

幼真先生服內元炁訣序

夫形之所恃者炁也炁之所依者形也炁全則形全炁竭則形斃是以攝生之士莫不鍊形養炁以保其生未有有形而無炁有炁而無形者也則形之與氣相須而成豈不皎然哉余慕至道備尋經訣自執氣守真向三十餘載所聞所見殊未愜心天寶年中遭遇羅浮真人王公自北嶽而返倚策郵亭依然相顧余意以其異人乎近之與語果是方外有道之君子也哀余懇至見投吐納洎一二理身之要仰殊恩之罔極非言詞之能盡每云道之至要不在經書悉傳於口其二景五牙六戊及諸服氣法皆為外氣外氣剛勁非俗中之士所宜服也至如內氣是曰胎息身中自有非假外求不遇真人不得口訣徒為勞苦終久無成今所撰錄皆承真人之旨要以申明之訓非愚蒙所自裁斷王公常謂余曰老君云我命在我不在於天又曰吾與天地分一氣而理天地焉能生死於吾者哉斯實真言之要也修奉之士宜三復之恭承訓誘

敢不備伏偶得其訣須慎傳之無或洩露以致殃耳



幼真先生服內元炁訣

進取訣第一

凡欲服氣先須高燥淨空之處室不在寬在務絕風隙常令左右燒香不用蒸汚林須厚軟脚稍令高真語曰林高思吹不及人為崇林高三尺可也余被道寒溫今冬稍煖充佳枕高二寸餘今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氣一九下止若要細而言之則亦不在五更但天氣調和腹中空則為之先閉目和齒三十六下以擊身神畢以手指捏目大小皆兼按鼻左右旋耳及摩面目為真人起居之法更隨時加之導引以宣暢關節乃以舌柱上腭料口中內外津液候滿口則嚥之令下入胃存胃神承之如此三止是謂漱嚥令三靈液灌溉五藏面乃生光此之去就大體畧同使兀然放神使心如枯木空身若委衣內視及聽萬慮都遣然後詢之每事皆閉目握固唯臨散炁之時則展指也夫握固所以閉關防而却精邪凡初服氣之