

幻真先生服内元气诀

进取诀

凡欲服气，先须高燥净空之处，室不在宽，务在绝风攘。常令左右烧香不用秽污。床须厚软，脚稍令高《真诰》曰：床高鬼吹不及，言鬼神善因地炁以吹人为祟，床高三尺可也。衾被适寒温，令冬稍暖尤佳。枕高二寸馀，令与背平。每至半夜后生气时，或五更睡之初觉，先吹出腹中浊恶之炁，一九下止。若要细而言之，则亦不在五更，但天炁调和，腹中空，则为之。先闭目，叩齿三十六通，以警身神。毕，以手指捻目大小眦，兼按鼻左右，旋耳及摩面目，为真人起居之法。更随时少为导引，以宣畅关节。乃以舌柱上腭，料口中外津液，候满口则咽之，令下入胃，存胃神承之，如此三，止。是谓漱咽灵液，灌溉五脏，面乃生光。此之去就，大体略同。便兀然放神，使心如枯木，空身若委衣，内视返听，万累都遣，然后淘之。每事皆闭目握固，唯临散气之时，则展指也。夫握固，所以闭关防而却精邪。初服气之人，气道未通，则不得握固，待至百日或半年，觉气通畅，掌中汗出，则可握固。《黄庭经》云：闭塞三关握固停，漱咽金醴吞玉英，遂至不食三虫亡，久服自然得兴昌。

淘气诀

诀曰：凡人五脏，亦各有正气。夜卧闭息，觉后欲服气，先须转令宿食消，故气得出，然后始得调服。其法闭目握固，仰卧，倚两拳于乳间，竖两膝，举背及尻，间闭气，则鼓气海中气，使自内向外，轮而转之，呵而出之，一九或二九止。是曰淘气，毕则调之。

调气法

诀曰：鼻为天门，口为地户，则鼻纳之，口宜吐之，不得有误。误则气逆，气逆则生疾。吐纳之际，尤宜慎之，亦不使自耳闻，调之或五或七至九，令平和也。是曰调气，毕则咽之，夜睡则闭之，不可口吐之也。

咽气诀

诀曰：服内气之妙，在乎咽气。世人咽外气以为内炁，不能分别，何以谈哉？纳吐之士，宜审而为之，无或错误耳。夫人皆禀天地之元气而生身，身中自分元气而理。每咽及吐纳，则内气与外气相应，自然气海中气，随吐而上，直至喉中，但喉吐极之际，则辄闭口连鼓而咽之，令郁然有声，汨汨然从男左女右而下，纳二十四节，如水沥沥，分明闻之也。如此，则内气与外气相顾，皎然而别也。以意送之，以手摩之，令速入气海。气海，脐下三寸是也，亦谓之下丹田。初服气人，上焦未通，以手摩之，则令速下，若流通，不摩亦得。一闭口，三连咽止。乾咽，号曰云行。一湿口咽取口中津咽，谓之雨施。初服气之人，炁未流行，每一咽则旋行之，不可遽至三连咽也。候气通畅，然后

渐渐加之，直至于小成也。一年后始可流通，三年功成，乃可恣服。新服气之人，炁既未通，咽或未下，须一咽以为候，但自郁然有声，汨汨而下，直入气海。

行气诀

法曰：下丹田近后二穴，通脊脉，上达泥丸。泥丸，脑宫津名也。每三连咽，即速存下丹田所，得内元炁，以意送之，令入二穴。因想见两条白炁，夹脊双引，直入泥丸，熏蒸诸宫，森然遍下毛发、面部、头项、两臂及巨手指，一时而下入胸，至中丹田。中丹田，心宫神也。灌五脏，却历入下丹田，至三星，遍经襞膝、胫、踝，下达涌泉。涌泉，足心是也。所谓分一气而理，鼓之以雷霆，润之以风雨之状也。只如天有泉源，非雷霆腾鼓，无以润万物。若不回荡浊恶之气，则令人有不安。既有津液，非漱咽之，不堪溉灌五脏，发其光彩，终不能还精补脑；非交合，则不能溯而上之。咽服内气，非吐纳则不能引而用之。是知回荡之道，运用之理，所以法天则地。想身中浊恶结滞，邪气瘀血，被正荣气荡涤，皆从手足指端出去，谓之散气。气散则展手指，不须握固。如此一度，则是一通。通则无疾，则复调之，以如使手。使手复难，鼓咽如前。闭炁鼓咽至三十六息，谓之小成。若未绝粒，但至此常须少食，务令腹中旷然虚净，无问坐卧，但腹空则咽之，一日通夕至十度，自然三百六十咽矣。若久服炁，息顿三百六十咽，亦谓之小成，一千二百咽，谓之大成，谓之大胎息。但闭炁数至一千二百息，亦是大成。然后胎不结，然不能炼形易质，纵得长生，同枯木无精光。

又有炼气、闭气、委气、布气并，诸诀法，具列于文，同志详焉。

炼气诀

诀曰：服气炼形，稍暇入室，脱衣散发，仰卧，展手勿握固，梳头令通，垂席上布之，则调气咽之。咽讫便闭气，候极，乃冥心绝想，任气所之以通理，闷即吐之，喘息即调之，候气平，又炼之。如此十遍，即止。新服气之人，未通，有暇渐加一至十；候通，渐加至二十至五十。即令遍身汗出，如有此状，是其效也。安心和气，且卧勿起冲风，乃却老延年之良术尔。但津液清爽，时为之尔；气昏乱欲睡，慎勿为也。常勤行之，四肢烦闷不暢亦为之，不必每日旦，要独清爽时，为之十日、五日。《黄庭经》云：千灾已消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。

委气诀

诀曰：夫委气之法，体气和平也，身神调暢，无问行住坐卧，皆可为之。但依门户调气，或伸于床，或兀然而坐，无神无识，寂寂沉沉，使心同太空，因而调闭，或十气、二十气皆通。须任气，不得与意相争。良久，气当从百

毛孔中出，不复口吐也，纵有十分无二也。复调能数至千二百息已上，弥佳。行住坐卧，亦可为之。如此勤行，百关开通，颜色光泽，气清长如新沐浴之人。但有不和则为之，亦当清泰也。《黄庭经》云：高拱无为魂魄安，清净神见与我言。

闭气诀

诀曰：忽有修养乖宜，偶生疾患，宜速于密室，依服气法，布手足讫，则调气咽之。念所苦之处，闭气以意想注，以意攻之，气极则吐之。讫，复咽气，相继依前攻之，气急则止，气调复攻之。或二十至五十，攻觉所苦处，汗出通润，即止。如未损，即每日夜半，或五更、昼日频作，以意攻之。不拘病在头面、手足，但有疾之处、则攻之，无不愈者。是知心之所使气，甚于使手，有如神助，功力难比也。

布气诀

诀曰：凡欲布气与人疗病，先须依前人五脏所患之处，取方面之炁，布入前人身中，令病者面其方，息心静虑，此与炁。布炁讫，便令咽气。鬼贼自逃，邪气永绝。

六炁诀

诀曰：六气者，嘘、呵、咽、吹、呼、嘻是也。气各属一脏，余一气属三焦。咽属肺，肺主鼻，有寒热不和及劳极，依咽吐纳，兼理皮肤疮疥，有此疾，则依状理之，立愈也。

呵属心，心主舌，口乾舌涩，气不通及诸邪气，呵以去之，大热大开口，小热小开口呵。若须作意，是宜理之。

呼属脾，脾主中宫，如微热不和，腹胃胀满，气闷不泄，以呼字炁理之。

吹属肾，肾主耳，腰肚冷，阳道衰，以吹字炁理之。

嘻属三焦，三焦不和，嘻以治之。气虽各有所治，但五脏三焦，冷热劳极、风邪不调，都属于心，心主呵，呵所治诸疾皆愈，不必六气也。

嘘属肝，肝主目，赤肿昏眩等，皆以嘘治之。

调气液诀

诀曰：人食五味，五味各归一藏，每藏各有浊气。同出于口。又六气三焦之气，皆凑此门，众秽并投，合成浊气，每睡觉，薰薰气从口而出，自不堪闻，审而察之，以知其候。凡口中焦乾，口苦舌涩，乳颊无津，或咽唾喉中痛不能食，是热极状也，即须大张口呵之，每咽必须依门户，出之十呵、二十呵，即鸣天鼓，或七或九，以舌下撩华池而咽津，复咽令热气退，止。但候口中清水甘泉生，即是热退五脏凉也。若口中津液冷淡无味，或呵过多，心头汪汪然，食饮无味，不受水，则是冷状也，即当吹以温之，如温热法。伺候口美心

调，温即止。《黄庭经》云：玉池清水灌灵根，审能修之可长存。又云：漱咽灵液灾不干。

饮食调护诀

诀曰：服气之后，所食须有次第，可食之物有益，不可食之物必有损，损宜永断，益乃恒服。每日平旦，食少许淡水粥，或胡麻粥，甚益人，治脾气，令人足津液。日中淡面饅飴及饼并佳，只不得承热食之，勃乱正气也。煮葱薤羹可佳，饭必粳米，大麦面益人。服气之人经四时，甚宜服食之。此等物不必日日食之，任随临时之意欲食之。鹿肉作白脯，食之佳，如是斋戒，即不得食也。三十六禽神直日，其象鸟并不可食。枣、栗之徒兼个追饼，亦得食也。作可饒慎勿饱，饱则伤心，气尤难行。凡热面、萝卜羹，切忌切忌。咸酸辛物，宜渐渐节之。每食毕，即须呵出口中食毒浊气，永无患矣。

服气之人，肠胃虚净，生冷、醋滑、粘腻、陈硬、腐败、难消之物，不用食。若偶然食此等之物一口，所在处必当微痛，慎之。但食软物，乃合宜也。每食先三五咽气，而吃食令作主，兼吞三五粒生椒佳也。食毕，更吞三粒下走引气。此物能消食，引气向下，通三焦，利五脏，趁浊秽，消宿食，助正气也。宜长久服之，能辟寒沍暑湿，明目生发，治气功力，不可具述，备在《太清经》中，服椒别有方。服候有气下，则泄之，慎而勿留，留则恐为疾。每空腹随性饮一两杯清酒，甚佳。冬温夏冷，助正气排遣诸邪，其功不细。戒在多，多则惛醉，醉则伤神损寿。若遇尊贵，不获已，即宜饮，放即三五口，饮并即大开口十数下，以遣出面蘖之毒，调治之。常时饮一二升，徐徐饮之，亦不中酒，兼不失食，味亦不退，乃如故矣。不用冲生产、死亡并六畜，一切秽恶不洁之气，并不宜及门，况近之耶？甚不宜正气。如不意卒逢以前诸秽恶，速闭气，上风闭目速过，便求一两杯酒以荡涤之。觉气入腹不安，即须调气，过出浊气，即却咽下，更纳新气，以意送之，当以手摩之，则便含椒及饮一两杯酒，令散矣。如不肯散，即不须过理逼，任出无苦。此则上焦拥，故终须调气理之，使和平也。而食油腻辛味，甚犯正气，切意省之。尚知向犯者，使勿忤也。亦有服气一年通气，二年通气实，三年功成，元气凝实，纵有触犯，无能为患。日服千咽，不足为多，返老还童，渐从此矣。气化为津，津化为血，血化为精，精化为髓，髓化为。一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易，七年易骨，八年易发，九年易形，即三万六千真神，皆在身中化为仙童，号曰真人矣。勤修不倦怠，则关节相连，五脏牢固。《黄庭经》云：千千百百自相连，一一十十似重山。是内气不出，外气不入，寒暑不侵，刀兵不害，升腾变化，素同三光也。

休粮诀

诀曰：凡欲休粮，但依前勤修，三年之后，正气流通，髓实骨满，百神守位，三尸遁逃。如此渐不欲闻五味之气，常思不食，欲绝则绝，不为难也。但觉腹空，即须咽气，无问早晚，何论限约，久久自知节候，无烦其言，何用药物！大抵服药之人，多不能服气，终日区区，但以药物为务，身形不得精实，固为未得亦非上士用心也。《黄庭经》云：百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从返老却还婴，何不食气太和精，故能不死入黄宁。此之谓也。

慎守诀

诀曰：世上之人，多嗜欲伤生伐命，今古共焉。不早自防，追悔何及！夫人临终方始惜其身命，罪定而后思求善事，病成方求其药，天纲已发，何可救之？故贤哲上士，惜未绝之命，防未祸之祸，理未病之病，遂拂衣人寰，摄心归道。道者，气也；气者，心之主；精，者命之根。爱精重气，然后身心保之矣。《黄庭经》云：方寸之中，谨盖藏，精神还老复丁壮，养子玉树令如杖，急固子精以自偿。又曰：长生至慎房中急，何谓死作令神泣？若当诀海百渎倾，叶去树枯失青青。夫长生久视，未有不由爱精保气能致之。阴丹内御之道，世莫得知，虽务于气，而不解绝情欲，亦未免殃矣。故曰：人自失道，非道失人；人常去生，非生去人。修养君子，自保省尔。

服气胎息诀

诀曰：精者，气也；气者，道也。先叩齿三十六通，右转头一匝，如龟引颈，其胎息上至咽喉，即咽之。如此三遍，方闭口以舌内外摩料，取津满口漱流，昂头咽之，上补泥丸，泥丸即昂头是也。下润五脏。老子曰：甘雨润万物，胎津润五脏。昼夜不寐，乃成真人，上致神仙，下益寿考。在身所有疾苦，想气送至所苦处，即愈。真气逐浊气，上冲下泄，觉神清爽，则气自冲和。故圣人有言：夫人在气中，气在人中，人不离气，气不离人，人藉气而生，因失气而死，死生之理，尽在气也。但调得其气，求死不得。则每夜半及五更，展两脚，握固，展手去身五寸，其枕不得过二寸，闭目，依前法咽之。梳洗讫，以暖一杯酒饮之，益胎息，润六府，引气开百关。昔峨眉山仙人幽秘法，此不可言也。

老君曰：灵芝玉英，并在其腹，名山大泽，取药服之，与道甚乖。吾道甚易，但能行之。早起展两脚，喘息匀，以两手叉脑后，手前拽，头向后拽顿，如此三，毕；两手相叉向前拽，前拽三两遍，左右掣三二十遍。毕，咽津二十遍。如觉四体不和，即乃舌漱液三二十咽，流却疾去。万金不传非其人，造次传者，殃及三代也。