

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
川文上

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寸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

而呪之男呼我左女呼我右皆愈此所共知孫先生曰旦夕者
是陰陽轉換之時日夕五更初陽氣至頻伸眼開是上生氣名
曰陽息而陰消暮日入後陰氣至凜然時坐睡倒時是下生氣
至名曰陽消陰息暮日入後天地日月山川江海人畜草木一
切萬物體中代謝往來一時休息一進一退如晝夜之更始又
如海水之朝夕是天地之道耳面向午展兩手於膝上徐按捺
肢節口吐濁氣鼻引清氣凡吐者去故氣引生氣也經云元牝
門天地根綿綿若存用之不勤言鼻是天之門戶可以出納陰
陽生死之氣也良久乃徐徐以手左拓右拓上拓下拓前拓後
拓瞋目張口叩齒摩眼抱頭拔耳挽鬚挽腰咳嗽發陽振動也

道藏輯要

雲笈七籤

卷

井集一

雙作隻作反手爲之然掣足仰展八十九而止仰下徐徐定
心作止息之法見空中元和氣下入鳩尾際漸漸頃如雨晴雲
入山自皮肉至骨至腦漸漸入腹中四肢五藏皆受其潤如流
水滲入地地徹卽覺達於湧泉腹中有聲汨汨然意每存之不
得外緣卽便覺無氣若徹卽手體振動兩腳膝躡屈亦令牀有
聲拉拉然則名一通兩通乃至日別得三通覺身體悅懌膚色
滋潤耳目精明令人養美力健百病皆去行之五年十年長存
不忘得行滿千萬通去仙不遠也

攝生月令

宋姚 稱

夫攝生大體畧有三條所爲吐納鍊藏胎津駐容其次餌芝朮