

主編：呂光榮
副主編：吳家駿

中國氣功經典

清朝部分



中国气功经典
(清朝部分)

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 8.75印张200千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—6,500册

定价：4.60元

ISBN 7-5009-0456-8/G·430

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》，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，度词隐语，种种譬喻，借物立名，取象万意，恍兮惚兮，窃窃冥冥，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，竟沉浸在古籍的烟海之中，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、昆明的气功文献工作者，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

目 录

愚鼓词	1
修真九要	11
修真辨难	33
金仙证论	112
慧命经	174
试金石	244

愚鼓词

作者王夫之（1619~1692），字而农，号薑斋，衡阳（今湖南）人，为明清之际杰出思想家之一。晚年居衡阳之石船山，因又称船山先生。于天文、历法、数学、地理等都有研究，尤精于经学、史学、佛学、文学等，对于气功亦曾进行过深入研究，并著有《释远游》、《愚鼓词》等。本词选自《船山全集》。

内容提要

《愚鼓词》分“前愚鼓乐”和“后愚鼓乐”两部分。“前愚鼓乐”有词十首，从整体上说明气功对于稳定形体与精神，协调阴阳，稳定情绪的作用。“后愚鼓乐”有词十六首，应用阴阳互根的道理，阐述气功的基本理论及实际应用方法。

前愚鼓乐

梦授鹧鸪天 词十首

无师之师，其唯梦乎！无梦而梦，非师而谁！任为师梦之明日中。湘笃生翁投余诗云：三一从兹守⁽¹⁾，策名玉洞仙。不期而与梦应，然则梦果余师也。抑余欠间唯一字，疑与梦相荏楹。虽然，梦授余多矣！从来只有活人死，已死谁为受死身？缘未就功不我报，未能为郭景纯、颜清臣耳，奚守尸之足消！

其一

耳根一句也支离，
欲贮金膏须玉合，
天在我，我凭谁，
从来本是同心客，

眼上分明两道眉，
莫将玉屑补金卮。
彻骨相思彻骨知，
那向春风诉别离。

其二

无端凌蔑七般阴，
即此犀纹原孕月，
疑色相，辨浮沉，
银铅砂汞无根蒂，

惭愧仙师煞用心。
但除龙耳不闻琴。
谁向沉沙觅宝簪。
总是黄婆一寸金⁽²⁾

其三

聚顶朝元⁽³⁾自不违， 除将踵息⁽⁴⁾无真机。

更无铅处铅方活，
烟旖旎，雪霏微，
真成枯骨生灵翅，

不受龙边龙自飞。
一丝半缕透寒辉。
顽肉飞从月窟归。

其四

竺土传来纆哩耶，
间吹死虎擒飞将，
真阗缓，试天斜，
撒花枯木非奇特，

从他生出掌他家。
戏捉飞龙作死蛇。
试山破石透些些。
枯木原来也放花⁽⁵⁾。

其五

碧天西爽月如钩，
风软杨花穿绣幕，
和水乳，醉双眸。
穿花蛱蝶无人见，

脉脉盈盈度翠楼。
春融桃浪送行舟。
不风流处也风流。
只在初开蕊上头⁽⁶⁾。

其六

方丈桃花日日新，
从来只有活人死，
冬已至，闭关津⁽⁷⁾。
东风打破寒冰面，

花开只是不逢春。
已死谁为受死身。
冻鱼水底自芳辰。
始识通身未损鳞。

其七

婴儿如雪浴兰汤，
谁向鸳衾寻午梦，
活蟬蛛，死蛭螂，
傍人莫向偷闲客，

收尽鸡雏一片黄。
已临明镜扫晨妆。
霏微灵雨夹斜阳。
斫柳摧花百倍忙。

其八

慧剑将持斩葛藤⁽⁸⁾，
腰间不许留寒铁，
驱即妄，废还兴，
黄娘将女无余事，

葛藤虽斩又何曾。
天下原来有暖冰。
螺鱼莫浪守三更。
芳草阑干日日凭。

其九

筑基早莫筑危基，
本把灵丹医虎活，
花似锦，酒如饴，
太平不是将军定，

十个英雄九个欺。
漫将死虎遣龙骑。
长年不解皱双眉。
先斩淮阴胯下儿⁽⁹⁾。

其十

不须守处守难降，
恰趁夕阳临画阁，
乌渡汉，兔成双，
幽闺未寝谁知得，

莫把骷髅建宝幢。
又邀初月上纱窗⁽¹⁰⁾。
良夜花阴吠小龙。
金豆低巡雁柱腔。

注 释

- (1) 三一从兹宁：即三丹田合一。
- (2) 黄婆一寸金：指黄婆（神意）的作用。
- (3) 聚顶朝元：即三阳聚顶，五气朝元二法。
- (4) 踵息：见《庄子》，为深沉呼吸。
- (5) 放花：即阳生，指阴中阳生。
- (6) 初开蕊上头：指气功状态下，神形和合，全身协调出现的安适状态。
- (7) 闭关津：即冬藏之意，指闭藏肾精。
- (8) 葛藤：指无尽的烦恼。
- (9) 淮阴胯下儿：指妄念、欲念。
- (10) 初月上纱窗：指一阳生时。

按 语

前愚鼓乐词论述神凝则精气聚的道理，强调三阳聚顶，五气朝元，踵息法的重要作用，并认为练功期间应以节制性欲为好。

后愚鼓乐

译梦十六阙调寄渔家傲

梦授歌旨，囹圄枣也。虽囹圄吞亦须知味，仰承灵贶不敢以颠预当之。三教沟分，至于言功不言道则一也。译之成十六阙，晓风残月，一板一槌，亦自逍遥自在。

炼己⁽¹⁾

弹剑中原歌虎踞，
一夜韶光花下雨，

萧条万里寒光注。
春可住，落花只在花开处。

乍遗天桃开一度，
梦里邯郸归计阻，

天合流水无津路。
清无数，峨眉雪浪长江去。

黄婆

婆子⁽²⁾生儿七八个，
囊里明珠无别货，
云里蝉娟光影堕，
一缕轻烟钻隙过，

人人解把家缘破。
圆颗颗，终年不舍形山坐。
穿溪透谷推行磨。
真婀娜，残膏不染香云涴。

水中金⁽³⁾

为惜花开春已晚，
鹤发仙人成老钝，
道是有来真闷顿，
采药溪头立不稳，

春前细雨香膏喷。
朱颜嫩，闲愁无力秋波困。
言无又恐灵芽褪。
人姓阮，胡麻一粒消春恨。

子时⁽⁴⁾

夜半由来非半夜，
心肾无非淫鬼舍，
万物未生何柄把，
莫把钻龟还打瓦，

分明出现眉毛下。
谁厮惹，三更一陈光明乍。
天开只在纱窗罅。
鸡鸣也，回头又劝红尘驾。

弦月⁽⁵⁾

兑纳六丁天一半，

嫦娥手卷真珠串。

未到先吞光缓缓，
不是宝刀难削乱，
洲上孙权花散满，

妖魔窜，招安旗下重纳款。
齐王韩信元兴汉。
凝眸看，轻霜不冷江炉炭。

采药^[6]

没底篮儿短柄刷，
春梦乍醒光透目，
更有玄膏生朽木，
曲线引来成一束，

长年只向空山宿。
香馥馥，青芽白蕊殷红粟。
同苗共蒂无赢缩。
灵飞速，轻拈细煮香甜粥。

龙吞虎髓^[7]

素女无媒长自守，
宝鸭香消人影瘦，
半就半推佯不受，
识得君心如皎昼，

寒闺月落帘垂久。
黄昏后，灵犀脉脉闲拖逗。
倾情倒意输偏偶。
相熏透，春风摇曳江头柳。

虎吸龙精^[8]

绰约从来真薄幸，
携手雕阑双袖凭，
柳锁高楼花绕径，
沈水烟清良夜永，

垂杨系马踪无定。
秋波凝，从今收拾闲情性。
黄莺娇语垂帘听。
相偎并，赤绳挂足三生证。

进火^[9]

皓月渐临深院里，
罗帐重重清似水，
如此良宵真不易，
缓缓金尊斟绿蚁。

退符⁽¹⁰⁾

篋里霜刀飞素练，
杀活无私谁怨道，
不拟婴城酣百战，
卸甲拨营旗渐卷。

沐浴⁽¹¹⁾

东涧桃花红锦笑，
沽酒醉眠瑶圃道，
更有木樨秋渐老，
罢钓归来闲倚棹。

刀圭入口⁽¹²⁾

浪说婴儿怀里是，
漂渺云中飞雁字，
一彻重关千万里，
汗浹石人喧木耳。

茱萸光影无回避。
郎归矣，幽闺梦减青绫被。
等闲莫劝郎轻醉。
湘帘启，海棠红映银灯丽。

轻骑蹶影追奔电。
闲流眄，争衡却是没头箭。
刘郎依旧当时面。
无回转，依然只在灵宵殿。

微晴乍雨春皆好。
玉山倒，何须雪上留鸿爪。
可怜犹载斜阳照。
君莫懊，空阶落叶随风扫。

依家元有花生子。
参差是，波光涵影融空水。
红铜黑铁生灵翅。
真不二，蓬壶只在潇湘沚。

后天气接先天气⁽¹³⁾

五海六山成古寨，
却想当初没芥蒂，
火入烟中薰不坏，
忒煞调和功用大，

逢人便劫真无赖。
依稀在，丹成谁把葫芦卖。
俄延黑月生光采。
交无碍，菱花背面何分界。

三五—

牟尼珠函光闪闪，
名鼎名丹皆点染，
大冶红炉风囊颺，
偶尔荷珠成万点，

七穿八透飞晶焰。
溶滢滢，寥阳宝阁成独占。
何劳搅合凭霜剑。
无余欠，珠珠颗颗圆如芡。

光透帘帏

盗道多言皆强说，
两口仙翁翻剑舌，
以我观他用处裂，
不动丝毫堆里雪，

只因未见成痴劣。
真撩撇，丁宁只把珠帘撇。
从他观我眸中屑。
通明穴，惺惺二六时中诀。

大还⁽¹⁴⁾

世上仙人千万位，
识得离钩真震兑，
我即与天分伯季，
才觉骷髅非异类，

唯除强把皮囊闭。
随缘值，耶娘粥饭寻常味。
问谁愁老谁愁稚。
酣娇媚，懵腾日月花前醉。

注 释

(1) 炼己：指习炼气功，导引入静，使意识思维活动保持相对稳定。即所谓“对景无心是炼己，性寂情空心不动……”。

(2) 婆子：即黄婆，为媒介之意。指气功中神的作用。

(3) 水中金：水指肾，金指肺，肾水中生肺液，气功学称为金液还丹。

(4) 子时：子时一阳生，为炼功最好的时辰。

(5) 弦月：指上、下弦月，斯时月象阴阳各半，即一半明亮，一半晦暗。

(6) 采药：指习炼气功，调节阴阳，使之阴平阳秘。

(7) 龙吞虎髓：龙为肝，虎即肺，指金木交并，阴阳相互作用，肝魂、肺魄和合为一。

(8) 虎吸龙精：意同“龙吞虎髓”。

(9) 进火：指阳气逐生，从一阳到六阳生。

(10) 退符：指阴精逐生，从一阴到六阴生。

(11) 沐浴：指习炼气功时，排除杂念，使精神活动安静，即所谓“洗心涤虑”。

(12) 刀圭入口：指吞津咽液。

(13) 后天气接先天气：后天气指太极已判之气，含阴、含阳；先天气为太极混沌之气。此言太极未判之时，后天接引先天，二气相互作用而成丹。

(14) 大还：指习炼气功获得成功。

按 语

后愚鼓乐词论述习炼气功的方法及注意事项，强调神的作用。

(吕光荣 吕丽)

修真九要

作者刘一明，清·乾嘉时、气功养生学家。号悟元子，别号素朴散人，山西曲沃人，生卒年不详。对《周易》、《参同》、《悟真》等颇有研究，并擅长医术，从学者甚多。著有《阴符经注》、《周易阐真》、《悟真直指》、《修真辨难》等书。《修真九要》一卷，成书于清·嘉庆三年。现据上海江东书局1913年出版的《道书十二种》整理重印。

内容提要

该书在修炼的理论方面，提出九个要点进行论述。认为要修炼首先要勘破世事，断绝尘缘，诚心修炼。在修炼之前，先要积德行善，涵养道德，潜心钻研，弄通修炼的深奥道理。同时，要访求名师，在真正有德行，有学识的名师指导下进行修炼。

修炼的第一步是炼己，摒除私心杂念。炼己要炼到无己，进入清静虚无的境界。这是筑基之功。整个修炼的过程是一个和合阴阳的过程。阴阳调和，阳中有阴，阴中有阳，由后天返先天。在这个过程中，掌握火候至关重要。一日十二时内，意所到皆可为，遇阳生之候即进阳，遇阴生之候即退阴。以元精、元神为药，阴阳并用，性命双修，从有为入于无为，达到