

道家摄生秘法

中国佛道上乘法秘典

王西平 王永康

佛道奥旨典籍 师徒承传秘本

利于研读 便于理解

易于炼养 臻于妙化

性命双修 四季养生

健身长寿 颐养天年

内蒙古人民出版社



YX168/23

前 言

本书辑录自《道藏》、《四库全书》、《古今图书集成》及其他道家秘典。内容涉猎较广，其中多为历代高人摄生实践之经验总结，颇多秘法窍奥，是当今有志于气功炼养者必读之要籍。

我们在编选过程中，除个别属于节录外，绝大部分均保持了原有面貌。这也决定了不能按内容分类，只能按成书时间先后排列。关于各篇章的断句校点，力求准确无误。当然也可能有所疏漏，望读者指正。

王西平 王永康

1990. 9. 20

目 录

| | |
|----------|------------|
| 太上保真养生论 | (1) |
| 太上养生胎息气经 | (4) |
| 六时阳法 | (4) |
| 上清气秘法 | (5) |
| 上清法 | (6) |
| 检时含景补泻图 | (7) |
| 肺脏图 | (7) |
| 心脏图 | (8) |
| 肝脏图 | (8) |
| 脾脏图 | (8) |
| 肾脏图 | (9) |
| 胆脏图 | (9) |
| 抱朴子养生论 | 晋·葛洪 (11) |
| 摄养枕中方 | 唐·孙思邈 (13) |
| 自慎 | (13) |
| 仙经禁忌 | (16) |
| 仙道忌十败 | (16) |
| 仙道十戒 | (16) |
| 学仙杂忌 | (17) |
| 导引 | (18) |
| 行气 | (18) |
| 守一 | (20) |

| | |
|-------------------|-------------|
| 太清存神炼气五时七候诀 | (20) |
| 保生铭 | 唐·孙思邈 (24) |
| 养生辨疑诀 | 唐·施肩吾 (25) |
| 太清养生篇 | 宋·曾慥辑 (28) |
| 上篇 | (28) |
| 下篇 | (35) |
| 说戒 | 宋·张君房辑 (45) |
| 说百病 | (45) |
| 崇百药 | (47) |
| 初真十戒 | (49) |
| 清戒 | (51) |
| 杂修摄 | 宋·张君房辑 (53) |
| 明补 | (53) |
| 禁忌 | (53) |
| 方便 | (54) |
| 化身坐忘法 | (55) |
| 胎息法 | (55) |
| 影人 | (56) |
| 服紫霄法 | (56) |
| 《至言总·养生篇》 | (56) |
| 《至言总·禁忌篇》 | (59) |
| 玄鉴导引法 | (62) |
| 按摩法 | (64) |
| 食气法 | (64) |
| 食气绝谷法 | (65) |
| 摄生消息论 | 元·丘处机 (67) |

| | |
|----------------------|-----------|
| 春季摄生消息 | (67) |
| 1. 肝脏春旺 | (68) |
| 2. 相肝脏病法 | (69) |
| 夏季摄生消息 | (69) |
| 1. 心脏夏旺 | (70) |
| 2. 相心脏病法 | (71) |
| 秋季摄生消息 | (71) |
| 1. 肺脏秋旺 | (72) |
| 2. 相肺脏病法 | (73) |
| 冬季摄生消息 | (74) |
| 1. 肾脏冬旺 | (75) |
| 2. 相肾脏病法 | (76) |
| 导引却病歌诀 | 明·高濂 (77) |
| 去病延年法 | 明·高濂 (84) |
| 六字法 | (84) |
| 养心坐功法 | (86) |
| 养肝坐功法 | (86) |
| 养胆坐功法 | (86) |
| 养脾坐功法 | (87) |
| 养肺坐功法 | (87) |
| 养肾坐功法 | (87) |
| 长生胎元神用经 | 野人郎峰 (89) |
| 保生要录 | 蒲虔贯 (99) |
| 养神气门 | (99) |
| 调肢体门 | (99) |
| 论衣服门 | (100) |

| | |
|-----------------|-------|
| 论饮食门 | (101) |
| 论居处门 | (102) |
| 药枕方 | (102) |
| 论药食门 | (103) |
| 1. 辨服金石 | (103) |
| 2. 果类 | (104) |
| 3. 榴梨类 | (104) |
| 4. 谷并菜类 | (105) |
| 5. 肉类 | (105) |
| 卫生歌 (并序) | (107) |
| 养生咏玄集 | (115) |
| 荣卫气 | (115) |
| 1. 荣气 | (116) |
| 2. 卫气 | (116) |
| 魂魄 | (117) |
| 1. 魂 | (118) |
| 2. 魄 | (118) |
| 谷神 | (119) |
| 1. 谷 | (119) |
| 2. 神 | (120) |
| 返本還元 | (121) |
| 神与气合 | (121) |
| 抱一 | (122) |
| 胎息 | (123) |
| 自然 | (124) |
| 龙虎 | (124) |

| | |
|--------------------|--------------|
| 炼阳销阴..... | (125) |
| 上丹田..... | (126) |
| 中丹田..... | (126) |
| 下丹田..... | (127) |
| 重玄..... | (128) |
| 阴丹..... | (128) |
| 玄关..... | (129) |
| 玄珠..... | (130) |
| 玄牝门..... | (131) |
| 1. 玄门..... | (131) |
| 2. 牝门..... | (132) |
| 绝利一源..... | (132) |
| 心..... | (133) |
| 性..... | (133) |
| 法..... | (134) |
| 养生篇..... | (136) |
| 胎息秘要歌诀..... | (151) |
| 闭气..... | (151) |
| 布气..... | (151) |
| 六气..... | (152) |
| 调液..... | (152) |
| 饮食所宜..... | (153) |
| 饮食杂忌..... | (153) |
| 休粮..... | (154) |
| 慎守..... | (154) |
| 九载功变..... | (155) |

| | |
|----------------------------|-------|
| 摄生要录 | (156) |
| 喜乐..... | (156) |
| 忿怒..... | (156) |
| 悲哀..... | (156) |
| 思虑..... | (157) |
| 忧愁..... | (157) |
| 惊恐..... | (157) |
| 憎爱..... | (157) |
| 视听..... | (158) |
| 疑惑..... | (158) |
| 谈笑..... | (158) |
| 津唾..... | (159) |
| 起居..... | (159) |
| 行立..... | (159) |
| 坐卧..... | (159) |
| 洗沐..... | (160) |
| 栉发..... | (160) |
| 大小腑..... | (160) |
| 衣..... | (160) |
| 食..... | (161) |
| 旦暮..... | (161) |
| 诸家功法集锦 (二十三则) | (162) |
| 上士修行炼气诀..... | (162) |
| 茅山贤者服内气诀..... | (163) |
| 胎息根旨要诀..... | (164) |
| 胎息杂诀..... | (165) |

| | |
|-----------|-------|
| 尹真人服元气术 | (166) |
| 服元气法 | (168) |
| 胎息口诀 (并序) | (170) |
| 初学诀法 | (172) |
| 说覆仰法 | (172) |
| 服气杂法 | (173) |
| 辨肠转数法 | (175) |
| 神息法 | (176) |
| 太上传西王母握固法 | (177) |
| 吕真人小成导引法 | (177) |
| 存想咽气 | (178) |
| 明耳目诀 | (178) |
| 用气集神诀 | (179) |
| 服五方灵气法 | (180) |
| 中岳邾俭食气法 | (182) |
| 十二月服气法 | (183) |
| 三一服气法 | (183) |
| 服三气法 | (184) |
| 延陵君炼气法 | (184) |

太上保真养生论

立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。然则天地之大，人之最灵，法阴禀阳，莫重于性命。故二象并设，四序推迁，人处其间，倏然如电。每一思至，黯然销魂。生不再来，逝不可复。必须启悟耳目，陶冶心灵，荡涤烦邪，宣引荣卫，未有不由学而能成其器，不由习而能利其身者哉！是以真人常曰：“吾非自然，乃学而得之。故我求道，无不受持。千经万术，唯在志心也。”

老君曰：“天地降精，阴阳布化万物以生，弃其夙业，分灵道一，总合万机。”且人之受生始，一月为胞精血凝也；二月为胎形兆胚也；三月为阳神，为三魂动以生也；四月为阴灵，为七魄静镇形也；五月五行分藏，以安神也；六月六律定六府，用资灵也；七月七精七窍，以通光也；八月八景神具，降真灵也；九月宫室罗布，以定生也；十月气足，万象成也。

太一玄真在头，曰泥丸君。总众神，统百灵，以御邪气，陶其万类，以定真元。是知修真静，守恬和，可保长生也。真人曰：“神强者长生，气强者短寿。柔和畏威，神强鼓怒，骋志气强。”

凡人，才所不至而极思之者，则志伤也；力所不胜而极举之者，则形伤也；谋所不至而极图之者，则智伤也；势所不加而极忿之者，则气伤也。积忧不已魂神衰，积恶不已魄

神散。喜怒过多，神不归室；爱憎无定，神不守形。汲汲所欲神则烦，切切所思神则败。久言久笑心气伤，久坐久立筋骨损。寢寐失时肝胆伤，跳走暴喘胃腑伤，喧呼诟怒胆气伤。故阴阳不交则疮疣生，房室不节则劳瘵发。且人生在世，久远之期不过三万余日，岂无一日行修补，岂无一日有损伤？徒责神之不守，体之不康，亦犹却行而望速及前侣，岂可得尔？

所以，养生之要，睡不及远，行不及骤，耳不久听，目不久视，坐不至疲，卧不至倦。先寒而后衣，先热而后解。不欲极饥而便食，食戒过饱；不欲极渴而便饮，饮戒过多。食若过饱则症块成^①，饮酒过多则痰癖聚。不欲甚逸^②，不欲甚劳，不欲出汗淋漓，不欲冒风嘘吸。醉中不欲驱车，饱时不欲走马。不欲多啖生冷，不欲饱食肥鲜。不欲饮酒了当风，不欲沐发后露脑。冬莫极温，夏莫极凉。冬极温则春有狂疫生，夏极凉则秋有疟痢发。不欲卧露星月下，不欲饥临尸枢间。不欲睡中动扇，不欲露头而食。冲大热莫饮冷水，凌大寒莫逼炎炉。新沐莫犯猛风，至饥莫冒重雾。且五味入口不可令偏，多酸伤脾，多甘伤肾，多辛伤肝，多咸伤心，多苦伤肺。此皆浊其神魂，乱其五脏。亦未必当时便损于人，但于久后积衰败尔。伐人之命，甚于斤斧；蚀人之性，猛于狼虎。盖缘兆应五行，潜通四运。源其迹而不谬，究其理而益佳。宜深慎之，以全其真也。

不饥而强食，不渴而强饮，并招其损矣。不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀。体欲常劳，食欲常少。劳勿至极，少勿至虚。冬则朝莫令空心，夏则夜莫令饱食。春夏惟须早起，秋冬却要晚眠。早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后。心源澄则真灵守其位，气海静则邪物去其身。行诈伪则神悲，行谄

佞则神沮。妒忌于人当减算^③，杀害于物必伤年。行一善则魂神欣，搆^④一恶则魄神喜。魂欲人生，魄欲人死。是以心为五脏君，气为百骸使。君欲安静，无为使欲流行不滞。所以起卧依四时，慎其早晚之候；服食调六腑，适其冷热之宜。动以太和为马，通以玄寂为车。四肢烦劳则偃仰以导之，心胸壅塞则吐纳以宣之。杜其病源，常施补泻之术；除其邪气，每存默默之机。是以忍怒以凌阴，抑喜以助阳。泥丸君欲得多帑^⑤，天鼓欲得常鸣。目不厌临，津不厌咽，心不厌顺，气不厌和。若能如此修习不废，则可饵草木之药，先治其损，精勤不已，然后消铄金石，固际其真。此乃摄生有条贯，保寿有津涯。实为补养之妙门，延驻之玄说。若乃恣情快意于驰骋之上，劳神役思于巧伪之间，重其货财，耽其宠乐，不营保护之术，不务慎守之规，须臾气竭在忿竞之前，形枯于声色之际。以此观之，足甚省悟。盖不知心源静则神魂安，嗜欲兴则真灵溃。焦然戚戚之志，劳其役役之躯。救火蒸薪，良可叹也！是故真人乃作《颂》曰：

淡薄不亲，狂荡是邻；
纵不殒身，亦能败神。
败神失真，伤残之因；
伤残之因，岂虚言哉！

注释：

- ①症：即症结，“症块”，犹言结块。
②欲：要。甚：过。
③算(suàn)：通“算”。计数，引申为数。这里指寿数。与下句之“年”同意。“年”即年寿。
④搆：通“构”。图谋，引申为作。
⑤帑(zhì, 旧读 jiē)：梳。

太上养生胎息气经

《上清道德》并《黄庭经》养生要集，人能依此，去万病，通上清神仙。凡服气法，存心如婴儿在母胎，十月成就，筋骨和柔，以冥心息念和气，自至呼吸，如法咽之，不饥，百毛孔开，入息，不拥滞。常取六阳时食生气，气力日增。

六阳时法

夜半子时服九九八十一；
平旦寅时服八八六十四；
食时辰时服七七四十九；
正中午时服六六三十六；
脯时^①申时服五五二十五；
黄昏戌时服四四一十六。

夫服气，舌须玄玄，须依门户出入。鼻为天门，服气魂魄归天门；口为地户，服气魂魄归地户。《黄庭经》曰：“百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，玉池清水灌灵根，子能修之补命门。”欲获长生从鼻入口出，即为顺气。修依此，真心不辍，下却三尸，舍荣去爱，日渐成功，然始近道。

凡真人，本性幽闲，用心清雅，发言合道，心行无瑕，漱咽灵津，腹中百味自足。通三焦，理正气，气自周遍，大通

五脏，骨髓坚溢。

夫道为万气之主。道者，气也。气为精门。人若守精，如屋有人，其量百世；人若无精，如屋无人，祸及其世。气者保于精。精者，气也。精气两全，是曰真人。人有三丹田：上丹田，泥丸脑，赤帝子卿，字元先；中丹田，心，真人光坚，字子丹；下丹田，婴儿，谷玄，字元阳子。气，精门也。三宫各有三神，神舒气漏，气漏精泄，精泄即神丧。精者妙物，真人长生根。长生根者，气之位。精全气全，精泄气泄，唯精与气，须保全真。先贤至道，爱气保精，而能长生。

夫色动于情，制不自由，安能固哉？此一倾危，如山崩海竭。山者气之宝。宝者，贤也。贤为命根，根无精则叶萎，叶萎则枝朽，枝朽则身枯矣。思欲再生，焉能救也？

凡入气为阴，出气为阳，此二者服日月精华。气者虚无，虚无者自然无为，无为者心不动也。外无求内，自然安静。安静则神定，神定即气和，气和即元气自至，元气自至即五脏滋润，五脏滋润即百脉通流，百脉通流即津液上应，津液上应即不思五味，无饥渴，延年却老，气化为血，血化为髓。一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，为真人，炼九还，已通神仙玄妙，不可具载。

上清气秘法

东方青牙。（青牙者肝。）服食青牙，饮以朝华。（朝华，上齿根也。）以舌表抵唇，漱而咽之。南方朱丹。（朱丹者心。）服食朱丹，饮以丹池。（丹池者，下齿根。）以舌表搅齿根，漱

而咽之。西方明石。（明石者肺。）服食明石，饮以灵液。（灵液者，唇里津。）以舌搅齿七匝，漱而咽之。北方玄滋。（玄滋者肾。）服食玄滋，饮以玉飴。（玉飴者舌。）以鼻导引，元气入口，呼吸而咽之。中央戊己，昂昂太山。（太山者，守精也。）服食精气，饮以醴泉。（醴泉在齿根玄膺前，华池在舌本下，一名玉英，又名金梁。）已上漱而咽之，各三通也。

凡服气法，常以夜半子时、寅时起，正衣冠，以金梁叩玉英，调华池，漱醴泉及灵液，缩鼻还之，上至头，下引入口中，变为玉泉，引气至于舌根，咽而送之，令喉中鸣，腹中鸣；引气入丹田，如儿生能啼，谓长生根也。饥食自然气，渴饮华池浆，使长饱也。

上 清 法

精是吾神，气是吾道。蓄精养神，饮气芳香，谓婴儿在胞中，幽隐握固，阴成其形，谓炼精补脑，一名炼形。漱满精液，口中五味皆至，朝食阳，暮食阴，五脏生灵芝玉英。视人从表知里，神仪清朗，须仰排水藏，覆排食藏。次倚壁翘一足，拳两手，以舌搅口中，候精液满口，即想气咽入脐至脚为度，彻视肠胃。指能吹灯，谓九九八十一天地之终始。能炼九还，即血化为精，精化为筋，筋化为玉，玉变仙骨。

此得自然目视千里，得之为身之秘宝，延年却老，乘云驾鹤，登仙可翘足而待之。非其气象不合道者勿传。谓泄漏灵文，传之非道，九族受殃。

凡咽气用力，闭口举舌，令舌下空，名咽元气。日日减食，朝朝进气，时时饮好酒一杯。谓初学人，天地之间，圣

人在其中得其道也，不智、不道、不仁在其中得其殃。立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。天地含精，万物化生，道不可以情求，不可以语诘。万物任天，归乎自然矣。

检时含景补泻图

圣人欲得长生，房中之事能杀人。我命在我。有万病者，皆由恣意，不知保惜。今人唯知服药，不知爱保精髓。保精髓者，以致延命。饮玉泉，即玄液也。禀八尺之质，含万有之心。生命之器，灵秘长生之术，如宝守之，安神炼形，履水不溺，入火不焚。谓气运于内，神应于外。陶炼五脏，吐纳补泻真元。

肺 脏 图

(用四为泻，呼为补。)

夫肺，兑之气，金之精，其色白。肺主魄，化为玉童，长七寸，白兽，其神存，其形全。肺合大肠，上主鼻。多怖惧，魄离肺也，不耐寒。肺薄，颜色鲜白，肺无它病。大肠鸣，气拥也，频嚏不祥。肺主七宫京门。立秋日平旦，面正西坐，鸣天鼓七通，饮玉泉浆三咽，瞑目正思，兑宫白气入口，吞之三，则童神安，百邪不能殃，兵刃不能害，延年益寿，谓补泻神气，安息灵魄。

心脏图

(用呵为泻，嘘为补。)

夫心者，离之气，火之精，其色赤。其神朱雀，化为玉女，长八寸。欲安其神而全其形，合乎中和。心合小肠，主血脉，上主舌。血拥，惊，舌不知味，心乱，多嘘。心主九宫惊门，和而形全。立夏日平旦，面向南端坐，叩金梁九通，漱玄泉三咽，精思注想，吸离宫赤气入口，三吞，以补灵府，离玉女。神平体安，百殃不害，神至灵也。

肝脏图

(用嘘为泻，吹为补。)

夫肝，震之气，木之精，其色青。肝主魂，其神如龙，化为二玉童（一青，一黄），各长七寸，一负龙，一持玉浆。欲安其龄，合乎太清。肝合乎腠理，上主目，目热肝伤也。肝主春，用事含春精气，万物繁茂，顺阳之道。立春日常以寅时，面向东平坐，叩齿三通，闭气七息，吸震宫青气，三吞之，致二童，肝养精之妙也。

脾脏图

(用呼为泻，呵为补。)

夫脾者，坤之气，土之精，其色黄，像覆盆。其神如凤，化为玉女，长六寸，合太阴。上主口，颜色湿润，无它也。脾