

養生詠玄集

經名：養生詠玄集。不著撰人。一卷。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

養生詠玄集序

夫詠玄者，乃詠玄中深奧也。窈冥取理，恍惚求真，撮眾妙之英華，採群經之要會。言止直而義正，道入重玄；旨似遠而意明，風存上祖。引龍虎同歸之躁競，顯玄牝絕利之玄微。直示指歸，立成妙用。正演開遮之說，明分去就之元。迴玄包羅，昇沈浩渺。故使下士撫掌，上士勤行，克成於神氣全真，冀泯於根塵妄照。誠知珠玉兮何重，性命兮何輕，寧不窮解分息動之玄，而縱流光走魄之逝，深可悲哉！此詠玄詩，實長生度世之法要也。至如玄元帝之靈篆，常秘枕中；淮南王之神方，密藏肘後。蓋上聖所遵所重乎至言也。學者值遇，宜須秘慎，深自惜焉。

養生詠玄集

榮衛氣

二氣相成道始生，

夫姿形立兆，未有獨分一氣而獲著生。蓋榮衛調和，方生存也。故云二氣相成始生者，道也。道者，生也。故老子云，道不可見，因生以明之。生不可常，用道以守之。

渾融同處一源行。

二氣渾融之謂，和氣同處一源，以其生生也。

陰陽感激相須理，

稟二氣而兆形質、含二氣而著生成，此皆感激陰陽，資養性命。

不得和柔即戰爭。

忽二氣爭競，不相和柔，即勃亂五臟，而息生焉。故經云：陰疑於陽爻戰。是知無全陽之男，全陰之女。故天為全陽而陰露，地屬全陰而抱陽精。蓋天地陰陽相須，而化生萬物。《易》云乾男坤女，故人倫亦全法天象地矣。

榮氣

榮氣生來不獨分，

榮氣者，清陽也。《內觀經》云：氣清而駛謂之榮。在人身中不可獨建，故不獨分也。

清陽虛在賴陰存。

陰氣聚而陽託，陽氣存而陰賴。故曰陽賴陰存，以相成也。

從茲始得成胚兆，

夫二氣相感，始成於胎孕。解胎而生，亦自有榮氣之始也。

煉取歸元別有門。

於二氣中淘煉，歸於本源純一清冷之氣，別修除滓穢，成全陽，而榮與道同真矣。

衛氣

衛氣元從陽氣來，

衛者，濁也。《內觀經》云：氣濁而遲謂之衛。本因元氣交感方有形軀，既有形軀，士明衛氣，故衛從榮來。

色身兆合處胞胎。

形質既兆，即稟二氣之所感，處於胞胎也。

暗符天地排宮室，

人之一身，暗象天地。故《內觀經》云：眼為日月，髮為星辰，眉為華蓋，頭為崑崙，布列官闕，安置精神。此之謂也。

自此澄凝細可裁。

自此精血澄凝，以成形質，細可裁量，以通其用。蓋人之衛氣，凡有二名：一者精血澄凝，以成形質。二者同榮氣流行，而通手生也。是知人之身者，因示修真之地，得乎最靈之稱。可不惜而怠惰，而求於逝也。其衛氣亦象三才，一者澄凝以成形質，象地也；二者榮衛合處，日沖和之氣，象人也；三者真精命帶，居上丹田全陽之官，以象其天也。稟此三氣，以通其生，而道自歸之，體三才而履道也。

魂魄

是故二氣含和即著生，魂者，陽真精也；魄者，陰真精也。二精處乎泥丸官，以帶二氣，不相離漬，而神明居之，生方著也。老子曰：萬物負陰抱陽，以成其道。

始名魂魄應真靈。

子產曰：人始曰魄，既生場曰魂。是故二氣發生，莫非魂魄而應真靈。及其生也，萬變千化，有生有死，無超躍三清，漂淪諸趣，得喪之機，實在此矣。

在天日月全通象，

日月者，天地魂魄也。故魂者為日，主晝，天真精也。魄者為月，主夜，地真精也。是知明暗同源，往來通會。蓋人之魂魄，全通象於日月也。淮南王曰：天之氣成魂，地之氣成魄。又《五藏內鏡》云：父之精氣為魂，母之精氣為魄。其理昭然矣。

萬化皆從守一寧。

萬化者，蓋心之所滅，而運役魂魄，著於生云。故聖人設千經萬衛，教化

群品，顯是守一之法，而息諸妄也。

魂

陽精魂主號神金，

魂者，陽真精也。故陽精是神之神，聖人為之法體，遞相繫屬，以通真也。韓子云：非至精不能變至神。抱朴子云：老君者，天之魂，感日精而孕，化成兆身，故顯至陽之精也。

感應潛符運用心。

心動即氣轉，故云潛符，以明感應也。

若使圓通諸妄息，

若息諸妄，。至於圓通，即氣以合於神，而生變也。

靈光照耀脫全陰。

真精既備乃合靈，逍遙不夜，即脫垢金陰之質。故聖人稟禦，以通靈變也。

魄

陰氣沖融應感陽，

境動宜其心，而成感激也。

二來和會致流漿

二氣既投，弗可致也。

窮玄偶此非真用，

窮玄者，隨境放逸，致二氣乖蕩，即非真用之法，違道之真理也。

魂不飛揚魄不妨。

魂不飛揚魄不妨者，應心之用也。魂既不飛，魄亦不應，蓋心為去留之轄氣，是生死之基，而修生之理，非此者未之有也。

谷神

聖祖函關顯谷神。

聖祖於函關，為關令尹喜說《道德經》五千言，指象立端，顯明谷神，削其浮訛以彰玄妙也。深微歷代事長新。義理深微，卒何窮究？縱多分曉，莫盡洪源，故云深微。歷代事長新，言經文玄邃者也。

若於己上披尋得，

思理棄言，崇於己上行持之法，匪於谷外也。

便是今生了悟人。

契悟者不拘優劣及有無之分，若穎悟即一生了次，果陶屬論於諸生也。

谷

因何隱至靈，

谷者，二氣孕化之兆也。

都綠谷內抱真精。

真精者，二氣之精。莫處乎泥丸宮，此乃因茲隱至靈。若精散，即神去也。

如從得所相包繫，

神氣相須，各不離漬也。

和會依憑始有聲。

和會各相依憑，以成其體。既和會感至靈，即方明著生，即有聲言者也。

神

闔寂猶來無所依，

闔寂者，幽寂也即言神之未處四大，恒遊太極，無所依附，及降兆於身始明，靈即立生，有道本體象乾坤。凡生行藏，皆能通應。老子云：視之不見，聽之不聞，搏之不得。又《易》曰：陰陽不測之謂神。即知其不以意度，寧足以言詮而明之也？

因過玄谷眾神歸。

既過玄谷，眼即視色，耳能聽聲，鼻能嗅香，舌能別味，意懷貴愛，身受寒溫，靈變多端，故云眾神歸也。

子今認得還元路，

返本還元之道，滅心抱一之法，鈴在事兼道，匪多事而至也。

不計程途迴細微。

非步涉程途，以明其要，莫不探噴遠妙，體用雙明合道也。

返本還元

氣衰形悴少精神，

人之衰老，為染嗜欲，以致傷敗，而多殂落。《西昇經》云：如木自出火，還復自燒腐。又《陰符經》云：心生於物。此之謂也。

返本還元是最真。

氣全神備，道可克成。太白真人云：老者復丁，壯者返嬰。此蓋明返本而還元者也。

補過功成方漸契，

補過者，為補從來耽淫銷削之過，補之功成，方契返本之道也。

復知大患即吾身。

復知者，重明返本還元也。返本還元凡有二，初明補過，謂求全氣而返真。次云復知者，以其本乃歸乎本元。老子云：吾有大患，為吾有身。及吾無身，吾有何患？依此而論，故老子不以全身為至也。

神與氣合

神氣相須不去離，

夫神之無氣，若魚之去泉，氣之去神，如燈之無火，不可去離也。

深明翻恐世人疑。

將神合氣，化入無形。有無之理，亦不執滯。若深明之，廣學者疑惑，蓋人有智識，明昧淺深者也。

且緣凡聖行持別，

聖人不視外色，不聽外聲，不思外事，神凝氣合，凡俗以責坏為心，勞神役智。故聖人行神與氣合之事也。

非絕神鑑安得知。

儻去就之未歸，即神氣之不合，實如貓捕鼠，同聲相應，同氣相求。自此則可結胎育嬰，換帑之臭質，迴顏返老，煉冗冗之凝軀。或發火以焚身，或化金而成骨，或則脫落滓滯，或則凝撮真如，入不二之玄門，盡無窮之至理。是知神與氣合，方有滋應用，隨其所歸，是非深淺，而通變化之道者也。

抱

深玄抱一事為宗，神氣相抱，混而為一之宗。老子曰：抱一為天下式。又云：善抱不脫，善計不用籌策。又莊子云：通於一，萬事畢也。

未了真元道不通。

未請軌轄，寧得通和？

心地虛無方見諦，

虛無者，虛無其心也。故老子十三，《虛無經》所載，蓋顯五千文中生之徒十有三。十三者，全明生之徒也。所明十三，總歸於虛以為善。既心地虛無，以求抱真一也。

信知萬物用非同。

學者多途，玄陳各異。故云萬物之用不同，虛無抱一之道者也。

胎息

用得沖和道自全，

沖和者，二氣混同，榮衛合處。若用及網衛，則契最玄之理，而著於會通，生道餘也。

適名胎息理幽玄。

謂契重玄之理，即明真住之法也。

處胞赤子何當契，

靡由百穀，生自何存？

細審行持法自然。

了認赤子之道，可明胎息之機。自然理會神凝，心通念絕。蓋聖人稟之而生，憑之而成，苟不得其要樞，即難除其大息。指歸之路，屈茲而無法可言，返本之源，應用而有期鈴契。體而用之，爻無・差失。棲真子云：我氣內閉我身長寧。凡修胎息之法，皆是自然之道，保任真息綿綿，來往微微，不得令靜躁不恒，自以求乎安也。晝夜修行不斷，日往月來，真人自不出戶。若得真全胎結，其道至矣。老子曰：綿綿若存，用之不勤。此理明絕諸慮，以定其至，而生慧昭然也。若至定位，即生定水，灌溉五臟，生光華。此曰真水，非乎涎濁之液唾，此去留形住世之法要。三住銘云：心若住，氣亦住，氣若住，形亦住。三者盡住，即我命在我，不在於天矣。

自然

水性謙柔火性剛，

水火各屬自然，蓋論水火相生之理，以明神氣自然之道也。

就卑炎上各相當。

就卑者，水之性，炎上者，火之體。故氣能蒸上，液能潤下。二物遞相交感，氣上蒸以生液，液下潤而生氣，固養一身，自茲感化。故名之各相當，非人所擠抑也。

交並感應皆相類，

交並者，水火相投而成感應，類象外之。凡水火，若炎釜，水氣即生，蓋顯大道之感應，皆自然也。

莫教殊途理自長。

既知本體自然之道，故非外有所求。且天覆地載，男生女孕，君臣父子，皆稟自然之數，非乎殊途異類之屬，而能會和如此，即還丹之道昭矣！本元之理明矣！

龍虎

龍虎同源躁競時，

龍者隱顯非常，有無不的，故象神之妙也。虎者，其性勁勵，其力剛強，復象氣之為物也。聖人混神氣為一物也，故得制伏之機。凡俗以內外各行，而生躁競之息，遂致龍騰虎走，不相繫屬也。

祇應聚極卻支離。

既立兆形，乃全其神氣，皆以嗜慾所感，至於衰老脫削，元氣既盡，即神無所投，致之死也，故曰聚極則支離也。

先須制虎為樞轄，

歡降其龍，先須制虎。故《陰符經》曰：擒之制在氣。蓋全氣以明其用者也。

便得龍潛兩自持。

虎伏龍港，兩自憑而歸真一之道。《太皇老歌》曰：虎伏龍亦港，條龍先伏虎。但畢河車功，不用堤防拒。蓋顯擒之用也。

煉陽銷陰

陽煉陰銷舉世移，

煉陽魂銷陰質也。煉陽銷陰之法，天真皇人傳黃帝三一之訣，此其道也。若神氣相合，陽自煉，陰自銷，此皆自然之理。陰陽使其然哉！《黃庭經》云：玄元上一魂魄煉。其理至所至玄，人罕得知其深奧，故曰舉世稀也。

靈文妙訣好遵依。

靈文，金簡之書；妙訣，乃三一之法。此皆起歸秘藏，飛入玄都，非乎至人，不傳斯道。煉陽銷陰之理化，本虛無之機通，云凡人何所至矣。

陽緣躁動難拘繫，

歌拘繫者理不偏，取道可雙全，匪羈孤而成妙用也。《玄剛》云：凡人餘陽一分則不死，餘陰一分則不仙也。

認取靈元上上機

靈元有上機，乃制躁動之樞要。太白真人曰：玄機至則身存，機往則身喪也。

上丹田

宮闕重重號玉都，

玉都者，泥九官也。上丹田有九處官闕，悉相通貫，故云官闕重重也。

還丹成就處陽鑪

還丹者，真精也，上丹田乃全陽之官，獨貯還丹之所，人皆有之，故云成就處陽鑪也。

通神夾脊為衢道，

此官有二條脉，夾脊降下至丹田氣海，以通真精，點化和氣而應脫泄者也。

。

下應關元事不虞

關元者，乃下丹田，脫泄精氣之關口也。若人交感陰陽，則真精降下，至關口，點和氣變為凝精，以應神用。蓋此關乃百聚之口，通諸臟腑及四肢筋脈，如藕絲竅，氣化之所，故號關元也。上若應下，而道者以為不虞矣。

中丹田

建申令屬應中田，

建申者，七月中元，亦應人之中丹田也。

一部三焦心肺肝。

三焦者，心、肺、肝也。主喘息之府，此乃中丹田所管，故號生之府。津液下潤，而致于是也。

自有靈臺駐真宰，

靈臺者，五藏心之一藏也。真神依附，以為官室，故云駐真宰也。

修持見在。證輕安。

若知真神之動用，則修持見在證輕安，則永無憂息也。

下丹田

沖和運育下丹田，

下丹田者，臍下三寸氣海是也。沖和者，一氣榮榮，氣混衛氣，故名和氣。其氣運轉於五藏、四肢，常奏於下丹田，故曰氣海也。

點化猶來道不玄。

心若動作，責著淫慾，即上丹田真精降至下丹田，點化和氣，和氣即化，遂乃棄損，而道豈玄也。

二氣相投皆感應，

謂男女二情，交相感激，而有云雨施之事。皆自然感應，乃至成于胎孕。自真元之精成變化，在修生者宜須慎守，以求制禦之法，故《太白真經》云：留精於身即生身，施精於人即生人。移此元氣結彼元氣，彼既成形，此則受損，是知至慎於是也。

細尋運會地交天。

天地陰陽二氣，相推而生變化。蓋陰陽有運會之理，不言而信，故云氣上蒸一而雨澤，雨澤下潤而萬物化生。但細推天地運合，日月迴旋，以明法象，通乎無私之理。

重玄

上玄潛與下玄通，

上玄，門也；下玄，關也。謂上玄不止，即下欲難除也，故云上下潛通也。

動靜由來事一同。

動止上下相應，而通其氣，故以重玄明之，兼心法而論也。至如龍吟雲起，虎嘯風生，皆以隨類相從，各得其所。故上玄下玄，應用等心法而兼濟助，事同一也。

消息上玄令泯滅，

專一漸求泯滅。老子云：合抱之木生於毫末，九層之臺起於累土。故消息亦皆如之。若修至神，與氣和真，全胎即自然心隨息盡，氣逐息生，塵境既消，繫係都盡。《胎息論》云：胎從元氣中結，氣從鼻中生溫。十在乎專用泯滅

，故知日新。此之謂也。

下玄從此亦同功

老子云，前後之相隨者也。

陰丹

陰丹多見賺時人，

一荒得者全少，失者至多。

都是傳來託誤文。

得者少，託誤文者多見夭逝，不體本元，歡非真諦。且凡心既發，如猛火投焰，事既熾然，卒何固濟？故道之玄妙，起自心法，既忽蕩動，氣亦奔騰，豈謂初機之道，返為害命！

未曉重玄篇內旨，

未曉重玄之旨，徒枉陰丹之功。

味於無味亦徒云。

既若無味，則何用行持？故云亦徒云也《黃庭經》云：長生至慎房中。急，何謂死作令神泣。蓋王屋真人、羅真人、狐剛子、元陽諸仙人，不可一一庫囉廟廟陰丹盾獨重玄<用，道體交合，神凝之法。若初學強，自行持，而至中天，與道愈失。與道失，與道愈彰，生自何存也？故陰丹之法，本為絕塵之事，古聖人恐真者未遂了達，且居常道，故示之陰丹之妙。其理法天象地，昇陰降陽，所忌者以姪心難制，以女子交感而男子先脫其精，如此行之而疾病俱生，以運夭逝。其外晦朔弦望，風雨飢飽，喜怒勞佚，次而忌之。凡女人有經後六日，合三陽數，與女人交合者，生男；三陰數與女交合者，生女。凡一月此六日，若是須二情齊降，方獲成就。自此陰陽算數，還知貧富貴賤，其理昭然矣。

玄關

無關善閉豈能開，老子曰：善閉，無關鍵而不可開。玄關者，不獨稱乎心也，若明善閉之法，以通玄妙，始得玄關之稱。蓋善閉之道，即心地之法也。

妙使靈童出得來。

靈童者，得道之稱也。若契玄關之理，即達善閉之道。或出或處，得妙便法要，至乎輕安也。

已絕六塵玄路啟，

六塵者，謂眼、耳、鼻、舌、身、意六根，各有法識所染，是六塵。故云玄關善閉，以求泯滅其塵妄。若志之所至，即玄之又玄也。

自茲生死不相該。

無染塵識，安係去留？心法兩忘，取損同泯。棲真子云：百邪不能干其正

，群動不能撓其清。故生死不該屬也。

玄珠

玄珠安比世間珠？

非身外有珠，方璧之類也，故曰居易求玄珠。賦云：動為道樞，靜為心荷，玉光不耀，至真不渝也。

悟者將知是命符。

若悟珠之至理，乃明生之要會，而與命符也。

不昧不明隨應化，

老子云：不昧不明，玄之又玄。蓋顯玄珠之本體相應，其通而變者也。

動為瑕玷即縈紆。

心動即隨緣逐境，乃是玄珠之瑕玷。故云動為瑕玷即縈紆，即玄珠不能瑩徹也。

玄牝門

通真玄牝是靈關，玄門者，神廬也。牝門者，大關也。此修行之大要也，故云靈關。老子云：谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根也。

不悟修生事更難。

若不悟玄牝門，行持修生之理，與精神為關鑰，即修生之事，無所可著也。

。

浪緊溯流功用到，

初行持者，乘舟到溯流，功用到則非常道。老子曰：理大國若烹小鮮。寬猛之理，得其所也。

抵茲灘後更無灘。

若功用到，永離憂息，恒居安靜，故云更無灘也。

玄門

九洞三山名少人，

九洞三山者，海中所有之島，乃仙人集居之所。絕學至人多隱其間，故舉以明得道之所由，顯玄門是修生之樞要。九洞三山，亦象人之三田九竅也。

盡經此路學修真。

玄門一路得盡同，若失之歸即動皆非。

下連紫府通華蓋，

華蓋者，肺也。紫府，腎官、氣海也。蓋玄門開合，皆通應也。

得喪絕塵非絕塵。

若得神廬之妙則永，故云絕塵。若喪淳朴之根，巡還六趣，即云非絕塵。

牝門

諸竅開因牝竅開，

牝門者，大關也。諸竅開拆，至於筋脈五藏，命關皆悉相應。脫漱氣液，至於衰老，而無覺知，以崇其道，求乎生也。

精神自此去如催。

牝門既開，則出損精氣。精氣若損，神漸昏蒙，而見危壞。

固關樞要將為首，

修生者因閉天關，次為其首也。

迷者多因致禍災。

若不明開合之理，但責著滋味之感，則萬禍入，寒暑侵，至於頂逝，皆由之也。

絕利一源

絕利一源事細微，絕陰路而啟陽門，初機道也。老子《胎息精微論》曰：玄之又玄，是我命門。又《陰符經》云：絕利一源，用師十倍。三返晝夜，用師萬倍。匪運而有甩師之倍。蓋絕一源於是也。

調和全白理神機。

調和，調源也。全在神機運合者也。

若教依舊還貪著，

若念未盡，不能制止，蕩逸去來，即非道也。

倏忽交爭見是非。

若神氣亂行，妄生動作，則暴亂生乎是非，政錯誤之由也。

心

染污隨緣聖莫窮，

心者，性之用也。隨緣染境，起滅無常，是知聖莫窮也。

都來心法共伊通。

千方萬法，至於出死入生，未有不因心而修學，至於成備者也。

是非得喪全由此，

萬事是非，或拾或留，或迷或悟，皆由此也。

返本歸源道愈同。

返其本，歸其源，故道是群經之要會，與道合即同也。

性

性為心所本同途，

性不可見，由心明之。心不自彰，因性方起。既為心所起，故曰同途。

認取元陽制動樞。

元陽者，元和之氣。能制躁動，故為樞也。此全明心法也。

依附凝軀方建立，

人依屋宇，始免風霜；性託形軀，方能建立也。

自心卻返到虛無。

心契妙軌，以法行持，云歸虛無之妙。故云自心卻返而歸元也。動即為心，乃之動而非動，其動則應見隨機，變通無滯。群品於始終之理，知他心起滅之端，妙不可量，功不可測。化無所化，稱莫以稱。在几即云妄想紛紜，在聖即日真元作用者也。其靜則為性，是知靜則非靜。泯滅變化之道，消亡應現之機，不涅不緇，無塵無垢。熙熙上聖之真風蕩蕩，極迷途之化本巍巍，事既實而言莫詮，道以崇而理難論。前際後際有空，煥乎浩浩之元，宛乎融融之德，妙中之妙，玄之又玄。此蓋歸乎化源，而窮理盡性，變化莫測者也。

法

法本無言理自如，不拘動靜，理自如如。

猶知自是眾經樞。

聖人所設萬論千經，說不可及法，乃無樞要也。

人有穎悟玄玄趣，

若得悟玄中深趣，即真道之諦理也。

秘向心頭作妙符。

法者，心源之妙符，起生死之大要，非輕取輕傲求，非躁撓所能知，非訛所能學，非念誦而至，非步歷而至。明昧雖殊，古今不異。《真言訣》云：去其死，先去其生。去留之理，體而用之。故高真教主，太上虛宗，或明於三心九心，或顯於一法萬法。至於皇人丹訣，青童玉書，理有實歸，本元是非，執滯調不訛，而經眾妙，直露希夷。其餘化體飛形，育嬰固命，乃至五行假借，動靜得常，三身互道，往不廢亦干枝葉。殊未屈其根株，蓋受道於深淺之師，致理有見聞之執。深宜濟度，勿憚參承。

養生詠玄集

#1天：原作『而』，據文義改。