10) |
| 预备式(无极桩)····· | (10) |
| 附:无极桩口令词····· | (20) |
| 第一式 丹凤朝阳····· | (24) |
| 第二式 神龙入海····· | (28) |
| 第三式 龙赴双宫····· | (39) |
| 第四式 内外丹田····· | (45) |
| 第五式 三极颤动····· | (61) |
| 第六式 扭转乾坤····· | (66) |
| 第七式 拍打充气····· | (75) |
| 第八式 健脑驻颜····· | (79) |
| 三、辅助功法····· | (84) |
| 洗髓加油功····· | (84) |
| 仙人卧石····· | (89) |
| 四、中华神通气功修持须知····· | (92) |
| (一)信及其功用····· | (92) |

| | |
|--------------------|------|
| (二)养德是功力增长的保证····· | (93) |
| (三)明道方有大成····· | (95) |
| 五、中华神通气功反馈录····· | (97) |

一、中华神通气功系列功法总论

中华神通气功系列功法以佛教易筋经为框架，以道教正宗内功心法聚能结丹，以中医气化升降学为指导理论，以循经引导、认穴拍打、点穴按摩为用，将阴阳互根五行生克理论贯穿于始终，将 143 种慢性病治疗经验总结归纳而成的系列功法体系。它由神通功法和神通图说两部分组成。

神通功法包括神通气功初级八式、神童培育气功、阴阳和合气功、道复延年气功四部分，其中初级八式是神通气功的基石，后三种功法分别适合不同年龄段人员的需要。神通图说是根据河图络书、太极八卦九宫图结合中医理论与临床实践而创制，为了临床与修持的需要又加上了五脏六腑气化升降提示，行返与修持规律。现具体概述如下：

（一）神通功法的形成

上工治神，中工调气血，下工治病。即上乘医生以求神全，神全则合天道而成真人，百邪不侵。中乘医生以求气血通畅，通畅去瘀滞而去百病之源。下乘医生头痛治头，脚痛治脚，治标求末。上工治未病，积德于无形；中工辨证求本，直达病所而去其根。下工糊涂医生治糊涂病，吃的药多，反而惹的病多。久病者虚实兼挟，使医者去邪而怕伤正，补正而怕恋邪，病在脏

腑，针石不能达，病于经络四肢者，药少而力微，过则伤正。故编神通气功以求扶正去邪，杜过与不及之患，补药针之不及。婴幼儿后天病治疗已难，先天病常令医者束手无策，用药遣方投鼠忌器。故创编培育神童功法，以救婴幼，胎教以保先天，此实积德于无形，操作以固后天。青壮病本不重，然情欲旺而失精，堤防溃而先天寿命损。食色人之本性，虽告其危害常人不能自制其欲。本常不固，正气常虚，无疾之患，伤原竭本，故创阴阳和合功，去以欲伤身之源。人老阳衰，经络为气血之河道，久而瘀塞，功能随之而衰，古往今来欲寿而求仙丹妙药，几人未死。究其因不知本已虚败补而不收，故创其恢复经络河道之法，以复经络而达脏腑为道复延年功。孕儿要保健，儿童要开智，成人要保精，老人要助阳。故我以陈安邦武师所授少林正宗功法《易筋经》，胡耀真气功大师《道家内功心法》与父亲督教的中医理论与经络学说，结合 20 年临床经验合而成之。

(二)神通功法简介

中华神通气功初级八式，可作为神通气功日常功法，主要用来采气安鼎，修房补宅。这种功法环一身之脉络，系五脏之精神。通过修练可达到周而不散，行而不断，气自内生，血以外润，内外合练，形神双修，心动而力发，一开一合自然而施，不觉其出而自出，如潮之涨，如雷之发的境界。在行功中人如一片小舟于大海波涛之中，怒浪澎湃之际，形体随气血抛高伏低，全无用力意而力自充周。初则立桩而固本，继而动以通络，使气无滞塞，再调息以充周身网络蓄积能量，用内视以洗髓。它以经络学为指导行补、泻，以道教练有形以人妙无，循佛之

虚无以生妙慧。以丹田为枢，以中脉为干，以任督为轮，以经络为川河；以观五色以扶五脏正气，以五声呼吸以去脏腑邪气，以屏口鼻的胎息以聚气养形，以形意合而补天质，依易理变化调气血升降，以阴阳互根求形神合一，以五运六气日月寒暑指导补阴补阳；赖脊督以盈阳神，靠胸任以生营血，以调神和气血；运形意，使人聪明无疾愉快健康。此功就是运用声、色、意、气、形交叉运动以达到形神统一，消除夭逝潜因，健全并加强各脏腑的功能。

神通气功的丹田一点为神阙，一片为脐到中极处。脐为生命之蒂，认为守此可返朴归真。此窍外塞内空，守此可直接迅速的充养周身。此处是人先天气血供给的渠道。脐到中极从解剖上看，前面是肠与大网膜，后面是双肾与命门，久守此处，则增精气强气质，固肾之元气。

神通气功强调“松”。但“松”不是全不用力的“瘫”，而是意念指导下无限拉长的“张”。神通气功强调“静”。它是抛弃杂念，专一的追求练功要领，努力进入神通的最高境界——妙无的基本途径。通过刻苦的追求造成行动与生理上的习惯，达到放松入静不用意念去指挥，不求而自具。自觉的放松自己，极限开放周身毛孔，吸取空气中的养份，来充实有形的体质。这是神通气功初级八式的本质所在。

神通气功的修持过程，就是本我、自我、超我三个境界转变过程。通过神通气功的修持将知识与自我毫无主导的结合起来，产生超我，使人去执着贪嗔以养心安神。这一点在练完初级八式时将会体会到。

培育神童气功是根据婴幼儿特点编定的。其主要目的是：弥补先天缺憾，健壮后天身心，杜绝疾患，开发智力，培养神

童。内容主要包括：1. 根据新生儿脏腑脆弱，形气未充，易生病，发病急，变化快，用药难的特点，总结出的新生儿救命、保健十法，可用于对新生儿常见的烧热、呕吐、腹泻、惊厥、便秘、营养不良、百日咳、脱肛、小便不通、夜啼等病的自我处理。2. 根据幼少儿处于长身体，长知识，开智力时期的特点，介绍的健美式、聪明式、开智式等练功方法，以使儿童身体健壮，形态健美，耳聪目明，智力发达，反应敏捷。又恐少数儿童不能自练，功法中还包括可由他人代为操作的培育神童的操作方法。3. 对已患有语言迟钝、记忆力差、反应不敏、运动障碍、意识障碍、烦躁多动症、肥胖症、先天性哮喘等疾病的治疗方法。4. 三种行之有效开发潜能，激发特异功能的功法。

阴阳和合气功是根据人到中年事务繁忙，精力最旺盛，欲望最强，最易造成内伤津液，产生阴虚阳亢的疾病，并且时间紧，无法静心练功的特点而编定的。故而阴阳和合功以不占用专门时间为特点，以清心火滋阴血，保精养神为主，辅助一些行之有效的的手法，使大脑清新，经常处于休复状态。其重心是根据成年人欲望强，性生活频繁的特点，介绍了和合练功法。既和谐了夫妻生活，又锻炼了身心，完成了练精化神，阴阳互补高层次地修持，消除了以欲伤身的隐患。处处抓住成年人的特点以养阴为主，以舒展开阔为治。并对成年人易发生的病，如头昏、记忆力下降、失眠、健忘、白带、痛经、早泄、阳痿、腰腿痛疼、甲状腺亢进等 30 余种慢性病，练功与手法自救。

道复延年气功根据老年人阴阳俱下，阴气盛阳气衰的生理特点，编定的修整恢复阴阳气血的修持法。以百日复一阳，三百日复三阳，百日复一阴，三百日复三阴，六百日阴阳俱复，达到假童体为目的。此功动静相兼，储能运气，火候精确，循经

络依脏腑，遵子午流注。采各家所长，合三教精华。复一脏有一脏练法。按五行生克循序渐进，步步扎实，务求阴阳恢复，延年益寿。

(三)神通图说

一、**神通物象**：天运地转，日光月影，花开木荣，树花果蕾，一派生机，此春生之象。天阴地寒，日落月伏，花谢草枯，凋树披霜，一片肃杀，此秋敛之容。周而复始，时令递转，乃自然之恒。花草顺之得香荣，禽兽顺之而得生衍。寒露雁南，春分雁北。株草初一而到十五。建月前三候，叶生三五，十六到三十，顺月后三候，日凋而复元，此四季之神通。

传统医学认为人以百会接于天，以涌泉承于地，以鼻收天气以荣五脏六腑，以口食百谷养四肢百骸。应天以作息，日出而作，日落而息。适季以自养，冬向火着棉以御寒，夏就阴向风披纱而避暑。人身之形神气血，脏腑及各部功能，皆上赖天气以资化，下以地气以营生。故天地有四季，六候，四象之变。人体卫气昼行于阳，夜归于阴，神明昼显于外，夜藏于内。经络之气，秋冬深而春夏浅。口食地气以入胃，胆疏汁助消化健运。脾升提津液以入心，与肺气合而为营血，由心泵血，肺朝百脉下行以资肾。肺降液为肾阴，内含心阳以助肾阳。由肾主分配，经肝主之筋灌输周身，而给各脏腑正常生理活动作原启动力。这种由胃、胆、脾、心、肾、肝的互相资生的协调功能，称七返神通。五脏合五行：心火、脾土、肺金、肾水、肝木。心泵血吸津液上行是为火生土；脾运液以充肺称土生金；肺降水液以养肾称金生水；肾促肝血以输周身称水生木；肝输血以养心体称木生

火，这是人体五行相生的神通。心属火，性炎上，周身营血由之而生，而以温降为用。肾主水，性趋下却是周身元阳驻处，而以蒸腾为用。肝属木，主藏血，而却以升气为用。肺属金司呼吸却以降液为用。脾属土居于中却主升主降，此又为五脏性用的神通。三焦之内阴升阳降，与天地合律，天有太阳之炎热下照。人有心脏之炎上而下温。天有水化之气上升，人有肝气之上升。天有雨雾之降，人有肺之降液。天下水上称之地。心下肾上称之脾。天有三火，太阳为天火，地球内壳岩浆为地火，人间用地生之质与天生之气合而为用火。人有上焦君火，中焦相火，下焦阴火。天雨制其燥，温蒸去其滂。三焦之内，上焦是水之上源，如雨如雾渐渐下降抑火上炎之势。下焦是元阳驻处如烈火上燎化寒水蒸腾升而不凝。这种化有形之水上升为气，变无形之气下降为液周流不息循环无端的运动，使火炎炎而不亢烈，水滋润而不寒凝，又是三焦应天地气化之神通。手三阴从胸载能到手，由高人低，其功能皆降。手三阳从手上头，由低到高，其功能皆升。足三阳从头贯足，由高人低，其功能皆降。足三阴从足走胸，由低到高，其功能皆升。日有十二时以合十二经气血流注，子胆丑肝寅时肺，卯肠辰胃巳脾乡，午心小未申膀胱，酉肾包戌亥三焦。地有江河湖泊以滋万物，人有十二正经奇经八脉以养五脏六腑，此人身经络之神通。

二、神通理：维持人身正常生理活动的物质为阴，由维持人体正常生理活动的物质所产生的功能为阳。阳由阴生，阴由阳长。就是说一切功能皆依靠物质的产生，而物质的产生又必需依赖于功能的健全，此谓阴阳相搏。这种互相转化资生过程中的表现出的象称为神。其规律是阴生阳长长亦生，升化降制方化。神的产生是以阴阳两气互根转化，然而神的形成却依