

中國氣功大成

薈歷代
文獻之精華

集各家
氣功之異寶

方春陽 主編

中國氣功大成



中國氣功大成



中國氣功大成



中國氣功大成

主編 方春陽
協編 楊森茂 張學舒
王緒賢 陳永燦

任一陽 王永田



序

中国气功，源远流长，是我国传统文化的瑰宝。气功作为强身治病、益寿延年、激发潜能的方法，以其效果卓著而受到人们的青睐。回忆我在1934年撰写《肺癆病特殊疗养法——气功疗法》一书时，首次比较明确地运用了“气功疗法”这一词汇，并赋予现代的概念，迄今已经五十五个年头了。限于当时的社会环境，未能引起普遍的重视。解放以后，在党的正确领导和社会各界的支持下，气功疗法得到了蓬勃的发展。秉着提倡气功锻炼、普及气功知识、开展气功研究的宗旨，浙江中医杂志社于1980年创办了国内第一家气功杂志，命名为《气功》。我虽近衰朽之年，仍谬膺主编之职，看着几十年来为之努力奋斗的事业，今日如愿以偿，能不竭尽全力、努力做好工作！

近些年来，气功事业的发展更是与日俱新。随着群众性气功活动的广泛开展和运用现代科学手段进行研究的深入，中国古代的气功文献日益受到人们的重视，因为其中蕴藏气功的精髓。毫无疑问，其中的精髓将会对今天的气功锻炼、科学研究产生深刻的影响。不仅能成为练功实践者的良师益友，而且又是进行科学研究的基础。如何调身、如何调息、如何调心，古代气功家都有自己的一套看家本领；何谓铅汞、何谓炉鼎、何谓火候，古代气功文献上都有详细的记载。尽管受到宗教的干扰和历史的局限，使气功文献带上了神秘色彩，只要我们运用辩证唯物主义的观点，去芜存精，去伪存真，就会得到古人封藏在文献中的金钥匙，从而开启通向永葆青春的大门。

气功事业的发展迫切需要古代气功文献，但是寻觅并非容易，东一鳞，西一爪，可遇而不可求。洋洋大观者如《道藏》、《道藏辑要》等，一般读者均无力购买，即使有力购买，要通读时间也不允许，何况其中还有很多与气功无关的内容。要是能广泛搜罗，选择精要，辑成一书，一定会给读者带来许多方便。日前浙江中医杂志社方春阳副主编将其编纂之《中国气功大成》见示，惊喜与拙见不谋而合。展卷琳琅满目，美不胜收，古代气功文献之精华，巨细靡遗，图文并茂，校勘精审，尤其是按语，颇多创见。篇幅适中，对气功专业工作者与爱好者来讲，可谓无不合宜。方副主编是我的老同事，古文功底极其深厚，并且雅擅词章，已出版多种医学著作，近年又致力于古代气功文献的研究，成绩斐然可观。此书由其主编，胜任愉快，自不待言。

方副主编告诉我，吉林科学技术出版社十分重视此书的学术价值，大力支持出版，尤其是责任编辑吴文凯同志，更是热情相助，全力扶植。我相信此书的出版，广大读者一定会感谢他们为气功事业做了一件功德无量的大好事。洛阳纸贵，夫复何疑！是为序。

董浩（志仁）

1988年12月于西子湖畔花园新村

凡 例

一、随着气功在中华大地上的普及，人们已不满足于她的神奇的治病健身、增寿益智的作用，而希望在初露头角的激发人体潜能、影响遗传工程、细胞工程、仿生工程等生命科学方面有所开拓进展。因此国内外的有识之士，都投入巨大的精力和物力进行研究。文献研究是实验研究的基础，引起广泛重视当然是不言而喻的。国内自不必说，国外如荷兰，1976年出版了《钟吕传道集》(改题为《百问集》)的英译本，即是其例。然而气功文献搜求不易，阅读也有一定困难，苦于没有一部荟萃气功文献精华，而又经过校勘标点的汇编可供应用。为此，编者试做了这一工作，希望能为科研、教学、临床及广大气功锻炼者提供方便。虽然克服了种种困难，得以问世，但限于见闻及水平，不妥之处，敬请指正。

二、中国气功历史悠久，源远流长，且流派众多，内容丰富。自先秦以迄明清，积有气功文献千余种，这是一份极其宝贵的文化遗产。由于历史条件的局限，气功文献中难免良莠并存、玉石混杂，因此有必要进行一番整理筛选，取其精华，去其糟粕。编者用七年的时间，系统地阅读了道藏和佛典，以及大量的医学著作、笔记小说、经史诸子，从中精选出一百三十余部重要著作，一千多个篇章，二百三十多幅插图。三易其稿，编成本书。虽不能说囊括无遗，而古代气功文献的精华也基本上齐全了。置此一书，灵文秘笈，不劳搜求；零珠片玉，一索即得；至于具有代表性的气功文献，更是灿然大备。

三、由于气功文献的准确写作年代考定不易，因此很难按写作年代进行排列，其内容又极为错综复杂，纯粹按内容分类排列也有一定困难。本书采取折衷办法，大致以内容相近者归为一编，而一编之中又大致按时代先后排列，同一作者的作品则相对集中，以利研究。本书共分成十编：甲编为《周易》及诸子中的气功文献；乙编、丙编、丁编和戊编为道家存思内视、导引按摩、吐纳胎息及禅功等气功文献；己编为《参同契》系列的文献；庚编为钟吕派内丹术的文献；辛编为道家南宗一系的内丹术文献；壬编为道家北宗及元明名家的炼养文献；癸编为明清伍柳派内丹术的文献。

四、本书选录文献的标准有四：一是气功经典著作，如《老子》、《周易参同契》、《黄庭经》、《悟真篇》等；二是气功名著，对后世有深远影响者，如《钟吕传道集》、《幻真先生服内元气诀》、《金丹四百字》、《性命圭旨》等；三是医籍及养生名著中有实用价值的内容，如《千金要方》中的“调气法”、“老子按摩法”、“天竺国按摩法”，《修龄要指》中的“四时调摄”、“起居调摄”、“十六段锦法”等；四是见解独到，具有学术价值者，如《易外别传》、《奇经八脉考》等。某些著述虽有一定知名度，如《嵩山太无先生气经》、《黄庭内景五藏六府补泻图》等，但与另一名著内容相同或类似，如后者源于《黄庭遁甲缘身经》，前者源于《幻真先生服内元气诀》，为避免重复计，一律割爱，仅在按语中略加说明，并非漏选。

五、本书入选的文献，不作任何删改，保留庐山真面，以供研究之用。考虑到节约篇幅，有少数文献采用了有定评的古人节本，如《服气精义论》采用宋·张君房的《云笈七签》本，《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》采用清·董德宁的《道贯真源》本等。

六、气功文献流传既久，翻刻传抄，鲁鱼豕亥，较其他古代文献更甚。本书选用的底本，尽可能精好，然而问题还是不少，因此作了大量的校勘工作。为了避免繁琐，校记从略。凡改动之处，必有版本依据，否则宁可存疑，绝不轻易改动。本书所收文献的底本，主要取自下列各书：涵芬楼影印明正统刊本《道藏》、清成都二仙庵刊本《道藏辑要》、无锡丁氏印本《道藏精华录》、中华书局影印《古今图书集成·博物汇编·神异典·静功部》、清集阳楼刊本《道贯真源》、清善成堂刊本《伍柳仙踪》、清平津馆刊本《抱朴子内篇》、海阳书局排印本《大成捷要》、四部丛刊影宋本《老子河上公章句》与影明翻宋本《黄帝内经素问》、清金阊童涌泉刊本《类经》、明世德堂刊本《六子全书》、清浙江书局刊本《二十二子》、明周氏刊本《夷门广牍》、明弦雪居刊本《遵生八笺》、日本江户医学影北宋本《备急千金要方》、清池阳周氏刊本《诸病源候论》、清阮元刊本《十三经注疏》、金陵刻经处刊本《修习止观坐禅法要》及《六妙法门》、清刊本《东坡全集》、《周子全书》、《朱子全书》、《奇经八脉考》（附《本草纲目》内）、《医方集解》、《颐身集》、《寿世青编》、《内功图说》、《易筋经图说》、商务印书馆排印明抄本《说郭》、《文物》（1975年6月号）、杨凝式传世墨迹等。

七、本书入选的气功文献，凡古体、异体、繁体字，均改为今体、正体、简体字，通假字一般不改，并一律加上新式标点，以利阅读，有的还酌情分段，以清眉目。文字改为横排之后，凡原文中指示“左”、“右”位置的字样，一律按例改为“上”、“下”或相应的字样。原书有少量夹注，置于括号内；大量夹注，改用肩码标出，排于〔注〕中。原文文字叙述中未标图号，因重新排版后，图的位置有串动，为使图文照应，在文中加入图号，置于括号内。

八、气功经典著作及重要文献，历代多为之作注解者，本书选择一家有代表性的注释，以供参考，并在按语中简介重要注本，以便研究。如《老子》、《周易参同契》等有从各个不同角度注解者，则选取气功养生家的为主。

九、气功文献中的插图是不可分割的重要内容，往往与文字互相补充发明，本书有意收入较多的篇幅，以备观览玩索。插图大都按原书复制制版，可窥原书之一斑。某些插图原图比较模糊，虽作技术处理或重新绘制，恐难尽如人意，敬请谅解。

十、按语主要简介文献的中心思想、学术特点、学术渊源、后世评价，以及作者生平，也有编者的研究心得、考证结果等，或许对读者会有启发和帮助。

十一、书末附有篇目索引，以利检索。

十二、气功文献长期以来被宗教界所垄断，因此蒙上了种种神秘唯心的色彩。当我们打开这个宝库的时候，既惊叹古代劳动人民的智慧，又惋惜珍宝受了尘垢的玷污。如何进行整理研究，有待于我们今天的努力。本书中一些运用现代科学难以解释的内容，以及某些看来并不妥当的说法，相信读者一定会批判地接受，毋庸编者饶舌。

目

甲

周易(魏·王弼注)	(3)
上经	(3)
下经	(20)
系辞上	(39)
系辞下	(42)
说卦	(44)
序卦	(45)
杂卦	(46)
附: 易图(据《周易本义》)	(46)
河图图	(46)
洛书图	(46)
伏羲八卦次序图	(46)
伏羲八卦方位图	(46)
伏羲六十四卦次序图	(47)
伏羲六十四卦方位图	(47)
文王八卦次序图	(48)
文王八卦方位图	(48)
卦变图	(48)
老子(周·李耳撰 汉·河上公注)	(50)
道经	(50)
德经	(60)
庄子(周·庄周撰)	(73)
养生主	(73)

乙

黄帝内经素问(唐·王冰注)	(117)
上古天真论	(117)
四气调神大论	(119)
阴阳应象大论	(122)

录

编

人间世	(73)
大宗师	(76)
在宥	(78)
刻意	(80)
达生	(81)
列子(周·列御寇撰)	(85)
天瑞	(85)
管子(周·管仲撰)	(88)
内业	(88)
远游(周·屈原撰)	(90)
淮南子(汉·刘安撰)	(92)
精神训	(92)
申鉴(汉·荀悦撰)	(96)
俗嫌	(96)
抱朴子(晋·葛洪撰)	(98)
至理	(98)
释滞	(100)
杂应	(103)
地真	(107)
附: 别旨	(109)
太极图说(宋·周敦颐撰 宋·朱熹注)	(111)
太极图	(111)
太极图说	(111)

编

灵兰秘典论	(127)
附: 刺法论(据《黄帝内经 素问遗篇》节录)	(128)
灵枢经(明·张介宾注)	(129)

经脉	(129)
附：骨空论(据《黄帝内经素问》节录)	(137)
附：刺腰痛篇(据《黄帝内经素问》节录)	(137)
附：经别(节录)	(137)
附：脉度(节录)	(137)
本神	(137)
附：经络图(据《类经图翼》)	(141)
手太阴肺经图	(141)
手阳明大肠经图	(141)
足阳明胃经图	(142)
足太阴脾经图	(142)
手少阴心经图	(143)
手太阳小肠经图	(143)
足太阳膀胱经图	(144)
足少阴肾经图	(144)
手厥阴心包络经图	(145)
手少阳三焦经图	(145)
足少阳胆经图	(146)
足厥阴肝经图	(146)
任脉图	(147)
督脉图	(147)
嵇康集(魏·嵇康撰)	(148)
养生论	(148)
养性延命录(梁·陶弘景撰)	(150)
服气疗病	(150)
导引按摩	(151)
将摄保命篇	(153)
明补	(153)
禁忌	(153)
方便	(153)
化身坐忘法	(154)
胎息法	(154)
影人法	(154)
服紫霄法	(154)
千金要方(唐·孙思邈撰)	(155)

调气法	(155)
存神炼气铭	(157)
(唐·孙思邈撰)	(157)
四言诗(唐·孙思邈撰)	(158)
天隐子养生书	(159)
(唐·司马承祯撰)	(159)
渐门	(159)
斋戒	(159)
安处	(159)
存想	(159)
坐忘	(160)
神解	(160)
坐忘论(唐·司马承祯撰)	(161)
信敬	(161)
断缘	(161)
收心	(161)
简事	(163)
真观	(163)
泰定	(164)
得道	(165)
服气精义论	(166)
(唐·司马承祯撰)	(166)
五牙论第一	(166)
服气论第二	(166)
导引论第三	(169)
符水论第四	(169)
服药论第五	(170)
慎忌论第六	(170)
五脏论第七	(171)
服气疗病论第八	(172)
病候论第九	(173)
东坡全集(宋·苏轼撰)	(175)
上张安道养生诀论	(175)
胎息法	(175)
侍其公气术	(176)
续养生论	(176)
大还丹诀	(177)
龙虎铅汞论寄子由	(177)
道枢(宋·曾慥集)	(180)

真诰篇	(180)
临江仙(宋·曾慥撰)	(183)
保生要录(宋·蒲处贯撰)	(184)
调肢体	(184)
论起居	(184)
闻见录(宋·罗 点撰)	(185)
朱子全书(宋·朱 熹撰)	(186)
调息箴	(186)
载魄抱一说	(186)
三元延寿参赞书	
(元·李鹏飞集)	(187)
神仙救世却老还童真诀	(187)
敬斋先生古今藪	
(元·李冶撰)	(190)
丹田解	(190)
奇经八脉考	
(明·李时珍撰)	(191)

丙

马王堆导引图	(201)
太清导引养生经	(204)
赤松子导引法	(204)
宁先生导引法	(204)
彭祖谷仙卧引法	(206)
王子乔八神导引法	(207)
老子按摩法(唐·孙思邈传)	(210)
五禽戏(汉·华 佗传)	(212)
羨门虎势戏	(212)
庚桑熊势戏	(212)
士成绮鹿势戏	(212)
费长房猿势戏	(212)
亢仓子鸟势戏	(212)
灵剑子(晋·许 逊述)	(214)
导引势	(214)
灵剑子引导子午记	
(晋·许 逊述)	(216)
引导诀	(216)
易筋经(北魏·菩提达摩传)	(217)

八脉	(191)
阴维脉	(191)
阳维脉	(191)
阴跷脉	(192)
阳跷脉	(192)
冲脉	(193)
任脉	(194)
督脉	(194)
带脉	(195)

勿药元论

(清·汪 昂辑)	(196)
调息	(196)
小周天	(196)
金丹秘诀	(197)

大成捷要

(清·赵泰昌传)	(198)
关窍秘诀	(198)

编

韦驮献杵第一势	(217)
韦驮献杵第二势	(217)
韦驮献杵第三势	(217)
摘星换斗势	(217)
倒拽九牛尾势	(217)
出爪亮翅势	(217)
九鬼拔马刀势	(217)
三盘落地势	(217)
青龙探爪势	(218)
卧虎扑食势	(218)
打躬势	(218)
掉尾势	(218)
玄鉴导引法	
(晋·葛 洪传)	(221)
养生方导引法	
(隋·巢元方集)	(222)
风偏枯	(222)
风身体手足不随	(222)
偏风	(222)

风不仁·····	(223)	气淋·····	(234)
风痹·····	(223)	小便数·····	(234)
风湿痹·····	(223)	遗尿·····	(234)
风四肢拘挛不得屈伸·····	(224)	大便难·····	(234)
风痹手足不随·····	(224)	大便不通·····	(234)
风冷·····	(224)	大小便难·····	(234)
风气·····	(225)	肝病·····	(234)
头面风·····	(225)	心病·····	(234)
风头眩·····	(226)	脾病·····	(235)
风癫·····	(226)	肺病·····	(235)
风邪·····	(226)	肾病·····	(235)
虚劳·····	(227)	膀胱病·····	(235)
虚劳羸瘦·····	(227)	五脏横病·····	(235)
虚劳寒冷·····	(228)	腹痛·····	(235)
虚劳少气·····	(228)	腹胀·····	(236)
虚劳体痛·····	(228)	心腹痛·····	(236)
虚劳膝冷·····	(228)	心腹胀·····	(236)
虚劳口干燥·····	(229)	胁痛·····	(236)
虚劳里急·····	(229)	冷热痢·····	(237)
虚劳阴痛·····	(229)	三虫·····	(237)
虚劳阴下痒湿·····	(229)	积聚·····	(237)
风虚劳·····	(230)	症瘕·····	(237)
腰痛·····	(230)	寒疝·····	(237)
腰痛不得俯仰·····	(230)	疝瘕·····	(238)
消渴·····	(231)	痰饮·····	(238)
伤寒·····	(231)	诸饮·····	(238)
时气·····	(231)	癖·····	(238)
温病·····	(231)	诸否·····	(238)
病热·····	(231)	脾胃气不和不能饮食·····	(238)
病冷·····	(232)	呕吐·····	(238)
寒热厥·····	(232)	宿食不消·····	(239)
上气·····	(232)	食伤饱·····	(239)
卒上气·····	(232)	水肿·····	(239)
结气·····	(232)	转筋·····	(239)
逆气·····	(233)	筋急·····	(240)
脚气缓弱·····	(233)	鬼邪·····	(240)
咳逆·····	(233)	卒魘·····	(240)
诸淋·····	(233)	伏尸·····	(241)
石淋·····	(233)	风注·····	(241)

冷注·····	(241)	立春正月节坐功图·····	(255)
蛊毒·····	(241)	雨水正月中坐功图·····	(255)
唾血·····	(241)	惊蛰二月节坐功图·····	(256)
白发·····	(241)	春分二月中坐功图·····	(257)
目风泪出·····	(242)	清明三月节坐功图·····	(257)
目暗不明·····	(242)	谷雨三月中坐功图·····	(258)
目茫茫·····	(243)	立夏四月节坐功图·····	(259)
鼻鼽·····	(243)	小满四月中坐功图·····	(259)
鼻生疮·····	(243)	芒种五月节坐功图·····	(260)
鼻息肉·····	(243)	夏至五月中坐功图·····	(261)
耳聋·····	(243)	小暑六月节坐功图·····	(261)
齿痛·····	(243)	大暑六月中坐功图·····	(262)
齿虫·····	(243)	立秋七月节坐功图·····	(263)
风齿、口舌疮·····	(244)	处暑七月中坐功图·····	(263)
喉痹·····	(244)	白露八月节坐功图·····	(264)
胸痹·····	(244)	秋分八月中坐功图·····	(265)
嗜眠·····	(244)	寒露九月节坐功图·····	(265)
体臭·····	(244)	霜降九月中坐功图·····	(266)
疽·····	(244)	立冬十月节坐功图·····	(267)
瘰癧痿·····	(245)	小雪十月中坐功图·····	(267)
瘰癧·····	(245)	大雪十一月节坐功图·····	(268)
诸痔·····	(245)	冬至十一月中坐功图·····	(269)
诸恶疮、疥·····	(245)	小寒十二月节坐功图·····	(269)
卒被损瘀血·····	(245)	大寒十二月中坐功图·····	(270)
无子·····	(246)	逍遥子导引诀·····	(272)
乳结核·····	(246)	修龄要指·····	
钟离八段锦(唐·钟离权传)·····	(247)	(明·冷 谦撰)·····	(274)
天竺国按摩法·····		四时调摄·····	(274)
(唐·孙思邈传)·····	(249)	起居调摄·····	(275)
婆罗门导引十二法·····		十六段锦法·····	(275)
(明·高 濂传)·····	(250)	赤凤髓·····	
三洞枢机杂说·····	(251)	(明·周履靖辑)·····	(277)
日用导引神仙初地门·····	(251)	神仙导引却病势·····	(277)
左洞真经·····	(252)	华山十二睡功·····	(289)
按摩导引诀·····	(252)	遵生八笺(明·高 濂撰)·····	(295)
神仙起居法·····		胎息铭解·····	(295)
(五代·杨凝式传)·····	(254)	李真人长生一十六字	
陈希夷二十四气导引坐功·····		妙诀·····	(295)
图势(明·高 濂传)·····	(255)	寿世青编(清·尤 乘辑)·····	(297)

十二段动功	(297)
寿人经 (清·汪 畧辑)	(299)
理脾土诀	(299)
理肺金诀	(299)
理肾水诀	(299)
理肝木诀	(299)
理心火诀	(299)
坐功诀	(299)
长揖诀	(300)
导引诀	(300)
延年九转法	
(清·方 开撰)	(301)
第一图	(301)
第二图	(301)

丁

行气玉佩铭	(311)
却谷食气篇	(312)
神仙绝谷食气经	(313)
中山玉柜服气经	
(唐·碧岩先生传)	(315)
录神诫戒序第一	(315)
服气绝粒第二	(316)
胎息羽化功第三	(317)
圣正规法第四	(317)
延陵先生集新旧服气经	
(唐·延陵先生集)	(319)
胎息口诀	(319)
胎息杂诀	(319)
秘要口诀	(320)
用气集神诀	(321)
太清王老口传法	
(唐·脱空王老传)	(322)
说隔结	(322)
初学诀法	(322)
说覆仰法	(322)
服气杂法	(323)
辨肠转数法	(324)

第三图	(301)
第四图	(301)
第五图	(301)
第六图	(301)
第七图	(301)
第八图	(301)
第九图	(302)
全图说	(302)
内功图说 (清·潘 爵辑)	(305)
外功	(305)
内功	(307)
内功正面图	(307)
内功背面图	(307)

编

服气十事	(324)
神息法	(325)
服气问答诀法	(326)
姑婆服气亲行要诀	
问答法	(326)
幻真先生服内元气诀	
(唐·幻真先生撰)	(330)
进取诀	(330)
淘气诀	(330)
调气诀	(330)
咽气诀	(330)
行气诀	(331)
炼气诀	(331)
委气诀	(331)
闭气诀	(332)
布气诀	(332)
六气诀	(332)
调气液诀	(332)
饮食调护诀	(333)
休粮诀	(333)
慎守诀	(334)
服气胎息诀	(334)

诸真圣胎神用诀·····	(335)
御气之法·····	(335)
海蟾真人胎息诀·····	(335)
玄蒟真人胎息诀·····	(335)
袁天纲胎息诀·····	(335)
于真人胎息诀·····	(336)
徐神公胎息诀·····	(336)
烟萝子胎息诀·····	(336)
达磨禅师胎息诀·····	(336)
李真人 (讳子明)	
胎息诀·····	(336)
抱朴子胎息诀·····	(336)
亢仓子胎息诀·····	(337)
元宪真人胎息诀·····	(337)
何仙姑胎息诀·····	(337)
玉云张果老胎息诀·····	(337)
侯真人胎息诀·····	(338)
鬼谷子胎息诀·····	(338)
黄帝胎息诀·····	(338)
陈希夷胎息诀·····	(338)
逍遥子胎息诀·····	(338)
张天师胎息诀·····	(338)
郭真人胎息诀·····	(339)
中央黄老君胎息诀·····	(339)
柳真人胎息诀·····	(339)
骊山老母胎息诀·····	(339)
李仙姑胎息诀·····	(339)
天台道者胎息诀·····	(340)
刘真人胎息诀·····	(340)
朗然子胎息诀·····	(340)
百嶂内视胎息诀·····	(340)
曹仙姑胎息诀·····	(340)
胎息经 (唐·幻真先生注)	(341)
胎息铭·····	(342)
胎息精微论·····	(343)
胎息枢旨要诀·····	(344)

孙真人四季行工养生歌·····	(345)
去病延寿六字法·····	(346)
云笈七签 (宋·张君房集)	(347)
太无先生服气法·····	(347)
墨子闭气行气法·····	(347)
昙鸾法师服气法·····	(348)
达磨大师住世留形内真	
妙用诀·····	(348)
项子食气法·····	(349)
张果先生服气法·····	(349)
申天师服气要诀·····	(350)
王真人气诀·····	(350)
大威仪先生玄素真人	
要用气诀·····	(350)
王说山人服气新诀·····	(351)
嵩山李奉时服气法·····	(351)
中岳郗俭食气法·····	(352)
茅山贤者服内气诀·····	(352)
尹真人服元气术·····	(352)
寿亲养老新书	
(元·邹 铉集)	(355)
太上玉轴六字气诀·····	(355)
擦肾腧穴·····	(356)
修习止观坐禅法要	
(隋·智 顗撰)	(357)
具缘第一·····	(357)
诃欲第二·····	(358)
弃盖第三·····	(359)
调和第四·····	(360)
方便行第五·····	(362)
正修行第六·····	(362)
善根发第七·····	(365)
觉知魔事第八·····	(366)
治病第九·····	(367)
证果第十·····	(369)
六妙法门 (隋·智 顗撰)	(371)

戊

编

阴符经 (唐·李 筌集注)	(383)
老子说五厨经 (唐·尹 愔注) ...	(386)
太上老君清净心经	(388)
太上老君内观经	(389)
太上老君内丹经	(391)
太上老君内日用妙经	(392)
太上老君枕中经	(393)
高上玉皇心印经	(394)
太上纯阳真君了三得一经	(395)
修性直指天元章第一	(395)
立命直指地根章第二	(395)
规中直指元关章第三	(396)
灵宝洞玄自然九天生神章经	(397)
郁单无量天生神章第一	(397)
上上禅善无量寿天生神章	
第二	(397)
梵监须延天生神章第三	(397)
寂然兜术天生神章第四	(397)
波罗尼密不骄乐天生神	
章第五	(398)
洞元化应声天生神章	
第六	(398)
灵化梵辅天生神章第七	(398)
高虚清明天生神章第八	(398)
无想无结无爱天生神章	
第九	(398)
洞玄灵宝定观经	(400)
太清中黄真经	
(唐·中黄真人注)	(401)
内养形神章第一	(401)
食气玄微章第二	(401)
五牙咸恶章第三	(402)
烟霞净志章第四	(402)
百窍关连章第五	(403)
长存之道章第六	(403)
咸美辛酸章第七	(403)

谷实精华章第八	(403)
三虫宅居章第九	(404)
九仙真气章第十	(404)
胎息真仙章第十一	(404)
五藏真气章第十二	(405)
太极真宫章第十三	(406)
九气真仙章第十四	(406)
太微玄宫章第十五	(406)
九行空门章第十六	(406)
六府万神章第十七	(407)
勿泄天神章第十八	(407)
上清黄庭内景经	
(晋·魏华存传	
唐·务成子注)	(408)
上清章第一	(408)
上有章第二	(408)
口为章第三	(409)
黄庭章第四	(409)
中池章第五	(409)
天中章第六	(410)
至道章第七	(410)
心神章第八	(410)
肺部章第九	(411)
心部章第十	(411)
肝部章第十一	(411)
肾部章第十二	(412)
脾部章第十三	(412)
胆部章第十四	(413)
脾长章第十五	(413)
上睹章第十六	(414)
灵台章第十七	(414)
三关章第十八	(415)
若得章第十九	(415)
呼吸章第二十	(415)
琼室章第二十一	(416)
常念章第二十二	(416)

治生章第二十三	(417)
幻影章第二十四	(418)
五行章第二十五	(418)
高奔章第二十六	(418)
玄元章第二十七	(419)
仙人章第二十八	(419)
紫清章第二十九	(420)
百谷章第三十	(420)
心典章第三十一	(420)
经历章第三十二	(420)
肝气章第三十三	(420)
肺之章第三十四	(421)
隐藏章第三十五	(421)
沐浴章第三十六	(422)

己

周易参同契 (汉·魏伯阳撰 后蜀·彭晓注)	(441)
上篇	(441)
中篇	(450)
下篇	(459)
鼎器歌	(463)
古龙虎歌 (汉·阴长生注)	(465)
金碧古文龙虎上经 (宋·王道注疏)	(467)
神室者丹之枢纽章第一	(467)
出阳入阴章第二	(467)
制由王者章第三	(468)
坎离数一二章第四	(468)
刚柔有表里章第五	(469)
变化既未神章第六	(469)
水火各一方章第七	(469)
神室设位章第八	(470)
有无相制章第九	(470)
诀不辄造章第十	(471)
金火者铅也章第十一	(471)
于是玄润光泽章第十二	(472)
玄女演其序章第十三	(473)

太上黄庭外景经 (晋·魏华存撰 唐·务成子注)	(424)
上部经	(424)
中部经	(425)
下部经	(427)
太上黄庭中景经 (金·李千乘注)	(429)
黄庭遁甲缘身经	(435)
肺藏图	(435)
心藏图	(436)
肝藏图	(436)
脾藏图	(437)
肾藏图	(437)
胆藏图	(438)

编

故演作丹意章第十四	(473)
坤初变成震章第十五	(474)
十六转相减章第十六	(474)
乾坤括终始章第十七	(475)
调火六十日章第十八	(475)
发火初温微章第十九	(476)
神室先施行章第二十	(476)
阳气发坤章第二十一	(476)
华盖上临章第二十二	(477)
火炼中宫土章第二十三	(477)
土镇中宫章第二十四	(477)
水土独相配章第二十五	(478)
金德尚白章第二十六	(478)
有无互相制章第二十七	(479)
炼银于铅章第二十八	(479)
银为铅母章第二十九	(479)
壳为金精章第三十	(480)
圆中高起章第三十一	(480)
磁石吸铁章第三十二	(481)
火记不虚作章第三十三	(481)
浮黎鼻祖金华秘决 (汉·葛玄注)	(483)

采金定水章第一	(483)
求真踵息章第二	(483)
神室变化章第三	(483)
坛炉鼎灶章第四	(484)
水火化育章第五	(484)
浮黎清浊章第六	(484)
接气生神章第七	(485)
点化分胎章第八	(485)
十月丹成章第九	(485)
金鼎通玄章第十	(486)
妙香并济章第十一	(486)
服食登真章第十二	(486)
日月玄枢论(唐·刘知古撰)	(488)
还金术(唐·陶植撰)	(490)
上篇	(490)
中篇	(491)
下篇	(491)
还丹内象金钥匙	
(后蜀·彭晓撰)	(493)
黑铅水虎论	(493)
红铅火龙诀	(493)

庚

入药镜(唐·崔希范撰)	
元·王玠注	(513)
钟吕传道集(唐·施肩吾传)	(517)
论真仙第一	(517)
论大道第二	(518)
论天地第三	(519)
论日月第四	(520)
论四时第五	(521)
论五行第六	(523)
论水火第七	(524)
论龙虎第八	(525)
论丹药第九	(526)
论铅汞第十	(527)
论抽添第十一	(528)
论河车第十二	(530)

金丹歌(宋·高先撰)	(497)
易外别传(宋·俞琰撰)	(499)
太极图	(499)
先天图	(499)
先天六十四卦直图	(501)
地承天气图	(501)
月受日光图	(502)
先天卦乾上坤下图	(502)
后天卦离南坎北图	(502)
乾坤坎离图	(502)
天地日月图	(503)
八七九六图	(503)
木火金水图	(503)
乾坤交变十二卦	
循环升降图	(504)
坎离交变十二卦	
循环升降图	(504)
屯蒙二卦反对一升一降图	(505)
既济未济反对一升一降图	(505)
《周易参同契》金丹鼎器药物	
火候万殊一本之图	(506)

编

论还丹第十三	(531)
论炼形第十四	(532)
论朝元第十五	(534)
论内观第十六	(535)
论魔难第十七	(537)
论证验第十八	(538)
灵宝毕法(唐·钟离权撰)	(541)
小乘安乐延年法四门	(541)
匹配阴阳第一	(541)
聚散水火第二	(542)
交媾龙虎第三	(543)
烧炼丹药第四	(544)
中乘长生不死法三门	(545)
肘后飞金晶第五	(545)
玉液还丹第六	(547)

金液还丹第七	(548)
大乘超凡入圣法三门	(550)
朝元第八	(550)
内观第九	(551)
超脱第十	(552)
破迷正道歌(唐·钟离权撰)	(554)
还丹歌(唐·钟离权撰)	(556)
赠洞宾丹诀歌	
(唐·钟离权撰)	(557)
吕祖志(唐·吕岩撰)	(558)
敲爻歌	(558)
窑头坯歌	(559)
赠刘方处士	(560)
直指大丹歌	(560)
谷神歌	(560)
三字诀	(560)
百字碑	(561)
调气诀	(561)
律诗	(561)
渔父词	(561)
入定	(561)
初九	(561)
玄用	(561)
神效	(561)
沐浴	(561)
延寿	(562)

辛

悟真篇(宋·张伯端撰	
宋·翁渊明注)	(577)
七言四韵一十六首	(577)
五言四韵一首	(584)
七言绝句六十四首	(584)
西江月十二首	(597)
又一首	(600)
绝句五首	(600)
读《周易参同契》	(601)
赠白龙洞刘道人歌	(603)

瑞鼎	(562)
活得	(562)
灿烂	(562)
炼质	(562)
神异	(562)
知路	(562)
朝帝	(562)
梦江南九首	(562)
步蟾宫	(563)
满庭芳	(563)
沁园春	(563)
还丹口诀歌(唐·马湘撰)	(565)
金石诰(唐·马湘撰)	(566)
还丹赋(五代·刘操撰)	(567)
还丹破迷歌	
(五代·刘操撰)	(568)
至真诀(五代·刘操撰)	(569)
洞元子内丹诀	(570)
坎宫篇	(570)
离宫篇	(570)
既济篇	(571)
鸛鹄天(宋·范仲淹撰)	(572)
简易内丹术(宋·李博撰)	(573)
上篇	(573)
下篇	(573)

编

石桥歌	(604)
金丹四百字(宋·张伯端撰)	(605)
玉清金笱青华秘文金宝内炼	
丹诀(宋·张伯端撰)	(607)
心为君论	(607)
神为主论	(608)
气为用说	(608)
精从气说	(608)
意为媒说	(609)
坎离说	(609)