

唐朝部分(上)

主编：吕光荣 副主编：吴家骏

中國氣功經典

吕光荣



人民体育出版社



61
5

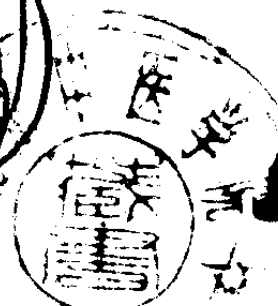
样 本 库

主 编：吕光荣 副主编：吴家骏

唐朝部分（上）

中国气功经典

可致通



图书馆

1196535

中国气功经典
(唐朝部分上)

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 7.25印张 164千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—5,100册

•

定价：8.90元

ISBN7-5009-0453-3/G·427

YX154106

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，炼功者随处可见，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，度词隐语，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部。本册为唐朝著作部分。

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。有部分注文虽晚出，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》，有一部分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，其中以道藏为最。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”（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

千金要方·养性（节选）	1
破迷正道歌	19
灵宝毕法	27
敲爻歌	61
三宝心灯	68
钟吕传道记	134
服气精义论	192
太上内丹守一真定经	207

千金要方·养性 (节选)

作者孙思邈 (581——682)，世号孙真人，唐代著名医学家，后世有药王之称。博通经史百家，毕生致力于医药学及气功养生研究。著有《备急千金要方》和《千金翼方》两部巨著。由于他在气功养生方面的高深造诣及身体力行，寿达一百多岁，成为养生长寿方面的典范。该书成书于 652 年。选自江户医学影印北宋本《备急千金要方·卷二十七》。

内容提要

孙思邈养性篇内容丰富，涉及道、佛、儒、释、医各家，尤重黄老之道，内中包含许多至理名言，是气功养生的重要历史文献。全篇包括八个部分，这里节选了养性序、道林养性、调气法三节。文中强调养性对预防疾病、保持健康，延年益寿所具有的重要意义。详细论述了恬淡虚无，止心定念，保持意静这一气功养生的基本原理。主张为无为之事，乐恬淡之味。常存善心，常修善事，常言善语；饮食有制，起居有常，七情有节。内而保持心境的恬愉和精气的充满，外而与天地自然之气相适应。同时，介绍了一些具体的修炼方法，如十二种和神导气法、炼精法、迎气法、腹部按摩法等。既简便，又有实效。

养性序第一

扁鹊⁽¹⁾云：黄帝⁽²⁾说昼夜漏下水百刻，凡一刻，人百三十五息，十刻一千三百五十息，百刻一万三千五百息。人之居世，数息之间。信哉！呜呼！昔人叹逝，何可不为善，以自补邪？吾常思一日一夜有十二时，十日十夜百二十时，百日百夜一千二百时，千日千夜一万二千时，万日万夜一千二万时。此为三十年。若长寿者，九十年只得三十万时⁽³⁾。百年之内，斯须之间。数时之活，朝菌蟪蛄，不足为喻焉。可不自摄养而驰骋六情。孜孜汲汲，追名逐利，千诈万巧，以求虚誉，没齿而无厌。故养性⁽⁴⁾者，知其如此，于名于利，若存若亡，于非名非利亦若存若亡，所以没身不殆也。余慨时俗之多僻，皆放逸以殒亡。聊因暇日，粗述养性篇，用奖人伦之道，好事君子与我同志焉。夫养性者，欲所习以成性，性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作。此养性之大经也。善养性者，则治未病之病，是其义也。故善养性者，不但饵药餐霞，其在兼于百行，百行周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不克，纵服玉液⁽⁵⁾金丹，未能延寿。故夫子⁽⁶⁾曰：善摄生者，陆行不遇虎兕，此则道德之祐也。岂假服饵而祈遐年哉？圣人所以药饵者，以救过行之人也。故愚者，抱病历年而不修一行，缠痾没齿，终无悔心，此其所以歧和⁽⁷⁾长逝，彭聃⁽⁸⁾永归，良有以也。嵇康⁽⁹⁾曰：养生有五难，名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不迴其操不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延。此养生之大旨也。然或有服膺仁义，无甚

泰之累者，抑亦其亚欤。

黄帝问於歧伯曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰，今时之人，年至半百而动作皆衰者，时代异邪？将人失之也。歧伯曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数^{〔10〕}，饮食有常节，起居有常度，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。今时之人则不然，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精^{〔11〕}，以耗其真^{〔12〕}，不知持满^{〔13〕}，不时御神^{〔14〕}，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。夫上古^{〔15〕}圣人^{〔16〕}之教也，下皆为之。虚邪贼风^{〔17〕}，避之有时，恬淡虚无^{〔18〕}，真气从之，精神守内^{〔19〕}，病安从来？是以其志闲而少欲，其心安而不惧，其形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故甘其食，美其服，（素问作美其食，任其服）乐其俗，高下不相慕，故其民曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，合于道数^{〔20〕}，故皆能度百岁而动作不衰者，其德全不危也，是以人之寿夭在于撙节^{〔21〕}，若消息得所，则长生不死。恣其情欲，则命同朝露也。歧伯曰：人年四十而阴气自半也，起居衰矣。年五十体重耳目不聪明也，年六十阴痿，气力大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出。故曰：知之则强，不知则老。同出名异，智者察同，愚者察异，愚者不足，智者有余，有余则耳目聪明，身体轻强，年老复壮，壮者益理。是以圣人为无为^{〔22〕}之事，乐恬淡之味，能纵欲快志，得虚无之守，故寿命无穷，与天地终。此圣人之治身也。

春三月此谓发陈^{〔23〕}。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形^{〔24〕}，以使志生，生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒为变^{〔25〕}，奉长^{〔26〕}者少。

夏三月此谓蕃秀^{〔27〕}。天地气交，万物华实，夜卧早起，毋厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外^{〔28〕}，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟^{〔29〕}，则奉收者少，冬至重病。

秋三月此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴^{〔31〕}，使志安宁，以缓秋刑^{〔32〕}，收敛神气，使秋气平，毋外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，则奉藏者少。

冬三月此谓闭藏^{〔34〕}，水冰地坼^{〔35〕}，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，毋泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾。春为痿厥^{〔36〕}，则奉生者少。

天有四时五行以生长收藏，以寒暑燥湿风。人有五脏，化为五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形，暴怒伤阴，暴喜伤阳，故喜怒不节，寒暑失度，生乃不固，人能依时摄养，故得免其夭枉也。

仲长统曰：王侯之宫，美女兼千，卿士之家，侍妾数百，昼则以醇酒淋其骨髓，夜则房室输其血气，耳听淫声，目乐邪色，宴内不出，游外不返，王公得之于上，豪杰驰之于下，及至生产不时，字育太早，或童孺而擅气，或疾病而媾精，精气薄恶，血脉不充，既出胞藏，养护无法，又蒸之以绵纻^{〔37〕}，烁之以五味^{〔38〕}，胎伤孩病而脆，未及坚刚，复纵情欲，重重相生，病病相孕，国无良医，医无审术，奸佐其间，过谬常有，会有一疾，莫能自免，当今少百岁之人者，岂非所习不纯正也。

抱朴子^{〔39〕}曰：或问所谓伤之者，岂色欲之间乎？答曰：亦何独斯哉？然长生之要，其在房中。上士知之，可以延年除

病，其次不以自伐。若年当少壮，而知还阴丹以补脑，采玉液于长俗（一作谷）者，不服药物，不失一、二百岁也，但不得仙耳。不得其术者，古人方之于凌杯^{〔40〕}以盛汤，羽苞^{〔41〕}之蓄火。又且才所不逮而强思之，伤也。力所不胜而强举之，伤也。深忧重患^{〔42〕}，伤也。悲哀憔悴，伤也。喜乐过度，伤也。汲汲所欲，伤也。戚戚所患，伤也。久谈言笑，伤也。寢息失时，伤也。挽弓引弩，伤也。沉醉呕吐，伤也。饱食即卧，伤也。跳足喘乏，伤也。欢呼哭泣，伤也。阴阳不交，伤也。积伤至尽，尽则早亡，尽则非道也。是以养性之士，睡不至远，行不疾步，耳不极听，目不极视，坐不久处，立不至疲，卧不至懽^{〔43〕}。先寒而衣，先热而解。不欲极饥而食，食不可过饱。不欲极渴而饮，饮不欲过多。饱食过多则结积聚，渴饮过多则成痰癖。不欲甚劳，不欲甚佚，不欲流汗，不欲多睡，不欲奔走车马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不得规造异巧。冬不欲极温，夏不欲穷凉。不欲露卧星月，不欲眠中用扇。大寒大热，大风大雾皆不欲冒之。五味不欲偏多。故酸多则伤脾，苦多则伤肺，辛多则伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾。此五味刻五脏^{〔44〕}，五行自然之理也。凡言伤者，亦不即觉也，谓久即损寿耳。是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制，调利筋骨有偃仰^{〔45〕}之方，祛疾闲邪有吐纳之术，流行荣卫^{〔46〕}有补泻之法，节宣劳逸有与夺之要。忍怒以全阴，抑喜以养阳。然后，先服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷，养性之理尽于此矣。夫欲快意任怀，自谓达识知命，不泥异端。极情肆力，不劳持久者，闻此言也，虽风之过耳，雷之经目，不足喻也。虽身枯于留连之中，气绝于绮紈之际，而甘心焉。亦安可告之以养性之事哉？匪惟不纳，乃谓妖讹也。而望彼信