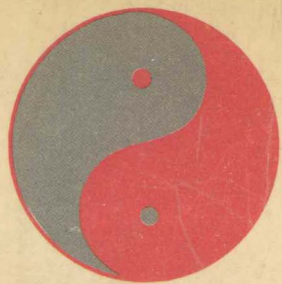


北京体育学院出版社



武当系列丛书

谭大江 编著

# 武当气功

# 武当气功

谭大江 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 董英双  
责任校对  
封面设计 谢 怡

武当气功

谭大江 编著

北京体育学院出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销  
北京昌平区印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：9.5 定价：4.30元（压膜装）

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷 印数：31000册

ISBN7-81003-329-8/G·241

（凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

## 序

在历史的长河中，随着对联的升堂入室，这一文学形式很快风靡全社会。它不仅为文人学士抒情逸志的优美艺术形式，在草堂朱门被广泛应用，而且为羽士仙客阐发玄理的最佳表现手段，于宫观殿堂四处可见。然庙宇殿堂之抱对堂联，为宗教氛围的专用联语。分而散之，颇令人费解，恍恍惚惚茫然不知所措；聚而研之，顿悟个中奥妙，顺理成章，洋洋大观。可谓：

玄门演玄文玄理自玄中体出

妙境谈妙谛妙道从妙里参来

余同谭君大江曾在武当山文物单位共事有年。他于工作之暇，留心收集武当山道教对联二千余条，细心钻研领悟，发现这些玄理妙道竟暗藏着一部完整的养生理论，蕴含着武当气功的理与法。正如前辈潜道人所言：“大道以虚为本，以因为用，无成势、无常形，故能究人之情。不为物先，故常为主。有法无法，因时为业；有度无度，因人与合。故曰其道不朽。”

《武当气功》一书，是将武当山道教对联进行精选，加以归类整理，白话释译而成，共十六篇一百七十余联。不仅体现了对联文学艺术的绚丽神秘之光，而且阐发了我国独特的修身养性理论，并揭示了道德修养、延年益寿的基本途径和方法，对人生、对社会不无裨益。可以说，此书从又一个侧面作了有益地探讨，应引起广泛关注、共同研究，使之日臻完

美。

著名科学家钱学森说：“气功、中医理论和人体特异功能蕴育了人体科学最根本的道理，不是神秘的，而是同现代科学技术最前沿的发展密切相关的，因而，它们本身就是科学技术的重大课题。”几千年来，中国的先贤们创造积累了丰富的经验，已经在这个课题的探讨中，取得了辉煌成果。难道我们不应在继承和发展民族的宝贵文化遗产中，下一番苦功夫吗？！在北京体育学院出版社和《武当》杂志社的鼎力扶持下，是书得以顺利出版，不正是在向此重要课题努力吗？！愿大家共同探讨研究，取得新的更深层次的突破。是为序。

朱道琼

1989年10月于武当山麓

## 篇前杂话

如果我们能把张三丰确定为北宋年间人的话，那么，作为中国武术一大名宗的武当内家拳的发展形成，距今就是九百年左右的时间。

然而，与武当内家拳同辉共耀驰名天下的武当气功，其发展形成的历史，却要比武当内家拳早得多。

据武当山《大狱太和山志》卷四记载：“周康王之大夫姓尹名喜，号文始先生。当周之末，大道将隐，预占紫气西迈，有道者过之，出为函谷令。未几，太上度关，喜执弟子礼迎，拜授之‘道’、‘德’二经，约后会蜀之青羊。肆托疾不仕，隐居谷内。后入蜀，归栖于武当山三天门石壁之下，石门石室喜之所居……以其所居，名曰‘尹喜岩’，涧曰‘牛槽涧’、‘青羊涧’，皆太上访喜之地。”

这段记载是说，周末之际的尹喜，身为函谷关尹令，自从得了老子所赠《道德经》五千言后，便托病辞去了官职，往蜀地进发，最后归栖于武当山修真炼道。他住在武当山后来称为三天门的石壁之下的石洞石室之中，旁边就是青羊涧。后来，老子按照“后会蜀之青羊”之约，在武当山青羊涧旁寻访到了尹喜，应了函谷关时的预约之言。

按：八百里之武当历为均州之辖境，古系“通巴蜀之要道，接雍豫之走廊”的地理地势，自函谷关达蜀，均州之武当山区当为必经之捷径要路。细推论之，尹喜入蜀时，途径当时为麋国之地的仙室山或叫参上山（武当山之古名），见

其峰奇景异，实为参玄之福地，便隐遁此山修道，想来自然顺理成章。何况，古麋国乃为一力弱勢单之小国，与蜀秦邻壤，那时蜀王蚕丛或灭麋国为其领地；或在后来，蜀并于秦，统属蜀郡之时，武当之地也归之蜀域，也非为不可。从《大狱太和山志》“……后入蜀，归栖于武当山”之辞义，后者推论似足可成立。今即抛开蜀地之划不论，况今武当山确有与志书所载相符的“尹喜岩”、“青羊洞”之古称之地，沿称至今。大可概定，尹喜在武当山修道之事，未必牵强附会。

众所周知，尹喜是春秋末期的著名道家，连庄子都将他与老子齐名并列，统称之为“古之博大真人”，尹喜在武当修道就势必会造成当时和后来的很大影响，为武当气功的发展光大奠定了具有权威性的坚实基础。

那么，若按尹喜在武当山首开气功修炼之先河算起，武当气功的源头，距今少说也就有两千五百年以上的历史了。

也许正是自从有了尹喜、老子这样著名的道家发现了武当山是理想的气功修炼之地的影响和基础奠定之故，在后来千百年的历史中，武当山就从未间断过炼功修道的羽士仙客。

据载，时至东汉，诸葛亮曾到过武当山探玄求道。想那时孔明先生一度躬耕卧龙韦绝隆中，居地离武当甚近，求道于武当当为易事。还可看出，既然孔明先生能屈尊求道于武当，那时武当山就定有大丹道家所在。

《均州志》卷二“纪异”载，至东晋“咸和中，历阳谢允为罗令，弃官隐遁兹山，得道仙去。”武当山一名“谢罗山”也就由此缘起。

这后来，四海之内访道于武当、隐遁武当的修炼之士代

不乏人。如：唐时有吕洞宾、韩湘子在武当修炼。以吕、韩二士命名的“洞宾岩”、“湘子峰”沿称至今，据传此二处为吕、韩二士当时修道之所。武当山南岩宫至今尚存有吕洞宾所镌碑刻立于两仪殿前。至宋时，陈抟在武当山华阳岩习睡功多年，世人皆知。南岩宫之石壁之上至今还留下陈抟所书卧“福”睡“寿”两个大字。集内外丹绝技与内家拳法精华于一身的、宏扬武当功夫于普天之下的张三丰，就更是世人皆知了。再后来，元时孙不二、张守清，明时邱元清、孙碧云等，也都是长期在武当山修道的著名道家人物。

明以降，由于战乱频繁，武当山渐不成为世外桃源，因此尚未出现特别著名道家。但千古以来武当气功内丹术之传统及其在道教门派中所具的深远广大影响，不但武当门中如抱香怀玉，承袭之风丝毫未减，各名山仙岳也时时不断有来此探玄问道之士。既使清末民初，武当道教已非昔日之盛况，但高功夫的修炼之士仍屡见不鲜。据在庙道人回忆，当时雷神洞住一姓王的道士，因其点指治病百般神奇，人皆称为金指头王爷。有道长徐本善者，曾带弟子十余众，一夜往返四五百里，在老河口江边的国民党兵船上，为贺龙之红三军窃得大批枪支弹药，可见轻功何等了得！今腊道长之师父者，据闻在世之时，有在肚皮上烙熟薄饼之奇功……时至今日，武当在庙老道长虽已寥寥无几，却仍有身怀“武当三天门悟性气功”之绝技的在庙道长朱诚德等不少修炼之士。况且，迄今为止，武当山已不断发现古代流传至今的《武当修真全图》、《玄机心法图》等大量的武当气功功理功法图解和文献。

武当气功，大约应从张三丰那时不断广泛流传于社会，同时在社会中也不断得到发扬光大。现今，四海之内习钻武



当气功而得真谛妙诀者，也时如灿星闪现。由此足可见武当气功千古辉煌，光灿夺目，不可泯灭。

然而，在当前需要大力推广普及武当气功，以利造福于时代和人民的时候，面临着这么一个不可回避的难题：武当气功经历了这么一个漫长的历史发展形成时期，又出现过这么多气功修炼的著名道家，不同的道家大都有不同的炼功方法，还存在一定程度上不同的功法理论，正由于此，他们给我们留下的是众多不同的功理功法。今天，如果我们单从某一功法来概论武当气功全貌，难免都会显其偏颇局限，无法较为全面准确地去把握武当气功的精髓所在。

那么，怎样才能找到概括武当气功全貌的理论依据，而解决好当前存在的这一难题呢？

古人云：“愚者千虑，必有一得。”说来感到十分有幸，本书的面世大约就会对于这个难题给予一个最起码的初步解决。

这里，有必要交待一下本书成书的经过与其意义。它是一段颇有意味的插曲。

笔者自1980年始曾在武当山文物部门工作过数年，那时业余嗜好除绘画、书法、文学、气功之外，便是一心搜集道教楹联，意在为能保存一份特殊而珍贵的楹联文学遗产。那几年间基于这种壮想，也曾攀岩探穴遍觅残垣旧碑，也曾披荆斩棘漫寻荒冢败塔。古庙明月之下，常同道长清茶淡饮追古忆旧，幽林旷峡之中，多与樵翁高问低答录传拾遗。

也许是“精诚所至，金石为开”之故吧，在我辛苦搜集工作过程中，终有几位武当在庙道长为之感动，竟把他们世代承袭抄集的武当庙观各类楹联奉献了出来，使我喜之过望。几年下来，手头也竟集得武当山各类楹联近两千副。

不过那时节事太繁忙，此类搜集也仅仅是个搜集而已，实无功夫闲品细酌进行整理。

时至前年，接触民间文学集成编辑工作，一时兴发，便抽得时间将这些集联本儿一一打开浏览一遍——嗨呀，这就发现了新大陆：原来这其间竟有许多联文论及的是气功。并且内容相当丰富，涉及面也很广泛。我仔细分析了一下，这些楹联无论是从宫观庙宇或是古墓旧碑上集得，还无论是从道人秘藏抄本或是当地群众口传中集得，其历史的长远性、门派的广泛性和内容的丰富性都是不容置疑的。况且，楹联文学又是精炼的思想观念、道德情操、学识才华、语言文字的结晶，其中有关气功的论述，不但突出集中总结出了历代武当修道家们的经验，也展示出了他们理论上精辟的观念。由此可以认定，这些楹联完全可以集历代各个门派功理功法之首要，能集中体现出武当气功总的核心实质。喜逢1983年成立了武当山武当拳法研究会，并创办会刊《武当》，进行抢救性地挖掘整理武当气功、武术瑰宝，愚下积极投入此项工作，有幸荣任该会研究员。作为一名武当拳法研究人员，我觉得有莫大的责任应该把这份武当气功的宝贵遗产尽快整理出来，让它现出庐山真面目，早日造福于社会，造福于人类。

那时浏览一毕，因激情难按，就匆匆整理了二三十副这方面的联诀，写出“道家楹联中的养生功”一文，《武当》杂志遂为刊用。随后，一些气功前辈、同道与读者不断寄信于杂志社，对拙文表示称道，同时也提出了一些宝贵意见，并寄厚望关切能予全面整理早日成书面世。

想敝人步道甚晚，且一日不敢忘却老子所教：“我有三宝，持而宝之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”故

两年来几欲命笔，直是感到功薄德浅才疏学浮，深恐有读武当先师之玄谛妙论，迟迟未得伏案。况且，现在复审前年那篇文章，已发现不少缺点，一曰杂乱无章，二曰有些阐释欠全欠妥，三曰语言不够浅显通俗，四曰内容既少且残。

目下，鉴于武当拳法研究会领导与同仁们鼎助鼓励，出版界又大力支持，于是笔者方算斗着胆子整理出了这本书稿。

此次整理，一共选入了武当气功联诀一百七十四副，按可供读者参考学习功理功法的顺序分为十六个篇目。为了使武当气功还原它本来应该呈现的简洁朴实平易近人的面貌，笔者整理时力求做到语言文字浅显通俗，引文注解全面详细。在联诀的阐释上，以不违背原意为宗旨，尽量结合现代科学和现代社会观点作适当阐发，力求使其更加透彻，与读者拉近距离，让读者易读、易懂、易学、易练、易思、易论。

武当气功，它是作为整个道教的一大宗派养生术而立名于世的，不容忽视的是，由于中国道教在其形成后的历史发展过程中，相当程度上无法摆脱极端唯心的封建迷信色彩，使其也不可避免的在某些功法理论中掺杂着一定的糟粕。这种情况，笔者在此书整理过程中十分注意，对可能贻误于人的联诀加以剔除，不予收编；对鱼龙混杂的联诀，虽予收编，但在阐释时力求把是非澄清。总的来讲，要力求客观正确地划清“真迷真信”、“假迷假信”、“信而不迷”、“迷而不信”之间的界线。

另要说明的是，气功具体的功理功法，相互在细节上都不可能绝对孤立存在。例如，论及道，可能也会论及气、性、心等方面；论及虚静，可能也会论及关窍、调心调意和

内外兼修等方面。所以，本书十六个篇目的成立，仅是以联诀的主要意义指向和明显的文字表象来大体划分，读者务必在阅读时全面综合地加以理解和掌握。

本书整理，由于时间较为仓促，加之前已所叙笔者各方面局限的素质条件，谬误之处在所难免。诚乞气功前辈、同道及读者们在阅读本书时不吝审批，不吝赐教，以便此书再版时予以修正。

笔者谭大江谨识

己巳年五月二十日杂述于武当山下

## 目 录

大道篇	( 1 )
普度篇	( 24 )
门派篇	( 34 )
诚灵篇	( 43 )
悟性篇	( 50 )
坚志篇	( 77 )
双修篇	( 98 )
外修篇	( 118 )
调心篇	( 129 )
虚静篇	( 158 )
火候篇	( 181 )
关窍篇	( 221 )
气象篇	( 232 )
内景篇	( 241 )
异能篇	( 268 )
大益篇	( 279 )

# 大道篇

---

## 〔篇前话〕

本篇主要是对“道”的阐述。“大道”之学是道教理论的灵魂，所以，同时也就自然成为道家内功或称内丹术普遍理论的灵魂。

武当气功内丹术历史悠久，源远流长，始自春秋，盛自唐、宋、元、明，延自当今。它在自己漫长的历史发展过程中，由于道家著名人物摩肩接踵登临武当炼功修道，使得其气功内丹术及作为其灵魂的道学理论得到了不断充实、完善和发展，使道学在武当气功中展现出了包括太极、阴阳、五行、律吕、术数、天文、地理、季候等在内的全面、完整、丰富、绚丽多姿的理论风采。因为道学理论的不断完备，使得武当气功作为内家功夫的一大名宗，从古代历史到今天，都还占据着倍受推崇的地位。

本篇收入十五联诀，以较广泛的上述内容展示了武当气功的道学论点，也表现了武当气功“天人合一”的巨系统养生观念。

## 联诀一

玄门演玄文 玄理自玄中体出；  
妙境谈妙谛 妙道从妙里参来。

（道院联）

### 〔联意阐释〕

本联诀讲的是“道”非同一般的玄妙性。“玄门”、“妙境”是道门得意地指本教门所在地是研究传播“玄道”和最适合修炼气功的地方。“玄妙”是“道”的代称。语出老子《道德经》第一章：“道可道，非常道；名可名，非常名。无名天地之始，有名万物之母。常无欲以观其妙，常有欲以观其徼。此两者同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门。”老子在这里说：道，固然可以解释，也可以遵循，但往往人们对它所作的总是一般性解释，或者是肤浅的解释，也或者是根本未接触到内在本质的解释。这些解释虽然与道不沾边，但人们普遍还是那么认为。其实，道这个东西，虽然它既摸不着又看不见，正所谓“迎之不见其首，随之不见其后”，但它又无所不在，无所不包，无所不容。万事万物都离不开它。天得了道能清，地得了道能宁，庄稼得了道能丰收，人得了道不但能长寿而且还聪明。如果是一国之君主得了道，他就会很好的治理国家（参见《道德经》三十九章）。从道的形态与其本质内涵来看，真是“玄之又玄”；而从它的实用性来看，却真又是“众妙之门”。

鉴于道所具有的“玄妙”特征，因此，阐述它的文章就是“玄文”，阐述它的理论就是“玄理”。人们从传道士那里领会了道的理，那就是得到了“妙谛”；人们一旦真正认

识了道，就会知道“道”是“妙道”。

道的形态与本质是“玄”，道的实用性是“妙”，要想探讨道的形态与本质，就必须从“玄”中认真观察体会，要想运用和发挥道的实用性，就必须参与到“妙”里，从“妙”里找到圆满的答案来。

本联诀对于人们初识道，进而跨入气功养生的门庭，起了一个重要的提示作用。

## 联诀二

皇矣上帝 位尊而上极无上；  
大哉玄穹 道妙而玄之又玄。

（玉帝联）

### 〔联意阐释〕

本联诀是对道玄妙性的颂赞。意思是：玉皇大帝是天上至高无上的神仙，哪位神仙的地位也无法与他相比。但是，除了玉皇大帝的伟大之外，冥冥的宇宙无边无际，在这无边无际的宇宙中，只有道是最玄妙无穷而且是最伟大的。

从本联诀我们可以看出，武当某些道家并没有把偶像化的神摆在心目中的第一位置，这里赞颂玉帝的辞句不过是借以赞颂道，实为借玉帝的“伟大”而映衬出道的更伟大。

作为宗教，本联诀似有一种对道的独特认识的自豪感，但作为哲学，本联诀似有表现出一种对无法窥破其中奥秘的苦闷慨叹，好象在说：我们发现了道，并且一切遵循着道，体验了道无所不包无所不通的普遍实用性。我们知道宇宙间的一切都是道生的，但我们怎么也找不到道是怎么生的，它真是一个玄之又玄的难破之谜！



### 联诀三

文灿两间水上江汉星上斗；  
道源太和河中龙马洛中图。

（文昌<sup>①</sup>联）

#### 〔联意阐释〕

本联不但颂赞道，而且解释了人们是怎样发现了道的。

本联的大意是说：文昌帝君是主持人间文运的，他的文才光辉灿烂无与伦比，照亮了天上和人间。但文昌帝君广博高大的文才却是道赋予的。道的内涵是：一阴一阳的冲和之气不断地进行着生化运变。对它的发现是源于河图、洛书的示告。

什么是河图、洛书呢？

传说，在上古伏羲氏那个时候，有一匹龙马从河中出現，身上有着特异的符号图形，伏羲氏便依照这图样描画了下来，作为推演天地人事的依据，后人就称为“河图”。到了大禹治水那个时候，洛水之中有一个神龟出现，背上也有异常的符号图形，大禹就依样画了下来，也作为推演天地人事的依据，后人称此为“洛书”。

河图、洛书实际讲的都是术数，用这些术数进行推演，据认为确实可以破译一切宇宙事物。现在已有一些专家学者推论，河图、洛书可能是史前的文明人类有意馈赠给史后文明人类的礼物。这当然还是一个待揭之谜。但不管怎样，河图、洛书的术数学却一直是指导道家进行气功修炼和推演一

<sup>①</sup>文昌：传说是天上的星神，主人间的文运，称文昌帝君，亦称文昌星。