

南嶽遇師本末
胎息經疏略
胎息經望



胎
息
經
疏
略

王文祿
撰

中
華
書
局

胎息經疏略

此據百陵學山本
排印初編各叢書
僅有此本

胎息經疏略

明 王文祿撰

胎從伏氣中結。氣從有胎中息。

太虛氤氲。一氣孔神。伏始結胎。胎結乃息。胎初如花。臍如蒂。蒂帶連胞。母呼亦呼。母吸亦吸。呼吸爲息。靜極純陽日長。彌月形全。誕生。此原始以示人。欲專氣致柔如嬰兒也。

氣入身來爲之生。神去離形爲之死。

形身也。神氣之靈覺。形之主也。氣成形。形神不離。卽氣入身來。神住形固。長生也。神去則氣散。形敗乃死。故曰生者死之根。死者生之根。

知神氣可以長生。固守虛無。以養神氣。

神氣一也。從虛無中來。渾闢而無減增。故曰谷神不死。人能無視無聽。不識不知。卽固守以養。若認真有而迷。自促其生也。

神行則氣行。神住則氣住。

神卽志也。氣體之充也。志氣之帥也。氣隨神。神帥氣。氣行住由神。神氣宜交養也。

若欲長生。神氣相注。

谷神不死。是謂玄牝。玄牝乃先天祖氣中虛也。又名氣穴。閉目反觀。凝神入之。則神氣相注。守中。可以長生。

心不動念。無去無來。不出入。自然常住。

心。神之舍也。動念則去來出入。不能常住矣。胎中嬰兒。神住氣住。無念亦無去來出入。今能專氣抱神。如嬰兒然。則一團純陽。返老還童。長生也。卽固守虛無。以養神氣。故曰。委志歸虛。無念以爲常。

勤而行之。是真道路。

此總結。勸常行也。老子曰。用之不勤。不助也。此曰勤。不忘也。卽綿綿若存也。曰真非假。是正路。非傍門也。

三十六咽。一咽爲先。吐唯細細。納唯綿綿。坐臥亦爾。行立坦然。戒於誼雜。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。

此胎息銘也。調氣咽津。以補中宮元氣。每時三咽。子時咽之。尤養生。

右胎息經一卷。原有註。註反晦於經。經旨不足以發。於是去註。重疏之。亦發其略爾。併廣成陰符參同契梓行。冀同登壽域云。

嘉靖甲子仲春望。海鹽沂陽生王文祿世廉跋。