

## 太初元氣接要保生之論

經名：太初元氣接要保生之論。一卷，不著撰人，疑出於宋代。底本出處：《萬曆續道藏》。

### 太初元氣接要保生之論

天地未判，混沌包藏，元氣聚而生水也，蓋水者，氣之始也，丹之祖也，五行之主也，萬物之根也。修煉還丹，必得真一之水，入於華池，然後陰陽交感，結成聖胎。知是水者，明道之源，黑鉛是也。故黑鉛乃非常之物，玄天神水，生於天地之先，化於萬物之母，為真一之精，天地之根也。能於是精氣中產生天地五行萬物，豈天地之後所生雜物呼為真鉛哉？緣此真精，上應星辰，號真鉛，長與太陽流珠和合，長養萬物。是以水中生金，名曰白金，還丹根基，於斯盡矣！。王道曰：白金自水而生，是真水銀也。此真水銀自從未分判，一物生太極先，包藏五四三二一，陽清陰濁分鉛汞，本是陰陽顛倒術，用之萬物皆回旋。夫水者，天地之元氣，陰陽之始精，而能生銀，名曰白金，乃是無中生有，還丹造化之基也。王鼎真人曰：還丹本是無形物，除此銀真更沒真。聖人知此此白金自水而生，採為丹基，進道工夫，要知春夏秋冬，四季八節，二十四氣，七十二候，晝夜百刻，俱在導引之說。究此氣候，常無災纏，延年長久。如遇立春正月節後，每日子丑二時，將手按兩內腎，轉身聳引，各三十五度，吐納嗽咽如意。堂能盡其功夫，雖不足以成大道，亦可以發散眉背經項積滯風之疾，身輕體健。

一正月中，每日子丑時，手按腔轉，左右三五度，取先天氣上入華池中，吐納嗽咽九數口如意，下丹田合會。苟能盡其功夫而不忽略，可以發三焦經絡留滯之述，身輕元難。

二月節後，每日丑寅時，坐定，清氣一刻，握固轉頸五六度，靜工氣封固揖上，納喇咽二三如意，復歸原祖官合和。徐氣呼，身康去腎肺蘊積，如是身健行輕。

二月中，每日丑寅時，坐定調氣一刻，左右手挽各六七度，引祖氣上華池，慢納三三度，如意降火，散除胸肚脹滿，日久延壽。

三月清明節後，丑寅時，正坐定，左右手硬前引祖氣七八度，清液濁吐三二，其工功夫三五次，如此卻腰腎胃虛積滯，壽命何不增乎！

三月中，每日丑寅時，平坐，換左右手，舉托移腎，各三五度，華池水下嚙中丹田，或二三次，可去脾胃淤血，工夫長久，身安輕健。

立夏四月節，每日寅卯時，閉息瞑目，反換兩手五七度，又息氣半刻，將祖氣引上華池，喚水咽液，依法用功，日元休息，發散背膊風濕，功夫常行，一身輕健。

四月中，每日寅卯時，坐定一刻，左手朝天，右手按住胸前，取氣上昇入十二重樓，三五度，咽液常流下降，陰陽相和，癸散肺臍之久積，用工不昧，疾除身健。五月節，每日寅卯時，正立仰身，兩手朝上，換氣於背上來舉五七度，定息還宮，咽液如意，除去腰腎蘊積，身體輕康。

五月中，每日寅卯，坐定，一腳擗後，右腳直前，納清咽液數次盡，其隨意功夫，消諸風寒，身清氣爽也。

六月節，每日丑寅時，坐息定半刻，兩手運下丹田，雙足直伸，製三五度，先天上攻，會合華池真水，命根之祖，咽液七次，消除積滯，身康力健。

六月中，每日丑寅時，雙拳腔膝，引作龍虎肝肺之說，氣提上心，各三五度，華池水下降三次，其肝肺龍虎合交，盡其功夫，背疾不作，效應元二。

七月節，每日丑寅時，正坐，兩手將根祖縮住，氣閉息聳，上湧華水下來，三五口，想兩應交泰，手放下三五次，如此，凡勞積聚，亦皆除之。

七月中，丑寅正坐片時，轉頭左右搖二十四遍，舉引祖氣，口中呵出痰火，去惡不生病矣！

八月節後，每日丑寅時，清坐，兩手按膝磨磨，心想祖氣，運用推引，上來到池，咽液三次，亦可除腰背之患，一身元潤。

八月中，丑時盤足而坐，兩手掩耳，身左右搖，提祖氣上華池三五度，又咽液，可除臉腰之厄，目明精爽。

九月節，丑寅正坐，舉兩臂，踉身上托，閉氣上昇池中，咽液七口，心火皆除，痰淹化散。久而行之，與道合真。

九月中，丑寅時靜坐，兩手抱定下丹田，祖氣清清，不上不下，運轉調水，和合陰陽，徐徐行，百病不生也。

十月節，丑寅時，兩手叉腰，定氣元神，提壺灌鼎，水火既濟，氣運週天爭，仰面朝天，入氣三吸，滅火消痰之厄，常常行之，何不去痰延壽獲清，

十月中，丑寅時，正坐養氣，隨氣不呼不陞，靜而能清，明心見性，一咽液納五次，皆興身安體健。

十一月節，子丑時起身，兩手往上，努力兩足，臍並吸氣五度，周而復始七次，氣爽精神，久行者，仙道不遠也。

十一月中子丑時，平坐伸足，兩手交交，調上祖氣到水池。中會合，又咽液二次，自寬中一陽貫滿，節節行持，身安康益。

十二月節後子丑時，正坐靜工，一手抱祖根，一手運臍中，運氣榮榮，不放不收，順順安相根祖，發生之後三五度，依法元違，養命遠久。

十二月中，子丑時睡，面朝外，兩膝抽胸，順氣呼吸三喚，咽液一口，三九之數，能盡其功，經絡淳淳，不足以成大功，亦可除病安然。久而行之，壽

命百年，玄中大妙，亦可以接命之方，增壽延年助道，俗稱為添油之法。學者可以玩味，詳察深思，央明出世超凡。百日問參知造化之奧，與天地同長久者也。此是授受相傳，非丹術旁門之小道。夙有仙骨，獲而得之者，寶而藏之，非人勿示，篇中誓願深重，請細察！秘之！甚之！

太初元氣接要保生之論竟