上張安道養生訣論

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

上張安道養生訣論
作者：蘇軾　北宋

本作品收錄於《東坡全集》

近年頗留意養生。讀書，延納方士多矣，其法數百，擇其簡而易行者，間或為之，輒驗。今此法特奇妙，乃知神仙長生不互，非虛語爾。其效初不甚覺但積累百余日，功用不可爾。其效初不甚覺，但積累百余日，功用不可量。比之服藥，其力百倍。久欲獻之左右，其妙處，非言語文字所能形容。然可道其大略。若信而行之，必有大益，其狀如左。

每夜以子後〈（三更三四點至五更以來。）〉披衣起，〈（只床上擁被坐亦可。）〉面東若南，盤足，叩齒三十六通，握固，〈（以兩拇指握第三指，或第四指握拇指，兩手拄腰腹間也。）〉閉息，〈（閉息，最是道家要妙處。先須閉息卻慮，掃滅座相，使心澄湛，諸念不起，自覺出入息調勻，即閉定口鼻也。）〉內觀五臟，肺白、肝青、脾黃、心赤、腎黑。〈（常求五臟圖掛壁上，使心中熟識五臟六腑之形狀。）〉次想心為炎火，光明洞徹，丹田中。待腹滿氣極，即徐出氣。〈（不得令耳聞。）〉候出入息均調，即以舌接唇齒，內外漱煉津液，〈（若有鼻液，亦須漱使，不嫌其鹹，煉久自然甘美，此是真氣，不可棄之也。）〉未得咽。復前法。閉息內觀，納心丹田，調息漱津，皆依前法。如此者三，津液滿口鼻也即低頭咽下，以氣送入丹田。須用意精猛，令津與精氣谷谷然有聲，徑入丹田。又依前法為之。凡九閉息，三咽津而止。然後以左右手熱摩兩腳心，〈（此湧泉穴上徹頂門，氣訣之妙。）〉及臍下腰脊間，皆令熱徹，〈（徐徐摩之，使微汗出，不妨，不可喘足爾。）〉次以兩手摩熨眼、面、耳、項，皆令極熱。仍案按捏鼻梁左右五七下，梳頭百余梳而臥，熟寢至明。

右其法至簡易，在常久不廢而有深功。且試行一二十日，精神自己不同，覺臍下實熱，腰腳輕快，久之不已，去仙不遠。但當習閉息，使漸能持久。以脈候之，五至為一息。近來閉得漸久，每一閉百二十至而開，蓋已閉得二十余息也。又不可臺閉多時，使氣錯

亂，或奔突而出，反為之害。慎之！慎之！又須常節晚食，食腹中寬虛，氣得回轉。晝日無事，亦時時閉目內觀，漱煉津液咽之，摩熨耳目，以助真氣。但清淨專一，即易見功矣。神仙至術，有不可學者。一忿躁，二陰險，三貪欲。公雅量清德，無此三疾，竊謂可學。故獻其區區，篤信力行，他日相見，復陳其妙者焉。文書口訣，多枝詞隱語，卒不見下手徑路。今且直指精要，可謂至言不煩，長生之根本也。幸深加寶秘，勿使庸妄窺之，以泄至道也。

此北宋作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse