

手相又伸股導引諸脉勝於湯藥正坐仰天呼出飲食醉飽之氣立消夏天為之令人涼矣

雲笈七籤卷之三十二

雲笈七籤卷之三十三

世三

雜修攝

攝養枕中方

太白山處士孫思邈撰

夫養生繕性其方存於卷者甚眾其或幽微秘密疑未悟之心至於澄神內觀遊玄採真故非小智所及常思所尋設能及之而志不能守之事不從心術焉不驗誠由前之誤交切而難造攝衛之道賒遠而易違是以混然同域絕而不思者也嵇叔夜悟之大得論之未備所以將來志士覽而懼焉今所撰錄並在要典事雖隱秘皆易知易為以補斯闕其學者不違情欲之性而俯仰可從不棄耳目之說而顧盼可法旨約而用廣業少而功多余研數方書蓋亦久矣搜求秘道略無遺餘自非至妙至神不入茲錄誠信誠切始冠于篇取其弘益以貽後代苟非其道慎勿虛傳傳非其人殃及三世凡著五章為一卷與我同志者寶而行之云爾

自慎

夫天道盈缺人事多屯居處屯危不能自慎而能尅濟者天下無之故養性之士不知自慎之方未足與論養生之道也故以自慎為首焉夫聖人安不忘危恒以憂畏為本營無所畏忌則庶事墮壞經曰人不畏威則大威至矣故以治身者不以憂畏朋友遠之治家者不以憂畏奴僕侮之治國者不以憂畏隣境侵之治天下者不以憂畏道德去之故憂畏者生死之門禮教之主存亡之由禍福之本吉凶之元也是故仕無憂畏則身名不立農無憂畏則稼穡不滋工無憂畏則規矩不設商無憂畏則貨殖不廣子無憂畏則孝敬不篤父無憂畏則慈愛不著臣無憂畏則勳庸不建君無憂畏則社稷不安養性者失其憂畏則心亂而不治形躁而不寧神散而氣越志蕩而意昏應生者死應死者亡應成者敗應吉者凶其憂畏者其猶水火不可暫忘也人無憂畏子弟為勍敵妻妾為寇仇是以太上畏道其次畏物其次畏人其次畏身故

憂於身者不拘於人畏於己者不制於彼慎於小者不懼於大戒於近者不悔於遠能知此者水行蛟龍不得害陸行虎兇不能傷處世謬譎不能加善知此者萬事畢矣夫萬病橫生年命橫夭多由飲食之患飲食之患過於聲色聲色可絕之踰年飲食不可廢於一日為益既廣為患亦深且滋味百品或氣勢相伐觸其禁忌更成沉毒緩者積年而成病急者災患而卒至也

○凡夏至後迄秋分勿食肥膩餅臠之屬此與酒漿果瓜相妨或當時不覺即病入秋節變生多諸暴下皆由涉夏取冷太過飲食不節故也而或者以病至之日便為得病之初不知其所由來者漸矣欲知自慎者當去之於微也夫養性者當少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少者養生之都契也多思則神殆多念則志散多欲則損智多事則形勞多語則氣爭多笑則傷藏多愁則心懾多樂則意溢多喜則忘錯昏亂多怒則百脉不定多好則專迷

不理多惡則憔悴無歡此十二多不除喪生之本也唯無多無少幾乎道也故處士少疾遊子多患繁簡之殊也是故田夫壽膏粱夫嗜欲多少之驗也故俗人競利道士罕營夫常人不可無欲又復不可無事但約私心約

狂念請躬損思則漸漸自息耳封君達云體欲常勞食欲常少勞勿過極少勿過虛恒去肥濃節鹹酸減思慮捐喜怒哀除逐慎房室春夏施瀉秋冬閉藏又魚膾生肉諸腥冷之物此多損人速宜斷之彌大善也心常念善

○不欲謀欺詐惡事此大辱神損壽也

彭祖曰重衣厚褥體不堪苦以致風寒之疾甘味脯腊醉飽餐飲以致疝結之病美色妖麗以致虛損之禍淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之惑馳騁遊觀弋獵原野以致發狂之

迷謀得戰勝取亂兼弱以致驕逸之敗斯蓋聖人戒其失理可不思以自勗也

夫養性之道勿久行久坐久聽久視不强食不强飲亦不可憂思愁哀飢乃食渴乃飲食止行數百步大益人夜勿食若食即行約五

里無病損日夕有所營為不佳為佳不可至疲極不得大安無所為也故曰流水不腐戶樞不蠹以其勞動不息也

想爾曰想爾蓋仙人名勿與人爭曲直當滅人算壽若身不寧反舌塞喉喉漏咽液無數須臾即愈道人疾閉目內視使心生火以火燒身燒身令盡存之使精神如髮髯疾即愈若有痛處皆存其火燒之秘驗

仙經禁忌

○凡甲寅日是尸鬼競亂精神躁穢之日不得與夫妻同席言語面會必當清淨沐浴不寢警備也

凡服藥物不欲食蒜石榴猪肝犬肉

凡服藥勿向北方大忌

凡亥子日不可唾減損年壽

凡入山之日未至百步先却百步足反登山

山精不敢犯人

凡求仙必不用見尸

又忌三月一日不得與女人同處

仙道忌十數

一勿好淫二勿為陰賊凶惡三勿酒醉四勿穢慢不淨五勿食父命本命肉六勿食已本命肉七勿食一切肉八勿食生五辛九勿殺一切蠅蟲衆生十勿向北大小便仰視三光

仙道十戒

勿以八節日行威刑勿以晦朔日怒勿以六甲日食鱗甲之物勿以三月三日食五藏肉百草心勿以四月八日殺伐樹木勿以五月五日見血勿以六月六日起土勿以八月四日市附足之物勿以九月九日起林帶勿以八節日雜處

學仙雜忌

若有崇奉六天及事山川魔神者勿居其室勿饗其饌
右已上忌法天人大戒或令三菟相竅七菟流競或胎神所憎三官受惡之時也若能奉修則為仙材不奉修失禁則為傷敗
夫陰丹內御房中之術七九朝精吐納之要六一迴丹雄雌之法雖獲仙名而上清不以比德雖均至化而太上不以為高未弘至道

豈觀玄閻勿親經孕婦女時請華池甜雪自樂全真獨卧古之養生尤須適意不知秘術詎可怕乎勿抱嬰兒仙家大忌

夫建志內學養神求仙者常沐浴以致靈氣如學道者每事須令密泄一言一事輒減一算一算三日也

凡咽液者常閉目內視學道者常當別處一室勿與人雜居著淨衣燒香

凡書符當北向勿雜用筆硯凡耳中忽聞啼呼及雷聲鼓鳴若鼻中聞臭氣血腥者並凶兆也即燒香沐浴齋戒守三元帝君求乞救護行陰德為人所不能為行人所不能行則自安矣

夫喜怒損志哀樂害性榮華惑德陰陽竭精皆學道之人大忌仙法之所疾也

夫習真者都無情慾之感男女之想也若丹白存於胸中則真感不應靈女上尊不降陰氣所接永不可以修至道吾常恨此類改之速耳所以真道不可以對求要言不可以偶聽慎之哉

常以兩手摩拭一面上令人有光澤斑斕不生行之五年色如少女摩之令二七而止卧起手氣正坐先义手掩项目向南視上使項與手爭為之三四人精和血脉流通風氣不入行之不病又屈動身體四極反張側掣宣搖百關為之各三

導引

又卧起先以手內著厚帛拭項中四面及耳後周匝熱温温如也順髮摩項良久摩兩手以治面目久久令人目自明邪氣不干都畢咽液三十過導內液咽之又欲數按耳左右令無數令耳不聾鼻不塞

常以生氣時咽液二七過接體所痛處每坐常閉目內視存見五藏六腑久久自得分明了了

常以手中指接目近鼻兩眥兩眥日精明也閉氣為之氣通乃止周而復始行之周視萬里

常以手按兩眉後小穴中此處日之通氣者也三九過又以手心及指摩兩目及額上又

常以手按兩眉後小穴中此處日之通氣者也三九過又以手心及指摩兩目及額上又

常以手按兩眉後小穴中此處日之通氣者也三九過又以手心及指摩兩目及額上又

以手旋耳各三十過皆無數時節也畢以手逆乘額上三九過從眉中始乃上行入髮際中常行之勿語其狀久而上仙修之時皆勿犯華蓋華蓋眉也

行氣

凡欲求仙大法有三保精引氣服餌凡此三事亦階淺至深不過至人不涉勤苦亦不可卒知之也然保精之術列叙百數服餌之方略有千種皆以勤勞不強為務故行氣可以治百病可以去瘧疫可以禁蛇獸可以止瘡血可以居水中可以辟飢渴可以延年命其大要者胎息而已胎息者不復以口鼻呼吸如在胞胎之中則道成矣

夫善用氣者虛水水為逆流虛火火為滅矣嗚呼虎豹虎豹為之伏匿虛瘡血瘡血則止聞有毒蟲所中雖不見其人便適為嗑吮我手男左女右彼雖百里之外皆愈矣又中毒卒病但吞三九九當作九之氣亦登時善也但人性多躁少能安靜所以修道難成凡行氣之道其法當在密室閉戶安牀暖席

枕高二寸半正身偃卧瞑目閉氣自止於胸隔以鴻毛著鼻上毛不動經三百息耳無所聞目無所見心無所思當以漸除之耳若食生冷五辛魚肉及喜怒憂恚而引氣者非止無益更增氣病上氣放逆也不能閉之即稍

學之初起三息五息七息九息而一舒氣更窮之能十二息氣是小通也百二十息不舒氣是大通也此治身之大要也常以夜半之後生氣時閉氣以心中數數令耳不聞恐有誤亂以手下籌能至於千即去仙不遠矣

凡吐氣令人多出少入恒以鼻入口吐若天大霧惡風猛寒勿行氣但閉之為要妙也彭祖曰至道不煩但不思念一切則心常不勞又復導引行氣胎息真爾可得千歲更服金丹大藥可以畢天不朽清齋休糧存日月

在口中晝存日夜存月令大如環日赤色有紫光九芒月黃色有白光十芒存咽服光芒之液常密行之無數若修存之時恒令日月還面明堂中日在左月在右令二景與目瞳合氣相通也所以倚蓬生精理利魂神六丁

奉侍天兵衛護此真道也凡夜行及眠卧心有恐者存日月遷入明堂中須臾百邪自滅山居恒爾凡月五日夜半存日象在心中日從口入使照一身之內與日共光相合會當覺心腹霞光映照畢咽液九遍到十五日二十五日亦如是自得百關通暢面有玉光又男服日象女服月象一日勿廢使人聰明朗徹五藏生華

守一

夫守一之道眉中却行一寸為明堂二寸為洞房三寸為上丹田中丹田者心也下丹田者臍下一寸二分是也一一有服色姓名出黃庭經中男子長九分女子長六分昔黃帝到峨嵋山見皇人於玉臺中帝請問真一之道皇人曰長生飛仙則唯金丹守形却老則獨真一故仙重焉凡諸思存乃有千數以自衛率多煩雜勞人若知守一之道則一切不須也仙師曰凡服金丹大藥雖未去世百邪不敢近人若服草木小藥餌八石適可除病延年不足以禳外禍或為百鬼所枉或為太

山橫召或為山神所輕或為精魅所侵唯有真一可以一切不畏也守一法其在主人守一經中

太清存神鍊氣五時七候訣

夫身為神氣為窟宅神氣若存身康力健神氣若散身乃謝焉若欲存身先安神氣即氣為神母神為氣子神氣若具長生不死若欲安神須鍊元氣氣在身內神安氣海氣海充盈心安神定若神氣不散身心凝靜靜至定俱身存年永常住道元自然成聖氣通神境神通性慧命注身存合於真性日月齊齡道成究竟依銘鍊氣欲學此術先須絕粒安心氣海存神丹田攝心淨慮氣海若俱自然飽矣專心修者百日小成三年大成初入五時後通七候神靈變化出沒自存峭壁千里去住無礙若不散即氣海充盈神靜丹田身心永固自然迴顏駐色變體成仙隱顯自由通靈百變名曰度世號曰真人天地齊年月同壽此法不服氣不咽津不辛苦要喫但喫須休即休自在自由無礙五時七候入胎

定觀耳

五時

第一時心動多靜少思緣萬境取捨無常念慮度量猶如野馬常人心也
第二時心靜少動多攝動入心而心散逸難可制伏攝之動策進道之始
第三時心動靜相半心靜似攝未能常靜靜散相半用心勤策漸見調熟
第四時心靜多動少攝心漸熟動即攝之專注一境失而還得
第五時心一向純靜有事觸亦不動由攝心熟堅固准定矣
從此已後處顯而入七候任運自得非關作矣

七候

第一候宿疾並銷身輕心暢停心在內神靜氣安四大適然六情沉寂心安玄竟抱一守中喜悅日新名為得道
第二候超過常限色返童顏形悅心安通靈徹視移居別郡揀地而安隣里之人勿令舊

識

第三候延年千載名曰僊人遊諸名山飛行自在青童侍衛玉女歌揚騰躡烟霞綵雲捧足
第四候鍊身成氣氣遶身光名曰真人存亡自在光明自照晝夜常明遊諸洞宮諸仙侍立
第五候鍊氣為神名曰神人變通自在作用無窮力動乾坤移山竭海
第六候鍊神合色名曰至人神既通靈色形不定對機施化應物現形
第七候高超物外迥出常倫大道玉皇共居靈境賢聖集會弘演至真造化通靈物無不達修行至此方到道源萬行休停名曰究竟今時之人學道日淺曾無一候何得通靈但守愚情保持穢質四時遷運形委色衰體謝歸空稱為得道謬矣此胎息定觀乃是留神駐形真元祖師相傳至此最初真人傳此術術在口訣几書在文有德志人方遇此法細詳留意必獲無疑賢智之人逢斯聖文矣