

真氣還元銘

重五

真氣還元銘序

重五

余幼親墳典長慕煙霞比跳龍門欲攀蟾桂
著錦衣於世上騎躍馬於人間置立機關開
張造化榮沾父子福及子孫體仁義爲當代
之楷模用禮智作將來之規矩夢未同於傳
說釣不遇於姜牙而遂灰心志求仙道詩書
陡罷筆硯頓拋見寰區之多少是非覩朝市
之無限得失榮如石火貴似浮漚不假高低
瞥然聚散尸行鬼步非聖哲莫可知之動肉
活塵非賢良莫能分別邇後專尋幽洞遍訪

名山歷嶮登危二十年矣自梁貞明歲遊於
泰山頂高松之下忽見一人形容異俗言語
非常唯稱萬代之師祇道九天之主余遂稽
首長跪爲余曰汝有仙相方得遇吾付汝學
仙之門汝能受否余又長跪感謝形言又曰

重五

吾請汝剪髮歃血爲盟與汝屈伸吐納鍊形
之術又曰兩紀之內輒莫傳人傳之非人彼
受譴責余又長跪忽然不見余自後常依次
第不輟功夫但是微言無不神驗余既承師
命合祕天機兩紀將終許傳人世而乃重修

舊則翻作新經寫之市朝藏諸山石後來學者得之幸哉

真氣還元銘

一氣未分

一者道之所立氣者一之所生未分為混沌未分也此言一氣雖從大道以成名而

強

名

子

註
解

且混沌之氣未分清濁也此則是無名生
有名有名生萬物道經云無名天地之始
有名萬物之母無名言道也有名言氣也
言道者是一氣之父言一氣者萬物之母
有相有形未有不因一氣而生者也是故

重五

二

修生則貴道修道則重氣言氣是精神之
本性命之源神明之主人若得法修之克
為神仙矣故黃庭經云出清入玄二氣煥
子若遇之昇天漢又云何不食氣太和精
故不入死居黃寧其義明矣

三才同源

三才者天地人爲三才也同源是三才同居混沌之源也

清濁旣異

清者天也濁者地也旣已也異別也此言

混沌之氣分別也則清氣騰而爲天濁氣降而爲地人在其中是已有分別也

元精各存

元者元氣也精者元氣之精也言天地人元氣之精各存也

天法象我

此言元精雖存而天法象與人無二也

我法象天

言人法象天以成形也或問曰前言天法象我我法象天天道因甚無傾覆人道何

故有死生余答曰天道雖有樞機而清虛無心清虛而無其心則元氣自運既元氣自運則五行無妨五行無妨則無刑剋既無刑剋則是大空既是大空則與道合同是以不傾也余又答曰人有生死者非與

天道不同也乃人之自致也自致者從父母媾結精氣至成形降生便有悲啼喜怒哀樂漸漸口貪五味耳聽五聲眼觀五色心耽五慾一向萬機無所不有此已上四事皆因有心之變動也既有其心是無清

重五

三

虛也既無清虛是人失道也既人失道則與萬類同矣衆物齊焉任運死生隨緣枯朽或如石火或似浮漚成時暫成滅時便滅此蓋人之自爲非大道之所致也人若心能無心色能無色味能無味觀能無觀

慾能無慾聽能無聽機能無機和光同塵
湛然常存則與道同矣又何不得長生如
天之乎

我命在我

言人性命生死由人自己人若能知自然

之道運動元和之氣外吞二景內服五芽
動制百靈靜安五藏則寒溫飢渴不能侵
五兵白刃不能近死生在手變化由心地
不能埋天不能煞此之爲我命在我也

不在於天

言人性命死生不由天也

昧用者夫

言昧用元氣之人反致夭壽此則須事明
師傳受方可得為之不然則必致夭壽也
善用者延

重五

言達元氣道理之人則壽命延長

四

氣和體寂

氣元氣也體形體也言元氣淳和而形體
自寂形體既寂而氣自和

守一神閑

一者一氣也神者神形也此言人但能守
一氣則神形自然閑矣夫神者是氣之手
氣者神之母但知守其母則子不遠知守
其君則神不散此皆合自然之道譬如水
潤下火炎上雲從龍風從虎之類是也

靈芝在身

靈芝芝草也在身在人身中也指元氣是
也

不在名山

不在名山所採也

反一守和

一是一神也和是和氣也前言守一神閑
此言反一神守和氣是為神氣相守者為
念念相續綿綿不斷是也

理合重玄

理道理也重玄又玄也言人能知反一神
却守和氣此名玄之又玄也

精極乃明

精為精氣也明為神明也此言人得抱元
守一之法則精氣充滿乃通於神明矣

神極乃靈

神是一神也靈是人通靈也此言人違抱

餘元守一之道者則三萬六千神常不離人

則自然通靈也

氣極乃清清氣為神濁氣為形

重五

五

氣為元氣也清為清虛也此言元氣既極

則濁氣自散人乃清虛也

因氣而衰

此言人皆因氣衰則形衰也

因氣而榮

人氣旺則身榮也

因氣而滅

人氣竭則身滅也

因氣而生

人皆因元氣交結以生身也

喜怒亂氣

言人或喜或怒皆亂正氣也

情性交爭

言人既有喜怒則情性交爭也

擁隔成病

前言情性交爭則元氣擁隔也氣既擁隔則成病矣

神形豈寧

神為萬神形為形體豈寧為形體不得安寧也

鍊陽銷陰

鍊如燒鍊也陽是陽氣也銷如銷爍也陰是陰氣也上言神形不得安寧此言鍊陽銷陰此是擒制之門調治之法大凡求仙學道攝養乖宜則須知燒鍊陽氣而銷鍊

陰邪則可以長生矣且凡人病患皆因五味以生身却因五味以喪身初服氣時但先積心火以通身燒之燒訖則依法服之無不愈者廣成子曰積火以燒五毒五毒者五味也五毒盡可以長生矣

其氣自行其神自靈

此言陰氣消散之後陽氣自行

以正遣邪

正為正氣邪為邪氣也言用正氣而發遣

邪氣也

其患自平

平如不患時也上言以正氣遣邪氣則如
湯沃雪以火銷冰自然平復如故矣

乾坤澄靜

此已下說服氣法次序也乾天也坤地也

言為天地澄清無風雲霧雨雪時也

子後午前

子為夜半時也午為日午時也大凡吐納
調服元氣皆取夜半子時直至日午巳前
並可調服號曰六陽之氣也午後至夜半

子時號曰六陰之氣也不許吐納調服內
氣則百無所妨
閉目平坐
此為天道澄清子後午前吐納調服時也
則須閉目向王方平坐調服是平常之法
也

重五

握固瞑然

閉目平坐便須握固握固握大拇指也瞑

然瞑目也似閉不閉是也

納息廬中

廬鼻也後便納外息於鼻中微微引入令
滿氣海已久為妙號曰納新是也

吐息天關

吐息吐氣也天關口也前既引納外氣入
氣海中既良久又須吐之則號曰吐故是

也

入息微微

微微為鼻引外氣時微微引入不令耳聞
小則生之門大則死之路故引納宜微微

然

出息綿綿以意引氣

此為鼻引外氣時也須以意引外氣直入氣海中也

腑臟回旋

此言以意引外氣入氣海滿則五臟六腑

重五

之氣自然回旋小轉動作聲汨汨然

然後呵之

呵為口呵吐之上言腑臟回旋氣極又須呵吐之不得強閉也

榮衛通宣

此言既行吐納之理則榮衛無擁滯也
但有不和

為人非時五臟六腑不和也

遣之踵前

遣之上文云已正遣邪是踵前南華經云

衆人之息以喉真人之息以踵踵猶跟也
又胎息經云凡人呼吸與真人呼吸有殊
凡人息氣出入於咽喉真人息氣於氣海
是氣之根本之處余按外出云踵足為踵
踵為脚跟也此言踵踵為氣根也跟之言

根也言氣海是人生根本之處故但有不和則令發遣邪氣胎息如前法是也

呵五六度

呵爲六氣也言大凡五臟六腑之氣皆屬心心屬呵但以呵吐納之爲上法也吐納

畢則依法服氣行氣

無疾不蠲

言依呵吐納之無疾病不蠲除也

凡欲胎息

氣凝曰胎呼吸曰息則胎向氣中凝氣向

胎中息故曰胎息也

導引為先

為子後午前未閉目平坐握固瞑然前也

經脉不擁

言先導引則經脉氣不擁滯也

重五

九

關節不煩

言為導引擺掣動關節元氣流行無所擁

滯故言關節不煩悶也

或如射鵰

此已下是導引法也此言如人翻身射鵰

之勢也

側身彎環

一句便是射鵰勢也

或舉腰背

此又是一法仰臥以兩手背托地便舉腰

收脚令頭著地是也

如蟾半圓

此是舉腰法

交指腦後

此別是一法以兩手十指相叉交於腦後

抱著玉枕是也

左旋右旋

上言交指腦後次便須回頭背或左旋轉
或右旋轉是也

勁手足氣

重五

言導引時勁挺兩手便感元氣是也

十

出于指端

上言既勁挺手足元氣自然出于十指之

端也

擺掣四肢

此言爲導引時擺掣動手足故云四肢也
捉搦三關

此言爲導引時或閉氣或握固直至脚十
趾皆捉搦之是也三關口手脚也

熟摩尺宅

以兩手摩面上是也

氣海亦然

爲亦使兩手摩之

叩齒集神

大凡服氣導引須先叩齒三十六遍以集

五臟之神齒為上下齒號曰天鼓神聞鼓聲則集矣

合眸固關

眸為眼目也關為口手足也言三關閉則萬邪不入

冥心放骸

萬慮不入放縱也骸形骸也此言灰心萬慮不入放縱形骸如太空是也

任氣往還

任氣神廬中往還也

覺氣調勻

覺鼻中生還之氣調勻也

擁塞喉關

喉氣和取出息時便閉氣令外不入內不出是擁塞喉關也

重五

十一

擁塞則咽

此為前擁塞得元氣在喉間既外不入內不出則咽之

三咽相連

又說咽氣之常法也三咽相連為一閉氣

三連咽之不許津與氣同咽也

轉舌漱入

為閉氣時却微吐出氣在口中含之以舌
小轉動便漱入也

咽下丹田

此言漱咽下元氣直入丹田下丹田臍下
三寸氣海是也

以意引氣

既咽下氣則以意引氣令入丹田

令聲汨然

咽氣下時有聲汨汨然如水瀝坎聞之分

明即不為限必意得原令人丹曰

一咽三咽

此言咽氣時一咽至三咽則一閉氣三連

咽是也

重五

十二

再咽如前

此言三咽既畢任氣從神虛中往來候氣

調則如前三連咽之是再咽如前也

三十六咽

是每三連咽畢候氣調則如前三連咽之

直至三十六咽氣之常宜也黃庭經云三
十六咽玉池裏此之謂也若未絕粒即須
少食務令腹中曠然虛淨無問坐臥但腹
空則咽之一日通夕至十度自然三百六
十咽矣若久服通頓至三百六十咽亦謂
之中成一千二百咽謂之大成是為太息
也如小胎息但閉氣數至一千或一百息
亦謂之大成然不能鍊形易質縱得長生
如同枯木無精光也凡有攝養乖宜卒生
疾患但依服氣法急治之取差咽氣時不

必三十六咽也上至三十咽五十六十七
十八十九十一百咽並得腹內氣轉四肢
氣通則須且臥放散手閉口任氣從神廬
中往來令微微然但微之又微閉氣多出
少是法此可為真胎矣

胎息成焉

胎息氣但三連咽咽至三十六咽為成

大道無為

大道喻人身無為是無所施為也但習胎
息時或坐或臥或行或立任氣胎息縱身

如大空始至無為是人無身也既至無身
則是無亂想既無亂想則元氣不求而自
大至不召而自來

而無不為

此言却破大道無為恐學人執著無為故

重五

十三

云無不為也

若能無為

前註云縱身如彼大空是也

是名無思

前註云既如大空所空無心是名無思

若能無思

是前註云若能空空無心則自然所無思也

萬物自歸

萬物萬姓也萬姓指元歸也自歸者則自然歸也言能無思則元氣自然歸身也若

作用而求元氣者如緣木求魚也

法象無二

言習真氣還元之道古今如一

不假施為

言自然也如作用而強施為者非

不寒不熱

此說是真氣還元返本之功效也久而行

之則不寒不熱

不渴不飢

此一句真氣功效也勤而行之乃至不渴

重五

十四

不飢也

妙中之妙微中之微

此上二句是讚此真氣還元之不可思議

視之而不見聽之而不聞搏之而不得與

希夷微同矣

恬然無欲

同矣

恬為無味之味然常也言此道恬常而無所欲

以道自怡

始中文端

怡悅也言人得真氣還元之道且我命在我不在於天功滿之後白日昇天坐在立亡萬神朝拜山嶽傾而我不傾世界壞而我不壞故自怡然矣

懷道君子

此一句指學道之人也

銘之佩之

此一句令求學仙道之人敬重此文可以
鑄之於石佩帶於身矣

真氣還元銘終

重五



十五

