

雲笈七籤卷之五十六

職六

雲笈七籤卷之五十六

職六

宋朝奉郎尚書度支員外郎充集賢校勘賜緋魚袋借紫臣張君房集進

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
形象窈窈冥冥是爲太易元氣未形漸謂太
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無虛空之道已
生焉道既無生自然之本不可名宣乃知自
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自然同性則可以

職六

無始無終無形無象清濁一體混沌之未質
故莫可紀其窮極洎乎元氣濛鴻萌芽茲始
遂分天地肇立乾坤啓陰感陽分布元氣乃
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草木齒骨爲
金石精髓爲珠玉汗流爲雨澤身之諸蟲因
風所感化爲黎暘以天之生稱曰蒼生以其
首黑謂之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髀蟲蓋盤古
之後三皇之前皆髀形焉三王之代然乃裁
革結莎巢摠營窳多食草木之實啖鳥獸之
肉飲血茹毛蠢然無悶既興燔黍捭豚圻飮
窳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無太古
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才成人倫為君為
臣為父為子與亡損益進退成敗前儒志之
職六後儒承之結結紛紛不可一時殫論也且天
地溟滓之後人起出盤古遺體散為天經地
緯天文地理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麟
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者莫過人之
氣也澡叨預一躒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
道亦諸精義皇集玄譚記諸真經永傳來括
達士遇者慎勿輕生以日以時勤鍊勤行鶴
栖華髮無至啞齋同好受之常爲寶耳
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徼爲表
妙爲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謂異類也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染風習俗所以變化無窮不唯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

夫一含五氣軟氣爲水水數一也溫氣爲火
火數二也柔氣爲木木數三也剛氣爲金金
數四也風氣爲土土數五也五氣未形三才
未分二儀未立謂之混沌亦謂混元亦謂元
塊如卵五氣混一一既分元列爲五氣氣出

職六

四

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
於渾體是爲正儀是爲立度而後皇極有所
建也旋運有所稽也是爲經天緯地之根本

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歧蓋以此也夫太素之前幽清玄靜寂寞冥默不可爲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其遲速之數未可得而化

也如是者又永久焉斯謂麗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

職六

五

載誕以靜而終死所謂天成地平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象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一億一萬二百五

十八里半也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
以陽而迴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況

於人乎哉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
以爲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
積精成象象成爲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而成
象象成爲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
實由元氣之所生也夫人之受天地元氣始
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
月之中人皆十月處於胞胎在卷末也蠢

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
解胎求生求生之時四日之中善慧聰明者
如在王室受諸快樂釋然而生如從天降下
子母平善無諸痛苦親屬歡喜隣里相慶凶
惡悖戾者如在狴牢受諸苦毒二命各爭痛
苦難忍親族憂惶隣里驚懼凡在世人受孕
日數數則一定善惡兩分爲人子者安可悖
亂五逆哉今生子滿三十日即相慶賀謂之
滿月皆以此而習爲俗矣氣足形圓百神俱

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爲赤子焉夫至
人含懷道德沖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爲道德之所保

職六

七

外爲神明之所護比若慈母之於赤子也夫
赤子以全和爲心聖人以全德爲心外無分
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嘎

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者由精
氣純粹之所然也陰爲雌牝陽爲雄牡峻謂
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
欲牽挽終無眈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
故曰和之至也嗷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
也故帝一回風之道汴流百脉上補泥丸下
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
俱至於巳爲夫妻懷姙受胎氣于此也男從
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所生于此也
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
至也然乃許男婚而女媾矣如是永久焉則
元氣無所復精氣無所散故致長生也夫天
地元氣既起于子之位屬水水之卦爲坎主
北方恒嶽冀州之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

營室神魂安居神之與祇恒爲營衛白之與
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
之本十二經脉之根呼吸之門三焦之源一
藏六
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脉如枝葉根朽
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間由中也動
由生也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
入即人當死也人所以得全生命者以元氣
屬陽陽為榮以血脈屬陰陰為衛榮衛常流
所以常生也亦曰榮衛榮衛即榮華氣脈如
樹木芳榮也榮衛藏腑愛護神氣得以經營
保于生路又云清者為榮濁者為衛榮行脈
中衛行脈外晝行於身夜行於藏一百刻五
十周至平旦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即人生

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分後有天地
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下膈
已上至泥丸上丹田之位受天元陽炁治於
亶中亶中穴在膈主溫於皮膚肌肉之間若
霧露之溉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

治於胃管胃管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者氣
職六
之道路也三焦都是行氣之主故府於氣街
街乃四通八達之大道也下焦主運行氣血
流通經脉聚神集精動靜陰陽如水流就濕
濕即源濕言水行赴下也澆注以時雲氣上
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
元氣之道者如樹但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
非不厚矣卒逢夭逝之悲永捐泉壠之痛是
則爲薄亦已甚矣若以積年終日勤苦修鍊
受延齡之方依玉經之法遵火食之禁知元
氣之旨拘魂制魄留胎止精此非不薄矣卒
逢長久之壽永住雲霄之境是則爲厚亦已

甚矣故性命之限誠有極也嗜欲之情固無窮也以有極之性命逐無窮之嗜欲亦自斃之甚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

職六

十一

分有極生涯難保若不示之以樞機傳之以要道宣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
謂之還精化爲氣謂之轉一轉一易一益每
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爲生源所
爲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爲精精化

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為寶
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

職六

十二

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
鍊神鍊魂却鬼制魄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八金室大如

彈丸黃如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其甜如蜜不遠不近
在於心室心室者神之舍氣之宅精之主魂
之魄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
侯能剪除荆棘去人我泯是非則二樹生君
心中矣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善風和
露潤沃溉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流暢佳味
甜也古仙誓重傳付於口今以翰墨宣授宜
付竒人矣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卧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為醴泉聚流為華池府散為津液降為甘露漱而嚥之溉藏潤身通宣百脉化養萬神支節毛髮堅固長春此所謂金漿也可以養神明補元氣矣若乃清玉為醴鍊金為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者適致也乃勿衝冷風若極勞形盜失精汗者霹靂不止大困神形固當緩形徐行勞而不極坐卧勿及疲倦行立坐卧常能消息從容導引按摩消息令人起坐輕健意思暢逸

職六

十四

又常伺候大小二事無使強關抑忍又勿使失度或澁或寒或滑多皆傷氣害生為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謂善入無
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
真氣使年延疾愈外攘邪惡清淨心身使禍
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

載六

十五

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
却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以此夫何故教天子則爲事法天教諸侯則以政理國教用兵則不敢爲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亡教修身則全神具炁教修心則虛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也者則骨節堅強

顏色悅澤老而還少不衰不朽長存世間長
生久視寒溫風濕不能傷鬼神精魅不敢犯
五兵百蟲不敢害憂悲喜怒不爲累常以六
經訓俗方士授術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薰即
葬也葬者藏也歸者終也元氣元始於水歸
終於風藏風於土是謂歸魂巽即風也辰即

土也水之所流歸于辰也故云地缺於東南
水流於巽戶列子云海之表有大壑焉號爲
尾間是大水泄去之所人之元氣亦有尾間
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

職六

十六

所以墓在戌土所以墓在辰土也土藏其木
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
土自亦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即知明白之
路達坦平之涯故曰知其白守其黑為天下
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既宜三才既安故曰
食其時百骸理動其機萬化安真人云知此
道者即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既皆認得其真然

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
人所以目八字妙門一元真法謂之虛心實
腹飢氣渴津八字是也訣云常能虛寂一心
善亦不貯豈況一塵穢惡所謂靜心守一除

職六

十七

欲止亂衆垢除萬事畢恒使腹中飽實所謂
腹中無滓穢但有真精元氣淘汰修鍊不輟
自然開花結實矣飢即吞氣渴即嚥津不飢
不渴即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迴轉

可以八百一十年爲一大運耳夫修鍊法者
言調和神氣使周流不竭絕於腎腎乃命門
故曰命術也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持宜密祕施人則生
人留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草
一木靈芝金石之精滯砂礫之滓穢同日同
年而語哉老子云精者血脉之川源守骨之
靈神故重之以爲寶氣者肌肉之氣雲固形
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民有德可爲尊君有
道可以永久有天下是以能養氣有功可化
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
三一存至者即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三萬六千神帝若在
身三萬六千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

職六

十八

堅強四歲至髓腦填塞填塞滿塞也天有四
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
即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
二體一能生二二能生三三生萬物萬物若
不得元氣分陰陽之用即萬物無由得生化
成長故神無元氣即不靈道無元氣即不生
元氣無陰陽即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

職六

十九

丹田三元氣一丹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
爲太陰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
天地五才五行不能大其風風氣俱同一體
而能開花拆柳結實成果莫不由其四氣八
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即心也存心即存
氣存氣即存一一即道也存道即總存三萬
六千神而總息萬機總息萬機即無不爲而

無不爲即至丹見矣服至丹者與天地齊年
何謂至丹至丹即丹田真神真一帝君存身
爲主衆神存體元氣不散意絕淫蕩氣導稟
其神禁束其故氣至無出入之息能胎息者
命無傾矣謂形留氣住神運自然羅公遠三

岑歌云樹衰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即塵土培
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

身中即顏復童矣何況純全正氣未散元和
純一遇之修鍊其功百倍切忌自己元氣流
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獻明堂前心
職六
存祭祀三丹田九一帝真三萬六千神君恒
一其意專調和神氣本末來去常令息勻如
此堅宰精氣得固即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
節其一分令住入訖即料出息三分而節其

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
氣乃便自上驚氣之出入人不節之其氣乃
亦自專出入若解節之即不敢自專出入是
謂節之由人不由氣也夫氣與神復以道爲
主道由心心由意即知意爲道主意亦可謂
之神也大約神使其氣以意爲妙鼻失出口
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
能一日節之然如常息者其氣即永固不假
放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

藏六

三十一

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
法唯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爲凶者三官

書過北陰召魂未死之間精神亡失忘前忘
後如蠱如癡醉亂昏迷橫遭殃禍延於九祖
形謝元泉此蓋失道負神明矣真人曰夫道
者無義而無息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體貴賤
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所以能化於生則生化於死則死故曰禽之制在氣者唯

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
禽制在氣者實由乎心不能禽制者亦心也

職六

二十五

夫居於塵世唯利與名於中能不論不偷無
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亦近乎道焉非
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筭延齡大

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體自
然永保長生失一寸減三十年之壽元氣訣
云天地自傾我命自然黃帝求玄珠使禹一
不獲罔象乃獲者玄珠氣也禹盡目罔象心
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
至元氣自至則五臟通潤五臟通潤則百脉
流行百脉流行則津液上應而不思五味飢
渴永絕三田道成則體滿藏實童顏長春矣

戰六

二十三

夫元氣修鍊氣化為血血化為髓一年易氣
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從此
延數萬歲名曰仙人九年是鍊氣為形名曰
真人又鍊形為氣氣鍊為神名曰至人仙經

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即陷壞身身既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即學嚙氣但合口作意微力

如嚙食一般嚙液嚙氣皆如嚙食存想入腎
入命門穴循脊流上沂入腦宮又溉臍下至
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上五色相刻相
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三一神所居也其名
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

即心主於神心爲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
心爲絳宮亦有丹田洞房明堂三宮三一神
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曰
其神九人皆身長三寸並衣朱衣朱冠憤先
履坐金床玉榻机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
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即還神去氣即

職六

二十五

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
則爲雲霧風雨出即爲亂入即爲真上結三
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
子安亦須如三一丸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
極秘矣

雲笈七籤卷之五十六共



