

則有相犯者當時或無災患積久為人作疾  
又夏至逸秋分節食肥膩餅臙之屬此物與  
酒水糞果相妨當時不必皆病入秋節變陽  
消陰寒氣總至氣多諸暴卒病屬由於涉夏  
取冷太過飲食不節故也而惑者以病至之  
日便謂是受病之始不知其所由來者漸矣

至言總卷之三

至言總卷之四

會稽 卷之四 七 卷之四 七  
運氣

十四

混元之氣自無而生有有曰太極是生兩儀  
兩儀既分四象昭晰陰陽變化萬物生焉然  
復形質成立而愚智不同生靈之遲短長區  
別蓋因稟納元和清濁損益也世人多不能  
順時和氣理藏安神信其老衰任其亡滅甘  
為壽命之限良可悲哉夫身之有氣若川之  
有水水能覆舟亦能載舟氣能生身亦能滅  
身運深厚之水則能載非常之舟積深厚之  
氣則能持非常之命水積深厚必成泉源氣  
積深厚必達精田精田者神明也神存則身  
立神去則身亡故須積運氣力存養精神長  
生之道也老子西昇經曰身之虛而萬物至  
心之無而和氣歸故善養身者藏身於身而  
不出藏人於人而不見故君子之治也必先  
死於國既死不亡其國盛也民不敢散更復  
克也若能知常施行返東人歡樂用生生也  
動而失之壽命竭也夫天下大物甚綿綿其

冥混沌不可知知之者去之欲之者離之近  
之者遠之是以聖人非託於天下非託於鬼  
神亦非託於萬物常以虛為身亦以無為心  
此兩者同謂之无身之身无心之心可謂守  
神守神之道是謂道同黃老經云示曰天地  
施化與物無窮人道施化形神消亡轉神施  
化精竭故衰形本生於精精生於神不以精  
施故能與天合德不以神化故能與道同域  
又曰道者氣之率氣者體之充善充者遂其  
志惡充者喪其形故行氣之法少食自節動  
其形和其氣因輕而上之勿過失突復而還  
之其狀若煙正體正心意專一固守中外  
上下俱闕神周形骸滯滯曰溢修守闕元滿  
而且實因而推之東邪自出老子曰食氣咽  
精受明玄經生道要妙出幽入冥上固靈門  
下固靈根如雲無足如水無根元氣混沌變  
化太清審而推之久久自靈知之甚易行之  
甚難矣夫養生之人德以形為車道以氣為  
馬魂以精為根魄以目為戶形動德散氣越  
道散精消魂損目動魄亂是以聖人靜形閉

氣言精定視道虛凝現魄堅固守形一神  
萬道乃成就道變化臨免不懼子能修之得  
道大要夫生不再來故道之以氣也保氣得  
道則長生神者精也實精則神明神明則長  
生氣行之則為道也精存之則為寶也行氣  
一名練氣一名長息法正係卧握回欬口咽  
之三咽行氣鼻但內氣口但出氣徐縮鼻引  
之其極滿極滿則難還初為氣之時入五息  
已一息可吐之也每口吐氣欲止轉一吐之  
乃復鼻納之不爾或令人放逆欲行氣先安  
其身和其氣無與息爭若不和且止和乃為  
之當守之勿倦氣至形安鼻息和則氣來至  
自覺形熱則汗出且勿起安養務欲久久則  
三息自去意相分明也常夜雜鳴祝曰  
東方青牙履食青牙飲以朝華三咽止  
南方朱丹履食朱丹飲以丹池三咽止  
中央戊己昂昂履食精氣飲以醴泉三咽止  
西方明石履食明石飲以靈液三咽止  
北方玄滋履食玄滋飲以玉髓三咽止如此  
三十日蟲皆死正神正氣自安定伏尸不復

運心中子自仙矣老子玉曆中經曰養生之  
術絕俗事約歸清淨養元氣和精養神遂返  
生審欲修遺守自然慎元導引勞形碎數  
不食餓子精六甲陰陽勿擾傾心狂意亂神  
去形枯骨獨立歸黃泉靜處冥室養爾精神  
熟思之道自然其三之一為乃元氣之祖酌  
自然之和其要在於抱一而無離夫漢武帝  
內傳西王母謂帝曰太上真經所謂行益易  
之道益者益精易者易形能益能易名上仙  
籍不益不易不離无死行益易者謂常思靈  
寶靈者神也實者精也子但愛精握回閉氣  
吞液氣化為血血化為骨行之不倦精神充  
溢為之一年則易氣二年則易血三年則易  
脉四年則易筋五年則易骨六年則易皮七  
年則易貌八年則易髮九年則易形易形則  
變化變化則道成道成則位為仙人吐納六  
氣口中甘香飲食靈芝存得其味則自然輕  
舉矣凡人為之亦得延年山人廖康履氣訣  
曰凡學履氣先二時齋食燒香左右經二七  
日減一食舞了良久即安坐閉氣息處凝神

若不用心刻意徒勞服氣終無益也凡言閉  
氣者外氣不入內氣不出是於其中間自便  
調息無令煩悶稍覺悶熱以口微微嚥出口  
中氣也日久月深氣如雲行氣既行矣亦自  
長久從此宜令斷穀服氣之法臨時口訣所  
言閉氣靜慮然後欬口咽氣以飽為度也不  
愈再宿真氣便行更無飢渴若自看經方必  
有疑誤耳先須入精思定門不然者縱得氣  
皆濁而不精也若氣與心俱練一得真氣未  
不失也設使在官理據都無所妨神情不挽  
信益清虛如覺四體羸弱即喫一頓美食補  
之明日即止服餌如初常須作意忌鹹酸之  
物大蒜等餘淡味任喫仍不得多也每飲酒  
無令極醉鐘乳雲母等分胡麻地黃枸杞麥  
門不淡茶黃精諸藥煎酥蜜棗俱可助氣  
也縱不俱備但常得一味藥食即無虛損也  
夫真氣入口便不覺飢其初學之人未得要  
妙以不飢故成即欲斷穀頓絕麻麥乃不知  
違交風虛竟無所成却招諸疾也每食飽良  
久即閉氣飢即履氣行住坐卧不妨修習事

須腹中常有藥食時時飲少許蘇酒以助氣也所謂年月未足飢肉常疎若勤著功夫四五年間數精方盡氣精漸凝久久真氣自成若願住人間自知道氣成就容顏不衰志願兼廣與俗有緣者長年在人家物不能損也過食便喫無妨也不食允清虛若速求昇仙必歸名山修行道業永絕攀緣不過十年白日輕舉昇仙之日使夫時人知見無涉暗行之讓可謂真仙矣夫金漿玉液並口中唾名曰華池漱而作之非求所致亦名曰自然金丹。玉泉也語曰鍊氣成真識能通神胎息守一與天相準還丹胎息延年無極教氣實而腹虛胎氣虛而腹實然初服氣之人語不高聲恐傷和氣三年之外精氣不少用動無妨若陽道輒起慾想便主未可近房室且須正卧冥目閉氣嗒喪萬物須更精氣流布恣編骨髓及血脈毛髮以來此賢聖至人忍力成就能行此法也然房中之術學道先須知此為要既此編身必資陰陽之事宜不可不知耳恣色想慾動或於夢寢中失精若能時時行

之還却補腦即能制得夢邪鬼及冷熱蓄滯及諸漏泄也故南華篇云聖人貴精是其義也又晦朔卧未起即閉氣使氣通流猶如江河不整停擁擁則病生常須作意閉精氣緣訖即咽氣液三五度補之直至昇仙之日行氣方伏故老子曰上士聞道勤而行之斯之謂矣夫行氣百日以來腸猶有糞宜作湯餅喫半碗不足更加但勿極飽勿向廁中先舉兩手當腹四邊按捺之乃閉氣良久宿糞自下每日喫藥食及胡麻麵常依前法下之去腸中積聚也常含棗核取津液數數吞之其唾亦永不棄之所謂唾為上精上精不脫下精不泄自得長生然觀一切色相常須抑挫身心無令慾情轉起如覺起即作意安神定志若能行心為定觀相不起是謂得道者當思氣時氣清心湛不求輕舉而得飛仙不求成道而道自然也證學者尋此理無以徒行哉卧取氣若微息兩股仍動兩足指鈞下乍急乍緩便縱四體凝神寂慮一如前法以送氣雖言送氣不必使心心寂氣融其理自

妙氣行之際形相顯如急有病處及諸毒所損須微舒腸握固閉氣作意長息以心服而攻其病處良久即愈不能為慮也每早明未起即於被底熱摩手背面動目神光挽耳及兩鬢身前後髮際直至頂上以來總須將手拔之使血脈流通能止白髮也若氣鍊息長習為內息為內息者氣不由於玄牝也口嘗不可入氣若鼻出入俱順也口入氣者名為逆氣逆損人慎勿令氣從口入也若四體煩擁五藏不調閉鍊訖即須導引按摩噓呵了即須飲少藥酒排風於是息慮坐良久任性所適支學道服氣之人未得精妙不得妄傳受人彼此俱損矣殃及先亡耳故亦先殞本壽况乃便求長生爾每朝先叩齒吐故納新二七徧然始閉氣服氣也旦夕氣法曰每日旦旦夕者陰陽轉換之時凡旦五更初噴氣至名曰陽息而陰消暮日入後陰氣常出天地日月山川河海人六畜草木一切萬物體中代諸往來元一時休息然一進一退如晝夜之更迭知海水之朝夕天地消息之道也

夫展兩手於膝上徐捺支節口吐濁氣鼻引清氣凡吐者去故氣亦名元氣納者取新氣亦名生氣故老子經曰玄牝之門天地之根綿綿若存用之不勤言口是天地之門可以出納陰陽元生之事云云良久徐徐乃以手

拓上拓下拓前拓後眼日張口中齒摩擊打頭拔耳拔髮皮摩鼓發搖震動也矣雙作隻作反手爲之然後掣手足仰展數九十而止抑下也徐徐定心精思內觀想見空中太和元氣下入毛髮之際漸漸入頂如雨暗雲行入山川間而入皮肉至骨髓漸漸下入腹中四支五藏皆受其潤如水深入地若徹則覺腹中有聲汨汨然意專存思不得散亂斯須元氣達於氣海轉達湧泉若徹則覺身體振動兩脚踉屈亦令床有聲拉拉然則若一通兩通乃止日別得三通則覺身體滑澤面色光瑩膚毛潤悅耳目精明令人美食力健百病皆去年五十歲長存不忘得滿千通則仙道不遠調氣治病法曰夫調氣治病乃至大患調氣百日眉鬢便生餘病不足言也凡

言調氣之法夜半後日中前則名生氣可調服之日中後半夜前名爲死氣不可調服之調氣之時仰臥床席厚較枕高下共身平舒手展脚兩手握固去身四五寸兩脚相去四五分引氣從鼻入至足即止有力更取久住

氣悶從口細細吐出之盡還從鼻細細引入出氣一准前法若患寒熱及卒患癱腫不問日中夜後患未發前一食間即如調未差來日更調之若患心冷病氣即呼出之肝病氣噓出之肺病氣四出之腎病氣吹出之脾病氣嘻出之鷄鳴七十二平旦六十三日出五十四食時四十五巳時三十六陶真人握中訣服三氣法常以旦旦向日臨目存青氣白氣赤氣各如線從日下來直入口中挹之九十過白飽便止此當一吸一咽令三氣入臟腑分明流貫徹數畢氣歇云此童初府范藍幼冲所受高元真君太素內景之法事鮮而易驗鄭元明服氣之法氣者長生之術也不應於無益患不能行施於俗之士則始矣苟能行之容彭之壽可捨而取之也故禽蟲之

警藏不食而自全者蓋用此道夫欲有意必俟其人遊心於淡合氣於漠少私寡欲去智離形六體未足存其形萬物安得干其慮克意在位從而修行然後熊經鳥伸龜息鶴變視松喬之倚茂如也故序其法列之於後訣

云初服氣偃卧閉口鼓腮令氣滿口即咽咽之法作意覺向後吞之猶如食入喉有三通津液入腎中一道氣入腹胃中一道氣從五臟中出若上熱下冷即先服暖氣暖氣者以口蹙氣春夏宜服冷氣初仰卧服便之後無問行住坐卧咽鼓腮之時齒須開氣即下若牙齒相著氣不下唯宜審之凡服氣五更食盡消則爲之至食時乃忘飢忘飢即是得力得力之後覺飢即服亦無時節若覺得力即決定莫食初覺體氣稍虛以酒茶蜜杏子湯及政汁等任情量多少以助氣氣勢秋冬要暖服勿令過熱春夏冷飲無妨服氣至七日或五日即有三數行刺勿怪之或有沫或無沫少頃赤色不須怪七日之後氣漸通徹方得體氣安穩七日已前終有少弱爲氣未通

也七日已後覺調和加服氣耳不必更須喫物七日内陽動此量通之候勿怪也服氣常莫使腹中欠若欠不相續即恐力弱如服氣過多即令人噁上噁下欲洩亦非事耳凡服氣至三日以來慎不用喫食及果子之屬欲得湯水而已若喫諸物相兼氣即不行後亦無成矣為腹中洩穢故耳凡服氣氣入腹中或上欲噁下欲洩皆須抑遏之無令出若不能禁止隨洩隨添計數添之亦以意運令散之初服氣必須心意坦然無疑勿畏不得懼。若有懼氣即難行必須欣樂自不羨一切然日勝一日歡快無極凡初服氣未成不得過勞之即換氣仍時時步少地令氣脉勻調也夫以精於此道決在丹誠無不得者也夫服氣之人先令內無攀緣心與道契然服之諸病盡愈覺四體不和適存氣令向病處攻之當自除耳通成之後永無疾病體中輕健行及走馬氣力甚強不殊喫食行日致二三百里或云服氣入觸穢即損此亦謬矣但清虛自守不觸穢惡為佳耳又服氣十日訣云一

日之道朝飽暮飢謂未能頓斷食者以朝飽暮飢也一月之道不失盛衰謂論其盛衰者迷房中意若保息其精則骨髓滿滿則盛則長生貪慾即其精盡精盡則骨枯骨枯則衰死一歲之道夏瘦冬肥謂其和氣之長短節度若若胎息以成腹似嬰兒在母胎中无出入自然肥悅也百歲之道節穀食粟言其未能頓斷食故以藥物食之粟能益氣所以食之也千歲之道孤男無女謂保其精絕其姤色永保長生之道孤男也凡服氣之法呼吸咽之三百六十咽積數以滿十益佳即不飢也半夜後九九鷄鳴八八日出六六食時五五禺中四四平旦七七此在第三凡此六服應節二十四氣春夏秋冬夏四時氣皆備矣服氣法須正偃卧散髮兩脚相去一尺五寸兩臂各五寸瞑目合口徐以鼻內氣吹齒嚙舌酸醱泉咽之滿二三咽止須臾復為九咽為成訖竟瞑目呪曰飲食醱液百病除索以養五神保藏魂魄無離己身常在玄宅長生久視壽域金石位為

真一太一奉籍上名天君昭然明白  
至言總卷之四