

少女摩之令二七而止臥起平氣正坐先以手掩項目向南視上使項與手爭爲之三四使人精和血脈流通風氣不入行之不病又屈動身體四極反張側掣宣搖百關爲之各三又臥起先以手內著厚帛拭項中四面及耳後周匝熱溫溫如也順髮摩頂良久摩兩手以治面目久久令人目自明邪氣不干都畢咽液三十過導內液咽之又欲數按耳左右令無數令耳不聾鼻不塞

常以生氣時咽液二七過按體所痛處每坐常閉目內視存見五藏六府久久自得分明了

常以手中指按目近鼻兩背兩背目睛明也閉氣爲之氣通乃止周而

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一

復始行之周視萬里

常以手按兩眉後小穴中此處目之通氣者也三九過又以手心及指摩

兩目及額上又以手旋耳各三十過皆無數時節也畢以手逆乘額上三九過從眉中始乃上行入髮際中常行之勿語其狀久而上仙修之時皆無犯華蓋華蓋眉也

行氣

凡欲求仙大法有三保精引氣服餌凡此三事亦階淺至深不遇至人不涉勤苦亦不可卒知之也然保精之術列敘百數服餌之方畧有千種皆以勤勞不強爲務故行氣可以治百病可以去瘟疫可以禁蛇獸可以止瘡血可以居水中可以辟飢渴

可以延年命其大要者胎息而已胎息者不復以口鼻噓吸如在胞胎之中則道成矣

夫善用氣者噓水水爲逆流噓火火爲滅炎噓虎豹虎豹爲之伏匿噓瘡血瘡血則止聞有毒蟲所中雖不見其人便遙爲噓呪我手男左女右彼雖百里之外皆愈矣又中毒卒病但吞三九九當作九之氣亦登時善也但人性多躁少能安靜所以修道難矣

凡行氣之道其法當在密室閉戶安床煖席枕高二寸半正身偃臥瞑目閉氣自止於胃隔以鴻毛著鼻上毛不動經三百息耳無所聞目無所見心無所思當以漸除之耳若食生冷五辛

道藏輯要

雲笈七籤

三

井集一

又三

魚肉及喜怒憂恚而引氣者非止無益更增氣病上氣放逆也不能閉之卽稍學之初起三息五息七息九息而一舒氣更噏之能十二息氣是小通也百二十息不舒氣是大通也此治身之大要也常以夜半之後生氣時閉氣以心中數數令耳不聞恐有誤亂以手下籌能至於千卽去仙不遠矣

凡吐氣令人多出少入恒以鼻入口吐若天大霧惡風猛寒勿行氣但閉之爲要妙也

彭祖曰至道不煩但不思念一切則心常不勞又復導引行氣胎息真爾可得千歲更服金丹大藥可以畢天不朽清齋休糧存日月在口中晝存日夜存月令大如環日赤色有紫光九芒

月黃色有白光十芒存咽服光芒之液常密行之無數若修存之時恒令日月還面明堂中日在左月在右令二景與目瞳合氣相通也所以倚運生精理利魂神六丁奉侍天兵護衛此真道也凡夜行及眠臥心有恐者存日月還入明堂中須與百邪自滅山居恒爾凡月五日夜半存日象在心中日從口入使照一身之內與日共光相合會當覺心腹霞光映照畢咽液九遍到十五日二十五日亦如是自得百關通暢面有玉光又男服日象女服月象一日勿廢使人聰明朗徹五藏生華

守一

夫守一之道眉中却行一寸爲明堂二寸爲洞房三寸爲上丹

道藏輯要

雲笈七籤

卷八

井集一

田中丹田者心也下丹田者臍下一寸三分是也一一有服色姓名出黃庭經中男子長九分女子長六分昔黃帝到峩眉山見皇人於玉堂中帝請問真一之道皇人曰長生飛仙則惟金丹守形却老則獨真一故仙重焉凡諸思存乃有千數以自衛率多煩雜勞人若知守一之道則一切不須也仙師曰凡服金丹大藥雖未去世百邪不敢近人若服草木小藥餌入石適可除病延年不足以禳外禍或爲百鬼所枉或爲太山橫召或爲山神所輕或爲精魅所侵唯有真一可以一切不畏也守一法具在皇人守一經中

太清存神鍊氣五時七候訣