

嵩山太無先生氣經

經名：嵩山太無先生氣經。又名《太無先生氣經》。不著撰人。二卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校版本：《雲笈七籤》，收入該書卷五十九。

嵩山太無先生氣經卷上_并序下同卷

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！

余慕至道，備尋秘訣，自行氣守真向三十餘載，所聞所見，殊未愜心。大歷中遇羅浮山王公自北岳而返，倚策高昂，依然相顧。余奇異人，延之與語，果然方外有道之君子也。哀余懇至，見授吐納，須一二理身之要道。其恩罔極，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、六戊諸服氣法，皆為外氣。外氣剛勁，非從中之事所能宜服也。至如內氣已正，一是曰胎息。身中自有，非假外求，不得听師之口訣，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。王公嘗謂余曰：老君云我命在我不在天地。又曰：吾與天地分一氣而自理焉，天地焉能死吾哉。斯實真言要訣也。修奉之士，宜三復之，恭承誘訓，敢不佩服！有偶時得此訣者，須慎勿輕傳示，無或泄露，以致其殃耳。

服氣訣

修真服氣訣：每日常外，攝心絕想，閉氣握固，鼻引口吐，無令耳聞，唯是細微，滿即閉，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，玲即吹之，能至千數，即不須根食，亦不須藥，時飲一盞酒作水通暢耳。數至五千，則隨處出入，有功當自知也，則有入水外功矣。夫服食養。生貴有恆。真氣既降，方有通感。豈有縱心嗜慾而望靈仙羽化？必無此事也。但仙人至士，行功未滿，尚不能致，況凡俗乎？但信老人言，勤行之，即當自知矣。

進取訣

進取訣曰：凡欲服氣，先須得一高燥靜密之室，不在大，務絕風隙而已。室中左右常燒香，不用乳頭者。肺須厚軟，腳須稍高。《真誥》曰：林高免鬼吹。蓋言鬼物者，善因地氣以吹人而為祟作。狀高三尺可矣。衣被寒暖，使枕高三寸二分，裏內一寸九分餘，令與背平。每夜半後生氣時，或五更睡之初覺，先呵出腹中濁惡氣，一九下止。若要而言之，亦不在夜半之與五更，但天氣調和，腹中空則為之。閉目叩齒三十六通，以警身中神，畢，以兩手熅目大小兼按之左右，抵耳摩面，為真人起居之法。隨事導引，先以宣暢關節，乃以

舌拄上愕，料口中內外，津液滿口，則咽之，令下入胃，神承之。以此三者三止，是謂漱咽靈液，灌溉五臟，面乃光矣。此之法熟，大體同略，便兀然放神，使心同太空，身若委蛻，情累都遣，然後服之。每事皆閉目握固，唯散氣時即展指也。夫握固所以閉關防而卻精邪。初服氣之人，氣水流行，則不得握固。待至百日或半年，覺氣通暢，掌中出汗，即可握固。《黃庭經》云閉塞三關握固停，漱咽靈液吞玉英。遂至不飢三蟲亡，心意常調致欣昌是也。

陶氣訣

陶氣訣曰：凡人五臟亦各有氣。夜臥閉息，覺後欲服氣，則先陶氣，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，固閉氣海中氣，使自內向外，耕而轉之，呵而出之，一九二九止。是日陶氣。訖，還則調之。

調氣訣

調氣訣曰：鼻為天門，口為地戶。則鼻納之，口吐之，不得有性，作則氣逆，逆則生疾。吐納之際，尤宜慎之。亦不欲自耳聞之，或七或九，令和平也，是日調氣。調畢則咽之。夜臥之，不可口吐也。常須在意，意久則調也。

咽氣訣

得閉恣也也咽氣訣曰：服內氣之妙，在乎咽氣。世人將外氣以為內氣，不能分別，作何甚哉！吐納之士，宜審而為之，氣或錯性耳。夫人皆稟天地元氣而生，身中分之元氣而自理。每吐咽則內氣與外氣相應，自氣海中隨吹而直上，直至喉中。但惟吐極之際，則轉閉口，速鼓而咽之，令郁然有聲，汨汨然從左邊而下。經二十日，即如水瀝坎，聞之分明也。女則右邊而下。如此則內氣之與外氣自皎然別。次以意送之，以手摩之，令運入氣海中。氣海在臍下三寸也，亦謂之下丹田。初服氣人，上膿未通，以手摩而助之，令速下。若氣已通流，不摩亦得。一閉口即三連咽，號曰雲行，一濕咽謂之雨施。初服人氣未通流，每一咽則施行，不可遽至連三。氣通暢，然後稍加之，直至於小成一年後始可流通，三年功成，乃可恣服。

夫人氣既未通，咽或未下，須以一咽為候。每咽吐極財大鼓口，微用少力，蹙而咽之，務令郁聲汨汨而下，直入氣海中。如此了然，後為三連咽，則便成也。且此訣要益余身，并深咽之。非久用心者，焉能較量而洞見真理！初服氣人及久服未得其妙者，有得此訣，何其幸歟！何其幸歟！輕於傳示，必招譴罰。慎之！慎之！每為之，向東，終而復始，准前所為候也。

行氣訣

行氣訣曰：下丹田後脊二穴通脊脈，上達泥丸。泥丸，腦宮也。每三咽連，則存下丹田中。所納得元氣，以意引之，令入二穴。因想見兩條白氣，夾脊

雙引，直上入泥丸，薰蒸諸宮，森然遍下毛髮、面部、頸項、兩臂及手指，一時而入胸中丹田心也，灌注五臟，卻歷下丹田至三里，遍屍，經膝踝，下達涌泉足心也。所謂分一氣而理，則鼓之以雷霆、潤之以風雨之義。亦由天地有泉源，非雷霆動則氣不能潤蕩萬物；人身有津液，非咽漱則無以溉五臟，蒙光彩。還精補腦，非交會則不能通而上之；咽服內氣非吐納即不能抽而用之。逆知回薄之道、運用之理所以則天法地也。想身中濁惡結滯、邪氣瘀血，被正氣蕩除，皆從手足指端出，謂之散氣。即展手指，不須握固，如此一度則是一通，通則氣痞，痞則復調使平，平則復鼓，咽如前也。閉氣鼓氣，咽至三十六咽，為之小成，為未絕粒。但且至此，即得常須少食，務令腹中曠然虛掙。元問坐臥，但腹空即咽之，通夕至十度，自然三百六十度咽矣！謂之大成，是謂大胎息。如胎息，但閉氣，數至一千二百息，亦謂大成。然亦不能煉形易質，縱得長生，尤同枯木無精光也。

又有煉氣、閉氣、委氣、布氣諸事，并雜訣要，列於下，同志君子詳而行之，萬不失一也。

煉氣訣

煉氣訣曰：服氣餘暇，入室脫衣，散髮仰臥，展手勿握固，梳髮令通，垂席而布之，即調氣咽之。訖，便閉氣，候極，乃冥心絕想，任氣所之。過理絕悶則吐之，喘急即調之，候氣平又煉之。氣通，加至二十、三十、四十、五十，即令遍身汗出。如有此狀，是其效也。安心和氣，且臥勿起衝風，乃卻老延年之良術也。神清氣爽則為之，欲睡勿為也。常為之，不必每日，要獨清爽時為之也。十日、五日，一度為之候。《黃庭經》云千災已消百病痊，不憚。虎狼之凶殘，亦以卻老年永延是也。

委氣訣

委氣訣曰：委氣之法，體氣和平，心神調暢，元問坐臥，則可為之。依門戶調氣，或身於狀，或兀然而坐，似元神識，寂寂沉沉，使心同太空，因而閉十氣，或二十氣，皆須任氣，不得與意相爭。良久，氣當從百毛孔出，不復吐也。縱有十分氣一二也，復調，為、能至十或百息已上，彌加#3候。行住坐臥皆為之，如此勤行，百關開通，顏色潤悅，氣清而長如沐浴#4。但體有不和便為之，亦必當清泰也。《黃庭經》日高拱元為魂魄安，清靜神見與我言是也。

閉氣訣

閉氣訣曰：忽有修養乖宜，偶生諸疾，宜投密室，依法布手足，則調氣咽之。有所苦之處，閉氣以意想經氣以攻之，氣極即吐之。訖，復咽繼之，急氣即止，氣調復攻，或二十、三十、四十、五十，攻覺所苦之處，汗出通潤即止。如未愈，即每日夜半或五更晝日頻作意攻之，以差為度。病在頭面手足，但

有疾之處，則攻之，無不愈者。知心之使氣於手足#5，有如神，即功力難言也。

布氣訣

布氣訣曰：夫用氣與人療疾，先須依前人五臟所患之疾，取方向之氣布入前人身中，令病者向方息心靜慮。此與布氣令其自愈，亦咽氣息念求除也，自然邪氣永絕。正氣布訖，邪風自退也。

六氣訣

六氣訣曰：六氣者，咽、呵、呼、噓、吹、嘻是也。五臟各屬一氣，餘在三焦。此都包矣。

咽屬肺，主鼻，有寒熱不和及勞極，依咽吐納，兼理#6皮膚瘡病，有此疾者，則依狀理之，立愈。

呵屬心，主舌，乾澀#7氣不通及諸邪氣，呵出之，大熱大開口，小熱小開口。大小#8須作意，量宜理之，違度則損。

呼屬脾，主中宮土，如氣微熱不和，腹肚脹，滿悶不泄，以呼理之，即愈。

噓屬肝，肝主目，如目溫熱，可噓以理之，即愈。

吹屬腎，腎主耳，腰腳玲，陽道衰，以吹理之，即愈。

嘻屬三焦，如不和，以嘻理之。

六氣雖各有所管，但五臟三焦玲熱極，風邪不調，都屬於心，呵之以理，諸疾皆愈，不必用氣也。諸家說准此行，可立見功效。

調液訣

調液訣曰：人食五味，五味各歸一臟，每臟濁氣同出於口。又六腑三焦之氣，亦賡此門。眾穢總投，合成濁氣。每睡覺，濁穢之氣自不堪聞，審而察之，知其時候。口中乾苦，舌澀頰熱，少津液或咽唾喉中痛不能食，是熱也。即須開口呵之，必須依門戶出入之。十呵、二十呵即鳴天鼓，或七或九，以舌漱華池而咽津液，復呵，察熱退止。但候口中清水甘泉生，即是熱退五臟凍也。若口中津液玲淡不受水，即玲狀也，即以吹治之法候口中自美，心調即止。《黃庭經》云：玉池清水灌靈根，審能脩之可長存。又曰漱咽靈液災不干也。

飲食訣

飲食訣曰：服氣之後，所養有序次，其可食之物，有損有益。有益者，宜可食之，有損者，即可節之，益乃長服。每日平旦食少許淡水粥，甚宜人，理脾氣，令人足津液。日中食淡鈣賸飪，并佳，及蔥蓬羹、糯米、大麥飯、鹿肉作白脯，已上並佳。食後吞生椒三五枚，及先咽氣三五咽，消食，引下氣，通三焦，和五臟，趁惡氣，助正氣，特宜長服，辟寒凜暑濕，明目，和中理氣

，功不可備具。在《太清經》上卷，更有別方妙。忌食十二屬、三十六禽，本命父母本屬特忌。熱蒸餅，亂正氣。肥猪肉、生菜，令人脈閉。瓜、棗、栗、芋、菱芡、獐、雁、野鸚，並可食之。不欲其心首脂也，齋戒須總。絕之。天師所種木中之玉，名曰南燭草。每叢七十二莖，每莖二十四枝，每枝五葉，應七十二候，五行、二十四氣也。江東少室山、南岳、湘江化中，並有之。作飢飯食之佳，作煎亦得，不必依《太清經》中所須，但單南燭草即得。凡食乍可飢，不得令飽，飽即傷心，氣難行也。仍忌蘿蔔羹、生玲辛辣之物，酸滑牯膩、陳硬難消之物，切忌。若偶然食此等物一口，則物所在處，當微微有痛。慎之！慎之！但食軟物無慮。

凡服氣後，有氣下則泄之，慎勿絕，絕即成疾。每朝空腹，隨性飲一盞好清酒佳，冬暖之，夏玲亦得，助正氣排邪，又不得多，多則昏醉，昏醉則傷神損壽。若遇尊貴，事不得已，則須且飲，但可呵三五下，盞飲併則開口呵十數下，遣夠之毒，調理之。常時飲二三升，是日乃可一斗不至於醉，亦不中酒，亦不先食味，亦不退如故。

調護訣

調護訣曰：凡脩煉服氣休絕之法，不居產房，不昇喪堂，六畜死穢，一切雜穢不淨中，驢馬惡氣之物，並不宜聞，況近之乎！。如見不祥臭穢，即須念解穢咒、，不然甚損正氣。不意卒然逢遇已上之穢，則速閉氣，自取上風，疾過則解之，兼兩杯酒以蕩滌之，佳。如惡氣入，覺不安穩，即須調氣逐去，勿留，又恐有逆氣，勿使出，則卻咽下，更納氣以逆之，當定，以手摩助之，便含椒及飲一兩杯酒令散矣。如不散，亦不使和平也，斯必乃食油膩雜犯觸正氣。用意有省，當知向前所犯，必是憂患房事者，勿再有誤也。所服氣一年氣通，二年氣行，三年功成。元氣遂凝結玄珠於丹田，縱有犯觸，無能為患。日服千咽亦不懼多，即返老還童，轉從此也。於是氣化為血，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，八年易髮，九年易形，十年之內，三萬六千神備在身中，當化為仙真，號曰神人。勤修至道，煉氣為形，形化為神，神形一體，白日上昇。大道靈驗，好仙君子，詳而學焉。勤修不息，即性開通，五臟相固。《黃庭經》云千百百自相連，一一十十似重山是也。內氣不出，外氣不入，寒暑不侵，兵刃莫害，昇騰變化，壽同三光，無窮盡也。

休糧訣

休糧訣曰：凡欲休根，但依前勤修。三年之後，正氣流通，體實骨滿，百神守位，三尸遁逃，如此轉不欲聞五味之氣，常思不食，須絕則絕，亦復無難。但覺腹空，即須咽氣，不問早晚，何論約限，久久自和，節度時候，無煩具

言。亦可兼藥物。大有服藥之人，多不服氣，區區終身，唯以藥物為務，固未得，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，那從反老得還嬰？何不食氣太和精，故能不死入黃寧。

慎真訣

慎真訣曰：世上之人，率多嗜慾，損生伐命，今古共然。不早備防，悔將何及？《仙經》曰：夫人臨終而始惜身，罪定而思遷善，病成而方求其藥，天真已散，何可追之？故賢哲上士，惜未危之命，懼未禍之禍，治未病之病，遂拂衣塵寰，攝心歸道。道者，氣也。氣者，身之主。精者，命之根。愛精重氣，然可庶幾乎長生矣！《黃庭經》曰：方寸之中念深臟，三神還歸老方壯。又曰：長生至慎房中急，何為死作令神泣？忽之禍鄉三靈沒，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。此禁養精神之術。凡學長生久視，未有不愛精保氣而致也。陰丹百御之道，人莫不知，雖務於氣而不絕慾，亦不免危殆。故曰：人常失道，非道失人。人常去道，非道去人。修養君子深宜自省也。夫氣者，道也。道者，虛元也。虛元者，自然也。自然者，元為也。元為者，心不動也。心不動者，謂內心不起。內心不起，即外境不入，內外安靜，即神妍，神妍即氣和，氣和即元氣自至，元氣自至即五臟滋潤，五臟滋潤即百脈流通，百脈流通即津液上應，津液上應即不須五味。五味止絕，飢渴不生，飢渴不生。三田成體，堅骨實肉，返老還年，漸從此矣。故其氣化為血，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，八年易髮，九年易形，三萬六千神住在身，化為仙人。是心體玄微，理生不測也。五臟和，津液生，三焦通，氣不壅。此謂瓊丹，非世間丹也。夫神者，無形之至靈。故神稟於道，靜而合乎性。人稟於神，動而合乎情。故率性則神凝，久則神止，擾則神遷，止則生，遷則死。皆情之所移，非神之所使也。夫欲服氣，先須靜坐，一覺向上想過欲界、色界、元色界，更過太始、太素、太初、太極、太高，想元氣下，從頂門入，念至涌泉，端坐記入息，莫記出息。但用一覺，使元氣隨意而到三丹田，轉輪如流水。《王老經》云：元氣流通，不死之道。至人可知也，蚩蚩者不足與議。慎之！又曰：胎息守中，上與天連名。大道行之，立得飛仙。秘之！慎之！保之！

嵩山太元先生氣經卷上竟

#1養：原奪，據《雲笈七籤》補。

#2憚：原作『但』，據《黃庭經》改。

#3加：據《雲笈七籤》當作『佳』。

#4如沐浴：《雲笈七籤》作『如新沐浴之人』。

#5知心之使氣於手足：《雲笈七籤》作『是知心之所使氣，甚于使手』。

#6理：原奪，據《雲笈七籤》補。

#7乾澀：《雲笈七籤》作『口乾舌澀』。

#8小：原奪，據文義補。

#9止：原作『心』，據《雲笈七籤》改。

#10氣者身之主：原作『身之主者精』，據《雲笈七籤》改。

嵩山太無先生氣經

經名：嵩山太無先生氣經。又名《太無先生氣經》。不著撰人。二卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校版本：《雲笈七籤》，收入該書卷五十九。

嵩山太無先生氣經卷下

修存訣

凡胎息氣者，其道皆先叩齒三十·六通，集諸神，然後轉頸一匝，其胎息已，咽喉嚙之，如此三通，方以舌內外磨，料取玉津液，滿口漱溜，昂頭嚙之。上補泥丸，下潤五臟。

至夜半及五更，展腳握固，展兩手，去身五寸，其枕高三寸，閉目依前法嚙之。梳洗了，暖取一杯酒飲之。胎息滋六府，酒引氣潤百關。聖人言：人在氣中，氣在人中。人不離氣，氣不離人。人藉氣而生，氣散人死。人死生之理，盡在氣中，但調煉元氣，求死不得。王老云：久而行之，求死不得。此之謂也。老君云：甘雨潤萬物，胎津潤百體。《黃庭經》云：晝夜不寐迺成真。上致神仙，下益其壽，在身所有疾病，想氣攻之，其疾立愈。其真氣逐濁氣下泄，即覺神情爽利，器宇沖和。老君曰：靈谷玉英，並在己身。名山大澤，採藥服食可以滋助正氣，若全使之，即與道有乖。若久服胎息不亂者，自然氣圓成真妙，不假羽翼而乃昇騰也。

夫胎藏嬰兒，握固服元氣。握固是天地之間。握者，猶心閉門，邪氣不入也。夫嬰兒所以握固，在母腹中飲其元氣，故號曰胎息。合本元氣不動不搖，自然不飢不渴也。

學胎元者，若閉氣極悶，即微吐其濁氣，呵而出之，旋便卻閉，常守其元，自然成妙矣。夫人身稟元氣所生，還須以胎元補之。故曰：保其元氣，是日自然還丹步虛。曰：沖虛太和氣，吐納流霞津。胎息靜百關，寥寥究三便。泥丸洞明鏡，遂成金華仙。又曰：常念餐元精，煉液固形質。

學道之人，常含元氣，抱漱流霞，充灌關府，津潤骨節，回凋朽之頹齡，復童嬰之怡顏。吐納改容，若非煉液如此。凡胎息上衝咽喉，用何物為應？以雷鳴應候為胎息矣。握固亦常行。夫咽喉下有十二樓，胎息氣上通頭，嚙

之，名曰補腦之法。秘之！故曰飢食太和自然之氣，即胎息也。渴飲華池漿，口中津液也。得津液還歸溉灌神門，腎宮滋潤，玉液甘甜，深宜保之。夫五臟上應列宿，下應五行，常須以清淨保之矣。

慎糧法

慎氣法曰：夫氣之為理也，納而難固，吐而易竭。難固須保全，易竭須潛而勿泄。真人曰：學道如憶朝餐，未有不得之者；惜氣如惜面目，未有不全者。又曰：若使惜氣如一身之先急者，吾少見枯悴也。其於接對言笑，須宜省約，運動呼叫，特宜調緩，觸類愛慎，方免損矣。夫人與天地合體，陰陽混氣，皮膚骨髓、腑臟榮衛、呼吸進退、寒暑變異之事，莫不同乎二儀五行也。是知天地否泰，陰陽之氣亂焉，臟腑不調，經脈之候病矣。因外寒暑之病起於風，因所致者百病起於氣。故曰：恬淡虛無，真氣從之。精神內守，病從何來？是故須知形神以性和而全之，審內外之病而慎之。

夫人有三丹田，以合三元上中下也。上丹田泥丸腦宮也，其神赤子，字元先，一名帝卿。其神赤衣冠，治上元也。中丹田絳宮心也，其真人字子丹，一名中光堅，其神赤衣冠，治中元也。下丹田臍下氣海精門也，其神嬰兒，字元陽，一名谷下玄，赤衣冠，治下元也。此三丹田，以應三元，中各有一神，若虧損即氣漏精泄，精泄即氣散也。夫精者身之根。根者氣之位，精全即氣全，精泄即氣泄，唯精與氣須全耳。又云：精能食氣，形能食味。夫嚙氣不得和津液嚙之，津液須別嚙。若和津液，恐招生風，入腹成疾。咽津液時，須候出息嚙之，尤妙也。

嵩山太無先生氣經卷下竟