

元气论

并序：混沌之先，太无空焉；混沌之始，太和寄焉。寂兮寥兮，无适无莫。三一合元，六一合气，都无形象，窈窈冥冥，是为太易，元气未形；渐谓太初，元气始萌；次谓太始，形气始端；又谓太素，形气有质；复谓太极，质变有气；气未分形，结胚象卵，气圆形备，谓之太一。元气先清，升上为天，元气后浊，降下为地，太无虚空之道已生焉。道既无生，自然之本，不可名宣，乃知自然者，道之父母，气之根本也。夫自然本一，大道本一，元气本一。一者，真正至元，纯阳一气，与太无合体，与大道同心，与自然同性，则可以无始无终，无形无象，清浊一体，混沌之未质，故莫可纪其穷极。泊乎元气蒙鸿，萌芽兹始，遂分天地，肇立乾坤，启阴感阳，分布元气，乃孕中和，是为人矣。首生盘古，垂死化身，气成风云，声为雷霆，左眼为日，右眼为月，四肢五体为四极五岳，血液为江河，筋脉为地里，肌肉为田土，发髭为星辰，皮毛为草木，齿骨为金石，精髓为珠玉，汗流为雨泽。身之诸虫，因风所感，化为黎。以天之生，称曰苍生；以其首黑，谓之黔首，亦曰黔黎。其下品者，名为苍头。今人自名称黑头虫也，或为裸虫，盖盘古之后，三皇之前，皆裸形焉。三王之代，然乃裁革结莎，巢橰营窟，多食草木之实，啖鸟兽之肉，饮血茹毛，蠢然无闷。既兴燔黍擗豚，坯饮窠樽，蕢桴土鼓，火化之利，丝麻之益，范金合土，大壮宫室，重门击柝，户牖庖厨，以砲以烹，以煮以炙，养生送死，以事鬼神。自太无太古，至于是世，不可备纪。爰从伏羲，迄于今日，凡四千馀载，其中生死变化，才成人伦，为君为臣，为父为子，兴亡损益，进退成败，前儒志之，后儒承之，结结纷纷，不可一时殚论也。且天地溟滓之后，人起出盘古遗体，散为天经地纬，天文地理，五罗二曜，黄赤交道，五岳百川，白黑昼夜，产生万物，亭育万汇，其为羽毛鳞介，各三百六十之数，凡一千八百类。人为虫之长，预其一焉。人与物类，皆禀一元之气，而得生成。生成长养，最尊最贵者，莫过人之气也。澡叨预一，忝窃三才，渔猎百家，披寻万古，备论元气，尽述本根，委质自然，归心大道，求诸精义，纂集玄谭，记诸真经，永传来哲。达士遇者，慎勿轻生，以日以时，勤炼勤行，鹤栖华发，无至噬脐。同好受之，常为宝耳。

论曰：元气无号，化生有名；元气同包，化生异类。同包无象，乃一气而称元；异居有形，立万名而认表。故无名天地之始，有名万物之母，常无欲以观其妙，常有欲以观其徼。徼为表，妙为里。里乃基也，表乃始也。始可名父

，妙可名母，此则道也，名可名也，两者同出而异名。同谓之道，异谓之玄，玄之又玄，众妙之门。又曰：有物混成，先天地生，寂兮寥兮。独立不改，週行不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道。乃自然所生。既有大道，道生阴阳，阴阳生天地，天地生父母，父母生我身。

夫情性形命，禀自元气。性则同包，命则异类。性不可离于元气，命随类而化生。是知道、德、仁、义、礼，此五者不可斯须暂离，可离者非道、德、仁、义、礼也。道则信也，故尊于中宫，曰黄帝之道；德则智也，故尊于北方，曰黑帝之德；仁则人也，故尊于东方，曰青帝之仁；义则时也，故尊于西方，曰白帝之义；礼则法也，故尊于南方，曰赤帝之礼。然三皇称曰大道，五帝称曰常道，此两者同出异名。

元气本一，化生有万。万须得一，乃遂生成。万若失一，立归死地，故一不可失也。一谓太一，太一分而为天地，天地谓二仪，二仪分而立三才，三才谓人也，故曰才成人备。人分四时，四时分五行，五行分六律，六律分七政，七政分八风，八风分九气。从一至九，阳之数也；从二至八，阴之数也。九九八十一，阳九太终之极数；八八六十四，阴六太终之极数也。

一含五气，是为同包；一化万物，是谓异类也。既分而为三为万，然不可暂离一气。五气者，随命成性，逐物意移，染风习俗，所以变化无穷，不唯万数，故曰游魂为变。只如武都耆男化为女，江氏祖母化为鼃，黑胎氏猪而变人，蒯武安人而变虎，斯游魂之验也。

夫一含五气，软气为水，水数一也；温气为火，火数二也；柔气为木，木数三也；刚气为金，金数四也；风气为土，土数五也。五气未形，三才未分，二仪未立，谓之混沌，亦谓混元，亦谓元魄如卵。五气混一，一既分元，列为五气，气出有象，故曰气象。

张衡《灵宪浑天仪》云：夫覆载之根，莫先于元气；灵曜之本，分气成元象。昔者先王步天路，用定灵轨，寻诸本元，先准之于浑体，是为正仪，是为立度，而后皇极有所建也，旋运有所稽也。是为经天纬地之根本也。

圣人本无心，因兹以生心。心生于物，死于物。机在心目，天地万机、成敗兴亡、得失去留，莫不由于心目也。死者阴也，生者阳也，阴阳之中，生道

之术，而不知修行之路，常游生死之迳，故墨翟悲丝、杨殊泣岐，盖以此也。夫太素之前，幽清玄静，寂寞冥默，不可为象，厥中惟虚，厥外惟无，如是者永久焉，斯谓溟滓，盖乃道之根。既建方有，太素始萌，萌而未兆，一气同色，混沌不分，故曰有物混成。然虽成其气，未可得而形也。其迟速之数，未可得而化也，如是者又永久焉，斯谓庞鸿，盖乃道之干也。于是元气剖判，刚柔始分，阴阳构精，清浊异位，天成于外，地定于内。天体于阳也，象乎道干，以有物成体，以圆规覆育，以动而始生；地体于阴也，象乎道根，以无名成质，以方矩载诞，以静而终死，所谓天成地平矣。既动以行施，静以含化，郁气构精，时育庶类，斯谓天元，盖乃道之实也。

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，情性万殊，旁通感著，自然相生，莫之能纪。纪纲经纬，今略言之。四方八极，地之维也，径二亿三万二千五百一十七里，南北则知减千里，东西则广增千里。自地至天半于人极，地中深亦如之半之极，径围之数一半是也。计天地相去一亿一万二百五十八里半也，通四度之，乃是混元之大数也。天道左行，有反于物，则天人气左盈右缩，天以阳而回转，地以阴而停轮，是以天致其动，禀气舒光，地致其静，永施候明。天以顺动，不失其光，则四序顺节，寒暑不忒；地以顺静，不失其体，则万物荣华，生死有礼。故品物成形，天地用顺。夫至大莫若天，至厚莫若地，至多莫若水，至空莫若土，至华莫若木，至实莫若金，至无莫若火，至明莫若于日月，至昏莫若于暗虚。日月至明，遇暗虚犹薄蚀昏黑，岂况于人乎哉。夫地有山岳川谷、井泉江河、洞湖池沼、陂泽沟壑，以宣吐其气也；天有列宿星辰三百四十八座，亦天之精气所结成，凝莹以为星也。星者，体生于地，精成于天，列居错峙，各有所属，斯谓悬象矣。或云玄象，亦可两存。夫日月径週七百里三十六分之一，其中地广二百里三十二分之一。日者，阳精之宗，积精成象，象成为禽，金鸡、火鸟也，皆曰三足，表阳之类，其数奇；月者，阴精之宗，积精而成象，象成为兽，玉兔、蟾蜍也，皆四足，表阴之类，其数偶。是故奇偶之数，阴阳之气，不失光明，实由元气之所生也。

夫人之受天地元气，始因父精母血，阴阳会合，上下和顺，分神减气，忘身遗体，然后我性随降，我命记生，绵绵十月之中人皆十月处于胞胎，解在卷末也，蠢蠢三时之内人虽十月胞胎，其实受孕三十八腊。一腊谓一七。日一变，凡三十八变，然后解胎求生。求生之时，四日之中，善慧聪明者，如在王室，受诸快乐，释然而生，如从天降下，子母平善，无诸痛苦，亲属欢喜，邻里

相庆；凶恶悖戾者，如在狴牢，受诸苦毒，二命各争，痛苦难忍，亲族忧惶，邻里惊惧。凡在世人受孕日数，数则一定，善恶两分，为人子者，安可悖乱五逆哉！今生子满三十日，即相庆贺，谓之满月，皆以此而习为俗矣。气足形圆，百神俱备，如二仪分三才，体地法天，负阴抱阳，喻瓜熟蒂落，啐啄同时，既而产生，为赤子焉。夫至人含怀道德，冲泊情性，抱一守虚，澹寂无事，体合虚空，意栖胎息，故曰合德之厚，比于赤子。赤子之心，与至人同心，内为道德之所保，外为神明之所护，比若慈母之于赤子也。夫赤子以全和为心，圣人以全德为心，外无分别之意，内无害物之心。赤子以全和，故能拳手执握，自能牢固，所谓骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而歆作，精之至；终日号而不嘎，和之至。执牢实者，其由元气充壮，致骨弱筋柔。未知阴阳配合，而含气之源动作者，由精气纯粹之所然也。阴为雌牝，阳为雄牡，歆谓气命之源。气命之源，则元气之根本也。言赤子心无情欲，意无辨认，虽有歆作，且不被外欲牵挽，终无畎浚尾闾之虞，其气真精，往还溯流，自然自在，任运任真而已，故曰精之至也。终日号啼，而声不嘶嘎者，亦纯和之至也，故曰和之至也。嘎者，声物之破也。赤子以元气内充，真精存固，全和之至，乃不破散也。

《上清洞真品》云：人之生也，禀天地之元气，为神为形；受元一之气，为液为精。天气减耗，神将散也；地气减耗，形将病也；元气减耗，命将竭也。故帝一回风之道，溯流百脉，上补泥丸，下壮元气。脑实则神全，神全则气全，气全则形全，形全则百关调于内，八邪消于外。元气实则髓凝为骨，肠化为筋，其由纯粹真精，元神元气，不离身形，故能长生矣。知

秦少齐《议黄帝难经》云：男子生于寅，寅为木，阳也；女子生于申，申为金，阴也。元气起于子，乃人命之所生于此也。男从子左行三十，女从子右行二十，俱至于巳，为夫妻怀妊，受胎气于此也。男从巳左行十至寅，女从巳右行十至申，俱为十月受气，气足形圆，寅申乃男女所生于此也。从寅左行三十至未，未谓小吉，男行年所至也；从申右行二十至丑，丑谓大吉，女行年所至也。然乃许男婚而女娉矣。如是永久焉，则元气无所复，精气无所散，故致长生也。夫天地元气既起于子之位，属水，水之卦为坎，主北方恒，岳冀州之分野，人之元气亦同于天地，在人之身生于肾也。人之元气，得自然寂静之妙，抱清虚玄妙之体，玄之又玄，妙之又妙，是谓众妙之门，乃元气玄妙之路也。故玄妙曰神，神之灵者曰道，道生自然之体，故能长生。生命之根，元气是矣。

夫肾者神之室，神若无室，神乃不安，室若无神，人岂能健！室既固矣，乃神安居。则变凡成圣，神自通灵。神乃爱生而室不能固，致使神不得安居，室屋于是空废，遂投于死地矣。若人自以其妙于运动，勤于修进，令内清外静，绝诸染污，则大壮营室，神魂安居。神之与祇，恒为营卫，身之与神，两相爱护，所谓身得道，神亦得道；身得仙，神亦得仙。身神相须，穷于无穷也。

夫元气者，乃生气之源，则肾间动气是也。此五脏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之源，一名守邪之神，圣人喻引树为证也。此气是人之根本，根本若绝，则脏腑筋脉如枝叶，根朽枝枯，亦以明矣。问：何谓肾间动气？答曰：右肾谓之命门，命门之气，动出其间，间由中也，动由生也，乃元气之系也，精神之舍也。以命门有真精之神，善能固守，守御之至，邪气不得妄入，故名守邪之神矣。若不守邪，邪遂得入，入即人当死也。人所以得全生命者，以元气属阳，阳为荣，以血脉属阴，阴为卫，荣卫常流，所以常生也。亦曰荣卫，荣卫即荣华气脉，如树木芳荣也。荣卫脏腑，爱护神气，得以经营，保于生路。又云：清者为荣，浊者为卫，荣行脉中，卫行脉外，昼行于身，夜行于藏，一百刻五十週，至平旦大会，两手寸关尺，阴阳相贯常流，如循其环，终始不绝。绝则人死，流即人生，故当运用调理，爱惜保重，使荣卫週流，神气不竭，可与天地同寿矣。

夫混沌分后，有天地水三元之气，生成人伦，长养万物，人亦法之，号为三焦三丹田，以养身形，以生神气。有三位而无正藏，寄在一身，主司三务。上焦法天元，号上丹田也，其分野自胃口之上，心下膈已上至泥丸，上丹田之位受天元阳炁，治于亶中，亶中穴在胸，主温于皮肤肌肉之间，若雾露之溉焉；中焦法地元，号中丹田也，其分野自心下膈至脐，中丹田之位受地元阴炁，治于胃管，胃管穴在心下，主腐谷熟水，变化胃中水谷之味，出血以营脏腑身形，如地气之蒸焉；下焦法水元，号下丹田也。其分野自脐中下膀胱囊及漏泉，下丹田之位受水元阳气，治于气海在脐下一寸，府于气街者，气之道路也。三焦都是行气之主，故府于气街，街，乃四通八达之大道也。下焦主运行气血，流通经脉，聚神集精，动静阴阳，如水流就湿湿即源，湿言水行赴下也，浇注以时，云气上腾，降而雨焉。

《仙经》云：我命在我，保精受气，寿无极也。又云：无劳尔形，无摇尔

精，归心静默，可以长生。生命之根本，决在此道，虽能呼吸导引，修福修业，习学万法，得服大药，而不知元气之道者，如树但有繁枝茂叶，而无根茎，岂能久活耶？若以长夜声色之乐，嗜欲之欢，非不厚矣，卒逢夭逝之悲，永捐泉垅之痛，是则为薄亦已甚矣。若以积年终日，勤苦修炼，受延龄之方，依玉经之法，遵火食之禁，知元气之旨，拘魂制魄，留胎止精，此非不薄矣，卒逢长久之寿，永住云霄之境，是则为厚亦已甚矣。故性命之限，诚有极也，嗜欲之情，固无穷也，以有极之性命，逐无穷之嗜欲，亦自毙之甚矣。夫土能浊河，不能浊海，风能拔树，不能拔山，嗜欲之能乱小人，不能动君子，夫何故哉？君子乃处士也，小人乃游子也，须知性分有极，生涯难保，若不示之以枢机，传之以要道，宣之以心随，授之以精华，则片言旷代，一经皓首，不可得闻道矣。夫道者何所谓焉？道即元气也。元气者，命卒也。命卒者，惟中之术也。以存道为法，化精为妙，使气流行，运无阻滞。是故流水不腐，户枢不蠹。若知玄之又玄，男女同修，夫妇俱仙，斯谓妙道。

《仙经》云：一阴一阳谓之道，三元二合谓之丹，溯流补脑谓之还，精化为气谓之转。一转一易一益，每转延一纪之寿，九转延一百八岁。西王母云：呼吸太和，保守自然，先荣其气，气为生源。所为易益之道，益者益精也，易者易形也。能益能易，名上仙籍；不益不易，不离死厄。行此道者，谓常思灵宝。灵者神也，宝者精也。但常爱气惜精，握固闭口，吞气吞液，液化为精，精化为气，气化为神，神复化为液，液复化为精，精复化为气，气复化为神，如是七返七还，九转九易，既益精矣，即易形焉。此易非是其死，乃是生易其形，变老为少，变少为童，变童为婴儿，变婴儿为赤子，即为真人矣。至此道成，谓之胎息。修行不倦，神精充溢，元气壮实，脑既已凝，骨亦换矣。知

《仙经》云：阴阳之道，精液为宝，谨而守之，后天而老。又云：子欲长生，当由所生之门，游处得中，进退得所，动静以法，去留以度，可延命而愈疾矣。又云：以金理金，是谓真金；以人理人，是谓真人；人常失道，非道失人。人常去生，非生去人。要常养神，勿失生道，长使道与生相保，神与生相守，则形神俱久矣。王母云：夫人理气，如龙理水。气归自然，神归虚无，精归泥丸。水出高源，上入天河，下入黄泉，横流百川，终归四海。气之与水，循环天地，流注人身，轮转无穷，运行无极，人能治之，与天地齐其经，日月同其明矣。

《古洗记》云：人之元气，乃神魂之餽饌，故曰子丹进餽饌正黄。是以神服元气，形食五味，气清即神爽，气浊即神病。故常谓匀修炼气，常令气清，所谓炼神炼魂，却鬼制魄，使形神俱安。夫魂降于天谓之神，魄本于地谓之鬼，鬼即属阴，神即属阳，所以炼魂神，服元气，千万不死，身得升天；食五味，祝淫鬼，千万皆死，形没于地。夫魂飞于天，魄沉于泉，水火分解，各归本元，生则同体，死则相悬，飞沉各异，禀之自然。何哉？如一条之木，以火燔之，烟即飞上，灰即下沉，亦是自然而然也。

《九皇上经》曰：始青之下月与日，两半同升合成一，出彼玉池入金室，大如弹丸黄如橘，中有佳味甜如蜜，子能得之慎勿失。注云：交梨火枣，生在人体中，其大如弹丸，其黄如橘，其味甚甜，其甜如蜜，不远不近，在于心室。心室者，神之舍，气之宅，精之主，魂之魄。玉池者，口中舌上所出之液，液与神气一合，谓两半合一也。

《太清诰》云：许远游与王羲之书曰，夫交梨火枣者，是飞腾之药也。君侯能剪除荆棘，去人我，泯是非，则二树生君心中矣，亦能叶茂枝繁，开花结实，君若得食一枝，可以运景万里。此则阴丹矣。但能养精神，调元气，吞津液，液精内固，乃生荣华，喻树根壮叶茂，开花结实，胞孕佳味，异殊常品。心中种种，乃形神也。阴阳乃日月雨泽，善风和露，润沃溉灌也。气运息调，荣枝叶也。性清心悦，开花也。固精留胎，结实也。津液流暢，佳味甜也。古仙誓重，传付于口，今以翰墨宣授，宜付奇人矣。道林云：此道亦谓玉醴金浆法。玉醴金浆，乃是服炼口中津液也。一曰精；二曰泪；三曰唾；四曰涕；五曰汗；六曰溺。人之一身，有此六液，同一元气，而分配五脏六腑、九窍四肢也。知术者，常能岁终不泄，所谓数交而不失出，便作独卧之仙人也。常能终日不唾，恒含而咽之，令人精气常存，津液常留，面目有光。

《老子节解》云：唾者，溢为醴泉聚，流为华池府，散为津液，降为甘露，漱而咽之，溉藏润身，通宣百脉，化养万神，支节毛发，坚固长春，此所谓内金浆也，可以养神明，补元气矣。若乃清玉为醴，炼金为浆，化其本体，柔而不刚，色莹冰雪，气夺馨香，饮之一杯，寿与天长，此所谓外金浆也。可以固形体，坚脏腑矣。又常使身不妄出汗，汗是神之信，元调而运动微汗者，适致也，乃勿冲冷风。若极劳形，盗失精汗者，雨脉霖不止，大困神形，固当缓形徐行，劳而不极，坐卧勿及疲倦。行立坐卧，常能消息从容，导引按摩消息，令人起立轻健，意思暢逸。又常伺候大小二事，无使强关抑忍，又勿使失度

，或涩或寒或滑多，皆伤气害生，为祸甚速。此所谓知进退存亡，圣人之道也。

夫圣凡所共宝贵者，命也；贤愚所共爱惜者，身也。是故圣人以道德、仁义、谦慈、恭俭、天文、人事、预垂瑞兆以示君子也；礼乐、征伐、法律、刑典、鬼神、卜筮、梦觉、警象以示小人也。夫养生之要，先诫其外，后慎其内，内外寂静，此谓善入无为也。欲求无为，先当避害，何者？远嫌疑，远小人，远苟得，远行止，慎口食，慎舌利，慎处闹，慎力斗，常思过失，改而从善。又能通天文，通地理，通人事，通鬼神，通时机，通术数。是则与圣齐功，与天同德矣。夫术数者，莫过修神，淘炼真气，使年延疾愈；外攘邪恶，清净心身，使祸害不干。

《道德论》曰：大中之象，莫高乎道德，次莫大乎神明，次莫广乎太和，次莫崇乎天地，次莫著乎阴阳，次莫明乎圣功。夫道德可道不可原，神明可生不可伸，太和可体不可化，天可行不可宣，阴阳可用不可得，圣功可观不可言。是知可道非自然也，可明非素真也。

夫修无为入真道者，先须保道气于体中，息元气于藏内，然后辅之以药物，助之以百行，则能内愈万病，外安万神，内气归元，外邪自却。却灾害于外，神道德于内，内外相济，保守身命，岂不善乎？

《老子》云：功成名遂身退，天之道。又云：功成事遂，百姓谓我自然。又云：修之于身，其德乃真；修之天下，其德乃普。以身观身，以天下观天下，吾何以知天下之然哉？以此，夫何？故教天子则为事法天，教诸侯则以政理国，教用兵则不敢为主，教利器则不可示人，教处世则和光同尘，教出家则道与俗反，教养性则谷神不死，教体命则善寿不亡，教修身则全神具炁，教修心则虚心守道，教见前则常善救物，教冥报则神不伤人，所谓事少理长，由人备授。其得也者，则骨节坚强，颜色悦泽，老而还少，不衰不朽，长存世间，长生久视，寒温风湿不能伤，鬼神精魅不敢犯，五兵百虫不敢害，忧悲喜怒不为累。常以六经训俗，方士授术，此其真得道要矣。

真人云：圣人知元气起于子，生于肾，胞于巳，胎于午，故存于心，息于火，养于未土，生于申金，沐浴于酉，冠带于戌土，官荣于亥，帝王于子水，衰于丑，病于木寅，死于震卯，墓于巽辰。墓即葬也，葬者藏也、归者

，终也。元气，元始于水，归终于风，藏风于土，是谓归魂巽即风也，辰即土也，水之所流，归于辰也，故云地缺于东南，水流于巽户。《列子》云：海之表有大壑焉，号为尾闾，是大水泄去之所。人之元气，亦有尾闾之壑，故象于水焉。是知土藏其风，风藏其土，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，而土自亦归于土，故墓亦在辰土，是谓還元返本、归根复命之道。

《老子》云：夫物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明。是谓知常道之理，会可道之事，即知明白之路，达坦平之涯。故曰：知其白，守其黑，为天下式。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，是谓公道。盗之公道，盗之天地，万物无不通容。

《阴符经》云：三盗既宜，三才既安。故曰食其时，百骸理；动其机，万化安。真人云：知此道者，即识真水真火、真铅真汞、真龙真虎、真牙真车、真金真石、真木真土、真丹真药、真神真气、真物真精、真客真主，既皆认得其真，然乃依师用师，依道用道，依术用术，依法用法，修之炼之，淘之汰之，研之精之，调之习之，仙人所以目八字妙门，一元真法，谓之“虚心实腹，饥气渴津”八字是也。诀云：常能虚寂一心，善亦不贮，岂况一尘秽恶！所谓静心守一，除欲止乱，众垢除，万事毕，恒使腹中饱实，所谓腹中无滓秽，但有真精元气，淘汰修炼不辍，自然开花结实矣。饥即吞气，渴即咽津，不饥不渴即调习，使週流通暢，不滞不隔，蠢蠢陶陶，滔滔乐乐，不知天地大小，不知日月回转，可以八百一十年为一大运耳。

夫修炼法者，言调和神气，使週流不竭绝于肾。肾乃命门，故曰命术也。神气不竭，则身形长生，炼骨化形，游于帝庭，位为真人，以养元气，男女俱存。《经颂》云：道以精为宝，宝持宜秘密，施人则生人，留己则生己，生己永度世，名籍存仙位，人生则陷身，身退功成遂。结婴尚未可，何况空废弃，弃捐不觉多，衰老而命坠。天地有阴阳，元气人所贵，贵之合于道，但当慎无贵。夫能养其元，绵绵服其气，转转还其精，冲融妙其粹。

夫能服元气者，不可与饵一叶一花、一草一木、灵芝金石之精滞，砂砾之滓秽，同日同年而语哉！《老子》云：精者，血脉之川源，守骨之灵神，故重之以为宝；气者，肌肉之云气，固形之真物，故重之以为生。人之一身，法象

一国，神为君，精为臣，气为民。民有德，可为尊，君有道，可以永久有天下。是以能养气有功，可化为精；养精有德，可化为神；养神有道，可化为一身，永久有其生。

《三一诀》云：修炼元气真神，三一存至者，即精化为神，神化为婴儿，婴儿化为真人，真人化为赤子。赤子乃真一也，一乃帝君也，能统一身，主三万六千神。帝若在身，三万六千神无不在也，故能举其身游帝庭。

《天老十干经》云：食气之道，气为至宝，一岁至肌肤充荣，二岁至机关和良，三岁至骨节坚强，四岁至髓脑填塞填塞，满塞也。天有四时，气应四岁，食气守一，功备四年，则神与形通。形能通神，如日明焉，不视而见形，不听而闻声，不行而能至，不见而知之，所谓形一神千，得称为仙，形一神万，得称婴儿，形一神万八千，得称真人，形一神三万六千，得称赤子，即真一帝君矣。与日月长生，天地齐龄，道之成矣。

夫元气有一，用则有二，用阳气则能飞行自在，朝太清而游五岳；用阴气即能住世长寿，适太阳而游洞穴。是谓元气一性，阴阳二体，一能生二，二能生三，三生万物。万物若不得元气，分阴阳之用，即万物无由得生化成长。故神无元气即不灵，道无元气即不生，元气无阴阳即不形。形须有气，气须有阴阳，阴阳须有精，精须有神，神须有道，道须有术，术须有法，法须有心，心须有一，一须有真，真须有至，至无至虚，至清至净，至妙至明。至至相续，亲亲相授，授须其人，非道勿与。

人能学道，是谓真学，学诸外事，是谓淫学，亦谓邪道。夫学道谓之内学，内学则身内心之事，名三丹田三元气。一丹三神，一气分六气，阳则终九，阴则终六，阳九百六，天地之极，亦人之极，至此谓之還元返本。夫云极者，元气内藏，尽无出入之息，兼为有窍作出入息处，亦皆并无出入之息，此名得道，谓之至无也。

《真经》曰：修炼元气，至无出入息，是落籍逃丁之士，不为太阴所管，三官不录，万灵潜卫矣。夫称混元者，气也。週天之物，名之混元。混元之气者，本由风也。风力最大，能载持天地三才五行，天地三才五行，不能大其风，风气俱同一体，而能开花拆柳，结实成果，莫不由其四气八风也。

夫修心是三一之根，炼气是荣道之树，有心有气，如留树留根。根即心也，存心即存气，存气即存一。一即道也，存道即总存三万六千神，而总息万机。总息万机，即无不为，而无不为，即至丹见矣。服至丹者，与天地齐年。斋

何谓至丹？至丹即丹田真神，真一帝君存身为主，众神存体，元气不散，意绝淫荡，气遵禀其神，禁束其故气，至无出入之息，能胎息者，命无倾矣。谓形留气住，神运自然。

罗公远《三岑歌》云：“树衰培土，阳衰气补，含育元气，慎莫失度。”注云：无情莫若木，木至衰朽，即尘土培之，尚得再荣。又见以嫩枝接续老树，亦得长生，却为芳嫩。用意推理，阳衰气补，固亦宜尔。衰阳以元气补而不失，取其元气津液返于身中，即颜复童矣。何况纯全正气未散，元和纯一，遇之修炼，其功百倍！故学道切忌自己元气流奔也。

真人云：夫修炼常须去鼻孔中毛，宣降五脏六腑谷滓秽浊，洗漱口齿，沐浴身体，诫过分酒，忌非适色。遇饮食先捧献明堂前，心存祭祀三丹田、九一帝真、三万六千神君。恒一其意，专调和神气，本未来去，常令息匀，如此坚守，精气得固，即学节气。节气时先闭口，默察外息从鼻中入，以意预料入息三分，而节其一分令住，入讫，即料出息三分，而节其一分，凡出入各节一分，如此不得断绝。夫节气之妙，要自己意中与鼻相共一则节之，其气乃便自止，惊气之出入，人不节之，其气乃亦自专出入，若解节之，即不敢自专出入，是谓节之由人不由气也。

夫气与神，复以道为主，道由心，心由意，即知意为道主，意亦可谓之神也。大约神使其气，以意为妙，鼻失出口，亦劳闭之，舌柱齿，觉小闷，闷即微微放之，三分留一，却复闭之。如上所说，当节气令耳无闻、目无见、心无思，遇而复始调习之。气未调和，常放少许出，意度气和，即如法节之。若意能一日节之，然如常息者，其气即永固，不假放节，但勤用功，即气自永息，不从口鼻出入，一一自然从皮肤毛孔流散，如风云在山泽天地，自然自在。知

《仙经》云：元气调伏，常常服之，不绝不竭，自不从口鼻出。修炼百日已来，耳目自然不闻见也。修炼之人，切不得乱食。凡味即令元气奔突，又不能清净其心。不依教法，唯贪财色，嗜欲妒嫉，恣食辛秽，怀毒抱恶，不敬仙

法，但务偷窃，违负背逆为凶者，三官书过，北阴召魂，未死之间，精神亡失，忘前忘后，如醉如痴，醉乱昏迷，横遭殃祸，延于九祖，形谢九泉，此盖失道，负神明矣。

真人曰：夫道者，无义而无恩。子不见《阴符经》云，天之无恩而大恩生，天之至私，用之至公，禽之制在气，生者死之根，死者生之根，恩生于害，害生于恩。”故天与道，不私于人，乃万物而言恩，人与万物自有感仰之心，归恩于天道，不恃其功，至公至私，与物不怀其曲直，洪纤一体，贵贱同途，弃爱惜于坦然，绝去留于用意，是以顺天时者见生，逆天意者见杀。杀非以私，生非以公，但随人物逆顺，自然而致其生杀也，故曰无义而无恩。夫道可及者，虽仇讎而必化；道不可及者，虽父母而终不可言。盖夙分有无，一一出于天籍，且非一夕一朝而得偶会。生所化者曰死，死所化者曰生，生死之根，反复为常。盖善于生者，不为死之行；不善于生者，为死之行。得死之行为其死，为生之行得其生。故得生者，莫不由于气，气所以能化于生则生；化于死则死。故曰禽之制在气者，唯以气感，不以力为。气感自于虚无，而能制于万有，至于天地日月、星宿云雷，并赖气之所转运，使不失坠落。巍巍乎，荡荡乎，无始终，安其所动，乐其所静，是谓道气自然。若以身之禽制在气者，实由乎心，不能禽制者，亦心也。

夫居于尘世，唯利与名，于中能不谄不偷，无贼无害，于物不伤和气，每怀亭育之心，斯近仁焉。不贪不争，无是无非，斯亦近乎道焉。非内非外，宝而持之，自有阴灵书其福佑，灾害远去，祸横难侵，自感上天下察，益算延龄，大道之元，兹为始也。夫惠及人物曰恩，侵毁人物曰害，行恩则福生，行害则祸至。莫忌对镜求象，从感生疑，罔类之中，狂痴之鬼，乱则难宁六寸，倾动百神，斯须之间，本则亡矣，诚深诚之元气有六寸，内三寸，外三寸。人能保一寸，延三十年寿。若保固六寸，则万神备体，自然永保长生。失一寸，减三十年之寿。

《元气诀》云：天地自倾，我命自然。黄帝求玄珠，使离娄不获，罔象乃获者，玄珠气也，离娄目，罔象心也。元无者，道体虚无自然，乃无为也。无为者，乃心不动也。不动也者，内心不起，外境不入，内外安静，则神定气和，神定气和，则元气自至，元气自至，则五脏通润，五脏通润，则百脉流行，百脉流行，则津液上应，而不思五味饥渴，永绝三田，道成则体满藏实，童颜长春矣。

夫元气修炼，气化为血，血化为髓，一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，从此延数万岁，名曰仙人。九年是炼气为形，名曰真人。又炼形为气，气炼为神，名曰至人。

《仙经》云：神常爱人，人不爱神。神常爱者，籍身以养灵也。人若造凶作恶，即陷坏身，身既毁败，神乃去人，神去人死，得不惊哉！所谓不知常，妄作凶也。黄帝求道于皇人，皇人问所得者，凡一千二百事，乃谓曰：子所得皆末事也。又曰：子欲长生，三一当明。夫三一者，乃上皇黄篆之首篇也，能知之者，万祸不干。

夫长生之术，莫过乎服元气，胎息内固，灵液金丹之上药，所以禽虫蛰藏，以不食而全，盖是息待其元气也。节气功成，即学咽气，但合口作意，微力如咽食一般。咽液咽气，皆如咽食，存想入肾入命门穴，循脊流上溯入脑宫，又溉脐下至五星。五脏相逢，内外相应，各各有元气管系连带，若论元气流行，无处不到。若一身内外疾病之处，以意存金、木、水、火、土五色，相刻相生，以意注之，无不立愈。又有妙诀，虽云呵、咽、呼、吹、嘘、唏一六之气，不及冷、暖二气以愈百病。夫节气从容稍久，含气候暖而咽之，谓之暖气，可愈虚冷；若才节气，气满便咽，谓之冷气，可愈虚热。临时皆以意度而行。又或有病，但以呵呵十至三十，知其应验，酒毒、食毒俱从呵气并出。若人能专心服元气，更须专念于一，存而祝之，可与日月同明矣。

夫天得一以清，天既泥丸，有双田宫、紫宫，亦曰脑宫。宫有三焉，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，即耳聪目明，鼻通脑实矣。地得一以宁，地即脐中气海，亦有丹田、洞房、明堂三宫，下三一神所居也，其名婴儿、元阳、谷玄，存念之永久，即口不乏津，腹实心寂，不乱不惑，自通神灵矣。神得一以灵，即心主于神，心为帝王，主神气变化，感应从心，非有非无，非空非色，从粗入细，从凡入圣，心为绛宫，亦有丹田、洞房、明堂三宫，三一神所居也，其名真人、子丹、光坚，存念不绝，即帝一不离身心，身心安宁，遇白刃来逼，但当念一，一来救人，必得免难，道不虚言。其三丹田，其神九人，皆身长三寸，并衣殊衣、殊冠帻、殊履，坐金床玉榻，机按金炉，常依形象存而念之一云男即一神，长九分，女长六分，其两存注之。夫元命者，元气也。有身之命，非气不生，以道固其元

，以术固其命，即身形神气永长存矣。我命之神，即三丹田之三一神也。其形影精光气色，凡三万六千神，皆臣于帝一。一分二，谓阳气化为元龙，阴气化为玉女。诀云：气之所在，神随所生，神在气即还，神去气即散。若能存念其神，以守元气，气亦成神，神亦成气。修之至此，气合则为影精光气色，气散则为云雾风雨。出即为乱，入即为真，上结三元，下结万物，静用为我身，动用为我神。形神感应，在乎运用；神气变化，在乎存念。《三元经》云：上元神名曰元，中元神名还丹，下元神名子安，亦须如三一九神，专存念之。凡出入行住坐起，所遇皆然，精意专念，玄之又玄，道之极秘矣。