

中国元极功法

(卷二)

张志祥

编著

科学出版社

中国元极功法

卷一

张志祥 编著

科学出版社

1998

(京)新登字 092 号

内 容 简 介

本书是《中国元极功法》系列丛书的首卷，是作者数十年继承整理元极图理论和《元极秘笈》的部分成果。

首卷系统阐明了元极图、基本功理和元极功诀内涵的科学性，博大精深，自成体系。此外，本书重点介绍了《混沌初开法》静功和动功，理法融合一体，简学易炼。对于祛病强身，延年增智，激发人体潜能，具有独特的功效。

本书可供从事科研、教学、医疗、管理等方面的工作者，炼功爱好者，各种疾病患者阅读参考。

中国元极功法

卷 一

张志祥 编著

责任编辑 董 明 芮曙勇

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

湖北省新华印刷厂印刷

科学出版社发行 新华书店经销

*

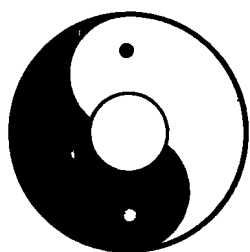
1995年11月武汉第五版 开本：787×1092 1/32

1998年9月第18次印刷 印张：7 3/8

印数：1 095 001—1 125 000 字数：160 000

ISBN 7-03-001591-6/G·129

定价：9.00 元



元 极

有
化
化
有
有
亦
化

无
生
生
无
无
不
生

振 兴 中 华 造 福 人 类

元极功法养德标准

遵守政府法令，不违法乱纪，以为人类造福为己任。

尊敬师长，珍惜物命，不贪酒淫乱，不偷盗赌博，不狂言傲横，不奢侈懒惰，不忤逆不孝，不阳奉阴违，不背信弃义，不溺爱不明。

序

余家数代信奉佛道，家祖蒙宗师栽培，秘授“元极图”、《元极秘篆》，修炼元极公案。至囑嫡传子孙，不得外泄，务必隐修，创新突破。非真缘大德之士，不得传功授诀，忌存门派之见，应亲和万方，取长补短；得传者，必遵元极戒律，否则，追废功果，逐出功门。如妄收匪类，传者自废功业，禁见天日。代代谨守，不敢越雷池一步。

余幼即受家传，孜孜矻矻修炼。稍长，嫡授真宝，慈母言传身教，稍有领悟。缄口修炼，埋头医道，初悟元极图乃祖国宝贵财产。遵师祖法篆，当代传人必须彻悟秘篆，不断充实，创新突破。故每逢雪雨之期，年节之日，不计天寒地冻，风餐露宿，披星戴月，涉湖河之险，登峰巅之危，一十八载，参佛道高师，访隐居大德，考儒家经典，集武家精粹，复以元极图证之，初窥中华瑰宝，始明元极图之门径，步入悟炼参真之阶梯。

余数十年历尽人生坎坷，惟修持元极公案，丝毫不敢懈怠。深信元极图及功法，定能为振兴中华、造福人类作出贡献。今天，元极功法终于放出光芒。深愧自己根性浅薄，难彻悟元极真谛，只能了明元极图包罗万象，深奥无穷，蕴无有之变，隐阴阳之化，藏人天之秘，依天地道德自然之规律，道中合德，德中有道，道德互根。修炼者必明天地自然生化之理，人合天地之妙，养德通道之真，遵人人与我同体，万物与我同根，显止恶扬善亲和万物之法，才能叩开元极大门。

元极功法历来直指单传，口传心授，语言极简，靠学者

自悟而进；即使传功也是数月乃至一年或几年一次，提倡“糊涂起，明白来”；理论上“逢山指山，逢水指水”，开示引导，让学者自悟；故能精进登极者，凤毛麟角。余自得嫡传后，运用旧法传功授人，发现其不适合现代社会，故作了一些探索：先理论，后传功，循序渐进开示上层理论，传本命元神功课，使学者能自主悟炼精进。

一元复始，世界已进入新技术革命的时期。元极真宝岂能继续藏于吾家！余经多次禀明慈母，打破旧门规，一展新风采，使元极真宝普传于世。慈母恩准，特叩禀师祖，始得元极功法源于天地还归社会。余愿和同道大德，仁人志士，共参同究，永久共进，为除病强身，揭示天地人体奥秘，向现代科学殿堂迈进，使元极瑰宝，大放金光，振兴中华，造福人类。

余虽有幸继承衣钵，却难当重任，永为元极学生。若诸位大德高贤、有志修持和研究元极之士，能视吾为友，则余之大幸也。元极教材虽原始古朴，但精华蕴于内，大道化于中。敬请诸位善自珍藏，勿轻视，勿污秽。

祝功德双增，团圆寿福！

张志祥
1988年元月

目 录

序	(iii)
第一章 总论	(1)
第一节 元极功法与元极图渊源	(1)
第二节 元极图图案解析	(3)
第三节 元极图中的无极图	(4)
第四节 元极图中的两仪图	(5)
第五节 元极图中的太极图	(6)
第六节 元极图中的皇极图	(7)
第七节 元极图	(8)
第八节 元极图演化精义	(9)
第二章 元极图与元极功法修炼	(11)
第一节 概论	(11)
第二节 元极图对元极功法修炼的指导意义	(11)
第三节 元极图对人体的剖判	(15)
第四节 循元极图运化明修炼特点	(18)
第五节 元极内景图	(19)
第六节 元极外景图	(21)
第七节 元极图在修炼中的应用	(22)
第八节 元极功法修炼次第和原则	(27)
第三章 元极功法基本功理	(29)
第一节 心印	(29)
第二节 信定	(35)
第三节 养德	(38)

第四节	正身与无明	(45)
第五节	观诀	(55)
第六节	念化	(59)
第七节	悟定	(61)
第八节	性命与归根	(66)
第九节	无人无我	(74)
第十节	一字	(76)
第四章	元极功诀	(78)
第一节	诀的概述	(78)
第二节	诀的本质是音	(80)
第三节	元极功诀	(82)
第四节	音的世界	(101)
第五章	混沌初开法静功	(103)
第一节	功理	(103)
第二节	功法	(110)
第三节	炼功要领	(122)
第六章	混沌初开法动功	(124)
第一节	功理	(124)
第二节	功法	(128)
第三节	功法综述	(169)
第七章	元极图理论探源	(171)
第八章	元极按摩法	(200)
第九章	元极图的画法	(220)
后记		(224)

第一章 总 论

元极功法是中国传统功法，历代直指单传，口传心授，秘不外宣，故鲜为人知。元极理论来源于元极图的演化：

(1) 元气、元光、元音（元极三元）是天地人的原始物质；并由三元构成太极（虚空界）、皇极（太空界）、无极（真空界）的三极宇宙模型。

(2) 天地万物有无、动静转化皆遵循三元生化返的极化规律。

(3) 天地先天元音和人十月胎音是噯(ǎn)、噤(jìn)、噤(mí)、嚟(pī)、噤(jí)、叭(bā)、呿(yā)、噤(yīn)、吡(huà)、啞(dìng)。元极功法以此十字真言为修真功诀。

(4) 以《元极秘篆》念化返还真为主体，遵循极化规律，吸收禅宗“定慧双运”，莲宗“梵音念佛”，儒家“养德修身”的精华制定修炼法则。由突破后天返先天，接连先天即后天的极化，发掘人体潜能，达到天人合一。

(5) 由三元极化，三极复元而达到元极修炼的最高境界——无生，明彻万物，回归天地。

第一节 元极功法与元极图渊源

元极功法源于太一道。太一道创于金代，盛行于元朝，流传于河南河北一带。创教祖师乃金代太一真人、元代一悟真人萧抱珍。太一道教内嗣有秘篆法，主传“太一三元法篆之术”，其法大行，极得元朝重视。五世鼎盛，七传而衰。于明

清之际，太一道由北南移，在江南楚天一带布道，渐而流散于民间。

元极祖师继承太一道修炼精髓——太一无字真经，穷毕生精力，发展了太一道的《三元秘篆》，得悟出元极无字真经——唵、嚩、唵、嚩、唵、叭、嚩、唵、吽、唵。在太极图气化宇宙的基础上，彻悟阴阳之理，妙通阳中阴、阴中阳之玄，由阴、阳、阳中阴、阴中阳而创新三元——元气、元光、元音，由三元溯源穷本，直悟归根处，首立三极——太极、皇极、无极。依三元三极而确立了元极图。至此，千余年来，“道生一，一生二，二生三，三生万物”的宇宙自然全息模型由元极图完整地展示，遂有元极道之名。《元极秘篆》中有记载：

**继承太一无字经，净修本性入圣灵，
性命双修性为本，丹田黄庭周身行，
先天八卦后天运，后天八卦护道根，
三环九转三元合，三极复元亦无生。**

张氏宗祖承师王氏，秘授元极图和《元极秘篆》，三代相承。吾深知元极道是祖国宝贵遗产，数十年来，勤修精进，深参细悟元极道精髓，从而确立了元极的研究方向：以佛门明心见性为理论根据，以道教修真炼性为修炼基础，以儒家养德尽性为极化准则，并融百家于元极，在整理挖掘的基础上将元极推向了一个新的境界。

元极功法理论核心是元极图。它是元极师祖数代智慧凝结的瑰宝。元极图妙合太极图之精华，它的核心是阳中阴、阴中阳极化合和的皇极，其位于太极图之中。元极师祖对于皇极的伟大发现，使太极图两千多年来没有突破的“二生三，三为何”的理论得以阐明，使祖国古代的修炼理论得以升华。元极图的诞生把几千年来的修炼从元气的层次，突破到元光层次和元音层次。元极图概括了无穷无尽的道理。

第二节 元极图图案解析

元极图（图 1.1）外圈为无极，表征宇宙系统运动达到和谐的真空界，构成完整的“一”，出现“其中有信（音）”的境界。音者，为宇宙的信息系统，为宇宙高层次的本源，被定名为元音，是无极真空界的实质。

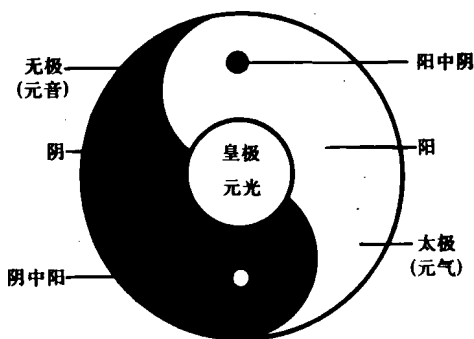


图 1.1 元极图

中间曲线剖判出阴阳而为太极，表征宇宙系统内部阴阳对立运动“一生二”过程的虚空界。在这里古人高度概述了这一层次“通天下一炁耳。”“炁”为宇宙的有物、有象的物质系统，故元气是太极虚空界的本质。内面两个小圆圈分别表示太极阴阳运动过程中所出现“其中有精”的第一步，是“二生三”的基础，也是“二生三”的媒介。

中央的圆圈是皇极，是阴中阳、阳中阴的合和体，皇极处于太极之中，由阴阳精华聚合而成，表征宇宙系统运动稳态形成的太空界，展现出“其中有精”的境界。精者乃精华，为光也，是能量系统。故元光是皇极太空界的实质。

由以上对元极图图案的解析可知，元气、元光、元音为天地万物的物质基础。

第三节 元极图中的无极图

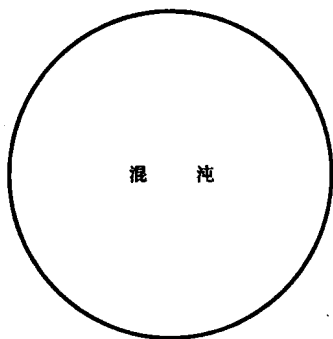


图 1.2 无极图

元极图中的无极图（图 1.2）的内核是“自无而有，生化肇焉”。（《张景岳全书》）所谓无是指系统经极化运动而达到和谐，各种有形的物质世界（可理解为已知领域）和一切无形的自然世界（可理解为未知领域），均在这一“和”的境界中达到高度的统一。

在这里无所谓阴阳，无所谓有无，一切都是一个有机和谐的整体。《元极秘笈》载曰：“合生生合混沌生，通化渺溟亦通化。”何谓混沌？《易纬·乾凿度》中说：“夫有形者生于无形，故太易者未见气也；太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也；气形质具而未分解，故说混沌。”元极图中的气、光、音三元，是对“气形质”的发展。三元具足而未分化，运动使三元达到合和，处于一种互相平衡，互相滋生，互相制约的最佳稳定状态。《元极秘笈》中剖判说：“四维上下一乾坤，红尘滚滚未成分，包含万物成混沌，甘露结实在中心。”甘露结实就是和谐之信，其中的物质就是元音。就本质而论，无极是天地万物运动的归根。老子的“道生一”在无极图中展示出来。

第四节 元极图中的两仪图

两仪图(图 1.3)展示出无极运化的初始阶段。《太极图说》载：“动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根，分阴分阳，两仪立焉。”动静转化，即是由一端向其相反的一端转化，这就意味着阳中包括了阴，阴中包括了阳。动静

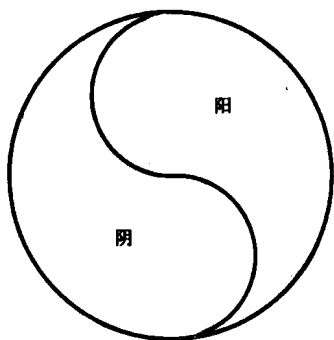


图 1.3 两仪图

的产生，由微而显，渐进演化，极始复返。图中央呈 S 形曲线，形象地揭示出阴阳在时空的发展，为互根与消长，在时空上表现为阴阳交错、分合，造成上下起伏的曲线。《易传》说：“一阴一阳之谓道。”《管子·四时》中说“阴阳者，天地之大理”。由阴阳而剖判了道的第二层次，即“一生二”的初级阶段。一阴一阳所构成的道，是自然和社会的普遍规律。

两仪图展示出天地万物两个方面的属性，是共同的规律。阴阳不是指具体事物，而是产生万物的先兆。故《灵枢》中说：“夫阴阳者，有名而无形。”阴阳二者交感互根，消长极化，一动一静，循环无端。阴阳自生互化，宇宙的本原物质之元气层产生阴阳济判，天地的原始物质元气、元光、元音在阴阳的各层次的运化中不断生化，也阐发了宇宙生化返的根本规律。

第五节 元极图中的太极图

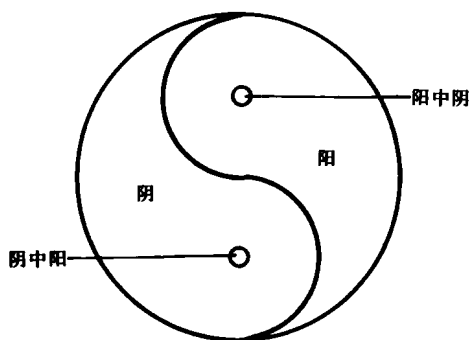


图 1.4 太极图

《易经》说：“太极动而生阳，静而生阴，阳已居先矣，至阳仪之上，生一阴，一阳，以阳为先。而阴仪之上，生一阳，一阴，亦以阳居先。”正如《皇极经世书全书解》中说：“动静即太极之妙用。”动静的妙用，就在于使阴阳在互

生、互化、互返的运动中，而又自生、自化、自返。从太极图（图 1.4）的阴阳运动中可知：“自下而上者谓之升，自上而下者谓之降，升者生也，降者消也。”故阳生于下而阴生于上，是以万物皆反生。阴生阳，阳复生阴，阴复生阳，阳复生阴，是以循环无穷。图中的两个小圆圈，一般称为“鱼眼”，表征的是太极的阴阳运动，在阴阳的本身内部自生极化，而出阳中阴和阴中阳。这是阴阳内部三元的自生、自化、自返的运生，使阴阳各自至“极”，再现阴阳的本体。这里的极含蕴着本体和全息。

从上述可知，阳中阴、阴中阳分别是阳和阴的本体，是阳和阴的全息再现。图中阳中阴是阳的全息，阴中阳是阴的全息。阳中阴和阴中阳分别是阳和阴之“胎”。所谓胎者，既为原来层次的运化结晶，又是新一层次的生发能源。故太极

图显现了阴和阳的自生、自化、自返的规律，也展露出太极图中还有未曾深入的领域。严格地说，太极图中只阐发了“生运”的规律，使人只能看到“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物”的元气层。而自然体系如何在各个层次合和化运，以及返运归元，在太极图中则缺少根本揭示。

第六节 元极图中的皇极图

太极动而生阳，静而生阴，动静由开而合，由合而开，极化永恒地运动。阳中阴、阴中阳为阴阳之精华，合和为皇极，集聚于太极之中，“二生三”由此而展示。正如《元极秘笈》指出：“动归静兮静极动，阴阳精合太极中。”精者光也，太极之精华，乃皇极之元光也。

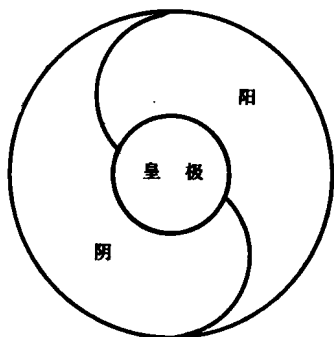


图 1.5 皇极图

宋·邵康节在《皇极经世书》中定义有：“至大之谓皇，至中之谓极。”至大者，可弥漫宇宙，包罗万象；至中者，为无极之全息，是生化天地万物之源。皇极图（图 1.5）中央之○，乃是无极之胎，或无极之本体。无极是宇宙整体的全息，是母系统；皇极是无极全息的化现，属子系统。《黄帝内经》曰：“调阴与阳，精气乃光，合形与气，使神内藏。”阴阳的运化，再有阴之精，阳之气，即阴阳精华相合，而产生“光”，使阳之气和阴之形交感相合，其中的全息能量（神）蕴含于内。

由此可知，无极之真，就在皇极中妙合而凝，成为化生

天地万物的新体系。

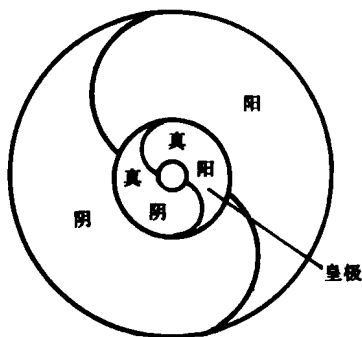


图 1.6 皇极化运图

《元极秘笈》曰：“气化元阳形象显，生化化生颠倒颠。”元阳即为元光，在皇极里化运天地万物，其中根本规律就是“颠倒颠”，极化出阳中生阴和阴中生阳，颠倒归元才能返胎全。那么皇极图中又是如何化运的呢？请看皇极化运图（图 1.6）。图中有三个同心圆，最外的圆

为无极，第二个圆为极化产生的皇极，那么第三个圆即最内的圆则为皇极中的皇极，即皇极之中复有皇极。皇极化运图中展示出宇宙天地万物生化规律，整个宇宙都极化至和而出皇极，则三元均返归于无极。皇极图从整体上把握了系统互生、互化、互返的规律，展示出宇宙的本来面目。

从无极图到皇极图，展示出宇宙发展规律的阶段，但不能揭示宇宙生、化、返的根本规律，而元极图圆满地解决了这一重要问题。

第七节 元 极 图

当系统极化至和达到皇极境地，则处于稳态。但太极仍在运生阳中阴和阴中阳，生生不息。正如《元极秘笈》所说：“阴起阳，阳起阴，万物三元来发生。”太极生两仪，成四象，化八卦，均是阳中阴、阴中阳的层次，为皇极化运天地万物