

桑榆子曰：損謂限津之也。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。猶肉生果于尤忌。尤忌。

延陵君鍊氣法

每服氣餘暇取一靜室。無人處。散髮脫衣。覆被正身。仰臥。辰脚及手勿挂。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。盡令悶。又冥心無思。任氣所之。氣悶即開口。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。攤在皮膚。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。即是功效。新鍊得通。潤則止。漸漸汗出。即好。且安心穩臥。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。四支通暢。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。勤勤致之。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。況矣。桑榆子曰：所言須勤。勤不得墮慢。又說。任方便。不得勉強。消息之妙。在於此矣。則知勤。勤不在勉強。候未方便。寧捕墮慢。幾息。進乘自然。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：陰陽合氣。即不為。吳診此云。常日無功。若如所言。為之何害。但以不止於無功。將藥乎。有咎。何以言之。借如天帝勸稼。而併功。倍功。必及為大早也。按摩亦然。

雲笈七籤卷之六十一

雲笈七籤卷之六十二

從二

諸家氣法

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。云秘妙方者。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。切皆斷食。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。又作之。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。然後始覺氣周行身中矣。游行身中。漸入於鳩。後覺鳩中氣出。即能與人治病也。

初學訣法

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顧處作難初服氣皆須因入息時即住其息少時似悶滿其息出時三分可二分出還住少時咽之咽已又作至腸中滿休必須日夜四時作為初學人氣未入丹田還當易散意欲得氣入丹田縱不服氣亦氣不散四時者朝暮子午時是也如覺心滿悶但咬少許甘草柱亦得其滿悶即散丹田未滿亦不至滿悶也元氣下時自然有少悶秘之勿妄傳非其人凡初服氣日夜要須四度朝暮二時用仰覆勢夜半及日中唯用仰勢其仰勢用低枕仰卧縮兩脚緊兩膝伸兩手若兩肋邊即咽氣只咽十咽氣即滿丹田中待一時咽了然後以意運入鳩中其覆勢以腹坦牀以意指胃令高手脚並伸牀牀即咽十咽每咽皆以意運令綠脊下從熱藏中出

說覆仰法

每朝暮服氣先覆後仰每咽氣皆須一下下作聲尋聲運入丹田中緣脊下亦須作聲若解作聲每勢只十咽即足如不能作聲三十五十咽亦不足要須解作聲始得不解作聲徒勞耳

凡咽氣皆喉中深咽不得淺淺即發嗽

凡咽氣每一咽中間十息五息亦非事停歇從容任意不解用氣咽淺即當時患嗽

凡咽氣不得和唾咽氣須乾咽中間有津液來別咽之咽液亦須用出息咽之若用入息

恐生風入極須用心也

凡初受服氣法要誦祝受法了已後平常自用氣亦不要誦祝與人療病當應誦祝

服氣雜法

凡服氣四度外或非時腹中覺氣少氣力不健任意咽多少亦得

凡初服氣氣未固多從熱藏中下泄宜固之勿令下泄以意運令散

凡初服氣必須心意坦然無疑無畏不憂不懼若有畏懼氣即難行

凡服氣若四體調和必須意思欣樂自足不羨一切餘事即日勝一日歡快無極

凡服氣不得思食坦然無所念始得若然忽思食必須抑捺如不在意抑捺心即邪矣如渴煮薛荔湯中著生薑少許更煮一兩沸

契一椀其渴即定薛荔者落石根是子亦得或薑蜜湯亦得若能自抑捺縱終日對嘉饌亦無所欲

凡服氣但不失時節丹田常滿縱出行人事亦不可廢若久久行慣縱失一時兩時亦無所苦

凡服氣成者終日不服氣氣亦自足至妙不可窮盡

凡服氣得膈下丹田常滿呼喚讀書終日對人語話氣力不少出入行步無倦怠也

凡初學服氣氣未堅亦不可過勞勞即損氣仍須時時步行少地令氣向下大精

凡服氣成欲得食即縱食食亦不障氣縱飽食咽氣氣運作聲直至膈下一成已後兼食行氣亦無妨

凡初服氣欲行以氣推腹中養本盡且勿食二十餘日彌佳若入頭即食理不得妙凡服氣日別喫少酒亦好如或思食喫少許甚密即定仍不得多睡能百種不喫最妙但至誠感神百無所畏

凡服氣縱體中及心骨間不好亦非他事久久行氣自可散也

凡初服氣小便黃赤亦勿怪久久自變色如常

凡初服氣不用喫果子恐腹中不安穩又恐淨穢腹中氣難行且欲空却腹藏令氣通行但能忍心久作自覺精神有異四體日日漸勝神清氣爽不可比量若久久行氣眼中自識善惡視人表知人裏能志心學三七日即內視腸胃分明如心不忘久行始通能內視

五臟歷歷使用妙不可言如能堅固行氣肌膚不減亦不銷瘦若作不如法或無堅固之志即似瘦弱也

凡人身中元氣常從口鼻中出今制令不出使臍下丹田中常滿即不至飢若神識清明

求出不得

凡服氣丹田滿如悶即運氣令從四肢及頂上出第一勿令從口鼻出若從口鼻出散雖養百味飲食但得虛肌身受諸病漸入死地凡人飲酒食肉一時雖勇健百病易生瘰癧蠱毒逢即被傷能服元氣久而行之諸毒不能傷一切疫病無得染但恐不能堅持如能堅持久而自知其妙

凡初服氣氣悶多從下洩須制勿令洩以意運令散即好

凡初服氣了或氣衝上從口欲出即須咽液送令下咽液勿咽入息恐外氣入

凡初學服氣或太多腸或脹滿攪轉作聲不安穩即須數數以意運氣逐却腸中宿糞即好必須數數逐却糞令肚空其氣在內即得安穩如未逐糞間仍攪轉不安穩任下泄一

兩下寬快雖下洩失氣續更咽添之若洩一下即咽一下添之若兩下或至三下四下還須計數添之意者常令丹田氣飽足為佳

凡服氣周漏不須閉氣想但依平常以意運

之如飢抑捺却自定渴即任飲水審察辟荔飲無妨如有氣衝上即咽令下能咽氣咽唾送之令下亦得凡滿悶只從心骨間即衝上耳

凡服氣宜日照椒三兩服每一合椒淨治擇去目及蒂以酒水辟荔飲茶汁送之令下益氣及推腸中惡物此是蒙山四秘

辨腸轉數法

凡仰咽氣入于腸運入鳩中覆咽氣運令從熟藏中出凡人有熟藏生藏行之一月日氣始入盤屈腸中作小聲遠腸轉鳴如是凡人盤屈腸轉數多者為上聖人十二轉已下或十轉九轉七五三兩轉者是凡人腸羸而短聰而無智羸屬聰是屬智慧得腸長為上如腸短更細不是類也

凡人腸長者氣易固腸短者氣難固

凡初服氣腸中攪轉作聲即須右脅著林以右手撐頭以左手牽左腳令屈直身及直右脚咽氣令咽入右脚中出腸中即可久行氣每下作聲聲遠盡屈處作聲皆自記得屈數



其聲流轉幽隱隱然小聲即是流通好也  
人腸中又有四緣又有節次有二十四次又  
行氣每氣下即覺有節次數亦自記得  
凡元氣與外氣不相雜若咽生氣須臾即從  
下泄出去不得停腸中

凡腸賢士大腸十二節小腸二十四節上士  
大腸九節中士大腸七節其氣每至節經過  
皆自覺至節須用氣即過其洗腸多飲漿

### 服氣十事

凡服氣總有十事所謂心為神氣肝為禁氣  
肺為救氣脾為道氣腎為元氣并陽氣陰氣  
和氣外服氣內服氣名為十事今時正咽者  
只是內服氣一事耳至如外服氣者譬如別  
人在別處患左脚腫痛禁之自引外氣運入  
已左脚中彼人即自差所謂送禁法以此而  
論妙不可解

脚冷他皆做此若能運氣入頭中始免面瘦  
服氣執則即須得知已取其精妙久而自佳  
腹中食盡後並不過三七日即自得其要兼  
食行之事似違至於腹中穀氣四十日始應  
得蓋亦有更出者待舍後自看若有膿血黑  
物黃物等出即是穀氣盡也如斯物未出即  
不能令氣偏身周行體中歲除日夜以淨飲  
食酒蛋鹿脯等於無人處鋪設四拜誦祝或  
七徧二七三七徧祝曰  
無你婆帝無你俱沙諦多富無你歸婆碎  
勿能持禮婆莎訶事訖喫諸飲食不盡者致  
東流水中  
凡運氣十五日已前可令氣從頭及手出十  
五日已後從兩脚心出常用氣時喘息喘息  
出時出盡即閉氣令氣極更莫令人即咽之  
有強壯人作即多有尋常人作即少大都三  
四下即得坐卧不飢右脇著牀卧展右脚縮  
左脚踏左手攀右膝頭可經四五端攀膝頭  
用少力時左脇著地卧又如前少時仰卧手

攀兩膝即以左右手攀膝用少力餘如前三  
事總須高枕作之治病等用由 者如欲  
逐食令出即作兼取安穩氣極者尋常初仰  
卧看氣與心脾骨齊即休取飽即服氣者別  
服氣即弱壯高即脹滿大都三下兩下取卧  
者自料量看氣出極即閉之勿取入息良久  
即氣攻頭上度更熱即得鼻中喘息從月一  
日至十五日左畔十六日至月暮右邊用此  
得冷時用熱氣寒不能寒得熱時用冷氣熱  
不能熱得熱時用熱法如冷時用冷法依熱  
法不至熱即引入息自然冷出息始得作熱  
入息極作熱不得此是日法左畔肝肝氣青  
左邊著青氣右邊肺肺氣白右邊著白氣氣  
上即孔合氣下即孔開乘開咽氣自然盡盡  
常用氣時因喘息出盡即閉氣令氣熱更莫  
令人即咽之有強壯即多大精三四下即得  
氣出極即閉之勿取入息良久即氣攻頭上  
即諸處熱即得鼻中喘息又前言服氣喫諸  
湯藥等為初學人氣於三丹田中不佳多有  
反出或兩脇脹滿以此藥散氣或言初學人

力微服餌助道或言益氣道也且初學不可不知久久總不用為妙譬如嬰兒居胎中湛然不動服何藥物有何人言事須服藥者未悟其深妙此不可不與商量道耳但嬰兒他皆做此莫錯用心特宜大慎不然入邪也

方中有祝後人加之古本無矣王老報書已具尋來問非夫至人豈能致此甚善甚善此可謂元氣流通不死之道復何疑哉夫寒熱之氣者用氣則得此事用功單要在口訣非筆所能傳也五通他智者但行之不已三尸自除三尸既除五通何遠可懸解於心也忌死穢者黃庭內景云玄元真一魂魄雖至忌死氣諸穢賤若能避之大好如必不可避之見訖即存心家火氣從頂而出橋燒其身訖即取桃皮四兩竹葉一斤以水煮取湯沐浴此亦可以解穢初見之時仍須閉氣若涉深水能閉氣內息此已得道氣扶身魚龍豈能為害夫行道之人入水不避蛟龍此之謂也更不假外助今往往親見狀若鬼神者夫氣通之後則心合正真而鬼神不能藏形固是

常理復何足怪但疑心內照莫取莫說自然降伏諸魔得未曾得豈在一二所論也夫神仙法者與此法了無有異此法精思靜慮安形定息呼吸綿綿神氣自若百病不生長存不死所謂身安道隆度世法也

神息法

神息法者觀心遺照動念即差當用心之時氣自無滯當用氣之時心亦不生兩法相須事同脣齒何謂不相應善思念之勿有疑慮夫隱景藏形者當勤修此法使退皮煉骨身合太無則所遇咸適雖山河石壁無有擁遏之者此必然之理右已後口訣並學有次第今口訣非初學人法為當學人初兼食服以此屢言食物且服氣祕妙切資斷食使穀氣併絕知騰陞不遠也

服氣問答訣法

問云或有心腹不好或痢疾等症氣如何答曰但能絕食服氣其疾不過數日必愈問云或有心腹不好或有病患或須止痢或

須冷或須熱亦疑自問得當否故不敢隱今僕實未通願悉傳授答曰生藏在脾上熟藏在脾下近脊所以覆咽尋聲緣脊從熟藏中下耳凡咽氣仰排水覆排食食藏在右水藏在左凡咽氣久即自至鳩僕雖當時咽未至鳩頭每五更皆須自應鳩或云皆自應鳩鳩健一如見敵耳凡覆想緣脊下只以意想腹中近脊尋聲不入熟藏中出仍令聲從右邊下問咽氣滿下泄不得禁亦非事合後有腹答曰自腸中先有滯結所為不須忍覺欲出即放出肚中即不鳴所云想氣使出頂及四肢久之即自覺只憑想即是凡咽氣只得丹田氣拍之彭彭即得縱心頭未滿亦得知欲心頭飽滿只是多取氣即得如蟲行答曰久自覺更無別法問曰如何得似喫食時一種初學只合如此久久即共喫食一種所云運氣偏得從頂及四肢出有妨礙不答曰非有妨礙始令出任其自出耳但運偏身即休不假以意令出他

氣自出如行人事氣少即咽亦不須候時攻擊病及與人療病久行氣得通始得如何初學即有所望內視腸中糞盡閉目內視即自見腸中糞極難盡從斷食二十餘日始盡初斷食三七日即須別喫一兩頓煮菜推宿糞令下如得每頓喫一梳首宿芥蔥蔥青蒜蕪在練若苦汁若少油酥最好仕少者櫻醬汁作味勿著米麩等且欲腸中穀氣盡喫菜可四五日已後即除却菜喫汁又數日然後總須停每須喫少酒任性腸中空訖即喫一頓酒令吐心胃中痰極精

姑婆服氣親行要訣問答法此法傳

自李沈家言姑婆者流之姑婆也

所云食訖令排糞盡若為用氣排糞答云其腸中先來已經盪滌淨訖不食日久若遇難事要須食訖即用氣排之凡生藏在脾上熟藏在脾下可咽氣從生藏排下過至熟藏其糞即盡如不用作糞即當時排之其食不變色而出候食出可飲一梳辟勃飲洗滌腸中常令淨潔其氣即易流行

問所云若不須於口鼻出氣即閉之不閉時節於諸處出息若為答其閉氣內息洗先以略說訖但得穀氣盡腸中空閉氣令氣熱更莫令外氣入即得鼻中喘息餘閉法日久當自悟

十三

問若為得隔塞開通答凡服氣欲得速流通無隔塞會須百物不食即得咽氣入于腸一月日始入盤腸其盤腸轉數多者為上聖人十二轉已下或十轉或九轉七轉五轉三兩轉者是賤人腸鹿而短者聰而無智其氣須上即上須下即下須左即左須右即右若為所云用氣自由但行之日久自得通暢小口訣非筆所宣

問云常服關如隔數重紗自氣入頭入眼極明微若為答其眼漠漠如隔紗者只為用氣不堅致令如此但能運氣入頭溜入眼中從曾前過注入肝中即得眼目精明光色異眾問云今服內氣與元氣循還身內無處不通亦無飢渴兼自通得內氣其法不可卒言者何答凡服氣欲得循環身中百物不食腸中

滓穢既盡氣即易行但能忍心久作自覺神情有異四體日勝一日腸中既淨即閉目內視五藏歷歷分明知其處所訖即可安存此五藏神常自衛護久行氣人眼中別人善惡視人表知人裏但日久行之亦能驅使此五藏神以治人病其內息法用氣日久即得多時若兼食飲酒漿等即內息不成其深奧義之處不可卒陳

問云其宿有患處作意併氣注之不過三日五日必愈答其愈病法腸內及四肢有患處但用氣法攻其病處想氣偏攻其病即散必請不疑自服氣來癢疥脚氣皆悉除愈初攻病時若癩五色膿亦勿畏之病出之候問云須肥用氣即肥須瘦用氣若為答若須瘦即用元氣運令入頭即甚枯瘁

敢問冬月單衣不寒若為答先運陽氣即覺兩脚冷極然後始熱為以陽氣排陰氣從脚而出所以先冷而後熱陽氣以至徧體燥燠如春月也

敢問從八月九月來鼓聲動即行冒寒即面



項極痒不可忍以手搔隨手即隱軫起如風  
軫脚及脛亦何也答所云秋來患如風軫者  
此為正氣未入皮膚與穀氣競又為元氣弱  
排皮肉間風邪未出所致舊云初服氣時令  
服椒粥今請勿服為上其椒粥能動心起麵  
亦津穢

敢問咽氣不已盛夏沸子渾身者何答所云  
夏日沸子此為身中有五穀水漿等津液所  
以得生但空腹服氣表裏虛疏此疾如何得  
有

敢問忽患痢若為答其痢元因腸胃內有食  
而生絕食日久何得有痢若遇難須食登時  
逐出亦不令變色亦不至痢如兼食服氣候  
食非宜之物得痢者則須絕食以氣排之其  
痢即止

敢問常服裏氣一道向上又一道氣向下從  
開元十八年二月十一日從項一道向腦後  
至脚從頂一道經面亦至脚何也答此是氣  
欲通徹經脉之候其經脉甚難通徹若能通  
訖氣即無滯

敢問語笑哭泣於氣若何答喜怒哀亡魂卒驚  
亡魄哭泣之事至人不為但元氣及丹田氣  
常足縱終朝讀經書亦無疲倦

敢問今數面腫何也答其面腫者只為飲食  
侵肺痰水上衝氣壅不行所以如此其食中  
尤忌胡荽薑薑薑薑荜菝菝菝此物皆木之  
精能損脾亂氣必不可食

敢問夏月熱氣攻頭頭裏悶若為去得答此  
為丹田氣隔塞不通所致宜速併氣攻之令  
前後經脉開通即無所疾

敢問從十月十日至今日每初夜卧玉枕連  
項頸極痒何也答此為風疾所致但服氣日  
久風除其疾即愈

敢問閉氣攻病待十咽小腸烹烹滿然後始  
得閉氣攻為當總不須咽即閉如何答其用  
氣人常令下丹田氣足然後始閉氣偏攻病  
處亦不須數咽數閉

敢問感冬極風雪寒時鼓聲動須要入朝若  
為咽即能禦得此極寒風雪氣答但用和氣  
運想使周身而行風雪亦不能為害

敢問咽訖小腸烹烹早晚得弔問哭泣了  
咽得否答其弔死問痰憂患哭泣遺家所忌  
必不得已而為之者可登時於一淨室裏安  
坐安心用元氣排惡氣出盡然後依法服元  
氣使足即服丹田中氣氣足即運氣令入四  
肢體中

敢問今年十月行至灞橋北盡東北寒風登  
時眼腫面腫一宿始可十一月冬至後行人  
事至未崇坊盡冷即眼痒以爪甲按之當時  
兩眼皆腫不知當此若為禁禦得眼之不腫

答凡服氣人皆居山數法即易成豈有遠風  
觸寒便致於病只為頭面素多風疾氣排未  
盡風在皮膚所以如此但正氣流行得入毛  
髮舊髮換新髮生訖此疾若眼腫甚者以氣  
偏注於肝肝受正氣即眼目精明亦無腫痒

敢問咽十咽五咽即小腸烹烹一食久拍之  
聲已無矣若為得終一夕小腸常烹烹其  
初用氣人今朝暮子午服者為氣微弱不能  
久固所以令四時服欲得氣相續也但無數  
氣即正氣常存

敢問固氣不令泄之時用力固為當以漸固又用力固即小腸微痛並若為治答凡初用氣甚難固其氣多從熱藏出但用想固之勿令數泄其小腸微痛者是用氣時取氣傷多生風入腹故也每覺微痛即泄故氣以新氣補之即愈也

敢問從數年以來常患背痺今年十一月初背痺自定移於兩臂痺脚及脛亦痺何也答此是正氣初入背間排風邪下之候也排此風邪兩臂令下出盡病自愈

敢問從冬至後來每初夜卧時氣從頂習習下至脚夜半後先腰脚暖此氣漸上至頂何也答此是元氣初行可引此氣周身而行甚善矣

敢問有時兩鼻孔裏氣直上頭而滿面氣行何也答云氣直上衝頭者此是逆行氣之候凡氣從後向前行為順從前向後行為逆敢問初夜卧即三五咽兩手一時熱氣出如煙須臾渾身連頭面至脚通同一家熱氣絡繹行如春月雨晴後瓦上及地上陽氣相

似連臂連曲鞦脚跟皆熱氣行徧皆從兩脚大拇指甲及兩脚心下出左手極汗何也答此是和氣初行循環經絡節氣令度日久行之自通玄妙非紙筆之所陳

敢問有時腦連項頸自涼冷氣行甚覺好何也答曰此是正氣行於心肝之間若覺傷寒鼻塞眼熱白精不明可用此氣登時即愈此法亦療時行黃病瘧疾等極効

敢問有時口裏暖氣游颺行即入齒前透過齒後經過六七齒三十餘度皆入齒內外行何也答此是氣欲入骨先有此候但堅行之勿懼而不服

敢問有時玉枕連項頸暖氣突出何也答此為丹田中食氣多拒正氣不得環流所致但腹中穀盡即諸法易成必不慮飢渴羸弱等患其法深妙與人療病騰騰等雜術行之日久作皆必成諸無疑也

王老真人經後批

太上道法徧滿萬物但所學者百不失一不用功夫則墜落其身將父母遺體埋於太陰

骨腐於蟻螻寧不痛哉

一法與萬法皆同不須看諸方術徒役使其心但久用功自到微妙是將載於紙筆只如嬰兒居胎中豈解尋諸方術邪前早具述恐道者猶有錯失抄諸丹方故再言也然在勵身持心訣至微妙矣即是胎息之宗原初學之梯蹬若有看此法不見秘妙之言無由得道故今附此訣於後必不得容易傳示非道之流定招殃咎宜大慎之焉

雲笈七籤卷之六十二