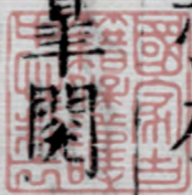


含玄子卷之五

璜溪趙樞生彥材撰

梁溪顧冶世叔校

長洲吳一鶴九臯閱



內篇五

含育此身者天地也故當摠攝天地卷舒此身者無極也故當游神無極

周身無滯內照不蔽者心之神也䟽通洞達朗徹圓明者性之靈也徐來而續漫起而源者命

之息也三者得而大事思過半矣

莫之爲而爲者天也無爲而無不爲者亦天也

夫天非有心于動其機自不得然耳

冥目內思冥冥濛濛中皆是氣却以靈神關其門而穿入之則爲飛遁出世之仙矣

人之生也虛靈知覺運動三者而已足不住蹈
手不住舞所以和肢節也眼不住視耳不住聽
鼻不住嗅口不住啖所以通竅道也唇不住捲
齒不住叩喉不住嚥所以潤津液也頭不住伸

頂不住轉腰腹不住撼所以動關絡也至如心

不住思則神喪矣口不住言則氣損矣背不住
動則外失矣

游心太玄與佚靈太空不同一是住世一是出
世

習習風聲動盪天機人心與之玄合而化必外
忘形內忘神不然未有能化者

神有所在則有所不在無所在則無所不在無
所不在則能躍靈有所不在則有所繫矣故

繫于功名則神結而爲功名之塊繫于文章則神結而爲文章之綽繫于道德則神結而爲道德之囊夫其結者不化之本也不化者不仙之階也却之則成靈矣

隨四節而順轉與萬化而徂遷則造物在我而神與遊陰陽入手而靈與休矣

人之所以不仙者有二意與形而已蓋意則生氣物則厚形形氣者仙靈之礙也故曰鍊形爲氣鍊氣爲神夫神仙者豈可有一物之礙哉故故夫不空不無之故皆意與物之梗耳

忘身則天不能爲之主忘心則帝不能爲之宰此超生之本也

始於澄清於中掃空終於化無則仙矣

審音者必瞽以其專心也凡身之官皆然聾於耳則睿於心矣刺於心則靈於性矣昧於性則全於命矣

時至則氣動氣動則物生時過則氣變氣變則物化生則必化化則必生其生也是機之關且

出而育神其化也是機之闔且入而復命皆天也故春而敷榮天也秋而剝落亦天也但當從其生不當從其死當從其陽不當從其陰當春生不當秋殺當動而順時不當靜而守已

茯苓生於兔絲長松之窟而綿綿長生寶珠毓於方漩圓折之流而冽冽引年以此思精而精可結矣烟雲起於虛竇之郊而冥濛上合濕燥產於燃噓之會而冲和內滋以此思氣而氣可疑矣嬰姪胎於象罔之天而感會無方龍虎媾於夷希之境而嚙吞不迭以此思神而神可合矣

內會之法其始也止見渾氣渾氣去盡始見清神清神去盡始見空靈空靈去盡始見幻象幻象變化而出爲仙

天地萬物我也人也皆熱團團地鬧而爲有我今欲冷冷清地超而爲無無則仙矣

所謂養生者非養身也非養心也亦非養性命也非養精氣神也大凡人之生也有生必有數

有數則必有修短壽夭遠近皆可知之惟靜中
坐忘兀坐默思游神無極真元內毓則與日俱
伸久之自氣數修長不知其紀極矣

學仙者惟有三曰醉曰癡曰死然醉非真醉也
蓋曰如醉而其中了了癡非真痴也蓋曰佯狂
而其中炯炯死非真死也蓋曰偽死而其中湛
湛然後了了之中有活活如如者焉炯炯之中
有精精真真者焉湛湛之中有生生化化變變
飛飛者焉則仙矣

欲禁三十輻而不禁轂軸終不能使靜欲禁百
体群動而不禁心機終不能使靜

調息之法不必在已身存呼吸去來但置之一
寂則天呼地吸自然與吾身呼吸相貫而口鼻
水火通徹不礙氣不期調而自調矣

禽獸則有知而無情草木則有生而無知槁木
死灰則有性而無生故學仙者直欲至槁死而
後已惟欲其有性而不欲其有生也生不可有
而况知乎况情乎

夫遊於廣野之中天呼地吸則氣透日照月臨則神全黃輿綠壤驚心眩目則明達以此澄神其與株守希生者遠矣

吾身冲和長養之氣在天地生人初已付於吾身矣凡疾痛病苦生死老壯皆吾身自爲之耳非關於天地也吾身生息不匱之思又付於吾心矣吾身乃無用之軀殼耳吾心一片清冷不昧之才又付于吾性矣吾心乃無用之贅疣耳吾性一條牽連不斷之脉又付于吾命矣吾性乃無爲之委靈耳愈近裡則愈着已愈高遠則愈本根不可不返却外觀而旋入內游也又不可不泯却私才而廣合公理也

天地初生萬物初成積氣成塵積塵成土積土成石積石成金由無而有由實而虛由柔而剛由脆而堅物至於金不變矣此金丹所以尚之也要其始凝融之際殆非朝夕哉當默得之修身者不惟修皮肉不惟修肢節不惟修筋骨要在修性情在修血脉在修氣數在脩臟腑在

脩營衛撫摩者所以脩皮肉也伸縮者所以脩
肢節也行步者所以脩筋骨也山川烟景者所
以脩性情也内存和厚者所以脩血脉也呼吸
引長順天氣者所以脩氣數也飲食調節者所
以脩臟腑也思神想念者所以脩營衛也此皆
養生修仙者事也

地常靜而不動者也而壽何也深根寧極故也
天常靜而不動者也而壽何也空虛而無死地
故也人以心爲天宜動矣然又動則勞故宜爲

天心之寂不宜爲天形之運以身爲地宜靜矣
然又靜則滯故宜爲四游之運不宜爲四維之
塊故心靜而身動然則以心爲地可乎曰可心
雖本然本勞則耗故以心爲地可也以身爲天
可乎曰可身雖末然末滯則痺故以身爲天可
也

以目招之以耳攝之以鼻吸之以口吞之以心
會之以腹貯之以腎藏之腎者水也藏者精也
精爲萬物之本水爲萬物之源散於四肢發於

舍女
卷之五
二
面耳萃於肌膚溢於精華知此者可以知生生之理

修身則形體為累形體為累則地不化矣修心則意思為累意思為累則天不化矣

以一絲默起之念會之以一毫徐動之機求之結得靈根則便是復生稚子矣

形氣為實物着時當以意鍊使鼓舞翕張外則百骸皆動內則五臟皆動中則千竅萬毫皆動

惟見玄竇之通不聞脂膜之隔則一流如水一焔如火有氣無形中通外徹而與太虛同其用矣

烹鍊金丹者獲則炁溢為潮吹噓成漲及其啓之則寂然下蹠惛然不漲故謹閉諸竅內守一神雖混濁昏憤善也若神不內守雖清清泠泠空虛無物不善矣

春秋大呼吸也晝夜小呼吸也口為之門而諸竅道為之窓牖日夜出入往來升降呼翕人自不覺何待口鼻心思為功候哉若有一節制則

爲之界限矣有一拘泥則爲之結閉矣有一縈
纏則爲之束縛矣

心貴清性貴靜命貴一終身守此則可仙
人食鳥獸鳥獸食草木草木食土土食天食之
者尅之故不如內求諸身

欲作陽還用竒欲作陰乃用正或曰作陽宜用
正作陰宜用竒非也

吾以吾精爲日月之升落吾以吾氣爲漸復之
嘘噏吾以吾神爲電光之興滅則盤古氏在吾
腹中矣

止觀爲神達聰爲靈大覺爲了寤夫止觀者雖
有視而塵埃屯蒙不足以障吾前故曰神夫達
聰者雖有聽而聲聞律賴不足以蔽吾竅故曰
靈夫大覺者雖有慧而游思妄想不足以汨吾
照故曰了寤知此者可以語矣

凡飲食外物而未及化而吾身有火則如之何
曰燒殺之然則有水則如之何曰澆滅之夫燒
殺澆滅之則無物矣無物則輕清而能化矣能

化則仙矣

真人之存神御氣也攝紐於清虛之所握樞於紫微之庭方其下視游氣之塊軋回窺野馬之芻蕘張之以華蓋而下挈入荒履之以玄極而旁聯萬象

不見不聞禪也莫見莫顯仙也禪功是靜之極仙功是動之初靜之極是中動之初是和

總攝天地把握陰陽彈壓山川牢籠日月蓄洩風雲吐吞河海騎駕鯤鵬招徠麟鳳驅策龍虎

運量人我感格神明

時至則氣變氣變則物消物消則形生形生則肉長骨厚仙之基立矣時不至則氣不變氣不變則物不消物不消則形不生形不生則肉瘦骨脆老之期至矣內鍊之說亦俟其時至而已
○法天者法其無心是矣而未得其自然也法其自然是矣而未得其廣大也法其廣大是矣而未得其冲虛也法其冲虛是矣而未得其圓也法其圓是矣而未得其健也法其健是矣而

未得其一也至於一則天之道始全天之体始
正天之用始周法天者莫過乎是
經曰敲其彌白瀉其單碧所以解天殺去天泰
之法也蓋不去其天而去其所以天以首為王
帝以身為天躰運首思身解其層泛疊溢者則
空清矣

丹家鼎爐藥物火候其內則謂心腎為鼎爐精
氣為藥物呼吸為火候其外則謂乾坤為鼎爐
萬物為藥物陰陽為火候不知此身乃鼎爐也
水穀乃藥物也調息乃火候也大抵道貴於明
行生化靜悟轉圜不偏於一不着於事不滯於
書靈悟無方靜照多端則道明矣氣息自調脉
理自運食飲自消形軀自活道則行矣肌肉外
長血氣内生少之失者老而復得壯之去者衰
而復來則道生矣順其自然任其生理風火爐
中神氣自茂或變形脫殼而白日登昇或神解
意消而立亡示寂則道化矣
靜坐默存厭乎曰風聲鳥語應之不窮何謂厭

冥遊玄會厭乎曰神視氣聽觀聞非迹何謂厭
○神之妙如靈光氣之妙如雲霞精之妙如甘
露
觀生於春夏則萌孽者成枝矣觀化於秋冬則
搖落者歸根矣

賈誼曰天地爲爐造化爲工陰陽爲炭萬物爲
銅此天地大丹予曰形軀爲爐意思爲工呼吸
爲炭食物爲銅此人身小丹大丹與小丹合如
祖孫爲一家仙佛爲同宗能大能小能隱能顯
能有能無無往不現無所不在無事不成大丹
成則出天地離陰陽而出無大之外簸弄闔闢
小丹成則身爲金石性爲真鋼而入無小之內
跳入壺中

聞風聲使人神飛觀雲影使人意逸皆化基也
○修鍊者則噓之以風氣盪之以日華浴之以
清泉沃之以甘液理之以微息瑩之以朗神則
內外化矣內外俱化飛昇之本也
飛身者視肉爲土視骨爲石視血爲水視氣爲

火視毛髮爲草木則形骸化而入上清矣

茹淡自然有真液靜坐自然有真氣不役耳目自然有真性

觀日月之出於海底升於中天若有氣化扶之歛然忽然凌騰而起若不知其所以然者故曰無冥冥之志者無昭昭之功

莊子言養形必兼言養生故曰汝生非汝有汝形非汝有又曰全汝形抱汝生不知形與生實爲二故形者四肢百體實體有形者是也生者精神命脉虛用無形者是也飲食者所以養形使充也燕息者所以養形使安也然生者動物也陽機也飲食燕息者靜物也陰理也善養生者必却此二物而別思所以動之生地乃得心意二者有則俱有無則俱無如根苗一本而生不可斬絕莊周不然

言容動色理氣意六者謂意自意心自心懸爲二途因而思之心匪差意乃差等而上之心由於性性匪差心乃差性由於命命匪差性乃差

命由於天天匪差命乃差天由於空空匪差天
乃差此原始而深言之也等而下之意生智意
匪差智乃差智生術智匪差術乃差術生動術
匪差動乃差動生爲動匪差爲乃差爲生行爲
匪差行乃差行生事行匪差事乃差事生過事
匪差過乃差此要終而極言之也天人之分仙
聖之途玄俗之別皆繫於此故心意者善惡吉
凶之關進退得失之介不可不辨

人生在兩間誠吸得清虛無爲之氣酌得太霞
純白之漿使五官四大穢物悉漏盡而後止則
此身曠然無物

人能歸神於心歸精於腎歸氣於一身則不淫
洩於四肢之外天地能歸神於火日歸精於水
月歸氣於兩間則不淫洩於六合之外人以心
腎相交則精神交會而氣爲之媒矣天地以日
月相物則精神合符而亦氣爲之媒矣
人之生也必資飲食非也昔人云寸田尺宅可
治生若資飲食是假外以治已非自已本來之

真源乃或云一日不食則飢三日不食則病七日不食則死此元氣已耗真元已泄者然耳若元氣未耗真元未泄固無用此外物爲也試觀之於地雖敦厚完固淳龐安靜之物然有天之氣以覆乎其外貫串滲泄則地固活物也故水土之氣魚鱉繁育草木茂盛粲然爲天地奇觀皆以元氣爲之發生而無假於外物以爲之益也豈惟草木寶藏莫不興焉故產珠玉之淵則出珠玉產金銀銅錫之山則出金銀銅錫玉不足論也黃壤之內變化胎殖何物不繁是母氣也今人一日不食則飢是以耳目口鼻衆竅爲之泄也若含得完固培得真純則太和元氣周徧充滿於一身薰然盛溢常順常健何假於外物以爲之益哉故髮髮之華是草木之茂也肌膚之澤是山崗之美也津液之多是水泉之潤也骨骼之勁是肺石之堅也卽此驗之則吾身固自生物耳何假外物以爲之益哉若曰身本空虛必待飲食以資之則地本枯焦不生草木

乃移他所草木以植之移他山玉石以含蓄之
而又滋以糞穢固以藏窖也其非本來之物甚
矣然則地豈長生之物哉知此則人當知所以
辟穀却飲而自運元氣以生津液以導血脉以
固形骸則益年無盡之方矣蓋以人之生也道
生神神生氣氣生水水生肉肉生髮生生之理
自然不已者一毫不假於外物也猶天地之始
成也道生氣氣生天天生水水生土土生草木
生生之理亦自然不已者一毫不假於外物也
今人不以耳目口鼻心思聰明視聽意智漏泄
於外者爲防而徒怨腹中之虛耗以爲天生此
骸必假外物一日不食則枵腹而斃是殆尋常
習故逐妄迷真之論而不知所以返本還源歸
根復命之功無中生有薰然茂盛之理是則昧
焉而已矣

一日勞欲倦眠體靜而不欲動身柔而不能剛
意柔而不能強口默而不能言目閉而不能開
手惰而不能勤乃知此陰道也順之則吉逆之

則凶順之則是逆之則非
欲太虛清廓萬古不散當先抽掣兩間之氣使
空曠抽掣之法當先縮天帔為半囊吸海水為
一勺

拘空靈於一腔管神應於一竇
三真者一曰真性二曰真情三曰真心
耳有太音希聲是真聞也非絲竹之聲也目有
玄暉靈景是真覩也非蒼黃之色也鼻有天香
靈氣是真嗅也非椒蘭之馨也口有醇和太液
是真啖也非芻豢之悅也心有天遊玄會是真
想也非氛雜之思也

思則深深則沉沉則冷冷則滅性則高高則超
超則化化則佚放則遠遠則開開則遁遁則絕
運則大大則周周則闢闢則越是滅且佚絕且
越是出世飛仙遁入無邊之本

人知盈溢飽滿道也而不知歎屈翕歛亦道也
觀之陰陽之消長人知無而為有固道也而不
知有而歸無亦道也觀之來去之循環

無極即是無氣之太極太極即是有氣之無極
陰陽即是分判之太極太極即是混合之陰陽
天地即是有形之陰陽陰陽即是無形之天地
日月星辰山川即是凝成之天地天地即是散
漫之日月星辰山川宗無極者如欲不空而爲
名則必合無極於太極宗太極者如欲却實而
爲壽則必離太極於無極宗太極者如欲分與
而爲明則必推之爲天地宗天地者如欲混合
而爲誠則必總之爲太極宗天地者如欲散之
於衆務則必疑而爲日月星辰山川宗日月星
辰山川者如欲統之於一源則必廓而爲天地
○夔然無物了然無事清致也與雲天爲徒與
風月爲侶高致也入山之深出林之僻遠致也
服氣卅躡餐霞紫虛玄致也
君子之道寧生而死毋寧死而生仙人之道寧
死而生毋寧生而死寧生而死者順陽氣而動
動極而靜靜而之死也寧死而生者順陰氣而
靜靜極而動動而復生也

身中之氣以之煖鍊五臟中物天地之氣以之
煖鍊身中物表裡吹噓呼吸之自成仙矣
欲修身者先修心欲修心者先修性欲修性者
先合命欲合命者先同天欲同天者先會空
一修其身而天以清地以寧日月常以明風雲
常以正山常峙水常流萬物常生吾身常泰泰
且壽壽且仙吾道畢矣

徇理而不徇意任適至而不任先幾用天作而
不用人爲則大易所謂寂然不動感而遂通者
聖人之能事也

玄即是渾同之理理即是分析之玄譬諸無銖
之衡無寸之度則謂之玄其有銖有寸者則謂
之理故玄者道家治天之謂理者儒家治世之
謂也

放開鉞大光明之眼視四海外之四海九洲外
之九洲天地外之天地啓開破竹幽通之耳聽
天籟外之天籟神律外之神律空樂外之空樂
梵音外之梵音徹開故皮包裹莫大之心覺天

事外開天之事地事外闢地之事天地陰陽兩
間變合外滌陰蕩陽之事夫視徹於象外非吾
之眼也帝先之眼也聽徹於音外非吾之耳也
帝先之耳也覺徹於事外非吾之心也帝先之
心也夫帝先之視必有見於太玄無象外不可
知之竒象矣帝先之聽必有聞於太音希聲外
不可知之竒響矣帝先之心必有覺於太空無
爲外不可知之竒事矣

糞穢者泥土中得氣之變無一絲縷不貫無一
痞塊不破無一暗噫不化無一積磔不揉蓋陶
變烝冲吹噓簸盪太廬爐火醞釀一新矣

吾以天地爲父母日月爲伯叔星辰爲昆弟風
雲爲友朋山川爲將領鳥獸爲徒與草木爲器
用則一身渾然與天地游矣

道者天地間公共之物人與天地配合爲一者
在此若德則私而不公矣德者已心所得之理
若學則摹擬人以爲範是外而不內矣學猶可
以動盪肢體變化氣質不着於物若文則跡而

不神矣

耳目聰明日馳驚於外而不守則神從而外佚矣神佚則氣虛氣虛則精失精失則百病至而不知此衰之所由基也若能閉目冥心杜絕外事則神返於中神返則意返意返則精返精返則形全形全則不死而壽矣故其始莫要於外制目內制心然目之所感者由於物心之所動者由於事杜絕事物則耳目無自而佚於外心無自而動於中故大還之術莫若於本焉圖之

○昔人言釋日也道月也儒星也言其明之有大小也予亦曰佛性也道也三皇之時如春似之道命也德也五帝之時如夏似之儒心也學也三王之時如秋似之君臣父子之教小明也故曰儒天地尊卑之教中明也故曰道太空無物之教大明也故曰釋
谷求論神仙是矣與山石無極必無知無情之極者能之黃冶變化必一火一水既濟者能之堅冰淖溺必若忘若遺如蛻者能之山嶽在天

地之初必柔變而為剛黃冶在爐必鎔之以烈
火漬之以清水則凝質而化為他象冰之凝於
水即水為之既成冰則離於水冰既化復還為
水猶人在大氣中與一元之炁同四大既消則
元炁復在矣是三者之功一也特作用微不同
存乎人之自得耳

以虛用媾鍊則能成嬰姤嬰姤脫殼則成仙若
有一分實軀未除則不能成在母腹為形孩在
父腹為神孩神孩脫斯為仙矣神孩不脫墜于
母腹斯為人矣故其功皆以十月為期

存本性毓正靈葆真炁含太和驅浮寒逐客熱
○資天地之神以自生藉萬物之炁以自養竊
太空之靈自化

道在身中者須與天地俱化焉可也然心神凝
結欲頓化未能須去結乃能化結不可驟去須
無心乃能化心不可頓無須萬事皆輕則雖有
心若無心乃能輕且化總之心之所以繫于萬
事而重者惟以其一一者欲有成故如不欲成

則不一矣不一則不重矣不重則輕矣輕則化矣

儒之心合于帝者心也道之心合于天者命也佛之心合于空者性也心貴存命貴立性貴養心者何知是也命者何思是也性者何靜是也存心者修德立命者運氣養性者安禪知斯三者則知所入道矣

以日比目以月比心以天比身以草木比生意心清目明體健而生意油然而然則乾坤萬物皆音與矣

目之所見色者不善則目爲有礙矣耳之所聞聲者不善則耳爲有礙矣鼻之所聞氣者不善則鼻爲有礙矣口之所嘗味者不善則口爲有礙矣身之所寓地者不善則身爲有礙矣心之所值事者不善則心爲有礙矣故必思所以盡却之却之而入靜或且流于寂滅則超然無累矣然靜之極而動生焉或目思色而不得見則目無聊矣耳思聲而不得聞則耳無聊矣鼻思

合三子 卷之三 三十三
嗅而不得氣則鼻無聊矣口思啖而不得味則
口無聊矣身思行而不得路則身無聊矣心思
暢而不得遇則心無聊矣無聊者又能作病故
貴于躰道

求道在道得道之清則可以入泉得道之渾則
可以長寐得道之輕則可以乘雲得道之無則
可以入壁得道之高則可以升天得道之久則
可以坐石得道之虛則可以不被甲兵得道之
空則可以不撓虎兕得道之大無外則可以運
化闔闢得道之小無內則可以分形瓦礫得道
之同則可以入羊群得道之變則可以化鳧鳥
○欲不睡則須得道之散得道之泛得道之踈
得道之通散則不聚泛則不萃踈則不結通則
不蔽皆不睡之本也
人火氣勳染當以天水道除之則空洞杳化下
平時潦倒欲卧自呼云足神足神其勿冷却心
神心神其勿熱却頭神頭神其勿昏却存汞則
步則足不冷澆水丹田則心不熱寂息太陽

頭不昏

鉛汞兩家之卒交會于中原之地心腎二方之卒鏖戰于十字之區則水火之鑪成矣以吾身中為橐籥以脂膜外為鑪錘則風火之鑪成矣以太虛把柄司生天生地之原以先天權力宰陰變陽合之妙則元炁之爐成矣三爐中水火煎烹百竇吐納則倏忽變形成氣變氣成神飛昇太虛矯步寥廓者在是

志壹動氣其說有二志清則氣寧志擾則氣亂氣一動志其說亦有二氣順則志和氣逆則志戾

養質不如養形養形不如養氣養氣不如養理七情不生喜怒不形言語不洩心知不露則氣全矣一塵不動萬慮不干心思不作朕兆不形則理全矣

自老而後一日少一日以及其童年自退而後一日長一日培其萬壽

太空之道化一炁而甄三才夫甄者以土搏物

之名也故搏為氣之胚胎則天之才成矣搏為形之法象則地之才成矣搏為精之凝魄則人之才成矣學仙亦然虛空不繫神之搏也混骸冲和氣之搏也鉛汞凝結精之搏也三者自虛而成實復自實而開虛則仙成矣

小體者皆為悅性者也悅性者長壽大體者皆為悅心者也悅心者長神

萬物之味皆本于五行之生五行之生有氣有味有性性者天之為也味者地之為也氣者四時之為也大抵天地間無徃而非五在天有五行在地有五嶽在中有五方發之為五氣達之為五性宣之為五聲著之為五色人有五德身有五事外有五官內有五臟皆是也天本至冲地本至泊人本至和惟暗噫交和而本者喪真者漓亦惟任其真而已矣亦惟存其本而已矣○一身萬事不並立一心萬理不並全一性萬欲不並濟一天萬人不並生此聖與仙之分也死與生之辨也

三行者神行如日月人之兩目是也氣行如四時人之動靜陰陽是也精行如流水人之血脈榮衛是也得此三行者道在吾身無間可容息與天地同其久長矣
光徹則氣散體中滯炁必以靈光照破之則病消矣

二氣感應以相與而提之以無有之環五氣變合以凝精而挈之以不宰之柄皆所謂太極也
○元命無所歸着故毫而析之一性一性無所

根繫故疑而蒂之一心一心無所總統故懸而置之一身一身無所存掛故總而寓之一世一世無所寄寓故絡而繩之四海四海無所浮蕩故維而混之六合此其始來者也聚而為有者也其末也一心不足故當周之一身一身不足故當該之一世一世不足故當被之四海四海不足故當放之六合此其終去者也散而為無者也

子雲炁日熹願光次

含玄子卷之五終

含玄子卷之六

璜溪趙樞生彥材撰

梁溪顧冶 世叔校

長洲吳一鶴九臯閱

內篇六

靜之極則至寂寂之深則至滅滅深于寂寂深于靜動之久則至感感之極則至生生顯于感感顯于動故人不能無動靜動靜而至于寂感寂感而至于生滅則多事矣此皆動靜之過

返視則內見却聽則內聞內思則內覺見者形也聞者聲也所謂覺則非形非聲而形聲之所不及者是也

一息不運則機絨窮一毫不續則穹壤判此聖人之言也然所謂運與續者非有心之運也乃無心之運也無思之續也非有思之續也

上下體爲鼎鑪心腎爲藥物呼吸爲火候上下體者玉鑪金鼎也藥物者鉛汞也汞生于火火生于心心生于動鉛生于水水生于腎腎生于

靜語動靜不若語寂感以心腎爲藥物不若以寂感爲生鉛生汞之父母

掀天揭地而身心自空輕無物矣搗陰鍊陽而氣化自清真不滯矣

北斗斟酌元氣布於四時人心亦當斟酌元氣布於四肢

趙子櫛髮而糾結不能解因念龔遂治渤海之言曰治亂民猶理亂繩不可急也緩之則理乃緩之猶不解徐而理之始解夫髮何以結心亂

於內故髮亂於外耳心何以亂百思纏其裏諸
苦累其形耳

人真能上無天地下無萬物中無一身與一心
外無四肢內無五臟但知六合一靈便是生天
生地飛昇出世之本故仙不過九分忘中之一
覺九分冥中之一照九分滅中之一起九分寂
中之一感九分死中之一生九分無中之一有
去此一覺一照一起一感一生一有而獨存九
忘九冥九滅九寂九死九無便是佛之胚胎而
仙用不起矣

天地可揭去脂膜可脫去髮膚可蛻去指爪可
謝去思慮可忘去

道至則物散理至則欲銷神至則形化天至則
人泯一勝則一負猶之太陽出而百魅皆消不
食則外者不入不色則內者不出外者不入則
不以其本無者而障其真靈內者不出則不以
其本有者而耗其真靈

天無聲人能無聲耶耳聽聲於外故聲之根藏

於中不可泯也天無色人能無色耶目視色於外故色之根藏於中不可掩也天無氣人能無氣耶鼻吸氣於外故氣之根藏於中不可斷也天無味人能無味耶口啖味於外故味之根藏於中不可絕也反思却慮掃空蕩盡

二儀未分之前一道流行而已二儀既立之後乃有理存理立則氣不能已而溢出氣呈而爲形則有象象者日月星辰之章是也氣具而爲質則有數數者一十百千之紀是也象之所呈

河開龍馬之祥數之所肇洛誕神龜之瑞故噐數形而氣斯寓矣氣具而理存矣故理附於氣而不離氣托於象數而不外惟道者乃卓立於天地之先旁飛於萬物之表不落方隅不墮形體左右前後恍惚而無定修身者理不足爲之障氣不足爲之混象與數亦不足爲之凝滯仙有三事一曰子欲不死修昆侖二曰真人之息以踵三曰臍下三寸神所居夫昆侖首也語首則上該之矣踵者足也語足則下該之矣臍

下腹也語腹則中該之矣夫執兩端而用其中則徹首徹尾一氣貫通於是閉息凝神自成幻象十月生孩之理也

結身爲天結心爲日月則旦暮猶是春秋猶是古今猶是死生猶是而凝氣成精至矣

修真之道使心中真靈種子毫末不許外佚則吾身之氣與天地氣淡漠而合一

仙人所以旣死而不亡者性神人所以旣死而不亡者心

或問天曰珠斗錯落而夜懸銀河澹淡而宵現非歟曰此天之體也不可無也煙塵陡作雲霧四塞日星隱曜山嶽潛形此天之用也不可有也不得已而有之未幾而復其常可也

天地不過太虛中一物古今不過太虛中一息吾何容心焉身者又是一物中一塵歲者又是一息中一瞬爻之一塵終於烟消一瞬終於電滅吾何留意焉

陰符經曰天發殺機移星易宿地發殺機龍蛇

起陸人發殺機天地反覆宜於其上曰道發殺
機陰陽革易於其下曰心發殺機幽明昭格
純乎外爲神人純乎內爲真人不內不外爲至
人忽內忽外爲仙人亦內亦外爲聖人

夫游玄觀化者與元氣同其呼吸與雲物同其
舒卷

動之極造於純陽則陰盡矣是乾之發也與日
而同其舒者也靜之極底於純陰則陽盡矣是
坤之寂也與月而同其歛者也得之則太極可

破而易理可廢矣

鉛汞在身覓而得之當如日月以精相射陰陽
以氣相鍊水火以情相媾雌雄以質相交龍虎
以距相鬪雷電以聲相薄

人身中精沉於下部當以意機提而取之鈎而
取之吸而取之

氣遲而神速炁常而神變氣闔而神闢氣聚而
神散氣濃而神澹炁重而神輕氣滯而神圓氣
寂而神感氣止而神行氣黑而神白氣昏而神

明氣濁而神清氣一而神不一氣有定而神無定此人身之神氣所以異也
置魄寶於空虛不用之地此養陰之道也養陰之道萬古生天地之胚胎也

人有知有情而多欲故死禽獸有知無情草木有生無知若山石則有質無生若海水則有形無質若陰陽則有氣無形若大道則有理無炁愈清真則愈虛無愈虛無則愈不死

人身中無物則身空心空此兩重虛谷也所必載矣

一呼一吸與元氣相通是為命是命也無間可容息若知飢飽則為飢飽所移知寒暖則為寒暖所奪矣故致命之功不可一息忘不可一息間也

欲天地之氣交相入天地之精交相合乃在動靜之元亨陰陽之變化蓋動靜者陰陽之本也然形之動靜由身轉氣之動靜由心轉要在人兩分而默識之耳

所以爲吾身累者一身動靜之氣之理若真一心交安有動靜所以爲天地累者六合陰陽之氣之理若冲和神會安有陰陽如此則無寒煖無燥慄四氣不能侵五行不能災矣
轉地軸以運天乘挈天綱以轉地遊握真宰以運太儀此皆簸弄闔闢旋乾轉坤之理
太極之始動也有理而無氣至陽則有氣而無形至火則有形而無質至天斯有質矣太極之始靜也亦有理而無氣至陰則有氣而無形至

水則有形而無質至地斯有質矣天地既分則乾道成男坤道成女上而日月星辰皆天也下而山川草木皆地也其旣生人則精神魂魄陽也形體肢節陰也養精神者常從天勿從地從陽勿從陰斯得矣

禪曰化有爲無仙曰造無爲有所謂造者構無爲有也化者卸有爲無也譬之造屋卸屋然一平地忽成有造也一平空忽爲無化也造化二字萬古元會運世混闢無窮之把柄也

人之大病莫大於九竅外洩一竅內室人之大
愚莫大於一竅內虛九竅外閉九竅者耳目口
鼻水火二門也一竅者心也

道在天地外及天地間將欲聞其聲則寂乎無
可聞將欲覩其色則茫乎無可覩將欲吸其氣
則芴乎無可嗅將欲啖其味則泊乎無可啖然
而有情有信身可體心可會但其來也不可
不可知則吾不得而執也要惟挈其端而握其
機耳

時至春日則春生之氣自來日夜不息但吾不
見耳夫春生之氣既來而吾乃瞑目欲睡是天
以生道啓之而吾乃以死道自閉也故當生氣
之來吾即以生氣迎之天地曰發發吾亦曰發
發天地曰浮浮吾亦曰浮浮力制而勿卧則天
地之生氣與吾身之生氣兩相搏而不死矣
所謂體道者乃是太虛空中之道決非身中之
道太虛空之道以虛空運之足矣其身之有無
壽夭不足惜如天運於地之外浮空懸大一日

舍之六
卷之六
九
一夜三百六十五度皆天自顯其用而已地在
中間或浮或沉或升或降或潮或汐天皆不知
天皆不顧但至春秋四節一元之氣貫徹於大
塊之中草木自芬敷禽獸自蕃育覺得天之炁
開然而已天初不知人之體道亦然只在太虛
空中自來自去自運自行自鼓舞自跳躍使活
潑潑地神用無邊而已不必顧惜此身如何動
靜如何起止故凡曰卧曰行曰坐曰立皆是小
道小方不足計若局於此則便知有身知有身
則知有形知有形則不知有道矣

趙子一日觀書見氣局於中不舒曰昔人言行
道今氣窒道不行矣局若靜坐使神氣與日景
時光同運並流乎乃靜坐覺神氣徐流則曰此
之謂行道因思之昔人有謂行路爲行道者不
知此行形也又謂讀書思文而運氣者不知此
行氣也皆非行道也惟靜坐則元氣自流活運
無方有大易與時偕行之意此之謂行道蓋行
道者乃運神也非氣也非形也但令自然俾隨

氣機而弛張如欲左則左欲右則右則元氣坦
夷而舒適與道合符因定其說曰與天同運與
時偕行此謂行道惟靜坐得之靜坐覺之蓋覺
者得也不覺則不得也語其決有五一日空二
日順三日圓四曰適五日自然其義一也

水穀不化道焉得行水穀者物也物不化則氣
不行氣不行則道不行矣以人身喻頭則星宿
海也身則長江大河也四肢則百瀆也靜而思
之若一節塞則一節道不行矣一體塞則一體

道不行矣若全體皆塞則全體道不行矣若全
體通則如長江大河自星宿放於大海無留礙
焉故其中窒礙壅闕貴思得通徹思之所至氣
之所至也氣之所至道之所至也

放命者無天無地以此自生自死亦甚樂此謂
之天放天縱

燥栗生於陰陽陰陽生於動靜動靜生於氣機
之自然然此身之動靜也其心之動靜則生於
天機之自然耳

化形質爲神氣則成仙然所以能化形質者何物曰以吾心造化之柄化之而已吾心何以能爲造化曰心與道合真則造化之柄在我造化之柄在我則化形質爲虛無奚難

有悅樂有歡喜人心也無悅樂無歡喜道心也○道不在天地道不在日月道不在山川道不在太虛乃在吾身心與性開明心性打疊塵埃放出大光明是自有日月也放出大青碧是自有山川也放出大玄黃是自有天地也放出大

虛宵是自有太虛也下此而禪繼是蟻螻之度世耳又下此而授受是醯雞之窺天耳又下此而議論謨烈是螢燭之末光耳安足以議道哉○道在身中若毫釐絲忽不失於外則內氣自冲和冲和交會則不思食若上泄下漏則元氣盡失道不載矣上泄者耳目口鼻四竅也下漏者陰陽水火二竅也

草綠花紅山青水碧此天色也得之可以開明若青黝白堊丹鉛粉黛是人色耳徒足以瞋目

老子所謂五色令人目盲者是也前喞後丁關
 關嚶嚶此天聲也得之可以異聰若椎鼓喧闐
 管絃嘔啞是人聲耳徒足以塞耳老子所謂五
 聲令人耳聾者是也菜根木實交梨火棗此天
 味也得之可以益命若醯醢鹽梅調和醞釀是
 人味耳徒足以腐臟老子所謂五味令人口爽
 者是也天香露氣草木清芬此天氣也得之可
 以悅性若沉檀速降龍涎麝腦是人氣耳徒足
 以窒竅是所謂五臭令人鼻塞者是也喬松古

檜青鸞白鶴此天形也得之可以舒心若剪綵
 雕花刻文縷章是人形耳徒足以糜財漢景所
 謂雕文刻鏤傷農事錦繡纂組害女工者是也
 怪石璞玉精金勁鉞此天質也得之可以儷德
 若合土鎔金搏灰傅漆是人質耳徒足以費工
 所謂搏土為人丰容色澤非不似人而精神則
 無有施鉛為色花草蟲魚非不類物而天真則
 索然者是也故物貴天不貴人學道者亦從天
 不從人天者真也人者偽也

天地間洞穴地道天地之橐籥也人身中孔竅
臟腑人身之橐籥也二者為元氣蔽錮須得自
然化機動盪吹徹乃能腠理疏通湮鬱宣節不
然耳困目塞內竅不通外竅不泄如天地間元
氣充塞未能得開通之會乃天地之病也故曰
宣八風之氣聲者宣風之本也動機者又聲之
所由發也慎此則吹噓宣泄大氣靈關百病俱
無矣

一竅內運則元炁彌綸蔽錮充塞皆在內也九
竅外宣則元氣利達吹噓宣徹皆在外也一竅
運則九竅塞九竅開則一竅閉一竅總其柄九
竅把其關此猶一綱衆紀互相宰制一竅猶天
之北辰把握元命之胚胎九竅猶天之九關疏
通元氣之孔竅一君衆役之道也
道在吾心物不能為之梗理在吾心事不能為
之亂

有時天機不來則須用心巧構象成冊此謂以
人工奪天造也有時天機自來則不待心巧內

搆而抽來掣去丹田自熟此謂借天機不用人工也天機者風聲鼓舞大氣在天地間如橐籥吹噓吾身翕受無間然也若人工者乃口鼻呼吸運用耳非閉目冥心不能構結成丹也

人在大造中為風火騰轉如米穀在釜中為水火騰轉萬變而無紀極其大造在太空中如圓毬燈在獅子手調弄百變不定當其時品彙萌毓群動變化日夜生息而不知其故日夜遷轉而不知其極無有停止皆道機之自然此道之

所以為可樂也

常明者道也而有時乎不明物蔽之也常行者道也而有時乎不行事窒之也欲常明必以靜

也然人知明者為道而不知昧者亦道人知行者為道而不知止者亦道今夫天地間丹山綠水光風霽日華軒綺室明窓淨几朱英綠葉好鳥文禽有目者得之此皆道之明處然而昏昏默默無視無聽潛神默記無年無比月皆道之

明者須有暗者為之在上
天之載無聲無臭也初
者須有止者為之樞此原
居其所而中曰是也
此條該理尚未透澈

暗處暗者未必非道也但明者顯也行之路耳
又如天運一日一週日月星辰隨而環轉此皆
是道之行處然而地之常止不動山之常艮不
移未必非道故止者道之常定常寂常寧常息
而萬古不毀者也但不若動者為周行之機耳
夫行止明暗皆道也是故三王之行道維玄維
默而孔子則宣之故玄默者非明也惟宣者明
也此明暗皆道之驗也三王之行道日昃不息
孔子之明道周流不輟而廣成子坐於崆峒八
百歲達磨面壁九年此行止皆道之驗也明暗
者目也行止者身也然推之有寂感焉寂感者
耳也有有無焉有無者心也人能由明而返昧
由行而返止由感而返寂由有而返無則道本
立矣

道者太玄無物之名也故泊然無味者為道泯
然無色者為道芴然無氣者為道寂然無聲者
為道凡有形有色有炁有味皆非道也物也
明光媚景以之見道太音希聲以之聞道太和

元氣以之躰道虛景浮雲以之思道太羨玄酒以之味道

風聲潑潑化機之兆有耳者聆之仙之階也何者心散則氣化氣化則道行道行則仙成而風聲者吹徹靈襟固心神之所由散也

守身之法一守耳却聽也一守目收視也一守心存心也一守性養性也一守命抱命也一守神存神也一守氣養氣也

飲食貴清貴淡貴少清則不濁淡則不濃少則不雜如是則寡之又寡以至於無

儒者之學法天以治身法古以御今然有未盡者曰天地外之事古今外之事天地外之事八十一萬里圓穹之外之境也古今外之事十二萬九千六百年之後之事也夫八十一萬里圓穹謂之六合十二萬九千六百年謂之一元語

大至於六合極矣而尤有大焉者語久至於一元極矣而尤有久焉者非道而何非釋氏之性而何故曰井蛙不可語於海者拘於虛也謂不

一萬里圓穹之說未知
何與論周固必不止此也
徑論必不止此也地徑三
里周固九萬里之日月之
大約與相尋乃野象空
中而表之數不考於
百倍于日月豈可以八
里計耶

能見乎天地之外也夏蟲不可語於秋者篤於時也謂不能見乎古今之表也曲士束於教而不能見道者亦然

道能仙人非人能仙道猶云道能弘人非人能弘道道能噓人非人噓道道能飛人非人飛道蓋太和元氣自呼自吸人在其中如魚遊水噲喁煦嘔自能飛騰不必自己可行功也

無天也無地也無古也無今也無我也無生也惟有過去未來之世界耳過去未來之世界道也道之浩渺可謂杳然無朕矣過去未來之濫磅礴於大虛空中不知幾多大幾多小大抵無形無氣無有無無可方可圓可細可巨其狀耳彼視天地乃一成不變之物不足爲也故能分四部州九瀛海其四部州九瀛海之開闢混沌又不知幾億萬年一大變也天地所以不足效者只在有氣機有氣機則有屈伸一屈一伸遂成陰陽之交易變易而四時鬼神元會運世一息不能自止至其氣機已盡十二萬年之後則

亦變幻歸空而不能自存矣故人之百年必死者亦以氣機不息有限之數不能不盡也人身氣機一動一靜由於思天地氣機一屈一伸由於有有則思自不能歇矣故人與天地皆當以道爲歸則歷億萬年無窮極也形之動爲氣心之動爲神戒形之動斯無氣戒心之思斯無神惟有道與靈而已道者天地外之物也靈者天地前之物也得之則見過去未來而不見現在矣

所謂以吾身入道者如魚之入水鳥之遊雲蚊蚋之投大氣空盪無物混冥無礙得此氣者冲融潤液生生甚厚盖天地間雖濛濛皆大氣充塞然未嘗無門門之所闢是身之所由入也此謂入道

仙者盡却其外而求諸內也然則天地山川於我何有風雲日月於我何有草木禽魚於我何有天下國家於我何有子孫妻孥於我何有服食宮室於我何有富貴功名於我何有古今事

變於我何有文字經籍於我何有臟腑形骸血
脈營衛於我何有囂塵臭穢垢膩滯積於我何
有精神冤鬼於我何有今日得道則明日得仙
矣今息得道則後息得仙矣吾且外形骸而遊
於天吾且棄事物而驚於雲吾且離室家而騰
於海吾且棄塵世而登於道氣海間其大海所
會乎骨骸肢節間其蓬壺所寓乎耳目竅道間
其群仙所出入乎亟持之亟爲之勿復返矣
均一修身也養內者與養外者殊曰吾潔其精

神與彼之徒養體而內不淨者異也均一養內
也脩天者與修人者殊曰吾存其人心以合夫
天理與彼之徒養內而忽其內之原者殊也三
者內外身心天人不同而壽命修短子孫多寡
實繫之矣

修形而思以法地也修氣而思以法天也修神
而思以法玄也修道而思以法空也
騎日月而東西挈星晨而上下藐萬物如蜉蝣
蹴群峯如培塿此皆真人御龍登樞之景也

言道者知化不知生則偏於天地而不知人是徒能明氣而不能明質也能見先天而不能見後天也知生不知化則偏於人而不知天地是徒能明質而不能明氣也能見後天而不能見先天也道者何易曰一陰一陽之謂道盡之矣然語及天地前則無極者又先天之始氣而天地又後天之質也語及生身後則萬事萬物又後天之粗質而此身則先天之元氣也故語道者要隨所在而活觀之巨細不可混有無不可執也

通心氣爲天氣收天炁爲心氣所以把其機括全在於呼吸而已

人身有目焉一闔一闢之謂道矣有耳焉一通一窒之謂道矣有鼻焉一呼一吸之謂道矣有口焉一吐一納之謂道矣有手焉一作一息之謂道矣有足焉一行一止之謂道矣有心焉一寂一感之謂道矣故記曰張而不弛文武弗能也靜而弗動文武弗爲也吾亦曰動而弗靜文

武弗能也靜而弗動文武弗爲也闔而不闔
而不闔通而不窒窒而不通呼而不吸吸而不
呼吐而不納納而不吐作而不息息而不作行
而不止止而不行寂而不感感而不寂皆然故
一弛一張吾身之道也一動一靜亦吾身之道
也猶之一陰陽天地之道也體此則道盡而神
出變化現矣

道不離物物不離道實不離虛虛不離實故實
體附虛用方爲體道虛用管實體方爲吾身之
道但體實則氣不行心實則神不行皆道之病
也故欲道之行惟虛其身且虛其心則流動充
滿矣

全形而不虧傷者父母之相也全氣而不虧損
者陰陽之相也全神而不虧奪者天地日月之
相也雖然不滅形則氣不能全現不滅氣則神
不能全現是滅非滅之也墮體黜聰若忘之而
已

神之道無他鼓舞飛馳以遊其神於天地間而

已仙之道無他鼓舞飛馳以遊其形於天地間而已

勿醒勿寐存焉可也勿起勿滅有焉可也勿寂勿感中焉可也

以神為帥以氣為卒以心為帥以形為卒則體力健而制勝有餘矣

語及實際則乾坤冥滅是無天無地也春秋旦暮是無古無今也八荒我闡是無華無夷也神

人雜揉是無幽無明也去住匪亡是無死無生也山河照影是無晝無夜也一氣太息是無陰

無陽也幻象倏忽是無有無無也下此則神易變化是無方無體也委和委蛇是無形無質也

理之超然而立者謂之空炁之理偕而生者謂之玄

有身機有事機養身有機則不繁而四肢理應事有機則不勞而眾職修

老子曰知常容容乃公蓋復命之後吾身之道與天地一炁混合淡漠是謂常也常而容者其

量寬洪無有間也至此則天地間萬物何物不
與我混化故凡天神地祇人鬼物怪鳥獸之精
草木之妖虫蛇之孽過去未來者皆總在一氣
中矣會之而不畏遇之而不懼也故曰容容乃
公公乃王王乃天天乃道道乃乂吾身能為萬
物之主萬物皆倚我立命無物能乂於吾之壽
命者若未至於復命則此身之性能為我梗此
身之心能為我桎有我而不化未能使其神與
游氣相飛揚也囿於人而已烏能與大道同乂
故曰明於天地之性不可惑以神怪知萬物之
情不可罔以非類

天道有四定焉如天位乎上地位乎下日生於
東月生於西其位定一日一月八萬四千名星
其數定日赤月白星青其象定當春而條風生
及秋而商氣至其時定凡此四定皆其信也信
者誠也誠者一也故曰為物不貳此天道之所
以萬世乂運也若人則心思雜作用擾或二或
偽或妄不能守其常矣此所以為道屢遷而不

能恒也

耳無聲目無色鼻無氣口無味身無物心無事
則仙矣蓋澹然之本也恬然之極也雖欲不仙
不可得矣

天有顯道厥象惟彰故日月星辰得之以毓光
吐靈天有冥道穆默難謀故禍福壽夭得之以
彰善癉惡

天食人以五氣若吸氣多則天有虧而怒吾有
餘地食人以五味若服味多則地有損而怒吾
有餘故吸天地之正氣正味皆不可過多也莫
若自吸已道而已已之道乃無氣之氣淡乎無
臭者是已無味之味泊乎無液者是已是道也
自空甲生來若會得熟則自能無待乎氣味而
冲和交足元氣旣然不煩外物無藉天地天地
亦無忌於我不能為我災矣故有志者必自食
其力勿資天地所謂自食其力者即老子貴食
母之說也母者元氣也已身之初來者是也食
者非必以口蓋以身服之而已故曰服氣不伏

氣古人所謂服者即食之謂也

清靜寂滅中道之氣數其來無窮道之脉息其
續不斷視天地甚長吾身甚短若外却天地此
身而別以此心此性從元化流行豈不優長而
無極哉

學道習長生者外而不內固非內而不外亦非
如飲日月之精服雲霞之光雖假外以益內不
免於散佚而不存如收視含光却聽蟄靈雖固
內以要外不免於拘閉而不洩要之道在天地
與吾身間以十分計必當使七分在內二分在
外一分在內外間則不易之理也

欲開心竅宜豁四靈四靈者目靈於光耳靈於
聲鼻靈於氣口靈於味也是四靈者心竅之行
也欲活皮肉宜撥四動四動者足動於欲步手
動於欲舞首動於欲掉目動於欲張是四動者
皮肉之宰也

人坐如泥塑所謂種石身於交椅也眠如委衣
所謂投玄珠於重淵也遇風邁行所謂縱兩翼

於輕雲也吸氣而行所謂颺雙鬣於清漣也乘
光而行所謂耀寶鏡於化日也大槩泥坐久則
成石倒身久則成魚鱉風行久則成禽仙氣行
久則成神人吸風飲露不食不飲而藐姑射之
山坐千百歲也乘光久則兩目生光身外有身
四體金影無礙照徹宇宙貞觀貞明如三光不
毀

眼無繫於天之象須徹其觀於大羅天之外耳
無繫於天之聲須徹其聽於大羅天之外鼻無
繫於天之臭須徹其氣於大羅天之外口無繫
於天之味須徹其味於大羅天之外身無繫於
天之物須徹其形於大羅天之外心無繫於天
之事須徹其思於大羅天之外
夫至德者無形無跡而獨得於心者是也至道
者亦無形無跡而獨冒於身者是也人惟無德
故有思涉於外若有德則拳拳然保其德之不
暇而何暇外及故曰至德必無思有思必無德
然則至德者如何曰保其所得之道保其所識

之理保其所存之性保其所明之學皆至德也
一時不可空一息不可遺曰保者惟得之而不
舍故曰德若一息思涉於世事則德失於世矣
一息思涉於國事則德失於國矣一息思涉於
家事則德失於家矣一息思涉於古今則德失
於古今矣一息思涉於書史則德失於書史矣
推此求之皆然失者得之反也得則不失失則
不得

若有見於道之廣大圓靈而舍德以從之謂之
以我入道若至德在身而至道外來疑之謂之
以道入我其功一也特有淺深高下不同耳以
道合我謂之聖以我合道謂之神

學道者入仙之效有十其始入也必由於寒不
侵暑不困饑不憊飽不疾水不溺火不焚兕虎
不能觸甲兵不能傷天不能崩地不能陷然後
真能不死非乘神御炁獨立於天地萬物之表
者烏足以語此

閉關者必屏息不得言冥目不得視返照得不

聽歛身不得動凝神不得思使清虛湛徹惟元
命氣數出入往來升降嘘吸括盡內面脂膜止
留元神大氣游行則肢體日漸輕皮骨日漸化
忽然入冥靈命逸入於天表而不自知矣此道
形蛻去之本耳惟事外習狎昇者乃縱步山林
飛遁雲天使人追之不及斯時也元光載目不
能閉元氣載鼻不能吸元聲載耳不得翕元液
載口不得含元和被體不能息元命載心不能
冥疾速馳驚以從之將四大虛舉五官遙興而
扶輿大造自爲之樞軸矣

週天一日三百六十五度無餘無欠吾心一日
亦三百六十五度無餘無欠然遇住天機而逆
行挽回天運而倒轉夫遇住天機則不向前不
向前則無盡時此元氣所以若引而長也乃其
逆行倒轉之際術法甚奇所謂大數者日緩一
尺則日增一尺日緩一丈則日增一丈此法惟
乘凌倒影者識之以其握得陰陽之機把得日
月之柄耳

耳欲收靈目欲收神袖者所以納光以光照徹
身中則滯氣廓除靈者所以受聲以聲翕入肺
肝則沉疴疏通

動之極造于純陽則陰靜而神不來矣是仙之
基也乾之發也與日而同其舒者也靜之極底
于純陰則陽盡而仙不來矣是禪之階也神之
寂也與月而同其歛者也是二機者相違以致
其用而非相濟以成其能蓋析而散為先天之
無非合而聚為後天之有善學者得之則太極

太極焉可破易理焉可
廢哉為此言者適
仙佛之為何道而年矣
耳

可破易理可廢矣

氣遲而神速氣常而神變氣闔而神闢氣聚而
神散氣濃而神澹氣重而神輕氣滯而神圓氣
寂而神感氣止而神行氣黑而神白氣昏而神
明氣濁而神清氣一而神不一氣有定而神無
定此神氣所以異

欲天地之氣交相入天地之精交相合乃在動
靜之元亨陰陽之變化蓋動靜者陰陽之本也
然形之動靜由身轉氣之動靜由心轉要在人

兩分而默識之

所以為吾身累者一身動靜之氣之理若真一心存安有動靜所以為天地累者六合陰陽之氣之理若冲和神會安有陰陽如此則無寒煖無燥慄四氣不能侵五行不能災矣

以傘柄喻是轉地軸以運天乘也以燈蓋喻是挈天綱以轉地軸也以紡車喻是握真宰以運太儀也凡此者皆旋乾轉坤簸弄闔闢把柄在手非造物者不能為

太極之始動也有理而無氣至陽則有炁而無形至火則有形而無質至天斯有質矣太極之始靜也亦有理而無炁至陰亦有炁而無形至水亦有形而無質至地斯有質矣一步一步分配下來皆自精入粗由微至著直至天地既分則乾道成男坤道成女上而日月星辰皆天也下而山川草木皆地也既生人則精神魂魄陽也形體肢節陰也亦一步一步分配下來養精神者欲學仙者當當從天勿從地常從陽勿從

陰斯得矣

結身為天結心為日月至矣夫身為天則旦暮猶是也春秋猶是也古今猶是也死生猶是也不亡矣維心之為日月亦然凝氣成精至矣哉○道在身中不得一分虧盈神在身中不得一分輕重靈在身中不得一分有精在身中不得一分無

子雲烝日熹願光次

含玄子卷之六終

含玄子卷之七

璜溪趙樞生彥材撰

梁溪顧冶世叔校

長洲吳一鶴九臯閱

內篇七

卧法在凝神神與形并不出不入匪內匪外無呼無吸斯時也微有屬息即以念斷之令浮浮如如若駕雲遊空不知其所之常行此法皮膚膜中即癢津液急至即以口吞嚥之下步蹙縮如

桴鼓之應也

一冥後祇是昏睡一惺來遂涉塵思不冥還不

惺閑閑意和平既冥還復惺愈卧愈神靈

洗髓之法在噓吹浸灌

四禪住而百骸舉一竅冥而萬化攝

翫弄吾身於在外之雲海沐浴吾心於在內之

雲海

踏雲步迎風袖攝景目皆於出門行野時得之

○止觀者心浮空嶼冥飛者神出海蟾

內亦氣外亦氣魚遊大化身如寄天行雲卧兩

脊忘足底生雲應可跂

醉來沉卧靜夜陽開偶發天光回照空中無處

非金

盈盈脉脉居閑閑雅雅步浮浮如如游翩翩蹀

躑飛窈窈冥冥卧清清泠泠思冥冥漠漠會

存變化而內外兩忘弄晴暉而形神胥暘

含景而如領吞光而疾化

飛飛躍躍舞蹈蹈躡景乘光與風上下

藏精于目回光于中歛息于鼻含氣于內收聲于耳伏神于裏以觀其變而需其化

神之在身也縱之而超則神去而形存見而存存而且鍊則神帶形以飛

視身之行如天之行視心之存如極之建

思氣之聚其從如雲思津之降其從如雨思精之結其從如水

天地訢合不訢則不合

天機動躍天光閃爍

二儀鎮定萬慮澄空攝得神光內照便是玄牝若存

鼓舞形骸簸弄造化鍊氣虛無之中飛神寥廓之表

攝之愈亟散之愈疾吞之不窮化之無極

雨濺星飛之效只在空明中用自然之炁踵至迭來者交媾出來

自然不住交媾乃用意結丹之基

卧時作冰凝釋勢存捧盆水心冰凝釋者帝之

玄解也捧盆水者四大不漏也

虛想吸流光澄靈攝浮景

委身卧席如飄紙墮地形着而神不着

頓斷盡疾逸遁兩疑合飛不迭回智刃内剥鏖
疏浮風萬竅通忘未來軼浮埃息息續急迴目
一靈神疾絕塵末不起飛昇矣

忘其形而存其神泯其念而見其精其存之也
刻刻不外息息若會其見之也杳杳有形列列
有真有真

乘空而行履虛而游信風而翔倚雲而浮凝神
而居斷根而飛

萬緣放下不若萬緣斬斷放下則有興起時復
續時不若斬斷則末無起續時也夫斬斷於此
則超昇於彼幾會之間神速莫喻

入寂者全在朕兆未萌機緘未動之始

凝神之法必使五行攢簇四象交會兩儀混并
如日之精愈凝愈靈使飛芒迸射於肌膚之外
而後可

雨氣以鼻受之雲氣以目攬之風氣以身游之
露氣以口味之

或露坐月庭靜觀流影而不能使涼暈入清影
襲爽籟浮斯不可以言身心矣

外之風氣以千毫萬竅迎之內之鬱滯以千毫
萬竅疏之

積得一分是一分存得一息是一息

綿綿運攝以鍊神息息存積以鍊精冥冥行功
以鍊氣

仙緊收將來佛慢放將去仙一步急一步佛一
步緩一步合之則妙

常欲想圓神之靈存不住之慧結天巧之思構
玄虛之象以浮游於天地而超舉於廓落萬物
並言吾以默萬物並作吾以復萬物並行吾以
止

天地間物皆是我者我身中物皆是天地間者
收了他來散還他去何處收何處散曰耳目口
鼻內收千毫百孔內散

空中相見者萬條絲萬縷脉萬團光然必掣動
然後能閃閃見焰

驕陽不可使之衰王神不可使之萎盛氣不可
使之餒壯容不可使之藥

忘中見見中忘死中覺覺中死

無形中之所瀝液者爲精有形中之所充貫者
爲氣無形而不知所來來而圓靈妙幻者爲神
○鍊精者津也鍊氣者息也鍊神者何亦無甲
之有而已故須四大俱忘回視無中之有從何

而來徹九天達九淵斯已矣

舞一身之神智戰一身之元氣

內景外光交接處虛身直欲軼風虛思直欲凌
雲

鍊身者當使九死而一生九無而一有

瞬息間俯仰顧盼若見有變動不拘流行不禦
活潑不滯光景即是吾心精靈出神入化之本
也

鼓動處鍊形靜息處煉液接物處煉情獨立處

煉性

真人定極仙人弄丸

篙工使發舡一時不能住靈機使發心一時不能靜

安得孔竅通表裡扇長風安得皮肉寬獨立無拘攣安得骨節緩輕盈視中管

氣脉歸水光明歸火

餐霞者其形常運煉液者其腹每虛

所謂道心人心者天命爲道心人性爲人心人

心出於自然爲道心出於勉然爲人心勉然合

道爲道心違道爲人心

欲與天地長乂須與天地同運大卒天地之氣

付在吾身息息相吹皆天地之氣非吾之氣也

今人浪謂吾氣拘攝保持厚生致養而置天地

之氣於不屬則天地自天地吾身自吾身不相

干矣不相干則雖有運行亦小小攝持耳未嘗

得大把柄與太虛元氣同呼吸也故莫若放却

此身一毫不理直以神與天地相接俾偃息伏

榻之中息息皆如天地之氣在吾身抽掣而吾
身外事一毫不覺吾身中事亦一毫不覺則純
是天地之氣管攝於吾身渾然與之同體矣若
人心一生思慮一萌動作一用則頓失矣如有
目而逐於視則氣移於目不在吾身矣有耳而
涉於聽則氣逐於耳不在吾身矣有鼻而馳於
香則氣移於鼻不在吾身矣有口而甘於味則
氣移於口不在吾身矣有身而涉於動則氣外
於身不在吾身矣有心而涉於思則氣移於心

不在吾身矣此皆外天地之氣而不覺也故眼
耳鼻舌道家皆謂爲吾身之賊若一有之則不
覺不覺則不行不行則天地之氣有息有息則
有傷不能與天地相久長矣故欲與天地同壽
惟外吾身一意專精與天地之氣相抽掣耳然
不覺則便散佚故釋家又以覺照爲功蓋覺則
常運猶儒家知則常行也

人之欲希仙者豈可師天地乃反天地耳蓋天
地者陰陽以爲柄人若囿於陰陽則爲陰陽所

賊故霜雪至而墮指裂膚曝日臨而流膏灼体
皆不能爲生也何者天生天殺道之常也人既
爲天地所生則吾肢體臟腑精神命脉皆制於
天地者安得自由故寒暑至而不能禦猶饑飽
來而不能安也欲爲仙者欲免於饑飽免於凍
炙者惟是反天地耳天地雖有寒氣然吾有煖
氣則不死矣吾體雖有飢時然吾有完精則不
死矣完精元炁也煖炁陽氣也蓋天地生我之
初必有元氣方始成形骸是元氣未嘗缺也何
有待於水穀天地生我之初先有陽氣以爲之
本陽氣不失則雖有風霜雷雨不能入矣何有
待於綿氈故陽氣之缺皆人逐於外物而使陰
氣得攝於心也故曰聖人雖熱不煩雖寒不慄
又曰至人入水不濡入火不熱又曰真人氣全
者渴不思飲饑不思食乃坐關却粒者之堂也
其有元氣缺而不全必待於穀炁乃由思慮房
慾視聽動作勞耗故有待於外耳於此思之則
知所以却饑寒之方矣能却飢寒則知仙在是

矣

修仙之說前功在極力推之入使向於無後功在極力引之出使向於有向於無者天空地空心境皆空此十月純陰之卦也主尅主復空闔主屈而爲入機是也向於有者物生事至入功聿興此正月三陽交泰之卦也主生主通主闢主伸而爲出機是也鍊功者以一半功豁盡而至於無乃打疊身中既有之客氣浮思之紛麗也以一半功攢簇而成於有乃結締身中素無之元氣巧幻之神術也

一身中之元氣爲心神吊起盡向上行如竈突烟塵漲溢散出耳目口鼻萬病攢簇不能自解古有元首聶脞之說今欲用功以反之則當在腎上用功足上用功腎與心對而分上下者也足與首對而分上下者也故腎中存神則心之元氣盡下降矣足中存神則首之元氣盡下降矣故古有豁落七元之說欲消盡頭中烟氣爲足消盡心中浮想爲腎也此古人之反復道也

故曰萬物並作吾以觀其復又曰真人之息以踵蓋皆在腎足內用功方能得矯枉之法然欲腎中存神者或以採欲踵中存神者必以行否則無法矣

病却於目則清淚流病却於耳則耳屑浮病却於鼻則鼽嚏通病却於舌則噤氣行病却於火則穀道通病却於水則膀胱流否則六門皆閉九竅不通矣不寧惟是病却於首則風屑墜病却於足則滋濕宣否則兩端皆錮天地不通矣

夫一絲一縷吾身中之萬物也一呼一吸吾身中之萬息也故天地以萬物為萬物吾人以萬毫為萬物古今以萬世為萬世吾人以萬息為萬世大小一間耳夫萬毫不失一絲一縷則萬物皆會於吾身矣萬時不逆一呼一吸則萬古皆備於吾身矣古今天地皆萃於吾身則元氣在吾而一元之理常運矣

人生貴返其初返其初者如現在形骸臟腑此吾生之具也乃不思形骸臟腑而思其胞胎之

在腹中者又却不思胞胎之在母腹中者而思夫精元之在父腹中者又却不思精元之在父腹中者而思夫石火電光靈性元命之在天者如是思之回光返照復初返本玄晤神覽朗見本來則道成而仙矣

天之生人也有五降其始自大道而釀為玄理此一降也其次自玄理而墮於元氣此再降也又次自元氣而降於父腹為元精此三降也又次自父腹而降於母腹為胞胎此四降也又次自母腹而降生為形骸則成孩此五降也

古者大士之遊也以八荒為庭戶四夷為門闌日月為燈燭雲霞為被幕視天都若蓋江河若帶泰華為培塿嵩衡為丘垤塵視三山杯觀五湖此達人觀神遊八極以天地為園閭者也繼而返自冥心入戶下帷則所照者玉樓銀海黃庭丹田華池靈臺金爐玉鼎湧泉下流泥丸上停了了內境湛然常存何假於外物哉此列仙真人以身為玄宇者也若自此而出則五成

十二樓廣寒之府清虛之殿太微之垣紫微之室白玉之樓黃金之闕天上之奇觀玄中之靈景皆得覩而遊焉此真官上巫以天宇爲玄都者也

夫言炁一端則聲色與味槩可見矣吾身之味必須與天地之味合與道之味合冲漠恬淡而一毫人身之味不入則辛酸鹹苦斷矣是味合味也吾身之聲宮商角耳清濁調靈與天地之聲合則黃鍾待扣聲應千里而吾身之聲即天地之聲矣玄清湛徹一毫不滓無點翳無灰塵則清冰烟照和韻渾合而吾身之色即天地之色矣

天理無一時不行而吾之理亦當與之同道並行天氣無一時不運而吾之氣亦當與之同流並運理者無形水鏡之清空者其似也氣者有形烟雲之吹噓者其似也

精神亦有陰陽食爲陰精飲爲易精冷爲陰精熱爲陽精外觀爲陽神內觀爲陰神虛運爲陽

神實運爲陰神而已夫鍊氣媾精和神則化醇
化生幹事之具在我矣若合陰精易精而并媾
之則飲食調寒暖和而醞釀成精合陽氣陰氣
而并鍊之則動靜互寂感交而蒸冲成氣合陰
神陽神而并運之則觀照俱色空會而疑攝成
神此太極之道也

昔所謂三上功者一曰毓神在登高山遐瞻遠
眺時得之二曰凝靈在步日乘光翫景時得之
三曰翕魄在坐月浴冷澄心湛性涵和內會時
得之

何敬宗遊仙詩註曰上與道爲友下與化爲人
文子之言也顏延年侍遊曲阿後湖詩註曰陰
之積氣爲靈曾子之言也夫道化二字予嘗服
之矣而未得二字之分別也乃今觀於文子之
說則知道化二字者殆一事二義蓋道乃來而
聚之理化乃往而散之理一夫一妻之義也又
嘗佩神靈二字以爲寶矣而未知二字之分別
也乃今觀於曾子之言則知二字者亦一事二

義蓋神者陽之情氣靈者陰之精氣一主外而動遊一主內而靜翕神如火日之外光靈如水月之內光亦一夫一妻之義也

心性非志氣也心爲虛靈知覺神明而性則純乎理而已故養心則神與道游養性則理與天合此不關於人而獨與道與天符者也雖敗而不足惡雖辱而不足耻雖志躡而勿怨雖氣餒而勿咎委之天而已委之道而已天與道之未定者雖敗也至於既定則有時而勝矣

道理之綱也理道之目也道惟一理則有二有三以至於十百千萬不可勝窮故譬之道即水也其江淮河漢井泉雨露諸水品味不同則理也道則木也其楸楠豫章陽木陰木紋理粗細不同則理也即如乾之一卦則道也其細分爲六爻則理也乾乃純陽全體有吉無凶至於六爻則有潛龍勿用矣又有上九之亢悔矣是六分中未嘗不帶一二分悔咎也諸卦皆然故以大象言則吉凶皆有定至於小象之爻則凶吉

參差不齊矣此道與理之辯雖一而實二也同
中有異絕中有雜綱中有紀正中有參不可不
總合而條分之矣

高士有三遁遁世一也遁玄二也遁天三也始
而遁世則思理不干矣中而遁玄則陰陽不逮
矣終而遁天則風雨不加矣夫既遁天則出世
矣

以足學步泰豆履繩伯昏瞰山可以手學書曲
蟠天象峻結地文可以心學文巧結般輪工奪
化工可以身學行得句行句得字行字可以性
學靈神佚天行靈涵氣母可以心學思致極玄
微窮探理窟可

吸採道真而飲服之如飲千缸醴斯時也視天
浮浮然在水中如水母之負魚蝦視地在足下
如板蕩之四遊視山嶽之植地表如壘空之與
蟻壤則宇宙在手矣然不可任却散去要當用
攝持法擎天盖扶地軸若簸弄然而又不敢輕
如執玉奉持然洞洞屬屬不敢越墜則天躰常

正地躰常平八方四面如浮運撐持而不偏不
頗斯身在太空中如乘凌超舉八風五雲呵護
擁繞上下自如矣此獨立宇宙扶持元化之宰
也

天光以悅目天籟以悅耳天香以悅鼻可以感
靈而仙

收光也挹氣也納籟也迎曛也攬景也悉意也
涵象也皆變形氣飛昇之本收光以眉睫挹芬
以鼻納籟以耳迎曛以身攬景以意采意以興

攝景以神

偃仰屈伸若彭祖則形與天地同游矣唏噓呼
吸如喬松則氣與天地同流矣又加之以伸縮
變化自由之術則與蛟龍同其眠起矣又加之
以吐納冲和自毓之道則與春鳥同其和煦矣
若此者要當翕其數甚遙且長服其氣甚濶且
無邊則所謂神人天人藐姑射之山吸風飲露
而不知時情世欲者也

一陰一陽之謂道不陰不陽之謂大道有陰無

陽有陽無陰之謂小道小道者仙道也大道者
佛道也

仙靈之道致光而已矣夫普天之下三光明被
照耀心靈何地不可致書曰光被四表又曰宣
重光詩曰昊天曰明及爾出王昊天曰旦及爾
游紆皆是說也故致靈則空明神應至矣詩曰
濯濯厥靈是也致清則冰壺秋月清如止水矣
致潔則日光玉潔一疵不存矣此皆仙法也致
之時義大矣

養生者豈特以蘭湯浴身哉以日光浴袖以祥
風浴性以月輝浴靈以雪暈浴魄以太和浴氣
以春光浴情皆蕩徹查滓之具也

吾今不得登於天而爲日月星辰之靈矣又不
得遊於地而爲山川草木之主矣蓋亦於天地
中間與道遊乎與陰陽會乎與鬼神交乎與元
亨利貞俱化乎與春夏俱長且茂乎蓋彼日月
星辰山川草木者天地之體也而此天地中間
道之所會者天地之用也夫體不能感而用能

合五子
卷之七
感感且深冲和喻吸毓靈會符其益罔覺故去
彼取此

思者滯氣之膩理也貴變化於無形物者積臟
之實核也貴銷化於無迹則無疾矣

目中人心中事腹中物皆累已而不仙者去此
則成道矣然在天象在地形亦不可不除夫剛
柔之形生於陰陽之氣固矣陰陽之氣又生於
動靜之理理亦不可有也動靜之理又生於有
無之道有無之道則不可少蓋忽有忽無正是

天地初分太極無極相交之際得此則出有入
無歛忽變化恍惚杳冥罔象無端仙在是矣

玄間何自而有物玄間何自而無物夫無物不
足言也既無物則動靜何自有理陰易何自有
形寒暑何自狎至炎涼何自互易煩慄何自轉
變瘡疔何由生發此無疾之本也夫原無疾之
源乃在於無物則返而復於無形無者太極之
空殼也

凡天下有象有形者皆可目遇而成色凡天下

有質者皆可身履而成物此皆可以晝用功凡
天下有聲者皆可耳聽而成聲凡天下有氣者
皆可心挹而成意此皆可以夜用功夫象者天
乎質者地乎形者雲乎是皆顯也聲者籟乎氣
者時乎是皆隱也夫顯而粗者不如隱而精者
尚矣
存真空者則爲天仙存真實者則爲地僊半真
空半真實者則爲人僊天僊者飛昇之士也地
仙者土石之倫也人仙者求壽之客也三者殊
科在人思而爲之而已

登雲凌霄入閭闔爲天門撒塵去障破理礙爲
玄門排山倒海遁天佚世爲空門識斯三者可
以入道
以鍋竈爲鼎爐以蔬果爲藥物以水火爲陰陽
以爇調爲化工
何以能使身大曰道大則形大何以能使髮長
曰長氣則髮長何以能使道大曰心寬何以能
使氣長曰息長

人但知口食不知耳食鼻食目食人但知身服
不知心服夫口食者滋味也若耳食者靈籟也
鼻食者元氣也目食者天光也夫以是合併而
食之則身中和融暢會矣身服者衣服也不知
靈光亦可服微風纖靄亦可服心服者無思也
天之元思也佩服之則牢固膠合矣此二服者
老子所謂早服重積德也此四食者仙家所謂
吸陰陽之和會天地之也

陽之氣凝而成精則爲日日則太熱太熱則灼
手陰之氣凝而成精則爲米米則太寒太寒則
慘肌故莫若陰陽動靜之中氣冲和會合而凝
爲物之精則爲金玉之膏此不寒不熱而爲金
丹之英也若有精在身任之自孔竅中出斯漏
泄而不成丹矣要之此氣之精即是天地之道
德凝而爲吾身之道德吾身堅剛有定之道德
化而爲太虛圓運不停之道德則成矣
何時冉冉騰空起直入飛雲顙裏行嗟乎此仙
路也但今土肉不變山骨不化雖欲遁形將何

遁焉夫欲土肉之變則須以氣呼吸而為風欲
山骨之化則須以神攝鍊而成雲夫成風成雲
則輕清而成僊矣

氣之欲合天地者合之也神之欲離天地者離
之也二者正相反合之必近必同必一必混必
和必溫且熱離之必遠必異必二必闕必清且
寒合與離反近與遠反同與異反一與二反和
與清反溫與涼反熱與寒反此春夏秋冬夏之相
睽也大抵春夏之氣必渾融而相合秋冬之神
必空徹而相離此氣與神之所以同而異而人
之欲交通天地者其門各別而其術自殊也

夫人自外而內收放存亡有六入其始也自外
而入門其繼也入室其繼也入帷其繼也覆被
其繼也合目其繼也存神夫入門則不知有天
下矣入室則不知有家矣入帷則不知有室矣
入被則不知有榻矣合目則不知有被及身矣
存神則不知有心矣自外而內愈收愈斂愈精
愈微已而愈玄愈空六層大鄣悉皆撤破則一

真冽冽然湛湛然分明玄珠之在赤水小大無
間此所謂天符合

天地何嘗有晝夜因大地之隔闕而有晝夜也
時景何嘗有昕夕因此身之眠起而有昕夕也
視聽何嘗有昏明因此竅之開闔而有昏明也
猶之太虛何嘗有古今因時代之變遷而有古
今也大覺何嘗有久近因此神之悟蔽而有久
近也推而上之遠近古今巨細壽夭皆一致耳
所謂大鵬與斥鷃齊科椿樹與朝菌一律彰明
與殤子齊科鶴足與鳧脰一類君子可以冥忘
矣

鍊形而物自消銷氣而形自化鍊神而氣自虛
服道而神自立

天地遣陽神暑氣來我必鍊陰神寒氣以禦之
天地遣陰神寒氣來我必鍊陽神煖氣以禦之
此方是逆天地而闢造化之理逆而闢之又自
成造化陰陽不能為災

一真入一假出一仙入一賊出一靈入一病出

譬諸一目也一目瞬入靈光一目瞬出障室一
耳也一耳翕入靈籟一耳放出蠢機一鼻也一
鼻納入正氣一鼻吐出邪氛一口也一口吸入
清芬一口呵出濁穢乃爲真人攝鍊之功若不
然直待邪氣濁穢出而後以清芬靈籟納之則
晚矣

卧而不寐道常明也靜而不息道常行也常明
不寐常行不息則吾道與天地同流

夫吾之立於太虛中得大道以爲立身立命立
心之基本則天地在太虛中不過官焉而已故
天之爲物掌陽氣而以生育爲職者也地之爲
物掌陰氣而以收藏爲職者也其間日月星辰
之在上皆易類也山川草木之在下皆陰類也
皆天地之末屬也故曰官天地府萬物則吾一
身乃天地萬物之主當先天而天不違矣

烟霧雲物常行矣而不能明明鏡止水常明矣
而不能行惟日月在天流水在地旣常明矣而
又常行此爲可法夫常明者道之體也氣之靜

也德之內也萬世之事也常行者道之用也氣之動也德之外也一世之事也二者不可偏至如靈者明之極也神者行之極也亦有體用之分此神化之效驗也

人以法天爲上術然恒限於形體之拘而不能然者蓋有故焉天道無外而人有外天道不已而人有已天道常動而人有靜天道常行而人有止天道圓而人則方天道虛而人則實天道無積而人則有積天道無滯而人則有滯天道無心而人則有心天道無欲而人則有欲天道至公而人則有私天道至明而人則有暗是以不能與天齊耳必撤去數者而與天同道斯壽矣

神靈之爲物必有以生動之其次必有以活潑之其次必有以鼓舞之其次必有以變化之其次必有以周徧之則成矣

古人云愛精嗇氣寶神今窮日夜讀書不輟且吟且思則精枯於內而不自覺矣氣佚於外而

夫讀書者優而游之廢
而飲之若江海之潤膏澤
之浸至或融釋脫落則
理我之悅心有不可勝言
者豈有不至精枯年佚
神亂者哉此條止為不若
讀書者言之耳然於其
說則令人略掉用功必不
然神精思矣

要如此除非是死

不自存矣神亂於中而不自寧矣夫精氣神皆
道之所寄以為身之命脉也三者皆失將何以
為存身之固哉故不可不思自愛也如讀書不
過優游舞盪則清和而不傷矣吟不過詠言順
情則无閑而不迫矣思不過中通節解則神怡
而不耗矣如是與天道同符何愁損哉
靜機之來至於眼不欲開口不欲言身不欲動
心不欲思至矣

口飲光鼻吸光目攝光耳翕光身被光心收光
無適非光之用也仙書云服日精月華其飲光
之謂乎李白詩云吸景駐光彩其吸光之謂乎
斗為攝提而人有攝生法朱子曰留於心目之
間其攝光之謂乎書曰翕受易曰翕聚其翕光
之謂乎書曰光被四表左傳日照之以天光其
被光之謂乎無名公傳曰收天下春歸之肺腑
其收光之謂乎既得光矣而又以聲氣味濟之
虛風合之靈況感之則耳目鼻口身心交受而
併納矣其僊乎

金華集卷之二

下六

獨卧思象先元宰手把白牛車輪在太空中運
轉吹噓橐籥在虛谷中闔闢則屈伸勝負循環
往來靡有止息太數之脉不越尋丈間而十二
萬年之元會可俟矣

以欲動之意投於陰靜中則為心交於腎汞交
於鉛龍交於虎而成陰丹可以出陰靈以欲靜
之意符於易動中則為腎交於心鉛交於汞虎
交於龍而成陽丹可以出陽靈要之成陽靈者
亦未必不成陰成陰靈者亦未必不成陽互益
之而已矣夫以動機投靜中者當以陰為包裹
見陰不見陽坎象也坎中實內明而外暗陽在
內者不得出陽精藏於陰之宅也以靜機投動
中者當以陽為包裹見易不見陰象也離中虛
內暗而外明陰在內不得出陰精藏於陽之宅
也

性者此心之理也命者此心之氣也天地之性
天心外之理也天地之命天體中之氣也氣者
譬諸薪木中之烟一車薪之烟天地之氣也一

枝薪之烟吾身之氣也謂薪有大小則可謂烟
有大小則不可理者息息相吹之影也息息相
吹動靜之本也動靜陰陽之本也是生氣之大
本大原也故大道在天地間有相生之理一息
無間則至於無間可容息息相吹一呼一吸
自成動靜矣非成動靜也猶曰動靜之機也一
呼一吸息息相吹之機在此心此性覺之而已
覺此息之生者理所從出也氣之窟也形之奧
也萬事萬物之胚也

耳目不可外散心志不可外游情性不可外適
身體不可外蕩則必務於養命爲功矣命之理
在身身之機在息欲保命養壽使身無壞者在
調息而已息之機在呼吸其始也貴由粗息而
底微息其繼也貴由微息而底無息夫既無息
則息息歸於身中而不出矣

內境之功至於天神會合天明相見元氣協符
天靈昭格斯至矣天神會合者吾身之神與天
神會合也天明相見者吾心之明與天明相見

也故曰天神天明照知四方
今欲放一神於天地與風聲雲影相轉薄其術
無他惟去夫身與心而已身者大父母所生自
此身既生本來虛無元神已爲之滯矣況心乎
心者大父母主宰所生自此心既生本來自然
動盪元形已爲之蒂矣安得舒舒然而運入無
形乎何者心有神神有思有思則巧拙能否憂
喜得失分焉此病之所由生也有身則有脾有
脾則有嗜有嗜則饑飽甘苦好惡順逆分焉此
病之所由生也去身則外無累去心則內無累
內外皆空一元神獨運於天表矣何病之有
夫欲修仙者亦於動靜之機呼吸之息加之意
焉耳或曰何在抑在喉乎曰喉可以聞其聲也
抑在手乎曰手可以察其脉也抑在心乎曰心
可以調其弦也抑在踵乎曰踵可以定其根也
皆非機也非息也至於機之秘息之要惟在脉
下一寸三分而已於此候之則動乎靜乎一動
一靜乎不動不靜乎悉莫得而遁矣呼乎吸乎

一呼一吸乎不呼不吸乎悉莫得而逃矣

凡受病在骨節處或在肯綮處或在大軛處至發為瘡疹闕為膿血病既入深不能頓滅當用大功何謂大功口噓一也心吹二也骨覺三也手摩而擦搔之四也蓋病在軛節既覺而知之矣則定之以極常目注視反照不舍然後即以口中之氣逆轉而倒噓之則風之所動必有喻然而皮起肉跳者矣故曰口噓是一法也其次乃以心氣退降而反吹之則風之所滲必有喻然而形解氣豁者矣故曰心吹又一法也口吹心噓之際亟以手按其病之外處而撫摩之搔屑之則病脫然去矣痛脫然除矣癢脫然平矣故手摩而骨覺者又一法也

仰思天軀蓋形虛而心空外圓而內方耳目徹而訣竅靈稜角渾而臟腑平聲容備而神澤行又機活而勢速志一而量恒此至德至教之可模者也下界凡夫欲法天者無逾此矣然所以法天者有二曰欽曰若使欽而不若則有內心

而無外貌使若而不欽則有外貌而無內心是皆偏而未備也敢不敬且戒乎

先以吾之性靈命蒂投入天地自然之爐然後生出陰陽自然之火然後育成精氣自然之藥則丹成

反元氣于中虛交而合之此養根之道然而足寒是枝葉不茂也不茂氣不至也是不可欲速春時草木之生一陽二易至于三陽交泰氣始至根而枝葉未能勃發必有漸焉俟芽枿甲拆敷榮暢茂而後已

誘生于外欲生于內外者引內者從則不能自持養心者徒思寡欲不如屏誘

貢禹言地藏空虛不能含氣出雲人身中精銷而神氣不生亦然

黃帝言天道如迎浮雲如視深淵以視淵之心視精以迎雲之心迎氣則身中之精氣見

素問言神機非出入則無以生長壯老故言內功者專閉而不開專翕而不散則非所以攝天

地之光通天地之氣而往來乎天地之精神也
欲求內合而遐升輕舉不可得矣

草木之根附于地人之根何所附老子曰是謂
天地根又曰深根固蒂啓玄子註岐伯之言曰
毛羽羸鱗介其生氣皆根于身中金玉土石草
木其生氣皆根于外根于甲者命曰神機根于
外者命曰氣立知人與萬物之根相類但內者
爲神外者爲氣耳夫識得是根乃可以培植灌
漑而發榮滋長故欲深根者當于內尋

莊生曰欲神則順心陶靖節曰局不委心任去
留劉伶曰縱意所如班嗣曰蕩然肆志曰順曰
委曰縱曰肆皆達治心之權者

淮南子曰循天者與道游隨人者與俗交夫知
隨人爲循天則天人合矣

淮南子曰無所不克則無所不在言神之不可
偏有所守其語大莫能裁歟又曰貴虛者以毫
末爲宅言歛精神以至于極微其語小莫能破
歟其言老列所不能道

應緣無礙外功也轉機不繫內功也

黃庭內景之名出于大戴禮其說曰幽者含氣者也是故內景又曰金水內景含氣者化此化形之道

薛燭之論劔得養生焉寶劔五色並建莫能相勝此五行不偏勝也金錫和銅而不離此三寶混為一也

范蠡言神生出入無門上下無根見取而功自存故名曰神神主生氣之精又曰神者主氣之精主賞而雲行夫曰生氣此歛忽內動之象曰主氣此役使百形之象曰雲行此流行變動之象素問亦曰若風吹雲與此雲行之旨相合然則神蓋非精非氣非心非意無形無象得之則足以驅使百靈無不如意但既震動便須存靜既發越便須收斂不然則憊矣

范蠡曰方冬三月時地不內藏則根莖不成即春無生故一時失度即四序為不行人身中元氣亦然若宵中藏得不深則來日發生亦不多

矣一臟失節則五藏傳化皆病矣
理內氣不死之藥也接外氣飛昇之術也
運玄光則能照萬象于無隱鼓神機則能應萬
事于無端

嗟玄颺以化百節之留邪運動機以盪三焦之
滯氣却病之方也

陰符經言機在于目故欲斂元神者須於目加
功靈樞經言口鼻者氣之門戶故欲翕元氣者
須於口鼻加功

天庭氣色不正當用歛雲之法天庭者額也

何謂炁色色者炁之所生炁如雲其聚而成彩
則五色而為慶三色而為疇有怪雲變氣驗色
而得之何謂精津津者精之所生津如露結珠
而成甘結潤而成膏皆太和元精之所融液如
有穢精濁血驗精而得之精與氣藏於內而不
可見色與津形于外而可見

神不可浮不可散不可躁不可逸不可昏不可
亂不可疲不可耗

天地間之水壅則爲淵疏則爲川故當聚精於
淵導炁于脉精存則根深脉導則肢利
冥色界于目際想天遊于軀中

老氏致虛抱一恐虛則太空一則太實虛化一
以混融二者之旨可耳悟真篇抱一以空其心
○晏子曰靈山以石爲身以草木爲髮故骨節
不強是頽塌之峯巒也鬚髮不茂是童禿之嵒
敦也可以知其精之不盛

含玄子卷之七終
含玄子卷之八

子雲丞日熹願光次

璜溪趙樞生彥材撰

梁溪顧 冶世叔校

長洲吳一鶴九臯閱

內篇八

呂覽曰陶唐氏之作陰多滯伏陽道壅塞人氣
鬱閉筋骨攣縮作舞宣導之此子產節宣之宣
勿使有所壅滯湫底以露其體也然不能自宣
而求諸樂此謂假外以益內藉末以輔本耳

文摯視齊侯疾言怒當愈既而果然無乃素問
思傷脾怒勝思之意乎則怒亦益之生物歟
關尹無暫而不久之說蓋常暫而不已則必至
於久惟方暫而遂已故不久耳常暫則樂樂則
不期自無不久者

伏氣則交會虛氣則氣伏

抱一以交二交二以攢五攢五以混八

吾觀於干將之造劍而得養生焉其始也采五
山之鐵精六合之金英納之鑪中取吾身鉛汞

以歸於鼎然百神臨觀也天氣下降矣而金鐵
之不精銷者無以爲之點化也斷髮剪爪以投
鑪中而金鐵乃濡者得五行之氣全也鼓橐裝
炭猶之火候然吾身中自然之火陽氣也三皇
玉訣曰火者陽氣息者風也以風吹火火鍊形
神俱妙此之謂也

老子言存抱而未及踵息莊子言踵息而未及
交合關尹言交合而未及烹鍊陰符言烹鍊而
未及變現至參同悟真則變現詳矣

伏氣者意隨氣動則不能伏聲隨氣出則不能
伏形隨事動則不能伏欲伏氣者先須主靜

大通和尚曰雲開天空此可爲化氣澄心之旨
天台和尚曰空江月輪此可爲澄心結丹之旨
蓋雲者氣也人氣爲意滯於胃中尤雲物布滿
於太虛而天不能清空皎然以意驅氣則雲開
雲開則胃中無物而心天自空老子所謂虛其
心者是也空江者氣海空虛處也其水即精也
月輪精之所結也氣不滯而無物則江空江空

則丹見固其始也要在以意化炁而使虛其繼
也要在以氣凝精而使實此結丹之次第也道
家借氣以爲作用之主而乃欲開之者何蓋始
不用炁而終用炁也不用者客氣所謂太虛噫
氣是也其用者正氣所謂雲水之盪薄是也然
則雲開天空空江月輪相爲表裡

使氣以爲功如雲焉存神以定性如天焉雲有
動形滄勃細縕天無動形冲漠澄湛

凝神而至于四肢若釋百骸若喪然後形爲無

用之物

伏百氣於百竅將以何歸聚一神于規中將以何用

竅一冥則神氣自有所歸所歸中虛之處非廓然無根繫者中有一穴斂之又斂元氣直歸於此乃結丹成化之胚是穴微細偏陝不容一豆非秉神明之至者不能察其幾妄之形動則氣散形靜則氣伏方其始伏不過循其軌道至於循之久關通而津降得津而嚥之乃所謂伏氣斯時乃見所謂穴矣然不必津至方氣伏之時稍用內觀則必走其穴經所謂觀其復者是也李萃徑山大師碑銘曰其定也風輪駐機語靜中之動無過此矣

氣之所伏即成滋滋即成水水即念歸於海眼一闔毋使外景隨而入眼一闔毋使內景隨而出此開闔之機也存神之關也四體靜能使神氣隨而聚四體動能使神氣隨而散此翕散之機也養氣之本也

浴紫霞於溫泉壅黃芽於暖谷飛雲英於滿空
滴露珠於四澤聲沉則起雷聲光伏則舒電耀
內功於是乎集矣

毋厭事在絕事之根而已毋制心在難心之萌
而已

內念萬起萬滅外緣一感一應

血肉滯處死心機活處生

久靜則動陽神以鼓舞之此水得火而不寒久
動則存陰精以鎮翕之此火得水而不熾動靜
交相卷之道也

既欲窒其兌又曰通其竅既欲垂其簾又曰運
其照夫通其竅則徑竇開徑竇開則外邪入舒
其照則靈光漏靈光漏則神舍虛不若窒之塞
之雖然衆人不能定其內故當防其外聖人能
定其內則無事防其外故開其聰以收天地萬
物之聲而爲吾之聲舒其明以收天地萬物之
色而爲吾之色是聲色者反爲吾用而不爲賊
也是內外合也亦何必于防之塞之哉

張而不弛則有散陽于是乎有節弛而不張則有滯陰於是乎有宣

視於無形則可以耳見聽於無聲則可以目聞侯爽氣於朝露攬清輝于林樾汛掃神室茂沃靈根

愈玄愈空回視作何景象神光滿矣昇水見矣額火炎矣金精飛矣外感應而空雨墜矣

春風化日之中以身沐浴其光蒼松翠竹之下以身逍遙其下溫泉蘭湯之內以身涵濡其澤○碧天流彩吾以游仙毓靈風雨霖注吾以吹噓洒潤

視多則目不清聽多則耳不清嗅多則鼻不清啖多則口不清思多則神不清

水內光耳似之故欲含內光者須杜耳火外光目似之故欲謝外光者須屏目

日月有光雲烟有炁風雷有聲至於天則但見其碧沉沉已杳冥冥已此謂玄也故古者謂天爲玄

真氣奪于客氣客氣又奪于邪氣故邪氣去一分則客氣復一分客氣去一分則真氣復一分
○靜猶有身清猶有心虛猶有殼故靜不如清清不如虛虛不如空空不如無

無在則無不在無之則無不之無見則無不見無聞則無不聞

盧肇海潮賦云炁之清者其升乃高故積雲如嶽不駐鴻毛輕而清也及其干霄勢窮霏然下墜此謂雨耳人身中氣升而爲雲精降而爲雨

其象亦然雲升則頭目清泰精降則氣海充盈清泰則視聽精明玄盈則髮膚潤澤

譬之於日則自牖通明譬之於月則乘虛生白譬之於水則百川灌注譬之於風則萬竅宣通譬之於烟則網緼交密譬之於火則明光上下
○光無微而不入氣無罅而不貫水無堅而不潤

喜者陽也陽動而之生地怒者陰也陰靜而之死地

常有欲以觀其竅此竅又非毛竅之竅乃六根之竅故目欲色則竅通于目耳欲聽則竅通于耳鼻欲氣則竅通于鼻口欲味則竅通于味觀其欲則竅通汨于欲則竅蔽若夫妙者不竅而虛玄者是已

服氣以皮毛伏氣以心調氣以喉候氣以脉養氣以腹閉氣以耳目口鼻

所以鼓天下之出機者日也所以鼓天下之入機者月也所以鼓人身出入之機者目之開闔也

寂心滅炎以除火虛竅䟽風以燥濕則烟肌消而爲白

坐如泥塑卧若委衣搆若星攢化若蟬飛

䟽通隧道使闕氣廓開然後神光內湛而金身現形

冥冥蒙蒙薰蒸上達者烟氣也有目者之所共見鬱勃芬馥熏鼻通竅滲入人心者香氣也有鼻者之所共聞響震嗽噪鏗訇嘹唳者聲氣也

有耳者之所共聽虛空變幻恍惚杳冥不可摸
索者靈氣也有心者之所共覺是皆所謂入也
內與外之合也

氣盡數窮則死故運玄思以知太數者當頭頂
天地未分之前足躡乾坤欲毀之後則萬古一
元之宇宙在手

外無皮內無膜中無臟腑惟有精神與造化相
渾合則骨騰肉飛聚形散炁自外有身而嬰姪
出

人身中之八卦天在上爲首爲乾之端地在下
爲足爲坤之軸突而出者爲山窪而入者爲澤
四者定于有生之初不可易也故曰天地定位
山澤通氣惟蟄而起者爲雷疾而速者爲風靜
而注者爲水動而燿火皆人功所致故曰雷風
相薄水火不相射然入者之甲又惟雷與火爲
動動功尤多故曰聖人傳藥不傳火雷之功用
微矣

詩云戰戰兢兢士君子不辛而遇橫逆有十戰

焉心戰于文也目戰于書也口戰于言也又敵則手戰于持也足戰于行也身戰于動也又不敵則神戰於鼓舞也氣戰於陰陽也精戰於出入也又不敵則靈戰於守死也非戰勝於人也自戰而已自勝而已

金丹幻形之事有三一曰假二曰偽三曰戲迹其故乃從癡來從妄來從戲來非真也非實也故不可與經士語亦不可以經士知

人之神靈能出以殺人則天亦能殺之此往復之理

於人若忘於事若遺於世若棄得道矣

神靈之所飛逸若凝然而成氣則不足以着物若冽然而成形則足以着物蓋氣者魂形者魄也

言不待聞而自能知者睿之所為也事不待見而自能行者智之所為也睿智者德也藏受於天者也聰明者學也見於外資於人者也物漬於身不能出氣滯於體不能洩則作病故故當

權以退之權以退之者絕是以虛無之氣交鍊於宵中而俾之自化也故知虛玄之景所以運目也虛無之籟所以卷耳也虛靈之氣所以通鼻也虛恬之味所以適口也虛空之宇所以安身也虛寂之性所以游心也六者皆化有物而歸無形也皆有欲以觀其竅之術

人之一身內有精炁神靈外有耳目口鼻一爲天之分形而上者也一爲人之分形而下者也然要之精屬口氣屬鼻神屬目靈屬耳斷斷乎不可易矣夫精氣二者不待言矣獨神靈二字古未有能辨之者今條而析之神屬外明之所畢照也靈屬內聰之所翕受也明之所畢照者神與游焉聰之所翕受者靈與俱焉神與游者行之所至也靈與俱者知之所涵也此行者所謂天行也神行也足未步而身已達於恒河沙界者是也此知者所謂先知也目不覩而隔墻之物無不見者是也夫神靈之說如此語其著於外者即所謂聰明也聰明睿知聖人之上德

也有聰明則神靈運於外而物之所遇者無不
察有睿智則定慧生於內而事之所由者無不
知天德出寧聖人之能事畢矣

盡心見於孟子盡性見於中庸盡力見於論語
盡字義蓋致極之謂也致中和見於中庸致知
見於大學致道見於論語致命見於大易致字
義亦與盡字同竭力見於孟子竭才見於論語
竭誠見於禮記竭字義亦與盡字同人能躰而
行之則凡事不患不造極而與天同功矣

獨立時獨坐時獨悟時獨見獨聞時當置其心
若性於大虛空之表置其身則嗒然下奠於泥
土中然後食盡此肌膜中之宿肉滅盡此臟腑
中之宿血則一氣清真超然成仙矣然欲食盡
與滅盡者當以何術曰提挈此性也若或推來
却去呼來喚去抽來掣去則不煩功力自淨盡
而無餘矣

夫天能動不能靜故無生育變現地能靜不能
動故無觀瞻運行是天之神壽而形未始壽也

地之形壽而神未始壽也若人則有天之動而未始無地之靜有地之靜而未始無天之動故以之老壽無疆而留形住世可以之冲舉百變而飛形出世可天地專一而未能全人則全備而未嘗偏故可以爲天仙可以爲地仙

或曰栖心或曰栖神或曰栖靈或曰栖真微有不同蓋心者身之主也所謂方寸之管是也至於真者則心根源而爲理者也若神者心之動而感有之極也靈者心之靜而寂無之極也故宜棲心玄宇棲真碧落棲神霞表棲靈太空

無知無識覺焉可矣無思無慮悟焉可矣無將無迎順焉可矣無意無必聽焉可矣無適無莫應焉可矣無固無我化焉可矣不信不果理焉可矣無可無不可公焉可矣

人以身譬行動作勞元氣耗損則吾身之天病矣坐起不嘗肌肉沉滯則吾身之地病矣怒氣使性僵立作色則吾身之山病矣水穀不湯調飲少潤則吾身之水病矣眠困鬱塞鬚髮燥結

則吾身之山之草木病矣飲食匪物臟腑淤血
則吾身之水之魚鱉病矣

目常存則天地之道嘗明矣身嘗存則天地之
道嘗行矣心嘗存則天地之道嘗生矣耳嘗存
則天地之道常通矣口嘗存則天地之道嘗宣
矣手嘗存則天地之道嘗運矣足嘗存則天地
之道常立矣腹常存則天地之道常載矣臟腑
常存則天地之道常息矣惟善攝而與天地同
道者能知之

人爲五味薰陶性情之滷畜年齒之積邁此身
非吾身矣欲反之必用大功力大功力者先從
五行醞釀之臭味加功令開豁得就二氣陶融
之形氣斯易爲力矣繼又從二氣陶融之形氣
加功令開豁得就太極覃邃之真精斯易爲力
矣繼又從太極覃邃之真精加功令就無極包
涵之靈一斯益易矣蓋至無極包涵之靈一則
能變矣能化矣能出入神通倏有忽無矣
夫欲練純陽鍊常有者豈必有人兼有事哉雖

無事也然常理身即理事也理身又豈必動形哉雖不用形也然常理神兼理氣即理身也故理神理氣理身之子目也理身理神理氣之綱領也理神理氣內根本之功也理身外支末之功也今開卷釋太極圖說之真諦誠思為政以無為本以有為主以靜為體以動為用以此鍊成小天地則吾身一造化矣

凡開目而視清耳而聽者皆外也皆外非道也凡闔目而游閉耳而會者皆內也皆內道也故凡取諸天地間聲色貌象丹青紫綠風聲鳥語天光雲影皆外也祇足以喪吾身之寶耳然則所謂內者何在曰順理而游者是也夫日用間一動一作一語一默皆天機之所寓者道也順理而游則凡運用於吾身者皆道矣何必取諸天地萬物哉

守正者守身之法也守中者守心之法也

視太羅圓機不有如水球浴風輕沉圓轉而不定者乎聽太虛玄籟不有如簫管鳴笳希微玄

徹而不窮者乎

天地古今太虛霽中一大夢也此身此生太虛
霽中一小夢也自身而外有妻子父母君臣朋
友國家世務皆太虛中一中夢也誠知其夢而
以夢視之則浮雲之身真可以化化而登仙矣
○休形於大氣之中超神於大夢之外
吾心之理志在太虛旻天之氣亦志在太虛吾
身之理志在太空大塊之氣亦志在太空以小
太虛合大太虛以小太空合大太空二虛空相
應照則道在是矣

佛家之塵芥六合夢幻人世疑若仙不得而與
也然仙之小而無內者實在其內仙家之塵芥
一身夢幻百爲疑若佛不得而與也然佛之大
而無外者實在其中蓋仙佛之道大小之歸其
究一而已

先主曰子龍一身都是膽以是觀之精氣神之
在人身亦然何以得一身都是精曰飲食精珍
嚙津不迭而已何以得一身都是氣曰慎言語

養營衛湯液以發其元氣酒醴以暢其顏色而
已又何以得一身都是神曰理爲曲直氣爲壯
老其常也一毫不必餒一毫不必挂而已又何
以得一身都是道曰居身無過差無不及隨處
充滿不少間隙而已夫成神以歸於天地間成
道以出於天地外其得之也大小不同要之以
身殉道與一身都是膽皆一類也然一是武人
之粗一是天神之果天地懸隔矣夫以一身都
是道推而下之至於一身都是精已粗矣况一
身都是物乎宜其病體繁重而死亡日夕也
凡養生之道謂之復蓋以思索後元炁逸出一
飲食後即得來復故謂之復復則養養則衍衍
則安安則至至則來來則生生則動動則行行
則馳馳則絕絕則滅滅則仙

飲清虛之氣食幾希之味

玄空入道不返之學在於高擡心體入於太虛
無垠之表徐而數之屈指而計之以觀一元三
精攝提之柄起於何處落於何處生且息於何

時消且縮於何時然後以精氣神為用以肉骨骸為體用則用之體則置之而所以用其用者則以呼吸為驗呼吸調則精氣神得職可知也呼吸不調則精氣神失職可知也

出積滯有餘之氣吐盈貫有餘之味凡氣主芬芳脉息味主容顏色澤形主肉骸部位質主骨格性質人蚤暮食物變性易形不覺也可不慎哉

一元之氣降生冲和恬淡之味此是真氣真味乃和衷服道迪德養生之本五行之氣降生鹹酸辛甘苦之味此是客氣客味乃窮欲忘天傷生邁疾之本

關尹所謂兩神交會者蓋以目光合日光是為兩神交會所謂兩氣交會者蓋以鼻氣合天地之炁是為兩氣交會所謂兩精交會者蓋以口津合飲食之精是為兩精交會此三物者皆在首蓋所謂三關分上中下三部正氣之入正命之合皆在此故曰子欲不死修昆侖昆侖者首

也若兩耳者不過以吾心之靈翕鬼神之靈而已是謂兩靈交會關尹未及言也知道者能以陰陽分左右以左耳翕陽靈以右耳翕陰靈玄感默會亦自為益蓋耳者偏方受靈處故繫於心心者可左可右者也

神人獨立於宇宙之表其視天地十二萬九千六百年之數猶風燭草露乃始壽與太元同運末無終極何者天地之為物圓轉不息定數也夫既為圓轉不息之物則必有盡時一盡則敝矣惟大道在天地之外者則虛浮不繫不竭力於圓轉不息事故末末常在雖由十二萬年而充之至於二百萬年未敝也又充之至於一千萬年未敝也又充之至於一萬萬年無敝也人之壽紀亦若是耳豈有終極哉其有終極者蓋有形則有機機盡則死矣故凡物之不囿於形不繫於機者不死也

夫超然出世者當使大地為瞥塵高天為微泡而吾以一身逸在於玄壤之外者當無晝夜無

春秋無古今

外感之及至於動心且至動氣又且至動身病
躓忽然而及不可不慎也蓋由心動則神動神
動則氣動氣動則形動

有爲純陽之說者則曰道也者不可須臾離也
一息不運則機絨窮一毫不續則穹壤判故周
天三百六十五度無間可容息也一晝一夜循
環無端有息則餒矣故鍊睡魔要使晝夜不寐
日月升落不倒身坐此合於週天法也呂純陽
之所以顯靈跡於無方而不可掩者也此一說
也知動不知靜知有不知無者也有爲主靜立
人極之說者則曰天地萬物以無爲主無之以
爲用我獨泊兮其未兆而貴食毋歸根曰靜靜
曰復命復命曰常知常曰明故善學道者必反
於冬至之前萬物未賦朕兆未形鬼神莫知之
始天根所以有立一真所以常在靈命所以不
虧萬劫所以不壞而能爲天地宰爲萬物根爲
百物精者此一說也知靜不知動知無不知有

者也夫二說者既偏於一隅故有不靜不動者
則曰夫偏於靜不可靜而無靜可偏於動不可
動而無動可故曰無視無聽抱神以靜今者吾
喪我南郭子綦之言也示之以大冲莫朕示之
以未始出吾宗壺丘子林之言也醉亦不知醒
亦不知關尹子之言也此一說也動靜兩忘有
無不覺者也夫前一說近鍊精神之旨方術之
書有曰修命不修性心氣少安定五帝三王或
年百九十或年百有十而必得其壽者也聖人

之壽也非也次一說近致虛無守寂滅之旨方
術之書有曰修性不修命萬劫英靈難入聖釋
迦尊神所以與天地常存諸羅漢所以示寂出
世諸天師所以朝元謁帝雖死而不亡者也神
人之壽也非仙也其後一說則近去知識斷六
根之旨司馬承禎所以坐忘天台陳希夷所以
高卧華山商顏之四皓蜀之嚴君平真人至人
之壽也非仙也若必欲爲仙則在一動一靜交
互不測一有一無變化無常其入靜也則鍊動

之根而非無動其入動也則立靜之極而非無靜此動靜之入妙者也其出有也則鍊無之極而非真有其入無也則鍊有之基而非真無此有無之入神者也夫神且妙則仙矣非若前三者體道佩德有功於天下有象於天地有名於後世者也然則古者謂僊為賊其信然乎其不然乎

謂之動靜互根者蓋其靜也非一於靜也所以培動基也所以植動本也所以濬動源也所以精幾動也所以立動極也惟夫靜不忘動則動之妙神而聚為有象嬰童於是由火而入將復之為命者此矣其動也非一於動也所以涵靜妙也所以神靜化也所以句靜萌也所以發靜端也惟夫動不忘靜則靜之妙呈而散入無形姤女於是由水而出將育之為神者此矣復命由於入機所謂藏有於無者也育神由于出機所謂藏無於有者也動靜兩忘而互藏其宅有無相化而互為其根陰陽妙合神在其中安得

不仙

天下之理不過動靜陰陽水火氣精而已此入者該乎理氣二物之間故動而生陽陽而生火火而生神此左邊造化之機也靜而生陰陰而生水水而生精此右邊造化之機也以此動靜陰陽水火精神而運思內會以明其理則作聖而與天地同生成者是矣以此動靜陰陽水火精神而運思內會以行其氣則作仙而與天地同悠久者是矣然有交互之功焉亦以動交靜以靜交動以陽交陰以陰交陽以水交火以火交水以神交精以精交神如此而已矣故以此八者相交而運思內會以明其理則作聖之機熟而與天地同生成者速且不難矣以此八者相交而運思內會以行其氣則作僊之機熟而與天地同其悠久者速且不難矣

何以謂之理與炁曰虛無而有真者是理之所以宰萬事也網緼而有影者是氣之所以生萬物也

德者得也有得于身則形骸不動于外矣有得于心則神想不動於內矣凡有所動者皆無所得也然則何以爲得曰吾身之所服者氣吾之炁與天地之氣會則身得矣吾心之所存者神吾之神與天地之神會則心得矣氣與天地之氣會者何曰覃思渾天也神與天地之神會者何曰默順帝則也

遊氣無物之鄉而自不離六合之度內遊神無思之境而自不離方寸之規中夫氣旣爲無物而曰度內神旣爲無思而曰規中者何也曰影子而已非真度之以度量之以規也此有若無之說也

攝養之道蓋凡此身之軀不可有也此身之用不可忘也用者乾道天之神也體者坤道地之形也故攝生者當使體不可有用不可無納體於用然後變化而成仙子獨不見夫山之出雲乎方雲之觸石而出也人侵晨臨之見滄然勃然皆氣耳山雖有形蓋罩覆於雲之中而不見

矣此所謂雲含山也又不見夫地之出霧乎方
霧之薄地而起也太陽失光人於此臨之亦見
氛然濛然皆氣耳屋雖有極蓋眩瞶於霧之中
而不見矣此所謂霧幕屋也夫山雲地霧皆客
也少頃雲開霧散則豁然而呈清世界矣山與
屋皆自如也若人身之氣則不然蓋此身乃氣
所生也今養氣獨至於蓋體覆體知有用而不
知有體則渾身內外皆道矣神人之用在是矣

○歸吾氣若神於外其可乎歸吾氣若神於內
其可乎曰氣若神豈可使在外歸諸內焉其可
也歸吾氣若神於身其可乎歸吾氣若神於天
其可乎曰氣若神豈可使在身歸諸天焉其可
也然則天何在曰即吾身中之無心者是也心
何在曰即吾心中之無意者是也

神在眼中失在心中亂氣在口中失在身中亂
精在陰甲失在中心甲動且撓若夫道却在身中
失而所以失之者非身也乃世事奪之之故故
道之失雖以爲實以世也莊子曰世喪道此之

謂也然精氣神之失且亂當以吾心之功修且煉之則治且復若夫道乃一空玄之境矣無所修煉亦下不得修煉功可用守而已故精氣神既復無可修之後即當守道守道者存空也更着不得一物亦着不得一事蓋既守得此道住則精根氣根神根皆萌芽其中用之自不盡矣然無事時精氣神無所用也其根雖在中亦不過朕兆而已惟保守此道待其事至而出此三物以應之自有餘力矣

十月之卦古稱純陰用事天地間無絲毫之陽蓋母氣也閉塞成冬之令雖月窮於紀然所謂月窟者實在此蓋月者太陰之精而實於此歸宅焉故也雖日窮於次然所謂天根者實在此蓋天者一陽來復之心而實於此托始焉故也方此時也艮背不獲行庭不見其外也商旅不行后不省方老子所謂歸根復命其幾正在此深根固蒂其功亦在此人能於此下得大靜功則所謂獨立萬象表不逐四時凋由此出矣世

徒以此月爲秦人建號之月故不用而以月令
行功則多以十一月復卦爲始不知復者子氣
也小靜功之節也坤者母氣也大靜功之節也
夫能立本於坤研幾於復則道力全矣若守此
而不至於復亦不失爲守終正命也故曰吾不
知誰之子象帝之先又曰我獨泊兮其未兆若
嬰兒之未孩蓋此月建號先王以之治世則非
君子以之治身則是也

夜與天同運者心運也非身運也晝與日並行
者心行也非身行也心運者無心之思也非有
心之思也神行者無足之行也非有足之行也
易曰乾知大始坤作成物是分天地爲二端以
知屬天以行屬地也故大包地外渾渾穆穆不
過如人心思之運而已初不見其有行也雖日
月星辰之迴北爲南斗柄天漢之自東轉西亦
不過光影之常耀者耳未嘗如有形之物人常
見之也若地則草木生之人物生之山水流之
是地之作用也皆地之力行也乾安得有此故

曰乾但主知而已知大始焉耳知始之後付其
權於地而已不與焉則諸事悉大地代之矣如
父母之生子然父降精於母則母自生子而父
初不知矣不與矣故曰乾屬知坤屬行乾有知
無行坤有行無知繫辭已明言之曰乾以易知
坤以簡能即知大始作成物之意也知此則乾
坤之用信有別矣

提一神則兩氣自合兩炁自合者動靜自交陰
陽自會心腎自結精炁自媾水火自鍊凡此皆
不消人力不費安排乃天機自然只用道眼視
成耳稍有怠弛少提撕焉足矣其或有物礙於
中如易卦之噬嗑則精氣爲之壹鬱壹鬱則不
通不能鍊化而成大藥矣故貴投入風火爐中
風者何息是也火者何氣是也鑪鼎者人身中
之丹田也以上體爲鼎以下體爲鑪以心腎交
媾之精氣爲鉛汞爲龍虎即大藥物也然後以
息噓風降氣成火復以心爲役使風火之人執
持造化之柄而投入其中則鉛汞自交龍虎自

合矣龍虎合則嬰姤成矣嬰姤成則神仙現矣
○修性者當如卷蓬之東西飛羽之高下若一
毫粘滯則便死矣修命者當如河車之搬運桔
槔之轉水若一木敗落則便散矣二者功夫頗
爲相反

夫天籟入於吾心而聰動焉則吾之靈與天地
同游矣天光合於吾目而明動焉則吾之神與
天地同游矣

蓋凡知者由思而得者也識者由辨而得者也
覺者由靈而得者也悟者由神而得者也智者
由哲而得者也故曰聰明睿智曰虛靈知覺曰
濬哲文明曰欽明文思曰神明默成曰齊聖廣
淵曰文理密察皆聖由天賦而不待於學者也
乃孔子已後則氣質薄天分漓矣不能無假於
學矣此孔子所以倦倦於學而實由傳說發之
者也

置身於此席之上則吾之爲吾者服矣放神於
天地之外則吾之所以爲吾者逸矣然後以身

之神與大道之神渾融而合一者廢此天地造化於虛空不用之中則客氣散矣客氣散則浮疾却矣浮疾却則真神現矣真視現則靈光融矣此皆以身心與大道爲之而天地一無庸焉故也天地旣無庸况其間帝王聖賢者將何用焉故并廢於無庸焉可也
去人關則抵地界矣去地關則抵天界矣去天關則抵道界矣夫人遊於道界中者後天而老凋三光其易易乎

人能體道則何遠弗届何高弗臻何大弗彌何微弗徹若天則圓穹有限焉耳固不能四大無邊六通無際也

無極之真大道之英太空之靈一元之清無根無蒂不可以方所繫不剛不柔不可以定象求曰北辰之樞則此物非樞不可以天所居曰嵩高之中則此物非中不可以中嶽窮曰昆侖之巔則此物非巔不可以西極磬曰豫州之墟則此物非墟不可以地中拘然則何在曰在天地

之中則非浮非實非飄非滯非東非西非懸非
墜而實以天地之中央寄在人身之中則又非
腎非背非頭非足非心非腎非腰非腹而實以
人身之中央伏是物也在天地之先而不為老
在天地之後而不為久升九霄之上而不為高
墜九地之下而不為深求之一身而一身中則
有心求之一心而一心中則有神是故潛天潛
地而常不離方寸之位出水入火而常不離一
腔之所得之者無始無終而常與天地無窮無
後無先而常與日月周旋者乎

撒神如撒風撒氣如撒烟然後鑄精如鑄冰銷
魄如銷凍捐靈如捐水則臟腑外骨骼內垢膩
粘滯之障塞盡矣然而夾葉之內未滌且盪也
於是而抽掣抽掣之不息則至於盡且空矣盡
且空則疾病却而仙基構矣夫所謂夾葉者何
物曰不過脂膜內脂膜耳

夫身在萬大劇賊中不以身投入大羅天中安
能脫且勝之夫欲投入大羅天大道中不可有

一毫人氣欲無一毫人氣非拆天地之柄斷陰
易之機絕動靜之理不可

道與性合天機不住性與道合玄運不停夫謂
之不住者非陰易之交代也一理而已夫謂之
不停者非動靜之相環也一元而已若是者渾
渾然穆穆然此造化渾淪之基未凋未琢者也
故壽敝天地

一身中有道寶有天寶道寶為仙仙如雲天寶
為神神如火神功為實而名為虛仙功為虛而
名為實

一息之道可以得仙但老疾在身不能一時脫
却然一息得則一賊遁二息得則二賊遁以至
於五百息得則五百賊遁而吾身膏盲亦可脫
然矣然後徐升元氣元精元神之寶以復還吾
身則神靈仙靈出矣

今所當極力用功者惟神靈魂魄耳神為雄靈
為雌魂為雄魄為雌皆吾身之上寶大藥也若
一夫一婦然單神單靈已不可當矣况神靈相

配合乎單魂單魄已不可禦矣况魂魄相配合乎

以道安天天道之所以有定位也以氣安神人道之所以有定極也

道與病不並立若一離道則病至矣今觀病之原于離道者有二一是思一是寐欲不離道去思與寐而已記所謂不離者一氣之聚而向于有者也吾所謂不離者一炁之散而入于無者也氣向于有者謂之造氣入于無者謂之化自

冬至後觀之以至於夏至前此皆一氣之向於有者也造也自夏至後觀之以至於冬至前此皆一氣之入於無者也化也易曰天造草昧又曰大人造也莊子曰造物者豈以予爲此拘拘者春秋傳曰天地造物化工運其神此皆言乎造也書曰貳公弘化記曰惟天下至誠爲能化此皆言乎化也曰萬物育曰化育萬物曰贊天地之化育曰知天地之化育合化爲育者曷哉此蓋仙也仙家云育嬰童媿女是育之義也

乃太無太空後之所生也故自大雪已後至冬
至十五日之間此其間實一半是化之漸一半
是造之基每半節管七日五分於是天地何所
爲此正僊家育嬰童產姪女之時也記所謂育
者其義正在此仙家之所生身者無過於此時
矣蓋必化之入於盡然後造之起萌而化與造
間正育字之所由生也神人家書所言只一造
字釋家書所言只一化字仙家書所言只一育
字身後有身是也但躰得其要而未能見其原
耳神人書又止識其原而未能究其歸耳釋氏
書又止悟其歸而未識其原與窮其要耳故吾
謂動而向於有靜而向於無至於有無之間動
而未形靜而未沒者幾也僊家所謂毓乃在有
無之間幾之所在矣乃知易家渭七日來復僊
家渭十月功行完滿者蓋真天仙之路前知來
物者耶時癸巳十月朔日書

子雲蒸日熹願光次

子思子曰其則出矣

其後世謂之曰其則出矣

宋徽宗十一年丙午其則出矣

無之聞樂之也其則出矣

而未求其所以也其則出矣

隨而向之其則出矣

其則出矣

舍玄子卷之八終

