

中国养生秘籍全书

汪茂和

主编

诸真圣胎神气诀

汪茂和等

译注

佛道奥旨经典
师徒单传秘本

万法归一

万功集萃

房事炼养

性命双修

北京科学技术出版社

诸真圣胎神用诀译注

安 辉 清流居士 校注
高玉声 鄢凌 孙玉宁今译

中国养生秘籍全书

1. 三元参赞延寿书
2. 太上老君养生经
3. 诸真圣胎神气诀
4. 西山群仙会真记
5. 坐禅法要译注



总目

诸真圣胎神用诀	(1)
太上养生胎息气经	(83)
太清中黄真经	(113)
太清调气经	(181)
太清服气口诀	(221)
庄周气诀解	(239)
胎息抱一歌	(249)
嵩山太无先生气经	(263)
幻真先生服内元气诀	(307)
延陵先生集新旧服气经	(337)
胎息秘要歌诀	(397)
胎息经注	(417)
胎息经疏	(429)

目 录

前言	(3)
玉皇圣胎神用诀	(5)
海蟾真人胎息诀	(12)
玄葫真人胎息诀	(14)
袁天纲胎息诀	(17)
于真人胎息诀	(20)
徐神公胎息诀	(23)
烟萝子胎息诀	(25)
达磨神师胎息诀	(27)
李真人胎息诀	(29)
抱朴子胎息诀	(31)
亢仓子胎息诀	(34)
元宪真人胎息诀	(36)
何仙姑胎息诀	(39)
玉云张果老胎息诀	(42)
侯真人胎息诀	(46)
鬼谷子胎息诀	(49)
黄帝胎息诀	(52)

陈希夷胎息诀	(54)
逍遥子胎息诀	(56)
张天师胎息诀	(58)
郭真人胎息诀	(60)
中央黄老君胎息诀	(62)
柳真人胎息诀	(64)
骊山老母胎息诀	(67)
李仙姑胎息诀	(69)
天台道者胎息诀	(71)
刘真人胎息诀	(74)
朗然子胎息诀	(77)
百嶂内视胎息诀	(79)
曹仙姑胎息诀	(81)

前 言

《诸真圣胎神用诀》1卷，编者不详。书中收有海蟾真人（刘操，五代、北宋初人）、朗然子（刘希岳，北宋时人）之说，估计出自宋人之手。

全书共载玉皇、海蟾真人、玄葫真人、袁天纲、于真人、徐神公、烟萝子、达磨禅师、李真人子明、抱朴子、亢仓子、元宪真人、何仙姑、张果老、候真人、鬼谷子、黄帝、陈希夷、逍遥子、张天师、郭真人、中央黄老君、柳真人、骊山老母、李仙姑、天台道人、刘真人、朗然子、百障内视、曹仙姑共30种胎息诀法，是辑录道家胎息诀法最集中、最丰富的一部著作。

胎息在传统道家气功中，是最重要、最基本的一种方法。晋·葛洪《抱朴子内篇·释滞》写道：

行气或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年。其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。

初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳闻其气出入之声，常令入多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。

《灵剑子导引子午记·注》说：

胎息者，抱一守中之法也。婴儿在腹中，取气于脐管，十月脱胎，即取气于神庐。真人鼻无出入，其息深深。老子所谓“复归于婴儿”者，胎息之谓也。

可见，这是气功锻炼达到高度入静时的一种腹式呼吸状态。其时神融气中，气包神外，鼻息微微，若有似无，而和气氤氲，遍布全身，通体舒畅，犹如胎儿在母腹之中，没有外呼吸，仅有内气潜行一样。

胎息法的历史十分久远。《后汉书·王真传》李贤注引《汉武内传》云：

王真字叔经，上党人，习闭气而吞之，名曰胎息，习嗽舌下泉而咽之，名曰胎食。真行之，断谷二百余日，肉色光美，力并数人。

古人传道，多系师徒口耳相传。本书所载各家诀法，亦多为门内弟子整理而流传者。至于其中有否托名之作，也就很难考知了。不过，对于现代人和未来人来说，是否托名并不重要，重要的是它们本身的科学价值。本书各家诀法虽然层次不齐，但一般不离清静本旨，强调澄心息虑，忘情无我，从而达到心定神宁，气凝精固，倒也抓住了养生方法的根本。

此次整理，系据上海涵芬楼（1924—1926年）影印北京白云观所藏明正统《道藏》本第570册点校注译。不当之处，尚望方家赐正。

汪茂和

1993. 7. 10

玉皇圣胎神用诀

【原文】

师曰^①：知至道者，天不杀；服元气者，地不灭。夫至道^②不远，只在己身，用心精微，命乃长久^③。

《刘公秘旨》^④曰：欲得长生，当修所生。所生之本，始乎精气，精气结而为形。^⑤形为受气之本，气是有形之根。元气禀形之由，可察成形之理。

经曰：“深根固蒂，长生久视之道。”^⑥又曰：形中子母，何不守之？且形中以元气为母，以神为子。初因呼吸之气而立成形，故为母也。形气既立而固有神，故为子也。夫至神也，与气合形，神与气但循环于脏腑之内，馭呼吸于上下，久久习之，则神自明而气自和。神既内明，照彻五脏，气和则使用于四肢。故黄帝三月内视^⑦，住心以神，则化生缠绵五脏，斯言可推而得之也。又曰：意中动静，气得神通，行道自持，我神光明。斯理之然，然可推而得之也。今世之人，神与气各行，子与母相离，气虽呼吸于内，神常运物于外。如此遂使气无主而神不通，神不通而精自散。又以神为主，以形为宅舍，主人不营于内，日营于外，自然宅舍空虚，而形体衰朽矣。况末世道流，每一昼一夜，

百刻^①之中，形气之得总一万三千五百息，皆外役于神，无息住于形体之中，而何冀^②长生久视之道？

先生曰：“若知神气之所主，子母运行，则长生不死之门可见也。若气无主宰，任自呼吸，唯主^③通利五脏，消化五谷而已，不能还阴返阳，填补血脑耳。

师曰：吾以神为车，以气为马，终日御之而不倦也。

经云：“天下有道，却走马以粪。”^④正谓此也。

尹真人曰：神能御气，则鼻不息。斯言至矣。

【注释】

①师曰：《西山群仙会真记·补益》作“《西山记》曰”。

②至道：《道藏》本作“至道者”，此据《西山群仙会真记·补益》改。

③命乃长久：《西山群仙会真记·补益》作“命自延久”。

④《刘公秘旨》：《西山群仙会真记·补益》作“《六玄旨》”。

⑤欲得长生，当修所生。所生之本，始乎精气，精气结而为形：《道藏》本作“欲得长生，当修所生之本。始于精气，精气待而为形”，此据《西山群仙会真记·补益》改。

⑥语见《老子》第59章。

⑦黄帝：传说中中原各族的共同祖先，号轩辕氏。黄帝三月内视：据《列子·黄帝篇》记载，黄帝登位十五年，因为受到人民拥戴，就沾沾自喜，开始调养身体，娱乐耳目，满足口鼻欲望，结果弄得面容憔悴，头眼昏花，情怀迷乱。又过十五年，他又因为社会混乱而忧虑不安，竭尽聪明才智，结果还是弄得面容憔悴，头眼昏花，情怀迷乱。于是他放下纷

繁的政务，舍去华丽的宫寝，摒去贴身的侍从，撤掉娱乐的钟鼓，减少美味的膳食，在外庭的简陋房舍里，清心反省，消除肉体的欲念，如此整整隐退独居了三个月，随后在一个白天做了一个梦，梦见自己漫游了华胥氏之国，见到那里的人民没有嗜好欲望，一切听其自然；他们不知迷恋生存，不知厌恶死亡，所以没有短命早死的；不知偏爱自己，不知疏远外物，所以没有喜爱和憎恨；不知违背迂逆，不知趋附委顺，所以没有利益和祸害；他们全然没有什么偏爱吝惜，全然没有什么畏惧忌讳，投入水里不会淹没，跳进火中不会烧伤；刀砍鞭打无伤痛，指甲搔抓无痠痒；升到天上如同脚踏实地，睡在虚空好似身处床榻。云雾不能妨碍他们的视线，雷霆无法扰乱他们的听觉，美恶难以迷惑他们的心境，山谷休想绊住他们的脚步。黄帝终于由此而彻悟了最高深的道。

⑧百刻：中国古代用漏壶计时，分一昼夜为一百刻。

⑨冀：希望。

⑩唯主：《道藏》本作“耐”。今据《修真秘诀》校改。

⑪语见《老子》第46章。却：驱，赶。粪：指种田。

【译文】

《西山记》上说：领悟了高深的道的人，上天不会减损他；修炼吸食元气的人，大地不能衰败他。达到这种道的最高境界并不难，只须靠自己潜心修炼、精细入微，这样寿命才会长久。

《六玄旨》上说：要想得到人世的长生，就必须修炼人世的今生。人生的本原就来自精、气，精神和元气相结合才成为形体。形体就是承受元气的本物，元气就是构成万物的根基。天地合气，万物俱生。考察精、气结成形体的缘由，就

能明白万物都有自己形体的道理了。

《老子》上说：植根很深，本原就牢固，这一向被看成是寿命久长的道理。又说：形体中的子体和母体，为什么不能牢牢地所握住它们？要知道：形体中是以元气的本原为母体，以精神的意念为子体的。本初的时候，就是由元气的吞吐离合，才成为形体的。所以在形体中是以元气作为母体的。母体确立以后，子体就会出现。因为元气本生精神，所以精神当然成为子体。等到精神确立，与元气结合成为形体，精神和元气便在人体的腑脏内循环往复，驾驭着人体的呼吸吞吐，以使上下流畅。长久以后，就会精清神爽，元气调合。精神既然清爽，五脏自会明亮。元气如果调合，四肢当然灵活。因此黄帝在隐退独居三个月以后，心中有神，倍觉清爽，化生在五脏内通体舒畅。对人生、对至道都有了彻悟，这些也都是可以推论得出的。又说：“意念的动静呼应，就会使元神得、精神通。行道把握自如，就会使神颖精聪、灵光智明。这种道理是必然的，也是完全可以推断出来的。现在的人们却常常是：神与气各行其是毫不配合，子与母相互分离绝无相干。元气虽然在人体的脏腑内循环往复吞吐呼吸，可是元神却在人的形体外面到处运行。这样就使得元气无主、元神不畅。结果是元神不通畅，人的精神自然就恍惚分散。比如说：元神是一个主人，形体是他的房舍。主人不在屋子里活动却整日在外面行走，那房舍当然就是空虚的。也就是常说的神不守舍。那么形体自然就要衰败朽坏了。何况人生的始终，总是以漏滴的流动来计算的。一昼夜是一百刻，在这百刻当中，人的形体呼吸总共是一万三千五百次。如果神不守舍，气在形体外面劳作，不能在形体内控制呼吸吞吐的运行，那又有什么希望能得到长寿不衰的办法呢？

先生说：如果把握了神气的本原，认识了它们的主宰作

用以及子母运行的规律，那么长寿的大门是可见的。如果元气失去了它的主宰不能调整形体的运行，只是任它吞吐呼吸，那就只能是流通五脏、消化粮食罢了，绝不能够还阴返阳，填精髓补气血呀！

《西山记》上又说：我以精神为车子，以元气为马匹，整天整日地驾驭着它们，也不会感到疲劳。

《老子》上说：宇宙间精神的本原，驱赶着马匹去种田。说的正是这个道理呀！

尹真人说：精神控制着气，呼吸就不会停止。这话说到家啦！

（高玉声 今译）

【原文】

御气之法：

上至泥丸^①，下至命门^②，二景相随^③，可救残老矣。若呼不得神宰，一息不全；吸不得神宰，亦一息不全。若能息息之中，使神、气相合，则胎从伏气中结^④，气从有胎中息，胎、气内结，永无死矣！功成之后，男子聚精，女子结婴，虽动于欲，不能与神争，是谓真返精为神也。此者乃是上清^⑤玉真修息之诀，日能行之，自得其味，渐合太上^⑥真道。

【注释】

①泥丸：道家谓上丹田，在两眉间。《黄庭内景经》：“脑精神根字泥丸。”《道枢·颐生篇》：“夫能脑中圆虚以灌真，万穴直立，千孔生烟，德备天地，混同大方，故曰泥丸。”

②命门：有生命的关键之意。是先天之气蕴藏所在，人

体生化的来源，生命的根本。命门之火体现肾阳的功能，包括肾上腺皮质功能。《难经·三十六难》：“命门者，诸神精之所舍，原气之所系也。故男子以藏精，女子以系胞”。部位主要有二说：一说指右肾。《难经·三十六难》：“肾两者，非指肾也，其左者为肾，右者为命门”。二说指两肾，具体体现于两肾之间的动气。（虞搏《医学正传》）。

③二景相随：指泥丸与命门相通，精气上下运行，贯通一身。

④伏气：内丹术术语，谓聚气丹田。《天仙正理直论·伏气直论》：“圣凡之分，只一伏气也。而是伏羲，乃为藏伏，而亦为降伏。”《玄微心印》：“须知伏气黄庭，即胎息之法。”结胎：《道藏·金丹正宗》：“结胎：精、气与神，混融磅礴，真火相见，片时凝结。”指炼功到一定的时候，精、气与神融为一体，加上阳气的作用，合而成丹，称为结胎。

⑤上清：道教所称三清之一。亦称灵宝天尊、太上道君。

⑥太上：最上。

【译文】

向上从两眉的中间，被称作脑神经根的“泥丸”起，直到向下在两肾中间，被称作是生命攸关的“命门”止。循环往复地上下运行精气，使它们相互连结，融会贯通在全身。这样可以救治病残，延缓衰老。如果呼出的气得不到精神的主宰，气息就不完全；如果吸入的气得不到精神的主宰，气息也是不会完全的。如果能在气息出入相续的过程中，使得精气与元神相互结合，就会聚气丹田，把精、气、神凝结在一体中成为内丹。这就是在伏气中结胎，气当然就在结胎中被融合；胎也就在行气中被凝结。也就永远不会再消失了。御

气的功法练成以后，男人聚精，女人结婴，尽管欲念中有动，却也不能与元神相争，这就是真的返精为神了。这就是太上道君修炼的秘诀。如果每天都能练功，天长日久就会得到正果。也就会逐渐得到最高层次的真道了。

（高玉声 今译）

海蟾真人胎息诀^①

【原文】

夫元气者，天地之母，大道之根，阴阳之质，在物名淳利之气^②，在人名元气者也，乃性命也。凡一昼一夜，一万三千五百息，常常口鼻泄了真气。圣人久炼胎息者，常纳于丹田，故微微出入，定自身安而得长生。长生者，乃心与神、气相合，与道同真也。

【注释】

①海蟾真人：名刘操，字昭远，后改名玄英，字宗成，号海蟾子，燕山广陵（北京市昌平区）人，五代北宋初道士。相传从正阳子受丹道，遂弃官修道于太华、终南，后隐于山西代州凤凰山。全真道尊为北五祖之一。有《至真歌》一卷，《黄帝阴符经集解》亦有刘操注。元世祖至元六年（1261）封为“海蟾明悟弘道真君”，元武宗加封为“海蟾明悟弘道纯佑帝君”。

②淳利之气：质朴敦厚而流利畅达之气。

【译文】

元气这种东西，是天地的母亲，大道的根本，阴阳的基质。对物来说叫纯气；对人来说叫元气。实在是性命呀！在一昼夜里，人共有一万三千五百次呼吸，却常常在口鼻呼吸的过程中泄出了真气。有道行的人，久练胎息功。闭气吞食，采气在丹田里，徐徐呼出，徐徐吸入。能安定自身、益寿延年。得到长寿的人，必定是心田与精神、元气相互融合，与道同一本原呀。

(高玉声 今译)