

中国内功 心法

- 十九类大法无师自通
- 首次公开气功预测法
- 中国古代内练秘法



编者/志超 出版/天津人民出版社

(津)新登字 001 号

责任编辑/臧 策
装帧设计/赵 沛

中国内功心法

志 超 编著

*

天津人民出版社出版

(天津市张自忠路 189 号)

全国新华书店发行 南宫印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 8 印张 180 千字

1995 年 4 月第 1 版 1995 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—10000

ISBN 7-201-01561-3/G·744

定 价:8.80 元

序

这几年，一大批气功师相继出山，带来了传统内功的空前普及。但任何事情总有利有弊，所谓“外行看热闹，内行看门道”。尽管学功夫的多，但大部人只是学了许多动作和套路，却没有理解内功最深邃、最关键的心法，因此许多人练功多年，却始终徘徊在初级水平。究其原因，一是真诀真法师傅轻易不传，即便亲传弟子非经考验也不轻易授功；二是借功牟利的江湖骗子大有人在，上当受骗者屡见其人。笔者深感于此，才有了写作这本书的缘起。

近年来，笔者深入研究了许多重要门派的功法，特别是与佛教和道教有着直接渊源的内功，发现，尽管他们的表现形式不同，尽管他们的方法名词有差别，但他们基本理论、基本功法有许多共通之处。这些共通之处类似下围棋中的定势，不管对手如何下，定势的变化就是那么几招，掌握了这几招就能以不变应万变。学习内功，道理同样如此。不管何门何派，也不论师傅说得如何天花乱坠，那些基本的东西都是一样的，差别不大的。目前中国的所有功法，其文化根源，都可以追溯到佛教和道教。而进一步说，就是佛教与道教，尽管在理论及教义上有许多差别，但基本精神也是一致的。古人早就说过“万法归宗”，说过“金丹舍利同仁义，三教原来是一家”。在最高层次上，佛教的佛与道教的仙是没有差别的，人们之所

以为他们安上不同的名称，这是语言及文化的不同所带来的差别。理解了这一点，学习内功就不必为学什么功好而发愁。只要是正派的功法，法法都能入道，关键是要掌握那些共同的规律，这样就找到了入门的捷径。当然，最后的皈依要依自身的缘份而定。

在本书中，笔者主要是做了二方面的努力：一是把那些经过实践证明具有实效的真功介绍出来。这些功法无论对治病还是开发功能和智慧都是行之有效的，其特点就是没有什么复杂的动作和套路，外静而内动，“全凭心意用功夫”。为了方便初学者入门，也介绍了马步站桩功。以笔者的经验，在所有动功中，马步站桩功是最容易学又最有实效的功法，配合少林功夫的秘诀——扳指法，能很快地帮助初学者积聚内气，疏通经络，祛病健身，并且不会出偏差。当然，在高层次的修炼中，马步站桩作用就不大了。

第二个方面是，笔者做了许多疏通和整理的工作，打破门派的区别，按照一法一法地排列，按照功法的内在联系分类，由浅入深，着重介绍每一法的作用、诀窍、以及法与法之间的内在联系。请读者注意，这此单纯地学功法更为重要。掌握了这些原理及心法，读者的思路将会更加开阔，就能够收到举一反三之效。比如第九章观想法，密宗功称意密，道家功曰存思，可以说，几乎所有的静功都离不开此法。练功可以采用观想法，治病也能采用观想法，甚至开天目、接收信息、预测都离不开观想法。真是一法通法法皆通。它既是入门的功法又是上层功法开发智慧的必修法门。又如第十八章信息法，实际上是念力法。意念想什么就能发出什么信息。关键是意念力，只要有念力，可以发出任何信息，信息可以加在任何东西之上。信息又分正信息与负信息，正信息能治病，负信息却能得病，两者只是一念之差。如此等等，读者阅读时自会领悟笔者的苦心。

许多人练内功只是抱着治病健身的目的，不过，坦率地说，这

是远远不够的,就像买椟还珠一样,只得到表面上的利益,而丢掉了最宝贵的东西。本书介绍的功法都是层次较高的功法。就其目的来说,不仅仅是治病,进而要求开发功能和智慧,甚至彻底消除业障,敲破生死关而最终跳出轮回,得到精神与肉体的彻底解脱。此中的玄机不必笔者赘言,读者在自身的因缘中会领悟到。

本书各章节的安排基本上是按照由浅入深的逻辑顺序,但有一些法门是贯穿整个修炼过程的,也就是说,这些法门从始至终都要修炼,如第一章请师傅法,第二章清心法;还有一些法门又相互交叉,如入静法与观想法和禅定法。之所以把请师傅法与清心法摆在前面,实在是因为这两章是求道者终身必修之大法。这两章的内容,至简又至难。许多练功人不重视这两章的内容,不但功夫难以修上去,而且搞不好还会走火入魔,危害大矣!这其中的奥妙难以尽言。希望读者仔细阅读读这两章,并且每天练功时,至少练习一次这两章的内容。最后一章预测法,类似这样的内容目前还很少有出版物介绍,相信读者一定会感兴趣。不过,气功预测的原理是调动自身的元神作功,如果炼己不纯或功力不深,元神还处于阴性状态,预测不可能十分准确,得到的信息有可能是真信息,也有可能是元神被干扰而得到的假信息,因此,只有随着功夫的精进,预测的准确率才有可能越来越高。这一章只供有兴趣的读者参考,不必作为专门的方法去修炼。特别是初学者更应慎重,应着重在修养心性、筑基炼己上下功夫,切勿拔苗助长。即使掌握了预测的方法,有了一定的准确性,也不要轻言预测,按照传统的说法,泄露天机必遭天谴。

考虑到初学者无法下手,本书分还分别四种情况开列了一个练功的“菜单”。读者既可以参照此“菜单”,也可以根据兴趣自己调整。

书中还附有“古代内炼秘法”和“重要内炼著作题解”，这些秘法和题解简略地概括了中国古代性命学说的各种流派和精髓，对于读者有一定的参考作用。

对于有一定气功基础的读者来说，本书是继续修炼的指南。读者尽可以继续学习原来的功法。本书既可以对你更深地理解原来的功法起到助益，同时也能开阔你的眼界，就像使你登上最高的峰顶看群山一样，可以突破一门一派的狭隘，看到更广阔的前景。对于初学者来说，本书的内容稍为深了一些，不过，也可以按照笔者开列的“菜单”练习。开始主要是调理身体，排除病气，筑基炼己，有了一些体会和成就之后，才能逐步修学以后的功法，当然最好是有明师指导。

这里再次强调的是，本书介绍的一些开发特异功能的方法，是必须在一定的基础上才能学习的，因好奇而修炼，又缺乏一定的基础，难免不出现偏差。并且，即使出现了功能与智慧，也不要轻易显示，“慧而不用”确实是金玉良言。功力尚浅的人也不要轻易为人治病，否则不但功夫上不去还会带来难以预料的后果，这些望读者切切牢记。

本书介绍的功法来源于各门派，笔者只是做一些疏通和整理工作，其中难免有一些错漏之处，如果本书能够得到气功界同仁的指正以及得到读者的欢迎，笔者将欣慰之至。

1994年8月

前言

时下武侠小说盛行，特别是那些深山学道、石窟喜得武林秘籍的情节，还有种种心剑合一、摘叶飞镖、登萍渡水、踏雪无痕的功夫，真是让一般的青少年心驰神往。这些功夫究竟有没有科学或事实的依据呢？肯定地说，大部分都是小说家的想象。如民国时期的武侠小说大家还珠楼主笔下的那些半仙半人的侠客，那一拍后脑剑光即起的飞剑功夫，当然是绝无的事，那只是在民间传说的基础上加以想象的结果。现在的武侠小说家同样注重武功的想象，只不过较少仙和法术的成分，让人目眩又似乎可信。

当代武侠小说大家金庸先生对武功的描写是相当见功底的，这当然和他博览群书、又深得中国古典文化的其中“三昧”有关。如他的成名作《书剑恩仇录》中有一段精采的描写：

红花会舵主陈家洛为了摸清自己的家世，闯入少林寺，与寺中各位禅师进行了一番武功较量。

在首殿、二殿、三殿，陈家洛分别与大苦、大癫、大痴大师比较拳法、杖法和暗器，进入四殿，却与达摩院首座天镜禅师比内力，双方只是以掌相抵，倾刻就分出高下。

进入五殿，陈家洛却和少林寺头号高手方丈天虹禅师较量心法，双方不动手，只是讲了几段禅意甚深的故事，彼此也就心照不

宣了。

这种心法的较量在外行看来真是莫名其妙。它有点类似历史上禅宗曾经盛行的机锋，答非所问之间表现出深厚的心性修养与超越精神。它是精神和智慧的较量。双方的心灵也只有在深深的契合时，才会有彼此的适心会意。

尽管金庸先生写的是小说，不可能写出更深的禅意，但是从书中可看出他对佛教文化的了解还是比较深入的。

以上谈了一些离题的话，这里只是想借此说明中国内功的特点。也就是注重内在心性的修炼，越是功夫深，那么，内在的智慧越是洞明广大，而且，种种外在的功能越是不可估量。

其实，中国文化的三大家儒道释都是把心性修养放在第一位的。释道自不必说，就是儒家，一方面强调“天行健，君子当自强不息”的外在进取精神，另一方面更重视“致良知”的内省功夫。孟子说：“尽其心者知其性，知其性则知天矣。”宋明时的陆（九渊）王（阳明）之学发展为“格物致知”，所谓“致吾心良知之天理于事事物物。”也就是从心性的修养出发，以中和、广大、灵动的生命精神比类、投向于客观的事事物物，乃至宇宙之流行、运化。

当然，注重精神、心性的修养并不反对形体的锻炼，古人历来主张性命双修，但在中国文化中，心性的修养确实是摆在第一位的。

那么，精神的修炼又有哪些实在的功利呢？

我们可以把心性比喻成一面镜子，精神上的不纯和杂念（这里不仅指道德的因素，也包括种种压抑、紧张的情绪）就像蒙在心镜上的灰尘，而精神的内省和修炼则像清洗剂，使这面心镜时时保持晶莹光洁。人们往往只是注意疾病的外在原因，很少从心性的深处探求，但恰恰心灵的污染才是更深的致病之源。中医就强调七情

(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)对身体的影响。一个人精神长期的压抑、郁闷,往往就带来疾病,而精神崩溃的后果则更严重。由此可见,健康的涵义不仅仅是外形的强壮,还应包括心性的纯净和精神的健全。

对于人生来说,身体健康、生活安定只是基本的要求,不是最终目的。佛道文化强调对现实世界的超越,以精神的自由,以等同天地宇宙的永恒为最终归宿。对一般人来说,这种形而上的理想,当然是不可能实现的,但追求一种更高的人生智慧和人格境界则是每个气功实践者感兴趣的目标。对当代科学来,探求人体奥秘,开发人的智慧和功能,更是一个重要的任务。

因为气功与佛道文化有着直接的渊源关系,所以本书不可避免地谈到一些佛道文化知识与修炼方法。佛道两教在数千年的发展中为我们留下了宝贵的遗产,它是我国古代文化的重要组成部分。特别是佛教文化,强调内在心性的明净,孜孜于众生之生存境界地超度,描绘了光明圆融的佛国理想,这其中蕴藏着极为深刻的哲理与智慧,博大精深,往往不是三言两语、浅尝辄止就能理解的。

本书介绍的是内功最关键的心法,当然,这些不是作者的创造,主要是从各门派的功法中搜集的。“万法归宗”,作者只是把高层次功法中共通的东西归纳整理出来,用明白的语言把那些所谓的秘缺点透,希望对读者起到举一反三的作用。如果读者能够从中悟到些什么,将是作者的欣慰!

1994年7月于北京

目 录

序	
前 言	
第一章 请师傅法	(1)
第二章 清心法	(6)
第三章 入静法	(14)
一、入静的征象	(15)
二、入静的姿式	(16)
三、入静的方法	(18)
第四章 周天法	(22)
一、丹田内气功	(23)
二、小周天功	(26)
三、大周天功	(31)
四、通周辅助功	(33)
第五章 胎息法	(38)
一、初级胎息功法	(39)
二、高级胎息功法	(40)
第六章 结丹法	(44)
一、结丹的四个阶段	(44)

二、聚气结丹法.....	(45)
第七章 采气法	(48)
一、直接吞纳法.....	(49)
二、穴位采气法.....	(54)
三、形体采气法.....	(57)
四、采日精月华法.....	(60)
五、综合采气法.....	(61)
第八章 布气法	(63)
一、布气的练功方法.....	(64)
二、布气的手法.....	(69)
三、布气治疗的一般原则.....	(74)
四、排病气法.....	(76)
第九章 观想法	(79)
一、外景观想法.....	(79)
二、内景观想法.....	(81)
三、宗教特定形象观想法.....	(83)
四、观想十法.....	(86)
五、观想法的理论猜想.....	(90)

六、观想法的注意事项·····	(92)
第十章 看光法 ·····	(93)
一、看内光法·····	(95)
二、看外光法·····	(96)
三、看外光的作用·····	(99)
第十一章 辟谷法 ·····	(101)
一、古代的辟谷法·····	(102)
二、现代的辟谷法·····	(103)
第十二章 禅定法 ·····	(105)
一、禅定的第一阶段·····	(105)
二、禅定的第二阶段·····	(106)
三、禅定的第三阶段·····	(110)
第十三章 持咒法 ·····	(115)
一、净土宗的持咒法·····	(115)
二、密宗的持咒法·····	(118)
第十四章 手印法 ·····	(123)
一、手印的分类·····	(124)
二、常用结印法·····	(130)

三、本尊结印法	(131)
第十五章 诊病法	(137)
一、气感诊病的理论基础	(138)
二、气感的训练方法	(139)
三、气感诊病的主要方法	(140)
四、脏腑诊病法	(146)
五、八纲辨症诊病法	(149)
第十六章 明眼法	(152)
一、基础功	(153)
二、气化功	(156)
三、内视功	(157)
四、透视功	(158)
五、遥视功	(159)
第十七章 组场法	(161)
一、组场的方法	(162)
二、组场的注意事项	(163)
三、激发特异功能法	(165)
四、布发气场法	(167)

第十八章 信息法	(168)
一、以实物为载体的信息疗法	(169)
二、以语言、符号为载体的信息疗法.....	(170)
三、信息的设计	(171)
四、信息治病的方法	(172)
第十九章 预测法	(175)
一、低级阶段的预测法	(176)
二、高级阶段的预测法	(179)
附 一：内功修炼指南	(181)
附 二：古代内炼秘法	(183)
一、一灵出神法	(183)
二、二十四真法	(184)
三、二十四神行气诀	(184)
四、无上玄元奔日法	(185)
五、无上玄元奔月法	(186)
六、太极内炼法	(186)
七、化身坐忘法	(187)
八、日月交会法	(187)

九、丹法二十四诀	(188)
十、火炼作用法	(190)
十一、水炼作用法	(190)
十二、玉清赤天法	(191)
十三、出神修真法	(191)
十四、运规十二则诀	(192)
十五、运小周天法	(194)
十六、行大周天法	(195)
十七、行补身漏法	(197)
十八、补亏正法	(198)
十九、陈真人床上工法	(200)
二十、拍火龙法	(202)
二十一、学人二十四要诀	(202)
二十二、法轮自转工夫	(203)
二十三、神游法仙术	(204)
附 三：重要内炼著作题解	(205)
一、《周易参同契》	(205)
二、《上清大洞真经》	(206)

三、《黄庭经》	(206)
四、《抱朴子内篇》	(207)
五、《上清丹元玉真帝皇飞仙上经》	(208)
六、《上清修行经诀》	(208)
七、《胎息经》	(209)
八、《了心经》	(209)
九、《钟吕传道集》	(210)
十、《灵宝毕法》	(210)
十一、《幻真先生服内元气诀》	(211)
十二、《入药镜》	(212)
十三、《无上秘要》	(212)
十四、《悟真篇》	(213)
十五、《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》	(215)
十六、《太极图》	(215)
十七、《海琼传道集》	(216)
十八、《海琼问道集》	(216)
十九、《太玄宝典》	(216)
二十、《上清灵宝大法》	(217)

二十一、《上清天心北极正法》	(218)
二十二、《清净心经》	(219)
二十三、《云笈七签》	(219)
二十四、《大丹直指》	(220)
二十五、《金丹大要》	(221)
二十六、《中和集》	(222)
二十七、《道法会元》	(222)
二十八、《无根树》	(223)
二十九、《玄机直讲》	(223)
三十、《道言浅近说》	(224)
三十一、《天仙正理直论增注》	(224)
三十二、《玄微心印》	(225)
三十三、《慧命经》	(226)
三十四、《性命圭旨》	(226)
三十五、《乐育堂语录》	(227)
三十六、《内外功图说辑要》	(227)
三十七、《性命法诀明指》	(228)
三十八、《丹经指南》	(229)