

中国古代气功选注

邱 陵 编注

中国古代气功选注

邱陵 编注

*

广东科技出版社出版

广东省新华书店经销

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.125 印张 110,000字

1988年12月第1版 1989年4月第2次印刷

印数: 8,201—39,300册

I S B N 7—5359—0251—0

R·48

定价: 2.40元

吴 序

气功之为功之为用，人知其然而未知其所以然。其理近乎玄，有尚非现代科学所能解释者。而习气功者不习现代科学，习现代科学者不习气功，是亦不足以知其所以然。邱陵君精于气功，长于为文，又博览群书，有现代科学知识，今以工余之暇，潜心研究气功之学，兼读《易》，由哲理以求之，务欲知其所以然。噫！学而知之谓之哲。邱君其或得之耶？孔子云：“假我数年，七十以学《易》。”易者变也。穷则变，变则通。邱君其或得之矣。是为序。

吴有恒

一九八七年八月八日

自序

我国丹经道书浩如烟海，其中蕴藏不少气功精华和机微，但龙蛇混杂，精华与糟粕并存，科学与迷信均有，实有待于进一步发掘和整理，这是吾人为继承和发扬祖国宝贵的气功遗产的一项重要任务。

不少气功爱好者为加深自己的气功修为，探求高层功法的秘奥，以及了解我国古代气功的真谛，亟望能研读一些气功古籍，但往往遇到不少困难。迄今为止，我国气功古籍公开重印出版者甚少，真可谓踏破铁鞋无觅处，即使偶然借到一、二旧本，亦因其内文多为譬辞隐语，广设代号，秘母言子，故弄玄虚，令人眩目惑心，难以卒读，不禁掩卷兴叹其阅读之难，选择之不易。近年来，上海和成都分别重印《道藏》和《道藏辑要》，这是我国文化宝藏得以重新问世的一大喜讯，但由于卷帙繁多，不拆开零售，价格昂贵，非一般个人所能购买。为此，我早有编注气功古籍选本以应读者之需的愿望，但终因忙于他事，而适合一般学者阅读的珍本秘本一时不易求得，这一愿望一直未克实现。

最近，拙编《图解中国流行气功》正续篇分别在港、穗两地出版（内地版名为《中国流行气功选》），受到读者的欢迎，使我更感到有编注气功古籍选本之必要，于是检阅旧稿稍作修改补充，继续搜集古气功珍本秘本，加以整理注释，终于将本书编竣，名之为《中国古代气功选注》。

本书从众多的气功古籍中选入九种丹道古籍（包括附录一种），都属于道教气功的珍本秘本，比较通俗易懂，实用可靠，对功法的诀窍讲得比较清楚，具有一定特色，并包括了高级功法。其中《吕祖金华宗旨》和《二懒心话》论述回光返照功法，有精辟的见解，为研究人体光图不可多得之作；《尹真人闾辟仙经》和《尹真人寥阳殿问答秘授篇》介绍了道教龙门派养生内功的全过程，对功法功理的论述亦有独到之处；《琐言续》根据不同的自然条件和人体情况，介绍四时治病的行功活诀；特别向学者推荐的是《道乡集》和《大成捷要》两种丹书，前者以寻常平实语言，深入浅出地介绍道门功法，既合符节且不乏真知灼见；后者则搜集历代丹书的精华，集古人练功心得之大成。此外，还介绍女丹功二种，其中作为附录的陈撄宁氏《孙不二女丹次第诗注》诗作和注文均值得一读，可称气功古籍中的精品，希望学者注意。

道教养生内功最高层次功法为炼神还虚阶段的出阳神，现代书刊对此一层次功法大都避而不谈，学者欲窥其内涵而不可得。我考虑到此层功法为道教练功家的最高目标和理想，而历代气功家多认为，所谓阳神者不过是由一团真炁所凝成，有其物质性，并非属于迷信荒诞，所以对古籍中有关此层功法的论述，本书都予以保留。丹道古籍虽设种种譬喻自神其说，实际上并非特别神异，仅是一种提倡苦行内炼的养生术而已。

在注释本书过程中，每遇本人练功境界未达之处，苦于难以落笔，只能收集前人之说，以经注经，或舍而不注，不敢妄意揣度，尚祈读者谅之！

此书之编成，得到同道及友好设法提供选本和意见，并蒙吴老作序，在此谨致谢忱！但愿读者能通过本书，得窥道

教气功的精髓及其全体，了解我国古代气功的精华，有助于研读《周易参同契》、《悟真篇》等气功经典著作，有裨于练功，则幸甚矣！余学劣功浅，本书编注错漏在所难免，尚望海内外高贤指正！

邱 陵

一九八七年七月七日

于广州

目 次

回光诀窍——《吕祖太乙金华宗旨》节录注释	(1)
天心章第一	(1)
元神识神章第二	(4)
回光守中章第三	(6)
回光调息章第四	(11)
回光差谬章第五	(13)
回光证验章第六	(14)
回光活法章第七	(15)
逍遥诀章第八	(15)
百日立基章第九	(18)
性光识光章第十	(19)
坎离交媾章第十一	(20)
周天章第十二	(20)
道门闾辟仙功——《尹真人皇极闾辟仙经》精要注释	(23)
添油接命章第一	(23)
凝神入窍章第二	(27)
神息相依章第三	(30)
聚火开关章第四	(32)
采药归壶章第五	(34)
卯酉周天章第六	(37)
长养圣胎章第七	(40)

乳哺婴儿章第八·····	(43)
移神内院章第九·····	(45)
炼虚合道章第十·····	(47)
传统龙门养生功——《尹真人寥阳殿问答编·秘授篇》	
注释·····	(49)
一、治心理气·····	(49)
二、返观内照·····	(50)
三、目视脐内·····	(51)
四、聚火开关·····	(53)
五、卯酉周天·····	(55)
六、长养圣胎·····	(57)
内照功——《二懒心话》选注·····	(60)
十六锭金功——《尹真人寥阳殿问答编》第二篇注释·····	(64)
四时行功活诀——《琐言续》注释·····	(67)
一、炼贵得中合时·····	(67)
二、冬春功法·····	(68)
三、夏秋功法·····	(69)
四、治病功法·····	(70)
五、十二时气象·····	(75)
六、子午时功法·····	(78)
七、培火功诀·····	(83)
八、修炼三则·····	(85)
《女宗双修宝筏》选注·····	(87)
一、入手止念调心·····	(87)
二、功法和化景·····	(88)
三、女修大旨·····	(90)
《道乡集》编注·····	(92)

一、静动循环互用·····	(92)
二、入手功夫·····	(94)
三、凝神炁穴息息归根·····	(98)
四、制魔之法·····	(102)
五、恍惚真义·····	(103)
六、玄关何物·····	(104)
七、周天功法·····	(108)
八、养胎功法·····	(115)
九、出神功法·····	(118)
《大成捷要》选注·····	(122)
一、炼精化炁心得录·····	(122)
(一)炼精化炁要旨·····	(122)
(二)回光返照·····	(124)
(三)文武风火妙用·····	(125)
(四)锻炼分先后天·····	(127)
(五)产真种不老不嫩景象·····	(128)
(六)产真种后行小周天法·····	(130)
(七)行小周天中真意之运用·····	(131)
(八)止火之候·····	(133)
(九)采大药六根震动·····	(133)
(十)大药过关实验·····	(134)
(十一)过关不真·····	(135)
(十二)防危虑险·····	(136)
二、炼炁化神心得录·····	(137)
(一)炼炁化神要旨·····	(137)
(二)胎即神炁·····	(138)
(三)金液玉露还丹·····	(139)

(四)卯酉周天·····	(140)
(五)日月合璧·····	(141)
(六)珠落黄庭·····	(142)
(七)邪水邪火潮生·····	(143)
(八)纯阳祖气助胎圆·····	(144)
(九)五气朝元·····	(145)
(十)天花乱坠止火·····	(146)
三、炼神还虚心得录·····	(147)
(一)炼神还虚要旨·····	(147)
(二)阳神迁过重楼·····	(148)
(三)身外有身·····	(149)
(四)调阳神出入·····	(149)
附录：孙不二女功内丹次第诗注——陈撷宁注述·····	(151)
孙不二女功内丹次第诗十四首·····	(152)
孙不二女功内丹诗十四首注述·····	(154)
收心(第一)·····	(154)
养气(第二)·····	(156)
行功(第三)·····	(158)
斩龙(第四)·····	(160)
养丹(第五)·····	(164)
胎息(第六)·····	(166)
符火(第七)·····	(168)
接药(第八)·····	(169)
炼神(第九)·····	(172)
附注·····	(174)
服食(第十)·····	(175)
辟谷(第十一)·····	(176)

面壁(第十二).....	(177)
出神(第十三).....	(179)
冲举(第十四).....	(181)

回光诀窍

——《吕祖太乙金华宗旨》节录注释

编者按：《吕祖先天虚无太乙金华宗旨》一书出于清代康熙戊辰岁，浙江吴兴县金盖山龙峤山房所传，由金盖山人龙门第十一代闵一得校订。此书为丹书中少见的介绍回光返照功法的专著，颇有实用价值，故节录其精要，并略加注释于此。

天心章第一

【原文】天心者，三才同禀之心，丹书所谓玄窍是也。人人具有，贤哲启之，愚迷闭之。启则长生，闭则短折，委之命数者，凡夫之见也。

然天心一窍，不在身中，不在身外，不可摸索而开，只可默存以俟。功法在于存诚两字。

【注释】古人说：“人身为三才（天、地、人）合一之身”，盖人身为一小天地。故天心为天、地、人三才合一之心，属玄窍。玄窍者指至玄至妙之机关，未开时无处可寻；只有开启时无中生有，才显现出来。要得玄关窍开，也就是说要得天心开启，只有诚诚恳恳地去练功，功到自然开。

同出于金盖山传本之《尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经》一书则说天心一窍在脐后一寸二分处。该书云：婴儿“裂

胞而出，剪断脐带，因地一声，一点元阳落于脐轮之后，号曰天心，虚灵一点是也。”此处天心指下丹田，与上文所指属于玄窍之天心有别。

【原文】存诚妙用，尚有诀中捷诀：乃于万缘放下之时，惟用∴字，以字之中点存诸眉心，以左点存左目，右点存右目，则人两目神光，自得会眉心，眉心即天目，乃为三光会归出入之总户。人能用三目如∴字然，微以意运如磨镜，三光立聚眉心，光耀如日现前。既即以意引临心后关前。此一处也，按即玄牝之门。以意引之，光立随临，而毋忘若如二字玄义，天心必自洞启。

【注释】此回光返照功夫的入手要诀。古称神人皆具三目，即左、右目与眉心，人知修炼眉心而开启之，即开天目。三光者在天为日、月、星，在人乃耳、目、口。

《周易参同契》云：“耳目口三宝，闭塞勿发通。”回者，止也。光者观也。闭塞耳、目、口三窍神光，合乎此旨，可使三光立聚眉心天目。

存∴字于三目，微以意运如磨镜，此为回光打开天目不传之秘法，然此章乃概略言之，未尽其意。盖∴字之下二点中尚有两眼之间山根一窍（又称祖窍），位于中岳之巅，为人身之性户，上达泥丸，中达黄中（位在夹脊双关前、心之后），下通脐后。若欲聚光眉心，则须系念此窍。本书回光守中章有云：“初学但于两目中间齐平处系念便了。光是活泼泼的东西，系念眼之齐平处，光自然透入。”两目中间齐平处即山根是也。《尹真人皇极阖辟仙经》亦有“穷想山根”之语。则知

系念山根是乃不易之法。

以意引光临心后关前，乃下一步功法，本章顺带言及，详见下文。“若如”二字乃求其自然之意。

【原文】盖身犹国土，而一乃主君。光即是主君心意，又如主君敕旨。故一回光，则周身之气皆上朝，如圣王定都立极，执玉帛者万国；又如主佐同心，臣庶自然奉命，各司其事。只去专一回光，便是无上妙谛。回之既久，此光凝结，即成自然法身，廓而充之，吾宗所谓鄞鄂，西教所谓法王城是也。主君得辅，精气日生，而神愈旺，一旦身心融化，岂仅天外有天，身外有身已哉。

然则金华即金丹，神明变化，各师于心。此中妙诀，虽不差毫末，然而甚活，全要聪明，又须沉静。非极聪明人行不得，非极沉静人守不得。

【注释】此节设喻言回光之重要，学者专一回光，便是无上妙谛。回之既久，天目渐开，眼前便显示出慧光（又名性光、丹光），养足名蟾光，此乃先天真炁所形成，古人以○代之，慧光如月光，蟾光如金光。由于光的凝结，成为“自然法身”。何谓“自然法身”？即本人“色身”以外的“法身”，亦即光所凝成的这个○。随着功夫的深入，这个○越来越圆明。本节所谓“身外有身”的另一说法是：炼此色身，内外贞白，是身非身，非身是身，功举则身无，功停则身有。

此功为上乘功法，专为接引上根（即资质极佳善于学功者）而设，故云：“非极聪明人行不得，非极沉静人守不得。”

高血压或阳亢患者，更不宜练此功。

元神识神章第二

【原文】凡人投胎时，元神居方寸，而识神则居下心。下面血肉心，形如大桃，有肺以覆翼之，肝以佐之，大小肠承之。假如一日不食，心上便大不自在，以致闻惊则跳，闻怒则闷，见死亡则悲，见美色则眩。头上何尝微微有些儿动，方寸中之真意如何能动？到动时便不妙，然亦最妙。凡人死时方动，此为不妙；最妙者，光已凝结为法身，渐渐灵通欲动矣！此千古不传之秘也。

下识心如强藩悍将，欺天君孤立，便尔遥执纪纲，久之太阿倒置矣！今拟光照元宫，如英明主有伊周佐之，日日回光，如左右臣工，尽心辅弼，内政既肃，自然一切奸邪，无不倒戈乞命矣！

【注释】千古不传之秘，岂仅光凝法身并渐渐灵通能动一节，尚有教人懂得元神居方寸，识神居下心之论。方寸亦喻心，但有别于血肉之下识心。识神触景动情，元神若有动摇便为不妙。学者有误认识心为心而加以运注者，便着有为，以致助火。盖此血肉心体乃识神所依，属阴火，惟宜致寂致虚而致无者。下识心作祟之患，惟回光可以制之。

【原文】丹道以精水、神火、意土三者为无上之宝。精水云何？乃先天真一之炁；神火即光也；意

土即中宫天心也。以神火为用，意土为体，精水为基。盖身有魄焉，魄附识而用，识依魄而生。魄阴也，识之体也。惟有魂者，神之所藏也。故回光即所以炼魂，即所以保神，即所以制魄，即所以断识。古人炼尽阴滓以返纯乾，不过消魄全魂耳。回光者，消阴制魄之诀也。无返乾之功，祇有回光之诀。光即乾也。回之即返之也。只守此法，自然精足，神火发生，意土凝定，而圣胎可结矣！

一灵真性既落乾宫，便分魂魄。魂在天心，阳也，轻清之气也。此自太虚得来，与元始同形。魄阴也，沉浊之气也，附于有形之凡体。魂好生，魄望死。一切好色动气，皆魄之所为，即识神也。学人炼尽阴魄，即为纯阳。

【注释】金盖山人龙门十一代闵一得对此节有注云：“按此功法，究其入手，以回光聚天池（即泥丸），是由泥丸外宫悬于天目，有如日然。以意引由绛阙（编者按：即绛宫，在两乳之间的膺中穴内深入一寸三分），存照中黄（位于心后关前，关即夹脊双关，在人背脊24节上下之正中，即脊椎第七、八胸椎之间，直对膺中穴处），透入玄窍，乃达神室。既则牵降识神，下达下田。其时必有津液护识护神而就冶炼者也。此是回光光聚泥丸以后功法，大忌躁妄，又忌散漫与昏沉。法惟万虑皆空，一念不扰，待得天心一开，则自油然照入。是时也，不独一身百窍，窍窍放光，大地天元、三才三宝，皆可悠然感至者。故我斯时，总以不采采之，其妙更无穷焉。盖神室毗连绛阙。绛阙一地，纯以无作无为为

事。如是寂体寂照，绛阙乃凉，识神有制，始自随神下降下田，受烹受炼，而无逆违之验。其妙在于一念虚寂，则六贼六根自无驻足处，中宫始泰，元神得以临蒞，而胎元有兆矣。”

此段注，为天心章诀中捷诀一节功法中“既即以意引临心后关前”一句注脚及详解，亦即消阴制魄之法。

回光守中章第三

【原文】回光，则天地阴阳之气无不凝，所谓精思者此也，纯气者此也，纯想者此也。初行之诀，是有中似无，久之功成，身外有身，乃无中生有。百日专功光才真，方为神火。百日后，光自然聚，一点真阳，忽生黍珠，如夫妇交合有胎，便当静以待之。光之回，即火候也。

【注解】久之功成，身外有身，即自然法身之显现，已如上述。至一点真阳忽生黍珠，即结丹也，此为回光的最重要成就之一。回光既久，虚室生白，眼前荧光屏幕忽生一小白点，起先游移不定，渐大渐定，变成亮晶晶的一个○，即慧光也。《性命圭旨》一书描写为“圆陀陀，活泼泼，如露如电，非雾非烟，辉煌闪烁，光照昆仑。放则进开天地窍，归兮隐入翠微宫。”该书又有诗云：“一颗金丹何赫赤，大似弹丸黄似橘。人人分上本圆明，夜夜灵光照神室。”即此之谓也。此丹光一现，今后变化由此而生。

闵一得氏对此节有一注，虽未涉及结丹事，持论亦颇精对，乃经验之谈。闵氏云：“回光之益之妙，本文详矣。回光得聚之诀亦备矣。然犹有欲取先与玄妙一诀，可引而伸之。