

滿如悶即還令從四服及頂上出第一莫令
從口鼻出散雖食百味飲食但得虛肥身受
百病漸入死地凡人飲食酒肉一時雖得勇
健百病皆易生癯癯蠱毒逢即被傷能服元
氣久久行之諸毒不能傷一切疾病皆治久
久自知服氣初了或衝上從口鼻出即須咽
津液勿咽入息恐外氣入初學服氣取氣多
或脹滿攪轉作聲不安即須數數以意運氣
逐腸中宿糞去盡即好今肚空其氣在腹即
得安穩如逐糞未盡腸間攪轉不安任下泄
一兩下即寬雖下泄失氣續更咽添之意者
常令丹田氣滿即住一日一夜總有六時咽
氣子寅辰午申戌此日夜六時丹田開受

氣法要妙至訣

命五

+

四篇同卷

上清司命茅真君修行指迷訣

神氣養形論

存神鍊氣銘

保生銘

上清司命茅真君修行指迷訣

上士修行鍊氣訣

鍊炁正偃卧徐漱醴泉咽之莫閉口行炁口
但得吐炁鼻但得入炁不致令惡炁入也徐
縮鼻莫大極滿極滿難還入五息已一息可
吐莫大極一息數之十數屈指至九十息疲
可鬆中四九三百六十息為一意思脾中黃
炁大如雞子常念之意中有疲倦當先鍊炁
三七二百一十息鍊炁還令腹平滿平滿藏
炁不大令出閉炁七十息莫致頻擊之炁當
隨發上竟流四支自熱下至足脚徐調炁還
至胃管喉咽使繞臍一二三四即還管矣鍊
炁偃卧為之日出使當坐行之鍊炁七十息
四五度白髮去矣夫委炁善鍊炁急擊一九
三九於意佳四九事竟鍊炁一竟使入身體

命六

不知痛擊平急處鍊炁也夫委炁先在口口
含半雞子睡當千咽常唾故遣口中津約持
用待竭二日十息解體身解體身時如委衣
三七二百一十息一竟常被髮為之佳一法
從足起於上尋除陰脉上隨小便內經腎毒
除至喉復從上下炁如機紋正向喉中來入
淺腹養注足五色炁常取令分明置喉中從
胡脉下常存三元三規成者腎腎規裏青青
赤表黃黃已曰白妄見目止

鍊炁三規即三元也即注泥丸絳宮丹田是
也上規一曰鍊炁不息正偃瞑目閉口被髮
兩手張腹小縮鼻微縮還未及因復取唐還
炁腹不得隨也十息一屈指至七十息一咽
復更盛炁存胡脉中平平消泄復七十息一
咽小脇小腹炁上入腦卧其脇斑駁上承髮
三七二百一十息今炁莫交錯調適守治精
神炁新處形常安如五藏無主形體虛憊憊
筋緩骨重難以行步榮華枯落皮膚華去十
指無色精炁虛瘦炁之乃信此為候
天老十干第甲經十二月炁法

第甲日精至一旬之時滌蕩五藏渴飲水漿
顏色脫去小便赤黃大便微難糞而黑剛腸
中雷鳴如有滅傷逐除邪炁無或恐惶行苦
艱難兩目茫茫時節春秋日月短長陰陽損
益皆如經章

第乙日精至二旬之時穀炁始盡邪炁逃亡
真炁微弱以水為根忽然恍恍志意悵悵守
之無失華池玉英以是為法卧起索牀形體
瘦弱難以動行

第丙日精至三旬之時精炁如故穀炁無滓
兩炁交錯莫肯適住意中恬然不思穀食精
炁在內王相用事至誠之効努力可副堅守
無失功成事遂華池玉英潔白可喜

第丁日道至四旬之時穀炁離形精炁獨治
脉炁微弱去去來顏色益澤日受其故心
志悅欣不復恐懼肌肉日生血炁有餘光華
滑利往來應度經管陰陽和調補寫身形潤
澤

第戊日道至五旬之時精炁安處外事屏去
五藏和調精神內養卧而安席皮膚改更動

作引步至精不効神炁浮遊數見夢寐卧時
自驚若有響應喚呼光影髮鬚志苦高精所
至信効為佳

第己日道至六旬之時精炁利安上下和通
髮膚潤澤支體易行行步伏故耳目聰明志
意漠然不復恐惶屈身利便機關和良不念
穀食咽炁益益胎得酒而飲得食而食多少自
在無所繫禁

第庚日道至七旬之時精炁如通漠然安定
孔竅調和五藏潔靜呼吸精炁除邪納正去
惡遠新安然清淨內理志炁外統日感動故
踴躍輕其足脛若好靜處不與人爭至精之
効以為道經

第辛日道至八旬之時炁游八極榮衛充盈
調炁便利往來改經上下表裏潤澤和平五
藏皆定經歷仙庭恬恬無欲安然而寧心志
安悅休惕不驚內無恐懼樂平生長守無
失道者神成既有効驗度世長生

第壬日道至九旬之時精炁充滿靈神開張
懦者而剛弱者而強損者復益廢者和良不

行自來不送自逸榮華滋潤音聲益彰口中
甘味鼻中芳香華池玉英常存不忌至精所
致道可仕遵

第癸日道至十旬之時精炁皆到神道疏通
輕壯肌肉克布神明目盡開覽志氣翱翔恬
恬無欲蕩滌腹腸精存神在道德會昌初服
飲食乃能久長壯不知老真仙同鄉與道沈
浮可致神明

食炁之法必以天生人之日謂甲辰庚日也
乃若四時王相日始飲藥食炁初以九口滿
飲為法後日減一餐十日穀絕矣他餘物一
時觀皆可食炁食炁之法十咽噉兼十以兼
為善為知食炁多少若使口中華池玉英甘
露醴泉津約自生凡食炁之道炁為寶一歲
至肌膚光榮二歲至機關和良三歲至筋骨
堅強四歲至骨髓填塞天有四時故人食炁
亦應之四歲即神與形通通日數有歲如神
明者不視形見不聽聲聞不行而至不見知
之此所謂形一神名曰真人矣同日長生與
天司靈

正月朝食陽炁二百六十暮食陰炁二百二

月朝食陽炁一百八十暮食陰炁一百八十

三月朝食陽炁二百暮食陰炁一百六十四

月朝食陽炁二百二十暮食陰炁一百四十四

五月朝食陽炁二百四十暮食陰炁一百二

十六月朝食陽炁二百二十暮食陰炁一百

四十七月朝食陽炁二百暮食陰炁一百六

十八月朝食陽炁一百八十暮食陰炁一百

八十九月朝食陽炁一百六十暮食陰炁二

百十月朝食陽炁一百四十暮食陰炁二百

二十十一月朝食陽炁一百二十暮食陰炁

二百四十二月朝食陽炁一百四十暮食

陰炁二百二十

夫陽炁者鼻取之炁也陰炁者口取之炁也

此二炁十二月中日日旦暮不能者周天

一竟又一周天是則與天同齡矣

上清司命茅真君修行指迷訣

神氣養形論

混元既分天地得位人與萬物各分一炁而

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炁與神神者妙萬

物而為言氣者借冲虛以為用至人之言莫

先乎炁至人之用莫妙乎神我先生得至人

之道見生死之機常味於无味用於无用為

於无為事於无事知神炁可以留形故守虛

无以養神炁知杳冥可以致信故入杳冥而

觀至精則天地之間其德業備乎至人之不

死其猶谷神乎先生曰虛无之中有物謂之

神者冥之中有物謂之炁者結虛無以成

妙故大洞真人曰三月內觀注心一神則神

先化生纏綿五藏其理明矣且炁者神之母

神者炁之子欲致其子先修其母若使神不

受味於炁則炁无以通靈子不求食於母則

母无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

之尸牖陰陽者炁之干戈也夫能閉尸牖息

干戈皆在神炁之默用若炁有所習神有所

歸即无關鍵而不可開无繩約而不可解萬

物良明皆奉不言之教任无為之化矣道經

云視之不見聽之不聞搏之不得吾將內靜

虛无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无明反聽神

聲不可謂无音握固精神不可謂无形故修

道人為視者見為聽者聞為搏者得有古之

真人其寢不夢其覺无憂先生曰我亦不夢

謂之神遊我神常遊不繫於晝夜獨處於逍

遙之墟不貸之圖是謂采真之樂矣吾欲分

而為赤子則赤子因炁母而成形吾欲分而

為嬰兒則嬰兒因炁母而成質吾欲分而為

真人則真人因炁母而致靈此三者不可分

故混而為一為我神神在我身中嗟乎妄

作之儻或存或守胡為爾丹胡為爾骨心迷

爾真目亂爾形不知形者不可與言炁不知

炁者不可與言神知乎神知乎神者則質乎

道矣且炁不能運則純精不應神不能用則