

赤鳳
逍遙子導引訣



赤 鳳 髓

周履靖編輯

叢書集成初編

(補印本)

赤鳳髓及其他一種

一九三九年三月初版
一九五九年十月補印

商務印書館出版

上海虹口印刷廠印刷

赤鳳髓序

養生之學昉於上古之廣成子
屏居崆峒之上而軒轅以萬乘
師之其言止曰無視無聽抱神
以靜形將自正無汨汝精無撓
汝形乃可以長生若是而已蓋

虛無恬惔清靜寂寞無為之道
也至導引抑末耳然於三千八
百傷門之中此為扶玄而挈要
志葆攝者惡得而廢之何以明
其然也昊穹之宰元化蟠斡輳
轆乎陰陽陶育萬彙人之參天

而寂靈總之皆氣也天氣節而
成四時稍拂其序為淒風苦雨
霜雹冰稼扎厲之蓄氣之在人
也周行於五臟六腑百骸九竅
之間導而引之小可却疾大可
長年故吹噓呼吸熊經鳥伸推

而衍之倣五禽之戲廊而散之
如戶樞運轉至不可勝窮其術
吾不知所自始要從上古即有
之其源遠矣異乎方士之服氣
餌食金石丹砂支離外求誕謾
不經者矣張子房受尚父兵法

於黃石公用之蹙羸隕項封萬
戶侯延世賞晚學導引於赤松
子閉戶却掃謝禁門朝籍弗與
通凡辟穀者八年而解形以去
此其驗也夫人一日不再食則
飢七日不食則斃子房非得真

訣胡以能八年不食乎周子逸
之嗜古多聞人也繪導引七十
七圖梓之有裨葆攝甚惠雅也
而請言於余余聞之道家者曰
形者天地之委順氣者天地之
委形其解也天地之委蛻故導

而引之調劑節適若有度數靡
底滯湫戾順之軌也房皇融液
頂踵渾淪俾氣合於神神合於
心和之渙也秉靜以制動恒動
而不失靜之本蚤暮營又而清
靜寂寞在焉有為而歸之無為

也然必捐名爵棄貲賄息喜愠
遺世氣始能專精殫力而攻之
以會於有成蓋形軀未離凡心
先蛻故曰聖人外其身而身存
故殉生者不足以達生有其生
弗克善吾生導引之術誠要且

玄匪待人曷行哉予今倏倏溷
溷於寰中乃妄列厥指則固矇
者之談黼黻青黃靜者之說咸
池九奏竟亦何有焉

萬曆六年五月端陽日

前進士刑部尚書郎冲溪彭輅

誤

未屑隨敘

肉其遠之自號阿中生推華下

納柴偃息丘皋夕而隱乎阿之

中旦而游乎阿之上仰靈籟發

幽光視雲物之停迴泉源之漱澗

以觀乎化以觸乎物而得席蓐

而得鵲起而得蛹藏蟬蛻曰嘻
而物也而得養生乎哉於是撫
石牀支料几以優解齡躄、居
席也起、焉鵲也藏、蛻、焉
蛹而蟬也蓋未踰期而腹充乎
果腹目賄乎瞭然足踴乎嶢然

其友掀髯先生聳肩道而誦之
曰夫而人也而物乎哉吾聞之
君子之於物也採其精而惡溺
其倫乃獨至於百獸道人通人
為之推而廣之雅而循之若擊
劍若嘶杯若跨馬若挽弓搦戟

蓋犁然人類也。以為是足以盡
精而善名之矣。廼又有笑之者。
元霞子者曰。夫而道也。而凡乎。
哉。吾嘗之君子之於人也。習其
儔而惡非其名。乃悉按之於古。
仙之行若弋。若漁。若瑟。若琴。為