

腎主冬足少陰太陽主治其日壬癸腎舌滲  
急食辛以潤之膝理致液氣通又曰腎病欲  
急食苦以堅之用辛補之酸瀉之焯煖無熱  
食溫衣腎惡溼之辛走氣氣病無食辛甘走  
肉肉病無食甘鹹走血血病無食鹹酸走筋  
筋病無食酸是謂五禁而多食也

肺病者喘咳逆氣肩背痛汗出尻陰股膝臑  
肘足背痛虛則少氣不能報自耳聾啞乾矣  
心病者胸中痛脅肢滿肋下痛膺背有胛間  
兩臂內痛虛則胃腹大脅下與腰相引而痛  
肝病者兩脇下痛引入小腹令人喜怒虛則  
恐如人將捕之氣逆則頭痛耳聾頰腫脾病  
者身重肌肉萎足不收行喜挈脚下痛虛則  
腹脹腸鳴泄食不化

腎病者膝大體重喘咳汗出惡風虛則胷中  
痛也  
肺風之狀多汗惡風時欲咳嗽喘氣晝日善  
暮則甚診在眉上其色白  
心風之狀惡風焦絕喜怒診在口其色赤  
肝風之狀惡風喜悲微蒼啞乾喜怒診在目

下其色青

脾風之狀多汗惡風身體急隨四肢不通微  
黃不嗜食診在鼻上其色黃

胃風之狀多汗惡風食飲不下隔塞不通腹  
善滿失水則脹食寒則泄診在形瘦而腹大

首風之狀其頭痛面多汗惡風先嘗風一日  
病其頭痛不可出至其風止則小愈矣

雲笈七籤卷之五十七

雲笈七籤卷之五十八

藏八

諸家氣法

胎息精微論

身不衰老內食太和元氣為首清淨自鍊委  
身放體志無念慮安定臟腑洞極太和長生  
久視潛氣不動意如流水前波已去而後波  
續波不逐也行之不休得道真矣每日入淨  
室守玄元玄元謂存玄門玄中有玄是我命  
命中有命是我形形中有形是我精精中有  
精是我氣氣中有氣是我神神中有神是我  
自然德以形為車道以氣為馬魂以精為根  
魄以目為戶形勞則德散氣越則道叛精銷  
魂損自勤魄微是以靜形愛氣全精實視道  
德凝容魂魄固守所以含道不言得氣之真  
肌膚潤澤得道之根手足流汗精氣充溢不  
飢不渴龜龍胎息綿綿長存用之不勤飲于  
玄泉登于太清還年返嬰道之自然至道不  
遠近在己身用心精微命乃延永夫道者或  
傳服五牙五牙者五行之生氣黃庭經云存

漱五牙不飢不渴八方四時日月星辰等氣  
思自頂而入鼻而出雖古經所載為之者少  
見成遂亦非食穀者所致行致耳是以服氣  
者多不得其訣要徒精勤矣既得其門復悟  
其訣即在精勤不懈矣

桑榆子曰為鴉而至乎天地是不知量故  
五牙八方四時日月星辰等教不為初地  
者設無成也當俟其稍近之時可也

凡胎息服氣從夜半後服內氣七嚥每一嚥  
既調氣六七息即更嚥之每嚥如水流過坎  
聲是氣通也直下氣海中凝結腹中充滿如  
合胎之狀氣從有胎中息氣海中有氣充然  
後為胎息之道也氣成即清氣凝為胎濁氣  
而出故從手足及髮而出也胎成即萬疾自  
遺漸通仙靈今之學其氣長也或得古方或  
投自非道皆閉口縮鼻但貴息長而不知藏  
擁閉官損正氣殊非自然之息但煩勞形神  
無所裨益凡服氣之時即須關節通胃海閉  
納元氣固納畢即關節還閉徐徐鼻出納外  
氣自然內外不離胎中氣亦不出但潛屈指

數息從十至百數從一百至二百三百此為  
小通即耳目聰明百病皆愈若抑塞口鼻擬  
習胎息殊無此理也口鼻氣既不通即畜損  
臟腑有何益哉凡餌內氣者用力寡而見功  
多惟在安神靜慮不煩不擾則氣道踈暢關

節開通內含元和終日不散膚體潤澤手足  
汗出長生之道訣在此矣從夜半後服七嚥  
即閉氣但內氣不出鼻口常徐徐出納外氣  
內氣都不相雜至五更又服七嚥早旦又服  
七嚥都二十一嚥止若休糧者即不限此數  
肚空即嚥內氣嚥內氣常滿自無飢渴初似  
小難久久習慣自然內外之氣不相混雜也  
漸漸關節開通也毛髮踈暢氣自來往亦不  
假鼻中徐徐通外氣也胎息之妙窮於此也

茅山賢者服內氣訣

例卧右脇著地微縮兩足著頭向南面東兩  
手握固傍其願閉取內氣極力開喉嚥之如  
此七嚥一吐氣若病時服氣一嚥兩嚥一吐  
然後一七嚥一吐氣可也又調息令出入氣  
勻準前又嚥都四十嚥然起坐練之豎膝坐

兩手相又抱膝閉氣鼓腹二七或三七氣滿  
即吐更調息特不得令喘盡調訖又閉氣二  
七或三七一吐氣使腹調適乃休或汗出頭  
足皆熱此氣通也即當飽滿三關百節宣通  
暢適行之十年登仙老容返少夫舊經皆存

想恐為煩勞却使心意難行服氣本於胎息  
但無思念自合元化之功久久行之當自知  
其妙矣僕遊蒙山遇此賢者年可五十已下  
其精神清朗頗異於俗因問云貞觀已前選  
此山不道姓名自稱老夫僕遂慙慙拜之蒙  
授此訣行之頗甚弘益妙哉凡欲得道  
不死腸中無屎音溼欲得長生五臟精明故  
黃庭經云何不食氣太和精故能不死入黃  
寧陰符云積火可以焚五毒五毒則五味五  
味盡可以長生西王母謂武帝曰能益能易  
名上仙籍不益不易不難死厄所謂益易者  
能益精易形也常法能愛精握固閉氣吞液  
則氣化為血血化為精精化為液液化為骨  
常行之不倦精神充滿為之一二年易氣二年  
易骸一本為易血也三年易血一本為易脉

四年易肉五年易筋一云易髓六年易髓七年易骨八年易髮九年易形十年道成位居真人變化自由即靈官玉女而侍焉

胎息根旨要訣

古修胎息者尋其所著皆未達于玄門據其文字所陳悉皆互有得失或云無氣是胎閉氣不喘是息各執一門未有所趣迷誤後學疑感益滋而修生之人性命已殆足可悲哉余今所得實為簡易將來學人保而深惜夫云服氣即胎息之妙用也切在分析內外氣及在臟腑之氣統一身之所生不可得而知也此氣須日日生之凡羸氣在榮衛之中為喘鳴之氣氣本羸者命促氣本細者命長氣在臟腑之內為運動之氣此兩者並非修服之氣其胎息者是天地陰陽二氣初結精之氣氣結而為形形既成立則精氣光凝為雙瞳子雙瞳子者即父之精氣號為純陽之精故能鑒視萬物又受母之陰氣而成玄牝者即口鼻也是知形為受氣之本氣為成形之根則此二氣為形之根蒂者也根蒂既成

則能隨母呼吸綿綿十月胎體成而生故修養者効之夫云復其根本此胎息之要也古皆云氣海者為氣之根本此說非也為不知其所止是以復之無益古仙皆口口相受非著於文字之中蓋欲胎其同志所謂根本者

正對臍第十九椎兩脊相夾脊中空處膀胱下近脊是也名曰命蒂亦曰命門亦曰命根亦曰精室男子以藏精女子以月水此則長生氣之根本也今之所復其根本修其所生斯則形中母子何不守之夫氣為母而神為子氣則精液也氣無形質隨精液以上下但先立形則因形而住氣為其母而子不捨母則依母而住神氣住形中故能住世長生久視故修生之人常令神與氣合子母相守自然玄牝無出入息也莊周云真人息以踵言其息深也老子經云深根固蒂是為復命此乃命門元氣根本之旨也將來君子勿得輕泄耳

胎息雜訣

一經云但徐徐引氣出納則元氣亦不出也

胎息者然內外之氣不雜此名胎息然用功之人閉固內氣訖亦鼻中微微通氣往來便令不至咽喉而返氣則逆滿上衝不可抑塞如此即徐徐放令通暢候氣調即復閉之切在徐徐鼻中出入勿令至喉極力抑忍為之須臾忽然自得調暢內外泰矣此蓋關節開

毛竅通故也到此即千息亦不倦矣又胎息之妙切在無思無慮體合自然心如死灰形如枯木即百脉暢關節通矣若憂慮百端起滅相繼欲求至道徒費艱勤終無成功桑榆子曰有苦惱之氣有貪惡之氣諸如此類皆邪氣橫中能為元氣之關防亦猶小人當路則君子無所逞其才也此道至微至妙出塵之士方可為之未離名利之間徒勞介意桑榆子曰縱未出塵但能使心不亂不見可欲則可矣

一經云嚙氣滿訖便閉氣存想意如流水前波已去後浪續起凡胎息用功後關節開通毛髮通暢即依此但鼻中微微引氣相從四肢百脉孔出往而不返也後氣續到但引之

而不吐也切在於徐徐雖云引而不吐所引亦不入於喉中微微而散如此內氣亦不下流散矣

### 尹真人服元氣術

夫人身中之元氣常從口鼻而出令制之令不出使滿丹田丹田滿即不飢渴不飢渴蓋神人矣是故人之始胎不飲不味不飲不味故無出入息即元氣復元氣復即長生之道機也所以然者謂氣在丹田中諸臟不隔周流和布無所不通以其外不入內不出全元氣守真一是謂內真之胎息也始生之後則飲食飲食之後即膈臟實膈臟實即諸臟相隔諸臟相隔即丹田氣亡其本也居乎膈膈之上行乎心胃之中數寸往來安得長久是以未終其分已有枯首塞足搗形喪氣之患所以至人有已見乎故復其氣還其本使得延年長生者也夫服元氣先須澄其心令無思無為恬澹而已故知絕粒者乃長生之徑路服氣者為不死之妙門深信不疑力行無倦經曰綿綿若存用之不勤術曰因其出息

任以自然而出未至半口鼻俱關徐徐而已氣即上行即舉首以聲嚙之矣仰息左覆息右其註在調氣篇載以氣送通下胃氣又云以意引氣送之至胃胃中氣轉流下方至丹田丹田滿即流達於四肢也轉下流至丹田

又從容如初嚙下嚙下餘息即丹田不隔丹田不隔即入四肢以意運行即流布矣大底氣息不欲出於玄牝但令通流須出皆須調適不得齟齬也若隔氣未連丹田雖欲強為終難致矣是以初服者皆多防滿但資少食必在慙行慙心行即氣自流轉自然之功著矣所謂飲自然以御世朝神以入微始乎三五成乎七九若斯道者豈虛語哉謂氣入腹中皆三處有隔初學之者先覺胃中防滿噫氣不休但少食為之即覺通於生臟後自覺到丹田然始覺氣周行身中身中調暢即神明自然致矣故須居於靜處勉意行之功業若成所在可也如其妄動氣即難行初作之時先覆仰九一日一夜限取四時四時不虧即氣息相接氣息相接即丹田實丹田實

即任意行之中間停歇亦得其四時謂寅午戌子時也用仰勢法低枕卧縮兩肩兩膝伸兩手著兩肋用覆勢法以腹著床以被摺習手足並伸其仰嚙即令氣從左下覆嚙令氣從右下嚙氣之時皆令作聲有津液來亦須別嚙乃須出息氣之若用入息即生風隨入不可不慎之嚙氣中間即別任意休息待心喘俱定然後乃可復為之初用氣時必須安穩坦然無事氣則流通若心有所拘即窒塞不流注也慎無疑慮亦勿畏其敗失亦勿慮其不成但謀進取勤勤之功稍稍之效自然至誠感神神明自至矣夫服氣斷穀不得思食未能自靜切須捺之若渴或熱即煮薤荔湯飲之即定湯中著少生薑或煎薑蜜湯亦得如覺心中滿悶即咬嚼些甘草桂心五味

子等並妙但服氣不失其節即氣自盈滿縱出入行人事或對賓客語言談話種種運為百無妨礙及成之後更不服氣氣亦自足窮神極理妙不可言須食即食須休即休復食復氣唯意所在每日飲少許酒引氣切慎果

子五辛邪蕪葫蒜薑薑椿等此物深亂人氣  
慎勿食之如能至心三七日中可以內視五  
臟歷歷在目神清形靜行之七日其効驗也  
已自知之更須專精二十日來不食即腹中  
盡腹中盡之後喫一兩杯煮菜首蒼芥松葉  
菁及枸杞葉葵等並著少蘇油醬醋取味食  
之勿著米麩所欲腹中殺氣盡耳更四五日  
除菜喫汁又三數日後即總停之可三十日  
即自見矣所謂不寒不熱不渴不飢修行至  
此世為神人即吾道成矣

服元氣法

服元氣於氣海氣海者是受氣之初傳形之  
始當臍下三寸是也嬰兒誕育時惟臍帶與  
母胞相連其帶空中如管則傳氣之所形從  
此漸凝結也人欲長生必修其本樹欲滋榮  
必固其根人不知根本外求修助萬無一成  
氣海者與腎相連屬壬癸水水歸於海故名  
氣海氣以水為母水為陰陰不能獨生成必  
以陽相配心屬南方丙丁火是盛陽之主既  
知氣海以心守之陽既下臨陰即上報是以

化為雲霧蒸薰百骸九竅無所不達亦能為  
津液如甘雨以潤草木正氣流行他氣自匿  
用久轉微意思則久矣初用與已成不得同  
年而語凡氣困者身皆有疾沉結在內或醫  
藥不能療尤須精誠併去外想閉氣於氣海  
以手於臍下候之氣應之候衝容如喘如觸  
或鳴或痛如掣如物動於掌下亦須靜候之  
兼以目下注是陽氣照陰陰氣騰上又能為  
津液也如此久久鼻中喘息都無出入喉覺  
氣海中時動用耳初用意時須平卧去枕小  
努氣海便得滿腹作意勿令至心肺至即心  
悶妨塞即不能下照下照是心守海也良久  
元氣遍身無處不暖每關節難通若至腰關  
尤難過之當稍以氣閉勞之三兩間突然便  
過過後即氣常至腰踵莊子云息之以踵是  
也已後筋骨常欲動用每動有聲是氣到無  
擁常能如此長生道也竊用其道不投口訣  
反受其病凡欲鼓腹不在入氣是要訣欲過  
腰關當側卧縮兩脚兼拳兩手偃腰極努如  
此即不覺通也不然終成閉塞若能常用不

絕雖在眾中密為之用心令熱外事不擾尤  
為佳也若膈上并頭面間有疾處即上攻之  
尋常即下至踵及氣海中微微用之息自消  
矣久候液當滿口如逆喫物下消用之隨盡  
每用氣後必須微調息使散若不散他日為  
瘡腫終不為佳須先以意在疾處攻擊之徐  
徐用意攻擊令散疾差已後即不得注令留  
滯當遣通遍身微微如霧露是其常也收散  
俱歸海中閉目為想開目為存存則不專乃  
著者則氣滯覺癢則止謂之常覺覺而味謂  
之滯候應重靜謂之守流液滿口謂之報報  
與應一也朝飲少酒暮食少麩不可多之

胎息口訣

序曰在胎為嬰初生曰孩嬰兒在腹中口含  
泥土喘息不通以臍嚙氣養育形兆故得成  
全則知臍為命門凡嬰孩或有初生尚活少  
頃輒不收者但以煖水浸臍帶向腹將三五  
過即蘇乃知臍為命門信然不謬修道者欲  
求胎息先須知胎息之根源按而行之喘息  
如嬰兒在腹中故名胎息矣乃知返本還元

却老歸嬰良有由矣綿綿不閉胎仙之道成焉故先序經紀體用兼明備矣

凡欲胎息先須於靜室中勿令人入正身端坐以左脚搭右脚上解緩衣帶徐徐按捺肢節兩手握固於兩腿上即吐納三五過令無

結滯滌慮清閑虛心實腹左右徐徐搖身令臟葉舒展訖還徐徐放著實即鳴天鼓三十

六過激滿華池然後存頭戴朱雀脚履玄武左肩有青龍右肩有白虎然後想眉間一寸

為明堂却入二寸為洞房却入三寸為丹田宮亦名泥丸宮宮中有神人長二寸戴青冠

披朱褐執絳簡次存中丹田中丹田心也亦名絳宮中有神人亦披朱褐次存下丹田在臍下二寸半紫微宮亦名氣海也中有神人亦披朱褐系榆子曰金剛經云如來說諸相

具足即非諸相具足後所以立相生名者以為戒潔之階也大神豈止於上豈住於下蓋留中間舒澤彌乎大千華之亦復無物若隨跡觀相隨相誑名常河之沙詎足以算數夫神也變化不測寧直如九品耶執笏鏡不出

局門哉次存五臟從心起過存五臟六腑存五臟中各出本方氣及三丹田中素雲合為一氣於頭後出煥煥分光九色上騰可長三

尺餘想身在其中此時即口鼻俱閉心存氣海中胎氣出入喘息只在臍中如氣急即鼻

中細細放過息候氣平還依前用心存之以汗出為一過亦不限過數如體熱悶即心存

氣過身出如飯飯中氣此名滿息久久行之入玄竅中出妙竅中吞咽洞觀形中五臟六

腑及大小腹胃受一二升如黃土色脾長一尺二寸在胃上前後摩動不停停則不和飯

食不消如飯食不消即是不摩矣當須閉氣以手摩腹一百下即自然轉摩矣次存心心如紅蓮花未開下垂長三寸上有九竅二竅在後正面有黑毛莖長二寸半次存肺肺似

白蓮花開五葉下垂上有白脉膜在心上覆心次存肝肝在心後七葉紫蒼色上有黄脉膜從左邊第三葉下膽在此也其膽色青黃長二寸半次存腎腎狀如覆杯黑色却著脊去臍三寸上小下大左為上右為下過觀一

形三十六位乃三百六十骨節皆有筋纏骨青白如玉色筋色黃白髓若冰雪有三百六

十穴穴之中皆有鮮血如江河池潭也及見左脚中指第二節是血液上源其中湧出

通流一形一夜繞身三萬六千匝至右脚中指第二節則化盡所以人若睡必須側卧奉

踰陰魄全也亦覺即須展兩脚及兩手令氣通過渾身陽氣布也若如此修行即與經所言動息善時之義合矣久久行之口鼻俱無

喘息如嬰兒在胎以臍通氣故謂之胎息矣綿綿不聞經三十年以繩勒項不令通氣亦

不喘息喘息常在臍中水底坐經得十日五日亦可矣以獨行此事功效如前若竟得真更須修道此事乃是一門不可不作也

雲笈七籤卷之五十八