

中国养生秘籍全书

汪茂和

主编

太上老君养生经

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

总目

- 太上老君养生诀译注
 华佗授广陵吴普 郑天一译注 (3)
- 太上老君内日用妙经译注
 郑天一译注 (30)
- 太上老君内观经译注
 马瑞茫译注 (37)
- 太上老君内丹经译注
 马瑞茫译注 (74)
- 太上九要心印妙经译注
 【唐】张果老述 马瑞茫译注 (112)
- 太上说五厨经译注
 【唐】尹愔注 【清】李涵虚解 马瑞茫译注 (167)
- 太上老君说常清静经注
 【前蜀】杜光庭撰 朱龙点校 (191)
- 太上老君说常清静经注
 【宋】白玉蟾分章正误 【元】王元晖注 关山闲人点校 (227)
- 太上老君说常清静经注
 【金】侯善渊撰 储宪点校 (283)
- 太上老君说常清静经注
 【元】李道纯撰 储宪点校 (321)
- 太上老君说常清静妙经纂图解注

【明】王玠撰 何柏点校·····	(331)
太上老君清静心经	
何柏点校·····	(391)

太上老君养生诀译注

郑天一 译注

目 录

前言	(6)
五禽戏第一	(8)
虎戏	(9)
熊戏	(10)
鹿戏	(11)
猿戏	(11)
鸟戏	(12)
服气吐纳六气第二	(14)
“咽”字	(14)
“呵”字	(15)
“呼”字	(15)
“嘘”字	(16)
“吹”字	(16)
“嘻”字	(17)
养生真诀第三	(18)
服气诀	(23)

前 言

《太上老君养生诀》一卷。旧题东汉华佗授广陵吴普，但观书中所述养生方法及理论，多出汉魏六朝之后者，似为后人纂辑而成，其成书年代亦不详。全书共分四部分，全面介绍养生之道，从形、气、神几方面论述养生方法及理论，体现了中国古代养生学的特色。

第一部分五禽戏，简要叙述了五禽戏的起源，模仿五种动物锻炼的姿态和动作。认为这种方法可以炼形调身，有“消谷气，益气力，除百病”的功效，犹如“流水不腐，户枢不蠹”，长期施行，能益寿延年。

据《三国志》载：五禽戏为华佗创，但书中未记具体动作，南朝陶弘景的《养性延命录》中即载有五禽戏的动作。《太上老君养生诀》中五禽戏为谁所作，乌陶化《养性延命录》所载五禽戏孰前孰后，尚难确定。

第二部分服气吐纳六气，主要讲气功养生。以呼吸吐纳养生，古已有之，至东汉道教产生，继承并发展了呼吸修炼法。南朝梁道家兼医学家陶弘景的《养性延命录》中有《服气疗病》篇，讲述吐气六字可以治病。《太上老君养生诀》则具体论述了服气吐纳时，念咽、呵、呼、嘘、吹、嘻六字，分别治疗心、肺、肝、脾、肾及胆的疾病。

第三部分养生真诀，论述养生长寿之理。主要讲道德修养，培养正气，强调养气和爱神的重要性。以气为养生关键，而气则需

神理之。指出道德修养为养生之先，除六害，做到“十二少”、“四无”，才能保持精气、神不外泄。行善去恶，方可心澄气定。心情恬淡宽泰，形神安静，便能益寿延年。

第四部分服气诀、介绍应用六字诀治疗各种疾病的方法，以及服气之法。

最后总括全篇，论述形、神、气之间的关系，认为“形者，神之主，气者，神之命。是以形神所假，资气而存”；而且“人体虚无，成之者气”，指出气是养生关键，欲益寿延年，须先知调气之法，如果“调息得所，即诸疾自消”。

《太上老君养生诀》收录于《道藏·洞神部·方法类》中。现采用民国十三年涵芬楼影印明正统十年重辑本《道藏》整理。

郑天一

一九九三年三月

太上老君养生诀

五禽第一

【原文】

老君曰：古之仙者，为导引^①之事，能鸟伸，挽引肤^②体，动诸关节，以求难老，名曰五禽之戏。挽引蹄足^③，以当导引，体中不快，起作一禽之戏，故令汗出因止，以身体轻便。普^④施行之，年九百余岁^⑤，耳目聪明，牙齿完坚。夫为导者，甚易行者，甚希悲哉！

【注释】

①导引：也作“道引”。古代气功的动功。通过活动腰体四肢来调和形神，抵抗衰老。据《三国志·魏书·华佗传》载，华佗对其弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”

②肤：当作“腰”。

③挽引蹄足：伸缩活动身体的各个部位，踢脚。

④普：指吴普，三国魏广陵人，华佗的弟子。

⑤年九百余岁：《三国志·魏书·华佗传》作“年九十余”。

【译文】

老君说：古代的神仙炼动功，能像鸟一样伸缩四肢，活动腰部和全身各个部位的关节，用这种方法求得长生不老，这种活动被称作五禽戏。我们平常人可以活动身体的各个部位，踢踢脚，活动四肢，把这作为动功。身体有什么不舒适，就作一禽戏，直到出汗为止，通过这种方法使身体轻便。吴普炼这种功，活了九百多岁，耳不聋，眼不花，牙齿坚固不脱落。这种动功炼起来很容易，对人很少有什么不益之处。

虎 戏

【原文】

四肢距^①地，前三蹠^②，却^③三蹠，长引肤^④，乍前乍却，仰天即返。伏^⑤，距地行，前却各七。

【注释】

①距：通“拒”，撑着，抵着。

②蹠：蹠蹠，身体向前或后移动，但四肢撑地不动。

③却：向后退。

④肤：当作“腰”

⑤伏：趴下。

【译文】

虎戏就是模仿虎的动作：四肢撑着地面，身体向前移动，却又动而不进，这样重复三次，再身体向后移动，却动而不退，也作三次。伸直腰，突然向前弯，再突然向后弯，向后弯到仰面朝天的程度再起来。趴在地上，四肢撑着地，做向前行、向后退动作各七次。

熊 戏

【原文】

正仰，以两手抱膝下，举头，左擗^①地七，右亦七，踣^②地，手左右托地各七。

【注释】

①擗：避开，离开。

②踣：蹬，踢。

【译文】

熊戏就是模仿熊的动作，正面仰卧，用两手抱住双膝，抬

起头，向左扭转，左半部离开地面，这个动作重复七次，再向右做这个动作也是七次。用脚击地，手左右托地各七次。

鹿 戏

【原文】

四肢距地，引项^①反顾^②，左三，右三，左伸右脚，右伸左脚，左右伸缩亦三止。

【注释】

①引项：伸长脖子。

②反顾：回头看。

【译文】

鹿戏是模仿鹿的动作：四肢撑地，伸长脖子回头看，向左回头三次，向右回头三次。向左伸右脚，向右伸左脚，左右伸缩各三次就可以停止了。

猿 戏

【原文】

攀物自悬，伸缩身体，上下七。以脚拘^①物倒悬，左

七，右七。坐，左右手拘脚五，按各七。

【注释】

①拘：勾拉。

【译文】

猿戏就是模仿猿的动作：用手抓住物体，把自己悬挂起来，伸缩身体，上下七次。然后用脚勾住物体，身体倒挂，用左脚勾物七次，用右脚勾物七次。坐下，用左右手分别勾脚五次，向下按脚七次。

鸟 戏

【原文】

立起，翘一足，伸两臂，扬扇用力各二七。坐申脚，起挽足指各七，伸缩两臂各七。

【译文】

鸟戏是模仿鸟站立，翘起一只脚，伸开两臂，像鸟展翘一样，左右各用力扇动十四次。然后坐下，伸直脚，手拉住脚趾活动各七次，伸缩两臂各七次。

【原文】

夫五禽戏法，任力为之，以汗出为限，轻身，消谷气，益气力，除百病，佗行之，年过万岁。教传弟子广陵吴普，亦得延年长寿。

【译文】

炼五禽戏动功，可以尽自己的力量去做，炼出汗为止。常炼这种功，可以使身体轻捷，消食化淤，补益气力，消除百病。华佗用这个办法锻炼，活了一万多岁。传给他的弟子广陵人吴普，吴普也得以长寿。

服气吐纳六气第二

“咽” 字

【原文】

“咽”主肺，肺连五脏，受风即鼻塞，有疾，作“咽”吐纳^①治之。

【注释】

①吐纳：即口吐故气，鼻吸新气。气功的调气方法。

【译文】

“咽”字主治肺部疾病，肺连接五脏，人受了风寒就会鼻塞不透气。肺有病，就炼“咽”字功治疗。

“呵”字

【原文】

呵主心，心连舌、五脏，心热舌干。有疾，作“呵”吐纳治之。

【译文】

“呵”字主治心脏。心连着舌和五脏，心中有内火舌发干，如果心脏有了病，就炼“呵”字功治疗。

“呼”字

【原文】

“呼”主脾，脾连唇。论云：脾温即唇焦。有疾，作“呼”吐纳治之。

【译文】

“呼”字主治脾，脾连着唇。按中医学说：脾温热，唇就会发焦。如果脾有了病，就炼“呼”字功来治疗。

“嘘” 字

【原文】

“嘘”主肝，肝连目。论云：肝盛即目赤。有疾，作“嘘”吐纳治之。

【译文】

“嘘”字主治肝病，肝连着眼睛。按中医学说：肝火盛，眼睛就发红。如果肝脏有了疾病，就炼“嘘”字功来治疗。

“吹” 字

【原文】

“吹”主肾，肾连耳。论云：肾虚即耳聋。有疾，作“吹”吐纳治之。

【译文】

“吹”字主治肾，肾连着耳朵。按中医学说：肾虚耳朵就聋。如果肾脏有了病，就炼“吹”字功来治疗。