

一合元氣莫問滄溟幾度秋

其十一曰道在丹田達者知分明悟了更何疑乾男自逐龍潛坎坤女須隨虎隱離但守清虛除嗜慾自然恬淡合希夷仙經不是閑言語看取千年胎息龜

其十二曰自出紅塵隱洞天五雲堆裏種芝田靈龜共飲華池水玄豹同藏碧谷煙明月清風何用買玉針金線每閑穿時時縫補爲囊橐收取還元一百篇

呼吸篇

脾居於中呼吸爲用
真人之妙其息以踵

至游子曰晝夜百刻其一刻當一百三十五息焉故晝夜爲一萬二千五百息至夫日出東方其脈一周而復更始者也故呼

道藏輯要

道樞

七

菴集四

吸四至是爲一息學者謂息爲氣氣爲命真人之息則以其踵是何也斯貴其深者歟扁鵲曰呼出心與肺吸入腎與肝而脾居於中於是呼吸之間而五行備矣吾嘗聞樊大君出元道經曰復

元氣之應常以減息爲候心源湛然其息自減故自減息至於無息自無息至於定息定者不取不撓無爲之定也於是復元歸根可以往世矣凡人以有息爲常聖人以無息爲常動而有息靜而無息有息無息出入自在故有息者妄也其要在乎謹其休而已於是三應焉其一應則爲一百日有事無事皆減是爲元氣漸復塵慮日除虛恬日增其二應則爲二百日忽忽自止是爲元氣將定不食五穀不嗜五味無大飢渴其三應則

爲三百日兀然自住是爲元氣歸根飢渴不至寒暑不侵壽齊乎天地矣夫減息住氣皆以無息定氣爲成功焉若獨行減息則其功遲矣專行住氣則難以至於無息矣若夫開通百關兼行減息則元氣充盈其功倍之或問曰謹其休止亦有漸乎曰其謹有十九日不減息減二十五日是住五十小息曰小乏減三十日是住十五大息曰大乏減六十日是住三十小息曰大醉減百日是兼吐曰慾曰怒各減三十日曰驚曰忿曰歡曰哀各減十日曰懼減七日曰勞曰倦曰燥曰煩曰飢並減五日曰飽減三日與夫飲食觸犯寒熱過差風濕所及起居失節言語散雜思慮煩多此皆減損元氣者也夫人受天地之氣故呼吸出入與天地相通是以通徹則生壅滯則死呼者出氣也受氣於五藏六府呼出其藏府之氣歸於天地是以一呼出氣其脈上行三寸而出卽以口吐舊氣以受新氣焉吸者入氣也吸斂天地之氣歸於藏府是以一吸入氣其脈下行三寸逐其藏府之宿氣焉呼吸不等失天地之調氣其所以生疾者乎樊大君之論豈不妙哉

枕中篇

空竅不守邪乃爲哉精神內存病安從來

孫真人

名思

曰大道有盈虛人事有消長養生者宜知自謹導

引行氣之方焉夫百疾之生以天其命者由飲食不節不能謹其微也夏至之後逼秋之分肥膩勿食酒漿勿食蒜勿食猪肝犬肉勿食五辛勿食瓜梨之實勿食養生者寡念也喪生者多