

道樞卷之二十八

誠四

宋 王 游 子 曾 集

太清養生上篇古有精方出于太清始以去病終以通靈

赤松子曰左右手又首上挽首至于地五吸五息可以止脹氣者也又首胸腹之前左右搖首不息至極而止可以引面耳邪氣不復得入者也左右手又腰之下左右自搖至極而止可以通血脉者也左右手又胸之前左右極引可以除皮膚中之煩氣者也

竇先生曰行氣者治內者也導引者治外者也解髮東向握固不息者一通舉首左右導引以手掩左右耳可以使髮不白者也以手指拍頸邊之脉不通可以使目明者也東向而坐不息三通手拍鼻左右孔可以治鼻息肉者也正坐自動搖左右臂不息十二通可以愈勞及水者也左右側卧不息十二通右有飲疾則右側卧左亦如之可以去疾者也日之初出及其中其入向日正立不息九通仰首吸日之精光嚙之可以益精者也左右手交又頤下自極至肺氣可以已暴欬者也

舉手交首之上相握自極可以治脅痛者也舒左手右手在下握左之拇指自極舒右手左手在下握右之拇指自極可以治骨節痛者也以右手從首之上來下又挽下手可以瘡頭不能反視者也左右手反折自極張弓

可以補五藏不足之氣者也坐于地交叉左右足以左右手從曲足中入低首又頸上可以除久寒者也東向坐仰首不息五通以舌擦口中沫滿二七嚙之可以止口乾苦者也低首下視不息十二通可以痊風疥惡瘡者也北方箕踞以手挽足五指可以損伏兔痿尻筋急者也箕踞以左右手從曲足入據地曲足加其手舉其尻可以消淋瀝孔痛者也正坐以左右手交背之後其名曰帶縛可以利大瘦瘵虛羸者也以一手上牽繩一手下持其足可以消尻之久痔者也坐而直舒左右足以左右手相又以挽其足自極可以愈腸不受食而吐逆者也左右手捉繩繞轆倒懸令足反在其上可以瘡首眩風癩者也彭祖曰導引者自子至寅為之勿飽食沐浴

為挽左右足五息而止可以引腹中去疝瘕利九竅者也仰左右足指五息而止可以行腰脊脾及偏枯者也左右手內相向五息而止可以引肺去欬逆上氣者也左右手舉膝置心之上五息而止可以愈腰之痛者也

王子喬曰枕高四寸足相去各五寸手去身各三寸解衣抱髮正偃卧勿有所念以鼻徐納氣以口出之各致其藏終而復始欲休則先極之而止勿強長息久習則自長矣氣之往來勿使耳有聞焉若存若止為之百脉動腹鳴有聲行之者何疾之有哉凡導引虛者閉目實者開目可也虛者補之實者瀉之可也口納氣以鼻出氣所謂補者也閉口溫氣嚙之所謂瀉者也病在胸中者枕高七寸病在心下者枕高四寸病在臍下者去枕引首病者則仰首引足病者則仰足十指引胸中病者則挽足十指引臂病者則掩臂去腹中寒熱及身熱者皆閉氣張腹馬左脅側卧以口納氣以鼻吐之可以除積聚不快于心者也坐而伸腰徐以鼻納氣以右手持鼻可

以除目晦淚出與夫鼻息肉耳聾者也右脅側卧以鼻納氣以口小燕氣數十左右手相摩熱以摩其腹令其氣下出之七息而止可以除脅與皮膚痛者也覆卧去枕立左右足以鼻納氣者十有六復以鼻微出之其八也亦勿合鼻知之可以除身中熱及背痛者也端坐左右手相叉抱膝閉氣鼓腹二七或三七氣滿即吐於是氣皆通暢行之十年可以却老還嬰者也端坐使左右手如張弓滿射可以治四肢煩悶及背急者也端坐伸腰舉右手仰掌以左手承左脅以鼻納氣自極七息而止可以除胃寒及食不變者也端坐伸腰舉左手仰掌以右手承右脅以鼻納氣自極七息而止可以除瘀血結氣者也正偃卧端展其足臂以鼻納氣自極七息而止搖其足三十可以除胸足中寒周身痺欬逆者也左右手抱其首宛轉上下其名曰開脅可以除體之昏沉不通暢者也踞而伸右足以左右手抱左膝仰首而伸其腰以鼻納氣自極七息而止左亦如之則可以除難屈伸拜起

及脛中痛癢痺者也踞而以左右手抱左右膝以鼻納氣自極七息而止可以除腰痺背痛者也偃卧展左右脛左右手外踵指相向以鼻納氣自極七息而止可以除膝寒脛痛者也偃卧展左右脛左右手二踵相向以鼻納氣自極七息而止可以除肌不仁及足脛寒者也偃卧展左右脛左右手仰足指以鼻納氣自極七息而止可以除腹中弦急切痛者也端坐伸腰向日仰首徐以口納氣因而燕之三十而止可以去心下之積聚者也端坐直腰舉右手仰掌以左手承右手脅鼻內之氣可以除胃食不變者也直腰展左右臂鼻內氣閉之自極可以除脅之積聚者也經曰東向而坐握固不息一通舉手左右導引以手掩左右耳以指拍二脉之邊五通可以明目黑髮去風者也

經曰夜卧服氣者先須洩轉其故氣者閉目握固仰倚左手拳於乳間以左右耳脉舉背及尻內閉氣而氣海中之氣復自內出幹而轉之可而出一九而止然後可以調服氣矣

經曰夫人稟天地之元氣者也凡燕納吐納自然內氣與之相應焉從氣海之中隨吐而上直至于喉俟其吐極則連鼓而燕之汨汨有聲由左而下經二十四節女子則由右而下以意送之以手摩之令其速至于氣海氣海者在臍之下三寸是也服氣之初其中未通則必摩而助之一閉口而連連燕之其名曰雲行取口之津液同燕之其名曰雨施其初內氣未流行則不能連燕行之三年則氣自流通不摩而自下斯可以成功矣

經曰左右伸其臂不息九通可以愈臂痛及勞殘者也以左右手如托千斤之石左右互為之可以終身無病者也左右手抱左右足不息十二通可以消穀輕身益精去疾者也踞坐合左右膝張左右足不息五通可以去鼻口熱瘡及五痔者也交跌而坐以左右手着首之上挽首結下着地不息五通可以益氣力者也左右手抱左右膝着于胸中不息三通可以止腰痛腎疝及背脊疼者也太箕

坐以左右手投左右足五指自極低首至地
不息十二通可以治頭項腰痛及聰耳明
目者也交跌而坐以左右手交叉着首之下
自極不息六通可以治腰痛不能反顧者也
仰首以手摩其腹以手持其足距壁不息十

二通可以治膝痺不任行步及腰背痛者也
正坐以左右手交于腎之後可以治虛羸利
大小便者也正坐仰天呼出醉飽之氣可以
立消酒食更爲之可以涼而不暑者也外轉
左右足十週內轉亦如之可以補虛損及益
氣者也

赤松子曰先長跪以左右手向前各分開以
其指外向次左右手夾其腰之左右次以
右手扳腰左手高於首而止次右手伸後左
手又於腹前次緩形長跪左右手更伸向前
更屈從後以叉其腰次高舉左右手常爲之
則耳目聰明百疾不生而延年矣每次皆長
葛仙公曰吾聞辟穀服氣者晝夜十二時共
五百四十嚙周而復始然先無修行未餌藥
石元氣未充而頓絕食兩未相接此其自取

危亡者也或曰以嚙多爲限以飽爲功百日
之內關節未開如此行之腹當脹懣豈攝理
之道乎所謂服氣者胎息也如嬰兒之在胎
十月不食而能長養蓋得元氣之故也及其
生也吸其外氣則有啼號之聲且知燥濕飢

飽是乃失元氣之故也今之鼻引而嚙者亦
外氣也豈足服之耶然服氣者要當無思無
慮冥心絕緣百念俱忘則元氣自至因而嚙
之各歸其位矣或曰五方各在於五藏須思
念而服之葛仙公曰非也思念則有緣有緣

則心不寧心不寧則氣不安氣不安則無自
然無自然則氣失度而納邪氣疾於是乎生
矣或曰十五日前從手而出十五日後從足
而出非也存想者爲其有所苦而用之如黃
庭經曰物之不干養而平謂其無想念者也

或曰十息一屈指至七十息則一嚙焉葛仙
公曰非也嚙氣者存心於無爲委形於無身
行止寢興任性自然腹空則服有疾則攻披
屈指以紀其數不亦勞乎或曰鼻長引其氣
臆而嚙之良又更服相續而下如瓶注水焉

仙公曰此其害足以殺人者也惟於行止寢
興鼻引以納清口常吐以出濁濁者五藏
飲食之氣也如其喉乾則合口任鼻中出入
於是津液生矣服氣者夜寢及寅之時內調
其氣以吐納焉仰臥展手足低枕息心定意

無思無念以往其氣鼻引口吐出入兀然閉
口而納之有氣則引上入口微而嚙之凡一
嚙以手摩散之以意送之使下焉其摩之也
隔二三十氣爲一矣上焦通則嚙下過于膈
如未通則在乎心胸俟至食時覺心上空下

泄氣通則食未飢則勿食食勿過飽飽則妨
氣矣食已俟心上空復服其氣初學者三焦
未通關節未開多服之則壅塞矣十日加三
五嚙百日滿百嚙百五十日更加三四十嚙
二百日則二百嚙周年之後其氣之通關節

之開惟俟腹空則嚙三五相連焉一日不過
乎三百而已三年之後其氣周旋而大通乎
五藏於是骨體堅溢皮肉滿實則不限嚙之
數矣服氣者日朝惟宜食水而日十食其
數與斷視食支歸能最忌酥油糖生菓
油煎炒其等動氣之物忌忌熱如覺飽則氣
美每食畢即開口吐五味之香如覺飽則氣

則須靜坐調氣少時即散而下泄焉或曰不可下泄宜固密焉葛仙公曰此非也五藏先有宿惡之氣固而不通泄則必痛悶故氣未出新氣相衝斯能為患矣可不下泄乎葛仙公曰鍊氣者何也服氣之時有餘暇則於靜室散髮解衣覆衾正身仰卧展其手足而勿握固施淨席于地通理其髮垂于席上即調其氣俟其得所而燕之燕後閉之盡氣令悶則冥心無思任其氣所之其氣閉則開口放出焉其初氣出喘急則調其氣七過八過以至十過及其氣定則復鍊之其鍊也或五或六或二十或三十或四十或五十以漸加焉服氣既久則關節通矣毛孔開矣其鍊至于二十三十則其身潤汗此其効也鍊之時當於晝夜任意為之然必俟其神之清爽坐而修燕欲寢則寢不可強焉強之則氣亂矣故鍊氣十日五日一行焉覺其四體煩悶而不通暢則為之可也何以委氣乎以體清和內無思念行止寢坐而調其息凝然委身如委其衣以置于榻無筋無骨無識無別縱

身縱心如彼委衣而勿為主寂寂沉沉故其形體澄神鍊氣於是百節開張筋脉暢通津液注流因此可以燕閉十氣至于二十焉凡一燕皆須兀然任氣不得與意相爭良久其氣從百毛孔而出不復口吐也縱有之十無一二焉復更調數十息以至百息勿因喘息則又合氣燕入焉調息稍久則身如沐浴矣其功日進於是精滿氣全神安魄定志開思遠三尸去而六塵滅焉或四體不安氣有壅塞則須委之或寢或坐澄神以委氣焉調氣以息念焉久而凝定則氣之流行無所不至矣閉氣者何道歟上智之士神定氣調外病自絕中智之士修攝乖宜時生其患可以靜室具厚首仰卧展其手足相去四寸各用厚衾之靜心坦然熟調其氣而燕焉復開其口而鼻不出念其患之所在以意相注使氣攻之氣極則吐吐已復燕而閉之如其喘也則調其氣者六七息其氣即調順矣再閉其氣想念以攻其患或十或二十或三十或五十攻其患以患在左手則入左患在右手則入右

患在首則入首於是汗出通潤則瘡矣或未瘡於寅之初頻以意攻之至瘡而止
 太清養生下篇
 經曰人之身十二大節三百六十小骨孔孔相對脉脉相通新氣與故氣交錯其間新氣或頓阻或循行故氣或流通或壅滯或俱塞或並馳蓋壅滯者陽氣之聚而為塊瘕者也頓阻者陰氣之積而為腫為瘍者也氣既能蓄聚則亦有分散之理矣凡患之所在可用導引以散之和氣以攻之時意以送之清氣以潤之燕津以補之病惡有不除者乎然補益之方皆津液為之本也是以金梁玉英華池丹醜不可及焉卒死者陽也先因疢病故其氣頓阻於四關九竅之中所以絕氣焉尸變者亦陽也死而脉猶動耳中有聲或無聲而股暖陽絕於九竅而四關尚通焉客忤者亦陽也外物所犯陽氣阻絕焉五尸死者亦陽也一曰飛尸二曰遁尸三曰風尸四曰沉尸五曰注尸其心腹脹滿痛急而不得息或二脅之下礫塊涌起此皆陽為陰所閉而然

爾吾有法可以起之使人用力掣其左手次
之右手次之左足次之右足各三百六十過
然後以慈心去其入其鼻左以麪密固其際
及壅其口與其耳馬吹耳則壅鼻吹鼻則塞
耳其吹之也徐徐而長吹之既已以指閉其
慈孔左吹四十九右亦如之女子則先右後
左始吹其鼻繼吹其耳其數亦如之無慈用
有孔物
亦可夫鼻者主肺肺為諸藏之蓋者也耳
者主腎腎為通氣之本者也霍亂者本乎冷
氣所散其腠理乍通乍塞其氣道忽留忽行
或氣應行陰乃復行陽或氣應行陽乃復行
陰治之之法於密室厚衣大坐以左右手據
二膝上向左力回六十過右亦如之左右迭
為之滿三百六十之數乃長呼者七既已則
長吹長噓長呵長四長啼者各七則齋矣或
疾甚不可導引則使人掣左手次之右手次
之左足次之右足各三百六十過兼以沸湯
浸手至肘浸足至膝冷則易之至瘡而止此
何也以外氣引內氣者也亦足以治尸蹙馬
癩者太陽之病也陽為陰所排而沉於骨髓

積久則新氣不達故氣不通壅悶鬱熱晷而
生蟲於是為癩焉治之之法密室靜居食不
厭少情不厭閑大坐放縱其體以左右手據
二膝上以首及身向左力回十過右亦如之
左右迭為之滿三百六十之數如此則關節
血脈腠理毛孔盡開乃長呼長吹長噓長呵
長四長啼者各五然後以清氣攻之者有六
焉其一則大坐放縱其體鼻徐徐長取其清
氣兼以意想使清氣周達於骨髓然後口徐
徐長呼以出之既已漱津以嚥之如是者六
十過其二則以吹出之其三則以噓出之其
四則以呵出之其五則以呬出之其六則以
唏出之並與呼
之法同然後鼻徐徐長取其清氣兼
以意想使清氣周達於骨髓口長吐以出之
嗽津以嚥之者六十過於是陽蟲為陰所擊
當自斃矣必以卯午酉子之時為之可也總
半內半身不隨者陽氣最為外寒所蔽或
因陰氣所衝其脉雖通而內無所達也治之
之法大坐以左右手據二膝上向左力回十
過右亦如之左右迭兩相合者滿三百六十

之數即使人力掣手足不隨者各三百六十
過復以左右手向下捋手足不隨者亦三百
六十過既已乃縱放其體以鼻徐徐長取其
清氣然後口徐徐長呼出之當呼之時以意
送其氣入于所患手足之中又嚥津隨之者
六十過吹噓呵呬唏皆如之病甚者不堪導
引則使人力掣手足不隨者以意送其氣亦
可也周身腫者陽氣促於五藏出於皮膚墜
而不散也大坐以左右手據膝上左右力回
者各十過一易於是兩相合者三百六十過
以鼻長取清氣使周達於五藏口長呼以出
之漱津以嚥之者六十過吹噓呵呬唏亦如
之熱之盛者其口無津則惟導引以鼻取其
清口吐其濁亦可也此亦治
癩病熱氣所衝屯聚
不散而為腫者則以口長吹於腫之上十四
過以冷手寬按之以口長呵於腫之上十四
過復搓左右手使熱寬按之如此迭為馬至
瘡而止目赤而乾痛者為肝熱之所衝也左
右導引三百六十過然後鼻徐徐長取其清
氣而想其清氣上射於目則熱氣為清氣衝

之自然熱氣退從口出可以呵而吐之滿三百六十之數則瘡矣呵者主于心故出於本氣者也耳聾者腎中之熱氣衝于耳復為陰氣逆閉之也左右導引三百六十過既已以手力挽左右耳四十九過然後以鼻徐徐長取其清氣兼以意想其清氣使達於腎中則以口徐徐四而出之如此者滿三百六十之數四者主于腎挽耳者去其陰也晝夜二時為之則瘡矣上氣咳嗽者陽氣在於藏奔上而欲出其陰氣復入而相逢於額中陰陽之氣漸盛則嗽彌甚矣譬如氣吹火焉氣冷也火熱也然吹則火盛矣故治之之法大坐左右導引各二百四十過以二肘向後以臂向前力弩之既已復以左右手委於二肘向前力以相近既立已復立左右膝以二手在二脛之下又以二脛向外力搦二肘各十四過然後以首左傾以肩力承之其右亦然迭為之各十六過向上長引其頸四過乃長呼長吹長噓長呵長四長唏各七過日三時為之疾則瘡矣兼於鼻徐徐取其清氣口徐徐

長呼以出之漱津以嚥之吹噓呵四唏亦如之者二十過其效則加速焉凡上氣者其行之時始舉足以足向前力蹋之脛後着地斯為佳矣勞復者其陽虛損或因飽氣其氣乍閉乍衝或投熱食以致之也治之之法大坐徐徐導引左右各四十九過鼻徐徐長取其清氣口徐徐長吐之吐則嚥其津滿一百二十過有餘力則進而至於二百四十三百六十之數尤佳也然後舒左足以左手按其足上以其足左右轉之四十九過其右亦然日再為之則瘡矣故彭祖曰內外轉其二足各十過可以止諸勞蓋謂此也溫疫者陽氣也聚於諸藏入於諸脉及於腠理也治之之法大坐左右導引三百六十過岐伯曰導引也甘始曰又手項上左右挾不息使伸也又云率以汗出為度汗則粉身然後立右膝以左足向前蹋之立左膝以右足蹋之各四十九過之亦可為鼻納之口吐之者二百四十過進至於三百六十之數尤佳也彭祖曰亦可以已瘡瘡者陽在於膈之下奔上而欲出陰在於膈之上為陰所閉其陽漏而瀉出

其發有時者蓋陰陽所競自有節候也於欲發之時左右導引各三百六十過然後立右膝舒左足蹋之四十九過其右亦然於是鼻納之口吐之其呼噓各二十一過則瘡矣鼻衄血口唾血者中焦熱熾飲水則變為血故中焦之氣上衝於肺肺復衝鼻則為衄血中焦之氣下注於脾胃復衝口則為唾血凡病此者前溲少矣治之之法大坐導引左右各三百六十過然後舒左右足以左手捉右足五指七過右亦如之衄血則嚥津焉鼻納之口吐噓出之唾血亦嚥津焉而四出之各三百六十過旦暮為之則瘡矣甚者三時為之可也赤下者下焦熱熾而復飲水其陰陽相競盪于下焦不得依道而行時有冷氣擊之則痛矣治之之法左右導引各三百六十過既已則嚥津焉鼻納之口吐之與夫呼噓呵四唏各六十過又嚥津焉日四五為之則瘡矣前後澀不通者陽氣在於下部而逆拒也治之之法導引左右各三百六十過既已以左右手向背之後相又以左手向右手以右手

力挽之十四過其右亦然復舒左手以右手力舉左肩十四過其右亦然然後嚙津焉與夫吐納呼吸呵四唏各六十過日再為之則瘡矣故審先生曰乎坐伸左手以右手指肩挽之治前渡不通以左右手交於背之後名

曰帶縛治後渡不通蓋謂此也淋者水道熱熾乾澀而不下時漏而出也治之之法導引左右各三百六十過然後立左右足以左右手從膝之下入左手總把左足之五指以右手總把右足之五指俱向內力挽之十四過既已則嚙津焉鼻徐取其清氣以口四吐之三百六十過日三作之彌佳也痰者陰也本於虛假或病之後諸藏冷氣加以飲水而陰氣既入則長所積之水矣陽氣既納則不通所積之陰矣水氣漸盛至于皮膚而為疥為其候左右目臉上起色如老蠶二脅轉側有水聲也治之之法左右導引各三百六十過既已鼻納之口吐之次則嘘呵四唏各六十過及想其氣周于一身晝夜三時為之久則瘡矣忌食鹹宜小豆汁或黃小豆浸左右足為佳反胃者積日

受冷於是陰氣漸下屯於腹口熱食投之為陰氣逆拒反而出之也治之之法常虛腹導引各三百六十過以左右手相又以左右足力蹋二手四十九過以左手背委於左腋之下用右手攀左肘七過其右亦然即嚙津焉

鼻徐徐短取其氣口呵以出之一百二十過復嚙津焉次則四吹唏亦如之三時作之則瘡矣力不堪者心腹墜痛者陰冷之氣屯於心腹積聚而不散雖復厚衣以陽擊之陰陽相鏡則陰彌甚矣治之之法左右導引合于三百六十過則嚙津焉鼻徐取其清氣口徐徐呼而出之當以暖氣排其積聚凡吐嚙者滿二百八十之數呼噓亦如之晝夜二時為之則瘡矣胸脅結癖者陰也冷氣偏屯於胸脅或因食久而不散也治之之法清旦仰眠立左右足使人以手揣取癖根漸入手於癖根之下稍舉之其始則痛後則可忍焉然後力舉之一百二十過二三日之後進而至於二百四十之數可矣五日之後進而至於二百四十之數可矣既已導引三百六十過

然後嚙津焉鼻納之口呵之以意送其氣於病之所在使下部出之滿一百二十之數漸至於二百四十以至三百六十彌佳也晝夜二時為之即瘡矣心腹卒滿者陰氣在於藏起則衝於心也治之之法導引左右合于三百六十過嚙津納氣而口呼之使氣出於下部滿三百六十之數則瘡矣目赤而淚出者肝之陰氣衝於目也治之之法如前導引既已嚙津焉瞑目以鼻納其清氣開目以口呵出其濁氣滿於三百六十之數晨夜二時為之則瘡矣

經曰嬰兒之在胎十月而成筋骨和柔以心息念和氣自至故服氣者宜取象焉於六陽時食其生氣故於子之時其服九九寅之時其服八八巳之時其服七七午之時其服六六酉之時其服五五戌之時其服四四當其服氣也以舌去其濁氣於是依其門戶而出入焉鼻者天門也口者地戶也服氣之魂魄歸焉入自鼻出自口者順氣也如此行之而不輟則可以除

三尸獲長生矣。道者氣也。氣為精門。人若守精如室。有人焉。精氣俱全。是名真人者也。身有丹田者。三何謂也。腦者上丹田也。心者中丹田也。氣海精門者下丹田也。三宮各有神焉。神馳則氣漏。氣漏則精泄。精泄則神喪。故精者長生之根也。腎者命之根也。譬之木焉。無精則葉萎。葉萎則枝朽。枝朽則木枯矣。凡入氣為陰者也。出氣為陽者也。二者所謂服日月之精華也。氣者虛無自然無為也。無為則心不動。心不動則外無求。外無求則內安靜。內安靜則神定。神定則氣和。氣和則元氣自至。元氣自至則五藏滋潤。五藏滋潤則百脉通。百脉通則津液上應。津液上應則忘五味而絕飢渴矣。於是氣化為血。血化為髓。一年易其氣。二年易其血。三年易其脉。四年易其肉。五年易其髓。六年易其骨。七年易其髮。八年易其筋。九年易其形。此鍊九還者也。經曰。東方青牙者肝也。服食青牙當飲以朝華。以舌表舐其唇。漱口而三嚙之。朝華者上齒根也。南方朱丹者心也。服食朱丹當飲以

丹池。以舌攪于齒。齒漱。口而三嚙之。丹池者下齒根也。西方明石者肺也。服食明石當飲以露液。以舌琢齒者七匝。漱口而三嚙之。露液者唇內津也。北方玄滋者腎也。服食玄滋當飲以玉飴。以鼻導引元氣入于口。呼吸而三嚙之。玉飴者舌也。中央戊己仰視太山。太山者守精也。服食守精當飲以醴泉。醴泉者在齒之後懸嚙之前也。華池者在舌本根。其名曰玉英。曰金梁。漱口而三嚙之。凡服是氣者。常於子於寅之時。正衣服而坐。以舌叩玉英。滌華池。漱醴泉。及露液。縮鼻還之上。至于首下入于口。變為玉泉。引其氣。至於舌根。嚙而送之。使喉中腹中皆鳴。引而入于丹田。此之謂長生之根也。飢食自然之氣。渴飲華池之漿。尚何有飢渴哉。精者吾神也。氣者吾道也。養神飲氣者。如嬰兒之在胞。故吾朝食其陽。暮食其陰。靈芝玉英。生於五藏之中。然後仰以排其水。藏覆以排其食。藏次之。倚壁翹其一足。拳其左右手。以舌攪口之津液。想其氣。嚙入于臍。以至于足。為度焉。嚙氣者用力

閉其口。舉其舌。使舌下空焉。其名曰嚙元氣。則食日減矣。滿于九九之數。合天地之終始。自然血化精。精化筋。筋化玉。玉化為仙骨矣。經曰。胎息者。呵出腹之濁氣。使天地調和。兀然放神者也。其心譬如太空。萬慮俱泯。閉塞三關。外氣與內氣相應。於是閉口連鼓而嚙之。若水澀坎以送之。至於三十六嚙。是名上清煉形者也。但腹空即嚙而送之。無論坐卧皆可為也。服氣者。寂然安坐。瞑目叩齒。閉口。弩腹鼓頤。則其口斯開矣。俟其氣滿。口則嚙之。至夫九下一息焉。春夏則服冷氣。秋冬則服暖氣。凡至寅之時。左右掌掩其口。用力呵其掌中。則津液生。以摩拭其面。面斯光澤矣。然道之大戒。有十八焉。曰。強求富貴。曰。貪冒寶貨。曰。多忌諱。曰。傷王氣。曰。干名譽。曰。為諸惡。曰。喜功名。曰。為耳目口所誤。曰。強梁。曰。偽伎。曰。轉躁。曰。舉事不詳。曰。心恹恹。曰。爭曲直。曰。費用精氣。曰。好衣美食。曰。盈溢。曰。樂兵。故學道者。勿使人知焉。人知則我生。我生則名生。名生則禍來矣。道樞卷之二十八