

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

古來之末事如此之徒濁亂元氣尤損於形神夫至人以心遊於恬淡飲漱於元泉胎息於無味則神光內照五氣生靈自然有紫煙上浮玉彩交映敬傳先生之旨化白爲朱積精成形口銜靈芝降於形中是謂真仙之術守中抱一抱一勿失與天地齊畢矣

### 將攝保命篇

夫人稟二儀之氣成四大之形愚智貴賤則別好養貪生不異貧迫者力微而不達富貴者侮傲而難持性愚者未悟於全生識智者或先於名利自非至真之士何能保養生之理哉其有輕薄之倫亦有矯情冒俗口誦其事行已違之設能行者不踰

道藏輯要

雲笈七籤  
八

三

井集一  
X111

晦朔卽希長壽此亦難矣是以達人知富貴之驕傲故屈迹而下人知名利之敗身故割情而去欲知酒色之傷命故量事而樽節知喜怒之損性故豁情以寬心知思慮之銷神故損情而內守知語煩之侵氣故閉口而忘言知哀樂之損壽故抑之而不有知情欲之竊命故忍之而不爲若加之寒溫適時起居有節滋味無爽調息有方積氣補於泥丸魂魄守藏和神保氣吐故納新嗜慾無以干其心邪淫不能惑其性此則持身之上品安有不延年者哉

### 明補

凡質氣礙皆是妄想而所爲並由想効也想成卽變化無常捨