

久舉叩齒二十四通咽液九過乃微祝曰

洞天神光回曜紫清玄陰九晨隱淪絕冥斗

中夫人三女散形神妃內化萬物立成電光

雷激雲霧流零九變十化生丹起青太一九

女合化混侍無常縱道淪虛館冥錦帳華杖

紫羽飛翬左佩隱符右帶虎文銜火戴斗手

把絕幡傍麾八風四掣景雲道暹天網化蕩

七元蔽伏山河巔回五辰日月塞暉列宿失

真分形作百化軀入千在火為火入林為林

居水為水入山為山所求忽至所召已前倏

歎適心矐目立臻千種萬物隨心所言帝君

在形太上玉晨無英同景四文白元永生天

地保養我身口有所道隨意化遷玉童奉侍

玉華執巾神妃獻香四真同軒事事物物皆

如我言畢

雲笈七籤卷之三十一

雲笈七籤卷之三十二

仕二

雜修攝

養生延年錄并序

夫稟氣含靈惟人為貴人所貴者蓋壽於生

生者神之本形者神之具神大用則竭形大

勞則斃若能遊心虛靜息慮無為候元氣於

子後時導引於閑室攝養無虧兼餌良藥則

百年者壽是常分也如恣意以馳聲色役智

而圖富貴得喪榮於懷抱踈撓未能自遣不

拘禮度飲食無節如斯之流寧免天傷之患

也余因正觀微暇聊復披覽養生要集其集

乃前彥張湛道林之徒翟平黃山之輩咸是

好事英奇志在實育或鳩集仙經真人壽考

之規或採摭彭祖李聃長齡之術上自農黃

已未下及魏晉之際但有益於養生乃無損

於後患諸本先皆記錄略取要法刪棄繁

蕪類聚篇題疏為養生延年錄庶補助於有

緣莫憑以濟物耳

神農經曰食穀者智慧聰明食石者肥澤不

老謂錄五石也食芝者延年不死食元氣者

地不能理天不能殺是故食藥者與天地相

弊日月並列老君道經曰谷神不死河上公

曰谷養也養神不死神為五藏之神肝藏

魂肺藏魄心藏神腎藏精脾藏志三藏盡傷

則五神去矣是謂玄牝言不死之道在於玄

牝玄天也天於人為鼻地也地於人為口

天食人以五氣從鼻入載於心五氣清為精

神聰明音聲五性其鬼曰魂魂者雄也出入

人鼻與天通故鼻為玄也地食人以五味從

口入載於胃五味濁為形骸骨肉血脈六情

其鬼曰魄魄者雌也出入於口與地通故口

與地通故口為地也玄牝之門是謂天地根

根元也言鼻口之門乃是天地之元氣所從

往來也綿綿若存鼻口呼吸氣息當綿綿從

妙若可存復若無有也用之不勤月氣當寬

舒不當急疾動勞老君德經曰出生謂情欲

出於五內魂定魄靜故生也入死謂情欲入

於官廉精散神散故死也生之徒十有三死

之徒十有三言生死之類各十有三謂九衰

四國也其生也目不妄視耳不妄聽鼻不妄嗅口不妄言手不妄持足不妄行精不妄施其死也及是人之生動之死地亦有三人欲求生動作反之十三之死地也夫何故以其求生之辱所以動之死地者以其求生活之太厚也速道反天妄行失紀蓋聞善攝生者陸行不遇兕虎入軍不被甲兵兕無所投其角虎無所措其爪兵無所容其刃夫何故以其無死地焉以其不犯上十三之死地也莊子養生篇曰吾生也有涯向秀曰生之所

違命之情者不務智之所無奈何向秀曰命盡而死者是張湛曰未生順之理窮所求之分生智所索何列子曰少不勤行壯不競時長而安貧老而寡慾悶心勞形養生之方也列子曰一體之盈虛消息皆適於天地應於萬類張湛曰入與陰陽通氣和之於始和之於終靜神滅想生之道也如祭和則神志不散老若妙真經曰人常失道非道失人常去生非生去人故養生者慎勿失道為道者慎勿失生使道與生相守生與道相保黃老經玄禾曰天道施化與萬物無窮人道施化形神消亡轉神施精竭故衰形本生精精生於神不以精施故能與天合德不與神化故能與道同式玄禾曰以形化者尸解之類神與形離二者不俱遂象飛鳥入海為蛤而隨季秋陰陽之氣以氣化者生可冀也以形化者甚可畏也嚴君平老若指歸曰遊心於虛靜結志於微妙委慮於無欲歸指於無為故能連生延命與道為久大有經曰或疑者云始同起於無外終受氣於陰陽載形魄於

天地資生長於氣息而有愚有智有強有弱有壽有天耶人解者曰夫形生愚智天也強弱壽夭人也天道自然人道自己始而胎氣充實生而乳食有餘長而滋味不足壯而聲色有節者強而壽始而胎氣虛耗生而乳食不足長而滋味有餘壯而聲色自放者弱而天生長全足加之導養年未可量道據曰人生而命有長短者非自然也皆由將身不謹飲食過差淫泆無度忤逆陰陽魂神不守精竭命衰百病萌生故不終其壽河圖帝規萌曰侮天地者凶順天時者吉春夏樂山高處秋冬居卑深藏吉利多福壽考無窮雜書實子命曰古人治病之方和以醴泉潤以元氣藥不辛不苦甘甜多味常能服之津流五臟繫之在肺終身無患孔子家語曰食肉者勇敢而悍虎狼之類食氣者神明而壽仙人重龜是食穀者智慧而天人不食者不死而神直任喘息而無思慮傳曰雜食者百病妖邪所鍾所食愈少心愈開年愈益所食愈多心愈塞年愈損馬太史公馬論曰夫神

者生之本形者生之具也神大用則竭形大勞則斃神形早衰欲與天地長久非所聞也故入所以生者神也神之所託者形也神形離別則死者不可復生離者不可復返故乃聖人重之夫養生之道有都領大歸未能具其會者但思每與俗反則間踐勝轍獲過半之功矣有心之徒可不察歟小有經曰少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少乃養生之都契也多思則神急多念則忘散多欲則損智多事則形疲多語則氣爭多笑則傷藏多愁則心攝多樂則意溢多喜則忘錯昏亂多怒則百脉不定多好則專迷不治多惡則焦煎無歡此十二多不除養生之本也無多者幾乎真人大計奢懶者壽慳斬者天放散劬勞之異也田夫壽膏梁天嗜慾多少之驗也處士少疾遊子多患事務繁簡之殊也故俗人競利道士罕營胡昭曰目不欲視不正之色耳不欲聽醜穢之言鼻不欲向膾腥之氣口不欲嘗毒棘之味心不欲謀欺詐之事此辱神

損壽又居常而歎息晨夜而吟嘯不止來邪也夫常人不得無欲又復不得無事但當和心少念靜慮先去亂神犯性之事此則高神之一術也黃庭經曰玉池清水灌靈根審能修之可長存名曰飲食自然自然者則是華池華池者口中唾也呼吸如法咽之則不飢也老君尹氏內解曰唾者漱為醴泉聚為玉漿流為華池散為精洧降為甘露故曰為華池中有醴泉漱而咽之溉藏潤身流利百脉化養萬神肢節毛髮宗之而生也中經曰靜者壽靜者天靜而不能養滅壽躁而能養延年然靜易御躁難持盡順養之宜者則靜亦可養躁亦可養韓融元長曰酒者五穀之華味之至也亦能損人然美物難將而易過養性所宜慎之邵仲堪曰五穀充肌體而不能益壽百藥療疾延年而不能甘口充肌甘口者俗人之所珍苦口延年者道士之所寶素問曰黃帝問岐伯曰余聞上古之人春秋皆百歲而動作不衰謂血氣猶盛也今時之人年始半百動作皆衰者時世異耶將人之失

耶岐伯曰上古之人其知道者法則陰陽和於術數房中交接之法飲食有節起居有度不妄動作故能形與神俱盡終其天命壽過百歲今時之人則不然以酒為漿以妄為常醉以入房以慾竭其精以好散其真不知持滿不時御神務快其心逆於陰陽治生起居無節無度故半百而衰也老子曰人生大期百年為限節護之者可至千歲如膏之用小炷與大耳衆人大言而我小語衆人多煩而我少記衆人悻暴而我不怒不以人事累意不備君臣之義淡然無為神氣自滿以為不死之藥天下莫我知也無謂幽冥天知人情無謂聞昧神見人形心言小語鬼聞人聲犯禁滿千地收人形人為陽善正人報之人為陰陰善鬼神報之人為陽惡正人治之人為陰惡鬼神治之故天不欺人依以影地不欺人依以響老君曰人修善積德而遇其凶禍者受先人之餘殃也犯禁為惡而遇其福者蒙先人之餘福也名醫叔病論曰世人不終者壽咸多天殁者皆由不自愛惜忿爭盡意遠

名射利聚毒攻神內傷骨體外之筋肉血氣將無經脈便壅內裏空疎惟招聚疾正氣日衰邪氣日盛矣不異舉滄波以注燭火類華嶽而漸消流語其易也甚於茲矣彭祖曰道不在煩但能不思衣不思食不思聲不思色不思勝不思負不思失不思得不思榮不思辱心不勞形不極常導引內氣息但爾可得千歲欲長生無限者當服上藥仲長統曰蕩六情之者有心而不以之思有口而不以之言有體而不以之安安之而能遷樂之而不愛以之圖之不知日之益也不知物之易也彭祖老聃庶幾不然彼何為與人者同類而與人者異壽陳紀元方曰百病橫夫多由飲食飲食之患過於聲色聲色可絕之躡年飲食不可廢之一日為益亦多為患亦切多則初傷少則增並張湛云凡貴權勢者雖不中邪精神內傷身必死亡非妖祥外使直由水炭內煎則自崩傷中惟血始富後貧雖不中邪皮焦筋出委痺為癱字貧富之於人利害損於權勢故病疹損於形骸動勝寒靜勝熱能動

能靜所以長生精氣清淨乃與道合莊子曰真人其寢不夢慎子云晝無事者夜不夢張道入年百數十甚翹壯也云養性之道莫久行久坐久臥久聽莫強食飲莫大醉莫大愁憂莫大哀思此所謂能中和能中和者必久壽也仙經曰我命在我不在於天但愚人不能知此道為生命之要所以致百病風邪者皆由恣意極情不知自惜故虛損生也譬如枯朽之木遇風即折將崩之岸值水先頽今若不能服藥但知愛精節情亦得一二百年壽也張湛養生集叙曰養生大要一曰貴神二曰愛氣三曰養形四曰導引五曰言語六曰飲食七曰房室八曰反俗九曰醫藥十曰禁忌過此以往義可略焉青牛道主言人不欲使樂樂人不壽但當莫強為力所不任舉重引強掘地苦作倦而不息以致筋骨疲竭耳然勞苦勝於逸樂也能從朝至暮常有所為使之不息乃快但覺極當息息復為之此與導引無異也夫流水不腐戶樞不朽者以其勞動數故也飽食不用坐與臥欲得行步

務作以散之不爾使人得積聚不消之疾及手足痺廢面目黧皺必損年壽也皇甫隆問青牛道士青牛道士姓封字君達其養生法則可施用大略云體欲常勞勞欲常少勞無過極少無過虛去肥濃節鹹酸減思慮損喜怒除馳逐慎房室武帝行之有效彭祖曰人受氣雖不知方術但養之得理常壽一百二十歲不得此者皆傷之也少復曉道可得二百四十歲復微加藥物可得四百八十歲嵇康亦云道養得理上可壽千歲下可壽百歲彭祖曰養壽之法但莫傷之而已夫冬溫夏涼不失四時之和所以適身也重衣厚得體不堪苦以致風寒之疾厚味脯腊醉飽厭飲以致聚結之疾美色妖麗嬪妾盈房以致虛損之禍淫聲哀音怡心悅耳以致荒耽之感馳騁遊觀弋獵原野以致荒狂之失謀得戰勝兼弱取亂以致驕逸之敗蓋聖賢或失其理也然養生之具譬猶水火不可失適反為害耳彭祖曰人不知道經服藥損傷血氣不足內理空疎髓腦不實內已先病故為外物

所犯風寒酒色以發之耳若本充實豈有病乎仙人曰罪莫大於淫禍莫大於貪吝莫大於讒此三者禍之車小則危身大則危家若欲延年少病者誠勿施精施精命夫殘勿大溫消骨髓勿大寒傷肌肉勿咳唾失肌汗勿卒呼驚魂魄勿久泣神悲感勿恚怒神不樂勿念內志恍惚能行此道可以長生

雜戒忌穰災祈善

久視傷血久卧傷氣久立傷骨久行傷筋久坐傷肉遠思強健傷人憂患悲衰傷人喜樂過差傷人忿怒不解傷人汲汲所願傷人戚戚所患傷人寒暖失節傷人陰陽不交傷人凡交須依導引諸術若能避眾傷人事而復晚陰陽之術則是不死之道大樂氣飛揚大愁氣不通用精令人氣力之多睡令人目盲多唾令人心煩貪美食令人洩痢俗人但知貪於五味不知有元氣可飲聖人知五味之毒焉故不貪知元氣可服故閉口不言精氣息應也唾不咽則氣海不潤氣海不潤則津液乏是以服元氣飲醴泉乃延年之本也沐

浴無常不吉夫婦同浴不吉新沐浴及醉飽遠行歸還大疲倦並不可行房室之事生病切慎之丈夫勿頭北向卧令人神不安多愁忘勿跛并今古大忌若見十步地牆勿順牆坐卧被風吹發癩癩疾勿怒目久視日月使目睛失明凡大汗勿脫衣不慎多患偏風半身不遂新沐浴訖不得露頭當風不幸得大風刺風疾觸寒來勿面臨火上成痢起風眩頭痛勿跋床懸脚久成血痺足重腰疼凡脚汗勿入水作骨痺亦作遁疾久忍小便尿冷兼成冷痺凡食熱物汗出勿盪風發症頭痛令人目溢饒睡凡欲眠勿歌詠不祥眠起勿大語損人氣凡飛鳥投入不可食鳥若開口及毛下有瘡並不可食之凡熱泔洗頭冷水濯成頭風凡人卧頭邊勿安火爐令人六神不安冬日温足凍臍春秋腦足俱凍此乃聖人之常法也凡新哭泣訖便食即成氣病夜卧勿覆頭婦人勿跣坐大忌凡唾不用遠遠即成肺病令人手重背疼咳嗽凡人魔勿點燈照定魔死暗喚之即吉亦不可近前及

急喚凡人卧勿開口久成病渴并失血色凡旦起勿以冷水開目洗面令人目溢失明饒淚凡行途中觸熱逢河勿洗面生鳥獸人睡訖忽覺勿飲水更卧成水痺凡時病新汗解勿飲冷水損人心腹不平復凡空腹不可見聞臭屍氣入鼻令人成病凡欲見死屍皆須先飲酒及咬蒜辟毒氣凡小兒不用令指月兩耳後生瘡欲斷名月會瘡搗蝦蟆末傅即差并別餘瘡並不生凡產婦不可見狝臭人善令產婦著腫凡人卧不用隱臍下令人六神不安凡卧春夏欲得頭向東秋冬頭向西有所利益凡丈夫飢欲得坐小便飽則立小便令人無病凡人睡欲得屈膝側卧益人氣力凡卧欲得數轉側語笑欲令至少莫令聲高大春欲得瞑卧早起夏秋欲得侵夜卧早起冬欲得早卧晏起皆有所益雖云早起莫在鷄鳴前晏起莫在日出後冬日天地閉陽氣藏人不欲作勞出汗發洩嗚氣損人新沐浴訖勿當風結髮勿以濕髮卧使人患頭風眩悶髮秃面腫齒痛耳聾濕衣及汗水皆不

可著久令發瘡及患風者君曰正月且中庭  
向寅地再拜呪曰某甲年年受大道之恩太  
清玄門願還某甲去歲之年男女皆三通自  
呪常行此道延年玄女有清神之法淮南有  
初靈之現成欲體合真靈護生者也仙經秘

要常存念心中有氣大如鷄子內赤外黃辟  
衆邪延年也欲却衆邪百鬼常存念為炎火  
如斗煌煌光明則百邪不敢干人可入瘟疫  
之中暮卧常存作赤氣在外白氣在內以覆  
身辟衆邪鬼魅老君曰凡入求道勿犯五逆  
六不祥有犯者凶大小便向西一逆向北二  
逆向日三逆向月四逆仰視天及星辰五逆  
夜起裸形一不祥且起嗔恚二不祥向竈罵  
詈三不祥以足向火四不祥夫妻畫合五不  
祥怨恚師父六不祥凡人且起常言善事天  
與之福凡言奈何歌嘯名曰請禍慎勿上牀  
卧歌凶始卧伏卧床凶飲食伏床凶以起筋  
擊盤上凶司陰之神在人口左人有陰禍司  
陰白之於天則考人魂魄司殺之神在人  
口右人有惡書司殺白之於司命司命記之

罪滿即殺二神監口惟向人求非安可不慎  
言舌者身之兵革善惡由之而生故道家所  
忌飲玉泉者令人延年除百病玉泉者口中  
唾也鷄鳴平旦日中哺時黃昏夜半一日一  
夕凡七漱玉泉飲之每飲輒滿口咽之延年

髮血之窮齒骨之窮爪筋之窮千過梳髮髮  
不白朝夕啄齒齒不齧爪不數截筋不替人  
常數飲照鏡謂之存形形與神相存此其意  
也若於容貌色自愛說不如勿照凡人常以  
正月一日二月二日三月三日四月八日五  
月一日六月二十七日七月十一日八月八  
日九月二十一日十月十四日十一月十一  
日十二月三十日但常以此日取枸杞葉煮  
作湯沐浴令人光澤不病不老月蝕宜救人  
除殃活萬人與天同功天不好教聖人則之  
知不好之者是助天地長養故招勝福善夢  
可說惡夢默之則使之延命也

服氣療病

元陽經曰常以鼻內氣舍而漱滿舌料唇齒  
咽之一日一夜得千咽甚佳當少飲食多則

氣逆百脉閉百脉閉則氣不行氣不行則生  
病玄末曰志者氣之帥也氣者體之充也善  
者遂其生惡者喪其形故行氣之法少食自  
節動其形和其氣志意專一固守中外上下  
俱閉神周形散調暢四溢修守關元滿而足

實因之而衆邪自出彭祖曰常閉氣內息從  
平旦至日中乃跪坐拭目摩搦身體屈伸咽  
唾服氣數十乃起行言笑其偶有疲倦不安  
便導引閉氣以攻所患必存其身頭面九竅  
五藏四肢至于髮端皆令所在覺其氣雲行  
體中起於鼻口下達十指末則澄和其神不  
須針藥灸刺凡行氣欲除百病隨所在作念  
之頭痛念頭足痛念足和氣往攻之從時至  
時使自消矣時氣中冷可閉氣以取汗汗出  
周身則解矣行氣閉氣雖是治身之要然當  
先達解其理趣又宜空虛不可飽滿若氣有  
結滯不得空流或致瘡癰譬如泉源不可壅  
遏若食生魚生菓肥肉及喜怒憂患不除而  
以行氣令人發上氣凡欲學行氣當以漸  
劉安曰食生吐死可以長存謂鼻內氣為生

也凡人不能服氣從朝至暮常習不息徐而舒之但令鼻內口吐所謂吐故納新也服氣經曰道者氣也保氣則得道得道則長存神者精也保精則神明神明則長生精者血脈之川流守骨之靈神也精去則骨枯骨枯則死矣是以為道務實其精從夜半至日中為生氣從日中後至夜半為死氣當以生氣時正偃卧瞑目握固握固者如嬰兒之握拳以四指神大母指也閉氣不息於心中數至二百乃口吐氣出之日增息如此身神具五藏安能閉氣至二百五十息華蓋明華蓋明則耳目聰明舉身無病邪不忤人也凡行氣以鼻內氣以口吐氣微而引之名曰長息內氣有一吐氣有六內氣一者謂吸也吐氣六者謂吹呼唏呵噓咽皆出氣也凡人之息一呼一吸元有此數欲為長息吐氣之法時寒可次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即為七傷七傷故變為七痛七痛為病令人邪氣多正氣少忍忍喜怒悲傷不樂飲食不生肌膚顏色無澤髮白枯槁甚者令人得大風偏枯筋縮四肢拘急攀縮百關節寒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為之耳心藏病者體有冷熱呼吸二氣出之肺藏病者背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連字吹呼噓呵唏咽吐之若患者依此法皆須恭敬用心為之無有不差此即愈病長生要術也

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便起下床握固不息頻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充善平旦以兩掌相摩令熱熨眼三過次又以指按目四皆令人目明按經云拘臈門制臈戶名曰握回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回法屈大母指於四小指下把之積習不止即眼中亦不復開一說云今人不遺塵應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恒含棗核咽之令人愛氣生津液此大要也謂取津液非咽核也常每旦琢齒三十六通能至三百彌佳令人齒堅不痛次則以舌漱滿口中

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微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百病皆除夜欲臥時常以兩手指摩身體名曰乾浴辟風邪或坐以左手托頭仰右手向上盡勢托以身并手振動三右托頭振動亦三除人睡悶平旦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接左脛三又以右手握左手於右脛上前却接右脛亦三次又兩手向前盡勢推三次又兩手向背以前兩肘向前盡勢三次直引左臂捲曲右臂如挽一斛五

斗弓勢盡力為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為之滿佳平旦便轉訖以一長拄杖策腋垂左腳於床前徐峻盡勢掣左腳五七迴右亦如之療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着地手扶一物亦得晨夕梳頭滿一千梳大去頭風令人髮不白梳訖以鹽花及生麻油搽頭頂上彌佳如有神明膏搽之甚佳且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揩齒即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水無齒齦平旦洗面時漱口訖咽一兩咽冷水令人心明淨去胃膈中熱兼國華佗善養生弟子廣陵吳普彭城樊阿授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

消血脉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為導引之術作猿經鸚鵡顧引挽腰體動諸關節以求難老也吾有一術名曰五禽戲一曰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即止以粉塗身即身體輕便腹中思食具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即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拘物自懸左右七手鈞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縮伸二臂各七也夫五禽戲法任力為之以汗出為度有汗以粉塗身消穀食益陰百病能存行之者必得延年又有法安坐未食前自按摩以兩



手相又伸臂股導引諸脉勝於湯藥正坐仰天呼出飲食醉飽之氣立消夏天為之令人涼矣

雲笈七籤卷之三十二

雲笈七籤卷之三十三

世三

雜修攝

攝養枕中方

太白山處士孫見遊撰

夫養生繼性其方存於養者甚眾其或幽微秘密未悟之心至於澄神內觀遊玄採真故非小智所及常思所尋設能及之而志不能守之事不從心術即不驗誠由前之誤交切而難遣攝衛之道賒遠而易違是以混然同域絕而不思者也稽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秘皆易知易為以捕斯闕其學者不違情欲之性而俯仰可從不棄耳目之說而顧盼可法旨約而用廣業少而功多余研數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効始冠于篇取其弘益以貽後代苟非其遺慎勿虛傳傳非其人殃及三世凡著五章為一卷與我同志者寶而行之云爾

自慎

夫天道盈缺人事多屯居處屯危不能自慎而能對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為首焉夫聖人安不忘危恒以憂畏為本管無所畏忌則庶事墮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隣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敷庸不建君無憂畏則社稷不安養性者失其憂畏則心亂而不治形躁而不寧神散而氣越志蕩而意昏應生者死應死者亡應成者敗應吉者凶其憂畏者其猶水火不可暫忘也人無憂畏子弟為勍敵妻妾為寇仇是以太上畏道其次畏物其次畏人其次畏身故