

大 气 功 师 秘 法

☐外动内壮类 ☐丹道周天类 ☐佛门禅定类
☐密宗神通类 ☐智慧开悟类 ☐诊病治病类



编者 / 志超 出版 / 天津人民出版社

大气功师秘法

编者/志 超 出版/天津人民出版社

1995 年 7 月

(津)新登字 001 号

责任编辑/臧 策

装帧设计/赵 沛

大气功师秘法

志 超 编

天津人民出版社出版

(天津内张自志路 189 号)

全国新华书店发行 天津南宫印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 8.5 印张 165 千字

1995 年 7 月第 1 版 1995 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1 1000

ISBN 7-201-01563-X/G·716

定 价: 9.00 元

前言

气功在我国大约有两千多年的历史，可以说是源远流长，它在中国古代文化的发展史上，一直是脉脉传承，香火不断。特别是近年来，这一古老的修性养生文化在群众中空前普及，气功事业空前发展。它最实在的功利，就是提高了全民的健康水平。许多气功爱好者或多或少都是气功的受益者。他们的亲身体验说明，气功能够治愈许多疑难杂症，它能够补充现代医学的一些空白点。从治病健身这一点来说，气功事业真是功德无量。

为了提高气功爱好者的水平，同时，为了把一些经过实践检验，确实证明行之有效的功法介绍给读者，我们编辑了这本综合介绍气功各门派功法的书。

按照目前一般的分类方法，本书共分外动内壮、丹道周天、佛门禅定、密宗神通、智慧开悟、诊病治病六大类，每类中又收集了目前最为流行的功法。其中包括了严新、张宏堡、陈林峰、犹玉明等大气功师的部分功法，还包括一些虽然不大出名、但确实效果不错的功法。在介绍功法

I 前言

前,我们还对着重介绍了每类功法的特点、背景知识、古今传承以及注意事项,以方便读者学习。

最后一章介绍了我国古代道教的一些内炼著作,读者可以从中进一步了解古代气功著作的一些情况,有兴趣的还可以进一步学习,以得到更大的提高。

本书能够出版应该感谢各位大气功师以及许多为气功事业辛勤探索的人们,感谢他们为气功事业所作的贡献。

编 者

1995年2月

目 录

前 言

第一章 外动内壮类	(1)
一、少林禅桩功	(2)
二、丹田排打功	(7)
三、阴阳振动功	(9)
四、指掌双峰功	(11)
五、剑指观气功	(11)
六、蛹动贯气功	(13)
七、自然吐纳功	(15)
八、平衡采气功	(21)
第二章 丹道周天类	(33)
一、小周天速成法	(34)
二、真气运行法	(44)
三、六步通经功	(48)
四、无极天梳功	(56)
五、通灵内丹功	(58)

六、周天环流功.....	(65)
七、龙虎胎息功.....	(72)
八、道家童子功.....	(75)
九、道家长寿功.....	(80)
十、道家九守功.....	(82)
第三章 佛门禅定类	(86)
一、入定出定法.....	(87)
二、定中生慧法.....	(90)
三、十六观想法.....	(92)
四、止观法门	(109)
五、六妙法门	(112)
六、四禅八定法	(114)
第四章 密宗神通类	(125)
一、降魔生慧法	(127)
二、七佛如来法	(130)
三、护身法	(137)

四、宿命通法	(140)
五、准提神咒法	(141)
六、觉悟根性法	(143)
七、菩提手印功	(146)
八、太阳神功	(155)
九、紫云贯顶功	(162)
十、法轮常转功	(165)
十一、嗡啊哄光功	(167)
第五章 智慧开悟类	(171)
一、九品合气法	(172)
二、外气发放法	(179)
三、快速看光法	(182)
四、筒开天目功	(187)
五、意念观心法	(191)
六、阴阳合气法	(193)
七、六阳眼睛功	(195)

八、密宗预测功	(198)
第六章 诊病治病类	(201)
一、手感测病法	(202)
二、空位测病法	(205)
三、遥距测病法	(205)
四、呼吸体察法	(206)
五、呼吸空位法	(207)
六、同步诊病法	(207)
七、手诊图法	(207)
八、对化疏导法	(208)
九、特殊诊病法	(210)
十、神仙一把抓	(212)
十一、魔掌疗病法	(215)
十二、佛手回春法	(217)
十三、信息治病法	(219)
第七章 重要内炼著作题解	(223)

一、《周易参同契》	(223)
二、《上清大洞真经》	(224)
三、《黄庭经》	(225)
四、《抱朴子内篇》	(226)
五、《上清丹元玉真帝皇飞仙上经》	(227)
六、《上清修行经诀》	(227)
七、《胎息经》	(228)
八、《了心经》	(228)
九、《钟吕传道集》	(229)
十、《灵宝毕法》	(230)
十一、《幻真先生服内元气诀》	(231)
十二、《入药镜》	(231)
十三、《无上秘要》	(232)
十四、《悟真篇》	(233)
十五、《玉清金笥青华秘文金室内炼丹诀》	(235)

十六、《太极图》	(235)
十七、《海琼传道集》	(236)
十八、《海琼问道集》	(236)
十九、《太玄宝典》	(237)
二十、《上清灵宝大法》	(238)
二十一、《上清天心北极正法》	(239)
二十二、《清净心经》	(240)
二十三、《云笈七签》	(240)
二十四、《太丹直指》	(241)
二十五、《金丹太要》	(243)
二十六、《中和集》	(243)
二十七、《道法会元》	(244)
二十八、《无根树》	(245)
二十九、《玄机直讲》	(246)
三十、《道言浅近说》	(246)
三十一、《天仙正理直论增注》	(247)

三十二、《玄微心印》	(248)
三十三、《慧命经》	(248)
三十四、《性命圭旨》	(249)
三十五、《乐育堂语录》	(250)
三十六、《内外功图说辑要》	(250)
三十七、《性命法诀明指》	(251)
三十八、《丹经指南》	(252)

第一章 外动内壮类

[编者按]按照一般的分类,气功分为静功和动功。所谓静功,就是指那些形体不动,以调整呼吸和意念来获得内定的功夫。而动功,则是动作和意念相配合,以外动内壮为特征的功夫。无论何门何派,都有动功和静功的训练,因为动静结合,可以相得益彰,互相补充。有人认为动功是初级的功夫,静功才是高级的功夫,一旦入门后,动功就可修可不修。实际上,二者偏废都不利于内功的修炼。著名的内功修炼家蒋维乔先生晚年也感到,光是静坐入定,不活动筋骨也会给身体带来不适。

对于初入门的气功爱好者来说,动功的训练是最容易见成效又最稳妥的功法。这一章分绍的就是一些实用而又效果显著的动功。各种功法的作用不尽相同,如侧重于排除病气的有阴阳振动功。对于一些身患顽症的病人未说,很可能会有立竿见影的作用,不过,要巩固疗效还必须练练禅桩功等其它功法。侧重于强壮内气、疏通经络的有少林禅桩功、丹田排打功。身体较好的练练这些功夫

会较快地长功夫。侧重于采气的有蛹动贯气功、自然吐纳功、平衡采气功。侧重于发外气、开发功能的还有指撑双峰功和剑指观气功。总之,这些功法都是当前流行的气功中最优秀的功法,读者只要持之以恒,就一定会有效果的。不过,按照道家的说法,这些功夫只是内功的筑基阶段,只是最初级的功夫,千万不要认为学了这些东西就不了不起了,须知中国的内功深不可测,百尺竿头尚须更进一步,何况还只练到初级阶段呢。

一、少林禅桩功

少林禅桩功是少林寺的秘传功法,是一种形神兼备、动静相兼的内劲锻炼法,并且也是发放外气的必练功法。禅桩功的最大的特点,就是不要意守,靠桩架来激发内气,疏通经络。练习时,除了四肢感觉累以外,不会出任何偏差。尤其在命功锻炼阶段,练习禅桩功进功快、不出偏,对于增长内劲,激发内气,有着明显的作用。一般人练习一个多月,会感到精力旺盛,充满活力,再继续练下去,就会感觉内气充沛,而且明显在经络中运转,气血旺盛,阴阳平衡,各种慢性疾病会逐步好转,特别是虚症病人会感到身体逐步强壮。对于原本身体较好的,能够激发体内功能,加强内外气交流,逐渐为大、小周天功打好基础。练武术的人练此功,可以增长劲力,使下盘稳固,还能增强抗打能力。

禅桩功包括剑指站桩功、浑元站桩功、马步站桩功和内劲扳指法。这些功法是最基本的功法,看起来简单,没有什么复杂的动作,但是效果是最好的。还有其它一些桩架这里不作介绍。



图 1-1



图 1-2

● 剑指站桩功

练功时采用马步站桩,两脚同肩宽,同时意念入地三尺;双臂缓缓上抬,把掌变为剑指,指尖向前,掌心相对,两臂与肩平,呈一直线;上身正直,微收小腹,轻提尾闾,百会、会阴和两脚连线中点呈一直线;两膝自然外开,膝

不超出脚尖，膝与脚尖呈直线；两眼平视，似看非看，全身放松，松而不懈（见图 1—1）。意念贯注于剑指。练功时间最好在 10 分钟以上。

收功时两臂缓缓下落，松开剑指，变为掌形，捂于肚脐上（见图 1—2），同时两脚直立，左脚收回半步，意念将天地之气，四肢之气收回下丹田，意守片刻。

剑指站桩功主要靠站桩激发内气，意念贯注剑指则将内气集聚于剑指。练习到一定时候，就会感到两臂经络畅通，剑指内劲凝聚，只要加上收或放的意念，自然内气能发于外，外气能收于内。初练时应注意，意念贯注于指时不要把意念发出去，否则会伤内气。

● 浑元站桩功

双脚同肩宽，双手下垂，自然松立，心宁神静。接着，双臂上抬至胸前，手心相对，双臂挽成环抱状，如此站桩 10~30 分钟（见图 1—3）。待浑身气感很强时，两手变掌为龙爪，爪指相对，然后开始缓缓拉气（见图 1—4），速度越慢越好。向内压气时要体会内气相斥的感觉，向外拉气时要体会内气相吸的感觉。拉气拉到与肩同宽时，意守大椎穴周围片刻；压气压到两手相合时，要意守膻中穴周围片刻。练功约 10 分钟以后，意念手中的气慢慢凝聚成一个带光的气团，再慢慢把这个气团吸进自己的下丹田。

此法是充分利用人体气场的妙法。当双臂挽成环时，这就是一个桩好的气场。这个气场既能把天地自然的浑

元气调集过来,也能促进人体经络中的气血流动,达到疏通经络、集聚内气的目的。通过拉气既能激发内气,又能练习发放外气。意守大椎和膻中时,能打通这两处要穴,练功时可以感觉到这两处要穴气血涌动,热哄哄一片。

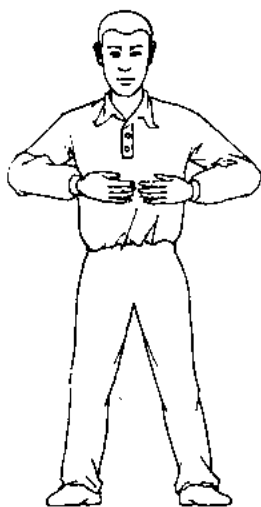


图 1—3

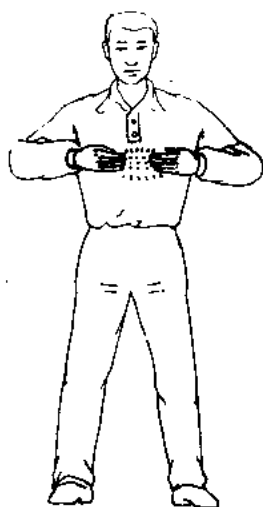


图 1—4

● 马步站桩功

两脚左右开立,比肩稍宽;两脚尖内扣呈八字形,脚趾抓地;上体垂直,膝盖弯曲,重心后坐,膝盖不要超过脚尖;大臂自然下垂稍向前,小臂向前抬起与大臂约 90 度;掌心向下,腕微屈,五指向前平伸;两眼向前平视,口轻