

· 中华传统养生丛书 ·

氣功精華集

李远国 编著

巴蜀书社

二十世紀中國文學研究

龍之精神

——

龍之精神

· 中 华 传 统 养 生 丛 书 ·

气 功 精 华 集

李 远 国 编 著



巴 蜀 书 社 一 九 八 八 年 · 成 都

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 300千

1987年9月第一版

1988年6月第二次印刷

印数： 39,690—89,690

书号：17329·47

定价：3.05元

ISBN 7—80523—049—8/2·3

《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傅会之论所误；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，不同时代，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。

序 一

气功之为学，由来已久；气功之应用，与日俱兴；气功祛病健身之效，已为人所共赞；有关气功之论述，亦不断问世。然能从我国浩如烟海之古文献中撷其精粹，阐其奥理，以助广大气功爱好者学习研讨之作，则尚属少见。远国自学成才，勤学契真，对气功之研究，日渐深入，其辑注《气功精华集》，广征博引，选真集粹，尤见识深而功力厚。嘉哉斯编，利人炼己，功德无量！

书中《炼养功法》七十一篇，《治病功法》三十五篇，《气理气论》二十六篇，《诗词歌赋》三十五篇，选中华传统丹诀一六七篇为一集，可谓古功观止矣。

其尤可贵者，《著作简介》（第五章）列述诸著作作者及其内容，便参考研学之探寻；《名词汇释》（第六章）深入浅出，导初真入门，普及民人，亦见其用功之勤。

吾读此稿毕，知后生尤起于前人。因序书曰：

全民族气节，保文化精真。

运用之妙，读者自知。龙之传人，龙跃必真。

蜀海多大隐，必有教正焉。

青城 王家祐

一九八五年端午

序 二

在这人类将要步入二十一世纪——生命科学世纪的前夕，气功这门古老的科学，开始脱去玄学的外衣，穿过历史幽深的长廊，迈进了现代科学的殿堂。

近年来，我国科学家运用现代仪器多次探测到气功之“气”的物质性，为气功科学化奠定了基础。大量的临床实践证明，气功在治病祛疾、保健强身、提高智力等方面是确实有效的。它是我国人民在与大自然和疾病作斗争的过程中，运用一些特殊的手段、方法，采取自我身心锻炼的方式，对生命过程实行自我调节、自我控制、使人健康长寿的一门科学。

从哲学的角度说，气功理论包括了我国几千年来人民实践经验的总结，是有实践依据的。中医对人体的理论和自古以来儒、释、道三家修身养命的学说，都是气功理论的基本素材。但是，限于时代的条件，它们都不能说是现代意义的科学，只能说是事实和臆想猜测相混合的一种自然哲学。因此，以马克思主义哲学为指导去整理它，使它成为真正科学的哲学，这就是今天历史赋予我们的任务。

我国古代气功书籍浩如烟海，仅道家《道藏》中就收有六百多种，何况还有佛家的禅定之学和儒家的性命之说。整理并用现代语言阐述气功理论，发掘优良功法，是一件工作量极大的研究

工作。它不仅要求研究者有较高的古代汉语、医学、文化水平，并且还应具备相当的马克思主义哲学素养。这就要求我们的科学工作者作出重大努力，担负起这项艰巨而有意义的任务。

李远国同志在从事哲学、道教的研究工作中，几年来收集整理了大量的气功文献，在此基础上编写了这册书，在某种程度和一定意义上可以说，填补了目前国内在古气功理论，文献研究方面的空白。可以相信，它将有助于我国气功科学与人体科学的研究。

刘平斋

一九八五年六月

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 宋钐尹文静定法…………… (45)

- 十三 老君内观法····· (46)
- 十四 华阳子内观法····· (46)
- 十五 涓子内想法····· (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 玄葫真人胎息诀····· (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 朗然子胎息诀····· (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	服气疗病法	(76)
二	夜卧治病法	(77)
三	漱咽除痼法	(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	运气疗病法	(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	治腰背病法	(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 诗词歌赋编

一	陌上桑	魏 曹 操 (138)
二	游仙诗	晋 郭 璞 (139)
三	调息偈	隋 智 顓 (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	叔德與 (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	陈 抟 (148)
十一	《還元篇》一首	宋	张无梦 (149)
十二	《还原篇》三首	宋	石 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 清净散人 (160)
- 三四 养丹……………金 清净散人 (161)
- 三五 《无根树》词三首……………明 张三丰 (161)

第五章 著作简介编

- 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)