

導引

功法秘旨

司馬真



西北大学出版社

导引功法秘旨

司马真 集

DX174/27



1226790

(陕)新登字 011 号

导引功法秘旨

司马真 集

责任编辑 令狐培选

西北大学出版社出版发行

(西安市太白路)

新华书店经销 陕西广播电视印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 开本 10 印张 220 千字

1993 年 11 月第 1 版 1993 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—20 000

ISBN7—5607—0593—2/G·84

定价:8.20 元

目 录

灵剑子导引势

引导诀 (10)

导引十六势 (11)

太清导引养生经

赤松子慎修内法 (16)

宁先生导引养生法 (17)

蛤蟆行气法 (18)

龟鳖行气法 (19)

雁行气法 (19)

龙行气法 (19)

入水举两臂不息不没法 (20)

鼓祖谷仙卧引法 (21)

王子乔八神导引法 (22)

彭祖导引图 (26)

淘气诀 (26)

咽气诀 (27)

道林导引要旨 (29)

太上老君养生诀

五禽戏第一 (33)

服气吐纳六气第二	(34)
养生真诀第三	(35)
服气诀	(36)
养性延命录	
序	(39)
服气疗病篇	(40)
导引按摩篇	(42)
御女损益篇	(45)
太上养生胎息气经	
六阳时法	(50)
上清气秘诀	(52)
上清法	(52)
检时含景补泻图	(53)
肺脏图	(53)
心脏图	(54)
肝脏图	(55)
脾脏图	(55)
肾脏图	(55)
胆脏图	(56)
四时调摄	
春三月调摄总类	(59)
肝脏春旺论	(60)
相肝脏病法	(61)
修养肝脏法	(61)

六气治肝法	(62)
肝脏导引法	(62)
春季摄生消息论	(63)
正月修养法	(63)
二月修养法	(65)
三月修养法	(66)
胆腑(附肝)总论	(68)
修养胆脏法	(68)
相胆病法	(69)
胆脏导引法	(69)
治胆腑吐纳用嘻法	(69)
夏三月调摄总论	
心脏夏旺论	(70)
相心脏病法	(71)
修养心脏法	(71)
六气治心法	(72)
心脏导引法	(72)
夏气摄生消息论	(72)
四月修养法	(73)
夏五月修养法	(75)
脾脏导引法	
六月修养法	(76)
脾脏四季旺论	(78)
修养脾脏法	(79)

相脾脏病法	(79)
六气治脾法	(80)
脾脏四季食忌	(80)

秋三月调摄总论

肺脏秋旺论	(81)
相肺脏病法	(82)
修养肺脏法	(82)
六气治肺法	(82)
肺脏导引法	(83)
秋季摄生消息论	(83)
秋七月修养法	(85)
秋八月修养法	(85)
九月修养法	(87)

冬三月调摄总论

肾脏冬旺论	(88)
相肾脏病法	(89)
修养肾脏法	(90)
六气治肾法	(90)
肾脏导引法	(90)
冬季摄生消息论	(90)
十月修养法	(91)
十一月修养法	(93)
十二月修养法	(94)

赤风髓

- 李真人长生 16 字妙诀…………… (96)
- 胎息秘要歌诀…………… (96)
- 去病延年六字法…………… (101)
- 五禽书…………… (103)
- 八段锦导引诀…………… (108)
- 导引四十六势图诀…………… (113)
- 华山十二睡功…………… (160)

正一法文修真旨要

- 服日月光芒法…………… (183)
- 恶梦吉梦祝…………… (184)
- 明耳目诀…………… (185)
- 青牛道人存日月诀…………… (186)
- 服食忌并治病法…………… (186)
- 序元气…………… (186)
- 服气诀…………… (187)
- 导引法…………… (190)
- 察候四大…………… (191)
- 察候形色…………… (191)
- 五脏相乘…………… (192)
- 行禁治病…………… (193)

神仙食气金柜妙录

- 岳郗俭食十一时气法…………… (197)
- 食气辟谷法…………… (198)

真人食黄气法.....	(198)
行气法.....	(198)
行气诀.....	(200)
治万病诀.....	(202)
存神炼气铭.....	(209)

服气精义论

五牙论.....	(213)
服真五牙法.....	(213)
服气论.....	(215)
服六戊气法.....	(219)
服三五七九气法.....	(219)
养五脏五行气法.....	(220)
导引论.....	(221)

嵩山太无先生气经

服气诀.....	(226)
进取诀.....	(226)
淘气诀.....	(227)
调气诀.....	(228)
咽气诀.....	(228)
行气诀.....	(229)
炼气诀.....	(230)
委气诀.....	(230)
闭气诀.....	(231)
布气诀.....	(231)

六气诀·····	(231)
调液诀·····	(232)
饮食诀·····	(233)
调护诀·····	(235)
休粮诀·····	(235)
慎真诀·····	(235)
修存诀·····	(237)
慎气诀·····	(238)

延陵先生集新旧服气经

修养大略·····	(240)
张果先生服气法·····	(243)
鸾法师服气法·····	(243)
李奉时山人服气法·····	(245)
蒙山贤者服气法·····	(245)
王说山人服气新诀·····	(246)
太威仪先生玄素真人服气诀·····	(247)
胎息口诀·····	(249)
胎息精微论·····	(251)
胎息杂诀·····	(253)
秘要口诀·····	(254)
用气神集诀·····	(257)
炼气法·····	(258)
委气法·····	(259)
闭气法·····	(260)

气法要妙至诀

气法.....	(262)
调气法.....	(264)
节气法.....	(265)
助导引咽气法.....	(265)
导引新候要诀.....	(266)
逍遥子导引诀.....	(271)

大丹直指

序.....	(277)
龙虎交媾图诀.....	(283)
周天火候图诀.....	(286)
肘后飞金精图诀.....	(288)
金液还丹图诀.....	(290)
太阳炼形图诀.....	(293)
三田既济图诀.....	(295)
炼神入顶图诀.....	(297)
炼神合道图诀.....	(299)
超凡入圣图诀.....	(302)
金丹之秘.....	(304)

灵剑子导引势

〔晋〕 许旌阳述①

许旌阳，名逊，字敬之。汝南（今河南上蔡西南）人。西晋武帝时拜西蜀旌阳县令，因乱世弃官入道。曾注《阴符经》，又有《许真君石函记》。此篇乃节录《灵剑子》中的“导引势”，是专论气功导引的。其“自子至午为炼阳，自午至酉为炼阴；阳主乎动，阴主乎静”的说法与其他只主张炼子午者不同。

夜半子，少阳之气生，于阴分。舒②伸转掣。

《混元经》：戊亥子三时，阴气生而人寐；既寐，即气滞于百节。养生家睡不厌缩，觉不厌伸。转掣务令荣卫周流。

鼓腹淘气，

淘气诀：闭目仰面，停两手于乳间，侧立两膝，举腰背，鼓气海中气，使内外转，呵而去之，不使耳闻。一九、二九止。凡欲服气，须淘转呵出，独令宿食消化，故气出尽，然后始可调而服之。服气人睡觉口干舌涩，是五脏热，即大开

口，微呵数十遍。候喉中津液出，是热退，而五脏凉矣。

踊身令起

平身正坐，两手叉项后，仰视，举首，左右招摇，使项与手争；次以手攀脚，稍闭气，取太冲之气。

太冲二穴，在大指本节后二寸骨罅间陷者是。

左挽如引弓状，右挽亦如之。

《大洞真经·按摩篇》：叉两手，乃度以掩项后。仰面，视上，举首，使项与手争，为之三四；令人精和血通，风气不入。能久行之，无病。毕又屈动身体，伸手四极，反张侧掣，宣摇百关，为之各三。《华陀别传》云：人身欲得劳动，但不当自极尔。体常动摇谷气，得血脉流通。户枢不蠹，流水不腐，形体亦然。真人导引盖取诸此。《元道经》云：元气难积而易散，关节易闭而难通。故修生之士，以导引为先。

气息平定，内视神宫，

眉间一寸为明堂③，深三寸为洞房，上入三寸为上丹田泥丸宫，中丹田为绛宫，下丹田为气宫，各有神人，故曰神宫。

叩齿及牙，

先叩齿④当门，小鸣；后叩大牙，大鸣。《真诰》云：叩齿，所以警身中诸神；神不得散则鬼气不得侵。

捏目四眦，

《太上三关经》：常欲以手按目近鼻之两眦⑤，闭气为之，气通即止。终而复始，常行之，眼能洞见。又云：导引毕，以手按目四眦三九过，令见光明，是检眼神之道。久为之，得

见灵也。

摩手熨目，

用两手掌侧立摩掌，如火有硫磺气乃止，开目熨睛数次。

对修常居；

《内经》云：常以两手按眉后小穴中二九，一年可夜书。亦可于人中密行之，勿语其状。眉后小穴为上元六合之府主，化眼生晕，和营精光，长珠彻瞳，保炼目瞳，是真人坐起之上道，一名真人常居。《真谚》云：子欲夜书，当修常居。真人所以能旁观四达，八遐照烛者，实常居之数明也。紫微夫人⑥诰：仰和天真，俯按山源。天真是两眉之角，山源是鼻下人中也。两眉之角是彻视之津梁，天真是引灵之上房。

灌溉中岳，

《消魔经》：鼻欲得按其左右，唯令无数，令人气平，所谓灌溉中岳，名书帝篆。

俯按山源，

紫微夫人云：俯按山源，是鼻下人中之本侧，在鼻下小谷中也。楚庄公时，市长宋来子常洒扫一市。常歌曰：天庭发双华，山源障阴邪，清晨按天马，来诣太清家。真人无那隐，又以灭百邪。常歌此，乞食一市，无人解其歌者。乞食公，西岳真人冯延寿也，周宣王时史官也。手为天马，鼻为山源，每经危险之路、庙貌之间，心中有疑忌之意者，乃先反舌，内向⑦咽津一二过。毕，以左手第二第三指摄两鼻孔下人中之本，鼻中隔孔之内际。鼻中隔之际曰山源，一名鬼井，一名神池，一名魂台。手按山源则鬼井闭门，手薄神池

则邪根散分，手临魂台则玉真守关，于是感激灵根，天兽来卫，千精震伏，莫干我气。此自然之理使然也。鼻下山源，是一身之武津，真邪之通府，守真者所以遏万邪在我运摄之耳。

营治城廓。

《消魔经》云：耳欲得数按抑左右，令无数，使人聪彻。所谓营治城廓，名书皇籍。

击探天鼓，

天鼓者，耳中声也。以两手心紧按耳门，以指击其脑户，常欲其声壮盛，相续不散，一日三探，有益于下丹田；或声散不续无壮盛者，即元气不集，宜整之。

拭摩神庭，

《真诰》云：面者神之庭，发者脑之华，心悲即面焦，脑减则发素。《太素丹经》云：一面之上，常欲得两手摩拭之，使热高下随形，皆使极匝，令人面有光泽，皱斑不生。行之五年，色如少女。所谓山泽通气，常盈不没。又云：勤而行之，手不离面，乃佳。

上朝三元，

《真诰》云：顺手摩发，如理栉之状，使发不白。以两手乘额上，谓之手朝三元，固脑坚发之道也。头四面以手乘之，顺发就结，唯令多也。《黄庭经》云：一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处其中。

下摩生门，

《黄庭经》云：两部水王对生门。生门者脐也。闭内气，鼓小腹令满，以手摩一周天。

山巔取水，

此在口诀。气海与肾相连，属壬癸。水性就下，水归于海，不能独升，必以阳配，阳既下临，阴即上报；故化为云雾，蒸为甘雨，润泽枯槁，百骸九窍，无所不达。烟笋子所谓：火逼水，云濛濛，五行相运会成功。启玄子亦云：无出则不入，无降则无升。

海底觅火

此在口诀。世人不蒙师授，多将心火为火。火属神，且内中炉鼎在心下。得心火为火，其火在鼎上。千经万论，言火从下发，未闻火从上来。《周易》卦有水火既济，是上水下火。火自脐下起，水在鼎中生，故曰上水下火。诀云：但从山头取水，海底起火。重阳中取汞，重阴中取铅。故行有路，取有时。世人窃用其道，不受口诀，反受其病。通真子歌云：解接无根木，能挑海底灯。右歌亦曰：还丹修炼本无形，元火烹来即渐成。须信神仙路咫尺，朗然飞步上青冥。

养虎咽气

此在口诀。阴真人云：若欲长生，当服内气。《素问》云：圣人传精神，服天气而通神明。天气者，内气也。《阴符经》云：天生天煞⑧，食元和之气。天不能煞，地不能埋，名之曰真人。故修行之士，饥食元和之气，渴饮华池⑨之水。老子所谓“实其腹者”此也。若未绝粒，人欲服气，当须少食，务要腹中旷然虚净，然亦无早晚，腹空则咽之。然而，所以要口诀者，服气须分内外，辨清浊，别咽喉。不分内外则吸邪气，不辨清浊则无分两，不别咽喉则不入胃脘。

偷龙咽津。

此在口诀。人之得体，始于北极元泉之下。元泉者真一也。自丹田上朝舌下二窍，谓之神水华池，咀嚼至浓，养生家名曰炼精。含虚、鼓漱，搅成大药。其数一周天⑩。赤龙不能腾载，方为铅汞重宝。内想神宫，微微出气，作意咽之，直令喉中作声，下入丹田中，凝结如鸡子洁白，状紫河车。歌曰：左为日兮右为月，两半同升合为一。出彼玉池入金室，大如弹丸黄如桔。中有佳味甘如蜜，子若得之慎勿失。审能修之仙道毕。《内景池》亦云：舌下玄膺⑪生死岸。又曰：玉池清水灌灵根，审能修之命长存。《赤城长生记》：人身上之津液，非漱咽则无以灌溉于五脏，发其光泽也。

离卦用九三，坎卦用六三，

太白真人云：五行颠倒术，龙从火里出。五行不顺行，虎向水中生。又曰：欲知颠倒术，相克乃相生。又曰：欲知颠倒由离坎，须识浮沉定主宾。《草堂歌》曰：若欲学长生，先须算五行；五行不颠倒，还丹不解成。会得五行颠倒，方知利中有害，害却成利。珞珞子云：每见凶中有吉，吉乃先凶。《阴符经》所谓天有五贼，见之者昌。且以天地万物观之，无有不颠倒者。然须识真五行，方解颠倒术。曹真人云：五行处处有，岂是真人惜。欲识五行真，一水还一石。郑真人云：一阴一阳之谓道，一水一石之谓丹。又歌曰：为得铅中金，兼得石中水。盖水中出金，石中出液。

所谓天地设位，而易行乎其中矣。日南午，太阴之气乘于余阳，燕坐。