

諸真聖胎神用訣

命三

師曰知至道者天不殺服元炁者地不滅夫至道者不遠祇在己身用心精微命乃長久劉公秘旨曰欲得長生當修所生之本始於精炁精炁待而為形形為受炁之本炁是有形之根元炁稟形之由可察成形之理經曰深根固蒂長生久視之道又曰形中子母何不守之且形中以元炁為母以神為子初因呼吸之炁而立成形故為母也形炁既立而固有神故為子也夫至神也與炁合形神與炁但循環於藏府之內馭呼吸於上下久久習之則神自明而炁自和神既內明照徹五藏炁和則使用於四肢故黃帝三月內規住心以神則化生纏綿五藏斯言可推而得之也又曰意中動靜炁得神通行道自持我神光明斯理之然然可推而得之也今世之人神與炁各行子與母相離炁雖呼吸於內神常運物於外如此遂使炁無主而神不通神不通而精自散又以神為主以形為宅舍主人不營於內日營於外自然宅舍空虛而形

體衰朽矣況末世道流每一晝一夜百刻之中形炁之得總一萬三千五百息皆外役於神無息住於形體之中而何能冀長生久視之道

先生曰若知神炁之所主子母運行則長生不死之門可見也若炁無主宰任自呼吸附通利五藏消化五穀而已不能還陰返陽填補血腦耳

師曰吾以神為車以炁為馬終日御之而不倦也

經云天下有道却走馬以糞正謂此也
尹真人曰神能御氣則鼻不息斯言至矣

御炁之法

上至泥丸下至命門二景相隨可救殘者矣若呼不得神宰一息不全吸不得神宰亦一息不全若能息息之中使神炁相合則胎從伏炁中結炁從有胎中息胎炁內結求無死矣功成之後男子聚精女子結嬰雖動於欲不能與神爭是謂真返精為神也此者乃是上清玉真修息之訣日能行之自得其味漸

合太上真道

海蟾真人胎息訣

夫元炁者天地之母大道之根陰陽之質在物名淳利之炁在人名元炁者也乃性命也凡一晝一夜一萬三千五百息常常口鼻中泄了真炁聖人久鍊胎息者常納於丹田故微微出入定自身安而得長生長生者乃心與神炁相合與道同真也

玄明真人胎息訣

夫大道以空為本絕相為妙達本元靜定太素納炁於丹田鍊神於金室定心於覺海心定神寧神寧則炁住炁住則自然心樂常於百刻之中含守於真息又云神息定而金木交心意寧而龍虎會此內丹之真胎息之用也

凡修道之人若要長生不死先須鍊心真人曰心者在肺之下一寸三分曰玉壺內有虛白一炁經云虛中生白一名玉壺二名神室三名玉館四名絳宮中有救苦天尊中有不死之神中有靈寶天尊中有元始符命中有

太一真人中有救苦真人常持元炁勿令失散丹砂結就大如黍米色如黃金一名寶琳若人識得辨得認得塞其六門常守天真胎息自成延年久而不死矣

素天網胎息訣

夫陰陽者天地之真炁一陰一陽生育萬物在人為呼吸之炁在天為寒暑之炁又云此兩者能改移四時之炁此乃戊己包藏真炁云春至在巽能發生萬物夏至在坤能長養萬物秋至在乾能成熟萬物冬至在艮能含藏萬物此皆陰陽出沒昇降神用故陽炁出水盛木陰炁出火盛金陽生於子出乎卯陰生於午入乎酉此四仲之辰皆是天地之門戶也凡大道者必取四時之正炁凡修行動息為陰定息為陽凡作時須得心定力定神定息定龍親虎會結就聖胎名曰真人胎息也

于真人胎息訣

凡所修行先定心炁心炁定則神凝神凝則心安心安則炁昇炁昇則境空境空則清靜

清靜則無物無物則命全命全則道生道生則絕相絕相則覺明覺明則神通經云心通萬法皆通心靜萬法皆滅此一門如來真定者也凡修道者先修心定之法既得定法還丹不遠金液非遙仙道得矣

徐神公胎息訣

夫神者虛无之用息者元炁之用鍊去塵世之境若是非人我財色取捨得失親手等如一自然枯護道心成矣經云神者虛无用之精炁神三者便是靈臺修行之人若是息定精炁神三件可長生不死必為出世之仙則不虛矣

煙蘿子胎息訣

夫動者本動靜者本靜古者本無動靜且動靜者一源蓋為一切眾生妄想不定聖人留教教人定息神隨炁定炁住神定若炁動心動心動神疲凡修道之人不行胎息則有動靜之源怎入無為之門戶也走失了也

達磨禪師胎息訣

夫鍊胎息者鍊炁定心是也常息於心輪則

不著萬物若不定禪亦空也若定則色身無病禪道便安修行之人因不守心元氣失了不收道怎成矣古人云定心定氣凝心靜是大道之要又名還丹道人無掛掛念日日如斯則名真定禪觀故三世賢聖修行皆在此訣名為禪定雙修也

李真人胎息訣子明

夫胎息真炁者入於一淨室焚香面壁東南結跏趺坐心無掛念意無所思澄神定息常於遍身觀之自然通暢諸學之人不得全閉定炁全閉則傷神但量自家息之長短放炁出入不得自耳聞之如此則妙也若常常調息不出不久而在於丹田固守在之者名為真胎也道必成矣

抱朴子胎息訣

凡修行之人須要定息者正也安也順也歸也伏也寧也靜也若四威儀中常作如是決入真道勿著諸境虛心實腹最為妙也但澄息心定心定則炁寂炁寂則神靜神靜則境空境空則寂滅寂滅則無事無事則清靜

清靜則道生道生則自然自然則逍遙既入逍遙則無量自在得做神仙自然五行總聚六炁和合八卦配偶成於內丹身形永劫不壞矣

亢倉子胎息訣

凡修鍊入道息心勿亂精神勿泄息神勿傷息汗勿出息言勿語息血勿滯息唾勿速息涕勿棄息嗔勿惱息神勿憂息怒勿念息我勿爭息害勿記若人行住坐卧常持如是其心自樂自然成就不修此理枉費其功終無成法但日日如其丹必就若動靜雙忘道不求自得矣

元憲真人胎息訣

夫學無為胎息者只是本清靜心也亦名真如本無物也有若太虛相似無去無來無上無下非動非靜寂寂寥寥與真空同體與大道同源與本面目相逢者也若修大道當修無為其心清虛寂而無寂靜而無靜心澄境謝心境雙忘則入無為真道也學道之人若修如是法門則其丹自成自然炁定而得胎

息矣

何仙姑胎息訣

夫鍊者修也息者炁也神也精也息炁本源者清靜真炁也觀入丹田細細出入如此者龍虎自伏若心無動神無思炁無欲則名曰太定真炁存於形質真仙之位變化無窮號曰真人矣

夫胎息者須存神定意抱守三關者精炁神也凡修行之人須每於六時常抱守三法則自然有寶聚也國富民安心王自在乃神和暢少病也少惱也身體輕便也耳目聰明也是修真之人真道徑路若三五年間常行此法天護祐神加持凡人愛敬久而自然得道矣

玉雲張果老胎息訣

夫胎者受生之宮也息炁納於元海在母臍下一寸三分名曰丹田受真精成形納天地之炁一月如珠二月如露三月如桃李此名得和之炁朴也子在母胞胎之中母呼則呼母吸則吸至於十月炁足而生六情轉於外

豈於返視元初不守內息故有生死故聖人云我不縱三尸六情常息於丹田守而無退凡修道之人先修心靜之門又云了心修道則省力而易成不了心而修道修道者返費功而無益先了心源然後自定自然龍虎伏觀仙道必成矣

夫丹田者在臍下一寸三分是元炁之宮位管三百六十坐精光神守護元炁內有神龜一坐吐納元炁往來呼吸一晝一夜一萬三千五百息皆元炁於口鼻中泄出故引入邪炁所侵而生病也丹田者生炁之源一名丹田二名精路三名炁海四名守宮五名大源六名神室七名元藏八名採寶九名戊己十名本根皆是大和元炁居止之處若存精炁於丹田則得長生久視之道凡修行之人行住坐卧常含納真息於丹田則得元炁成實久鍊而成仙矣斯乃真人之胎息者也

使真人胎息訣

夫真一法界者不離於本源本源者則是一心也不動不行心則是源不停不住源則是

心其心清靜則成大藥其心惑亂則成大賊奪其精盜其神敗其髓失其藥患其身喪其命也凡在道之人必先修心靜之法但於心靜必得定心心定則神安鉛汞相投龍虎親也周天數足添精益炁養神此三法若全則萬神感會於丹田血炁周流於遍體遠運於長生之道又云如何清靜當澄其神絕其慮亡其我滅其境抱其真此謂妙靜之道

鬼谷子胎息訣

凡修道之人返本還純內合真炁故道返則四象五行六炁七元八卦而鍊精炁神成其形質則是虛中取實無中取有而內秘真丹也故鍊心為神鍊精為形鍊炁為命此是陰陽昇降之炁也炁源者命之根也故修三法則大道也

黃帝胎息訣

凡修道者常行內觀遣去三尸出於六情返內存三心神守宮炁閉不散諸神歡暢養炁鍊形存性此三法不可棄是真一胎息也玄關大藥也

陳希夷胎息訣

夫道化少少化老老化病病化死死化神神化萬物炁化生靈精化成形神炁精三化鍊成真仙故云存精養神鍊炁此乃三德之神不可不知子午卯酉四時乃是陰陽出入之門戶也定心不動謂之曰禪神通萬變謂之曰靈智通萬事謂之曰慧道元合炁謂之曰修真炁歸源謂之曰鍊龍虎相交謂之曰丹三丹同契謂之曰了若修行之人知此根源乃可入道近矣

道遠子胎息訣

夫修者志也養也養者順也伏也具也凡欲養息先須養精凡欲養精先須養神凡欲養神先須養性凡欲養性先須養命性命者乃是神炁也魂魄也陰陽也離坎也久而行之結成聖胎乃真胎息也

張天師胎息訣

夫元炁無形真心無法大道無迹唯鍊息一法乃含真道又云心定炁定神定凡修道流若合大丹元道清虛寂靜絕慮忘意空靜無

物萬法無蹤真修胎息也成仙無疑也

郭真人胎息訣

夫鍊者修也養也虛也耳不聽也眼不見也鼻不聞也舌不味也息然定心也此法從不有中不無中無不色中色不空中空非有為有非無為無非色為色非空為空此乃真胎息養然調神之法又云視不見我聽不得聞離種種邊名為妙道此法最為上也

中央黃老君胎息訣

夫本立天地生於陰陽清炁為天濁炁為地清炁為心濁炁為腎被世牽惹引動人心故清濁不分也怎曉此理哉每動作處經行處眼見耳聞五賊送了真元眼送與心心動神疲又被耳送與心心送音聲入腎神勞心煩壞了也若動念則泄真炁故胎息不成矣如何得成若人靜坐念心不動息念忘情炁神調勻久而自成仙矣

柳真人胎息訣

夫人往往在世間不知自身日用物所造化也噫乃上天之炁也元精不聚物結成器上

俸天之清炁聚而成形下接地之濁炁凝而成體內包一真世人不識故泄於外乃精炁神也若不守此三者老死近矣聖人常不離此三法行住坐卧久結成胎神仙矣頌曰為人在世不知根一向貪心棄本真不管元陽真息炁至今天怒病纏身

驢山老母胎息訣

經云天地萬物之盜萬物人之盜人為物之盜故三盜相反走失了真炁精神也不成胎息若修行之人不愛萬物自不盜你本性也故云本分道人我不要你底你不要我底只守分守分者何也乃是不出入常守本源不動不靜不來不去似有似無是箇死的活人仙道近矣

李仙姑胎息訣

夫世間之人奉道持修須要朝真謝罪每於庚申甲子之日父母遠志之辰三元八節之日宜修齋醮者神天祐護更若每日清靜無事澄心靜坐調神養炁不離本室自然三宮昇降六氣周流百脉通行萬物齊會於黃庭

黃庭者乃中宮也若常守於中宮精炁不走此乃真胎息也

天台道者胎息訣

凡人修鍊常行平等必辱一屏邪心所起真心志堅運心腎二炁上下往來交媾於中宮諸神不散溫養元炁丹砂黃芽自出深根固蒂永息綿綿久而長生出世得道矣

劉真人胎息訣

若修胎息元道之法心不殺不欲不盜不偷不邪不妄不顛不狂心自明明常守齋戒真息常調觀照遍身世界身心清靜乃是長生道人若金坑寶貝堅實六門不開邪炁不入一身無病患若六門不開盜盡金寶人生疾也道自不成矣頌曰心中真炁是天莫正是神清炁鏡明大道若依玄妙用心中清靜炁生靈

一去一來不暫停上下無休造化元神靜炁澄無事染這迴息住自然靈後學之者不息元道妄念不停生滅不息隨他物去了怎成胎息也

朗然子胎息訣

凡修行之人焚香入室靜坐冥心叩齒集神
定意馬伏心猿都收在一處放在丹田令温
養之內觀勿出如元帥行軍神是主炁是軍
炁到處神到二物相逐不得相離萬病不干
千災皆滅學道之人若得此法勤而行之今
日貧道方泄天機你若不行我有殃矣

百嶂內親胎息訣

且胎息者世人不知諸賢皆從證果若不得
此法也把不定不得口訣不得下手不得親
傳把手教者尚做不過一等愚人便待定心
猿捉意馬往往空費其功夫不成大事若真
修鍊之人欲捉心猿收意馬先須調炁定息
然後澄心息慮忘情乃可應也若不如是則
空過了時光日月不因師指此事難知矣

曹仙姑胎息訣

且胎息者非方術之所能為為者則失道遠
矣且人之生也須以神存炁留道生神與炁
二者相須乃成性命虛者通靈而光明和者
周流而柔潤神安則炁暢炁暢則血融血融

則骨強骨強則髓滿髓滿則腹盈腹盈則下
實下實則行步輕健行步輕健則動作不疲
四肢康強猶國之封域平泰炁血和盛猶國
之府庫充實譬人家富神志和悅顏色自怡
行步歌舞仙道近矣故曰今人念佛念道只
要除災殺禍不知志念除妄還好麼達人觀
斯而行之自成胎息者矣

諸真聖胎神用訣

正一天師清微弟子洪百堅製
道教學術資訊網

二篇同卷

胎息抱一歌

幼真先生服內元氣訣

今三

胎息抱一歌

夫人受生之本莫非元氣若知元氣所居方
不遠於大道老君云萬物皆抱一而生未有一
物不有陰而抱陽者也若不知於抱一與
道難親故道生於一也一者氣母氣結成胎
胎結成息二玄各有其旨故經云在母腹之
時有胎而無息假母呼吸成長其身分靈之
後胎息具焉學道之士切須知胎息二理窮
其微妙若達本原超凡證聖常人閉息不固
其胎聖人存胎不固其息閉者曾滿氣亂也
煙蘿子云咽復閉徒自亂尹先生云但使神
常御氣鼻不失息黃庭經云琴心三疊舞胎
仙自古聖人則閉固胎息而成道神氣胎結
其息乃定罕聞閉息而成真也聖人云抱一
守中子自沖守三歸一神氣精是也斯言實