

神仙食炁金匱妙錄_京黑先生撰

經名：神仙食炁金匱妙錄。題京黑先生撰。《舊唐志》著錄為京里先生，疑此書出自唐人。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校版本：一、《養性延命錄》。二、《雲笈七籤》，該書卷三十三、三十四、六十一收有部分內容。

神仙食炁金匱妙錄_京黑先生撰

服陰陽符召六甲玉女法

夫欲修長生學仙者，先須餌黑絕粒，保精有神。其法並有漸次階級，不可瑜軌越格，輒爾登陸，務速必不達，造次必顛墜，是欲依之，即無誤累矣。凡絕粒慮五神播蕩，邪妄仵凌，宜服神仙絕穀符。欲服之法，常以平旦東向，左手持符，右手執水，一武喻之曰：某甲好樂真道，服食中和之炁，甲子太玄玉女承翼給侍，某甲行廚，所在法成，所求當得，無令飢渴，軍無大小，人無多少，皆當得飽。祝訖即以水服符，符自甲子起，初至終六十日並同此祝，余甲當逐旬改呼玉女名字，給侍已下勿改之。其符二道，一陰一陽，隨陰陽日月別書之。

此符中甲子字，至丙寅，寅字，盡三十個陽日，勿令錯。

此符中乙丑字，至丁卯，即改為丁卯字，盡三十個陰日，勿令錯。

陽符主甲丙戊庚壬子寅辰午申戌，已上日辰朱書之。

陰符主乙丁己辛癸丑卯巳未酉亥，已上日辰墨書之。

甲子玉女，名太玄，字承翼。盡一旬，呼甲子太玄玉女承翼給侍某甲雲雲。甲戌玉女，名黃素，字非廉。准上。甲申玉女，名太素，字瓊石。准上。甲午玉女，名絳宮，字雲齡。准上。甲辰玉女，名拜精，字靈素。准上。甲寅玉女，名青腰，字惠精。每一旬一玉女直事，依經平旦持符執水，祝而服之，玉女當隨心應念保護人矣。

此法非但自己修行，能為他人絕穀，不限十人、五人，多少皆得如意自在矣。唯要志心清潔，一齊陣立向日，嚴事所奉師道，稱名再拜，奉符如法，皆能不食。節解注含德之厚，日六甲六癸相含而咽之，以生精神也。

又《經》曰：孰能有餘以奉天下？唯有道者。注云：能掬之以補丹田，引黑結精，唯有道者所能解也。

中嶽郡儉食十一時炁法

平日一七七四十九咽，日出六六三十六咽，食時五五二十五咽，禺中四四一十六咽，日中九九八十一咽，日映八八六十四咽，哺時七七四十九咽，日入六六三十六咽，黃昏五五二十五咽，人定四四一十六咽，半夜九九八十一咽，鸚鳴八八六十四咽。

《黃庭經》曰：玉池清水灌靈根，子能修之可長存。名曰飲食自然。自然者，華池；華池者，口中之唾也。呼吸如法咽之，即不飢矣。初絕穀三日。七日小極頭眩，慎勿怪也。滿二十一日成矣。炁力日增，欲食可食，不欲即息，禁絕陰陽，不可亡精失炁也。食穀乃通。

食炁辟穀法

法曰：先合口引之，納炁咽之，滿三百六十已上，不得喊此。咽之欲多多益善，能日咽至千，益明。咽而食日喊一餐，十日後能不食也。後炁常入不出，意炁常飽，不食三日，腹中捐捐若飢，或小便赤黃，取好棗九枚，若好脯如棗者九枚，念食啖一枚，若二枚，至三枚，一晝一夜，無過此九棗。意中不念食者，不須啖也。常含棗核受炁，令口中行津液，嘉。

真人黃炁法

食黃之法，常念脾飽，胃黃炁潤澤，神人長三寸，著黃衣，如立像，兩手中各一人，亦著黃衣。如見，即竊呼之：黃常子，黃常子，黃庭真人在吾已生為吾耳。醴淵酒脯，神丹芝草，諸可飲食，令並立來至，咽之，常以鸚鳴時，晝若飢者，向日如上法為之，飢取飽止。

行炁法

初行炁小不調，久行易耳。正偃外握固，兩足間相去四五寸，兩臂間相去亦四五寸，去枕，微息四九三百六十息。如委衣，骨節皆解。初為勢至三十息後，自轉易，覺炁如雲行體中，經營周身，濡潤形體，澆灌皮膚，五藏六府，皆悉充滿，舊疾皆散。為之不止，則康壯矣。握固者，如嬰兒之卷手也。初行炁先安穩其身，而和其炁，無與意爭，若不和且止，和乃為之。常守之，勿倦也。小行即小得之，大行即大得之。炁至則形安，形安則鼻息調和，鼻息調和則清氣來至，清氣來至則覺形熱，覺形熱則頗汗出，汗出勿使起則神安，神安則道自見矣？養炁務欲其久，當去忿怒愁憂，去忿怒愁憂則炁不亂，炁不亂則正炁來至，正炁來至則口中甘香，口中甘香則多唾，多唾則鼻息微長，鼻息微長則五藏安，五藏安則炁各順其理，百病退去，飲食甘美，三炁和則形輕強壽老，證見遂長生矣。

行炁以鼻納炁，以口吐炁，微而引之，名曰長息。納炁有一，吐炁有六。納炁一者，謂吸也，吐炁六者，謂吹、呼、嘻、呵、噓、咽，皆出炁也。凡人之息，一呼一吸，無有此數。欲為長息吐炁之法，時寒可吹，時溫可呼，委曲治病。吹以去寒，呼以去熱，嘻以去風，又以去痛，呵以去煩，又以下炁，噓以散滯，咽以解極。凡人極者，則多噓咽，道家行炁，率不欲噓咽者，噓咽者，長息之忌也。此男女俱存法，本於仙經。

道以精為寶，施與人則生人，留於己則生身。生身永度，世名在於仙位

；生人即功遂，功遂而身退。身退陷俗已為劇，何況妄施而廢棄？棄損不覺多，故廢老而墜。天地有陰陽，陰陽人所貴，貴之合於道，但當慎無費。

老君曰：精者，血脈之川源，守骨之靈神也。精去則骨枯，骨枯則死，是以寶之也。人以身為國，心為君，精為臣，炁為民。炁變為精，精化為神，神化為嬰兒。嬰兒上為真人，然後為赤子，此真一也。天有三光日月星，人有三寶神炁精。三丹田者，兩眉間泥丸宮二上丹田也；心為絳宮，中丹田也；臍下三寸，下丹田也。常念此三丹田中赤子、真人、嬰兒，此要道也。言人能守一萬事畢，正謂此也。

老君曰：從朝至暮，常習不息，即長生矣。兩眉間卻入一寸為明堂，二寸為洞房，三寸為上丹田。此上元真一者，赤子，字元先，一名帝卿。心為絳宮中丹田，為中元真一者，真人字子丹，一名光堅。臍下三寸為下丹田，為下元真一者，嬰兒字元陽，一名谷玄。些二光也，行炁閉炁，常存念之。

行炁訣

凡欲求仙，大法有三：一保精，二行炁，三服餌。凡此三事，亦各有淺深，不遇至人，不涉勤苦，亦不可卒知之也。然保精之術，列叔百數，服餌之方，略有千種，皆以勤勞不強為務。故行炁可以治百病，可以去瘟疫，可以禁蛇獸，可以止瘡血，可以居水中，可以辟飢渴，可以延年命。其大要者，胎息而已。胎息者，不復以口鼻為之，如在胞胎之中，則成道矣。

凡行炁之道，其法當在密室，閉戶安林，暖厚席褥，枕高二寸半，方與身平，正身偃外，瞑目閉炁，自止於胸膈，以鴻毛著鼻上，毛不動，經三百息，耳無所聞，目無所視，心無所思，當以漸除之耳。若食生玲、五辛、魚肉及喜怒憂志而引炁者，非止無益，更增炁病，上炁攻逆也。不能閉之，則稍學之。則稍學之，初起三息、五息、七息、九息而一舒，更喻之，若能十二息炁者，為小通也；百二十息不舒者，為大通也。此治身之大要也。常以夜半後生炁之時，閉炁以心中默數數之，令耳不聞也。凡行炁服炁，日午已後，夜半已前，名為死炁，不可服用也。唯酉時炁可服，為日近明靜，不為死炁加之，服亦可耳。

凡服炁取子午卯酉時服，是也。如冬三月子時，不可服，為寒也。夏三月午時，不可服之，為熱也。仍須以意消息大略，若腹中大玲，取近日炁及日午之炁，若腹中大熱，取夜半炁，及平日一之炁服也。

凡服炁遇冬三月寒，則於一小室中，生炭火暖之，服之則腹中沖和。如夏極熱時，仍取月中炁服之，則大凍矣。

每欲服炁，常取體中安穩消息，自然得所，如安穩，則不住消息行之耳，若住則加導引引之，尤佳矣。

凡初服入炁之時，善用息，以飽為度。若飽後，即導引之，自然安泰也。既得安泰，永無疾苦，已至道成矣。

夫善用炁者，噓水，水為逆流，噓火，火為滅焰，噓虎豹，虎豹為之伏匿，噓瘡血，瘡血則止而矣。

治萬病訣

凡治諸病，病在喉中胸中者，枕高七寸；病在心下者，枕高四寸；病在臍下者，去枕。以口出炁，鼻納炁者，名曰瀉；閉口溫炁咽之者，名曰補。欲引頭病者仰頭，欲引腰腳病者抑足十指，欲引胸中病者倪足十指，欲引去腹中寒熱諸所不快者，皆閉炁，脹腹欲息者，須以鼻息已復為，至愈乃止矣。

一平坐生腰腳兩臂，展手據地，口徐吐炁，以鼻納之者，除胸中肺中之痛，咽炁令溫，閉目用也。

一端坐生腰，以鼻內炁，閉之，自前後搖頭，各三十者，除頭虛空花耗地轉之疾，閉目搖之。

一左脅側臥，以口吐炁，以鼻納之者，除積聚心下不快之證。

一端坐生腰，徐以鼻納炁，以右手持鼻者，除目昏。若相出者，去鼻中息，亦治耳聾，亦除傷寒頭痛之疾，皆當以汗出為度。

一正偃外，以口徐出炁，以鼻納之者，除裏急。飽食後小咽，若咽炁數至十，令溫者為度，若炁寒者，使人乾嘔腹痛，可用鼻納炁咽之，七至十至百，則大填腹內，除邪炁，補正炁也。

一右脅側臥，以鼻納炁，以口小吐炁，數至十，兩手相摩熱，以摩腹，令其炁下出之者，除兩脅皮膚痛悶之疾，愈者止。

一端坐生腹，直上展兩臂，仰兩手掌，以鼻納炁，閉之自極七息，名曰蜀王臺。除脅下積聚之疾。

一覆外去枕，豎立兩足，以鼻納炁四，復以鼻出之四，若炁出之極，令微炁，再入鼻中，勿令鼻知，除身中熱及背痛之疾。

一端坐生腰，舉左手，仰其掌，卻右手，同除兩臂及背痛之疾，炁結積聚之病。

一端坐，以兩手相叉抱膝，閉炁鼓腹，二七或三七，炁滿則吐，後炁通暢者為度，行之十年，老有少容。

一端坐生腰，左右傾側，閉目以鼻納炁，除頭風，自極七息止。

一端坐生腰，鼻納炁，數十為度。除腹中飲食滿飽，若快則止，未便者，復為之，若腹中有寒炁亦為之。

一端坐，使兩手如張弓勢，滿射。可治四肢煩悶，背急，每日或時為之，佳。

一端坐生腰，舉右手仰掌，以左手承左脅，以鼻內炁，自極七息。除胃寒食不變，則愈。

一端坐生腰，舉左手仰掌，以右手承右脅，以鼻納炁，自極七息。除瘀血，納炁等並皆治之。

一兩手卻據，仰頭，自以鼻納息，因而咽之，數十，除熱，身中傷死肌肉等，治之而愈。

一正偃臥，端展足臂，以鼻納炁，自極七息，搖足三十而止。除胸足中寒，周身痺厥逆嗽。

一偃外屈膝，令兩膝頭內向相對，手翻兩足，生腰以鼻納炁，自極七息。除痺疼熱痛，兩陞不遂。

一平坐、兩手抱頭，宛轉上下，名為開脅。除身體昏沉不通暢者，並皆愈之。

一踞坐，伸右腳，兩手抱左膝頭，生腰，以鼻納黑，自極七息。除難屈伸及拜起，肌中痛癢痺等病，並皆治之。

一踞坐，伸左足，兩手抱右膝，生腰，以鼻納黑，自極七息，展左足著外。除難屈伸及拜起，陞中疼。一本云，除風並目晦耳聾。

一正偃臥，直兩手，兩手捻胞所在，令如油囊裹丹，陰下濕小便難頽，小腹重不快，若腹中熱，但口出黑，鼻納之，數十止，亦不須小咽之。若腹中不熱者，行七息，以溫黑，咽之十止。

一覆臥，傍視兩踵，生腰，以鼻納黑，自極七息。除腳中弦痛、轉筋及腳酸痛。

一踞坐，兩手抱兩膝頭，以鼻納熙，自極七息，除腰痺背痛。

一偃外，展兩陞兩手，令兩踵相向，亦鼻納黑，自極七息，除死肌及足陞寒疼之疾。

一偃外，兩手兩陞，左膀兩足踵，以鼻納黑，自極七息，除胃中有食不消苦嘔之疾。一踞坐生腰，以兩手引兩踵，以鼻納黑，自極七息，向兩膝頭者，除身痺嘔逆之疾。

一偃外，展兩手，兩腳仰足指，以鼻納黑，自極七息，除腹中弦急切痛。

一偃外，左足踵拘右足拇指，以鼻納黑，自極七息，除厥疾。若人腳錯踵，不拘拇指，依文用之。

一偃臥，以右足踵拘左足拇指，以鼻納黑，自極七息，除周身痺。

一病若在左，端坐，生腰，右視目，以鼻納黑，極而吐之，數十止，閉目而作。

一若病在心下積聚者，端坐，生腰，向日仰頭，徐以鼻納黑，因而咽之

，三十而止，開目而作。

一若病在右，端坐，生腰，左視目，以鼻徐納黑而咽之，數十止。

《元陽經》云：常以鼻納黑，含而漱之，舌料唇齒咽之，一日夜得千咽者，大佳。當少飲食，多即黑逆，逆則百脈閉，百脈閉則熙不行，黑不行則疾病生。玄禾曰：志者，黑之神也；黑者，體之充也。善者遂其生，惡者喪其形。故行黑之法，少食自節，心定自安，志堅自通，意專自達，各成仙矣。若人服黑行黑者，必當詳審斯篇而行之，道可成矣。

真人曰：夫天道盈缺，人事多屯，居處屯危，不能自慎，而能克濟者，天下無之。故養性之士，不知自慎之方，未足以論養生服黑之道也。故以自慎為首焉。

夫聖人安不忘危，恆以憂畏為本，若無所畏忌，則庶事填壞矣。

《經》云：人不畏威，則大威至矣。故以治身者，不以憂畏，朋友遠之；治家者，不以憂畏，奴僕侮之；治國者，不以憂畏鄰境侵之；治天下者，不以憂畏，道德去之。故憂畏者，生死之門，禮教之主，存亡之由，禍福之本，吉凶之元也。是故士無憂畏，則身名不立；農無憂畏，則稼穡不滋；工無憂畏，則規矩不設；商無憂畏，則貨殖不廣；子無憂畏，則孝敬不篤；父無憂畏，則慈愛不著；臣無憂畏，則勳庸不建；君無憂畏，則社稷不安。服無養性，修煉胎息，習學至道，希慕神仙秘法者，若失其憂畏，則心亂而不治，形躁而不寧，神散而黑越，志蕩而意昏，應生者死，應死者速，應成者敗，應吉者凶。其憂畏者，猶之水火，不可暫忘也。人無憂畏，子弟為勃敵，妻妾為寇仇。是以太上畏道，其次畏物，其次畏人，其次畏身。故憂於身者，不拘於人；畏於己者，不制於彼；慎於小者；不懼於大；戒於近者，不悔於遠。能知此者，水行蛟龍不能害，陸行虎兇不能傷，處世謗謝不能加。善知此者，萬事畢矣。

夫萬病橫生，年命橫夭，多由飲食之患。飲食之患者，過於聲色。聲色者，可絕之逾年，唯飲食不可廢於一日，為益既廣，為患益深。

且滋味者百品，或於黑勢相伐，觸其禁忌，更成沉毒。緩者積年成病，急者災患而卒至也。凡夏至後迄秋分，勿食肥膩餅確之屬，此乃酒漿果瓜相妨，或當時不覺，則病入秋節變生，多諸暴下，皆由涉夏取玲大過，飲食不節故也。而或者以病至之日，便為得病之初，殊不知其由來者漸矣。欲知自慎者，當慎之於微也。

夫養性服黑胎息至道者，當少思少念，少欲少事，少語少笑，少愁少樂，少喜少怒，少好少惡。行此十二少者，學道養生之都契也。多思則神殆，多念則志敗，多欲則損志，多事則形勞，多語則黑爭，多笑則傷藏，多愁則心攝

，多樂則意溢，多喜則志錯昏亂，多怒則百脈不定，多好則專迷不理，多惡則憔悴無歡。此十二多不除者，喪生損黑之本也。唯無多無少，幾乎道也。故處士少疾，游子多患，繁簡之殊也。是故田夫壽高，梁夫命短，蓋嗜慾多少之驗也。故俗人競利，道士罕營。夫常人不可無欲，又復不可無事，但約私心，約狂念，靖躬損思，則漸漸而自息耳。

封君達云：體欲常勞，食欲常少。勞勿過極，少勿過虛。恆去肥濃，節鹹酸，減思慮，損喜怒，除馳逐，慎房室。春夏施瀉，秋冬閉藏。又魚膾生肉，諸生玲之物，此多損人，速宜斷之，彌大善也。心常念善，不欲謀欺詐惡業之事。此者大辱神損壽也。忌之！戒之，不可犯也。

彭祖曰：重衣厚褥，體不甘苦，以致風寒之疾。味脯肥甘，醉飽饜妖，以致疝結之病。美色妖麗，嬌妾盈房，以致虛損之禍。淫聲哀音，怡心悅耳，以致荒耽之惑。馳騁游觀，弋獵原野，以致發狂之迷。謀得戰勝，取亂兼弱，以致驕逸之敗。斯蓋聖人戒其失理，可不思以自勗也。夫養生服黑之道，勿以久行久坐、久聽久視，不可強食強飲，亦不可憂思愁哀，飢乃食，渴乃飲，食止行數百步，大益人。夜勿以食，若食則行約五里者，無病損也。日夕有所營為；不住為佳，不可至疲極，不得九安無所為也。故日流水不腐，戶樞不蠹，以其勞動而不息也。又曰：夫服炁之人，可以須知調護不偏也。故云：久視傷血，久外傷炁，久立傷骨，久行傷筋，久坐傷肉，遠思強健傷人，憂患悲哀傷人，喜樂過差傷人，忿怒不解傷人，汲汲所願傷人，戚戚所患傷人，寒暖失節傷人，陰陽不交傷人。凡交須依導引諸術，若能避眾傷人之事，而復曉陰陽之術，則是不死之道也。俗人但知貪於五味，不知有元炁可飲，聖人知五味之毒焉，故不貪，知元炁之可服焉，故閉口不言，精炁息應也。

凡服炁者，斯文前後通覽，審而行之，大道全矣。

神仙食炁金匱妙錄竟

#1則稍學之：此句疑為衍文。