

七星横链功

许有生 编著

江苏科学技术出版社

YX/53/21

前 言

气功是祖国文化的珍贵遗产，是我国劳动人民长期同疾病和自然界斗争的经验总结。实践证明，气功对人体疾病的预防、治疗，及对人体智力和潜能的发掘等方面，确有其独特功效和作用。

其实气功并不难学，一点也不神秘。只要弃其糟粕，取其精华，就可以登堂入室，窥其大概。当然要真正掌握，并能学以致用，却也非一日之功。正所谓不积跬步无以致千里，不汇小溪难以成江海。

中国气功流派众多，名目繁杂，其中大多数均为千百年来流传下的精华，故能各领风骚，但亦有鱼目混珠者掺杂其间，学者不可不识。气功道法自然，原本并无高下之分，各流派之间决不可互相轻视，固步自封。

七星横链功是师傅口授身传，我习练多年，深深体会到它的奥秘。觉得如果只是我一人独享其成，未免有些自私，而把它公之于众，方才能普济天下。学者若能习而有得，学而有成，则是我的莫大荣耀。

许有声

1991年7月于南京

目 录

概述

- 气的含义…………… (1)
- 精气神的关系…………… (3)
- 练功的阶段…………… (7)
- 气功的效应与偏差…………… (9)
- 气功练功的注意事项…………… (10)

功法

- 七星横链功的发展…………… (13)
- 七星横链功简介…………… (14)
- 预备式及采气法…………… (17)
- 七星横链功功法…………… (20)
 - 第一式 气海求真…………… (20)
 - 第二式 旱地插桩…………… (24)
 - 第三式 玉带围腰…………… (29)
 - 第四式 蛤蟆壮气功…………… (34)
 - 第五式 魁星观斗…………… (41)
 - 第六式 通臂移山…………… (47)
 - 第七式 万全归宗…………… (53)
- 辅助散气法…………… (58)
- 七星横链功练功须知…………… (64)

附录

- 实践录…………… (66)
- 气功外气初探与测试…………… (68)

概述

●气的含义

气功，顾名思义就是指气所具有的功能。所谓气，大致有两种含义：一是狭义的说法，气是气体，呼吸之气，另一种就是我们所要研究的气功之气，也写为“炁”。

气，是中国哲学上的一个重要范畴，早在春秋战国时期，老子等古代学者就提出了“精气学说”，认为气是构成宇宙的最基本物质。世界的一切事物都是由气的运动变化所产生的。如老子的《道德经》说：“万物抱阴而负阳，冲气以为和。”即提出了气生万物的观点。

气也是构成人体的物质基础。根据祖国医学的理论，气的含义概括起来有两个方面：一是指流动着的微小难见的精微物质，如水谷之气、呼吸之气等；二是指脏腑器官组织的功能活动，如脏腑之气、经络之气等。它们两者是相互合作相互依赖不可分割的。前者是物质基础，后者是前者的活动的动力。

人体之气有多种，所表现的形式和功能也各异，如真气

(元气)、宗气、脏腑气、经络气、营气、卫气等。但是，其来源总的来说不外两个方面：一是生命伊始即存在于人体固有的精微之气，这种精气禀受于父母，故称作先天之气，又称“元气”，是构成人体的生命之本，也是人体的遗传之本，它取形于人体体骨、精髓。二是人体补充吃进的食物所生化成的水谷精微之气与之呼吸的自然界的清气(即氧气)，这两种气都是生命后补充所得，所以又称为后天之气，是人体的营养吸收、滋补和增长，它取形人体的血液、皮肉。

由先天、后天两个方面来源的元气、水谷之气、呼吸之清气，都是人体生命活动不可缺少的基本物质，三者缺一不可，在中医学中统称为正气。这三种气与五脏六腑都有很大的关系，尤与肾、脾、肺关系密切。这是因为父母禀受的精气贮藏于肾，水谷精微之气由脾消化、吸收，存在于自然界的清气，须经肺吸入体内。人体生命力的强弱取决于这三者所形成的正气是否充足。正气充足者强，不足者弱。而这些又有赖于肾、脾、肺三脏功能的正常与否。

人体正气的形成是先、后天之气的综合。先天之气是生命之本、生命的原动力；后天之气是生命赖以维持的物质。人的生命及其一切活动靠先天之气的推动，而后天之气又为其补给营养。也就是后天之气的摄取要靠先天之气的动力，先天之气的充足又要靠后天之气不断的补充。这种相互为用的关系可概括为：先天济后天，后天养先天。

人体的气是一种活动力很强的精微物质，它不断、不停地运动，遍及全身，无处不到，运行不休，循环不止。这种气的运动称为“气机”，气机的基本形式在人体内可归纳为升、降、出、入四种，而人体的各个脏腑、组织、器官等都是气的升、降、出、入的场所。《内经》说：“升降出入，

无器不有”，就是说明人体各部脏器组织都在进行着气机的上升、下降、呼出、吸入活动。其有往有复不停的调节使气机趋于平衡，从而维持着人体的正常生理功能。气的升、降、出、入具体体现于各部脏腑的活动，以及脏腑之间的协调关系。例如肺的呼吸运动，呼则出，吸则入。又如饮食进入胃之后在胃里经过初步消化再送入小肠进一步消化吸收，这在中医学中称之为“胃气主降”，被吸收的精微部分由脾再吸收运化上输于肺，再送往全身，这过程就是“脾气主升”。此外肾司气化的升清降浊，肝主疏泄的升发条达，以及心火下降、肾水升腾的心肾相交等，都是升降、出入的体现。总之气的升降、出入可谓是人体生命活动的一种表现，一旦停止就意味着生命活动的终结。

气之所以如此内至五脏六腑，外而四肢百骸，其主要的运行通道还在于经络。经络是人体气血、津液的通道，由于经络的沟通和联系使得人体所有的内脏器官、孔窍以及皮毛、筋肉、骨骼等组织紧密地联系起来，构成一个统一的整体。因此凡经络所到之处即有气的存在，也即有气的作用。而经络是无处不到的，故气随之周流人体各处保持着人的生命活动。

●精气神的关系

精，是人体的精华，为构成人体的根本物质。对于精有广义和狭义之分，精的广义为精气，这种说法在我国先秦时期就提出来了，如《管子·内业》说：“精也者，气之精

也。”至《内经》藏象学说建立，由于五行分类学和医学实践的需要，精才逐步被分化出来，但是这种分化是模糊的不彻底的。狭义的精根据其来源可分为先天之精和后天之精，根据其作用可分为脏腑之精和生殖之精。生殖之精不等于先天之精，脏腑之精也不等于后天之精。它们都是来源于先天而滋养于后天，并且是可以相互转化的。先天之精禀受于父母，所谓“人始生，先成精”，这里说的是父母的生殖之精，也是先天之精。后天之精则是由饮食化生，《内经》说：“食入于胃……淫精于脉……饮入于胃，游溢精气。”这就是后天之精进入血脉之中并营养五脏六腑，以维持人体的生命活动，在这功能上又称为脏腑之精。

精与气都是人体生命活动的物质基础。所谓“无气则亡”，“人含气而生，精尽而死。”这说明精与气在人体生命活动中的重要意义。

精与气的关系是精能成气，气能化精，阴精阳气相互依存。精生气是气赖以精而产生，气化精是说明气可以生精。金元时代医家刘河间说：“精中生气”，明代医家张景岳说：“精全则气全”，足见精可化为气，脏腑之精来源于精气，又说明气能化精。

练功对于精来说主要是生精蓄藏，以精化气，更好地促进“精”和“气”的相互转化，从而更好地发挥“精”和“气”的作用。

神的本意是自然界万物气化的开始，因此它有多层次的含义。有用神来说明天地变化的，有用神来说明人还未有掌握的或不以人们意志为转移的自然规律。一些有特殊功能或有特殊本领的很长寿的人称之为“神人”。

神对于人体来说是指人的情志思维活动及其物质基础，

即人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情感和注意力、记忆力、意志思维活动以及整个生命活动的外在表现，如眼神、语言神态、面色、呼吸等变化有得神、失神、假神之分。

“神者、气之灵，不离乎气”，就是说“神”是赖以气的存在而存在，并体现其作用的。人体之神是由精、气产生的。《内经》说：“两精相搏谓之神”，又说：“故神者，水之精气也。”说明“神”是精、气所产生。所谓“人有气则有神，气绝则神亡。”

人体之神有元神与识神之别，元神即先天之神，禀受于父母，如《灵枢·本神》所说的“两精相搏谓之神”。元神一般情况下不显露，只有在高度气功态下达到清静无为的境界，元神之性才能显出，所以元神又叫“无为之神”。

识神是后天之神，是人出生以后在认识客观世界和主观世界的过程中逐步产生的神，即认识之神，是有为的，故又称为“欲神”、“有为之神”。

元神是人体内在的潜意识能，是在清静无为的高度的气功态下，可显露出的大智大慧及产生的一些超乎常态的特殊功能和特殊体验。

气功练功可先练元神，也可先练识神。这要决定于练功之人的欲念是贪或是贫。一般均从有为着手先练识神，再练元神，即从有为到无为而无不为。

在气功练功中，神自始至终对整个生命起着主宰作用。正如《类经》所说：“虽神自精气而生，然统驭精气而为运用之主者，则又在吾心神。”就是说虽然在一般生理状态下是由精气而生神，但是在气功状态下，则是以神驭气，以神练精，整个气功练功都离不开神的主宰。在有为阶段主要是识神起主宰作用，即练功“三调”中意识的主导作用。在

无为的阶段，则主要是元神的主导作用。正如白玉蟾所说：“神是主，精是客，万神一神也，万气一气也，以一而生万，摄万而归一，皆生我神也。”

在气功状态下，神有开发再造的作用，以神驭气，以神练精，所练出的气与精，其质量远远高于日常生理下产生的气与精。《玉皇心印妙经》说：“上药三品，神与气、精，恍恍惚惚，杳杳冥冥。”白玉蟾解释说：“其精不是交感精，乃是玉皇口中涎；其气即非呼吸气，乃知却是太素烟；其神即非思虑神，可与元神相比肩。”就是在高度气功状态下，练出的精、气、神其质量远非生殖之精、呼吸之气和思虑之神可比。

由于神是整个生命活动的外在表现，所以通过对被观察者神的观察，可以了解他的整个生命活动的情况，了解的程度与观察者本人的功力深浅有关。观察者在气功状态下观察被观察者，“以己三神，察彼三神”，则能了解到日常状态下了解不到的丰富的生命信息。

因此古人曾说：“耳目非去也，然而不能应者，何也？神失其守也。”所谓“神失其守”，就是指失去了神的作用。假如一个人失去了神的作用，就不能维持正常的生命活动。《内经》说：“得神者昌，失神者亡。”可见神在人体的生命中，具有生死存亡的决定性作用。因此气功练功强调“宁神”、“养神”、“练神”的目的就是为了加强神的作用。

所以说精、气、神是人之三宝，气功练功的精要。

● 练功的阶段

气功练功随着时间及层次的深入，其功底及境界也在逐步地随之加深，根据练功程度的不同大致可分为五个阶段。

1. 炼气阶段：炼气是练功的基础阶段。也叫筑基功。它是通过采气及意守、守一的锻炼来促进人体对气的认识，使人体内从没有气的意识到感觉明显有气的存在的过程。这就是采气补精的过程。气生则精随是气功的基础训练的目的，其对人体起着益身保健、康复、扶助正气的作用。道家练功称之为练气生精阶段。

2. 壮气、充气阶段：是在人体内有气的基础上再增大体内真气的蓄养，继而进行人体内内气的压缩、膨胀的锻炼，增强人体内脏腑器官的内在机能和抗御外力的功能，使人体固精壮阳，气随精生，有聚精化气之作用。故道家练功称之练精化气阶段。

3. 散气阶段：又称排打发功阶段，也是人体体表筋、骨、皮、肉的练功阶段，通过排打充分地吸收对人体有益之气，加之人体内气通过经络的输送更好地遍及、传导、散发、营护全身，诱导激发人体真元之气，增强人体皮下组织的血液灌注和循环，散瘀解滞，抑制局部神经，排除疼痛，紧固人体骨骼，畅通经络，更好地增进皮肉、经络、骨骼的弹性、韧性、硬度和强度，使全身出现抗受震荡、冲击和外力侵袭的功能，达到气还神本的作用。这一阶段也叫硬气功阶段，道家练功称之为练气还神阶段。

4. 运气阶段：也就是练功气化在人体内升发、升华的阶段，通过练功在人体内平秘阴阳，培育真气，调和气血，疏通经络，从而使人体周身上下内外贯通，浑元一气，无阻无碍，无滞无滞，做到意到、气到、力到（即念力、神力），随心所欲的境地，因而达到消除疾病，益寿延年，神气浩然之目的。道家练功称之为练神还虚阶段，在这一阶段中可自由控制，随意念指挥将内练之气集中于任何一部位，发放外气，气行体外，行之可为。即内气外放、外气内收达到外气治病的目的。这就是练功从无意识到有意识的过程。要成为一个练功有素的气功师，发挥练功的作用，就必须经过上述的四个阶段的练功训练，方可称谓练功之大成。

5. 窍气阶段：这是练功的最高阶段，这个阶段是元神开窍，灵感出现，通万物之灵，把万物之气融为一体的混沌之气，化有形为无形的境界。这就是道家练功最终所追求的仙境。即道本虚无，恬淡虚无的境界，也称化虚还无或练虚化无阶段。

这一境界是古今人们梦想的练长生之丹，补延年之修，成仙得道，与天地同老，日月共修，与宇宙共存的愿望。这一境界内可能产生很多的特异功能，开发出无穷的智慧和潜在的能量。它是存在的，可以想象到的，然而也是极其不易，难于达到的境地。因此也有人把这看成是幻想。然而幻想也有它实现的可能，实现了的幻想人们常有特殊的神力。这种神力，用气功的观点来看还是有一定基础的。这个基础就是人的大脑思维意识和想象所产生的思维能量叫做意念能或意识能、思维能、念力等。

以上的五个阶段是气功练功循序渐进的必然结果和努力攀登的目标，要想尽快地受益，必须认真地按这五个阶段去

练功，大彻大悟，科学地掌握意、气、力的应用，使精、气、神在顺其自然的条件下充分地发挥其作用。使之功到自然成，不要强求和追求以免出偏及走火入魔。要懂得和掌握“意”是人体大脑思维神经的活动，可以通神，是人体的精神力量，练功的指南；“气”是人体活动的物质基础，生命存在的原动力，人的生命活动一时一刻也离不开气；“力”是意和气结合而产生的能量。因此气功练功是增长人体素质的过程，实质上是人体精力和体力结合、集中的运用，使人与自然更紧密地结合。

●气功的效应与偏差

气功的练功效应和偏差都是练功时或练功后在人体上出现的现象和反应。这些现象和反应自我感觉是好的、对身体健康有益的各种生理和心理状态叫效应，反之则是偏差。因此效应和偏差是没有明显界限的。偏差是生理和心理上的一种不健康的意识障碍和精神障碍。这种不健康的意识和精神障碍即是由意志薄弱的害怕心理或疑惑，及缺乏认识的无知所造成的。这些偏差一般出现在练功中调身、调息和调神三个阶段，尤其是调神时。偏差主要表现在精、气、神等三方面出现了障碍。

在“精”方面的障碍一般是精液代谢、内分泌失控，如遗精频繁，月经不调等。这些多由调身不当，练功的姿式不妥所引起。因此必须注意调身是否得当。正确的练功姿式是纠偏的关键。

在“气”方面的障碍有腹胀、胸闷、呼吸不畅等现象，这是练功中调息不当引起的。要防止出现这些现象，必须注意练功中的调息，即呼吸必须自然，不可过分地闭气和猛促过深地呼吸。

在“神”方面的障碍是走火入魔，失眠多梦、心悸、心慌、心跳、头昏、头痛、精神忧郁等。这些多因调神不当，即过分地意守，用意过深，练功时突受惊恐，过分疲劳，伤神忧虑引起。防止出现这些现象必须注意调神得当，保持神清，练功时，必须精神愉快、切忌烦闷时练功。

至于练功中可能出现的问题和产生的现象会有很多很多，这些问题和现象是练功的效应还是偏差，关键取决于调神时的意识、意念。至于调身和调息只要做到“松静自然”，感觉轻松舒适，就不会有出偏现象产生。

“神”的意识好与坏，良性与不良性或恶性是决定效应和偏差的关键。好的、良性的即为效应，坏的、不良性的或恶性的即为偏差。

因此在练功中防止和纠正偏差的最好方法就是永存好的、良性意识，存善念。即练功中所产生的一切现象，“神”念认定都是好的、良性的、正常的反应和效应，那就不会出现任何的偏差。

因此，永存良性的意念是修身得道，防偏纠偏的良方。

●气功练功的注意事项

气功是一种很好的健身锻炼，它可以帮助人们强健体

魄，预防和治疗一些疾病和慢性病，还可以使人益寿延年。但是在练功时，如未能很好地注意选择、理解和掌握练功的方法与练功的要领，往往也会起一些反作用，从而影响身体，损伤身体以至造成不好的后果。所以在开始练功的时候一定要把握好练功的一些注意事项。这样方可得到事半功倍的效果。

1. 首先要根据自身的体质来选择练功的种类和掌握练功的尺度。因为人与人的体质不是相同的，而是有好有坏，有强有弱的。因此在练功时应根据自己的体质给予很好地选择，一般说来身体好、体质强的人优先选择强壮功来练，以显著增长外壮功力来加强身体功能；对身体差、体质弱的人，一定不可先练强壮功，而应选择保健功来练。在练功时还应注意练功的尺度，不可求急图快和盲目地去练，应循序渐进。否则，身体好、体质强的人练保健功看不到练功的成果，失去练功的信心而终止练功，半途而废。而身体差、体质弱的人练强壮功，由于体质跟不上练功的需要，身体承受不了练功的负荷，这样不但身体没有练好，反而影响健康，造成损伤。因此练功前必须根据自己的身体条件做好练功的选择和练功时掌握好练功的尺度。

2. 练功治病也和医疗治病一样要对症下药，所谓对症下药就是病人应根据病情选择不同的练功方法。练功治病一般指的是慢性病，对于这些疾病的气功治疗通常是通过增强人体的免疫能力和抵抗能力，从而取得对疾病的预防和治疗作用。

对于疾病可以分为由病毒、病菌等污浊邪气引起的，在练功时应首先注意选择排浊、泻毒之法，即以泻、排为主，补为辅的功法。体质亏虚、痰结瘀滞所致的疾病就需要以补为

主，活血散瘀为辅的功法。另外对于各种不同病情的治疗也应采取各种不同的对症疗法进行练功治疗。这里就不一一举例。

3. 注意环境的选择也是必要的：应选择一些环境空旷、清静、空气新鲜、通气无风的地方，对于一些有污染、噪音和化学气味的场所，练功时应尽量避开。

4. 练功用气一定要自如、协调，不能有过的憋气和不协调的现象。

5. 练功一定要有有经验的人指导：对于练功时或练功后所引起的反应和产生的一些现象一定要认真对待，迅速地搞清楚，否则，由于不慎或缺乏经验，对于练功时产生的一些正常反映而感到害怕、恐慌，因此失去了练功的信心，这就非常的可惜。再有因为练功不当，没有很好地掌握要领而产生一些不好反应，出现偏差而自己又不知道，如此坚持下去反而有损身体，造成不好的后果。因此对于初练气功的人来说，一定要有人指导练功，虚心学习，不懂就问，这样才能得到良好的收获。

功法

●七星横链功的发展

气功在我国有相当长的历史，它伴随着人类的发展而不断发展。古往今来我国先后出现了很多的气功家。如三国时期著名的医家华佗创编的气功功法“五禽戏”，至今仍在流传。到明清时期，我国气功已形成了内家和外家气功两大派别。

七星横链功的流传在我国也有较长的历史，相传它起源于南宋末年，由道家鼻祖深隐峨嵋之巅修道炼丹时所创。此功法经数代掌门人以毕生的精力增删印证，遂成为一门功理精妙、功法严谨、功能完备的上乘内功。它集武术、养生、医术之大成，被道家视为镇山压邪之宝，除掌门人之外绝不传二人。因此历代不见流传于世。

笔者出生武术世家，自幼酷爱武术，除家传之外，又得能人传授，在南京学习了多种流派的武术和功法，为深造打下了坚实的基础。

20世纪60年代，笔者正值年少，游访名山大川，在峨嵋

遇毕南山道长，蒙老道长错爱，被收为入室弟子，授于“七星横链功”。朝夕相处之中师徒情之益深，道长不仅将生平所学之真传相授，并以掌门之重任相托。

笔者认为：祖师创立本功法旨在济世济民，把功法镇于山门之中并不合祖师之初衷，应将“七星横链功”这一瑰宝，发扬光大，造福于民众。

70年代末，我就着手筹建气功馆。凭个人之力量要创办一家气功馆，其难度之大是可以想象的。在社会上各界有识之士的支持下，南京气功馆终于1983年成立了。“七星横链功”终于得以与世见面，并立即受到人们的关注和欢迎。短短数年内，学练此功的学员人数竟达10余万之多，其中有工人、农民、大学生、干部、战士……。凡该功法修炼者均收到治病健身的效果。

●七星横链功简介

七星横链功又名阴阳五行功，是以天人合一的整体观为指导的多层次的、完整的高级功法。天人合一的整体观认为，自然的存在是一切的统帅，宇宙是这个自然存在的一个超巨系统，而人体是宇宙这个超巨系统中的一个巨系统。组成人体的各个部分又可分成许多层次的子系统。人体不可离开宇宙而独立存在，人体的各个部分也离开不了人体而独立存在。因此人体的健康程度是取决于人体总功能的有序程度。欲达到防病健身益寿延年的目的，务必进行全系统的锻炼，练其自然，顺其自然，还其自然。以增强人体局部与整