雲笈七籤/56

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷五十六　諸家氣法部一

下一卷▶

元氣論並序

混沌之先，太無空焉；混沌之始，太和寄焉。寂兮寥兮，無適無莫。三一合元，六一合氣，都無形象，窈窈冥冥，是為太易，元氣未形；漸謂太初，元氣始萌；次謂太始，形氣始端；又謂太素，形氣有質；復謂太極，質變有氣；氣未分形，結胚象卵，氣圓形備，謂之太一。元氣先清，升上為天，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，不可名宣，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。一者，真正至元，純陽一氣，與太無合體，與大道同心，與自然同性，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。洎乎元氣蒙鴻，萌芽茲始，遂分天地，肇立乾坤，啟陰感陽，分布元氣，乃孕中和，是為人矣。首生盤古，垂死化身，氣成風雲，聲為雷霆，左眼為日，右眼為月，四肢五體為四極五岳，血液為江河，筋脈為地里，肌肉為田土，發髭為星辰，皮毛為草木，齒骨為金石，精髓為珠玉，汗流為雨澤。身之諸蟲，因風所感，化為黎甿。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，或為裸蟲，蓋盤古之後，三皇之前，皆躶形焉。三王之代，然乃裁革結莎，巢櫓營窟，多食草木之實，啖鳥獸之肉，飲血茹毛，蠢然無悶。既興燔黍擘豚，坯飲窊樽，蕢桴土鼓，火化之利，絲麻之益，範金合土，大壯宮室，重門擊柝，戶牖庖廚，以砲以烹，以煮以炙，養生送死，

以事鬼神。自太無太古，至於是世，不可備紀。爰從伏羲，迄於今日，凡四千餘載，其中生死變化，才成人倫，為君為臣，為父為子，興亡損益，進退成敗，前儒志之，後儒承之，結結紛紛，不可一時殫論也。且天地溟涬之後，人起出盤古遺體，散為天經地緯，天文地理，五羅二曜，黃赤交道，五岳百川，白黑晝夜，產生萬物，亭育萬匯，其為羽毛鱗介，各三百六十之數，凡一千八百類。人為裸蟲之長，預其一焉。人與物類，皆稟一元之氣，而得生成。生成長養，最尊最貴者，莫過人之氣也。澡叨預一裸，忝竊三才，漁獵百家，披尋萬古，備論元氣，盡述本根，委質自然，歸心大道，求諸精義，纂集玄譚，記諸真經，永傳來哲。達士遇者，慎勿輕生，以日以時，勤煉勤行，鶴棲華發，無至噬臍。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，立萬名而認表。故無名天地之始，有名萬物之母，常無欲以觀其妙，常有欲以觀其徼。徼為表，妙為里。里乃基也，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，眾妙之門。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，故尊於中宮，曰黃帝之道；德則智也，故尊於北方，曰黑帝之德；仁則人也，故尊於東方，曰青帝之仁；義則時也，故尊於西方，曰白帝之義；禮則法也，故尊於南方，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。萬若失一，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。

一含五氣，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，逐物意移，染風習俗，所以變化無窮，不唯萬數，故曰游魂為變。只如武都耆男化為女，江氏祖母化為黿，黑胎氏豬而變人，蒯武安人而變虎，斯游魂之驗也。

夫一含五氣，軟氣為水，水數一也；溫氣為火，火數二也；柔氣為木，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，尋諸本元，先準之於渾體，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。機在心目，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，常游生死之逕，故墨翟悲絲、楊硃泣岐，蓋以此也。夫太素之前，幽清玄靜，寂寞冥默，不可為象，厥中惟虛，厥外惟無，如是者永久焉，斯謂溟涬，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。其遲速之數，未可得而化也，如是者又永久焉，斯謂龐鴻，蓋乃道之乾也。於是元氣剖判，剛柔始分，陰陽構精，清濁異位，天成於外，地定於內。天體於陽也，象乎道干，以有物成體，以圓規覆育，以動而始生；地體於陰也，象乎道根，以無名成質，以方矩載誕，以靜而終死，所謂天成地平矣。既動以行施，靜以含化，鬱氣構精，時育庶類，斯謂天元，蓋乃道之實也。

夫在天成象，在地成形，天有九位，地有九域，天有三辰，地有山川，有象可效，有形可度，情性萬殊，旁通感著，自然相生，莫之能紀。紀綱經緯，今略言之。四方八極，地之維也，徑二億三萬二千五百一十七里，南北則知減千里，東西則廣增千里。自地至天半於人極，地中深亦如之半之極，徑圍之數一半是也。計天地相去一億一萬二百五十八里半也，通四度之，乃是混元之大數也。天道左行，有反於物，則天人氣左盈右縮，天以陽而回轉，地以陰而停輪，是以天致其動，稟氣舒光，地致其靜，永施候明。天以順動，不失其光，則四序順節，寒暑不忒；地以順靜，不失其體，則萬物榮華，生死有禮。故品物成形，天地用順。夫至大莫若天，至厚莫若地，至多莫若水，至空莫若土，至華莫若木，至實莫若金，至無莫若火，至明莫若於日月，至昏莫若於暗虛日月至明，遇暗虛猶薄蝕昏黑，豈況於人乎哉。夫地有山嶽川谷、井泉江河、洞湖池沼、陂澤溝壑，以宣吐其氣也；天有列宿星辰三百四十八座，亦天之精氣所結成，凝瑩以為星也。星者，體生於地，精成於天，列居錯峙，各有所屬，斯謂懸象矣或云玄象，亦可兩存。夫日月徑周七百里三十六分之一，其中地廣二百里三十二分之一。日者，陽精之宗，積精成象，

象成為禽，金雞、火鳥也，皆曰三足，表陽之類，其數奇；月者，陰精之宗，積精而成象，象成為獸，玉免、蟾蜍也，皆四足，表陰之類，其數偶。是故奇偶之數，陰陽之氣，不失光明，實由元氣之所生也。

夫人之受天地元氣，始因父精母血，陰陽會合，上下和順，分神減氣，忘身遺體，然後我性隨降，我命記生，綿綿十月之中人皆十月處於胞胎，解在卷末也，蠢蠢三時之內人雖十月胞胎，其實受孕三十八臘。一臘謂一七。日一變，凡三十八變，然後解胎求生。求生之時，四日之中，善慧聰明者，如在王室，受諸快樂，釋然而生，如從天降下，子母平善，無諸痛苦，親屬歡喜，鄰里相慶；兇惡悖戾者，如在猘牢，受諸苦毒，二命各爭，痛苦難忍，親族憂惶，鄰里驚懼。凡在世人受孕日數，數則一定，善惡兩分，為人子者，安可悖亂五逆哉！今生子滿三十日，即相慶賀，謂之滿月，皆以此而習為俗矣。氣足形圓，百神俱備，如二儀分三才，體地法天，負陰抱陽，喻瓜熟蒂落，啐啄同時，既而產生，為赤子焉。夫至人含懷道德，沖泊情性，抱一守虛，澹寂無事，體合虛空，意棲胎息，故曰合德之厚，比於赤子。赤子之心，與至人同心，內為道德之所保，外為神明之所護，比若慈母之於赤子也。夫赤子以全和為心，聖人以全德為心，外無分別之意，內無害物之心。赤子以全和，故能拳手執握，自能牢固，所謂骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而歞作，精之至；終日號而不嗄，和之至。執牢實者，其由元氣充壯，致骨弱筋柔。未知陰陽配合，而含氣之源動作者，由精氣純粹之所然也。陰為雌牝，陽為雄牡，歞謂氣命之源。氣命之源，則元氣之根本也。言赤子心無情欲，意無辨認，雖有歞作，且不被外欲牽挽，終無畎澮尾閭之虞，其氣真精，往還溯流，自然自在，任運任真而已，故曰精之至也。終日號啼，而聲不嘶嗄者，亦純和之至也，故曰和之至也。嗄者，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，溯流百脈，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。

秦少齊《議黃帝難經》云：男子生於寅，寅為木，陽也；女子生於申，申為金，陰也。元氣起於子，乃人命之所生於此也。男從子左行三十，女從子右行二十，俱至於巳，為夫妻懷妊，受胎氣於此也。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，寅申乃男女所生於此也。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，醜謂大吉，女行年所至也。然乃許男婚而女娉矣。如是永久焉，則元氣無所復，精氣無所散，故致長生也。夫天地元氣既起於子之位，屬水，水之卦為坎，主北方恆，岳冀州之分野，人之元氣亦同於天地，在人之身生於腎也。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，是謂眾妙之門，乃元氣玄妙之路也。故玄妙曰神，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。神乃愛生而室不能固，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，勤於修進，令內清外靜，絕諸染污，則大壯營室，神魂安居。神之與祇，恆為營衛，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。此五臟六腑之本，十二經脈之根，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，則臟腑筋脈如枝葉，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，乃元氣之系也，精神之舍也。以命門有真精之神，善能固守，守禦之至，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，以血脈屬陰，陰為衛，榮衛常流，所以常生也。亦曰榮衛，榮衛即榮華氣脈，如樹木芳榮也。榮衛臟腑，愛護神氣，得以經營，保於生路。又云：清者為榮，濁者為衛，榮行脈中，衛行脈外，晝行於身，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，愛惜保重，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，心下鬲已上至泥丸，上丹田之位受天元陽炁，治於亶中，亶中穴在胸，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，其分野自心下鬲至臍，中丹田之位受地元陰炁，治於胃管，胃管穴在心下，主腐穀熟水，變化胃中水穀之味，出血以營臟腑身形，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囊及漏泉，下丹田之位受水元陽氣，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，濕言水行赴下也，澆注以時，雲

氣上騰，降而雨焉。

《仙經》云：我命在我，保精受氣，壽無極也。又云：無勞爾形，無搖爾精，歸心靜默，可以長生。生命之根本，決在此道，雖能呼吸導引，修福修業，習學萬法，得服大藥，而不知元氣之道者，如樹但有繁枝茂葉，而無根荄，豈能久活耶？若以長夜聲色之樂，嗜欲之歡，非不厚矣，卒逢夭逝之悲，永捐泉壤之痛，是則為薄亦已甚矣。若以積年終日，勤苦修煉，受延齡之方，依玉經之法，遵火食之禁，知元氣之旨，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，逐無窮之嗜欲，亦自斃之甚矣。夫土能濁河，不能濁海，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，小人乃游子也，須知性分有極，生涯難保，若不示之以樞機，傳之以要道，宣之以心隨，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，命卒也。命卒者，惟中之術也。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，溯流補腦謂之還，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，謂常思靈寶。靈者神也，寶者精也。但常愛氣惜精，握固閉口，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，變嬰兒為赤子，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，游處得中，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，非道失人。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。

《古訣記》云：人之元氣，乃神魂之餚饌，故曰子丹進餚饌正黃。是以神服元氣，形食五味，氣清即神爽，氣濁即神病。故常謂勻修煉氣，常令氣清，所謂煉神煉魂，卻鬼制魄，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，所以煉魂神，服元氣，千萬不死，身得升天；食五味，祝淫鬼，千萬皆死，形沒於地。夫魂飛於天，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？如一條之木，以火燔之，煙即飛上，灰即下沉，亦是自然而然也。

《九皇上經》曰：始青之下月與日，兩半同升合成一，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：交梨火棗，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，神之舍，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。

《太清誥》云：許遠游與王羲之書曰，夫交黎火棗者，是飛騰之藥也。君侯能剪除荊棘，去人我，泯是非，則二樹生君心中矣，亦能葉茂枝繁，開花結實，君若得食一枝，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，乃是服煉口中津液也。一曰精；二曰淚；三曰唾；四曰涕；五曰汗；六曰溺。人之一身，有此六液，同一元氣，而分配五臟六腑、九竅四肢也。知術者，常能歲終不洩，所謂數交而不失出，便作獨臥之仙人也。常能終日不唾，恆含而咽之，令人精氣常存，津液常留，面目有光。

《老子節解》云：唾者，溢為醴泉聚，流為華池府，散為津液，降為甘露，漱而咽之，溉藏潤身，通宣百脈，化養萬神，支節毛發，堅固長春，此所謂內金漿也，可以養神明，補元氣矣。若乃清玉為醴，煉金為漿，化其本體，柔而不剛，色瑩冰雪，氣奪馨香，飲之一杯，壽與天長，此所謂外金漿也。可以固形體，堅臟腑矣。又常使身不妄出汗，汗是神之信，元調而運動微汗者，適致也，乃勿沖冷風。若極勞形，盜失精汗者，雨脈霖不止，大困神形，固當緩形徐行，勞而不極，坐臥勿及疲倦。行立坐臥，常能消息從容，導引按摩消息，令人起立輕健，意思暢逸。又常伺候大小二事，無使強關抑忍，又勿使失度，或澀或寒或滑多，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，先誡其外，後慎其內，內外寂靜，此謂善入無為也。欲求無為，先當避害，何者？遠嫌疑，遠小人，遠苟得，遠行止，慎口食，慎舌利，慎處鬧，慎力鬥，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，淘煉真氣，使年延疾愈；外禳邪惡，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，天可行不可宣，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，先須保道氣於體中，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，外邪自卻。卻災害於外，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，教養性則穀神不死，教體命則善壽不亡，教修身則全神具炁，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，由人備授。其得也者，則骨節堅強，顏色悅澤，老而還少，不衰不朽，長存世間，長生久視，寒溫風濕不能傷，鬼神精魅不敢犯，五兵百蟲不敢害，憂悲喜怒不為累。常以六經訓俗，方士授術，此其真得道要矣。

真人云：聖人知元氣起於子，生於腎，胞於巳，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，是謂歸魂巽即風也，辰即土也，水之所流，歸於辰也，故云地缺於東南，水流於巽戶。《列子》云：海之表有大壑焉，號為尾閭，是大水洩去之所。人之元氣，亦有尾閭之壑，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，火藏其土火所以墓在戌土，水所以墓在辰土也，土藏其木，木藏其土，土藏其金，金藏其土，木所以墓在未土，金所以墓在丑土，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：夫物蕓蕓，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，修之煉之，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，饑氣渴津」八字是也。訣云：常能虛寂一心，善亦不貯，豈況一塵穢惡！所謂靜心守一，除欲止亂，眾垢除，萬事畢，恆使腹中飽實，所謂腹中無滓穢，但有真精元氣，淘汰修煉不輟，自然開花結實矣。饑即吞氣，渴即咽津，不饑不渴即調習，使周流通暢，不滯不隔，蠢蠢陶陶，滔滔樂樂，不知天地大小，不知日月回轉，可以八百一十年為一大運耳。

夫修煉法者，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，煉骨化形，游於帝庭，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，留己則生己，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，沖融妙其粹。

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，肌肉之雲氣，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：修煉元氣真神，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，故能舉其身游帝庭。

《天老十幹經》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，四歲至髓腦填塞填塞，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，朝太清而游五岳；用陰氣即能住世長壽，適太陽而游洞穴。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。夫學道謂之內學，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：修煉元氣，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，天地三才五行，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，煉氣是榮道之樹，有心有氣，如留樹留根。根即心也，存心即存氣，存氣即存一。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，氣遵稟其神，禁束其故氣，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《三岑歌》云：「樹衰培土，陽衰氣補，含育元氣，慎莫失度。」注云：無情莫若木，木至衰朽，即塵土培之，尚得再榮。又見以嫩枝接續老樹，亦得長生，卻為芳嫩。用意推理，陽衰氣補，固亦宜爾。衰陽以元氣補而不失，取其元氣津液返於身中，即顏

復童矣。何況純全正氣未散，元和純一，遇之修煉，其功百倍！故學道切忌自己元氣流奔也。

真人云：夫修煉常須去鼻孔中毛，宣降五臟六腑穀滓穢濁，洗漱口齒，沐浴身體，誡過分酒，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。恆一其意，專調和神氣，本末來去，常令息勻，如此堅守，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，卻復閉之。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，其氣即永固，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，常常服之，不絕不竭，自不從口鼻出。修煉百日已來，耳目自然不聞見也。修煉之人，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，嗜欲妒嫉，恣食辛穢，懷毒抱惡，不敬仙法，但務偷竊，違負背逆為兇者，三官書過，北陰召魂，未死之間，精神亡失，忘前忘後，如■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，無義而無恩。子不見《陰符經》云，天之無恩而大恩生，天之至私，用之至公，禽之制在氣，生者死之根，死者生之根，恩生於害，害生於恩。」故天與道，不私於人，乃萬物而言恩，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，棄愛惜於坦然，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。蓋夙分有無，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，為生之行得其生。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，並賴氣之所轉運，使不失墜落。巍巍乎，蕩蕩乎，無始終，安其所動，樂其所靜，是謂道氣自然。若以身之禽制在氣者，實由乎心，不能禽制者，亦心也。

夫居於塵世，唯利與名，於中能不諂不偷，無賊無害，於物不傷和氣，每懷亭育之心，斯近仁焉。不貪不爭，無是無非，斯亦近乎道焉。非內非外，寶而持之，自有陰靈書其福佑，災害遠去，禍橫難侵，自感上天下察，益算延齡，大道之元，茲為始也。夫惠及人物曰恩，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，誠深誡之元氣有六寸，內三寸，外三寸。人能保一寸，延三十年壽。若保固六寸，則萬神備體，自然永保長生。失一寸，減三十年之壽。

《元氣訣》云：天地自傾，我命自然。黃帝求玄珠，使離婁不獲，罔象乃獲者，玄珠氣也，離婁目，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，則百脈流行，百脈流行，則津液上應，而不思五味饑渴，永絕三田，道成則體滿藏實，童顏長春矣。

夫元氣修煉，氣化為血，血化為髓，一年易氣，二年易血，三年易脈，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易發，九年易形，從此延數萬歲，名曰仙人。九年是煉氣為形，名曰真人。又煉形為氣，氣煉為神，名曰至人。

《仙經》云：神常愛人，人不愛神。神常愛者，籍身以養靈也。人若造兇作惡，即陷壞身，身既毀敗，神乃去人，神去人死，得不驚哉！所謂不知常，妄作兇也。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，即學咽氣，但合口作意，微力如咽食一般。咽液咽氣，皆如咽食，存想入腎入命門穴，循脊流上溯入腦宮，又泝臍下至五星。五臟相逢，內外相應，各各有元氣管系連帶，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、土五色，相刻相生，以意注之，無不立愈。又有妙訣，雖云呵、呬、呼、吹、噓、唏一六之氣，不及冷、暖二氣以愈百病。夫節氣從容稍久，含氣候暖而咽

之，謂之暖氣，可愈虛冷；若才節氣，氣滿便咽，謂之冷氣，可愈虛熱。臨時皆以意度而行。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，天既泥丸，有雙田宮、紫宮，亦曰腦宮。宮有三焉，丹田、洞房、明堂，乃上三一神所居也。其名赤子、帝卿、元先，常存念之，即耳聰目明，鼻通腦實矣。地得一以寧，地即臍中氣海，亦有丹田、洞房、明堂三宮，下三一神所居也，其名嬰兒、元陽、穀玄，存念之永久，即口不乏津，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，從粗入細，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、光堅，存念不絕，即帝一不離身心，身心安寧，遇白刃來逼，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，並衣硃衣、硃冠幘、硃履，坐金床玉榻，機桉金爐，常依形象存而念之一云男即一神，長九分，女長六分，其兩存注之。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。一分二，謂陽氣化為元龍，陰氣化為玉女。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。

此北宋作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse