

修真颐生者文丛

摄生服气法全

李鹏飞 邱处机等撰 韦溪张 苕编校

摄生服气法全

李时珍 邱处机 等撰 石 藻 张 彦 编次

中国人民大学出版社

修真颐生者文丛

摄生服气法全

李鹏飞 邱处机 等撰

韦溪 张 棻 编校

*

中国人民大学出版社出版发行

(北京西郊海淀路 39 号 邮码 100872)

中国人民大学出版社印刷厂印刷

(北京鼓楼西大街石桥胡同 61 号)

新华书店经销

*

开本:787×1092 毫米 32 开 印张:6 插页 2

1991 年 1 月第 1 版 1991 年 1 月第 1 次印刷

字数:128 000 册数:1—4 000

*

ISBN7-300-00926-3

G·71 定价:3.10 元

《修真颐生者文丛》总序

疾病和死亡是亘古以来人类所面临的永恒忧患。时下风靡全国的气功热、养生热可说是这种忧患意识的“外化”和体现。当然，气功派别林立、门户各异，其目的未见得全是去病延寿。但炼功离不开修真健体，气功与养生永远是一对孪生兄妹。况且二者又相互渗透，许多气功功法往往就包含在养生术之中。至若方兴未艾、大有席卷全球之势的养生热，则完全是出于对生命的执著与忧患了。

为了延长生命、逃避死神，多少年来人类做了种种不屈不挠的努力和探索。从原始巫术中，我们即不难窥见我们的祖先追求生命的强烈企望和热情，三代以还的修真理论则昭然记载于先秦的典籍中。被奉为道教教祖的老子曾主张“至虚静”、“守静笃”，全性保真而不以物累形；庄周也主张摆脱名誉、利益等尘俗的干扰，达到超脱善恶、是非、美丑的自在逍遥的境界。这虽然是一种人生理想，但也可看作养生术。《庄子·逍遥游》所描绘的“肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露”的“神人”，实际上就是后来道教徒所追求膜拜的偶像，其“不食五谷，吸风饮露”的修炼方法对道教养生术也有很深影响。《达生篇》所谓“夫醉者之坠车，虽疾不死，骨节与人同而犯

2100865

害与人异，其神全也。乘亦不知，坠亦不知”，直似气功闭穴之法。“独与天地精神往来”的“木鸡”之说，实为气功修定的最高境界。此后 2000 年中日积月累、逐渐丰富、博大精深而自成体系的华夏养生理论，更是我国古代人民与疾病和死亡抗争实践的生动记录和见证。它无疑是我国古代文化中的一份宝贵遗产。

作为唯一的土生土长而影响广泛的中国宗教，道教的修真养生理论最为丰富和精微。道教的最高目的是长生久视，因而修命延年自然就成了重要课题。但实际上，道教按修炼目标又可分为两大支流，一是致仙派，一是养生派。前者企望长生久视、羽化登仙，后者则只是要消灾去病、修真延年。一般说来，早期道教大多偏重于飞升成仙。晋代著名道教理论家、《抱朴子》的著者葛洪亦属此派。但他不像前此的道教徒那样强调养精爱气、辟谷、导气、服饵等一整套仙术，而是特别强调服食的作用，宣扬以金丹求长生。从东汉的五斗米道和太平道，就出现了以延年益寿、消灾去病为中心教义的教派。晋代的李家道、北朝的上清派及宋代的太一教皆其后续，尽管其修炼、去病的方法各有不同。到晚唐五代，葛洪所极力推重的用以致仙、长生的金丹，实际上已只被看作益寿药物来服了。元代全真教大师王重阳与马丹阳，更是从不提及仙和金丹。由追求虚无缥缈的登仙、长生，到追求实实在在的去疾、健身，反映了由虚妄到现实的转变。这种转变无疑使道术向科学靠近了一步，同时也促进了养生学的发展。当然，道教的养生去疾术中，有不少迷信、虚妄的成分，如符篆、符水、咒术、房中等。但养精、宝气、导引、服气、打坐等，则是古代人民长期生活经验的总结，具有不同程度的科学价值，对古代人民的健康起了积极的

作用。道教在民间如此盛行，消灾去病、养身健体之术不能不说是一个重要原因。例如道教的导引术，同时又是一种中医治疗方法，华佗发明的“五禽戏”就被上清派大师陶弘景列入他编的导引法中。时下风行一时的许多静功，事实上就是道教修炼养真之术。越来越多的实践证明，这些道教养生术确实符合中医经络学说，具有强身健体的神奇功效。

医道互渗是我国古代文化的特色之一，中医学是古代养生理理论的另一源头。正如导引术不为道教所独有，静养、调息等也是中医常用的治疗方法。这不仅证明了道教养生术的医学价值，也可以说明中医学养生理理论何以能以其特有魅力在世界上独树一帜。中医有着博大精深的人体经络学说以及与其相应的按摩、调息等健身治病方法，还有使修道者极为重视并被列入道教养性修真功法的关于居处、调养、饮食等方面的系统理论。这应该说是中医对人类的重大贡献，也是值得我们继承的珍贵文化遗产。

佛教不是我国特有的宗教，但从东汉时传入中国以来，经过与中国文化的融合，已成为中国文化不可分割的组成部分。佛教中的早晨嚼杨枝，“疾病以减食为良药”，以及饭后经行静坐之调养身心等，都是具有科学价值的养生功法。道教全真派推崇的“打坐”修炼方法（许旌阳《灵剑子引导子午记》中作“燕坐”），即由佛教的坐禅而来。

除了上述各家典籍中系统的养生理理论以外，还有不少散见于其他类著作或典籍中的有价值的养生学论著。所有这些，都值得今人借鉴和学习，需要认真发掘和整理。

我们编选、点校出版这套《修真颐生者文丛》，正是试图担当起这一使命，为炼功者和修身养性的广大读者提供一套较

为完整、系统且切实可行的修真健身参考资料，并为弘扬祖国文化遗产尽一份绵薄的力量。丛书精选各家修真、养性、健体珍本要籍，并以多种版本参校。每一书后，出校勘记，以便读者完整地了解著作原貌。校勘中尽可能地参校原始出处，凡必须改动者，皆一一注出。有疑字句讹脱错倒，又无别本可校，因而不能据定者，则照录原文，不敢任专，以俟方家。

还要说明的一点是，由于历史的局限，古代典籍大都菁芜并存。因而尽管我们做了认真的比较甄别，淘汰了很多宣扬“驱鬼避邪”、“得道升仙”的篇目，但所选著述仍难免有一些虚妄的成分。道教养生术中的“采补”和“绝欲”，也不尽符合现代医学原理。还有一些论述，本是源于生活经验、符合科学常识的，但由于古人认识水平的局限，反而用不科学的方法去解释它。为了照顾资料的完整性，除个别篇以外，所选著作大都保持了原貌。但只要我们能本着“取其精华、去其糟粕”的态度去阅读和学习，就一定会大受裨益。

我们殷切希望能得到有关专家和广大读者的批评和指正。

韦溪 张苾

1990年3月于北京

前 言

“导引”与“服气”是道教最重要的炼养方法。前者尤重肢体屈伸，属外部形体修炼的动功；后者专讲呼吸吐纳，属体内炼养的静功。二者虽各专一门，却又相互联系，须紧密结合运用，方得收事半功倍之效。当然，导引、服气的修炼，还需辅以养精、炼神、饮食、起居调摄等，最终达到延年益寿的目的。本书以服气为主，兼及炼神、居处、饮食等颐养方法，以冀与《养生导引秘籍》合成完璧。

九江澄心老人李鹏飞所集《三元延寿参赞书》，是一部比较系统地阐述了炼养之术的要籍。摄生、养命、调摄诸方备悉其中。作者认为精气为人之根本，只有精气不耗，才能得“天元之寿”。他从心理、生理角度谈节欲固精之术，辑诸家名言阐述了欲不可绝、欲不可早、欲不可纵、欲不可强、欲有所避等道理，基本符合现代医学原理。“地元之寿”节，论述七情有节、起居有常及四时调摄，是古人长期生活经验的总结。“人元之寿”节详述饮食种种，涉及五味、饮酒、饮茶、果类、米类、菜蔬、飞禽、走兽、虫鱼等多门。虽然书中渗入了俚俗阴阳及因果报应之说和某些不科学的成分，但其大量具有科学价值的论述，却如熠熠生辉的蚌中之珠。

全真道北七真之一、龙门派创始人邱处机所撰《摄生消息论》，详述四时之中如何随气候变化调摄将息五脏六腑，不致生病，以及病后如何调养等，亦有很高的参考价值。

《混俗颐生录》分述养生十论，涉及饮食、饮酒、四时调摄、节劳及户内调养等，很像一部实用养生全书。《摄生三要》则简述了历来为人所重的聚精、养气、存神保生三要诀。

《太清道林摄生论》与《摄生纂录》综合阐述了道教练养之术，涉及导引、服气、居处、调摄。其中对服气的论述最为详细，而这正是本书的重心所在。

服气又称“食气”，原为道家的一种呼吸养生方法。《庄子·刻意》中的“吹响呼吸，吐故纳新”，就是讲的这种方法。道教承袭后，认为通过呼吸可以服食“日精月华”，修炼成仙，使之蒙上一层神秘色彩。但其多种吐纳术的确丰富了这种呼吸养生方法。现代气功中的调息、吐纳、内视气功、守丹田气功皆与之相似，并有一定的渊源关系。道教对服气炼养极为重视，如《灵剑子》序中说：“夫欲学道长生，以服气为先。”道教不仅讲六字呼吸法，还认为一旦修炼到最高境界，即可不再用鼻呼吸，而是“如人在胞胎之中”（《抱朴子》），这就是“胎息”。此外，还有行气布气，既可疏自身经络以强身，又可发气为人治病。

本书自《灵剑子》以下三篇，皆服气要籍。《灵剑子》讲述辟谷食气之步骤，极为详尽。虽也讲导引，但却是作为服气的辅助方法。作者说，“凡欲胎息服气，导引为先”，强调导引与服气密不可分。

《太清调气经》从休粮服气、胎息、固气、炼气、委气、闭气等六个方面讲述服气之法，不仅详尽完备，而且对前人服气书中舛谬多所匡正。

《延陵先生集新旧服气经》则是服气法之集大成者，集各家各派服气术之精妙。各种服气法诀，尽萃于此。又加上桑榆子评注，点道传神、通其妙处，使人豁然开朗。此书与《太清调气经》互为参照，堪称合璧。

《摄生要语》以下，是养生要诀与语录，广泛搜罗各家养生修心名言要语。《延寿第一绅言》“力辟三峰采战之术”《四库》语，认为通过节欲以全精保气乃养生之要诀津梁，匡正了道教房中术理论的偏颇。

我们希望本书能对炼功者及修身养性的广大读者有所裨益，并希望专家及读者指评指正。

韦溪 张苾

1990年3月31日晨

目 录

三元延寿参赞书..... (1)

序(1)——人说(5)——天元之寿精气不耗者得之
(7)——地元之寿起居有常者得之(15)——人元之
寿饮食有度者得之(31)——神仙救世却老还童真诀
(53)——神仙警世(55)——阴德延寿论(56)

摄生消息论 (61)

春季摄生消息(61)——夏季摄生消息(63)——秋季
摄生消息(65)——冬季摄生消息(68)

混俗颐生录 (72)

序(72)——饮食消息第一(73)——饮酒消息第二
(75)——春时消息第三(77)——夏时消息第四
(78)——秋时消息第五(79)——冬时消息第六
(80)——患劳消息第七(81)——患风消息第八
(82)——户内消息第九(84)——禁忌消息第十(85)

摄生三要 (88)

一聚精(88)——二养气(90)——三存神(92)

太清道林摄生论 (95)

颐养大要第一(95)——黄帝杂忌法第二(100)——

按摩法第三(103)——老子按摩法第四(104)——用 气法第五(105)——调气法第六(106)——居处第七 (108)——四时调摄第八(110)	
摄生纂录.....	(113)
导引篇(113)——调气篇(115)——居处篇(121)	
灵剑子.....	(124)
序第一(124)——学问第二(125)——服气第三 (125)——道海喻第四(129)——导引势第五(131)	
太清调气经.....	(135)
顿休粮服气法(135)——胎息法(140)——固气 法(143)	
延陵先生集新旧服气经.....	(148)
修养大略(148)——张果先生服气法(150)——鸾法 师服气法(151)——李奉时山人服气法(152)——蒙 山贤者服气法(153)——王说山人服气新诀 (154)——大威仪先生玄素真人用气诀(155)——胎 息口诀(并序)(156)——胎息精微论(158)——胎息 杂诀(159)——秘要口诀(160)——用气神集诀 (164)——炼气法(164)——委气法(166)——闭气 法(166)	
摄生要语.....	(168)
延寿第一绅言.....	(171)
遵生宝训.....	(176)

三元延寿参赞书

九华澄心老人李鹏飞集

序

达为良相，未达为良医。先正语也。辅佐天子，使膏泽沐于黎庶，宰相之职；体国惠民，使疾苦转为欢欣，医者之事。然苟德泽所加，刀圭所济，止于暂而不传于久，则不足以称良之名。惟夫利用厚生，天下自任，制礼作乐，布在方册，于万世之下受其赐者，如亲见皋、夔、稷、契、伊、周；明脉病证治而密，知井、俞、荣、经、合而针，具截方书，千万世之下受其惠者，如亲见雷公、歧伯、附俞、仓扁，此医相之所以为良也欤。余自福建道奉诏入覲，远途顿疾，屡药未应。至饶州石门，闻池州建德有儒医李澄心，疾驰以召，至而诊曰：可谓。果一药愈。他日论养生术，曰：已撰集《三元延寿参赞书》五卷、《救急方》一集。欲饒诸梓，以为天朝跻民寿域之助。观其书则奇而法，其用心活人如此，可谓医之良者矣。余嘉之，就成其志，以寿其传。卫生者宜争先快睹云。至元辛卯冬仲上浣，荣禄大夫福建等处行尚书省平章政事唐兀朮序。

夭寿不貳，修身以俟之，学者事也。是编所载，皆惩忿窒欲之类，其亦修身之要欤？锓之梓以广其传，读者其勿以浅近而忽之。至元四年戊寅良月望日，亚中大夫嘉兴路总管兼管内劝农事和元保^①跋。

余友李澄心曩寻母数百里外，适母家多难，以药活二十八人。时未深乎医，尝以幸为嫌，求正于余。余敬爱之，为无隐焉。然其天性颖悟，有言必觉，又心不苟取，不倦医，以是活人也多。皓首相逢，曰：医之功大矣。然耳目所及，焉得人人而济之。伊欲咸知自卫，使疾寡而不俟脉药，可乎？出书以示，观之真卫生宝也。就为校正，勉以锓梓。曰：子自是遇矣。漫记岁月。至元辛卯良月日，庐山近讷叶应和跋。

澄心老人作《三元参赞书》以示余，观其自叙，云他书可有也，可无也；此书可有也，必不可无也。初则疑焉。及反复读之，殆如菽粟之甘，非识正味者不嗜也。自后世金丹吐纳、熊经鸟伸之说行，其视上古圣人所谓法于阴阳、和于术数、起居有常、不妄作劳者，漠然而不加省，举世皆然也。今是书之作，传闻有异，首以三元一定之数为纲，继以起居饮食之节为目。凡经书之要旨，传记之附载，方书之禁忌，卦书之图说，条列章灼，使人晓然于日用之间而每致夫戒慎之心。使物欲之伐，不行于内；六气之沴，不乘于外。则心平气和，盎然如四时之春。薰陶涵养，以求合乎古道之自然。所谓三元之寿者，庶可冀其仿佛也。诗云：溯洄从之，道阻且长；溯游从之，宛在水中央。则是书之谓矣。所谓必不可无者，岂妄言哉？澄心求跋，缀此数语于后云。至元壬辰春既望，竹居道人姚楸书。

《三元延寿参赞书》，九华李澄心寻母之淮道，遇至人所授者也。既得其经，乃凡而传之。以古圣贤神仙之语一是，本诸人情，以奉天道。所谓愚不肖可以与能焉，可以与行焉。是则参赞之大者也。爰赞厥志，为寿诸枣，以惠圣天子之元元云。至元壬辰季春，上浣朝列大夫饶州路总管兼管内劝农事塔海序。

儒医澄心李君，教人卫生而名其书曰参赞，大哉言乎！非取《中庸》所谓赞化育、参天地者乎？天地以生生为心，人能助天地之生生，则可与天地并立而为三，此吾道之大功用也。天下固无二道，然医家者流，本无是言，非儒而医者，奚足以知之。世俗业医，名为活人。其实常欲其术之售，或盼盼然，惟恐众生之不病。今澄心之书，顾乃切切然，惟恐众生之有病。自今家有是书，人用是说，各自爱其天地父母之身，则亦无所事于医矣。众人之医，以医为功；澄心之医，独以无病可医为功。切意神圣工巧，虽若秦越人淳于意、华佗、猪澄辈，论其用心，犹恐未及于是。仁矣哉，澄心之为心也！书有诸公题跋，乃复征于同府一语，以模写其心事。予不能作医家语，辄以儒家语系其后。至元申午立冬，豫意周天骥书。

黄帝问歧伯曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰；今时之人，年至半百而动作皆衰。时世异耶？将人^②失之耶？歧伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而尽终其天年。今时之人不然也。以酒为浆，以妄为常，以欲竭其精，以耗^③散其真，不知持满，不识^④御神，务快其心，逆于生乐^⑤，故半百而衰

也。又曰：知之则强，不知则老。知则耳目聪明，身体轻健，老者复壮，寿命与天地无穷。此仆养生延寿之书所由作欤。所谓养生者，既非炉鼎之诀使惮于金石之费者不能为，又非吐纳之卫使牵于事物之变者不暇为。郭橐驼有云：驼非能使木寿且孳也，以能顺木之天而致其性焉耳。仆此书不过顺夫人之天，皆日用而不可缺者。故他书可有也，可无也；此书则可有也，必不可无也。仆生甫二周，而生母迁于淮。比壮，失所在，哀号奔走淮东西者凡三年。天悯其衷，见母于蕲之罗田。自是，岁一涉淮。一日道出庞居士旧址，遇一道人，绿发童颜。问其姓，曰：宫也。问所之，曰：采药。与语移日，清越可喜，同宿焉，道人坐达旦。问其齿，九十余矣。诘^⑥其所以寿，曰：子闻三元之说乎？时匆匆不暇扣。后十年戊辰，试太学，至礼部。少憩飞来峰下，忽复遇其人，貌不减旧，始异之。携手同饮，因诘向语，道人曰：此常理耳。余稽首请之，曰：人之寿，天元六十，地元六十，人元六十，共一百八十岁。不知戒慎，则日加损焉。精气不固，则天元之寿减矣；谋为过当，则地元之寿减矣；饮食不节，则人元之寿减矣。当宝啬而不知所爱，当禁忌而不知所避，神日以耗，病日以来，而寿日以促矣。其说皆具见于黄帝、歧伯、《素问》、老聃、庄周及名医书中，其与孔孟无异。子归，以吾说求之，无他术也。复为余细析其说，且遗以二图，余再拜谢。蚤夜以思之，前之所为，其可悔者多矣。于是以其说，搜诸书，集而成编，以自警焉。仆年七十，父年且九十一矣。蒙恩免役侍奉，他无以仰报明时，愿餍诸梓，与众共之，庶读者详焉。不敢以父母遗体，行殆安乐寿考，以泳太平，似于天朝好生之德，不为无补云。时至元辛卯菊花月吉旦，九华澄心老人李鹏飞序。

人 说

天地之间人为贵，然囿于形而莫知其所以贵也。头圆象天，足方象地，目象日月，毛发肉骨象山林土石。呼为风，呵为露。喜而景星庆云，怒而雷霆迅雷。血液流润，而江河淮海至于四肢之四时、五脏之五行、六腑之六律。若是者，吾身天地同流也，岂不贵乎？按藏教，父母及子相感，业神入胎。地水火风，众缘和合，渐得生长。一七日，如藕根。二七日，如稠酪。三七日，如鞋袜。四七日，如温石。五七日，有风触胎，名摄提，头及两臂、胫五种相现。六七日，有风名旋转，两手、足四相现。七七及八七日，手足十指二十^⑦相现。九七日，眼、耳、鼻、口及下二穴大小便处九种相现。十七日，有风名普门，吹令坚实，及生五脏。十一七日，上下气通。十二七日，大小肠生。十三七日，渐知饥渴饮食滋味，皆从脐入。十四七日，身前身后左右二边各生五十条脉。十五七日，又生二十条脉，一身之中，共有八百吸气之脉，至是皆具。十六七日，有风名甘露，安置两眼，通诸出入息气。十七七日，有风名毛拂，能令眼耳鼻口咽喉胸臆一切合入之处皆得通滑。十八七日，有风名无垢，能令六根清净。十九七日，眼目鼻舌四根成就，得三种报，曰：身、命、意。二十七日，有风名坚固，二脚二手二十指节至一身二百大骨及诸小骨一切皆生。二十一七日，有风名生起，能令生肉。二十二七日，有风名浮流，能令生血。二十三七日，生皮。二十四七日，皮肤光悦。二十五七日，血肉滋润。二十六七日，发毛爪甲皆与脉通。二十七七日，发毛爪甲悉皆生就。二十八七日，生屋