

中華養生百科全書

卷三

中華傳統文化經典

養性延命 个人的保健医生
摄生颐养 全家的健康护理



京華出版社

中华传统文化经典

李志敏 主编

中华养生百科全书

卷三

京华出版社

目 录

摄养枕中方

自慎	(2)
禁忌	(5)
导引	(6)
行气	(7)
守一	(9)

混俗颐生录

饮食消息第一	(12)
饮酒消息第二	(14)
春时消息第三	(16)
夏时消息第四	(17)
秋时消息第五	(20)
冬时消息第六	(20)
患劳消息第七	(22)
患风消息第八	(23)
户内消息第九	(26)
禁忌消息第十	(27)

容斋随笔

卷一	(30)
六十四种恶口	(30)

- 禹治水 (30)
- 诗讖不然 (31)
- 漏泄禁中语 (31)
- 信近于义 (32)
- 四海一也 (32)
- 商颂 (33)
- 典章轻废 (33)
- 喷嚏 (33)
- 六卦有坎 (34)
- 晋之亡与秦隋异 (34)
- 狐突言词有味 (35)
- 严州当为庄 (35)
- 姜嫄简狄 (36)
- 檀弓误字 (37)
- 治生从宦 (37)
- 颜率儿童之见 (37)
- 宰我不诈 (38)
- 日饮亡何 (39)
- 册礼不讲 (39)
- 小贞大贞 (39)
- 易中爻 (40)
- 刑罚四卦 (41)
- 耳余袁刘 (41)
- 拔亡为存 (42)
- 士大夫论利害 (42)
- 世事不可料 (43)
- 馆职名存 (43)
- 治盗法不同 (44)
- 和诗当和意 (45)
- 存亡大计 (45)
- 汉狱名 (47)
- 岁旦饮酒 (47)
- 二传误后世 (48)
- 无望之祸 (48)
- 杜老不忘君 (49)
- 日者 (49)

· 百 ·	
汉武心术	(50)	
唐虞象刑	(51)	
后妃命数	(52)	
百六阳九	(53)	
钟繇自劾	(53)	
五十弦瑟	(54)	
月不胜火	(55)	
彭越无罪	(55)	
孙权称至尊	(56)	
三家七穆	(57)	
生之徒十有三	(57)	
曹参不荐士	(58)	
孙坚起兵	(59)	
武官名不正	(59)	
百官避宰相	(60)	
百官见宰相	(61)	
妇人英烈	(62)	
古迹不可考	(64)	
贻子录	(65)	
物之小大	(65)	
忌讳讳恶	(67)	
杨子一毛	(67)	
男子运起寅	(68)	
宰我作难	(68)	
酒肆旗望	(69)	
忠臣名不传	(70)	
邳彤鄙商	(71)	
无名杀臣下	(72)	
汉人希姓	(72)	
奸鬼为人祸	(73)	
十二分野	(74)	
三竖子	(74)	
祸福有命	(75)	
宰相不次补	(76)	
仁宗立嗣	(77)	
择福莫若重	(77)	
· 科 ·	-----	三

冗滥除官	(78)
五代滥刑	(79)
吾家四六	(79)
汉高祖父母姓名	(83)
周世宗好杀	(84)
河伯娶妇	(84)
家讳中字	(85)
镇星为福	(85)
闵子不名	(86)
片言解祸	(86)
碌碌七字	(87)
十八鼎	(88)
五俗字	(89)
亲除谏官	(89)
飞邻望邻	(90)
杯水救车薪	(90)
多赦长恶	(91)
岁后八日	(91)
关雎不同	(92)
十十钱	(93)
列子与佛经相参	(93)
轻浮称谓	(94)
鬼谷子书	(94)
用兵为臣下利	(95)
此日足可惜	(96)
实年官年	(96)
水旱祈祷	(97)
今日官冗	(98)
侵石之毒	(99)
禽畜菜茄色不同	(99)
勇怯无常	(100)
洗儿金钱	(100)
扁字二义	(101)
人焉廋哉	(102)
沈季长进言	(103)
莆田荔枝	(104)

· 百 ·	
文书误一字.....	(104)	
蒋魏公逸史.....	(105)	
魏冉罪大.....	(107)	
更衣.....	(108)	
赏鱼袋出处.....	(108)	
唐王府官猥下.....	(109)	
当官营缮.....	(109)	
祖宗用人.....	(110)	
白分黑分.....	(111)	
月双闰双.....	(112)	
知州转运使为通判.....	(112)	
太宗恤民.....	(113)	
北郊议论.....	(113)	
尺八.....	(114)	
官称别名.....	(115)	
渠阳蛮俗.....	(115)	
曹马能收人心.....	(117)	
狐假虎威.....	(118)	
徐章二先生教人.....	(118)	
人臣震主.....	(119)	
古人字只一言.....	(120)	
二叔不咸.....	(121)	
人生五计.....	(122)	
元正父子忠死.....	(122)	
五方老人祝圣寿.....	(124)	
作诗旨意.....	(124)	
大言误国.....	(125)	
贫富习常.....	(126)	
奸雄疾胜己者.....	(126)	
知人之难.....	(127)	
盛衰不可常.....	(128)	
天将富此翁.....	(129)	
八种经典.....	(129)	
畏人索报书.....	(130)	
何恙不已.....	(130)	
斯须之敬.....	(131)	
· 科 ·	

祖宗命相..... (132)

抱朴子

畅玄..... (134)

微旨..... (137)

明本..... (147)

祛惑..... (155)

食色绅言

食色绅言引..... (164)

饮食绅言..... (164)

男女绅言..... (178)

食色绅言跋..... (190)

摄养枕中方

唐·孙思邈 撰

自 慎

【原文】

夫天道盈缺，人事多屯。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。故以自慎为道焉。夫圣人安不忘危，恒以忧畏为本营。无所畏忌，则庶事隳坏。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，则勋庸不建；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，应存者亡，应成者败，应吉者凶。其忧畏者，其犹水火，不可暂忘也。人无忧无畏者，子弟为覆敌，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，不拘于人居；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，处世滂菑不能加。善知此者，万事毕矣。

【译文】

天道有盈满亏缺，人世间多艰难曲折。生存在这样一种艰难忧惧的环境中，不能自慎而可以获得成就的人，普天下是没有的。如果养性修身的人不知道自慎这条基本要求，是不可以与他谈论养生之道的。因此，谈养生首先就要谈自慎。圣贤的人居安而不忘思危，经常以忧惧害怕为其本准则。如果人世间没有忧惧害怕，那么万事都要毁坏。《老子》说：“人不畏惧他应该畏惧的东西，那么更加让人畏惧的东西就来了。”因此，修身养性的人如果没有忧惧害怕，亲朋好友就会远远的离他而去；管理家事的人如果没有忧惧害怕，奴仆佣人就会欺骗侮辱他；治理国家的人如果没有忧惧害怕，邻近国家就会侵略吞并他；如果统治天下的人没有忧惧害怕，那么道德准则就丧失了。是以说，忧惧害怕，是生死的门径，是礼教的主体，是存亡的根由，是祸福的本源，是吉凶的开始。所以说，做官的人没有忧惧害怕，就会功名不成就，农夫没有忧惧害怕，庄稼就不会滋长；工匠没有忧惧害怕，就不会设制规矩；商贾没有忧惧害怕，生意就不会兴盛发展；做子女的没有忧惧害怕，孝敬之心就不会深厚；做父母的没有忧惧害怕，慈爱之心就不会显著；臣子如果没有忧惧害怕，就不会去建功立业；君王如果没有忧惧害怕，江山就不会安稳。修生养性的人失去忧惧害怕，就会心灵离乱而不能安定，形体躁动而不能平息，精神失散而元气损伤，德行放纵而意识昏乱，本来可以活的却死去了，应该存在的却离失了，可以成功的却遭失败，应该吉祥的却罹患灾祸。忧惧害怕这件事，就如同对待水患和火灾一样，时时刻刻都得警惕。一个人如果没有忧惧害怕，他的子弟也会成为他的劲敌，他的妻妾会视他为寇仇。所以，远古的时候忧惧害怕“道”，其次是忧惧害怕外部环境，其次是忧惧害怕别人，再其次是忧惧害怕自身。因为忧惧自身的人，不会受制于别人；害怕自己的人不会被别人拘束；谨慎的对待小事的人，不会忧惧于大事；戒备的对付近旁之事的人，不会后悔于远大的事。能够知道这些道理的人，在水中行走不会被蛟龙所害，在陆地上行地上行走不会被猛兽所伤，为人处世诽谤和怨言都不会加于他的头上。善于领悟这些道理的

人,做什么事都行。

【原文】

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,或气热相伐,触其禁忌,更成相互理解解毒,缓者积年而成病,急者灾患而卒至也。凡夏至后迄秋分,勿食肥腻饼纍之属,此与酒浆果瓜相妨。或当时不觉即病,入烽节变生,多诸暴干,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,多笑则伤藏,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,几乎道也。故处士少疾,游子多患,繁简之殊也。是故田夫寿,膏粱夭,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。

【译文】

人常常会有各种疾病突然发作,生命突然夭折,这是由于饮食不注意而导致的。饮食不注意而对人造成的危害,有时甚至超过淫荡的音乐和妖艳的女色。音乐和女色可以很长的时间都不接触,但是,饮食却是一日都不能断绝。饮食为人带来的益处是很多的,同样,给人造成的危害也是严重的。而食物的种类有数百种之多,这么多的食物中,有性质是相反的,作用是相矛盾的,如果不注意而误食了两种不能同时吃的食物,就如同服食了毒药一样,轻缓的会经年累月后逐渐成疾,严重的则病痛立即发作。通常是,从夏至至秋分的时期内,不要吃油腻的饼和肉羹之类的食物,这类食物与瓜果酒浆相妨碍。这两类食物同时吃后,或者有的人当时没有发觉生病,入秋后病才发作,这种病多表现为急性腹泻,这是因为过夏天时生冷的食品吃得太多的缘故,是饮食不节制而造成的。或者有的人把病发的时间当作才染上病,而不知道其病根是早已种下,要是知道自己慎重对待,应当防患于未然。

修身养性的人,应该少思虑、少挂念、少欲求、少杂事、少说话、少大笑、少愁苦、少欢乐、少喜悦、少愤怒、少嗜好、少厌恶。能够做到这十二少,就掌握了养生的要领。思虑多了精神会耗尽,挂念多了心志会涣散,欲求多了智慧会损伤,杂事多了形体会劳累,说话多了会气忿争执,欢笑多了会影响五脏,愁忧多了心里会恐惧,快乐多了会志得意满,喜悦多了会忘错昏乱,愤怒多了则百脉不定,喜好多了则不能专心做事,厌恶了多了则会憔悴没有欢乐。这十二多不清除掉,是失去生命的根本原因。只有那种不偏不倚,无多无少的人,才算是接近了“道”。因此,有才德而隐居不做官的人很少生病,而远离家乡四处漂泊的人则多病患,这是因为二种人生活的清静与烦杂不同而造成的。因此,经常劳动的田夫长寿,而饱食终日的人短命,这是嗜欲多与少的验证。因此,市井三徒竞相争利,而修道的人则很少去钻营。是以平常之人不可能没有欲求,也不可能无事可做,只是要约束私心,约束狂妄的念头,安定身躯,减少思虑,则渐渐地自己就会平息。

【原文】

封君达云:体欲常劳,食欲常少。劳勿过极,少勿过虚。恒去肥浓,节咸酸,减思虑,

捐喜怒,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,醉饱饕餮,以致聚结之病;美色娇丽,嫔妾盈房,以致虚损之祸;淫声哀音,怡心悦耳,以致荒耽之感;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,可不思以自助也。

夫养性之道,勿久行、久坐、久视、久听,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,大益人。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:游水不腐,户枢不蠹,以其劳动不息也。

想尔曰:“勿与人争由直,当减人算寿。若身不宁,反敌塞喉,漱漏,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。

【译文】

封君达说:身体要经常劳动,饮食要经常节制。劳动身体不要使人感到极度疲劳,节制饮食不要造成身体的虚弱。坚持不吃肥腻和味重的食物,节制咸酸的东西,减少不必要的思虑,摒弃大喜和大怒,减少东奔西忙的事情,节制房室之事,春天夏天注意散发排泄,秋季冬季注意闭塞掩藏。另外,鱼脍、生肉这类腥冷的食物,对人体常常造成损害,尽量不去吃这类食品,对人大有益处。自己心里常想着多做善事,不要想去做欺骗敲诈这类恶事,做坏事不但是心神的耻辱而且减损你的寿命。

彭祖说:穿很多件衣服,铺很多层褥子,身体不堪劳苦,而且还常常导致风寒一类的疾病;美味的肉干腌腊制品,无节制的饱食大醉,会引发结食不消化一类的病痛;漂亮妖艳的女人围绕,有众多的嫔妃妻妾,是导致身体虚弱受损的祸患;淫荡歌声和悲哀的音乐,使人怡心悦耳,但也产生荒废耽误时光的困惑;纵马游玩观览,在原野上射鸟打猎,会使人发狂般的着迷;思谋如何获胜的方略,乱中取胜兼并弱者,导致骄横奢侈的失利。这些圣人告诫应注意的不合理的地方,我们怎么可以不以此勉励警戒呢。

养性的基本原则是:不要久行、久坐、久视、久听,不想吃的东西不要勉强自己吃,不渴的时候不要勉强自己喝水,也不要成天忧思哀愁。肚子饿了就吃东西,口渴了就喝水。吃完饭后,走上数百步,与人的身体健康会有很大的好处。晚上不要吃东西,如果要吃东西,吃完后应该行走约五里,这样才能无病损。从早到晚要有点事情做做,不停地做最好。但是不要把人搞得十分疲倦,也不可饱食终日无所用心。古话说:流动的水不会腐臭,开启的户枢不会被虫蠹坏,这是因为它们活动不停息的原故。

古代的仙人想尔说:不要与别人争是非曲直,这样会减少缩短寿命。如果感到身体不舒服,可把舌头反卷过来塞住喉咙,嗽口产生津液,吞咽津液无数,要不了多久就会好转。修道的人要是生病时,就闭目内视,使丹田处产生火团,引导这团火烧遍全身,存思,使精神处于一种模糊的如同在梦中一样的境界,疾病就会治愈。若有其他的不舒服的地方,都可以存思使丹田产生火团去烧治,这是很灵验的秘方。

禁 忌

【原文】

仙经禁忌：凡甲寅日，是尸鬼竞乱、精神躁秽之日，不得与夫妻同席言语面会，必当清淨沐浴不寝，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，晃得与女人同处。

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、勿食父母本命肉。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。勿以三月三日食五藏肉、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。

【译文】

仙经上的禁忌是：凡是碰上甲寅日，是尸体鬼魂竞想作乱，精神烦躁污秽的日子，因此夫妻不能够同席吃饭说话会面，应该斋戒焚香沐浴而中睡，警备着。凡是服食修炼的药物时，不能吃蒜、石榴、猪肝、狗肉。凡是服食帮助修炼的药物时，不要向着北方，这是大忌。碰上亥子日，不可随便吐唾液，否则会减少阳寿。凡是入山之日，还没有走完百步，先要逆行一百步然后再重登山，这样，山精树怪就不敢伤害人。凡是要求神仙，一定不能够看到尸体。又忌三月一日时，不能够与女人住在一起。

仙道忌十败：一、不能够好淫。二、不能够背地里做恶贼凶残。三、不能够酗酒大醉。四、不能够污秽怠慢不干净。五、不能吃与父母属相相同的动物肉。六、不能吃与自己本命属相的动物肉。七、不能杀一切昆虫的生命。十、不要向北面大小便，也不能抬头看日、月、星。

仙道十戒：不能在立春第八个节气日行使震慑人的刑法。不要在月末或月初的日子动怒。不要在六甲日吃带鳞甲的动物。不要在三月三日吃五脏肉或百草心。不能在四月八日砍伐树木。不要在五月五日见到血腥。不在要六月六日动土。不要在八月四日买有脚的动物。不要在九月九日那天揭去床席。不要在八个节气的日子里男女混杂相处。

【原文】

学仙杂忌：若有崇奉六天，及事山川魔神者，勿居其室，勿飧其饌。右已不忌法，天人戒，或令三魂相嫉，七魄流竞，或胎神所憎，三官受恶之时也。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，而上精不以比德，虽均至化，而太上不以为高。未弘至道，岂睹玄闕！勿亲经孕妇女，时酩华池，酣鬯自乐，全真独卧。古之养生，尤须适意，不知秘术，讵可怡乎？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，

勿与人杂居，著净衣，烧香。凡书符，当北向，勿杂用笔砚。凡耳中忽闻啼呼，及雷声雷鸣，若鼻中间臭气血腥者，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，皆学道人之大忌，仙法之怕疾也。夫习真者，都无情欲之感，男女不想也。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！

【译文】

学仙修道的诸多禁忌有：如果这个人崇拜敬奉六天，或者是迷信侍奉山神河伯各种魔神的人，就不要居住在他的屋室中，不要享用他所款待你的饮食。以上禁忌的这些条目，是天人所要特别戒备的。如果触犯了这些禁忌，要么会造成三魄相互嫉恨，七魄竞相流失，要么为胎神所憎恨，三官遭受厌恶的时刻。若能够奉行遵守以进行修炼，则可能是成仙的材料；如违背触犯这些戒条，就会损伤自己遭致失败。比如阴丹内御、房中三术、七九朝精、吐纳之要、六一回丹、雌雄之法等道教修仙养生的方法，虽然修炼得好，可以获得成仙的名份，但是灵宝天尊不会以此来比拟德教；虽然修炼这些法术达到至高的境界，但是圣人不会以此为高尚。没有悟彻到最根本的道理，怎么能够看得到深奥玄妙的修炼法门！不要亲近来月经和怀孕的妇女，经常漱清口中的津液，如同沉缅于好酒以自寻其乐，全真人一样的独眠独卧。古时候的养生修炼，特别注意任其自然，不知道这一秘诀，怎么可能安适愉快呢？不要抱婴儿，这是修仙的人最忌讳的。那些打算修炼内学，信奉神灵企盼成仙的人，常常请净沐浴以寻求灵气。学道求仙的人，每样事情都必须注意守住秘密，如果泄漏了一句话或一件事情，就会被减掉寿命一算。一算也就是三天。如果要吞咽津液的时候，应该闭上眼睛将意念集中于体内。求仙学道的人，经常自己居住在一间屋子中，不要别人混住在一起，穿上干净的衣服，焚燃薰香。书写符录的时候，应当面向北面，不要乱用别人的笔墨纸砚。修炼的时候，如果忽然听到哭啼呼叫声，或是听到雷鸣或柷鼓的声音，以及鼻子中闻到臭气或血腥味的，都是凶险的兆头，这个时候，应马上点上香，沐浴斋戒，供奉三元帝君以乞求他的保护。修炼的人注意做善事行阴德，做别人不能做的事，走别人不能走的路，这样就会使自身安宁。大喜大怒都会损伤心志，大乐大悲会有害气性，荣华福贵迷惑人的才德，阴阳不调则会竭尽人的精力，这些都是学道的人应特别忌讳的，也是求仙的原则所不相容的。学道求仙的人，都不应该受情欲的诱惑，抑制男女交欢的念头。若果赤诚的情感还潜藏于胸中，那么真感就不会应验，灵女上尊就不会降临。常与阴气相接触，是永远不可能修炼得至高的道统的，我经常憎恶这种行为，幸好改过得比较快啊。所以至真的道理不能够配对的去寻求，切要的语辞不可能成双的听到，要谨慎才行啊！

导 引

【原文】

常以两手摩试面上，令人有光泽，斑皱不生，行之五年，色如少女。摩之令二七而止。臣起，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

· 百 ·

著厚帛，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，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，每坐常闭内视，存见五藏六府，久久自得分明了了。

常以手中指按目近鼻两毗，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，三九过，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。

【译文】

经常用两手摩擦揉拭脸上，可以使人的面部皮肤光泽滋润，不会出现斑块和皱纹，如能坚持这样做上五年，面容颜色就如同少女的一样细嫩。摩擦揉拭面部二个七的节拍即可停止。睡觉起来，平定呼吸端正坐好，先两手交叉抱在颈后，眼睛朝南面向上看，使脖子与手相互对着用劲，这样做三四下，可以帮助人的精气和血脉更加流通，冷风和寒气不能够侵入，坚持这样做可以预防疾病。另外，屈动身体和四肢，前后屈伸，左右扭掣，遍摇百关，各三次。另外，睡觉起来，先以手拿着厚毛巾，擦试颈子的四面以及耳的四周使之发热，温温和和地顺着头发的方向摩拭头顶一会儿，又摩擦两手使之发热，然后贴熨在脸颊和双目上，长期坚持，可以使人眼睛明亮，邪气不会侵犯它。这些都做完以后，吞咽唾液三十下，引导内液而吞咽。另外，再按左右两耳无数次，这样做，可以使耳朵不聋，鼻子不塞。

平常碰上生气的时候，吞咽唾液十四下。手按住身体痛疼的地方，平时坐着的时候，常常闭住双眼，把意念转而集中在体内，存想看着自己的五脏六腑，长期这样做自然会感到大有收益。

经常以两手的中指按摩靠近鼻子的两眼毗，屏闭住呼吸来做，抱气时就停止，周而复始的这样反复做，可以使目明能看见很远的地方。

经常以手按住两边眉毛后的睛明穴处，三个九的折节，然后用手和手指摩拭两只眼睛和额头上，然后又用手旋两耳各三十次，做这些都没有时令节气的规定限制。做完以上内容后，将手倒着从额头向头顶摩过三个九拍，从眉毛的中心开始，然后向上行一直到发际为止，常常这样做，使人得到的好处是语言都不易表达的，长期这样，可以修炼成神仙。修炼之时注意都不要弄乱眉毛。

行 气

【原文】

凡欲求仙，大法有三：保精、行气、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。

· 科 ·

七

闻有毒虫所中,虽不见其人,便遥为嘘祝我手,男左女右,彼虽百里之外,皆愈矣。又中毒卒病,但吞三九之气,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,螟目闭气,自止于胸膈,以鸿毛著鼻上,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,及喜怒忧恚而行气乾,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,更吸之。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,恐有失误,以手下筹,以至于千,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。

【译文】

凡是想求仙的人,有三条基本法则:保精、行气、服饵。要修炼这三样,都必须由浅入深,一步步的学习。如果不遇上高人指点,不勤奋刻苦的去磨炼,也不能很快能弄懂的。而保精的手段,罗列叙述出来有数百种之多,服食药饵的方法,搜集整理大约有千种之数,都以勤苦修炼而不要勉强施行为要务。所以说行气可以治疗百病,可以驱去瘟疫,可以镇禁住毒蛇猛兽,可以生存水中,可以不吃而不感到饥渴,可以延年益寿,其最主要的一条,就是胎息。所谓胎息,即是说不是以口和鼻进行呼吸,就如同婴儿在母腹时鼻无呼吸一样,如能这样,就是修成道了。

那些善用气的人,对着河水呼气河水会逆流,对着火呼气火会被吹熄灭,对着虎豹呼气虎豹会被镇伏,对着生疮和出血的地方吹气疮口平复而血被止住。这种人如听说有人被毒蛇所咬伤,虽然没有见着受伤之人,但在遥远之处默默地祈祷受伤之人的手,男的是左手女的是右手,受伤之人虽然在百里以外的地方,也全都能够治好。另外,突然中毒生病,只要吞咽三九之气,也可以立即好转。但是人的性情大多数都比较浮躁,不能安宁入静,所以很难有人能把道修成。

凡是行气的要求,其基本的方法应当是在密室中紧紧的关闭门窗,铺好床铺垫好席褥,枕头垫起大约有二寸半高,端正身体仰面而躺着,闭上眼睛停止呼吸,自己把呼吸在意念中停止在胸膈之处,将一片鸿毛放在鼻子上,要让毛不动,大约呼吸三百次这样长的时间。要做到耳朵中什么都听不见,眼睛不看任何东西,而心中不思念任何事情,这些都需要慢慢地去清除。如果行气练功的时候又服食生冷、五味辛辣的菜蔬,以及鱼肉等食物,或这时有还有喜怒忧愁的情感影响的人,不但行炼功对自己无益,反而会增添气病,造成气往上走逆行。如果不能闭住呼吸,可以慢慢地练习。最初的时候可试着三息、五息、七息、九息而喘一口气,然后又重深的呼吸一次。能做到十二息,可以算是入门了;如果能一百二十息而不换气,可以说是练出门道了。服气是修炼养身的要领所在。经常在夜半以后,大气生长之时闭气,然后心中默默地数数,要让耳朵里什么都不要听进去,以避免差误,或用手数筹吗,如果能练至千数,那就离成仙之时不会太远了。吐气的时候,要尽量做到多呼出吸入,始终保持用鼻吸气用口呼气,如若碰上大雾,狂风、寒冷等恶劣的天气,不要行气,可以闭气,这是窍门,会有益处。

【原文】

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,五藏生毕。

【译文】

彭祖说:“最高的道是简要不繁琐的。只要不思虑挂念一切事物,那么心就不会常常处于疲倦的境地。同时,又进行导引、行气、胎息等修炼,那是有可能活到千岁的。如果再同时服用金丹大药等修炼的药物,那更可以与天齐寿。清净斋戒,不吃五谷,存思太阳和月亮在自己的口中,白天存思口中有太阳,夜晚存思口中有月亮,想像着日月有环那样大,太阳是红色的,有九道紫色的光芒,月亮是黄色的,有十道白色光芒,存思着去吞咽光芒的津液,经常秘密的这样做无数次。如果在修炼存思的时候,如终想法把日月存放在明堂之中,太阳在左面,月亮在右面,想法使太阳月亮与自己的两只眼瞳相重合,如能做到此,即气已通了。用以倚运生精,理利魂神,六丁神来奉侍,天兵来卫护,这就是真道了。碰上夜自行走或睡觉时心里感到恐惧害怕的人,存念太月亮来到自己的明堂之中,一会儿功夫,百邪就会自己灭失。要长期在山中居住。凡是在每个月阴历初五日,存思日象在自己心中,想像太阳从口中进入,让自己的全身沐浴在阳光之中,与太阳光相合会。会感觉到身体内部霞光映照。这样练习完后,吞咽津液九遍。然后每到十五日、二十五日,都这样做一遍。这样可以感觉到全身关节通畅,面色如同玉的光泽。另外,男人存思日象,女人存思月象,坚持每日修行,不要荒废,可以使人聪明智慧,五脏有光华。

守 一

【原文】

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。一一有服气姓名,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,则惟金丹;守形却老,则独真一,故仙重焉。凡诸存思,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,不足以跻外祸,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。

【译文】

专一精思以通神的方法,两眉中间一寸的地方为明堂,二寸的地方是洞房,三寸的地方是上丹田。中丹田就是指心。下丹田则是在脐下一寸二分的地方。这些东西都一一有名称和位置,男子长九分,女子长六分。

从前黄帝到峨嵋山去,在神仙居住的玉堂见到皇人。黄帝向皇人请教保持本性,自然无为的养生方法,皇人回答说:长生不老修炼成仙,则必须靠服食金丹;保持身体形状返老还童,则只有修炼真一,因此,神仙特别重视这一种修炼。各种各样的存思,数来也