

胎息经笺疏

胎从伏气中结，气从有胎中息，气入身来为之生，神去离形为之死。知神气可以长生，固守虚无，以养神气，神行即气行，神住即气住，若欲长生，神气相注，心不动念，无来无去，不出不入，自然常住，勤而行之，是真道路。

上经共八十三字，一十七句

笺疏缘起

尚自幼多病，又乏齐物乐天之智，常汲汲于死生之域，故于修养诸术，道佛学说，无不参究，冀得延命固形，超脱证果。然念余多年来，学愈多，行余蔓，与日损之旨，大相背谬，自亦知之。适一九五一冬日二十五，腊之十五日，闲居无事，因思学道半生，有何受用，无常一到，将何应付，不禁惊起，欲痛改前非，身体力行。然行将何据？细忖道书种种，伪谬者固无论矣。其他纵非伪谬，或则陈义过深，（如参同契，悟真篇等）或则支离寡要，（如道藏中之绝大部分），求其能为初学楷式，而内容精当扼要，足为实证之资者，其惟胎息经乎。惜经疏与幻真先生注，皆欠妥善，故当即决心参考各家要言，作成笺疏，以便一己之行持，且以与佛密互证。惟年来从事医学内典之纂辑，此意搁置已久，今幸二者大体就绪，故特及之，此作笺疏之缘起也。

尚按：闵小艮真人遗言有曰“好为苟难，耽误一世，作异矜奇，全不济事，只此平常，还源密谛，三百日园，时时明是。”善哉言乎！乃先得我心也。

经之所证

道宗书十九伪造，性命圭旨蛰藏气穴节下，载此一段，题曰达摩祖师胎息经，此一见而知其伪者，故伍冲虚真人于天仙正理中引用经首二语，只称古胎息经而不着撰人名氏。查性命圭旨刊于明之万历，正理亦系同时之书，则此经或系明以前宋元人之知道者，托达摩而造与。

经旨正鹄

此经经旨，即是内丹。内丹者，阴丹也。乃一己身中所配合而无须假之于人者，亦称玉液还丹，（南宗以筑基后令得药结丹为玉液，与此迥别，故以亦字冠

之)，实为了性之功。道宗功夫，虽大成是一，而入手确有多途。有一己独修者，有资药物者，有赖鼎器者，有三法参差并用者。而鼎器之中，又有单用虎者，有龙虎并用者，其道虽有浅深，此缘学者根性福德不齐所致。若云大成，总非三家相见不能也。而今末法时代，欲如旌阳三丰之所为，实不可能，惟有尽性至命，俾这边事尽，那边易通。此亦文逸真人所谓形神虽曰两难全，了命未能先了性之旨也。然古今学道者，多不能辨析内外，致丹道混淆，莫衷一是。殊不知阴阳有一身、同类、虚空之别，故丹法有玉液，金液，玄珠之殊。是以玉炼者金炼，金炼者菲玉炼，间又玉炼金炼皆知，而不识玄珠化形之道，经于尸解已耳。迩来惟皖中陈樱宁先生，以玉液为修道，认金液为炼丹，于纠葛不清之中，辟出一条光明大路，俾学者于茫昧之中，有所辨析，此所谓先得我心者，佩甚！非读书破万卷，师授有渊源者，岂能知此乎！

尚于此将阴阳分作一身、同类、虚空三种，亦不过聊存一说耳，实则纯粹南宗，入手即假同类，由浅入深，而功法步步不同；纯粹北宗，始终皆是单修，而未后单亦非单；东西两派，合南北为一，由北宗法入门，以南宗法证果，此因派别不同，而所用之方法亦异，不可不知也。他如三丰之法，步步俱用龙虎，李晦卿注参同、翁葆光注悟真，（即三注中之薛注）颇为近之。至于陆子野之悟真注，则又明是两家之法。余初以两家为非真，及学佛密，始知昔日殆井蛙之见。总之，修真一道，法有多门，处处绿杨堪系马，家家门闾透长安，若得真师真诀，门门堪以证果，只看学者之因缘与实践之功夫如何耳。

胎息经笺疏正文

古仙云，胎者胎其神，息者息其气。故胎字是指神之泰定，不动不摇，不忧不惧，不思不想，如婴孩之处母腹一般。息字是指粗气绝灭，亦是外气不行，气即不引，自然百脉中和，一片光明。须知气犹水也。神犹月也，月动由于水漾，神摇由于气牵，水澄则月明，气定则神慧。在玉液还丹中，始终不外神气相抱，不出不入，如女之怀孕然。而亦惟有依此神不离气，气不离神，气气相依，达于大定，而内丹自成，故曰胎息经。经者常道也。言此胎神息气之功，即玉液之常道也。

夫神即曰胎，考怀胎者，二五媾合之后，即是有物在胞，自然常存，无一息

不贯注，无一刻不孕育者，吾人之神，终日攘攘，梦中犹且不靖，安望其能蛰藏不动，含宏光大乎？吾前固已言及气能动志矣，而志能动气之旨，尤不可忽。盖杂念纷乘，并非真心真神，无异风也。水本不动，因风荡漾，风若不来，水还澄湛，而水月自相辉照矣。故知道者，去三心，灭四相，缘念既绝，真神（一灵也）朗耀，气自归根，不出不入矣。

式一子（万启型）论转息法曰：“道在天地间，古今由一息，以道不可见，所可静观而领悟者，惟此一息耳。而息有真凡，凡息者，呼吸也，人所易知，而凡息中之真息，惟修真者能知之。至真息中之无息，无息中之不息，非真人莫辨。虚极静笃之时，凡息除而真息见，杳杳冥冥之中，真息现而无息立，绵绵密密之顷，无息安而不息转。知转息，即知转识，知转识，即知转几，知几其神乎？虽然，转息非易易也。欲知转息，非知分息不可，欲知分息，非知离息不可，欲知离息，非知合息不可，欲知合息，非知通息不可，通则一、一而二、二而一也。庄子所谓乘天地之正，而御六气之变，以游无穷者，非此之谓耶。上疏经名竟

胎从伏气中结

神犹人也，气犹马也。马载人驰，犹之气牵神动，故欲神定自在，有如孕妇之怀胎者，舍降伏其气，使气能归根蛰藏，莫由致也。然归根何所？气如何伏？此中大有研究。曹文逸云：专气致柔神久留。北游语录云：尝记师父（指丘祖）大定间宣见时，论及诸功法，惟存想下丹田为最，然止一法耳，于道则未也。幻真先生注胎息经曰：脐下三寸为气海，亦为下丹田。

尚按下丹田即神气归根之所，其适当部位，在脐后微下之处，但不可执定几寸几分，知其地就是，古云脐后腰前，心下肾上（此肾指阴跷穴），中间一带，不可拘执是也。

规中指南论玄牝曰：径寸之质，以混三才，在肾之上，心之下，仿佛其内，谓之玄关。不可以有心守不可以无心求。以有心守之，终莫之有；以无心求之，终显其无，若何可也。盖用志不分，乃凝于神，但存心绝虑，调息气匀，寂然常照，勿使昏散，候气安和，真人入定。于此定中，观照内景，才若意到，其兆即萌，便觉一息，从规中起，混混续续，兀兀腾腾，存之以诚，听之以心，六根安定，胎息凝凝，不闭不数，任其自如，静极而嘘，如春沼鱼，动极而吸，如百虫

蛰，氤氲开阖，其妙无穷。如此少时，便须忘气合神，一归混沌，致虚之极，守静之笃，心不动念，无来无去，不出不入，湛然常住，是谓真人之息以踵踵者其息深深之竟，神气交感，此其候也。元气所由生，真息所由起，此意到处，便见造化，此息起处，便是玄关，非高非下，非左非右，不前不后，不偏不倚，人一身天地之正中，正此处也。采取在此，交媾在此，烹炼在此，沐浴在此，温养在此，然结胎在此，脱胎神化，无不在此。此窍阳舒阴惨，本无正形，意到即开，开合有时，百日立基，养成气母，虚室生白，自然见之。昔黄帝三月内观，盖此道也。

按陈真人此论，乃混中下二田而说等者。然此中分辨，最不易知，惟闵真人天仙道程宝则，论之最祥。其言曰：一尘不染，则其无杂念也可知。念无而后息住，息住而后关开，此一定之理，然亦有一虚一寂而便开焉者，此乃气穴，非炁穴也。气穴者，祖炁之所自出，而炁穴在其中。炁穴开而玄关辟矣。此一说也，知者鲜矣。噫，此地仙之所以多夫天仙者与！失之毫厘，谬以千里，语曰：欲知山下路，须问过来人，不蒙师指，到老还成古董，是某之幸也。夫师不云乎，不云乎，所穴不开，进火无门，炁穴不开，圣胎不结，忘而又忘，玄关斯辟，是二非二，是一非一，如鸡抱卵，不说而说。万启型曰：气穴在下，炁穴在上，穴同而窍异也。又曰：玄关未开，只是凝神于气穴，做人元功夫，玄关已开，则凝神于炁穴，直接天元矣。于此可知初机之士，总以下田坤腹为依归，当其凝神聚气，现出玄关，此关乃有时而开，有时而不开者，故曰功到则现，机寂则隐，即是坤炉，一名神炉，乃起息止息之所，实即气穴也。而此亦名玄关者，以系神气混一后所现，所谓玄妙机关也。若真正玄关，一名玄窍，必于任督通理，人道已尽之后，虚静之极，此窍乃现，故有功非十年八载，难言开窍之说。此窍开则常开，神有所藏，故各神室黄房，而炁自由阴跻起，经腕后脊前中缝，直透泥丸，而若无升无降者，此正黄中通理天仙结胎脱胎之地也。

抱朴子曰：故行炁，或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命，其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如以胞胎之中，则道成矣。初学行炁，鼻中引炁而闭气，阴以心数，至一百二十，乃以口微吐之，吐之及引之。皆不欲令己耳闻其炁出入之声，常令入多出少，以鸿毛着鼻口之上，吐炁而鸿毛不

动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。夫行炁当以生炁之时，勿以死炁之时也。故曰仙人服六炁，此之谓也。一日夜有十二时，其从夜半以至日中六时为生炁，从日中至夜半六时为死炁，死炁之时，行炁无益也。善用炁者，嘘水，水为之逆流数步，嘘火，火为之灭，嘘虎狼，虎狼伏而不得动起，嘘蛇虺，蛇虺蟠而不能去，若他人为刀兵所伤，嘘之血即止，闻有为毒虫所中，虽不见其人，遥为嘘祝我之手，男嘘我左，女嘘我右，而彼人虽在百里之外，即时皆愈矣。又中恶急疾，但吞三九之炁，亦登时差也。但人性多燥，少能安静以修其道耳。又行炁大要，不欲多食，及食生菜肥鲜之物，令人气强难闭，又禁恚怒，多恚怒则炁乱，既不得溢，或令人发颓，故甚少有能为者也。

摄生三要曰：养气者，须从调息起乎。禅家谓息有四种，凡鼻息往来声者，此风也，守风则散；虽无声而鼻中涩滞者，此喘也，守喘则结；不声不滞而往来有迹者，此气也，守气则劳；所谓息者，乃不出不入之义。朱子调息铭曰：静极而嘘，如春沼鱼，动极而吸，如百曰蛰，春鱼得气而动，其动极微，寒虫含气而蛰，其蛰无朕，调息者，须似之绵绵密密，幽幽微微，呼则百骸万窍，气随以出，吸则百骸万窍，气随以入，调之不废，真气从生，诚要诀也。又曰：养身者，毋令身中之气，有所违诤。如行久欲坐，此从动入止也，将就坐时，先徐行数步，稍申其气，渐放身体，止气稍来，动气稍去，从此而坐，则粗不忤细矣。如坐久欲行，此从止出动也，必稍动其身，或申手足，如按摩状，然后徐行，不然，细气在身，与粗气相忤矣，其余种种，依此推之。

又曰：习闭气而吞之，名曰胎息，嗽舌下泉咽之，名曰胎食，春食朝霞者，日始出赤气也；秋食沦汉者，日没后赤黄气也；冬食流瀼者，北方夜半气也；夏食三阳者，南方日中气也。勤而行之，可以辟谷，余试之良验。

又曰：初学调息，须想其气，出从脐出，入从脐灭，调得极细，然后不用口鼻，但以脐呼吸，如在胞胎中，故曰胎息。初闭气一口，以脐呼吸，数之至八十一或一百二十，乃以口吐气出之，当令极细，以鸿毛着于口鼻之上，吐气而鸿毛不动为度，渐习转增，数之久可至千，则老者更少，日还一日矣。葛仙翁每盛暑，辄入深渊之底，一日许乃出，以其能闭气胎息耳。但知闭气，不知胎息，无益也。

又曰：气欲柔，不欲强，欲顺，不欲逆，欲聚，不欲散，故道家最忌嗔，嗔

心一发，则气强而不柔，逆而不顺，乱而不动，散而不聚矣。若强闭之，则令人发咳。故道者须如光风霁月，景星庆云，无一毫乖戾之气，而后可行功。又食生菜肥鲜之物，亦令人气强难闭，食非时动气之食，亦令人气逆。又多思气乱，多言气散，皆当深戒。

三丰真人道言浅近说曰：凝神于虚，如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧。调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然，加以神光下照，即调息也。调息者，调度阴跻之息，与吾心中之气，相会于气穴中也。

又曰，心止于脐下曰凝神，气归于脐下曰调息，神息相依，守其清静自然曰勿忘，顺其清静自然曰勿助，勿忘勿助，以默以柔，息活泼而心自在，即用钻字诀，以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡，三番两次，澄之又澄，忽然神息相忘，神炁融和，不觉恍然阳生而人如醉矣。

又曰：调息须以后天呼吸寻真人呼吸之处，古云，后天呼吸起微风，引起真人呼吸功，然调后天呼吸，须任他自调，方能调得起先天呼吸，我惟致虚守静而已，真息一动，玄关即不远矣。照此进功，筑基可翘足而至，不必百日也。

尚按伏气胎息，必依调息为功，调息之法，三丰最详，故本注多引之，乃真仙口诀也。至于闭息一法，古仙多有辟之者，然亦有其相当作用，未可厚非，不过行持须极自然最好由调绵绵之中和气入手而渐企之，余已详述于气功保健的研究和实践中矣。

张紫阳真人金丹四百字自序中有曰：要须知夫身中一窍，名曰玄牝，此窍者，非心非肾，非口非鼻，非脾胃，非谷道，非膀胱，非丹田，非泥丸，能知此一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，火候在此矣，沐浴亦在此矣，结丹亦在此矣，脱体亦在此矣。夫此一窍，亦无返旁，更无内外，乃神气之根，虚无之谷，在身中求之，不可求于他也。此之一窍，不可以私意揣度，是必心传口授苟或不而，皆妄为矣。闵一得真人注曰，揣度即是念头，夫大道教人忘念，乌可私意揣度，然而戒揣度，又戒他求，谓必心传口授者，显示学者以必由心得也。在上智之人，天怀素定者，读之自可顿入，中智之士，功需渐进者，尚恐觅趋径而无由，吾今仰体张祖婆心，普为学人身中，指一入窍正路，厥为止念一法，夫欲止念，先须惩忿窒欲，去除种种杂念，只留正念，正念虽留，却不许有依附旁念，潜滋暗长，

俄而此念顿息，后念未起，正是万虑消忘，绝妙好时，得师一句，便能心受矣。然人果能于前念已断，后念未续之际，当下猛然一觉，不啻心传，尽堪自得，夫亦何待夫口授耶。只要当下得觉，切勿自惊，弗自惊者，则居之安，居之安，则身中药材亦资之深，而所谓法度者，亦取诸左右逢其源矣。上文所谓冬至药物火候等等，尽在于此者信也。若以私意揣度之，不几南辕而北辙哉，乌乎可。

尚按道宗一般传授，多是修气以摄心之渐乘，而真人示以上止念即知玄牝，则是道宗之无上上乘，修心摄气，一了百当之法门也。此理与佛法显教之禅宗及密教所传之大手印大圆满，大可相通，大宜着眼。

气从有胎中息

气如何息，惟赖神明大定，如妇之有胎然。古仙云，神一出，便收来，神返身中气自回。吕祖师百句章曰：无念方能静，静中气自平，气乎息乃住，息住自归根，归根见本性，见性始为真。神入恍惚杳冥之乡，形归虚无寂寥之境，所谓养命资于养性，正谓此也。

广成子曰：至道之精，窈窈冥冥，至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我守其一，以处其和，故我修身千二百岁，而形未尝衰。

彭祖曰：道不在顺，但能不思衣，不思食，不思声，不思色，不思胜，不思负，不思失，不思得，不思荣，不思辱，心不劳，形不极，常导引，内气息，但尔，可得千岁。（一有不思曲，不思直二句）。

白真人玄关显秘论曰：炼形之妙，在乎凝神，神凝则气聚，气聚则丹成，丹成则形固，形固则神全。故谭真人（谭紫霄，有化书）云，忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，忘虚以养道，忘忘则功圆。

张虚靖天师大道歌曰：道不远在身中，物则皆空性不空，性若不空和气住，气归元海寿无穷。欲得身中神不出，莫向灵台留一物，物在身中神不清，耗散精神损筋骨。神驭气，气留形，不须杂术自长生，术则易知道难悟，既然悟得不专行，所以千人万人学，毕竟终无一二成。神若出，便收来，神返身中气自回，如此朝朝还暮暮，自然赤子产真胎。

曹文逸真人云：神不外驰气自定。

丹阳真人语录曰：师曰：炁之难御，迅若奔马，唯静者为易，必去其外慕，虽观纷华之在眼前，正如深山穷谷中，方是道人心肠，倘不到无心地面，莫能制御，是知道者，贵于无心也。

北游语录曰：吾今以实言告众，众等听之，非我之私言也，师真之言也。人之学道奉善，初心莫不精进，行之未久而退怠，以其妄有所求，卒不见其验，则疑惑不能自解，故中道而废。圣人设教于天下后世，惟欲人去妄复性，而不使情欲乱于中，使其心得其平常，为入道之本。圣人岂独无情哉，能自不动其心耳。如天有四时，寒暑运用，雷霆风雨，万变于前，而太虚之真体未尝动，学人体究到此，是到平常地色，故有云，平常是道。先保此平常，其积行累功，皆由乎己，是在我者也。道之显验，圣贤把握，是在天者也。当尽其在我者，而任其在天者，功行既全，道乃自得，若有心以求则妄矣。

又曰：清静有内有外，有无为，有有为，惟无为自得，是谓真清静，圣贤与之也。今之学人，或有存想吐纳以为事者，善则善矣，终不见其成功，正如入冬时，能开诸花卉于覆荫中，非不奇也，然终不能成其实，惟无为清静，是为至极，无漏为验也。三年不漏，则不丹结，六年则中丹结，其事已有不可具言者，九月上丹结，转入泥丸，三宫升降，变化无穷，虽千百亿化身，亦自此出。何以能致此？曰：必心地平常以为本，心平则神定，神定则精凝，精凝则气和，自然见于面，发于四肢，无非自然，盖初以心地平常为本故也。此在乎己者，固不可不尽，系夫天者，不可以强致，惟其积累功行既至，则有所自得。

又曰：丘祖云，俺与丹阳，同遇祖师学道，令俺重作尘劳，不容少息，与丹阳默谈玄妙，一日闭其户，俺窍中听之，正传谷神不死调息之法，久之，推户入，即止其说，俺自此后，尘劳了毕，力行所闻之法，行之虽至，然丹阳二年半了道，俺千万苦辛，十八九年，犹未有验，祖师所传之道一也，何为有等须如此，只缘各人所积功行有浅深，是以得道有迟速，丹阳非一世修行，至此世，功行已满，用此谷神之道，当其时耳，故速见其验，俺之功行未备，纵行其法，久而无验，固其宜也。修行人必先全抛世事，齐修万行，使一物不累，一心致虚，至寂无所寂之地，功行兼备则福至，福至则心开，一点光明透入，即天地之根，二物自然

合而为一，方用绵绵之道以存养之，使之充实，则永劫不死矣。

摄生三要曰：聚精在于养气，养气在于存神，神之于气，犹母之于子也。（按中载炼精之诀，须夜半子时，披衣起坐，两手搓极热，以一手将外肾兜住，以一手掩脐而凝神于内肾，久久习之而精旺矣）。故神凝则气聚，神散则气消，若宝惜精气而不知存神，是茹其华而忘其根矣。又曰：禅门止观，乃存神要诀，一日

系缘守境止，即系念一处是也。二日制心止，不复系心一处，但觉念动，随而止之，所谓不怕念起，惟怕觉迟也。三日体真止，俗缘万殊，真心不动，一切顺逆等境，心不妄缘，盖体真而住也。

养生肤语曰：人始死，耳目口鼻手足形体具足，而父母兄弟妻子莫之爱者，谓其神之去也，然则人之所爱，在神不在形矣，而今人所养，顾在形不在神，何耶？今人作文神去，作事神去，好声神去，好色神去，凡动静运用纷纭，神无不去，人莫之惜，顾神绝，乃独悲之深焉，是何见之晚也。人之致思发虑，致一思，出一神，注一念，出一神，如分火焉，火愈分，油愈干，火愈小；神愈分，精愈竭，神愈少。及其绝而悲之深焉。是何见之晚也。古仙云，神一出，便收回，神返身中气自回，如此朝朝并暮暮，自然翁妪返童孩，噫，其诚通天地之生机也夫。

又曰：陆元鹤谈养生之旨曰，不过藏神于渊，令不外游，久之自然神化，毋多谈。

三丰祖师道言近说曰：大道从中字入门，所谓中字者，一在身中，一不在身中，功夫须两层做。第一寻身中之中，朱子云守中制外。夫守中者，须要回光返照，注意规中，呈脐下一寸三分处，不即不离，此寻身中之中也。第二求不在身中之中，中庸云喜怒哀乐之未发。此未发时，不闻不见，戒慎幽独，自然性定神清，神清气慧，到此方见本来面目，此求不在身中之中也。以在身中之中，求不在身中之中，然后人欲易净，天理复明，千古圣贤仙佛，皆以此为第一步功夫。

又曰：凝神调息，调息凝神，八个字就是下手功夫，须一片做去，分层次而不断乃可。凝神者，收已清之心而入其内也。心未清时，眼勿乱闭，先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神，凝起神了，然后如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧，所谓凝神于虚者此也。

又曰：潜心于渊，神不外游，心牵于事，火动于中，火动于中，必摇其精，

心静则息自调，静久则心自定，死心以养气，息切以纯心，精气神为内三宝，耳目口为外三宝，常使内三宝不逐物而游，外三宝不透中而扰，呼吸绵绵，深入丹田，使呼吸为夫妇，神气为子母，子母夫妇，聚而不离，故心不外驰，意不外想，神不外游，精不妄动，常熏蒸于四肢，此金丹大道之正宗也。

又曰：凝神调息，只要心平气和。心平则神游，气和则息调。心平，平字最妙，心不起波之谓平，心执其中之谓平，平即在此中也。心在此中，乃不起波，即丹经之玄关一窍也。

又曰：修炼不知玄关，无论其他，只此便如入暗室一般，从何下手？玄关者，气穴也，气穴也，神入气中，如在深穴之中也，神气相恋，则玄关之体已立。伍冲虚真人曰：古胎息经云，胎从伏气中结，炁从有胎中息，斯言为过去未来诸神仙天仙之要法也。予愿再详译而直论之。失人身初时，只二炁合一为虚空之炁而已，无胎也，亦无息也，因母呼吸而长为胎，因胎而长为息，及至胎全，妙在随母呼吸而为呼吸，所以终日呼吸而不逼闷，此缘不由口鼻呼吸，只脐相通，故能似无息一般，此正真胎息景也。离胎而息即断，无母脐与子脐相通，不得不向自身口鼻起呼吸，即与胎中呼吸同而暂异其窍耳。逆修返还之理，安得不以我今呼吸之息而返还为胎中息耶。凡返还呼吸时，以口鼻呼吸之气而复归于胎息之所，如处胎时之息，渐渐炼至胎息亦真无。真无者，灭息尽之义也。方是未生时，而还返于未有息未有胎已前之境界，不落生死之途者矣。然呼吸之气，最难制伏，必有元炁相依，方可相定而成胎息，所谓孤阴不成者，此亦其一也。必要有先天炁机发动之时，又有元灵独觉及呼吸相依，三宝会合已先炼成大药者，而转归黄庭结胎之所。于此之时，而后以胎息养胎神，得神炁乘胎息之气，在中一定，即是结胎之始，虽似有微微呼吸若在脐轮，而若不在脐轮，在虚空，渐至无息成胎，仍绵密无间，直证阳神大定，绝无动静起灭，即是胎圆，灭尽定而阳神成矣。

悟元子曰：四大不着而身斋，诸虑俱息而意斋，回光返照而眼斋，声音不入而耳斋，香臭不到而鼻斋，是非不动而舌斋，扫净万缘，离种种边，应无所往而生其心则心斋。闵真人曰：功到此际，道体全现，若从此体认而仍有无不立、人法双忘，造至无所无边，自入无量化域，身机心机，自与造化合一，更令散斋七七，不失此况，待到时至，随机应点，自己身证自然，而六通具足，何先天之或昧，而胎有不结不圆乎。如是大可顿超无上知德，自必一了百当，纵或有阻，而

玄关一窍，亦必大开常开，采取结养脱化等等，总以无住无所，觉而勿着为用焉耳。

规中指南论药物曰：大抵玄牝为阴阳之原，神气之宅，神气为性命之药，胎息之根，呼吸之祖。深根固蒂之道，胎者藏神之府，息者化胎之元，胎因息生，息因胎住，胎不得息不成，息不得神无主。又曰：神仙教人炼精必欲返其本，复其初，重生五脏，再立形骸，无质生质，结成圣胎，其诀曰：专气致柔，能如婴儿乎，除垢止念，静心守一，外想不入，内想不出，终日混沌，如在母腹，神定以会乎气，气和（一作住）以合乎神，神即气而凝，气即神而住，寂然于休歇之场，恍兮于无何有之乡，天心冥冥，注意一窍，如鸡抱卵，似鱼在水，呼至于根，吸至于蒂，绵绵若存，在守胎中之一息也。守无所宁，真息自住，泯然若无，虽心于心，无所存住，杳冥之内，但觉太虚之中，一灵为造化之主宰，时节若至，妙理自彰，轻轻然运，默默然举，微以意而定气，应造化之枢机，则金木自然混融，水火自然升降，忽然一点，大如黍珠，落于黄庭之中，此乃采铅投汞之机，为一日之内，结一日之丹。复命篇曰：夜来混沌擲落地，万象森罗总不知，当此之时，身中混融，与虚空等，亦不知神之为气，亦不知气之为神。似此造化，亦非存想，是皆自然之道，吾亦不知其所以然而然。药既生矣，火斯出焉。大抵药之生也，小则可以配坎离之造化，大则可以同乾坤之运用，金丹之旨，又于此泄，无余蕴矣。岂傍门小法所可同语哉。若不吾信，舍玄牝而立根基，外神气而求药物，不知自然之胎息而妄行火候，弃本趋末，逐妄迷真，天夺其算，吾未如之何也已矣。

尚按陈真人此节，虽讲玉液为主，而亦略及金液，盖小大虽殊其理一也。所谓一者，阴阳交媾而生也。不问小丹大丹与玄珠。不交媾则不生，尹真人云，未有不交媾而成造化者，正指此也。

气入身来为之生，神去离形为之死。

凡举生物，莫不有气，而命即寓于气之中，凡生物之所以有知觉运动者，莫非气之运用也。无气则不能动，自成死物矣。凡蠢蠢者莫不含灵，灵者神也，而性即藏于神之内，无神以主，则有如木石，非死而何！故知人身之所以生者，气与神也，惟是此气与神，禀之于天，而又受天之陶铸，阴符经所谓天地万物之盗，

及古哲云，天与之，天复取之，失其气，气尽而死也，皆指此。

知神气可以长生，固守虚无，以养神气。

此乃本经最要之诀，盖虚无者，即是致虚守静，建立玄牝之法。虚者虚其心，无者无其身，虚其心则神自清，无其身则气自静，能清能静，神气自养矣。然此非一蹴可能者，心朝斯夕斯，动静一如，方能有成，故曰固守，言不可须臾相离，一刻怠忍也。

又此固守虚无之功，即是仙家交媾阴阳，盗夺天地造化之诀。不知此诀，不能返还，不造此境，亦无从返还，故此后广释之。

老子曰：致虚极，守静笃。

内经上古天真论曰：恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

丹阳真人语录曰：夫道以无心为体，忘言为用，以柔弱为本，以清静为基，若施于人，必节饮食绝思虑，静坐以调息，安寝以养炁，心不驰则性定，形不劳则精生，神不扰则丹结，然后灭情于虚，宁神于极，可谓不出户庭而妙道得矣。

又曰：清静者，清为清其心源，静为静其气海。心源清，则外物不能扰，故情定而神明生焉，炁海净，则邪欲不能干，故精全而腹实矣。是以澄心如澄水，养炁如养儿，炁秀则神灵，神灵则炁变，乃清静所致也。若行有心有为之功，则有尽之术法也，若行无心无为之理，乃无尽之清虚也。

又曰：无为者，不思不虑也，专一清心净意，养炁全神，飘游于逍遥之地，入于无何有之乡。又曰：刘高尚居环堵四十年，别无他事，但虚其心，实其腹，去其华，忘其名，弃其利，清其神，全其气，丹自结，仙自成。乃有赞之曰，塞其兑，闭其门，昔诵此语，今见斯人，可谓简且当矣。

又曰：学道人行住坐卧，不得少顷心不在道。行则措足于坦途，住则凝情于太虚，坐则匀鼻端之息，睡则抱脐下之珠，久而调息，无有间断，而终日如愚，方是端的工夫，非干造作行持也。

又谓众曰：道无形名，是神炁之祖也。元炁降化，神明自生，炼神合道，乃是修真，其余名相纷纭，难为凭准。我今为汝举其大纲，夫修此之要，不离神炁，神炁是性命，性命是龙虎，龙虎是铅汞，铅汞是水火，水火是婴姤，婴姤是真阴

真阳，真阴真阳即是神炁，种种名相，皆不可着，止是神炁二字而已。欲要养炁全神，须当屏尽万缘，表里清静，久久精专，神凝气冲，三年不漏下丹结六年不漏中丹法，九年不漏上丹法，是名三丹田满，九转功成，骨髓凝化，血脉成真，内完外溢，光影澈明，寂然不动，应感无穷，千变万化，坐在立亡，三万六千神灵踊跃，游行天下，三界同迎，八难之中，千凶万毒，莫能消亡，至于大劫变化，洪炎四冲，神满太虚，亦无所碍，故天有时而崩，地有时而陷，山有时而摧，海有时而竭，凡有相等，终归于坏，惟学道者，到神与道合处，则永劫无坏，兼功及九祖升上清矣。

又师谓众门人曰：一日几个时辰？门人对曰：一日六个时辰。师曰：昼夜总几个时辰？门人曰：昼夜总十二个时辰。师曰：昼夜十二个时中，天道运行，斡旋造化，还有顷刻停息否？门人对曰：无停息，师曰：凡学道之人，切须法天之道，斡旋己身中造化，十二时中，常清常净，不起纤毫尘念，则方是修行，日就月将，无有间断，决做神仙。苟或亏功失行，怎得了达。我观汝辈，十二时中，不曾有一个时辰专心在道，受了十方施主供养，如何还得！一朝合眼，复入轮回，何时出期？我今叮咛说与汝等，但自澄心遣欲，万缘不染，神炁冲和，便是道也。依此修行，不得错了。若因循怠堕，行持不到，非吾罪也，岂不念汝等七祖，生前造诸恶孽，冥中受诸罪苦，望子孙成道救拔得生天，各宜以此为念，发坚固心，抱道而死，此吾所愿也，珍重。

规中指南论火候曰，玉蟾云，火本南方离卦，属心，心者神也，神即火也。炁即药也。以火炼药而成丹者，即是以神驭炁而成道也。其说如此分明，如此直捷，夙无仙骨，讽为虚言，当面错过，深可叹息。然火候口诀之要，尤当于真息中求之，盖息以心起，心静息调，息心归根，金丹之母，心印经曰：回风混合，百日功灵者此也。必以神驭气，以气定息橐钥，之开合，阴阳之升降，呼吸出入，任其自然，专炁致柔含光默默，行住坐卧，绵绵若存，如妇人之怀孕，如小龙之养珠，渐采渐炼，渐凝渐结，功夫纯粹，打成一片。动静之间，更宜消息，念不可起，念起则火炎，意不可散，意散则火冷，但使其无过不及，操舍得中，神抱于炁，炁抱于神，一意冲和，包裹混沌，斯谓火种相续，丹鼎常温，无一息之间断，无毫发之差殊。如是炼之一刻，一刻之周天也。如是炼之一时，一时之周天也，如是炼之一日，一日之周天也。炼之百日，谓之立基，炼至十月，谓之胎仙，

以至元海阳生，水中火起，天地循环，乾坤反复，亦皆不离一息，况所谓沐浴温养，进退抽添，其中密合天机，潜符造化，而不容吾力焉。故曰：火虽有候不须持，些子机关我自知，但安神息任天然，此先师之说的也。昼夜屯蒙法自然，何用孜孜看火候，此老师之确论也。圣人传药不传火之旨，尽于斯矣。

修真秘旨曰：修士下手立基，必先使吾心如止水无波，太虚无云，一寂然不动之境。然后于玄关一窍之中，仿父母未生以前工夫，存定真息真气，使气不离息，息不离气，合为一处，内者不出，外者不入，上下往来于一窍之内，绵绵若存，如在父母胞中未生以前，一点先天祖气，浑融磅礴，温然如春，酣然如醉，美在其中，竹然见于面，盎于背，施于四体，四体不言而喻，睹之无象，求之无形，无一刻不在于玄关，至此，则芽归于鼎炉，而火候可行矣。如是，则元神妙用，自然运用真心，周流运转于元关之内，渐渐锻炼，渐渐凝结，真精日益，力到功深，自小至大，由微至着，元珠成象，结成圣胎，皆自然而然，莫知其所以然，自神而神，莫知其所以神，还如子藏母腹，随呼随吸，聚冲虚太和之气，成终古不坏之体，以致胎圆十月，化生婴儿，与我未生以前，在母胎中一般意象，然后勤加温养之功，专气致柔，念兹在兹，动静语默，造次串离，温养既足，体如空虚，于是劈破鸿蒙，凿开混沌，现出本来面目，身外有身，维横自在，变化无方矣。

玄机口诀曰：跏趺大坐，收视敛听，以意同其浮沉，勿拘勿纵，绵绵延延，则合于自然之道，金丹之法，始终若是而已，倘若工夫十分用意便错了。老子曰：绵绵若存，用之不勤，所以下手，不拘时刻，静定守凝，散放属阴，凝守则虚，忘中之放，则为阴神，忘中之守，则为阳神，内外之机皆忘，温养之心常注，行住坐卧，常常守柔，放散则为顽空，守静则为真空，静定则精气神三者皆结，忘形不忘心，忘机不忘守，专守虚无，无中生有，常守则在，惟是不动心也，清静无为，常切照顾，恐有念头，念头才起，便一文一武却之，须是牢守，不可间断。

张三丰炼丹火候说曰，初功在寂灭情缘，扫除杂念，除杂念是第一着，筑基炼己之功也。人心既除，则天心来复，人欲既净，则天理常存。每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，始将双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯，一灵独存，谓之正念，斯时也，于此念中，活活泼泼，于彼气中，悠悠扬扬，呼之至上，上不冲心，吸之至下，下不冲肾，

一阖一辟，一来一往，行之一七二七，自然渐渐两肾火蒸，丹田气暖，息不用调而自调，气不用炼而自炼，气息既和，自然于上中下，不出不入，无来无去，是为胎息，是为神息，是为真橐籥篇，真鼎炉，是为归根复命，是为玄牝之门，天地之根，气到此时，如花方蕊，如胎方胞，自然真气熏蒸营卫，由尾闾穿夹脊，升上泥丸，下鹊桥，过重楼，至绛宫而落于中丹田，是为河车初动，但气至而神未全，非真动也，不可理他，我只微微凝照，守于中宫，自然无尽生机，所谓养鄞鄂者此也。行之一月二月，我神益静，静久则气益生，此为神生气气生神之功也。或百日，或百余日，精神益长，真气渐充，温温火候，血水有余，自然坎离交媾，乾坤会合，神融气畅，一霎时间，真气混合，自有一阵回风，上冲百脉，是为河车真动，中间若有一点灵光，觉在丹田，是为水底玄珠，土内黄芽。尔时一阳来复，恍如红日初生，照于沧海之内，如雾如烟，若隐若见，则铅火生焉。方其乾坤坎离未交，虚无寂灭，神凝于中，功无间断，打成一团，是为五行配合，至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药，神居于内，丹光不离，谓之大周天，谓之行九转大还也。此时一点至阳之精，凝结于中，隐藏于欲净情寂之时，而有象有形，到此地位，息住于胎，内外温养，顷刻无差，又谓之十月功夫也。

尚按此节虽载三丰全集，然不定为三丰作，但论静功入门，条理不差，故录之。

涵虚真人三车秘旨云，功夫下手，先静心，次缄口，次调息，（心静则气平，不调之调为上）鼻息和平，然后闭目内观，神注肾根之下，阴交一脉，（此脉在阴囊后，谷道前，上直通于气海）如此片时，将心息提上虚无窍内，（脐后腰前，心下肾上，中间一带，不可拘执），停神安息，以自然为主，心太严则炎，务必须其自然，即文火也，心太散则冷，务必守其自然，即武火也，文火温养，武火烹煎，始终妙用，内息匀称，勿助勿忘，是时也，心如太虚，有息相依则不虚，心如太空，有息相随则不空，不虚不空之间，静之又静，清而又清，一切放下，全体皆忘，心神默默，气息绵绵，皆入于杳冥之中，此之谓钻杳冥，杳冥之中有气，一神独觉，此乃真息也。真气发现，熏心酥痒，展窍，仍要安入腔子里，虚无窍内，积之累之，则命蒂生而阳气长，乃可开关运气矣。

闵真人曰：观复之法，总不外乎致虚寂，守静笃，二句工诀，知此诀者，有几人哉！

上品丹法第次曰：丹经曰，天得一以清，地得一以宁，人得一以长生。盖此先天一炁从虚无中来，又非虚空全无，谓守静极于虚无，身居恍惚杳冥之中，混沌大定，神明自来，一灵常湛，是真先天，空而不空等也。

神行即气行，神住即气住。

此言神之与气，是一非二，无气则神无依，无神则气无主，神既为主，故神动既有气功，神不动，则气亦不动，如影之随形，古仙云，息从心生心静息调，是此义也。

尚由此节勘之，经虽神气并举，阴阳平列，然修道之功，惟在阴阳合一，而固守虚无，即是致虚极，守静笃，又为合一之手段也。

孟子曰：夫志，气之帅也。

抱朴子曰：练气之法，当于午前服之，可以移山岳，决河海，制虎豹，缚盗贼。摄生三要曰：人之气，吹之则凉，呵之则温，温凉变于吹呵之间，是故夏可使冷也。冬可使热也。行气者，可以入瘟疫，可以禁蛇虎，可以居水中，可以行水上，可以嘘水使之逆流千里，气之变化无穷，总由养之得其道耳。

叔苴子曰：心之所观而气助之，则可以招风雨，排山岳，心之所止而气守之，则可以历久暂冥今古，故佛能坐五千劫于弹指之中，而道家能灵造化于股掌之上。

闵真人曰：自性本静，静久自动，动而专一，是大把柄，一归其根，仍复于静，静曰复命，即是密谛。又曰：专一是敬以直内，动不专一，是散乱矣，散乱复静，是昏愤矣，所以动心必要专一，是择善而固执之道理，动时专一，动毕还静，心神安醒，方是清明在躬。

又曰：天地混辟，不过动静，人身死生，不过动静，譬如出阵，战罢自静，譬如戏场，做罢即静，一可知动处皆情，静即自性。

上按：闵真为北派嫡传法嗣，故于说静功处，分外亲切。

若欲长生，神气相注。

神气合一而定，即是此节之旨。盖神行气行，气行精败，形因之衰矣，惟神凝气定，形随以泰，自然长生。此节尤觉吃紧。

文逸真人云：混合为一，复忘一可与元化同出没。又云：元和内运即成真，呼吸外求终来了。三丰道言浅近说曰：大凡打坐，须将神抱住气，意系住息，在丹田中，宛转悠扬，聚而不散，则内藏之气与外来之气，交结于丹田，日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关而上游于泥丸，旋复降下绛宫而下丹田，神气相守，息息相依，河车之路通矣，功夫到此，筑基之效，已得一半了。

仙传玄机口诀曰：修仙之法，在乎凝神入气穴。气穴，即玄关一窍。此窍在心之下，肾之上，正中虚空之处，前对脐轮后对肾，乃生身立命之根蒂。先天一气，凝而为性，后天一气，结而为命，性命之源，生死之蒂，人这寿夭，皆禀于斯，仙圣之种，亦含于斯，知此窍而摄心调养，则命在我，昧此窍而任心所为，则命由于天。如下手之时，以心注定玄关一窍，即以心息相依之法，吸气入之，进则绵绵，出则微微，出息未已，即以入息继之，若心不守窍，则息虽入而神不注，则其关不开，必念念不离而后可。若息不入窍，则心虽守而气不贯，其关亦不开，必息息归根而后可。纵心息俱到而任其出入则气不聚，而其关亦不开，必若钟离所谓多入少出而后可。兼此三者，勿助勿忘，缓急中度，勿忘即用功不辍，勿助即不须提运助长，以神定气盈，充满丹田，而窍必开，精必至也。譬如密室之中，香烟一缕，始甚微耳，若火不绝，其烟渐渐笼满室中，而空窍所通，无非透射之处。人身真炁，始而腹中，渐而开窍，渐而四肢百骸，亦复如是，能积气，便能生精，不越片时，而真气周流，真精自生，所谓九还成大药，片晌显神功也。此窍一开，百窍俱开，有病，即于病后微带热痛，或三四日，或七八日，其痛即止，病亦随去。无病即补助，以至交媾还丹，得胎脱胎，超脱神化，皆时候至而妙窍开，不假人力造作而成者。真精生时，只要气足神充，不终日而即达四肢百骸，皮肤状如虫行。如是紧紧用功，顷刻不放，任督二脉，交于唇间，坎离乾坤，小周大周，三车三田，头面涌泉，无处不到。如是刻刻不放，功效无穷，各各不同，结胎脱胎，日合月合，出神入化。尽从此口诀始终妙悟，皆自然而然，而莫知其所以然也。

尚按此段与前此固守虚无以养神气节下之玄机口诀，乃明代遗老傅青主先生手抄，并经清儒顾亭林先生朱书批阅的口诀，傅先生多与真仙异人游，故其所述，确理事双超，不同耳食向壁之谈，有志养生入化者，大宜身体力行，决不相赚也。

汪东亭曰：能知相依，即可盗天地，夺造化。能知心息自然相依，则是双修。

又曰：体也，真空也，神也，性也，必要到西方乾天求之。用也妙有也，气也，命也，须至海底坤地寻之。神气合一，性命双修。

又曰：不可着人身求之。亦不可着口鼻求之。得得真传者，必要知借口鼻之呼吸，返出先天真一之气，即。

又曰：凡言心息相依，心非肉团心，乃先天凝聚之元精，息非口鼻息，乃先天流行之元气，心息妙合，便是先天元神。

又曰，自然二字，为道、天、地人之宗主，要顺自然，不要听自然。又曰：双修全赖火候，火候全赖自然。

又曰：先天一气，自虚无中来，虚者虚其心则神自睹，无者无其身则气自静。但有先后天之别，先天属法身，后天属色身，先天虚无清静为炼己筑基，后天虚无清静则孤阴寂灭，金丹大道最重身外虚空，修先天法身，则是兼修后天色身也。

又曰：分言之，不降龙，何以伏虎，不积汞，何以取铅，汞内药也，铅外药也。初下手，必先通内药，后通外药，故曰，内通外亦须通。合言之，炼己即是筑基，筑基即是炼己，炼己为养神，筑基即安息也。

心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。

心不动念，无来无去，即是心定神凝之功，岂特无来无去，直须绝对待、离二边，空三际，如如长住，住无所住方是。心不动则气不动，故继之，以不出不入，自然常住，是气无出入，息灭尽定，心气不二矣。

闵真人曰：但作动静观，勿作动留见，无往亦非来，我故常自在，动静都不是，放下两头看。又曰：我今常自在，无动亦非静，口里自惺惺，天人物我并。

勤而行之，是真道理。

既获如斯妙诀，应需精勤修习，必证妙果，是真仙大道之路，非旁门小法之比也。妙果如何？司马承祯曰：道有至力，染易形神，形随道通，与神为一，形神合一，谓之神人。神性虚融，体无变灭，形与之同，故无生死，隐则形同于神，显则神同于形，所以蹈水火而无害，对日月而无影，存亡在己，出入无间，身为滓质，犹至虚妙，况其灵智益深益远乎。然虚心之道，又有深浅，深则兼被于形，浅则唯及其心，被形者则神人也，及心者但得慧觉而已，身不免谢，何则？慧是

心用，用多则体劳，初得小慧，悦而多辩，神气散泄，无灵润身，生致早终，道故难备，经云尸解，此之谓也。

又曰：山有三，草木因之不雕，人怀道，形体得之永固，资熏日久，变质同神，炼神入微，与道冥一，散一身为万法，混万法为一身，智照无边，形超有际，总空色以为用，合造化以为功。

又曰，身与道同，则无时而不存，心与道同，则无法而不通，耳则道耳，无声而不闻，眼则道眼，无色而不见，六根洞达，良由于此。

尚按此言证果之高低，浅者神妙而形不妙，即尸解之果，深者形神俱妙，所谓即身成圣，白日升天，然究其所以能致，亦不外慧而不用，则熏蒸四大，积累长久，变形而仙耳。致仙道下手，即以腹有暖气为验，渐至遍体充和，口中可以干汞，吹气可以炙肉，全身一片纯阳。夫身形之质，皆阴物耳，阳盛则阴衰，阳刚则阴柔，阳纯则阴绝，既有干汞炙肉之阳在，乌有血肉之阴不化乎？又考之释氏之言曰，人身之来源，唯是寿暖与识，寿者禀之于父母之施与，人寿之长短，皆以所禀之厚薄而有异；暖即动物之生命，暖盛则旺，暖绝则亡；识即灵识，所谓去后来先作主公者，故修养之要，不外培其寿，增其暖，则形体自健，神识有依。以此为基，暖增不已，则形质渐妙，寿命永固，身化虹霓，无有变灭，识绝污染，返于圆明，此与道之九还七返，岂非二而一耶。密法中关于化形之道，以修气脉明点为最直接有效，如以大圆满为主者，其前行之观修，与最后进入妥噶之行持，更是以心摄气者之化形要诀也。

胎息经笺疏，至此已圆。兹有赘言者，此上虽汇列古哲名言，分砌于各节之下，然要知自始至终，到头不出神气二字，并非有先后之一定次序可言。然下手行持，功夫由浅入深，而效验则步步不同，尽管效验步步不同，而修真之士，始终不离神气相守，有神有气则相守，忘神忘气则入虚，虚不自虚，道体圆明矣。