

散也夫精者身之根根者氣之位精全即氣全精泄即氣泄唯精與氣須全耳又云精能食氣形能食味夫嚙氣不得和津液嚙之津液須別嚙若和津液恐招生風入腹成疾咽津液時須候出息嚙之尤妙也

嵩山太元先生氣經卷下終

延陵先生集新舊服氣經

桑榆子評
命一
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樂天網已挂胡可違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也下年者六十七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乖人情者惟尸行惟鬼步且行且步遲之者雖則知元氣尚在但以滅耗於酒矣若達至人成得大藥擊持盈車之魚鱗變精猛之餘始亦可致其翻然而熾矣此言無可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仆莫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旺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慮動心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精者身之根根者氣之位精全則氣全精泄即氣泄氣泄則神棄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四尺宅可治生若當決海百瀆傾葉去樹枯失青者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術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

一是名曰胎息無倫子曰此言失元氣者非
問無復有法華經云須行住坐卧身心不亂
生人矣者亦言氣主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
息莫不是氣氣感意從心心和則氣全氣
全即神全氣絕即神滅神滅即為委去矣故
醫家先診脈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肺調氣順也夫人與
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
調經脈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
知形神之理養而全之審內外之病慎而修
之攻伯高曰食氣者則靈而壽延年食穀者多
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即三萬六
千種在於身化為真仙號為真人矣是以意
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烟或有名有望
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途迷之間
十失六七矣中等已降二時既過踉蹌暮年
筋力衰微心神已長雖食厚祿白日將傾道
惟望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事察
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
時飲一兩益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
夫服食養生者其有常真氣既降方有通感
室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况凡俗乎但信
老人謹勸行之則當自知凡氣不通冷熱遲
疾耳害調之以通和為妙也

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
舌奉脬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
凡勝氣者未服及服脫於飲食言語是常
事也皆公矣使而相接會不令其首尾脫異
也凡膳寢後復如前繫念如虎嘯子莫急莫
緩不問寒溫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唇口察
之冷為風增熱為火增濕為地增滑為水增

不冷不熱不澀不滑為調和又聲為風增動
為喘增聲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

飽飲疲勞為外起名利喜怒聲色滋味貪慮
為內起凡氣節量一任自然綿綿若存用之
不動而已但能不以生為生乃賢於養生也

乘喻子口語經皆言吐納不欲自開其聲而
及觀下文云一任自然則知開聲細之漸行
是為最下乘者故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
息即胎息之理蓋矣恐學者功至之後猶拘
乎文字者於此細心後之問返與自然為
欲良可哀也如此人焉得不為之明辨矣

李奉時山人服氣法

每欲服氣如嬰兒吮乳氣息似咽即咽之依
前吮咽大闕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煩慶上至
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
外氣即有生元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

側卧右脇著林微縮兩足並著頭向南面東
兩手握固傍其頤閉取內氣極力閉喉咽之
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可也又調息令出入氣勻准前又咽都四

十九咽然復起坐鍊之堅膝座兩手相叉抱
膝閉氣鼓腹二七或三七氣滿即吐更調息
特不得令喘竊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道行之十

年登仙老有少容夫舊經皆存想恐為勞煩
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
頗異於俗因問云真觀已前游此山不道姓

名自稱老夫僕遂慙慙拜之蒙授此訣行之
頗甚弘益妙哉妙哉凡欲得不死腸中無屎
精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
不離死尼所謂益易者能益精易形也常能
愛精握固閉氣去液則氣化為血血化為精
精化為液液化為骨行之不倦精神充滿為
之一年易氣二年易骸一本為易血一本
易骨三年易血一本為易骨四年易肉五年易筋一本為易髓六年易髓七

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王池清水
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午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下是傷多即是外氣誤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意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癘

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。竊恐失中和然後正身仰臥四手著牀枕高。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為度此名氣通即徐徐收身側臥舉兩脚先在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熱漱口虛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下泄一濁氣出還鼓練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關常行九年功成履空如履實履水如履地

胎息口訣詳

序曰在胎為嬰初生曰孩嬰兒在腹中口含泥土喘息不通以脐咽氣養育形兆故得成

全是以臍為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
即蘇則知臍為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問胎仙之道成焉故
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
結滯滌慮清闊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
丹田宮亦名泥丸宮中有神人長二寸戴青冠
披朱褐執絳簡次存中丹田亦名絳宮中
有神人亦披朱褐次存下丹田亦名紫微宮亦
名氣海中有神人亦披朱褐次存五藏從心起
首通存五藏六府存五藏中各出本方氣及

三丹田中素雲合為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
還依前用心為之以汗出為一過亦不限過
數如體熱悶即心存氣遍身出如飯飢中氣
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
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
潭也及見左腳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
右腳中指第二節則化盡所以人若睡必須
側臥拳踞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
綿綿不問經三十年以繩勒項不令通氣亦
不喘息常存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舍德者地不害道德
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來
逐行之不休得道真系每日入靜室守玄元
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為車道
以氣為馬魂以精為根魄以目為尸形勞則
德散氣越即道叛精銷魂損目動魄微是以
守靜愛氣全精實神道德凝密魂魄固守所
以合道不言得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
黃庭內景云存
漱五牙不飢渴八方四時日月星辰等氣息
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鳥鳴而志
手天地是不知量彼
五牙八方四時日月星辰等教不為初量彼
地者設無成也當供其稍近之時可也凡胎
息服氣從夜手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
後為胎息之道也氣成
即清氣變為胎濁氣散而出散從手足及胎
毛髮而出也

成即萬病自道漸通仙靈今之學其氣也或
得古方或投自非道皆閉口縮鼻但貴息長
而不知五藏壅閉青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運閉徐
徐鼻出納外氣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
不通即言攝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
氣道疏通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
休養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
疎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
此即徐徐放令通暢候氣調即復閉之切在
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此
毛孔通故也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疎暢
關節通其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若福之氣
類皆邪氣中能為元氣之關防亦如此
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間
徒勞介意桑榆子曰縱未出塵但能使一經
心不離不見可欲則可矣
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
疎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

秘要口訣

天關中為內氣口為天關生神機千為人關把處足為地關生命竅並黃庭內神廬中為外氣神廬鼻也神廬之中景云以修治黃庭內景云

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指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勞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孫翰子曰元氣融和不為虛屬始之時持以氣通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若五臟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勞多少常令腹滿為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為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暇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秘訣所傳學者幸勿疑也夫行氣候關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虛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今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今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孫翰子曰飽宜為飲居無飽况行字之誤也修養者平氣之秋手若蒸服氣導引當候關時習之非尋常可作也夫服氣導引當居靜室房室不欲處高屋當風如遇暴風疾雨雷濕衝寒胃熱遠來皆須歇息候其體乾氣和方可為之若欲四支常瘦即數導引謂肌膚充飽服氣導引不失其時則神氣常清形容不易羸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為胎濁氣散而出胎成可以入水踏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即大謬也且外氣常息之氣即非府氣也但入至帶衛非自中而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痰力微即難制豈不失之極也若服內氣用力甚少而功即多奮動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道引得與不得有殊也桑榆子曰上下精言先後也繫於但有益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嚕噓噓四皆出氣也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虛以散滯四許氣以解熱凡人者則多呼四道家行氣不欲噓四長息之忌也悉能六氣位為天仙子曰凡人者喜怒嗜慾東邪之氣不絕於中幸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管無欲舍其浩然之氣又焉取於虛四歲使視虛凡服氣畢即思存南方紫微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為以陽鍊陰去三尸之患又古謂子留口訣今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云商量者延陵君之意也夫存想之中寧假分別其自與非自然乎若如所言則存之與與想得為自然否况仙間鍊丹亦用火則火與笑或同是天地之中一物耳亦何擇焉凡導引服氣之時衣帶常欲寬若緊急即損氣氣海中問桑榆子曰損謂限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容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實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實合吾一體謂之大順天保祐之吉无不利凡妙本有所神在中之虛上通其系氣臨腸中之實實精載之前恒宜溫養之桑榆子曰凡溫者水胞之上也生之使但不待自於熱也平居常宜閉目內視氣源下丹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鍊氣法

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使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又鍊之如此有暇且十鍊之止為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二十三十或四五十並無定限何以為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孫榆子曰所言須勤動不得惰慢又

說任方便不得勉强消息之妙在於此矣則知勤動不在勉強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孫榆子曰陰陽合節則不為交冷字也以此不止於無功將臻乎有答何以言之借如炎帝勤言而併功倍功必反為大早也

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熨然委身如彼委衣帖然在林無筋無骨無神無識縱心縱身寂沈寂沈如委時亦勿為主孫榆子曰無我相無我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暖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轟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為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