

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氣相逐如形與影胎母既結神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主人安靜神即居之主人躁動神即去之神去炁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