雲笈七籤/36

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷三十六　雜修攝部五

下一卷▶

玄鑒導引法

《抱樸子》曰：道以為流水不腐、戶樞不蠹，以其勞動故也。若夫絕坑停水，則穢臭滋積；委木在野，則蟲蠍太半。真人遠取之於物，近取之於身。故上天行健而無窮，七曜運動而能久。小人習勞而湛若，君子優游而易傷。馬不行而腳直，車不駕而自朽。導引之道，務於詳和，俛仰安徐，屈伸有節。導引秘經，千有餘條。或以逆卻未生之眾病，或以攻治已結之篤疾。行之有效，非空言也。今以易見之事，若令食而即臥，或有不消之疾，其劇者發寒熱癥堅矣。飽滿之後，以之行步，小小作務，役搖肢體，及令人按摩，然後以臥，即無斯患。古語有「三疾」之言，暮食太飽，居其一焉。暮食既飽，便以寢息，希不生疾，故無壽也。諸風瘕疾，鮮不在臥中得之。臥則百節不動，故受邪炁，此皆病然可見。近魏華佗以五禽之戲教樊阿，以代導引，食畢行之，汗出而已，消穀除病。阿行之，壽百餘歲。但不知餘術，故不得大延年。一則以調營衛，二則以消穀水，三則排卻風邪，四則以長進血炁。故老君曰：天地之間，其猶橐龠乎？虛而不屈，動而愈出。言人導引搖動，而人之精神益盛也。導引於外，而病愈於內，亦如針艾攻其滎俞之源，而眾患自除於流末也。導引一十三條如後：

第一、治短炁。結跏趺坐，兩手相叉，置玉枕上，以掌向頭，以額著地，五息止。

第二、治大腸中惡氣。左手按右手指，五息；右手按左手指，亦如之。

第三、治腸中水癖。以左手指向天，五息；以右手指拄地，左足伸，右足展，極伸，五息止。

第四、治小腸中惡氣炁。先以左手叉腰，右手指指天極，五息止；右手亦如之。

第五、治腰脊間悶。結跏趺坐，以掌相按置左膝上，低頭至頰右，五息。外左回左膝上，還右膝而轉，至五匝止。右亦如之，謂之腰柱。

第六、治肩中惡炁。以兩手相叉，拊左脅，舉右手肘，從乳至頭，向右轉，振摘之，從右抽上，右振五過止。

第七、治頭惡炁。反手置玉枕上，左右搖之，極，五息止。

第八、治腰脊病。兩手叉腰，左右搖肩，至極，五息止。

第九、治胸中。以兩手叉腰，左右曲身，極，五息止。

第十、治肩中勞疾。兩手相叉，左右擗之，低頭至膝，極，五息止。

第十一、治皮膚煩。以左右手上振兩肩，極，五息止。

第十二、治肩胛惡注。左右如挽弓，各五息止。

第十三、治膊中注炁冷痺。起立，一足蹋高，一足稍下，向前後掣之，更為之各二七。無病亦常為之，萬疾不生。

按摩法

按摩日三遍，一月後百病並除，行及奔馬，此是養身之法。兩手相捉紐綟，如洗手法。兩手淺相叉，翻覆向胸。兩手相叉，共按褷左右同。兩手相重按褷，徐徐捩身，如挽五

石弓左右同。兩手拳，向前築左右同。又如拓石左右皆同。以拳卻頓，此是開胸法左右同。大坐，斜身，偏拓如排山左右同。兩手抱頭宛轉褷上。此是抽腦法。兩手據地，縮身曲脊，向上三舉，以手杖槌脊上左右同。大坐伸腳三，用手掣向後左右同，立地反拗三舉，兩手拒地回顧，此乃虎視法左右同。兩手急相叉，以腳踏地左右同。起立，以腳前後踏左右同。大坐，伸腳，當手相勾，所伸腳著膝上，以手按之左右同。凡一十八勢。但老人日能行之三遍者，常補益延年續命，百病皆除，進食，眼明，輕健，不復疲也。

食氣法

養生之家，有食炁之道。夫根植華長之類，蚑行蠕動之屬，莫不仰炁以然。何為能使人飽乎？但食之有法，道家秘之，須其人乃傳，俗人無緣得之知。苟得其道，所甚易也。非唯絕穀，抑亦闢百毒，卻千邪，百姓日用而不知。《仙經》云：食炁法，從夜半至日中六時為生炁，從日中至夜半六時為死氣，唯食生而吐死，所謂真人服六炁也。

食氣絕穀法

向六旬六戊，從九九至八八、七七、六六、五五而飽，或念天蒼，或思黃帝，或春引歲星之炁，以肝受之其餘四方皆然。初為之，頗有小瘦，行四旬已上，顏色轉悅，體力漸壯，白髮更黑，落齒更生，負重履嶮，勝於食穀時。餘見十餘人，為之皆七八十歲，丁健體輕而耐寒暑，有真驗，非虛傳也。善其術者，可以攻遣百病，消逐邪風。及中惡卒急，尸注所忤，心腹切痛，瘟虐溪毒，引炁驅之，不過五六十通，無不即除。又行炁久多而斷穀最易，唯有胎息之法獨難。所謂胎息者，如人未生在胎之中時，炁久息也。習則能息鼻口炁，如已息鼻口炁，則可居水底積日矣。

又治金瘡，以炁吹之，血斷痛止。

又蛇虺毒蟲中人，皆禁之即愈。或十數里便遙治之，呼其姓名而咒之，男呼我左，女呼我右，皆愈。此所共知。

孫先生曰：旦夕者，是陰陽轉換之時。日旦五更初，陽炁陰至，頻伸眼開，是上生炁，名曰陽息而陰消；暮日入後，陰炁至，凜然，時坐睡倒時，是下生炁至，名曰陽消陰息。暮日入後，天地、日月，山川、江海，人畜、草木，一切萬物，體中代謝往來，一時休息，一進一退，如晝夜之更始，又如海水之朝夕，是天地之道耳。面向午，展兩手於膝

上，徐按捺肢節，口吐濁氣，鼻引清氣。凡吐者，去故炁，引生炁也。

《經》云：玄牝門，天地根，綿綿若存，用之不勤。言鼻是天之門戶，可以出納陰陽生死之炁也。良久，徐徐乃以手左拓右拓，上拓下拓，前拓後拓，瞋目張口，叩齒摩眼，抱頭拔耳，挽須挽腰，咳嗽發陽振動也。雙作只作，反手為之，然掣足仰展八十九十而止，仰下徐徐定心，作止息之法，見空中元和炁，下入鳩尾際，漸漸頃如雨，晴雲入山，自皮肉至骨至腦，漸漸入腹中，四肢、五臟皆受其潤，如流水滲入地，地徹即覺達于湧泉。腹中有聲、汩汩然、意每存之，不得外緣，即便覺無炁若徹，即手體振動，兩腳膝帟屈，亦令床有聲拉拉然，則名一通兩通，乃至日別得三通，覺身體悅懌，膚色滋潤，耳目精明，令人養美力健，百病皆去。行之五年、十年，長存不忘，得滿千萬通，去仙不遠也。

攝生月令（——朝請大夫撿校太子左贊善大夫上柱國姚稱集）

夫攝生大體，略有三條：所為吐納練藏，胎津駐容；其次餌芝術，飛伏丹英；其三次五穀資眾味。終古不易者，生生性命，必系於茲也。氣之與藥，具摽別卷。今所撰集，用食延生，順時省味者也。

按《扁鵲論》曰：食能排邪而安藏腑，神能爽志以資血氣。攝生者氣正則味順，味順則神氣清，神氣清則合真之靈全，靈全則五邪百病不能幹也。故曰水濁魚瘦，氣昏人病。夫神者，生之本；本者，生之真。大用則神勞，大勞則形疲也。

按彭祖《攝生論》曰：目不視不正之色，耳不聽不正之聲，口不嘗毒糲之味，心不起欺詐之謀，此之數種，乃亡魂喪精，減折筭壽者也。」

按《枕中傳》曰：五味者，五行之氣也，應感而成，人即因五味而生，亦因五味而消。

按《黃帝內傳》曰：食風者靈而延壽，食穀者多智而勞神，食草者愚癡而足力，食肉者鄙勇而多嗔，服氣者長存而得道。

《孫氏傳》曰：五味順之則相生，逆之則相反。夫人食，慎勿慍怒，勿臨食上說不祥之事，勿吞咽忽逐，必須調理安詳而後食。

《黃帝內傳》曰：春宜食甘，甘走肉，多食甘則痰溢，皮膚粟起。夏宜食辛，辛走氣，多食辛則氣躁好蹟。秋宜食酸，酸走骨，多食酸則筋縮、骨中疼。冬宜食咸，咸走血，多食咸則血澀、口乾。多食苦則嘔逆而齒疏。

《養生傳》曰：凡人雖常服餌，不知養生之道，必不全其真也。

《小有經》曰：才所不勝而強思之，傷也；力所不任而強舉之，傷也；深憂重喜，皆有傷也。

《抱樸子》曰：一人之身，一國之象；胸腹之位，猶宮室也；四肢之列，猶郊境也；骨節之分，猶百官也；神猶君也，血猶民也。

《養生傳》曰：一日之忌，暮勿飽食；一月之忌，暮勿大醉；一歲之忌，慎勿遠行；永久之忌，勿向西、北二方大小便，露赤也。

孟春<坤><乾>泰斗建寅，日在虛，律中太簇，五將東方，月德丙，月合辛，生氣子，天利卯，五富亥，月殺丑，月厭戌，九空辰，死氣午歸忌丑，往亡寅，大敗甲寅，血忌丑

孟春，是月也，天地俱生，謂之發陽，天地資始，萬物化生。夜臥早起，以緩其形，使志生，生而勿殺，予而勿奪，君子固密，無洩真氣。其藏肝木，位在東方。其星歲，正月、二月、三月，其卦震，其地青州，其書《詩》，其樂瑟，其帝靈威仰，其神勾芒，青龍為九天，白虎為九地，其蟲魚，其畜犬，其穀麥，其果梅，其菜韭，其味酸，其臭腥，其色青，其聲怒，其液泣。立春木相，春分木王，立夏木休，夏至木廢，立秋木囚，秋分木死，立冬木沒，冬至水胎。

仲春<震><乾>大壯斗建卯，日在室，律中夾鍾，五將北方，月德甲，月合已，生氣丑，天利辰，五富寅，月殺戌，月厭酉，九空丑，死氣未，歸忌寅，往亡已，大敗甲午，血忌未

仲春，是月也，號厭於，日和其志，平其心，勿極寒，勿極熱，安靜神氣，以法生成。勿食黃花菜及陳菹，發宿疾，動痼氣。勿食大蒜，令人氣壅，關隔不通。勿食蓼子及雞子，滯人氣。勿食小蒜，傷人志性。勿食兔肉，令人神魂不安。勿食狐狢肉，傷人神。是月腎藏氣微，肝藏正王，宜淨腸去痰，宜洩皮膚，令得微汗，以散去冬溫伏之氣。是

月六日、八日，宜沐浴齋戒，天佑其福。十四日忌遠行，水陸亦不可往。九日忌食一切魚鱉。二十日宜修真道。

季春<澤><乾>夬斗建辰，日在婁，律中姑洗，五將西方，月德壬，月合丁，生氣寅，天利巳，五富亥，月殺未，月厭申，九空戌，歸忌子，往亡申，大敗甲戌，鬥陽，血忌寅

季春，是月也，萬物發陳，天地俱生，陽熾陰伏。臥起俱早，勿發洩大汗，以養藏氣。勿食艸韭，發痼疾，損神傷氣。勿食馬肉，令人神魂不安。勿食麞鹿肉等，損氣損志。是月肝藏氣伏，心當向王，宜益肝補腎，以順其時。是月五日，忌見一切生血物，宜齋戒靜念真籍，不營俗務。十六日忌遠行，水陸俱不可往。二十七日宜沐浴。是月火相水死，勿犯西北風。勿久處濕地，必招邪毒。勿大汗當風，勿露體星宿下，以招不祥之事。

孟夏<乾><乾>乾斗建巳，日在昴，律中仲呂，五將南方，月德庚，月合乙，生氣卯，天利午，五富申，月殺辰，月厭未，九空未，死氣酉，歸忌丑，往亡亥，大敗丁巳，鬥陽，血忌申

孟夏，謂之播秀，天地始交，萬物並實。夜臥早起，思無怒，勿洩大汗。夏者，火也。位在南方，其藏心，其星熒惑，時四月、五月、六月。其六月屬土，大王於此月，其地楊州，其書《禮》，其樂竽，其帝赤熛弩，其神祝融。朱雀為九天，玄武為九地。其蟲鳳，其畜羊，其穀麻，其果杏，其菜薤，其味苦，其臭焦，其色赤，其聲呼，其液汗。立夏火王，夏至火相，立秋火休，秋分火廢，立冬火囚，冬至火死，立春火沒，春分火胎。

仲夏<乾><巽>遘斗建午，日在參，律中往蕤賓，五將東方，月德丙，月合辛，生氣辰，天利未，五富亥，月殺丑，月厭午，九空卯，死氣戌，歸忌寅，往亡卯，大敗丁酉，血忌卯，鬥陽

仲夏，是月也，萬物以成，天地化生。勿以極熱，勿大汗當風，勿曝露星宿，皆成惡疾。勿食雞肉，生癰疽、漏瘡。勿食蛇蟺等肉，食則令人折筭壽，神氣不安。慎勿殺生。是月肝臟以病，神氣不行，火氣漸壯，水力衰弱，宜補腎助肺，調理胃氣，以助其時。是月八日，忌遠行涉，水陸並不可往，宜安心靜慮，沐浴齋戒，必得福慶之事。是月切忌西北不時之風，此是邪氣，犯之令人四肢不通，致百關無力。

季夏<乾><艮>遁斗建未，日在東井，律中林鍾，五將北方，月德甲，月合巳，生氣巳，天利申，五富寅，月殺戌，月厭巳，九空子，死氣亥，歸忌子，往亡午，大敗丁丑，血忌酉

季夏，是月也，法土重濁，主養四時，萬物生榮。增咸減甘，以資腎藏。勿食羊血，損人神魂，少志健忘。勿食生葵，必成水癖。是月腎藏氣微，脾臟獨王，宜減肥濃之物，宜助腎氣，益固筋骨，切慎賊邪之氣。六日沐浴齋戒，絕其營俗。二十四日忌遠行，水陸俱不可往。是月不宜起土功，威令不行，宜避溫氣。勿以沐浴後當風。勿專用冷水浸手足，慎東來邪風，犯之令人手癱緩，體重氣短，四肢無力。

孟秋<乾><坤>否斗建申，日在張，律中夷則，五將北方，月德壬，月合丁，生氣午，天利酉，五富巳，月殺未，月厭辰，九空酉，死氣子。歸忌丑，往亡酉，大敗庚申，血忌辰

孟秋，謂之審，天地之氣以急正氣，早起早臥，與雞俱興，使志安寧，以緩形，收斂神氣。秋者，金也。位在西方，其星太白，時七月、八月、九月，其卦允，其地蔡州，其書《春秋》，其樂磬，其帝少昊，其神蓐收，白虎為九天，青龍為九地，其蟲虎，其畜雞，其穀黍，其果桃，其菜葱，其味辛，其死膻，其色白，其聲哭，其液唾。立秋金相，秋分金王，立冬金休，冬至金廢，立春金囚，春分金死，立夏金沒，夏至金胎。

仲秋<巽><坤>觀斗建酉，日在翼，律中南呂，五將南方，月德庚，月合乙，生氣未，天利戌，五富巳，月殺辰，月厭卯，九空酉，死氣丑，歸忌寅，往亡子，大敗庚子，血忌戌

仲秋，是月也，大利平肅，安寧志性，收斂神氣，宜增酸減辛，以養肝氣。無令極飽，令人壅。勿食生蜜，多作霍亂。勿食雞肉，損人神氣。勿食生果子，令人多瘡。是月肝藏少氣，肺藏獨王，宜助肝氣，補筋養脾胃。是月七日宜屏絕外慮，沐浴齋戒，吉。二十九日忌遠行，水陸並不可往。起居以時，勿犯賊邪之風，勿增肥腥物，令人霍亂。其正毒之氣，最不可犯。是月祈謝求福，以除宿褻。

季秋<艮><坤>剝斗建戌，日在南斗，律中無射，五將東方，月德丙，月合辛，生氣申，天利亥，五富亥，月殺丑，月厭丑，九空寅，死氣寅，歸忌子，往亡辰，大敗庚辰，鬥陽，血忌巳

季秋，是月也，草木凋落，眾物伏蟄，氣清，風暴為朗，無犯朗風，節約生冷，以防厲疾。勿食諸昇，食之居痼疾。勿食小蒜，傷神損壽，魂魄不安。勿食蓼子，損人志氣。勿以豬肝和餳同食，至冬成嗽病，經年不差。是月肝藏氣微，肺金用事，宜減辛增酸，以益肝氣，助筋補血，以及其時。勿食蝎雉等肉，損人神氣。勿食雞肉，令人魂不安，魄驚散。十八日忌遠行，不達其所。二十日宜齋戒，沐浴淨念，必得吉事，天佑人福。

孟冬<坤><坤>坤斗建亥，日在房，律中應鍾，五將北方，月德甲，月合巳，生氣酉，天利子，五富巳，月殺戌，月厭辰，九空亥，死氣卯，歸忌丑，往亡未，大敗癸亥，鬥陽，血忌亥

孟冬，謂之閉藏，水凍地坼，早臥晚起，必候天曉，使至溫暢，無洩大汗，勿犯冰凍，溫養神氣，無令邪炁外至。冬者，水也。位在北方，其星辰，其時十月、十一月、十二月，其卦坎，其地分冀州，其書《周易》，其樂籥，其帝蕤光紀，其神玄冥，玄武為九天，朱雀為九地，其蟲龜，其畜　，其穀大豆，其果慄，其菜藿，其味咸，其臭腐，其色黑，其聲沉，其液唾。立冬水相，冬至水王，立春水休，春分水廢，立夏水囚，夏至水死，立秋水沒，秋分水胎。

仲冬<坤><震>復鬥建子，日在箕，律中黃鐘，五將北方，月德丁，月合壬，生氣戌，天利丑，五富巳，月殺申，月厭子，九空申，歸忌寅，往亡戌，大敗癸卯，血忌午

仲冬，是月也，寒氣方盛，勿傷冰凍，勿以炎火炙腹背，無食焙肉，宜減咸增苦，以助其神氣。無發蟄藏，順天之道。勿食蝟肉，傷人神魂。勿食螺、蚌、蟹、鱉等物，損人志氣，長尸蟲。勿食經夏黍米中脯臘，食之成水癖疾。是月腎藏正王，心肺衰，宜助肺安神，補理脾胃，無乖其時。是月三日，宜齋戒淨念，以全神志。二十日不宜遠行，勿暴溫暖，切慎東南賊邪之風，犯之令人多汗面腫，腰脊強痛，四肢不通。

季冬<坤><澤>臨斗建丑，日在南斗，律中大呂，五將南方，月德庚，月合乙，生氣亥，天利寅，五富申，月殺辰，月厭巳，九空巳，死氣巳，歸忌子，往亡丑，大敗癸未，血忌子

季冬，是月也，天地閉塞，陽潛陰施，萬物伏藏，去凍就溫。勿洩皮膚大汗，以助胃氣。勿甚溫暖。勿犯大雪。勿食豬燉肉，傷人神氣。勿食霜死之果菜，夭人顏色。勿食生薤，

增痰飲疾。勿食熊羆肉，傷人神魂。勿食生椒，傷人血脈。七日忌遠行，水陸並不吉。一日宜沐浴。是月時藏氣微，腎藏方王，可減咸增苦，以養其神。宜小宣，不欲全補。是月眾陽俱息，水氣獨行。慎邪風，勿傷筋骨，勿妄針刺，以其血澀，津液不行。

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