雲笈七籤/59

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷五十九　諸家氣法部四

下一卷▶

延陵君修養大略

《仙真經》云：夫人臨終而始惜身，罪定而思遷善，病成方切於藥，天綱已掛，胡可逭耶？故賢人上士，惜未危之命，懼未萌之禍，理未至之病也。修真之品有三：上年、中年、下年。上年者，二十、三十也；中年者，四十、五十也；下年者，六十、七十也。上年者，早悟大道，識達玄微，體壯骨堅，筋全肉滿，從容履道，無不成功。中年者，悟道已晚，筋肉、骨髓各有其半，處在進退，如日中功。下年者，骨髓、筋脈十有二三，猶可補修，如日暮功矣。八十已上者，罪位已定，無可救之法，腦竭髓盡，萬關乾枯，神謝氣亡，尸行鬼步桑榆子曰：尸以喻無知，鬼以喻有知，而非人情者，行惟尸行，步惟鬼步，且行且步，運之者誰？則知元氣尚在，但以減耗降于涸矣。若逢至人，或得大藥，譬持盈車之焦蓬，爇將爐之餘焰，亦可以致其赫然而熾矣。此言無可救者，只謂氣功已晚，自我之事不及矣。若遇玄聖而救，則死生其肉骨，起僕萎枯，何為而不可！況彼尚為物也。先賢上士，知風燭之倏忽，用攝志褫情，舍榮棄俗，奉身歸道，不與物傷。

道，氣也。氣者，身之根也。魚離水必死，人失道豈存？是以保生者，務修於氣，愛氣者，務保於精，精氣兩存，是名保真也。人有三丹田：上元、中元、下元是也。上元丹田、腦也，亦名泥丸；中元丹田、心也，亦名絳宮；下元丹田、氣海也，亦名精門。三

元之中，各有一神桑榆子曰：精化為氣，氣化而神集焉。神，何物也？靈照之名也，知之則氣全，氣全則神全，若元氣充滿，百骸孔竅神必備矣。必備者無他，氣至則神到。今人有憂患動中，則知見因而暫虧，蓋氣權有不至者耳。苟心冥氣和，其神豈獨三元之中而已哉。精者，身之根；根者，氣之位。精全則氣全，精洩則氣洩，氣洩則神乘而去之，唯精與氣須全。《黃庭經》云：長生至慎房中急，何為死作靈神泣。但當吸氣錄子精，寸田尺宅可治生。若當決海百瀆傾，葉去樹枯失青青。故先覺至於道者，莫不因愛氣保精而能全也。

夫服氣本名胎息。胎息者，如嬰兒在腹中，十個月不食，而能長養成就，為新受正氣，無思無念，汎然凝寂，受元氣變化，關節、臟腑皆自然而成，豈有傳保之流饑渴之備耶！及出母腹，即吸納外氣而有啼哭之聲，即乾、濕、饑、飽似有所念，即失元氣。人能依嬰兒，在母腹中，自服內氣，握固守一，是名曰胎息桑榆子曰：此言失元氣者，非也。苟納外炁便失元氣，即世間無復有生人矣。《法華經》云：須行住坐臥，身心不亂者，亦言炁主心，心邪則氣邪，心正則炁正。今人所舉手動足，喜怒哀樂，莫不由心，心之動息，莫不是炁，炁感意，意從心，心和則炁全，炁全則身全，炁滅則神滅，神滅則為委土矣。故醫家先診脈者，則候五臟、四時之氣，察諸病源，始尋方藥，人但能察得氣，候口鼻取舍，斯須不忘，自然五臟和，而脈調氣順也。

夫人與天地合體，陰陽混氣，皮膚、骨髓、臟腑及榮衛、呼吸進退、寒暑變異，莫不均乎二儀，應乎五行也。是知天地否泰，陰陽之氣亂焉。臟腑不調，經脈之候病焉。因外所中者，百病起於風；因內所致者，起於氣為百病。故曰：恬憺淡虛無，真炁從之；精神內守，病從安來。信哉！是故須知形神之理，養而全之；須審內外之病，慎而修之。岐伯高曰：食氣者，則靈而壽延，食穀者，多智而限命。凡服氣者，何求也？以其功至則氣化為血，血化為精，精化為髓，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，即三萬六千神備於兆身，化為真仙，號為真人矣。是以意在玄微，理生可測。修真之人，又有三等，任時分理，其狀不一。上等之士，本性虛閑，用志清雅，發言合道，履行無瑕，如此之人，有前代之資，以石投水，無所比之也；中等之人，或身居榮錄，或地勢高遠，或巨葉厚姻，或有名有望，遲疑進退，倏忽虛捐，聞道即寤寐不安，思名則終朝不息，兩心交戰，勝者即全，逡巡之間，十失六七矣；中等已降，二時既過，蹉跎暮年，筋力衰微，心神已喪，雖食厚祿，白日將傾，追念噬臍，方即正路，此時若能精心勵志，尚可救其一二焉。此皆先賢所悲，表示於後，幸察根柢，生實信心。

赤松子服氣經序

序曰：天道悠長，萬品不齊；人生為貴，陰陽同階。天道坦坦，修之不迷，世何顓愚，相隨徘徊，生不及踵，性命殞頹，存亡相感，哭泣悲哀，何不服氣，與仙同棲。經曰：福莫尚生，禍莫大死。子欲長生，腸中當清，長生不死，腸中無滓。生則升仙，死化為鬼，仙升太清，死歸土底。是以食穀者智；食炁者神。故曰，休糧絕食為生道，陰陽還精為重寶，能常行之永壽考，何為恣欲自使老，千金送葬無億兆，悲呼哭泣自懊惱，豈若無為服氣好，修之不釋升天浩。然小人居世，狂愚急急，求榮愛寶，貪名好色，疲勞精神，破散氣力，雖獲富貴，兇命居側，命若朝露，間不容息，不能知之，服氣不食為道也。

神仙絕穀食氣經

經曰：夫欲學道神仙食氣之法，常以春二月、三月九日、十八日、二十七日，若甲辰、乙巳、丙辰、丁巳王相成滿日，可行氣也。夫欲行氣，起精室於山林之中，隱靜之處，必近甘泉東流之水，向陽之地，沐浴蘭湯，以丹書玉房為丹田，方一寸玉房在下三寸是也。精念玉房，內視中丹田，內炁致之於下丹田。又先去鼻中毛，偃臥，兩足相去五寸，兩臂去身亦五寸，瞑目握固握固，嬰兒之拳。蒲{艸弱為枕，高三寸，若胸中有病，枕高七寸，病在臍下，可去枕。既行氣，不復食生菜、五辛及葷也。諸欲絕穀行氣法，食日減一口，十日後可不食。二日、三日腹中或悁悁若饑，取好棗九枚，若方寸術餅九枚食之，一日一夜，不過此也。不念食者，勿啖也。飲水日可五勝，亦可三勝，勿絕也。口中恆含棗核，令人愛氣，且生津液故也。

經曰：道者炁也，愛氣則得道，得道則長生；精者神也，寶精則神明，神明則長久。行氣一名煉氣，其法正強臥，徐漱醴泉咽之醴泉者，華池，以鼻微微內炁徐引之，莫令大極，滿入五息已，一息因可吐也。一息屈指數之至九十息。若身大煩滿者，可頻伸，頻伸訖，復行之，滿四九三百六十息為一竟。為之久久，眾病自除。吐氣既還，欲吸之時，先復小吐，微微往來，如是再三，更鼻引之，不爾者，令人氣逆。凡內氣則氣上升，吐氣則氣下流，久自覺氣周於身中。若行氣未定，意中疲倦，便練氣，以九十息為一節，三九二百七十息為一竟。行氣令胖胖滿藏，無令氣大出，閉氣於內，九十息一咽，咽含未足者，復滿九十息，三九自足，莫頓數也。當念氣使隨發際上竟，及流四肢，自然下至三星玉莖、二卵是。

經曰：行氣常以月一日至十五日，念氣從手十指出；十六日盡三十日，念氣從足十指出。久之，自覺氣通手足，行之不止，身日輕強，氣脈柔和，榮衛肢節。長生之道，在於行氣，靈龜所以長存，服氣故也。諸行氣之後，或還欲食者，初飲米汁粥，日增一口，漸加之。十日之後，可食淖飯，勿致飽也。

經曰：行氣之法，初為之時，多不和調，令人欬逆，四肢或冷，既行之久，日自益也。四九三百六十息，身如委衣，骨節皆解，久久乃覺氣行體中，經營周身，濡潤形體，洗滌皮膚，五臟六腑，皆悉充滿，百病除去。凡初行氣之時，先安其身而和其體，若氣與競爭身不安者，且止和乃行之。氣至則形安，形安則鼻息調和，鼻息調和則清氣來至，清氣來至則自覺形熱，自覺形熱則頻汗出，且勿便起，在安徐養之，務欲其久。諸行氣，皆無令意中有忿怒愁憂，忿怒愁憂則氣亂，氣亂則逆。思一則正氣來至，正氣來至則口中甘香，口中甘香則津液多生，而鼻息微長，鼻息微長則五臟安，五臟安則氣各順理，如法為長生久壽。行之之法：以鼻微微引氣內之，以口吐之，此為長息。內氣有一，吸也。吐氣有六：呼也，吹也，嘻也，呵也，噓也，呬也。凡人之息，一呼一吸，無過此數。行道之法，時寒可吹，時溫可呼。吹以去熱，呼以去風，呵以去煩，嘻以下氣，噓以散滯，呬以解極。夫人之極，率多噓呬，噓呬者，長息之忌也，道家行氣之所惡也。

太無先生服氣法

夫形之所恃者，氣也；氣之所依者，形也。氣全即形全，氣竭即形斃。是以攝生之士，莫不煉形養氣，以保其生，未有有形而無氣者，即氣之與形，相須而成，豈不皎然。餘慕至道，備尋經訣，自行氣守真，向三十餘載，所聞所見，殊未愜心。大歷中偶羅浮山王公，自北岳而返，倚策高郵，依然相顧，餘奇之異人，延之與語，果然方外有道之君子也。哀餘懇至，見授吐納，皆一二理身之要道也。心思罔極，非言詞所能盡。每云道之要法，不在經書，悉傳口訣。其二景、五牙、六戊諸服氣，皆為外氣，外氣剛勁，非從中之事，未宜服也。至如內氣已正，是曰胎息，身中自有，非假外求。不得明師口訣，徒為勞苦，終無所成。今所撰錄，皆承師之旨，要以申明之，諒非愚蒙所自裁。王公常謂餘曰：老君云，我命在我，不在天地；又曰，吾與天地，分一氣而自理焉，天地焉能死吾。斯真言要訣也。修奉之士，宜三復之。參承誘訓，敢不佩服！有偶得此訣者，慎勿輕傳，無或洩露，以致其殃耳。

修真服氣法：每日常臥，攝心絕想，閉氣握固，鼻引口吐，無令耳聞，唯是細微。滿即閉，使足心汗出，一至二數至百已上，閉極微吐之，引少氣還閉。熱即呵之，冷即吹之。

能至千數，即不須糧食，亦不須藥，時飲一盞酒或水通腸耳。數至五千，則隨處出入，有功當自知也，則有入水臥功矣。夫服食養生，貴其有常，真氣既降，方有通感。豈有縱心嗜欲，而望靈仙羽化？必無此事也。但仙人至士，功行未滿，尚不能致，況凡俗人乎？但信老人言，勤行之，即當自知矣。

墨子閉氣行氣法

老子曰：長生之道，唯在行氣養神，吐故納新，出玄入玄，呼吸生門，其身神不使去，人即長生也。玄者有上下，謂鼻中、口、陰也。鼻、口、陰，亦謂之生門矣。老子曰：生不再來，故遵之以道。道者氣之寶，寶氣則得道，得道即長生矣。神者精也，寶精則神明，神明則長生。氣行之則為道也，精存之則為寶也。行氣名煉氣，一名長息。其法正偃臥，握固，漱口咽之三。日行氣，鼻但納氣，口但出氣，徐縮鼻引之，且莫極滿，極滿者難還。初為之時，入五息，已一息，可吐也。每口吐氣欲止，輒一咽之，乃復鼻內氣，不爾者，或令頻。凡內氣則氣上升，吐氣則氣下流，自覺周身也。行氣常以月一日盡十五日，念令氣從手十指出；十六日盡月晦，念氣從足十指出。若行之能久，自覺氣從手足通通，則能閉氣不息，便長生矣。

凡欲行氣，先安其身而和其氣，無與意爭，若不安和，且止，和乃為之，常守勿倦也。氣至則形安，形安則鼻息，鼻息則調和，調和則清氣來至清氣來至，則自覺，自覺則形熱，形熱則汗出，且勿使起，則安養氣，務欲其久。當去忿怒愁憂，忿怒愁憂止則氣不亂，氣不亂則正氣來至，正氣來至則口內無唾，而鼻息微長，鼻息微長則五臟安，五臟安則氣各順其理，百病退去，飲食甘美，視聽聰明，形體輕強，可長生矣。夜半至日中為生氣，從日中至夜半為死氣。當以生氣時正偃臥，冥目握固，閉氣息，於心中數至二百，乃口吐出之，日增數。如此身神具，五臟安。能閉氣數至二百五十，即絳宮神守泥丸，常滿丹田，數至三百，華蓋明，目耳聰，舉身無病，邪不復干，玉女使令司命著生籍矣。

太清王老口傳服氣法

此卷口訣，並是楊府脫空王老所傳授。其脫空王老，時人莫知年歲，但見隱見自若，或示死於此，即生於彼，屢於人間蟬蛻轉脫，故時人謂之脫空王老也。多游楊府，自言姓王，亦不知何處人耳。每逢志士，即傳此訣。雲秘妙方，若傳非其人，自招其咎。此卷並學有次第志人口訣，非初學法也。為當學人初兼食服，以此屢言食物。且食氣秘妙，

切資斷食，使穀氣並絕。但能精修此法，知騰陟仙道不遠耳。

凡人腹中三處有隔，即心有隔，初學服氣者，皆覺心下胃中滿，但少食，久作之，自覺通下；生藏下有隔，即覺腸中滿，久而作之，自覺到臍；下丹田中有隔，能固志通之，然後始覺氣周行身中，游行身中，猶自未入鳩中。後覺鳩中氣出，即能與人治病也。

初學時，必須安身閑處，定氣澄心，細意行之，久而不已，氣入腸中，即於行住坐臥一切處不妨。胃中氣未下入腸中來，即不得作，難成。初服氣，皆須因入息時，即住其息，少時似閉滿，其息出時，三分可二分出還住，少時咽之，咽已又作，至腹中滿休，必須日夜四時作，為初學人氣未入丹田還易散，意欲得氣入丹田未間，縱不服氣亦氣不散。四時者，朝、暮、子、午時是也。心裡滿，但不服氣，咬少許甘草，桂亦得，其滿即散。丹田未滿，亦不到滿也。元氣下時，自然有少悶也。秘之，勿妄傳非其人也。

曇鸞法師服氣法

初寬坐，伸兩手置膝上，解衣帶，放縱肢體，念法性平等，生死不二，經半食頃，閉目，舉舌奉齶，徐徐長吐氣一息二息，傍人聞氣出入聲，初粗漸細，十餘息後，乃得自聞聲。凡覺痛癢處，便想從中而出，但覺有異，漸漸長吐氣，從細至粗，十息後還如初。或問曰：初調氣何意從粗而漸細，將罷何意從細而入粗？鸞答曰：凡行動、視盼、飲食、行坐、言語，是粗也桑榆子曰：凡修氣，學者未服及服罷，於飲食言語，蓋常事也，鸞公欲使兩相接會，不令其首尾陡異也；凡睡寤後，復如前系念，如虎銜子，莫急莫緩，不問寒溫，室中先淨，所住使心不亂，靜其腠耳。又曰：四大不調，何以察之？當於脣口察之。冷為風增，熱為火增，滑為水增，澀為地增，不冷不熱、不澀不滑為調和。又：聲為風增，動為喘增，癢為熱增，涎災水增，不聲不喘、不癢不涎為調和。又：心煩為熱結，憂悸為喘結，志蕩為水結，不煩不亂、不悸不蕩為調和。四大不調有二，或外或內。寒熱、饑虛、飽飫、疲勞，為外起；名利、喜怒、聲色、滋味、念慮，為內起。凡氣節量，一任自然，綿綿若存，用之不勤而已。但能不以生為生，乃賢於養生也桑榆子曰：諸經皆言吐納不欲自聞其聲，而鸞皆言初粗而漸細，後細而漸粗，始甚疑之，及睹下文，雲一任自然，則知闢粗細之漸行，是為最下乘者設，不欲使之與自然爭力也。然必以微細，自不聞聲為上，從細微而至無息，即胎息之理盡矣，恐學者功至之後，猶拘牽文字，著於粗細先後之門，返與自然為敵，良可哀也。如此，又焉得不為之明辯。

達磨大師住世留形內真妙用訣

吾昔於西國，授得住世留形胎息妙，師名寶冠，傳吾秘訣。問曰：今欲東游震旦，及諸國土，弘傳心地密法，其諸國土，人多遇寒暑為災患，所傷例皆死喪。意欲擬向此土弘傳心法，願求留形，不為災患疫疾所侵，長能住世，留形不死，不知得以否？師云：得。又問曰：雲如何即得？師云：夫所生之本，始胎息，即是神與精氣相合凝結，能變化為形者，即是為受之本。本氣是人有之根，氣因神而生，形因氣而成。形不得氣，無因得成；氣不得形，無因為主。原其所稟之時，伏母臍下，混沌三月，玄牝具焉玄牝者，口鼻也。玄牝既立，猶如瓜花，暗注母氣，終於此也。在胎之日，母呼即呼，母吸即吸，綿綿十月，氣足形圓，神備識全，遂解胎而生矣。悲夫！母唯知貪悅其子，不知自損其軀。母既傷殘，只為分形減氣，為子之因。其子生於十月，情見於外，變嬰孩子，指頤能笑者。先聖垂義，以為失道而後德，即人喪樸之本議云子成，母衰也。此其世人不知母養其子，子成母自衰矣。故知我釋迦文佛，令孝敬父母，及報養育乳哺之恩，謂此故也。嗟乎！世人不知於道，意逐外緣，不知胎息之術，住世留形之本。如有後學者，但能心不緣境，住在本源；意不散流，守於內息；神不外役，免於勞傷。人知心即念氣之主，氣即形之根，形即氣之宅，神形之具，令人相因而立，若一事有失，即不合於至理，何能久立焉？但凡夫之人年二十，口好滋味，心懷喜怒，目眩五色，耳耽五音，身貪欲樂，意逐外緣，役智運神，間不容息。如此之流，則晝夜未曾暫息，原樸之根蕩然而盡，令以形凋氣散，命絕形枯，魂被惡業所牽，宅舍因而無主。故知心靜即神悅，神悅即福生，福滿即道增，圓明益智，明妙既通，心有照用即能用而無用。故聖人知外用而無益，所以返本還源，令以握胎息之機，即長生不死，其理昭然。故論云：形中之子母，云何長守？智者能守，壽命得長久。即知神為氣子，氣為神母，神行神住，即氣行氣住。心能主氣，識憑氣住。若要長生，神氣相合，主心不動念，無來無去，不出不入，湛然常住。但於此修行，合真道路，勤行之，莫極言數，玄牝之門，長生之戶，若能雙行，慈悲甘露，外施救物，人天福祚。不思外物，不視外色，不聽外聲，不耽外欲，不嗜外味，常令心神魂魄，意識長生，神氣相合，循環臟腑之內，御呼吸，應上下，久久修習，即神氣自明。神氣既明，即可照徹五臟，五臟氣和，即可使神氣通於四肢。故聖人三日內視，專注於一，心神充化之，綿綿存之，久而不斷，可通流五臟四肢，斯言可推而得理也。但凡俗之人，神與氣各別，如此之流，不可稱令。若不知子母相守，氣雖呼吸於內，神常勞役於外，遂使神常穢濁而神不清，神既不清，即元和之氣漸散而不能相守也。道，人常用之，而不知根本以形神為主，若人不知守於內，而守於外，自然令宅舍虛危，漸見衰壞矣。況非道之人，勞神役思，無一息神氣注於氣海之中，而欲望其長生，豈不遠乎？若知神氣之所生者，即心之主者，即修於一，了然可見矣。若不知氣之所生，任運呼吸，役役尋文者，唯得通調於氣，理於五臟六腑，及能消化飲食五穀而已，焉能返魂

還魄、填血益腦者哉！則凡人呼吸，與聖人殊。凡人息氣出入於咽喉，聖人息神氣常在氣海。氣海，即元氣之根本也。所居之處也，即臍下，合太倉，亦為子宮，為氣海，即子母相合。道人能守之，綿綿不絕，此是返本還源，歸本生之處，而堅住凝結，不化不散，此即皆其義也。不敗，神識多靜，即自然長生，留形住世要妙之真訣也。師曰：若住自然之息，神御氣，即鼻無出息，令為真胎息也。凡夫之人，二境相睹之後，即情欲動，情欲動即精氣悉下降於莖端，而下洩之。皆為情欲所引，制御不得，遂有畎澮之憂，衰喪其本也。

項子食氣法

項子曰：人能清淨安和自然者，十月通矣，或一年或二年通，或三年乃通。其不能通者，不能得道，適可長生壽老延年也。又曰：人之才，能靜於三軍之中，虎狼之間，有千人之才；能靜室家之中，有百人之才；能靜於市道旁，有十人之才；能靜於山澤之中，有倍人之才。此凡器之人，終不知也。凡此多者，則能清淨，靜者能斷情欲，斷情欲者則能絕房室，絕房室則能休糧，休糧則能保愛氣，能保愛氣，則德應自然，德應自然，則十月通矣。十月通者，謂上士也，中士或三年而通；下士才薄，九年乃成。其才倍人，皆不能通，聞之不信，語之無益，此則土人行尸矣。所謂經言下士聞道，大笑之者也，常以清旦，鼻內氣咽之，經行勿休，口口吐之，所謂食生吐死，可以長生。從夜半至日中為生氣，日中後至子時前為死氣。常以生氣正生時，仰眠，瞑目，閉口，屈十指置握固，不絕息，於心中數至二百，乃以口吐氣出之，增息如此，則身神具生，五臟安矣。

張果先生服氣法

每日常偃臥，攝心絕想，閉氣握固，鼻引口吐，無令耳聞，唯是細微，滿即閉，使足心汗出。一至二數至百已上，閉極，微引少氣，還閉。熱呵冷吹。能至一二千，即不用糧食，不須藥物，時飲一兩盞好酒，或水通腸耳。數至五千，則隨處出入，有功當自知也，則可入水臥矣。

夫服食養生，貴其有常；真氣既降，方有通感。豈有縱心嗜欲，而望靈仙羽化，必無此事也。且仙人功行未滿，尚不可致，而況凡俗乎！但信老人語，勤行之，則當自知。凡氣不通，冷熱遲疾耳。極遲、極熱、極疾、極冷，皆非道也。

申天師服氣要訣

取半夜之後，五更已來，睡覺後，以水漱口，仰臥，伸手足，徐徐吐氣一二十度，候谷氣消盡，心靜定後，即閉氣忘情，將心在臍下丹田氣海之中，寂然不動，則咽氣三兩度，便閉氣，使心送向丹田中，漸覺氣作聲，下入氣海中幽幽然，是氣行之候也。良久，待氣行訖，又開口吐氣徐徐，又閉口而咽之，如是三二十度，皆依前法。覺氣飽，即冥心忘情，清息萬慮，久久習之，覺口中津液甘香，食即有味，是其候也。凡欲行此道，先須忘身忘本，守元抱一，兀然久之，澄定而入，玄妙之要，在於此也。

王真人氣訣

每四更後、五更初，當處靜室，居一床，疊雙足，面東端坐，先作導引，以左手握固右手虎口，臺首並仰盡力後，卻以右手握固左手虎口，復如之；訖，即交手掌向外三引；訖，又左右手搘頤三，交手搭頭左轉三，右轉三，左展拓空三，右展拓空三，當面虛拓地三，背手虛拓空三，此為導引法。導引竟，然後自思神先叩齒，自呼己名，然陰念五臟、三焦，及三魂、七魄、頭面、手足、一身諸神，令輔形體也；又前思太陽日也，後思太陰月也，左存青龍，右存白虎，思頭戴朱雀，足履玄武此存想四神也；又存想七政，配合五臟。所謂肺魁、肝　　、心　　、脾魁、膽魑、左腎　　、右腎魖，當想真君降其本臟，仍須密念七過。次想二十八宿周遍形體，以輔七政，依此法數之，先從左手腕起角，左肘亢，左肩氐房，右胯心，右膝尾，右足踝箕；卻從右手腕起斗，右肘牛，右肩女、虛，自心至左胯危，左膝室，左足踝壁；又卻從右足以踝起奎，右膝婁，右胯胃，至心昴，自心至左肩畢，左肘觜，左手腕參；又卻從左足踝起井，左膝鬼，左胯柳，至心星，自心至右肩張，右肘翼，右手腕軫。又自左手腕起角宿，至右手腕匝軫宿。凡一十三處存想，象一年之有閏。計兩度交互數之，一十二處皆存兩宿，口心一處獨存四宿，都計二十八宿。凡存想五臟六腑、三魂七魄、四神七政、二十八宿，訖，即吐出眾雜死濁之氣，然後閉口，從鼻左孔納其生清之氣，內想冥目，想此氣綿綿下至丹田，方周流通傳，汩汩作聲，氣滿即再吐出，切不得令自己耳聞。如此十過，止。此即王真人法也。

大威儀先生玄素真人要用氣訣

凡用氣法，先須左右導引，令骨節開通，筋柔體弱；然後正身端坐，吐納三過，使無結滯，靜慮忘形，令氣平息。良久，徐徐先以口吐濁氣，鼻引清氣。凡此六、七過，此名調氣。

調氣畢，即口鼻俱閉虛含，令氣滿口，即鼓口十五過已上更佳，如咽一大口水入腹中，直以心存至氣海中；良久，更依前法咽之，但以腹飽為度，亦不限過數。然後虛心、實腹、閉口，以手左右摩腹上，令氣流行，即鼻中細細放，通息，勿令喘粗，恐失中和。然後正身仰臥，四平著床枕，枕高低與身平，兩手握固，展手離身四、五寸，兩腳亦相去四、五寸，然後鼻中息收，即口鼻俱閉，心存氣，行遍身，此名運氣。如有病，即心存氣偏注病處。如氣急，即鼻中細細放，通息，口不開，候氣息平，還依前法閉之，搖動兩足指及手指並骨節，以汗出為度，此名氣通。即徐徐收身側臥，拳兩腳，先左邊著地，經十息。即轉右邊著地，亦十息，此名補損。

依此法服，經一月後，行立坐臥時，但腹空即鼓咽之，不限時節，如吃飯了，即吃空飯一兩口，和水咽下。此名洗五臟。即以清水熟漱口，虛心實腹，令臟府葉舒展，咽之，令五臟不停五味氣；訖，即以口先吐濁氣，鼻引清氣，不限多少，盡須放之，如下洩一濁氣出，還煉一口和氣補之。若尋常吃飯飲茶，此皆外氣入，當須入口便合口，口既合，所入外氣即於鼻中出也。鼻中卻入氣，即是清氣也。常須合口吃飯，不令口中有氣入，入即是死氣。

凡人言語，口中氣出，必須卻於鼻中入。此常行吐納也。行住坐臥，常須搖動腳指。此名常令氣得下流。常行此事，動靜念之。如節候不精，忽有外氣入腹，即覺微痛，可以摩腹一百下，氣即下洩也。氣或上必不得出，抑之使下，此名理順。忌破氣物及生冷、黏膩等物，不宜吃動氣冷物。如依此法，不闕常行，九年功成，履空如履實，履水如履地。

王說山人服氣新訣

子夏曰：食氣者，神明而壽。《黃庭經》云：玉池清水灌靈根，審能修之可長存。釋氏止觀，其有用氣療疾法。是知氣之與液，遞相通潤也。古經法皆有時節行之，今議食氣，不復以時節也。液則時時助氣，使調滑也。所論食氣，皆內氣也，咽之代食耳；液者，咽之代漿耳。上食新氣，下洩舊氣，使推陳而納新也。咽氣不必飽滿，下洩不必常出，但得無臭，即自平定。咽氣不必常咽，但氣清則腹內自平，夫然，不須咽矣。

初學之時，覺饑即食，食時不覺饑，即由氣矣。若食常以一咽、兩咽壓之，則食易消。食漸消，如咽數至，食消氣自調。若覺腹中氣小妨，即或行或臥，東轉西側，以意想驅逐之，使下。若未下，不得急性忙迫，但以意從容之，不久自洩也。食氣時若欲上噫，

但任意出，必不得抑之也桑榆子曰：夫功淺多噫，蓋由乍服所得真氣尚少，疳所必多，不正而多，命宮不受，則宜常有出者；又初服之時，所咽者往往不到氣海，則無所歸投，返上為噫也。若得內氣，又不入到氣海，自然無噫，如著功多時，忽復噫者，不是傷多即是外氣誤入也。欲下出，任下出，必不得秘之，在細意自審也。消息盈虛，久而自得其妙矣。宜行步，兼小導引，引亦不得頻為之。世間諸事皆自細意斟酌之。有諸疾，則絕粒三數日，輕則一日、兩日，更輕即絕一頓亦得。若疾在上，以意想上驅之，在下，以意想下驅之；若在四肢及左右側，並以想驅逐之，則愈矣。大都不得閉氣，若閉氣，即疾生。所食物宜潤暢，寒暑皆適宜也。瘴癘時，但絕粒數日，靜居則差矣。

嵩山李奉時服氣法

每欲服氣，如嬰兒吮乳，氣息似悶，即咽之。依前吮咽，大悶即放令口出，甚須微細。每咽使心送之至臍下，有病亦使心送至病處。當服之時，第一須閉目，專意、握固，新欲服之，安神氣，然後為之，先須導引，令四體舒緩，然後為之，臥服，勿枕枕，舒手足安定。如病重，氣甚悶，頻蹙上至極，仍便握固咽氣，氣行聲從耳中出，即得矣。秘之秘之。此為內氣，無問早晚、晴明、陰晦，須服即服，大都得晴明時大精。若服外氣，即有生氣，知之十年，服之五日，不服即無益矣。每日五更、午時，服第一服了，須攝煉，兼以手按之，勿令心腹下硬。

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