

除痺嘔逆

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又
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
一止所閉目目上入

三十三病在心下若積聚端坐生腰向日仰頭徐以鼻內氣因
道藏輯要

雲笈七籤

美

井集一

而咽之三十所而止開目作

三十四病在右端坐生腰左視日以鼻徐內氣而咽之數十止

導引雜說

文選江賦云噲翠霞此謂導引服氣稍與枕中相類俱用之兩
手相捉細振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振身以返搥背上十度作拳向
後築十度大坐偏倚如排山如托千斤石上下數度兩手抱頭
宛轉脍上兩手據地縮身曲脊三度兩手相叉以脚踏中立地
反拘五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脈通除百病宜

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霧熱
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惟酉時氣可服為
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略若是如腹中
大冷取近日氣及日午氣是如腹中大熱服夜半氣及平旦氣
如冬寒卽於一小淨室中生炭火煖之服卽腹中和如夏極熱

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一

時取月中氣服卽涼大冷

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跟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卽左右拓更開托左右

捩及蹴空各三度然後咳嗽耳拔髮摩面轉腰令四肢節皮肉
骨髓頭面貫徹腹中卽空如前服之取飽更不須動作耳自然
安泰也

神氣養形說

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
者妙萬物而爲言氣者借冲虛以爲用至人之言莫先乎氣至
人之用莫妙乎神我先生得至人之道見生死之機常味於無
味用於無用爲於無爲事於無事知神氣可以留形故守虛無
以養神氣知窈冥可以致信故人窈冥而觀至精則天地之間

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一
八〇八

其猶橐籥乎至人之不死其猶谷神乎先生曰虛無之中有物
謂之神窈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
心安甯此皆謂修真之要言也加以耳目者神之戶道經曰專
氣致柔能見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爲胎息殊乖真人之妙旨蓋是