

宋朝部分 (上)

主编：吕光荣 副主编：吴家骏

中國氣功經典

吕光荣
吴家骏

人民体育出版社



81

主編：呂光榮 副主編：吳家駿

中國氣功經典

宋朝部分（上）

呂光榮



中国气功经典
(宋朝部分上)

吕光荣 主 编

吴家骏 副主编

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787 × 1092毫米 32开本 12印张 275千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—5,100册

定价：6.00元

ISBN7-5009-0454-1/G·428

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，练功者随处可见，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璨的明珠。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，致使宝玉蒙尘，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、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吉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、梁昆生等老师日夜辛劳，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。本册为宋代著作部分。

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、交、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。本次整理时光标点，后对异、繁体字作了处理。如“煉”、“練”、“煉”均统为“炼”、“採”作“采”、“祇”作“只”、“纒”作“才”，“麤”、“麓”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”。）其余未列出的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，本整理改为横排形式，故原文献中“右×××”即指整理后的“上×××”。

目 录

道枢 (节选)	1
至游子	95
临江仙	170
去病延寿六字法	172
养生篇八十一章	174
钟离八段锦法	185
西岳窦先生修真指南	192
杂著捷径	197
金丹四百字 (并叙)	211
悟真篇	220
悟真篇薛道光注	242
上清集	337
诸真论还丹诀	356
紫元君授道传心法	363

道 枢

(节选)

由曾慥所集。曾慥，北宋末、南宋初人。字伯端，号至游子。晋江（今福建）人。气功养生学家。曾任尚书郎，后隐居银峰。能诗文。收集历代气功养生学家彭祖、赤松子、宁先生、王子乔、天隐子、栖真子等各家有关气功修炼的基本理论，丹道、功法等，加以整理，并加入本人的见解及功法，编成《道枢》一书。全书四十二卷。保存了南宋以前的各家学说，对研究气功，具有重要价值。以下各文选自《重刊道藏辑要·觚集·三·四·五·六》，为1906年成都二仙庵刊刻本。

内容提要

《道枢》是气功史上的重要专著，论述范围极为广泛，在深度及广度方面都达到了一定境界。这里节选了《太清养生篇》、《众妙篇》、《真一篇》、《二关篇》、《三元篇》、《中黄篇》、《内景篇》等十六篇论文。在基本原理方面，论述了元气与形、神的关系，精神意识活动、生命活动与五脏的关系；人与天地四时的关系；五行生克规律与五脏的关系等。指出天地有春、夏、秋、冬，日月有弦、望、晦、朔，人体有子、午、卯、酉。人体阴阳与自然界阴阳息息相通，气功修炼，和合阴阳，交济水火，由后天返先天的整个过程中，都须与外界阴阳

之消长相应。修炼的关键在于冥思绝想，戒除万欲。放纵形体当如放衣服于榻上一样，无筋、无骨、无识、无别、纵身、纵心。调息的要点在于柔细，而不能喘粗。文中指出，呼吸之气，“小则生之门”，“大即死之路。”在功法方面，真可谓百花齐放，文中介绍了调息法、周天功法、叩齿、漱口、闭气不息、导引按摩、意念存想、六字诀法等各家功法的精粹。其中，《太清养生篇》介绍了各种功法的功效和主治，是气功方面的宝贵资料。其导引方法，汇集了前人经验，并加入了至游子本人的修炼方法。反映了导引养生法的发展线索，以及至游子的研究心得。该书对气功实践及理论研究，都具有重要的指导意义。

太清养生上篇

(古有精方出于太清 始以去疴终以通灵)

赤松子曰：左右手叉首⁽¹⁾上，挽首至于地，五吸五息，可以止胀气者也。叉手胸腹之前，左右摇首不息，至极而止，可以引面耳，邪气不复得入者也。左右手叉腰之下，左右自摇至极而止，可以通血脉者也。左右手叉胸之前，左右极引，可以除皮肤中之烦气者也。

宁先生曰：行气者，治内者也。导引者，治外者也。解发东向，握固不息者一通⁽²⁾，举手左右导引，以手掩左右耳，可以使发不白者也。以手指掐颈边之脉二通，可以使目明者也。东向而坐，不息三通，手掐鼻左右孔，可以治鼻息肉⁽³⁾者也。正坐，自动摇左右臂，不息十二通，可以愈劳及水者也。左右侧卧，不息十二通，右有饮疾，则右侧卧，左亦如之，可以去疾者也。日之初出及其中、其人，向日正立，不息九通，仰首吸日之精光咽之，可以益精者也。左右手交叉

颐⁽⁴⁾下自极，至肺气⁽⁵⁾，可以已暴咳者也。举手交首之上，相握自极，可以治胁痛者也。舒左手，右手在下握左之拇指自极；舒右手，左手在下握右之拇指自极，可以治骨节痛者也。以右手从首之上来下，又挽下手，可以愈颈不能反视者也。左右手反折自极，张弓，可以补五脏不足之气者也。坐于地交叉左右足，以左右手从曲足中入，低首叉颈上，可以除久寒者也。东向坐，仰首不息五通，以舌撩口中沫，满，二七咽之，可以止口干苦者也。低首下视，不息十二通，可以痊风疥恶疮者也。北方箕踞⁽⁶⁾，以手挽足五趾，可以损伏痿痛尻⁽⁷⁾筋急⁽⁸⁾者也。箕踞，以左右手从曲足入，据地，曲足加其手，举其尻，可以消淋漓孔痛⁽⁹⁾者也。正坐，以左右手交背之后，其名曰带缚，可以利大溲，疗虚羸者也。以一手上牵绳，一手下持其足，可以消尻之久痔者也。坐而直舒左右足，以左右手相叉，以挽其足自极，可以愈肠不受食而吐逆者也。左右手捉绳轡轳⁽¹⁰⁾倒悬，令足反在其上，可以愈首眩风癩者也。

彭祖曰：导引者，自子至寅为之，勿饱食、淋浴焉。挽左右足五息而止，可以引腹中、去疝瘕、利九窍者也。仰左右足趾，五息而止，可以行腰脊痹⁽¹¹⁾及偏枯⁽¹²⁾者也，左右手内相向，五息而止，可以引肺，去咳逆上气者也。左右手举，膝置心之上⁽¹³⁾，五息而止，可以愈腰之痛者也。

王子乔曰：枕高四寸，足相去各五寸，手去身各三寸，解衣、抱发⁽¹⁴⁾、正偃卧⁽¹⁵⁾，勿有所念，以鼻徐纳气，以口出之，各致其藏，终而复始。欲休则先极之而止，勿强长息，久习则自长矣。气之往来勿使耳有闻焉。若存若止，为之百脉动，腹鸣有声，行之者，何疾之有哉？凡导引，虚者闭目，实者开目可也。虚者补之、实者泻之可也。以口纳气，以鼻出

气，所谓补者也。闭口温气咽之，所谓泻者也。病在胸中者，枕高七寸；病在心下者，枕高四寸；病在脐下者，去枕引；首病者，则仰首引；足病者，则仰足十趾引；胸中病者，则挽足十指引；臂病者，则掩臂。去腹中寒热及身热者，皆闭气张腹焉。左胁侧卧，以口纳气，以鼻吐之，可以除积聚^{〔16〕}，不快于心者也。坐而伸腰，徐以鼻纳气，以右手持鼻，可以除目晦^{〔17〕}泪出，与夫鼻息肉、耳聋者也。右胁侧卧，以鼻纳气，以口小咽气数十，左右手相摩热，以摩其腹，令其气下出之，七息而止，可以除胁与皮肤痛者也。伏卧，去枕，立左右足，以鼻纳气者十有六，复以鼻微出之，其入也、亦勿令鼻知之，可以除身中热及背病者也。端坐，左右手相叉，抱膝闭气、鼓腹二七，或二七气满即吐，于是气皆通畅，行之十年，可以却老还婴者也。端坐使左右手如张弓满射，可以治四肢烦闷及背急者也。端坐伸腰，举右手仰掌，以左手承左胁，以鼻纳气自极，七息而止，可以除胃寒及食不变者也。端坐伸腰，举左手仰掌，以右手承右胁，以鼻纳气自极，七息而止，可以除瘀血结气^{〔18〕}者也。正仰卧，端展其足臂，以鼻纳气自极，七息而止，摇其足三十，可以除胸足中寒、周身痹、咳逆者也。左右手抱其首，宛转上下，其名曰开胁，可以除体之昏沉不通畅者也。踞^{〔19〕}而伸右足，以左右手抱左膝，仰首而伸其腰，以鼻纳气自极，七息而止，左亦如之，则可以除难屈伸拜起及胫^{〔20〕}中痛瘀痹者也。踞，而以左右手抱左右膝，以鼻纳气自极，七息而止，可以除腰痹背痛者也。偃卧，展左右胫、左右手，外踵^{〔21〕}、趾相向，以鼻纳气自极，七息而止，可以除膝寒胫痛者也。偃卧，展左右胫、左右手，二踵相向，以鼻纳气自极，七息而止，可以除肌不仁及足胫寒者也。偃卧，展左右胫、左右手，仰足趾，以鼻纳气自极，七息而止，可以除腹中

弦急切痛者也。端坐伸腰，向日仰首，徐以口纳气，因而咽之，三十而止，可以去心下之积聚者也。端坐直腰，举右手仰掌，以左手承右□胁，鼻内之气，可以除胃食不变者也。直腰展左右臂，鼻内气闭之自极，可以除胁之积聚者也。

经曰：东向而坐，握固不息一通，举手左右导引，以手掩左右耳，以指掐二脉^{〔22〕}之边五通，可以明目黑发去风者也。

经曰：夜卧服气者，先须淘转其故气者，闭目握固，仰倚左手拳于乳间，以左右耳脉举背及尻，内闭气，而气海中之气复自内出，鞞而转之，呵而出之，一九而止。然后可以调服气矣。

经曰：夫人禀天地之元气者也。凡咽纳、吐纳、自然内气与之相应焉。从气海之中随吐而上，直至于喉，俟其吐极则连鼓而咽之，汨汨有声，由左而下，经二十四节。女子则由右而可以意送之，以手摩之，令其速至于气海。气海者，在脐之下三寸是也。服气之初，其中未通，则必摩而助之，一闭口而连连咽之，其名曰云行。取口之津液同咽之，其名曰雨施。其初内气，未流行则不能连咽。行之三年，则气自流通，不摩而自下，斯可以成功矣。

经曰：左右伸其臂，不息九通，可以愈臂痛及劳残者也。以左右手如托千斤之石，左右互为之，可以终身无病者也。左右手抱左右足，不息十二通，可以消谷、轻身、益精、去疾者也。踞坐，合左右膝，张左右足，不息五通，可以去鼻口热疮及五痔者也。交跌^{〔23〕}而坐，叉左右手著首之上，挽首结下著地，不息五通，可以益气力者也。左右手抱左右膝着于胸中，不息三通，可以止腰痛、肾疝及背脊疼者也。大箕坐，以左右手投左右足五趾自极，低首至地，不息十二通，可以治颈项腰背痛及聪耳明目者也。交跌而坐，以左右手交叉着首之下自