

## 后序

我自 1998 年在西安西北工业大学向王玮老师学习此功以来，已有十几年了，尽管只不过是断断续续地三天打渔两天晒网，依旧觉得这是一个很好的功法，时至今日，亦深受受惠于此功不浅。可惜当时由于时间关系，王老师只传授了其中最基本的合仪掌，所以一直想把后面的功法也学下来，然而，自觉不那么容易了，因为那时还没有这本资料。后来在《东方气功》（大约是 1989 年~1991 年）杂志上发现了它之后，真是如获至宝，遂将其邮购下来。但由于我 1993 年才邮购，时间也比较久，其中有一期是《东方气功》杂志编辑们花不少时间找寻而来，在此为他们对读者负责任的态度表示衷心的感谢。

当时我就一直有把这些文章整理成册的想法，随着科技的发展，扫描仪的普及，终于使我梦想成真，于年初扫描并整理出来。

因为还要念书，学习紧，直到今天也只是粗略地校对了一下，大错也许没有，小错一定难免，敬请各位读者不吝指正为盼，也希望各位读者能从这套功法中获益。这是我的愿望，也一定是王老师当时出来传授这部功法的初衷吧！

衷心感谢王老师和《东方气功》的编辑同志。

这本电子书本身没有版权，若要涉及这个问题，我觉得版权应该归王玮老师和《东方气功》吧。

小道寺院 谨识  
2004 年 10 月 22 日

# 龙形柔身术

陕西西安华山机器厂 王 玮

龙形柔身术，来源于道教昆仑派南极门健身术中龙形气化致柔内功术。根据南极门师祖白云昆道人的炼丹采药、修心养性功法，综合业师全国优秀武术辅导员、原山东省国术馆馆长路文瑞的南极健身术，并融诸家气功、武术内功、健美等养生方法为一体。经长期实践而发展起来的一套较完整的十分有益于身心健康的科学功法。

全术通过意念、吐纳、形体修炼，结合辟谷服饵，及室内房中术来保气、养精、修真炼性，防身自卫。这功法属内功范吨主张以大养为主，从而达到强壮自身、延年益寿的目的。

功法主张以柔为主，柔能除疾通经，内气充沛，气血调畅，肢体灵便，充满生机与活力，刚柔并施，内刚外柔。在技击应用中，柔则气通力刚，肢体发放应用如鞭，内力在意的引导、神的作用下。相互转换，随心所欲，发放自如。

龙形柔身术功法由基础功法：

一部功炼气活血，由通经达络站桩功；柔韧肢体、松展拉伸松身法，柔身法，强壮功合仪掌组成初级入门底功。

二部功以内养功、静功为主。由修心静坐法、睡仙功法、蹲功、跪功、行功、房中术、采树气法、采日月精华法、混合妇元自发动功所组成。

三部功为硬气功功法，以内气充盈的八大神龙掌和外炼筋、骨、皮的拍打功组成。

四部功由软气功套路龙形柔身拳和龙形柔身球 24 式所组成。

五部功由防身自卫功法推散手、点穴功组成。

六部功由内功医治法，气功测病法，气功治疾法，气功按摩法，气功诊洽初步，气功诱发特异功能，浅谈辟谷服饵，声导引，人体形色望诊断疾法，人体手的阴阳望学断疾法，气功手图遥感法等组成。

功法由浅到深，理法并茂，动静相兼，武医结合，是一套减肥健美、防身自卫、养生强壮、内功疗疾和诱发人体特异功能的秘传高级功法。

功法要求修炼自身者，需明身了性，人生首要问题是生命的活力“精气神”三元素是否充足为衡量人体的健康水准。万物人为贵，人是万物之灵。要有一强健之体，必须修身养性，保命炼形，寡欲节食，知冷暖温饱，情损欲害之理。明人体内周期的变化，把握自身情绪与性欲的平衡，知五脏六腑之排列，经络走向，阴阳五行在人体生克制化的规律。本着科学的观点，面对现实，反对玄而不实、封建、迷信、无实践经验之举。明身了性，才能修心行法，治用强身，以保能量，少损耗，求舒适，方能自强，先强己，后利人，否则功不成而发放外气则伤身害己。

龙形柔身术属本门秘不示众之法。修功宗旨云：“听的呼和吸，走的八卦劲，炼的大极圆”。以神灵听随呼吸，打开人体周身毛孔大气穴，体内外处处为圆，身体处在刚柔应变之中，修出灵猫之能，周身松活柔软，不亢不偏。行功中万变不离阴阳变化，动静相

兼，刚柔互济，以两耳内外听息，两眼似视非视，呼吸自然，似吸非吸，似呼非呼，从而达到进入真胎息之境。行功中一切在是与非，有意无意之中求真意，周身处在曲而不曲，直而不直之中，圆活自然，混元一气。时辰修炼，据体需所定，一般以早晚为佳，炼功方位以适心之方向为最佳之向。

修炼功法中，周身毛孔天地感应，将自身比为微观宇宙，天地间为宏观宇宙，洞察一切，用己身的微观宇宙，来感应天地间宏观宇宙和自身对应的微妙变化，加以感觉启悟。将自身比为八卦中太极鱼的阴鱼，我外之气比为太极鱼中之阳鱼，我外有我，天外有天，如灵猫之能，你将动，我周身毛孔已感知，产生神灵之法，使护卫常在身，形成天、地、人三才立意合一。可修炼出人体异常现象；诱发出人体的潜能和特异功能，并可增强和开发人体智能。周身突然情况下，呈高度的灵敏性。修炼中，用八卦之理，阳刚阴柔之法，使身体在蠕动、须动、摆动中起伏翻转气化，相互转换，使身体脱胎换骨，松软肢体韧带。气化致柔，则生机、活力无限，具有童子体之功。整个心身永驻春意，使形体经修炼后，恢复和还原本应有的自然的健与美。

功法要求性命双修，收心止念，清心寡欲，内外兼修，动静结合，藏龙伏虎，使内功、外功、潜能、内景并进。含意导气，止淫保身，炼精产气，炼气化神，修神还虚自明。注重明三节、齐四梢、闭五行。体用并重，道法自然，立行坐卧，不离这个。君无欲，道自来找。“入真门、秉真心，渗透真玄真自在。来妙理、达妙境展开妙道神通。”

经长期修炼，可对骨骼、韧带、软组织，及内脏所引起的疾病，起到预防和治疗作用。使气血周期在运动中气化之加快，增强和提高人体的免疫功能，对外肢体活动柔韧拉伸，内里脏腑间产生相互按摩的作用，起到活血通经，气化通滞，促进脂肪消耗，可减肥健美，增长肌肉和内力。炼功中，以一念代万念，消除紧张情绪与七情六欲的干扰。如太极图中的阴阳鱼，黑白分明，它们相互转换，相互制约，而自己应站在太极图之圆形中，无边无际。万物由内演变而成，站在第三者的立场，来看阴阳的演变，即“旁观者清”。看穿看透一切，这样才能处理分析问题，与天地宇宙融为一体，心宽体阔智广，无量有道。牢记“道高一尺，魔高一丈”之理，影响炼功的因素和损害寿命的病魔较多。

“道”即阴阳相合的产物，而“盗”则是由“道”中相夺。万物有自己的阴阳道路、演变规律，但它们在自然演变中相互为盗，相互为补。天地相盗，天地在自然中盗人体精华者皆是，而自身的失衡则受内外七情六淫的干扰，无形中损耗能量，处处干扰，万不可“得意忘形”。病即比为鬼怪，以正气、正念威慑驱逐病魔。如古典著作《西游记》中之唐僧，将唐僧比为人体中的精，（精神、精气、人体精）洞洞有妖怪，都要吃唐僧肉，干扰西天之路取得正果。孙悟空为心，心猿意马，神不安、心不静，意散神涣；沙僧为肝，肝火冲激则志谋失调；猪八戒为肠胃，意斜思多，贪吃食睡，伤脾损胃。不能合理的掌握七情六欲，将干扰和影响精气神的充沛，对炼功和损生的因素万万不能着。心不动神不乱为安，否则相反。使自己保持精力旺盛，正气向上，压到一切邪气，形成不衰无疾之体。修炼中，调动自身的能量和抗病能力，以自家“水”和体内之“药”，来医治和调理自身的不足之处，改变脏腑与筋骨之间的素质，抑制心火，滋补肾水，通百脉，壮三田。修炼本功，气感较强，可达到外气内收，内气外放的作用，周身透空，具备为己和他人疗疾之本领。经气化训练后，出现诊病治疾之特异功能，并可改变自己的道德

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>