

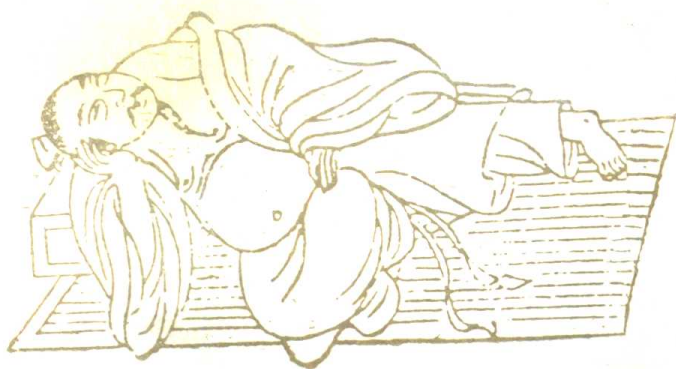
●氣功養生是中華民族的寶貴文化遺產，具有獨特的理論、方法和效用，蘊含人體科學的未知領域，在海內外產生廣泛的影響。本叢書特聘專家從歷代一千餘種有關古籍中選出五十餘種，囊括各時期各派別學說和經驗的精華。

氣功·養生叢書

道

樞

【宋】曾慥編



氣功・養生叢書
馬濟人主編

道

樞

(宋)曾慥



上海古籍出版社

氣功·養生叢書

道 樞

(宋)曾 慥 編

上海古籍出版社出版

(上海瑞金二路272號)

上海書店上海發行所發行 上海古籍印刷廠印刷

開本787×1092 1/32 印張15.5

1990年3月第1版 1990年3月第1次印刷

印數:00001—8000

ISBN 7-5325-0742-4

R·11 定價: 5.70 元

出版說明

氣功、養生的理論和方法，是中國傳統醫學的一個組成部份，也是中國民族文化中的一份寶貴遺產。它源遠流長，在二千多年前的醫學著作及其它著作中已有記載，以後更形成了大量的文獻資料，創立了各種門類的功法，豐富了中國的醫學理論，為人們的醫療、保健事業作出了積極的貢獻。近三十餘年，氣功養生科學在醫學、養生學、人體科學和其它科研領域日漸廣泛的應用，引起了國內外各界人士的關注。

隨着我國氣功修養、保健、治療的普及和發展，國際「氣功熱」興起，廣大的氣功臨床、教學、科研工作，醫學院校的專業師生，氣功受益者、愛好者都迫切希望在對氣功有所瞭解的基礎上，多掌握一些傳統氣功、養生的知識，系統地選讀一些古代有代表性的氣功、養生著作。為此，我社特選編出版這套《氣功·養生叢書》，由上海市氣功研究所文獻情報研究室主任、副研究員馬濟人主編，並撰寫各書題解。

二
這套叢書從一千數百種氣功、養生古籍中精選出有代表性的著作五十餘種，
以實用性為主，兼顧系統性。用較好的版本影印出版。

上海古籍出版社 一九八九年四月

題解

《道樞》是南宋初曾慥所編氣功論集。共四十二卷，一百零八篇。

曾慥字端伯，號至游子。晉江（今屬福建）人。曾任倉部員外郎，江西轉運判官，虔州、荊門、廬州知州等職，南宋高宗紹興二十五年（公元一一五五年）終右文殿修撰。曾隱居銀峰。著有《類說》、《皇宋詩選》、《樂府雅詞》、《集神仙傳》等。

《道樞》書名源於《莊子·齊物論》「彼是莫得其偶，謂之道樞」，含有道術精要之意。舉凡氣功經典如參同契、黃庭、悟真篇、金碧龍虎等；氣功理論如太極、周天、坎離、服氣、煉精等；氣功功法如胎息、呼吸、調氣、存想等，均輯為專篇，並列氣功人物如鍾離子、純陽子、華陽子、海蟾子以及早期的赤松子、陰長生等的論述。其收集面之廣，以功法論，各類六字訣即達多種；甚而兼及蘇軾、宋徽宗等的「導養」、「長生」主張。每篇題下均以四言四句提示要點或傳授淵源，為研究氣功學的重要著作。

道樞目錄

卷一

玄軸篇……………一
五化篇……………五

卷二

坐忘篇上……………九
坐忘篇中……………一
坐忘篇下……………二

卷三

集要篇……………四
碎金篇……………五
容成篇……………六
陰符篇……………八

卷四

西升篇.....二三

内德篇.....二五

玄綱篇.....二六

玉芝篇.....二七

卷五

周天篇.....四〇

黄帝問篇.....四一

軒轅問篇.....四二

百問篇.....四四

卷六

虛白問篇.....五四

真誥篇.....五七

卷七

黃庭篇.....六三

太極篇.....七〇

火候篇.....七一

水火篇.....七一

坎離篇.....七二

甲庚篇.....七三

卷八

崑崙篇.....七六

服氣篇.....七七

服霧篇.....七八

內景篇.....七八

外景篇.....八三

卷九

神景篇.....八六

頤生篇.....八八

平都篇.....八九

鍊精篇

純陽篇

卷十

華陽篇

觀天篇

觀空篇

太清篇

金丹篇

卷十一

泥金篇

金碧篇

卷十二

還金篇

還元上篇

還元下篇

九四

九四

九六

〇〇

〇一

〇二

〇三

〇四

〇〇

一四

一五

一六

玉壺篇……………一一七

大丹篇……………一一九

卷十三

指玄篇……………一二三

歸根篇……………一二五

鴻濛篇……………一二七

呼吸篇……………一二九

枕中篇……………一三〇

內想篇……………一三一

卷十四

心鏡篇……………一三二

胎息篇……………一三七

卷十五

聖胎篇……………一四一

元氣篇……………一四五

血脉篇.....一四五

調氣篇.....一四七

卷十六

靈源篇.....一四九

中源篇.....一五一

中黃篇.....一五二

卷十七

運火篇.....一五九

混元篇.....一六〇

卷十八

契真篇.....一六九

修真篇.....一七三

悟真篇.....一七四

卷十九

洞真篇.....一七八

崇真篇……………一七九

返真篇……………一八〇

修真指玄篇……………一八三

卷二十

真一內丹篇……………一九二

還丹參同篇……………一九三

金丹明鏡篇……………一九六

卷二十一

大還金丹篇……………一九九

金書玉鑒篇……………二〇〇

修真要訣篇……………二〇五

卷二十二

修鍊金丹篇……………二〇七

金液還丹內篇……………二一〇

卷二十三

金丹泥金篇……………二二三

金玄八素篇……………二二七

卷二十四

金碧龍虎篇……………二二三

九轉金丹篇……………二二三

卷二十五

肘後三成篇……………二三五

准易繫辭篇……………二四二

卷二十六

日月玄樞篇……………二五〇

九真玉書篇……………二五四

卷二十七

金液龍虎篇……………二五八

太白還丹篇……………二六〇

卷二十八

太清養生上篇	二六七
太清養生下篇	二七四

卷二十九

上清金碧篇	二八三
金虎鉛汞篇	二八四

卷三十

鉛汞五行篇	二九五
真一篇	二九六
正一篇	二九八
二關篇	二九九
三元篇	三〇〇
三住篇	三〇一
四神篇	三〇二
五戒篇	三〇四
五行篇	三〇四

七神篇……………三〇六

卷三十一

七返篇……………三〇七

八瓊篇……………三〇七

九仙篇……………三〇九

卷三十二

參同契上篇……………三一五

卷三十三

參同契中篇……………三三八

卷三十四

參同契下篇……………三四六

卷三十五

衆妙篇……………三六二

卷三十六

大還丹篇……………三八四

卷三十七

入藥鏡上篇.....三九一

入藥鏡中篇.....三九八

卷三十八

會真篇.....四〇一

卷三十九

傳道上篇.....四二二

卷四十

傳道中篇.....四三二

卷四十一

傳道下篇.....四四四

卷四十二

靈寶篇.....四五四