



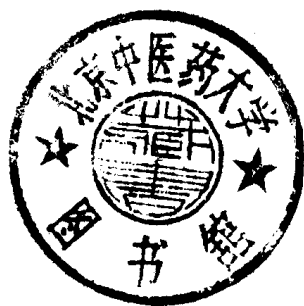
道藏氣功要集

上海書店

集要功氣藏道

上

編護丕洪



上海書店

1221222

責任編輯 陸國強 張曉江

裝幀設計 范一辛

道藏氣功要集

(上·下)

洪丕謨 編

上海書店出版

(上海福州路401號)

上海書店上海發行所發行

上海影印廠印刷

開本 787×1092 毫米 1/16 印張 156 1/4

1991 年 11 月第一版 1991 年 11 月第一次印刷

印數 0001—1000

ISBN 7-80569-346-3/G·16

定價: 115.00 元

出版說明

明代正統、萬曆《道藏》收輯我國明以前道書最爲完備。本書從中選輯有關氣功的書籍二百十種，依《道藏》原書順序編排，影印出版，以饗讀者。

yx154116

目錄

上清大洞真經六卷
高上玉皇胎息經一卷
黃帝陰符經一卷
黃帝陰符經集解三卷
黃帝陰符經注解一卷
黃帝陰符經注二卷
胎息經注一卷
胎息秘要歌訣一卷
陰真君還丹歌注一卷
崔公入藥鏡注解一卷
呂純陽真人沁園春丹詞注解一卷
青天歌注釋一卷
學仙辨真訣一卷
太上洞真凝神修行經訣一卷
上清握中訣三卷
紫陽真人悟真篇注疏八卷
紫陽真人悟真篇三注五卷

一
四
四
四
五
五
六
七
七
七
七
八
八
九
九
一〇
一〇
一六

紫陽真人悟真直指詳說三乘秘要一卷
紫陽真人悟真篇拾遺一卷
悟真篇注釋三卷
紫陽真人悟真篇講義七卷
修真太極混元圖一卷
修真太極混元指玄圖一卷
金液還丹印證圖一卷
上清太玄九陽圖一卷
太上九要心印妙經一卷
真一金丹訣一卷
還丹秘訣養赤子神方一卷
丹經極論一卷
金晶論一卷
還丹顯妙通幽集一卷
元陽子金液集一卷
還丹金液歌注一卷
玉青金笥青華秘文金寶內鍊丹訣三卷
碧虛子親傳直指一卷
紙舟先生全真直指一卷

二二三
二二四
二二八
二五九
二八九
二九五
二九八
三〇六
三一〇
三二三
三二六
三一八
三二二
三二四
三二七
三三三
三三五
三五五
三五五

陳虛白規中指南二卷	三五七	修真十書上清集八卷	六八八
大丹直指二卷	三六四	修真十書武夷集八卷	七一三
玉溪子丹經指要三卷	三七七	修真十書盤山語錄一卷	七三八
西山群仙會真記五卷	三九五	修真十書黃庭內景玉經注三卷	七五一
會真集五卷	四一五	修真十書黃庭外景玉經注三卷	七七七
啟真集三卷	四四〇	真氣還元銘一卷	七八六
中和集六卷	四五五	還丹歌訣二卷	七九三
三天易髓一卷	四九七	金液還丹百問訣一卷	八〇一
全真集玄秘要一卷	五〇一	上乘修真三要二卷	八一一
谷神篇二卷	五〇七	乾元子三始論一卷	八二一
陶真人內丹賦一卷	五二一	至真子龍虎大丹詩一卷	八二一
擒玄賦一卷	五二七	破迷正道歌一卷	八二四
金丹賦一卷	五三一	太玄朗然子進道詩一卷	八二六
谷神賦一卷	五四六	了明篇一卷	八二八
修真十書金丹大成集五卷	五四九	明道篇一卷	八三四
修真十書鐘呂傳道集三卷	五七二	真仙秘傳火候法一卷	八四〇
修真十書雜著捷經九卷	五九八	三極至命筌蹄一卷	八四三
修真十書悟真篇五卷	六二七	析疑指迷論一卷	八五五
修真十書玉隆集六卷	六六六	修真精義雜論一卷	八六一

清微丹訣一卷	八六九
先天金丹大道玄奧口訣一卷	八七二
金液大丹口訣一卷	八七七
抱一子三峰老人丹訣一卷	八八一
太上黃庭內景玉經一卷	八八七
太上黃庭外景玉經三卷	八九一
洞玄靈寶自然九天生神玉章經解三卷	八九三
黃庭內景玉經注一卷	九三二
黃庭內景玉經注三卷	九四七
黃庭內外玉景經解一卷	九七四
登真隱訣三卷	九七七
上清修行經訣一卷	九九七
黃庭內景五臟六腑補瀉圖一卷	一〇〇七
太極祭鍊內法三卷	一〇一四
上清天樞院回車畢道正法三卷	一〇四七
許真君受鍊形神上清畢道法要節文一卷	一〇六五
靈寶淨明黃素書釋義祕訣一卷	一〇六六
靈寶淨明新修九老神印伏魔祕法一卷	一〇七〇
靈劍子一卷	一〇七四

靈劍子引導子午記一卷	一〇八一
養命機關金丹真訣一卷	一〇八六
玄珠歌一卷	一〇九〇
玄珠心鏡注一卷	一〇九一
玄珠心鏡注一卷	一〇九四
抱一函三祕訣一卷	一一〇六
存神固氣論一卷	一一一六
攝生纂錄一卷	一一一八
養生祕錄一卷	一二二七
太上老君說常清靜妙經一卷	一二三八
太上老君內觀經一卷	一二三九
太上老君說了心經一卷	一二四一
太上老君內丹經一卷	一二四二
太上內丹守一真定經一卷	一二四三
太上老君內日用妙經一卷	一二四三
太上日月混元經一卷	一二四四
太上老君元道真經注解一卷	一二四四
太上太清天童護命妙經注一卷	一二五〇
老子說五廚經注一卷	一二五三

四氣攝生圖一卷	一一五五	保生銘一卷	一二四一
太清中黃真經二卷	一一六五	神仙食炁金櫃妙錄一卷	一二四一
太清導引養生經一卷	一一七六	枕中記一卷	一二四七
太上養生胎息氣經一卷	一一八二	養性延命錄二卷	一二五六
太清調氣經一卷	一一八五	三洞樞機雜說一卷	一二六七
太上老君養生訣一卷	一一九三	彭祖攝生養性論一卷	一二七二
太清服氣口訣一卷	一一九五	孫真人攝養論一卷	一二七三
莊周氣訣解一卷	一一九八	抱朴子養生論一卷	一二七四
嵩山太无先生氣經二卷	一二九九	養生詠玄集一卷	一二七五
延陵先生集新舊服氣經一卷	一二〇六	上清經真丹祕訣一卷	一二八四
諸真聖胎神用訣一卷	一二一五	太清經斷穀法一卷	一二八六
胎息抱一歌一卷	一二二〇	太上肘後玉經方一卷	一二九〇
幼真先生服內元炁訣一卷	一二二二	混俗頤生錄二卷	一二九二
胎息精微論一卷	一二二六	保生要錄一卷	一二九九
服氣精義論一卷	一二三九	修真祕錄一卷	一三〇三
氣法要妙至訣一卷	一二三三	三元延壽參贊書五卷	一三〇六
上清司命茅真君修行指迷訣一卷	一二三七	太上保真養生論一卷	一三三七
神氣養形論一卷	一二三九	養生辯疑訣一卷	一三三九
存神鍊氣銘一卷	一二四〇	黃庭遁甲緣身經一卷	一三四〇

紫庭內秘訣修行法一卷
 太上老君大存思圖注訣一卷
 紫團丹經一卷
 上洞心丹經訣三卷
 周易參同契三卷
 周易參同契注三卷
 周易參同契三卷
 周易參同契分章通真義三卷
 真誥二十卷
 道樞四十二卷
 坐忘論一卷
 南統大君內丹九章經一卷
 上陽子金丹大要十六卷
 上陽子金丹大要圖一卷
 還真集三卷
 金丹四百字一卷
 內丹秘訣一卷
 翠虛篇一卷
 還源篇一卷

一三四三
 一三四九
 一三五七
 一三六三
 一三八〇
 一四一三
 一四三四
 一四四八
 一四七四
 一五九四
 一八三二
 一八三九
 一八四一
 一九一〇
 一九一四
 一九四〇
 一九四四
 一九四八
 一九五六

內丹訣一卷
 洞元子內丹訣二卷
 內丹還元訣一卷
 長生指要篇一卷
 鳴鶴餘音九卷
 洞玄金玉集十卷
 丹陽神光燦一卷
 悟真集二卷
 雲光集四卷
 重陽全真集十三卷
 重陽教化集三卷
 重陽真人金關玉鎖訣一卷
 馬自然金丹口訣一卷
 重陽真人授丹陽二十四訣一卷
 礪溪集六卷
 水雲集三卷
 太古集四卷
 祕傳正陽真人靈寶畢法三卷
 重陽立教十五論一卷

一九六〇
 一九六九
 一九八二
 一九八四
 一九九〇
 二〇四六
 二一〇九
 二一二一
 二一三四
 二一七六
 二二五五
 二二七六
 二二八四
 二二八五
 二二八六
 二二二三
 二三四三
 二三六〇
 二三七五

洞玄靈寶道士明鏡法一卷

二三七七

群仙要語纂集二卷

二三七八

諸真內丹集要三卷

二三九一

龍虎精微論一卷

二四〇五

三要達道篇一卷

二四〇八

正一法文修真旨要一卷

二四〇八

洞玄靈寶真人修行延年益算法一卷

二四一五

三洞道士居山修鍊科一卷

二四一九

正一天師告趙昇口訣一卷

二四二九

玄和子十二月卦金訣一卷

二四三〇

上清經祕訣一卷

二四三三

洞真太上八素真經精耀三景妙訣一卷

二四三四

洞真太上八素真經修習功業妙訣一卷

二四三六

洞真太上八素真經三五行化妙訣一卷

二四四〇

洞真太上八素真經服食日月皇華訣一卷

二四四四

太上元寶金庭無爲妙經一卷

二四五三

上清黃庭養神經一卷

二四五九

太上黃庭中景經一卷

二五六二

上清黃庭五藏六府真人玉軸經一卷

二四六六

太清道林攝生論一卷

二四七〇

長生詮經一卷

二四七八

太初元氣接要保生之論一卷

二四八九

上清大洞真經序

第五

茅山清三三代宗師觀妙先生朱真君述

夫道生於無潛衆靈而莫測神凝於虛妙萬變而無方者冥有精而泰定發光太玄無際而致虛守靜是之謂大洞者歟及其欲精聚神御祖炁以徊旋鍊神會道運祥風而鼓舞無中歟有呼吸散萬神之形動極復靜恍惚圓帝一之妙是之謂徊風混合者歟爲天地普植之本帝聖造化之原人之生也稟氣於太極而動靜法乎天地肇靈於一元而闢闢體乎陰陽故上清三十九帝皇迴真下映入兆身中三十九戶於是各由其所貫之戶著經一章其辭幽奧以用領括百神招真辟非所謂慶雲開生門祥烟塞死戶者此歟故中央黃老元素道君總彼列聖之奧旨集成大洞之真經故曰三十九章經也又有徊風帝一高元雄一五老雌一是三經者所以輔乎三十九章之尊經耳夫道有三奇第一之奇大洞真經三十九章第二之奇五老雌一寶經第三之奇素靈大有妙經故三十九章者

乃九天之奇訣上元太素君金書之首經也一名三天龍書一名九天太真道經此經之作乃自玄微十方元始天王所運炁撰集也西王母從元始天王受道乃共刻北元天中錄那邪國靈鏡人鳥之山闌萊之岫乃於虛室之中聚九玄正一之炁結而成書字徑一丈于今存焉元始天王又以傳上清八真中央黃老君使教授下方當爲真人上昇三辰者焉中央黃老君隱祭此經世無知者故人間地上五嶽天中永無此經上清天真尤所寶秘唯太玄有金闕玉名瓊札紫簡三元有併晨秘籙丹臺有黃文之字當必爲真人者乃得受之爾是經也上皇之道標紫晨之妙篇制命九天之階徵召五帝之靈逸徊風之混合疑九轉於玄精交會雌雄混合萬神森羅幽鬱瓊臺太真運辟非於明梁通易有於玄門洞德乃以造妙濯耀羅而映雲太漠爲靈關之炁無乃爲浩劫之年魏觀神館焉真之淵金房煥赫鬱乎上清其旨幽微難可究詳此能長壽絕志人間誦玉篇於曲室叩瓊

音以震靈則真人定籍於東華七玄更潤於紫房制魔王以威神攝五帝以衛身萬遍周而肉身飛七轉召而司命至此大洞之奇章總億道而反生自無奇毛異質金骨玉名皆不得有妄披於靈文其禁悉依九真明科此當苦齋三年乃得讀之誦誦此章萬過既畢中央黃老道君上奏太上命丹醴綠蓋之車九靈使者太乙司命來迎於子於是五老翼軒八風扇羽神雷前驅玉華扶轡乘雲駕龍即日升天詣太素三元君宮中受書是謂上登。上清受書太極拜爲高仙左御者也兆若但有此經不得讀之者太微天帝君拔出死簡於校經之始判定真籙於造齋之初度籍太極刻名東華關奏太上錄封龜臺萬神千靈自稱兆爲九玄大夫位準太清仙伯也受經之格一依九真明科兆宜遵焉

華榮得身乘虛上拜帝庭臣七祖罪釋上生
福堂

畢又四拜長跪啓曰

臣某至心上啓

中央黃老元素道君臣今入室焚香披誅上

清大洞真經三十九章願臣靖室之內芝英

自生玉華寶曜三光洞明臣昇上清合同帝

靈使七祖罪解克獲長生

畢又四拜三叩齒長跪啓曰

臣某至心上啓

上清總仙大司馬長生法師王三天君相成

上真

畢又四拜三叩齒長跪啓曰

臣某至心上啓

降授大洞真經祖師上真聖母紫微元君王

夫人

畢又四拜三叩齒長跪啓曰

臣某至心上啓

降授御風大混合師上真聖母中候元君王

夫人臣今入室焚香誦讀上清大洞真經三

十九章伏願調和三魂制鍊七魄尸蟲沉落
腑藏光華百病不生災害消滅色返嬰孩白
日騰翥願七祖罪解上生福堂

畢東向四拜燒香叩齒三十六通存東華

六門治東壘山周四三千里門內有三宮

羅列分明

第一宮 方諸青宮 上相青童君所治

第二宮 玉保青宮 玉保王上相大司馬

高晨師所治

第三宮 玉華青宮 東海青華小童所治

次存念六門名及門郎姓字

東 青華門 門郎丘伯淵

南 神華門 門郎王祖思

西 玉洞門 門郎度尚郎

北 玉陰門 門郎史少華

東南 天關門 門郎文五車

東北 寒水門 門郎童林都

次叩齒三通仰祝

上清玄晨 三宮六門 典我玉名 降我神真

龍裙羽章 以給我身 誦誅洞章 朗徹九天

上升玉清 東華投篇 名刻金格 長為帝賓
畢咽炁九過東向燒香四拜三叩齒長跪
啓曰

臣某至心上啓

上清九微太真玉保王金闕上相大司命高

晨師東海玉明青華小童大君

畢又燒香四拜三叩齒長跪啓曰

臣某至心上啓

上清太無東震扶桑丹林大帝上道君

畢又燒香四拜三叩齒長跪啓曰

臣某至心上啓

祖師南極紫真上清道主太微玉晨聖后

金闕上保東華道君金闕大夫上清仙侯臣

今入室誦誅上清大洞真經三十九章願晨

暉煥發映照臣身腑藏榮華災禍消散七祖

返胎同駕雲輿

畢又燒香心拜經前微叩齒二十七通祝曰

太帝尊帝一玄經 五靈散景 鬱微三清

玉童玉女 燒香侍靈 上願開陳 與我合形

使我神仙 長享利貞

畢又叩齒二十七通微誦發薩呢
玉帝上法 上開三清 吉日齋戒 敢開神經
萬誠隱伏 所向皆成 玉童侍衛 玉女散簪
聲聞五億 響徹萬靈 上告三元 與我女生

畢又叩齒二十通心再拜

次三捻上香

登座平坐正視北向

叩齒三十二通

咽液三十二過閉目存

帝一尊君



次思兆頭正青如碧玉兩手如丹兩脚如
雪身著九色羽衣披龍文之帔頭建玉晨
之冠手執九色之節青龍侍左白虎衛右
頭蔭華蓋下坐獅子仙童侍香玉女散花
紫雲翳鬱滿於室中五色玄黃羅列前後

內外分明皆使映朗

畢叩齒三十六通微誦三天滅魔咒

紫帝大魔王 受事帝君前 泉曲之鬼 四明鄧山
千妖混形 九首同身 神虎放毒 滅滅雷震
神功吐呪 所戮無親 太微有命 攝錄山川
鳴鈴交擲 流煥九天 風火征伐 神鋒十陳
兇試伏滅 萬精集殘 妖毒敢起 受閉三關
諸依洞法 莫不如言

畢又叩齒三十六通次誦

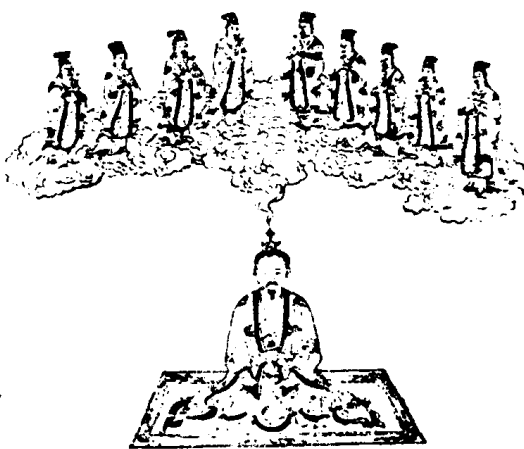
大洞滅魔神慈玉清隱書

玄景散天酒 清漢薄雲回 妙炁煥三晨
丹霞耀紫微 諸天舒靈彩 流霄何霏霏
神燈朗長庚 離羅吐明輝 回嶺帶高雲
懸精蔭八垂 三素啓高虛 蘭闕披重扉
金壙映玉清 靈秀表天畿 風生八會宮
猛獸駭雲馳 紛紛三洞府 真人互參差
上有千景精 冥德高藐藐 太一務猷收
執命握神麾 正一復昌靈 攝召萬神歸
公子翼寂輶 洞陽衛玄機 明初合道康
龍與正徘徊 七景協神王 颯輪萬杪階
體矯玄津上 飛步絕嶺梯 披錦入神丘
璨璨振羽衣 冥摠交雲會 飛景承神通
清華無憂蒼 綺合生絕空 金華帶靈軒
翼翼萬仙翁 萬靈乘虛散 菊謁玄上聰
中生合景君 九帝昌上皇 明輪映黃寧
明珠曜玄陽 天精元素炁 中五號養光
結朗始生神 九真合成雙 妙景啓冥數
順感探神蹤 泥丸洞元光 運珠正絳宮
元陽部命門 三神携紫童 拘制召上歸
夾闕侍明牕 翳鬱對啓明 圓華煥三冲

方盈引接生 反老回嬰蒙 醜黎麗九天
綠轅繞丹房 蕭蕭經霜表 曲降寢華堂
遊宴時萬劫 歸會神霄王 仙道樂子生
鬼道樂子凶 但聞責生道 不聞鬼道隆
諛歌參天炁 賈生元正章 神慈命朱兵
五帝符寒鄉 仗擔攝萬魔 瓊文檢北鄴
體解自然道 妖滅非爾功 沉果鼓長角
合虛慶霄峯 俯眄四謝飛 天劫永難終
妙中生真景 回輦苦邊邊 意合在冥感
提携高上埒 翔翅期妙會 洞觀情轉悲
嘯咤咄嗟頃 倏忽歷九圍 攝炁反交初
併景幽玄棲

於是七星停曜重開洞開百陽激電五星奔
移握節命靈是然悉追鐵羅羅遮猛虎變威
六師斬妖銅頭捕非獲天啖委晶消摧萬
精滅種六天崩顛三道正行何炁不回山河
爲之傾倒日月爲之掄暉靈獸爲之墮積金
翅爲之落飛五帝東帶於神宇萬靈受封於
太微高上汎蓋於丹崖八景策駕於霄廓洞
觀源之妙化欣我道以坦懷

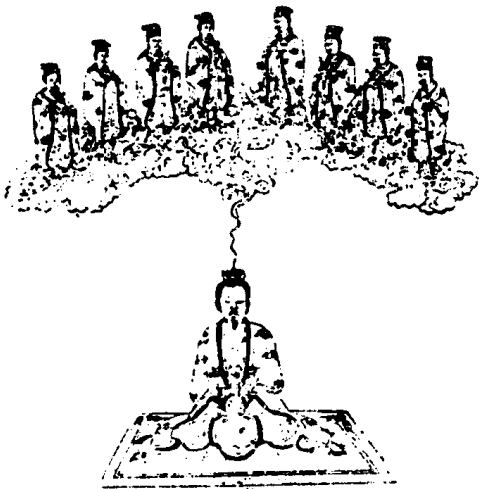
畢又閉目默念次心拜四方真思兆身坐
五色雲中雲氣覆蓋頭上想定



次就座右顧東向冥心叩齒九通陰誦
太帝君素語內呪

蒼元浩靈 少陽先生 九炁還肝 使我勇健
幽府結華 藏內鮮明 鍊容固髓 返白爲青
神化內發 景登紫庭 敢有犯試 摧以流鈴
上帝玉錄 名上太清
畢口引東方青陽之精青炁用鼻先取以口逆咽復反

之條四
方並同
因閉炁九息咽炁九過使布滿肝膽之中
結作九神青衣冠狀如
木星下布肝內神面相向坐
順時吐息



次就座仰首南向冥目叩齒三通陰誦
天帝君素語內呪

赤庭絳宮 上有高真 三氣歸心 是我母心
騰我淨躬 還奏以聞 心固神靜 九靈開闢
金真內映 紫烟結雲 太微鍊字 書名神仙

飛行上清 朝謁帝尊

畢口吸南方丹靈之精赤炁

因閉炁三息咽津三過使充布心腑之中
結作八神赤衣冠狀如火星下布心內神
面相向坐順時吐息

十三



次就座左顧西向冥目叩齒七通陰誦

南極上元君素語內呪

素元洞虛 天真神虛 七炁守肺 與神同居
保鍊五藏 含華內敷 澄誠明石 游御玄虛
玉字金蘭 九帝真君 使我飛仙 死名已除

遊洞三清 適意所如

畢口吸西方金靈之精白炁

因閉炁七息咽津七過使充布肺腑之中
結作七神素衣冠狀如金星下布肺內神
面相向坐順時吐息



次就座正視北向冥目叩齒五通陰誦

後聖帝君素語內呪

十五

玄元比極 太上之機 五氣衛腎 龜玉奉靈
寶華結絡 胃管朗開 著名玉札 年同二儀
上皇太帝 峙然不迷 役使六甲 以致八威
騰龍駕浮 超然昇飛 吐納神芝 歷劫不衰
畢口引北方玄曜之精黑炁

因閉炁五息咽津五過使充布腎腑之中
結作五神黑衣冠狀如水星上入絳宮左
三右二分入兩膀胱穿尾闕穴上充布兩
腎間神面相向坐順時吐息



次就座正向本命上冥目叩齒十二通陰誦

誦

太微天帝君素語內呪

黃元中帝 本命之神 一氣侍脾 使我得真
寶藏生華 結絡紫宸 變景鍊容 保命長延

後物而傾 千神來臣 老君玄錄 書名神仙
長生久視 與天長存

畢口引中央高皇之精黃炁

因閉炁一息咽津十二過使充布脾肺之
中結作十二神黃炁冕狀如土星下布脾

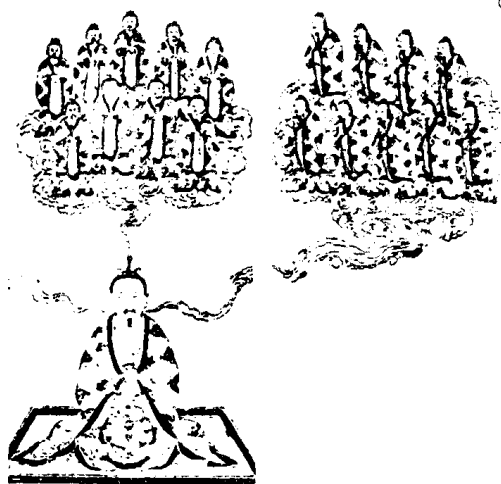
內神面相向坐順時吐息存五方炁都畢

又微呪曰

五炁混生 玄上之精 充布五腑 六宮鮮明

內灌外流 表裏俱清 滅穢招真 我飛太靈

常對高晨 誦誦洞經



次想左目日出右目出月並徑九寸在兩

耳之上名曰六合高總想定微呪曰

太上玄一 九皇吐精 三五七變 洞觀幽冥

日月垂光 下徹神庭 俠照六合 太一黃寧

帝君命簡 金書不傾 五老奉符 天地同成

使我不死 以致真靈 却遏萬邪 禍害滅平

上朝天皇 還老返嬰 太帝有制 百神咸聽

畢口吸日月一息炁分三九咽結作二十

七帝君並紫衣冠內九帝下入絳宮穿尾

閭穴上入泥丸又九帝亦下穿絳宮入下

關之境又九帝入中關之境今日光使照

一身內微泥丸下照五藏腸胃之中皆覺

洞照於內外令一身與日月之光共合良

久叩齒用嘻字吐息



次心存二十四星大一寸此法每日行住

如連結之狀又存每星中各有一人合二

十四星皆如嬰兒之狀並裸體無衣纓於

是二十四星從虛空中降回繞一身之外

三市畢祝曰

二十四真 回入黃庭 口吐黃炁 二十四星

唯我命門 百神受靈 體充骨強 萬魄安寧

五藏受符 天地無傾

畢口吸二十四星一息炁咽津二十四過

時覺吞一星從口中徑至臍中又覺星光

映照於一腹之內洞徹五藏又存星光化

為二十四真人並口吐黃炁如烟以布臍

中鬱鬱然洞徹內外良久用呼字吐息心

拜三十九過次忌兆身三十九戶逐一分