

金元朝部分 (上)

主編：呂光榮  
副主編：吳家駿

中國氣功經典

可學可教



人民體育出版社



主编：吕光荣 副主编：吴家骏

# 中國氣功經典

金元朝部分 (上)

吕光荣 吴家骏



中国气功经典  
(金元朝部分上)

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14.375印张 333千字  
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 7-5009-0457-6/G·431

**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《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，虚词隐语，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，为一百五十万言，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，其中从道为最。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“鍊”、“鍊”“煉”均统为“炼”、“採”作“采”、“祇”作“只”、“纒”作“才”、“龡”、“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

重阳全真集 .....	1
重阳立教十五论 .....	106
丹阳真人语录 .....	115
五篇灵文王重阳注 .....	125
崔公入药镜注 .....	142
大丹直指 .....	155
启真集 .....	197
谷神篇 .....	239
抱一函三秘诀 .....	278
抱一子三峰老人诀 .....	311
金丹问答 .....	326
太上老君说常清静经注 .....	339
中和集 .....	345

# 重阳全真集

作者王重阳（1112~1170），原名中孚，字允卿；应武举后，易名德威，字世雄；入道后改名哲，字知明，号重阳子，金·咸阳（今陕西）人。为气功养生学家。主张儒、释、道三教合一，提倡“全神炼气”，为全真道创始人。弟子有马丹阳、刘处玄、丘处机、王处一、谭处端、郝大通、孙不二等，后世称“北七真”、“全真七子”。全书共十三卷，现采用的是1923年上海涵芬楼影印本，《道藏》第793册。

## 内容提要

本书旨在劝诱世人要还淳返朴，修心炼性，识人本来之面目，得神寿仙域之妙道，认为修行之道，长生妙理，人具仙林，众皆可求。只要勤而取验，割爱去贪，抱一游心于恬淡，静息虚凝于虚无，潜心修炼，大修则大验，小求则小得；而并非系影捕风，镂冰雕朽，为必不可得之事。书中认为酒、色、财、气、欲、情，能伤精败神，耗劫身躯，是气功修炼的障碍。故应断绝杂念，跳出世俗凡尘。主张修心炼性要像“活死人”一般，清心静神，全神炼气，“不谈行果不谈因”，“空空空里是空”。并认为修炼要忌膏粱厚味，“疏珍饌”，“心乞食谢喉粮”。这些都是对修心炼性者的基本要求。书中尚对习炼气功时出现的景象和自身的感受进行了详细的描述，如两目生辉，

霞光灿烂，满口津生，琼浆涌流，身轻如浮，若驾白云，等等。本书虽未叙述某种炼功的具体方法，但却较深刻地阐述了修心炼性的一些基本理论和要求，实乃修炼得道之真谛。王重阳不但在气功的实践方面有较高的成就，在写作上亦有较深的素养。他一生中写了许多诗词歌赋，除咏物言志、劝道赠友外，大量的还是阐述气功的基本理论，描述炼功的感受，是气功文献宝库中的重要财富。限于篇幅，本书对有关咏物、酬唱等与气功无关者，作了删节。

### 重阳全真集序

全真之教<sup>(1)</sup>大矣哉！谓真者，至纯不杂，浩劫常存，一元之始祖，万殊之大宗<sup>(2)</sup>也。

上古之初，人有纯德，性若婴儿，不牧而自治，不化<sup>(3)</sup>而自理。其居于于，自适自德，莫不康宁享寿，与道合其真也。降及后世，人性渐殊，道亡、德丧、朴散、纯离。情、酒、欲、肴蠢于中；愁、霜、悲、火魔于外。性随情动，情逐物移，散而不收，迷而弗返，天真<sup>(4)</sup>尽耗，流浪死生，逐境随缘，万劫不复，可为长太息也。重阳悯化妙行真人，博通三教<sup>(5)</sup>，洞晓百家<sup>(6)</sup>，遇至人于甘河，得知友于东海，化三州之善士，结五社之良缘，行化度人，利生接物。闻其风者，咸敬惮之；杖履所临，人如雾集；有求教言，来者不拒。诗章、词曲、疏颂、杂文，得于自然；应酬即辩，大率诱人还淳返朴，静息虚凝<sup>(7)</sup>，养亘初之灵物，见真如<sup>(8)</sup>之妙性，识本来之面目，使复之于真常，归之于妙道也。或问真人<sup>(9)</sup>者曰：“人生天地间，虽曰最灵，亦万物中一物耳，孰能逃阴阳之数<sup>(10)</sup>，孰能出造化之机<sup>(11)</sup>？有始必有终，有生必有死，此自然之常理也。不禀异气，仙不可求；不契夙缘，道

不可学。岂可苦身约己，如系影捕风，镂冰雕朽，为必不得之事，求难成之效哉！”真人喟然叹曰：“长生妙理，人具仙林，孰不可求！有怠而弗成者，显而至多；有勤而取验者，隐而甚少。世人以多见为信，以不见为疑，遂以仙事茫茫，为不可期也。试以物理验之，矿之锻炼可以为铁，铜之点化可以为金，鱼超吕梁而为龙，雉入大水而化蜃<sup>〔12〕</sup>。冰之易消者也，藏之可以度夏；草之易衰者也，复之可以越冬。人能割爱，去贪守雌，抱一游心于恬淡<sup>〔13〕</sup>，合气于虚无<sup>〔14〕</sup>，亦可以高举远致，蹑景登虚。逍遥乘御寇之风，往来飞应真之锡。骑鲸而游沧海，跨凤而上青冥。千年化兮，如辽东之鹤；望日朝兮，若叶县之凫。——与安期羡门之流，洪崖洞玄之属，同列仙班，不为难矣。古今得道轻举者不可胜数。子谓无征，如聋者不闻有丝竹之音，瞽者不知有丹青之色——彼浅见陋闻，乌足以语道哉！”问者屏息汗颜而退。真人开方便门，示慈悲海，出入于炎炎火宅，提人于浩浩迷津；识性命之祖宗，和气神之子母；有无会于一致，空色混于两忘——使人是门者，如南柯梦觉；由是路者，似中山之酒醒。返我之真，无欠无余，复入于混成；归我之宗，不坠不失，复同于太始。真一<sup>〔15〕</sup>之性湛然圆明，变化感通，无所而不适也。真人羽化之后，门人袁<sup>〔16〕</sup>集遗文约千余篇，辞源浩博，旨意弘深，涵泳真风，包藏妙有，实修真之根柢，渡人之航梯也。

京兆道众聚财发契<sup>〔17〕</sup>，虽已印行，而东州奉道者多以去版，路遥欲购斯文不易得也。长生刘公，教门标的，仙宗羽仪，为一代之师真，作四方之教主，谓全真之风起于西，兴于东，偏于中外，其教广矣，大矣！乃命曹瑱、来灵玉、徐守道、刘真一、梁通真、翟道清等化缘特诣吾乡，求序于悻，以真人文集分为九卷载，开版印行，广传四方，俾后人得是集

者，研穷其辞，如凿井见泥，去水不远，钻木见烟，知火必近，使人人早悟而速成，实仁者之用心也。噫！自古修真之士，或斫足寻师，而师不遇；或断臂问法，而法不知，至于皓首穷年，莫知所措，虚过一生，深可惜也。今全真文集散落人间，妙用玄机，昭然易见。学者宗之，大修则大验，小求则小得。士之志于道者，适遇斯时，何其幸也。

大定戊申清明一日，宁海州学正范恽德裕谨序。

### 注 释

〔1〕全真之教：即王重阳所创的全真道教。

〔2〕宗：根本之意。

〔3〕化：指教化。

〔4〕天真：指人的自然本性。

〔5〕三教：指释教、道教、儒教三家。

〔6〕百家：指诸子百家。

〔7〕静息虚凝：静息，指微细均匀的呼吸。虚凝，指调神。

〔8〕真如：佛家气功习用语。指事物的真实情况，真实性质，一切现象的本质；亦指精神境界及调节精神的作用。

〔9〕真人：指能掌握天地阴阳变化规律，善于保全精、气、神，精通呼吸吐纳养生之人。亦指对道学研究有成就的人。

〔10〕数：法则、规律，或曰定数。

〔11〕机：事物变化的征兆及缘由。

〔12〕蜃：古代传说中的蛟龙一类的动物。

〔13〕恬淡：指凝神入静，思维活动相对静止。

〔14〕虚无：指意识活动相对静止，耳不闻，目不视，空



对一切。

〔15〕真一：指至纯不杂之性。

〔16〕裒：音 pōu，收集之意。

〔17〕契：音 qian，书的刻版。

## 诗

### 结物外亲

一侄二子一山侗，	连余五个一心雄。
六明齐伴天边月，	七爽俱邀海上风。
真妙里头拈密妙，	晴空上面蹑虚空。
东西南北皆圆转，	到北方知处处通。

一弟一侄两个儿，	和余五逸做修持 <sup>〔1〕</sup> 。
结为物外真亲眷，	摆脱尘中假合尸。
周匝种成清静景，	递相传授紫灵芝。
山头并赴龙华会，	我趁蓬莱 <sup>〔2〕</sup> 先礼师。

先生于宁海，军装伴哥，街市乞化，背纸一大幅，上书此二诗以诱马钰同去乞觅。

### 注 释

〔1〕修持：指修真炼性，习炼气功。

〔2〕蓬莱：指意想中的仙境。

### 按 语

修身炼性，要清心宁神，摆脱世俗风尘，于万物之外的虚