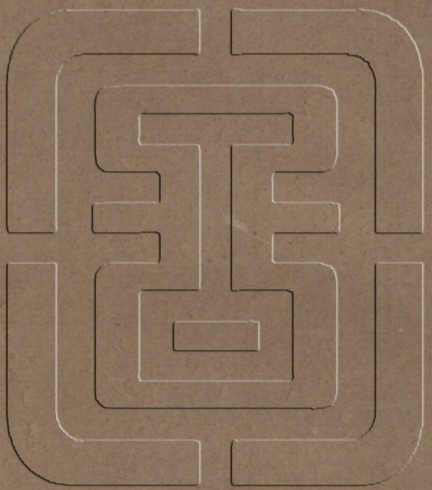
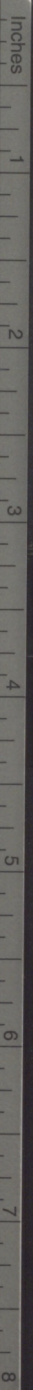


552



雲笈七籤
一七

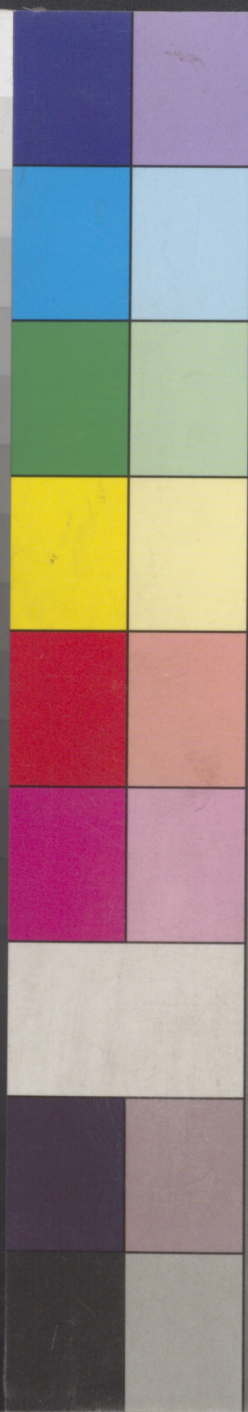


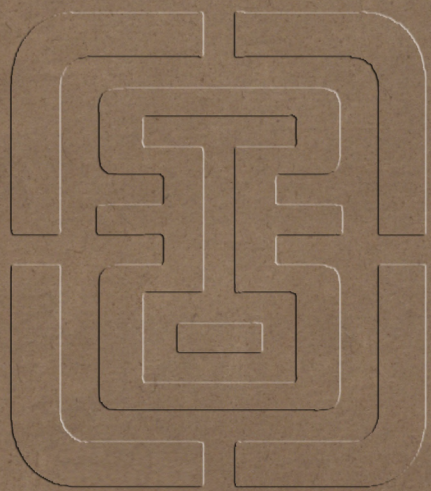
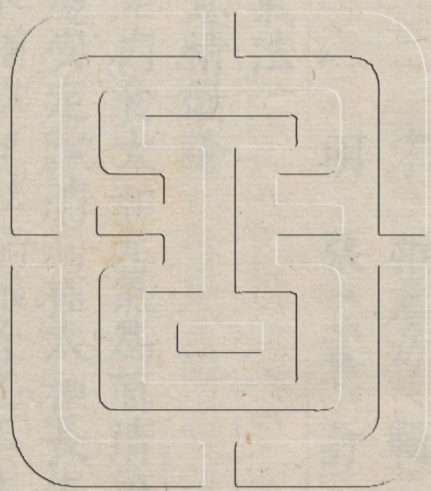
Centimetres

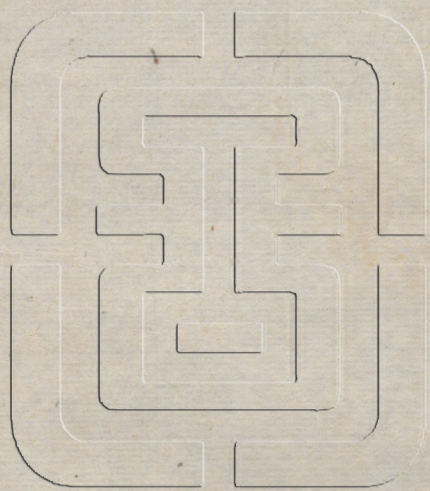
TIFFEN Color Control Patches

© The Tiffen Company, 2007

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black







雲笈七籤卷之五十八

職八

宋 張君房 輯

明 張萱 訂

諸家氣法

胎息精微論

身不衰老內食太和元氣為首清淨自鍊委身放體
志無念慮安定臟腑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也行之不休得道真美每日
入淨室守玄元玄元謂存玄門玄中有玄是我命

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爲車
道以氣爲馬冕以精爲根冕以目爲戶形勞則德散
氣越則道叛精銷則冕損目勤則冕微是以靜形愛
氣全精寶視道德凝密冕固守所以含道不言德
氣之真肌膚潤澤得道之根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
於太清還年返嬰道之自然至道不遠近在己身用
心精微命乃延永夫道者傳服五牙八方四時日月

星辰等氣

五牙者五行之生氣黃庭經云存漱五牙不飢不渴

思自頂而入自

鼻而出雖古經所載然爲之者少見成遂亦非食穀
者所致行耳是以服氣者多不得其訣即在精勤不
懈矣

桑榆子曰鳥鵲而至乎天地是不知量彼五牙八
方日月星辰等教不爲初地者設無成也當俟其
稍近之時可也

凡胎息服氣從夜半後服內氣七嚙每一嚙既調氣
六七息卽更嚙之每嚙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
後爲胎息之道也

氣成卽清氣凝爲胎濁氣從手

足及髮中出胎成卽萬疾自遣漸通仙靈今之學服
氣者或得古方或授自非道皆閉口縮鼻但貴息長
而不知藏擁閉畜損傷正氣殊非自然之息但煩勞
形神無所裨益凡服氣之時卽須關節通胃海開納
元氣固納鼻卽關節還閉徐徐鼻出納外氣自然內
外不離胎中氣亦不得出但潛屈指數息從十至百
數從一百至二百三百此爲小通卽耳目聰明百病

皆愈若抑塞口鼻擬習胎息殊無此理也口鼻氣旣
不通卽畜損臟腑有何益哉凡餌內氣者用力寡而
見功多惟在安神靜慮不煩不擾則氣道踈暢關節
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嚥卽閉氣令內氣不
出鼻口常徐徐出納外氣內氣都不相雜至五更又
服七嚥平旦又服七嚥都二十一嚥止若休糧者卽
不限此數肚空卽嚥內氣嚥內氣常滿自無饑渴初
似小難久久習慣自然內外之氣不相混雜漸漸關

清其氣... 卷之五十一
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

茅山賢者服內氣訣

側臥右脇著地微縮兩足著頭向南面東兩手握固傷其頤閉取內氣極力開喉嚨之如此七嚥一吐氣若病時服氣一嚥兩嚥一吐又調息令出入氣勻準然後一七嚥一吐氣可也前又嚥都四十嚥乃起坐鍊之豎膝坐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二七或三七一吐氣使腹調適

乃休或汗出頭足熱此氣遍也即當飽滿三關百節宣通暢適行之十年登仙老容返少夫舊經皆存想恐爲煩勞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遊蒙山遇此賢者年可五十已下其精神清朗頗異於俗因問之云貞觀已前遊此山不道姓名自稱老夫僕遂慇懃拜之蒙授此訣行之甚弘益妙哉妙哉凡欲得道不死腸中無屎音津欲得長生五臟精明故黃庭經云何不食氣太和精故能不死入黃寧陰符云積火

可以焚五毒五毒謂五味五味盡可以長生西王母
 告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法能愛精握固閉氣
 吞液則氣化為血血化為精精化為液液化為骨常
 行之不倦精神充滿一年易氣二年易骸一本為三
 年易血一本為易脈四年易肉五年易筋易云六年易髓
 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

胎息根旨要訣

古修胎息者尋其所著皆未達于玄門據其文字所
 陳悉皆互有得失或云無氣是胎閉氣不喘是息各
 執一門未有所趣迷誤後學疑惑益滋而修生之人
 性命已殆足可悲哉余今所得實為簡易將來學人
 保而深惜夫云服氣即胎息之妙用也切在分析內
 外氣及在臟腑之氣統一身之所生不可得而知也
 此氣須日日生之凡麤氣在榮衛之中為喘鳴之氣
氣本麤者命促
氣本細者命長眾氣在臟腑之內為運動之氣此兩
 者並非修服之氣其胎息者是天地陰陽二氣初結

精之氣氣結而爲形形既成立則精氣光凝爲雙瞳子雙瞳子者卽父母之精氣號爲純陽之精故能鑒視萬物又受父母之陰氣而成玄牝卽口鼻也是知形爲受氣之本氣爲成形之根此二氣爲形之根蒂也根蒂旣成則能隨母呼吸綿綿十月胎體成而生故修養者效之云復其根本此胎息之要也古皆云氣海者爲氣之根本此說非也爲不知其所止是以復之無益古仙皆口口相授非著於文字之中蓋欲貽其同志所謂根本者正對臍十九椎兩脊相夾脊

中空處膀胱下近脊是也名曰命蒂亦曰命門亦曰命根亦曰精室男子以藏精女子以月水此則長生氣之根本也今之所復其根本修其所生則形中母子何不守之夫氣爲母神爲子氣則精液也氣無形質隨精液以上下但先立形則因形而住氣爲其母而子不捨母則依母而住神氣住形中則能住世長生久視故修生之人常令神與氣合子母相守自然玄牝無出入息也莊周云真人息以踵言其息深深也老子經云深根固蒂是爲復命此乃命門元氣根

本之旨也將來君子勿得輕泄耳

胎息禱訣

一經云但徐徐引氣出納則元氣亦不出如胎息者然內外之氣不襍此名胎息然用功之人閉固內氣訖亦鼻中微微通氣往來候氣調即復閉之切勿令至咽喉極力抑忍為之須更忽然自得調暢內外泰矣此蓋關節開毛竅通故也到此雖子息亦不倦焉又胎息之妙切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有貪惡之氣之關防亦猶小人當路則君子無所逞其才也此道至微至妙出塵之士

方可為之未離名利之關徒勞介意

桑榆子曰縱未出塵但能使心

不亂不見可欲則可矣

尹真人服元氣術

夫人身中之元氣常從口鼻而出今制之令不出便滿丹田丹田滿即不饑渴不饑渴蓋神人矣是故人之始胎不飲不啄不飲不啄故無出入息即元氣復元氣復即長生之道機也所以然者謂元氣在丹田

中諸臟不隔周流和布無所不通以其外不入內不出全元氣守真一是謂內真之胎息也始生之後則飲食飲食之後即臟腑實臟腑實即諸臟相隔諸臟相隔即丹亡其本也居乎臟腑之上行乎心腎之中數寸田氣往來安得長久是以未終其分已有枯首蹇足槁形喪氣之患所以至人有見能復其氣還其本使得延年長生也夫服元氣先須澄其心令無思無為冲然恬澹可也故知絕粒者乃長生之徑路服氣者不死之妙門深信不疑力行無倦經曰綿綿若存用之不

勤術曰因其出息任以自然而出未至半口鼻俱關

徐徐而已氣即上行氣既上行即舉首以聲嚙之矣

仰息左覆息右其注在調氣篇以氣送通下胃氣又云以意引氣送之

至胃胃中氣轉流下方至丹田丹田滿即流達於四肢也轉下流至丹田又從容

如初嚙下嚙下餘息即丹田不隔丹田不隔即入

四肢以意運行即流布矣大底氣息不欲出於玄牝但

令通流欲出皆須調息不得齟齬也若隔氣未達丹

田雖欲強為終難致矣是以初服者皆多妨滿但資

少食必在勤行勤心行即氣自流轉自然之功著矣

所謂飲自然以御世朝神以入微始乎三五成乎七
九若斯道者豈虛語哉謂氣入腹中皆三處有隔初
學之者先覺胃中妨滿噫氣不休但少食爲之卽覺
通於生臟後自覺到丹田然始覺氣周行身中身中調暢
卽神明自然致矣故須居於靜處克意行之功業若
成所在可也如其妄動氣卽難行初作之時先覆仰
凡一日一夜限取四時四時不虧卽氣息相接氣息
相接卽丹田實丹田實卽任意行之中間停歇亦得
其四時謂寅午戌子時也用仰勢法低枕臥縮兩肩

兩膝伸兩手著兩肋用覆勢法以腹著牀以被搭胃
手足並伸其仰嚙卽令氣從左下覆嚙卽令氣從右
下嚙氣之時皆令作聲有津液來亦須別嚙乃出息
若用入息卽生風隨入不可不任之嚙氣中間卽別
任意休息待心喘俱定然後乃可復爲之初用氣時
必須安穩坦然無事氣則流通若心有所拘卽窒塞
不流注也慎無疑慮亦勿畏其敗失亦勿慮其不成
但謀進取勤勤之功稍稍之效自然至誠感神神明
自至矣夫服氣斷穀不得思食未能自靜切須捺之

或渴或熱卽煮薜荔湯飲之卽定湯中著少生薑或煎薑蜜湯亦得如覺心中滿悶卽咬嚼些甘草桂心五味子等並妙但服氣不失其節卽氣自盈滿縱出入行人事或對賓客語言談話種種運爲百無妨礙及成之後更不服氣氣亦自足窮神極理妙不可言須食卽食須休卽休復食復氣惟意所在每日飲少許酒引氣切慎果子五辛邪蒿胡荽芸薑椿等此物深亂人氣慎勿食之如能至心三七日中可以內視五臟麻歷在目神清形靜行之七日其效驗也已自

知之更須專精二十日來不食卽腹中盡腹中盡之後喫一兩杯煮萊菔苜蓿芥菘蔓菁及枸杞葉葵等並著少蘇油醬醋取味食之勿著米麵所欲腹中穀氣盡耳更四五日除菜喫汁又三數日後卽總停之可三十日卽自見矣所謂不寒不熱不渴不餓修行至此世爲神人卽吾道成矣

服元氣法

服元氣於氣海氣海者是受氣之初傳形之始當臍下三寸是也嬰兒誕育時惟臍帶與母胞相連其帶

空中如管則傳氣之所形從此漸凝結也人欲長生
必修其本樹欲滋榮必固其根人不知根本外求修
助萬無一成氣海者與腎相連屬壬癸水水歸於海
故名氣海氣以水爲母水爲陰陰不能獨生成必以
陽相配心屬南方丙丁火是盛陽之主既知氣海以
心守之陽既下臨陰卽土報是以化爲雲霧蒸薰百
骸九竅無所不達亦能爲津液如甘雨以潤草木正
氣流行他氣自匿用久轉微意思則久矣初用與已
成不得同年而語凡氣困者身皆有疾沉結在內或

醫藥不能療尤須精誠併去外想閉氣於氣海以手
於臍下候之氣應之候衝容如喘如觸或鳴或痛如
掣如物動於掌下亦須靜候之兼以目下注是陽氣
照陰陰氣騰上又能爲津液也如此久久鼻中喘息
都無出入祇覺氣海中時動用耳初用意時須平臥
去枕小努氣海便得滿腹作意勿令至心肺至卽心
悶妨塞卽不能下照下照是心守海也良久元氣遍
身無處不暖每關節皆難通若至腰關尤難過之當
稍以氣閉努之三兩間突然便過過後卽氣常至腰

踵莊子云息之以踵是也已後筋骨常欲動用每動有聲是氣到無擁常能如此長生道也竊用其道不授口訣反受其病凡欲鼓腹不在入氣是要訣欲過腰關當側臥縮兩脚兼拳兩手偃腰極努如此卽不覺通也不然終成閉塞若能常用不絕雖在衆中密爲之用心令熱外事不擾尤爲佳也若隔上并頭面間有疾處卽止攻之尋常卽下至踵及氣海中微微用之息自消矣久候液當滿口如逆喫物下消用之隨盡每用氣後必須微調息使散若不散他日爲瘡

腫終不爲佳須先以意在疾處攻擊之徐徐用音與擊令散疾差已後卽不得注令畱滯當遣通遍身微微如霧露是其常也收散俱歸海中閉目爲想開口爲存存則不專乃著著則氣滯覺應則止謂之常覺覺而味謂之滯候應專靜謂之守流液滿口謂之報報與應一也朝飲少酒暮食少麵不可多之

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嚙氣養育形兆故得成全是知臍爲命

門凡嬰兒或有初生尚活少頃輒不收者但以暖水浸臍帶向腹將三五過即蘇乃知臍為命門信然不謬修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返本還元却老歸嬰良有由矣綿綿不閉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脚上解緩衣帶徐徐按捺肢節兩手握固於兩腿上即吐納三五過令無結滯滌慮清閒虛心實

腹左右徐徐搖身令臟葉舒展訖還徐徐放著實即

鳴天鼓三十六過漱滿華池然後存頭帶朱雀脚履

玄武左肩有青龍右肩有白虎然後想眉間一寸為

明堂却入二寸為洞房却入三寸為丹田宮亦名泥丸宮

宮中有神人長二寸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被朱褐次存下丹田

在臍下二寸半紫中有神人亦披褐桑榆子曰金剛

微宮亦名氣海也相具足即非諸相具足彼所以立相生名者以為成

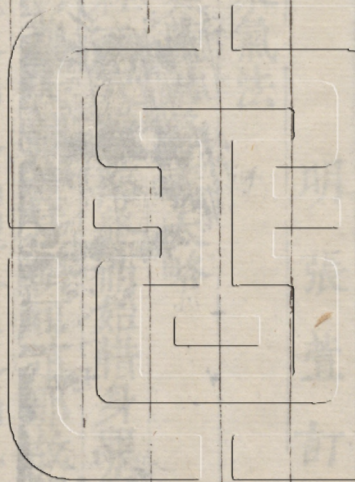
彌平大千挈之亦復無物若隨跡觀相隨相強名常河之沙詎足以算數夫神也變化不測豈如九品郎

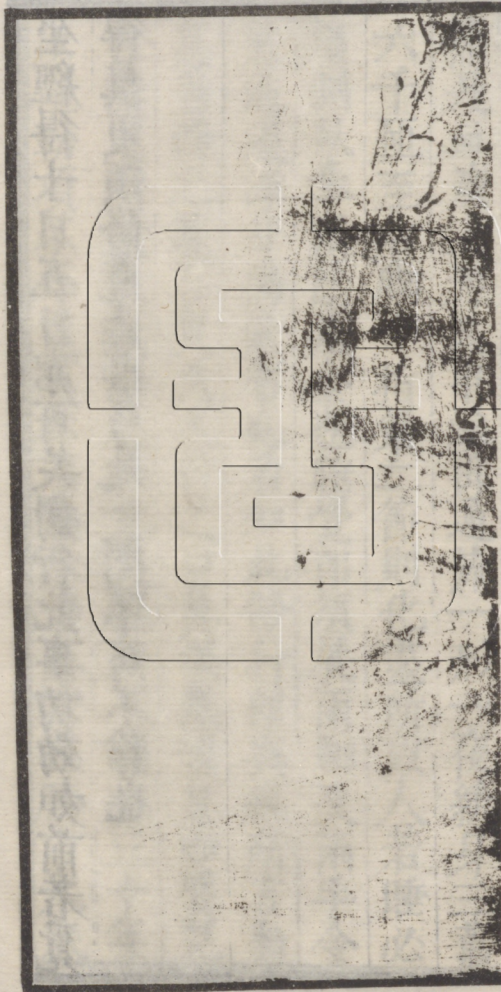
執笏兢兢不出局門哉
次存五臟從心起遍存五臟六腑存五臟中各出本方氣及三丹田中素雲合為一氣於頭後出煥煥分光九色上騰可長三丈餘想身在其中此時卽口鼻俱閉心存氣海中胎氣出入喘息只在臍中如氣急卽鼻中細細放通息候氣平還依前用心存之以汗出為一通亦不限過數如體熱悶卽心存氣遍身出如飯甑中氣此名滿息久久行之入玄寂中出妙默中再嚙洞觀形中五臟六腑及大小腹胃受一二升如黃土色脾長一尺二寸在胃上前後

摩動不停停則不和飯食不消如飯食不消卽是不摩矣當須閉氣以手摩腹一百下卽自然轉摩矣次存心心如紅蓮花未開下垂長三寸上有九竅二竅在後正面有黑毛莖長二寸半次存肺肺似白蓮化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有黃脉膜從左邊第三葉下膈在此也其膽色黃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爲上右爲下遍觀一形三十六位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腳中指第二
節是血液上源其中湧出通流一形一夜繞身三萬
六千匝至右腳中指第二節則化盡所以人若睡必
須側臥拳跼陰翬全也睡覺卽須展兩腳及兩手令
氣通遍渾身陽氣布也若如此修行卽與經所言動
息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聞經三十年
以繩勒項不令通氣亦不喘息喘息常在臍中水底

坐經得十日五日亦可矣獨行此事功效如前若覓
得真更須修道此事乃是一門不可不作也





雲笈七籤卷之五十九

職九

宋張君房輯

明張萱訂

諸家氣法

延陵君修養大略

仙真經云夫人臨終而始惜身罪定而思遷善病成而方切藥天網已挂胡可遁耶故賢人上士惜未危之命懼未萌之禍理未至之病也修真之品有三上年中年下年上年者二十三十也中年者四十五十

也下年者六十七也上年者早悟大道識達玄微
 體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功下
 年者骨髓筋脉十有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非人情者行惟尸
 行步惟鬼步且行且步運之者誰則知元氣尚在但
 以減耗降於週耳若逢至人或得大藥譬持盈車之
 焦蓬燕將鑪之餘燭亦可以致其赫然而熾矣此言
 無可救者只謂氣功已晚自我文事不及矣若遇玄
 聖而救則能生其肉骨起仆黃枯何為而不可況彼尚為物也先賢上士知風燭之

倏忽乃攝志禠情捨榮棄俗奉身歸道不與物傷道
 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化
 而神集焉神何物也靈照之名也知之則氣全氣全
 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
 蓋氣權有不至者耳苟心冥氣和其神豈獨三元之
 中而然精者身之根根者氣之位精全則氣全精泄
 已哉

則氣泄氣泄則神棄而去之惟精與氣須全焉黃庭
 經云長生至慎房中急何為死作靈神泣但當吸氣
 鍊子精寸田尺宅可治生若當決海百瀆傾棄去樹
 枯失青青故先覺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泐然
 凝寂受元氣變化關節臟腑皆自然而成豈有傳保
 之流饑渴之備耶及出母腹即吸納外氣而有啼叫
 之聲即乾濕饑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

失元氣者非也苟納外炁便失元氣即世間無復有主人矣

法華經云須行住坐

臥身心不亂者亦言炁主心心邪則氣邪心正則炁
 正本人舉手動足喜怒哀樂莫不由心心之動息莫
 不是炁炁感意意從心心和則炁全炁全則身全炁
 滅則神滅神滅則為委土矣故醫家先診脈者則候
 五臟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臟和而脈調氣順也
 夫人與天地合體陰陽混氣皮膚骨髓臟腑及榮衛

呼吸進退寒暑變異莫不均乎二儀應乎五行是知
天地否泰陰陽之氣亂焉臟腑不調經脈之候病焉
因外所中者百病起於風因內所致者起於氣爲百
病故曰恬憺虛无真炁從之精神內守病從安來信
哉是故須知形神之理養而全之須審內外之病慎
而修之岐伯高曰食氣者則靈而壽延食穀者多智
而限命凡服氣者何求也以其功至則氣化爲血血
化爲精精化爲髓一年易氣二年易血三年易脈四
年易肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九

年易形卽三萬六千神備於兆身化爲真仙號爲真
人矣是以意在玄微理生可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遲疑進退倏忽虛捐聞道
卽寤寐不安思名則終朝不息兩心交戰勝者卽全
遂巡之間十失六七矣中等已降二時旣過蹉跎暮
年筋力衰微心神已喪雖食厚祿白日將傾追念噬

濟方卽正路此時若能精心勵志尚可救其一二焉
此皆先賢所悲表示於後幸察根柢生實信心

神仙絕穀食氣經

經曰夫欲學道神仙食氣之法常以春二月三月九
日十八日二十七日若甲辰乙巳丙辰丁巳壬相成
滿日可行氣也夫欲行氣起精室於山林之中隱靜
之處必近甘泉東流之水向陽之地沐浴蘭湯以丹
書玉房爲丹田方一寸玉房在下三寸是也精念王
房內視中丹田內炁致之於下丹田又先去鼻中毛

偃臥兩足相去五寸兩臂去身亦五寸瞑目握固

嬰兒之拳蒲藉爲枕高三寸若背中有病枕高七
寸病在臍下可去枕旣行氣不復食生菜五辛及寅
也諸欲絕穀行氣法食日減一口十日後可不食二
日三日腹中或惛惛若飢取好棗九枚或方寸木餅
九枚食之一日一夜不過此也不念食者勿噉也飲
水日可五勝亦可三勝勿絕也口中恒含棗核令人
愛氣且生津液也經曰道者炁也愛氣則得道得道
則長生精者神也實精則神明神明則長久行氣一

名鍊氣其法正強臥徐漱醴泉嚙之醴泉者華池以
鼻微微內无徐引之莫令大極滿入五息已一息因
可吐也一息屈指數之至九十息若身大煩滿者可
頻伸頰伸訖復行之滿四九三百六十息爲一竟爲
之久久衆病自除吐氣既還欲吸之時先復小吐微
微徃來如是再三更鼻引之不爾者令人氣逆凡內
氣則氣上昇吐氣則氣下流久自覺氣周於身中若
行氣未定意中疲倦便鍊氣以九十息爲一節三九
二百七十息爲一竟行氣令肝脾滿臟無令氣大出

閉氣於內九十息一嚙嚙舍未足者復滿九十息三

九自足莫頓數也當念氣使隨髮際上竟及流四肢

自然下至三星玉華二卯是經曰行氣常以月一日至十

五日念氣從手十指出十六日至三十日念氣從足

十指出久之自覺氣通手足行之不止身日輕強氣

脈柔和榮衛肢節長生之道在於行氣靈龜所以長

存服氣故也諸行氣之後或還欲食者初飲米汁粥

日增一口漸加之十日之後可食淖飯勿致飽也經

曰行氣之法初爲之時多不和調令人欬逆四肢或

冷既行之久日自益也四九三百六十息身如委衣
骨節皆解久久乃覺氣行體中經營周匝濡潤形體
洗滌皮膚五臟六腑皆悉充滿百病除去凡初行氣
之時先安其身而和其體若氣與競爭身不安者且
止和乃行之氣至則形安形安則鼻息調和鼻息調
和則清氣來至清氣來至則自覺形熱自覺形熱則
頻汗出且勿便起在安徐養之務欲其久諸行氣皆
無令意中有忿怒愁憂忿怒愁憂則氣亂氣亂則逆
思一則正氣來至正氣來至則口中甘香口中甘香

則津液多生而鼻息微長鼻息微長則五臟安五臟
安則氣各順理爲長生久壽行之之法以鼻微微引
氣內之以口吐之此爲長息內氣有一吸也吐氣有
六呼也吹也嘻也呵也噓也咽也凡人之息一呼一
吸無有此數行道之法時寒可吹時溫可呼吹以去
熱呼以去風呵以去煩嘻以下氣噓以散滯咽以解
極夫人之極率多噓咽噓咽者長息之忌也道家行
氣之所惡也

太元先生服氣法

夫形之所恃者氣也氣之所依者形也氣全卽形全氣竭卽形斃是以攝生之士莫不鍊形養氣以保其生未有有形而無氣者氣之與形相須而成豈不皎然余慕至道備尋經訣行氣守真向三十餘載所聞所見殊未愜心大曆中偶羅浮山王公自北嶽而返倚策高郵依然相顧余奇之異人延之與語果然方外有道之士哀余懇至見授吐納皆一二理身之要道也心思罔極非言詞所能盡每云道之要法不在經書悉傳口訣其二景五牙六戊諸服氣皆爲外氣

外氣剛勁非從中之事未宜服也至如內氣是曰胎息身中自有非假外求不得明師口訣徒爲勞苦終無所成今所撰錄皆承師之旨要以申明之諒非愚蒙所自裁王公常謂余曰老君云我命在我不在天地又曰吾與天地分一氣而自理焉天地焉能死吾斯真言要訣也修奉之士宜三復之參承諺訓敢不佩服有偶得此訣者慎勿輕傳無或泄露以致其殃修真服氣法每日常臥攝心絕想閉氣握固鼻引口吐無令耳聞惟是細微滿卽閉使足心汗出一至二

數至百已上閉極微吐之引少氣還閉熱卽呵之冷
卽吹之能至千數卽不須糧食亦不須藥時飲一盞
酒或水通腸耳數至五千則隨處出入有功可入水
臥矣夫服食養生貴其有常真氣既降方有通感豈
有縱心嗜慾而望靈仙羽化必無此事也但仙人至
士功行未滿尚不能致况凡俗人乎但信老人言勤
行之當自知也

墨子閉氣行氣法

老子曰長生之道惟在行氣養神吐故納新出玄入

玄呼吸生門其身神不使去人卽長生也玄者有上
下謂鼻中口陰也鼻口陰亦謂之生門矣老子曰生
不再來故遵之以道道者氣之寶寶氣則得道得道
卽長生矣神者精也寶精則神明神明則長生氣行
之則爲道也精存之則爲寶也行氣名鍊氣一名長
息其法王偃臥握固漱口嚥之三日行氣鼻但納氣
口但出氣徐縮鼻引之且莫極滿極滿者難還初爲
之時入五息已一息可吐也每口吐氣欲止輒一嚥
之乃復鼻內氣不爾者或令頰凡內氣則氣上昇吐

氣則氣下流自覺周身也行氣常以月一日至十五日念令氣從手十指出十六日至月晦念令氣從足十指出若行之能久自覺氣從手足通氣從手足通則能閉氣不息便長生矣凡欲行氣先安其身而和其氣無與意爭若不安和且止和乃爲之常守勿倦也氣至則形安形安則鼻息鼻息則調和調和則清氣來至清氣來至則自覺自覺則形熱形熱則汗出且勿便起以安養氣務欲其久當去忿怒愁憂忿怒愁憂止則氣不亂氣不亂則正氣來至正氣來至則

口內無唾而鼻息微長鼻息微長則五臟安五臟安則氣各順其理百病退去飲食甘美視聽聰明形體輕強可長生矣夜半至日中爲生氣從日中至夜半爲死氣當以生氣時正偃臥冥目掘固閉氣息於心中數至二百乃口吐出之日增數如此身神具五臟安能閉氣數至二百五十卽絳宮神守泥丸常滿丹田數至三百華蓋明目耳聰舉身無病邪不復干玉女使令司命著生籍矣

太清王老口傳服氣法

此卷口訣並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卽生於彼屢於人間蟬蛻轉脫故時人謂之脫空王老多遊揚府自言姓王亦不知何處人每逢志士卽傳此訣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爲當學人初兼食服以此屢言食物且食氣秘妙切資斷食使穀氣併絕但能精修此法知騰陟道不遠也凡人腸中三處有隔卽心有隔初學服氣者覺心下胃中滿但少食久作之自覺

通下生藏下有隔卽覺腸中滿久作之自覺到臍下丹田中到丹田中始覺氣周行身中然猶自未入鳩中後覺鳩中氣出卽能與人治病也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卽於行住坐臥一切處不妨胃中氣未下入腸中卽不得作初服氣皆須因入息時卽住其息少時似閉滿其息出時三分可二分出還住少時嚙之嚙已又作至腹中滿纔休必須日夜四時作爲初學人氣未入丹田還易散意欲得氣入丹田未聞縱不服氣亦氣

不散四時者朝暮子午時是也心裏滿不服氣咬少許甘州桂亦得其滿即散丹田未滿亦不到滿也元氣下時自然有少悶也祕之勿妄傳非人也

曇鸞法師服氣法

初寬坐伸兩手置膝上解衣帶放縱肢體念法性平等生死不二經半食頃閉目舉舌奉騰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

凡動作視盼飲食行坐言語是麤也桑榆子曰凡修氣學者未服及

服罷於飲食言語益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

前繫念如虎噬子莫急莫緩不問寒温室中先淨所

住使心不亂靜其膝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滑為水增澁為地

增不冷不熱不滑不澁為調和又聲為風增動為喘

增痒為熱增涎為水增不聲不喘不痒不涎為調和

又心煩為熱結憂悸為喘結志蕩為水結不煩不亂

不悖不蕩為調和四大不調有二或外或內寒熱饑
虛飽飢疲勞為外起名利喜怒聲色滋味念慮為內
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為言初窺而漸細後細而漸窺始甚疑之及觀下文云一任自然則知關窺細之漸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窺細先後之門返與自然為敵良可哀也如此又焉得不為之明辯

達磨大師住世留形內真妙用訣

吾皆於西國授得住世留形胎息妙師名寶冠傳吾

秘訣問曰今欲東遊震旦及諸國土弘傳心地密法

其諸國土人多遇寒暑為災患所傷例皆死喪意欲

擬向此土弘傳心法願求留形不為災患疫疾所侵

長能住世留形下死不知得否師云得又問曰如何

即得師云夫所生之本始胎息即是神與精氣相合

凝結能變化為形者即是為受之本本氣是人有的

根氣因神而生形因氣而成形不得氣無因得成氣

不得形無因為主原其所稟之時伏母臍下混沌三

月玄牝具焉玄牝者口鼻也玄牝既立猶如瓜花開注母氣

終於此也在胎之日母呼卽呼母吸卽吸綿綿十月
氣足形圓神備識全遂解胎而生矣世人不知胎息
之術住世留形之本如有學者能心不緣境住在本
源意不散流守於內息神不外役免於勞傷心卽氣
之主氣卽形之根形卽氣之宅神卽形之具令人相
因而立若一事有失卽不合於至理何能久立焉但
凡夫之人年二十口好滋味心懷喜怒目眩五氣耳
聾五音身貪欲樂意逐外緣役智運神間不容息如
此之流晝夜未曾暫息原村之根蕩然而盡以致形

凋氣散命絕形枯魂彼惡業所牽宅舍因而無主故
知心靜卽神悅神悅卽福生福生卽道增圓明益智
明妙卽通心有照用卽能用而無用故聖人知外用
而無益所以返本還源令握胎息之機卽長生不死
其理昭然故論云形中之子母云何長守智者能守
壽命得長卽知神爲氣子氣爲神母神行神住卽氣
行氣住心能主氣識憑氣住若要長生神氣相人心
不動念無來無去無出無入湛然常住但於此修行
合真道路勤勤行之莫極言數玄牝之門長生之戶

若一雙行慈悲甘露外施救物人天福祚不思外物
不視外色不聽外聲不耽外欲不嗜外味常令心神
竟竟意識長生神氣相合循環臟腑之內御呼吸應
上下久久修習卽神氣自明神氣旣明卽可照徹五
臟五臟氣和卽可使神氣通於四肢故聖人三日內
視專注於一心神充化之綿綿存之久而不斷可通
流五臟四肢斯言可推而得理也但凡俗之人神與
氣各別不知子母相守氣雖呼吸于內神一勞役於
外遂使神常穢濁而不清神旣不清卽元和之氣漸

散而不能相守也道人常用之而不知根本以形神
爲主不守於內而守於外自然令宅舍虛危漸見衰
壞矣况非道之人勞神役思無一息神氣注於氣海
之中而欲望其長生豈不遠乎若知神氣之所生卽
心之主卽修於一了然可見矣若不知氣之所生任
運呼吸役役尋文惟得通調於氣理於五臟六腑及
能消化飲食五穀而已焉能返竟還竟填血益腦者
哉凡人呼吸與聖人殊凡人息氣出入於嚙喉聖人
息神氣常在氣海卽元氣之根本所居之處也蓋臍

下合太倉亦爲子宮爲氣海卽子母相合道人能守
之綿綿不絕此是返本還源歸本生之處而堅住凝
結不化不散卽其義也不敗神識多靜卽自然長生
留形住世要妙之真訣也師曰若住自然之息神御
氣卽鼻無出息爲真胎息也凡俗之人二境相覩卽
情慾動情慾動卽精氣悉下降於莖端而下洩之皆
爲情慾所引制御不得遂有眩澆之憂衰喪其本也

項子食氣法

項子曰人能清淨安和自然者十月通夫或一年二

年通或三年乃通其不能通者不能得道適可長生
壽老延年也又曰人之才能靜於三軍之中虎狼之
間有千人之才能靜於室家之中有百人之才能靜
於市道旁有十人之才能靜於山澤之中有倍人之
才此凡器之人終不可知也凡此多者則能清淨清
淨者則能斷情慾斷情慾則能絕房室絕房室則能
休糧休糧則能保愛氣能保愛氣則德應自然德應
自然則十月通者謂上士也中士或三年而通下士
才薄九年乃成其才倍人皆不能通聞之不信語之

無益此則土人行尸矣所謂下士聞道大笑之者也常以清且鼻內氣薰之經行勿休口口吐之所謂食生吐死可以長生從夜半至日中爲生氣日中後至子時前爲死氣常以生氣正生時仰眠瞑目閉口屈十指置握固不絕息於心中數至二百乃以口吐氣出之增息如此則身神具生五臟安矣

申天師服氣要訣

取半夜之後五更已來睡覺後以水漱口仰臥伸手足徐徐吐氣一二十度候穀氣消盡心靜定卽閉氣

忘情將心在臍下丹田氣海之中寂然不動嚙氣三兩度便閉氣使心送向丹田中漸覺氣作聲下入氣海中幽幽然便是氣行之候也良久待氣行訖人開口吐氣徐徐又閉口而嚙之如是三二十度皆依前法覺氣飽卽冥心忘情清息萬慮久久習之覺口中津液甘香食卽有味是其候也凡欲行此道先須忘身忘本守元抱一兀然久之澄定而入玄妙之要在於此也

王真人氣訣

每四更後五更初當處靜室居一牀疊雙足面東端
 坐先作導引以左手握固右手虎口臺首並仰盡力
 後却以右手握固左手虎口復如之訖即交手掌向
 外三引訖又左右手稽顙三交手搭頭左轉三右轉
 三左展拓空三右展拓空三當面虛拓地三背守虛
 拓空三此為導引法導引竟然後自思神先叩齒自
 陰念五臟三焦及三魂七鬼頭
 面手足一身諸神令輔形體也又前思太陽日也後思
 太陰月也左存青龍有存白虎思頭戴朱雀足履玄武
 此存想也又存想七政配合五臟所謂肺魁肝彪心臚
 四神也

脾魁膽耀左腎臚右腎臚當想真君降其本臟仍須
 密念七過次想二十八宿周遍行體以輔七政依此
 法數之先從左手腕起角左肘亢左肩氏房右膝心
 右膝尾右足踝箕却從右手腕起斗右肘牛右肩女
 虛自心至左膝危左膝室左足踝壁又却從右足以
 踝起奎右膝婁右膝胃至心昂自心至左肩畢左肘
 觜左手腕參又却從左足踝起井左膝鬼左膝柳至
 心星自心至右肩張右肘翼右手腕軫又自左手腕
 起角宿至右手腕匝軫宿凡一十三處存想象一年

之有閏計兩度交互數之一十二處皆存兩宿心一處獨存四宿都計二十八宿凡存想五臟六腑三竅七鬼四神七政二十八宿訖卽吐出衆穢死濁之氣然後閉口從鼻在孔納其生清之氣內想冥目想此氣綿綿下至丹田方周流通傳汨汨作聲氣滿卽再吐出切不得令自己耳聞如此十過止此卽王真人法也

大威儀先生玄素真人要用氣訣

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鼻引清氣凡此六七過此名調氣調氣畢卽口鼻俱閉虛含令氣滿口卽鼓口十五過已上更佳如嚙一大口水入腹中直以心存至氣海中良久更依前法嚙之但以腹飽爲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卽鼻中細細放通息勿令喘麤恐失中和然後正身仰臥四平著牀枕枕高低與身平兩手握固展手離身四五寸兩脚亦相去四五寸然後鼻中息

收卽口鼻俱心存氣行遍身此名運氣如有病卽心存氣偏注病處如氣急卽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卽徐徐收身側臥拳兩脚先左邊著地經十息卽轉右邊著地亦十息此名補損依此法服經一月後行立坐臥時但腹空卽鼓嚙之不限時節如喫飯了卽喫空飯一兩口和水嚙下此名洗五臟卽以清水熟漱口虛心實腹令臟腑葉舒展嚙之令五臟不停五味氣訖卽以口先吐濁氣

鼻引清氣不限多少盡須放之如下泄一濁氣出還鍊一口和氣補之若尋常喫飯飲茶此皆外氣入當須入口便合口口既合所入外氣卽於鼻中出也鼻中入氣卽是清氣也常須合口喫飯不令口中有氣入入卽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臥常須搖動脚指此名常令氣得下流如節候不精忽有外氣入腹覺微痛可以摩腹一百下氣卽下泄也氣或上不得出抑之使下此名理順忌破氣物及生冷黏膩等物不宜喫動

氣冷物如依此法不闕常行九年功成履空如履實
履水如履地

王說山人服氣新訣

子夏曰食氣者神明而壽黃庭經云玉池清水灌靈
根審能修之可長存釋氏止觀有用氣療疾法是知
氣之與液速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
食氣皆內氣也嚙之代食耳液者嚙之代漿耳上食
新氣下泄舊氣使推陳而納新也嚙氣不必飽滿下

泄不必常出但得無臭即自平定嚙氣不必常嚙但
氣清則腹內自平不須嚙矣初學之時覺饑即食食
時不覺饑即由氣矣若食常以一嚙兩嚙壓之則食
易消食漸消如嚙數至食消氣自調若覺腹中氣小
妨即或行或臥東轉西側以意想驅逐之使下若未
下不得急性忙迫但以意從容之不久自泄也食氣
時若欲上噫但任意出不得抑之

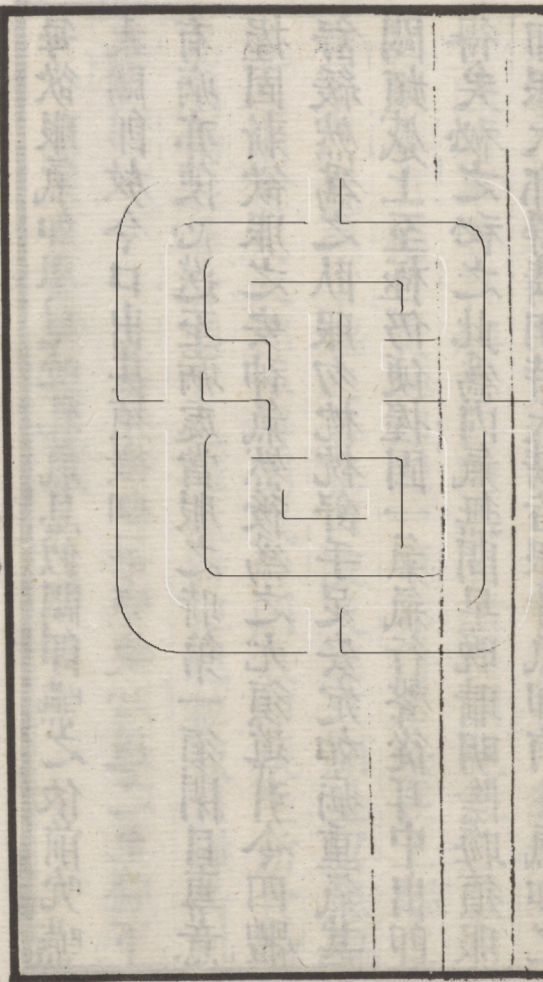
桑榆子曰夫功淺
多噫蓋由乍服所
得真氣尚少疝氣必多不正而多命官不受則宜常
有出者又初服之時所嚙者性性不到氣海則無所
歸投返上為噫也若得內氣雖不入到氣海自然無
如著功多時忽復噫者不是傷多即是外氣悞入也

欲下出任下出不得祕之在細意自審也消息盈虛
久自得其妙矣行步宜兼小導引引亦不得頻爲之
世間諸事皆自細意斟酌之有諸疾則絕粒三數日
輕則一日兩日更輕卽絕一頓亦得若疾在上驅之
在下以意想下驅之若在四肢及左右側並以想驅
逐之則愈矣大都不得閉氣若閉氣卽疾生所食物
宜潤暢寒暑皆適宜也瘡癩時但絕粒數日靜居則
差矣

嵩山李奉時服氣法

每欲服氣如嬰兒吮乳氣息似悶卽嚙之依前吮嚙
大悶卽放令口出甚須微細每嚙使心送之至臍下
有病亦使心送至病處當服之時第一須閉目專意
握固新欲服之安神氣然後爲之尤須導引令四體
舒緩然爲之臥服勿枕枕舒手足安定如病重氣甚
悶頻感上至極仍便握固一氣氣行聲從耳中出卽
得矣祕之祕之此爲內氣無間早晚晴明陰晦須服
卽服大都得晴明時大精若服外氣卽有生氣知之
十年服之五日不服卽無益矣每日五更午時服第

一服子須攝鍊兼以手按之勿令心腹下硬



雲笈七籤卷之六十

職十

宋張君房輯

明張萱訂

中山玉櫃服氣經

碧巖先生撰 黃元君註

錄神誠戒序第一

昔黃帝會羣仙於崆峒山問道于廣成子曰夫人養生至直遊觀於天庭間止息於洞房中得與眾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

盛百神備足夫人體內有百關九節合為形質洞房

玉戶紫宮泥丸丹田以處洎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膝八脛腓九腦是謂九節也洞房等皆天庭三田神止泊處也百

神守衛六靈潛護五藏藏亦有神五神清則百節靈

五神傷則百節庭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聞但閉之則寧用之

則成察之則悟任之則真又有三魂伏於身七魄藏

於腑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既食

百穀則邪魔生三蟲聚蟲有三名伐人三命亦號三

空人泥丸眼睛面皺口鼻齒落鼻塞耳聾髮禿眉薄

背青姑之作也一本作青石一名白姑號中尸伐人

腹空人藏府心旋意亂肺脹胃弱蒸共傷胃失職過

度皮膚肉焦皆白姑之作也一本作白石三名五尸

號下尸伐人腎空人精髓腰痛脊急腿痺腎頑腕疼

頭痰陰痿精竭血乾骨枯皆五尸之化也一本作血

姑此三尸毒流噬嗑胎竟欲人之心務其速死是謂

邪魔生也尸化為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色慾增喜怒重腥

能絕百穀五味誠嗜欲禁貪妄而自致其殞殒內景

府告人罪狀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連遭求

為不遂重者奄歸大夜分改身屍殃異百出今俗傳

能絕百穀五味誠嗜欲禁貪妄而自致其殞殒內景

玉書云百穀之實土地精五味外美邪魔膠鼻亂神明胎炁零三翬恍惚鬼糜傾要知成彼之三蟲由斯五穀貫穿五藏環鑿六府使丹田不華實津液不流也

注血脉不通行精髓不凝住胎氣不守宮陰氣不閉
尸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
尸鬼失竄冕養精髓固形神保天地者非氣術而不
可倚矣極制情欲再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
大仙以氣術為先元炁是本道以太和為宗沖元是
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

當有何患內景云勿令七祖受冥患不許以道傳非依道奉行保人即七祖受冥殃也今言當有何患是亦無殃咎也夫上清所崇中仙以丹術為本下仙以

藥術為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於是大黃帝

君謹心神觀想元氣用啟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

降中嶽復會群仙宣是妙經因名中山玉櫃服神炁
經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五象
明焉在地則艸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
正爲玄關專精爲要路倚於此者則無所不通也經
曰夫欲服氣以服元氣爲本以歸寂爲玄妙若不得

此門及不知玄關要路則終不能成就功德也夫求

仙之道絕粒爲宗絕粒之門服氣爲本服炁之理齋

戒爲先當持齋戒須揀好日晏靜一室安置牀席其

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

存想則神氣不內補故欲修行要當別置一室好土

香泥泥飾明密高敞牀褥厚暖衾枕新潔不得使襍

人穢汗輒到其中其中地須鋤深二尺飾去滓礫除

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惟安書几經櫃每

一度焚香念玄元无上天尊又念太一真君

又可存乎三一

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穢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或悞衝見當以桃皮竹

葉湯浴訖入室平臥存想心家火遍身焚燒身都爛

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論是

非忿諍鬪競及抱小兒滅人算壽損志傷神五者勿

得為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令修善

其事秘密無事勿泄於人

夫內景是內秘之事惟自己心內知之固不漏泄他人也

服氣絕粒第二

要當用雙日

雙日則奇雙日則偶

及本命日預前沐浴於室內

焚香几上上安淨水一碗設衾枕其訣例日臥至夜
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
枕正臥絕一切浮想浮想若不除則心神炁當閉不
行絕想止念旣定且待出息盡便閉玄牝氣鼓滿牙
齒勿得相近欲嚙之時齒牙微相近仍須收息縮氣
蹠音攝腹嚙下以嚙得爲度嚙得飽以爲期亦無時限

此法與諸家嚙氣不同若不收息縮氣取蹠嚙下則
不入大腹中又不入食脉中夫喉嚨中嚙入之氣自
有三道一入腸胃中脉二入五藏中脉三入食脉若
不依前法縮氣蹠腹但空嚙得其炁只得獨入腸中
不入食脉卽無所成益也若直下入腹中入腹胃緣
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
乾舌澀若但依此法候氣滿口食久畜取蹠腹嚙下
自當分入食脉及五藏內息以此爲都契假令元氣

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
免欠乏常思於食卽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
下嚥下卽當時分入臟腸及食脉中但解用氣食脉
當時強滿滿卽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
妄思卽是風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
中欠乏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蜜及好蜀茶無妨力未圓
可以調助惟薑不得多著性能壞物善奪人志曾有
通服豉湯此則未達深理豉本性太冷久淹塵穢只
辟麩毒及解傷寒大約傷壞藏府三傾元氣特宜忌
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氣與神
合行之至也三日後亦不擇行住坐臥爲之總得亦
不假致氣但嚙強自下人亦不知自覺體理踈通四
肢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
時當有五色物出如膿血此物既盡諸府通達內視
藏胃如晝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祕之勿申於外自然

之功外姦亦所不入在陽不焦託陰不腐一切質礙
無不穿貫不危不殆若穀氣未盡卽不到通地如曾
經受法之後得遇此術神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臥處處總得若
不食多時要得食者可依前受法訖卽食若食多時
要得絕者亦可受法訖更依術爲之取以大成諸絕
爲定夫至道無二守之必成但不錯功自然玄祕世
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牀枕焚土好名香兼請一

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然閉息不固須要

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有若處胎了然絕息即寂然不動也乃正施手足平枕

仰臥待出息盡欬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

泄息數息一出入口鼻之氣名一息以傍人出入數其息也不過五百息內

景自現若却還口鼻中當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

清事固不可裁其功力固不可明其德神仙之法

固不可宣其言修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
行不可妄傳豈惟罪業一身抑亦殃累七祖切宜誠
慎勿示非人

聖正規法第四

論曰 達士悟道常畏於身故吾有大患為吾有身
故 其患患在毀傷形體莫若寄寓神精譬於器中
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力忝因茲而
破壞身自此而毀傷有如焦穀枯木不可復生其牙
葉縱遇陽和中春長為陰冥下鬼畢於朽腐可為慙
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
經微妙不可思議述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

爲大仙階躋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
敬勿負余言

勿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牀須厚軟脚稍令高

真

曰牀高鬼吹不及言鬼神善因地
炁以吹人爲祟牀高三尺可也

衾被適寒溫令冬

稍暖尤佳枕高二寸餘令與背平每至半夜後生氣

時或五更睡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
則爲之先閉目叩齒三十六通以警身神畢以手指
捻目大小背兼按鼻左右旋耳及摩面目爲真人起
居之法更隨時少爲道引以宣暢關節乃以舌柱上
腭料口中外津液候滿口則嚙之令下入胃存胃神
承之如此三止是謂漱嚙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身若
委衣內視返聽萬累都遣然後淘之每事皆閉目握

固惟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嚙金醴吞玉英遂至不食三蟲止久服自然得興昌

淘氣訣

訣曰凡人五藏各有正氣夜臥閉息覺後欲服氣先須轉令宿食得消故氣得出然後始得調服其法閉目握固仰臥倚兩拳於乳間豎兩膝舉背及尻間閉

氣乃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嚙之夜睡則閉之不可口吐之也

嚙氣訣

訣曰服內氣之妙在乎嚙氣世人嚙外氣以爲內炁

清長仙學卷之十
卷之十
不能分別納吐之士宜審而爲之無或錯誤夫人稟
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輒閉口連鼓而嚥之令郁郁
然有聲汨汨然從男左女右而下納二十四節如水
瀝瀝分明聞之如此則內氣與外氣之別皎然可知
矣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
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嚥也
候氣通暢然後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
嚥或未下須一嚥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官
津名也每三連嚥則速存下丹田所得內元炁以意

送之令入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宵至中丹田中丹田心官神也灌五藏却歷入下丹田至三星遍經胫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雷霆騰鼓無以潤萬物若不廻蕩濁惡之氣則令人有不安既有津液非漱嚥之不堪溉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

能引而用之是知廻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氣散則展手指不須握固如此一度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間坐臥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諸
訣法具列於文同志詳焉

鍊氣法

訣曰服氣鍊形稍暇入室脫衣散髮仰臥展手勿握
固梳頭令通垂手足於席上調氣嚥之嚥訖便閉氣
候極乃冥心絕想任氣所之以通理悶卽吐之喘息
卽調之候氣平又鍊之如此十遍卽止新服氣之人
未通有暇漸加一至十候通漸加至二十至五十卽

令遍身汗出如此狀是其效也安心和氣且臥勿起
衝風此乃却老延年之良術但津液清爽時爲之爾
氣憊亂欲睡慎勿爲也常勤行之四肢煩悶不暢亦
爲之不必每平旦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間行住
坐臥皆可爲之但依門戶調氣或伸於牀或兀然而
坐無神無識寂寂沈沈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
數至千二百息已上彌佳行住坐臥亦可爲之如此
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覓
鬼安清淨神見與我言

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
氣急則止氣調復攻或二十或五十攻覺所苦處汗
出通潤卽止如未痊卽每日夜半或五更晝日頻作
以意攻之不拘病在頓面手足但有疾之處則攻之
無不愈者是知心之所使氣甚於使手有如神助功
力難比也

布氣訣

訣曰凡欲布氣與人療病先須依其人五藏所患之
處取方面之炁布入其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自絕

六炁訣

訣曰六炁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

清真齋聖多七錄 卷之六十一
知其候凡口中焦乾口苦舌澀乳頰無津或嚙唾喉
中痛不能食是熱極狀也卽須大張口呵之每呵必
須依門戶出之十呵二十呵卽鳴天鼓或七或九以
舌不撩華池而嚙津復嚙令熱氣退止但候口中清
水甘泉生卽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
狀也卽當吹以溫之如溫熱法伺候口美心調溫卽
止黃庭經云玉池清水灌靈根審能修之可長存又
云漱嚙靈液災不干

飲食調護訣

訣曰服氣之後所食須有次第可食之物必有益不
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
日中淡麵饅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卽
不得食也三十六禽神直日其象鳥並不可食棗栗

之類兼餛餅亦得食也作可饒慎勿飽飽則傷心氣
尤難行凡熱麵蘿蔔羹切忌切忌鹹酸辛物宜漸漸
節之每食畢卽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
走引氣此物能消食引氣向下通三焦利五藏趁濁
穢消宿食助正氣也宜長久服之能辟寒疴暑濕明

目生髮治氣功力不可具述備在太清經中服椒別
有方服後有氣下則泄之慎勿留留則恐爲疾每空
腹隨性飲一兩盃清酒甚佳冬濕夏冷助正氣排遣
諸邪其功不細戒在多多則昏醉醉則傷神損壽若
不獲已而飲放卽呵三五口飲併卽大開口十數下
以遣出麩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生產死於并六畜一切穢惡
不潔之氣並不宜近之甚不宜正氣如不意卒逢速
閉氣上風閉目而過便求一兩盃酒以蕩滌之覺氣

入腹不安須調氣過出濁氣卽却嚥下更納新氣以
意送之以手摩之便含椒及飲一兩盃酒令散矣如
不肯散亦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食油膩辛辣甚犯正氣切意
省之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爲患日服千嚥不足爲多返
老還童漸從此矣氣化爲津津化爲血血化爲精精
化爲髓髓化爲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

年易形卽三萬六千真神皆在身中化爲仙童號曰
真人矣勤修不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卽須嚥
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爲務身形不得精實固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

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而始惜身罪定而後思善病成而方求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入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由愛精保氣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卽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卽昂頭是也下潤五藏老子曰其兩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卽愈真氣逐濁氣上衝下泄覺神清爽則氣自冲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暖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乖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

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

散氣不氣入身來為之生神去離形為之死西昇經云

舍神之至也主人安靜神即居之主人躁動神即去

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知神氣可以

其神以為身主主既不去宅豈崩壞也道經云我命在我不在天

長生固守虛無以養神氣也所謂意是氣馬行止相隨欲

知而不行知者但能虛心絕慮保氣養精不為外神

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

其神神不離身氣亦不散若欲長生神氣相注相注

自然內實不饑不渴也是神氣不相離玄綱云纖毫陽氣不盡不為鬼纖毫

陰氣不盡不為仙元陽即陽氣也食氣即陰氣也常

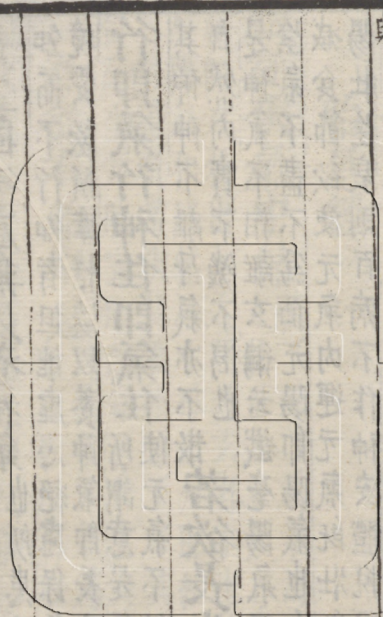
減食節欲使元氣內運元氣既壯即陰氣自消心不

動念無來無去不入自然常住神之與氣在母

之物及生下為外境愛慾所牽未嘗一息暫歸於本

人知此道常民絕情念勿使神之出入去來能行不

忘久而習之
神自住之美
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



雲笈七籤卷之六十

雲笈七籤卷之六十一

從一

宋張君房集

明張萱訂

諸家氣法

用氣集神訣

神集於虛桑榆子曰虛無蓋為象也而安於實實為精也神心中智也

安而無欲則神王而氣和正如此之時一任所之唯

久彌善行之不已體氣至安謂之樂天天者虛而知之者而樂

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

虛申生自

密自內知之久習彌廣而精上合

於明明則內發於精如是乃至於道道應於德德之

成矣用而為仁分而為義精氣晝出於首夜栖於腹

當自尊其首重其腹色莊於上敬直於中應機無想

唯善是與此神氣事質合吾一體謂之大順天責祐

之吉無不利凡妙木有所神在心中的虛上通其系

氣蘊腸中之實

實精藏之府水腸之上也

常宜溫養之

桑桐子曰凡溫者生

之徒但不得自溫而失于熱也

平居常宜閉自內視氣源

下丹田也每行

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如此則天降之

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

服五方靈氣法

訣曰子若虧於仁則青帝非其子若虧於義則白帝

非真子若虧於禮則赤帝非真子若虧於信則黃帝

非真子若虧於智則黑帝非真且夫五氣之道體通

神真子不負道違真即可修用是以道君保而傳之

於至人以助自然以調元化修之於身而感於天

乃五行順序地乃五嶽安鎮人乃五藏保和神乃五靈運御是故性虧五德凶惡萃焉真人存用五氣法先當勿食葷血之物勿履淹汚絕除欲念檢身口意三業清淨別造一室沐浴盛潔以立春日雞鳴時面月建寅方平旦坐調氣瞑目叩齒三十六通漱咽津液管目左右各三握固臨目都忘萬慮放乎太空無起無絕良久覺身中通煖即搖動支體任吐濁氣却又調息抱守氣海朝太淵北極丹田真宮稍用力深滿其大淵則覺百關氣歸朝其內也如此數過復冥

心太空若東方洞然無有隔礙徐鼻引氣使極存見五藏覺東方青帝真氣從肝中周迴內外一體念身中二萬六千神與青帝真氣合又調息咽液良久起立再拜事竟如此日且勿闕至驚蟄面卯也盡卯節至清明日面辰存黃氣從脾中周迴內外洞徹也至立夏日面巳存赤氣從心中周迴內外也芒種日面午小暑面未存黃氣從脾中周迴內外也至立秋日面申存白氣從肺中出周迴內外也至白露日面酉至寒露日面戌存黃氣從脾中出周迴內外也至立

冬日面亥存黑氣從腎中出周迴內外也至大雪日
面子至小寒日面丑存黃氣從脾中出周迴內外也
此一周年五氣備全矣其存想調息次第法用如初
說管目叩齒亦如初數不須等級可也至明年立春
重習三日或五日七日九日如去年次第爲用以朝
其氣也其氣由心應手當把覽二才五行萬靈之目
也夫掌訣以握固爲總法所以運魁剛封五嶽關二
晨捉鬼道攬河源固真氣而幽顯備統之也事竟即
隨息訣遣以散其氣凡指訣女人尚右男子尚左陰

陽之體然也大指屬土食指屬火中指屬水無名指
屬金小指屬木從根節爲五中節爲伸頭節爲季指
甲之目爲五行刀支刀支主殺斬邪誅逆用之五氣
旣全當隨五類互相制伏無不如意握固法以大指
掐四指根人畢鬼道二過隨文閉氣握之指節具十
二辰亦隨其相生相剋類例用之也

諸步綱起於三步九跡是謂禹步其來甚遠而夏禹
得之因而傳世非禹所以統也夫三元九星三極九
官以應太陽大數其法先舉左一跬一步一前一後

一陰一陽初與終同步置脚橫直互相承如丁字所
亦象陰陽之會也踵小虛相及勿使步闊狹失規矩
當握固閉氣實于大淵官管目自三臨目叩齒存神
使四靈衛已騎吏羅列前後左右五方五帝兵馬如
本位北斗覆頭上杓在前指其方常背建擊破也步
九跡竟閉氣却退復本跡又進是爲三反即左轉身
都遣神氣綱目直如本意攻患害除遣衆事存用訖
却閉目存神調氣歸息于大淵官咽液九過其禁勅
符水等請五方五帝真氣如常言真師曰先習五氣

一年乃習三步九跡星綱一年無差然後行諸禁法
隨意剋中如神也能清慎守道久久飛仙度世古人
真仙聖王皆得之以佐世治俗但世傳不真妄生穿
鑿唯按此行之乃見其驗先師云三步九跡如既濟
卦得星綱真訣又須條習五帝之氣及握固掌訣始
合其宜通徹真原也若但受持符圖寶籙不得師傅
修用之門終不獲靈驗一如錄文不爾且謂尊奉供
養而已爲之善緣用資來業者梯級爾

五厨經氣法

并叙

老子說五厨經夫存一氣和泰則五藏充滿五神靜

正五藏克則滋味足五神靜則嗜欲除則此經是

五藏之所取給如求食於厨故云五厨爾

東方一氣和泰和一氣者妙本冲用所謂元氣也冲

為泰和也則人之受生皆資一氣之和在為泰和然

後形質具而五常用矣故老子曰萬物負陰而抱陽

冲氣以為和也則守本者當外絕二受以全生分內

存一氣以和泰和泰和一而性命全矣故老子又

曰專氣致柔能如嬰兒乎得一而道皆泰得一者言內

存一氣以養精神外全形生以為車宅則一氣冲用

與身中泰和也故云得一如此修生養神之和乃

道皆含於泰和矣故老子曰萬物得一以生和乃

無一和言人初稟一氣以和泰和若存和得一則和

理皆泰至和既暢非但無一亦復無和不可

致詰如土委地故老玄理同玄際玄妙也理性也此

子曰吾不知其名和理出其性性脩反德而妙暢於和妙性

既和則與玄同除故者君曰同謂之玄

南方不意意思意者想受也言存一氣以和泰和

湛照令杳然空寂使和暢於起念之前慧發於忘知

之後瞻彼闕者虛室生白則吉祥止矣若以意思

想受塵坐令焚和焉得生白故老亦不求無思意而

君曰塞其兌閉其門終身不勤

不復思若不緣想受則自發慧照慧照之發亦不自

君曰無名之朴亦將不欲意無有思內存一氣但令

其虛虛即降和和理自暢則不緣想受納和強假意

名既非境識所存是以於思無是法如是持如是內

有故老君曰用其光復歸其明是法如是持存泰和

泰和之法和暢則是法皆遺遺法無任復

何所持以不持為持故云是法如是持也

北方莫將心緣心

心者發慧之質想受之器也正受

和於中心正於內內照清淨則正慧湛然鑒明而塵垢不止淵停而萬象俱見見象無主謂之常心若以

心得心緣心受染外存諸法內無慧照常心既喪則

和理亦虧矣故莊子曰得其心以其心得其常心物

何為最還莫住絕緣夫以心緣心則受諸受若正受

之哉正無受何等為絕緣心亦無緣絕湛然常寂何

所住乎故老君曰損之又損之以至無為也心在

莫存心既慧照湛常則云心在心志慧照故曰莫存

則守真淵真者謂常心慧照清淨不雜也若湛彼慧

含真本不相源寂無所染既無知注亦無緣心則泰和

離故云守爾

西方修理志離志

理者性也志者心有所注也前絕

外境受此絕內性受也言修性守

心有所注心有所注但得遍照外塵已絕境識無住

離形去智同於天通性修反初圓照無滯內外俱靜

玄之又玄則積修不符離寂無起住心亦無空心坐

離于任想矣引于鈞內照既攝外塵感起則與彼離志不相符合

矣志而不修志若心無所注則何由漸悟必因所注

明離志而不積修志修而巳業無已知因心注而慧

後性足則寂然圓照矣巳業無已知業清淨故云

巳業內忘諸巳業自亦忘知故云無已知也

中央諸食氣結氣

夫一氣凝結以和泰和一皆泰

藏身聚泡沫以載其形生者受骸於地凝濕於水稟

熱於火持息於風四緣結漏皆非妙質故滴淫一氣

受識動之弊穢矣非請久定結言人當令泰和含一

則與泰和合體今以諸四綠受識六染氣歸諸本氣生弊地水火風

食結氣故非久定結也取者受納也洩者發散而歸本根識既用也夫想有二受業識則從所受業矣隨取當隨洩

有二應隨所受納法用其徵若泰和一則一氣全和致彼虛極謂之復命復命得常是名正受正受淨

業能生慧照慧照湛常無所有則出八無間矣不者則食氣歸諸四綠業成論于六趣

谷神妙氣訣

訣曰玄氣為吾籬落元氣為吾屋宅始氣為吾牀席

天為玄氣正清從我頭上而下入我舍止我肝關川

九天從我兩目而出水為元氣正白從我左右脉下

入我舍止我肺關川九天從我兩鼻孔中而出地為

始氣正黃從我左右足下而入我舍止我脾關川九

天從我口中而出願其三氣俱來覆被其身周年竟

歲永無窮極次舍人身中七十二生氣髮為清城君

頭為三台君眉為八極君兩耳為決明君左目為玄

明君右目為元明君鼻為周天妙戶君口為列元玉

戶君齒為八土君舌為無極君咽為校尉君喉為九

卿君肺為華蓋君膽為長命君胃為太倉君大腸為

食母君小腸為導引君左腎為玄妙君右腎為玄元

君腸為越道君三焦為玄老君兩膝為小車徘徊君

兩足爲雷電起君願師子取口中七十二生氣常當
在師子身中不得妄出次念嬰兒真人赤子三君爲
我存泥丸行絳宮守丹田不得妄出嬰兒字子元治
人丹田中主人長生無爲真人字子丹治人心中主
人萬神長生赤子字太上治人頭中主人延年益壽
制靈不死長生事畢上一在人腦中其神赤子是中
一在人心中心其神真人是下一在人臍下一寸三分
其神嬰兒是凡人久生之道一切由是念之不止即
見神矣腦爲紫微宮心爲洞房官臍下三寸名丹田

宮人常念三宮中神氣則可長生久視次念身中五
宮六府五藏肝爲木宮心爲火宮肺爲金宮腎爲水
宮脾爲土宮亦爲五藏肝爲左將軍府肺爲右將軍
府心爲前將軍府腎爲後將軍府臍爲中騎大將軍
府頭爲上將軍府內者見外外者知內內五行六府
五藏五行者肝爲木心爲火肺爲金腎爲水脾爲土
謂之五行肺爲五堂宮尚書府心爲絳堂宮元陽府
肝爲清冷宮蘭臺府膽爲紫微宮無極府腎爲幽致
宮太和府脾爲中和宮太素府謂之六府肺藏鬼肝

藏鬼心藏精腎藏意脾藏志謂之五藏五者在天爲
五星在地爲五行在物爲五色在天爲五星者東方
歲星南方熒惑星西方太白星北方辰星中央鎮星
在地爲五行者金木水火土在人爲五藏者心脾肝
肺腎在物爲五色者赤青白黑黃所以有間色者甲
巳爲妻夫以黃入青爲綠丙辛爲妻夫以白入赤爲
紅壬丁爲妻夫以赤入黑爲紫戊癸爲妻夫以黑入
黃爲紺故今有間色者甲爲木乙爲林丙爲火丁爲
灰戊爲土巳爲赭庚爲金辛爲鑛壬爲水癸爲泥夫

木氣有所生火氣有所長金氣有所殺水氣有所滅
何以明之春三月萬萌皆發地而生故是知木氣有
所生夏三月萬本皆成大故知火氣有所長秋三月
萬物皆死故知金氣有所殺冬三月巢蟲蟄蟻動皆
飛走故知水氣有所藏滅夫水氣有所生木榮有華
而死者何自妻來女歸春三月木壬甲召乙歸得金
故亦有所遊夏三月有所長土有所生麥中死者何
辛爲丙妻金氣出辛爲有所殺樵所以先青後赤至
孰其黑者何生故先青後黑火生其氣赤熟黑者何

丁爲壬妻丙召丁歸得水氣故令黑黍先白至熟而赤者何棗始入七月被金故白熟赤者辛爲丙妻爲庚召辛歸得火氣故令赤金氣有所殺至秋八月菴菱而生者何乙爲庚妻以得木氣故有所生乙爲庚妻以青入白爲縹夫五行更爲夫妻者何皆有威制故土欲東遊木往刻之故戊嫁己爲甲妻木欲西遊金往伐之故甲嫁乙爲庚妻金欲南遊火往殺之故庚嫁辛爲丙妻火欲北遊水灌而滅之故丙嫁丁爲壬妻水欲南遊土往竭之故壬嫁癸爲戊妻矣夫五

行有相刑滅毀或死者何木之穿土不毀火之燒金不滅木火者仁陽氣好生不殺金之伐木死水之灌火死皆陰氣好貪故所刑皆死五行者心爲火行肝爲木行肺爲金行腎爲水行脾爲土行爲五藏法五行肝爲木行所以行水而沉者何己爲甲妻得地氣令其沉肺爲金行所以得水而浮者何辛爲丙妻得火氣故浮脾者土得水正居中央癸爲戊妻夫土者五行之中癸助土故脾得水上下不至上下正
在中央

中嶽却儉食氣法

平旦七七四十九咽

日出六六三十六咽

食時五五二十五咽

晡中四四一十六咽

日中九九八十一咽

晡時七七四十九咽

日入六六三十六咽

黃昏五五二十五咽

人定四四一十六咽

黃庭經曰玉池清水灌靈根子能修之可長存名曰
飲食自然華池者口中之唾也呼吸如法咽之即不
饑矣初絕穀三日七日小極頭眩慎勿怪也滿二十
一日成矣氣力日增欲食可食即息禁陰陽不可妄
失精氣也食穀乃通老君道經絕穀氣第三法曰先
合口引氣咽之滿三百六十已上不得減咽欲多多
益善能日咽至千益佳咽多而食日減一餐十日後
能不食也後氣常入不出意氣常飽不食三日腹中

消通節氣卷之五
卷之五
三
悄悄若饑或小便赤黃取好棗九枚或好脯如棗者
九枚念食噉一枚若二枚至三枚一晝一夜無過此
九也意中不念食者不須噉也常含棗核受氣令口
中常行津液嘉

十二月服氣法

正月朝食陽氣一百六十暮食陰氣二百

二月朝食陽氣一百八十暮食陰氣一百八十

三月朝食陽氣二百暮食陰氣一百六十

四月朝食陽氣二百二十暮食陰氣一百四十

五月朝食陽氣二百四十暮食陰氣一百二十

六月朝食陽氣二百二十暮食陰氣一百四十

七月朝食陽氣二百暮食陰氣一百六十

八月朝食陽氣一百八十暮食陰氣一百八十

九月朝食陽氣一百六十暮食陰氣二百

十月朝食陽氣一百四十暮食陰氣二百二十

十一月朝食陽氣一百二十暮食陰氣二百四十

十二月朝食陽氣一百四十暮食陰氣二百二十

夫陽氣者鼻取之氣也陰氣者口取之氣也此二氣

十二月中日日旦暮能不絕者周天一竟又一周天足則與天同齡矣

三一服氣法

夫欲長生三一當明上一在泥丸中中一在絳宮中下一在丹田中人生正在此也夜半至日中爲生氣日中至人定爲死氣常以生氣時強臥瞑目握固閉目閉口不息心數至二百乃口小微吐氣出之日增其數數得滿二百五十即絳宮守泥丸滿丹田成數得滿三百則華蓋明耳目聰身無疾邪不干司命削

去死籍移名南極爲長生閉氣之法以鼻微微引內之數滿乃口小微吐之小吐即便以鼻小引咽之如此再三可長吐之爲之既久閉氣數得至千五百則氣但從鼻入通行四支不復從口出也自欲通之乃從口出如此不止仙道成矣饑取飽止絕穀長久

服三氣法

華陽諸洞記云范幼冲遼西人也受胎光易形之道今來在此常服三氣三氣之法常存青白赤三氣如緹從東方日下來直入口中挹之九十過自飽便止

服之十年身中自生三色光氣遂得神仙此是高上元君大素內景法且且為之臨目施行視日益佳其法鮮而其事驗

服氣雜法祕要口訣

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

神廬鼻也神廬之中常欲修治黃庭外景云

凡服氣皆取

陽時夜半平旦也即東南向靜而端坐叩齒三通三漱咽之則兩手相摩今掌心熱揩拭面目便以大姆指上下指其腎骨七遍即握固鼓氣以滿天關調勻

為度閉口而咽之既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之咽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一百服二百服三百服有他故即二十三十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出氣桑榆子曰元氣融和不為粗厲必若噫上豈元和之氣耶然初服之時特以氣道未得全暢事須仰就且以元氣待之也若至再至氣海不受必五藏之中舊有濁氣如此故亦不宜愛惜

忽下部有泄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秘令人脫肛慎之如服內
氣久而自通通即服無時矣但饑即服之飽即止每
鼓咽之際常存思氣入五藏流行即從手足心及項
三關九竅支節而出忽有疾即思以氣攻其病處何
疾不愈如要服氣體糧即不論咽鼓努多少常令腹
滿爲度勿令腸摩若饑即時服三五咽以意自調息
勿須仰臥仰臥即氣難下損人心曾凡氣相應即腹
中有聲愚者謂之腸空即有聲有聲即損人其不然

矣此猶雷鳴電激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
咽服氣未通流便虛其心忘其形雖日效忘必無所
成多因困弊也夫鼓努法本服自然元氣流利藏府
氣既長存人即不死何假外求吸引外氣夫人氣盡
則神亡神亡則身謝故知守元氣不失胎成皆秘訣
所傳者幸勿疑夫行氣候間時鼓十咽二十咽含令
腸滿然後存思行入四支有事之時即一咽一行氣
手足須著物候氣通流然必虚心忘形然後煩蒸之

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其腹今氣調暢也夫服氣導引先須舒展手足鼓咽即換身左右精思入骨節行引相應令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失行氣導引若饑時服候腹滿乃行之若食飲後旋行之若兼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雷濕衝寒冒熱遠來皆

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也若能導引服氣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氣中結氣從胎中息久服則清氣凝而爲胎濁氣散而出胎或可以入水蹈火世人或依古方或受非道者以祕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知是胎中自然之意但煩勞形終無所益時人服氣多閉口縮鼻皆抑忍之但取息長不知

反損問曰氣外氣內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外氣
 者即喘息之氣即府氣也但入至榮衛非自中而有
 出於五藏乎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反
 損也且人健時閉氣息即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何
 也答曰上士先導引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
 殊天師云內氣者一吐氣有六氣道成乃可為之吐
 氣六者吹呼噓噤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噓
 以去風噓以去煩又以去下氣噓以散滯咽以解熱
 凡人則多呼咽道家行氣不欲噓咽長息之忌也悉
 能六氣位為天仙咽丑利許氣二反桑榆子曰凡人
 喜怒嗜慾眾邪之氣不絕於中辛
 鹹甘酸外物之味不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榮無欲含
 其浩然之氣又焉取於噓
 咽哉彼視噓咽猶決提耳

凡服氣畢即思存南方熒惑星為赤氣大如珠入其
 天關中流入藏府存身盡為氣每日一遍此乃以陽
 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
 意也夫存想之中寧暇分別其自然與非自然乎若
 如所言則存之與想得為自然否凡人間鍊丹亦用
 火則火與熒惑同是天地
 之中一物耳亦何懼然凡導引服氣之時衣帶常
 欲寬若緊急即損氣氣海悶桑榆子曰損謂限
 滯之也非能傷之夏冬
 寢處飲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生果子尤忌尤忌

延陵君鍊氣法

每服氣餘暇取一靜室無人處散髮脫衣覆被正身
 仰臥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
 氣盡令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又鍊
 之如此有暇且十鍊之止為新功恐氣未通擁在皮
 膚反致疾也有餘暇又鍊之更加五六鍊至二十三

十或四五十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覺遍身潤或汗出即
是功效好且安心穩臥不得早起衝風如病人得汗
良久將息方可著衣徐徐行步小言愛氣省事澄思
身輕目明百脉流注四支通暢故黃庭經云千災已
銷百病痊不憚虎狼之凶殘亦以却老年永延夫鍊
氣者每夜頭及午時任自方便候神情清爽即依前
次第迅坐修咽勤勤致之不得惰慢忽有昏悶欲睡
即睡不得勉強欲睡而復強爲即却邪亂其意意邪

氣亂失正道也如新服未有正氣即較昏昏已後亦

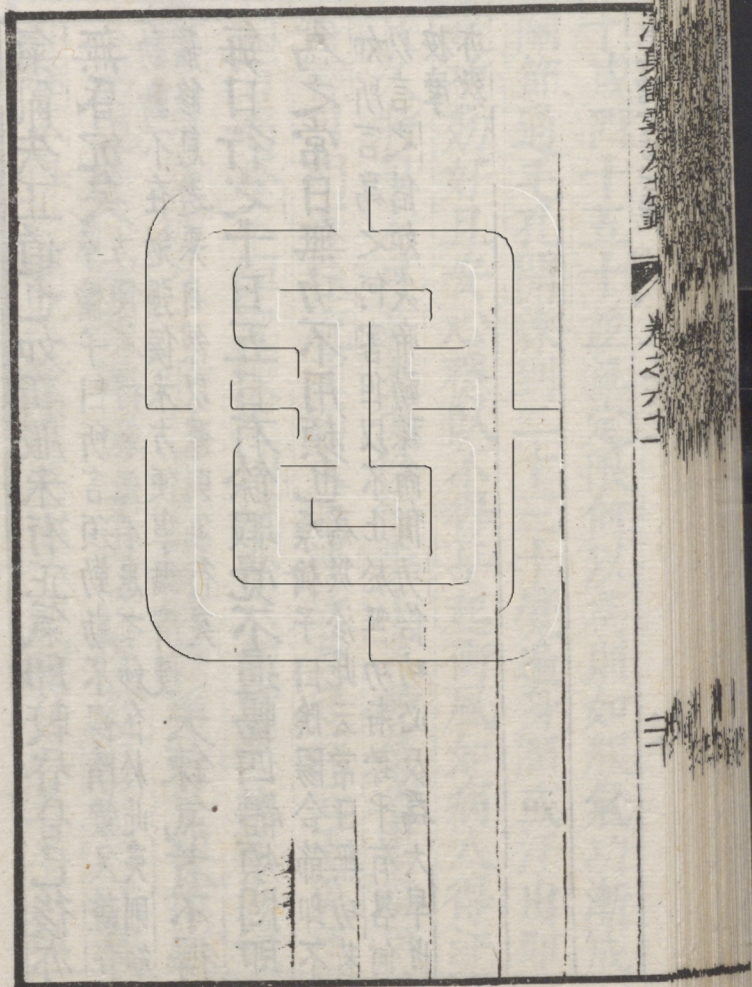
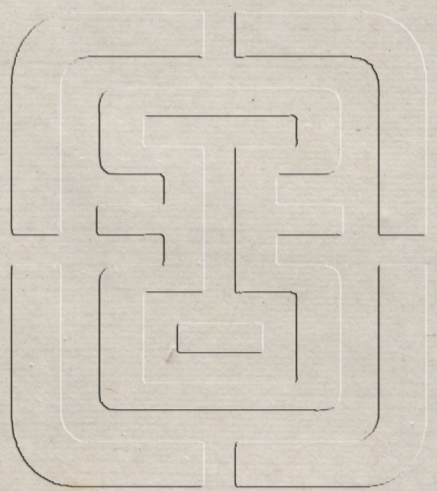
無昏沉矣桑榆子曰所言須勤勤不得惰慢又說任
力便不得勉強消息之妙在於此矣則知

勤勤不在勉强候未方便寧循隋慢夫鍊氣者不得
藏修息遊乘自然以運則氣行矣

每日行之十日五日有餘暇覺不通暢四體煩悶即

爲之常日無功不用頰也桑榆子曰陰陽合節即不
爲災診此云常日無功若

如所言爲之何害但以不止於無功將臻乎有咎何
以言之借如炎帝勤稼而併功倍功必反爲大旱也
按摩
亦然



清身館學堂

卷之六十一

三

