

戟者蟹也入井者爲女也墜山者爲男也移舍者何也先相識者其已入冥是爲空舍須其先不病風冷其精牢實乃可移之童男者上也故吾入其中而再修之如前焉拒殺鬼者何也修道者佳胎未成出胎未遠忽有大限何以制之夫五心有一痛者斯大限至也五心者兩手兩足心與其心也乃安坐靜室作朝真之想朝真者冥心內有其耳目鼻舌手足與夫壬癸之穴皆用鎖焉以齒爲城以心爲火以焚其身見鬼勿怖心者帝王也藏三於鼻足爲三台以照萬臣者也肝之神統三萬六千精光神守其左肺之神統一萬二千形影神守其右脾之神統八萬四千毛孔神守其前腎之神統五萬精華元氣神守其背頂之神首之神統

道藏輯要

道樞

三

精集五

髮神守於上宮膽之神守於下部六府者六丁也與其鬼戰鬼自退矣三五日之後或再至焉則棄其城直上天曹或爲列仙或爲地仙仙者必有劍其鑄之也以身爲爐精氣爲鐵日華月華爲鋼肝爲炭肺爲韞心爲火脾爲泥腎爲模膽爲礪石餘鐵爲七首其何以鑄之乎曰惟想而已於是又有金錘每嚙龍虎不至於腎而並納於肺之上肺金也一鑄而成矣

太清養生上篇

古有精方出於太清始以去痾終以通靈

赤松子曰左右手又首上挽首至於地五吸五息可以止脹氣者也又首胸腹之前左右搖首不息至極而止可以引面耳邪氣不復得入者也左右手又腰之下左右自搖至極而止可以

通血脈者也左右手叉胸之前左右極引可以除皮膚中之煩氣者也

甯先生曰行氣者治內者也導引者治外者也解髮東向握固不息者一通舉首左右導引以手掩左右耳可以使髮不白者也以手指指摺頸邊之脈二通可以使目明者也東向而坐不息三通手指摺鼻左右孔可以治鼻息內者也正坐自動搖左右臂不息十二通可以愈勞及木者也左右側臥不息十二通右有飲疾則右側臥左亦如之可以去疾者也日之初出及其中其入向日正立不息九通仰首吸日之精光嚙之可以益精者也左右手交叉頤下自極至肺氣可以已暴欬者也舉手交首之

道藏輯要

道樞

三言

黃集五

上相握自極可以治脇痛者也舒左手右手在下握左之拇指自極舒右手左手在下握右之拇指自極可以治骨節痛者也以右手從首之上來下又挽下手可以瘡頸不能反視者也左右手反折自極張弓可以補五臟不足之氣者也坐於地交叉左右足以左右手從曲足中入低首又頸上可以除久寒者也東向坐仰首不息五通以舌擗口中沫滿二七嚙之可以止口乾苦者也低首下視不息十二通可以痊風疥惡瘡者也北方箕踞以手挽足五指可以損伏痿痛尻筋急者也箕踞以左右手從曲足入據地曲足加其手舉其尻可以消淋瀝孔痛者也正坐以左右手交背之後其名曰帶縛可以利大溲療虛羸者

也以一手上牽繩一手下持其足可以消尻之久痔者也坐而直舒左右足以左右手相叉以挽其足自極可以愈腸不受食而吐噎者也左右手捉繩轆轤倒懸令足反在其上可以療首眩風癩者也

彭祖曰導引者自子至寅爲之勿飽食沐浴焉挽左右足五息而止可以引腹中去疝瘕利九竅者也仰左右足指五息而止可以行腰脊痺及偏枯者也左右手內相向五息而止可以引肺去欬逆上氣者也左右手舉膝置心之上五息而止可以愈腰之痛者也

王子喬曰枕高四寸足相去各五寸手去身各三寸解衣抱髮

道藏輯要

道樞

三五

黃集五
X 8 L

正偃卧勿有所念以鼻徐納氣以口出之各致其藏終而復始欲休則先極之而止勿強長息久習則自長矣氣之往來勿使耳有聞焉若存若止爲之百脈動腹鳴有聲行之者何疾之有哉凡導引虛者閉目實者開目可也虛者補之實者瀉之可也以口納氣以鼻出氣所謂補者也閉口溫氣嚙之所謂瀉者也病在胸中者枕高七寸病在心下者枕高四寸病在臍下者去枕引首病者則仰首引足病者則仰足十指引胸中病者則挽足十指引臂病者則掩臂去腹中寒熱及身熱者皆閉氣張腹焉左脇側卧以口納氣以鼻吐之可以除積聚不快於心者也坐而伸腰徐以鼻納氣以右手持鼻可以除目晦淚出與夫鼻

息肉耳聾者也右脇側臥以鼻納氣以口小嚙氣數十左右手相摩熱以摩其腹令其氣下出之七息而止可以除脇與皮膚痛者也覆臥去枕立左右足以鼻納氣者十有六復以鼻微出之其入也亦勿令鼻知之可以除身中熱及背病者也端坐左右手相叉抱膝閉氣鼓腹二七或三七氣滿卽吐於是氣皆通暢行之十年可以卻老還嬰者也端坐使左右手如張弓滿射可以治四肢煩悶及背急者也端坐伸腰舉右手仰掌以左手承左脅以鼻納氣自極七息而止可以除胃寒及食不變者也端坐伸腰舉左手仰掌以右手承右脅以鼻納氣自極七息而止可以除痰血結氣者也正偃臥端展其足臂以鼻納氣自極

道藏輯要

道樞

三

養集五
メ文リ

七息而止搖其足三十可以除胸足中寒周身痺欬逆者也左右手抱其首宛轉上下其名曰開脅可以除體之昏沉不通暢者也踞而伸右足以左右手抱左膝仰首而伸其腰以鼻納氣自極七息而止左亦如之則可以除難屈伸拜起及脛中痛癢痺者也踞而以左右手抱左右膝以鼻納氣自極七息而止可以除腰痺背痛者也偃臥展左右脛左右手外踵指相向以鼻納氣自極七息而止可以除膝寒脛痛者也偃臥展左右脛左右手二踵相向以鼻納氣自極七息而止可以除肌不仁及足脛寒者也偃臥展左右脛左右手仰足指以鼻納氣自極七息而止可以除腹中弦急切痛者也端坐伸腰向日仰首徐以口

氣因而嚙之三十而止 以去下之積聚者也端坐直腰
舉右手仰掌以左手承右 齋鼻內之氣可以除胃食不變者
也直腰展左右臂鼻內氣 之自極可以除脅之積聚者也
經曰東向而坐握固不息 一通舉手左右導引以手掩左右耳
以指掐二脈之邊五通可以明目黑髮去風者也

經曰夜卧服氣者先須淘 其故氣者閉目握固仰倚左手拳
於乳間以左右耳脈舉背 尻內閉氣而氣海中之氣復自內
出幹而轉之呵而出之一 九而止然後可以調服氣矣

經曰夫人稟天地之元氣 者也凡嚙納吐納自然內氣與之相
應焉從氣海之中隨吐而 上直至於喉俟其吐極則連鼓而嚙

道藏輯要

道樞

三七

黃集五

又三川

之汨汨有聲由左而下經 二十四節女子則由右而可以意送
之以手摩之令其速至於 氣海氣海者在臍之下三寸是也服
氣之初其中未通則必摩 而助之一閉口而連連嚙之其名曰
雲行取口之津液同嚙之 其名曰雨施其初內氣未流行則不
能連嚙行之三年則氣自 流通不摩而自下斯可以成功矣
經曰左右伸其臂不息九 通可以愈臂痛及勞殘者也以左右
手如托千斤之后左右互 爲之可以終身無病者也左右手抱
左右足不息十二通可以 消穀輕身益精去疾者也踞坐合左
右膝張左右足不息五通 可以去鼻口熱瘡及五痔者也交趺
而坐又左右手著首之上 挽首結下著地不息五通可以益氣

力者也左右手抱左右膝着於胸中不息三通可以止腰痛腎
疝及背脊疼者也大箕坐以左右手投左右足五指自極低首
至地不息十二通可以治頸項腰背痛及聰耳明目者也交跌
而坐以左右手交叉着首之下自極不息六通可以治腰痛不
能反顧者也仰首以手摩其腹以手持其足距壁不息十二通
可以治膝痺不任行步及腰背痛者也正坐以左右手交於腎
之後可以治虛羸利大小便者也正坐仰天呼出醉飽之氣可
以立消酒食更爲之可以涼而不暑者也外轉左右足十過內
轉亦如之可以補虛損及益氣者也

道藏輯要

道樞

三

黃集五
X三

手夾叉其腰之左右次以右手扳腰左手高於首而止次右手
伸後左手叉於腹前次緩形長跪左右手更伸向前更屈從後
以叉其腰次高舉左右手常爲之則耳目聰明百疾不生而延
年矣每次皆長跪爲之葛仙公曰吾聞辟穀服氣者晝夜十二時共五
百四十嚙周而復始然先無修行未餌藥石元氣未充而頓絕
食兩未相接此其自取危亡者也或曰以嚙多爲限以飽爲功
百日之內關節未開如世行之腹當脹滿豈攝理之道乎所謂
服氣者胎息也如嬰兒之在胎十月不食而能長養蓋得元氣
之故也及其生也吸其外氣則有啼號之聲且知燥濕飢飽是
失元氣之故也今之引而嚙者亦外氣也豈足服之耶然

服氣者要當無思無慮冥心絕緣百念俱忘則元氣自至因而
嚙之各歸其位矣或曰五方各在於五藏須思念而服之葛仙
公曰非也思念則有緣有緣則心不甯心不甯則氣不安氣不
安則無自然無自然則氣失度而納邪氣疾於是乎生矣或曰
十五日前從手而出十五日後從足而出非也存想者爲其有
所苦而用之如黃庭經曰物之不干泰而平謂其無想念者也
或曰十息一屈指至七十息則一嚙焉葛仙公曰非也嚙氣者
存心於無爲委形於無身行止寢興任性自然腹空則服有疾
則攻披屈指以紀其數不亦勞乎或曰鼻長引其氣蹙而嚙之
良久更服相續而下如瓶注水葛仙公曰此其害足以殺人者

道藏輯要

道樞

三五

葛集五
又文川

也惟於行止寢興鼻常引以納清口常吐以出濁濁者五藏飲
食之氣也如其喉乾則合口任鼻中出入於是津液生矣服氣
者夜寤及寅之時內調其氣以吐納焉仰臥展手足低枕息心
定意無思無念以住其氣鼻引口吐出入兀然閉口而納之有
氣則引上入口微而嚙之凡一嚙以手摩散之以意送之使下
焉其摩之也隔二三十氣爲砂矣上焦通則嚙下過於臍如未
通則在乎心胸俟至食時覺心上空下泄氣通則食未飢則勿
食食勿過飽飽則妨氣矣食已俟心上空復服其氣初學者三
焦未通關節未開多服之則壅塞矣十日加三五嚙百日滿百
嚙百五十日更加三四十嚙二百日則二百嚙周年之後其氣

之通關節之開惟俟腹空則嚙三五相連焉一日不過乎三百

而已三年之後其氣周旋而大通於五藏於是骨體堅溢皮肉

滿實則不限嚙之數矣

服氣者日朝惟宜食淡水粥日午食淡麵餅晚食淡餠任最忌酥油粘膩生菜

蘿蔔陳臭等動氣之物及忌熱羹每食畢即開口吐五味之毒如覺飽悶氣滯則須靜坐調氣

少時即散而下泄焉或曰不可下泄宜固密焉葛仙公曰此非

也五藏先有宿惡之氣固而不通泄則必痛悶故氣未出新氣

相衝斯能為患矣可不下泄乎葛仙公曰鍊氣者何也服氣之

時有餘暇則於靜室散髮解衣覆衾正身仰臥展其手足而勿

握固施淨席於地通理其髮垂於席上即調其氣俟其得所而

嚙之嚙後閉之盡氣令悶則冥心無思任其氣所之其氣悶則

道藏輯要

道樞

四

精集五

開口放出焉其初氣出喘急則調其氣七過八過以至十過及

其氣定則復鍊之其鍊也或五或六或二十或三十或四十或

五十以漸加焉服氣既久則關節通矣毛孔開矣其鍊至於二

十三十則其身潤汗此其效也鍊之之時當於晝夜任意為之

然必俟其神之清爽坐而修嚙欲寢則寢不可強焉強之則氣

亂矣故鍊氣十日五日一行焉覺其四體煩悶而不通暢則為

之可也何以委氣乎以體清和內無思念行止寢坐而調其息

凝然委身如委其衣以置於榻無筋無骨無識無別縱身縱心

如彼委衣而勿為主寂寂沉沉放其形體澄神鍊氣於是百節

開張筋脈暢通津液注流因此可以嚙閉十氣至于二十焉凡

一嚥皆須兀然任氣不得與意相爭良久其氣從百毛孔而出不復口吐也縱有之十無一二焉復更調理數十息以至百息勿因喘息則又合氣嚥入焉調息稍久則身如沐浴矣其功日進於是精滿氣全神安魄定志開思遠三尸去而六塵滅焉或四體不安氣有壅塞則須委之或寢或坐澄神以委氣焉調氣以息念焉久而凝定則氣之流行無所不至矣閉氣者何道歟上智之士神定氣調外病自絕中智之士修攝乖宜時生其患可以靜室具厚茵仰臥展其手足相去四寸各用厚衾覆之靜心坦然熟調其氣而嚥焉復開其口而鼻不出念其患之所在以意相注使氣攻之氣極則吐吐已復嚥而閉之如其喘也則調其氣

道藏輯要

道樞

聖

紫集五

者六七息其氣卽調順矣再閉其氣想念以攻其患或十或二十或三十或五十攻其患以患在左手則入左患在右手則入右患在首則入首於是汗出通潤則瘉矣或未瘉於寅之初頻以意攻之至瘉而止

太清養生下篇

經曰人之身十二大節三百六十小骨孔孔相對脈脈相通新氣與故氣交錯其間新氣或頓阻或循行故氣或流通或壅滯或俱塞或並馳蓋壅滯者陽氣之聚而爲塊瘦者也頓阻者陰氣之積而爲腫爲瘍者也氣既能蓄聚則亦有分散之理矣凡患之所在可用導引以散之和氣以攻之時意以送之清氣以