

天罡法門

● 煉功必備
● 照師自通

天罡圖

● 天罡功法
● 道家真傳



陕西科学技术出版社

(陕)新登字 002 号

天罡法门

彭振辉 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

陕西省印刷公司印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 10.375 印张 2 插页 20 万字

1994 年 9 月第 1 版 1994 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—5000


ISBN 7-5369-0037-6/R · 10

定价: 9.50 元

道
可
極

為
提
升
道
德

王
建
華



西安市气功科学研究会副理事长兼秘书长王建华题词

九曲黃河翻浩浪
一江碧水蕩清風

兆英題



西安人·文化發展公司總經理劉兆英題詞

YIN...

96
R214
170
Z

前 言

五千多年的文明古国孕育出了养生气功这颗璀璨的明珠。自道、儒、释创始以来，一直被人们所认识、所接受而源远流长。随着社会科学的不断发展，人们日益增长的物质需要而转向精神文明享受。养生气功当之无愧的是人们生活中强身健体、延年益寿的“仙丹妙药”。

我国古代传统养生学方面的著作，浩如烟海，无非是要人们识得性光。养生气功有千百种，流派很多，各有奥妙。道、儒、释养生气功，本来真心清静，有志者知真心、识真性，普渡众生。自古圣贤千言万语，识得性光。言性，尚在其中。言尚，性在其中。知性者，尚也。知尚者，采药也，此为万法宗旨。今人仿效古人，传功授课，其势与天地之长久，与日、月、星辰之共存，其真法足引导修士登堂入室；旁门邪道则以意念炼法，以自发动功为真传，悟性到岸。老庄书魏伯阳《参同契》、《奇门遁甲秘笈大全》、《伍柳仙宗》、《云笈七签》、《一贯天机》、《悟真篇》、《悟性穷源》等古本中，千言万语，言性、尚二字，比喻之多，使一些学者百思不解，难以领悟。“古人传功不传火，自古火候人少知”，使古文化真真假假，隐隐现几千年来难于读者真学。有关“天人合一”、“天人相应”、“生药”、“服药”、“采炼”、“喉呼吸”等“仙



C

165370



3 0076 3751 9

法”很少有人点破。而被“神鬼”、“咒语”所迷弄，满腔热情被故弄玄虚、装腔作势所愚。还美其名曰：“天机不可泄露，真言不可外传”悟性太差而拒之山门之外。等到悟明道源，已是银丝斑白，徒然空空无所获。

“君子务本，本立而道生”。当学道者，吸取老庄之精髓，挥其道法之穷源，炼己强身为实道，辨明“鬼神”木、火、土、金、水与阴阳八卦、河图、洛书、日、月、星辰、四时八节、方位、宫位的关系及人体经脉、窍、穴、心、肝、肺、脾、肾合炼方法，方显养生气功之道术。《内经图》、《修真图》的绘制，是古法修炼的结晶，笔功精细，比喻精湛，点破了升降法轮、生药、服药、炉鼎炼丹，踏罡步斗，借助外力来补助炼丹之力，方识得归根认祖之玄理。道法圆明，经三层次、九种炼法，自然会同宇宙能量，信息超时空沟通，迅速进入气机玄妙畅通的炼化境地，从而发掘和激发人体的功能、潜能。同时，人体受到强大的气化作用后，改变机体不平衡的功能，恢复机体失去的功能，有着神速、传奇的气功疗效。在人体的电磁场、生物场聚增时，灵感显化，智能大开。在神光、神速、神变转化的同时，将人体具有的遥感、遥视、遥测、预测功能激发出现，为工农业、科学实验、医疗保健、国防保卫服务。

踏罡步斗功理、功法很少见于资料，仅有诸葛亮、张子房、袁天罡先生、东方朔、东华高士、孙思邈、乐意山人等，有较为系统的踏罡步斗论述。虽说有九十余种，举足以禹步为多，取大自然、宇宙、日、月、星辰能量及其之精华。功法修炼到中、上乘，“天地入合一”、“人天相应”，合炼方法从部分资料和名师点化及民间传说，百喻不穷，神奥莫测，步斗视为非入室弟子为不传之秘。在戏文中，看到诸葛亮神舍魂迷时，养性续命才在夜澜静深，虔诚地踏罡步斗，可见其功法保守和高乘。中、上乘功法往往都很简单，一旦遇名师传授、点化，取外力助内丹成也。此时，灵

性开悟，得其门而入，返本归原，故而有“口对口，三万三”，“阳福寿，寿福尚，炼成三仙”之说。

在编著《天罡法门》这本书时，曾参阅大量道、儒、释养生古本资料，集众家之长，融作者及养生气功前辈、同道的智慧和结晶，循前人研究和凝结作者炼功实效写成此书。不觅仙法觅古法，古法会得觅法益。养生气功几被命为第四医学（超越医学：身体素质、智力、特异功能、防病治病），已被科学所认识、证实，被科学所运用。新生的养生气功科学在各个不同领域里的不断发展壮大，就像百花园里盛开的一朵奇葩，枝壮花繁，更加鲜艳夺目。

为了弘扬国粹，“以无限的思维探索无限的物质世界”，继承和发扬传统文化，让古老的东方文化登上国际学术舞台，使广大群众更多地掌握气功防病、治病、保健知识和功能。作者愿和广大学者寻探深究，为中华振兴和人类进步略尽微薄之力，贡献自己的力量。

作 者

目 录

· 上 卷 ·

一、天罡总论	(1)
1. 天体、地阴对炼功的影响	(2)
2. 日、月、星辰对炼功的影响	(4)
3. 方位、宫位对炼功的影响	(6)
4. 八卦取象对炼功的影响	(7)
5. 天地人合炼的定数	(12)
二、谈天罡	(17)
三、五方斗星	(20)
四、北斗星座全称	(22)
五、十星所属	(24)
六、斗柄所指	(26)
七、踏罡步斗总论	(29)
1. 天门、地户	(30)
2. 坐斗	(31)
3. 卧斗	(37)

4. 望斗	(40)
5. 步斗、步阴阳斗	(45)
6. 单、双推脉天罡步	(51)
八、禁法	(54)
九、内丹三要	(55)
十、药	(56)
十一、食气	(57)
十二、五气朝元	(58)
1. 三层次修炼哲理	(59)
2. 《八脉经》	(59)
十三、《内经图》、《修真图》解释	(61)
1. 《内经图》、《修真图》的来历	(61)
2. 《内经图》、《修真图》的内容	(61)
3. 三关	(62)
(1) 尾闾关	(62)
(2) 夹脊关	(62)
(3) 玉枕关	(63)
4. 三丹田	(65)
(1) 下丹田	(65)
(2) 中丹田	(67)
(3) 上丹田	(67)
5. 《修真图》与人合炼的方法	(68)
(1) 四时八节对炼功的作用	(69)
(2) 上下弦月对炼功的作用	(71)
(3) 太阳对炼功的作用	(72)
(4) 九宫	(73)
《内经图》	(78)
《修真图》	(79)

十四、吕祖百字碑	(80)
十五、《吕祖百字碑》解	(81)
十六、道家养生总论	(83)
1. 收念头之法	(85)
2. 初炼丹法	(85)
3. 站、卧之法	(86)
4. 炼己之法	(86)
5. 性功、尚功之论	(87)
6. 修炼之要法	(87)
7. 呼吸开八脉	(87)
8. 炼精之要法	(88)
9. 不遗泄之法	(88)
10. 收精、收光之法	(89)
11. 收精闭精之法	(89)
12. 生精接气法	(89)
13. 收气之法	(90)
14. 采阳、退阴之法	(90)
15. 大定用火之法	(90)
16. 四正理之法	(91)
17. 还原法	(91)
18. 天罡之法	(92)
十七、指诀	(94)
1. 什么是指诀	(94)
2. 指诀法的应用	(94)
3. 指法的功效	(95)
十八、咒语的破解	(97)

· 下 卷 ·

十九、二十八星宿与脏穴对应炼功的关系	(99)
二十、二十八星宿与脏穴、四时八节合炼的应用	(103)
二十一、人体炼功穴位图与对应表	(105)
1. 二十八穴与养生的作用	(107)
2. 寻穴分寸歌	(107)
二十二、十大名医录	(109)
二十三、二十八星宿与脏穴对应炼功查典表	(110)
甲戌年 (公元 1994 年)	(111)
乙亥年 (公元 1995 年)	(114)
丙子年 (公元 1996 年)	(117)
丁丑年 (公元 1997 年)	(120)
戊寅年 (公元 1998 年)	(123)
己卯年 (公元 1999 年)	(126)
庚辰年 (公元 2000 年)	(129)
辛巳年 (公元 2001 年)	(132)
壬午年 (公元 2002 年)	(135)
癸未年 (公元 2003 年)	(138)
甲申年 (公元 2004 年)	(141)
乙酉年 (公元 2005 年)	(145)
丙戌年 (公元 2006 年)	(148)
丁亥年 (公元 2007 年)	(151)
戊子年 (公元 2008 年)	(154)
己丑年 (公元 2009 年)	(157)
庚寅年 (公元 2010 年)	(160)
辛卯年 (公元 2011 年)	(163)

壬辰年 (公元 2012 年)	(166)
癸巳年 (公元 2013 年)	(169)
甲午年 (公元 2014 年)	(172)
乙未年 (公元 2015 年)	(176)
丙申年 (公元 2016 年)	(179)
丁酉年 (公元 2017 年)	(182)
戊戌年 (公元 2018 年)	(185)
己亥年 (公元 2019 年)	(188)
庚子年 (公元 2020 年)	(191)
辛丑年 (公元 2021 年)	(194)
壬寅年 (公元 2022 年)	(197)
癸卯年 (公元 2023 年)	(200)
甲辰年 (公元 2024 年)	(203)
乙巳年 (公元 2025 年)	(206)
丙午年 (公元 2026 年)	(210)
丁未年 (公元 2027 年)	(213)
戊申年 (公元 2028 年)	(216)
己酉年 (公元 2029 年)	(219)
庚戌年 (公元 2030 年)	(222)
辛亥年 (公元 2031 年)	(225)
壬子年 (公元 2032 年)	(228)
癸丑年 (公元 2033 年)	(231)
甲寅年 (公元 2034 年)	(234)
乙卯年 (公元 2035 年)	(237)
丙辰年 (公元 2036 年)	(240)
丁巳年 (公元 2037 年)	(244)
戊午年 (公元 2038 年)	(247)
己未年 (公元 2039 年)	(250)

庚申年 (公元 2040 年)	(253)
辛酉年 (公元 2041 年)	(256)
壬戌年 (公元 2042 年)	(259)
癸亥年 (公元 2043 年)	(262)
甲子年 (公元 2044 年)	(265)
乙丑年 (公元 2045 年)	(269)
丙寅年 (公元 2046 年)	(271)
丁卯年 (公元 2047 年)	(274)
戊辰年 (公元 2048 年)	(278)
己巳年 (公元 2049 年)	(281)
庚午年 (公元 2050 年)	(284)
辛未年 (公元 2051 年)	(287)
壬申年 (公元 2052 年)	(290)
癸酉年 (公元 2053 年)	(293)
甲戌年 (公元 2054 年)	(296)
乙亥年 (公元 2055 年)	(299)
丙子年 (公元 2056 年)	(302)
丁丑年 (公元 2057 年)	(305)
戊寅年 (公元 2058 年)	(308)
己卯年 (公元 2059 年)	(312)
庚辰年 (公元 2060 年)	(315)
编后	(318)

上 卷

一、天罡总论

“天罡”者，乃日、月、星辰的精光，二十八星宿、五方星辰的能量，阴阳八卦、方位、宫位的磁场效应，四时八节日气候变化的规律，是适应人体脏器恢复功能的外丹神力。同时也是养生圣祖同大自然长期作斗争的产物，这是经过长期观察、实践总结出来的一门古老的养生术。

太极混沌而成天地，天地造化了万物，阴阳生育了五行。宇宙变化，万物必动，动而生灵。动中求静，静中生神。心神相合，气意相依，灵光出现，实为阴阳二气之孕育。“鬼神”：木、火、土、金、水，天干、地支千变万化，神秘莫测，推年而不移，推月而不乱，推日而无误，推时辰在一掌之中，而立成道法。道光普照，道生一、一生二、二生三、三生四象。立天之道，成为千古之谜：以“太易”、“太初”、“太始”、“太素”；人法地、地法天、天法道、道法自然之学说揭示了“修身养性”、“纯心养性”、“明心见性”的永恒世界。以教规不离心的三五之理；三平五行；三纲五长；三规五戒筑成养生心灵学；以交易之气、无易之气、变于之气表明天是是个大融炉，人是来往客的

生理客观规律学说。同时也是现代科学已认识、证实古法高度综述天地人合炼的同频性。由于时间的流逝，从文字、语言、形式等方面以神秘的哲理孕育了养生之道，创造了宇宙与人体修炼的奥秘。

天圆地方，自有定位之数。天地定位，故而有东西南北中五方之论。《内经》学说，代表五行是木、火、土、金、水；五脏：肝、心、脾、肺、肾；五色：青、赤、黄、白、黑；五味：酸、苦、甘、辛、咸；五液：泪、汗、唾、涕、精……所有五的辩证关系，是天地人先后天定数自古有之，其变化“神鬼”莫测。也是每一个学者必须了解天体、地阴及阴阳八卦取象与人体、天、地、雷、风、水、火、山、泽在炼功中的作用及关系。

“天罡”，名目甚多，其喻无穷。它是由数多座星辰和东西南北中五方星座、二十八星宿等构成天罡体。天文知识之深奥、广泛，它的科学性随着社会日益发展，为在今后揭示养生气功之秘，普及推广气功的活动有着巨大的指导作用。炼功者欲求长生之术，往往把自身的命运投靠天爷，求得“天地人合一”秘法，妻离子分，投师拜友，历尽徒劳，陶碎心机，得来确是不容易。授到的真传，驱神擒狐，旁门邪道，“悟性”而到岸，误得真经。只知人身天外天，不知自身天内天，不明其理，功法难成，这是一条无可非议的科学真理。

从下面几个方面了解一下天体、地阴与人体心、肝、脾、肺、肾、经脉、窍穴、四肢、筋骨、皮毛等方面与炼功的关系。将会促成对天体、地阴结合人体卫生常识的全面考证，对修身养性将会起到理论性指导，无师真传、无师自通之门径。

1. 天体、地阴对炼功影响

古圣贤创造出了修身养性的哲学观点。天体、宇宙之大，同在一个天体运行的有日、月、星辰；四时八节、方位、宫位等构成了神密的天体。古人称天体为纯阳之体。由于地球绕日公转运动，形成了太阳在地面高度角逐渐不断变化，从而形成了春、夏、秋、冬四时八节气候。日月交替，地球绕日公转则周而复始，人的生命运动、大

自然的生态环境、动植物等也随之而呈周期性变化。故而一年有十二个月，这是结合月球运动的十二个周期。再加上地球绕日公转的年节律变化，在十二个周期之间也会有一定的差异，动植物在这种自然变化的环境下，也必然产生相应的变化，特别是人体机能、功能也可能受到这种差异的影响。具体对人体来说，十二经脉、脏、腑、窍穴、筋骨、皮毛等，他们的生理活动就随着自然的节律而呈现出周期性。即每一个月、日、时辰都有相应的一条经络或一个脏（腑）所主。因而在养生的理论中，一年 365 日每一种自然状态都对生养周期活动产生一种特定的影响。《内经》中多次提到人身经穴与一年、月、日、时辰数的对应关系。由于人身每一个较小的络脉都会于“365 络”、“365 会”，每络脉相通相连，会会相通相扣，穴穴相扣相济。这种人身经穴数目与周天度数相合，符合全息论的哲学思想。

由于地球绕着太阳转，月球绕着地球转的规律定数，在这三大星球的运动全过程中，由于太阳距地面的角度逐渐变化，地球上形成了一阴一阳，一暗一明，一寒一暑，故而分白天、黑夜，四时八节日之象。二十四节气是炼功者在地球上周期性变化中选位、定时、定点、定量、定气的二十四个节点，八卦定数紧紧抓住地阴与天体、人体的变化相应关系，在论述中充分表明周期性变化中节律性的这些节点，使天、地、人同合、同融、同发。古人在初、中、高修炼的层次中，紧紧围绕天、地、人妙合的节点、手段，依靠着吸收天体纯阳之气来充实自身。例如，现代天文科学家研究证实日、月、星辰运动的规律，月蚀、月圆、上弦、下弦，光强、光弱，对光的变化产生数学、力学、气学、磁学、光学、化学、电学，对各种力的各种转化产生的氢气、氧气、氮气、浊气等，各种气的相互凝聚、气化、运转，科学家又把这种力统称为场。场和力的相互变化，产生磁场、气场，这种场时而大，时而小，时而强，时而弱，在自然界气流中动荡不息、传递，有时会同传到地面，会形成雷、水、风、冰雹等。天体、地阴的变化将会给

地球上的生命带来影响。天体、地阴在变化时有可能扰乱和改变地球气场、磁场,会给地球上带来潮湿、干燥、寒、暑气温的差异,会给炼功者带来不适。特别是体弱多病的人们,遇到天气的变化,给肌体、经脉、气流畅带来涩滞不行,同时会感到腰腿疼痛,头昏胸闷,全身不适。炼功者遇上上述气候变迁时,还可能有四肢麻木,经脉受阻,窍穴闭塞等现象。心、肝、脾、肺、肾,十二经脉,奇经八脉、七窍、五官、四肢、皮毛、筋骨对气候的变化极为敏感,尤其是在大自然未改变时,人体有第一超力知觉和辨别的能力。更明显的是在大风雨来临的前几天,宇宙、日、月、星辰的磁场、气流事先作出了预报,告知人们气候将要变化。特别是在沿海地带,这种气候的变化更为明显,海水受空气的流动,受风力的推动而沸荡,导致海潮,这是改变地阴的一个主要原因。从大自然到海潮,改变了大自然界正常形态,尤其是对女子的月信有着极大的影响。对炼功者选择天体、地阴、自然界五气、磁场效应、人体气场有着极为重要的气功功效。

2. 日、月、星辰对炼功的影响

日、月、星辰,二十八星宿,五方星座,按八卦先天、后天定数,“河图”、“络书”天地六合之气,天干、地支、时辰、阴阳五行、方位、官位、四时八节结合人体心肝脾肺肾、经脉、窍穴、筋骨、皮毛等,都有紧密的关系。天地之造化,在“三盗”时,领悟日、月、星辰运动转化的机窍。天地造化变化无穷,据天文学家测知,木星是太阳系和其他诸星辐射能量的2.5倍。可知采日、月、星辰精光和磁场对人体的气化作用。天地之间,人是万物之灵,在天地这个灵光、磁场气化中,人体内的真炁、元炁、元精、元情、元性五气聚增,贯通奇经八脉、窍穴之中,增强和恢复肌体失去不平衡的功能。养生学家在修身养性时,最注重三个器官:一为肝;二为心;三为肺。通过储备营养、运行血液,纳气,相应的其他脏腑,经脉使其流通,起到“肝藏血、心合脉、肺主气”的意义。养生之道,以饮食、纳气,使肌体通过