

曰此三者道之往來變化宮庭也

雲笈七籤卷之五十五

雲笈七籤卷之五十六

職六

諸家氣法

元氣論 并序

混沌之先太無空焉混沌之始太和寄焉寂兮寥兮無道無莫三一合元六一合氣都無形象竊竊冥冥是為太易元氣未形漸謂太初元氣始萌以謂太始形氣始端又謂太素形氣有質復謂太極質變有氣氣未分形結胚象卯氣圓形備謂之太一元氣先清昇上為天元氣後濁降下為地太無虛空之道已生焉道既無生自然之本不可名宜乃知自然者道之父母氣之根本也夫自然本一大道本一元氣本一者真正至元純陽一氣與太無合體與大道同心自然同性則可以無始無終無形無象清濁一體混沌之未質故莫可紀其窮極洵乎元氣濛濛萌牙茲始遂分天地肇立乾坤陰陽分布元氣乃孕中和是為人矣首生盤古盡死化身氣成風雲聲為雷霆左眼為日右眼為月四肢五

體為四極五藏血脈為江河筋脈為地里肌肉為田土髮髯為星辰皮毛為草木齒骨為金石精髓為珠玉汗液為雨澤身之諸蟲因風所感化為祭牲以天之生稱曰蒼生以其首黑謂之黔首亦曰黔黎其下品者名為蒼頭今人自名稱黑頭蟲也或為鯀蟲蓋盤古之後三皇之前皆鯀形為三王之代然乃裁革結沙巢摺管宮多食草木之實咬鳥獸之肉飲血茹毛盡然無聞既與堯舜辨豚豕飲宥搏黃唇去鼓火化之利絲麻之益範金合土大壯宮靈重門擊柝戶備庖廚以炮以烹以貴以養養生遠死以事鬼神自太無太古至於秦世不可備記爰從伏羲迄于今日凡四千餘載其中生死變化才成人倫為君為臣為父為子與亡損益進退成敗前儒志之後儒承之結結紛紛不可一時殫論也且天地溟溟之後人起出盤古遺體散為天經地緯天文地理五羅二曜黃赤交通五嶽百川白黑晝夜產生萬物亨育萬靈其為羽毛鱗介各三百六十之數凡一千八百類人為鯀

蟲之長預其一馬八與物類皆稟一元之氣而得生成成長養最壽最貴者莫過人之氣也海吻預一鯉吞竊三才像儼百家故學萬古備論元氣盡述本根要質自然歸心大道永諸精義纂集玄譚記諸真經水傳來括達士遇者慎勿輕生以日以時勤鍊勤行鶴栖華髮無至嗟臍同好受之常為寶耳

論曰元氣無號化生有名元氣同包化生異類同包無象乃一氣而稱元異居有形三萬名而認表故無名天地之始有名萬物之母常無欲以觀其妙常有欲以觀其微微為表妙為裏裏乃基也表乃始也始可名父妙可名母此則道也名可名也兩者同出而異名同謂之道異謂之玄玄之又玄衆妙之門又曰有物混成先天地生寂兮寥兮獨立不改周行不殆可以為天下母吾不知其名字之曰道乃自然所生既有大道道生陰陽陰陽生天地天地生父母父母生我身夫情性形命稟自元氣性則同包命則異類性不可離於元氣命隨類而化生是知道德仁義禮此

五者不可斯須暫離可離者非道德仁義禮也道則信也故專於中官曰黃帝之道德則智也故專於北方曰黑帝之德仁則人也故專於東方曰青帝之仁義則時也故專於西方曰白帝之義禮則法也故專於南方曰赤帝之禮然三皇稱曰大道五帝稱曰常道此兩者同出異名元氣本一化生有萬萬須得一乃遂生成焉若夫一立歸死地故一不可失也一謂太一太一分而為天地天地謂二儀二儀分而立三才三才謂人也故曰才成人備人分四時四時分五行五行分六律六律分七政七政分八風八風分九氣從一至九陽之數也從二至八陰之數也九九八十一陽九太終之極數八八六十四陰六太終之極數也一合五氣是為同包一化萬物是謂異類也既分而為三為萬然不可暫離一氣五氣者隨命成性運物意移滌風習俗所以變化無窮不唯萬數故曰遊魂為變只如武都者男化為女江氏祖母化為龜黑胎氏循而變人謝武安人而變虎斯遊魂之驗也

夫一合五氣較氣為水水數一也溫氣為火火數二也赤氣為木木數三也剛氣為金金數四也風氣為土土數五也五氣未形三才未分二儀未立謂之混沌亦謂混元亦謂元塊如卵五氣混一一既分元列為五氣氣出有象故曰氣象張衡靈憲渾天儀云夫覆載之根莫先於元氣靈曜之本分氣成元象昔者先王步天路用定靈軌專諸本元先准之於渾體是為正儀是為立度而後皇極有所建也旋運有所稽也是為經天緯地之根本也聖人本無心因茲以生心心生於物死於物檢在心目天地萬機成敗興亡得失去留莫不由於心目也死者陰也生者陽也陰陽之中生道之術而不知修行之路常遊生死之運故墨翟悲絲枲泣歧蓋以此也夫太素之前幽清玄靜寂寞冥然不可為象厥中惟虛厥外惟無如是者永入焉斯謂溟溟蓋乃道之根既建方有太素始萌萌而未兆一氣同色混沌不分故曰有物混成然雖成其氣未可得而形也其運速之數未可得而化

和之至執字實者其由元氣充壯致骨弱筋柔未知陰陽配合而合氣之源動作者由精氣純粹之所然也陰為雌牝陽為雄牡蛟謂氣命之源氣命之源則元氣之根本也言赤子心無情欲意無辨認雖有蛟作且不被外欲牽挽終無吠滄尾閭之虞其氣真精往還泝流自然自在任運任真而已故曰精之至也終日號帝而聲不嘶嗶者亦純和之至也故曰和之至也嗶者聲物之破也赤子以元氣內充真精存固全和之至乃不破散也上清洞真品云人之生也稟天地之元氣為神為形受元一之氣為液為精天氣減耗神將散也地氣減耗形將病也元氣減耗命將竭也故帝一回風之道泝流百脉上補泥丸下壯元氣腦實則神全神全則氣全氣全則形全形全則百關調於內八邪消於外元氣實則髓凝為骨腸化為筋其由純粹真精元神元氣不離身形故能長生矣秦少齋讚黃帝難經云男子生於實實為木陽也女子生於中申為金陰也元氣起於子乃人命之所生

于此也男從子左行三十女從子右行二十俱至於巳為夫妻懷姙受胎氣于此也男從巳左行十至寅女從巳右行十至申俱為十月受氣氣足形圓實申乃男女所生于此也從寅左行三十至未未謂小吉男行年所至也從申右行二十至丑丑謂大吉女行年所至也然乃許男婚而女媾矣如是永久焉則元氣無所復精氣無所散故致長生也夫天地元氣既起于子之位屬水水之卦為坎主北方恒巽莫剛之分野人之元氣亦同於天地在人之身生于腎也人之元氣得自然寂靜之妙抱清虛玄妙之體玄之又玄妙之又妙是謂聚妙之門乃元氣玄妙之路也故玄妙曰神之靈者曰道道生自然之體故能長生生命之根元氣是矣夫腎者神之室神若無室神乃不安室若無神人豈能健室既固矣乃神安居則變凡成聖神自通靈神乃愛生而室不能回致使神不得安居室屋於是空廢遂投於死地矣若人自以其妙於運動動於修進令內清外靜絕諸滌汙則大壯

營室神魂安居神之與祇恒為營衛身之與神兩相愛護所謂身得道神亦得道身得仙神亦得仙身神相須窮於無窮也夫元氣者乃生氣之源則腎間動氣是也此五藏六腑之本十二經脉之根呼吸之門三焦之源一名守邪之神聖人喻引樹為證也此氣是人之根本根本若絕則藏腑筋脉如枝葉根朽枝枯亦以明矣問何謂腎間動氣答曰右腎謂之命門命門之氣動出其間間由中也動由生也乃元氣之條也精神之舍也以命門有真精之神善能固守守御之至邪氣不得妄入故名守邪之神矣若不守邪邪遂得入入即人當死也人所以得全生命者以元氣屬陽陽為榮以血脉屬陰陰為衛榮衛常流所以常生也亦曰榮衛榮衛即榮華氣脉如樹木芳榮也榮衛藏腑愛護神氣得以經管保于生路又云清者為榮濁者為衛榮行脉中衛行脉外直行於身夜行於藏一百刻五十周至平旦大會兩手寸關尺陰陽相貫常流如循其環終始不絕絕則人死流即人生

故當運用調理愛情保重使榮衛周流神氣不竭可與天地同壽矣夫混沌分後有天地水三元之氣生成人倫長養萬物人亦法之號為三焦三丹田以養身形以生神氣有三位而無正藏寄在一身主司三務上焦法天元號上丹田也其分野自胃口之上心下膈已上至泥丸上丹田之位受天元陽炁治於靈中靈中穴在膈主溫於皮膚肌肉之間若霧露之溉焉中焦法地元號中丹田也其分野自心下膈至臍中丹田之位受地元陰炁治於胃管胃管穴在心下主腐熟熱水變化胃中水穀之味出血以營藏腑身形如地氣之蒸焉下焦法水元號下丹田也其分野自臍中下膀胱及溺泉下丹田之位受水元陽炁治於氣海在臍下一寸府於氣街者氣之道路也三焦都是行氣之主故府於氣街街乃四通八達之大道也下焦主運行氣血流通經脈聚神集精動靜陰陽如水流就濕濕即源通言水行走下也澆注以時雲氣上騰降而雨為仙經云我命在我保精受氣壽

無極也又云無勞爾形無操爾心靜默可以長生生命之根本決在此道雖能呼吸導引修福修習學萬法得服大藥而不知元氣之道者如樹但有繁枝茂葉而無根黃豈能久活耶若以長夜聲色之樂嗜欲之歡非不厚矣卒逢天造之悲永捐果瓊之痛是則為薄亦已甚矣若以積年終日勤苦修鍊受延齡之方依玉經之法遵火食之禁知元氣之首拘魂制魄留胎止精此非不薄矣卒逢長久之壽永住雲霄之境是則為厚亦已甚矣故性命之限誠有極也嗜欲之情固無窮也以有極之性命遼無窮之嗜欲亦自斃之甚矣夫土能涸河不能涸海風能拔樹不能拔山嗜欲之能亂小人不能動君子夫何故哉君子乃處士也小人乃遊子也復知性分有極生涯難保者不示之以樞機傳之以要道宣之以心髓授之以精華則片言曠代一經皓首不可得聞道矣夫道者何所謂焉道即元氣也元氣者今年也命卒者性中之術也以存道為法化精為妙使氣流行運無

阻滯是故流水不腐戶樞不蠹若知玄之又玄男女同修夫婦俱仙斯謂妙道仙經云一陰一陽謂之道三元二合謂之丹沂流補腦謂之還精化為氣謂之轉一轉一易一益每轉延一紀之壽九轉延一百八歲西王母云呼吸太和保守自然先榮其氣氣為生源所為易益之道益者益精也易者易形也能益能易名上仙籍不益不易不離死厄行此道者謂常思實愛者神也實者精也但常愛氣惜精極固閉口吞氣吞液液化為精精化為氣氣化為神神復化為液液復化為精精復化為氣氣復化為神如是七返七還九轉九易既益精矣即易形焉此易非是其死乃是生易其形變老為少變少為童變童為嬰兒嬰兒為亦子即為真人矣至此道成謂之胎息修行不倦神精充溢元氣壯實腦既已凝骨亦換矣仙經云陰陽之道精液為寶謹而守之後天而老又云子欲長生當由所生之門遊處得中進退得所動靜以法去留以度可延命而愈疾矣又云以金理金是謂

真金以人理人是謂真人人常失道非道矣
人人常去生非生去人要常養神勿失生道
長使道與生相保神與生相守則形神俱久
矣王母云夫人理氣如龍理水氣歸自然神
歸虛無精歸泥丸水出高源上入天河下入

黃泉橫流百川終歸四海氣之與水循環天
地流注人身輪轉無窮運行無極人能治之
與天地齊其經日月同其明矣古說云人
之元氣乃神魂之餽餼故曰子丹進餽餼正
黃是以神服元氣形食五味氣清即神爽氣
濁即神病故常謂勺修鍊氣常令氣清所謂
鍊神鍊魂却鬼制魄使形神俱安夫魂降於
天謂之神魄本於地謂之鬼鬼即屬陰神即
屬陽所以鍊魂神服元氣千萬不死身得昇
天食五味祝淫鬼千萬皆死形沒於地火魂
飛於天魄沉於泉水火分解各歸本元生則
同體死則相懸飛沉各異稟之自然何哉如
一條之本以火燭之煙即飛上灰即下沉亦
是自然而然而九皇上經曰始青之下月與
日兩半同什合成一出彼玉池入金室大如

彈丸黃如橘中有佳味甜如蜜子能得之慎
勿失注云交黎火菓生在人體中其大如彈
丸其黃如橘其味甚甜其甜如蜜不遠不近
在於心室心室者神之含氣之宅精之主魂
之魄玉池者口中舌上所出之液液與神氣

一合謂兩半合一也太清詰云許遠遊與王
羲之書曰夫交黎火菓者是飛騰之藥也君
侯能剪除荆棘去人我派是非則二樹生君
心中矣亦能葉茂枝繁開花結實若得食
一枝可以運景萬里此則陰丹矣但能養精
神調元氣吞津液液精內固乃生榮華喻樹
根壯葉茂開花結實胞孕佳味異殊常品心
中種種乃形神也陰陽乃日月雨澤善風和
露潤沃溉灌也氣運息調榮枝葉也性清心
悅開花也固精留胎結實也津液流暢佳味
甜也古仙誓重傳付於口今以翰墨宣授宜
付奇人矣道林云此道亦謂玉醴金漿法玉
醴金漿乃是服鍊口中津液也一日精二曰
液三曰唾四曰涕五曰汗六曰溺人之一身
有此六液同一元氣而分配五藏六腑九竅

四肢也知術者常能歲終不泄所謂數交而
不失出便作獨卧之仙人也常能終日不唾
恒舍而嚙之令人精氣常存津液常留面目
有光老子節解云唾者滋為醴泉聚流為華
池府散為津液降為甘露漱而嚙之溉藏潤

身通靈百脉化養為神支節毛髮堅固長春
此所謂金漿也可以養神明補元氣矣若乃
清玉為醴鍊金為漿化其本體柔而不剛色
瑩水雪氣馨馨香飲之一盃壽與天長此所
謂外金漿也可以固形體堅藏腑矣又常使
身不要出汗汗是神之信元調而運動微汗
者適致也乃勿衝冷風若極勞形盜失精汗
者露霖不止大因神形固當緩形徐行勞而
不極坐卧勿及疲倦行立坐卧常能消息從
容導引按摩消息令人起坐輕健意思暢逸
又常伺候大小二事無使強關抑忍又勿使
失度或臨或寒或滑多皆傷氣害生為禍甚
速此所謂知進退存亡聖人之道也夫聖凡
所共寶貴者命也賢愚所共愛惜者身也是
故聖人以道德仁義謙慈恭儉天文人事預

垂瑞兆以示君子也禮樂征伐法律刑典鬼神卜筮夢覺警象以示小人也夫養生之要先誠其外後慎其內外寂靜此謂善入無為也欲求無為先當避客何者速嫌疑遠小人遠苟得遠行止慎口食慎舌利慎處閤慎力鬪常思過失改而從善又能通天文通地理通人事通鬼神通時機通術數是則與聖齊功與天同德矣夫術數者莫過修神淘鍊真氣使年延疾愈外攘邪惡清淨心身使禍害不干道德論曰大中之象莫高乎道德次莫大乎神明次莫廣乎太和次莫崇乎天地次莫著乎陰陽次莫明乎聖功夫道德可道不可原神明可生不可伸太和可體不可化天可行不可宜陰陽可用不可得聖功可觀不可言是知可道非自然也可明非素真也夫修無為入真道者先須係道氣於體中息元氣於藏內然後輔之以藥物助之以百行則能內愈萬病外安萬神內氣歸元外邪自却却災害於外神道德於內內外相濟保守身命豈不善乎老子云功成名遂身退天之

道又云功成事遂百姓謂我自然又云修之於身其德乃真修之天下其德乃普以身觀身以天下觀天下吾何以知天下之然哉以此夫何故教天子則為事法天教諸侯則以政理國教用兵則不敢為主教利器則不可示人教處世則和光同塵教出家則道與俗反教養性則谷神不死教體命則善壽不亡教修身則全神具悉教修心則虛心守道教見前則常善救物教冥報則神不傷人所謂事少理長由人備投其得也者則骨節堅強顏色悅澤老而還少不羸不朽長存世間長生久視寒濕風濕不能傷鬼神精魅不敢犯五兵百毒不敢害憂悲苦怒不為累常以六經訓俗方士搜術此其真得道要矣真人云聖人知元氣起於子生於腎胞於己胎於午故存於心息於火養於未土生於申金沐浴於酉冠帶於戌土官榮於亥帝王於子水衰於土丑病於木寅死於震卯墓於巽辰墓即葬也葬者藏也歸者終也元氣元始於水歸終於風藏風於土是謂歸魂吳即風也辰即

土也水之所流歸于辰也故云地映於東南水流於吳戶列于云離之象有大壘焉號為尾閘是大水泄去之所人之元氣亦有尾閘之壘故象於水焉是知土藏其風風藏其土土藏其水水藏其土土藏其火火藏其土火所以蓋在戌土所以蓋在辰土也土藏其木木藏其土土藏其金金藏其土木所以蓋在未土金所以蓋在丑土土能藏木金水火而土自亦歸於土故墓亦在辰土是謂還元返本歸根復命之道老子云夫物芸芸各歸其根歸根曰靜靜曰復命復命曰常知常曰明是謂知常道之理會可道之事即知明白之路達坦平之涯故曰知其白守其黑為天下式知常容容乃公公乃王王乃天天乃道道乃久是謂公道盜之公道盜之天地萬物無不通容陰符經云三盜既宜三才既安故曰食其時百骸理動其機萬化安真人云知此道者即識真水真火真鉛真汞真龍真虎真牙真車真金真石真木真土真丹真藥真神真氣真物真精真客真主既皆認得其真然

乃依師用師依道用道依術用術依法用法
 修之鍊之淘之汰之研之精之調之習之仙
 人所以目八字妙門一元真法謂之虛心實
 腹飢氣渴津八字是也訣云常能虛寂一心
 善亦不貯豈況一塵纖惡所謂靜心守一除
 欲止亂衆垢除萬事畢恒使腹中飽實所謂
 腹中無滓穢但有真精元氣淘汰修鍊不輟
 自然開花結實矣飢即吞氣渴即嚙津不飢
 不渴即調習使周流通暢不滯不隔蠢蠢陶
 陶泊泊樂樂不知天地大小不知日月迴轉
 可以八百一十年為一大運身夫修鍊法者
 言調和神氣使周流不竭絕於腎腎乃命門
 故曰命術也神氣不竭則身形長生鍊骨化
 形遊於帝庭位為真人以養元氣男女俱存
 經頌云道以精為寶寶持宜密秘施人則生
 人留已則生己生己永度世名籍存仙位人
 生則陷身身退功成遂結嬰尚未可何況空
 廢棄棄捐不覺多衰老而命墜天地有陰陽
 元氣人所貴貴之合於道但當慎無貴夫能
 養其元綿綿服其氣轉轉還其精神融妙其

粹夫能服元氣者不可與餌一葉一花一草
 一木靈芝金石之精滯砂礫之滓穢同日同
 年而語哉老子云精者血脈之川源守骨之
 靈神故重之以為寶氣者肌肉之氣雲固形
 之真物故重之以為生人之一身法象一國
 神為君精為臣氣為民民有德可為尊君有
 道可以永久有天下是以能養氣有功可化
 為精養精有德可化為神養神有道可化為
 一身永久有其生三一訣云修鍊元氣真神
 三一存至者即精化為神神化為嬰兒嬰兒
 化為真人真人化為赤子赤子乃真一也一
 乃帝君也能統一身主三萬六千神帝若在
 身三萬六千神無不在也故能舉其身遊帝
 庭天老十千經云食氣之道氣為至寶一歲
 至肌膚充榮二歲至機關和良三歲至骨節
 堅強四歲至髓腦填塞塞滿塞也天有四
 時氣應四歲食氣守一功備四年則神與形
 通形能通神如日明焉不視而見形不聽而
 聞聲不行而能至不見而知之所謂形一神
 千得稱為仙形一神萬得稱嬰兒形一神萬

八千得稱真人形一神三萬六千得稱赤子
 即真一帝君矣與日月長生天地齊齡道之
 成矣夫元氣有一用則有二用陽氣則能飛
 行自在朝太清而遊五嶽用陰氣即能住世
 長壽通太陽而遊洞穴是謂元氣一性陰陽
 二體一能生二二能生三三生萬物萬物若
 不得元氣分陰陽之用即萬物無由得生化
 成長故神無元氣即不靈道無元氣即不生
 元氣無陰陽即不形形須有氣氣須有陰陽
 陰陽須有精精須有神神須有道道須有術
 術須有法法須有心心須有一一須有真真
 須有至至無至虛至清至淨至妙至明至至
 相續親親相授授須其人非道勿與人能學
 道是謂真學學諸外事是謂淫學亦謂邪道
 大學道謂之內學內學則身內心之事名三
 丹田三元氣一丹三神一氣分六氣陽則終
 九陰則終六陽九百六天地之極亦人之極
 至此謂之還元返本夫云極者元氣內藏盡
 無出入之息兼為有竅作出入息處亦皆並
 無出入之息此名得道謂之至無也真經曰

修鍊元氣至無出入息是落籍逃丁之士不為太陰所管三官不錄萬靈潛衛矣夫稱混元者氣也周天之物名之混元混元之氣者本由風也風力最大能載持天地三才五行天地五才五行不能大其風風氣俱同一體而能開花拆柳結實成果莫不由其四氣八風也夫修心是三一之根鍊氣是榮道之樹有心有氣如留樹留根根即心也存心即存氣存氣即存一即道也存道即總存三萬六千神而總息萬機總息萬機即無不為而無不為即至丹見矣服至丹者與天地齊年何謂至丹至丹即丹田真神真一帝君存身為主眾神存體元氣不散意絕淫蕩氣違稟其神禁眾其故氣至無出入之息能胎息者命無傾矣謂形留氣住神運自然羅公遠三

身中即頽復重矣何況純全正氣未散元和純一遇之修鍊其功百倍切忌自己元氣流奔也真人云夫修鍊常須去鼻孔中毛宜降五藏六腑穀滓穢濁洗漱口齒沐浴身體誠過分酒忌非適色遇飲食先捧獻明堂前心存祭祀三丹田九一帝真三萬六千神君恒一其意專調和神氣本末去常令息勻如此堅宰精氣得固即學節氣節氣時先閉口默察外息從鼻中入以意預料入息三分而節其一分令住入訖即料出息三分而節其一分凡出入各節一分如此不得斷絕夫節氣之妙要自己意中與鼻相共一則節之其氣乃便自止驚氣之出入人不節之其氣乃亦自專出入若解節之即不敢自專出入是謂節之由人不由氣也夫氣與神復以道為主道由心心由意即知意為道主意亦可謂之神也大約神使其氣以意為妙鼻失出口亦勞閉之舌柱齒覺小悶悶即微微放之三分留一却復閉之如上所說當節氣令耳無聞目無見心無思周而復始調習之氣未調

和常放少許出意度氣和即如法節之若意能一日節之然如常息者其氣即水固不假放節但勤用功即氣自永息不從口鼻出入一一自然從皮膚毛孔流散如風雲在山澤天地自然自在仙經云元氣調伏常服之不絕不竭自不從口鼻出修鍊百日已來耳目自然不聞見也修鍊之人切不得亂食凡味即令元氣奔突又不能清淨其心不依教法唯貪財色嗜慾妒嫉恣食辛穢懷毒抱惡不敬仙法但務偷竊違負皆違為凶者三官書過北陰召魂未死之間精神亡失忘前忘後如醉如癡醉亂昏迷橫遭殃禍延於九祖形謝九泉此蓋失道負神明矣真人曰夫道者無義而無息子不見陰符經云天之無思而大思生天之至私用之至公翁之制在氣生者死之根死者生之根惡生於害害生於恩故天與道不私於人乃萬物而言思人與萬物自有感仰之心歸恩於天道不恃其功至公至私與物不懷其曲直洪纖一體貴賤同途棄愛憎於坦然絕去留於用意是以順

天時者見生逆天意者見殺殺非以私生非以公但隨人物逆順自然而致其生殺也故曰無義而無恩夫道可及者雖仇讎而必化道不可及者雖父母而終不可言蓋風分有無一一出於天籍且非一夕一朝而得偶會生所化者曰死死所化者曰生生死之根反復為常蓋善於生者不為死之行不善於生者為死之行得死之行為其死為生之行得生故得生者莫不由於氣氣所以能化於生則生化於死則死故曰禽之制在氣者唯以氣感不以力為氣感自於虛無而能制於萬有至於天地日月星宿雲雷並續氣之所轉運使不失墜落繩子蕩蕩乎無始終安其所動察其所靜是謂道氣自然妙以身之禽制在氣者實由乎心不能禽制者有心也

夫居於塵世唯利與名於中能不陷不偷無賊無害於物不傷和氣每懷亨育之心斯近仁焉不貪不爭無是非斯亦近乎道焉非內非外實而持之自有陰靈書其福祐災害速去禍橫難侵自感上天下察蓋算延齡大道之元竅為始也夫患及人物曰恩侵毀人物曰害行恩則福生行害則禍至莫忌對鏡求象從感生疑罔類之中狂癡之鬼亂則難寧六寸傾動百神斯須之間本則亡矣誠深誠之元氣有六寸內三寸外三寸人能保一寸延三十年壽若保六寸則萬神備體自然永保長生夫一寸減三十年之壽元氣缺云天地自傾我命自然黃帝求玄誅使禹一不獲罔象乃獲者玄珠氣也禹妻曰罔象心也元無者道體虛無自然乃無為也無為者乃心不動也不動也者內心不起外境不入內外安靜則神定氣和神定氣和則元氣自至元氣自至則五臟通潤五臟通潤則百脉流行百脉流行則津液上應而不思五味飢渴永絕三田道成則體滿藏實童顏長春矣

夫元氣修鍊氣化為血血化為髓一年易氣二年易血三年易脉四年易肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九年易形從此延數萬歲名曰仙人九年是鍊氣為形名曰真人又鍊形為氣氣鍊為神名曰至人仙經云神常愛人人不愛神神常愛者藉身以養靈也人若造凶作惡即陷壞身身既敗神乃去人神去人死得不驚哉所謂不知常妄作凶也黃帝求道於皇人皇人問所得者凡一千二百事乃謂曰子所得皆末事也又曰子欲長生三一當明夫三一者乃上皇黃籙之首篇也能知之者萬禍不干夫長生之術莫過乎服元氣胎息內固靈液金丹之上藥所以禽蟲蟄藏以不食而全蓋是息待其元氣也節氣功成即學嚙氣但合口作意微力如嚙食一般嚙液嚙氣皆如嚙食存想入腎入命門穴循脊流上流入腦宮又溉臍下至五星五藏相逢內外相應各各有元氣管係連帶若論元氣流行無處不到若一身內外疾病之處以意存金木水火上五色相刻相生以意注之無不立愈又有妙訣雖云呵四呼吸嘘唏一六之氣不及冷暖二氣以愈百病夫節氣從容稍入含氣候暖而嚙之謂之暖氣可愈虛冷若纖節氣氣滿便嚙謂之冷氣可愈虛熱時皆以意度而行又或有病

但以呵呵十至三十知其應驗酒毒食毒俱從呵氣並出若人能專心服元氣更須專念於一存而祝之可與日月同明矣夫天得一以清天即泥丸有雙田宮紫宮亦曰腦官宮有三焉丹田洞房明堂乃上一神所居也其名赤子帝卿元先常存念之即可聽目明鼻通腦實矣地得一以寧地即膈中氣海亦有丹田洞房明堂三宮下三一神所居也其名嬰兒元陽谷玄存念之永久即口不生津腹實心寂不亂不惑自通神靈矣神得一以靈即心主於神心為帝王主神氣變化感應從心非有非無非空非色從塵入細從凡入聖心為絳宮亦有丹田洞房明堂三宮三一神所居也其名真人子丹先堅存念不絕即帝一不離身心身心安寧過白刃來逼但當念一一來救人必得免難道不虛言其三丹田其神九人皆身長三寸並衣朱衣朱冠情先履坐金床玉榻机按金鐘常依形象存而念之一云男即一神長九分女長六分共兩存注之夫元命者元氣也有身之命非氣不生

以道固其元以術固其命即身形神氣永長存矣我命之神即三丹田之三一神也其形影精光氣色凡三萬六千神皆臣於帝一分二謂陽氣化為元龍陰氣化為王女訣云氣之所在神隨所生神在氣即還神去氣即散若能存念其神以守元氣氣亦成神神亦成氣修之至此氣合則為影精光氣色氣散則為雲霧風雨出即為亂入即為真上結三元下結萬物靜用為我身動用為我神形神感應在乎運用神氣變化在乎存念三元經云上元神名曰元中元神名還丹下元神名子安亦須如三一九神專存念之凡出入行住坐起所遇皆然精意專念玄之又玄道之極秘矣

雲笈七籤卷之五十六



雲笈七籤卷之五十七

職七

諸家氣法

服氣精義論 并序

天台 白雲撰

夫氣者道之幾微也費而動之微而用之乃生一焉故混元全乎太易夫一者道之沖疑也沖而化之凝而造之乃生二焉故天地分乎太極是以形體立焉萬物與之同稟精神著焉萬物與之齊受在物之形唯人為正在象之精唯人為靈蓋乾坤居三才之位合陰陽宮五行之秀故能通玄降聖鍊質登仙隱景入虛無之心至妙得登仙之法所學多途至妙之至其歸一揆或消飛丹液藥効升騰或齋戒存修功成羽化然金石之藥候資費而難求習學之功彌歲年而易遠若乃為之速効專之剋成與虛無合其道與神靈合其德者其唯氣乎黃帝曰食穀者知而夫食氣者神而壽不食者不死真人曰夫可久於其道者養生也常可與久遊者納氣也氣全則