

不為若加之寒暄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併
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

雲笈七籤卷之三十四

雲笈七籤卷之三十五

住五

雜修攝

明補

凡質氣礙皆妄想而所為並由想効也。想
成即變化無常捨想則無事空寂以其取鍊
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涼沐久為
令人皮膚光澤既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

夫鹽能益腎欲能傷肺故須忌之。咳之取味
欲令人衰故須禁之。夫因欲以生因欲以死
譬于桃蹊李逕葉蒂紅飽過風而開過風而
落但人以身為國也神為君也精為臣也氣
為民也當須眾戴元后本固邦寧君臣康強
所以治也夫氣化為精精化為神神化為嬰

兒故男女構精所以化生人形若能蓄精便
得自育夫育精為血脉之泉源骨髓之靈沖
五藏傷而筋骨枯即魂魄不守矣特宜慎焉
猶恐欲性熾隆陶染難到雖自強抑尚恐夢
交當須修習靜觀以防過之是謂不死之道
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舍一棄啞咽津液也

方便

凡人之心或迷不悟故須方便示以理矣假
令童子既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
八難曰不廢道心一難不就明師二難不託
閑居三難不捨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
以氣為主或有背氣脚氣痲痺等皆以氣為
根今子乃咽氣於腹中能不為病乎童子曰
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於神機以卷舒澄淺
碧於高天淡輕紅於落日不干雲雨不犯塵

埃沉清漢而淨澗瀾度危絃而蓄哀請呼吸
 玄牝之門滌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
 能生成靈命焉至如起於空隙之間因於燥
 濕之處隨腫脹之穢饌逐徭役之奔喘伺宴
 息之失序俟劑和之乖宜結決忍而不敬積
 勃鬱而遂留時結毒於胸高或煩疲於骨髓
 久而不消將傾大漸所謂垢濁沉溺之死氣
 也公子曰夫人身匪氣爪焉能不食是身即
 病未或可除故知食為養身之資身乃有病
 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乎而生天地
 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即為得病之源也
 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
 哉避於穿履去泥傘蓋除雨未可得也亦何

恠哉公子既聞此言已童子泠然乘風而去
 莫知所之也

化身坐忘法

每夜人定後體卧閉自然後安神定魄忘想
 長出氣三兩度仍須左右換之便起拘腰如
 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
 亦戰身動大況似行氣法仍須正念疑情於
 身但用心無不動也故老君曰道以心得之

胎息法

老君曰人之不死在於胎息矣夜半時日中
 前自舒展手脚胸喉嗽長出氣三兩度即
 坐握固攝心臍下作影人長三二寸以鼻長
 吸引來入口中即閉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
 數已盡却還吸引如前初可數得三十二
 點子漸可數百及二百後五百若能至數放
 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
 頭直入四肢百脉無處不徹其氣到來覺身
 戰動每一度為一通須臾即數十通便大飽
 矣人有大病作之十日萬病俱差當下氣之
 時作念之我身本空我神本通心既無礙萬
 物以無障礙何以故得神通故凡一切作法
 一種即須下之吐氣法皆須作地喙莫動上
 領其吸氣之時微叩齒令熱

服紫霄法

坐忘握固遊神聳頭而出鑽屋直上到彼天
 邊引紫霄而來直下穿屋而從頭上入內於
 腹中常含紫氣隨神而來向作解我心未
 悟之時不知道體今既覺悟法本由來不從
 他得我知今來得自在者更無別法直作定
 心心決定故即得作意見此氣衆多而來併
 聚稠密如赤雲祕神上天但作解脫直以心
 往天上取亦得即下方萬物皆空屋亦空人
 性與道同此神通久視也

至言總養生篇

老君西昇經曰偽道養形真道養神通此道者能亡能存神能飛形并能移山形為灰土其何識焉又曰凡人之衰人不如衰身身身不如衰神愛神不如合神合神不如守身守身長久長存也故神生於形形成於神形不得神不能自生神不得形不能自成形神合同更相生更相成神常愛人人不愛神故絕聖棄智歸無為也雜書寶命曰古人治病之方和以醴泉潤以氣藥不辛不苦甘甜多味常能服之津流五藏繫在心肺終身無恙大有經曰或疑者云始同起於無物終受氣於陰陽載形魂於天地資生長於食息而有愚者有強有弱有壽有天耶解耶解者曰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哺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哺不足長而滋味有餘壯而聲色自放者弱而天生長而合度加之以道養年未可量也頴川胡昭字孔明曰常人

不得無欲又復不得無事但當和心約念靜身損物先去亂神犯性者此畜神之一術耳黃帝中經曰夫稟五常之氣有靜有躁剛柔之性不可易也靜者不可令躁躁者不可令靜靜者躁者各有其性違之則失其分恣之則害其生故靜之弊在不開通躁之弊在不精密治生之道慎其性分因使抑引隨宜損益以漸則各得適矣然靜者易躁者天靜而不能養減壽躁而能養延年然靜易御躁難持盡慎養之宜者靜亦可養躁亦可養也凡貴權勢者雖不中邪精神內傷身必死亡非妖禍外至直冰炭內結則傷筋中血而已始富後貧雖不傷邪皮焦筋出委辟內孽為病貧富之於人利害備較於權勢故疾府止於形骸而已矣夫養性者欲使習以成性性自為善不習而無不利也性既自善而外百病皆悉不生禍亂不作此養性之大經也善養性者則治未病之病故養性者不但餌藥食霞其在於五常俱全百行周備雖絕藥餌足以遐年德行不充縱玉酒金丹未能延壽

故老君曰陸行不避虎兇者此則道德之祐也豈假服餌而祈遐年哉聖人所以和藥者以救無知之人也故不遇道者抱病歷年而不修一行纏病沒齒終無悔心此其所以岐和長遊彭附永歸良有以也程康曰養生有五難名利不去為一難喜怒不除為二難聲色不去為三難滋味不絕為四難神慮精散為五難五者不去雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能回其操不免夫其年五者無於胸中則信順日濟道德日全不祈喜而有神不求壽而延年此亦養生之大經也然或服膺仁義無甚泰之原者抑亦亞乎歧伯曰人年四十而養陰氣自半也起居衰矣年五十體重耳目不聰明年六十陰痿氣大衰九竅不利下虛上實涕泣俱出故曰知之則強不知之則老又曰同出而異名智者察其同愚者察其愚愚者不足智者有餘則耳目聰明身體輕強年老復壯壯者益理是以聖人為無為事無事樂恬淡無縱欲快志得虛無之守故壽命無窮與天地終此聖人

之理身也

真人曰雖當服餌而不知養生之術亦難以長生也養生之道不欲飽食便卧及終日久坐皆損壽也人欲少勞但莫大疲及強所不堪耳人食畢行步躊躇有所循為快也故流水不腐戶樞不蠹其勞動故也人不可夜食食畢但當行步計使中數里往來飽食即卧生百病也

夫欲快意任懷自謂達識知命不泥異正極情肆力不營持久者聞此言雖風之過耳電之經目不足喻也故身枯於流連之中氣絕於綺紈之間而甘心焉亦安可告之以養生哉匪惟不納反謂妖說也而望彼信之所謂明鏡給於矇瞽絲竹娛於聾夫者也抱樸子曰一人之身一國之象也胸腹之位猶官室也四支之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶君也血猶臣也氣猶民也故能治民則治國也夫愛其民所以安其國愛其氣所以全其身民散國亡氣竭人死死者不可生也亡者不可存也是以至人消未起之患治未

病之病醫之於無事之前不追之於既逝之後民難養而易危氣難清而易濁故審德術所以保社稷割嗜欲所以固血氣然後真一存焉三七守焉百害却焉年壽延焉人年五十至於一百美藥勿離手善言勿離口亂想勿經心常以深心至誠恭敬於物慎勿詐善以悅於人

禁忌篇

玉珉山人養生方論云病由口入節宣方也生勞敗靜養道性也酸鹹以時禮醫具也補瀉以性草經明也性調乎食命延乎藥斷可知也底惡容筋非傷血生靈損氣惹脈矣神理生之烟戒也白蒿黃華者下苗地黃苗也惡實牛芎苜蓿四物濟身之要也退與不退寡之於思慮進與不進在康之常志凡一切五辛皆害於藥力又薰人神氣凡桃李苦薑蒜韭等不宜丈夫婦人亦宜少食漸斷凡人年四十已下不宜食食補丸散為陰氣尚未足陽氣尚盛之後也特宜慎之就補中尚未足陽氣尚盛之後也特宜慎之就補中

長及性熱少食溫軟物食訖搖動令消不爾成脚氣入春不宜晚脱綿衣令人傷寒霍亂飲食不消頭痛衝熱汗出不宜洗身漱口令人五藏乾少津液卧不用著燈及被覆面無不用開口冬夏不用梳冷物鐵石等令人眼暗抱樸子曰或問所謂之者色欲之間手答曰亦何獨斯哉然長生之要其在房中上士知之可以延年除病其次不以自伐若年尚少壯而知還陰丹以補腦采七益於長谷者不能服藥物不失一二百歲但不得仙耳不知其術者古人之於凌坯之拒威陽羽堂之中蓄火者也又思所以不速而強思之傷也力所以不勝而強舉之傷也深憂重患傷也悲長焦悴傷也喜樂過差傷也枝級所欲傷也戚戚所患傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽強弓弩傷也沈醉嘔吐傷也飽食即卧傷也跳走之氣傷也歡呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡盡亡非道也是以養生之方唾不至遠行不疾步耳不極聽目不極視坐不至疲卧不至慎居敬切也直也先寒而

衣先熱而解不欲極飢而食不欲極渴而飲
食不過多凡食過多即結積聚飲過多則成
痰癖不欲甚勞不欲甚逸不欲甚流汗不欲
多唾不欲奔車走馬不欲極目遠望不欲多
嘆生冷不欲飲酒當風卧不欲數沐浴不欲
廣志遠求不欲規造異巧冬不欲極溫夏不
欲極涼不欲露星下不欲卧中見扇大寒大
熱大風大露皆不欲冒之五味不欲偏多故
酸多則傷脾苦多則傷肺辛多則傷肝鹹多
則傷心甜多則傷腎此五行自然之理凡言
傷者亦不便覺謂久則損壽耳是以善攝生
者卧起有四時之早晚與居而有至和之常
制筋骨有偃仰之方閑邪有吞吐之術流行
管衛有補瀉之法節宣勞遠有與奪之要忍
怒以養陰氣抑喜以養陽氣然後先將草木
以救虧缺服金丹以定不窮養性之道盡於
此矣

溫食及酒漿臨上看不見物形者勿食成平
病若已食腹脹者急以藥下之諸熱食鹹物
竟不得飲冷水飲漿水等令人善失聲也
凡人不得北首而卧卧之勿留燈令魂魄六
神不安多愁恐亦不可北向喫食北向尿北
向久坐思惟不祥起勿北向唾罵犯魁闕神
勿北向冠帶勿怒目視日月光令人失明凡
大汗勿脫衣得偏風半身不遂
冬日溫足凍腦春秋足腦俱凍此聖人之常
道旦起勿噴嚏且下牀勿叱呼勿惡言勿舉
足向火對竈罵勿咨嗟呼奈何聲此名請禍
持忌之勿堅膝坐而交臂膝上勿令髮覆面
皆不祥清旦作善事聞惡事即於所來方唾
之言惡夢且不用說以合水向東方噴之云
惡夢著草木好夢成寶玉即無咎矣

凡行來坐卧常存北斗魁四星在人頭上所
向皆吉勿食父母兄弟及自本命肉等令人
魂魄飛揚家出不孝佛子息
凡旦起著衣誤翻著者云吉利便著無苦也
衣有光當三振之云殃去殃去則無害勿塞
井及水溝漬令人目盲向午後陰氣起不可
沐髮令人心虛饒汗多夢及頭風也

雲笈七籤卷之三十五