

雲笈七籤卷之五十九

職九

諸家氣法

延陵君修養大略

仙真經云夫人臨終而始惜身罪定而思還善病成方切於藥天網已挂明可逕耶故賢人上士惜未危之命懼未萌之禍理未至之病也修真之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體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事處在進退如日中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翁無知鬼以翁有知而非人情者行惟尸行步惟鬼步且行且步運之者誰則知元氣尚在但以減耗降於烟矣若連至人或得大藥摩持五車之焦蓬焚將鐘之餘焰亦可以致其赫然而熾矣此言無

大藥摩持五車之焦蓬焚將鐘之餘焰亦可以致其赫然而熾矣此言無

可救者只謂氣功已晚自我之事不及矣若遇玄聖而救則死生其肉骨起仆莖枯何為而不可況彼尚為物也先賢上士知風燭之倏忽乃攝志褫情捨榮棄俗單身歸道不與物傷道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化而神集焉神何物也靈照之名也知之則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患動中則知見因而暫虧蓋氣權有不至者耳苟心冥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則氣泄氣泄則神乘而去之唯精與氣須全黃庭經云長生至慎房中急何為元作靈神泣但當吸氣錄子精寸田尺宅可治生若當決海百瀆傾葉去樹枯失青膏

故先覺至於道者莫不因受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泯然凝寂受元氣變化關節臟腑皆自然而成豈有傳保之流飢渴之備耶及出母腹即吸納外氣而有啼哭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桑榆子曰此言安元氣者非也苟納外氣便失元氣即亡間無復有生人矣法華經云須行住坐卧身心不亂者亦言炁主心邪則氣邪心正則炁正今人所舉手動足喜怒哀樂莫不由心心之動息莫不是炁炁感意從心心則炁全炁全則身全炁滅則神滅神滅則為委土矣故醫家先診脉者則候五臟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臟和而脉調氣順也夫人與天地合體陰陽混氣皮膚骨髓臟腑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不奉陰陽之異

氣亂焉臟腑不調經脈之候病焉因外所中者百病起於風因內所致者起於氣為百病故曰恬憺虛無真炁從之精神內守病從安來信哉是故須知形神之理養而全之審內外之病慎而修之岐伯高曰食氣者則靈而壽延食穀者多智而限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於身化為真仙號為真人矣。是以意在玄微理生可測修真之人又有三等任時分理其狀不一上等等之士本性虛開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建疑進退倏忽虛捐開道即寤寐不安思名則終朝不息兩心交戰勝者即全邊巡之間十失六七矣中等已降二時既過蹉跎暮年筋力衰微心神已喪雖食厚祿白日將傾追念噬臍方即正路此時若能精心

勵志尚可救其一二焉此皆先賢所悲表示於後幸察根柢生實信心

赤松子服氣經序

序曰天道悠長萬品不齊人生為貴陰陽同階天道坦坦修之不迷世何顯惡相隨徘徊生不及理性命頹頹存亡相感哭泣悲哀何不服氣與仙同棲經曰福莫尚生禍莫大死子欲長生腸中當清長生不死腸中無滓生則昇仙死化為鬼仙昇太清死歸土底是以食穀者智食炁者神故曰休糧絕食為生道。陰陽還精為重寶能常行之水壽考何為恣欲自使老千金送葬無億兆悲呼哭泣自懊惱豈若無為服氣好修之不釋昇天浩然小人居世狂愚急急求榮發實食名好色疲勞精神破散氣力雖獲富貴凶命居側命若朝露間不容息不能知之服氣不食為道也

神仙絕穀食氣經

經曰夫欲學道神仙食氣之法常以春二月三月九日十八日二十七日若甲辰乙巳丙辰丁巳王相成滿日可行氣也夫欲行氣起

精室於山林之中隱靜之處必近甘泉東流之水向陽之地沐浴蘭湯以丹書玉房為丹田方一寸玉房在下三寸是也精念玉房內視中丹田內炁致之於下丹田又先去鼻中毛偃卧兩足相去五寸兩臂去身亦五寸瞑目握固推回嬰兒之拳滿弱為枕高三寸若胃中有病枕高七寸病在臍下可去枕既行氣不復食生菜五辛及實也諸欲絕穀行氣法食日減一口十日後可不食二日三日腹中或悄悄若飢取好棗九枚若方寸米餅九枚食之一日一夜不過此也不念食者勿嗽也飲水日可五勝亦可三勝勿絕也口中恒含棗核令人愛氣且生津液故也經曰道者炁也愛氣則得道得道則長生精者神也實精則神明神明則長久行氣一名鍊氣其法正強卧徐漱醴泉嚙之醴泉者華池以鼻微微內炁徐引之莫令大極滿入五息已一息因可吐也一息屈指數之至九十息若身大煩滿者可頻伸頻伸訖復行之滿四九三百六十息為一竟為之久久眾病自除吐氣既

還欲吸之時先復小吐微微往來如是再三更鼻引之不爾者令人氣逆凡內氣則氣上昇吐氣則下流久自覺氣周於身中若行氣未定意中疲倦便鍊氣以九十息為一節三九二百七十息為一竟行氣令胖胖滿澈無令氣大出閉氣於內九十息一嚙嚙含未足者復滿九十息三九自足莫頓數也當念氣使隨髮際上竟及流四肢自然下至三星玉莖二卯是經曰行氣常以月一日至十五日念氣從手十指出十六日盡三十日念氣從足十指出久之自覺氣通手足行之不止身日輕強氣脉柔和榮衛肢節長生之道在於行氣靈龜所以長存服氣故也諸行氣之後或還欲食者初飲米汁粥日增一口漸加之十日之後可食泮飯勿致飽也經曰行氣之法初為之時多不和調令人欬逆四肢或冷既行之久日自益也四九三百六十息身如委衣骨節皆解久久乃覺氣行體中經營周身濡潤形體洗滌皮膚五臟六腑皆悉充滿百病除去凡初行氣之時先安其身而和其

體若氣與競爭身不安者且止和乃行之氣至則形安形安則鼻息調和鼻息調和則清氣來至清氣來至則自覺形熱自覺形熱則頻汗出且勿便起在安徐養之務欲其久諸行氣皆無令意中有忿怒愁憂忿怒愁憂則氣亂氣亂則逆思一則正氣來至正氣來至則口中甘香口中甘香則津液多生而鼻息微長鼻息微長則五臟安五臟安則氣各順理如法為長生久壽行之法以鼻微微引氣內之以口吐之此為長息內氣有一吸也吐氣有六呼也吹也嘻也呵也噓也咽也凡人之息一呼一吸無有此數行道之法時寒可吹時溫可呼吹以去熱呼以去風呵以去煩嘻以下氣噓以散滯咽以解極夫人之極率多噓咽噓咽者長息之忌也道家行氣之所惡也

太无先生服氣法

夫形之所恃者氣也氣之所依者形也氣全即形全氣竭即形斃是以攝生之士莫不鍊形養氣以保其生未有有形而無氣者即氣之與形相須而成豈不皎然余慕至道備尋經訣自行氣守真向三十餘載所聞所見殊未極心大曆中偶羅浮山玉公自北嶽而返倚策青邱依然相顧余奇之異人延之與語果然方外有道之君子也哀余懇至見授吐納皆一二理身之要道也心思罔極非言詞所能盡每云道之要法不在經書老傳口訣其二景五牙六戊諸服氣皆為外氣外氣剛勁非從中之事未宜服也至如內氣已正是曰胎息身中自有非假外求不得明師口訣徒為勞苦終無所成今所撰錄皆承師之旨要以申明之諒非愚蒙所自裁王公常謂余曰老君云我命在我不在天地又曰吾與天地分一氣而自理焉天地焉能死吾斯真言要訣也修奉之士宜三復之參承誘誦敢不佩服有偶得此訣者慎勿輕傳無或泄靈以致其殃耳修真服氣法每日常卧攝心絕想閉氣握固鼻引口吐無令耳聞唯是細微滿即閉使足心汗出一至二數至百已上閉極微吐之引少氣還閉熱即呵之冷即吹之能

至千數即不須糧食亦不須藥時飲一盞酒或水通腸耳數至五千則隨處出入有功當自知也則有人水卧功矣夫服食養生貴其有常真氣既降方有通感若有縱心嗜慾而望靈仙羽化必無此事也但仙人至士功行未滿尚不能致况凡俗人乎但信老人言勤行之即當自知矣

墨子閉氣行氣法

老子曰長生之道唯在行氣養神吐故納新出入玄呼吸生門其身神不使人即長生也玄者有上下謂鼻中口陰也鼻口陰亦謂之生門矣老子曰生不再來故遵之以道適者氣之實實氣則得道得道即長生矣神者精也實精則神明神明則長生氣行之則為道也精存之則為寶也行氣名錄氣一名長息其法正偃卧握固漱口熱之三日行氣鼻但納氣口但出氣檢端鼻引之且莫極滿極滿者難運初為之時入五息已一息可吐也每口吐氣欲止輒一嘔之乃復鼻內氣不爾者或令頻凡內氣則氣上昇吐氣則氣下

流自覺周身也行氣常以月一日盡十五日念今氣從手十指出十六日盡月晦念氣從足十指出若行之能久自覺氣從手足通則能閉氣不息便長生矣凡欲行氣先安其身而其氣無與意爭若不安和且止和乃為之常守勿倦也氣至則形安形安則鼻息鼻息則調和調和則清氣來至清氣來至則自覺自覺則形熱形熱則汗出且勿使起則安養氣務欲其久當去忿怒憂愁忿怒憂止則氣不亂氣不亂則正氣來至正氣來至則口內無唾而鼻息微長鼻息微長則五臟安五臟安則氣各順其理百病退去飲食甘美視聽聰明形體輕強可長生矣夜半至日中為生氣從日中至夜半為死氣當以生氣時正偃卧冥目握固閉氣息於心中數至二百乃口吐出之日增數如此身神具五臟安能閉氣數至二百五十即絳宮神守泥丸常滿丹田數至三百華蓋明目耳聰舉身無病邪不復干玉女使令司命著生籍矣

太清王老口傳服氣法

此卷口訣並楊府脫空王老所傳授其脫空王老時人莫知年歲但見隱見自若或示死於此即生於彼屢於人間蟬蛻轉脫故時人謂之脫空王老也多遊楊府自言姓王亦不知何處人耳每逢志士即傳此訣云秘妙方若傳非其人自招其咎此卷並學有次第志人口訣非初學法也為當學人初兼食服以此屢言食物且食氣秘妙切資斷食使穀氣併絕但能精修此法知騰陟道不遠耳凡人腸中三處有隔即心有隔初學服氣者皆覺心下胃中滿但少食久作之自覺通下生藏下有隔即覺腸中滿久而作之自覺到臍下丹田中然後始覺氣周行身中遊行猶自未入鳩中後覺鳩中氣出即能與人治病也初學時必須安身閑處定氣澄心細意行之久而不已氣入腸中即於行住坐卧一切處不妨胃中氣未下入腸中來即不得作難成初服氣皆須因入息時即住其息少時似閉滿其息出時三分可二分出還住少時嚥之嚥已又作至腹中滿休必須日夜四時作為初

學人氣未入丹田還易散意欲得氣入丹田未間縱不服氣亦氣不散四時者朝暮子午時是也心裏滿但不服氣咬少許甘草桂亦得其滿即散丹田未滿亦不到滿也元氣下時自然有少悶也秘之勿妄傳非其人也

疊疊為法師服氣法

初寬坐伸兩手置膝上解衣帶放縱肢體念法性平等生死不二經半食頃閉目舉舌奉腭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摩訶答曰凡行動視盼飲食行坐言語是麤也桑榆子曰凡修氣學者未服及服罷於飲食言語蓋常事也當公欲使兩相接會不令其首尾陡異也凡睡寤後復如前繫念如虎嚼子莫急莫緩不問寒溫室中光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滑為水增澀為

地增不冷不熱不澀不滑為調和又聲為風增動為喘增痒為熱增澀為水增不聲不喘不痒不澀為調和又心煩為熱結憂悻為喘結志滿為水結不煩不亂不悻不滿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念慮為內起凡氣節量一任自然綿綿若存用之不勤而已但能以生為生乃醫於養生也桑榆子曰諸經皆言吐納不欲自聞其聲而驚皆言吐麤而漸細後細而漸麤如善變之及親下文云一任自然則知聞麤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牽文字著於麤細先後之門返與自然為敵良可哀也如此又焉得不為之明辨

連磨大師住世留形內真妙用訣

吾昔於西國授得住世留形胎息妙師名寶冠傳吾秘訣問曰今欲東遊寰宇及諸國土弘傳心地密法其諸國土人多遇寒暑為灾

患所傷例皆死喪意欲擬向此土弘傳心法願求留形不為灾患疫疾所侵長能住世留形不死不知得以否師云得又問曰云如何即得師云夫所生之本始胎息即是神與精氣相合凝結能變化為形者即是為受之本

本氣是人有的根氣因神而生形因氣而成形不得氣無因得成氣不得形無因為主原其所繫之時伏母臍下混沌三月玄化具焉玄化者口鼻也玄化既立猶如瓜花開注母氣終於此也在胎之日母呼即呼母吸即吸綿綿十月氣足形圓神備識全遂解胎而生矣悲夫母唯知貪悅其子不知自損其軀母既傷殘只為分形減氣為子之因其子生於十月情見於外變嬰孩手指順能笑者先聖垂教以為失道而後德即人喪朴之本讓云子成母衰也此其世人不知母養其子子成母自衰矣故知我釋迦文佛令孝敬父母及親養育乳哺之恩謂此故也嗟乎世人不知於道意逐外緣不知胎息之術住世留形之本如有後學者但能心不緣境住在本源意

不散流守於內息神不外役免於勞傷人知
心即念氣之主氣即形之根形者氣之宅神
形之具令人相因而立若一事有失即不合
於至理可能久立焉但凡夫之人年二十口
好滋味心懷喜怒目眩五色耳聾五音身貧

九九

三

欲樂意逐外緣役智運神間不容息如此之
流則晝夜未嘗暫息原朴之根蕩然而盡令
以形啗氣散命絕形枯魂被惡業所牽宅舍
因而無主故知心靜即神悅神樂即福生福
滿即道增圓明益智明妙既通心有照用即
能用而無用故聖人知外用而無益所以返
本還源今以握胎息之機即長生不死其理
昭然故論云形中之子母云何長守智者能
守壽命得長久即知神為氣子氣為神母神
行神住即氣行氣住心能主氣識德氣住若
要長生神氣相合主心不動念無來無去不
出不入湛然常住但於此修行合真道路勤
行之莫極言數玄化之門長生之戶若能雙
行慈悲甘露外施救物人天福祚不思外物
不視外色不聽外聲不耽外慾不嗜外味常

令心神魂魄意識長生神氣相合循環臟腑
之內御呼吸應上下久久修習即神氣自明
神氣既明即可照徹五臟五臟氣和即可使
神氣通於四肢故聖人三日內視專注於一
心神充化之綿綿存之久而不斷可通流五
臟四肢斯言可推而得理也但凡俗之人神
與氣各別如此之流不可稱令若不知子母
相守氣雖呼吸于內神常勞役於外遂使神
常穢濁而神不清神既不清即元和之氣漸
散而不能相守也道人常用之而不知根本
以形神為主若人不知守於內而守於外自
然今宅舍虛危漸見衰壞矣况非道之人勞
神役思無一息神氣注於氣海之中而欲望
其長生豈不違乎若知神氣之所生者即心
之主者即修於一了然可見矣若不知氣之
所生任運呼吸役勞事文者唯得通調於氣
理於五臟六腑及能消化飲食五穀而已焉
能返魂還魄填血益腦者哉則凡人呼吸與
聖人殊凡人息氣出入於喉聖人息神氣
常在氣海氣海即元氣之根本也所居之處

也即臍下合太倉亦為子宮為氣海即子母
相合道人能守之綿綿不絕此是返本還源
歸本生之處而堅住凝結不化不散此即皆
其義也不敗神識多靜即自然長生留形住
世要妙之真訣也師曰若住自然之息神御
氣即鼻無出息令為真胎息也凡夫之人二
境相觀之後即情慾動情慾動即精氣悉下
降於莖端而下洩之皆為情慾所引制御不
得遂有吠澹之憂衰喪其本也

項子食氣法

項子曰人能清淨安和自然者十月通矣或
一年或二年通或三年乃通其不能通者不
能得道通可長生壽老延年也又曰人之才
能靜於三軍之中虎狼之間有十人之才能
靜室家之中有百人之才能靜於市道旁有
十人之才靜於山澤之中有倍人之才此凡
器之人終不知也凡此多者則能清淨靜者
能斷情慾斷情慾者則能絕房室絕房室則
能休糧休糧則能保愛氣能保愛氣則德應
自然德應自然則十月通矣十月通者謂上

士也中士或三年而通下士才薄九年乃成其才倍人皆不能通聞之不信語之無益此則土人行尸矣所謂經言下士聞道大笑之者也常以清鼻鼻內氣燕之經行勿休口口吐之所謂食生吐死可以長生從夜半至日中為生氣日中後至子時前為死氣常以生氣正生時仰眠目閉口屈十指置握固不絕息於心中數至二百乃以口吐氣出之增息如此則身神具生五臟安矣

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使足心汗出一至二數至百已上閉極微引少氣還閉熱可冷吹能至一二千即不用糧食不須藥物時飲一兩盞好酒或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貴其有常真氣既降方有通感若有縱心嗜慾而望靈仙羽化必無此事也且仙人功行未滿尚不可致而況凡俗乎但信老人語勉行之則當自知凡氣不通冷熱連疾

耳極連極熱極冷皆非道也

申天師服氣要訣

取半夜之後五更已來睡覺後以水漱口仰卧伸手足徐徐吐氣一二十度候殺氣消盡心靜定後即閉氣忘情將心在臍下丹田氣海之中寂然不動則熱氣三兩度便閉氣使心透向丹田中漸覺氣作聲下入氣海中幽幽然氣行之候也良久待氣行訖又閉口吐氣徐徐又閉口而燕之如是三二十度皆依消法覺氣飽即冥心忘情清息萬慮久久習之覺口中津液甘香食即有味是其候也凡修行此道先須忘身忘本守元抱一兀然久之體定而入玄妙之要在於此也

王真人氣訣

每四更後五更初當處靜室居一床疊雙足而東端坐先作導引以左手握固右手虎口臺背盡仰盡力後却以右手握固左手虎口復如之訖即交手掌向外三引訖又左右手攢順三交手捲頭左轉三右轉三左展拓空三右展拓空三當面虛拓地三背手虛拓空

三此為導引法導引竟然後自思神先叩齒自呼已名然陰念五臟三焦及三魂七鬼頭面手足一身諸神今輔形體也又前思太陽日也後思太陰月也左存青龍右存白虎思頭戴朱雀足履玄武此存想四神也又存想七政配合五臟所謂肺肝心脾腎膽膀胱左腎魁右腎應當想真君降其本臟仍須密念七過次想二十八宿周遍形體以輔七政依此法數之先從左手腕起角左肘亢左肩或房右膺心右膺尾右足蹀箕却從右手腕起斗右肘牛右肩女虛自心至左膺危左膝室左足蹀躞又却從右足以蹀起奎右膝婁右膺胃至心鼻自心至左膺畢左肘蒼左手腕參又却從左足蹀起井左膺鬼左膺柳至心星自心至右膺張右肘翼右手腕軫又自左手腕起角宿至右手腕區軫宿凡一十三處存想象一年之有閏計兩度交互數之一十二處皆存兩心一處獨存四宿都計二十八宿凡存想五臟六腑三魂七鬼四神七政二十八訖即吐出眾雜死濁之氣然

後閉口從鼻左孔納其生清之氣內想冥日
想此氣綿綿下至丹田方周流通傳汨汨作
聲氣滿即再吐出切不得令自己耳聞如此
十過止此即王真人法也

大威儀先生玄素真人要用氣訣

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
口鼻俱閉虛令氣滿口即鼓口十五過已
上更佳如嚥一大口水入腹中直以心存至
氣海中良久更依前法嚥之但以腹飽為度
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過息勿令
喘虛恐失中和然後正身仰卧四平著床枕
枕高低與身平兩手握固展手離身四五寸
兩脚亦相去四五寸然後鼻中息收即口鼻
俱心存氣行過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過息口
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
徐收身側卧奉兩脚先左邊著地經十息即
轉右邊著地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嚥之不限
時節如喫飯了即喫空飯一兩口和水嚥下
此名洗五臟即以清水熟漱口虛心實腹令
臟腑葉舒展嚥之令五臟不停五味氣訖即
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鍊一口和氣補之若
尋常喫飯飲茶此皆外氣入當須入口便合

口既合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飯不令口中
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
微痛可以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
生冷黏膩等物不宜突動氣冷物如依此法
不開常行九年功成履空如履實履水如履

地

王說山人服氣新訣

子夏曰食氣者神明而壽黃庭經云玉池清
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
氣也嚥之代食耳液者嚥之代漿耳上食新
氣下泄舊氣使推陳而納新也嚥氣不必飽
滿下泄不必常出但得無是即自平定嚥氣
不必常嚥但氣清則腹內自平夫然不須嚥
矣初學之時覺飢即食食時不覺飢即由氣
矣若食常以一嚥兩嚥壓之則食易消食漸
消如嚥數至食消氣自調若覺腹中氣小妨
即或行或卧東轉西側以意想驅逐之使下
若未下不得急性忙迫但任意從容之不久
自泄也食氣時若欲上噫但任意出必不得
抑之也桑榆子曰夫功淺多噫蓋由乍服所
得真氣尚少疝氣必多不正而多命宮不受
則宜常有出者又初服之時所嚥者往往不

到氣海則無所歸投返上為意也若得內氣
 又不入到氣海自然無如著功多時忽腹噫
 者不是傷多即是外氣候人也欲下出任下
 出必不得秘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
 頓亦得若疾在上驅之在下以意想下驅之
 若在四肢及左右側並以想驅逐之則愈矣
 大都不得閉氣若閉氣即疾生所食物宜潤
 暢寒暑皆適宜也瘡癰時但絕粒數日靜居
 則差矣

嵩山李奉時服氣法

每欲服氣如嬰兒吮乳氣息似悶即噫之依
 前吮噫大悶即放令口出甚須微細每噫使
 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穩固新欲服之安神
 氣然後為之先須導引令四體舒緩然為之
 卧服勿枕枕舒手足安定如病重氣甚悶頻
 覺上至極仍便穩固一氣氣行聲從耳中出

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
 以手按之勿令心服下硬

雲笈七籤卷之五十九

正一天師清微弟子 洪百堅

道教學術資訊網

雲笈七籤卷之六十

職十

宋明本師聖書卷之六十

諸家氣法

中山玉櫃服氣經

碧巖先生撰 黃元君註

錄神誠戒序第一

昔大黃帝君太古無名云大黃帝君者則黃
 帝有熊也會羣仙於崆峒山問道于廣成子
 曰夫人養生全真遊觀於天庭問止息於洞
 房中得與衆聖齋羣駐童顏而不敗者則何
 法最實廣成子曰夫人以元氣為本本化為
 精精變為形形雖好生欲能竭之故欲不可
 縱縱之則生虧制之則生盈盈者精滿氣盛
 百神備足夫有死必有生有生必形虧虧盈
 感藥物之常理日中移月滿虧樂柱東來物
 感則未有生即死是天地之常數也聖人智
 通萬物以法堅身在養育之門無犯形本則
 合於化元之道者也夫人體內有百關九節
 百關者號百祿之神為九節之用九節者一
 掌二腕三臂四膊五項六腰脊七腿腔八脛