

雲笈七籤

十

雲笈七籤卷之三十五

仕五

宋劉奉世書度黃節在集賢校理賜雜書卷借紫

臣張君房集進

雜修攝

明補

凡質氣礙皆是妄想而所爲並由想効也想
成即變化無常捨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
遍四肢又想身卧酥乳池中心以澡沐久爲
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暖之取味

仕五

欲令人衰故須禁之夫因欲以生因欲以死譬于桃蹊李逕紫帶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衆戴元后本固邦寧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割雖自強抑尚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舍一棗啖咽津液也

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
住五
以氣為主或有背氣脚氣疰癖等皆以氣為
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

埃沉清漠而淨滌瀾度危絃而蓄哀韻呼吸
玄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
能生成靈命焉至如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宴
息之失序俟劑和之乖宜結滯忍而不敬積
勃鬱而遂留時結嗇於胸膈或煩疼於骨髓
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即
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爲得病之源也

仕五

三

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

惟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

每夜人定後偃卧閉目然後安神定魄忘想
長出氣三兩度仍須左右挨之便起拘腰如
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凝情於

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
前自舒展脚手拗脚咳嗽長出氣三兩度即
坐握固撮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三十二十
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爲一通須臾即數十通便大飽

世五

四

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蛇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你解心我本未
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
聚稠密如赤雲拯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爲灰土其何識焉又曰凡人之哀人不如哀身哀身不如愛神愛神不如舍神舍神不如守身守身長久長存也故神生於形形仕五成於神形不得神不能自生神不得形不能自成五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爲也雒書寶予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患
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
愚有智有強有弱有壽有夭天耶解耶解者
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
道養年未可量也潁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害神之一術耳
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壽躁者夭靜而
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崩中嘔血而已
始富後貧雖不傷邪皮焦筋出委辟內攣爲
病貧富之於人利害猶輕於權勢故疾病止
於形骸而已矣夫養性者欲使習以成性性
性五自爲善不習而無不利也性既自善而外百
六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疴沒齒終無悔心此其所以岐和長遊彭附永歸良有以也嵇康曰養生有五難名利不去爲一難喜怒不除爲二難聲色不去爲三難滋味不絕爲四難神慮精散爲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夭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累者抑亦亞乎岐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爲無爲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

生

七