雲笈七籤/34

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷三十四　雜修攝部三

下一卷▶

太清導引養生經凡十二事

赤松子者，神農時雨師，能隨風上下，至高辛氏時猶存。導引術云：導引除百病，延年益壽。

朝起布席東向為之，息極乃止。不能息極，五通止。此自當日日習之，久久知益。

常以兩手叉頭上，挽至地，五嗡五息，止脹氣。

又側臥，左肘肘地，極，掩左手腦，復以右手肘肘地，極，掩右手腦，五息止，引筋骨。

以兩手據右膝上，至腰胯，起頭，五息止，引腰氣。右手據腰左膝、右手極上引，復以左手據腰右膝，左手極上引，皆五息止，引心腹氣。

左手據腰，右手極上引，復以右手據腰，左手極上引，五息止，引腹中氣。

叉手胸脅前，左右搖頭不息，自極止，引面耳，邪氣不復得入。

兩手支腰下，左右自搖，自極止，通血脈。

兩手相叉，極左右，引肩中氣。

兩手相叉，反於頭上，左右自調，引肺、肝中氣。

兩手叉胸前，左右極，引除皮膚中煩氣。

兩手相叉，左右舉肩，引皮膚氣。

正立，左右搖兩褷，引腳氣。

寧先生導引養生法跂蟆龜鱉等氣法附

寧先生者，黃帝時人也。為陶正，能積火自燒，而隨煙上下，衣裳不灼。

先生曰：夫欲導引行氣，以除百病，令年不老者，常心念一，以還丹田。夫生人者丹，救人者還。全則延年，丹去尸存乃夭。所以導引者，令人肢體骨節中諸邪氣皆去，正氣存處。有能精誠勤習理行之，動作言語之間，晝夜行之，骨節堅強，以愈百病。若卒得中風，病固，釐簽不隨，耳聾不聞，頭眩癲疾，咳逆上氣，腰脊苦痛，皆可按圖視像，於其疾所在，行氣導引，以意排除去之。行氣者則可補於中，導引者則可治於四肢，自然之道。但能勤行，與天地相保。

鮮發東向，握固不息一通，舉手左右導引，手掩兩耳，令發黑不白。

東向坐，不息再通，以兩手中指口唾之，二七相摩，拭目，令人目明。

東向坐，不息三通，手捻鼻兩孔，治鼻宿息肉，愈。

東向坐，不息四通，琢齒無數；伏前側坐，不息六通，愈耳聾目眩。還坐，不息七通，愈胸中痛咳。

抱兩膝，自企於地，不息八通，愈胸以上至頭耳目咽鼻疾。

去枕，握固不息，企於地，不息九通，東首，令人氣，上下通徹。鼻內氣，愈羸弱，不能從陰陽法，大陰霧勿行之。

蝦蟆行氣法

正坐，自動搖臂，不息十二通，愈勞及水氣。

左右側臥，不息十二通，治痰飲不消。右有飲病，右側臥；左有飲病，左側臥。有不消者，以氣排之。日初出、日中、日入時，向日正立，不息九通，仰頭吸日精光，九咽之，益精百倍。若入火，垂兩臂，不息，即不傷。

又法，面南方蹲踞，以兩手從膝中入，掌、足五指令內曲，利腰尻完，治淋遺溺愈。

箕踞，交兩腳，手內並腳中，又叉兩手，極引之，愈寐中精氣不洩矣。兩手交義順下，自極，致肺氣，治暴氣咳。

舉右手，展左手，坐，以右腳上掩左腳，愈尻完痛。

舉手交頸上，相握自極，治脅下痛。

舒左手，以右手在下握左手拇指，自極；舒右手，以左手在下握右手拇指，自極，皆治骨節酸疼。

掩兩腳，兩手指著足五指上，愈腰折不能低。若血久瘀，為之愈佳。豎足五指，愈腰胸痛，不能反顧頸痛。

以右手從頭上來下，又挽下手，愈頸不能反顧視。

坐地，掩左手，以右手指搭肩挽之，傾側，愈腰膝及小便不通。

龜鱉等氣法

龜鱉行氣，以衣覆口鼻，不息九通，正臥，微微鼻出內氣，愈塞不通。反兩手據膝上，仰頭像鱉取氣，致元氣至丹田，治腰脊不知痛。手大拇指急捻鼻孔，不息，即氣上行，致泥丸腦中，令陰陽從，數至不倦。以左手急捉發，右手還項中，所謂血脈氣各流其根，閉巨陽之氣，使陰不溢，信明皆利陰陽之道也。

正坐，以兩手交背後，名曰帶縛，愈不能大便，利腹，愈虛羸。

坐地，以兩手交叉，又其下，愈陰滿。

以兩手捉繩，轆轤倒懸，令腳反在其上，愈頭眩風癲。

以兩手牽，反著背上，挽繩自懸中，愈不專精，食不得下。

以一手上牽繩，下手自持腳，愈尻久痔。

坐地，直舒兩腳，以兩手叉挽兩足，自極，愈腸不能受食，吐逆。

東向坐，仰頭，不息，五息五通，以舌撩口中沫滿二七，咽，愈口乾苦。

雁行氣，低頭，倚臂，不息十二通，以意排留飲宿食，從下部出，息愈。

龍行氣，低頭下視，不息十二通，愈風疥惡瘡熱，不能入咽。可候病者以向陽明仰臥，以手摩腹至足，以手持引足，低臂十二，不息十二通，愈腳足溫痺不任行，腰脊痛。

以兩手著項相叉，治毒不愈，腹中大氣即吐之。

嗡月精法

嗡月精，凡月初出時、月中時、月入時，向月正立，不息八通，仰頭嗡月精八咽之，令陰氣長，婦人嗡之，陰精益盛，子道通。

凡入水，舉兩手臂，不息，沒。

面向北方，箕踞，以手挽足五指，愈伏兔痿、尻筋急。

箕踞，以兩手從曲腳入據地，曲腳加其手，舉尻，其可用行氣，愈淋瀝乳痛。

舉腳，交叉項，以兩手據地，舉尻，持任息極，交腳項上，愈腹中愁滿，去三蟲，利五臟。

蹲踞，以兩手舉足蹲極橫，治氣沖、腫痛、寒疾。

致腎氣法：蹲踞，以兩手舉足五指，低頭自極，則五臟氣總至，治耳不聞、目不明，久為之，則令人發白復黑。

彭祖導引法凡十事

彭祖者，殷大夫，歷夏至商，比年七百，常食桂得道。導引法云：導引除百病，延年益壽要術也。

凡十節，五十息；五通，二百五十息。欲為之，常於夜半至雞鳴，平旦為之。禁飽食沐浴。

一、凡解衣被，臥，伸腰，瞑少時，五息止，引腎氣，去痟渴，利陰陽。

二、挽兩足指，五息止。引腹中氣，去疝瘕，利九竅。

三、仰兩足指，五息止。引腹脊痺、偏枯，令人耳聰。

四、兩足相向，五息止。引心肺，去咳逆上氣。

五、踵內相向，五息止。除五絡之氣，利腸胃，去邪氣。

六、掩左脛，屈右膝內厭之，五息止。引肺氣，去風虛，令人目明。

七、張腳兩足指，五息止。令人不轉筋。

八、仰臥，兩手牽膝置心上，五息止。愈腰痛。

九、外轉兩足，十通止。治諸勞。

十、解發東向坐，握固，不息一通，舉手左右導引，以手掩兩耳，以指掐兩脈邊五通，令人目明、發黑不白，治頭風。

王子喬導引法凡三十四事

王子喬八神導引法，延年益壽除百病。導引法曰：枕當高四寸，足相去各五寸半，去身各三寸。解衣披髮，正偃臥，勿有所念，定意，乃以鼻徐內氣，以口出之，各致其藏所，竟而復始。欲休，先極之而止。勿強長息，久習乃自長矣。氣之往來，勿令耳聞，鼻無知。微而專之，長遂推之，伏兔股胕，以省為貴。若存若亡，為之百動，腹鳴氣，有外聲，足則溫，成功之士何疾而已。喉嚨如白銀環一，十重，系膺，下去得肺。肺色白澤，前兩葉高，後兩葉卑。心系其下，上大下銳，大率赤如茄華未拆，倒懸著肺下也。肝又系其下，色正青，如鳧翁頭也，六葉抱胃，前兩葉高，後四葉卑。膽系其下，如綠綈囊。脾在中央，亦抱胃，正黃如金鑠也。腎如兩伏鼠，挾脊，直齊肘而居，欲得其居高也，其色正黑，肥肪絡之，白黑昭然。胃如素囊，念其屈折右曲，無污穢之患。肝藏魂肺藏魄，心藏神，脾藏意，腎藏志，此名曰神舍。神舍修則百脈調，邪病無所居矣。小腸者，長九尺，法九州。一云九土。小腸者長二丈四尺。

諸欲導引，虛者閉目，實者開目，以所苦行氣不用，第七息止，徐徐往來，度二百步所，卻坐，小咽氣五六。不差復如法引，以愈為效。諸有所苦，正偃臥，被發如法，徐以口內氣填腹，自極，息欲絕，徐以鼻出氣數十所。虛者補之，實者瀉之。閉口溫氣，咽之三十過，候腹中轉鳴乃止。往來二百步，不愈復為之。病在喉中、胸中者，枕高七寸；病在心下者，枕高四寸；病在臍下者，去枕。以口出氣，鼻內氣者，名曰補，閉口溫炁咽之者，名曰瀉。閉氣治諸病法，欲引頭病者，仰頭；欲引腰腳病者，仰足十指；欲引胸中病，者挽足十指；引臂病者，掩臂；欲去腹中寒熱諸所不快，若中寒身熱，皆閉氣張腹，欲息者，徐以鼻息，已復為，至愈乃止。

一、平坐，生腰腳，兩臂覆手據地，口徐吐氣，以鼻內之，除胸中、肺中痛，咽氣令溫，

閉目也。

二、端坐，生腰，以鼻內氣，閉之，自前後搖頭各三十。除頭虛空耗。轉地，閉目搖之。

三、左脅側臥，以口吐氣，以鼻內之。除積聚、心下不便。

四、端坐，生腰，徐以鼻內炁，以右手持鼻。除目昏、淚若出，去鼻中息肉，耳聾亦除。傷寒頭痛洗洗，皆當以汗出為度。

五、正偃臥，以口徐出氣，以鼻內之，除裏急。飽食後小咽，咽氣數十令溫。若氣寒者，使人乾嘔腹痛，從鼻內氣七十咽，即大填腹內。

六、右脅側臥，以鼻內氣，以口小吐氣數十，兩手相摩熱以摩腹，令其氣下出之，除脅皮膚痛。七息止。

七、端坐，生腰，直上展兩臂，仰兩手掌，以鼻內氣，閉之自極，七息，名曰蜀王臺。除脅下積聚。

八、覆臥，去枕，立兩足，以鼻內氣四四所，復以鼻出之，極，令微氣入鼻中，勿令鼻知。除身中熱背痛。

九、端坐，生腰，舉左手，仰其掌，卻右手，除兩臂背痛結氣。

十、端坐，兩手相叉，抱膝，閉氣，鼓腹二七或三七，氣滿即吐，候氣皆通暢，行之十年，老有少容。

十一、端坐，生腰，左右傾側，閉目，以鼻內氣，除頭風，自極，七息止。

十二、若腹中滿，飲食飽，坐，生腰，以鼻內氣數十，以便為故，不便復為之，有寒氣，腹中不安，亦行之。

十三、端坐，使兩手如張弓滿射。可治四肢煩悶、背急，每日或時為之佳。

十四、端坐，生腰，舉右手，仰掌，以左手承左脅，以鼻內氣，自極，七息。除胃寒食不變，則愈。

十五、端坐，生腰，舉左手，仰掌，以右手承右脅，以鼻內氣，自極，七息。除瘀血、結氣等。

十六、兩手卻據，仰頭，自以鼻內氣，因而咽之數十。除熱、身中傷死肌肉等。

十七、正偃臥，端展足臂，以鼻內氣，自極，七息，搖足三十而止，除胸足中寒、周身痺、厥逆、嗽。

十八、偃臥，屈膝，令兩膝頭內向相對，手翻兩足，生腰，以鼻內氣，自極七息，除痺疼、熱痛、兩褷不隨。

十九、覺身體昏沈不通暢，即導引。兩手抱頭，宛轉上下，名為開脅。

二十、踞伸右腳，兩手抱左膝頭，生腰，以鼻內氣自極，七息。除難屈伸拜起，褷中痛。一本云，除風目晦耳聾。

二十一、踞伸左足，兩手抱右膝生腰，以鼻內氣自極七息，展左足著外，除難屈伸拜起褷中疼。

二十二、正偃臥，直兩足，兩手捻胞所在，令赤如油囊裹丹，除陰下濕，小便難頹，小腹重，不便。腹中熱，但口出氣，鼻內之，數十，不須小咽氣。即腹中不熱者，七息已，溫氣，咽之十所。

二十三、踞，兩手抱兩膝頭，以鼻內氣，自極，七息。除腰痺、背疼。

二十四、覆臥，傍視兩踵，生腰，以鼻內氣，自極，七息。除腳中弦痛、轉筋、腳酸疼。

二十五段闕。

二十六、偃臥，展兩褷兩手兩踵相向，亦鼻內氣，自極，七息。除死肌不仁足褷寒。

二十七、偃臥，展兩手，兩褷、左膀一本作停字兩足踵，以鼻內氣，自極，七息。除胃中食若嘔。

二十八、踞，生腰，以兩手引兩踵，以鼻內氣，自極，七息，布兩膝頭，除痺，嘔逆。

二十九、偃臥，展兩腳，兩手，仰足指，以鼻內氣，自極，七息。除腹中弦急切痛。

三十、偃臥，左足踵拘右足拇指，以鼻內氣，自極，七息。除厥疾。人腳錯踵，不拘拇指，依文用之。

三十一、偃臥，以右足踵拘左足拇指，以鼻內氣，自極，七息。除周身痺。

三十二、病在左，端坐，生腰，右視目，以鼻徐內氣，極而吐之，數十一止，所閉目，目上入。

三十三、病在心下若積聚，端坐，生腰，向日仰頭，徐以鼻內氣，因而咽之，三十所而止，開目作。

三十四、病在右，端坐，生腰，右視目，以鼻徐內氣而咽之，數十止。

導引雜說

《文選・江賦》云：嗡翠霞。此謂導引服氣，稍與枕中相類，俱用之。兩手相捉，細捩，如洗手法。兩手相叉，翻覆向胸前，如挽三石弓力，左右同。兩手相重，共按髀，徐徐捩身，以返捶背上十度，作拳向後築十度，大坐偏倚，如排山，如托千斤石，上下數度。兩手抱頭，宛轉褷上。兩手據地，縮身曲脊三度。兩手相叉，以腳蹋中立地，反拗三舉，起立，以腳前後踏空，大坐，伸腳，以手勾腳指。

右導引之法，深能益人延年，與調氣相須，令血脈通，除百病，宜好將息，勿令至大汗，能通伏氣，行之甚佳。

又導引法在枕中卷，與此導引消息，並宜相參作之，大佳。

諸服氣要法並忌觸雜錄，如能服之，便成真人。忌陰寒雨霧熱等邪氣，不可輒服也。危執閉破除此等日，亦不可服。

凡日午已後，夜半已前，名為死氣，不可服也。唯酉時氣可服，為日近明淨，不為死氣，加可服耳。

凡服氣，取子午卯酉時服是也。如冬月子時，氣不可服也，為寒；如夏月午時，氣不可服，為熱。仍須以意消息，大略若是。如腹中大冷，取近日氣及日午氣是。如腹中大熱，服夜半氣及平旦氣。如冬寒，即於一小淨室中生炭火暖之，服即腹中和，如夏極熱時，取月中氣服，即涼大冷。

每欲服氣，常取體中安隱，消息得所。如安隱時，不住消息耳。消息住，先舒手展足，按捺支節，舉腳跟向上，左右展足，長出氣三兩度，心念病處，隨氣出，病遂盡矣。如服氣之時胸中悶，微微細吐之，悶定則掩口，勿盡，盡則復吸入，凡服氣，入及出吐，皆須微微，吹綿不動，是其常候也。如入氣太急，勿令自耳聞，則驚五神，招其損也。如出氣太急，令自耳聞，亦然。如後腹內熱及時節熱，出入氣太急，轉轉增熱則盛也。如服冷及時寒，出入太急，令自耳聞，亦增冷甚也。

初入氣之時，善將息，以飽為度。若飽後，即左右拓，更開托，左右捩及蹴空各三度，然後咳嗽耳。拔發，摩面，轉腰，令四肢節、皮肉、骨髓、頭面貫徹，腹中即空。如前服之取飽，更不須動作耳，自然安泰也。

神炁養形說

混元既分，天地得位。人與萬物，各分一氣而成形。動者稟乎天，靜者法乎地。天地之間，最靈者人。能養人之形者，唯氣與神。神者，妙萬物而為言；氣者，借沖虛以為用。至人之言，莫先乎氣；至人之用，莫妙乎神。我先生得至人之道，見生死之機，常味於無味，用於無用，為於無為，事於無事。知神氣可以留形，故守虛無以養神氣；知窈冥可以致信，故入窈冥而觀至精。則天地之間，其猶橐籥乎！至人之不死，其猶穀神乎！先生曰：虛無之中，有物謂之神，窈冥之中，有物謂之氣。氣者，結虛無以成妙。故大洞真人曰：三月內視，注心一神，則靈光化生，纏綿五臟，其理明矣！且氣者，神之母；神者，氣之子。欲致其子，先修其母。若神不受味於氣，則氣無以通靈。子不求食於母，

則母無以致和。《道經》曰：「既得其母，以知其子；既知其子，復守其母。」《東華玉書》云：「毋繁子長，流心安寧。」此皆謂修真之要言也。加以耳目者，神之戶。《道經》曰：「專氣致柔，能如嬰兒乎？」《黃庭經》曰：「仙人道士非有神，積精所致和專仁。」正謂此也。後來學者，或納四時五芽之氣，或服引七宿二景之精，握固以象胎形，閉氣以為胎息，殊乖真人之妙旨，蓋是古來之末事。如此之徒，濁亂元氣，尤損於形神。夫至人以心游於恬淡，飲漱於玄泉，胎息於無味，則神光內照，五氣生靈，自然有紫煙上浮，玉彩交映。敬傳先生之旨，化白為硃，積精成形，口銜靈芝，降於形中，是謂真仙之術，守中抱一，抱一勿失，與天地齊畢矣。

將攝保命篇

夫人稟二儀之氣，成四大之形，愚智貴賤則別，好養貪生不異。貧迫者，力微而不達；富貴者，侮傲而難持；性愚者，未悟於全生；識智者，或先於名利；自非至真之士，何能保養生之理哉！其有輕薄之倫，亦有矯情譭俗，口誦其事，行已違之。設能行者，不喻晦朔，即希長壽，此亦難矣。是以達人知富貴之驕傲，故屈跡而下人；知名利之敗身，故割情而去欲；知酒色之傷命，故量事而撙節；知喜怒之損性，故豁情以寬心；知思慮之銷神，故損情而內守；知語煩之侵氣，故閉口而忘言；知哀樂之損壽，故抑之而不有；知情欲之竊命，故忍之而不為。若加之寒溫適時，起居有節，滋味無爽，調息有方，積氣補於泥丸，魂魄守藏，和神保氣，吐故納新，嗜欲無以干其心，邪淫不能惑其性，此則持身之上品，安有不延年者哉！

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