

道家气功精华

刘正才

张恒席 蒋继杰 蒋波

内 容 提 要

作者根据《周易》、《正统道藏》等文献精选道家名流廿余，其功法、玄机奥理均以现代科学剖析，白话文表达。书中以朝年为序，使读者既明源流，又可择其所好练功。书中介绍诸多道家内丹功法，十分精辟，堪称道家气功之皇冠，它是研究养生保健、开发智力极其珍贵的资料。

本书图文并茂，可读性强，是普及道家气功精华的一本良好参考读物。可供广大气功爱好者、气功科研、临床、教学工作阅读。

道家气功精华

刘正才 张恒庭 蒋继焦 蒋波

上海翻译出版公司

(上海复兴中路597号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所发行 上海中华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.125 字数 135,000

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数 1—13000

ISBN 7-80514-593-8/R·99

定价：2.45元

目 录

道家气功概说(代序).....	1
伏羲八卦功.....	7
赤松子吐纳导引术.....	18
广成子“至道”功.....	20
容成子“胎息”法.....	23
彭祖导引术.....	26
王乔食气导引术.....	29
老子“赤子”功.....	33
张陵“想尔”功.....	38
张角“守一”功.....	43
魏伯阳“炼丹”法.....	49
彭晓《明镜图诀》.....	57
许逊“内丹”术.....	60
魏华存“黄庭”功.....	63
苏元朗“内丹”功.....	72
崔希范《入药镜》功诀.....	76
张果老“九转大还丹”.....	80
钟离权“三成丹法”.....	87
吕洞宾“敲爻歌”.....	95
陈朴“九转内丹诀”.....	101
王屋真人“阴丹”修炼法.....	107

太无先生“外气”功法	113
陈抟《无极图》丹法	119
张伯端“金液还丹”大道	136
白玉蟾丹法十九诀	147
王重阳“全真”功夫	152
邱长春歌“小周天”	159
孙不二“女丹”功夫	166
张三丰“内丹”功法	170
王夫之咏“内丹”功	180
附 今人炼“内丹”体验	188

道家气功概说

(代序)

“道家”一词，首见于《史记·太史公自序》。司马迁将诸子百家，按其学术和主张分为阴阳、儒、墨、名、法、道德诸家。对道家作了这样的评述：“道家使人精神专一，动合无形，瞻足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒墨之善，撮名法之要，与时迁移，应物变化，立俗施事，无所不宜，指约而易操，事少而功多。”又说，“道家无为，又曰无不为，其实易行，其词难知，其术以虚为本，以因循为用，无成执，无常形，故能究万物之情。不为物先，不为物后，故能为万物主。”可见道家集各家之长，具有无为而无不为朴素的辩证法思想，有利于探究事物的本质，揭示事物发展的规律。在养生方面，主张精神专一，动合无形，神形合一，因而能长生久视。司马迁对当时各家的评述中比较推崇道家，如他说：阴阳家“大祥而众忌讳，使人拘而多畏”；“儒者博而寡要，劳而少功”；“墨者俭而难遵”；“法家严而少恩”；名家“专决于名而失人情”；道家“其实易行，其词难知。……在所欲用耳，何事不成”。司马迁就曾求学于道家，“受《易》于杨何，习道论于黄子”，因而能运用道家观点，论述形神的辩证关系：“凡人所生者神也，所托者形也。神大用则竭，形大劳则敝，形神离则死。死者不可复生，离者不可复反。……神

者生之本也，形者生之具也。不先定其神，……形神骚动，欲与天地长久，非所闻也。”这是对道家生命观的阐述，也是对道家气功的充分论证和肯定。

汉初，道家与名家法家结合，而成为“黄老之学”。班固《汉书·艺文志》将兵家、政治家的著作也归属于道家，如姜太公、管仲、孙子等有关军事和政治的专著。西汉以后，道家学说对我国唯物主义哲学、医学、养生学及其他自然科学的形成和发展，都起过积极作用。东汉唯物主义哲学家王充即自言：“虽违儒家之说，合黄老之意也”（《论衡·自然》）。宋代的张载、明代的王夫之唯物论的形成，无不受道家思想的影响。中医学的第一部经典《黄帝内经》所载的养生之道，更是直接源于先秦道家。至于其他自然科学如天文学、气象学、化学、物理学等，都与道家有着血缘关系，所以英国科学家李约瑟博士指出：“道家对自然的观察和推想，奠定了中国科学的基础”（《中国科学史要略》）。

因此，所谓“道家”，实际上包括了古代具有朴素唯物主义思想的哲学家、军事家、政治家以及科学家中对生命科学研究有素，并有一套行之有效的养生保健方法者。

必须明确，道家决不是道教，更不等于道教徒。道教是东汉顺帝时（142年）张陵在四川鹤鸣山（今大邑县境内）创建的宗教，他虽然抬出先秦道家学派的创始人老子为教主，但对其《道德经》赋予了宗教色彩，作了唯心和迷信的阐释。以后道教为了抬高自己的地位，还将古代道家名流，如赤松子、广成子、彭祖、王乔、庄子、列子等都纳入教内，这样鱼目混珠，道家与道教徒（道士），常叫人分不清。当然，道教中的一些饱学高明之士，也多是道家。如本书中所举的张伯端、陈抟、张三丰、白玉蟾等。特别是道教所修持的气功，

与道家一脉相承，目的也都是为了“长生久视”，所以在气功方面，道家与道教是一致的，因此本书所辑道家气功，包括道教中的气功精华。

“气功”一词，首见于道家著作，晋代许旌阳(公元239～374年)的《净明宗教录》“气功阐微”。隋唐时期的《太清调气经》、《延陵君修养大略》、《中山玉柜服气经》，都相继运用了气功这一概念。但古代著作更多的将“气功”称作“吐纳”、“行气”、“服气”、“食气”、“胎息”、“还丹”、“内丹”、“导引”等等。

道家气功，是中华气功的核心，是气功学中的瑰宝。道家气功对生命科学的发展，人类智力的开发，人体潜能的发挥，以及在防病治病，延年益寿方面，都显示出巨大的作用，为现代人们所瞩目。

道家气功的渊源，从文字记载应首推《周易》。《周易》主要是论述八卦，而八卦的创始人是上古的伏羲氏，所以本书从介绍伏羲八卦功开始。八卦功看似深奥，其实简易。事物的发展总是从简单到复杂，从低级到高级。先秦道家的功法，都简单易学，且多动静结合的导引，适合初学者练习。东汉魏伯阳开创内丹功法之后，使道家气功逐步发展到高级阶段。

“内丹”一词，仍首见于许旌阳的《灵剑子》，但继承发扬“内丹”功法的是隋唐五代时期的苏元朗、崔希范、钟离权和吕洞宾，而西蜀彭晓是传扬魏伯阳丹法的第一人。宋代的陈抟、刘海蟾、张伯端，将“内丹”功发展成成熟。金元的南北二宗，将“内丹”功推向鼎盛时期。南宗尊张伯端为始祖，北宗以王重阳为祖师。北宗全真派“七真”又各传门派：马丹阳传“遇仙派”，谭长真传“南无派”，刘长生传“随山派”，王玉阳传“崑山派”，孙不二传“清静派”，郝大通传“华山派”，邱长

春传“龙门派”，以龙门派最盛。南宗“五祖”张伯端、石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾均属张伯端嫡传的清修派，南宗清修派到白玉蟾时最盛。南宗也有许多支派，如刘永年的男女双修派，李道纯的南宗“中”派，此外尚有天台紫阳派，闽浙“细林派”等等。后来陈致虚极力融贯南北二宗，南宗便逐渐与北宗全真派合流。明清时期张三丰进一步发展了“内丹”功，使“内丹”功法更臻完善。继承张三丰丹法的李西月，在四川乐山创建了“西派”，与明末陆西星在江苏扬州创立的“东派”遥相呼应。

值得一提的是，道家对性科学很重视研究，创造了“阴丹”功法，并针对妇女的生理特点，创立了“女丹”气功。“阴丹”（房中术）肇端于先秦，发展于汉唐，其后因海淫之嫌而湮没，但在道家中暗传。“女丹”倡导于晋代魏夫人，大成于金元孙不二，在明清时期得到普及和发展。

“内丹”功，是中华气功的宝中珍宝，是道家气功的皇冠。现在一些具有特异功能的所谓“超人”，大多是“内丹”功炼就的。古今练“内丹”功而体健寿延者，也比比皆是，如许旌阳136岁，张伯端98岁，陈抟119岁，石泰137岁，薛道光114岁，刘野夫145岁，杨汝贞121岁，其他如丁少微、轩辕集、陈允升、苏澄隐等等，据史料所载皆年逾百岁。至于钟离权、吕洞宾、陈朴、苏元朗、张三丰等，文献上记载他们活了三百岁以上。虽然他们的真实年龄难于查考，但炼“内丹”能延年益寿则是可以肯定的。当今四川绵竹的罗明山，从五十岁开始练“内丹”功，活了117岁。内蒙呼和浩特市的张苏展，练“内丹”功三十余年，现已86岁高龄，耳聪目明，仍能挥笔撰文。

所以，道家气功特别是“内丹”功，不仅在养生保健、开

发智力、激发潜能方面，值得修炼，更值得运用现代科学技术加以深入研究。钱学森教授曾经指出，气功、中医以及人体特异功能的综合研究，一旦与现代科学技术相结合，就会成为真正的科学。同时，在结合的过程中，还会改造现代科学，使现代的科学再提高一步。这件事做好了，必然导致爆发一次科学革命，这就是东方科学革命的到来。

惜目前关于道家气功的专著出版甚少，这方面的科普书籍更是缺如，有的仅是少数几本道家经典注释，且详于名词，略于功法，使初学者难以窥视全貌和掌握练功要领。为继承发扬这一文化遗产瑰宝，特据《周易》、《老子》等先秦道家著作和《云笈七签》、《道藏》等典籍，择其精华，将晦涩难懂的道家文字，变成明白如话的语言，将玄机奥理用现代科学知识加以剖析，坚持辩证唯物论，剔除其唯心迷信成分，并借助前辈的实践经验和编者个人之体会，重点对道家气功的功理、功法，作了深入浅出的论述；还将著名道家学功、练功以及与气功有关的传奇故事收入其中，使之饶有情趣，增加可读性。凡具初中以上文化程度者，一读就懂，一看就会。

为给研究者提供参考资料，将重要的道家古籍，作了原文选摘，附于各篇之末，并对其术语难词，作了必要的阐释，以便初学者进一步深造。

本书对道家气功的各种功法，以人物为纲，并基本上按朝年为序进行编排，便于读者了解源流，革故鼎新；同时为读者架设一道循序渐进的练功阶梯，以便一步一步登入道家气功的殿堂，炼就“内丹”上乘功夫。

但是，仅一部《道藏》就五千多卷，加上诸子百家的文献浩如烟海，编者虽极力摘其精华，亦难免抱珠遗玉，挂一漏

万，且道家学派众多，对同一名词术语，理解不同，阐释各异，所以本书之谬误必有，恳乞前辈贤达不吝赐教，则编者幸甚！读者幸甚！

编著者识

于成都军区老年病研究所

一九八九年八月

伏羲八卦功

伏羲，又称伏羲氏，自姓风，约公元前五十世纪时部落领袖，人称太昊，又叫太皞，太皓，继燧人氏为帝，建都宛邱（今河南淮阳县境），史称“三皇五帝”，伏羲为“三皇”（伏羲、神农、黄帝为“三皇”，以少昊、颛顼、高辛、尧、舜为“五帝”）之首。



图1 伏羲象

故又称皇羲、牺皇。相传他始倡男婚女嫁，从而繁衍了中华民族，为早于炎皇的始祖。他教民结网捕鱼，畜牧狩猎，以充庖厨，故又名庖牺。《汉书》叫作宓戏（宓，古伏字）。庄子称作伏戏。《周易》称作包牺。“八卦”为包牺所画，如汉代许慎《说文解字》说：“庖牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则就法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”

公元前一千年左右，周文王被殷纣王囚于羑里（今河南汤阴北），他在被囚禁期间将伏羲八卦推演成六十四卦，并作卦辞，而形成《周易》的经部。《史记》曾载“文王拘而演周易”之

事。孔子用儒家观点来解释文王的《周易》作“十翼”而成《周易》的传部，所以现存《周易》分经、传两部。可见《周易》一书，实是周代学者对伏羲八卦研究成果的总结。当时研究伏羲八卦的，尚有《连山易》、《归藏易》，惜此二书已佚。现在流传下来的只有被称为《易经》的《周易》。

过去认为，伏羲属于神话传说中人物，近年来美日学者从世界各地搜集来的三百余件刻有《易经》卦画的古物，其中有三千多年前神奇的青铜喷水震盆，形如一炒菜锅，其底扁平，左右各有一柄，盆底刻有四条鲤鱼，间有四条河图抛物线。当倒入半盆水，用手摩擦盆的两柄时，盆里的水居然分成四股水箭向上射出两尺多高，并发出念“震”卦六爻时的古音，与黄钟之声一致。经考据，这是三代帝王祭祀天地祖先时用以“盥手”的古盆，又称阴阳六律定音器。美日物理学家对此古宝无法解释，也无法仿制。它的神秘性说明，中国古代科学制器技术已超过现代科学技术。另有一件三千二百年前古希腊遗留的陶盆河图，底部有中文古篆铭文：“连山八卦图，中国历数，在遥远的东方。”这件物器足以证明早在商末周初，中国文化就已传入西腊一带。专家们指出，中国大批古代文物出土，证明中国古经古史所载的资料，决非杜撰或伪托；从伏羲时代到汉代的文物，大都和《易经》相关，用以记载天文的和人文的实学，绝非神话。

由此看来，伏羲画八卦既非传说，更非神话，值得我们深入研究。

现在一些学者认为，伏羲画八卦为我国文字雏形，文王演周易，是我国文化的开端。《易经》通过象征各种自然现象的“卦”，来推测自然和社会的变化，探讨天道与人道，追求宇宙变化的大原理，大法则，被称为“天人之学”，而《易经》

最早的作者就是伏羲。

伏羲八卦对世界科学产生了极深远的影响。1971年德国科学家莱布尼茨，得到在中国传教的鲍威特送给他的《伏羲六十四卦次序图》和《伏羲六十四卦方位图》的启示，创立了“二进制”数式。从而为现代电子计算机的发明奠定了理论基础。爱因斯坦的“相对论”，也是以惊讶中国罗盘的八卦图为起点，而以场论为终点的。所以爱因斯坦曾说：令人惊奇的是这些发现在中国古代全都做出来了。现代学者由于受《易经》八卦的启示而获诺贝尔奖金者已有四人：德国之汉森堡，其论文《测不准定律》；丹麦之宝雅教授，其论文为《相生相克原理》；美籍中国科学家杨振宁、李政道，其论文“不对等定律”。他们都自称得之于《易经》的启示。最近在北京召开的“二维强关联电子系统国际讨论会”就选用了《周易》“太极图”作为会标。由著名画家吴作人先生作画，李政道博士赞道“太极古式成新形，阴阳二维解超导”，并指出：“太极、二仪画中包含的抽象观念已超过了物理上的基础理论。而其形象动荡，更深深地表达了从宇宙星云至电子、质子、……一切之形成”（《环球》1985年第10期）。

伏羲八卦，对古代诸子百家学说的形成都有影响，而以道家为最。被尊为道家鼻祖的老子，在《道德经》中“万物负阴而抱阳”的论点，以及许多哲理，多是受《易经》伏羲八卦的启迪而提出来的。道家学派的发展者庄子阐述了伏羲八卦的气功理论，他在《大宗师》中指出，“夫道，……伏戏（即伏羲）氏得之，以袭气母。”唐·成玄英解释说：气母，乃元气之母。伏羲“得至道，故能画八卦，演六爻，调阴阳，合元气也。”这可说是对气功功理的概括论述。东汉魏伯阳的《周易参同契》，晋代魏华存的《黄庭经》，唐代崔希范的《入药镜》，

宋代陈抟的《无极图》、张紫阳的《悟真篇》，元代邱处机的《大丹直指》，明代张三丰的《金丹直指》，清代罗福至的《延龄纂要》等，莫不以《周易》八卦阐述其功理和功法。所以英国科学家李约瑟博士在其所著《中国科学技术史》中写道：“如果说火药是中国“外丹”成果的外传，那么《易图》（即伏羲八卦图）就是中国“内丹”（气功）成果的外传。而“外丹”是由“内丹”派生出来的。二者的外传，对世界科技都有着影响和启示。”现在世界上的气功热，正是“内丹”外传的结果。可见伏羲是中华气功的鼻祖。因此，本文着重介绍伏羲八卦功。

伏羲八卦功功理

伏羲八卦，就是《周易》中的八种基本图形，用“—”和“--”符号组成。“—”为阳爻，“--”为阴爻。八卦图是：☰（乾），☷（坤），☳（震），☴（巽），☲（离），☵（坎），☱（兑），☴（巽）。为便记忆，有人编成歌括：乾三横，坤六断，震仰盂，巽覆碗，离中虚，坎中满，兑上缺，巽下断。这八种图形，分别代表天、地、雷、风、水、火、山、泽八种自然现象。乾、坤两卦又代表阴阳，是众卦之父母。每两卦相重，演变成六十四卦。汉代焦延寿《易林》将六十四卦中每一卦又分成六十四卦，而成四千零九十六卦。这些卦图反映了阴阳消长变化，揭示了自然科学和社会科学的某些规律，而被称为中华科学之祖。因此伏羲八卦功的功理，也可说是所有气功导引的理论基础。其要旨在于调节阴阳，养性延命。如《周易·系辞上》说：“一阴一阳之谓道。继之者善也，成之者性也。”《系辞下》说：“精义入神，以致用也，利用安身，以崇德也。……穷神之化，德之盛也。”所谓“道”就是阴阳，阴阳协调就能养性，专心入神，就能安身益气（崇德），元气充盛，

就能强神益智。所以《系辞下》进一步指出：“乾，阳物也；坤，阴物也。阴阳合德而刚柔有体，以体天地之撰，以通神明之德。”伏羲八卦功，既主张练静功，又提倡练动功，并要求静中有动，动中有静，动静结合，以利生机。如《艮卦·彖曰》：“艮，止也，时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明。”《系辞上》也说：“夫乾其静也，专其动也，直是以大生焉。夫坤其静也，翕其动也，辟是以广生焉。……易无思也，无为也，寂然不动，感而遂通。”《坤卦·文言》更道出了练功时静中有动的美的感受，如说：“坤，至柔而动也，……君子黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢，发于事业，美之至也。”

《周易》根据伏羲八卦，对气功导引的功理还作了如下详尽的阐述，并对后世养生学产生了深远的影响。

动而健。《周易·乾传·彖辞》：“天行健，君子以自强不息”，意思是天体以不断运行为健，人要“自强”也应经常运动。这一观点，在“豫卦”彖辞中阐述得更明白：“豫，豫顺以动，故天地如之。……天地以顺动，故日月不过，而四时不忒。“复卦”彖辞也说：“动而顺行，是以出入无疾”。《周易》如此强调“顺动”、“顺行”，即反对“逆动”、“逆行”。“顺动”是要求遵循一定的规律运动，而不是任意妄动，所以“无妄卦”的彖辞指出：“无妄，刚自外来而主于内，动而健，刚中而应，大亨以正，天之命也”。意为不妄动，依照自然规律而动，才能“动而健”。《内经》“不妄作劳”的养生原则，显然是受此启发而提出的。气功导引的内气运行，肢体运动，正是以“动而健”为其理论指导的。

《周易》“动而健”的观点，对后世养生学的发展影响极大。如《子华子·北宫意问》提出的：“流水不腐，以其游故

也，户枢不蠹，以其运故也”以及《吕氏春秋·尽数篇》“流水不腐，户枢不蠹，形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁”等。这种主动以养生，生命在于运动的观点，追溯其源头就在《周易》。

至于“顺动”，后世医家、养生家无不遵行。如东汉华佗说的“人体欲得劳动，但不当使极耳”，唐·孙思邈提出的“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳”等都含“顺动”之义，华佗“五禽戏”、孙思邈所辑按摩法等，也都属于“顺动”的内容。

《周易》不仅强调“顺动”，而且要求“恒动”。在“恒卦”彖辞中指出：“恒，久也……天地之道恒久而不已也”，“圣人久于其道而天下化成”。这就是说练气功导引不能三天打鱼，两天晒网，一定要持之以恒，才能有效。

尚其变。《周易》指出事物都是发展变化的，所以有人认为一部《周易》讲的就是“变化”。正如系辞说：“以动者尚其变”，“动则观其变”，“爻者，言乎变者也”。事物之所以变化，《周易》认为是刚柔、动静、阴阳等两个相反相成的势力“相推”、“相摩”、“相荡”的结果。如系辞说：“刚柔相摩、八卦相荡”“日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉”“刚柔相推，而变在其中矣”。人的生长壮老已，也是阴阳相摩，刚柔相推的结果。“大壮卦”象曰：“大壮，大者壮也，刚以动故壮。”但是“刚”又不能太过，太过就会走向反面，由壮变衰了。所以“节卦”说：“刚柔分而刚得中”，因而老子强调“柔”的作用。如《道德经》第七十六章说：“人之生也柔弱，其死也刚强”。第七十八章说：“天下莫弱于水，而攻坚者莫之能胜，其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚。”并认为“柔”能使人充满生机，甚至反老还童。所以老子在第十章说：“专气致柔，能

婴儿乎”。提示人们要防衰抗老，就要善于调节刚柔。荀子在《修身篇》也指出：“治气养心之术，血气刚强，则柔之以调和”。《灵枢·本神篇》更明白地提出：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视”。炼内丹气功的进火、退符就是调节刚柔的具体作法。

交则泰。《周易·泰传》说：“泰，小往大来，吉亨，则天地交而万物通也；上下交而其志同也。内阳而外阴，内健而外顺……”说明一个事物不能孤立存在，必须上下左右发生联系，才能顺利而健康地成长。人更是如此，要生存必须与自然界发生联系，人体的各脏器也要相互沟通，形成一个有机统一的整体。因此，上下相交，左右相通，升降出入，就是维持生命的重要活动方式。正如“泰传”所说：“天地交泰，后以财成”。若不相交，则成“否”，“否”，“则天地不交，而万物不通也”。不通便形成《素问·六微旨大论》说的“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏”。所以必须通过“交”，才能达到“泰”的目的。泰，通畅，安宁，太平，正常之意。如何才能“交”呢？一是做到“大有卦”象辞中指出的“应乎天而时行”。老庄“顺乎自然”的养生态。《内经》“天人相应”的四时养生法，就可能肇端于此。二是人体内部要阴阳和调，水火既济。“既济卦”曰：坎上离下，既济。此即气功学的“心肾相交，水火既济”。肾居坎位，肾水上交于心；心居离宫，心火下交于肾。这样上下相交，水火既济，使全身阴阳平衡协调，以维持其正常的生理活动。后世道家的许多功法，都是据此理而来。《周易》反复强调：“一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通”，“变则通，通则久”。说明人体的气机要开阖往来，