雲笈七籤/32

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷三十二　雜修攝部一

下一卷▶

養性延命錄並序

夫稟氣含靈，惟人為貴。人所貴者，蓋貴於生。生者神之本，形者神之具。神大用則竭，形大勞則斃。若能游心虛靜，息慮無為，候元氣於子後時，導引於閑室，攝養無虧，兼餌良藥，則百年耆壽是常分也。如恣意以耽聲色，役智而圖富貴，得喪縈於懷抱，躁撓未能自遣，不拘禮度，飲食無節，如斯之流，寧免夭傷之患也？余因止觀微暇，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，志在寶育，或鳩集仙經真人壽考之規，或採摭彭祖、李聃長齡之術，上自農黃已來，下及魏晉之際，但有益於養生乃無損於後患。諸本先皆記錄，今略取要法，刪棄繁蕪，類聚篇題，號為《養性延命錄》。庶補助於有緣，冀憑以濟物耳。

《神農經》曰：食穀者智慧聰明，食石者肥澤不老謂煉五石也，食芝者延年不死，食元氣者地不能埋，天不能殺。是故食藥者，與天地相弊，日月並列。

《老君道經》曰：穀神不死。河上公曰：穀，養也，能養神不死。神為五臟之神，肝藏魂，肺藏魄，心藏神，腎藏精，脾藏志。五藏盡傷，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；牝、地也，地於人為口。天食人以五氣，從鼻入，

藏於心。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，藏於胃。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，故口為牝也。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。綿綿若存鼻口呼吸喘息，當綿綿微妙，若可存，復若無有也，用之不勤用氣當寬舒，不當急疾勤勞。

《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胸臆，精散神惑故死也，生之徒十有三，死之徒十有三言生死之類各十有三，謂九竅四關也。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，反是，人之生，動之死地亦十有三人欲求生，動作反之，十三之死地也。夫何故？以其求生之厚所以動之死地者，以其求生活之太厚也。遠道反天，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：生之所稟，各有涯也，而智也無涯嵇康曰：夫不慮而欲，性之動也；識而發感，智之用也。性動者，遇物而當足，則無餘智；從感而求，倦而不已。故世之所患，常在於智用，不在性動也。以有涯隨無涯，殆已郭象曰：以有根之性，尋無窮之智，安得而不困哉。已而為智者，殆而已矣向秀曰：已困於矣，又為以攻之者，又殆矣。

《莊子》曰：達生之情者，不務生之所無以為向秀曰：生之所無以為者，性表之事也。張湛曰：生理自全，為分外所為，此是以有涯隨無涯也；達命之情者，不務智之所無奈何向秀曰：命盡而死者是。張湛曰：秉生順之理，窮所稟之分，豈智所奈何。

《列子》曰：少不勤行，莊不競時，長而安貧，老而寡欲，閑心勞形，養生之方也。

《列子》曰：一體之盈虛消息，皆通於天地，應於萬類張湛曰：人與陰陽通氣。和之於始，和之於終，靜神滅想，生之道也始終和則神志不散。

《老君妙真經》曰：人常失道，非道失人；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。

《黃老經玄示》曰：天道施化，與萬物無窮；人道施化，形神消亡。轉神施精，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。《玄示》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，生可異也；以形化者，甚可畏也。

嚴君平《老君指歸》曰：游心於虛靜，結志於微妙，委慮於無欲，歸指於無為，故能達生延命，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，資生長於食息，而有愚有智，有強有弱，有壽有夭，天耶？人耶？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，弱而夭。生長全足，加之導養，年未可量。

《道機》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。

《河圖帝視萌》曰：侮天時者兇，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。

《洛書寶予命》曰：「古人治病之方，和以體泉，潤以元氣，藥不辛不苦，甘甜多味，常能服之，津流五臟，系之在肺，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、靈龜是；食穀者，智慧而夭人也；不食者，不死而神直任喘息而無思慮。

《傳》曰：雜食者，百病妖邪鍾。所食愈少，心愈開，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈損焉。

太史公司馬談曰：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。故人所以生者，神也；神之所托者，形也。神形離別則死，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，則暗踐勝轍，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，此十二少，乃養生之都契也。多思則神怠，多念則志散，多欲則損智，多事則形疲，多語則氣爭，多笑則傷藏，多愁則心懾，多樂則意溢，多喜則忘錯昏亂，多怒則百脈不定，多好則專迷不治，多惡則焦煎無歡。此十二多不除，喪生之本也。無多者，幾乎真人大計。奢懶者壽，慳靳者夭，放散劬勞之異也。田夫壽，膏粱夭，嗜欲多少之驗也。處士少疾，游子多患，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，鼻不欲向膻腥之氣，口不欲嘗毒辣之味，心不欲謀欺詐之事，此辱神損壽。又居常而嘆息，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，此則嗇神之一術也。

《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，咽之則不饑也。

《老君尹氏內解》曰：唾者，漱為體泉，聚為玉漿，流為華池，散為精汐，降為甘露。故口為華池，中有體泉，漱而咽之，溉藏潤身，流利百脈，化養萬神，肢節毛發宗之而生也。

《中經》曰：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，年所始半百動作皆衰者，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，盡終其夭命，壽過百歲；今時之人則不然，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲心竭其精，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，小灶與大耳。眾人大言而我小語，眾人多煩而我少記，眾人悖暴而我不怒，不以人事累意，不修君臣之義，淡然無為，神氣自滿，以為不死之藥，天下莫我知也。無謂幽冥，天和人情，無謂暗昧，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：人修善積德而遇其兇禍者，受先人之餘殃也；犯禁為惡而遇其福者，蒙先人之餘福也。

《名醫敘病論》曰：世人不終耆壽，咸多夭歿者，皆由不自愛惜，忿爭盡意，邀名射利，聚毒攻神，內傷骨體，外乏筋肉，血氣將無，經脈便壅，內里空疏，惟招眾疾，正氣日衰，邪氣日盛矣。不異舉滄波以注爝火，頹華岳而斷涓流，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、胎息爾，可得千歲，欲長生無限者，當服上藥。

仲長統曰：蕩六情五性，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：百病橫夭，多由飲食。飲食之患，過於聲色。聲色可絕之逾年，飲食不可廢之一日。為益亦多，為患亦切多則切傷，少則增益。

張湛云：凡貴權勢者，雖不中邪，精神內傷，身心死亡非妖邪外侵，直由冰炭內煎，則自崩傷中嘔血；始富後貧，雖不中邪，皮焦筋出，委痺為攣貧富之於人，利害猶於權勢，故痾疹損於形骸。動勝寒，靜勝熱，能動能靜，所以長生。精報清淨，乃與道合。

《莊子》曰：真人其寢不夢。

《慎子》云：晝無事者夜不夢。

張道人年百數十，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，值水先頹。今若不能服藥，但知愛精節情，亦得一二百年壽也。

張湛《養生集敘》曰：養生大要：一曰嗇神，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。

青牛道士言：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，及手足痺躄，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，其養性法則可施用，大略云：體欲常勞，食欲常少，勞無過極，少無過虛。去肥濃，節咸酸，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。重衣厚褥，體不堪苦，以致風寒之疾；厚味脯臘，醉飽厭飫，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，以致荒耽之惑；馳騁游觀，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，內理空疏，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，咎莫大於讒。此三者禍之車，小則危身，大則危家。若欲延年少病者，誡勿施精，施精命夭殘。勿大溫消骨髓，勿大寒傷肌肉，勿咳唾失肌汁，勿卒呼驚魂魄，勿久泣神悲蹙，勿恚怒，神不樂，勿念內志恍惚，能行此道，可以長生。

雜戒忌禳災祈善

久視傷血，久臥傷氣，久立傷骨，久行傷筋，久坐傷肉。遠思強健傷人，憂恚悲哀傷人，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，而復曉陰陽之術，則是不死之道。大樂氣飛揚，大愁氣不通。用精令人氣力乏，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。丈夫勿頭北向臥，令人神不安，多愁忘。勿跂井，今古大忌。若見十步地墻，勿順墻坐臥，被風吹發癲癇疾。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，成癇，起風眩頭痛。勿跂床懸腳，久成血卑，足重腰疼。凡腳汗勿入水，作骨痺，亦作遁疾。久忍小便，脈冷，兼成冷痺。凡食熱物汗出勿蕩風，發疰頭痛，令人目澀饒睡。凡欲眠勿歌詠，不祥。眠起勿大語，損人氣。凡飛鳥投人不可食，鳥若開口及毛下有瘡，並不可食之。凡熱沮洗頭，冷水濯，成頭風。凡人臥頭邊勿安火爐，令人六神不安。冬日溫足凍腦，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。夜臥勿覆頭，婦人勿跂灶坐，大忌。凡唾不用遠，遠即成肺病，令人手重、背疼、咳嗽。凡人魘，勿點燈照定，魘死暗喚之，即吉，亦不可近前及急喚。凡人臥勿開口，久成病渴，並失血色。凡旦起勿以冷水開目洗面，令人目澀、失明、饒淚。凡行途中觸熱，逢河勿洗面，生鳥黈。人睡訖忽覺，勿飲水更臥，成水痺。凡時病新汗解，勿飲冷水，損人心腹，不平復。凡空腹不可見聞臭尸氣，入鼻令人成病。凡欲見死尸，皆須先飲酒及咬蒜，闢毒氣。凡小兒不用令指月，兩耳後生瘡欲斷，名月會瘡，搗　段　麻末傅令產婦著腫。凡人臥不用隱膊下，令人六神不安。凡臥，春夏欲得頭向東，秋冬頭向西，有所利益。凡丈夫，饑欲得坐小便，飽則立小便，令人無病。凡人睡欲得屈膝側臥，益人氣力，凡臥欲得數轉側，語笑欲令至少，莫令聲高大。春欲得瞑臥早起，夏秋欲得侵夜

臥早起，冬欲得早臥晏起，皆有所益。雖雲早起，莫在雞鳴前，晏起莫在日出後。冬日天地閉，陽氣藏，人不欲作勞出汗，發洩陽氣，損人。新沐浴訖，勿當風、結髻，勿以濕髻臥，使人患頭風，眩悶、發禿、面腫、齒痛、耳聾。濕衣及汗衣皆不可著久，令發瘡及患風。

老君曰：正月旦，中庭向寅地再拜，咒曰：「某甲年年受大道之恩，太清玄門願還某甲去歲之年。男女皆三通自咒，常行此道延年玄女有清神之法，淮南有祠灶之規，咸欲體合真靈，護生者也。仙經秘要，常存念心中，有氣大如雞子，內赤外黃，闢眾邪延年也。欲卻眾邪百鬼，常存念為炎火如斗，煌煌光明，則百邪不敢千人，可入瘟疫之中。暮臥常存作赤氣在外，白氣在內，以覆身闢眾邪鬼魅。

老君曰：凡人求道，勿犯五逆六不祥，有犯者兇。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，旦起嗔恚二不祥，向灶罵詈三不祥；以足向火四不祥，夫妻晝合五不祥，怨恚師父六不祥。凡人旦起常言善事，天與之福。凡言奈何歌嘯，名曰請禍。慎勿上床臥歌，兇。始臥伏臥床，兇。飲食伏床，兇。以匙筋擊盤上，兇。司陰之神在人口左，人有陰禍，司陰白之於天，天則考人魂魄。司殺之神在人口右，人有惡言，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。雞鳴、平旦、日中、晡時、黃昏、夜半，一日一夕，凡七漱玉泉飲之，每飲輒滿口，咽之延年。發血之窮，齒骨之窮，爪筋之窮，千過梳發發不白，朝夕啄齒齒不齲，爪不數截筋不替。人常數欲照鏡，謂之存形，形與神相存，此其意也。若矜容顏色自愛玩，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，但常以此日取枸杞菜煮作湯沐浴，令人光澤，不病不老。月蝕宜救。人除殃，活萬人，與天同功天不好殺，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，則使之延命使之延命：道藏本作「養性延年」。

服氣療病

《元陽經》曰：常以鼻內氣，含而漱，滿舌料脣齒咽之，一日一夜得千咽，甚佳。當少飲食，多則氣逆，百脈閉。百脈閉則氣不行，氣水行則生病。

《玄示》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，神周形骸調暢，四溢修守，關元滿而足實，因之而眾邪自出。

彭祖曰：常閉氣內息，從平旦至日中，乃跪坐拭目，摩搦身體，舐脣咽唾，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、五臟、四肢，至於發端，皆令所在覺其氣雲行體中，起於鼻口，下達十指末，則澄和真神，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，便自消矣。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，或致瘡節，譬如泉源不可壅遏。若食生魚、生菜、肥肉，及喜怒憂恚不除，而以行氣，令人發上氣。凡欲學行氣，皆當以漸。

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。是以為道務寶其精。從夜半到日中為生氣，從日中後至夜半為死氣，當以生氣時正偃臥，瞑目握固握固者，如嬰兒手卷手以四指押大母指也，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，五臟安。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、呬，皆出氣也。凡人之息，一呼一吸，元有此數。欲為長息吐氣之法，時寒可吹，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，呬以解極。凡人極者，則多噓呬。道家行氣，多不欲噓呬。噓呬者長息之心也。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，腑臟俱病。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，忽忽喜怒悲傷，不樂飲食，不生肌膚，顏色無澤，發白枯槁，甚者令人得大風偏枯筋縮，四肢拘急攣縮，百關隔塞，羸瘦短氣，腰腳

疼痛。此由早娶，用精過差，血氣不足，極勞之所致也。凡病之來，不離於五臟，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，胸膈脹滿，噓出之；脾藏病者，體上游風飄々，身癢疼悶，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，當令氣聲逐字吹呼噓呵唏呬吐之。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，漱滿唾，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，頓踵三還，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。又伸兩足及叉手前卻，自極復三。皆當朝暮為之，能數尤善。平旦以兩掌相摩令熱，熨眼三過；次又以指按目四此目，令人目明。按經云：拘魂門，制魄戶，名曰握固，與魂魄安門戶也。此固精明目，留年還魄之法，若能終日握之，邪氣百毒不得入握固法：屈大拇指於四小指下，手已之，積習不止，即眼中亦不復開。一說云：令人不遭魔魅。

《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，隨有漱滿咽之，若恆含棗核咽之，令人愛氣生津液，此大要也謂取津液，非咽核也。常每旦啄齒三十六通，能至三百彌佳，令人齒堅不痛。次則以舌漱漏滿口中津液，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，上下熱捺之，二七止，令人耳不聾。次又啄齒漱玉泉三咽，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。次又引兩鬢發舉之一七，則總取發兩手向上，極勢抬上一七，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，常以兩手揩摩身體，名曰乾浴，闢風邪。峻坐，以左手托頭，仰，右手向上盡勢托，以身並手振動三，右手托頭振動亦三，除人睡悶。平旦日未出前，面向南峻坐，兩手托褷，盡勢振動三，令人面有光澤生。平旦起，未梳洗前，峻坐，以左手握右手於左褷上，前卻盡熱捺左褷三；又以右手握左手於右褷上，前卻捺右褷亦三；次又兩手向前，盡勢推三；次又叉兩手向胸前，以兩肘向前，盡勢三次；直引左臂，卷曲右臂，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；次卷兩手，向前築各三七；次卷左手盡勢向背上，握指三，右手亦如之；療背膊臂肘勞氣。

數為之，彌佳。平旦便轉訖，以一長拄杖策腋，垂左腳於床前，徐峻，盡勢掣左腳五七回，右亦如之，療腳氣疼悶，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，腳不著地，手扶一物亦得。晨夕梳頭滿一千梳，大去頭風，令人發不白。梳訖，以鹽花及生麻油搓頭頂上，彌佳。如有神明膏搓之，甚佳。旦欲梳洗時，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，永無蛀齒。平旦洗面時漱口訖，咽一兩咽冷水，令人心明淨，去胸臆中熱。

譙國華佗善養性，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，血脈流通，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，作猿經鵐顧，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。吳普行之，年九十餘，耳目聰明，牙齒堅完，契食如少壯也。虎戲者，四肢距地，前三擲，卻二擲，長引腰，乍卻仰天，即返距行，前、卻各七過也。鹿戲者，四肢距地，引項反顧，左三右二，左右伸腳，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，以腳拘物自懸，左右七，手鉤卻立，按頭各七。鳥戲者，雙立手，翹一足，伸兩臂，揚眉鼓力，右二七，坐伸腳，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，除百病，能存行之者，必得延年。

又有法：安坐，未食前自按摩，以兩手相叉，伸臂股，導引諸脈，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。

此北宋作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse