

冬以六甲之日時加實食氣百二十以助肝
令肝勝脾不傷於腎也

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相越精
心為之此法是一家之義所在五
藏事事其在五牙論中

服氣精義論

氣法要妙至訣

命五

要妙氣訣真道者用之其壽與天地齊矣
人自有六種導引而不知吹呵嘘四呼嘻
吹去寒呵去煩嘘去痰呼去疲嘻去溫
去風此言人之生自解也

氣法

方丈室開小窓一日午時飽食白飯一切味
令氣易行至子時叩齒二七遍又取暖氣法
兩手相摩摩面及身并手足名乾浴兩手各
收髮髻收訖正坐閉氣咽之至氣海或一取
一咽或二取一咽或三取一咽五咽之口微
吐少氣名一通雖虛而不因初甚難又不得
其意久閉則自解節度自知所宜非言能詮
非翰墨所及若體似有疾則瞑目閉息極悶
不堪身腹盈縮汗出及微喘當定汗消為通
凡至十通病乃差從子至午為陽氣可服午
至子為陰氣不可服鼻中取為正氣可服口
中取為邪氣不可服鼻為魂門口為魄戶魂
清魄濁故也并小導引隨不利而為不必備
及十二補法亦知之到明以來一過訖即一

食頓消散放逸遠如子時取氣法門老君十
三靜至日中作蜜湯或胡麻飲薩湯葛子
黃精湯一味即得服一二小升酒亦得甚妙
常須合棗核米津液潤內府不然即口乾日
夜存心節候自成不用動不至勞綿綿若存
身耳一日著身二日如夢三日小腹覺知四
日腹鳴五日兩眼熱六日兩足熱七日神見
八日氣如雲行九日上下通十日神光行形
中初三日小頭眩二十八日小著物怪四十
日氣增六十日如故初或小便亦黃服棗湯

大便堅難服棗子湯二旬顏色痿黃二旬動
作腸胃三旬消痰四旬色悅五旬六府和六
旬如故七旬志及高遠此時宜閉精守玄服
丹砂雄黃雌黃等則不畏寒暑也酒雖益氣
而能亂神不可多飲十旬通神若能當兼草
藥不復虛羸慎勿泄氣氣欲生時腹中氣盈
亦及復合氣令平想從諸毛竅間出勿令下
出名鍊氣百日內鍊氣最難非不失之一二
失復為之乃成矣津出咽而勿唾名鍊津雖
滿如水其潔可食名鍊溺淮南云欲長生腹

中清欲不死腹無滓冬不寒夏不熱此龜蛇
燕等行氣之法皆鼻口不出入息也一百日
光照身二百日中外明三百日通神靈四百
日從外知內五百日能寒能熱六百日能隱
能彰七百日出入無間八百日女行則玉女

侍給男行則玉童侍給九百日視見萬里無
所不知九年仙化十二年真人也又一年易
氣二年易血三年易脉四年易肉五年易髓
六年易筋骨七年易皮膚八年易髮九年易
形為仙有三萬六千神在身或乘雲駕龍制
御風雨役使鬼神百二十年檢神會道與空
合真也

調氣法

夜半後仰卧平枕展手足足間相去一尺
然後舒兩手去身各五寸握固閉氣心存
所疾之處以氣攻之良久漸開口時却祛出
惡氣如此六息七息為一度鍊氣必令歸疾
處散之及吐之時使耳不自聞則可以長久
脾居中宮為君位四氣從元氣而生故居脾
外為臣位人能固得元氣長在脾宮即九竅

永絕出入息也脾有九竅橫五孔豎四孔以
存神之竅耳九九八十一又存道之數也脾
即神之室也可以長久脾居中宮為君位有
竅焉能固得元氣長在脾宮即外九竅永絕
出入息也

三丹田真皆憑脾而存氣脾氣若存身則永
固神以氣立氣以神存神氣相生故長久也
又若不學導引其道難成仙家黃庭此真道
階也又官情未歇房室未除但得靜館閑園
佳賞之處亦得修學也欲學導引先須絕葷
茹少房室節嗜慾則神明宣絕葷辛則神氣
全導引之法先拔鼻孔毛口齒清潔衣新淨
衣低淋薄蓋軟枕低首勿令頭昂則氣不調
耳元氣在脾不能自出要假外氣從鼻入脾
中引元氣運從鼻出故氣性自然反外入內
亦自然也

節氣法

先閉口觀察外息從鼻入意料入息分入息
極息即從脾中引元氣運鼻中出料去息二
分出即節取餘一分令住正節著元氣頭元

氣節不得即却入脾中還待外氣入來而出
也入則料之出則節之息之如此不得斷絕
其節氣者是人意中以氣節之氣即自止故
氣也人不節之氣即得出若約節之氣即由
人不由氣也氣以神為主故神能侵氣氣能

使身即知意是神也節氣時當須閉口氣不
得從天門出若地戶開即盜從地戶出也故
常須閉口也如覺氣小悶開地戶多少運出
出了閉之此謂未調和時須少放若得方便
永勿放也初用氣時分入息緩出疾三節一
即出疾節緩之只恐節元氣不著名為鍊七
八也若節氣得七八若勿節氣料出氣為三
分出半即節心無失矣待氣調和還依聖人
常法若動為之出息日遲遲即元氣調伏不
欲出也

助導引咽氣法

王公曰夫學導引之人者用氣斷數教人不
食性少虛羸乃用咽氣助導引也咽氣是咽
麤氣也若咽氣急閉口內咽喉中氣咽三十
二十咽即腹飽只得繞腹鳴轉腹中實滿雖

是別道亦是一家若節元氣取飽此是妙中之妙也

導引新候要訣

夫學導引者能動勤行一兩月即得調和由人用功多少氣即漸漸下氣下時如蚊行相似也氣至滿心下以手指下鳴即是氣到從心下漸漸入腹常以手指肚看如鼓鳴即氣歸即漸下至臍遠腹而行細意察之即知腹長短大小腹中惡物盡出即至涌泉漸漸下進即漸漸至脚心即出手及頭頭最難通周

冷左用陽氣過想陰陰同陽邊熱故此名為使氣也亦名小得使氣者是節元氣之時也元氣欲却下意中使之間右向左也使之不得始使向左又則使之向右言陽時用陽氣即使向左陰時用陰氣即使向右亦如陽法若身有患即使氣注之不從陰陽時但咽元氣欲却下即使使不得亂節氣之長定此亦名小得人乍聞使氣多有笑之者氣是何物受爾使也氣是神之用意是神之靈神之使氣氣自使身此乃神之動作也有何怪乎故神欲動氣即牽身而今動神欲走氣即牽身而今走神欲卧氣則牽身而今卧神欲起氣即牽身而今起此乃神用靈氣也只得食今人脚踏地動作若用氣得妙神將身向空虛中走作也此知意即神之靈也用陽氣剛想玉莖只洩陽氣不泄骨精用之彌堅此名小得冬月想房室中用陽氣入人來盡覺性溫亦小得在熱時坐家中想陰氣入來覺清涼此亦小得夫後妻得者亦名小得用氣調和肚皮日覺厚亦小得故身上常常退皮亦

小得用陰氣冷如鐵硬如石亦小得用陽氣能上得峻山峭壁亦小得用陽氣身輕能行者亦小得夏月向林中卧用陰氣得草木葉潤亦小得有人患冷熱病用陰陽手摩之病應手愈亦小得耳聽想及絃管者懸知吉凶亦小得自視洞觀鬼神之情不能隱匿亦小得心能察微意有非常之智亦小得奇方異法古器奇寶人不識者心自悟之亦小得萬神來附為侍奉者亦小得以身中之氣能生得他人五臟氣者亦得妙也元氣內藏盡無出入定息所有到無礙之處作出入息亦全王公曰此是落籍逃丁不為太陰所管者妙也鍊肉鍊骨輕滑上浮同太虛天地之神靈變化自在者此是導引之極也尚未與內真神同遊此名未入真人位也號曰真人此氣是張果先生傳龍琴心先生曰真人云姓張尚法甚妙之耳氏名果玄宗制號通玄先生偶然而來不知出其誰之子觀其神化自在若則上古之高真也或問亦曾仕於世乎因有丙子年為契史之說其如史傳不載而所傳氣訣仙經闕

如斯耳乃道家之秘寶也靜而行之三七日
徹視腸胃還年却老乘雲陟空而登晨霞可
翹足而待之非夫氣象合道者不可輒傳慎
之契史先生曰凡人腹中三處有隔即心有
隔初服氣皆覺心下胃中滿但少食久作之
自覺通下至臍下有隔即覺腹中滿久而行
之自覺到臍下丹田中始覺氣周行身中由
自未入鳩中候覺鳩中氣出即能與人治病
初學必須安靜處細意行之不已氣自入腹
中於行住坐卧一切處不妨胃中氣未下入
臍腹即不入諸處作難成初學服氣皆須入
息時即住其息少時似閉氣滿其息出時三
分減二還住少時咽之咽已又作至腹中滿
休必須日夜四時作為初學入氣欲入丹田
還易散意欲得氣相接也氣入丹田已縱不
服氣氣亦不散四時朝暮子午時也心裏滿
且勿服氣但交少甘草桂心亦得其滿即散
丹田未滿亦未到滿也元氣下時自然少有
悶也初服氣時要須朝暮二時用仰覆勢夜
半及日中唯用仰勢其仰勢用低枕仰卧縮

兩肩豎兩膝伸兩手著兩肋邊即咽氣只咽
十咽氣即滿丹田待一時咽了然後如意運
入鳩中其覆勢以腹坦牀以被支胃令高手
脚孟伸著牀即咽十咽每咽皆以意運令沿
背下從熱藏中出每朝暮行氣先覆後仰每
咽皆下作聲運入丹田沿脊下亦須聲作每
勢十咽即足如不解作聲三五咽亦不足要
解作聲始得不解作想徒勞耳凡咽氣皆須
喉中徐徐徐咽不得猛猛即發嗽凡咽氣每
一迴咽中間隔十息亦須作事停歇從容任
事運意凡服氣四度外或非時腹中覺氣少
氣力不健任意咽多少凡初服氣未固多從
熱藏中下稍宜固之以意運令散初服氣必
須心意坦然無疑勿畏懼若有畏懼氣即難
行若體力調和必須意稟欣樂自足不羨功
名即日勝一日歡快無極不得思食坦然無
所念始得若忽思食必須抑捺如不在意抑
捺心即須念能抑捺者終日對嘉賓看膳亦
無所念服氣但不失時節丹田中常滿縱日
別出行人事不廢修行慣縱失一時兩時亦

無妨若服成功者終日不服氣氣亦自足至
妙不可窮矣服氣得臍下丹田中當滿叫喚
讀書終日對人語話氣力亦不少仍須行少
地令氣向下大精服氣成訖飲食即食亦不
妨氣飽食咽氣運作聲直至臍下成已後
無食行氣下氣無妨服氣欲得以氣推腹中
糞令盡但勿食二十日彌佳若入頭即食不
得妙服氣日別喫少藥酒亦好如思食喫少
蜜薑湯即定仍不得多食能常百種不食最
好但至誠感神百無所畏縱體中及心胃悶
不好亦非事久久則好不用喫果子恐腹中
不安穩又恐津穢腹中氣難行且欲空腹令
氣行但思久作自覺神情有異四體日勝體
清不可比方久久行氣人眼中自識善惡視
人從表知裏能至心三七日即內視腸胃如
不至心久久行始通能內視五藏歷歷使用
氣妙不可言能堅用肌膚不滅亦不病瘦作
不如法或無堅固志即疲弱凡人身中元氣
常從口鼻中出入制令不出使丹田常滿即
不至飢其神清明求死不可得也服氣丹田

滿如悶即還令從四肢及頂上出第一莫令
從口鼻出散雖食百味飲食但得虛肥身受
百病漸入死地凡人飲食酒肉一時雖得勇
健百病皆易生癯癯蠱毒逢即被傷能服元
氣久久行之諸毒不能傷一切疾病皆治久
久自知服氣初了或衝上從口鼻出即須咽
津液勿咽入息恐外氣入初學服氣取氣多
或脹滿攪轉作聲不安即須數數以意運氣
逐腸中宿糞去盡即好今肚空其氣在腹即
得安穩如逐糞未盡腸間攪轉不安任下泄
一兩下即寬雖下泄失氣續更咽添之意者
常令丹田氣滿即住一日一夜總有六時咽
氣子寅辰午申戌此日夜六時丹田開受

氣法要妙至訣

命五

+

四篇同卷

上清司命茅真君修行指迷訣

神氣養形論

存神鍊氣銘

保生銘

上清司命茅真君修行指迷訣

上士修行鍊氣訣

鍊炁正偃卧徐漱醴泉咽之莫閉口行炁口
但得吐炁鼻但得入炁不致令惡炁入也徐
縮鼻莫大極滿極滿難還入五息已一息可
吐莫大極一息數之十數屈指至九十息疲
可懸中四九三百六十息為一意思脾中黃
炁大如雞子常念之意中有疲倦當先鍊炁
三七二百一十息鍊炁還令腹平滿平滿藏
炁不大令出閉炁七十息莫致頻擊之炁當
隨發上竟流四支自熱下至足脚徐調炁還
至胃管喉咽使繞臍一二三四即還管矣鍊
炁偃卧為之日出使當坐行之鍊炁七十息
四五度白髮去矣夫委炁善鍊炁急擊一九
三九於意佳四九事竟鍊炁一竟使入身體

命六

不知痛擊平急處鍊炁也夫委炁先在口口
含半雞子睡當千咽常唾故遣口中津約持
用待竭二日十息解體身解體身時如委衣
三七二百一十息一竟常被髮為之佳一法
從足起於上尋除陰脉上隨小便內經腎毒
除至喉復從上下炁如機紋正向喉中來入
淺腹養注足五色炁常取令分明置喉中從
胡脉下常存三元三規成者腎腎規裏青青
赤表黃黃已曰白妄見目止

鍊炁三規即三元也即注泥丸絳宮丹田是
也上規一曰鍊炁不息正偃瞑目閉口被髮
兩手張腹小縮鼻微縮還未及因復取唐還
炁腹不得隨也十息一屈指至七十息一咽
復更盛炁存胡脉中平平消泄復七十息一
咽小脇小腹炁上入腦卧其脇斑駁上承髮
三七二百一十息今炁莫交錯調適守治精
神炁新處形常安如五藏無主形體虛憊憊
筋緩骨重難以行步榮華枯落皮膚華去十
指無色精炁虛瘦炁之乃信此為候
天老十干第甲經十二月炁法