雲笈七籤/33

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷三十三　雜修攝部二

下一卷▶

攝養枕中方（——太白山處士孫思邈撰）

夫養生繕性，其方存於卷者甚眾。其或幽微秘密，疑未悟之心。至於澄神內觀，游玄採真，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，以補斯闕。其學者不違情欲之性，而俯仰可從；不棄耳目之玩，而顧盼可法。旨約而用廣，業少而功多。餘研核方書，蓋亦久矣。搜求秘道，略無遺餘。自非至妙至神，不入茲錄；誠信誠效，始冠於篇。取其弘益，以貽後代。苟非其道，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，不能自慎而能克濟者，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，恆以憂畏為本。營無所畏忌，則庶事隳壞。《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，鄰境侵之；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，吉兇之元也。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，則勛庸不建；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，應吉者兇。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。故憂於身者不拘於人，畏於已者不制於彼，慎於小者不懼於大，戒於近者不悔於遠。能知此者，水行蛟龍不得害，陸行虎兕兕不能傷，處世謗讟不能加。善知此者，萬事畢矣。

夫萬病橫生，年命橫夭，多由飲食之患。飲食之患，過於聲色。聲色可絕之逾年，飲食不可廢於一日，為益既廣，為患亦深。且滋味百品，或氣勢相伐，觸其禁忌，更成沉毒。緩者積年而成病，急者災患而卒至也。

凡夏至後迄秋分，勿食肥膩餅臛之屬。此與酒漿果瓜相妨。或當時不覺即病，入秋節變生多諸暴下，皆由涉夏取冷太過，飲食不節故也。而或者以病至之日便為得病之初，不知其所由來者漸矣。欲知自慎者，當去之於微也。

夫養性者，當少思、少念、少欲、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少怒、少好、少惡，行此十二少者，養生之都契也。多思則神殆，多念則志散，多欲則損智，多事則形勞，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，多好則專迷不理，多惡則憔悴無歡。此十二多不除，喪生之本也。唯無多無少，幾乎道也。故處士少疾，游子多患，繁簡之殊也。是故田夫壽，膏粱夭，嗜欲多少之驗也。故俗人競利，道士罕營。夫常人不可無欲，又復不可無事，但約私心，約狂念，靖躬損思，則漸漸自息耳。

封君達云：體欲常勞，食欲常少；勞勿過極，少勿過虛。恆去肥濃，節咸酸，減思慮，捐喜怒，除馳逐，慎房室，春夏施瀉，秋冬閉藏。又魚膾生肉，諸腥冷之物，此多損人，速宜斷之，彌大善也。心常念善，不欲謀欺詐惡事，此大辱神損壽也。

彭祖曰：重衣厚褥，體不堪苦，以致風寒之疾；甘味脯臘，醉飽饜飫，以致疝結之病；美色妖麗，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，

以致發狂之迷；謀得戰勝，取亂兼弱，以致驕逸之敗。斯蓋聖人戒其失理，可不思以自勖也？

夫養性之道，勿久行、久坐、久聽、久視，不強食，不強飲，亦不可憂思愁哀。饑乃食，渴乃飲。食止，行數百步，大益人。夜勿食，若食即行約五里，無病損。日夕有所營為，不住為佳，不可至疲極，不得大安無所為也。故曰：流水不腐，戶樞不蠹。以其勞動不息也。

想爾曰想爾蓋仙人名：勿與人爭曲直，當減人算壽。若身不寧，反舌塞喉，嗽漏，咽液無數，須臾即愈。道人疾，閉目內視，使心生火，以火燒身，燒身令盡，存之，使精神如仿佛，疾即愈。若有痛處，皆存其火燒之，秘驗。

仙經禁忌

凡甲寅日，是尸鬼競亂，精神躁穢之日，不得與夫妻同席、言語、面會，必當清淨，沐浴不寢，警備也。

凡服藥物，不欲食蒜、石榴、豬肝、犬肉。

凡服藥，勿向北方，大忌。

凡亥子日，不可唾，減損年壽。

凡入山之日，未至百步，先卻百步，足反登山，山精不敢犯人。

凡求仙，必不用見尸。

又忌三月一日不得與女人同處。

仙道忌十敗

一勿好淫，二勿為陰賊兇惡，三勿酒醉，四勿穢慢不淨，五勿食父命本命肉，六勿食己本命肉，七勿食一切肉，八勿食生五辛，九勿殺一切昆蟲眾生，十勿向北大小便，仰視

三光。

仙道十戒

勿以八節日行威刑，勿以晦朔日怒，勿以六甲日食鱗甲之物，勿以三月三日食五臟肉、百草心，勿以四月八日殺伐樹木，勿以五月五日見血，勿以六月六日起土，勿以八月四日市附足之物，勿以九月九日起床席，勿以八節日雜處。

學仙雜忌

若有崇奉六天、及事山川魔神者，勿居其室，勿饗其饌。

右已上忌法，天人大戒。或令三魂相嫉，七魄流競；或胎神所憎，三官受惡之時也。若能奉修則為仙材，不奉修失禁，則為傷敗。

夫陰丹內御房中之術，七九朝精吐納之要，六一回丹雄雌之法，雖獲仙名，而上清不以比德；雖均至化，而太上不以為高。未弘至道，豈睹玄闥？勿親經孕婦女，時醑華池，酣鬯自樂，全真獨臥。古之養生，尤須適意，不知秘術，詎可怡乎？勿抱嬰兒，仙家大忌。

夫建志內學，養神求仙者，常沐浴，以致靈氣。如學道者，每事須令密。洩一言一事，趣減一筭。一筭，三日也。

凡咽液者，常閉目內視。學道者，常當別處一室，勿與人雜居，著凈衣燒香。

凡書符當北向，勿雜用筆硯。

凡耳中忽聞啼呼及雷聲、鼓鳴，若鼻中聞臭氣血腥者，並兇兆也。即燒香、沐浴齋戒，守三元帝君，求乞救護。行陰德，為人所不能為，行人所不能行，則自安矣。

夫喜怒損志，哀樂害性，榮華惑德，陰陽竭精，皆學道之人大忌，仙法之所疾也。

夫習真者，都無情欲之感，男女之想也。若丹白存於胸中，則真感不應，靈女上尊不降。

陰氣所接，永不可以修至道。吾常恨此，賴改之速耳。所以真道不可以對求，要言不可以偶聽慎之哉！

導引

常以兩手摩拭一面上，令人有光澤，斑皺不生。行之五年，色如少女。摩之令二七而止。臥起，平氣正坐，先叉手掩項，目向南視，上使項與手爭，為之三四。使人精和，血脈流通，風氣不入，行之不病。又屈動身體，四極反張側掣，宣搖百關，為之各三。

又臥起，先以手內著厚帛，拭項中四面及耳後周匝，熱，溫溫如也。順發摩頂良久，摩兩手以治面目，久久令人目自明，邪氣不干。都畢，咽液三十過，導內液咽之。又欲數按耳左右，令無數，令耳不聾，鼻不塞。

常以生氣時咽液二七過，按體所痛處。每坐常閉目內視，存見五藏六腑，久久自得分明了了。

常以手中指按目近鼻兩眥兩眥，目睛明也，閉氣為之，氣通乃止。周而復始行之，周視萬里。

常以手按兩眉後小穴中此處，目之通氣者也，三九過。又以手心及指摩兩目及顙上，又以手旋耳各三十過，皆無數時節也。畢，以手逆乘額上三九過，從眉中始，乃上行入發際中。常行之，勿語其狀，久而上仙。修之時，皆勿犯華蓋華蓋，眉也。

行氣

凡欲求仙，大法有三：保精，引氣，服餌。凡此三事，亦階淺至深，不遇至人，不涉勤苦，亦不可卒知之也。然保精之術，列敘百數；服餌之方，略有千種，皆以勤勞不強為務。故行氣可以治百病，可以去瘟疫，可以禁蛇獸，可以止瘡血，可以居水中，可以闢饑渴，可以延年命。其大要者，胎息而已。胎息者，不復以口鼻噓吸，如在胞胎之中，則道成矣。

夫善用氣者，噓水，水為逆流；噓火，火為滅炎；噓虎豹，虎豹為之伏匿；噓瘡血，瘡血則止。聞有毒蟲所中，雖不見其人，便遙為噓咒我手，男左女右，彼雖百里之外，皆

愈矣。又中毒卒病，但吞三九。九當作九之氣，亦登時善也。但人性多躁，少能安靜，所以修道難成。

凡行氣之道，其法當在密室閉戶，安床暖席，枕高二寸半。正身偃臥，瞑目閉氣，自止於胸膈，以鴻毛著鼻上，毛不動，經三百息，耳無所聞，目無所見，心無所思，當以漸除之耳。若食生冷、五辛、魚肉及喜怒憂恚而引氣者，非止無益，更增氣病，上氣放逆也。不能閉之，即稍學之。初起三息、五息、七息、九息而一舒氣，更噏之。能十二息氣，是小通也。百二十息不舒氣，是大通也。此治身之大要也。常以夜半之後生氣時閉氣，以心中數數，令耳不聞，恐有誤亂，以手下壽，能至於千，即去仙不遠矣。

凡吐氣，令人多出少，入恆以鼻入口吐。若天大霧、惡風、猛寒，勿行氣，但閉之，為要妙也。

彭祖曰：至道不煩，但不思念一切，則心常不勞。又復導引、行氣、胎息，真爾可得千歲。更服金丹大藥，可以畢天不朽。清齋休糧，存日月在口中，晝存日，夜存月，令大如環，日赤色，有紫光九芒，月黃色，有白光十芒，存咽服光芒之液，常密行之無數。若修存之時，恆令日月還面明堂中，日在左，月在右，令二景與目瞳合，氣相通也。所以倚運生精，理利魂神，六丁奉侍，天兵衛護，此真道也。凡夜行及眠臥心有恐者，存日月還入明堂中，須臾百邪自滅，山居恆爾。凡月五日夜半，存日象在心中，日從口入，使照一身之內，與日共光相合會。當覺心腹霞光映照。畢，咽液九遍。到十五日、二十五日，亦如是。自得百關通暢，面有玉光。又男服日象，女服月象，一日勿廢，使人聰明朗徹，五臟生華。

守一

夫守一之道，眉中卻行一寸為明堂，二寸為洞房，三寸為上丹田。中丹田者，心也。下丹田者，臍下一寸二分是也。一一有服色姓名出《黃庭經》中，男子長九分，女子長六分。

昔黃帝到峨嵋山，見皇人於玉堂中。帝請問真一之道，皇人曰：長生飛仙，則唯金丹；守形卻老，則獨真一。故仙重焉。凡諸思存，乃有千數，以自衛率多，煩雜勞人，若知守一之道，則一切不須也。

仙師曰：凡服金丹大藥，雖未去世，百邪不敢近人。若服草木小藥，餌八石，適可除病延年，不足以禳外禍，或為百鬼所枉，或為太山橫召，或為山神所輕，或為精魅所侵。唯有真一，可以一切不畏也守一法，具在《皇人守一經》中。

太清存神煉氣五時七候訣

夫身為神氣，為窟宅。神氣若存，身康力健；神氣若散，身乃謝焉。若欲存身，先安神氣。即氣為神母，神為氣子。神氣若具，長生不死。若欲安神，須煉元氣。氣在身內，神安氣海；氣海充盈，心安神定。若神氣不散，身心凝靜，靜至定俱，身存年永，常住道元，自然成聖。氣通神境，神通性慧，命注身存，合於真性。日月齋齡，道成究竟。依銘煉氣，欲學此術，先須絕粒，安心氣海，存神丹田，攝心凈慮。氣海若俱，自然飽矣。專心修者，百日小成，三年大成。初入五時，後通七候，神靈變化，出沒自存，峭壁千里，去住無礙，炁若不散，即氣海充盈，神靜丹田，身心永固，自然回顏駐色，變體成仙，隱顯自由，通靈百變，名曰度世，號曰真人，天地齊年，日月同壽。此法不服氣，不咽津，不辛苦，要吃但吃，須休即休，自在自由，無礙五時七候，入胎定觀耳。

五時

第一時，心動多靜少，思緣萬境，取舍無常，念慮度量，猶如野馬，常人心也。

第二時，心靜少動多，攝動入心，而心散逸，難可制伏，攝之動策，進道之始。

第三時，心動靜相半，心靜似攝，未能常靜，靜散相半，用心勤策，漸見調熟。

第四時，心靜多動少，攝心漸熟，動即攝之，專注一境，失而遽得。

第五時，心一向純靜，有事觸亦不動，由攝心熟，堅固準定矣。

從此已後，處顯而入七候，任運自得，非關作矣。

七候

第一候，宿疾並銷，身輕心暢，停心在內，神靜氣安，四大適然，六情沉寂，心安玄竟，

抱一守中，喜悅日新，名為得道。

第二候，超過常限，色返童顏，形悅心安，通靈徹視。移居別郡，揀地而安，鄰里之人，勿令舊識。

第三候，延年千載，名曰仙人。游諸名山，飛行自在，青童侍衛，玉女歌揚，騰躡煙霞，採雲捧足。

第四候，煉身成氣，氣繞身光，名曰真人。存亡自在，光明自照，晝夜常明，游諸洞宮，諸仙侍立。

第五候，煉氣為神，名曰神人。變通自在，作用無窮，力動乾坤，移山竭海。

第六候，煉神合色，名曰至人。神既通靈，色形不定，對機施化，應物現形。

第七候，高超物外，迥出常倫，大道玉皇，共居靈境，賢聖集會，弘演至真，造化通靈，物無不達。修行至此，方到道源，萬行休停，名曰究竟。

今時之人，學道日淺，曾無一候，何得通靈？但守愚情，保持穢質，四時遷運，形委色衰，體謝歸空，稱為得道，謬矣！此胎息定觀，乃是留神駐形，真元祖師相傳至此。最初真人傳此術，術在口訣，凡書在文，有德志人方遇此法，細詳留意，必獲無疑，賢智之人，逢斯聖文矣。

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