

雲笈七籤卷之三十六

廿六

雜修攝

此法與前卷各法皆同其法皆同其法皆同

玄鑑導引法

抱撲子曰道以為流水不腐戶樞不蠹以其勞動故也若夫絕坑停水則穢臭滋積委木在野則蟲蝎太半真人遠取之於物近取之於身故上天行健而無窮七曜運動而能久小人習勞而溢若君子優游而易傷為不行而脚直車不駕而自朽導引之道務於詳和

○倪仰安徐屈伸有節導引秘經千有餘條或以逆却未生之衆病或以攻治已結之篤疾行之有効非空言也今以易見之事者令食而即卧或有不消之疾其劇者發寒熱癢堅矣飽滿之後以之行步小作務投搖肌體及令人按摩然後以卧即無斯患古語有三疾之言暮食太飽居其一焉暮食既飽便以寢息布不生疾故秦壽也諸風為疾鈔不在卧中得之卧則百病不動故受邪悉此皆病然可見近觀華佗以五禽之戲教授阿以代

導引食畢行之汗出而已消殺除病阿行之壽百餘歲但不知餘術故不得大延年一則以調管衛二則以消穀水三則排却風邪四則以長進血脈故老君曰天地之間其猶橐籥乎虛而不屈動而愈出言人導引搖動而人之精神益盛也導引於外而病愈於內亦如針艾攻其榮俞之源而衆患自除於流不也導引一十三條如後

第一治短炁結踈跌坐兩手相叉置玉枕上以掌向頭以額著地五息止

第二治大腸中惡氣左手按右手指五息右手按左手指亦如之

第三治小腸中水毒以左手指向天五息以右手指挂地左足伸右足展極伸五息止

第四治小腸中惡炁先以左手叉腰右手指指天極五息止右手亦如之

第五治腰脊間阿結踈跌坐以掌相按置左膝上低頭至頰右五息外左屈左膝上還右膝兩轉至五息止右亦如之謂之腰柱

第六治肩中惡炁以兩手相叉指左脅舉右

手肘從乳至頸向右轉振隨之從右抽上右振五過止

第七治頭惡炁及手置玉枕上左右搖之極五息止

第八治腰脊病兩手叉腰左右搖肩至極五息止

第九治胸中以兩手叉腰左右曲身極五息止

第十治肩中勞疾兩手相叉左右辯之低頭至膝極五息止

第十一治皮膚煩以左右手上振兩肩極五息止

第十二治肩胛惡炁注左右如挽弓各五息止

第十三治脾中注炁冷痺起立一足踞高一足稍下向前後掣之更為之各二七無病亦常為之萬疾不生

按摩法

按摩日三遍一月後百病盡除行及奔馬此是養身之法兩手相捉紐紮如洗手法兩手淺相叉翻覆向胸兩手相叉共按脛左右同

兩手相重按脛徐徐挨身如挽五石弓左右
同兩手拳向前靠左右同又如拓石左右皆
同以拳却頓此是開胸法左右同大坐斜身
偏拓如排山左右同兩手抱頭究轉脛上此
是抽膈法兩手撐地縮身由脊向上三舉以
手杖挺脊上左右同大坐伸脚三用手掣向
後左右同立地及拘三舉兩手拒地迴顧此
乃虎視法左右同兩手急相又以脚踏地左
右同起立以脚前後踏左右同大坐伸脚當
手相勾所伸脚着膝上以手按之左右同凡
一十八勢但老人日能行之三遍者常補益
延年續命百病皆除進食眼明輕捷不復疲
也

食氣法

養生之家有食炁之道夫根植華長之類豈
行蠕動之屬莫不仰炁以然何為能使人飽
乎但食之有法道家秘之須其人乃傳俗人
無緣得之知苟得其道所甚易也非唯絕穀
抑亦辟百毒却千邪百姓日用而不知仙經
云食炁法從夜半至日中六時為生炁從日

中至夜半六時為死氣唯食生而吐死所謂
真人服六炁也

食氣絕穀法

向六旬六戊從九九至八八七七六六五
而飽或念天蒼或思黃帝或奉引歲星之炁
以肝受之其餘四方皆然初為之頗有小瘦
行四旬已上顏色轉悅體力漸壯白髮更黑
落齒更生真重履嶮屨於食穀時余見十餘
人為之皆七八十歲丁健體輕而耐寒暑有
真驗非虛傳也善其術者可以攻遺百病消
逐邪風及中惡卒急尸注所忤心腹切痛瘧
瘡漢毒引炁驅之不過五六十過無不即除
又行炁久多而斷穀最易唯有胎息之法獨
難所謂胎息者如人未生在胎之中時炁久
息也習則能息鼻口炁如已息鼻口炁則可
居水底積日矣

又治金瘡以炁吹之血斷痛止

又蛇蝎毒蟲中人皆禁之即愈或十數里便
適治之呼其姓名而咒之男呼我左女呼我
右皆愈此所共知孫先生曰且夕者是陰陽

轉換之時日且五更初陽炁至頻伸眼開是
上生炁名曰陽息而陰消暮日入後陰炁至
凜然時坐睡倒時是下生炁至名曰陽消陰
息暮日入後天地日月山川江海人畜草木
一切萬物體中代謝往來一時休息一進一
退如晝夜之更始又如海水之朝夕是天地
之道耳面向午展兩手於膝上徐按捺肢節
口吐濁氣鼻引清氣凡吐者去故炁引生炁
也經云玄牝門天地根綿綿若存用之不勤
言鼻是天之門戶可以出納陰陽生死之炁
也良久徐徐乃以手左右拓上拓下拓前
拓後拓瞋目張口叩齒摩眼抱頭按耳挽鬚
挽腰咳嗽發陽振動也雙作隻作反手為之
然擊足仰展八十九而止仰下徐徐定心
作止息之法見空中元和炁下入鳩尾際漸
漸項如兩晴雲入山自皮肉至骨至腦漸漸
入腹中四肢五藏皆受其潤如流水滲入地
地徹即覺達於湧泉腹中有聲汨汨然意每
存之不得外緣即便覺無炁若徹即手體振
動兩脚騰躍屈亦令牀有聲拉拉然則名一

通兩通乃至日別得三通覺身體悅懽膚色
滋潤耳目精明令人養美力健百病皆去行
之五年十年長存不忘得滿千萬過去仙不
速也

攝生月令

輯精大天檢校字養善文在園地集

夫攝生大體略有三條所為吐納鍊藏胎津
駐容其次餌芝木飛伏丹英其三次五穀資
眾味終古不易者生性必繫於茲也氣
之與藥具標別卷今所撰集用食延生順時
者味者也

按扁鵲論曰食能排邪而安藏腑神能棄志
以資血氣攝生者氣正則味順味順則神氣
清神氣清則合真之靈全靈全則五邪百病
不能干也故曰水濁魚瘦氣昏人病夫神者
生之本本者生之真大用則神勞大勞則形
疲也

按彭祖攝生論曰目不視不正之色耳不聽
不正之聲口不嘗毒穢之味心不起欺詐之
謀此之數種乃亡魂喪精誠折算壽者也

按枕中傳曰五味者五行之氣也應感而成
人即因五味而生亦因五味而消
按黃帝內傳曰食風者靈而延壽食穀者多
智而勞神食草者愚癡而足力食肉者鄙勇
而多嗔服氣者長存而得道

孫氏傳曰五味順之則相生逆之則相反夫
人食慎勿愠怒勿臨食上說不祥之事勿吞
咽急遽必須調理安詳而後食

黃帝內傳曰春宜食甘走肉多食甘則痰
溢皮膚粟起夏宜食辛辛走氣多食辛則氣
躁好踴秋宜食酸酸走骨多食酸則筋縮骨
中疼冬宜食鹹鹹走血多食鹹則血澁口乾

多食苦則嘔逆而齒疎
養生傳曰凡人雖常服餌不知養生之道必
不全其真也

小有經曰才所不勝而強思之傷也力所不
任而強舉之傷也深憂重喜皆有傷也

抱樸子曰一人之身一國之象胸腹之位猶
宮室也四肢之列猶郊境也骨節之分猶百
官也神猶君也血猶民也

養生傳曰一日之忌暮勿飽食一月之忌暮
勿大醉一歲之忌慎勿遠行永久之忌勿向
西北二方大小便露赤也

孟春三三泰斗建寅日在律中木蕪五時
東方月德丙月合辛生氣子天利卯五宮

孟春是月也天地俱生謂之發陽天地資始
萬物化生夜卧早起以緩其形使志生而
勿殺予而勿奪君子固密無泄真氣其藏肝

木位在東方其星歲正月二月三月其卦震
其地青州其書詩其樂瑟其帝靈威仰其神
勾芒青龍為九天白虎為九地其蟲魚其畜
大其穀麥其果梅其菜韭其味酸其臭腥其
色青其聲怒其液泣立春木相春分木王立

夏木休夏至木廢立秋木囚秋分木死立冬
木沒冬至木胎

仲春三三大壯斗建卯日在律中央鍾五
將北方月德甲月合己生氣丑天利辰五
富寅月敬戌月獸酉九空丑死氣未歸忌

孟春是月也天地俱生謂之發陽天地資始
萬物化生夜卧早起以緩其形使志生而
勿殺予而勿奪君子固密無泄真氣其藏肝

實性亡巳天敗甲午血忌末

仲春是月也號狀於日和其志平其心勿極
寒勿極熱安靜神氣以法生成勿食黃花菓
及陳腐發宿疾動酒氣勿食大蒜令人氣壅
關隔不通勿食蒙子及雞子滯人氣勿食小

蒜傷人志性勿食兔肉令人神魂不安勿食
狐貉肉傷人神是月腎藏氣微肝藏正王宜
淨隔去痰宜泄皮膚令得微汗以散去冬溫
伏之氣是月六日八日宜沐浴齋戒天祐其
禍十四日忌遠行水陸亦不可往九日忌食

一切魚鱉二十日宜修真道

季春三三三天斗建辰日在庚律中始沈五將

西方月德壬月令丁生氣寅天利巳五雷
亥月殺未月歌中九空戌歸忌子往亡中
大敗甲戌午陽血忌寅

季春是月也萬物發陳天地俱生陽熾陰伏
臥起俱早勿發泄大汗以養藏氣勿食葷發
痼疾損神傷氣勿食馬肉令人神魂不安勿
食麋鹿肉等損氣損志是月肝臟氣伏心當
向王宜益肝補腎以順其時是月五日忌見

一切生血物宜齋戒靜念真精不營俗務十
六日忌遠行水陸俱不可往二十七日宜沐
浴是月火相水死勿犯西北風勿久處濕地
必招邪毒勿大汗當風勿露體星宿下以招
不祥之事

孟夏三三三乾斗建巳日在昴律中仲呂五將

南方月德庚月令乙生氣卯天利午五雷
申月殺辰月歌東九空未死氣酉歸忌丑
柱亡亥大敗丁巳午陽血忌申

孟夏謂之播秀天地始交萬物並實夜臥早
起思無怒勿泄大汗夏者火也位在南方其
藏心其星房感時四月五月六月其六月屬

土大王於此月其地揚州其書禮其樂芋其
帶赤燦驚其神祝融朱雀為九天玄武為九
地其蟲鳳其畜羊其穀麻其果杏其菓薤其

味苦其臭焦其色赤其聲呼其液汗立夏火
王夏至火相立秋火休秋分火廢立冬火囚
冬至火死立春火沒春分火胎
仲夏三三三建斗建午日在參律中蕤賓五將
東方月德丙月令辛生氣辰天利未五雷

亥月殺丑月歌午九空卯死氣戌歸忌寅
柱亡卯大敗丁酉血忌卯斗陽

仲夏是月也萬物以成天地化生勿以極熱
勿大汗當風勿曝露星宿皆成惡疾勿食難
肉生癰疽漏瘡勿食蛇蝎等肉食則令人折

算壽神氣不安慎勿殺生是月肝臟以病神
氣不行火氣漸壯水力一弱宜補腎助肺調
理胃氣以助其時是月八日忌遠行涉水陸
並不可往宜安心靜慮沐浴齋戒必得福慶
之事是月切忌西北不時之風此是邪氣犯
之令人四肢不通致百關無力

季夏三三三建未日在東井律中林鐘五
將北方月德甲月令巳生氣巳天利申五
雷寅月殺戌月歌巳九空子死氣亥歸忌

子柱亡午大敗丁丑血忌酉

季夏是月也法土重濁主養四時萬物生榮
增鹹減甘以資腎藏勿食羊血損人神魂少
志健忘勿食生葵必成水瘳是月腎藏氣微
脾臟獨王宜減肥濃之物宜助腎氣益固筋
骨切慎賊邪之氣六日沐浴齋戒絕其管俗

二十四日忌遠行水陸俱不可往是月不宜
起土功威令不行宜避溫氣勿以沐浴後當
風勿專用冷水浸手足慎東來邪風犯之令
人手癱緩體重氣短四肢無力

孟秋三三否十建中在庚申中庚則五將

北方月德在月合丁生氣午天利酉五宮

巳月殺辰月狀辰九空酉死氣子歸忌丑

性亡酉大敗庚申血忌辰

孟秋謂之睿天地之氣以惠正氣早起早臥
與難俱興使志安寧以續形收斂神氣秋者

金也位在西方其星太白時七月八月九月

其卦兌其地秦州其書春秋其樂磨其帝少

昊其神奉故白虎為九天青龍為九地其蟲

虎其畜雞其穀黍其果桃其菜葱其味辛其

臭檀其色白其聲哭其液唾立秋金細秋分

金王立冬金休冬至金廢立春金囚春分金

死立夏金沒夏至金胎

仲秋三三觀十建酉日在庚申中庚則五將

南方月德庚月合乙生氣未天利戌五宮

巳月殺辰月狀卯九空酉死氣丑歸忌寅

性亡子大敗庚子血忌戌

仲秋是月也大利平肅安寧志性收斂神氣

宜增酸減辛以養肝氣無令極飽令人墜勿

食生薑多作霍亂勿食雞肉損人神氣勿食

生果子令人多瘡是月肝藏少氣肺藏獨王

宜助肝氣補筋養脾胃是月七日宜屏絕外

慮沐浴齋戒吉二十九日忌遠行水陸並不

可往起居以時勿犯賊邪之風勿增肥腥物

令人霍亂其正毒之氣最不可犯是月祈謝

求福以除宿愆

季秋三三剝十建戌日在南斗緯中無射五

將東方月德丙月合辛生氣申天利亥五

宮亥月殺丑月狀丑九空寅死氣寅歸忌

子性亡辰大敗庚辰斗陽血忌巳

季秋是月也草木凋落衆物伏蟄氣清風暴

為朔無犯朗風節約生冷以防厲疾勿食諸

薑食之成痼疾勿食小蒜傷神損壽魂魄不

安勿食麥子損人志氣勿以豬肝和饒同食

至冬成痼病經年不差是月肝藏氣微肺金

用事宜減辛增酸以益肝氣助筋補血以及

其時勿食鴉雉等肉損人神氣勿食雞肉令
人魂不安魄驚散十八日忌遠行不達其所
二十日宜齋戒沐浴淨念必得吉事天祐人
福

孟冬三三坤十建亥日在房律中應鍾五將

北方月德甲月合己生氣酉天利子五宮

巳月殺戌月狀辰九空亥死氣卯歸忌丑

性亡未大敗癸亥斗陽血忌亥

孟冬謂之閉藏水凍地坼早卧晚起必候天
曉使至溫暢無泄大汗勿犯冰凍溫養神氣

無令邪炁外至冬者水也位在北方其星辰

其時十月十一月十二月其卦坎其地分冀

州其書周易其樂蕭其帝叶光紀其神玄冥

玄武為九天朱雀為九地其蟲龜其畜狍其

殺大豆其果栗其菜藿其味鹹其臭腐其色

黑其聲沉其液唾立冬水相冬至水王立春

水休春分水廢立夏水囚夏至水死立秋水

沒秋分水胎

仲冬三三復十建子日在庚申中庚則五將

北方月德丁月合壬生氣戌天利丑五宮

巳月殺申月厭子九空中歸忌實往亡戌
大敗癸卯血忌午

仲冬是月也寒氣方盛勿傷冰凍勿以炎火
炙腹背無食煨肉宜減鹹增苦以助其神氣
無發誓藏順天之道勿食蝸肉傷人神魂勿
食螺蚌蟹蠶等物損人志氣長尸蠱勿食經
夏黍米中脯腊食之成水癖疾是月腎藏正
王心肺衰宜助肺安神補理脾胃無幸其時
是月三日宜齋戒淨念以全神志二十日不
宜遠行勿暴溫暖切慎東南賊邪之風犯之
令人多汗面腫腰脊強痛四肢不通

季冬 三三 臨 斗建丑日在南斗律中大日五
將南方月德庚月令乙生亥亥天刑寅五
官中月殺辰月厭巳九空巳无氣巳歸忌
子往亡丑大敗癸未血忌子

季冬是月也天地閉塞陽潛陰施萬物伏藏
去凍就溫勿泄皮膚大汗以助胃氣勿甚溫
暖勿犯大雪勿食猪狗肉傷人神氣勿食霜
死之果菜夫人顏色勿食生蔬增痰飲疾勿
食熊羆肉傷人神魂勿食生椒傷人血脈七

日忌遠行水陸並不吉一日宜沐浴是月時
藏氣微腎藏方王可減鹹增苦以養其神宜
小宜不欲全補是月眾陽俱息水氣獨行慎
邪風勿傷筋骨勿妄針刺以其血凝津液不
行

雲笈七籤卷之三十大

正一天師清微弟子 洪百堅

道教學術資訊網

雲笈七籤卷之三十七

仕七

齋戒

齋戒叙

夫入靖修真要資齋戒檢口慎過其道漸階
南華真經云顏回問道於孔子孔子曰汝齋
戒吾將語汝顏回曰回居貧唯不飲酒茹
葷久矣孔子曰是祭視之齋非心齋也汝一
志無以耳聽而以心聽無以心聽而以氣聽
疏論汝心志潔雪汝精神拈擊汝智慮我將
語汝夫道冥然難言哉將為汝試言其約略
爾混元皇帝聖紀云按諸經齋法略有三種
一者設供齋以積德解愆二者節食齋可以
和神保壽斯謂祭視之齋中士所行也三者
心齋謂疏論其心除嗜慾也潔雪精神去穢
累也拈擊其智絕思慮也夫無思無慮則專
道無嗜無慾則樂道無穢無累則合道既心
無二想故曰一志焉蓋上士所行也夫齋者
齊也齊整三業乃為齋矣若空守節食既心
識未齊又唯存一志則口無貪味謂之二法