

雲笈七籤卷之三十四

廿四

雲笈七籤卷之三十四

雜修攝

太清導引養生經 凡十二事

赤松子者神農時雨師能隨風上下至高辛

氏時猶存導引術云導引除百病延年益壽  
朝起布席東向為之息極乃止不能息極五  
通止此自當日日習之久久知益

常以兩手叉頭上挽至地五踰五息止脹氣  
又側臥左肘肘地極掩左手腦復以右手肘

肘地極掩右手腦五息止引筋骨

以兩手撐右膝上至腰跨起頭五息上引腰  
氣右手撐腰左膝右手極止引復以左手撐

腰右膝左手極上引皆五息止引心腹氣左  
手撐腰右手極上引復以右手撐腰左手極

上引五息止引腹中氣

叉手胸脇前左右搖頭不息自極止引面耳  
邪氣不復得入

兩手支腰下左右自搖自極止通血脉

兩手相叉極左右引有中氣

兩手相叉反於頭上左右自調引肺肝中氣  
兩手叉胸前左右極引除皮膚中煩氣  
兩手相叉左右舉肩引皮膚氣

正立左右搖兩腔引脚氣

寧先生導引養生法附錄

寧先生者黃帝時人也為陶正能積火自燒  
而隨烟上下衣裳不灼先生曰夫欲導引行  
氣以除百病今年不老者常心念一以還丹  
田夫生人者丹救人者還全則延年丹去尸  
存乃天所以導引者令人肢體骨節中諸邪  
氣皆去正氣存處有能精識勤習理行之動  
作言語之間晝夜行之骨節堅強以愈百病  
若卒得中風病固瘕瘕不隨耳聾不聞頭眩  
癱疾欬逆上氣腰背苦痛皆可按圖視像於  
其疾所在行氣導引以意排除去之行氣者  
則可補於中導引者則可治於四肢自然之  
道但能勤行與天地相保  
解髮束向握固不息一通舉手左右導引手  
掩兩耳令髮黑不白  
東向坐不息再通以兩手中指口嚙之二七

相摩拭目令人目明  
東向坐不息三通手掩鼻兩孔治鼻宿息肉  
愈

東向坐不息四通珠齒無數伏前側坐不息  
六通愈耳聾目眩還坐不息七通愈胸中痛

歎

抱兩膝自企於地不息八通愈胸以上至頭  
耳目咽鼻疾

去枕擗固不息企於地不息九通東首令人  
氣上下通徹鼻內氣愈羸弱不能從陰陽法

大陰霧勿行之

蝦蟇行氣法

正坐自動搖臂不息十二通愈勞及水氣  
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者以氣

排之日初出日中日入時向日正立不息九  
通仰頭吸日精光九咽之益精百倍若入火

毒兩臂不息即不傷

又法西南方蹲踞以兩手從膝中入掌足五  
指令內曲利腰尻完治淋遺溺愈

箕踞交兩脚手內並脚中又叉兩手極引之  
愈寐中精氣不泄矣兩手交叉願下自極致  
肺氣治暴氣歎

舉右手展左手坐以右脚上掩左脚愈尻完  
痛

舉手交頭上相握自極治腦下痛

舒左手以右手在下握左手拇指自極舒右  
手以左手在下握右手拇指自極皆治骨節

酸疼

掩兩脚兩手指著足五指上愈腰折不能低  
若血久瘀為之愈佳足五指愈腰背痛不能

反顧頸痛

以右手從頭上來下又挽下手愈頸不能反  
顧視

坐地掩左手以右手指搭肩挽之傾側愈腰

膝及小便不通

龜鼈等氣法

龜鼈行氣以衣覆口鼻不息九通正卧微微  
鼻出內氣愈塞不通反兩手據膝上仰頭像  
龜取氣致元氣至丹田治腰骨不知痛手大

拇指急捻鼻孔不息即氣上行致泥丸腦中  
令陰陽從數至不倦以左手急捉髮右手還  
項中所謂血脉氣各流其根閉巨陽之氣使  
陰不溢信明皆利陰陽之道也

正坐以兩手交背後名曰帶縛愈不能大便

利腹愈虛羸

坐地以兩手交叉又其下愈陰滿  
以兩手捉繩纏纏倒懸令脚反在其上愈頭

眩風癱以兩手牽反著背上挽繩自懸中愈  
不專精食不得下

以一手上牽繩下手自持脚愈尻久痔

坐地直舒兩脚以兩手叉挽兩足自極愈腸  
不能受食吐逆

東向坐仰頭不息五息五通以舌捺口中沫  
滿二七咽愈口乾苦

馬行氣低頭倚臂不息十二通以意排留飲  
宿食從下部出息愈

龍行氣低頭下視不息十二通愈風赤惡瘡  
熱不能入咽可候病者以向陽明仰卧以手  
摩腹至足以手持引足低臂十二不息十二

通愈脚足腫痺不任行腰背痛  
以兩手著項相又治毒不愈腹中大氣即吐  
之

翳月精法

翳月精凡月初出時月中時月入時向月正  
立不息八通仰頭翳月精八咽之令陰氣長  
婦人翳之陰精益盛子道通

凡入水舉兩手臂不息沒

面向北方箕踞以手挽足五指愈伏免痿尻  
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

舉脚交叉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

蹲踞以兩手舉足蹲極橫治氣衝腫痛寒疾  
致腎氣法蹲踞以兩手舉足五指低頭自挫

則五藏氣總至治耳不聞目不明久為之則  
令人髮白復黑

彭祖導引法九十事

彭祖者殷大夫歷夏至商比年七百常食桂

得道導引法云導引除百病延年益壽要術  
也

凡十節五十息五通二百五十息欲為之常

於夜半至雞鳴平旦為之禁飽食沐浴

一先解衣被卧伸腰瞑少時五息止引腎氣

去病消利陰陽

二挽兩足指五息止引腹中氣去疝癪利九

竅

三仰兩足指五息止引腹背痺偏枯令人耳

聰

四兩足相向五息止引心肺去效逆上氣

五踵內相向五息止除五絡之氣利腸胃去

邪氣

六掩左脛屈右膝內厭之五息止引肺氣去

風虛令人目明

七張脚兩足指五息止令人不轉筋

八仰卧兩手疊膝置心上五息止愈腰痛

九外轉兩足十通止治諸勞

十解髮束而坐握固不息一通舉手左右導

引以手掩兩耳以指指兩脉邊五通令人目

明髮黑不白治頭風

王子喬導引法凡三十四事

王子喬八神導引法延年益壽除百病導引

法曰枕當高四寸足相去各五寸半去身各

三寸解衣披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

欲体先極之而止勿強長息久習乃自長矣

氣之往來勿令耳聞鼻無知微而專之長逆

推之伏免股肱以省為貴若存若亡為之百

動腹鳴氣有外聲足則溫成功之士何疾而

已喉嚨如白銀環一十重繫膺下去得肺肺

色白澤前兩葉高後兩葉卑心繫其下上大

下銳大率亦如茄華未拆倒懸者肺下也肝

又繫其下色正青如鳧頭也六葉抱胃前

兩葉高後四葉卑膈繫其下如綠絲囊脾在

中央亦抱胃正黃如金鑠也腎如兩伏鼠挾

脊直脊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

無污穢之患肺藏魄心藏神肝藏意腎藏志

此名曰神舍神舍修則百脉調邪病無所居

矣小腸者長九赤法九州一云九土小腸者長二丈八諸欲導引虛者閉目實者開目以所舌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効諸有所苦正偃卧被髮如法徐以口內龜摺腹自極息欲絕徐以鼻出氣數十所虛者稱之實者瀉之閉口溫氣咽之三十過候腹中轉鳴乃止往來二百步不愈復為之病在喉中胸中者枕高七寸病在心下者枕高四寸病在臍下者去枕以口出氣鼻內氣者名曰補閉口溫蒸咽之者名曰瀉閉氣治諸病法欲引頭痛者仰頭欲引腰痛病者仰足十指欲引胸中病者挽足十指引臂病者欲去腹中寒熱諸所不快若中寒身熱皆閉氣張腹欲息者徐以鼻息已復為至愈乃止

一平坐生腰脚兩臂復手據地口徐吐氣以鼻內之除胸中肺中痛咽氣令溫閉目也

二端坐生腰以鼻內氣閉之自前後搖頭各三十除頭虛空耗轉地閉目搖之

三左脇側卧以口吐氣以鼻內之除積聚心

下不便

四坐生腰徐以鼻內氣以右手持鼻除目昏淚若出去鼻中息肉耳聾亦除傷寒頭痛洗洗皆當以汗出為度

五正偃卧以口徐出氣以鼻內之除裏急飽食後小咽氣數十令溫若氣寒者使人乾嘔腹痛從鼻內氣七十咽即大填腹內

六右脇側卧以鼻內氣以口小吐氣數十兩手相摩熱以摩腹令其氣下出之除脇皮膚痛七息止

七端坐生腰直上展兩臂仰兩手掌以鼻內氣閉之自極七息名曰蜀王臺除胸下積聚八復卧去枕立兩足以鼻內氣四四所復以鼻出之極令微氣入鼻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

十端坐兩手相又抱膝閉氣鼓腹二七或三七氣滿即吐候氣皆通暢行之十年老有少容

十一端坐生腰左右傾側閉目以鼻內氣除頭風自極七息止

十二若腹中滿飲食飽坐生腰以鼻內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肢煩悶背急每日或時為之佳

十四端坐生腰舉右手仰掌以左手承左脇以鼻內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等

十六兩手却據仰頭自以鼻內氣因而咽之數十除熱身中傷死肌肉等

十七正偃卧端展足臂以鼻內氣自極七息搖足三十而止除胸足中寒周身痺厥逆嗽

十八體卧屈膝令兩膝頭內向相對手翻兩足生腰以鼻內氣自極七息除痺疼熱痛兩膝不隨

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內氣自極七息除難屈伸拜起脛中痛疼痺病  
二十一踞伸左足兩手抱右膝生腰以鼻內氣自極七息展左足著外除難屈伸拜起脛中疼一本云除風目晦耳聾

二十二正偃臥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出氣鼻內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內氣自極七息除腰痺背痛

二十四覆臥傍視兩踵生腰以鼻內氣自極七息除胸中弦痛轉筋脚酸疼二十五臥元關二十六偃臥展兩脛兩手兩踵相向亦鼻內氣自極七息除死肌不仁足胫寒

二十七偃臥兩手兩脛左勝一本作倚字兩足踵以鼻內氣自極七息除胃中食若嘔  
二十八踞生腰以兩手引兩踵以鼻內氣自極七息布兩膝頭除痺慳逆  
二十九偃臥展兩脚兩手仰足指以鼻內氣

自極七息除腹中弦急切痛  
三十偃臥左足踵拘右足拇指以鼻內氣自極七息除厥疾人脚錯踵不拘拇指依文用之

三十一偃臥以右足踵拘左足拇指以鼻內氣自極七息除周身痺  
三十二病在左端坐生腰右視日以鼻徐內氣極而吐之數十一止所閉目日上入

三十三病在右下若積聚端坐生腰向日仰頭徐以鼻內氣因而咽之三十所而止閉目作

三十四病在右端坐生腰右視日以鼻徐內氣而咽之數十止  
導引雜說  
文選江賦云翳翠霞此謂導引服氣稍與枕中相類俱用之兩手相捉細挽如洗手法兩手相叉翻覆向胸前如挽三石弓力左右同

兩手相重共按髀徐徐按身以返掖背上十度作拳向後築十度大坐偏倚如排山如把千斤石上下數度兩手抱頭宛轉脛上兩手

據地縮身曲脊三度兩手相叉以脚踏中立地反拘三舉起立以脚前後踏空大坐伸脚以手勾脚指

右導引之法深能益人延年與調氣相須令血脉通除百病宜好將息勿令至大汗能通伏氣行之甚佳

又導引法在枕中卷與此導引消息並宜相參作之大佳  
諸服氣要法并忌觸雜錄如能服之便成真人忌陰寒雨露熱等邪氣不可輒服也危執閉破除此等日亦不可服

凡日午已後夜半已前名為死氣不可服也唯酉時氣可服為日近明淨不為死氣加可服耳

凡服氣取子午卯酉時服是也如冬月子時氣不可服也為寒如夏月午時氣不可服為熱仍須以意消息大暑若暑如腹中大冷取近日氣及日午氣是如腹中大熱服夜半氣及平旦氣如冬寒即於一小淨室中生炭火燠之服即腹中和如夏極熱時取月中氣服

即涼大冷

每欲服氣常取體中安隱消息得所如安隱時不住消息耳消息住先舒手展足按捺支節舉脚踉向上左右展足長出氣三兩度心念病處隨氣出病遂盡矣如服氣之時胸中悶微微細吐之悶定則掩口勿盡盡則復吸入凡服氣入及出吐皆須微微吹綿不動是其常候也如入氣太急勿令自耳聞則驚五神招其損也如出氣太急令自耳聞亦然如後腹內熱及時節熱出入氣太急轉轉增熱則盛也如服冷及時寒出入太急令自耳聞亦增冷甚也

初入氣之時善將息以飽為度若飽後即左右拓更開托左右按及跳空各三度然後咳嗽耳按髮摩面轉腰令四肢節皮肉骨髓頭面貫徹腹中即空如煎服之取飽更不須動作耳自然安泰也

神炁養形說

混元既分天地得位人與萬物各分一氣而成形動者稟乎天靜者法乎地天地之間最

靈者人能養人之形者唯氣與神神者妙萬物而為言氣者借沖虛以為用至人之言莫先乎氣至人之用莫妙乎神我先生得至入之道見生死之機常味於無味用於無用為於無為事於無事知神氣可以留形故守虛無以養神氣知竊冥可以致信故入竊冥而觀至精則天地之間其猶素籥乎至人之不死其猶谷神乎先生曰虛無之中有物謂之神竊冥之中有物謂之氣氣者結虛無以成妙故大洞真人曰三月內視注心一神則靈

光化生纏綿五藏其理明矣且氣者神之母神者氣之子欲致其子先修其母若神不受味於氣則氣無以通靈子不求食於母則母無以致和道經曰既得其母以知其子既知其子復守其母東華玉書云母繁子長流心安寧此皆謂脩真之要言也加以耳目者神之戶道經曰專氣致柔能如嬰兒乎黃庭經曰仙人道士非有神積精所致和專仁正謂此也後來學者或納四時五芽之氣或服引七宿二景之精握固以象胎形閉氣以為胎

息殊乘真人之妙旨蓋是古來之末事如此之徒濁亂元氣元損於形神夫至人以心遊於恬快飲漱於玄泉胎息於無味則神光內照五氣生靈自然有紫烟上浮玉彩交映敬傳先生之旨化白為朱積積成形口銜靈芝降於形中是謂真仙之術守中抱一抱一勿失與天地齊舉矣

將攝保命篇

夫人稟二儀之氣成四大之形愚智貴賤則別好養貪生不異貧迫者力微而不達富貴者侮傲而難持性愚者未悟於全生識智者或先於名利自非至真之士何能保養生之理哉其有輕薄之倫亦有矯情習俗口誦其事行已達之設能行者不踰晦朔即希長壽此亦難矣是以達人知富貴之驕傲故屈迹而下人知名利之敗身故割情而去欲知酒色之傷命故量事而擗節知喜怒之損性故豁情以寬心知思慮之銷神故損情而內守知語煩之侵氣故閉口而忘言知哀樂之損壽故抑之而不有知情欲之竊命故忍之而

不為若加之寒暄適時起居有節滋味無爽  
調息有方積氣補於泥丸魂魄守藏和神併  
氣吐故納新嗜慾無以干其心邪淫不能惑  
其性此則持身之上品安有不延年者哉

雲笈七籤卷之三十四

雲笈七籤卷之三十五

住五

雜修攝

明補

凡質氣礙皆妄想而所為並由想効也。想  
成即變化無常捨想則無事空寂以其取鍊  
力毛孔開流所以須隨而補之其補之法還  
舒脚手而臥息想項上有酥團融流注心周  
遍四肢又想身臥酥乳池中心以涼沐久為  
令人皮膚光澤既取氣鍊補訖欲起出行體  
上有汗當須少米粉摩令汗解燥然後始得  
見風日不然傷人凡數章是一時間所作法  
耳恐後難曉是以依序別勒成章焉

禁忌

夫鹽能益腎欲能傷肺故須忌之。咳之取味  
欲令人衰故須禁之。夫因欲以生因欲以死  
譬于桃蹊李逕葉蒂紅飽過風而開過風而  
落但人以身為國也神為君也精為臣也氣  
為民也當須眾戴元后本固邦寧君臣康強  
所以治也夫氣化為精精化為神神化為嬰

兒故男女構精所以化生人形若能蓄精便  
得自育夫育精為血脉之泉源骨髓之靈沖  
五藏傷而筋骨枯即魂魄不守矣特宜慎焉  
猶恐欲性熾隆陶染難到雖自強抑尚恐夢  
交當須修習靜觀以防過之是謂不死之道  
還精補腦延齡能益名上仙籍王母內傳若  
能終竟不唾淚者亦可舍一棄啞咽津液也

方便

凡人之心或迷不悟故須方便示以理矣假  
令童子既獲妙術乃趨而出遇博公子因而  
問之曰子免於八難乎何以學道對曰何謂  
八難曰不廢道心一難不就明師二難不託  
閑居三難不捨世務四難不割恩愛五難不  
棄利欲六難不除喜怒七難不斷色欲八難  
童子曰僕無此累矣公子曰凡人所患皆多  
以氣為主或有背氣脚氣痲痺等皆以氣為  
根今子乃咽氣於腹中能不為病乎童子曰  
鄙哉言乎良可哀耳夫氣起於太極超乎萬  
象之外應清明以出入於神機以卷舒澄淺  
碧於高天淡輕紅於落日不干雲雨不犯塵