

近年卻病箴

九

弦雪居重訂遵生八牋卷之九

延年卻病牋 上卷

景陵鍾惺伯敬父較閱

高子曰。生身以養壽為先。養身以却病為急。經曰。我命在我。不在於天。昧用者。夫善用者。延年之術。生神依於形。形依於氣。氣存則榮。氣敗則滅。形氣相須。全在攝養。設使形無所依。神無所生。致理未為命盡。豈知命者哉。夫胎息為大道根源。導引乃宣暢要術。人能養氣以保神。氣清則神爽。運體以却病。體活則病離。規三元養壽之方。絕三尸九蟲之害。內究中黃妙旨。外契大道玄言。則陰陽運用。皆在人掌。握豈特遐齡可保。即玄元上乘。罔不由茲始矣。噫。顧人之精進如何。余錄出自秘經。初非道聽途說。讀者當具天眼目之。毋云泛泛然也。編成牋曰延年却病。

序古名論

金櫃妙錄曰。凡欲求長生却病。大法有三。一保精。二行炁。三服餌。凡此三事。亦各有法。不得真傳。卒難得遇也。故保精之術。列叙百數。服餌之方。畧有十種。皆以勤勞不強為務。夫行炁可治百病。可祛瘟疫。可禁邪魅。可止瘡血。可居水中。可辟饑渴。可延年命。其大要旨。胎息而已。胎息者。不以口鼻為之。如在胞胎之中。則以成道。○又曰。道以精為寶。施與人則生人。留於己則生身。生身求度世。名在於仙位。生人即功遂。功遂而身退。身退陷俗已為劇。何竟妄施而廢棄。棄損不覺多。久廢老而墜。天地有陰陽。陰陽人所貴。所貴合於道。但當慎無費。

玄禾曰。志者炁之神也。氣者體之充也。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。久則神矣。若人服炁者。日午后至子時前。為死炁。不可服。惟酉時日近明淨。不為死。亦可服也。冬三月子時寒。夏三月午時熱。二時俱不可服。炁若腹中寒。午炁可服。腹熱子炁亦可服也。

真人曰。天道盈虧。人事多屯。居處屯危。不能自慎。而鮮有成。故養性之士。不知自慎之方。未可與論養生服炁之道。故向道者。以自慎為第一事。

太清中黃胎藏論畧

內養形神除嗜慾 心不動搖六府如燭嘗修此道形神自足

專修靜定身如玉 內絕所思外絕所欲

一者上蟲居腦宮 洞神玄訣曰上蟲居上丹田腦心也其色白而青名彭居使人好嗜慾凝滯學道之

人宜禁制之

萬端齊起搖子心嘗思飲膳味無窮想起心生若病容○學道者不得內行扶身却為三蟲所惑亂也

二者中蟲住明堂 洞神玄訣曰中蟲名彭質其色白而黃居中丹田使人貪財好喜怒濁亂真氣

遣子魂夢神飛揚或昏或美無定方或進或退難守嘗精神恍惚似猖狂令子坐卧敗穀糧子若知之道自昌○怡然不易其道自成也

三者下尸居腹胃 下尸其色白而黑居下丹田名彭矯使人愛衣服耽酒好色

令子淡泊嘗無味 若嘗守淡泊三尸既亡永無思慮矣

靜則心孤多感恩撓則心煩怒多起 服氣未通被三尸蟲較力或多怒或多悲思或多嗜滋味

使人邪亂失情理子能守之三蟲棄

得見五牙九真氣 五牙為五行氣生于五藏中

五牙咸惡辛酸味 若五味不絕五藏靈氣不生終不斷思欲想

為有三蟲鎮隨子尸鬼坐待汝身死何得安然不驚畏○三尸之鬼嘗欲人早終在於人身中求人罪狀每至庚申日白於司命若不驚不懼不早修煉形神使年敗氣衰形神枯悴縱使志若松筠亦復無成

矣

勸子將心捨煩事 靜持心神止捨煩務

超然自得烟霞志 超然洞悟烟霞之暢在乎目前

鹹美辛酸五藏病。津味入牙昏心境。但是五味入牙。皆通於兩眼之穴。散需于百脉之內。

致令六腑神氣衰。百骸九竅不靈聖。

九仙真氣嘗自靈。三蟲已死復安寧。

由子運動呼吸生。神氣若足呼吸運動。興起雲霧。自然得成。隱化無滯。

居在丹田內。焚炁。服氣成者。居在丹田中。凝結若雞子。炳煥肌膚堅白。筋骸清勁。

地府除籍天錄名。坐察陰司役神明。內合胎仙道自成。入胎息至五百息。當入異境地。籍除名。三天錄。

仙至千息。魂遊上境。

胎息真仙食氣得。却閉真氣成胎息。服氣二百日。五藏虛疎。方可學入胎息。准九天五神經云。先須密。

室無風。厚軟氈席。枕高四指。纔與身平。求一志人同心為道侶。然後捐捨心識。擡固仰卧。情無所牽。靈。

氣漸開心識怡然。初閉息經十息至五十息。至百息。只覺身從一處如在一房中。只要心不動移。凡一。

日一夜十二時。都一萬三千五百息。故太微昇玄經云。氣絕曰死。氣閉曰仙。魄留守身。魂遊上天。至百。

息後。魂神當見其魄。緣是陰神。當不欲人生耳。

羽服彩霞。何所得。皆自五藏生雲翼。蟬為飲氣乘露。故生羽翼。人服元氣。而天衣不碍於體。

五藏真氣之苗英。太華受經曰。元氣含化布成六根。吉山受用。應行相從。內氣為識。胎氣為神。子能胎。

息。復還童嬰。反魂。五藏之始。光布於水。內有六府。外應六根。

肝主東方其色青。五緯經曰。肝主於木。生於水。剋之於土。來自東方。其色蒼。當存想青氣。出之於左脇。

但六時思之不輟。當見此氣如青雲。用此氣可治一切人熱疾。時行腫痛。疥癬急嗽。但觀前人疾狀。量。

其淺深。想此氣攻之。無不愈者。如觀前人肝色枯悴。不可治也。

子但閉固千息。經青氣周流。色自成。胎息經千息為內養。此氣青色。當自凝結。

心主南方其色赤。服之千息赤色出。五緯經曰。心主於火。生之於木。剋之於金。來自南方。其色赤。每日。

午時想赤氣在心。大如雞子。漸漸自頂而出。自散。咒曰。南方丙丁。赤龍居停。陰神避位。陽宮下迎。思之必至。用之必靈。如此三咒。之能。當行此氣。存想五十日。不闕。當為赤氣。如火光。自見。用此氣。可治人一切冷病。當用氣攻之。若病人面色帶青。即不治。

肺主西方。其色白。服之千息。白色極。五緯經曰。肺主於金。生之於土。剋之於木。來自西方。嘗服。每至丑時。存想。肺間有氣。狀如白珠。其光漸漸上注於眉間。後乃咒曰。西方庚辛。太微玄真。內應六府。化為肺神。見於無上。遊於丹田。固護我命。用之成仙。急急如律令。存念一遍。如此四十九日。肺中有氣。如白雲。自見。此氣。炤地下一切寶物。及察人善惡。如寒用心氣。緣是火氣。如熱用腎氣。緣是水氣。不辨用氣。即無效也。

脾主中央。其色黃。服之千息。黃色昌。五緯經曰。脾主於土。生之於火。剋之於水。閉氣千息。不敢伏藏。存想黃氣。但一念。一息。不限時節。亦無咒。其脾藏存之四十九日。自見此氣。已後能用。可能自散形影。腎主北方。其色黑。服之千息。黑色得。五緯經曰。腎主於水。生之於金。剋之於火。此五牙神氣。但至五更初。各存想氣色。都出於頂上。訖即止。亦不假一一別存想。兼不用咒。亦得。只是較遲。滿百日。方有效驗也。

驅役萬靈自有則。服氣心志正。兼行內行。內外相扶。一年後。應是人間鬼怪。精魅及土地神祇。並不敢藏隱。所到去處。地界神祇。隨衛道者。陰司六籍。善惡具知。

乘服彩霞歸太極。胎息伏陰經曰。內息無名。唯行想成。若不行。戒行入。胎息未得。合神。太微靈隱書曰。凡人入胎息。遊人間。行尸解術。隨物所化。故有託衣衾所化者。嘗以庚辛日。取庚時。於一淨室內。焚名香一鑪。於所卧牀頭。又須設几案。上著香鑪。下著所柱者。龍杖及履鞋等物。盡安置於頭邊。身衣不解。以衾蓋之首。西而卧。自念身作死人。嘗陰念此咒七遍。咒曰。太一玄冥。受生白雲。七思七召。三魂隨迎。伏余之身。掩余之形。形隨物化。應化而成。

此存念一食間但衣尋嘗睡如嘗存念之起一食久輒不得與人語。若與人語其法不成。如此嘗行四十九日漸漸成法。後要作不問行住坐卧陰念此咒七遍隨手捉物身便別處去。眾人只見所把之物身以死矣。後却見物還歸本形。此法即可以下界助身。不可以便行非法之事。大須謹慎。其法大須隱默。若卧在床上。但以被覆身。隱念一遍。便却出入。只見所卧衾被是身。不見被形。若於財色留心。當為神理銷折矣。

九行空門至貞路。大道不與人爭。怒動息能持。勿暫停。陰神返。炤神嘗助。持心不息。其道易成。諸行無心是實心。因心運得歸天去。無心之心。因心運心。雖無有心。還因心有。

除苟無心是謂真。眾事曰苟。無事曰除。除心上念。萬行歸余。自隨胎息入天門。胎息以善行為要機。無念為至路。

玄元正理內藏身。無曲潛形體合貞。洞玄經曰。心無曲。萬神足。三部清虛元氣固。六府翻成百萬神。三元靜。六府調。真氣歸於真形。二理相合。五藏六府。諸神共有。百萬自然相和應也。

大腸之府主肺堂。肺為首三焦之主。

中有元神內隱藏。太明經曰。大腸主肺也。鼻柱中央為候色也。元氣自足。其神當見。

腎府當明內宮。女外應耳宅為門戶。內神經曰。精主腎。腎為後宮。內宮列女主耳。腎之宮承氣於耳。左腎為壬。右腎為癸。循環兩耳門內有元神。守自都管。兼主志。凡人好嗔怒。即傷腎。腎傷即失志。俱喪元神。故道者忌嗔怒。

膀胱兩府合津門。氣海循環為要路。膀胱是兩府。氣腎合膀胱。乃受津之府。上應於舌根也。津液往來。嘗潤肥澤。舌岸以應兩膀胱。氣若少。不潤。服氣人未成。當欲少語。以養津也。語多即口乾。難用氣也。中有神。其神常抱無貪之行。故道者不貪。志合神理。

子心當見內神章。終身不泄神嘗助。

幻真先生服內元氣訣

進取訣第一

凡欲服氣。先須高燥淨空之處。室不在寬。務在絕風。隙當令左右燒香。牀須厚軟。腳令稍高。衾被適寒溫。令冬稍暖。尤佳。枕高三寸餘。令與背平。每至半夜。後生氣時。或五更睡醒之初。先吹出腹中濁惡之氣。一九口止。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。畢以手指捏目大小眥。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。乃以舌挂上腭。擦口中內外津液。候滿口則嚥之。令下入胃。存胃神承之。如此三止。是謂漱嚥靈液。灌漑五藏。面乃生光。此後去就大體。畧同便兀然。故神使心如枯木。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。氣道未通。則不可握固。待至百日。或半年。覺氣通暢。掌中汗出。則可握固。黃庭經曰。閉塞三關。握固停漱。嚥金醴。吞玉英。遂至不食三蟲。亡久服。自然得興昌。

轉炁訣第二

訣曰。凡人五臟亦各有正氣。夜卧閉息。覺後欲服炁。先須轉令宿食消。故氣得出。然後始得調服。其法閉目。握固。仰卧。倚兩拳於乳間。豎膝舉背。及尻閉氣。則鼓氣海中。炁使自內向外輪而轉之。呵而出之一九。或二九止。是曰轉氣畢。則調之。

調氣訣第三

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。則嚥之。夜睡則閉之。不可口吐之也。

嚥氣訣第四

訣曰服內炁之妙在乎嘔炁。世人嘔外炁以為內炁不能分別何其謬哉。吐納之士宜審而為之。無或錯誤耳。夫人皆稟天地之元氣而生身。身中自分元氣而理。每因嘔及吐納則內炁與外氣相應。自然氣海中氣隨吐而上。直至喉中。但候吐極之際則輒閉口連鼓而嘔之。令郁然有聲汨汨然後男左女右而下納二十四節如水滌滌分明聞之也。與此則內氣與外氣相顧皎然而別也。以意送之以手摩之。令速入氣海。氣海膈下三寸是也。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。一閉口三連嘔止乾嘔號曰雲行一漱口嘔取口中津嚥謂之雨施。初服氣之人炁未流行每一嘔則旋行之。不可遽至三連嘔也。候氣通暢然後漸漸加之。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嘔或未下須一嘔以為候。但自郁然有聲汨汨而下直入氣海。

行炁訣第五

訣曰下丹田近後二穴通脊脉上達泥丸。泥丸腦宮精名也。每三連嘔則速存下丹田所得內元氣以意送之。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胃至中丹田中丹田心宮神也。灌五臟却歷入下丹田至三里。遍經胫膝脛腰下達湧泉足心是也。所謂分一炁而理鼓之以雷霆潤之以風雨是也。只如地有泉源非雷霆騰鼓無以潤萬物人若不迴蕩濁惡之氣則令人不安。既有津液非堪漱嘔雖堪溉灌五臟發於光彩終不能還精補腦。非交合則不能汨而上之。嘔服內氣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氣蕩滌皆從手足指端出去謂之散氣。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嘔如前閉氣鼓嘔至三十六息為之小成。若未絕粒但至此嘗須少食。務令腹中曠然虛靜無間坐卧但腹空則嘔之一日通夕至十度自然三百六十嘔矣。若久服炁息頓三百六十嘔亦謂之小成。一千三百嘔謂之大成。謂之大胎息。但閉氣數至一千二百息亦是大成。然本色無精光又有鍊氣閉氣委氣布炁并諸訣要具列於文同志詳焉。

鍊氣訣第六

訣曰。服氣鍊形。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。便閉氣候極。乃冥心絕想。任炁所之。通理悶即吐之。喘息即調之。候氣平又鍊之。如此十過即止。新服氣之人。未通有暇漸加一至十。候過漸加至二十至五十。即令遍身汗出。如有此狀。是其効也。安志和氣。且卧勿起。衝風乃却。老延年之良術耳。但要清爽時為之。炁昏亂欲睡。慎勿為也。嘗能勤行四支煩悶。不湯亦為之。不必每日。但要清爽時為也。十日五日亦不拘也。黃庭經曰。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。無悶行住坐卧。皆可為之。但依門戶調炁。或身卧于床。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。不復吐也。從有十分無二也。復調復為。能至數十息已上。彌佳。行住坐卧。皆可為之。如此勤行。百關開通。顏色光澤。神爽氣清。長如新沐浴之人。但有不和則為之。亦當清泰也。黃庭經云。高拱無為。魂魄安清。淨神見與我言。

閉炁訣第八

訣曰。忽有脩養。乘宜偶生疾病。宜速于密室。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。以意攻及。若病在頭面手足。但有疾之處。則攻之。無不愈者。是知心之使炁。甚于使手。有如神助。功力難知也。

布炁訣第九

訣曰。凡欲布氣與人。療病先須依前人五臟所患之處。取方面之炁。布入前人身中。令病者面其本方息。

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氣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氣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呼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氣同出于口又六炁三焦之氣皆湊此門眾穢併投合成濁氣每睡覺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嚙頻無津或嚙吐喉中痛不能食是熱極狀也即須大張口呵之每嚙必須閉戶出之十呵二十呵即鳴天鼓或七或九以舌攪華也而嚙津復呵復嚙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飲食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嚙靈液災不干

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炁令人足津液日中淡麪餠飣及餅並佳午可饒慎勿飽飽則傷心氣尤難行凡熱麪蘿蔔薑羹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可食若偶然食此等之物一口所在處必即微

痛慎之。不可衛生。產死亡。并六畜一切穢惡不潔之氣。並不可及門。況近之耶。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。蕩滌之。覺炁入腹不安。即須調氣。逼出濁氣。即嚥納新氣。以意送之。當以手摩之。則便吞椒。及飲一兩盃酒。令散矣。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。日服千燕。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。皆任身中。化為仙童。號曰真人矣。勤修不急。則關節相連。五藏牢固。黃庭經云。千千百百。自相連。一一十十。似重仙。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。

幻真註解胎息經

胎從伏氣中結。臍下三寸為氣海。亦為下丹田。亦為玄牝。世人多以口鼻為玄牝。非也。口鼻即玄牝出入之門。蓋玄者水也。牝者母也。世人以陰陽氣相感。結於水母。三月胎結。十月形體俱備。而能生人修道者。嘗伏其氣於臍下。守其神於身內。神炁相合。而生玄胎。玄胎既結。乃自生身。即為內丹不死之道也。

氣從有胎中息。神為炁子。炁為神母。神炁相逐。如形與影。胎母既結。即神子自息。即元炁之不散。氣入身來為之生。神去離形為之死。西昇經云。身者神之捨。神者身之主也。主人安靜。神即居之。主人躁動。神即去之。神去炁散。安可得生。是以人耳目手足。皆不能自運。必假神以禦之。學道養生之人。常拘其神以為神主。主既不去。宅豈崩壞也。

知神氣可以長生。固守虛無。以養神氣。道經云。我命在我。不在天地。天地所患。人不能知。至道能知。而不能行。知者但能虛心絕慮。保炁養精。不為外境愛欲所牽。恬淡以養神氣。即長生之道畢矣。神行即氣行。神往即氣往。所謂意是氣馬。行止相隨。欲使元氣不離玄牝。即先拘守至神。神不離身。炁亦不散。自然內實。不饑不渴也。

若欲長生神氣相注。相注者即是神炁不相離。玄綱云。鉛銖陰氣不滅。不為鬼。纖毫陰炁不盡。不為仙。元炁即陽炁也。食氣即陰氣也。嘗減食節欲。使元炁內運。元炁若壯。即陰氣自消。陽壯陰衰。則百病不作。神安體悅。可觀長生矣。

心不動念。無來無去。不出不入。自然嘗住。神之與氣。在母腹中。本是一體之物。及生下。為外境愛慾所牽。未嘗一息暫歸於本人。知此道。嘗泯絕情念。勿使神之出入。去來能不忘。久而習之。神自佳矣。勤而行之。是真道路。修真之道。備盡於斯。然聖人之言。不可妄乎。凡胎息用功。後關節閉通。毛髮踈暢。即但鼻中微微引氣。相從四肢百毛孔中出。往而不返也。後氣續到。但引之而不吐也。切切於徐徐。雖云引而不吐。所引亦不入於喉中。微微而散。如此。內氣亦下流散矣。

胎息銘解

三十六咽一咽為先。吐唯細細。納唯綿綿。坐卧亦爾。行立坦然。戒於諠雜。忌以腥膻。假名胎息。實曰內丹。非只治病決定延年久行之名列上仙。

高子曰。右胎息訣。與後李真人一十六字訣相同。但此條每於半夜子後。或丑寅時候。冬月恐子時嚴寒。夏月恐午時太熱。故冬以寅時。夏以酉時。亦不為敗。時初起。如此習久。坐下即是子午。何必因時。初起握固。以脚後跟。曲轉頂住玉莖柯根。使精氣固定。手跌足盤。以行其氣。務依此銘。一咽一吐。皆從鼻孔中出入。出聲宜細。不令有聲聞之於耳。三十六咽數畢。舒伸四肢。鼻引清氣。亦勿咽入喉中。只仰面引向偏體四肢。以手足徐徐伸縮而導引之。凡腹中氣轉噉上。亦勿使之直放口中出。往亦用昂頭徐徐伸手足導而引之。使氣遍轉四肢。凡行持間。勿遇此氣轉動上達。皆如此以導引之。餘則日得空間。即以唐李真人十六字行之。自然不飢不渴。如嘗飲食一般。不可厭倦間斷。久行之功。不盡述。

胎息詩讚

炁本延年藥。心為使氣神。能知行炁訣。便可作真人。

李真人長生一十六字妙訣

一吸便提氣歸臍

一提便咽水火相見右十六字仙家名曰十六錠金乃至簡至易之妙訣也無

分于在官不妨政事在俗不妨家務在士商不妨本業只於二六時中畧得空閒及行住坐臥意一到處便可行之口中先須嗽及三五次舌攪上下腭仍以舌抵上腭滿口津生連津嚥下汨然有聲隨於鼻中吸清氣一口以意會及心目寂地直送至腹臍下一寸二分丹田元海之中略存一存謂之一吸隨用下部輕輕如忍便狀以意力提起使歸臍連及夾脊雙關腎門一路提上直至後頂玉枕關透入泥丸頂內其升而上之亦不覺氣之上出謂之一呼一呼一吸謂之一息氣既上升隨又似前汨然有聲咽下鼻吸清氣送至丹田稍存一存又自下部如前輕輕提起與臍相接而上所謂氣氣歸臍壽與天齊矣凡咽下口中有液愈妙無液亦要汨然有聲咽之如是一咽一提或三五口或七九或十二或二十四口要行即行要止即止只要不忘作為政事不使間斷方為精進如有瘋疾見効猶速久久行之却病延年形體變百疾不作自然不饑不渴安健勝嘗行之一年永絕感冒痞積逆滯不和癰疽瘡毒等疾耳聰目明心力強記宿疾俱瘳長生可望如親房事欲泄未泄之時亦能以此提呼咽吸運而使之歸於元海把牢春汛不放龍飛甚有益處所謂造化吾手宇宙吾心妙莫能述

修真至要曰精根根而運轉氣默默而徘徊神混混而往來心澄澄而不動又曰身外有身未為奇特虛空粉碎方是全真可為至言

胎息秘要歌訣

閉氣歌訣

忽然身染疾非理有損傷欽意歸閑室脫身卧本牀仰眠兼握固扣齒與焚香三十六咽足丹田氣越嘗隨心連引到損處最為良汗出以為度省求廣利方

布氣與他人攻疾歌訣

修道久專精。身中胎息成。他人凡有疾。臟腑審知名。患兒向王氣。澄心意。勿輕傳。真氣令咽。使納數連并。作念令其損。頗能遣患情。鬼神自逃遁。病得解。纏緊。

六氣歌訣

病瘥即止不可過過即敗氣

一曰咽法最靈驗。須秘外屬鼻根內關。肺寒熱勞悶及膚瘡。以斯吐納無不濟。
二曰呵。呵屬心王主其舌。口中乾澀身煩熱。量疾深淺以呵之。焦腑疾病自消滅。
三曰呼。呼屬脾神主其上。煩熱氣脹腹如鼓。四肢壅悶氣難通。呼而理之復如故。
四曰噓。噓屬肝神主其目。赤翳昏眵淚如哭。都緣肝熱氣上衝。噓而理病更神速。
五曰吹。吹屬腎藏主其耳。腰膝冷多陽道萎。微微縱氣以吹之。不用外邊求藥餌。
六曰嘻。嘻屬三焦有疾起。三焦所有不和氣。不和之氣損三焦。但使嘻嘻而自理。

調理津液歌訣

人因食五味壅滯閉三焦。熱極苦澀盛冷多淡水饒。便將元氣療。休更問壺瓢。熱隨呵自退。冷宜咳始銷。口中頻漱咽津液。自然調若得如斯妙。令熱可無交。

服氣飲食所宜歌訣

修道欲得見真的。庖饌之中堪者喫。淡粥朝餐渴自銷。油麻潤喉足津液。就中粳米飯偏宜。淡麵餅飢也相益。好酒飲時勃氣銷。生椒服之百病息。食前宜咽六七咽。以食為主是準則。飯了須呵三五呵。免教毒氣煩胃臆。

服氣飲食雜忘歌訣

密室避風隙。高床免鬼吹。藏精身有益。保氣命無虧。喜怒情須戢。和名心可灰。真神兼本屬。禽獸及虫魚。此等血肉食。皆能致食危。葷茹既敗氣。饑飽也如斯。生硬冷須慎。酸鹹辛不宜。雨雲風罷作。雷電晚休為。蘿蔔羹須忌。白湯麵勿欺。更兼避熱食。瓜果勿委隨。陳臞物有損。死生穢無裡。須防咽入腹。服氣勿多疑。

休糧歌訣

千日功夫如不輟。心中漸得尸蟲滅。更教充實三丹田。轉得堅牢百骨節。只欲思惟斷食因。嬾將甜味加餐。嘔腹虛即咽下。臍輪元氣便將為休絕。飽即寧心勤守中。饑來閉嚙忘言說。如斯勵力久成功。方信養生在秘訣。豈並凡常服藥人。終朝修鍊無休歇。營營為力總成空。矻矻忍飢守不徹。爭似嘗服太和精。便能清淨生光悅。如貪外美亂正元。百疾臨身自厄劣。

慎守歌訣

精氣切須堅慎守。益身保命得長久。人多嗜慾喪形軀。誰肯消除全永壽。未病憂病病難成。已災去災災遣否。臨終始解惜危身。不及噬臍身已朽。胎息縱然勵力修。欲情不斷也殃咎。陰陽體得道方全。如此之人還虧有。

九載功變歌訣

炁并血脉共肉髓。筋骨髮形依次起。欲遣衰老却童華。一年一變九載矣。

先端坐澄定。閉目息氣。然後鳴天鼓四八通。以舌掠上唇外九偏。次掠下唇外九偏。即上唇外為南方。下唇外為北方。上唇裏為東方。下唇內為西方。即以舌柱為中方。待津滿口。即數努兩頤內氣二十一偏。微從鼻涕出些了。便咽咽時。須喉中鳴。即汨汨也。想津氣入下丹田。如此三偏五偏。又咽時。須俟氣出便咽也。

治萬病坐功訣

凡治諸病。病在喉中。胃中者。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。名曰瀉。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。欲引胃中病者。挽足十指。欲引去腹中寒氣。諸所不快者。皆閉炁。脹腹欲息者。須以鼻息已復為至。愈乃止矣。

一平坐伸腰脚兩臂展手據地。口徐吐炁。以鼻納之。除胃中肺中之病。咽炁令溫。閉目行也。

一端坐伸腰以鼻內炁閉之自前後搖頭各三十次除頭虛空花天耗地轉之疾閉目搖之

一將左脇側卧以口吐氣以鼻納之除積聚心下不快之證

一端坐申腰徐以鼻納炁以右手持鼻搖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

一正偃卧以口徐出氣以鼻納之除裏急飽食後小咽若咽氣數至十令溫為庶若氣寒者使人乾嘔腹痛可用鼻納氣咽之七至十至百則大填腹內除邪炁補正炁也

一右脇側卧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除兩脇皮膚痛悶之疾愈者止

一端坐申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

一覆卧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

一端坐申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

一端坐以兩手相挾抱膝閉炁鼓腹二七或三七炁滿則吐後通暢者為度行之十年老有少容

一端坐申腰左右傾側閉目以鼻納炁除頭風自極七息止

一端坐申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數四可治四肢煩悶背急每日或時為之佳

一端坐申腰舉左手仰掌以右手承右脇以鼻納炁曰極七息除瘀血納炁等並皆治之

一端坐申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見三十而止除胃足中寒周身痺厥逆嗽

一偃卧屈膝令兩膝頭內向相對手翻兩足申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治之愈

一路坐申右腳兩手抱左膝頭申腰以鼻納炁自極七息除難屈伸及拜起脛中痛癢痺等病並皆治之

一路坐申左足兩手抱右膝申腰以鼻納炁自極七息展左足若外除難屈伸及拜起脛中疼一本云除風并目晦耳聾

一正偃卧直兩手捻胞所在令如油囊裏丹除下濕小便難傾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溫氣咽之十止

一覆卧傍視兩踵伸腰以鼻納炁自極七息除腳中弦痛轉筋及腳酸痛

一路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

一偃卧兩手兩脛左膀兩足踵以鼻納炁自極七息除胃中有食不消苦嘔之疾

一路坐申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

一偃卧展兩手兩腳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腳錯踵不拘拇指依法行之

一偃卧以右足踵拘左足拇指以鼻納炁自極七息除周身痺

一病若在左端坐申腰右視目以鼻納炁極而吐之數十止閉目而作

一若病在右下端坐申腰左視目以鼻徐納炁而咽之數十止

一若病在右端坐申腰左視目以鼻徐納炁而咽之數十止

元陽經云嘗以鼻納炁含而漱之古療唇齒咽之一日夜得十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