

清·黄元吉养生静功心法注释

邱陵编注

中国文史出版社

内 容 简 介

清代气功宗师黄元吉所著《道德经注释》和《乐育堂语录》是历代丹经道书中论述性命双修养生静功的巨著，说理详明，功法具体，融三教真传为一炉，泄千古来丹经之所未泄，指千古来道典所未指。本书以改编《乐育堂语录》为主，亦收入《道德经注释》部分注文作补充。全书包括玄关一窍、玄牝之门、真意、明心见性、精气神、坎离交媾与乾坤交媾、运转河车、采炼火候等。由于历史原因，黄氏著作在国内已极少流传。本书可使广大气功爱好者得窥黄氏原著之精华，学到性命双修养生功法的真谛。

本书供广大气功爱好者阅读。

清·黄元吉养生静功心法注释

邱 葆 编注

中国文史出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京通县燕山印刷厂印刷

1990年8月第1版 第1次印刷

787×1092毫米 32开本 4.75 印张 104千字

印数：1—20 000册

ISBN7-5034-0202-4/G·23

定价：2.50元

李 序

邱陵兄在成为气功家之前，在朋友们中间已经是个特别受欢迎的人。因为他懂中医，尤擅针灸，有手到病除的本事。他曾在好几个国家担任新华社首席记者。凭着一根根银针，他比外交使节们还吃得开。驻在国的显要们和知名人士高兴跟他交朋友。有一次他对我说：“干脆让我去行医好不好？当个业余兼职记者，我保证能写出更扎实的报道来。不要新华社花一分钱外汇。”

这个打算没能实现，也许是我的错，我没有当真。那是1978年新华社召开驻外记者会议的时候。他是广西人，不久就请调到广州，当《羊城晚报》的副总编去了。我说“也许”，是说现在看来，不一定错了。如果他在国外行医，整天门庭若市，恐怕未必成得了气功家。

当然，中国气功与中医同源，或者说本来是一家。据说古代的大医家必是大气功家。著名的《黄帝内经》固然是中医理论的奠基宝笈，也是气功的重要经典。现在社会上流行的养生站桩功和真气运行法，就是王芾斋氏，李少波氏，分别根据《内经》的道理琢磨出来的，这是最浅显的例证。邱陵之所以能成为气功家，当然跟他深明医理分不开。

我称他为气功专家而不叫他气功大师，是因为他不开宗立派，不传法授徒。他是个作学问的人，潜心修持练功之余，全力研究和著述。离休几年以来，已经完成12本书。其中有选介流行气功的，有选注古典秘籍的，还有关于道家练功和佛家修持的专著。有几本已经出版，风行于大陆和港

澳。他在《中国古代气功选注》的自序中说：“在注释本书过程中，每遇本人练功境界未达之处，苦于难以落笔，只能收集前人之说，以经注经，或舍而不注，不敢妄意揣度，尚祈读者谅之！”这正是一个学者的态度，我是赞赏的。他的成就使我大开眼界：一则，我国古代这方面的著作竟这般浩如烟海；二则，他在这个领域钻研儒、释、道三家，竟已如此深入堂奥。我想，以他这样的功底和这种科学态度，他的劳作是会有助于为气功事业的发展开辟一个新境界的。

我接触气功十多年了，一直没下过功夫。去年满了70岁，深感岁月蹉跎，今年才开始认认真真向他请教，获益不浅。他来信说：这本《黄元吉养生静功选注》是他迄今比较满意的一本，要我作一篇序。黄氏是清代一大宗师，他的著作被人誉为字字千金，可惜海内已难见到。这本书是邱兄的又一大贡献。作为一个气功爱好者，我盼望它快快出版。

李 普

1989年11月9日于北京

注：李普同志是原新华通讯社副社长；中国新闻学会联合会副会长；中国新闻工作者协会书记处书记。现在退休在家，致力于气功的实践和研究。

自序

余编撰本书甫毕，不禁私心窃慰，盖以能将清代气功大师黄元吉氏之养生学术介绍于读者之前，而感幸甚焉！

黄元吉又名黄裳，身世不详，仅知其原籍丰城，原为博学鸿儒，深究经史，兼精佛乘，曾遍游名山胜地，卒获异人传授道门心法真诀，终而入道。清道咸年间入蜀，在今之自贡市富顺等地设帐授徒十有余年，日夕讲解老子《道德经》及传统养生静功，门人不下数千人，亲撰《道德经注释》一书，其门人又将其语录纂集成册，并经黄氏核正，成《乐育堂语录》。此二书均于光绪年间刻印问世，民国初年由四川继尼仙房重刊。后又有成都、镇江、香港、泰国等版本。黄氏著作素为道家及气功界人士所推崇，当代养生学大师陈樱宁氏曾推许黄氏二书为道门必读之书。

建国以来，特别十年浩劫以后，黄氏著作在海内已极少流传，黄元吉之名亦鲜为人知。但黄氏二书，可说是历代丹经道书中论述性命双修养生静功之巨著，说理详明，功法具体，融三教真传于一炉，道前人所未道，一扫古来丹经枯滞玄奥、多用隐语秘辞之弊，而不时妙语如珠，引人入胜。台湾版《乐育堂语录》萧天石序评价黄氏著作云：“虽为道籍，实可视为三教真传之要典”，“言言通大道，字字值千金，且多泄千古来丹经之所未泄，指千古来道典之所未指”，“说理朴实而不奥，述义精深而易明，传绝学，极尽简单晓畅之能，尽人可解，谈功夫，极尽条理畅达之妙，尽人可行”。黄氏门人也于《道德经注释》序中说：“先生之注，句句在身心

上立论，尤亲切不浮，此正本清源之学，尽性立命之功，诚非他书所可比”。这些推崇之词，并非过份。

余编撰本书以改编《乐育堂语录》为主，间中亦收入《道德经注释》部分注文作为补充，并略加注释。《语录》一书因是黄氏随时讲学之记录，内容不免杂乱重复，因此择其精要，按原文所论题目分门别类加以整理，列为玄关一窍、玄牝之门、真意、明心见性、精气神、坎离交媾与乾坤交媾、运转河车、采炼火候等章。为免遗漏黄氏著作之精华，另立《其他秘传真诀》一章，以收纳之。最后辟《结论》一章，收入《道德经注释》注文结尾时之全功论述以及黄氏授徒解馆时，对门人所作结语，共成十章之数，文中大小题目均为编者所加。

本书之出版，将使读者得窥黄氏原著之精华，使一代气功宗师之著作重见于世，得以发扬光大。黄氏著作广博精深，却又明白易懂，包括与贯穿养生静功各个领域，且极富实践经验之介绍，颇具特色，堪称绝学，故以“养生静功心法”名之。编者之注释，不过结合本人粗浅之练功体会及对黄氏著作之初步理解，略起画龙点睛作用而已。其中错误在所难免，尚望海内外高贤指正。编者相信，学者如执此一册，精研而勤习之，自考自证，亦不难登传统养生静功之堂奥！

邱 陵

1987年中秋 于羊城

目 录

李序	(1)
自序	(1)
第一章 玄关一窍	(1)
一、回光返照	(1)
二、玄关现象	(7)
三、一觉而动	(9)
四、玄关真际	(12)
五、玄关常在	(15)
六、玄关开后	(17)
第二章 玄牝之门	(20)
一、何谓玄牝和玄牝之门	(20)
二、玄牝之门现象	(23)
三、出玄入牝之处	(25)
四、玄牝相交	(27)
五、调息与听息	(29)
六、胎息与元气	(34)
第三章 真意	(36)
一、何谓真意	(36)
二、戊己成圭	(38)
三、真意用法	(40)
四、真意与真觉	(41)
五、真意与真息、真气	(41)
第四章 明心见性	(43)
一、明心见性真谛	(43)

二、本来面目.....	(45)
三、炼性养性.....	(47)
四、性命双修.....	(49)
第五章 精气神	(52)
一、炼己之功.....	(52)
二、炼精.....	(53)
三、炼气.....	(57)
四、炼神.....	(62)
五、神融气化.....	(66)
六、三件功夫.....	(68)
第六章 坎离交媾和乾坤交媾	(71)
一、坎离真义.....	(71)
二、坎离交而产药.....	(72)
三、乾坤交而结丹.....	(73)
四、醍醐灌顶.....	(76)
五、凝神泥丸.....	(77)
第七章 河车(周天)	(79)
一、运转河车之时.....	(79)
二、河车之路.....	(81)
三、《易经》屯蒙法则.....	(83)
四、起火之法.....	(85)
五、以柔以默以静.....	(87)
六、卯酉沐浴.....	(88)
第八章 采炼火候	(91)
一、外药、大药和圣胎.....	(91)
二、文火武火.....	(92)
三、进火采药之法.....	(96)
四、玄关采药.....	(98)
五、活子活午火候.....	(100)

六、大药发生效验	(103)
第九章 其他秘传真诀	(106)
一、久坐必有禅	(106)
二、两眼神光之运用	(108)
三、戒贪看外光	(109)
四、不惑于异景	(110)
五、人身紧要之处	(111)
六、集神于玄窍	(112)
七、丹田地步	(113)
八、上下丹田配合	(113)
九、动处炼性，静处炼命	(115)
十、观妙观窍	(117)
十一、集义生气，虚无生阳	(120)
十二、觉照之心	(122)
十三、守中之旨	(124)
十四、内动阳生	(125)
十五、女功一则	(126)
第十章 结论	(128)
一、全功论述	(128)
二、丹经隐语破释	(131)
三、邵子月窟天根诗解	(137)

第一章 玄关一窍

一、回光返照

(原文)孔德之容，即玄关窍也。古云：一孔玄关窍，乾坤共合成，中藏神气穴，名为坎离精。又曰：“一孔玄关大道门，造铅结丹此中存”。《契》曰：“此两孔穴法，金气亦相胥”。故道曰：玄牝之门。儒曰：道义之门。佛曰：不二法门。总之，皆孔之德器能容。天地人物咸生自个中，无非是空是道，非空非道，即空即道。空与道两不相离，无空则无道，无道亦即无空。故曰：“惟道是从”。欲求道者，舍此空器，何所从哉！但空而无状，即属顽空，学者又从何处采药而炼丹乎？必须虚也而含至实，无也而赅至有，方不为一偏之学。修行人但将万缘放下，静养片晌，观照此窍，惚兮似无，恍兮若有，虚极静笃之中，神机动焉，无象者有象。此离己之性光木火浮动之象，即微阳生时也。再以此神光偶动之机，合目光而下照，恍兮若有觉，惚兮若无知，其中之阳物动焉，此离光之

初交于坎宫者。其时气机微弱，无可采取，惟有二候采牟尼法，调度阴跻之气，相会于气穴之中。调度采取为一候，归炉温养为一候。依法行持，不片晌间，火入水底，水中生金，杳杳冥冥，不知其极，此神气交而坎离之精生矣！然真精生时，身如壁立，意若寒灰，自然而然周身苏软快乐，四肢百体之精气，尽归于玄窍之内。其中大有信在，溶溶似冰泮，浩浩如潮生，非若前此之恍恍若有，惚惚似无，不可指名者也。此个真精，实为真一之精，非后天交感之精可比，亦即为天地人物发生之初，公共一点真精是矣，如冬至之阳，半夜之子。一岁一日之成功，虽不仅此，而气机要皆自此发端，俨若千层台之始于累土，万里行之始于足下，一般为天地人物生生之本。本原一差，末流何极？以故自古及今，举凡修道之士皆不离此真气之采，然后有生发之象。遍阅众物初生，无不同此一点真精成象而成形。我又何以知众物之生有同然哉？以此空窍之中，真气积累，久则玄关开而真精生焉。要之，恍是光之密，惚是几之微，离中真阴，是为恍惚中之物，坎中真阳，是杳冥中之精。学者必知之真，而后行之至也。

此恍兮惚，是性光发越，故云有象。惚兮恍，是性光下照坎宫，而真阳发动，故云有物。窈冥之精，

乃二五之精，故云甚真。欲得真精，须知真信。真信者，阴阳迭运不失其候之调候。其信之初至，的当不易，即行擒伏之功得矣。凡人修炼之初，必要恍惚杳冥，而后人欲净尽，天理常存，凡息自停，真息乃见。此何以故？盖人心太明，知觉易生，若到杳冥，知觉不起，即元性元命打成一片。此个恍惚杳冥，大为修士之要。学人当静定之时，忽然偶生知觉，此时神气凝聚，胎田浑然粹然，自亦不知其所之，此性命返还于无极之天也。虽然外有是理，而丹田中必有融和气机，方为实据。由此一点融和，采之归炉，封固温养，自能发为真阳一气。但行功到此，大有危机，惟有一心内守，了照当中，方能团聚为丹药，可以长生不老。若生一他念，此个元气即已杂后天而不纯矣！若动一淫一思，此个气机即驰于外，而真精从此泄漏矣！古人云：泄精一事，不必夫妇交媾，即此一念之动，真精也不守舍，如走丹。一般学人必心与气合，息与神交，常在此腔子里，久之自有无穷趣味生来。然而真难事也。设能识透玄机，亦无难事，起初不过用提撮之功，不许这点真气驰而在下，亦不许这个真气分散六根门头，总是一心皈命，五体投诚，久久自然精满不思色矣！愿学者保守元精，毫不渗漏，始因常行熟道，觉得不易，苟能一忍再忍，不许

念头稍动，三两月间，外阳自收摄焉。外阳收摄，然后见身中元气充足，而长生不老从此得矣！

[注释]此为黄元吉氏《道德经注释》书第二十一章注文。

老子原文为：“孔德之容，唯道是从。道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。自今及古，其名不去，以阅众甫。吾何以知众甫之状哉！以此。”历代气功家认为，《道德经》此章为论述玄关窍开现象的权威之作。黄氏注文则颇得原文本旨，并有所发现，有所泄露。

孔德之容，孔为大，德为道之显现与作用，容为样态或空器。黄氏认为孔德之容即玄关窍之喻。

《周易参同契》云：“此两孔穴法，金气亦相胥”。历代注家认为指坎与离、乾与坤、阴与阳、水与火或神与气等之互相作用。

阴跷，李时珍《奇经八脉考》附有张紫阳《八脉经》云：“阴跷脉在尾闾前，阴囊下，”则知即为会阴穴。张紫阳又曰：阴跷一脉“上通泥丸，下透涌泉，倘能知此，使真气聚散皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和气自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里开花，所谓‘天根月窟常来往，三十六宫都是春’。得之者身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。”

黄元吉氏将“孔德之容”（意为大道的空器）喻为玄关窍，即指在气功态中我身至玄至妙机关猛然开启，一阳初动，产出真精真气的一种现象。这种现象是真气积累到一定程度所引起的从无到有、由量变质的变化。这种现象在平时是看不到寻不着的，只有到窍开时才能感到，所谓“时至神知”，“感而遂通”。张紫阳在《金丹四百字》中谈到玄关窍时说：

“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”黄氏引此作为玄关窍的定义。可知此窍由乾坤合成，乃神气相交之地，生产坎离之精、形成先天真气之所。亦即“产铅结丹此中存”，并非一般的凡窍可比。

欲得玄关窍开，必先实行回光返照。下手之初，但将万缘放下，静养片晌，观照下丹田。经一段时期锻炼，便能使性光发越；在恍惚中眼前便从无象而有象，从一片黑暗而出现性光（又名离光、慧光）及幽深广大之境。这就是老子说的“惚兮恍兮，其中有象。”盖将眼前性光或离光合两眼之神光返照下丹田，其光交于坎宫，于是调动阴跷（会阴穴）之气相会于下田，进而使神气交合，坎离交媾，凡息停而真息现，出现玄关现象，玄关窍突然打开，产生真精真气。这就是老子所说“惚兮恍兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。”信者为何？即黄氏所说如丹田浑然粹然，四肢百体精气溶溶，浩浩如潮生，周身苏软快乐等是。

黄氏气功养生学所应用的主要窍位，上丹田为泥丸（在头顶百会穴内），中丹田为绛宫（在两乳间膻中穴深入一寸三分处）下丹田为脐下一寸三分（实是脐内一寸三分）处，以及阴跷（会阴穴）、山根（即祖窍，在两眼之间鼻梁上）等等。黄氏所云中黄宫、中宫、中黄正位、黄庭、坎宫、水府和气穴等名称，均指下丹田。黄氏对下田的定位，虽说指明是脐下一寸三分，但古人将针炙铜人躺倒放置，脐下实是指脐内而言，而在气功态中执行也不严格，主张观照包括下田在内的心之下、肾之上的虚无窟子，还有内、外丹田之说，即观照脐丹田离皮肉一寸三分之间。他还说：丹田“有其名却无其实，然亦不可谓全无实也。以为虚也而万化生于此，以为实也究竟寻不着一个物事出来。”因此，他认为观照丹田不要死死执着，应“似在空中盘旋一般，然亦不可竟向空中驰逐也。”

黄氏一般只强调在下手兴功时，运用两眼神光汇合性光观照下丹田。但性光的发越，实际上与观照祖窍或存想山根有关，黄氏却不言明，也不强调。但他认为，人身有离宫、坎户和玄门、牝户之分，实际上离宫、玄门均可代表两眼之间的祖窍，坎户和牝户则可代表下田。他说：“自涌泉以至气海（指下田）皆属阳，则为坎；自泥丸以至玄关皆属阴，阴则为离。黄氏在《乐育堂语录》一书中对山根给予高度的评价。他说：山根是人身“紧要之处”，“是通精气往来要道，人能存想山根，则真气自然复归黄庭旧处。”又说：“古云：‘山根是人初生命蒂’。吾人开督闭任，通气往来，即是此窍。苟能存神于兹，自可长生不老，却病延年。”由此可见，黄氏也是赞成存想山根、存神山根的。

世传丹经道书中不乏下手兴功时，存想山根的例子。《吕祖师先天虚无太一金华宗旨》一书功法下手时，就先着念于鼻端，然后存想山根。认为山根为人身之性户，上达泥丸，下通下丹田，故须凝聚光于此处，由此而下注。《尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经》一书功法下手之初，更主张“穷想山根”，以与元始祖气相通。清代史从龙撰《道乡集》一书认为，山根“乃下手收念之处，此窍乃后三关之门户，坐时二目先守此窍，少时念止，即可由门户而轻轻下沉海底，二目既至，神已随之，片时不起妄念，自然心定调息。”（以上均引自拙编《中国古代气功选注》一书）。

回光返照两眼之间的祖窍或存想山根，对阴虚阳亢或患有高血压症的学者不宜，因阳气会因此而上升，使病情加重。因有此弊端，黄氏著作中所言靠凝神用两眼神光汇合性光下照丹田，不失为一稳妥之法。盖此法亦可微微或适当地牵动祖窍，起一定程度的观照作用，且并非意守祖窍，则对有高血压及阴虚阳亢者无碍。

二、玄关现象

(原文)学人下手之初，别无他术，惟一心端坐，万念胥捐，垂帘观照。心之下，肾之上，仿佛有个虚无窟子。神神相照，息息常归，任其一往一来，但以神、气两者凝注中宫为主。不顷刻间，神、气打成一片矣！于是听其混混沌沌，不起一明觉心。久之恍恍惚惚，入于无何有之乡焉。斯时也，不知神之入气，气之归神，浑然一无人无我，何地何天景象，而又非昏聩也。若使昏聩，适成槁木死灰。修士于此，当灭动心，莫灭照心。惟是智而若愚，慧而不用，子无知无觉之际，忽然一觉而动，即太极开基。须知此一觉中，自自然然，不由感附，才是我本来真觉，道家谓之玄关妙窍，只在一呼一吸之间。其吸而人也，则为阴为静为无；其呼而出也，则为阳为动为有。即此一息之微，亦有妙窍。人欲修成正觉，惟此一觉而动之时，有个实实在在的、的的确确、无念虑、无渣滓、一个本来人在。故曰：天地有此一觉而生万物，人身有此一觉而结金丹。但此一觉，有如电光石火，当前则是，转眼即非，所争只毫厘间耳。学者务于平时审得清，临机方把得住。古来大觉如来，亦无非此一觉积

累而成也。修士兴功不从有欲无欲，观妙观窍下手，又从哪里以为本乎？虽然无与有、妙与窍，无非阴静阳动，一气判为二气，二气仍归一气而已矣！以其静久而动，无中生有，名曰阳生活子时；以其动极复静，有又还无，名曰复命归根。要皆一太极所判之阴阳也。两者虽有异名，而实同出一源。太上（即老子）谓之玄。玄者深远之谓也。学者欲得玄道，必静之又静，定而又定，其中浑无物事，是为无欲观妙，此一玄也。及气机一动，虽有知，却不生一知见，虽有动，却不存一动想，有一心无两念，是为有欲观窍，此又一玄也。至玄之又玄，实为归根之所，非众妙之门而何？所惜者凡人有此妙窍，不知直养，是以旋开旋闭，不至耗尽而不已。至人于玄窍开时，一眼觑定，一手拿定，操存涵养，不使须臾或失，所以直造无上根源。

[注释]此段选自黄元吉《道德经注释》第一章注文。虚无窟子，指入静中心之下，肾之上包括下丹田在内所形成的一种化境。

中宫即中黄宫，此处指下田，亦指虚无窟子。

观妙观窍、众妙之门，均引自《道德经》第一章。该章原文为：“道可道，非常道；名可名，非常名。无名天地之始；有名万物之母。故常无欲以观其妙，常有欲以观其徼。此两者，同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”丹书多把“徼”解为“窍”。