

程

雲笈七籤卷之五十五

職五

宋張君房輯

明張萱訂

鬼神

思神訣

至道無形應生元氣謂之一也一之所剖分為三也

三者清濁和結為天地人也

清氣上浮為天濁氣下凝為地和氣中結為人

立曰三元上中下也在天為三光日月星也在地為

三寶金玉珠也在人為三生耳目心也在道為三氣

玄元始也又爲三天清微禹餘大赤也又爲三境玉
清上清太清也天陽地陰陰陽變化而成五行謂木
火金水土也亦曰五氣謂九三七五一也在天爲五
星謂歲熒白辰鎮也在地爲五嶽謂岱衡華恒嵩也
在人爲五藏謂肝心肺腎脾也又爲五色青赤白黑
黃也又爲五音角徵商羽宮也又爲五味酸苦辛鹹
甘也又爲五德仁義禮智信也總之爲三五行導布
化生成萬物各有神明卽天地之至用也而天以之
動地以之靜人以之生皆賴其神明也天有五億五

萬五千五百五十五重天天皆有天尊太上天帝天
師也地有三十六重地地皆有土皇將軍金剛神王
靈官也人有三宮五神三魂七魄也天地各有神仙
吏兵不可稱計且神明變化皎在目前愚者莫知隱
顯無方運轉難識輔物立象靈用在焉故天得一以
清地得一以寧神得一以靈谷得一以盈是也日者
天之魂月者地之魄謂之神明人則左目爲日右目
爲月目者神明之堂也故神明所託依於日月隱於
陰陽且日出於卯陽也月出於酉陰也三變成德日

初變於卯其數六以五乘之五六三十也中變於辰
其數五五五二十五也終變於巳其數四四五二十
也故上仙七十五將軍陽神也月初變於酉其數六
五六三十也中變於戌其數五五五二十五也後變
於亥其數四四五二十也故上靈七十五將軍陰神
也三元五德合數爲八各有上仙上靈陰陽二官合
爲一千二百也三元各八爲三千六百也而陰陽皆
五合爲三萬六千也其萬八千陽陽爲外景爲外神
也其萬八千陰陰爲內景爲內神也而內由外發陰

以陽明所以一身有一萬八千神曰本分神也一萬
八千神曰影照神也無陽也陰不能成無陰也陽不
能生是以陰以陽成陽以陰生亦內由外明外由內
清清明相得而後生成也所謂神明者由神故明也
故三光在天而萬物彰百神在巳而五氣昌其耳目
適用氣力體庸是其神也天寶之以致浮地祕之以
致安五嶽享之而安鎮一人則之而太平人身上部
八景以應於天下部八景以應於地中部八景以應
於空三部八景七十二神景皆有五三萬六千與天

地合有一十萬八千自此以往雖神不極由斯數矣
則三洞諸經神仙將吏侍奉靈官高下品格未有不
因茲始也既知其數當識其方既識其方須知表裏
表裏既見陰陽審焉內外不同左右亦別而象分五
色位列四方男女可以陰陽求文武可以剛柔取凡
諸存念身爲之主身有三魂七魄三元五真一神百
神三萬六千神皆在於心也心正則神正心邪則神
邪邪之與正由悟不悟悟則入正迷則歸邪悟者由
得其門迷者由失其路猶時當黑夜處至暗冥室學

道之士宜詳究之始乎數息歷藏終乎常住湛寂誠
在爾心矣

存身神法

面東坐叩齒三十六通每九下一嚥液而祝曰

玉清高上九天九靈化爲玄玄下入胃清金和玉映
心開神明服食日精金華充盈便嚥液想喉中有赤
身童子仰頭開口承液下入胃中畢又存四神想肺
中童子著白衣冠口吐白氣於右變作白虎次想肝
中童子著青衣冠口吐青氣於左變作青龍次想心

清真經卷之五
中童子著赤衣冠口吐赤氣於前化爲朱雀次想腎
中童子著黑衣冠口吐黑氣於後化爲玄武祝曰
青龍孟章甲寅白虎監兵甲申朱雀陵光甲午玄武
執明甲子四獸前後圍繞勿令外邪來干急急如律
令次存心肺氣作圓光寶蓋蓋頭訖次握固冥目念
勅身祝曰

謹勅身中五體真官五藏六腑九宮十二宮室四肢
五體筋骨髓腦肌膚血肌孔竅榮衛一百八十關房
三百六十骨節一千二百形影一萬二千精光三萬

六千神氣左三魂幽精爽靈胎光各守本宮右七魄
衛從尸狗伏矢雀陰吞賊非毒除穢臭肺青龍扶迎
白虎扶送朱雀導前持幡幢玄武從後司鐘鼓臣身
不受邪肝不受病肺不受奸腎不受甘脾不受化膽
不受怖胃不受穢心不受觸神氣汾溢吏兵神將侍
衛側立急急如律令次叩齒五通念五藏神名先存
肺神著白衣冠在肺肺神皓華字虛成三呼次存心
神著赤衣冠在中心心神丹元字守靈三呼次存肝
神著青衣冠在肝中肝神龍煙字含明次存膽神龍

暉字威明次存脾神常在字竟庭次存腎神玄冥字
育嬰又冥目內視五藏分明了見肝中童子著青衣
冠口吐青氣從左脅出化爲青龍次存肺中童子著
白衣冠口吐白氣從右脇出化爲白虎次存心中童
子著朱衣冠口吐赤氣從心中出化爲朱雀次存兩
腎中童子著黑衣冠坐兩腎上口吐黑氣從腎中出
化爲玄武次存頭巾七星下坐青黃白三色雲上七
星在頭下有金光蓋頂一身並作黃金色面是金容
次存肺中白氣右出繞頂有圓光左右日月在眼前

洞煥一室吏兵玉女執節持幢捧香獻花遍滿前後
心常念飛仙同昇金闕帝前永爲帝臣

受生天竟法

夫人受生於天竟經成於元靈轉輪於九氣挺命於
太一闕開三道積神幽宮所生玄液七纏流津敷澤
日月映其六虛口耳運其神氣雲行雨施德擬天地
胞胎內匝五因來具立人之道其如此也故五因者
五神也三道者三真也天尊曰氣氣相續種種生緣
善惡禍福各有命根非天非地亦又非人正由心也

心則神也形非我有我所以得生者從虛無自然中
來因緣寄胎受化而生我受胎父母亦非始生真父
母也真父母貴重尊高無上今所生父母以我寄備
因緣稟受育養之恩故以禮報而稱爲父母焉故我
受形亦非我形也寄之爲屋宅因之爲營舍附之以
爲形示之以有無故得道者無復有形也及無身也
神一也身並一則爲真身歸於始生父母而成道也
凡人不知存神動止任意意思僻神散形枯仙真
聖人守神無替常存自身名在左契志學之士當知

人身之中自有三萬六千神左三萬右七萬陰陽配
合共輔護識神五行相王之君周衛體內一千二百
形影一萬二千精光備守體外日日存之時時相續
念念不忘長生不死不能常存八節勿替能念身神
康強無病病三呼之常衛子身欲臥之時左手撫心
右手撫臍各二十七陰祝曰

欲具身神從頭起經歷四肢至踝子祝竟存之委悉
乃眠必得吉夢髮髯見神若有罪過應致災厄神來
語人或示形象倚託物類使人思惟自解意趣吉凶

善惡了然知之避禍就福所向諧也

胎光 第二爽靈 第三幽精

神精氣

精神者君臣也 玉清秘錄云夫神者君也氣者臣也心神動則精搖精搖則形不安若三

事各令清淨無為則萬事自安也又曰夫修身之道乃國之寶也然一身之根有三一為神二為精三為氣此三者本天地人之氣也神者受於天精天精者受於地氣地氣者受於中和相為共成一道也故神者乘氣而行氣者神之輦也精者居其中也三者相助為理故人欲壽者當愛氣尊神重精也 精轉為神神生於明 夫氣生於精精生於神神生於明故為神神人於明是故不欲者者當念守其氣含精神也令不出其形合而為一也即緜緜自見身益輕意

益精也神光欲生也 心中大安欣然若喜也蓋但閉目而臥著志意於身內身意不出則身鍊形變也如此則理身已得太平自應矣神哉此道也 神智之泉 夫神智之泉也神清則智明智者心之府也智公即心乎人莫鑿於流水而鑿於止水水性欲清沙塵穢之人欲清嗜慾則生豈能善之故鑿明則塵垢弗集神清則嗜慾不人是以聖人輕天下即神不累細萬物即心不惑齊死生即意不懼同變化即明不眩

入室思赤子法

老子曰吾道生於恍惚而無形視之不可見聽之不可聞隨之不見其後迎之不見其首包含於天地之表還入於毫毛之裏分之為日月陰陽含之為夫婦

演布於八卦乾坤為頭首胞胎轉相生變化有前後
 處任為十月結定神備有虛无把錄籍司命往奉壽
 陽精為室宅包形立相待陰陽相感漑開閉藏其裏
 清轉上為頭精凝成童子璇璣與玉衡鼻為其梁柱
 合觀於八極兩半共為友合精於子午藏形於卯酉
 明堂開四仲洞房在其後丹田著後宮自口王父母
 丙午拜真人丁巳伏命受戊寅銜丹錄光曜所藏止
 精明合且離出規還入矩鈞明照神后往來有配偶
 皇制有其階自然如雲雨陽出真人陰學之為師父

棲宿有常處正在洞房裏三五運返覆甲癸邀辰巳
 子午都集會吾道自索子邀之於南極真人自告子
 安之令審諦枯木不煩擾乙壬於寅卯午申亦相須
 丙辛於亥酉未戌邀中野吾道已見矣忽然無所有
 丁庚子與午戊巳卯與酉失候不相覩吾道去萬里
 周旋天地間傷命還害子觀吾陰與陽交精相哺乳
 此謂養赤子勿失其時矣

甲癸邀辰巳注云子丑者謂甲癸之日時加辰加巳

加子加丑也到此時道未養已常常念之矣乙壬之日時加寅加卯加午加申也當復候之勿失其候矣丙辛之日時加亥加酉加未加戌也為老公見之勿驚也道之化見矣丁庚之日時加子加午也戊巳之

日時加卯加酉也失此四仲之日
候而不相靜吾道去萬里慎之

老子曰爲吾道者當先安牝牡牝牡者腎也腎門元
氣也元氣氣常下行元常上昇元者赤氣也白元上
到心中心中當動動卽元下矣

老子曰元者安雌雄雌雄者心也一名明堂得元因
共養合成赤子赤子自然也念令上昇昇於真人真
人者宿衛之臣赤子到則因安心定意泊然於洞房
中美

老子曰赤子到因還意於洞房洞房者兩目間有真
人不衣而到住下視赤子赤子到真人乃立真人所
以到住何也欲令赤子得昇耳赤子昇直入復赤子
不昇真人不復不復早已矣

老子曰夫赤子初欲昇時也形似丹蛇其光照人忽
然到著人面若炬火聲美此卽赤子到矣安意如故
須臾當忽然不見矣

老子曰丹蛇者日之精也日精作火形來著人欲來
著人人心動人心動卽赤子不得昇遂令後難致難
致則冥冥絕矣

老子曰丹蛇來到心不驚不恐者當與真人共語時
目中忽然見正黃浩浩而無形兆身體因變化見西
王母乘鳳凰之車後駕六赤龍車前三朱雀見之忽
驚也有頃忽然去矣

老子曰當見西王母之時與人語慎勿答也不答當
復有所告問於人慎勿答不答恚怒勿恐怖也恚不
止真人自代子與語畢自去矣

老子曰西王母去後大道來見矣當大道見時身形
乃曠然昭浩而無形地上見日月星宿若有若無當

有天師與真人來見倡樂萬端慎勿視也仙人玉女
慎勿觀也龍虎禽獸慎勿驚也此倡樂天師仙人玉
女禽獸皆非真也但自子形中五藏六府都精神耳
非真道也

老子曰天師真人來見子之時安心定意善與人語
言彼見子信告子道張羅其網具見子矣

老子曰參乘戊子入室百日神明相覩乃止精神通
洞舉足萬里精之畢熟少食爲有齋戒洗心沐浴往
來急疾狀若風雨

老子曰人頭者道之所往來解止處也號陰陽陰陽者兩目也道一之目人也道之所尊器也主調御兩目精光故曰兩半成一也一正在明堂中兩半所處也陽精光於子午收明於卯酉子午者洞房也卯酉者明堂也亦方圓一寸正在兩眉間明堂却入一寸名洞房亦方圓一寸又却入一寸名丹田此三者道之往來變化常處也

雲笈七籤卷之五十五

終

雲笈七籤卷之五十六

職六

宋 張君房 輯

明 張 萱 訂

諸家氣法

元氣論并序

混沌之先太無空焉混沌之始太和寄焉寂兮寥兮無適無莫三一合元六一合氣都無形象窈窕冥冥是爲太易元氣未形漸爲太初元氣始萌次謂太始形氣始端又謂太素形氣有質復謂太極質變有氣

氣未分形結胚象卵氣圓形備謂之太一元氣先清
昇上爲天元氣後濁降下爲地太元虛空之道已生
焉道旣無生自然之本不可名宜乃知自然者道之
父母氣之根本也夫自然本一大道本一元氣本一
一者真正至元純陽一氣與太無合體與大道同心
與自然同性無始無終無形無象清濁一體混沌未
質莫可紀其窮極洎乎元氣濛鴻萌芽茲始啟陰感
陽分布元氣乃孕中和是爲人矣首生盤古垂死化
身氣成風雲聲爲雷霆左眼爲日右眼爲月四肢五

體爲四極五嶽血液爲江河筋脉爲地里肌肉爲田
土髮髭爲星辰皮毛爲艸木齒骨爲金石精髓爲珠
玉汗流爲雨澤身之諸蟲因風所感化爲黎暍以天
之生稱曰蒼生以其首黑謂其黔首亦曰黔黎其下
品者名爲蒼頭今人自名稱黑頭蟲也或爲裸蟲蓋
盤古之後三皇之前皆裸形焉三王之代乃裁革結
莎巢櫓營窟多食艸木之實啖鳥獸之肉飲血茹毛
蠢然無悶旣興燔黍捭豚坯飲穴樽蕢桴土鼓火化
之利絲麻之益範金合土大壯宮室重門擊柝戶牖

庖廚以炮以烹以煮以炙養生送死以事鬼神自太
无太古至於是世不可備紀爰從伏羲迄于今日凡
四千餘載其中生死變化裁成人倫為君為臣為父
為子與凶損益進退成敗前儒志之後儒承之結結
紛紛不可一時殫論也且天地溟滓之後天經地緯
五羅二曜黃赤交道五嶽百川白黑晝夜產生萬物
亭育萬彙其為羽毛鱗介各三百六十之數凡一千
八百類人為裸蟲之長預其一焉人與物類皆稟一
元之氣而得生成生成長養最尊最貴諸喪過人之

氣也某叨預一裸忝竊三才漁獵百家披尋萬古備
論元氣盡述本根委質自然歸心大道求諸精義纂
集玄譚記諸真經永傳來哲達士遇者慎勿輕生以
日以時勤鍊勤行鶴栖華髮無至噬臍同好受之常
為寶耳

論曰元氣無號化生有名元氣同包化生異類同包
無象乃一氣而稱元異居有形立萬名而認表故無
名天地之始有名萬物之母常無欲以觀其妙常有
欲以觀其微微為表妙為裏裏乃基也表乃始也始

可名父妙可名母此則道也名可名也兩者同出而異名同謂之道異謂之玄玄之又玄衆妙之門又曰有物混成先天地生寂兮寥兮獨立不改周行不殆可以爲天下母吾不知其名字之曰道乃自然所生既有大道道生陰陽陰陽生天地天地生父母父母生我身夫情性形命稟自元氣性則同包命則異類性不可離於元氣命隨類而化生是知道德仁義禮此五者不可斯須暫離可離者非道德仁義禮也道則信也故尊於中宮曰黃帝之道德則智也故尊於

北方曰黑帝之德仁則人也故尊於東方曰青帝之仁義則時也故尊於西方曰白帝之義禮則法也故尊於南方曰赤帝之禮然三皇稱曰大道五帝稱曰常道此兩者同出異名元氣本一化生有萬萬須得一乃遂生成萬若失一立歸死地故一不可失也一謂太一太一分而爲天地天地謂二儀二儀分而立三才三才謂人也故曰才成人備人分四時四時分五行五行分六律六律分七政七政分八風八風分九氣從一至九陽之數也從二至八陰之數也九九

八十一陽九太終之極數八八六十四陰六太終之極數也一含五氣是為同包一化萬物是為異類既分而為三為萬然不可暫離一氣五氣者隨命成性逐物意移所以變化無窮不惟萬數故曰遊魂為變只如武都耆男化為女江氏祖母化為龜黑胎氏猪而變人蒯武安人而變虎斯遊魂之驗也夫一含五氣軟氣為水水數一也溫氣為火火數二也柔氣為木木數三也剛氣為金金數四也風氣為土土數五也五氣未形三才未分二儀未立謂之混沌史謂混

元亦謂元塊如卯五氣混一一既分元列謂五氣氣出有象故曰氣象張衡靈憲渾天儀云夫覆載之根莫先於元氣靈曜之本分氣成元象昔者先王步天路用定靈軌尋諸本元先准之於渾體是為正儀是為立度而後皇極有所建也旋運有所稽也是為經天緯地之根本也聖人本無心因茲以生心心生於物死於物機在心目天地萬機成敗興亡得失去留莫不由於心目也死者陰也生者陽也陰陽之中生道之術而不知修行之路常遊生死之逕故墨翟悲

絲楊朱泣岐蓋以此也夫太素之前幽清玄靜寂寞
 冥默不可為象厥中惟虛厥外惟無如是者永久焉
 斯謂溟滓蓋乃道之根既建方有太素始萌萌而未
 兆一氣同色混沌不分故曰有物混成然雖成其氣
 未可得而形也遲速之數未可得而化也如是者又
 永久焉斯謂龐鴻蓋乃道之幹也於是元氣剖判剛
 柔始分陰陽構精清濁異位天成於外地定於內天
 體於陽也象乎道幹以有物成體以圓規覆育以動
 而始生地體於陰也象乎道根以無名成質以方矩

載誕以靜而終死所謂天成地乎矣既動以行施靜
 以含化鬱氣構精時育庶類斯謂天元蓋乃道之實
 也夫在天成象在地成形天有九位地有九域天有
 三辰地有山川有廣可效有形可度情性萬殊旁通
 感著自然相生莫之能紀紀綱經緯今略言之四方
 八極地之維也徑二億三萬二千五百一十七里南
 北則知減千里東西則廣增千里自地至天半於人
 極地中深亦如之半之極徑圍之數一半是也計天
 地相去一億一萬二千五百五十八里
 也半通四度之乃是混元之大數也天道左行有反於

物則天人氣左盈右縮天以陽而廻轉地以陰而停
輪是以天致其動稟氣舒光地致其靜永施候明天
以順動不失其光則四序順節寒暑不忒地以順靜
不失其體則萬物榮華生死有禮故品物成形天地
用順夫至大莫若天至厚莫若地至多莫若水至空
莫若土至華莫若木至實莫若金至無莫若火至明
莫若於日月至昏莫若於暗虛日月至明遇暗虛猶
薄蝕昏黑豈况於人
乎夫地有山嶽川谷井泉江河洞湖池沼陂澤溝壑
以宣吐其氣也天有列宿星辰三百四十八座亦天

之精氣所結成凝瑩以為星也星者體生於地精成

於天列居錯峙各有所屬斯謂懸象矣或云玄象
亦可兩存夫

日月徑周七百里三十六分之一其中地廣二百里

三十二分之一日者陽精之宗積精成象象成為禽

金雞火鳥也皆曰三足表陽之類其數奇月者陰精

之宗積精成象象成為獸玉兔蟾蜍也皆四足表陰

之類其數偶是故奇偶之數陰陽之氣不失光明實

由元氣之所生也人之受天地元氣始因父精母血

陰陽會合上下和順分神減氣忘身遺體然後我性

隨降我命記生綿綿十月之中人皆日月處於胞胎皆在卷末也蠢

蠢三時之內人雖十月胞胎其實受孕三十八臘一臘謂一七日一變凡三十八變然

後解胎求生氣足形圓百神俱備如二儀分三才體

地法天負陰抱陽喻瓜熟蒂落啐啄同時既而產生

為赤子焉夫至人含懷道德冲泊情性抱一守虛澹

寂無事體合虛空意栖胎息故曰合德之厚比於赤

子赤子之心與至人同心內為道德之所保外為神

明之所護比若慈母之於赤子也夫赤子以全和為

心聖人以全德為心外無分別之意內無害物之心

赤子以全和故能拳手執握自能牢固所謂骨弱筋

柔而握固未知牝牡之合而峻作精之至終日號而

不嗷和之至執牢實者其由元氣充壯致骨弱筋柔

未知陰陽配合而含氣之源動作由精氣純粹之

所然也陰為雌牝陽為雄牡峻謂氣命之源氣命之

源則元氣之根本也言赤子心無情欲意無辨認雖

有峻作且不被外欲牽挽終無畎澮尾閭之虞其氣

真精往還泝流自然自在任運任真而已故曰精之

至也終日號啼而聲不嘶嗷者亦純和之至也故曰

和之至也嗶者聲物之破也赤子以元氣內充真精存固全和之至乃不破散也上清洞真品云人之生也稟天地之元氣爲神爲形受元一之氣爲液爲精天氣減耗神將散也地氣減耗形將病也元氣減耗命將竭也故帝一回風之道泝流百脉土補泥丸下壯元氣腦實則神全神全則氣全氣全則形全形全則百關調於內八邪消於外元氣實則髓凝爲骨腸化爲筋其由純粹真精元神元氣不離身形故能長生矣秦少齊議黃帝難經云男子生於寅寅爲木陽

也女子生於申申爲金陰也元氣起於子乃人命之所生于此也男從子左行三十女從子右行二十俱至於巳爲夫妻懷妊受胎氣于此也男從巳左行十至寅女從巳右行十至申俱爲十月受氣氣足形圓寅申乃男女生於此也從寅左行三十至未未謂小吉男行年所至也從申右行二十至丑丑謂大吉女行年所至也乃許男婚而女聘矣如是永久焉則元氣無所覆精氣無所散可致長生也夫天地元氣既起于子之位屬水水之爲坎主北方恒嶽冀州之

清真館靈寶七經 卷之五十一
九
分野人之元氣亦同於天地在人之身生于腎也人之元氣得自然寂靜之妙抱清虛玄妙之體玄之又玄妙之又妙是謂衆妙之門乃元氣玄妙之路也故玄妙曰神神之靈者曰道道生自然之體故能長生生命之根元氣是矣夫腎者神之室神若無室神乃不安室若無神人豈能健室既固矣乃神安居則變凡成聖神自通靈神乃愛生而室不能固致使神不得安居室屋於是空廢遂投於死地矣若人自以其妙於運動勤於修進令內清外靜絕諸染汙則大壯

營室神竟安居神之與祗恒爲營衛身之與神兩相愛護所謂身得道神亦得道身得仙神亦得仙身神相須窮於無窮也夫元氣者乃生氣之源則腎間動氣是也此五藏六腑之本十二經脈之根呼吸之門三焦之源一名守邪之神聖人喻引樹爲證也此氣是人之根本根本若絕則藏腑筋脈如枝葉根朽枝枯亦以明矣問何謂腎間動氣答曰右腎謂之命門命門之氣動出其間乃元氣之係也精神之舍也以命門有真精之神善能固守守御之至邪氣不得妄

入故名守邪之神矣若不守邪邪遂得入入卽人當死也人所以得全生命者以元氣屬陽陽爲榮以血脈屬陰陰爲衛榮衛常流所以常生也亦曰榮衛榮衛卽榮華氣脈如樹木芳榮也榮衛藏腑愛護神氣得以營保于生路又云清者爲榮濁者爲衛榮行脈中衛行脈外晝行於身夜行於藏一百刻五十周至平且大會兩手寸關尺陰陽相貫常流如循其環終始不絕絕則人死流卽人生故當運用調理愛惜保重使榮衛周流神氣不竭可與天地同壽矣夫混

沌後有天地水三元之氣生成人倫長養萬物人亦法之號爲三焦三丹田以養身形以生神氣有三位而無正藏寄在一身主司三務上焦法天元號上丹田也其分野自胃口之上心膈已上至泥丸上丹田之位受天元陽炁治於臍中臍中穴在膻主溫於皮膚肌肉之間若霧露之漑焉中焦法地元號中丹田也其分野自心下膈至臍中丹田之位受地元陰炁治於胃脘胃脘穴在心下主腐穀熟水變化胃中水穀之味出血以營藏腑身形如地氣之蒸焉下焦法

水元號下丹田也其分野自臍中下膀胱囊及漏泉
下丹田之位受水元陽氣治於氣海在臍下一寸府於氣

街氣街者氣之道路也三焦都是行氣之主乃四通八達之大道也主運行氣血流

通經脈聚神集精動靜陰陽如水流就濕澆注以時

雲氣上騰降而雨焉仙經云我命在我保精受氣壽

無極也又云無勞爾形無搖爾精歸心靜默可以長

生生命之根本決在此道雖能呼吸導引修福修業

習學萬法得服大藥而不知元氣之道者如樹有繁

枝茂葉而無根芟豈能久活耶若以長夜聲色之樂

嗜欲之歡非不厚矣卒逢天逝之悲永捐泉壠之痛

是則為薄亦已甚矣若積年勤苦修鍊受延齡之方

依玉經之法遵火食之禁知元氣之旨拘鬼制鬼雷

胎止精此非不薄矣卒逢長久之壽永住雲霄之境

是則為厚亦已甚矣故性命之限有極嗜欲之情無

窮以有極之性命逐無窮之嗜欲亦自斃而已矣夫

土能濁河不能濁海風能拔樹不能拔山嗜欲之能

亂小人不能動君子夫何故哉君子乃處士也小人

乃遊子也須知性分有極生涯難保若不示之以樞

機傳之以要道宜之以心髓授之以精華則片言曠
代一經皓首不可得聞道矣夫道者何所謂焉道即
元氣也元氣者命卒也命卒者惟中之術也以存道
為法化精為妙使氣流行運無阻滯是故流水不腐
戶樞不蠹若知玄之又玄男女同修夫婦俱仙斯謂
妙道仙經云一陰一陽謂之道三元二合謂之丹泝
流補腦謂之還精化為氣謂之轉一轉一易一益每
一轉延一紀之壽九轉延一百八歲西王母云呼吸
太和保守自然先榮其氣氣為生源所謂易益之道

益者益精也易者易形也能益能易名上仙籍不益
不易不離死厄行此道者謂常思靈寶靈者神也寶
者精也但常愛氣惜精握固閉口吞氣吞液液化為
精精化為氣氣化為神神復化為液液復化為精精
復化為氣氣復化為神如是七返七還九轉九易既
益精矣即易形焉此易非是其死乃是生易其形變
老為少變少為童變童為嬰兒變嬰兒為赤子即為
真人矣至此道成謂之胎息修行不倦神精充溢元
氣壯實腦既已凝骨亦換矣仙經云陰陽之道精液

之寶謹而守之後天而老又云子欲長生當由所生之門遊處得中進退得所動靜以法去留以度可延命而愈疾矣又云以金理金是謂真金以人理人是謂真人人常失道非道失人人常去生非生去人要常養神勿失生道長使道與生相保神與生相守則形神俱久矣王母云夫人理氣如龍理水氣歸自然神歸虛無精歸泥丸水出高原上入天河下入黃泉橫流百川終歸四海氣之與水循環天地流注人身輪轉無窮運行無極人能治之與天地齊其經日月

同其明矣古說記云人之元氣乃神魂之餽饌故曰子丹進餽饌正黃是以神服元氣形食五味氣清即神爽氣濁即神病故常謂勻修鍊氣常令氣清所謂鍊神鍊魂却鬼制鬼使形神俱安夫魂降於天謂之神魄本於地謂之鬼鬼即屬陰神即屬陽所以鍊魂神服元氣千萬不死身得昇天食五味祝淫鬼千萬皆死形沒於地夫魂飛於天魄沉於泉水火分解各歸本元生則同體死則相懸飛沉各異稟之自然何哉如一條之木以火燔之煙即飛上灰即下沉亦是

自然而然也。九皇上經曰：始青之下，月與日兩半同升，合成一。出彼玉池，入金室。大如彈丸，黃如橘。橘中有佳味，甜如蜜。子能得之，慎勿失。注云：交梨火棗，生在人體中，其大如彈丸，其黃如橘，其味甚甜如蜜。不遠不近，在於心室。心室者，神之舍，氣之宅，精之主。鬼之鬼玉池者，口中舌上所出之液。液與神氣一合，謂兩半合一也。太清誥云：許遠遊與王羲之書曰：夫交梨火棗者，是飛騰之藥也。君能剪荆棘去人，我泯是非。則二樹生君心中，亦能葉茂枝繁，開花結實。君若得

食一枝，可以運景萬里。此則陰丹矣。但能養精神，調元氣，吞津液，液精內固，乃生榮華。喻樹根壯，葉茂，開花結實，胞孕佳味，異殊常品。心中種種，乃形神也。陰陽乃日月雨澤和風甘露潤沃漑灌也。氣運息調榮枝葉也。性清心悅，開花也。固精留胎，結實也。津液沉暢，佳味甜也。古仙誓重，傳付於口。今以翰墨，宣授宜付奇人。道林云：此道亦謂玉醴金漿。法玉醴金漿，乃是服鍊口中津液也。一曰精，二曰淚，三曰唾，四曰涕，五曰汗，六曰溺。人之一身有此六液，同一元氣而分。

配五藏六腑九竅四肢也知術者常能歲終不泄所謂數交而不失出便作獨臥之仙人也常能終日不唾恒含而嚥之令人精氣常存津液常留面目有光老子節解云唾者溢爲醴泉聚流爲華池府散爲津液降爲甘露漱而嚥之漑藏潤身通宣百脉化養萬神支節毛髮堅固長春此所謂內金漿也可以養神明補元氣矣若乃清玉爲醴鍊金爲漿化其本體柔而不剛色瑩冰雪氣奪馨香飲之一盃壽與天長此所謂外金漿也可以固形體堅藏腑矣又常使身不

妄出汗汗是神之信元調而運動微汗適致勿衝冷風若極勞形盜失精汗霏霖不止大困神形須當緩形徐行勞而不極坐臥勿及疲倦行立坐臥常能消息從容導引按摩消息令人起居輕健意思暢逸又常伺候大小二事無使強關抑忍又勿使失度或澀或寒或猾多皆傷氣害生爲禍甚速此所謂知進退存亡聖人之道也夫聖凡所共寶貴者命也賢愚所共愛惜者身也是故聖人以道德仁義謙慈恭儉天文人事預垂瑞兆以示君子也禮樂征伐法律刑典

鬼神卜筮夢覺警象以示小人也夫養生之要先誠其外後慎其內內外寂靜此爲善入無爲也欲求無爲先當避害何者遠嫌疑遠小人遠苟得遠行止慎口食慎舌利慎處閑慎力鬪常思過失改而從善又能通天文通地理通人事通鬼神通時機通術數是則與聖齊功與天同德矣夫術數者莫過修神淘鍊真氣使年延疾愈外禳邪惡清淨心身使禍害不干道德論曰大中之象莫高乎道德次莫大乎神明次莫廣乎太和次莫崇乎天地次莫著乎陰陽次莫明

乎聖功夫道德可道不可原神明可生不可伸太和可體不可化天可行不可宣陰陽可用不可得聖功可觀不可言是知可道非自然也可明非素真也夫修無爲入真道者先須保道氣於體中息元氣於藏內然後輔之以藥物助之以百行則能內愈萬病外安萬神內氣歸元外邪自息却災害於外神道德於內內外相濟保守身命豈不善乎老子云功成名遂身退天之道又云功成事遂百姓謂我自然又云修之於身其德乃真修之天下其德乃普以身觀身以

天下觀天下吾何以知天下之然哉故教天子則為
事法天教諸侯則以政理國教用兵則不敢為主教
利器則不可示人教處世則和光同塵教出家則道
與俗反教養性則谷神不死教體命則善壽不亾教
修身則全神具炁教修心則虚心守道教見前則常
善救物教冥報則神不傷人所謂事少理長由人備
授其得之者則骨節堅強顏色悅澤老而還少不衰
不朽長存世間長生久視寒溫風溼不能傷鬼神精
魅不敢犯五兵百蟲不敢害憂悲喜怒不為累此其

真得道要矣真人云聖人知元氣起於子生於腎胞
於巳胎於午故存於心息於火養於未土生於申金
沐浴於酉冠帶於戌土官榮於亥帝王於子水衰於
土丑病於木寅死於震卯墓於巽辰墓即葬也葬者
藏也歸也終也元氣元始於水歸終於風藏風於土
是謂歸竟巽即風也辰即土也水之所流歸於辰也
按云地缺於東南水流於巽戶列子云海
之表有大壑焉號為尾閭是大水泄去之
所人之元氣亦有尾閭之壑故象於水焉是知土藏
其風風藏其土土藏其水水藏其土土藏其火火藏
其土火所以墓在戌土土藏其木木藏其土土藏其

金金藏其土木所以墓在未土金所以墓在丑土土能藏木金水火而土亦自歸於土故墓亦在辰土是謂還元返本歸根復命之道老子云夫物芸芸各歸其根歸根曰靜靜曰復命復命曰常知常曰明是謂知常道之理會可道之事知明白之路達坦平之涯故曰知其白守其黑爲天下式知常容容乃公公乃王王乃天天乃道道乃久是謂公道盜之公道盜之天地萬物無不通容陰符經云三盜旣宜三才旣安故曰食其時百骸理動其機萬化安真人云知此道

者卽識真水真火真鉛真汞真龍真虎真牙真車真金真石真木真土真丹真藥真神真氣真物真精真容真主旣皆認得其真乃依師用師依道用道依術用術依法用法修之鍊之淘之汰之研之精之調之習之仙人所以日八字妙門一元真法謂虛心實腹饑氣渴津八字是也訣云常能虛寂一心善亦不貶豈况一塵穢惡所謂靜心守一除欲止亂衆垢除萬事畢恒使腹中飽實蓋腹中無滓穢但有真精元氣淘汰修鍊不輟自然開花結實矣饑卽吞氣渴卽嚥

津不饑不渴久久調習使周流通暢不滯不隔蠢蠢
陶陶滔滔樂樂不知天地大小不知日月廻轉可以
八百一十年爲一大運矣夫修鍊法者言調和神氣
使周流不竭於腎腎乃命門名曰命術神氣不竭則
身形長生鍊骨化形遊於帝庭位爲真人以養元氣
男女俱存經頌云道以精爲寶寶特宜密祕施人則
生人智已則生已生已永度世名籍存仙位人生則
陷身身退功成遂結嬰尚未可何況空廢棄捐不覺
多衰老而命墜天地有陰陽元氣人所貴貴之合於

道但當慎無貴夫能養其元綿綿服其氣轉轉還其
精沖融妙其粹夫能服元氣者不可與餌一葉一花
一艸一木靈芝金石之精砂礫滓穢之物同年而語
也老子云精者血脈之川源守骨之靈神故重之以
爲寶氣者肌肉之雲氣固形之真物故重之以爲生
人之一身法象一國神爲君精爲臣氣爲民有德可
爲尊君有道可以永久有天下是以養氣有功可化
爲精養精有德可化爲神養神有道可化爲一身永
久有其生三一訣云修鍊元氣真神三一存至者卽

精化爲神神化爲嬰兒嬰兒化爲真人真人化爲赤子赤子乃真一也一乃帝君也能統一身主三萬大千神帝若在身三萬大千神無不在也故能舉其身遊帝庭天老十千經云食氣之道氣爲至寶一歲至肌膚充榮二歲至機關和良三歲至骨節堅強四歲至髓腦填塞天有四時氣應四歲食氣守一功備四年則神與形通形能通神如日明焉不視而見形不聽而聞聲不行而能至不見而知之所謂形一神千得稱爲仙形一神萬得稱嬰兒形一神萬八千得稱

真人形一神三萬六千得稱赤子卽真一帝君矣與日月長生天地齊齡道之成矣夫元氣有一用則有二用陽氣則能飛行自在朝太清而遊五嶽用陰氣則能住世長壽適太陽而遊洞穴是謂元氣一性陰陽二體一生二二生三三生萬物萬物若不得元氣分陰陽之用卽萬物無由得生化成長故神無元氣卽不靈道無元氣卽不生元氣無陰陽卽不形形須有氣氣須有陰陽陰陽須有精精須有神神須有道道須有術術須有法法須有心心須有一一須有真

真須有至至無至虛至清至淨至妙至明至至相續
親親相授授須其人非道勿與人能學道是謂真學
學諸外事是謂淫學亦謂邪道夫學道謂之內學內
學則身內心之事名三丹田三元氣一丹有三神一
氣分六氣陽則終九陰則終六陽九百六天地之極
亦人之極至此謂之還元返本夫云極者元氣內藏
盡無出入之息兼爲有竅作出入息處亦皆並無出
入之息此名得道謂之至無也真經曰修鍊元氣至
無出入息是落籍逃丁之士不爲太陽所管三官不

錄萬靈潛衛矣夫稱混元者氣也周天之物名之混
元混元之氣者本由風也風力最大能載持天地三
才五行而天地三才五行不能大其風風氣俱同一
體而能開花折柳結實成果莫不由其四時八風也
夫修心是三一之根鍊氣是榮道之樹有心有氣如
留樹留根根卽心也存心卽存氣存氣卽存一一卽
道也存道卽總存三萬六千神而總息萬機總息萬
機卽無不爲而無不爲卽至丹見矣服至丹者與天
地齊年何謂至丹至丹卽丹田真神真一帝君存心

爲主衆神存體元氣不散至無出入之息能胎息者
命無傾矣謂形畱氣住神運自然羅公遠三峰歌云
樹表培土陽衰氣補含育元氣慎莫失度注云無情
莫若木木至衰朽卽塵土培之尚得再榮又見以嫩
枝接續老樹亦得長生却爲芳嫩用意推理陽衰氣
補固亦宜爾衰陽以元氣補而不失取其元氣津液
返於身中卽顏復童矣何況純全正氣未散元和遇
之修鍊其功奚翅百倍故學道切忌自己元氣流奔
也真人云夫修鍊常須去鼻孔中毛宣降五藏六腑

穀滓穢濁洗漱口齒沐浴身體誠過分酒忌非適色
遇飲食先捧明堂前心存祭祀三丹田九一帝真三
萬六千神君恒一其意調和神氣本未來去常令息
勻如此堅守精氣得固卽學節氣節氣時先閉口默
察外息從鼻中入以意預料入息三分而節其一分
令住入訖卽料出息三分而節其一分凡出入各節
一分如此不得斷絕夫節氣之妙要自己意中與鼻
相共一則節之其氣便自止驚氣之出入人不節之
其氣乃亦自專出入若解節之卽不敢自專出入是

謂節之由人不由氣也夫氣與神復以道為主道由
 心心由意即知意為道主意亦可謂之神也大約神
 使其氣以意為妙鼻失出口亦勞閉之舌柱齒覺小
 悶悶即微微放之三分留一却復閉之如上所說當
 節氣令耳無聞目無見心無思周而復始調習之氣
 未調和常放少許出意度氣和即如法節之若意能
 一日節之如常息者其氣即永固不假故節但勤用
 功即氣自永息不從口鼻出入一一自然從皮膚毛
 孔流散如風雲在山澤天地自然自在仙經云元氣

調伏常常服之不絕不竭自不從口鼻出修鍊百日
 已來耳目自然不聞見也修鍊之人切不得亂食凡
 味即令元氣奔突又不能清淨其心不依教法惟貪
 財色嗜慾妒嫉恣食辛穢懷毒抱惡不敬仙法但務
 偷竊違負背逆為凶者三官書過北陰名鬼未死之
 間精神亡失忘前忘後如駮如癡醉亂昏迷橫遭殃
 禍延於九祖形謝九泉此蓋失道負神明矣真人曰
 夫道者無義而無恩子不見陰符經云天之無恩而
 大恩生天之至私用之至公禽之制在氣生者死之

根死者生之根恩生於害害生於恩故天與道不私
於人乃萬物而言恩人與萬物自有感仰之心歸恩
於天道不恃其功至公至私與物不懷其曲直洪纖
一体貴賤同途棄愛惜於坦然絕去留於用意是以
順天時者見生逆天意者見殺殺非以私生非以公
但隨人物逆順自然而致其生殺也故曰無義而無
恩夫道可及者雖仇讎而必化道不可及者雖父母
而終不可言蓋夙分有無一一出於天籍且非一夕
一朝而得偶會生所化者曰死死所化者曰生生死

之根反復爲常蓋善於生者不爲死之行不善於生
者爲死之行得死之行爲其死爲生之行得其生故
得生者莫不由於氣氣化於生則生化於死則死故
曰禽之制在氣者惟以氣感不以力爲氣感自於虛
無而能制於萬有至於天地日月星宿雲雷並賴氣
之所轉運使不失墜落巍巍乎蕩蕩乎無始無終安
其所動樂其所靜是謂道氣自然若以身之禽制在
氣者實出乎心不能禽制者亦心也夫居於塵世惟
利與名於中能不諂不偷無賊無害於物不傷和氣

每懷亭育之心斯近仁焉不貪不爭無是無非斯近道焉非內非外寶而持之自有陰靈書其福祐災害遠去禍橫難侵自感上天下察益算延齡大道之元茲爲始也夫惠及人物曰恩侵毀人物曰害行恩則福生行害則禍至莫忌對鏡求象從感生疑罔類之中狂癡之鬼亂則難寧六寸傾動百神斯須之間本則亡矣誠深誠之元氣有六寸內三寸外三寸人能保一寸延三十年壽若保固六寸則萬神備体自然永保長生失一寸減三十年之壽元氣訣云天氣自傾我命自然黃帝求玄珠使離婁不獲罔象乃獲者玄珠氣

也離婁目罔象心也元無者道體虛無自然乃無爲也無爲者乃心不動也不動也者內心不起外境不入內外安靜則神定氣和神定氣和則元氣自至元氣自至則五藏通潤五藏通潤則百脉流行百脉流行則津液上應而不思五味饑渴永絕三田道成則體滿藏實童顏長春矣夫元氣修鍊氣化爲血血化爲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從此延數萬歲名曰仙人九年是鍊氣爲形名曰真人又

鍊形爲氣氣鍊爲神名曰至人仙經云神常愛人人
不愛神神常愛者藉身以養靈也人若造凶作惡卽
陷壞身旣毀敗神乃去人神去人死得不驚哉所謂
不知常妄作凶也黃帝求道於皇人皇人問所得者
凡一千二百事乃謂曰子所得皆末事也又曰子欲
長生三一當明夫三一者乃上皇黃籙之首篇也能
知之者萬禍不干夫長生之術莫過乎服元氣胎息
內固靈液金丹之上藥所以禽蟲蟄藏以不食而全
蓋是息待其元氣也節氣功成卽學嚙氣但合口作

意如嚙食一般嚙液嚙氣皆如嚙食存想入腎入命
門穴循脊流上派入腦宮又旣臍下至五星五藏相
逢內外相應各各有元氣管係連帶若論元氣流行
無處不到若一身內外疾病之處以意存金木水火
土五色相刻相生以意注之無不立愈又有妙訣雖
云呵咽呼吹噓唏一六之氣不及冷暖二氣以愈百
病夫節氣從容稍久含氣候暖而嚙之謂之暖氣可
愈虛冷若纔節氣氣滿便嚙謂之冷氣可愈虛熱臨
時皆以意度而行又或有病但以呵呵十至三十知

其應驗酒毒食毒俱從呵氣並出若人能專心服元氣更須專念於一存而祝之可與日月同明矣夫天得一以清天即泥丸有雙田宮紫宮亦曰腦宮宮有三焉丹田洞房明堂乃上一神所居也其名赤子帝卿元先常存念之即耳聰目明鼻通腦實矣地得一以寧地即臍中氣海亦有丹田洞房明堂三宮下一神所居也其名嬰兒元陽谷玄存念之永久即口不乏津腹實心寂不亂不惑自通神靈矣神得一以靈即心主於神心為帝王主神氣變化感應從心非

有非無非空非色從麤入細從凡入聖心為絳宮亦有丹田洞房明堂三宮二神所居也其名真人子丹光堅存念不絕即帝一不離身心身心安寧遇白刃來逼但當念一一來救人必得免難道不虛言其三丹田其神九人皆身長三寸並衣朱衣朱冠幘朱履坐金牀玉榻几按金鑪常依形象存而念之一云男即一神長九分女長六分其兩存注之夫元命者元氣也有身之命非氣不生以道固其元以術固其命即身形神氣永長存矣我命之神即三丹田之三神也其形影精光氣

色凡三萬六千神皆臣於帝一一分二謂陽氣化爲元龍陰氣化爲玉女訣云氣之所在神隨所生神在氣卽還神去氣卽散若能存念其神以守元氣氣亦成神神亦成氣修之至此氣合則爲影精光氣色氣散則爲雲霧風雨出卽爲亂入卽爲真上結三元下結萬物靜用爲我身動用爲我神形神感應在乎運用神氣變化在乎存念三元經云上元神名曰元中元神名還丹下元神名子安亦須如三一九神專存念之凡出入行住坐起所遇皆然精意專念玄之又

玄道之極祕矣

雲笈七籤卷之五十六

雲笈七籤卷之五十七

職七

宋張君房輯

明張萱訂

諸家氣法

服氣精義論

天台白雲撰

夫氣者道之幾微也幾而動之微而用之乃生一焉
故混元全乎太易夫一者道之冲凝也冲而化之凝
而造之乃生二焉故天地分乎太極是以形體立焉
萬物與之同稟精神著焉萬物與之齊受在物之形

惟人爲正在象之精惟人爲靈並乾坤居三才之位
合陰陽當五行之秀故能通玄降聖鍊質登仙隱景
入虛無之心至妙得登仙之法所學多途至妙之至
其歸一揆或霄飛丹掖藥效升騰或齋戒存修功成
羽化然金石之藥候資費而難求習學之功歷歲年
而彌遠若乃爲之速効專之尅成與虛無合其道與
神靈合其德者其惟氣乎黃帝曰食穀者知而天食
氣者神而壽不食者不死真人曰夫可久於其道者
養生也常可與久遊者納氣也氣全則生存然後能

養志養志則合真然後能久登生氣之域可不勤之
哉是知吸引晨霞食漱風露養精源於五臟導榮衛
於百關既祛疾以安形復延和而享壽閉視聽以胎
息返衰朽以童顏遠取於天近取於已心閑自適體
逸無爲欣邈已於百年全浩然於一室就輕舉之諸
術冥清虛之雅致歟若兼真之業鍊化之功則佇雲
輶而促期馳羽駕而憎遠矣服氣之經頗覽多本或
散在諸部或未暢其宗觀之者以不廣致疑習之者
以不究無效故今纂類篇目詳精源流庶螻蛄之兼

濟豈龜龍之獨善耶凡九篇如後

五牙論第一

夫形之所全者本於臟腑也神之所安者資於精氣也雖稟形於五神已具其象而體衰氣耗乃致凋敗故須納雲牙而溉液吸霞景以孕靈榮衛保其純和容兒駐其朽謝加以久習成妙積感通神與五老而齊升並九真而列位經文所載以視津途修學所遵自宜詳覈服真五牙法每以清旦密呪曰

向其方平坐握固閉目卽叩齒三通而祝中央向四維

經文不言面當各宜

東方青牙服食青牙飲以朝鮮祝畢舌料上齒表舐唇漱口滿而嚥之三

南方朱丹服食朱丹飲以丹池祝畢舌料下齒表舐唇漱口滿而嚥之三

中央戊巳昂昂太山服食精氣飲以醴泉祝畢舌料上玄應取玉水舐唇漱口滿而嚥之三

西方明石服食明石飲以靈液祝畢舌料上齒內舐唇漱口滿而嚥之三

北方玄滋服食玄滋飲以玉飴祝畢舌料下齒內舐

唇漱口滿而嚥之三

都數畢以鼻內氣極而徐徐放之令五過已上真道

畢矣

意調諸方亦宜納氣各依其數即東方九南方三中央十二西方七北方五

又曰先

師益中央醴泉祝曰白石巖巖以次行源泉湧洞以

玉漿飲之長生壽命益長

如此語以下垂本文應不煩耳

此是靈寶

五符經中法上清經中別有四極雲牙之法其道密

秘不可輕言

凡服氣皆先行五牙以通五臟然後依常法乃佳

東方青色入通於肝開竅於目在形為脈

南方赤色入通於心開竅於舌在形為血

中央黃色入通於脾開竅於口在形為肉

西方白色入通於肺開竅於鼻在形為皮

北方黑色入通於腎開竅於耳在形為骨

又肺為五藏之華蓋第一肺居心上對膺有六葉色

如縞映紅脈出于少高

左手大指之端內側去爪甲二分許

心居

肺下肝上對鳩尾下一寸色如縞映絳心脈出于中

衝

左手中指之端去爪甲二分許

肝在心下小近後右四葉

左三葉色如縞映紺肝脈出於大敦

左足大指端乃三毛之中

脾

正掩臍上近前橫覆于胃色如縞映黃脾脉出于隱

白左足大指端側去爪甲如韭葉左腎右腎前對臍搏著腰脊色如

縞映紫左為正腎以配五臟右為命門男以藏精女

以繫胞腎脉出為湧泉左足心骨者之中

凡服五牙之氣者皆宜思入其臟使其液宣通各依

所主既可以周流形體亦可以攻療疾病如服青牙

者思氣入肝中見青氣氤氳青液融融分明良久乃

見足大敦之氣循服而至會於脉中流散諸脉上通

於自然次服諸方仍宜以丑後澡漱冠服入別室焚

香坐向其方靜慮澄心注想而為之

服氣論第二

夫氣者胎之元也形之本也胎既誕矣而元精既散

形既動矣而本質漸弊是故須納氣以凝精保氣以

鍊形精滿而神全形休而命延元本既實可以固存

耳觀夫萬物未有有氣而無形者未有有形而無氣

者攝生之子可不專氣而致柔乎

太清行氣符

欲服氣斷穀先書向王吞之七日吞一三七日止合

符三枚皆燒五香左右

凡欲服氣者皆宜先療身疹疾使臟腑宣通肢體安和縱無舊疹亦須服藥去疾飲量體冷熱服一兩劑寫湯以通泄腸胃去其積滯吐瀉方在後將息平復訖乃清齋百日敦潔操志其間所食漸去酸鹹咸絕滋味得服茯苓蒸曝胡麻等藥預斷穀為佳服氣之始亦不得頓絕其藥食宜日日減藥宜漸漸加氣氣液流通體藏安穩乃可絕諸藥食仍須兼膏餌消潤之藥助之勿食堅澁滓滯冷滑之物久久自覺腸胃

虛全無後饑渴消息進退以意自量不可具於此述

宜於春秋二時月初三日後八日前取其一吉日為

始先服太清行氣符計至其日令吞三符訖於靜室

東向得早朝景為佳於東壁開一窻今日之光正對

臥面此室之東勿令他障隔以子時之後先解髮梳

頭數百下便散髮頸後矣初服須如此久後亦不須散髮也燒香勿

薰陸東向正坐澄心定思叩齒導引其法具後篇又安坐

定息乃西首而臥本經皆云東首然面則向西於存息吸引殊為不便牀須厚

暖其枕宜令低下與背高下平使頭頸順身平直解

身中衣帶令闊展兩手離身三寸仍握固兩脚相去五六寸且徐吐氣息令調然後想東方初曜之氣共

日光合丹於流暉引此景而來至於面前乃以鼻先

鼻孔中毛初以兩手大指下掌按鼻左右上下動之十數過令通暢微引吸而嚥之久久

徐徐吐氣入氣有緩急宜在任性調息必不得頓引

至極則氣麤麤則致損又引嚥之三若氣息長加至

五六嚥得七尤佳如此以覺肺中大滿為度且停嚥

乃閉氣存肺中之氣隨兩肩入臂至手握中入存下

入於胃至兩腎中隨髀至兩脚心中覺皮肉間習習

如蟲行為度訖任微喘息少時待喘息調依法引導

送之覺手足溫潤和調為度諸服氣方直存入腹不

冷五臟壅滯是以前須先四肢此後不復須存在肺

直引氣入大腸小腸中鳴轉通流臍下為度應如此

以腸中飽滿乃止則豎兩膝急握固閉氣鼓腹九度

就鼓中乃存其氣散入諸體閉之欲極徐徐吐之慎

勿長若氣急稍稍并引而吐之若覺腹中闕此一極

則止如腹猶滿急便閉氣鼓之訖舒脚以手摩面將

育心而下數十度并摩腹繞臍手十數度展脚趾向上反偃數度乃放手縱體忘心遺形良久待氣息關節調平訖乃起若有汗以粉摩拭頭面頸項平坐稍動搖關節體和如常可起動其中隨時消息觸類多方既不云煩述善以意調適之又服氣所以必令停於肺上入於胃至於腎者何肺藏氣氣之本也諸氣屬於肺夫氣通於肺又肺者藏之長也為諸藏之華蓋呼吸之津源為傳送之官治節出焉又鬼門為五藏之使為四藏之主通於十二經脈周而復始故為

五藏使也故令氣停於肺而後流行焉胃者五藏六腑之海也水穀皆入於胃六腑之大主也五藏六腑皆稟於胃五味入胃各走其家以養五氣是以五藏六腑之氣皆出於胃變見於氣口故也腎者生氣之源五藏六腑之本十二經脈之根左為正腎右為命門故令氣致於腎以益於其精液天食人以五氣地食人以五味五氣入於鼻藏於心肺五味入於口藏於腸胃味有所藏以五氣和而生津液氣液相感神乃自生

五味豈獨其穀而五味氣中自有其味又兼之以藥藥之五味尤勝其穀此雖只

論肺腎其氣亦自然流通諸藏故曰呼出心與肺吸
入腎與肝呼吸之間脾受其味也呼吸之理乃神氣
之要故太上問曰人命在幾間或對曰在呼吸之間
太上曰善哉可謂為道矣

凡服氣皆取子後午前者雞鳴至平旦天之陰陰中
之陽也平旦至日中天之陽陽中之陽也日中至黃
昏天之陽陽中之陰也黃昏至雞鳴天之陰陰中之
陰也人亦如是又春氣行於經絡夏氣行於肌肉秋
氣行於皮膚冬氣行於骨髓又正月二月天氣始方

地氣始發人氣在肝三月四月天氣正方地氣正發
人氣在脾五月六月天氣盛地氣高人氣在頭七月
八月陰氣始殺人氣在肺九月十月陰氣冰地氣始
閉人氣在心十一月十二月冰復地氣合人氣在腎
至四時之月宜各依氣之所行兼存而為之

凡服氣皆取天景明澄之時為好若恒風雨晦霧之
時皆不可引吸外氣但入密室閉服內氣加以諸藥
也
凡服氣斷穀者一旬之時精氣弱微顏色萎黃二旬

之時動作暝眩肢節悵悵大便苦難小便赤黃或時

下痢前剛後澹三旬之時身體消瘦重難以行已前

之候是專氣初服所致四旬之時顏色漸悅心獨安

康五旬之時五藏調和精氣內養六旬之時體復如

故機關調暢七旬之時心惡諠煩志願高翔八旬之

時恬憒寂寞信明術才九旬之時榮華潤澤聲音洪

彰十旬之時正氣皆至其效極昌修之不止年命延

長三年之後癥痕滅除顏色有光六年髓填腸化為

筋預知存亡經歷九年役使鬼神玉女侍傍腦實脇

胼不可復傷號曰真人也

五靈心丹章

行之十五日心澄心通五年當身心俱通

東方長生章

一氣和大和

得一道皆太

和乃無不和

玄理同玄際

右誦九十遍氣不調存誦之便調

南方不饑章

不以意思意

亦本求無思

意而不以思

是法如是持

右誦三十遍饑時存誦便飽

中央不熱章

諸食氣結氣

非諸久定結

氣歸諸本氣 隨取當隨泄

右誦一百二十遍熱時存誦之便涼

西方不寒章 修理志離志 積修不符離

志而不修志 已業無已知

右誦七十遍寒時存誦之便暖

北方不渴章 莫將心緣心 還莫住絕緣

心存莫存心 真則守真淵

右誦五十遍渴時存誦之便不渴

所主寒熱等本文如此然做五藏之義乃有所乖惟

渴誦北方章是謂今為鬼神不寧誦東方章寒誦西

方章饑誦南方章渴誦北方章熱誦中央章亦可以

五藏行之以義消息為之誦既不論早晚然以子午

前為佳誦五方數畢即誦大道讚一遍

大道無形 因物為名 乾坤萬品 秀氣乃成

既受新質 惟人抱靈 五行三才 秋殺春生

四九寶得 除誦守精 修奉太和 不虧不盈

嘗之無味 嗅之無馨 察之無色 和之無聲

坐臥無所 行走無程 遊歷太空 湛爾黃庭

動而不去 住而不寧 無營無作 無視無聽
非聚非散 非離非并 非巨非細 非重非輕
非黃非白 非赤非青 道高黃老 曉朗其情
太上要章 封密金城 子得聞之 命合真星
此五靈章既可通五藏氣每宜通誦之仍各存藏位
其文有苦寒熱饑渴者始可別誦章爾當面向其方
坐閉目澄神閉口心誦仍動舌觸料口中令津液生
微微引氣而嚥之各入其藏中此法專行應至虛憊
兼以符水藥味則不致羸頓矣

服六戊氣法 氣旦先從甲子旬起向辰地舌料上
下齒取津液周旋三至而一嚥止次向寅次向子次
向戌次向申次向午又法起甲子曰匝一旬恒向戊
辰嚥氣甲戌日則向戊寅餘旬依爲之此六戊法亦
是一家之義以戊氣入於脾爲倉廩之本故也此真
不饑若通益諸體則不逮餘法矣

服三五七九氣法 徐徐以鼻微引氣內之三以口
吐死氣久久便三氣次後引五氣以口一吐死氣久
久便五氣次引七氣以口一吐死氣久久便七氣次

引九氣以口一吐死氣久久便九氣因三五七九而并引鼻二十四氣內之以口一吐死氣久久便二十四氣嚙逆報之法因從九數下到三復順引之嚙可九九八十一嚙氣而一吐之以爲節也此法以入氣多吐氣少爲妙若不作此限數漸增入則意於常數之耳死氣者是四時五行休死之氣存而吐之自餘節度仍依常法

養五藏五行氣法 春以六丙之日時加巳食氣百二十致於心令心勝肺無令肺傷肝此養肝之氣也

夏以六戊之日時加未食氣百二十以助脾令脾勝腎則腎不傷於心也季夏以六庚之日時加申食氣百二十以助肺令肺勝肝則肝不傷於脾也秋以六壬之日時加亥食氣百二十以助腎令腎勝心則心不傷於肺也冬以六甲之日時加寅食氣百二十以助肝令肝勝脾則脾不傷於腎也

右此法是五行食氣之要明時各有九凡一千八十食氣各以養藏周而復始不得相刻精心爲之

此法是一

家之義所在五藏事
事具在五牙論中

道引論第三

夫肢體關節本資於動用經脈榮衛實理於宜通今
既閑居乃無運役事須導引以致和暢戶樞不蠹其
義信然人之血氣精神者所以奉生而周其性命也
脈經者所以行血氣也故榮氣者所以通津血強筋
骨利關節也衛氣者所以溫肌肉充皮膚肥腠理司
開闔也又浮氣之循於經者爲衛氣精氣之行於經
者爲榮氣陰陽相隨內外相貫如環之無端也又頭
者精明之腑背者胸之腑腰者腎之腑膝者筋之腑

髓者骨之腑又諸骨皆屬於目諸髓皆屬於腦諸筋
皆屬於節諸血皆屬於心諸氣皆屬於肺此四肢八
環之朝夕也是知五勞之損動靜所爲五禽之導搖
動其關然人之形體上下相承氣之源流升降有叙
比日見諸導引文多無次第今所法者實有宗旨其
五體平和者依常數爲之若一處有所偏疾者則於
其處加數用力行之凡導引當以丑後卯前天氣清
和日爲之先解髮散梳四際上達頂三百六十五過
散髮於後或寬作髻亦得燒香面向東平坐握固閉

目思神叩齒三百六十過乃縱體平氣依次爲之先
閉氣以兩手五指交叉反掌向前極引臂拒托之良
久卽舉手反掌向上極臂卽低左手力舉右肘令左
肘臂按著後項左手向下力牽之仍亞向左開右腋
努脇爲之低右舉左亦如之卽低手鈎項舉兩肘偃
背仰頭向後令頭與手前後競力爲之卽低手鈎項
擺肘綖身向左向右卽放手兩膝上微吐氣通息又
從初爲之三度

符水論第四

夫符文者雲篆明章神靈之書字也書有所象故神
氣存焉文字顯焉有所生故服用朱焉夫水者氣之
津潛陽之潤也有形之類莫不資焉故水爲氣母水
潔則氣清氣爲形本氣和則形泰雖身之榮衛自有
內液而腹之臟腑亦假外滋卽可以通腸胃益津氣
又可以導符靈助祝術今撰諸符水之法以備所用
可按而爲之焉符在本經

服藥論第五

夫五臟通榮胃之氣六腑資水穀之味今旣服氣則

臟氣之有餘又既絕穀則腑味之不足素問曰穀不入半日則氣衰一日則氣少故須諸藥以代於穀使氣味兼致臟腑而全也清陽為天濁陰為地清陽出上竅濁陰出下竅清陽發腠理濁陰走五臟清陽實四肢濁陰實六腑清陽為氣濁陰為味味歸形形歸氣氣歸精精食氣形食味氣為陽味為陰陰勝則陽病陽勝則陰病和氣以通之味以實之通之則不憊實之則不羸夫今以艸木之藥性味於臟腑所宜為安臟丸理氣膏其先無病疹臟腑平和者可常服此

丸膏并茯苓巨勝等丹服之藥若臟有疾者則以所宜者增損而服如先有痼疾及別得餘患者當別醫攻療則非此之所愈也其上清方藥各依本經稟受者自宜遵服安和臟腑丸方

茯苓

桂心

甘草

炙已各二兩

人參

栢子仁

薯蕷

麥門冬

去心已上各二兩

天門冬

四兩

右搗篩為散白密和為丸丸如梧桐子大每服三十丸日再服以藥飲下之松葉枸杞等諸藥可為飲也滋潤氣液膏方

天門冬煎五升

黃精煎五升

地黄煎五升

木煎五升

已上煎各煎訖相和著

茯苓二兩

桂心二兩

薯蕷五兩

澤瀉五兩

甘草三兩

右並搗以密絹篩令極細內諸煎中又內熟巨勝杏仁屑三升白密二升攪令稠重湯煮攪勿令住手令如膏便調強為佳冷凝擣數千杵密器貯固之每早晨以一丸如李核大含消嚥之日再三此藥宜八月九月合至三月已來服之若三月二月中更煮一度令稠硬則經夏不復壞

慎忌論第六

夫氣之為理也納而難固吐而易竭難固須保而使全易竭須惜而勿泄真人曰學道常如憶朝飡未有所不得之者惜氣常如惜面未有不全之者又曰若使惜氣常如一身之先急吾少見於枯悴矣其於交接言笑務宜省約運動呼叫特須調緩觸類愛慎方免所損矣夫人之為性也與天地合體陰陽混氣皮膚骨體臟腑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亂焉臟腑不調經

清氣集卷之五十七
一七
肌之候病焉因外所中者百病起於風也因內有所
致者百病生於氣也故曰恬憺虛寂真氣居之精神
內守病從何來信哉是言故須知形神之性而全之
辨內外之疾而畏慎之素問曰天有宿度地有經水
人有經脈天地和則經水安靜寒則經水凝沍暑則
經水滯溢卒風暴起則經水波湧而隴起或虛邪用
而入客亦由水之得風也天溫日明則人血淖液而
衛氣揚天寒日陰則人血凝沍而衛氣沉血氣者喜
溫而惡寒寒則沍而不能流溫則喜而去之蒼天之

氣清靜則志意治從之則陽氣固而賊邪不能容此
因時之孕也月始生則人血氣始精衛氣始行月郭
滿則血氣實肌肉堅月郭空則肌肉減經絡虛衛氣
去形獨居是以因天時而調血氣也若此時犯冒虛
邪則以身之虛而逢天之虛兩虛相感其起至骨入
則傷五臟故曰天忌不可不知也八正者所以俟八
風虛邪以時至者也八正之虛邪避之如矢射慎勿
犯之假令冬至之日風從南來爲賊傷也謂從虛之
鄉來乃能病人也他節倣此陽氣者一日而生外平

清氣集卷之五十七
卷之五十七
一七

旦入氣生日中陽氣隆日西陽氣虛氣門乃開是故
暮而收拒無擾筋骨無見霧露及此三時形乃困薄
久視傷血久臥傷氣久立傷骨久行傷筋久坐傷肉
是謂五勞所傷也憂愁思慮則傷心形寒飲冷則傷
肺恚怒氣逆上而不下則傷肝飲食勞倦則傷脾久
坐濕地強力入水則傷腎人有五氣喜怒哀憂悲恐也
怒則氣上喜則氣緩悲則氣消恐則氣下寒則氣聚
熱則氣泄憂則氣亂勞則氣耗思則氣結喜怒不節
寒暑過度氣乃不固五味所入苦入心辛入肺酸入

肝甘入脾鹹入腎陰之生本在五味是故味過於酸
則肝氣以津肺氣乃絕味過於鹹則骨氣勞短肌氣
折味過於苦則心氣喘滿色黑腎氣不衛味過於甘
則脾氣濡骨氣乃厚味過於辛則筋脉沮弛精神乃
英是故謹和五味則骨正筋柔氣血以流湊理以密
骨氣與精謹道如法長天有命多食鹹則脉凝涇而
變色多食苦則皮槁而毛拔多食辛則筋急而爪枯
多食酸則肉胝膈而脣揭多食甘則骨痛而髮落此
五味之所傷也此論飲食之五味而藥性亦有五味

服餌丸散特宜慎之服氣之人不宜食辛味何者辛走氣氣病無食辛也

五臟論第七

夫生之成形也必資之於五臟形或有廢而臟不可闕神之爲性也必稟於五臟性或有異而氣不可虧是天有五星進退成其經緯地有五嶽靜鎮安其方位氣有五行混化弘其埏埴人有五臟生養處其精神故心藏神肺藏氣肝藏血脾藏肉腎藏志志通內連骨體而成身形矣又心者生之本神之處也肺者

氣之本冕之處也肝者罷極之本魂之處也脾者倉廩之本榮之處也腎者封藏之本精之處也至於九竅施爲四肢動用骨肉堅實經脈宣行莫不稟源於五臟分流於百體順寒暑以延和保精氣以享壽且心爲諸臟之主主明則運用宣通有心之子安可不悟其神之理耶臟有要害不可不察肝生於左肺生於右心部於表腎位於裏脾爲之使胃爲之市心爲之汗肺爲之涕肝爲之淚脾爲之涎腎爲之唾是謂五液心爲噫肺爲咳肝爲語脾爲笑腎爲噓天氣通

清氣通於肝雷氣通於心穀氣通於脾雨氣通於肺地氣通於肝雷氣通於心穀氣通於脾雨氣通於腎五臟各有所合心之合於脉也其榮色也肺之合於皮也其榮毛也肝之合於筋也其榮爪也脾之合於肉也其榮唇也腎之合於骨也其榮髮也五臟各有腑臟爲陽腑爲陰五臟者藏精神而不瀉也故滿而不能實六腑者受水穀而不能留也故實而不能滿小腸爲心之腑大腸爲肺之腑膽爲肝之腑胃爲脾之腑膀胱爲腎之腑六腑者各有其應小腸者肌其應也大腸者皮其應也膽者筋其應也胃者肉

其應也三焦膀胱者腠理毫毛其應也十二臟之相使者心者君主之官神明出焉肺者相傳之官治節出焉肝者將軍之官謀慮出焉膽者忠正之官決斷出焉膻中者使臣之官喜樂出焉胃中上焦之門戶也脾胃者倉廩之官也五味出焉大腸者傳導之官也變化出焉小腸者受盛之官也化物出焉腎者作強之官也伎巧出焉三焦者決瀆之官也水道出焉膀胱者州都之官也精液藏焉化氣則能出焉凡出十二官不得相失也故主明則下安和以此養生則

壽沒世不殆主暗則十二官危使道閉塞而不通形
乃大傷以此養生則殆也

服氣療病論第八

夫氣之爲功也廣矣妙矣故天氣下降則寒暑有四
時之變地氣上騰則風雲有八方之異兼二儀而爲
一體者總形氣於其人也故存之爲家則神靈儼然
用之於禁則功效著矣况以我之心使我之氣適我
之體攻我之疾何往而不愈焉習服閑居則易爲存
使諸有疾痛皆可按而療之凡欲療疾皆可以日出

後天氣和靜面向日在室中亦向日存爲之平坐瞑
目握固叩齒九通存日赤暉紫芒長引吸而嚙之存
入所患之臟腑若非臟腑之疾在於肢體筋骨者亦
宜先存入所主之臟也閉極又引凡得九嚙覺其臟
中有氣乃存其氣攻於所苦之處閉極微微吐氣其
息稍定更嚙而攻之覺疾處溫暖汗出爲佳若在四
肢應可導引者則先導引其處已後攻之縱是體上
亦宜按捺令其氣通若在頭中當散髮梳頭皮數百
下左右搖頭數十過乃吸氣以兩手指於項上急攀

清氣管雲笈十卷 卷之五
之以頭向上力拒之仍存氣向上入腦於頂髮諸孔
衝出散去一極訖放手通氣更爲之以覺頭頸汗出
痛處寬暢爲候若病在臟腑者仰臥吸引存入其處
得五六嚥則一度閉息攻之皆以意消息其病或久
來痼疾并有癥塊堅積者則非氣之所能愈終亦覺
積寬平也兼藥同療亦無妨乃於藥性易効爾用氣
攻病雖攻其處膚腠散出然兼依明堂圖取其所療
之穴而相引去之佳既知其穴宜依十二月各用其
律管急按穴上相而出之則心存有所主氣行有所

適矣

黃鍾十一月律也管長九寸空中圍九分諸管並同
大呂十二月律也管長八寸太簇正月律也管長七
寸強夾鍾二月律也管長七寸強姑洗三月律也管
長七寸強仲呂四月律也管長六寸強蕤賓五月律
也管長六寸強林鍾六月律也管長六寸強夷則七
月律也管長五寸強南呂八月律也管長五寸強無
射九月律也管長四寸強應鍾十月律也管長四寸
強皆取山陽之竹孔圓者其節生枝不堪用手臂不

援雖云手臂諸有疾處亦可爲之先以一手徐徐按
摩所疾之處良久畢乃瞑目內視視見五臟嚙液三
過叩齒三通正心微祝曰

太上四玄五華六庭三魂七魄天關地精神符榮衛
天胎上明四肢百神九節萬靈受錄玉晨刊書玉城
玉女侍身玉童護命永齊二景飛仙上清長與日月
年俱後傾超騰昇仙得整太平流風結痾注鬼五飛
魁翹冢訟二氣徘徊陵我四肢于我盛衰太山天丁
龍虎曜威斬鬼不祥凶邪卽摧考注匿訟百毒隱非

使我復常日月同暉考注見犯北辰收摧如有于試
于明上威

常以生氣時嚙液二七過按體所痛處向王而祝曰
左玄右玄二神合真左黃右黃六華相當風氣惡疾
伏匿四方玉液流澤上下宣通內遣水火外辟不祥
長生飛仙身常休強畢又嚙液二七過又當急按所
痛處三十一過常如此則無疾也

病候論第九

夫生之爲命也資乎形神氣之所和也本乎臟腑形

神真願則生全而享壽臟腑清休則氣泰而無病然
稟精結胎之初各因四時之異誕形立性之本罕備
五常之節故躁擾多端嗜慾增結或積痾於受生之
始或致疾於役身之時是故喜怒憂傷自內而作疾
也寒暑飲食自外而成病也強壯之歲惟知犯觸衰
謝之年又垂修養陰陽五升形氣相違諸疹既生厥
後多狀況乎服氣者穀銷已斷形體漸羸精氣未全
神覓不暢或舊疹因之以發動新兆致之以虛邪須
知所由宜詳所療今粗具可辨之狀以代問醫則其

氣攻之術希同勿藥虛實之形其何以生自氣血以
并陰陽相傾氣亂於衛血流於經血氣離居一實一
虛血并於陰氣并於陽故爲驚狂血并於陽氣并於
陰乃爲吳中血并於上氣并於下煩惋善怒血并於
下氣并於上亂而善忘陽虛則外寒陰虛則內熱陽
盛則內寒陰盛則外熱五臟之道皆出於經遂行血
氣血氣不和百病乃變化血而生氣有餘則腹脹滄
泄不厥天之邪氣感則害五臟水穀之寒溫感則害
六腑也地之溫氣感則害皮肉筋脈也又邪之主也

或生於陰或生於陽生於陽者得之風雨寒暑生於陰者得之飲食居處陰陽喜怒陽者天氣也主外陰者地氣也主內陽道實陰道虛故犯賊風虛邪者陽受之飲食不節起居不時者陰受之陽受之則入六腑陰受之則入五臟入六腑則身熱不臥上爲喘呼入五臟則填滿閉塞下爲飧泄久爲腸癰故喉主天氣咽主地氣陽受風氣陰受濕氣陰氣從足上行至頭而下行循臂至指端陽氣從手上行至頭而下行至足故曰陽病者上行極而下行陰病者下行極而

上行傷於風者上先受之傷於濕者下先受之頭者精明之腑也頭僂視深精則奪矣背者胸之腑也背曲肩隨胸將壞矣腰者腎之腑也轉搖不能腎將僂矣膝者筋之腑也屈伸不得則履跗筋將僂矣髓者骨之腑也不能久立行則掉慄骨將僂矣肺熱病者右頰赤心熱病者顏先赤肝熱病者左頰赤脾熱病者鼻赤腎熱病者頤赤病雖未發見其色者所宜療之故曰療未病之病肺熱病者色白而毛槁心熱病者色赤而絡脈溢肝熱病者色蒼而密枯脾熱病者

色黃而肉濡腎熱病者色黑而齒枯

肝主春足厥陰少陽主治其日甲乙肝苦逆急食鹹以緩之又曰肝病欲散急食苦以瀉之禁當風肝惡風也

心主夏手少陰太陽主治其日丙丁心苦緩急食辛以收之又曰心病欲濡急食鹹以濡之用酸補之其瀉之禁溫衣熱食心惡熱也

脾主長夏足太陰陽明主治其日戊己脾苦濕急食苦以滲之又曰脾病欲緩急食甘以緩之用苦補之

辛瀉之禁濕食飽食濕地濡衣脾惡濕也

肺主秋手太陰陽明主治其日庚辛肺苦氣上逆急食鹹以泄之又曰肺病欲收急食甘以收之鹹以瀉之禁寒衣飲冷肺惡寒也

腎主冬足少陰太陽主治其日壬癸腎苦滲急食辛以潤之腠理致液氣通又曰腎病欲急食苦以堅之用辛補之酸瀉之焯煖無熱食溫衣腎惡滲也辛走

氣氣病無食甘走肉肉病無食甘鹹走血血病無食鹹酸走筋筋病無食酸是謂五禁而多食也肺病者

喘咳逆氣肩背痛汗出尻陰股膝膈臑足背痛虛則
少氣不能報自耳聾嗌乾美

心病者胃中痛脅肢滿肋下痛膺背肩胛間兩臂內
痛虛則胃腹大脅下與腰相引而痛

肝病者兩脇下痛引小腹令人喜怒虛則恐如人
將捕之氣極則頭痛耳聾頰腫脾病者身重肌肉萎

足不收行喜挈脚下痛虛則腹脹腸鳴泄食不化
腎病者腸大體重喘咳汗出惡風虛則胃中痛也

肺風之狀多汗惡風時欲咳嗽喘氣晝日善暮則甚

診在肩上其色白

心風之狀志風焦絕喜怒診在口其色赤

肝風之狀惡喜悲微蒼嗌乾喜怒診在目其色青

脾風之狀多汗風身體急墮四肢不通微黃不嗜

食診在鼻上其色黃

胃風之狀多汗惡風飲食不下隔塞不通腹善滿失
衣則脹食寒則泄診在形瘦而腹大

首風之狀其頭痛面多汗惡風先當風一日病其頭
痛不可出至其風止則小愈矣

風土俱小念矣

風土俱小念矣

風土俱小念矣

風土俱小念矣

風土俱小念矣

風土俱小念矣

風土俱小念矣

風土俱小念矣

風土俱小念矣

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行之不休得道真矣每日

入淨室守玄元玄元謂存玄門玄中有玄是我命命

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
道以氣為馬竟以精為根鬼以目為戶形勞則德散
氣越則道叛精銷則竟損目勤則鬼微是以靜形愛
氣全精寶視道德凝密竟鬼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已身用
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為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
方日月星辰等教不為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
六七息即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

息氣海中有氣充然氣成即清氣凝為胎濁氣從手後為胎息之道也

足及髮中出胎成即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即須關節通胃海開納

元氣固納鼻即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為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即閉氣令內氣不

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即

不限此數肚空即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

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。俯其頤。閉取內氣。極力開喉。嚥之。如此七嚥。一吐氣。若病時服氣一嚥兩嚥一吐。然後一七嚥一吐氣可也。又調息令出入氣勻準。

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。卽吐。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。卽當飽滿。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
年易血一本為四年易肉五年易筋一云六年易髓
七年易骨八年易髮九年易形十年道成位居真人
變化自由卽靈官玉女而侍

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
保而深惜夫云服氣卽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
氣本麤者命促衆氣在臟腑之內為運動之氣此兩
氣本細者命長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
也根蒂既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上九椎兩脊相夾脊

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臾忽然自得調暢內外泰矣此蓋關節開毛竅通故也到此雖千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諸如此類皆邪氣橫中能為元

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豕不飲不豕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卽臟腑實臟腑實卽諸臟相隔諸臟相隔卽丹卽丹亡其本也居乎臟腑之上行乎心膏之中數寸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爲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

徐徐而已氣卽上行氣既上行卽舉首以聲嚙之矣

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卽流達於四肢也

轉下流至丹田又從容

如初嚙下嚙下餘息息卽丹田不隔丹田不隔卽入

四肢以意運行卽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麤喘也若隔氣未達丹

田雖欲強爲終難致矣是以初服者皆多妨滿但資

少食必在勤行勤心行卽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摺曾
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

或渴或熱即煮薜荔湯飲之即定湯中著少生薑或煎薑蜜湯亦得如覺心中滿悶即咬嚼些甘草桂心五味子等並妙但服氣不失其節即氣自盈滿縱出入行人事或對賓客語言談話種種運為百無妨礙及成之後更不服氣氣亦自足竊神極理妙不可言須食即食須休即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葫荇薑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歷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即腹中盡腹中盡之後喫一兩杯煮菜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即總停之可三十日即自見矣所謂不寒不熱不渴不餓修行至此世為神人即吾道成矣

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上報是以化爲雲霧蒸薰百
骸九竅無所不達亦能爲津液如其雨以潤草木正
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
稍以氣閉努之三兩關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熟外事不擾尤爲佳也若隔上并頭面間有疾處卽上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雷滯當遣通遍身微微如霧露是其常也收散俱歸海中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腳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虚心實

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為泥丸宮

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

在臍下二寸半紫微宮亦名氣海也中有神人亦披褐桑榆子曰金剛

相具足即非諸相具足彼所以立相生名者以為成

繫之階也夫神豈立於上豈住於下豈留中間舒羸

彌乎大千挈之亦復無物若隨跡觀相隨相強名常

執笏兢兢不次存五臟從心起遍存五臟六腑存五
出局門哉
臟中各出本方氣及三丹田中素雲合爲一氣於頭
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
心存之以汗出爲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膽
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脚中指第二
節是血液上源其中湧出通流一形一夜繞身三萬
六千匝至右脚中指第二節則化盡所以人若睡必
須側臥拳跼陰鬼全也睡覺卽須展兩脚及兩手令
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

雲笈七籤卷之五十八

清江先生文集卷之五十八
雲笈七籤卷之五十九

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也中年者四十五十年

清江先生文集卷之五十九

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
年者骨髓筋脉十有三二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
枯神謝氣止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
以減耗降於涸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之事不及矣若遇玄
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

倏忽乃攝志禡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泯然
疑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
正今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肌調氣順也
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

嬰兒之拳蒲葦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
鼻微微內炁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
頻伸頻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
微往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肝滿臟無令氣大出

閉氣於內九十息一嚙嚙含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

自然下至三星玉莖二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

清真錄卷之五
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
所見殊未漚心大曆中偶羅浮山王公自北嶽而返
倚策高軒俄然相顧余竒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諄訓敢不
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旣降方有通感豈
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入

玄呼吸生閉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頻凡內氣則氣上昇吐

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
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楊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其艸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膈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

凡動作視聽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

不悸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

而薦言初麓而漸細後細而漸麓始甚疑之及觀下文云一任自然則知關麓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麓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

疑結能變化為形者即是為受之本本氣是人有之

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闡注母氣

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朴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
寬曠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
壞矣況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魂還魄填精益腦者
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膻

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畎澮之憂衰喪其本也

項子食氣法

項子曰人能清淨安和自然者十月通矣或一年二

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
常以清且鼻內氣嚥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嚥氣三
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嚥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道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指頤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呼已名後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四神也又存想七政配合五臟所謂肺魁肝勉心驪

脾魁膽驪左腎勉右腎驪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膀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膀危左膝室左足踝壁又却從右足以踝起奎右膝婁右膀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膀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魂七魄四神七政二十八宿訖卽吐出衆穢死濁之氣然後閉口從鼻左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勿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嚥一大口水入腹中直以心存至氣海中良久更依前法嚥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

清氣 卷之五
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嚥之不限時節如喫飯了卽喫空飯一兩口和水嚥下此名洗五臟卽以清水熟漱口虚心實腹令臟腑葉舒展嚥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

桑榆子曰夫功淺多意蓋由乍服所

得真氣尚少疢氣必多不正而多命宮不受則宜常有出者又初服之時所嚙者往往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道引引亦不得頻爲之
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癰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

書