

中國氣功經典

主編：呂光榮
副主編：吳家駿

吳家駿



人民體育出版社



明朝部分 (下)

61

主編：呂光榮 副主編：吳家駿

中國氣功經典

明朝部分（下）

可如真經
呂光榮



中国气功经典

(明朝部分下)

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7.75印张 175千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—5,200册

*

定价：4.10元

ISBN 7-5009-0529-7/G · 500

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，廋词隐语，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“鍊”、“練”、“煉”均统为“炼”，“採”作“采”，“祇”作“只”，“纔”作“才”，“龕”、“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，故原文献中“右×××”即指整理后的“上×××”。

目 录

无根树词注解	1
仙佛合宗	58
天仙正理直论	98
逍遥子导引诀	183
玉皇心印经注	194
金丹真传	203

无根树词注解

《无根树词》作者张三丰。其生平事迹见《大道论》。词注解者刘悟元、李涵虚，生平事迹不详。全书一卷。成书年代不详。现采用的是《重刊道藏辑要·毕集十一》。1906年成都二仙庵刊本。

内容提要

本书内容包括自题无根树词二首和无根树词二十四首。诗词中以无根树喻人，说明凡树有根才能生发，无根则必不长久。而人生在世，生老病死，忽在忽亡，难以预料。百年光阴，瞬间即逝，亦如无根之树。以此理喻人，告诫世人，及早修养性命，培养根本，使无根变有根。《无根树词》文辞简炼。内容丰富，含义深刻，尽述气功养生基本之道。词中“吐老庄之秘密，续钟吕之心传。揭示先天妙理，劈开曲径虚悬”。以树花之“幽、微、青、繁、开、多、香、双、无”等喻人，提醒人们，守清静之理，习炼气功，还养得丹，于虚无境内培养出“根珠”，使人有“根”，却病除疾，延年益寿。

序

天台悟真发明内外二药，返还大事。当时浅识无知或疑为炉火采战之书。叶文叔不明返还，又复以清静浮言附骥行世。

翁葆光见而言曰：此不知金丹者也。遂为注以匡正之。陆子野、陈上阳道加发挥，悟真三注出而叶注遂湮。辽阳张三丰先生，天仙也。在武当时，曾作无根树道情二十四首，与紫阳悟真，后仙伯仲，世亦有认为采战炉火者。涵虚喟然曰：道之不行，由于道之不明也。每欲著解彰之，恨无同心丹友。栖云刘悟元，以宏通大辩之才，作书数十种传世。其中有无根树注解。涵虚取而观之，词源浩大，理境圆通。由是欣然大喜，喜其先得，我心之所同然也。其中有未尽泄者，涵虚乃为补之。内外药物，返还火候，先后炉鼎，发泄无遗自是，而无根树二解。宛然悟真三注也。解成问序于予。予不敏，为记其用心如此。

丁未立秋日，青霞洞主人同师弟何西复拜识。

自题无根树词二首

鹧鸪天

道 ⁽¹⁾ 法流传有正邪，	入邪背正遍天涯。
飞腾罕见穿云凤，	陷溺多成落井蛙。
不难与辨乱纷哗，	都将赤土作丹砂。
要知端的通玄 ⁽²⁾ 路，	细玩无根树下花。
卖花声	
无根树下说真常 ⁽³⁾ ，	六道含灵 ⁽⁴⁾ 共一光。
会得威音前后事，	本无来去貌堂堂。

明洪武十七年，岁在甲子中和节，大元遗老张三丰，自记于武当天柱峰之草庐。

三丰托孙碧云转奏书词

圣师亲口诀， 明方万古遗。
传与世间人， 能有几人知。
衣破用布补， 树衰以土培。
人损将何补？ 阴阳造化机^{〔5〕}。
取将坎中宝^{〔6〕}， 金花露一枝。
庆云开天际， 祥光塞死基。
归已昏昏默， 如醉亦如痴。
大丹如黍米， 脱壳证无为^{〔7〕}。
优游天地廓， 万象掌中珠。
人能服此药^{〔8〕}， 寿与天地齐。
如若不延寿， 吾言皆是非。

金丹重一斤， 闭目静存神^{〔9〕}。
只在家中取， 何劳向外寻。
炼成离女汞^{〔10〕}， 吞尽坎男精^{〔11〕}。
金丹并火候^{〔12〕}， 口口是元音。

注 释

〔1〕道：指气。《性命圭旨全书·大道说》：“道也者，果何谓也，一言以定之曰：气也。”这里言气功

〔2〕玄：指道。《老子》：“玄之又玄，众妙之门。”这里指气功之道。

〔3〕真常：指常得清净之境。

〔4〕灵：神通万变，谓之曰灵。

〔5〕阴阳造化机：阴阳是宇宙万物的根本规律，阴阳对立

统一，协调平衡是人体健康的保证。

〔6〕坎中宝：指肾水中之阳。

〔7〕大丹如黍米，脱壳证无为：大丹，指气功，黍米，习炼气功结丹。无为，指不妄为，精神稳定。此言大丹之象。

〔8〕药：喻气功。

〔9〕存神：指气功锻炼中之意守。

〔10〕离女汞：指火中水，阳中有阴。

〔11〕坎男精：指水中火，阴中有阳。

〔12〕火候：指气功以神调息，用意念调呼吸。

按 语

“自题无根树词二首”，以无根树喻人，言气功之道。“转奏书词”，以衣破布补，树衰土培，言人损应明阴阳之道，习炼气功，求阴阳平衡而达到却病除疾，延年益寿。

张三丰祖师无根树词注解

刘注：无根树者，词之名也。凡树有根方能生发，树若无根必不久长。人生在世，生老病死，忽在忽亡。百年岁月，石火电光，亦如树之无根也。仙翁二十四词以无根树为名，叫醒世人，使其看破浮生梦幻，早修性命。李解：无根树以人身气言人身，百脉皆生于气，气生于虚无之境，故曰无根。丹家于虚无境内养出根芽。先天后天皆自无中生有，是无根乃有根之原也。炼后天者，须要入无求有，然后以有投无。炼先天者，又要以有入无，然后自无返有。修炼根因如是而已。但人身之气有少、壮、老之不同，修炼之气有前、中、后之各异。二十四章合一年气候，皆劝人无根树下随时看花，此道情之尽美尽善者也。

一（刘云：叹世。李云：劝人养幽花。）

无根树，花正幽^{〔1〕}， 贪恋荣华谁肯休？
浮生^{〔2〕}事，苦海舟， 荡去飘来不自由。
无岸无边难泊系^{〔3〕}， 常在鱼龙险处游。
肯回首，是岸头， 莫待风波坏了舟^{〔4〕}。

（悟元云：不知此是何调？涵虚云：唱道情者名挽乌云。）

刘注，花者树之精神发焕。人之身如树也。人之真灵如树之花也。凡树有根，故能生发而开花。唯人身无根，生死不常。全凭一点真灵之气运动，真灵旺则身存而生，真灵败则身亡而死。人之存亡生死，听其真灵之旺败耳。是真灵者，虽为人树之花而实为人树之根。玉阳以此真灵谓黄芽^{〔5〕}，伯阳以此真灵谓金花，纯阳以此真灵谓灵根，紫阳以此真灵谓真金，尧夫以此真灵谓天根，仙翁以此真灵谓金精。诸家丹经又以此真灵谓先天一气。其名多端，总形容此一物也。此物生于先天，藏于后天，位天地统阴阳，运五行育万物。其大无外，其小无内，放之则弥六合^{〔6〕}，卷之则退藏于密。以体而论，在儒则谓太极，在道则谓金丹，在释则谓圆觉^{〔7〕}；以用而论，在儒则谓明德，谓天地之心；在道则谓灵宝，谓黍米、玄珠；在释则谓正法眼藏，涅槃^{〔8〕}妙心。人之真灵，本来圆陀陀，光灼灼，净傫傫，赤洒洒，不生不灭，不色不空，处圣不增，处凡不减。因交后天，庶民去之，君子存之，便有圣凡之分。庶民去之者，去此真灵而逐于假灵也。君子存之者，存此真灵而不逐于假灵也。因其庶民逐于假灵，于是真灵幽暗不明，顺其所欲，贪恋荣华，争名夺利，不肯休歇，认假为真，百忧感其心，万事劳其形。如苦海之舟，飘来荡去，常在鱼龙凶险之处乱游。若能猛省回头，顿超彼岸，莫待风波坏舟，丧却性命，一失人身，万劫难出矣。