

主編：呂光榮  
副主編：吳家駿

# 中國氣功經典

吳家駿



人民體育出版社



金元朝部分 (下)



主編：呂光榮  
副主編：吳家駿

# 中國氣功經典

金元朝部分  
(下)

吳家駿



**中国气功经典**  
**(金元朝部分下)**

吕光荣 主 编

吴家骏 副主编

人民体育出版社出版

人民卫生出版社胶印厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本14.375印张 330千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—5,100册

•

定价：7.10元

ISBN 7-5009-0528-9/G·499

**主 编**

吕光荣

**副主编**

吴家骏

**编 委** (按姓氏笔画为序)

马林生 马逢升 王正名

孔庆玺 龙德昭 叶廷义

刘楚玉 江铸章 许子民

李昆华 李越然 邱家明

张必居 呼素华 黄增荣

魏云生

# 序

伍绍祖

1989年初，我来国家体委就职不久，曾到人民体育出版社看望在那里工作的同志们。来到第三编辑室时，编辑们告诉我，他们最近正在着手编辑一批气功著作，准备出版。桌子上放着很厚的一摞书稿，据介绍说是集古代气功学名著之大成的《中国气功经典》。我当时对气功表示了较浓厚的兴趣。当这部二百余万字的书稿加工完成后，编辑同志就请我为该书写一篇序言，我很痛快地答应了。

近几年，“气功热”遍及了几乎整个中国，炼功者随处可见，辅导站遍布城乡，出版物林林总总。这股“气功热”，应当作为一种文化现象来看待。当它充满活力与生机活跃在我们生活之中的时候，人们常常会身不由己地卷入进去，而很少能冷静地思索它的来龙去脉和实质内容。所以，就我所见到的气功方面的出版物而言，功法多而研究少，对于古代气功学文献的研究则更是凤毛麟角。这里有一个原因，那就是中国古代气功分为儒、释、道、医和武术几大类，而有关论述和著作则淹没在浩瀚的书海之中；加之古代汉语又具有其模糊性的特点，为今人的研究工作设置了层层障碍。整理和研究古代气功学文献便成为一件十分困难又非常重要的工作。

既然气功是一种文化，当前的“气功热”是一种文化现象，

我们就应该花大力气对它进行研究。

当然，中国古代气功文献远不止本书所收录者，堪称为“经典”的恐怕也还有遗漏者。前面说过，古代汉语具有模糊性的特点，往往一字多义，一词数解，历代注家又各执己见，互不相让。编者面对这些文献，必然难免失误，我想，广大学者和读者是可以谅解的。

由人民体育出版社编辑出版《中国气功经典》和其他气功读物，应该说是正当其位。这是他们份内的正常业务。国家体委所负责的工作，就包括发展以全民健身为主要内容的群众体育。气功作为一种却病、养生、健身的手段，已为古今广大实践者所证明，也得到了现代科学的承认，我希望人民体育出版社能为广大气功爱好者提供更多更好的气功学读物，以促进我国全民健身运动的发展！

悠久灿烂的中国文化，哺育了地球上人口最多的中华民族，也为全人类的进步与繁荣做出了无与伦比的贡献。我们的民族正在为现代化而奋斗，世界上过度物质化了的国家又有着另一种精神困乏的痛苦，他们重新把目光投向了我们的文化。为此，清理我们的文化遗产，探讨它的奥秘，发扬它的优良传统，剔除它的污垢糟粕，赋予它崭新的生命力，便成为我们这一代人的一项严肃的历史使命。我想，《中国气功经典》的编者们从事的正是这样一项光荣的工作。他们以极大的热情和顽强的毅力，从浩瀚的书海中挖掘和整理出这些可以称之为“经典”的气功学文献，为研究者们提供了方便，为炼功者们提供了依据，为促进气功学的健康发展做出了贡献。

## 前 言

中国气功——人体科学和医学防治学的精华。上下四千年，在研究人体生命与自然、社会的关系中，通过预防摄生、祛邪治病、延年寿老的实践，道、儒、释、医各家百花齐放，创立了独特的气功理论体系，成为中国传统文化中一颗璀灿的明珠。其古籍文献，汗牛充栋。诸如《易经》的象数易理，“敦艮，吉”。“无妄之疾，勿药有喜”；《老子》的“道法自然”，“无为而无不为”，“守中抱一”；孔子的修身诚意，“非礼勿视”，中和养性；《庄子》的养生刻意，缮性达生，“熊经鸟伸”；《内经》的“生气通天”，“呼吸精气”，“独立守神”；屈原的“保神明之清澄兮，精气入而粗秽除”……如太阳中天，朗照大地，奠定了中国气功学的基础。两汉以降，万古丹经之王的《周易参同契》；太上养神的《黄庭内景经》；一代哲言的《钟吕传道记》，丹中经典的《悟真篇》；性命双修的《圭旨全书》，冶道融佛的《天仙正理》等传世佳作，不胜枚举！

但是，由于历史的原因，古气功书，瘦词隐语，种种譬喻，借物立名，取象寓意，恍兮惚兮，窈窈冥冥，包含影略而不明言；加之年移代革，屡经兵燹，断简残篇，错衍碎文，间有出现，常使古籍文献真伪夹杂，良莠并存，即便有一定文化知识的人阅读，亦非易事。为此，把中国气功视为玄学，弃之不用，致使玺玉蒙尘，灿烂夺目的古气功瑰宝，竟淹没在古籍的烟海之中，在人世的纷扬中生灭。

现在，素以文明著称的中国，政通人和，百废俱兴。习炼气功者，数以千万计，研究气功者，方兴未艾。中国气功，引起世界各国的关注，希望交流学习气功者，日益增多。整理发掘气功学遗产，为人民的健康事业服务，为气功事业争光，为祖国争光，已为现时所必须。为此，我们云南中医学院、人民卫生出版社、云南民族学院、北京医学专科学校的气功文献工作者，在教学、编辑、医疗之余，聚于一堂，从万余卷气功文献中，选出近 138 部（篇）典籍，提要注释，为二百三十万言，成《中国气功经典》一书，以供海内外气功文献学家、实验研究专家、临床气功医师、人体科学工作者参鉴；并相信这一工作对广大气功爱好者，也不无裨益。

《中国气功经典》编撰整理，前后达十年之久，在编写工作中，我们得到了中顾委委员赵健民同志，原云南省委书记高治国同志，原云南省人大常委会副主任颜义泉同志的关心爱护；云南省教育厅、卫生厅、省老龄委员会、省科协、省老干部局、云南中医学院领导的支持帮助；云南中医学院教授戴慧芬、许子健、诸葛连祥、李筱圃、李冬青、李宝卿等先生的关怀；云南省图书馆黄茂槐副研究员、李硕副主任，云南中医学院图书馆邱纪凤副研究员提供了丰富的文献资料；编委会各位委员，刻苦攻关，通力合作；统稿时叶廷义、马林生、孔庆玺、刘楚玉、王正名、黄增荣、魏云生、梁昆生等教师日夜辛劳，艰苦努力。于此书出版之机，谨表示我们诚挚的谢意！本书的出版，国画大师李可染先生欣然为本书题写了书名，为此，我们对李先生怀有诚挚的谢意。人民体育出版社领导及其三编辑室全体同志，为我们拟定科研项目，确立方向及编写工作，多方给予技术指导，边陲的我们，将铭记不忘！

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。探讨中国气功科学



的奥秘，我们进行文献整理研究，只是走出了第一步。今后的路更长，更艰巨，我们衷心希望，海内外气功有识之士，为中国气功的发展，携起手来，共同奋斗！我们热忱的祝愿，在气功研究与实践工作中生活的人们，身体健康！由于我们水平有限，时间紧迫，错误之处，在所难免，我们诚恳地接受气功学家、气功医师、气功爱好者的批评指正。

吕光荣 吴家骏

时在戊辰年初冬于云南中医学院

## 编写说明

一、本书收集中国气功学经典著作一百四十余部。本册为金、元代著作部分。

二、本书是搜集起于周，止于清的气功学专著。对于文献的处理，有全文收留、节其要者两种情况。

三、本书编写包括作者及版本介绍、内容提要、注释、按语五部份。

四、文献的安排，原则上按作品的朝代为序。有部份注文虽晚出，但为阅读方便，将注文与原文排在一起，如《周易参同契》与《参同契上阳子注》。有一部份作者及成书年代不详者，则以文献的内容大体上安排于相近的时代。

五、气功学文献散见于经、史、子、集及道藏、佛经之中，其中以道为最。宋·张伯端倡“儒、道、释”合流，尔后的著作，如《性命圭旨全书》及伍冲虚的著作均将三家理论综合论述。

六、文献中发现文字有差错者，在注释中予以说明。如《蟾仙解老·爱己章》“日爱不自贵”注释中说明“日”为“自”之误。《悟真篇薛道光注》“倾入东阳造化炉”注释注说明《道枢·悟真篇》为“倾入阴阳造化炉”。文献原文缺字以□表示。

七、气功文献，迄今未作整理。本次整理时先标点，后对异、繁体字作了处理。如“鍊”、“練”、“煉”均统为“炼”、“採”作“采”、“祗”作“只”、“纒”作“才”、“龠”、“麤”统为“粗”、“恠”作“怪”、“竈”作“灶”、“嶽”作“岳”、“炁”统为“气”（少数“炁”与

“气”有别时，仍保留“炁”，如“服气不长生，长生须伏炁”。) 其余未列出简化字按国务院公布为准。

八、注释，一词多义者，选择与该文联系紧密者注释；词义虽同而文章相隔甚远，为阅读方便，注释有重出现象。

九、诗、词的注释、按语从气功学角度进行说明。

十、文献原为直排形式，本次整理改为横排形式，故文献中“右×××”即指整理后的“上×××”。

# 目 录

金丹大要 .....	1
存神固气论 .....	148
太玄宝典 .....	160
规中指南 .....	176
胎息经注 .....	198
西山群仙会真记 .....	201
金液大丹口诀 .....	238
洞元子内丹诀 .....	255
析疑指迷论 .....	284
三论元旨 .....	295
金液大丹诗 .....	310
易筋经 .....	330
洗髓经 .....	370
真  论 .....	380

---

# 金丹大要

本书选自《道藏辑要》昂集一、二、三。作者陈致虚，号上阳子。（生平事迹见《周易参同契上阳子注》）。

## 内容提要

本书分上、中、下三部分。上论“精气神”、“鼎器”、“真土”、“火候”、“还丹”、“颠倒”、“神化”、“朔望弦晦”、“卯酉刑德”等问题；中为上阳子与同道的书信（其论金丹的内容已见于“上、下”之中，故今皆略去）；下阐述“金液还丹”、“三教一家”（即儒、道、释三家殊途同归）之理，对金丹学说的师传关系也作了介绍，同时附有王玄甫、钟离权、吕岩、刘操、王重阳、马丹阳、谭处端、刘处玄、邱处机、王处一、郝大通、孙不二、黄房公、李珣、张模等著名气功家的小传。

《金丹大要》一书的学术思想继承了魏伯阳、张伯端的“金液还丹”理论：“金丹者即金液大还丹也。以金精而就木液，故谓之‘还’；以金火养炼而成，故谓之‘丹’。”“追二气于黄道，会三性于元宫，攒簇五行，和合四象，龙吟虎啸，夫唱妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得玄珠有象，太乙归真。”

书中说：“圣人言修炼金丹者，炼精、气、神而已。”“怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃

成。”在言及炼功之关键时又说：“性定则情忘，体虚则气运，心死则神活，阳盛则阴消。”至于炼功之基础，则提出要去色欲、绝恩爱、轻财货、慎德行，以为此四者乃炼功之大要。去色欲则精气全，精气全则降龙伏虎，能降龙伏虎则可采先天一气。

“金丹之妙在乎火候。”《金丹大要》对火候论述甚详，有“火候妙用说”、“运火行符章”、“防危护失章”、“卯酉刑德章”、“沐浴涤虑章”、“生杀爻铢章”等专章论述。如书中说：“药非火不产，药熟则火化矣；火非药不生，火到则药成矣。火候之真，非可一概而论，中有逐节事条，可不明辨之乎？”接着对“火候之秘”、“火候之禁”、“火候之妙”、“火候之用”、“火候之全”等逐条加以阐释。炼功中之火候，历代气功文献皆视为气功之秘，有所谓“圣人传药不传火，火候从来少人知”之说。对此重要问题，《金丹大要》则阐述详明，这在其以前著作中实不多见。

又丹经常谓“顺则凡，逆则仙，只在其中颠倒颠。”何谓“颠倒”？有“阴阳之颠倒”、“坎离之颠倒”、“男女之颠倒”、“铅汞之颠倒”、“五行之颠倒”、“采取之颠倒”、“主宾之颠倒”。上述之“颠倒”，《金丹大要》均作了详细的说明。

在“下”这一部分中，作者对“铅”“汞”之异名，“铅汞”之合名作了归纳，对阅读其它丹经著作有不少帮助。在“丹法参同十八诀之图”中还对“采药、结丹、烹炼、固济、武火、文火、沐浴、丹砂、过关、分胎、温养、防危、工夫、交媾、大还、圣胎、九转、换鼎”等名词术语作了简释，并为后世气功文献所沿用。

《金丹大要》一书集唐、宋诸名家对“金液还丹”中重要问题的论述，故为研究古代气功学的重要著作。

## 金丹大要（上）

### 金丹大要总旨

上阳子曰：金丹之道，黄帝修之而登云天，老君修之而为道祖，巢由高蹈，箴箴长年。尔来迄今，历数何限，求于册者，当以《阴符》<sup>〔1〕</sup>、《道德》<sup>〔2〕</sup>为祖，《金碧》<sup>〔3〕</sup>《参同》<sup>〔4〕</sup>次之。自河上公五传而至伯阳真人，祖天师而得伯阳之旨，丹成道备，降魔流教。葛仙翁济幽，旌阳斩蛟，是皆逢时，匡世、救劫，斯乃真仙之余事耳！华阳、玄甫、云房、洞宾授受以来，深山妙窟，代不乏人。其间道成而隐，但为身谋，不肯遗名于世间者，岂胜道哉！复有传世存道、序传诗歌，或隐，或显，宁具知乎！至于功高德重，尊居帝境，宰制劫运者，又难备知。燕相海蟾授于纯阳，而得紫阳以传，杏林<sup>〔5〕</sup>、紫贤<sup>〔6〕</sup>、泥丸<sup>〔7〕</sup>、紫清<sup>〔8〕</sup>接踵者多。我重阳翁授于纯阳而得丹阳，全真教立，长春<sup>〔9〕</sup>、长真<sup>〔10〕</sup>、长生<sup>〔11〕</sup>、玉阳<sup>〔12〕</sup>、广宁<sup>〔13〕</sup>、清静<sup>〔14〕</sup>诸老仙辈枝分派接，丹经妙诀，散满人间——惟紫阳《悟真篇》颇详，又得无名子诸公引而明之。我黄房公<sup>〔15〕</sup>得于丹阳乃授太虚真人以传紫琼<sup>〔16〕</sup>，我缘督子<sup>〔17〕</sup>得于紫琼（详见太虚真人传）。缘督子间气聪明，博物精通，挹尽群书，或注或释，总三教为一家，作《仙佛同源》、《金丹难问》等书，到此而丹经大备。其意怜悯修道之人，率多傍门以伪乱真，故于卷中指出先天一气独是，谓若水银、朱砂、黑汞、白金、火候、抽添、安炉、立鼎，名之则是，用之则非。《阴符经》云：“天性，人也；人性，机也。”又云：“天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。”又云：“人知其神之神，而不知不神之所以神也。”《道德经》云“有

无”、“妙窍”、“玄牝”、“神器”、“至有”、“上善若水”、“不敢为天下先”者，皆至言也。又如列子御风，庄周鹏运，虽皆寓言，却有深义。《金碧经》、《参同契》分明指出金汞火候，弦气爻符，借易为准。其妙在于“欲作服食仙，宜用同类者。”取象于月，以验采铅后之所述，无以易此！仙圣用心普接未来，惟只先天真一之气而已。致虚夙荷祖宗积善，天地哀矜，游浪人间，年且四十，伏蒙我师授以正道。厥后复遇青城老师，亲传先天一气，坎月、离日、金丹之旨、抽添运用、火候之秘，悉授无隐。粤从敬授以来，日夕兢惶，恐辜盟誓，且负所望。尽将从前浅闻陋学，烦恼业识，尽皆脱去，长为天地间一个闲人——而为囊中丹财罔措，两稔于兹，访侣求朋，将集吾事——乃不敢秘，焚香告天启白圣师、五祖、七真大道，乃引诸列仙丹经，作此《金丹大要》。其中冒禁详述，开显条说，直与后来学仙之士，辟门引路。上士圣人，或于此中得而解悟，同步逍遥，即满素志重。惟世有先后，人有贤愚；文愈出而道愈明，世愈降而人愈昧。乃以神仙之说而为渺茫，或谓仙佛天之所生，非人可学。流而至此，复奈之何！《老子》曰：吾非圣人，学而得之。中下之流，口欲修行，而不用心于此。究竟甘分轮回，可深惜哉！所幸迩来抱材负器之士，参问寻广，较之古先，比兹稍众，虽无旌阳<sup>〔18〕</sup>拔宅之举，安知地仙八百，讖数将期！倘有识者，应期立志，疾早求师，成道必矣。世有千蹊百径，专则所趋必至。好正则君子喜务，诞则邪怪凭。勤织无寒，力耕常饱，学弓能射，习水能浮，坚固修行，必成仙佛。今夫百工而不求师，艺岂自精？一经而不求师，科岂能中？专心积善，而学仙亦必有真仙至矣。老子曰：谛观此身，从虚无中来。因缘运会，和合受生。我师数指先天一气自虚无中来。致虚续曰：既自虚无中来，却非天之所降，地之所出，



又非我身所有，亦非精，亦非血，非草木，非金石，是皆非也。谁得而知之乎？《易》曰：西南得朋，乃与类行。又云：君子以虚受人，佛谓西方莲花世界。马祖云：西江水。《悟真篇》云：“药在西南是家乡。”又云：“蟾光终日照西川。”又云：“铅遇癸生须急采。”又云：“取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。”太乙真人破迷歌云：“如何却是道，太乙含真气。”太乙岂非西乎？西南者，金水所在也；坎癸者，汞铅所居也。黑铅是先天一气，而隐于北方水也。然本无方位，故云：自虚无中来也。《参同契》云：“真人潜深渊，浮游守规中。”领悟于此，何忧不仙？曰阴阳，曰夫妇，曰男女，曰铅汞，曰龙虎，曰鼎炉——许多名色，无非先天一气——状如细雨密雾，亦如明窗尘，亦如黍米珠。其道易知，其事易成，初无难也。故我师云：形神无为，而精气自然有所为。是犹天地无为，而万物自然化育也。修道底人，果得真师口诀，则恐光阴迅速，目下收科，汲汲成就我身，又何暇奔功名富贵，而共人谈论哉！盖非得真诀者，于丹经内默猜暗想，无一可成，只得旁引曲证，阔论高谈，以度岁月，复何怪哉！且无知者，妄造丹书，假借圣贤为名，如葛仙翁《保生养命丹诀》、《达磨胎息经论》、《赵州十二时歌》、《庞公河车颂》以至八段锦、六字气之类。其他文目更多，切不可信。要当以《参同契》、《悟真篇》为主。然未遇圣师面传，非有自悟。黄帝师广成子，老子师商容，孔子师老子，释迦师瞿昙。圣人皆拜真师，后世凡流却要自悟，何其狂妄！惟有俊流得师一传，间处下工，无人知觉。一旦道成，显其神通，以为“顿悟”，此则有之。夫金丹一事，其中奥旨，不啻一件。只如药物、鼎器、玄牝、阴阳、太易、子养、复震、屯蒙、水火、金木、母隐子胎、情性、龙虎、铅汞、主宾、刀圭、媒聘、白黑、雌雄、颠倒、浮沉、攒簇、时候、朔望、玄