

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

露胎息之深旨故作抱一歌二十首以訣其要

抱一須知真一源神明於自有丹田出入往來心地啓氣神相應化胎仙

抱一初傳未識真功動日久自通神杳冥之內無相應蚌合秋月暈結珍

抱一修真有異門希夷直道到崑崙妙息不干玄牝記時中一氣鎮長存

抱一須知自在寬勿令氣壅在喉間若能曉達真詮義五內三宮自得安

抱一還元速本生何勞棄內外邊行但能固帶深根了只於此處是長生

抱一真元本異常勿令神氣兩分張坐行之處長相守運到天門生自長

抱一令歸五運中然形相應空成空空門無物何須去虛^三棄^三浮生枉用功

抱一由如鏡裏人色中唯現色中身從茲漸得超三界妄塵塵更豈能塵

抱一靈臺月夜開息息之中胎在胎神若若凝歸作寶元靈欲散却還來

抱一之術遂正元勿將喘息擬相干真胎不過離宮上直須令住下丹田

抱一元和寶易昌莫教神死兩乘張擬將吐納為真帶難致身於不死鄉

抱一時中不曾停六字功成五臟清若留形身常住世來來生處更交生

抱一惟存神氣精守三歸一自功成此身所為憑何住金室芝田鍊至晶

抱一非干守靜山居厭無道亦徒然長壽絕粒閑居世結得神胎始是仙

抱一自餐甘露漿風雷雲雨遍疆場五蘊肅然明靜後齊驅凡質從仙鄉

抱一真元養道真不勞雲水訪仙君返往元來無間得鼓顯終久損其身

抱一常令合太和鳥窠爭敢起妖訛七魄三尸寧有害崑崙山下月明多

抱一身居不死鄉金蓮花發坐清涼實腹虛心無滓穢玉池滿注八瓊漿

抱一真詮有秘關高才儒士豈能宣返神復熱胎元主妙旨方知深又玄

抱一求生不是難然形相應入三田言中顯事何疑感親沐明師口授傳

胎息抱一歌終