

中州古籍出版社



中华养生大典  
第二卷

第二册

# 气功 --- 真传



气功真传



汪茂和 主编

中州古籍出版社

(豫)新登字 05 号

中华养生大典·第二卷  
气功真传  
汪茂和，主编

---

责任编辑 康 华

中州古籍出版社出版 (郑州市农业路 73 号)  
湖南省新华书店发行 湖南长沙鸿发印务实业公司印刷  
787×1092 毫米 32 开本 60 印张 1500 千字  
1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷  
印数 1—3000 册

---

ISBN7-5348-1353-0/G·287

第二卷定价:54.00 元 本册定价:27.50 元

## 出版说明

中国古代养生学是世界上罕有其匹的文化瑰宝，有着悠久的历史积蕴和博大的知识体系。她的珍贵的科学价值久已受到世界各国人民的公认，越来越多的人在关注她、研究她、应用她。近年来，我国关于养生学的研究正以空前的规模和速度发展着、深入着，各种论著不断问世。这里，我们要介绍给读者的由著名的养生文献专家汪茂和先生主编的《中华养生大典》，更是一部空前巨著。《大典》共分10个分册，每个分册一个专题，体制博大，内容浩富，几乎囊括了中国历代医、儒、道、佛和其它各家各派所有传世养生学论著的所有精华部分，同时，还容纳了零星散布在各种丛书、类书、医典、史乘、笔记、诗文集等文献中几乎所有重要的养生学说与养生经验，真是页页满珠玑，行行藏奥义，可谓集中国数千年养生学成就之大成，也是近年来我国传统文化研究特别是养生学研究的一项重大突破性成果。全书取材精审，注意校勘和选择精良的版本，纲目层次井然，具有极强的系统性。并且为了方便广大读者，比较艰深的部分均作了简单的注释和按语，雅俗共赏，既有高度的学术价值和永久的文献价值，又有普遍的实用价值。无论深入的科学研究，还是实际的生活应用，都可以根据需要，按照门类，一检即得，因此是一部适用面非常广阔的中国养生学百科全书，很有希望成为有重要影响和权威性的传世巨著。

我们相信，本书的出版对于弘扬中国传统文化、促进中国养生学研究事业的繁荣发展、增进中国和世界人民的健康，必将发挥积极的作用。

中州古籍出版社

1994年8月

# 总目

## 绪论

### 第一卷 吐纳术

- 一、调息法……………(20)
- 二、五厨经……………(36)
- 三、真气還元铭……(39)
- 四、茹穹子气法……(51)
- 五、周天法……………(60)
- 六、静功妙药…………(80)

### 第二卷 六字诀

### 第三卷 服气术

- 一、服气歌诀…………(105)
- 二、诸家服气法……(121)

### 第四卷 胎息术

- 一、胎息经论…………(143)
- 二、胎息歌诀…………(156)
- 三、诸家胎息诀……(168)
- 四、仿生气法…………(200)

### 第五卷 存思术

- 一、存思内景术……(206)
- 二、存思外景术……(213)
- 三、黄庭内景经……(217)
- 四、黄庭外景经……(286)

### 第六卷 守一术

- 一、知一……………(317)
- 二、得一……………(320)

三、抱一……………(320)

四、守一……………(323)

五、真一……………(335)

六、三一……………(337)

### 第七卷 虚静术

一、自然无为…………(347)

二、清静妙经…………(348)

三、静坐法门…………(371)

四、立行坐卧…………(382)

### 第八卷 佛家功法

一、坐禅法要…………(403)

二、六妙法门…………(435)

三、禅门口诀…………(450)

四、洗髓经……………(457)

五、袁了凡静坐法……………  
……………(465)

六、因是子静坐法……………  
……………(480)

### 第九卷 金丹要义

一、内丹要领…………(490)

二、内丹歌诀…………(503)

### 第十卷 内丹渊源

一、万古丹经王——《周易  
参丹契》……………(514)

二、入药镜……………(561)

三、钟吕法脉……………(575)

## 第十一卷 内丹流派

- 一、南宗祖书——《悟真篇》…………… (596)
- 二、南宗丹法…………… (647)
- 三、北宗要典——《五篇灵文》…………… (650)
- 四、北宋丹法…………… (650)
- 五、中派丹法…………… (664)
- 六、三丰派丹法…………… (680)

七、东派丹法…………… (680)

八、西派丹法…………… (691)

## 第十二卷 女子金丹

- 一、女丹约言…………… (701)
- 二、女丹戒规…………… (725)
- 三、女功次第…………… (731)
- 四、女丹口诀…………… (753)
- 五、女丹十则…………… (764)
- 六、女功四铭…………… (774)

# 目 录

## 绪 论

- |             |            |      |
|-------------|------------|------|
| 人命在呼吸之间     | 息深精固 ..... | (6)  |
| 呼吸在心肾之间     | 庆云祥烟 ..... | (7)  |
| 气者神之命       | 玄牝之道 ..... | (7)  |
| 息者身之机       | 和德之门 ..... | (8)  |
| 气息得理,百病不生   | 养气之学 ..... | (9)  |
| 神气养形论       | 息之四相 ..... | (10) |
| 养气与炼气 ..... | 性与命 .....  | (11) |
| 炼气与长生 ..... | 精气神 .....  | (13) |
| 吐纳导引 .....  |            |      |

## 第一卷 吐 纳 术

### 一、调息法

- |               |              |      |
|---------------|--------------|------|
| 调息 .....      | 沃东井秘法 .....  | (31) |
| 和气调息 .....    | 擒制金精法 .....  | (31) |
| 调息要领 .....    | 肘后飞金晶 .....  | (31) |
| 调息三要 .....    | 阳精返本术 .....  | (32) |
| 调气法 .....     | 李博内丹术 .....  | (32) |
| 真人调气诀 .....   | 苏氏养生诀 .....  | (33) |
| 纳息下气法 .....   | 蒋氏调气法 .....  | (34) |
| 呼吸静功妙诀 .....  | 汪氏调息法 .....  | (35) |
| 小还丹·夜气丹 ..... |              |      |
| 小炼形法 .....    | 二、五厨经        |      |
| 闭息益寿法 .....   | 三、真气还元铭      |      |
| 心肾修真法 .....   | 四、茹穹子气法      |      |
| 元珠修炼法 .....   | 入手 .....     | (51) |
|               | 身法 .....     | (51) |
|               | 由外人内之功 ..... | (53) |

得手.....	(54)	小周天.....	(69)
由内入内之功.....	(55)	小周天歌.....	(70)
由内化内之功.....	(56)	玉光小周天.....	(71)
进步.....	(57)	初乘小周天秘诀.....	(72)
入手.....	(59)	运动规法.....	(73)
进步.....	(59)	南北规中引.....	(73)
数息.....	(60)	南旋式.....	(73)
调息.....	(60)	北旋式.....	(74)
<b>五、周天法</b>		运规十二则.....	(75)
李真入长生一十六字妙诀		修行始事.....	(77)
.....	(60)	仙师口诀.....	(78)
运气强身法.....	(61)	<b>六、静功妙药</b>	
子午运火术.....	(62)	静功妙药醒语.....	(80)
陈朴内丹诀.....	(62)	静功妙药前珍.....	(81)
任督脉修炼法.....	(62)	静功妙药八懿.....	(82)
灵剑子引气法.....	(65)	静功不生怒.....	(82)
运气法.....	(66)	静功不生傲.....	(82)
良其背.....	(66)	静功不好诞.....	(83)
通关法.....	(66)	静功必寡欲.....	(83)
二关法.....	(66)	静功必节劳.....	(83)
过三关.....	(67)	静功必慎言.....	(83)
周天法.....	(68)	静功必戒杀.....	(83)
自周天.....	(68)	静功必及物.....	(83)

## 第二卷 六字诀

陶真人六字诀.....	(85)	吹——肾气诀.....	(89)
孙真人六字诀.....	(86)	呵——心气诀.....	(89)
胡愔六字诀.....	(87)	嘘——肝气诀.....	(89)
曾慥六字诀.....	(88)	咽——肺气诀.....	(90)
延年六字诀.....	(89)	呼——脾气诀.....	(90)



嘻——三焦诀…………… (90)	调理津液歌诀…………… (98)
太上老君六字气诀…………… (90)	六气歌诀…………… (98)
太无先生六字气诀…………… (90)	一咽…………… (99)
太上玉轴六字气诀…………… (91)	二呵…………… (99)
仙师六字治病诀…………… (93)	三呼…………… (99)
肺脏补泻法…………… (93)	四嘘…………… (99)
心脏补泻法…………… (94)	五吹…………… (99)
肝脏补泻法…………… (95)	六嘻…………… (99)
脾脏补泻法…………… (95)	吹字秘诀…………… (99)
肾脏补泻法…………… (96)	呵字秘诀…………… (100)
肾气滞涩调养法…………… (96)	嘘字秘诀…………… (100)
胆脏补泻法…………… (96)	咽字秘诀…………… (100)
四季却病歌…………… (97)	呼字秘诀…………… (100)
太极行功歌…………… (97)	嘻字秘诀…………… (101)
	朝朝乐歌…………… (101)
	六字行功效验歌…………… (102)

### 第三卷 服气术

#### 一、服气歌诀

服气诀…………… (105)	闭气诀…………… (112)
进取诀…………… (105)	闭气法…………… (112)
陶气诀…………… (106)	闭气歌…………… (113)
调气诀…………… (107)	布气诀…………… (113)
咽气诀…………… (107)	布气歌…………… (113)
行气诀…………… (108)	调液诀…………… (114)
炼气诀…………… (109)	调液歌…………… (115)
炼气法…………… (109)	饮食诀…………… (115)
委气诀…………… (110)	饮食所宜歌…………… (116)
委气法…………… (111)	饮食杂忌歌…………… (117)
	调护诀…………… (117)

休粮诀 .....	(118)	晏鸾法师服气法 ...	(129)
休粮歌 .....	(119)	太无先生服气法 ...	(131)
慎气法 .....	(120)	脱空王老服气法 ...	(132)
<b>二、诸家服气法</b>		玄素真人用气诀 ...	(132)
服元气法 .....	(121)	李奉时山人服气法.....	
初学诀法 .....	(122)	.....	(134)
太上老君服气诀 ...	(123)	延陵君修养大略 ...	(135)
墨子闭气行气法 ...	(123)	申天师服气要诀 ...	(138)
达摩大师妙用诀 ...	(124)	尹真人服元气术 ...	(138)
蒙山贤者服气法 ...	(126)	王真人气诀 .....	(140)
王说山人服气诀 ...	(127)	项子食气法 .....	(141)
张果先生服气法 ...	(128)		

## 第四卷 胎息术

### 一、胎息经论

胎息法 .....	(143)
胎息论 .....	(143)
胎息铭 .....	(144)
胎息经注 .....	(145)
胎息经疏 .....	(147)
胎息精微论 .....	(149)
太清中黄胎脏论略.....	
.....	(151)

### 二、胎息歌诀

胎息口诀 .....	(156)
胎息杂诀 .....	(159)
修养杂诀气铭 .....	(160)
胎息根旨要诀 .....	(162)
胎息抱一歌 .....	(163)

### 三、诸家胎息诀

玉皇圣胎神用诀 ...	(168)
海蟾真人胎息诀 ...	(170)
玄胡真人胎息诀 ...	(171)
袁天纲胎息诀 .....	(172)
于真人胎息诀 .....	(173)
徐神公胎息诀 .....	(174)
烟萝子胎息诀 .....	(175)
达磨禅师胎息诀 ...	(175)
李真人胎息诀 .....	(176)
抱朴子胎息诀 .....	(177)
亢仓子胎息诀 .....	(178)
元宪真人胎息诀 ...	(179)
何仙姑胎息诀 .....	(180)

玉云张果老胎息诀·····	曹仙姑胎息诀·····	(195)
·····	孙元君胎息诀·····	(196)
(181)	王子乔胎息诀·····	(196)
侯真人胎息诀·····	亢龙子胎息诀·····	(196)
(183)	王方平胎息诀·····	(197)
鬼谷子胎息诀·····	张景和胎息诀·····	(197)
(184)	赤肚子胎息诀·····	(197)
黄帝胎息诀·····	茹芎子胎息诀·····	(198)
(185)	宝冠胎息诀·····	(198)
陈希夷胎息诀·····	周密胎息诀·····	(198)
(185)	方内散人胎息诀·····	(200)
逍遥子胎息诀·····		
(186)		
张天师胎息诀·····	四、仿生气法·····	
(187)	龟鳖行气法·····	(200)
郭真人胎息诀·····	龟息法·····	(200)
(188)	龟息功·····	(201)
中央黄老君胎息诀·····	葫芦功·····	(202)
·····	肤息功·····	(202)
(188)		
柳真人胎息诀·····		
(189)		
骊山老母胎息诀·····		
(190)		
李仙姑胎息诀·····		
(190)		
天台道者胎息诀·····		
(191)		
刘真人胎息诀·····		
(192)		
朗然子胎息诀·····		
(193)		
百嶂内视胎息诀·····		
(194)		
太无先生胎息诀·····		
(194)		

## 第五卷 存思术

### 一、存思内景术

存想·····	存想去疾法·····	(205)	(207)
自养之道·····	守玄白法·····	(205)	(208)
存思身形法·····	存五神法·····	(206)	(208)
存思脏象法·····	守五神,从四正·····	(206)	(208)
内视脏腑法·····	涓子内想法·····	(207)	(209)
内守三田法·····	老君内观法·····	(207)	(209)
含景内魄法·····	华阳子内观法·····	(207)	(210)
拘魂制魄法·····	孙思邈禅观法·····	(207)	(210)
	合阴阳顺道法·····		(211)

小虚无自然法	…… (211)	肝部章第十一	…… (233)
中虚无自然法	…… (211)	肾部章第十二	…… (235)
大虚无自然法	…… (211)	脾部章第十三	…… (237)
意想能愈大证	…… (212)	胆部章第十四	…… (239)
<b>二、存思外景犬</b>		脾长章第十五	…… (240)
欲得通神,金水分形	……	上睹章第十六	…… (244)
……	(213)	灵台章第十七	…… (246)
存日在心法	…… (214)	三关章第十八	…… (248)
存思日月法	…… (214)	若得章第十九	…… (249)
目想日月法	…… (214)	呼吸章第二十	…… (252)
心有日月证	…… (214)	琼室章第二十一	… (254)
服日月光芒法	…… (215)	常念章第二十二	… (256)
采日月精华法	…… (215)	治生章第二十三	… (259)
存白气法	…… (216)	隐景章第二十四	… (261)
服三气法	…… (216)	五行章第二十五	… (263)
服日气法	…… (216)	高奔章第二十六	… (265)
喻日精法	…… (216)	玄元章第二十七	… (266)
服月精法	…… (217)	仙人章第二十八	… (267)
服雾法	…… (217)	紫清章第二十九	… (269)
<b>三、黄庭内景经</b>		百谷章第三十	…… (271)
释题	…… (217)	心典章第三十一	… (272)
上清章第一	…… (218)	经历章第三十二	… (273)
上有章第二	…… (219)	肝气章第三十三	… (273)
口为章第三	…… (221)	肺之章第三十四	… (276)
黄庭章第四	…… (223)	隐藏章第三十五	… (278)
中池章第五	…… (224)	沐浴章第三十六	… (282)
天中章第六	…… (225)	<b>四、黄庭外景经</b>	
至道章第七	…… (227)	上部经第一	…… (286)
心神章第八	…… (229)	中部经第二	…… (296)
肺部章第九	…… (231)	下部经第三	…… (305)
心部章第十	…… (232)		

## 第六卷 守一术

### 一、知一

知一 ..... (317)

知一者无人不知 ... (319)

人能知一万事毕 ... (319)

### 二、得一

得一 ..... (320)

致一、抱一、守一，

斯可得一 ..... (320)

### 三、抱一

抱一无离 ..... (320)

抱一勿失 ..... (320)

圣人抱一，为天下式

..... (321)

一而不变，守而勿失

..... (321)

抱一毋舍，可以长存

..... (322)

抱一守中，虚心实腹

..... (322)

微妙一气，化生万物

..... (323)

### 四、守一

无极之道 ..... (323)

守一之道 ..... (323)

守一得度 ..... (324)

守一延命 ..... (324)

守一致寿 ..... (324)

守一近仙 ..... (324)

守一成真 ..... (324)

归志心不移变，守一心不动

散 ..... (325)

纯素之道，唯神是守

..... (325)

精神内守，长寿之本

..... (325)

神明常在，不病不老

..... (325)

子欲长生，守一当明

..... (325)

丹书万卷，不如守一

..... (326)

廓然无为，惟在守一

..... (326)

自守根本，与道同久

..... (326)

人能守一，一亦守人

..... (326)

存一守神，要在正化

..... (327)

心无分别，故曰守一

..... (327)

凝神于道，故名守一

..... (327)

所求者多，不合守一

..... (328)

守一诗 ..... (328)

三等人之守一 .....	(329)	三一之诀 .....	(337)
大静之道 .....	(329)	三一的义与用 .....	(338)
守一之法 .....	(330)	三一之真,并统身内 .....	(341)
守一明法 .....	(333)	人欲寿者,三者共一 .....	(341)
真一之道 .....	(334)	合三为一,自致太平 .....	(341)
修一却邪法 .....	(334)	三一守焉,年寿遐焉 .....	(341)
守一真定经 .....	(335)	能守三一,名刊玉札 .....	(342)
<b>五、真一</b>		存三守一,真神合契 .....	(342)
玄一之道 .....	(335)	守三一,去三尸 .....	(343)
真一秘要 .....	(336)	三一九宫法 .....	(343)
留形住世,要明真一 .....	(336)	三一服气法 .....	(344)
真一存焉,年命延焉 .....	(336)	存三守一法 .....	(345)
笃守真一,婴颜玄鬓 .....	(336)	存三抱一法 .....	(345)
<b>六、三一</b>			
三一之象 .....	(337)		
三一之神 .....	(337)		
三一之根 .....	(337)		

## 第七卷 虚静术

<b>一、自然无为</b>		日用经 .....	(352)
道贵自然 .....	(347)	内养真经 .....	(353)
吉祥能止止,委顺则生生 .....	(347)	心印妙经 .....	(354)
无心得大还 .....	(348)	灵宝定观经 .....	(366)
<b>二、清静妙经</b>		<b>三、静坐法门</b>	
清静经 .....	(348)	静坐 .....	(371)
		默坐 .....	(372)

夜坐 .....	(373)	立禅法 .....	(382)
打坐 .....	(373)	行禅法 .....	(385)
初习坐 .....	(374)	坐禅法 .....	(387)
坐忘铭 .....	(374)	卧禅法 .....	(389)
静坐吟 .....	(375)	大觉歌 .....	(392)
静坐要诀 .....	(375)	睡眠三昧 .....	(392)
打坐要领 .....	(376)	华山十二睡功总诀 .....	(393)
坐禅心法 .....	(377)	京黑先生睡功行气法 .....	(395)
静观内养法 .....	(377)	陈希夷励睡诗 .....	(396)
北派静坐法 .....	(378)	陈希夷睡功诀 .....	(396)
中派静坐法 .....	(379)	陈希夷左侧睡功 .....	(398)
读书与静坐 .....	(380)	陈希夷右侧睡功 .....	(401)
静坐之效 .....	(381)		
静坐愈病 .....	(382)		
静养愈疾 .....	(382)		

#### 四、立行坐卧

## 第八卷 佛家功法

### 一、坐禅法要

具缘第一 .....	(404)
河欲第二 .....	(405)
弃盖第三 .....	(407)
调和第四 .....	(410)
方便行第五 .....	(413)
正修行第六 .....	(414)
善根发第七 .....	(419)
觉知魔事第八 .....	(421)
治病第九 .....	(424)
证果第十 .....	(426)

### 二、六妙法门

六妙门大意 .....	(435)
次第相生六妙门 .....	(437)
随便宜六妙门 .....	(438)
对治六妙门 .....	(440)
相摄六妙门 .....	(441)
通别六妙门 .....	(442)
旋转六妙门 .....	(444)
观心六妙门 .....	(446)
圆观六妙门 .....	(447)
证相六妙门 .....	(447)

### 三、禅门口诀

### 四、洗髓经

序 .....	(457)
总义 .....	(458)
无始钟气篇第一 .....	(460)
四大假合篇第二 .....	(460)
凡圣同归篇第三 .....	(460)
物我一致篇第四 .....	(462)
行住坐卧篇第五 .....	(462)
洗髓还原篇第六 .....	(462)
跋 .....	(464)

### 五、袁了凡静坐法

调心 .....	(465)
四禅四定 .....	(467)
调息 .....	(474)
<b>六、因是子静坐法</b>	
静坐的方法 .....	(480)
止观法门 .....	(483)
六妙法门 .....	(485)
因是子静坐体验 .....	(488)

## 第九卷 金丹要义

### 一、内丹要领

外三要 .....	(490)
内三要 .....	(490)
照与志 .....	(491)
存神 .....	(491)
守窍 .....	(492)
慎动 .....	(493)
解脱贪著 .....	(494)
嘿然养神 .....	(494)
无欲观妙 .....	(495)
凝神气穴 .....	(495)
虚心实腹 .....	(495)
六根不漏 .....	(496)
谨慎元阳 .....	(496)
治气勿过 .....	(496)
过则出偏 .....	(497)
心无荆棘 .....	(497)
无疑无畏 .....	(497)

勿忘勿助 .....	(498)
审天地盈虚之机 .....	(498)
迎气血朝颅之候 .....	(498)
慎守歌诀 .....	(499)
环境宜忌 .....	(499)
衣履宜忌 .....	(500)
房室宜忌 .....	(500)
饮食宜忌 .....	(500)
服气饮食所宜歌诀 .....	(501)
服气饮食杂忌歌诀 .....	(501)
练功先去疾 .....	(502)
练功仍须摄养 .....	(502)

### 二、内丹歌诀

还丹破迷歌 .....	(503)
炼药指真歌 .....	(504)
修真养命歌 .....	(505)



丹法二十四诀 .....	(505)
第一诀  修补丹房	
.....	(505)
第二诀  炼己筑基	
.....	(506)
第三诀  立鼎安炉	
.....	(506)
第四诀  采取药物	
.....	(506)
第五诀  以铅制汞	
.....	(506)
第六诀  黄婆调和	
.....	(506)
第七诀  铅汞相投	
.....	(506)
第八诀  运火锻炼	
.....	(507)
第九诀  还丹凝结	
.....	(507)
第十诀  沐浴温养	
.....	(507)
第十一诀  丹元成熟	
.....	(507)
第十二诀  吞服金丹	
.....	(507)
第十三诀  移炉换鼎	
.....	(507)
第十四诀  凝结圣胎	
.....	(508)
第十五诀  朝屯暮蒙	
.....	(508)

第十六诀  温养胞胎	
.....	(508)
第十七诀  防危虑险	
.....	(508)
第十八诀  十月胎圆	
.....	(508)
第十九诀  待时脱化	
.....	(508)
第二十诀  婴儿出现	
.....	(509)
第二十一诀  乳哺三年	
.....	(509)
第二十二诀  出入自便	
.....	(509)
第二十三诀  面壁九年	
.....	(509)
第二十四诀  子又生孙	
.....	(509)

#### 最上一乘性命双修丹法

第一 .....	(509)
第二 .....	(509)
第三 .....	(510)
第四 .....	(510)
第五 .....	(510)
第六 .....	(510)
第七 .....	(510)
第八 .....	(510)
第九 .....	(510)
第十 .....	(510)
十一 .....	(510)
十二 .....	(510)