

為三百日兀然自住是為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為成功焉若獨行減息  
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五十  
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  
道藏輯要 道樞 八 精集四

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即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 空竅不守邪乃為哉 精神內存病安從來

孫真人 名思邈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

思也其要在乎和心損虛去喜怒除馳逐謹施泄秋冬尤當固  
藏者也若或有疾則返舌塞喉漱液嚥津唾也瞑目內視使心生  
火想其疾之所在以火攻之疾則瘳矣甲子甲寅庚申八節晦  
朔當燕居獨處冥心專精以去其欲日在亥子勿棄睡勿亡精  
勿失氣入山未至百步而卻行卻行百步然後登山眾邪伏矣百毒  
匿矣導引者當以左右手摩其尺宅使之極熱則有光澤行之  
五年色如孺子蚤起平氣正坐先以手掩頸仰首視天頸與手  
爭力爲之可以使精和血通風氣不入矣屈動其體反張其四  
支宣搖其百關周而皆熱疾永除矣仙之道有二曰保精曰行  
氣曰服餌皆由淺以至深者也其大要在乎胎息而已胎息者  
不以口鼻呼吸者也夫善用氣者其噓也水爲逆流焉火爲滅  
焉猛鷲爲隱伏焉瘍腫爲消焉或卒然有疾則吞三九之數可  
以差矣行氣之法處於密室瞑目閉息置鴻毛於口鼻之上使  
之不動可也於是耳無聞目無視心無思以漸除之而已夜或  
有悸則存日月入於明堂而百邪自去矣

道藏輯要

道樞

九

荷集四

內想篇涓子得道以授蘇林存三守一自得於心

涓子曰立人之道其身如桎梏焉其情如贅疣焉知其然也故  
爲修養之方彼吐納嚥漱按摩採取云者皆小道也古先至人  
返老還童太一含真蓋有至要焉吾嘗鍊神育胎而行內想之  
法而已安坐於靜室而冥心焉以左股加右股之上左右手俱