

圣真无极元功

张国昌 传授
李俊峰 整理

人民体育出版社

前 言

把所有的爱集于一身，奉献给他人，奉献给世界，不含有一丝的杂念与自私，这便是圣真。

爱到极点就是真，真到极点便至圣，圣真代表纯洁无私的爱。

从远古至当今，至高无上的人们在不断地寻求和探索着什么是爱。爱，不需你广踏荒原地去寻找，爱就在你的心中；爱不需你跋山涉水地去搜寻，爱就存在于你身边；更不需你望天长叹：爱在何处？爱就在天地之间。

只有一物可寻得到爱，那就是你自身的爱。一个真正懂得生活的人，应该用自身之爱，去探索他人心灵之美，用自己的心去读他人的眼，他人的思，他人的爱。万物都有根源，罪恶也有根源，罪恶的根源在于欲，在于欲的贪婪。如若人们能用心来包容万物，用爱来化解一切，真正理解爱才是化解一切的武器，那么在那时或那一瞬间你就会体会到生命的美好和你生存的意义了。

什么是真正的解脱？其实用语言形容出来的解脱已是干枯，失去它的原本意义了，只有亲身体验才能知晓什么是解脱。真正的枷锁就是你的自身，一把能真正打开枷锁的钥匙就是你的心。“心灵的解脱”这五个字就是使你得到打开枷锁的钥匙的过程，解脱后你才有了真正的自由。一个不知道怎样放松自己的人，则永远生活在痛苦中，永远摸不到那把解脱的钥匙。

人生是一段旅程，在这短短的几十年中，应该理解人字，忘却生字，投入于无、走入真。最自然的、最朴素的道理与思想皆为真，真就充满在朴素无忧的心态中。要寻找真必先寻心，找到自我之心。

别怕去奉献你的爱，别怕去付出你的爱，别用自私的心去担心爱无所回报。接受自然，放心于万物就是放心于宇宙，回归到心境纯净的自然，就会得到爱的洗礼，得到永远的宁静，也因此而净化了心灵，回到了“元神”。

人的一生有喜有忧，有欢有愁，这些感情的交织使你成为一个真正的人。因为经历不同的事情能够使你感受到什么是真正的人生。从困难中学习到什么是爱以及爱的珍贵，从病痛中知道什么是人最需要的爱，怎样去帮助

困难中的人们。通过你伸出援助的手，升华了你的灵魂。

爱只有起点，没有终点，爱是无限，爱是永恒。

人皆有心，人皆有爱，心与爱相通，心与爱交融的时候，便会明白人生之道理。

圣真无极元功，是动静结合，内外兼修，性命双修之功，使人们不但在身体上获益匪浅，更使心灵如入童贞时代，快乐、无忧地去享受生命所给予的每一分钟。

人的身体是宇宙中的一个小宇宙，当你全身协调运动时，你自身这个小宇宙便与整个大宇宙融为一体了。宇宙天体的运动是协调的，因此你自身的运动也一定要协调。圣真无极元功在动作上的主要要求就是周身协调一致，动作轻松自如，顺其自然。动作幅度可大可小，速度可快可慢。对练功时间也无特殊要求，一年四季、一天二十四小时，任何时间皆可。饮食、生活，一切随心，顺其自然。而且此功与其他任何功法无冲突矛盾之处。修炼此功者也可兼修其他功法，男女老幼，人人皆宜。

生命是在喜忧相伴，欢心与愁苦相合中度过的，通过圣真无极元功的修炼，无论是处在何种状态之下，皆能放松自身，去享受那一份甜，那一份苦，享受人生的滋味，生命的意义。

静下来，如入睡前的甜美之境，如置深山大川之间，如面临大海日出之从容，静静地、静静地，用心去读书中的每一个字，去领悟每一句话的含义，去看这纷繁的人生世间，去读自己纯净的心灵，在爱的包容和拯救之下，去醒看人生。

编者

目 录

中天动作	(1)
一、中天一气功	(2)
二、九转真丹功	(6)
三、观音坐功	(12)
第一式 盘龙云雾	(13)
第二式 盘龙归山	(16)
第三式 云山穿雾	(17)
第四式 魁儿赏月	(19)
第五式 天气归一	(21)
第六式 托莲过海	(23)
第七式 佛光照影	(24)
第八式 拨云见日	(25)
第九式 佛海渡舟	(28)
第十式 望天归一	(31)
第十一式 重上九楼	(32)
第十二式 杏花似雨	(33)
第十三式 菩提开合	(34)
第十四式 气归一	(36)
第十五式 起落自然	(38)
第十六式 混元收气	(39)
四、观音站功	(41)
第一式 荡风行舟	(41)
第二式 一路东行	(43)
第三式 望天问路	(46)
第四式 劳宫排病	(47)
第五式 魁儿赏月	(49)

第六式	头顶运气	(50)
第七式	养丹炼性	(54)
第八式	俯看海洋	(57)
第九式	莲花渡山	(60)
第十式	气归丹田	(63)
五、基督坐功		(66)
第一式	爱为我降临	(67)
第二式	心解无忧	(68)
第三式	旨真	(69)
六、基督站功		(72)
第一式	得天有法	(73)
第二式	回天合自然	(75)
第三式	贯气回田	(78)
第四式	魂渡	(80)
第五式	思	(81)
第六式	降世	(82)
第七式	圣真洁身	(84)
第八式	天河桥	(85)
第九式	回看心灵	(87)
第十式	看人生	(88)
第十一式	指路为人	(90)
七、穆罕默德坐功		(93)
第一式	起止归天	(93)
第二式	放沐心中	(94)
第三式	自走胸中	(95)
第四式	臻魂无我	(96)
第五式	称心如意	(98)
第六式	自走丹田	(98)
第七式	指身为神	(99)
第八式	自走天中	(100)
第九式	双手似拨乌云	(101)
第十式	心清如水	(104)
八、穆罕默德站功		(107)
第一式	信手为花	(108)

第二式	背膀扑莲	(109)
第三式	脚踩雾归	(110)
第四式	气踩雾归	(116)
第五式	抱真如主	(117)
第六式	归飞祥和	(119)
第七式	点兵如将	(121)
第八式	似风如云	(124)
第九式	真心如此落	(125)
第十式	驾鹤飞翔	(127)
九、回春一丹功		(131)
第一式	春日归来	(131)
第二式	铸日还原	(133)
第三式	月寻回	(135)
第四式	送月回	(136)
第五式	思路源泉	(138)
第六式	旭日回华	(140)
第七式	寻飞九重	(142)
第八式	炼丹炼性	(144)
第九式	月上西楼	(146)
第十式	真月明	(148)
第十一式	春花再开	(151)
第十二式	丝澜长途	(152)
第十三式	震乾坤	(155)
第十四式	气回春	(155)

中天动作

中天动作运用于每次练功的开始与结束，是一个礼节性动作，其含义是净手净脸，与天地融为一体。



图 1



图 2

无论是坐功还是站功皆做此动作，以坐功为例，当完成坐姿后，双手自然举于面前，掌心相对，轻轻相贴成合“十”状，掌指微屈，两掌之间留有空隙，然后用嘴向两掌之间轻吹一口气（图 1）。之后右手自然下落至腹前，掌心朝上，与此同时左手掌心朝内对着面部上抬至前额或略高部位（图 2），接着下落至腹前并转成掌心朝上与右手相叠，左手在上，右手在下，两手拇指相合，十指自然放松，两手之间形成一个空间，如同心形，双臂微微撑开，虚腋（图 3）。



图 3

若为坐功，双手可自然置于左小腿上，若站功，双手则自然置于腹前。

一、中天一气功

姿 势

盘腿而坐。可采用双盘（也称七支座），也可采用单盘，左腿在上，右腿在下（也称金刚座）。对盘腿有困难者也可采用自然盘坐，或者坐在椅子上、沙发上，双脚自然放于地上。

对多数修炼者来说，采用单盘即可，左腿在上（如图3）。

不论采用何种坐姿，上体皆要尽量保持正直，并保持身体重心的平衡，不可向前后左右倾斜，这样身体才容易放松。同时头要微向上顶，腰宜伸直，双肩放松下沉，舌顶上颚。

练习方法

1. 完成盘坐姿势后，首先做中天动作，接着使全身完全放松下来。要意想从头到脚把全身的每块肌肉、每个脏腑都放松下来。当全身放松后，意想自身的真气在体内开始渐渐膨胀，自身也在渐渐膨胀，越来越大，直到充满宇宙，与宇宙融合为一体，把自己融入宇宙之中。

这样就使你的意识渐渐淡下来，脑海渐渐空下来，排除一切杂念，什么都不想，忘却自我，忘却一切。此时的呼吸很慢，很细，似有若无。你的鼻在呼吸，你的全身也在呼吸，你就是自然，你就是宇宙。

2. 用意念带领自身的真气，从丹田沿中脉向上提至泥丸宫，又沿中脉再降至丹田。接着再重复上提至泥丸宫，又降于丹田，如此重复下去。若结合呼吸，则吸气时真气提至泥丸宫，呼气时真气降至丹田。

当一切感到自如之后，则尽量让真气在泥丸宫停留一段时间，然后再降至丹田，停留时间的长短则是根据你放松的程度而定，放松得越好，呼吸越慢，真气在泥丸宫停留的时间则越长。但关键是顺其自然，以舒适自如为准，不可勉强。

中 天 一 气

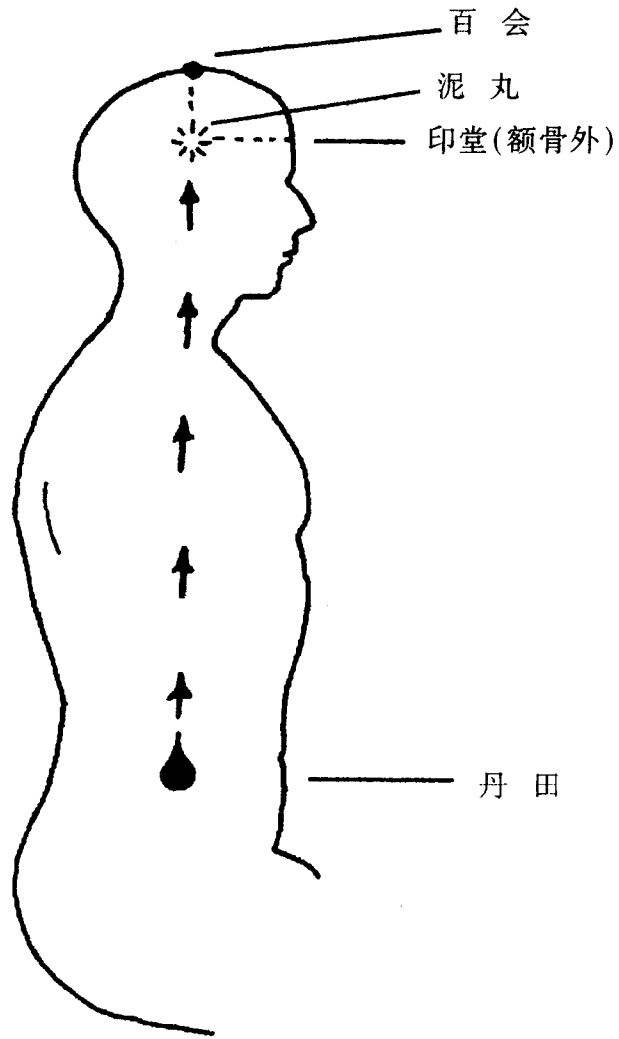


图 1

真气的提上和降下皆是跟随意念，以意领气，以练意为主，所以呼吸要自然轻松，不可用力。虽然结合呼吸，但不要注重呼吸。气上提时意守泥丸宫和印堂，气向下降时意守丹田，在全过程中又以意守泥丸宫为主。

3. 当气人合通，自身已通天通地，则不再用气而走，不再想着气的走向，只是凝神，只将意念集中在泥丸宫。意想这一点就是宇宙，这一点就是自然，这一点就是先天。达到真正的忘却自我，融入宇宙，一切随其自然，进入一个更高的境界，一个常人所无法感受到的纯净境界。

收 功

逐渐恢复平时的意识，做两三次深呼吸，回到平时的你，渐渐睁开双眼，做中天动作，结束练功。

注意事项

1. 此功为静功，重在修炼，重在练意，所以练功场所要安静。为使身体能更好地放松，应配有较软的座垫，如果柔韧性较差，也可把臀部垫高一些，使臀部稍高于腿部，这样盘坐较容易。

2. 练功时心要清静，要保持愉快的情绪和舒畅的心情，将真气提起时，也要将你的爱心一起升起。当情绪不好时，不要急于练功提气，应先放松身体，调节情绪，排除杂念和烦忧，然后再开始真气的升降和意守泥丸。

3. 循序渐进，练功时间由短逐渐加长，要重视练功质量，一定要做到放松、安静，不带杂念，完全忘却自我忘却一切，使自己融于宇宙和自然。

4. 练功时间的选择，任何时候皆可，以个人方便、有时间和能够松静下来为准。一般说来以夜深人静时或清晨时间最佳。

5. 个人单独练习是可以的，但多人一起练习效果更佳。

6. 年老体弱者可仰卧练习，可在睡床上或软垫上，双手相叠，左手在上，置在腹中，双腿伸直，左腿压右腿。

中天一气功是圣真无极元功中最简单的一种功法，也是最高深的一种功法，它是其他一切功法之源、之母、之本。

此功以练意为主，不要过多的去想呼吸。中天一气功的内涵在于回归自

然，与天地合一，净化心灵。关键在于平和的意念，忘却自我，忘却一切。这样回归到了先天的你，才能重新认识这个世界，开始你净化心灵的领悟。

此功功法高深，虽较简单，但其中奥妙无穷，一句话，就是通。自身气路贯通，与天与地、与人与灵比比贯通，自身所走，不掺杂念，没有思虑后达到忘却自我，融入宇宙。

功法含义

左手为阳，右手为阴，阴下阳上这便是世界。

拇指相合，代表万事合一。手型成一个心形，中间的空间便代表空洞洞的世界，你手中捧着这样一个空洞洞的世界，就正如这一场空，真正能得到的是其中修行的领悟。

花花世界并不是你的目的，其真正的含义在于：在这五彩缤纷的世界中，你所经过的喜与忧，都给予你一点一滴的人生启示。当你真正领悟到了什么是世界，你就知道这其中是空空的。当你离去的一刻只将爱心留在这个世界上，将你对这个世界的爱同样也带走了，留在了你的心中。你留下的爱与你带走的爱是相同的，一样的。这个世界就在于用爱心去修行。所以你要认识到什么是人生的目标，什么是生命的含义。

你坐在这里是这样的自然，正如身处的这个世界，也是这样的自然。只有在你空下来的时候，爱心与平静才能够真正降临到你的身上，这是一个甜美的境界。

你手中这个空空的世界，相应着泥丸宫那个真真的世界，这里的真，是指在空洞洞的世界中，唯一的真谛，唯一的真点。这两者都是在你未开眼功时看不到的，而在你的心中却一直存在的世界。

二、九转真丹功

口 诀

心是锁，气似簧，无字真经腹内藏。
这把钥匙贵如金，开天开地开自身。
精到骨髓内中提，利气意为走夹脊。
意真难过玉枕顶，来到明堂稍存息。
眼前就是小桥路，十二重楼降第一。
拴住心猿投意马，送至丹田海底池。

解 释

心就像一把锁，锁住了自己的元神。而元神是先天就有的。与元神相对应的则是识神，即后天形成的，由于现实社会的复杂性和私心无处不在，因而伴随识神的就是贪欲之心；无休止的追求，使本来无善无不善、圆圆融融、完美至德的先天元神受到逐渐强大的后天识神的压制，使元神难以制约识神的恶性循环，使人的天性、人的元神渐渐虚弱，即被自己的心锁住了。

每把锁中都有簧，用钥匙启动锁中的簧，锁便可打开。这里把气形容为锁中的簧，神与气是片刻不能分离的，要想放出元神，就必须行真气，神气相合，方可结为真丹。

无字真经每人都有一部，这便是元神，这便是天性，这便是人的真性。既属无字，其含义便是要心领神会，要悟，方能证法得道。修炼者只有在“无字”上下功夫便寻着了正道。真正领悟和体验到了“无”的奥妙，才为得到真经正传。无，便是处在忘我的状态中，万念不动。无，是万物生长的根源，万象变化之纲纪。练功者如果达到了无的境界，便是打开了心锁，启动元神的新阶段。无的境界用语言难以喻意，用文字难以表达完全。无字真经，即自己的元神天性，是一把金钥匙，它可以开天开地开自身，因而修炼

功法的首要任务就是修炼自己的元神天性，使之强大。

再往下的那些词句皆是用简练的诗句讲述行气路线。

练功前先默念口诀，实为集中意念，去掉杂念，达到入静的境界，行气而走，合气而行。

练功方法

1. 仰卧于软垫上或睡床上，宽衣松带，全身放平，双腿自然伸直放于体侧，双手手指自然放松，手心斜向内上。根据个人习惯，可用枕头，也可不用枕头，以感到舒适为准。躺好后，全身放松，并排除一切杂念，一切烦恼，使脑子空下来，平心静气，舌顶上颚。意想把自身与宇宙融为一体。

默念口诀三遍，也可不用口诀，只要全身放松，集中意念，去掉杂念，能够入静便达到要求。

2. 舌转九圈与气绕肚脐九圈同步进行：舌尖微向内收，轻轻贴着口腔上膛和下膛绕圆，方向是由下向左、向上、向右、向下、再向左连续绕圆。即假设面朝南，舌尖转动的方向与太阳东升西落的方向是一致的。

与此同时，意想一股真气以肚脐为圆心，由下丹田开始向左、向上、向右、向下、再向左连续转圈，转圈的方向和节奏与舌相同，同步进行。共转九圈。

转圈时可以不配合呼吸，只是自然地随意念用气转圈；也可以配合呼吸，初学者开始练习时，在前半圈，即自身的左半圈为吸，后半圈为呼。九圈转完后，意念在丹田，并变为舌顶上颚。

3. 气从丹田向上提至胸部两乳房之间的膻中穴。

气从膻中穴向下运行，沿身体中线下行。当行过丹田之后气逐渐分为两股，分别行至两腿，沿大腿内侧略偏前下行。当接近膝关节时，再渐渐偏内，沿小腿内侧下行，经踝骨内髁至足大拇指内侧端。即沿足太阴脾经在腿部下行。

由足大拇指端开始，气转至脚心，沿两腿后侧中线行至骶骨后，两股气合一，进入椎腔，由骶骨到腰椎、胸椎，最后到大椎穴。

4. 气由大椎穴分为两股，行于两臂，沿两臂内侧经手心至中指尖。

气由中指尖转至背面，沿臂外侧至肩，返回大椎。

5. 气由大椎上行达于脑后，分两路环绕于耳，气由耳后向上、向前、向下、向后绕耳一周，再回至脑后由风府穴进入脑内，经泥丸宫至明堂穴。

在明堂穴稍停片刻。

6. 在明堂稍停片刻后，咽一口唾液，并使气由明堂向下，经舌、喉管，继续向下送入丹田。

以上为完成一次，接着再气绕肚脐，与舌尖同步而转，九圈后仍重复以上路线。依此重复下去，次数越多、时间越长越好，但关键是要保证质量，就是要正确。行气要慢，慢而均匀，心平气和，自自然然，忘却自我，忘却呼吸，意念只随气在体内运行。而实际上气又是随意走，意念走到哪里，气就走到哪里，这对初学者来说是很重要的，因为初学者在开始时还感觉不到气，所以就只能是意想气在走，这实际上是意念在走，而渐渐带动气走。

注意事项

1. 练功时要心静，不想任何事情，全身放松。当全身松静之后再开始行气。不要急于行气。本功最重要的是以意领气，即用意念带领气。

2. 初学者开始时，舌转与丹田之气同步而转不易做好，容易顾此失彼，所以在练习方法上，一开始单练舌转，再单练丹田气转，当熟练之后再同步转。

3. 初学者可先用卧姿，以后采用坐姿，坐在椅子上或盘腿而坐。

4. 此功对调整阴阳，疏通经络，固气培元，扶正除邪，治疗慢性病均有极好的效果。孕妇和在月经期的妇女仍可练习此功。修炼此功者对饮食也没有特殊要求。但以少饮酒少吃辛辣食物为好。

5. 在练此功中，若出现肌肉跳动感，或四肢有抬起落下的现象出现，则不要停，要继续练，这是真气冲开受阻经络的反映。

6. 若练此功过程中睡着了，也没关系，醒后也可接着练。

7. 若练功中忘了气行在哪里，说明意念没有跟着走，只注意了放松，这在初学者是经常出现的现象，是正常的练功阶段。这也没关系，一旦忘记就从头再开始，不要心急，也不要生气，责怪自己。这是在练功的初级阶段，大部分的人都会出现的现象。这对初学者来说也是好现象，说明全身放松，脑海空空，所以不必顾虑。

功法含义

1. 舌在口腔内转动的意义：舌为心体，舌动意跟，气走弧圆，舌动为

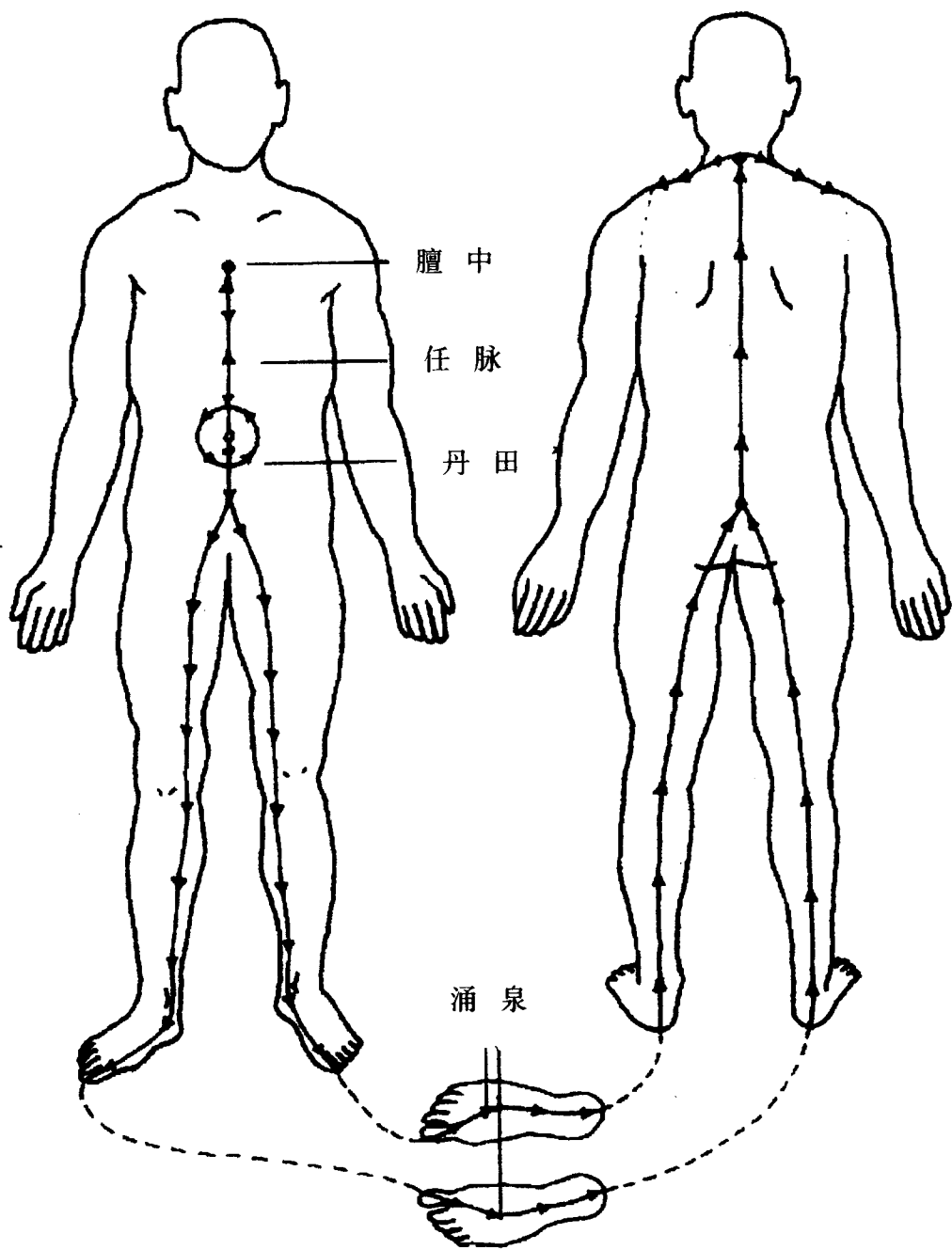


图 2

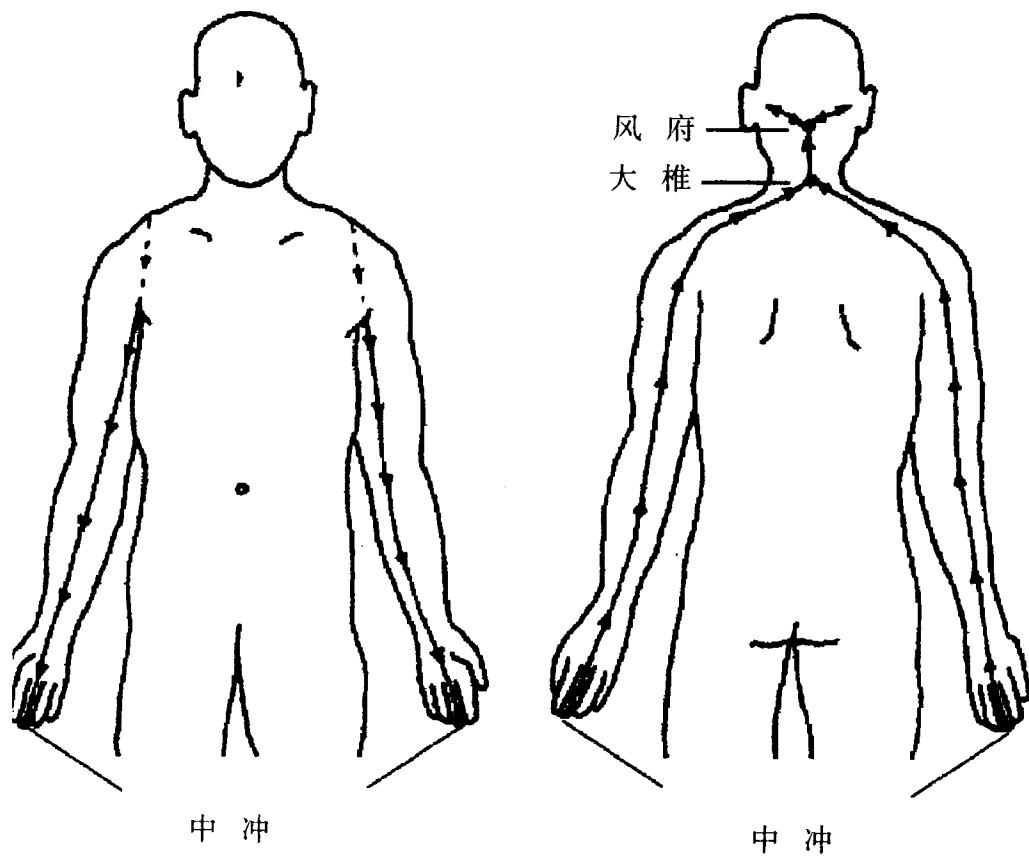
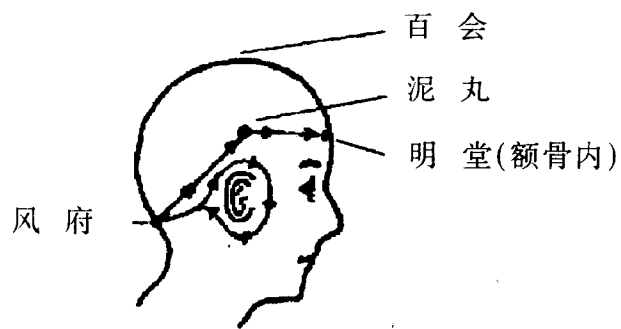


图 3

圆，带动气血，调整经血。舌走为心，心走为意，意动生火，火炽全身，如火纯青，阳气上升。行运经体，行运经血，调整平衡。贯气为身，自意为意，自制己意，灵灵为身。

2. 气绕肚脐的意义：以肚脐为分界，下半是阳，上半是阴，阴阳结合，水谷精微，运化正常。

3. 气走全身的意义：无极运化，无尽无终，无止无点。行行运化，超越时空，己身为地，地身为佛，空空洞洞，情绪无终，行走自如，气血畅通，宇宙星体，运化其中。初为混沌，升天降地，分出阴阳，调解自身，此为道理，不必细分，混沌为初，运化八分，集中精力，宁心宁神。

万事诚心，静心修佛，宁心宁意，万事成真，费心劳力，万事空尘。佛自圣天，超自为终，混沌即清，清即混沌，佛法道理，异天难闻，行运自如，起走自如，才是真谛。

4. 九转真丹，运气而走，合气而行，炉火纯青，自达气停。人的本身就是一团火，用气使它停滞，用气使它凝静，燃烧自身的欲望，停泄自身的经气。行气而走，也就是行意而走，促进你一身的经气调和，带着一身的清气，排去浊气，浑身而至，成人型。排尽浊气，全身净是清气，清清而升，清清则明，只要松静，只要气凝，缓缓而走；轻轻而提，自身皆可达到良好的效果。

老子创九转真丹功，是为了运用这些真气使自身得到锻炼，得到修养，它包含着天地阴阳五行运转的含义，使此功达到凝神而生，聚气而合，不得灾祸，修身养性皆可。