

宋朝部分（下）

主编：吕光荣 副主编：吴家骏

中國氣功經典

可也



人民体育出版社

样 本 库

主 编：吕 光 荣 副 主 编：吴 家 骏

宋 朝 部 分 (下)

中 國 氣 功 經 典

可 見 功 德 可 歌



1196528

中国气功经典
(宋朝部分下)

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 12.5印张 288千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—5,100册

*

定价：6.20元

ISBN7-5009-0527-0/G·498

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		

157/05

21X154/05

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们的古老文化。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灿的明珠。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》，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，致使宝玉蒙尘，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 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吉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、梁昆生等老师日夜辛劳，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。本册为宋代著作部分。

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、交、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”（少数“炁”与“气”有别时，仍保留“炁”，如“服气不长生，长生须伏炁”。）其余未列出的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，本整理改为横排形式，故原文献中“右×××”即指整理后的“上×××”。

目 录

玉清金笱青华秘文金宝内炼丹诀	1
还丹复命篇	41
翠虚篇	57
了三得一经	89
玄和子十二月卦金诀	96
元阳子金液集	102
还丹金液歌	112
养生秘录	119
金晶论	137
丹经极论	145
清微丹诀	158
真人秘传火候法	166
诸真圣胎神用诀	177
正一法文修真旨要	203
养命机关金丹真诀	224
金丹正宗	237
还丹至药篇	246
爰清子至命篇	250
金碧古文龙虎上经注疏	270

还源篇	316
太清导引养生经	330
明道篇	354
碧虚子亲传直指	373
纸舟先生全真直指	381

玉清金笥青华秘文

金宝内炼丹诀

本书作者张伯端（984—1082年）见《悟真篇》。所据本为《道藏·洞真部·方法类》第114册上海涵芬楼1923年10月影印本。

内容提要

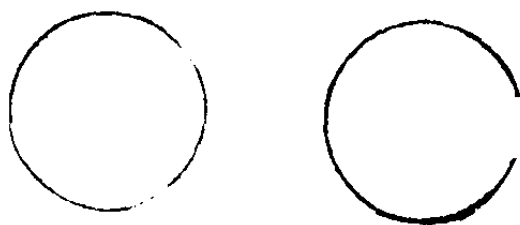
本书与《悟真篇》为姊妹篇，同为宋代重要的气功专著。本书在《悟真篇》：“取将坎位心中实，点化离宫腹内阴”的论点上，进一步提出“金丹之道贵乎药物，药物在乎精气神”、“精气神三者孰为重？曰神为重。”，完善了修炼气功三要素相互关系的理论；此外，书中对习炼气功的方式方法、注意事项及一些重要的基本概念也作了较详尽的阐述。

表 奏

不避雷钺之诛，辄伸卑渎念。臣处世多虞，无有所为，为必颠蹶。年近三旬，独于大道有缘焉。回思穹苍，昔日使我无成者，正佑今日之有成也。感恩至重，铭心戴德，今者切见嘉尔。下民孰无道器，奔劳尘境；戕伐真元，愈降愈下，弃人就物，就物思人，则不可得而返之矣；物不能修，终乎异类。哀哉！臣之身自弗能度，反怜及此，固无异泥中蛙而笑篱上鸡

也。唯某昨传受青华真人《玉清金笥长生度世金宝内炼丹诀》，简而易行，详而不杂，身里分阴阳之主，壶中立四象⁽¹⁾之枢；三中常守以为机，一定不离而作用；用中无用，静里长存。哲人秀士，一览无遗，造化在掌中矣。今欲斋沐，精思著为图论，毫发无隐，直泄至真之奥旨。择其可传者而传之，得接续心灯，流传万世，顾美事也。然始传之际，誓语至严，蒙师至嘱：“轻泄犯刑”。数欲作而踟蹰，勿记其几矣。伏惟太上好生度人为重，是用俯伏尘埃，冥心上界，欲望天慈鉴臣之意，若不允而立彰玄谴；如或谅容，俾臣安静庶几，敢践斯言。复陈天陛：臣无任诚惶诚恐，顿首百拜怀恩之至。臣迺者表奏天廷，欲将青华真人《玉清金笥长生度世金宝内炼丹》秘旨，画图立论传诸缘士。俯伏茅庐，恭伺天罚，愈三旬焉。今不至，始敢斋沐焚香，精思著述，三日而成，秘诸法笥，以待贤者。谨录上奏。伏望天慈俯垂赦宥，伏冀人人依此炼成金宝，超出尘埃，世世相传，无有泄慢。臣无任诚惶诚恐，顿首百拜以闻。

玄之又玄



玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀

注 释

〔1〕四象：金、木、水、火。“震木、离火、兑金、坎水，各主一时”。

按 语

“表奏”形式上是作者向“天廷”奏告自己的言行，实质是昭示本书的缘起，作用相当于常见的“序文”。

金丹图论序

吾自识金丹秘诀之后，累获罪于天，而不自悛，又为玄书并《悟真篇》等行于世，自心为至矣。忽有客至访余，怪其状貌非凡，敬肃待之。或问曰：“子于金丹之道^{〔1〕}训人亦至矣，但首尾未明，机关尚隐，后学何以为识？”余自此亦不得已也。

天机^{〔2〕}至重，玄律至严，子固美言，某敢不奉？曰：“子但著为一书，尽底泄漏，苟有谴焉，某当其责。”余再拜敬服，遂失所在。余思此语，故著此书。天机泄则泄矣，传之者，当以至宝拜受，有玄律焉。

注 释

〔1〕金丹之道：习炼气功的道理方法。

〔2〕天机：天之机密，引申为气功奥秘。

心为君论

心者，神之舍也^{〔1〕}。心者，众妙之理，而宰万物也。性在乎是，命在乎是。若夫学道之士，先须了得这一个字，其余皆后段事矣。故为之传。张子野人，身披百衲，自成都归于故山，筑室于山青水绿之中，万物罄然而怡怡然，若有所得。客

传于市，曰：“遭贬张平叔归于山矣。”从游之士，丛然而至，立于庭，且泣且拜，曰：“先生固无恙乎？且乎奔涉山川，逾越险阻者，于兹十年而貌不少衰，形不少疲者，其有术乎？”张子曰：“吁！吾与汝言，人之所以憔悴枯槁者，谁使之然？心也。百事集之，一念未已，一念续之，尽日之中，全无顷暇宵之寐也。则亦若无心焉，但神不存矣。吾本无他术，为能定心。故夫鬼神之所以测度者，吾心之有念耳。心无念，则神之灵不可得而施也。岂神不知吾心，吾亦自不知其为，心乃定之根本也。”弟子曰：“然则金丹之士，其静心乎，勿静心乎？”曰：“静之一字，能静，则金丹可坐而致也，但难耳。”曰：“夫子之言，其误后学多矣。”张子矍然而请其旨。曰：“夫子与人言金丹之道，常使人心中生意。以意为造化之主，心其能静乎？”曰：“子见偏耳，非吾言之所误也，君寻其平日用心，为何而动？寂然不动，感而遂通，乃吾心之用也。奔役天涯，子无居止，子用心也。夫斗极之北辰，固未始动。其所以为动者，拱之星耳。然拱辰之星，固不能动者，斗极为之枢而运之尔。性其不动之中，而有所谓动者，丹士之用心也。唯其不动之中而存不动者，仁者之用心也。于不动之中，终于不动者，土木之类也。心居于中，而两目属之，两肾属之，三窍属之，皆未可尽其妙用。其所以为妙用者，但神服其令，气服其窍，精从其召。神服其令者，心勿驰于外，则神反藏于内。气服其窍者，心和则气和，气和则形和，形和则天地之和应矣。故盛喜怒而气逆者，喜怒生乎心也。精从其召者，如男女构形而精荡，亦心使之然。心清即念清，念清则精止。吁！心惟静，则不外驰；心惟静，则和；心惟静，则清。一言以蔽之，曰：静。精、气、神，始得而用矣。精、气、神之所以为用者，心静极则生动也。非平昔之所谓动也，用精、气、神于内之动也。精固精，