

太清导引养生经
养性延命录

丁光祖 校注

中国中医药出版社

247.4
8

4
247.4
8



数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！

(京)新登字025号

太清导引养生经
养性延命录
丁光迪 校注

•
中国中医药出版社出版
(北京市东城区新中街11号)
电话4652210 邮码100027

新华书店科技发行所发行固安县印刷厂印刷
787×1092毫米 32开本 4.125印张 74千字

•
1993年2月第1版 1993年2月第1次印刷
印数1—2000册

ISBN 7-80089-155-0/R·155 定价: 2.60元

内容提要

本书为南京中医学院丁光迪老教授将研究《诸病源候论》的方法引入到研究《道藏》著作中,首先研究的在养生防病方面具有导源性、实用性和权威性的二部古籍名著。

本书经详校精勘、补亡辑佚、结合实践、详加评注的整理,将有助于广大读者探究古代养生导引及气功功理功法而悟知其真识妙义,以达到养生保健、防病延年的目的。

前 言

近年编写《诸病源候论校注》，认真阅读《道藏》、佛典，对《病源》中的养生方导引法，已摸清了源流，纠正了谬误，这是对《病源》研究的一个突破。同时又发现，《病源》在养生方导引法上的成就，对《道藏》中的许多养生导引著作，尤其是古代的，并具有导源意义的名著，如《太清导引养生经》、《养性延命录》等，又是宝贵的、很有价值的刊误和补漏的资料。将古医籍整理校注方法，引入整理《道藏》，这又是一个开创性的工作。真是一举两得，事半功倍，深为欣慰。

《太清导引养生经》收集了大量古代养生导引服气资料，如赤松子导引法和坐引法，宁先生导引养生法，彭祖谷仙卧引法、王子乔八神导引法、以及道林导引要旨等，并有当时已流行的导引各书的异同资料，这是具有导源性、实用性和权威性的古籍名著，至游子很为赞赏，尝云：“古有精方，出于太清。始以去病，终以通灵”。正是客观的评价，亦是高度的概括，所以历代养生家都奉为圭臬。现在要研究整理中国优异的养生之道如气功等，他们的源流发展及其成就，这又是一部重要的典籍。现在新出的各种气功著作，亦大都提及于此。但无可讳言，由于她是古籍，尤其《道藏》。在历史上经过儒、释、道的或分或合，几番争论，屡次兴废，其书又为反复传抄，存在许多衍脱掺杂，鲁鱼亥豕，处处可见。后世引用，有些亦是读书不求甚解，以致将讹传讹，本想有利于人民卫生事业，却又在无形中遗误苍生。从此可知，

应用和阅读古籍，实属为难。

目前流行的《太清导引养生经》版本，有《道藏》单行本，有《云笈七签》转载本，有《道枢》转载的太清养生篇，有《神仙食气金柜妙录》的“治万病诀”，主要是节录王子乔的八神导引法，有《道藏精华录》的古仙导引按摩法中转载的太清导引养生经等。其中，《道藏》单行本似为平期辑本原貌，成书亦可能较早，其时尚能看到诸多养生导引传本。《道枢》转载的内容，与上比较接近。《云笈七签》转载的，当另有所本。《神仙食气金柜妙录》和《道藏精华录》的内容，是从《云笈七签》本转录的。这是其书流传的大体情况。

这次校注，以《道藏》单行本《太清导引养生经》为底本，以《云笈七签》转载的内容和元刊本《病源》的有关内容为主校本，以其余诸书，并旁及《道藏》有关诸书应用此书资料为参校本。全书分原文、校注两项，冠以目录。为便于立题出校，又把原文按自然段落，分成十章，每章各加序号，以清眉目。在校注中，采用《诸病源候论校注》方法，但力求简明扼要。对于《病源》中的养生方导引法，很多为作者对经文的实践经验，和功法的补充说明，则尽量收入；某些可能为此书的佚文，亦适当提出，作为整理古籍的补亡、辑佚工作（初步统计，宁先生导引养生法五十五条，《病源》采用三十四条；彭祖谷仙卧引法十条，《病源》采用八条；王子乔八神导引法三十四条，《病源》采用二十七条；导引胀气存思二十七条，《病源》采用六条；导引各书异同事十九条，《病源》采用九条。《病源》中尚有些条文，似为本书的遗文）。如此能够集中各本的善长，成为《太清导引养生经》的最佳版本；亦寓读书敏求之意。至于书中尚有某些问题，如王子乔八神导引法第二十六条，《病源》则冠以

“赤松子曰”。彭祖谷仙卧引法第二条,在后出现又作王乔导引图。彭祖导引图,《云笈七签》又列入彭祖谷仙卧引法,其内容又与宁先生导引养生法第一条略同。以及某些误脱条文,目前只能存而不论,作为古籍的一般遗留问题看待。如果书中有些欠妥之处,万望同道提出,共商一是,精益求精,为中医事业,尤其是气功方面,增光添彩。

丁光迪

1991年6月于南京中医学院

目 录

太清导引养生经

前言	(1)
一章 赤松子导引法	(1)
二章 宁先生导引养生法	(4)
三章 彭祖谷仙卧引法	(21)
四章 王子乔八神导引法	(26)
五章 王乔导引图	(37)
六章 彭祖导引图	(38)
七章 淘气诀、咽气诀	(38)
八章 导引服气存思	(41)
九章 导引各书异同事	(47)
十章 赤松子坐引法	(50)
附录一 导引十九法	(52)
附录二 导引论	(57)

养性延命录

前言	(65)
养性延命录序	(68)
养性延命录卷上	(70)
教诫篇第一	(70)
食诫篇第二	(82)
杂诫忌褻害祈善篇第三	(87)
养性延命录卷下	(95)

服气疗病篇第四	(95)
导引按摩篇第五	(99)
御女损益篇第六	(105)
附录 灵剑子引导子午记	(109)

太清导引养生经校注

慎修内法

一章 赤松子导引法凡十有二事(1)

赤松子者，神农时雨师也，能随风上下，至高辛氏时犹存。

一、常以朝起，布席东向为之，息极乃止；不能息极，五通止(2)。先以两手叉头上(3)，挽头至地，五吸五息(4)止。引(5)胀气。

二、次以(6)卧，右手掩脑，左肘肘地极；复以左手掩脑，右肘肘地极，五息止。引筋骨。

三、次以两手据右膝(7)，上至腰胯(8)，极，起头(9)，五息止。引腰(10)。

四、次以左手据腰左膝，右手极上引；复以(11)右手据腰右膝，左手极上引，皆五息止。引心腹(12)。

五、次以左手据腰，右手极上引；复以右手据腰，左手极上引，五息止。引腹中(13)。

六、次以叉手胸胁(14)前，左右摇头，不息自极止(15)。引面耳邪气，不复得入。

七、次以两手叉腰下，左右自摇自极止(16)。通

血脉。

八、次以两手相叉，极左右⁽¹⁷⁾。引肩中⁽¹⁸⁾。

九、次以两手相叉，反于头上，左右自调⁽¹⁹⁾。

引肺肝中⁽²⁰⁾。

十、次以两手叉胸前，左右极引。除皮肤中烦气。

十一、次以两手相⁽²¹⁾叉，左右举肩。引皮肤⁽²²⁾。

十二、立，左右摇两胫⁽²³⁾。引除脚气。

右赤松子导引法，除百病，延年益寿。此自当日日习行之，久久有益。

校注

(1) 赤松子导引法(凡十有二事) 原本无此标题，今从文末引此，分篇较醒目，亦使全书内容分列可以一律。“凡十二事”原无，据《云笈七签》本补。

(2) 为之，息极乃止；不能息极，五通止 原无，据《云笈七签》本补。“息极”，谓纳气至极。亦称“长引气”，“长息”。即纳气引至丹田、至足踵、至涌泉。亦即《庄子·大宗师》所谓：“古之真人，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”后人又称之为“踵息”。又，《诸病源候论》(以下简称《病源》)风身体手足不随候养生方导引法(即第〈13〉条)云：“每引气，心心念送之，从脚趾头使气出。引气一息数至十息，渐渐增益，得至百息、二百息，病即除愈。”这些都是“息极”的具体内容。“通”，行气次数。一通者，一为之。《病源》疽候养生方导引法(即第〈271〉条)云：“行气者，鼻纳息，五入方一吐，为一通”。或称“一过”、“一遍”。

(3) 先以两手叉头上 此条功法，与后九章第四条略同，

可以参阅。又，《玄鉴导引法》第一云：治短气。结跏趺坐，两手相叉，置玉枕上，以掌向头，以额著地，五息止。”法亦相近，可参。

(4) 五吸五息 即吐纳五次，每次五息。《病源》风身体手足不遂候养生方导引法云：“引气五息六息，一出之为为一息”。

(5) 引 原无，据下文句例补。《病源》白发候养生方导引法(即第〈241〉条)云：“引之者，引此旧身内恶邪伏气，随引而出，故名导引。”

(6) 以 《云笈七签》本作“侧”。

(7) 以两手据右膝 此条功法，与后九章第三条略同，可以参阅。“据”，按；按摩。《广雅》：“据，按也”。下同。

(8) 胯 原作“睡”，形近之误，据《云笈七签》本改。

(9) 起头 此下九章第三条有“引之”二字，义长可从。“起头”，即仰起头部引气。

(10) 引腰 此下《云笈七签》本有“气”字。

(11) 复以 原作“以复”，误倒，据《云笈七签》本移正。下一个“复以”同。

(12) 心腹 此下《云笈七签》本有“气”字。

(13) 腹中 此下《云笈七签》本有“气”字

(14) 胁 《道枢·太清养生上篇》作“腹”。

(15) 不息自极止 《道枢》作“不息至极而止”。“不息”，指不息式吐纳法。《病源》白发候养生方导引法云：“不息，(长引气)不使息出，极闷已，三嘘而长细引。”

(16) 以两手叉腰下，左右自摇自极止 《玄鉴导引法》第八云“治腰脊病。两手叉腰，左右摇肩至极，五息止。”其法与此条相近，可参。

(17) 极左右 即左右极引。

(18) 肩中 此下《云笈七签》本有“气”字。

(19) 以两手相叉，反于头上，左右自调 《玄鉴导引法》第七云：“治头恶气。反手置玉枕上，左右摇之，极，五息止。”又，《灵剑子·导引势》十势云：“以两手相叉，头上过去，左右伸曳之，十遍。去关节中风气，治肺脏诸疾。”其法与此略近，可参。

(20) 引肺肝中 此下《云笈七签》本有“气”字。

(21) 相 原无，据《云笈七签》本补。

(22) 皮肤 此下《云笈七签》本有“气”字。

(23) 胫 《云笈七签》本作“胫”（“髀”之俗字）。“胫”、“胫”二字，养生导引各书，时有互用，义均指腿胫。又，胫与脚，脚与足，亦时互用，下文不再出校。

二章 宁先生导引养生法_{虾蟆龟鳖等气法附}(1)

宁先生者，黄帝时人，为陶正。能积火自烧，而随烟上下，衣常⁽²⁾不灼。

一、常以子后午前⁽³⁾，解发东向⁽⁴⁾，握固，不息一通，举手左右导引，手掩两耳。令发黑不白。

二、卧，引为三，以手指掐⁽⁵⁾项边脉三通⁽⁶⁾。令人目明⁽⁷⁾。

三、东向坐，不息再通，以两中指点口中唾之，二七，相摩拭目。令人目明。

四、东向坐，不息三通，以手捻⁽⁸⁾鼻两孔。治鼻宿息肉愈⁽⁹⁾。

五、东向坐，不息四通，啄齿无通数⁽¹⁰⁾。治齿痛病⁽¹¹⁾。

六、伏，前侧卧⁽¹²⁾，不息六通。愈耳聋目眩⁽¹³⁾。

七、还卧⁽¹⁴⁾，不息七通。愈胸中痛，咳。

八、抱两膝，自弃⁽¹⁵⁾于地，不息八通。愈胸以⁽¹⁶⁾上至头颈、耳、目、咽、鼻邪热⁽¹⁷⁾。

九、去枕，握固不息，自弃⁽¹⁸⁾于地，不息九通，东首，令人气上下通彻⁽¹⁹⁾，鼻内气，愈羸⁽²⁰⁾，不能从阴阳。法，大阴⁽²¹⁾勿行之。

十、虾蟆行气法：正坐，自动摇两臂，不息十二通，愈劳大佳⁽²²⁾。

十一、左右侧卧，不息十二通，治痰饮不消。右有饮病，右侧卧；左有饮病，左侧卧。有不消，气排之⁽²³⁾。

十二、日初出，日中，日入，此三时，向日正立⁽²⁴⁾，不息九通，仰头吸日精光⁽²⁵⁾，九咽之，益精百倍。

十三、入火，垂两臂，不息，即不伤。

十四、又⁽²⁶⁾法，向南方，蹲踞⁽²⁷⁾，以两手从外⁽²⁸⁾屈膝中入，掌足五趾⁽²⁹⁾，令内曲，极力一通⁽³⁰⁾。利腰尻完⁽³¹⁾，治淋遗尿愈。

十五、箕踞，交两脚，手内屈⁽³²⁾脚中入⁽³³⁾，叉两手极引之。愈寤寐⁽³⁴⁾，精气不明⁽³⁵⁾。

十六、两手交叉颐下，自极，利肺气，治暴气咳⁽³⁶⁾。

十七、举两膝⁽³⁷⁾，夹两颊边，两手据地，胀⁽³⁸⁾，疗宿壅⁽³⁹⁾。

十八、举右手，展左手，坐，右脚上掩左脚，愈尻完痛。

十九、举手交项⁽⁴⁰⁾上，相握自极，治胁下痛⁽⁴¹⁾。

二十、舒左手，右手在下握左手拇指自极；舒右手，左手在下握右手拇指自极。皆治骨节酸疼。

二十一、伸⁽⁴²⁾两脚，两手指著足五趾上。愈腰折不能低仰；若血久瘀，为之即愈⁽⁴³⁾。

二十二、竖足五趾，愈腰脊痛、不能反顾视者⁽⁴⁴⁾。

二十三、以右手从头上下来下，又挽下手，愈颈不能反顾视。

二十四、坐地、掩⁽⁴⁵⁾左手，以右手指搭⁽⁴⁶⁾肩挽之，倾侧，愈⁽⁴⁷⁾膝腰及小便不通。

二十五、东向坐，向日，左手揖月，举身望北斗，心服月气，始得众恶不入理⁽⁴⁸⁾。

二十六、头仰苦难，牵右手反折，各左右自极张弓，兼补五藏不足，气则至。

二十七、抱两膝着胸，自极，此常令丹田气还补脑。

二十八、坐地，直两脚，以手捻⁽⁴⁹⁾脚胫，以头至地，调脊诸椎，利发根，令长美⁽⁵⁰⁾。

二十九、坐地，交叉两脚，以两手从曲脚中入，低头，叉项上⁽⁵¹⁾。治久寒不能自温，耳不闻声⁽⁵²⁾。

三十、正倚壁⁽⁵³⁾，不息行气，从头至足心⁽⁵⁴⁾。愈疽、疔⁽⁵⁵⁾、大风、偏枯，诸痹⁽⁵⁶⁾。

三十一、极力左右振两臀⁽⁵⁷⁾，不息九通。愈臀痛、劳倦，风气不随⁽⁵⁸⁾。

三十二、龟鳖行气法：以衣覆口鼻，不息九通。正卧，微⁽⁵⁹⁾鼻出内气，愈闭⁽⁶⁰⁾塞不通。

三十三、东向坐，仰头不息五通，以舌撩口中，沫⁽⁶¹⁾满，二七咽。愈口干舌苦⁽⁶²⁾。

三十四、鸞⁽⁶³⁾行气法：低头倚壁⁽⁶⁴⁾，不息十二通，以意排留⁽⁶⁵⁾饮宿食，从下部出，自愈⁽⁶⁶⁾。

三十五、龙行气法：低头下视，不息十二通。愈风疥、恶疮，热不能入咽⁽⁶⁷⁾。

三十六、可候病者，以向阳明仰卧⁽⁶⁸⁾，以手摩腹至足⁽⁶⁹⁾，以手持引足，住，任⁽⁷⁰⁾臂十二，不息十二通。愈足湿⁽⁷¹⁾痹，不任行，腰脊⁽⁷²⁾痛。

三十七、以两手著项相叉，长引气⁽⁷³⁾，即吐之⁽⁷⁴⁾。治毒不愈，腹中大气⁽⁷⁵⁾。

三十八、吸月精法⁽⁷⁶⁾：月初出，月中、月入时，向月正立⁽⁷⁷⁾，不息八通⁽⁷⁸⁾，仰头吸月光精，八咽之，令阴气长。妇人吸之，阴精⁽⁷⁹⁾益盛，子道通⁽⁸⁰⁾。

三十九、入水不没法⁽⁸¹⁾：入水，举两手臂，不息，不没。

四十、向北方箕踞，以手挽足五趾。愈伏兔痿，