

明朝部分 (上)

主編：呂光榮 副主編：吳家駿

# 中國氣功經典

呂光榮



人民體育出版社

61

主編：呂光榮 副主編：吳家駿

# 中國氣功經典

明朝部分（上）

中國氣功學會編



# 中国气功经典

(明朝部分上)

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10.25印张 320千字  
1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷  
印数：1—5,200册

\*

定价：5.20元

ISBN 7-5009-0455-x /G · 429

**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 许予民

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古老的文化。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《性命圭旨全书》，治道融佛的《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，度词隐语，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，竟沉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，我们进行的文献整理研究，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一百三十余篇。本册为明朝著作部分。

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》“目爱不自贵”注释中说明“目”为“自”之误。《悟真篇薛道光注》“倾入东阳造化炉”注释中说明《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“炼”、“练”“炼”均统为“炼”，“採”作“采”，“祇”作“只”、“纒”作“才”、“竈”、“爨”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，故原文献中“右×××”即指整理后的“上×××”。

# 目 录

性命圭旨全书·····	(1)
大道论·····	(190)
玄机直讲·····	(205)
道言浅近说·····	(227)
玄要篇·····	(240)

# 性命圭旨全书

作者不详。据“刻性命圭旨缘起”一文中说“盖尹真人高第弟子所述也”。全书分元、亨、利、贞四集，成书年代不明。现采用歙滌玄阁藏版本，时间为明·万历乙卯（1615年）。该书图文并茂，刻工精细。

## 内容提要

《性命圭旨全书》集儒、释、道三家气功学论述之精萃，以性命双修立论。对炼功之节次功夫可谓详而尽，诚如“题尹真人性命圭旨全书”一文中所说“玄家书汗牛充栋，而直指窍妙，无逾此编”。“绘图立论，尤见精工，诚玄门之秘典”（“刻性命圭旨缘起”）。

全书首先从“性命”这一古代哲学问题入手，阐述儒、道、释对“性命”认识上的差异，阐述三家在炼功上的特点。“玄（道）门专以气为命，以修命为宗。以水府求玄立教，故详言命而略言性。是不知性也，究亦不知命；释（佛）家专以神为性，以修性为宗。以离宫修定立教，故详言性而略言命。是不知命也，究亦不知性。岂知性命本不相离，道、释原无二致。神气虽有二用，性命则当双修也哉。唯贤人（儒）之学，存心以养性，修身以立命。圣人之学，尽性而至命。”

继之，《性命圭旨全书》又介绍了不少气功学基础理论。如元气在人身的消长、运行；炼功守窍的常用部位；药物、鼎炉、火候的含义及文献中常见的异名；不同的炼功流派等。其中尤其对历代气功文献讨论最多的周天功法作了较为详尽的介绍。火龙水虎、三家相见、和合四象、取坎填离、八识归元、九鼎炼心、五气朝元、龙虎交媾、乾坤交媾，内外二药、移胎换鼎、抽添搬运、神室金胎等问题的阐述尤为详明。

《性命圭旨全书》对炼功的不同阶段交待条理分明，又汇集历代数十位名家及经典著作的精华为论据。因此阅读这部著作后，对明代以前气功学的成就有一个清晰的认识，收执简驭繁之效。

介绍炼功次序说：以其散之于耳、目、口、鼻、四肢、百骸者而复返之于肉团之心，谓之“涵养本原”。又将以肉团之心所涵养者，而复返之于天地之间，谓之“安神祖窍”。又将以天地间之所翕聚者，而复返之于真人呼吸处，谓之“蛰藏气穴”。日复一日，神凝心聚，乃生之徒也。又如介绍“胎息法”时，书中缘引了“袁天纲胎息诀”、“太始氏胎息诀”、“王子乔胎息诀”、“许栖岩胎息诀”、“达摩祖师胎息诀”、“张景和胎息诀”、“王方平胎息诀”、“赤肚子胎息诀”、“性空子胎息诀”、“幻真先生胎息铭”，可谓琳琅满目，美不胜收。最后又对诸胎息法的共同点作了归纳说：阴阳吻合，混沌不分，出息微微，入息绵绵。渐渐入而渐渐柔，渐渐和而渐渐定。久则窍中动息，兀然自在，内气不出，外气反进，此是胎息還元之初，众妙归根之始也。

关于炼功最关键的调神问题，全书循序渐进地进行阐述。“若要修成九转，先须炼己持心”有降龙、伏虎之说。炼己即炼心，无炼己之功，或炼己不纯，欲修此丹，永无成功之望。故书中论述尤为繁富，既有炼己筑基之初，又有九鼎炼心之渐

进。既谈“扫除六贼净心基，荣辱悲欢事无追。专气致柔窥内景，自然神室产摩尼”的禅定之学；又论“天心复处是无心，心到无时无处寻。若谓无心便无事，水中何故却生金”的玄门虚无之理。调神要求外无声、色、臭、味之牵，内无意、必、固、我之累。可谓详而且尽。

在功法方面，有法轮自转、观音密咒，行、立、坐、卧禅，五龙盘体、玉液炼形等。又有退藏沐浴、聚火载金、吸、舐、撮、闭等具体习炼方法的论述。

本书中将“视顶者”、“守脐者”、“运双睛者”、“守印堂者”、“摩脐轮者”、“闭息行气者”、“屈伸导引者”、“三田还返者”、“纳气咽津者”、“内视存想者”、“观鼻调息者”、“搬精运气者”等均斥之为傍门小术，而仅以“金液还丹”为正宗。这种提法不利于气功学中不同流派的发展，其优劣有待实践中进一步检验。书中个别地方宣扬“超生死”，“脱轮回”的宗教说教，是阅读时应该注意的。

《性命圭旨全书》对明以前的道、佛、儒学气功学著作进行了融汇贯通，集经、史、子、集、佛经、道藏中的气功学论述而进行整理、阐述，实为古代气功文献之珍籍。

书中“待诏图说”、“飞升图说”与气功学联系较少，故删去。

具大總持門若儒道釋之度我度他皆從這裏

金華王司徒形雲上有真人稱若君八十一化長生訣五十餘言不朽文

三 聖 圖

陀羅門啓真如出

圓覺海中光慧日

靈山會上說真言

滿舌蓮花古文佛

六經刪定古文章洙泗源

深教澤長繼往開來參造

化大成至聖文宣王



三 聖 圖

能知真實際而天地人之自造自化只在此中



## 大道说

庖羲<sup>(1)</sup>上圣画八卦以示人，使万世之下，知有养生之道。广成子<sup>(2)</sup>谓黄帝<sup>(3)</sup>曰：至阴肃肃，至阳赫赫。赫赫发乎地，肃肃出乎天。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也。为汝入于窅冥之门矣，至彼至阴之原也。轩辕再拜曰：广成子之谓天矣。周公系《易》曰：君子终日乾乾。孔子《翼》<sup>(4)</sup>曰：终日乾乾，反复道也。夫道也者，位天地，育万物，曰道；揭日月，生五行，曰道；多于恒河沙数，曰道；孤明独一无二，曰道；直入鸿蒙而还归溟滓<sup>(5)</sup>，曰道；善集造化，而顿超圣凡，曰道；目下机境未兆，而突尔灵通，曰道；眼前生杀分明，而无能逃避，曰道；处卑污而大尊贵，曰道；居幽暗而极高明，曰道；细入刹尘，曰道；大包天地，曰道；从无人有，曰道；作佛成仙，曰道。佛经五千四十八卷，也说不到了处；《中庸》三十三章，也说不到穷处；《道德》五千余言，也说不到极处。道也者，果何谓也？一言以定之曰：气也。原夫一气蟠集，溟溟滓滓，窅窅<sup>(6)</sup>莫测，氤氲<sup>(7)</sup>活动，含灵至妙，是为太乙，是为未始之始始也，是为道也。故曰：无始夫天地之有始也，一气动荡，虚无开合，雌雄感召，黑白交凝，有无相射，混混沌沌，冲虚至圣，包元含灵，神明变化，恍惚立极，是为太易。是为有始之始始也。是谓道生一也，是曰元始，夫天地之太极<sup>(8)</sup>也，一气斯析，真宰自判，交映罗列，万灵肃护，阴阳判分，是为太极，是谓一生二也，是曰虚皇。阴阳既判，天地位焉，人乃育焉，是谓二生三也，是曰混元。阳之清者，升上而焕丽也，则日月星辰布焉。故天左运三光，右旋阳之清者，腾上而会于阳也。故风云动，而雷雨作焉。阴之浊者，重滞而就地也，则海岳奠峙，而五谷草木昌焉。故岩