雲笈七籤/58

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷五十八　諸家氣法部三

下一卷▶

胎息精微論

身不衰老，內食太和元氣為首。清淨自煉，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，而後波續處不返也，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，目勤魄微。是以靜形愛氣，全精寶視，道德凝密，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，不饑不渴，龜龍胎息。綿綿長存，用之不勤，飲於玄泉，登於太清，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，不饑不喝、八方、四時、日月、星辰等氣，思自頂而入，自鼻而出，雖古經所載，然為之者少見成遂，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：鳥鷃而至乎天地，是不知量彼五牙、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，從夜半後服內氣七咽，每一咽既，調氣六、七息，即更咽之。每咽如水流

過坎聲，是氣通也。直下氣海中凝結，腹中充滿，如含胎之狀。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，濁氣而出散從手足及發而出也，胎成即萬疾自遣，漸通仙靈。今之學其氣長也，或得古方，或授自非道，皆閉口縮鼻，但貴息長。而不知藏擁閉畜，損傷正氣，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、胃海開，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，則氣道疏暢，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。從夜半後服七咽，即閉氣，但內氣不出，鼻口常徐徐出納外氣，內氣都不相雜，至五更又服七咽，平旦又服七咽，都二十一咽止。若休糧者，即不限此數，肚空即咽內氣，咽內氣常滿，自無饑渴。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，毛發疏暢，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

側臥，右脅著地，微縮兩足，著頭向南面東，兩手握固，傍其頤，閉取內氣，極力開喉咽之，如此七咽一吐氣若病時服氣，一咽兩咽一吐，然後一七咽一吐氣可也；又調息令出入氣勻，準前又咽，都四十咽；乃起坐煉之；豎膝坐，兩手相叉抱膝，閉氣，鼓腹二七或三七，氣滿即吐，更調息，特不得令喘粗，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，此氣遍也，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，卻使心意難行，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。僕游蒙山，遇此賢者，年可五十已下，其精神清朗，頗異於俗。因問，云貞觀已前游此山，不道姓名，自稱老夫。僕遂殷勤拜之，蒙授此訣，行之頗甚弘益，妙哉！妙哉！

凡欲得道不死，腸中無屎音滓，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，不離死厄。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，為之一年易氣；二年易骸一本為易血也；三年易血一本為易脈；四年易肉；五年易筋一云易髓；六年易髓；七年易骨；八年易發；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，皆未達於玄門，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，疑惑益滋，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。凡粗氣在榮衛之中，為喘鳴之氣。氣本粗者命促，氣本細者命長。眾氣在臟腑之內，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，故修養者效之。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，蓋欲貽其同志。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，氣為其母而子不舍母，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，勿得輕洩耳。

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，氣則逆滿上沖，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，即百脈暢，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：咽氣滿訖，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，毛發通暢，即依此，但鼻中微微引氣，想從四肢百脈孔出，往而不返也，後氣續到，但引之而不吐也。切在於徐徐。雖雲引而不吐，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，今制之令不出，便滿丹田，丹田滿即不饑渴，不饑渴蓋神人矣。是故人之始胎，不飲不啄，不飲不啄，故無出入息，即元氣復，元氣復即長生之道機也。所以然者，謂元氣在丹田中，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，飲食之後即腑臟實，腑臟實即諸臟相隔，諸臟相隔即丹田氣亡其本也。居乎臟腑之上，行乎心胸之中，數寸往來，安得長久？是以未終其分，已有枯首蹇足、槁形喪氣之患，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，即舉首以聲咽之矣。仰息左，覆息右其注在調氣篇載，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，又從容如初咽下。咽下餘息，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，不得粗喘也。若隔氣未達丹田，雖欲強為，終難致矣。是以初服者皆多防滿，但資少食，必在勤行，勤心行即氣自流轉，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，剋意行之，功業若成，

所在可也。如其妄動，氣即難行。初作之時，先覆仰，凡一日一夜，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，低枕臥，縮兩肩、兩膝，伸兩手著兩肋；用覆勢法，以腹著床，以被搘胸，手足並伸。其仰咽，即令氣從左下；覆咽，令氣從右下。咽氣之時，皆令作聲，有津液來，亦須別咽，乃須出息氣之。若用入息，即生風隨入，不可不慎之。咽氣中間，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，即煮薜荔湯，飲之即定。湯中著少生姜，或煎姜蜜湯亦得。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，百無妨廢。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、邪蒿、葫荽、薑薹、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，其效驗也已自知之，更須專精，二十日來不食，即腹中盡，腹中盡之後，吃一兩杯煮菜、苜蓿、芥菘、蔓菁及枸杞、葉葵等，並著少蘇油、醬、醋取味食之，勿著米、面，所欲腹中穀氣盡耳。更四五日，除菜吃汁，又三數日後，即總停之。可三十日，即自見矣，所謂不寒不熱，不渴不饑，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，並去外想，閉氣於氣海，以手於臍下候之，氣應之候，沖容如喘、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，只覺氣海中時動用耳。初用意時，須平臥去枕，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，努之三兩間，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，不授口訣，反受其病。凡欲鼓腹，不在入氣是要訣。欲過腰關，當側臥縮兩腳，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，用心令熟，外事不擾，尤為佳也。若膈上並頭面間有疾處，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，如逆吃物，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，著則氣滯。覺應則止，謂之常，覺覺而味謂之滯，候應專靜謂之守，流液滿口謂之報，報與應一也。朝飲少酒，暮食少面，不可多之。

胎息口訣並序

序曰：在胎為嬰，初生曰孩。嬰兒在腹中，口含泥土，喘息不通，以臍咽氣，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，但以暖水浸臍帶，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，卻老歸嬰，良有由矣。綿綿不閑，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，以左腳搭右腳上，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，漱滿華池；然後存頭戴朱雀，腳履玄武，左肩有青龍，右肩有白虎；然後想眉間一寸為明堂，卻入二寸為洞房，卻入三寸為丹田宮亦名泥丸宮，宮中有神人，長二寸，戴青冠，披硃褐，執絳簡；次存中丹田中丹田，心也，亦名絳宮，中有神人，亦披硃褐；次存下丹田在臍下二寸半紫微宮，亦名氣海也，中有神人，亦披硃褐桑榆子曰：《金剛經》云：如來說諸相具足，即非諸相具足，彼所以立相生名者，以為戒潔之階也。夫神豈止於上？豈住於下？豈留中間？舒澤彌乎大千挈之，亦復無物。若隨跡觀相，隨相強名，常河之沙，詎足以算數。夫神也，變化不測，寧豈如九品郎，執笏兢兢不出局門哉；次存五臟，從心起，遍存五臟六腑。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，可長三丈餘，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，即鼻中細細放通息。候氣平，還依前用心存之。以汗出為一通，亦不限過

數。如體熱悶，即心存氣遍身出，如飯甑中氣，此名滿息。久久行之，入玄寂中，出妙默中，再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，上有白脈，膜在心上覆心；次存肝，肝在心後，七葉，紫蒼色，上有黃脈，膜從左邊第三下，膽在此也，其膽色青黃，長二寸半；次存腎，腎狀如覆杯，黑色，卻著脊，去臍三寸，上小下大，左為上，右為下。遍觀一形，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，穴穴之中皆有鮮血，如江河、池潭也。及見左腳中指第二節，是血液上源，其中湧出通流一形，一夜繞身三萬六千匝，至右腳中指第二節則化盡。所以人若睡，必須側臥拳踢，陰魄全也。亦覺，即須展兩腳及兩手，令氣通遍渾身，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。綿綿不間。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。若覓得真，更須修道。此事乃是一門，不可不作也。

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