

先秦至南北朝部分(上)

主编：吕光荣 副主编：吴家骏

中國氣功經典

可如



人民体育出版社

样 本 库

南北朝
先秦至
部分
(上)

主 编：吕光荣
副主编：吴家骏

中国气功经典



1196298

中国气功经典
(先秦至南北朝部分上)

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 10.75印张 249千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—4,800册

•

定价：5.40元

ISBN7-5009-0452-5/G426

21-54/24

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，练功者随处可见，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璨的明珠。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，庾词隐语，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篇。本册为先秦至南北朝著作部分。

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、本书编写内容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。有部份注文虽晚出，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》。有一部份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”（一些“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，故文献中“右×××”即指整理后的“上×××”。

目 录

易经 (节选)	1
周易大传 (节选)	14
道德经	23
附：蟾仙解老	81
大学 (节选)	121
中庸 (节选)	125
论语 (节选)	126
孟子 (节选)	128
庄子 (节选)	132
管子 (节选)	162
行气玉佩铭	177
远游篇	179
黄帝内经·素问 (节选)	183
周易参同契	208
附：参同契上阳子注	233

易 经 (节选)

《易经》成书约在殷周之际，以后又不断有所补充。此书本名《易》，战国时被列为经典，始称《易经》，并被誉为众经之首。此书对中国气功理论与方法的形成有着重大的影响，因此可视为我国最早的有关气功的经典著作。现选用的是《周易通义》，中华书局 1981 年第一版。

内容提要

《易经》以卦为单位，全书六十四卦，三百八十六爻。其例，先列卦形，次列卦名，再次列爻辞，依卦爻次序论述各爻的含义。其内容，主要反映上古自然及社会情况，说明人与社会、自然的复杂关系。是研究当时社会诸方面情况的珍贵历史文献。书中有关气功的论述，乾、坤、坎、离等卦定根基，复、临、泰、大壮、夬、姤、遁、否、观、剥、既济、未济等卦述气化，艮、无妄等卦明方法。认识人体细微结构，自然社会的内部情况，以一分为二立论；调节人与自然社会的复杂关系，以合二而一为法。气功基础理论和实践方法，尽在其中。

《易经》中，复、姤等十二消息卦，在气功学中只用作气功的气化研究，而对气功学本身涉及不多，且《周易参同

契》、《玄和子卦金诀》等均有发挥，故本篇不再选入。对于《易经》中内容相近或气功应用相同的卦，本书只选了那些常用的卦，以供学习和研究之用。

䷀〔乾下乾上〕乾^{〔1〕}元亨^{〔2〕}。利贞^{〔3〕}。

初九^{〔4〕}潜龙^{〔5〕}。勿用^{〔6〕}。

九二 见龙在田^{〔7〕}。利见大人^{〔8〕}。

九三 君子终日乾乾。夕惕若^{〔9〕}。厉^{〔10〕}，无咎^{〔11〕}。

九四 或跃在渊。无咎^{〔12〕}。

九五 飞龙在天。利见大人^{〔13〕}。

九六 亢龙。有悔^{〔14〕}。

用九^{〔15〕}风群龙无首。吉^{〔16〕}。

注释

〔1〕乾：卦名。意指北斗星，为天之枢，象征天体。以人体为喻，“乾为首”，为纯阳之卦，象征阳物。

〔2〕元亨：元者，大也；亨者，通也。为大吉而通达。

〔3〕利贞：利者，利益也；贞者，贞问也。指利于贞问。

〔4〕初九：为爻数，一卦六爻，一为阳爻，--为阴爻。阳爻用九，从卦画自下而上，曰初九、九二、九三、九四、九五、九六（上九）。阴爻用六，从卦画自下而上，曰初六、六二、六三、六四、六五、上六。九为阳数，六为阴数。

〔5〕潜龙：龙指龙星。《说文》：“龙，春分而登天，秋分而潜渊。”故潜龙指潜渊之龙，隐而不见，静而不动；喻人体精神内守，不形于外。又曰：阴中含阳。

〔6〕勿用：不利于行事，指不利于行动。

〔7〕见龙在田：田即天田。龙星移在天田星所在的位置，

说明天体运行，各正规矩。天人合一，天行有方，人体精气运行与之相应。

〔8〕利见大人：大人指君子，利于君子之见。

〔9〕君子终日乾乾，夕惕若：指君子终日勤勉、谨慎，喻人体要安乐健康，当虑险防危。

〔10〕厉：厉者，危也，为危险之意。

〔11〕无咎：咎者，灾祸也。无咎指无灾祸。

〔12〕或跃在渊。无咎：指龙跃于渊，安处其境，故能无咎，喻人体各得其所，不妄为，才能安时处和。

〔13〕飞龙在天。利见大人：指龙呈春分登天，有利于君子（君子指阴阳平和，有修养的人）。

〔14〕亢龙。有悔：指飞得极高的龙，喻人体阳亢，故曰有悔。阳极则阴生也。

〔15〕用九：指全阳爻尽变为阴爻，为乾卦所独有。

〔16〕见群龙无首。吉：只见龙身而不见龙头，喻阳极，一阴将生，故曰吉；人体阳极阴生，阴阳之间协调变化。

按 语

乾为天，纯阳用事，人与天应。天圆而静，人吉而利；天倾而浊，人咎而病。乾为人之首，脑用清静，一身安泰康宁。“乾坤者，易之门户，众卦之父母”（见《周易参同契》）正是指此而言。

䷁（坤下坤上） 坤^{〔1〕}元亨。利牝马之贞^{〔2〕}。君子有攸往^{〔3〕}，先迷，后得主。利，西南，得朋^{〔4〕}；东北，丧明^{〔5〕}。安贞吉^{〔6〕}。

初六 履霜，坚冰至^{〔7〕}。

六二 直，方，大。不习，无不利^{〔8〕}。

六三 含章可贞。或从王事，无成有终^{〔9〕}。

六四 括囊。无咎无誉^{〔10〕}。

六五 黄裳。元吉^{〔11〕}。

上六 龙战于野，其血玄黄^{〔12〕}。元吉。

用六^{〔13〕} 利永贞^{〔14〕}。

注 释

〔1〕 坤：卦名，意指川，为大地之意。以人体为喻，“坤为腹”，为纯阴之卦，象征阴物。

〔2〕 利牝马之贞：牝为雌，牝马指雌马，为阴。有利于贞问牝马，引申为利于养阴。

〔3〕 君子有攸往先迷，后得主：君子旅行，先迷路，后来才走上正道，故曰：先迷，后得主。

〔4〕 利西南，得朋：指在周西南，多友好邻邦，行事易得到朋友相助。喻人交友贵和，与社会各方面友好往来。

〔5〕 东北丧朋：指在周的东北，有强敌，行事不利，易遭其害，故曰：丧朋。喻人处危当戒，提高警惕。

〔6〕 安贞吉：指四方形势安定，到各处行事都有收获。喻人处四方之和，四理通达，心气和平。

〔7〕 履霜，坚冰至：指秋天行走，足履轻霜，而知坚冰将至。说明事态发展越来越严重。以喻身体，则是安不忘危，防微杜渐，提早预防的意思。

〔8〕 直，方，大。不习，无不利：直为特之意，方为舟之意，大为广大之意。大方为大船，或“并两船曰方舟”。指持方舟以渡，虽不习惯于驾舟之术，亦有利而无危险，喻人当高瞻远瞩，预防养生，对身体总是有益的。

〔9〕含章……不成有终：章指商，指武王克商。从武王征战克商者，未立功者亦有赏，故曰不成有终。

〔10〕括囊。无咎无誉：括者结也，束结囊口，内不出，外不入。无咎亦无誉，指人内守精神，稳定情绪，外想不入，内想不出，保持一身的相对稳定状态，神形协调。

〔11〕黄裳。元吉：黄裳指黄色衣服，元吉指大吉，吉祥之兆。古人以黄为贵，故曰黄裳元吉。

〔12〕龙战于野，其色玄黄：玄黄为流血之象。指龙在野外相斗，流血过多。喻两龙相斗，俱伤无益。

〔13〕用六：用六，为坤卦独有，意为全阴爻尽变为阳爻。指阴极阳生。

〔14〕利永贞：利于贞问。

按 语

坤为地，纯阴用事，人处地和，举身安乐。坤为腹，载藏六腑。六腑和调，相互为用，一身健康无疾。说明居安思危，防微杜渐，有备无患，是气功养生学要特别注意的问题。气功学中常将乾坤作为纲纪，以明阴阳变化之理。正如宋·朱熹所说：“以人身言之，则乾阳在上，坤阴在下，而一身之阴阳万物，变化终始，皆在其间”。

䷁(坤下震上) 豫^{〔1〕} 利建侯行师^{〔2〕}。

初六 鸣豫。凶^{〔3〕}。

六二 介于石，不终日。贞吉^{〔4〕}。

六三 盱豫，悔。迟，有悔^{〔5〕}。

九四 由豫，大有得，勿疑，朋盍簪^{〔6〕}。

六五 贞疾，恒，不死^{〔7〕}。