

養生修真證道弘典

三才圖會卷之四

中华太极文化研究中心编

仿佛居士 陆锦川 主编



四川科学技术出版社

(川)新登字 004 号

养生修真证道弘典

书名/修心养气门
编著者/中华太极文化研究中心编
仿佛居士陆锦川 主编

责任编辑·罗云章
封面设计·曹辉禄
版面设计·周红军
责任校对·杜英杰

出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
经 销 新华书店重庆发行所
印 刷 成都7234工厂
版 次 1995年9月成都第一版
印 次 1995年9月第一次印刷
规 格 850×1168毫米/1/32
印 张 13.675 字数 249千字
印 数 1—2800册
定 价 17.50元
ISBN7-5364-2746-8/Z·70

《养生修真证道弘典》编委会名单

设计主编:陆 流

执行主编:陆锦川

常务编委:陆锦川 李毓山 刘容轩

执行编委:陆锦川 李毓山 刘容轩 刘端 赵 一

编委人员:(以下按姓氏笔划为序)

丁一川	丁 易	于大勇	卫光英	王子干	王明一
邓晓琪	石上生	石一花	石玉明	白子贞	白香峰
白丰玉	邬宁远	孙 一	孙明亮	江本勇	李定忠
李明山	李九荣	李道武	李之难	李 森	毕立威
严远志	余瑶琼	何 适	迟曼茹	陈佛佳	陈一明
陈 栋	金祥柏	金水明	金 颖	郑 虹	郑 洁
林江舟	林嘉玲	周俊明	范心怡	赵玉祥	俞 冰
夏晓椿	袁开立	饶庆丰	秦建川	殷祥雨	莫文英
钱 岗	钱 钺	徐仲夫	唐 诚	曾幼华	曾 佯
曾 怡	程 荣	彭国栋	董 超	董建英	蒋文迪
蔡 峻	蒲跃楚	楚智伟			

引读絮语

词 曰：

修心悟到无心处，养气当归生气时！

本门之述，曰修心，曰养气，则道门之基要修也。原夫修心者，修性明心也，养气者，养真葆气也。为人之一身，要在形神，而形神之主，则在心之与气，而心之与气，又皆契要于形神也。

稽心之与形神，后天之主也。原生本依乎形神，形神对待，相因果，故形而以形动，神而以神用，而神用形动之间，惟妙契之于一心也。盖人生有界，而落诸后天，先天以神，然元神无凡识，后天以识，而识神有世知。其识神之主，则应妙即心。心知主识神，识神法世识，世识应世行。是乃成其六识一智之用，然皆归诸一心之宰也。一心主于形神，故上以御神守之用，下以制形态之动，正所谓运用之妙，存乎一心矣！一心之能，殆挈乎生生，妙致有无也。

原气之与形神，阴阳之主也。阴之与阳，相生互根，故形者，阴也，主乎物质，而神者，阳也，主乎精神。精神物质之交变，即形神转化之间，关契在气。故气者，殆贯夫形神之中介物也。惟介之中，故进而之于实，则气可化形；退而之于虚，则气以化神，是形神之化，都贯体用，妙挈阴阳，皆关乎一气，是知气之为用，殆亦挈乎生生，妙致有无也。

修心养气之道，介乎形神，中乎阴阳，更亦并存于养生修真之

间。盖修心养气，论其修即，虽尚属养生之列，总言之犹未及修真之境，然若修心一道，入证静悟，觉入性元，入诸修真之阶者，是亦即返本修真之境，是即修真之道也。故养气修心，但得入法，则功专养生与修真之中介，进之，则可臻修真之路；退之，则不失养生之益，是所谓养生之高致，修真之筑基也。明于此理，则修心养气之道，其大旨大法，无复有余蕴矣！

修心养气，关乎形神阴阳之体用化变，关乎养生修真之进退高下，其玄微关要，精勤修即，超颖妙致，殆皆可悟而知也。此修心养气，古哲之所以独重，本典之所以汇论者，此也。

嗟人之一生，生、长、少、壮、衰、老、病，皆所难免。故中年而后，壮而即衰，每况愈下，此时此际，最宜修养调整，以重补亏欠，添油续草，以接长命。故养气修心一法，殆斯年之首要，急不可忽者。

修心养气之道，贵在夙常着意。若待病而养气，急而修心，曷可得乎？呜呼！修心养气，要在修养，若无修养，复何以修养？佛谚有谓闲时不烧香，急时抱佛脚！此语最堪修心养气之士为铭。盖心气修养之道，断非一朝一夕之功也！昔仿佛有养心修性联语一则，颇可入境一证，录后仅供修心养气之士一味！联曰：

夙常有意，只为心不在焉；

定里无心，却是意毋妄欤！

是为语！

壬申岁残 仿佛居士 絮于锦城

目 录

一原..... (1)	七种舍..... (5)
一志..... (1)	七宝林..... (5)
一敬..... (1)	七炁窗..... (5)
一字气..... (2)	七返七还..... (5)
一生四忌..... (2)	七化之复..... (5)
一口三咽..... (2)	七气之诀..... (5)
一气三咽..... (2)	七情内伤..... (6)
一咽三咽..... (2)	七十二天..... (6)
一切唯识..... (2)	七气之门..... (7)
一气复归境..... (3)	七蕤玉龠..... (7)
一夕不卧,百日不复..... (3)	七日天机秘法..... (7)
七化..... (3)	七返七还,九转九易..... (7)
七伤..... (3)	七损八益,二者可调..... (8)
七养..... (4)	十少..... (8)
七窍..... (4)	十忌..... (9)
七星..... (4)	十乐..... (9)
七舍..... (4)	十二少〔一〕〔二〕..... (9)
七元子..... (4)	十二伤..... (10)
七元窍..... (5)	十二损..... (10)
七般舍..... (5)	十二多..... (10)

目录

十八伤	(10)	三贵	(24)
十六字诀	(11)	三淫	(24)
十气养生说	(12)	三道	(25)
十四字养生诀	(12)	三漏	(25)
九思	(12)	三法	(26)
九气	(12)	三衣	(26)
九归	(13)	三住	(26)
九转九易	(13)	三障	(26)
九重铁鼓	(13)	三死	(27)
九层炼心	(13)	三无	(27)
二中	(17)	三戒	(27)
二守	(17)	三圆	(28)
二分	(17)	三全	(28)
二物会黄道	(17)	三餐	(28)
二六功课养生法	(17)	三自	(28)
二六时中养汽法	(19)	三妄想	(29)
人欲	(20)	三者住	(29)
人茧	(21)	三不使	(29)
人之性	(21)	三五玄	(29)
人性之养	(21)	三元全	(30)
人气昼夜一交合	(21)	三叟言	(30)
八风	(22)	三长生	(30)
八胜处	(22)	三戒三全	(30)
八胜处法	(23)	三元至要	(31)
入道之基	(23)	三元药物	(31)
入静	(23)	三姓同居	(31)
刀圭	(24)	三花和会	(31)
三疾	(24)	三花知会	(32)

三五混融	(32)	心府	(42)
三神七魄	(32)	心死	(43)
三田还丹论	(32)	心花	(43)
三宝归内道论	(33)	心猿	(43)
三化饮食养生法	(34)	心乐	(43)
三品五失养生说	(34)	心功	(43)
三田圆备即神丹	(35)	心所有	(44)
子阳	(35)	心作主	(44)
子午之功	(36)	心正法	(44)
子华子持养说	(36)	心神图	(44)
子华子全生迫生说	(36)	心不病	(45)
大乐	(36)	心体圆融	(45)
大定	(37)	心死形废	(45)
大返	(37)	心宽性慢	(45)
大睡功	(37)	心存体神法	(46)
大小胎息	(37)	心脏炼气法	(46)
飞仙籍	(38)	心静可固元气	(46)
上朝天元	(38)	心存气,注病处.....	(46)
上彻泥丸法	(38)	心神气合,与道同真.....	(47)
上清气秘法	(39)	心全于中,神全于外.....	(47)
上清玉真修息之诀	(40)	心不可无所用,惟专则虽	
上德无为而无不为	(40)	用不劳	(48)
万宝结	(40)	五德	(48)
万密斋养生四要说	(40)	五荤	(48)
已漏	(41)	五养	(49)
小劳术	(41)	五劳	(49)
山川行气法	(41)	五性	(50)
凡圣呼吸殊	(42)	五仓	(50)

目录

五心	(50)	气术	(62)
五尸气	(50)	气立	(62)
五气朝	(51)	气根	(62)
五化论	(51)	气功	(62)
五行真炁	(51)	气一	(63)
五劳损伤	(51)	气丹	(63)
五体不满	(51)	气和	(64)
五脏之葆	(52)	气化神	(64)
五龙盘体法	(52)	气归元海	(64)
五行炼形论	(53)	气血之源	(64)
五行四时养生说	(54)	气和通法	(65)
五劳、六极、七伤、七痛	(55)	气质之性	(65)
天德	(55)	气根踵息	(65)
天地之气	(56)	气升之道	(65)
天地之心	(56)	气液相生法	(66)
天机潮候	(56)	气不专不能自柔	(66)
天君天官	(57)	牛女相逢	(66)
天乃道,道乃久.....	(57)	内炼法	(66)
天隐子渐门养生说	(57)	内外三关	(67)
天隐子斋戒养生说	(58)	内真胎息	(67)
天隐子坐忘养生法	(58)	内存一气	(67)
天隐子神解养生法	(59)	内视胎息诀	(68)
天隐子存想养生法	(59)	内修外行皆为仁	(68)
天隐子安处养生法	(60)	内真外应合符节	(69)
天出其精,地出其形.....	(60)	内静虚无,杳冥之宰.....	(69)
天道自然,人道自己.....	(61)	内静外敬,能反其性,形乃 大定	(70)
气	(61)	不动心	(70)

不要紧	(70)	火净法	(79)
不骄不忌	(70)	火症功法	(80)
不得四戒	(71)	火分油干养生说	(80)
不竞不争	(71)	六淫	(80)
不取病相	(71)	六害	(81)
不以生为生	(71)	六不思	(81)
不神之神,真息之息.....	(71)	六阳时服气法	(81)
太返	(71)	王仲阳养老论	(82)
太极颂	(71)	王充禀气养生说	(83)
太上七返	(73)	王仲阳童壮养生说	(84)
太乙七养	(73)	王怀隐服食养生论	(84)
太和元气	(73)	仁	(86)
太上琴心文	(74)	仁说	(86)
太定胎息法	(74)	仁者寿	(89)
太上老君十四字养生诀	(74)	仁人多寿	(89)
长斋久洁	(74)	以心治病	(89)
长寿三惜	(75)	以恬养知	(90)
长生三事	(75)	以智养恬	(90)
长息吐气治病诀	(75)	以知养恬	(90)
长生不死,在安神气.....	(76)	无欲	(90)
中庸	(76)	无心	(90)
中和	(77)	无摇尔精	(91)
中还丹	(77)	水火说	(91)
中和养生论	(77)	水炼法	(93)
中年修理养生说	(78)	水土养生说	(93)
火起	(78)	元性	(93)
火炼法	(79)	元泉	(94)
		元气佐喜怒	(94)

目录

反俗	(94)	四正调息法.....	(106)
反身	(95)	四时食养养生说.....	(107)
反济	(95)	圣人生本说.....	(107)
反复流通,与道为一.....	(95)	圣王五养性说.....	(108)
专气抱神	(96)	圣人量腹而食.....	(109)
专修静定身如玉	(96)	圣人为腹不为目.....	(109)
日华之胎	(96)	圣人损欲而从事于性	(109)
日乌玉兔说	(96)	正形.....	(110)
丑阳	(96)	正心.....	(110)
月华功	(97)	正其心.....	(111)
书四戒	(97)	正月中炼气法.....	(111)
少思寡欲	(98)	正心在中,万物得度 ...	(111)
从阴下沉	(98)	玄息.....	(111)
手不离面	(98)	玄妙之业.....	(112)
分行外功诀	(99)	玄泉真一.....	(112)
云行雨降法.....	(101)	去欲.....	(112)
夫妇之仪法.....	(102)	去睡盖.....	(112)
孔子三戒说.....	(103)	去三虫.....	(112)
方圆画,不俱成	(103)	龙虎交合炼丹法.....	(113)
见素抱朴,少私寡欲 ...	(103)	龙虎和合.....	(113)
尹真人服元气术.....	(103)	龙遵叔节俭寡欲养生说	(113)
四休.....	(104)	玉闭.....	(114)
四印.....	(104)	玉液还丹法.....	(114)
四定.....	(104)	玉房秘诀残文.....	(114)
四六.....	(104)	卯阳.....	(120)
四情四形.....	(105)	卯酒夜醉.....	(121)
四时养生论.....	(105)		
四时调摄法.....	(106)		

布气攻疾····· (121)	出神说····· (129)
布字观法····· (121)	节养之道····· (129)
白兽····· (121)	北极玄泉····· (129)
白鹿····· (121)	母子相守····· (129)
申时饭····· (122)	司马承祯神仙说····· (130)
申天师服气诀····· (122)	仙家十六锭金····· (130)
礼····· (123)	左右视,不并见····· (130)
礼则治通····· (123)	古法十三则养修法····· (130)
冬三月调摄法····· (123)	存养····· (131)
冬季摄生消息····· (124)	存心····· (131)
本穴····· (124)	存神····· (131)
本然之性····· (124)	存夜气····· (132)
平常····· (125)	存觉性····· (132)
平易则恬淡····· (125)	存其心····· (132)
归心寂静····· (125)	存神养气····· (132)
归婴至道····· (125)	存心养性····· (132)
生宝····· (126)	存心中气····· (133)
生本····· (126)	存想内观论····· (133)
生性····· (126)	存神炼气铭····· (134)
生活起居禁忌论····· (126)	存想日镜法····· (135)
用神躁····· (127)	存念辟邪法····· (135)
用神静····· (127)	守神····· (136)
外功····· (128)	守素····· (136)
立德····· (128)	守正····· (136)
灭火····· (128)	守庚申····· (136)
右卧····· (128)	守胎窍····· (137)
可畏····· (129)	守于内息····· (137)
头太渊····· (129)	守一三静····· (137)

目录

守龟固精法·····	(137)	先天之性·····	(149)
守一要领歌·····	(138)	先天之炁·····	(149)
守形调虚自然·····	(138)	先天真炁·····	(150)
守真气保养养生说·····	(138)	先天神炁·····	(150)
守口如瓶,防意如城·····	(139)	先天灵炁·····	(150)
行气主·····	(139)	先天后天养生说·····	(151)
行气法·····	(139)	先后天元气谷气养生说 ·····	(152)
行炁择时·····	(140)	导心·····	(152)
行脏气法·····	(140)	导性·····	(152)
行水火法·····	(140)	导引服气法·····	(153)
行气调气论·····	(141)	导引服元气法·····	(153)
行气当和调论·····	(141)	导引按跷养生法·····	(153)
行气绝谷境受·····	(142)	导引养生却病诀说·····	(154)
行步如盲者之无杖·····	(142)	庄周服气诀·····	(157)
观照·····	(143)	庄子失性五说·····	(159)
观乎壶天·····	(143)	庄子养精之说·····	(159)
观想治病·····	(143)	庄子养神之道·····	(159)
观心十法门·····	(143)	庄子养气导引说·····	(160)
观心修还相·····	(143)	孙真人铭·····	(160)
观想宝瓶气法·····	(144)	孙真人养生铭·····	(160)
观想五脏行日月法·····	(144)	孙真人养生说·····	(161)
至一·····	(145)	孙真人炼精法·····	(161)
至神·····	(145)	自爱之道·····	(162)
至善·····	(146)	自爱自养·····	(162)
至诚尽性·····	(146)	自养之道·····	(162)
至诚能化·····	(147)	自己元神·····	(163)
至静真时真机·····	(149)	安神·····	(163)
至人踵息之道·····	(149)		

安神祖窍·····	(163)	妄·····	(173)
安处为次·····	(163)	妄想·····	(173)
安乐之道·····	(164)	色水·····	(173)
安元和之气说·····	(164)	色、受、想、行、识·····	(174)
闭气歌·····	(165)	收气炼丹法·····	(174)
闭气纳息法·····	(165)	收心离境,入于虚无···	(174)
闭气长生说·····	(165)	多淫欲·····	(175)
闭气握固法·····	(166)	多咽气津少食饮·····	(175)
吕不韦三患戒·····	(166)	伏气·····	(175)
吕不韦全身之道·····	(167)	伏气炼神·····	(176)
吕叔简养生语录·····	(167)	吐纳益寿法·····	(176)
吕氏春秋形气养生说 ·····	(168)	吐纳六气却疾法·····	(177)
动性·····	(168)	回紫·····	(177)
动觉之气·····	(169)	回转之道·····	(178)
动静胎息诀·····	(169)	早起·····	(178)
老复丁·····	(170)	早教说·····	(178)
老人六念·····	(170)	阳气食气养生说·····	(179)
老君曰胎息诀·····	(170)	阳常有余,阴常不足···	(179)
阴阳交泰·····	(170)	众气·····	(181)
阴阳感益·····	(171)	众生本有之性·····	(181)
阴阳升降·····	(171)	刚制·····	(181)
阴阳交泰坐·····	(171)	杂念·····	(182)
全神·····	(171)	机括·····	(182)
全厄·····	(171)	执静·····	(182)
全形法·····	(172)	休绝·····	(182)
耳视而目听·····	(172)	牝户·····	(183)
耳目精明法·····	(172)	舟子·····	(183)
		伤损·····	(183)

目录

百字碑·····	(183)	君子慎于独·····	(193)
后天精气·····	(184)	君子养和仁者寿·····	(193)
尽性至命·····	(184)	饮刀圭·····	(193)
夹脊之窍·····	(184)	饮食自然·····	(193)
合四气法·····	(184)	饮茶养生说·····	(194)
交泰坐·····	(185)	饮食养内养生说·····	(194)
交媾龙虎·····	(185)	进退·····	(194)
年命正寿说·····	(185)	进火法·····	(195)
防患补益说·····	(186)	进德之基·····	(195)
达摩禅师胎息诀·····	(186)	进火行水之候法·····	(195)
华佗调神大要论·····	(186)	形神相守·····	(196)
如是无量智慧真心·····	(187)	形与神俱·····	(196)
论治在心,此以长寿·····	(187)	形神相亲·····	(196)
朱丹溪饮食色欲箴·····	(187)	形神相亲,表里俱济·····	(197)
产药二字,火候二字·····	(188)	形恃神立,神须形存·····	(197)
刘河间养生原道大论 ·····	(189)	张湛养生说·····	(197)
还丹·····	(190)	张公百忍歌·····	(198)
还精·····	(191)	张景岳断欲说·····	(199)
還元法·····	(191)	纯素·····	(200)
还神摄气·····	(191)	纯素之道·····	(200)
还精补脑法·····	(192)	纯气之守·····	(201)
忘机·····	(192)	纯粹真精·····	(201)
忘气·····	(192)	身空·····	(201)
忘味·····	(192)	身中子午·····	(201)
忘病·····	(192)	身心二字即药火·····	(201)
君子慎独·····	(192)	纳咽法·····	(202)
君子慎其独·····	(193)	纳气咽液·····	(202)
		纳一吐六论·····	(202)

初服气····· (202)	两和····· (214)
初步凝神····· (203)	赤水····· (214)
初静下手口诀····· (203)	走丹····· (215)
补天····· (203)	劳逸····· (215)
补真金液还丹····· (203)	乱心····· (216)
补虚益气延年法····· (204)	求放心····· (216)
李奉时服气诀····· (204)	运气法····· (216)
李东垣脾胃养气论····· (205)	远欲论····· (217)
李南丰养生保养说····· (205)	采气法····· (217)
寿命····· (206)	吾丧我····· (218)
寿夭之道····· (207)	声色滋味····· (218)
寿养在生全····· (207)	返九····· (219)
戒淫····· (207)	返内存三····· (219)
戒性····· (208)	咬吸宝华····· (219)
戒色保精养生说····· (208)	体与道冥····· (219)
灵台山····· (208)	谷仙卧引法····· (220)
灵台胎息法····· (209)	证验超脱论····· (220)
坚法····· (209)	龟息辟谷记····· (221)
坚实心····· (209)	陈继儒养生说····· (222)
延年良箴····· (209)	苏东坡养生说····· (222)
志一····· (210)	沂阳生养生说····· (223)
志气····· (210)	邹铉饮食调治法····· (225)
妙有真空论····· (211)	住缘一境,离诸邪乱··· (225)
妙达元门还丹歌····· (212)	忌怒而气逆养生说····· (225)
肝神图····· (213)	《步虚经》精思存想法 ····· (226)
肝脏炼气法····· (213)	肘后飞金晶补脑益髓法 ····· (226)
坐禅身调相····· (214)	
坐际先坐心····· (214)	

目录

忧患不能入,邪气不能袭 (226)	服三气法..... (234)
性教..... (227)	服日气法..... (234)
性情..... (227)	服气疗病法..... (235)
性宗..... (227)	服五牙气法..... (235)
性候..... (228)	服气导引说..... (235)
性与命..... (228)	服食养生法..... (236)
性之根..... (228)	服气闭气说..... (236)
性命合一..... (228)	服气吐纳六气法..... (237)
性停命住..... (228)	服气治病补泻法..... (237)
性定命住..... (229)	服气饮食杂忌歌诀..... (237)
性命融会..... (229)	和气..... (238)
性命兼修..... (229)	和安神..... (238)
性命双全..... (229)	和脾法..... (238)
性命之道..... (229)	和心法..... (239)
性真纯静..... (230)	和肝法..... (239)
性命還元..... (230)	和肺法..... (239)
性气嗜好养生说..... (230)	和气注引法..... (240)
性命之理,辅养以通 ... (231)	和食养生说..... (240)
性命圆通,与道合真 ... (231)	和情养心养生说..... (240)
性命混融,形神俱妙 ... (231)	治..... (241)
服日..... (232)	治心..... (241)
服霞..... (232)	治气..... (242)
服气诀..... (232)	治身宝..... (242)
服气法..... (233)	治心之道..... (242)
服玉泉..... (233)	治形养生说..... (243)
服粗气..... (233)	治火生目眩法..... (243)
服元气法..... (234)	治身必法天地..... (244)
	治人事天莫如嗇..... (244)