

天山气功



435
23

道家天山气功系列

陈 伟著
沈乃信整编
华夏出版社

(京) 新登字045号

中国道家天山气功系列

天 山 气 功

陈 伟 著

沈乃信 整编

*

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销

北京市人民文学印刷厂印刷

*

850×1168毫米32开本 4.75印张 83千字 插页3

1991年9月北京第1版 1991年9月北京第1次印刷

印数 1—17000册

ISBN7—80053—969—5/G·215

定价：3.65元

YX43/10

序

《天山气功》一书即将公开出版，这是件值得庆贺的事。有关作者学练气功的梗概，书中已有介绍，不难看出作者是一位年轻气功师。比之我们一些老气功师来说，他无疑是气功事业的接班人，因之我们寄希望和要求于他的理所当然应该多些。

天山气功自1988年在北京传授以来，已办过九期学习班，累计学员达两千余人。此外，陈伟老师还为患者义务调治，为患者和气功爱好者义务做带功报告，听报告人数累计也在万人以上，足见群众对他的欢迎。

几年接触中陈伟同志给我突出的印象是，他年轻有为，朝气蓬勃，思想开拓，品行高尚。他常对学员们讲：信气功对练功人来说，实质上是要信自己。这和有些“气功师”说什么“星外人”，“宇宙语”形成显明的对比。此外，他还经常对学员讲要有颗“善心”，只要从这点出发一切都好办。这些除说明他心地善良外，更重要的是真正继承发扬了古气功的真谛。目前在气功热的形势下，有些人打着气功的招牌不择手段地骗名骗利，有的公然宣传封建迷信。希望气功界同仁在气功的推广宣传中，一定要注意科学性，尤其要注意气功的功德，并把

它和社会主义精神文明紧密地结合起来。陈伟同志天资聪明，在气功的理法上，已有相当基础，在功能上也达到一定的高度，在气功界算得上是后起之秀。但他毕竟还年轻，社会经验和阅历都还不够，希望他能在各方面虚心学习，进一步增长才干，为气功事业做出更大贡献。

北京气功研究会理事长

徐一星

1990年5月10日

序 言

1979年7月，在北京西苑饭店，举行了一次史无前例的“全国气功科学实验现场汇报会”，众多领导出席，吕炳奎先生主持了会议。在汇报会上，一些极有说服力的现场科学实验证明了“气”的客观存在。实验的圆满成功震动了京华。从此，气功的名声不胫而走，由“地下”转至“地上”。如果我们把这一年当作现代气功研究的起点，那么，这项研究的开展迄今已经整整十年了。十年间，气功热席卷华夏，习练气功者由当年的二十三万人，迅速扩大到今天的五千万。没有哪一种群众体育锻炼能像气功这样家喻户晓。但是，也从来没有哪一项研究像气功这样引起广泛的争议乃至抨击。争论的焦点是气功使人具有“超能力”的实验证明。

十多年前，由于偶然的原因，我们把气功状态下的体外效应称作“外气”，为的是把它同气功状态下的人体内在气机的活动——即所谓“内气”相区别。当初研究“外气”是为了证明气功不是“唯心”的，是有物质基础的，目的是要为当时尚处于“地下”的气功研究争得一席合法地位。由于“内气”的研究根本无从下手，因此，相对而言可以“看”得见、“摸”得着的“外气”

就被选作为气功正名的实验对象。由于实验者的虚心、批评者的诚恳以及实验设计的较为严谨，因而实验结果也比较令人信服（并非没有一点毛病）。

随着“气功热”的不断升温，这几年的“外气”研究逐渐演变成证明某些人“超能力”存在的手段。“超能力”的验证距离由几厘米扩展到几千公里。应该说这些研究对开拓视野、启发思路是很有好处的。但是，由于所研究的对象是世界上最复杂的物质——“万物之灵”的活人，而所研究的问题又涉及到难以用现有的科学技术度量的内容物——精神，再加上所应用的现代研究方法本身的明显缺陷，因此，实验的不够完善也是预料之中的。由此而引起的质疑乃至抨击也是很自然的。我们认为，作为研究家，我们只要不是存心作假，批评者不是有意中伤，那么，不管如何激烈的学术争论都是正常的，都会有利于推动气功科学的健康发展。人体超常生命现象的现代研究，不自今日始，它已经存在了近百年，争论也因之延续了近百年。既然如此，这场由“外气”研究引起的人体“超能力”是否存在的争执再延续百年又有何妨？许多昨日不认识的事物，今天认识了，今天不理解的东西，明天也许就能大彻大悟。人类的科技发展史不就是这么写的吗？我们没有理由因为对“外气”认识的争执不下而延缓对整个气功宝库的开发。因为，气功的全部价值毕竟不仅仅是“外气”所能完全包容的，气功的定义说明了这一点。

什么是气功呢？这原本是不成问题的问题。只是由

于宣传的不当，许多人多少有些误解，以为，气功是“银枪刺喉”、“头撞石碑”、“脚踩气球”，也有人认为，气功是“内气外放”、“千里决脉”、“超距导引”，莫衷一是。其实，气功的真正内涵应该是通过意识的运用，使身心健康优化的自我锻炼方法。这里，有三层意思：

首先，这一内涵指明了方法：“通过意识的运用”。这是气功同其他体育活动的分水岭。气功和体育都有“三调”（调心、调形、调息）的内容。所不同者，气功以“调心”为主导，其他“二调”的作用在于保证“调心”的发挥；而后者则以“调形”为主导，其余“二调”则是保证竞技状态优化的措施。

其次，这一内涵也指明了目的：“使身心健康优化”。这是区分气功与运用气功于杂技表演的所谓“硬气功”的标准。与前者不同，“硬”气功的目的是为了使“演出效果优化”。前一阵子由于舆论兴奋点的偏移，因而不少群众过于崇拜“外气”、“遥诊”，甚至以是否掌握这些技能作为是否进入“高层次”的衡量标准。其实，这是误会。诚然，“外气”是客观存在的，在特定的条件下，人体的某些感官也能一定程度地较常人敏感。但是，从气功的角度而言，这些功能的发挥应以不影响健康为前提。不过，迄至目前为止，罕见长期“发外气”而不影响健康的。“发放外气”即使在古代，也是练功家的禁忌，而被认为是与“炼丹”过程相反的一种“倒丹”行为。

第三，指明了方式，强调“自我锻炼”。“发外气”为人治病如同送人鱼吃，是一次性的。而教人“自我锻

炼”则如同送人一张“鱼网”，让人学会“撒网”技术。天天有鱼吃。

显而易见，气功研究的根本任务，应该是为提高全人类的智慧和健康水平服务。因此，我们固然赞成人们在“超能力”研究方面的努力，但就目前而言，我们更赞成在气功的普及方面下功夫，因为社会更需要它。

十年来，人们在气功的普及方面做了不少工作。据不完全统计，迄今已有七百余种功法在社会上流行，取得了很好的效果。可惜，其中不少功法编得过于冗长，有的动功居然长达数十节乃至百余节，练习一遍常需一两小时之久。这对于在职职工来说，无疑是一种沉重的负担，而只能使他们望功兴叹！

这些功法之所以编得如此繁琐、复杂，想必是编者以为动作越复杂，难度越增加，越会给人以“水平高”的印象。其实这是误解。《易经》说：“易简而天下之理得矣”。“天下之理”自然也包括气功之理了。韩康伯在注易时说得明白：“天地之道，不为善始，不劳善成，故曰简易”。凡客观规律总是“不为”、“不劳”，自然而生，自然而成，无需人工雕琢，修饰，故而就简单，就易知。因而越是优秀的功法，越能做到顺气机之自然而生，顺气机之自然而成，故而人为的、多余的成份也就越少。反之，功法的动作越是复杂，繁难则不仅不利于“调心”的专一，有喧宾夺主之嫌，且矫柔造作的成份过多会使练功者在向深层过渡时因“着相”太过而难以升华。

“天山功法”乃道家名门功夫，出自南宋光宗赵惇

绍熙元年（公元1190年）杨继明真君及萨守坚真君之手，迄今已有八百年的历史。“天山功法”全面系统，至简至易、门类齐全、内容博大精深，其可贵之处在于传授者完全理解气功的真髓，不受社会上流行的学几天就能“出功能”，“发外气”，“开天目”的时髦功法的诱惑，而是带着爱心送给广大群众一张结结实实、受用无穷的“鱼网”。天山功法的传授者没有落入那种用没完没了的、复杂繁琐的动作堆砌之俗套，而是一扫某些流行功法中以“形”害“意”的通病，寓深意于含蓄、简练的形动之中。如同国画中的大写意手法：寥寥数笔，即将山水人物之奕奕神采表现无遗。整套功法气机流畅，起伏有致，如行云流水，可合练亦可分开练，动静相兼极少人工雕琢痕迹。

也许人们会问：这样简单易学的功法管用吗？其实古代优秀的人门功法都不复杂。成书于1380年前的《诸病源侯论》，共介绍二百一十三种功法，可谓集古功法之大全了，然而这些功法都非常简单，有的只有一个动作仅十七个字就介绍完毕。但这些功法的效果一点都不差。公元前168年下葬的马王堆汉墓出土的《导引图》所介绍的功法大体上也都很简单，就是更为古远的战国时期的《行气玉佩铭》功也只有四十五个字。可见，“大道至简至易”并非一句空话，天山功法的传授者深悟“易简”二字的神韵，在还气功本来面目的研究方向先走了一步。

愿“天山功法”弘扬光大，为人类做出更大贡献！

愿更多的同志参加气功科学普及的研究!
愿更多的优秀功法问世造福人间!

中华气功进修学院院长

林中鹏

1989年12月

前 言

中国道家天山气功，创于南宋，以“丹鼎派”为基础，讲求“内养心神，外练身形，以外补内，天人合一”。八百年来，历代传人接触佛、道、儒、医、武各家，吸收诸家之长，形成了自己特有的功法体系。

道家天山气功所修炼的“内丹”讲究“形、血、经”合而为一；“精、气、神”合而为一；“天、地、人”合而为一。所谓九九归一。目的在于“修命”，而修命的关键是“炼心”，要行有所动，心有所感，事有所变，心有所思，心神交合谓“天心”，即炼就凡事用心去感触，使心静神安而天人合一。

道家天山气功动静相兼，练养结合，全面系统，内容丰富。根据群众的要求，练功的需要，拟将这一系列功法陆续分册出版，以期将天山功全部公诸于世，为增强人民群众的健康服务，为祖国的两个文明建设服务。

《无极玄空十二指》、《无极玄空手》、《无极玄空玉肌真经》和《吐纳十二桩》为道家天山气功的四套动功，是祛病强身的姐妹篇，是开穴通经，修炼“内丹”的快速功法。这种功法在此之前鲜为人知，是道家天山派的秘传功法，是修炼天山气功的先学必修课。它的特点在于“形动气动，气动意动，意动神动”，因而识神与元神

相合，达到吐浊纳新，养生固本，调理身心，强化肌体，开发智慧，陶冶性情的目的。

天山气功都以《宝灵空妙虚无桩》（简称灵虚桩）为起势。它是天山功的站桩功，要求“两脚平行膝微屈，松腰收腹裆要圆，松腕拔背胸内含，垂肩垂臂肘外翻，舌顶齿交顶悬天，两眼内视守玄关，拇指点按中冲穴，垂于风市须自然”。站得要舒服，全身要放松，要旁若无人，心神要安定下来。它具有“身心兼顾”、“性命双修”之特点。作为天山功的起势，其目的在于静心宁神，缓慢呼吸，放松全身，为下一步练功打好基础。

本册只出天山气功的四套动功和九套静功，初学者应先练会站，再学《无极玄空十二指》等动功。练功时间的长短，可根据练功者的身体状况和有无富裕的时间而定。站桩可以单练，也可以和无极玄空十二指等动功合练，《吐纳十二桩》和《无极玄空手》占时较长，如果时间不富裕，根据功法的作用选练其中的几桩也可。不管练什么，贵在坚持，最好早晚都能坚持练功，只要掌握要领，定会收到意想不到的奇效。愿大家喜欢，祝大家长寿。

编 者

1990年5月10日

目 录

前 言	(1)
第一章 天山功法渊源	(1)
第二章 中国道家天山功动功	(5)
第一节 无极玄空十二指	(5)
第二节 无极玄空十二指功理	(12)
第三节 无极玄空手	(19)
第四节 无极玄空手功理及主治病症简释	(48)
第五节 吐纳十二桩	(54)
第六节 吐纳十二桩功理及主治病症	(93)
第七节 无极玄空玉肌真经	(103)
第八节 无极玄空玉肌真经功理简释	(113)
第三章 中国道家天山功静功	(116)
第一节 桩功	(116)
第二节 坐功	(117)
第三节 跪功	(123)
第四节 卧功	(124)
第五节 行功	(125)
第六节 玄功	(125)
附 录	(127)
一 练功注意事项	(127)
二 天山气功公开以后	(130)

第一章 天山功法渊源

中国道家天山派功法（简称天山气功），始创于南宋光宗赵惇绍熙元年（公元1190年），至今八百年整。

祖师杨继明系北宋名将杨继业之后，他幼时于太行山从师于晋葛洪真人所创“丹鼎派”的第九代传人王世光真君。后由于南宋衰落，金兵进犯，连年战事，元兵兴起，遂远遁西域（今新疆维吾尔自治区天山山脉博格达山区）隐居，习练武功，修心养性，参悟玄玄。

祖师杨继明之子杨延天和同隐天山之“神霄派”王文卿之徒萨守坚真君同修参悟，一起创派并制规，因地而名为“天山派”。因杨继明祖师和萨守坚真君诞辰为阴历九月廿三，天山派开山日亦即阴历九月廿三，天山派之内旨及传位八十一序字为：

孤肩担日月明照河山
道义定乾坤德化国一
虚无参妙玄脱困生灵
清净悟元始同渡乐极
仙法听禅缘大药真烟
神宝降环宇祥云幻奇
芝兰开尘花万象自然

金光耀紫气九天成迷
岁时常变更超凡独立

此八十一字既包含了天山派之修为目的。也规定了传人的字号。

天山派功法以“丹鼎派”内功为基础，并融汇了“神霄派”之心法，杨氏家传之武功，讲求“内养心神，外练身形，以外补内，玄入天一”。

杨延天祖师之女、萨守坚真君之徒渡烟神君（亦称了空神君，后称“孤独氏”），为第一代传人。

第二代传人系渡烟神君孤独氏之徒“八臂神猿”铁肩道长。

第三代传人张志平，原从师于“全真道”第二代传人之一、“华山派”创立者郝大通真人，后加盟天山派，其号“担风道长”。担风道长将天山派功法融合了“全真道”之教义，增立了山林制度，愈加完善了天山派的功法和派规。

第四代传人系维吾尔族，是伊斯兰教大阿訇阿不都沙吾提之女阿姆姑。因西域政变，其父遭难，难中遇担风道长救助，并收为徒。阿姆姑行侠天山南北，从维吾尔族习俗，头戴红巾，因故得名“飞红巾”。道号“日红神君”，天山派功法中又增进了伊斯兰教之某些教规和修炼方法。飞红巾日红神君后定居天山山脉南高峰托木尔山区。四川“岷山派”门人赤城子于元朝中叶游历西域，加盟天山派，担风道长收为徒，号为“日郎道长”，后定

居天山山脉北高峰博格达山区。因天山山脉蜿蜒数千公里，北高峰博格达山区与南高峰托木尔山区相隔一千多公里，路途遥远，多有不便，日郎道长与日红神君分于南北两高峰授徒，天山派遂分为南北二宗。支派又有“萨祖派”、“萨真君西河派”等。

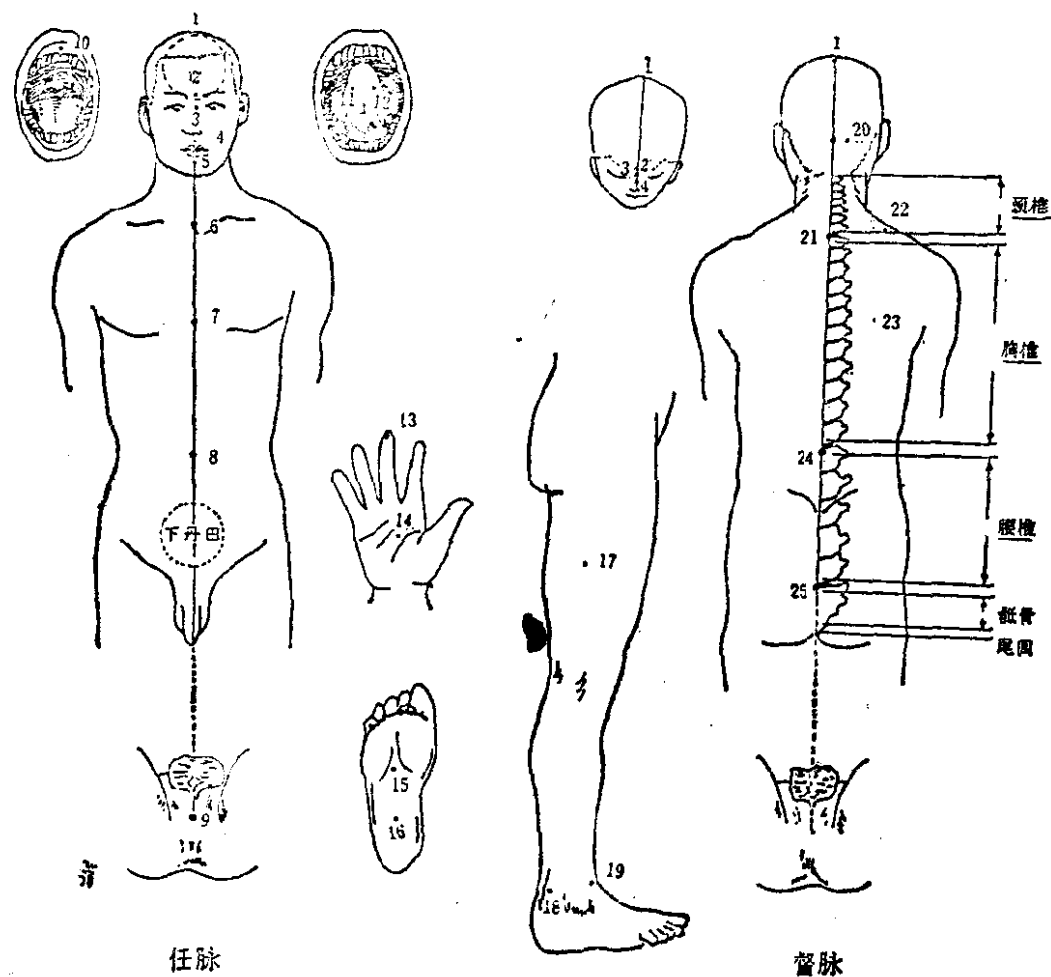


图 1 天山气功主要穴位图

- | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. 百会 | 2. 印堂 | 3. 玄关 | 4. 人中 | 5. 承浆 |
| 6. 天突 | 7. 膻中 | 8. 神阙 | 9. 会阴 | 10. 齿交 |
| 11. 玉液 | 12. 金津 | 13. 中冲 | 14. 劳宫 | 15. 涌泉 |
| 16. 启明 | 17. 风市 | 18. 昆仑 | 19. 解溪 | 20. 玉枕 |
| 21. 大椎 | 22. 肩井 | 23. 膏肓 | 24. 命门 | 25. 长强 |