

二論同卷

胎息精微論
服氣精義論

命四

胎息精微論

老君曰知道者天不殺合德者地不害道德相抱身不衰老內食太和元炁為首清淨自鍊忘身放體志無念慮安定藏府洞極太和長生久視諸炁不動意如流水行之不休得道真矣每入靜室守玄元炁玄元者玄中有炁也玄是我命命中有命是我形形中有形是我精精中有精是我炁炁中有炁是我神神中有神是我自然德以形為車道以炁為馬魂以精為根魄以目為戶形勞則德散炁越則道叛精消魂損目動魄微是以守靜愛炁全精寶神道德凝密魂魄固守所謂含道不言得炁之真肌膚潤澤得道之根手足流汗精之充溢不飢不渴龜龍胎息綿綿長存用之不竭飲子玄泉登於太清還年反嬰道之自

然至道不遠近在己身用心精微命乃永存今之修道者或服五牙八方四時日月星辰等炁並悞但思自頂鼻而入雖古經所載為之少見成遂亦非食穀者所能行致爾是以修炁者多不得其訣虛精動矣既得其門復悟其訣要在精勤无退懈耳凡胎從炁中結炁從胎息生胎因炁中成炁清則凝而結胎濁則散而出胎成即萬病自遣神靈居之三守中尸蟲亡墜即漸通仙靈矣今之學者或傳古方或受非道皆閉口縮鼻貴其炁長而不知五藏壅閉害損正炁殊非自然之息此繁勞形神无所益也道曰若抑塞鼻口擬習胎息殊无此理口鼻炁既不通則高損肺藏有何益哉餌內炁者用力雖微而速見功成全在安神靜慮不煩不擾即炁道踈暢關節開通內含元和終日不散肌膚潤澤手足流汗長生之道訣在此矣內炁滿无飢渴初習即小難久久甚妙炁既不滿神真不亂道亦髮黑齒堅眼瞳英明筋骨全實壯勇胎神面貌光澤行步舉輕心自无欲神不食榮玄父赤子固際无

傾魂魄守元三一自真永寶其道靜安其神神自通靈道曰永寶胎息元炁克成自為真人胎息之妙窮於此也

內真妙用訣

訣曰欲得長生當修所生所生之本始於精炁精炁結而成形形為受炁之本炁是受形立形不得炁則元炁所稟之時伏母臍下混炁三月玄牝具焉玄牝者玄牝既立如瓜之有蒂陰注母炁始於此也母呼亦呼綿綿十月炁神備遂解胎而生母雖知貪悅於子當不知形耗體枯分神減炁為子之用矣既生七日情見於外變嬰而為孩指顧而能笑先真議者以為失道而後德喪朴之本便終於此何況十五成童二十弱冠目眩五色耳聽五音役智運神間不容息如此則純朴之根蕩然而盡是故聖人知外用之无益所以還元反本握胎息之機得長生不死明矣中胎經云形中子母何不守之且形中以炁為母以神為子形炁先立而後有神神由炁生故為子矣且聖人不思外事不視外色不聽外聲常使神與炁合行循理御呼吸以上下久久修習則神於藏府之間御呼吸以上下久久修習則神

018 A 1319-6

自明炁自和若神自明可照於五藏故黃帝三月內視注心一神則神光化生纏綿五藏斯言可推而得也有神經精所致和專仁皆其今之世人神與炁各行子母不相守呼吸於內神常運於外如此常使炁逐微濁而神不虛

明神不虛明則元炁漸散轉而相喻者以神為主人身為宅舍主人不營於內自然令宅舍空虛漸見危壞矣况非道之人勞神役炁无一息而住於形中而猶冀長生不亦速矣

先生曰若知神炁之所主于母之運行則修生之道了然見矣若炁无所主但任運呼吸者唯主通治藏府消化穀食而已終不能還陰返陽填補血腦則知凡人呼吸與聖人之呼吸殊矣是故南華經云凡人之息以睡睡又云其息深根深固帶啗其義也

先生曰凡人任自然之息至近而役之其所利唯化食而已至人以神為宰御時而下流

吸而上之上至泥丸下至莖端二景相通可為教老殘至若呼不得神宰則一息之中不全若無息息之中神炁常合則胎從服炁中結炁從有胎中息胎尹真人曰若神能御炁息內結求死不得

則鼻不失息斯言至矣黃庭經曰日月布列玉英此謂陰陽二炁會合之時言二景相會化之後情慾既動精炁悉降於莖中若不知道

者精炁皆被情慾所引求制不若為道之士得道者吹噓之憂尾間之患神與炁合行隨呼吸以上下不使停墜於下官是為神交而精不散神雖會合常味於无味黃庭經云子丹進鍊有又云意中動靜炁味正黃淡然元味天人難又云意中動靜炁味正黃淡然元味天人難

動於精炁而精炁以道自持自然不動通經而發作吞符鍊之以元名之若習胎息日久朴无名之朴則胎息妙用矣曰專炁致若胎則神炁自正和柔可使未如嬰兒乎若胎息未成則真神不御於精炁謂精炁无主自然隨欲而動情欲既動而精炁自散雖欲苦制亦終无益若胎息道成精炁有主故使男子輩中无聚精婦人臍中不結嬰雖有情欲終不能與神爭也是謂胎息之真反精為神其文畢矣

胎息神會內丹七返訣亦名留精回炁補腦

損神終日談虛空不如歸命於身中綿綿不住道自通煙昇雲降何濛濛七元三老從此功我真不西亦不東常令體裏輕如風服之以後必騰空世人見一不識一一廻存想一神出只知一心望一切不知一日損一日勸

君求真須識真世上道經多候人開圖閱錄並亂神此法不能留此身情哉自有不自親明昧泪淚於泥塵

夫修真學道者切在存神固炁養精保身骨堅髓實精神者命之本也道之源也元炁者神之根身者炁之宅心者神之舍精大用則竭炁大用則絕神大用則衰是以人之存者神也神之存者炁也精也炁衰則神弱炁壯則神強儻使神衰炁弱宅室能全治炁養神切須固守以至魂飛魄落則追悔何為立招

傷敗此可喻之於燈燈以油為母母若既盡燈何存焉黃帝內丹七返之門內丹者津水唾血精腦炁是也夫欲養神先須養炁夫欲養炁先須養腦夫欲養腦先須養精夫欲養精先須養血夫欲養血先須養唾夫欲養唾先須養水水者五華之津液元炁之精華在人口中牙齒之傍則名水也黃庭經曰津液在口則名水及咽下到肺即為唾唾色白故象於金緣肺中唾屬金常被心脉來鍊其唾

津液在口則名水及咽下到肺即為唾唾色白故象於金緣肺中唾屬金常被心脉來鍊其唾

流入心則化為血血色赤象於火緣心中屬火常被腎米尅其血流入腎則化為精精色滋故象於水緣腎中精屬水常被腦脉來尅脾系應腦為泥丸泥丸是土有兩條脉下徹腎精其精在腎謂精流入泥丸則為腦腦色黃故象於土也腦有二條脉夾脊降到臍下三寸是名炁海腦實則炁海神王則元炁盛感則清清則神生故水能長養萬物水竭則萬物枯乾黃庭經云玉池清水灌靈根靈能也悲夫世人耽迷嗜慾任意施泄元炁散喪精神散大期之內自求短又曰若當法海百濟傾葉去樹枯失青青炁亡液漏非已形長生至慎房中急何房中之術百數妙在還精補腦初修道之人元炁未通難見妙旨

胎息精微論

今四

六

服氣精義論

天 白 雲 子 述

夫氣者道之幾微也幾而動之微而用之乃生一焉故混元金手太易天一者道之冲凝也冲而化之凝而造之乃生二焉故天地分乎太極是以形體立焉萬物與之同重精神者焉萬象與之齊受在物之形唯人為貞在象之精唯人為靈並乾坤居三才之位合陰陽當五行之秀故能通玄降聖鍊質登仙隱景入虛無之心至妙入登仙之法登仙之法所學多途至妙之旨其歸一揆或飛消丹液藥効升騰或齋戒存修功成羽化然金石之藥實虛費而難求習學之功彌歲年而易遠若乃為之速効專之克成虛無合其道與神靈合其德者其唯氣妙乎黃帝曰食穀者智而天食氣者神而壽不食者不死真人曰夫可久於其道者養生也常可與久遊者納氣也氣全則生存然後能養志養志則合真然後能久登生氣之域可不動之哉是知吸引晨霞餐淑風霜養精光於五藏導管術於百

關既祛疾以安形復延和而享壽閉視聽以胎息返衰朽於童顏速取於天近取於己心閉自通體逸無為欣逸矣於百年全浩然於一室就輕舉之諸術真清虛之雅致歟若兼修真之素鍊化之功則佇雲輅而促期馳羽駕而增遠矣服氣之經頗覽多本或散在諸部或未暢其宗觀之者以不廣致疑習之者以不究無効今故纂類篇目詳精源流庶使蟪蛄之兼濟宜龜龍之獨善耳

五牙論

夫形之所全者本於藏府也神之所安者質於精氣也雖稟形於五神已具其象而體衰氣耗乃致凋敗故須納雲牙而液液吸霞景以孕靈榮衛保其貞和容貌駐其朽謝加以久習成妙積感通神與五老而齊升並九真而列位經文所載以示津途修學所導宜詳覈

服真五牙法

每以清旦容呪曰經文不方而向當宜各的三通而呪中其方平生裡圖閉目中齒夫向四維