

雲笈七籤卷之六十

職十

雲笈七籤卷之六十

職十

宋朝奉郎尚書度支員外郎充集賢校理賜緋魚袋借紫臣張君房集進

諸家氣法

中山玉櫃服氣經

碧巖先生撰

黃元君註

錄神誠戒序第一

昔大黃帝君太古無名云大黃帝君者則黃
帝有熊也會羣仙於崆峒山問道于廣成子
曰夫人養生全真遊觀於天庭間止息於洞
房中得與衆聖齊羣駐童顏而不敗者則何

法最寶廣成子曰夫人以元氣為本本化為
精精變為形形雖好生欲能竭之故欲不可
縱縱之則生虧制之則生盈盈者精滿氣盛
百神備足夫有死必有生有生必有形虧虧盈
盛衰物之常理日中移月滿虧樂極哀來物

戰十

盛則衰有生即死是天地之常數也聖人智
通萬物以法堅身在養育之門無犯形本則
合於化元之道者也夫人體內有百關九節
百關者號百祿之神為九節之用九節者一
掌二腕三臂四膊五項六腰脊七腿胫八脛

裸九腦是謂九節也合爲形質洞房玉戶紫
宮泥丸丹田以處泊古文作措薄今論神炁
棲息故宜處泊洞房等皆天庭三田神正泊
處也百神守衛六靈潛護百神者百節之神
守固榮衛保護五藏藏亦有神五神清則百

節靈五神傷則百節尪清則少傷則老經云
貪慾嗜味傷神促壽金玉滿堂莫之能守六
靈者眼耳鼻舌身意亦謂之六識常隨心動
念則識闇但閉之則寧用之則成察之則悟
任之則真又有三鬼伏於身七鬼藏於府故

云肝藏魂肺藏魄脾藏志心藏神腎藏精此
皆百神六靈之主也宜防濁亂輕躁動作違
之不守自致敗傷而已保其玄關守其要路
道以真一為玄關以專精為要路既食百穀
則邪魔生三蟲聚蟲有三名伐人三命亦號
職十
三尺一名青姑號上尸伐人眼空人泥丸眼
暗面皺口鼻齒落鼻塞耳聾髮禿眉薄皆青
姑之作也一本作青石二名白姑號中尸伐
人腹空人藏府心旋意亂肺脹胃弱炁共傷
胃失飢過度皮癬肉焦皆白姑之作也一本

作白石三名血尸號下尸伐人腎空人精髓
腰痛脊急腿痺醫頑腕疼頸酸陰萎精竭血
乾骨枯皆血尸之化也一本作血姑此三尸
毒流噬嗑胎意欲人之心務其速死是謂邪
魔生也尸化爲鬼遊觀幽冥非樂天庭之樂
也常於人心識之間使人常行惡事好嗜慾
增喜怒重腥穢輕良善或亂意識令蹈顛危
其於一日之中念念之間不可絕想每於甲
子庚申日上白天曹下訟地府告人陰私述
人過惡十方刺史受其詞九泉主者容其對

於是上帝或聽人則被罰輕者人世迍邐求
為不遂重者奄歸大夜分改身成殃異而出
今俗傳死次直符雄雌殃注破在煞星此之
是也都由人不能絕百穀五味誠嗜慾禁貪
妄而自致其殞歿內景玉書云百穀之實土

戰十

三

地精五味外美邪魔腥臭亂神明胎炁零三
菟恍惚鬼糜傾要知成彼之三蟲由斯五穀
也貫穿五藏環鑿六府使丹田不華實津液
不流注血脉不通行精髓不凝住胎菟不守
宮陰菟不閉戶令人耽五味長貪欲衰形神

老皮髮若不却粒絕味禁嗜誠色則尸蟲全
而生身神必死滅若三蟲弭尸鬼失魂鬼養
精髓固形神保天地者非氣術而不可倚矣
捨制情欲弭滅蟲尸使形神不枯朽須服神
氣還元返本過此皆不可倚也且我大仙以
氣術爲先元炁是本道以太和爲宗沖元是
本及吾歸之於妙寂之於玄化之於無用之
於自然自然輕舉昇於玄玄出入無間其道
恬焉與道通靈當有何患音還內景云勿令
七祖受冥患不許以道傳非人即七祖受冥

殃也今言當有何患是亦依道奉行保無殃
咎也夫上清所崇中仙以丹術爲本下仙以
藥術爲首量此二者夫何以久皆以勤形勞
神餌金服石動費貨泉失於歸寂蓋不得自
然之理乖於真道矣昔大隗翁曰生吾有身
憂吾勤勞念吾飢渴觸情縱欲過患斯起遂
虧於玄化之道也此廣成子述初古大仙要
道所得之祕旨也於是大黃帝君謹心神觀
想元氣用啓玄理先靜丹元觀想自然融於
歸寂也乃感太一真君持玄元內景氣訣妙

經一篇授之帝君邇後降中嶽復會羣仙宣
是妙經因名中山玉櫃服神炁經此碧巖受
行是經於師奉傳然得分明知其的實故以
告也夫太一真君是北極太和元炁之神神
通變化自北極紫微宮經過於天地間滋育
萬物在天則以象明焉在地則草木生焉居
人則神識靈焉在鑒則五行察在化則四運
變聽之不聞視之不見搏之不得無狀而與
萬物作狀故謂之玄謂之象所患無不應所
真無不證所專無不用所精無不動是知道

以真正為玄關專精為要路倚於此者則無
所不通也碧巖所受相次顯示使其將來不
滯迷惑經曰夫欲服氣服元氣為本以歸寂
為玄妙若不得此門及不知玄關要路則終
不能成就功德也經之要言故不妄語夫求
仙道絕粒為宗絕粒之門服氣為本服炁之
理齋戒為先當持齋戒然揀好日晏靜一室
安置床席其齋以心清意靜無諸躁動正可
二七日若不先齋則不得神炁內助若不存
想則神氣不內補夫欲修行要當別置一室

好土香泥泥飾明密高敞床褥厚暖衾枕新
潔不得使雜人穢汗輒到其中其中地須鋤
深二尺節去滓礫除諸穢物更添好土築擣
平實更羅細土拍踏令緊既得穩便勤須灑
掃務其清淨室中唯安書机經櫃每一度焚
職十香念玄元无上天尊又念太一真君又可存
五乎三一三元五藏六靈一身之神冥心叩齒
靜默思之也太一真君有五誠誠心依之克
獲神應一者不得與女人語笑同處致尸鬼
惑亂精神二者勿食一切雜薰膩五辛留滯

冷滑之物若食之令三尸濁觸五神三者勿
入一切穢惡處所夫弔死問病至人不為殺
戮決罰驚鬼大怒大怖精神飛散就中死屍
道家大忌海之至大尚不宿死人之至靈屍
之至穢也或悞衝見當以桃皮竹葉湯浴訖
入室平卧存想心家火遍身焚燒身都炯然
使之如晝然後閉氣咽新氣驅逐腹內穢氣
攻下泄務令出盡當自如故四者勿與一切
衆人爭於是非忿諍鬪競及抱小兒減人筭
壽損志傷神五者勿得欺罔一切事陰神不

助常慎言語節度行止勿對北旋溺犯太一
紫微殃罰非細若有違此五戒於二七日間
眠夢之內自有驚覺覺悟於人務人修善其
事秘密無事勿泄於人所言內景悉訣妙經
一篇良有是也夫內景是內祕之事唯自己

心內知之固不合漏泄他人也

服氣絕粒第二

要當用雙日隻日則奇雙日則偶及日本命
預前更沐浴於室內焚香杌上上安淨水一
椀設衾枕其訣例日卧至夜半起坐鳴天鼓

三十六過靜心神爲元氣和此炁子時生發
於心藏間上貫泥丸丹田眉間却行三寸是
上丹田宮周轉於身如紫雲氣又想太一真
君如嬰兒左手持玉訣右手執靈符遊於紫
雲氣間然後平枕正卧絕一切浮想浮想若
不除則心神炁職十當閉不行絕想止念六既定然
待出息盡便閉玄牝氣鼓滿牙齒勿得相近
欲嚥之時齒牙微相近仍須收息縮氣蹠音
攝腹嚥下以嚥得爲度嚥得飽以爲期亦無
時限此法與諸家嚥氣不同若不收息縮氣

取噤嚥下則不入大腹中又不入食脉中夫
喉嚥中嚥入之氣自有三道一入腸胃中脉
二入五藏中脉三入食脉若不依前法縮氣
噤腹但空嚥得其炁只得獨入腸中不入食
脉即無所成益也若直下入腹中入腸胃緣
腹中多阻隔致令上衝下泄食退其腸四肢
漸似無力體內不免虛羸縱喫湯飲餌服諸
藥並亦不免口乾舌澁若但依此法候氣滿
口食久畜取噤腹嚥下自當分入食脉及五
藏內息以此為都契假令元氣未達腸中其

食脉已先強滿與食無異輒無虛羸神妙無比若不依此一日縱三五十度嚥氣其腹內未免欠乏常有所思於食即不可見其效矣要坐服亦得須依前法以炁息畜嚥入嚥入之時仍須低頭取勢嚥下嚥下即當時分入臟腸及食脉中但解用氣食脉當時強滿滿即自然飽足如未曾學者亦不過三數日便見次第若嚥物不得縱嚥不入於食脉及心意妄思即是夙生無分矣諸門嚥氣皆先入腸中衝排滓穢經三五七日後方達食脉縱

達食脉且神勞力倦思食之意未能全絕假
令堅守數日之間尚多腹中久之若遇此法
但持四十九日自然絕思飲食縱有百味佳
餚都不採覽神功若此無以加焉切在藏秘
勿示見人者也凡春夏秋冬並不假暖氣日
久自悟諸理了然若要湯藥杏仁薑黃及好
蜀茶無妨力未圓可以調助唯薑不但付多著
性能壞物善奪人志曾有通服豉湯此則未
達深理豉且本性太冷久淹塵穢只臨下麵毒
及解傷寒大約傷壞藏府正傾元氣特宜忌

之前云收息者當低頭納氣炁入都亦無聲
攻排滓穢務令速退腸中滯食納得元炁自
然常飽此是氣與神合行之至也三日後亦
不擇行住坐卧爲之總得亦不假致氣但嚙
強自下人亦不知自覺體理踈通四心過於

常健如此七日神炁自足不假久鍊功夫亦
不要每日存想自此一百日三尸自除忽爾
一日神自內現但食氣五十日穀氣方盡便
可絕諸湯藥其食出時當有五色物出如似
膿血此物既盡諸府通達內視藏胃如畫所

見若得至此切不得慢泄於人一旦神功通
悟亦不得輒懷怪異尤須秘之勿申於外自
然之功外姦亦所不入在陽不燥託陰不腐
一切質礙無不穿貫不危不殆若穀氣未盡
即不到通地如曾經受法之後得遇此術神

職十

氣內輔靈響外應自然自在無所拘束要食
亦得不食亦得食亦無損絕亦無傷再食再
服不揀月日不論行住坐卧處處總得若不
食多時要得食者可依前受法訖即食若食
多時要得絕者亦可受法訖更依術為之取

以大成諸絕爲定夫至道無二守之必成但
不錯功自然玄秘世間吉凶善惡無不曉達
上至天府下至陰司一切神靈皆得使役所
有疾病見無不理所有異物見無不識顏如
童女光彩射人行速如風所去無滯一年之
外自入玄門玄門者謂入胎息道言玄牝門
天地根綿綿若存用之不勤又玄之又玄衆
妙之門也

胎息羽化功第三

夫修胎息於密室中厚設床枕焚上好名香

兼請一至友為伴緣初學人乍通玄路見種種事善惡境界鬼神形容自涉怪疑心生妄亂必恐閉息不固事須要假相伴以安其意切在清淨心神使寂然不動自淨其心無想他事善惡俱捨出入兩忘雖若處胎了然絕

戰十

九

息即寂然不動也可正施手足平枕仰卧待出息盡歛然閉之更勿令出當得攻面流下四肢渾身稍熱處處自得絕喘絕息乃遣至下籌記泄息數凡一出入口鼻之氣名一息以傍人出入數其息也不過五百息丙景

自現若却還口鼻中當微微放出功至千息
其效的然當易換骨肉鍊髓如霜即合於大
元通於天府上清事固不可裁其功元力固
不可明其德神仙之法固不可宣其言道之
術固不可示其要所以雖言胎息不說羽化
者良由此也若依此術修鍊胎息得成而羽
化亦成就自有五神相伴不假至友此則不
言之功功已成矣此中山玉櫃服神氣經非
至人至行不可妄傳豈唯罪業一身抑亦殃
累七祖切宜誠慎勿示非人論曰氣功妙篇

氣術之道數略同專其精通則世一二且諸
門嚥氣或功繁語闇理叙多端若嚥非候時
則心力多倦若無時吐納食退氣微若坐想
存神志羸氣憊縱使宣明口勢吐納開張皆
須日久月深倦於賒闊假令元氣初得通於
經脉即經體尚虛若元氣未達經脉之間即
藏府不免綿愒致其轉思食道因此彌留辯
其理者則勤苦而進輪昧其趣者則懈怠而
退轍實由不通元路未契玄關齋禁不齊於
內神制度有虧於外法余今所錄至祕至神

是得自然之本原洞了道術之根蒂後代學者宜自勉歟

聖正規法第四

夫先聖先真之道術通載則理合於幽微若不逢立啓之門難達其玄牝若獲斯訣可決

職十

十

成功功滿德圓無所不可上以昇九天下以遊五嶽若居於塵世者可以理百病可以消衆毒可以鑒吉凶可以察善惡可以起垂死可以救臨危可以役神靈可以辟刀兵可以却寒熱可以離世苦若居於山谷者可以登

懸嶮可以昇虛空可以涉江波可以隱形蹤
可以降毒蛇可以伏猛獸可以遊九府可以
棲三岫進可以飛九天退可以沉九泉永除
飢渴度絕纏綿隱化無滯盈虧自然免三塗
五苦之難削黑簿丹籍之名名書金簡之科
功記玉皇之曆此玄元之聖力上真之祕旨
功成之後不思而自成不呼而自至言通雅
正語合幽微至道無爲了然總會一至於此
吾道成焉論曰夫達士悟道常異於身故吾
有大患爲吾有身故有其患患在毀傷形體

莫若寄寓神精譬言於器中安物物假器而居
之畏器之破壞物乃不得安居形體若也消
亡精神於何處安泊神畏身死物忌器破若
乃小心護惜專意保持身器兩存神物何慮
但以麤心大膽棄擲墜撲色欲勞形縱性費
職十
力烝因茲而破壞身自此而毀傷形如焦穀
枯木不可復生其牙葉縱遇陽和之春長為
陰冥下鬼畢于朽腐可謂愍嗟雖位極人臣
皆行尸走骨矣言雖位極人臣若不知道皆

是行尸走骨也夫玄元得之於自然廣成受

之於上仙黃帝修之於內景余今遇之於中
天中天即中山謂嵩嶽也碧巖於此遇斯經
焉此經微妙不可思議迷服氣之神功漸通
達於胎息之道若成羽化之期自至便能昇
于天府名紀玉書位爲大仙階齊聖列將來
學人見此中山玉櫃服神炁經安心修行請
勿有疑必然之理通於神明幸宜保敬勿負
余信

幼真先生服內元氣訣法

進取訣

凡欲服氣先須高燥淨空之處室不在寬務
在絕風隙常令左右燒香不用穢汚床須厚
軟脚稍令高真誥曰床高鬼吹不及言鬼神
善因地炁以吹人為崇床高三尺可也衾被
適寒溫令冬稍暖尤佳枕高二寸餘心與背
平每至半夜後生氣時或五更睡之初覺先
吹出腹中濁惡之炁一九下止若要細而言
之則亦不在五更但天炁調和腹中空則為
之先閉目叩齒三十六通以警身神畢以手
指捻目大小眥兼按鼻左右旋耳及摩面目

為真人起居之法更隨時少為導引以宣暢
關節乃以舌柱上腭料口中外津液候滿口
則嚥之令下入胃存胃神承之如此三止是
謂漱嚥靈液灌溉五藏面乃生光此之去就
大體略同便兀然放神使心如枯木空身若

職十

十二

委衣內視返聽萬累都遣然後淘之每事皆
閉目握固唯臨散氣之時則展指也夫握固
所以閉關防而却精邪初服氣之人氣道未
通則不得握固待至百日或半年覺氣通暢
掌中汗出則可握固黃庭經云閉塞三關握

固停漱嚥金醴吞玉英遂至不食三蟲蝕亡久服自然得興昌

淘氣訣

訣曰凡人五藏亦各有正氣夜卧閉息覺後欲服氣先須轉令宿食消故氣得出然後始得調服其法閉目握固仰卧倚兩拳於乳間豎兩膝舉背及尻間閉氣則鼓氣海中氣使自內向外輪而轉之呵而出之一九或二九止是曰淘氣畢則調之

調氣法

訣曰鼻爲天門口爲地戶則鼻納之口宜吐
之不得有悞悞則氣逆氣逆則生疾吐納之
際尤宜慎之亦不使自耳聞調之或五或七
至九令平和也是曰調氣畢則嚥之夜睡則
閉之不可口吐之也

嚥氣訣

訣曰服內氣之妙在乎嚥氣世人嚥外氣以
爲內然不能分別何以談哉納吐之士宜審
而爲之無或錯誤耳夫人皆稟天地之元氣
而生身身中自分元氣而理每嚥及吐納則

內氣與外氣相應自然氣海中氣隨吐而上
直至喉中但喉吐極之際則輒閉口連鼓而
嚥之令郁然有聲汩汩然從男左女右而下
納二十四節如水瀝瀝分明間之也如此則
內氣與外氣相顧皎然而別也以意送之以
手摩之令速入氣海氣海臍下三寸是也亦
謂之下丹田初服氣人上焦未通以手摩之
則令速下若流通不摩亦得一閉口三連嚥
止乾嚥號曰雲行一濕口嚥取口中津嚥謂
之雨施初服氣之人炁未流行每一嚥則旋

行之不可遽至三連嚙也候氣通暢然漸漸
加之直至於小成也一年後始可流通三年
功成乃可恣服新服氣之人炁既未通嚙或
未下須一嚙以爲候但自郁然有聲汨汨而
下直入氣海

行氣訣

法曰下丹田近後二穴通脊脉上達泥丸泥
丸腦宮津名也每三連嚙即速存下丹田所
得內元炁以意送之令八二穴因想見兩條
白炁夾脊雙引直入泥丸薰蒸諸宮森然遍

下毛髮面部頭項兩臂及巨手指一時而下
入胃至中丹田中丹田心宮神也灌五藏却
歷入下丹田至三星遍經胘膝脛腓下達湧
泉湧泉足心是也所謂分一氣而理鼓之以
雷霆潤之以風雨之狀也只如天有泉源非

職十

十四

雷霆騰鼓無以潤萬物若不迴蕩濁惡之氣
則令人有不安既有津液則漱嚥之不堪漑
灌五藏發其光彩終不能還精補腦非交合
則不能泝而上之嚥服內氣非吐納則不能
引而用之是知迴蕩之道運用之理所以法

天則地想身中濁惡結滯邪氣瘀血被正榮
氣蕩滌皆從手足指端出去謂之散氣則展
手指不須握固如此一度則是一通通則無
疾則復調之以如使手使手復難鼓咽如前
閉炁鼓咽至三十六息謂之小成若未絕粒
但至此常須少食務令腹中曠然虛淨無門
坐卧但腹空則咽之一日通夕至十度自然
三百六十嚥矣若久服炁息頓三百六十嚥
亦謂之小成一千二百嚥謂之大成謂之大
胎息但閉炁數至一千二百息亦是大成然

後胎不結然不能鍊形易質縱得長生同枯
木無精光又有鍊氣閉氣委氣布氣并諸訣
法具列於文同志詳焉

鍊氣訣

訣曰服氣鍊形稍暇入室脫衣散髮仰卧展

職十

十五

手勿握固梳頭令通垂席上布之則調氣嚙
之嚙訖便閉氣候極乃冥心絕想任氣所之
通理悶即吐之喘息即調之候氣平又鍊之
如此十遍即止新服氣之人未通有暇漸加
一至十候通漸加至二十至五十即令遍身

汗出如有此狀是其效也安心和氣且卧勿
起衝風乃却老延年之良術爾但津液清爽
時爲之爾氣惛亂欲睡慎勿爲也常勤行之
四肢煩悶不暢亦爲之不必每日旦要獨清
爽時爲之十日五日黃庭經云千災已消百
病痊不憚虎狼之兇殘亦以却老年永延

委氣訣

訣曰夫委氣之法體氣和平也身神調暢無
問行住坐卧皆可爲之但依門戶調氣或伸
於床或兀然而坐無神無識寂寂沉沉使心

同太空因而調閉或十氣二十氣皆通須任
氣不得與意相爭良久氣當從百毛孔中出
不復口吐也縱有十分無二也復調能至數
千二百息已上彌佳行住坐卧亦可爲之如
此勤行百關開通顏色光澤氣清長如新沐
浴之人但有不和則爲之亦當清泰也黃庭
經云高拱無爲寃寃安清淨神見與我言

閉氣訣

訣曰忽有修養乖宜偶生疾患宜速於密室
依服氣法布手足訖則調氣嚙之念所苦之

處閉氣以意想注以意攻之氣極則吐之訖
復嚙氣相繼依前攻之氣急則止氣調復攻
之或二十至五十以覺所苦處汗出通潤即
止如未損即每日夜半或五更晝日頻作以
意攻之病在頭面手足但有疾之處則攻之
職十
無不愈者是知心之所使氣甚於使手有如
十六
神助功力難比也

布氣訣

訣曰凡欲布氣與人療病先須依前人五藏
所患之處取方面之炁布入前人身中令病

者面其方息心靜慮此與炁布炁訖便令嚙
氣鬼賊自逃邪氣永絕

六炁訣

訣曰六氣者噓呵呬吹呼嘻是也氣各屬一
藏餘一氣屬三焦呬屬肺肺主鼻有寒熱不
和及勞極依呬吐納兼理皮膚瘡疥有此疾
則依狀理之立愈也

呵屬心心主舌口乾舌澁氣不通及語邪氣
呵以去之大熱大開口小熱小開口呵若須
作意是宜理之

呼屬脾脾主中宮如微熱不和腹胃脹滿氣
悶不洩以呼字炁理之

吹屬腎腎主耳腰肚冷陽道衰以吹字炁理
之

嘻屬三焦三焦不和嘻以治之氣雖各有所

職十

十七

治但五藏三焦冷熱勞極風邪不調都屬於
心心主呵呵所治諸疾皆愈不必六氣也
噓屬肝肝主目赤腫昏眩等皆以噓治之

調氣液訣

訣曰人食五味五味各歸一藏每藏各有濁

氣同出於口又六氣三焦之氣皆湊此門衆
穢併投合成濁氣每睡覺薰薰氣從口而出
自不堪聞審而察之以知其候凡口中焦乾
口苦舌澁乳頰無津或嚥唾喉中痛不能食
是熱極狀也即須大張口呵之每嚥必須依
門戶出之十呵二十呵即鳴天鼓或七或九
以舌下擦華池而嚥津復嚥令熱氣退止但
候口中清水甘泉生即是熱退五藏涼也若
口中津液冷淡無味或呵過多心頭汪汪然
食飲無味不受水則是冷狀也即當吹以溫

之如溫熱法伺佳口美心調溫即止黃庭經
云玉池清水灌靈根審能修之可長存又云
漱嚥靈液災不干

飲食調護訣

訣曰服氣之後所食須有次第可食之物有

益不可食之物必有損損宜永斷益乃恒服
每日平旦食少許淡水粥或胡麻粥甚益人
治脾氣令人足津液日中淡麵餠飩及餅並
佳祇不得承熱食之勃亂正氣也煮葱薤羹
可佳飯必粳米大麥麵益人服氣之人經四

時甚宜服食之此等物不必日日食之任隨
臨時之意欲食之鹿肉作白脯食之佳如是
齋戒即不得食也三十六禽神直日其象鳥
並不可食棗栗之徒兼餠餅亦得食也作可
饑慎勿飽飽則傷心氣尤難行凡熟麵蘿蔔
羹美切忌切忌鹹酸辛物宜漸漸節之每食畢
即須呵出口中食毒濁氣永無患矣服氣之
人腸胃虛淨生冷醋滑粘膩陳硬腐敗難消
之物不用食若偶然食此等之物一口所在
處必當微痛慎之但食軟物乃合宜也每食

先三五嚥氣而喫食令作主兼吞三五粒生
椒佳也食畢更吞三粒下徒引氣此物能消
食引氣向下通三焦利五藏起濁穢消宿食
助正氣也宜長久服之能辟寒沍暑濕明目
生髮治氣功力不可具述備在太清經中服
椒別有方服候有氣下則泄之慎而勿留留
則恐爲疾每空腹隨性飲一兩盃清酒甚佳
冬溫夏冷助正氣排遣諸邪其功不細戒在
多多則昏醉醉則傷神損壽若遇尊貴不獲
已即宜飲放即呵三五口飲併即大開口十

數下以遣出麴蘖之毒調治之常時飲一二
升徐徐飲之亦不中酒兼不失食味亦不退
乃如故矣不用衝生產死亡并六畜一切穢
惡不潔之氣並不宜及門况近之耶甚不宜
正氣如不意卒逢以前諸穢惡速閉氣上風

職十

十九

閉目速過便求一兩盃酒以蕩滌之覺氣入
腹不安即須調氣過出濁氣即却嚥下更納
新氣以意送之當以手摩之則便舍椒及飲
一兩盃酒令散矣如不肯散即不須過理逼
任出無苦此則上焦擁故終須調氣理之使

和平也而食油膩辛味甚犯正氣切意省之
尚知向犯者使勿忤也亦有服氣一年通氣
二年通氣實三年功成元氣凝實縱有觸犯
無能為患日服千嚥不足為多返老還童漸
從此矣氣化為津津化為血血化為精精化
為髓髓化為筋一年易氣二年易血三年易
脉四年易肉五年易髓六年易筋七年易骨
八年易髮九年易形即三萬六千真神皆在
身中化為仙童號曰真人矣勤修不倦怠則
關節相連五藏牢固黃庭經云千千百百自

相連一一十十似重山是內氣不出外氣不
入寒暑不侵刀兵不害昇騰變化素同三光
也

休糧訣

訣曰凡欲休糧但依前勤修三年之後正氣
流通髓實骨滿百神守位三尸遁逃如此漸
不欲聞五味之氣常思不食欲絕則絕不爲
難也但覺腹空即須嚥氣無問早晚何論限
約久久自知節候無煩其言何用藥物大抵
服藥之人多不能服氣終日區區但以藥物

為務身形不得精實固為未得亦非上士用心也黃庭經云百穀之實土地精五味外美邪魔腥臭亂神明胎氣零那從返老却還嬰何不食氣太和精故能不死入黃寧此之謂也

庚子

二十

慎守訣

訣曰世上之人多嗜慾傷生伐命今古共焉不早自防追悔何及夫人臨終方始惜其身命罪定而後思善事病成方求其藥天網已發何可救之故賢哲上士惜未絕之命防未

禍之禍理未病之病遂拂衣人寰攝心歸道
道者氣也氣者心之主精者命之根愛精重
氣然後身心保之矣黃庭經云方寸之中謹
蓋藏精神還老復丁壯養子玉樹令如杖急
固子精以自償又曰長生至慎房中急何謂
死作令神泣若當決海百瀆傾葉去樹枯失
青青夫長生久視未有不愛精保氣能致之
陰丹內御之道世莫得知雖務於氣而不解
絕情慾亦未免殃矣故曰人自失道非道失
人人常去生非生去人修養君子自保省爾

服氣胎息訣

訣曰精者氣也氣者道也先叩齒三十六通
右轉頭一匝如龜引頸其胎息上至咽喉即
嚥之如此三遍方閉口以舌內外摩料取津
滿口漱流昂頭嚥之上補泥丸泥丸即昂頭

職十

二十一

是也下潤五藏老子曰甘雨潤萬物胎津潤
五藏晝夜不寐乃成真人上致神仙下益壽
考在身所有疾苦想氣送至所苦處即愈真
氣逐濁氣上衝下泄覺神清爽則氣自沖和
故聖人有言夫人在氣中氣在人中人不離

氣氣不離人人藉氣而生因失氣而死死生
之理盡在氣也但調得其氣求死不得則每
夜半及五更展兩脚握固展手去身五寸其
枕不得過二寸閉目依前法嚥之梳洗訖以
煖一盃酒飲之益胎息潤六府引氣開百關
昔峨眉山仙人幽秘法此不可言也老君曰
靈芝玉英並在其腹名山大澤取藥服之與
道甚乘吾道甚易但能行之早起展兩脚喘
息勻以兩手叉腦後手前拽頭向後拽頓如
此三畢兩手相叉向前拽前拽三兩遍左右

掣三二十遍畢嚥津二十遍如覺四體不和
即乃舌漱液三二十嚥流却疾去萬金不傳
非其人造次傳者殃及三代也

胎息經

胎從伏氣中結臍下三寸為氣海亦為下丹

田亦為玄牝世人多以口鼻為玄牝非也口
鼻即玄牝出入之門蓋玄者水也牝土母也
世人以陰陽氣相感結於水母三月胎結十
月形體具而生人修道者常伏其氣於臍下
守其神於身內神氣相合而生玄胎玄胎既

結乃自生身即為內丹不死之道也氣從有
胎中息神為氣子氣為神母神氣相逐如形
與影胎母既結神子自息即元氣不散氣入
身來為之生神去離形為之死西昇經云身
者神之舍神之主也主人安靜神即居之主
職十
人躁動神即去之神去氣散其可得生是以
人耳目手足皆不能自運必假神以御之學
道養生之人常拘其神以為身主主既不去
宅豈崩壞也知神氣可以長生固守虛無以
養神氣道經云我命在我不在天也所患人

不能知其道復知而不行知者但能虛心絕
慮保氣養精不爲外境愛欲所牽恬淡以養
神氣即長生之道畢矣神行即氣行神住即
氣住所謂意是氣馬行止相隨欲使元氣不
離玄牝即先拘守其神神不離身氣亦不散
自然內實不飢不渴也若欲長生神氣相注
相注者即是神氣不相離玄綱云纖毫陽氣
不盡不爲鬼纖毫陰氣不盡不爲仙元陽即
陽氣也食氣即陰氣也常減食節欲使元氣
內運元氣既壯即陰氣自消陽壯陰衰則百

病不作神安體悅可覬長生心不動念無來
無去不出不入自然常住神之與氣在母腹
中本是一體之物及生下為外境愛慾所牽
未嘗一息暫歸於本人知此道常泯絕情念
勿使神之出入去來能行不忘久而習之神
自住之矣勤而行之是真道路修真之道備
盡於斯然聖人之言其可忘歟

職十

二十三

雲笈七籤卷之六十

共



