

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

人炁道未通則不可握固待至百日或半年
覺炁通暢掌中汗出則可握固黃庭經云閉
塞三關握固停嗽嚙金醴吞玉英遂至不食
三蟲亡久服自然得與昌

淘炁訣第二

訣曰凡人五藏亦各有正炁夜卧閉息覺後
欲服炁先須轉令宿食消故炁得出然後始
得調服其法閉目握固仰卧倚兩拳於乳間
豎膝舉背及尻閉炁則鼓炁海中炁使自內
向外輪而轉之呵而出之一九或二九止是
曰淘炁畢則調之

調炁訣第三

訣曰鼻為天門口為地戶則鼻宜納之口宜
吐之不得有悞悞則氣逆氣逆乃生疾也吐
納之際尤宜慎之亦不使自耳聞調之或五
或七至九令平和也是曰調炁畢則嚙之夜
睡則聞之不可口吐之也

嚙炁訣第四

訣曰服內炁之妙在乎嚙炁世人嚙外炁以
為內炁不能分別何以認哉吐納之士宜審

而為之無或錯誤耳夫人皆稟天地之元炁
而生身身中自分元炁而理每因嚙及吐納
則內炁與外炁相應自然炁海中炁隨吐而
上直至喉中但候吐極之際則輒閉口連鼓
而嚙之令郁然有聲汨汨然後男左女右而

中

下

下納二十四節如水瀝瀝分明聞之也如此
則內炁與外炁相顧皎然而別也以意送之
以手摩之令速入炁海炁海膈下三寸是也
亦謂之下丹田初服炁人上焦未通以手摩
之則令速下若流通不摩亦得一閉口三連
嚙止乾嚙號曰雲行一濕口嚙取口中津嚙
謂之雨施初服炁之人炁未流行每一嚙則
疾行之不可遽至三連嚙也候氣通暢然漸
漸加之直至於小成也一年後始可流通三
年功成乃可悠服新服炁之人既未通嚙或
未下須一嚙以為候但自郁然有聲汨汨而
下直入炁海

行炁訣第五

訣曰下丹田近後二穴通脊脉上達泥丸泥
丸腦官津名也每三連嚙則速存下丹田所

得內元炁以意送之令入二穴因想見兩條
白炁夾脊雙引直入泥丸熏蒸諸宮森然遍
下毛髮面部頭項兩臂及手指一時而下入
曾至中丹田中丹田心宮神也灌五藏却歷
入下丹田至三星遍經脛膝脛膝下達湧泉

中

下

湧泉足心是也所謂分一炁而理鼓之以雷
震潤之以風雨之狀也只如地有泉源非雷
霆騰鼓無以潤萬物人若不翅湧濁惡之炁
則今人有不安既有津液非堪漱嚙之雖堪
漱灌五藏發於光彩終不能還精補腦非交
合則不能濟而上之嚙服內炁非吐納則不
能引而用之是知翅湧之道運用之理所以
法天則地想身中濁惡結滯邪炁瘀血被正
炁蕩滌皆從手指端出去謂之散炁則展
手指不須握固如此一度則是一通通則無
疾則復調之以如使手使手復難鼓嚙如前
閉炁鼓嚙至三十六息為之小成若未絕粒
但至此常須少食務令腹中曠然虛靜無悶
坐卧但腹空則嚙之一日通夕至十度自然
三百六十嚙矣若久服炁息頓三百六十嚙

亦謂之小成一千二百嚙謂之大成謂之大胎息但閉炁數至一千二百息亦是大成然木色無精光又有鍊炁閉炁委炁布炁弄諸訣要具列於文同志詳焉

鍊炁訣第六

訣曰服炁鍊形稍暇入室脫衣散髮仰卧展手勿握固梳頭令通垂席上布之則調炁嚙之嚙訖便閉炁候極乃冥心絕想任炁所之通理悶即吐之喘息即調之候炁平又鍊之如此十遍即止新服炁之人未通有暇漸加一至十候通漸加至二十至五十即令遍身汗出如有此狀是其効也安志和炁且卧勿起衝風乃却老延年之良術耳但津清爽時為之耳炁昏亂欲睡慎勿為也常勤行之四支煩悶不暢亦為之不必每日但要清爽時為之十日五日亦不拘也黃庭經云千災已消百病痊不憚虎狼之兇殘亦以却老年永延

委炁訣第七

訣曰夫委炁之法體炁和平身神調暢無間

行住坐卧皆可為之但依門戶調炁或身卧於牀或兀然而坐無神無識寂寂沉沉使心同太空因而調閉或十炁二十炁皆通須任炁不得與意相爭良久炁當從百毛孔中出不復口吐也縱有十分無二也復調復為能至數十息已上彌住行住坐卧皆可為之如此勤行百關開通顏色光澤神爽炁清長如新沐浴之人但有不和則為之亦當清泰也黃庭經云高拱無為魂魄安清淨神見與我

言
閉炁訣第八
訣曰忽有修養乖宜偶生疾患宜速於密室依服炁法布手足訖則調炁嚙之念所苦之處閉炁想注以意攻之炁極則吐之訖復嚙相繼依前攻之炁急則止炁調復攻之或二十至五十攻覺所苦處汗出通潤即止如未損即每日夜半或五更重日頻作以意攻之若病在頭面手足但有疾之處則攻之無不愈者是知心之所使炁甚於使手有如神助功力難知也

布炁訣第九
訣曰凡欲布炁與人療病先須依前人五藏所息之處取方面之炁布入前人身中令病者面其方息心淨慮始與布炁布炁訖便令嚙炁鬼賊自逃邪炁永絕

六炁訣第十

訣曰六炁者嘘呵四吹呼嘻是也五炁各屬一藏餘一炁屬三焦也
四屬肺肺主鼻鼻有寒熱不和及勞極依四吐納兼理皮膚瘡疥有此疾則依狀理之立愈也
呵屬心主舌口乾舌澁不通及諸邪炁呵可以去之大熱大開口呵小熱小開口呵仍須作意是宜理之
呼屬脾脾主中宮如微熱不和腹胃脹滿炁悶不洩以呼炁理之
吹屬腎腎主耳腰肚冷陽道衰以吹炁理之
噓屬肝肝連目論云肝盛則目赤有疾作以噓炁理之
嘻屬三焦三焦不和嘻以理之炁雖各有所

理但五藏三焦冷熱勞極風邪不調都屬於心心主呵呵所理諸疾皆愈不必六炁也

調炁液訣第十一

訣曰人食五味五味各歸一藏每藏各有濁炁同出於口又六炁三焦之炁皆湊此門聚微併投合成濁炁每睡覺意炁從口而出自不堪聞審而察之以知其候凡口中焦乾口苦舌澁乳頰無津或嘔唾喉中痛不能食是熱極狀也即須大張口呵之每嘔必須門戶出之十呵二十呵即鳴天鼓或七或九以舌下華池而嘔津復呵復嘔令熱炁退止但候口中清水甘泉生即是熱退五藏涼也若口中津液冷淡無味或呵過多心頭汪汪然飲食無味不受水則是冷狀也即當吹以溫之如溫熱法同候口美心調溫即止黃庭經云玉池清水灌靈根審能修之可長存又云漱嚙靈液不干

食飲調護訣第十二

訣曰服炁之後所食須有次第可食之物有益不可食之物必有損損宜永斷益乃恒服

每日平旦食少許淡水粥或胡麻粥甚益人理脾炁令人足津液日中淡麩餅飴及餅並佳祇不得承熱食之物亂正氣也晝夜難羹可佳飯必稷米大麥麩益人服氣之人經四時甚宜飲食之此等物不必日日食也任隨

臨時之意飲食之度肉作白脯食之佳如是齋戒即不得食也三十六禽神直日其象鳥獸不可食糞粟之徒兼飽餅亦食得也乍可餒慎勿飽飽則傷心氣尤難行凡熱麩麩苗羹切忌切忌鹹酸辛物宜漸漸節之每食畢即須呵出口中食毒濁氣永無患矣服氣之人腸胃虛淨生冷酸滑粘膩陳腐敗難消之物不用食若偶然食此等之物一口所在處必當微痛慎之但食軟物乃合宜也每食先三五嚙氣後喫食令作主兼吞三五粒生椒佳也食畢更吞三粒此物能消食引氣向下通三焦利五藏越濁穢消宿食助正氣也宜長久服之能辟寒逐暑濕明目生髮理氣功力不可具述備在太清經中服椒別有方服候有氣下則泄之慎而勿留留則恐為疾

每空腹隨性飲一兩盃清酒甚佳冬溫夏冷助正氣排遣諸邪其功不細戒在多多則惜醉醉則傷神損壽若遇事貴不獲已即宜飲放即呵三五口飲併即大開口呵十數下以遣出麩糞之毒調理之常時飲一二升徐徐

飲之亦不中酒無不失食味亦不退乃如故矣不用衛生產死亡并六畜一切穢惡不潔之氣並不可及門况近之耶甚不宜正氣如不意卒逢以前諸穢惡速閉氣上風閉目連過便求一兩盃酒以蕩滌之覺炁入腹不安即須調氣過出濁氣即嘔納新氣以意送之當以手摩之則便吞椒及飲一兩盃酒令散矣如不肯散即不須過理逼任出無苦此則上焦壅故終須調氣理之使和平也而食油膩辛辣甚犯正氣切意省之當知向犯使勿忤也故亦有服氣一年通氣二年通血實三年功成元氣凝實縱有觸犯無能為患日服千嚙不足為多返老還童漸從此矣氣化為津津化為血血化為精精化為髓髓化為筋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真神皆在身中化為仙童號曰真人矣動修不怠則關節相連五藏牢固黃庭經云千千百百自相連一一十十似重山是內氣不出外氣不入寒暑不侵刀兵不害昇騰變化壽同三光也

休粮訣第十三

訣曰凡欲休粮但依前勤修三年之後正氣流通髓骨滿百神守位三尸遁逃如此漸不欲聞五味之氣常思不食欲絕則絕不為難也但覺腹空即須嚥氣無問早晚何論限約久久自知節候無煩具言何用藥物大抵服藥之人多不能服氣區區終日但以藥物為務身形不得精實固為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寒那從反老却還穠何不食氣太和精故能不死入黃寧此之謂也

守真訣第十四

訣曰世上之人率多嗜慾傷生伐命今古共

焉不早自防追悔何及夫人臨終方始惜其身命罪定而後思求善事病成方求其藥天網已發何可救之故賢祐上士惜未終之命防未禍之禍理未病之病遂拂衣入窠攝心歸道道者氣也氣者心之主主者精也精者命之根愛精重氣然後重命必平之矣黃庭經云方寸之中謹蓋藏精神還老復丁壯養子玉樹令如枝急固子精以自償又曰長生至慎房中急何為死作令神注若當決海百瀆傾棄去樹枯矣青首夫長生久視未有不愛精係氣而能致之陰丹內御之道世莫得知雖務於氣而不解絕慾亦未免殃矣故曰人自失道非道失人人不知生非生去人修養君子保自省耳

服氣胎息訣第十五

訣曰精者氣也氣者道也先叩齒三十六通右轉頭一布如龜引頸其胎息上至咽喉即嚥之如此三遍方閉口以舌內外摩料取津滿口漱流昂頭嚥之上補泥丸泥丸即昂頭是也下潤五藏老子曰甘雨潤萬物胎津潤

五藏晝夜不寐乃成真人上致神仙下益壽考在身所有痰苦想氣送至所苦處即愈真炁逐濁氣上衝下泄覺神清爽則氣自冲和故聖人有言曰夫人在氣中氣在人中人不離氣氣不離人人藉氣而生因失氣而死死生之理盡在氣也但調得其氣求死不得則每夜半及五更展兩脚握固展手去身五寸其枕不得過二寸閉目依前法嚥之梳洗已暖一盃酒飲之益胎息潤六腑引氣閉百關此峨眉山仙人幽秘法不可言也老君曰靈芝玉英並在其腹名山大澤取藥服之與道甚乖吾道甚易如但能行之早起展兩脚喘息勻以兩手叉腦後手向前攪頭向後攪頭如此三舉兩手相叉向前攪前攪三兩遍左右攪三二畢嚥津二十遍如覺四體不和即乃古漱液三二十嚥氣通痰愈萬金不得非其人造吹殃及三代也

知真先生服內元炁訣