

YX168/23

前 言

本书辑录自《道藏》、《四库全书》、《古今图书集成》及其他道家秘典。内容涉猎较广，其中多为历代高人摄生实践之经验总结，颇多秘法窍奥，是当今有志于气功培养者必读之要籍。

我们在编选过程中，除个别属于节录外，绝大部分均保持了原有面貌。这也决定了不能按内容分类，只能按成书时间先后排列。关于各篇章的断句校点，力求准确无误。当然也可能有所疏漏，望读者指正。

王西平 王永康

1990. 9. 20

目 录

太上保真养生论.....	(1)
太上养生胎息气经.....	(4)
六时阳法.....	(4)
上清气秘法.....	(5)
上清法.....	(6)
检时含景补泻图.....	(7)
肺脏图.....	(7)
心脏图.....	(8)
肝脏图.....	(8)
脾脏图.....	(8)
肾脏图.....	(9)
胆脏图.....	(9)
抱朴子养生论.....	晋·葛洪 (11)
握养枕中方.....	唐·孙思邈 (13)
自慎.....	(13)
仙经禁忌.....	(16)
仙道忌十败.....	(16)
仙道十戒.....	(16)
学仙杂忌.....	(17)
导引.....	(18)
行气.....	(18)
守一.....	(20)

太清存神炼气五时七候诀	(20)
保生铭	唐·孙思邈 (24)
养生辨疑诀	唐·施肩吾 (25)
太清养生篇	宋·曾慥辑 (28)
上篇	(28)
下篇	(35)
说戒	宋·张君房辑 (45)
说百病	(45)
崇百药	(47)
初真十戒	(49)
清戒	(51)
杂修摄	宋·张君房辑 (53)
明补	(53)
禁忌	(53)
方便	(54)
化身坐忘法	(55)
胎息法	(55)
影夫	(56)
眼紫霄法	(56)
《至言总·养生篇》	(56)
《至言总·禁忌篇》	(59)
玄鉴导引法	(62)
按摩法	(64)
食气法	(64)
食气绝谷法	(65)
摄生消息论	元·丘处机 (67)

春季摄生消息	(67)
1. 肝脏春旺	(68)
2. 相肝脏病法	(69)
夏季摄生消息	(69)
1. 心脏夏旺	(70)
2. 相心脏病法	(71)
秋季摄生消息	(71)
1. 肺脏秋旺	(72)
2. 相肺脏病法	(73)
冬季摄生消息	(74)
1. 肾脏冬旺	(75)
2. 相肾脏病法	(76)
导引却病歌诀	明·高濂 (77)
去病延年法	明·高濂 (84)
六字法	(84)
养心坐功法	(86)
养肝坐功法	(86)
养胆坐功法	(86)
养脾坐功法	(87)
养肺坐功法	(87)
养肾坐功法	(87)
长生胎元神用经	野人郎峰 (89)
保生要录	蒲虔贯 (99)
养神气门	(99)
调肢体门	(99)
论衣服门	(100)

论饮食门.....	(101)
论居处门.....	(102)
药枕方.....	(102)
论药食门.....	(103)
1. 辨服金石	(103)
2. 果类	(104)
3. 榴梨类	(104)
4. 谷并菜类	(105)
5. 肉类	(105)
卫生歌 (并序)	(107)
养生咏玄集.....	(115)
荣卫气.....	(115)
1. 荣气	(116)
2. 卫气	(116)
魂魄.....	(117)
1. 魂	(118)
2. 魄	(118)
谷神.....	(119)
1. 谷	(119)
2. 神	(120)
返本還元.....	(121)
神与气合.....	(121)
抱一.....	(122)
胎息.....	(123)
自然.....	(124)
龙虎.....	(124)

炼阳销阴.....	(125)
上丹田.....	(126)
中丹田.....	(126)
下丹田.....	(127)
重玄.....	(128)
阴丹.....	(128)
玄关.....	(129)
玄珠.....	(130)
玄牝门.....	(131)
1. 玄门.....	(131)
2. 牝门.....	(132)
绝利一源.....	(132)
心.....	(133)
性.....	(133)
法.....	(134)
养生篇	(136)
胎息秘要歌诀	(151)
闭气.....	(151)
布气.....	(151)
六气.....	(152)
调液.....	(152)
饮食所宜.....	(153)
饮食杂忌.....	(153)
休粮.....	(154)
慎守.....	(154)
九载功变.....	(155)

摄生要录	(156)
喜乐.....	(156)
忿怒.....	(156)
悲哀.....	(156)
思虑.....	(157)
忧愁.....	(157)
惊恐.....	(157)
憎爱.....	(157)
视听.....	(158)
疑惑.....	(158)
谈笑.....	(158)
津唾.....	(159)
起居.....	(159)
行立.....	(159)
坐卧.....	(159)
洗沐.....	(160)
栉发.....	(160)
大小腑.....	(160)
衣.....	(160)
食.....	(161)
旦暮.....	(161)
诸家功法集锦 (二十三则)	(162)
上士修行炼气诀.....	(162)
茅山贤者服内气诀.....	(163)
胎息根旨要诀.....	(164)
胎息杂诀.....	(165)

尹真人服元气术	(166)
服元气法	(168)
胎息口诀 (并序)	(170)
初学诀法	(172)
说覆仰法	(172)
服气杂法	(173)
辨肠转数法	(175)
神息法	(176)
太上传西王母握固法	(177)
吕真人小成导引法	(177)
存想咽气	(178)
明耳目诀	(178)
用气集神诀	(179)
服五方灵气法	(180)
中岳郗俭食气法	(182)
十二月服气法	(183)
三一服气法	(183)
服三气法	(184)
延陵君炼气法	(184)

太上保真养生论

立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。然则天地之大，人之最灵，法阴禀阳，莫重于性命。故二象并设，四序推迁，人处其间，倏然如电。每一思至，黯然销魂。生不再来，逝不可复。必须启悟耳目，陶冶心灵，荡涤烦邪，宣引荣卫，未有不由学而能成其器，不由习而能利其身者哉！是以真人常曰：“吾非自然，乃学而得之。故我求道，无不受持。千经万术，唯在志心也。”

老君曰：“天地降精，阴阳布化万物以生，弃其夙业，分灵道一，总合万机。”且人之受生始，一月为胞精血凝也；二月为胎形兆胚也；三月为阳神，为三魂动以生也；四月为阴灵，为七魄静镇形也；五月五行分藏，以安神也；六月六律定六府，用资灵也；七月七精七窍，以通光也；八月八景神具，降真灵也；九月宫室罗布，以定生也；十月气足，万象成也。

太一玄真在头，曰泥丸君。总众神，统百灵，以御邪气，陶其万类，以定真元。是知修真静，守恬和，可保长生也。真人曰：“神强者长生，气强者短寿。柔和畏威，神强鼓怒，骋志气强。”

凡人，才所不至而极思之者，则志伤也；力所不胜而极举之者，则形伤也；谋所不至而极图之者，则智伤也；势所不加而极忿之者，则气伤也。积忧不已魂神衰，积恶不已魄

神散。喜怒过多，神不归室；爱憎无定，神不守形。汲汲所欲神则烦，切切所思神则败。久言久笑心气伤，久坐久立筋骨损。寝寐失时肝胆伤，跳走暴喘胃腑伤，喧呼诟怒胆气伤。故阴阳不交则疮疣生，房室不节则劳瘵发。且人生在世，久远之期不过三万余日，岂无一日行修补，岂无一日有损伤？徒责神之不守，体之不康，亦犹却行而望速及前侣，岂可得尔？

所以，养生之要，睡不及远，行不及骤，耳不久听，目不久视，坐不至疲，卧不至倦。先寒而后衣，先热而后解。不欲极饥而便食，食戒过饱；不欲极渴而便饮，饮戒过多。食若过饱则症块成^①，饮酒过多则痰癖聚。不欲甚逸^②，不欲甚劳，不欲出汗淋漓，不欲冒风嘘吸。醉中不欲奔车，饱时不欲走马。不欲多啖生冷，不欲饱食肥鲜。不欲饮酒了当风，不欲沐发后露脑。冬莫极温，夏莫极凉。冬极温则春有狂疫生，夏极凉则秋有疟痢发。不欲卧露星月下，不欲饥临尸枢间。不欲睡中动扇，不欲露头而食。冲大热莫饮冷水，凌大寒莫逼炎炉。新沐莫犯猛风，至饥莫冒重雾。且五味入口不可令偏，多酸伤脾，多甘伤肾，多辛伤肝，多咸伤心，多苦伤肺。此皆浊其神魂，乱其五脏。亦未必当时便损于人，但于久后积衰败尔。伐人之命，甚于斤斧；蚀人之性，猛于狼虎。盖缘兆应五行，潜通四运。源其迹而不谬，究其理而益佳。宜深慎之，以全其真也。

不饥而强食，不渴而强饮，并招其损矣。不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。体欲常劳，食欲常少。劳勿至极，少勿至虚。冬则朝莫令空心，夏则夜莫令饱食。春夏惟须早起，秋冬却要晚眠。早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后。心源澄则真灵守其位，气海静则邪物去其身。行诈伪则神悲，行谄

佞则神沮。妒忌于人当减算^③，杀害于物必伤年。行一善则魂神欣，搆^④一恶则魄神喜。魂欲人生，魄欲人死。是以心为五脏君，气为百骸使。君欲安静，无为使欲流行不滞。所以起卧依四时，慎其早晚之候；服食调六腑，适其冷热之宜。动以太和为马，通以玄寂为车。四肢烦劳则偃仰以导之，心胸壅塞则吐纳以宣之。杜其病源，常施补泻之术；除其邪气，每存默默之机。是以忍怒以凌阴，抑喜以助阳。泥丸君欲得多栴^⑤，天鼓欲得常鸣。目不厌临，津不厌咽；心不厌顺，气不厌和。若能如此修习不废，则可饵草木之药，先治其损，精勤不已，然后消铄金石，固其真。此乃摄生有条贯，保寿有津涯。实为补养之妙门，延驻之玄说。若乃恣情快意于驰骋之上，劳神役思于巧伪之间，重其货财，耽其宠乐，不营保护之术，不务慎守之规，须臾气竭在忿竞之前，形枯于声色之际。以此观之，足甚省悟。盖不知心源静则神魂安，嗜欲兴则真灵溃。焦然戚戚之志，劳其役役之躯。救火蒸薪，良可叹也！是故真人乃作《颂》曰：

淡薄不亲，狂荡是邻；
纵不殒身，亦能败神。
败神失真，伤残之因；
伤残之因，岂虚言哉！

注释：

- ①症：即症结，“症块”，犹言结块。
②欲：要。甚：过。
③算（suàn）：通“算”。计数，引申为数。这里指寿数。与下句之“年”同意。“年”即年寿。
④搆：通“构”。图谋，引申为作。
⑤栴（zhì，旧读 jiē）：梳。

太上养生胎息气经

《上清道德》并《黄庭经》养生要集，人能依此，去万病，通上清神仙。凡服气法，存心如婴儿在母胎，十月成就，筋骨和柔，以冥心息念和气，自至呼吸，如法咽之，不饥，百毛孔开，入息，不拥滞。常取六阳时食生气，气力日增。

六阳时法

夜半子时服九九八十一；
平旦寅时服八八六十四；
食时辰时服七七四十九；
正中午时服六六三十六；
脯时^①申时服五五二十五；
黄昏戌时服四四一十六。

夫服气，舌须玄玄，须依门户出入。鼻为天门，服气魂魄归天门；口为地户，服气魂魄归地户。《黄庭经》曰：“百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，玉池清水灌灵根，子能修之补命门。”欲获长生从鼻入口出，即为顺气。修依此，真心不辍，下却三尸，舍荣去爱，日渐成功，然始近道。

凡真人，本性幽闲，用心清雅，发言合道，心行无瑕，漱咽灵津，腹中百味自足。通三焦，理正气，气自周遍，大通

五脏，骨髓坚溢。

夫道为万气之主。道者，气也。气为精门。人若守精，如屋有人，其量百世；人若无精，如屋无人，祸及其世。气者保于精。精者，气也。精气两全，是曰真人。人有三丹田：上丹田，泥丸脑，赤帝子卿，字元先；中丹田，心，真人光坚，字子丹；下丹田，婴儿，谷玄，字元阳子。气，精门也。三宫各有三神，神舒气漏，气漏精泄，精泄即神丧。精者妙物，真人长生根。长生根者，气之位。精全气全，精泄气泄，唯精与气，须保全真。先贤至道，爱气保精，而能长生。

夫色动于情，制不自由，安能固哉？此一倾危，如山崩海竭。山者气之宝。宝者，贤也。贤为命根，根无精则叶萎，叶萎则枝朽，枝朽则身枯矣。思欲再生，焉能救也？

凡人气为阴，出气为阳，此二者服日月精华。气者虚无，虚无者自然无为，无为者心不动也。外无求内，自然安静。安静则神定，神定即气和，气和即元气自至，元气自至即五脏滋润，五脏滋润即百脉通流，百脉通流即津液上应，津液上应即不思五味，无饥渴，延年却老，气化为血，血化为髓。一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，为真人，炼九还，已通神仙玄妙，不可具载。

上清气秘法

东方青牙。（青牙者肝。）服食青牙，饮以朝华。（朝华，上齿根也。）以舌表抵唇，漱而咽之。南方朱丹。（朱丹者心。）服食朱丹，饮以丹池。（丹池者，下齿根。）以舌表搅齿根，漱

而咽之。西方明石。（明石者肺。）服食明石，饮以灵液。（灵液者，唇里津。）以舌搅齿七匝，漱而咽之。北方玄滋。（玄滋者肾。）服食玄滋，饮以玉饴。（玉饴者舌。）以鼻导引，元气入口，呼吸而咽之。中央戊己，昂昂太山。（太山者，守精也。）服食精气，饮以醴泉。（醴泉在齿根玄膺前，华池在舌本下，一名玉英，又名金梁。）已上漱而咽之，各三通也。

凡服气法，常以夜半子时、寅时起，正衣冠，以金梁叩玉英，调华池，漱醴泉及灵液，缩鼻还之，上至头，下引入口中，变为玉泉，引气至于舌根，咽而送之，令喉中鸣，腹中鸣；引气入丹田，如儿生能啼，谓长生根也。饥食自然气，渴饮华池浆，使长饱也。

上 清 法

精是吾神，气是吾道。蓄精养神，饮气芳香，谓婴儿在胞中，幽隐握固，阴成其形，谓炼精补脑，一名炼形。漱满精液，口中五味皆至，朝食阳，暮食阴，五脏生灵芝玉英。视人从表知里，神仪清朗，须仰排水藏，覆排食藏。次倚壁翘一足，拳两手，以舌搅口中，候精液满口，即想气咽入脐至脚为度，彻视肠胃。指能吹灯，谓九九八十一天地之终始。能炼九还，即血化为精，精化为筋，筋化为玉，玉变仙骨。

此得自然目视千里，得之为身之秘宝，延年却老，乘云驾鹤，登仙可翘足而待之。非其气象不合道者勿传。谓泄漏灵文，传之非道，九族受殃。

凡咽气用力，闭口举舌，令舌下空，名咽元气。日日减食，朝朝进气，时时饮好酒一杯。谓初学入，天地之间，圣

人在其中得其道也，不智、不道、不仁在其中得其殃。立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。天地含精，万物化生，道不可以情求，不可以语诘。万物任天，归乎自然矣。

检时含景补泻图

圣人欲得长生，房中之事能杀人。我命在我。有万病者，皆由恣意，不知保惜。今人唯知服药，不知爱保精髓。保精髓者，以致延命。饮玉泉，即玄液也。禀八尺之质，含万有之心。生命之器，灵秘长生之术，如宝守之，安神炼形，履水不溺，入火不焚。谓气运于内，神应于外。陶炼五脏，吐纳补泻真元。

肺 脏 图

（用咽为泻，呼为补。）

夫肺，兑之气，金之精，其色白。肺主魄，化为玉童，长七寸，白兽，其神存，其形全。肺合大肠，上主鼻。多怖惧，魄离肺也，不耐寒。肺薄，颜色鲜白，肺无它病。大肠鸣，气拥也，频嘘不祥。肺主七宫京门。立秋日平旦，面正西坐，鸣天鼓七通，饮玉泉浆三咽，瞑目正思，兑宫白气入口，吞之三，则意神安，百邪不能殃，兵刃不能害，延年益寿，谓补泻神气，安息灵魄。

心 脏 图

(用呵为泻，嘘为补。)

夫心者，离之气，火之精，其色赤。其神朱雀，化为玉女，长八寸。欲安其神而全其形，合乎中和。心合小肠，主血脉，上主舌。血拥，惊，舌不知味，心乱，多嘘。心主九宫惊门，和而形全。立夏日平旦，而向南端坐，叩金梁九通，漱玄泉三咽，精思注想，吸离宫赤气入口，三吞，以补灵府，离玉女。神平体安，百殃不害，神至灵也。

肝 脏 图

(用嘘为泻，吹为补。)

夫肝，震之气，木之精，其色青。肝主魂，其神如龙，化为二玉童（一青，一黄），各长七寸，一负龙，一持玉浆。欲安其龄，合乎太清。肝合乎腠理，上主目，目热肝伤也。肝主春，用事含春精气，万物繁茂，顺阳之道。立春日常以寅时，面向东平坐，叩齿三通，闭气七息，吸震宫青气，三吞之，致二童，肝养精之妙也。

脾 脏 图

(用呼为泻，呵为补。)

夫脾者，坤之气，土之精，其色黄，像覆盆。其神如凤，化为玉女，长六寸，合太阴。上主口，颜色湿润，无它也。脾

无定位，寄王^②四季。各一十八日清旦，正坐，中宫禁忌五息，鸣天鼓七，吸中宫黄气入口吞之，饮玉醴以致其妙。入禀天道，经营正气，守我房中之精，保命得长生。存想华池饮玉液，和气相胜，百脉调畅，闭息精源，含真却老，此名守真长生秘诀。

肾 脏 图

(用吹为泻，咽为补。)

夫肾主精坎之气，其色黑，其像圆。一名而曲。其神如白鹿，化为玉童，长一尺。万物治其精、顺其志、全其真、合乎太清。肾合骨，上主耳。腰不能伸，肾冷。立冬日面北向，平旦坐，鸣金梁五通，饮玉泉三，吸玄宫黑气吞之，以致玉童之僕。神和体平，而能长生矣。

胆 脏 图

(用嘻为泻，嘘为补。)

夫胆，金之精，水之气，其色青。其神如龟，化为玉女，长一尺，其神勇。胆合膀胱，颜貌青，无其它。常以孟月端坐，正思北玄，吸黑气入口，九吞，饮玉泉之浆，气之致也。

喜怒损性，哀乐伤神；神伤侵命，损性害生。养性以生气，保神以安心，气平体和，精全心逸。此炼真秘言，灵宝长生之诀。

夫气为身之主，主之者守精。精是身之至道，通神仙。精是命根，保精重气而能长生，道之宗也。人自失道，非道失

人。凡服气，静室安坐，寂然瞑目，努腹鼓腮，令气满口，即气肠开，叩齿咽之，九下为一息。春夏服冷气，秋冬服暖气。每夜至五更，即以两掌掩口，着力掌中，取津液拭摩，面皮光泽。时时含枣蜜汤助之。日日减食，朝朝进气，气即易成。

凡修行，切勿令人知，人知即我生，我生即名至，名至即祸来，祸来即不安。至道性余，至静则廉，知之修炼，谓之正真。玉不琢不成器，人不学不知道。水性不杂即清，不动即平，谓之真性抱一。闲旷寂然，外无内虚。至道无为，无所不为。虚无合体，自然合真，湛然长久。

夫大道，法天象地，古人述古，从凡人圣而变仙骨。呼吸阴阳，胎息日月，闭口含虚，合口上下，灵液自至，徐徐咽之。学道之人服气，犹如世人思食，道即成矣。道法内修，可保全形；全道安神。仙道有异；真人至道，道自依人；人能弘道，非道弘人；气道高妙，而获长生。凡咽气，皆连三咽，二千一湿。干谓云行，湿谓雨施。顺天之道，鼻引气，魂魄归天门；口嗜五味，魂魄归地户。又云：鼻通玉池上清，口通人门太和。漱满灵液，五脏清爽。玄妙之道，不遗万物。万物自生，气为百行。自成气之道。道，其生也，若劳；其死也，若休。面不休曰弊，精用不已曰劳，劳即竭，竭即死。所谓纯一而不杂，静一而不变，此养道气之至。纯素之道，与神为一。一，真人所谓“自然气可以和六腑，宁心神，使得长生”。

此文不死之道。子有仙相，得吾气经。内有黄庭真人、中华玉女、扶桑大帝君，得之镂金书、炼真之秘言焉。

注释：

①脯（bū）：黄昏时，即申时。

②王（wàng）：通“旺”。

抱朴子^①养生论

晋·葛洪

抱朴子曰：“一人之身，一国象也。胸腹之设，犹宫室也；支体之位，犹郊境也；骨节之分，犹百官也；腠理之间，犹四衢也；神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故至人能治其身，亦如明主能治其国。

“夫爱其民，所以安其国；爱其气，所以全其身。民弊国亡，气衰身谢。是以至人上士，乃施药于未病之前，不追修于既败之后。故知生难保而易散，气难清而易浊。若能审机权，可以制嗜欲，保全性命。

“且夫善养生者，先除六害，然后可以延驻于百年。何者是耶？一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰除佞妄，六曰去沮嫉。六者不除，修养之道徒设尔。盖缘未见其益，虽心希妙道，口念真经，咀嚼英华，呼吸景象，不能补其短促。诚缘舍其本而忘其末，深可诫哉！所以保和全真者，乃少思、少念、少笑、少言、少喜、少怒、少乐、少愁、少好、少恶、少事、少机。夫多思则神散，多念则心劳，多笑则脏腑上翻，多言则气海虚脱，多喜则膀胱纳客风，多怒则腠理奔血，多乐则心神邪荡，多愁则头鬓焦枯，多好则志气倾溢。多恶则精爽奔腾，多事则筋脉干急，多机则智虑沉迷。斯乃伐人之生甚于斤斧，损人之命猛于豺狼。

“无久坐，无久行，无久视，无久听。不饥勿强食，不渴勿强饮。不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。体欲常劳，食

欲常少。劳勿过极，少勿至饥。冬朝勿空心，夏夜勿饱食。早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后，心内澄则真神守其位，气内定则邪物去其身。行欺诈则神悲，行争竞则神沮。轻侮于人当减算，杀害于物必伤年。行一善则魂神乐，构一恶则魄神欢。（魄神乐死，魂神好生。）常以宽泰自居，恬淡自守，则身形安静，灾害不干，生录必书其名，死籍必削其咎。养生之理，尽于此矣。至于炼还丹以补脑，化金液以留神，斯乃上真之妙道，盖非食谷啖血者越分而修之，万人之中，得者殊少，深可诫焉。

“老君曰：‘存吾此道，上士全修延寿命，中士半修无灾病，下士时修免夭横，愚者失道摈^②其性。’其斯之谓欤！”

注释：

①抱朴子，东晋葛洪著《抱朴子》，分内外篇。内篇二十卷，谈“神仙方药”、“养生延年”之事；外篇五卷，评论“人间得失”，反映了作者内神仙、外儒术的思想。葛洪又自号“抱朴子”。

②摈（bìn）：同“屏”。排斥，舍弃。

摄养枕中方

唐·孙思邈^①

夫养生缮^②性，其方存于卷者甚众。其或幽微秘密，疑未悟之心。至于澄神内观，游玄采真，故非小智所及。常思所寻，设^③能及之而志不能守之，事不从心，术即不验。诚由前之误，交切而难遣。摄卫^④之道，賒远而易违。是以混然同域，绝而不思者也。嵇叔夜^⑤悟之大得；论之未备；所以将来志士，览而惧焉。

今所撰录，并在要典。事虽隐秘，皆易知易为，以补斯阙。其学者不违情欲之性而俯仰可从，不弃耳目之玩而顾盼可法。旨约而用广，业少而功多。余研核方书，盖亦久矣。搜求秘道，略无遗余。自非至妙至神，不入兹录。诚信诚效，始冠于篇，取其弘益，以贻后代。苟非其道，慎勿虚传；传非其人，殃及三世。凡著五章，为一卷，与我同志者，宝而行之云尔。

自 慎

夫天道盈缺，人事多屯^⑥。居处屯危，不能自慎而能克济者，天下无之。故养性之士，不知自慎之方，未足与论养生之道也。故以自慎为首焉。

夫圣人安不忘危，恒以忧畏为本。营无所畏忌则庶^⑦事隳坏。《经》曰：“人不畏威则大威至矣。”故以治身者，不以忧

畏，朋友远之；治家者，不以忧畏，奴仆侮之；治国者，不以忧畏，邻境侵之；治天下者，不以忧畏，道德去之。故忧畏者，生死之门，礼教之主，存亡之由，祸福之本，吉凶之元也。是故仕无忧畏则身名不立，农无忧畏则稼穡不滋，工无忧畏则规矩不设，商无忧畏则货殖不广。子无忧畏则孝敬不笃，父无忧畏则慈爱不著，臣无忧畏则勋庸不达，君无忧畏则社稷不安。养性者失其忧畏，则心乱而不治，形躁而不宁，神散而气越，志荡而意昏，应生者死，应死者亡，应成者败，应吉者凶。其忧畏者，其犹水火不可暂忘也。人无忧畏，子弟为勍^⑥敌，妻妾为寇仇。是以太上畏道，其次畏物，其次畏人，其次畏身。故忧于身者不拘于人，畏于己者不制于彼，慎于小者不惧于大，戒于近者不悔于远。能知此者，水行蛟龙不得害，陆行虎兕不能伤，处世谤讟^⑦不能加。善知此者，万事毕矣。

夫万病横生，年命横夭，多由饮食之患。饮食之患，过于声色。声色可绝之逾年，饮食不可废于一日。为益既广，为患亦深。且滋味百品，或气势相伐，触其禁忌，更成沉毒。缓者积年而成病，急者灾患而猝至也。

凡夏至后迄秋分，勿食肥膩饼臙^⑧之属。此与酒浆瓜果相妨。或当时不觉即病，入秋节变生多诸暴下，皆由涉夏取冷太过，饮食不节故也。而或者以病至之日，便为得病之初，不知其所由来者渐矣。欲知自慎者，当去之于微也。

夫养性者，当少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少者，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形劳，多语则气争，多笑则伤脏，多愁则心慑，多乐则意溢，

多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，丧生之本也。唯无多无少，近乎道也。故处士少疾，游子多患，繁简之殊也。是故田夫寿，膏粱^①夭，嗜欲多少之验也。故俗人竞利，道士罕营。夫常人不可无欲，又复不可无事，但约私心，约狂念，靖躬损思，则渐渐自息耳。封君达云：“体欲常劳，食欲常少；劳勿过极，少勿过虚。”恒去肥醲，节咸酸，减思虑，损喜怒，除驰逐，慎房室。春夏施泻，秋冬闭藏。又鱼脍生肉，诸腥冷之物，此多损人，速宜断之，弥大善也。心常念善，不欲谋欺诈恶事，此大辱神损寿也。

彭祖曰：“重衣厚褥，体不堪苦，以致风寒之疾；甘味脯腊，醉饱饜饾，以致疝结之病；美色妖丽，以致虚损之祸；淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之惑；驰骋游观。弋猎原野，以致发狂之迷；谋得战胜，取乱兼弱，以致骄逸之败。”斯盖圣人戒其失理，可不思以自勸^②也？

夫养性之道，勿久行、久坐、久听、久视，不强食，不强饮，亦不可忧思、愁哀。饥乃食，渴乃饮，食止，行数百步，大益。入夜勿食，若食即行约五里，无病损。日夕有所营为，不住为佳。不可至疲极，不得大安无所为也。故曰“流水不腐，户枢不蠹”，以其劳动不息也。

想尔（想尔盖仙人名。）曰：“勿与人争曲直，当减人算寿^③。”若身不宁，反舌塞喉，嗽漏咽液无数，须臾即愈。道人疾，闭目内视，使心生火，以火烧身，烧身令尽存之，使精神如仿佛，疾即愈。若有痛处，皆存其火烧之，秘验。

仙经禁忌

凡甲寅日，是尸鬼竞乱、精神躁秽之日，不得夫妻同席，言语面会，必当清净，沐浴不寝，警备也。

凡服药物，不欲食蒜、石榴、猪肝、犬肉。

凡服药，勿向北方，大忌。

凡亥子日，不可唾，减损年寿。

凡入山之日，未至百步，先却百步，足反登山，山精不敢犯人。

凡求仙，必不用见尸。

又忌三月一日，不得与女人同处。

仙道忌十败

一勿好淫，二勿为阴贼凶恶，三勿酒醉，四勿秽慢不净，五勿食父命本命肉，六勿食己本命肉，七勿食一切肉，八勿食生、五辛，九勿杀一切昆虫、众生，十勿向北大小便，仰视三光。

仙道十戒

勿以八节日行威刑，勿以晦朔日怒，勿以六甲日食鳞甲之物，勿以三月三日食五脏肉、百草心，勿以四月八日杀伐树木，勿以五月五日见血，勿以六月六日起土，勿以八月四日市附足之物，勿以九月九日起床席，勿以八节日杂处。

学仙杂忌

若有崇奉六天及事山川魔神者，勿居其室，勿食其馔。

右以上忌法，天人大戒。或令三魂相嫉，七魄流竟；或胎神所憎，三宫受恶之时也。若能奉修则为仙材，不奉修失禁，则为伤败。

夫阴丹内御房中之术，七九朝精吐纳之要，六一回丹雄雌之法，虽获仙名，而上清不以比德；虽均至化，而太上不以为高。未弘至道，岂睹玄罔^①？勿亲经孕妇女。时酹^②华池，酣畅自乐，全真独卧。古之养生，尤须适意。不知秘术，诘^③可怡乎？勿抱婴儿，仙家大忌。

夫建志内学、养神求仙者，常沐浴，以致灵气。如学道者，每事须令密。泄一言一事，辄减一算。一算，三日也。

凡咽液者，常闭目内视。学道者，常当别处一室，勿与俗杂居。着净衣烧香。

凡书符，当北向。勿杂用笔砚。

凡耳中忽闻啼呼及雷声、鼓鸣；若鼻中闻臭气血腥者，并凶兆也。即烧香、沐浴、斋戒，守三元帝君，求乞救护。行阴德，为人所不能为，行人所不能行，则自安矣。

夫喜怒损志，哀乐害性，荣华惑德，阴阳竭精。皆学道之人大忌，仙法之所疾也。

夫习真者，都无情欲之感，男女之想也。若丹白存于胸中，则真感不应，灵女上尊不降。阴气所接，永不可以修至道。吾常恨此，赖改之速耳。所以真道不可以对求，要言不可以偶听。慎之哉！

导 引

常以两手摩拭一面上，令人有光泽，斑皱不生。行之五年，色如少女。摩之令二七而止。卧起，平气正坐，先叉手掩项，目向南视，上使项与手争，为之三四，使人精和，血脉流通，风气不入。行之不病。又屈动身体，四极反张侧掣，宣摇百关，为之各三。

又卧起，先以手内着厚帛，拭项中四面及耳后周匝，热温温如也。顺发摩顶良久。摩两手以治面目，久久令人目自明，邪气不干。都毕，咽液三十过^①，导内液咽之，又欲数按耳左右，令无数，令耳不聋，鼻不塞。

常以生气时咽液二七过，按体所痛处。每坐常闭目内视，存见五脏六腑，久久自得分明了了。

常以手中指接目，近鼻两眦，（两眦，目睛明也。）闭气为之，气通乃止。周而复始行之，周视万里。

常以手按两眉后小穴中（此处，目之通气者也。）二九过。又以手心及指摩两目及颞上。又以手旋耳各三十过。皆无数时节也。毕，以手逆乘额上三九过，从眉中始乃上行，入发际中。常行之，勿语其状，久而上仙。修之时，皆勿犯华盖。（华盖，眉也。）

行 气

凡欲求仙，大法有三：保精，引气，服饵。凡此三事，亦阶浅至深。不遇至人，不涉勤苦，亦不可卒知之也。然保精

之术，列叙百数；服饵之方，略有千种，皆以勤劳不强为务。故行气可以治百病，可以去瘟疫，可以禁蛇兽，可以止疮血，可以居水中，可以辟饥渴，可以延年命。其大要者，胎息而已。胎息者，不复以口鼻嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。

夫善用气者，嘘水，水为逆流；嘘火，火为灭炎；嘘虎豹，虎豹为之伏匿；嘘疮血，疮血则止。闻有毒虫所中，虽不见其人，便遥为嘘咒我手，男左女右，彼虽百里之外，皆愈矣。又中毒猝病，但吞三九。九当作九之气，亦登时善也。但人性多躁，少能安静，所以修道难成。

凡行气之道，其法当在密室闭户，安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目闭气，自止于胸膈。以鸿毛着鼻上，毛不动。经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思，当以渐除之耳。若食生冷、五辛、鱼肉及喜怒忧恚而引气者，非止无益，更增气病。上气放逆也，不能闭之，即稍学之。初起，三息五息，七息九息而一舒气，更嘘之，能十二息气，是小通也。百二十息不舒气，是大通也。此治身之大要也。常以夜半之后生气时闭气，以心中数数，令耳不闻。恐有误乱，以手下筹。能至于千，即去仙不远矣。

凡吐气，令人多出少入，恒以鼻入口吐。若天大雾、恶风、猛寒，勿行气，但闭之为要妙也。

彭祖曰：“至道不烦，但不思念一切，则心常不劳。又复导引行气胎息，真尔可得千岁。更服金丹大药，可以毕天不朽。”清斋休粮，存日月在口中，昼存日，夜存月。令大如环，日赤色，有紫光九芒，月黄色，有白光十芒。存咽服光芒之液，常密行之无数。若修存之时，恒令日月还面明堂中，日在左，月在右，令二景与目瞳合、气相通也。所以倚运生精，

理利魂神，六丁奉侍，天兵卫护，此真道也。凡夜行及眠卧心有恐者，存日月还入明堂中，须臾百邪自灭。山居恒尔。凡月五日夜半，存日象在心中，日从口入，使照一身之内，与日共光相合会，当觉心腹霞光映照。毕，咽液九遍。到十五日、二十五日，亦如是。自得百关通畅，面有玉光。又男服日象、女服月象，一日勿废，使人聪明朗彻，五脏生华。

守 一

夫守一之道，眉中却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田。中丹田者，心也。下丹田者，脐下一寸二分是也，一一有服色姓名（出《黄庭经》中），男子长九分，女子长六分。昔黄帝到峨嵋山，见皇人于玉堂中。帝请问真一之道，皇人曰：“长生飞仙，则唯金丹；守形却老，则独真一。故仙重焉。凡诸思存，乃有千数，以自卫率多，烦杂劳人。若知守一之道，则一切不须也。仙师曰：凡服金丹大药，虽未去世，百邪不敢近人。若服草木小药，饵八石，适可除病，延年不足，以褻^①外祸。或为百鬼所枉，或为太山横召，或为山神所轻，或为精魅所侵。唯有真一，可以一切不畏也。”（守一法，具在皇人《守一经》中。）

太清存神炼气五时七候诀

夫身为神气，为窟宅。神气若存，身康力健；神气若散，身乃谢焉。若欲存身，先安神气。即气为神母，神为气子。神气若具，长生不死。若欲安神，须炼元气。气在身内，神安

气海；气海充盈，心安神定。若神气不散，身心凝静，静至定俱，身存年永，常住道元，自然成圣。气通神境，神通性慧，命注身存，合于真性。日月齐龄，道成究竟。依铭炼气，欲学此术，先须绝粒。安心气海，存神丹田，摄心净虑。气海若俱，自然饱矣。专心修者，百日小成，三年大成。初入五时，后通七候，神灵变化，出没自存。峭壁千里，去住无碍，蹇若不散，即气海充盈，神静丹田，身心永固。自然回颜驻色，变体成仙，隐显自由，通灵百变，名曰度世，号曰真人。天地齐年，日月同寿。此法不服气，不咽津，不辛苦，要吃但吃，须休即休，自在自由，无碍五时七候，入胎定观耳。

五时：

第一时，心动多静少，思缘万境，取舍无常，念虑度量，犹如野马，常人心也。

第二时，心静少动多，摄动入心，而心散逸，难可制伏，摄之动策，进道之始。

第三时，心动静相半，心静似摄，未能常静，静散相半，用心勤策，渐见调熟。

第四时，心静多动少，摄心渐熟，动即摄之，专注一境，失而遽得。

第五时，心一向纯静，有事触亦不动，由摄心熟，坚固准定矣。

从此以后，处显而入七候，任运自得，非关作矣。

七候：

第一候，宿疾并销，身轻心畅，停心在内，神静气安，四大适然，六情沉寂，心安玄竟，抱一守中，喜悦日新，名为

得道。

第二候，超过常限，色返童颜，形悦心安，通灵彻视。移居别郡，拣地而安，邻里之人，勿令旧识。

第三候，延年千载，名曰仙人。游诸名山，飞行自在，青童侍卫，玉女歌扬，腾蹶烟霞，彩云捧足。

第四候，炼身成气，气绕身光，名曰真人。存亡自在，光明自照，昼夜常明，游诸洞宫，诸仙侍立。

第五候，炼气为神，名曰神人。变通自在，作用无穷，力动乾坤，移山竭海。

第六候，炼神合色，名曰至人。神既通灵，色形不定，对机施化，应物现形。

第七候，高超物外，迥出常伦，大道玉皇，共居灵境。贤圣集会，弘演至真，造化通灵，物无不达。修行至此，方到道源。万行休停，名曰究竟。

今时之人，学道日浅，曾无一候，何得通灵？但守愚情，保持秽质，四时迁运，形委色衰，体谢归空，称为得道，谬矣！此胎息定观，乃是留神驻形真元。祖师相传至此。最初真人传此术，术在口诀。凡书在文，有德志人，方遇此法。细详留意，必获无疑，贤智之人，逢斯圣文矣。

注释：

①孙思邈：唐医学家。京兆华原（今陕西旭县）人。少时因病学医，对医学有较深研究，贡献很大。其主要著作有《千金要方》、《千金翼方》等。

②缮（shàn）性：即修性。

③设：设使。

④摄卫：调摄营卫，即养生之道。

⑤嵇叔夜：三国魏文学家、思想家嵇康，字叔夜。崇尚老庄，讲求养生服食之道，为“竹林七贤”之一。

⑥屯 (zhūn)：艰难。

⑦庶：众多。

⑧勍 (qíng)：强有力。勍敌，即劲敌。

⑨谤讟 (dú)：诽谤。

⑩臠 (luán)：肉羹。

⑪膏粱：肥肉精米，指精美的食品。

⑫勗 (xù)：勉励。

⑬算寿：寿数。

⑭玄闼 (tà)：门内奥妙。

⑮醕 (xù)：美酒。

⑯诘 (jié)：岂。

⑰过：次。

⑱褊 (biǎn)：藏。

保 生 铭

唐·孙思邈

人若劳于形，百病不能成。饮酒忌大醉，诸疾自不生。食了行百步，数将手摩肚。睡不苦高枕，唾涕不远顾。寅丑日剪甲，理发须百度。饱则立小便，饥乃坐濊溺。行坐莫当风，居处无小隙。向北大小便，一生昏幂幂^①。日月固然忌，水火仍畏避。每夜洗脚卧，饱食终无益。忍辱为上乘，谗言断亲戚。思虑最伤神，喜怒伤和息。每去鼻中毛，常习不唾地。平明欲起时，下床先左脚。一日免灾咎，去邪兼辟恶。但能七星步，令人长寿乐。酸味伤于筋，辛味损正气，苦则损于心，甘则伤其志，咸多促人寿，不得偏耽嗜^②。春夏任宣通，秋冬固阳事。独卧是守真，慎静最为贵。财帛生有分，知足将为利。强知是大患，少欲终无累。神气自然存，学道须终始。书于壁户间，将用传君子。

注释：

①幂 (mì) 幕：与“冥冥”义通。

②耽 (dān) 嗜：酷嗜。

养生辨疑诀

唐·施肩吾^①

一气无方，与时消息，万物生死，共气盛衰。处自然之间，而皆不知所以然而然。其所禀习，在覆载之下。有形者，先知其本；知其本则求无不通。修道先须正其源，正其源则流无不应。若弃其本而外求，背其源以邪究，虽猎尽百家，学穷诸子，徒广虚论功条，其摄养之效，得者观之，实为自误耳。

今历观世间好道之流，不可胜数。虽知恬淡以自守，全不知恬淡之中有妙用矣。虽知虚无以为理，全不知虚无之中而无不为矣。若不知虚无，恬淡妙用之理，徒委志于寂默之间，妄作于形神之外，是谓无益之用，非摄生之鸿渐也。且神由形住，形以神留。神苟外迁，形亦难保。抑又服饵草木金石，以固其形。而不知草木金石之性，不究四时顺逆之宜，久而服之，反伤和气。远不出中年之内，灾害俱生。使夫轻薄之流，皆谓系风捕影，不可得矣。翻^②以学者为不肖，以真隐为诡道，不亦伤哉？

感人尝以此事而讥余曰：“吾闻学道可致长生。吾自童年至于暮齿，见学道之人已千数矣。服气绝粒者、驱役考召者、清静无欲者、修仙炼形者，如斯之流，未有不闻其死者也。身歿幽壤之下，徒以尸解为名。推此而论之，盖得者犹灵骨耳，非可学而得之。”

余闻斯论，不觉心恹于内，神恍于外。沉吟之间，乃太

息而应之曰：“观子向来所说，实亦鄙之甚矣！迷之尤矣！今世人学人间之事，犹有成与不成，又况妙本玄深，昏昏默默，胡可造次而得之？且大道无亲，感之即应。苟云灵骨，无乃疏乎？然夫服气绝粒者，且道家之所尚，人苟得之，皆有不食之功、身轻之效，便自言肠胃无滓，立致云霓，形体获轻，坐希鸾鹤。采饵者复以毛女为凭，呼吸者又引灵龟作证。曾不知真气暗灭，胎精内枯，犹执滞理于松筠，守迷端于翰墨，良可嗟矣！宁所怪乎？至子驱役考召之流，盖是道中之法事，研讨至精，穷其真造，诚为身外之虚名妄作，人间之孟浪^①。在己无徵于^②延益，于人有验于軫攘。乱构休祥，徒陈祸福。如斯之辈，并匪保生之道也。或以清静无为，深居绝俗，形同槁木，志类死灰，不知天地动用之心，不察阴阳运行之理。如此，则虽游恍惚，其恍惚而无涯；纵合窅冥，其窅冥而莫测。翻使希夷之外，神用罔然；虚白之中，玄关失守。”言议之际，中有高真喟然而叹曰：“守一非一，履真非真。”此亦近为门阶之由，殊未窥其室中之用矣。

大凡保气栖神，不可以湛然而得之，亦不可以元然而守之。且神无方而气常运，形至静而用无穷。是知保气者，其要在乎运；栖神者，其秘在乎用。吾尝闻之于师曰：“体虚而气周，形静而神会。”此盖为出世之玄机，无名之大用矣！

注释：

①施肩吾：唐代人，字希圣，号东斋。祖籍睦州（今浙江桐庐西北）。元和末进士。后隐于洪州（今江西南昌）西山修道，世称“华阳真人”。著作有《钟吕传道集》、《西山群仙会真记》等。

②翻：反转，反倒。

- ③孟浪：指言语轻率不当。
- ④徵（zhēng）：成。
- ⑤窅（yǎo）：深邃貌。窅冥，同“窈冥”。

太清养生篇

宋·曾慥^①辑

上篇

（古有精方，出于太清。始以去病，终以通灵。）

赤松子曰：“左右手叉首上，挽首至于地，五吸五息，可以止胀气者也。叉首胸腹之前，左右摇首不息，至极而止，可以引面耳邪气不复得入者也。左右手叉腰之下，左右自摇，至极而止，可以通血脉者也。左右手叉胸之前，左右极引，可以除皮肤中之烦气者也。”

宁先生曰：“行气者，治内者也。导引者，治外者也。解发东向，握固不息者一通^②，举首左右导引，以手掩左右耳，可以使发不白者也。以手指掐颈边之脉不通，可以使目明者也。东向而坐，不息三通，手掐鼻左右孔，可以治鼻息肉者也。正坐，自动摇左右臂，不息十二通，可以愈劳及水者也。左右侧卧，不息十二通，右有饮疾则右侧卧，左亦如之，可以去疾者也。日之初出及其中、其入，向日正立，不息九通，仰首吸日之精光咽之，可以益精者也。左右手交叉颞^③下，自极，至肺气，可以已暴咳者也。举手交首之上，相握自极，可以治肋痛者也。舒左手，右手在下握左之拇指，自极，舒右手，左手在下握右之拇指，自极，可以治骨节痛者也。以右手从首之上来下，又挽下手，可以愈颈不能反视者也。左右

手反折自极，张弓，可以补五脏不足之气者也。坐于地，交叉左右足，以左右手从曲足中入，低首叉颈上，可以除久寒者也。东向坐，仰首，不息五通，以舌擦口中沫，满二七咽之，可以止口干苦者也。低首下视，不息十二通，可以痊风疥恶疮者也。北方箕踞^④，以手挽足五指，可以损伏兔痿、尻筋急者也。箕踞，以左右手从曲足入，据地曲足，加其手，举其尻，可以消淋漓孔痛者也。正坐，以左右手交背之后，其名曰带缚，可以利大溲^⑤、疗虚羸者也。以一手上牵绳，一手下持其足，可以消尻之久痔者也。坐而直舒左右足，以左右手相叉，以挽其足，自极，可以愈肠不受食而吐逆者也。左右手捉绳，辘轳倒悬，令足反在其上，可以愈首眩风癫者也。”

彭祖曰：“导引者，自子至寅为之，勿饱食沐浴焉。挽左右足，五息而止，可以引腹中去疝瘕、利九窍者也。仰左右足指，五息而止，可以行腰脊脾及偏枯者也。左右手内相向，五息而止，可以引肺去咳逆上气者也。左右手举膝置心之上，五息而止，可以愈腰之痛者也。”

王子乔^⑥曰：“枕高四寸，足相去各五寸，手去身各三寸，解衣抱发正偃卧，勿有所念，以鼻徐纳气，以口出之，各致其藏，终而复始，欲休则先极之而止。勿强长息，久习则自长矣。气之往来，勿使耳有闻焉。若存若止为之，百脉动，腹鸣有声。行之者，何疾之有哉！凡导引，虚者闭目，实者开目可也。虚者补之，实者泻之可也。以口纳气，以鼻出气，所谓补者也。闭口温气咽之，所谓泻者也。病在胸中者，枕高七寸；病在心下者，枕高四寸；病在脐下者，去枕。引首病者则仰首，引足病者则仰足十指，引胸中病者则挽足十指，引臂病者则掩臂，去腹中寒热及身热者皆闭气张腹焉。左胁侧

卧，以口纳气，以鼻吐之，可以除积聚不快于心者也。坐而伸腰，徐以鼻纳气，以右手持鼻，可以除目晦泪出与夫鼻息肉、耳聋者也。右肋侧卧，以鼻纳气，以口小咽气数十，左右手相摩热，以摩其腹，令其气下出之，七息而止，可以除肋与皮肤痛者也。覆卧去枕，立左右足，以鼻纳气者十有六，复以鼻微出之，其入也，亦勿合鼻知之，可以除身中热及背痛者也。端坐，左右手相叉抱膝，闭气鼓腹二七或三七，气满即吐，于是气皆通畅，行之十年，可以却老还婴者也。端坐，使左右手如张弓满射，可以治四肢、烦闷及背急者也。端坐，伸腰，举右手，仰掌，以左手承左肋，以鼻纳气自极，七息而止，可以除胃寒及食不变者也。端坐，伸腰，举左手，仰掌，以右手承右肋，以鼻纳气自极，七息而止，可以除淤血结气者也。正偃卧，端展其足臂，以鼻纳气自极，七息而止，摇其足三十，可以除胸足中寒、周身痹、咳逆者也。左右手抱其首，宛转上下，其名曰开肋，可以除体之昏沉不通畅者也。踞而伸右足，以左右手抱左膝，仰首而伸其腰，以鼻纳气自极，七息而止，左亦如之，则可以除难屈伸拜起及胫中痛淤痹者也。踞而以左右手抱左右膝，以鼻纳气自极，七息而止，可以除腰痹、背痛者也。偃卧，展左右胫，左右手，外踵指^⑥相向，以鼻纳气自极，七息而止，可以除膝寒胫痛者也。偃卧，展左右胫、左右手，二踵相向，以鼻纳气自极，七息而止，可以除肌不仁及足胫寒者也。偃卧，展左右胫、左右手，仰足指，以鼻纳气自极，七息而止，可以除腹中弦急切痛者也。端坐伸腰，向日仰首，徐以口纳气，因而咽之，三十而止，可以去心下之积聚者也。端坐直腰，举右手，仰掌，以左手承右手，肋鼻内之气，可以除胃食不变者也。直腰展

左右臂，鼻内气闭之，自极，可以除胁之积聚者也。”

《经》曰：“东向而坐，握固不息一通，举手左右导引，以手引掩左右耳，以指掐二脉之边五通，可以明目、黑发、去风者也。”

《经》曰：“夜卧服气者，先须淘转其故气者，闭目握固，仰倚左手，拳于乳间，以左右耳脉，举背及尻，内闭气，而气海中之气复自内出，斡而转之，可而出之，一九而止，然后可以调服气矣。”

《经》曰：“夫人禀天地之元气者也。凡咽纳吐纳，自然内气与之相应焉。从气海之中随吐而上，直至于喉，俟其吐极，则连鼓而咽之，汨汨有声，由左而下，经二十四节。女子则由右而下，以意送之，以手摩之，令其速至于气海。气海者，在脐下之三寸是也。服气之初，其中未通，则必摩而助之，一闭口而连连咽之，其名曰云行。取口之津液同咽之，其名曰雨施。其初，内气未流行，则不能连咽行之。三年则气自流通，不摩而自下，斯可以成功矣。”

《经》曰：“左右伸其臂，不息九通，可以愈臂痛及劳残者也。以左右手如托千斤之石，左右互为之，可以终身无病者也。左右手抱左右足，不息十二通，可以消谷、轻身、益精、去疾者也。踞坐，合左右膝，张左右足，不息五通，可以去鼻口热疮及五痔者也。交趺^①而坐，叉左右手，着首之上，挽首结下着地，不息五通，可以益气力者也。左右手抱左右膝，着于胸中，不息三通，可以止腰痛、肾疝及背脊疼者也。太箕^②坐，以左右手投左右足，五指自极，低首至地，不息十二通，可以治颈项、腰背痛及聪耳明目者也。交趺而坐，以左右手交叉着首之下自极，不息六通，可以治腰痛、不能反

顾者也。仰首，以手摩其腹，以手持其足，距壁，不息十二通，可以治膝痹不任行步及腰背痛者也。正坐，以左右手交于肾之后，可以治虚羸、利大小便者也。正坐，仰天呼出醉饱之气，可以立消酒食；更为之，可以凉而不暑者也。外转左右足十过，内转亦如之，可以补虚损及益气者也。”

赤松子曰：“先长跪，以左右手向前各分开，以其指外向；次，左右手交叉其腰之左右；次，以右手扳腰，左手高于首而止；次，右手伸后，左手叉于腹前；次，缓形长跪，左右手更伸向前，更屈从后，以叉其腰；次，高举左右手。常为之，则耳目聪明、百疾不生而延年矣。（每次皆长跪为之。）”

葛仙公^①曰：“吾闻辟谷、服气者，昼夜十二时，共五百四十咽，周而复始。然先无修行，未饵药石，元气未充，而顿绝食，两未相接，此其自取危亡者也。”

或曰：“以咽多为限，以饱为功，百日之内，关节未开。如此行之，腹当胀懣，岂摄理之道乎？所谓服气者，胎息也，如婴儿之在胎，十月不食而能长养，盖得元气之故也。及其生也，吸其外气，则有啼号之声，且知燥湿饥饱，是乃失元气之故也。今之鼻引而咽者，亦外气也。岂足服之耶？然服气者，要当无思无虑，冥心绝缘，百念俱忘，则元气自至，因而咽之，各归其位矣。”

或曰：“五方各在于五脏，须思念而服之。”葛仙公曰：“非也。思念则有缘，有缘则心不宁，心不宁则气不安，气不安则无自然，无自然则气失度而纳邪气，疾于是乎生矣。”

或曰：“十五日前从手而出，十五日后从足而出。”“非也。存想者，为其有所苦而用之。如《黄庭经》曰：‘物之不干泰而平。’谓其无想念者也。”

或曰：“十息一屈指，至七十息则一咽焉。”葛仙公曰：“非也。咽气者，存心于无为，委形于无身，行止寝兴，任性自然。腹空则服，有疾则攻，披屈指以纪其数，不亦劳乎？”

或曰：“鼻长引其气，蹙而咽之，良久更服，相续而下，如瓶注水。”葛仙公曰：“此其害，足以杀人者也。惟于行止寝兴，鼻长引以纳清，口常吐以出浊。浊者，五脏饮食之气也。如其喉干则合口，任鼻中出入，于是津液生矣。服气者，夜寤及寅之时，内调其气以吐纳焉。仰卧，展手足，低枕，息心定意，无思无念，以住其气。鼻引口吐，出人兀然，闭口而纳之，有气则引上入口，微而咽之。凡一咽，以手摩散之，以意送之使下焉。其摩之也，隔二三十气为妙矣。上焦通则咽下过于脐，如未通则在乎心胸。俟至食时，觉心上空下泄，气通则食，未饥则勿食。食勿过饱，饱则妨气矣。食已，俟心上空，复服其气。初学者，三焦未通，关节未开，多服之则壅塞矣。十日加三五咽，百日满百咽，百五十日更加三四十咽，二百日则二百咽。周年之后，其气之通，关节之开，惟俟腹空则咽，三五相连焉。一日不过乎三百而已。三年之后，其气周旋而大通于五脏，于是骨体坚溢，皮肉满实，则不限咽之数矣。（服气者，日朝惟宜食淡水粥，日午食淡而饼，晚食淡饽饽。最忌酥油、粘腻、生菜、萝卜、陈臭等动气之物及忌热羹。每食毕，即开口吐五味之毒。）如觉饱闷气滞，则须静坐调气少时，即散而下泄焉。”

或曰：“不可下泄，宜固密焉。”葛仙公曰：“此非也。五脏先有宿恶之气，固而不通，泄则必痛闷，故气未出，新气相冲，斯能为患矣。可不下泄乎？”

葛仙公曰：“炼气者何也？服气之时，有余暇，则于静室

散发解衣，覆衾正身，仰卧展其手足，而勿握固。施净席于地，通理其发，垂于席上，即调其气，俟其得所而咽之。咽后闭之，尽气令闷，则冥心无思，任其气所之。其气闷，则开口放出焉。其初，气出喘急，则调其气七过八过，以至十过；及其气定，则复炼之。其炼也，或五，或六，或二十，或三十，或四十，或五十，以渐加焉。服气既久，则关节通矣，毛孔开矣。其炼至于二十三十，则其身润汗，此其效也。炼之之时，当于昼夜任意为之。然必俟其神之清爽，坐而修咽。欲寝则寝，不可强焉。强之则气乱矣。故炼气，十日五日，一行焉。觉其四体烦闷而不通畅，则为之可也。何以委气乎？以体清和，内无思念，行止寝坐而调其息。凝然委身，如委其衣以置于榻，无筋无骨，无识无别，纵身纵心，如彼委衣，而勿为主，寂寂沉沉，放其形体，澄神炼气。于是百节开张，筋脉畅通，津液注流。因此可以咽闭十气，至于二十焉。凡一咽，皆须兀然^①任气，不得与意相争。良久，其气从百毛孔而出，不复口吐也。纵有之十无一二焉。复更调理数十息以至百息，勿因喘息则又合气咽入焉。调息稍久，则身如沐浴矣。其功日进，于是精满气全，神安魄定，志开思远，三尸去而六尘灭焉。

“或四体不安，气有壅塞，则须委之。或寝或坐，澄神以委气焉，调气以息念焉。久而凝定，则气之流行，无所不至矣。

“闭气者何道欤？上智之士，神定气调，外病自绝。中智之士，修摄乖宜，时生其患，可以静室具厚茵，仰卧展其手足，相去四寸，（各用厚衾覆之。）静心坦然，熟调其气而咽焉。复开其口而鼻不出，念其患之所在，以意相注，使气攻

之，气极则吐，吐已复咽而闭之。如其喘也，则调其气者六七息，其气即调顺矣。再闭其气，想念以攻其患，或十，或二十，或三十，或五十，攻其患。以患在左手则入左，患在右手则入右，患在首则入首，于是汗出通润则愈矣。或未愈，于寅之初，频以意攻之，至愈而止。”

下 篇

《经》曰：“人之身，十二大节，三百六十小骨，孔孔相对，脉脉相通，新气与故气交错其间。新气或顿阻，或循行；故气或流通，或壅滞，或俱塞，或并驰。盖壅滞者，阳气之聚而为块瘕者也。顿阻者，阴气之积而为肿为疡者也。气既能蓄聚，则亦有分散之理矣。凡患之所在，可用导引以散之，和气以攻之，时意以送之，清气以润之，咽津以补之。病恶有不除者乎？然补益之方，皆津液为之本也。是以金梁玉英，华池丹甑，不可及焉。

“卒死者，阳也。先因痲病^⑧，故其气顿阻于四关九窍之中，所以绝气焉。尸蹶者，亦阳也。死而脉犹动，耳中有声；或无声而股暖，阳绝于九窍而四关尚通焉。客忤者，亦阳也。外物所犯，阳气阻绝焉。五尸死者，亦阳也。一曰飞尸，二曰遁尸，三曰风尸，四曰沉尸，五曰注尸。其心腹胀满，痛急而不得息。或二胁之下，磊块涌起，此皆阳为阴所闭而然尔。吾有法可以起之，使人用力掣其左手，次之右手，次之左足，次之右足，各三百六十过。然后以葱心（去其尖）入其鼻，左以面密固其际，及塞其口与其耳焉。吹耳则塞鼻，吹鼻则塞耳。其吹之也，徐徐而长。吹之既已，以指闭其葱孔，

左吹四十九，右亦如之。女子则先右后左，始吹其鼻，继吹其耳，其数亦如之。（无葱，用筒管及有孔物亦可。）夫鼻者主肺。肺为诸脏之盖者也。耳者主肾，肾为通气之本者也。

“霍乱者，本乎冷气所散，其腠理乍通乍塞，其气道忽留忽行。或气应行阴乃复行阳，或气应行阳乃复行阴。治之之法：子密室厚衣大坐，以左右手据二膝上，向左力回六十过，右亦如之。左右迭为之，满三百六十之数，乃长呼者七。既已，则长吹、长嘘、长呵、长咽、长唏者各七，则愈矣。或疾甚，不可导引，则使人掣左手，次之右手，次之左足，次之右足，各三百六十过，兼以沸汤浸手至肘，浸足至膝，冷则易之，至愈而止。此何也？以外气引内气者也，亦足以治尸蹶焉。

“癩者，太阳之病也。阳为阴所排而沉于骨髓，积久则新气不达，故气不通，壅阏郁热，臭而生虫，于是为癩焉。治之之法：密室静居，食不厌少，情不厌闲，大坐，放纵其体，以左右手据二膝上，以首及身，向左力回十过，右亦如之。左右迭为之，满三百六十之数。如此则关节、血脉、腠理、毛孔尽开，乃长呼、长吹、长嘘、长呵、长咽、长唏者各五，然后以清气攻之者有六焉。其一则大坐，放纵其体，鼻徐徐长取其清气，兼以意想，使清气周达于骨髓，然后口徐徐长呼以出之，既已，漱津以咽之。如是者六十过。其二则以吹出之。其三则以嘘出之。其四则以呵出之。其五则以咽出之。其六则以唏出之。（并与呼法同。）然后鼻徐徐长取其清气，兼以意想，使清气周达于骨髓，口长吐以出之，漱津以咽之者六十过。于是阳虫为阴所击，当自毙矣！必以卯午酉子之时为之可也。（忌食面及羊肉。）

“半身不遂者，阳气蓄聚，为外寒所蔽，或因阴气所冲，其脉虽通，而内无所达也。治之之法：大坐，以左右手据二膝上，向左力回十过，右亦如之。左右迭两相合者满三百六十之数，即使人力掣手足不遂者，各三百六十过；复以左右手向下捋手足不遂者，亦三百六十过。既已，乃纵放其体，以鼻徐徐长取其清气，然后口徐徐长呼出之。当呼之时，以意送其气入于所患手足之中，又咽津随之者六十过，吹、嘘、呵、咽、唏皆如之。病甚者，不堪导引，则使人力掣手足不遂者，以意送其气亦可也。

“周身肿者，阳气促于五脏，出于皮肤，壅而不散也。大坐，以左右手据膝上，左右力回者各十过一易。于是两相合者三百六十过。以鼻长取清气，使周达于五脏，口长呼以出之，漱津以咽之者六十过，吹、嘘、呵、咽、唏亦如之。

“热之盛者，其口无津，则唯导引，以鼻取其清，口吐其浊，亦可也。（此亦治疮病。）热气所冲，屯聚不散而为肿者，则以口长吹于肿之上十四过，以冷手宽挪之；以口长呵于肿之上十四过，复搓左右手使热，宽挪之。如此迭为焉，至愈而止。

“目赤而干痛者，为肝热之所冲也。左右导引三百六十过，然后鼻徐徐长取其清气，而想其清气上射于目，则热气为清气冲之，自然热气退，从口出。可以呵而吐之，满三百六十之数则愈矣。呵者主于心，故出于本气者也。

“耳聋者，肾中之热气冲于耳，复为阴气逆闭之也。左右导引三百六十过。既已，以手力挽左右耳四十九过，然后以鼻徐徐长取其清气，兼以意想其清气，使达于肾中，则以口徐徐咽而出之。如此者满三百六十之数。咽者主于肾。挽耳

者，去其阴也。昼夜二时为之则愈矣。

“上气咳嗽者，阳气在于脏奔上而欲出，其阴气复入而相逢于颞^②中，阴阳之气渐盛，则嗽弥甚矣。譬如以气吹火焉，气冷也，火热也，然吹则火盛矣。故治之之法：大坐，左右导引各二百四十过，以二肘向后，以臂向前力弩之。既已，复以左右手委于二肘，向前力以相近。既立已，复立左右膝，以二手在二脘^③之下，又以二脘向外力插二肘各十四过，然后以首左倾，以肩力承之，其右亦然，迭为之，各十六过。向上长引其颈四过，乃长呼、长吹、长嘘、长呵、长咽、长唏各七过。日三时为之，疾则愈矣。兼于鼻徐徐取其清气，口徐徐长呼以出之，漱津以咽之，吹、嘘、呵、咽、唏亦如之者二十过，其效则加速焉。

“凡上气者，其行之之时，始举足，以足向前力踢之，胫后着地，斯为佳矣。劳复者，其阳虚损，或因饱气，其气乍闭乍冲，或投熟食以致之也。治之之法：大坐，徐徐导引，左右各四十九过，鼻徐徐长取其清气，口徐徐长吐之，吐则咽其津。满一百二十过，有余力则进而至于二百四十、三百六十之数，尤佳也。然后舒左足，以左手按其足上，以其足左右转之四十九过，其右亦然。日再为之，则愈矣。故彭祖曰：‘内外转其二足各十过，可以止诸劳。’盖谓此也。

“温疫者，阳气也。聚于诸脏，入于诸脉，及于腠理也。治之之法：大坐，左右导引三百六十过，（岐伯曰：‘导引者，俯仰屈伸也。’甘始曰：‘叉手项上，左右擦不息也。’又云：‘率以汗出为度，汗则扮身。’）然后立右膝，以左足向前踢之；立左膝，以右足踢之，各四十九过，（卧而为之亦可。）鼻纳之、口吐之者二百四十过，进至于三百六十之数，尤佳也。彭

祖曰：‘亦可以已虐。’虐者，阳在膈之下，奔上而欲出，阴在于膈之上，为阴所闭，其阳漏而泻出。其发有时者，盖阴阳所竞，自有节候也。于欲发之时，左右导引各三百六十过。然后立右膝，舒左足蹠之四十九过，其右亦然。于是鼻纳之，口吐之，其呼嘘各二十一过则愈矣。

“鼻衄^⑨血、口唾血者，中焦热炽，饮水则变为血。故中焦之气上冲于肺。肺复冲鼻，则为衄血；中焦之气下注于脾，脾复冲口，则为唾血。凡病此者，前溲少矣。治之之法：大坐导引，左右各三百六十过。然后舒左右足，以左手捉右足五指七过，右亦如之。衄血则咽津焉，鼻纳之，口吐嘘出之；唾血亦咽津焉，而咽出之；各三百六十过，旦暮为之则愈矣。甚者，三时为之可也。

“赤下者，下焦热炽而复饮水，其阴阳相竞，荡于下焦，不得依道而行，时有冷气击之，则痛矣。治之之法：左右导引各三百六十过。既已，则咽津焉，鼻纳之，口吐之，与夫呼、嘘、呵、咽、唏各六十过，又咽津焉。日四五为之，则愈矣。

“前后溲不通者，阳气在于下部而逆拒也。治之之法：导引左右各三百六十过。既已，以左右手向背之后相叉，以左手向右，以右手力挽之十四过，其右亦然。复舒左手，以右手力举左肩十四过，其右亦然。然后咽津焉，与夫吐纳，呼、吹、呵、咽、唏各六十过，日再为之，则愈矣。故宁先生曰：‘平坐伸左手，以右手指肩挽之，治前溲不通。以左右手交于背之后，名曰带缚，治后溲不通。’盖谓此也。

“淋者，水道热炽，干涩而不下，时漏而出也。治之之法：导引左右各三百六十过，然后立左右足，以左右手从脞之下

入，左手总把左足之五指，以右手总把右足之五指，俱向内力挽之十四过。既已，则咽津焉，鼻徐取其清气，以口咽、吐出之三百六十过。日三作之，弥佳也。

“痲^⑨者，阴也。本于虚假或病之后，诸脏冷气，加以饮水而阴气既入，则长所积之水矣；阳气既纳，则不通所积之阴矣。水气渐盛，至于皮肤而为痲焉。其候，左右目、脸上起色如老茧，二胁转侧有水声也。治之之法：左右导引各三百六十过。既已，鼻纳之，口吐之，次则嘘、呵、咽、唏各六十过，及想其气周于一身。昼夜三时为之，久则愈矣。（忌食咸；宜嗽小豆汁，或煮小豆浸左右足为佳。）

“反胃者，积日受冷，于是阴气渐下，屯于腹口，热食投之，为阴气逆拒，反而出之也。治之之法：常虚腹导引各三百六十过，以左右手相叉，以左右足力踢二手四十九过，以左手背委于左腋之下，用右手攀左肘七过，其右亦然。即咽津焉，鼻徐徐短取其气，口呵以出之一百二十过；复咽津焉，次则咽，吹、唏亦如之。三时作之，则愈矣。（力不堪者，二时亦可。）

“心腹坚痛者，阴冷之气屯于心腹，积聚而不散，虽复厚衣，以阳击之，阴阳相竞，则阴弥甚矣。治之之法：左右导引，合于三百六十过，则咽津焉，鼻徐徐取其清气，口徐徐呼而出之，当以暖气排其积聚。凡吐咽者，满二百八十之数，呼嘘亦如之。昼夜二时为之，则愈矣。

“胸胁结癖者，阴也。冷气偏屯于胸胁，或因食久而不散也。治之之法：清旦仰眠，立左右足，使人以手揣取癖根^⑩，渐入手于癖根之下稍举之。其始则痛，后则可忍焉。然后力举之一百二十过。二三日之后，进而至于二百四十之数可矣。

五日之后，进而至于二百四十之数可矣。既已，导引三百六十过，然后咽津焉，鼻纳之，口呵之，以意送其气于病之所在，使下部出之。满一百二十之数，渐至于二百四十，以至三百六十，弥佳也。晨夜二时为之，即愈矣。

“心腹卒满者，阴气在于脏，起则冲于心也。治之之法：导引左右，合于三百六十过，咽津纳气而口呼之，使气出于下部。满三百六十之数，则愈矣。

“目赤而泪出者，肝之阴气冲于目也。治之之法：如前导引。既已，咽津焉，瞑目以鼻纳其清气，开目以口呵出其浊气，满于三百六十之数。晨夜二时为之，则愈矣。”

《经》曰：“婴儿之在胎，十月而成，筋骨和柔，以心息念，和气自至。故服气者，宜取象焉。于六阳时食其生气，故于子之时其服九九（八十一），寅之时其服八八（六十四），巳之时其服七七（四十九），午之时其服六六（三十六），酉之时其服五五（二十五），戌之时其服四四（十六）。当其服气也，以舌去其浊气，于是依其门户而出入焉。鼻者，天门也；口者，地户也。服气之魂魄归焉。入自鼻、出自口者，顺气也。如此行之而不辍，则可以除三尸，获长生矣。

“道者，气也。气为精门。入若守精如室，有人焉精气俱全，是名真人者也。身有丹田者三，何谓也？脑者，上丹田也；心者，中丹田也；气海精门者，下丹田也。三宫各有神焉。神驰则气漏，气漏则精泄，精泄则神丧。故精者，长生之根也；肾者，命之根也。譬之木焉，无精则叶萎，叶萎则枝朽，枝朽则木枯矣。凡入气为阴者也，出气为阳者也，二者所谓服日月之精华也。气者虚无，自然无为也。无为则心不动，心不动则外无求，外无求则内安静，内安静则神定，神

定则气和，气和则元气自至，元气自至则五脏滋润，五脏滋润则百脉通，百脉通则津液上应，津液上应则忘五味而绝饥渴矣。于是气化为血，血化为髓，一年易其气；二年易其血，三年易其脉，四年易其肉，五年易其髓，六年易其骨，七年易其发，八年易其筋，九年易其形。此炼九还者也。”

《经》曰：“东方青牙者，肝也。服食青牙，当饮以朝华，以舌表舐其唇，漱口而三咽之。朝华者，上齿根也。南方朱丹者，心也。服食朱丹，当饮以丹池，以舌搅于齿曹；漱口而三咽之。丹池者，下齿根也。西方明石者，肺也。服食明石，当饮以露液，以舌琢齿者七匝，漱口而三咽之。露液者，唇内津也。北方玄滋者，肾也。服食玄滋，当饮以玉飴，以鼻导引元气入于口，呼吸而三咽之。玉飴者，舌也。中央戊己，仰视太山。太山者，守精也。服食守精，当饮以醴泉。醴泉者，在齿之后、悬嚙之前也。华池者，在舌本根，其名曰玉英，曰金梁，漱口而三咽之。凡服是气者，常于子于寅之时，正衣服而坐，以舌叩玉英，涤华池，漱醴泉及露液，缩鼻还之上，至于首下，入于口，变为玉泉。引其气至于舌根，咽而送之，使喉中腹中皆鸣引而入于丹田，此之谓长生之根也。饥食自然之气，渴饮华池之浆，尚何有饥渴哉？精者，吾神也；气者，吾道也。养神饮气者，如婴儿之在胞。故吾朝食其阳，暮食其阴，灵芝玉英，生于五脏之中。然后仰以排其水藏，覆以排其食藏；次之倚壁翘其一足，拳其左右手，以舌搅口之津液，想其气咽入于脐，以至于足为度焉。咽气者，用力闭其口，举其舌，使舌下空焉，其名曰咽元气，则食日减矣。满于九九之数，合天地之终始，自然血化精，精化筋，筋化玉，玉化为仙骨矣。”

《经》曰：“胎息者，呵出腹之浊气，使天地调和、兀然放神者也。其心譬如太空，万虑俱泯，闭塞三关，外气与内气相应，于是闭口连鼓而咽之，若水沥坎以送之，至于三十六咽。是名上清炼形者也。（但腹空即咽而送之，无论坐卧皆可为也。）服气者，寂然安坐，瞑目叩齿，闭口弩腹鼓腮，则其口斯开矣。俟其气满口则咽之，至夫九下一息焉。春夏则服冷气，秋冬则服暖气。凡至寅之时，左右掌掩其口，用力呵其掌中，则津液生，以摩拭其面，面斯光泽矣。然道之大戒有十八焉：曰强求富贵，曰贪冒^①宝货，曰多忌讳，曰伤王气，曰干名誉，曰为诸恶，曰喜功名，曰为耳、目、口所误，曰强梁，曰伪伎，曰转躁，曰举事不详，曰心恹恹^②，曰争曲直，曰费用精气，曰好衣美食，曰盈溢，曰乐兵。故学道者，勿使人知焉。人知则我生，我生则名生，名生则祸来矣。”

注释：

①曾旆：北宋末、南宋初人。字端伯，号至游居士。晋江（今属福建）人。官至尚书郎。能诗文。后隐居，广集道教文献，编成《道枢》四十二卷。

②通：次。

③颐：下巴。

④箕踞：亦作箕倨。坐时两脚伸直叉开，形似簸箕。

⑤大溲（sǒu）：大便。

⑥王子乔：神话人物。古有“王子乔登仙”的传说。上文之赤松子，传说为神农时雨师；宁先生，黄帝时人，传说能积火自烧而随烟上下；彭祖，殷时大夫，传说活七百岁。

⑦踵指：脚后跟及脚指。

⑧交跌（fù）：跌，足背。交跌，言足背相交。

⑨太箕坐：即“大箕坐”。两脚伸直张开，如“大”字形。

⑩葛仙公：即抱朴子葛洪。

⑪兀(wù)然：静止不动的样子。

⑫痲(chān)病：疾病。

⑬颡(sǎng)：额。

⑭胫(bì)：股，臀部。

⑮衄(nù)：鼻出血。

⑯痲(shuǐ)：肿病。

⑰癖(pǐ)根：癖，食不消。有癖块者，其筋直通背脊下，与脐相对有动脉，为癖疾之根。

⑱胃：贪污。

⑲控(kōng)控：同“控惚(zōng)”，事多，繁忙。

说 戒^①

宋·张君房^②辑

说 百 病

老君曰：“救灾解难，不如防之为易；疗疾治病，不如备之为吉。”今人见背，不务防之，而务救之；不务备之，而务药之。故有君者，不能保社稷；有身者，不能全寿命。是以圣人求福于未兆，绝祸于未有。盖灾生于稍稍，病起于微微。人以小善为无益，故不肯为；以小恶为无损，故不肯改。小善不积，大德不成；小恶不止，以成大罪。故摘出其要，使知其所生焉。乃百病者也。

喜怒无常是一病	忘义取利是一病
好色坏德是一病	专心系爱是一病
憎欲令死是一病	纵贪蔽过是一病
毁人自誉是一病	擅变自可是一病
轻口喜言是一病	快意逐非是一病
以智轻人是一病	乘权纵横是一病
非人自是是一病	侮易孤弱是一病
以力胜人是一病	威势自胁是一病
语欲胜人是一病	贷不念偿是一病
曲人自直是一病	以直伤人是一病
恶人自喜是一病	喜怒自伐是一病
愚人自贤是一病	以功自与是一病
名人有非是一病	以劳自怨是一病

以虚为实是一病	喜说人过是一病
以富骄人是一病	以贵轻人是一病
以贫妒富是一病	以贱讪贵是一病
谄人求媚是一病	以德自显是一病
败人成功是一病	以私乱公是一病
好自掩意是一病	危人自安是一病
阴阳嫉妒是一病	激烈旁悖是一病
多憎少爱是一病	评论是非是一病
推负着人是一病	文拒钩锡是一病
持人长短是一病	假人自信是一病
施人望报是一病	无施责人是一病
与人追悔是一病	好自怨诤是一病
骂詈虫畜是一病	蛊道压人是一病
毁誉高才是一病	憎人胜己是一病
毒药鸩饮是一病	心不平等是一病
以贤喷噱 ^③ 是一病	追念旧恶是一病
不受谏喻是一病	内疏外亲是一病
投书败人是一病	谈愚痴人是一病 ^④
烦苛轻躁是一病	撻捶 ^⑤ 无理是一病
好自作正是一病	多疑少信是一病
笑颠狂人是一病	蹲踞无礼是一病
丑言恶语是一病	轻易老少是一病
恶态丑对是一病	了戾自用是一病
好喜嗜笑是一病	喜禁固人是一病
诡譎谀谄是一病	嗜得怀诈是一病
两舌无信是一病	乘酒歌横是一病

骂詈风雨是一病	恶言好杀是一病
教人堕胎是一病	干预人事是一病
孔穴窥视是一病	借不念还是一病
负债逃窃是一病	背向异辞是一病
喜抵捍戾是一病	调戏必固是一病
故迷误人是一病	探巢破卵是一病
刳胎剖形是一病	水火败伤是一病
笑盲聋哑是一病	教人嫁娶是一病
教人撻捶是一病	教人作恶是一病
舍祸离爱是一病	唱祸道非是一病
见便欲得是一病	强夺人物是一病

老君曰：“能念除此百病，则无灾累，痛疾自愈，济度苦厄，子孙蒙佑矣。”

崇 百 药

老君曰：“古之圣人，其于善也，无小而不得；其于恶也，无微而不改。而能行之，可谓饵药焉。”所谓百药者：

体弱性柔是一药	行宽心和是一药
动静有礼是一药	起居有度是一药
近德远色是一药	除去欲心是一药
推分引义是一药	不取非分是一药
虽憎犹爱是一药	好相申用是一药
为人愿福是一药	救祸济难是一药
教化愚蔽是一药	谏正邪乱是一药
戒救童蒙是一药	开导迷误是一药

扶接老弱是一药	以力助人是一药
与穷恤寡是一药	矜贫救厄是一药
位高下士是一药	语言谦逊是一药
恭敬卑微是一药	不负宿债是一药
恻慰笃信是一药	质言端慤 ^① 是一药
推直引曲是一药	不争是非是一药
逢侵不鄙是一药	受辱不怨是一药
推善隐恶是一药	推好取丑是一药
推多取少是一药	称叹贤良是一药
见贤自省是一药	不自彰显是一药
推功引苦是一药	不自伐善是一药
不掩人功是一药	劳苦不恨是一药
怀实信厚是一药	覆蔽阴恶是一药
富有假乞是一药	崇进胜己是一药
安贫不怨是一药	不自尊大是一药
好成人功是一药	不好阴私是一药
得失自观是一药	阴德树恩是一药
生不骂詈是一药	不评论人是一药
好言善语是一药	灾病自咎是一药
苦不假推是一药	施不望报是一药
不骂畜生是一药	为人祝愿是一药
心平意守是一药	心静意定是一药
不念旧恶是一药	匡邪弼恶是一药
听谏受化是一药	不干预人是一药
忿怒自制是一药	解散思虑是一药
尊奉老者是一药	闭门恭肃是一药

内修孝梯是一药	蔽恶扬善是一药
清廉守分是一药	好饮食人是一药
助人执忠是一药	救日月蚀是一药
远嫌避疑是一药	恬淡宽舒是一药
尊奉圣文是一药	思神念道是一药
宣扬圣化是一药	立功不倦是一药
尊天敬地是一药	拜谒三光是一药
恬淡无欲是一药	仁顺谦让是一药
好生恶杀是一药	不多聚财是一药
不犯禁忌是一药	廉洁忠信是一药
不多贪财是一药	不烧山木是一药
空车助载是一药	直谏忠信是一药
喜人有德是一药	赴与穷乏是一药
代老负担是一药	除情去爱是一药
慈心悯念是一药	好称人善是一药
因富而施是一药	因贵为惠是一药

老君曰：“此为百药也。人有疾病，皆有过恶，阴掩不见，故应以疾病。因缘饮食风寒温气而起，由其人犯违于神，致魂逝魄丧，不在形中，体饥空虚，精气不守，故风寒恶气得中之。是以圣人虽处幽暗，不敢为非；虽居荣禄，不敢为利。度形而衣，量分而食。虽富且贵，不敢恣欲；虽贫且贱，不敢犯非。是以外无残暴，内无疾痛。可不慎之哉！”

初真十戒

天真[®]言：“出家超俗，皆宿有良契，~~世能独反普化~~若

慎终如始，精至修炼，当福延七祖，庆流一门。所谓九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。乃至功成德就，白日升天。于是乎开度之时，宜受初真之戒。其戒有十，尔当受之。

“第一戒者，不得阴贼潜谋，害物利己；当行阴德，广济群生。

“第二戒者，不得杀害舍生，以充滋味；当行慈惠，以及昆虫。

“第三戒者，不得淫邪败真，秽慢灵气；当守贞操，使无缺犯。

“第四戒者，不得败人成功，离人骨肉；当以道助物，令九族雍和。

“第五戒者，不得谗毁贤良，露才扬己；当称人之美善，不自伐其功能。

“第六戒者，不得饮酒过差，食肉违禁；当调和气性，专务清虚。

“第七戒者，不得贪求无厌，积财不散；当行节俭，惠恤贫穷。

“第八戒者，不得交游非贤，居处秽杂；当慕胜己，栖集清虚。

“第九戒者，不得不忠不孝，不仁不信；当尽节君亲，推诚万物。

“第十戒者，不得轻忽言笑，举动非真；当持重寡词，以道德为务。”

能保此十戒，始终无亏，则天道佑之，神明辅之，欲求凶穢，不可得也。若朝为夕替，泄漫正真，自贻其殃，无怨

咎于高灵也。凡初入道之子，可不勸之？

清 戒

《太玄部》卷第八《老君传·授经戒仪注诀》云：“凡受戒及经毕后，月晦日半夜，不可不斋，斋则清戒，清戒竟夜，诵之百遍千遍，限外无数。未堪如此者，不可减九遍。他日斋静，行来出入得诵，更不必斋时。宜谘师访友，思而行之；不须高声，心口相知。在人众中，勿发于口，审能感通上圣。”

《正一法文》下卷云：“凡为道民，便受护身符及三戒，进受五戒、八戒，然后受箬。从前未受戒者，受箬之后，依次受之，诵习通利，恒存思行持，忆不谬忘则不犯科。未受箬之时，无所呼召；受箬以后，动静呼神，不行戒者，呼之不至。破戒之人，吏兵远身，还上天曹，考官便速致诸厄疾，公私灾横，坎坷衰否，所作不成。成功立德，舍暗入明，施善攘恶，以吉除凶。要在行戒，神即佑之。戒有别文，精详修习。或有不解，或有遗忘，或有谬误，或冒禁故，或尊上逼迫，或畏死犯之，皆是招愆，悉名破戒。即应忏悔，首谢自新也。凡违戒者，背负鞠言，协道信邪，杂事佛俗，此为不专。中心怀贰，愚迷犹豫，惑障缠深，师三海之，必能改革。守一不回，召神有效，三海不悛，是为叛道。乖逆师尊，法应夺箬。入佛奉俗，及元所事，师慈悯之，不追咎责。怨怼事他，弃本逐末，虽名奉道，实犯正科，诸官不得容受。积久知悔，更立功讫，还许依听升迁矣。”

注释：

①选自《云笈七签》卷四十。

②张君房：宋《道藏》的修校人。家居安陆（今属湖北）。景德间进士。官至尚书度支员外郎、集贤校理等职。在宁海（今属浙江）贬官期间，受命罗织道士十人，修校、编次《大宋天宫宝藏》四千五百六十五卷。又撮取其精要，辑成《云笈七签》一百二十二卷。

③唳（hōng）唳（hè）：义同“唳唳”，严酷貌。

④撻（tì）捶：挑剔。

⑤慊（qiè）：诚实。

⑥天真：即天真皇人。传说中的仙人，黄帝曾向他求问长生之理。

杂修摄^①

宋·张君房辑

明补

凡质气碍，皆是妄想而所为，并由想效也。想成即变化无常，舍想则庶事空寂。以其取炼力，毛孔开流，所以须随而补之。其补之法：还舒脚手而卧息，想项上有酥团融流注心，周遍四肢；又想身卧酥乳池中心以澡沐，久为令人皮肤光泽。既取气炼补讫，欲起出行，体上有汗，当须少米粉摩，令汗解燥，然后始得见风日，不然伤人。凡数章，是一时间所作法耳。恐后难晓，是以依序别勒成章焉。

禁忌

夫盐能益肾，欲能伤肺，故须忌之；嗜^②之取味，欲令人衰，故须禁之。夫因欲以生，因欲以死。譬于桃蹊李径，紫蒂红葩，遇风而开，遇风而落。但人以身为国也，神为君也，精为臣也，气为民也。当须众戴元后，本固邦宁，君臣康强，所以治也。夫气化为精，精化为神，神化为婴儿，故男女构精，所以化生人形。若能蓄精，便得自育。夫育精为血脉之泉源，骨髓之灵冲。五脏伤而筋骨枯，即魂魄不守矣，特宜慎焉。犹恐欲性炽隆，陶染难割，虽自强抑，尚恐梦交。当须修习静观，以防遏之。是谓不死之道，还精补脑、延龄能益，名上仙籍。《王母内传》：“若能终^③不唾泪者，亦可舍^④

一枣，啜咽津液也。”

方 便

凡人之心，或迷不悟，故须方便，示以理矣。假令童子既获妙术，乃趋而出，遇博公子，因而问之曰：“子免于八难乎？何以学道？”对曰：“何谓八难？”曰：“不废道心，一难；不就明师，二难；不托闲居，三难；不舍世务，四难；不割恩爱，五难；不弃利欲，六难；不除喜怒，七难；不断色欲，八难。”童子曰：“仆无此累矣。”公子曰：“凡人所患，皆多以气为主。或有背气、脚气、疰癖等，皆以气为根。今子乃咽气于腹中，能不为病乎？”童子曰：“鄙哉，言乎！良可哀耳！夫气起于太极，超乎万象之外，应清明以出入，任神机以卷舒；澄浅碧于高天，淡轻红于落日；不干云雨，不犯尘埃。沉清汉而净漪澜，度危絃而蓄哀韵；呼吸玄牝之门，澡雪希夷之域；载营魄，修谷神，去三尸，消百病者，此乃清冷调和有道之气，故能生成灵命焉。至如起于空隙之间，因于燥湿之处；随腥臊之秽饌，逐徭役之奔喘，伺宴息之失序，俟剂和之乖宜；结澳涩^④而不敬，积勃郁而遂留；时结蓄于胸膈，或烦疼于骨髓；久而不消，将倾大渐，所谓垢浊沉溺之死气也。”

公子曰：“夫人身非瓠瓜，焉能不食？是身即病，未或可除，故知食为养身之资，身乃有病之聚。今子乃去食养身，留身除病，岂不惑哉？”童子笑而应之曰：“善哉！或但疑者，常抱此疑；不疑者，因兹而得也。故天地因乎而生，天地灭而非灭。其疑者，迷而不悟也，但不知耳。又不闻乎？甘肥者，

贪欲之本，即为得病之源也。调气澄心，离二入道者，斯仙之常也。真教不二，但至仁齐物，理合捐躯，非谓贤圣系之名实。夫百篇之义，一乘之典，或务理国之伦，或究虚寂之相，诂^⑥返入流之始，岂暇汾水之游哉？避于穿履去泥，伞盖除雨，未可得也，亦何怪哉？”公子既闻此言已，童子泠然乘风而去，莫知所之也。

化身坐忘法

每夜人定后，偃卧闭目。然后安神定魄忘想，长出气三两度，仍须左右捩^⑥之，便起拗^⑦腰如前法，摄心入脐下。作影人，长三四寸。然后遣影人分身百亿，耸头而出屋，钻房而上，上至天，满法界皆是我身，便想中明，即自见之。既见之，便令影人入脐下，便大饱。其化身到来亦战，身动大况，似行气法，仍须正念凝情于身，但用心无不动也。故老君曰：“道以心得之。”

胎息法

老君曰：“人之不死，在于胎息矣。”夜半时，日中前，自舒展脚手，拗脚咳嗽，长出气三两度，即坐握固，摄心脐下。作影人长三二寸，以鼻长吸，引来入口中，即闭。闭定勿咽之，亦勿令出口，即于脐下合气作小点子，下之米大。如下数已尽，却还吸引如前。初，可数得三二十点子，渐可数百及二百，后五百。若能至数放千点子，此小胎息，长生却老之术。

影 人

分身作影人，长三四寸许。立影人鼻上。令影人取天边元空太和之气，从天而下，穿屋及头，直入四肢百脉，无处不彻。其气到来，觉身战动，每一度为一通，须臾即数十通，便大饱矣。人有大病，作之十日，万病俱差^⑧。当下气之时，作念之：我身本空，我神本通。心既无碍，万物以无障碍。何以故？得神通故。凡一切作法一种，即须下之。吐气法，皆须作蛇喙^⑨，莫动上颌。其吸气之时，微叩齿，令热。

服紫霄法

坐忘握固，游神耸头而出，钻屋直上，到彼天边。引紫霄而来，直下穿屋，而从头上入内于腹中。常含紫气，随神而来，向作解心。我本未悟之时，不知道体；今既觉悟法本由来，不从他得。我知今来得自在者，更无别法，直作定心；心决定故，即得作意。见此气众多而来，并聚稠密如赤云，拯神上天，但作解脱，直以心往天上，取亦得。即下方万物皆空，屋亦空，人性与道同。此神通久视也。

《至言总^⑩·养生篇》

老君《西升经》曰：“伪道养形，真道养神。通此道者，能亡能存。神能飞形，并能移山，形为灰土，其何识焉？”又曰：“凡人之哀人不如哀身，哀身不如爱神，爱神不如含神，

含神不如守身，守身长久长存也。故神生于形，形成于神。形不得神，不能自生；神不得形，不能自成；形神合同，更相生，更相成。神常爱人，人不爱神，故绝圣弃智，归无为也。”

《雒书·宝予命》曰：“古人治病之方，和以醴泉，润以气药，不辛不苦，甘甜多味。常能服之，津流五脏，系在心肺，终身无患。”

《大有经》曰：“或疑者云：‘始同起于无物，终受气于阴阳，载形魂于天地，资生长于食息，而有愚有智，有强有弱，有寿有天，天耶？解耶？’解者曰：‘形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实、生而乳哺有余、长而滋味不足、壮而声色有节者，强而寿；始而胎气虚耗、生而乳哺不足、长而滋味有余、壮而声色自放者，弱而夭。生长而合度，加之以道养，年未可量也。’”

颍川胡昭（字孔明）曰：“常人不得无欲，又复不得无事。但当和心约念，静身损物，先去乱神犯性者，此斋神之一术耳。”

《黄帝中经》曰：“夫禀五常之气，有静有躁，刚柔之性，不可易也。静者不可令躁，躁者不可令静。静者躁者，各有其性，违之则失其分，恣之则害其生。故静之弊在不开通，躁之弊在不精密。治生之道，慎其性分，因使抑引随宜，损益以渐，则各得适矣。然静者寿，躁者夭。静而不能养，减寿；躁而能养，延年。然静易御，躁难持，尽慎养之宜者，静亦可养，躁亦可养也。”

“凡贵权势者，虽不中邪，精神内伤，身必死亡。（非妖祸外至，直冰炭内结则伤，崩中呕血而已。）始富后贫，虽不伤邪，皮焦筋出，委辟内挛为病。（贫富之于人，利害犹轻于

权势，故疾疴止于形骸而已矣。)夫养性者，欲使习以成性，性自为善，不习而无不利也。性既自善，而外百病皆悉不生，祸乱不作，此养性之大经也。善养性者，则治未病之病。故养性者，不但饵药餐霞，其在于五常俱全，百行周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不充，纵玉酒、金丹未能延寿。故老君曰：‘陆行不避虎兕者，此则道德之佑也。岂假服饵而祈遐年哉！’圣人所以和药者，以救无知之人也。故不遇道者，抱病历年而不修一行，缠疴没齿，终无悔心。此其所以歧和长游，彭附永归，良有以也。”

嵇康曰：“养生有五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。五者不去，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能回其操，不免夭其年。五者无于胸中，则信顺日济，道德日全，不祈喜而有神，不求寿而延年。此亦养生之大经也。然或服膺仁义，无甚泰之累者，抑亦亚乎？”

歧伯曰：“人年四十而养，阴气自半也，起居衰矣。年五十，体重，耳目不聪明。年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出。故曰知之则强，不知之则老。”又曰：“同出而异名，智者察其同，愚者察其愚；愚者不足，智者有余，则耳目聪明，身体轻强，年老复壮，壮者益理。是以圣人为无为，事无事，乐恬淡，无纵欲，快志得虚无之守，故寿命无穷，与天地终。此圣人之理身也。”

真人曰：“虽当服饵而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，不欲饱食便卧，及终日久坐，皆损寿也。人欲少劳，但莫大疲，及强所不堪耳。人食毕行步，踣蹶有所循为快也。故流水不腐，户枢不蠹，其劳动故也。人不可夜食，食毕但

当行步，计使中数里往来。饱食即卧，生百病也。！

“夫欲快意任怀，自谓达识知命，不泥异正，极情肆力，不营持久者，闻此言，虽风之过耳，电之经目，不足喻也。故身枯于流连之中，气绝于绮纨之间而甘心焉，亦安可告之以养性哉？匪惟不纳，反谓妖讹也。而望彼信之，所谓明镜给于朦瞽，丝竹娱于聋夫者也。《抱朴子》曰：‘一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也；四肢之列，犹郊境也；骨节之分，犹百官也；神，犹君也；血，犹臣也；气，犹民也。故能治民则治国也。夫爱其民，所以安其国；爱其气，所以全其身。民散国亡，气竭人死。’死者不可生也，亡者不可存也。是以至人消未起之患，治未病之病。医之于无事之前，不追之于既逝之后。民难养而易危，气难清而易浊。故审威德所以保社稷，割嗜欲所以固血气。然后真一存焉，三七守焉，百害却焉，年寿延焉。人年五十至于一百，美药勿离手，善言勿离口，乱想勿经心，常以深心至诚，恭敬于物，慎勿诈善，以悦于人。

《至言总·禁忌篇》

玉岷山人《养生方论》曰：“病由口入，节宣方也；生劳败静，养道性也；酸咸以时，礼医具也；补泻以性，草经明也。性调乎食，命延乎药，断可知也。苳蓼害筋，蒜韭伤血，生掌损气，葱臊炙神，理生之炯戒^①也。白蒿、芊（音下）苗（地黄苗也）、恶食牛蒡、苜蓿四物，济身之要也。退与不退，寡之于思虑；进与不追，在康之常志。凡一切五辛，皆害于药力，又薰人神气。凡桃李、芸苔、蒜韭等，不宜丈夫，妇

人亦宜少食渐断。

“凡人年四十以下，不宜全食补丸散，为阴气尚未足，阳气尚盛之后也。特宜慎之。就补中有延缓和通者可矣。自后不饮食。若冬月夜长及性热，少食温软物。食讫，摇动令消。不尔，成脚气。入春不宜晚脱棉衣，令人伤寒霍乱。饮食不消，头痛冲热汗出，不宜洗身漱口，令人五脏干，少津液。卧不用着灯，及被覆面，兼不用开口。冬夏不用枕冷物铁石等，令人眼暗。”

《抱朴子》曰：“或问所谓之者：‘色欲之间乎？’答曰：‘亦何独斯哉！然长生之要，其在房中。上士知之，可以延年除病。其次，不以自伐。若年尚少壮，而知还阴丹以补脑、采七益于长谷者，不能服药物，不失一二百岁，但不得仙耳。不知其术者，古人方之于凌坏之拒，盛阳羽堂之中蓄火者也。又思所以不逮而强思之，伤也；力所以不胜而强举之，伤也；深忧重恚，伤也；悲哀憔悴，伤也；喜乐过差，伤也；校级所欲，伤也；戚戚所患，伤也；久谈言笑，伤也；寢息失时，伤也；挽强弓弩，伤也；沉醉呕吐，伤也；饱食即卧，伤也；跳走乏气，伤也；欢呼哭泣，伤也；阴阳不交，伤也；积伤至尽，尽亡非道也。是以养性之方，睡不至远，行不疾步，耳不极听，目不极视，坐不至疲，卧不至慎。（慎，居致切。强也，直也。）先寒而衣，先热而解。不欲极饥而食，不欲极渴而饮。食不过多。凡食过多，即结积聚；饮过多，则成痰癖。不欲甚劳，不欲甚逸，不欲甚流汗，不欲多唾，不欲奔车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风卧，不欲数沐浴，不欲广志远求，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲极凉，不欲露星下，不欲卧中见扇。大寒大热，大风大露，

皆不欲冒之。五味不欲偏多，故酸多则伤脾，苦多则伤肺，辛多则伤肝，咸多则伤心，甜多则伤肾。此五行自然之理。凡言伤者，亦不便觉，谓久则损寿耳。是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居而有至和之常制，筋骨有偃仰之方，闲邪有吞吐之术。流行营卫，有补泻之法；节宣劳逸，有与夺之要。忍怒以养阴气，抑喜以养阳气。然后先将草木以救亏缺，服金丹以定不穷。养性之道，尽于此矣！”

· 黄帝曰：“一日之忌，夜莫饱食；一月之忌，暮莫大醉；一岁之忌，暮莫远行；终身之忌，卧莫燃烛。行房勿得起恨于人，当以自怨仇也。一切温食及酒浆，临上看不见物形者，勿食，成卒病。若已食腹胀者，急以药下之。诸热食咸物竟，不得饮冷水酢浆水等，令人善失声也。

“凡人不得北首而卧，卧之勿留灯，令魂魄六神不安，多愁恐。亦不可北向吃食，北向尿，北向久坐思惟，不祥起。勿北向唾骂，犯魁冈神。勿北向冠带。勿怒目视日月光，令人失明。凡大汗，勿脱衣，得偏风，半身不遂。

“冬日温足冻脑，春秋足脑俱冻，此圣人之常道。旦起勿嗔恚，旦下床勿叱呼，勿恶言。勿举足向火、对灶骂，勿咨嗟呼奈何声，此名请祸。特忌之。勿竖膝坐而交臂膝上，勿令发覆面，皆不祥。清旦作善事，闻恶事即于所来方唾之，吉。恶梦，旦不用说，以含水向东方喷^④之，云：‘恶梦着草木，好梦成宝玉。’即无咎矣。

“凡上床，先脱左足履。或远行乘车马，不用回顾，顾则神去。人凡一切翻飞蠢动，不可故杀伤损。至于龟蛇，此二物有灵异于他族。或杀他有灵者，或阴精害人，深宜慎之。勿阴雾中远行。

“凡行来坐卧，常存北斗魁同星在人头上，所向皆吉。勿食父母兄弟及自本命肉等，令人魂魄飞扬，家出不孝悌子息。

“凡旦起着衣，误翻着者，云：‘吉利。’便着无苦也。衣有光，当三振之，云：‘殃去！殃去！’则无害。勿塞井及水沟渎，令人目盲。向午后阴气起，不可沐发，令人心虚饶汗，多梦及头风也。”

玄鉴导引法

《抱朴子》曰：“道以为，流水不腐，户枢不蠹。以其劳动故也。若夫绝坑停水，则秽臭滋积；委木在野，则虫蝎太半。真人远取之于物，近取之于身。故上天行健而无穷，七曜运动而能久。小人习劳而湛，若君子优游而易伤，马不行而脚直，车不驾而自朽。导引之道，务于详和，俯仰安徐，屈伸有节。导引秘经，千有余条。或以逆，却未生之众病；或以攻，治已结之笃疾。行之有效，非空言也。今以易见之事，若令食而即卧，或有不消之疾，其剧者，发寒热症坚矣。饱满之后，以之行步，小小作务，役摇肢体，及令人按摩，然后以卧，即无斯患。古语有‘三疾’之言，暮食太饱，居其一焉；暮食既饱，便以寝息，希不生疾，故无寿也。诸风病^③疾，鲜不在卧中得之。卧则百节不动，故受邪气，此皆病然可见。近魏华佗以五禽之戏教樊阿以代导引。食毕行之，汗出而已，消谷除病。阿行之，寿百余岁。但不知余术，故不得大延年。一则以调营卫，二则以消谷水，三则排却风邪，四则以长进血气。故老君曰：‘天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。’言人导引摇动，而人之精神益盛也。导引于

外，而病愈于内，亦如针艾攻其茱俞之源，而众患自除于流末也。”

导引一十三条如后：

第一，治短气。结跏趺坐；两手相叉置玉枕上，以掌向头，以额着地，五息止。

第二，治大肠中恶气。左手按右手指，五息；右手按左手指，亦如之。

第三，治肠中水癖。以左手指向天，五息；以右手指拄地，左足伸，右足展，极伸，五息止。

第四，治小肠中恶气。先以左手叉腰，右手指指天，极，五息止。右手亦如之。

第五，治腰脊间闷。结跏趺坐，以掌相按，置左膝上，低头至颊右，五息；外左回左膝上，还右膝，而转至五匝止。右亦如之。谓之腰柱。

第六，治肩中恶气。以两手相叉，拊左肋，举右手肘，从乳至头，向右转，振擿之。从右抽上，右振五过止。

第七，治头恶气。反手置玉枕上，左右摇之，极，五息止。

第八，治腰脊病。两手叉腰，左右摇肩，至极，五息止。

第九，治胸中。以两手叉腰，左右曲身，极，五息止。

第十，治肩中劳疾。两手相叉，左右擗之，低头至膝，极，五息止。

第十一，治皮肤烦。以左右手上振两肩，极，五息止。

第十二，治肩胛恶注。左右如挽弓，各五息止。

第十三，治膊中注气冷痹。起立，一足踞高，一足稍下，向前后掣之，更为之各二七。无病亦常为之，万疾不生。

按 摩 法

按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。两手相捉纽揆，如洗手法。两手浅相叉，翻复向胸。两手相叉共按脍（左右同）。两手相重按脍，徐徐揆身，如挽五石弓（左右同）。两手拳，向前筑（左右同）。又如拓石（左右皆同），以拳却顿。此是开胸法（左右同）。大坐，斜身，偏拓如排山（左右同）。两手抱头，宛转脍上。此是抽脑法。两手据地，缩身曲脊，向上三举，以手杖槌脊上（左右同）。大坐，伸脚三，用手掣向后（左右同）。立地，反拗三举，两手拒地回顾。此乃虎视法（左右同）。两手急相叉以脚踏地（左右同），起立，以脚前后踏（左右同）。大坐，伸脚，当手相勾所伸脚着膝上，以手按之（左右同）。凡一十八势。但老人日能行之三遍者，常补益，延年续命，百病皆除。进食，眼明，轻健，不复疲也。

食 气 法

养生之家，有食气之道。夫根植华长之类，歧行蠕动之属，莫不仰气以然。何为能使人饱乎？但食之有法，道家秘之。须其人乃传，俗人无缘得之知。苟得其道，所甚易也。非唯绝谷，抑亦辟百毒、却千邪，百姓日用而不知。《仙经》云：“食气法，从夜半至日中，六时为生气；从日中至夜半，六时为死气。唯食生而吐死，所谓真人服六气也。”

食气绝谷法

向六旬六戊，从九九至八八、七七、六六、五五而饱。或念天苍，或思黄帝，或春引岁星之气，以肝受之。（其余四方皆然。）初为之，颇有小瘦，行四旬以上，颜色转悦，体力渐壮，白发更黑，落齿更生，负重履险，胜于食谷。时余见十余人为之，皆七八十岁，丁健体轻而耐寒暑，有真验，非虚传也。善其术者，可以攻遣百病，消逐邪风。及中恶猝急，尸注所忤，心腹切痛，瘟疫溪毒，引气驱之，不过五六十通，无不即除。又行气久多，而断谷最易，唯有胎息之法独难。所谓胎息者，如人未生在胎之中时，气久习也，习则能息鼻口气。如已息鼻口气，则可居水底积日矣。

又治金疮，以气吹之，血断痛止。

又蛇虺^①毒虫中^②人，皆禁之即愈。或十数里便遥治之，呼其姓名而咒之，男呼我左，女呼我右，皆愈。此所共知。孙先生曰：“旦夕者，是阴阳转换之时。”日旦五更，初阳气至，频伸眼开，是上生气，名曰阳息而阴消。暮日入后，阴气至，凛然时坐，睡倒时，是下生气至，名曰阳消阴息。暮日入后，天地、日月、山川、江海、人畜、草木，一切万物体中，代谢往来，一时休息，一进一退，如昼夜之更始，又如海水之朝夕，是天地之道耳。面向午，展两手于膝上，徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气。凡吐者，去故气，引生气也。《经》云：“玄牝门，天地根，绵绵若存，用之不勤。”言鼻是天之门户，可以出纳阴阳生死之气也。良久，徐徐乃以手左拓右拓，上拓下拓，前拓后拓，瞑目张口，叩齿摩眼，抱头拔耳，挽须

挽腰，咳嗽发阳振动也。双作只作，反手为之。然掣足仰展八十九十而止，仰下，徐徐定心，作止息之法。见空中元和气，下入鸠尾际，渐渐倾如雨，晴云入山，自皮肉至骨至脑；渐渐入腹中，四肢五脏，皆受其润，如流水渗入地，地彻即觉达于涌泉，腹中有声，汨汨然。意每存之，不得外缘，即便觉无。气若彻，即手体振动，两脚膝蜷屈，亦令床有声拉拉然，则名一通两通乃至。日别得三通，觉身体悦怿，肤色滋润，耳目精明，令人养美力健，百病皆去。行之五年十年，长存不忘，得满千万通，去仙不远也。

注释：

- ①选自《云笈七签》卷三十五、三十六。
- ②啞 (shà 又读 zā)：水鸟或鱼类吞食。此言人品味，与“啞”意同。
- ③舍：当为“含”之误。
- ④澳 (tiān) 涩 (niān)：污浊。
- ⑤诘 (jù)：如果。
- ⑥揆 (liè)：扭转。
- ⑦拗 (niù)：扭。
- ⑧差：愈。
- ⑨蛇喙 (huì)：蛇用口呼吸。故“蛇喙”即用口呼。
- ⑩《至言总》：道家养生著作，范梈 (xiāo) 然撰，共五卷。
- ⑪炯戒：彰明昭著的警戒。
- ⑫噀 (xùn)：喷。
- ⑬痼 (guā)：病。
- ⑭虺 (huì) 毒虫。
- ⑮中人：咬着人了。

摄生消息论

元·丘处机^①

春季摄生消息

春三月，此谓发陈^②，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志生。生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此养气之应，养生之道也。逆之则伤肝，肝木味酸，木能胜土，土属脾，主甘。当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。春阳初升，万物发萌。正二月间，乍寒乍热。高年之人，多有宿疾。春气所攻，则精神昏倦，宿病发动，又兼去冬以来，拥炉薰衣，啖炙炊爨^③成积，至春因而发泄，致体热头昏，壅隔涎嗽，四肢倦怠，腰脚无力，皆冬所蓄之疾。常当体候，若稍觉发动，不可便行疏利之药，恐伤脏腑，别生余疾。惟用消风和气、凉膈化疾之剂。或选食治方，中性稍凉，利饮食，调停以治，自然通畅。若无疾状，不可吃药。春日融和，当眺园林亭阁虚敞之处，用摠^④滞怀，以畅生气。不可兀坐，以生它郁。饭酒不可过多。人家自造米面团饼，多伤脾胃，最难消化，老人切不可饥腹多食，以快一时之口，致生不测。无气寒暄不一，不可顿去棉衣。老人气弱，骨疏体怯，风冷易伤腠理。时备夹衣，遇暖易之，一重渐减一重，不可暴去。

刘处士云：“春来之病，多自冬至后。”夜半一阳生，阳无吐，阴无纳，心膈宿热，与阳无相冲。两虎相逢，狭道必斗矣。至于春夏之交，遂使伤寒虚热，时行之患，良由冬月焙火食炙，心膈宿痰，流入四肢之故也。当服祛痰之药以导之，使不为疾。不可令背寒，寒即伤肺，令鼻塞咳嗽。身觉热甚，少去上衣；稍冷，莫强忍，即便加服。肺俞，五脏之表；胃俞，经络之长。二者不可失寒热之节。谚云“避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少餐申后饭”是也。

1. 肝脏春旺

肝属木，为青帝。卦属震，神形青龙，象如悬匏^⑥。肝者，干也，状如枝干，居在下，少近心。左三叶，右四叶，色如缟映绀。肝为心母，为肾子。肝中有三神，名曰爽灵、胎光、幽精也。夜卧及平旦，扣齿三十六通，呼肝神名，使神清气爽。目为之宫，左目为甲，右目为乙。男子至六十，肝气衰，肝叶薄，胆渐减，目即昏昏然。在形为筋，肝脉合于木，魂之藏也。于液为泪，肾邪入肝，故多泪。六府，胆为肝之府，胆与肝合也。故肝气通则分五色，肝实则目黄赤。肝合于脉，其荣爪也。肝之合也，筋缓脉弱不自持者，肝先死也。目为甲乙，辰为寅卯，音属角，味酸，其嗅臊膻。心邪入肝，则恶膻。肝之外应东岳，上通岁星之精。春三月，常存岁星，青气入于肝。故肝虚者，筋急也；皮枯者，肝热也；肌肉斑点者，肝风也。人之色青者，肝盛也；人之好食酸味者，肝不足也；人之发枯者，肝伤也；入之手足多汗者，肝方无病。肺邪入肝，则多哭。治肝病，当用嘘为泻，吸为补。其气仁，好行仁惠，怜悯之情，故闻悲则泪出也。故春三月，木旺，天

地气生。欲安其神者，当泽及群鸟^⑧，恩沾庶类。毋竭川泽，毋洒破塘，毋伤萌芽，好生勿杀，以合太清，以合天地生育之气。夜卧早起，以合乎道。若逆之，则毛骨不荣，金木相克，而诸病生矣。

2. 相肝脏病法

肝热者，左颊赤。肝病者，目夺而胁下痛引小腹，令人喜怒。肝虚则恐，如人将捕之；实则怒，虚则寒，寒则阴气壮，梦见山林。肝气逆，则头痛、耳聋、颊肿。肝病欲散，急食辛以散，用酸以补之。当避风，肝恶风也。肝病，脐左有动气，按之牢若痛，支满淋洩，大小便难，好转筋。肝有病，则昏昏好睡，眼生膜，视物不明，飞蝇上下，努肉攀睛，或生晕映，冷泪，两角赤痒。当服升麻疏散之剂。

夏季摄生消息

夏三月属火，主于长养心气。火旺，味属苦，火能克金，金属肺，肺主辛，当夏饮食之味，宜减苦增辛，以养肺心气。当呵以疏之，嘘以顺之。三伏内，腹中常冷，时忌下利，恐泄阴气。故不宜针灸，惟宜发汗。夏至后，夜半一阴生，宜服热物，兼服补肾汤药。夏季心旺肾衰，虽大热，不宜吃冷淘、冰雪蜜冰、凉粉冷粥。饱腹受寒，必起霍乱。莫食茄生菜。原腹中方受阴气，食此凝滞之物，多为症块。若患冷气痰火之人，切宜忌之。老人尤当慎护。平居檐下、过廊、弄堂、破窗，皆不可纳凉。此等所在虽凉，贼风中人最暴。惟宜虚堂、净室、水亭、木荫、洁静空敞之处，自然清凉。更

宜调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减。不可以热为热，更生热矣。每日宜进温补平顺丸散，饮食温暖，不令大饱，常常进之。宜桂汤豆蔻熟水。其于肥腻当戒。不得于星月下露卧，乘便睡着，使人扇风取凉。一时虽快，风入腠理，其患最深。贪凉兼汗身，当风而卧，多风痹，手足不仁，语言蹇涩，四肢瘫痪。虽不人人如此，亦有当时中者，亦有不便中者。其说何也？逢年岁方壮，遇月之满，得时之和，即幸而免，至后还发。若或年力衰迈，值月之空，失时之和，无不中者。头为诸阳之总，尤不可风。卧处宜密，防小隙微孔，以伤其脑户。夏三月，每日梳头一二百下，不得梳着头皮，当在无风处梳之，自然去风明目矣。

《养生论》曰：“夏谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华成实，使气得泄。此夏气之应，长养之道也。逆之则伤心。秋发痠虐，奉收者少，冬至病重。又曰夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也。禁饮食汤，禁食过饱，禁湿地卧，并穿湿衣。”

1. 心脏夏旺

心属南方，火为赤帝，神形如朱雀，象如倒悬莲蕊。心者，纤也。所纳纤微，无不贯注，变水为血也。重十二两，居肺下肝上，对尾鸠下一寸。（胞中心口掩下尾鸠也。）色如缟映绛，中有七孔三毛。上智之人，心孔通明；中智之人，五孔心穴通气；下智无孔，气明不通；无智狡诈。心为肝子，为脾母。舌为之宫阙，窍通耳。左耳为丙，右耳为丁。液为汗，肾邪入心则汗溢。其味苦。小肠为心之腑，与心合。《黄庭经》曰：“心部之宅莲含花，下有童子丹元家。主适寒热荣卫

和，丹锦绀囊披玉罗。”其声微，其嗅焦。故人有不畅事，心即焦燥。心气通则知五味，心病则舌焦卷而短，不知五味也。其性礼，其情乐。人年六十，心气衰弱，言多错忘。心脉出于中冲，生之本，神之处也。主明运用，心合于脉，其色荣也。血脉虚少，不能荣脏腑者，心先死也。心合辰之巳午，外应南岳，上通荧惑之精。故心风者，舌缩不能言也。血壅者，心惊也；舌无味者，心虚也；善忘者，心神离也；重语者，心乱也；多悲者，心伤也；好食苦者，心不足也；面青黑者，心气冷也；容色鲜好，红活有光，心无病也。肺邪人心则多言。心通微，心有疾。当用呵呵者，出心之邪气也。故夏三月欲安其神者，则含忠履孝，辅义安仁，安息火炽，澄和心神，外绝声色，内薄滋味。可以居高朗，远眺望，早卧早起，无厌于日，顺于正阳，以消暑气。逆之，则肾心相争，火水相克，火病由此而作矣。

2. 相心脏病法

心热者，色赤而脉溢，口中生疮，腐烂作臭，胸膈、肩背、两肋、两臂皆痛。心虚则心腹相引而痛，或梦刀杖、火焰、赤衣、红色之物，炉冶之事，以怖人。心病欲濡^①，急食咸以濡之，用苦以补之，甘以泻之。禁湿衣热食，心恶热及水。心病，当脐上有动脉，按之牢若痛，更苦烦煎，手足心热，口干舌强，咽喉痛，咽不上，忘前失后。

秋季摄生消息

秋三月，主肃杀。肺气旺，味属辛，金能克木，木属肝，

肝主酸。当秋之时，饮食之味，宜减辛增酸，以养肝气。肺盛则用咽以泄之。立秋以后，稍宜和平将摄。但凡春秋之际，故疾发动之时，切须安养，量其自性将养。秋闲，不宜吐并发汗，令人消烁，以致脏腑不安。惟宜针灸，下痢进汤散以助阳气。又若患积劳、五痔、消渴等病，不宜吃干饭炙煨，并自死牛肉、生鲮、鸡猪、浊酒、陈臭咸醋、粘滑难消之物，及生菜、瓜果、酢酱之类。若风气冷病、痿^①痺之人，亦不宜食。若夏月好吃冷物过多，至秋患赤白痢疾兼疟疾者，宜以童子小便二升，并大腹槟榔五个，细剉，同便煎取八合，下生姜汁一合，和收起腊雪水一钟，早朝空心，分为二服，泻出三两，行夏月所食冷物。或胸脱有宿水冷脓，悉为此药祛逐，不能为患。此汤名承气。虽老人亦可服之，不损元气。况秋痢又当其时，此药又理脚气，悉可取效。丈夫泻后两三日，以藜白煮粥，加羊肾同煮，空心服之，殊胜补药。又当清晨睡觉，闭目叩齿二十一下，咽津，以两手搓热，熨眼数次。于秋三月行此，极能明目。又曰：“季秋谓之容平，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋形，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。逆之，则伤肺。冬渗为泄，奉藏者少，秋气燥，宜食麻以润其燥。禁寒饮，并穿寒湿内衣。”《千金方》曰：“三秋服黄耆等丸一二剂，则百病不生。”

1. 肺脏秋旺

肺属西方，金为白帝，神形如白虎，象如悬磬，色如缟映红。居五脏之上，对胸，若覆盖然，故为华盖。肺者，勃也。言其气勃郁也。重三斤三两，六叶两耳，总计八叶。肺

为脾子，为肾母。下有七魄，如婴儿，名尸狗、伏尸、雀阴、吞贼、非毒、除秽、辟臭，乃七名也。夜卧及平旦时，叩齿三十六通，呼肺神及七魄名，以安五脏。鼻为之官，左为庚，右为辛。在气为咳，在液为涕，在形为皮毛也。上通气至脑户，下通气至脾中，是以诸气属肺。故肺为呼吸之根源，为传送之宫殿也。肺之脉出于少商，又为魄门，久卧伤气。肾邪入肺则多涕。肺生于右，为喘咳。大肠为肺之府。大肠与肺合，为传泻行导之府。鼻为肺之官，肺气通，则鼻知香臭。肺合于皮，其荣毛也。皮枯而毛落者，肺先死也。肺纳金，金受气于寅，生于巳，旺于酉，病于亥，死于午，墓于丑。为秋日，为庚辛，为申酉。其声商，其色白，其味辛，其臭腥。心邪入肺则恶腥也。其性义，其情虑。肺之外应五岳，上通太白之精。于秋之王^⑥日，存太白之气，入于肺以助肺神。肺风者，鼻即塞也。容色枯者，肺干也；鼻痒者，肺有虫也；多恐惧者，魄离子肺也；身体黧黑者，肺气微也；多怒气者，肺盛也；不耐寒者，肺劳也，肺劳则多睡；好食辛辣者，肺不足也；肠鸣者，肺气壅也。肺邪自入者，则好笑。故人之颜色莹白者，则肺无病也。肺有疾，用咽以抽之。无故而咽，不祥也。秋三月，金旺，主杀，万物枯损。欲安其魄而存其形者，当含仁育物，施恩敛容，阴阳分形，万物收杀，雀卧鸡起，斩伐草木，以顺秋气，长肺之刚，则邪气不侵。逆之则五脏乖，而诸病作矣。

2. 相肺脏病法

肺病热，右颊赤。肺病，色白而毛槁，喘咳气逆，胸背四肢烦痛；或梦美人交合，或见花幡衣甲，日月云鹤，贵人

相临。肺虚则气短，不能调息。肺燥则喉干。肺风则多汗畏风，咳如气喘，且善暮甚。气病上逆，急食苦以泄之。又曰：“宜酸以收之，用辛以补之，苦以泻之。禁食寒，肺恶寒也。”肺有病，不闻香臭，鼻生息肉，或生疮疥，皮肤燥痒，气盛咳逆，唾吐脓血，宜服排风散。

冬季摄生消息

冬三月，天地闭藏，水冰地坼。无扰乎阳，早卧晚起，以待日光，去寒就温，毋泄皮肤，逆之肾伤。春为痿厥，奉生者少。斯时伏阳在内，有疾宜吐，心膈多热，所忌发汗，恐泄阳气故也。宜服酒浸补药，或山药酒一二杯，以迎阳气。寝卧之时，稍宜虚歇。宜寒极，方加棉衣，以渐加厚，不得一顿便多，惟无寒即已。不得频用大火烘炙，尤其损人。手足应心，不可以火炙手，引火入心，使人烦躁。不可就火烘炙食物。冷药不治热极，热药不治冷极，水就湿，火就燥耳。饮食之味，宜减酸增苦，以养心气。冬月肾水味咸，恐水克火，心受病耳。故宜养心。宜居处密室，温暖衣衾，调其饮食，适其寒温。不可冒触寒风，老人尤甚，恐寒邪感冒，为嗽逆麻痺昏眩等疾。冬月阳气在内，阴气在外。老人多有上热下冷之患，不宜沐浴。阳气内蕴之时，若加汤火所逼，必出大汗。高年骨肉疏薄，易于感动，多生外疾，不可早出以犯霜威。早起服醇酒一杯以御寒，晚服消痰凉膈之药，以平和心气，不令热气上涌。切忌房事。不可多食炙烤、肉面、馄饨之类。

1. 肾脏冬旺

《内景经》曰：“肾属北方，水为黑帝。生对脐，附腰脊，重一斤一两，色如缟映紫。主分水气，灌注一身，如树之有根。左曰肾，右曰命门。生气之府，死气之庐。守之则存，用之则竭。为肝母，为肺子。耳为之官。”天之生我，流气而变谓之精，精气往来为之神。神者，肾脏。其情智，左属壬，右属癸。在辰为子亥，在气为吹，在液为唾，在形为骨。久立伤骨，为损肾也，应在齿。齿痛者，肾伤也。经于上焦，荣于中焦，卫于下焦。肾邪自入，则多唾。膀胱为津液之府，荣其发也。《黄庭经》曰：“肾部之宫元阙圆，中有童子名上元。主诸脏腑九液源，外应两耳百液津。”其声羽，其味咸，其臭腐。心邪入肾则恶腐。凡丈夫六十肾气衰，发变齿动；七十形体皆困；九十肾气焦枯。骨痿而不能起床者，肾先死也。肾病则耳聋骨痿。肾合于骨，其荣在髭。肾之外应北岳，上通辰星之精。冬三月存辰星之黑气，入肾中存之。入之骨疼者，肾虚也；人之齿多齟者，肾衰也；入之齿堕者，肾风也；入之耳痛者，肾气壅也；入之多欠者，肾邪也；人之腰不伸者，肾乏也；人之色黑者，肾衰也；人之容色紫而有光者，肾无病也；人之骨节鸣者，肾羸也。肺邪入肾则多呻。肾有疾，当吹以泻之，吸以补之。其气智。肾气沉滞，宜重吹则渐通也。肾虚则梦入暗处，见妇人、僧尼、龟鳖、驼马、旆枪、自身、兵甲，或山行，或溪舟。故冬之三月，乾坤气闭，万物伏藏，君子戒谨。节嗜欲，止声色，以待阴阳之定。无竞阴阳，以全其生，合乎太清。

2. 相肾脏病法

肾热者颐赤。肾有病，色黑而齿槁，腹大体重，喘咳，汗出，恶风。肾虚则腰中痛。肾风之状，颈多汗，恶风，食欲下膈，寒不通，腹满胀，食寒则泄，在形黑瘦。肾燥，急食辛以润之。肾病坚，急食咸以补之，用苦以泻之。无犯热食，无着暖衣。肾病，脐下有动气，按之牢若痛，苦食不消化，体重骨疼，腰胯膀胱冷痛，脚痛或痹，小便余沥，疝瘕所缠，宜服肾气丸。

右四时调摄养生治病大旨，尽乎此矣！他如《灵素》诸编，皆绪论耳。屠本峻^⑩识。

注释：

①丘处机：字通密，号长春子。山东栖霞人。全真教七真之一。成吉思汗召见子雪山，尊为神仙。死后，元世祖褒为“长春演道主教真人”。著有《磻溪集》等。

②发陈：将积聚了一个冬天的生机萌发出来。对于人来说，又有复发陈旧之病的内容。

③煨（bó）：通“爆”。一种烹饪方法，如爆炒。

④摅（shū）：发抒，舒散。

⑤匏（páo）：葫芦。

⑥刍（chú）：草。

⑦濡（rú）：湿润。

⑧瘕（xián）：中医病症名，指腹中癖块。

⑨王：通“旺”。

⑩峻（jùn）：鄙野之人。此作谦词。

导引却病歌诀

明·高濂^①

水潮除后患

平明睡醒时，即起端坐，凝神息虑，舌抵上腭，舌口调息，津液自生，渐至满口，分作三次，以意送之。久行之，则五脏之邪火不炎，四肢之气血流畅，诸疾不生，永除后患，老而不衰。

诀曰：

津液频生在舌端，
寻常嗽咽下丹田。
于中畅美无凝滞，
百日功灵可驻颜。

起火得长安

子午二时，存想真火自涌泉穴起。先从左足行，上玉枕，过泥丸，降入丹田，三遍；次从右足亦行三遍。复从尾闾起，又行三遍。久久纯熟，则百脉流通，五脏无滞，四肢健而百骸理也。

诀曰：

阳火须知自下生，
阴符上降落黄庭。

周流不息精神固，
此是真人大炼形。

梦失封金匱

欲动则火炽，火炽则神疲，神疲则精滑而梦失也。寤寐时，调息神思，以左手搓脐二七，右手亦然。复以两手搓胁，摆摇七次，咽气纳于丹田，握固良久，乃正屈足侧卧，永无走失。

诀曰：

精滑神疲欲火攻，
梦中遗失致伤生。
搓摩有诀君须记，
绝欲除贪是上乘。

形衰守玉关

百虑感中，万事劳形，所以衰也。返老还童，非金丹不可。然金丹岂易得哉？善摄生者，行住坐卧，一意不散，固守丹田，默运神气，冲透三关，自然生精生气，则形可以壮，老可以耐矣。

诀曰：

却老扶衰别有方，
不须身外觅阴阳。
玉关谨守常渊默，
气足神全寿更康。

鼓呵消积聚

有因食而积者，有因气而积者。久则脾胃受伤，医药难治。孰若节饮食，戒嗔怒，不使有积聚为妙。患者当以身闭息，鼓动胸腹，俟其气满，缓缓呵出。如此行五七次，便得通快即止。

诀曰：

气滞脾虚食不消，
胸中膨闷最难调。
徐徐呵鼓潜通泰，
疾退身安莫久劳。

兜礼治伤寒

元气亏弱，腠理不密，则风寒伤感。患者端坐盘足，以两手紧兜外肾，闭口臧息，存想真气自尾闾升，过夹脊，透泥丸，逐其邪气。低头屈抑，如礼拜状，不拘数，以汗出为度，其疾即愈。

诀曰：

跏趺^②端坐向蒲团，
手握阴囊意要专。
运气叩头三五遍，
顿令寒疾立时安。

叩齿牙无疾

齿之有疾，乃脾胃之火薰蒸。每侵晨睡醒时，叩齿三十六遍，以舌搅牙龈之上，不论遍数，津液满口，方可咽下。每

作三次乃止。及凡小解之时，闭口咬牙，解毕方开，永无齿疾。

诀曰：

热极风生齿不宁，
侵晨叩嗽自惺惺。
若教运用常无隔，
还许他年老复钉。

升观鬓不斑

思虑太过，则神耗气虚血败而斑矣。要以子午时握固端坐，凝神绝念，两眼令光上视，泥丸存想，追摄二气，自尾间间上升，下降返还元海。每行九遍，久则神全，气血充足，发可返黑也。

诀曰：

神气冲和精自全，
存无守有养胎仙。
心中念虑皆消灭，
要学神仙也不难。

运睛除眼翳

伤热伤气，肝虚肾虚，则眼昏生翳，日久不治，盲瞎必矣。每日睡起时，趺坐凝息，塞兑垂帘，将双目轮转十四次，紧闭少时，忽然大睁。行久不替，内障外翳自散。切忌色欲，并书细字。

诀曰：

喜怒伤神目不明，

垂帘塞兑养元精。
精生气化神来复，
五内阴魔自失惊。

掩耳去头旋

邪风入脑，虚火上攻，则头目昏旋，偏作正通，久则中风不语，半身不遂，亦由此致。治之须静坐，升身闭息，以两手掩耳，折头五七次，存想元神逆上泥丸，以逐其邪，自然风邪散去。

诀曰：

视听无闻意在心，
神从髓海逐邪氛。
更兼精气无虚耗，
可学蓬莱境上人。

托踵应轻骨

四肢亦欲得小劳，譬如户枢，终不朽。熊鸟演法，吐纳导引，皆养生之术也。平时双手上托，如举大石；两脚前踏，如履平地。存想神气，依按四时，嘘呵二七次，则身轻体健，足耐寒暑。

诀曰：

精气冲和五脏安，
四肢完固骨强坚。
虽然未得刀圭饵，
且住人间作地仙。

搓涂自美颜

颜色憔悴，所由心思过度，劳碌不谨。每晨静坐，闭目凝神存养，神气冲淡，自内达外。以两手搓热，拂面七次，仍以漱津涂面，搓拂数次。行之半月，则皮肤光润，容悦泽，大过寻常矣！

诀曰：

寡欲心虚气血盈，
自然五脏得和平。
衰颜仗此增光泽，
不羨人间五等荣。

闭摩通滞气

气滞则痛，血滞则肿，滞之为患，不可不慎。治之须澄心闭息，以左手摩滞七七遍，右手亦然。复以津涂之，勤行七日，则气血通畅，永无凝滞之患。修养家所谓干沐浴者，即此义也。

诀曰：

荣卫流行不暂休，
一才凝滞便堪忧。
谁知闭息能通畅，
此外何须别讨求。

凝抱固丹田

元神一出便收来，神返身中气自回。如此朝朝并暮暮，自然赤子产真胎。此凝抱之功也。平时静坐存想元神入于丹田，

随意呼吸。旬日丹田完固，百日灵明渐通。不可或作或辍也。

诀曰：

丹田完固气根归，
气聚神凝道合真。
久视定须从此始。
莫教虚度过光阴。

淡食能多篇

五味之于五脏，各有所宜。若食之不节，必致亏损。孰若食淡谨节之为愈也？然此淡亦非弃绝五味，特言欲五味之冲淡耳。仙翁有云：“断盐不是道，饮食无滋味。”可见其不绝五味。淡对浓而言，若膏粱过度之类，如吃素是也。

注释：

①高濂：字深甫，号瑞南，钱塘人。编有《养生八笺》，《导引却病歌诀》和《去病延年法》即选自该书。

②跏（jiā）趺（fù）：“结跏趺坐”的略称，本作“加趺”，亦作“加趺坐”。佛教中修炼的坐法，即双足交迭而坐。

去病延年法

明·高濂

六字法

(其法以口吐鼻取)

总 诀：

(此行六字功夫秘要诀也，非此六法。行不到于本，以此导之。若引经耳经，不可不知)：

肝若嘘时目睁精，
肺知呬气手双擎，
心呵顶上连叉手，
肾吹抱取膝头平，
脾病呼时须撮口，
三焦客热卧嘻宁。

吹肾气诀：

肾为水病主生门，
有疾疝羸^①气色昏，
眉蹙耳鸣兼黑瘦，
吹之邪妄立逃奔。

呵心气诀：

心源躁烦急须呵，

此法通神更莫过，
喉内口疮并热痛，
依之目下便安和。

嘘肝气诀：

肝主龙涂位号心，
病来还觉好酸辛，
眼中赤色兼多泪，
嘘之立去病好神。

咽肺气诀：

咽咽数多作生涎，
脑膈烦满上焦痰，
若有肝病急须咽，
用之目下自安然。

呼脾气诀：

脾宫属土号太仓，
痰病行之胜药方，
泻痢肠鸣并吐水，
急调呼字免成殃。

嘻三焦诀：

三焦有病急须嘻，
古圣留言最上医，
若或通行去壅塞，
不因此法又何知？

四季却病歌：

春虚明目木扶肝，
夏至呵心火自闲。

秋咽定政金肺润，
肾吹唯要坎中安。
三焦嗜却除烦热，
四季长呼脾化餐。
切忌出声闻口耳，
其功尤胜保神丹。

养心坐功法

时正坐，以两手作拳，用力左右，互相虚筑，各六度^②。又以一手按腕上，一手向上拓空如重石。又以两手相叉，以脚踏手中，各五六度。能去心胸间风邪诸疾关气。为之良久，闭目三咽，三叩齿而止。

养肝坐功法

时正坐，以手两相重按胫下，徐换身，左右各三五度。又以两手拽，相叉翻复向胸三五度。此能去肝家积聚，风邪毒气。余如上。

养胆坐功法

时平坐，令两脚掌昂头，以两手挽脚腕起，摇动为之三五度。以两手拓地举身，努腰脊三五度。能去肾家之风毒邪气。余如上，止下同。

养脾坐功法

时大坐，伸一脚，屈一脚，以两手向后反掣各三五度。又行跪坐，以两手据^⑥地，回头用力虎视，各三五度。能去脾脏积聚风邪，喜食。

养肺坐功法

时正坐，以两手据地，缩身屈脊，向上三举。去肺家风邪积劳。又行反拳，捶脊上左右各三五度。此法去胸臆间风毒。闭气为之良久，闭目咽液，三叩齿为止。

养肾坐功法

时正坐，以两手止^⑥从耳左右引到胁三五度，可挽臂向空抛射，左右同，缓身三五度。更以足前后逾，左右各十数度。能去腰肾膀胱间风邪积聚。余如上法。

凡欲修养，须静室焚香，顺温凉之宜，明燥湿之候。每夜半后生气时，或五更睡觉，先呵出腹内浊气，或一九止，或五六止。定心闭目，叩齿至十六通，以集心神。然后手拇指背，拭目大小眦九过，兼按鼻左右七过。以两手摩，令极热，闭口鼻气，然后摩面，不计遍数。为真人起居法。次以舌拄上腭，漱口中内外津液满口，作三咽下，令人胃中，存胃神承之。如此作为，是三度九咽，庶得灌溉五脏，光泽面目，极

有效验，不可轻忽。

余意六字之法，某脏有病，当以某字治之。否则不必俱行，恐伤无病之脏，当酌量以行可也。然呵字一法，心脏热者，秋冬睡醒当呵出三五口，以去五脏壅气，此又不可废者。

注释：

- ① 𪚗 (wāng) 羸 (léi)：瘦弱，瘠病。
- ② 度：次。
- ③ 据：按。
- ④ 止：仅。

长生胎元神用经

野人郎峰

师曰：“知至道者天不煞，服元气者地不灭。夫至道不远，只在己身。用心精微，命乃长久。”刘君《秘旨》曰：“欲得长生，当修所生。所生之法，始用精微。气结为形，形是受气之本宗，气是形之根元。元气禀形之由，可察灭形之理。”

《经》曰：“深根固蒂，长生久视之道。（元气是身之根蒂。夫若固其元气，自然长生之道。）形中子母，何不守之？且神以气为母，母即以神为子。子因呼吸之气而成形，故为母也。形气既立，而后有神，神聚为子也。夫呼吸之气，由于玄牝之门。鼻主清气为阳，口主浊气为阴。夫欲修习，但泯其念。外绝思虑，内守神真。每欲修习之时，先须调气。

“调气之法：鼻微微纳清气，口微微吐浊气。止十下二十下，即闭口，一任神气绵绵出入。鼻所纳气，以意想至下元。玄珠濛濛四合，即存玄珠，为下元之主。不得生思，生思不成。积习之，自然凝结成珠，习为母也。既有其母，必有其子。功限迟疾，其在志焉。勿思外机，一心存神，速成，长生至矣。

“夫神与气相合，以意引之，循环脏腑之内，馭呼吸以上下。久习之后则神自明而气自和，明照五脏。细功成后，内视见其真神矣。气和而涣^①通于四肢，随意而到，亦可治他人之疾也。

“黄帝内视，三月而生神。（心神则化生，缠绵五脏。斯言可推而得之。）黄帝得此诀，内视三月而神全，则乃生天矣。列子得之，九年成道。迟速由其志也。元气随意，静即得，气道通流，形体自康。玄珠为主，神自光明也。今世人神与气子母各行，俱不相守。虽然呼吸于内，神常运物于外。如此之道，遂使气无主掌而不通彻，既不通彻而精自散。又以神为主人，形为宅舍；主人不营于内，而日用于外，自然宅舍空虚而形体衰矣。况乎人世之道，昼夜百刻之中，气于形内，总一万三千五百息，长八万一千寸，皆外役其神气，无一息住于内，而冀长生，不亦远矣。”

先生曰：“若神气主子母之运行，而乃长生不死；若无主掌，任自呼吸，唯主通利脏腑，消化水谷而已，不能还阴返阳，填补血脑。（得此修息之门，元气结而成胎，胎中有神，神全使其元气。夫若未得此诀，自然气无主掌，徒致功勤不穷。受气之元，空传于呼吸。元气若全，以意想下，元气散在于四肢，遂使肌肤充悦也。）”

师曰：“吾以神为车，以气为马，终日驱驱而不倦。（常存想神与元气相合，随意而动之不倦，故为车马也。）”又曰：“神能驱气，则鼻不失息，其言至矣。（神在玄珠之中，常与元气主一呼一吸，皆内想见其真神，故称为之主掌。令神气混合，而鼻不失息。）驱气之法，上至泥丸，下至命门。（泥丸在脑，为上元。命门在脐下三寸。《黄庭经》曰：‘后有密户前生门。’近腰脊之末以认下元也。）仙经至道，方说泄漏，因感而言之。二景相连，可救老残。（夫存养下宫元气，满则使气拆流上入泥丸宫，是名还精补脑。故曰二景相通也。）若呼不得神宰，一息不全；若吸不得神宰，亦一息不全；若能

息息之中，神与气常合，是谓神气全也。（夫治气者，出气为之息。吸者从鼻中入，想至下元玄珠，口中与神相合也。唯澄心腹、目视呼吸、修行之时，存想见其真神，为之一息全也。目瞥然生外想，神以随意在外，唯见外景中事，使内气无主宰，谓之息不全也。）”又曰：“胎从服气中结，气从有胎中息。胎若内结，求死不得也。（服元气有息者，反复言义也。）以鼻中纳气，以意送下元中，久习自然凝结成胎，胎因元气结而成。胎中元气而有息，息由不可得也。子犹神也。人如初受胎，渐渐而成形。”

《仙经》曰：“成功之后，男子关元气聚精，女人胎泽不结婴。虽动于欲，不能与神争。此是成胎之中真，返精为神。此是上清也。”

“夫自修之诀，能出入阴阳，合其真矣。每取夜半之后，五更睡觉之初，先以舌漱掠唇齿之间，渣浊津液，吐出三口。鼻收清凉气，入于胸膈之中，淘隔宿来秽滞之气，呵出三口。良久，咽吹，即仰卧展其两手足，叩齿九遍。次依寻常喘息吐纳，不得极深。直候喘息气平，内不出外，外不入内，闭气，咽元气，一咽以手随意摩气下，引至气海之中。二十日后气通滑。又加一咽，不用将手摩引。经两月后，更加一咽，一气三咽。一年后一气四咽，无所妨损。每日子后午前，空腹咽之。时时十咽、五咽，不得吸入外气。每至子前午后，不得咽之。”

《经》曰：“子后午前，皆属于阳，子前午后，谓之阴。夫休粮者，每至食时，漱口存想上元两条白气从脑中出，大如布线，沿项流至背脊过，入于脐下气海之中，渐渐聚气如鸡子大，一团香馥，自然不饥。不得杂想，恐有忤乱。或有疾

病，口干舌涩，喉中咽塞，皆是上焦热极。即以五更鼻吸清凉之气，入胸膈淘荡。却呵出三五十止一二百呵，渐觉口中甘甜，是热退散，即住，不得过妄。如水藏冷，即以早晨日出之时，鼻搐阳气，以口吹出百十吹冷气。如有病苦之处，一切疼痛，蛇蝎蜚咬，狼狗所伤，但以静意坐卧闭气，存想所患之处，以气攻之，一二百度，无不痊愈也。冬月脚冷，但以咽热气，以意存想，直至脚心下暖，即住。如饮酒小户者，但随器物旋旋呵出面曲之毒力，即不醉也。

“赤水者，血也；玄珠者，气也；气者，神也。每修习之时，面东或南面坐，兀然冥目，以目存想下丹田脐下三寸，两肾之间方三寸，左青右黄，上白下黑，中赤之气。”

《口诀》曰：“大如弹丸黄如桔，有光焰，上一赤子，名元先，字帝卿；中一真人，名子丹，字光坚；下一婴儿，名元阳，字谷元。其神身长各三寸，撮^②赤衣赤履，坐金床，手把金炉玉之具。昼在上丹田，夜在下丹田。

“即说阴丹七返，水、唾、血、精、脑、神、气也。夫欲养神，先须养气，养气先须养脑，养脑先须养精，养精先须养血，养血先须养唾，养唾先须养水。水者，五华之津，五味之精，当在舌下两齿之间。傍名曰水池。咽下肺脉之主，则化为唾；唾入心之间，则化为血；血二百五十日，入肾脉中，则化为精；精入脑脉之中，则化为泥丸宫；宫中有两条脉夹脊脊流下，贯入于气海之中。夫气海旺，则聪明也。”

真人曰：“仙家大忌嗔怒，不得乱泄言语。贤君秘之。”

《导引诀》：“两手相掣^③如洗面，两手相擦，令热，揩面，令面无皱。如战士挽硬弓，左右三遍。握拳，左右前筑数回。两手各向上如托千斤石，左右同。大坐握固，斜身如排山，左

右同。以拳慢舒向前，急掣向后。两手抱头宛转，名抽关。两拳据地，缩身曲脊，上下三举。两拳各反捶背三下。大坐伸脚，用手叉反掣数回。起立以手叉腰，拗身向后三回。热接手，熨两脚心与腿膝。未起，两手相叉夹项，争力数回，殷伸反张，侧掣宣摇百关。接两手令热，郁两目，引至耳前。两手旋耳三十遍。时时作之。接手令热，按鼻两旁，闭气为之，气通即止。”

真人曰：“长生时子后午前咽津七遍，闭目平坐内视，存见五脏六腑。夫若久久行之，自然明了。初学服气，即须耳无所闻，心无所思，渐起于三息五息一舒气，更渐吸之。若止十二息不舒气，得小通也；百二十不舒，得大通也。夫清斋休粮，存日月在于口中。昼存日，夜存月。大如环，日色赤，有紫光九芒；月色黄，有白光十芒。存日月于明堂中。日在左，月在右，常存咽芒之气液。如睡，存日在额上，月在脐下。若身有不安，反舌塞喉，咽唾无数，退即住。元气所在，随神气之所生。神在则气成，神去则气虚。气者，二十四神之正气。气亦成神，神亦成气。气散则为云雾，气合则为形影。出化为仙，入化为真。上结三元，下结万物。存帝一真君，祝名都，闭目，存诸百神，变成白气，如烟之状。从玄珠中出，茎孔中来，入我口中。郁郁良久，觉见白气，下出茎孔，出两脚底，出两脚心，出冠缠中，乃至一身，与白气同烟。上下良久，白气忽变紫云，郁郁入我口内，归于头中，下五脏中，充满腹内。又从两脚心出，两手心出，下至茎孔冠缠中，一身郁郁上下，与紫云合形，不相见也。须臾，又存想紫气，充满左右一室之内。又存想口出风气，扇于紫云，徘徊转绕，成一真人。男形身長三寸，号曰大洞帝一尊

君。又存尊君直来入口中舌下，又上升紫房中六合宫内，端坐向外。尊君左手把兆五籍，右手把兆五符。尊君口左边有日光九分，尊君口右边有月光郁郁，或白或赤，常光气下入五脏六腑百节之内，一身之中，状如白日。宜常存大洞帝一尊君在于鼻下入中，上唇内，齿内外，坐立起居，常须在意。尊君口衔日月，明照万洞。未行气时，先存心中烛火烧遍身上下，荡除五谷之气毒。若不烧之，必能拥寒；烧不可久，久即令入烦躁。存火讫，即须行气。不得杂想，任气微微，元气自通彻，以意行之。欲行气道，先须断谷。渐渐学之，不宜顿也。一年之后，气道充实，自然不饥。

“肾神六入：司徒、司录、司命、司隶、校尉、卿，左右分为八百五十日月精灵之气，入之根本。左为玄妙君，右为玄元君。虚无相生，寒暑相成。”

冲和先生授《龙冈服气诀》曰：“夫形之所恃者气也，气之所依者形也。气全形全，气竭形弊。是以摄养之士，莫不炼形气而保其生。未有有形而无气，有气而无形者也。即形之与气相须而成，岂不皎然哉？余夙慕至道，披寻经史，自行守慎约，向十余载，所见所闻，殊不惬意。于大历年中遭遇罗浮王公，自北岳而返，倚策邮亭，依然相顾，余意其异入也。延之与语，果乃有道之君子。哀余愚志之心，便赐吐纳修真之道，悉传于口。其人言五牙、六字及诸服气法，皆为收气。收气刚劲，非俗中之士所宜也。至如纳气，是曰胎息。唯有行气是正道，修身之基本也。

“《进取诀》曰：‘凡欲服气，先须高雅密室，常以左右焚薰陆香，仍以床荐厚软，高三二尺，温暖，枕高一寸。夜半之后，生气之时，五更睡觉之初，呵出腹中浊气九通。若

要调息，即不在半夜五更，但看天气柔和、腹空之时，导引行气，闭目叩齿三十六通，以警身中神。以手按目两眦，按鼻左右，旋耳摩面，拔关托石，随事少少引，宣畅百节。乃以舌拄上腭，欲掠津液满口中，即以咽下三通，使进于五脏。面有光泽，兀然放神，纵心自在，如大空身，万累都遣。然后淘之，皆须闭口握固，以闭玄房，与却精邪。初学服气，气未流行，不得握固。待到百日止，半年觉神气通畅，身上汗出，可握固为之。’

“《淘气诀》曰：‘凡人五脏，各有一神。夜卧闭息，如觉后服气，先乃淘转腹内，令宿食故气得出，然后调脉。其法：仰卧闭目握固，仍两拳于乳侧；竖两膝，举背及尻，闭气，鼓海中之气，使内外鞞而转之，呵出一九遍，则调之。’

“《调气诀》曰：‘夫调气之时，妙在乎咽。世人因依外气以为内气，而不能分别吐纳。在密面用气，勿使错忤。故知人禀天地而生，身自有元气而理。每咽纳则内气与外气相应，自然海中随气而至，收吐喉中。且吐纳之际，则辄闭口，速鼓而咽之，令使郁郁然，有声汨汨，左边而下，经二十节，如水沥坎，闻之分明也。别从右面下，如此则内气皎然，而别以意送下，用手摩之，令入气海。气海，脐下三寸，亦谓之下丹田。初服气人，上焦未通，以手摩而助之，速令快下。咽或未下，微用少力，蹙而咽之，务令有声而下。若觉气通流，不摩亦得。三闭口，三连咽，更二千咽，号曰云行。一湿咽，取口中津液和面咽之，谓之雨施。初服气人，气未通流，每一两咽则施行之，不遽得三连咽也。一年细功，方得小成；二年三年，方得大功也。’

“《行气诀》曰：‘下丹田进后有二穴，通于脊脉，上连

泥丸。泥丸，脑宫。每三连咽，则速存归下丹田中，以意想此元气，令入二穴，作两条白气，夹脊双引，上入泥丸，薰蒸诸宫，森然遍下毛发、头面、项颈、两臂、手指，一时下入胸膈，五脏、皮肤、中丹田、心宫，次第灌注，却历下丹田，至于三三星，遍尻脑，下入膝踝，达于涌泉脚心也。所为分一气而理，鼓之以雷霆，润之以风雨。亦由天地之有泉源，非云雷而腾动，则无以润于万物；入有津液，非漱咽则无以灌于五脏；还精补脑，非交合则不能走而上之；咽服内气，非吐纳则不能相引而用之。是知淡泊之道，运用之理，所以法天像地也。夫存想身中浊恶结滞、邪气淤血，被正气荡涤，皆从手足指节端。然而出为之散气，则展手指，不须握固。如此一度，则是一通。通则无病。又复调之，使气平平。又复鼓咽，一如前也。闲鼓咽至三十六咽，为之小成也。若未绝粒，常须少食，务令腹空。然得虚静，无问坐卧，腹空则咽之十度，自然三百六十咽矣。若久服气通，顿至三百六十，亦得为之中成。一千二百息，为之大成。如不能炼形易质，凡同枯木，无精光也。’

“《炼气诀》曰：‘余暇服气入室，脱衣散发，仰卧舒展两手，勿得握固。梳头发，令布于席上，则以调气咽之。讫，便乃冥心绝想，任气所行。如过理，绝闷，即以吐之。喘息稍急，则须调之。候气通流，渐渐加至二十、三十、四十、五十，即令通身汗出。如有此状，即是效也。安心定意，且卧，勿起冲风，候神情爽朗。若气昏欲卧，勿得行气。四体不畅，亦勿为之。十五日一度为之。’

“《闭气诀》曰：‘忽有修养乖宜，偶生病患，速投密室，依调气法，布其手足，则以调气咽之。想念所苦之处，以意

想注，闭气攻之。若是气极，则调之。讫，更以相续，不断攻之。气急则止，气调亦复攻之。或二十、三十、四十、五十，攻觉所苦处汗出通润，即止。如未痊，则每日半夜之后，五更昼日之前，频频作意攻，以差为度。但有疾处攻之，无不愈也。’

“《布气诀》曰：‘布气与人疗疾，先问彼患人五脏所苦之处，取己之气，布入彼人身，止令病者面其方所，息心静虑。此布气亦似咽气，其疾自消，百邪永绝矣。’

“《调气诀》曰：‘夫人食五味，五味各归一脏。每脏浊气皆纳于口，亦出于口。又六腑三焦秽滞，并投合成浊气。每至睡觉之初，荤秽之气，自不堪闻。凡口干舌涩，面两颊光泽，不能吃食，此是上焦热候。即须依门户，大开口一二十通，即鸣天鼓七下、九下，即以咽之津液。但候口中清甘泉出，即是热退，五脏凉也。若以口中津液冷淡，食饮无味，心间佯佯，不受水谷，即是冷候。即以吹理之。’

“《饮食守护诀》曰：‘凡服气之人吃物，须有避忌。可食者则食，不可食者莫食。食必有损正气，则脉乱。有所益则常食，无益勿食。每日平旦食少淡粥，或胡麻子粥，益人脾气，兼足津液。日午食少淡面怀^④饣饼亦得，不得乘热吃之，恐乱正气。葱韭羹亦好。诸饭食宜令软熟甜淡。大麦经四时好食，不必多矣。临时堪食者食之。若有人静修斋戒，亦升仙矣。三十六禽直日及本命属，并不可食。枣、栗、芋子、麦芡，不宜多食，发动邪气。有单南蜀草亦得食。乍可微微似饥，不得辄令伤饱，饱则伤心，五脏闭塞，气难行也。热物、咸、酸、辛、辣、陈败之物，气难行也。食了即须呵却腹中之毒气，令人肠胃虚静。若误食一口毒物，腹内有毒也，切

宜慎之。每欲食时，先须咽三五口气，与食为主，兼吞三二颗生黑豆，引气通三焦和脏腑，明目，驱趁恶物，消谷食以助正气。功用不可备举。《太清经》中别有方法。夫服气后有秽气下泄，不可忍留，恐疾生耳。每日空腹随性饮酒，好者一杯。冬即温饮，夏即冷饮，亦能助气遣诸邪气。所戒在多，多即昏乱，醉即伤神，减气损寿。若事不获已，且饮罢，即呵出三五十下。饮即大开口呵，遣出面曲毒，即不醉也。亦不中酒，不失酒。’”

注释：

①泆（jia）：通彻。

②撮（huán，又读 guān）：穿。

③揉（ruó，又读 nuó）：搓；揉搓。

④怀：同“搏”。见《嵩山太无先生气经》注⑤“搏托”。

保 生 要 录

蒲虔贯^①

尝闻松有千岁之固，雪无一时之坚。若植松于腐壤，不期月而必蠹；藏雪于阴山，虽累年而不消。违其性，则坚者脆；顺其理，则促者延。物情既尔，人理岂殊？然则，所谓调摄之术者，又可忽乎？臣窃览前人所撰保生之书，往往拘忌太多，节目太繁，行者难之，在于崇贵，尤不易为。臣少也多病，留心养生，研究既久，编次云就，其术简易，乘闲可行。先欲固其正气，次欲调其肢体。至于衣服居处，药饵之方，蔬果禽鱼之性，有益者必录，无补者不书，古方有误者重明，俗用或乖者必正。目之曰《保生要录》。虽无裨于闻道，粗有资于卫生。冒昧上献，伏深战灼。蒲虔贯谨序。

养神气门

嵇叔夜^②云：“服药求汗，或有弗获。愧情一焦，涣然流离。明情发于中而形于外，则知喜怒哀乐，宁不伤人？故心不挠者神不疲，神不疲则气不乱，气不乱则身泰寿延矣。”

调肢体门

养生者，形要小劳，无至大疲，故水流则清，滞则污。养

生之人，欲血脉常行如水之流。坐不欲至倦，行不欲至劳。频行不已，然宜稍缓，即是小劳之术也。故手足欲时其屈伸，两臂欲左挽右挽，如挽弓法；或两手双拓，如拓石法；或双拳筑空；或手臂左右前后轻摆；或头项左右顾，或腰胯左右转，时俯时仰；或两手相捉细细擦，如洗手法；或两手掌相摩，令热，掩目摩面。事闲随意为之，各十数过而已。每日频行，必身轻目明，筋节血脉调畅，饮食易消，无所拥滞。体中小不佳快，为之即解。

旧导引方太烦，崇贵之人，不易为也。今此术不择时节，亦无度数，乘闲便作，而见效且速。

夫人夜卧，欲自以手摩四肢、胸腹十数过，名曰干浴。卧欲侧而曲膝，益气力。常时浊唾则吐，清津则咽。常以舌拄上腭，聚清津而咽之，润五脏，悦肌肤，令人长寿不老。《黄庭经》曰：“口为玉池大和官，漱咽灵液灾不干。”又曰：“闭口屈舌食胎津，使我遂炼获飞仙。”频叩齿，令齿牢，又辟恶。夫人春时暑月，欲得晚眠早起，秋欲早眠早起，冬欲早眠晏起。早不宜在鸡鸣前，晚不宜在日出后。热时欲舒畅，寒月欲收密。此合四气之宜，保身益寿之道也。

论衣服门

臣闻衣服厚薄，欲得随时合度。是以暑月不可全薄，寒时不可极温。盛热能着单，熟衣卧熟帐，或腰腹膝胫已来覆被，极宜人。冬月棉衣莫令甚厚，寒则频添重数。如此则令人不骤寒骤热也。故寒时而热则减，减则不伤于温；热时而寒则加，加则不伤于寒。寒热若时妄自脱着，则伤于寒热矣。

寒欲渐着，热欲渐脱。腰腹下至足胫，欲得常温。胸上至头，欲得稍凉。凉不至冻，温不至燥。衣为汗湿，即时易之。薰衣火气未歇，不可便着。夫寒热平和，形神恬静，疾疹不生，寿年自永。

论饮食门

饮食者，所以资养人之血气。血则荣华形体，气则卫护四肢。精华者，为髓为精。其次者，为肌为肉。常时不可待极饥而方食，候极饱而彻饌。常俗如饥中饱、饱中饥。青牛道士云：“人欲先饥而后食，先渴而后饮。”不欲强食强饮故也。又不欲先进热食而随餐冷物，必冷热相攻而为患。凡食，先热食，次温食，方可少餐冷食也。凡食太热则伤骨，太冷则伤筋。虽热不得灼唇，虽冷不可冻齿。凡食，温胜冷，少胜多，熟胜生，淡胜咸。凡食，热汗出勿洗面，令人失颜色，面上如虫行。食饱沐发作头风。凡所好之物，不可偏耽，偏耽则伤面生疾；所恶之味，不可全弃，全弃则脏气不均。（如全不食苦则心气虚，全不食咸则肾气弱是也。）是以天有五行，人有五脏，食有五味。故肝法木，心法火，脾法土，肺法金，肾法水；酸纳肝，苦纳心，甘纳脾，辛纳肺，咸纳肾；木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；木制土，土制水，水制火，火制金，金制木。故四时无多食。所王[®]并所制之味，皆能伤所王之脏也。宜食相生之味，助王气也。王脏不伤，王气增益，饮食合度，寒温得宜，则诸疾不生，遐龄自永矣。

论居处门

《传》曰：“土厚水深，居之不疾。”故人居处，随其方所，皆欲土厚水深。土欲坚润而黄，水欲甘美而澄。常居之室，极令周密，勿有细隙，致风气得入。久居，善中人。风者，天之气也，能生成万物，亦能损人。初入腠理之间，渐至肌肤之内。内传经脉，达于脏腑。传变既广，为患则深。故古人曰：“避风如避矢。”盛暑久坐两头通屋大招风夹道，尤甚。盛暑不可露卧。凡卧，自立春后至立秋前，欲东其首；立秋后至立春前，欲西其首。常枕药枕，胜于宝玉。大冷伤脑。其枕药性大热，则热气冲上；大冷，又冷气伤脑。唯用理风平凉者，乃为得宜。

药枕方

（久枕治头风、目眩、脑重、冷疼、眼暗、鼻塞兼辟邪。）

蔓荆子（八分）、甘菊花（八分）、细辛（六分）、吴白芷（六分）、白术（四分）、芎藭^④（六分）、通草（八分）、防风（八分）、藁本^⑤（六分）、羚羊角（八分）、犀角（八分）、石上菖蒲（八分）、黑豆（五合拣择，授令净）。

上件药，细剉，去碎末，相拌令匀，以生绢囊盛之，欲达其气。次用碧罗袋重盛，缝之如枕样，纳药直令紧实，置在盒子中。其盒形亦如枕。纳药囊令出盒子唇一寸半已来^⑥。欲枕时，揭出盒盖，不枕，即盖之，使药气不散。枕之日久

渐低，更入药以实之，或添黑豆令如初。三五月后药气歇则换之。初枕旬日或一月，耳中微鸣，是药抽风之验。

论药食门

1. 辨服金石

金石之药，有可服不可服之理。欲究养生之术，须穷药石之由。今假设问辞，用明至理。

或问曰：“夫金石之药，埋之不腐，煮之不烂，用能固气，可以延年。草木之药，未免腐烂之患，焉有固驻之功？”

答曰：“夫金石之药，其性慄悍而无津液。人之盛壮，服且无益，若及其衰弱，毒则发焉。夫壮年则气盛而滑利，盛则能制石，滑则能行石，故不发也。及其衰弱，则荣卫气涩，涩则不能行石，弱则不能制石，石无所制而行者留积，故为人大患也。欲益而损，何固驻之有哉？”

问曰：“亦有未虚而石发者乎？”

答曰：“忧患在心而不能宣，则荣卫涩滞而不行，石势结积而不散，随其积聚，发诸痈疮。又有服石之人，倚石势而纵佚游，石势既行，乃作强中之病，不晓者以为奇效。精液焦枯，猛热遂作，洞釜加爨，罕不焦然。”

问曰：“金石之为害若此，农皇何以标之于本经？”

答曰：“太虚积冷之人，不妨暂服。疾愈而止，则无害矣。”

又问：“前云石势慄悍，脏衰则发。今先虚而服石者，岂能制其势力乎？且未见其有害，何也？”

答曰：“初服之时，石势永积，又乘虚冷之甚，故不发也。”

以此观之；当太虚积冷之时，暂可服饵。若久长防患，则不如草木之药焉。”

又问：“草木自不能久，岂能固人哉？”

答曰：“服之不倦，势力相接，积年之后，必获大益。夫攻疗之药，以疾差而见功，固驻之，方觉体安而是效。形神既宁，则寿命自永矣。”

2. 果 类

莲实粉，主补中养神，益气力，除百疾。久服轻身延年。取莲食，八月就他皮黑者，去皮心，曝干，捣筛为粉。早以酒或白粥调之，不宜与地黄同食。莲食嫩时，生食动气，为粉益人。

栗子粉，主厚肠胃，补肾气。

取栗子曝干，令皮自拆。去皮薄切，又曝令极干，捣为粉，如莲粉法食之。凡食栗子，生食动虫发气，熟食亦发胀，皆不及曝令半干，衣中近肌肉暖而食之，其益人。

葡萄作浆，虽是常术，且补益功优，主筋骨湿脾，益气力强志，令人肥健。久服轻身，不老延年。葡萄熟时，先于根底着羊肉汁、米泔汁各一斗。如是经宿，拣熟者摘之，纳新白瓶中，令满稍实，密封百日，自然成浆，去滓饮之，味过醇耐^⑦，甚益人。

3. 榴梨浆

(治风热、昏闷、烦躁)

青梨(大者二十颗)、石榴(十颗)、淡竹沥(三大升)。上，捣榴梨，掇取自然汁，澄滤，拌竹沥。一服五合，日三服。梨极大，方用二十颗，小者三十颗。

4. 谷并菜类

胡麻主肠中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填髓脑，坚筋骨，去虚热。久服明目轻身，不老延年。一名巨胜，四棱为胡麻，八棱为巨胜。陶弘景云：“八谷之中，唯此为良。”又云：“味甘，在米豆部。”此正是乌麻也。今时所用巨胜，茎莖虽小类麻，而叶子大，极味苦，其性甚冷。夫味苦不可入米谷，性冷不可为补益。其叶又与麻不同，阴暗则低，日烈则起，此当别是一物，非巨胜、胡麻也。今俗但用，不觉其非。正当用乌油麻。味甘而莖有四棱者为胡麻，八棱者曰巨胜，正合本经。不当用味苦而冷者也。

5. 肉 类

羴羴羊^⑥，丈夫食之损阳，女人食之绝阴。（此羊中有角者是。）羊髓补虚损。（脑髓食不益人。）

鹿肉温补，中强五脏，益气力。壶居士云：“鹿性警烈，多食良草，处必山冈，产必涧泽，故可飨神者，以其洁故也。”食良草有九物（鹿葱、鹿药、白蒿、水芹、甘草、山苍、葛叶并根、齐头蒿、芥苳）。鹿常食此九草，性能解毒，治风压丹石服附子。多食鹿肉，附子少力也。五月忌食之。茸不可近鼻。

獐肉温补五脏，八月至十一月食，胜羊肉。十二月以后，动风发气，不堪食。

鳊鱼^⑦性温，主五痔，杀诸虫，补阳气。食三五度，腰肾间百病自差。五色者，兼理妇人带脉百病。碎切去骨，以五味调肉，羊肠中系两头炙之，候冷，然后切食。

鸡雌而黄者，性温，主虚渴数溺泄利，补五脏，益气力。黑者治风。

圆鱼平补，去骨节间诸壅热气。五六月不宜食。（有人以鳖甲作散，五六月间感阴湿气，忽化为小鳖。）

猪无筋，鸡无髓，药食多细之。

鹤^⑩性平补，不宜合菌食之，酥煎良佳。

注释：

①蒲虔贯：又作蒲虔实。

②稽叔夜：见孙思邈《摄养枕中方》注^⑩。

③王：通“旺”。下数句之“王”，义同。

④芎（xiōng，又读 qióng）藭（qióng），即川芎。

⑤藁（gǎo）本：亦称“西芎”、“抚芎”。多年生草本植物。以根茎入药，性湿，味辛，祛风，散寒，止痛。

⑥已来：即“以上”之意。

⑦酎（zhòu）：经过两次以上重酿的醇酒。

⑧羖（gǔ）羝（dì）羊：黑色的牝山羊。

⑨鰠（mān）鰠（lì）鱼：即鳊鱼。亦称“鳊”、“白鳊”。体长，圆筒形，长者可达六十余厘米。背侧灰褐色，下方白色。鱼质细嫩，富含脂肪，为上等食品。

⑩鹤（ān）：即鹑鹑。



道
家
得
法

卫 生 歌 (并序)

世言服灵丹，饵仙果，白日而轻举者，但闻而未见也。至如运气之术，甚近养生之道。人禀气血而生。《摄生论》云：“摄生之要，在去其害生者。”此明言也。予所编《去病歌》，盖采诸家养生之要而为言，能依而行之，则获安乐。若尽其要妙，亦长年之可觊^①。

歌曰：

万物唯人为最贵，
百岁光阴如旅寄。
自非留意修养中，
未免病苦为心累。
何必餐霞饵火药，
妄意延龄等龟鹤。
但于饮食嗜欲间，
去其甚者将安乐。
食后徐徐行百步，
两手摩肋并腹肚。
须臾转手摩肾堂，
谓之运动水与土。
仰面仍呵三四呵，
自然食毒气消磨。
醉眠饱卧俱无益，

渴饮饥餐犹戒多。
食不欲粗并欲速，
乍可少餐相接续。
若教一饱顿充肠，
损气伤脾非尔福。
生餐粘腻筋韧物，
自死牲牢皆勿食。
馒头闭气不相宜，
生脍偏招脾胃疾。
鲊酱胎卵兼油腻，
陈臭腌醃尽阴类。
老衰莫欲更食之，
是借寇兵无以异。
炙爆之物须冷吃，
不然损齿伤血脉。
晚食常宜申酉前，
向夜徒劳滞胸膈。

注云：脾好音乐，夜食则脾气不磨，为音响断绝故也。
《周礼》：“乐以侑^②食。”盖脾好音声丝竹，耳才闻，脾即磨矣。
是以音声皆出于脾。而夏月夜短，尤宜忌之，恐难消化故也。

饮酒莫教令太醉，
太醉伤神损心志。
渴来饮水兼饮茶，
腰脚自兹成重腿。^③

注云：酒虽可以陶情性，通血脉，自然招风败肾，烂肠腐胁，莫过于此。饱食之后，尤宜戒之。饮酒不宜粗及速，恐

伤破肺。肺为五脏之华，盖尤不可伤。当酒未醒大渴之际，不可吃水及啜茶，多被酒引入肾脏，为停毒之水，遂令腰脚重坠，膀胱冷痛，兼水肿、消渴、挛蹇^④之疾。大抵茶之为物，四时皆不可吃，令人下焦虚冷。惟饱食后吃一两盏不妨，盖能消食故也，饥则尤宜忌之。

常闻避风如避箭，
坐卧须当预防患。
况因饮后毛孔开，
风才一入成瘫痪。

注云：凡坐卧处，始觉有风，宜速避之，不可强忍。且年老之人，体竭内疏，风邪易入，始初不觉，久乃损人。故虽暑中，不可当风取凉，醉后操扇。昔有人学得寿之道于彭祖，而苦患头痛。彭祖视其寝处有穴，当其脑户，遽令塞之，后遂无患。

不问四时俱暖酒，
太热又须难向口。
五味偏多不益人，
恐随脏腑成殃咎。

注云：五味稍薄令人爽，稍多随其脏腑各有损伤。故酸多伤脾，辛多伤肝，咸多伤心，苦多伤肺，甘多伤肾。此乃五行自然之理。初伤不觉，久乃成患。

视听行坐不必久，
五劳七伤从此有。

注云：久视伤心损血，久坐伤脾损肉，久卧伤肺损气，久行伤肝损筋，久立伤肾损骨。孔子所谓“居必迁坐”，以是故也。

四肢亦欲得小劳，
譬如户枢终不朽。

注云：人之劳倦，有生于无，端不必持重执轻，矻矻^⑤终日，惟是闲人多生此病。盖闲乐之人，不多运动气力，饱食坐卧，经脉不通，血脉凝滞使然也。是以贵人貌乐而心劳，贱人心闲而貌苦。贵人嗜欲不时，或昧于忌犯，饮食珍饈，便乃寝卧，故常须用力，但不至疲极。所贵荣卫通流，血脉调畅，譬如流水不腐，户枢不朽也。

卧不厌踞觉贵舒，
饱则入浴饥则梳。
梳多浴少益心目，
默寝暗眠神晏如。

注云：卧宜侧身屈膝，益人心气。觉宜舒展，则精神不散。盖舒卧则招魔引魅，孔子“寝不尸”盖谓是欤？发多梳则去风明目，故道家晨梳常以百二十为数。浴多则损人心腹，令人倦怠。寝不言者，为五脏如钟磬，然不悬则不可发声。睡留灯烛，令人神不安。

四时惟夏难将摄，
伏阴在内腹冷滑。
补肾肠药不可无，
食物稍冷休哺啜。

注云：夏一季，是人脱精神之时，心旺肾衰，肾化为水，至秋乃凝，及冬始坚，尤宜保惜。故夏月不问老少，悉吃暖物，至秋即不患霍乱、吐泻。腹中常暖者，诸疾自然不生，盖血气壮盛也。

心旺肾衰何所忌？

特忌疏通泄精气。
寝处尤宜绵密间，
宴居静虑和心意。

注云：月令仲夏之月，君子斋戒，处必掩身。毋躁，止声色。毋或进薄滋味，毋致和，禁嗜欲^①，定心气。

沐浴盥漱皆暖水，
卧冷枕凉俱勿喜。

注云：虽盛暑冲热，若以冷水洗面手，即令人五脏干枯，少津液，况沐浴乎？凡枕冷物，大损人目。

瓜茹生菜不宜人，
岂独秋来多疟痢。

注云：茹生至冷菜瓜，虽治气，又能暗人耳目。驴马食之^②，即日眼烂。此等之物，大抵四时皆不可食，不独夏季。老人尤宜忌之。

伏阳在内三冬月，
切忌汗多阳气泄。

注云：天地闭血气。脏纵有病，亦不宜出汗。

阴雾之中无远行，
暴雨震雷宜速避。

注云：昔有三人，冒雾早行。一人空腹，一人食粥，一人饮酒。空腹者死，食粥者病，饮酒者健。盖酒能御霜露，辟邪气故也。路中忽遇飘风、震雷、晦螟，宜入室避之。不尔损人，当时未觉，久则成患。

道家更有颐生旨，
第一令人少嗔恚。
秋冬日出始求衣，

春夏鸡鸣宜早起。

注云：春夏宜早起，秋冬任晏眠。晏忌日出后，早忌鸡鸣前。

子后寅前睡觉来，

瞑目叩齿二七回。

吸新吐故无令误，

咽漱玉泉还养胎。

注云：水之在口曰华池，亦曰玉泉。《黄庭经》曰：“玉泉清水灌灵根，子若修之命长存。”《达摩胎息论》曰：“凡服食，须半夜子后床上瞑目盘坐。面东，呵出腹内旧气三两口。然后停息，便于鼻内微纳清气数口。舌下有二穴通肾窍，用舌拄上腭。存息少时，津液自出。灌漱满口，徐徐咽下，自然灌注五脏。此为气归丹田矣。”如子后丑前不及，但寅前为之亦可。卧中为之亦可，但枕不甚高，可也。汉蒯京，年百二十岁，日甚丁壮，言朝朝服食玉泉，扣齿二七，名曰炼精。后汉王真，常漱舌下玉泉咽之，谓之胎息。孙真人曰：“发宜多栉，手宜在面，齿宜数叩，津宜常咽，气宜精炼。此五者，即《黄庭经》所谓‘子欲不死修昆仑’尔。”

热摩手心慰两眼，

注云：每慰二七遍，使人眼目自然无障翳。明目去风，无出于此。亦能补肾气也。

仍更揩擦额与面

注云：频拭额上，谓之修天庭。连发际二七遍，面上自然光泽，污点者，宜频拭之。

中指时将摩鼻边

注云：鼻茎两边揩二三十数，令表里俱热，所谓灌溉中

岳，以润于肺。

左右耳眼筌数遍。

注云：筌耳，即摩耳轮也。不拘遍数，所谓修其城郭，以补肾气，以防聋聩也。

更能干浴遍身间，
按胫时须扭两间。
纵有风劳诸冷气，
何忧腰背复拘挛。

注云：大凡人坐，常以两手按胫左右，扭肩数十。

嘘呵呼嘻吹及咽，
行气之人分六字。
果能依用口诀中，
新旧有痾皆可治。
声色虽云属少年，
稍知樽^⑧节乃无愆。
闭精息气宜闻早，
莫使羽苞火中燃。

注云：古人以色欲之事譬之凌杯，以盛阳，羽苞以蓄火。

有能操履长方正，
于名无贪利无竞。
纵向歌中未尽行，
百行周身亦无病。

注云：老子云：“善摄生者，陆地不遇兕虎。”此道德之助也。

注释：

①可冀(jì)：可望，可冀。

②侑(yòu)：劝食。

③臄(zhuì)：肿也。

④蹠(bì)：脚跛；腿瘸。

⑤屹屹(yì)：高耸貌。此谓清闲自得的样子。

⑥晏如：平静，安逸。

⑦毋或进薄滋味，毋致和禁嗜欲：毋，不要。整个句子的意思是：不要进厚滋味，或进薄味；不要积嗜欲，而要禁嗜欲。

⑧驴马食之：即谓“食驴马肉。”

⑨樽(zūn)：限制。樽节，乃抑制也。

养生咏玄集

夫咏玄者，乃咏玄中深奥也。窃冥取理，恍惚求真，撮众妙之英华，采群经之要会。言止直而义正，道入重玄；旨似远而意明，风存上祖。引龙虎同归之躁竞，显玄牝绝利之玄微，直示指归，立成妙用。正演开遮之说，明分去就之元。回玄包罗，升沈浩渺。故使下士抚掌，上士勤行，克成于神气全真，冀泯于根尘妄照。诚知珠玉兮何重，性命兮何轻？宁不穷解分息动之玄，而纵流光走魄之逝，深可悲哉！

此咏玄诗，实是长生度世之法要也。至如玄元帝之灵篆，常秘枕中；淮南王之神方，密藏肘后。盖圣所遵所重乎至言也。学者值遇，宜须秘慎，深自惜焉！

荣卫气

二气相成道始生，

注云：夫姿形立兆，未有独分一气而获著生。盖荣卫调和，方生存也。故云二气相成始生者，道也。道者，生也。故老子云：“道不可见，因生以明之，生不可常，用道以守之。”

浑融同处一源行。

注云：二气浑融之谓和。气同处一源，以其生生也。

阴阳感激相须理，

注云：禀二气而兆形质，含二气而著生成。此皆感激阴

阳，资养性命。

不得和柔即战争。

注云：忽二气争竞，不相和柔，即勃乱五脏而患生焉。故《经》云：“阴疑于阳必战。”是知无全阳之男，全阴之女。故天为全阳而阴露，地属全阴而抱阳精。盖天地阴阳相须而化生万物。《易》云：“乾男坤女。”故人伦亦全法天象地矣。

1. 荣气

荣气生来不独分，

注云：荣气者，清阳也。《内观经》云：“气清而驶谓之荣。”在人身中不可独建，故不独分也。

清阳虚在赖阴存。

注云：阴气聚而阳托，阳气存而阴赖。故曰阳赖阴存，以相成也。

从兹始得成胚兆，

注云：夫二气相感，始成于胎孕。解胎而生，亦自有荣气之始也。

炼取归元别有门。

注云：于二气中淘炼，归于本源，纯一清静之气，别修除滓秽，成全阳而荣，与道同真矣。

2. 卫气

卫气元从阳气来，

注云：卫者，浊也，《内观经》云：“气浊而迟谓之卫。”本因元气交感，方有形躯。既有形躯，士明卫气，故卫从荣来。

色身兆合处胞胎。

注云：形质既兆，即禀二气之所感，处于胞胎也。

暗符天地排宫室，

注云：人之一身，暗象天地。故《内观经》云：“眼为日月，发为星辰，眉为华盖，头为昆仑。布列宫阙，安置精神。”此之谓也。

自此澄凝细可裁。

注云：自此精血澄凝，以成形质。细可裁量，以通其用。盖人之卫气，凡有二名：一者精血，澄凝以成形质；二者同荣气，流行而通乎生也。是知人之身者，因示修真之地，得乎最灵之称，可不惜而怠惰而求于逝也。其卫气亦象三才：一者澄凝以成形质，象地也；二者荣卫合处，曰冲和之气，象人也；三者真精命蒂，居上丹田全阳之宫，以象其而也。禀此三气，以通其生，而道自归之。是故体三才而履道也。

魂 魄

二气含和即著生，

注云：魂者，阳真精也；魄者，阴真精也。二精处乎泥丸宫，以蒂二气，不相离溃而神明居之，生方著也。《老子》曰：“万物负阴抱阳，以成其道。”

始名魂魄应真灵。

注云：子产曰：“人生曰魄，既生阳曰魂。”是故二气发生，莫非魂魄而应真灵。及其生也，万变千化，有生有死，无超跃三清。漂沦诸趣，得丧之机，实在此矣。

在天日月全通象，

注云：日月者，天地魂魄也。故魂者为日，主昼天真精也；魄者为月，主夜地真精也。是知明暗同源，往为同会，盖人之魂魄，全通象于日月也。淮南王曰：“天之气成魂，地之气成魄。”又《五脏内镜》云：“父之精气为魂，母之精气为魄。”其理昭然矣。

万化皆从守一宁。

注云：万化者，盖心之所灭，而运役魂魄著于生。故云圣人设千经万术，教化群品，显是守一之法而息诸妄也。

1. 魂

阳精魂主号神金，

注云：魂者，阳真精也。故阳精是神之金。圣人为之法体，递相系属，以通真也。韩子云：“非至精不能变至神。”《抱朴子》云：“老君者，天之魂，感日精而孕，化成兆身。故显至阳之精也。”

感应潜符运用心。

注云：心动即气转，故云潜符以明感应也。

若使圆通诸妄息，

注云：若息诸妄，至于圆通，即气以合于神而生变也。

灵光照耀脱全阴。

注云：真精既备，乃合灵，逍遥不夜，即脱垢。金，阴之质。故圣人禀御以通灵变也。

2. 魄

阴气冲融应感阳，

注云：境动宜其心而成感激也。

二来和会致流浆。

注云：二气既投，弗可致也。

穷玄偶此非真用，

注云：穷玄者，随境放逸，致二气乖荡，即非真用之法，违道之真理也。

魂不飞扬魄不妨。

注云：魂不飞扬魄不妨者，应心之用也。魂既不飞，魄亦不应。盖心为去留之辖，气是生死之基，而修生之理，非此者未之有也。

谷 神

圣祖函关显谷神，

注云：圣祖于函关为关令尹喜说《道德经》五千言，指象立端，显明谷神，削其浮讹，以彰玄妙也。

深微历代事长新。

注云：义理深微，卒何穷究？纵多分晓，莫尽洪源。故云“深微历代事长新”：言经文玄邃者也。

若于以上披寻得，

注云：思理弃言，崇于以上行持之法，匪于谷外也。

便是今生了悟人。

注云：契悟者，不拘优劣及有无之分。若颖悟，即一生了决，果洵属论于诸生也。

1. 谷

玄谷因何隐至灵，

注云：谷者，二气孕化之兆也。

都缘谷内抱真精。

注云：真精者，二气之精，莫处乎泥丸宫。此乃因兹隐至灵。若精散，即神去也。

如从得所相包系，

注云：神气相须，各不离溃也。

和会依凭始有声。

注云：和会，各相依凭以成其体。既和会，感至灵，即方明著生，即有声言者也。

2. 神

阒寂犹来无所依，

注云：阒寂者，幽寂也。言神之未处四大，恒游太极，无所依附，及降兆于身，始明灵即立，生有道本，体象乾坤。凡生行藏，皆能通应。《老子》云：“视之不见，听之不闻，搏之不得。”又《易》曰：“阴阳不测之谓神。”即知其不以意度，宁足以言诠而明之也。

因过玄谷众神归。

注云：既过玄谷，眼即视色，耳能听声，鼻能嗅香，舌能别味，意怀贪爱，身受寒温，灵变多端。故云众神归也。

子今认得還元路，

注云：返本還元之道，灭心抱一之法，必在事兼道，匪多事而至也。

不计程途回细微。

注云：非步涉程途，以明其要，莫不探赜^①远妙，体用双明，而能舍安归真，背尘合道也。

返本還元

气衰形悴少精神，

注云：人之衰老，为染嗜欲，以致伤败而多殂落。《西升经》云：“如木自出火，还复自烧腐。”又《阴符经》云：“心生于物。”此之谓也。

返本還元是最真。

注云：气全神备，道可克成。太白真人云：“老者复丁，壮者返婴。”此盖明返本而還元者也。

补过功成方渐契，

注云：补过者，为补从来耽淫销削之过。补之功成，方契返本之道也。

复知大患即吾身。

注云：复知者，重明返本還元也。返本還元，凡有二，初明补过，谓求全气而返真；次云复知者，以其本乃归乎本元。《老子》云：“吾有大患，为吾有身。及吾无身，吾有何患？”依此而论，故老子不以全身为至也。

神与气合

神气相须不去离，

注云：夫神之无气，若鱼之去泉；气之去神，如灯之无火，不可去离也。

深明翻恐世人疑。

注云：将神合气，化入无形。有无之理，亦不执滞。若深明之广，学者疑惑，盖人有智识明昧浅深者也。

· 且缘凡圣行持别，

注云：圣人视外色，不听外声，不思外事，神凝气合。凡俗以贪妒为心，劳神役智。故圣人行神与气合之事也。

非绝神炉安得知？

注云：恍去就之未归，即神气之不合。实用猫捕鼠，同声相应，同气相求。自此则可结胎育婴，换帑之臭质；回颜返老，炼冗冗之凝躯。或发火以焚身，或化金而成骨，或则脱落滓滞，或则凝撮真如。入不二之玄门，尽无穷之至理。是知神与气合，方有滋应用，随其所归，是非深浅而通变化之道者也。

抱 一

深玄抱一事为宗，

注云：神气相抱，混而为一之宗。《老子》曰：“抱一为天下式。”又云：“善抱不脱善，计不用筹策。”又《庄子》云：“通于一，万事毕也。”

未了真元道不通。

注云：未谕辄^②辖，宁得通和。

心地虚无方见谛，

注云：虚无者，虚无其心也。故老子十三虚无经所载，盖显五千文^③中：生之徒十有三。十三者，全明生之徒也。所明十三，总归于虚以为善。既心地虚无，以求抱真一也。

信知万物用^④同。

注云：学者多途，玄陈各异。故云万物之用，不同虚无抱一之道者也。

胎 息

用得冲和道自全，

注云：冲和者，二气混同，荣卫合处。若用及网卫，则契最玄之理，而著于会通生道余也。

适名胎息理幽玄。

注云：谓契重玄之理，即明真住之法也。

处胞赤子何当契？

注云：靡由百谷，生自何存？

细审行持法自然。

注云：了认赤子之道，可明胎息之机，自然理会神凝，心通念绝。盖圣人禀之而生，凭之而成。苟不得其要枢，即难除其大患。指归之路，屈兹而无法可言；返本之源，应用而有期必契。体而用之，必无差失。栖真子云：“我气内闭，我身长宁。”凡修胎息之法，皆是自然之道。保任真息绵绵，来往微微，不得令静躁不恒，自以求乎安也。昼夜修行不断，日往月来，真人自不出户。若得真全胎结，其道至矣。《老子》曰：“绵绵若存，用之不勤。”此理明绝诸虑，以定其至而生慧，昭然也。若至定位，即生定水，灌溉五脏生光华。此曰真水，非乎涎浊之液唾。此去留形住世之法要。《三住铭》云：“心若住，气亦住；气若住，形亦住。”三者尽住，即我命在我，不在于天矣。

自 然

水性谦柔火性刚，

注云：水火各属自然。盖论水火相生之理，以明神气自然之道也。

就卑炎上各相当。

注云：就卑者，水之性；炎上者，火之体。故气能蒸上，液能润下。二物递相交感，气上蒸以生液，液下润而生气。固养一身，自兹感化。故名之各相当，非人所挤抑也。

交并感应皆相类，

注云：交并者，水火相投而成感应，类象外之。凡水火若炎釜，水气即生。盖显大道之感应，皆自然也。

莫教殊途理自长。

注云：既知本体自然之道，故非外有所求。且天覆地载，男生女孕，君臣父子，皆禀自然之数，非乎殊途异类之属而能会和。如此，即还丹之道昭矣，本元之理明矣。

龙 虎

龙虎同源躁竞时，

注云：龙者，隐显非常，有无不的，故象神之妙也。虎者，其性劲励，其力刚强，复象气之为物也。圣人混神气为一物也，故得制伏之机。凡俗以内外各行而生躁竞之患，遂致龙腾虎走，不相系属也。

只应聚极却支离。

注云：既立兆形，乃全其神气，皆以嗜欲所感，至于衰老脱削。元气既尽，即神无所投，致之死也。故曰聚极则支离也。

先须制虎为枢辖，

注云：欲降其龙，先须制虎，故《阴符径》曰：“擒之制在气。”盖全气以明其用者也。

便得龙潜两自持。

注云：虎伏龙潜两自凭而归真一之道。太皇老歌曰：“虎伏龙亦潜，降龙先伏虎。但毕河车功，不用提防拒。”盖显擒之用也。

炼阳销阴

阳炼阴销举世移，

注云：炼阳魂，销阴质也。炼阳销阴之法，天真皇人传黄帝三一之诀，此其道也。若神气相合，阳自炼，阴自销，此皆自然之理，阴阳使其然哉！《黄庭经》云：“玄元上一魂魄炼，其理至所至玄，人罕得知其深奥。”故曰举世稀也。

灵文妙诀好遵依。

注云：灵文，金简之书；妙诀，乃三一之法。此皆起归秘藏，飞入《玄都》。非乎至人，不传斯道。炼阳销阴之理，化本虚无之机遇，云凡人何所至矣？

阳缘躁动难拘系，

注云：欲拘系者，理不偏取，道可双全，匪羈孤而成妙用也。玄刚云：“凡人余阳一分则不死，余阴一分则不仙也。”

认取灵元上上机。

注云：灵元有上机，乃制躁动之枢要。太白真人曰：“玄机至则身存，机往则身丧也。”

上 丹 田

宫阙重重号玉都，

注云：玉都者，泥丸宫也。上丹田有九处宫阙，悉相通贯。故云宫阙重重也。

还丹成就处阳炉。

注云：还丹者，真精也。上丹田乃全阳之宫，独贮还丹之所，人皆有之。故云成就处阳炉也。

通神夹脊为衢道，

注云：此宫有二条脉，夹脊降下，至丹田气海，以通真精，点化和气而应脱泄者也。

下应关元事不虞。

注云：关元者，乃下丹田脱泄精气之关口也。若人交感阴阳，则真精降下至关口，点和气变为凝精，以应神用。盖此关乃百聚之口，通诸脏腑及四肢筋脉，如藕丝窍气化之所，故号关元也。上若应下，而道者以为不虞矣。

中 丹 田

建申令属应中田，

注云：建申者，七月中元，亦应人之中丹田也。

一部三焦心肺肝。

注云：三焦者，心肺肝也。主喘息之府，此乃中丹田所

管，故号生之府。津液下润而致于是也。

自有灵台驻真宰，

注云：灵台者，五脏心之一脏也。真神依附，以为宫室，故云驻真宰也。

修持见在证轻安。

注云：若知真神之动用，则修持见在，证轻安则永无忧患也。

下 丹 田

冲和运育下丹田，

注云：下丹田者，脐下三寸气海是也。冲和者，一气荣，荣气混卫气，故名和气。其气运转于五脏四肢，常凑于下丹田，故曰气海也。

点化犹来道不玄。

注云：心若动作，贪著淫欲，即上丹田真精降至下丹田，点化和气，和气即化，遂乃弃损而道岂玄也。

二气相投皆感应，

注云：谓男女二情交相感激而有云雨施之事，皆自然感应，乃至成于胎孕。自真元之精成变化。在修生者，宜须慎守，以求制御之法。故《太白真经》云：“留精于身即生身，施精于人即生人。”移此元气，结彼元气。彼既成形，此则受损。是知至慎于是也。

细寻运会地交天。

注云：天地阴阳二气相推而生变化。盖阴阳有运会之理，不言而信。故云气上蒸一而雨泽，雨泽下润而万物化生。但

细推天地，运合日月，回旋以明法象，通乎无私之理。

重 玄

上玄潜与下玄通，

注云：上玄，门也；下玄，关也。谓上玄不止，即下欲难除也。故云上下潜通也。

动静由来事一同。

注云：动止上下相应而通其气，故以重玄明之，兼心法而论也。至如龙吟云起，虎啸风生，皆以随类相从，各得其所。故上玄下玄应用等心法而兼济助，事同一也。

消息上玄令泯灭，

注云：专一渐求泯灭。《老子》云：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土。”故消息亦皆如之。若修至神与气和真全胎，即自然心随息尽，气逐息生，尘境既消，系系都尽。《胎息论》曰：“胎从元气中结，气从鼻中生温，在乎专用泯灭，故知日新。”此之谓也。

下玄从此亦同功。

注云：《老子》云：“前后之相随者也。”

阴 丹

阴丹多见赚时人，

注云：得者全少，失者至多。

都是传来托误文。

注云：得者少，托误文者多见夭逝，不体本元，故非真

谛。且凡心既发，如猛火投焰，事既炽然，卒何固济？故道之玄妙，起自心法。既忽荡动，气亦奔腾。岂谓初机之道，返为害命？

未晓重玄篇内旨；

注云：未晓重玄之旨，徒枉阴丹之功。

味于无味亦徒云。

注云：既若无味，则何用行持？故云亦徒云也。《黄庭经》云：“长生至慎房中急，何谓死作令神泣。”盖王屋真人、罗真人、狐刚子、元阳诸仙人，不可一一举备所说阴丹，皆得重玄之妙用，道体交合神凝之法。若初学强自行持而至中天，与道愈失；与道愈失，与道愈彰，生自何存也？故阴丹之法，本为绝尘之事。古圣人恐真者未遂了达，且居常道，故示之阴丹之妙。其理法天象地，升阴降阳，所忌者以淫心难制，以女子交感而男子先脱其精。如此行之而疾病俱生，以运夭逝其外。晦朔弦望，风雨饥饱，喜怒劳佚，次而忌之。凡女人有经后六日，合三阳数，与女人交合者，生男；三阴数，与女交合者，生女。凡一月此六日，若是，须二情齐降，方获成就。自此阴阳算数，还知贫富贵贱，其理昭然矣。

玄 关

无关善闭岂能开，

注云：《老子》曰：“善闭无关键而不可开。”玄关者，不独称乎心也。若明善闭之法，以通玄妙，始得玄关之称。盖善闭之道，即心地之法也。

妙使灵童出得未。

注云：灵童者，得道之称也。若契玄关之理，即达善闭之道，或出或处，得妙便法要，至乎轻安也。

已绝六尘玄路启，

注云：六尘者，谓眼、耳、鼻、舌、身、意六根，各有法识所染，是六尘。故云玄关善闭，以求泯灭其尘妄。若志之所至，即玄之又玄也。

自兹生死不相该。

注云：无染尘识，安系去留？心法两忘，取损同泯。栖真子云：“百邪不能干其正，群动不能挠其清。”故生死不该属也。

玄 珠

玄珠安比世间珠，

注云：非身外有珠，方璧之类也。故曰居易求玄珠。《赋》云：“动为道枢，静为心荷，玉光不耀，至真不渝也。”

悟者将知是命符。

注云：若悟珠之至理，乃明生之要会而与命符也。

不昧不明随应化，

注云：《老子》云：“不昧不明，玄之又玄。”盖显玄珠之本体，相应其通而变者也。

动为瑕玷即紫纤。

注云：心动即随缘逐境，乃是玄珠之瑕玷，故云动为瑕玷。即紫纤，即玄珠不能莹彻也。

玄 牝 门

通真玄牝是灵关，

注云：玄门者，神庐也；牝门者，大关也。此修行之大要也。故云灵关。《老子》云：“谷神不死，是谓玄牝。”玄牝之门，是谓天地根也。

不悟修生事更难。

注云：若不悟玄牝门行持修生之理，与精神为关钥，即修生之事无所可著也。

浪紧溯流功用到，

注云：初行持者乘舟到溯流，功用到则非常道。《老子》曰：“理大国若烹小鲜。”宽猛之理，得其所也。

只兹滩后更无滩。

注云：若功用到，永离忧患，恒居安静，故云更无滩也。

1. 玄 门

九洞三山名少人，

注云：九洞三山者，海中所有之岛，乃仙人集居之所。绝学至人，多隐其间。故举以明得道之所由显。玄门，是修生之枢要。九洞三山，亦象人之三田九窍也。

尽经此路学修真。

注云：玄门一路得尽同，若失之归，即动皆非。

下连紫府通华盖，

注云：华盖者，肺也。紫府，肾宫气海也。盖玄门开合，皆通应也。

得丧绝尘非绝尘。

注云：若得神庐之妙则永，故云绝尘。若丧淳朴之根，巡还六趣，即云非绝尘。

2. 牝 门

诸窍开因牝窍开，

注云：牝门者，大关也。诸窍开拆，至于筋脉五脏，命关皆悉相应，脱漱气液，至于衰老而无觉知，以崇其道，求乎生也。

精神自此去如催。

注云：牝门既开，则出损精气。精气若损，神渐昏蒙而见危坏。

固关枢要将为首，

注云：修生者，因闭天关，次为其首也。

迷者多因致祸灾。

注云：若不明开合之理，但贪著滋味之感，则万祸入，寒暑侵，至于殒逝，皆由之也。

绝利一源

绝利一源事细微，

注云：绝阴路而启阳门，初机道也。老子《胎息精微论》曰：“玄之又玄，是我命门。”又《阴符经》曰：“绝利一源，用师十倍；三返昼夜，用师万倍。”匪运而有用师之倍，盖绝一源于是也。

调和全白理神机。

注云：调和，调源也。全在神机运合者也。

若教依旧还贪著，

注云：若念未尽，不能制止，荡逸去来，即非道也。

倏忽交争见是非，

注云：若神气乱行，妄生动作，则暴乱生乎是非，致错误之由也。

心

染污随缘圣莫穷，

注云：心者，性之用也。随缘染境，起灭无常，是知圣莫穷也。

都来心法共伊通。

注云：千方万法，至于出死入生，未有不因心而修学，至于成备者也。

是非得丧全由此，

注云：万事是非，或舍或留，或迷或悟，皆由此也。

返本归源道愈同。

注云：返其本，归其源，故道是群经之要会，与道合即同也。

性

性为心所本同途，

注云：性不可见，由心明之；心不自彰，因性方起。既为心所起，故曰同途。

认取元阳制动枢。

注云：元阳者，元和之气，能制躁动，故为枢也。此全明心法也。

依附凝躯方建立，

注云：人依屋宇，始免风霜；性托形躯，方能建立也。

自心却返到虚无。

注云：心契妙轨，以法行持，云归虚无之妙，故云“自心却返”而归元也。动即为心乃之动，而非动其动，则应见随机变通，无滞群品于始终之理，知他心起灭之端。妙不可量，功不可测，化无所化，称莫以称。在凡即云妄想纷纭，在圣即曰真元作用者也。其静则为性，是知静则非静，泯灭变化之道，消亡应现之机。不涅不缁^④，无尘无垢，熙熙上圣之真风荡荡，极迷途之化本巍巍。事即实而言莫途，道以崇而理难喻。前际后际，有空焕乎浩浩之元，宛乎融融之德。妙中之妙，玄之又玄。此盖归乎化源而穷理尽性、变化莫测者也。

法

法本无言理自如，

注云：不拘动静，理自如如。

犹知自是众经枢。

注云：圣人所设万论千经，说不可及，法乃无枢要也。

人有颖悟玄玄趣，

注云：若得悟玄中深趣，即真道之谛理也。

秘向心头作妙符。

注云：法者，心源之妙符，起生死之大要。非轻取轻傲、求非躁挠所能知，非讹所能学，非念诵而至，非步历而至。明昧虽殊，古今不异。《真言诀》云：“去其死先去其生。”去留之理，体而用之。故高真教主、太上虚宗，或明于三心九心，或显于一法万法。至于皇人丹诀、青童玉书，理有实归本元，是非执滞，调不讹而经，众妙直露，希夷其余。化体飞形，育婴固命，乃至五行假借，动静得常，三身互道往不废，亦干枝叶，殊未届其根株。盖受道于深浅之师，致理有见闻之执。深宜济度，勿惮参承。

注释：

- ①曠（zé）：幽深玄妙。
- ②輓（yuè）：小车车杠前端与车横相衔接的关键。此处作比喻用。
- ③五千文：即老子《道德经》。
- ④不涅不缁（zī）：涅，染黑；缁，黑。意即不染不黑。

养 生 篇^①

一

恍惚中有物象，幽深微妙元通。
欲验六宫聚气，且观两脸潮红。

二

五行有真造化，循环相克相生。
一片黄云盖鼎，其中金液丹成。

三

静坐少思寡欲，冥心养气存神。
此是修真要诀，学者可以书绅^②。

四

打坐正如打硬，晓夜不容少休。
何似放教自在，一身有脉通流。

五

高尚千口水法，吕公八段锦文。
更有六字气诀，尽是安乐法门。

六

鼻逐五香而塞，目逐五色以盲。
是谓金木间隔，阴魄载了阳魂。

七

养气如养小儿，去欲如去蔓草。
定甲七情不生，清静无为是道。

八

身中有三昧火，宿之弥壮长生。
敛散勿令炎上，方可耳目聪明。

九

正气须盈腔里，何妨燕处超然。
达摩^①得胎息法，故能面壁九年。

十

真气不离丹灶，元和常满玉池。
饮食切须调节，饥中饱后无饥。

十一

食后连行百步，双手将肚摩娑。
夜半五更睡觉，五脏浊气须呵。

十二

二液枯而眼暗，脑气泄则耳聋。
智者能和五脏，三焦六府宣通。

十三

坐卧须闭地户，升降仍勒阳关。
捉住真龙真虎，自成九转还丹。

十四

昼取日精吞炼，夜分仍进月华。
真火真水既济，自然种出黄芽。

十五

不离心心是道，众妙共集一真。
老而不死曰仙，无病而死曰人。

十六

学道本无难事，自是人心不坚。
初时炼漉辛苦，成就只一二年。

十七

按月遵行《易》卦，阴阳消长六爻。
此法未为简易，天真别有逍遥。

十八

修养所戒有三，大怒大欲大醉。
三者若有一焉，即时损失真气。

十九

佛之所以为佛，仙之所以为仙。
无非立诚而致，请读《中庸》一篇。

二十

寅至申为七返，卯至坤为九还。
小而论之一日，大而论之一年。

二十一

住气调匀千息，升身撞透三关。
炼得形神俱妙，方知火满金田。

二十二

莫殚^④咽津行气，徒令苦己劳形。
自有红楼宝塔，五云结就黄庭。

二十三

灵根有阴阳髓，调和入鼎烹煎。
醍醐上通绛关，冲气下彻涌泉。

二十四

妙处兼忘四象，透时岂问五行？
要得抱元守一，自听玉响金声。

二十五

虚籟时闻天鼓，元珠常照深渊。
白雪炼成赤水，火龙耕就芝田。

二十六

至道不拘子午，无为岂问朝昏？
若要三花聚顶，须令五气朝元。

二十七

出青入玄甚焕，尽归玄牝之门。
果欲长生不死，劝君修取昆仑。

二十八

灵台不留一物，收神归到神中。
十二楼前春水，赤龙雪浪翻空。

二十九

灵物何尝有病？九窍百骸自安。
有病不须服药，只消返照内观。

三十

妙用循环不绝，搬运岂假河车？
一点灵和常在，自然金鼎丹砂。

三十一

学道须积阴德，不然动有障魔。
若有宿植根本，自与福力相和。

三十二

广成^①千二百岁，守一能处其和。
虽有婴儿姹女，交亲须藉黄婆。

三十三

众生如未成佛，终不取此泥团。
此道殊途一致，老子即是瞿昙。

三十四

如来教俱绋罗，冥心观鼻端白。
消息身心内明，圆通斯为第一。

三十五

足忘腰忘心忘，一性湛然常寂。
颜回能忘所忘，所以能适其适。

三十六

短命死非不幸，定是脱谷神游。
故虽天纵将圣，须让他出一头。

三十七

钟离[®]灵宝毕法，修真直至超升。
淳淳明告学者，只患人不能行。

三十八

学者必求名师，名师世间难遇。
修行若是到时，神仙自来济度。

三十九

陈抟[®]神超形悴，于世功形未圆。
蓬莱云归独步，直须行满三千。

四十

学人慎毋贪睡，梦中引人诸邪。
若要真元不散，钓出心中毒蛇。

四十一

学道不必贪多，勤心拳拳守一。
灵源志中有云，得了善时勿失。

四十二

知寒先须著衣，觉暖渐次解脱。
坐避湿气贼风，食忌生冷硬物。

四十三

纯阴无阳曰鬼，纯阳无阴曰仙。
吕公号纯阳子，所以得成其天。

四十四

大道如行正路，冥行或入多歧。
摄汝神将来舍，无空未免勃蹊。

四十五

挟勇必有机心，能定而后能应。
用志不分凝神，尽性以至于命。

四十六

达理必明于权，无权徒执厥中。
圣之慎其可与，能权万法皆通。

四十七

陋巷不改其乐，不违终日如愚。
离形超然自丧，是名列仙躔[®]儒。

四十八

学人要明真一，先须识取根元。
根如木之根本，元如山顶昆仑。

四十九

阳龙气中真液，阴虎液中真气。
两者交通成和，结成真胎赤子。

五十

两个壶中一景，倒拽九牛上岭。
上得岭可长生，失脚向门前等。

五十一

金风吹坎中阳，此是妙道出处。
有人二百余岁，至今行此一句。

五十二

通天地人曰儒，固要贯通佛老。
吕公亦是同人，读《金刚经》悟道。

五十三

成就金刚种智，其经秘密甚深。
昔人只悟一句，无所住生其心。

五十四

任意常在丹田，温温保养下元。
别无施为作用，任者任其自然。

五十五

学人要净三业，如龟藏获六根。
定中水火如透，此真真外无真。

五十六

形炼气气炼神，道集虚虚生白。
上下天地同流，妙用六通四辟。

五十七

十二玉楼申虎，九重丹阙庚龙。
天光透昆仑顶，罔象入水精宫。

五十八

清净无中既无，圆觉幻灭亦灭。
超然与道合真，即是见性是佛。

五十九

父泥丸母雌一，能守一万事毕。
元气如如不动，何劳咽漱呼吸？

六十

太上道一而已，如来余二非真。
识取本来面目，大患为吾有身。

六十一

玄牝之门甚秘，橐钥造化胚胎。
明知不是口鼻，高尚勇猛踏开。

六十二

偃月炉最难寻，高尚曾有此句。
只在此个山中，云深自不知处。

六十三

潜神游方之外，自在与天为徒。
浪说九年大妙，都来片饷工夫。

六十四

内丹须炼外丹，二者不可偏废。
丹成更积阴功，此人必定住世。

六十五

睡则玉女分胎，起来鳌鱼摆尾。
气定真息乃长，鉴明尘垢不止。

六十六

西山有《会真记》，分别龙虎阴阳。
五识五补妙诀，学者请细消详。

六十七

以阳养阳尚易，以阴炼阳甚难。
开天门闭地户，冲夹脊透双关。

六十八

道高则轻富贵，心净可学神仙。
人我浪争客气，逍遥自养长年。

六十九

专意积精适神，无使思虑营营。
虚无自然生道，真静永保长生。

七十

有动不动中动，有为不为中为。
形端而表自正，德全其神不亏。

七十一

至道大不容声，造形悟而默识。
入于不死不生，浩劫天地为一。

七十二

象为无象之象，体乃无体之体。
存则百骸俱生。亡则九窍皆死。

七十三

天地万物之盗，圣人能明盗机。
害生恩恩生害，要在审察其宜。

七十四

悟藏谷俱亡羊，掉史跖均失性。
藏乎无端之纪，调以自然之正。

七十五

日损损之又损，资深深之又深。
灵台无事生定，切忌劳形悚心。

七十六

后醒当惩前醉，今是因悟昨非。
我生自有性命，何人与论真机？

七十七

至道窃窃冥冥，冥冥中独见晓。
人皆背觉含尘，谁肯回光返照？

七十八

由戒定生智慧，自小成入大成。
悟太一含真气，知肘后飞金精。

七十九

上下三宫升降，收敛五气同归。
金乌搦^①得玉兔，龟儿变作蛇儿。

八十

乾以健而左旋，坤以顺而右转。
八卦九九循环，志满神光自现。

八十一

尝闻知者不言，吾今岂曰真知？
多言哓哓^②不已，姑为学者指迷。

注释：

①选自《修真十书杂著捷径》卷。

②书绅：把重要的训言记下来，以防遗忘。

③达摩：即菩提达摩，中国佛教禅宗之创始人。据载为印度人。南朝刘宋宋航海到广州，又往北魏洛阳，住嵩山少林寺，面壁九年。形成一套禅宗之修行理论和方法传世。

④滯（tì，又读 nì）：滞留。

⑤广成：古仙人。

⑥钟离：大仙人。即钟离权，字云房，号正阳真人。传说中的八仙之一。唐时人。著述颇多。《灵宝毕法》是其重要著述之一。

⑦陈抟：字图南，号扶摇子，又称清虚处士、白云、希夷、悟真先生。亳州（今安徽境内）人。有道，精内丹。久住华山，被呼为陈抟老祖。

⑧臞（qú）：瘦。

⑨《会真记》：即《西山群仙会真记》。此为唐代高道施肩吾隐居西山时与道友讨论内丹术的综述资料。

⑩搦（nuò）：握持。

⑪哢哢（lǚ lǚ）：争辩声。

胎息秘要歌诀

闭 气

忽然身染疾，非理有损伤。
敛意归闲室，脱衣卧本床。
仰眠兼握固，扣齿与焚香。
三十六咽足，丹田气越常。
随心连引到，损处最为良。
汗出以为度，省求广利方。

布 气

(与他人攻疾)

修道久专精，身中胎息成。
他人凡有疾，脏腑审知名。
患儿向王气，澄心意勿轻。
传真气令咽，使纳数连并。
作念令其损，顿能遣患情。
鬼神自逃遁，病得解缠萦。

六 气

(疾差即止，不可过，过即败心气。)

一咽：

咽法最灵应须秘，外属鼻根内关肺。
寒热劳闷及肤疮，以斯吐纳无不济。

二呵：

呵属心王主其舌，口中干涩身烦热。
量疾深浅以呵之，焦腑不和自消灭。

三呼：

呼属脾神主其土，烦热气胀腹如鼓。
四肢壅闷气难通，呼而理之复如故。

四嘘：

嘘属肝神主其目，赤翳昏昏泪如哭。
都缘肝热气上冲，嘘而理之差奔速。

五吹：

吹属肾脏主其耳，腰膝冷多阳道止。
微微纵气以吹之，不在外边求药饵。

六嘻：

嘻属三焦有疾起，三焦所有不和气。
不和之气损三焦，但使嘻嘻而自理。

调 液

人因食五味，壅滞闭三焦。

热极苦涩盛，冷多淡水饶。
便将元气疗，休更问壶瓢。
热随呵自退，冷宜吹始销。
口中频漱口，津液自然调。
若得如斯验，冷兼热罢朝。

饮食所宜

修道欲得见真的，庖饌之中堪者吃。
淡粥朝餐渴自销，油麻润喉足津液。
就中粳米饭偏宜，淡面粳饪也相益。
好酒饮时勃气销，生椒服之百病息。
食前宜咽六七咽，以食为主是准则。
饭了须呵三五呵，免教毒气烦胸臆。

饮食杂忌

密室避风隙，高床免鬼吹。
藏精身有益，保气命无亏。
喜怒情须戢^①，利名心可隳。
真神兼本属，禽兽爪头支。
此等血肉食，皆能致命危。
荤茹既败气，饥饱也如斯。
生硬冷须慎，酸咸辛不宜。
雨云风罢作，雷电晚休为。
萝卜羹须忌，白汤面勿欺。

更兼避热食，瓜果勿委随。
陈臭物有损，死生秽无裨。
须防咽入腹，以气勿多疑。

休 粮

千日功夫如不辍，心中渐得尸虫灭。
重教充实三丹田，转得坚牢百骨节。
只欲思惟断食因，懒将品味以餐啜。
腹虚即咽下脐轮，元气便将为休绝。
饱即宁心勤守中，饥来闭咽无言说。
如斯励力久成功，方信养生在秘诀。
岂并凡常服药人，终朝修炼无休歇。
营营药力尽空成，矻矻^②忍饥守不彻。
争似常服太和精，便能清净生光悦。
如贪外美乱正元，百疾临身自廷劣。

慎 守

精气切须坚慎守，益身保命得长久。
人多嗜欲丧形躯，谁肯消除全永寿？
未病忧病病难除，已灾去灾灾遣否？
临终始解惜危身，不及噬脐身已朽。
胎息纵然励力修，欲情不断也殃咎。
阴丹体得道方全，如此之人还鲜有。

九载功变

气并血脉共肉髓，筋骨发形依次起。

欲遣衰老却童华，一年一变九载矣。

先端坐澄定，闭目息气。然后鸣天鼓四八通，以舌掠上唇外九遍，次掠下唇外九遍，又掠上唇里九遍，又掠下唇里九遍。即上唇外为南方，下唇外为北方，上唇里为东方，下唇内为西方，即以舌柱为中方。待津满口，即数努两腮，纳气二十一遍。微从鼻洩^④出些子便咽。咽时须喉中鸣，即嘤嘤也。象津气入下丹田，如此三遍、五遍。又咽时须俟气出便咽也。

注释：

- ①载（jǐ）：止，止息。
- ②屹：（kū，又读 wù）：勤奋不懈貌。
- ③噬（shì）脐：比喻后悔不及。
- ④洩（yí，又读 tì）：擤鼻涕。

摄生要录

喜 乐

《淮南子》曰：“大喜坠阳。”唐柳公度，年八十余，步履轻健。人求其术，曰：“吾无术。但未尝以元气佐喜怒，气海常温耳。”

忿 怒

《淮南子》曰：“大怒破阴。”《清凉书》云：“大怒伤目，令人目暗。”多怒百脉不定，鬓发憔悴，筋萎为劳，药力不及。当食暴嗔，令人神惊，夜梦飞扬。

悲 哀

《书》云：“悲哀太甚，则胞络绝而阳气内动，发则心下溃洩数血也。悲哀动中，则伤魂魄。伤则狂妄不精，久而愈缩，拘挛两胁，痛不举。”

思 虑

彭祖曰：“凡人不能无思，当渐渐除之。人身虚先，但有游气。气息得理，百病不生。道不在烦，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思得失，不思荣辱，心不劳，神不极。但尔，可得延年。谋为过当，饮食不节，养成大患也。”

忧 愁

《书》云：“忧伤，肺气闭塞而不行。遇事而忧不止，遂成肺劳，胸膈逆满，气从胸达背，隐痛不已。女人忧思哭泣，令阴阳气结，月水时少时多，内热苦渴，色恶，肌枯黑。”

惊 恐

《淮南子》曰：“大怖生狂。”《书》云：“惊则心无所依，神无所归，虑无所定，气乃乱矣。大恐伤肾。恐不除则志伤。恍惚不乐，非长久之道。临危冒险则魂飞，戏狂禽异兽则神恐。”

憎 爱

《淮南子》曰：“好憎者，使人心劳。弗疾去，其志气日耗，所以不能终其寿。憎爱损性伤神。心有所憎，不用深憎，常运心于物平等。心有所爱，不用深爱，如觉偏颇，寻即改

正，不然损性伤神。”

视 听

孙真人曰：“极目远视，夜读注疏，久居烟火，博奕不休，饮酒不已，热餐面食，抄写多年，雕镂细巧，房室不节，泣泪过多，刺头出血，迎风追兽；丧明之由。”《书》云：“心之神发乎目，久视则伤心；肾之精发乎耳，久听则伤肾。”

疑 惑

《国史补》云：“李蟠常疑遇毒，锁井而饮。”心，灵府也。为外物所中，终身不痊。多疑惑，病之本也。昔有饮广客酒者，壁有雕弓，影落杯中，客疑蛇也。归面疾作。后饮其地，始知弓也，遂愈。又僧人暗室，踏破生茄，疑为物命，念念不释。夜有扣门索命者，僧约明日荐拔。天明视之，乃茄也。疑之为害如此。

谈 笑

《书》云：“谈笑以憎精气为本。多笑则肾转腰痛。多笑则神伤，神伤则悒悒不乐，恍惚不宁；多笑则脏伤，脏伤则脐腹痛，久为气损。行语令人失气，语多须住乃语。”

津 唾

《书》云：“唾者，溢为醴泉，聚流为华池府，散为津液，降为甘露。溉脏润身，宣通百脉，化养万神，肢节毛发，坚固长春。人骨节中有涎，所以转动滑利。中风则涎上潮，咽喉里响，以药压下，俾归骨节可也。若吐其涎，时间快意，枯人手足纵活，亦为废人。小儿惊风，亦不可吐涎。”

起 居

《书》云：“起居不节，用力过度，则络脉伤。伤阳则蛆，伤阴则下。甚劳则喘息，汗出损血耗气。”

行 立

《书》云：“久行伤筋劳于肝，久立伤骨损于肾。”《养生》云：“行不疾步，立不至疲，立不背日。”真人云：“夜行常啄齿，杀鬼邪。”《书》云：“行汗勿跂床^①悬脚，久成血痹，足痛腰疼。大雾不宜远行。行宜饮少酒，以御瘴。”

坐 卧

《书》云：“久坐伤肉，久卧伤气。坐勿背日，勿当风湿成劳。坐卧于冢墓之旁，精神自散。寝不得言语，五脏如悬磬，不悬不可发声。卧不可戏将笔墨画其面，魂不归体。卧

魔不语，是魂魄外游，为邪所执。宜暗唤。忌以火照，则神魂不入，乃至死于灯前。魔者，本由明出，不忌火，不宜近唤及急唤，亦恐失神魂也。隐居云：‘卧处须当傍炉歇，烘焙衣衾常损人。’”

洗 沐

《书》云：“新沐发，勿令当风，勿湿紫髻，勿湿头卧，令人头风眩闷，及生白屑，发秃面黑，齿痛耳聋。炊汤经宿，洗头成癣，洗面无光，作齖哇疮。”《闭览》云：“目疾切忌浴，令人目盲。”

栉 发

真人曰：“发多栉，去风明目，不死之道也。”又曰：“头发梳百度。”《安乐诗》云：“发是血之余，一日一次梳。通血脉，散风湿。”

大 小 腑

《书》云：“忍尿不便，成五淋，膝冷成痹；忍大便，成五痔。努小便，足膝冷；呼气努大便，腰疼目涩。”

衣

《书》云：“春米汁泮衣，欲下厚上薄，养阳收阴，继世

· 长生。大汗脱衣，得偏风，半身不遂。酒醉汗出，脱衣靴鞋，当风取凉，成脚气。”《琐碎录》云：“若要安乐，不脱不著。”

食

《书》云：“善养性者，先渴而饮，饮不过多，多则损气，渴则伤血。先饥而食，食不过饱，饱则伤神，饥则伤胃。”又云：“夜半之食宜戒。申酉前晚食为宜。”

旦 暮

《书》云：“早出含煨生姜少许，避瘴开胃。又旦起空腹，不用见尸臭气入鼻。舌白起，口臭欲见，宜饮少酒。”真人曰：“平明欲起时，下床先左脚，一日无灾咎，去邪兼避恶。如能七星步，令人长寿乐。旦无嗔恚，暮无大醉，勿远行。”《书》云：“夜行用手掠发，则精邪不敢近。常啄齿，杀鬼邪。夜卧二足屈伸不并，无梦泄。有教人广者，朝不可虚，暮不可实。”

注释：

①跂（qì）床：跂坐在床上。跂坐，悬足而坐，足跟不着地。

诸家功法集锦

编者按：此集道家气功功法二十三则，内容十分丰富，可供学人研读。

上士修行炼气诀

炼气，正偃卧，徐漱醴泉咽之，莫闭口行气。口但得吐气，鼻但得入气，不欲令恶气入也。徐缩鼻，莫大极满。极满难还。入五息已，一息可吐，莫大极。一息数之十数，屈指至九十息，疲可慳^①中。四九三百六十息为一意。思脾中黄气大如鸡子，常念之。意中有疲倦，当先炼气三七二百一十息。炼气还令腹平满，平满脏气不大令出。闭气七十息，莫致频击之，气当随发上竟满，四肢自热，下至足脚。徐调气，还至胃管、喉咽，使绕脐一二三四，即还管矣。

炼气偃卧为之，日出便当坐行之。炼气七十息，四五度，白发去矣。夫委气善，炼气急击一九、三九，于意佳，四九事竟^②。炼气一竟，使入身，体不知痛。猝击急处，炼疾也。

夫委气先在口。口含半鸡子，睡当千咽，常唾，故遣口中津沟^③，持用待竭。二日十息解体身，解体身时如委衣，三七二百一十息，一竟，常被发为之，佳。一法从足起于上，寻除阴脉，上随小便，内经肾，寻除至喉。复从上下，气如机纹，正向喉中来，入浅腹养，注足。五色气常取，令分明置

喉中，从胡脉下，常存三元、三规成著肾，肾规里青，青赤表黄，黄已曰白，妄见目止。

炼气三规，即三元也。即注泥丸绛宫丹田是也。上规一曰炼气不息，正偃，瞑目闭口，被发，两手张，腹小缩，鼻微缩。还未及，因复取唐^④还气，腹不得随也。十息一屈指，至七十息一咽。复更盛，气从胡脉中平平涓泄。复七十息一咽，小肋小腹气上入脑，卧真肋，斑驳上承发三七二百一十息，令气莫交错，调适守治，精神气新，处形常安。如五脏无主，形体羸瘦急，筋缓骨重，难以行步，荣华枯落，皮肤革去，十指无色，精气虚瘦气乏，乃信此为候。

茅山贤者^⑤服内气诀

侧卧，右肋着地，微缩两足，着头向南面东，两手握固，傍其颐，闭取内气，极力开喉咽之。如此七咽一吐气。（若病时，服气一咽、两咽一吐，然后一七咽一吐气，可也。）又调息，令出入气匀，准前又咽，都四十咽。然起坐炼之，竖膝坐，两手相叉，抱膝，闭气，鼓腹二七或三七，气满即吐。更调息，特不得令喘粗。调讫，又闭气二七或三七一吐气，使腹调适乃休。或汗出，头足皆热，此气遍也。即当饱满，三关百节，宣通畅适。行之十年登仙，老容返少。

夫旧经皆存想，恐为烦劳，却使心意难行。服气本于胎息，但无思念，自合元化之功。久久行之，当自知其妙矣。

仆游蒙山，遇此贤者，年可五十以下，其精神清朗，颇异于俗。因问，云：“贞观以前游此山。”不道姓名，自称老夫。仆遂殷勤拜之，蒙授此诀，行之颇甚弘益。妙哉，妙哉！

凡欲得道不死，肠中无屎（音滓）；欲得长生，五脏精明。故《黄庭经》云：“何不食气太和精，故能不死入黄宁。”《阴符》云：“积火可以焚五毒。”五毒则五味，五味尽，可以长生。西王母谓武帝曰：“能益能易，名上仙籍；不益不易，不离死厄。”所谓益、易者，能益精易形也。常法能爱精握固，闭气吞液，则气化为血，血化为精，精化为液，液化为骨。常行之不倦，精神充满。为之一年易气，二年易骸，（一本为易血也）三年易血，（一本为易脉）四年易肉，五年易筋，（一云易髓）六年易髓，七年易骨，八年易发，九年易形，十年道成，位居真人，变化自由，即灵官玉女而侍焉。

胎息根旨要诀

古修胎息者，寻其所著，皆未达于玄门。据其文字所陈，悉皆互有得失。或云无气是胎，闭息不喘是息。各执一门，未有所趣，迷误后学，疑惑益滋，而修生之人性命已殆，足可悲哉！

余今所得，实为简易。将来学人，保而深惜。夫云服气，即胎息之妙用也。切在分析内外气及在脏腑之气，统一身之所生，不可得而知也。此气须日日生之。凡粗气在荣卫之中，为喘鸣之气。气本粗者命促，气本细者命长。众气在脏腑之内，为运动之气。此两者并非修服之气。

其胎息者，是天地阴阳二气初结精之气。气结而为形，形既成立，则精气光凝为双瞳子。双瞳子者，即父之精气，号为纯阳之精，故能鉴视万物。又受母之阴气而成玄牝者，即口鼻也。是知形为受气之本，气为成形之根。则此二气为形

之根蒂者也。根蒂既成，则能随母呼吸。绵绵十月，胎体成而生。故修养者效之。夫云复其根本，此胎息之要也。

古皆云气海者，为气之根本。此说非也。为不知其所止，是以复之无益。古仙皆口口相授，非著于文字之中，盖欲贻其同志。所谓根本者，正对脐第十九椎，两脊相夹，脊中空处，膀胱下近脊是也。名曰命蒂，亦曰命门，亦曰命根，亦曰精室。男子以藏精，女子以月水。此则长生气之根本也。今之所复其根本，修其所生，斯则形中母子，何不守之？夫气为母而神为子，气则精液也。气无形质，随精液以上下。但先立形，则因形而住，气为其母，而子不舍母，则依母而住。神气住形中，故能住世，长生久视。故修生之人，常令神与气合，子母相守，自然玄牝无出入息也。庄周云：“真人息以踵。”言其息深深也。老子经云：“深根固蒂，是为复命。”此乃命门元气，根本之旨也。将来君子，勿得轻泄耳。

胎息杂诀

一《经》云：“但徐徐引气出纳，则元气亦不出也。胎息者然，内外之气不杂，此名胎息。然用功之人，闭固内气讫，亦鼻中微微通气往来，便令不至咽喉而返，气则逆满上冲，不可抑塞。如此即徐徐放，令通畅。候气调，即复闭之。切在徐徐鼻中出入，勿令至喉，极力抑忍为之。须臾，忽然自得调畅，内外泰矣。（此盖关节开、毛窍通故也。）到此即千息，亦不倦矣。又胎息之妙，切在无思无虑，体合自然，心如死灰，形如枯木，即百脉畅、关节通矣。若忧虑百端，起灭相继，欲求至道，徒费艰勤，终无成功。（桑榆子曰：‘有苦恼

之气，有贪恶之气。诸如此类皆邪气横中，能为元气之关防，亦犹小人当路，则君子无所逞其才也。’）此道至微至妙，出尘之士，方可为之。未离名利之间，徒劳介意。（桑榆子曰：‘纵未出尘，但能使心不乱，不见可欲则可矣。’）”

—《经》云：“咽气满讫，便闭气存想。意如流水，前波已去，后浪续起。凡胎息，用功后关节开通，毛发通畅，即依此。但鼻中微微引气，相从四肢百脉孔出，往而不返也。后气续到，但引之而不吐也。切在于徐徐。虽云引而不吐，所引亦不入于喉中，微微而散。如此内气亦不下流散矣。”

尹真人服元气术

夫人身中之元气，常从口鼻而出。今制之令不出，便满丹田。丹田满，即不饥渴；不饥渴，盖神入矣。是故入之始胎，不饮不啄；不饮不啄，故无出入息，即元气复；元气复，即长生之道机也。所以然者，谓气在丹田中，诸脏不隔，周流和布，无所不通，以其外不入，内不出，全元气，守真一。是谓内真之胎息也。

始生之后则饮食，饮食之后即腑脏实，腑脏实即诸脏相隔，诸脏相隔即丹田气亡其本也。居乎脏腑之上，行乎心胸之中，数寸往来，安得长久？是以未终其分，已有枯首蹇足、槁形丧气之患。所以至人有已见乎故复其气，还其本，使得延年长生者也。

夫服元气，先须澄其心，令无思无为，恬澹而已。故知绝粒者，乃长生之径路；服气者，为不死之妙门。深信不疑，力行无倦。经曰：“绵绵若存，用之不勤。”术曰：“因其出息，

任以自然。而出未至半，口鼻俱关，徐徐而已。气即上行，即举首以声咽之矣。仰息左，覆息右。以气送通下胃气，（又云：以意引气送之至胃，胃中气转流下方至丹田，丹田满即流达于四肢也。）转下流至丹田，又从容如初咽下。咽下余息，息即丹田不隔；丹田不隔，即入四肢，以意运行，即流布矣。”

大抵气息不欲出于玄牝，但令通流，须出皆须调适，不得粗喘也。若隔气未达丹田，虽欲强为，终难致矣。是以初服者，皆多防满，但资少食，必在勤行。勤行即气自流转，自然之功著矣。所谓饮自然以御世，朝神以入微，始乎三五，成乎七九。若斯道者，岂虚语哉！谓气入腹中，皆三处有隔。初学之者，先觉胃中防满，噫气不休，但少食为之，即觉通于生脏，后自觉到丹田。然始觉气周行身中，身中调畅，即神明自然致矣。故须居于静处，克意行之。功业若成，所在可也。如其妄动，气即难行。初作之时，先覆仰，凡一日一夜，限取四时；四时不亏，即气息相接；气息相接，即丹田实；丹田实，即任意行之。中间停歇，亦得其四时，谓寅午戌子时也。用仰势法，低枕卧，缩两肩，两膝伸，两手著两肋。用覆势法，以腹著床，以被搯^⑥胸，手足并伸。其仰咽即令气从左下，覆咽令气从右下。咽气之时，皆令作声。有津液来，亦须别咽，乃须出息。气之若用入息，即生风随入，不可不慎之。咽气中间，即别任意休息，待心喘俱定，然后乃可复为之。初用气时，必须安稳，坦然无事，气则流通。若心有所拘，即窒塞不流注也。慎无疑虑，亦勿畏其败失，亦勿虑其不成。但谋进取，勤勤之功，稍稍之效，自然至诚感神，神明自至矣。

夫服气断谷，不得思食。未能自静，切须捺之。若渴或

热，即煮薜荔汤饮之，即定。汤中著少生姜，或煎姜蜜汤，亦得。如觉心中满闷，即咬嚼些甘草、桂心、五味子等，并妙。但服气不失其节，即气自盈满。纵出入行人事，或对宾客，语言谈话，种种运为，百无妨废。及成之后，更不服气，气亦自足。穷神极理，妙不可言。须食即食，须休即休，复食复气，唯意所在。每日饮少许酒引气。切慎果子、五辛、邪蒿、胡荽^⑦、芸苔、椿等，此物深乱人气，慎勿食之。如能至心，三七日中，可以内视，五脏历历在自，神清形静。行之七日，其效验也，已自知之。更须专精二十日来不食，即腹中尽；腹中尽之后，吃一两杯煮菜、苜蓿、芥菘、蔓菁及枸杞、叶葵等，并著少苏油酱醋，取味食之。勿著米面，所欲腹中谷气尽耳。更四五日，除菜吃汁。又三数日后即总停之。可三十日，即自见矣。所谓不寒不热，不渴不饥，修行至此，世为神人，即吾道成矣。

服元气法

服元气于气海。气海者，是受气之初，传形之始，当脐下三寸是也。婴儿孕育时，惟脐带与母胞相连。其带空，中如管，则传气之所，形从此渐凝结也。人欲长生，必修其本；树欲滋荣，必固其根。人不知根本，外求修助，万无一成。气海者，与肾相连，属壬癸水，水归于海，故名气海。气以水为母，水为阴，阴不能独生成，必以阳相配。心属南方丙丁火，是盛阳之主。既知气海，以心守之。阳既下临，阴即上报。是以化为云雾，蒸薰百骸九窍，无所不达。亦能为津液如甘雨，以润草木。正气流行，他气自匿。用久转微，意思

则久矣。初用与已成，不得同年而语。

凡气困者，身皆有疾，沉结在内，或医药不能疗。尤须精诚，并去外想，闭气于气海，以手于脐下候之。气应之候冲容，如喘如触，或鸣或痛，如掣如物，动于掌下，亦须静候之。兼以目下注，是阳气照阴，阴气腾上，又能为津液也。如此久久，鼻中喘息，都无出入喉，觉气海中时动用耳。初用意时，须平卧去枕、小努气海，便得满腹。作意勿令至心肺，至即心闷妨塞，即不能下照。下照是心守海也。良久，元气遍身，无处不暖。每关节难通，若至腰关，尤难过之。当稍以气闭，努之三两间；突然便过，过后即气常至腰踵。庄子云“息之以踵”是也。以后筋骨常欲动用，每动有声，是气到无拥。常能如此，长生道也。窃用其道，不授口诀，反受其病。凡欲鼓腹，不在入气是要诀。欲过腰关，当侧卧，缩两脚，兼拳两手，偃腰极努，如此即不觉通也。不然，终成闭塞。若能常用不绝，虽在众中，密为之，用心令熟，外事不扰，尤为佳也。若膈上并头面间有疾处，即上攻之。寻常即下至踵及气海中，微微用之，息自消也。久候液当满口，如逆吃物，下消用之随尽。

每用气后，必须微调息使散。若不散，他日为疮肿，终不为佳。须先以意在疾处攻击之。徐徐用意攻击，令散，疾差。以后即不得注令留滞，当遣通遍身，微微如雾露，是其常也。收散俱归海中。闭目为想，开目为存。存则不专乃著，著则气滞。觉应则止，谓之常觉。觉而味，谓之滞。候应专静，谓之守。流液满口，谓之报。报与应一也。朝饮少酒，暮食少面，不可多之。

胎息口诀（并序）

序曰：“在胎为婴，初生曰孩。婴儿在腹中，口含泥土，喘息不通。以脐咽气，养育形兆，故得成全。则知脐为命门。凡婴孩，或有初生，尚活少顷，辄不收者，但以暖水浸脐带，向腹将三五过，即苏。乃知脐为命门，信然不谬。修道者欲求胎息，先须知胎息之根源，按而行之。喘息如婴儿在腹中，故名胎息矣。乃知返本還元，却老归婴，良有由矣。绵绵不闲，胎仙之道成焉。故先序经纪，体用兼明备矣。”

凡欲胎息，先须于静室中，勿令人入。正身端坐，以左脚搭右脚上，解缓衣带，徐徐按捺肢节。两手握固于两腿上，即吐纳三五过，令无结滞。涤虑清闲，虚心实腹。左右徐徐摇身，令脏叶舒展。讫，还徐徐放，著实，即鸣天鼓三十六过，漱满华池。然后存头戴朱雀，脚履玄武，左肩有青龙，右肩有白虎。然后想眉间一寸为明堂，却入二寸为洞房，却入三寸为丹田宫，（亦名泥丸宫。）宫中有神人，长二寸，戴青冠，披朱褐，执绛筒。次存中丹田，（中丹田，心也。亦名绛宫。）中有神人，亦披朱褐。次存下丹田，（在脐下二寸半紫微宫，亦名气海也。）中有神人，亦披朱褐，（桑榆子曰：“《金刚经》云：‘如来说诸相具足。’即非诸相具足。彼所以立相生名者，以为戒洁之阶也。夫神岂止于上，岂住于下，岂留中间舒泽弥乎？大千挈之，亦复无物。若随迹观相，随相强名，常河之沙，詎足以算数？夫神也，变化不测。宁岂如九品郎执笏竟不出局门哉！”）

次存五脏。从心起，遍存五脏六腑。存五脏中各出本方

气，及三丹田中素云合为一气，于头后出，焕焕分光，九色上腾，可长三丈余。想身在其中。此时即口鼻俱闭，心存气海中胎气出入，喘息只在脐中。如气急，即鼻中细细放，通息候气平，还依前用心存之，以汗出为一通。亦不限过数。如体热闷，即心存气遍身出，如饭甑中气，此名满息。久久行之，入玄寂中，出妙默中。再咽，洞观形中五脏六腑及大小腹。胃受一二升，如黄土色。脾长一尺二寸，在胃上。前后摩动不停，停则不和，饭食不消。如饭食不消，即是不摩矣。当须闭气，以手摩腹一百下，即自然转摩矣。次存心。心如红莲花，未开下垂，长三寸。上有九窍，二窍在后。正面有黑毛，茎长二寸半。次存肺。肺似白莲花，开五叶，下垂。上有白脉膜在心上，覆心。次存肝。肝在心后，七叶，紫苍色，上有黄脉膜。从左边第三叶下，胆在此也。其胆色青黄，长二寸半。次存肾。肾状如覆杯，黑色，却著脊，去脐三寸，上小下大，左为上，右为下。

遍观一形三十六位，乃三百六十骨节，皆有筋缠骨，青白如玉色。筋色黄白，髓若冰雪。有三百六十穴，穴穴之中，皆有鲜血，如江河池潭也。及见左脚，中指第二节是血液上源，其中涌出，通流一形，一夜绕身三万六十匝；至右脚中指第二节，则化尽。所以人若睡，必须侧卧拳跣，阴魄全也。亦觉即须展两脚及两手，令气通遍浑身，阳气布也。若如此修行，即与《经》所言“动息善时”之义合矣。久久行之，口鼻俱无喘息，如婴儿在胎，以脐通气，故谓之胎息矣。绵绵不闻，经三十年，以绳勒项，不令通气，亦不喘息，喘息常在脐中。水底坐，经得十日五日亦可矣。以独行此事，功效如前。若觅得真，更须修道。此事乃是一门，不可不作也。

初学诀法

初学时，必须安身闲处，定气澄心，细意行之。久而不已，气入肠中，即于行、住、坐、卧一切处不妨。胃中气未下入肠中，来即不得，顾处作难。初服气，皆须因入息时，即住其息。少时，似闷满，其息出时，三分之二出，还住少时咽之。咽已又作，至肠中满休。必须日夜四时作为。初学人，气未入丹田，还当易散。意欲得气入丹田，纵不服气，亦气不散。四时者，朝暮子午时是也。如觉心满闷，但咬少许甘草、桂亦得。其满闷即散丹田，未满亦不至满闷也。元气下时，自然有少闷。秘之，勿妄传其非人。

凡初服气，日夜要须四度。朝暮二时用仰覆势，夜半及日中唯用仰势。其仰势用低枕，仰卧缩两脚，竖两膝，伸两手，着两肋边，即咽气。只咽十咽，气即满丹田中。待一时咽了，然后以意运入尻中。其覆势，以腹坦床，以意揶胸，令高手脚并伸，即咽十咽。每咽皆以意运，令缘脊下，从熟脏中出。

说覆仰法

每朝暮服气，先覆后仰。每咽气，皆须一下下作声，寻声运入丹田中，缘脊下，亦须作声。若解作声，每势只十咽即足。如不能作声，三十五十咽亦不足。要须解作声始得，不解作声徒劳耳。

凡咽气，皆喉中深咽，不得浅浅即发嗽。

凡咽气，每一回咽，中间十息五息亦非事停歇，从容任意。不解用气，咽浅即当时患嗽。

凡咽气，不得和唾咽气，须干咽。中间有津液来，别咽之。咽液亦须用出息咽之。若用入息，恐生风入，极须用心也。

凡初受服气法，要诵祝受法。了已后，平常自用气，亦不要诵祝。与人疗病，当应诵祝。

服气杂法

凡服气四度外，或非时，腹中觉气少，气力不健，任意咽，多少亦得。

凡初服气，气未固，多从熟脏中下泄，宜固之，勿令下泄，以意运，令散。

凡初服气，必须心意坦然，无疑无畏，不忧不惧。若有畏惧，气即难行。

凡服气，若四体调和，必须意思欣乐自足，不羨一切余事，即日胜一日，欢快无极。

凡服气，不得思食，坦然无所念，始得。若然忽思食，必须抑捺。如不在意抑捺，心即邪矣。如渴；煮薜荔汤，汤中著生姜少许，更煮一两沸，吃一碗，其渴即定。（薜荔者，落石根是子亦得。）或姜蜜汤亦得。若能自抑捺，纵终日对嘉饌，亦无所欲。

凡服气，但不失时节，丹田常满。纵出行人事，亦不可废。若久久行惯，纵失一时两时，亦无所苦。

凡服气成者，终日不服气，气亦自足。至妙不可穷尽。

凡服气，得脐下丹田常满。叫唤读书，终日对人语话，气力不少；出入行步，无倦怠也。

凡初学服气，气未坚，亦不可过劳，劳极损气。仍须时时步行少地，令气向下，大精。

凡服气成，欲得食，即纵食。食亦不障气，纵饱食咽气，气还作声，直至脐下。一成以后，兼食，行气亦无妨。

凡初服气，欲行以气，推腹中粪令尽，且勿食二十余日，弥佳。若人头即食，理不得妙。

凡服气日，别吃少酒亦好。如或思食，吃少许姜蜜即定。仍不得多睡。能百种不吃最妙。但至诚感神，百无所畏。

凡服气，纵体中及心胸间不好，亦非他事。久久行气，自可散也。

凡初服气，小便黄赤，亦勿怪。久久自变色如常。

凡初服气，不用吃果子，恐腹中不安稳。又恐滓秽，腹中气难行。且欲空却腹脏，令气通行。但能忍心久作，自觉精神有异，四体日日渐胜，神清气爽，不可比量。若久久行气，眼中自识善恶，视人表，知人里。能志心学三七日，即内视肠胃分明。如心不忘，久行始通，能内视五脏，历历使用，妙不可言。如能坚固行气，肌肤不减，亦不消瘦。若作不如法，或无坚固之志，即似瘦弱也。

凡人身中元气，常从口鼻中出。今制令不出，使脐下丹田中常满，即不至饥。若神识清明，求出不得。

凡服气丹田满如闷，即运气令从四肢及顶上出。第一勿令从口鼻出。若从口鼻出散，虽餐百味饮食，但得虚饥，身受诸病，渐入死地。

凡人饮酒食肉，一时虽勇健，百病易生，瘴疠蛊毒逢即

被伤。能服元气，久而行之，诸毒不能伤，一切疫病无得染。但恐不能坚持。如能坚持，久而自知其妙。

凡初服气，气闷多从下泄。闷须制，勿令泄，以意运，令散即好。

凡初服气了，或气冲上，从口欲出，即须咽液送，令下。咽液勿咽，入息恐外气入。

凡初学服气，或太多，肠或胀满，搅转作声不安稳，即须数数，以意运气，逐却肠中宿粪，即好。必须数数，逐却粪令肚空。其气在内，即得安稳。如未逐粪，间仍搅转不安稳，任下泄一两下宽快。虽下泄失气，续更咽添之。若泄一下，即咽一下添之；若两下或至三下四下，还须计数添之。意者常令丹田气饱足为佳。

凡服气周遍，不须闭气想。但依平常，以意运之。如饥，抑捺却自定。渴即任饮水、蜜浆、薜荔，饮无妨。如有气冲上，即咽令下。能咽气、咽唾，送之令下，亦得。凡满闷，只从心胸间即冲上耳。

凡服气，宜日服椒三两。服每一合椒，净治择去目及蒂，以酒水、薜荔饮、菜汁送之令下，益气及推肠中恶物。此是蒙山四秘。

辨肠转数法

凡仰咽气入于肠，运入尻中；覆咽气，运令从熟脏中出。凡人有熟脏、生脏。行之一月日，气始入，盘屈肠中，作小声，绕肠转鸣。如是凡人盘屈肠转数多者为上。圣人十二转，以下，或十转、九转、七、五、三、两转者，是贱入。肠粗

而短，聪而无智。粗属聪，长属智。候得肠长为上，如肠短更细，不是类也。

凡人肠长者，气易固；肠短者，气难固。

凡初服气，肠中搅转作声，即须右肋著床，以右手搯头，以左手牵左脚令屈，直身及直右脚，咽气，令咽入右脚中，出肠中，即可。久行气，每下作声，声绕盘屈处。作声皆自记得屈数，其声流转，幽幽隐隐。然小声即是流通好也。人肠中文有四缘，又有节次，有二十四次。久行气，每气下，即觉有节次，次数亦自记得。

凡元气与外气不相杂。若咽生气，须臾即从下泄出去，不得停肠中。

凡肠，贤士大肠十二节，小肠二十四节；上士大肠九节；中士大肠七节。其气每至节经过，皆自觉。至节须用气即过，其洗肠多饮浆。

神 息 法

神息法者，观心遗照，动念即差。当用心之时，气自无滞；当用气之时，心亦不生。两法相须，事同唇齿。何谓不相应？善思念之，勿有疑虑。夫隐影藏形者，当勤修此法，使退皮炼骨，身合太无，则所遇咸适。虽山河石壁，无有拥遏之者。此必然之理。

上以后口诀，并学有次第。今口诀，非初学人法。为当学人初兼食服，以此屡言食物，且服气秘妙，切资断食，使谷气并绝，知腾陟不远也！

太上传西王母握固法

正身端坐，想心中红日轮如钱大。稍暖，从左肋直放下丹田，下左足心。稍暖，又存火从下烧上脐，下丹田，渐渐方过右足。又候脚心稍暖，从下发火烧至丹田，便从右肋上过胸，直从降下，直至下丹田。又从下丹田放上心头，照见五脏。此乃上则为降，下则为升，则天地升降之法。便直放下丹田，下膀胱中，穿过尾闾关，凿开双肾，取两道白气，从夹脊直上泥丸，分作三路，直上顶门。候囟[®]门稍暖，又想珠从鹊桥内放下，口中慢下，放过重楼十二环，到中宫。神水满，则分作三口下中宫。又存膀胱中有黑气一道涌上心头，方闭目收神入中宫。候眼前有报应，或目前如金花，或如白绢队队过，或是满室之光，或是隔窗之光能见小字。就此光中，千日之内，可出阴神，或乃缘一年七十二候足，便可出神也。

吕真人小成导引法

凡欲修养，须净室焚香，顺温凉之宜，明燥湿之异。每夜半后生气时，或五更睡觉，先呵出腹内浊气，或一九止，或五六止。定心闭目，叩齿三十六通，以集心神。然后以大拇指背拭目，大小九过，兼按鼻左右七过，以两手摩令极热，闭口鼻气。然后摩面，不以遍数。为真人起居法。次以舌拄上腭，嗽口中内外，津液满口，作三咽下之，令入胃存，胃神承之。如此者之作，是三度九咽，庶得灌溉五脏，光泽面目。此虽旁门，亦极有力，不可轻忽。

存想咽气

下丹田在脐下三寸，近后有二穴通脊，上泥丸宫。每之连咽，速存下丹田所纳得元气，以意吹之，送之令入二穴。因闭目想见两畔白气夹脊，历二十四节，过三关，双引直上，入脑泥丸宫，谓之上丹田。薰蒸诸宫，森然遍入毛发、面部，须擎手指一叶而下入胸中，至中丹田。中丹田者，心也。想气灌溉五脏，乃历下丹田，达涌泉穴。涌泉者，足心也。所谓郁蒸肌肤，通帖首脉，分一气以理之，鼓之以雷霆，润之以风雨之类也。亦犹天地有泉源，非雷霆动作则无以润万物；人身上有津液，非灌溉则无以滋五脏，发光采，还精补脑。不死之道名内药，非吐纳则不能引而用之。是知回环之道，运用之理，盖所以法天象地。想身中浊恶凝滞，邪气瘀血，皆被正气荡涤，从手足指端出，谓之散气，则展手指，不须握固。如此一度，即是一通，通则无疾。复调之使平，复鼓咽如前也。闭气鼓咽至三十六，谓之小成。若未绝粒，理且至此，常须少食，令腹中旷然。无问坐卧，但腹中空则咽之。一日通夕至十度，自然气通。至三百六十咽，谓之中成。至一千二百咽，谓之大成。是谓大胎息也。如小胎息，但闭气数止一千二百，亦谓之大胎息。若不能炼形易骨，纵得长生，兀然同枯木，无精光也。

明耳目诀

常以手按两眉后小穴中三九过。又以手心及手指摩两目

额上，以手旋目行三十过，唯合数，无时节也。毕，辄以手逆乘额三九过，从眉中为始，乃止入发际中。口咽液，多少无数也。如此常行，耳目聪明。

用气集神诀

神集于虚，（桑榆子曰：“虚无盖为象也。”）而安于实。（实为精也。）神，心中智者也。安而无欲，则神王而气和正。如此之时，一任所之，唯久弥善。行之不已，体气至安，谓之乐天。（天者，虚而知之者。）乐天则寿。身外虚空亦天也，身内虚通亦天也。习之久久，乃明生焉。（虚中生白。）密自内知之，久习弥广，而精上合于明，明则内发于精。如是乃至于道，道应于德，德之成矣。用而为仁，分而为义。精气昼出于首，夜栖于腹。当自尊其首，重其腹。色庄于上，敬直于中，应机无想，唯善是与。此神气事质合吾一体，谓之大顺。天实佑之，吉无不利。凡妙本有所，神在心中的虚，上通其系，气蕴肠中之实，（实，精藏之府，水胞之上也。）常宜温养之。（桑榆子曰：“凡温者生之徒，但不得自温而失于热也。”）平居常宜闭目内视气源：（下丹田也。）每行一事，利于生灵，则欣然闭目内视，其心谢之，若曰吾身之神气明，发于吾形，使吾达道也。如此则天降之吉。故天者，虚气之灵，吾能用之，道极于斯矣。（桑榆子曰：“所谓天者，自然之谓也，非苍苍之谓乎！”）

服五方灵气法

《诀》曰：“子若亏于仁，则青帝非真；子若亏于义，则白帝非真；子若亏于礼，则赤帝非真；子若亏于信，则黄帝非真；子若亏于智，则黑帝非真。”且夫五气之道，体通神真。子不负道违真，即可修用。是以道君保而传之于至人，以助自然，以调元化，修之于身而感于天。天乃五行顺序，地乃五岳安镇，人乃五脏保和，神乃五灵运御。是故性亏五德，凶恶顺焉。

真人存用五气法：先当勿食荤血之物，勿履淹污，绝除欲念，检身口意，三业清静，别造一室，沐浴盛洁。以立春日鸡鸣时，面月建寅方。平旦，坐调气，瞑目叩齿三十六通。叩齿欲深而微缓漱咽津液。菅^①目左右各三握固，临目都忘万虑，放乎太空，无起无绝。良久，觉身中通暖，当摇动肢体，任吐浊气。即又调息，当抱守气海，朝太渊北极。丹田真宫稍用力，深满其太渊，则觉百关气归朝其内也。如此数过，复冥心太空，若东方洞然，无有阻碍。徐鼻引气，使极，存见五脏。觉东方青帝真气从肝中周回，内外一体，念身中三万六千神，与青帝真气合。又调息咽液。良久，起立再拜，事竟。如此日日勿阙。

至惊蛰，面卯也，尽卯。节至清明日，面辰，存黄气从脾中周回，内外洞彻也。至立夏日，面巳，存赤气从心中周回内外也。芒种日，面午也；小暑，面未，存黄气从脾中周回内外也。至立秋日，面申，存白气从肺中出，周回内外也。至白露，面酉；至寒露，面戌，存黄气从脾中出，周回内外

也。至立冬日，面亥，存黑气从肾中出，周回内外也。至大雪，面子；至小寒日，面丑，存黄气从脾中出，周回内外也。此一周年，五气备全矣。其存想调息，次第法用如初说，营目叩齿亦如初数，不须等级可也。

至明年立春，重习三日或五日、七日、九日，如去年次第为用，以朝其气也。其气由心应手，当把览三才五行，万灵之目也。夫掌诀以握固为总法，所以运魁刚，封五岳，关三辰，捉鬼道，揽河源，固真气而幽显备统之也。事竟，即随息诀遣以散其气。凡指诀，女人尚右，男子即向左，阴阳之体然也。大指属土，食指火，中指木，无名指金，小指水。从根节为孟，中节为仲，头节为季。指甲之目为五行刀支，刀支主杀也，斩邪诛逆用之。五气既全，当随五类，互相制伏，无不如意。握固法，以大指掐四指根，人毕鬼道，三过，随文闭气握之。指节具十二辰，亦随其相生相克，类例用之也。

诸步纲起于三步九迹，是谓禹步。其来甚远，而夏禹得之，因而传世，非禹所以统也。夫三元九星、三极九宫，以应太阳大数。其法：先举左一跬一步，一前一后，一阴一阳，初与终同步，置脚横直，互相承如丁字，所亦象阴阳之会也。踵小虚相及，勿使步阔狭失规矩。当握固闭气，实于大渊宫。营目自三，临目叩齿。存神使四灵卫己，骑吏罗列前后左右五方，五帝兵马如本位。北斗覆头上，杓在前，指其方，常背建击破也。步九迹，竟闭气却退，复本迹又进，是为三反。即左转身，都遣神气纲目直如本意，攻患者，除遣众事。存用讫，却闭目存神调气，归息于大渊宫，当咽液九过。其禁敕符水等，请五方五帝真气如常言。

真师曰：“先习五气一年，乃习三步九迹星纲一年。无差，

然后行诸禁法，随意克中如神也。能清慎守道，久久飞仙度世。古人真仙圣王皆得之，以佐世治俗，但世传不真，妄生穿凿。唯按此行之，乃见其验。”

先师云：“三步九迹如既济，卦得星纲真诀，又须条习五帝之气及握固掌诀，始合其宜。是以通彻真原也。若但受持符图、宝篆，不得师传修用之门，终不获灵验，一如篆文不尔，且谓尊奉供养而已。为之善缘，用资来业者梯级尔。”

中岳邾俭食气法

平旦七七四十九咽，日出六六三十六咽，食时五五二十五咽，隅中^④四四一十六咽，日中九九八十一咽，哺时七七四十九咽，日入六六三十六咽，黄昏五五二十五咽，人定四四一十六咽。

《黄庭经》曰：“玉池清水灌灵根，子能修之可长存。”名曰饮食自然。华池者，口中之唾也。呼吸如法咽之，即不饥矣。初绝谷，三日七日，小极头眩，慎勿怪也。满二十一日成矣，气力日增，欲食可食。即息禁阴阳，不可妄失精气也。食谷乃通老君道径。绝谷气第三法曰：“先合口引气咽之，满三百六十以上，不得减此。咽之欲多多益善，能日咽至千，益佳。咽多而食，日减一餐，十日后能不食也。后气常人不出，意气常饱，不食三日，腹中悄悄若饥。若小便赤黄，取好枣九枚，或好脯如枣者九枚，念食啖一枚，若二枚，至三枚，一昼一夜无过此九也。意中不念食者，不须啖也。常含枣核受气，令口中常行津液，嘉。”

十二月服气法

正月朝食阳气一百六十，暮食阴气二百。
二月朝食阳气一百八十，暮食阴气一百八十。
三月朝食阳气二百，暮食阴气一百六十。
四月朝食阳气二百二十，暮食阴气一百四十。
五月朝食阳气二百四十，暮食阴气一百二十。
六月朝食阳气二百二十，暮食阴气一百四十。
七月朝食阳气二百，暮食阴气一百六十。
八月朝食阳气一百八十，暮食阴气一百八十。
九月朝食阳气一百六十，暮食阴气二百。
十月朝食阳气一百四十，暮食阴气二百二十。
十一月朝食阳气一百二十，暮食阴气二百四十。
十二月朝食阳气一百四十，暮食阴气二百二十。

夫阳气者，鼻取之气也；阴气者，口取之气也。此二气，十二月中日日旦暮能不绝者，周天一竟，又一周天足，则与天同龄矣。

三一服气法

夫欲长生，三一当明。上一在泥丸中，中一在绛宫中，下一在丹田中。人生正在此也。夜半至日中为生气，日中至人定为死气。常以生气时强卧，瞑目握固，闭目闭口不息，心数至二百，乃口小微吐气出之。日增其数。数得满二百五十，即绛宫守，泥丸满，丹田成。数得满三百，则华盖明，耳目

聪，身无疾，邪不干，司命削去死籍，移名南极为长生。

闭气之法：以鼻微微引内^④之，数满，乃口小微吐之。小吐即便以鼻小引咽之。如此再三，可长吐之。为之既久，闭气数得至千五百，则气但从鼻入，通行四肢，不复从口出也。自欲通之，乃从口出。如此不止，仙道成矣。饥取饱止，绝谷长久。

服三气法

《华阳诸洞记》云：“范幼冲，辽西人也。受胎光易形之道。今来在此，常服三气。三气之法，常存青白赤三气，如缜^⑤，从东方日下来，直入口中，挹之九十过，自饱便止。服之十年，身中自生三色光气，遂得神仙。”此是高上元君太素内景法。旦旦为之，临目施行，视日益佳。其法鲜而其事验。

延陵君炼气法

每服气余暇，取一静室无人处，散发脱衣，覆被正身仰卧，展脚及手，勿握固，净席一领，边垂着地，其发梳以理之，令散垂席上，即便调气。气候得所，咽之，便闭气，尽，令闷。又冥心无思，任气所之。气闷，即开口放出。气新出喘息急，即且调气七八。气已来急即定，又炼之。如此有暇且十炼之止。为新功，恐气未通，拥在皮肤，反致疾也。更有余暇，又炼之，即更加五六炼，至二十三十，或四五十，并无定限。何以为则？如服气功渐成，关节通，毛孔开。炼到二十三十，即觉遍身润，或汗出。如得此状，即是功效。新

炼得通润则止，渐渐汗出即好。且安心稳卧，不得早起冲风等。如病人得汗，良久将息，即可着衣，徐徐行步。小言爱气，省事澄思，身轻目明，百脉流注，四肢通畅。故《黄庭经》云：“千灾已销百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。”

夫炼气者，每夜头及午时，任自方便，候神情清爽，即依前次第迅坐修咽，勤勤致之，不得堕慢。忽有昏闷欲睡，即睡，不得昏闷欲睡之时强为，即却邪乱其意。意邪气乱，失正道也。如新服，未有正气，即较昏昏，以后亦无昏沉矣。（桑榆子曰：“所言‘须勤勤，不得堕慢’。又说‘任方便，不得勉强’，消息之妙，在于此矣。则知勤勤不在勉强。候未方便，宁循堕慢。藏修息游，乘自然以运，则气行矣。”）夫炼气者，即不得每日行之，十日五日有余暇，觉不通畅，四体烦闷，即为之。常日无功，不用频也。（桑榆子曰：“阴阳合节，即不为灾疹。此云‘常日无功’，若如所言，为之何害？但以不止于无功，将臻乎有咎。何以言之？借如炎帝勤稼而并功，倍功必反为大旱也。按摩亦然。”）

注释：

- ①愆（yīn）：通“殷”，正也。
- ②竟：终了，完毕。
- ③洩（yuè）：涌出。
- ④唐：空也。
- ⑤茅山贤者：一云“蒙山贤者”。
- ⑥擘（zhì）：支。
- ⑦萋（suī）：香菜名。
- ⑧囟（xìn）门：连合胎儿或新生儿颅顶各骨间的膜质部。

⑨菅(ying): 通“营”。

⑩隅(yú)中: 将近午时。

⑪内: 通“纳”。

⑫缜(ting, 又读ting): 丝带。

[General Information]

书名=道家摄生秘法

作者=王西平 王永康

页数=186

SS号=10058479

出版日期=1991年05月第1版