

中国传统上乘密法



张元明 编著
田来科

中國元氣功

——天罡神功

西安交通大学出版社

内 容 简 介

本书将过去密室修炼绝不外传的传统上乘秘法奉献给广大读者。内容包括：气功的基本原理；修炼、教功、纠偏的原则；天罡神功功法、功理；天罡神功效应；仙佛心法；遥感神通法；圆光开天目；灌顶结丹法；万法归宗秘印；人-物系统信息交感法；“金丹问答”等。本书图文并茂，法理兼容。

通过国内外数万人的修炼证明，本功法易学易炼，收效明显，既可开发智慧、激发特异功能；又可祛病强身，健美减肥。

本书既可作为初学者入门之向导，又可供科研人员、气功师等深入研究探讨之用。

中国元明气功

——天罡神功

张元明 田来科 编著

责任编辑 高民军

*

西安交通大学出版社出版

(西安市咸宁路28号)

西安交通大学出版社印刷厂印装

陕西省新华书店发行 各地新华书店经售

*

开本 787×1092 1/32 印张 9 插页 4 字数 182千字

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数：1—30050

ISBN7-5605-0361-6/G·38 定价：4.95元

气功要把最好的东西
献给人民。
张震寰题

张震寰

一九八九·十一月

中国气功科学研究会理事长 张震寰 题词



公元一九九零年五月一日

功传寰球

利益衆生

题赠武当龍門十八代传人

張元明气功师 武当山道协



武当山道教协会 题词

(张元明为武当山紫霄宫气功武术教授)

張元明氣功大師

圓融無礙
明照十方

上海龍華寺明揚



全國政協常委
中國佛教協會副
上海龍華寺主
北京廣濟寺主
持

明揚法師 題詞

氣為血之帥

血為氣之母

元氣功方家正之

裴錫榮敬題

一九八八年孟秋吉日



国际气功联合会副主席
全日本中国拳法联盟顾问
全美武当气功研究会顾问

裴錫榮 題詞

氣功師張元明道念

弘揚青城武
術氣功瑰寶

青城觀吾題



戊辰年仲夏月

天下第五洞天、青城山天师洞九旬道长 观吾真人 题词

臺灣 吳錫銘
一九八九年十一月

促進兩岸同胞情誼

吳錫銘

台灣 國際超能力科學研究聯合會創辦人兼總會執行主席
吳錫銘 題詞

过去诸如来，斯门已成就，
现在诸菩萨，今各入圆明，
未来修学人，当依如是法，
我亦从中证，非惟观世音。

——〈楞严经〉

仙是佛，佛是仙，一性圆明不二般，三
教原来是一家……

性要悟，命要传，休将火候当等闲，
闭目观心守本命，清静无为是根源。
四正理，着意参，打破玄关妙通玄，
子午卯酉不断夜，早拜明师结成丹。

——〈三丰全集〉

老氏说众妙，我佛说极乐，孔门言至善，
三教无异说，中庸说六欲，佛经言六根，道家论六贼，三者总不分。

——〈道乡集〉



博大精深数中华，儒、释、道；医武诸家；圣佛仙神光照，五教精妙合一教。
图 1 五圣图

序

气功古称导引、吐纳养生等，是祖国医学瑰宝，它在历代养生保健和祛病延年中作出了重大贡献。为了把这份宝贵文化遗产继承和发扬光大，对人类健康事业作出更大贡献，现把《天罡神功》介绍给广大气功同道和广大气功爱好者。

《天罡神功》是武当龙门派十八代传人张元明、田来科根据少林、武当、青城、峨嵋功法之特点结合儒、释、道、医、武诸家功法之长融汇创编而成的一枝气功奇葩。张元明气功师是余之入室弟子，自幼好学不辍，对武、气两门造诣颇深，尤其对气功一门，不断精研，他在教学和治病方面颇有独到之处，他在带功讲学时都有很多人身体健康受益，因此，他名噪大江南北。《天罡神功》着眼实际，不尚虚华，是一部好的气功专著。张元明、田来科两位气功师历时数年，终于把这本造福人类健康事业的气功书完成，当本书稿成之际，特为之序。

裴锡荣 于国际气功第二届会议

1989年9月吉日

前 言

混沌未分天地乱，渺渺茫茫无人见，
自从盘古破鸿蒙，清升浊降天地辨。
覆载群生仰至仁，创造万物皆成善，
欲知造化乾坤功，圆明净妙灵光现。

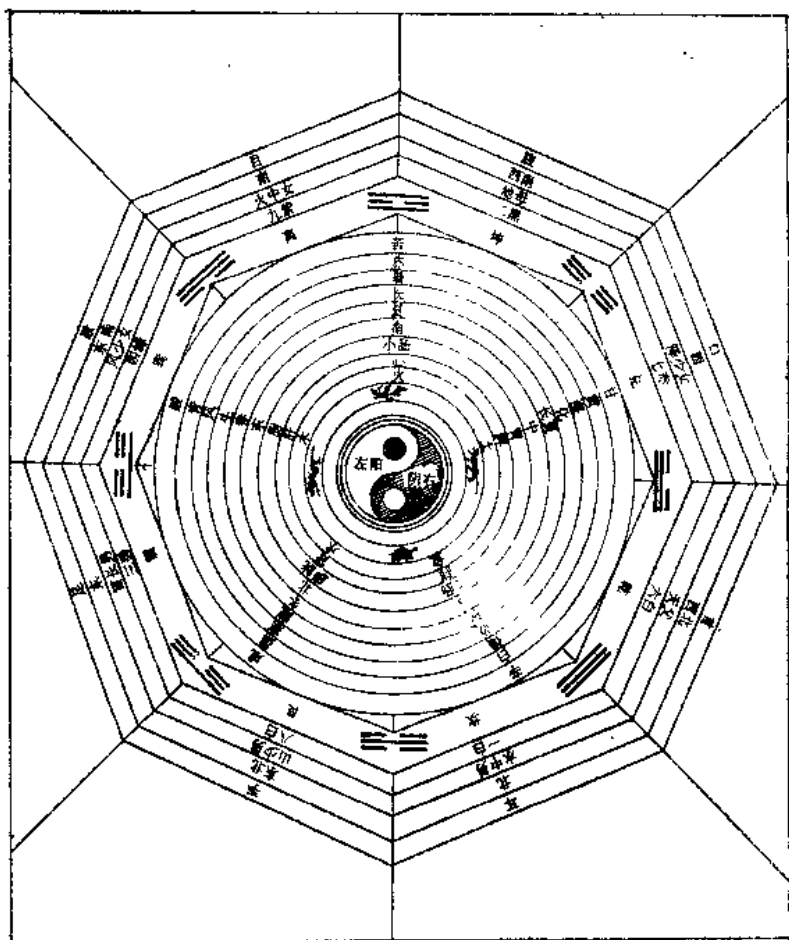
混沌未分之时，阴阳未判之际，天地混然一体，一气混凝，内含阴阳，清浊共存。清则升浮于上，成之天也，浊则降沉于下，为之地也。清升为阳、浊降为阴，阴阳异位，两仪生焉。清浊之间，谓之“中气”。中气者，阴阳升降之枢轴，谓之“土也”。枢轴运动，则清气左旋而升，化火而热；浊气右转而降，化水而寒，方其半升未成火也，曰之“木水之气”。温升极，则积温成热而化火矣，方其半降未成水也，曰之“金金之气”。凉降极，则积凉成寒而化水矣。木、火、金、水，温、热、凉、寒，东、南、西、北，春、夏、秋、冬，青、赤、白、黑，生、长、收、藏，平旦、日中、日入、夜半，少阳、太阳、少阴、太阴，……，四象生焉。四象既分，八卦离焉。天地之位，阳上阴下，四方之中，东温南热，西凉北寒，四时轮转，一年而周。东、南、西、北曰正方，震、离、兑、坎、居其位，西北、西南、东南、东北为四隅，乾、坤、巽、艮四角立，四方四隅八卦生焉。

天罡神功，由龙门十八代传人张元明、田来科共同编创而成，采少林、武当、青城、峨眉、鹤鸣等各派之绝技密法，集儒释、道、医、武诸家之精华妙诀，法宇宙万物生长演化之大道，使天地人宇宙合一，身、心、息、炁、精、神皆炼。

性德命功双修。始于混沌(无极)，分之两仪，四象八卦，精妙无比，返本还原，复归无极。该功法易学易练，既可整体修，又可分节独立练，灵活选取，场地不限。美国、法国、西德、日本、加拿大、瑞典、新加坡等世界多国，台湾、香港、西安、北京、上海、武汉等祖国各地，上至80多岁老人，下到十几岁娃娃，从士兵到将军，小学生到大学教授，普通群众到中央领导，实践者数万，既感受到神功与宇宙沟通信息，迅速进入玄妙的炁化境界，潜在功能灵感显化，传递、转化、吸收、聚集宇宙高能物质(复旦大學測出張元明以該功踏罡步斗的氣場中高能粒子—— γ 射線的強度，是他們從1988年以來測過的50多個氣功名家、特異功能者及各種功派氣場中最強的，約為大自然宇宙高能粒子密度3倍)之威力，又受益於神功通經活絡、健美身形、除病祛邪、強身健體、益壽延年，乃至返老還童(有的絕精一二十年的老人，竟然又出現遺精，白髮漸黑等)的奇效。還有許多人通過函授教材，配以帶功口令磁帶、帶功錄象帶等遙感修煉，效果也極顯著。很多人被激發出遙感、遙測、遙視、預測、透視、診病除病之功能(見附錄)。凡練過此功者，無不交口稱贊。美國、日本、澳大利亞、台灣紛紛邀請作者傳功講學。華夏神功世界稱頌，願她為中華之崛起，人類之進步放出星點之光明！

編 著 者

1990年春



仰观天文
俯察地理
天人应
人事中通
伏羲画卦
文王演筹
周公祖述
孔子扬经
先天对待
阴阳向立
后天流行
母子相生

太极含三
左阳右阴
近取诸身
远取诸象
取类比象
乾天坤地
坎水离火

图 2

八卦周流
S 波中悠
远取诸物
囊括万有
震雷巽风
艮山兑泽
五行八卦

乾首坤腹
坎耳离目
易理通融
奥理窥探
道在天地
振兴中华

震足巽股
艮手兑口
经天纬地
蕴宇宙规
法为人明
势在必行

目 录

序

前言

第一章 气功的概念和特点	(1)
第一节 气功的概念.....	(1)
第二节 气功的特点.....	(4)
第三节 道德修养与气功修炼.....	(7)
第二章 气功简史	(11)
第一节 气功的产生.....	(11)
第二节 气功的发展.....	(13)
第三章 气功效应	(19)
第一节 气功对“精、气、神”的作用.....	(19)
第二节 气功防病治病的作用.....	(21)
第三节 气功信息的神奇效应.....	(22)
第四节 正确对待气功效应.....	(23)
第四章 气功医疗理论探索	(24)
第一节 “气”的客观特征.....	(24)
第二节 气功的生理效应.....	(26)
一、气功对中枢神经系统的作用.....	(28)
二、气功对植物神经系统的作用.....	(28)
三、气功对呼吸功能和气体代谢的作用.....	(29)
四、气功对胃肠功能的作用.....	(29)

五、气功对心血管系统的作用·····	(30)
第五章 练功指南 ·····	(31)
第一节 松静自然·····	(31)
第二节 动静相兼·····	(32)
第三节 练养结合·····	(33)
第四节 性命双修·····	(33)
第五节 意气合一·····	(36)
第六节 循序渐进·····	(36)
第七节 功时适宜·····	(38)
第八节 恭师捷行·····	(38)
第九节 练功技巧·····	(39)
一、调身·····	(39)
二、调息·····	(43)
三、调心·····	(45)
四、放松·····	(48)
五、入静·····	(50)
六、杂念排除·····	(50)
第十节 练功反应及纠偏·····	(51)
一、感觉的处理·····	(51)
二、偏差的预防·····	(53)
三、偏差的纠正·····	(55)
第六章 天罡神功 ·····	(58)
第一节 龙子松静功·····	(58)
第二节 十二正经功·····	(59)
一、循经拍打·····	(59)
二、循经导气·····	(62)

第三节	三阴三阳功	(64)
一、	预备式.....	(64)
二、	天人合一.....	(64)
三、	人地合一.....	(74)
四、	天地合一.....	(78)
第四节	无极混沌	(85)
第五节	太极混一	(86)
第六节	两仪乾坤	(87)
第七节	四象法轮	(90)
第八节	八卦还虚	(92)
一、	初透玄关.....	(92)
二、	设炉产药.....	(92)
三、	太极滚动.....	(92)
四、	三华聚顶.....	(92)
五、	通海透泉.....	(94)
六、	海慧泉涌.....	(95)
七、	经纬天地.....	(95)
八、	疏带调经.....	(96)
第九节	混元净妙	(97)
第十节	固炁还丹	(98)
第十一节	踏罡步斗	(99)
一、	斗纲周流.....	(99)
二、	天罡神咒.....	(101)
三、	天罡音符.....	(102)
第七章	天罡神功功理	(103)
第一节	易经知识简介	(103)