

諸真聖胎神用訣



諸真聖胎神用訣

命二

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
劉公祕旨曰欲得長生當修所生之本始於
精炁精炁待而爲形形爲受炁之本炁是有
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爲母以神爲子初因
呼吸之炁而立成形故爲母也形炁既立而
固有神故爲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視住
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

命二

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射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老矣
若呼不得神宰一息不全吸不得神宰亦一

命二

二

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永無死
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

玄葫真人胎息訣

夫大道以空爲本絕相爲妙達本元靜定太

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

命二

三

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
散丹砂結就六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

袁天綱胎息訣

夫陰陽者天地之真炁一陰一陽生育萬物
在人爲呼吸之炁在天爲寒暑之炁又云此
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升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爲陰定息爲陽凡作時須得心定力定神

也
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

命二

四

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寬親平等
如一自然祐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爲出世之仙
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
靜者一源蓋爲一切衆生妄想不定聖人留
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
靜之源怎入無爲之門戶也走失了也

達磨禪師胎息訣

夫鍊胎息者鍊炁定心是也常息於心輪則

不著萬物炁若不定禪亦空也炁若定則色
身無病禪道雙安修行之人因不守心元炁
失了不收道怎成矣古人云炁定心定炁凝
心靜是大道之要又名還丹道人無諸掛念
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

命二

五

李真人胎息訣 諱子明

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
息不出不入久而在於丹田固守在之者名
爲真胎也道必成矣

抱朴子胎息訣

戊修行之人須要定息息者正也安也順也
歸也伏也寧也靜也若四威儀中常作如是
決人真道勿著諸境虚心實腹最爲妙也但
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惕
息忤勿出息言勿語息血勿滯息唾勿遠息
涕勿棄息嗔勿惱息神勿憂息怨勿念息我
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

成法但日日如是其丹必就若動靜雙忘道
不求自得矣

元憲真人胎息訣

夫學無爲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

命二

六

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
無爲其心清虛寂而無寂靜而無靜心澄境
謝心境雙忘則入無爲真道也學道之人若
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

命二

七

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
淳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太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

俟真人胎息訣

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
奪其精盜其神敗其鑪失其藥患其身喪其
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
命二
萬神感會於丹田血炁周流於遍體逍遙於
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

命二

九

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

道遙子胎息訣

夫修者志也養也養者願也伏也真也凡欲
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炁定心也此法從不
有中有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
胎息養炁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
命二
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衰物結成器上

依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知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炁炁至今天怒病纏身

驪山老母胎息訣

經云天地萬物之盜萬物人之盜人萬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

命二

十一

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忌之辰三元八節之
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

凡人修鍊常行平等忍辱一屏邪心所起真
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朗常守齋戒真

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閉盜盡金寶人生疾
也道自不成矣頌曰心中真炁是天英正是
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
命二
十二

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
百嶂內視胎息訣

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

傳把手教著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
命二
十三
要除災救禍不如志念除妄還好麼達人觀
斯而行之自成胎息者矣

諸真聖胎神用訣終

