

養性延命錄卷下

華陽陶隱居集

服氣療病篇第四

元陽經曰 常以鼻納氣 含而漱滿 舌料唇齒咽之 一日一夜得千咽甚佳 當少飲食 飲食多則氣逆 百脈閉 百脈閉則氣不行 氣不行則生病

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 和其氣血 因輕而止之 勿過失 突復而還之 其狀若咽 正體端形 心意專一 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 常閉氣納息 從平旦至日中 乃跪坐拭目 摩搦身體 舐唇咽唾 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 五藏四肢 至於髮端 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

養性延命錄卷下

清微藏書閣

足 和氣往攻之 從時至時 便自消矣 時氣中冷 可閉氣以取汗 汗出輒周身則解矣 行氣閉氣 雖是治身之要 然當先達解其理 又宜空虛不可飽滿 若氣有結滯 不得空流 或致發瘡 譬如泉源不可壅遏 若食生魚 生菜 肥肉 及喜怒憂患不除而以行氣 令人發上氣 凡欲學行氣 皆當以漸 劉君安曰 食生吐死 可以長存 謂鼻納氣為生 口吐氣為死 也 凡人不能服氣 從朝至暮 常習不息 徐而舒之 常令鼻納口吐 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 務實其精 從夜半至日中為生氣 從日中後至夜半為死氣 常以生氣時正僵臥 瞑目握固 握固者 如嬰兒之拳手 以四指押拇指也 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 五藏安 能閉氣至二百五十 華蓋明 華蓋 眉也 耳目聰明 舉身無病 邪不干人也 凡行氣 以鼻納氣 以口吐氣 微而引之 名曰長息 納氣有

一吐氣有六 納氣一者謂吸也 吐氣有六者 謂吹 呼 唏 呵 噓 咽 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 時溫可呼 委曲治病 吹以去風 呼以去熱 唏以去煩 呵以下氣 噓以散滯 咽以解極 凡人極者 則多噓 咽 道家行氣 率不欲噓 咽 噓咽者 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 若天露惡 風 猛寒大熱時 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 府藏俱病 五勞者 一曰志勞 二曰思勞 三曰心勞 四 日憂勞 五日疲勞 五勞則生六極 一日氣極 二日血極 三日筋 極 四日骨極 五日精極 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 忽忽喜忘 悲傷不樂 飲 食不生 肌膚顏色無澤 髮白枯槁 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 不離於五藏 事 須 識根 不識者勿為之耳 心藏病者 體有冷熱 呼吹二氣出之 肺

養性延命錄卷下

清微藏書閣

藏病者 胸背脹滿 噓氣出之 脾藏病者 體上游風 習習身癢 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 依常以鼻引氣 口中吐氣 當令氣聲逐字吹 呼 噓 呵 唏 咽吐之 若患者依此法 皆須恭敬用心為之 無有不差 愈病 長生要術

導引按摩篇第五

導引經 云 清旦未起 先啄齒二七 閉目握固 漱滿唾 三 咽氣 尋閉不息自極 極乃徐徐出氣 滿三止 便起狼踞鴉顧 左 右自搖 亦不息自極 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 左右自了揜 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 平旦以兩手掌相摩令熱 熨眼三過 次又以指搔目四眥 令人 目明

按經文拘魂門 制魄戶 名曰握固 與魂魄安門戶也 此固精 明目留年還白之法 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 把之 積習不止 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 次則以舌攪漱口 中津液 滿口咽之 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 以兩手叉兩耳極上下 熱接之二七止 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 次又引兩鬢髮舉之一七 則總取髮 兩手向上 極勢擡上一七 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 雷摩身體 從上至下 名曰乾浴 令人勝風寒 時氣熱 頭痛 百病皆除

夜欲外時 常以兩手揩摩身體 名曰乾浴 辟風邪 峻坐 以

養性延命錄卷下

清微藏書閣

左手托頭 仰右手 向頭上盡勢托 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 兩手托陞 盡勢振動三 令人面有光澤

平旦起未梳洗前 峻坐 以左手握右手於左陞上 前卻盡勢接左陞三 又以右手握左手於右陞上 前卻接右陞亦三 次又又兩手向前 盡勢推三次 又兩手向胸前 以兩肘向前 盡勢三次 直引左臂 拳曲右臂 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 右亦如然 次拳兩手向前築各三七 次拳左手盡勢 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 右亦如之 療腳氣 疼悶 腰腎間冷氣 冷痺及膝冷腳冷 並主之 日夕三掣彌佳 勿大飽及忍小便 掣如無杖 但遣所掣腳不著地 手扶一物亦得

晨夕以梳梳頭滿一千梳 大去頭風 令人髮不白 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
又更以盥末揩齒 即含取微醉 清漿半小合許熟漱 取盥湯吐洗
兩目 訖 閉目以冷水洗面 必不得遣冷水入眼中 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
譙國華陀 善養生 弟子廣陵吳普 彭城樊阿 受術於陀 陀
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 為導引之術 作熊經鸛顧 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
年九十餘歲 耳目聰明 牙齒堅完 吃食如少壯也
虎戲者 四肢距地 前三躡 卻二躡 長引腰 側腳 仰天
即返距行 前卻 各七過也

養性延命錄卷下

清微藏書閣

鹿戲者 四肢距地 引項反顧 左三右二 伸左右腳 伸縮亦
三亦二也
熊戲者 正仰 以兩手抱膝下 舉頭 左擗地七 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 用力各二七 坐伸
腳 手挽足趾各七 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
氣 益氣力 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 勝如湯藥 正坐 仰天呼出
飲食醉飽之氣立銷 夏天為之 令人涼 不熱
御女損益篇第六
道以精為寶 施之則生人 留之則生身 生身則求度在仙位
生人則功遂而身退 功遂而身退 則陷欲以為劇 何況妄施而廢棄

損不覺多 故疲勞而命墮 天地有陰陽 陰陽人所貴 貴之合於道 但當慎無費

彭祖曰 上士別床 中士異被 服藥千裏 不如獨外 色使目盲 聲使耳聾 味使口爽 苟能節宣其道 適抑揚其通塞者 可以增壽

一日之忌 暮食無飽 夜飽食眠 損一日之壽 一月之忌 暮飲無醉 夜醉外 損一月之壽 一歲之忌 暮須遠內 一交損一歲之壽 養之不復 終身之忌 暮須護氣 暮外習閉口 開口失氣 又邪從口入

采女問彭祖曰 人年六十 當閉精守一 為可爾否？彭祖曰 不然 男不欲無女 無女則意動 意動則神勞 神勞則損壽 若念真正 無可思而大佳 然而萬無一焉 有強鬱閉之 難持易失 使人漏精尿濁 以致鬼交之病 又欲令氣未感動 陽道垂弱 欲以御女者 先搖動令其強起 但徐徐接之 令得陰氣 陰氣推之 須臾自強 強而用之 務令遲疏 精動而正 閉精緩息 瞑目偃外 導引身體 更復可御他女

養性延命錄卷下

清微藏書閣

欲一動則輒易人 易人可長生 若御一女 陰氣既微 為益亦少 又陽道法火 陰道法水 水能制火 陰亦消陽 久用不止 陰氣喻陽 陽則轉損 所得不補所失 但能御十二女子而復不泄者 令人老有美色 若御九十三女而不泄者 年萬歲 凡精少則病 精盡則死 不可不忍 不可不慎 數交而時一泄 精氣隨長 不能使人虛損 若數交接則瀉精 精不得長益 則行精盡矣 在家所以數數交接者 一動不瀉則贏得一瀉之精 減即不能數交接 但一月輒再瀉精 精氣亦自然生長 但遲微不能速起 不如數交接不瀉之速也 采女者 少得道 知養性 年一百七十歲 視如十五 殷王奉事之年 問道於彭祖也

彭祖曰 奸淫所以使人不壽者 非是鬼神所為也 直由用意俗猥 精動欲泄 務副彼心 竭力無厭 不以相生 反以相害 或驚狂消渴 或癲癡惡瘡 為失精之故 但施瀉輒導引 以補其處 不爾 血脈髓腦日損 風濕犯之 則生疾病 由俗人不知補瀉之宜故也

彭祖曰 凡男不可無女 女不可無男 若孤獨而思交接者 損

人壽 生百病 鬼魅因之共交 失精而一當百 若欲求子 令子長命 賢明富貴 取月宿日施精大佳 月宿日 直錄之於後
天老曰 人生俱含五常 形法復同 而有尊卑貴賤者 皆由父母合八星陰陽 陰陽不得其時中也 不合宿 或得其時 人中上也 不合宿 不得其時 則為凡夫矣 合宿交會者 非生子富貴 亦利己身 大吉之兆 八星者 室 參 井 鬼 柳 張 心 斗 月宿在此星可以合陰陽 求子 月二日 三日 五日 九日 二十日 此是王相生氣日 交會各五倍 血氣不傷 令人無病 仍以王相日 半夜後 雞鳴前 徐徐弄玉泉 飲玉漿戲之 若合用春甲寅乙卯 夏丙午 丁未 秋庚申 辛酉 冬壬子 癸亥 與上件月宿日合者 尤益佳 若欲求子 待女人月經絕後一日 三日 五日 擇中王相日 以氣生時 夜半之後乃施精 有子皆男 必有壽賢明其王相日 謂春甲乙 夏丙丁 秋庚辛 冬壬癸
凡養生 要在於愛精 若能一月再施精 一歲二十四氣施精 皆得壽百二十歲 若加藥餌 則可長生 所患人年少時不知道 知道亦不能信行 至老乃始知道 便以晚矣 病難養也 雖晚而能自

養性延命錄卷下

清微藏書閣

保 猶得延年益壽 若少壯而能行道者 仙可冀矣
仙經 曰 男女俱仙之道 深內勿動精 思臍中赤色大如雞子 乃徐徐出入 精動便退 一旦一夕可數十為之 令人益壽 男女各息意共存之 唯須猛念
道人劉京云 春三日一施精 夏及秋一月再施精 冬常閉精勿施 夫天道 冬藏其陽 人能法之 故得長生 冬一施 當春百 蒯道人言 人年六十便當都絕房內 若能接而不施精者 可御女耳 若自度不辦者 都遠之為上 服藥百種 不如此事可得久年也
道林 云 命本者 生命之根本 決在此道 雖服大藥及呼吸導引 備修萬道 而不知命之根本 根本者 如樹木 但有繁枝茂葉而無根本 不得久活也 命本者 房中之事也 故聖人云 欲得長生 當由所生 房中之事 能生人能煞人 譬如水火 知用之者 可以養生 不能用之者 立可死矣 交接尤禁醉飽 大忌 損人百倍 欲小便忍之以交接 令人得淋病 或小便難 莖中痛 小腹強 大恚怒後交接 令人發癰

道機 房中禁忌 日月晦朔 上下弦望 日月蝕 大風惡雨
地動 雷電 霹靂 大寒暑 春夏秋冬節變之日 送迎五日之中
不行陰陽 本命行年月日忌禁之尤重 陰陽交錯不可合 損血氣
瀉正納邪 所傷正氣甚矣 戒之 新沐頭 新行疲倦 大喜怒 皆
不可行房室

彭祖曰 消息之情 不可不知也 又須當避大寒 大熱 大風

大雨 大雪 日月蝕 地動 雷震 此是天忌也 醉飽 喜怒憂

愁 悲哀恐懼 此人忌也 山川神祇 社稷井灶之處 此為地忌也

既避此三忌 又有吉日 春甲乙 夏丙丁 秋庚辛 冬壬癸 四

季之月戊己 皆王相之日也 宜用嘉會 令人長生 有子必壽 其

犯此忌 既致疾 生子亦凶夭短命

老子曰 還精補腦 可得不老矣

子都經 曰 施瀉之法 須當弱入強出？何謂弱入強出？納玉

莖於琴弦麥齒之間 及洪大便出之 弱納之 是謂弱入強出 消息

之 令滿八十動 則陽數備 即為妙也

老子曰 弱入強出 知生之術 強入弱出 良命乃卒 此之謂

養性延命錄卷下

清微藏書閣

也

養性延命錄卷下竟

天運辛卯年亥月正一天師清微弟子洪鼎堅羅大英恭錄彙編

李金強複校