

三·阳·气·功

千·古·气·功·秘·籍 · 郭扬著 广西人民出版社

魏伯阳

吕纯阳

张紫阳

张紫阳

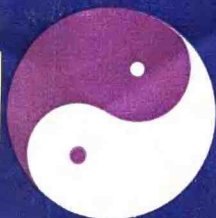
魏伯阳

吕纯阳

吕纯阳

张紫阳

魏伯阳





R2474
37
12

魏
伯
阳

吕
纯
阳

张
紫
阳

三阳气功

千 · 古 · 气 · 功 · 秘 · 籍

DX161/26

郭 扬 著

广 西 人 民 出 版 社

1322419

责任编辑 赵辛予 周伟勋

责任校对 陈红燕 罗 彤

(桂)新登字 01 号

· 千古气功秘籍 ·

三 阳 气 功

郭 扬 著

广西人民出版社出版

(邮政编码: 530021)

南宁市河堤路 14 号)

850×1168 1/32 开本

16.375 印张 404 千字

广西新华书店发行

广西民族印刷厂印刷

1992 年 1 月第 1 版

1992 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—6.620 册

ISBN 7-219-01978-5/R · 27

定价: 7.25 元

三阳气功，又名一气化三清气功，为国内炼气功的正宗。“三阳”，指千古丹王魏伯阳（号云牙子）；立功济世的吕纯阳（名洞宾，又名岩道人，号纯阳子）；晚年得道的张紫阳（名平叔，号紫阳道人）三人。他们的功法，同以一气运行于太清、上清、玉清之三层境界，主张性命双修，夫妻俱荣。这门气功在中国一千数百年的气功史上享有最高声誉。另外，笔者还摘介了汉钟离、崔希范二人的一些气功要诀，这就使得中国古代道家内炼气功要诀，荟萃一炉，称得上是百美皆备了。

YX161/26

目 录

自序.....	(1)
第一章 道家气功的认识及流派	(11)
一、道家气功的起源.....	(11)
(一)传统的气功与自然仿效.....	(11)
(二)气功起源于劳与逸相结合.....	(13)
二、气功的过去与将来.....	(17)
(一)形成气功神秘感的原因.....	(17)
(二)今后的改革与努力方向.....	(23)
三、中国气功的特点.....	(31)
(一)超国界性.....	(31)
(二)自觉的追求.....	(32)
(三)重“炼”不重“求”.....	(32)
(四)科学的依据.....	(35)

四、为气功奠定理论基础的先秦诸子·····	(45)
第二章 三阳气功统论 ·····	(69)
一、魏伯阳的气功统论·····	(69)
(一)《周易参同契》题解·····	(69)
(二)《参同契》在气功史上的地位·····	(70)
(三)《参同契》研究的“人”·····	(73)
(四)《参同契》的功用与不足·····	(78)
(五)魏伯阳的生平及其时代·····	(82)
(六)《参同契》难懂的原因·····	(85)
(七)魏伯阳是内丹家还是外丹家·····	(91)
二、吕洞宾的气功统论·····	(93)
(一)吕洞宾其人·····	(93)
(二)吕洞宾的气功著作·····	(95)
三、张紫阳的气功统论·····	(98)
(一)张紫阳其人·····	(98)
(二)张紫阳的气功著作·····	(100)
第三章 魏伯阳的《周易参同契》详解 ·····	(102)
一、魏伯阳自序·····	(102)
二、《周易参同契》经文·····	(111)
三、补塞遗脱章·····	(148)
第四章(上) 吕洞宾的《时后三成篇》详解 ·····	(152)
一、《时后三成篇》的特点·····	(152)
二、《时后三成篇》译注·····	(153)
第四章(下) 吕洞宾的气功诗词 ·····	(184)
一、气功诗词译注·····	(184)
二、转录词与译注·····	(201)
第五章 张紫阳的《悟真篇》详解 ·····	(207)
一、原序译注·····	(207)

二、诗词译注	(213)
(一)律诗十二首	(213)
(二)绝句十八首	(224)
(三)五言一首	(237)
(四)《西江月》六首	(239)
(五)《金丹四百字》一篇	(244)
第六章 崔希范与钟离权的气功要述	(248)
一、崔希范的《入药镜》	(248)
二、钟离权的《灵宝篇》	(261)
第七章 三阳气功功法与实践	(269)
一、太清气功(第一层次)	(269)
(一)三阳气功与三清气功	(269)
(二)三阳功法的特点	(270)
(三)修持之法	(271)
(四)功法概说	(272)
二、上清气功(第二层次)	(283)
三、玉清气功(第三层次)	(285)
四、三清卧功	(287)
五、三清坐功	(288)
六、大周天站功	(293)
七、收功功法提要	(295)
八、三清功法总说明	(298)
第八章 内炼气功中的疑难问题	(301)
一、纯阳、纯阴问题	(301)
二、单修、双修问题	(306)
三、外丹与内丹问题	(308)
四、穴道可以测知	(313)
(一)火候难明	(315)

(二)玄关一窍	(317)
(三)真人之息以踵	(320)
五、宾主浮沉问题	(327)
六、呼吸与气	(331)
第九章 三阳气功功法、术语、疗法简释	(336)
三阳气功术语索引	(500)
后记	(511)

自序

唐代气功家司马承祯撰《天隐子》一书，其中有两章，对笔者的启发颇深。

其一，他在《神仙章》中云：

人生时稟得灵气，精明通悟，学无滞塞，则谓之神。宅神于内，遗照于外，自然异于俗人，则谓之神仙。故神仙亦人也。在于修我灵气，勿为世俗所沦污，遂我自然，勿为邪见所凝滞，则成功矣。

喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲七者，情之邪也；风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、佚八者，气之邪也。去此邪，仙道近矣。

“神仙亦人也”。这真是一针见血，唤醒了多少迷于跨鹤乘龙说的气功家的白日梦。这也就是笔者提出“延年有术，不死无方”，把道家气功归结为两句话的根据。内节七情，外拒八气，就是神仙所要做到的两个方面的功夫。这些功夫与跨鹤乘龙的想象比，要切实可行得多，许多有素养的气功家都做到了这些。

《天隐子》一书中又提出：

《易》曰：“天地之道易简者，何也？”天隐子曰：“天地在我首之上，足之下，开目尽见，无假繁巧而言，故曰易

简。易简者，神仙之谓也。”

“然则以何道求之？”曰：“无求不能知，无道不能成。凡学神仙，先知易简，苟言涉奇诡，适足使人执迷，无所归本，此非吾学也。”

天隐子的“易简”二字，在《周易·系辞》中有一段解释：“易则易知，简则易从……易简而天下之理得矣。”前半截，是一种方便学习者的手段，后半截挑明在简易中却包含了天下的至理。换言之，即：真理总是在平凡之中。

“简易”二字，对“易道”来讲是如此，对道家气功来讲，也同样如此。气功起源于生产与生育之中。生产与生育这二件事，人类都必须掌握、必须经历，也可以说是最简而易行的事。天隐子以为“易简就是神仙”，并极力反对那些“言涉奇诡”，使人学气功迷惑而不知所归，反受其病，故作神奇的欺人之谈。《天隐子》书中的这些主张，平易踏实，对有志于气功的人大有裨益，尤其对于那些以气功为谋食工具，故意神乎其神，以哗众取宠，攫取他人财物的人，更是一剂清凉药。炫奇夸怪，其实都不是正宗的气功。

学气功，不能从好奇出发，也不能从脱离现实出发，更不能从利己损人出发。学气功如果是为了好奇，就容易上当受骗。君不见有人在吹大兴安岭的特大火灾，是他发功降雨熄灭的吗！还有人在吹，她可以与玉皇大帝、王母娘娘直接通话吗！这些都是“言涉奇诡”，决不可信。

学气功脱离现实，如追求非非之想，结果非但得不到成功，反而弄得神衰气竭，以至身死。上海前几年就发生过这样的悲剧。某气功家为了辟谷绝粒，以求长生不死，空居一房，不进饮食，其结果是饥饿致死。这种轻信妄言、脱离实际的举动，不但不能“长生”，反而“促寿”，千万不能冒险。

双修家应当遵守“夫妻俱荣”的原则，不能损人，更不能违法。

扬正辟邪是笔者写此书的一些动机。

学气功应当注意的事很多,但作为入门的具体工作上,有两点值得重视。

《佛典泛论》的作者吕澄说过下面的一段话,很有启发作用。他在《佛典之构成》一章中云:

研究佛教典籍,应具备两方面:其一用书本,又其一用内观。从佛教之术语言之,一属于文,又一属于思。闻则由文知义,思则由义明理。知义明理,庶乎渐几于道矣。

学佛家典籍如此,学道家典籍也同样如此。

道家关于气功之书,既多而且难懂。其具体原因,已略叙于本书魏伯阳《周易参同契》一章中,此处不再重复。学习气功的人,应从两个方面入手。

其一,从师友学气功基本功法动作,口传身授,最为重要。

其二,学习有关典籍。所谓由文知义,由义明理,是学习的重要目的。

道家气功之书,有许多概念、术语和譬喻之词,或意同而词不同,或词同而内容有别,或借喻于阴阳八卦,或移就于干支五行……触解纷歧,令人目迷五色。不读典籍,无从求得正解,无法统一认识。

读懂道家气功之书,谈何容易。一部《周易参同契》已够令人头痛,林林总总的气功书更令人目眩。故读这类书不能畏难,不要贪多,先选择有关自己所持炼的功法书读起,把理论与实践统一起来,时间久一些,自然会产生妙悟。

明义的进一步是知理,这一点很重要。

所谓知气功之理,有古今之分。

于古:中国古代气功之理,多用演绎推理形式推演而来。如字

宙为一大天地，人身为一小天地。大天地中有三才（天、地、人），人身也有三才；天地有阴阳，人身也有阴阳；天地有四方、四季，人身也有子南午北、卯酉相隔等分别……凡此种种，无一不由此推演而来。其中有一些气功家实际持炼中的经验之谈，纯系出自个人领悟，也与今天实证科学所得有所分别。我们要明古人这些理，首先要找到它们的源头，即弄清它们的大前提。例如《参同契》一上来讲的“乾刚坤柔”，就导源于《周易》；讲气的顺行、逆行，就导源于阴阳家的五行生克；讲三五与一，又与“河图”、“洛书”有关；而“胎息”、“存想”，似乎与佛教东来有缘。源头既辨，则义清理明，功用显而易懂。

于今：在气功中运用现代科学手段和理论，以验证古人学说，大约有下列方面：

一、从总体上看古人理论的精神原则。如古代气动家的“唯气一元论”，认为混元一气是天地万物的根源。气，无处不在，人有气则生，气竭则死，以及气、液转化等问题，虽然较之现代科学有失之粗疏之处；但揆其实质，则与唯物主义思想并不违背，因此，我们不可轻率予以否定。我们对古人理论以现代科学的标准来求全、求备、求精、求证，是不可能的，也不应该。

二、用科学的比较方法，以分辨古人理论中的是非、真伪。古代气功理论中的是非、真伪问题，有两种情况：其一是，同一问题或现象，有两种不同的观点或解释。如夫妻同修气功的问题，有人认为，夫妻同修，可以同仙，如吕洞宾即持此观点；也有人认为：采女方元阳以补离中之阴，实为杀妻救夫，如张平叔的论著中就有这样的观点。诸如此类，我们只有通过科学比较，才能明确是非真伪；我们应当赞成谁，反对谁（本书对此问题，有较详说明，见后），才能得到明确的认识。

其二是，某气功家在同一理论中，也有半对半不对的情况发生。例如《丹阳真人语录》中有一段话云：

凡事必当有备则无患。故为道者于少壮之时，防其情欲，早为之备，则神仙可冀；若素发垂领，忘气衰惫，始欲学道，譬若大寒而后索衣裘，不亦晚乎！

修持气功，应从青年时入手，防止情欲之过度，这是对的。但是老年人有志炼气功，同样可以延迟衰老，健体强身，为什么不能学呢？张紫阳 84 岁在成都得气功真传后，不也成为一代气功名家吗？气功之道，笔者认为：年轻人血气方壮，炼功进度快，而坚持难，往往成功不易；老人血气渐衰，炼功进度慢，而能坚持，往往有所成就。其中原因：年轻人不领略身体不好的苦痛，往往不以持炼为首要之事，而缺乏耐力。老人真正懂得身体健康的可贵，故而能耐久坚持。气功之道，贵在坚持耐久。一曝十寒，实难有所收获，更不谈成丹结胎了。所以笔者认为丹阳真人的话，后半截并不正确。

还有一种情况也值得注意，即某些气功家说的话原意并不错，却被后人牵强附会歪曲了，因而面目全非。如吕洞宾在其“自传”中有云：

世言吾卖墨（文字），飞剑取人头。吾闻哂之。（吾）实有三剑：一断烦恼，二断贪嗔，三断色欲，是吾之剑。世有传吾之神，不若传吾之法；传吾之法，不若传吾之行。

吕洞宾之剑，指气功精纯的慧剑，故而能斩断烦恼、贪嗔、色欲的纠缠，成为天隐子所说的与俗人不同的神仙。而后世为了神化吕洞宾，把这把本无形质的道功慧剑，附会而成为能取人头于千里之外的宝剑。如此一来，神闲气清的吕岩变成了“十步一杀人，千里不留行”的李白。附会误人，一至于此。

以上各种情况，一经比较，是非自明，真伪立辨。

三、通过科学论证，以见中国古代气功之精微独造。有不少的人认为：中国古代的一些有识之士，只知道讲究用心，而不懂用脑。如大人教育小孩要记住某件事时，总是说要用心记住，而不说用脑记住，就是明证。其实并不尽然。儒家侧重讲用心；道家中的气功家对于大脑的知识非常丰富。远在一二千年前，道家就知道了人的大脑中有穴、有泉、有山，并且各部分还各司其事。如《黄庭经》云：

至道不烦决存真，泥丸百节皆有神。发神苍华字太元，脑神经根字泥丸。

又云：

泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中。……非各别住俱脑中，列位次坐向外方。

脑中有九穴，穴有大小，并且依次排列以向外……

《入药镜》以为“脑有十二径”。

《会真篇》云：“肾之气入于顶，而真水降焉。”可见脑还有将气相化为液相的功能。现代科学对大脑的认识虽然很详细，但大脑如何作功，如何发生指挥人的全身的作用，还是在摸索之中，并不完全了了。例如气化为液的功能，古人早已认识到了，至于彻底掀开大脑的黑匣，今人也未必比古人高明多少。

就拿人类的生男育女来说，对男女结合前的各种研究，如时间、位置、精神状况、动作以及交合中的相互配合，各自独立的作用，如何育胎，不要去迷信鬼神等等，中国古代道家的研究，深入而又全面，较现代有过之而无不及。我们应当实事求是地承认这些，并在古代已取得成绩的基础上，加以总结和提高。既不是以不知为知，一口否定中国古代文化在各方面的成就；也不是动辄以封建迷

信而抹杀古代一切。无庸讳言，人类对于大自然的认识是越来越多，越来越深入，然而对于自身的认识却还很少、很肤浅。多读一点气功的书，你更会觉得，中国古代对于“人”自身的研究，要比今人多得多，深得多，广泛得多。

研究道家气功典籍，把实践和理论联系起来；明晓气功典籍的义理，又必须沟通古今的渠道，运用科学手段，发现古人之精微，这是非常必要的。

本书名为“三阳气功”，又叫“一气化三清气功”，二者之间的关系如何呢？

本书是以魏伯阳、吕纯阳、张紫阳三位历史上的气功大师留给后人的功法、理论等重要著作作为具体内容。这是因为这三家在内炼气功的历史发展长河中，卓然特出，是其中的主流。这是从构成三清气功的具体成分而言。

倘从气功功法的实际情状而言，所谓“老子一气化三清”，实指本功法以气为基础，分三个层次进行：一、心肾交；二、心肾脑交；三、自脚底涌泉、脚跟至泥丸，后、前三关，逆上顺下，大周天巡回，运行不息。昔贤圣哲，所云“一气婉转，彻地经天”，就极其概括地道出了此一气功的经营大要。

三阳气功，是本气功的主干。我们分别介绍了魏、吕、张三家气功的主要著作，也分析翻译了它们的内容；介绍了它们彼此之间的联系与发展。

“一气婉转”部分，我们介绍了各个层次的具体功法及每个层次中关键精义及要诀。对气功中一些有争议的问题，也作了一些专题讨论，并明确地提出了自己的体会和见解。为了便于读者阅读气功典籍，我们还附了一章对于气功常见术语、名词的解释，以方便入门。

由于我们的目的不仅是为了介绍三阳气功的内容，进一步还是这些千古气功秘笈能更广泛流传人间，因此，无论对古人，还是

对今人掺入其中的不真、不净的东西，我们都加以剖析和批判。不真，指并非真气功或正宗气功等内容；如“三峰采补”、“白虎首经”、“杀妻救夫”等等，都属于损人利己，左道旁门，不合于社会主义社会道德规范的行为和思想的东西；也不合于道家济世救人的本旨，因之，我们都摒弃不取，或取后再加以批判。

不净，指那些白日升天、乘龙跨凤、遨游八极与天地同寿的神仙说、长生不死说，都有害于人们的身心健康，容易导引人们走上气功修持的歧途，而贻害非浅。

“延年有术，不死无方。”我们以这句老实话奉献给成亿的气功爱好者。

由于人类对其自身的认识，还是非常幼稚的，因此，对中国古代气功的研究，我们也还是刚刚开始。这里所指有两个方面：

其一，中国古代气功典籍很多：内容难懂的，有；真伪混杂的，有；科学与迷信混杂在一处的，有。内容难懂的往往会因此埋没其中的真知灼见，如《参同契》就是一个极好证明。真伪混杂的，有待于辨清珍珠与鱼目，去伪存真。迷信与科学同存的，要慎重从事。千万不能因为要删汰迷信，连绝代珍宝都扫入大海之中。《周易》与古代气功有异常密切的关系，也同样是一部迷信与科学共存的古代哲学经典。在研究《周易》中，有些学者就犯了为了清除迷信不惜把祖先智慧结晶一概摒弃的过失。如笔者在《易经求正解》一书中，提出了《洛书》是个三阶幻方，是一切幻方的基础。乃中国古代劳动人民用数学来反映世界万物变化的心血所在，值得深入研究。并且指出这是钻研《易经》的一个重要方面。据《广西日报》1991年2月22日报道，与笔者曾一度同事的于明君副教授，就在该书中我所介绍古代幻方的基础上，找到了一百六十阶幻方的答案，被誉为突破了国际水平的科研成果。可见“《易》道广大”，并非虚妄之谈。

然而，关于《洛书》，过去不谈，近年来还有人曾在报上发表文章，说它在当时（指周代前后）的数学水平上，也是很低的认识，不

值一笑云云。由此可见发现真理，并不那么容易。我提出这一问题，决非为了吹嘘自己，目的在于提醒某些人，在对古代气功的研究中不要再犯上述类似的过失。

其二，研究古代气功，要把它引入现代科学轨道上来。在研究中国古代文化成果或科研成果时，总会出现一些疑古派，他们总是把某些成果的年限下拖几百年，乃至上千年。所持的理由不外是：“古人没有那么聪明”，“当时的生产力没有发展到如此高的水平”等等。例如八卦的研究，过去有些人坚持“八卦”的产生，不会早于周代云云。等到近十多年来大批地下文物出现，证明早在殷代就有了“八卦”的资料时，这些人才悄悄收兵，承认《周易·系辞》中所说的伏羲、神农、黄帝因生产上的需要而法天效地，以作卦象的传说，并非无稽之谈。对人类自身的研究，古人有不少的东西，我们还不理解。我们应当凭借现代科学手段，去进一步发掘它们，不要采取不屑一顾的态度。

笔者持炼气功，虽然时间较长，但水平实在不高。由于测知气功持炼家气功水平的高低，目前还缺乏可靠的仪器，但据个人经验，它可以自行测知。我有一个比较好的习惯是喜欢读书。道家气功典籍也着实读了一些。我的自我测知气功有无进益的方法是：首先，我逐一记下内炼气功家许多经验之谈，例如心肾交、心肾脑交，古代气功家多有谈及，有的还很详尽。我一方面依法持炼，静察自己体内出现的各种迹象；另一方面，对照前人所谈与自己体内迹象是否相符，并剔除其中的某些所谓假象，因而摸索到了一些东西。例如持炼三清内功的初期，在动丹田、开命门的过程中，有两个阶段：首先，丹田、命门出现不规则的跳动（滚动），并且时有时无；到时间一久，跳动持续出现，一炼即来。这表明功夫有了进步。

又如“心肾交”的“交”字，是实境的描述，并非古人想象之词。心液如雨下降，肾气成柱上升，相交于一处，最后交错而过；再如昆仑垂瀑布中，大脑作功，使脑液如甘露下降，直沉气穴，也确有此迹