

者天地之大德也所以示六合之廣三元之明者為吾有形也一從淪化而天地萬物盡非吾有死者人倫之荼毒也是以鍊凡至於仙鍊仙至於真鍊真合於妙合妙同手神神與道合則道為我身所以升玉京遊金闕能有能無不終不沒何謂理難長久乎若獨以得性為妙不知鍊形為要者所謂清靈善爽之鬼何可與高仙為比哉

群仙要語纂集上

群仙要語纂集下

還初道人董滄時編

鼓五

虛靖天師心說

夫心者萬法之宗九竅之主生死之本善惡之源與天地而並生為神明之主宰或曰真君以其師長於一體也或曰真常以其越古今而不壞也或曰真如以其寂然而不動也用之則彌滿六虛廢之則莫知其所其大無外則宇宙在其間其細無內則入秋毫之末而不可以象求矣此所謂我之本心而空劫以前本來之自己也然則果何物哉杳杳冥冥兮恍兮惚兮不可以知知不可以識識強名曰道強名曰神強名曰性強名曰心如然而已由是觀之豈不大哉豈不貴哉然輪迴生死而不能自己者何也蓋一念萌動於內六識流轉於外不趨乎善則趨乎惡故有天堂地獄因果之報六道輪迴無有出期可不痛哉可不悲哉若夫達人則不然也故齋戒以誠明其德一真澄湛萬禍消除老子曰致虛極守靜篤萬物並作吾以觀其復夫物芸芸

各歸其根歸根曰靜靜曰復命復命曰常知常曰明不知常妄作凶所謂常者越古今而不壞者是也所謂妄者一念纒起者是也莊子曰既以為物矣欲復歸根不亦難乎在易也其為大人乎自茲以往謹言語節飲食除垢止念靜心守一虛無恬淡寂寞無為收見返聽和光同塵管起是病不續是藥不怕念起惟恐覺遲譬如髮朝朝思理有身有心胡不知是行住坐卧勿使須臾離也無何有之鄉華胥氏之國吾其游焉

大道歌

道不遠在身中物即皆空性不空性若不空和氣住氣歸元海壽無窮欲得身中神不出莫向靈臺留一物物在心中神不清耗散真精損筋骨神御氣氣留形不須雜術自長生術則易知道難過縱然過了不專行所以千人萬人學畢竟終無一二成神若出使收來神返身中氣自回如此朝朝還暮暮自然赤子產真胎

重陽祖師論打坐

凡打坐者非形體端然瞑目合眼謂之打坐此假打坐也十二時辰行住坐卧一切動中心似泰山不搖不動把斷四門眼耳鼻舌口不令內外出者此名真打坐也能如此者雖身處塵世名已列於仙宮不須遠參便是肉身聖賢三年行滿脫殼登仙一粒丹成神遊八極矣論降心凡降心之道若湛然不動昏昏默默不見萬物杳杳冥冥不內外無絲毫念想此是定心不可降也若隨境生心顛倒尋頭覓尾此名亂心敗壞道德損失性命不可縱也行住坐卧常勤降心聞見覺知此為病矣論鍊性理性如調琴絃緊則有斷慢則不應緊慢得中則琴可矣又如鑄劍鋼多則折錫多則卷鋼錫得中則劍可矣調鍊真性者體此二法論超三界欲界色界無色界此三界也心忘念慮即超欲界心忘諸境即超色界心不著空即超無色界離此三界神居仙聖之鄉性在玉清之境矣又詩云棄了惺惺學得癡到無為處無不為眼前世事只如此耳畔風雷過不知兩脚任從行處去

一靈常與氣相隨有時四大醺醺醉借問青天我是誰

坐忘銘

常默元氣不傷少思慧燭內光不怒百脉和暢不惱心地清涼不求無語無曲不執可圓可方不貪便是富貴不苟何懼君王未絕靈泉自降氣定真息自長觸則形斃神遊想則夢離尸殭氣漏形歸厚土念漏神趨鬼鄉心死方得神活魄滅然後魂昌轉物難窮妙理應化不離真常至精潛于恍惚大象混於渺茫造化若知規矩鬼神莫測行藏不飲不食不寐是謂真人坐忘

文逸曹仙姑大道歌

我為諸君說端的命帶從來在真息照體長生空不空靈鑑涵天容萬物大極布妙人得一得一善持謹勿失宮室虛闕神自居靈府煎熬枯血液一悲一喜一思慮一縱一勞形盡弊朝傷暮損迷不知喪亂精神無所據細細消磨漸漸衰用竭元和神乃去只道行禪坐亦禪聖可如斯凡不然萌芽脆嫩須含蓄

根識昏迷易變遷蹉跎不解去荆棘未聞美稼出荒田九年功滿火候足應物無心神化速無心心即是真心動靜兩忘為離欲神是性兮氣是命神不外馳氣自定本來二物更誰親失却將何為本柄混合為一復忘一可與元化同出沒透金貫石不為難坐脫立志猶倏忽此道易知不易行行忘所行道乃畢莫將閉息為真務數息按圖俱未是比來放下外塵勞內有紫心兩何異但看嬰兒處胎時豈解有心潛筆計專氣致柔神久留往來真息自悠悠綿延迤邐歸元命不汲靈泉常自流三萬六千為大功陰陽節候在其中蒸融關脈變筋骨處處光明無不通三彭走出陰尸宅萬國來朝赤帝宮借問真人何處來從前元只在靈臺昔年雲霧深遮蔽今日相逢道眼開此非一朝與一夕是我本真不是術歲寒堅確如金石戰退陰魔加慧力皆由虛復復精專便是華胥清靜國初將何事立根基到無為處無不為念中境象須除撥夢裏精神牢執持不動不靜為大要不方不圓

032 A 172

爲至道元和內鍊即成真呼吸外求終未了
元氣不住神不安蠹木無根枝葉乾休論涕
唾與精血達本窮源總一般此物何曾有定
位隨時變化因心意在體感熱即爲汗在眼
感悲即爲淚在腎感念即爲精在鼻感風即

爲涕縱橫流轉潤一身到頭不出於神水神
水難言識者稀資生一切由真氣但知恬淡
無思慮齋戒寧心節言語一味醜甜甘露漿
饑渴消除見真素他時功滿自逍遙初日鍊
烹實勤苦勤苦之中又不動閑祇要養元
神奈何心使閑不得到此縱擒全在人我今
苦中苦更苦木食草衣孤又靜心知大道不
能行名迹與身爲大病比如閑處用工夫爭
似泰然修大定形神雖曰兩難全了命未能
先了性不去奔名與逐利絕了人情總無事
決烈在人何住滯在我更教誰制御掀天聲
價又如何倚馬文章非足貴榮華衣食總無
心積玉堆金復何濟工巧文章與詞賦多能
礙却修行路恰如薄霧與輕烟閃落花隨
柳絮縹緲幽閑天地間到了不能成雨露名

與身号竟孰親半生歲月太因循比來修鍊
賴神氣神氣不安空苦辛可憐一箇好基址
金殿玉堂無主人勸得主人長久住置在虛
閑無用處無中妙有執持難解養嬰兒須惜
毋緘藏後辨點聰明收卷精神作愚魯堅心
一志任前程大道於人終不負

還真集

夫修行之人若悟心地下功者切忌分別若
生分別盡屬意家如何是心地下功先須頓
捨諸緣次滅人我絕盡貪嗔形如槁木心似
寒灰內外不分同觀一體朗然瑩徹靈光自
現靈光者神光也光者照也神光內照更無
暗昧外境難侵也若晝夜內神光不滅自然
神定氣和此乃真修行也莊子曰宇泰定者
發乎天光天光者神用之道也既得天光下
降陰陽感擊至精發泄海泛浪滾一氣上升
至於泥丸霹靂一聲百關神穴盡皆開通乃
是靈光所至也自然五臟生和心經上湧舌
生甘津鼻聞異香飲食漸減運火候鍊腸胃
中退滓淘清去濁迴陰換陽元氣克腹能絕

飲食爲陰皆消也太上云但服元和除五穀
是也知得此驗切忌身心輕忽智神踴躍心
生懈怠談玄說妙和氣漸散前功若不謹守
失其常者暗爲聖賢所折也

論識心悟性

如要修行者先須識心識意然後悟性如何
是心如何是意但能知覺謂之心千思萬想
謂之意意從念起心從物生既知起生之根
源者只在方寸方寸者是本來之真心也心
本無心意本無意爲從來執境難忘心淨意
動却把真性蒙昧不能顯煥須是澄心定意
內觀其心湛然動者謂之定定中覺靈者謂
之慧定是體慧是用定慧兩全者日用不虧
也

論法界

法界者太虛也第五是太無也空寂無相若論一
年乃是十一月建子陽光落地沈於九泉之
下屬北方壬癸水萬物俱泯杳冥無迹恍惚
無形易謂之山水蒙自上爲山下爲水水火
未濟以待其時謂之童蒙也若論一月以辨

晦朔之期月盡謂之晦被太陽鍊盡陰魄日月同爐光明不見萬象浪絕中間陰魄復受太陽一點真胎杳杳冥冥昏昏默默如太極未判二儀未分內隱重蒙之象也

論二車般運

羊車載火鹿車載水羊鹿二車三宮來往上下不停上田返中田中田返下田下田復返上田上田返入氣海接著真氣三事共聚再返起火也是周天火假謂之大牛車積累鍊其金身也三車之外別有一車謂之破羊車有學道之人與心意相投性急太過陰陽不傳或夢中見天崩地陷梓破羊車身體不安四肢無力而成疾病心反成魔或見邪鬼神恍惚進退不常已入邪道不能成真矣

白玉誓玄關顯秘論

一言半句便通玄何必丹經千萬篇人若不為形所累眼前便是大羅天若要鍊氣凝神須識歸根復命所以道歸根自有歸根復命還弄復命關且如這箇關竅若人得知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為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冥冥非尺寸之可量浩浩蕩蕩非涯岸之可

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獲己而名之曰道以是知心即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五行至精能役有數不能役無數百念紛紛能役有識不能役無識今夫修此道者不若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丘云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喻此理既忘之一字做工夫可入大道之淵微奪自然之妙用立丹基於頃刻運造化於一身然

此道視之寂寥無所觀聽之杳冥無所聞惟以心視之則有象以心聽之則有聲若學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鍊以乾坤為鼎器以烏兔為藥物以日魂之升沈應氣候之升降以月魄之盈虧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為藥取靜定之火鍊之則成金液大還丹矣蓋真陰真陽之交會一水一火之配合要在先辨淨沈次明主客審抽添之運用察返復之安危故高象先云採有日取有時海蟾云開闔乾坤造化機殿鍊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心於事無事於心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心無心知形形無形知物無物超出萬幻確出一靈古經云生我於虛致我於無是宜歸性根之太始返未生之以前藏心

於心而不見藏神於神神而不出故能三際圓通萬緣澄寂六根清靜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觀赤洒洒地則靈然而獨存者道非欲虛虛自歸之人能虛心道

自歸之道本無名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欲無種頓悟此理歸於虛無老子曰天地之間其猶橐籥乎虛而不屈動而愈出若能靜定之中抱沖和之氣守真一之精則是封爐回

濟以行火候火本南方離卦離屬心心者神也神火也氣則藥以火鍊藥成丹即是以神馭氣而成道也人能手搏日月心握鴻濛自然見橐籥之開闔河車之升降水濟命宮火既丹臺金火交併水土融和姤女乘龍金公跨虎道透三關上升內院化為玉汞下入重樓中有一穴名曰丹臺鉛汞相投水火相合有動之動出於不動有為之為出於無為當是時也白雪漫天黃芽滿地龍吟虎嘯夫唱婦隨玉鼎陽煎金爐火熾雷轟電掣撼動乾

坤百脈聳然三關透徹玄珠成象太一歸真泥丸風生絳宮月明丹田煙暖谷海波澄鍊成還丹易如反掌七返九還方成大藥日鍊時烹以至九轉天關地軸在吾手中經云人能常清靜天地悉皆歸則是三華聚頂五氣

朝元可久入眾妙門玄之又玄也更靈運靈旗夜孕火芝溫就聖胎結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張平叔云都來片餉工夫承保無窮逸樂誠哉是言也蓋道之基德

之本龍虎之宗鉛汞之祖三火所聚八水同歸萬神朝會之門金丹妙用之源乃歸根復命之關鍵也既能知此則慾不必遣而心自靜心不必澄而神自清一念不生萬幻俱寂身馭扶搖神遊淡漠方知道風清月白皆顯揚鉛汞之基水綠山青盡發靈虎龍之旨海南白紫清初從陳泥丸學丹法每遇日中之冬至則開乾破巽留坤塞艮據天罡持斗柄謁軒轅過搏桑入廣寒面鷄尾舉黃鍾泛海樓登崑崙佩唐符撒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登葵感命關伯化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此施肩吾云氣是添年藥心為使氣神若知行氣訣便是得仙人此詩簡明通玄造妙故佩而誦之自然到秋蟾麗天虛空消墮之地非枯木寒泉之士不能知此余既得此不容自默太上玄科曰遇

人不傳失天道傳非其人泄天寶天涯海角尋編無人不容輕傳恐受天譴深慮大道無傳丹經湮派故作玄關顯秘論蓋將晚斯世以詔後來而壽金丹之一脈也復恐世人猶昧此理乃復為之說曰以眼視眼以耳聽耳以鼻調鼻以口絨口潛藏飛躍在平一心先當習定凝神慾慾空慾則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珠日服一粒神氣復克塞天地孟子曰善養吾浩然之氣者此也學者思

之敬書以授留紫元云

馬丹陽真人直言

斷情除慾降心休與親戚相見休教心到處
去行住坐卧乃至搬柴運水或上茅去也要
心定念止湛然不動名為真心要處靜心關
少語住好伴莫生念念是業根若外不入內
不出常少語自然心定氣調若不澄心止念
去慾斷情更外入內出外遊如何得自
然調息只是一座空舍出者便是猿馬也自
古過去一切神仙不敢越過澄湛二字又要
心不逐一切物去心猿牢捉丹無漏意馬常
擒性自明坐圜先生云動者心起者念去者
意心澄意定物我俱忘澄澄湛湛只顯一性
應物皆是心見物要不昧一性若只見物不
見性便著邊微却有輪迴又云尺緣見物不
見性便是昧了一切行住坐卧只要降心使
一性常現不昧止念者常要覺一切塵念皆
是業根須要澄湛一性照破萬緣一切虛假
其念細細調熟不起或問曰如何是應物不
昧答曰耳目雖是聞見口內雖是言說只要

心不著他或問鬼神不測處答曰只那一切
虛寂便是也又問玄牝之門是謂天地根答
曰玄者父牝者母各人八兩合成一斤一點
元陽之氣便是根本又問復命歸根答曰只
要心不逐一切物去不際不著心不起氣不
散便是歸根若不能如此者不得歸根也又
問如何是見性答曰那無心無念不著一物
澄澄湛湛似月當空

群仙要語纂集下



諸真內丹集要卷上

海天秋月道人玄金子集 卷六

老子函谷關記

始青之下日與月兩畔同升合為一出彼玉
池入金室大如彈丸色如橘中有佳味甘如
蜜沙門得之以禪定黃衣得之以超逸子若
得之慎勿失既往復之身將滅升於幽關三
曲折入彼命門形不億淵乎深乎難致詰日
月本是乾坤精萬象森羅盡著明前三五子
後三五五六三十復還生生兮滅兮周十二
十二中分二十四二十四氣復推還卦象又
鍊都在此水銀一味分為二匹配陰陽成既
未既未復還為夫妻始覺壺中有天地紅鉛
黑錫大丹頭從紅入黑是真修黑中取精赤
取髓解取赤黑藥無比取赤入黑保長生用
黑入赤天仙矣顛倒兩般總成還火龍變化
成天仙學道之人自思己貪財好色莫相傳
函谷關頭梁山口吾今鑄石留此言
鍾離正陽真人還丹歌
一母產兩子一男復一女男是陰之宗女是