

靈苑七氣卷之六十一

從一

諸家氣法

用氣集神訣

神集於虛桑榆子曰虛無道為象也而安於  
 實實為精也神心中智者也安而無欲則神  
 王而氣和正如此之時一任所之唯久彌善  
 行之不已體氣至安謂之樂天也者虛而知  
 之者樂天則壽身外虛空亦天也身內虛通  
 亦天也習之久久乃明生焉虛中生白雲自  
 內知之久習彌廣而精上合於明明則內發  
 於精如是乃至於道遺應於德德之成矣用  
 而為仁分而為義精氣盡出於首夜栖於腹  
 當自尊其首重其顏色莊於上敬直於中應  
 機無想唯善是與此神氣事皆合吾一體謂  
 之大順天實結之言無不利凡妙本有所神  
 在心中的虛上通其氣靈應中之實實精  
 燕之府水胞之上也常宜溫養之桑榆子曰  
 凡溫者生之徒但不得自溫而失於熱也平  
 居常宜閉目內視氣源下丹田也每行一事

利於生靈則欣然閉目內視其心謝之若曰  
 吾身之神氣明發於吾形使吾達道也如此  
 則天降之旨故天者虛氣之靈吾能用之道  
 極於斯矣桑榆子曰所謂天者自然之謂也  
 非倉卒之謂乎

服五方靈氣法

訣曰子若虧於仁則青帝非真子若虧於義  
 則白帝非真子若虧於禮則赤帝非真子若  
 虧於信則黃帝非真子若虧於智則黑帝非  
 真且夫五氣之道體通神真子不負道違真  
 即可修用是以道君保而傳之於至人以助  
 自然以調元化修之於身而感於天犬乃五  
 行順序地乃五嶽安鎮人乃五藏保和神乃  
 五靈運御是故性虧五德凶惡順焉真人存  
 用五氣法先當勿食葷血之物勿履淹汚絕  
 除飲食穢身口意三業清淨別造一室沐浴  
 感潔以立春日鷄鳴時面月建寅方平旦坐  
 朝氣眼目叩齒三十六通叩齒欲深而微緩  
 漱咽津液管目左右各三握固臨目都志萬  
 慮放下太空無起無絕良久覺身中通暖當

搖動支體任吐濁氣即又調息當抱守氣海  
 朝太淵北極丹田真官稍用力深滿其太淵  
 則覺百關氣歸朝其內也如此數過復冥心  
 太空若東方洞然無有隔礙徐鼻引氣使極  
 存見五藏覺東方青帝真氣從肝中周迴內  
 外一體念身中三萬六千神與青帝真氣合  
 又調息咽液良久起立拜拜事竟如此日日  
 勿闕至驚望面卯也盡卯節至清明日面展  
 存黃氣從脾中周迴內外洞徹也至立夏日  
 面已存赤氣從心中周迴內外也芒種日面  
 午也小暑面未存黃氣從脾中周迴內外也  
 至立秋日面申存白氣從肺中出周迴內外  
 也至白露面酉至寒露面戌存黃氣從脾中  
 出周迴內外也至立冬日面亥存黑氣從腎  
 中出周迴內外也至大雪面子至小寒日面  
 丑存黃氣從脾中出周迴內外也此一周年  
 五氣備全矣其存想調息次第法用如初說  
 管目叩齒亦如初數不須等級可也至明年  
 立春重習三日或五日七日九日如去年次  
 第為用以朝其氣也其氣由心應手當把覽

三才五行萬靈之目也夫掌訣以推圓為總法所以運魁剛封五嶽關三辰捉鬼道挽河源固真氣而幽顯備統之也事竟即隨息訣遣以散其氣凡指訣女人尚右男子即尚左陰陽之體然也大指屬土食指火中指木無名指金小指水從根節為五中節為伸頭節為拳指甲之目為五行刀支刀支主殺也斬邪誅逆用之五氣既全當隨五類互相制伏無不如意握固法以大指指四指根人畢鬼道三通隨文閉氣握之指節具十二辰亦隨其相生相剋類例用之也

滿步網起於三步九跡是謂高步其來甚速而夏高得之因而傳世非禹所以統也夫三元九星三極九宮以應太陽大數其法先舉左一跬一步一前一後一陰一陽初與終同步置脚橫直互相承如丁字所亦象陰陽之會也踵小虛相及勿使步闊狹失規矩當握固閉氣實于大淵宮管目自三臨目叩齒存神使四靈衛已騎吏羅列前後左右五方五帝兵馬如本位此斗覆頭上杓在前指其方

常背建擊破也步九跡竟閉氣却還復本跡又進是為三反即在轉身都道神氣綱目直如本意改惡害陰違聚會存用花却閉目存神調氣歸息于大淵宮當咽液九過其葉初待水等請五方五帝真氣如常言真師曰先習五氣一年乃習三步九跡星網一年無差然後行諸禁法隨意剋中如神也能清慎守道久久飛仙度世古人真仙聖王皆得之以佐世俗但世傳不真妄生穿鑿唯按此行之乃見其驗先師云三步九跡如既濟卦得

星網真訣又須修習五帝之氣及握固掌訣始合其宜是以通徹真原也若但受持符圖寶籙不得師傅修用之門終不獲靈驗一如籙文不爾且謂專奉供養而已為之善緣用寶籙者希級爾

### 五廚經氣法

并叙

正開易曰精氣入神以致用也利用安身以崇德也當言言乎當言言乎是知義必精然後可以入神致用致用必利然後可以安身崇德義不精而云致用用不利而云安身身

不安而云知道者未之有也然則沖用者生化之主也精氣為物謂之委和漠然無間有與立矣則天地大德不曰生乎金其形生者在乎少私寡欲把撲柔和遊心於澹合氣於漢且清明在躬志氣如神嗜欲將至有開必先故聖人垂教以檢之廣業以持之專氣致柔以導其和向晦冥息以窒其欲洗心藏密窮神知化然後身安而國家可保德用而百姓不知是以自天祐之吉無不利矣伏讀此經五章盡修身衛生之要全和舍一精義可

以入神生志遺照安身可以崇德研味澹久輒為訓注臣草茅微賤恩需特深天光不遠自忘鄙陋俯伏慙懼徂如失臣頓首頓首開元二十三年十二月十一日京肅明觀道士臣尹惜上

老子說五廚經夫存一氣和泰則五藏充滿五神靜正五藏充則滋味足五神靜則嗜欲除則此經是五藏之所取給如求食於廚故云五廚爾  
東方一氣和泰和一氣者妙本沖用所謂元

氣也沖用在天為陽和在地為陰和交合為  
 泰和也則人之受生皆資一氣之和以為泰  
 和然後形質具而五常用矣故老子曰萬物  
 負陰而抱陽沖氣以為和也則守本者當外  
 絕二受以全生分內存一氣以和泰和泰和  
 和一而性命全矣故老子又曰專氣致柔能  
 如嬰兒乎得一適皆泰得一者言內存一氣  
 以養精神外全形生以為卑宅則一氣沖用  
 與身中泰和和也故云得一如此衛生養神  
 之道皆合於泰和矣故老子曰萬物得一以  
 生和乃無一和言人初稟一氣以和泰和若  
 存和得一則和理皆泰至和既暢非但無一  
 亦復無和不可致詰如土委地故老子曰吾  
 不知其名玄理同玄際玄妙也理性也此言  
 一氣存乎中而和理出其性性修反德而妙  
 暢於和妙性既和則與玄同際故老子曰同  
 謂之玄  
 南方不以意思意者想受也言存一氣以  
 和泰和者慎勿存想受以緣境識當識神湛  
 照今香篆空寂仗和暢於起念之前慧發於

忘知之後暗彼閑者虛室生曰則吉祥止矣  
 共以意思意想受塵生今莫和焉得生白故  
 老子曰塞其兌閉其門終身不動亦不求無  
 思意而不復思但不緣想受則自覺慧照慧  
 照之發亦不自若求無思即涉想受與後思  
 意無差別故老子曰無名之朴亦將不欲意  
 無有思內存一氣但令其虛虛即降和和理  
 日暢則不緣想受的強似意名既非境識  
 所存是以於思無有故老子曰用其光復歸  
 其明是法如是持如是內存泰和泰和之法  
 和暢則是法皆道道法無住復何所持以不  
 持為持故云是法如是持也  
 北方莫將心緣心心者發慧之質想受之器  
 也正受則發慧邪受則生想言人若能氣和  
 於中心正於內內照清淨則正慧湛然發明  
 而塵垢不止淵停而萬象俱見見象無主謂  
 之常心若以心得心緣心受染外存諸識內  
 無慧照常心既喪則和理亦虧矣故莊子曰  
 得其心以其心得其常心物何為最之哉還  
 莫住絕緣夫以心緣心則受諸受若正受生

慧日得常心慧心既常則於正無受何等為  
 絕緣心亦無緣絕湛然常寂何所住乎故老  
 子曰損之又損之以至於無為也心存莫存  
 心慧照湛常則云心在心忘慧照故曰莫存  
 既不將而不迎心緣則無地而無住矣真則  
 守真淵真者謂常心慧照清淨不雜也若湛  
 寂慧深寂無所染既無知法亦無緣心則泰  
 和合具本不相離故云守爾  
 西方修理志雜志理者性也志者心有所注  
 也前絕外境受此絕內性受也言修性者心  
 有所注心有所注但得遍照外塵已絕境識  
 無住離形去智同於大通性修反初圓照無  
 滯內外俱靜玄之又玄則離於住想矣積修  
 不符離上今修性雜志則內外俱寂無起住  
 心亦無空心坐忘行忘次來次滅若積修習  
 不能忘泯起修一念爰引千鈞內照既攝外  
 塵成起則與彼雜志不相符合矣志而不修  
 志若心無所注則何由漸悟必因所注而得  
 定心心得故云志也不修志者明離志而不  
 積修忘修而後性足則寂然圓照矣已業無

已知用心注而慧業清淨故云已業內志諸已外志諸物於是慧心無毫芒用則於已業自亦忘知故云無已知也

中央諸氣結氣夫一氣凝結以和泰和一皆泰則慧照常湛今口納法末以充五藏

身兼泡沫以載其形生者受散於地凝濕於水熏蒸於火持息於風四味皆非妙質故漏徑一氣昏即泰和令生慧受誠動之弊誠矣非諸久定結言人當令泰和舍一無所戀安守真湛常則與泰和合體今以諸餘路

氣故非久定結也氣歸諸本氣曰緣受誠六染生弊地水火風散而歸本根誠既誠則從所交業矣隨取富隨減取者受納也減者發用也夫想有二交業有二應隨所受納法用其教若泰和一則一氣全和致彼虛極謂之復令復令伴常是名正受正受淨業能生慧照慧照湛常一無所有則出入無間矣不者則食氣歸諸四緣業成論於六趣

各神妙氣訣

訣曰玄氣為吾鐘落元氣為吾屋宅始氣為

吾牀席天為玄氣正清從我頭上而下入我舍止我肝關川九天從我兩目而出水為元氣正白從我左右脉下入我舍止我肺關川九天從我兩鼻孔中而出地為始氣正黃從我左右足下而入我舍止我脾關川九天從

我口中而出顧其三氣俱來覆被其身周年竟歲永無窮極次舍人身中七十二生氣髮為兩城君頭為三台君眉為八極君兩耳為決明君左目為玄明君右目為元明君鼻為周天妙戶君口為列元玉戶君齒為八土君

舌為無極君咽為校尉君喉為九卿君肺為華蓋君膽為長命君胃為太倉君大腸為食母君小腸為導引君左腎為玄妙君右腎為玄元君腸為越道君三焦為玄老君兩膝為小車徘徊君兩足為雷電起君願師子取口

中七十二生氣常常在師子身中不得妄出次念嬰兒真人赤子三君為我存死九行絳宮守丹田不得妄出嬰兒字子元治人丹田中主人長生無為真人字子丹治人心中主人萬神長生赤子字太上治人頭中主人延

年益壽制靈不死長生事畢上一在人腦中其神赤子是一在人心中心其神真人是一在人臍下一寸三分其神嬰兒是凡人九生之道一切由是念之不止即見神矣腦為紫微宮心為洞房宮臍下三寸名丹田宮人

常念三宮中神氣則可長生又視次念身中五宮六府五藏肝為木宮心為火宮肺為金宮腎為水宮脾為土宮亦為五藏肝為左將軍府肺為右將軍府心為前將軍府腎為後將軍府脾為中騎大將軍府頭為上將軍府

內者見外外者知內內五行六府五藏五行者肝為木心為火肺為金腎為水脾為土謂之五行肺為玉堂宮尚書府心為絳室宮元陽府肝為清冷宮蘭臺府脾為紫微宮無極府腎為幽致宮太和府脾為中和宮太素府

謂之六府肺藏魄肝藏魂心藏精腎藏意脾藏志謂之五藏五者在天為五星在地為五行在物為五色在天為五星五星者東方歲星南方熒惑星西方太白星北方辰星中央鎮星在地為五行者金木水火土在人為五

藏者心脾肝肺腎在物為五色者赤青白黑黃所以有間色者甲己為妻夫以黃入青為綠丙辛為妻夫以白入赤為紅丁壬為妻夫以赤入黑為紫戊癸為妻夫以黑入黃為紺故今有間色者甲為木乙為林丙為火丁為庚戌為土己為指庚為金辛為鑛壬為水癸為泥夫木氣有所生人氣有所長金氣有所殺水氣有所滅何以明之木氣有所生者春三月萬萌皆發地而生故是知木氣有所生夏三月萬木皆成大故知火氣有所長秋三月萬物皆死故知金氣有所殺冬三月巢蟲執蟻動皆飛走故知水氣有所藏滅夫木氣有所生木榮有華而死者何自妻來女歸春三月木王甲召乙歸得金故亦有所遊夏三月有所長土有所生麥中死者何辛為丙妻金氣出華為有所殺樁所以先青後赤至熟其黑者何生故先青後黑火生其氣赤熟黑者何丁為壬妻丙召丁歸得水氣故令黑麥先白至熟而赤者何景始入七月彼金故白熟赤者辛為丙妻為庚召辛得歸火氣故令

赤金氣有所殺至秋八月菁莪而生者何乙為庚妻以行木氣故有所生乙為庚妻以青入白為綠大五行更為大妻者何皆有威制故土欲東遊木往刻之戊嫁已為甲妻木欲西遊金往伐之故甲嫁乙為庚妻金欲南遊火往殺之故庚嫁辛為丙妻火欲北遊水灌而滅之故丙嫁丁為壬妻水欲南遊土往竭之故壬嫁癸為戊妻矣夫五行有相刑滅毀或死者何木之穿土不毀火之燒金不滅者何木火者仁陽氣好生不殺金之伐木死水之灌火死皆陰氣好貪故所刑皆死五行者心為火行肝為木行肺為金行腎為水行脾為土行為五藏法五行肝為木所以行水而沉者何已為甲妻得地氣令其沉肺為金行所以得水而浮者何辛為丙妻得火氣故浮脾者土得水正居中央娶為戊妻夫土者五行之中癸助土故脾得水不上至上下不至下正在中央者何癸為戊妻夫土者五行之中義說之以合五行意木從亥生藏於卯死於未亥卯為陰藏不可與百官百事不言水

從申生藏於子死於辰申子為貪穢不可行用辰日對未日邪戌日為正丑日為公奸邪惡公正  
 辨雜呼神名  
 天公字陽君  
 日字長生  
 月字子光  
 北斗字長史  
 雷公字吾君  
 西王母字文殊  
 太歲字微明  
 大將軍字元莊  
 已上男知不兵死女知不產亡入水呼引陰入山呼孟字入兵呼九光遠行呼天命凡呼之皆免難  
 弩名遠聖一名單威張星之主  
 弓名曲張一名子張五星之主  
 矢名續長一名信往一名傍徨感感星之主  
 刀名脫光一名公詳一名大房虛星之主  
 劍名騰陽

戰名大將參星之主  
鍊名鈞傷一名鈞狀  
鍊名卑一名點磨  
補名自障

已上有兵革即呼其名所無傷害能福於

人大吉良矣

中微解餘食氣法

平旦七七四十九咽  
日出六六三十六咽  
食時五五二十五咽

○ 賜中四四一十六咽

日中九九八十一咽

哺時七七四十九咽

日入六六三十六咽

黃昏五五二十五咽

人定四四一十六咽

黃庭經曰玉池清水灌靈根子能傳之可長  
存名曰飲食自然華地者口中之唾也呼及  
如法咽之即不饑矣初絕穀三日七日小極  
頭眩慎勿極也滿二十一日成矣氣力日增

飲食可食即息業陰陽不可妄失精氣也食  
穀乃通老若道經絕穀氣第三法曰先合口  
引氣咽之滿三百六十已上不得減此咽之  
欲多多益善能日咽至千益佳咽多而食日  
減一餐十日後能不食也後氣常入不出意

氣常飽不食三日腹中悄悄若饑或小便赤  
黃取好棗九枚或好脯如棗者九枚念食嗽  
一枚若二枚至三枚一晝一夜無過此九也  
意中不念食者不須嗽也常含棗核養氣令  
口中常行津液嘉

十二月服氣法

○ 正月朝食陽氣一百六十暮食陰氣二百

二月朝食陽氣一百八十暮食陰氣一百八

十月 三月朝食陽氣二百暮食陰氣一百六十

十一月 四月朝食陽氣二百二十暮食陰氣一百四

十月 五月朝食陽氣二百四十暮食陰氣一百二

十月 六月朝食陽氣二百二十暮食陰氣一百四

十月

十月 七月朝食陽氣二百暮食陰氣一百六十

十一月 八月朝食陽氣一百八十暮食陰氣一百八

十月 九月朝食陽氣一百六十暮食陰氣二百

十一月 十月朝食陽氣一百四十暮食陰氣二百二

十月 十一月朝食陽氣一百二十暮食陰氣二百

十月 十二月朝食陽氣一百四十暮食陰氣二百

十月

夫陽氣者鼻取之氣也陰氣者口取之氣也

此二氣十二月中日日旦暮能不絕者周天

一竟又一周天是則與天同齡矣

三一服氣法

夫欲養生三一當明上一在泥丸中中一在

絳宮中下一在丹田中人生正在此也夜半

至日中為生氣日中至人定為死氣常以生

氣時強壯眼目極閉閉口不息心數至

二百乃口小微吐氣出之日增其數數得滿

二百

二百五十即絳宮守泥丸滿丹田成數得滿三百則華蓋明耳目聰身無疾邪不干司令劑去死籍移名南極為長生閉氣之法以鼻微微引內之氣滿乃口小微吐之小吐即便以鼻小引咽之如此再三可長吐之為之既久閉氣數得至千五百則氣但從鼻入通行四支不復從口出也自欲通之乃從口出如此不止仙道成矣鐵取能止絕數長久

服三氣法

華陽諸洞記云元初沖遠西人也受胎光易形之道今來在此常服三氣三氣之法常存青白赤三氣如縱從東方日下來直入口中扼之九十過自飽便止服之十年身中自生三色光氣遠得神仙此是高上元君太素內景法且且為之臨目施行視日益佳其法鮮而其事驗

服氣雜法秘要口訣

天關中為內氣口為天關生神機手為人關把成衷足為地關生命存並黃庭內景去神虛中為外氣神虛鼻也神虛之中常欲修治

黃庭外景云凡服氣皆取陽時夜半平旦也即東南向靜而端坐叩齒三通三漱咽之則兩手相摩令掌心熱指拭面目使以大姆指上下指其腎骨七遍即握固鼓氣以滿天關調勻為度閉口而咽之既勞腹訖徐徐出神虛中氣其神虛中當修治之鼓勞每須相應一鼓一咽一勞為相應也其鼓之咽時天關莫開恐生氣入腹而為疾也

夫服氣須安神定志徐徐咽之息即心胃中氣不散結痛每咽五十服漸加至一百服二百服三百服有他故即二十三十服行住服之並得臨時自消息也所貴常行不欲闕日如初服有噫氣上即鼓而却咽無使出氣奈何初服元氣融和不為虛屬必若覺上元元氣和之氣即然初服之時特以氣道未得全暢事須仰說且以元氣待之也若至再至氣海不受必若者五藏之中皆有濁氣如此故亦不宜愛惜忽下部有即泄之不如每鼓咽氣須調和徐緩不欲天關中有聲若咽急恐下部氣秘令人脫肛慎之如服內氣久而自通

通即服無時矣但鐵即服之飽即止每鼓咽之際常存思氣入五藏流行即從手足心及項三關九竅支節而出忽有疾即思以氣攻其病處何疾不愈如要服氣休糧即不論咽鼓勞多少常令腹滿為度勿令腸壓若鐵即時服三五咽以意自調息勿須仰卧即氣難下換人心曾凡氣相應即腹中有聲愚者謂之腸空即有聲有聲即損人其不然矣此由雷鳴電激陶鍊陰氣百關流潤真要深門也夫服氣多方若非鼓勞之法不為真妙或有人未解咽服氣未通流便虛其心忘其形雖日幼忘必無所成多因因弊也夫鼓勞法本服自然元氣流利藏府氣既長存人即不死何暇於外思慮吸引外氣夫人氣盡神亡神去則身謝故知守元氣不失胎成皆秘訣所傳者幸勿疑夫行氣候開時鼓十咽二十咽令令腸滿然後存思行入四支有事之時即一咽一行氣手足須著物使氣流通流必虛心忘形然後煩蒸之氣散出四支精華之氣凝歸氣海久而自然胎成封固支節得雷鳴相

應當鼓轉其腹令氣調暢也夫服氣導引先須舒展手足鼓咽即按身左右精思入骨如行引相應令通不斷謂之行氣導引又宛轉盤迴存息氣從手足關節散出古經云有行氣導引非至道口傳罕有知者夫行氣導引若饑時服候腹滿乃行之若飽後旋行之桑榆子曰飽宜為飯字之誤也修養者平居無他況行氣之時乎若兼服氣導引當候閑時習之非尋常可作也夫服氣導引當居靜密房室不欲處高屋當風如過暴風疾雨雷濕衝寒冒熱速來皆須歇息候其體乾氣和方可為之若欲四支常瘦即數導引謂肌膚充悅也若能導引服氣不失其時則神氣常清形容不易暴脂虛肉不生永無諸疾矣世人或謂服氣與胎息殊誤之深矣胎從氣中結氣從胎中息久服則清氣凝而為胎濁氣散而出胎成可以入水蹈火世人或依古方或受非道者以秘數之貴其息長不亦謬乎殊不知五藏無常服之氣一時閉塞關門豈知是胎中自然之意但煩勞形終無所益時

人服氣多閉口縮鼻皆抑忍之但須取息長不知反損問曰氣外氣內二氣俱出五藏焉得內外吐納不同桑榆子曰此言二氣俱出五藏即大謬也外氣喘息之氣即府氣也但入至榮衛非自中而有者也馬得謂之出於五藏子答曰服內氣鼓努之時即胃海開納真氣封固納訖即運閉徐徐出外氣自然有殊夫抑塞口鼻氣俱不通不通即當損五藏此乃求益而反損也且人健時閉氣息即易有疾力微即難制豈不失之極也若服內氣用力甚少而功即多當勤行之也問曰夫上士先導引後出入下士先出入後導引何也答曰上士先導引穢氣隨舉動散出下士後導引恐其穢氣入支節不散此則學氣導引得與不得有殊桑榆子曰上下猶言先後進也繫於功用淺深非賢愚品第之位斯道也豈愚者之為乎但有賢而不能者也天師云內氣者一吐氣有六氣道成乃可為之吐氣六者吹呼嚕噓咄皆出氣也桑榆子曰吹一本為可大抵六氣之用與他本有五不同

也時寒可吹以去寒時溫可呼以去熱善以去風噓以去煩又以去下氣噓以散滯以解熱凡人者則多呼噓道家行氣不欲噓咄長息之忌也恣能六氣位為天仙四丑利計氣二反桑榆子曰凡人者善怒者慈柔邪之氣不絕於中辛鹹甘酸外物之味未離於口若即便善長息則穢濁之氣無洞盡之期彼得道者無思無慮無榮無欲舍其浩然之氣又焉取於噓咄哉彼視噓咄猶決提耳凡服氣畢即思存南方癸感星為赤氣大如珠入其天關中流入藏腑存身盡為氣每曰一遍此其以陽鍊陰去三尸之患又古洎子留口訣令想火鍊身為炭道者高量火氣非自然陽精但恐傷神未可為也其精者真人密傳至妙精思行之勿疑桑榆子曰云商量者延陵君之意也夫存想之中寧假分別其自然而非自然乎若如所言則存之與想得高自然否況人間鍊丹亦用火則火與榮或同大天地之中一物耳亦何擇然凡導引服氣之時衣帶常欲寬若緊急即損氣氣海闕



桑榆子曰損謂限滯之也非能傷之夏冬寢處飲食常欲溫勿食酸鹹油膩之物食之損五藏五藏損即神不安宿狗肉生果子尤忌尤忌

廷陵君鍊氣法

每服氣餘暇取一靜室無人處散髮脫衣覆被正身仰臥展脚及手勿挂固淨席一領邊垂著地其髮梳以理之令散垂席上即便調氣氣候得所咽之便閉氣盡令隔又冥心無思任氣所之氣隔即開口放出氣新出喘息急即且調氣七八氣已來急即定又鍊之如此有暇且十鍊之止為新功恐氣未通擁在皮膚反致疾也更有餘暇又鍊之即更加五六鍊至二十三十或四五十並無定限何以為則如服氣功漸成關節通毛孔開煉到二十三十即覺遍身潤或汗出如得此狀即是功効新鍊得通潤則止漸漸汗出即好且安心穩卧不得早起衝風等如病人得汗良久將息即可著衣徐徐行步小言愛氣省事澄思身輕目明百脉流注四通暢故黃庭

經云千災已銷百病痊不憚虎狼之凶殘亦以却老年永延夫鍊氣者每夜頭及午時任自方便候神情清爽即依前次第迅坐修咽動動致之不得墮慢忽有昏悶欲睡即睡不得昏悶欲睡之時強為即却邪亂其意意邪氣亂失正道也如新服未有正氣即較昏昏已後亦無昏沉矣桑榆子曰所言須動動不得墮慢又說任方便不得勉強強未方便寧循於此矣則知動動不在勉強未方便寧循墮慢戰悸息進來自然以運則氣行矣夫鍊氣者即不得每日行之十日五日有餘暇覺不通暢四體煩悶即為之常日無功不用頻也桑榆子曰陰陽合節即不為災此云常日無功若如所言為之何害但以此不止於無功將鍊手有容何以言之惜如炎帝動鍊而併功併功必及為大早也按序亦然

雲笈七籤卷之六十一

雲笈七籤卷之六十二

從二

諸家氣法

太清王老口傳法序

此卷口訣並是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揚府自言姓王亦不知何處人耳每逢志士即傳此說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仙道不遠耳說隔結

凡人腹中三處有隔一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二生藏下有隔即覺腸中滿久而覺到臍三下丹田中有隔能固志通之然後始營氣周行身中矣游行身中漸入於鳩後覺鳩中氣出即能與人治病也