

念矣月取上建日平旦向月建按常存畢

三宮六神忽變出於我前心三拜之祝曰

天尊三帝守某命門出遊靈中六氣玄分養

我五神正我三魂五臟自生長生飛仙畢存

神恍還三宮中咽液三十過

月取一除日夜仰觀北斗輔星臨目存見三

宮六神從輔星中出直下入我三宮中仍還

卧存念之祝曰

太上天轉五帝所遊三卿扶衛真合俱下

入我身安寂坐元吐精灌形魂魄和濡使我

飛仙雲車行浮咽液三十七過

月取一開日夜半時東向散髮梳梳竟結之

祝曰

上元三真真中嬰兒散髮開煙上通天台泥

丸堅凝與天同時使我飛仙交行洞臺咽液

十九過恍焉而卧存三宮六神洞房中已魂

各噓氣三十過令滿宮中也

每臨食饌之時皆當臨目叩齒三通又存三

宮六神忽焉而出先飲食畢又存還三宮中

祝曰

百穀入胃與神合氣氣填血液尸邪亡墜飛

登金闕長生天地役使六丁靈童奉衛畢乃

自食也

每梳頭之時皆當向王結髮竟叩齒三通祝曰

沉凡玄華保精長存左為隱月右為日根六

合清鍊百神受恩咽液三過更以搗及覆左

右數梳結前後數十過

幾月旦皆當沐浴令數乘真氣也俗用挑白

皮八兩竹葉二十兩

右用水一斛二斗煮適寒温以浴不以沐也

真人降於世間及於天上亦尚用此以浴也

上清太極真人神仙經

長生胎元神用經

野人即筆注

與十

師曰知至道者天不煞服元炁者地不滅夫

至道不遠祇在己身用心精微命乃長久劉

君祕旨曰欲得長生當修所生所生之法始

用精微炁結為形形是受炁之本宗炁是形

之根元元炁稟形之由可察滅形之理

經云深根固蒂長生久視之道元炁是身之

根帶夫若因其元炁自然長生之道形中子

母何不守之且神以炁為母母即以神為子

子因呼吸之炁而成形故為母也形炁既立

而後有神神聚為子也夫呼吸之炁由於玄

牝之門鼻主清炁為陽口主濁炁為陰夫欲

修習但泯其念外絕思慮內守神真每欲修

習之時先須調炁調炁之法鼻微微納清炁

口微微吐濁炁止十下二十下即閉口一任

神炁綿綿出入鼻所納炁以意想至下元玄

珠濛濛四合即存玄珠為下元之主不得生

思生思不成積習之自然凝結成珠習為母

也既有其母必有其子功限遲疾其在志焉

勿思外機一心存神速成長生至矣
夫神與炁相合以意引之循環臟腑之內馭
呼吸以上下久習之後則神自明而炁自和
明照五臟細功成後內視見其真神矣炁和
而決通於四脈隨意而到亦可治他人之疾
也

黃帝內視三月而生神心神則化生纏綿五
臟斯言可推而得之黃帝得此訣內視三月而
神全則乃生天矣列子得之九年成道遲速
由其志也元炁隨意靜即得炁道通流形體
自康玄珠為主神自光明也今世人神與炁
子母各行俱不相守雖然呼吸於內神常運
物於外如此之道遂使炁无主掌而不通徹
既不通徹而精自散又以神為主人形為宅
舍主人不營於內而日用於外自然宅舍空
虛而形體衰矣况乎人世之道晝夜百刻之
中炁於形內總一萬三千五百息長八萬一
千寸皆外役其神炁无一息住於內而莫長
生不亦遠矣
先生曰若神炁主子母之運行而乃長生不

死若无主掌任自呼吸唯主通利臟腑消化
水穀而已不能還陰返陽填補血腦得此修
息之門元炁結而成胎胎中有神神全使其
元炁夫若未得此訣自然炁元主掌徒致功
息不窮受炁之元空傳於呼吸元炁若全以
意想下元炁散在於四脈遂使肌膚充悅也
師曰吾以神為車以炁為馬終日驅驅而不
倦常存想神與元炁相合隨意而動之不倦
故為車馬也又曰神能驅炁則鼻不失息其
言至矣神在玄珠之中常與元炁主一呼一

吸皆內想見其真神故稱為之主掌令神炁
混合而鼻不失息驅炁之法上至泥丸下至
命門泥丸在腦為上元命門在臍下三寸黃
庭經云後有審戶前生門近腰脊之末以氣
下元也仙經至道方說泄露因感而言之二
景相連可救老殘夫存養下宮元炁滿則使
炁流上入泥丸宮是名還精補腦故曰二
景相通也若呼不得神宰一息不全若吸不得
神宰亦一息不全若能息息之中神與炁常
合是謂神炁全也夫治炁者出炁為之息吸

者從鼻中入想至下元玄珠口中與神相合
也唯澄心腹目視呼吸修行之時存想見其
真神為之一息全也目嘗然主外想神以隨
意在外唯見外景中事使內炁无主掌謂之
息不全也又曰胎從服炁中結炁從有胎中
息胎若內結求死不得也服元炁有息者返覆
言義也以鼻中納炁以意送下元中久習自
然凝結成胎胎因元炁結而成胎中元炁而
有息息由不可也子猶神也人如初受胎漸
漸而成形

仙經曰成功之後男子關元炁聚精女人胎
澤不結嬰雖動於慾不能與神爭此是成胎
之中真返精為神此是上清也
夫自修之訣能出入陰陽合其真矣每取夜
半之後五更睡覺之初先以舌漱掠唇齒之
間澧濁津液吐出三口鼻收清涼炁入於膏
膈之中淘隔宿來穢滯之炁呵出三口良久
咽吹即仰卧展其兩手足叩齒九遍次依尋
常喘息吐納不得極深直候喘息平內不
出外外不入內閉炁咽元炁一咽以手隨意

炁摩下引至炁海之中二十日後炁通滑又加一咽不用將手摩引經兩月後更加一咽一炁三咽一年後一炁四咽无所妨損每日子後午前空腹咽之時時十咽五咽不得吸入外炁每至子前午後不得咽之

經曰子後午前皆屬于陽子前午後謂之陰夫休糧者每至食時漱口存想上元兩條白炁從腦中出大如布線沿流項至背脊過入於臍下炁海之中漸漸聚炁如雞子大一團香馥自然不飢不得雜想恐有忤亂或有疾病口乾舌澁喉中咽塞皆是上焦熱極即以五更鼻吸清涼之炁入膏膈淘蕩却呵出三五十止一二百呵漸覺口中甘甜是熱退散即住不得過妄如水箴冷即以早晨日出之時鼻擗陽炁以口吹出百十吹冷炁如有病苦之處一切疼痛地蝎蜚咬狼狗所傷但以靜意坐卧閉炁存想所患之處以炁攻之一二百度无不痊愈也冬月脚冷但以咽熱炁以意存想直至脚心下煖即住如飲酒小戶者但隨器物旋轉呵出麵麵之毒力即不醉也

赤水者血也玄珠者炁也炁者神也每修習之時面東或南而坐兀然冥目以目存想下丹田臍下三寸兩腎之間方三寸左青右黃上白下黑中赤之炁

口訣曰大如彈丸黃如橘有光焰上一赤子名元先字帝卿中一真人名字丹字光堅下一嬰兒名元陽字谷元其神身長各三寸掇赤衣赤履坐金牀手把金鑪玉七具畫在上丹田夜在下丹田

即說陰丹七返水唾血精腦神炁也夫欲養神先須養炁養炁先須養腦腦先須養精養精先須養血養血先須養唾唾先須養水水者五華之津五味之精當在舌下兩齒之間傍名曰水池咽下肺脉之主則化為唾唾入心之間則化為血血二百五十日入腎脉中則化為精精入腦脉之中則化為泥九官宮中有兩條脉夾脊流下貫入於炁海之中夫炁海王則聰明也
真人曰仙家大忌嗔怒不得亂泄言語賢君秘之

導引訣

兩手相接如洗面兩手相擦令熱措面令面无皺如戰士挽硬弓左右三遍握拳左右前築數迴兩手各向上如托千斤石左右同大坐握固斜身如排山左右同以拳慢舒向前急掣向後兩手抱頭宛轉名抽關兩拳據地縮身曲脊上下三舉兩拳各返槌背三下大坐伸脚用手又返掣數迴起立以手叉腰拗身向後三迴熱按手熨兩脚心與腿膝未起兩手相叉夾項爭力數迴殷伸返張側掣宣搖百關節兩手令熱鬱兩目引至耳前兩手旋耳三十遍時時作之按手令熱按鼻兩傍閉炁為之炁通即止
真人曰長生時子後午前咽津七遍閉目平坐內視存見五臟六腑夫若久久行之自然明了夫初學服炁即須耳无所聞心无所思漸起於三息五息一舒炁更漸吸之若止十二息不舒炁得小通也百二十不舒得大通也夫清齋休糧存日月在於口中畫存日夜存月大如環日色亦有紫光九芒月色黃有白光

十芒存日月在於明堂中日在左月在右常存咄芒之炁液如睡存日在額上月在臍下若身有不安反舌塞喉咽唾無數退即佳炁所在隨神炁之所生神在則炁成神去則炁虛炁者二十四神之正炁亦成神亦成

炁悉散則為雲霧炁合則為形影出化為仙入化為真上結三元下結萬物存帶一真君祝各都閉目存諸百神變成白炁如烟之狀從玄珠中出莖孔中來入我口中鬱鬱良久覺竟白炁下出莖孔出兩脚底出兩脚心出

冠纏中乃至一身與白炁同纏上下良久白炁忽變紫雲鬱鬱入我口內歸於頭中下五臟中充滿腹內又從兩脚心出兩手心出下至莖孔冠纏中一身鬱鬱上下與紫雲合形不相見也須臾又存想紫炁充滿左右一室之內又存想口出風炁於紫雲徘徊轉運成

一真人男形身長三寸號曰大洞帝一尊君又存尊君直來入口中舌下又上昇紫房中六合宮內端坐向外尊君左手把兆五籍右手把兆五符尊君口左邊有日光九分尊君

口右邊有月光鬱鬱或白或赤常光炁下入五臟六腑百節之內一身之中狀如白日宜心咒曰

大洞帝一太素尊靈父寧母靜二合變成百真大混一回性生身結八烟乃變元嬰日月

寶光動我體形太一在上額與帝并泥丸實

玉五臟華明長合日月手執洞經立為仙公

神昇上清三十九童全符明庭

常存大洞帝一尊君在於鼻下人中上唇內

齒內外坐立起居常須在意尊君口銜日月

明照萬洞未行炁時先存心中燭火燒遍身

上下蕩除五穀之炁毒若不燒之必能擁塞

燒不可久久即令人煩燥存火訖即須行炁

不得雜想任炁微微元炁自通徹以意行之

欲行炁道先須斷殺漸漸學之不宜頓也一

年之後炁道充實自然不飢

腎神六人司徒司錄司命司錄校尉卿左右

分為八百五十月月精靈之炁人之根本左

為玄妙君右為玄元君虛無相生寒暑相成

冲和先生授龍簡服炁訣夫形之所恃者炁

也炁之所依者形也炁全形全炁竭形斃是以攝養之士莫不鍊形炁而保其生未有有形而无炁有炁而无形者也即形之與炁相須而成豈不皎然哉余夙慕至道披尋經史自行守慎約向十餘載所見所聞殊不憚心於

大歷年中遭遇羅浮王公自北嶽而返倚策

郵亭依然相顧余意其異人也延之與語果

乃有道之君子哀余懇志之心使賜吐納修

真之道悉傳於口其人言五符六字及諸服

炁法皆為收炁拔炁剛勁非俗中之士所宜

也至如納炁是曰胎息唯有行炁是正道修

身之基本也

進取訣凡欲服炁先須高雅室常以左右

焚薰陸香仍以牀薦厚軟高三二尺溫暖枕

高一寸夜半之後生炁之時五更睡覺之初

呵出腹中濁炁九通若要調息即不在半夜

五更但看天炁柔和腹空之時導引行炁閉

目叩齒三十六通以警身中神以手按目兩

皆按鼻左右旋耳摩面按關托石隨事少少

引宣暢百節乃以舌柱上齶欲掠津液滿口

中即以咽下三通使進於五臟面有光澤兀然放神縱心自在如大空身萬累都遣然後陶之皆須閉口捏固以閉玄房與却精邪初學服炁炁未流行不得捏固待到百日止半年覺神炁通暢身上汗出可捏固為之

陶炁訣凡人五臟各有一神夜卧閉息如覺後服炁先乃陶轉腹內令宿食故炁得出然後調脈其法仰卧閉目捏固仍兩拳於乳側暨兩膝舉背及尻閉炁鼓海中之炁使內外轉而轉之呵出一九遍則調之

調炁訣夫調炁之精妙在乎咽世人因依外炁以為內炁而不能分別吐納在密而用炁勿使錯忤故知人稟天地而生身自有元炁而每咽納則內炁與外炁相應自然海中炁然而至收吐候中且吐納之際則轉閉口連鼓而咽之令使郁郁然有聲汨汨左邊而下經二十節如水漑坎闡之分明也別從右而下如此則內炁皎然而別以意送下用手摩之令入炁海炁海躋下三寸亦謂之下丹田初服炁人上焦未通以手摩而助之連令

快下咽或未下微用少力感而咽之務令有聲而下若覺炁通流不摩亦得三閉口三連咽更二乾咽號曰雲行一濕咽取口中津液和而咽之謂之雨施初服炁人炁未通流每一兩咽則施行之不速得三連咽也一年細

功方得小成二年三年方得大功也
行炁訣曰下丹田近後有二穴通於脊脉上連泥丸泥丸腦宮每三連咽則速存歸下丹田中以意想此元炁令入二穴作兩條白炁夾脊雙引上入泥丸薰蒸諸宮森然遍下毛

髮頭面項頸兩臂手指一時下入背膈五臟皮膚中丹田心宮次第灌注却歷下丹田至于三三星遍流腦下入膝腓達於湧泉脚心也所為分一炁而理鼓之以雷霆潤之以風雨亦由天地之有泉源非雲雷而騰動則无以潤於萬物人有津液非漱咽則无以灌於五臟還精補腦非交合則不能走上之咽服內炁非吐納則不能相引而用之是知淡泊之道運用之理所以法天像地也夫存想身中濁惡結滯邪炁淤血被正炁盪滌皆從

手足指節端然而出為之散炁則展手指不須捏固如此一度則是一通通則無病又復調之使炁平平又復鼓咽一如前也開鼓咽至三十六咽為之小成也若未絕粒常須少食務令腹空然得虛靜無間坐卧腹空則咽

之十度自然三百六十咽矣若久服炁通頭至三百六十亦得為之中成一千二百息為之大成如不能鍊形易質凡同枯木无精光也鍊炁訣曰餘暇服炁入室脫衣散髮仰卧舒展兩手勿得捏固梳頭髮令布於席上則以

調炁咽之訖便乃冥心絕想任炁所行如過理絕悶即以吐之喘息稍急則須調之候炁通流漸漸加至二十三十四十五十即令通身汗出如有此狀即是效也安心定意且卧勿起衝風候神情爽朗若炁昏欲卧勿得行炁四體不暢亦勿為之十五日一度為之閉炁訣曰忽有修養幸宜偶生病患速投密室依調炁法布其手足則以調炁咽之想念所苦之處以意想注閉炁攻之若是炁透則調之訖更以相續不斷攻之炁急則止炁調

亦復攻之或二十三十四十五十攻覺所苦
處汗出通潤即止如未痊則每日半夜之後
五更晝日之前頻頻作意攻以差為度但有
疾處攻之无不愈也

布杰訣曰布杰與人療疾先問彼患人五臟
所苦之處取已之杰布入彼人身止令病者
面其方所息心靜慮此布杰亦似咽杰其疾
自消百邪永絕矣

調杰訣曰夫人食五味五味各歸一臟每臟
濁杰皆納於口亦出於口又六腑三焦穢滯
併投合成濁杰每至睡覺之初董穢之杰自
不堪聞凡口乾舌澁面兩頰光澤不能喫食
此是上焦熱候即須依門戶大開口一二十
通即鳴天鼓七下九下即以咽之津液但候
口中清甘泉出即是熱退五臟涼也若以口
中津液冷淡食飲无味心間怏怏不受水穀
即是冷候即以吹理之

飲食守護訣曰凡服杰之人喫物須有避忌
可食者物則食不可食者莫食食必有損正
杰則眩亂有所益則常食无益勿食每日平旦

食少淡粥或胡麻子粥益人脾杰兼足津液
日午食少淡麵餅亦不得乘熱喫之
恐亂正杰惹瘴亦好諸飯食宜令軟熟甜
淡大麥經四時好食不必多矣臨時堪食者
食之若有人靜修齋戒亦昇仙矣三十六禽

直日及本命屬並不可食棗栗羊子麥友不
宜多食發動邪杰有單南蜀草亦得食乍可
微微似飢不得輒令傷飽飽則傷心五臟閉
塞杰難行也熱物鹹酸辛粹陳敗之物杰難
行也食了即須呵却腹中之毒杰令人腸胃
虛靜若誤食一口毒物腹內有毒也切宜慎
之每飲食時先須咽三五口杰與食為主兼
吞三二顆生黑豆引杰通三焦和臟腑明目
驅趁惡物消殺食以助正杰功用不可備舉
太清經中別有方法夫服杰後有穢杰下泄

不可忍留恐疾生耳每日空腹隨性飲酒好
者一盃冬即溫飲夏即冷飲亦能助杰遺諸
邪杰所戒在多多即昏亂醉即傷神減杰損
壽若事不獲已且飲罷即呵出三五下飲即
大開口呵道出麵麴毒即不醉也亦不中酒

不失酒食味不用衛生產之家死亡之穢乘
六畜走驟勿衝冕穢有損正杰若卒逢之速
宜避之如惡杰入腹即以調杰鹽滌逐出如飲
酒即飲三兩盃不飲即用正杰淘出如不肯
出不須過理逼之但任漸漸出之若此上三

焦熱終須調杰理之使杰平和少食油膩勿令
觸正杰若曾犯不令再犯服杰一年通三年
功成元杰遂凝擬有觸犯不能為患也日服
千咽亦不懼多返也漸從此始矣經曰杰化
為血血化為精精化為髓一年易杰二年易
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三萬六千神
皆化為仙號曰真人矣修功不怠關節相連
五臟相固內杰不出外杰不入寒暑不侵昇
騰變化壽同三光

休粮訣依前勤修三年之後正杰流通精髓
實滿百神守衛三尸逃走自不欲聞五穀之
杰常思不食要絕難也但覺腹空即須咽之
无問早晚何須約限兼可以藥物相間服之
人多不解服杰區區終日以藥為務故為未

得亦非上士之用也

黃庭經云百穀之實土地精五味外美邪魔腥臭亂神明胎炁零那能返老得還嬰三魂忽忽魄靡傾何不食炁太和精故能不死入黃寧守護訣云世人率多嗜慾古今共然

仙經曰夫人臨終方始惜身罪足而思遷善病成而求其藥天網已發何以追之賢者固未危之命不依人窠攝心慕道道者炁也炁者身之主主者身之命命者身之根也若惜精係炁始全其生

行炁訣曰道者炁也保炁得道即長生矣神者精也精在則神明精散則神去精者血脉之川流輔骨之靈液精盡則骨枯骨枯則死非因道矣道者務其精常須存守彭祖口付務成子曰唯閉其精不畏寒暑其人自然恬靜余數閉之

經曰道不在煩能不思聲色不思榮辱不勞形體常須導引內炁安息可得千歲更求上藥可能長生如能不泄是名服精夫若萬慮皆息為其寡慾可以增壽也每朝早旦未起

之時先須叩齒七下至九下面東跪坐調炁平和鼻取清炁入口吐濁炁出以手相摩隨事導引舌柱上齶集津液滿口即咽三咽則止即以次消息頭上至脚心下各七遍為之治諸骨節通流炁脉宜瀉滯濁用補虛勞也

去三尸九蟲方

夫尸者有九蟲一伏蟲長四分二虵蟲長一尺三白蟲長一寸四肉蟲狀如爛杏五肺蟲狀如蠶六胃蟲狀如蝦蟇七膈蟲狀如瓜瓣八赤蟲狀如生肉九蟻蟲狀如柔蟲唯有伏蟲是諸蟲之主虵蟲貫心則殺人白蟲相生子孫轉大至長四五尺亦能殺人肉蟲令人煩悶肺蟲令人咳嗽胃蟲嘔逆膈蟲令人好睡赤蟲令人腹鳴蟻蟲居人胸膈多則令人患癩痔亦為瘡疥風等人身中皆有九種不必盡多別有治方

管眾五分主蟻蟲 白蘆蘆土三分主虵蟲

蜀漆三分主白蟲 蕪荑麥青蟲 石蠶絲麥青蟲

厚朴麥青蟲 狼牙麥青蟲 殭蜂蠶麥青蟲

雷丸子大者毒重一名鴉獨一名土子子麻芫芫而細者

右件九味皆以文武火焙令黃細搗羅鍊蜜丸如桐子大每日粉漿水內服五丸一日三服加至十九十二日微取滯濁六十日百病愈服者量力且令少即妙婦人若服即須齋戒即得服之

長生胎元神用經