

●求道学佛之不二法门 ●千年内炼之真修秘诀

中国上乘内功

□入静法□周天法□胎息法□结丹法□采气法□布气法□观想法□看光法

□禅定法□持咒法□手印法□诊病法□明眼法□组场法□信息法

白话图解 无师自通



编著者 / 志超 ● 出版 / 中国世界语出版社

(京)新登字 131 号

中国上乘内功

志超 编著

*

中国世界语出版社出版

(北京百万庄路 24 号 邮编:100037)

全国新华书店发行

廊坊市新华印刷服务公司印刷

*

850×1168 1/32 6.25 印张 137 千字

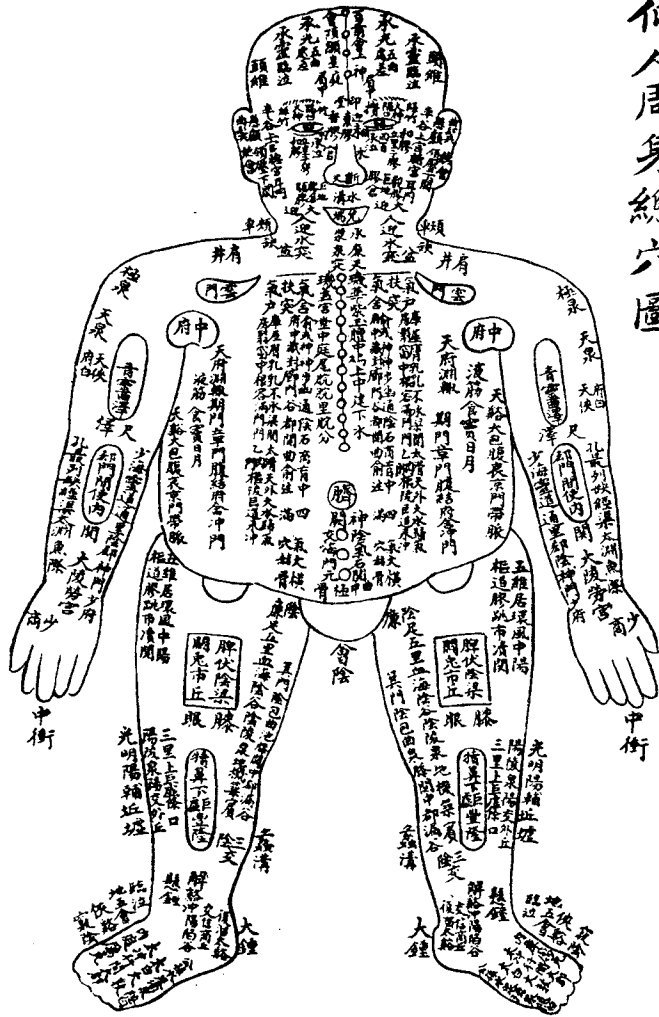
1994 年 4 月第二版 1994 年 4 月第二次印刷

印数 1—10000 册

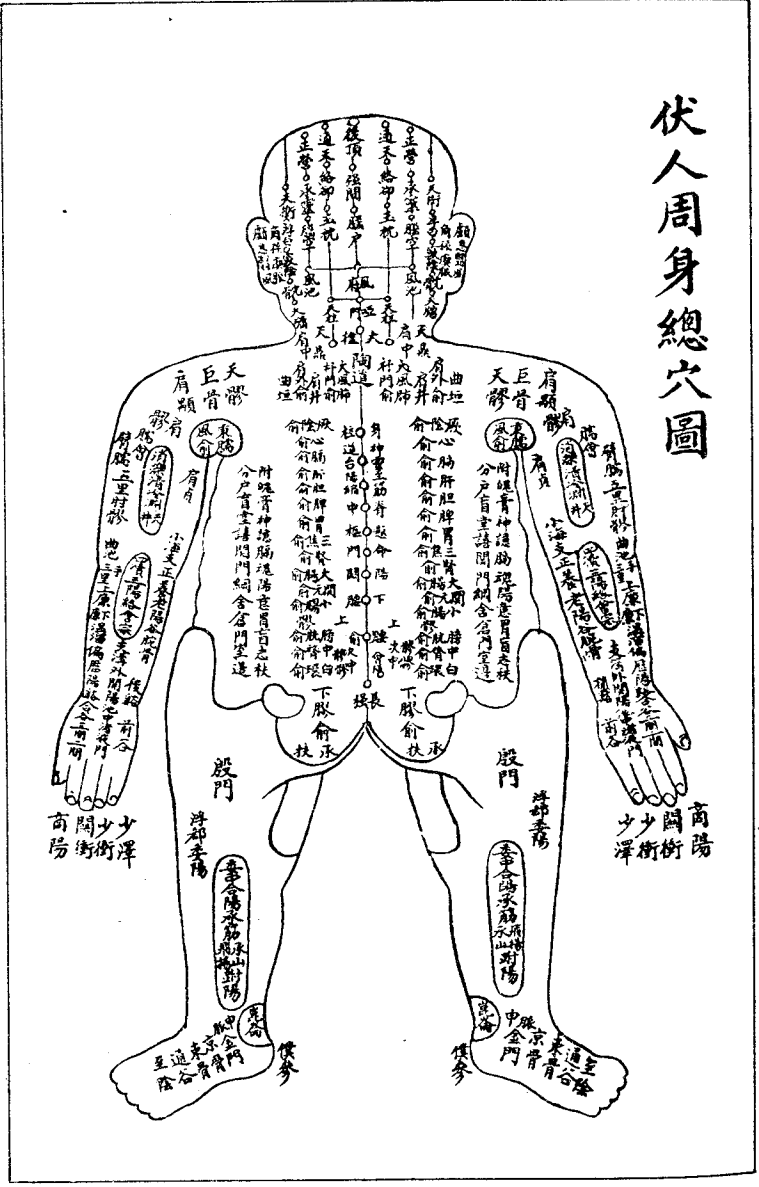
ISBN 7-5052-0171-9/G·22

定价:6.80 元

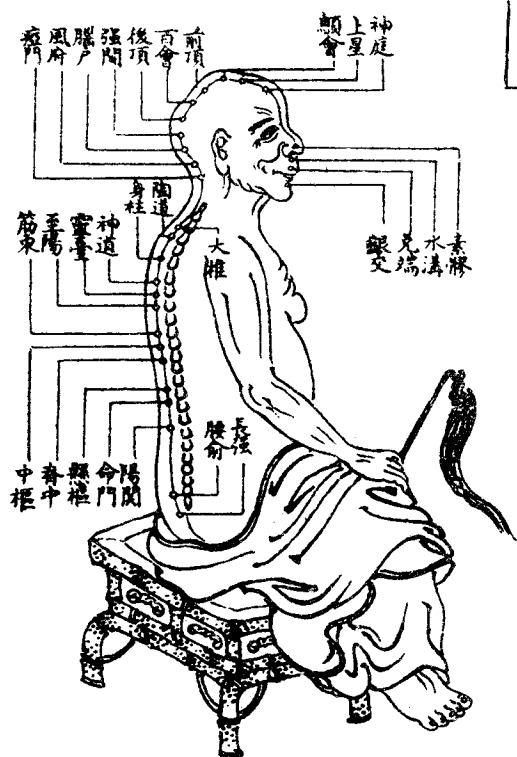
仰人周身總穴圖

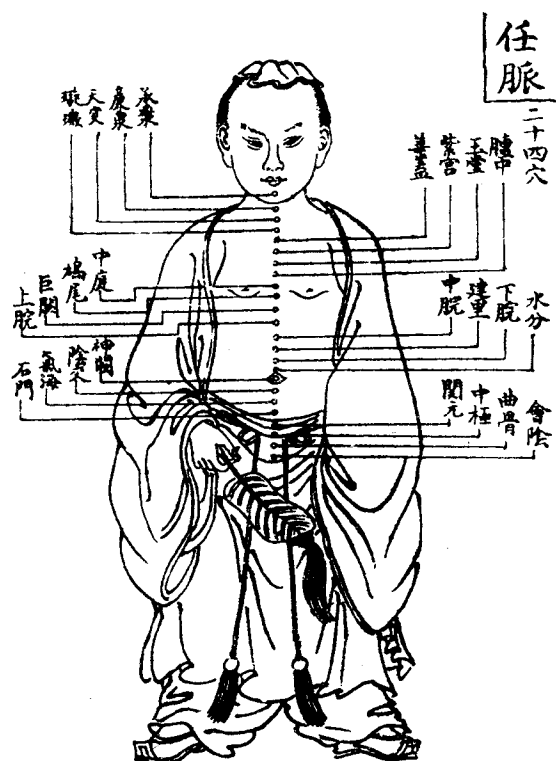


伏人周身總穴圖



督脈 二十八穴





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，顷刻就分出高下。

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。

尽管金庸先生没有写出更深的禅意，但是从书中可以看出他对佛家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上乘内功的特点。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，乃至宇宙的运行、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）就象蒙在心镜上的灰尘，而精神的内省和修炼则象清洗剂，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。对当代科学来说，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

我国古代文化的一个重要的组成部分。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的超度，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。

本书介绍的上乘内功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诀点透，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！

作 者

1993年7月于北京

目 录

前 言

第一章 入静法 (1)

一、入静的征象 (2)

二、入静的姿式 (3)

三、入静的方法 (5)

第二章 周天法 (10)

一、丹田内气功..... (11)

二、小周天功..... (17)

三、大周天功..... (22)

四、通周辅助功..... (24)

第三章 胎息法 (29)

一、初级胎息功法.....	(30)
二、高级胎息功法.....	(32)
第四章 结丹法	(36)
一、结丹的三个阶段.....	(36)
二、聚气结丹法.....	(37)
第五章 采气法	(41)
一、直接吞纳法.....	(42)
二、穴位采气法.....	(46)
三、形体采气法.....	(49)
四、采日精月华法.....	(53)
五、综合采气法.....	(54)



第六章 布气法		(56)
一、布气的练功方法		(57)
二、布气的手法		(63)
三、布气治疗的一般原则		(68)
四、排病气法		(70)
第七章 观想法		(73)
一、外景观想法		(74)
二、内景观想法		(75)
三、宗教特定形象观想法		(77)



四、观想十法.....	(80)
五、观想法的理论猜想.....	(83)
六、观想法的注意事项.....	(85)
第八章 看光法	(87)
一、看内光法.....	(89)
二、看外光法.....	(91)
三、看外光的作用.....	(93)
第九章 禅定法	(95)
一、禅定的第一阶段.....	(95)
二、禅定的第二阶段.....	(97)
三、禅定的第三阶段	(102)



第十章 持咒法	(106)
一、净土宗的持咒法	(106)
二、密宗的持咒法	(109)
第十一章 手印法	(115)
一、手印的分类	(116)
二、常用结印法	(121)
三、本尊结印法	(122)
第十二章 诊病法	(128)
一、气感诊病的理论基础	(129)
二、气感的训练方法	(130)

三、气感诊病的主要方法	
.....	(132)
四、脏腑诊病法	 (138)
五、八纲辨证诊病法	 (142)
第十三章 明眼法	 (146)
一、基础功	 (147)
二、气化功	 (150)
三、内视功	 (150)
四、透视功	 (152)
五、遥视功	 (154)
第十四章 组场法	 (156)



一、组场的方法	(157)
二、组场的注意事项	(159)
三、激发特异功能法	(161)
四、布发气场法	(163)

第十五章 信息法 (165)

一、以实物为载体的信息疗法	(166)
二、以语言、符号为载体的信 息疗法	(168)
三、信息的设计	(169)
四、信息治病的方法	(170)