

常以護衛人近道也

子當得見內神影終身不泄神常助

終始不泄天神助子

勿泄天機章第十八

凡遇天經子莫輕泄當志慎之

三十三篇世絕知況復中黃秘中秘

道有胎光經三十三篇禁絕不許妄傳况

茲中黃靈句秘之特重慎之慎之者矣

先禮三真玉仙使然後精心觀文字

教令科云欲開示三真等經先須擇甲子

日淨室焚香心存南華真人念九天真聖

三天真君同開作證音東作禮四拜方許

開示然後云某為求道輒開九天大聖真

文傳示一遍故得百靈同助身歸太无名

入天戶不得示於三人切忌容易泄漏若

不依經教要開示者及如親當文必有殃

責非淺獲過不輕矣

違教身惟非橫殃子孫受禍當須忌

餘殃明罰世世子孫受禍大忌大忌

太清中黃真經卷下

正一天師清微弟子 洪百堅 製作

道教學術資訊網站

太清導引養生經

慎修內法

畫三

赤松子者神農時雨師也能隨風上下至高

乎火時猶存

常以朝起布席東向先以兩手叉頭上挽頭

至地五翳五息止脹氣

次以卧右手掩腦左肘肘地極復以左手掩

腦右肘肘地極五息止引筋骨

次以兩手據右膝上至腰睡極起頭五息止

引腰

次以左手據腰左膝右手極上引以復右手

據腰右膝左手極上引皆五息止引心腹

次以左手據腰右手極上引以復右手據腰

左手極上引五息止引腹中

次以叉手脅脇前左右搖頭不息自極上引

面耳邪氣不復得入

次以兩手叉腰下左右自搖自極上通血脈

次以兩手相叉極左右引肩中

次以兩手相叉反於頭上左右自調引肺肝

中

次以兩手又習前左右極引除皮膚中煩氣
次以兩手又左右舉有引皮膚立左右極兩
脛引除脚氣

右赤松子導引法除百病延年益壽此自
當日日習行之久久有益

寧先生者黃帝時人為陶正能積火自燒而
隨煙上下衣常不灼

常以子後午前解髮東向握固不息一通舉
手左右導引手掩兩耳令髮黑不白卧引為
三以手指指項邊脉三通令人目明東向坐
不息再通以兩手中指點口中唾之二七相
摩拭目令人目明東向坐不息三通以手掩
鼻兩孔治鼻宿息肉愈東向坐不息四通啄
齒無通數伏前側卧不息六通愈耳聾目眩
還卧不息七通愈會中痛救抱兩膝自企於
地不息八通愈會以上至頭頸耳目咽鼻邪
熱去枕握固不息自企於地不息九通東首
令人氣上下通徹鼻內氣愈虛不能從陰陽
法大陰勿行之
蝦蟇行氣法正坐自動搖兩臂不息十二通

愈勞大佳左右側卧不息十二通治痰飲不
消右有飲病右側卧左有飲病左側卧有不
消氣排之日初出日中日入此三時向日正
立不息九通仰頭吸日精光九咽之益精百
倍

入火垂兩臂不息即不傷火法向南方蹲踞
以兩手從屈膝中入掌足五指令內曲利腰
尻免治淋遺溺愈箕踞交兩脚手內並脚中
又又兩手極引之愈寤寐精氣不泄兩手交
又頤下自極利肺氣治暴氣數舉兩脚夾兩
頰邊兩手據地服療宿癭舉右手展左手坐
右脚上掩左脚愈尻完痛舉手交頸上相握
自極治脇下痛舒左手右手在下握左手握
指自極舒右手左手在下握右手握指自極
皆治骨節酸疼掩兩脚兩手指著足五指上
愈腰折不能低仰若血久瘀為之即愈腎足
五指愈腰脊痛不能反顧視者以右手從頭
上來下又挽下手愈頭不能反顧視坐地掩
左手以右手指肩挽之愈傾側膝腰及小便
不通東向坐向日左手擗月舉身望北斗心

服月氣始得眾惡不入理頭仰苦難牽右手
反折各左右自極張弓兼補五藏不足氣則
至抱兩膝者習自極此常令丹田氣還補腦
坐地直兩脚以手掩脚脛以頭至地調脊諸
椎利髮根令長美坐地交又兩脚以兩手從
脚中入低頭又項上治久寒不能自溫耳
不聞勿正倍舉不息行氣從頭至足心愈疽
痂大風偏枯諸痺極力右振兩臂不息九通
愈骨痛勞倦風氣不隨

龜鼈行氣法以衣覆口鼻不息九通正卧做
鼻出內氣愈鼻塞不通東向坐仰頭不息五
通以舌擦口中沫滿二十七咽愈口乾舌苦
厲行氣法低頭倚臂不息十二通以意排留
飲宿食從下部出自愈
龍行氣法低頭下視不息十二通愈風疥惡
瘡熱不能入咽可候病者以向陽明以連卧
以手摩腹至足以手持引足低臂十二不息
十二通愈脚足溫痺不任行腰脊痛以兩手
著項相又治毒不愈腹中大氣即吐之月初
出月中月入時向月正立不息八通仰頭吸

月光精八咽之令陰氣長婦人吸之陰精益
盛子道通

入水舉兩手臂不息不設法向北方箕踞以
手挽足五指愈伏兔痿尻筋急箕踞以兩手
從曲脚入據地曲脚加其手舉尻其可用行
氣愈淋瀝乳痛舉脚交項以兩手據地舉
尻持任息極交脚項上愈腹中愁滿去三蟲
利五藏快神氣蹲踞以兩手舉足蹲極橫治
氣衝腫痛寒疾入上下致背氣蹲踞以兩手
舉足五指低頭自極則五藏氣總至治耳不
聞目不明久為之則令人髮白復黑正偃卧
捲手兩脚握不息順脚跟據林治陰結筋脉
麻痿累以兩手還踞著腋下治胃中滿眩手
枯反兩手據膝上仰頭像鸞取氣致大黃元
氣至丹田令腰脊不知痛手大梅指急捻鼻
孔不息即氣上行致泥丸腦中今陰陽從數
至不倦以左手急提髮右手還項中所謂血
脉氣各流其根閉巨陽之氣使陰不溢信明
腎利陰陽之道也正坐以兩手交背後名曰
帶縛愈不能大便利腹愈虛羸坐地以兩手

交叉其下愈陰滿以兩手捉繩繞轆倒懸今
脚反在其上見愈頭眩風顛以兩手牽反著
背上挽繩自懸愈中不專精食不得下以一
手上牽繩下手自持脚愈久痔及有腫坐
地直舒兩脚以兩手叉挽兩足自極愈腸不
能受食吐逆

審先生曰夫欲導引行氣以除百病今年不
老者常心念有一還丹以還丹田夫生人者
丹救人者還全則延年去則衰朽所以導引
者令人支體骨節中諸邪氣皆去正氣存處
有能精誠勤習履行動作言語之間晝夜行
之則骨節堅強以愈百病若卒得中風痲宿
因痰瘰不隨耳聾不聞頭癩疾致逆上氣膜
脊苦痛皆可按圖規像隨疾所在行氣導引
以意排除去之行氣者則可補於重導引者
則可治於四肢自然之道但能勤行與天地
相保
彭祖穀仙卧引法彭祖者殷大夫歷夏至商
號年七百常食桂得道
居常解衣被卧伸腰填小腹五息止引腎去

消渴利陰陽又云申左脚屈右膝內壓之五
息止引脾去心腹寒熱胃臌邪脹挽兩足指
五息止引腹中去疝癢利九竅伸兩足指五
息止引腰脊痺偏枯令人耳聾兩足內相向
五息止引心肺去致逆上氣踵內相向五息
止短股除五絡之氣利腸胃去邪氣掩左脛
屈右膝內壓之五息止引肺去風虛令人明
目張脛兩足指號五息止令人不轉筋兩手
牽膝置心上五息止愈腰痛外轉兩足十通
內轉兩足十通止復諸勞

右彭祖穀仙卧引除百病延年益壽要術
凡十節五息五五二百五十息欲導引
常夜半至雞鳴早且為之禁飽食沐浴
王子喬八神導引法延年益壽除百病
法曰枕當高四寸足相去各五寸手去身各
三寸解衣被髮正偃卧勿有所念定意乃以
鼻徐內氣以口出之各致其藏所竟而復始
欲休先極之而止勿強長息久習乃自長矣
氣之往來勿令耳聞鼻知微而專之長遂推
之伏兔股胛以省為貴若存若亡為之百遍

動腹鳴氣有外聲足則得成功成功之士何疾而已喉嚨如白銀鍊一十二重繫膈下去得肺其色白澤前兩葉高後兩葉平心繫其下上下大下銳率率赤如蓮華未開倒懸著肺也肝繫其下色正青如兔翁頭也六葉抱胃前兩葉高後四葉卑膈繫其下如綠絲囊解在中央亦抱正黃如金鍊然也腎如兩伏鼠夾脊直臍肘而居欲得其居高也其色正黑肥肪絡之白黑昭然胃如素囊念其屈折右曲無汗穢之患肝藏魂肺藏魄心藏神脾藏意腎藏精此名曰神合神合修則百脉調邪病無所居矣小腸者長九尺法九州也九土小腸者長二丈四尺諸欲導引虛者閉目實者開目以所苦行氣不用第七息止徐徐往來度二百步所却坐小咽氣五六不差復如法引以愈為效諸有所苦正偃卧被髮如法徐以口納氣填腹目極息欲絕徐以鼻出氣數十所虛者補之實者寫之閉口溫氣咽之三十所腹中轉鳴乃止往來二百步不愈復為之病在喉中胃中

者枕高七寸病在心下者枕高四寸病在臍下者去枕以口納氣鼻出氣者名曰補閉口溫氣咽之者名曰寫閉氣治諸病法欲引頭病者仰頭欲引腰脚病者仰足十指欲引胃中病者挽足十指引臂病者掩臂欲去腹中寒熱諸不快若中寒身熱昏閉氣脹腹欲息者徐以鼻息已復為至愈乃止

一平坐生腰脚兩臂覆手據地口徐納氣以鼻吐之除胃中肺中痛咽氣令溫閉目也

二端坐生腰以鼻納氣閉之自前後擔頭各三十除頭虛空耗轉地閉目搖之

三端坐生腰以左脇側卧以口納氣以鼻吐之除積聚心下不快

四端坐生腰徐以鼻納氣以右手持鼻除目睛淚苦出去鼻中息肉耳聾亦然除傷寒頭寒頭痛洗洗皆當以汗出為度

五正偃卧以口徐納氣以鼻出之除寒急飽食後小咽氣數十令溫寒者使人乾嘔腹痛從口納氣七十所大填腹

六右脇側卧以鼻納氣以口小咽氣數十兩手相摩熱以摩腹令其氣下出之除腸皮膚痛七息止

七端坐生腰直上展兩臂仰兩手掌以鼻納氣閉之自極七中痛息名曰蜀王臺除腸下積聚

八覆卧去枕立兩足以鼻納氣四所復以鼻出之極令微氣入身中勿令鼻知除身中熱背痛

九端坐生腰舉左手仰其掌却右手除兩臂背痛結氣也

十端坐兩手相叉抱膝閉氣鼓腹二七或三七氣滿即吐即氣皆通暢行之十年老有少容

十一端坐生腰左右傾閉目以鼻納氣除頭風自極七息止

十二若腹中滿食飲音飽坐生腰以口納氣數十以便為故不便復為之有寒氣腹中不安亦行之

十三端坐使兩手如張弓滿射可治四支煩

悶背急每日或時為之

十四端坐生腰舉右手仰掌以左手承左脇以鼻納氣自極七息除胃寒食不變則愈

十五端坐生腰舉左手仰掌以右手承右脇以鼻內氣自極七息除瘀血結氣

十六兩手却據仰頭自以口納氣因而咽之數十除熱身中傷死肌

十七正偃卧端展足臂以鼻納氣自極七息搖足三十而止除胃足中寒周身痺厥逆

十八偃卧屈膝令兩膝頭內向相對手繞兩足生腰以口納氣厥逆填腹自極七息除痺

十九覺身體昏沈不通暢即導引兩手抱頭宛轉上下名為開脇

二十踞伸右脚兩手抱左膝頭生腰以鼻納氣自極七息除難屈伸拜起腦中痛瘵痺

二十一踞伸左足兩手抱右膝生腰以鼻納氣自極七息展左足著外除難屈伸拜起腦中瘵一本除風目晦耳聾

二十二正偃卧直兩足兩手捻胞所在令赤

如油囊裏丹除陰下濕小便難頻小腹重不

便腹中熱但口納氣鼻出之數十不須小咽氣即腹中不熱者七息已溫氣咽之十所

二十三踞兩手抱兩膝頭以鼻納氣自極七息除腰痺背痛

二十四覆卧傍視兩踵生腰以鼻納氣自極七息除脚中弦痛轉筋脚酸疼

二十五偃卧展兩手外踵指相向亦鼻納氣自極七息除兩膝寒脛骨疼

二十六偃卧展兩脚兩手兩踵相向亦鼻納氣自極七息除死肌不伸足脛寒

二十七偃卧展兩手兩脚左傍兩足踵以鼻納氣自極七息除胃中食苦嘔

二十八踞生腰以兩手引兩踵以鼻納氣自極七息布兩膝頭除痺嘔也

二十九偃卧展兩手兩脚伸足指以鼻納氣自極七息除腹中弦急切痛

三十偃卧左足踵拘右足拇指以鼻納氣自極七息除厥逆疾人脚錯踵不拘拇指依文用之

三十一偃卧以右足踵拘左足拇指以鼻納氣自極七息除周身痺

三十二病在左端坐生腰左視目以口徐納氣而咽之數十一所閉目目上入

三十三病在心下若積聚端坐生腰仰向日仰頭徐以口納氣因而咽之三十所而止開目

三十四病在右端坐生腰右視目以口徐納氣而咽之數十所開目

王喬導引圖一本彭祖中

七日伸左脚屈右膝內厭之五息止引脾氣去心腹寒熱胃聽邪脹

彭祖導引圖

導引服解髮東向坐握固不息一通舉手左右導引以手掩兩耳以指拍兩脉邊五通令人目明髮黑不白治頭風

淘氣訣

訣曰凡人五藏亦各有氣夜卧閉息覺後欲服氣者先則淘轉令宿食故氣得出然後調服其法閉目握固仰倚兩拳於乳間兩膝舉

背及尻內閉氣鼓氣海中氣便自內出幹而轉之呵而出之一九或二九止是淘氣畢則調之導引服東向坐不息四通家齒二七愈齒齒痛或曰治蚘不齟

咽氣訣

夫人皆稟天地元氣而活之每咽吐納則內氣與外氣相應自氣海中隨吐而上直至喉中但候吐極際則輟口連鼓而咽之郁然有聲汨汨然後左邊而下至經二十四節如水歷坎闡之分明也女人則從右邊而下如此則內氣相固皎然別也。以意送之手摩之令速入氣海氣海在臍下三寸是也亦謂下丹田初服氣人上焦未通以此摩而助之務令速下若氣已流通不摩而自下一閉口而連咽止二咽號雲行一濕咽取口中津液相和咽之謂之兩施服氣入內氣未流行每一咽則施之不可遽行至連咽也三年行之乃以功成也

氣至頭止

導引服氣先偃卧閉口鼓腹令氣滿口咽咽時作意感向後日夕為之妙也
導引服氣踞地壁角中兩手抱膝低頭不息九通愈頸痛腰痛一曰治勞他同

導引服左右伸兩臂不息九通愈臂痛勞風氣不隨塞閉

導引服正坐仰天呼出酒食醉飽之氣即飢醒宜夏月行之令人溫涼不躁

導引服正坐張鼻服氣排至臍下小口微排不息以除結宜夏月喜熱

導引服小低頭微息但抱手左右不息十二通消食令人輕身益精神配氣不得入或導引服寫行氣皆低頭抱膝以繩自縛低頭不息十通消食輕身

導引常以兩手如拓千斤之石左右互相為之終身無疾

導引兩手據地縮身曲脊向上三舉之此勢每日為之補益延年當為之時勿當風仍須閉氣每一服了吐氣莫令耳聞若勞倦以四

吐之藏中病若冷則吹氣若熱呼氣出之矣

導引服蛇行閉氣偃卧正直復起踞隨玉相所在向之不息少食通暢服氣為糧以唾為漿春出冬藏華池玉漿甜如糖子勉行之勿生疑一本春生夏養冬合內藏閉目前先他

同

導引思氣者呵屬心心主舌口乾澀氣不通及諸邪氣可以治之如大熱大開口小熱小開口亦須作意量宜治之過度則必損

導引思氣者呼屬脾脾主中宮土知氣微熱腹肚脹滿氣悶不洩以呼治之

導引思氣者虛屬肝肝主目目溫赤症以治之

導引思氣者吹屬腎腎主耳腰膝冷陽道衰吹以治之

導引思氣者四屬肺肺主鼻有寒熱不和四以治之呵四呼嗟吹嘻是五藏各主一氣及勞極依理之立差

導引之法卧床當令高無令地氣上衝鬼氣有干

導引之法無令躁暴者一身之賊

導引之法無令向北反神有犯每事不言亥

子日不向北唾滅損年命

導引服思司命兩人更迴左右旋思常見

導引服思神光黃且明月在已邊晝夜常見

導引服思五藏形氣色串周流身匝

導引服思五藏色神在所處自此以下人形

皆五

導引服思五藏化為龍魚

導引服思精膈中腎氣正赤白從背上頭下

迎身名曰還精

導引服思心為火如斗辟惡氣

導引服思飛分身飛行常念有人若已在前

後久可得與語南北在所問

右抄集寧先生導引圖異同事道林導引

要旨

低頭以兩手抱兩足不息十二通主消穀令

人身輕益精氣諸邪惡百病不得入

踏坐合兩膝張兩足不息五通治鼻口熱瘡

及五痔

累膝坐以兩手據兩膝上伸腰極起頭引之
不息三通治膚

交跌坐以兩手著頭上挽頭結下著地不息

五通令人氣力自益

長跪坐曲手以抱兩乳下左右膝搖不息令

人延年益壽佳年不老以兩手抱兩膝著背

前不息三通治腰痛腎弱及背脊中疼痛大

箕坐以兩手捉兩足五指自極低頭坐地不

息十二通治頸項腰痛又令人耳目聰明

交跌坐以兩手交著頭下自極不息六通

治腰痛不能反顧仰頭以手摩腹以手持足

距塵不息十二通治腰痺不任行步及腰背

痛伸兩脚以兩手指著足指上治腰痛如折

及軟血瘀血屈兩脚坐卧住足五指治腰背

痛卧以手摩腹至足以手持引之不息十二

通治脚痺濕及腰背痛左手急引髮右手急

拍項中利陰陽之勢

正坐以兩手交背後治虛羸大小便

以一手攀上懸繩一手自持脚治痔及腫

伏蹲踞以兩手抱兩膝低頭不息九通治頸

痛勞極腰痛百節蹉錯

正坐仰天呼出飲食醉飽之氣立消也夏天

為之令人自然涼不熱

以兩手大指捻鼻孔不息令人陰陽不倦外

轉兩足十過內轉兩足十過補虛損益氣

赤松子坐引之道能常為之令人耳目聰明

延年益壽百病不生其先長跪兩手向前各

分開以指外向

次復長跪兩手夾又腰左右

次復長跪以右手反腰左手高頭而止

次復長跪右手伸後去左手又腰前

次復緩形長跪左右手更伸向前更屈從後

又腰

次復長跪高舉兩手

太清導引養生經