

嵩山太無先生氣經卷下

修存訣

凡胎息氣者 其道皆先叩齒三十六通 集諸神 然後轉頸一匝 其胎息已 咽喉嚥之 如此三通 方以舌內外磨 料取玉津液 滿口漱溜 昂頭嚥之 上補泥丸 下潤五臟 至夜半及五更 展腳握固 展兩手 去身五寸 其枕高三寸 閉目依前法嚥之 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 人死生之理 盡在氣中 但調煉元氣 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 晝夜不寐迺成真 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 即覺神情奕利 器宇冲和 老君曰 靈谷玉英 並在己身 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

嵩山太無先生氣經 卷下

清微藏書閣

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 旋便卻閉 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 是日自然還丹步虛 曰 冲虛太和氣 吐納流霞 津 胎息靜百關 寥寥究三便 泥丸洞明鏡 遂成金華仙 又曰 常念餐元精 煉液固形質

學道之人 常含元氣 挹漱流霞 充灌關府 津潤骨節 回凋朽之頹齡 復童嬰之怡顏 吐納改容 若非煉液如此 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 嚥之 名曰補腦之法 秘之！故日飢食太和自然之氣 即胎息也 渴飲華池漿 口中津液也 得津液還歸溉灌神門 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

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 未有不得之者 惜氣如惜面目 未有不全者 又曰 若使惜氣如一身之先急者 吾少見枯悴也 其於接對言笑 須宜省約 運動呼叫 特宜調緩 觸類愛慎 方免損矣 夫人與天地合體 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 恬淡虛無 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 一名中光堅 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 精泄即氣散也 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 夫嚥氣不得和 津液嚥之 津液須別嚥 若和津液 恐招生風 入腹成疾 咽津液

嵩山太無先生氣經

卷下

清微藏書閣

時 須候出息嚥之 尤妙也

嵩山太無先生氣經卷下竟

天運辛卯年戌月正一天師清微弟子洪鼎堅羅大英恭錄彙編

李金強複校