

先秦至南北朝部分(下)

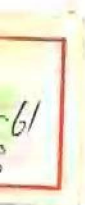
主编：吕光荣
副主编：吴家骏

中國氣功經典

吴家骏



人民体育出版社



主編：呂光榮 副主編：吳家駿

中國氣功經典

南北朝
至隋唐
部分
(下)

詳本



1196304

中国气功经典
(先秦至南北朝部分下)

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 9.375印张 249千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数: 1—4,800册

•
定价: 4.80元

ISBN7 - 5009 - 0525 - 4 /G · 446

YX154/25

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国古老的文化。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；云南中医学院老教授戴慧芬、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，我们进行了文献整理研究，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。本册为先秦至南北朝著作部分。

二、本书搜集文献范围，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、本书编写内容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”、“麤”、“麤”统为“粗”、“恠”作“怪”、“竈”作“灶”、“嶽”作“岳”、“炁”统为“气”（一些“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

阴符经	1
黄庭外景经	25
附：黄庭外景经注	43
黄庭内景经	65
附：黄庭内景玉经注	101
黄庭中景经	168
附：太上黄庭中景经注	176
灵剑子	197
灵剑子导引子午记	217
养性延命录	227
登真隐诀	245
体壳歌	271

阴符经

《阴符经》又名《黄帝阴符经》，实系假托。该书注本浩繁，但多假托于伊尹、太公、范蠡、张良、诸葛亮及赤松子、葛玄、许逊、钟离权等辈。实际上，该书当作于北魏后期，其作者当是南北思潮大碰撞的中原地区的隐士；书成而隐埋不显，在隋唐之际始流传于社会。传世之《阴符经》版本有两种，相差百余字。明正统《道藏》第五十四至五十八册中，收有二十多种注本。现据清蒋元庭辑、光绪三十二年成都二仙庵重刻《道藏辑要》本重印。

内容提要

《阴符经》分为上（神仙抱一演道章）、中（富国安民演法章）、下（强兵战胜演术章）三部分。以天地、万物、人这“三才”的关系，来说明气功学中精、气、神的关系。全篇首句“观天之道、执天之法，尽矣”，是全文的总纲。如果了解“天道”，遵守自然界的运行规律，懂得社会政治的变革，也就了解人体的养生之道——人若适应自然之道，不违背“天道”，就能掌握自己的命运，达到精、气、神的统一。

上篇“神仙抱一演道章”，以阴阳五行理论，说明人欲学道修炼，应用心观执，奉天而行，使心之所图、合于“天道”。全章以圣人能体天得机，所以万变而愈盛为例，阐明“天人合发，万变定基”，才能长生久视，达到养生长寿目的的道理。

中篇“富国安民演法章”，根据阴阳五行动静的变化，说明天地、万物及人的关系，强调须善用天机道德元气，探明阴阳五行、日月运行的变化，适时而食，相机而动，使人身得到调理，固躬养命，万物才得以相安的道理。

下篇“强兵战胜演术章”，阐述学道、修炼须戒目收心，无邪妄动之理。凡举事发机，如饮食衣服，鞠养身命，餐霞服气、辟谷修粮，若合天道，则可年寿长永；若养之太过，役心损虑，反将短寿——强调“自然之道不可违”，即凡能顺应阴阳相推之理，把握阴阳相胜之术，潜心修炼者，才可长生久视，生生不灭。

上篇 神仙抱一⁽¹⁾演道章
观天之道，执天⁽²⁾之法⁽³⁾，尽矣。

注 释

〔1〕抱一：指习炼气功时，意念活动集中统一。

〔2〕执天：指认识和掌握自然变化的基本规律。

〔3〕法：指法则，或指法术。

按 语

全句大意为：观察洞悉宇宙自然的客观规律，把握住天宇运行的根本法则，人们修炼养生的一切奥秘全都在于此了。古代气功家将日月运行，风云变化，雷霆震震，雨泽润润等对立统一的自然变化与人们炼功时的一呼一吸，一动一静都视为乾坤的启闭开阖。元代气功家王道渊曾生动形象地说：“水上升，火下降，即日月运行也；鼓吾身之橐籥，即风云变化也；吸神

观心，炼金化气，逆上泥丸，即鼓之雷霆也；浩气冲虚，神水流注，即润之以雨泽也；进阳火，退阴符，即一暑一寒，一来一往也。此执大化运行于身，无不与天道同也。”

天有五贼^{〔1〕}，见之者昌^{〔2〕}。五贼在心^{〔3〕}，施行于天。

注 释

〔1〕五贼：贼，伤害，残害。五贼，古代气功典籍中专指广泛蕴藏着相生相克规律的自然、社会、人体中的五种事物，或一事物的五个方面。赤松子曾说：“五贼者，五行也。在天为五星，在人为五脏，于眼为五色，于耳为五声，以至鼻为五香，舌之五味，身之五触，心之五毒，皆曰五贼。”

〔2〕见：知道。昌：兴盛，繁荣。

〔3〕心：五脏中最重要的脏器。传统医学中不单指心脏，泛称大脑和心脏。心主神明，是人生的根本。气功锻炼就是要通过意念的集中，思想的入静，肌体的松弛达到调养心神的目的。

按 语

全句大意为：修炼之人若认识了宇宙中普遍存在的规律。彻底明了觉悟，就能达到四序调合，身心愉快，精神康宁。五行顺逆得其次序，则天命得于昌延，可得长生之本。如果五行之气成为自己的主宰，则内外相成，熙和调顺，没有滞碍，就可以施行法象，与宇宙和谐。古代气功家认为，五行之气在人身上，体现为心、肝、脾、肺、肾，或眼、耳、鼻、舌、身，或精、神、魂、魄、意，这些“元灵”与先天的五行之气是统一协调的，但后天被尘世所染，于是流入苦海，堕入爱河，迷乱

了真性，结果耗失了灵根，最终被“五贼”所累。所以古代气功养生家要求勘破浮华幻想，不被人世间的幻躯所役，恢复先天的本来面目，把以往的贪爱之心掀翻，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨，以性（理性）为主，以五贼为次，无为而正信于内，有为而营运于外，这样内外统一和谐，就能炼气还虚、精、气、神三华合聚，而且五脏真气无漏，都归于上丹田。精、神、魂、魄、意相与混融，化为一气聚于顶，结成圣胎。

宇宙在乎手，万化^{〔1〕}生乎身。

注 释：

〔1〕万化：无穷尽的变化。

按 语

全句大意为：宇宙虽大，也在人的掌握之中；万变虽繁，仍可由人加以支配。传统气功理论认为，人自身就是一个小宇宙。所谓：我命在我，不在于天地。天地乃小我，我乃大天地。有道之人，一心能制五贼。五贼攻心，我则把定三关（一般指气在体内沿督脉由下上行，要通过的地方：尾闾关、辘轳关、玉枕关，）天机不动，外施金丹之功，簇三千六百之正气，回七十二候之要律。行道一息，能夺一年之气候，是以升阳施化，去古超今，皆在我掌握之中。

天性^{〔1〕}，人也；人心，机^{〔2〕}也。立天之道，以定^{〔3〕}人也。

注 释

〔1〕性：理性。

〔2〕机：事物的枢要、关键。

〔3〕定：决定、肯定。

按 语

全句大意为：宇宙的法则和人的本质是相通的。天性妙理，无非在于人心，而人的思想，又能包含天理。懂得了天字间自然运行的规律，也就懂得人的养生修炼，应符合这天人感应的根本法则。气功理论认为，天性常主于静，人心常欲于动；静则养性、动则复命。元代王道渊颂曰：“天性人心理一同，机关动静道相通，乾坤上下君臣合，万国民安乐岁丰”。

天发杀机^{〔1〕}，移星易宿；地发杀机，龙蛇起陆^{〔2〕}；人发杀机，天地反覆。天人合发，万化^{〔3〕}定机^{〔4〕}。

注 释

〔1〕杀机：杀伐的动机、念头。在本句中形容造成某种事变的动因。

〔2〕起陆：本句中指蛰伏在地下的龙蛇，听到春雷后，从地下惊醒爬出。

〔3〕万化：喻无穷无尽的变化。

〔4〕机：此处指事物内在变化隐微难知的规律。

按 语

全句大意为：宇宙万物都会合其机，适时而变。天逢阴阳逆转，则星辰互位；地遇节气变换，则蛰伏之物活跃；人欲若泛滥过度，天道则施以报应，灾祸必将殃及自身。古代气功家惯以斗柄推迁，春雷惊蛰为喻，论述天、地、人都有自己的机