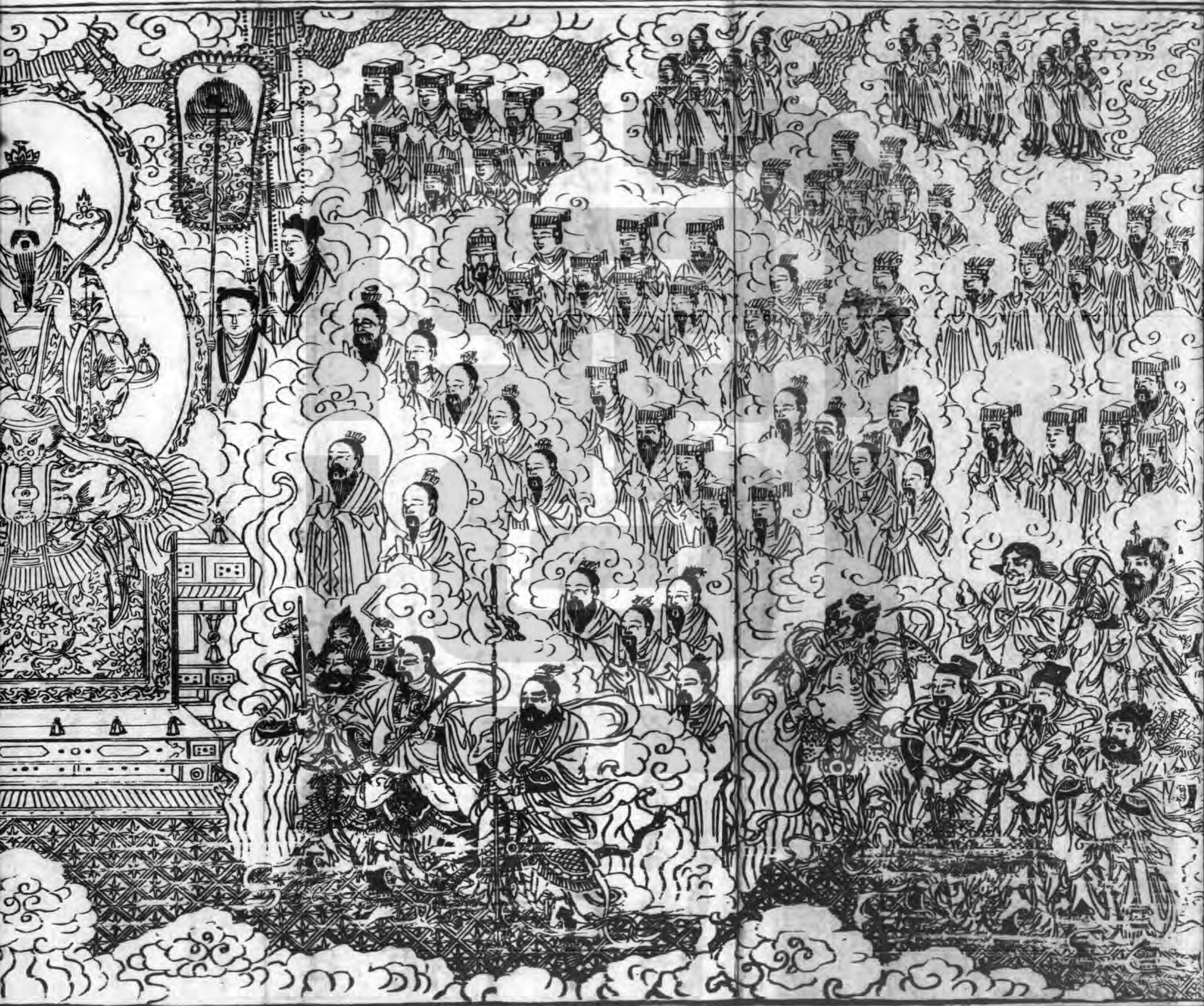
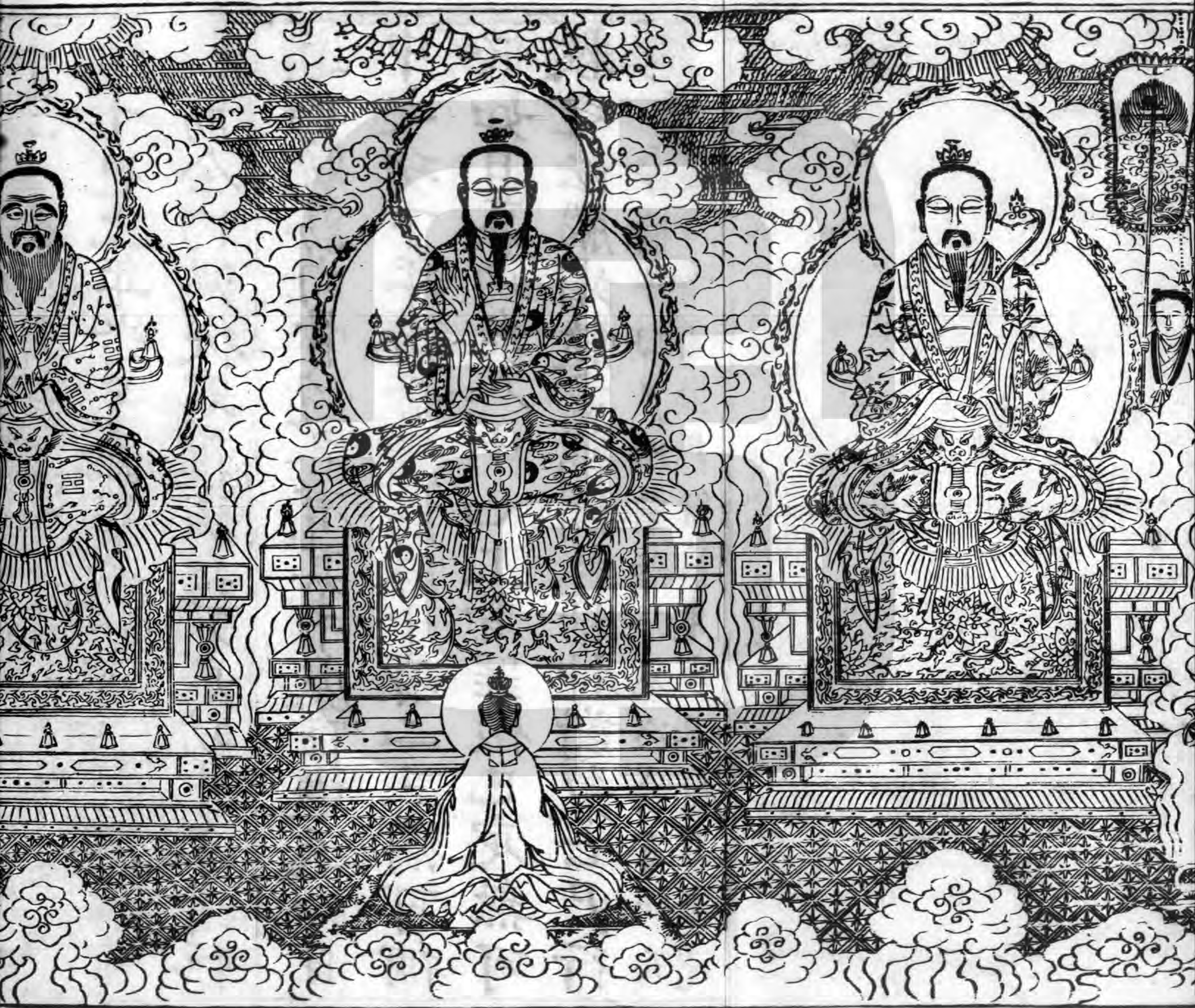


延陵先生集新舊服

命









御製

景運隆長	華夏歸仁	禮讓興行	草木蕃庶	寒暑應候	天地定位
本支萬世	四夷賓服	教化修明	魚鼈咸若	雨暘以時	陰陽協和
正統十年十月十一日	邦國鞏固	風俗敦厚	家和戶寧	山嶽靖謐	星辰順度
	宗社尊安	刑罰不用	衣食充足	河海澄清	日月昭明



延陵先生集新舊服氣經

命一

桑

榆

子

評

修養大略

仙真經云夫人臨終而始惜身罪定而思遷善病成方功於藥天網已挂胡可逭耶故賢

人上士惜未危之命懼未萌之禍理未至之病也修真品有三上年中年下年上年者二十三十也中年者四十五十也下年者六十七十也上年者早悟大道識達玄微髓壯骨堅筋全肉滿從容履道無不成功中年者悟

道已晚筋肉骨髓各有其半處在進退如日

中之功下年者骨髓筋脉十有二三猶可補

修如日暮功矣八十已上者罪位已定無可

救之法腦竭髓盡萬關乾枯神謝氣亡尸行

鬼步桑榆子曰尸以喻無知鬼以喻有知而

之者誰則知命一元氣尚在但以減耗隣於涸矣

若逢至人成得大藥譬持盈車之焦蓬夔將

救者只謂氣功已晚自我之事不及矣若過

玄聖而救其生死則肉骨起小美先賢上士

知風燭之倏忽乃攝志持情捨榮棄俗奉身

歸道不與物傷道者氣也氣者身之根也魚

離水必死人失道豈存是以保生者務修於
氣愛氣者務保於精精氣兩存是名保真也
人有三丹田上元中元下元是也上元丹田
腦也亦名泥丸中元丹田心也亦名絳宮下
元丹田氣海也亦名精門三元之中各有一

神桑榆子曰精化為氣氣胚而神集焉神何
物也靈照之名也知化氣全氣全則神全
若元氣充滿百骸孔竅神必備矣必備者無
他氣至則神到今人有憂患動中則知見因
而暫虧蓋氣擁有不_{至者耳苟心冥}精者身
氣和其神豈獨三元之中而已哉
之根根者氣之位精全則氣全精泄即氣泄
氣泄則神乘而去之唯精與氣須全耳黃庭

云長生至慎房中急何為死作令神泣但當
吸氣錄子精寸田尺宅可治生若當決海百
瀆傾葉去樹枯失青青故先賢至於道者莫
不因愛氣保精而能全也夫服氣本名胎息
胎息者如嬰兒在腹中十箇月不食而能長
養成就為新受正氣無思無念兀然凝寂受
元氣變化關節藏府皆自然而成豈有傳保
之衛飢渴之備耶及出母腹即吸納外氣而
有啼叫之聲即乾濕飢飽似有所念即失元
氣人能依嬰兒在母腹中自服內氣握固守

一是名曰胎息

桑榆子曰此言失元氣若非也苟納外氣便失元氣即世

間無復有生人矣

法華經云須行住坐卧身心不亂

者亦言氣主心心邪則氣邪心正即氣正今

人所舉手動足喜怒哀樂莫不由心心之動

息莫不是氣氣感意意從心心心和則氣全氣

全即神全氣絕即神滅神滅即為委土矣故

醫家先診脉者測候五藏四時之氣察諸病

源始尋方藥人但能察得氣候口鼻取捨斯

須不忘自然五藏和而脉調氣順也夫人與

天地合體陰陽混氣皮膚骨髓藏府及榮衛

呼吸進退寒暑變異莫不均乎二儀應乎五行也是知天地否泰陰陽之氣亂焉藏府不調經脉之候病焉因外所中者百病起於風因內所致者百病起於氣也故曰恬淡虛無真氣從之精神內守病安從來信哉是故須命一知形神之理養而全之審內外之病慎而修三之岐伯高曰食氣者則靈而壽延食穀者多智而促命凡服氣者何求也以其功至則氣化為血血化為精精化為髓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
千神在於身化爲真仙號爲真人矣是以意
在玄微理生不測修真之人又有三等任時
分理其狀不一上等之士本性虛閑用志清
雅發言合道履行無瑕如此之人有前代之
資以石投水無所比之也中等之人或身居
榮祿或地勢高遠或巨業厚姻或有名有望
二疑進退倏忽虛捐聞道即寤寐不安思名
則終朝不息兩心交戰勝者即全逡巡之間
十失六七矣中等已降二時既過蹉跎暮年

筋力衰微心神已喪雖食厚祿白日將傾追
惟噬臍方即正路此時若能精心勵志尚乃
救其一二焉此皆先賢所悲表示於後幸察
根柢生實信心

張果先生服氣法

每日常偃卧攝心絕想閉氣握固鼻引口吐
無令耳聞唯是細微滿即閉之使足心汗出
一至二數至百已上悶極微引少氣還閉熱
呵冷吹能至一二千即不用糧食不須藥物
時飲一兩盞好酒或新水通腸耳數至五千

則隨處出入有功當自知也則可入水卧矣
夫服食養生貴其有常真氣既降方有通感
豈有縱心嗜慾而聖靈仙羽化無此事也且
仙人功行未滿尚不可致而況凡俗乎但信
老人謹懃行之則當自知凡氣不通冷熱遲
疾耳審調之以通和為妙也

命一

四

鸞法師服氣法

初寬大座伸兩手置膝上解衣帶放縱支體
念法性平等生死不二經半食頃即閉目舉
舌奉腭徐徐長吐氣一息二息傍人聞氣出

入聲初麤漸細十餘息後乃得自聞聲凡覺
有痛痒處便想從中而出但覺有異漸漸長
吐氣從細至麤十息後還如初或問曰初調
氣何意從麤而漸細將罷何意從細而入麤
鸞答曰凡行動視眴飲食言語是麤也桑榆
子曰

凡修氣學者未服及服罷於飲食言語蓋常
事也鸞公欲使兩相接會不令其首尾陡異
也凡睡寤後復如前繫念如虎啣子莫急莫
緩不問寒溫室中先淨所住使心不亂靜其
腠耳又曰四大不調何以察之當於脣口察
之冷為風增熱為火增澀為地增滑為水增

不冷不熱不澁不滑為調和又聲為風增動
為喘增痒為熱增涎為水增不聲不動不痒
不涎為調和又心煩為熱結意亂為風結憂
悸為喘結志蕩為水結不煩不亂不悸不蕩
為調和四大不調有二或外或內寒熱飢虛
飽飫疲勞為外起命一名利喜怒聲色五滋味念慮
為內起凡氣節量一任自然綿綿若存用之
不勤而已但能不以生為生乃賢於養生也

桑榆子曰諸經皆言吐納不欲自聞其聲而
鸞皆言吐麤而漸細後細而漸麤始甚疑之
及觀下文云一任自然則知闢麤細之漸行
是為最下乘者設不欲使之與自然爭力也

然必以微細自不聞聲為上從細微而至無
息即胎息之理盡矣恐學者功至之後猶拘
牽文字著於麤細先後之間返與自然為
敵良可哀也如此人焉得不為之明辯矣

李奉時山人服氣法

每欲服氣如嬰兒吮乳氣息似悶即咽之依
前吮咽大悶即放令口出甚須微細每咽使
心送之至臍下有病亦使心送至病處當服
之時第一須閉目專意握固安定神氣然後
為之先須導引令四體舒緩然後為之卧服
勿枕舒手足安定如病重氣甚悶頻蹙上至
極仍更握固咽氣又咽一氣氣正聲從耳中

出即得矣秘之秘之此為內氣無問早晚晴
明陰晦須服即服大都得晴明時大精若服
外氣即有生死氣知之十年服之五日不服
即無益矣每日五更午時服第一服了須攝
鍊兼以手按之勿令心腹下硬

蒙山賢者服氣法

側卧右脇著牀微縮兩足並著頭向南面東
兩手握固傍其頤閉取內氣極力開喉咽之
如此七咽一吐氣病時服氣一咽兩咽一吐
功成然後一七咽二七咽
一吐氣又調息令出入氣勻准前又咽都四
可也

十九咽然復起坐鍊之豎膝座兩手相叉抱
膝閉氣鼓腹二七或三七氣滿即吐更調息
特不得令喘麤調訖又閉氣或二七三七一
吐氣使腹調適乃休或汗出頭足皆熱此氣
遍也即常飽滿三關百節宣通暢適行之十

命一

六

年登仙老有少容夫舊經皆存想恐爲勞煩
却使心意難行服氣本於胎息但無思念自
合元化之功久久行之當自知其妙矣僕游
蒙山遇此賢者年可五十已下其精神清明
頗異於俗因問云貞觀已前游此山不道姓

名自稱老夫僕遂慙歎拜之蒙授此訣行之
頗甚弘益妙哉妙哉凡欲得不死腸中無屎
滓音欲得長生五藏精明故黃庭云何不食氣
太和精故能不死入黃寧陰符云積火可以
焚五毒五毒則五味五味盡可以長生西王
母謂武帝曰能益能易名上仙籍不益不易
不離死厄所謂益易者能益精易形也常能
愛精握固閉氣吞液則氣化爲血血化爲精
精化爲液液化爲骨行之不倦精神充滿爲
之一年易氣二年易骸一本爲三年易血一本

為易四年易肉五年易筋一云易髓六年易髓七

年易骨八年易髮九年易形十年道成位居

真人變化自由即靈官玉女而侍焉

王說山人服氣新訣

子夏曰食氣者神明而壽黃庭云玉池清水

命一

七

灌靈根審能修之可長存釋氏止觀其有用
氣療疾法是知氣之與液遞相通潤也古經
法皆有時節行之今議食氣不復以時節也
液則時時助氣使調滑也所論食氣皆內氣
也咽之代食耳液者咽之代漿耳上食新氣

下泄舊氣使推陳而納新也咽氣不必飽滿
下泄不必常出但得無臭即自平定咽氣不
必常咽但氣清則腹內自平夫然不須飽矣
初學之時覺飢即食不覺飢即止矣若食時
常以一咽兩咽壓之則食易消食漸消加咽

數至食消氣自調下若覺眩暈氣小妨即或
行或卧東轉西側以意想驅逐之使下若未
下不得急性忙迫但以意冲融之不久自泄
也食氣時若欲上噫但任噫出必不得抑之

也

桑榆子曰夫功淺多噫蓋由乍服之得真
氣尚少新氣必多不正而多命官不受則

宜徐徐攻之又初服之時所咽者往往不到
氣海則無所歸投返上為噫也若得內氣又
入到氣海自然無噫如著功多時忽復
噫者不是傷多即是外氣悞入也哉欲下

出任下出必不得閉之在細意自審也消息
盈虛久而自得其妙矣宜行步兼小導引引
亦不得頻為之世間諸事皆自細意斟酌之

有諸疾則絕粒三數日輕則一日兩日更輕
即絕一頃亦得若疾在上以思想上驅之在
下以意想下驅之若在四支及左右側並以
意想驅逐之則愈矣大都不得閉之若閉氣
即疾生所食物宜潤暢寒暑皆適宜也瘴瘧

時但絕粒數日靜居則差矣

太威儀先生玄素真人用氣訣

凡用氣法先須左右導引令骨節開通筋柔
體弱然後正身端坐吐納三過使無結滯靜
慮忘形令氣平息良久徐徐先以口吐濁氣

命一

八

鼻引清氣凡此六七過此名調氣調氣畢即
口鼻俱閉虛含令氣滿口即鼓口十五過已
上更佳如咽一大口水入腹直以心存至氣
海中良久更依前法咽之但以腹飽為度亦
不限過數然後虛心實腹閉口以手左右摩

腹上令氣流行即鼻中細細放通息勿令喘
麤恐失中和然後正身仰卧四平著牀枕高
低與身平兩手握固展臂離身四五寸兩脚
亦相去四五寸然後鼻中息收即口鼻俱閉
心存氣行遍身此名運氣如有病即心存氣
偏注病處如氣急即鼻中細細放通息口不
開候氣息平還依前法閉之搖動兩足指及
手指并骨節以汗出爲度此名氣通即徐徐
收身側卧拳兩脚先左邊側卧經十息即轉
右邊側卧亦十息此名補損依此法服經一

月後行立坐卧時但腹空即鼓咽之不限時
節如喫飯了即喫空飯一兩口和水咽下此
名洗五藏即以清水孰漱口虚心實腹令臟
葉舒展咽之令五藏不停五味氣訖即以口
先吐濁氣鼻引清氣不限多少盡須放之如
命一
下泄一濁氣出還鼓鍊一口和氣補之若尋
常喫餅飲茶皆外氣入當須入口便合口口
既合口中所入外氣即於鼻中出也鼻中却
入氣即是清氣也常須合口喫食不令口中
有氣入入即是死氣凡人言語口中氣出必

須却於鼻中入此常行吐納也行住坐卧常
須搖動脚指此名常令氣得下流常行此事
動靜念之如節候不精忽有外氣入腹即覺
微痛可閉氣摩腹一百下氣即下泄也氣或
上必不得出抑之使下此名理順忌破氣物
及生冷粘膩等物如依此法不闕常行九年
功成履空如履實履水如履地

胎息口訣并
序

序曰在胎爲嬰初生曰孩嬰兒在腹中口含
泥土喘息不通以臍咽氣養育形兆故得成

全是以臍爲命門。凡孩或有初生尚活少頃，
輒不收者，但以煖水浸臍帶，向腹煖三五過，
即蘇。則知臍爲命門，信然不謬。道者欲求胎
息，先須知胎息之根源，按而行之，喘息如嬰
兒在腹中，故名胎息矣。乃知返本還源，却老
歸嬰，自有由矣。綿綿不間，胎仙之道，成焉。故
先序經紀體用，兼明備矣。

凡欲胎息，先須於靜室中，勿令人入，正身端
坐，以左脚搭右腳上，解緩衣帶，徐徐按捺支
節，兩手握固於兩腿上，即吐納三五過，令無

結滯滌慮清閑虛心實腹左右徐徐搖身令
臟葉舒展訖還徐徐放著實即鳴天鼓三十
六通漱滿華池然後存頭戴朱雀脚履玄武
左肩有青龍右肩有白虎然後想眉間却入
一寸為明堂却入二寸為洞房却入三寸為

丹田宮

亦名泥命一
丸宮

宮中有神人長二寸

十

戴青冠

披朱褐執絳簡次存中丹田

中丹田心也
亦名絳宮

中

有神人亦披朱褐次存下丹田

在臍下二寸
半紫微宮亦

名氣海也中有神人亦披朱褐次存五藏從心起

首遍存五藏六府存五藏中各出本方氣及

三丹田中素雲合爲一氣於頂中出煥煥分
光九色上騰可長三丈餘想身在其中此時
即口鼻俱閉心存氣海中胎氣出入喘息只
在臍中如氣急即鼻中細細放通息候氣平
還依前用心爲之以汗出爲一過亦不限過
數如體熱悶即心存氣遍身出如飯甑中氣
此名滿息久久行之入玄寂中出妙默中再
明洞觀形中五藏六府及大小腹胃受散膏
如黃土色脾長一尺二寸在胃上前後磨動
不停停則不和飯食不消即是不磨矣當須

閉氣以手摩腹一百下即自然轉磨矣次存
心心似紅蓮華未開下垂長三寸上有九竅
二竅在後正面有黑毛七葉長二寸半次存
肺肺似白蓮華開五葉下垂上有白脉膜在
心上覆心次存肝肝在心後七葉紫蒼色上

命一

十一

有黃脉膜從左邊第三葉下膽在此也其膽
色青黃長二寸半次存腎腎狀如覆杯黑色
却著脊去臍三寸上小下大左為上右為下
遍觀一形三十六位及三百六十骨節皆有
筋纏骨青白如玉色筋色黃白髓若冰雪有

三百六十穴穴之中皆有鮮血如江河池
潭也及見左脚中指第二節是血液上源其
中湧出通流一日一夜繞身三萬六千而至
右脚中指第二節則化盡所以人若睡必須
側卧拳跣陰魄全也亦覺即須展兩脚及兩
手令氣遍身陽氣布也若如此修行即與經
所言動善時之義合矣久久行之口鼻俱無
喘息如嬰兒在胎以臍通氣故謂之胎息矣
綿綿不間經三十年以繩勒項不令通氣亦
不喘息喘息常在臍中水底坐經十日五日

亦可矣以能行此事功效如前若覺得真更須修道此事乃是一門不可不作

胎息精微論

老君曰知道者天不殺含德者地不害道德相抱身不衰老內食太和元氣為首清靜自

鍊委身放體志無念慮安定藏府洞極太和

長生久視潛氣不動意如流水

前波已去而後波續處不

返行之不休得道真矣每日入靜室守玄元

也玄元謂玄中有玄是我命命中有命是我形形

中有形是我精精中有精是我氣氣中有氣

是我神神中有神是我自然德以形為車道
以氣為馬魂以精為根魄以目為戶形勞則
德散氣越即道叛精銷魂損目動魄微是以
守靜愛氣全精寶神道德凝密魂魄固守所
以含道不言得氣之真肌膚潤澤得道之根

命一

十二

手足流汗精氣充溢不飢不渴龜龍胎息綿
綿長存用之不勤飲于玄泉登于太清還年
返嬰道之自然至道不遠近在己身用心精
微命乃永存夫道者或傳服五牙

五牙者五行之生氣

黃庭內景云存八方四時日月星辰等氣思
漱五牙不飢渴

自頂而入自鼻而出雖古經所載為之者少

見成遂亦非食穀者所能行致耳是以服氣

者多不得其訣徒勞精勤矣既得其門復悟

其訣即在精勤不懈耳桑榆子曰烏鵲而志

五牙八方四時日月星辰等教不為初凡胎地者設無成也當俟其稍近之時可也

息服氣從夜半後服內氣七咽每一咽既調

氣六七息即更咽之每咽如水流過坎聲是

氣通也直下氣海中凝結腹中充滿如含胎

之狀氣從有胎中息氣海中有氣充然氣成

即清氣凝為胎濁氣散而出散從手足及胎

成即萬病自遣漸通仙靈今之學其氣也或
得古方或授自非道皆閉口縮鼻但貴息長
而不知五藏壅閉畜損正氣殊非自然之息
但煩勞形神無所裨益凡服氣之時即須關
節通胃海開納元氣固納畢即關節還閉徐
徐鼻出納外氣自然外內不雜胎中氣亦不
出但潛屈指數息從十至百數從一百至二
百三百此爲小通即耳目聰明百病皆愈若
抑塞口鼻擬習胎息殊無此理也口鼻氣既
不通即畜損藏府有何益哉凡餌內氣者用

力寡而見功多唯在安神靜慮不煩不擾即
氣道疏暢關節開通內含元和終日不散膚
體潤澤手足汗出長生之道訣在此矣從夜
半後服七咽即閉氣者但內氣不出鼻口常
徐徐出納外氣內外都不相雜至五更又服
七咽平旦又服七咽三七都二十一咽止若
休糧者即不限此數肚空即咽內氣咽內氣
常滿自無飢渴也初似小難久久習慣自然
內外之氣不相混釋也漸漸關節開通毛髮
踈暢氣自來往亦不假鼻中徐徐通外氣也

胎息之妙窮於此也

胎息雜訣

一經云但徐徐引氣出納則元氣亦不出也
自然內外之氣不雜此名胎息然初用功之
人閉固內氣訖亦鼻中微微通氣往來使令

不至咽喉而返氣即逆滿上衝不可抑塞如
此即徐徐放令通暢俟氣調即復閉之切在
徐徐鼻中出入勿令至喉極力抑忍為之須
更忽然自調暢內外泰矣此蓋關節開到
毛孔通故也到此
即千息亦不倦矣又胎息之妙功在無思無

慮體合自然心如死灰形如枯木即百脉暢

關節通矣若憂慮百端起滅相繼欲求至道

徒費艱勤終無成功桑榆子曰有苦惱之氣慮有貪惡之氣諸如此

類皆邪氣橫中能為元氣之關防亦此道至

微至妙出塵之士方可為之未離名利之間

命一

十四

徒勞介意桑榆子曰縱未出塵但能使一經

云咽氣滿訖便閉氣存想意如流水前波已

去後浪續處凡胎息用功後關節開通毛髮

踈暢即依此但鼻中微微引氣想從四支百

毛孔出往而不返也後氣續到但引之而不

吐也功在於徐徐雖云引而不吐所引亦不
入於喉中微微而散如此內氣亦不流散矣

祕要口訣

天關中為內氣

口為天關生神機手為人關
把盛衰足為地關生命扉並

黃庭內
景云

神廬中為外氣

神廬鼻也神廬之中
欲修治黃庭內景云

凡服氣皆取陽時自夜半平旦也即東南向
靜端坐叩齒三通三漱津咽之則兩手相摩
令掌心熱揩拭面目便以大拇指上下揩其
腎骨七遍即握固鼓氣以滿天關調勻為度
合閉口而咽之即努腹訖徐徐出神廬中氣

其神廬中當修治之鼓努每須相應一鼓一
咽一努為相應也其鼓咽之時天關莫開恐
生氣入腹而為疾也夫服氣須安神定志徐
徐咽之急即心胃中氣不散結痛每咽五十
服漸加至百服二百三百服有他故即二十

命一

十五

三十服行住服之並得臨時自消息也所貴

常行不欲闕日如初服有噫氣上即鼓而却

咽無使氣出桑榆子曰元氣融和不為麤厲

始之時特以氣道未得全暢事須抑就但以

元氣待之也若至再至三氣海不受必惹著
五藏之中舊有濁氣如忽下部有氣即泄之
此固亦不宜愛惜宜也

不妨每鼓咽氣須調和徐緩不欲天關中有
聲若咽急恐下部氣閉令人脫肛慎之如服
內氣久而自通通即服無時矣但飢即服之
飽即止之每鼓咽之際常存思氣入五藏流
行即從手足心及頂三關九竅支節而出忽
有疾即思以氣攻其痛處何疾不愈如要服
氣休糧即不論咽鼓努多少常令腹滿爲度
勿令腸厭若飢即時服三五咽以意自調息
勿須仰卧即氣難下損人心胃凡氣相應即
腹中有聲愚者謂之腸空即有聲有聲即損

人甚不然矣此猶雷鳴電擊陶鍊陰氣百關
流潤真要深門也夫服氣多方若非鼓努之
法不爲真妙或有人未解服氣氣未通流便
虛其心忘其形雖曰効其坐忘必無所成多
令困弊也夫鼓努法本服自然元氣流布藏

府既長存人即不死何假於外思慮吸引外
氣夫人氣盡即神亡神去則身謝故知守元
氣不失胎成皆祕訣所傳學者幸勿疑也夫
行氣候閑時鼓十咽二十咽咽今腸滿然後
存思行入四支有事之時即一咽一行氣手

足俱須著物候氣通流必虚心忘形然得煩
蒸之氣散出四支精華之氣凝歸氣海久而
自然胎成封固支節得雷鳴相應當鼓轉具
腹令氣調暢也夫服氣導引先舒手足後鼓
咽即按身左右精思氣入骨節行引相應令

命一

十六

通不斷謂之行氣導引又宛轉盤迴存思氣
從手足關節散出古經云有行氣導引非至
道口傳罕有知者夫行氣若飢時服候腹滿
乃行之若食飽後旋行

桑榆子曰飽宜為飲
字之誤也修養者平

居無飽况行
氣之秋乎

若無服氣導引當候閑時習之

非尋常可作也夫服氣導引當居靜密房室
不欲處高屋當風如遇暴風疾雨霑濕衝寒
冒熱遠來皆須歇息候其體乾氣和方可爲
之若欲四支常瘦即數導引謂肌膚充悅服
氣導引不失其時則神氣常清形容不易暴

脂虛肉不生永無諸疾矣世人或謂服氣與
胎息殊誤之深矣胎從服氣中結氣從有胎
中息久服則清氣凝而爲胎濁氣散而出胎
成可以入水蹈火世人或依古方或受非道
者以閉數之貴其息長不亦謬乎殊不知五

藏無常服之氣一時閉塞關門豈是胎中自

然之意但煩勞形神終無所益時人服氣多

閉口縮鼻皆抑忍之但須取息長不知反損

問曰夫服內氣外氣二氣俱出五藏焉得內

外吐納不同桑榆子曰此言二氣俱出五藏即大謬也且外氣喘息之氣即

非府氣也但入至榮衛非自中而有者也焉得謂之出於五藏乎而命一十七答曰服內

氣鼓努之時即胃海開納真氣封固納訖即

還閉徐徐出外氣自然有殊夫抑塞口鼻氣

俱不通不通即蓄損五藏此乃求益而返損

也且人健時閉氣息即易忽有疾力微即難

制豈不失之極也若服內氣用力甚少而功
即多當勤行之也問曰夫上士先導引後出
入下士先出入後導引者何也答曰上士先
導引則穢氣隨舉動散出下士後導引恐其
穢氣入支節不散此則學氣導引得與不得

有殊也

桑榆子曰上下猶言先後進也繫於功用淺深非賢愚品第之謂斯道也

豈愚者之可為乎哉但有賢而不能者也

天師云納氣有一吐氣

有六氣道成乃可為之吐氣六者吹呼嘻噏

噓咽皆出氣也

桑榆子曰噓一本為呵大抵六氣之用與他本有五不同

也時寒可吹以去寒時溫可呼以去熱嘻以

去風涼以去煩又以去下氣噓以散滯

許氣以解熱凡人者則多呼

欲噓二切長息之忌也悉能六氣位為天仙

子曰凡人者喜怒嗜慾衆邪之氣不絕於中

辛鹹甘酸外物之味未離於口若即便禁長

息則穢濁之氣無洞盡之期彼得道者無思

無慮無營無欲含其浩然之氣又焉取於噓

咽哉彼視噓凡服氣畢即思存南方熒惑星

為赤氣大如珠入其天關中流入臧府存身

盡為氣每日一遍此為以陽鍊陰去三尸之

患又古涓子留口訣令想火鍊身為炭道者

商量火氣非自然陽精但恐傷神未可為也

其精者真人密傳至妙精思行之勿疑桑榆子曰

云商量者延陵君之意也夫存想之中寧假分別其自然與非自然乎若如所言則存之與想得為自然否况仙間鍊丹亦用火則火與熒惑同是天地之中一物耳亦何擇焉乎

凡導引服氣之時衣帶常欲寬若緊急即損

氣氣海中悶桑榆子曰損謂限滯之也非能損之夏冬寢處飲

命一

十八

食常欲溫勿食酸鹹油膩之物食之損五藏

五藏損即神不安猪狗肉及生果子尤宜切

忌

用氣神集訣

神集於虛桑榆子曰虛無蓋為象也而安於實實謂精也神心

中知者也安而無欲則神王而氣知正如此

之時則一任之唯久彌善行之不已體氣至

安謂之樂天天者虛而自然也樂天則壽身外虛空

亦天也身內虛通亦天也習之久久乃明生

焉虛中密自內知久習彌廣而精上合於明

明內發於精如是乃至於道道應於德德成

矣用而為仁分而為義精氣晝出於首夜棲

於腹當自尊其首重其腹色莊於外敬直於

中應機無想唯善是與此神氣事質合吾一

體謂之大順天保佑之吉无不利凡妙本有

所神在心中之虛上通其系氣蘊腸中之實

實精藏之前恒宜溫養之桑榆子曰凡溫者

水胞之上也平居常宜閉目內視氣源下丹每行

溫而失於熱也田也一事利於生靈則欣然閉目內視其心謝之

若曰吾身之神氣明發於吾形使吾達道也

命一

十九

如是則天降之吉故天者虛氣之靈吾能用

之道極於斯矣桑榆子曰所謂天者自然

之謂也非蒼蒼之謂乎

鍊氣法

每咽服氣功餘暇取一靜室無人處散髮脫

衣覆被正身仰卧展脚及手勿握固淨席一

領邊垂著地其髮梳以理之令散垂席上即
便調氣氣候得所咽之便閉氣盡今悶又冥
心無思任氣所之氣悶即開口放出氣新出
喘息急即且調氣七八氣已來急即定定又
鍊之如此有暇且十鍊之止爲新功恐氣未
通擁在皮膚反至疾也更有餘暇又鍊之即
更加五六鍊至二十三或四十五十並無
定限何以爲則如服氣功漸成關節通毛孔
開鍊到二十三十即覺遍身潤或汗出如得
此狀即是功效新鍊得通潤則止漸漸汗出

即好且安心穩卧不得早起衝風等如病人
得汗良久將息即可著衣徐徐行步少言愛
氣省事澄思則身輕目明百脉流注四支通
暢故黃庭云千灾已銷百病痊不憚虎狼之
凶殘亦以却老年永延夫鍊氣者每夜間及
午時任自方便候神情清爽即依前次第峻
坐修咽勤勤致之不得惰慢忽有昏悶欲睡
即睡不得昏悶欲睡之時強為即却邪亂其
意意邪氣亂失正道也如新服未有正氣即
校昏昏已後亦無昏沈矣

桑榆子曰所言須
勤勤不得惰慢又

說任方便不得勉强消息之妙在於此矣則知勤勤不在勉强修息遊乘自然以車則氣行夫鍊氣者即不得每日行之十日五日有

餘暇覺不通暢四體煩悶即為之常日無功

不用頻也

此桑榆子曰陰陽合節則不為之何

害但以不止於無功將臻乎有咎何以言之借如炎帝勤害而併功倍功必反為大旱也

命

二十

哉按摩亦然

委氣法

夫養氣者四體清和志無思念或因坐或因

卧任氣依門戶調息凝然委身如彼委衣帖

然在牀無筋無骨無神無識縱心縱身寂沈

寂沈如委時亦勿為主

桑榆子曰無我相無人相豈徒人我而已

哉則萬有然後澄神鍊氣則百節開張筋脉

通暢津液流注也乘此便咽閉十氣或二十

氣亦得每一咽皆須兀然任氣不得與意相

爭良久則氣從百毛孔出不復更口吐也縱

其留者十無一二焉復更調理數至十息百

息已上因有喘息便又微含氣咽入即便調

息調息稍久覺四支皮肉及關節一如沐浴

然每暇不問仰卧側卧或立或坐即委氣委

身以行之其功日進精滿氣全神安魄定志

閉思遠道泰德寧三尸自亡六塵俱喪黃庭
云閑暇無事身體安虛無之居在帷間但無
為養生委身委心放形放思與道合體即知
異候又黃庭云高拱無為魂魄安清淨神見
與我言此之謂也

閉氣法

命一
擁塞氣候不
調即為之

夫上智之人志堅思遠若能修理無少遺功
神定氣調絕於外病中智之人或緣公私所
干或心生進退或修攝乖宜氣擁不和反生
其患如有苦處可入一靜室仰卧熟調氣展

足及手各相去四五寸仍須卧處厚軟冬月
煖蓋被靜心坦然即便咽氣咽畢便閉之口
鼻不動以心念所苦之處以意注想攻之氣
極而吐之訖復咽閉氣新吐必喘急時聲麤
可調氣六七息氣即調順又更閉氣想念攻
之或十攻二十攻三十五十攻覺所苦處汗
出通潤即止如未可即每日五更或夜半頻
意攻之以差爲限如病在左手直入左手如
在右手直入右手如在頭直入頭分明見驗
方知心能使氣氣之從心其應如神矣

延陵先生集新舊服氣經



