

至言總卷之四

去四

至言總卷之四

去四

會稽禹穴道士范脩然撰

運氣

混元之氣自無而生有有曰太極是生兩儀
兩儀既分四象昭晰陰陽變化萬物生焉然
後形質成立而愚智不同生靈之涯短長區
別蓋因受納元和清濁損益也世人多不能
順時和氣理藏安神信其老衰任其亡滅甘
爲壽命之限良可悲哉夫身之有氣若川之
有水水能覆舟亦能載舟氣能生身亦能滅

身運深厚之水則能載非常之舟積深厚之
氣則能持非常之命水積深厚必成泉源氣
積深厚必達精田精田者神明也神存則身
立神去則身亡故須積運氣力存養精神長
生之道也老子西昇經曰身之虛而萬物至

去四

心之無而和氣歸故善養身者藏身於身而
不出藏人於人而不見故君子之治也必先
死於國既死不亡其國盛也民不敢散更復
充也若能知常施行返衆人歡樂用生生也
動而失之壽命竭也夫天下大物甚綿綿冥

冥混沌不可知知之者去之欲之者離之近
之者遠之是以聖人非託於天下非託於鬼
神亦非託於萬物常以虛爲身亦以無爲心
此兩者同謂之无身之身无心之心可謂守
神守神玄通是謂道同黃老經玄示曰天地
施化與物無窮人道施化形神消亡轉神施
化精竭故衰形本生於精精生於神不以精
施故能與天合德不以神化故能與道同域
又曰道者氣之率氣者體之充善充者遂其
志惡充者喪其形故行氣之法少食自節動

其形和其氣因輕而上之勿過失突復而還
之其狀若煙正體正形心意專一固守中外
上下俱閑神周形骸滌暢四溢修守關元滿
而且實因而推之衆邪自出老子曰食氣咽
精受明玄經生道要妙出幽入冥上固雲門
去四
下固靈根如雲無足如水無根元氣混沌變
化太清審而挫之久久自靈知之甚易行之
甚難矣夫修生之人德以形為車道以氣為
馬魂以精為根魄以目為戶形動德散氣越
道叛精消魂損目動魂亂是以聖人靜形閑

氣畜精愛視道德虛凝魂魄堅固守形一神
萬道乃成就道變化臨危不懼子能修之得
道大要夫生不再來故道之以氣也保氣得
道則長生神者精也寶精則神明神明則長
生氣行之則為道也精存之則為寶也行氣
一名鍊氣一名長息法正偃卧握固漱口咽
之三咽行氣鼻但內氣口但出氣徐縮鼻引
之莫極滿極滿則難還初為氣之時入五息
已一息可吐之也每口吐氣欲止轉一吐之
乃復鼻納之不爾或令人欬逆欲行氣先安

其身和其氣無與息爭若不和且止和乃為
之當守之勿倦氣至形安鼻息和則氣來至
自覺形熱則汗出且勿起安養務欲久久則
三蟲自去意相分明也常夜雞鳴祝曰
東方青牙服食青牙飲以朝華三咽止
南方朱丹服食朱丹飲以丹池三咽止
中央戊己昂昂服食精氣飲以醴泉三咽止
西方明石服食明石飲以靈液三咽止
北方玄滋服食玄滋飲以玉飴三咽止如此
三十日蟲皆死正神正氣自安定伏尸不復

還心中子自仙矣老子玉曆中經曰養生之
術絕俗事約歸清淨養元氣和精蓄神還返
生審欲修道守自然慎无導引勞爾形辟穀
不食餓子精六甲陰陽勿擾傾心狂意亂神
去形枯骨獨立歸黃泉靜處冥室養爾精神
熟思之道自然其三一篇乃元氣之祖酌
自然之和其要在於抱一而無離矣漢武帝
內傳西王母謂帝曰太上真經所謂行益易
之道益者益精易者易形能益能易名上仙
籍不益不易不離死厄行益易者謂常思靈

寶靈者神也寶者精也子但愛精握固閉氣
吞液氣化爲血血化爲骨行之不倦神精充
溢爲之一年則易氣二年則易血三年則易
脉四年則易筋五年則易骨六年則易皮七
年則易貌八年則易髮九年則易形易形則
變化變化則道成道成則位爲仙人吐納六
氣口中甘香飲食靈芝存得其味則自然輕
舉矣凡人爲之亦得延年山人廖庠服氣訣
曰凡學服氣先二時齋食燒香左右經二七
日減一食每了良久即安坐閉氣息慮凝神

若不用心刻意徒勞服氣終無益也凡言閉
氣者外氣不入內氣不出是於其中間自便
調息無令煩悶稍覺悶熱以口微微噓出口
中氣也日久月深氣如雲行氣既行矣亦自
長久從此宜令斷穀服氣之法臨時口訣所
言閉氣靜慮然後鼓口咽氣以飽為度也不
愈再宿真氣便行更無飢渴若自看經方必
有疑悞耳先須入精思定門不然者縱得氣
皆濁而不精也若氣與心俱鍊一得真氣永
不失也設使在官理據都無所妨神情不撓

信益清虛如覺四體羸弱即喫一頓美食補
之明日即止服餌如初常須作意忌鹹酸之
物大蒜等餘淡味任喫仍不得多也每飲酒
無令極醉鐘乳雲母等分胡麻地黃枸杞麥
門冬茯苓黃精諸藥煎酥蜜棗栗俱可助氣
也縱不俱備但常得一味藥食即無虛損也
夫真氣入口便不覺飢其初學之人未得要
妙以不飢故成即欲斷穀頓絕麻麥乃不知
速受風虛竟無所成却招諸疾也每食飽良
久即閉氣飢即服氣行住坐卧不妨修習事

須腹中常有藥食時時飲少許藥酒以助氣也所謂年月未足飢肉常踈若勤著功夫四五年間穀精方盡氣精漸凝久久真氣自成若願住人間自知道氣成就容顏不衰志願兼廣與俗有緣者長年在人寰物不能損也

六四

五

遇食便喫無妨也不食尤清虛若速求昇仙必歸名山修行道業永絕攀緣不過十年白日輕舉昇仙之日使夫時人知見無涉暗行之議可謂真仙矣夫金漿玉液並口中唾名曰華池漱而作之非求所致亦名曰自然金

液玉泉也語曰鍊氣成真識能通神胎息守
一與天相畢還丹胎息延年無極穀氣實而
腹虛胎氣虛而腹實然初服氣之人語不高
聲恐傷和氣三年之外精氣不少用動無妨
若陽道輒起慾想便生未可近房室且須正
卧冥目閉氣嗒喪萬物須臾精氣流布悉徧
骨髓及血脉毛髮以來此賢聖至人忍力成
就能行此法也然房中之術學道先須知此
為要既此漏身必資陰陽之事安可不知耳
恣色想慾動或於夢寢中失精若能時時行

之還却補腦即能制得夢邪魅及冷熱蓄滯
及諸漏泄也故南華篇云聖人貴精是其義
也又晦朔卧未起即閉氣使氣通流猶如江
河不整停擁擁則病生常須作意閉精氣鍊
訖即咽氣液三五度補之直至昇仙之日行
氣方伏故老子曰上士聞道勤而行之斯之
謂矣夫行氣百日以來腸猶有糞宜作湯餅
喫半碗不足更加但勿極飽勿向廁中先拳
兩手當腹四邊按捺之乃閉氣良久宿糞自
下每日喫藥食及胡麻麵常依前法下之去

腸中積聚也常含棗核取津液數數吞之其
唾亦永不棄之所謂涕唾爲上精上精不脫
下精不泄自得長生然觀一切色相常須抑
挫身心無令慾情輒起如覺起即作意安神
定志若能行心徧定觀相不起是謂得道者
當思氣時氣清心湛不求輕舉而得飛仙不
求成道而道自然也證學者尋此理無以徒
行哉卧取氣者微息兩股仍動兩足指鈎下
乍急乍緩便縱四體凝神寂慮一如煎法以
送氣雖言送氣不必使心心寂氣融其理自

妙氣行之際形相顯如急有病處及諸毒所
損須微努腸握固閉氣作意長息以心服而
攻其病處良久即愈不能為患也每平明未
起即於被底熱摩手熨面動目神光挽耳及
兩鬢鬢前後髮際直至頂上以來總須將手
拔之使血脉通流能止白髮也若氣鍊息長
習為內息為內息者氣不由於玄牝也口嘗
不可入氣若鼻出入俱順也口入氣者名為
逆氣極損人慎勿令氣從口入也若四體煩
擁五藏不調閉鍊訖即須導引按摩嘘呵了

即須飲少藥酒排風於是息慮坐良久任性
所適夫學道服氣之人未得精妙不得妄傳
受人彼此俱損矣殃及先亡耳故亦先殞本
壽况乃便求長生爾每朝先叩齒吐故納新
二七徧然始閉氣服氣也旦夕氣法曰每日

去四

七

旦旦夕夕者陰陽轉換之時凡旦五更初煖氣
至名曰陽息而陰消暮日入後冷氣常出天
地日月山川河海人六畜草木一切萬物體
中代謝往來无一時休息然一進一退如晝
夜之更迭如海水之朝夕天地消息之道也

矣展兩手於膝上徐捺支節口吐濁氣鼻引
清氣凡吐者去故氣亦名死氣納者取新氣
亦名生氣故老子經曰玄牝之門天地之根
綿綿若存用之不勤言口是天地之門可以
出納陰陽死生之事云云良久徐徐乃以手

拓上拓下拓前拓後瞑目張口叩齒摩眼押
頭拔耳拔髮戾腰欬嗽發揚震動也矣雙作
隻作反手爲之然後掣手足仰展數九十而
止抑下也徐徐定心精思內觀想見空中太
和元氣下入毛髮之際漸漸入頂如雨暗雲

行入山川間而入皮肉至骨腦漸漸下入腹
中四支五藏皆受其潤如水深入地若徹則
覺腹中有聲汨汨然意專存思不得散亂斯
須元氣達於氣海轉達湧泉若徹則覺身體
振動兩脚踈屈亦令床有聲拉拉然則若一
通兩通乃止日別得三通則覺身體滑澤面
色光瑩膚毛潤悅耳目精明令人美食力健
百病皆去年五十歲長存不忘得滿千通則
仙道不遠調氣治病法曰夫調氣治病乃至
大患調氣百日眉鬢便生餘病不足言也凡

言調氣之法夜半後日中前則名生氣可調
服之日中後半夜前名爲死氣不可調服之
調氣之時仰卧床席厚軟枕高下共身平舒
手展脚兩手握固去身四五寸兩脚相去四
五分引氣從鼻入至足即止有力更取久住
氣悶從口細細吐出之盡還從鼻細細引入
出氣一准前法若患寒熱及卒患癰腫不問
日中夜後患未發前一食間即如調未差來
日更調之若患心冷病氣即呼出之肝病氣
噓出之肺病氣呬出之腎病氣吹出之脾病

氣嘻出之鷄鳴七十二平旦六十三日出五
十四食時四十五巳時三十六陶真人握中
訣服三氣法常以旦旦向日臨目存青氣白
氣赤氣各如線從日下來直入口中挹之九
十過白飽便止此當一吸一咽令三氣入臟
腑分明流貫徹數畢氣歇云此童初府范監
幼冲所受高元真君太素內景之法事鮮而
易驗鄭元明服氣之法氣者長生之術也不
患於無益患不能行施於俗之士則始矣苟
能行之容彭之壽可捨而取之也故禽蟲之

蟄藏不食而自全者蓋用此道夫欲有意必
俟其人遊心於淡合氣於漠少私寡欲去智
離形六體未足存其形萬物安得干其慮克
意在位從而修行然後能經鳥伸龜息鶴變
視松喬之儔蔑如也故序其法列之於後訣

去四

九

云初服氣偃卧閉口鼓腮令氣滿口即咽咽
之法作意感向後吞之猶如食入喉有三通
津液入腎中一道氣入腹胃中一道氣從五
臟中出若上熱下冷即先服暖氣暖氣者以
口蹙氣春夏宜服冷氣初仰卧服便之後無

問行住坐卧咽鼓腮之時齒須開氣即下若
牙齒相著氣不下唯宜審之凡服氣五更食
盡消則爲之至食時乃忘飢忘飢即是得力
得力之後覺飢即服亦無時節若覺得力即
決定莫食初覺體氣稍虛以酒茶蜜杏子湯
及豉汁等任情量多少以助氣氣勢秋冬要
暖服勿令過熱春夏冷飲無妨服氣至七日
或五日即有三數行痢勿怪之或有沫或無
沫少頃赤色不須怪七日之後氣漸通徹方
得體氣安穩七日已前終有少弱爲氣未通

也七日已後覺調和加服氣耳不必更須喫
物七日內陽動此量通之候勿怪也服氣常
莫使腹中欠若欠不相續即恐力弱如服氣
過多即令人噫上噫下欲洩亦非事耳凡服
氣至三日以來慎不用喫食及果子之屬欲
得湯水而已若喫諸物相兼氣即不行後亦
無成矣爲腹中洩穢故耳凡服氣氣入腹中
或上欲噫下欲洩皆須抑遏之無令出若不
能禁止隨洩隨添計數添之亦以意運令散
之初服氣必須心意坦然無疑勿畏不得懼

若有懼氣即難行必須欣樂自不羨一切然
日勝一日歡快無極凡初服氣未成不得過
勞乏即損氣仍時時步少地令氣脉勻調也
夫以精於此道決在丹誠無不得者也夫服
氣之人先令內無攀緣心與道契然服之諸
病盡愈覺四體不和適存氣令向病處攻之
當自除耳通成之後永無疾病體中輕健行
及走馬氣力甚強不殊喫食行日致二三百
里或云服氣入觸穢即損此亦謬矣但清虛
自守不觸穢惡為佳耳又服氣十日訣云一

去四

十

日之道朝飽暮飢謂未能頓斷食者以朝飽
暮飢也一月之道不失盛衰謂論其盛衰者
述房中意若保息其精則骨髓滿滿則盛盛
則長生貪慾即其精盡精盡則骨枯骨枯則
衰死一歲之道夏瘦冬肥謂其和氣之長短
節度喻若胎息以成腹似嬰兒在母胎中无
出入自然肥悅也百歲之道節穀食棗言
其未能頓斷食故以藥物食之棗能益氣所
以食之也千歲之道孤男無女謂保其精絕
其媵色永保長生之道孤男也凡服氣之法

呼吸咽之三百六十咽積數以滿十益佳即
不飢也半夜後九九鷄鳴八八日出六六食
時五五禺中四四平旦七七此在第三凡此
六服應節二十四氣春夏秋冬四時氣皆備
矣服氣法須正偃卧散髮兩脚相去一尺五

去四

十一

寸兩臂各五寸瞑目合口徐以鼻內氣啄齒
蹴舌漱醴泉咽之滿二三咽止須臾復為九
咽為成訖竟瞑目呪曰

飲食醴液百病除索以養五神保藏魂魄無
離己身常在玄宅長生久視壽蔽金石位為

真一太一奉籍上名天君昭然明白

至言總卷之四



