

尊生要旨

尊生要旨目錄

存想篇

調氣篇

按摩篇

導引篇

形景篇

飲食篇

居處篇

房中篇

附

去病六字法

孫真人養生歌
蘇氏養生訣

附

呂公煮海訣

附

八段錦圖說
升降陰陽圖說
隨病祛治圖說

通督脈圖

附

內境四圖

四時篇

雜忌篇

附 養生所忌

洞玄篇

係纂集玄詮十二條

目錄終

養生要旨

明潯江定宇蔣學成彙編

雲間修之許樂善補訂

存想篇

天心宰性真百體攸宗用以遺意意往氣從至微下神至
此而通古昔先達默會神解假託名義接引後人此存想
之所由始也按大洞經有九宮之論乃斯術之濫觴其

曰兩眉間直上却入三分為守寸雙田

謂對鼻直上下按眉際方一寸處却

向後入骨際約三分以前為守寸之城右有紫口左有青房凡二神居之故曰守寸雙田却入一寸為

洞室

左有明童真君右有明女真君中有明鏡神君凡三神君居之却入二寸

宮

中雖通名為洞房此則洞房之正位也左有右有元白君中有黃老君凡有三神居之自此以

云

却入一寸三寸者皆以兩眉直上處為

分

便是明堂却入二寸便

變

田後再却一寸明堂明却入三寸為丹田宮

堂

後再却二寸為洞房也

有

上元赤子帝君右却入四寸為流珠宮

有

帝鄉凡三神居之

五寸為玉帝宮

有玉清神母居之

明堂上一寸為天庭宮

此又在明堂上

一層言之謂明堂之上約一寸處為天庭宮有上清真文居之

洞房上一寸為極真宮

極

帝妃

流珠上一寸為太皇宮

有太上君后居之

丹田上一寸為玄

丹宮

有中黃太一真君居之

凡一首之中有此九宮黃庭經所謂明

堂金匱玉房間洞房紫極靈門戶是也宮雖有九惟守寸

左面有絳臺右面有黃闕九宮真人出入皆以此為路其

餘諸宮皆有前戶後戶以相通惟泥丸一宮有下門以通

喉中此爲大關鍵也修養之士不論四時晝夜方向欲修

此者先平坐閉氣冥目握固兩膝上乃先存想守寸見青

房紫戶二大神並形如嬰兒初生之狀衣如房戶之色手

執流金鈴搖動聞其聲身發赤光如雲霞之氣流於守寸宮外

自此以後存想其神皆如此狀凡宮中有二神守寸畢次

居者先左次右有三神居者先中次左次右明堂次洞房次泥丸次流珠次玉帝次上及天庭四宮皆

如之九宮既畢復想泥丸之神並口吐赤氣灌入已口吸

而嚥之以上灌丹田行吐行灌以熱爲度如此則九宮之

事畢矣其曰宮曰神曰衣曰鈴之類皆假設之義蓋人之

腦乃精髓之海丹田乃氣之海若血氣滯塞不通必不
和食而生精氣日惟枯竭而已故常加存想使氣薰蒸透
徹如雲煙在上變成雨露即勝理通變化為精血補腦益
腎之功於是為大矣若人偶感六氣體中不快便當就寢
偃臥閉氣冥目握固存想明堂三神並亦偃臥

若坐想三神皆向外

長跪此一節是單想明堂或單想泥丸之想術易之法也

各口吐赤氣從宮中流出漸

漸纏繞我身蒙籠周匝遂將所繞之氣吞而嚥之覺勃勃
入口下流胃腹入丹田

此即存想下部之氣

須臾繞身赤氣即變成

火火遂燒身身與火共為一體內外洞光骨肉臟腑如燃

炭之狀如此則身中之氣通透上下一內外無餘矣由是風

寒暑濕以氣徹而散積滯凝結以氣達而消其疾自愈若能晝夜常行三五過久久自然百疾不生凡此皆假設景象以意引氣之術使上通腦髓之門下達血氣之海耳非必真有此物也學者當自知之

調氣篇

天地虛空中皆氣人身虛空處皆氣故呼出濁氣身中之氣也吸入清氣天地之氣也人在氣中如魚遊水中魚腹中不得水出入卽死人腹中不得氣出入亦死其理一也善攝生者必明於氣之故矣欲修調氣之術者常得密室閉戶安牀煖席枕高二寸許正身偃臥冥目握固兩足間

相去五寸兩臂與體相去亦各五寸先習閉氣以鼻以入
漸漸腹滿及閉之久不可忍乃從口細細吐出不可一呼
卽盡氣定復如前閉之始而十息或二十息不可忍漸熟
漸多但能閉至七八十息以上則臟腑胃膈之間皆清氣
之布濩矣至於純熟當其氣閉之時鼻中惟有短息一寸
餘所閉之氣在中如火蒸潤肺宮一縱則身如委蛇神在
身外其快其美有不可言之狀蓋一氣流通表裏上下徹
澤故也其所閉之氣漸消則恍然復舊此道以多爲貴以
久爲功但能於日夜間得此一兩度久久耳目聰明精神
之固體健身輕百疾消滅矣凡調氣之初務要體安氣和

氣與氣意爭若不安和且止俟和乃爲之久而弗倦則善矣閉氣如降龍伏虎須要達其神理胃膈常宜虛空不可飽滿若氣有結滯不得宣流覺之便當用吐法以除之如吹噓呵嘻呬呼之類是也

六字訣見後

不然泉源壅遏必至逆

流瘡瘍中滿之患作矣養生者可不慎與

附錄去病延壽六字法

其法以口吐鼻取

總訣

肝若噓時目睜睛

肺和呬氣手雙擎

心呵頂上連叉手

腎吹抱取膝頭平

脾病呼時須撮口

三焦客熱臥嘻喜

吹腎氣

腎爲水病主生門

有疾尫羸氣色昏

眉蹙耳鳴兼黑瘦

吹之邪妄立逃奔

呵心氣

心源煩燥急須呵

此法通神更莫過

喉內口瘡并熱痛

依之目下便安和

噓肝氣

肝主龍奎位次心

病來還覺好酸辛

眼中赤色兼多淚

噓之病去立如神

呬肺氣

外邪內熱俱傷肺

胸膈煩滿上焦痰

人如患此急須咽

咽之目下自安然

呼脾氣

脾病屬土號太倉

有痰便見不安康

瀉痢腸鳴并吐水

急調呼字治斯臧

嘻三焦

三焦有疾急須嘻

古聖畱言最上醫

若或疏通去壅塞

不因此法詎能之

孫真人四季養生歌

春噓明目木扶肝

夏至呵心火自閒

秋咽定收金肺潤

腎吹唯要坎中安

三焦嘻却除煩熱

四季長呼脾化食

切忌出聲聞入耳

其功尤勝保神丹

又墨子閉氣行氣法

道者氣之寶寶氣則得道得道卽長生行氣徐縮
鼻引之且莫極滿極滿者難還初爲之時入五息
已一息可吐也每口吐氣欲止輒一嚥之乃復鼻
內氣不爾者或令頰凡內氣則氣上昇吐氣則氣
下流自覺周身也行氣常以月一日盡十五日念
令氣從手十指出十六日盡月晦念氣從足十指

出若行之能久自覺氣從手足通矣凡欲行氣先
安其身而和其氣俟清氣來至則自覺自覺則形
熱且勿使起則安養氣務欲其久當去忿怒憂愁
去忿怒憂愁則氣不亂氣不亂則正氣來至正氣
來至則口內無唾而鼻息微長鼻息微長則五臟
安五臟安則氣各順其理百病退去可長生矣

又蘇氏養生訣

每日以子時後

三更三四點至五更以來

披衣坐

牀上擁被坐亦可

面

東或南盤足坐叩齒三十六通握固

兩母指相插第三指手文或

以四指都握母指兩手挂腰腹間

閉息

閉息最是道家要妙先須閉目靜處掃除妄念使心

源湛然諸念不起自覺出入調勻微
細即開口并鼻不令出氣方是工夫內視五臟肺

白肝青脾黃心赤腎黑

當先求五臟圖或烟蘿子之類常擁於壁上使日常

熟識五臟六腑之形狀也

次想心為炎火光明洞徹入下丹田

中

丹田在臍下三寸是

時腹滿氣極則徐徐出氣

不得令耳聞聲候

出息勻調即以舌攪唇齒內外漱煉津液

若有鼻涎亦須

漱煉不可嫌其鹹漱煉良久自然甘美即真氣也

未得咽下復如前法閉

息內觀心火降下丹田調息漱津皆依前法如此

者三津液滿口即低頭嚥下以氣送下丹田中須

用意精猛令津與氣谷谷然有聲徑入丹田中又

依前法為之凡九閉息三嚥津而止然後以左右

手熱摩兩脚心

此湧泉穴上微頂門氣訣之妙

及臍下腰脊間皆

令熱徹

徐徐摩之便微汗出不妨不可喘

次以兩手摩熨眼面耳

項皆令極熱仍按捏鼻梁左右五七次梳頭百餘

梳散髮而臥熟寢分明

按摩篇

夫存想者以意御氣之道自內而達外者也按摩者開關利氣之道自外而達內者也故醫家行之以佐宣通而攝生者貴之以洩壅滯凡有行者當在子後午前之時平坐東向以兩手大指按拭兩目過耳門使兩掌交會於項後如此三九遍次存想目中各有紫青絳三色氣如雲霞鬱

鬱浮出面前再依前按拭三九遍復存想面前雲氣暉暉
霍霍灌入童子因嚙華池之液二十口乃開目以爲常坐
起皆可行之不必拘時一年許耳目便聰明久爲之徹視
數里聽於絕響也面上常欲得兩手摩拭之使熱則氣常
流行作時先將兩掌摩熱然後以掌摩拭面目高下隨形
皆使極匝如此三五過却度手於項後及兩鬢更互摩髮
如擲頭之狀亦數十過令人面有光澤皺斑不生髮不白
脉不浮外久行五年不輟色如少女所謂山川行氣常行
不涸而木石榮潤是也耳欲得數按抑其左右令人聰徹
鼻亦欲按其左右無數令人氣平又常以兩手按鼻及兩