

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即神子自息即元炁不散

東京大學
東洋文化研究所所藏
漢籍善本全文影像資料庫

書名 胎息經註一卷
撰者 □ 幻真先生 撰
卷 卷一
內容分類 子-道家-道經
索書號 子部-道家-97
編號 C6722600

[彩色首頁1](#)

[東洋文化研究所漢籍目錄](#) 編號: C6722600

[東洋文化研究所漢籍目錄所藏漢籍善本全文影像資料庫](#) 索書號: 子部-道家-97

[漢籍善本全文影像資料庫](#) 文本 [胎息經註一卷](#)

版權所有: [東京大學](#) [東洋文化研究所](#)

[使用上的注意事項](#)

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

若欲長生神氣相注

相注者即是神氣不相離玄綱云緇鍊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氣也常減食節欲使元炁內運元炁若壯即陰炁自消陽壯陰衰則百病不作神安體悅可覲長生矣

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物使神之出入去來能不忘久而習之神自住矣勤而行之是真道路

修真之道備盡於斯然聖人之言不可妄乎凡胎

息用功後關節開通毛髮踈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諠雜忌以腥羶假名胎息實自內丹非只治病決定延年久久之名列上仙