

二篇同卷

命二

二篇同卷

胎息抱一歌

幼真先生服內元氣訣

胎息抱一歌

并序

夫人受生之本莫非元氣若知元氣所居方
不遠於大道老君云萬物皆抱一而生未有
一物不負陰而抱陽者也若不知於抱一與
道難親故道生於一也一者氣母氣結成胎

胎結成息二玄各有其旨故經云在母腹之時有胎而無息假母呼吸成長其身分靈之後胎息具焉學道之士切須知胎息二理窮其微妙若達本原超凡證聖常人閉息不固其胎聖人存胎不固其息閉者曾滿氣亂也

命三

煙蘿子云咽復閉徒自亂尹先生云但使神常御氣鼻不失息黃庭經云琴心三疊舞胎仙自古聖人則閉固胎息而成道神氣胎結其息乃定罕聞閉息而成真也聖人云抱一守中子自沖守三歸一神氣精是也斯言實

露胎息之深旨故作抱一歌二十首以訣其

要

抱一須知真一源神明終自有丹田出入往

來心地啓氣神相應化胎仙

抱一初傳未識真功勤日久自通神杳冥之

內無相應蚌含秋月暈結珍

抱一修真有異門希夷直遣到崑崙妙息不

干玄牝記時中一氣鎮長存

抱一須知自在寬勿令氣壅在喉間若能曉

達真詮義五內三宮自得安

抱一還元達本生何勞棄內外邊行但能固
蒂深根了只於此處是長生

抱一真元本異常勿令神氣兩分張坐行之
處長相守運到天門生自長

抱一今歸五運中炁形相應豈成空空門無

命三

二

物何須去虛棄浮生枉用功

抱一由如鏡裏人色中唯現色中身從茲漸

得超三界妄塵塵更豈能塵

抱一靈臺月夜開息息之中胎在胎神炁若

凝歸作寶元靈欲散却還來

抱一之術述正元勿將喘息擬相干真胎不
過離宮上直須令住下丹田
抱一元和寶易昌莫教神炁兩乖張擬將吐
納為真蒂難致身於不死鄉
抱一時中不暫停六字功成五臟清若留形
身常住世來來生處更交生
抱一惟存神氣精守三歸一自功成此身所
為憑何住金室芝田鍊至晶
抱一非干守靜山居壓無道亦徒然長齋絕
粒閑居世結得神胎始是仙

抱一自餐甘露漿風雷雲雨遍疆場五蘊肅

然明靜後齊驅凡質泛仙鄉

抱一真元養道真不勞雲水訪仙君返往元

來無間得鼓顛終久損其身

抱一常令含太和鳥窠爭敢起妖訛七魄三

命三

三

尸寧有害崑崙山下月明多

抱一身居不死鄉金蓮花發坐清涼實腹虛

心無滓穢玉池滿注八瓊漿

抱一真詮有祕關高才儒士豈談宣返神復

熱胎元主妙旨方知深又玄

八三田言中

抱一求生不是難
然形相應入三田
言中顯
事何疑惑親沐明師口授傳

胎息抱一歌終

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授吐納泊一二理

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我斷王公常謂余曰
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
敢不俯伏偶得其訣須慎傳之無或洩露以
致殃耳

命三

四

此真矣主册內公然若
此天機
此真矣主册內公然若
此天機
此真矣主册內公然若
此天機

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

牀須厚軟脚稍令高

真誥曰牀高鬼吹不及言鬼神善因地氣以吹

人為崇牀高三尺可也

衾被適寒溫今冬稍煖尤佳枕高二寸餘令

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

則為之先閉目扣齒三十六下以警身神畢
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
宣暢關節乃以舌拄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
命二
三止是謂漱嚥靈液灌溉五藏面乃生光此
五
之去就大體畧同便兀然放神使心如枯木
空身若委衣內視反聽萬慮都遣然後淘之
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
塞三關握固停漱嚙金醴吞玉英遂至不食
三蟲亡久服自然得興昌

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

曰洵炁畢則調之

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閉之不可口吐之也

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謬哉吐納之士宜審

而爲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

命三

六

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膺下三寸是也
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
旋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
年功成乃可恣服新服炁之人既未通嚙或
未下須一嚙以爲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
丸腦宮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腓下達湧泉

命三

七

湧泉足心是也所謂分一炁而理鼓之以雷
霆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迴蕩濁惡之炁
則令人有不安既有津液非堪漱嚥之雖堪
溉灌五藏發於光彩終不能還精補腦非交

合則不能泝而上之嚙服內炁非吐納則不能引而用之是知迴蕩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足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問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并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
命三
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問

行住坐卧皆可爲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爲能
至數十息已上彌佳行住坐卧皆可爲之如
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爲之亦當清泰也
黃庭經云高拱無爲魂魄安清淨神見與我

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晝日頻作以意攻之
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患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

訣曰六炁者噓呵呬吹呼嘻是也五炁各屬一藏餘一炁屬三焦也

呬屬肺肺主鼻鼻有寒熱不和及勞極依呬吐納兼理皮膚瘡疥有此疾則依狀理之立

愈也

呵屬心心主舌口乾舌澁炁不通及諸邪炁
呵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衆

命三

十

穢併投合成濁炁每睡覺熏熏炁從口而出
自不堪聞審而察之以知其候凡口中焦乾
口苦舌澁乳頻無津或嚙唾喉中痛不能食
是熱極狀也即須大張口呵之每嚙必須門
戶出之十呵二十呵即鳴天鼓或七或九以

舌下華池而嚥津復呵復嚥令熱炁退止但
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
食飲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
漱嚥靈液災不干

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
理脾胃然令人足津液日中淡麩餅飴及餅並
佳祇不得承熱食之勃亂正氣也煮葱薤羹
可佳飯必粳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

命三

十一

臨時之意欲食之鹿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
獸不可食棗栗之徒兼餽餅亦食得也乍可
餒慎勿飽飽則傷心氣尤難行凡熱麩蘿蔔
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黏膩陳硬腐敗難消
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
先三五嚥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
下通三焦利五藏赴濁穢消宿食助正氣也
宜長久服之能辟寒沍暑濕明目生髮理氣
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悞
醉醉則傷神損壽若遇尊貴不獲已即宜飲
放即呵三五口飲併即大開口呵十數下以
遣出麴蘗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速
過便求一兩盃酒以蕩滌之覺炁入腹不安

即須調氣逼出濁氣即嚙納新氣以意送之
當以手摩之則便吞椒及飲一兩盞酒令散
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
膩辛味甚犯正氣切意省之當知向犯使勿

命三

十二

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
號曰真人矣勤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

休糧訣第十三

訣曰凡欲休糧但依前勤修三年之後正氣
流通髓實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
命三
邪魔腥臭亂神明胎氣零那從反老却還櫻
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哲上士惜未終之命
防未禍之禍理未病之病遂拂衣人寰攝心
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
子玉樹令如杖急固子精以自償又曰長生
至慎房中急何爲死作令神泣若當決海百
瀆傾葉去樹枯失青青夫長生久視未有不

愛精保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
考在身所有疾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

命三

十四

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嚙之梳洗已
煖一盃酒飲之益胎息潤六府引氣閉百關
此峨眉山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拽頭向後拽頓
如此三畢兩手相叉向前拽前拽三兩遍左
右掣三二畢嚥津二十遍如覺四體不和即
乃舌漱液三二十嚥氣通疾愈萬金不傳非
其人造次殃及三代也

幼真先生服內元炁訣

