

化為上執正開通無生矯假方便利益須智
慧才未深達不可輕行非方便體便入妄
言但依實旨引道尚心俱歸師門着經請戒
證明妙理起發善心使預齋觀化令聞見福
緣歡喜相順和而成功不得呵責忿激增怒
譬喻誘進弗可彊牽將護節量剛柔取中一
與一奪種種潤之確迷不轉哀矜勿怙慈悲
無已不生棄心得善知識善俱登玄貴師愛
資克果上真

第八科曰師恩弟子平等一心無所偏頗賞
罰必明罰以止惡賞以勸善纖毫無遺消芥
勿謬謬偏被災幽顯重考

第九科曰弟子恭慎事師無二寡動少言况
懿靜篤伺候師顏語靈妙訣思樹効績輔讚
三寶專心竭力奉命使行水火不避遠近弗
辭疑即答審許華則俊不許仍從有損無避
師試弟子令其心堅登道入真階級優劣使
其識悟日分所之督勸彌精克弘至道凡師
威神薄不可妄試人聖明之師試無損敗吉
凶逆順一隨明師若違惡師法無惡惡由已

招死不得怨正應自責改往修來若猶豫疑
師不宜奉事事則順從不得違逆則失道
永嬰塗炭明各慎始勉勗今終
右九科九宮真人申明此要十方已得道無
量天聖眾咸共遵行極度一切

太霄琅書瓊文帝章訣

正一天師清微弟子洪百靈製作
道教學術資訊網

三經同卷
胎息經註
胎息秘要歌訣
太清真人絡命訣
胎息經註
幻真先生註

胎從伏氣中結

臍下三寸為氣海亦為下丹田亦為玄牝
世人多以口鼻為玄牝非也口鼻即玄牝
出入之門蓋玄者水也牝者母也世人以
陰陽氣相感結於水母三月胎結十月形
體具而能生人修道者常伏其炁於臍下
守其神於身內神炁相合而生玄胎玄胎
既結乃自生身即為內丹不死之道也

氣從有胎中息

神為炁子炁為神母神炁相逐如形與影
胎母既結即神子自息即元炁不散
氣入身來為之生神去離形為之死
西昇經云身者神之舍神者身之主也

人安靜神即居之主人躁動神即去之神
去悉散安可得生是以人耳目手足皆不
能自運必假神以禦之學道養生之人常
拘其神以為神主主既不去宅豈崩壞也
知神氣可以長生固守虛無以養神氣

道經云我命在我不在天地天地所患人
不能知至道能知而不能行知者但能虛
心絕慮保氣養精不為外境愛欲所牽恬
淡以養神氣即長生之道畢矣
神行即氣行神住即氣住

所謂意是炁馬行止相隨欲使元氣不離
玄牝即先拘守至神神不離身炁亦不散
自然內實不飢不渴也
若欲長生神氣相注

相注者即是神炁不相離玄綱云錙鉢陰
炁不滅不為鬼織毫陰炁不盡不為仙元
炁即陽炁也食氣即陰炁也常減食節欲
使元炁內運元炁若壯即陰氣自消陽壯
陰衰則百病不作神安體悅可觀長生矣
心不動念無來無去不入自然常住

神之與氣在母腹中本是一體之物及生
下為外境愛慾所牽未嘗一息暫歸於本
人知此道常泯絕情念勿使神之出入去
來能不忘久而習之神自住矣
動而行之是真道路

修真之道備盡於斯然聖人之言不可妄
手凡胎息用功後關節開通毛髮疎暢即
但鼻中微微引氣相從四支百毛孔中出
往而不返也後氣續到但引之而不吐也
切切於徐徐雖云引而不吐所引亦不入
於喉中微微而散如此內氣亦下流散矣

胎息銘

三十六咽一咽為先吐唯細細納唯綿綿
坐卧亦爾行立坦然戒於謔雜忌以腥羶
假名胎息實曰內丹非只治病決定延年
久久行之名列上仙

胎息經註

胎息秘要歌訣

閉氣

忽然身染疾非理有損傷欲意歸闕室脫衣
卧本床仰眠兼握固扣齒與焚香三十六咽
足丹田氣越常隨心連引到損處最為良汗
出以為度省求廣利方

布氣

修道久專精身中胎息成他人凡有疾藏腑
審知名患兒向王氣澄心意勿輕傳真氣令
咽使納數連并作念令其損頓能遺患情鬼
神自逃遁病得解纏榮

六氣

一四四法最靈應須秘外屬鼻根內關肺寒
熱勞悶及膚瘡以斯吐納無不濟
二呵呵屬心王主其舌口中乾溢身煩熱量
疾深淺以呵之焦肺不和自消滅
三呼呼屬脾神主其土煩熱氣脹腹如鼓四
肢墜悶氣難通時而理之復如故
四噓噓屬肝神主其目赤翳昏昏淚如哭都
緣肝熱氣上衝噓而理之差奔速