

中国

气功十大名著

讲解

黄帝阴符经 · 抱朴子至理释滞合璧 · 孙真人养性论 · 敲爻歌
百字碑 · 入药镜 · 胎息经 · 金丹问答 · 青天歌 · 金丹真传

中医古籍出版社

样 本 库

YX61/10

中国气功十大名著 讲 解

浙江省气功科学研究会 编
《气功》杂志编辑部

主 编 黄光华 一了子

编撰者（按姓氏笔画为序）

一了子 王忆黎 刘浙伟 李亚平
陈永灿 祝耀平 黄光华



中医古籍出版社

1195579

责任编辑：杜杰慧

中国气功十大名著讲解

浙江省气功科学研究会 编
《气功》杂志编辑部

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓18号)

新华书店北京发行所发行

北京顺义小店印刷厂印刷

开本850×1168 1/32 9.75印张 243千字

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数：00001—26000

ISBN 7-80013-263-3/R·260 (京) 025

定 价：5.00元

前 言

去年我们编写出版了《中国气功四大经典讲解》，深受广大读者的欢迎。国内外不少气功研究学者和气功爱好者纷纷来信，称赞我们做了件大好事，并鼓励我们继续努力，在挖掘、整理气功文献中再作贡献。

承蒙广大读者的热情激励，并受发展我国气功事业的责任心所驱使，我们萌发了要“连续作战”，为挖掘、整理气功古籍作不懈努力的意愿。为此，我们重新组织力量，注译编写了《黄帝阴符经》、《抱朴子至理释滞合璧》等十种气功专著，作为《中国气功四大经典讲解》的姐妹篇，奉献给广大读者。

《黄帝阴符经》出于北朝之际，是道家名著；《抱朴子至理释滞合璧》，选自东晋葛洪所著《抱朴子内篇》之至理、释滞二篇而成，系道家养生学的重要著作之一；《孙真人养性论》，选自唐代大医药学家、气功家孙思邈的《备急千金方·养性》门之《养性》、《道林养性》、《调气法》三篇；《敲爻歌》、《百字碑》系唐代著名道学家吕岳（吕洞宾）所作；《入药镜》为唐代崔嘉彦所著，均属修炼气功内丹术的专著；《胎息经》系唐代气功专著之一，专论有关气功胎息的内容；《金丹问答》选自元代肖廷之所著的《金丹大成集》，以问答文体阐述有关“金丹”之疑；《青天歌》为元代道学家丘处机所著，它以诗歌形式，记述性命双修之法；《金丹真传》为明代孙汝忠所著，记述了正宗气功内丹术的阴阳双修之妙。以上十种气功专著，是各个时代的气功名著，它们以不同的体裁形式，运用阴阳五行、卦爻学

说等朴素的唯物主义理论，阐发道家、医家的养生、修身养性、炼丹、调气之法，记录了古人对气功的研究和应用，值得我们借鉴和学习。为了便于广大读者研读，我们沿袭《中国气功四大经典讲解》的形式，用通俗畅达的语言加之注释，汇集成册，定名为《中国气功十大名著讲解》，向国内外气功界郑重推出。

我国古代气功文献资料浩如烟海，仅《道藏》中就收有六百多种，此外在佛家、儒家、医家书籍中也有大量气功文献记载。挖掘整理工作，是一件既重要又艰巨的任务，它不仅要求研究者有较高的古汉语、现代汉语、医学、气功学等方面的知识，还须具备马克思主义的哲学素养以及娴熟的转译技巧，最好其本人又是深谙气功之妙者。所以，要担此重任，需要做大量组织选才和自身学习的工作。这次我们组成有老中青结合的古代气功文献整理编写组，其目的是为满足当前“气功热”中广大气功爱好者学习气功古代文献的热望，同时也是为了培养一支研究整理气功文献的队伍，以适应气功事业发展的需要。今天，《中国气功十大名著讲解》与读者见面了，愿它能给国内外气功爱好者带来福音，读者的欢迎将是对我们辛劳的最好慰藉。我们将不断努力，为发掘整理编辑出版中国古代气功文献继续作出应有的贡献。

黄光华

1989年6月23日

目 录

前言·····	1
黄帝阴符经讲解·····	1
抱朴子至理释滞合璧讲解·····	24
孙真人养性论讲解·····	76
敲爻歌讲解·····	128
百字碑讲解·····	162
入药镜讲解·····	168
胎息经讲解·····	187
金丹问答讲解·····	193
青天歌讲解·····	252
金丹真传讲解·····	260

黄帝阴符经讲解

绪 言

《黄帝阴符经》，旧题黄帝撰。关于此书的成书年代和作者，有各种不同的说法。上自轩辕黄帝，下迄唐代李筌，众说不一。主张此书成于战国以前的，如明·胡应麟《四部正讹》引《战国策·秦策》载苏秦读《阴符》，故说“此书自战国以前有之”。认为是北魏·寇谦之作，唐·杜光庭《神仙感遇传》载：“李筌，号达观子。居少室山，好神仙之道，常历名山，博采方术。至嵩山虎口岩，得《黄帝阴符经》。素书、朱漆轴，緘以玉匣。题云：‘大魏真君二年七月七日，上清道士寇谦之藏之名山，用传同好’”。认为是唐·李筌所著，宋·黄庭坚《山谷题跋》载：“《阴符经》出于唐·李筌。熟读其文，知非黄帝书也”。但此说颇难成立，因唐代杜光庭说，李筌得《阴符经》后“抄读数千遍，竟不晓其义理”（《神仙感遇传》），因入秦至骊山下，骊山老母为之解说云云。又如《正统道藏》题名李筌《黄帝阴符经疏》，这是称李筌作注，未言其撰。此外，还有很多说法，更莫衷一是。但对长期佚去撰者姓名之古书，在没有确凿史料证据以前，不能武断地硬说为某人所撰。根据王明《道家 and 道教思想·试论阴符经及其唯物主义思想》认为，本书成书的年代“约在公元五三一至五八〇这段期间”，“作者大抵是北朝一个久经世变的隐者”。当然，这一观点也是从现有史料中推测而来，绝非定论。

本书是道家古代著名著作之一，文辞简朴，概括性强，具有朴素的唯物主义特色，对后世养生保健有很大的影响。所以历代道家和学者均有研究，在《道藏》里就收录了二十多种注释本。唐有李筌、张果，宋有朱熹、胥元一、夏元鼎，元有王道渊、俞琰诸家注疏。宋代张伯端更是推崇备至，曾说：“《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文止五千。今古上仙无限数，尽从此处达真詮。”（《悟真篇·第五十八》），此诗歌颂《阴符经》、《道德经》为自古以来修炼至精的理论基础，^①告示后学必须重视。明、清时期也有不少注解本，清代名医徐大椿对此书大为赞赏，并且作了注释。该书虽属道书，但有很多名句，哲理颇强，意义深远，如“观天之道，执天之行，尽矣”，“火生于木，祸发必克”，“愚人以天地文理圣，我以时物文理哲”等。意思是：认识客观事物，掌握运动变化规律，进而取得有利的主动权；火生于木，火发则木因之而焚，木虽生火却又毁于火，这是相生而又相克；愚笨的人用神化的态度来对待圣贤造就，我只是把他们看作掌握了自然界生化规律的哲人，而没有把他们当作神来崇拜。这些辞句富有唯物主义思想和辩证法观念，对学习古代气功有普遍积极意义。

本书共三篇。上篇主要叙述以阴阳五行学说为理论基础，阐发学道修炼，必须尽心观执，奉行天道，天人相应，万化虽多，不出一身之内，净化身心，方可达到养生修炼的最高境界。中篇重点论述以阴阳五行的动静变化，来说明天地万物以及人之间的关系，天地吸取万物之气而成其体，万物赖人气之生养而成其性，人摄万物之气以养其身，天地、万物与人各得其宜，生化安泰。下篇阐述学道修炼者，必须戒目收心，无邪妄动，^②强调“自然之道不可违”，如饮食衣着，服气辟谷，务合天道，方能年寿长永，若养之太过，役心损虑，非但不能长寿，反而招至殒命。

由于历代道家、学者对本书之重视，因而注本浩多，见解各

异，有从纯道教观点注疏的，有从哲理方面诠释的，观点不同，其注释也随之而异。今采用清代名医徐大椿（灵胎）《阴符经注》原文为底本，并参合各家注疏。每条原文下选附说理清楚的各家论注，如李筌曰……，徐大椿曰……等，以供读者参考。

黄帝阴符经

上 篇

观^{〔1〕}天之道^{〔2〕}，执^{〔3〕}天之行^{〔4〕}，尽^{〔5〕}矣。任照一日：观则望而可见，执则取而可行。盖《阴符经》三百余言，首尾尽明天道，始终动静之理，使学者执而行之，方尽讲道之妙。故天道不观，则不见人道，不察则不知，是以人道与天道同根一炁，有阴符暗合修行之理。徐大椿曰：天道者，天之主宰所以立乎形气之先者也；观者，推测而精察之，则天之体可明矣。天行天道之转运，所以鼓励万物者也；执者，操持而卷舒之，则天之用可握矣。宇宙之大，皆天所包，天之体用在我，尚有何事出于天外者乎。

〔1〕观：仔细观察。〔2〕天之道：即天道，是指自然界及其发展变化的客观规律。《庄子·在宥》：“何谓道？有天道，有人道，无为而尊者，天道也。”《阴符经夹颂解注》：“天道，日月运行，风云变化，鼓之以雷霆，润之以雨泽，一暑一寒，一来一往，此天道运化以行鬼神，所以生物之大功也。”“鬼神”，是指天地间一种精气聚散变化，故宋代朱熹说：“鬼神只是气。屈伸往来者，气也。”〔3〕执：掌管、主持。〔4〕天之行：即天行，是指自然界的运动变化。《易·乾》：“天行健，君子以自强不息。”“天行健”，指天体运行是永恒不息的。〔5〕尽：竭、完。《庄子·齐物论》：“至矣尽矣，不可以加矣。”

此节是本经的总纲，提纲挈领地指出：观察自然界及其发展变化的客观规律，掌握自然界的运动变化，就可以完全制伏利用自然界一切的变化。刘一明说：“性命之道一天道也，天之道阴阳之道耳。修道者能知天道之奥妙而神明默运。然其最要处则在

能观能执耳。何谓观？则在格物致知之为观，极深研几之为观，心知神会之为观，回光返照之为观，不隐不瞒之为观。何谓执？专心致志之为执，无过不及之为执，身体力行之执，愈久愈力之为执，始终如一之为执。观天道无为之功顿悟也，所以了性执天行有为之学渐修也。”这说明观察天道要仔细研究的观察，不可一望而过，不可一曝十寒。同时，道家思想大都强调自然无为，缺乏主观能动性，消极听从无为而治，而这节经文提出了既不能违背自然法则，又要人们掌握自然运动性能，对自然界发展变化规律有了进一步认识，重视了人的作用，这对修炼身体有着积极意义。

天有五贼^{〔1〕}，见之者昌^{〔2〕}。刘一明曰：五贼者，金、木、水、火、土也。天以阴阳五行化生万物。气以成形，而人即受此气，以生以长。但自阳极生阴，先天入于后天，五行不能和合，自相贼害，各一其性。木以金为贼，金以火为贼，火以水为贼，水以土为贼，土以木为贼，是所谓天之五贼也。惟此五贼，百姓日用，而不知顺行其气。以故生而死，死而生，生死不已，若有见之者，逆施造化，颠倒五行，金本克木，木反因之而成器；木本克土，土反因之而生荣；土本克水，水反因之而水泛；水本克火，火反因之而不燥；火本克金，金反因之而生明。克中有生，五贼转而为五宝。一气浑然還元还本，岂不昌乎！徐大椿曰：五贼，五行也。五行虽循环相生，然必互相克贼，使凡物必灭绝而后复生，则其用不在生而在克，故谓之贼。我能灼见其理，则事功必能昌大也。

〔1〕五贼：即五行之相乘，又称为反克。五行相生，即木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；五行相克，即金克木，木克土，水克火，火克金，土克水。以上属于五行生克之正常范围。若克之太过，贼害所克之行，则称之为相乘，这里所称为“贼”，如木以金为贼，金以火为

贼，火以水为贼，水以土为贼，土以木为贼。 [2] 昌：繁荣昌盛，生发不息。

此节主要阐述五行克伐太过，可以发生自相贼害，故提出：自然界中有木、火、土、金、水之五行，如违反了它们之间正常生克范围，就能成为五贼，若能了解到这些情况，避免贼害，就可以繁荣昌盛生生不息。侯善渊说：“五行不顺，必贼其命，五神通旺见之者自昌。”旺，独行貌。五行之气可以化生万物，亦可以互相戕伐残害，人们如能掌握这种规律，则五行之气自为我用。金本克木，木反因之而成用；木本克土，土反因之而成物；土本克水，水反因之而不泛；水本克火，火反因之而不燥；火本克金，金反因之而成器。克中有生，五贼能化为五气，还原返本，昌盛长成。

五贼在心^[1]，施行^[2]于天，宇宙在乎手^[3]，万化生乎身^[4]。李筌曰：人能知五贼藏者，何也在其心？故曰五贼在心，心既知之，故使人用心观执，五炁而行，覩逆顺而不差，合天机而不失，则宇宙在乎掌中，万物生乎身上。徐大椿曰：在心，能知之明，藏之固，与心为一也。施行，即《易》所谓裁成辅相法。天下之事，皆天所为，故不曰天下而曰天也。宇宙，包古今而言。在乎手，我得而操纵之万化兼人物而言。生乎身，我得而长育之也。

[1] 在心：心为一身之大主，一切事情由心所主宰。 [2] 施行：执行，付之实施。《史记·萧相国世家》：“辄以便宜施行。”

[3] 在乎手：如在手掌之中。任照一说：“宇宙虽大，莫不在吾掌握。”王道渊说：“一拳握定阴阳领，运化威风遍大千。”

[4] 生乎身：一切产生于一身之内。任照一说：“万化虽广，莫不在吾道身矣。”

本节主要叙述天与人相应的关系，天有五行，人也有五行。

所以人是一个小天地，身中有五行之气，一身之中又以心为大主，故五行之气、五贼之动皆由心所控制。因此本经说：五贼之发动必须由心来调节制伏，又按自然规律而运行，这样宇宙虽然庞大，可在掌握之中，各种变化虽然繁多，也不出一身之内。这又说明了修炼者要善于掌握五贼转化五行，将喜、怒、哀、乐、欲五物，转化为仁、义、礼、智、信五德，就可以把握天地之间的各种变化，功德即可成矣。

天性^{〔1〕}，人也。人心，机^{〔2〕}也。立^{〔3〕}天之道，以定^{〔4〕}人也。王道渊曰：天赋命于人谓之性，人心发用谓之机，性即天也，心即性也。是以圣人观天之道明，天之性执天之行运，心之机夫立天之道。一阴一阳也，定人之道者，一仁一义也，以世法言。天生于人，唯人得其全体，道必假人以行之天性，妙理无非在于人心，心所以能包含天理，一动一静，分明发露，天之机也。刘一明云：天性者，天赋之性，即真如之性，所谓真心，不识不知，顺帝之则，而人得以为人者是也。人心者，气质之性，即知识之性，所谓机心，见景生情，随风扬波，而人因之有生有死者是也。天性者天机，即是天道；人性者人机，即是人道。守天机者存，顺人机者亡。惟大圣人观天道执天行，中立不倚，寂然不动，感而遂通修真性而化气性，守天道而定人心，不使有一毫客气杂于方寸之内也。

〔1〕天性：天赋之性。〔2〕机：机要，关键，枢机，比喻事物运动的关键。《文心雕龙·神思》：“神居胸臆，而志气统其关键；物沿耳目，而辞令管其枢机”。〔3〕立：设置，订立，这里当指顺应的意思。〔4〕定：安定，安稳。

本节主要论述天性与人心的关系，天性运行为自然规律，人心则顺应自然规律。所以说：人得天地之道为性，而以心为枢机，故

顺应自然发展的规律，正是使人安定之道。

天发杀机〔1〕，移星〔2〕易宿〔3〕。地发杀机，龙蛇起陆。人发杀机，天地反覆。天人合发，万化定基〔4〕。徐大椿曰：机不独在人，天地皆有之，而机之中又有杀机焉。天之杀机，动则一定之星宿，亦将紊乱失次而反其常位。地之杀机，动则伏处之龙蛇，亦将飞腾蛻化而不安其窟。人之杀机，动则欲建功立业，必至旋乾转坤，而宇宙为之震荡矣。天人各发而不相应，则事势不齐，或随发随息，或息而复发，纷纭扰攘，无所底止，若天人同时而发，则必动极思静，乱极思治，万事万物各还其初，而根基从此定矣。刘一明曰：杀机者，阴肃之气所以伤物也。然无阴不能生阳，非杀无以卫生，故天之杀机一发，则周而复始，而星宿移转，斗柄回寅。地之杀机一发，则剥极而复，龙蛇起陆，静极又动。惟人也，亦有一天地也，亦有此阴阳也。若能效天法地，运动杀机，则五行颠倒而天地交泰，何则？人心若与天心合，颠倒阴阳只片时，天时人事合而一之，则万物变化之根基即于此而定矣。中庸所谓致中和，天地位焉，万物育焉，即此也。

〔1〕发杀机：发，生发、发育；杀，肃杀、收敛；机，机巧多变。发杀机，即生杀变化。〔2〕星：又称星宿，指七星，是二十八宿之一，朱鸟七宿的第四宿。〔3〕宿：指二十八宿或二十八星。古代天文学家为了观测天象及日、月、五星的运行，在黄道带与赤道带的两侧绕天一周，选取了二十八个星官作为观测时的标志，称为二十八宿。它又平均分为四组，每组七星，与东、西、南、北四个方位和苍龙、白虎、朱雀、玄武四种动物形象相配，称为四象。二十八宿以北斗斗柄所指的角宿为起点，由西向东排列，它们的名称和四象的关系是：东方苍龙：角、亢、氐、房、心、尾、箕。北方玄武：斗、牛、女、虚、危、室、壁。西方白虎：奎、娄、胃、昂、毕、觜、参。南方朱鸟：井、鬼、柳、星、张、翼、轸。

〔4〕定基：奠定基础。

此节主要阐明天地之气有生杀的变化。大自然都是客观存在

的东西，人是具有主观意识的，主观的想法与客观规律相符合是创造成功的基础。故本经说：当天的杀机发动的时候，天上星宿位置都为移动；地的杀机发动的时候，陆上的龙、蛇都惊跑起来；人的杀机发动的时候，身内的小天地也会颠倒反覆。所以人的生杀之气的发放、收敛，应与自然规律相符合，才能使一切事物的生化有可能奠定成功的基础。

性有巧拙^{〔1〕}，可以伏藏^{〔2〕}。胥元一曰：本元正性，寂然不动，湛若太虚，安有巧与拙？经曰：性有巧拙者，言夫习性之性也。夫习成之性，巧于书数者则拙于射御，善于陶冶者，则不能于绳墨。故圣人祝之曰：可以伏藏。伏藏者谓勿自显耀也。刘一明曰：人秉阴阳之气以成形，具良知良能以为性。性无不善，而气有清浊，秉气清者则为巧，秉气浊者则为拙。性巧者多机谋，性拙者多贪痴。巧性拙性皆系气质之性。人心主事非本来之天性，修真之道，采先天，化后天，而一切巧拙之性，皆伏藏而不用矣。

〔1〕巧拙：巧，技巧、灵巧、技艺。《考工记·总序》：“材有美，工有巧。”拙，笨拙。与“巧”相对。曹丕《论典·论文》：“至于引气不齐，巧拙有素，虽在父兄，不能以移子弟。”巧拙，即聪明灵巧与愚笨拙劣。此处当指后天习俗之性，有清浊之分，秉受清气而成的称为“巧”，秉受浊气而成的称为“拙”。〔2〕伏藏：藏匿，潜伏，埋伏，即隐藏不显露。

本节重点论述了后天之性的形成，秉受清气所成的称之为“巧”，秉受浊气所成的称之为“拙”。故刘一明说：“人秉阴阳之气以成形，具良知良能以为性。性无不善，而气有清浊，秉气清者则为巧，秉气浊者则为拙。”此节大意：后天习俗之性，有清浊之不同。“巧”为清气所生，“拙”为浊气所成。巧与拙只

属后天气秉之分，非先天共有自然之性。因此，练功者能入静还虚，返回先天自然之性，则后天习俗的巧拙之性，均可以伏藏不用了。

九窍^{〔1〕}之邪^{〔2〕}，在乎三要^{〔3〕}，可以动静^{〔4〕}。徐大椿曰：眼耳口鼻二便谓之九窍。其最要者，眼耳能见闻，口能议论，皆神明之所存余者，不过血肉形气出入之司而已。三者动则灵机四达，静则精神内藏，欲动欲静可以自为之主。刘一明曰：九窍者，人身上七窍下二窍也。三要者，耳、目、口也。人身九窍，皆受邪之处。而九窍之中，惟耳、目、口三者，为招邪之要口，耳听声则精摇，目视色则神驰，口多言则气散。精气神一伤，则全身衰败，性命未有不丧者。人能收视、返听、希言，闭其要口，委志虚无，内念不出，外志不入，精气神三品火药，凝结不散，九窍可以动，可以静。动之静之，尽是天机，并无人机，更何有邪气之不消灭哉！

〔1〕九窍：上窍七：眼二、耳二、鼻孔二、口一；下窍二：前阴和后阴。〔2〕邪：不正当，不正派，即不正常的意念活动。〔3〕三要：气功学常指：一要炼精，二要调气，三要养精，合之称为三要。这里当是指耳、目、口三关。〔4〕动静：动，运动，活动；静，静止，安静。动静，指动则萌发勃勃生机，静则思维活动虚极静笃，动静相交，遂成阴阳互根，上下交泰。

此节主要叙述练功者必须心神安定，杜绝外界声色影响。如果心神不定，无法安静，大都由于耳听邪声，目视邪色，口言过多所造成。故本经说：各种不正常的意念活动，是由眼、耳、鼻、口和前、后阴所接受或反映出来的，尤其是耳、目、口三关危害更大，如耳听声则易摇动肾精，目视色则易奔驰心神，口言过多则易耗散肺气。若能固守耳、目、口三关，动静以时，则外诱不得而入，杂念无从而起。

火生于木〔1〕，祸〔2〕发必克〔3〕。奸生于国，时动必溃。知之修炼，谓之圣人〔4〕。徐大椿曰：木中必有火，当其未发，火无由见也。至木滋已枯，而火性无制，则其祸必起，而木焚矣。国中必有奸，当其未露，奸无从知也。至国运将危，而权谋得肆，则其时已至，而国亡矣。若能窥其理之必然，察其机之未动，以智防之，以法制之，使不及于丧败，此真能立天之道以定人，非圣人不能也。刘一明曰：火喻邪心，木喻性；奸譬阴恶，国譬身。木本生火，火发而祸及木，则木克；邪生于心，邪发而祸及心，则性乱。国中有奸，奸动而溃其国，则国亡；阴藏于身，阴盛而败其身，则命倾。身心受累，性命随之，于此而知潜修密炼，观天道、执天行，降伏身心，保全性命，不为后天五行所拘者，非圣人其谁与归！

〔1〕火生于木：火与木，是五行中两种物质。火生于木，是说火由木所产生的，亦即上古用钻木取火的意思。〔2〕祸：灾害，灾难，这里当指毁灭或灭亡。〔3〕克：克制，制胜。〔4〕圣人：道德智能极高的人。《易·乾·文言》：“圣人作而万物覩。”

此节以辩证法观点，应用木与火的相生相克关系，叙述了意取钻木取火，火生于木，火发后木却又被火焚毁。练功者必须懂得这种道理，精诚修炼，降伏五贼。故本经说：火是生于木的，火发后木又被火所焚毁，这是由于相生而又相克所形成的。好象国家有了奸细，到了一定时候就兴风作浪，使国家崩溃。“奸”可比喻邪念，“国”可比喻身体，邪念妄动，身体必然会发生危亡。练功者如能认清这种至关重要道理，精心修炼，去妄存真，不为九窍所惑，净化身心，才可称为道德修养高超的人。