

主編 高鶴亭

副主編 胡乃長

程麗澤

中華古典氣功文庫

(第四册)

北京出版社出版

主編 高鶴亭

副主編 胡乃長 程麗澤

中華古典氣功文庫

(第四冊)

北京出版社出版

顧問

金元申

編委

王文灑

主編

高鶴亭

何一休

汪鴻

副主編

胡乃長

李芳

吳伯平

程麗澤

文博

季軒

胡乃長

郭學義

高鶴亭

孫宇

張新平

程麗澤

傅立勤

謝世強

(按姓氏筆劃排列)

# 中華古典氣功文庫第四冊 目錄

一四六	黃帝陰符經頌一卷·····	一
一四七	太上黃庭內景玉經·····	四
一四八	太上黃庭外景玉經三卷·····	九
一四九	太上洞玄靈寶赤書玉訣妙經一卷·····	一一
一五〇	上清金匱玉鏡修真指玄妙經一卷·····	三三
一五一	太上靈寶五符三卷·····	三九
一五二	洞玄靈寶自然九天生神玉章經解三卷·····	六八
一五三	洞玄靈寶自然九天生神章經注二卷·····	一〇七
一五四	洞玄靈寶定觀經注一卷·····	一三一
一五五	黃庭內景玉經注一卷·····	一三四
一五六	黃庭內景玉經注三卷·····	一五〇
一五七	黃庭內外玉景經解·····	一七六
一五八	上清丹元玉真帝皇飛仙上經·····	一八〇
一五九	上清紫精君皇初靈道君洞房上經·····	一八二

一六〇	上清紫微帝君南極元君玉經寶訣	一八九
一六一	靈寶大鍊內旨行持機要	一九三
一六二	上清胎精說解結行事訣	一九四
一六三	上清華晨三奔玉訣	一九九
一六四	固氣還神九轉瓊丹論一卷	二〇一
一六五	靈寶衆真丹訣一卷	二〇六
一六六	登真隱訣二卷	二一二
一六七	上清三真旨要玉訣一卷	二三二
一六八	上清明堂元真經訣一卷	二三九
一六九	上清太極隱注玉經寶訣一卷	二四三
一七〇	上清太上八素真經一卷	二五〇
一七一	上清修行經訣一卷	二六〇
一七二	上清長生寶鑑圖一卷	二七〇
一七三	上清八道秘言圖一卷	二七二
一七四	黃庭內景五臟六腑補瀉圖一卷	二七六
一七五	上方大洞真元妙經品	二八三

一七六	上方大洞真元妙經圖	二八六
一七七	上方大洞真元陰陽陟降圖書後解	二八九
一七八	上方大洞真元圖書繼說終篇	二九四
一七九	靈劍子一卷	二九六
一八〇	靈劍子引導子午記一卷	三〇四
一八一	養命機關金丹真訣	三〇九
一八二	玄珠歌	三二三
一八三	玄珠心鏡註	三二五
一八四	玄珠心鏡註	三二九
一八五	抱一函三秘訣一卷	三三一
一八六	存神固氣論一卷	三四一
一八七	攝生纂錄一卷	三四四
一八八	養生秘錄一卷	三五四
一八九	太上老君說常清靜妙經	三六五
一九〇	太上玄靈斗姆大聖元君本命延生心經	三六六
一九一	太上玄靈北斗本命延生真經	三六七

一九二	太上玄靈北斗本命長生妙經	三七〇
一九三	太上飛步五星經	三七一
一九四	太上飛步南斗太微玉經	三七五
一九五	太上老君內觀經	三七八
一九六	太上老君說了心經	三八一
一九七	太上老君內丹經	三八二
一九八	太上內丹守一真定經	三八三
一九九	太上老君內日用妙經	三八四
二〇〇	太上老君外日用妙經	三八五
二〇一	太上說轉輪五道宿命因緣經	三八六
二〇二	太上化度度仙經	三八九
二〇三	太上日月混元經	三九四
二〇四	太上洞神五星諸宿日月混常經	三九五
二〇五	太上妙始經	三九八
二〇六	太上浩元經	四〇一
二〇七	混元八景真經五卷	四〇二

二〇八	道德真經二卷	四二〇
二〇九	道德經古本篇	四二八
二一〇	道德真經註四卷	四三六
二一一	道德真經解二卷	四五九
二一二	道德真經新註四卷	四七七
二一三	道德真經指歸十三卷（原缺卷一至六）	四九六
二一四	道德真經章句訓頌二卷	五五一
二一五	道德會元二卷	五六七
二一六	道德真經解三卷	五八五
二一七	道德真經集註十卷	六二二



黃帝陰符經頌

元陽子頌

神仙抱一演道章上

觀天之道執天之行盡矣

在天垂象化元精 至道沖和在杳冥

得一觀天無別行 太陽元旨盡分明

故天有五賊見之者昌

惠覺心通九一光 五星聚會入離鄉

若教浮世因修得 黃帝徒誇五賊昌

五賊在心施行乎天

五賊剋伏轉天關 次第分飛證九還

咫尺金華門豁啓 淮南王採不為難

宇宙在乎手萬化生乎身

妙手能搏日月光 出身萬象卦牙黃

道之宇宙無瑕謫 不悟焉知坎裏陽

天性人也人心機也

天利人和宇宙同 人心至感道機通

靈元豈是無情物 得路焉知成有功

立天之道以定人也

天一陽光顯照西 木三青氣以為妻

水銀不是真鉛力 坎子如何認得主

天發殺機龍蛇起陸

龍蛇出陸罷滄波

鎮在庚辛位獨尊

天補將軍丙化權

人發殺機天地反覆

人與殺氣布炎宮

既濟往來龍虎見

人天定蹟合雙弦

萬變既通神室內

性有巧拙可以伏藏

積德圓成大辨音

目前雲路道非遠

九竅之邪在乎三要

有鼎防姦應八門

復交運轉通消息

可以動靜火生於木

動必瀆

木生真火禍成恩

法象不全仁義允

轉體剛金位更尊

路元何處覓奸門

知之修鍊謂之聖人

仙骨能通上下真

鍊鉛若得流珠住

富國安民演法章中

天生天殺道之理也

赤髓生來降白天

水銀一味仙家祿

天地萬物之盜

天地元開覆載門

可憐造化區區盜

萬物人之盜

人求地利顯多同

恍惚有鈔何不盜

人萬物之盜

饑食寒衣養色身

何如究取陰符理

三盜既宜三才既安

其機萬化安

三盜同元入兪宮

仙桃美熟延筋骨

四時遭遇賴金公

百怪機關速命通

人知其神而神不知不神而所以神也

功道由來立紀綱 有神須假法感光

白金晦跡誰能測 太一知來助聖皇

日月有數大小有定聖功生焉神明出焉

魂魄靈蹤九一興 復遷交媾定相應

聖功漸覺香氣郁 神裏來官必上昇

其盜機也天下莫能見莫能知也

萬萬神機功覆元 人人盡見莫能詮

積陰居解陰知悟 石火光中得遇蓮

君子得之固窮小人得之輕命

道士防姦鍊鼎心 刀圭變老旋填陰

愚夫小利天官法 輕命唯崇點化金

強兵戰勝演術章下

警者善聽聾者善視絕利一源用師十倍

視聽行師絕利源 華池截頸削奸煩

採鉛百日仙鄉近 立降流珠封子桓

三反晝夜用師萬倍 剋時三濟幾相當

日月年開曉夜光 顯是長生太上皇

算來萬倍功成歲 心生於物死於物幾在目天之無思而大恩

生迅雷烈風莫不蠢然

目分萬望掌乾坤 對境心崇不二門

泄在蠢然恩在己 物標生死住陽魂

至樂性餘至靜則兼 任意遊遊逸道源

畢功瀟灑雜器誼 守訥固閑廉已靜

天之至私用之至公禽之制在氣 一鑪丹飯壽千年

卯生金玉潛通碧 舉之功用未惟新

生者死之根死者生之根 戌亥為良火要津

有生根死死為神 殺汞成丹活得人

若離五行應不盜 未通元理辛難陳

恩生於害害生於恩 月魂恩生胞在離

當從害上思生惠 又憑庚氏奪金姿

愚人以天地文理聖 從凡入聖歷崎嶇

聚芥投拳還自住 了知元會不同恩

我以時物文理哲 四時薄氣在陰陽

神水曾清轉醴漿

平地有鉛鉛豈錫 但窮天理妙斟量

自然之道靜故天地萬物生

二儀交泰氣調和 物象彫鑄似琢磨

動靜全由鳥兔力 易元我在石人歌

天地之道浸故陰陽勝

地昇天降理元珠 入妙還同水躍魚

陽動陰消神自聖 日魂月魄昧來無

陰陽相推而變化順矣

相生相剋互包藏 變化鉛飛石鍊銅

否極泰來歸順矣 眼前誰不是陰陽

是故聖人知自然之道不可違故因而制之

神仙制氣指元機 金石陰陽不可違

惠用一門先聖易 自然鼎道合天機

至靜之道律曆所不能契鳥獸之位也爰有

奇器是生萬象

全陽至靜道沖虛 本末寧教律曆拘

索篇既無藏鳥獸 彼中方有混元圖

八卦甲子神機鬼藏 兪入龍宮震玉清

離頭坎水吳金精 庚辛機良必坤成

陰陽相勝之術昭昭乎

姤女求媒欲住類 黃君聽聖直臨軒

相攜同入金華頂 盡日乾坤掌內關

進乎象矣

回顧塵凡好付思 進程有路會似岐

但求已上陰符理 天道分明有見知

○黃帝陰符經頌

二經同卷

八十三

太上黃庭內景玉經  
太上黃庭外景玉經

太上黃庭內景玉經

上清章第一

上清紫霞虛皇前太上帝道玉晨君閉居藥  
珠作七言散化五形變萬神是為黃庭作內  
篇琴心三疊舞胎像九氣映明出霄間神蓋  
童子生紫煙是曰玉書可精研詠之萬偏昇  
三天千災以消百病痊不憚虎狼之凶殘亦  
以却老年永延

上有章第二

上有魂靈下關元左為少陽右太陰後有窈  
戶前生門出日入月呼吸存元炁所合列宿  
分紫煙上下三素雲灌溉五華植靈根七液  
洞流衝廬間迴紫抱黃入丹田幽室內明照  
陽門

口為章第三

口為玉池太和宮漱咽靈液災不干體生光  
華氣香蘭却滅百邪玉鍊顏審能修之登廣  
寒晝夜不寐乃成真雷鳴電激神泯泯

黃庭章第四

黃庭內人服錦衣紫華飛裙雲氣羅丹青綠  
條翠靈柯七莖玉籥閉兩扉重掩金闕密樞  
機玄泉幽闕高崔嵬三田之中精氣微嬌女  
窈窕翳霄暉重堂煥煥揚八威天庭地關列  
斧斤靈臺盤固永不衰

中池章第五

中池內神服赤珠丹錦雲袍帶虎符橫津三  
寸靈所居隱芝鬢鬱自相扶

天中章第六

天中之嶽精謹修靈宅既清玉帝遊通利道  
路無終休眉疏華蓋覆明珠九幽日月洞虛  
元宅中有真常衣丹審能見之無疾患赤珠  
靈裙華精禁舌下玄膺生死岸出青入玄二  
炁煥子若遇之昇天漢

至道章第七

至道不煩訣存真泥丸百節皆有神髮神卷

華字太元腦神經根字泥丸眼神明上字英  
玄鼻神玉龍字靈堅耳神空閑字幽田古神  
通命字正倫齒神崑鋒字羅千一面之神宗  
泥丸泥丸九真皆有房方圓一寸處此中同  
服紫衣飛羅裳但思一部壽無窮非各別住  
居腦中列位次坐向外方所存在心自相當

心神章第八

心神丹元字守靈肺神皓華字虛成肝神龍  
煙字含明腎鬱連煙主濁清腎神玄冥字青  
嬰脾神常在字魂停騰神龍曜字威明六腑  
五臟神體精皆在心內運天經晝夜存之自  
長生

肺部章第九

肺部之宮似華蓋下有童子坐玉闕七元之  
子主調氣外應中嶽鼻齊位素錦衣裳黃雲  
帶喘息呼吸體不快急存白元和六氣神僊  
久視無災害用之不已形不滯

心部章第十

心部之宮連合華下有童子丹元家王適寒  
熱榮衛和丹錦飛裳披玉羅金鈴朱帶坐婆

婆調血理命身不枯外應口舌吐玉華臨絕  
呼之亦登蘇久久行之飛太霞

肝部章第十一

肝部之宮翠重裏下有青童神公子主諸關  
鏡聰明始青錦被裳佩玉鈴和制魂魄津液  
平外應眼目日月精百病所鍾存無英同用  
七日自充盈垂絕念神死復生攝魂還魄永  
無傾

腎部章第十二

腎部之宮玄闕圓中有童子冥上玄主諸六  
腑九液源外應兩耳百液津蒼錦雲衣舞龍  
幡上致明霞日月煙百病千災急當存兩部  
水王對生門使人長生昇九天

脾部章第十三

脾部之宮屬戊己中有明童黃裳裏消穀散  
氣攝牙齒是為太倉兩明童坐在金臺城九  
重方圓一寸命門中主調百穀五味香辟却  
虛羸無病傷外應尺宅氣色芳光華所生以  
表明黃錦玉衣帶虎章注念三老子輕翔長  
生高億遠死殃

膽部章第十四

膽部之宮六腑精中有童子曜威明雷電八  
振揚玉旌龍旂橫天擲大鈴主諸氣力攝虎  
兵外應眼堂鼻柱間腦髮相扶亦俱鮮九色  
錦衣綠華裙佩金帶玉龍虎文能存威明乘  
慶雲役使萬神朝三元

脾長章第十五

脾長一尺掩太倉中部老君治明堂啟字靈  
元名混康治人百病消穀養衣紫帶龍虎  
章長精益命賴君王三呼我名神自通三老  
同坐各有朋或精或胎別執方桃核合延生  
華芒男女徊九有桃康道父道母對相望師  
父師母丹玄鄉可用存思登虛空殊途一會  
歸要終閉塞三關握固停合漱金醴吞玉英  
遠至不飢三蟲亡心意常和致放昌五嶽之  
雲氣彭亨保灌玉盧以自償五形完堅無災  
殃

上觀章第十六

上觀三元如連珠落落明景照九隅五靈夜  
燭煥八區子存內皇與我遊身披鳳衣銜虎

符一至不久昇虛無方寸之中念深藏不方  
不圓閉牖總三神還精老方壯魂魄內守不  
爭競神生腹中街玉瑤靈注幽關那得喪琳  
條萬尋可陰仗三魂自寧帝書命

靈臺章第十七

靈臺鬱為望黃野三寸異室有上下間關營  
衛高玄受洞房紫極靈門戶是昔太上告我  
者左神公子發神詔右有白元併立處明堂  
金匱玉房間上清真人當吾前黃裳子丹氣  
頻煩借問何在兩眉端內映日月列宿陳七  
曜九元冠生門

三關章第十八

三關之中精氣深九微之內幽且陰口為天  
關精神機足為地關生命扉手為人關把威  
衰

若得章第十九

若得三宮存玄丹太一沐珠安崑崙重中樓  
閣十二環自高自下皆真人玉堂終字盡玄  
宮璇璣玉衡色蘭汗瞻望童子坐盤桓問誰  
家子在我身此人何去入泥丸千千百百自

相連一二十似重山雲儀玉華俠耳門赤  
帝黃老與我魂三真扶骨共房津五斗煥明  
是七元日月飛行六合間帝鄉天中地戶端  
面部魂神皆相存

呼吸章第二十

呼吸元氣以求僂僂公公子在前に朱鳥吐  
縮白石源結精育胞化生身留胎止精可長  
生三氣右徊九道明正一合華乃充盈遙望  
一心如羅星金室之下可不傾延我白首反  
孩嬰

瓊室章第二十一

瓊室之中八素集泥凡夫人當中立長谷玄  
鄉鏡郊邑六龍散飛難分別長生至慎房中  
急何為死作令神泣忽之禍鄉三靈毀但當  
吸氣錄子精寸田尺宅可治生若當決海百  
潰飲葉去樹枯失青膏氣亡液漏非已形專  
閉御景乃長寧保我泥丸三奇靈恬淡關視  
內自明物物不干泰而平慈矣匪言老復丁  
思詠玉書入上清

常念章第二十二

常念三房相通達洞視得見無內外存款五  
芽不飢渴神華執中六丁請急守精室勿妄  
泄閉而寶之可長活起自形中初不關三官  
近在易隱括虛無寂寂空中素使形如是不  
當污九室正虛神明含存息百念觀節度六  
腑修治勿令故行自翔翔入雲路

治生章第二十三

治生之道了不煩但修洞玄與玉篇兼行形  
中八景神二十四真出自然高拱無為魂魄  
安清靜神見與我言安在紫房幃幃間立坐  
室外三五玄燒香接手玉華前共入太室瓊  
璣門高研恬淡道之園內視察盼盡見真真  
人在已莫問隣何處遠索求因緣

隱影章第二十四

隱景藏形與世殊合氣養精口如朱帶執性  
命守虛無名入上清死錄除三神之樂由隱  
居條款遊遊無遺憂羽服一零八風驅控駕  
三素乘晨霞金輦正位從玉與何不登山誦  
戒書鬱鬱窈窕真人虛入山何難故躊躇人  
間紛紛莫如帑

五行相推反歸一三五合氣九九節可用隱  
地迴八術伏牛幽關羅品列三明出於生死  
際洞房靈象斗日月父日泥丸母唯一三光  
煥照入于室能存玄真萬事畢一身精神不  
可失

高弁章第二十六

高弁日月吾上道鬱儀結瑤吾相保乃見玉  
清虛無老可以迴顏填血腦口銜靈芝携五  
星腰帶虎錢佩金璫駕欽使生真象家

玄元章第二十七

玄元上一魂魄鍊一之為物巨卒見須得至  
真乃顧眄至忌死氣諸穢賤六神合集虛中  
宴結珠圓精養神根玉笈金籙常完堅閉口  
屈舌食胎津使我遂鍊復飛僊

德人章第二十八

德人道士非有神精精氣以為真黃童妙  
音難可聞玉書絳簡赤丹文字曰真人中金  
中負甲持符開七門火兵行圖備靈關前昂  
後卑高下陳執斝百文舞錦塔十絕盤空扇

紛紜大鈴冠霄墜落煙安在黃闕兩眉間此  
非枝葉實是根

紫清章第二十九

紫清上皇大道君太玄太和俠侍端化生萬  
物使我儂飛昇十天駕玉輪晝夜七日思勿

八十三

眠子能修之可長存積功成鍊非自然是由  
精誠亦守一內守堅固真之真虛中恬淡自  
致神

百穀章第三十

百穀之實土地精五味外美邪魔怪異亂神  
明胎氣零那從反老得還嬰三魂忽忽魄糜  
傾何不食氣太和精故能不死入黃寧

心典章第三十一

心典一體五臟王動靜念之道德行清潔善  
氣自明光坐起吾俱共棟梁晝日曠景暮閉  
藏通達華精調陰陽

經歷章第三十二

經歷六合隱卯酉兩時之神主延壽轉降適  
斗藏初九知雄守雌可無老知白守黑見坐  
守

肝氣章第三十三

肝氣鬱物清且長羅列六腑生三光心精意  
專內不傾上合三焦下玉液玄液雲行去臭  
香治湯髮齒鍊五方取津玄膺入明堂下溉  
喉龍神明通坐侍華蓋遊貴京飄飄三清席

八十三

清涼五色雲氣紛青葱閉目內眇自相望使  
諸心神還自崇七玄英華開命門通利天道  
存玄根百二十年猶可還過此守道誠甚難  
唯待九轉八瓊丹要復精思存七元日月之  
華救老殘肝氣周流終無端

肺之章第三十四

肺之為氣三焦起視聽幽冥候童子調理五  
華精髮齒三十六咽玉池裏開通百脉血液  
始顏色生光金玉澤齒堅髮黑不知白存此  
真神勿落落當憶紫宮有座席眾神合會轉  
相索

隱藏章第二十五

隱藏羽蓋看天舍朝拜太陽樂相呼明神八  
威正辟邪脾神還歸是胃家耽養靈根不復  
枯閉塞命門保玉都萬神方胙壽有餘是謂

下虎章

沐浴章第三十六

沐浴成潔棄肥薰入室東向誦玉篇約得萬  
偏義自鮮散髮無欲以長存五味皆至正氣  
還夷心寂問勿煩究過數已畢體神精黃華  
玉女告子情真人既至使六丁即授隱芝大  
洞經十讀四拜朝太上先謁太帝後北向黃  
庭內經玉書賜授者曰師受者盟雲錦鳳羅  
金鈕纏以代割髮肌膚全携手登山軟液丹  
金書玉景乃可宣傳得審授告三官勿令七

祖受冥惠太上微言致神德不死之道此其  
文

太上黃庭內景玉經



太上黃庭外景玉經上

太上闕居作七言解脫身形及諸神上有黃庭下闕元後有幽闕前命門呼吸虛間入丹田玉池清水灌靈根審能修之可長存黃庭中人衣朱衣闕門壯蓋合而扉幽闕俠之高巍巍丹田之中精炁微玉池清水上生肥靈根堅固老不衰中池有士衣赤衣田下三寸神所居中外相距重閉之神虛之中當修理玄膺炁管受精符急固子精以自持宅中有士常衣絳子能見之可不病橫立長尺約其<sup>八十三</sup>上子能守之可無恙呼喻虛間以自償保守完堅身受慶方寸之中謹蓋藏精神還歸老復壯俠以幽闕流下竟養子玉樹令可壯至道不煩無旁午靈臺通天臨中野方寸之中至闕下玉房之中神門戶皆是公子教我者明堂四達法海源真人子丹當吾前三闕之中精氣深子欲不死修崐崙絳宮重樓十二級宮室之中五炁集赤城之子中池立下有長城玄谷色長生要妙房中急無損淫慾專守精寸田尺宅可理生繫子長留心安寧觀

志遊神三奇靈闕暇無事心太平常存玉房神明達時念太倉不飢渴役使六丁神女謁閉子精路可長活正室之中神所居洗身自理無敢汚歷觀五臟視節度六腑修治潔如素虛無自然道之故物有自然事不煩無為身體安虛無之居在惺惺寂寞曠然口不言恬淡無欲遊德園清淨香潔玉女存修德明達道之門

太上黃庭外景玉經上

太上黃庭外景玉經中

作道優游深獨居扶養性命守虛無恬淡無為向思慮羽翼已成正扶疎長生久視乃飛去五行參差同根節三五合炁要本一誰與共之斗日月抱玉懷珠和子室子能知之萬事畢子自有之持勿失即得不死入金室出日入月是言道天七池二迴相守身降進退合乃久玉石路路是言寶子自有之何不守心曉根養養華未服天順地合藏精九原之山何亭亭中住真人可使今內陽三神可長生<sup>八十三</sup>七日之五迴相合崐崙之山不迷誤敵以紫宮丹城樓俠以日月如連珠萬歲昭昭非有期外本三陽神自來內養三陰可長生魂欲上天魄入泉還魂返魄道自然太上黃庭外景玉經中