

道藏養生



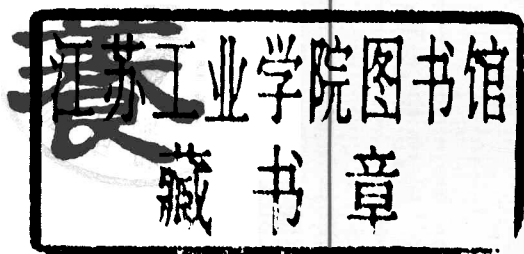
六

張繼禹

編撰

道藏養生

玉清道人



華夏出版社

第八編 呼吸養生

【提要】道教呼吸養生，是指有意識地控制或調節呼吸，以改變呼吸的節律或氣息的大小長短，從而達到養身療病之目的。

道教的呼吸修煉，可分為兩個層次：最基本、最重要的是服氣法，而最高級的是胎息法。服氣，又叫食氣、行氣、煉氣，其形式又有服外氣和服內氣之分。服外氣，是一種吐故納新的功夫，即吐出胸中濁氣，而吸收天地間自然生氣或日月精華之氣。服內氣，即在息出之時，叩齒集神，以意引氣，嚥下丹田，使氣凝煉。胎息，即在服氣的基礎上，使神氣相結，氣息微微，若有似無，呼吸在臍部或丹田進行，如人在胞胎之中。總之，不管是服氣，還是胎息，道教呼吸修煉的目的，在於通過呼吸氣息的調節，改變人體新陳代謝的節奏，使臟腑器官得到休息，並使其功能得到改善或加強，從而收到延年益壽的效果。

一 服氣

〔一〕 服氣闡論

混元既分，天地得位，人與萬物，各分一氣而成形。動者稟乎天，靜者法乎地，天地之間最靈者人，能養人之形者，唯氣與神。神者，妙萬物而爲言；氣者，借冲虛以爲用。至人之言，莫先乎氣；至人之用，莫妙乎神。我先生得至人之道，見生死之機，常味於無味，用於無

用，爲於無爲，事於無事，知神氣可以留形，故守虛無以養神氣，知杳冥可以致信，故入杳冥而觀至精，則天地之間，其猶橐籥乎！至人之不死，其猶穀神乎！先生曰：虛無之中，有物謂之神，杳冥之中，有物謂之氣。氣者，結虛無以成妙。故大洞真人曰：三月內視注心，一神則神光化生，纏綿五臟，其理明矣。且氣者，神之母，神者，氣之子。欲致其子，先修其母。若使神不受味於氣，則氣無以通靈；子不求食於母，則母無以致和。《道經》曰：既得其母，以守其子，既得其子，復守其母。《東華玉書》云：繫子長存心安寧。此皆謂修真之要言也。加以耳目者，神之戶牖，陰陽者，氣之干戈也。夫能閉戶牖，息干戈，皆在神氣之默用。若氣有所習，神有所歸，即無關鍵而不可開，無繩約而不可解，萬物貞明，皆奉不言之教，任無爲之化矣。《道經》云：視之不見，聽之不聞，搏之不得，吾將內靜虛無杳冥之宰，當視不見之形，聽不聞之聲，搏不得之物，三者皆得，即我命在我不在於天。尹真人曰：內觀神光，不可謂無明，反聽神聲，不可謂無音，握固精神，不可謂無形。故修道人爲視者見，爲聽者聞，爲搏者得。有古之真人，其寢不夢，其覺無憂。先生曰：我亦不夢，調之神遊，我神常遊，不繫於晝夜。獨處於逍遙之墟，不貸之圃，是謂採真之樂矣。吾欲分而爲赤子，則赤子因氣母而成形，吾欲分而爲嬰兒，則嬰兒因氣母而成質，吾欲分而爲真人，則真人因氣母而致靈。此三者不可分，故混而爲一，一爲我神，神在我身中。嗟乎！妄作之儔，或存或守，胡爲爾丹？胡爲爾青？心迷爾真，目亂爾形。不知形者，不可與言氣，不知氣者，不可與言神。知乎形，知乎神者，則資乎道矣。且氣不能運則純精不應，神不能用則真景不明。故神明而能使氣，氣專而

能應神，則知不修不能自明，氣不專不能自柔。《道經》曰：專氣致柔，能如嬰兒乎？《黃庭經》曰：仙人道士非有神，積精累氣迺成真。正謂此也。後來學者，或吐或納四時五芽之氣，或服引七宿二景之精，握固以象胎形，閉氣以爲胎息，殊乖真人之妙旨，蓋是古來之末事。如此之徒，濁亂元氣，尤損於形神。夫至人以心遊於淡，氣合於漠，飲漱於玄泉，胎息於無味，則神光內照，五臟生靈，自然有紫煙上浮，玉彩交映。敬傳先生之旨，化白爲朱，積精成形，口銜靈芝，降於形中，是爲真仙之術。守中抱一勿失，與天地齊畢。

《神氣養形論》

夫身爲神氣之窟宅，神氣若存，身康力健，神氣若散，身乃死焉。若欲存身，先安神氣，即氣爲神母，神爲氣子，神氣若俱，長生不死。若欲安神，須煉元氣，氣在身內，神安氣海，氣海充盈，心安神定，定若不散，身心凝靜，靜至定俱，身存年永。常住道源，自然成聖。氣通神境，神通慧命，命住身存，合於真性，日月齊齡，道成究竟。依銘煉氣，欲學此術，先須絕粒，安心氣海，存神丹田，攝心靜慮，氣海若具，自然飽矣。專心修者，百日小成，三年大成。初入五時，後通七候，神靈變化，出沒自在，峭壁千里，去住無礙。氣若不散，即氣海充盈，神靜丹田，身心永固，自然回顏駐色，變體成仙，隱顯自由，通靈百變，名曰度世，號曰真人，天地齊年，日月同壽。此法不服氣，不嚙津，不辛苦，要吃但吃，須休即休，自在自由，無阻無礙，五時七候，入胎定觀。夫學道之人，入有五時：

第一時，心動多靜少，思緣萬境，取捨無常，忌慮度量，猶如野馬，常人心也。

第二時，心靜少動多，攝動入靜，心多散逸，難可制伏，攝之勤策，追道之始。

第三時，心動靜相半，心靜似攝，心常靜散相半，用心勤策，漸見調熟。

第四時，心靜多動少，攝心漸熟，動即攝之，專注一境，失而遽得。

第五時，心一向純靜，有事無事，觸亦不動，田攝心熟，堅散準定，從此已後，處顯而入七候，任運自得，非關作矣。

第一候，宿疾并銷，身輕心暢，停心人內，神靜氣安，四大適然，六情沉寂，心安懸境，抱一守中，喜悅日新，名爲得道。

第二候，超過常限，色返童顏，形悅心安，通靈徹視，移居別郡，揀地而安，鄰里知人，勿令舊識。

第三候，延年千載，名曰仙人。遊諸名山，飛行自在，青童侍衛，玉女歌揚，騰躡煙霞，綠雲捧足。

第四候，煉身成氣，氣繞身光，名曰真人，存亡自在，光明自照，晝夜常明，遊諸洞宮，諸仙侍立。

第五候，煉氣爲神，名曰神人。變通自在，作用無窮，力動乾坤，移山竭海。

第六候，煉神合色，名曰至人。神既通靈，色形不定，對機施化，應物現形。

第七候，身超物外，迴出常倫。大道玉皇，共居靈境，聖賢集會，弘演至真，造化通靈，物無不達，修行至此，方到道源。萬行休停，名曰究竟。今時之人，學道日淺，曾無一候，何得

通靈？理守愚情，保持穢質，四時遷運，形妄色衰，體謝歸空，稱爲得道，謬矣！此胎息定觀，是留神駐形之道術，在口訣不書於文，有德至人方遇此法，細詳留意，必獲無疑。賢達之人，逢斯聖矣！

（《存神煉氣銘》）

夫氣者，道之幾微也。幾而動之，微而用之，乃生一焉，故混元全乎太易。夫一者，道之冲凝也。冲而化之，凝而造之，乃生二焉，故天地分乎太極。是以形體立焉，萬物與之同稟；精神著焉，萬象與之齊受。在物之形，唯人爲貞；在象之精，唯人爲靈。并乾坤，居三才之位，合陰陽，當五行之秀。故能通玄降聖，練質登仙，隱景入虛，無之心至妙，入登仙之法。登仙之法，所學多途，至妙之旨，其歸一揆。或飛消丹液，藥效升騰，或齋戒存修，功成羽化。然金石之藥，實虛費而難求，習學之功，彌歲年而易遠。若乃爲之速效，專之克成，虛無合其道，與神靈合其德者，其唯氣妙乎！黃帝曰：食穀者智而夭，食氣者神而壽，不食者不死。真人曰：夫可久於其道者，養生也；常可與久遊者，納氣也。氣全則生存，然後能養志；養志則合真，然後能久登生氣之域。可不勤之哉！是知吸引晨霞，餐漱風霜，養精光於五臟，導營衛於百關，既祛疾以安形，復延和而享壽。閉視聽以胎息，返衰朽於童顏，遠取於天，近取於己。心閑自適，體逸無爲欣。邈矣！於百年全浩然於一室，就輕舉之諸術，真清虛之雅致歟！若兼修真之業、煉化之功，則伫雲輶而促期，馳羽駕而增遠矣。服氣之經，頗覽多本，或散在諸部，或未暢其宗。觀之者以不廣致疑，習之者以不究無效。今故纂類篇目，詳精源流，

庶使螻蛄之兼濟，豈龜龍之獨善耳。

（《服氣精義論》）

《仙真經》云：夫人臨終而始惜身，罪定而思遷善，病成方功於藥，天網已挂，胡可追耶？故賢人上士，惜未危之命，懼未萌之禍，理未至之病也。修真品有三：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，髓壯骨堅，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，如日中之功。下年者骨髓筋脉，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。惟尸行，惟鬼步，且行且步，運之者誰？則知元氣尚在，但以減耗，鄰於涸矣。若逢至人，成得大藥，譬持盈車之焦蓬，

爇將燼之餘焰，亦可致其赫然而熾矣。此言無可救者，只謂氣功已晚，自我之事不及矣。若遇玄聖而救其生，死則肉骨起仆荑枯，何爲而不可？況彼尚爲物也。先賢上士知風燭之倏忽，乃攝志持情，捨榮棄俗，奉身歸道，不與物傷。道者，

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：精化爲氣，氣胚而神集焉。神何物也？靈照之名也。知化氣全，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，蓋氣擁有不至者耳。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，精泄即氣泄，氣泄則神乘而去之，唯精與氣須全耳。《黃庭》云：長生至

慎房中急，何爲死作令神泣？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。故先賢至於道者，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，爲新受正氣，無思無念，兀然凝寂，受元氣，變化關節臟腑，皆自然而成。豈有傳保之術，飢渴之備耶？及出母腹，即吸納外氣，而有啼叫之聲，即乾濕飢飽，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。苟納外氣，便失元氣，即世間無復有生人矣。《法華經》云：須行住坐卧，身心不亂者，亦言

氣主心，心邪則氣邪，心正則氣正。今人所舉手動足，喜怒哀樂，莫不由心。心之動息，莫不是氣。氣感意，意從心，心和則氣全，氣全即神全；氣絕即神滅，神滅即爲委土矣。故醫家先診脉者，測候五臟四時之氣，察諸病源，始尋方藥。人但能察得氣候，口鼻取捨，斯須不忘，自然五臟和，而脉調氣順也。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，經脉之候病焉，因外所中者，百病起於風，因內所致者，百病起於氣也。故曰：恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？信哉！是故須知形神之理，養而全之，審內外之病，慎而修之。岐伯高曰：食氣者則靈而壽延，食穀者多智而促命。凡服氣者何求也？以其功至，則氣化爲血，血化爲精，精化爲髓。一年易氣，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易髮，九年易形，即三萬六千神在於身，化爲真仙，號爲真人矣。是以意在玄微，理生不測。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，或身居榮祿，或地勢高遠，或巨葉厚姻，或有名有望，二疑進退，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，追惟噬臍，方即正路。此時若能精心勵志，尚乃救其一二焉。此皆先賢所悲，表示於後，幸察根柢，生實信心。

（《延陵先生集新舊服氣經》）

混沌之先，太無空焉；混沌之始，太和寄焉。寂兮寥兮，無適無莫。三一合元，六一合氣，都無形象，窈窈冥冥，是爲太易，元氣未形，漸謂太初，元氣始萌；次謂太始，形氣始端；又謂太素，形氣有質；復謂太極，質變有氣；氣未分形，結胚象卵，氣圓形備，謂之太一。元氣先清，昇上爲天，元氣後濁，降下爲地，太無虛空之道已生焉。道既無生，自然之本，不可名宣，乃知自然者，道之父母，氣之根本也。夫自然本一，大道本一，元氣本一。一者，真正至元，純陽一氣，與太無合體，與大道同心，自然同性，則可以無始無終，無形無象，清濁一體，混沌之未質，故莫可紀其窮極。洎乎元氣濛鴻，萌芽茲始，遂分天地，肇立乾坤，啓陰感陽，分布元氣，乃孕中和，是爲人矣。首生盤古，垂死化身，氣成風雲，聲爲雷霆，左眼爲日，右眼爲月，四肢五體爲四極五嶽，血液爲江河，筋脉爲地里，肌肉爲田土，髮髭爲星辰，皮毛爲草木，齒骨爲金石，精髓爲珠玉，汗流爲雨澤。身之諸蟲，因風所感，化爲黎甿。以天之生，稱曰蒼生；以其首黑，謂之黔首，亦曰黔黎。其下品者，名爲蒼頭。今人自名稱黑頭蟲也，或爲裸

蟲，蓋盤古之後，三皇之前，皆裸形焉。三王之代，然乃裁革結莎，巢櫓營窟，多食草木之實，啖鳥獸之肉，飲血茹毛，蠢然無悶。既興燔黍捭豚，抔飲窠樽，蕡桴土鼓，火化之利，絲麻之益，範金合土，大壯宮室，重門擊柝，戶牖庖厨，以炮以烹，以煮以炙，養生送死，以事鬼神。自太無太古，至於是世，不可備紀。爰從伏羲，迄於今日，凡四千餘載，其中生死變化，才成人倫，爲君爲臣，爲父爲子，興亡損益，進退成敗，前儒志之，後儒承之，結結紛紛，不可一時殫論也。且天地溟滓之後，人起出盤古遺體，散爲天經地緯，天文地理，五羅二曜，黃赤交道，五嶽百川，白黑晝夜，產生萬物，亭育萬匯，其爲羽毛麟介，各三百六十之數，凡一千八百類。人爲倮蟲之長，預其一焉。人與物類，皆稟一元之氣，而得生成。生成長養，最尊最貴者，莫過人之氣也。澡叨預一倮，忝竊三才，漁獵百家，披尋萬古，備論元氣，盡述本根，委質自然，歸心大道，求諸精義，纂集玄譚，記諸真經，永傳來哲。達士遇者，慎勿輕生，以日以時，勤煉勤行，鶴栖華髮，無至噬臍。同好受之，常爲寶耳。

論曰：元氣無號，化生有名；元氣同包，化生異類。同包無象，乃一氣而稱元；異居有形，立萬名而認表。故無名天地之始，有名萬物之母，常無慾以觀其妙，常有慾以觀其微。微爲表，妙爲裏。裏乃基也，表乃始也。始可名父，妙可名母，此則道也，名可名也，兩者同出而異名。同謂之道，異謂之玄，玄之又玄，衆妙之門。又曰：有物混成，先天地生，寂兮寥兮。獨立不改，周行不殆，可以爲天下母，吾不知其名，字之曰道。乃自然所生。既有大道，道生陰陽，陰陽生天地，天地生父母，父母生我身。

夫情性形命，稟自元氣。性則同包，命則異類。性不可離於元氣，命隨類而化生。是知道、德、仁、義、禮，此五者不可斯須暫離，可離者非道、德、仁、義、禮也。道則信也，故尊於中宮，曰黃帝之道；德則智也，故尊於北方，曰黑帝之德；仁則人也，故尊於東方，曰青帝之仁；義則時也，故尊於西方，曰白帝之義；禮則法也，故尊於南方，曰赤帝之禮。然三皇稱曰大道，五帝稱曰常道，此兩者同出異名。

元氣本一，化生有萬。萬須得一，乃遂生成。萬若失一，立歸死地，故一不可失也。一謂太一，太一分而爲天地，天地謂二儀，二儀分而立三才，三才謂人也，故曰才成人備。人分四時，四時分五行，五行分六律，六律分七政，七政分八風，八風分九氣。從一至九，陽之數也；從二至八，陰之數也。九九八十一，陽九太終之極數；八八六十四，陰六太終之極數也。

一含五氣，是爲同包；一化萬物，是謂異類也。既分而爲三爲萬，然不可暫離一氣。五氣者，隨命成性，逐物意移，染風習俗，所以變化無窮，不唯萬數，故曰遊魂爲變。只如武都耆男化爲女，江氏祖母化爲龜，黑胎氏猪而變人，蒯武安人而變虎，斯遊魂之驗也。

夫一含五氣，軟氣爲水，水數一也；溫氣爲火，火數二也；柔氣爲木，木數三也；剛氣爲金，金數四也；風氣爲土，土數五也。五氣未形，三才未分，二儀未立，謂之混沌，亦謂混元，亦謂元塊如卵。五氣混一，一既分元，列爲五氣，氣出有象，故曰氣象。

張衡《靈憲渾天儀》云：夫覆載之根，莫先於元氣；靈曜之本，分氣成元象。昔者先王步天路，用定靈軌，尋諸本元，先準之於渾體，是爲正儀，是爲立度，而後皇極有所建也，旋運

有所稽也。是爲經天緯地之根本也。

聖人本無心，因茲以生心。心生於物，死於物。機在心目，天地萬機、成敗興亡、得失去留，莫不由於心目也。死者陰也，生者陽也，陰陽之中，生道之術，而不知修行之路，常遊生死之逕，故墨翟悲絲、楊朱泣岐，蓋以此也。夫太素之前，幽清玄靜，寂寞冥默，不可爲象，厥中惟虛，厥外惟無，如是者永久焉，斯謂溟滓，蓋乃道之根。既建方有，太素始萌，萌而未兆，一氣同色，混沌不分，故曰有物混成。然雖成其氣，未可得而形也。其遲速之數，未可得而化也，如是者又永久焉，斯謂龐鴻，蓋乃道之干也。於是元氣剖判，剛柔始分，陰陽構精，清濁異位，天成於外，地定於內。天體於陽也，象乎道干，以有物成體，以圓規覆育，以動而始生；地體於陰也，象乎道根，以無名成質，以方矩載誕，以靜而終死，所謂天成地平矣。既動以行施，靜以含化，鬱氣構精，時育庶類，斯謂天元，蓋乃道之實也。

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，情性萬殊，旁通感著，自然相生，莫之能紀。紀綱經緯，今略言之。四方八極，地之維也，徑二億三萬二千五百一十七里，南北則知減千里，東西則廣增千里。自地至天半於人極，地中深亦如之，半之極，徑圍之數一半是也。計天地相去一億一萬二百五十八里半也。通四度之，乃是混元之大數也。

天道左行，有反於物，則天人氣左盈右縮，天以陽而迴轉，地以陰而停輪，是以天致其動，稟氣舒光，地致其靜，永施候明。天以順動，不失其光，則四序順節，寒暑不忒；地以順靜，不失其體，則萬物榮華，生死有禮。故品物成形，天地用順。夫至大莫若天，至厚莫若地，

至多莫若水，至空莫若土，至華莫若木，至實莫若金，至無莫若火，至明莫若於日月，至昏莫若於暗虛。日月至明，遇暗虛猶薄蝕昏黑，豈況於人乎哉。夫地有山嶽川谷、井泉江河、洞湖池沼、陂澤溝壑，

以宣吐其氣也；天有列宿星辰三百四十八座，亦天之精氣所結成，凝瑩以爲星也。星者，體

生於地，精成於天，列居錯峙，各有所屬，斯謂懸象矣。或云玄象，亦可兩存。夫日月徑周七百里三

十六分之一，其中地廣二百里三十二分之一。日者，陽精之宗，積精成象，象成爲禽，金鷄、

火鳥也，皆曰三足，表陽之類，其數奇；月者，陰精之宗，積精而成象，象成爲獸，玉兔、蟾蜍也，皆四足，表陰之類，其數偶。是故奇偶之數，陰陽之氣，不失光明，實由元氣之所生也。

夫人之受天地元氣，始因父精母血，陰陽會合，上下和順，分神減氣，忘身遺體，然後我性隨降，我命記生，綿綿十月之中，人皆十月處於胞胎，解在卷末也。蠢蠢三時之內，人雖十月胞胎，其實受孕三

十八臘。一臘謂一七。日一變，凡三十八變。然後解胎求生。求生之時，四日之中，善慧聰明者，如在王室，

受諸快樂，釋然而生，如從天降下，子母平善，無諸痛苦，親屬歡喜，鄰里相慶；凶惡悖戾者，

如在狴牢，受諸苦毒，二命各爭，痛苦難忍，親族憂惶，鄰里驚懼。凡在世人受孕日數，數則

一定，善惡兩分，爲人子者，安可悖亂五逆哉！今生子滿三十日，即相慶賀，謂之滿月，皆以

此而習爲俗矣。氣足形圓，百神俱備，如二儀分三才，體地法天，負陰抱陽，喻瓜熟蒂落，啐

啄同時，既而產生，爲赤子焉。夫至人含懷道德，沖泊情性，抱一守虛，澹寂無事，體合虛空，

意栖胎息，故曰合德之厚，比於赤子。赤子之心，與至人同心，內爲道德之所保，外爲神明之

所護，比若慈母之於赤子也。夫赤子以全和爲心，聖人以全德爲心，外無分別之意，內無害

物之心。赤子以全和，故能拳手執握，自能牢固，所謂骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而峻作，精之至；終日號而不嘔，和之至。執牢實者，其由元氣充壯，致骨弱筋柔。未知陰陽配合，而含氣之源動作者，由精氣純粹之所然也。陰爲雌牝，陽爲雄牡，峻謂氣命之源。氣命之源，則元氣之根本也。言赤子心無情慾，意無辨認，雖有峻作，且不被外慾牽挽，終無畎澮尾閭之虞，其氣真精，往還溯流，自然自在，任運任真而已，故曰精之至也。終日號啼，而聲不嘶嘔者，亦純和之至也，故曰和之至也。嘔者，聲物之破也。赤子以元氣內充，真精存固，全和之至，乃不破散也。

《上清洞真品》云：人之生也，稟天地之元氣，爲神爲形；受元一之氣，爲液爲精。天氣減耗，神將散也；地氣減耗，形將病也；元氣減耗，命將竭也。故帝一回風之道，溯流百脉，上補泥丸，下壯元氣。腦實則神全，神全則氣全，氣全則形全，形全則百關調於內，八邪消於外。元氣實則髓凝爲骨，腸化爲筋，其由純粹真精，元神元氣，不離身形，故能長生矣。

秦少齊《議黃帝難經》云：男子生於寅，寅爲木，陽也；女子生於申，申爲金，陰也。元氣起於子，乃人命之所生於此也。男從子左行三十，女從子右行二十，俱至於巳，爲夫妻懷妊，受胎氣於此也。男從巳左行十至寅，女從巳右行十至申，俱爲十月受氣，氣足形圓，寅申乃男女所生於此也。從寅左行三十至未，未謂小吉，男行年所至也；從申右行二十至丑，丑謂大吉，女行年所至也。然乃許男婚而女媾矣。如是永久焉，則元氣無所復，精氣無所散，故致長生也。夫天地元氣既起於子之位，屬水，水之卦爲坎，主北方，恒嶽冀州之分野，人之元氣

亦同於天地，在人之身生於腎也。人之元氣，得自然寂靜之妙，抱清虛玄妙之體，玄之又玄，妙之又妙，是謂衆妙之門，乃元氣玄妙之路也。故玄妙曰神，神之靈者曰道，道生自然之體，故能長生。生命之根，元氣是矣。

夫腎者神之室，神若無室，神乃不安，室若無神，人豈能健！室既固矣，乃神安居。則變凡成聖，神自通靈。神乃愛生而室不能固，致使神不得安居，室屋於是空廢，遂投於死地矣。若人自以其妙於運動，勤於修進，令內清外靜，絕諸染污，則大壯營室，神魂安居。神之與祇，恒爲營衛，身之與神，兩相愛護，所謂身得道，神亦得道；身得仙，神亦得仙。身神相須，窮於無窮也。

夫元氣者，乃生氣之源，則腎間動氣是也。此五臟六腑之本，十二經脉之根，呼吸之門，三焦之源，一名守邪之神，聖人喻引樹爲證也。此氣是人之根本，根本若絕，則臟腑筋脉如枝葉，根朽枝枯，亦以明矣。問：何謂腎間動氣？答曰：右腎謂之命門，命門之氣，動出其間，間由中也，動由生也，乃元氣之係也，精神之舍也。以命門有真精之神，善能固守，守御之至，邪氣不得妄入，故名守邪之神矣。若不守邪，邪遂得入，入即人當死也。人所以得全生命者，以元氣屬陽，陽爲榮，以血脉屬陰，陰爲衛，榮衛常流，所以常生也。亦曰榮衛，榮衛即榮華氣脉，如樹木芳榮也。榮衛臟腑，愛護神氣，得以經營，保於生路。又云：清者爲榮，濁者爲衛，榮行脉中，衛行脉外，晝行於身，夜行於藏，一百刻五十周，至平旦大會，兩手寸關尺，陰陽相貫常流，如循其環，終始不絕。絕則人死，流即人生，故當運用調理，愛惜保重，使

榮衛周流，神氣不竭，可與天地同壽矣。

夫混沌分後，有天地水三元之氣，生成人倫，長養萬物，人亦法之，號爲三焦三丹田，以養身形，以生神氣。有三位而無正藏，寄在一身，主司三務。上焦法天元，號上丹田也，其分野自胃口之上，心下膈已上至泥丸，上丹田之位受天元陽氣，治於膻中，膻中穴在胸，主溫於皮膚肌肉之間，若霧露之溉焉；中焦法地元，號中丹田也，其分野自心下膈至臍，中丹田之位受地元陰氣，治於胃脘，胃脘穴在皮下，主腐穀熟水，變化胃中水穀之味，出血以營臟腑身形，如地氣之蒸焉；下焦法水元，號下丹田也。其分野自臍中下膀胱囊及漏泉，下丹田之位受水元陽氣，治於氣海，在臍下一寸。府於氣街者，氣之道路也。三焦都是行氣之主，故府於氣街，街，乃四通八達之大道也。下焦主運行氣血，流通經脉，聚神集精，動靜陰陽，如水流就濕，濕即源，濕言水行赴下也。澆注以時，雲氣上騰，降而雨焉。

《仙經》云：我命在我，保精受氣，壽無極也。又云：無勞爾形，無搖爾精，歸心靜默，可以長生。生命之根本，決在此道，雖能呼吸導引，修福修業，習學萬法，得服大藥，而不知元氣之道者，如樹但有繁枝茂葉，而無根荄，豈能久活耶？若以長夜聲色之樂，嗜慾之歡，非不厚矣，卒逢夭逝之悲，永捐泉壠之痛，是則爲薄亦已甚矣。若以積年終日，勤苦修煉，受延齡之方，依玉經之法，遵火食之禁，知元氣之旨，拘魂制魄，留胎止精，此非不薄矣，卒逢長久之壽，永住雲霄之境，是則爲厚亦已甚矣。故性命之限，誠有極也，嗜慾之情，固無窮也，以有極之性命，逐無窮之嗜慾，亦自斃之甚矣。夫土能濁河，不能濁海，風能拔樹，不能拔山，