

鴻濛篇

至神無方至道無體
抱朴守靜允契於理

鴻濛子

張無夢字靈隱隱
天台真宗時人

曰國猶心也心無爲則氣和氣和則

萬寶結矣心有爲則氣亂氣亂則英華散矣游玄牝之門訪赤水之珠者必放曠天倪囚于邪翦萬異歸乎抱朴守靜靜之復靜以至於一一者道之用也道者一之體也一之與道蓋自然而然者焉是以至神無方至道無體無爲而無不爲斯合於理矣故得其道者見造化之功蹟鬼神之妙而無所不變焉糞蟲變蟬腐草變螢雀入水變蛤雉入水變蜃田鼠變鴛魚變龍此其小者耳其大者人可以變仙也吾嘗觀天地變化草木蕃蔓風雲卷舒日月還轉水火相激陰陽相摩仰觀俯察遠取諸物

道藏輯要

道樞

五

精集四

近取諸身著還元詩百篇摘其要者十有二

其一曰初九潛龍向一陽分明變化在中黃才逢大呂吹天火敢見蕤賓履地霜坤母若來相制伏震男爭敢放顛狂仙翁祕密曾留語認取金丹水裏藏

其二曰一回搜玉上崑崙足躡玄關眾妙門百谷水朝滄海主九天星拱紫微尊輪回日月陰陽斗運動璇璣造化根晝夜周而還復始嬰兒從此命長存

其三曰昨朝姹女啟靈扉果見神仙會紫微滿殿星辰環帟位兩輪日月往來飛夔夔天鼓連空響灼灼金花照地暉三洞真人相見後玉皇齊賜六銖衣

其四曰老子明開眾妙門一開一闔應乾坤只於罔象無形處
有箇長生不死根密密勤行神暗喜綿綿常用命長存忻然了
達逍遙地別得嘉祥及子孫

其五曰元君端拱坐玄都三疊胎仙舞八隅寶殿地全鋪翠玉
瓊樓簾半捲真珠山河不動藏玄鼎日月推移入小壺變化一
陽天地動太平因此妙工夫

其六曰一顆珠中世界寬自家靈寶自家觀杳冥裏面三才合
恍惚之中萬化安陰鬼莫知安海底火龍般去上泥丸仁人修
此玄玄事上帝徵封碧落官

其七曰自家神氣自家身何必區區問外人這箇形骸俱是假
道藏輯要

道樞

六

精集四

只因修鍊得成真流年迅速桃垂實浩劫移看海化塵尋取丹
臺天上路恐君白首轉因循

其八曰空山獨坐自閑閑得道甘歸寂寞間黃髻老翁開地戶
雪衣女子把天關烹煎神水三層鼎翫弄玄珠九曲灣莫問吾
家生計事醜醜一味療衰顏

其九曰西庚東甲虎并龍二物從來不見蹤天地配爲夫婦位
剛柔合作坎離宮雲雷造化三千數水火飛騰十二重此箇無
爲功莫問玉池一朶白芙蓉

其十曰十二時中子作頭抽添運用勿停留法輪有象從南轉
神水無涯向北流姪女捉烏歸絳室嬰兒驅兔上瓊樓但知守

一合元氣莫問滄溟幾度秋

其十一曰道在丹田達者知分明悟了更何疑乾男自逐龍潛坎坤女須隨虎隱離但守清虛除嗜慾自然恬淡合希夷仙經不是閑言語看取千年胎息龜

其十二曰自出紅塵隱洞天五雲堆裏種芝田靈龜共飲華池水玄豹同藏碧谷煙明月清風何用買玉針金線每閑穿時時縫補爲囊橐收取還元一百篇

呼吸篇脾居於中呼吸爲用真人之妙其息以踵

至游子曰晝夜百刻其一刻當一百三十五息焉故晝夜爲一萬二千五百息至夫日出東方其脈一周而復更始者也故呼

道藏輯要

道樞

七

菴集四

吸四至是爲一息學者謂息爲氣氣爲命真人之息則以其踵是何也斯貴其深者歟扁鵲曰呼出心與肺吸入腎與肝而脾居於中於是呼吸之間而五行備矣吾嘗聞樊大君出元道經曰復

元氣之應常以減息爲候心源湛然其息自減故自減息至於無息自無息至於定息定者不取不撓無爲之定也於是復元歸根可以往世矣凡人以有息爲常聖人以無息爲常動而有息靜而無息有息無息出入自在故有息者妄也其要在乎謹其休而已於是三應焉其一應則爲一百日有事無事皆減是爲元氣漸復塵慮日除虛恬日增其二應則爲二百日忽忽自止是爲元氣將定不食五穀不嗜五味無大飢渴其三應則