

郑建功 编著



中国气功图说

吉林科学技术出版社

中国气功图说

郑建功 编著

蒋明洁 顾佩芳 协编

吉林科学技术出版社

【吉】新登字 03 号

中国气功图说

郑建功 编著

责任编辑:吴文凯

封面设计:马腾骧

出版 吉林科学技术出版社	850×1168 毫米 32 开本	14.75 印张
	插页 4	372,000 字
发行 吉林科学技术出版社	1994 年 8 月第 1 版	1994 年 8 月第 1 次印刷
	印数:1—12000 册	定价:11.00 元
印刷 白城市印刷厂	ISBN 7-5384-1429-0/R·259	

前 言

气功是一门古老而又新兴的学科，延续了几千年，其在养生、保健方面的功用，是为古今中外人士所共誉的。而其在某些方面所表现出的特异功用，又使她具有了一种神秘感。正因为如此，使越来越多的人迷上了她，并进行学习和研究。随着气功在国内外的普及，气功研究的不断深入，人们对气功的求知欲望也不断加强，渴求能尽快探究其中的奥秘，以便对其有一个全面、客观、公正的认识和评价。因此，对气功古代文献的研读也就成了人们追求的热点。中国气功具有悠久的历史和丰富的内涵，是一门精深的学科，她涉及到我国古代哲学、医学、天文、地理、历法等多个学科，并与佛教、道教、儒教结下了不解之缘。由于其牵涉面较广，其内容就愈加显得深奥，因而阅读起来就有一定的困难。也正因为这个原因，近几年来有不少学者致力于气功古代文献的整理与研究，并整理出版了不少气功古籍，有的还作了必要的讲解，为人们研读古代气功文献提供了极大的便利。其中，《中国气功大成》等书在这方面作了表率，影响很大。由于气功本身的特殊性，其许多思想、原理和功法，或是难以用文字描述，或是为了更清楚地进行表述，古代气功文献中因此留下了大量气功图象。加之时代背景的变迁，这些图象在今天反而给研读者带来了不少疑难。为了能给人们在研读古代气功文献图象提供便利，我们着手编写了《中国气功图说》这本书。

古代气功文献中的图象，归纳起来大致可分为三类：一是为了阐发气功本身所含的哲学思想，二是为了更明确地表达气功的原理，三是对气功功法进行解说。当然这三方面有时是很难明确区分的。本书共收集了二百三十多幅气功图，其中“易图”占有

很重要的地位。《易经》为我国古代六经之首，古人常借《易经》作为说理论证的依据。《易经》仰观天文，俯察地理，中通万物之情，对天地、阴阳、道德、性命等大原理都进行了阐发。而我国古代气功中最为突出的思想就是“性命”说，故古代气功文献中，涉及易学的内容是很普遍的，被称为万古丹经王的《周易参同契》就是其中的典范，气功图象中也因之少不了“易图”的表征。再就是有关人体生理与解剖图，这部分图有着浓郁的气功特色。以养生长寿为第一要义的气功，自然离不开人体，因此书中这部分图也是很重要的。而有关气功的功理、功法图则是本书的主要内容。

书中所选的气功图尽可能具有更多的代表性，同时也注重其实用性。对书中的气功图，我们都尽可能用通俗易懂的文字加以解说，阐明其原理及意义，并适当地参考有关文献和我们的研究心得对其加以评述。气功图的收集整理是一项很复杂的工作，我们力求选用好的版本进行复制，对其中一部分图进行了技术处理和重新绘制，尽可能作到清晰与完整，但仍恐不能尽如人意，还望鉴谅。

最需要指出的是，从本书的最初构思到撰写、审阅、定稿、编排等都得到了方春阳老师的精心指导，可以这样说，如果没有方老师的指导和帮助，本书是绝难完成的。此外，参加本书编写工作的还有程裁芝、许建娟、郑建瑛、诸葛清、臧明、王德盛等。郑建春、章传强等为本书的编写曾提供帮助，特此致谢。

1993年9月于杭州

目 录

河图图说.....	(1)
洛书图说.....	(3)
先天八卦图图说.....	(5)
后天八卦图图说.....	(7)
先天六十四卦次序图图说.....	(9)
先天六十四卦方位图图说.....	(11)
先天六十四卦直图图说.....	(14)
先天图图说.....	(17)
伏羲太极图图说.....	(21)
太极图图说.....	(24)
无极图图说.....	(26)
地承天气图 月受日光图图说.....	(28)
先天卦乾上坤下图 后天卦离南坎北图图说.....	(31)
乾坤坎离图 天地日月图图说.....	(33)
八七九六图 木火金水图图说.....	(36)
乾坤交变十二卦循环升降图 坎离交变十二卦循环 升降图图说.....	(39)
屯蒙二卦反对一升一降图 既济未济反对一升一降 图图说.....	(42)
手太阴肺经图图说.....	(44)
手阳明大肠经图图说.....	(46)
足阳明胃经图图说.....	(48)
足太阴脾经图图说.....	(51)
手少阴心经图图说.....	(53)

手太阳小肠经脉图图说·····	(55)
足太阳膀胱经图图说·····	(57)
足少阴肾经图图说·····	(60)
手厥阴心包经图图说·····	(62)
手少阳三焦经图图说·····	(64)
足少阳胆经图图说·····	(66)
足厥阴肝经图图说·····	(69)
任脉图图说·····	(71)
督脉图图说·····	(73)
内境左侧图 内境右侧图 内境正面图 内境背面图图说·····	(77)
烟萝子首部图 烟萝子朝真图图说·····	(80)
普照图 反照图图说·····	(83)
时照图图说·····	(87)
内照图图说·····	(90)
中心图图说·····	(93)
火龙水虎图图说·····	(95)
日乌月兔图图说·····	(97)
大小鼎炉图图说·····	(99)
内外二药图图说·····	(102)
顺逆三关图图说·····	(104)
尽性了命图图说·····	(106)
真土图图说·····	(108)
《性命圭旨》蟾光图图说·····	(110)
降龙图图说·····	(112)
伏虎图图说·····	(114)
三家相见图图说·····	(116)
和合四象图图说·····	(118)
取坎填离图图说·····	(120)

元气生成图图说·····	(122)
任督二脉图图说·····	(124)
内功正面图 内功背面图图说·····	(126)
天心图图说·····	(128)
玄牝图图说·····	(130)
既济鼎图图说·····	(132)
河车图图说·····	(134)
金丹橐籥图图说·····	(136)
《中和集》内外二药图图说·····	(138)
调药炼精成金丹图图说·····	(141)
六十卦火候图图说·····	(143)
《中和集》火候图图说·····	(145)
明镜图图说·····	(148)
水火匡廓图图说·····	(151)
三五至精图图说·····	(154)
六候纳甲图图说·····	(157)
一月六候图图说·····	(159)
十二月卦律图图说·····	(162)
攒簇周天火候图图说·····	(166)
金火相交生药图图说·····	(168)
丹房宝鉴之图图说·····	(170)
采取图图说·····	(174)
交会图图说·····	(177)
直泄天机图图说·····	(179)
蟾光图图说·····	(181)
炉鼎图图说·····	(183)
神宝图图说·····	(185)
火候图图说·····	(188)
马王堆导引图图说·····	(190)

化佗五禽戏图图说 (一)	(197)
华佗五禽戏图图说 (二)	(199)
华佗五禽戏图图说 (三)	(201)
华佗五禽戏图图说 (四)	(203)
华佗五禽戏图图说 (五)	(205)
钟离八段锦图图说	(207)
立式八段锦图图说	(213)
华山十二睡功图图说 (一)	(218)
华山十二睡功图图说 (二)	(221)
华山十二睡功图图说 (三)	(223)
华山十二睡功图图说 (四)	(225)
华山十二睡功图图说 (五)	(227)
华山十二睡功图图说 (六)	(229)
华山十二睡功图图说 (七)	(231)
华山十二睡功图图说 (八)	(233)
华山十二睡功图图说 (九)	(235)
华山十二睡功图图说 (十)	(237)
华山十二睡功图图说 (十一)	(239)
华山十二睡功图图说 (十二)	(241)
二十四气导引坐功图图说 (一)	(243)
二十四气导引坐功图图说 (二)	(245)
二十四气导引坐功图图说 (三)	(247)
二十四气导引坐功图图说 (四)	(249)
二十四气导引坐功图图说 (五)	(251)
二十四气导引坐功图图说 (六)	(253)
二十四气导引坐功图图说 (七)	(255)
二十四气导引坐功图图说 (八)	(257)
二十四气导引坐功图图说 (九)	(259)
二十四气导引坐功图图说 (十)	(261)

二十四气导引坐功图图说 (十一)	(263)
二十四气导引坐功图图说 (十二)	(265)
二十四气导引坐功图图说 (十三)	(267)
二十四气导引坐功图图说 (十四)	(269)
二十四气导引坐功图图说 (十五)	(271)
二十四气导引坐功图图说 (十六)	(273)
二十四气导引坐功图图说 (十七)	(275)
二十四气导引坐功图图说 (十八)	(277)
二十四气导引坐功图图说 (十九)	(279)
二十四气导引坐功图图说 (二十)	(281)
二十四气导引坐功图图说 (二十一)	(283)
二十四气导引坐功图图说 (二十二)	(285)
二十四气导引坐功图图说 (二十三)	(287)
二十四气导引坐功图图说 (二十四)	(289)
神仙导引却病势图图说 (一)	(291)
神仙导引却病势图图说 (二)	(293)
神仙导引却病势图图说 (三)	(295)
神仙导引却病势图图说 (四)	(297)
神仙导引却病势图图说 (五)	(299)
神仙导引却病势图图说 (六)	(301)
神仙导引却病势图图说 (七)	(303)
神仙导引却病势图图说 (八)	(305)
神仙导引却病势图图说 (九)	(307)
神仙导引却病势图图说 (十)	(309)
神仙导引却病势图图说 (十一)	(311)
神仙导引却病势图图说 (十二)	(313)
神仙导引却病势图图说 (十三)	(315)
神仙导引却病势图图说 (十四)	(317)
神仙导引却病势图图说 (十五)	(319)

神仙导引却病势图图说 (十六)	(321)
神仙导引却病势图图说 (十七)	(323)
神仙导引却病势图图说 (十八)	(325)
神仙导引却病势图图说 (十九)	(327)
神仙导引却病势图图说 (二十)	(329)
神仙导引却病势图图说 (二十一)	(331)
神仙导引却病势图图说 (二十二)	(333)
神仙导引却病势图图说 (二十三)	(335)
神仙导引却病势图图说 (二十四)	(337)
神仙导引却病势图图说 (二十五)	(339)
神仙导引却病势图图说 (二十六)	(341)
神仙导引却病势图图说 (二十七)	(343)
神仙导引却病势图图说 (二十八)	(345)
神仙导引却病势图图说 (二十九)	(347)
神仙导引却病势图图说 (三十)	(349)
神仙导引却病势图图说 (三十一)	(351)
神仙导引却病势图图说 (三十二)	(353)
神仙导引却病势图图说 (三十三)	(355)
神仙导引却病势图图说 (三十四)	(357)
神仙导引却病势图图说 (三十五)	(359)
神仙导引却病势图图说 (三十六)	(361)
神仙导引却病势图图说 (三十七)	(363)
神仙导引却病势图图说 (三十八)	(365)
神仙导引却病势图图说 (三十九)	(367)
神仙导引却病势图图说 (四十)	(369)
神仙导引却病势图图说 (四十一)	(371)
神仙导引却病势图图说 (四十二)	(373)
神仙导引却病势图图说 (四十三)	(375)
神仙导引却病势图图说 (四十四)	(377)

神仙导引却病势图图说 (四十五)	(379)
神仙导引却病势图图说 (四十六)	(381)
涵养本原图图说	(383)
洗心退藏图图说	(386)
玉液炼形图图说	(388)
安神祖窍图图说	(390)
法轮自转图图说	(393)
龙虎交媾图图说	(396)
蛰藏气穴图图说	(398)
行禅图图说	(401)
立禅图图说	(403)
坐禅图图说	(405)
卧禅图图说	(408)
采药归壶图图说	(410)
聚火载金图图说	(413)
乾坤交媾图图说	(416)
周天璇玑图图说	(419)
灵丹入鼎图图说	(421)
火候崇正图图说	(423)
婴儿现形图图说	(426)
真空炼形图图说	(428)
易筋经图图说 (一)	(430)
易筋经图图说 (二)	(432)
易筋经图图说 (三)	(434)
易筋经图图说 (四)	(436)
易筋经图图说 (五)	(438)
易筋经图图说 (六)	(440)
易筋经图图说 (七)	(442)
易筋经图图说 (八)	(444)

易筋经图图说（九）	（446）
易筋经图图说（十）	（448）
易筋经图图说（十一）	（450）
易筋经图图说（十二）	（452）
延年九转图图说	（454）

河图图说

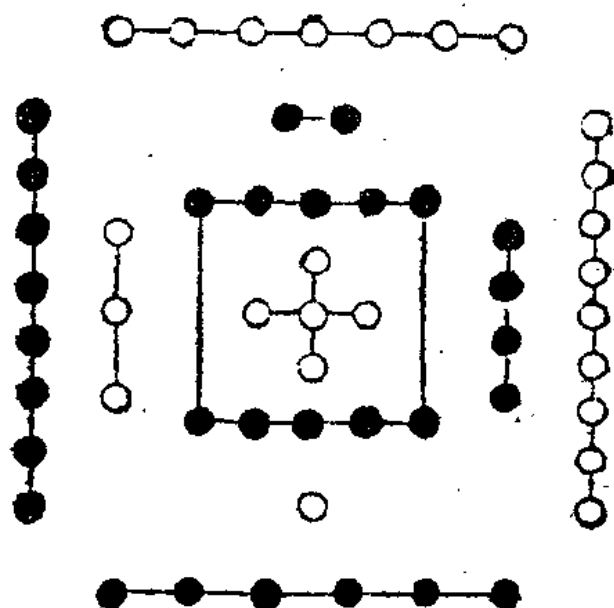


图 1

【原文】《系辞传》曰：河出图，洛出书，圣人则之。又曰：天一，地二；天三，地四；天五，地六；天七，地八；天九，地十。天数五，地数五，五位相得而各有合，天数二十有五，地数三十，凡天地之数五十有五。此所以成变化而行鬼神也。此河图之数也。（《周易本义》）

【解说】相传为伏羲氏见龙马负图出于河，据其图象以画八

卦，故将此图称为河图。《汉书·五行志》中刘歆认为：伏羲氏继天而王，受河图，则而画之，八卦是也。历代对河图有不同的看法，有人遵上说，以为《易》之源；有人则表示反对。图中白圈表示奇、阳，黑圈表示偶、阴，包含着阴阳、天地、日月之变化法则。按《易经·系辞上传》所云，天是阳，地是阴，以奇数的一、三、五、七、九代表天，偶数的二、四、六、八、十代表地，由一至十，象征天地阴阳变化的自然现象。朱熹认为“此言天地之数，阳奇阴偶，即所谓河图者也”。图中一六在下，二七在上，均表明阳上而阴下；三八在左，四九在右，均表明阴左而阳右；五生数统五成数，表明生数在内而成数在外。古人认为天地万物的变化与生成，均是元气作用的结果，而以木火土金水为生成万物的基本要素，而河图能阐明其中之机理。由元气的滋润而温暖生一，从而蕴藏下无限的生机，一六与二七反映着水火的化生，水火同由元气化生而来，其功用则有不同。火性炎上升腾，升极必降，降下遇阴凝则坚，化生木金，也即三八与四九。一六合为水，首尾去一，则中存五；二七合为火，首尾去二，亦中存五，五代表着土，为万物生生之始终而居中。天一阳也，得五而成水；地二阴也，得五而成火。元气的滋温，代表由水化生火；暖蒸湿从，代表火化生水。水化生火，其气为木，所以木成而火复丽；火化生水，其精为金，所以金成而水复生。水火同源是为太极混沌，由太极而分为两仪，列为四象，化为八卦，离为三百八十四爻。人禀天地之气而生，本身含有五行之气，炼功者在于修炼水火金木土之气，有余者抑之使平，不足者补之使平，阴平阳秘，精神乃治，元气充沛，则能强身健体而长寿。

洛书图说

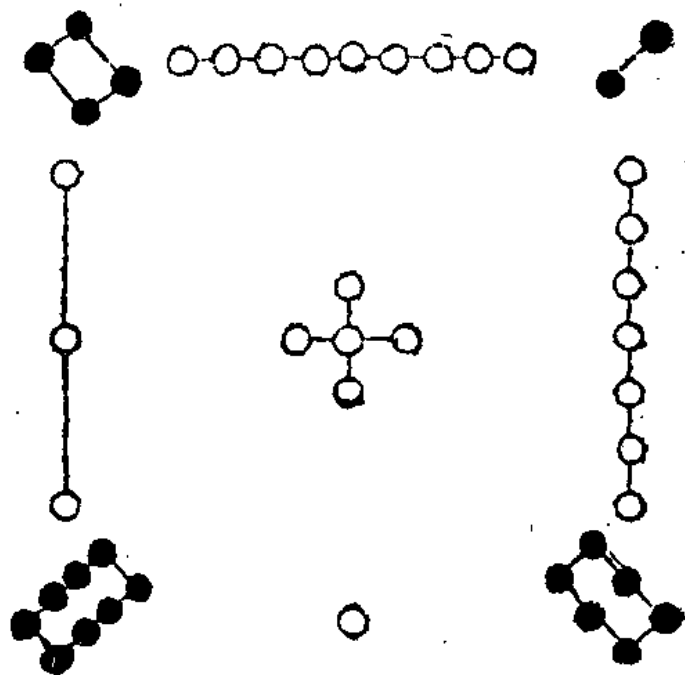


图 2

【原文】洛书，盖取龟象。故其数戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足。《《周易本义》》

【解说】相传夏禹治水，洛水出神龟，背负文，有数至九，禹因而次第之，以成九畴，谓之洛书。《汉书·五行志》中云：禹治洪水，赐洛书，法而陈之，《洪范》是也。《晋书·五行志》中云：

河图洛书，相为经纬；八卦九章，更为表里。历代学者对洛书也有不同的意见。洛书中白圈与黑圈所代表的意义与河图相同。奇数的五在中央，一在北方，三在东方，九在南方，七在西方，二在西南，四在东南，六在西北，八在东北。纵横交错，加起来均为十五之数，这在数学上称“幻方”。有学者认为洛书有逆克之义，反映着阴阳错综，五行逆运的变化规律。逆克即以阴克阳，右行从中开始，中土克北水，北水克西火，西火克南金，南金克东木，东木克中土。阴前阳后，阴静阳动，表示以静制动之理。洛书中央之五圈，又可分而为五，即北为水一，西为火二，东为木三，南为金四，中为土五。则木生火为一家，积二三之数为五；金生水为一家，积一四为五；土居中自为一家，也为五之数。三五合一，合和五行，实是一阴一阳而已；二五之精，妙合为一，实是由阴返阳。后天之用返归先天之体，就是阴五行返还阳五行，复归于中，化为混沌之元气。这就是气功内炼中“逆逆成丹”的道理。生老病死是常人必由之路，逆而修之，则可返老还童，减缓衰老。内丹中使心火下降，肾水上升，而成水火相济、阴阳交媾之功，是在丹田中结胎的要诀。小周天功法中，关键在于逆行任脉之气，此种逆修的法则，在《参同契》中就有不少体现，历代相沿，是气功内炼中的基本法则，故曰：“顺则凡，逆则仙，只在其中颠倒颠”。河图与洛书，一顺一逆，揭示出自然界的变化规律，妙合成趣，包含着深刻的哲学思想。