

長生胎元神用經

野人郎肇注

師曰知至道者天不煞服元炁者地不滅夫至道不遠祇在已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爲形形是受炁之本宗炁是形之根元元炁真形之由可察滅形之理

經云深根固蒂長生久視之道

元炁是身之根蒂夫若固其元炁自然長生之道

形中子母何不守之且神以炁爲母母卽以神爲子子因呼吸之炁而成形故爲母也形炁既立而後有神神聚爲子也夫呼

道藏輯要

長生胎元神用經

八

一斗集十二

吸之炁由於玄牝之門鼻主清炁爲陽口主濁炁爲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卽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卽存玄珠爲下元之主不得生思生思不成積習之自然凝結成珠習爲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液通於四肢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運速由其志也元炁隨意靜即得炁道通流形體自康玄珠爲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爲主人形爲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无一息住於內而冀長生不亦遠矣

道藏輯要

星胎元補用經

九

一斗集十一
×リリ

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无主掌徒致功勩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腴遂使肌膚充悅也

師曰吾以神爲車以炁爲馬終日馳驅而不倦

常存想神與元炁相合隨意而動之不倦故爲車馬也

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

稱爲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

泥丸在腦爲上元命門在臍下三寸黃庭經云後有密戶前生門近腰脊之末以認下元也

仙經至道方說泄露因感而言之二景相通可救老殘

夫存養下宮元炁滿則使炁汭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

夫治炁者出炁爲之息吸者從鼻中入想至下元玄珠口中

道藏輯要

長生胎元神用經

十一 斗集十二

與神相合也唯澄心腹目視呼吸修行之時存想見其真神爲之一息全也曰瞥然生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精返爲神此是上清也

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胸膈之中淘隔宿來穢滯之炁呵出三口良久咽吹卽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炁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

經曰子後午前皆屬於陽子前午後謂之陰夫休糧者每至食

道藏輯要

長生胎元神用經

土

一斗集十二
又百三

時嗽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卽以五更鼻吸清涼之炁入胸膈淘蕩却呵出三五十止一二百呵漸覺口中甘甜是熱退散卽佳不得過妄如水藏冷卽以早晨日出之時鼻搐陽炁以口吹出百十吹冷炁如有病苦之處一切疼痛蛇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卽佳如飲酒小戶者但隨器物旋旋呵出麴麴之毒力卽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子丹字光堅下一嬰兒名元陽字谷元其神身長各三寸覆赤衣赤履坐金牀手把金鑪玉七具晝在上丹田夜在下丹田

卽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養腦先須養精養精先須養血養血先須養唾養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爲唾唾入心之間則化爲血血二百五十日入腎脉中則化爲精精入腦脉之中則化爲泥丸宮宮中有兩條脉夾脊膂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祕之

導引訣

兩手相按如洗面兩手相擦令熱揩面令面無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

返搥背三下大坐伸脚用手叉返掣數迴起立以手叉腰拗身
向後三迴熱接手熨兩脚心與腿膝未起兩手相叉夾項爭力
數迴殷伸反張側掣宣搖百關接兩手令熱鬱兩目引至耳前
兩手旋耳三十遍時時作之接手令熱按鼻兩傍閉炁爲之炁
通卽止

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卽須耳无所聞心
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
口中晝存日夜存月大如環日色赤有紫光九芒月色黃有白

道藏輯要

長生胎元神用經

三

一斗集上

× 111

光十芒存日月在於明堂中日在左月在右常存咽芒之炁液
如睡存日在額上月在臍下若身有不安反舌塞喉咽唾無數
退卽住天炁所在隨神炁之所生神在則炁成神去則炁虛炁
者二十四神之正炁炁亦成神神亦成炁炁散則爲雲霧炁合
則爲形影出化爲仙入化爲真上結三元下結萬物存帝一真
君祝名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見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烟上下良久白炁忽變
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
風炁扇於紫雲徘徊轉遶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籙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宣心咒曰
大洞帝一太素尊靈父甯母靜二合雙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願與帝并
泥丸寶玉五臟華明長合日月手執洞經立爲仙公神昇上清
三十九童全符羽庭

道藏輯要

長生胎元神用經

齒 一斗集上
X L X

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
久卽令人煩燥存火訖卽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穀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隸校尉卿左右分爲八百五十日
月精靈之炁人之根本左爲玄妙君右爲玄元君虛无相生寒
暑相成冲和先生授龍崗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卽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愜心於大厯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便賜吐納修真之道悉傳於口其人言五牙六字及諸服炁法皆爲收炁收炁剛勁非俗中之士所宜也至如納氣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密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卽不在半夜五更但看

道藏輯要

長生胎元神經

五

一斗集十一
X L X

天炁柔和腹空之時導引行氣閉目叩齒三十六通以警身中神以手按目兩眦按鼻左右旋耳摩面拔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卽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洵之皆須閉口握固以閉之房與卻精邪初學服炁炁未流行不得握固待到百日止半年覺神炁通暢身上汗出可握固爲之

洵炁訣凡人五臟各有一神夜卧閉息如覺後服炁先乃洵轉腹內令宿食故炁得出然後調服其法仰卧閉目握固仍兩拳於乳側豎兩膝舉背及尻閉炁鼓海中之炁使內外幹而轉之

呵出一九遍則調之

調炁訣天調炁之時妙在乎咽世人因依外炁以爲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理每咽納則內炁與外炁相應自然海中隨炁而至收吐候中且吐納之際則輒閉口速鼓而咽之令使郁郁然有聲汨汨左邊而下經二十節如水漚坎聞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臍下三寸亦謂之下丹田初服炁人上焦未通以手摩而助之速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

道藏輯要

長生胎元神用經

去

一斗集十二
X上川

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遽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胸膈五臟皮膚中丹田心宮次第灌注卻歷下丹田至於三三星遍尻腦下入膝腓達於湧泉腳心也所爲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而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爲之散炁則展手指不須握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閑鼓咽至三十六咽爲之小成也若未絕粒常須少食務令腹空然得虛靜无問坐卧腹空則咽之十度自然三百六十咽矣若久服炁通頓至三百六十亦得爲之中成一千二百息爲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握固

道藏輯要

長生胎元神用經

七

一斗集十二
又上又

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卽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卽令通身汗出如有此狀卽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爲之十五日一度爲之

閉炁訣曰忽有修養乖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極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卽止如未痊則每日半夜之後五更晝日之前頻頻作意攻以差爲度但有疾

處攻之死不愈也

布炁訣曰布炁與人療疾先問彼患人五臟所苦之處取已之炁布入彼人身止令病者面其方所息心靜慮此布炁亦似咽炁其疾自消百邪永絕矣

調炁訣曰夫人食五味五味各歸一臟每臟濁炁皆納於口亦出於口又六腑三焦穢滯併投合成濁炁每至睡覺之初葷穢之炁自不堪聞凡口乾舌澁面兩頰光澤不能喫食此是上焦熱候卽須依門戶大開口一二十通卽鳴天鼓七下九下卽以咽之津液但候口中清甘泉出卽是熱退五臟涼也若以口中津液冷淡食飲无味心間佯佯不受水穀卽是冷候卽以吹理之

道藏輯要

長生胎元神用經

六 一斗集十一
×××

飲食守護訣曰凡服炁之人喫物須有禁忌可食之物則食不可食者莫食食必有損正炁則脉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炁兼足津液日午食少淡麪餅飴餅亦得不得乘熱喫之恐亂正炁葱薤羹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芋子菱芡不宜多食發動邪炁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炁難行也熱物鹹酸辛薢陳敗之物炁難行也食了卽須呵却腹中之

毒氣令人腸胃虛靜若悞食一口毒物腹內有毒也切宜慎之
每欲食時先須咽三五口炁與食爲主兼吞三二顆生黑豆引
炁通三焦和臟腑明目驅赴惡物消穀食以助正炁功用不可
備舉太清經中別有方法夫服炁後有穢炁下泄不可忍留恐
疾生耳每日空腹隨性飲酒好者一盃冬卽溫飲夏卽冷飲亦
能助炁遣諸邪炁所戒在多多卽昏亂醉卽傷神減炁損壽若
事不獲已且飲罷卽呵出三五十下飲卽大開口呵遣出麴麴
毒卽不醉也亦不中酒不失酒食味不用衛生產之家死亡之
穢乘六畜走驟勿衝鼻穢有損正炁若卒逢之速宜避之如惡
炁入腹卽以調炁盪滌逐出如飲酒卽飲三兩盃不飲卽用正
道藏輯要

長生胎元神用經

亢 一斗集士

炁洶出如不肯出不須過理逼之但任漸漸出之若此上三焦
熱終須調炁理之使炁平和少食油膩勿令觸正炁若曾犯不
令再犯服炁一年通三年功成元炁遂凝擬有觸犯不能爲患
也日服千咽亦不懼多返也漸從此始矣經曰炁化爲血血化
爲精精化爲水一年易炁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
化爲仙號曰真人矣修功不怠關節相連五臟相固內炁不出
外炁不入寒暑不侵昇騰變化壽同三光

休糧訣依前勤修三年之後正炁流通精髓實滿百神守衛三
尸逃走自不欲聞五穀之炁常思不食要絕難也但覺腹空卽

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炁區區終日以藥爲務故爲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甯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寰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保炁始全其生

行炁訣曰道者炁也保炁得道卽長生矣神者精也精在則神

道藏輯要

長生胎元神用經

三 一斗集上
X-11

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固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爲其實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漱津液滿口卽咽三咽則止卽以次消息頭上至脚心下各七遍爲之治諸骨節通流炁脉宣瀉滯濁用補虛勞也

去三尸九蟲方

夫尸者有九蟲一伏蟲長四分二虺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螻蟲狀如菜蟲唯有伏蟲是諸蟲之主虺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唾赤蟲令人腹鳴螻蟲居人胸腸多則令人患癰痔亦爲瘡疥風等人身中皆有九種不必盡多別有治方

管窠

五分主螻蟲

白藜蘆

十二分主虺蟲

蜀漆

三分主白蟲

蕪荑

五分主肉蟲

石蠶

五分主伏蟲

厚朴

三分主肺蟲

狼牙

四分主胃蟲

殭蠶

四分主膈蟲

道藏輯要

長生胎元神用經

三

一斗集十二

雷丸子

六分主赤蟲一名鵲獨二名土字子藤如葛而細葉

右件九味皆以文武火焙令黃細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丸十二日微取滯濁六十日百病愈服者量力且令少卽妙婦人若服卽須齋戒卽得服之