

復疲也

### 食氣法

養生之家有食氣之道夫根植華長之類歧行蠕動之屬莫不仰氣以然何為能使人飽乎但食之有法道家秘之須其人乃傳俗人無緣得之知苟得其道所甚易也非唯絕穀抑亦辟百毒却千邪百姓日用而不知仙經云食氣法從夜半至日中六時為生氣從日中至夜半六時為死氣唯食生而吐死所為真人服六氣也

### 食氣絕穀法

向六旬六戊從九九至八八七七六六五五而飽或念天蒼或

道藏輯要

雲笈七籤

壘

井集一

思黃帝或春引歲星氣以肝受之

其餘四時亦皆然

初為之頗有小瘦

行四旬以上顏色轉悅體力漸壯白髮更黑落齒更生負重履險勝於食穀時余見十餘人為之皆七八十歲丁健體輕而耐寒暑有真驗非虛傳也善其術者可以攻遣百病消逐邪風及中惡卒急尸注所忤心腹切痛瘟瘧溪毒引烝驅之不過五六十通無不即除又行氣久多而斷穀最易惟有胎息之法獨難所謂胎息者如人未生在胎之中時氣久息也習則能息鼻口氣如已息鼻口氣則可居水底積日矣

又治金瘡以氣吹之血斷痛止

又蛇虺毒蟲中人皆禁之即愈或十數里便遙治之呼其姓名