
·中华传统养生丛书·

气功精华集

李正人 编著

巴蜀书社

责任编辑 黄小石

封面设计：周远秋

气功精华集

巴蜀书社出版

(成都盐道街三号)

四川省新华书店发行

七二三四印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32

印张10.125 字数 200千

1987年9月第一版

1987年9月第一次印刷

印数：1—30,000册

书号：17329·47

定价：2.25元

ISBN 7—80523—049—9/2·3

《中华传统养生丛书》

出版说明

我国传统养生学说是祖国传统医学中的重要组成部份，在人们的医疗保健中起着十分重要的作用，诸如气功、导引、服食等等，已发展为今天的气功疗法、体育疗法、饮食疗法等多方面的保健措施，愈来愈受到广大群众的重视。我国古代关于养生的典籍不少，仅有关气功的典籍就多达上千种，更不用说散见在其它典籍中的有关资料。可是这些资料一般人很难见到，甚至研究工作者要收集参考，也颇感困难，即使费力能从图书馆找到一些，也是零碎分散，又难以读懂。如何为传统养生的发扬光大创造条件，从而造福于今天的社会，已经成为一个亟待解决的问题。

基于此，我社特约请有关专家学者，从浩瀚的古代典籍中，对传统养生资料进行深入发掘和整理，选取其中精粹而实用者，加以注释、评价，编辑出版一套《中华传统养生丛书》。

这套丛书，既可以让广大中老年人学习我国传统养生的精华，起到健体强身，延年益寿的作用，不致为一些毫无根据的俚语之论所误；又可以为对传统养生学感兴趣的同志深入研究提供资料；更可以为医疗保健等各条战线的专业工作者提供若干方便。

这套丛书，包括《气功》、《导引》、《妇儿》、《服食》等四种，每种二十万字左右，陆续出版。

例 言

一、本书遵循系统性、科学性、代表性的原则，从大量的古代关于气功养生的资料中，进行别择，去其重复、荒诞、浅薄者，取其精粹、实用、有价值者分类编排，以展示不同的层次和流派，使读者能学习到我国传统气功养生学说的精华，对气功养生得到一个比较完整的认识，不致被浅说、误说所惑。

二、考虑到不同的读者对象，对所有文献材料均加以注释，并从有关文献中选择部份插图。凡应加阐发，或需归纳概括、存疑待考处，则加按语说明。对于词语的注解，辞句的阐释，都力求简明准确，并力求以现代科学知识加以说明。

三、为方便读者理解与钻研气功养生学说，本书特地编写了“名词解释编”和“著作简介编”，对气功养生的基本术语和主要著作进行集中的解释和介绍。“名词解释编”可作为初学者的入门之阶，阅读本书的读者，可先读这一部分，再阅读正文（凡已在此编内集中解释过的词语，在正文中不再解释）。“著作简介编”可作为进一步研究的资料索引。

四、传统养生资料范围较广，不同对代，不同流派的学说各有短长，望读者从实际出发，古为今用。在实践与临床中，尤应谨慎行事。

目 录

第一章 炼养功法编

吐纳气法类

- | | | |
|----|---------------|--------|
| 一 | 行气玉佩铭 | (2) |
| 二 | 京黑先生行气法 | (3) |
| 三 | 幻真先生行气诀 | (4) |
| 四 | 食气辟谷法 | (5) |
| 五 | 幻真先生进取诀 | (6) |
| 六 | 幻真先生淘气诀 | (7) |
| 七 | 幻真先生调气诀 | (7) |
| 八 | 调气法 | (8) |
| 九 | 气法妙诀 | (9) |
| 十 | 孙思邈存神炼气铭 | (11) |
| 十一 | 蒙山贤者服内元气诀 | (13) |
| 十二 | 尹真人服元气术 | (14) |
| 十三 | 服元气法 | (15) |
| 十四 | 县鸾法师服气法 | (16) |
| 十五 | 达磨大师住世留形内真妙用诀 | (17) |
| 十六 | 张果先生服气法 | (19) |
| 十七 | 申天师服气要诀 | (20) |

十八	大威仪先生玄素真人要用气诀	(20)
十九	王说山人服气新诀	(22)
二十	服气杂法秘要口诀	(23)
二一	苏东坡养生气法	(25)
二二	清微气法	(26)
二三	十二月气法	(28)
二四	肺脏炼气法	(31)
二五	心脏炼气法	(32)
二六	肝脏炼气法	(33)
二七	脾脏炼气法	(34)
二八	肾脏炼气法	(34)
二九	胆脏炼气法	(35)

存守内视类

一	《太平经》守一法	(36)
二	服日气法	(39)
三	存日在心法	(39)
四	大方诸官服日月芒法	(40)
五	存五神法	(40)
六	存白气法	(41)
七	服三气法	(41)
八	守玄白法	(42)
九	化身坐忘法	(43)
十	广成子静坐法	(43)
十一	庄子心斋法	(44)
十二	宋研尹文静定法	(45)

- 十三 老君内观法…………… (46)
- 十四 华阳子内观法…………… (46)
- 十五 洞子内想法…………… (47)
- 十六 至游子坐忘法…………… (48)

胎息禅功类

- 一 胎息经…………… (49)
- 二 胎息铭…………… (50)
- 三 苏东坡胎息法…………… (50)
- 四 玄蒟真人胎息诀…………… (51)
- 五 于真人胎息诀…………… (52)
- 六 达磨禅师胎息诀…………… (53)
- 七 李真人 (讳子明) 胎息诀…………… (53)
- 八 何仙姑胎息诀…………… (54)
- 九 侯真人胎息诀…………… (54)
- 十 陈希夷胎息诀…………… (55)
- 十一 天台道者胎息法…………… (56)
- 十二 明然子胎息诀…………… (56)
- 十三 张景和胎息诀…………… (57)
- 十四 赤肚子胎息诀…………… (57)
- 十五 宝冠胎息诀…………… (58)
- 十六 纯阳子兜肾功…………… (59)
- 十七 法轮自转工夫…………… (60)
- 十八 调息法…………… (62)
- 十九 小周天…………… (64)
- 二十 至游居士座右铭…………… (65)

二一	玉液炼形法则	(65)
二二	金丹秘诀	(66)
二三	行禅法	(68)
二四	立禅法	(70)
二五	坐禅法	(71)
二六	卧禅法	(73)

第二章 治病功法编

一	服气治病法	(76)
二	夜卧治病法	(77)
三	漱口除病法	(78)
四	京黑先生治病法	(78)
五	闭气治病法	(79)
六	呵气治病法	(79)
七	胎息治病法	(80)
八	运气治病法	(81)
九	陶弘景六字诀	(82)
十	去病延寿六字法	(84)
十一	孙真人四季行工养生歌	(86)
十二	临江仙·六字诀	(87)
十三	紫微六气法	(88)
十四	治肝脏病法	(89)
十五	治心脏病法	(91)
十六	治脾脏病法	(92)
十七	治肺脏病法	(93)
十八	治肾脏病法	(95)

十九	治胆病法	(96)
二十	治腹痛病法	(97)
二一	治痢病法	(99)
二二	治积聚病法	(99)
二三	治痰饮病法	(99)
二四	治宿食不消法	(100)
二五	治胸中痛法	(100)
二六	治风病法	(100)
二七	治虚劳病法	(103)
二八	治腰背痛法	(105)
二九	治消渴病法	(106)
三十	治身热背痛法	(107)
三一	治冷热病法	(107)
三二	治脚气病法	(108)
三三	治气病法	(109)
三四	治咳逆病法	(109)
三五	发放外气治病法	(110)

第三章 气理气论编

一	真一秘要	(111)
二	橐龠秘要	(112)
三	三五一枢要	(113)
四	日用五行的要	(113)
五	外药火候	(114)
六	内药运功	(115)
七	筑基直论	(117)

八	心为君论	(118)
九	神为主论	(120)
十	气为用说	(121)
十一	精从气说	(121)
十二	意为媒说	(122)
十三	坎离说	(122)
十四	幻丹说	(123)
十五	直泄天机图论	(124)
十六	内三要	(126)
十七	外三要	(127)
十八	止念	(127)
十九	采药	(128)
二十	识炉鼎	(128)
二一	坎离交媾	(129)
二二	乾坤交媾	(130)
二三	内外二药图说	(131)
二四	顺逆三关图说	(133)
二五	真土图说	(134)
二六	三家相见图说	(136)

第四章 诗调歌赋编

一	陌上桑	魏 曹 操 (138)
二	游仙诗	晋 郭 璞 (139)
三	调惠偈	隋 智 颖 (140)
四	与元丹丘方城寺谈玄作	唐 李 白 (140)
五	睡起晏坐	唐 白居易 (141)

- | | | | |
|----|-----------------|---|------------|
| 六 | 与道者同守庚申 | 唐 | 权德舆 (142) |
| 七 | 修养 | 唐 | 刘 叉 (143) |
| 八 | 《入药镜》 | 唐 | 崔希范 (144) |
| 九 | 七言诗三首 | 唐 | 吕洞宾 (137) |
| 十 | 《指玄篇》三首 | 宋 | 符 持 (148) |
| 十一 | 《還元篇》一首 | 宋 | 张无梦 (149) |
| 十二 | 《还原篇》三首 | 宋 | 高 泰 (150) |
| 十三 | 《丹髓歌》三首 | 宋 | 薛道光 (150) |
| 十四 | 水调歌头·修炼 | 宋 | 白玉蟾 (151) |
| 十五 | 七言绝句三首 | 宋 | 萧廷芝 (152) |
| 十六 | 七言律诗一首 | 宋 | 黄自如 (152) |
| 十七 | 《进道诗》一首 | 宋 | 朗然子 (153) |
| 十八 | 《和朗然子进道诗》 | 宋 | 宋先生 (153) |
| 十九 | 下手 | 宋 | 郑德安 (154) |
| 二十 | 炼神法 | 宋 | 王 常 (154) |
| 二一 | 炼气法 | 宋 | 王 常 (154) |
| 二二 | 炼形法 | 宋 | 王 常 (155) |
| 二三 | 正一阳初动 | 宋 | 李简易 (155) |
| 二四 | 江梅引·气邪归正 | 宋 | 王吉昌 (155) |
| 二五 | 鹧鸪天三首 | 宋 | 范仲淹 (156) |
| 二六 | 南柯子 | 金 | 刘志渊 (157) |
| 二七 | 述怀 | 金 | 刘志渊 (157) |
| 二八 | 采药 | 元 | 李道纯 (158) |
| 二九 | 进火 | 元 | 李道纯 (158) |
| 三十 | 火候行持绝句诗二首 | 元 | 林 轶 (159) |

- 三一 坐功诀……………元 丘处机 (159)
- 三二 绝句三首……………元 王惟一 (160)
- 三三 行功……………金 清静教人 (160)
- 三四 养丹……………金 清静教人 (161)
- 三五 《无根树》词三首……………明 张三丰 (161)

第五章 著作简介

- 一 东汉魏伯阳《周易参同契》…………… (163)
- 二 东晋《上清大洞真经》…………… (164)
- 三 南北朝《上清握中诀》…………… (164)
- 四 南北朝《正一法文修真旨要》…………… (165)
- 五 北朝《黄帝阴符经》…………… (165)
- 六 隋智顓《修习止观坐禅法要》…………… (166)
- 七 魏晋《太上黄庭外景玉经》…………… (166)
- 八 魏晋《上清黄庭内景经》…………… (167)
- 九 南朝陶弘景《养性延命录》…………… (168)
- 十 隋京黑先生《神仙食气金柜妙录》…………… (168)
- 十一 唐《幻真先生服内元气诀》…………… (169)
- 十二 唐《气法要妙至诀》…………… (169)
- 十三 唐司马承祯《服气精义论》…………… (169)
- 十四 唐孙思邈《枕中方》…………… (170)
- 十五 唐罗公远、叶法善《真龙虎九仙经》…………… (170)
- 十六 唐钟离权《破迷正道歌》…………… (171)
- 十七 唐施肩吾《西山群仙会真记》…………… (171)
- 十八 唐施肩吾《钟吕传道集》…………… (172)
- 十九 唐张果老《太上九要心印妙经》…………… (174)

- 二十 唐《中山玉柜服气经》…………… (174)
- 二一 唐《太清导引养生经》…………… (174)
- 二二 唐宋《太上养生胎息气经》…………… (175)
- 二三 宋张君房《云笈七签》…………… (175)
- 二四 宋《诸真圣胎神用诀》…………… (176)
- 二五 宋张伯瑞《玉清金青华秘文金宝内炼丹诀》… (177)
- 二六 宋元《修真十书》…………… (177)
- 二七 宋《清微丹诀》…………… (179)
- 二八 宋许明道《还丹秘诀养赤子神方》…………… (179)
- 二九 宋曾慥《道枢》…………… (180)
- 三十 宋霍济之《先天金丹大道玄奥口诀》…………… (181)
- 三一 宋《灵剑子》…………… (181)
- 三二 宋周真人《太上洞房内经注》…………… (182)
- 三三 宋《太清真人络命诀》…………… (182)
- 三四 宋《黄帝阴符经集解》…………… (183)
- 三五 宋任照一《黄帝阴符经注解》…………… (183)
- 三六 宋唐淳《黄帝阴符经注》…………… (183)
- 三七 宋龙眉子《金液还丹印证图》…………… (184)
- 三八 宋侯善渊《上清太玄九阳图》…………… (184)
- 三九 宋萧道存《修真太极混元图》…………… (185)
- 四十 宋李筒易《玉溪子丹经指要》…………… (185)
- 四一 宋《阴真君还丹歌注》…………… (186)
- 四二 宋《修真太极混元指玄图》…………… (186)
- 四三 宋王常《真一金丹诀》…………… (187)
- 四四 宋《丹经极论》…………… (187)

- 四五 宋潜真子《还丹显妙通幽集》…………… (187)
- 四六 宋元阳子《元阳子金液集》…………… (188)
- 四七 宋通玄先生《还丹金液歌注》…………… (188)
- 四八 宋王吉昌《会真集》…………… (188)
- 四九 宋赵大信《谷神赋》…………… (189)
- 五十 宋刘希岳《太玄朗然子进道诗》…………… (189)
- 五一 宋毛日新《了明篇》…………… (190)
- 五二 宋王庆升《三极至命筌蹄》…………… (190)
- 五三 宋王希巢《洞玄灵宝自然九天生神玉童
经解》…………… (191)
- 五四 宋何守证《灵宝净明新修九老神印伏魔
秘法》…………… (191)
- 五五 元王元晖《太上老君说常清静经注》…………… (191)
- 五六 宋紫团真人《紫团丹经》…………… (191)
- 五七 宋李嗣《黄帝八十一难经纂图句解》…………… (192)
- 五八 宋侯善渊《太上太清天童护命妙经注》…………… (192)
- 五九 宋陈朴《陈先生内丹诀》…………… (192)
- 六十 宋《摄生纂录》…………… (193)
- 六一 金刘志渊《启真集》…………… (193)
- 六二 金王鑫《重阳全真集》…………… (194)
- 六三 金王嘉《重阳立教十五论》…………… (195)
- 六四 金孙不二《孙不二君法语》…………… (195)
- 六五 金孙不二《孙不二元君传述丹道秘书》…………… (195)
- 六六 元丘处机《大丹直指》…………… (195)
- 六七 元李道纯《中和集》…………… (196)

- 六八 元李道纯《三天易髓》…………… (197)
- 六九 元李鹏飞《三元延寿参赞书》…………… (198)
- 七十 元牛道淳《析疑指迷论》…………… (198)
- 七一 元王道渊《黄帝阴符经夹颂解注》…………… (199)
- 七二 元王道渊《青天歌注释》…………… (199)
- 七三 元玄全子《真仙直指语录》…………… (200)
- 七四 元玄全子《诸真内丹集要》…………… (200)
- 七五 元俞琰《吕纯阳真人沁园春丹词注解》…………… (201)
- 七六 元俞琰《易外别传》…………… (201)
- 七七 元陈致虚《金丹大要》…………… (202)
- 七八 元林辕《谷神篇》…………… (202)
- 七九 元王惟一《明道篇》…………… (202)
- 八十 元陈冲虚《陈虚白规中指南》…………… (203)
- 八一 元金月岩《纸舟先生全真直指》…………… (203)
- 八二 元金月岩《抱一子三峰老人丹诀》…………… (204)
- 八三 明《性命圭旨》…………… (204)
- 八四 明伍守阳《仙佛合宗语录》…………… (205)
- 八五 明伍守阳《天仙正理直论》…………… (206)
- 八六 明伍守阳《金丹要诀》…………… (207)
- 八七 明伍守阳《伍真人丹道九篇》…………… (207)
- 八八 清李西月《张三丰先生全集》…………… (208)
- 八九 明朱载堉《诸真玄奥集成》…………… (208)
- 九十 明黄坤仪《摄生三要》…………… (209)
- 九一 清彭定求《真詮》…………… (209)
- 九二 清刘一明《道书十二种》…………… (209)

九三	清董元真《道贯真源》	(209)
九四	清付金铨《济一子道书》	(210)
九五	清付金铨《证道秘言》	(210)
九六	清陶素彬《道言五种》	(210)
九七	清汪晟《寿人经》	(210)
九八	清方开《延年九转法》	(210)
九九	清潘麟《内功图说》	(210)
一百	清《天仙金丹心法》	(211)
一百一	清蒋曰纶《心传述证录》	(211)
一百二	清廖平根《巢氏病源补养宣导法》	(211)

第六章 名词汇释编

一	气功	(213)
二	心	(213)
三	肺	(214)
四	肾	(214)
五	肝	(215)
六	脾	(215)
七	胆	(215)
八	大肠	(216)
九	小肠	(216)
十	胃	(216)
十一	三焦	(217)
十二	膀胱	(217)
十三	命门	(217)
十四	脑	(218)

十五	经络	(218)
十六	十二经脉	(219)
十七	奇经八脉	(220)
十八	俞穴	(221)
十九	足三里	(221)
二十	大敦	(221)
二一	涌泉	(221)
二二	少商	(222)
二三	中冲	(222)
二四	膻中	(222)
二五	阴晓穴	(222)
二六	丹田	(223)
二七	三关	(223)
二八	三池	(224)
二九	三元	(224)
三十	三一	(225)
三一	三虫	(225)
三二	三尸	(225)
三三	三魂	(225)
三四	三素云	(225)
三五	三宝	(226)
三六	精	(227)
三七	神	(227)
三八	气	(228)
三九	意	(229)