

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膻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之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為帝王主神氣變化感應從心非有非無非空非色從癡入細從凡入聖心為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情先履坐金床玉榻机按金鐘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三一神也其形影精光氣色凡三萬六千神皆臣於帝一一分二謂陽氣化為元龍陰氣化為王女訣云氣之所在神隨所生神在氣即還神去氣即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為影精光氣色氣散則為雲霧風雨出即為亂入即為真上結三元下結萬物靜用為我身動用為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知三一九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

雲笈七籤卷之五十七

職七

諸家氣法

服氣精義論 并序

天台白雲撰

夫氣者道之幾微也幾而動之微而用之乃生一焉故混元全乎太易夫一者道之冲凝也冲而化之凝而造之乃生二焉故天地分乎太極是以形體立焉萬物與之同稟精神著焉萬物與之齊受在物之形唯人為正在象之精唯人為靈並乾坤居三才之位合陰陽當五行之秀故能通玄降聖鍊質登仙隱景入虛無之心至妙得登仙之法所學多途至妙之至其歸一揆或消飛丹液藥効升騰或齋戒存修功成羽化然金石之藥候資費而難求習學之功彌歲年而易遠若乃為之速効專之剋成與虛無合其道與神靈合其德者其唯氣乎黃帝曰食穀者知而夫食氣者神而壽不食者不死真人曰夫可以久於其道者養生也常可與久遊者納氣也氣全則

生存然後能養志養志則合真然後能父登
生氣之域可不勤之哉是知吸引晨霞餐漱
風露養精源於五臟導榮衛於百關既祛疾
以安形復延和而享壽閉視聽以胎息返衰
朽以童顏遠取於天近取於己心閑自適體

逸無為欣遊矣於百年全浩然於一室就輕
舉之諸術實清虛之雅致歟若兼真之業鍊
化之功則佇雲輶而促期馳羽駕而憎遠矣
服氣之經頗覽多本或散在諸部或未暢其
宗觀之者以不廣致疑習之者以不究無効
今故纂類篇目詳精源流庶蟪蛄之兼濟豈
龜龍之獨善耳凡九篇如後

五牙論第一

夫形之所全者本於臟肺也神之所安者質
於精氣也雖稟形於五神已具其象而體衰
氣耗乃致凋敗故須納雲牙而漱液吸霞景
以孕靈榮衛保其純和容貌駐其朽謝加以
久習成妙積感通神與五老而齊升並九真
而列位經文所載以視津途修學所遵自宜
詳覈服真五牙法每以清旦密呪曰經文不

言面當宜各向其方平生徑固閉目即叩齒
三通而祝中央四維

東方青牙服食青牙飲以朝華祝畢舌料上
齒表絨脣漱口滿而嚥之三

南方朱丹服食朱丹飲以丹池祝畢舌料下
齒表絨脣漱口滿而嚥之三

中央戊己昂昂太山服食精氣飲以醴泉祝
畢舌料上玄應取王水絨脣漱口滿而嚥之
三

西方明石服食明石飲以靈液祝畢舌料上
齒內絨脣漱口滿而嚥之三

北方玄滋服食玄滋飲以玉髓祝畢舌料下
齒內絨脣漱口滿而嚥之三

都數畢以鼻內氣極而徐徐放之令五過已
上真道畢矣意謂諸方亦宜納氣各依其數

即東方九南方三中央十二西方七北方五
又曰光師益中央醴泉祝曰

白石巖巖以次行源泉湧洞以玉漿飲之長
生壽命益長如此語以下率本文應不煩耳
此是靈寶五符經中法上清經中別有四極

雲牙之法其道密秘不可輕言
凡服氣皆先行五牙以通五臟然後依常法
乃佳

東方青色入通於肝開竅於目在形為脉
南方赤色入通於心開竅於舌在形為血

中央黃色入通於脾開竅於口在形為肉
西方白色入通於肺開竅於鼻在形為皮

北方黑色入通於腎開竅於耳在形為骨
又肺為五臟之華蓋第一肺居心上對脊有
六葉色如縞映紅肺脉出于少高左手大指

之端內側去爪甲二分許白者之中心居肺
下肝上對鳩尾下一寸色如縞映絳心脉出

于中衝左手中指之端去爪甲之二分許白
者之中肝在天下小近後右四葉左三葉色

如縞映紺肝脉出于大敦左足大指端乃三
毛之中脾正掩臍上近前橫覆于胃色如縞

映黃脾脉出于隱白左足大指端側去爪甲
角如韭葉左腎右腎前對臍搏者腰脊色如

縞映紫左為正腎以配五臟右為命門男以
藏精女以繫胞腎脉出為湧泉左足心白者

之中

凡服五牙之氣者皆宜思入其臟使其液宣通各依所主既可以周流形體亦可以攻療疾病令服青牙者思氣入肝中見青氣氤氳青液融融分明良久乃見足大敦之氣循脈而至會於脈中流散諸脈上通於自然次服諸方仍宜以丑後深漱冠服入別室焚香坐向其方靜慮澄心注想而為之

服氣論第二

夫氣者胎之元也形之本也胎既誕矣而元精已散形既動矣而本質漸弊是故須納氣以凝精保氣以鍊形精滿而神全形休而命延元本既實可以固存耳觀夫萬物未有有氣而無形者未有有形而無氣者攝生之子可不專氣而致柔乎

太清行氣符

欲服氣斷穀先書向王吞之七日吞一三七日止合符三枚皆燒五香左右凡欲服氣者皆宜先療身疹疾使臟腑宣通肢體安和縱無舊疹亦須服藥去疾飲量體

冷熱服一兩劑寫湯以通泄腸胃去其積滯吐瀉方在後特息平復訖乃清齋百日敦崇操志其間所食漸去酸鹹減絕滋味得服茯苓蒸曝胡麻等藥預斷穀為佳服氣之始亦不得頓絕其藥食宜日日減藥宜漸漸加氣氣液流通體藏安穩乃可絕諸藥食仍須兼嘗餌消潤之藥助之勿食堅澀滯冷滑之物久久自覺腸胃虛全無復飢渴消息進退以意自量不可具於此述宜於春秋二時月初三日後八日齋取其一吉日為始先服太清行氣符計至其日令吞三符訖於靜室東向得早朝景為佳於東壁開一牕令日中光正對卧面此室之東勿令他障隔以子時之後先解髮梳頭數百下便散髮於後矣初服須如此又後亦不須散髮也燒香勿用薰陸香

平直解身中衣帶令闊展兩手離身三寸仍握固兩脚相去五六寸且徐吐氣息令調然後想之東方初曜之氣共日光合丹于流暉引此景而來至于面前乃以鼻先按鼻孔中毛初以兩手大指下掌按鼻左右上下動之十數過今通暢微引吸而嚥之久久乃不須引吸但存氣而嚥之其氣自入此便為妙嚥之三乃入肺中小閉唇徐徐吐氣入氣有緩急宜在任性調息必不得頓引至極則氣羸羸則致損又引嚥之三若氣息長加至五六嚥得七尤佳如此以覺肺間大滿為度且停嚥乃閉氣存肺中之氣隨兩肩入臂至手握中入存下入於胃至兩腎中隨解至兩脚心中覺皮肉間習習如蟲行為度訖任微喘息少時待喘息調依法引導送之覺手足潤溫和調暢為度諸服氣方直存入腹不先向四肢故致四肢逆冷五臟壅滯是以必須先四肢然後入腹即氣自然流宣也此後不復須存存於肺直引氣入大腸小腸中鳴轉流通臍下為度應如此以腸中飽滿乃止則豎兩膝

急握固閉氣鼓腹九度就鼓中仍存其氣散入諸體閉之欲極徐徐吐之慎勿長若若氣急稍稍引而吐之若覺腹中闕此一極則止如腹猶滿急便閉氣鼓之訖舒脚以手摩面將臂心而下數十度并摩腹繞臍手十數度展脚趾向上反偃數度乃放手縱體忘心遺形良久待氣息關節調平訖乃起若有汗以粉摩拭頭面頸項平坐稍動搖關節體和如常可起動其中隨時消息觸類多方既不云煩述善以意調適之又服氣所以必令停於肺。上入於胃至於腎者何肺藏氣之本也諸氣屬於肺夫氣通於肺又肺者藏之長也為諸藏之華蓋呼吸之津源為傳送之官治節出焉又魄門為五藏之使為四藏之主通於十二經脉周而復始故為五藏使也故令氣停於肺而後流行焉胃者五藏六腑之海也水穀皆入於胃六腑之大主也五藏六腑皆稟於胃五味入胃各走其家以養五氣是以五藏六腑之氣皆出於胃變見於氣口故也腎者生氣之源五藏六腑之本十二經脉

之根左為正腎右為命門故令氣致於腎以益於其精液天食人以五氣地食人以五味五氣入於鼻藏於心肺五味入於口藏於腸胃味有所藏以五氣和而生津液氣液相感神乃自生五味豈獨其穀而五味氣中自有其味又兼之以藥之五味尤勝其穀此雖只論肺腎其氣亦自然流通諸藏故曰呼出心與肺吸入腎與肝呼吸之間脾受其味也呼吸之理及神氣之要故太上問曰人命在幾間或對曰在呼吸之間太上曰善哉可謂為道矣。凡服氣皆取子後午前者雞鳴至平旦天之陰陰中之陽也平旦至日中天之陽陽中之陽也日中至黃昏天之陽陽中之陰也黃昏至雞鳴天之陰陰中之陰也人亦如是又春氣行於經絡夏氣行於肌肉秋氣行於皮膚冬氣行於骨髓又正月二月天氣始方地氣始發人氣在肝三月四月天氣正方地氣正發人氣在脾五月六月天氣盛地氣高人氣在頭七月八月陰氣始殺人氣在肺九月十

月陰氣冰地氣始閉人氣在心十一月十二月冰復地氣合人氣在腎至四時之月宜各依氣之所行兼存而為之。凡服氣皆取天景明澄之時為好若恒風雨晦霧之時皆不可引吸外氣但入密室閉服內氣加以諸藥也。凡服氣斷穀者一旬之時精氣弱微顏色萎黃二旬之時動作眩眩肢節悵悵大便苦難小便赤黃或時下痢前剛後澹三旬之時身體消瘦重難以行已前羸弱之候是專氣初服所致若以諸藥不至於此也四旬之時顏色漸悅心獨安康五旬之時五藏調和精氣內養六旬之時體復如故機關調暢七旬之時心惡諠煩志願高翔八旬之時恬憺寂寞信明街方九旬之時榮華潤澤聲音洪彰十旬之時正氣皆至其功效極昌修之不止年命延長三年之後癩痕滅除顏色有光六年髓填腸化為筋預知存亡經歷九年役使鬼神玉女侍傍腦實腸腑不可復傷號曰真人也五靈心丹章行之十五日心澄心通五年當

身心俱通

東方長生章 一氣和大和 得一道皆太

和乃無不和 玄理同玄際

右誦九十遍氣不調存誦之便調

南方不飢章 不^九以意思意 亦本求無思

意而不以思 是法如是持

右誦三十遍飢時存誦之便飽

中央不熱章 諸食氣結氣 非諸久定結

氣歸諸本氣 隨取當隨泄

右誦一百二十遍熱時存誦之便涼

西方不寒章 修理志難志 積修不符難

志而不修志 已業無已知

右誦七十遍寒時存誦之便煖

北方不渴章 莫將心緣心 還莫住絕緣

心存莫存心 真則守真淵

右誦五十遍渴時存誦之便不渴

所主寒熱等本文如此然放五臟之義乃有

所乖唯渴誦北方章是謂今為魂神不寧誦

東方章寒誦西方章飢誦南方章渴誦北方

章熱誦中央章亦可以五臟行之以義消息

為之誦既不論早晚然以子午前為佳誦五
方數畢即誦大道讚一遍

大道無形 因物為名 乾坤萬品 秀氣乃成

既受新質 惟人抱靈 五行三才 秋殺春生

四九實傷 除誦守精 修奉太和 不虧不盈

嚼之無味 嗅之無馨 察之無色 和之無聲

坐卧無所 行走無程 遊歷太空 湛爾黃庭

動而不去 住而不寧 無營無作 無視無聽

非聚非散 非離非井 非巨非細 非重非輕

非黃非白 非赤非青 道高黃老 曉朗其情

太上要章 封密金瓶 子得聞之 命合真星

此五靈章既可通五藏氣每宜通誦之仍各

存藏位其文有苦寒熱飢渴者始可別誦章

爾當面向其方坐閉目澄神閉口心誦仍動

舌觸料口中令津液生微微引氣而嚥之各

入其藏中此法專行應至虛後兼以符水藥

味則不致羸頓矣

服六戊氣法 氣旦先從甲子旬起向辰地

舌料上下齒取津液周旋三五而一嚥止次

向寅次向子次向戌次向申次向午又法起

甲子日匝一句恒向戌辰嚥氣甲戌日則向
戌寅餘旬依為之此六戊法亦是一家之義

以戊氣入於脾為倉廩之本故也此真不飢

若通益諸體則不速餘法矣

服三五七九氣法 徐徐以鼻微引氣內之

三口吐死氣久久便三氣次後引五氣以

口一吐死氣久久便五氣次引七氣以口一

吐死氣久久便七氣次引九氣以口一吐死

氣久久便九氣因三五七九而并引之以鼻

二十四氣內之以口一吐死氣久久便二十

四氣嚥逆報之法因從九數下到三復順引

之嚥可九九八十一嚥氣而一吐之以為節

也此法以入氣多吐氣少為妙若不作此限

數漸增入則意於常數之耳死氣者是四時

五行休死之氣存而吐之自餘節度仍依常

法

養五藏五行氣法 春以六丙之日時加已

食氣百二十致於心令心勝肺無令肺傷肝

此養肝之氣也夏以六戊之日時加未食氣

百二十以助脾令脾勝腎則腎不傷於心也

季夏以六庚之日時加申食氣百二十以助肺令肺勝肝則肝不傷於脾也秋以六壬之日時加亥食氣百二十以助腎令腎勝心則心不傷於肺也冬以六甲之日時加寅食氣百二十以助肝令肝勝脾則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刻精心為之此法是一家之義所在五藏事其在五牙論中

導引論第三

夫肢體關節本資於動用經絡榮衛實理於宣通今既閑居乃無運役事須導引以致和暢戶樞不靈其義信然人之血氣精神者所以奉生而周其性命也脈經者所以行血氣也故榮氣者所以通津血強筋骨利關節也衛氣者所以溫肌肉充皮膚肥腠理司開闔也又浮氣之循於經者為衛氣其精氣之行於經者為榮氣陰陽相隨內外相貫如環之無端也又頭者精明之腑背者骨之腑腰者腎之腑膝者筋之腑髓者骨之腑又諸骨皆

屬於目諸髓皆屬於腦諸筋皆屬於節諸血皆屬於心諸氣皆屬於肺此四肢八環之朝夕也是知五勞之損動靜所為五禽之導搖動其間然人之形體上下相承氣之源流升降有欬比日見諸導引文多無次第今所法

者實有宗旨其五體平和者依常數為之若一處有所偏疾者則於其處加數用力行之凡導引當以丑後卯前天氣清和日為之先解髮散梳四際上達頂三百六十五過散髮於後或寬作髻亦得燒香面向東平坐推回

閉目思神叩齒三百六十過乃縱體平氣依次為之先閉氣以兩手五指交叉又反掌向前極引臂拒托之良久即舉手反掌上極臂即低左手力舉右肘令左肘臂按著後項左手向下力牽之仍亞向左開右腋努脇為之

低右舉左亦如之即低手鉤項舉兩肘偃背仰頭向後令頭與手前後競力為之即低手鉤項擺肘蹶身向左右即放手兩膝上微吐氣通息又從初為之三度
待水論第四

夫符文者雲篆明章神靈之書字也書有所象故神氣存焉文字顯焉有所生故服用朱馬夫水者氣之津潛陽之潤也有形之類莫不資焉故水為氣母水潔則氣清氣為形本氣和則形泰雖身之榮衛自有內液而腹之臟腑亦假外滋即可以通腸胃為益津氣又可以導符靈助祝術今撰諸符水之法以備所用可按而為之焉符在本經

服藥論第五

夫五臟通榮衛之氣六腑資水穀之味今既服氣則藏氣之有餘又既絕穀則腑味之不足素問曰穀不入半日則氣衰一日則氣少故須諸藥以代於穀使氣味兼致臟腑而全也清陽為天濁陰為地清陽出上竅濁陰出下竅清陽發膝理濁陰走五臟清陽實四肢濁陰實六腑清陽為氣濁陰為味味歸形形歸氣氣歸精精食氣形食味氣為陽味為陰陰勝則陽病陽勝則陰病和氣以通之味以實之通之則不憊實之則不羸矣今以草木之藥性味於臟腑所宜為安臟丸理氣膏其

先無病疥臟腑平和者可常服此丸膏并茯苓巨勝等丹服之藥若臟有疾者則以所宜者增損之服如先有痼疾及別得餘患者當別醫攻療則非此之所愈也其上清方藥各依本經稟受者自宜遵服

安和臟腑丸方

茯苓

桂心

甘草炙已上一兩

人參

柏子仁

薯蕷

麥門冬

去心已上各二兩

天門冬四兩

右搗篩為散白蜜和為丸九如梧桐子大每服三十九日再服以藥飲下之松葉枸杞等諸藥可為飲也

治潤氣液膏方

天門冬

五升已上煎各

地黃煎五升

木煎

五升已上煎各

茯苓二兩

桂心

二兩

澤瀉五兩

甘草三兩

右並搗以密絹篩令極細內諸煎中又內熟巨勝杏仁屑三升白蜜二升攪令稠重湯煮攪勿令住手令如膏便調強為佳冷凝搗數

千杵密器貯固之少出充服每早晨以一丸如李核大含消嚥之日再三此藥宜八月九月合至三月已來服之若三月二月中更煮一度令稠硬則經夏不復壞

近暑則經水滯溢卒風暴起則經水波湧而隴起或虛邪因而入容亦由水之得風也天溫日明則人血淖液而衛氣揚天寒日陰則人血凝滯而衛氣沉血氣者喜溫而惡寒寒則滯而不能流溫則喜而去之蒼天之氣清

慎忌論第六

夫氣之為理也納而難固吐而易竭難固須保而使全易竭須惜而勿泄真人曰學道常如憶朝餐未有不得之者惜氣常如惜面未有不全之也又曰若使惜氣常如一身之先急吾少見於枯悴矣其於接言笑務宜省約運動呼呌特須調緩觸類愛慎方免所損矣夫人之為性也與天地合體陰陽混氣皮膚骨體臟腑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亂焉臟腑不調經脈之候病焉因外所中者百病起於風也因內所致者百病生於氣也故曰恬憺虛寂真氣居之精神內守病從何來信哉是言故須知形神之性而全之辨內外之疾畏而慎之素問曰天有宿度地有經水人有經脈天地和則經水安靜寒則經水凝

靜則志意治從之則陽氣固賊邪不能容此因時之孕也月始生則人血氣始精衛氣始行月郭滿則血氣實肌肉堅月郭空則肌肉減經絡虛衛氣去形獨居是以因天時而調血氣者也若此時犯冒虛邪則以身之虛而逢天之虛兩虛相感其起至骨入則傷五臟故曰天忌不可不知也八正者所以候八風虛邪以時至者也八正之虛邪避之如矢射慎勿犯之假令冬至之日風從南來為賊傷也謂從虛之鄉來乃能病人也他節倣此陽氣者一日而生外平旦入氣生日中陽氣隆日西陽氣虛氣門乃閉是故暮而收拒無擾筋骨無見霧露及此三時形乃困薄久視傷血久卧傷氣久立傷骨久行傷筋久坐傷肉是謂五勞所傷也憂愁思慮則傷心形寒飲

冷則傷肺志怒氣逆上而不下則傷肝飲食
勞倦則傷脾久坐濕地強力入水則傷腎人
有五氣喜怒憂悲恐也怒則氣上喜即氣緩
悲則氣消恐則氣下寒即氣聚熱則氣泄憂
則氣亂勞則氣耗思則氣結喜怒不節寒暑
過度氣乃不固味七五味所入苦入心辛入肺酸
入肝甘入脾鹹入腎陰之生本在五味是故
味過於酸則肝氣以津肺氣乃絕味過於鹹
則骨氣勞短肌氣折味過於苦則心氣喘滿
色黑腎氣不衛味過於甘則脾氣濡骨氣乃
厚味過於辛則筋脉沮弛精神乃央是故謹
和五味則骨正筋柔氣血以流湊理以密如
是則氣骨以精謹道如法長天有命多食鹹
則脉凝泣而變色多食苦則皮槁而毛拔多
食辛則筋急而爪枯多食酸則肉胝胸而唇
揭多食甘則骨痛而髮落此五味之所傷也
此論飲食之五味而藥性亦有五味服餌丸
散特宜慎之服氣之人不宜食辛味何者辛
走氣氣病無食辛也

五臟論第七

夫生之成形也必資之於五臟形或有廢而
臟不可闕神之為性也必稟於五臟性或有
異而氣不可虧是天有五星進退成其經緯
地有五嶽靜鎮安其方位氣有五行混化弘
其堤填人有五臟生養處其精神故乃心藏
神肺藏氣肝藏血脾藏肉腎藏志志通內連
骨體而成身形矣又心者生之本神之處也
肺者氣之本魄之處也肝者罷極之本魂之
處也脾者倉廩之本榮之處也腎者封藏之
本精之處也至於九竅施為四肢動用骨肉
堅實經脉宣行莫不稟源於五臟分流於百
體順寒暑以延和保精氣而享壽且心為諸
臟之主神明則運用宣通有心之子安可不
悟其神之理邪臟有要害不可不察肝生於
左肺生於右心部於表腎位於裏脾為之使
胃為之市心為之汗肺為之涕汗為之淚脾
為之涎腎為之唾是謂五液心為噫肺為咳
肝為語脾為笑腎為噎天氣通於肺地氣通
於肝雷氣通於心穀氣通於脾兩氣通於腎
五臟各有所合心之合於脉也其榮色也肺

之合於皮也其榮毛也肝之合於筋也其榮
爪也脾之合於肉也其榮唇也腎之合於骨
也其榮髮也五臟各有腑臟為陽腑為陰五
臟者藏精神而不瀉也故滿而不能實六腑
者受水穀而不留故實而不能滿則小腸為
心之腑大腸為肺之腑膽為肝之腑胃為脾
之腑膀胱為腎之腑六腑者各有其應小腸
者脉其應也大腸者皮其應也膽者筋其應
也胃者肉其應也三焦膀胱者膜理毫毛其
應也十二臟之相使者心者君主之官神明
出焉肺者相傳之官治節出焉肝者將軍之
官謀慮出焉膽者中正之官決斷出焉膽中
者臣使之官喜樂出焉胃中上焦之門戶也
脾胃者倉廩之官也五味出焉大腸者傳導
之官也變化出焉小腸者受盛之官也化物
出焉腎者作強之官也伎巧出焉三焦者決
瀆之官也水道出焉膀胱者州都之官也津
液藏焉化氣則能出焉凡出十二官不得相
失也故主明則下安和以此養生則壽沒世
不殆主暗十二官危使道閉塞而不通形乃

大傷以此養生則殆也

服氣療病論第八

夫氣之為功也廣矣妙矣故天氣下降則寒暑有四時之變地氣上騰則風雲有八方之異兼二儀而為一體者總形氣於其人是能存之為家則神靈儼然用之於禁則功效著矣既以我之心使我之氣適我之體攻我之疾何往而不愈焉習服閑居則易為存使諸有疾痛皆可按而療之凡欲療疾皆可以日出後天氣和靜面向日在室中亦向日存為之平坐瞑目握固叩齒九通存日赤暉紫芒乃長引吸而嚥之存入所患之臟腑若非臟腑之疾是謂肢體筋骨者亦宜先存入所主之臟也閉極又引凡得九嚥覺其臟中有氣乃存其氣攻於所苦之處閉極微微吐氣其息稍定更嚥而攻之覺疾處溫暖汗出為佳若在四肢應可導引者則先導引其處已後攻之縱是體上亦宜按念令其氣通若在頭中當散髮梳頭皮數百下左右搖頭數十過乃吸氣訖以兩手指於項上急攀之以頭向

土力拒之仍存氣向上入腦於頂髮諸孔衝出散去一極訖放手通氣更為之以覺頭頭汗出痛處寬暢為候若病在臟腑者仰卧吸引存入其處得五六嚥則一度閉息攻之皆以意消息其病或久來痼疾并有癥塊堅積者則非氣之所能愈終亦覺積寬平也兼藥同療亦無所妨乃於藥性易効爾雖用氣攻病雖攻其處膚滕散出然兼依明堂圖取其所療之穴而相引去之佳既知其穴宜依十二月各用其律管急按穴上相而出之則心存有所主氣行有所適矣
黃鍾十一月律也管長九寸空中圍九分諸管並同
大呂十二月律也管長八寸太簇正月律也管長七寸強夾鍾二月律也管長七寸強姑洗三月律也管長七寸強仲呂四月律也管長六寸強蕤賓五月律也管長六寸強林鍾六月律也管長六寸強夷則七月律也管長五寸強南呂八月律也管長五寸強無射九月律也管長四寸強應鍾十月律也管長四

寸強皆取山陽之竹孔圓者其節生枝不堪用手臂不援雖云手臂諸有疾處亦可為之先以一手徐徐按摩所疾之處良久畢乃瞑目內視視見五臟嚥液三過叩齒三通正心微祝曰
太上四玄五華六庭三魂七魄天關地精神符榮衛天胎上明四肢百神九節萬靈受錄王晨刊書玉城玉女侍身玉童護命永齊二景飛仙上清長與日月年俱後傾超騰昇仙得整太平流風結病注鬼五飛翹翹家訟二氣徘徊陵我四肢干我威衰太山天丁龍虎曜威斬鬼不祥凶邪即摧考注匿訟百毒隱非使我復常日月同暉考注見犯北辰收摧如有干試干明上威
常以生氣時嚥液二七過接體所痛處向玉而祝曰
左玄右玄二神合真左黃右黃六華相當風氣惡疾伏匿四方玉液流澤上下宜通內遣水火外辟不祥長生飛仙身常休強畢又嚥液二七過又當急按所痛處三十一過常如

此則無疾也
病候論第九

夫生之為命也資乎形神氣之所和也平乎臟腑形神貞順則生全而享壽臟腑清休則氣泰而無病然且稟精結胎之初各因四時之異誕形立性之本罕備五常之節故躁擾多端嗜慾增結或積疔於受生之始或致疾於役身之時是故喜怒哀傷自內而作疾也寒暑飲食自外而成病也強壯之歲唯知犯觸衰謝之年又幸修養陰陽互升形氣相達諸疾既生厥後多狀况乎服氣之者穀備已斷形體漸羸精氣未全神魂不暢或舊疾因之以發動新兆致之以虛邪須知所由宜詳所療今粗具可辨之狀以代問醫則其氣攻之術希同勿藥虛實之形其何以生自氣血以并陰陽相傾氣亂於衛血流於經血氣離居一實一虛血并於陰氣并於陽故為驚狂血并於陽氣并於陰乃為暈中血并於上氣并於下煩惋善怒血并於下氣并於上亂而善忘陽虛則外寒陰虛則內熱陽盛則內寒

陰盛則外熱五臟之道皆出於經遂行血氣血氣不和百病乃變化血而生氣有餘則腹脹養泄不厥天之邪氣感則害五臟水穀之寒溫感則害六腑也地之濕氣感則害皮肉筋脉也又邪之主也或生於陰或生於陽生於陽者得之風雨寒暑生於陰者得之飲食居處陰陽喜怒陽者天氣也主外陰者地氣也主內陽道實陰道虛故犯賊風虛邪者陽受之飲食不可不節起居不時者陽受之則入六腑陰受之則入五臟入六腑則身熱不卧上為喘呼入五臟則填滿閉塞下為養泄久為腸癰故喉主天氣咽主地氣陽受風氣陰受濕氣陰氣從足上行至頭而下行循臂至指端陽氣從手上行至頭而下行至足故曰陽病者上行極而下行陰病者下行極而上行傷於風者上先受之傷於濕者下先受之頭者精明之腑頭髓視深精則奪矣背者胃之腑也背曲肩隨骨將壞矣腰者腎之腑也轉搖不能腎將憊矣膝者筋之腑也屈伸不得則履跗筋將憊矣髓者骨之腑也不能

久立行則掉慄骨將憊矣肺熱病者右頰赤心熱病者頰先赤肝熱病者左頰赤脾熱病者鼻赤腎熱病者頤赤病雖未發見其色者所宜療之故曰瘵未病之病肺熱病者色白而毛槁心熱病者色赤而絡脉溢肝熱病者色蒼而容枯脾熱病者色黃而肉濡腎熱病者色黑而齒枯
肝主春足厥陰少陽主治其日甲乙肝苦逆急食鹹以緩之又曰肝病欲散急食苦以瀉之禁當風肝惡風也
心主夏手少陰太陽主治其日丙丁心苦緩急食鹹以收之又曰心病欲濡急食鹹以濡之用酸補之甘瀉之禁溫衣熱食心惡熱也脾主長夏足太陰陽明主治其日戊己脾苦濕急食苦以瀉之又曰脾病欲緩急食甘以緩之用苦補之辛瀉之禁濕食飽食濕地濡衣脾惡濕也
肺主秋手太陰陽明主治其日庚辛肺苦氣上逆急食鹹以泄之又曰肺病欲收急食甘以收之鹹瀉之禁寒衣飲冷肺惡寒也

腎主冬足少陰太陽主治其日壬癸腎舌滲
急食辛以潤之膝理致液氣通又曰腎病欲
急食苦以堅之用辛補之酸瀉之焯煖無熱
食溫衣腎惡溼之辛走氣氣病無食辛甘走
肉肉病無食甘鹹走血血病無食鹹酸走筋
筋病無食酸是謂五禁而多食也

肺病者喘咳逆氣肩背痛汗出尻陰股膝臑
肘足背痛虛則少氣不能報自耳聾啞乾矣
心病者胸中痛脅肢滿肋下痛膺背有胛間
兩臂內痛虛則胃腹大脅下與腰相引而痛
肝病者兩脇下痛引入小腹令人喜怒虛則
恐如人將捕之氣逆則頭痛耳聾頰腫脾病
者身重肌肉萎足不收行喜挈脚下痛虛則
腹脹腸鳴泄食不化

腎病者膝大體重喘咳汗出惡風虛則胷中
痛也
肺風之狀多汗惡風時欲咳嗽喘氣晝日善
暮則甚診在眉上其色白
心風之狀惡風焦絕喜怒診在口其色赤
肝風之狀惡風喜悲微蒼啞乾喜怒診在目

下其色青

脾風之狀多汗惡風身體急隨四肢不通微
黃不嗜食診在鼻上其色黃
胃風之狀多汗惡風食飲不下隔塞不通腹
善滿失水則脹食寒則泄診在形瘦而腹大
首風之狀其頭痛面多汗惡風先嘗風一日
病其頭痛不可出至其風止則小愈矣

雲笈七籤卷之五十七

雲笈七籤卷之五十八

藏八

諸家氣法

胎息精微論

身不衰老內食太和元氣為首清淨自鍊委
身放體志無念慮安定臟腑洞極太和長生
久視潛氣不動意如流水前波已去而後波
續成不絕也行之不休得道真矣每日入淨
室守玄元玄元謂存玄門玄中有玄是我命
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
魄以目為戶形勞則德散氣越則道叛精銷
魂損自勤魄微是以靜形愛氣全精實視道
德凝容魂魄固守所以含道不言得氣之真
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延永夫道者或
傳服五牙五牙者五行之生氣黃庭經云存