

中国道教养生秘诀

马道宗编著

宗教文化出版社

目录

前言..... (1)

一、导引行气——激发体内生命力的捷径..... (1)

1. 赤松子导引法..... (7)

2. 宁先生导引养生法..... (8)

3. 彭祖导引法..... (9)

4. 王子乔导引法..... (10)

5. 导引按摩法..... (16)

6. 灵剑子导引法..... (19)

7. 昆台真人导引法·····	(22)
8. 紫微太一导引法·····	(24)
9. 导引四十六势图诀·····	(26)
10. 二十四气导引图·····	(50)
11. 华佗五禽戏·····	(62)
12. 女子五禽戏·····	(65)
13. 幻真运气法·····	(68)
14. 八卦行动法·····	(71)
15. 京黑行气法·····	(77)
16. 八段锦导引法·····	(78)
二、守静——削除杂念带来的惊喜·····	(84)

1. 守静的神奇功效·····	(85)
2. 重玄修炼法·····	(87)
3. 消除心灵上的污垢·····	(92)
4. 坐忘：忘中有真境·····	(93)
5. 静功疗法·····	(96)
6. 静功总说·····	(114)
三、挖掘生命体的奥秘——存思之术·····	(123)
1. 端坐存思·····	(128)
2. 卧法存思·····	(130)
3. 存神炼气·····	(130)
4. 存思玄白之道·····	(133)
5. 守一·····	(134)

四、回光返照——内视之术..... (140)

1. 内视体内五脏..... (141)

2. 内视吾形，由始及长..... (144)

3. 内观澄心，生道常存..... (145)

4. 观乎内不观乎外，观乎神不观乎形..... (150)

五、呼吸停止后的神通——胎息术..... (154)

1. 胎息即是呼吸天道自然之气..... (156)

2. 胎息妙诀在于无思无虑..... (156)

3. 胎息能够达到的神通..... (157)

4. 尹真人服元气术..... (159)

5. 服元气于气海..... (162)

6. 袁天纲胎息诀.....	(164)
7. 何仙姑胎息诀.....	(165)
8. 张果老胎息诀.....	(166)
9. 鬼谷子胎息诀.....	(167)
10. 黄帝胎息诀.....	(167)
11. 陈希夷胎息诀.....	(168)
12. 胎息步骤.....	(168)
13. 胎息秘要歌诀.....	(171)
14. 胎息根旨要诀.....	(174)
15. 苏东坡胎息法.....	(176)
16. 宝冠胎息法.....	(177)
六、超人的养生法——内丹术.....	(179)

1. 修道须究生命本来面目·····	(186)
2. 柳华阳论性命实质·····	(187)
3. 《周易参同契》论内炼方法·····	(189)
4. 金液还丹要诀·····	(190)
5. 内丹功法步骤·····	(191)
6. 内丹修炼就是人体中的水火交融·····	(193)
7. 内丹修炼可以美容强身·····	(194)
8. 内丹修炼真境界·····	(195)
9. 内丹药物精气神·····	(197)
10. 内丹三要论·····	(201)
11. 女真修炼法·····	(211)

七、遗精与走丹..... (241)

1. 修炼防遗精..... (241)

2. 治遗精病的特效法..... (244)

八、睡功修炼..... (248)

1. 睡中三昧..... (251)

2. 吕洞宾《大觉歌》..... (252)

3. 陈抟老祖《励睡诗》..... (252)

4. 《蛰龙法》..... (253)

5. 华山十二睡功总诀..... (254)

6. 陈希夷左右睡功..... (260)

九、养生疗病术..... (261)

1. 元鉴导引法..... (261)

2. 去风偏枯法..... (264)
3. 去四肢拘挛不得曲伸法..... (265)
4. 去身体手足不随法..... (266)
5. 去偏风法..... (267)
6. 去风不仁法..... (267)
7. 去风湿痹法..... (268)
8. 去风冷法..... (268)
9. 去头面风法..... (270)
10. 去风头眩法..... (271)
11. 去风癫法..... (272)
12. 去虚劳法..... (273)

13. 去虚劳体痛法·····	(274)
14. 去虚劳口干燥法·····	(276)
15. 去虚劳膝冷法·····	(276)
16. 去风虚劳法·····	(278)
17. 去腰痛法·····	(279)
18. 去病热法·····	(280)
19. 去冷热候法·····	(281)
20. 去上气候法·····	(281)
21. 去脚气缓弱法·····	(282)
22. 去腹痛法·····	(283)
23. 去腹胀法·····	(283)
24. 去心腹胀法·····	(284)

25. 去疝瘕病法..... (284)
26. 去脾胃气不和不能饮食法..... (285)
27. 止呕吐法..... (285)
28. 去宿食不消法..... (286)
29. 真武金钩功..... (287)
30. 千金闸功..... (290)
31. 三五归一功..... (292)
32. 金刚杵功..... (293)
33. 修治城廓功..... (294)
34. 小炼形功..... (295)
35. 治疗噎膈法..... (296)

36. 治疗寒疾法..... (297)

37. 治疗痰症法..... (298)

38. 治疗痔痿法..... (299)

39. 治疗虐疾法..... (299)

40. 治疗痢疾法..... (301)

41. 治疗结核法..... (301)

42. 导引却病歌诀..... (302)

十、日常起居养生法..... (308)

1. 饮食宜忌..... (308)

2. 真西山先生卫生歌..... (310)

3. 朝不可虚，夜不可实..... (312)

4. 饮食杂忌..... (313)

5. 饮食箴言·····	(316)
6. 老人之饮食·····	(317)
7. 食后将息法·····	(320)
8. 知忌延年·····	(320)
9. 生冷勿食，粗硬勿食·····	(325)
10. 吃素可养身养心·····	(326)
11. 先渴而饮，先饥而食·····	(327)
12. 饮食的害处·····	(328)
13. 如何使饮食有益身体·····	(331)
14. 五味不可偏多·····	(334)
15. 食勿过冷过热·····	(335)

16. 早食宜饱，午后宜少·····	(336)
17. 多食气滞·····	(336)
18. 食粥养人·····	(338)
19. 遣兴以养生·····	(339)
20. 寝卧三昧·····	(340)
21. 行止坐卧宜忌·····	(341)
22. 鸡鸣而起·····	(343)
23. 睡觉良方·····	(344)
24. 坐不久视，立不久疲·····	(345)
25. 一觉闲眠百病消·····	(346)
26. 入睡妙法·····	(347)
27. 睡姿·····	(348)

前言

佛教称人生为一大苦难场，生、老、病、死都是人的一辈子必须承受的折磨，所以希望人看破红尘，对人生不要有什么留恋。与此相反，道教则对现实的生命极为看重，因为它认为，人只有有了生命，才能享受人世的种种乐趣。如晋代著名道教学者葛洪就说：“凡人之所汲汲者，势利嗜欲也苟我身之不全，虽高官重权，金玉成山，妍艳万千，非我有也。”唐代著名道士司马承祯更是直截了当地说：“生者天之大德也，地之大乐也，人之大福也。”正因为道教重视生命，所以他们特别注重生命质量的提高，所谓生命质量的提高，就是让生命排除生、老、病、死的干扰，更好、更多地享受生命。也正是为了提高这一生命质量，道士们在几千年的修炼实践中，摸索出了种类繁多、行之有效的道教养生术。

道教养生术涵盖极广，诸如服食、行气、导引、存思、坐忘、内丹、外丹、房中等等都属于道教养生术的范围。在道教看来，人的生命是一个奥妙无穷、潜能无限的机体，对这一生命体采取一定的方式加以锻炼，便可出现各种意想不到的神奇效果。如行辟谷术，你就可以省去营求饮食带来的烦恼，同时还能使你身轻体健；如行胎息术，你就可以不用呼吸，同时又能去除各种顽疾；如行内丹术，在身体中就能充实生命根本，使你容光焕发……

当我们以这种态度来看待道教养生术时，便会发现，行气导引对于强健筋骨、延缓衰老确实有其神奇功效；静坐存思对于获得心灵的宁静，甚至对于一些常见病诸如失眠、高血压、心脏病等都有特殊的疗效；内丹术对于打通大小周天、疏通全身筋络、防止疾病侵袭更是匪夷所思；房中禁忌则为我们提供了内容丰富的性保健知识……

我们希望，此书的出版，对于人们了解道教养生术的有关内容，澄清人们对气功的种种误解和迷惑，对于提高人们的健康水平，能发挥积极的作用。

一、导引行气

——激发体内生命力的捷径

导引，又称“道引”。导，指导气，引，指引动肢体，因此，导引是肢体运动与呼吸吐纳相配合的一种健身治病的道教方术。《抱朴子内篇·别旨》中说：“或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟或息，皆导引也。”这几乎是把所有的肢体活动都看成了导引。《一切道经音义》中也说：“凡人自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”不过，导引与一般的肢体活动还是有区别的，如《云笈七签》卷三十六《玄鉴导引法》中就说：“导引之道，务于祥和，仰安徐，屈伸自有节。”即是说，导引之时，首先精神上必须祥和，身体俯仰之时，也要不徐不疾，肢体伸曲时，也必须有节奏和节制。

道教素重导引功夫，意图借此益寿长生。关于导引的作用，《玄笈七签》卷三十六《玄鉴导引法》中说：“一则以调营卫，二则以消谷水，三则排却风邪，四则以长进血炁。……言人导引摇动，而人之精神益盛也。”即是说，人通过导引，可以调和体内阴阳，促进消化，抗除外病的侵入，还可以使气血充盈，精神旺盛。

实践证明，导引术对于健身、疗病等，确实有积极的作用。后世传行的八段锦、龙虎功、太极拳、形意拳、八卦掌等，都与道教导引术有密切的联系。

孙思邈在《摄养枕中方》中说：

常常用两手搓脸面，可以使人面有光泽，并不生皱纹。这样坚持做五年，可以使面色如少女一样红润。每次搓面的数目为十四次。另外，睡觉醒来后，平心静气，端正坐立，先交叉两手，两手按于颈项，目视南上方，手与颈项各向相反的方向用力，使两者互相争持，这样做三四次，可以使人气脉流畅，邪气不入，避免疾病。此外，还应屈曲、摇动身体，伸展四肢，并不断摇动，使关节活络，这样各做三次。

《服气精义论》则对导引的方法和意义有这样具体的介绍：

人的肢体关节，本来就是用来运动的，人的经脉荣卫，是必须让它通畅和顺的。闲居无事时，就应该行导引之法，所谓“户枢不蠹”，说的就是这个道理。人的气血精神，是与人的生命一体并用来保护生命的。人体内的经脉，是用来让气血运行的。

气的作用是勾通津血、强健筋骨、活络关窍；卫气的作用是使肌肉温和、皮肤饱满、腠理肥实、呼吸开阖自如，通过导引，就可以让它们的作用更充分地发挥出来。而具体行导引时，应当在丑后卯前之时，天气晴和之日。先让头发披散，用梳子周遍地梳理头发三百六十五次。然后，让头发散披于背，或在脑后松宽地作髻。烧上香，面朝东，正坐，双手握固，闭目静心，上下齿相叩三百六十次。然后放松身体，先闭气，两手五指互相交叉，向前翻掌并向前力推。一会儿之后，再向上翻手掌并向上力推。然后放低左手，右肘向上力举，左肘臂即放于后颈项，并用左手向下使力。然后换成用右手。之后，两手交叉于颈后，两肘放于胸前，向后仰头，使头与手逆向使力，作争执状。并摆肘，使身体左右摆动。最后，把两手放于膝盖上，微吐气，使呼吸平和。这样的动作共做三次。

行气是早期道教的一种颇为重要的修炼方术，也称服气、食气、炼气。是一种以呼吸吐纳为主，辅以导引、按摩的养生修炼方法。道教重视行气之法，与它对元气、气的重视有直接的关系。道教认为，天地万物包括人，都是由元气化生而来的。如《太平经》说：“元气行道，以生万物。”《云笈七签》卷五十六《元气论》中说：“人与物类，皆禀一元之气而得生成。”既然是禀气而生的所以道教认为，人得元气则生，失元气即死：“人有气则有神，有神则有气，神去则气绝，气亡则神去。故无神亦死，无气亦死。”（《太平经合校》第96页）

既然气对于人的生存如此重要，道教从它的长生不死的宗旨出发，便很自然地提出，常保身中元气，使之不失，便可长生不死。如《太平经》说：“故人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精也。”（《太平经合校》第728页）

那么，如何才能爱气，使气在人身中久久不竭呢？道教提出了行气之法。如何行气？道士们在吸收前人经验的基础上，创造了许多具体方法，仅《云笈七签》即载有诸家气法数十种。尽管具体方法很多，但基本原则却是相同的。一般说来，行气时，均要求凝神净虑，抁气致柔。呼吸吐纳，要做到轻、缓、匀、长、深。轻，即呼吸轻细；缓，指进出气舒缓；匀，呼吸节拍有致，不时粗时细长，呼吸之间间隔时间长；深，即要求使吸入之空气渗入脏腑百脉，渗透组织深部。据称行气既久，可以达到鼻中无出入之气的最佳境界。

上面讲到，行气也称服气，其实这只是从一般的意义上讲的，从道教经典中关于这一内容的具体记述来看，两者还是有区别的，行气主要是以我之心志，来驱使气，使气为我所用。如《抱朴子内篇·释滞》中说：“初学行炁，鼻中引炁而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳闻其炁出入之声。常令人多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐炁而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数。久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。”这里介绍的是具体的行气之法，它要求人初学行气时，用鼻吸气然后屏息，心中默数数，数到一百二十再吐气，然后才吸气，照前数数。吸气或呼气时，要做到不让自己的耳朵听到气的出入之声。这样，常使气进的多，出的少，如果把鸿毛放到你的鼻下，而呼气时鸿毛不动，就是达到一定的境界了。到了这一

步，就可以使闭气数数的数目增加，如果能增加到一千，就可以使你返老还童，而且一天比一天年轻。

服气，也称吐纳、食气，主要指的是吸收天地间的生气或日精月华，服外气以养生。《云笈七签》卷三十六《食气法》中有关于服气法的记述：“养生之家，有食炁之道。夫根植华长之类，蚊行蠕动之属，莫不仰炁，以然何为能使人饱乎？……《仙经》云：“食炁法，从夜半至日中六时为生炁，从日中至夜半六时为死炁，唯食生而吐死，所谓真人服六炁也。”这里，首先说明了一切动物、植物，都是仰仗气而生存，所以人也可以单凭食气而生存。然后介绍食气时，应注意生气和死气，一天之中，从夜半到日中六时为生气盛行之时，从日中到夜半六时为死气盛行之时，所以食气时，必须食生气，而不能食死气，只有生气才是天地日月之精华。

道教认为，人通过行气，可以带来种种神效。对此，《抱朴子内篇》有诸多记述。如在《至理》篇中说：“服药虽是长生之本，若能兼行气者，其益甚速，若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。”葛洪认为最上乘的仙术是服食金丹，但这里同时说，如果服药时能兼行气，其效果就更好。而且，如果没有金丹大药，但是你能尽得行气之理，也可以活上数百岁。在《释滞》篇中，葛洪总结行气之法说：“故行炁或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命。”

导引行气是道教修炼术中极为重要的组成部分，也是道士们通常行之不懈的保身炼养方法。下面我们对道经上所载的导引行气术择要进行介绍。

1. 赤松子导引法

此法载于《太清导引养生经》中。书中称：经常在早晨起来，布好席面向东方，先用两手交叉在头上，挽头到地，五噏五息，到胀气。

再躺下，右手掩盖脑袋，左肘着地，之后，再用左手掩盖脑袋，右肘着地，之后，呼吸五次后停止。引伸筋骨。

再用两手据右膝，向上到腰，躺下后抬起头，呼吸五次后停止。引伸腰。

再用左手据腰、左膝，右手极力向上引，再用右手据腰、右膝，左手极力向上引，都是呼吸五次后停止。引心腹。

再用左手据腰，右手极力向上引，再用右手据腰，左手极力向上引，呼吸五次后停止。引腹中。

再用叉手在胸肋前，左右摇头，不息自极停止。引面耳邪气不再能够侵入。

再用两手叉腰下，左右自摇，到极限后停止。通血脉。

再用两手相叉极左右。引肩中。

再用两手相叉，反在头上，左右自调。引肺肝中。

再用两手叉胸前，左右极。引除皮肤中烦气。

再用两手叉左右，抬肩。引皮肤。立，左右摇两胫。引除脚气。

2. 宁先生导引养生法

宁先生是黄帝时代的人。为陶正。能够积火自烧，而随着烟上下，衣裳不烧灼。先生说，要导引行气，来去除百病，使年不老的人，经常心念一，来还丹田。生人的是丹，救人的是还。全就延年丹离开尸体留下就夭。因此导引的人，使人肢体骨节中各种邪气都去除，正气保存。有能够精诚勤习理行之，动作言语之间，白天黑夜试行，骨节坚强，来治愈各种毛病。如果突然得了中风，病牢固，（疒畏）（疒退）不相随，耳朵聋听不到，头眩晕，癫疾，欬逆上气，腰脊苦痛，都

可以按图视像，在那疾病所在的地方，导引行气，用意念排除剔去它。行气，就可补中。导引，就可治四肢。自然之道。只要能够勤行，和天地相守共保。

披散头发向东，握固，没有息一就通。抬起手左右导引，手掩着两耳。使头发黑而不白。

向东坐，不息再通。用两手中指口唾之，二七相摩，拭目，使人眼睛明亮。

向东坐，不息三通。手捻鼻的两孔，治疗鼻宿息肉治愈。

向东坐，不息四通，琢齿无数，伏在前面，侧坐，不息六通。治愈耳聋目眩。还坐，不息七通。治愈胸中痛欬。

抱着两膝自企于地，不息八通。治愈胸部以上到头耳朵眼睛咽喉鼻疾病。

拿去枕头，握固，不息，企于地，不息九通。头朝东，使人气上下，透彻，鼻内气，越加羸弱。不能从阴阳法，大阴雾天气不要试行。

3. 彭祖导引法

彭祖是殷大夫。经历夏至商，达到年寿七百，经常吃桂得道。导引法讲，导引去除百病，延年益寿的重要手段。

总共十节，五十息。五通，二百五十息。要想做它，常常在夜半到鸡鸣平旦做它。禁绝吃饱，沐浴。

一、都解衣被，躺下，伸腰，闭上眼睛片刻，五息，停止。引肾气，去消渴，利阴阳。

二、挽着两足指，五息，停止。引腹中气，去除疝瘕，利九窍。

三、仰两足指，五息，停止。引腹脊痹，偏枯，令人耳聪。

四、两足相向，五息，停止。引心肺，去欬逆上气。

五、踵内相向，五息，停止。除去五络之气，利肠胃去邪气。

六、掩盖左胫，弯曲右膝向内压它，五息，停止。引肺气，去风虚，使人眼睛明亮。

七、张开脚两足相指，五息，停止。使人不转筋。

八、仰卧，两手牵膝，放在心上，五息，停止。治愈腰痛。

九、外转两足，十通，停止。治疗各种疲劳。

十、解开头发面朝东坐，握固，不息一通；抬起手左右导引，用手掩盖两耳，用指掐两脉，五通使人眼睛明亮，头发乌黑不白治疗头风。

4. 王子乔导引法

王子乔入神导引法，延年益寿，除百病，导引法讲：枕头应当高四寸，脚距离各是五寸半，距离身体各三寸。解衣披发，正偃卧，不要有所挂念。定意，就用鼻慢慢纳气，用口出之，分别达到它藏的地方，完成了再开始。要停止，先极之再止。不要强自长息，长久练习就自然长了。气的

往来，不要让耳朵听到，鼻不要知道。微而专之，长遂推之，伏兔股（目行），以省为贵。若存若亡，为之百动。腹鸣气，有外声，脚就暖和，成功的人，还会有什么毛病。喉咙象白银环一，十重系膈，下去得肺。肺颜色白而光泽，前面两叶高，后面两叶低。心系在它下面，上大下锐，大率红色象茄华未拆开，倒悬附着在肺下。肝又系在它下面，颜色正青，象鳧翁头，六叶抱着胃前两叶高，后面四叶低。胆系在它下面，象绿色绋囊。脾在中央，也抱着胃，正黄象金铄。肾象两伏鼠，挟着脊，直齐肘而居，要想其居高，它的颜色正黑，脂肪络着它，白黑分明。胃象素囊，想着它屈折右曲，没有污秽的毛病。肺藏魄，心藏神，肝藏意，肾藏志，这名叫神舍。神舍修就百脉调和，邪病没有停留的地方。小肠，长九尺，法九州。（一云九土。小肠长二丈四尺。）诸欲导行，虚的闭上眼睛，实的睁开眼睛。因为所苦行气不用，第七息到，慢慢地往来。行走二百步却坐，小咽气五六，不差。再依法来引，以治愈为有效。诸有所苦，正偃卧，披散头发，依照法慢慢用口纳气填腹至极，息要断绝，慢慢用鼻出气数十。所虚的来补，所实的来泻。闭口温暖气咽之三十遍。等到腹中转动鸣响就中止。往来二百步，不治愈，再做。病在喉中胸中的人，枕高七寸。病在心下的人，枕高四寸。病在脐下的人，拿去枕头。用口出气，鼻纳气的人，名叫补。闭口温暖气咽的名叫泻。闭气治疗各种毛病的方法，要想引头病的，仰头；要想引腰脚病的，仰足十指；要想引胸中病的，挽足十指。引臂病的，要想除去腹中寒热各种不快。如果中寒身体发热，闭气张腹。要想息的，慢慢用鼻息。完了，再做，到治愈为止。

一、平坐，生腰脚，两臂用手作履据地。口慢慢吐气，用鼻纳之。除去胸中肺中痛。咽气要温暖，闭上眼睛。

二、端坐，生腰，用鼻纳气闭之，从前往后摇头各三十。除去头虚，空耗。转地，闭目摇动。

三、左胁侧卧，用口吐气，用鼻纳气。除去心下积聚，不便。

四、端坐，生腰。慢慢地用鼻纳气，用右手持鼻，去除目昏，眼泪象要流出来，去掉鼻中息肉。耳聋也除去。伤寒头痛，洗洗，都应该以汗出来的限度。

五、正偃卧，用口慢慢地出气，用鼻纳气。除去裹急。吃饱后小咽，咽气数十使之温和。如果气寒的人，使人干呕腹痛。从鼻纳气七十咽，就大填腹内。

六、右胁侧卧，用鼻纳气，用口小吐气数十。两手相互磨擦生热，来按摩腹，使气下，出去。除去胁部皮肤痛。七息停止。

七、端坐，生腰。直上伸展两臂，仰两手掌，用鼻纳气闭之，自极七息，名叫蜀王台。去除胁下积聚。

八、覆卧，拿去枕头，立两足，用鼻纳气四四的时候，再用鼻出之，极，让微气进入鼻中。不要让鼻知觉。除去身中热背痛。

九、端坐，生腰。举起左手，仰其手掌，却右手，除去两臂背痛结气。

十、端坐，两手相互交叉，抱膝，闭气，鼓腹二七或者三七，气满就吐，等到气都通畅。试行十年，老年有少年的容貌。

十一、端坐，生腰。左右倾侧，闭上眼睛，用鼻纳气。去除头风。自极七息，停止。

十二、如果腹中满，饮食饱了，坐，生腰，用鼻纳气数十，以便起作用，不便，再做。有寒气，腹中不安，也试行。

十三、端坐，使两手象张弓满射。可以治疗四肢烦闷，背急。每天或者有时做它好。

十四、端坐，生腰。举起右手，仰着手掌，用左手支承左胁，用鼻纳气，自极七息。除去胃寒进食不改变，就治愈。

十五、端坐，生腰。举起左手，仰着手掌，用右手承着右胁，用鼻纳气，自极七息。除去瘀血结气等。

十六、两手却据，仰起头，自用鼻纳气，因而咽之数十。除去热身中伤死肌肉等。

十七、正偃卧，端正伸展足臂，用鼻纳气，自极，七息，摇足三十停止。除去胸足中寒，周身痹厥，逆嗽。

十八、偃卧，弯曲膝盖，让两膝头朝向内，相对，用手翻转两足，生腰，用鼻纳气，自极七息。除去痹疼热痛，两（月埜）不随。

十九、感觉身体昏沉不通畅，就导引。两手抱着头，宛转上下，名叫开胁。

二十、踞，伸右脚，两手抱左膝头，生腰，用鼻纳气，自极七息，除去难屈身拜起，（月埜）下痛，瘀痹病。

二十一、踞，伸左足，两手抱着右膝，生腰，用鼻纳气，自极七息。展左足著外。除去难屈伸拜起，（月埜）中疼。除去风目晦耳朵聋。

二十二、正偃卧，直两足，两手捻胞所在，使火红象油囊裹丹。除去阴下湿，小便杂频，小腹重不便，腹中热。只要口出气，鼻纳气，数十，不需要小咽气。即使是腹中不热的人，七息完成，温气咽之十所。

二十三、踞，两手抱着两膝头，用鼻纳气，自极七息。除去腰痹，背痛。

二十四、覆卧，向旁边看两踵，生腰，用鼻纳气，自极七息。除去脚中弦痛、转筋、脚酸疼。

（二十五段原来阙失）

二十六、偃卧，展两（月望），两手两脚跟相向，也是鼻纳气，自极七息。除去死肌不仁，足（月望）寒。

二十七、偃卧，两手两左膀两足脚跟，用鼻纳气，自极七息。除去胃中食象呕吐。

二十八、踞，生腰，用两手引两脚跟，用鼻纳气，自极七息，布满两膝头。除去痹逆。

二十九、偃卧，展开两脚两手，仰足指，用鼻纳气，自极七息。除去腹中弦急切痛。

三十、偃卧，左足脚跟拘右足拇指，用鼻纳气，自极七息。除去厥疾。人脚错踵，不拘拇指。依照文章试用。

三十一、偃卧，用右足脚跟拘左足拇指，用鼻纳气，自极七息。除去周身痹。

三十二、病在左，端坐，生腰。向右看眼睛，用鼻慢慢纳气，极而吐之，数十一止所，闭上眼睛目上入。

三十三、病在心下，如果积聚，端坐，生腰，面对太阳仰头，慢慢地用鼻纳气，随之咽气。三十所停止，开着眼睛做。

三十四、病在右，端坐，生腰，向右看眼睛，用鼻慢慢地纳气而咽气，数十，停止。

5. 导引按摩法

《导引经》讲：清晨还没有起床，啄齿二七。闭上眼睛握固，漱满唾，三咽气，气闭而不息，自极。极就慢慢地出气，满三停止。就起来，象狼一样踞象鸱一样四顾，左右摇曳，不息自极，重复三

次。就起来下床，握固不息，顿踵三还，上一手，下一手，也不息自极三次。又叉手在项上，左右自了戾，不息再三次。又伸开两足，还要叉手前却，自极复三。都应当早夜做它。能够数最好。平时用两掌相互磨擦使发热，熨眼睛三遍。接着又用指按眼睛四眦，使人眼睛明亮。依照经讲，拘魂门，制魄户，名叫握固，与魂魄安门户。这种固精明目，留年还魄的方法，如果能够终日握之，邪气百毒不能够侵入。（握固法，弯曲大拇指于四小指下把着它，养成习惯不停止。即使睡眠中也不再张开。）一种说法讲，使人不遭受魔怪鬼魅。

内解讲，一叫精，二叫唾，三叫泪，四叫涕，五叫汗，六叫溺，都是损伤人的原因。只不过是损害有轻重罢了，人能够整天不流涕吐唾，即使有，漱满咽之。象口含枣核咽之，使人爱气生津液这是关键。（讲取津液，不是咽核。）

经常每天啄齿三十六通，能够达到三百更好。使人牙齿坚固不痛。然后用舌漱满口中津液咽之，三遍停止。接着摩指少阳使之发热来熨眼睛，满二七为止，使人眼睛明亮。每天刚起来，用两手掩着两耳，极上下热，按之二七为止，使人耳朵不聋。接着又啄牙齿，漱玉泉三咽，缩鼻闭气，右手从头上引左耳二七，再用左手从头上引右耳二七为止，使人延年不聋。接着又引两鬓头发举起其中约七分之一，则总取发，两手向上，极势抬上七分之一，使人血气通，头不白。又有一法摩手使之发热来摩面，从上到下，去除邪气，使人面上有光彩。还有一法，摩手使之发热后摩身体，从上到下，名叫干浴，使人战胜风寒、时气热、头痛，各种毛病都除去。晚上要卧时，经常用两手揩摩身体，名叫干浴，避风邪。

峻坐，用左手托着头，仰右手向上尽势托起，用身和手振动三次，右手托头振动也三次，除去人的睡闷。平时太阳没有出来之前，面朝南峻坐，两手托（月埒），尽力作势振动三次，使人面有光泽产生。早上起来没有梳洗之前，峻坐，用左手握右手，在左（月埒）上前却，尽力作势按左（月埒）三次。又用右手握左手，在右（月埒）上前却，按右（月埒）也三次。接着又两手向前尽力作势推三次。又叉两手朝向胸前，用两肘向前尽力作势三次。直引左臂，卷曲右臂，象挽一斛五斗弓的架势，尽全力做。右手挽弓架势也一样。接着用右手托地，左手仰着托天尽力作势。右手也一样。接着卷两手向前筑，各三七。再卷左手，尽力作势向背上握指三，右手也同样，治疗背膊臂肘劳气。多做几次，更好。平时便转完毕，用一根长柱杖策着腋下，垂左脚在床前，慢慢峻起，尽力作势掣左脚五七回，右脚也一样，治疗脚气疼闷、腰肾冷气冷痹和膝冷一齐发作。日夜三掣更好，不要过饱和忍小便。掣如果不用柱杖，只要让所掣的脚不着地。手扶一物也可以。

早晚梳头满一千梳，基本上去除头风，使人头发不白。梳完后，用盐花和生麻油搓头顶上更好。如果有神明膏搓头发很好，只是要梳洗时，叩齿一百六十，伴随有津液就咽了它。完后。用水漱口。还要用盐末揩擦牙齿，就含取微酢清浆半小口闭一会儿，热漱，取盐汤，吐洗两眼睛完毕，用冷水洗面，不可以使冷水进入眼睛中。用这种方法牙齿能坚固干净。眼睛明亮没有泪水，永远没有（匿虫）齿。平时洗面时，漱口完毕，咽一两咽冷水，使人心清明干净，去除胸臆中热。

6. 灵剑子导引法

凡是要想胎息服气，导引为先。开舒筋骨，调理血脉，引气臻于圆，使气存至极，力后出现。摩拭手脚，偃亚毬拳，伸展拏搦，任由气出旋。各种疾病消退散去，这毛病能够痊愈，五脏六腑，神气通玄。来往自熟，道气修成了。有时存到泥丸顶发，有时下到脚板涌泉，长久修习它，后知自然。魂魄丰盛，精髓充实坚固。修行这种法的人，都做神仙。五脏有势，逐时补元。春夏秋冬，用意念通宣。老子学习道法，也是如此。终于领悟众圣，造次流传。子书之内，都写着好篇章。现在引各种势，一十六种：

补肝脏三势（春天适用）

一势：用两手掩住口，取热汗和津液摩面上下三五十遍，吃饭后做，使人华润。又用手摩拭面使之很热，使人光泽没有皱纹，试行三年，面色象少女一样。没有明亮眼睛，散着各种老疾病，从脏腑中出肩背是这样，引元和，补肝脏，入下元。试行导引的方法，都是先闭气，使得血脉通流从偏身中出，各种疾病都痊愈。小心不要开口舒气，因为它而用力的时候，不要让外面邪气进入到脏腑中，反而招来祸害。小心牢记它。

二势：平身正坐，两手相互交叉，争力为之。治疗肝中风。掩住项后，使面仰视它，使项和手争力。去除热毒，肩疼痛，眼睛看不清楚，积聚风气不散，元和心气焚之，使出散然，调理充和之气，补肝下气海，添内珠尔。

三势：用两手相互重叠按（月埤），拔去，左右极力。去除腰间风毒之气，和胸膈，补肝，还可以明亮眼睛。

补脾脏一势（季春用它）

四势：左右射雕。去除胸肋和胸膈结聚风气，脾脏各种疾病。来去用力做。闭口，让内气走散。

补心脏三势（夏采用它）

五势：大坐，斜身，用力偏敌，象排山的气势，极力。去除腰脊风冷，宣通五脏六腑，散去脚气左右相同，补心益智。

六势：用一只手按住（月望），一只手向上，极力象托举石头。去除两肋之间风毒，治疗心脏，通和六脉。左右相同。闭气试行。十二月都依照这样。（第一势之后就行这种方法。）

七势：经常用两手合掌，向前筑。去除臂腕淘心脏风劳，宣散关节。左右相同，都需要用春法。

补脾脏一势（季夏用它）

八势：端身正坐，舒张手指直上，反拘三举前屈。去除腰脊脚膝痹风，消散膀胱气。前后相同。到六月十四日之后用它。

补肺脏三势（秋用它）

九势：用两手抱着头，项宛转回旋俯仰。去除肋胸筋背之间风气，肺脏各种毛病，宣通项脉。左右相同，依照正月法。

十势：用两手相互交叉，从头上过去，左右伸曳之，十遍。去除关节中风气，治疗肺脏各种毛病

十一势：用两手拳打脚胫十多遍。这是开胸膈，去除肋中气，治疗肺脏各种疾病。还要依照正月闭气试行。（仍然叩齿三十六通应之。）

补脾脏一势（季秋用它）

十二势：九月十二日以后用，补脾。用两手相互交叉于头上，举手争力。左右相同。治疗脾脏四肢，去除肋下积滞风气、膈气，使人能够进食。闭气试行。

补肾脏三势（冬用它）

十三势：用两手相互交叉，一脚踏它。去除腰脚拘急，肾气各种疾病，冷痺脚手风毒气，膝中疼痛的疾病。

十四势：大坐，伸出手指缓拘脚指。治疗脚痺，各种风注气，肾脏各种毒气。还行脚痛不安，并可以经常做，最好了。

十五势：用一手托膝反折，一手抱着头，前后左右试行、去除骨节间风，宣通血脉膀胱肾气，肾脏各种毛病。

补脾脏一势（季冬用它）

十六势：用两手向上耸，极力，三遍。去除脾脏各种疾病不安，按照春法用它。

以上一十六势，随着闭气做就好。

7. 昆台真人导引法

昆台真人（世人相传富文忠公是昆台真人）对乐全先生（张文定公自称）说：“我寻求颐生之道而得到简易的了。我在子之后（三更三点到五更以来都可以）披衣蟠足而坐（床上拥套也可以），或者朝东，或者朝西，扣牙齿三十六次，握固来调和元气。握固是什么呢？吾用左右拇指掐

其三指之文，或者用四指总握其拇，用左右手柱在腰腹之间的。于是元气已经调和，其息微微，其腹若虚，那么闭息了。闭息是什么呢？我先闭上眼睛静静思索，使心源淡泊，就闭上口鼻不要使气出。内观五藏、六府、三元、九宫，和那肺的白、肝的青、脾的黄、心的赤、肾的黑。那么到底凭什么知道它呢？我因为五脏之图而每天观看，那么知道也详细了。于是想象我的心是炎火，它的光线洞彻，入脐之下，这是我的丹田。等到腹满，其气极，慢慢地出其气，不要让耳朵有听到的东西。息的出已经调和，就用我的舌搅动唇舌的内外，漱炼其津液。鼻有涕，我也为之漱炼，这是真气。久了就甘了。正好漱炼而不可以咽，重新象先前闭息内观，纳心火于丹田，调息漱津。像这样三次，就津液充满了，低下头就咽，用气送它，到丹田。我的用意一定精猛，使津、气谷谷有声进入丹田。再像先前一样做，凡是闭息的九咽，津者三而后停止。就用左右手热摩其面和四体再用左右手摩其足心，足心屈折，使涌泉之穴，上通彻于顶门，于是脐之下和其腰其脊也慢慢地抚摩。泅然汗出，可以了，喘气不可以。接着用左右手熨在眼睛、在面孔、在耳朵、在头顶，都非常热了，就按捏其鼻梁左右，或者五或者七，栴其发到一百，披散头发而睡觉，到天亮。时间长了就有功效，二十天就可以见效果了。只有练习闭息持久是困难的。我用脉侯之，五至是一息。我能够闭息到一百二十，到了再开就总共二十多息了。但不可以强闭来乱气，或者奔突而出，那是为害了。晚上不可以多吃，让腹宽而且空虚，气能够回转。白天的时候，也数次闭上眼睛内观，漱炼津液而咽，熨摩耳面来助真气，清静就功容易成了。”

8. 紫微太一导引法

紫微太一说：闯关透节的作用，不是屈伸导引就无以流而运之；克寒泻热的作用，不吐纳呵吹就无以平而出之；荡毒实清的作用，不是鼓饮漱咽就无以湛而凝之；还精采气的作用，不是雄雌交合就无以走而上之；结胎分形的作用，不是蚌消龟息就无以任而诞之；降魔杀尸的作用，不是密机圣化就无以消而灭之。这六者是登真的梯航，行道的轨辙。

凡是挽引吐纳、行气烹炼、结胎存神，都需要净吐咽门，仍要先定闭其口，任意于鼻。鼻微开就会让客风侵入，导致入邪的危害，所以一气失就元气互乱了。闭口定息，使左右足并立，散手，左右前后摆凤翅多次。于是对着心交叉十指，缓缓引力直伸胸前，等到力极，浮浮引力一直上升到头上，名叫起天。等到力极，引上东西行九拽，又从头上展力交叉十指，浮浮托空，并腰脊引令端，曲下过于膝按之到脚，名叫立地。等到力极，进退腰身，九擦其足上，这样三次，然后正身定息，每天遵行这种法，可以打开三百六十关节，八万四千毛窍，试行长久就补肾堂、止遗精、腰脊壮而容颜光泽了，可以补益一纪的寿了。

闭口而坐，展开左右足，对着心交叉十指，缓缓引力直伸腰前，等到力极，又浮浮引力直升到头上；等到力极，引上东西行九拽；又以头上展力交叉十指，缓缓托空，引其腰令端，曲下过于膝到达足跟，力极就停止，这样三次，名叫怪柏蟠龙。然后正身盘坐定息，每天依行这种方法

可以泻胞之积水，散去颈膊的阴气，明七窍，利三关，梦不恶，目不眩，行它六年，变枯为少了。

闭口盘坐，直行攀拳在胸前，像握弓的架势，左右托开前手，像托太山，后手像抱婴孩，右手擘退其絃，慢慢地尽力挽开像满月一样；然后力极转而腕节左右各三次，名叫挽射。这种方法能够开大椎之关，畅龟蛇的洞穴，内通缝阙，流到上焦，可以眼睛不红，喉不痛，口不生疮，腮不疳背不生痈，行六年，万毒不能够攻入了。

闭口盘坐，继赤龙的尾巴，铺左右手背在胸腹间，浮浮翘颡而合摆，数达到二九，名叫苍鸦鼓翼。这种方法能够开胸背七十二骨，散去五内的邪气，通风凰之关（肘后一节尾闾）转助脾轮以消水谷，壮真元于胃脘，畅和气在四肢，试行九年，力暴于猛虎了。

闭口盘坐，痛擦左右掌，等到它们热了，分别摩二只眼睛，摩擦的热稍息，从大眚入力拭向小眚，数目为一九，用力在眼睛中一开一闭，来作闪电，数目为一九，名叫魔镜闪电。这种方法能够上烧二只眼睛，除去阴风，止住宿泪，抽肝的冷毒下注到水藏，热得像火，神关调和，胎元温暖，三尸败坏，九窍流利，散发六府的积浊，发出丹田的热焰，去除漏精，止住湿囊，试行九年，金精石髓，对境没有刚阳的动作了。

9. 导引四十六势图诀

以下导引法出自明代周履靖的《赤凤髓》。

偃佺飞行逐走马

治赤白痢疾。用托布势行功，向左运气九口，转身向右运气九口。

黄石公受履

坐定舒两脚，两手按大腿跟，用意存想，运气十二口。

（竹钱）铿观井

治腰腿疼。立住，两手握拳，如鞠躬势到地，沉沉起身，双举过顶，闭口，鼻内微微放气三、四口。

啸父市上补履

治精脉不存。坐式，舒两腿，手攀左脚心，施功运气，左三口，右四口。故为散而不走。

邛疏寝石

收精法。其法当精走之时，左指掩右鼻，右手于尾闾穴截住精气，运气六口，而精自回矣。

接輿狂歌

治腰痛。立住，用右手扶墙，左手下垂，右脚登舒，运气十八口，左右亦如之。

涓子垂钓荷泽

专治久疝。以身端坐，左拳撑左肋，右手按右膝，专心存想，运气于病处，左六口，右六口。

容成公静守谷神

治头晕。咬牙闭气，用两手按耳后，掸天鼓三十六指，叩齿三十六，通名曰鸣天鼓。

庄周蝴蝶梦

治梦泄遗精。仰卧，右手枕头，左手用功，左腿直舒，右腿蜷缩，存想，运气二十四口。

东方朔置帟官舍

双手拿风雷，专治混脑沙及头风疼不止者。以两手抱耳连后脑，运气十二口，行功十二次。

寇先鼓琴

治头疼及诸风与血脉不通。两手按膝，向左扭项扭背，运气一十二口，右亦如之，名摇天柱。

修羊公卧石榻

治四时伤寒。侧卧屈膝，以手擦热，抱阴及囊，运气二十四口。

王子晋吹笙

任脉通，百病消除。以身端坐，两手挪拿两胸傍，如此九次，运气九口。

钟离云房摩肾

治肾堂虚冷，腰疼腿痛。端坐，两手擦热向背后，双拳摩精门，运气二十四口。

东华帝君倚杖

治腰背疼。端立。以手拄杖顶腰，左右运转气十八口，一气运三遍，用膝拂地摆。

山图折脚

专治夜梦遗精。坐，舒两脚，用两手攀脚心，行动运气九口。

许旌阳飞剑斩妖

治一切心疼。丁字步立，右手扬起，扭身左视，左手于后，运气九口。

魏伯阳谈道

治背膊疼痛。以身高坐，右腿舒，左腿弯，左手举，右手摩腹，行功运气十二口。

子主披发鼓琴

调理血脉，上治三焦不和，眼目昏花，虚弱。以身端坐，先用手擦热抹脚心，后手按两膝，端坐开口呵气九口。

故姬泣拜文宾

治腰疼。立住，鞠躬低头，手与脚尖齐，运气二十四口，名乌龙摆尾。

服闋瞑目

治肚腹疼痛，不能养精。以身端坐，两手抱脐下，行功运气四十九口。

陶成公骑龙

治胸隔膨闷。以左手向左，右手亦随之，头向右扭；以右手向右，左手亦随之，头向左扭，运气左九口，右九口。

谷春坐县门

治一切杂病。以身端坐，两手按膝，左右扭身，运气十四口。

谢自然跌席泛海

治疲症。用两拳拄两肋与心，用力存想，行功运气，左二十四口。

宋玄白卧雪

治五谷不消。仰面直卧，两手在胸并肚腹上，往来行功，翻江搅海，运气六口。

马自然醉堕雪溪

以肚腹着地，两手向后往上举，两脚亦往上举，运气十二口。亦治搅肠沙。

玄俗形无影

以身端坐，用两手擦脚心，运气二十四口，右脚亦然。

负局先生磨镜

治遍身疼痛。以身端坐，直舒两脚，两手握拳，连身向前，运气十二口。

吕纯阳行气

治背膊疼痛。立住，左手舒，右手捏左手膊肚，运气二十二口，右手亦然。

邗子入山寻犬

治左瘫右痪。站式，以手左指，头向右视，运气二十四口。以右手指，头向左视，运气二十四口。

裴玄静驾云升天

治小肠虚冷疼痛。以身端坐，揉擦丹田，行功运气四十九口。

何仙姑簪花

两手抱头，端坐行功，运气十七口。

韩湘子存气

治血气衰败。先以两手擦目，再两手拄定两肋，行动其气上升，运气二十四口。

曹国舅抚云阳板

治瘫痪。以身高坐，左脚弯圈，右脚斜舒，两手左举右视，运气二十四口，右亦如之。

侯道玄望空设拜

治前后心疼。八字立定，低头于胸前，用手抄腹下，用功行气十七口。

玄真子啸咏坐席浮水

治肚腹虚肿。以身端坐，两手托天，运气上九口，下九口。

许蜡插花满头

治肚膨胀，遍身疼痛。以身立坐，用两手托天，脚跟向地，紧撮谷道，运气九口。

刘海戏蟾

治遍身拘束疼痛，时气伤寒。立住，左脚向前，握两拳，运气一十二口，右脚亦然。

白玉蟾行气

以两手按肩，用目左视，运气十二口。治胸腹虚饱。

蓝采和行歌城市

治气不通。立定用功，如左边气脉不通，左手行功，意在左边，举左手运气，右边亦然。

陵阳子明垂钓

治腰腿疼痛。坐，舒两脚，两手向前，与足齐，来往行动，运气十九口。

邬通微静坐默持

治久病黄肿。坐式，以两手按膝施功，存想，闭息周流运气四十九口。如此则气通血融，而病自除矣。

子英捕鱼

治血脉不和。立，用打蛇势，手脚俱要交叉，左右行功，左行气十二口，右亦如此。

陈希夷熟睡华山

治色癆。側卧，頭枕右手，左拳在腹，上下往來擦摩，右腿在下，微卷左腿壓右腿在其下，存想調息，習睡收氣三十二口在腹，如此運氣一十二口，久而行之，病自痊。

金可記焚香靜坐

治絞腸痧痛不可忍。以身端坐，兩手攀膝齊抱，左右蹬板九數，運氣二十四口。

戚逍遙獨坐

專治久疔。以身端坐，用兩手摩兩肋并患處，行功運氣三十二口。

10. 二十四氣導引圖

以下導引方法也稱陳希夷導引法，它是根據一年二十四個節氣的不同而進行編排的。

立春正月節，運主厥陰初氣，時配手少陽三焦相火。每日子丑時疊手、按體、轉身、扭頸、左右聳引各三五度，叩齒吐納漱咽。治風氣積滯、頸項痛、耳后肩腰痛、背痛、肘臂諸痛。

雨水正月中，运主厥阴初气，时配手少阳三焦相火。每日子丑时叠手、按脰、拗颈、转身左右偏引各三五度，叩齿吐纳漱咽。治三焦经络留滞邪毒益干及肿岁喉痹、耳聋、汗出、目锐皆痛、颊痛诸疾。

惊蛰二月节，运主厥阳初气，时配手阳明大肠燥金。每日丑寅时握固、转颈及肘后向顿掣，日五六度，叩齿六六，吐纳漱咽三三。治腰脊脾胃蕴积邪毒、目黄口干、鼻衄、喉痹、暴哑、头风、牙宣、目暗羞明、鼻不闻臭，疳牙疙瘩。

春分二月中，运主少阴二气，时配手阳明大肠燥金。每日丑寅时伸手回头、左右挽引各六七度，叩齿六六，吐纳漱咽三三。治胸臆肩背经络虚劳邪毒、齿痛、颈肿、寒栗热肿、耳聋、耳鸣、耳后肩臑肘臂外背痛，气满皮肤鞣鞣然坚而不痛，或痰气、皮肤搔痒。

清明三月节，运主少阴二气，时配手太阳小肠寒水。每日丑寅时正坐换手、左右如引硬弓各七八度，叩齿、纳清、吐浊、咽液各三。治腰肾肠胃虚邪积滞、耳前热苦寒、耳聋益痛、颈痛不可回顾、肩扶膈折腰软、肘臂诸症。

谷雨三月中，运主少阴二气，时配太阳水肠寒水。每日丑寅时平坐，换手、左右举托移臂，左右掩乳各五七度，叩齿吐纳咽漱。治脾结痼淤血、目黄、鼻衄、颊肿、颌肿、肘臂外后脸肿痛、臂外痛、掌中热。

立夏四月节，运主少阴二气。时配手厥阴心包络风水。每日寅卯时，闭息瞑目，反换两手、抑挈两膝各五七度，叩齿吐纳咽液。治风湿留滞、络肿痛经、臂肘挛急、腋种、手心热、喜笑不休杂乱诸证。

小满四月中，运主少阳二气。配手厥阳心包络风木。每日寅卯时正坐，一手举托、一手拄按，左右各三五度，叩齿吐纳咽液。治肺腑蕴滞邪毒、胸胁支满、心中憺憺大动、面赤鼻赤、目黄、烦心、心痛掌中热诸病症。

芒种五月节，运主少阳三气。配手少阴心君火。每日寅卯时正立仰身，两手上托、左右力举各五六度，定息叩齿吐纳咽液。治腰肾蕴积、虚劳益干、心痛欲饮，目黄、胁痛、消渴、喜笑善于惊、善忘、上咳吐下、气泄、身热、股痛而心悲头顶疼痛、面赤诸证。

夏至五月中，运主少阳二气，时配少阴心君火。每日寅卯时跪坐，伸手、叉指、屈脚、换踏左右各五七度，叩齿吐纳咽液。治风湿积滞、腕膝痛、膈臂痛、后廉痛、厥掌痛、两肾内痛、腰背痛、身体沉重诸疾。

小暑六月节，运主少阳三气，时配手太阴肺湿土。每日丑寅时两手踞屈，压一足、直伸一足，用力掣三五度，叩齿吐纳咽液。治腿膝腰脾风湿、肺胀满、益干喘咳、缺盆中痛、善于噎脐、右小腹胀、引腹痛、手挛急、身体重、半身不遂、偏风、健忘、哮喘、脱肛、腕无力、喜怒无常。

大暑六月中、运主太阳四气。时配手太阴肺湿土。每日丑寅时双拳踞地，返首，肩引作虎睐左右各三五度，叩齿吐纳咽液。治头项胸背风毒、咳嗽上气喘渴、烦心胸满、膈臂痛、掌中热、脐上或肩背、风寒汗出中风、小便数次溇泄、皮肤痛及麻、悲愁欲哭、洒淅寒热。

立秋七月节，运主太阴四气，时配足少阳胆相火。每日丑寅时正坐，两手托缩体闭息，耸身上踊凡七八度，叩齿吐纳咽嗽液。专治补虚益损、去腰肾积气、口苦、善太息、心胁痛、不能反侧、面尘体无泽、足外热头痛、颌痛，目锐、背痛、缺盆肿痛、腋下痛、汗出振寒凝力、侠瘕结核。

处暑七月中，运主太阴四气。时配足少阳胆相火。每日丑寅时正坐，转头，左右举引就返，两手槌背之上各五七度，叩齿吐纳咽液。治风湿、留滞、肩背痛、胸痛、脊膂痛、胁髀膝经络外踝前及诸节皆痛、少气咳嗽、喘渴上气、胸背脊膂积滞之气。

白露八月节，运主太阴四气，配足阳明胃燥金。每日丑寅时正坐，两手按膝、转头左右推引各三五度，叩齿吐纳咽液。治风气留滞、腰背痛、经络洒洒振寒、善伸数欠，或恶人与交、闻水声则惊、狂疟、汗出鼻衄口渴、唇胶颈肿、喉脾不能言、颜黑、呕呵欠、狂欲上登而歌弃衣。

秋分八月中，运主阳明五气，配足阳明胃燥金。每日丑寅时盘足而坐，两手掩耳，左右返侧，各三五度，叩齿吐纳咽液。治风湿积滞、胁肋腰股腹大水肿、膝腩肿痛、膺乳气冲、股伏兔（骨行）外廉足跗诸痛、遗溺失气、奔响腹胀、脾不可转脘、似结（月崙）似裂消、善饥胃寒、喘满劳伤厥逆反、疟疢、水蛊气痞。

寒露九月节，运主阳明五气，时配足太阳膀胱寒水。每日丑寅时正坐，举双臂踊身上托左右各三五度，叩齿吐纳咽液。治诸风寒湿邪、胁腋经络动冲、头苦痛、目似脱、项如拔、脊痛、腰折、痔疮狂癩痛、头两边痛、头卤顶痛、黄目泪出、鼻衄霍乱诸疾。

霜降九月中，运主阳明五气，配足太阳膀胱寒水。每日丑寅时平坐，舒两手攀两足，用膝间力纵而后收五七度，叩齿吐纳咽液。治风湿痹入腰、脚髀不可曲、髁结痛、（月崙）裂痛、项背腰尻阴股膝髀痛、脐反出肌肉痿下肿、便浓血、小腹胀痛欲小便不得、藏毒筋寒、脚气、久痔、脱肛等疾。

立冬十月节，运主阳明五气，时配足厥阴肝风水。每日丑寅时正坐，拗颈左右顾，两手左右托各三五度，吐纳叩齿咽液。治胸胁积滞、虚劳邪毒、腰痛不可挽、仰益干、面尘脱色、胸满呕逆餐泄头痛、耳无闻、颊肿肝逆、面青目赤肿痛、两胁下痛引、小腹四肢满闷眩晕。

小雪十月中，运主太阳终气，时配足厥阴肝风木。每日丑寅时正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力，各三五度，叩齿咽液。治脱肘、风湿热毒、妇人小腹胀、丈夫责疝、狐疝、遗溺闭癰、血辜肿、辜疝、足逆寒（骨行）善瘕节肘肿、转筋、阴缩两筋挛洞泄血在胁下喘善恐胸中喘及五淋。

大雪十一月节，运主太阳终气，时配足少阴心君火。每日子丑时起身仰膝，两手左右托，两足左右踏，各五七度，叩齿吐纳咽液。专治脚膝风湿毒气，口热舌干咽肿，上气益干及肿心烦心热。

冬至十一月中，运主太阳终气，时配足少阴肾君火。每日子丑时平坐，伸两足拳两手按两膝，左右极力，各三五度，吐纳叩齿咽液。治手足经络寒湿，脊股内后廉痛、足五厥嗜卧足下热痛、脐左胁下背肩髀间痛、胸中满大小腹痛、大便难、大颈肿、咳嗽、腰冷如冰及肿脐下气逆、小腹急痛、泄下肿足（目行）寒而逆、冻疮。

小寒十二月节，运主太阳终气，配足太阴脾湿土。每日子丑时正坐，一手按足，一手上托，挽手玄换极力各三五度，叩齿吐纳漱咽。治荣卫积气蕴、食则呕、胃脘痛、腹胀岁疰饮发中满食减善噫、身体皆重、食不下烦心、心下急痛、溏瘕泄水、闭黄疸五泄、注下五色、大小便不通、面黄口干、怠惰嗜卧抢心、心下痞苦。

大寒十二月终，运主厥阴初气，时配足太阴脾湿土。每日子丑时两手踞床跪坐，一足直伸，一足用力左右三五度，叩齿漱咽吐纳。治经络湿积诸气、舌根强痛、体不能动摇或不能卧、强立股膝内肿、尻阴臄（目行）、足背痛、腹胀肠鸣、餐泄不化、足不收行、九窍不能，足（目行）肿若水等疾。

11. 华佗五禽戏

五禽戏是我国历史上影响较大、流传较广的一种导引养生术。据陶弘景的《养性延命录》载：谯国的华佗擅长养生，他的弟子中有广陵人吴普，彭城人樊阿，他们均向华佗学养生术。华佗对吴普说：“人的身体需要活动，只是活动不宜太剧烈。人的身体经常摇动，积滞之气就会消除，于是血脉流畅，百病不生。这就好比开头的户枢不会变朽一样。古时的仙人和汉时的道士君倩，创制了一种导引之术，像熊一样活动，像（至鸟）一样顾盼，活动腰和躯体，伸展各个关节，以求长生不老。我发明有一种方法。名叫五禽戏。这五禽分别是虎、鹿、熊、猿、鸟。既可以除去疾病，也可以使手足快捷，只要常常导引就可以了。每当身体感到不舒服时，就可以摹仿其中一禽的动作等到身体稍稍出汗时就停下来，这样就可以使身体轻便，增进食欲。”吴普按照华佗所说去实行活到九十多岁时，仍然耳聪目明，牙齿坚固完好，吃的饭量与青少年一样。

虎戏，就是四肢着地，向前跳三下，向后跳两下，伸长腰腿，脸朝天时停下。这样做七遍就行。鹿戏，也是用四肢着地，扭头向后看，左边三下，右边两下，伸出左右脚，向左三下，向右两下。熊戏，面朝上仰卧，用两手抱膝盖，抬头，左脚击地七下，右脚击地七下，然后蹲起来，分别用左右手按地。猿戏，就是向上攀登，然后悬挂在那儿，伸缩身体，上下各七下，再以脚向上勾住物体，倒悬，左右各伸缩七下，再倒立用手按头七下。鸟戏，就是把手立起来，翘起一条腿伸展双臂，扬起眉毛，用力十四下，坐下，伸出脚，用手握脚趾各七下，伸缩双臂各七下。

上述五禽戏在锻炼时，要根据自己身体状况去做，以出汗为标准。长期锻炼，可以促进消化食物增加力气，消除百病，并一定能长寿延年。

五禽戏

羡门虎势戏

闭气，低头，[拈]拳，战如虎发威势。两手如提千觔铁，轻起来；莫放气，平身，吞气入腹，使神气上而复[下]。觉得腹内如雷鸣，或五、七次。如此行之，一身气脉调，精神爽，百病除。

庚桑熊势戏

闭气，拈拳，如熊身侧起，左右摆脚，安前投立定，使气两胁傍，骨节皆响。能安腰力，能除腹胀。或三五次止。亦能舒筋骨而安神养血也。

士成绮鹿势戏

闭气，低头，拈拳，如鹿转顾尾闾，平身缩肾[肩]立，脚尖跳跃，脚跟连天柱动，身皆振动，或二三次，可不时作一次，更妙也。

费长房猿势戏

闭气，如猿手抱树一枝，一只手如拈果，一只脚虚空握起，一只脚跟转身；更换神气连吞入腹，觉汗出方已。

亢仓子鸟势戏

闭气，如鸟飞欲起，尾闾气朝顶，双手躬前，头腰[要]仰起，迎舞顶。

12. 女子五禽戏

清代的席裕康在《内外功图说辑要》中还专门为我们介绍了一种女子五禽戏的功法。

所谓“五禽”，一曰虎，二曰熊，三曰鹿，四曰猿，五曰鸟。此五者象动物而行，大能卻病祛病兼利手足。学者先须静坐，专意调息，呼吸绵绵，若恍若惚，令气调熟而积，气积运行，周流百脉，方得气盈。再用止五禽舞法，动以强身祛病，动静配合，以符生育消长之理。炼功之中，闭气时不要使气太过，微微轻放，令身体稍许出汗即可，不宜大汗溢出。

（1）虎形法诀曰：如虎形，须闭气。微微低头，两手握固成拳，静心调息，气入略为停闭，两手用力如提千斤铁重，伸腰平身，再微微放气；复平身吸气入腹，以意引气，自上而下，感觉腹内如雷鸣一样。如上锻炼，共三十五次。一身则气脉调和，精神爽快，可除百病。

（2）熊形法：以身下立，静心定意，调息绵绵，略为闭气，两手握固成拳，如熊身侧起，左右摆脚，要前后立定，使气运行体内，感觉两肋骨节皆响，如上锻炼，共十五次。此法能活动腰力除膨胀；亦能舒筋骨，而安神养血。

（3）鹿形法：以身正立，静心定意，调息绵绵，略为闭气，低头，两手握固成拳，如鹿转头顾尾；复平身缩背，脚尖着地，意引内气上通头部，下达脚根，感觉全身振动。如此锻炼，共六次每天锻炼一次即可，如每天早上起床时做一次更妙。

（4）猿形法：以身正立，静心定意，调息绵绵，略为闭气，一手成掌如抱树，一手握掌如捏果，一脚虚抬，回头转身，凝聚神气，吞咽入腹部，感觉身体微汗渗出，即可。如此锻炼，共六次。

（5）鸟形法：以身立定，静心定意，双手高举，悬置头顶，弯腰躬身向，头要仰起，调息运气，意引内气下达腹部，入尾闾，略为闭气凝聚，再沿督脉上行，入于头顶，复用鼻缓缓放气。如此共行六次。此乃五气朝元，使六府调和，元气无损，从此百病不生。

13. 幻真运气法

本法原载于《幻真先生服内元气诀》。其具体功法如下：

（1）选择清静、干燥、避风之室，铺以厚软之床褥，仰卧，枕高二寸余，脚部稍垫高。先呼出腹中浊气九口，然后闭目，叩齿三十六通，以收敛心神。以指按揉两目外内眦，并按鼻梁两侧，擦耳摩面。然后，舌抵上腭，待口中津液满口则下咽入胃中。如此三咽后，两目内视，耳不外听，双手握固，身心完全放松，则可以进行以下修练。

（2）淘气法：以空腹时仰卧，两拳置胸前两乳中间，两膝弯曲竖起，背部及臀部挺起离床，以鼻吸气，吸满则闭气不息。同进鼓动气海中内气，使之自内向外运转。闭气至极则将气以口呵出如此行九遍或十八遍，即可行调气法。

（3）调气法：以鼻缓缓吸气，再以口缓缓吐气，吸气吐气皆不可有声音，如此一吸一吐为一次，可作五次、七次或九次，以使气平和，然后行咽气法。

（4）咽气法：当吐气时，气海中内气随吐气而上直至喉中，待吐之极则闭口，咽津，男子从左，女子从右下行，使津液向下，汨汨然有声，直达气海（气海于脐下10厘米）。初练者，气机不通畅，可用手摩以助气液下行，一般每闭口一次，可连咽三次气津，接着用行气法。初练者只能咽一次气津，随即用行气法。待久炼气道通畅，方可逐渐增加连咽的次数。

（5）行气法：意想丹田后有二穴通督脉，当咽气至下丹田时，意想内气进入二穴，两条白气沿督脉直上泥丸，布散脑中，直至每根头发。而后经面部，下颈项，至两肩，从两手臂外侧下达手指，又从手臂两侧返至胸部，经中丹田布散五肝，然后回归下丹田。再直下至外生殖器，复分两路，经大腿、两膝、小腿、踝关节，直到达足心涌泉。此时双拳松开展指，并想象自己身中的所有

浊气、邪气、病气、积滞瘀血等被内气荡涤净，从手足指端排出，谓之“散气”。如此为行动一遍作毕可以用调气法，使气平和后，亦可再行第二遍。

（6）炼气法：宽衣散发，仰卧，舒展手脚，先用调气法，然后咽气，咽毕，闭气不息，冥心绝想，任内气自由流通。当闭气至极，则缓缓吐气。若觉气喘则用调气法，待气息平和后，再依上法练习。如此十遍。初习者气未通，可逐渐增加炼气遍数，多可达五十遍。当炼气至全身汗出，是得效之征。此时，须安心静气，静卧片刻，不可即刻吹风。本法可以不必每天操炼，一般须在自觉身心状况良好时进行，若感到疲劳乏力、昏昏欲睡则不可练习本法。

（7）委气法：于心气平和，身心调畅之时进行。或坐、或卧，目不外视，耳不外听，无思无虑，杳杳冥冥，恍恍惚惚，用调气法鼻吸口呼，任其自然。修习一段时间后，当自身有气从毛孔散出时，则不再以口吐气。修习纯熟，则行、住、坐、卧皆可从之。

（8）闭气法：当修养不慎或偶患疾病时，须速入静室，两手握固，先调器气，继咽气，然后闭气不息。何处有疾，即用意念运气到病处功之。若气急则调气，气平和后再闭气攻疾，可连续进行二十至五十次，直至患处出汗为止。如果未减轻，则须于每日半夜至清晨闭气功疾，直至病愈。

（9）调气液法：凡口中焦干，口苦舌涩，或咽喉痛等属于热极之症，须大张口呵气十至二十次，随后鸣天鼓七到九次（鸣天鼓即为手掌掩耳，食指、中指弹脑后，脑中有“嘭、嘭”作响之声）以舌搅口内，有津液即咽之。再行呵气、咽液等，直至口中津液清稀甜润，是为热退脏凉之征，方可停止。若口中津液冷淡无味，或因呵气过度使心头觉得水汪汪，饮食无味，不欲喝水等，乃为脏寒之症，须吹气以散寒温脏，直至口中和美、心头舒适，脏寒散而转温，即可收功。

14. 八卦行功法

此法为民国李青云所传。载《长生不老秘诀》中。此八卦行功法，李青云得自师传。具体练法如下：

（1）闭目冥心坐。夫闭目者，所以养神。冥心者，所以收敛妄念。法当盘膝而坐，微闭双目，内观其心，使一切杂念，逐渐排除，都归冥灭。心境朗澈，普照通明。坐时席下用厚垫，头顶持正背脊须竖立，全身四空，不倚不靠，尾闾应端正，不可偏欹，是为至要。

（2）握固静思神。握固双拳，可以敛气固精，为闭关却邪之妙法。法当将左右双拳，握得紧紧，手心向天，手背向地，然后放置膝头之上，使全身持平端正，以静其心。而驱除一切杂念，以凝思存神为主。

（3）叩齿可以去心火，可以集体中之神，而使之凝聚。法当将上下牙齿，连叩三十六次，使微微作声。但不可行之过急，叩之极响，宜徐缓轻微相叩。若过急则反损害身神，极响反足以动其心火，无益修炼，学者应留意此点。

（4）两手抱昆仑。昆仑，指头部。法当以两手互叉，左右十指互间，紧紧叉住，抱持后脑，掌心贴置耳根，拇指向下，两肘屈成三角，肘平于肩。如此微微呼吸，九次而止。呼吸之际，宜极缓极微，不宜有声，有声则气散矣。

（5）左右鸣天鼓。所谓“天鼓”，即左右两耳聪门。鸣者，以手指叩之作声。此法可以使耳聪而外魔不易侵扰。法当以两掌平置耳门，垒食指于中指之上，用力下弹，务使耳门上发出宏亮的声音，左右各弹二十四次。

（6）二十四度闻，夫耳之门，即命之门。二十四之数，暗寓无极、两仪、四象、八卦、九宫之数，即二十四气。耳门左右各一，故须各鸣二十四度。盖欲此二十四气，遍布于耳门，使命门之根基牢固，以为延年益寿之基。弹之极响者，可以清其虚火也。

（7）微摆撼天柱。天柱，即后颈骨衔接于脊梁者。微摆，即摆摇其肩。撼天柱，即扭动后颈。法当扭颈向左右侧视，两肩亦随之摆动，左右相间行之，各二十四次。此扭颈摆肩，可以去心火，而防外魔之侵扰。

（8）赤龙搅水津。所谓赤龙，即口中舌头也。舌为生津之具，津为保命之源，故舌亦可谓为命根搅舌者，所以聚其津液。法当用舌尖抵上腭，先从口腔左方卷向右方，再从右方卷向左方。如是频频卷搅，使津液聚中。但搅动时，宜徐缓而行，不宜急行。

（9）鼓漱三十六。鼓漱，即聚口中之津，鼓气使出入漱动。三十六者，周天之数。鼓漱三十六，意谓鼓动周天之气，完聚于身。法将舌头搅出之津液，聚团一处，然后向前吐出，至舌尖处，则收而纳之，纳到舌根处复吐出。如此一出一入，则为一次，至三十六次为止。

（10）神水满口匀。所谓神水，即口中津液。盖口中津液经过三十六度鼓漱后，已调和匀净，而分布于满口。止时全身之气息，亦已调和匀平也。

（11）一口分三咽。一口，即口中津液。三咽，谓一口津液，分三次咽服。

（12）龙行虎自奔。所谓龙虎，阴阳相喻之辞，并非身中真有所谓的龙与虎。龙实指身中之神，虎实指身中之气。盖如是聚津鼓漱，调匀咽服入腹，则神安气足，阴阳相交，而全身如天地之交泰一样祥和、舒适。

（13）闭气搓手热。闭气者，使全身之气内聚，而不散于外也。搓手者，所以左右来往，调脉络也。闭气搓手，则气聚脉调，内邪可去，而外魔不侵矣。法当如前盘膝而坐，两掌相合，先左掌在上，右掌在下，向左旋摩，亦二十四次。再两掌易位，右上左下，向右旋摩，亦二十四次。惟搓摩时，宜十分用力，务使两手心至极热。若不着力，手心不热即为无效

（14）背摩后精门。精门，亦名肾堂，位于左右腰后软处。在两手搓摩、手心已极热后，即将两手掌移至腰后，紧按精门之上，左右并行搓摩，皆由外向内轮转，行二十四次。即重紧握拳，放置膝头之上，如握固思神状。

（15）尽此一口气。即指尽力收敛身中之气，而聚于丹田之中。

（16）想火烧脐轮。脐轮，指腹部肚脐。想火，指意想之火，并非有形真火。气既凝聚，则专心想象，有真阳之火，下注丹田而烧之。此虽并非真火，眼目所不能见。而想象运火之人，则会感觉丹田气暖，如同有火烧一样，至丹田火热，急收气敛火，冥心静坐。

（17）左右辘轳转。辘轳转，指肩臂旋转。先将左臂曲折，连肩向左旋转三十六次。然后运动右臂，亦向右旋转三十六次。此为周行血液、舒通经络之法。炼后仍紧紧握拳，还置膝上。

（18）两脚放舒伸。坐行以上功法，为时已多，下肢颇为疲劳，故宜放松。法当先将盘叠之脚放下，然后徐徐向前伸出，至舒直为度。注意行之不宜太急，因两脚久困之后，而骤疾伸直，则下肢的脉络，容易伤损。

（19）叉手双虚托。叉手，指两手互交、十指互间也。虚托，言手虽不举物而凭空上托也。法当交两手于胸前，手背向天，然后反掌向上用力托举。手背直对头部顶门，两臂举直后，即徐徐落下一上一下，进行九次。仍握固成拳，放置膝部。

（20）低头攀足频。此为运行周身筋络血脉之法。所谓低头，不仅头颅前倾，上体亦须略俯也。先将手指放开，两臂伸直于前，手掌相对，徐缓俯下上身，双手即从两旁挽入，攀住足心，使头与尾闾，成为平形，再缓慢收起。一俯一起，共行十二次。

（21）以候神水至。低头攀足十二次后，即徐徐收回伸直之脚，依旧复原，盘膝而坐，冥目静心以候津液之至，再行后功。

（22）再漱再咽吞。如前赤龙搅水法，将舌满口扰搅，使津液聚合，如法分三口咽下。

（23）如此三度毕，神水九次吞，所谓一度者，即鼓漱三十六次，咽津三次。三度共计鼓漱一百零八次，而咽津九次。

（24）咽下汨汨响，百脉自调匀。咽津之时，应汨汨有声。这是因为津因神气所鼓，运而作响。神气既鼓津作声，则津之所至，神气亦至，上自脑门，下至丹田，中及脏腑，神气无不周行，而心亦定矣。神与气既周全身，血自随之而周行无阻。如此则百骸俱舒，百脉自调矣。

(25) 河车搬运讫，发火遍烧身。河车，指口中津液。搬运，即运用使之流动，如上所说的鼓漱、咽津诸法。此言搅水、鼓漱、咽津之后，精气神流转于周身百脉之间，浑然无气，心定神宁。其所谓讫者，指神气运行一周天也。其后纯阳真火，由体内遍达全身各部，故谓烧身。

(26) 邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾病不能侵。邪魔，指外界一切足以害其身心者如能依法锻炼，则邪魔自远矣。梦寐，为妄念之机，足以昏其元神。如能敛心节情，自然无梦无寐则亦不致昏沉。寒暑为外感，寻常之人寒则战栗，暑则汗出则外感未除，身未经锻炼也。若行功既久，体健身强，心泰神安，内魔既祛，外感不生，则寒暑自不能入。灾病之来，内邪生之，而外魔侵之。究其根原，实始于心神之间：或因七情六欲之深，或以喜怒哀乐之剧，或以口腹滋味之累，皆可致病。若久行此功者，疾病自无由而生。

(27) 子后午前作，造化合乾坤，连环次第转，还返是良因。子时为一阳初生，午时为一阴初生子后午前，正天地阴阳交媾之时。行此功者，当于子午二时，以取其交泰和洽之象，合乎体中神气相交之道，最益于身心。如此每天坚持锻炼，周而复始，连续不断，三还九返，勤行不怠，则可获强身健体、延年益寿的功效。

15. 京黑行气法

京黑为随代著名养生家。此法载于《神仙服气金柜妙录》中。

此为一种睡法。正身平卧床上，头自然正直放平，不用枕头。两手握固成拳，分放身旁，两足之间相去0.15米。微闭双目，澄心定意，调息令匀，以鼻微微吐纳，一呼一吸，共三百六十息。如解衣去裳，浑身舒畅，骨节百骸皆解，和天地融为一体。感觉气如流云，畅行体中，布满全身濡润形体，浇灌皮肤，五脏六腑皆悉充满，则旧疾皆散，身体康壮。

修炼此法，关键在于调身和气。初行之时，先安稳其身，而后和缓其气。不要急于求成，执意追求，即“无与意争”。顺其自然，气和则形安，形安则鼻息调和，鼻息调和则清气来至，清气来至则觉形热，觉形热则汗出，汗出勿起动则神安，神安则自见功效矣。

16. 八段锦导引法

闭上眼睛冥心坐，（冥心盘趺而坐）握固静思神。叩齿三十六，两手抱昆仑。（叉两手向项后数九，息不要让耳朵听到，从此以后出入息都不可使耳朵听到。）左右两边鸣天鼓，二十四次听到（移两手心掩住两耳，先用第二指压中指，弹击脑后，左右各二十四次。）微摆撼动天柱（摇头左右回顾，肩膊随之转动二十四，先需要握固）。赤龙（赤龙是舌头，用舌头搅动口齿和左右颊等到津液产生再咽下）搅动水津。漱津（一种说法是鼓漱）三十六，神水满口匀。一口分作三次咽（所漱津液分成三口作汨汨声而咽之。）龙行虎自会奔跑。（液为龙，气为虎。）闭住气搓热手，（用鼻引清气闭之，一会儿，搓手快速让其很热，鼻中慢慢地放气出来）背摩后精门（精门是腰后外肾，合拢手心摩完后，收手握固。）尽这一口气，（再闭气）想着火烧着脐轮。（闭住口鼻之气，想用心火下烧丹田，感到热极了就用后法。）左右辘轳转，（低头摆撼两肩三十六，想火从丹田透过双关入脑户。鼻引精气，闭片刻。）两脚放舒伸。（放直两脚。）叉手双虚托，（叉手相交，向上托空三次或九次，）低头攀脚多次，（用两手向前攀脚心十二次，才收足端坐。）来等逆水上，（等到口中津液产生，如果没有产生再用急搅取水同前法。）再漱再吞津。这样三次完了，神水九次吞。（称再漱三十六，像前面口分三咽，是分九次。）咽下汨汨响，百脉自调匀。河车搬运完毕，（摆肩并身二十四次，再转辘轳二十四次。）发火遍烧身。（想丹田火从下而上遍烧身体，想时口鼻都闭气片刻。）邪魔不敢接近，梦寐不能昏。寒暑不能入，灾病不能违。子后午前作，造化合乾坤。循环次第转，八卦是良因。

诀讲：其方法是在甲子日，夜半子时抬起头，施行时口中不可以出气，只有鼻中微放清气。每天子后午前，分别行一次，或者昼夜共行三次，时间长了自然会知道。捐弃驱除疾病，慢慢地感到身体轻盈，能够勤苦不懈怠，就离仙道不远了。

高子说：以上名叫八段锦法，是古圣相传，所以为图有八。握固二字，人多不考，难道只是闭目见到自己之目，冥心见到自己的心吗？趺坐时，应当用左脚后跟曲顶肾茎根下动的地方，不让精窍漏泄罢了。行功何必要限制在子午，只要一天之中，能够有身闲心静的地方，就是下手所在多少随行。如果认定二时，忙迫应该怎么办呢？学道的人，不可以不知道。

八段锦导引图

叩齿集神三十六，两手抱昆仑，双手击天柱二十四。右法先须闭目冥心，盘坐握固静思。然后叩齿集神。次叉双手向项后数九息，勿令耳闻，乃移手各掩耳，以第二指压中指弹脑后，左右各二十四次。

左右手摇天柱各二十四。右法先须握固乃摇头左右顾，肩转随动二十四次。

左右舌搅上腭三十六，漱三十六，分作三口，如硬物咽之，然后方得行火。右法以舌搅口齿并左右颊，待津液生，方漱之，至满口，方咽之。

两手摩肾堂三十六，以数多更妙。

右法闭气搓手，令热后摩肾堂。如数毕，收手握固，再闭气想，用心下火烧丹田，觉热极即止。

左右单关辘轳三十六次。右法须俯首摆撼左肩三十六次，右肩亦三十六次。

双关辘轳三十六。右法两肩并摆撼至三十六数；想火自丹田透双关入脑户，鼻引清气后伸两脚。

两手相搓，当呵五呵，后又双手，托天按顶，各数九次。右法叉手相交向上托空三五次或九次。

以两手如钩各前攀双脚心十二次，再收足端坐。右法以两手向前攀脚心十二次，乃收足端坐，再候口中津液生再漱再吞，一如前数。摆肩并身二十四，再转轳轳二十四次，想丹田火自下而上遍烧身体。想时口鼻皆须闭气少顷。

二、守静

——消除杂念带来的惊喜

道教修炼，往往有一个重要的前提：清心绝欲，洗心涤虑，使万念不生，这就是守静。关于守静《老子河上公章句》中就有较多的论述，认为人只要守静，就能获得神通：“人能除情欲，节滋味，清五脏，则神明主之也”；“内无思虑，外无政事，则精神不去也”；“除情去欲，一自归之也。”关于守静的重要性，《老子河上公章句》说：首先是由人的本性决定的：“人乃天下之神物也，神物好安静，不可以有为治”，即人是天下的神物，神物的特点是天生就喜欢安静，所以不能用各种事务去烦扰它；其次是人若守静，就能像龙那样能变化长久，若不守静就会像老虎那样短寿：“治身不静则身危，龙静故能变化，虎躁故夭亏也。”《太平经》对守静也有诸多论述，认为人如能清静自居，除去俗念妄想，便可使神长存于身，百病不加，凶邪不入，“静身存神，即病不加也，年寿长矣，神明佑之。故天地立身以靖，守以神，兴以道”。所以《太平经》说：“求道之法静为根。”早期道教关天守静的这些论述，一直被以后道教所继承和发挥，尤其是唐代以后，守静更是成为道教修真的首要之道。

1. 守静的神奇功效

那么，守静的具体功效究竟如何呢？《太平经》对此这么认为：

守静既久，则道自然显现，使人长不死，与天地共存。一个人除去了诸种俗念，心就能与神相交结，以致能乘云驾龙，使普通的凡躯化为神灵，与太一之道同形。

《老君清静心经》也称：“人能清静，天下贵之。人神好清，而心扰之；人心好静，而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清。自然六欲不生，三毒消灭。而不能者，心未澄，欲未遣故也。能遣之者，内观于心，心无其心；外观于形，形无其形；远观于物，物无其物。三者莫得，唯见于空。观空亦空，空无所空；既无其无，无无亦无。湛然常寂，寂无其寂。无寂寂无，俱了无矣，欲安能生？欲既不生，心自静矣。心既自静，神即无扰。神既无扰，常清静矣。既常清静，及会其道，与真道会，名为得道。”

意思是：人能做到清静，这是天下最可宝贵的。人神喜好清虚，但人心常常骚扰它；人心喜好安静，但各种欲念常常去勾引它。如果能把这些欲望悉皆排遣，心自然就能安静，心一安静神就能清虚。人所以不能做到清静，是因为心未能真正澄彻，各种欲望没有能够彻底遣去。真正能排遣掉各种欲望的人，内观于心却见不到自己的心，外观身形却见不到自己的身形，远视他物也看不到任何物体，心、形、物三者俱不见，见到的只有空，甚至连这个空也看不到，真正是万物皆无，而且连无亦无。达到这种湛然常寂甚至连寂也不存的境界，还有什么欲望再能产生呢？欲既不生，心自然就安静了。人既然安静了，神也就不会受到干扰，这就是常清静。做到了常清静，就能与道相会，与真道相会，也就是得道。

2. 重玄修炼法

道教发展到唐代，虽然在规模和影响上都超过前代，但是，传统提倡的恬憺无欲、合一精气神的修炼方法由于与盛世的享乐风气、与封建帝王的需求不合，在社会上影响越来越小。而与此同时肇始于秦汉、特别是经过葛洪等人高扬的金丹术则因为造成了服丹者接二连三的死亡，在中唐以后也渐趋衰落。相反，唐代佛教在社会上有很大的影响，佛教在理论上的圆通和精致引起了当时道教理论家的极大兴趣，于是，他们在研究道教理论的过程中，尽量吸收佛教理论，去发展、精致道教理论。重玄之道正是在这样的背景下流行起来的。

“重玄”一语，出现于魏晋南北朝的道书佛籍中，随唐道书则用它来概括《老子》第一章中的“玄之又玄”的意义。“玄之又玄”意思是幽深而又幽深，老子用它来形容道的深奥难测。道教重玄家却在此基础上，吸收佛教破除妄执、“能所双亡”等义，把“玄”理解为遣除“滞着”，并称前面的“玄”为遣去有、无之滞着，后面的“玄”进一步遣“不滞之滞”，这样就是双重遣滞，所以称为“重玄”。

重玄家认为，一般人都把世界上的山河大地等看作是真实的，但如果你深入考察，达到某种程度的悟，便会认识到，它们都不是真实的，因为它们的存在并没有什么必然性，所以是空，而

且，如果你达到进一步的悟，还会认识到这个空也不是真实的，因此世界事实上就是非有非空（或非有非无）。到了这个境界，称为“一玄”。但这个境界并非最高境界，因为你认为眼前的世界是非有非无，事实上还是有所执着，对世界的真正认识应该是连这个非有非无的念头都没有，而这种对世界是非有非无的观念的否定即是“重玄”。《本际经》对重玄之道有这样的论述：“能解众生无真实体，渐悟微尘亦无真性，悉皆虚假，入一相门”，这时候，“有滞虽尽，犹滞于空”，因此，必须遣此空，这样，就“于空于有无滞着，名之为玄”，但这还不够，因为此时，“必未能尽，有对治故”，所以必须“又遣此玄，使无所碍，故名重玄”。重玄家认为，一个人，只要他的心理进入了重玄之境，就能达到无为而无所不为，无知而无所不知，无得而无所不得的境界，这时候，也就是得道成仙了。

与重玄家提倡的这种重玄成仙之道相联系，唐代道教发展出了一种只重主观心性修练的方法，这种方法继承了道教历史上认为身中有道的观点，并借鉴佛教的佛性论，提出人人身中有道性的观点，而这个道性就存在于人的心中：“心等于道，道等于心，即道是心，即心是道。”他们称这个具有道性的心为“清净心”，清净心本是人人都有的，《道性体义》认为，它是人能长生成仙的根源所在：“能了此性，即成正道。”可惜的是，人生下来以后，受世俗烦恼的影响，这个原来就清净的道性就不再清净，而是蒙上了污垢。道教修炼的目的，就是清除心灵上的这层污垢，使之恢复原来的湛然清净。而人一旦恢复了清净心，就能得道成仙。如《道门经法相承次序》中说：“是清净心具足一切无量功德智慧，成就常住、自在、湛然、安乐，但为烦恼所覆蔽故，未得了故，名为性。若修方便断诸烦恼，障法尽故，显现了故，名为本身。如此身者，本自有之，非今造故，故名为本。”即是说，这个清净心原来就具有一切无量功德智慧，因此本是自在安乐的，但被后天的烦恼蔽遮。如果按一定的方法修炼，去掉这层后天烦恼的遮蔽，原本自在自足的清净心就会重新显现。司马承祯在《坐忘论》中也说：“净除心垢，开神识本，名曰修道。”这种净除心垢，使道性重新体现的修炼过程，实际上也就是要求人的意识排除一切世俗之念，排除一切忧虑烦恼，认识到世间一切原本虚假，不值得为之挂碍，这样，最后就能达到浑然忘我忘物，心中无一丝思虑的境界。这种境界，也称为泰定，由泰定则能“身腾羽化，名曰仙人”。

在唐代以前的道教修炼方术中，也往往十分强调人的主观意识在修道中的作用。如《太平经》中的得道成仙思想，认为意识不仅是修道的原动力，而且人的意识经过修炼达到的境界还是人是否得道的一个标志。但是，以往的各种道教修炼方术，都没有提倡单纯的心性修炼即可得道。《太平经》只是把在意识参与下的精气神三者合一看作炼道时必不可少的步骤，并且把道本身也看作是精气神三者的合一。而以重玄成仙之道为代表的心性修炼方术则相反，它直接把修炼的目标指向人心，而根本不管人体内部精气神的切实修炼。这种理论，显然是向佛教借鉴、学习的结果，但是，佛教的心性论，指的是人一旦识心见性，立地就可成佛，获得精神上的解脱，而道教的主观心性修炼说，却是指人只要识见道性，即可成仙，身心同时得到超升，这就使它比佛教以至以往的道教成仙方术带有更多的神秘性。因为道教的传统方术如守一、行气等，且不管借助它能否真的成仙，但治病强身的效果还是很明显的，以至葛洪在《抱朴子内篇·金丹》中曾说：“假令不能决意，信命之可延，仙之可得，亦何惜于试之，试动效，但使得二三百岁，不犹愈于凡人之少夭乎？”道教的金丹成仙术也是一样，人服了金丹后，是确实白日升天了，还是七窍流血中毒而死，让人一看便知。但这种只重心性的修炼方法则不同，是否识得了重玄之道，纯粹是

个人的心理体验，而且，即使是体验者本身，也往往会觉得无个下手之处。也许正是由于上述原因，唐朝后期，随着金丹成仙术的宣告破产，这种只重主观心性的修炼方术也渐渐湮没无闻。

为了使读者对重玄修炼法有一个直观的认识，在此摘取重玄派代表人物成玄英在《道德经义疏》中的一段话，看看他对“重玄”的理解：

有欲的人，只滞着于一切实有；无欲的人，则又滞着于一切皆无。所以第一玄，是用来遣去上述两种滞着的。但是，又恐具体实行的人，心里滞着于这第一个玄，所以又说第二个玄，以破此滞着。这样就不但不滞着于滞着，而且又不滞着于不滞着，这种遣之又遣的方法，就称为玄之又玄。

玄是深远的意义，也是指的不滞着。有与无，微与妙，虽不同名，但它们都源出于道。这两者异名同道，所以称为深远。这个深远的玄，又归于不滞着，既不滞着于有，也不滞着于无。这两者均不滞着，所以称为又一个玄即重玄。

原文是：

有欲之人，唯滞于有；无欲之士，又滞于无。故说一玄，以遣双执。又恐行者，滞于此玄。今说又玄，更祛后病。既而非但不滞于滞，亦乃不滞于不滞，此则遣之又遣，故曰玄之又玄。

玄者深远之义，亦是不滞之名。有无两心，微妙两观，源乎一道，同出异名。异名一道，谓之深远。深远之玄，理归无滞。既不滞有，亦不滞无。二俱不滞，故谓之玄。

3. 消除心灵上的污垢

唐代著名道士司马承祯在《坐忘论》中提出，修炼的实质就是消除心灵上的污垢：追究人心的本体，原来就是道。只是此本体被人的意识所污染，以致蒙蔽越来越深，遂与道隔绝。现在如果能消除这层心上的污垢，还心以本来面目，就是修道，使心不再随意游荡，而去与道冥合，让心重返道的本质，就称为归根。守此根不离，就称为静定，静定的日子一久，就会百病俱消而复命复命后又能续命，就可以使你知根本的常道。知道了常道就会无所不明，最后就长生成仙。

假如心中一起烦躁乱想之杂念，必须马上除去，听到了世俗的毁誉善恶之事，也应马上抛开，不要让心灵去承受，心中一受这些事心就会满，心一满道就无处可居。对一切闻见的东西好象没有闻见一样，是非美恶等观念才能不入心中，心中不受这些观念便会心境空灵，不去关心那些世俗的观念心就会安定，心安定且空灵，那么道很自然就会居于心中。

4. 坐忘：忘中有真境

在道教的修炼功夫中，往往要求信道者身体端坐，双手握固。这一动作就称为“打坐”。但是，在道教那里，打坐主要的不是一种形体动作：“凡打坐者，非言形体端然，瞑目合眼，此是假坐也”（《重阳立教十五论》），而是指一种心理状态和境界，所以，道教一般称之为“坐忘”。所谓坐忘，就是忘却自身形体，抛弃聪明才智，与大道相化为一，一种排除世事、进入静寂、物我两忘的境界。坐忘之词出于《庄子·大宗师》：“隳肢体，黜聪明，离形去智，同于大通，此谓坐忘。”道教沿袭了此坐忘说，并把它作为长生成仙的修炼方法。如《道枢·坐忘篇》中说：“坐忘者，长生之基也。故招真以炼形，形清则合于气；含道以炼气，气清则合于神。体与道冥，斯谓之得道矣。”即是说，坐忘，是长生之根基。招致真灵下降，并修炼自己的身体，达到身内清明，就可与气相合；人体本来就稳含有道，修炼此气，使它亦达清明，就可与神相合。人体最后与道相冥合，这就是得道。

论述坐忘之法最著名的当数唐代司马承祯的《坐忘论》，他在书中说：如果有人得知了坐忘之道并信奉它是修道的要诀，对它敬仰尊重，心中没有任何疑惑，再加上勤加修行，肯定能得道。坐忘时，还有什么不能忘呢？内里不觉其自身之存在，外面忘却了整个宇宙万物，心与道冥合，一切思虑皆无。

司马承祯把坐忘的修习方法具体地分为七个阶次：（1）敬信。即对坐忘之道信仰无疑。（2）断缘。即断绝世俗之事，不受它们的牵累，这样就会“迹弥远俗，心弥近道”。（3）收心。认为心是一身之主，百神之师，学道要安心收心脱离尘世之境，认为心中不着一物，自然会与道相合。

（4）简事。即要较量事物的轻重，那些不重要的事物，都应绝之，标准是看它们对你的生命有多大作用，凡是对生命无用或多余的，都就舍弃。（5）真观。即对祸福吉凶，宝贵贫贱，疾病生死，都应乐天知命，不怨天尤人，要自始至终，遵奉这一原则。（6）泰定。即修道者“形如槁木，心如死灰，无感无求，寂泊之至”。“疾雷破山而不惊，白刃交颈而无惧；视名利如过隙，知生死如溃痛”，从而达到无心于定而无所不定的境界。（7）得道。认为道不生不灭，灵而有性，得道之人“身与道同，则无时而不存，心与道同，则无法而不通”，故无生死。还可以蹈水火而无害，存亡由己，出入无间。在司马承祯的另一本名为《天隐子》的书中，他提出了坐忘要达到“心不同”的观念：坐忘之道，是通过存想而得到的，也是通过存想达到忘的境界。人行道而看不到

他如何行的，这不正是坐的真义吗？看到了某物而眼睛没有任何感应，这不是忘的真义吗？什么叫不去感应呢？就是心不动。什么叫不见呢？就是泯灭形体。所以天隐子瞑目修道，等到他悟道后，就说：道已在我身，但我又是谁呢？天隐子又是谁呢？这样，就是达到了物我两忘，心境寂然的境界：“坐忘者，因存想而得也，因存想而忘也。行道而不见其行，非坐之义乎？有见而不行其见，非忘之义乎？何谓不行？曰心不动。故何谓不见？曰形都泯。故天隐子瞑而不视或者悟道，乃退曰：道果在我矣，我果何人哉？天隐子果何人哉？于是彼我两忘，了无所照。”

坐忘的实质是坐而忘之，既然是坐而忘之，首先就要明白一个“坐”字，这在道教那里称为“打坐”。那么如何打坐呢？全真教创始人王重阳在《重阳立教十五论》中有精辟论述：凡是打坐，并不光是指身体端然而坐，闭目合眼，这只是假坐。真坐必须是一天十二个时辰中，凡是住、行、坐、卧等一切活动中，心如泰山般安定，不动不摇，断绝眼、耳、口、鼻四门与外界的联系，只要心中有丝毫动静思念，就不叫静坐。能达到真坐境界的，虽然身处尘世之中，但他的名字已列入仙位，不需要再去远求别人，自身即是圣贤。这样，百年功行圆满，精神就能脱体而去，游行天地八表：“凡打坐者，非言形体端然，瞑目合眼，此是假坐也。真坐者须要十二时辰，住行坐卧，一切动静中间，心如泰山，不动不摇，把断四门眼耳口鼻，不令外景入内，但有丝毫动静思念，即不名静坐。能如此者，虽身处于尘世，名已立于仙位，不须远参他人，便是身内贤圣。百年功满，脱壳登真，一粒丹成，神游八表。”（《重阳立教十五论》）

5. 静功疗法

达到静的方法很多，如上面介绍的坐忘、“重玄”等等都是。道士们在长期的守静实践中，不断地挖掘守静的方法，同时又不断地体验总结守静的效验，慢慢地发展出了一种静功修炼法。只是由于静功看起来简单，其实内容博大精深，所以很少有人能真正掌握它。为了正本清源，我们在此介绍中国近现代著名道教学家陈撄宁对此问题的看法。这里引用的是陈撄宁的对话形式发展的一篇专论静功的文章。

1、问：静功和气功是一是二？

答：静功着重在一个“静”字，不必要在气上做什么功夫；气功着重在一个“气”字，那些功夫都是动的，不是静的。世间各处所传授的气功，有深呼吸法、逆呼吸法、数呼吸法、调息法、闭息法、运气法、前升后降法、后升前降法、左右轮转法、中宫直透法等等，法门虽多，总不外乎气的动作；静功完全是静，在气上只是顺其自然，并不用自己的意思去支配气的动作，若有意使它动作，就失了“静”字的意义。

2、问：静功比较气功，利弊如何？

答：气功做得对的，能够把各种疾病治好，做得不对，非但旧病不愈，反而增加新病。静功做得合法，自然能够治好医药所不能愈的病症；做得不合法，身体上也多少得点益处，退一步说，纵然没有效验，决不会又做出新的病来。可知气功是利有弊，静功是利无弊。

3、问：何种人可以做气功？

答：凡是心想细巧，善于灵活运用，自己觉得有少许不对，就立刻停止不做，或者变换一下方式以应付之，像这种人可以做气功；若是心思粗笨，只晓得一味的蛮干，做到身中发生特别的现象时，又不会应付，一定要做出毛病。

4、问：何种人可以做静功？

答：无论男性女性、年龄老少、心思灵活或不灵活，都可以做。只有性情浮躁、好动不好静的人，不喜欢做这种工夫；假使他愿意做的话，也能够做出相当的效验来，但比较那些性情安定的人，得效要慢一些。

5、问：何种病症宜于用气功治疗？

答：今就中医的学理而论，凡是肺气虚弱，经常患伤风咳嗽者；胃气虚弱，食欲欠缺，消化不良者；三焦湿阻，痰饮停蓄，变生诸症者；中气虚弱，肠不吸水，大便常患溏泄者；肾气虚弱，小便数量过多，时清时浊者；肝气虚弱，筋力懈惰，萎靡不振者；还有西医学理上所谓新陈代谢机能发生障碍者。这些病症，可以用药物治疗，也可以用气功治疗。

6、问：何种病症宜于用静功疗养？

答：凡一切本元亏损之病，如头晕、脑胀、眼花、耳鸣、心跳、胆怯、失眠、恶梦、烦躁、惊悸、易怒、易悲、多忧、多虑、情绪纷乱、遇事善忘、上重下轻、肌肉瘦削、少食不够营养、多食不能消化、工作不耐疲劳、生活不感兴趣，这些症状，服药难见功效，检验身体，又不知病在何处，唯一的方法，只有靠病人自己用静功疗养，可望痊愈。如果能配合太极拳或柔软体操，静功和动功相辅而行，则见效更快。

7、问：普通静坐法和气功是分不开的，现在把静功和气功分为两件事，根据什么理由？

答：静功是静的一方面事，气功是动的一方面事，二者性质不同。普通静坐法，不合静功的原则你看他们身体外表虽然坐在那里不动，但是他们的思想还在身中运用，没有休息，虽名为静坐法，实际上仍属于动的一方面，算不得真正的静功。

8、问：如何才算得真静？

答：第一步，身体不动；第二步，念头不动；第三步，把自己身体忘记，不知道有“我”。

9、问：做到这样境界，有什么好处？

答：人们身体上原有天然抗病的力量，但因身体衰弱或遇到其它障碍，致使抗病的力量发挥不出。静功即是帮助他消除障碍，恢复自己本能，把原有的力量发挥出来，病就可望逐渐痊愈。

10、问：这三步工夫如何做？

答：起首做工夫时候，不论是坐是卧，总要周身放松，不使它有局部的紧张，不让它有丝毫的拘束，自己感觉非常的适意，做得恰得好处时，时间虽然经过长久，心中并不厌烦，身上也没有酸疼、麻木各种难以忍受的情况，这样就是肉体已经得到安静了，但思想上的缠缚尚未解除；再进一步，做到心无杂念，万缘放下，已往事情不回忆，眼前事情不牵挂，未来事情不预计，脑筋完全休息，这样就是精神得到安静了，但心中尚知道有一个“我相”存在；更进一步，就入于浑浑沌沌的境界，似乎睡着了一样，什么也不知道，并且不做梦，此时当然不知有我。假使

睡着了还要做梦，梦境中仍然有一个“我”在那里活动，喜、怒、悲、恐、饮食、男女，见景生情，醒时有把握，梦中无把握，这样不能算是真正的忘我。

11、问：正当静坐时候，身体忽然不由自主地动起来了，各人表现的姿势又不相同，即使同是某一个人，而动的姿势亦常有变换，都不是由自己的意思所主动，这是很奇怪的现象，究竟是何理由？

答：这是人身本有的生命力所发挥的另一种作用，若把这件事认为奇怪，那么，人身上奇怪事情就多了。请看肺部的呼吸、心脏的跳动、胃肠的蠕动、食物的消化、内腺的分泌、细胞的新陈代谢、须发指甲的生长、精子卵珠的结合、母腹胎儿的形成，哪一件事能由自己意思做主？人们对于身体内部难以理解的状态并不觉得奇怪，为什么对于身体外部不由自主的动作，大家都认为是奇怪呢？

12、问：身内各部的活动，从有生以来就不由自己做主，人人如此，所以不觉得奇怪，但身体外部的动作，一向是受自己意识所支配，今日忽然不听命令，自由动作，恐怕长久下去，弄得不可收拾，终日的手舞足蹈，摇头摆尾，那像个什么样子！不知可有方法能够控制否？

答：只要你工夫做得合法，肺部呼吸须其自然，身体运动听其自然，等于做柔软体操一样，那就没有妨害，动的时间过长，自然会停止。你若不耐烦，要它半途停止，也可以办得到，工夫不做，精神不集中，再加少许抑制的意思，身体就不动了。但静坐法总以不动为原则，其动是例外不可误认为凡是学静坐法的人，身体是必定要动的。

13、问：自从第一次动机开始，将来是否每坐必动，永久如此？

答：不是永久如此，等到四肢百节气脉通畅以后，那时静坐，身体即可安稳不动。但是，外面虽然安稳，腹内脐下之气将来或不免要冲动。应当预先知道，免得自己临时发生恐慌，不善于应付以致误事。

14、问：用静坐法到了身体外部自然发动，对于疗养有什么关系？

答：人身上病症，有些是明显的，有些是隐藏的。明显的病症，自己和医生都能够知道；隐藏的病症，就不容易觉察，甚至用种种方法检验也看不出。工夫做到相当的程度，身中气机发动，遇着病的障碍，不能顺利通过，就要和它斗争，因此四肢百节不由自主的运动起来；经过几次运动之后，一部分障碍已被打通，若其它部分尚有障碍时，身体动作，自然又变换一种姿式；等到各处所有障碍逐渐排斥干净，此后虽仍旧用静功，身体也不会再动了。

15、问：身体外部表现的姿式若很柔和，听其自然发动、自然停止，那也无妨。倘或表现过于强硬，竟至拳打脚踢、横冲直撞，一时又不肯停止，如何是好？

答：这件事和病人体质有关。凡是宜于用静功疗养的体质，大概都属于衰弱的类型，决不会有这样强硬的动作。假使是健壮身体，偶然患病，自有对症的医药，不在静功疗养范围之内，也可不必担忧。万一遇着病人体质本不适宜，而下手工夫又有错误，因此发生这个现象，当由指导员随机应变，设法停止他的动作，再酌量病人体质，选择别种合适的法门教他去做，就能免除忘动的流弊。

16、问：凡做静功的，是否人人都要经过“身体自动”这一阶段？

答：并非人人如此。身体动的是少数，不动的是多数。

17、问：大众同做一样的工夫，为什么有动有不动？

答：因为各人体质不同的缘故，比如用同样的药品，治同样的病症，彼此所得效果，却不尽相同，也是这个缘故。

18、问：专就静功原理而论，身体是动好，还是不动好？

答：在古代许多专门修炼的书籍上，只讲静坐时身体内部震动，未曾提到身体外部不由自主的运动。当时一般学静功者，自始至终，都以身体安稳不动为原则，假使中间有动手动脚的现象，其师必定说他是犯了原则性的错误，理应纠正。但据我数十年来耳闻目见，静功做到身体运动不

由自主者，颇有其人，结果有好的也有不好的，很难一概而论。依我的看法，今日学静功，目的本在治病，病愈就是好；病不愈就是不好；动得身体舒畅就是好，动得身体难受就是不好，不能单看动与不动作为好与不好的标准。

19、问：静功做到腹内脐下有气冲动，是否在外部自然运动这个阶段经过以后，腹内才会发生冲动的现象？

答：不能一定。（一）有少数做功夫的人，在外部自然运动将要结束的时期，腹内即开始有气发动；（二）又有些人，外部自动时期虽已经过，而内部并无影响，中间再经过一段完全安静时期，才慢慢的觉得腹内有气发动；（三）更有些人，始终未曾经过外部自动这一阶段，工夫到了相当的程度，他们腹内会有热气冲动，力量甚大；（四）尚有多数人，长年累月的工夫做下去，身体内外并未发现什么特异的状态，但是他们的衰弱身体，自己不知不觉的在无形中已恢复健康。所以做静功的人们，外部内部动与不动、先动、后动、早动、迟动，这些变化，实际上没有一定的规律。

20、问：静功到了相当的程度，身体外部不动，而内部有气冲动，临时如何应付？

答：此时身体仍要照旧静坐不动，让那股气自动，只许用轻微的意思照顾它，切不可过分的用意思去帮助它或引导它，也不可强迫的压制它，渐渐的，缓缓的，等候那股气自然蒸发、自然收敛、自然停止、回复平常状态，再静坐三十分钟，然后下座。动气在半路上未到完全停止的时候，不可由自己意思作主将静坐工夫罢休，更不可受惊骇、被烦扰、起妄念、动恼怒，否则难免要出乱子。

21、问：静功的疗效，是否能用近代医学上理论加以解释？

答：静功这一法门，在我国秦汉以前早有此说，它的来源是道家，不是医家，而且历代医家并不用静功治病；隋代名医巢元方《诸病源候论》中虽专用各种导引法以治百病，然导引法只能算动功，不能算静功，所以在中医书上找不出理论根据。若在西医书上去探索，更为困难。惟自巴甫洛夫（苏联的生理学家，生于1849年，歿于1936年）学说出世以后，关于静功疗病的理由，大部分都能够解释，扼要言之，无非使高级神经中枢免除一切障碍，恢复其本能而已。但全部静功修养历程上所显出的特殊现象，仍有难以理解之处。我们今日的任务，只求善于运用古人的成法，帮助近代医家治疗神经衰弱的病症，那些特殊现象，可以暂时置之不论，留待将来再作专门研究。

22、问：今日所谓静功，在古代修养书上可有同样的名称？

答：唐人书上名为坐忘，宋人书上名为止念，他们的理论有些和我所说的静功相似，惟目的不同；我们以治病为目的，他们以修养为目的。但《古今图书集成》中静功部所辑录诸家歌诀，复杂异常，不是纯粹的静功，学者切勿被他两个字的名称弄糊涂了。古今图书集成中的静功部，在博物汇编神异典第二百九十三卷至三百零二卷。

23、问：今日所谓气功，在古代书上叫做什么？

答：今日各处流传的气功，并非一个简单的法门，是把古代所谓吐纳、闭息、调息、存神、导引等作用都包括在内：吐纳者，就是由口中呵出肺部的浊气，由鼻孔单入外界的清气；闭息者，就是由鼻孔吸入新鲜空气之后，使它在肺中停留些时，不要立刻放它出来；调息者，就是呼吸要做到由粗而细、由刚而柔、由疾而缓、由浅而深的境界，但要自然渐进，不可勉强；存神者，就是暂时把精神集中在身上某一固定的地点，不想别的念头；导引者，就是工夫做到下丹田有热气发动时，自己用意思引导这股热气通行身内各处，有病即可去病，无病亦可健身，但和武术家运气之法不同，又和炼内丹的性质各别，学者须要认识清楚，勿混为一谈；又如华佗五禽戏、八段锦、十二段锦、易筋经内外功及隋代医家所撰《诸病源候论》上许多运动肢体的方法，已往都可以称它为导引法。（武术家的运气法、仙学家的内丹法、佛教中的观想法，今日一概叫作气功，因此就把气功这个名词弄得复杂极了。）

24、问：气功既然包括这许多种类，对于疗病上必各有所宜。今日离开气功，专讲静功，岂非使作用偏向一边，立法尚欠完备吗？

答：这件事也经过几番考虑，不是没有理由。

（一）别种疗病的方法，无论药疗、理疗（即物理疗法的简称），虽是千头万绪，但皆由医师和护士们包办，不需要病人自己费事；惟独讲到气功，却要病人自己去做，他人不能代劳。有些病人嫌麻烦，不愿意做；有些病人虽然肯做，又难得做好。必须在各种方法中选择一种最简单而有效的方法，使病人容易接受，因此就舍难取易，专讲静功。

（二）即如太极拳一类的动作，有刊物图画の説明可以参考，有教师表演的姿式可以模仿，尚且未必人人都能够炼好；何况气功是身体内部之事，书本上不能画出图样，指导员不能演出姿式，全靠病人自己善于领会其中的作用，所以有做得好的也有做不好的。今日为求稳妥无弊起见因此专讲静功，不讲气功。

（三）各种病症，都需要静功和气功相辅而行，才可以收效果。即如胃溃疡症，若废除静功，单靠气功很难保证有确实的效验；假使不用气功，专做静功，溃疡也能够痊愈，这是我自己的经验，并且经验不止一次。近来各处以气功疗病著名的，实际上总兼几分静功在内，于无形中起了主要的作用。一般疗养员病愈之后，大家都认为是气功的效果，不知静功在暗地里恢复健康之力甚大，气功只是辅助作用，因此专讲静功。

（四）普通疗养方法，其轻重缓急之间，皆由医师掌握，病人一切听医师安排，对与不对，当然归医师负责；惟独气功这件事，是病人自己主动，医师只负指导之责，设若工夫做出偏差，影响疗效，医师说病人做法不对，病人又说医师指导乖方，错误责任竟不知谁负。静功比较气功容易入门，即使难求速效，而不会弄出岔子；指导员把静功做法对住院病人讲明白以后，即可让他们自己去做，指导者每日视察病人两次已足，无须时刻注意他们的动作。指导气功和指导静功，事实上显然有难易之分、繁简之异，因此专讲静功。

（五）现在所常见的慢性病，大概属于衰弱一类的居多。有些衰弱病症，经过确实诊断，自可对症下药，如消化机能衰弱，则用健胃药；生殖机能衰弱，则用激性药；造血器官机能衰弱，则用补血药；新陈代谢机能衰弱，则用补气药，皆有显著的效果。惟高级神经疲劳过度，并其他各种原因，而致逐渐衰弱者，中西医皆无特效药可用，只有使它在一个相当时期之内，完全休息，处于绝对的安静状态，才有本症唯一的疗法，各种气功都不合这个原则，因此专讲静功。

（六）人们日常生活条件所缺少的就是“静”，昼夜二十四小时中，肢体虽有时休息，思想没有片刻能够安定，非但醒的时候脑筋运用不停，就是睡着了也要做梦，睡梦里所感觉疲劳的程度，和醒时所感觉者无异，长年累月，精神消耗太多，神经衰弱病症遂由此而起。假使一般无病之人，每天于忙里偷闲做两次静功，如能行持有恒，非但可以预防神经衰弱，并且能够延长寿命。因此专讲静功。

（七）何种气功宜施于何种病症，何种病症不宜用何种气功，这些问题并非简单，必须结合学理与经验，始能做出决定，做指导员颇不容易；从使指导没有错误，而病人自己的工夫是否恰到好处、不过限度，亦复难言，所以气功弄出偏差，可认为意料中事。静功适用的范围极其广泛无论什么人，什么病，都可以做，并无所谓相宜或不相宜，指导员自不至于犯错误；做静功的本人只怕不及，不怕太过，出偏差之事很少有所闻，因此不讲气功，专讲静功。

（八）以上所说虽重在静功，但不是将所有的气功一概抹杀，若指导员深悉各种气功利弊，再认清病人的体质和性格，临时可选择一种气功教他去做，对于神经衰弱者所兼患的复杂病症，也容易增加疗效。惟主要作用仍在静功，气功仅居辅助地位而已。

25、问：指导员应具备那几种资格？

答：已往老师传授工夫，并不困难，只要把一套呆板的口诀教给学人，就算完事，将来做的对与不对，让他们自己去摸索，教者既不负保证成功的责任，学者亦无刻期见效的要求，因为他们心中别存一种希望，本非以治病为目的，而且学者未必都是人人有病。今天住疗养院的人，皆希望病愈，指导员实际上兼有医师的任务，事情就不像已往教授工夫那样简单。所以做指导员者应具备下列几种资格：（一）要有医学知识；（二）要有临床经验；（三）要性情温和，不嫌病人的麻烦；（四）要虚心博访，不执自己的成见；（五）要能预防做气功的病人将来弄出偏差，及时予以矫正；（六）要能辨别做静功的病人身中发生特殊的现象是好是坏，临时教以应付。

内功（包括佛道两家的静功和一切气功的总称）各种法门，在往昔原是极少数人互相授受，从来没有像今日各处疗养院把它公开的作为普遍医疗之用，这算是新创立的事业。今日做内功指导员者，若不懂老一套方法，根本就无从说起；若只晓得老一套，没有其它学识帮助，也不能满足新事业的要求；如果具备以上所列几种条件，再不断的加以学习和研究，务期方法贯通、理解透彻、经验丰富、运用灵活，才可以称为有资格的指导员。

26、问：开始准备做静功，应当注意那几件事情？

答：为求工夫在一定时间内速获效果起见，疗养院负责人和疗养员本人皆应当注意后列的十件事情：

（一）环境的喧嚣。凡做静功首要选择环境，最好是山林泉石之间，其次是郊外旷野之处，若市场里弄有声音喧哗吵闹的地方，皆不相宜，人声、车声、机器声、音乐声、戏曲歌唱声、小儿哭叫声要一概避免。这样就是使耳根清净，听神经不受刺激。

（二）空气的秽洁。四周空气要十分新鲜清洁，无灰尘、无煤烟、无其它一切秽浊气味，如汽油气、厨房气、油膝气、蚊烟香气、消毒药水气，皆有妨碍。室内家具越简单越好。陈列品太多，也容易发出不好的气味。植物茂盛的地方，空气更于人有益。这样就是使鼻根清净，嗅神经不受刺激。

（三）光线明暗。关于室内光线一事，古代修养家贵在阴阳调和，勿使偏胜，所以说太明和太暗都不合适。我们今日宗旨专在疗病，要使神经绝对的安静，不受丝毫刺激，只怕太明，不嫌太暗。因此室中油漆、粉刷、窗帘等，皆宜用浅蓝色，或淡绿色，不宜用大红色及纯白色，电灯光亦不宜太亮。室中陈列品不要有碍眼的东西，窗外望过去不要有讨厌的印象。这样就是使眼根清净，视神经不受刺激。

（四）口味的浓淡。饮食调味，不宜过于浓厚，甜、酸、咸、辣，皆要比平常所吃惯的口味稍为淡薄，白煮清蒸宜多，红烧煎炸宜少，十分鲜味也不相宜。烟酒最好能够戒绝。这样就是使舌根清净，味神经不受刺激。

（五）气候的寒温。气候对于做静功的人影响很大，气候好，可以帮助工夫的进步；气候不好，就要使工夫发生障碍。热到穿单薄衣尚要出汗时，冷到穿厚棉衣尚不觉暖时，霉天潮湿气重时，做工夫皆难见效验。狂风暴雨震雷闪电时，工夫亦须停止勿做。正在做工夫时，若气候热，不宜开电扇；若气候冷，不宜烧火炉（热汽管子没有关系）。有人说，装了烟囱的火炉就无妨害；这句话不合于卫生学理。烟囱的好处，固然可以排除炉中燃料所发出的碳酸气，同时，火炉的不好处，也能消耗室内空气中所含的氧气。普通无病之人，缺少氧气，尚且有害健康，何况有病衰弱之身体。如果一定生火炉，切不可把门窗关得严紧，必须让外面空气能够进来才好。但有一层要注意，室内空气虽要流通，又不宜让冷风直吹到病人身上，恐怕受感冒病。总计一年之中，没有半年的好天气，今日好，明日未必好，从事于静功疗养者，若遇着天气相宜，就应该及时下功，不可放过。

（六）食物的营养。含蛋白质的各种食物，虽于身体有益，但也要能够消化，否则，多吃反而有害。凡是患神经衰弱的人，消化力都不见佳，含丰富蛋白质的食物，宜勿过量。其它一切营养品也要配合适宜，不卫生的零碎食物，皆要禁绝，勿纵口腹之欲，致误恢复健康大事。

（七）世缘的隔离。在正式住院用静功疗养期间，当然不能再担任各种工作，但家庭老幼生活和自己经手事件，也要预先有个安排，免得临时顾虑。住院以后，亲属朋友也要少会晤，外面情况要少接触，不宜多通电话、多看报纸、多写信件，这样，就能够使情绪安定，就能够使神经处于静的状态。做工夫也容易入门，对于病体有利。

（八）思想的寄托。要费脑力的书，最好不看；带有复杂算式及许多数目字的科学书，更不宜入目。若把看书作为消遣之用者，可随意阅览前人的游记、笔记，或近人的旅行杂志等类。正当做静功时，思想就寄托在“心息相依”的工夫上（即听呼吸法）；出外散步时，思想就寄托在花草树木、山水风景上；每次进餐时，思想就寄托在食物的色、香、味上（疗养院供给病人的食物时，对于色香味三种条件，也应该研究）；做柔软体操时或练太极拳时，思想就贯注在肢体运动上。

（九）用功的时间。每日早晨天刚明时，做静功最好，其余时间也随意可做。若用坐功，最少要坐三十分钟，最多不宜超过一小时半。若用睡功，即不拘时间长短，能睡几时就是几时。夜间能一直睡到天明最好，若睡到半夜，翻来覆去不欲再睡时，可起身坐在床上用功；若坐到有浓厚的睡意发生，身体不能支持，然后再卧下，如此没有睡不着的。惟饱餐之后尚未消化时，不可就静功，亦不可就睡眠，宜使身体稍为活动。

（十）身体的姿势。静功是以身心二者完全休息为原则、姿势不关重要；或盘腿坐，或垂腿坐，或仰卧，或侧卧，两眼或全闭，或半闭（道书上叫作垂帘）两手或交互相握，或左右分开，手掌或向上，或向下，皆可随意安排。惟坐式：自腰以上，身体要正直，不要弯曲，但也不要使劲地硬挺着；四面要凌空，不要有倚靠。卧式：自脚至头，要逐渐高起，不要如水平，但又不宜仅用高枕放于水平线的床上，这样办法，只能使头高，而全身不能顺着斜起之势逐渐地向上增高。此法宜用硬性的床，将头下面的两只床脚垫高六七寸，足部下面的两只床脚不垫，令这张床一头高、一头低，就合用了。但遇脑贫血的病的，则不用此法。无论坐式或卧式，都需要身体全部尽量的放松，凡是束缚身体之物皆不宜用，皮鞋要脱去，裤带要解除，勿使身上有一部分受压迫。这样才能够达到完全安静的境界。再者，蚊虫、臭虱、跳蚤也要消灭干净，若有一两个在扰乱，工夫就做不好。其它一切饮食起居事项，尚有未能详言者，可按照普通医院规则办理。

27、问：静功是在广室中多人共做好，还是在小房中单人独做好？

答：这两种办法各有利弊，不能说那一种最好，集体做，在彼此互相观摩之下，易收奋勉之功，也易起矜持之态；单独做，在个人行动自由之下，易获幽闭之感，也易生懈惰之情。佛家住丛林禅堂用功的，就是集体办法；住深山茅篷用功的，就是单独办法。虽然他们宗教家别有企图，不合我们疗养的宗旨，但其中的办法也可以作为参考。今日办疗养院者，最好是两种设备皆有，或集体做，或单独做，按实际情况所需要，随时酌定。

6. 静功总说

前面所列二十七条问答，凡与静功疗养有关的事项，皆已从各方面设想，而畅所欲言，惟实际工夫下手做法尚未详尽。再补充说明如后：

神经衰弱症，目前尚无良药可医，含磷质的药品虽号称补脑，亦嫌名实不符；其它一切兴奋剂，或镇静剂，只能收暂时的效用，药性过了，仍旧是衰弱，或更加严重。

使脑筋绝对安静，排除一切思想，这是下手工夫最要紧的原则，也是神经衰弱最有效的良方，但因人们思想习惯，由来已久，要它一旦停止不动，很难办到；为求达到这个目的，古人就立出许多法门，比较起来，以庄子“听息”法为最好。

所谓“听息”，就是听自己呼吸之气，初下手只用耳根，不用意识，并非以这个空虚念头代替那个念头，更不是专心死守鼻窍或肺窍，也不是听鼻中有什么声音，只要自己觉得一呼一吸的下落，勿让它瞒过，这就算是对了；至于呼吸的快慢、粗细、深浅，皆任其自然变化，不用意思去支配它，听到后来，神气合一，杂念全无，连呼吸也忘记了，渐渐地入于睡乡，这才是神经由衰弱恢复健康的过程中最有力量的时候。就要乘这个机会熟睡一番，切不可勉强提起精神和睡意相抵抗；睡醒之后，可以从头再做听呼吸法，又能够安然入睡。若是在白昼间睡了几次不欲再睡时，不妨起来到外面稍为活动，或拣树木多、空气洁的地方，站在那里做几分钟吐纳工夫也好或做柔软体操、练太极拳也好，但要适可而止，勿使身体感觉疲劳；回到房内，或坐或卧，仍旧做听呼吸的工夫，还可能入于熟睡的境界。

凡患神经衰弱的人，大半兼有失眠症，安眠药片不宜长服，只有听呼吸一法，可以根本解决问题，毫无流弊，而且与《黄帝内经》上所说阳入于阴的理论相合。（《灵枢·大惑论》：“卫气常留于阳，则阳气盛；不得入于阴，则阴气虚，故目不瞑。”）

前人书中常有“心息相依”这一个专门术语，但未说明如何依法。苏东坡的工夫，是先用数息法后用随息法：朱子《调息箴》的工夫，则用《楞严经》“观鼻端白”法。但数息要用意去数，不能纯然无念；观鼻要开眼观，时候久了，眼神难免疲劳；只有《庄子》听呼吸法，心中不需要起念，久听也不觉疲劳，才真能合于“听息相依”这个轨辙。今将这三种方法列举如下，并加以浅释，好让学者自己去实验：

苏东坡养生说（见东坡志林卷一）：

原文：“已饥方食，未饱先止，散步逍遥，务令腹空；当腹空时，即便入室；不拘昼夜，坐卧自便；惟在摄身，使如木偶。……又用佛语，及老聃语，视鼻端白，数出入息，绵绵若存，用之不勤。数至数百，此心寂然，此身兀然（兀音屋）与虚空等，不烦禁制，自然不动；数至数千，或不能数，则有一法，其名曰随，与息俱出，复与俱入；或觉此息，从毛窍中，八万四千，云蒸雾散。无始以来，诸病自除，诸障渐灭，自然明悟；譬如盲人，忽然有眼，此时何用求人指路是故老人言尽于此。”

浅释：注意养生的人，食物要有节制，必须等到腹中觉得饥饿时，才可以进食，尚未吃得十分饱满，就应当停止；每餐后宜到室外空旷地方自由自在的散步些时，使腹中的食物大部分都消化了，此时就回到房里去准备做静功；不论是白天或是夜晚，也不论用坐式或用卧式，听各人自便；只要管住自己身体不让它动摇，像木头人一样，就算合法。身体已经安置好了，即照佛家所说的法门和老子所讲的工夫合起来做，用两眼观看自己的鼻尖，并同时用意数鼻中呼吸出入的次数，要诀贵在勿忘与勿助，“勿忘”就是“绵绵若存”，“勿助”就是“用之不勤”。普通数息法，若数出息即不数入息，若数入息即不数出息，一呼一吸，只算一次，不能算两次，数到几百次以后，心中寂然如虚空。身体兀然如山石，不需要勉强去禁止和制伏它，身心二者自然都安静而不动了。数到几千次以后，或无力再数下去，此时另有一个法子应付，叫做“随”字诀当息出时，心也随它同出，当息入时，心也随它同入，有时或感觉这个息似云雾蒸发散布于周身无数的毛孔中（原文“八万四千”是形容身上毛窍之多，不是实在的数字），不由鼻孔出入。工夫做到这样地步，久远以来的各种病苦和障碍，都能够逐渐灭除，心里也就自然明白而开悟了；譬如瞎子，此时忽然眼睛透亮，自己能够看见道路，用不着再求他人指引了。

（2）朱子调息箴（朱子全集第八十五卷）：

原文：“鼻端有白，我其观之；随时随处，容与猗移（容与，闲暇舒适之义。猗音依，猗移，随顺之义）。静极而嘘，如春沼鱼；动极而翕（翕音习），如百虫蛰。氤氲阖辟，其妙无穷。谁其尸之（‘尸’字作‘主’字解）宰不之功。”（后四句节略）

浅释：观鼻端白，原是佛教楞严经上二十五个圆通法门中第十四个法门，苏东坡、朱晦庵两人都采用了这句话，但他们的说法并不完全和楞严经相同。朱子的意思是说：做这个工夫，不论什么时候、什么地方，身体总要安闲而舒畅，不要弄得周身难过；又要心平气和、顺其自然，不要勉强执着。气机静到极处，它自然要动，就像春天的鱼类，浮在白水嘘气；气机动到极处，它自然要静，就像冬天的虫类，伏在土里翕气（“翕”是聚敛收摄之义）。此时身中之气，交互团结，有天地氤氲之象；一动一静，有乾坤阖辟之机，妙处是说不尽的。若问是谁在那里做主？其实并无所谓主宰，而是自然的功能。

（3）庄子心斋法（庄子第四篇·人间世）：

原文：“颜回曰：敢问心斋？仲尼曰：若一志；无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气；听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”

浅释：颜回是孔夫子的学生，仲尼是孔夫子的外号。颜回问“心斋”两个字是什么意思？孔夫子说，你应该把心里的念头集中在一处，不要胡思乱想；等到念头归一之后，就用“听”字诀，但不是用耳听，是用心听；这还是粗浅的说法，就深一层工夫讲，也不是用心听，而是用气听；到了这样境界，耳听的作用早已停止了，神和气两者合而为一，心也不起作用了。气的本质是虚的，它要等待一件东西来和它相集合，只有“道”这个东西常和太虚之气集合在一起，工夫如果做到心同太虚一样，就算是心斋。

以上是孔夫子告颜回问心斋工夫的做法。这种工夫是一连串做下去的，中间本无所谓阶段，但为学者容易入门起见，不妨在整个工夫中划分几个步骤，再详细的加以说明：

第一步：“若一志”。“若”字作“你”字解，“志”就是思想，也可以说是念头。当起首做工夫的时候，心中思想要专一，不要有许多杂念在里面打搅，杂念如果不扫除干净，工夫很难做得好。

第二步：“无听之以耳，而听之以心”。“无”等于“毋”，也可以作“勿”字解；“之”字是代名词，指所听的对象而言；“以”字作“用”字解，念头归一了，就开始做工夫，用“听”字诀。普通所谓听，本是用两个耳朵听各种声音；此处所谓听，决不是听声音。人们就要发生疑问了：既说是听，必有所听的对象，不听声音，又听什么？这个问题，在各家注解上都找不到明确的回答。今日特为指出，初下手就是听鼻中呼吸之气。凡呼吸系统正常而不发生障碍的人，鼻中气息都没有声音，所以说“勿用耳听”；虽是没有声音，但自己却能够知道鼻中气息一出一入，或快或慢，或粗或细，纵然是聋子，也会有这个感觉，所以说“听之以心”。

第三步：“无听之以心，而听之以气”。此处又引起问题了：心是有知觉的，还可以说得上一个“听”字；气是没有知觉的，如何也能够用它来听？心所听的对象是气，气所听的对象又是什么？若说用气来听气，这句话在理论上讲不通，究竟怎样解释才好？答曰：听息的工夫做得时间长久，心和气已经打成一片，分不开了，气不能作为心的对象了，不能再说用这个心，听那个气，所以说“无听之以心”。此时身中的神和气虽然团结在一处，尚未达到混沌境界，还稍为有总知觉，继续做下去，并不需要很多时间，自然就完全无知觉了。从有知觉到无知觉这一段暂

时的过程中，与其说以心听气，使心和气相对立，不如说以气听气，使心和气二者之间泯去裂痕，所以说“听之以气”。此处虽仍旧说“听”，实际上就是不要着意于“听”，成语所谓“听其自然”。“听之而已”、“听他去罢”，这几个“听”字是此处最好的解释。

第四步：“听止于耳，心止于符”。初下手做工夫，注重在“一”字诀；等到念头归一之后，就注重“听”字诀，假使长久的抱住一个“听”字不肯放松，也嫌过于执着，再后就要用“止”字诀了；所谓“听止于耳”，就是教人不要着意于听。此时工夫已渐渐的入于混沌境界，身中是神气合一，心的知觉已不起作用，所以说“心止于符”（符即是符合之义）。这种神气合一的状态是无知无觉的，外表上看来和睡着了一样，但内部的情况是不相同的。

第五步：“气也者，虚而待物者，唯道集虚，虚者心斋也”。以前由浅而深的境界，一步一步的都经过了，最后到了“虚”的境界。这个“虚”是从无知无觉以后自然得到的，不是用意识制造出来的，如果做工夫时候，心里常常想着要虚，反而不能虚了。全部工夫原是由后天返还到先天所以第五步工夫，应该就先天境界去体会。若问如何叫作先天，这件事已越出疗养法范围之外，此处不必深谈。普通用静功疗病，只要做到身中神气合一的境界（即心止于符），已足够了。

今将以上所列三种法门作一个总结：苏东坡是先数息，后不数；他所谓“随息出入”，就是随其自然，不要再去数它。朱晦庵是先观息，后不观；他所谓“不宰之功”，就是顺其自然，不要再去观它。庄子是先听息，后不听。他所谓“听止于耳”，就是任其自然，不要再去听它。三人下手的工夫虽然不同，后来都归到一条路上，学者可以参合而用之。

青年神经衰弱者，用此法三个月，可以愈十分之七八；中年神经衰弱者，用此法三个月，可以愈十分之五六。但病有轻重之别，此指病重者而言，病轻者差不多可以痊愈。出疗养院后，回到工作岗位时，每日早晚仍宜抽空做两次，勿使间断，才能继续维持已得之效果，逐渐完成未了之余功。

三、挖掘生命体的奥秘

——存思之术

存思，葛玄《五千文经序》中说：“静思期真，则众妙感会”，司马承祯《天隐子》中说：“存，谓存我之神；想，谓想我之身”，指的是一种注念身内外诸神，使之驻身不去，使身与神合，以达长生不死的一种养生方术。道教认为，天地之间，人体之内，到处都有神灵居住的宫室殿阁琼楼玉宇。诸神或飞升上界，掌握生死簿录，按时司察人间善恶；或镇守人体各部位关节，开生门，塞死户，调气生津，固精安神。学道者如能了解这些神灵的名号、形象、服色、居处、职司等，坚持在心中思神念真，与诸真精神交感，配以诵经、念咒、服气、叩齿咽液等术，便能感降外神降临，入镇体内；或保固体内真神镇身，安魂和神，内保脏腑，外却众邪。其上者甚至可以招致仙官前来接引，飞升上清，消除死录，成仙成神。

道教存思方术是对古代神仙家养生方术的继承与发展。在汉武帝时，即有关于方士画神祭祀，以致天神下降的记载；关于人体面首及五脏中有神的观念，也至迟在汉代就有，如《汉书·郊祀志》及注中即说“身内有五仓神”，“五仓存则不饥”。道教则对此进行了极大的丰富，使存神致神成了长生不死之道。早期道教经典《老子河上公章句》即说：“人能养神则不死，神谓五藏之神也。”《太平经》也说：“夫人神乃生内，返游于外，游不以时，还为身害。即能追之以还，自治不败也。”意思是说，人体有五脏之神，但这些神常出体外游，神不守身，人受其害。如能把这些神追回人体，人体就会自治不败。到了魏晋，道教内部发展出了一个重要的道派——上清派。上清派正是以存思作为其最重要的修炼方术。上清派经典《黄庭经》详细论述了人体面首五官及五脏六腑之神，系统提出了“三丹田”的理论与存思修行的方法。此外，上清派还构造了无数天上地下的尊神仙官，据说学道者诵经思神，念咒佩符，便能招上皇真气祥烟从泥丸宫中来入，下布全身，镇神固精，使自身与神合为一体，性命长存。尔后，道教经书中对存思之道演绎甚多，方法仪式亦日趋繁琐。

道教行存思之术时，都有一定的仪式程序。如根据《存思三洞法》规定，须是在天亮时存思“洞天”神，中午时存思“洞地”神，夜半时存思“洞渊”神。具体存思时，居于室内，面朝东，叩齿三十二遍，闭目，依次思洞天、洞地、洞渊三真，然后咽气九次，意念让三真各居泥丸上宫、绛宫、脐下丹田宫。咽气后，仰面诵祝祷之词。然后再转向南，又行另一套仪式，等等。

在道教诸方术，存思之术可谓过于繁琐，根据有关经典记载，存思之神甚至数达上千。初学者常被搞得心烦意乱。但若掌握了其中的诀窍，锻炼熟练后，自可对身体起到很好的调养作用。

对于存神的方法和意义，东汉的《太平经》记为：“夫人神乃生内，返游于外，游不以时，还为身害。即能追之以还，自治不败也。使空室内旁无人，画像随其藏色。与四时气相应，悬之窗光之中而思之。上有藏像，下在十乡，卧即念以近悬像，思之不止，五藏神能报二十四时气，五行神且来救助之，万疾皆愈。”意思是：人神生于人体之内，却常常喜欢外出游荡，如果在它极不应该外出时外出，就会严重地危害人的身体。如果人能把神追还于人体之中，使它不再随意游荡，即能保身不败。具体注念人神的办法是：在空室之中，旁边没有他人，根据五脏的颜色画成不同色调的神像，并使它与四时的气候相配合，悬挂于窗户光亮之中，心中默守此神像。这样存思不止，五行五脏之神便都回来了。神守人身，则人的一切病苦皆可除去。

《黄庭经》是道教中提介存思之术的最有代表性的经典之一，它一方面继承《太平经》中关于守五脏神的修炼方法，一方面运用当时医学发展提出的关于人体内部结构的理论，提出了守三部八景二十四真的修炼方法，即把人体分为上、中、下三个部分，每一部分又列举出人体的八个部位称为八景，如中八景就是喉、肺、心、肝、胆、左肾、右肾、脾，每一景都有一神主宰，人如能守住这些神，使之久居人身上，则神通自现。如存神于肺，则真息得调，而元气自生；存神于肝，则慧眼得明，而神光自现，等等。《黄庭经》中的第七、八两章被认为是此经之精要：“黄庭秘诀，尽于此矣。”

修养之道，至简至易而不烦，关键在于掌握真诀。人身之中，上自头上泥丸，下及周身百节，皆有神灵居之。发神黑白相兼，苍苍然如有华彩之色，居于脑首之巔，人之真精神名泥丸上聚于脑眼目光明于面上，而有英华玄幽之色。鼻为天中之岳，高起如山，神气通天，出入不竭。耳门空虚而闲暇善听，耳窍幽隐，耳神所居。舌司声咽津，正其五味，性命得通。齿神坚利如剑礮刀锋。首面之诸神，以泥丸为宗主，天有九宫，而人首亦有九宫，中宫为泥丸，旁列之诸宫皆为真人之房。九宫真人着紫衣云裳，清轻如飞扬之状。因此，欲知修炼之道，不须远索他求，只要精思泥丸一部九真之法度，而炼养行持无怠，则其寿自能无穷。

心神属火而色赤，为五脏之主宰；肺神属金色白，为五脏之华盖，其质轻虚而能生成元气；肝神属木而色清，内含光明之精华；肾神属水而色玄，肾藏精又主生育；脾神属土位居中，有常所而不变；胆神属木，如青龙之光曜，人之谋虑威权皆出于胆。人体五脏六腑，贵系一身，废一不可。修炼之道总在于心内之元神，以运用身中精气，如天经之轮转无穷，往来不息。昼夜无令间断，存无守有，凝结成丹，自然长生之道可得。其原文是：

至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神，发神苍华字太元，脑神精根字泥丸，眼神明上字英玄，鼻神玉垄字灵坚，耳神空闲字幽田，舌神通命字正伦，齿神崿峰字罗千，一面之神宗泥丸。泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳，但思一部寿无穷。

心神丹元字守灵，肺神皓体字虚成，肝神龙烟字含明，翳郁导烟主浊清，肾神玄冥字育婴，脾神常在字魂停，胆神龙跃字威明，六腑五藏神体精，皆在心内运天天经，昼夜存之自长存。

晋代的葛洪对存思之法有较透彻的理解，认为用守一之法可以代替存思：

我听前人说，在有关道术的诸种经籍中，认为通过存思之道，可以却恶防身的，有好几千种。如守体内五脏之神，九变十二化二十四生等，通过存想，使你能在体内见到这些神的存在方法，不可胜计，但均有一定的效验。但是，在存思之法中，有的往往造作数千神灵，让它们来守护自己的身体，这太过烦难，而且使你的心意受到很大的扰乱。如果你掌握了守一之法，则上述诸种存思法均可废弃，所以说知一则万事皆毕。

1. 端坐存思

这种存思方法记录在《老君存思图十八篇》中，其方法是：端坐是端正坐姿来修习礼制。凡是有公事私碍，或者处于特殊的环境之中，不能控制自己，只要独自安然坐着，不让人知道，不嫌弃香火，就可以点燃起来。人们发现会发笑，也就可以不要。要去卫护他们的想法，不要再增加别的罪过。从晚上到天明，遵照时辰修习，白天的生活中，也应该平坐，坐就像平常一样，不要改变形态神色，只要不同常人，无法感觉认知。常人知觉而欣喜，就可幻化他们；知觉而讥笑轻慢诋毁正真，误使他们招致灾祸，又毁坏子孙产业。古代学道为自己，现在学道为别人。对别人只是苟且来取悦人，不顾念心中的不喜欢。为自己的人，存心是这样，不管也已违背，违背也由心使得感知迷惑快速，强迫要想制伏众人，有形迹没有心，不仅是白白劳作，而且还要获罪。学真的人，每个人都思真，真主要是正当时机，时机主要是善合，合了却不善，这时候不要会，会一定要包括济，济物到身上，善善互有所得舍弃恶升为仙，就叫做为会。因恶业而致败，名目很多，各不相同，象出处所遭，遭时有两种病状，一种是滞心，第二种是执迹。执迹的，适宜用心法化解它；滞心，适宜用“迹”法引导。疏导轨迹不偏离，心中遣去执着，两种病都去除，上圣的道炼成了。凡是经历过山水，多日乘坐舟车，舟车之中，山水之边缘，行走跋涉攀登，不断地休息行动，疲劳困倦就息歇，都遵照时候存礼，隐显随意适宜，存思精到审慎，自然忘却疲劳，魔邪恶人，不敢阻挠接近。应该诵经修行戒律，用善来兴居，兴居缺乏善，破坏戒律违背经义，即使再一次存礼，最终无法看到真。嫉鬼妒神，凶人恶物，更加交相冲撞违犯，烦闷苦恼产生灾祸，坐卧不得安宁，赶快存思，并长时间行功，行之检身，心存口诵，晓解明了没有疑问，来定三业。三业已经定，众多灾祸自得消散，人鬼都敬重拜伏，拥护去来，出入动静，一定会保全贞吉。所有行的，也存想尔注、三业。所有行存思的，快去回忆它。

2. 卧法存思

卧作为一种方法，不要正面仰躺如同尸体，应当侧身榜检。身体不要随便放纵四肢，不可以高枕大约三寸左右，香药当枕头，不要用恶木，有秽臭之味，冲犯泥丸。即使行途权假，经常应当提防，卧下起来念咒许愿，善念存在心中。心中保存朝礼，一时也不能缺少，缺少了妨碍公私，随后都要忏悔。

3. 存神炼气

这种方法是唐代名医孙思邈在《存神炼气铭》中介绍的。

身是神气的家园，神气如果存在，身体健康体力强健；神气如果散失，身躯就死灭了。如果要想保存身躯，先要安定神气，也就是气是神母，神是气子，神气假如都具备，就会长生不死。如果要安神，需要炼元气，气在身軀里，神注念气海，气海充实盈足，心安静神平定，定如不散失，身心凝静，静达到定具备，身体保全年代永久，经常住道之源，自然成为圣。气通达神的境界，神与身中慧命相通，命停住身保存，合乎于真性。日月一般年龄，道成究竟。依铭修炼真气，要想学习这种方法，首先要绝粒，安心于气海，存神在丹田，摄取心神安静思虑，气海如果有了，自然饱满了。专心修炼的，一百天小有成绩，三年可获大成，开始进入五时，接下来通七候，神灵变化，出没自在，峭壁千里，去住没有阻碍，气如果不散失，就会气海充实盈足，神静丹田，身心永远稳固，自然回复容貌保留颜色，变化躯体成为仙，退隐显示自由，通灵百变，名叫度世，号称真人，天地和日月一样永存。这种法子不用服气，不咽津，不辛苦，要吃就吃，需要停止马上停止，自由自在，没有阻挡没有障碍，五时七候，进入胎息定观。学道的人，入存在五时

第一时，心动多静少，思虑关联千万情境，取舍没有常规，忌虑度量，仿佛野马，是平常人心。

第二时，心静少动多，收摄动趋入静，心多散失逃逸，难以压制收伏，用辛勤来摄伏，追蹶道的开始。

第三时，心动静各占一半，心静象收摄，心常常静散各占一半，用心勤策，慢慢地接近调和圆熟。

第四时，心静多动少，收摄心逐渐圆熟，一动就立刻收摄，专心关注一种境象，失去了立刻又获得。

第五时，心一向纯正平静，不论有事没事，接触了也不为所动，从此以后，处显而进入七候，行功自得。

第一候，宿疾一齐消除，身子轻盈心情舒畅，停心入内，神平静气安定，四大适然，六情沉静空寂，抱一守中，喜悦一天比一天新，名叫做得道。

第二候，超过平常限度，容色返回孩童颜色，形悦心安，通灵彻视，迁移居住到另外地方，选择地方安置，邻居乡里朋友，不要有旧相识。

第三候，延寿年龄达千年，名叫仙人，游历各处名山，自在飞行，年轻幼童侍卫，玉女歌声飞扬，足踏烟云彩霞，绿色云朵捧足。

第四候，炼身变为气，气环绕身躯光亮，名叫真人，存在消亡自在，光明自照，白天黑夜长明，游历各个洞宫，各路仙人待身侧立。

第五候，炼气成为神，名叫神人，变通自在，作用没有穷尽，力可拎动乾坤，可使山移动海涸竭。

第六候，炼神合色，名叫至人，神已经通灵，色形没有定形，对机施化，随物显视身形。

第七候，身超越物外，迥然超出常伦，大道玉皇，一起居住在灵境，圣贤聚集会合，弘扬演化至真，造化通灵，事物没有不通达的，修行到这儿，才到达道源，万行休止停息，名叫究竟。现在的人，学道一天比一天浅，甚至达不到一候，怎么能够通灵，心中守着愚夫愚妇之情，身中积满了污秽，随着四时的变化，形体衰竭，至于死亡，叫做得道，错了。这种胎息定观，是留神驻形的方法，法术在于口诀，没有写在文章中。有德的至人才得遇上这种方法。仔细留神会意，一定可以获得是毫无疑问的，贤明通达的人，碰上那圣了。

4. 存思玄白之道

梁时的陶弘景在《真诰》中为我们介绍了一种存思玄白之道的存思方法。

守玄白的方法，可以天天坐卧任意。存在泥丸中产生黑气，存在心中产生白气，存在脐中产生黄气，三种气都有了，仙象云一样覆盖在身上，随即变成火。火又环绕身躯，全身通透洞彻，内外都这样。天明行功到正午就停。接着服气百二十遍才完成。行道到达这种境地，使人长生不死，所有危害都无法入侵。所称做的知白守黑，想求死都办不到；知黑守白，所有邪气都消散退却。特别是吃六畜的肉和五辛的菜，应该在别的地方静思。特别禁忌房室之事，行房室就会死。

这种方法与守一相类似，但作为一种方法，关键是存思的神逐渐地减少。禁忌房室比守一严格，守一的禁忌在于节制它。开始存气，出去象小豆，渐渐地大到冲天。三气如烟雾缠绕身躯，共同成为一片混沌，突然产生火在三烟之中，又和合景象来修炼一身。一身的里面，五脏照明光亮，这也是要紧的方法。

5. 守一

守一是早期道教最基本的修养功夫，它可以看作是一种特殊的存思之法。它是守持身中魂神或精气、神，使之不向外散逸而长驻体内的内修方法，简单地说，就是在静坐的时候要做到“神气混然”的境地。道教认为，形、神相合则生，形、神相离则死。修道者为了形体不坏，长生成仙，必须割弃嗜欲贪念，断绝神魂外驰的通路，使其长驻体内；而神又是由精气凝聚而成，为了使神不外驰，又必须长养精所，使其不外泄散逸，与神合而为一。

守一一词，出自《老子第一章》“载营魄抱一，能无离乎？”意即精神和形体合一，能不分离吗？《老子河上公章句》则对此引申为：“人能抱一，使不离于身，则长存。”即把使精神与形体不散的“抱一”，看成了长生之道。“抱一”一词在《太平经》中就发展为“守一”，并说，守一即精、气、神三者合一之意。

关于“一”的含义，道教中历来有诸多解释，如《老子河上公章句》中解释为“一者，道始所生太和之精气也”；《太平经》中解释为：“一者，心也，意也，志也。念此一身中之神也。”把“一”主要看成是某种精神性的东西；《老子想尔注》则把“一”解释为“道”，并演绎为太上老君：“一者，道也，……一散形为气，聚形为太上老君”；等等。但是，后来道教主要把“一”解释为“气”或“元气”，如《云笈七签》卷五十六《元气论》中说：“一者，真正至元纯阳一气，与大道同心，与自然同姓。”同书卷六十一《五厨经气法》注中说：“一气者，妙本冲用，所谓元气也。”

道教自来十分注重守一之法，如东汉末行世的《太平经》，谈守一的地方很多。两晋南北朝时，守一之术盛行，葛洪在《抱朴子内篇·地真》中专述守一，并将守持精、气、神，具体化为“宝精”、“行气”、“服药”诸方法。上清派又将守一演化为“存神，将魂神观念人格化为身内外诸神，谓人身五脏百脉皆由各种神灵驻守，天地山川、日月星辰等身外诸神，也主守人体的某些部位。神灵驻守人身，人才能长命；存思身内外诸神，才能使百神守身，长在不死。唐人闾丘方远摘抄《太平经》中谈守一的内容，辑为《太平经圣君秘旨》，十分强调守一在修持仙道诸术中的重要性：“夫守一者，可以度世，可以消灾，可以事君，可以不死，可以理家，可以事神明，可以不穷困，可以理病，可以长生，可以久视。”似乎把守一看成了入世进取、享受，出世长生不死的万能之药。不过，守一主要是早期道教奉行的方术，隋唐以后，守一逐渐与行气、导引等术融合而演变为内丹术。

我们先来看一下《太平经》中对守一的方法意义的论述：

你若知道守一之术，则万事可由此而成。从古到今，人之所以能成为圣贤，就是因为他们懂守一之术，所以说，古今的要道，都倡导守一。守一可使你长存不老，所以守一之术，称为“无极之道。”

所谓守一，就是守自己的意念、精神。《太平经》说：“一者，心也，意也，志也。念此一身中之神也。”《太平经》认为，人体生命的特点就是有形有神，其中，形是导致人死亡的部分，而神则是可以导致人不死的部分。人死就是神离开人的躯体，躯体失神则腐烂为土。所以，假如能把神守住，使它不离开人的躯体，人就长存。可是，在一般人的身上，精神却常常与人的形体相分离，以致使用人的形受各种不良欲念的左右。因此，圣人教人以守一之法，努力使精神守于身中，这样坚持不懈，精神自然内聚于身，这就是长生久视之道。

守一之法，开始时要闲居无为，独入茅屋之中，并应重墙厚壁，使自己听不到喧哗之声。接着便要行斋戒，使自己目不视邪恶之事，并要坚定守一的信念。然后闭目内视，意守腹中。

这样，行之既久，《太平经》认为会很自然地带来各种效验：“瞑目还自视，正白彬彬，若且向旦时，身为安著席。若居温蒸中，于此时盘骨不欲见动，口不欲言语，每屈伸者益快意，心中忻忻，有混润之意，鼻中通风，口中生甘，是其候也”；“久即彬彬自见，身中形渐轻，精益明，光益精，心中大安，欣然若喜，太平气应矣”；“故人能清静，抱精神，思虑不失，即凶邪不得入矣。其真神在内，使人常喜，欣欣然不欲贪财宝，辩讼争，竞功名。”即一方面，在生理上通体温暖舒泰，举手投足时，轻巧自如，鼻中通风，口中生甜津；另一方面，在心理上，欣然若喜，并很自然地不再把功名利禄放在心上。

除了上述身体内部的感应和精神状态的变化，《太平经》认为，守一还有人意想不到的结果：可以使老人变少年，白发变黑发，齿掉后再生。这样守一一个月，可多活一年，守两个月，可多活两年，依次类推。另外，常常守一，还可以使你无所不知，无所不能，最后就使你随心所欲，得道成仙。

人本来是由混沌之气变化而成的，混沌之气亦称阴阳之气，由此气而变成精，精再转为神，然后才有包含精气神三者的人。因此，想要长寿的人就应当守气，并使它与神相合，精不外泄，让此三者合而为一。这样时间一久，就会觉得形体越来越轻，精神更为灵悟，心中安然，欣然若喜这就是太平之道气的效验。这是不费筋力而自然可得的，一得以后，内则可以长生不死，外则可以很好地处理各种事务。

葛洪在继承前人守一术的基础上，还把守一分为“守真一”和“守玄一”两法，他在《抱朴子内篇·地真》中说：“夫长生仙方，则唯有金丹，守形却恶，则独有真一，故古人尤重也。”即认为金丹术是长生仙方，守真一则可守形长存，避免众恶，所以古人对此极为重视。根据葛洪的描述，守真一之术大致是存思北极大渊中的奇景仙境或人身中的丹田之神，从而使人的意念凝聚起来。

葛洪对守玄一的功法，比守真一还要重视。葛洪认为，此术比守真一容易修炼，不但具有守真一功法守形却恶和通神的效果，还有分形和内视的作用：“玄一之道，亦要法也。无所不辟，与真一同功。……守玄一复易于守真一。……守玄一，并思其身，分为三人，三人已见，又转益之，可至数十人，皆如己身，隐之显之，皆有口诀，此所谓分形之道。”即是说，在守玄一时，可以使自己的身体成为一模一样的三个，继而又可以由三个分为数十个，根据特殊的口诀，这些身形可存可亡。葛洪这种对守玄一后能够分形见神的描述，事实上不过是那些本来迷信鬼神和法术的道士在炼功过程中出现的幻觉。

人能知一，则一切尽在其中。知一的人，可以无所不知。不知一的人，则对什么都并不是真正知道。道产生时即是一，独立无偶。一各处分布，即为天地人，因此天地人也称“三一”。天得一才显得清明，地得一才坚实安宁，人得一才有生命，神明得一才灵慧。一使金属下沉，羽毛在水中上浮，使高山耸立，百川奔流，一视之不见，听之不闻，你注意它它就存在，不去注意它就不在。心中存一则吉利，背弃之则凶险，保一于身中则寿长无极，失一便会短命夭折。所以《仙经》上说：你想长生不死，应当明白守一之术；饥饿时守一，一会给你带来粮食；口渴时守一，一会给你带来水浆。一还有姓名，身着服装，在男人身上长九分，在女人身上长六分，有时在脐下二寸四分处的下丹田中，有时在心下绛宫金阙处的中丹田中，有时则在人两眉间的上丹田中。

四、回光返照

——内视之术

内视就是眼睛不向外看，而是向内注视自己的体内。对此，近现代道教名家在《黄庭经讲义》中说：道家的工夫，视不用眼睛，听不用耳朵。久视并不是讲眼睛向外看，而是神向内视，内视又叫做返观。人如果能够经常运用返观内照的功夫，自然疾病就无法侵入。

1. 内视体内五脏

内视的方法很多，《老君存思图》中介绍了一种内视体内五脏的方法和步骤。

凡是存思的时候，都是闭上眼睛内视，人体多神，一定以五脏为主。负责各自料理自己的事，事情分别取得成功，成功平正就一而不再，就会使原来隐藏的显示出无邪的姿态，无邪就所有东西仿佛都可以看见。看见了就和圣符一样，和圣符一样就可弘扬积学，自然感知领悟。所以要日夜存思，不应该松懈怠慢。存是什么呢？是敦，是轮。思是什么呢？是司，是嗣。不要因为轻浮急躁而丧失根本，学习凭借重厚得宗，得宗就轮回转动不停滞，轮回转动没有停滞就常存不消亡，不消亡是因为司察善恶，善恶在于嗜好欲望有所偏颇。嗜好欲望有所偏颇，受憎回惶，在生与死之间来回，劳苦没有停息，没有人能达到根本，在于一心向望延续，还要想着子孙的存在，从无有进入无间，无为而无不为，称为微妙玄通，和光挫锐，济度无穷。因此为学的基础，以存思为首要的。存思的作用，以五脏最显著。脏是什么呢？就是藏。潜伏神气隐去才智，不加炫耀。显示才智要想有所作为，有所作为的欲望一天天显示出来。显示一下就收回，掩饰一下就可以了。明亮而不耀眼，才智沉静神气凝定，清理欲念达到内中明净，好像玉山体内通明，达到那时候的道理，久视可获长生。

第一见肺，红白色，七叶，四长三短，紧接喉咙之下。

肺是什么？是脑，是伐。善恶的开始，有所先兆却还没有显明，显明了就伐善于，善被废除自然恶随之产生，讨伐人的命根。命根断还是不断，关键在于这个脏器，这个脏器藏魂魄。魄是什么是粕，是著。人的炫示显耀，没有不与欲望相关连的，欲望一天天显示出来，丑恶如同糟粕。愚蠢庸俗的人阻滞它，没有认识到精神根本，现在宁愿舍弃显著，留存并使其显示出来。魄就会肃然，不可以作恶，恶急应该改变，原来留存的火气，和金相合相成，就不分其颜色红白的叶数。纳言取其和成德，德产生于肺，终止于脾，脾是一又兼济二。兼济的是信。

第二见心，好象是没有开放的荷花，又好象是悬赤油囊，长三寸，在前。

心是什么呢？是深，是斟。是非还没有分清楚，更要仔细考虑，失败就会灭身，成功就会得道。祸福的深浅，关键在于这个脏器。这个脏器藏神，神是什么呢？是申，是真。智慧的本体，是使屈能申张，保存而使之显现，神就会稳定，认识达到真知，不能估测深厚。

第三见肝，苍紫色，五叶三长二短九寸，在心下。

肝是什么呢？是干，是还。领悟到恶气可以更改，决定了的事不再疑惑，行善事建立功业，做事情不懈怠，在于这一脏器。这一脏器藏魂，是纷是回，众多不一的俗海，回转归向道门，保存而使之显现，魂就会欢欣，欢进勤立，作成好的功业。

第四见肾，苍色，好象覆双（ㄣ 七）杯，长五寸，挟肋两膂，贴着脊。

肾是什么呢？是紧是津。津惯于喜好紧，紧不如慢，津润泽没有穷尽，济度没有限量，通达道行祛除俗气，在于这一脏器。这一脏器藏精，精是什么呢？是清是灵，举止因为从容而清晰，变化没有障碍，神气灵魂的来回，提携空极，保存而使之显现，精就会透明而不分散宣泄。

第五见脾，黄苍色，其中有一尺曲，（才翕）太仓，胃上。

脾是什么呢？是裨是移。清凝潜润，对一切都有好处，可以安定可以变更，而不缺乏已经有所成功的，在于这一脏器。这一脏器藏志，志是什么呢？是至，是异。潜润密化，顽鄙不同常人，保存而使之显示，确实验证治志就可以明白地达到道的境界。

2. 内视吾形，由始及长

宋代曾慥的《道枢》篇中介绍了一种让人的“法身”成长的方法。

涓子说，让人自立的道行，他的身体仿佛桎梏，他的性情仿佛多出的病疣。明白它是对的，所以作修身养性的方法。那些吐纳咽漱按摩采取云的都是小道行。所以先前至人，返老还童，太一含真，都有关键所在。我只是试着炼神育胎而行内想的法门。安静地坐在寂静的房子中使心沉静，将左股加在右股的上面，左右手都放下，使身体空虚仿佛三足的鼎似的，在这时候想象他的左肾是太阳，右肾是月亮，太阳中冒出白气，进入到精海的里面，变成红色的了；月亮中冒出红气，进入到精海的里面，变成白色的了。二种气交相结合，凝聚集结成真气，变成婴儿，透明光亮如同玉一样。视我的形体，恰好象起始一样，想象着象卵在那儿一样。百骸都具备，渐渐地生长，跪在精海之中，左右手交叉，从顶门进出，离开躯体，自由自在地周游，可以脱离天地的算数。

3. 内观澄心，生道常存

《太上老君内观经》则集内视方法之大成，对内视养生法作了系统介绍。

老君说：天地媾精，阴阳布化，万物得以生长，承受其宿业，分灵道一，父母和合，人接受他的生长。起初一月是胞，是精血的凝集；二月是胎，形状为胚的先兆；三月阳神是三魂，动着生长；四月阴灵是七魄，静为的是镇形；五月五行分藏，为了安神；六月六律定腑，是为了滋灵；七月七精开窍，是为了达到光明；八月八景神具，是真灵降落；九月宫室罗布，是为了定精；十月气力充足，万象得以成就，元和哺食，一刻也没有停歇。太一帝君在头，叫泥丸君，是总众神；照生识神是神的灵魂；司命在心是纳生元；无英处在左边，是为了制三魂；白元处在右边，是为了抓住七魄；桃孩住在脐是深精的根本，照着各个环节，产生出各种神气；因此浑身上下

神都无处不在；元气入鼻是为了灌泥丸；因此神气清明，形态一定安定；运动住止与心相联系；因此讲生，原因就在这儿。我内观是历历分明。心是禁，一身的主宰，心可以禁制，使形体精神没有邪恶。心是神，变化而无法预测，所以没有一定的形状。因此五藏藏五神：魂藏在肝，魄藏在肺，精藏在肾，志藏在脾，神藏在心。字不同是由于随意命名。心是火，南方太阳的精华，主火，上为荧惑，下应心。颜色红，三叶，象莲花，神明依泊，从所名。那神是不青不黄，不大不小，不短不长，不曲不直，不柔不刚，不厚不薄，不圆不方，变化不可预测，混合阴阳，大可包容天地，细可进入毫芒，约束它就正，放纵它就狂，清明纯净就生长，浑浊浮躁就灭亡，明亮足以光照八表，暗淡足以迷惑一方，只要能够虚无静寂，生道自常，永保无为，其身可以昌盛。因为它没有形状，所以没有谁可以命名它，祸福吉凶都是由于它。因此圣人设立君臣，明确赏罚，设置官僚，制订法度，方正来教化人。人因为困难而屈服，只在于心，心如果清明纯净，那么万祸就不会产生。因此流浪生死，沉沦恶道，都在于心。妄想憎恨喜爱，取舍去来，染著聚结，慢慢地自相缠绕，转转系缚，无法获得解脱，就到灭亡，仿佛牛马，牵引重物走在泥泞中，随转增加而陷入埋没，无法自行脱出，就到死，人也是这样。一开始生出来的时候，神元清明纯净，干净得没有杂物，既然表现为有形的物体，形体染上六情，眼睛贪恋色彩，耳朵为声音所阻滞，嘴巴热爱鲜美的味道，鼻子乐于接受香气，意志上有着强烈的仰慕，身体要想既肥硕又轻盈，从此流浪，不能够自我领悟，圣人善良的想法，没有办法教而化之，使其内观自身，使心澄明。

老君说：仔细地察看这一身体，从虚无中来，随缘的运作会合，积精聚气，乘华降神，和合接受生命，法天象地，含阴吐阳，分错五行，来顺应四时，眼睛是日月，头发是星辰，眉毛是华盖，头是昆仑，分布排列好宫殿，安放好精神，万物之中，人最富有灵气，命合乎道，每个人都应该珍爱它。内观这身体，只有人是尊贵的，却不知道自己珍惜，随便染上各种尘埃，不洗净恶臭污秽，污浊羞辱形神，仔细地审视外物与自我，哪个疏远哪个亲近，恪守道行得以长生，行善事行以保真，世愚役役，白白地枉自痛苦辛酸。

老君说：从道受分称为命，自一禀形称为性，所以任物称为心，心有所忆称为意，意之所出称为志，事无不知称为智，智周万物称为慧，动而营身称为魂，静而镇形称为魄，流行骨肉称为血，保神养气称为精，气清而驰称为荣，气浊而迟称为卫，总括百骸称为身，万象备见称为形，块然有质称为质，状貌可则称为体，大小有分称为躯，众思不测称为神，邈然应化称为灵，气来入身称为生，神去于身称为死，所以通生称为道。道这种东西存在却没有形状，虚无却有情，变化无法预计，通达神的众生，存在于人的身体，就称做神明，就是所谓的心。因此教人修炼道行，就是修炼心；教人修炼心，就是修炼道行。道无法看见，由于生命而修明它，生命无法恒久依靠道行来固守它。假如生命灭亡那么道行也就荒废，道行荒废了那么生命也就消亡，生命道行合而为一，那么就会长生不死，羽化而成神仙。人无法长久保全是由于不能够内观于心。内观没有遗漏，生命道行永久存在。

老君说：人之所以流于浪荡厌恶道行、沉沦于污浊，是因为六情而生弃念，再生六识，六识有所分别，束缚其憎恨与喜爱，去来和取舍，惹上烦闷苦恼，和道行长相分隔，因此内观六识，随

即产生六欲。识从什么地方产生呢？识从欲中产生。欲从什么地方产生呢？欲从识中产生，妄想颠倒就产生了识，也叫做自然，又称做无为，原本虚无宁静，元中不存在识，存在识的分别，产生于各种邪见，邪见已经产生，到处都是烦闷苦恼，无论何地都受束缚，流浪生死，永远丧失道行了。

老君说：道不存在生死，可是形存在生死。因此讲到生死的，属于形而不属于道。形具有生命的原因是由于它修得道行；形死灭的原因是由于丧失它的道行。人能够保全生命恪守道行，就可以永久存在而不消亡。

老君说：人能够经常清净他的心，那么道自然会来留居；道自然来留居，那么神明存在身上；神明存在身上，那么生命不会消亡。人们往往要想生，却不能够虚心，人们往往讨厌死，却不能够保神，也因为要想尊贵却不用道，要想富有却不求珍宝，要想快却脚不行走，要想肥胖却饭也不吃饱。

老君说：道因为心而修得，心因为修道而清明。心清明道就降临，道降临那么心就通，神明的存在身上，仿佛火附着卮。光明从火中产生，火从炷发出，炷由于油而润，油依靠卮而容留，四个假如失去，明从哪儿产生呢？也好像清明依赖神的照亮，神依靠心而存在，心因为形而具有，形因为道而完整，一样东西不具备，清明又依靠什么呢？因此称为神明，是由于眼睛看到耳朵听到，意知心觉，区分事物的事理，细小的都明白，因为神而清明，所以叫神明。

老君说：虚心是分派其实在；无心是去除其存在；定心是使不动摇；安心是让其没有危机；静心是叫其不乱；正心是让其不邪；清心是让其不浑浊；净心是让其不污秽。这都是因为有让其清除之令。四种明摆着的，心直是没有反覆；心平是没有高低；心明是没有暗昧；心通是没有窒碍这些都是原来自然明白的。大致讲这几种，其余都能想到了。

老君说：晓得道容易，相信道困难；相信道容易，行道困难；行道容易，得道困难；得道容易，守道困难。固守却不丧失就可永久存在了。

老君说：道是无法用言传口授可以获得的，始终虚心静神，道自然会降临。愚笨的人不晓得，劳形、苦心、役志、躁神而道却越加遥远，神越悲。违背道来求道，应该慎重选择。

老君说：道贵在能够长久保存，保护神使根本得到稳固，精气不散失，纯白不区分，形神合乎道行，飞升昆仑，比天先获得生命，天过后仍得到保存，进出没有停歇，不由其门，吹阴煦阳，约束魄抓住魂，眷属达亿年，子孙千年不绝，黄尘四起，骑羊真人，金堂玉室，送走过去迎接新生。

老君说：内观的方法，静神定心，胡乱念头不产生，邪妄不侵入，稳固身体和万物，闭上眼睛思索，外表内在都清虚空寂，神道微深，外藏万千境象，内省察一心，明白清明静定，宁静烦乱都平息，念念相连结，深根宁极，湛然常住，杳冥难以预测，忧患永远消除，是非不用分别。

老君说：我不是圣人，通过学习才获得，所以我求道，没有不受持，千经万术，只在于心。

4. 观乎内不观乎外，观乎神不观乎形

《灵宝毕法》中专辟有“内观”篇，对各家内视法作了综述。

《金诰》讲：大道本来就没有形体，寓在气里。广大没有外面，没有事物能容纳；大道本来就没有用，运行于事物，深不可预测，没有原理可以探究。拿形体来谈论道，道的开端有内外的分别；拿用来谈论道，道的起始存在观见的基础。看到内部而不看到外表，对身外的事物无不透彻了解而身内之状也十分明白；看到神而没看外形，外形全部具备而神明能够发现。

《真原》讲：拿一心来看万物，万物不可以称为有余；拿万物来干挠一气，一气不可以称为不足。一气归到心，心不可以为事物所夺；一心运一气，气不可以被法所役使。心源清明透彻，一照万破，也不知道存在外物；气战刚强，万感一息，也不知道存在着法。产生物的无物，来回复原本来的形象，产生法的无法，实在是完全获得真了。

《比喻》讲：用象来产生形，用形来立名。有名就推演数，有数就求得其理。那些论调，都是高上虚无。没有物能够比喻，所能够比的，象人的修炼，环节次序没有差别，成就有先后，冲和的气凝聚而不散去，达到空虚真性，恬淡无为，神合乎道，归结到自然。在这个时候，将无心当作心怎样称为应物，将无物当作物，怎样称为用法，真乐熙熙，不明白自己有身，慢慢进入无为的道，来进入希夷的地方，才成为入圣超凡的人。

《真诀》讲：这种法合乎道，好象通常所讲存想的道理，又象禅僧入定的时候，应该挑选福地设置房子，跪下行礼点燃香火，端正打坐盘膝，分散头发披上衣服，把握稳固拥有神灵，冥心闭上眼睛，午时之前微微起身，起火修炼真气，午后微以收拢身，聚火烧丹，不受白天黑夜的限制，神清明气和顺，自然乐于打坐。坐的时候假如听到声响也不要听，发现情况也不去辨认，事物境象自然消散，倘若辨认事物境象，就会增加魔的力量。不能退却，赶快上前稍稍收缩，收敛时伸腰，接着拿胸稍微仰倒，仰倒时不伸腰，等待片刻，前后有火升起，高高抬升身体，不要动弹，名叫焚身。火升起，魔军自然散开到躯体外，阴邪不会进入躯壳之中。这样三两次才停止，应该想象遍布天地之间的都是炎炎的火。完了后，清静凉爽了无一物，只看到车马歌舞，轩盖绮罗，富贵繁华，人物欢欣自娱，成队成行，五彩缤纷的云朵升腾，仿佛登上天界。等到了其中，又会看到楼台耸翠，院宇徘徊，珍珠金玉，满地不收，花果池亭，不知其数。一会儿，异香四面升起，妓乐之音，嘈嘈杂杂，宾朋满坐，水上陆上都有，边笑边说，共同众贺太平，珍玩的物品，相互献上接受。在这个时候，即使不是阴鬼魔军，也不得认为好事。修真的人，摒弃断绝身外事物，甘愿忍受寂寞，要么隐身于江湖地方，要么隐遁身躯于隐蔽偏僻的角落，断绝俗念忘却性情，一举一动都有戒律，长时间经受劳苦，经历潇然洒脱，有朝一日功成法立，到处可看到这么繁华，又不能称是阴魔，将要称实际到达天宫，绝没有想到在顶中自己天宫之内脱离凡胎，所以贪恋，以为是实际境界，不采用超凡脱俗的法门，终止在身体中，阳神不出来，而胎仙无法幻化，是太阳升起在昏衢之上，做陆地神仙，能够长生不死罢了，不能够脱质升仙而归于三岛，来做人中仙子，实在可惜！学道之人应该自己考虑，超凡脱俗虽然困难但不能不施行呀。

《道要》讲：没有无尽法，因为已经寂灭的缘故。（《灵宝毕法》卷下《内观第九》）

五、呼吸停止后的神通

——胎息术

炼行气之法，最后能达到鼻中无出入之气，如婴儿在母腹之中，这种境界，就称为胎息。胎息不同于行气、服气，行气、服气需吸外界之气，而胎息则是指服自身内气。但是，它们之间的区别只是在层次和阶段上，即胎息之功一般均需服气、行气才能达到。道教关于胎息的法诀很多，如“茅山贤者内气诀”、“胎息根旨要诀”、“胎息口诀”等等，但有一个共同的特色，就是初学此术时，均谓以鼻引气而闭之，然后以口微吐气，使自己的耳朵听不到气随呼吸的出入之声，并以鸿毛置鼻口之间，鸿毛不动为效验。

胎息法古已有之，《后汉书》、《汉武内传》等书中均有关于能行胎息之人的记载。如《汉武内传》中说：“王真字经，上党人，习闭气而吞之，名曰胎息；习嗽吞下泉而咽之，名曰胎息。真行之，断谷二百余日，肉色光美，力并数人。”即说有一个叫王真的人，会胎息胎食之法，他在行胎息胎食之法时，能二百多天不吃不喝，然而脸色红润，力气比几个人加起来还大。道教对胎息之术也极为推崇，视之为长生要诀。如葛洪在抱朴子内《抱朴子内篇》说：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。”《胎息精微论》中也说：“凡饵内气者，用力寡而见功多，惟在安神静虑，不烦不扰，则气道舒畅，关节开通，内含元和，终日不散，肤体润泽，手足汗出，长生之道诀此矣。”即是说，人习胎息，这是事半功倍之法，只要心神安宁，不烦躁，体内气就会通畅，关节就会开通，这样，体内的元和正气，就会终日不散，使肌肤润泽，手足出汗，这就是长生不死的要诀。

1. 胎息即是呼吸天道自然之气

《太平经》认为，胎息的关键，就是呼吸天地间的元气：内气（即胎息）即是吸自然之气，人只有返回吸自然之气的婴儿境界，才能长生不死：胎儿在母腹中时，靠吸自然之气而生存。生下来以后，呼吸的则是阴阳之气。人若学道，就可以返回呼吸自然之气的境界，人能返回呼吸自然之气的婴儿境界，就能长生不死。若光呼吸阴阳之气，就会老会死。天地间有自然之气，有消息之气，人呼吸自然之气则可长生，呼吸消息之气则不能长生。因此得真道的人，能够在体内呼吸，而口鼻不呼吸。通过体内呼吸就能养性，并返婴儿之境，达长生不死。因此，想长生的人应该习内气之术。

2. 胎息妙诀在于无思无虑

《胎息杂谈》对胎息的要识有精彩的论述：胎息的关键，是使内外之气不相混杂。炼胎息之人，须闭固内气，但开始时也不能排除与外气微微相通，但是千万不要让气通过咽喉，若气向上逆冲，不可抑遏，亦可徐徐放气，使之通畅。等气调匀了，再闭气，关键在于在鼻中气要徐徐出入，千万不要让它通过咽喉，这样做时，要极力抑忍，不长时间后，便会自然调畅，内外泰定。另外，胎息的要诀，又在必须做到无思无虑，使形神与自然相合。只有达到了心如死灰、形如枯木的程度，才能使百脉、关节畅通。如果心中忧烦无常，念念相继，这样去行胎息，不过是徒耗精力罢了。

3. 胎息能够达到的神通

《抱朴子内篇》对胎息有这样的论述：所以行气有的可以治疗百病，有的可以进入瘟疫，有的可以禁绝蛇虎，有的可以阻止生疮流血，有的可以居在水中，有的可以行走在水上，有的可以避免饥饿干渴，有的可以延长寿命。其中关键的，只是胎息罢了。获得胎息的人，能够不用鼻口嘘吸，象在胞胎之中，就道行可成了。开始学习行气，鼻中引气而闭之，暗中用心数到一百二十，才用口微微吐出它。等到导行它，都不要让自己的耳朵听到那气出入的声音。经常让入多出少，用鸿毛附着在鼻口的上面。吐气而鸿毛不动为标准。慢慢练习接着增加那心数，时间长久了可以达到一千，到达一千老年的人更少，日还一日了。行气应当在生气的时候，不要在死气的时候。所以说仙人服六气，就是讲这个。一天一夜有十二时，从半夜到日中六时是生气，从日中至夜半六时是死气，死气的时候，行气没有好处。善于用气的人，吹水，水为之倒流几步；吹火，火为之熄灭；吹虎狼，虎狼下伏而不能动起；吹蛇虺，蛇虺蟠起来而不能离开。如果别人为兵刃所伤，吹它血就止住；听到有人被毒虫所击中，虽然没看见那人，很远为吹祝我的手，男的吹我左手，女的吹我右手，而那人虽然在百里之外，马上都好了。又中恶急毛病，只是吞了三九之气也登时差了。但是人性大多急躁，很少能够安静来修为其道行。还有行气关键，不要多进食，和吃生菜肥鲜的东西，使人气强难闭。还要禁绝忿怒，多忿怒就气乱，既然不会得到好处，或者使人发欬，所以很少有可以做的人。我以祖仙公，每次大醉和夏天盛热，就进入深渊的底部，一天左右才出来，正是因为能够闭气胎息的缘故。

4. 尹真人服元气术

此术载于宋代张君房编纂的《云笈七签》中：人身体中的元气，经常从口鼻出来。现在制约它使它不出来，就充满了丹田，丹田满了就不饥渴。不饥渴大概是神人了。所以人的始胎，不饮不啄。不饮、不啄，所以没有出入息，就会元气复。元气复，就是长生的时机。所以这样的原因，是气在丹田之中，各种脏器没有分隔，到处流动和布，没有不通的地方。因为其外面的不进入，体内的不出去，保全元气，护守真一，这称为内真的始息。始生之后，就饮食。饮食之后，就会腑脏充实。腑脏充实，就会各种脏器互相分隔。各种脏器分隔，就是丹田气丧失了它的根本。居住在脏腑之上，运行于心胸之中，数寸往来，怎么能够长久呢？这是因为没有终其分己。有枯首蹇足，槁形丧气的病患。所以至人有己见，由于恢复其气，回还其根本，使得延年长生。

服元气，首先需要澄明其心，使得无思无为，恬静澹泊罢了。所以明白绝粒的，是长生的道路，服气，是不死的妙方法门。深深相信不怀疑，努力试行不知疲倦。

经讲：绵绵若存，用之不勤。术讲：随着其出息，任由自然，当出没有到一半时，口鼻都张开，慢慢地停止，气就会向上运行，随即抬头用声音吞咽它。仰面息左，反之息右，（它的注在调气篇中记载）用气送通下胃气，（又讲用意念引气，送它到胃，胃中气转，流下方到丹田，丹田

充满，就流连于四肢）转下流到丹田。又从容象开始似地咽下去，咽下后息息，就会丹田没有阻隔，丹田没有阻隔，就进入四肢，用意念运行，就会流动遍布了。基本上气息下要出于玄牝，只要使它通流就需要出来，都需要调适，不可以粗喘。如果隔气没有到达丹田，即使要想强行施为终究难以达到了。因此初服的人都多数提防充满，只要少进食，一定要勤行。勤行了气自会流转自然的功效显著了。所讲的饮自然用来驾御世界，朝神来入微，开始于三五，成功于七九，象那样修道的人，难道是空话吗。讲气时进入腹中，都是三处有隔。初学它的人，首先感到胃中防满噫气不停息，只要少进食，因为它就感到通于生脏，之后自己感觉到了丹田。但开始感觉气周行身中，身中调和顺畅，就是神明自然达到了。所以一定要居住在寂静的地方，克服意念运行它，功业如果成功，所处的地方可以。假如妄然动作，气就难以运行。

开始做的时候，先覆仰，总共一天一夜，限取四时。四时不亏，就气息相接。气息相接，就会丹田充实。丹田充实，就会随着意念运行。中间停歇也可以。那四时，是指寅、午、戌、子时。

采用仰势法，低枕躺下，收缩两肩，两膝伸直，两手碰着两肋。用覆势的方法，用腹部抵着床，用被揩胸，用脚一齐伸开。仰咽，就让气从左下行，覆咽，让气从右下行。咽气的时候，都要让发出声响。有津液出来，也一定不要咽。就需要出息气之。如果用入息，就会有生风随之进入，不可以不谨慎它。咽气中间，就不要随意休息，等心喘都平定，接着才可以再做。开始用气时，一定要安静稳定，坦然无事，气就会流通。如果心有东西拘束，就会窒息堵塞不流注。小心不要怀疑担忧，也不要害怕失败，也不要担心不成功。只要谋求进取，勤勤的用功，稍稍的作用，自然至诚感动神灵，神明自然会来到。

服气断谷不可以想进食，不能够自我安静，务必要按捺住。如果干渴或发热，就煮薛荔汤饮下，就平定。汤中放少量生姜，或者煎姜蜜汤，也可以。如果感到心中满闷，就咬嚼一些甘草、桂心、五味子等，都好。但是服气不要丧失节制，就气自盈满，即使出入，行人事，或者应对宾客，说话谈天，各种行动，都没有妨碍。等到功成之后，即使不服气，气也会自行充足。穷神极理，妙不可言。需要进食就进食，需要休息就休息，再进食再行气，只在于心里怎么想。每天饮用少量酒，引气务必小心果子、五辛、邪蒿、葫荑、芸苔、椿等，这些东西深乱人气，小心不要进食。如果能够到达心，三七日中可以内视五脏，历历在目，神清形静，试行七天，它的作用验证了，已经自己明白了。还需要专精，二十天来不进食，就腹中尽。腹中没有之后，吃一两杯煮菜、苜蓿、芥、菰、蔓菁和枸杞叶、葵等，还放少量苏油、酱、醋取味，吃下。不要接触米面，因为要想腹中谷气没有。再过四五天，除菜，吃汁。又三数天之后。就全停用。可以三十天，就自然显示了。所称为的不寒不热，不渴不饥，修行到这儿，世人变成神人，就是我道行修成了。

5. 服元气于气海

《云笈七签》中还载了一种服元气于气海的胎息术：服元气于气海，气海，是受气的开始，传形的开始，位于脐下三寸。婴儿诞育时，只有脐带和母胞相连，那带子中间空象管子，那是传气的地方，形体从这儿渐渐凝结。人要想长生，一定要修行其根本；树要想滋养繁荣，一定要稳固根人不知道根本，外求修助，万无一成。

气海，和肾相连，属壬癸水。水归于海，所以叫气海。气以水为母，水为阴，阴不能够单独生成一定要以阳相配。心属南方丙丁火，是盛阳的主。已经知道气海，用心守护，阳就下临，阴就上报，所以化作云雾，蒸薰百骸九窍，没有不可以通达的。也可以是津液，象甘雨用来滋润草木。正气流行，他气自然躲藏，运用长久了转向微弱，意思就长久了。初次使用和已经有成不可以同年而语。

凡是气困的人，身子都有毛病沉结在里面，有的医药不能治疗，特别需要精诚还要去除另外想法，闭气在气海，用手在脐下候它。气应的征候，冲容象喘气，如果触碰，有时鸣响，有时痛，如果制，象物体在手掌下活动。也需要安静等待，还要用目下注，是阳气照阴，阴气腾上，又可以是津液。这样时间一长，鼻中喘息都没有。出入喉头，感到气海中时动用。开始用意时，需要平躺，拿掉枕头。小努气海，就可以满腹，作意不要使之到心肺，到达就心闷防塞，就不能够不照下照是心守海。时间过了很久，元气遍布身体，没有地方不暖和。每当关节难通，如果到腰关，特别难过。应该稍微用气闭住，努之三两间，突然就通过。过了之后就气常到腰踵。庄子讲：息之以踵。完毕后筋骨经常要动用，每当动时有声音，是气到，不要拥。经常能这样，长生道行。偷着运用这方法，不传授口诀，反而遭受毛病。凡是要鼓腹，不在于入气，是要诀。要想过腰关，应该侧着躺卧，收缩两脚，还要握紧两手，偃腰极努，这样就不知觉相通了。不是这样最后变成闭塞。如果能够常用不绝，即使在交中，周密运用它，用心令熟，别的事情不扰，更加好。如果膈上和头面间有毛病的地方，就上攻它。寻常就下至踵和气海中，微微运用，息自然消了。长久等候液应该满口，如果逆行吃物下消，用之随尽。每当用气之后，一定要微调息使散去。如果不散去，以后变为疮肿，最后都不好。必须先用意念在有毛病的地方攻击它，慢慢地运用意念，攻击使它散去，疾差之后，就不可以注令停留阻滞，应该遣通。遍身微微象雾露是其常态。收散都归海中。闭目为想，开目为存。存就会不专乃著，著就会气滞。醒来就停止，叫它常觉。觉而昧，称为滞。候应专静称为守，流液满口称为报，报与应一致。朝上饮用少一点酒，晚上进食少一点面不可以太多。

6. 袁天纲胎息诀

此诀载于《诸真圣胎神用诀》中：阴阳是天地的真气，一阴一阳生育万物。在人是呼吸之气，在天是寒暑之气。又讲：这两者可以更改变换四时的气，这是戊己包藏真气。讲：春至在巽能够发生万物，夏至在坤能够长养万物，秋至在乾能够成熟万物，冬至在艮能够含藏万物。这都是阴阳出没，升降神用。所以阳气出，水盛木；阴气出，火盛金。阳生于子，从卯出来；阴生于午，进入

酉。这是四仲的时辰，都是天地的门户。凡是大道一定取用四时的正气。凡是修行，动息是阴，定息是阳，凡是运作时，一定要心定、力定、神定、息定，龙亲近虎际会，结就圣胎，名叫真人胎息。

7. 何仙姑胎息诀

炼是修，息是气、神、精。息气本源是清静真气。看到进入丹田，细细地出入，象这样的话龙虎自伏。如果心不动，神不思，气没有欲，就名叫太定。真气存在形质，真仙之位变化无穷，大号叫真人了。

胎息，需要存神定意，抱守三关的是精气神。凡是修行的人，需要每次在六时，经常抱守三法，那么自然会有宝聚。国家富足人民安定，心王自在，就会神气和畅，少毛病，少烦恼，身体轻便耳目聪明，是修真的人真正的道路途径。如果三五年之间，经常试行这种方法，天保佑，神加持平常的人爱戴敬重，长久了自然得道了。（《诸真圣胎神用诀》）

8. 张果老胎息诀

胎是受生的地方。息气纳于元海，在母脐下一寸三分，名叫丹田，接受真精成形，归纳天地之气一月象珠子，二月象露水，三月象桃李，这叫做淳和之气为朴。子在母胞胎之中，母呼就呼，母吸就吸，到了十个月气足就出生，六情转于外，难道在返视元初？不守内息，所以有生死。所以圣人讲：我不放纵三尸六情，经常息于丹田，守而无退。凡是修道的人，先修心静之门。又讲：了心修道，就省力而容易成功；不了心而修道，修道的人返费功而没有好处。先了心源，然后自定，自然龙虎伏观，仙道一定成功了。

丹田在脐下一寸三分，是元气的宫位，管三百六十坐精光神，守护元气。内有神龟一坐，吐纳元气，往来呼吸，一昼一夜一万三千五百息，都是元气从口鼻中泄出，所以引入邪气，由于侵入而生毛病。丹田是生气的源头，一叫丹田，二叫精路，三叫气海，四叫守宫，五叫大源，六叫神室，七叫元藏，八叫采宝，九叫戊己，十叫本根，都是太和元气居住止息的地方。如果存精气于丹田，就会获得长生久视之道。凡是修行的人行住坐卧，经常含纳真息在丹田，就可以元气成实长久修炼会成仙人了。那是真人的胎息。（《诸真圣胎神用诀》）

9. 鬼谷子胎息诀

凡是修道的人，返本还纯，内合真气，所以道返。那么四象、五行、六气、七元、八卦而炼精气神成其形质，那是虚中取实，无中取有，而内秘真丹。所以炼心为神，炼精为形，炼气为命，这是阴阳升降之气。气源是命之根本。因此修行三法就成大道。（《诸真圣胎神用诀》）

1 0．黄帝胎息诀

凡是修道的人常行内观，遣去三尸，出于六情，返内存三，心神守宫，气闭不散，诸神欢畅。养气、炼形、存性，这三法不可以放弃，是真一胎息，玄关大药。（《诸真圣胎神用诀》）

1 1．陈希夷胎息诀

道化少，少化老，老化病，病化死，死化神。神化万物，气化生灵，精化成形，神、气、精三化，炼成真仙。所以讲，存精、养神、炼气，这是三德之神，不可以不知道。子午卯酉四时，是阴阳出入的门户。

定心不动，称为禅。神通万变，称为灵。智通万事，称为慧。道元合气，称为修。真气归源，称为炼。龙虎相交，称为丹。三丹同契，称为了。如果修行的人知道这一根源，就可入道近了。（《诸真圣胎神用诀》）

1 2．胎息步骤

《玄笈七签》对于行胎息的步骤、效验还有十分详细的论述：凡是要想胎息，首先要在静室中，不要让人进入。正身端坐，将左脚搭在右脚上，解开衣带，慢慢地按捺肢节，两手握紧放在两腿之上。就吐纳三五次，使没有结滞。涤虑清闲，虚心实腹。左右慢慢地摇动身子，使脏叶舒展完了，仍然慢慢地放着实。就鸣响天鼓三十六遍，漱满华池。接着保持头戴朱雀，脚履玄武，左肩有青龙，右肩有白虎。然后想眉间一寸是明堂，却入二寸是洞房，却入三寸是丹田宫（也名叫泥丸宫）。宫中有神人，长二寸，戴着青冠，披着朱褐，手拿绛简。然后存中丹田（中丹田心也叫绛宫），中间有神人，也披着朱褐。然后存下丹田（在脐下二寸半紫微宫，也叫气海），当中也有神人，也披朱褐（桑榆子说：《金刚经》讲：如来说诸相有足，并不是诸相有足，之所以立相生

名，因为当作戒洁的阶梯。)神怎么会在上停止，怎么会住在下面，怎么会留在中间？舒泽充满大千，手提着也没有东西。如果随着良迹观相，随着相强名，寻常河流的沙子怎足以计数？神是变化莫测的，难道会象九品郎执笏竟然不出局门。

次存五脏。从心起，遍存五脏六腑。存五脏中各出本方气，和三丹田中素云，合为一气，从头后出，焕焕分光，九色上腾，可以长三丈有余，想象身处在其中。这时就口鼻都闭上，心存气海中胎气，出入喘息只在脐中。假如气急，就鼻中细细放通息，等到气平，仍然依照前面用心存之，以汗出为一通。也不限止次数。如果身体热闷，就是心存气遍身出，象饭甑中气，这叫满息。长时间地运行，进行玄寂中，出妙默中。再咽，洞观形中五脏六腑和大小腹，胃受一二升象黄土颜色脾长一尺二寸，在胃上面，前后摩动不停止，停下来就不和，饭食不消化。如时饭食不消化，就是不摩。应当要闭气，用手抚摩腹部一百下，就自然转摩了。其次存心。心象红莲，花没有开放，下垂，长三寸。上面有九窍，二窍在后面，正面有黑毛，茎长二寸半。其次存肺。肺象白莲，花开五叶，下垂，上有白脉膜，在心上，覆心。其次存肝。肝在心后，七叶紫苍色，上有黄脉膜，从左边第三叶下，胆在这儿。那胆颜色青黄，长二寸半。其次存肾，肾形状象倒置的杯，黑色，却附着脊背，距离脐三寸，上小下大，左为上，右为下。

遍观一形三十六位，三百六十骨节都有筋缠着。骨头青白象玉色，筋颜色黄白，髓象水雪。有三百六十穴，穴穴当中，都有鲜血象江河池潭。等看到左脚中指第二节，是血液上源，其中涌出，通流一形，一夜绕身三万六千匝，到右脚中指第二节，就化尽。因此人如果睡觉一定要侧卧拳踞阴魄齐全；当醒来时，就要伸展两脚和两手，使得气通遍全身，阳气分布。如果这么修行，就和经上所讲息善时的意思符合了。长久试行，口鼻都没有，喘息象婴儿在胎。用脐通气，所以叫做胎息。绵绵不闻经三十年，用绳勒住项颈，不让通气，也不喘息，喘息经常在脐中。水底下坐着经过十天五天，也可以了。以独行此事，功效象前面一样，假如觅得真，更加要修道。这件事正是一门户，不可以不作。

13. 胎息秘要歌诀

闭气

忽然身体染上疾病，不是理有所损伤。要意归闲室，脱去衣裳躺在自己床上。仰眠还要握固，扣齿和焚香。三十六咽足，丹田气越常。随心连引到，损伤的地方最好。汗出要有节度，省去求访广利方。

布气（和别人抵抗疾病）

修道长久专精，身体中胎息形成。别人凡是有毛病，脏腑都知道名儿。患病的人面向五气，清明心别小看。传真气叫其咽下，让其纳数次。运作意念让其损失，顿时能够消除病情。鬼神自然逃遁，病得到解除。

六气（疾差即止不可过，过就会败心气）

一咽：咽法最灵验应当要秘，外属鼻根内关连肺。寒热劳闷和皮肤生疮，用这吐纳没有不济的。

二呵：呵属心王主其舌头，口中干涩身体烦热。根据毛病的轻重来呵，焦腑不和自会消灭。

三呼：呼属脾神主其土，烦闷燥热气胀腹象鼓，四肢壅塞气闷气难通顺，呼来顺理就重新象原来。

四嘘：嘘属肝神主其目，赤翳昏昏泪水下落如同哭泣，都是由于肝热气上重，嘘来顺理它只缺奔河快速。

五吹：吹属肾脏主其耳，腰膝冷大多由于阳道阻，止微微地纵气来吹，不用在外边求药饵。

六嘻：嘻属三焦有毛病产生，三焦存在就不和气，不和之气损伤三焦，只要嘻一下自然可以。

调液

人由于吃五味，壅塞阻滞关闭三焦，热到极点苦涩强盛，冷多淡水环饶。就将元气治疗，不要再过问壶瓢。热随着呵自然会退却，冷适宜吹才去消。口中多次漱口，津液自然调和。如果要象这样应验，冷兼热罢朝。

饮食所宜

修道要想见真的，厨师做的当中能够吃的就吃。淡粥当早餐渴自然消失，油麻润喉足津液。就中粳米饭也好，淡面饅饪也可以。好酒饮用时勃气消失，生椒服了百病都消息。进食前应该咽六七咽，以食为主是准则。吃饭之后需要呵三五呵，以免教毒气厌烦胸臆。

饮食杂忌

密室避风隙，高床免鬼吹。藏精身体有好处，保气命没有亏损。喜怒情需要戢，利名心可以毁灭。真神兼本属，禽兽爪头肢，这种血肉食物，都能够导致生命危险。荤茹已经败气。饥饱也象那样。生硬冷需要谨慎，酸咸辛不适宜。雨云风作完后，雷电晚上不要作。萝卜羹需要禁忌，白汤面不要欺负。更要躲避热的食物，瓜果不要相伴。陈尸物品有损伤，死生污秽没有裨益。需要提防咽入腹中，因为气不应该多疑。

休粮

千日功夫如果不停顿，心中渐有所得尸虫消灭。重新教充实三丹田，转得千牢百骨节。只想要思考中断进食原因，懒得将品味当饭吃。腹虚就咽下脐轮，元气就要为之而休绝。吃饱就宁心勤于守中，饥饿了闭咽不要谈话。如果那样励力长久会成功，才相信养生在于秘诀。难道与寻常服药之人，整天修炼没有停止歇息。营营药力都成空，矻矻忍受饥饿守不彻。胜过经常服用太和精，就能够清静产生光悦。假如贪恋外美乱了正元，各种疾病降临身体自（兀壬）劣。

慎守

精气千万要谨慎护守，有益身体保全生命得到长久。人大多嗜好欲望丧了形躯，谁肯消除以全长寿。没有病时担心病病就难于养成，已灾去灾灾遣否。临终时才懂得该珍惜临危的身体，不等到噬脐身体已腐烂。胎息即使励力修为，欲情不断也遭殃获咎。阴丹体得道方才保全，如此的人还少有。

九载功变

气和血脉以及骨髓，筋骨发形依次起。要想打发衰老只剩童年光华，一年一变九年了。

先端坐澄明安定，闭上眼睛息气；然后鸣天鼓四八通；用舌头掠上唇外九遍，再掠下唇外九遍，又掠上唇里九遍，又掠下唇里九遍，也就是上唇外为南方，下唇外为北方，上唇里为东方，下唇里为西方，就是将舌柱作为中方；等到津液满口，就几次努两腮，内气二十一遍，微从鼻（ㄣ夷）出一些，就咽下；咽时需要喉中鸣响，就是嗝嗝，象津气入下丹田。这样三遍、五遍。再咽时需要等到气出就咽。

14. 胎息根旨要诀

古代修炼胎息的人，寻遍所著都没有达到玄门，根据那些文字所陈述的，都是互有得失。有人说无气是胎，闭气不喘是息，各执一门，未有所趣，迷误后学，疑惑更加滋长，而修身的人性命已经危险，实在可以悲叹。我现在所得，实在是简易，将来学人保而深为惋惜。

讲服气就是胎息的妙用，切在分析内外气和在脏腑之气，统一身之所生可得而知。这种气需要天生之。凡是粗气在荣卫之中的是喘鸣之气，气本来粗的命短促，气本细的命长寿，众气在脏腑之内是运动之气，这两者并不是修服之气。那种胎息，是天地阴阳二气初结精之气，气聚结而成为形，形已经成立那么精气光凝为双瞳子，双瞳子就是父之精气，号称是纯阳之精，所以能够鉴视万物；又受母之阴气而成玄牝的，就是口鼻。由此可知形为受气的本，气为成形的根，那么这二气就是形的根蒂。根蒂已形成就能够随着母亲呼吸，绵绵十月，胎体成而产生。所以修养的人效法它。那些讲恢复其根本，这是胎息的关键。古代都讲气海是气的根本，这种说法不对，因为不知道它的终结，所以恢复它没有好处。古代仙人都是口口相传授，不是著写在文字中，要想留给那些同道。所说的根本，是正对脐第十九椎、两脊相夹脊中空的地方、膀胱下近脊的位置。名叫命蒂，也叫命门，也叫命根，也叫精室，男子用来藏精，女子用来月水，这是长生气的根本。现在恢复其根本，修其所生，那就是形中母子，为何不保守它。气为母而神为子。气就是精液，气没有形质，随同精液来上下。但是先立形，那么由于形而住气为其母，而子不离开母就依着母

而住。神气住在形中，所以可以住世长生久视。所以修生的人，常常使神和气相合，子母相守，自然玄牝没有出入息。庄周讲：“真人息以踵”，讲那息深深。老子经讲：深根固蒂，这是复命。这是命门元气根本的意思。将来君子，不可以轻易放泄。

15. 苏东坡胎息法

此法载于《古今图书集成》，具体内容是：养生的方法，以胎为根本，这固然是不刊之语，更没什么可以议论。但是因为气如不闭，任其出入，就眇绵洸潏，没有卓然近效，等到它兀然自住，恐怕最终没有这个机会。如果闭而留之，只是三五十息，奔突而出，即使有微暖养下丹田，益不补偿损失，绝对不是度世的方法。

近日深思，似有所得。大概因为看孙真人养生门中第五篇，反复寻究，恐怕是这样。其略讲：和神养气道，应当要在密室关上门，安放床暖席，枕高二寸半，正身偃仰，闭上眼睛，闭气于胸膈间，用鸿毛附着的鼻上而不晃动，经三百息，耳朵没有听到什么，眼睛没有看见什么。这样，就寒暑不能入侵，蜂蛰不能毒害，寿达三百六十岁。这近于真人了。

这一段要诀第且静心细意，字字研究看。既然讲闭气于胸膈中，令鼻端鸿毛不动，那刚开始的人怎么能够保持三百息之久呢！恐怕元不闭鼻气，只以意念坚守于胸膈中，使出入息好象动又不动，綢繆缥缈，象香炉盖上烟，汤瓶嘴上气似的，自然出入，没有呼吸的人，那么鸿毛可以不动。如果心不起念头，即使过三百息，可以了。仍然需要一切依照这一本诀，卧躺着试行。仍然需要真的用鸿毛粘附着鼻端，将意守气在胸中，碰到要吸时，不免除微吸；等到呼的时候，全不可以呼。只任由它綢繆缥缈，微微自行出尽。气平就又微吸。这样的话，出入元不断，而鸿毛自然不会动，即使动也是极其微弱。那么又特别注意制约控制它，以不动为标准。虽然讲制约控制，但终于不闭，到数百息。出的少，不出的多，那么内守充实旺盛，血脉流通，上下相灌输，而生理具备了。

16. 宝冠胎息法

首先进入静室趺坐，仿佛入定。身体不动摇，想象那胎息象云雾，象燎炉的烟，象莲本的丝，用意念引它，周布在四天，息脉条畅。接着引其气，灌在泥丸；再引其气，集中在舌上。转而炼之想着象鸡子，吞入腹中，不可以差错。使五脏六腑承受其津气，当都坚定稳固，于是其本光润，这是胎息游遨于其身之中。

如果他饥饿干渴，就随时咽下，用意念相送，不计算其数量可以了。饱了就休息。病痛所在，用意相攻，已经痊愈就停止。行功完毕打坐入寝，经常存胎息，胎息不散去，有的五年、三年，功就可大成。

如果那气下就不要阻止它，阻止它就成了毛病了。功已练成，不一定要静室，任意修炼。经常想着其身体，仿佛蹴鞠，内气充满，那么四肢轻松健壮了。再观我的身体，我的心，我的胎息，渐渐地等到长大，与太虚会同。最先想着我身象月亮，坐在一室中就光充满一室了，居住在一城就光充满一城了，游历一国就光充满一国了。至于四周十方虚空，却不见吾身吾心和呼吸胎息，纯一虚空，无想无念，湛然寂灭。这么观完后，重又象先前观，以国家到城，从城到室，慢慢地回复成小，于是更加精进了。

六、超人的养生法

——内丹术

内丹术，概括地说，就是道教将人体的某些部位比作炉鼎，以精、气、神为对象，掌握其运行方法，经过一定的炼养步骤，使精气神在体内凝结成丹而长生的方术理论。内丹术的特点是，以道教的宇宙论和人体生成论、天人感应原理和阴阳五行学说作支柱；以祖国医学的气血、经络、穴位和脏腑学说为基础；以太极、阴阳、五行、八卦、九宫、十二支等符号来描述修炼过程；以意守三丹田，通任督二脉、追求人体的和谐有序为入手工夫；通过对人体内精气神的修炼以达到人和宇宙本性的契合，以与道的一体化最高目的。

内丹术的理论基础是：人体是一个小天地，它和整个宇宙的大天地在本质上是统一的。在未有天地、未有人身之先，整个宇宙处于虚无的状态，这就是所谓“无极而太极”的时刻。而后在虚无中有一炁产生，称为道炁，亦名先天炁。宇宙开始处于鸿蒙未判、阴阳未分、动静未施的浑沌状态之中，然后虚极静笃，一炁产生，阴阳将判未判，突然先天炁由静生动，阳浮为天，阴沉为地，阴阳交合而生人。人的生成也和天地的生成一样，父母初交，于恍惚之中，生成一炁，为先天炁。这时母腹之中长成的胎形似人而未具，似有呼吸而未成呼吸，人的神炁未判，称为人道的“第一变”。而后胎渐长成，神炁已分，心肾渐生，性命将立，到十月期满，脱胎而出，先无炁藏于脐而后天气呼吸于口鼻，先天神藏于心而发为后天神之情欲，称为人道的“第二变”。人长到16岁，身心健旺，精、炁、神皆达到全盛时期，是人道的“第三变”。内丹术将人体的精、炁、神分为先天的元精、元炁、元神和后天的淫佚之精、呼吸之气、思虑之神。凡天地未判、人身未生之时的炁属于先天，是真气、元气，写作“炁”。人出生之后，先天元神退位，后天识神用事，靠呼

吸之气维持生命，随着年龄渐长，妄念不停，情欲萌生，男女交感泄有形之精，耗气伤神，遂有疾病缠身，日见衰老而至于死。内丹家认识到宇宙间万物都有一个从生到死，由盛而衰的演化过程，然而他追求长生不死，于是便进行宇宙学时间反演的思考。他们发现宇宙间唯一永恒的东西，就是虚。天地可崩坏，唯虚不会崩坏，因为虚中无物，无质无象，它就是中国哲学抽象出来的最高范畴——道。从“顺”的方向看宇宙演化规律，是由道生先天一炁，一炁生阴阳，阴阳生天、地、人三才，再衍生出宇宙万物。内丹家认为人道与天地之道相合，他们要从“逆”的方向进行宇宙反演，由后天返回先天的永恒虚无状态，才能与道合真，这便是顺则生人生物，逆则成仙成神规律。他们要通过内丹修炼发掘人体潜能，使人的精、气、神凝结为一，变回胎儿的先天状态。内丹学将这个步骤称作“三关”：初关（百日关）使人的精和气凝结为炁，使精化尽只剩下炁和神，这是“三归二”的过程；中关（十月关）使炁炼为神，是“二归一”的过程；三关（九年关）使神还为虚，达到内丹的最高境界。在这整个内丹修炼过程中，从人道的“第三变”返到“第二变”，再从“第二变”返回“第一变”，最后从“第一变”返到虚无之体，丹道就修成了。内丹学突出了从逆的方向返本还元思想，它的本旨就是要根据这一原理在人体内膜拟宇宙反演的过程，使自己的人性宇宙的自然本性相契合，将性命还归虚无而永恒存在。

内丹术的概念虽起于隋代，但关于内丹的一些基本思想在我国已有悠久的历史。先秦时期老子的《道德经》，就是为后世内丹术的理论和丹功奠定基础的著作。老庄学派提出“道”、“气”、“一”、“玄”、“虚”、“无”等范畴和清静无为的思想；提出“道生一，一生二、二生三，三生万物”的宇宙生成模式和精、气、神的概念；发展出凝神、守一、坐忘、心斋等修持方法，实是对内丹学的开宗立基工作。东汉早期道教中流传的《太平经》就明确地把人体的精、气、神作为修炼对象，提出“爱气、尊神、重精”的思想。东汉时为道教内丹术奠基的著作，当推魏伯阳的《周易参同契》。《参同契》用《周易》的卦爻来描绘人体真炁周天运行的规律，并提纲挈领地讲述了炁功功法要领。《参同契》的炁功极重炼心，要求在入静守一的状态下“温养子珠”，渐通“黄中”，除却阴邪，炼至纯阳，达到返老还童的效果。《周易参同契》的出世标志着内丹学的正式产生。魏伯阳将人体真炁运行的规律同天地间日月运行、阴阳消长的规律统一起来，又首次把金丹术和炁功纳入一个理论框架之中，这实际上为炁功比附金丹术（外丹）而称为内丹开了先河。《参同契》的内丹系阴阳双修的人元大丹，为内丹学奠定了一整套理论框架和名词术语，被后世内丹家尊为“万古丹经王”。魏晋时期成书的《黄庭经》，是道教上清派的早期经典。《黄庭经》中指明了三丹田的部位，论述了它们在真炁运行中的作用，并将元气称为“玄丹”，说明该经中包含了早期的内丹功法。早期的内丹功法，在葛洪的《抱朴子内篇》中亦有记载，这种丹功都是由存思、行气和咽津相结合，以意引元炁在三丹田之间运行，葛洪称之为“真人守身炼形之术”。隋代道士苏元朗将《龙虎经》、《参同契》、《金碧潜通诀》纂为《龙虎通玄要诀》，以人身为鼎炉，精气神为药物，模拟金丹术的炼制过程，套用外丹术语，归神丹于心炼，自此，始有“内丹”之名。唐末五代，钟吕金丹道产生，这是内丹学逐步完善成熟的时期。钟吕金丹道以“天仙”为内丹修炼所达到的最高目标，并以人体为炉鼎，以精气为药，以意念为火候，精气神的丹田中凝成不坏的“阳神”，可从顶门上自由出入，飞升天界，从而超脱生死，得道成仙。钟吕金丹道认为，仙术修炼的特点就是性命双修，以心为性，以气为命，按自然界阴阳相须之理，逆而修之，结丹成道，而传统的道教修炼方术如守一之类，则是详言命而略言性，光讲精气神三者的合一，而不讲主观心性的调理与修炼；至于专重心性的修炼方法，钟吕金丹道也认为它失之偏颇，贬之为最多只能“入定出阴神”的鬼仙之道。这样，钟吕金丹道就理所当然地把自己的这种性命双修的内丹之术捧上了“正宗”的宝座。

钟吕金丹道产生后，在社会上造成了极大的影响，尤其是通过张伯端以及全真道等的弘扬，内丹学已在道教各修炼方术中占据统治地位。从元代开始，无论是江南的正一道，还是后起的各种雷法派，都已纷纷把内丹修炼作为其召神鬼、作法显异的基础，而内丹学也因此逐步达到了炉火纯青的境界。

内丹术在所有道教方术中无疑居于最重要的地位，那么，我们应该如何看待这种注重性命双修的内丹术呢？我认为，我们在评价道教内丹术时，起码应该注意这样两点：

一是性命双修的内丹术以人体生命作为其认识和实践的对象。把客观存在的物质作为认识的对象这是值得我们注意的一个重要前提。内丹学理论首先把人体生命的产生看作是一个自然历史过程道生气，气生阴阳，阴阳合气生人。这就既否定了造物主的存在，又排除了神秘主义的因素，其次，它提出人体生命是精气神三者组成的有机整体。从精气神的角度去把握人体生命，其科学意义和实用价值已为一千多年来的中医实践所证明。从客观上说，精气神是看不见摸不着的东西，但我们不能用看不见摸不着来否认人体内部精气神的存在。实践是检验认识是否正确的唯一标准以对人体内部的精气神的把握为其重要理论基础的中医实践的有效性，可以为确证人体内部精气神的存在提供重要的依据。现代西方科学对人体生命的认识确实精确，但是它展示给我们的往往只是解剖学提供的生命体的结构和活动过程，缺乏对人体生命的深层本质的认识。三是性命双修的内丹术认为在主观意念的参与下，人们可以把体内的精气神合一为丹。此丹在《悟真篇》中被描述为形同雀卵，在《慧命经》中被描述为超然而出的圆陀陀光灼灼之物。我们暂且不管精气神凝结而成的东西是什么，它具有什么性质，先讨论一下人体经过所谓合一精气神的修炼，能否在客观上结成这种圆陀陀光灼灼之物？即是说，它是一种纯粹的宗教体验呢？还是确实是通过一系列人体内部的客观变化，最终产生了一个客观的物质——丹？因为内丹修炼的特点是个体实践，它所产生的效果往往只有个体才能体验到，加上内丹修炼是在主观意念的参与下进行的，我们目前还很难采用科学的手段使之程序化，但至少有两条证据可以帮助我们加深对内丹修炼的认识：一是实践性命双修的内丹修炼者往往获得惊人的长寿，并在生理心理上表现出超乎常人的特性，这在中国道教史上可以找到很多例子。二是为中华民族所特有的经络穴位学说，现代医学根本没有发现人体中有经络穴位的存在。可是它已经在中医理论的提示下证明了经络穴位是一种客观存在。而从经络穴位学说产生的历史来看，无疑与道教合一精气神的修炼有直接的联系有一种观点认为，经络穴位正是内丹修炼者在入静的状态下，合一精气神以后，发现这一精气神的凝结物在人体内沿一定的道路有规则地流转而产生的。

二是内丹得道说不仅仅限于经验认识的水平，而是努力从宇宙论、从天人合一的角度为其修炼寻找理论根据。例如它根据道生万物的宇宙生成论提出顺死逆生的理论，并以此作为内丹修炼必可得道的依据；例如它根据顺死逆生因而重逆轻顺而提出的追根究源的认识方法，例如它把天地人并列，高扬人的地位和主观能动性，从而认为我命在我不在天的观点，等等。都是值得我们重视的。

下面以《周易参同契》、《悟真篇》、《慧命经》等丹经为依据，分四个方面：内丹修炼原理、内丹修炼方法、内丹修炼境界、内丹术语来具体阐述道教内丹术。

1. 修道须究生命本来面目

《周易参同契》被称为万古丹经王，其对内丹术的论述历来为人们所重视。希望通过养性延年，避开死期，首先就应当考虑为什么要而且可以这样做。人所禀受的躯体，本来什么也没有，男女交媾，元精象云一般地流布，元气包围上去承受，两者结合，这就诞生了人的胚胎。元精为阴，元气为阳，阴阳和合，产生魂魄。魂为阳为日，魄为阴为月，两者互相依赖，不可分割。性象君主安居在宫廷里；命象臣守卫在城廓外。精气充沛，仿佛城廓坚固，那么人民就安居乐业，君主就优游快活。

脑中泥丸，是结丹的地方，它诞生在生命降生以前，处在至高无上的地位，仿佛是一座巍峨庄严的宫殿，周围有坚固的城墙，殿前左右有雄伟的门阙，宫中排列着千门万户，连绵不断的大道四通八达，真好象海上的仙山，无比神奇壮丽。警卫部队防守严密，足以防止坏人的捣乱，曲折的阁道互相连通，可以防备意外事件的发生。丹头结成以后，须要细心护养。等到功行圆满，产出婴儿，即是内丹成功的时候。内丹初成，还须继续烹炼护养，否则一旦受到干扰，就有走失的危险，因此不管动静休息，都要顾护内丹，不可掉以轻心。

2. 柳华阳论性命实质

据清代柳华阳的《慧命经》称：慧命，其实就是在人体内的玄窍。这个玄窍，原是虚无，无影无踪，只是真炁一动，它就发而为窍穴，否则就又归于渺茫。此窍穴也称海底龙宫、雪山界地、西方、元关、极乐国、无极之乡，等等。修炼之人如不明此窍，则生死轮回不知多少次也不可能觅得慧命。人在父母还未生他、只是受孕时，就先生此玄窍，此玄窍中包含有性命两者。性与命此时融合归一，象炉中之火种一样融郁，包藏一团太在天理，所以说先天有无穷之消息。所以说父母未生他以前，本来是炁足胎圆的。十月分娩，好比一个人从高山上失足掉了下来，生下来以后性和命就一分为二，而且从此性不能见命、命不能见性，一直到死为止。所以如来佛大发慈悲之心，泄漏修炼的方法，让人能重新回到婴儿在胞胎中境界，即让我的神与炁，归入于玄窍之中，使之合一成真种，这与父母交媾，精血相结先生此玄窍，窍中有合一之性命的情况是同一道理。

人离开母腹生下来后，神（性）与炁（命）便不能相顾，因为神藏于心中，运用于二目七窍，这样慢慢地便会一天天耗竭；炁则藏于肾中，夜静淫机发动时，便通过肾管而下耗。这样上下一起消耗，禀受的性命就会很快耗尽，使人死亡。所以世尊教人在十二时中，无论行、止、坐、卧，都要用意念收聚微细的神，并把它送入命宫。命一得此神，就好比臣子见到君主一样，端拱静默不敢私自下耗。

3. 《周易参同契》论内炼方法

一般说来，道教内丹术都注重性命双修，但其内部仍有不同的派别，因此有顿法、有渐法，有偏重性的、有偏重命的，有讲清修的、有讲双修的，等等。从具体的丹经来看，《参同契》偏重性，《慧命经》偏重命，《悟真篇》则基本是不偏不倚。《周易参同契》中说：

屏除一切杂念，存想体内的五脏，堵塞一切可以泄漏元气的地方，收摄浮散的心神以保证精不损失。三光（指心、肾、脾）收敛，结成圣胎。圣胎藏于丹田之中，借真火以温暖护养。圣胎虽然眼睛看不到，但掌握了正确的炼功方法以后，要得到它也不困难。

圣胎经过温养烹炼，即成为内丹。内丹藏在丹田之中，渐渐地产生一种奇妙的感觉，由内到外，四通八达，以腠理到肌肤，万分舒畅。只要开始修炼时走的路子正，那么到后来就一定会获得成功，这就象挺立的树干是它的枝叶的靠山一样。但不炼功的人是无法有对内丹的认识的。

耳目口三宝必须闭塞，勿使开通，外窍不漏，元神健旺，潜居深渊而不上越，浮游丹田而不外逸。修炼时必须收视返听，转顺为逆，因为一开一阖，一动一静，都与玄门、牝户及心相应。玄门、牝户及心为身内的枢纽，动静变化都由三者不停地在那里操纵管理。玄门固塞则元精不泄，牝户密闭则元气不耗，兑口不开则元神不散，而尤以兑口为最重要，只有少说话才符合先天寂静虚无之道。三者关锁严密，然后松驰全身独处空房，渐渐入静，排除一切杂念，即进入正常的炼功状态。这事本来不难验证，主要是意念不能专一，所以觉得十分困难，望洋兴叹。其实只要专心致志，静心涤虑，使形神相抱，一旦达到若存若亡的境界，可以说大功基本告成了。

4. 金液还丹要诀

张伯端在《悟真篇》中把内丹也称为金液还丹，他说：金液还丹之术，只是难以得知，知道了炼起来是很容易成功的。关键是必须洞晓阴阳变化，深达造化之妙，这样才能使元精元神周流经脉使金精、木液、意土聚于丹田，金、木、水、火、土五行会一处，含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，真汞真铅发动，元精元神互相擒制，泥丸似汤煎，丹田似火炽，这样才能使金丹显形，先天炁发动，从而在片刻之间，就能使你永得无穷之逸乐。至于要防止修炼时的偏差、危险，抽铅添汞时要小心谨慎，修炼时沐浴温养，使金丹不因火候过燥而走失，关键在于精神内守，守静不动。这样，身中阴杀之气尽去，阳生之气显现，功夫一到，就能使你脱胎神化，名题仙籍，位号真人，这就是大丈夫功成名就之时。

5. 内丹功法步骤

翁葆光在《悟真篇注序》中则为我们详细介绍了内丹修炼的功法和步骤：要炼金丹大药，必须以天地未分之前的混沌无名的始气作为丹基。然而须辨明真阴真阳，此真阴真阳都是同类无情之物在人体内各重八两，以此立为炉鼎。再假借此炉鼎中的真气，来引诱先天之始气归入，只要先天之始气一入炉鼎，用不了半个时辰，便会在其中凝结出一粒东西，如黍米般大小，这就是金丹。让此金丹运行周身五脏，就可以把身内的精气全部吸收过来，好比猫捉老鼠一样。然后再运动体内的阴阳真气，称为阴符阳火，养育此精气，并让它化为金液。在这样的修炼过程中，会忽然感到尾闾中有一物上冲夹脊双关，关沥沥有声，经泥丸，到上腭，再向下滴入口中，一颗颗形如雀卵，甘美馨香无比，这就叫金液还丹。把此金液还丹慢慢咽入丹田，让它在丹田中结成圣胎，十月以后，胎圆火足，即可脱胎沐浴，这时，肉身已以纯阳之躯，再也不会受饥渴寒暑的侵害，各种刀枪、凶猛的野兽都不能伤害你，这就是陆地神仙。其原文是：

夫炼金丹大药，先明天地未判之前，混沌无名之始气，立为丹基。次辨真阴真阳，同类无情之物各重八两，立为炉鼎。假此炉鼎之真气，施设法象，运动周星，诱此先天之始气，不越半个时辰结成一粒，附在鼎中，大如黍米，此名金丹也，取金丹一粒，吞归五内，擒伏一身之精气，犹猫捕鼠，如鸛搦鸟，不能飞走矣。然后运以阴阳之真气，谓之阴符阳火，养育精气，化成金液之质，忽尾闾有物，直冲夹脊双关，历历有声，逆上泥丸，触上腭，颗颗降入口中，形如雀卵，馨香甘味美，此名金液还丹也。徐徐咽下丹田，结为圣胎，十月胎圆火足，即脱胎沐浴，化为纯阳之躯，无饥渴寒暑之患，刀兵虎兇之不能伤，而为陆地神仙。

6. 内丹修炼就是人体中的水火交融

柳华阳在《慧命经》中把人体内部看成是一个水火的结合体，而当体内的水火交融到和谐状态时也是内丹成功之时：所谓龙宫，也就是指丹田，因为丹田中有水，所以才称之为龙宫。水的特性是沉重流下。神属火，火的特性是轻浮上焰，世欲之人水火离散，水朝下流，火朝上焰，所以不

能得道。佛祖教人把火下凝于水中，心中自然就达虚空，水得到火的煎烧，就化而为炁，不再朝下流溢，反而向上升腾。一个人当他凝神修炼时，内里念头不起，外面的念头不能进去干扰，心中空空荡荡，不著不滞，回光返照，从而既忘了自己的形体，又忘了自己的意念。只要心中稍有意念即是不忘，只要是忘就不能有任何意念。心中没有任何意念就称为照，没有任何欲望就称为忘，所以，忘与照是一而二、二而一的关系。当处于忘的状态时，心中湛然清静，就是照；当处于照的状态时，一丝一毫念头都没有，这就是忘，忘照合一，全身心浑然定静，完全感觉不到天地人我的存在。人处于这种状态时，不知不觉中，周身融融和和，肾管勃起，然后用真意迎接真炁，使之归于丹田，而神就注念丹田，再以呼吸吹嘘，时间一久，文火就会持续稳定地发动，然后你在日常的坐卧行住中，都注念丹田，真神怎么还能不产生呢！

7. 内丹修炼可以美容强身

道教内丹修炼，特别注重效验，效验就是在修炼时生理心理的一系列感受，也就是修炼境界。道教丹经中，对这些境界往往有详细而生动的记载。如《周易参同契》就认为：内丹结成以后，表现出来的是容颜愈来愈润泽，筋骨越来越硬朗，除掉了使人生病的各种阴邪，扶助了保人健康的一阳正气。坚持不懈地修炼，庶几如气播云行而雨施，缓缓地象春天的河流，满满地象解冻的冰川，真气从头流到脚，然后再上升到头，循环往来，通达无阻，全身受到内丹的作用，仿佛万物享受着布满山谷的雨露一样。只有一反常道，才能结成内丹而成长生不死之人。污浊一旦扫除则道路清洁；浑浊一旦揭开，则天气清明，修炼到了这个时候，就可以说已经大彻大悟，功行圆满。

8. 内丹修炼真境界

在道教看来，一个人只要内丹修炼成功，便可立跻仙位。那么内丹炼成的标志是什么呢？历来丹经都有不同程度的描述，而描述最引人入胜当数张伯端的《金丹四百字序》和柳华阳的《慧命经》。在《金丹四百字》中张伯端说：内丹修炼到了这个境界，只觉泥丸中生风，心宫中如明月照彻，丹田中火炽般热烈，谷海中如波涛澄碧，夹脊中若有车轮来回运行，四肢如山石般静穆不动，毛窍象刚洗完澡时一样张开，骨脉则如陷于酣睡之中，精与神如夫妇正在欢合，魂与魄就如母与子一样依恋。上述这些，都是修炼后达到的真实境界，不是譬喻：“修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如子母之留恋，此乃真境界也，非譬喻也。”

《慧命经》则对内丹功成时的神奇体验作了这样的描绘：功到时至，快要结丹之时，不知不觉中觉得丹田融融郁郁，周身酥绵快乐，毫窍中痒痒的，身心似失去了主宰，丹田渐渐张开，阳物勃起，忽然口中发出一声吼，呼吸断绝，心与内里之物象磁石间互相吸引，意和内息象蛰虫一

样相含，不知不觉中，进入了恍惚之境，天地人我皆忘。但即使在恍惚之中，心仍然舍不下内里之物，此物也离不开心，两者相亲相恋，纽结成一团。这其中的景象，似乎施与了什么东西但实际上什么也没有施与；似乎是泄漏了什么东西但实际上什么也没泄漏，其中之妙，真是不可用语言来形容。再过一会儿，恍恍惚惚之中，心中忽然灵动，呼吸重新产生，丹田中之真炁向下往后而行，外肾的根部及毛窍间，痒痒然快乐，以致无法禁抑，这就是真炁一足，任督脉自然开通：“功到时至，此物当产之时，不知不觉，忽然丹田融融洽洽，周身酥绵快乐，痒生毫窍，身心无主，丹田暖融，渐渐而开，阳物勃然而举。忽然一吼，呼吸顿断，心物如磁石之相翕，意吸如蛰虫之相含，不觉入于恍惚，天地人我莫知所之，浑浑沦沦，又非今之禅家枯寂无为。恍惚之中，心自不肯舍其物，物自不肯离其心，相亲相恋，纽结一团，其中景象，似施似翕而实未见其施翕；似泄似漏而实未至于泄漏，其妙不可以言语形容。……少焉，恍恍惚惚，心以复灵，呼吸起，丹田之炁自下往后而行，肾管之根，毛际之间，痒生快乐，实不能禁止，所谓炁满任督自开，此之谓也。”

9. 内丹药物精气神

在道教内丹家看来，内丹之术属于长生成仙的妙法，是人生的至宝，所以传授时规矩谨严，弟子必须立坛盟誓，歃血罚愿，方可得内丹真诀，而且此真诀也往往是言传心授。因此，当他们因某种原因不得不把内丹秘术著录下来时，便往往使用种种隐喻的术词，如药物、真铅、真汞、龙虎、牝牡、坎离、雌雄等等，乍看之下，真是不如所云。而在道教内丹术语中，最重要的就是修炼“药物”——精、气、神。

关于精、气、神的说法，在老庄那里即有，但无论是《老子》，还是《庄子》，精、气、神都是分开来使用的，而且它们之间没有排列顺序，相互间也看不出有什么关系。到了《太平经》中，才把精、气、神三者放在一起，并且有了先后顺序：“气转为精，精转为神，神转为明”，三者间也有了密切的关系：“故神者乘气而行，精者居其中，三者相助为理。”而且，尤其重要的是，《太平经》提出精、气、神三者合一即道，而人通过守一即可使精、气、神三者合一。

《太平经》提倡的这种合一精、气、神的修炼方法，为内丹家着重继承和发挥，他们把精气神称为药物，而且对精气神的内容也加以了改造。对此，张伯端的《金丹四百字》认为：所谓炼精指的是炼元精，而不是淫机发动时所泄之精；炼气是炼元气，不是口鼻呼吸时进出的气；炼神是炼元神，不是人日常的心意念虑之神。所以说，修炼时所用的精气神与天地同一个根源，与万物同一个本体，得到了它就能长生，得不到就会死亡；用阳火去修炼它们就会化为阳气，用阴符去长养它们就变成为阴精。所以说，日常所说的精气神不是修炼所有的药物，用来修炼药物的精气神不是普通的精气神。

而对内丹术中的真精、真气、真神论之最详的，当数《金丹大要》该书认为：有先天地而存的精气神，也有后天地而存的精气神，在此将两者细作说明。精，本身就是极好的意思，在人身上，只有精最贵重又最少。人年十六后泄精，交合时也会泄精，此精即后天之精，泄后可重新补足。只有先天元精一泄，是后天所无法补的，此精一失，则人气衰而为病魔所困。所以，此精是真宝，千万不能因纵欲而使它丧失。从古到今，成仙作佛的人，都是依仗对此元精的修炼。

天地万物中皆有气，此气包覆天地万物，又能使天地万物生长运行，这指的是天地间的阴阳造化之气。但在人的身中，气又分两类，即既有先天地之气，又有后天地之气。后天之气是人吃五谷杂粮而来的，它可使人强壮，并且老而不衰，延年益寿。只有先天真一之气，来自虚无，可作炼丹时的药物。仙翁正是得此先天真一之气，依法修炼，才白日升天的。

神依凭形体而生，它在人精气旺盛时，可使人形容美好，精气衰竭时，此神也将离形而去。但这个神也是后天之物，修炼时用的神是先天之神即元神，它不是思虑之神，此元神是可与天地元始相比拟的。先天地的精、气、神三物相感，顺则成人，逆则成丹。所谓顺，就是按一生二，二生三，三生万物的程序，也就是虚化神，神化炁，炁化精，精化形，由形成人的顺序。所谓逆，指的是万物皆含精气神三者，由三归二，由二归一。懂得这个道理的人，养神守形，并养形炼精，使精化为炁，炼炁合神，炼神还虚，最后便有金丹生成。所以，关键在于必须用先天地之物。

下面，我们来看一下《金丹大要》关于真精、真气、真神论述的原文：精气神有后天地，有先天地今将此二说别而晓之。夫精者，极好之称，美者言精，恶者言（分鹿），夫物皆然。凡人唯精最贵而甚少。……精与气相养，气聚则精盈，精盈则气盛，日啗饮食之华美者为精，故从米从青。人年十六则精泄，凡交一次则丧半合，所丧者少，即随日生而补之，所补者阴精而已。唯元精一泄，非先天者则不能补，有丧而无益，则精竭身惫也。故欲不节则精耗，精耗则气衰，气衰则病至，病至则身危。噫！精之为物，其真宝首，又何可纵欲而丧躯乎。……从古到今，修仙作佛者未能舍此精而别有路耶。其后天地之精属阴，人若宝之，惟能健其身益其寿而已。……独先天地之精属阳，圣人修炼以为丹者，此也。……

夫气者，天地万物莫不由之，在天地之外包覆天地；在天地之内运行天地。日明星辰得以明，风云雷雨得以动，四时品物得以生，长收藏。此惟天地间阴阳造化之气尔。独人身之中，全具天地阴阳造化之气，得勤而用之，又有二焉。二者何也？有先天地之气，有后天地之气。今以后天地之气为言，此气生于穀，故从乞从米，而耆于胃，胃亦得穀而生气。……而人惟宝精则气自裕，气裕则精盈，……气少则身弱，身弱则病生，病生则命危。……噫！气之为物，奚可不爱这乎？下愚之人，日则逞力多劳，夜则恣欲丧精，气因之以乏，不知气乃命之蒂，未有花无蒂而不凋乎。养生之士，先资其气，资气在于寡欲，欲情不动则情气自相生矣。气之盛者少衣，内则志坚骨强，外则筋力勇锐气，身体秀实，齿白辰红，老而不衰，步履轻快。……此以人身中之气而言

乃后天地之气，……唯先天真一之气，可炼还丹，乃自虚无中来，……是人之至宝。……仙翁得此先天真一之炁，依法修炼，白日紫云腾空升举，天下后受其赐也。

夫神者，妙万物而言，依形而生。……人若绝欲忘情，精气壮盛，神亦发旺明丽，形容美好，若人多欲劳神，神劳将衰，而神不守。……《悟真篇》云，奈何精神属阴，宅舍难固，又云，修真之士，若执一己而修之，无过炼精气神之物而已，奈何三物一致，俱是后天地生，纯阴而无阳，安能化形于纯阳，而出乎天地之外耶？此言一身之精气神也。紫阳盖欲题省世人。未得先天地之阳神，与身中精气神相配，终不仙也……白真人云，此神即非思虑神，可与元始相比肩。是皆不外神气精三物。是以三物相感，顺则成人，逆则成丹。何谓顺？一生二，二生三，三生万物，故虚化神，神化炁，炁化精，精化形，形乃成人。何谓逆？万物含三，三归二，二归一，知此道者怡神守形，养形炼精，积精化炁，炼炁合神，炼神还虚，金丹乃成，只在先天地之一物耳。

10. 内丹三要论

道教丹经浩如烟海，炼法各不相同，究竟从何下手呢？明代高濂的《遵生八笺》对此有较好的概括。

①玄牝

《悟真篇》讲：“要得谷神常不死，需要依靠玄牝立根基。真精既然返回黄金室，一颗明珠永不离。”那身体中有一窍，名叫玄牝。受气后再产生，实际是府神。三元所聚集，更加没有分别。精神魂魄，会合到这个穴。是金丹还返的根，神仙凝结圣胎的地方。古人称它是太极之蒂，先天之柄，虚无之系，造化之源，混沌之根，太虚之谷。归根窍，复命关，戊己门，庚辛室，甲乙户，西南乡，真一处，中黄宫，丹元府，守一坛，偃月炉，朱砂鼎，龙虎穴，黄婆舍，铅炉土釜，神水华池，帝乙神室，灵台绛宫，都是一个地方。但在身中来求它，不是心不是肾，不是口不是鼻，不是肝不是肺，不是脾不是胃，不是脐轮，不是尾闾，不是膀胱，不是谷道，不是两肾中间一穴，不是脐下一寸三分，不是明堂泥丸，不是关元气海。那么究竟在哪儿呢？说：“我得到妙诀，名叫规中，一意不散，结成胎仙。”《参同契》讲：“真人潜入深渊，浮游守规中，”这就是它的地方。《老子》说：“多言数穷，不如守中。”正存乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离水火交媾的地方。人的一身，天地的正中，八脉九窍，丝络联接，虚闲一穴，空悬黍米，没有依形而立，只是体道而生。似有似无，若亡若存，无内无外，中有乾坤。《易》讲：“黄中通理，正位居体。”《书》讲：“惟精惟一，允执厥中。”《度人经》说：“中理五气，混合百神。”崔公《入药镜》讲：“贯尾闾，通泥丸。”纯阳说：“穷取生身受气初。”平叔说：“劝你穷取生身之处，元气所产生的地方，真息所起来的地方。”白玉蟾又称它是念头动处。修丹的人，真息（一作气）不住，神化就没有根基了。而且这一窍，先天而生，后天相接，先后二气，总合为混沌。

杳杳冥冥，其中有精，不是平常的精；恍恍惚惚，其中有物，不是平常物。天得到它可以清，地得到它可以宁，人得到它可以灵。

谭真人说：“开（一作辟）浩气之门，所以收其根，知道元神之囊，所以韬其光。像蚌内守，像石内藏，所以是珠玉的房，都是直指。但这一窍，也没有边傍，更没有内外，如果以形体色相来求它，就又变成大错误了。所以说：不可执于无为，不可形于有作，不可泥于存想，不可着于持守。圣人法象，见各种丹经。有人称之圆高中起，形状像蓬壶，关闭致密，神运其中。有的称它形状像鸡子，黑白相扶，纵广一寸，当作是开始，经历十月，从它的胞中脱出。有的称它白得像绵连接像环，中广一寸二分，包着一身的精粹。这固然明确表示玄关的关键，显露造化的机关。学者如果不探到它的玄妙，不顺其奥，用功的时候，就守着它当成是蓬壶，存它当成是鸡子，想它认为是连环的样子，像这种形状，执着（一作有）为有，（一作无）。存无入妄，难道不是太可笑了吗？关键是玄关一窍，玄牝之门，是神仙聊指造化的机关。”

玉溪子说：“似是而非，除却自身安顿，着落到哪儿去呢？但其中体用权衡，本来没有不同。像用乾坤法天地，坎离配日月。”《参同契》讲：“混沌相交接，权舆树根基。经营养鄞鄂，凝神来成为身躯。神气就会有所收藏，魂魄不致于散乱，回光返照就归来，造此不离常在此。”其诗道“经营鄞鄂体虚无，就握元神里面居。息往息来没有间断，圣胎成就合元开始。”玄牝的要点，都在那儿了。还有这么论述的，杏林说：“一空玄关窍，三关要路头。忽然轻运动，神水自周流。”又说：“心下肾上处，肝西肺左中，非肠非胃府，一气自流通。”现在讲的玄关一窍，玄牝之门，在人一身天地之中正造化，本来与这个相吻合，但我常审思其说，大略初明，还不可以是直指。天下秘道，流传人间，太上慈悲，一定不肯吝惜。我敢于漏泄天机，指出玄关一窍，的大意，冒禁相付，使骨相合于仙的人，一见豁然，心领神会，秘密地施行，每一句都相应。这书在的地方，神物护持，如果业重福薄，与道没有缘份，自然不会碰得到那诀。即使能够见到它，马上不敬，也只是瞎眼的文章，聋子的钟鼓罢了。玄之又玄，他们怎么知道它是对的呢？《密语》讲：“径寸的质地，来混三才，在脐之上，大概三指，仿佛其内，称为玄关，不可以有心相守，不可以无心相求。以有心守之，终究没有；以无心来求之，越见其无，如何才可以呢？因为用之不分，才可凝神，但澄心绝虑，调息令匀，寂然常照，不要使其昏散，候气安和，凝神入定于这儿。定中观照内景，才若意到，其兆就萌动，就感到一息从规中起，混混续续，兀兀腾腾，以诚存之，以心听之。六根安定，胎息凝凝，不闭不数，任其自然。静极而嘘，像春沼里的鱼；动极而反，如百虫蛰，氤氲开阖，其妙无穷。这样不久，就需要忘气合神，一归混沌，致虚之极，守静之笃，心不动念，无去无来，不出不入，湛然常住。这叫做真人之息以踵。踵是其息深深的意思，神气交互相感，这是它的征候。前面所说的元所产生的地方，真息起来的地方。这种意思达到的地方，就会发现造化；这种息起来的地方，就会发现玄关。不高不下，不左不右，不前不后，不偏不倚。人一身天地之中，正在这一地方。采取在这儿，交媾在这儿，烹炼在这儿沐浴在这儿，温养在这儿，结胎在这儿，脱体在这儿。现在如果不分明说破，学者一定会忘意猜度，不是太过就不及了。”紫阳说：“饶是您聪慧超过颜闵，不遇到真师不要强猜，即使有丹经没有口诀，教您在什么地方结灵胎？”但这窍阳舒阴惨，本来没有正形，意到就开。开阖有时，一百天树立根基，养成气母，虚室生白，自然见到它。黄帝三月内视，因为这一道。自脐下肠胃之间，就称为酆都地狱，九幽都司，阴境积结，真阳不居。所以灵宝炼度各种法，存想这是幽关岂是修炼的地方？学者试想一下。

②药物

古歌道：“借问为何有我身？不离精气和元神，我现在说破生身理，一粒玄珠是嫡亲。”那神和气精，三品上药，炼精成气，炼气化神，炼神合道，这是七返九还的要道。红铅墨汞，木液金精，朱砂水银，白金黑锡，金公姹女，离女坎男，苍龟赤蛇，火龙水虎，白雪黄芽，交梨大枣，金乌玉兔，乾马坤牛，日精月华，天魂地魄，水乡铅，金鼎汞，水中金，火中木阴中阳，阳中阴，黑中白，雄中雌，异名多象，都是比喻。那么究竟什么叫做药物呢？说：“修丹的关键，在于玄牝，要想立玄牝，先固本根。”本根的本就是元精。精就是元气所化，所以精气一体。以元神居之，三者就聚而为一了。杏林驿道人说：“万物生都是死，元神死又生。以神居气内，丹道自然可成。”施肩吾先生说：“气是添年药，心是使气神。如果要知道行气主，就是得仙人。”如果精虚就会气竭，气竭就会神逝。《易》讲：“精气为物，游魂为变。”要想再次命归根，不也是困难了吗？玉溪子说：“用元精未化的元气来点化至神，神就会有光明，而变化莫测了，名叫神仙。”这都是表明身中的药物，不是借外物而为之。但是产药有川源，采药有时节，制药有法度，入药有造化，炼药有火功。以前从师那儿听说：“西南的地方，土叫黄庭。恍惚有物，杳冥有精，分明一味水中金，只要向华池仔细找寻。这是产药的川源。垂帘塞兑，窒欲调息，离形去智，几于坐忘，劝您终日默如愚，炼成一颗如意珠。这是采药的时节。天地之先，无根灵草。一意制度，产成至宝，大道不离方寸地，功夫细密要行持。这是制药的法度。心中无心，念中无念，注意规中一气还祖，息息绵绵无间断，行行坐坐转分明。这是入药的造化。清静药材，密意为元。十二时中，气炼火煎。金鼎常令汤用暖，玉炉不要火教寒。这是炼药的火功。”大抵玄牝是阴阳的源头，神气的宅第。神气是性命之药，胎息之根。胎息是呼吸之祖，深根固蒂之道。胎是藏神之府，息是化胎之源。胎因息生，息因胎住，胎不得息，胎不成；息不得胎，神无主。愿来人未生时，漠然太虚父母媾精，其先兆才见到，一点初凝一念。纯是性命混沌，三月玄牝立了。玄牝已经立，系如瓜蒂。婴儿在胎，暗注母气，母呼也呼，母吸也吸。凡百动荡，内外相感，知道什么？明白什么？天之气混之，地之气混之，只要有一息在这儿。到期就育，天翻地覆，人惊胞破，如行大巔失足的样子，头息足撑地出来，大叫一声，即忘其息，所以随性随情不可以拘束。何况乳来沃其心，巧来玩其目，爱来牵其情，欲来化其性，浑然天真散之，物者都是了。胎的一息，不要再守了。神仙教人修炼，一定要想返本复初，重新生五脏，再次立形骸，无质生质，结成圣胎。其诀讲：“专气致柔，能如婴儿。除垢止念，静心守一。外想不入，内想不出。终日混沌，如在母腹。”神定来会于气，气和用来合神，神就气而凝，气炼神而住，在寂然大休歇的场合，恍惚无何有之乡，灰心冥冥，注意一窍，如鸡抱着卵，似鱼在深渊。呼至于根，吸至于蒂，绵绵若存，再守胎中之一息。守没有所守的，其息自住。得到这息住，（泯目）然若无。离心于心，无所存注。杳冥之内，只觉得虚空之中，灵是造化的主宰，时节如果到了，妙理自然昭彰。药既然生了，火才出来。所以采药的时候，称它为坎离合；火出的时候，称它为乾坤交。那坎离之合，就是万象内攒于丹鼎，在那儿立基，百日之间见到它。那乾坤之交，是一点下降到黄庭，在那儿立基，百日之后见到它。当这个时候，身心混融，与虚空等，也不知道神之为气，也不知道气之为神，也不知道天地怎么样，也不知道我是什么东西。如太虚之未分，如三才之未露，浑沦凝结之未凿，动静阴阳之未形，忽然一点灵光，朗如虚空生白的情状。像这样的奇妙，不是存想，不是作为，自然而然，我也不知道其所以然而然。《经》说：“一物含着五采，永远作仙人禄。”（一作药）这是金液大还丹。难道会是平常朱汞，五金八石所可同日而语的吗？还返之理至尽了。如果不悟信，

舍弃玄牝而立根基，外神气而求药物，不结自然的胎息，却随便去行火候，弃本趋末，遂妄迷真，天弗答应它，我还不知道怎么办。

③火候

古歌说：“圣人传药不传火，从来火候少有人知道。”所谓不传，不是秘而不传。因为采时称它是药，药之中有火；炼时称它为火，火之中有药。能够知道药而收火，就一定可以见到丹成，自有不需要传而知道的人了。诗说：“药物阳内阴，火候阴内阳。会得阴阳的道理，火药一处详。”这是其含义。后人困惑于丹经不能顿悟，听说有二十四气，七十二候，二十八宿，六十四卦分野日月合璧，海潮升降，长生三昧，阳文阴武等说法，一定要穷究哪一个是火，哪一个是候，疑心一产生，种种作相，虽然得到药物的真，懵然不敢烹炼。殊不知真火本来没有候，大药不计斤。玉蟾说：“火本南方离卦，离属心。心是神。神就是火，气就是药。神不乱，气归神，用火炼药而成丹的，就是用神驭气而成道。”如此说法，分明直截，夙无仙骨，诵为空言，当面错过，深可叹息。但火候口诀的关键，特别应当在真息中求得。因为息从心起，心静息调，息息归根，全丹之母，《玉帝心印经》所讲“回风混合，而日功灵”的就是这个。《入药镜》所讲“起巽风，运坤火入黄房，成至宝”的就是这个。海蟾翁所讲“开闢乾坤造化枢，锻炼一炉真日月”的就是这个，丹阳子所讲“神火夜煮铅汞髓，老龙吞尽祝融魂”的就是这个。为什么呢？真人潜在深渊，浮游守规中，一定要用神驭气，用气来定息，橐籥之开闢，阴阳之升降，呼吸出入，任其自然，专气致柔，含光默默，行住坐卧，绵绵若存。像妇人的怀孕，像小龙的养珠，渐采渐炼，渐凝渐结，功夫纯熟，打成一片，动静之间，更应该消息。念不可兴起，念兴起就会火炎；意不可散，意散火就会冷。只要使其无过不及，操舍得中，神气相抱，一意冲和，包裹混沌，那叫火。种种互相延续，丹鼎常温，没有一息的间断，没有毫发的差异。像这样来炼，一刻有一刻的周天；像这样来炼，一百天就叫立基，像这样来炼，十月就叫胎仙。后来达到元海阳生，水中火起，天地循环造化反复，都不离一息。何况所谓沐浴温养，进退抽添，其中都密合天机，暗中符合造化，初不容吾力。没有子午卯酉的规定，没有晦朔弦望的时节，没有冬至夏至的分别，没有阴火阳符的区别。如果说起它的时辰，那么一天内十二个时辰，意所到都可。如果说起它的妙用，那么一刻的功夫，自会有一年的节候。一年的功夫，可夺天地三万六千年的气数。要知道“慢守药炉看火候，但安神息任天然”，这是平叔之有目标的言论，“昼夜屯蒙法自然，何用孜孜看火候”，这是高象仙的正确论调。呀！圣人传药不传火的宗旨，在这儿完结了。如果说它是药自药，火自火，那么我不知道。

神没有方，气没有体。所谓玄关一窍，不过是使神识气，使气归根，回光返照，收拾念头的方法罢了。玉溪子说：“以正心诚意为中心柱子”，说得对啊。所谓药物火候，也都是比喻罢了。因为大道的关键是自然而然、不假造作，凡属于心思意为的都不是。只是要知道人身中自有个主张造化底。且说说现在什么是主呢？如果能够知道这是以静为本，以定为机，一斡旋顷，天机自动，不规中而自然规中，不胎息而自然胎息，药不求生而自生，火不求出而自出，没有不是自然的妙用，难道是等待我存想持守，像已经劳形，心知之，意为之，然后为道的吗？究竟到这儿可以忘言了。明眼的人以为怎样呢？谨再记在篇末。

11. 女真修炼法

男女因为在生理结构上的不同，所以修炼时许多地方的诀窍都不相同。内丹术是一种高深的修炼功夫，对于男女的区分尤其注重。然而，历来的丹经大多是针对男子而言，关于女丹的修炼法是极为罕见的，所以，我们在此专门介绍一些女丹修炼的法诀。我们先来看一下《道源精微歌》中的论述。

女真修炼，先要却病。调准月信，然后炼己。斩断赤龙，和男子伏白虎的道理一样。所以男子是太阳纯圆之体，而阳精天天能长能泄，借此长泄能够补成乾健之体。而且伏虎之功，志刚的丈夫，才可施为。女人是太阴纯圆之体，他们的癸水一月一潮，所以和男子开始下手行功不一样。如果斩断赤龙之后，与男子行功道理一样。从小周天起手，到出神还虚都是一致的。

因为妇人月信多有不调的，是任脉带脉有亏盈的瘀血，一定要先用草药治好她们的有形的病，先服通窍活血汤一剂。这种剂用真麝香五厘（冲）南红花三钱、桃仁泥三钱、赤芍药一钱、川芎二钱、姜三钱、老葱三根、红枣七枚，共三物碎切，用黄酒半斤，和药一起煎（小火）。煎到半盏去渣，对麝香再煎，三次沸后服食它，使周身的血窍没有不通达的，还治愈癆症。然后再服加减四物汤，调治气血，不要溢不要亏。信来颜色鲜红，日子准为标准，才可以炼己。如果月信不准，不敢斩断赤龙，一定是这个道理。

四物汤是：当归身二钱，白芍二钱，川芎二钱，生地三钱，人参二钱，白术二钱，紫胡二钱，白茯苓三钱，半夏二钱，香附三钱，炙甘草一钱五分，姜三片。如果气虚加黄芪五钱。接连服二三剂，也可以气足血盈，就可以下手斩断赤龙。马上求归指示炼己修真，由坤返回到乾健之体。

妇女是太阴修炼，以经水作为根本。血是少阴的经络，和带脉、任脉，并行周流。又是天癸降潮的海，又为之首经，循环往来，周流不息之路。但女人每月受信水一升三合，经行而脉也行。自幼女子本没有经行，只是由于十四岁知道那男女交合的意思，欲情也动，浑身发热，气脉通畅，以至天癸奔涌。

要想修长生之道，一定要在静室之中，绝男女的往来，断交世俗淫荡之妇，口不乱谈旁非的事情，眼睛不外视远近之色，耳朵不外听一切各种声音，炼神在两乳之间，默默地忘情绝念，心不外游。每当碰上凡欲情动，就应当正念治之。每当碰到淫根发动，马上用鼓琴招凤的方法，使

武火住养北海，兴起巽风吹发其中，使慧光返照龙宫，在神在两乳之中。如果没有决烈之志，性变情流，赤龙难斩了。

假如前月初一日信来，到初三日停止，就应当初三日行功。初次是斩其尾。次月就应当初二日行功，而斩其腰。次第三月就应当初一日行功，而斩其头，那么赤龙也断了。

如果过了四十九岁癸水已经绝了，碰上真师指敲琴唤风的方法。将赤龙调出，然后再斩杀它，可为真诀了。如果是童女也不必用斩赤龙之功，由此真超圆顿，这是童真修炼，与男子采药之功相类似。第一要炼己纯熟，才有妙用。一毫不差，不失药产的时机。这是太阳炼形之法。

情欲一动，真炁已经来到，就行父母没有生之前，所产药炉的真炁。用力一提，用意来采摄，送到左乳房三十六次。用右手搓摩左乳三十六遍。所以要采提真炁数足，这样六次，一共二百一十六次后，用默坐闭住息数，用两手抱定两乳，静坐一会儿，息定。再次又真炁已经来到，用力从父母没有生之前，产药炉之间，一提真炁，送回到右乳二十四次，所以要采提真炁数足，这样六次，共一百四十四次。仍照前闭住息数，用两手抱定两乳，默坐一会儿。二六时中，功夫已完成，合手周天度数的火候。

每天用它行持，可等到次月初二日照前斩腰。到第三月初一日可斩头。第四月如果赤龙斩住，再不可以施行这种功夫。都用两手抱住双乳闭息静坐。每天忘情涤虑，所有尘念都不关于心，逐日加功，不可松懈怠漫，自然药生从玄牝之间，阳气冲透，从尾闾扶上夹脊，通过玉枕，直上泥丸。和男子功夫相同。开关得药，交后下降黄庭。浇灌五脏，这样不可间断，一定要加功上进，才能够婴儿成就。到调和温养的功夫，仔细察看男子用功各节可以了。

《性命真铨》中对女初步修真法“太阴炼形术”有专门论述：孙不二元君，所传女金丹中，有太阴炼形之道，是女子修真的捷径。如果有童女，精进修技，可以马上成神仙之果。女子十四岁就月经通，当经来之前二天半（即六十点钟），有元气一铢，从丹田下降到子宫，等到经后二天半（即六十点钟），也有元气一铢，也从丹田下降到子宫。当元气产生时，应当冥心静坐，一念也不生，就凝神于两乳中间一穴（这个穴位就是女子的丹田）。用两手交叉，按在两乳上，（左手按着右乳，右手按着左乳）轻轻地向外抚揉，轮转三百六十次，子宫中的元气，自然能够漉漉上升，还到丹穴。就凝神寂照来养它，仿佛像鸡抱着卵，大约一个钟头才完毕。

以后功夫调熟，只需要凝神丹穴，其气自然能够上升，返回到丹穴，不需要再用双手抚揉了。只是经前如果感到元气已经发生，而已经收入丹穴，那么明天就要停功，来防止将经血提入丹穴，

导致有丧失生命的危险，不可不小心。所以当经来到时停工，需要一直到经尽后二天半，才可再做功夫。像这样行功不断，功夫就会每天有进步，渐返渐还，身中百病逐渐消除，精神也感觉愉快兴奋，但需要以正念自持，不使化成为人欲。

这种功收效期间，应当视年龄的老少来决定迟缓还是快速。大约二三十岁的人，不过四五年，三十到四十多岁的人，需要五六年不等。功行已满，就会经尽而还复童贞之体，这就叫“斩赤龙”等到赤龙斩后，依旧照前，天天凝神炼性。等到性功圆满，就证神仙之果。如果再服食金丹大药来烹来炼，就成了金刚不坏法身，而证了天仙之果。只有五十左右的妇人，经水已尽，就需要时刻凝神丹穴，来希望经水重来。否则只可以单修性功。如果能够经水重新来到，就会有生机，依照前法行持可以了。

最后我们来看一下《合宗明道集》中对女丹秘旨的论述。

（1）丹诀总录

《坤缘觉路》讲：没有修那种道，先守五戒：一不杀生，是仁；二不偷盗，是义；三不邪淫，是礼；四不酒肉，是智；五不妄言，是信。五戒已经守了，还要摒弃六欲。眼睛不妄视，耳朵不妄听，鼻子不妄嗅，舌头不妄言，身体不妄动。六欲已经摒弃，又何必担心“喜怒哀惧爱恶欲”七情不去呢？七情已经去除了，然后就入室下手。

《坤宁经》讲：“如果没有炼己真功，总难于筑基下手。”又说：“一定要先绝欲忘情，然后入室打坐。炼己与男修相同，调息绵绵，不忘不助”。又讲：“一身四大，结中宫灵台之缘。二气交结，中黄膺玄，五行相生，只有土才全。”又讲：“一痕晓月东方露，穷取生身未有时。用盖房屋作比喻，应当先辟土；用烧炉作比喻，应该用种火作为法。”《修真辨难》讲：“男子下手，将炼气作为关键，叫太阳炼气。炼气气回而白虎下降，就变成是童体。而后天之精，自然不会泄漏，可以延年，可以结丹。女子下手将炼形作为关键，叫太阴炼形。炼形形灭而赤龙斩断。（赤龙就是女子的月经，用法炼断月经永不再来，就叫斩赤龙。）就变成是男体。而阴浊的血，自然不会下行可以出死，可以入生。此后用男子之功修炼它，一年可得到大丹。但也有窍门有时间有方法。”《上药灵镜三命篇》讲：“人的脐叫命门。上有元关，中有黄庭，下有气海。”懒道人说：“女命

有三：叫上中下。上是阳穴，中是黄房，下是丹田。少就从下，衰弱的人从中，成人才从上。”《修真辨难》讲：“男子的命在丹田，女子的命在乳房。”乳房是血元，在中一寸二分，不是两个乳房。女子以血为肾，是空窍。血元生血，丹田生丹，功夫在子午二时，存心在乳房的空窍。呼吸绵绵，出少入多。等到信来到时，从丹田运上乳房。有人说信来到也像男子之活之时。就是《坤宁经》所说的“晓日东升，光痕逗露；运汞配铅，神气俱住。积气本来是生气的地方，存神是炼神的道路。一阳动的地方，行子午卯酉的功夫，百脉通时，定乾坤坎离的位置”的意思。但信，不是经到的说法。《三命篇》讲：“像人在外面没有归来，而信先到那儿了。”

信来到的日子，她们自然知道。或者腰腿疼痛，或者乳房作胀，或者头目不安，不想要进食，这种信是气将化血的征候。应当在两天半之前，专心用功，收回这种气。如果经已经行，赤龙阴精就不可把持，乱行妄运，杀人不少。需要等到经后两天半，用白绫来试，那颜色为黄金色，是经罢符号。照前用功，运上来斩断它。这样几个月，经就变黄，黄变白，白化而没有了。这是以有还无的方法。如果过了四十九岁，腰乾血涸，也没有了生机，养得时间长了，又生血元，仍然像处女。这又是无中生有的奇妙。见到它有了，一斩就化，命又生了。

懒道人也说：“返照调息时间长了，自然真息往来，一开一阖，养成鄞鄂。神气充足。真阳自旺，经水自绝，乳缩得像男子，这称为斩赤龙。”赤龙已经斩了，以后七天大还大周，基本上与男子没有彼此之分了。

（2）活子时辨

天地生物，絪縕乐育，人物都一样。男女有什么不同呢？这是造化自然之理，也是无思无为之道。况丹经明确说，女子以血为肾。《内经》也讲：男子八岁肾气实，头发长出来牙齿更换了；女子七岁肾气旺盛牙齿更换毛发生长。明明男女都有肾，为什么唯独子时不一样呢？

曾经考证《种子方》一书上讲：女子阴内有莲蕊形状，名叫子宫，一月经行一次。经净之后，无论哪一天，一定有絪縕乐育的征象，气蒸而热，昏而闷，其中经脉微动，莲蕊有欲开之情。这个时候生机勃勃，顺而用之，可以种子；逆而取掉它，可以成仙。所说的活子时，可无疑了。但不是身心清净，肯定难以默会体察，这又需要学习的人神明了。

（3）女丹下手活子时说

乾道活子，丹经所记载。坤道活子，古人没有说起。但依据《易》系辞“天地絪縕，万物化醇，男女媾精，万物化生。”礼讲：“饮食男女，人的大欲存在那儿。”

大抵乾坤动静，专直翕辟的时候，两者没有不同之处。且来看物类，牝豕牛羊，每当絪縕乐育的时候，一定高声狂叫，因为天机使其这样。天生万物，人是最灵的，也正有这一征象。活子时来到，只是人比物要灵，隐忍不便说罢了。

民可以顺由他们，是顺行；不可以让他们知道它，是逆行。修持的人，仰面观看月轮盈虚之象，知道回转身来修德。静定来行功，就会翕聚先天真炁，不使它化血，就是斩赤龙下手的时候。

除上述以外，古今也有一些丹经涉及女丹的修炼，在此择要进行介绍：

（1）坤宁北斗法

载傅金铨《女金丹法要》。法中以存想北斗七星为要，内炼神气，外采星光，以达天人合一的境界。具体练法如下：

天有七政，听旋玑之权。人七窍，运形神之妙。脉络通乎缠度，星辰会于玄穹。解悟玉斗枢衡，立跻天真位号，用施普津梁，导尔直入仙乡。

凡诸妇女，虔洁心香，每于静夜，子转一阴，凝神趺坐，闭息重光，叩齿聚精，默诵灵章，注神元海，直过肾堂，由夹脊关，上朝玉皇，运印星光，天目焜煌，上接北斗，紫气扬眉，存想真形，照我黄房，丹元灵府，光华含吐，出五脏精，精健相辅，青赤白黄，肝心肺土，肾海玄精，成色有五，直与斗光，交映不伍，共入丹元，蕴诸精海，化真人形，进出天顶，历北极宫，志诚朝礼，周遍斗城，还归本体，收聚金光，潜养精髓。先乃起元海之真气，继则立昆仑之极体五气朝气，功无愈比。勤而行之，三年遐举，是为玉斗秘密之章，可超最上一乘之理，智者实修有缘得与。

（2）坤道入手法

载《内外功图说辑要》。法中所存想者为吕洞宾，所念“净心神咒”曰：“丹珠口神，吐秽除氛。舌神正伦，通命养神。罗千齿神，却邪卫真。喉神虎贲，伸气引精，心神丹之，令我通真。思神炼液，道气长存。”诵之有助排除杂念，澄心入静。具体功诀如下：

诀曰：入手坐功，一时心难静定者，须将身盘坐，以一足抵住阴户，两目垂帘，不可全闭，必须露一线阳光。两珠凝视鼻梁，默念吕祖宝诰、净心神咒不计遍。然后存想：吕祖身穿黄道袍，腰系黄丝绦，五缕长须，头戴道巾，注吾天庭之中。如是存想，则心自可静定矣。久久静定，功即日有不同之境来矣。惟须静守自然，在若有若无之间，庶为上乘。反是而稍一用意，便即入于歧途魔道矣。慎之慎之！

（3）观照乳房法

载《乐育堂语录》。具体功诀如下：

要之学道无他，只是一个洗涤虑，虚其心，以为基。虚则灵，灵则真心见焉，元性生焉，此即明心见性之一端也。总要知得明心见性，不是大难之事。人能一念返回丹田之中，用意了照，始初动念即心矣，明则明此，别无明也，未动念之前，一片空明，虚虚浑浑，了无物事，此即性也，见者见经，别未见也。

果能明心见性如此，此即于群阴凝闭之时，忽然一阳初动，瞥地回光，即古谓冬至阳生，夜半活子时至之一候也。我于是回光返照于乳房，是为水源至清，可以炼神仙上药，始之以却病延年，终之以成圣成真，要无非此一候为基也。

然吾说此法极高，犹恐妇女难会，再示浅浅之学。下手之时，身要正正当当坐定，心要安安闲闲静镇，务要自劝自勉，想天下事无一件是我之真实受用。不但儿女夫妻，转眼成空，究意如旅宿之客，终夜而别，各自东西，尔为尔，我为我，两下分张，即血肉之躯，一旦眼光落面，气息无存，此身已成粪土，所存者只此心惟耳。……人间富贵恩爱，纵多亦不过五六十一年，终要分离，又何如修道于身，享受亿万年不灭也。趁此看破红尘，打开孽网，用力一步跳出。

日夜惟有观照乳房之中，出入之息，一上一下，任其天然自在。其呼而出也，上不至冲动头目；其吸而入了，下不至冲于水府。一听缓缓而行，悠扬自得，或百或千，任其所之，不可记忆。惟是凝神于乳房，调息于乳房，顺其一出一入之常得矣。

久久从事于此，自然阳气发生，一身健旺非常，较平时金玉财帛，妻儿子女之乐大矣。此虽微阳偶动，仍收蹄炉内，不可下榻，叹家常，做外事。庶日积月累，大有成效。

（4）女仙胎息法

载《女丹合编》。此法以凝神气穴，返照调息，按摩运气等为中心，可达胎息无为的境界。具体功诀如下：

太阴炼形，与男子修炼之法，大同小异。初功下手，闭目存神，大休歇一场，使心静息调，而后凝神入于气穴（在两乳间心窝上）。将两手交叉捧乳，轻轻揉摩三百六十遍，将气自下丹田微微吸起二十四口，仍用手捧乳，返照调息。久久自然真气往来，一开一阖，养成鄞鄂，神气充足，真阳自旺，其经水自绝，乳如男子，是谓斩赤龙。如此久久行持后，不必捧乳吸气，只凝神于气穴，回光返照，是谓玄牝之门也。真息悠悠，虚极静笃，阳气薰蒸，河车运转，万朵紫云笼玉宇，千条白脉贯泥丸。自觉一点灵光，不内不外，自下田上升绛宫泥丸，下重楼，归于金胎神室，回光凝神，真息住于中宫鼎内，是神入室矣。是为玄牝，是为胎息，即一点落黄庭也。其后十月功夫，阳神出现，粉碎虚空，一路修真，与男子同，无彼此之别也。

（5）西王母修经法

载《西王母女修正途十则》。具体功诀如下：

女修正途第四法，题曰修经。盖言女子天癸以下，真气已破，真血已亏，不事修经，真血日少，真气日亏，纵欲精修，有何益乎。丹书曰：竹破须将竹补宜。其诀惟何？凡有月信者，先斩赤龙无月信者，又须先复而再斩。

究其起手，皆用周天之法，于子午二时，跨鹤而坐，万缘放下，叩齿七十二通，以通肺膈二穴。次用两鼻微微呼吸三十六次，以通周身血脉。于斯时也，诚恐气以下泄，必须鹤跨加劲，毋任放松。须以两手，分叉脐下扉上，以意往后向上而送，约行三十六息，再以两手作托天。必须分意存在尾闾，导后后达而升。如是约行三十六息，再行缓托三十六次，争托三十六次。则自觉尾闾气功，有腾腾上升之机趣。

如是后，可将两手放下，仍叉两腰，加用两肩，往上直耸三十六次，则自觉夹脊双关肺膈等地，气势动升。而或有塞阻处，加行咬紧牙关，意存后颈，往上直提三十六次，则自觉玉枕泥丸皆通矣。

如是后，方用下嘴唇包上嘴唇，微微著力，则自觉泥丸之气，下到鼻中低处。其时，只用舌搭天桥，无须著力，须以意存舌搭之处，甘露自降，乃于鼻中微带缩法，以意送露咽下，直降绛阙，存留片晌，方以意导向后退降，须分左右达存两腰，各旅三十六次，再以意导分向脐轮左旋三十六次，右旋三十六次，则自觉满腹通畅。于斯时也，两手仍叉脐下扉上，以意分导，乃是左右同刻，齐提三十六次，则自觉有一点点入子宫，则须若存若忘，片晌而已。此字修经之大略，个中尚有无上活法，此字未可言也。然不外夫寂虚而视一句云。

若夫子宫，体得一阵热气盘旋，此时泉扉更宜紧闭，莫教放松。得有逸趣，最忌念起，稍有恋情便致遍体酥麻，非惟急宜定情，仙凡从此两分。于斯时也，急须息心多时，寂俟子宫安静而已。盖即魏元君宝归北海安妥妥也。虽然尚是黄叶之止儿啼，切莫认作结胎云。

（6）西王母复还法

载《西王母女修正途十则》。此法专述年老体弱的妇女修炼要点，法中按摩、内炼、运气为中心，坚持习炼，有返还月经，强体壮身，返老还少的功效。具体功诀如下：

女修正途第五法，题曰复还。盖言世上女流，有年至老而身未净者，有年仅四十五六而龙已云断者，皆当修致还元，一如处女样。

此功此法，即前四则内之功之法也。但以往上后提者，改为往前下注流归溪海，应咽甘露，只许咽咽留阙，不许下送。加用手摩乳溪，左旋三十六，右旋三十六，觉此阙溪，现在溶溶趣味。再加分摩两乳，缓摩三十六，急摩三十六，先轻后重，亦各行三十六，共成百四零四之数。

自觉两房及溪之中，真气綢繆，得有凉液如泉，出自双关，涌归南海，息心俟之，毋许心后分注两腰，只许于中宫万缘放下，而却绝不用夫引导等等，随机散布而已。自觉遍体极清极和。

如是行持，一日不间，弱自渐强，衰自渐壮，老者亦渐还少，而面有花色，两乳渐收如处子，中渐结若桃核，如是百日之内，定得天癸色若胭脂水。三日之后，即行四则内功，一毫不加不换赤龙又自斩矣。然以得见日月而现若双环，乃又为真得云。

（7）女宗双修法

载《泥丸李祖题女宗双修宝筏》。此法以养血为要，先息心而清神，次注念膻中，按摩乳房，待尾闾气暖，周天运转，三田一贯，可达气爽神清，遍体和畅之境界。具体功诀如下：

泥丸氏曰：女子精修，以阳旺为始，而以阴格为终，此法至秘，知者鲜矣。迷者循修男诀，知者趋向禅宗，亦克自证一果，得有立亡坐化之效，不知仍沦鬼趣，离道远矣。

盖女以血为本者，血旺则精盈，心凉则生血。古云液血之炼，血精之化，还仗神清。血无液化，液失神烘，液泥成痰，流注脾胃，蒸升注肺，散流经络，百病猬生，五脏被灾，六腑遭厄。

故古丹诀必先息心，心息定而神清，心斯凉矣。故必当俟心凉液涌，然后念注乳溪，加以用手旋摩，务使气机洋溢。次举两手分旋其房，亦惟俟此綢繆周绕，更觉暖气后烘，双关得有烟焰，势逼透关。满关泥液，分沛乳溪，一如泉涌旋以真意，导入南洋，寂而守之，约有四九之息，舍意一松，觉此个中油然而降，分注两腰，左右盘旋，各约神息四九之数。乃一意引聚脐轮深处，缓旋四十九，急旋四十九，察吾尾闾，暖气后穿。如或势缓，可用提缩二便法，自得穿尾升脊，上过昆仑，降注泥丸。觉此泥丸，宽广如海，自可停留涵育。

既而降注华池绛阙，大地阎浮，露珠沛洒，混忘所事，但觉恍焉忽焉。不呼自呼，不吸自吸，不提自提，不咽自咽。此中滋味甘香，气神充和，三田一贯。已而玄况四塞，急须内顾，顺将万缘放下，旋觉身虚若谷，大地亦无，隐隐凉气袭人，絪縕四塞。忽复雾散云收，下现性海，碧波澄如，我总一念不动，忘境忘情，忽现金光万道，细珠如雨，随光下注，左旋右旋，化面皓月，浮沉晶海，遽然如梦而醒。

泥丸氏曰：此际即须内省此身，斯时以气爽神清，遍体和畅为得，得则全身照凝。片时以意注牝觉得此中恬泰，是矣。遂复摩手摩面，运神绕腹，双耸辘轳，俱各共行四十九息，徐徐扭腰，摆洒膝腿，坐点趾尖，各行二十四息而止，行之百日，日行三次无间，天仙根基立矣。

（8）女丹要诀法

载《女丹合编》。具体练法如下：

当早起静坐一刻，以右手向内，按定心，左手在腹脐抚摩二十下，随手摩到腰，一操一拍。左手按心，右手抚摩；右手按心，左手抚摩。两手在腰，一揉一拍。后再用两手擦热面上，擦两手，摩至两耳。一按一弹，弹可随揉，至两肩一捻，运动津液咽下。腰一伸立，起，两手一撒。走数步，再出外做事，可也。晚间亦如此做。

（9）炼化阳神法

载《女功正法》。具体口诀如下：

易精益气，炼气为神，男之内丹。易血益气，炼气为神，女之内丹。都用火风，若女之断龙，在化血成气。又云：调息化气成神，若气不炼，则神不足，形亦不著。只为阴神，不成阳神。

法入于静，用六字诀。意运‘唵’字，从脐内起，居中丹田，左右各旋三十六次。意运‘嘛’字，东方肝部，左右各旋三十六次。意运‘呢’字，南方心部，左右各旋三十六次。意运‘叭’字，西方肺部，左右各旋三十六次。意运‘（口迷）’字，北方肾部，左右各旋三十六次。意运

‘呬’字，上至泥丸，左右各旋三十六次。意居中，统魂神魄，正气总归于顶，炼化成阳阴居大鼎，静以守胎。再将‘唵’字意运中关，九次功成，阴升阳降，会合中鼎，光圆顶门，而为大士普陀顶，观世五方自在妙音。

（10）温养朝元法

此法为妇女丹法中炼神还虚功夫。载《女功正法》：

大鼎已安，大药已得，圣胎已成，阳神已现。还须温养，乳哺三年，面壁九载，定息绵绵，意一无分，神息相顾。三千日内，如保赤子，刻不忘此，无须臾离。二日垂帘，光随意注，存于内窍静而愈入，气暖如春，甘露频生，气运周身，始自子宫，后升前降，河车自转。易化凡躯，成我真形。男子朝元，白光透顶，次黑次青，次红次金。女子朝元，黑光透顶，次红次白，次青次金。功足光圆，五光会一，地雷自鸣，天门自启，阳神一出，一出便回，先近后远，功莫自迷，当此之际，便宜慎之。

（11）炼己还丹法

经法载于《女丹合编》。

具体练法：女子太阴先炼形，初行功即要意栖乳房，行住坐卧皆宜如是。行至四十九日，行住坐卧，意守中极。行住则宜默运天庭，坐卧则宜意守中极血海。如鸡抱卵，不念不起，百想俱无。

但行此功，真阴未功，脉络未通，必多倦睡，须行指脑下垂之功。指脑下垂者何也？即回光返照以眼观鼻，搭定雀桥，下玄膺，至重楼，归中极，入血海，以水会火，片刻，倦睡即醒。如妄念一动，仍守中极。

少年女子炼至百日，不为外物所扰，血海自潮，真阴自动，此即小药发生，须行采取之法两三次。仍守中极，采取之法以眼观鼻，过雀桥，下玄膺，至重楼，入乳房，游中极，归血海。将真意守定中极、血海。

凡行此功，须戒暴怒、风寒、暑热，以及生冷、瓜果、火煎之物。此时定要检点。倘风寒入窍，药难医治。总要万缘放下，一尘不染。如果照法行持，一日之间，真阴之气能二、三次。只要百零七日血尽化气，赤龙自斩，变万乾体，基已成矣，还丹有何难哉！

女丹经多言女子行功，每逢月信一到，便要停功，此说谬矣。皆由未分清晰，误也。凡女功所重者，气机也，但其中有壬癸之分。如壬水初来，癸未来，此即信到也。信到自知之，或头昏，或腰疼，信至而潮犹未至。此时正宜回光返照，默守乳房血海，用采取之法，以补脑筑基，则所采者壬水，非癸水也。如癸水一到，自应停功，必至三十时辰两日半癸尽之时，仍用采取之法，采至何日而止，其中大有天机口诀，须求真师口传心授，不可妄猜。

如果得其传授，少年百日，便可基成。行功到此，自有考验，赤龙自斩，乳头自缩，如男子一般而真阴之气化为真阳矣。此时须要道侣同心扶持，候真景到时，采小药过关。

如有真师传授者，药既入鼎，便知炼药之法。若不知炼法，不能结丹，得者必失。此药既名小药，自宜用小周天火候，进阳火，退阴符，而锻炼之。炼至一月，小周数足。

或药之真伪，丹之结否，自有考验。如小丹果结，每逢入室静坐，遍体火发，如蒸笼之气一般。虽宜默守中宫，呐言不语，听其变化。霎时之间，见一火珠如豆大，从明堂射出，一丈多高，如闪电一样，此乃基成得药之真境界也。

斯时虽有炼药秘法，总要一念不起，五蕴皆空，任他天翻地覆，雷电震惊，我只将元神稳坐中宫，毫无畏惧，如鸡抱卵，如龙护珠，时当进火则进，时当退符则退。必炼至大静大定，气足神完，火珠不现，小丹凝结而后已焉。此系筑基、得药、结丹三层口诀。

（12）女子丹法三十六问

此问答系陈樱宁所作，据陈樱宁自己称，此稿作于民国五年，当日吕女士从余学道，既为之作《孙不二女丹诗注》，并将手订《女丹十则》与伊阅读，乃有此问答之作。今以整理书笥，发现旧稿

因念《女丹十则》全书，已早付翼化堂出版流通，阅读之人，当复不少。与吕女士疑怀相同者，谅必大有人在。余安得一一而告之？

遂决计将此稿由《扬善半月刊》公布，不啻若《女丹十则》之注脚，亦藉此可以释读者之疑团，或不无小补尔。

第一问：《女丹十则》云：“女子之阳从上升。”请问何为女子之阳？如何升法？

圆顿答：所谓女子之阳者，指女子身内一种生发之气而言。上升者，即上升于两乳。盖童女无乳之形状，因其阳气内敛也。至十余岁后，两乳始渐渐长大。其所以有此变化者，乃阳气之作用。

第二问：火符二字，如何解说？如何作用？

圆顿答：道家有“进阳火”、“退阴符”之名词，火符二字乃简言之也。譬如铁匠炼铁，先用猛火烧令内外通红，此即是“阳火”。然后加工将此红铁淬于冷水之中，使其坚结，此即是“阴符”。又如寒暑表，热则上升，即是“进阳火”；冷则下降，即是“退阴符”。人身亦同此理。至于如何作用？则非片言所能解释。

第三问：何谓形质？何谓本元？何谓先后？

圆顿答：形指双乳，质指月经，本元指“先天炁”。男子做工夫，首从采取先天炁下手，然后再将精窍闭住，永不泄漏。此谓先炼本元，后炼形质。女子做工夫，首先要“斩赤龙”，俟身上月经炼断不来，两乳紧缩如处女一样。然后再采取“先天炁”以结内丹。此谓先炼形质，后炼本元。

第四问：“养真之工夫”如何做？

圆顿答：养真之法，本书上已经言明，就是下文所言：“平日坐炼之时，必须从丹田血海之中运动气机”一大段工夫。

第五问：丹田血海，在人身属于何部？

圆顿答：《黄帝内经》云：脑为髓海，胞为血海，膻中为气海。欲知血海属何部分？必先知胞是何物件？胞居直肠之上，膀胱之后，在女子名为子宫，即受孕怀胎之所也。

第六问：何谓运动气机？是否象做柔软体操一样？

圆顿答：气机不是说人的气力，乃是身中生气发动之机关。运动二字，是由真意元神做主，不是动手动脚的样子。此时正在静坐不动。

第七问：何谓心内神室？

圆顿答：此处是指“膻中”而言。即胸中膈膜之际，乃心包络之部位也。

第八问：何谓定久？

圆顿答：心静息调，神气凝合，是名为定。照此情形，一直做下去，尽量延长若干时刻，既不散乱又不昏迷，是名为“定久”。

第九问：何谓泥丸？何谓重楼？

圆顿答：“泥丸”在人之头顶，即脑髓是也。“重楼”在胸前正中一条直下之路。大概属于医家冲任脉之部。

第十问：两乳间空穴何在，是何名称？

圆顿答：两乳空穴，在医书上书为膻中。《黄帝内经》云：膻中为气海”。又云“膻中者，臣使之官，喜乐出焉。”又云：“膻中者，心主之官城也。”此处有横膈膜，前连鸠尾，后连背脊，左右连肋骨。膈上有心有肺。心藏神，肺藏气。心跳一停，人立刻死；肺之呼吸一断，人亦立刻死。所以“膻中”部位，在人身最关重要。

第十一问：何谓五蕴山头？

圆顿答：五蕴二字，出于佛典，非道家语。五蕴又名五阴，即所谓“色、受、想、行、识”也。但此处蕴字，当作和字解。蕴为五行之气和合而成。山头即指膻中之部位。比血海部位为高，故曰：“山头”。

第十二问：书云“血液变为渣滓之物，去而不用。”如何能去而不用？

圆顿答：去而不用者，指每月行经而言。是天然的，非人为的。

第十三问：二百四十刻漏，三十时辰，共合几点钟？

圆顿答：二百四十刻漏，即是三十时辰，盖一个时辰为八刻也，三十时辰即是六十点钟。

第十四问：书云“熔华复露”，何谓熔华？

圆顿答：熔华二字，古道书本无此名，其意盖指每月行经完华以后，经过三十时辰，子宫中生气充足。若行人道，可以受孕生子。若行仙道，可以筑就丹基。熔是熔解，华是精华。

第十五问：先天二字，作何解说？

圆顿答：“先天”之说，须研究易卜图象，方能得正确之解释。孔子云：“先天而天弗违”。

“老子云：“物有混成，先天地生。”又云：“惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”此数句已将“先天”之景，活画出来。张紫阳真人《悟真篇》云：“恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。有无从此交相入，未见如何想得成？”此诗盖言先天之景，须要亲自做工夫验证，方能领悟。若未曾亲自见过，仅凭空想，仍旧糊涂耳。

第十六问：何者为清？何者为浊？如何认定？

圆顿答：气为精，血为浊。精者上升，浊者下降。清者可用，浊者无用。但学者勿误会浊者无用之说，遂听其去而不留，不加爱惜，不欲炼绝。须知浊血，亦是清气所变化，每月身中浊血去得太多，清气亦缺乏矣。上等的工夫，不使清气变化浊血，而月经自然断绝。中等的工夫，要在浊血中提炼出清气，而月经渐渐的减少，练至于断绝。不但是红的永远干净，就是白的也点滴毫无，如此方有成功的希望。否则只好修来生罢！今生不必梦想了。

第十七问：书云：用“神机运动，俾口中液满。”吾人但翘其舌片时，口中液津即满。即所谓用神机运动乎？又云：“用鼻引清气。”所谓清气者，即外界之空气乎？

圆顿答：丹家有金液玉液之说。此段工夫，似乎古人所谓玉液河车：先端身正坐，次平心静气，次调息凝神，此时眼观鼻端，耳听呼吸，舌抵上腭（专门名词叫作搭天桥），以俟口中津液生，稍满即咽之。然后再照书上运转河车之法做去，能做得顺利最好。若有疑难之处，不能照书行事则须要用心研究矣。

第十八问：“心舍”，“黄房”，“关元”，在人身何处？玉液何解？

圆顿答：“心舍”即心之部位，“黄房”在心之下脐之上，界于二者之间。“关元”在脐下二寸余，“玉液”即口中甘凉清淡之津液。

第十九问：“尾闾”、“夹脊”、“顶门”之部位何在？

圆顿答：“尾闾”乃背脊骨之末尾一小段，四块骨头合成一块。正当肛门之上。“夹脊”乃背脊骨第十一节之下，针灸家名为脊中穴。“顶门”即头上正中，针灸家名为百会穴。

第二十问：如何升降，是听其自然升降乎，抑用力强迫使之行乎？

圆顿答：玉液河车，近于古人导引之术。即非听其自然，亦不是以力致之。但以意引，以神行而已。人之神意无处不到，故能宛转如是。

第二十一问：“津”何以能化为“气”？并从何而知津已化气？

圆顿答：正当行动之时，自觉周身清畅，头目爽快，腹中暖气如火、腾腾而上，口中液清如水，源源而生。是即津化为气之候也。初学做功夫，不能到此种地步，但请勿著急，慢慢地就会有此效验。

第二十二问：书云：“用两手运两乳，回转三十六，转毕，以两手捧至中间”。夫两乳为固定之位，何能转移？又如何转法？如何能捧到中间来？

圆顿答：捧至中间的意思，是将两手捧两乳，使其紧缩如球，不使下垂如袋，而且捧右乳使之向左，捧左乳使之向右，不使其偏向两边。此时自己之神意，当默存于两乳中间之“膻中”部位回转三十六，是谓用手将两乳头、乳囊轻轻旋揉三十六次，不是说将底盘转移。盖底盘是固定的不能改变其方位也。童贞女不用此法。

第二十三问：何谓炼药，炼形，真火，真符？

圆顿答：先炼形，后炼药，即前面所说先炼形质，后炼本元之意。“真火真符”，即进阳火，退阴符之妙用。惟阴阳之循环，理本至奥，而作用亦变化多端。不但笔墨难以描写，虽口谈亦未易了彻。必须多阅道书，勤做功夫，实地练习，随时参悟，方有正确之知见。及至一旦豁然贯通之后，又只可以自慰，而不可以告人。盖阴阳之理，固玄妙难言也。

第二十四问：何谓有坏丹元？何谓中宫？

圆顿答：丹元乃修丹之基本，有坏丹元者，谓其气散血奔，丹基不固也。中宫在胸窝之下，肚脐之上，既非针灸，不必点穴。

第二十五问：何谓冲关？

圆顿答：“冲关”者，言自己真气满足，一时发动，因下窍闭紧，不能外泄，遂冲入“尾闾关”，透过“夹脊”关，直上“玉枕关”。乃是气足自冲，身中实实在在有一股热气，力量颇大并非用意思空想空运。古诗云：“夹脊河车透顶门，修行经路此为尊；华池玉液频吞咽，紫府元君真上奔；常使气冲关节透，自然精满谷神存，一朝认得长生路，须感当初指教人。”此种作用无古今之异，亦无男女之殊，乃成仙了道，返本还原的一个公式，除此而外，别无他途。

第二十六问：何谓凝气混合？

圆顿答：即是凝神入气穴，心息相依之旨。

第二十七问：何谓“胎息”？何谓“中田”？

圆顿答：“胎息”者，鼻中不出气，如婴儿处于母腹之时，鼻无呼吸也。中田即中丹田，又名绛宫，即膻中是也。

第二十八问：何为玉液归根用气凝之，方无走失？

圆顿答：“玉液归根”，是指血海中化出之气，归到乳房一段工夫。所谓“用气凝之”者，即前凝气混合之说，实则心息相依也。

第二十九问：何谓“还丹”？

圆顿答：还者，还其本来之状况，即是将虚损之身体，培补充实，丧失之元气，重复还原地。

第三十问：何谓“后天”？

圆顿答：凡有形质，都叫作“后天”。谓其产生于既有天地之后也。此乃广义。若丹经所言“先天”、“后天”多属于狭义的。如胎儿在母腹中里时，则叫作“先天”；生产下地之后，则叫作“后天”。

第三十一问：何为“中宫”内运之呼吸？

圆顿答：曹文逸仙姑《灵源大道歌》云：“元和内运即成真，呼吸外求终未了”。《庄子》云：“众人之息以喉，真人之息以踵。”其中颇有玄妙。功夫未曾做到此种地步者，无论如何解说，总难得明了，实须要实修实证方知。

第三十二问：何谓“息息归根”？“根”在何处？

圆顿答：一呼一吸，是各一息。息之根，则在肚脐之内。婴儿处胎中时，鼻不能呼吸，全恃脐带通于胞衣，胞衣附于母之子宫。血气之循环，与母体相连，故婴儿能在胎中生长。今欲返本还原须要寻着来时旧路，此乃古仙特具之卓识。由生身之处，下死功夫，重立胞胎，复归混沌，然后方敢自信“我命由我不由天”也。

第三十三问：何谓“斩赤龙”，殆即停止月经乎？

圆顿答：是炼断月经，不是停止月经。普通妇女，亦偶有月经停止之时，此是病态。若炼断月经乃是功夫。与病态大不相同。少年童女，可免此“斩赤龙”一段功夫。至于老年妇女，月经已干枯者，必先调养身体，兼做功夫，使月经复行。然后再炼之使无，则更费周折也。

第三十四问：“内呼吸”，是何形状？

圆顿答：“内呼吸”之作用，有“先天炁”与“后天气”之分。后天气下降，同时先天炁上升，后天气上升，同时先天气下降。《易经》云：“阖户谓之坤，辟户谓之乾。”一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。其理与内呼吸之法，颇有关系。但功夫未到者，纵千言万语，亦不能明白。初学之人，对于起手功夫，尚未做好，则内呼吸更谈不到。传道之人，功夫浅者，言及内呼吸之形状，等于隔靴搔痒，遂令学人更无问津处。

第三十五问：入定之阶，不言不动，如死人者，应如何做？

圆顿答：此乃自然的现象，不是勉强的做作。若论及姿势，或盘坐或垂腿，端身正坐，或将上半身靠于高处睡卧皆可，普通平卧法，似乎不甚相宜。炼阳神者，两眼半启；炼阴神者，两眼全闭。

第三十六问：出定之后，饮食衣服，随心所欲。是否随自己所爱悦者，取而服御之？又谓著著防危险者，是否防备意外之惊扰？

圆顿答：随心所欲者，谓可以随意吃饭穿衣耳，此无所谓爱悦，若有爱悦，则有贪恋之情，不能入定矣。防危险不是一种，而惊扰之危险，亦是其中之一，亦应该防备。此时需要人日夜轮流看守，所以修道者必结伴侣，职是故也。

七、遗精与走丹

在道教修炼中，炼精化气是入手的筑基功夫，若没了精，拿什么去化气呢？所以，道教修炼家对闭精不泄都十分重视。他们把修到一定时日后的遗精称为走丹，认为是修炼过程中的一大挫折那么，对这个问题究竟该如何看待呢？我们还是来看一下行家的观点。

1. 修炼防遗精

近代修炼士志真子在《遗精之我见》一文中对遗精的机理与防治法有专门的论述：

谨按遗精这一毛病，乃是普通人所免不了的。就是讲修道做功夫的人，亦不容易解决这桩事。这是什么缘故呢？因为男人的精，等于女子的经。若是好好的女子，他没有做斩龙功夫，又没有身孕在肚里，那他的月经不能按期而至，一定是有毛病。否则一定是年龄到了四十九岁以外，天癸断绝了。

男人的精，亦复如是。盖男子十六岁而精通，《黄帝内经》上就如此说。在精通之时，就是男子发育已经完全。所以在这个时候，亦可以说是纯阳之体。但是阳极必阴，精气既已满足，淫机必定发动（按淫机其实就是生机）。当此之时，若不知返还收敛之诀，即不同女人交媾，亦势必冲关而出。盖此亦是造化阴阳消长自然之机，所以人之生育就建立在这淫字上。

佛经上亦说众生以淫欲而正性命。就是以植物而论，假使花苞开足之后，结就的子，自会坠下。因为成熟时期，男子精通，女子癸至，亦是因为成熟的缘故。所以普通的男子，在十六岁以后、到二十四岁，若不和女人交媾放去，每经六七天遗泄一次，照生理学讲，亦无甚妨碍。若又交媾放去，而又遗泄，则便是双斧伐孤树，身体容易衰败了。廿四到三十二，三十二到四十，年龄渐渐的长上去，便不能照十六岁到廿四岁之例。但以上所论，不是指修道学仙的人所讲。

若是修道学仙者，当然要设法将精关闭住，炼成无漏，化气上升。但是的确困难，即就我个人的愚见，要求永远不遗精，修成无漏之体。非要合列下的几则条件不可，并附鄙见几则于后：

（一）悟通玄理，得师真传，明白修炼的方法。

（二）万事不管，衣食住不要自己负责，都有人代为料理。

（三）地方宜幽静清洁，适合卫生，气候寒暖调和。

（四）饮食宜清淡，最好吃粥。浓厚而或有刺激的鲜味者，均不相宜。

（五）书亦不要看，谈男女之事者，更不可看。无聊时可默念养性的经文。

（六）古人治遗精的方法，若以医药而论，或做按摩导引功夫，固然很多，但不过只能延长日期，精满仍溢，并非能将精关永远闭住也。

（七）要明白为什么要遗精，岂不是因为有所感触，而遂使欲念发生么？倘然能够美色当前，即使袒裼裸裎于其侧，亦得漠然无动于衷，则庶可以免遗精之患矣。

（八）遗精之发生，每在睡中，盖睡中则神识昏沉，梦魂撩乱，淫机发生。一时不易把握，不及挽回。假使能睡中神识不昏，而做到无梦之地步者，则不在此例。

（九）或问如未能无梦之人，若常坐不卧则何如？曰古来原有这个方法，以防睡魔。但普通人多坐，又恐厌倦。过则昏沉，不及则暴躁。仍难履中和之境，而不免枯坐之讥。曰：然则如之何乃可？曰：据我个人的愚见，坐亦可，卧亦可，只要平和舒适，而常入恍惚杳冥，达到混沌的境界。但又须要知道，混沌与昏沉不同。盖混沌境界，虽说不知不觉，然而神识并不昏糊，完全先天元神作主宰，七情六欲的魔鬼，都不敢乘机侵袭。于是向之因后天情欲冲动而使淫机发生者，到此时则变先天之活子时矣。活子时不杂后天，则顺则生人者，变而为逆则生仙矣。若是昏沉，则不能元神作主，必定宵小弄权，于是乘机盗宝，丧失玄珠矣。

2. 治遗精病的特效法

近代著名道教学家陈樱宁则专门为我们介绍了防治遗精的一种捷径：

遗精这件事有生理关系和病理关系之不同。青年人半月一次，中年人一月一次者，是生理上常有的现象，不能说他是病；若一星期有数次之多，或性交无力、滑流不禁者，才算是病态，急须要治好，否则身体永无健康之望。

因为神经衰弱，性器无控制之力，所以常患遗精，因为泄漏太多，神经缺滋养之源，遂致更加衰弱，此两者互为因果。遗精病若不治好，神经衰弱病恐难收全功，所以又附录此一法，使动功和静功相辅而行，立法始称完善。

静功疗神经衰弱，虽大有效果，但于防止遗精，尚无显著的成绩；气功有时虽能愈遗精，有时亦不起作用，假使做得不好，遗精反而加甚；惟有此处所说的运动法，人人会做，个个有效。

此法要在床上做，床要一头高、一头低，高低相差六、七寸，下面是硬板，上面铺厚褥。若是钢丝床、棕榻床，皆嫌太软不合用。静功也需要这样的床，前面第 26 问答“身体的姿式”一项中已经提到。

这个动功，是专门锻炼腰肾和精窍部分，每天要做两次。一次在晚间就寝，拟用睡功，尚未卧下时；一次在早晨睡足，将要起身，尚未下床时。先坐在床上，面向床低处，背向床高处，两腿向前平伸勿屈，脚尖朝天，自腰以上，身体挺直，两手掌搭于两膝盖骨，是为预备姿式，然后分为三个动作：

（一）两手握拳，将两拳缩回，紧贴于左右肋下，肘尖尽量伸向后方；

（二）再将两拳放开，掌心朝天，由两耳旁向上直托，似举重物，两臂伸直勿屈，使两手背覆盖头顶，两眼仰观两手背；

（三）再低头弯腰，同时将两臂向上直伸的姿势改为向下向前直伸，使指尖碰到脚趾尖；再回复到身体正坐、两手搭膝的原状。

是为一遍运动完毕，第二遍仍如前法。初做以十遍为度，可以多练习几天，等到做熟了以后，即逐日增加一遍，做到两个月后，可以每次做六十遍，连最初的十遍计算，就是七十遍。如果身体衰弱，气力不够，做七十遍觉得疲劳，也可以减少遍数，或五六十遍，或三四十遍无妨，但至少每次要做三十遍，不能再少。若问动作的快慢如何？最好是宜慢不宜快，一分钟只许做五遍，六分钟做完三十遍。

做这个动功，有一件事须要注意：当低头弯腰手指与脚趾接触时，两腿要伸直，不可弯屈。普通未曾练习之人，此时若将两腿伸直，每苦于手指和脚趾距离数寸之远，很难碰到一处，但也无妨，只要每日照样做去，总有一日能够碰到。

正当低头弯腰、指尖攀脚趾尖时，两腿如果十分伸直，丝毫不屈，后腰部和两腿弯必定发痠（音酸），肾囊后和肛门前必定拉紧，会阴部必定和床褥互相磨擦，这些就是治遗精病特效的作用，要稍为忍耐一点，不可畏难中止，但也要依次渐进，不可蛮干。每次无论多少遍，做完之后，需要休息，在床上静坐三十分钟，勿急于下床。

此法不但能治夜梦遗精，纵然比遗精更严重的如白昼滑精，或性交早泄，也能够治愈。若已结婚的男子，不住院而在家中，正当练功的期间，务必分床独宿，禁止房事三个月（能多几个月更好）。否则，今日尚未将关窍收紧，明日又去把它打开，那是永远练不好的。

另有呼吸升降作用、意识导引作用，都是身体内部的事，若能同时和外部的运动并做，效力更大更快，在短期间就可以紧闭遗泄之门，但因做法复杂，纸上写不清楚，而初学又不容易做得合法，不合法就要出毛病，今为避免困难起见，所以此处不谈。普通患遗精病者，仅做外部简单的运动已够用了，如果每天不断的做去，两三个月之后，必有良好的成绩表现出来，足以使练功者增加自信力。

八、睡功修炼

1. 睡中三昧

睡觉对人的一生是极为重要的，而好的睡眠对人来尤为重要，对此，有过失眠经历的人当会体味最深。因此，道教养生法对睡眠也是极为重视的。尤为值得我们注意的是，一些著名道士甚至从睡眠中发明了修炼的方法，近人海印子对此体会颇多，他在《睡最适》一文中对睡功有较深入的介绍。

王阳明诗曰：“扫石焚香任意眠，醒来时有客谈玄，松风不用蒲葵扇，坐对青崖百丈泉。”“古洞幽深绝世人，石床风细不生尘；日长一沉羲王睡，又对峰头上月轮。”李道纯《满江红》词云：“好睡家风，别有个睡眠三昧。但睡里心诚，睡中澄意。睡法既能知旨趣，便于睡里调神气，这睡功消息睡安禅，少人会！”昔陶渊明“北窗高卧，自谓羲皇上人”。孔子曰：“饭蔬食，饮水曲肱而枕之，乐亦在其中。”

盖行住坐卧四威仪，惟睡眠最为安适。当精神疲乏工作劳顿之际，偃卧一榻，栩栩睡去。一觉醒来，如游华胥，神恬气畅，身心安逸。盖得益于睡中静养之功者深矣。人生百岁，日作夜歇，全赖睡眠调剂生活，恢复精神，何况玄宗学者，因心息相依而睡着，睡中心息依然合一乎？

凡初做“心息相依”，若能勿忘勿助，绵绵若存，片刻之久，即能睡着。一觉醒来，百骸舒适，精神和煦，其妙有难以形容者。正与黄帝神游华胥，庄子逍遥于“无何有之乡，”同其受用。

若功夫稍进，自然由睡着而转为入定，睡为定之嚆矢，定从睡中产生，初学有睡无定，久习有定无睡，是故初下手之人，能睡着即是效验，能自然速睡尤妙。此睡眠三昧之境界，与常人昏睡情形，迥然不同也。

禅客坐禅，惟恐其睡。玄宗心息相依，惟恐其不睡。妙哉！此睡眠三昧，乃初学者入手之通途，大是真定之前导也。

五代时陈希夷老祖，高卧华山，尝一睡月数不起，后竟于睡中得道。希夷睡诀共三十二字，名“蛰龙法”。即心息相依之功夫，不过在睡中修之。

《华严经》十种卧中，所谓“禅定卧”与“三昧卧”是也。《离世间品》云：“菩萨摩訶萨，有十种卧”。何等为十？所谓“寂静卧”，身心澹泊故；“禅定卧”，如理修行故；“三昧卧”，身心柔软故；“梵天卧”，不恼自他故；“善业卧”，于后不悔故；“正信卧”，不可倾动故；

“正道卧”，善友开觉故；“妙愿卧”，善巧回向故；“一切事毕卧”，所作成办故；“舍诸功用卧”，一切习惯故，是为十。若诸菩萨安住此法，则得如来无上大法卧，悉能开悟一切众生

按睡中身心不动，如入禅定，谓入“禅定卧”。若禅定之中，天地真阳入我体躯，如甘露遍空，醍醐灌顶，周身酥软美快，和畅如春，酣融如醉，谓之“三昧卧”。经所谓身必柔软，并指此景言也。

孔圣曲肱而枕，乐在其中，亦是“三昧卧”之境界。《易》所谓“黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢”是也。《神仙拾遗传》载夏侯隐登山水渡，每闭目美睡，同行者闻其鼻鼾之声而步不蹉跌，时号“睡仙”。此盖与希夷老祖同修睡眠三昧者。孔子云：“德不孤，必有邻”不期然乎

儒仙邵康节《林下吟》云：“老来躯体素温存，安乐窝中别有春；万事去心闲偃仰，四肢由我任舒伸。”又诗云：“夜入安乐窝，晨兴饮太和；穷神知道泰，素养得天多。”是邵子深得睡眠三昧也。白玉蟾仙师曰：“一味逍遥不管天，日高丈五尚闲眠。”又曰：“白云深处学陈抟，一枕清风天地宽”。又曰：“自从踏进涅槃门，一枕清风几万年。”是白祖所作成办得“一切事毕卧”之妙境也。涅槃寂静之门，正是如来无上大法卧。到此大休大息，舍诸功用矣。

王阳明诗曰：“人间白日醒犹睡，老子山中睡却醒；醒睡两非还两是，溪云漠漠水泠泠。”

2. 吕洞宾《大觉歌》

鼾鼾睡，鼾鼾睡，尘世之中人人醉。

醉里不知天地宽，昏昏醒醒只不遂。

黄金累累腰下系，犹说当前不如意。

战名争利何日既，劳苦终身难自计。

我在深山整日寐，哪管人间争战会。

不强求，不越位，白云高卧饶滋味。

阊门内外有消息，天南地北无穷戏。

只要识得出处义，且去且去，归到终南还自睡。

3. 陈抟老祖《励睡诗》

常人无所重，惟睡乃为重。

举世皆为息，魂离神不动。

觉来无所知，贪求心愈动。

堪笑尘中人，不知梦是梦。

至人本无梦，其梦本游仙。

真人本无睡，睡则浮云烟。

炉里近为药，壶中别有天。

欲知睡梦里，人间第一元。

4. 《蛰龙法》

龙归元海，阳潜于阴。

人曰蛰龙，我却蛰心。

默藏其用，息之深深。

白云高卧，世无知音！

5. 华山十二睡功总诀

夫学道修真之士若习睡功玄诀者，于日间及夜静无事之时，或一阳来之候，端身正坐，叩齿三十六通，逐一唤集身中诸神，然后松宽衣带而侧卧之。诀在闭兑，目半垂帘、赤龙头抵上腭，并膝收一足，十指如钩，阴阳归窍，是外日月交光也。然后一手韬剑诀掩生门，一手韬剑诀曲肱而枕之，以眼对鼻，乚对生门，合齿，开天门闭地户，心目内观，坎离会合，是内日月交精也。功法如之运督、鹤之养胎、龟之喘息。夫人之昼夜有一万三千五百息，行八万四千里气，是应天地造化，悉在玄关橐龠。使思虑神归于元神，内药也。内为体，外为用。体则合精于内，用则法光于外。使内外打成一块，方是八道工夫。行到此际，六贼自然消灭，五行自然攒簇，火候自然升降，醞就真液，浇养灵根。故曰：玄牝通一口，睡之饮春酒。朝暮谨行特（持），真阳永不走。凡睡之功毕，起时揩摩心地，次揩两眼，则心身舒畅。

华山十二睡功图

毛玄汉降伏龙虎

心中元气谓之龙，身中元精谓之虎。性定龙归水，情忌虎隐山。二家和合了，名姓列仙班。

瞿上辅炼魂魄

砂中取汞为之魂，水里淘金为之魄。天以日为魂，地以月为魄。日中寻兔髓，月内取乌血。

麻衣真人和调真气

调和真气五朝元，心息相依念不偏。二物长居于戊己，虎龙盘结大丹圆。

胡东邻运化阴阳

法天象地谓之体，负阴抱阳谓之用。天地为立基，阴阳运化机，这个挨子料得几人知！

杜胜真阴阳复姤

阴极阳生为之复，阳极阴生为之姤。阴极阳来复，阳终姤又侵。学人明火候，撒地见天真。

王龙图静养火候

静中阳动为之为火，地下雷轰为之候。火本生于水，候乃阳来复。雷震撼天根，异风观月窟。

康南岩守炉鼎

乾宫真阳谓之鼎，坤宫真土谓之炉。鼎在乾宫铸，炉因坤土包。身心端正后，炉鼎自坚牢。

张怡堂炼成灵宝

万神不散谓之灵，一念常存谓之宝。自存身中宝，施之便有灵；诚能含蓄得，放出大光明。

张玄玄牢拴猿马

揩摩心地为之沐，洗涤尘垢为之浴。要得狂猿伏，先将劣马擒。丝毫尘不染，神气合乎心。

彭懒翁收放丹枢

入希夷门为之收，出离迷境为之放。亘古灵童子，神功妙莫量，放之弥法界，收则忝珠藏。

谭自然廓然灵通

悟本知源为之灵，廓然垂碍为之通。识破娘生面，都无佛与仙。廓然元不碍，任取海成田。

喻一阳出离生死

出离生死为之了，行道飞升为之当。打破鸿蒙窍，方知象帝先。只斯为了当，如是大罗仙。

6. 陈希夷左右睡功

陈希夷左睡功图

调和真炁五朝元，心息相依念不偏，

二物长居于戊巳，虎龙蟠结大丹圆。

陈希夷右睡功图

肺炁长居于坎位，肝炁却向到离宫，

脾炁呼来中位合，五气朝元入太空。

九、养生疗病术

人生天地之间，由于气候变化人际冲突常常会造成体内阴阳失调，产生疾病。有病找医生，这是现代人的习惯，然而，在道士们看来，有病最好找自己，因为他们认为，通过有效的道教练养，人完全可以对付身上的疾病，下面对这些方法择要进行介绍。

1. 元鉴导引法

抱朴子讲，流水不腐，户枢不蠹的原因，是他们在不断地运动。如果是一潭死水，则必然滋积秽臭；把木头扔在野外，时间一长，多半会被虫蝎蚀光。真人正是从上述事情中受到启发，并把它运用到自己身上，正如上天健行而无穷，星曜运动而能长久一样。普通人经常劳动，显得各方面都很健康，而悠闲自在的君子却很容易得病；马不走路脚就会变直，车不使用就会自动损坏。导引之时，必须做到精神安详，动作安适，肢体运动有节奏。关于导引的秘经，有一千余条，导引或者可以预防疾病，或者可以治疗疾病，往往行之有效，并非欺人之谈。现在用容易发现的事情如果让吃饭后就睡觉，可能会有不消化的毛病。剧烈的发寒热痲坚了。吃饱喝足之后，来行走一下，稍有动作，摇动一下肢体，还让人按摩，然后睡觉，就没有那毛病了。古语中有三种疾病的说法，晚上吃得太饱是其中之一。晚上吃饱了，就睡觉休息，希望不生毛病，所以不长寿。各和风痼疾病，不少是在睡觉中得的，躺下了就各种关节不活动，所以遭受邪气：这都是病的根源。魏时华佗，把五禽之戏教授樊阿，来替代导引。吃完了做它，汗出来了就停止，消化食物去除疾病。阿做它，寿命达一百多岁。可是不知道我的方法，所以不能够大延年。一是来调营卫，二是来消穀水，三是排却风邪，四是来长进血气。所以老君讲，天地之间，仿佛橐籥啊。虚就不屈，动就愈出。讲人导引摇动，人的精神就更加旺盛。导引在外边，而疾病在里已痊愈。也好像针艾攻出荣俞的源头，而众多毛病自行在流末消除了。导引一十三条列在后面。

第一，治短炁。结跏趺坐，两手相互交叉，放在玉枕上，用掌对着头，用额碰到地，五息停止。

第二，治大肠中恶气。左手按压右手指五息。右手按压左手指也象这样。

第三，治肠中水癖。用左手指朝天五息，用右指拄地，左足伸、右足展、极伸，五息停止。

第四，治小肠中恶气。先用左手叉着腰、右手指指天，极五息停止。右手也这样。

第五，治腰脊间闷。结跏趺坐，用掌相按放在左膝上；低头到脸颊右边，五息外，左回左膝上、回右膝而转动，到五匝停止。右也一样，称为腰柱。

第六，治肩中恶气。用两手相互交叉，拊左胁，举起右手肘、从乳房到头、向右转振（才适）之，从右抽上右振，五过停止。

第七，治头恶气。反手放在玉枕上，左右摇动它，极五息停止。

第八，治腰脊病。两手叉在腰左右，摇肩至极。

第九，治胸中。用两手叉在腰左右，弯曲身体，极五。

第十，治肩中劳疾。两手相互交叉，左右相擗，低头到膝，极五息停止。

第十一，治皮肤烦。用左右手上振两肩，极五息停止。

第十二，治肩胛恶注。左右像挽弓，分别五息停止。

第十三，治膊中注气冷痹。起立，一足蹋高，一足稍下，向前后击之。改变着做，各二七。没有病也时常这么做，什么毛病也不会生。

2. 去风偏枯法

此法载于《古仙道引按摩法》中，该法称：正面倚着墙壁，不息，行气从头到足为止。治愈疽疔、大风、偏枯各种风痹。

还有，用背正倚，展开两足和指，瞑心从头上引气，想要达到足的十趾和足掌心，可以三七。引等到掌心像受气为止。称为“上行泥丸，下达涌泉”。

还有，正住倚壁，不息，行气从口趣使气到头才停止。治疗疽痹、大风、偏枯。

还有，一足蹋地，足不动；一足向侧相转，身体倾斜姿势，并手尽急回左右，二个二七。去除脊风冷、偏枯、不通润。（〔隋〕巢元方《巢氏诸病源候总论》卷一。引《养生方导引法》）

3. 去四肢拘挛不得曲伸法

手前后递互拓，极势三七；手掌向下，头低面向心，气向下到涌泉，仓门，却势；一时取势散气，放纵身气，平头动膊前后倾斜侧柔转二七。去除膊井冷、血筋急，慢慢地消失。

又，两手抱左膝伸腰，鼻纳气七息，展开右足。除去难屈伸拜起，胫中痛痿。

又，踞坐伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，用鼻纳气自极七息，展开左足着外。除去难屈伸拜起，胫中疼痛。又，立身上下正直，一手上拓，仰手仿佛推物的样子，一手向下像捺东西，极势上下来去，换易四七。去除膊内风、两膊井内冷、两掖筋脉挛急。

又，踞伸左脚，两手抱右膝，伸腰，用鼻纳气自极七息，展开左足着外。除去难屈伸拜起、胫中疼痛。

4. 去身体手足不随法

偃卧，并拢两膝，布两足，伸腰，口纳气振动腹部七息。除去壮热疼痛、两胫不随。

又，治疗四肢疼闷和不随、腹内积气，床席一定要平稳，正身仰卧，慢慢解开衣带，枕头高三寸握固是用两手各自用四指把手拇指，伸开臂，使距离身体各五寸，两脚步竖指相互离开五寸，安心定意，调和气息，不要想别的事情，专意念气。慢慢地漱醴泉水，用舌舐唇口牙齿，接下来咽唾，慢慢地用口吐气，鼻引气入喉，需要微微地缓慢做，不可以急忙强作，等到调和了，引气不要使自己听到出入的声音。每次引气，心里总想着送它，从脚趾头使气出，引气五息六息一出作为一息，一息数到十息，渐渐地增加达到百息、二百息，病就除去治愈了。不吃生菜和鱼肥肉，吃太饱之后，喜、怒、忧、悲都不可以随意行气，只是需要早晨清静时行气最好，能治愈多种疾病。

5. 去偏风法

一手长舒仰着手掌，合掌，一手捉颞挽它向外，一时极势二七，左右也一样；手不动，两向侧势急挽之二七。去除头骨急强、头风、脑旋、喉痹、膊内冷注偏风。

又，一足蹋地，一手向后长舒努之，一手捉涌泉急挽足，努力挽一时极势，左右交换，都二七。治疗上下偏风、阴气不和。

6. 去风不仁法

赤松子说：偃卧，展两胫两手，足外踵指相向，用鼻纳气自极七息。除去死肌不仁、足寒。

7. 去风湿痹法

任臂，不息十二遍。治愈足湿痺不任行、腰脊痺痛。又，正卧，叠着两手着背下，伸两脚，不息十二遍。治愈足湿痺不任行、腰脊痛痺。有偏患的人，患在左压右足，患在右压左足，长久了可以行。手也像足，试用满十才停止。

又，用手摩腹从足到头，正卧弯曲手臂导引，用手持引足住，任臂，闭气不息十二遍。来治愈痺湿不可任、腰脊疼痛。

8. 去风冷法

一足蹋地足不动，一足向侧像丁字模样，转身倾斜的姿势，合起双手尽量急回，左右迭互。去除脊风冷、偏枯、不通润。

又，坐，两足长舒，自然纵身向气向下，使心内柔和适散，但开始屈一足安膝下，长舒一足仰足趾向上，赶快仰眠，头不到席，两手赶快努向前头，向上努挽一时，各各取势，来去二七，迭互也一样。去除脚疼、腰膊冷、血冷，风日日渐损。

又，长舒足，肚腹着席，安徐看气向下，知有去处，然始着两手掌拓席，努力使臂伸直，散脊背气向下，慢慢地尽势，来去二七。除去脏腑内宿冷、脉急、腰膊风冷。

又，要想用气出汗，拳着手屈着膝侧卧，闭气自极欲息，气定再闭气，如此汗出就停止。再转卧以下居上，复闭气像以前，汗大出就停止。这主治身中有风寒。要想治股胫手臂痛，弯屈一胫，所患病的一臂伸，正偃卧，用鼻引气使腹充满，用意推它，想气行到上面温热就治愈。

又，肚腹贴着席，长舒一足，向后急努足指，一手舒向前尽力作势，将一手向背上挽足倒极势，头仰蹙背使急，先用手足斜长舒的两向自行相挽，急才弯曲手足，共头一时取势。经常记住动手手足先后，交番上下来去二七。左右也一样。去除背项腰膝膊并风冷疼闷、脊裹倔强。又，坐正，两手向后捉住腕，反向拓席尽力作势，使腹眩眩。上下七次，左右换后也一样。去除腹肚冷风宿气积胃口冷、饮食进退吐逆不下。

又，长舒一足，一脚弯曲，两手挽着膝三里，努膝向前，身却挽一时取势，气内散消仿佛骨解；相互换足，分别三七。慢慢地却除膊脊冷、风冷、血筋急。

又，两手向后倒挽两足，极势；头仰，足指向外努，从慢到快来去七次；才用手向前直舒，足自摇，膝不动，手足各二七。去除脊腰闷、风冷。

又，身平正，舒两手向后极势，屈肘向后空捺四七，转腰垂手向下，手掌四面转动。去除臂内筋急。

又，两手长舒，合掌向下，手高举与膊齐，极势，使膊闷痛，才开始上下摇动二七；手下到脾回还，上下缓急轻手前后散振七。去除膊内风冷。

又，手掌倒拓两膊并前，极势上下，旁着两腋急努振摇，来去三七，完毕；手不改变位置，努两肘上，急势上下振摇二七。要想拳两手七，随即相将三七。去除项膊筋脉急。努一手屈拳向左，一手努肘，头向内挽之，上下一时尽势；弯曲手散放舒指，三方转手都极势四七，调和肘膊骨筋急强，两手拓向上，极势上下去来。

9. 去头面风法

一手托着腮向上极势，一手向后长舒急努，四方显手掌，一时俱极势四七。左右换手都一样。放开托腮的手两向都在头斜侧转身二七。去除臂膊头风眠睡。

又，解散头发面朝东坐，握固，不息一通，举手左右导引，手掩着两耳。治疗头风，使头发不白用手复将头五，通脉。

又，抱着两膝，自弃于地，不息八通。治疗胸中上到头部各种疾病，去除眼睛鼻子喉咙痛。

又，要治疗头痛，闭气，使鼻极，偃卧，就息，汗出来就停止。

又，交叉两手在头后，极势振摇二七。手掌翻覆按二七。头要能够向后仰，一时一势，要能够倾斜四角，急挽三七。去除头腋肘风。

10. 去风头眩法

用两手承受辘轳倒悬，使脚反而有其上元，治愈头眩风癰。坐地舒两脚，用绳来绊，大绳绊完毕拖辘轳上来下去，用两手挽着绳，使脚上头下，使离地自极十二通。治愈头眩风癰，长久做后身体卧空中不会堕落。

又，一手长舒合掌，仰着一手捉面颊挽之向外，一时极势二七。左右也一样。手不动，两面向旁边极势急挽二七。去除颈骨急强、头风脑旋、喉痹、膊内冷注偏风。

又，所有人经常感到脊背倔强，不间时节，缩咽膊内，仰面努膊并向上，头左右两向掇，左右三七停止一会儿，等到血行气动停止，从开始做起。开始缓慢随后快速，不可以先快速后缓慢。如果没有病，人经常要在旦起、午时、日没三个时辰，辰分别二七。去除寒热、病脊、腰颈项痛，风痹、口内生疮、牙齿风颈、头眩、众多毛病都消除。

又，坐地，交叉两脚，用两手从曲脚中入，低头叉项上。治疗久寒。

11. 去风癰法

回转来向反望，不息七通。治疗咳逆、胸中病、寒热颠疾、喉不利咽干咽塞。

又，用两手承着辘轳倒悬，使脚反而在上元，治愈头眩风癫。坐在地上舒两脚，用绳绊，用大绳绊完毕，拖辘轳上来下去，用两脚挽绳使脚上头下，不使离地，自极十三通，治愈头眩风癫。长期做后身卧在空中而不坠落。

12. 去虚劳法

只要嘿气养神，闭气使极，吐气使微，又不可以多言语大呼唤，使神劳损。也讲不可以哭泣流泪多唾（㒼夷），这都是损液漏津，使喉涩大渴。

又，鸡鸣时候叩齿三十六通，完了，舔舔嘴唇漱口，舌头聊上齿表面，咽三遍。杀虫、补虚劳、使人强壮。

又，两手托着两面颊，手不动搂肚肘使急，腰内也一样，住定放两肋，头向外，肘膊气散尽势，大闷才起来，来去七通。去除肘臂疲劳。又，两手抱两乳急努，前后振摇，极势二七。手不动，摇动两肘头上下来去三七。去除两肘内劳损，散心向下，众多血脉遍身流布，没有壅塞阻滞。又，两足跟相对坐上，两足指向外扒，两膝头拄席，两手向外扒，使急才长舒两手，两向取势一一都急，三七。去除五劳、足臂疼闷、膝冷、阴冷。又，坐，抱两膝下去三里二寸，急抱面向身体极势足两向，身起要用胡床住势，回来坐，上下来去二七。去除腰足臂内虚劳、膀胱冷。又，向外转动两脚平蹠而坐，想着努动膝部关节，使骨中鼓，挽向外十度，不转。

又，两足想蹠朝阴端急蹠，用两手捧着膝头，两向极势捺动二七，完成了，身侧两向取势二七，前后努腰七。去除心劳、痔病、膝冷。又，两足相蹠，让足掌合地，蹠足极势，两手长舒，掌相向脑项的后面，还要至膊相挽向头，膊手向席来去七，仰手七，合手七，才开始两手角上极势，腰平正足不动。去除五劳七伤、齐下冷暖不和，数次运用，常和调适。又，一足蹠地，一足屈膝，两手抱犊鼻下，急挽向身极势，左右交换四七。去除五劳三里气不下。

13. 去虚劳体痛法

双手舒指向上，手掌从面向南四面回转，弯屈肘部，上下尽势四七，才放手向下垂下，向后双振，轻散气二七，上下动两膊二七。去除身内臂肋疼闷，慢慢地做就可以永远消除。

又，大蹠坐，用两手捉住足五指，自极，低头不息九通。治疗颈脊腰脚痛劳疾。

又，偃卧，展开两足指朝右，伸直两手放在身体边上，鼻纳气七息，除去骨痛。

又，端坐，伸腰，举起右手仰着手掌，却左臂覆右手，用鼻纳气自极七息，息之间稍停顿左手。除去两臂背痛。

又，坐，一足上，一足横辅安膝下押它，一手捺上膝向下，急一手反向取势，长舒头仰向前，合着两手一时取势捺摇二七，左右交迭相互也一样。去除膊胸项掖脉迟澹、挛痛、闷疼。双足交互相跪安稳，才抽一足向前极势，头面过前两足指，上下来去三七，左右换足也一样。去除臂腰背膊膝内疼闷不和，五脏六腑气津调适。一足弯屈像要向前，使膀胱贴着膝上。一足舒向后尽力作势，足指急努，两手向后，形状要像飞仙虚空，头昂起，一时取势二七，足左右交换变化一寸。去除遍身不和。

又，长舒两足，足指努向上，两手长舒，手掌相对，手指直舒，仰头努脊，一时极势，满三通；移动足相距一尺，手不移动处着，手掌向外，七通；一会儿动足二尺，手向下拓席，极势三通。去除偏身内筋节劳虚、骨髓疼闷。

（同上）

14. 去虚劳口干燥法

朝东坐，仰起头，不息五通，用舌撩动口中漱满二七，咽下。治愈口干。如果引肾水发醴泉，来到咽喉。醴泉甘美，能够除去口苦，常香洁，食甘，味和正。长久做不停止，味像甘露，没有饥渴。

又，朝东坐，仰起头，不息五通，用舌头撩口漱满二七，咽下。治疗口苦干燥。

15. 去虚劳膝冷法

两手反向拓席，一足跪坐上，一足弯屈，如果仰面看，气道众处散适，极势振之四七，左右也这样，才两足向前双蹋，极势二七。去除胸腹病、膝冷、脐闷。

又，互跪，调和心气向下到足，想着气索索地流布各地，才渐渐地平手，舒手傍肋，仿佛手掌内气出；气不上面感到急闷，就起来，背到地来去三七。微减去膝头冷，膀胱宿病，腰内脊强、脐下冷闷。

又，舒展两足坐，散气向涌泉，可三通；气彻倒，才收右足屈卷，拿两手急捉脚涌泉挽，足蹋手挽，一时取势，手足用力送气向下三七，不失气数寻。去除肾内冷气、膝冷、脚疼。

又，跪一足坐上，两手（月埜）内卷，足努踹向下，身体外扒，一时取势，向心来去二七，左右也一样。去除痔、五劳、足臂疼闷，膝冷、阴冷。

又，卧展两胫，足十指相拄，伸两手放在身体旁边，鼻纳气七息。除去两胫冷、腿骨中痛。

又，偃卧，展开两胫，两手外踵者相向，也是鼻纳气自极七息。除去两膝寒、胫骨疼、转筋。

又，两指向上拄席，两涌泉相拓坐着，两足跟头两膝头外扒，手身前向下，尽力作势七通。去除劳损、阴疼、膝冷、脾瘦、肾干。

又，两手抱两膝，极势来去摇之七七，仰头向后。去除膝冷。

又，偃卧，展开两胫，两足指左向，伸直两手在身旁，鼻纳气七息。除去死肌和胫寒。

又，立，两手搦腰遍，使身正，放纵气下，使得到地方；前后振摇七七，足并着头两向振摇二七，头上下摇之七，缩咽，举两膊仰柔脊，冷气散，使脏腑气向涌泉通彻。

又，互跪，两手向后，掌合着地，出气向下，才渐渐向下，感到腰脊大闷还上，来去二七；身正，左右散气，转腰三七。去除脐下冷闷、膝头冷，解谿内病。

16. 去风虚劳法

仰头却背，一时极势，手向下到膝头，伸直腰，面身正，还上去三七，才正身纵手向下，左右动腰二七，上下挽背脊七。慢慢去除背脊臂膊腰冷不和。头向下努，手长舒向背上高举，手向上共头渐渐五寸，一时极势，手还收向心前，向背后去来和谐，气共力调，不要气强于力，不要力强于气，二七。去除胸背前后筋脉不和，气血不调。

又，伸左胫，弯屈右膝内压，五息停止。引肺，去除风虚，使人眼睛明亮。依照经做，引肺中气去除风虚病，使人眼睛明亮，晚上看得见颜色，与白天没有差别。

17. 去腰痛法

一手向上，极势，手掌四方转回，一手向下努，合拢手掌，努指侧身，斜着侧转身体像看着手；掌向上，心气向下消散，从刚知道气下缘上开始，极势左右四七，上下也一样。去除膊和肋腰脊疼闷。

又，平跪，长伸两手拓席向前，等到腰脊转，遍身骨解气散，长引腰极势，但刚却跪，就急忙像脊内冷气出许，让臂膊发痛，痛要象闷痛，还坐，来去二七。去除五脏不和，背痛闷。

又，平常人经常需要感觉脊强，不问时间节气，缩咽转内，仿佛回到搏内，仿佛努面搏并向上；头左右两向掇之，左右三七一住，等到血行气动定，才再一次做。开始缓慢随后急速。如果没有毛病人通常要在旦起、午时、日没三个时辰，如果用辰时不要三七。除去寒热、脊腰颈痛。

又，舒展两足，足指努上，两手长舒，手掌相对，手指直舒，仰头努脊，一时极势，满三通；动足相向一尺，手不移动位置，手掌向外，七通；还要动足二尺，手向下拓席极势三通。去除遍身内筋脉虚劳、骨髓疼闷。长舒两足身角上，两手捉两足指急掇，心不用力。心气并在足下，手足一时努纵，极势三七。去除踹臂腰疼、解谿足气，日日渐损。

伸两脚，两手放在足五指上。治愈腰折不能低着、唾血久疼。

又，长伸两脚，用两手捉五指七通。治愈折腰不能低仰。

18. 去病热法

偃卧，合拢两膝，布两足而伸腰，口纳气振腹七息。除去壮热疼痛，通两胫不随。

又，覆卧，去掉枕头，立着两足，用鼻纳气四十之后，再用鼻出气，极让微气进入鼻中，不要让鼻知觉。除去身中热背痛。

又，两手却据，仰头面向太阳，用口纳气，随即咽数十。除去热、身中伤死肌。

19. 去冷热候法

一足向下踏地，一足长舒向前极势；手掌四方取势，左右交换四七。去除肠冷，腰脊急闷、骨疼使得血气上下布润。又，两足相合，两手仰捉两脚向上急挽，头向后振势，极三七要能努足，手两向舒张，身手足极势二七。去除窍中生百病下部虚冷。

又，叉跌两手，反向拓席，渐渐向后努，齐腹向前散气，等到心急还放，来去二七。去除脐下冷脚疼、五脏六腑不和。

又，于跪，两手向后，手掌合地出气向下。才慢慢地向下，感觉腰脊大闷。还上，来去二七。身正，左右散气，膊腰三七。去除脐下冷，解除谿内疼痛。

20. 去上气候法

两手向后，合手拓腰，向上急势振摇臂肘，来去七，才得手不移，真向上向下尽力作势来去二七。去除脊心肺气，壅塞气闷散消。正坐，并膝头足。开始坐先足指相对，足跟外扒坐，停止。少欲安稳，需要两足跟向内相对坐，足指外扒，感觉闷痛，慢慢地举身，似款便坐足上，待共内坐。相似不痛，如双竖脚跟向上坐，上足指并反向外，每次坐，常常感到去除膀胱内冷、膝风冷、足疼、上气腰痛，尽自消适。

又，两足两指映相向五息，正引心肺去除厥逆上气，极用力，让两足相向，意到达引肺中气出。病人行肺内外展转屈伸，相随没有违逆。

21. 去脚气缓弱法

坐，两足舒，自纵身纳气向下使心内柔和适散，然后弯屈一足安在膝下，努长舒一足仰取指向上，使急仰眠，头不碰到席，两手急努向前头，向上努挽一时，各各取势，来去二七，递互也一样。去除腰痛膊冷、血冷、风痹日日渐消。

又，舒两足坐，散气向涌泉，可以三通，气彻倒，才收右足屈卷，用两手急捉脚涌泉挽，足蹋手挽，一时取势，手足用力，逆气向下三七，不失气数寻。去除肾内冷气、膝冷、脚疼。

22. 去腹痛法

弯曲一胫臂中所痛的，正偃卧，口鼻闭气，腹痛用意推它，想着气行到痛上，都热了就好了。

又，偃卧，展开两胫两手，仰足指，用鼻纳气自极七息，除去腹中弦急切痛。

又，偃卧，口纳气，鼻出气，除去裹急饱；咽气数十，使温中。寒干吐呕腹痛，口纳气七十之后大振腹，咽气数十，两手相互摩擦使之发热，来抚摩腹部，使气下。

又，偃卧，仰两手两足，鼻纳气七息，除去腹中弦切痛。

23. 去腹胀法

蹲坐，住心，卷两手，发心向下，左右手摇臂，递互斜身尽势，卷头筑肚，两手冲脉到脐下，来去三七。渐渐地去除腹胀、肚急、闷食不消化。

又，两手向身侧一向偏相极势，发顶足气散下，要像炼物解散，手掌指直舒，左右相都这样，去来三七；才正身，前后转动膊腰七。去除腹肚胀、膀胱腰脊臂冷，血脉急强悸。

24. 去心腹胀法

伸右胫，弯屈左膝内压它五息。引脾去除心腹寒热、胸臆邪胀。

25. 去疝瘕病法

挽两足指五息停止。引腹中气，去除疝瘕利孔窍。

又，舒两脚，用两手捉大拇指，使足上头下极挽五息停止，引腹中气遍行身体。去除疝瘕病、利各个孔窍。往来易行，长久做精爽聪明修长。

26. 去脾胃气不和不能饮食法

倾斜身体，两手一向偏侧，急努身舒头，共手竞扒相牵渐渐，一时尽力作势，气共力都和，来去（左右也一样）各三七。项前后两角，缓舒手足，好像向外扒放，纵身心摇三七，递互也一样去除太仓不和、臂腰虚闷。

27. 止呕吐法

正坐，两手向后捉腕，反拓席尽势，使腹弦弦上下七。左右换手也一样。

又，坐直，舒两脚，用两手挽两足自极十二通。治愈肠胃不能够受食而吐逆。用两手直叉两脚底两脚痛舒，用头枕膝上自极十二通。治愈肠胃不能受食吐逆。

28. 去宿食不消法

凡是进食完毕感觉腹内过饱，肠内先有宿气，经常需要前后两手捺膝，左右倾斜身体，肚腹向前努，腰就着肚左三七右二七，转身按腰脊极势。去除太仓腹内宿气不化、脾痹肠瘦、脏腑不和，使腹胀满日日消除。

又，闭口微息正坐，朝着王气张鼻取气，逼着到脐下，小口微出十二通气，来消除结聚；低头不息十二通，来消化饮食使身轻盈，强迫地做，冬天岁月不寒冷。

又，端坐伸腰，举右手承着左肋，鼻纳气七息，除去胃中寒食不消化。

又，端坐伸腰，举起右手仰着手掌，用左手承左肋，用鼻纳气自极七息。除去胃寒食，不变就可治愈。

又，鹜行气，低头倚壁不息十二通，用意排痰饮宿食从下部出，自然治愈。鹜行气的人，身直颈曲，排气下行十二通，治愈宿食。

又，雁行气，低臂推膝踞，用绳自缚拘左，低头不息十二通。消化食物轻身有益精神，恶气不入去除各种邪毒。一本讲，正坐，仰天呼吸天精，解酒食饮饱，出气吐之数十，一会儿立刻饥饿且醒了。夏天岁月做，使人清新凉爽。

29. 真武金钩功

此法为一种坐功。因其身为“真武坐”，手结“金钩印”，故名真武金钩功。

真武坐，又名“跨鹤坐”，道教中女子修炼也常常采取此坐。先准备一张比较高的凳子，铺上垫褥，炼功时宽衣解带。略为活动一下筋骨，然后入坐。先把左腿卷盘，尽量放松股、膝和胫关节。次把左脚心斜仰向右，再把右腿大腿部分的二分之一处，轻轻压在左足心上。同时右足必须脚踏实地，不可悬空，安稳坐住，即可。

然后握手结成“金钩印”：左手掌心朝天，大、食、中、无名四个指头轻轻捏成拳头，只余小指钩住右手掌的小指，互相连环钩着。同时右掌的大、食、中、无名四个指头，也轻轻捏成拳，再把掌心向着肚皮一面，掌背向着正前方，恰与左手心的朝天仰着成为垂直的九十度角，放在小腹部安稳。此种握手方式，就叫做“金钩印”。

入坐、结印完成后，接着调身，使身体保持一定炼功的体态。此时须把背脊骨调整笔直，不可驼背弯腰，前俯后仰。其方法是把双肩微微上耸二三分高，则每一个脊椎骨，自然重迭笔直，松紧合度，不会硬劲强直。

接着而为“含胸”。在调好脊椎之后，随即调整胸部，以胸部微微向内陷凹为标准。隐凹的部分限于“膻中穴”与“玉堂穴”之间，即在两个锁骨交接之处与两乳之间，成为三角形的地带，使这一部位微微陷凹进去，叫做含胸。

接着进入“垂帘”。所谓垂帘，即把双眼微微合拢，只留一线微光。或干脆把眼皮轻轻合上，一点光也不露。初学者以微微合拢为佳，因为初登其堂的人完全闭着眼，容易昏沉，念头易生，杂虑难去。至于功夫炼到入静归元的境界，会自然的闭合，向内抽缩似的闭着。

以上准备事项都毕，随即开始运用下列口诀，进行炼功。先调和呼吸，使呼吸细软绵长，不要故意用力拉长和求细，须顺应自然，能调几许长或者几许细，就适可而止。久久锻炼，自然会达到“细细绵绵，若存若无”的最佳状态。然后口中微念梵音（咒语），意识贯注在心脏。初习时是有声念诵，其声音的大小高低，只能以自己的耳朵听见为标准，不能过大或太小，逐渐转为无声默念，进而达到“念而无念”念力与意识合二为一的境界，便算到了家。

所有梵音为“真”、“登”二个字。每个字连续念诵四次。先念“真”音，顺其自然的韵律，连念四次，越念越柔和，越柔越轻，韵律不断下降。紧接再念“登”音，连续念登！登！登！念到第四个登时，变为刚音，音符拉长，向上翻高，同时由鼻孔向外呼气，心气反而下降。念“真”音是发舌尖音，变而为鼻窦音的。念“登”音是发舌尖音的，念第三个“登”音直上升高，在脑顶发出共鸣。

在念诵梵音的同时，要集中意识，贯注在心脏。一心存想着所念的音符，一个音接着一音，音音都在心脏内波动着，好象以石投水，水波不断地一起一伏。

如上反复练习多次，便可慢慢开眼收功。在炼过坐功之后，再做导引之术。先伸腿舒掌，改为一般习惯的正坐，用两手捏拳，把两个中指的背面，互相抵住，微微用力一抵一松。如此操作六七下，使内脏气机内还。再用两掌相叉，以左脚先踏掌中，脚向外蹬，手向内攀，各做三五次。再换右脚如此操作。在操作的时候，闭口柱舌，同时亦当闭目。做完之后，再咽吞口中的津液，津液咽下，然后上下叩齿，多少随意。

据说常练此法可治心脏病。

30. 千金闸功

《千金要方》中介绍了一种治疗肝病的导引气法：“若患肝病，即呵出。其法夜半后八十一，鸡鸣七十二，平旦六十四，日出五十四。辰时四十五，巳时三十六。欲作此法，先左右导引三百四十遍。病有四种，一冷痹、二气疾、三邪风、四热毒。若有患者，安心调气，此法无有不瘥也。”又曰：“肝病用呵。肝脏病者，忧愁不乐悲思，喜头眼疼痛。相法：肝色青，梦见人著青衣，提刀持杖或狮子虎豹，惊恐怖人。”

千金闸，为炼功的一根手印，亦名“金钢杵。”握手结印的方法是：把两手掌的大拇指，屈着卷向掌心，然后轻轻按住肝脏的风窍。此“风窍”位于无名指的第三内侧，靠近中指的叉缝处，此处有一根极细的“筋”，用大拇指掬着一推，咕噜作响，而且发酸，即是。把这个风窍找准，两掌同时各自握成拳头，随意捏扰，不可用力。然后先把左拳在下，贴在肝脏的外面，再把右拳重迭在左拳之上，也贴在肝脏的外面，微接肋骨上，同时两肘左右平分，张开两肋。至此结印完成。

结印之前，先当盘脚入座。

盘坐好后，便当握手结印。调身，竖脊、含胸、垂帘、调息。具体方法请见心脏病炼功法所载。以上做好，随即开始运用下列口诀，进行炼功。

此功亦有梵音（咒语）二字：“哥”、“哦”。此音的用法，是以“哥”音纳气，发的是刚腭音以“哦”音吐气，发的是柔腭音。念“哥”的音时，把本音拉长，配合纳气吸入，直达肝脏。随即转声念“哦”音，也把本音拉长，配合吐气呼出，直出肝脏。

在念“哥”、“哦”梵音的同时，必须把意识集中，贯注肝脏，把音符的震动，结合在肝脏，一心一念，存想与体会这种结合的滋味，同时贴在外面的手印，要随着音符的凸凹起落，微微跟着动，但又不能故意重压它。念音的大小，以自己的耳朵能听见为标准。如此反复念音、吐气、纳气、存想多次，便可收功。

“收功后，再做导引：将两拳贴着右肋由下向上推至“右期门穴”，再下推还原，同时将身躯缓缓向左扭转，顺势移在左肋下贴着。向上推至“左期门穴”，再下推还原，同时把身躯向右扭转。如此各操作三五下。再把掌放开，十指交叉，两掌心相平，覆盖在胸部鸠尾骨上，左右回环往来反复，熨贴期门穴与膻中。如此操作三五下，毕。据说常练此功，能去肝脏积聚的风邪毒气治疗肝病。

31. 三五归一功

此三五归一功亦为坐功。先坐上凳子，盘起右腿，放松放平，以右足踵轻轻抵着“会阴穴”。再把左腿蜷起，足掌平踏坐垫，膝部和大腿蜷拢，微微贴着左腹及左侧肋下，以膝髌骨正对左乳，成为左腿单蹲的姿势。此为坐法。

接着双手结印，把两手十指交叉，掌心向着肚皮，把左掌夹在肚皮与大腿之间，而把左掌心贴在左肋最末一根肋骨，左掌心贴在肚皮正中的即肚脐眼。

手印结好，然后调身、竖脊、含胸、垂帘、调息。接着微念梵音（咒语）“公”、“果”。念时直接照念本音，念“公”音是以刚为用，用鼻竇音，吸气入内，把音符拉长，直抵于脾脏。念“果”音以柔为用，用腮后音，呼气外出，把音符拉长，直发于脾脏。

当念梵音的时候，必须把意识集中，一心贯注在脾脏上，把念动的音调，一吐一纳，都围绕着脾脏颤动着。同时交叉贴着脾外与脐眼的掌心，随着吐纳刚柔的音调，微微相应着，不紧不松，适合自然，如此反复多次，即可收功。

收功之后，接着做导引：把两脚伸平，随即屈右脚，左脚则平伸着，作蹲坐的姿势，再次两手攀着左脚掌，向后反掣，而左脚则向前蹬，如此操作三五次。再换左脚屈蹲，右脚平伸，同前动作，亦三五次。再采用“虑视”法，即两膝跪着，用两掌拒地，同时摇头，回顾背后，左右旋转以尽力为度。如此导引，能除脾脏的积聚和风邪，治疗脾脏病。

32. 金刚杵功

此功亦为坐功。先当盘腿入坐，手结“金刚杵”（即千金闸），竖脊，含胸、垂帘，调息等，在握好两拳之后，即把两拳右上左下相迭，两肘腕部分列一字平胸，以两掌正对“膻中”，微微贴近胸骨。平心静气，全身放松。开始吐纳梵音（咒语）“商”、“（口昂）”。

念动“商”、“（口昂）”二音，都是张口平舌发鼻音。两音都属于清清润长，其音发于鼻而共鸣于肾脏的耳窍，又通于脾脏的口窍，能够使气机直接在肺脏吐纳，同时又能抑制肺脏的活动量，使肺脏呼吸不受刺激，而能适应需要。

念时先念商音，再念（口昂）音，一反一复，连接不断。同时须集中意念，一心贯注在肺脏上，使音符、意念与肺脏的呼吸自然结合，两拳贴在膻中，也随着吐纳的凸凹相应。

炼功完后，继行导引。将就原来的姿势，用两拳反捶背脊的第三四五椎，左右交互反捶。同时叩齿各三五次。如此导引，可治疗肺病。

33. 修治城廓功

此功先平身正坐，脚踏实地，全身放松，随用两手的食指和大指，分执左右两耳尖，向上提引三五次。再执着两耳垂珠，向下牵引三五次。接着两掌凭胸，先左后右，做左箭右弓的左右开弓姿势，左右交换操作三五次，同时转身扭腰，顺着左右开弓手的姿势转扭着。最后合口柱舌，集中意识目视头顶，同时提缩肛门，如同忍大便一样，提缩好了，即把六个大牙齿微微用力咬紧，此时反用双掌，贴在背后的“肾俞穴”，轻轻摩擦，以觉得微微热为度。前后大约一百至三百次即可收功下坐。常炼此功可治疗肾病。

34. 小炼形功

此功先平身站立，心平气和，全身放松，不要紧张。然后缓缓下蹲，好象正在解大便一样，把臀部与小腿相接触为度。再把两手结连起来，用肘关节的内沿，圈套着两足膝部，同时把两掌交互捧拢，象作揖的拳头一样，而把两个大拇指并列看齐，轻轻抵住下巴的软凹之处，另外四个指拇捧成的拳头，则靠在下巴前面的“承浆穴”。然后两眼垂帘，后颈微缩。以上坐的姿势安稳之后，随即开始念动梵音。

梵音用“东”、“懂”二音。先念“东”音，念时吸气入内。音符向上翻，随即再念“懂”音，念时呼气外出，音符下降。念“东”音时柔，念“懂”音时刚，在刚柔互相的当中，配合自然呼吸进行吐纳。

在念梵音的同时，必须集中意念，贯注在胃部，把音符的震动与胃的凸凹结合在一起，念头随着胃的一凸一凹，自然的相应着，如此反复多次，即可收功下坐。

常练此功，可治胃病。

35. 治疗噎膈法

噎膈，又名噎塞、膈噎。症见饥欲得食，但噎塞于咽与胸膈之间，或未曾入胃即有痰涎挟食而出。

《卢丹亭真人玄谈集》中，专载有治疗此疾的方法。

具体操作法，病者在静室之中，冥心静坐，双目微闭，两手握固，静心调息令匀，先持续的轻缓的呼吸，共三十六次，咽气三口，用意坠下脐内，此谓调文火。再调武火三十六息，即持续的强烈的呼吸三十六次，咽气三口，亦用意引入脐内。一文一武，周而复始，共行三百六十息。然后舌抵上腭，内气不出，外气不入，待气息迫急，速运气上至胸膈，左右运三十遍，或二十遍，或十六遍。完毕，送气返归脐内，以意提上尾闾、夹脊，上升泥丸，入口化为甘津，再分三口入脐内。此为一遍功，暗用念珠记数。每次行功五十遍，或三十遍。每天炼二三次。坚持锻炼数月，可获良好疗效。

36. 治疗寒疾法

此法为明卢丹亭所传，载《卢丹亭真人玄谈集》。

具体操作法：令病者厚着衣服，或静坐，或躺卧。微闭双目，两手握固成拳，专注存神脐内4厘米，调息运气，持续强烈呼吸，共三百六十六息。每三十息，即呵气一次，呵出口中热气，以防热气上攻眼目。每呵气完毕，即咽津液补之。调息以后，舌抵上腭，内气不出，外气不入，待气稍急，神运其气，自尾闾、夹脊上升泥丸，入中化为甘津，漱之分三口咽下，送入脐间，再调呼吸，重复行动。如此五十遍，或三十遍。毕，用两手擦摸脸面令极热，又用两手大拇指背擦两眼眶再擦鼻腔，两边仍闭目呵气三口，咽液津液三口。行功既完，搓热两手心，将身曲膝侧卧，以两热手紧抱阴囊，闭口微息而卧。

如练后仅是汗出，而未大便，即系寒邪有未净处，切不可乱餐饮食。可于前功刚一练完，继而意守臆中，略为闭息，神运其气，从臆中到达肾部，再提至喉，又送下肾，如此练数十次。凡气下即用力咽，气上即用力提，锻炼六七遍，腹中自然辘轳然响，可通过大便排除。

37. 治疗痰症法

此法载《卢丹亭真人玄谈集》。

具体操作法：不拘早晚，病者宜入静室，澄心安坐，微闭双目，专意存神脐间4厘米，调息运气，先行文火（即持续轻缓的呼吸）一次，接行武火（即持续强烈的呼吸）一次，一文一武，交替而行，共行三百六十息，调息完毕，舌抵上腭，内气不出，外气不入，待气稍急，神运其气，自尾闾、夹脊上贯泥丸，入口化为甘津，分三口咽送脐中，再调息而行前功、每次行五十遍或三十遍。日行二、三次，百日内自能恢复原健康。

如痰症之中，又有咳嗽哮喘喘急者，炼法稍有差别，其痰而无声者，炼时只用武火，不用文；痰而有声者，炼时只用文火，不用武火。如喘急不能行前积气法，可以舌挂上腭，待取口中津液搅漱满吞下，以意引导下至腹部，由肛门排出浊气，连吞数十口。至早晨空腹，服食童子小便二三瓯。自然水润火降，气息宁帖，便可行炼前功，补足精气，根治痰火之症。

38. 治疗痔瘻法

本法载《卢丹亭真人玄谈集》中。

具体操作法：病者生活中宜节制喜怒，平稳情绪，淡薄滋味，及五辛、烧炙、酒苔诸物。然后进入静室，澄心静坐，专注安神脐内4厘米，调文火（持续轻微的呼吸）三百六十息，每三十六息时，收敛肛门如忍大便状，并提气六口，随呼出其气三口，咽津补气三口。调息完毕。舌抵上腭，内气不出，外气不入，待气稍急，仍收敛肛门，提气三口，干咽气一口，以神运气，自尾闾、夹脊上升泥丸，兼用鼻提气，入口化为甘津，分三口咽送入脐中，自用念珠默记遍数。每次行功五十遍，或三十遍。每天行二三次。坚持炼功月余，自能痊愈。

39. 治疗疟疾法

此法载《卢丹亭真人玄谈集》。

具体操作法：病在应在疟疾发作前，入静室炼功，澄心端坐，穿着重衣厚服，令身体极暖，方微闭双目，两手握固成拳，专心存神脐内，调息运气，行武火（即紧咬牙齿，强急呼吸）三百六十息。每三十六息，漱咽津液一次。调息完毕，舌抵上腭，内气不出，外气不入，待气稍急，神运其气，自尾闾、夹脊上升泥丸，兼用鼻提气，入口化为甘津，分三口咽入脐中。每次行五十遍，或三十遍。便以两手掌搓擦至极热，抱住阴囊，侧身静息而卧。日行二三次。要求呼吸出入之间，俱用武火，务令汗出，使邪气从毛孔排出。

如热甚寒微，或壮热不寒，面目尽赤，口渴喜饮者，可以加炼水观法。即病者先炼前功，功毕又如前微闭双目，澄心入静，调气定息，意守两脚心涌泉穴中，想像此穴之内，有一径清水，清水慢慢流动，浸淹双足，其水清凉如冰，洞心澈骨。一会儿水逐渐上升。浸淹至双膝、腹部、腰部、胸部、项部，以至于头顶，感觉自我与天地之间，皆融化为清水，自己的身体也消逝了。如此练习，一二日热症自退。

如寒不热，或恶寒战栗，胸胁痞满，神疲肢倦者，可以加炼火观法。即在炼前功之后，又微闭双目，澄心入静，调气定息，意守涌泉穴中，想象穴中有一团烈火，火焰缓缓上升扩大，围绕双足，温暖舒适，继而火焰升至双膝腹部、腰部胸部、项部，以至于头顶，感觉自我天地之间，皆化为火焰，自己的身体也消逝了。如此练习，一二日间寒症自消。

40. 治疗痢疾法

此法载《卢丹亭真人玄谈集》中。

具体操作法：入室静坐，澄心定意，微闭双目，两手握固成拳，极力提气五十口。待缓息平，专注存神意守脐内4厘米，调息运气，行文火（轻缓的呼吸）三十六次，即咽津服气一口，为一遍。每行文火三遍，便继行武火一遍（即强烈呼吸三十六次，咽津一次），三文一武，行足三百六十息为毕。舌抵上腭，内气不出，外气不入，待气稍急，以神运气，自尾闾、夹脊上升泥丸，兼用鼻提气，入口化为甘津，漱之分三口咽入脐间，自用念珠暗记遍数。如此行功五十遍，或三十遍。

41. 治疗结核法

此法载《卢丹亭真人玄谈集》中。

具体操作法：令病者入静室，澄心静坐，微闭双目，两手握固成拳，存神意守脐内4厘米，调息运气。先调文火三十六次，咽津一口，此为一遍。连行二遍。再运武火三十六次，咽津一口，亦为一遍。二文一武，共调三百六十息。调毕，舌抵上腭，内气不出，外气不入，待气稍急，神运其气，自尾闾、夹脊上升泥丸，兼用鼻提气，入口化为甘津，分三口咽入脐中，略为定息，再调和呼吸，运气口凝聚脐内，再用意引脐内元气，行至结核之处功击患部，向左方旋转三十六次，右方旋转三十六次。旋毕，送气还归脐内。旋转攻病之时，俱需闭息。如此炼功，每次行三十遍，或二十遍。

42. 导引却病歌诀

（1）水潮除后患

平明睡醒时，就起来端坐，凝神息虑，舌头舔着上腭，闭上嘴巴调息，津液自会产生，渐渐到满口，分成为三次，用意送下。长久施行，五脏的邪火就不会炎，四肢的气血流畅，各种毛病不会发生，永远消除后患，老也不会衰弱。

诀讲：

津液频频产生在舌端，平常的漱口要下丹田。于中畅美没有凝滞，一百天行功到灵可以驻颜。

（2）起火得长安

子午二时，存想真火从涌泉穴起来，先从左右行上玉枕，过泥丸，降入丹田，三遍。再从右足也行三遍。接着从尾闾起又行三遍。久久纯熟，就会百脉流通，五脏没有阻滞，四肢健壮而百骸顺理了。

诀讲：

阳火需要明白从下生，阴符自上降落到黄庭。周流不加停息精神稳固，这是真人大炼形。

（3）梦失封金匱

欲动就会火炽，火炽就会神疲，神疲就会精滑而梦失。寤寐时调息神思，用左手搓脐十四次，右手也一样，接着用两手搓胁，摇摆七次，咽气纳于丹田，握固，良久才停止。弯曲脚侧身而卧，永远不会走失。

诀讲：精滑神疲欲火攻，梦中遗失导致伤害生命。搓摩有诀你要记住，断绝欲望除却贪心才是上乘。

（4）形衰守玉关

百种思虑感动于中，万事疲劳形体，所以衰老。返老还童，非金丹不可。可是金丹难道会容易得到吗？善于摄生的人，行住坐卧，一意不散，固守丹田，默运神气，冲透三关，自然生精生气，那么就形体可以健壮，老可以耐了。

诀讲：却老扶衰另外还有方法，不需要到身体之外寻觅阴阳。玉关谨守经常渊默，气足神全更加健康长寿。

（5）鼓呵消积聚

有因为进食而积聚的人，有因为气而积聚的人，时间长久了就会脾胃受伤，医药难以治愈。谁如果节制饮食，戒嗔怒，最好不要有积聚。患病的人应当以身闭息，鼓动胸腹，等到气满，缓缓地呵出。这样施行三十五次，能够通快就停止。

诀讲：

气阻滞脾虚弱食物不消化，胸中膨闷最最难调理。徐徐地呵鼓不知不觉就通泰了，疾退身安不要长久劳累。

（6）兜体治伤寒

元气亏弱，腠理不密，就会风寒伤感。患病的人端坐盘足，用两手紧紧兜着外肾，闭口缄息，存想真气从尾闾升过夹脊，透泥丸，驱逐邪气，低头屈仰仿佛礼拜的模样，不限数目，以汗出来为限度，那毛病就可痊愈。

诀讲：

向着蒲团跏趺端坐，手握着阴囊意要专一。运气叩头十五遍，一下子使寒疾立刻安康。

（7）叩齿牙无疾

牙齿有疾病，是由于受脾胃之火薰蒸。每天清晨睡醒的时候，叩齿三十六遍，用舌头搅牙龈的上面，不论遍数，津液满口，才可以咽下，每回做三次才停止。等到凡是小解的时候，闭口咬牙，解完毕才张开，永远不会有牙齿疾病。

诀讲：

热极风生牙齿不安宁，清晨叩齿嗽牙自我爱惜。如果能使运用保持没有间隔，还可以在以后岁大的时候仍像钉子一样坚硬。

（8）升观鬓不斑

思考的事情太多，就会神耗气虚，血败而斑白了。要在子午的时候握固端坐，凝神绝念，两眼使它们发光上视泥丸，存想，追摄二气，从尾闾中间，上升下降，返回到元海，每次施行九遍。时间长了就会神全，气血充足，发可重新变得乌黑了。

诀讲：

神气冲和精自全，存无守有养胎仙。心中的念头忧虑都消灭，要学神仙也不困难。

（9）运气除眼翳

伤热伤气，肝虚肾虚，就会眼睛昏花而生翳，时间长了无法治疗，盲瞎是肯定的了。每天睡觉起来的时候，趺坐凝息，塞兑垂帘，将双目轮转十四次，紧闭片刻，忽然大睁，长久不间断，内障外翳自然消散。切忌色欲，并写细小的字。

诀讲：

喜怒伤神眼睛不明亮，垂帘塞兑元精，精生气化神来复，五内阴魔自失惊。

（10）掩耳去头旋

邪风侵入脑，虚火上攻，就会头目昏旋，偏正作痛，时间长了就会中风不语，半身不遂，也是由于这个原因。治疗它需要静坐升身闭息，用两手掩耳折头三十五次，存想元神逆上泥丸，来驱逐邪气，风邪自然会散去。

诀讲：

视听无闻意在心，神从髓海驱逐邪气。还要精气没有虚耗，可学蓬莱境上人。

（11）托踏应轻骨

四肢也要得到一些劳动，就可以像户枢可以始终不朽。熊鸟演法，吐纳导引，都是养生的方法。平时双手上托，像举大石，两只脚前踏，像走在平地上一样，存想神气，依照四时嘘呵十四次，就会身轻体健，足以忍耐寒暑。

诀讲：

精气冲和五脏安定，四肢完整坚固骨强坚。虽然没有得到刀圭药饵，且住在人间作地上神仙。

（12）搓涂自美颜

颜色憔悴，原因是由于心思过度，劳碌不谨慎。每天早晨静坐闭目，凝神存养，神气充实贍和，从内到外，用两手搓热，拂面七次，仍然用嗽津涂面，搓拂数次。施行半个月，就会皮肤光润，容颜和悦润泽，大大超过平常了。

诀讲：

寡欲心虚气自然充盈，自然五脏得和平。衰颜依仗此增加了光泽，不羡慕人间五等荣华。

（13）闭摩通滞气

气阻滞就会疼痛，血滞就会肿，滞这种毛病，不可不小心。治疗它需要澄心闭息，用左手摩滞处四十九遍，右手也一样。再用津涂抹它。勤行七天，就会气血通畅，永远没有凝滞的病患。修养家所称的“干沐浴”，就是这个意思。

诀讲：

荣卫流行不暂休，刚一凝滞就十分担忧。谁都知道闭息能够通畅，此外何必需要另外讨求。

十、日常起居养生法

道教养生法是一个范围广大的系统，它除了要求人们按照行气、导引、胎息、辟谷等特殊方法进行修炼，还要求人们在日常起居时注意休养，并提出了诸多禁忌和注意事项。这其中的许多内容都是值得我们注意的。

1. 饮食宜忌

人人都离不开饮食，那么，在饮食上又有哪些值得我们注意的呢？宋代张景的《医说》为我们提供了不少这方面的知识。

吃饭饮水的适宜方法，大致列举一下，应该等到饥饿了之后再进食；吃饭不怕嚼得烂；等到口干渴了再饮水，饮水最好慢慢品呷。不要等到很饥饿了再去进食，进食不要太饱；有点儿感到口渴就去饮水，饮水不要太频繁。浆不要甜的酸的，肉不要一味肥的脆的。进食不要挑精拣细，饮水温的热热的都可以。饭不要比面还少，菜经常要与肉相称。肉软的暖的都可以，菜不要生菇。五味不要超出谷味，肉味不要胜过食气。滋味要淡而且和，吃的时候要小心尺度。所以才能进食饮水保持良好，津液保持甘甜，身子轻松不觉疲倦，神清醒且少睡，胸部脏器通畅少噎，胃脘宽舒不鼓胀。省却解开腰带抚摩肚腹的辛劳，免除吃药耗伤元气的丧失，都是看得见的效果。

另外，偶尔吃东西很饱，虽然感到身体疲劳，不要立刻就睡。可以运动慢慢行走大约一百多步，然后解带松衣，伸腰端正静坐。两手按摩心腹，交叉来往，大概一二十遍，再拿两手从心胁间按摩向下，大约十几遍，使人腹气通畅，不致壅塞。过于饱的食物，随着手法消散化解了。（同书卷7《食忌·饱勿便睡》）

2. 真西山先生卫生歌

此即守代真德秀的《圣生歌》。

万物只有人是最珍贵，百年光阴象旅馆寄宿。

自己不当心注意修养，不免疾病痛苦为心累。

何必以霞作餐吃大药，妄图想要延年如龟鹤。

只要在饮食嗜欲之间，去掉那过度的就安乐。

进食后慢慢行走百步，两手抚摩胁部和腹肚。

等一会转手抚摩肾堂，把它称为运动水和土。

仰面还要呵上三四呵，自然所进食毒气消磨。

醉眠饱卧都没有好处，渴饮饥餐还要戒过多。

进食不要粗略和快速，宁愿少吃多餐相连续。

如果饱餐一顿充饥肠，损元气损脾胃不是福。

生吃粘腻连筋坚韧物，自己死去禽兽不可食。

馒头闭塞气息不相和，生冷往往招致脾胃疾。

鲊酱胎卵以及油和膩，陈臭腌藏都是阴之类。

老年千万不可喜食之，这与借寇兵没有不同。

炙煖的物品要冷了吃，不然损害牙齿伤血脉。

晚食通常应在申酉前，面对夜晚要防滞胸膈。

饮酒千万不要饮大醉，大醉伤神还要损心志。

酒后口渴饮水并吃茶，腰脚从此变成为重坠。

常听说避风如同避箭，坐卧一定要预先防患。

何况由于饮后毛孔开，风刚一进入就成瘫痪。

不问四时都是暖上酒，大热天又需要难向口。

五味偏多肯定不益人，害怕随着肺腑成殃咎。

视听行藏不一定太久，五劳七伤从此后即有。

四肢也要经常小劳作，好象户枢终究不会朽。

卧要团缩觉最好舒展，饱就要入浴饥就要梳。

梳多浴少益心且益目，默寝暗眠神晏然自如。

四时只有夏天难将摄，伏阴在内里腹冷且滑。

补肾的汤药不可没有，食肉稍微冷却勿哺啜。

心既旺肾又衰何所忌？特别禁忌疏通泄精气。

卧处更应该仔细过问，宴居静虑符合心和意。

沐浴和盥嗽都用暖水，卧冷枕凉都不要爱好。

瓜茄生菜不适宜进食，难道光是秋天多疟痢？

伏阴在内足有三冬月，切忌汗多而将阳气泄。

阴雾之天气不要远行，暴雨震雷应该远避开。

道家更有养生之方法，第一让人减少嗔和悲。

秋冬日出才开始求衣，春夏鸡叫就应该早起。

夜后天亮前睡觉醒来，闭上眼睛叩牙二七回。

吸新吐旧不要来松懈，咽嗽玉泉仍然养胎气。

摩热手心之后熨两眼，还要揩擦额头和面孔。

中指一刻不停将鼻摩，左右耳朵眼睛摩数遍。

最好还能干浴遍身间，按（月埤）暗须还要扭两肩。

即使还有风劳诸冷气，何必担心腰背再拘挛！

嘘呵呼吸吹再外加咽，行气的人要分六个字。

果真能够依用力其间，绝对肯定百病都可治。

情欲虽然说只属少年，稍知节养自然不会错。

固精不要妄然伤神气，不要让苞羽火中燃烧。

有能力就操履长方正，对名不要贪见利不竞，

即使对着邪魔路上走，百遍行遍周身自无病。

（[宋]真德秀《卫生歌》，[明]高濂《遵生八笺》引。[明]吴正伦《养生类要》引此歌，题为《陶真人卫生歌》，词句略有不同。

3. 朝不可虚，夜不可实

此观点出自元代忽思慧的《饮膳正要》。凡是热的进食后有汗，不要当风，否则易发疾病：头痛，眼睛干涩，嗜睡。

晚上不要多吃东西。

凡是进食完了，用温热的水漱口，使人没有牙齿毛病和口臭。

面要煮烂，肉要煮软，少饮酒，独自宿。

古人平日起居摄养，今人等到年老才保生，都没有益处。古人曾讲：“进入广东地区的人，早上不可以空腹，晚上不可以饱食。”可是不光是到广东，任何地方早上都禁忌空腹。

4. 饮食禁忌

刘词集的《混俗颐生录》对饮食方面的宜忌看得很重，认为它本身就是一种很好的修炼方法。

饮食是生命的基础，不可以一段时间取消它。即乘节俭，或昧寒温，瘵厉的原因，从这儿开始。既然没有能力服饵丹霞，出纳元气，那么对于饮食嗜好习惯，行走居住坐卧之间自然养成，将之当作良药，每天运用而不觉知，这种做法不错呀。

人要饮食的时候，最好先吃暖的东西，然后吃冷的东西。为什么呢？因为肾脏属水，水性常冷，所以用暖的东西先暖和它，无论何时，经常这么做最好。即使是中夏月篇也应该暖和它，因为伏阴在内啊。

饮食不要以饱为苦，以饱为苦就会伤心，伤心就会气短防闷。饮食完毕，先用手按摩肚子数十下同时仰面呵气二十下，非常有用。饮食完毕不要就躺倒睡觉，那样会患肺气，荣卫不通，主要是血脉凝滞的缘故。四肢关节不灵活，特别多喜欢睡觉。各种疾病从此就产生了。饮食完了之后一定要冲融片刻，行走三五十步，使得食物消化，心脏空悬，就可躺下睡。躺下睡的时候，不要说话谈天唱歌高叫。五脏象钟磬，不扣动不会发出它的声响，这是将息的妙处。饮食助气，是因为食饱气不行。食之后特别禁忌仰卧，大多变成气痞而且头风。

饮食不要粗和速。速就要损伤气，粗就要损伤脾。脾损伤就是食劳。男子有五劳，这是其中之一。

进食饱后不要快速行走跑马，登高处涉险滩，那样一定会损伤内脏。

不要夜晚进食。太阳落山之后，脾应该不磨，因为音响会断绝。脾喜欢音乐丝竹之音，刚一听到脾就磨，就是《周礼》所讲“乐以宥食”，这是因为音响，都对脾有作用。

如果腹内稍冷，食物就不消化，还要损伤胃。胃受损伤就翻，翻就不受谷气，既然不收谷气，就多吐，吐随即转化为翻胃的毛病。

夜晚后不适宜吃肉面生脍，夏天岁月夜晚短促，更应该禁忌它。生脍不要和乳酪一起吃。这些东西，夜晚之后虽然可以消化，但非常损伤脾胃，使人的脾疲劳。向夜不要饱食煎饼，特别对风气的人有很大损害，更不应该吃。

进食热的东西后，不要用冷水漱口；吃过冷的食物后，不要用热水漱口。冷热互相冲击，因此很多人患牙齿疼痛，齿根宣露。凡是吃炙肉，如果趁热吃，很容易患风疳（匿虫）齿，有的发黄发暗，慢慢缺失掉落，也会使血脉不行。

人如果饱食后，应该马上小便；饥饿了就（足存）小便，最好，这是担心损伤膀胱的缘故。

油腻多的东西，很不适宜人，使眼睛暗还要使肠胃冷滑，特别多动风。如果患有风疝气疾，应该禁忌它。五味稍薄，使人神爽。只有肾气偏重适宜咸的东西，还能消宿食。

咸的东西并不适合吃，如果偏多，就对他的脏腑，一定会有损伤。所以咸多伤筋，实在不应该有这种嗜好。甘损伤胃，辛损伤眼睛，苦损伤心，惊损伤魂，忧损伤神，思损伤意，恣损伤情，恨损伤志。久视伤明，久听伤聪，久行伤筋，久卧伤血，久劳伤骨，久立伤肢节，久语伤气。大渴不大饮，大饥不大饱，大乐不大忧，大劳不大息，要想大得不要大失。这是因为发怒损伤正气；大劳力气尽绝，大饥损伤脏腑，大饱胜理闭，大渴经脉蹇还要气不行，大醉神散越，大笑气飞扬，大恐心慌惚，大热气不通畅，大寒血脉凝结，多睡神魂分离，大惊心不安，这些都是损寿的征候。

一般人通常忌讳鸡猪自己死去，牛肉臭气难以消除，咸醋粘滑冷腻，生葱、大小蒜生、香菜一些东西，瓜果粉粥冷淘等东西，不是养生摄理之道。

人如果不能经常在行走住宿坐卧和饮食爱好方面加以注意，即使服食灵芝，每天饮用沆瀣，难道会有好处吗？

5. 饮食箴言

人身的珍贵，父母交付的身体，因为口而伤害身体，到处都是。人有这一身体，饥饿干渴。就饮水进食，来满足这一生。想想那些愚昧的人，由于为满足口味，五味的过失，疾病一起接一起。病的产生，它的关机很小。馋涎所牵，一下子不再想到。疾病养成了，饮水进食都不正常。让父母担忧，千方百计求医祈祷。山村野夫贫苦低贱，淡薄是谥，动作不虚弱，这身体也安泰。一样的身体，唯独我疾病众多。悔悟一经萌动，尘散开而镜明净。重新节制饮食，《易》中的《象辞》。养小失大，《孟子》所讥讽的。口能导致疾病，也能败坏你的德，守口如瓶，服之无戮。

6. 老人之饮食

元代朱震亨的《格致余论·饮食箴》中还专门对老人的饮食宜忌作了论述：

人生到达六十、七十之后，精血都耗损。平居没有事，已产生热证。哪一些呢？头昏目眩，肌肤发痒尿溺频繁，鼻子流涕牙齿掉落，涎沫多而睡眠少；脚软弱耳聋，健忘眩运，肠子燥热面孔结垢，毛发脱落眼睛昏花，长时间一坐就睡着，没有经风先得寒症，饥食容易饥饿，笑起来就流泪。然而到了老年境况，没有不是这样的。有人说：“局方乌附丹剂，多给老人是适宜的。难道不是因为他们年老气弱下虚，理应温补。现在的人都认为乌附丹剂将不可以用于老人吗？”我开导他们说：为何单单只是乌附丹剂，不可以乱用，至于好酒腻肉，湿面油汁，烧炙煨炒，辛辣甜滑，也都是应该有所禁忌。有人说：“你为什么这么愚笨呢？甘旨养老，经训都在，作为儿子作为媳妇，甘旨不及，孝道就亏缺。但你有这么一种说法，可以解说得通吗？想听你详细谈谈。”我兴奋地回答说：正如所说的道并行而不悖，请详细地谈一谈。

古代井田之法已施行，乡闾之教已兴，人知道礼让，比屋可封，幼儿壮年会不吃肉食？五十方才吃肉，到强壮恣情饕（珍食）。等到到了五十，疾病已经一样接一样，气耗血竭，筋柔软骨痿缩，肠胃壅积闭塞，涎沫充溢。保况人身之阴，难成易亏，六、七十后，阴不足以配阳，孤阳几乎飞越，由于天生胃气，还在留连，又凭借水谷之阴，所以羁縻以定。……那些老年人，本质虽然厚重，到这时候也接近于薄弱了，病虽然轻，他们的根本也容易动摇，却可以依靠药物而快速见效吗？倘若是体形肥硕的人血少，形体瘦小的气实，也许有可以依赖于药物治疗的，假如失手，凭什么求治呢？我宁愿稍微迟晚，求万全之计，难道不更好吗？乌附丹剂，不可以朝饵。对于饮食，更应该谨慎节制。老人内虚脾弱，阴亏性急，内虚胃热就容易因饥饿而想进食，脾弱就难化，就进食完了还要吃得再饱。阴虚难降就会气郁而形成痰，视听言动，都变得荒废懒散，太多事不如意，怒火容易燃烧，即使有孝顺子孙，也是动不动就扼腕，何况不一定孝顺呢？因此物性热的，炭火制作的，气味香辣的，味道甘甜油腻的，不能进食是明摆着的。即使是肠胃坚厚，福气深壮的人，通常看来，不妨奉养纵口，固然可以图快一时，积累多了必然成为灾难祸害。从这方面来看，多不如少，少不如绝。“爽口作疾，厚味措毒”，前哲所说格言，尚在耳边回响，能不谨慎吗！

有人说：“象你所说，大概要绝而不与，对于你能安心吗？”我说：君子用立德来爱人，小人用姑息来爱人，何况是对于那些所尊敬的人呢！只有饮食，是用来养生，而不是导致疾病。如果把养生变成一种危害，恐怕不是君子所说的孝和敬。

对此，明代何良俊的《四友斋丛说》中也有专门论术：老人的食物，基本上应该温热熟软，禁忌那此粘硬生冷的。每天早晨，适宜用醇酒先进平补下元药一服，女人就进平补血海药一服。没有燥热的人，服药后再吃羊膈粟米粥一杯压服，五味葱薤鹑膈等粥都可以。到辰时服用人参平胃散一服，接着依顺序进食四时软熟。吃过后行走一二百步，通过运动消散。临睡觉时，服用化痰利膈人参半夏丸一服。上年纪的人不可以一下子吃饱，只时经常进食，使脾胃易化，谷气长存。如

果一下子吃饱容易伤满，由于衰老之人肠胃虚薄，无法消化吸收，所以产生疾病祸患，作为人的子孙应深懂这一道理，这是养老人的关键。每天只能服食前面所说的药三服，不可以多服。假定没有疾患，也用不着服药，只要调停好饮食，自然就没有毛病了。

7. 食后将息法

食后将息法讲：平旦点心完后，就自己用热手抚摩腹部，出门庭行走五、六十步，消化它。中食之后，仍然用热手抚摩腹部行走一二百步，慢慢地行走，不要让气急促。行走好了后，回到床上躺倒，颗苏煎枣，啜半升以下人参、茯苓、甘草等饮用，感觉稍微发热，就用麦门冬、竹叶、茅根等，按照药性调理。吃饱不适宜急速行走和奔跑，不适宜大声远处呼唤人、嗔喜、卧觉。食物消散之后，随其所业，不适宜劳心力。肚子空了就要索取食物，不适宜忍受饥饿。生硬粘滑等食物大多导致霍乱，秋冬时候温肝包裹腹部，腹中稍微有不舒服，就服用厚朴、生姜等饮用。这样做，一定不会有暴病。

8. 知忌延年

高子讲：饮食可以用来养生，而贪嚼没有禁忌，那么生我也可以伤害我。何况对养生没有好处，而要想贪异味，来使我的口获得欢悦，往往隐藏祸害不小。以为只是一菜，一鱼，一肉，一饭，在普通人就算是丰富了，但是还够不上去充清歌举觞，金匏银席之燕。仅仅是丰五鼎而罗八珍，天厨之供也丰富了，还用得着搜奇致远，以求口腹之快呢？我要想玉瓊琼苏与壶浆瓦缶，同样也一醉，鸡跖熊蹯与粝饭藜蒸，同样也一饮饱。醉饱既然一样，为什么侈俭各不相同呢？人们难道不知道应当珍惜福呢？何况《物理论》讲：“谷气胜元气，那样的人肥胖而不长寿。”养气的方法，应该使谷气少，那么病就不会生了。谷气都是这样，矧五味饕餮。会成为五内的祸害吗？我验证禽兽谷食这些东西适宜于人，这是世上的普通物品。如果是远方珍品，绝壑野味，恐怕它们所吃的东西多毒，一时成为时尚珍品，它们对于人的脏腑应当有禁忌，还不知道。满足口味充填肠道，还有什么比这更值得珍贵的呢？所以那些西方圣人，让我戒绝杀戮吃素食，难道果真是异道吗？人能够不杀戮，就会性情慈悲而善念存心，吃素食，就会心清而且厚肠胃，没有嗔怪没有贪恋，罔不由此。就是宣尼恶衣恶食的戒绝，进食不要求饱的说法，能够说不是同一道吗？我揖录各种经文法言，感到那些饮食晓得有所禁忌，可获人元之寿。

《内经》讲：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，长有天命。酸多损伤脾，肉起皱而嘴唇开裂；咸多损伤心，血凝结而脸色改变；甘多损伤肾，骨头会生病而牙齿会掉落；苦多损伤肺，皮枯燥而且毛发脱落；辛多损伤肝，筋拉急而手指变僵硬。”凡是进食，先要吃热的食物，再吃温暖的食物，接着吃冷的食物。吃过热暖的食品后，如果没有冷食的，就吃冷水一两咽下，很好。假如能够始终牢记，就是养性的主要方法。凡是进食，需要先微吸取气咽一两咽，才进食

会没有毛病。真人讲：热的食物损伤骨头，冷的食物损伤内脏，热的东西烫嘴唇，冷的东西痛牙齿。进食完毕走几步，生命长寿。吃饱东西不要大声说话，大饮会闭血脉，大醉会散神。春天适宜吃辛辣的东西，夏天适宜吃酸的东西。秋天适宜吃苦的东西，冬天适宜吃咸的东西。这都有助于五脏，对血气有益，避免百种疾病。吃酸咸甜苦的东西不应该过分。吃饱就睡，养成毛病，背发痛。

饮酒不应该过多，多要呕吐，吐就不好。醉后睡觉不可当风，也不可以用扇，都损伤人。白密不要和李子一块吃，损伤五内。醉了不可以强迫进食，会使人发痈疽，生疮。醉饱交接，轻小的会使人面（皮干）咳嗽，重大的会不幸伤绝脏脉，甚至丧失生命。

凡进食，要一直温暖，适宜进食容易消化的，胜过习惯冷的食品。

凡是食品，都是熟的胜过生的，少食胜过多食。吃饱奔跑骑马，变成心痴。饮水不要急着下咽，变成气病和水癖。人吃酪不吃酢，变成血痰和尿血。吃热的东西出汗，不要洗面，会使人丧失颜色，面象虫行。吃过热的食物，不要用醋浆漱口，使人口臭和血齿。马汗息和马尾毛进入食物中也能够害人。鸡、兔、狗肉不可以一块儿吃。烂茅屋上的水滴浸湿宿脯，名叫郁脯。吃它损伤人。

孙真人说：“长久饥饿不可以吃饱，吃饱会成癖病。吃饱后晚上躺下会失覆，大多会得霍乱而死时病新瘥，不要吃生鱼，变成痢疾无法止住。吃生鱼不要吃乳酪，变成虫。吃兔肉，不要吃干姜会变成霍乱。人吃肉，不要拣上头最肥的肉，必众人先目之食，吃的人变成结气和疰疔。所有进食都是这样。”

《参赞书》讲：“凡是空腹不要吃生的果子，使人膈上热，骨蒸作痛（广节）。铜制器皿盖食物，汗出来落入食物中。吃这种东西会生疮，肉生疽。接触寒冷没有消解，吃热的食品也作刺风。饮酒，热没有消解，不要用冷水洗面，使人面发疮。饮食不要淋湿头发，淋湿头发，使人得头风。荞麦和猪肉一块吃，不超出三顿，变成热风。干脯不要放在秫米瓮中，吃了它会闭气。干脯火烧不动出火才动，劈开它时，筋肉丝缕相交的，吃它生病或死人。羊脾中有肉像珠子一样的，叫羊悬筋吃它患癫痫，各种湿食不见形影的，吃它变成疰，肚子发胀。急病之后，不用饮酒，膈上变热。”

《延命录》讲：“饮水用来养阳，进食用来养阴。进食应该经常而量少，也不要使其空虚。不饥饿强迫进食就会使脾疲劳，不干渴强迫饮水就会胃鼓胀。冬季早上不要使其空虚，夏季晚上不要使其饱。吃饱后不要仰卧，养成气痞。进食之后不要立即睡觉，会生各种毛病。凡是进食，颜色恶的

东西不进食，味道恶的东西不要进食，不经烹饪的不要进食，不新鲜的不要进食，露天放置的食品不要进食。藏东西不严密的不要进食。东西颜色不同异常的不要进食。三厌不要进食。鱼没有肠胆不要进食。畸形的不要进食。菌长毛、背上没有纹的不要进食。闭口椒不要进食。饮饌上有细白末子和黑细末子的东西不要进食。炙鲊承热的不要进食。藏物作气不要进食。铜器盖的物品不要进食。旋作生鲊肉不要进食。兽禽的脑子不要进食。六畜自行死去的不要进食。果实有双仁的不要进食。块自动的不要进食。鸡心不要进食。蹄爪带毛的不要进食。所有禽带六指三足四距的不要进食。凡是卵上有八字痕迹的不要进食。各种各样的生物，有的月令应当禁忌，有的五脏相反，有适宜有禁忌的，座右应该放置《食鉴本草》，当作是日用口腔进食的考证，不要嫌麻烦。饮酒食肉，名叫痴脂，忧狂没有恒期。食良药，五谷充悦的，名叫中士，还要忧虑疾病痛苦。食气，保精存神名叫上士，与天同年。”

高子讲：饮食明白禁忌的人，延年的效用有七种：

蔬菜食用菜羹，兴奋地一饱，可以延年。

不要喜欢生醢，不吃饱宿脯，可以延年。

不要沉迷曲蘖，致使乱天性，可以延年。

椒馨以及五味，不要毒五官，可以延年。

鸟口衔鼠偷盗，不食其遗留，可以延年。

一粥以及一菜，珍惜其所来，可以延年。

一颗以及一粒，不忍心浪费，可以延年。

（以上见明代高濂的《遵生八笺·延年却病笺·饮食当知所损论》）

9. 生冷勿食，粗硬勿食

胃是小谷之海，脾位居中央，磨后消化，化作血气，来滋养一身，灌溉五脏。所以修生的人不可以不改善饮食，不是水陆都齐备，异品珍馐是美妙的。关键在于生冷不吃，粗硬不吃，不勉强进食，不勉强饮用。先饥饿再进食，吃得不要太饱；先干渴再饮用，饮不要太多。以致于食饕而鹄鱼馁肉败等，都损伤胃气，导致疾病危害生命。要想希望长年，这是应该深深戒绝。

.....

还有：太饥饿损伤脾，因为脾依靠谷，饥饿了就水谷莫运而使脾虚弱，气在脾回转；饱了就使脾因为气充而气塞。所以学道的人，先饥饿了再进食，原因在于脾，食不充脾，因此可以养气。（以上见明代郑非的《昨非庵日纂》）

10. 吃素可养身养心

菜，气薄而味淡，还要不加酱、盐、油，是造化本然性真物。人的身体，六种气七种情，纷摩胶扰，都动心火。心火一动，五火烘然一齐动，那么真水销蚀溶化，元气衰弱枯竭，许多毛病交互发作身体还可以剩多少呢？山人选取造化本然的物品，补充他的淡薄，疏爽用来纳息，下气用来渗泄，纷摩胶扰，来杀灭烘然炎上的势头，然后浊气下降，清气上升，于是水火得到互济，真气還元，各种毛病没有声息了。从前圣人作《易》，乾上坤下曰《否》，讲天地不交，万物就不通；乾下坤上曰《泰》，讲天道下济而光明，地道卑而上行。所以叫“天地交泰”，来财成天地之道，辅相天地之宜。人和天地参，使我的一身，火不下降，水不上升，这是天地不交的“否”，万物尚且不通，何况对于我的一身呢？可以使浊气下降，清气上升，这就是天道下济，地道上行，天地还可以财成辅相，何况对于我的一身呢？人身是一方小天地。山人的方法，具有得于造化之妙的地方，人很少知道它，即使是山人自己也不知道，所以作文章来相赠。

人长时间承受肥甘炮炙的味道，不光是使肠胃受损伤，也使人心气昏浊。每三天一次斋素，可以养生，可以养心。

11. 先渴而饮，先饥而食

据明代沈仕的《摄生要录》讲：善于养性的人先干渴了再饮用，饮不过多，多就会损气，干渴就会伤血；先饥饿了之后再进食，吃得不要过饱，饱会伤神，饥就会伤胃。又讲：夜半的进食应该戒绝，申酉前晚食最为适宜。

12. 饮食的害处

明代吴正伦的《养生类要前集》对因饮食不当而造成的危害有详细的说明：人们知道饮食可以用来养生，不知道饮食失调也可以害生，所以可以消解生息，使得可以适宜，是贤明智慧在没有生病就加以防患。凡是用来饮食，无论任何时候，经常要温暖。夏日伏阴在内，暖食特别适宜，不要苦撑吃饱，饱会筋脉横解，肠癖为痔。因此而大饮，气就会大逆。养生的方法，不应该吃过后就躺下睡，还有整天稳坐，都会凝结气血，时间长了就会损寿。吃过后经常用手抚摩腹部数百遍，仰面呵气数百口，从容缓慢行走数百步，称它是消化食物。吃过后就睡，叫人患上肺气、头风、中痞的疾病。由于荣卫不通，气血凝结阻滞的缘故。所以吃好后应当舒心行走，有所作为，就最好。语讲：“流水不腐，户枢不蠹”，因为它们都在动。吃饱后，不可以快速行走奔跑，登高涉险，恐怕气满会激发，导致损伤脏腑；不应该夜食，因为脾喜欢音乐声响，听到声音就动而磨食。太阳下山之后，各种声响都消绝了，脾就不磨食，食物就不容易消化，不消化就会损伤胃损伤了胃就不受谷气，谷气不受就会多吐，多吐就是翻胃的毛病。进食要少而且数次，不要一顿而且量多。经常要吃饱之中有饥饿，饥饿之中有饱意最好。吃热的东西之后，不适合再吃冷的东西；吃过冷的东西后，不适合再吃热的东西。冷热相互冲激，一定患牙齿痛。瓜果不合时节，禽兽自行死亡，以及生鲜煎煊之类的东西，以及那些油腻难以消化，粉粥冷淘这些东西，都能够生痰动火，疮疡症癖，并不适合食用。五味进入口中，不要太多，多就随那些腑脏，分别有所损伤。所以咸多伤心，甘多伤肾，辛多伤肝，苦多伤肺，酸多伤脾。《内经》讲：“多吃酸的东西血脉凝涩而转变颜色，多吃苦的东西就会皮肤干燥毛发掉落，多吃辛辣的东西就会筋崩急而手爪僵硬，多吃苦的东西就会肉胝皱唇开裂，多吃甜的东西就会骨肉发疼而头发掉落，偏失的危害就是这样。所以最好澹泊，其次中和，这是饮食的大关节。酒饮得少有好处，太多了就会有损害，只要气顺畅就停止，就行。饮少就可以导引滞塞之气，导引药力，调理肌肉皮肤，有益容颜皮色通荣卫，避污秽邪恶。过多就会醉，就肝浮胆横，各种经脉冲激，因此败肾毁筋，腐蚀骨头损伤胃。长期的神散魄溟，不能够饮用进食，唯独与酒适宜，距离死亡没有几天了。吃饱之后，特别应该禁忌它，饮用感觉太多，吐了为好。饮酒后不可以饮冷水、冷茶，被酒导引进入肾中，停留成为冷毒，（多）时间长就必然腰膝沉重，膀胱冷痛，水肿消渴，挛蹇的毛病发作了。酒后不可以风中坐卧，袒肉摇扇，这时候毛孔都张开，风邪容易侵入，感染了使人四肢不遂。不要非常饥饿再进食，饥饿进食不可以太饱。不要太干渴再饮用，干渴后饮用不要太多。进食过多就凝结积聚，饮用过多就变成痰癖。因此讲：“大渴不要大饮，大饥不要大食”，担心气血失常，突然之间无法抢救。唉，善于养生的人养内；不善于养生的人养外，养内的人，恬淡脏腑。调顺血气

使一身之气，流行冲和，各种疾病无法发作，养外的人极力满足口腹的要求，极力要求滋味的美妙，穷尽饮食的欢乐，虽然肌肉躯体充实丰腴，容貌颜色愉悦光泽，可是酷烈之气，向内腐蚀脏腑，形神空虚了。怎么能够保合太和，来达到遐龄。庄子讲：“人可害怕的，衽席饮食之间却不知道有所节制，实在是过失。”它说的就是这个意思！

枳术丸：《内经》因为脾土旺盛，可以产生万物，这是东垣前贤用胃气的法地，因此采用这个方子。一补足一抵消，压制它的太过，辅助它的不足。

枳实：一两，去茎，麸炒。

白术：二两，陈壁土炒。

右为末，荷叶浓煎汁，打老米粉糊做药丸，用白汤下七十丸，不限时间服用。

闽、广、吴、浙湿热地方，加山楂肉、神曲、黄芩、黄连、苍术。各一两。

有痰，加半夏、陈皮（去白）南星（各一两）。

有郁，加抚芎、香附、山栀（各一两）。

有热，加黄芩、黄连、当归、地骨皮、酒炒大黄（各五钱）。

13. 如何使饮食有益身体

五味淡泊，使人神爽气清，要少病务必需要洁净。酸多伤脾，咸多伤心，苦多伤肺，辛多伤肝，甘多伤肾，特别禁忌生冷硬的东西。

吃生冷瓜菜，会暗人耳目，驴马吃了它们，隔天眼睛会烂，何况对于人呢。任何时候应该戒绝，不仅仅是在夏月。

夏月不问老少吃暖物，到秋季不会患霍乱吐泻，腹中经常暖和，血气壮盛，各种疾病都不会生。

饮食不可过多，不可太快速，切忌空腹茶、饭后酒、黄昏饭。夜深了不可喝醉、不可饱、不可远行。

即使盛暑极其炎热，如果用冷水洗手面，使人的五脏干枯，少津液，何况沐浴呢，发怒之后不可就吃，吃了之后不可以发怒。

凡是食物有的损伤肺肝，有的损伤脾胃，有的损伤心肾，有的动风引湿，还有耗元气的要禁忌。

饭要蒸得软，肉要煮得烂，饮酒要少，住宿要独自。这是养生妙诀。脾用来消化食物。晚上吃了就睡，就使胃不磨。《周礼》用音乐助兴进食，因为脾喜欢音乐。听到声音就会脾健而磨，所以音乐声响都出于脾，夏夜晚上短暂进食应该少，恐怕难于消化。

用新米煮粥，要不厚不薄。乘热少吃点，不管早晚。饥饿了就吃这种粥，养生佳境。身处其境的人，可能忽视了它，那些奔走于名利场的人看来，不是仙人吗？

吃饭之后慢慢行走几步，用手按摩面、按摩胁、按摩腹部，仰面呵气四五口，去除饮食的毒素。

饮食不可冷，不可太热，热了火气就积聚为毒，痈疽这些东西，多半由于饮食过热，和炙搏热性。

饮食过饱发胀，要紧闭口齿，抬肩上视，提气到咽喉。不一会，重新降入丹田，升降四五次，食物就消化。

治饮食不消化，仰面直卧，两手按在胸和肚腹上，往来按摩运动，翻江倒海，运气九口。

酒以陈的为最好，越陈越好。酒戒酸，戒浊、戒生、戒狠暴、戒冷，务必清、务必洁，务必中和之味。饮酒不适宜气粗和快速。粗速损伤肺，肺是五脏华盖，尤其不可以损伤，而且粗速没有品位。

凡是早行，适宜饮酒一瓯，来抵御霜露的毒。没有酒，嚼生姜一片。烧酒抵御寒冷，它作用只是暂时的，而炼精耗血，助火而损伤眼睛，胡须头发过早枯白，禁绝它可以了。只有制药和豆腐、豆豉、霉干菜这些东西，以及各种闭气的东西，用烧酒合适。饮生酒、冷酒长久了，两腿肤裂出水、疯痒、肿胀，基本上无法医治，或者损伤眼睛。

酒后干渴，不可以饮水和多喝茶，茶性寒，随酒导引进入肾，在五脏变为停毒之水，使腰脚重坠，膀胱冷痛，变成水肿消渴挛蹇的疾病。

基本上茶这种东西，任何时候都不可以多饮，使下焦虚冷，不仅是酒后。只是吃饱饭之后，一二盏必不可少，因为可以消化食物，而且去除肥浓，煎煨之毒。空心特别要禁忌它。

茶性寒，一定要热的饮用。饮冷的茶，没有不变成疾病的。

饮食的人有三种：

一、铺餮的人。进食的量本来弘大，不选择精粗，只不过是事情满腹。人们发现他们愚蠢，他们其实是要想副其量，是损伤是好处，总不必考虑。

二、滋味的人。（口尝）味务必全面，还附带好名。有的肥浓鲜爽，生熟备陈，有的海错陆珍，夸奖不是平常菜馐。每当他们品得滋味，都适合口味。但是物性分别有损害补益，而且鲜多损伤脾炙多伤血这一类，或者毒味不察觉，不光生冷发气而已。这些是养口腹而忘却性命的人。至于爱好名声浪费金钱，而味道实际上不可足取的，又有什么必要呢。

三、养生的人。饮一定要好的水，隔宿的水要过滤干净。做饭一定要用好米，拣去砂石谷稗，同进戒绝饕和餮。蔬菜鱼肉，只要选取目前平常的东西，一定要新鲜，一定要清洁，一定要成熟，一定要烹饪适当，并非珍奇，却自有真味。不穷尽炙燔，可是足以补益精神。省却珍奇烹炙物品，只是清洁水米，以及平常蔬菜调节，颐养来调和身子，地神仙也不过如此啊！

进食不必要众多味道，每次进食只适宜一二种好的味道，即使有其他美味，需要等到腹内运行消化后再进食，才能够受益。如果一餐饭包罗数十种味道到腹中，恐怕五脏也承受不了。而物性既然夹杂其间，难道没有矛盾的？也是可害怕的。（以上见清代尊彝的《食宪鸿秘》）

14. 五味不可偏多

《记·内则》讲：“凡是和，春天多酸，夏天多苦，秋天多辛，冬天多咸，调和使之滑甘。”注：“酸苦辛咸，木火金土之所属，绝大多数是时味，因此可以养气。四时都调和使之滑甘，象土之家。”孙思邈说：“春少酸增甘，夏少苦增辛，秋少辛增酸，冬少咸增苦。四时都少甘增咸。”《内则》意思在于乘旺，孙思邈意思在于扶衰。无论四时都重要，五味不可以偏多。《抱朴子》讲：“酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多伤心，甘多伤肾。”这五种味相克五脏，是五行自然的道理。凡是讲损伤的人，当时没有立即发觉罢了。

凡是食物不能废弃咸，只是少加使它淡，淡了食物的真性真味都得到。每次发现多吃咸物一定产生干渴。咸属水润下，却为什么反而产生干渴呢？《内经》称“血和咸相得就凝，凝就血燥。”它的意思似乎没有明确显明。“泰西水法”讲“仿佛木头燃烧变成灰，漉灰得到卤。可以知道咸从火中产生。因此卤水不结冰。”我认为物极必反，火极反咸，那么咸极反渴。又把玩《坎》卦中画阳爻，就是水含火阳的征象。所以肾中也存在真火。

15. 食勿过冷过热

《抱朴子》讲：“热的食物伤骨，冷的食物伤肺。热不要热得烫嘴唇，冷不要冷得冰牙齿。”又讲“冷的食物热的食物一齐放着，应该先吃热的，然后吃冷的。”我认为食物的冷热，应当顺应合乎时间的自然。但是太冷宁愿太热。象夏天伏阴在体内，热的东西吃得产生细汗也好。《内经》讲：“夏天暑期汗不出的人，秋天变成风虐。”汗通过气化，是表里通塞的效里。

16. 早食宜饱，午后宜少

午前是生气，午后是死气。释氏有过午不进食的说法，是避死气。《内经》讲：“太阳正中阳气隆太阳偏西阳气虚。”所以早饭可以吃饱，午后就应该少进食，到晚上更一定要空虚。

17. 多食气滞

清代梁章钊在《归田琐记》中说：现在的人把饱食安眠当作是有生乐事，不知道多吃就会气滞，多睡就会神昏，养生家所禁忌的。以前应璩讲中叟得寿的原因说：“估量腹节所可以承受的。”《博物志》讲所吃的越少心越开，年越益；所吃的越多，心越塞，年越损。孙思邈“方书”讲：“口中说话少，腹里进食少，自然睡得少。使这四样少，神仙快到了。”马总《意林》引述“道书”讲：“要想获得长生腹中要清净，要想得到不死腹中要没有屎。”这些都是古人相传养生的要诀，而对于现在的人也得到佐证。记得在京的日子，服侍戴可亭老师，请示却病延年的方法。老师讲：“我督学四川的时候，得病象怯证，有人推荐峨眉山道士治疗它。道士说我有缘分，能够医断这种毛病。于是与他对坐五天，教给我吐纳的方法，毛病就治愈了，到如今数十年，强壮健康胜过过去了。”那时老师年纪已经八十多岁，风采步履，只象六十多岁的人。自称每天早起只吃精粥一大碗，哺时喝人乳一茶杯。有人传言老师家里养着一个乳娘，每天隔帐吮吸乳汁咽下乳汁没有了就换人，总共已经二十多年了，老师阴讳没有谈起。我偶然问到，说：“就这个已经饱了码？”老师大声说：“人一定要吃饱吗？”又听黄佐田老师谈起，我当值南斋、枢廷已经四十年，每夜早起，不认为是艰苦，只要亥子二个时辰能够就足够了。在枢廷的日子，每次在黎明看奏折小字，不用灯光。目力远胜过少年人。后来老师引年归来，才能够高卧，至太阳升高时才起来而两眼一下子昏花了。

18. 食粥养人

《史记·仓公传》讲：赵章生病，仓公诊断他的脉，说：“法五日死。”之后十天就死了。所以过期的原因，这个人爱好粥，所以中藏实；中藏实，所以超过日期。按：费补之（衮）《梁溪漫志》记载张文潜《粥记》：……妙齐和尚说，山中僧每天将要天亮，一粥很关利害，假如间或不吃，

就整天感觉脏腑燥热干渴。因为可以通畅胃气，生津液。现在劝人每天吃粥，当作是养生的关键一定大笑。基本上养性命，求安乐，也没有深远难知的事情，正是在睡觉进食之间。

我因为胃病不晚上进食，中夜就饥饿，就用莲子去掉心三十粒，煮白粥极融到水米不分，五更吃它，到口甘甜鲜美，入腹清虚。回转来想荤膻，即使五侯鲭也感到腥气污秽要想呕吐。因为天下的至味，没有超过谷，也没有超过淡的。张文潜《粥记》称张安道每天早上起来吃粥一大碗，粥非常柔软细腻，早上起来空腹胃虚，谷气就发作，实在是奇妙诀窍。苏轼贴讲：“晚上十分饥饿吴子野劝吃白粥，说能够推陈致新，利膈益胃，粥后睡一觉，妙不可言。”大抵粥适宜早晨吃，行阳二十五度，不会导致产生疾病。不适宜晚上夜里吃，行阴二十五度，水就不容易消化，容易变成痰。养生家不可以不知道。有人说：“你当官虽然清贫，主持饮食的人有老妻，还有婢妾供服侍役使，不然的话一饷一粥，每天艰难辛苦，何况五更呢？”我说：“人不能够为环境所局限，鸡猪鱼蒜，碰到了就吃，固然是旷达；如果吞膻咬雪，盘错中药石，也有何不可呢？我能吃粥就叫粥，能够五更吃粥就五更吃粥。而淡泊要胜过膏粱，却本来是人人应当知道的，保留我夜气，不再强行来责备别人。使用莲子的，那莲子能交心肾，粥吃过后睡一觉，有人也依赖它。

每天空腹吃淡粥一瓿，可以推陈致新，生津快胃，所获益的不少。假如夹杂有甘咸的东西，就等于普通饮食。扬子云《解嘲文》讲：“最好的味道一定淡，”《本草》载有《粥记》，极力称道空腹吃粥的妙用。陆放翁诗讲：“世俗之人每个人都学长年，没有领悟到长年在眼前。我得到宛丘平常简易的方法，只要吃粥就可做神仙。”（[清]曹庭栋《老老恒言》卷一《晨兴》）

19. 遣兴以养生

清代的曹庭栋在《老老恒言》卷二《消遣》中说：笔墨挥洒，最快乐的事情。平时善于绘画的人，兴致到来时，不防偶一为之，书写一定要草书，绘画一定要画兰化竹子，就能够纵横任意，发抒性灵，而没有拘谨约束的嫌疑。吃饱之后不可以拿起笔，低头倚伏书案，妨碍胃气。如果由于应酬催促逼迫，转变成为魔障。

能吟诗的人，偶尔得到句子，摊开纸张写上，和一二老朋友共同欣赏它，不去计较工拙，自适其兴就好了。如果拈题或者和韵，不免下一番深思功夫，至于题照和寿言挽章，一概难以徇情。

院子中种植花木数十株，不求有名品种奇异花卉，四时不断绝就好。呼唤童子灌溉，可以当作每天功课，玩其生意，等它们花开花落，悦目赏心，没有比这更好了。

20. 寝卧三昧

东坡对荐和李祉说：“我平生在寝寐时候，自己得到三昧。我开始睡觉的时候，且在床上安置四体，没有一个不稳妥的地方。有一处不稳妥，需要重新安排使它稳妥；已经稳妥或者有点儿小倦的地，稍微按摩之后，就闭上眼睛听息；已经匀直，应该用严整其天君，四体虽然又有苛养，也不可以少有蠕动，务必要在定心胜它；这么进食完毕，那么四肢百骸，没有不和通，睡觉的想法已经有了，即使寐也不昏。我每次在五更初起，梳理头发数百遍，颀面完毕，穿好衣服，需要在一干净榻上再用这种方法假寐。几个片刻的滋味，那个美妙没有尽头，整个晚上的滋味，都没法可以相比。”（[宋]李荐《济南先生师生谈记》）

21. 行止坐卧宜忌

卧的地方不可以头靠近火，一定会生眼睛的毛病，也不可以当风，一定会患头风等疾病。背承受风就会咳嗽，只有胸没有禁忌。善于调摄的人，即使盛暑也不当风以及在露下长久躺卧。

《抱朴子》讲：“人也有不生毛病的，各有所制摄生，食不欲。吃饱，睡眠不要扇，星下不躺卧。”

夜里躺下睡觉，经常叩牙齿九遍，咽下唾液九次，用手按住鼻子左右，上下数十遍。

书讲：“久坐伤肉，久卧伤气。坐不要背着太阳，不要当风湿，养成疲劳。坐卧在坟墓的边上，精神自然涣散。”

书讲：“卧出而风吹到他，血凝结于皮肤，变成痹；凝结于脉，变成血行不利；凝结于脚部，变成厥。”

书讲：“点烛掌灯而睡觉，神魂不安定。睡觉应该侧着身子弯曲膝盖，不损伤心气。睡觉应该舒展，精神不会散失。舒身而睡招致邪魅。”孔子说：“寝不尸。”

书讲：“睡觉不可以说话谈天。五脏象悬挂的钟磬，不悬挂不可以发出声音。”孔子说：“寝不说话”。

书讲：“睡觉不可以脚悬踏高的地方，长久会变成肾水虚冷，脚发冷。”

书讲：“睡觉的地方头旁边不要安放火炉，时间长了引发火气，头沉重、眼睛发红、鼻子发干发脑生痈疮（疔节）。”

书讲：“睡觉习惯闭上嘴巴，气不会失去，邪不会进入。如果张着嘴巴，时间长了变成消渴，失去血色。还有晚上睡觉不要盖上头部，可以长寿。洗干净脚再睡觉，四肢不会发冷。还有醉卧当着风，使人发痹。醉倒躺在黍杆之中。发疮患上大风，眉毛掉落。还有雷鸣时候倾天睡在星月之下，裸体躺在当风地方，醉倒睡觉，叫人扇他，都不可以。”

书讲：“吃饱了就睡觉，时间长了成了气病，腰痛，多种沉疴不消，变成积聚。”

书讲：“汗出来了不可以露天睡觉和沐浴，使人患身振寒热风疹。”

书讲：“坐卧的地方有隙风，赶快避开它，特别不适宜体虚年老的人。”

凡是晚上睡觉，两手摩擦使之发热，揉眼睛，永远没有眼睛疾病。

凡是晚上睡觉，两手摩擦使其发热，抚摩面孔，不会生疮（黑干）。

呵一次搓十次，搓一次摩十次，长时间地施行这方法，皱纹少驻颜多。

凡是清旦用热水洗眼睛，平常日子没有眼睛疾病。

凡是清旦刷清牙齿，不如晚上刷清牙齿，牙齿毛病不会生。

凡是清旦用盐水刷清牙齿，平常日子没有牙齿疾病。

凡是晚上睡觉，披散头发，梳理一百遍，平常日子头风少。

22. 鸡鸣而起

《养情篇》讲：“鸡鸣时候起来，就卧床中，导引终了，梳理漱洗后就中正坐，测量时候寒温，吃点心，饭要象粥，如果服药，先吃好饭。……平时居住不可以嗔怪叫嚷用力，饮酒到醉，变成是大害。四时气候和畅的日子，衡量时令节气的寒温，出门行走三二里和三百二百步为好。依据力量行走，只让气乏喘就可以了。

23. 睡觉良方

《癸辛志》讲：“吃饱缓步行走后才开始睡觉，一瓯新茶待儿煎煮。脱去巾衣斜靠在藤床坐着，风吹送水声来到耳边。”（裴晋公诗）“细书妨老读。长簟愜昏眠。取快且一息，抛书还少年。”（半山翁诗）“相对着蒲团睡味深长，主人和客人都相互忘却。一会儿客人离开了主人仍睡着，一直睡到太阳下山。”（陆放翁诗）“读书已经感到眉棱沉重，躺在枕上才高兴骨节柔和。睡过去不知道天色早晚，西边的残阳所剩已不多。”（僧有规诗）“老来阅读文书兴致容易衰落，要知道尘冗不如闲。竹床瓦枕在堂上空着，躺着欣赏江南雨后的山峦。”（吕荣阳诗）“纸糊的屏石制的枕头竹做的方床，手疲劳了就抛开书本午梦悠长。睡觉起来高兴的样子变成独自微笑，在沧浪中听到数声渔笛。”（蔡持正诗）我习惯疏懒已成癖病，每碰上暑期中午，一定需要躺下休息。客人中有嘲笑孝先的人，就哦（口甬）这些来自我解脱。但是苦于枕头热，就翻转四次，后

来发现前人先辈说荆公喜欢午睡，夏季岁月应该用方枕，睡的时间长了气蒸得枕头发热，就转向一个正清冷的地方，这不是真切知道睡觉滋味，不会轻易讲这种话。

孝先说：“花朵竹子幽窗午觉的梦悠长，这当中与世界暂时相忘。华山处士如果容许相见，不去寻觅仙方而去寻觅睡方了。”睡觉也有方法。希夷意思是说息魂离神不动。《遗教经》讲“是有烦恼这种毒蛇睡在你的心中，毒蛇既然离开了，就可以安心睡眠”的意思。近世西山蔡季通有《睡诀》讲：“睡着时侧身而屈体，睡醒就伸展，早晚依时而定，先睡心，然后睡眼睛。”晦翁觉得这是古今没有发出过的妙论。

蔡季通《睡诀》讲：睡着时侧身而屈体，睡醒了平正而伸展，早晚随时而定。先睡心，后睡眼。”晦庵称是从未发过的妙论，不知道来源于《千金方》，讲“酒喝到半醉，独自住宿，枕头要柔软温暖对足有益，能够使心平息，自然冥目。”（[明]郑暄《昨非庵日纂》卷7）

24. 坐不久视，立不久疲

养性的人，唾液不吐到远处，行走不快速，耳朵不极听，眼睛不极视，坐着不长时间看，立着不长时间疲劳，先寒冷了然后穿衣服，先热了然后再解开，先饥饿了然后进食，先干渴然后饮用；不要很劳累，不要很安逸，不要多吃生冷的东西，不要饮酒的时候当着风，不要多次沐浴，不要规造异巧；冬天不要太温，夏天不要太凉，大寒大热，大风大雾，都不要顶着。

25. 一觉闲眠百病消

午后坐得时间长了有点疲倦，不可以在便榻上就睡眠，一定要就卧室安枕一会儿，或者醒或者寐，任其自然。要想起来就起来，不必要留恋。《左传》医和之说道：“晦淫惑疾。”注：“寝过于节制就会惑乱。”已经起来了后，用热水洗面，眼光倍爽。加上一件薄绵衣暖和背部，就会使四肢躯体都感觉轻健。乐天诗所称的“一觉闲眠百病消”。三伏时有人眠在便榻上，另外架设帐，窗子门户一定要严密封闭。

坐着假寐，醒来时特别感到神清气爽，比就枕而卧，更为受益。但有坐而不能寐的人，只要使其缄口，闭上眼睛，收摄心神，休息片刻，足以作为白天睡眠，也可以用来打发日子。乐天时：“不进行午时睡眠，日子长了怎么度过呢？”这真是老年空闲寂寞的境况。

正当白天就睡，已经睡了就起来；进入夜晚再睡，一昼夜之间，睡、起分作二次。因为老年气弱运动久了就气道濇，所以靠睡觉来结束它。每天到午时，阳气渐消，少息养阳的原因，时间到子阳气渐长，熟睡养阴的原因。东坡诗道：“这身子正象蚕将老，更尽春光两次睡眠。”如果少壮阳气正盛，白天睡觉反而令人眼睛昏花脑袋沉重，阳亢。

26. 入睡妙法

太阳没有出来就醒了，夜晚正消失却不寐，老年常有这情况，黄昏时假如立刻就睡觉，就越无法睡着，一定要坐一会儿。坐的时候特别要调息来定气，塞住耳朵遮住眼睛，摒除杂想，或者行坐功运动一番。亢仓子说：体合于心，心合于气，气合于神，神合于天。这样夜坐，就是安睡的妙诀。

《南华经》讲：“其寐也魂交”，养生家说：“先睡心，后睡目”，都是空言拟议罢了。我称寐有操、纵二法。操，象贯想头顶，默数鼻息，回转来看丹田这些东西，使心有所依附，就不会纷驰应该能够获安寐。纵是任心游思于杳渺无朕的区域，也可渐渐进入朦胧的境地。最禁忌的，心要想睡觉，那么睡觉越困难。因为醒和寐交界关头，绝对不是心想得到的。只有忘了寐，那么心或者操或者纵，都通向睡乡的道路。

27. 睡姿

论语讲：“寝不尸”，意思是不仰卧。相传希夷安睡诀：左侧卧就弯屈左足，弯屈左臂，用手上承头，伸展右足，把右手放置在股间。右侧卧就反之。半山翁诗：“华山处士假如能看见，不再去寻觅仙方而去寻觅睡方。”这果真是他的睡方吗？依照这种方法卧倒，似乎较为安稳，但也不要太拘泥，只要不仰卧就可以了。……

卧不安宁，容易反侧。卧即使安宁，醒来时也应当转动，使络脉流通，否则会半边身子板重，或者腰肋发疼，或者四肢关节痠的都有。依照释氏戒律：卧只有右侧，不可以转动，名叫“吉祥睡”。这是力戒酣寐，加速醒来，和老年安寝之道正好相反。……

胃刚接纳食物，脾不及消化，有人就因疲倦而想要睡，需要强力忍耐。《蠡海集》说：“眼眶归属脾，眼睛张开眼眶一动；脾随之而动。”又说：“脾动到声音就动，动是可以化食的原因。按着脾和胃，一起位于中州，而膜连接胃左，所以脉处在右面而气常在左面运行。如果进食后一定要睡觉，适宜右侧来舒脾之气。《续博物志》讲：“卧不要左胁”，也是这个意思。进食距离远就左右都合适。……

睡醒后需要手足伸展舒张，睡着就不嫌弯曲收缩。《续博物志》讲：“卧要脚缩着”是这意思。到冬天晚上越弯曲收缩就越冷。《玉洞要略》说：“伸着脚卧倒，一身都暖和”，试验它很灵。