

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  
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

道藏輯要

雲笈七籤  
八

夫

井集一  
X81

而志不能守之事不從心術卽不驗誠由前之誤交切而難進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祕皆易知易爲以補斯闕其學者不違情欲之性而俯仰可從小棄耳目之翫而顧盼可法旨約而用廣業少而功多余研覈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效始冠於篇取其宏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爲一卷與我同志者寶而行之云爾

自慎

道藏輯要

雲笈七籤

七

井集

夫天道盈缺人事多屯居處屯危不能自慎而能剋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爲首焉夫聖人安不忘危恒以憂畏爲本營無所畏忌則庶事隳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鄰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勦庸不建君無憂畏則社稷不安養性者失其憂畏