

# 丹道周天功

陈伟著  
沈乃信整编

中国道家天山气功系列之二 天山气功始创于南宋，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，形成了自己独特的功法体系。



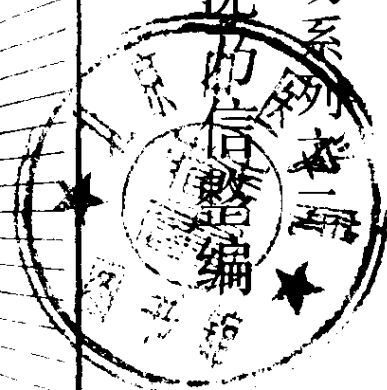
传道 授业 解惑  
修己 扶危 脱困



华夏出版社

# 丹道周天功

中国道家天山气功系列卷二  
陈伟 著 沈的信 整理 编



1216466

群本库



(京)新登字 045 号

中国道家天山气功系列之二

丹道周天功

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

中国铁道出版社印刷厂印刷

\*

850×1168毫米 32开本 7.25印张 130千字 插页4

1992年9月北京第1版 1992年9月北京第1次印刷

印数1—7000册

ISBN7—5080—0012—9/G. 281

定价:7.25元

YX163/23

## 序 一

道家天山气功中的《丹道周天功》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也理所当然应该多些。

天山气功自 1988 年在北京传授以来，已办过 9 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，相信气功对练功人来说，实质上是要相信自己。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和宣传中，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。陈伟同志天资聪颖，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 二

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。实验的圆满成功震撼了京华。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10年了。10年间,气功热席卷华夏,习练气功者由当年的23万人,迅速扩大到今天的5000万。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。

10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”。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”的研究无从下手,因此,相对而言可以“看”得见、“摸”得着的“外气”就被当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,作为研究者,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?许多昨天不认识的事物,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成的吗?我们没有理由因为对“外气”认识的争执不下而延误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,这是一种误会。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,迄今为止,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。

10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 700 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。其实这也是一种误解。《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。韩康伯在注易时说的更为明白:“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 800 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？其实古代优秀的入门功法都不复杂。成书于 1380 年前的《诸病源候论》，共介绍 213 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 17 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 45 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,动静相兼,练养结合,全面系统,内容丰富。根据群众的要求和练功的需要,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,为增进人民群众的健康服务。

1991年9月,我们编写了本系列的第一册《天山气功》。它包括“宝灵空妙虚无桩”、“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”等一套动静功法。天山气功发展很快,普及很广,深受群众的欢迎,它对我国的气功事业和人民健康做出了颇有成效的积极贡献。

本书是根据1988年11月至1989年3月和1989年11月至1990年3月陈伟老师两次以讲座的形式向1600多群众讲授的《中国古典养生气功》的内容整理的,定名为《丹道周天功》,为本系列的第二册。

《丹道周天功》包括胎息功、河车运转功、返观内照功、吐纳功、导引功、小周天功、握固功、超觉功、日月双收功、柱地通天功,布气功、辟谷功、通玄功、内五行功、按跷功、大周天功等16套练丹功法。从实用的角度出发,我们将讲座过程中群众提出、老师解答了的298个名词、238个问题作为本书的第

三、第四章一并整理出版供读者参考。整理过程中得到了人民解放军军事科学院气功研究会的部分同志和天山功材料组的同志们的支持和帮助,谨致谢意。由于我们的气功知识、文字水平不高,缺点错误在所难免,欢迎广大读者给我们提出宝贵意见,以便将来再版时修正。

编 者

1992年6月10日

# 目 录

前 言 .....	( 1 )
第一章 绪论 .....	( 1 )
第二章 中国道家天山派丹道周天功 .....	( 6 )
第一节 胎息功 .....	( 6 )
第二节 河车运转功 .....	( 8 )
第三节 返观内照功 .....	( 10 )
第四节 吐纳功 .....	( 12 )
第五节 导引功 .....	( 14 )
第六节 小周天功 .....	( 15 )
第七节 握固功 .....	( 17 )
第八节 超觉功 .....	( 19 )
第九节 日月双收功 .....	( 22 )
第十节 柱地通天功 .....	( 24 )
第十一节 布气功 .....	( 26 )
第十二节 辟谷功 .....	( 28 )
第十三节 通玄功 .....	( 30 )
第十四节 内五行功 .....	( 32 )
第十五节 按跷功 .....	( 33 )

第十六节 大周天功 .....	( 36 )
第三章 名词简释 .....	( 39 )
第四章 问题解答 .....	( 70 )
附 录 .....	( 174 )
附 图 .....	( 201 )

## 第一章 绪 论

中国道家天山派功法，始创于南宋光宗赵惇绍熙元年(公元 1190 年)，至今已 800 余年了。

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”的第九代传人五世光真君。后因避战乱，远遁西域隐居，习武练功，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”王文卿真君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”。

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”。

天山派传至今日，经历了 6 个朝代 800 余年，吸收了众家之长，形成了天山派特有的功法体系。时当盛世，大道始得弘扬。1988 年，经天山派长老——恩师司马道长及三师傅上峰道长之首肯，公开了天山功法，开始在群众中传授。

中华民族崇尚养生之术由来已久。千百年来，我国劳动人民在同自然的斗争过程中，摸索总结出了众多疗病养生、修心练命之术，在民间流传着，由于历史和人们的认识所造成的原

因,使其大部分功法只为少数人所知,其功理功法,多是口授身传,即使有文字论述亦为秘中之秘,胜似身家性命,因此,致使许多优良功法渐渐失传了。

21世纪是生命科学的世纪,气功这门古老而又年轻的科学,应脱去“玄学”之外衣,步入现代科学领域和平常百姓之家,为人类进步文明作出更大贡献。

近年来,我国气功事业蓬勃发展,各种功法层出不穷,许多老前辈,积极献出了秘传功法,为弘扬气功事业,为中华民族素质之提高,为人类进步文明之发展,做出了不可磨灭之伟绩,真可谓功德无量!

现诸多优秀功法,多属动功,又至今无系统介绍和教练古典养生气功者。基于此等原因,征得恩师之首肯,将天山派秘书《修仙秘要》中之《丹道周天功》16套练丹功法,名之为《中国古典养生气功》以讲座形式于1988年11月—1989年3月和1989年11月—1990年3月两次历时4个月,在北京公开讲授。因练丹功法多隐晦之词、比象之喻,此讲座只为抛砖引玉,志在为推动气功事业更尽一力。

《修仙秘要》是天山派的世传秘籍,源于晋葛洪真人所创之“丹鼎派”内修功法。《丹道周天功》是其中的主要部分。

中国古代养生文化从思想、理论到方法,对人生苦痛,对疾病、衰老、死亡发自内心的潜在的反抗意识和不甘心对大自然天赋命运屈服的挣扎精神,乃是人类与生俱来的本能冲动和永不消退的意志,东方对人的生命的认识和实践,深潜于中国历史文化的渊底。道家养生文化的发展,具有不可取代的意义和作用。它以农耕经济为背景,血缘宗法等级制为基础,成



为封闭型之秘中秘。

东方的生命意识,道家的贵生观,摄生观,寿夭观,人天观,人体观,元气观,形神观,动静观八个古代养生思想范畴,以阴阳,五行,八卦符号组成的古代人体宇宙对应结构,主要表现为以人天演生模式及天人同构学说为主体的天人合一概论,这样人体观和人天观认识产生了中国养生的导引,行气,吐纳,房中,丹道等实践法。

古代养生与西方运动观念迥异——认为“生命在于静止”。中国古代特有的神形二元论与辩证动静观是了悟“以静养生”观念及实践特征的钥匙。

精气神学说、脏腑学说及经络学说,确定了古老的养生术的成因和阴阳、五行、八卦等养生理论的认识形象体系。

无论东西古今,生与死、寿与夭、强与弱、疾患与健康,乃是有史以来横置于人类面前的永恒情结和永恒奥秘。

东方古代的智者道家始祖老子发出这样的询问:“名与身孰亲?身与货孰多?得与亡孰病?”

西方古代的智者亚里士多德发出“健康胜过力量与美貌”的感叹!

随着现代科学技术的发展,人类文明的进步,人类已进入了史无前例的老年期。人们更是追求养生,希图长寿,渴望青春永驻。基于此,将天山派秘籍《修仙秘要》中之《丹道周天功》公诸于世,但愿能继往开来,使中国古代养生术发扬光大。

《丹道周天功》包括:一、胎息功;二、河车运转功;三、返观内照功;四、吐纳功;五、导引功;六、小周天功;七、握固功;八、超觉功;九、日月双收功;十、柱地通天功;十一、布气功;十二、