

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隔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

而不息自極極乃徐徐出氣滿三止便起狼踞鴟顧左右自搖
曳不息自極復三起便下床握固不息頓踵三還上一手下一
手亦不息自極三又叉手項上左右自了戾不息復三又伸兩
足及叉手前却自極復三皆當朝暮為之能數尤善平旦以兩
掌相摩令熱慰眼三過次又以指按目四皆令人目明按經云
拘魂門制魄戶名曰握固與魂魄安門戶也此固精明目留年
還魄之法若能終日握之邪氣百毒不得入握固法屈大姆指
於四小指下把之
積習不止即眠中亦不復
開一說云令人不遭魔魅內解云一曰精二曰唾三曰淚四曰
涕五曰汗六曰溺皆所以損人也但為損者有輕重耳人能終
日不涕唾隨有漱漏咽之若口含棗核咽之令人愛氣生津液

道藏輯要

雲笈七籤

齒

井集一

此大要也謂取津液
非咽核也常每日啄齒三十六通能至三百彌佳令

人齒堅不痛次則以舌漱漏滿口中津液咽之三過止次摩指
少陽令熱以熨目滿二七止令人目明每旦初起以兩手掩兩
耳極上下熱按之二七止令人耳不聾次又啄齒漱玉泉三咽
縮鼻閉氣右手從頭上引左耳二七復以左手從頭上引右耳
二七止令人延年不聾次又引兩鬢髮舉之一七則總取髮兩
手向上極勢擡上一七令人血氣通頭不白又法摩手令熱以
摩面從上至下去邪氣令人面上有光彩又法摩手令熱摩身
體從上至下名曰乾浴令人勝風寒時氣熱頭痛白病皆除夜
欲臥時常以兩手指摩身體名曰乾浴辟風邪峻坐以左手托

頭仰右手向上盡勢托以身並手振動三右托頭振動亦三除人睡悶平旦日未出前面向南峻坐兩手托脛盡勢振動三令人面有光澤生旦起未梳洗前峻坐以左手握右手於左脛上前却盡勢按左脛三又以右手握左手於右脛上前却按右脛亦三次又兩手向前盡勢推三次又叉兩手向脛前以兩肘向前盡勢三次直引左臂捲曲右臂如挽一斛五斗弓勢盡力爲之右手挽弓勢亦然次以右手托地左手仰托天盡勢右亦然次捲兩手向前築各三七次捲左手盡勢向背上握指三右手亦如之療背膊臂肘勞氣數爲之彌佳平旦便轉訖以一長拄杖策腋垂左脚於床前徐峻盡勢掣左脚五七回右亦如之療

道藏輯要

雲笈七籤
八

五

井集一
X X X

脚氣疼悶腰腎冷氣冷痺及膝冷並主之日夕三掣彌佳勿大飽及忍小便掣如不用拄杖但遣所掣脚不著地手扶一物亦得晨夕梳頭滿一千梳去頭風令人髮不白梳訖以鹽花及生麻油搓頭頂上彌佳如有神明膏搓之甚佳但欲梳洗時叩齒一百六十隨有津液便咽之訖以水漱口又更以鹽末指齒卽含取微酢清漿半小合許熟漱取鹽湯吐洗兩目訖以冷水洗面不得遣冷水入眼中此法齒得堅淨目明無淚永無齲齒平旦洗面時漱口訖咽一兩咽冷水令人心明淨去胃臆中熱譙國華佗善養性弟子廣陵吳普彭城樊阿受術於佗佗嘗語普曰人體欲得勞動但不當使極耳人身常搖動則穀氣消血

脈流通病不生譬猶戶樞不朽是也古之仙者及漢時有道士
君倩者爲導引之術作猿經鸚鵡引挽腰體動諸關節以求難
老也吾有一術名曰五禽戲一日虎二曰鹿三曰熊四曰猿五
曰鳥亦以除疾兼利手足以常導引體中不快因起作一禽之
戲遣微汗出卽止以粉塗身卽身體輕便腹中思食吳普行之
年九十餘耳目聰明牙齒堅完喫食如少壯也虎戲者四肢距
地前三擲却二擲長引腰乍却仰天卽返距行前却各七過也
鹿戲者四肢距地引項反顧左三右二左右伸脚伸縮亦三亦
二也熊戲者正仰以兩手抱膝下舉頭左僻地七右亦七蹲地
以手左右托地猿戲者攀物自懸伸縮身體上下一七以脚鈎
道藏輯要

雲笈七籤

夫

井集一

物自懸左右七手鈎却立按頭各七鳥戲者雙立手翹一足伸
兩臂揚眉鼓力右二七坐伸脚手挽足距各七伸縮二臂各七
也夫五禽戲法任力爲之以汗出爲度有汗以粉塗身消穀食
益除百病能常行之者必得延年又有法安坐未食前自按摩
以兩手相叉伸臂股爲導引諸脈勝於湯藥正坐仰天呼出飲
食醉飽之氣立消夏天爲之令人涼矣

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於心
至於澄神內觀遊元探真故非小智所及常思所尋設能及之