

雲笈七籤卷之六十二

從二

雲笈七籤卷之六十二

從二

宋朝奉郎尚書度支員外郎充集賢校理賜緋魚袋宿紫巨張君房集進

諸家氣法

太清王老口傳法序

此卷口訣並是楊府脫空王老所傳授其脫空王老時人莫知年歲但見隱見自若或示死於此即生於彼屢於人間蟬蛻轉脫故時人謂之脫空王老也多遊揚府自言姓王亦不知何處人耳每逢志士即傳此說云秘妙方若傳非其人自招其咎此卷並學有次第

志人口訣非初學法也為當學人初兼食服
以此屢言食物且食氣祕妙切資斷食使穀
氣併絕但能精修此法知騰陟仙道不遠耳

說隔結

凡人腹中三處有隔一心有隔初學服氣者

從二

皆覺心下胃中滿但少食久作之自覺通下
二生藏下有隔即覺腸中滿久而覺到臍三
下丹田中有隔能固志通之然後始覺氣周
行身中矣游行身中漸入於鳩後覺鳩中氣
出即能與人治病也

初學訣法

初學時必須安身閑處定氣澄心細意行之
久而不已氣入腸中即於行住坐卧一切處
不妨胃中氣未下入腸中來即不得顧處作
難初服氣皆須因入息時即住其息少時似
悶滿其息出時三分可二分出還住少時咽
之咽已又作至腸中滿休必須日夜四時作
為初學人氣未入丹田還當易散意欲得氣
入丹田縱不服氣亦氣不散四時者朝暮子
午時是也如覺心滿悶但咬少許甘草桂亦

得其滿悶即散丹田未滿亦不至滿悶也元氣下時自然有少悶祕之勿妄傳非其人

凡初服氣日夜要須四度朝暮二時用仰覆勢夜半及日中唯用仰勢其仰勢用低枕仰卧縮兩脚豎兩膝伸兩手著兩肋邊即咽氣

從二

只咽十咽氣即滿丹田中待一時咽了然後以意運入鳩中其覆勢以腹坦牀以意措胃令高手脚並伸牀牀即咽十咽每咽皆以意運令緣脊下從熟藏中出

說覆仰法

每朝暮服氣先覆後仰每咽氣皆須一下下
作聲尋聲運入丹田中緣脊下亦須作聲若
解作聲每勢只十咽即足如不能作聲三十
五十咽亦不足要須解作聲始得不解作聲
徒勞耳

凡咽氣皆喉中深咽不得淺淺即發嗽

凡咽氣每一廻咽中間十息五息亦非事停
歇從容任意不解用氣咽淺即當時患嗽

凡咽氣不得和唾咽氣須乾咽中間有津液
來別咽之咽液亦須用出息咽之若用入息

恐生風入極須用心也

凡初受服氣法要誦祝受法了已後平常自用氣亦不要誦祝與人療病當應誦祝

服氣雜法

凡服氣四度外或非時腹中覺氣少氣力不

從二

健任意咽多少亦得

三

凡初服氣氣未固多從熟藏中下泄宜固之勿令下泄以意運令散

凡初服氣必須心意坦然無疑無畏不憂不

懼若有畏懼氣即難行

凡服氣若四體調和必須意思欣樂自足不羨一切餘事即日勝一日歡快無極

凡服氣不得思食坦然無所念始得若然忽思食必須抑捺如不在意抑捺心即邪矣如渴煮薜荔湯湯中著生薑少許更煮一兩沸喫一碗其渴即定薜荔者落石根是子亦得或薑蜜湯亦得若能自抑捺縱然日對嘉饌亦無所欲

凡服氣但不失時節丹田常滿縱出行人事亦不可廢若久久行慣縱失一時兩時亦無

所苦

凡服氣成者終日不服氣氣亦自足至妙不可窮盡

凡服氣得臍下丹田常滿叫喚讀書終日對人語話氣力不少出入行步無倦怠也

凡初學服氣氣未堅亦不可過勞勞即損氣仍須時時步行少地令氣向下太精

凡服氣成欲得食即縱食食亦不障氣縱飽食咽氣氣還作聲直至臍下一成已後兼食行氣亦無妨

凡初服氣欲行以氣推腹中糞令盡且勿食
二十餘日彌佳若入頭即食理不得妙

凡服氣日別喫少酒亦好如或思食喫少許
薑蜜即定仍不得多睡能百種不喫最妙但
至誠感神百無所畏

從二

四

凡服氣縱體中及心胷間不好亦非他事久
久行氣自可散也

凡初服氣小便黃赤亦勿怪久久自變色如
常

凡初服氣不用喫果子恐腹中不安穩又恐

滓穢腹中氣難行且欲空却腹藏令氣通行
但能忍心久作自覺精神有異四體日日漸
勝神清氣爽不可比量若久久行氣眼中自
識善惡視人表知人裏能志心學三七日即
內視腸胃分明如心不忘久行始通能內視
五藏歷歷使用妙不可言如能堅固行氣肌
膚不減亦不銷瘦若作不如法或無堅固之
志即似瘦弱也

凡人身中元氣常從口鼻中出今制令不出
使臍下丹田中常滿即不至飢若神識清明

求出不得

凡服氣丹田滿如悶即運氣令從四肢及頂
上出第一勿令從口鼻出若從口鼻出散雖
餐百味飲食但得虛肌身受諸病漸入死地
凡人飲酒食肉一時雖勇健百病易生瘡癘

從二

五

蠱毒逢即被傷能服元氣久而行之諸毒不
能傷一切疫病無得染但恐不能堅持如能
堅持久而自知其妙

凡初服氣氣悶多從下洩悶須制勿令洩以
意運令散即好

凡初服氣了、或氣衝上從口欲出、即須咽液送令下咽、液勿咽入息、恐外氣入。

凡初學服氣、或太多腸或脹滿、攪轉作聲、不安穩、即須數數、以意運氣、逐却腸中宿糞、即好、必須數數、逐却糞、令肚空、其氣在內、即得安穩、如未逐糞、間仍攪轉、不安穩、任下泄、一兩下寬快、雖下洩、失氣續、更咽添之、若洩一下、即咽一下、添之、若兩下、或至三下、四下、還須計數、添之意者、常令丹田氣飽足、為佳。凡服氣周徧、不須閉氣、想但依平常、以意運。

之如飢抑捺却自定渴即任飲水蜜漿薜荔
飲無妨如有氣衝上即咽令下能咽氣咽唾
送之令下亦得凡滿悶只從心骨間即衝上
耳

凡服氣宜日服椒三兩服每一合椒淨治擇
去目及蒂以酒水薜荔飲菜汁送之令下益
氣及推腸中惡物此是蒙山四祕

辨腸轉數法

凡仰咽氣入于腸運入鳩中覆咽氣運令從
熟藏中出凡人有熟藏生藏行之一月日氣

始入盤屈腸中作小聲遶腸轉鳴如是凡人
盤屈腸轉數多者為上聖人十二轉已下或
十轉九轉七五三兩轉者是賤人腸麤而短
聰而無智麤屬聰長屬智候得腸長為上如
腸短更細不是類也

從二

凡人腸長者氣易固腸短者氣難固

六

凡初服氣腸中攪轉作聲即須右脅著牀以
右手搯頭以左手牽左脚令屈直身及直右
脚咽氣令咽入右脚中出腸中即可久行氣
每下作聲聲遶盤屈處作聲皆自記得屈數

其聲流轉幽幽隱隱然小聲即是流通好也
人腸中又有四緣又有節次有二十四次久
行氣每氣下即覺有節次次數亦自記得
凡元氣與外氣不相雜若咽生氣須臾即從
下泄出去不得停腸中

凡腸賢士大腸十二節小腸二十四節上士
大腸九節中士大腸七節其氣每至節經過
皆自覺至節須用氣即過其洗腸多飲漿

服氣十事

凡服氣總有十事所謂心為神氣肝為禁氣

肺為殺氣脾為道氣腎為元氣并陽氣陰氣
和氣外服氣內服氣名為十事今時正咽者
只是內服氣一事耳至如外服氣者譬如別
人在別處患左脚腫痛禁之自引外氣運入
已左脚中彼人即自差所謂遙禁法以此而

從二

七

論妙不可解

凡若運氣得應頭腦中即頭腦中熱氣上運
氣向脚亦如此若先運陽氣即覺脚冷然後
始熱應何故如此緣陽氣排陰氣出所以如
此先運陰氣亦陽氣先出脚如火熱然後始

脚冷他皆倣此若能運氣入頭中始免面瘦

已上
九條

服氣執則即須得知已取其精妙久而自佳
腹中食盡後並不過三七日即自得其要兼
食行之事似遲至於腹中穀氣四十日始應
得盡亦有更出者待舍後自看若有膿血黑
物黃物等出即是穀氣盡也如斯物未出即
不能令氣徧身周行體中歲除日夜以淨飲
食酒麀鹿脯等於無人處鋪設四拜誦祝或
七徧二七三七徧祝曰

無你婆帝無你俱沙諦多寫無你歸婆僻二毗
勿能持褶婆莎訶事訖喫諸飲食不盡者致

東流水中

凡運氣十五日已前可令氣從頭及手出十
五日已後從兩脚心出常用氣時喘息喘息
出時出盡即閉氣令氣極更莫令入即咽之
有強壯人作即多有尋常人作即少大都三
四下即得坐卧不飢右脇著牀卧展右脚縮
左脚膝左手攀右膝頭可經四五端攀膝頭
用少力時左脇著地卧又如前少時仰卧手

攀兩膝即以左右手攀膝用少力餘如前三事總須高枕作之治病等用由者如欲

逐食令出即作兼取安穩氣極者尋常初仰卧看氣與心脾骨齊即休取飽即服氣者別服氣即弱肚高即脹滿大都三下兩下取卧

從二

者自料量看氣出極即閉之勿取入息良久即氣攻頭上度更熱即得鼻中喘息從月一日至十五日左畔十六日至月暮右邊用此得冷時用熱氣寒不能寒得熱時用冷氣熱不能熱得熱時用熱法如冷時用冷法依熱

法不至熱即引入息自然冷出息始得作熱
入息極作熱不得此是自法左畔肝肝氣青
左邊著青氣右邊肺肺氣白右邊著白氣氣
上即孔合氣下即孔開乘開咽氣自然糞盡
常用氣時因喘息出盡即閉氣令氣熱更莫
令入即咽之有強壯即多大精三四下即得
氣出極即閉之勿取入息良久即氣攻頭上
即諸處熱即得鼻中喘息又前言服氣喫諸
湯藥等為初學人氣於三丹田中不住多有
反出或兩脇脹滿以此藥散氣或言初學人

力微服餌助道或言益氣道也且初學不可
不知久久總不用爲妙譬如嬰兒居胎中湛
然不動服何藥物有何人言事須服藥者未
悟其深妙此不可不與商量道耳但如嬰兒
他皆做此莫錯用心特宜大慎不然入邪也
從二
方中有祝後人加之古本無矣王老報書已
具尋來問非夫至人豈能致此甚善甚善此
可謂元氣通流不死之道復何疑哉夫寒熱
之氣者用氣則得此事用功畢要在口訣非
筆所能傳也五通他智者但行之不已三尸

自除三尸既除五通何遠可懸解於心也忌
死穢者黃庭內景云玄元真一魂魄練至忌
死氣諸穢賤若能避之大好如必不可避之
見訖即存心家火氣從頂而出徧燒其身訖
即取桃皮四兩竹葉一斤以水煮取湯沐浴
此亦可以解穢初見之時仍須閉氣若涉深
水能閉氣內息此已得道氣扶身魚龍豈能
爲害夫行道之人入水不避蛟龍此之謂也
更不假外助今往往親見狀若鬼神者夫氣
通之後則心合正真而鬼神不能藏形固是

常理復何足怪但凝心內照莫取莫說自然
降伏諸魔得未曾得豈在一二所論也
夫神仙法者與此法了無有異此法精思靜
慮安形定息呼吸綿綿神氣自若百病不生
長存不死所謂身安道隆度世法也

神息法

神息法者觀心遺照動念即差當用心之時
氣自無滯當用氣之時心亦不生兩法相須
事同脣齒何謂不相應善思念之勿有疑慮
夫隱景藏形者當勤修此法使退皮煉骨身

合太無則所遇咸適雖山河石壁無有擁遏
之者此必然之理

右已後口訣並學有次第今口訣非初學人
法為當學人初兼食服以此屢言食物且服
氣祕妙切資斷食使穀氣併絕知騰陟不遠
也

從二

十

服氣問答訣法

問云或有心腹不好或痢疾等於氣如何答
曰但能絕食服氣其疾不過數日必愈
問云或有心腹不好或有病患或須止痢或

須冷或須熱亦擬自問得當否故不敢隱今
僕實未通願悉傳授答曰生藏在脾上熟藏
在脾下近脊所以覆咽尋聲緣脊從熟藏中
下耳凡咽氣仰排水覆排食食藏在右水藏
在左凡咽氣久即自至鳩僕雖當時咽未至
鳩頭每五更皆須自應鳩或云皆自應鳩鳩
健一如見敵耳凡覆想緣脊下只以意想腹
中近脊尋聲不入熟藏中出仍令聲從右邊
下
問咽氣滿下泄不得禁亦非事舍後有膿答

曰自腸中先有滯結所為不須忍覺欲出即
放令出肚中即不鳴

所云想氣使出頂及四肢久之即自覺只
憑想即是凡咽氣只得丹田氣拍之彭彭即
得縱心頭未滿亦得如欲心頭飽滿只是多

後二

十一

取氣即得如蟲行答曰久自覺更無別法
問曰如何得似喫食時一種初學只合如此
久久即共喫食一種所云運氣偏得從頂及
四肢出有妨礙不答曰非有妨礙始令出任
其自出耳但運徧身即休不假以意令出他

氣自出如行人事氣少即咽亦不須候時攻
擊病及與人療病久行氣得通始得如何初
學即有所望內視腸中糞盡訖閉目內視即
自見腸中糞極難盡從斷食二十餘日始盡
初斷食三七日即須別喫一兩頓煮菜推宿
糞令下如得每頓喫一碗苜蓿芥薑蔥青蒜
蕪在練若苦汁著少油酥最好任少著醬醬
汁作味勿著米麵等且欲腸中穀氣盡喫菜
可四五日已後即除却菜喫汁又數日然後
總須停每須喫少酒任性腸中空訖即喫一

頓酒令吐心胃中痰極精

姑婆服氣親行要訣問答法此法傳

自李液家言姑婆者液之姑婆也

所云食訖今排糞盡若為用氣排糞答云其腸中先來已經盪滌淨訖不食日久若遇難

事要須食訖即用氣排之凡生藏在脾上熟藏在脾下可咽氣從生藏排下過至熟藏其糞即盡如不用作糞即當時排之其食不變色而出俟食出可飲一碗薜荔飲洗滌腸中常令淨潔其氣即易流行

問所云若不須於口鼻出氣即閉之不限時
節於諸處出息若爲答其閉氣內息洗先以
略說訖但得穀氣盡腸中空閉氣令氣熱更
莫令外氣入即得鼻中喘息餘閉法日久當
自悟

後二

十二

問若爲得隔塞開通答凡服氣欲得速流通
無隔塞會須百物不食即得咽氣入子腸一
月日始入盤腸其盤腸轉數多者爲上聖人
十二轉已下或十轉或九轉七轉五轉三兩
轉者是賤人腸麤而短者聰而無智其氣須

上即上須下即下須左即左須右即右若為
所云用氣自由但行之日久自得通暢小小
口訣非筆所宣

問云常眼闇如隔數重紗自氣入頭入眼極
明徹若為答其眼漠漠如隔紗者只為用氣
不堅致令如此但能運氣入頭溜入眼中從
胷前過注入肝中即得眼目精明光色異衆
問云今服內氣與元氣循環身內無處不通
亦無飢渴兼自通得內氣其法不可卒言者
何答凡服氣欲得循環身中百物不食腸中

滓穢既盡氣即易行但能忍心久作自覺神
情有異四體日勝一日腸中既淨即閉目內
視五藏歷歷分明知其處所訖即可安存此
五藏神常自衛護久行氣人眼中別人善惡
視人表知人裏但日久行之亦能驅使此五

後二

十三

藏神以治人病其內息法用氣日久即得多
時若兼食飲酒漿等即內息不成其深奧義
之處不可卒陳

問云其宿有患處作意併氣注之不過三日
五日必愈答其愈病法腸內及四肢有患處

但用氣法攻其病處想氣偏攻其病即散必請不疑自服氣來癢痲脚氣皆悉除愈初攻病時若痢五色膿亦勿畏之病出之候

問云須肥用氣即肥須瘦用氣若為答若須瘦即用元氣運令入頭即甚枯瘁

敢問冬月單衣不寒若為答先運陽氣即覺兩脚冷極然後始熱為以陽氣排陰氣從脚而出所以先冷而後熱陽氣以至徧體燠燠如去月也

敢問從八月九月來鼓聲動即行冒寒即面

項如痒不可忍以手搔隨手即隱軫起如風
軫吐及脛亦何也答所云秋來患如風軫者
此非正氣來入皮膚與穀氣競又為元氣弱
排由肉間風邪未出所致舊云初服氣時令
服如粥今請勿服為上其椒粥能動心起麵

亦以洋穢

敢問咽氣不已盛夏沸子渾身者何答所云
夏一日沸子此為身中有五穀水漿等津液所
以何生但空腹服氣表裏虛疏此疾如何得

有

敢問忽患痢若為答其痢元因腸胃內有食
而生絕食日久何得有痢若遇難須食登時
逐出亦不令變色亦不至痢如兼食服氣候
食非宜之物得痢者則須絕食以氣排之其
痢即止

後二

十四

敢問常腰裏氣一道向上又一道氣向下從
開元十八年二月十一日從項一道向腦後
至脚從頂一道經面亦至脚何也答此是氣
欲通徹經脉之候其經脉甚難通徹若能通
訖氣即無滯

敢問語笑哭泣於氣若何答喜怒亡魂卒驚
亡魄哭泣之事至人不為但元氣及丹田氣
常足縱終朝讀經書亦無疲倦

敢問今數面腫何也答其面腫者只為飲食
侵肺痰水上衝氣壅不行所以如此其食中

尤忌葫荇芸薹薤菠菘葱蒜此物皆木之
精能損脾亂氣必不可食

敢問夏月熱氣攻頭頭裏悶若為去得答此
為丹田氣隔塞不通所致宜速併氣攻之令
前以改經脉開通即無所疾

敢問從十月十日至今日每初夜卧玉枕連
項頸極痒何也答此為風疾所致但服氣日
久風除其疾即愈

敢問閉氣攻病待十咽小腸烹烹滿然後始
得閉氣攻為當總不須咽即閉如何答其用

後二

十五

氣人常令下丹田氣足然後始閉氣偏攻病
處亦不須數咽數閉

敢問盛冬極風雪寒時鼓聲動須要入朝若
為咽即能禦得此極寒風雪氣答但用和氣
運想使周身而行風雪亦不能為害

敢問咽訖小腸烹烹早晚得弔問哭泣了哽
咽得否答其弔死問疾憂恚哭泣道家所忌
必不得已而為之者可登時於一淨室處晏
坐安心用元氣排惡氣出盡然後依法服元
氣使足即服丹田中氣氣足即運氣令入四
肢體中

敢問今年十月行至灞橋北邊東北寒風登
時眼腫面腫一宿始可十一月冬至後行人
事至永崇坊邊冷即眼痒以爪甲搔之當時
兩眼皆腫不知當此若為禁禦得眼之不腫

答凡服氣人皆居山藪法即易成豈有盪風
觸寒便致於病只爲頭面素多風疾氣排未
盡風在皮膚所以如此但正氣流行得入毛
髮舊髮換新髮生訖此疾若眼腫甚者以氣
偏注於肝肝受正氣即眼目精明亦無腫痒
敢問咽十咽五咽即小腸烹烹一食久拍之
聲已無矣若爲得終一夕小腸常烹烹答其
初用氣人令朝暮子午服者爲氣微弱不能
久固所以令四時服欲得氣相續也但無穀
氣即正氣常存

敢問固氣不令泄之時用力固為當以漸固
又用力固即小腸微痛並若為治答凡初用
氣甚難固其氣多從熟藏出但用想固之勿
令數泄其小腸微痛者是用氣時取氣傷多
生風入腹故也每覺微痛即泄故氣以新氣
補之即愈也

投二

十六

敢問從數年以來常患背痒今年十一月初
背痒自定移於兩臂痒脚及脛亦痒何也答
此是正氣初入背間排風邪下之候也排此
風邪兩臂令下出盡病自愈

敢問從冬至後來每初夜卧時氣從頂習習
下至脚夜半後先腰脚暖此氣漸上至頂何
也答此是元氣初行可引此氣周身而行甚
善矣

敢問有時兩鼻孔裏氣直上頭而滿面氣行
何也答云氣直上衝頭者此是逆行氣之候
凡氣從後向前行爲順從前向後行爲逆

敢問初夜卧即三五咽兩手一時熱氣出
如煙須臾渾身連頭面至脚通同一家熱氣
絡繹行如春月雨晴後瓦上及地上陽氣相

似連醫連曲鞦脚跟皆熱氣行徧皆從兩脚
大拇指甲及兩脚心下出左手極汗何也答
此是和氣初行循環經絡節氣令度日久行
之自通玄妙非紙筆之所陳

敢問有時腦連項頸自涼冷氣行甚覺好何

後二

十七

也答曰此是正氣行於心肝之間若覺傷寒
鼻塞眼熱白精不明可用此氣登時即愈此
法亦療時行黃病瘡疾等極効

敢問有時口裏暖氣游颺行即入齒前透過
齒後經過六七齒三十餘度皆入齒內外行

何也答此是氣欲入骨先有此候但堅行之
勿懼而不服

敢問有時玉枕連項頸暖氣突突出何也答
此為丹田中食氣多拒正氣不得環流所致
但腹中穀盡即諸法易成必不慮飢渴羸弱
等患其法深妙與人療病騰陟等雜術行之
日久作皆必成諸無疑也

王老真人經後批

太上道法徧滿萬物但所學者百不失一不
用功夫則墜落其身將父母遺體埋於太陰

骨腐於螻螻寧不痛哉

一法與萬法皆同不須看諸方術徒役使其
心但久用功自到微妙是將載於紙筆只如
嬰兒居胎中豈解尋諸方術邪前早具述恐
道者猶有錯失抄諸丹方故再言也然在勵

後二

六

身持心訣至微妙矣即是胎息之宗原初學
之梯蹬若有看此法不見祕妙之言無由得
道故今附此訣於後必不得容易傳示非道
之流定招殃咎宜大慎之焉

雲笈七籤卷之六十二

廿
火

