



# 行氣玉佩銘

《行氣玉佩銘》是我國現存最早的氣功理論文物資料，也是中國古代醫學理論較早、最完整的文獻記載，據考為戰國時期的作品。

長久以來它被氣功界認為是周天情景的描述和行功時的注意事項，雖然僅是寥寥數語，卻也簡單扼要的把氣功中「真氣運行」、「人與天地大自然間互動」的全部過程表達的清清楚楚。

一九七五年在長沙馬王堆發掘時發現二千五百年前藩王的墓葬中，已經把《行氣玉佩銘》作為重要的伴葬品，這表明當時的氣功水準已達到了相當的境界與受世人的重視。

原拓片被羅振玉先生收錄於《三代吉金文存》第20卷49頁。

天津市歷史博物館於1953年從民間將之徵收，得來之後就一直默默躺在館裏，它聞名於世的原因是1973年郭沫若在《奴隸制時代》叢書將《行氣玉佩銘》引入並翻譯為白話。

玉器本無名稱，氣功界人士把它稱做「行氣玉佩銘」，又稱「玉銘」或「行氣銘」。但天津博物館不同意此名稱，因為它不是佩在腰間的玉器，而是手杖把頭上的裝飾，因而他們將其定名為「行氣銘玉杖飾」。

此器為青玉，有灰黑色暈斑。十二面棱柱體，高5.2公分，寬3.4公分。中空但未穿頂，用來套在杖上，頂部為圓形平面，一面下部有一孔與內腹相通，棱面經拋光。在十二面中，每面自上而下陰文篆刻三個字，有重文符號，共計四十五字。其中不重複的字只有22個，但有爭議的字卻多達10個之多。如：『「深」作「吞」』，『「伸」作「神」』，『「萌」作「明」』，『「退」作「複」』，『「幾」作「兀」、「其」』，『「春」作「木」、「椿」』等。目前大都採用郭沫若的譯法。

從練功的角度來看，在《性命圭旨 第一節口訣》中有一段頗為相近的描述，提供給大家參考：「工夫至此，自然精神朗發，智慧日生，心性靈通，隱顯自在。自然有一段清靜闔辟之機，自然有一段飛躍活動之趣。自然有一點元陽真炁從中而出，降黃庭，入土釜，貫尾閭，穿夾脊，上沖天穀，下達曲江，流通百脈，灌溉三田，驅逐一身百竅之陰邪，滌蕩五臟六腑之濁穢。」



### 心靈原力

「心靈」智慧與人體「生命原力」的結合，就是一種擁有智慧的超力量。



**銘文一：**

行氣·深則蓄·蓄則伸·伸則下·下則定·定則固·固則萌·萌則長·長則退·退則天·天  
幾春在上·地幾春在下·順則生·逆則死·

**郭沫若的解釋：**

這是深呼吸的一個回合。吸氣深入則多其量，使它往下伸，往下伸則定而固；然後呼出，如草木之萌芽，往上長，與深入時的徑路相反而退進，退到絕頂。這樣天機便朝上動，地機便朝下動。順此行之則生，逆此行之則死。

**華夏智能氣功創始人龐明的解釋：**

練氣功是改善、促進、增強真氣在體內運行的狀態，從而達到祛病延年的目的（各種特異功能也是在此基礎上，通過一定的鍛煉而產生的）。

練氣功的入門方法很多，其中比較穩妥的方法之一，是從中宮入手。

《行氣玉佩銘》所載方法（行氣），開始意念集中於中焦 - 中脘部。中焦是氣血生發之所，通過細而深長的呼吸運動，可以激發中焦的功能，如是氣血的生髮必然旺盛，中焦產生了熱感，說明真氣已溫煦充沛於中焦，這就為練氣功奠定了氣血的基礎。

爾後，呼吸運動逐漸加深，熱感也逐步下降，延伸到下焦。下焦是真氣發生之所，不僅供給、調劑真氣的運行，而且對真氣有翕攝作用（深則蓄·蓄則伸·伸則下）。此段時間，意念集中於丹田、氣海處。該處是「五臟六腑之本，十二經之根，呼吸之門」（難經）。神定於此則精不搖而固，精固則化生真氣使之日充，於是小腹部熱感逐漸形成熱氣團，氣團日益增大，內壓亦日趨增長（下則定·定則固·固則萌·萌則長）。

氣團增長到一定程度就自然沿任脈下行，衝開陰蹻庫 - 會陰穴，而後退行督脈，撞開三關，上達於腦（長則退·退則天）。

如是則精化氣，氣化神，神位於上元腦海，主宰一身之生生化化。而人體從外界攝取的營養物

質，則“味歸形，形歸氣，氣歸精”，精存于下焦而為生身之本，這一規律順之可以長生，逆之則中壽而死（天幾春在上·地幾春在下·順則生·逆則死）。

### 馬國興的解釋：

行氣。

運行什麼氣？這乃是認識氣功健身強體的根本點。《黃帝內經·上古天真論》中黃帝曰：“余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽蔽天地，無有終時。”這段論述告訴我們，行氣，是指真元之精相合所化生之氣；“行氣”二字，乃指“先天真元之氣”運行的功法而言。但真氣又是如何生成的，又是如何運行的呢？

深則蓄。

深者，乃“真人潛深淵，浮游守規中”之深淵，即“委志歸虛無”。蓋虛無者，真氣所生之處也。是說先天一氣，自虛無中來，要得此氣，必當委曲志慮以求之。深淵者、虛無者，皆指少腹丹田氣海而言說的。呂洞賓《百字真言》中說：“養氣忘言守，降心為不為”，降心氣所致之處，丹田氣海，丹田中心之陰精與腎之陽精相合，這就是意守丹田的煉精化氣、真氣生成，而又能積蓄先天真元之氣充足。此乃氣功的初步練法，也是深則蓄的全部意思。煉精化氣，陰陽精相合所化之氣為真氣。

蓄則伸。

練功到了一定階段，真氣蓄足，就會出現種種證驗，即真氣伸發而產生的內景象，由於人體的個性差異，所出現的種種證驗景象前後不完全相同。元代人陳虛白在《歸中指南》中指出：“其證驗如此，夾脊如車輪，四肢如山石，兩腎如湯煎，膀胱如火熱。一息之間，天機自動，輕輕然運，默默然舉。”此就是真氣之伸的描述。

伸則下，下則定，定則固，固則萌。

此言心專不縱橫，恐生災異也。真氣初動，會牲畜許多幻覺奇景，迷失本性，自會走火入魔而不可自拔。這時應一心無動，幻景自退。神氣自相抱一，又須常覺而常悟，候其一氣之存。勤勤內照，誠有所待，神定氣固矣！真氣堅固，萌動伸發在周身運行之勢，此乃初步練功到了成熟的階段。

萌則長。

修煉內氣功夫到了行氣成熟的階段，體內真氣周流不息，異常活躍而法象萬千，可以疏通經絡，血脈和暢，滋潤臟腑，舒筋堅骨柔活關節，妙不可言。然真氣運行的具體途徑，由於功法不同，亦不相同。《參同契發揮》描繪的具體途徑為：“真氣下到會陰穴，渡過尾閭穴向上通過夾脊、



玉枕、風府、泥丸，返下明堂、鼻柱，入于華池，化爲甘津，咽下重樓，澆灌五臟六腑至丹田，上下流轉，充盈四大，周而復始無不遍矣！”此乃周天法式的一種。

又有“無極天一生水功法”，乃真氣“從頭流達足，究竟複上升；往來洞無極，怱怱被容中”的全身上下往來運行的功法。

上述兩種真氣運行的功法，在傳統拳術攻防之道的修煉中皆有運用。有獨用一法者，有兩法皆用者。上有其他種種大同小異之修煉內功的方法，不一一列舉了。

長則退，退則天。

上述兩種真氣運行的方法，時常修煉，真氣純陽之性長，同時身內的陰邪退盡，可以達到內清虛而外脫換的顏色浸以潤，骨節益堅強，神氣自相抱一的健康身體。此修煉真氣運行的功夫，正是爲了“排卻眾陰邪，然後立正陽”的目的。“長則退，退則天。”六個字是說修煉氣功，純陽之真氣長，則身體內陰邪退；體內陰邪退盡，純陽之身體便如同九重天的太極虛靈妙境。天，乃玉佩中空所暗喻的純陽之體，正如孫綠堂所說：“身體如同九重天，內外如一，玲瓏剔透，無有一絲雜念攪入其中。”這就是拳家內勁功夫成時的表述。亦是畢坤先生在《渾元劍經外篇·天清咒》中所說：“一點天清，二點地靈，三點神光遍九重”的精義。

天幾春在上，地幾春在下。

夫人之一身，象天法地，與天地同一陰陽。人知此身與天地同一陰陽，則可與論氣功修煉之道矣。天陽、地陰；陽升、陰降。真氣在體內運行之所以能升、能降，周而復始地升降迴圈不息，是因爲天機啓動真氣上行，是爲陽升；地機啓動真氣下行，是爲陰降。此即“氣升液降”之理法。天幾春，地幾春，是爲何意？陽化氣則升，乃天幾春之意；陰成液則降，乃地機春之意，此乃天地萬物自然之理法。水遇熱則化氣而上升是爲雲；雲遇冷則液化而降下是爲雨。水在天地間陽升、陰降，亦如自身內真氣“由頭流達足，究竟複上升”的“氣升液降”法，此乃“天之春在上，地之春在下”句的自然之理。修煉氣功亦要符合天地之道、理、法式。

順則生，逆則死。

人乃秉天恩地德而生成，是天地造化之產物。故修煉氣功的強身健體之道，外要遵從天地自然法則，內要順從自身內外各部位器官之性情，方能達到強身健體之目的，此乃“順則生”人的精義。如果外面背道而馳，內逆生化之機制而動，此乃“逆則死”之途的精義。就是順從陰陽之道者生，逆陰陽之道者則死。

### 銘文二：

行氣，吞則蓄，蓄則神，神則下，下則定，定則固，固則明，明則長，長則複，複則天。天兀春在上，地兀春在下。順則生，逆則死。

### 包雄濤的解釋：

行氣：

是此篇頭句，一直無人解釋，好像是無必要，其實是很重要的，因為行氣不僅是人呼吸的氣，更是天地大自然之氣，中國歷代都是講究“天人合一”的。

吞則蓄：

其中的“吞”字有氣吞山河氣勢，人有氣吞山河氣勢，才能跟天地大自然融合歸一。

至於“蓄”字是說人與天地大自然合二為一，好像是一點水溶入了大海中，郭沫若釋蓄為“蓄養”，為此郭老在晚年時用人的精氣和大自然的精氣融合煉丹，稱大還丹。但我認為光蓄養還是不夠的，天地大自然是運轉的、是運動的，蓄養缺少動。動才是人與大自然變化的定律。

蓄則神：

古代神字和伸字同意，故而陳邦懷在“戰國行 氣玉銘改釋”一文中改為“蓄則伸”。其實是不對的，這裏的神應該認為個體的小我跟天地的大我融合在一起，具有神通萬千，伸向海闊天空、山川河流，這種融合的真氣向四面八方擴散，從體內伸向體外，形成一個很大、很強的生物場，這才是蓄則神的真正含義。

神則下：

下實指人身，就是說這種合二為一的神奇力量還必須回歸人身，好像是收縮的拳頭打出去才有力量。

下則定：

有了收復的天地精氣，才有天地人神氣相抱的大定。

定則固：

入定之後才能固守虛無守中，好像通過煉精化氣、煉氣化神、煉神還虛，自然性命堅固。

固則明：

其實是覺明，在氣功狀態中形容很多，而這種感覺的明，就是人體內有螢光素和螢光酶兩種物質造成的，可以通過導引給人治病。

明則長：

久而久之則功法逐漸穩定，由一剎那的“明”，慢慢轉化為較長時間的“明”。

長則複：

這句的複，就是回復，有了感覺的“明”，有了治病導引的本領，並且能保持長時間的明。這時又需要回復到“吞則蓄”的境界，這種循環往復是符合大自然定律的，好像雨從天上落到地下，由於陽光的蒸發又化為雲變成雨落到地下，有這種交感交合往來作用，才使萬物更新，人的長壽轉世有了可能。

複則天：

經過這種往來回復，開發了人的五陽之首---大腦。

天兀春在上，地兀春在下：

兀是指一種似光又似氣的物質，佛教稱“梵”，其實就是人的生命之火，天兀在天，地兀在地，形成天地人交流，能出現強大的能量流，處於迴圈往復狀態中，而不是按大自然定律來變化的。

順則生，逆則死：

行氣導引必須要遵照大自然定律來，才能對自己達到延年益壽，對人達到治病救人，否則死的悄悄，如《莊子》上說：“順我意則生、逆我意則死”，與此相通。