

屈成春 余恒清 著

三三九乘元功与龙子论

四川科技

.4

三三九乘元功与龙子论

屈 成 春
余 恒 清 著

四川科学技术出版社

1990年·成都

责任编辑：杜英杰
封面设计：曾辉禄、
技术设计：戈 民
责任校对：王初阳

三三九乘元功与龙子论

屈成春 余恒清 著

四川科学技术出版社出版
(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销
四川省德阳市罗江印刷厂印刷
书号：ISBN7-5364-0958-3/R·137

1988年12月 第一版 开本 787×1092毫米 1/32

1990年2月 第四次印刷 字数93千

印数38001—46000册 印张4.5 插页2

定价：1.75元

前 言

三三九乘元功，是四川省著名气功师屈成春同志的祖传秘功。本书详细论述了本功法的入门及达上乘功夫的全部内容，并运用自身创立的龙子与气场理论，对各部功的功理作了精辟的阐述。功夫论述深入浅出，通俗易懂，易学易练，是目前国内较系统、较完善的理论与实践兼论的气功专著。

三三九乘元功是一套从初级到高级的采天地之正气，集日月之精华的上乘功法。在本功法上，它融汇了道、佛、儒三家之妙道合成一理，乘宇宙万物之灵气，与人之精、气、神合为一体。三三九表明了此功的功理为天元、地元、人元合一；功法为道元、佛元、儒元合一；功效为精元、气元、神元合一。三三九元融为一体，便可练就上乘功夫。

屈成春同志，系大学毕业生，现任四川省气功科学研究会名誉理事，四川省人体科学研究会会员，四川省思维学会会员，四川省南充地区气功科学研究会副理事长，南充县政协常委，四川南充三三九乘元功科研所所长，四川南充气功疗养院院长等职，其祖父是清代武举，祖居南充县龙门镇指路碑。三三九乘元功为屈门世代相传，独家所有。屈成春同志7岁随父学习气功，独受屈门功夫真传，19岁通习本功的全部功法，23岁达到上乘功夫，现虽过而立之年，仍为童子之体，为发展我国的气功事业作出了一定的贡献。

近十年来，屈成春同志的功夫日益精进，智慧日益开化，精神境界日益开朗。为了使三三九乘元功这部濒于失传的功法造福于人类，他将独门气功传向社会，广泛地进行了教功、治疗和科学研究的治实践与直觉实验活动，创建了“南充县龙门外气医疗辅导站”，培养了一批气功医疗人员和具有“明眼”等上乘功夫的气功科研人员。接待了上万人次来访者，治愈了上千名患有疑难病症的病人。在屈成春同志的领导下，传功有术，该站被评为1983年“四川省先进气功辅导站”。屈成春同志曾被中国武术协会、体育报、人民体育出版社、新体育杂志、中华武术、武林杂志社评为“全国优秀武术辅导员”，并获得了金质奖章、证书和奖品。1985~1986年，四川日报、南充日报对屈成春同志的事迹作了专题报道。1984年，《气功与科学》刊载了“三三九乘元功首功吞纳功”。该功的初、高级功夫近几年在省内外广泛推行，已引起国内气功界和科学界的重视和关注。

在气功理论方面，屈成春同志与成都电讯工程学院余恒清讲师，踏遍了大半个中国，进行实地考察，作了大量的科学研究；并与一些科研人员和气功名家进行了广泛的交流，在亚微观世界里作艰苦的攀登，在1984年春，他和余恒清老师一起创立了重要的气功理论龙子与气场。这一新的理论，使气功中很多无法解释的现象和效应，在三三九乘元功中得到了合理的解释，并为练功学员的实践所证实。1987年，《气功与科学》刊载“龙子论和它的创立者”一文，引起了国内物理界、哲学界、气功理论界的注目和兴趣，认为它是很具有见解的新的科学体系。国内很有影响的《东方气功》、《气功与科学》等杂志，刊载了其功法，发表了源流考证及

有关报道，使三三九乘元功由秘传遍及全国，走向世界。

屈成春同志修炼三三九乘元功已达出神入化境界，他不但掌握了本功法的传功、授功、开功、收功等全套秘诀要领，而且练就了遥感、遥视、遥测、信息预测等特异功能。通过四年艰苦的信息征战，他已使本功在宇宙间形成了一个强大的独立的气场体系，为我国所独有。其中念师默像入静法，为目前国内最佳的入静法；布场带功授功法，为他所独创的。几年来，屈成春同志的透视诊病、信息预测、信息遥感等功能，经过上千次的测试，其准确率达80%左右。

本功有其独到的功法和效能，用于健身、健美、武术竞技、延年益寿等方面有特别的功效，用于防病、治病、疗效高，见效快，无副作用，坚持长练本功法，不但能治愈疾病，而且还能防病，体容返春，功夫精湛者，可达上乘功夫，故我们只要通过本功法的专门修炼，大都能达到上乘境界，而产生质变的飞跃，这对开发人体潜力，提高人的智力、进行人体科学研究等都是有帮助的。

三三九乘元功的最大特点是：练功者在强大气场场力作用的保护下，在亚微观世界里，直接与宇宙万物进行能量交换和自身修复，尽快突破经络关，一般2~3月可全身通气，它不单追求通任、督二脉，大小周天而自然形成，它不讲究呼吸，不注重意守，一切顺其自然，故不出偏差；不受环境、场地、年龄及性别的限制，只要心诚意坚，便可收到良好的效果，本功独立的气场体系产生了独特的功能，它能融会百家功法，练过其他功法的人，不论他在什么状况下，都可直接练习本功法。

为了使三三九乘元功为人类造福，屈成春同志愿将全部

功法介绍给广大的读者，其中包括上乘秘功，这是他无私奉献的表现，也是他功德至上高尚气质的展现。我们祝愿三三九乘元功这部气功珍品闪烁着时代的光芒，焕发出绚丽的光彩，为人们体质的康健和气功科学的发展，发挥它特有的效能，结出丰硕的果实。

四川南充三三九乘元功科研所

四川南充气功疗养院

1988年1月16日

序

天地玄黄，宇宙洪荒，五岳崔巍，四海苍茫。东方神秘主义之气功，历千百载，深奥莫测，防病治病，功效卓著。

浩浩世界，藏龙卧虎，荡荡乾坤，能人辈出。中华气功，流派纷纭，赤县神功，万秀竞荣。

历史进入到1978年，吾门祖传的“三三九乘元功”，得天时地利之机缘，从秘传走向社会，从屈门独有变为民众所有，使秘不外传的功法得到了用场，服务于人群，造福于社会。

三三九乘元功一步入社会，就以天元、地元、人元合一；道元、佛元、儒元合一；精元、气元、神元合一的法缘，震响气功界，认为是一部独到的上乘功夫。

在30多年艰苦的实践中，智慧的不断开化，诱发我从纵横方面去探索自然界的奥秘，把东方的神秘主义和西方的现代科学结合起来，创立了龙子理论，用以解释世间万事万物，继承和融汇宇宙万物全部能量和信息，形成了独立的气场体系和理论。同时把传统的念师默像授功法和创新的布场带功授功法有机地结合起来，使三三九乘元功日臻完善和科学。其功理、功法中的部分，曾在气功杂志刊登，在气功界崭露头角，非同凡响。其“龙子与气场”理论，得到科学界的赞赏，认为是很有特色的见解。其独到的医疗效果，引起社会各界人士的高度重视，在社会广泛传播。

三三九乘元功在走向社会的实践中，已成为气功界的奇

花和珍品。

三三九乘元功从秘传走向社会，经历过艰难的历程。

我家世居四川南充县龙门镇。祖父系清末武举，苦修“九乘元功”达到出神入化境地。后弃武归田，选中了风景秀丽的龙门，定居指路碑，蕴点破世人迷途之意。按屈门戒规，功夫单传父亲。

父亲对祖传功法热爱至深，在我出生后，就寄予了很大的希望，故起名“三元”，取继承发扬“三三九乘元功”之意。我自幼爱好气功，7岁习艺，19岁遍习本功功法。每当朝阳即起的黎明或群星灿烂的子夜，我脚踏龙门山头，面对嘉陵江畔，乘天地之灵气，吞日月之精华，冬练三九，夏练三伏，朝朝暮暮，一心仆在功业上。父亲在临终前教导我，在而立之年，可把屈门祖传的气功传向社会，为民众服务。父亲的教导，时时刻刻铭记在我的心中，更激发了我苦练功夫的决心，甚至在上大学期间也没有松弛过。

为了练就上乘功夫，我虽过而立之年，仍保持童子之躯，把身心仆在气功事业上。

功夫不负有心人，30多年的勤修苦练，使我练就了透视、遥视、遥感、遥测，千里发功治病等上乘功夫，并将功夫向社会公开，治病救人，实现父辈遗愿。在龙门镇办起了外气辅导站，治愈患各种疑难病症者上千人，获得了“全国优秀武术辅导员”的称号，并担任四川省气功科学研究会荣誉理事，南充气功科学会副理事长、南充县政协常委等职务。

1987年5月，经中共南充地区科委批准，组建了四川南充三三九乘元功科研所；同年6月，经中共南充县委和南充县

政府批准，在风光明媚的磨儿滩建立了四川南充气功疗养院，任命我为所长和院长。党和政府的重视和群众的希望，更增强了我献身气功事业的决心。

神州方圆，无垠无际。以我有限之力重，要满足全国众多病员和气功爱好者的需要，是无能为力的。有感于此，我决定将屈门祖传三三九乘元功奉献给广大的读者，让这气功园中的瑰宝，闪现出更加灿烂的光芒，让这支奇花开放得更加艳丽！

如果说本书的出版，能给人们带来一些幸福的话，这就是我最大的幸福。

屈 成 春

1938年6月

目 录

三三九乘元功

屈成春

一、吞纳功	1
(一)概 述	1
(二)自然吞纳	3
(三)定向吞纳	5
(四)定物吞纳	7
1. 吞天之气法	8
2. 吞地之气法	9
3. 吞纳太阳法	10
4. 吞纳月亮法	10
5. 吞纳星辰法	12
6. 吞纳山水之气法	12
7. 吞纳水之气法	12
8. 吞纳花、草、树木之气法	13
二、吞纳功问答及吞纳功治病病例	13
三、念师默像法	22
四、静 功	27
(一)静功功理	27
(二)入静方法	27
(三)入静功法要领	29
1. 站桩功	29

2.卧 功.....	31
3.坐 功.....	34
五、静功问答及静功治病病例.....	38
六、动功与纠偏.....	51
(一)功 理.....	52
(二)注意事项.....	53
七、梳筋功.....	55
(一)功法要领.....	55
(二)功法说明.....	56
八、丹道功.....	57
(一)功 理.....	58
(二)功法要领.....	60
(三)功法说明.....	62
九、明眼功.....	64
(一)功 理.....	64
(二)气化功.....	65
(三)内视功.....	66
(四)透视功.....	67
(五)遥视功.....	69
十、外气采吸功.....	70
(一)功法原理.....	70
(二)手掌采气法.....	71
1.太极图练就法.....	72
2.采用万物之气法.....	74
(三)形体采气法.....	74
1.功 理.....	74

2. 功法要领·····	75
十一、外气发放功 ·····	80
(一) 功法要领·····	80
(二) 功法说明·····	81
十二、布发气场功 ·····	83
(一) 功 理·····	83
(二) 功法要领·····	84
(三) 功法说明·····	84
十三、信息预测 ·····	86
(一) 概 述·····	86
(二) 信息预测实例·····	87
(三) 信息预测大脑做功的过程·····	91
(四) 信息预测的大脑机理初探·····	92
附 录:	
一、功法源流·····	95
二、功法秘诀·····	95
三、三三九乘元功戒言·····	95
四、功圆事例·····	96
五、学功记事·····	98

龙子与气场 屈成春 余恒清

一、气场理论 ·····	101
(一) 物质世界与东方之法 ·····	101
(二) 气与亚微观 ·····	103
(三) 龙子——亚微观的基本粒子 ·····	104
(四) 气场——气的力场 ·····	106

(五)龙子的两大特性	106
(六)气场的性质	107
(七)统一力与统一场	110
二、自然之谜的揭示	110
(一)太 阳	111
(二)黑 洞	112
(三)地 球	113
(四)百慕大三角	113
(五)人体特异功能的气化作用	114
三、龙子与气场理论的验证实验	115
(一)对太阳、月球、地球的遥视和透视	115
(二)对哈雷慧星的遥视观察	118

龙子与气场的孕育和理论 屈成春

后 记	128
-----------	-----

三三九乘元功

屈成春

一、吞纳功

(一) 概述

吞纳功为三三九乘元功体系中的首功。要学三三九乘元功，必须全面地掌握整套吞纳功法。

吞纳功对人体的保健、防病、治病、延年益寿行之有效，并且简单易学，不出偏差，不受环境、场地限制，不分男女老幼，皆可练习。近年来，在全国广泛推行本功法，疗效很高。实践证明，肠胃各种病变，坚持吞纳功，一月均见疗效。

吞纳功对人体无副作用，因为吞纳是实行吞纳为补，排泄（打屁、打嗝）为泄的主要功法。当人们吞纳进“天地之气，日月精华”后，人体五脏六腑将自动进行补泄活动。实者不受，虚者补之。通过补泄，调整了脏腑机能。由于不适之气立即排泄，故不会造成人体之气偏盛和阴阳失调。若长期坚持吞纳，自然体内阴阳长期保持平衡，五脏之气互相制约，水火（肾、心之气）运化功能旺盛有力，使人体不生百病，体魄健壮。

吞纳功可适用于各项体育锻炼，武术技艺，音乐舞蹈，脑力劳动等，无副作用，可提高竞技水平，很快消除肢体疲劳，提高身体素质。

人们若长期坚持吞纳，则可延年益寿，返老还春。正如《易筋经·采精华》所论：“太阳之精，太阴之华，二气交融化生万物，古人善采咽者，久久皆仙……，其所以采咽者，盖取阴阳精，益我神智、俾凝渐消、清灵自长，万病不生，良有大益。”当您掌握了此吞纳功法，能依子、丑、寅、卯等十二时辰，定时按自然、定向、定物三种功法吞纳。吸取天地之气，日月精华，则犹服仙丹妙药。

吞纳食气，历史源远流长，各个历史时期均有所记载。早在2000多年前，黄帝内经《素问·遗篇刺法论》中就载有：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽其硬物，如此七遍后，俛舌下津令无数。”到《庄子》的“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。”至《楚辞》的“食六气而饮沆瀣兮，漱正阳而食朝霞；保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。”“《楚辞补注》的“远弃五谷，吸道滋也；食，吞也。”“朝霞者，日始欲出赤黄气也……沧阳者，日没以后赤黄气也……沆瀣者，北方夜半气也……正阳者，南方日中气也，并天地玄黄之气，是为六气。”这里“餐”、“饮”、“漱”、“餐”，皆用口吞。长沙马王堆汉墓出土文物的“却谷食气篇”，专门论述了“食气”：“食气者为响吹，则以始卧与始兴。凡响中息而吹……”这里也明确了“食气”即是用口“响吹”。东汉《太平经》中多处提到“食气”，如：“吞光服霞，咀嚼日根”；“采飞根，吞日精……服月华”；

“食气者神明达”；“故上士将入道，先不食有形而食气是且与元全合。”魏晋时代《黄庭内景经》琼室章第二十一梁丘子注文：“上清紫文灵书有采飞根之法……常以日初出，东向叩齿九通毕，冥目握固，存五色流霞来接一身，于是日光流霞俱入口中，……向日吞霞四十五咽毕，又咽液九过也。”宋《云笈七签》载有“喻月精”法：“喻月精，凡月初出时，月中时，月入时，向月正立，不息八通，仰头喻月精，八咽之。令阴气长，妇人喻之阴精益盛，子道通。”今三三九乘元功所述吞纳功法，是将气快速从口腔吞纳入腹……。不论有声无声均为正常，吞纳成功，气如一团圆球从喉咙滚入腹腔中。从上所述，可以看出本功吞纳功法与上数历代所载“食气”法完全一致。故三三九乘元功及其吞纳功法，实为一部源远流长的气功珍品。

（二）自然吞纳

【功 理】

吞纳功的功理，是将“天地之气，日月精华，采而咽之，吞纳入腹，使脏腑各器官直接吸取与脏腑同质大自然之气，使各脏腑经络直接受到气的鼓动，有利于疏通整个经络系统，故能使人体阴阳得调，经络气血通畅，神智得益，长期坚持，自然祛病健身，延年益寿。

【功法要领】

1. 口形和身式：初练者，自然站立，口腔半开，舌头平放内收，全身自然放松，人体保持静态。
2. 吞纳：初练者接上式，口腔、喉咙不动，腹部微收，将气从口腔吞入腹腔，如打嗝之状（注意打嗝是出气，