

雲笈七籤卷之六十一

從一

御製

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



雲笈七籤卷之六十一

從一

宋朝奉郎尚書度支員外郎充集賢校理賜緋魚袋借紫臣張君房集注

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者也安而無欲則神
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
之者樂天則壽身外虛空亦天也身肉虛通
亦天也習之久久乃明生焉虛中生台密自

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
而爲仁分而爲義精氣晝出於首夜袖於腹
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

後一

之大順天實祐之吉無不利凡妙本有所神
在心中之虛上通其系氣蘊腸中之實實精
藏之府水胞之上也常宜溫養之桑榆子曰
凡溫者生之徒但不得自溫而失於熱也平
居常宜閉目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真子若虧於義
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犬乃五
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順焉具人存
用五氣法先當勿食葷血之物勿履淹汚絕

後一

二

除欲念檢身口意三業清淨別造一室沐浴
盛潔以立春日鷄鳴時面月建寅方平旦坐
調氣瞑目叩齒三十六通叩齒欲深而微緩
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暖當

搖動支體任吐濁氣即又調息當抱守氣海
朝太淵北極丹田真宮稍用力深滿其太淵
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
外一體念身中三萬六千神與青帝真氣合
又調息咽液良久起立再拜事竟如此日日
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

午也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
也至白露面酉至寒露面戌存黃氣從脾中
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面子至小寒日面
後丑存黃氣從脾中出周迴內外也此一周年
三五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

三才五行萬靈之目也夫掌訣以握固為總法所以運魁剛封五嶽關三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即尚左陰陽之體然也大指屬土食指火中指木無名指金小指水從根節為孟中節為仲頭節為季指甲之目為五行刀支刀支主殺也斬邪誅逆用之五氣既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三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

諸步網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宮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宮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
又進是為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
神調氣歸息于大淵宮當咽液九遍其禁勅
符水等請五方五帝真氣如常言真師曰先
習五氣一年乃習卷一三步九跡星綱四一年無差
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

星網真訣又須條習五帝之氣及握固掌訣始合其宜是以通徹真原也若但受持符圖寶籙不得師傳修用之門終不獲靈驗一如籙文不爾且謂尊奉供養而已為之善緣用資來業者梯級爾

五厨經氣法

并叙

臣聞易曰精義入神以致用也利用安身以崇德也富哉言乎富哉言乎是知義必精然後可以入神致用致用必利然後可以安身崇德義不精而云致用用不利而云安身身

不安而云知道者未之有也然則沖用者生
化之主也精氣爲物謂之委和漠然無間有
與立矣則天地大德不曰生乎全其形生者
在乎少私寡欲抱樸柔和遊心於澹合氣於
漠且清明在躬志氣如神嗜欲將至有開必
後一
先故聖人垂教以檢之廣業以持之專氣致
五
柔以導其和向晦宴息以窒其欲洗心藏密
窮神知化然後身安而國家可保德用而百
姓不知是以自天祐之吉無不利矣伏讀此
經五章盡修身衛生之要全和含一精義可

以入神坐忘遺照安身可以崇德研味滋久
輒爲訓注臣草茅微賤恩霑特深天光不違
自忘鄙陋俯伏慙懼徊徨如失臣情頓首頌
首開元二十三年十二月十一日京肅明觀
道士臣尹愔上

老子說五廚經夫存一氣和泰則五藏充滿
五神靜正五藏充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廚故
云五廚爾

東方一氣和泰和一氣者妙本沖用所謂元

氣也沖用在天爲陽和在地爲陰和交合爲
泰和也則人之受生皆資一氣之和以爲泰
和然後形質具而五常用矣故老子曰萬物
負陰而抱陽沖氣以爲和也則守本者當外
絕二受以全生分内存一氣以和泰和泰和
和一而性命全矣故老子又曰專氣致柔能
如嬰兒乎得一道皆泰得一者言内存一氣
以養精神外全形生以爲車宅則一氣沖用
與身中泰和和也故云得一如此修生養神
之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子曰吾
不知其名玄理同玄際玄妙也理性也此言
一氣存乎中而和理出其性性修反德而妙
暢於和妙性既和則與玄同際故老君曰同
謂之玄

南方不以意思意者想受也言存一氣以
和泰和者慎勿存想受以緣境識當凝神湛
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日則吉祥止矣
共以意思意想受塵坐令焚和焉得生白故
老君曰塞其兌閉其門終身不勤亦不求無
思意而不復思但不緣想受則自發慧照慧
照之發亦不自若求無思即涉想受與彼思
意無差別故老君曰無名之朴亦將不欲意
無有思内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
所存是以於思無有故老君曰用其光復歸
其明是法如是持如是内存泰和泰和之法

和暢則是法皆遣遣法無住復何所持以不
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
也正受則發慧邪受則生想言人若能氣和
於中心正於內內照清淨則正慧湛然鑒明

卷一

七

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之哉還
莫住絕緣夫以心緣心則受諸受若正受生

慧日得常心慧心既常則於正無受何等爲
絕緣心亦無緣絕湛然常寂何所住乎故老
君日損之又損之以至於無爲也心在莫存
心慧照湛常則云心在心忘慧照故曰莫存
既不將而不迎心緣則無絕而無住矣真則
守真淵真者謂常心慧照清淨不雜也若湛
彼慧源寂無所染既無知法亦無緣心則泰
和含真本不相離故云守爾

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者心

有所注心有所注但得遍照外塵已絕境識
無住離形去智同於大通性修反初圓照無
滯內外俱靜玄之又玄則離於住想矣積修
不符離上令修性離志則內外俱寂無起住
心亦無空心坐忘行忘次來次滅若積修習
不能忘泯起修一念髮引千鈞內照既搖外
塵咸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而得
定心心得故云志也不修志者明離志而不
積修忘修而後性足則寂然圓照矣已業無

已知用心注而慧業清淨故云已業內忘諸
已外忘諸物於慧照心無毫芒用則於已業
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和
一皆泰則慧照常湛今口納滋味以充五藏

卷一

八

身聚泡沫以載其形生者受散於地凝濕於
水烹熱於火持息於風四緣結漏皆非妙質
故淄涅一氣昏汨泰和令生想受識動之弊
穢矣非諸久定結言人當令泰和舍一無所
想受守真湛常則與泰和合體今以諸食結

氣故非久定結也氣歸諸本氣四緣受識六
染生弊地水火風散而歸本根識既識則從
所受業矣隨取當隨洩取者受納也洩者發
用也夫想有二受業有二應隨所受納法用
其徵若泰和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
慧照慧照湛常一無所有則出入無間矣不
者則食氣歸諸四緣業成淪於六趣

谷神妙氣訣

訣曰玄氣爲吾籬落元氣爲吾屋宅始氣爲

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

後一

九

舌爲無極君咽爲校尉君喉爲九卿君肺爲
華蓋君膽爲長命君胃爲太倉君大腸爲食
母君小腸爲導引君左腎爲玄妙君右腎爲
玄元君膀胱爲越道君三焦爲玄老君兩膝爲
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九
生之道一切由是念之不止即見神矣腦為
紫微宮心為洞房宮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
五宮六府五藏肝為木宮心為火宮肺為金
宮腎為水宮脾為土宮亦為五藏肝為左將
軍府肺為右將軍府心為前將軍府腎為後
將軍府臍為中騎大將軍府頭為上將軍府

內者見外外者知內內五行六府五藏五行者肝為木心為火肺為金腎為水脾為土謂之五行肺為玉堂宮尚書府心為絳堂宮元陽府肝為清冷宮蘭臺府膽為紫微宮無極府腎為幽致宮太和府脾為中和宮太素府

卷一

十

謂之六府肺藏魄肝藏魂心藏精腎藏意脾藏志謂之五藏五者在天為五星在地為五行在物為五色在天為五星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為五行者金木水火土在人為五

藏者心脾肝肺腎在物爲五色者赤青白黑
黃所以有間色者甲己爲妻夫以黃入青爲
綠丙辛爲妻夫以白入赤爲紅丁壬爲妻夫
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
灰戊爲土己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木氣有所生者春
三月萬萌皆蒞地而生故是知木氣有所生
夏三月萬木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
執蟻動皆飛走故知水氣有所藏滅夫木氣
有所生木榮有華而死者何自妻來女歸春
三月木王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為丙妻
後一
金氣出辛為有所殺榷所以先青後赤至熟
十二
其黑者何生故先青後黑火生其氣赤熟黑
者何丁為壬妻丙召丁歸得水氣故令黑棗
先白至熟而赤者何棗始入七月被金故白
熟赤者辛為丙妻為庚召辛得歸火氣故令

赤金氣有所殺至秋八月薺菱而生者何乙
為庚妻以得木氣故有所生乙為庚妻以青
入白為縹夫五行更為夫妻者何皆有威制
故土欲東遊木往刻之戊嫁己為甲妻木欲
西遊金往伐之故甲嫁乙為庚妻金欲南遊
火往殺之故庚嫁辛為丙妻火欲北遊水灌
而滅之故丙嫁丁為壬妻水欲南遊土往竭
之故壬嫁癸為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者
何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所以行水而
沉者何巳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不至上下不至
下正在中央者何癸爲戊妻夫土者五行之
中義說之以合五行意木從亥生盛於卯死
於未亥卯爲陰賊不可與百官百事不吉水

從申生盛於子死於辰申子為貪狼不可行
用辰日斫未日邪戌日為正丑日為公斫邪
惡公正

辨雜呼神名

天公字陽君

後一

日字長生

月字子光

北斗字長史

雷公字吾君

西王母字文殊

太歲字微明

大將軍字元莊

已上男知不兵死女知不產亡入水呼引
陰入山呼孟字入兵呼九光遠行呼天命
凡呼之皆免難

弩名遠望一名單威張星之主

弓名曲張一名子張五星之主

矢名續長一名信往一名傍徨熒惑星之主
刁名脫光一名公詳一名大房虛星之主

劍名陰陽

戟名大將參星之主

鑲名鈎傷一名鈎殃

鉞名牟一名默唐

楯名自障

已上有兵革即呼其名所無傷害能福於

卷一

十三

人大吉良矣

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

暘中四四一十六咽

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此咽之
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舍棗核受氣令
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

從一

十四

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

後

十五

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
至日中為生氣日中至人定為死氣常以生
氣時強卧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
青白赤三氣如縱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太素內
景法旦旦爲之臨目施行視日益佳其法鮮
而其事驗

服氣雜法祕要口訣

天關中爲內氣口爲天關生神機手爲人關
把盛衰足爲地關生命扉並黃庭內景云神
廬中爲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
兩手相摩令掌心熱揩拭面目便以大姆指
上下揩其腎骨七遍即握固鼓氣以滿天關
調勻爲度閉口而咽之既努腹訖徐徐出神
後一
廬中氣其神廬中當修治之鼓努每須相應
一鼓一咽一努爲相應也其鼓之咽時天關
莫開恐生氣入腹而爲疾也

夫服氣須安神定志徐徐咽之急即心胷中
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羸厲必若噫上豈元
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
不受必若著五藏之中舊有濁氣如此故亦
不宜愛惜忽下部有即泄之不妨每鼓咽氣
須調和徐緩不欲天關中有聲若咽急恐下
部氣祕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息以氣攻
其病處何疾不愈如要服氣休糧即不論咽
鼓勞多少常令腹滿為度勿令腸摩若饑即
時服三五咽以意自調息勿須仰卧即氣難
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由
雷鳴電激陶鍊陰氣百關流潤真要深門也
夫服氣多方若非鼓勞之法不為真妙或有

人未解咽服氣未通流便虛其心忘其形雖
日効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
何暇於外思慮吸引外氣夫人氣盡神亡神
去則身謝故知守元氣不失胎成皆祕訣所
傳者幸勿疑夫行氣候閑時鼓十咽二十咽
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必虛心
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

應當鼓轉其腹令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夫行氣導引
若饑時服候腹滿乃行之若食飽後旋行之
桑榆子曰飽宜為飲字之誤也修養者平居
無飽况行氣之時乎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

後一

十八

結氣從胎中息久服則清氣凝而為胎濁氣
散而出胎成可以入水蹈火世人或依古方
或受非道者以秘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須取息長
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
五藏即大謬也外氣喘息之氣即府氣也但
入至榮衛非自中而有者也焉得謂之出於
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易
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桑榆子曰上下猶言先後進

卷一

十九

也繫於功用淺深非賢愚品第之位斯道也豈愚者之爲乎但有賢而不能者也天師云內氣者一吐氣有六氣道成乃可爲之吐氣六者吹呼噓呬噎皆出氣也桑榆子曰噓一本爲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
解熱凡人者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
得道者無思無慮無榮無欲舍其浩然之氣
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腑存身盡爲氣每日
一遍此其以陽鍊陰去三尸之患又古涓子
留口訣令想火鍊身爲炭道者商量火氣非
自然陽精但恐傷神未可爲也其精者真人
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
爲自然否况人間鍊丹亦用火則火與熒惑
同是天地之中一物耳亦何擇然凡導引服
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

從一

二十

每服氣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
此有暇且十鍊之止爲新功恐氣未通擁在
皮膚反致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煉到
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
勤勤致之不得墮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從一即較昏昏
已後亦無昏沉矣桑榆子曰所言湏動勤不
得墮慢又說任方便不得勉強消息之妙在
於此矣則知勤勤不在勉強候未方便寧循
墮慢藏修息遊乘自然以運則氣行矣夫鍊

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
也桑榆子曰陰陽合節即不為災沴此云常
日無功若如所言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稼而
併功倍功必反為大旱也按摩亦然

