

人安靜神即居之主人躁動神即去之神
去恣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
心絕慮保恣養精不為外境愛欲所牽恬
淡以養神氣即長生之道畢矣
神行即氣行神住即氣住

所謂意是恣馬行止相隨欲使元氣不離
玄牝即先拘守至神神不離身恣亦不散
自然內實不飢不渴也
若欲長生神氣相注

相注者即是神恣不相離玄綱云錙鉢陰
恣不滅不為鬼織毫陰恣不盡不為仙元
恣即陽恣也食氣即陰恣也常減食節欲
使元恣內運元恣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入自然常住

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
人知此道常泯絕情念勿使神之出入去
來能不忘久而習之神自住矣
動而行之是真道路

修真之道備盡於斯然聖人之言不可妄
手凡胎息用功後關節開通毛髮疎暢即
但鼻中微微引氣相從四支百毛孔中出
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

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謔雜忌以腥羶
假名胎息實曰內丹非只治病決定延年
久久行之名列上仙

胎息經註

胎息秘要歌訣

閉氣

忽然身染疾非理有損傷欲意歸闕室脫衣
卧本床仰眠兼握固扣齒與焚香三十六咽
足丹田氣越常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

修道久專精身中胎息成他人凡有疾藏腑
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頓能遺患情鬼
神自逃遁病得解纏榮

六氣 疾差即止不可
通過即散心氣

一四四法最靈應須秘外屬鼻根內關肺寒
熱勞悶及膚瘡以斯吐納無不濟
二呵呵屬心王主其舌口中乾溢身煩熱量
疾深淺以呵之焦肺不和自消滅
三呼呼屬脾神主其土煩熱氣脹腹如鼓四
肢墜悶氣難通時而理之復如故
四噓噓屬肝神主其目赤翳昏昏淚如哭都
緣肝熱氣上衝噓而理之差奔速

五吹吹屬腎藏主其耳腰膝冷多陽道止微
微縱氣以吹之不在外邊求藥餌
六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

調液

人因食五味壅滯閉三焦熱極苦澁盛冷多
淡水饒便將元氣瘵休更問壹瓢熱隨呵自
退冷宜吹始銷口中頻嗽咽津液自然調若
得如斯驗冷兼熱罷朝

飲食所宜

修道欲得見真的庖饌之中堪者喫淡粥朝
餐濁白銷油麻潤喉足津液就中粳米飯偏
宜淡麵餅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膏臆

飲食雜忌

密室避風隙高床免鬼吹藏精身有益保氣
命無虧喜怒情須戢利名心可隨真神兼本
屬禽獸水頭支此等血肉食皆能致命危寧
茹既敗氣飢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臭
物有損死生穢無裨須防咽入腹以氣勿多
疑

休粮

十日功夫如不輟心中漸得尸蟲滅重敷充
實三丹田轉得堅牢百骨節只欲思惟斷食
因懶將品末以餐腹虛即咽下臍輪元氣
使將為休絕飽即寧心勤守中飢來閉咽無
言說如斯勸力久成功方信養生在秘訣豈
至凡常服藥人終朝修鍊無休歇管管藥力
盡空成吃吃忍飢守不徹爭似常服太和精
便能清淨生光恍如貪外美亂正元百疾臨
身自起勞

慎守

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
成己災去災災遺否臨終始解惜危身不及
嗟臍身已朽胎息縱然勵力修欲情不斷也
坎谷陰丹體得道方全如此之人還歎有

九載功變

氣并血脉共肉髓筋骨髮形依次起欲遺衰
老却童華一年一變九載矣
先端坐澄定閉目息氣然後為天鼓四八
通以舌掠上脣外九徧次掠下脣外九徧
又掠上脣裏九徧又掠下脣裏九徧即上
脣外為南方下脣外為北方上脣裏為東
方下脣內為西方即以舌柱為中方待津
滿口即數努兩頰內氣二十一徧微從鼻
洩出此子便咽時須喉中鳴即嗚嗚也
象津氣入下丹田如此三徧五徧又咽時
須俟氣出便咽也

胎息秘要歌訣

於

六