雲笈七籤/60

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

目錄

雲笈七籤

◀上一卷

卷六十　諸家氣法部五

下一卷▶

中山玉櫃服氣經（——碧嚴先生撰黃元君注）

錄神誡戒序（第一）

昔大黃帝君太古無名，云大黃帝君者，則黃帝有熊也。會群仙於崆峒山，問道於廣成子曰：夫人養生全真，游觀於天庭間，止息於洞房中，得與眾聖齊群，駐童顏而不敗者，則何法最寶？廣成子曰：夫人以元氣為本，本化為精，精變為形，形雖好生，欲能竭之，故欲不可縱，縱之則生虧，制之則生盈，盈者精滿氣盛，百神備足。夫有死必有生，有生必形虧，虧盈盛衰，物之常理日中移，月滿虧，樂極哀來，物盛則衰，有生即死，是天地之常數也。聖人智通萬物，以法堅身，在養育之門，無犯形本，則合於化元之道者也。

夫人體內有百關九節百關者，號百祿之神，為九節之用；九節者，一掌、二腕、三臂、四膊、五項、六腰脊、七腿坷、八脛腂、九腦，是謂九節也，合為形質，洞房、玉戶、紫宮、泥丸、丹田以處泊古文作措薄。今論神炁棲息，故宜處泊。洞房等，皆天庭三田神正泊處也，百神守衛，六靈潛護百神者，百節之神，守固榮衛，保護五臟。藏亦有神，五神清則百節靈，五神傷則百節絢，清則少，傷則老。經云：貪欲嗜味，傷神促壽。金

玉滿堂，莫之能守。六靈者，眼、耳、鼻、舌、身、意，亦謂之六識，常隨心動，念則識暗，但閉之則寧，用之則成，察之則悟，任之則真。又有三魂伏於身，七魄藏於府，故云肝藏魂，肺藏魄，脾藏志，心藏神，腎藏精，此皆百神六靈之主也。宜防濁亂，輕躁動作，違之不守，自致敗傷而已，保其玄關，守其要路道以真一為玄關，以專精為要路。即食百穀，則邪魔生，三蟲聚蟲有三名，伐人三命，亦號三尸。一名青姑，號上尸，伐人眼，空人泥丸，眼暗面皺，口臭齒落，鼻塞耳聾，發禿眉薄，皆青姑之作也，一本作青石。二名白姑，號中尸，伐人腹，空人藏府，心旋意亂，肺脹胃弱，炁共傷胃，失饑過度，皮癬肉燋，皆白姑之作也，一本作白石。三名血尸，號下尸，伐人腎，空人精髓，腰痛脊急，腿痺靦頑，腕疼頸酸，陰萎精竭，血乾骨枯，皆血尸之化也。一本作血姑。此三尸毒流，噬嗑胎魂，欲人之心，務其速死，是謂邪魔生也。尸化為鬼，游觀幽冥，非樂天庭之樂也。常於人心識之間，使人常行惡事、好嗜欲、增喜怒、重腥穢、輕良善，或亂意識，令蹈顛危。其於一日之中，念念之間，不可絕想。每於甲子、庚申日，上白天曹，下訟地府，告人陰私，述人過惡，十方刺史受其詞，九泉主者容其對，於是上帝或聽，人則被罰，輕者，人世迍邅，求為不遂；重者，奄歸大夜，分改身成，殃異而出，今俗傳死次直符，雄雌殃注，破在煞星，此之是也。都由人不能絕百穀五味，誡嗜欲，禁貪妄而自致其殞歿。《內景玉書》云：百穀之實土地精，五味外美邪魔腥，臭亂神明胎炁零，三魂恍惚魄糜傾。要知成彼之三蟲，由斯五穀也，貫穿五臟，環鑿六腑，使丹田不華實，津液不流注，血脈不通行，精髓不凝住，胎魄不守宮，陰魄不閉戶。令人耽五味，長貪欲，衰形神，老皮發。若不卻粒絕味，禁嗜誡色，則尸蟲全而生，身神必死滅。若三蟲弭，尸鬼失，魂魄養，精髓固形神保。天地者，非氣術而不倚矣擒制情欲，弭滅蟲尸，使形神不枯朽，須服神氣，還元返本，過此皆不可倚也。且我大仙，以氣術為先，元炁是本；道以太和為宗，沖元是本。及吾歸之於妙，寂之於玄，化之於無，用之於自然，自然輕舉，升於玄玄，出入無間，其道恬焉。與道通靈，當有何患音還。《內景》云：勿令七祖受冥患。不許以道傳非人，即七祖受冥殃也。今言「當有何患」，是亦依道奉行，保無殃咎也。

夫上清所崇，中仙以丹術為本，下仙以藥術為首，量此二者，夫何以久？皆以勤形勞神，餌金服石，動費貨泉，失於歸寂，蓋不得自然之理，乖於真道矣。昔大隗翁曰：生吾有身，憂吾勤勞，念吾饑渴，觸情縱欲，過患斯起，遂虧於玄化之道也此廣成子述初古大仙要道，所得之秘旨也。於是大黃帝君。謹心神，觀想元氣用啟玄理，先靜丹元，觀想自然，融於歸寂也。乃感太一真君，持《玄元內景氣訣妙經》一篇，授之帝君。邇後降中嶽，復會群仙，宣是妙經，因名《中山玉櫃服神炁經》此碧巖受行是經於師奉傳，然得分明，知其的實，故以告也。夫太一真君，是北極太和元炁之神，神通變化，自北極

紫微宮，經過於天地間，滋育萬物，在天則五象明焉，在地則草木生焉，居人則神識靈焉，在鑒則五行察，在化則四運變，聽之不聞，視之不見，搏之不得，無狀而與萬物作狀，故謂之玄，謂之象。所患無不應，所真無不證，所專無不用，所精無不動，是知道以真正為玄關，專精為要路，倚於此者，則無所不通也碧巖所受，相次顯示，使其將來，不滯迷惑。經曰：夫欲服氣，服元氣為本，以歸寂為玄妙，若不得此門，及不知玄關要路，則終不能成就功德也經之要言，故不妄語。

夫求仙道絕粒為宗，絕粒之門，服氣為本，服炁之理，齋戒為先，當持齋戒，然揀好日，晏靜一室，安置床席其齋以心清意靜，無諸躁動，正可二七日。若不先齋，則不得神炁內助；若不存想，則神氣不內補。夫欲修行，要當別置一室，好土香泥泥飾，明密高敞，床褥厚暖，衾枕新潔，不得使雜人穢污，輒到其中。其中地須鋤深二尺，篩去滓礫，除諸穢物，更添好土，築搗平實，更羅細土，拍踏令緊，既得穩便，勤須灑掃，務其清淨。室中唯安書機、經櫃，每一度焚香，念玄元無上天尊，又念太一真君又可存乎三一、三、元、五臟、六靈、一身之神，冥心，叩齒，靜默思之也。太一真君有五誡，誠心依之，克獲神應：一者，不得與女人語笑同處，致尸鬼惑亂精神；二者，勿食一切雜熏膩、五辛、留滯冷滑之物，若食之，令三尸濁觸五神；三者，勿入一切穢惡處所，夫吊死問病，至人不為，殺戮決罰驚魂，大怒大怖精神飛散，就中死屍，道家大忌（海之至大，尚不宿屍，人之至靈，屍之至穢也）。或誤沖見，當以桃皮、竹葉湯浴，訖，入室平臥，存想心家火遍身焚燒，身都炯然，使之如晝，然後閉氣，咽新氣，驅逐腹內穢氣，攻下洩務令出盡，當自如故；四者，勿與一切眾人爭於是非，忿諍鬥競，及抱小兒，減人算壽，損志傷神；五者，勿得欺罔，一切事陰神不助，常慎言語，節度行止，勿對北旋溺，犯太一紫微，殃罰非細。若有違此五戒，於二七日間，眠夢之內，自有驚覺，覺悟於人，務人修善，其事秘密，無事勿洩於人（所言《內景炁訣妙經》一篇，良有是也。夫內景是內秘之事，唯自己心內知之，固不合漏洩他人也）。

服氣絕粒（第二）

要當用雙日（隻日則奇，雙日則偶）及本命日，預前更沐浴，於室內焚香机上，上安淨水一碗，設衾枕。其訣例曰：臥至夜半起坐，鳴天鼓三十六過，靜心神，為元氣和，此炁子時生發於心藏間，上貫泥丸、丹田，眉間卻行三寸是上丹田宮，周轉於身，如紫雲氣；又想太一真君如嬰兒，左手持玉訣，右手執靈符，游於紫雲氣間。然後平枕正臥，絕一切浮想，浮想若不除，則心神炁當閉不行，絕想止念既定，然待出息盡便閉，玄牝氣鼓滿，牙齒勿得相近，欲咽之時，齒牙微相近，仍須收息縮氣弸（音攝）腹咽下，以

咽得為度，咽得飽以為期，亦無時限，此法與諸家咽氣不同。若不收息縮氣，取弹咽下，則不入大腹中，又不入食脈中。

夫喉嚨中咽入之氣，自有三道：一入腸胃中脈；二入五臟中脈；三入食脈。若不依前法縮氣弹腹，但空咽得其炁，只得獨入腸中，不入食脈，即無所成益也。若直下入腹中，入腸胃，緣腹中多阻隔，致令上沖下洩，食退其腸，四肢漸似無力，體內不免虛羸。縱吃湯飲，餌服諸藥，並亦不免口乾、舌澀。若但依此法，候氣滿口，食久畜取，弹腹咽下，自當分入食脈及五臟，內息以此為都契。假令元氣未達腸中，其食脈已先強滿，與食無異，輒無虛羸，神妙無比。若不依此，一日縱三五十度咽氣，其腹內未免欠乏，常有所思於食，即不可見其效矣。要坐服亦得，須依前法，以炁息畜咽入，咽入之時，仍須低頭取勢咽下，咽下即當時分入臟腸及食脈中，但解用氣，食脈當時強滿，滿即自然飽足。如未曾學者，亦不過三數日便見次第。若咽物不得，縱咽不入於食脈，及心意妄思，即是夙生無分矣。

諸門咽氣，皆先入腸中，沖排滓穢，經三五七日後，方達食脈。縱達食脈，且神勞力倦，思食之意未能全絕，假令堅守數日之間，尚多腹中欠乏。若遇此法，但持四十九日，自然絕思飲食，縱有百味佳肴，都不採覽，神功若此，無以加焉。切在藏秘，勿示見人者也。

凡春夏秋冬，並不假暖氣，日久自悟，諸理了然。若要湯藥、杏仁、姜、蜜及好蜀茶無妨，力未圓可以調助，唯姜不得多著，性能壞物，善奪人志。曾有通服豉湯，此則未達深理，豉且本性太冷，久淹塵穢，只闢面毒及解傷寒，大約傷壞藏府，正傾元氣，特宜忌之。前雲收息者，當低頭納氣，炁入都亦無聲，攻排滓穢，務令速退腸中滯食，納得元炁，自然常飽，此是氣與神合行之至也。三日後，亦不擇行住坐臥，為之總得，亦不假致氣，但咽強自下，人亦不知，自覺體理疏通，四肢過於常健。如此七日，神炁自足，不假久煉功夫，亦不要每日存想。自此一百日，三尸自除，忽爾一日，神自內現。但食氣五十日，穀氣方盡，便可絕諸湯藥，其食出時，當有五色物出如似膿血。此物既盡，諸府通達，內視藏胃，如晝所見。若得至此，切不得慢洩於人，一旦神功通悟，亦不得輒懷怪異，尤須秘之，勿申於外。自然之功，外奸亦所不入，在陽不燋托陰不腐，一切質礙，無不穿貫，不危不殆。若穀氣未盡，即不到通地，如曾經受法之後，得遇此術，神氣內輔，靈響外應，自然自在，無所拘束，要食亦得，不食亦得，食亦無損，絕亦無傷，再食再服，不揀月日，不論行住坐臥，處處總得。若不食多時，要得食者，可依前受法訖即食；若食多時，要得絕者，亦可受法訖，更依術為之，取以大成，諸絕為定。

夫至道無二，守之必成。但不錯功，自然玄秘，世間吉兇善惡，無不曉達，上至天府，下至陰司，一切神靈，皆得使役，所有疾病，見無不理，所有異物，見無不識，顏如童女，光彩射人，行速如風，所去無滯，一年之外，自入玄門。玄門者，謂入胎息道言：玄牝門，天地根，綿綿若存，用之不勤。又，玄之又玄，眾妙之門也。

胎息羽化功（第三）

夫修胎息，於密室中厚設床枕，焚上好名香，兼請一至友為伴，緣初學人乍通玄路，見種種事，善惡境界，鬼神形容，自涉怪疑，心生妄亂，必恐閉息不固，事須要假相伴以安其意，切在清淨心神，使寂然不動自淨其心，無想他事，善惡俱舍，出入兩忘，有若處胎，了然絕息，即寂然不動也。可正施手足，平枕仰臥，待出息盡，欻然閉之，更勿令出，當得攻面，流下四肢，渾身稍熱，處處自得，絕喘絕息，乃遣至下，籌記洩息數凡一出一入口鼻之氣，名一息。以傍人出入，數其息也。不過五百息，內景自現。若卻還口鼻中，當微微放出，功至千息，其效的然，當易換骨肉，煉髓如霜，即合於大元，通於天府。上清事固不可裁其功，元力固不可明其德，神仙之法固不可宣其言，修道之術固不可示其要。所以雖言胎息，不說羽化者，良由此也。若依此術修煉，胎息得成而羽化亦成就，自有五神相伴，不假至友，此則不言之功，功已成矣。此《中山玉櫃服神氣經》，非至人至行，不可妄傳，豈唯罪業一身，抑亦殃累七祖，切宜誡慎，勿示非人。

論曰：氣功妙篇，氣術之道數略同，專其精通，則世一二，且諸門咽氣，或功繁語暗，理敘多端。若咽非候時，則心力多倦；若無時吐納，食退氣微；若坐想存神，志羸氣憊，縱使宣明口勢，吐納開張，皆須日久月深，倦於賒闊。假令元氣初得通於經脈，即經體尚虛，若元氣未達經脈之間，即臟腑不免綿惙，致其轉思食道，因此彌留。辯其理者，則勤苦而進輪；昧其趣者，則懈怠而退轍。實由不通元路，未契玄關，齋禁不齊於內神，制度有虧於外法。餘今所錄，至秘至神，是得自然之本原，洞了道術之根蒂。後代學者，宜自勉歟！

聖正規法（第四）

夫先聖先真之道術，通載則理合於幽微，若不逢立啟之門，難達其玄牝，若獲斯訣，可決成功。功滿德圓，無所不可，上以升九天，下以游五嶽。若居於塵世者，可以理百病，可以消眾毒，可以鑒吉兇，可以察善惡，可以起垂死，可以救臨危，可以役神靈，可以

闢刀兵，可以卻寒熱，可以離世苦。若居於山谷者，可以登懸險，可以升虛空，可以涉江波，可以隱形蹤，可以降毒蛇，可以伏猛獸，可以游九府，可以棲三岫。進可以飛九天，退可以沉九泉，永除饑渴，度絕纏綿，隱化無滯，盈虧自然，免三途五苦之難，削黑簿丹籍之名，名書金簡之科，功記玉皇之歷，此玄元之聖力，上真之秘旨，功成之後，不思而自成，不呼而自至。言通雅正，語合幽微，至道無為，了然總會，一至於此，吾道成焉。

論曰：夫達士悟道，常畏於身。故吾有大患，為吾有身，故有其患，患在毀傷形體，莫若寄寓神精，譬於器中安物，物假器而居之，畏器之破壞，物乃不得安居。形體若也消亡，精神於何處安泊？神畏身死，物忌器破。若乃小心護惜，專意保持，身器兩存，神物何慮？但以粗心大膽，棄擲墜撲，色欲勞形，縱性費力，炁因茲而破壞，身自此而毀傷，形如燋谷枯木，不可復生其牙葉，縱遇陽和之春，長為陰冥下鬼，畢於朽腐，可謂愍嗟，雖位極人臣，皆行尸走骨矣言雖位極人臣，若不知道，皆是行尸走骨也。

夫玄元得之於自然，廣成受之於上仙，黃帝修之於內景，餘今遇之於中天中天，即中山，謂嵩嶽也。碧巖於此，遇斯經焉。此經微妙，不可思議。述服氣之神功，漸通達於胎息，之道若成，羽化之期自至，便能升於天府，名紀玉書，位為大仙，階齊聖列。將來學人見此《中山玉櫃服神炁經》，安心修行，請勿有疑，必然之理，通於神明，幸宜保敬，勿負餘信。

幻真先生服內元氣訣法

進取訣

凡欲服氣，先須高燥凈空之處，室不在寬，務在絕風瀼。常令左右燒香不用穢污。床須厚軟，腳稍令高《真誥》曰：床高鬼吹不及，言鬼神善因地炁以吹人為崇，床高三尺可也。衾被適寒溫，令冬稍暖尤佳。枕高二寸餘，令與背平。每至半夜後生氣時，或五更睡之初覺，先吹出腹中濁惡之炁，一九下止。若要細而言之，則亦不在五更，但天炁調和，腹中空，則為之。先閉目，叩齒三十六通，以警身神。畢，以手指捻目大小眥，兼按鼻左右，旋耳及摩面目，為真人起居之法。更隨時少為導引，以宣暢關節。乃以舌柱上齶，料口中外津液，候滿口則咽之，令下入胃，存胃神承之，如此三，止。是謂漱咽靈液，灌溉五臟，面乃生光。此之去就，大體略同。便兀然放神，使心如枯木，空身若委衣，內視返聽，萬累都遣，然後淘之。每事皆閉目握固，唯臨散氣之時，則展指也。

夫握固，所以閉關防而卻精邪。初服氣之人，氣道未通，則不得握固，待至百日或半年，覺氣通暢，掌中汗出，則可握固。《黃庭經》云：閉塞三關握固停，漱咽金醴吞玉英，遂至不食三蟲亡，久服自然得興昌。

淘氣訣

訣曰：凡人五臟，亦各有正氣。夜臥閉息，覺後欲服氣，先須轉令宿食消，故氣得出，然後始得調服。其法閉目握固，仰臥，倚兩拳於乳間，豎兩膝，舉背及尻，間閉氣，則鼓氣海中氣，使自內向外，輪而轉之，呵而出之，一九或二九止。是曰淘氣，畢則調之。

調氣法

訣曰：鼻為天門，口為地戶，則鼻納之，口宜吐之，不得有誤。誤則氣逆，氣逆則生疾。吐納之際，尤宜慎之，亦不使自耳聞，調之或五或七至九，令平和也。是曰調氣，畢則咽之，夜睡則閉之，不可口吐之也。

咽氣訣

訣曰：服內氣之妙，在乎咽氣。世人咽外氣以為內炁，不能分別，何以談哉？納吐之士，宜審而為之，無或錯誤耳。夫人皆稟天地之元氣而生身，身中自分元氣而理。每咽及吐納，則內氣與外氣相應，自然氣海中氣，隨吐而上，直至喉中，但喉吐極之際，則輒閉口連鼓而咽之，令鬱然有聲，汩汩然從男左女右而下，納二十四節，如水瀝瀝，分明聞之也。如此，則內氣與外氣相顧，皎然而別也。以意送之，以手摩之，令速入氣海。氣海，臍下三寸是也，亦謂之下丹田。初服氣人，上焦未通，以手摩之，則令速下，若流通，不摩亦得。一閉口，三連咽止。乾咽，號曰雲行。一濕口咽取口中津咽，謂之雨施。初服氣之人，炁未流行，每一咽則旋行之，不可遽至三連咽也。候氣通暢，然後漸漸加之，直至於小成也。一年後始可流通，三年功成，乃可恣服。新服氣之人，炁既未通，咽或未下，須一咽以為候，但自鬱然有聲，汩汩而下，直入氣海。

行氣訣

法曰：下丹田近後二穴，通脊脈，上達泥丸。泥丸，腦宮津名也。每三連咽，即速存下丹田所，得內元炁，以意送之，令入二穴。因想見兩條白炁，夾脊雙引，直入泥丸，熏

蒸諸宮，森然遍下毛發、面部、頭項、兩臂及巨手指，一時而下入胸，至中丹田。中丹田，心宮神也。灌五臟，卻歷入下丹田，至三星，遍經褷膝、脛、踝，下達湧泉。湧泉，足心是也。所謂分一氣而理，鼓之以雷霆，潤之以風雨之狀也。只如天有泉源，非雷霆騰鼓，無以潤萬物。若不回蕩濁惡之氣，則令人有不安。既有津液，非漱咽之，不堪溉灌五臟，發其光彩，終不能還精補腦；非交合，則不能溯而上之。咽服內氣，非吐納則不能引而用之。是知回蕩之道，運用之理，所以法天則地。想身中濁惡結滯，邪氣瘀血，被正榮氣蕩滌，皆從手足指端出去，謂之散氣。氣散則展手指，不須握固。如此一度，則是一通。通則無疾，則復調之，以如使手。使手復難，鼓咽如前。閉炁鼓咽至三十六息，謂之小成。若未絕粒，但至此常須少食，務令腹中曠然虛凈，無問坐臥，但腹空則咽之，一日通夕至十度，自然三百六十咽矣。若久服炁，息頓三百六十咽，亦謂之小成，一千二百咽，謂之大成，謂之大胎息。但閉炁數至一千二百息，亦是大成。然後胎不結，然不能煉形易質，縱得長生，同枯木無精光。

又有煉氣、閉氣、委氣、布氣並，諸訣法，具列於文，同志詳焉。

煉氣訣

訣曰：服氣煉形，稍暇入室，脫衣散發，仰臥，展手勿握固，梳頭令通，垂席上布之，則調氣咽之。咽訖便閉氣，候極，乃冥心絕想，任氣所之以通理，悶即吐之，喘息即調之，候氣平，又煉之。如此十遍，即止。新服氣之人，未通，有暇漸加一至十；候通，漸加至二十至五十。即令遍身汗出，如有此狀，是其效也。安心和氣，且臥勿起沖風，乃卻老延年之良術爾。但津液清爽，時為之爾；氣惛亂欲睡，慎勿為也。常勤行之，四肢煩悶不暢亦為之，不必每日旦，要獨清爽時，為之十日、五日。《黃庭經》云：千災已消百病痊，不憚虎狼之兇殘，亦以卻老年永延。

委氣訣

訣曰：夫委氣之法，體氣和平也，身神調暢，無問行住坐臥，皆可為之。但依門戶調氣，或伸於床，或兀然而坐，無神無識，寂寂沉沉，使心同太空，因而調閉，或十氣、二十氣皆通。須任氣，不得與意相爭。良久，氣當從百毛孔中出，不復口吐也，縱有十分無二也。復調能數至千二百息已上，彌佳。行住坐臥，亦可為之。如此勤行，百關開通，顏色光澤，氣清長如新沐浴之人。但有不和則為之，亦當清泰也。《黃庭經》云：高拱無為魂魄安，清凈神見與我言。

閉氣訣

訣曰：忽有修養乖宜，偶生疾患，宜速於密室，依服氣法，布手足訖，則調氣咽之。念所苦之處，閉氣以意想注，以意攻之，氣極則吐之。訖，復咽氣，相繼依前攻之，氣急則止，氣調復攻之。或二十至五十，攻覺所苦處，汗出通潤，即止。如未損，即每日夜半，或五更、晝日頻作，以意攻之。不拘病在頭面、手足，但有疾之處、則攻之，無不愈者。是知心之所使氣，甚於使手，有如神助，功力難比也。

布氣訣

訣曰：凡欲布氣與人療病，先須依前人五臟所患之處，取方面之炁，布入前人身中，令病者面其方，息心靜慮，此與炁。布炁訖，便令咽氣。鬼賊自逃，邪氣永絕。

六炁訣

訣曰：六氣者，噓、呵、呬、吹、呼、嘻是也。氣各屬一臟，餘一氣屬三焦。呬屬肺，肺主鼻，有寒熱不和及勞極，依呬吐納，兼理皮膚瘡疥，有此疾，則依狀理之，立愈也。

呵屬心，心主舌，口乾舌澀，氣不通及諸邪氣，呵以去之，大熱大開口，小熱小開口呵。若須作意，是宜理之。

呼屬脾，脾主中宮，如微熱不和，腹胃脹滿，氣悶不洩，以呼字炁理之。

吹屬腎，腎主耳，腰肚冷，陽道衰，以吹字炁理之。

嘻屬三焦，三焦不和，嘻以治之。氣雖各有所治，但五臟三焦，冷熱勞極、風邪不調，都屬於心，心主呵，呵所治諸疾皆愈，不必六氣也。

噓屬肝，肝主目，赤腫昏眩等，皆以噓治之。

調氣液訣

訣曰：人食五味，五味各歸一藏，每藏各有濁氣。同出於口。又六氣三焦之氣，皆湊此門，眾穢並投，合成濁氣，每睡覺，薰薰氣從口而出，自不堪聞，審而察之，以知其候。凡口中焦乾，口苦舌澀，乳頰無津，或咽唾喉中痛不能食，是熱極狀也，即須大張口呵之，每咽必須依門戶，出之十呵、二十呵，即鳴天鼓，或七或九，以舌下撩華池而咽津，復咽令熱氣退，止。但候口中清水甘泉生，即是熱退五臟涼也。若口中津液冷淡無味，或呵過多，心頭汪汪然，食飲無味，不受水，則是冷狀也，即當吹以溫之，如溫熱法。伺候口美心調，溫即止。《黃庭經》云：玉池清水灌靈根，審能修之可長存。又云：漱咽靈液災不干。

飲食調護訣

訣曰：服氣之後，所食須有次第，可食之物有益，不可食之物必有損，損宜永斷，益乃恆服。每日平旦，食少許淡水粥，或胡麻粥，甚益人，治脾氣，令人足津液。日中淡面餺飥及餅並佳，只不得承熱食之，勃亂正氣也。煮蔥薤羹可佳，飯必粳米，大麥面益人。服氣之人經四時，甚宜服食之。此等物不必日日食之，任隨臨時之意欲食之。鹿肉作白脯，食之佳，如是齋戒，即不得食也。三十六禽神直日，其象鳥並不可食。棗、慄之徒兼食追餅，亦得食也。作可餧慎勿飽，飽則傷心，氣尤難行。凡熱面、蘿卜羹，切忌切忌。咸酸辛物，宜漸漸節之。每食畢，即須呵出口中食毒濁氣，永無患矣。

服氣之人，腸胃虛凈，生冷、醋滑、粘膩、陳硬、腐敗、難消之物，不用食。若偶然食此等之物一口，所在處必當微痛，慎之。但食軟物，乃合宜也。每食先三五咽氣，而吃食令作主，兼吞三五粒生椒佳也。食畢，更吞三粒下走引氣。此物能消食，引氣向下，通三焦，利五臟，趁濁穢，消宿食，助正氣也。宜長久服之，能闢寒冱暑濕，明目生發，治氣功力，不可具述，備在《太清經》中，服椒別有方。服候有氣下，則洩之，慎而勿留，留則恐為疾。每空腹隨性飲一兩杯清酒，甚佳。冬溫夏冷，助正氣排遣諸邪，其功不細。戒在多，多則惛醉，醉則傷神損壽。若遇尊貴，不獲已，即宜飲，放即三五口，飲並即大開口十數下，以遣出面蘗之毒，調治之。常時飲一二升，徐徐飲之，亦不中酒，兼不失食，味亦不退，乃如故矣。不用沖生產、死亡並六畜，一切穢惡不潔之氣，並不宜及門，況近之耶？甚不宜正氣。如不意卒逢以前諸穢惡，速閉氣，上風閉目速過，便求一兩杯酒以蕩滌之。覺氣入腹不安，即須調氣，過出濁氣，即卻咽下，更納新氣，以意送之，當以手摩之，則便含椒及飲一兩杯酒，令散矣。如不肯散，即不須過理逼，任出無苦。此則上焦擁，故終須調氣理之，使和平也。而食油膩辛味，甚犯正氣，切意省之。尚知向犯者，使勿忤也。亦有服氣一年通氣，二年通氣實，三年功成，元氣凝實，

縱有觸犯，無能為患。日服千咽，不足為多，返老還童，漸從此矣。氣化為津，津化為血，血化為精，精化為髓，髓化為筋。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，即三萬六千真神，皆在身中化為仙童，號曰真人矣。勤修不倦怠，則關節相連，五臟牢固。《黃庭經》云：千千百百自相連，一一十十似重山。是內氣不出，外氣不入，寒暑不侵，刀兵不害，升騰變化，素同三光也。

休糧訣

訣曰：凡欲休糧，但依前勤修，三年之後，正氣流通，髓實骨滿，百神守位，三尸遁逃。如此漸不欲聞五味之氣，常思不食，欲絕則絕，不為難也。但覺腹空，即須咽氣，無問早晚，何論限約，久久自知節候，無煩其言，何用藥物！大抵服藥之人，多不能服氣，終日區區，但以藥物為務，身形不得精實，固為未得亦非上士用心也。《黃庭經》云：百穀之實土地精，五味外美邪魔腥，臭亂神明胎氣零，那從返老卻還嬰，何不食氣太和精，故能不死入黃寧。此之謂也。

慎守訣

訣曰：世上之人，多嗜欲傷生伐命，今古共焉。不早自防，追悔何及！夫人臨終方始惜其身命，罪定而後思求善事，病成方求其藥，天網已發，何可救之？故賢哲上士，惜未絕之命，防未禍之禍，理未病之病，遂拂衣人寰，攝心歸道。道者，氣也；氣者，心之主；精，者命之根。愛精重氣，然後身心保之矣。《黃庭經》云：方寸之中，謹蓋藏，精神還老復丁壯，養子玉樹令如杖，急固子精以自償。又曰：長生至慎房中急，何謂死作令神泣？若當訣海百瀆傾，葉去樹枯失青青。夫長生久視，未有不由愛精保氣能致之。陰丹內御之道，世莫得知，雖務於氣，而不解絕情欲，亦未免殃矣。故曰：人自失道，非道失人；人常去生，非生去人。修養君子，自保省爾。

服氣胎息訣

訣曰：精者，氣也；氣者，道也。先叩齒三十六通，右轉頭一匝，如龜引頸，其胎息上至咽喉，即咽之。如此三遍，方閉口以舌內外摩料，取津滿口漱流，昂頭咽之，上補泥丸，泥丸即昂頭是也。下潤五臟。老子曰：甘雨潤萬物，胎津潤五臟。晝夜不寐，乃成真人，上致神仙，下益壽考。在身所有疾苦，想氣送至所苦處，即愈。真氣逐濁氣，上

沖下洩，覺神清爽，則氣自沖和。故聖人有言：夫人在氣中，氣在人中，人不離氣，氣不離人，人藉氣而生，因失氣而死，死生之理，盡在氣也。但調得其氣，求死不得。則每夜半及五更，展兩腳，握固，展手去身五寸，其枕不得過二寸，閉目，依前法咽之。梳洗訖，以暖一杯酒飲之，益胎息，潤六府，引氣開百關。昔峨眉山仙人幽秘法，此不可言也。

老君曰：靈芝玉英，並在其腹，名山大澤，取藥服之，與道甚乖。吾道甚易，但能行之。早起展兩腳，喘息勻，以兩手叉腦後，手前拽，頭向後拽頓，如此三，畢；兩手相叉向前拽，前拽三兩遍，左右掣三二十遍。畢，咽津二十遍。如覺四體不和，即乃舌漱液三二十咽，流卻疾去。萬金不傳非其人，造次傳者，殃及三代也。

胎息經

胎從伏氣中結臍下三寸為氣海，亦為下丹田，亦為玄牝。世人多以口鼻為玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之門。蓋玄者水也；牝，土母也。世人以陰陽氣相感，結於水母，三月胎結，十月形體具而生人。修道者，常伏其氣於臍下，守其神於身內，神氣相合而生玄胎。玄胎既結，乃自生身，即為內丹，不死之道也。氣從有胎中息神為氣子，氣為神母，神氣相逐，如形與影。胎母既結，神子自息，即元氣不散。氣入身來為之生，神去離形為之死《西升經》云：身者神之舍，神之主也。主人安靜，神即居之；主人躁動，神即去之。神去氣散，其可得生？是以人耳目手足，皆不能自運，必假神以御之。學道養生之人，常拘其神以為身主，主既不去，宅豈崩壞也。知神氣可以長生，固守虛無以養神氣《道經》云：我命在我，不在天也。所患人不能知其道，復知而不行。知者但能虛心絕慮，保氣養精，不為外境愛欲所牽，恬淡以養神氣，即長生之道畢矣。神行即氣行，神住即氣住所謂意是氣馬，行止相隨，欲使元氣不離玄牝，即先拘守其神，神不離身，氣亦不散，自然內實，不饑不渴也。若欲長生，神氣相注相注者，即是神氣不相離。《玄綱》云：纖毫陽氣不盡不為鬼，纖毫陰氣不盡不為仙。元陽即陽氣也，食氣即陰氣也。常減食節欲，使元氣內運，元氣既壯，即陰氣自消。陽壯陰衰，則百病不作，神安體悅，可覬長生。心不動念，無來無去，不出不入，自然常住神之與氣，在母腹中本是一體之物，及生下為外境愛欲所牽，未嘗一息暫歸於本。人知此道，常泯絕情念，勿使神之出入去來。能行不忘，久而習之，神自住之矣。勤而行之，是真道路修真之道，備盡於斯，然聖人之言，其可忘歟。

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