

幼真先生服內元炁訣

經名：幼真先生服內元炁訣。又名《服內元瓜訣》。不著撰人。據自序中稱『天寶中』，疑為唐人所作。一卷。底本出處：《正統遺藏》洞真部方法類。參校版本：《雲笈七籤》，收入該書卷六十。

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，莫不煉形養炁以保其生，未有有形而無炁、有炁而無形者也。則形之與炁相須而成，豈不皎然哉？余慕至道，備尋經訣，自執炁守真向三十餘載，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，洎】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、六戊及諸服炁法，皆為外炁。外炁剛勁，非俗中之士所宜服也。至如內炁，是日胎息，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，非愚蒙所自裁斷。王公常謂余曰：老君云，我命在我不在於天。又曰，吾與天地分一炁而理，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。

幼真先生服內元炁訣

進取訣第一

凡欲服炁，先須高燥、諍空之處，室不在寬，在務絕風隙，常令左右燒香。不用蒸污。林須厚軟，腳稍令高。真誥曰：林高，鬼吹不及。言鬼神善因地炁以吹人為祟，林高三尺可也。

裊被適寒溫，令冬稍暖尤佳，枕高二寸餘，令與背平。每至半夜後生炁時，或五更睡之初覺，先吹出腹中濁惡之炁，一九下止。若要細而言之，則亦不在五更，但天炁調和，腹中空則為之。先閉目，扣齒三十六下，以警身神。畢，以手指捏目大小毗，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。如此三，止。是謂漱嚥靈液，灌溉五藏，面乃生光。此之去就，大體略同。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，所以閉關防而卻精邪。凡初服炁之人，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，漱嚥金醴吞玉英。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。夜臥閉息，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，仰外，倚兩拳於乳間，堅膝，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，是日淘炁。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。不得有誤，誤則炁逆，炁逆乃生疾也。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，宜審而為之，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，但喉吐極之際，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，臍下三寸是也，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。候炁通暢然，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，須一嚙以為候，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，通脊脈，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，炁蒸諸官，森然遍下毛髮、面部、頭項、兩臂及手指，一時而下，入胸至中丹田。中丹田，心官神也。灌五藏，卻歷入下丹田，至三星，遍經陞膝脛踝，下達涌泉。涌泉，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。人若不回蕩濁惡之炁，則令人有不安，既有津液，非堪漱嚙之，雖堪溉灌五藏，發於光彩，終不能還精補腦。非交合則不能溯而上之，嚙服內炁；非吐納則不能引而用之。是知回蕩之道，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。無問坐外，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。又有煉炁、閉炁、委炁、布炁，并諸訣要，具列於文，同志詳焉。

煉炁訣第六

訣曰：服炁煉形，稍暇入室，脫衣散髮，仰外展手，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，又煉之。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，是其效也。安志和炁，且外勿起衝風，乃卻老延年之良衛耳。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，不憚虎狼之凶殘，亦以卻老年永延。

委炁訣第七

訣曰：夫委炁之法，體炁和平，身神調暢，無問行住坐臥，皆可為之。但依門戶調炁，或身臥於林，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，復調復為，能至數十息已上彌佳，行住坐臥皆可為之。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，則為之，亦當清泰也。《黃庭經》云：高拱無為魂魄安，清今神見與我一實。

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、咽、吹、呼、嘻是也。五炁各屬一藏，餘一炁屬三焦也。咽屬肺，肺主鼻。鼻有寒熱不和及勞極，依咽吐納，兼理皮膚瘡疥。有此疾則依狀理之，立愈也。

呵屬心，心主舌。口乾舌澀，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。腰肚玲，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，玲熱勞極，風邪不調，都屬於心。心主呵，呵所理諸疾皆愈，不必六炁也。

調熙液訣第十

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，皆賡此門，眾穢併投，合成濁炁。每睡覺炁炁，炁從口而出，自不堪聞，審而察之，以知其候。凡口中焦乾，口苦舌澀，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，以舌下華池而嚙津，復呵復嚙，令熱熙退止。但候口中清水甘泉生，即是熱退五藏凍也。若口中津液玲淡無味，或呵過多，心頭汪汪然，食飲無味，不受水，則是玲狀也。即當吹以溫之，如溫熱法，伺候口美心調溫，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。日中淡鈣賸飪及餅，並佳，祇不得承熱食之，勃亂正熙也。煮蔥毬羹可佳，飯必粳米大麥鈣，益人。服炁之人，經四時，甚宜飲食之，此等物不必日日食也。任隨臨時之意，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，棗栗之徒兼鎚餅亦食得也。乍可餒，慎勿飽，飽則傷，心炁尤難行。凡熱鈣、蘿葡羹，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、玲、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。每食先三五嚙，後吃食，令作主，兼吞三五粒生椒，佳也。食畢，更吞三粒，此物能消食引，向下通三焦，利五藏，趁濁穢，消宿食，助正也。宜長久服之，能辟寒沍暑，濕明目，生髮理，功力不可具述，備在《太清經》中。服椒別有方服

，候有下則泄之，慎而勿留，留則恐為疾。每空腹，隨性飲一兩杯清酒，甚佳，冬溫夏玲，助正，排遣諸邪，其功不細。戒在多，多射憎醉，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，以遣出麩蘖之毒調理之，常時飲一二升，徐徐飲之，亦不中酒，兼不失食，味亦不退，乃如故矣。不用衝生產死亡并六畜，一切穢惡不潔之，並不可及門，況近之耶？甚不宜正。如不意卒逢，以前諸穢惡，速閉，上風閉目速過，便求一兩杯酒，以蕩滌之，覺入腹，不安，即須調逼出濁，即嚥納新，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，故終須調理之，使和平也。而食油膩辛味，甚犯正，切意省之。當知向犯，使勿性也。故亦有服一年，通二年，通血實三年。功成，元凝實，縱有觸犯，無能為患。日服千嚥，不足為多，返老還童，漸從此矣。化為津，津化為血，血化為精，精化為髓，髓化為筋。一年易，二年易血，三年易脈，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。是內不出，外不入，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：凡欲休根，但依前勤修三年之後，正流通，髓實骨滿，百神守位，三尸遁逃，如此漸不欲聞五味之，常思不食，欲絕則絕，不為難也。但覺腹空，即須嚥，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，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，五味外美邪魔腥。臭亂神明胎零，那從反老卻還嬰？何不食太和精，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，炁也，炁者，心之主，主者，精也，精者，命之根，愛精重炁，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，何為死作令神泣。若當央海百瀆傾，葉去樹枯失青青。夫長生久視，未有不愛精保炁而能致之，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，右轉頭一匝，如龜引頸，其胎息，上至嚙候即嚙之，如此三遍，方閉口，以舌內外摩，料取津，滿口漱流，昂頭嚙之。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，想炁送至所苦處，即愈。真炁逐濁炁，上衝下泄，覺神清爽，則炁自沖和。故聖人有言曰，夫人在炁中，炁在人中，人不離炁，炁不離人。人藉炁而生，因失炁而死。死生之理，盡在炁也。但諷得其炁，求死不得。則每夜半及五更，展兩腳，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，暖一杯酒，飲之益胎息，潤六府，引炁閉百關。此峨眉山仙人幽秘法，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，早起展兩腳，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，嚙津二十遍。如覺四體不和，即乃舌漱液三二十嚙，炁通疾愈，萬金不傳。非其人造次，殃及三代也。

幼真先生服內元炁訣竟