

想則庶事空寂以其取鍊力毛孔開流所以須隨而補之其補之法還舒脚手而臥息想項上有酥團融流注心周遍四肢又想身臥酥乳池中心以澡沐久爲令人皮膚光澤旣取氣鍊補訖欲起出行體上有汗當須少米粉摩令汗解燥然後始得見風日不然傷人凡數章是一時間所作法耳恐後難曉是以依序別勒成章焉

禁忌

夫鹽能益腎能傷肺故須忌之嗜之取味欲令人衰故須禁之夫因欲以生因欲以死譬於桃蹊李逕紫蒂紅葩遇風而開遇風而落但人以身爲國也神爲君也精爲臣也氣爲民也當須

道藏輯要

雲笈七籤

八

井集一
八一

眾戴元后本固邦甯君臣康強所以治也夫氣化爲精精化爲神神化爲嬰兒故男女構精所以化生人形若能蓄精便得自育夫育精爲血脈之泉源骨髓之靈神五藏傷而筋骨枯卽魂魄不守矣特宜慎焉猶恐欲性熾隆陶染難割雖自強抑尙恐夢交當須修習靜觀以防遏之是謂不死之道還精補腦延齡能益名上仙籍王母內傳若能終竟不唾淚者亦可含一棗啜咽津液也

方便

凡人之心或迷不悟故須方便示以理矣假令童子旣獲妙術乃趨而出遇博公子因而問之曰子免於八難乎何以學道對

曰何謂八難曰不發道心一難不就明師二難不託閑居三難
不舍世務四難不割恩愛五難不棄利欲六難不除喜怒七難
不斷色欲八難童子曰僕無此累矣公子曰凡人所患皆多以
氣爲主或有背氣脚氣疰癖等皆以氣爲根今子乃咽氣於腹
中能不爲病乎童子曰鄙哉言乎良可哀耳夫氣起於太極超
乎萬象之外應清明以出入佇神機以卷舒澄淺碧於高天淡
輕紅於落日不干雲雨不犯塵埃沉清漢而淨漪瀾度危絃而
蓄哀韻呼吸元牝之門澡雪希夷之域載營魄修谷神去三尸
消百病者此乃清冷調和有道之氣故能生成靈命焉至若起
於空隙之間因於燥濕之處隨腥臊之穢饌逐徭役之奔喘伺
道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一

冥息之失序候劑和之乖宜結澳澀而不散積勃鬱而遂留時
結齧於胸鬲或煩疼於骨髓久而不消將傾大漸所謂垢濁沉
溺之死氣也公子曰夫人身匪瓠瓜焉能不食是身卽病未或
可除故知食爲養身之資身乃有病之聚今子乃去食養身留
身除病豈不惑哉童子笑而應之曰善哉或但疑者常抱此疑
不疑者因茲而得也故天地因一而生天地滅而非滅其疑者
迷而不悟也但不知耳又不聞乎甘肥者貪欲之本卽爲得病
之源也調氣澄心離二入道者斯仙之常也真教不二但至仁
齊物理合捐軀非謂賢聖繫之名實夫百篇之義一乘之典或
務理國之倫或究虛寂之相詎返入流之始豈暇汾水之遊哉

譬如穿履去泥傘蓋去雨未可得也亦何怪哉公子既聞此言已童子冷然乘風而去莫知所之也

化身坐忘法

每夜人定後偃臥閉目然後安神定魄忘想長出氣三兩度仍須左右振之便起拗腰如前法攝心入臍下作影人長三四寸然後遣影人分身百億聳頭而出屋鑽房而上上至天滿法界皆是我身便想中明即自見之既見之便令影人入臍下便大飽其化身到來亦戰身動大况似行氣法仍須正念凝情於身但用心無不動也故老君曰道以心得之

胎息法

道藏輯要

雲笈七籤

星

丹集一

老君曰人之不死在於胎息矣夜半時口中前目舒展脚手拗脚咳嗽長出氣三兩度即坐握固攝心臍下作影人長三三寸以鼻長吸引來入口中即閉定勿咽之亦勿令出口即於臍下合氣作小點子下之米大如下數已盡却還吸飲如前初可數得三十二十點子漸可數百及二百後五百若能數放千點子此小胎息長生却老之術

影人

分身作影人長三四寸許立影人鼻止令影人取天邊元空太和之氣從天而下穿屋及頭直入四肢百脈無處不徹其氣到來覺身戰動每一度爲一通須臾即數十通便大飽矣人有天