

之府也天谷元宮也乃元神之室靈性之所存是神之要也聖人則天地之要知變化之原神守於元宮氣騰於牝府神氣交感自然成真與道爲一而歸於不死不生故曰谷神不死是謂玄牝也聖人運用於玄牝之內造化於恍惚之中當其玄牝之氣入乎其根閉極則失於急任之則失於蕩欲其綿綿續續勿令間斷耳若存者順其自然而存之神久自寧息久自定性入自然無爲妙用未嘗至於勤勞迫切故曰用之不勤卽此而觀則玄牝爲上下二源烝母昇降之正道明矣世人不窮其根不究其源便以鼻爲玄以口爲牝若以鼻口爲玄牝則玄牝之門又將何以名之此皆不能造其妙非大聖人安能窮究是理哉

道藏輯要

白真人集

六

雙集五

陰陽升降篇

天以乾道清輕而在上地以坤道重濁而在下元氣則運行乎中而不息在上者以陽爲用故冬至後一陽之氣自地而昇積一百八十日而至天陽極而陰生在下者以陰爲用積一百八十日而至地陰極而陽生一升一降往來無窮人受冲和之氣以生於天地之間與天地初無二體天地之氣一年一周人生之氣一日一周自子至己陽升之時故以子時爲日中之冬至在易爲復自午至亥陰降之時故以午時爲日中之夏至在易爲姤陰極陽生陽極陰生晝夜往來亦有天地之升降人能效天地橐籥之用冲虛湛寂一氣周流於百骸開則氣出闔則氣

入氣出則如地氣之上昇氣入則如天氣之下降自可與天地齊其長久若也奔驟乎紛華之域馳騁乎是非之場則真氣耗散而不爲吾之有矣不若虛靜守中以養也中者天地玄牝之氣會聚之處也人能一意守之而不散則真精自朝元炁自聚谷神自棲三尸自去九蟲自滅此乃長生久視之道也以是知真息元氣乃人身性命之根深根固蒂乃長生久視之道人之有生稟大道一元之氣在母胎繫與母同呼吸及乎降誕之後剪去臍蒂一點元陽棲於丹田之中真息出入通於天門與天相接上於泥丸長於元神下入丹田通於元氣莊子云眾人之氣爲喉聖人之息爲踵踵也者深根固蒂之道人能屏去諸念

道藏輯要

白真人集

五

五

婁集五

真息自定身入無形與道爲一在世長年由是觀之道之在身豈不尊乎豈不貴乎

玄關顯秘論

一言半句便通玄何用丹書千萬篇人若不爲形所累眼前便是大羅天若要鍊形鍊神須識歸根復命所以道歸根自有歸根竅復命還尋復命關且如這箇關竅若人知得真實處則歸根復命何難也故曰有人要識神仙訣只去搜尋造化根古者虛無生自然自然生大道大道生一氣一氣分陰陽陰陽爲天地天地生萬物則是造化之根也此乃真一之氣萬象之先太虛太無太空太玄杳杳冥冥非尺寸之所可量浩浩蕩蕩非涯