

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

九

三二

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

脉九腦是謂九節也合爲形質洞房玉戶紫
宮泥丸丹田以處泊古文作措薄今論神炁
接息故宜處泊洞房等皆天庭三田神正泊
處也百神守衛六靈潛護百神者百節之神
守固榮衛保護五藏藏亦有神五神清則百
節靈五神傷則百節危清則少傷則老經云
貪慾嗜味傷神促壽金玉滿堂莫之能守六
靈者眼耳鼻舌身意亦謂之六識常隨心動
念則識聞但聞之則享用之則成察之則悟
任之則真又有三鬼伏於身七鬼藏於府故
○云肝藏魂肺藏魄脾藏志心藏神腎藏精此
皆百神六靈之主也宜防濁亂輕躁動作違
之不守自致敗傷而已保其玄關守其要路
道以真一爲玄關以專精爲要路既食百穀
則邪魔生三蟲聚蟲有三名代人三命亦號
三尸一名青姑號上尸代人眼空人泥丸眼
暗面黧口鼻齒落鼻塞耳聾髮禿眉薄皆青
姑之作也一本作青石二名白姑號中尸伐
人腹空人藏府心旋意亂肺脹胃弱蒸共傷
胃失飢過度皮膚肉熱皆白姑之作也一本

作白石三名血尸號下尸代人腎空人精髓
腰痛脊急腿痺臂頑腕疼頭酸陰莖精竭血
乾骨枯皆血尸之化也一本作血姑此三尸
毒流噬嗑胎炁欲人之心務其速死是謂邪
魔生也尸化爲鬼遊觀幽冥非樂天庭之樂
也常於人心識之間使人常行惡事好嗜慾
增喜怒重腥穢輕良善或亂意識令蹈顛危
其於一日之中念念之間不可絕想每於甲
子庚中日上白天曹下訟地府告人陰私述
人過惡十方刺史受其詞九泉主者容其對
○於是上帝或聽人則被罰輕者人世連遭求
爲不遂重者奄歸大夜分改身成殃異而出
今俗傳死次直符雌雄殃法破在煞星此之
是也都由人不能絕百穀五味嗜慾蒸食
妄而自致其殃致內景玉書云百穀之實土
地精五味外美邪魔腥是亂神明胎炁零三
鬼恍惚魔傾要知成後之三蟲由斯五穀
也貫穿五藏環鑿六府使丹田不華實津液
不流注血脉不通行精髓不凝住胎炁不守
宮陰鬼不閉戶令人就五味長貪欲衰形神

老皮髮若不却粒絕味禁嗜誠色則尸蟲全
而生身神必死滅若三蟲弭尸鬼失鬼鬼養
精髓固形神保天地者非氣術而不可倚矣
捨制情欲弭滅蟲尸使形神不枯朽須服神
氣運元返本過此皆不可倚也且我大仙以
氣術爲先元炁是本道以太和爲宗沖元是
本及吾歸之於妙寂之於玄化之於無用之
於自然自然輕舉昇於玄玄出入無聞其道
恬焉與道通靈當有何患音還內景云勿令
七祖受冥惠不許以道傳非人即七祖受冥
○殃也今言當有何患是亦依道奉行保無殃
咎也夫上清所崇中仙以丹術爲本下仙以
藥術爲首量此二者夫何以久皆以勤形勞
神餌金服石動費貨棄失於歸寂蓋不得自
然之理乘於真道矣昔大隗翁曰生吾有身
憂吾勤勞念吾飢渴觸情縱欲過惠斯起遂
虧於玄化之道也此廣成子述初古大仙要
道所得之秘旨也於是大黃帝君謹心神觀
想元氣用啓玄理先靜升元觀想自然融於
歸寂也乃感太一真君持玄元內景氣訣妙

經一篇授之帝君通後降中嶽復會羣仙宣
 是妙經因名中山玉櫃服神炁經此若巖爻
 行是經於師奉傳然得分明知其的實故以
 告也夫太一真君是北極太和元炁之神神
 通變化自北極紫微官經過於天地間滋育
 萬物在天則以象明焉在地則草木生焉居
 人則神識靈焉在鑒則五行察在化則四運
 變聽之不聞視之不見持之不得無狀而與
 萬物作狀故謂之玄謂之象所患無不應所
 真無不證所專無不用所精無不動是知道
 以真正為玄關專精為要路倚於此者則無
 所不通也碧巖所授相次顯示使其將來不
 滯迷或經曰夫欲服氣服元氣為本以歸寂
 為玄妙若不得此門及不知玄關要路則終
 不能成就功德也經之要言故不妄語夫求
 仙道絕粒為宗絕粒之門服氣為本服炁之
 理齋戒為先當持齋戒然揀好日要靜一室
 安置床席其香以心清意靜無諸躁動正可
 二七日若不先齋則不得神炁內助若不存
 想則神氣不內補夫欲修行要當別置一室

好土香泥泥飾明密高敞床褥厚暖食枕新
 潔不得使雜人穢汗輒到其中其中地須鋤
 深二尺篩去滓礫除諸穢物更添好土築搗
 平實更羅細土拍踏令緊既得穩便動須灑
 掃務其清淨室中唯安書几經櫃每一度焚
 香念玄元无上天尊又念太一真君又可存
 乎三一三元五藏六靈一身之神冥心中為
 靜無思之也太一真君有五誠誠心依之克
 獲神應一者不得與女人語笑同處致尸鬼
 或亂精神二者勿食一切雜蕪膩五辛留滯
 冷滑之物若食之令三尸濁觸五神三者勿
 入一切穢惡處所夫乎死問病至人不為殺
 戮決罰驚鬼大怒大怖精神飛散就中死死
 道家大忌海之至大而不宿死人之至靈死
 之至穢也或候銜見當以桃皮竹葉湯浴訖
 入室平卧存想心家火遍身焚燒身都爛然
 使之如真然後閉氣咽新氣驅逐腹內穢氣
 攻下泄務令出盡當自如故四者勿與一切
 眾人爭於是非忿諍鬪競及抱小兒賊人算
 壽損志傷神五者勿得欺罔一切事陰神不

助常慎言語節度行止勿對北旋漏犯太一
 紫微殊罰非細若有違此五戒於二七日間
 眠夢之內自有驚覺覺悟於人務人修善其
 事秘密無事勿泄於人所言內景悉訣妙經
 一篇良有是也夫內景是內秘之事唯自己
 心內知之固不令漏泄他人也
 服氣絕粒第二
 要當用雙日及日則奇雙日則偶及日本命
 預前更沐浴於室內焚香机上上安淨水一
 椀設衾枕其訣例日卧至夜半起坐鳴天鼓
 三十六過靜心神為元氣和此炁子時生發
 於心臟間上貫泥丸丹田眉間却行三寸是
 上丹田宮周轉於身如紫雲氣又想太一真
 君如嬰兒左手持玉訣右手執靈符遊於紫
 雲氣間然後手枕正卧絕一切浮想浮想若
 不除則心神炁當閉不行絕想止念既定然
 待出息盡便閉玄化氣鼓滿牙齒勿得相近
 欲齋之時齒牙微相近仍須收息縮氣深音
 極腹嚙下以嚙得為度嚙得飽以為期亦無
 時限此法與諸家嚙氣不同若不收息縮氣

取疎燕下則不入大腹中又不入食脉中夫
喉龍中燕入之氣自有三道一入腸胃中脉
二入五藏中脉三入食脉若不依前法縮氣
疎腹但空燕得其燕只得獨入腸中不入食
脉即無所成益也若直下入腹中入腸胃緣
腹中多阻隔致令上衝下泄食退其腸四肢
漸似無力體內不免虛羸縱喫湯飲餌服諸
藥並亦不免口乾舌澀若但依此法使氣滿
口食久富取疎腹燕下自當分入食脉及五
藏內息以此為都契假令元氣未達腸中其
食脉已先強滿與食無異報無虛羸神妙無
比若不依此一日縱三五十度燕氣其腹內
未免欠乏常有所思於食即不可見其效矣
要坐服亦得須依前法以燕息富燕入燕入
之時仍須低頭取勢燕下燕下即當時分入
臍腸及食脉中但解用氣食脉當時強滿滿
即自然飽足如未曾學者亦不過三數日便
見次第若燕物不得縱燕不入於食脉及心
意妄思即是夙生無分矣諸門燕氣皆先入
腸中衝排津穢經三五七日後方達食脉縱

達食脉且神勞力倦思食之意未能全絕假
令堅守數日之間尚多腹中久之若遇此法
但持四十九日自然絕思飲食縱有百味佳
餚都不揀覓神功若此無以加焉切在藏秘
勿示人者也凡春夏秋冬並不假喫氣日
久自悟諸理了然若要湯藥杏仁薑薑及好
蜀黍無効力未圓可以調助唯薑不得多著
性能壞物善奪人志曾有通服肢湯此則未
達深理敗且本性太冷久淹塵穢只辟麵毒
及解傷寒大約傷壞藏府正傾元氣特宜忌
之前云收息者當低頭納氣燕入都亦無聲
攻排滓穢務令速退腸中滯食納得元氣自
然常飽此是氣與神合行之至也三日後亦
不擇行住坐卧為之總得亦不假致氣但燕
強自下人亦不知自覺體理疎通四肢過於
常捷如此七日神燕自足不假久鍊功夫亦
不要每日存想自此一百日三尸自除忽爾
一日神自內現但食氣五十日穀氣方盡便
可絕諸湯藥其食出時當有五色物出如似
膿血此物既盡諸府通達內視藏胃如畫所

見若得至此切不得慢墮於人一旦神功通
悟亦不得輕懷怪異尤須極之勿申於外自
然之功外亦亦所不入在陽不燥託陰不腐
一切質礙無不穿貫不危不殆若穀氣未盡
即不到通地如曾經受法之後得遇此術神
氣內輔靈學外應自然自在無所拘束要食
亦得不食亦得食亦無損絕亦無傷再食再
服不揀月日不論行住坐卧處處總得若不
食多時要得食者可依前受法訖即食若食
多時要得絕者亦可受法訖更依術為之取
以大成諸絕為定夫至道無二守之必成但
不錯功自然玄秘世間吉凶善惡無不曉達
上至天府下至陰司一切神靈皆得使役所
有疾病鬼無不理所有異物見無不識類如
童女光彩射人行速如風所去無滯一年之
外自入玄門玄門者謂入胎息遺言玄牝門
天地根綿綿若存用之不勤又玄之又玄衆
妙之門也

胎息羽化功第三
夫修胎息於密室中厚設床枕焚上好名香

兼請一至友為伴緣初學人乍通玄路見種種事善惡境界鬼神形容自涉怪疑心生妄亂必恐閉息不固事項要假相伴以安其意切在清淨心神使寂然不動自淨其心無想他事善惡俱捨出入兩志雖若處胎了然絕息即寂然不動也可正施手足平枕仰卧待

出息盡欬然閉之更勿令出當得攻面流下四肢渾身稍熱處處自得絕喘絕息乃遣至下等記泄息數凡一出入一口鼻之氣名一息以停人出入數共息也不過五百息內景

自現若却還口鼻中當微微放出功至千息其效的然當易換骨肉鍊髓如霜即合於大元道於天府上清事固不可裁其功力固不可明其德神仙之法固不可宣其言道之術固不可示其要所以雖言胎息不說羽化

者良由此也若依此術修鍊胎息得成而羽化亦成就自有五神相伴不假至友此則不言之功功已成矣此中山玉櫃服神氣經非至人至行不可妄傳豈唯罪業一身抑亦殃累七祖切宜誠慎勿示非人論曰氣功妙篇

氣術之道數略同專其精通則世一二且諸門嚙氣或功繁語簡理叙多端若嚙非候時則心力多倦若無時吐納食退氣微若坐想存神志羸氣憊縱使宣明口勢吐納開張皆須日久月深倦於賒闊假令元氣初得通於

經脈即經體尚虛若元氣未達經脈之間即藏府不免綿懈致其轉思食道因此彌留辯其理者則勤苦而進輪味其趣者則懈怠而退轍實由不通元路未契玄關齋禁不齊於內神制度有虧於外法余今所錄至秘至神

是得自然之本原洞了道術之根蒂後代學者宜自勉歟
聖正規法第四
夫先聖先真之道術通載則理合於幽微若不達立格之門難達其玄牝若獲斯訣可決

成功功滿德圓無所不可上以昇九天以下遊五嶽若居於塵世者可以理百病可以消眾毒可以鑿吉凶可以察善惡可以起垂死可以救臨危可以役神靈可以辟刀兵可以却寒熱可以離世苦若居於山谷者可以登

懸壺可以昇虛空可以涉江波可以隱形蹤可以降毒蛇可以伏猛獸可以遊九府可以棲三岫進可以飛九天退可以沉九泉永除飢渴度絕纏綿隱化無滯盈虧自然免三塗五苦之難削黑簿丹籍之名書金簡之科

功記玉皇之曆此玄元之聖力上真之秘旨功成之後不思而自成不呼而自至言通雅正語合幽微至道無為了然總會一至於此吾道成焉論曰夫達士悟道常畏於身故吾有大患為吾有身故有其患患在毀傷形體

莫若寄寓神精營於器中安物物假器而居之畏器之破壞物乃不得安居形體若也消亡精神於何處安泊神畏身死物忘器破若乃小心謹慎專心保持身器兩存神物何慮但以蠱心大膽棄擲墜撲也欲勞形縱性費

力烝因茲而破壞身自此而毀傷形如糠粃枯木不可復生其牙葉縱遇陽和之春長為陰冥下鬼畢于朽腐可謂嗟嗟雖位極人臣皆行尸走骨矣言雖位極人臣若不知道皆是行尸走骨也夫玄元得之於自然廣成受

之於上仙黃帝修之於內景余令遇之於中
天中天即中山謂嵩嶽也若屢於此遇斯經
易此經微妙不可思議述服氣之神功漸進
達於胎息之道若成羽化之期自至便能昇
于天府名紀玉書位為大仙階齊聖列將來
學人見此中山玉櫃服神炁經安心修行請
勿有疑必然之理通於神明幸宜保敬勿負
余信

切真先生服內元氣訣法

進取訣

凡欲服氣先須高燥淨空之處室不在寬務
在絕風隙常令左右燒香不用機炒床須厚
軟脚稍令高其路曰床高尾吹不及言見神
善因地炁以吹人為巢床高三尺可也衾被
通寒溫令冬稍暖尤佳枕高二寸餘令與背
平每至半夜後生氣時或五更睡之初覺先
吹出腹中濁惡之炁一九下止若要細而言
之則亦不在五更但天炁調和腹中空則為
之先閉目叩齒三十六通以警身神畢以手
指捻目大小皆兼按鼻左右旋耳及摩面目

為真人起居之法更隨時少為導引以宣暢
關節乃以舌柱上腭料口中外津液候滿口
則嚥之令下入胃存胃神承之如此三止是
謂漱嚥靈液灌溉五藏面乃生光此之去就
大體略同便兀然放神使心如枯木空身若

季衣內視返聽萬累都遣然後淘之十二每事皆

閉目握固唯臨散氣之時則展指也大握固
所以閉關防而却精邪初服氣之人氣道未
通則不得握固待至百日或半年覺氣道暢

掌中汗出則可握固黃庭經云閉塞三關握
固停漱燕金醴吞玉英遂至不食三五十二日亡久

服自然得與昌
淘氣訣
訣曰凡人五藏亦各有正氣夜卧閉息覺後

淘氣訣

欲服氣先須轉令宿食消故氣得出然後始
得調服其法閉目握固仰卧倚兩拳於乳間

堅兩膝舉背及尻間閉氣則鼓氣海中氣使

自內向外輪而轉之呵而出之一九或二九

止是曰淘氣畢則調之

調氣法

訣曰鼻為天門口為地戶則鼻納之口宜吐
之不得有悞悞則氣逆氣逆則生疾吐納之
際尤宜慎之亦不使自耳聞調之或五或七
至九令平和也是曰調氣畢則嚥之夜睡則
閉之不可口吐之也

嚥氣訣

訣曰服內氣之妙在乎嚥氣世人嚥外氣以
為內炁不能分別何以談哉納吐之士宜審

而為之無或錯誤耳夫人皆稟天地之元氣
而生身身中自分元氣而理每嚥及吐納則

內氣與外氣相應自然氣海中氣隨吐而上
直至喉中但喉吐柱之際則輟開口連鼓而

嚥之令郁然有聲汨汨然從男左女右而下

納二十四節如水瀝瀝分明問之也如此則
內氣與外氣相傾皎然而別也以意送之以

手摩之令速入氣海氣海膈下三寸是也亦

謂之下丹田初服氣人上焦未通以手摩之

則令速下若流通不摩亦得一開口三連嚥

止乾嚥號曰雲行一濕口嚥取口中津嚥謂
之兩施初服氣之人炁未流行每一嚥則旋

行之不可遽至三連嚙也。候氣通暢然漸漸加之。直至於小成也。一年後始可流通。三年功成。乃可恣服新服氣之人。炁既未通。嚙或未下。須一嚙以為候。但自郁然有聲。汨汨而下。直入氣海。

行氣訣

法曰：下丹田近後二穴通脊脉上達泥丸。泥丸腦官津名也。每三連嚙即速存下丹田所得內元炁。以意送之。令入二穴。因想見兩條白炁夾脊雙引直入泥丸。薰蒸諸官。森然通下。七髮面部頭項兩臂及巨手指一時而下。入胃至中丹田。中丹田心官神也。灌五藏却歷入下丹田。至三星通經膝膈脛膝下達湧泉。湧泉足心是也。所謂分一氣而理鼓之以雷霆。潤之以風雨之狀也。只如天有泉源非雷霆騰鼓無以潤萬物。若不迴蕩濁惡之氣。則令人有不安。既有津液則漱嚙之不堪。澆灌五藏發其光彩。終不能還精補腦。非交合則不能濟而上之。候服內氣非吐納則不能引而用之。是知迴蕩之道。運用之理。所以法

天則地想身中濁惡結滯邪氣瘀血被正氣氣滂滂皆從手足指端出去。謂之散氣。則展手指不須握固。如此一度則是一通通。則無疾則復調之。以如使手使手復難鼓咽如前閉炁鼓咽至三十六息謂之小成。若未絕粒。俾此常須以食務令腹中曠然虛淨無門坐卧但腹空則咽之一日通夕至十度自然三百六十嚙矣。若久服炁息頓三百六十嚙亦謂之小成。一千二百嚙謂之大成。謂之大胎息。但閉炁數至一千二百息亦是大成。然

後胎不結。然不能鍊形易質。縱得長生同枯木無精光。又有鍊氣閉氣委氣布氣并諸訣法。具列於文同志詳焉。

鍊氣訣

訣曰：服氣鍊形稍暇入室脫衣散髮仰卧。展手勿握固。梳頭令通垂席上布之。則調氣嚙之。嚙訖便閉氣。候極乃冥心絕想。任氣所之。通理悶即吐之。喘息即調之。候氣平又鍊之。如此十遍即止。新服氣之人未通有暇漸加一至十候。通漸加至二十至五十即令遍身

汗出。如有此狀是其效也。安心和氣且卧勿起。衝風乃却老延年之良術。爾但津液清爽時為之。爾氣昏亂欲睡慎勿為也。常勤行之。四肢煩悶不暢亦為之。不必每日。旦要獨清。爽時為之。十日五日黃庭經云。千災已消百病痊。不憚虎狼之兇殘。亦以却老年永延。

委氣訣

訣曰：夫委氣之法。體氣和平也。身神調暢無間。行住坐卧皆可為之。但依門戶調氣。或伸於床或兀然而坐。無神無識寂寂沉沉使心同太空。因而調閉或十氣二十氣皆通。須任氣不得與意相爭。良久氣當從百毛孔中出不復口吐也。縱有十分無二也。復調能至數千二百息已上。彌佳。行住坐卧亦可為之。如此勤行百關。開通顏色光澤。氣清長如新沐浴之人。但有不和則為之。亦當清泰也。黃庭經云。高拱無為。莫莫安清。神見與我言。

閉氣訣

訣曰：忽有修養乖宜。偶生疾患。宜速於密室依服氣法。布手足訖。則調氣嚙之。念所苦之

處閉氣以意想注以意攻之氣極則吐之訖復嚥氣相繼依前攻之氣急則止氣調復攻之或二十至五十攻覺所苦處汗出通潤即止如未損即每日夜半或五更晝日頻作以意攻之病在頭面手足但有疾之處則以之無不愈者是知心之所使氣甚於使手有如神助功力難比也

布氣訣

訣曰凡欲布氣與人療病先須依前人五藏所患之處取方面之炁布入前人身中令病者面其方息心靜慮此與炁布炁訖便令嚥氣是賊自逃邪氣永絕

六炁訣

訣曰六氣者噓呵呬吹呼嘻是也氣各屬一藏餘一氣屬三焦四屬肺肺主鼻有寒熱不和及勞極依呬吐納兼理皮膚瘡疥有此疾則依狀理之立愈也
呵屬心心主舌口乾舌澁氣不通及語邪氣呵以去之大熱大開口小熱小開口呵若須作意是宜理之

呼屬脾脾主中宮如微熱不和腹胃脹滿氣悶不洩以呼字炁理之

吹屬腎腎主耳腰肚冷陽道衰以吹字炁理之

嘻屬三焦三焦不和嘻以治之氣雖各有所

治但五藏三焦冷熱勞極風邪不調都屬於

心心主呵呵所治諸疾皆愈不必六氣也

噓屬肝肝主目赤腫昏眩等皆以噓治之

調氣液訣

訣曰人食五味五味各歸一藏每藏各有濁

氣同出於口又六氣三焦之氣皆湊此門衆

穢併投合成濁氣每睡覺薰薰氣從口而出

自不堪聞審而察之以知其候凡口中焦乾

口苦舌澁乳頰無津或噓唾喉中痛不能食

是熱極狀也即須大張口呵之每嚥必須依

門戶出之十呵二十呵即鳴天鼓或七或九

以舌下擦華池而嚥津復嚥令熱氣退止但

候口中清水甘泉生即是熱退五藏涼也若

口中津液冷淡無味或呵過多心頭汪汪然

食飲無味不受水則是冷狀也即當吹以溫

之如溫熱法同候口美心調溫即止黃庭經云玉池清水灌靈根審能修之可長存又云漱嚥靈液炎不干

飲食調護訣

訣曰服氣之後所食須有次第可食之物有

益不可食之物必有損損宜永斷益乃恒服

每日平旦食少許淡水粥或胡麻粥甚益人

治脾氣今人足津液日中淡麵餅既及餅並

佳祇不得承熱食之勃亂正氣也葦蔥薤羹

可佳飯必粳米大麥麵益人服氣之人經四

時甚宜服食之此等物不必日日食之任隨

臨時之意欲食之鹿肉作白脯食之佳如是

齋戒即不得食也三十六禽神直日其象鳥

並不可食粟粟之徒兼餅餅亦得食也作可

饑慎勿飽飽則傷心氣尤難行凡熱麵蘿蔔

羹切忌切忌鹹酸辛物宜漸漸節之每食畢

即須呵出口中食毒濁氣永無患矣服氣之

人腸胃虛淨生冷醋滑粘膩陳硬腐難消

之物不用食若偶然食此等之物一口所在

處必當微痛慎之但食軟物乃合宜也每食

先三五噉氣而喫食令作主兼吞三五粒生
 椒佳也食畢更吞三粒下徒引氣此物能消
 食引氣向下通三焦利五藏越濁穢消宿食
 助正氣也宜長久服之能辟寒洩暑濕明目
 生髮活氣功力不可具述備在太清經中服
 椒別有方服候有氣下則泄之慎而勿留留
 則恐為疾每空腹隨性飲一兩盃清酒甚佳
 各處夏令助正氣排遣諸邪其功不細戒在
 多多則昏醉醉則傷神損壽若遇尊貴不獲
 已即宜飲放即可三五口飲併即大開口十
 數下以遣出麴藥之毒調治之常時飲一二
 升徐徐飲之亦不中酒兼不失食味亦不退
 乃如故矣不用衛生產死并六畜一切穢
 惡不潔之氣並不宜及門况近之耶甚不宜
 正氣如不意卒逢以前諸穢惡速閉氣上風
 閉目速過便求一兩盃酒以蕩滌之覺氣入
 腹不安即須調氣過出濁氣即却熱下更納
 新氣以意送之當以手摩之則便舍椒及飲
 一兩盃酒令散矣如不肯散即不須過理逼
 任出無苦此則上焦擁故終須調氣理之使

和平也而食油膩辛味甚犯正氣功意省之
 尚知向犯者使勿忤也亦有服氣一年通氣
 二年通氣實三年功成元氣凝實縱有觸犯
 無能為患日服千噉不足為多返老還童漸
 從此矣氣化為津津化為血血化為精精化
 為髓髓化為筋一年易氣二年易血三年易
 脉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真神皆在
 身中化為仙童號曰真人矣勤修不倦息則
 關節相連五藏牢固黃庭經云千千百百自
 相連一一十十似重山是內氣不出外氣不
 入寒暑不侵刀兵不害昇騰變化素同三光
 也
 體禮訣
 訣曰凡欲休禮但依前勤修三年之後正氣
 流通髓實骨滿百神守位三尸遁逃如此漸
 不欲聞五味之氣常思不食欲絕則絕不為
 難也但覺腹空即須噉氣無問早晚何論限
 約久久自知節快無煩其言何用藥物大抵
 服藥之人多不能服氣終日區區但以藥物

為務身形不得精實固為未得亦非上土用
 心也黃庭經云百穀之實土地精五味外美
 邪魔腥臭亂神明胎氣零那從返老却還嬰
 何不食氣太和精故能不死入黃寧此之謂
 也
 慎守訣
 訣曰世上之人多嗜慾傷生伐命今古共馬
 不早自防追悔何及夫人臨終方始惜其身
 命罪定而後思善事病成方求其藥天網已
 發何可救之故賢哲上士惜未絕之命防未
 禍之禍理未病之病遂拂衣人寰攝心歸道
 道者氣也氣者心之主精者命之根愛精重
 氣然後身心保之矣黃庭經云方寸之中謹
 蓋藏精神還老復丁壯養子玉樹令如杖急
 固子精以自償又曰長生至慎房中急何謂
 死作令神泣若當決海百瀆傾葉去樹枯失
 青青夫長生久視未有不愛精保氣能致之
 陰丹內御之道世莫得知雖務於氣而不解
 絕情慾亦未免殃矣故曰人自失道非道失
 人人常去生非生去人修養君子自保省爾

服氣胎息訣

訣曰精者氣也氣者道也先叩齒三十六通
右轉頭一匝如龜引頸其胎息上至咽喉即
嚥之如此三遍方閉口以舌內外摩料取津
滿口漱流昂頭嚥之上補泥丸泥丸即昂頭
是也下潤五藏老子曰甘雨潤萬物胎津潤
五藏晝夜不寐乃成真人上致神仙下益壽
考在身所有疾苦想氣送至所苦處即愈真
氣逐濁氣上衝下泄覺神清爽則氣自沖和
故聖人有言夫人在氣中氣在人中人不離
○氣氣不離人人藉氣而生因失氣而死死生
之理盡在氣也但調得其氣求死不得則每
夜半及五更展兩脚握固展手去身五寸其
枕不得過二寸閉目依前法嚥之梳洗訖以
煖一盃酒飲之益胎息酒六府引氣關百關
昔峨眉山仙人幽秘法此不可言也老君曰
靈芝玉英並在其腹名山大澤取藥服之與
道甚乘吾道甚易但能行之早起展兩脚喘
息勻以兩手又腦後手前找頭向後找頓如
此三畢兩手相叉向前找前找三兩遍左右

掣三二十遍畢嚥津二十遍如覺四體不和
即乃舌漱液三二十嚥流却疾去萬金不傳
非其人造次傳者殃及三代也

胎息經

胎從伏氣中結臍下三寸為氣海亦為下丹
田亦為玄牝世人多以口鼻為玄牝非也口
鼻即玄牝出入之門蓋玄者水也牝土母也
世人以陰陽氣相感結於水母三月胎結十
月形體具而生人修道者常伏其氣於臍下
守其神於身內神氣相合而生玄胎玄胎既
結乃自生身即為內丹不死之道也氣從有
胎中息神為氣子氣為神母神氣相逐如形
與影胎母既結神子自息即元氣不散氣入
身來為之生神去離形為之死西昇經云身
者神之舍神之主也主人安靜神即居之主
人躁動神即去之神去氣散其可得生是以
人耳目手足皆不能自運必假神以御之學
道養生之人常拘其神以為身主主既不去
宅室崩壞也知神氣可以長生固守虛無以
養神氣道經云我命在我不在天也所患人

不能知共道復知而不行知者但能虛心純
慮保氣養精不為外境愛欲所牽惟使以養
神氣即長生之道畢矣神行即氣行神住即
氣住所謂意是氣馬行止相隨欲仗元氣不
離玄牝即先拘守其神神不離身氣亦不散

自然肉實不飢不渴也若欲長生神氣相注
相注者即是神氣不相離玄綱云纖毫陽氣
不宣不為見纖毫陰氣不盡不為仙元陽即
陽氣也食氣即陰氣也常減食節欲使元氣
內運元氣既壯即陰氣自消陽壯陰衰則百
病不作神安體悅可親長生心不動念無來

無去不出不入自然常住神之與氣在母腹
中本是一體之物又生下為外境愛慾所牽
未嘗一息暫歸於本人知此道常泯絕情念
勿使神之出入去來能行不忘久而習之神
自住之矣勤而行之是真道路修真之道備
盡於斯然聖人之言其可忘歟

雲笈七籤卷之六十