

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

岸之所可測其大無外其小無內大包天地小入毫芒上無復色下無復淵一物圓明千古顯露不可得而名者聖人以心契之不得已而名之曰道以是知心卽是道也故無心則與道合有心則與道違惟此無之一字包諸有而無餘生萬物而不竭天地雖大能役有形不能役無形陰陽雖妙能役有氣不能役無氣五行至精能役有數不能役無數百念紛起能役有識不能役無識今夫修此理者要能先鍊形鍊形之妙在乎凝神凝神則氣聚氣聚則丹成丹成則形固形固則神全故宋齊邱曰忘形以養氣忘氣以養神忘神以養虛只此忘之一字則是無物也本來無一物何處有塵埃其斯之謂乎如能味此理就於

道藏輯要

白真人集

五

五

婁集五

忘之一字上做工夫可以入大道之淵微奪自然之妙用立丹基於頃刻運造化於一身也然此道視之寂寥而無所覩聽之杳冥而無所聞惟以心視之則有象以心聽之則有聲若學道之士冥心凝神致虛守靜則虛室生白信乎自然也惟太上度人教人修煉以乾坤爲鼎器以烏兔爲藥材以日魂之升沉應氣血之升降以月魄之虧盈應精神之衰旺以四季之節候應一日之時刻以周天之星數應一爐之造化是故採精神以爲藥取靜定以爲火以靜定之火而煉精神之藥則成金液大還丹蓋真陰真陽之交會一水一火之配合要在先辨淨沉次明主客審抽添之運用察反覆之安危如高象先云採有日取有

時劉海蟾云開闢乾坤造化權煅煉一爐真日月能悟之者效日月之運用與天地以同功夫豈知天養無象地養無體故天長地久日光月明真一長存虛空不朽也吾今則而象之無事於心無心於事內觀其心心無其心外觀其形形無其形遠觀其物物無其物知心無心知形無形知物無物超出萬幻確然一靈古經云生我於虛置我於無是以歸性根之大始反未生之已前藏心於心而不見藏神於神而不出故能三際圓通萬緣澄寂六根清淨方寸虛明不滯於空不滯於無空諸所空無諸所無至於空無所空無無所無淨躑躑赤灑灑地則靈然而獨存者也道非欲虛虛自歸之人能虛心道自歸之道本無名

道藏輯要

白真人集

三

婁集五

近不可取遠不可捨非方非圓非內非外惟聖人知之三毒無根六慾無種頓悟此理歸於虛無老君曰天地之間其猶橐籥乎虛而不屈動而愈出若能於靜定之中抱冲和之氣守真一之精則是封爐固濟以行火候也火本南方離卦離屬心心者神也神則火也氣則藥也以火煉藥而成丹者卽是以神御氣而成道也人能手搏日月心握鴻濛自然見橐籥之開闢河車之升降水濟命宮火溉丹臺金木交併水土融和姤女乘龍金翁跨虎逆透三關上升內院化爲玉汞下入重樓中有一穴名曰丹臺鉛汞相投水火相合纔若意到卽如印圈契約也自然而然不約而合有動之動出於不動有爲之爲出於無爲當是

時也白雪漫天黃芽滿地龍吟虎嘯夫唱婦隨玉鼎湯煎金爐
火熾雷轟電掣撼動乾坤百脉聳然三關透徹玄珠成象太乙
歸真泥丸風生絳宮月明丹田烟暖穀沼波澄煉成還丹易如
反掌七返九還方成大藥日煉時烹以至九轉天關地軸在吾
手中經云人能常清淨天地悉皆歸則是三花聚頂五氣朝元
可入眾妙之門玄之又玄也更能晝運靈旗夜孕火芝溫養聖
胎產成赤子至於脫胎神化回陽換骨則是玉符保神金液鍊
形形神俱妙與道合真者也張平叔曰都來片餉工夫永保無
窮逸樂誠哉是言蓋道之基丹之本龍虎之宗鉛汞之祖三火
所聚八水所歸萬物朝會之門金丹妙用之源乃歸根復命之
道藏輯要

白真人集
五

三
雙集五

關竅也既能知此則慾不必遣而心自淨心不必澄而神自清
一念不生萬幻俱寢身馭扶搖神遊淡漠方知道風清月白皆
顯揚鉛汞之機水綠山青盡發露虎龍之旨海南白玉蟾幼從
先師陳泥丸學丹法每到日中冬至之時則開乾閉巽留坤塞
艮據天罡持斗柄謁軒轅過扶桑入廣寒面鷄尾舉黃鍾泛海
槎登崑崙佩唐符撼天雷遊巫山呼黃童召朱兒取青龍肝白
虎髓赤鳳血黑龜精入土釜啟熒惑命關伯化成丹砂開華池
吸神水飲刀圭從無入有無質生質抽鉛添汞結成聖胎十月
既滿氣足形圓身外有身謂之胎仙其訣曰用志不分乃可凝
神灰心冥冥金丹內成此予之所得也如昔施肩吾之詩曰氣

是添年藥心爲使氣神能爲神氣主便是得仙人惟此詩簡明
通玄玉蟾因問而誦之自然到秋蟾麗天虛空消殞之地非枯
木寒灰之士不能知此予既得此不敢自默太上玄科曰遇人
不傳失天道傳非其人泄天寶天涯海角尋遍無人不容輕傳
恐受天譴深慮大道無傳丹法湮泯故作玄關顯秘論蓋將曉
斯世而詔後學以壽金丹一線之脈也復恐世人猶昧此理乃
復爲之言曰以眼視眼以耳聽耳以鼻調鼻以口緘口潛藏飛
躍本乎一心先當習定凝神懲忿窒慾懲忿窒慾則水火既濟
水火既濟則金木交併金木交併則真土歸位真土歸位則金
丹自然大如黍米日服一粒神歸氣復充塞天地孟子曰善養

道藏輯要

白真人集

三

叟集五

吾浩然之氣者此也肝氣全則仁肺氣全則義心氣全則禮腎
氣全則智脾氣全則信若受氣不足則不仁不義不禮不智不
信豈人也哉人能凝虛養浩心廣體胖氣母既成結丹甚易可
不厚其所養以保我之元歟學者思之敬書以授留紫元云

經

烏兔經

猗夫金液大還丹之妙堪輿琴厥冲寥沈骨其虛晨霄旋昂左
暮壤轉西右日宮躍兔月府翔烏姹女騎赤龍金公踞黑虎砂
孕汞鉛緘銀四象鈐其極五運宰乎上黃婆衣緋霓了翁服青
紫黑白分玄牝華池發玉醴赤子產玄珠紅鑪烹剛金蒼龜其