

- 開周天密訣
- 看光法
- 采地、水、火、風法
- 信息水
- 遙感治病法

13

超功能修煉法

超功能修炼法

晓鸣 编著

中国医药科技出版社

超 功 能 修 炼 法

晓 鸣 编 著

中国医药科技出版社出版发行
(北京西直门外北礼士路甲38号)
天津武清南官印刷厂印刷

开本787×1092mm¹/32/ 印张 5

字数100千字 印数 1—6000

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

ISBN 7-5067-0281-9/R.0242

定价：2.60 元

前 言

提起修道求仙，我们会想到古籍中的《列仙传》，会想到《深山静居服气图》一类的古画以及鹤发童颜的隐士，还会想到那令人恍有所悟、而又似古井微澜拂柳轻尘般难以深究和不可言传的禅机佛语。

其实，古代的修道和现在的练气功基本上是一码事，只不过修道比练气功的层次更高，并且它的最终目的不在于治病健身，而在于追求精神的永恒，追求超越时空的大智大慧，追求在与天合一中的逍遥自在感。

那么，这种形而上的目的对现代人有什么意义呢？

我们知道，现代社会由于科学技术的飞速发展，人类征服了许多过去难以想象的领域，人类的物质生活获得了空前的发展。但是，科学的发展并没有解决人类的精神危机。美国著名的未来学家约翰·奈斯比特在《2000年大趋势》一书中预测了本世纪末宗教将复兴，他指出：“科学与技术无法解释生活的意义，我们只能从文学、艺术和精神中找到答案。”他说的精神当然是指宗教，但宗教和气功本来就是一对孪生兄弟。气功的放松入静能够缓解、消除现代社会激烈竞争和快节奏给人类带来的紧张感、压抑感、孤独感，它的“求道”的终极目的也给予了充满功利的人类生活以形而上

的意义，使人的行为变得洒脱和优雅。从这一点来讲，气功与文学艺术的作用又是一致的，而且更甚于后者。

许多人对高层次气功和特异功能持有种种非议。如“念力”（意念产生的力）是否存在的问题。其实，如果否认“念力”，整个气功也就不存在了，因为气功的灵魂就是意念，意念产生的力就是衡量功夫深浅的一个标志。《庄子·逍遥游》曰：“乘天地之正，而御六气之辩，以游无穷者”，实际上只有在意念中才能做到。意念可以超越时空，自由出入天地宇宙。特异功能中的遥感、遥视、预测、通灵也是这种“念力”的作用。

又如长生不死的问题。佛道两家都追求精神的永恒。佛家讲求“跳出轮迴”，道家则希冀“羽化而登仙”，这在常人的经验中是做不到的。古往今来的求道之人却把它当作一个难以实现却是可以接近的目标，因为按照佛道有关经典的解释，所谓长生不死不是指肉体长存，恰恰相反，而是指抛弃肉体而得到精神长存。它是指人的精神修炼到能量相当高的阶段，就可以脱离肉体的躯壳，成为一种意识存留体而永恒存在。

当然，这些都还是一种猜想，许多人持有异议也是因为这是一种无法用现代科学手段确证和解释的非科学。

我们似乎站在两个领域的分界线上：一边是现实的此岸，遵守的是放之四海而皆准的规律，任何一个结论都可以通过实验模拟和复制出来；一边是遥远的彼岸，它讲究的是“信则灵，不信则不灵”，它的结论存在于个人的意念和感觉之中，人类的理性无力对其诠释。两岸任何一点的跨越也许是人类文明史上最重要的贡献。

人类对未来世界总是由不认识到认识、由不能解释到能

够解释、由非科学到科学的。我们有勇气走进气功这座深奥的迷宫，开掘的将是一座无穷的宝藏。

本书介绍的功法是从各门派的功法中归纳而成的，读者如习练最好有明师指导。

编 者

1990年8月

目 录

前 言

第一章 结丹法

- 第一节 “内丹”概述 (1)
- 第二节 周天功 (2)
- 第三节 九转炼丹法 (8)
- 第四节 聚气结丹法 (14)

第二章 采气法

- 第一节 直接吞纳法 (18)
- 第二节 穴位采气法 (22)
- 第三节 形体采气法 (28)
- 第四节 采日精月华法 (31)
- 第五节 综合采气法 (34)

第三章 发外气法

- 第一节 外气概述 (37)
- 第二节 发放外气的练功方法 (38)
- 第三节 发外气的手法 (44)
- 第四节 外气治疗的一般原则 (49)

第四章 观想法

第一节	观想法概述	(52)
第二节	观想的层次和分类	(53)
第三节	观想十法	(54)
第四节	观想法的理论基础	(57)
第五节	观想法的注意事项	(60)

第五章 看光法

第一节	人体性光概述	(61)
第二节	看内光法	(65)
第三节	看外光法	(67)
第四节	看外光的作用	(70)

第六章 内视、透视、遥视法

第一节	基础功	(71)
第二节	气化功	(73)
第三节	内视功	(79)
第四节	透视功	(81)
第五节	遥视功	(82)

第七章 辟谷法

第一节	辟谷法概述	(84)
第二节	辟谷的具体练法	(85)

第八章 组场法

第一节	组场法概述	(87)
第二节	空间组场法	(88)
第三节	透视组场法	(88)

第四节	光能组场法.....	(89)
第五节	辨证组场法.....	(89)
第六节	组场的注意事项.....	(90)
第七节	激发特异功能法.....	(91)

第九章 诊病法

第一节	气感诊病的理论基础.....	(95)
第二节	气感的训练方法.....	(96)
第三节	气感诊病的主要方法.....	(97)
第四节	脏腑诊病法.....	(104)
第五节	八纲辨证诊病法.....	(107)

第十章 信息疗法

第一节	信息疗法的原理.....	(110)
第二节	以实物为载体的信息疗法.....	(111)
第三节	以语言、符号为载体的信息疗法...	(112)
第四节	信息的设计.....	(113)
第五节	意念治病的方法.....	(115)

附:

采地、水、火、风、空法.....	严 新	(118)
风月宝鉴法.....	张玉磊	(123)
麒麟显圣六法.....	张宏堡	(128)

第一章 结丹法

第一节 “内丹”概述

修炼内功的基础功夫，通大小周天是为主要目的，一旦通周天之后，修炼者要登堂入室，进而达到内功的上乘境界，就必须经由结丹的阶段。

所谓“内丹”又称之为金丹、灵珠、圣胎，是人从自身的元神、元气、元精修炼而成。《中和集》：“身心合一，神气混融，性情成片，谓之丹成，喻为圣胎。”《周易阐真·金丹图》：“夫命者，先天正气；性者，先天元神。命属阳，性属阴，性命相合，阴阳混一，是为金丹。”古人修炼内丹总结出的一整套方法称之为内丹术。

“内丹术”中所说的丹，具体说来，就是指修炼到一定的程度，人的丹田里结成了一个气团，为一鸭蛋大小，初为暗红色，久炼之，则慢慢转为金黄、淡黄色，最后炼纯后，为玉白色。内丹聚之成团，散则无形，有透视功能的人能见到，内视能力很强的人也能看到。内丹可以在体内运行，且能量极大，就象人体内的核反应堆。修炼内功的上乘功夫以及各种特异功能都必须在结丹的基础上进行。

第二节 周天功

周天功又称之为周天搬运法。“周天”是借用古代天文学的一个名词。《礼记·月令篇疏》：“凡二十八宿及诸星，皆循天右行，一日一夜为一周天。”古人认为天体是个圆环形的，圆环中间有条带子，称之为黄道带。沿黄道带可以把天空划为365分，许多星宿都是沿着黄道排列的。二十八星宿也都排列在环形的黄道带上。北斗七星的斗把沿着圆环转一圈为周天。古代养生家在对人体探讨中，发现人体有³65个穴位，分布在全身，恰与天体365度相吻合，所以认为人体也是一个周天。如果真气沿着上半身的任、督二脉循行一周，就是转了一个小周天。如果真气沿全身十二正经、奇经八脉都转到，经过365个穴位转了一圈，称为一个大周天、《大丹问答》：“运火一昼夜，象一周天。四时生成，阴阳合度，自然之道。”

周天功，又可分为意念周天、经络周天和丹道周天。意念周天即是以意引气，沿着人体上半身的任脉和督脉走一圈；不用意念引气，全靠积气冲关，到一定的火候，自然沿着任、督二脉自己运行为经络周天。丹道周天是从脊髓里运气不是从经络里运气。炼这种功法极其困难，并且有危险，一般要师傅护功。

通周天主要靠自己修炼，也可以请师傅发功帮助打通。具体功法因许多书都介绍都比较详细，这里不打算赘述，仅介绍几种行之有效的通小周天法。（因为通小周天为周天功的基础，小周天通了大周天只是时间问题）。

（一）聚气法

意念：把自己置于宇宙之间，默念“我在气中，气在我中，天人合一，气为我用”。

做法：全身放松，观想到自己在朦胧宇宙真气中之后，用手掌在下丹田处划圈，男左女右（见图1—1），由小到大，大至把全身都划在内，再从大划至小。划圈时意想宇宙的真气、光能都被调集过来，向划圈的中心点小腹处聚集。

功效：这是一种快速聚气的开放型妙法。借宇宙气通周天，无需“积气冲关”，可在很短的时间内，使体内真气聚满，然后再进行周天运行或进行开天目的训练（有足够的真气法激活松果体）。

原理：一桶水，没人动之前，非常平静，用一根木棍在桶里沿着一个方向旋转之后，在漩涡的中心点，便产生最大的压力和向心力，即使是把木棍抽出去，在一段时间内，水也仍然向着漩涡点聚集。宇宙间的真气，在正常情况下，相对平静。当你用手掌对着自己做环形运动时，周围的气均被手掌搅动起来，与水的原理一样，在手掌划圈的中心点，产生最大的向心力和压力。宇宙间的气，向这一点聚集，即使是手掌已不做划圈运动，但周围的气在一段时间内，仍然向原中心点聚集。此法可以快速将宇宙间真气聚满全身。



（图1—1）

（二）周天贯气法

周天贯气法又叫任督脉贯气法。这是一套根据奇经八脉中任脉，督脉形成的小循环而创立的一套贯气法。

1. 任督相接，阴升阳降。双手由丹田微微按下再上提，掌心向上，伴升降呼吸。此时双手以手助意，以意引气，由会阴环绕前阴沿任脉上行，经人中、神庭上通百会，这时举臂掌心相对，五指分开，伸向天空采气，伴深、长、匀、细呼吸。接着掌心向下意向百会，随之抬头望劳宫，再徐徐低头，双手徐徐下降贯气，沿督脉经风府、哑门、大椎、命门、长强至会阴，又返回丹田，这时双手由背后返至丹田处，任督脉通。意守丹田片刻后，意念气沿下肢由足心入地，此时足趾用力扣地面三次，如木生根，同时提阴器、肛门三次，伴升降呼吸三次，然后双手又从丹田开始重复上述动作，重新沿任，督脉贯气。一般贯气六次，根据情况亦可三次或九次。

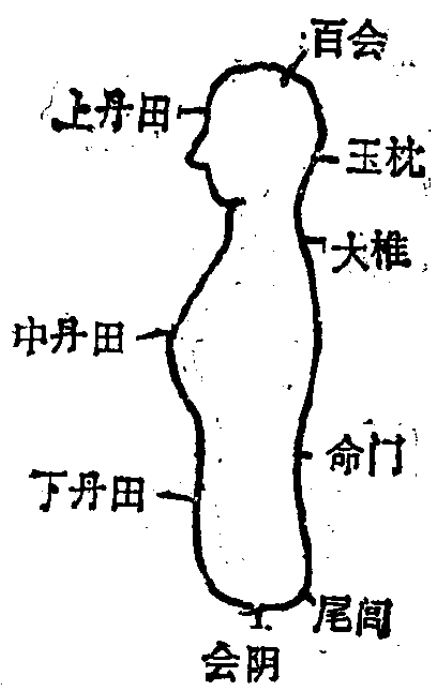
2. 督任相通，阳升阴降。接上动作，双手由丹田微微上提再下降，伴升降呼吸，此时以手助意，以意引气，环绕后阴上行至命门，意念经气沿督脉上行，经大椎，哑门、风府上行百会，这时双手离命门后，过腋下而上举，掌心相对，五指分开伸向天空采气，伴深、长、匀、细呼吸，然后掌心向下，劳宫对百会，以手助意，意念经气沿任脉下行经人中、环口、膻中、中脘、中极下至会阴回返下丹田。意守丹田片刻，如木生根，再意念经气沿双下肢下行涌泉，此时足趾用力扣地三次，伴提阴器，提肛门，升降呼吸三次，然后双手由下丹田微微上提再下降……重复上动作重新贯气，一般连续贯气六次，根据情况亦可重复作三次或九次。

最后提肾气三次后，吸一口气抬高足跟再落，收功。

（三）以音助气通周法

首先介绍小周天功中，任督二脉上的九个穴位：

两眉之间，印堂穴位附近的区域称为上丹田；两乳头连线的中部，膻中穴附近的区域称为中丹田；腹部脐下四寸，包括肚脐在内的区域称为下丹田；两阴之间的会阴穴位及附近的区域称为会阴，尾椎根部，督脉的起点称为尾闾；脊柱上与肚脐相平对的部位及附近区域称为命门；颈椎与胸椎的连结处称为大椎；后脑中部玉枕穴位及附近的区域，称为玉枕；头顶部，两耳尖连线的中点及附近的区域，称为百会。人体上半身前面中线，由下齿龈至会阴的一段，称为任脉；人体背部中线，由尾闾到头顶至面部上齿龈的一段，称为督脉。任脉是阴脉之海，统管六条阴经脉。督脉是阳脉之海，统管六条阳经脉。小周天就是指真气经过前述九个区域，沿任督二脉循行（图1—2）。



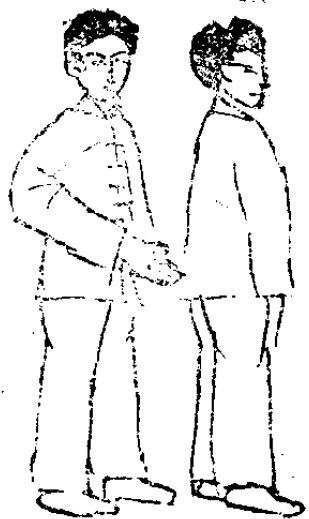
（图1—2）

练功者取站、坐姿势，全身放松，自然呼吸入静后，以意引气从下丹田任督脉上行，同时自鼻中发出(eu)音，推动气上行，经由会阴、尾闾、命门、大椎、玉枕、百会、上丹田、中丹田、复降下丹田。以音助气通周法，还可以通过师父发出声波（下丹田—会阴—尾闾—命门—大椎—玉枕—百会—上丹田—中丹田—声音拖长），练功者顺着声波信号以意引气沿着任督脉循行。此时，教功者的功能以

语言为载体发射出去。学功者全身放松，两脚踏地，站、坐、卧均可，注意下丹田，想像自己的任、督脉是一根环型的透明管路。教功人往你下丹田处投进去一个透明的“火炭”，下丹田开始发热了。你用意念推着这个“火炭”，随着教功人的声音开始运行。“火炭”循行到哪个部位，就体会那儿的气感：酸、麻、胀、沉、热、痒、凉等异常的感觉，都为正常。师傅带练此功，学功者有可能诱发内视功和其他特异功能。

（四）帮他人开周天法

开法：用剑指在对方的任督二脉上下用力划动几次，使对方任督二脉部位的血液循环加快，同时也是在用你的生物电刺激对方。会阴和尾闾部位由对方自己守开（注意那个部位，产生气）。气随血行，加上导法之后，很快便会感到气的循环。



（图1—3）

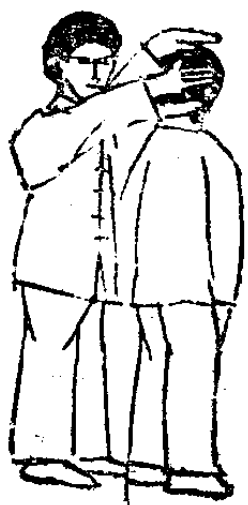
导法：施功者站于被开者的左侧，让对方全身放松，眼帘下垂，用余光注意施功者的手掌。施功者用右手劳宫从被开者的尾闾起势（图1—3），循督脉上行，在百会处换成左手劳宫（图1—4），循被开者任脉下行至下丹田（图1—5），会阴和尾闾穴由被开者自己引气通过。如此反复

进行。手与对方身体的距离要在20公分以外。被开者用眼的余光和意念跟着循行，注意体会自己体内气动的感觉。

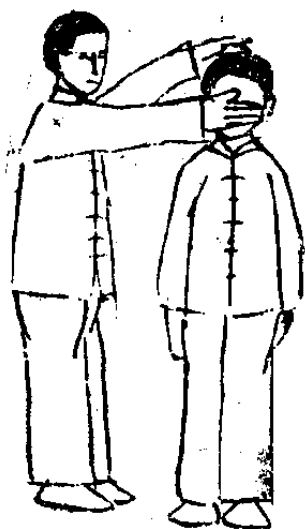
（五）通周辅助功

悬天功

用双手抓住单杠或者是树叉，两脚离地，意守丹田练功



(图1—4)



(图1—5)

3—5分钟。此功法主要是练内气，很快能通大、小周天，有练好悬天能成仙之称。

俯撑功

采用高撑位的体态，在沙发扶手、桌子、床头等两尺高以上的地方练习。开始只做简单的机械运动，不管呼吸，不加意念，待两臂感到微酸的时候，开始加意念并配合呼吸。身体向下时吸气，用全身的毛孔往里吸，要吸满。起身时，双手支住身体，全身放松，不要急于做连续动作，在支起的过程中休息一会儿。起身时呼气，意想体内的真气顺着尾闾往上走，经督脉、百会降入下丹田、会阴，一呼呼一圈。连续撑一阵后放松站立一会儿，便可以收功。

经常练此功，会感到内气沿着背后一片片的往上走，平时坐、站的时候，也经常出现真气从尾闾往上升，而且面积很大，这都是真气充足的表现。

（六）收功方法

推手：双手手掌相对摩擦，目的是提高手掌部位的生物电位，增加热能，为下一步做准备。

干浴面：古代称为“驻颜术”。用双掌从上至下擦面，加上意念，让脸部的皱纹打开，这可使面色红润有光泽，延缓衰老，青春常驻。

干梳头：由前至后，用双手十指梳理头部皮肤，指尖要接触头皮。此法可治疗神经衰弱，头晕，头胀，偏头痛等。

拍打头部：由前至后，痛处多拍，主治头晕、头胀和神经衰弱。

捏耳廓：双手分别搓捏两耳廓的内外部，有痛点处为捏的重点。然后拽耳垂。这是一种全息疗法，全身各部位在耳朵上都有反应点，故搓耳朵相当于全身按摩。另外，肾开窍于耳，常做耳部的按摩，有强肾之功。

擦大椎：用手搓擦大椎处，包括按摩颈椎。大椎为颈椎和胸椎的接连处，易受风寒侵入。练功出汗后，更要将此处汗擦干。

第三节 九转炼丹法

“九”为阳数之极，九转炼丹是谓炼丹的层次和方法。

《修真太极混元拈玄图·秘传还丹诀》：“九转还丹诀第一。以五脏真气、三田真气，合和神水下丹田而曰九转。”

“内丹之功，起于一而成于九……转而成九为阳数之极，数至于九，则道果成矣。”从一到九之数，表示事物经过一定的量变，会产生质的变化。