

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，身神调畅，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、呬、吹、呼、嘻是也。气各属一脏，馀一气属三焦。呬属肺，肺主鼻，有寒热不和及劳极，依呬吐纳，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，呵可以去之，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，阴道衰，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。日中淡面饅飩及饼并佳，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。作可饑慎勿饱，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，以遣出面藁之毒，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。

中山玉柜服气经

碧严先生撰 黄元君注

录神诚戒序第一

昔大黄帝君太古无名，云大黄帝君者，则黄帝有熊也。会群仙于崆峒山，问道于广成子曰：夫人养生全真，游观于天庭间，止息于洞房中，得与众圣齐群，驻童颜而不败者，则何法最宝？广成子曰：夫人以元气为本，本化为精，精变为形，形虽好生，欲能竭之，故欲不可纵，纵之则生亏，制之则生盈，盈者精满气盛，百神备足。夫有死必有生，有生必形亏，亏盈盛衰，物之常理日中移，月满亏，乐极哀来，物盛则衰，有生即死，是天地之常数也。圣人智通万物，以法

坚身，在养育之门，无犯形本，则合于化元之道者也。

夫人体内有百关九节百关者，号百禄之神，为九节之用；九节者，一掌、二腕、三臂、四膊、五项、六腰脊、七腿垆、八胫腓、九脑，是谓九节也，合为形质，洞房、玉户、紫宫、泥丸、丹田以处泊古文作措薄。今论神炁栖息，故宜处泊。洞房等，皆天庭三田神正泊处也，百神守卫，六灵潜护百神者，百节之神，守固荣卫，保护五脏。藏亦有神，五神清则百节灵，五神伤则百节絢，清则少，伤则老。经云：贪欲嗜味，伤神促寿。金玉满堂，莫之能守。六灵者，眼、耳、鼻、舌、身、意，亦谓之六识，常随心动，念则识暗，但闭之则宁，用之则成，察之则悟，任之则真。又有三魂伏于身，七魄藏于府，故云肝藏魂，肺藏魄，脾藏志，心藏神，肾藏精，此皆百神六灵之主也。宜防浊乱，轻躁动作，违之不守，自致败伤而已，保其玄关，守其要路道以真一为玄关，以专精为要路。即食百谷，则邪魔生，三虫聚虫有三名，伐人三命，亦号三尸。一名青姑，号上尸，伐人眼，

空人泥丸，眼暗面皱，口臭齿落，鼻塞耳聋，发秃眉薄，皆青姑之作也，一本作青石。二名白姑，号中尸，伐人腹，空人藏府，心旋意乱，肺胀胃弱，炁共伤胃，失饥过度，皮癬肉焦，皆白姑之作也，一本作白石。三名血尸，号下尸，伐人肾，空人精髓，腰痛脊急，腿痹靛顽，腕疼颈酸，阴萎精竭，血乾骨枯，皆血尸之化也。一本作血姑。此三尸毒流，噬嗑胎魂，欲人之心，务其速死，是谓邪魔生也。尸化为鬼，游观幽冥，非乐天庭之乐也。常于人心识之间，使人常行恶事、好嗜欲、增喜怒、重腥秽、轻良善，或乱意识，令蹈颠危。其于一日之中，念念之间，不可绝想。每于甲子、庚申日，上白天曹，下讼地府，告人阴私，述人过恶，十方刺史受其词，九泉主者容其对，于是上帝或听，人则被罚，轻者，人世迍邅，求为不遂；重者，奄归大夜，分改身成，殃异而出，今俗传死次直符，雄雌殃注，破在煞星，此之是也。都由人不能绝百谷五味，诫嗜欲，禁贪妄而自致其殒歿。《内景玉书》云：百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎炁

零，三魂恍惚魄糜倾。要知成彼之三虫，由斯五谷也，贯穿五脏，环凿六腑，使丹田不华实，津液不流注，血脉不通行，精髓不凝住，胎魄不守宫，阴魄不闭户。令人耽五味，长贪欲，衰形神，老皮发。若不却粒绝味，禁嗜减色，则尸虫全而生，身神必死灭。若三虫弭，尸鬼失，魂魄养，精髓固形神保。天地者，非气术而不倚矣擒制情欲，弭灭虫尸，使形神不枯朽，须服神气，還元返本，过此皆不可倚也。且我大仙，以气术为先，元炁是本；道以太和为宗，冲元是本。及吾归之于妙，寂之于玄，化之于无，用之于自然，自然轻举，升于玄玄，出入无间，其道恬焉。与道通灵，当有何患音还。《内景》云：勿令七祖受冥患。不许以道传非人，即七祖受冥殃也。今言“当有何患”，是亦依道奉行，保无殃咎也。

夫上清所崇，中仙以丹术为本，下仙以药术为首，量此二者，夫何以久？皆以勤形劳神，饵金服石，动费货泉，失于归寂，盖不得自然之理，乖于真道矣。昔大隗翁曰：生吾有身，忧吾勤劳，念吾饥渴，触情纵欲，

过患斯起，遂亏于玄化之道也此广成子述初古大仙要道，所得之秘旨也。于是大黄帝君。谨心神，观想元气用启玄理，先静丹元，观想自然，融于归寂也。乃感太一真君，持《玄元内景气诀妙经》一篇，授之帝君。迺后降中岳，复会群仙，宣是妙经，因名《中山玉柜服神炁经》此碧岩受行是经于师奉传，然得分明，知其的实，故以告也。夫太一真君，是北极太和元炁之神，神通变化，自北极紫微宫，经过于天地间，滋育万物，在天则五象明焉，在地则草木生焉，居人则神识灵焉，在鉴则五行察，在化则四运变，听之不闻，视之不见，搏之不得，无状而与万物作状，故谓之玄，谓之象。所患无不应，所真无不证，所专无不用，所精无不动，是知道以真正为玄关，专精为要路，倚于此者，则无所不通也碧岩所受，相次显示，使其将来，不滞迷惑。经曰：夫欲服气，服元气为本，以归寂为玄妙，若不得此门，及不知玄关要路，则终不能成就功德也经之要言，故不妄语。

夫求仙道绝粒为宗，绝粒之门，服气为本，服炁之理，斋戒为先，当持斋戒，然拣

好日，晏静一室，安置床席其斋以心清意静，无诸躁动，正可二七日。若不先斋，则不得神炁内助；若不存想，则神气不内补。夫欲修行，要当别置一室，好土香泥泥饰，明密高敞，床褥厚暖，衾枕新洁，不得使杂人秽污，辄到其中。其中地须锄深二尺，筛去滓砾，除诸秽物，更添好土，筑捣平实，更罗细土，拍踏令紧，既得稳便，勤须洒扫，务其清净。室中唯安书机、经柜，每一度焚香，念玄元无上天尊，又念太一真君又可存乎三一、三、元、五脏、六灵、一身之神，冥心，叩齿，静默思之也。太一真君有五诫，诚心依之，克获神应：一者，不得与女人语笑同处，致尸鬼惑乱精神；二者，勿食一切杂熏腻、五辛、留滞冷滑之物，若食之，令三尸浊触五神；三者，勿入一切秽恶处所，夫吊死问病，至人不为，杀戮决罚惊魂，大怒大怖精神飞散，就中死尸，道家大忌海之至大，尚不宿尸，人之至灵，尸之至秽也。或误冲见，当以桃皮、竹叶汤浴，讫，入室平卧，存想心家火遍身焚烧，身都炯然，使之如昼，然后闭气，咽新气，驱逐腹内秽气，攻下泄

务令出尽，当自如故；四者，勿与一切众人争于是非，忿诤斗竞，及抱小兒，減人算寿，损志伤神；五者，勿得欺罔，一切事阴神不助，常慎言语，节度行止，勿对北旋溺，犯太一紫微，殃罚非细。若有违此五戒，于二七日间，眠梦之内，自有惊觉，觉悟于人，务人修善，其事秘密，无事勿泄于人所言《内景炁诀妙经》一篇，良有是也。夫内景是内秘之事，唯自己心内知之，固不合漏泄他人也。

服气绝粒第二

要当用双日只日则奇，双日则偶及本命日，预前更沐浴，于室内焚香机上，上安净水一碗，设衾枕。其诀例曰：卧至夜半起坐，鸣天鼓三十六过，静心神，为元气和，此炁子时生发于心藏间，上贯泥丸、丹田，眉间却行三寸是上丹田宫，週转于身，如紫云气；又想太一真君如嬰兒，左手持玉诀，右手执灵符，游于紫云气间。然后平枕正卧，绝一切浮想，浮想若不除，则心神炁当闭不行，绝想止念既定，然待出息尽便闭，玄牝气鼓

满，牙齿勿得相近，欲咽之时，齿牙微相近，仍须收息缩气 音撮腹咽下，以咽得为度，咽得饱以为期，亦无时限，此法与诸家咽气不同。若不收息缩气，取 咽下，则不入大腹中，又不入食脉中。

夫喉咙中咽入之气，自有三道：一入肠胃中脉；二入五脏中脉；三入食脉。若不依前法缩气 腹，但空咽得其炁，只得独入肠中，不入食脉，即无所成益也。若直下入腹中，入肠胃，缘腹中多阻隔，致令上冲下泄，食退其肠，四肢渐似无力，体内不免虚羸。纵吃汤饮，饵服诸药，并亦不免口乾、舌涩。若但依此法，候气满口，食久畜取， 腹咽下，自当分入食脉及五脏，内息以此为都契。假令元气未达肠中，其食脉已先强满，与食无异，辄无虚羸，神妙无比。若不依此，一日纵三五十度咽气，其腹内未免欠乏，常有所思于食，即不可见其效矣。要坐服亦得，须依前法，以炁息畜咽入，咽入之时，仍须低头取势咽下，咽下即当时分入脏肠及食脉中，但解用气，食脉当时强满，满即自然饱足。如未曾学者，亦不过三数日便见次第。

若咽物不得，纵咽不入于食脉，及心意妄思，即是夙生无分矣。

诸门咽气，皆先入肠中，冲排滓秽，经三五七日后，方达食脉。纵达食脉，且神劳力倦，思食之意未能全绝，假令坚守数日之间，尚多腹中欠乏。若遇此法，但持四十九日，自然绝思饮食，纵有百味佳肴，都不采览，神功若此，无以加焉。切在藏秘，勿示见人者也。

凡春夏秋冬，并不假暖气，日久自悟，诸理了然。若要汤药、杏仁、姜、蜜及好蜀茶无妨，力未圆可以调助，唯姜不得多著，性能坏物，善夺人志。曾有通服豉汤，此则未达深理，豉且本性太冷，久淹尘秽，只辟面毒及解伤寒，大约伤坏藏府，正倾元气，特宜忌之。前云收息者，当低头纳气，炁入都亦无声，攻排滓秽，务令速退肠中滞食，纳得元炁，自然常饱，此是气与神合行之至也。三日后，亦不择行住坐卧，为之总得，亦不假致气，但咽强自下，人亦不知，自觉体理疏通，四肢过于常健。如此七日，神炁自足，不假久炼功夫，亦不要每日存想。自

此一百日，三尸自除，忽尔一日，神自内现。但食气五十日，谷气方尽，便可绝诸汤药，其食出时，当有五色物出如似脓血。此物既尽，诸府通达，内视藏胃，如昼所见。若得至此，切不得慢泄于人，一旦神功通悟，亦不得辄怀怪异，尤须秘之，勿申于外。自然之功，外奸亦所不入，在阳不焦托阴不腐，一切质碍，无不穿贯，不危不殆。若谷气未尽，即不到通地，如曾经受法之后，得遇此术，神气内辅，灵响外应，自然自在，无所拘束，要食亦得，不食亦得，食亦无损，绝亦无伤，再食再服，不拣月日，不论行住坐卧，处处总得。若不食多时，要得食者，可依前受法讫即食；若食多时，要得绝者，亦可受法讫，更依术为之，取以大成，诸绝为定。

夫至道无二，守之必成。但不错功，自然玄秘，世间吉凶善恶，无不晓达，上至天府，下至阴司，一切神灵，皆得使役，所有疾病，见无不理，所有异物，见无不识，颜如童女，光彩射人，行速如风，所去无滞，一年之外，自入玄门。玄门者，谓入胎息道

言：玄牝门，天地根，绵绵若存，用之不勤。又，玄之又玄，众妙之门也。

胎息羽化功第三

夫修胎息，于密室中厚设床枕，焚上好名香，兼请一至友为伴，缘初学人乍通玄路，见种种事，善恶境界，鬼神形容，自涉怪疑，心生妄乱，必恐闭息不固，事须要假相伴以安其意，切在清净心神，使寂然不动自净其心，无想他事，善恶俱舍，出入两忘，有若处胎，了然绝息，即寂然不动也。可正施手足，平枕仰卧，待出息尽，欬然闭之，更勿令出，当得攻面，流下四肢，浑身稍热，处处自得，绝喘绝息，乃遣至下，筹记泄息数凡一出一入口鼻之气，名一息。以傍人出入，数其息也。不过五百息，内景自现。若却还口鼻中，当微微放出，功至千息，其效的然，当易换骨肉，炼髓如霜，即合于大元，通于天府。上清事固不可裁其功，元力固不可明其德，神仙之法固不可宣其言，修道之术固不可示其要。所以虽言胎息，不说羽化者，良由此也。若依此术修炼，胎息得成而羽化

亦成就，自有五神相伴，不假至友，此则不言之功，功已成矣。此《中山玉柜服神气经》，非至人至行，不可妄传，岂唯罪业一身，抑亦殃累七祖，切宜谨慎，勿示非人。

论曰：气功妙篇，气术之道数略同，专其精通，则世一二，且诸门咽气，或功繁语暗，理叙多端。若咽非候时，则心力多倦；若无时吐纳，食退气微；若坐想存神，志羸气惫，纵使宣明口势，吐纳开张，皆须日久月深，倦于赊阔。假令元气初得通于经脉，即经体尚虚，若元气未达经脉之间，即脏腑不免绵懈，致其转思食道，因此弥留。辩其理者，则勤苦而进轮；昧其趣者，则懈怠而退辙。实由不通元路，未契玄关，斋禁不齐于内神，制度有亏于外法。余今所录，至秘至神，是得自然之本原，洞了道术之根蒂。后代学者，宜自勉软！

先圣正规法第四

夫先圣先真之道术，通载则理合于幽微，若不逢立启之门，难达其玄牝，若获斯诀，可决成功。功满德圆，无所不可，上以

升九天，下以游五岳。若居于尘世者，可以理百病，可以消众毒，可以鉴吉凶，可以察善恶，可以起垂死，可以救临危，可以役神灵，可以辟刀兵，可以却寒热，可以离世苦。若居于山谷者，可以登悬险，可以升虚空，可以涉江波，可以隐形踪，可以降毒蛇，可以伏猛兽，可以游九府，可以栖三岫。进可以飞九天，退可以沉九泉，永除饥渴，度绝缠绵，隐化无滞，盈亏自然，免三途五苦之难，削黑簿丹籍之名，名书金简之科，功记玉皇之历，此玄元之圣力，上真之秘旨，功成之后，不思而自成，不呼而自至。言通雅正，语合幽微，至道无为，了然总会，一至于此，吾道成焉。

论曰：夫达士悟道，常畏于身。故吾有大患，为吾有身，故有其患，患在毁伤形体，莫若寄寓神精，譬于器中安物，物假器而居之，畏器之破坏，物乃不得安居。形体若也消亡，精神于何处安泊？神畏身死，物忌器破。若乃小心护惜，专意保持，身器两存，神物何虑？但以粗心大胆，弃掷坠扑，色欲劳形，纵性费力，罔因兹而破坏，身自此而

毀伤，形如焦谷枯木，不可复生其牙叶，纵遇阳和之春，长为阴冥下鬼，毕于朽腐，可谓愍嗟，虽位极人臣，皆行尸走骨矣言虽位极人臣，若不知道，皆是行尸走骨也。

夫玄元得之于自然，广成受之于上仙，黄帝修之于内景，余今遇之于中天中天，即中山，谓嵩岳也。碧岩于此，遇斯经焉。此经微妙，不可思议。述服气之神功，渐通达于胎息，之道若成，羽化之期自至，便能升于天府，名纪玉书，位为大仙，阶齐圣列。将来学人见此《中山玉柜服神炁经》，安心修行，请勿有疑，必然之理，通于神明，幸宜保敬，勿负余信。

胎息经

胎从伏气中结脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。世人多以口鼻为玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之门。盖玄者水也；牝，土母也。世人以阴阳气相感，结于水母，三月胎结，十月形体具而生人。修道者，常伏其气于脐下，守其神于身内，神气相合而生

玄胎。玄胎既结，乃自生身，即为内丹，不死之道也。气从有胎中息神为气子，气为神母，神气相逐，如形与影。胎母既结，神子自息，即元气不散。气入身来为之生，神去离形为之死《西升经》云：身者神之舍，神之主也。主人安静，神即居之；主人躁动，神即去之。神去气散，其可得生？是以人耳目手足，皆不能自运，必假神以御之。学道养生之人，常拘其神以为身主，主既不去，宅岂崩坏也。知神气可以长生，固守虚无以养神气《道经》云：我命在我，不在天也。所患人不能知其道，复知而不行。知者但能虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神气，即长生之道毕矣。神行即气行，神住即气住所谓意是气马，行止相随，欲使元气不离玄牝，即先拘守其神，神不离身，气亦不散，自然内实，不饥不渴也。若欲长生，神气相注相注者，即是神气不相离。《玄纲》云：纤毫阳气不尽不为鬼，纤毫阴气不尽不为仙。元阳即阳气也，食气即阴气也。常减食节欲，使元气内运，元气既壮，即阴气自消。阳壮阴衰，则百病不作，神安

体悦，可觐长生。心不动念，无来无去，不出不入，自然常住神之与气，在母腹中本是一体之物，及生下为外境爱欲所牵，未尝一息暂归于本。人知此道，常泯绝情念，勿使神之出入去来。能行不忘，久而习之，神自住之矣。勤而行之，是真道路修真之道，备尽于斯，然圣人之言，其可忘欤。