

●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

赤鳳髓

【明】周履靖 編集



氣功·養生叢書
馬濟人主編

赤鳳

髓

(明) 周履靖編

上海古籍出版社

氣功·養生叢書

赤鳳髓

〔明〕周履靖編集

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5.5

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

印數 00001—6400

ISBN 7-5325-0028-4

定價 2.30 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、科研工作者，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

《赤鳳髓》，氣功功法匯編，明萬曆年間學者周履靖編集。

周履靖字逸之，因居處雜植梅竹，讀書其中，故自號梅類道人。浙江嘉興人。性喜書，好金石，專力為古文辭。萬曆丁酉（一五九七）編輯校印《夷門廣牘》叢書。「夷門」寓隱居之意。《夷門廣牘》收氣功書多種，《赤鳳髓》為其中主要的一種。《赤鳳髓》全書三卷，收氣功動靜功法九套。內諸仙導引法，華山十二睡功訣並繪圖說明，至今仍可用作參考。

赤鳳髓目錄

赤鳳髓序（明）彭翰

赤鳳髓叙（明）王文祿

卷一

目錄

太上玉軸六字氣訣

幻真先生服內元氣訣

進取訣第一

轉氣訣第二

調氣訣第三

嚥氣訣第四

行氣訣第五

鍊氣訣第六

一

一

一七

二三

二八

二九

三一

三二

三二

三四

三七

委氣訣第七	三九
閉氣訣第八	四〇
布氣訣第九	四一
六氣訣第十	四一
調氣液訣第十一	四三
食飲調護訣第十二	四四
李真人長生一十六字妙訣	四七
胎息秘要歌訣	五一
閉氣歌訣	五一
布氣與他人攻疾歌訣	五一
六氣歌訣	五二
調理津液歌訣	五三
服氣飲食所宜歌訣	五四
服氣飲食雜忌歌訣	五五
四季養生歌	五六

去病延年六字法	六〇
總訣	六〇
呼心氣	六〇
吹腎氣	六一
噓肝氣	六一
呬肺氣	六一
呼脾氣	六二
嘻三焦	六二
五禽戲圖訣	六二
羨門虎勢戲	六三
庚桑熊勢戲	六四
士成綺鹿勢戲	六五
費長房猿勢戲	六六
亢倉子鳥勢戲	六七
八段錦導引訣圖	六七

卷二

四

目錄	七九
聖真秘傳四十六長生圖訣	八五
偃佺飛馬行逐走勢圖	八五
黃石公授履圖	八六
錢鑑觀井圖	八七
噓父市上補履圖	八八
邛疏寢石圖	八九
接輿狂歌圖	九〇
涓子垂釣荷澤圖	九一
容成公靜守谷神圖	九二
莊周蝴蝶夢圖	九三
東方朔置幘官舍圖	九四
寇先鼓琴圖	九五
修羊公卧石榻圖	九六

王子晉吹笙圖	九七
鍾離雲房摩腎圖	九八
東華帝君倚杖圖	九九
山圖折脚圖	一〇〇
許旌陽飛劍斬妖圖	一〇一
魏伯陽談道圖	一〇二
子主披髮鼓琴圖	一〇三
故嫗泣拜文賓圖	一〇四
服闋瞑目圖	一〇五
陶成公騎龍圖	一〇六
谷春坐縣門圖	一〇七
謝自然跌席泛海圖	一〇八
宋玄白卧雪圖	一〇九
馬自然醉墮雪溪圖	一一〇
玄俗形無影圖	一一一

負局先生磨鏡圖	一二二
呂純陽行氣圖	一二三
邗子入山尋犬圖	一二四
裴玄靜駕雲昇天圖	一二五
何仙姑簪花圖	一二六
韓湘子存氣圖	一二七
曹國舅撫雲陽板圖	一二八
侯道玄望空設拜圖	一二九
玄真子嘯詠坐蓆浮水圖	一二〇
許碯插花滿頭圖	一二一
劉海戲蟾圖	一二二
白玉蟾運氣圖	一二三
藍采和行歌城市圖	一二四
陵陽子明垂釣圖	一二五
鄒通微靜坐默持圖	一二六

子英捕魚圖	一二七
陳希夷熟睡華山圖	一二八
金可記焚香靜坐圖	一二九
戚道遙獨坐圖	一三〇

卷三

目錄

華山十二睡功圖訣	一三三
華山十二睡功總訣	一三五
毛玄漢降伏龍虎圖	一四二
瞿上輔煉魂魄圖	一四三
麻衣真人和調真氣圖	一四四
胡東隣運化陰陽圖	一四五
杜勝真陰陽復姤圖	一四六
王龍圖靜養火候圖	一四七
康南岩守爐鼎圖	一四八

張怡堂煉成靈寶圖	一四九
張玄玄牢拴猿馬圖	一五〇
彭懶翁收放丹樞圖	一五一
譚自然廓然靈通圖	一五二
喻一陽出離生死圖	一五三
赤鳳髓後跋	一五五

赤鳳髓序

養生之學昉於上古之廣成子
屏居崆峒之上而軒轅以萬乘
師之其言止曰無視無聽抱神
以靜形將自正無汨汝精無撓
汝形乃可以長生若是而已蓋

赤鳳髓序

士養

虛無恬惔清靜寂寞無為之道
也至導引抑末耳然於三井八
百傷門之中此為扶玄而挈要
志葆攝者惡得而廢之何以明
其然也昊穹之宰元化蟠斡輿
轆乎陰陽陶育萬彙人之參天

而氣靈總之皆氣也天氣節而
成四時稍拂其序為凄風苦雨
霜雹冰稼扎厲之蓄氣之在人
也周行於五臟六腑百骸九竅
之間導而引之小可却疾大可
長年故吹噓呼吸熊經鳥伸推