

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

潤之嚙津以補之病惡有不除者乎然補益之方皆津液爲之本也是以金梁玉英華池丹甌不可及焉卒死者陽也先因疹病故其氣頓阻於四關九竅之中所以絕氣焉尸蹶者亦陽也死而脈猶動耳中有聲或無聲而股暖陽絕於九竅而四關尙通焉客忤者亦陽也外物所犯陽氣阻絕焉五尸死者亦陽也一日飛尸二曰遁尸三曰風尸四曰沉尸五曰注尸其心腹脹滿痛急而不得息或二齒之下礫塊涌起此皆陽爲陰所閉而然爾吾有法可以起之使人用力掣其左手次之右手次之左足次之右足各三百六十過然後以慈心去其尖入其鼻左以麴密固其臍及壅其口與其耳焉吹耳則壅鼻吹鼻則塞耳其吹

道藏輯要

道樞

聖

芻集五

卷之三

之也徐徐而長吹之既已以指閉其慈孔左吹四十九右亦如之女子則先右後左始吹其鼻繼吹其耳其數亦如之無慈用筒管及

有孔物亦可

夫鼻者主肺肺爲諸藏之蓋者也耳者主腎腎爲通氣

之本者也霍亂者本乎冷氣所散其腠理乍通乍塞其氣道忽留忽行或氣應行陰乃復行陽或氣應行陽乃復行陰治之之法於密室厚衣大坐以左右手據二膝上向左力回六十過右亦如之左右迭爲之滿三百六十之數乃長呼者七既已則長吹長噓長呵長咽長啼者各七則瘡矣或疾甚不可導引則使人掣左手次之右手次之左足次之右足各三百六十過兼以沸湯浸手至肘浸足至膝冷則易之至瘡而止此何也以外氣

引內氣者也亦足以治尸蹶焉癩者太陽之病也陽爲陰所排而沉於骨髓積久則新氣不達故氣不通壅關鬱熱晁而生蟲於是爲癩焉治之之法密室靜居食不厭少情不厭閑大坐放縱其體以左右手據二膝上以首及身向左力回十過右亦如之左右迭爲之滿三百六十之數如此則關節血脈腠理毛孔盡開乃長呼長吹長噓長呵長呬長唏者各五然後以清氣攻之者有六焉其一則大坐放縱其體鼻徐徐長取其清氣兼以意想使清氣周達於骨髓然後口徐徐長呼以出之既已漱津以嚥之如是者六十過其二則以吹出之其三則以噓出之其四則以呵出之其五則以呬出之其六則以唏出之並與呼然法同

道藏輯要

道樞

聖

黃集五  
八十九

後鼻徐徐長取其清氣兼以意想使清氣周達於骨髓口長吐以出之嗽津以嚥之者六十過於是陽蟲爲陰所擊當自斃矣必以卯午酉子之時爲之可也忌食麵及羊肉半身不隨者陽氣蓄聚爲外寒所蔽或因陰氣所衝其脈雖通而內無所達也治之之法大坐以左右手據二膝上向左力回十過右亦如之左右迭兩相合者滿三百六十之數即使人力掣手足不隨者各三百六十過復以左右手向下捋手足不隨者亦三百六十過既已乃縱放其體以鼻徐徐長取其清氣然後口徐徐長呼出之當呼之時以意送其氣入於所患手足之中又嚥津隨之者六十過吹呼呵呬皆如之病甚者不堪導引則使人力掣手足不

隨者以意送其氣亦可也周身腫者陽氣促於五藏出於皮膚  
壅而不散也大坐以左右手據膝上左右力回者各十過一易  
於是兩相合者三百六十過以鼻長取清氣使周達於五藏口  
長呼以出之漱津以嚥之者六十過吹噓呵咽唏亦如之熱之  
盛者其口無津則惟導引以鼻取其清口吐其濁亦可也此亦  
治病  
熱氣所衝屯聚不散而爲腫者則以口長吹於腫之上十四  
過以冷手寬按之以口長呵於腫之上十四過復搓左右手使  
熱寬按之如此迭爲焉至瘥而止目赤而乾痛者爲肝熱之所  
衝也左右導引三百六十過然後鼻徐徐長取其清氣而想其  
清氣上射於目則熱氣爲清氣衝之自然熱氣退從口出可以

道藏輯要

道樞

器

黃集五  
XXXX

呵而吐之滿三百六十之數則瘥矣呵者主於心故出於本氣  
者也耳聾者腎中之熱氣衝於耳復爲陰氣逆閉之也左右導  
引三百六十過既已以手力挽左右耳四十九過然後以鼻徐  
徐徐長取其清氣兼以意想其清氣使達於腎中則以口徐徐咽  
而出之如此者滿三百六十之數咽者主於腎挽耳者去其陰  
也晝夜二時爲之則瘥矣上氣咳嗽者陽氣在於藏奔上而欲  
出其陰氣復入而相逢於顙中陰陽之氣漸盛則嗽彌甚矣譬  
如以氣吹火焉氣冷也火熱也然吹則火盛矣故治之之法大  
坐左右導引各二百四十過以二肘向後以臂向前力弩之既  
已復以左右手委於二肘向前力以相近既立已復立左右膝

以二手在二胷之下又以二胷向外力插二肘各十四過然後以首左傾以肩力承之其右亦然迭爲之各十六過向上長引其頸四過乃長呼長吹長噓長呵長咽長唏各七過日三時爲之疾則瘡矣兼於鼻徐徐取其清氣口徐徐長呼以出之漱津以嚥之吹噓呵咽唏亦如之者二十過其效則加速焉凡上氣者其行之之時始舉足以足向前力蹋之脛後着地斯爲佳矣勞復者其陽虛損或因飽氣其氣乍閉乍衝或投熱食以致之也治之之法大坐徐徐導引左右各四十九過鼻徐徐長取其清氣口徐徐長吐之吐則嚥其津滿一百二十過有餘力則進而至於二百四十三百六十之數尤佳也然後舒左足以左手

道藏輯要

道樞

聖

齋集五

按其足上以其足左右轉之四十九過其右亦然日再爲之則瘡矣故彭祖曰內外轉其二足各十過可以止諸勞蓋謂此也溫疫者陽氣也聚於諸藏入於諸脈及於腠理也治之之法大坐左右導引三百六十過岐伯曰導引者俛仰屈伸也甘始曰汗出爲度然後立右膝以左足向前蹋之立左膝以右足蹋之汗則扮身然後立右膝以左足向前蹋之立左膝以右足蹋之各四十九過卧而爲鼻納之亦可吐之者二百四十過進至於三百六十之數尤佳也彭祖曰亦可以已瘡瘡者陽在於膈之下奔上而欲出陰在於膈之上爲陰所閉其陽漏而瀉出其發有時者蓋陰陽所競自有節候也於欲發之時左右導引各三百六十過然後立右膝舒左足蹋之四十九過其右亦然於是鼻

納之口吐之其呼噓各二十一過則瘡矣鼻衄血口唾血者中焦熱熾飲水則變爲血故中焦之氣上衝於肺肺復衝鼻則爲衄血中焦之氣下注於脾脾復衝口則爲唾血凡病此者前洩少矣治之之法大坐導引左右各三百六十過然後舒左右足以左手捉右足五指七過右亦如之衄血則嚥津焉鼻納之口吐噓出之唾血亦嚥津焉而咽出之各三百六十過日暮爲之則瘡矣甚者三時爲之可也赤下者下焦熱熾而復飲水其陰陽相競盪於下焦不得依道而行時有冷氣擊之則痛矣治之之法左右導引各三百六十過既已則嚥津焉鼻納之口吐之與夫呼噓呵咽唏各六十過又嚥津焉日四五爲之則瘡矣前

十過日三作之彌佳也疾者陰也本於虛假或病之後諸藏冷氣加以飲水而陰氣既入則長所積之水矣陽氣既納則不通所積之陰矣水氣漸盛至於皮膚而為痲焉其候左看目臉上起色如老蠶二脅轉側有水聲也治之之法左看導引各三百六十過既已鼻納之口吐之次則噓呵咽唏各六十過及想其氣周於一身晝夜三時為之久則瘡矣忌食鹹宜噉小豆汁或煮小豆浸左右足為佳反胃者積日受冷於是陰氣漸下屯於腹口熱食投之為陰氣逆拒反而出之也治之之法常虛腹導引各三百六十過以左右手相叉以左右足力蹋二手四十九過以左手背委於左腋之下用右手攀左肘七過其右亦然即噓津焉鼻徐徐短取其

道藏輯要

道樞

七

紫集五

氣口呵以出之一百二十過復噓津焉次則咽吹唏亦如之三

時作之則瘡矣

力不堪者二時亦可

心腹墜痛者陰冷之氣屯於心腹積

聚而不散雖復厚衣以陽擊之陰陽相競則陰彌甚矣治之之法左右導引合於三百六十過則噓津焉鼻徐徐取其清氣口徐徐呼而出之當以暖氣排其積聚凡吐噓者滿二百八十之數呼噓亦如之晝夜二時為之則瘡矣胸脅結癖者陰也冷氣偏屯於胸脇或因食久而不散也治之之法清旦仰眠立左右足使人以手揣取癖根漸入手於癖根之下稍舉之其始則痛後則可忍焉然後力舉之一百二十過二三日之後進而至於二百四十之數可矣五日之後進而至於三百六十之數可矣

既已導引三百六十過然後嚥津焉鼻納之口呵之以意送其氣於病之所在使下部出之滿一百二十之數漸至於二百四十以至三百六十彌佳也晨夜二時爲之卽瘡矣心腹卒滿者陰氣在於藏起則衝於心也治之之法導引左右合於三百六十過嚥津納氣而口呼之使氣出於下部滿三百六十之數則瘡矣目赤而淚出者肝之陰氣衝於目也治之之法如前導引既已嚥津焉瞑目以鼻納其清氣開目以口呵出其濁氣滿於三百六十之數晨夜二時爲之則瘡矣

經曰嬰兒之在胎十月而成筋骨和柔以心息念和氣自至故服氣者宜取象焉於六陽時食其生氣故於子之時其服九九

道藏輯要

道樞

冥

黃集五

一八十寅之時其服八八六十巳之時其服七七九十午之時其服六六三十酉之時其服五五二十戌之時其服四四六十當其服氣也以舌去其濁氣於是依其門戶而出入焉鼻者天門也口者地戶也服氣之魂魄歸焉入自鼻出自口者順氣也如此行之而不輟則可以除三口獲長生矣道者氣也氣爲精門人若守精如室有人焉精氣俱全是名真人者也身有丹田者三何謂也腦者上丹田也心者中丹田也氣海精門者下丹田也三宮各有神焉神馳則氣漏氣漏則精泄精泄則神喪故精者長生之根也腎者命之根也譬之木焉無精則葉萎葉萎則枝朽枝朽則木枯矣凡入氣爲陰者也出氣爲陽者也二者所謂

服日月之精華也氣者虛無自然無爲也無爲則心不動心不動則外無求外無求則內安靜內安靜則神定神定則氣和氣和則元氣自至元氣自至則五藏滋潤五藏滋潤則百脈通百脈通則津液上應津液上應則忘五味而絕飢渴矣於是氣化爲血血化爲髓一年易其氣二年易其血三年易其脈四年易其肉五年易其髓六年易其骨七年易其髮八年易其筋九年易其形此鍊九還者也

經曰東方青牙者肝也服食青牙當飲以朝華以舌表舐其唇漱口而三嚥之朝華者上齒根也南方朱丹者心也服食朱丹當飲以丹池以舌攪於齒曹漱口而三嚥之丹池者下齒根也

道藏輯要

道樞

巽

觜集五  
八十一

西方明石者肺也服食明石當飲以露液以舌琢齒者七匝漱口而三嚥之露液者唇內津也北方玄滋者腎也服食玄滋當飲以玉飴以鼻導引元氣入於口呼吸而三嚥之玉飴者舌也中央戊己仰視太山太山者守精也服食守精當飲以醴泉醴泉者在齒之後懸嚙之前也華池者在舌本根其名曰玉英曰金梁漱口而三嚥之凡服是氣者常於子於寅之時正衣服而坐以舌叩玉英滌華池漱醴泉及露液縮鼻還之上至於首下入於口變爲玉泉引其氣至於舌根嚙而送之使喉中腹中皆鳴引而入於丹田此之謂長生之根也飢食自然之氣渴飲華池之漿尚何有飢渴哉精者吾神也氣者吾道也養神飲氣者

如嬰兒之在胞故吾朝食其陽暮食其陰靈芝玉英生於五藏之中然後仰以排其水藏覆以排其食藏次之倚壁翹其一足拳其左右手以舌攪口之津液想其氣嚙入於臍以至於足爲度焉嚙氣者用力閉其口舉其舌使舌下空焉其名曰嚙元氣則食日減矣滿於九九之數合天地之終始自然血化精精化筋筋化玉玉化爲仙骨矣經曰胎息者呵出腹之濁氣使天地調和兀然放神者也其心譬如太空萬慮俱泯閉塞三關外氣與內氣相應於是閉口連鼓而嚙之若水瀝坎以送之至於三十六嚙是名上清煉形者也但腹空即嚙而送之無論坐臥皆可爲也服氣者寂然安坐瞑目叩齒閉口弩腹鼓顙則其口斯開矣俟其氣滿口則

道藏輯要

道樞

五

齋集五

嚙之至夫九下一息焉春夏則服冷氣秋冬則服暖氣凡至寅之時左右掌掩其口用力呵其掌中則津液生以摩拭其面面斯光澤矣然道之大戒有十八焉曰強求富貴曰貪富寶貨曰多忌諱曰傷王氣曰干名譽曰爲諸惡曰喜功名曰爲耳目口所誤曰強梁曰僞伎曰轉躁曰舉事不詳曰心倥倥曰爭曲直曰費用精氣曰好衣美食曰盈溢曰樂兵故學道者勿使人知焉人知則我生我生則名生名生則禍來矣

上清金碧篇

五氣之元煉其金華剛柔得位游於碧霞

煙蘿子曰金者五行之首也五命之根也五氣之元也其剛柔得位者乎夫能服之可以游碧霞仙落之府故吾謂之金碧焉