

嵩山太无先生氣經卷下

修存訣

凡胎息者其道皆先叩齒三十六通集諸神然後轉頭一匝其胎息已咽喉嚙之如此三通方以舌內外磨料取玉津液滿口漱溜昂頭嚙之上補泥丸下潤五臟至夜半及五更辰脚握固展兩手去身五寸其梳高三寸閉目依法嚙之梳洗了暖取一杯酒飲之胎息滋六府酒引氣潤百關聖人言人在氣中氣在人中人不離氣氣不離人人藉氣而生氣散人死人生之理盡在氣中但調鍊元氣求死不得王老云久而行之求死不得此之謂也老君云甘雨潤萬物胎津潤百體黃庭經云晝夜不寐迴成真上致神仙下益其壽在身所有疾病想氣攻之其疾立愈其真氣逐濁氣下泄即覺神情爽利器冲和老君曰靈谷玉莖在己身名山大澤採藥服食可以滋助正氣若全使之即與道有乖若久服胎息不亂者自然氣圓成真妙不假羽翼而乃昇騰也夫胎藏嬰兒握固服元氣

握固是天地之間握者猶心閉門邪氣不入也夫嬰兒所以握固在母腹中飲其元氣故號曰胎息合本元氣不動不搖自然不飢不渴也學胎元者若閉氣極悶即微吐其濁氣呵而出之旋便却閉常守其元自然成妙矣夫人身稟元氣所生還須以胎元補之故曰保其元氣是曰自然還丹虛曰冲虛太和氣吐納流霞津胎息靜百關家究三便泥丸洞明鏡遂成金華仙又曰常念餐元精鍊液固形質學道之人常含元氣挹漱流霞充灌關府津潤骨節迴凋朽之類齡復童嬰之怡顏吐納改容若非鍊液如此凡胎息上衝咽喉用何物為應以雷鳴應候為胎息矣握固亦常行夫咽喉下有十二樓胎息氣上通頭嚙之名曰補腦之法秘之故曰飢食太和自然之氣即胎息也渴飲華池漿口中津液也得津液還歸澆灌神門腎宮滋潤玉液甘甜深宜保之夫五臟上應列宿下應五行常須以清淨保之矣

慎氣法

十五

十五

慎氣法曰夫氣之為理也納而難固吐而易竭難固須保全易竭須潛而勿泄真人曰學道如憶朝餐未有不待之者惜氣如惜面目未有不全者又曰若使惜氣如一身之先急者吾必見枯悴也其於接對言笑須宜省的運動呼特宜調緩觸類愛慎方免損矣夫夫與天地合體陰陽混氣皮膚骨髓腑臟榮衛呼吸進退寒暑變異之事莫不同乎二儀五行也是知天地否泰陰陽之氣亂焉臟腑不調經脈之候病矣因外寒暑之病起於風因所致者百病起於氣故曰恬淡虛无真氣從之精神內守病從何來是故須知形神以性和而全之審內外之病而慎之夫人有三丹田以合三元上中下也上丹田泥丸腦宮也其神赤子字元先一名帝卿其神赤衣冠治上元也中丹田絳宮心也其真人字子丹一名中元堅其神赤衣冠治中元也下丹田臍下氣海精門也其神嬰兒字元陽一名谷下玄赤衣冠治下元也此三丹田以應三元中各有一神若虧損即氣漏精泄即氣

十五

散也夫精者身之根根者氣之位精全即氣全精泄即氣泄唯精與氣須全耳又云精能食氣形能食味夫嚙氣不得和津液嚙之津液須別嚙若和津液恐招生風入腹成疾咽津液時須候出息嚙之尤妙也

嵩山太元先生氣經卷下終

延陵先生集新舊服氣經

桑榆子評
命一
修養大略

仙真經云夫人臨終而始惜身罪定而思還善病成方功於樂天網已挂胡可違耶故賢人上士惜未危之命懼未萌之禍理未至之病也修真品有三上年中年下年上年者二十三十也中年者四十五也下年者六七十也上年者早悟大道識達玄微髓壯骨堅筋全肉滿從容履道無不成功中年者悟道已晚筋肉骨髓各有其半處在進退如日中之功下年者骨髓筋脉十有二三猶可補修如日暮功矣八十已上者罪位已定無可救之法腦竭髓盡萬關乾枯神謝氣亡尸行鬼步桑榆子曰尸以喻無知鬼以喻有知而乖人情者惟尸行惟鬼步且行且步遲之者雖則知元氣尚在但以滅耗於酒矣若達至人成得大藥擊持盈車之魚燈變將猛之餘始亦可致其翻然而熾矣此言無可救者只謂氣功已晚自我之事不及矣若過玄聖而救其生死則肉骨起仆莫先賢上士知風燭之倏忽乃攝志持情捨榮棄俗奉身歸道不與物傷道者氣也氣者身之根也魚

離水必死人失道豈存是以保生者務修於氣愛氣者務保於精精氣兩存是名保真也人有三丹田上元中元下元是也上元丹田腦也亦名泥丸中元丹田心也亦名絳宮下元丹田氣海也亦名精門三元之中各有一

神桑榆子曰精化為氣氣旺而神集焉神何物也靈照之名也知化氣全氣全則神全若元氣充滿百骸孔竅神必備矣必備者無他氣至則神到今人有憂慮動心則知見因而暫虧蓋氣雖有不至者耳苟心冥精者身氣和其神豈獨三元之中而已哉精者身之根根者氣之位精全則氣全精泄即氣泄氣泄則神棄而去之唯精與氣須全耳黃庭云長生至慎房中急何為死作令神泣但當吸氣錄子精寸四尺宅可治生若當決海百瀆傾葉去樹枯失青者故先賢至於道者莫不因愛氣保精而能全也夫服氣本名胎息胎息者如嬰兒在腹中十箇月不食而能長養成就為新受正氣無思無念兀然凝寂受元氣變化關節藏府皆自然而成豈有傳保之術飢渴之備耶及出母腹即吸納外氣而有啼叫之聲即乾濕飢飽似有所念即失元氣人能依嬰兒在母腹中自服內氣握固守