

司陰白之於天天則考人魂魄司殺之神在人口右人有惡言
司殺白之於司命司命記之罪滿即殺二神監口惟向人求非
安可不慎言舌者身之兵革善惡由之而生故道家所忌飲玉
泉者令人延年除百病玉泉者口中唾也雞鳴平旦日中晡時
黃昏夜半一日一夕凡七漱玉泉飲之每飲輒滿口咽之延年
髮血之窮齒骨之窮爪筋之窮千過梳髮髮不白朝夕啄齒齒
不齧爪不數截筋不替人常數欲照鏡謂之存形形與神相存
此其意也若矜容顏色自愛玩不如勿照凡人常以正月一日
二月二日三月三日四月八日五月一日六月二十七日七月
十一日八月八日九月二十一日十月十四日十一月十一日

道藏輯要

雲笈七籤

七

井集一

十二月三十日但常以此日取枸杞菜煮作湯沐浴令人光澤
不病不老月蝕宜救人除殃活萬人與天同功

天不好殺聖人則之知不好之

者是助天地長養故招勝福

善夢可說惡夢默之則使之延命也

服氣療病

元陽經曰常以鼻內氣含而漱滿舌料唇齒咽之一日一夜得
千咽甚佳當少飲食多則氣逆百脈閉百脈閉則氣不行氣不
行則生病元禾曰志者氣之帥也氣者體之充也善者遂其生
惡者喪其形故行氣之法少食自節動其形和其氣志意專一
固守中外上下俱閉神周形骸調暢四溢修守關元滿而足實
因之而眾邪自出彭祖曰常閉氣納息從平旦至日中乃跪坐

拭目摩搦身體舐唇咽唾服氣數十乃起行言笑其偶有疲倦不安便導引閉氣以攻所患必存其身頭面九竅五藏四肢至於髮端皆令所在覺其氣雲行體中起於鼻口下達十指末則澄和真神不須針藥灸刺凡行氣欲除百病隨所在作念之頭痛念頭足痛念足和氣往攻之從時至時便自消矣時氣中冷可閉氣以取汗汗出周身則解矣行氣閉氣雖是治身之要然當先達解其理趣又宜空虛不可飽滿若氣有結滯不得空流或致瘡癩譬如泉源不可壅遏若食生魚生菜肥肉及喜哀憂恚不除而以行氣令人發上氣凡欲學行氣皆當以漸劉安曰食生吐死可以長存謂鼻內氣爲生也凡人不能服氣從朝至

道藏輯要

雲笈七籤

士

井集一

暮常習而不息徐而舒之但令鼻內口吐所謂吐故納新也服氣經曰道者氣也保氣則得道得道則長存神者精也保精則神明神明則長生精者血脈之川流守骨之靈神也精去則骨枯骨枯則死矣是以爲道務實其精從夜半至日中爲生氣從日中後至夜半爲死氣當以生氣時正偃臥瞑目握固握固者如嬰兒之捲手以四指狎大母指也閉氣不息於心中數至二百乃口吐氣出之日增息如此身神具五藏安能閉氣至二百五十息華蓋明華蓋明則耳目聰明舉身無病邪不忤人也凡行氣以鼻內氣以口吐氣微而引之名曰長息內氣有一吐氣有六內氣一者謂吸也吐氣六者謂吹呼唏呵噓咽皆出氣也凡人之息一呼一吸

元有此數欲爲長息吐氣之法時寒可吹溫可呼委曲治病吹以去熱呼以去風唏以去煩呵以下氣噓以散滯咽以解極凡人極者則多噓咽道家行氣多不欲噓咽噓咽者長息之心也此男女俱存法法出於仙經行氣者先除鼻中毛所謂通神之路若天惡風猛大寒大熱時勿取氣明醫論云疾之所起自生五勞五勞既用二藏先損心腎受邪府藏俱病五勞者一曰志勞二曰思勞三曰心勞四曰憂勞五曰疲勞五勞則生六極一曰氣極二曰血極三曰筋極四曰骨極五曰精極六曰髓極六極卽爲七傷七傷故變爲七痛七痛爲病令人邪氣多正氣少忽忽喜怒悲傷不樂飲食不生肌膚顏色無澤髮白枯槁甚者

道藏輯要

雲笈七籤

三

并集一

八

令人得大風偏枯筋縮四肢拘急攣縮百關節塞羸瘦短氣腰脚疼痛此由早娶用精過差血氣不足極勞之所致也凡病之來不離於五藏事須識相若不識者勿爲之耳心藏病者體有冷熱呼吸二氣出之肺藏病者胃膈脹滿噓出之脾藏病者體上遊風飄飄身痒疼悶唏氣出之肝藏病者眼疼愁憂不樂呵氣出之已上十二種調氣法但常以鼻引氣口中吐氣當令氣聲逐字吹呼噓呵唏咽吐之若患者依此法皆須恭敬用心爲之無有不差此卽愈病長生要術也

導引按摩

導引經云清旦未起啄齒二七閉目握固漱漏唾三咽氣尋閉