

自在光明自照晝夜常明遊諸洞宮諸仙侍

立

第五候鍊氣為神名曰神人變通自在作用無窮力動乾坤移山竭海

第六候鍊神合色名曰至人神既通靈色形

不定對機施化應物現形

第七候身超物外迥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為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達斯聖

矣

存神鍊氣銘

存神鍊氣銘

命六

十

保生銘

唐 忌 邀 孫 真 人 述

人若勞於形百病不能成飲酒忌大醉諸疾自不生食了行百步數將手摩肚睡不苦高枕唾涕不遠顧寅丑日剪甲理髮須百度飽

則立小便飢乃坐澹溺行坐莫當風居處無小隙向比大小便一生昏暮暮日月固然忌

水火仍畏避每夜洗脚卧飽食終無益忍辱為上乘讒言斷親戚思慮最傷神喜怒傷和

息每去鼻中毛常習不嘔地平明欲起時下

牀先左脚一日免灾咎去邪無辟惡但能七

星步令人長壽樂酸味傷於筋辛味損正氣

苦則損於心甘則傷其志鹹多促人壽不得

偏耽嗜春夏任宣通秋冬固陽事獨卧是守

真慎靜最為貴財帛生有分知足將為利強

知是大患少欲終無累神氣自然存學道須

終始書於壁戶間將用傳君子

保生銘

命六

二

神仙食炁金櫃妙錄

京 黑 先 生 撰

命七

服陰陽符召六甲玉女法

夫欲修長生學仙者先須餌死絕粒保精有神其法並有漸次階級不可躡軌越格輒爾

登陟務速必不達造以必顛墜是欲依之即無悞累矣

凡絕粒慮五神播蕩邪妄忤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熟祝之曰

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

並同此祝餘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即改為丙寅字盡三十箇陽日勿令錯



此符中乙丑字至丁卯即改為丁卯字盡三十箇陰日勿令錯

陽符主甲丙戊庚壬子寅辰午申戌巳上日

辰朱書之

陰符主乙丁巳辛癸丑卯巳未酉亥巳上日

辰墨書之

甲子玉女名太玄字承翼畫一旬呼甲子太

某甲甲戌玉女名黃素字非廉上准甲申玉女

名太素字瓊石上准甲午玉女名絳官字雲齡

上准甲辰玉女名拜精字靈素上准甲寅玉女名

青腰字惠精每旬一玉女直事依經平旦

心應念佛隨人矣

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拜拜

奉符如法皆能不食節解注舍德之厚日六甲六癸相舍而咽之以生精神也
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炁結精唯有道者所能解也

中嶽郝儉食十一時炁法

平旦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昃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雞鳴八八六十四咽
黃庭經曰玉池清水灌雲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

上不得減此咽之欲多多益善能日咽至千益明咽而食日減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悞悞若飢或小便赤黃取好棗九枚若好脯如棗者九枚念食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噉也常含棗核受炁令口中行津液嘉

真人食黃炁法

食黃之法常念脾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今並立來至咽之常以雞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僵卧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身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憂去忿怒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臟安五臟安則炁各順其理百病退去飲食甘美三炁和則形輕強壽考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咄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噓以去風又以去痛呵以去煩又以下炁虛以散滯咄以解極凡人極者則多噓

咽道家行炁率不欲噓咄者噓咄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已則生身生身未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官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却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

丹一名先堅臍下三寸為下丹田為下元真一者嬰兒字元陽一名谷玄此三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叙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牀暖厚蒲褥枕高二寸半方與身平正身偃卧瞑目閉炁自止於胃腸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冷五辛魚肉及喜怒哀憂恚而引炁者非止無益更增恙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百時炁可服為日近明淨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冷取近日炁及日午之炁若腹中大熱取夜半炁及平旦之炁服也

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涼矣

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

夫善用炁者虛水水為逆流虛火火為滅焰虛虎豹虎豹為之伏匿虛瘡血瘡血則止而矣

治萬病訣

凡治諸病病在喉中曾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漏閉口溫炁咽之者名曰補欲引頭病者仰頭欲引腰脚病者仰足十指欲引臂中病者使足十指欲引去腹中寒熱諸所不快者皆閉炁服腹後息者須以鼻息已復為至愈乃止矣

一平坐生腰脚兩臂展手擦地口徐吐炁以鼻納之者除臂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脇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淚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

一正偃臥以口徐出炁以鼻納之者除暴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

一右脇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脇皮膚痛悶之疾愈者止

一端坐生腰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脇下積聚之疾

一覆臥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却右手同除兩臂及背痛之疾炁結積聚之病

一端坐以兩手相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脇以
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脇以
鼻納炁自極七息除瘀血納炁等並皆治之

一兩手却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

一正偃卧端展足臂以鼻納炁自極七息搖
足三十而止除胃足中寒周身痺厥逆噎

一偃卧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癢熱痛兩脛
不遂

一平坐兩手抱頭宛轉上下名為開脇除身
體昏沉不通暢者並皆愈之

一踞坐伸右脚兩手抱左膝頭生腰以鼻納

炁自極七息除難屈伸及拜起肚中痛癢痺
等病並皆治之

一踞坐伸左足兩手抱右膝生腰以鼻納炁
自極七息展左足著外除難屈伸及拜起脛
中癢一本云除風并目晦耳聾

一正偃卧直兩手兩手捻胞所在令如油囊
裏丹陰下濕小便難頻小腹重不快若腹中
熱但口出炁鼻納之數十止亦不須小咽之

若腹中不熱者行七息以温死咽之十止
一覆卧傍視兩踵生腰以鼻納炁自極七息

除脚中弦痛轉筋及脚酸痛

一踞坐兩手抱兩膝頭以鼻納炁自極七息
除腰痺背痛

一偃卧展兩脛兩手令兩踵相向亦鼻納炁
自極七息除死肌及足脛寒癢之疾

一偃卧兩手兩脛左脛兩足踵以鼻納炁自
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炁自極
七息向兩膝頭者除身痺嘔逆之疾

一偃卧展兩手兩脚仰足指以鼻納炁自極

七息除腹中弦急切痛

一偃卧左足踵拘右足拇指以鼻納炁自極
七息除厥疾若人脚錯踵不拘拇指依文用
之

一偃卧以右足踵拘左足拇指以鼻納炁自

極七息除周身痺

一病者在左端坐生腰右視目以鼻納炁極
而吐之數十止閉目而作

一若病在右下積聚者端坐生腰向日仰頭
徐以鼻納炁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炁
而咽之數十止

元陽經云常以鼻納炁舍而漱之古料唇齒
咽之一日夜得千咽者大佳當少飲食多即
炁逆逆則百脉閉百脉閉則炁不行炁不行
則疾病生

玄禾曰志者炁之神也炁者體之充也善者
遂其生惡者喪其形故行炁之法少食自節
心定自安志堅自通意專自達久成仙矣若
人服炁行炁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忌之道也故以自慎為首焉

夫聖人安不忘危恒以憂畏為本若無所畏忌則庶事隳壞矣

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勲庸不建君無憂畏則社稷不安服先養性修鍊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志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勦敵妻妾為寇仇是以

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兕不能傷處

世謗語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踰年唯飲食不可廢於一日為益既廣為患益深

且滋味者百品或於氣勢相伐觸其禁忌更成沉毒積者積年成病急者突患而卒至也凡夏至後迄秋分勿食肥膩餅臛之屬此乃酒漿菓瓜相妨或當時不覺則病入秋節變生多諸暴下皆由涉夏取冷太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

勞多語則氣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脉不定多好則專迷不理多惡則憔悴無歡此十二

多不除者喪生損炁之本也唯無多無少幾乎道也故處士少疾遊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恒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冷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飲以致疝結之病美色妖麗嬌妻盈房以致虛損之禍淫聲哀音怡心

悅耳以致荒耽之惑馳騁遊觀之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炁之道勿以久行久坐久聽久視不可強食強飲亦不可憂思愁怨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管為不住為佳不可至疲極不得大安無所為也故曰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卧傷炁久立傷骨久行傷筋久坐傷肉遠思強健傷人憂慮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慮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

凡服炁者斯之前後通覽審而行之大道全

矣

神仙食炁金櫃妙錄

正一天師清微弟子 洪百堅 製作

道教學術資訊網站

枕中記

臨一

夫治身者不以憂畏朋友遠之治家者不以憂畏臣僕侮之治國者不以憂畏鄰境叛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盈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達君無憂畏則社稷不安故養性者失其憂畏則心亂而不理形躁而不寧神散而氣越志蕩而意昏應生者死應存者亡應成者敗應吉者凶夫憂畏者其猶水火不可暫忘也人無憂畏子弟為勑敵妻妾為寇仇是故太上畏道其次畏天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成於近者不悔於遠能知此者水行蛟龍不能害陸行虎兕不能傷五兵不能及疾病不能侵護賊不能誘毒誓不能加善知此者為事畢矣