

淨魄魂樂道者尋其根審五行定鍊分諦思之不須論深藏守莫傳文

此論保養聖胎

御白鶴子駕龍鱗游太虛子謁仙君受天圖子號真人

此論脫胎神化

讚曰

乾為離宅 坤為坎邪 真陰離處 真陽坎居 離納已婦 坎納戊夫 日月合璧 戊己為樞 宸浮主沉

制有以無 藥之與物 二八河圖 五賊運火 皇極洛書 法象義易 按爻摘符 魏君真師 覺我頑愚 百拜稽首 千古範模

上下三十世 火候惟口傳 信受奉行 永為瑤池仙

周易參同契卷下

易外別傳并敘

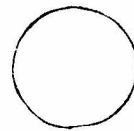
老

易外別傳者先天圖環中之秘漢儒魏伯陽參同契之學也人生天地間首乾腹坤呼日吸月與天地同一陰陽易以道陰陽故伯陽借易以明其說大要不出先天一圖是雖易道之緒餘然亦君子養生之切務蓋不可不知也圖之妙在乎終坤始復循環無窮其至妙則又在乎坤復之交一動一靜之間愚嘗學此矣遍閱雲笈略曉其一二忽遇隱者授以讀易之法乃盡得環中之秘反而求之吾身則康節邵子所謂太極所謂天根月窟所謂三十六宮靡不備焉是謂身中之易今為圖如左附以先儒之說明白無隱一覽即見識者當自知之至元甲申八月望日古吳石澗道人俞琰書

易外別傳

古吳石澗道人俞琰述 邵康節曰心為太極

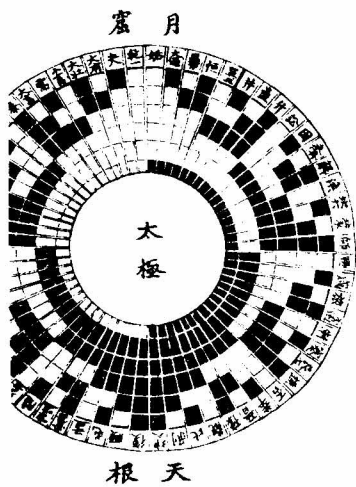
太極

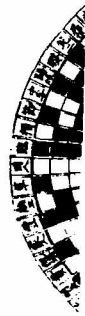


朱紫陽曰太極虛中之象也

先天圖

參同契云終坤始復如循環邵康節詩云自從會得環中意閑氣宵中一點無又云乾遇巽時觀月窟地逢雷處看天根天根月窟開來往三十六宮都是春





愚謂月窟在上天根在下往來乎月窟天根之間者心也何謂三十六宮乾一兌二離三震四巽五坎六艮七坤八是也三十六宮都是春謂和氣周流乎一身也如此則三十六宮不在紙上而在吾身中矣是道也邵康節知之朱紫陽知之俗儒不知也

邵康節皇極經世書云先天圖者環中也

愚謂人之一身即先天圖也心居人身之中猶太極在先天圖之中朱紫陽謂中間空處是也圖自復而始至坤而終終始相連如環故謂之環環中者六十四卦環於其外而太極居其中也在易為太極在人為心人之心為太極則可以語道矣又云冬至之後為呼夏至之後為吸此天地一歲之呼吸也

朱紫陽曰天地間只是一氣自今年冬至到明年冬至只是一箇呼吸呼是陽吸是

陰愚謂冬至後自復而乾屬陽故以為呼夏至後自姤而坤屬陰故以為吸呼乃氣之出故屬冬至之後吸乃氣之入故屬夏至之後大則為天地一歲之呼吸小則為人身一息之呼吸參同契云龍呼於虎虎

吸龍精又云呼吸相合育竹息為夫婦蓋以呼吸為龍虎為夫婦千經萬論譬喻紛紛不過呼吸兩字而已矣

又云一動一靜天地之至妙者歟一動一靜之間天地人之至妙至妙者歟

朱紫陽曰圖之左屬陽右屬陰愚謂圖左自復至乾陽之動也圖右自姤至坤陰之靜也一動一靜之間乃坤末復初陰陽之交在一歲為冬至在一月為晦朔之間在一日則亥末子初是也孟康曰子之西亥之東其中間也愚謂吾身之乾坤內交靜極機發而與天地之機相應是誠天地人之至妙至妙者也

又云寂然不動以其無陽坤之象也感而遂通天下之故陽動于中復之義也

愚謂寂者靜之極也是為純陰之坤感者動之初也是為陽生之後寂感之間即一動一靜之間也

又云無極之前陰含陽也有象之後陽分陰也

朱紫陽曰邵子就圖上說循環之意自姤至坤是陰含陽自復至乾是陽分陰坤復之間乃無極衷機仲曰朱子謂坤復之間乃無極其論察矣又詩云忽然夜半一聲雷萬戶千門次第開若識無中含象許君親見伏羲來無中含象即是坤復之間無極而太極也邵子之學非朱子孰能明之

又冬至吟云冬至于之半天心無改移一陽初動處萬物未生時玄酒味方淡大音聲正希此言如不信更請問庖犧又云何者謂之機天根理極微今年初盡處明日起頭時此際易得意其間難下辭人能知此意何事不能知又和魏放授詩云讀書每到天根處長懼諸公問極玄

朱紫陽曰子之半是未成子方離於亥之時又曰一陽初動處在貞元之間愚謂此處正是造化之真機程伊川曰若非竊造化之機安能長生至哉言乎

又恍惚吟云恍惚陰陽初變化氤氳天地乍

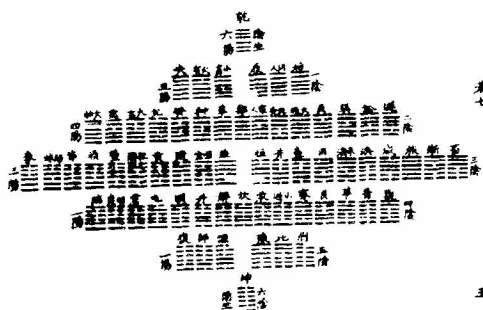
迴旋中間些子好光景安得功夫入語言有

愚謂康節此詩泄盡天根之極玄苟非親

造恍惚之境實詣氤氳之域安知其為極

玄哉

○先天六十四卦直圖



乾上坤下天地之定位也坎離得乾坤之中故居中

邵康節皇極經世書云天地之本其起於中

乎是以乾坤屢變而不離乎中也

又云自下而上謂之升自上而下謂之降升

者生也降者消也故陽生於下陰生於上是

以萬物皆反生也

又云陰生陽陽生陰陰復生陽陽復生陰是

以循環而無窮也

又乾坤吟云道不遠于人乾坤只在身誰往

○天地外別去覓乾坤

愚謂乾坤陰陽之純坎離陰陽之交乾純

陽為天故居中之上坤純陰為地故居中

之下坎陰中含陽為月離陽中含陰為日

故居乾坤之中其餘六十卦自坤中一陽

之生而至五陽則升之極矣遂為六陽之

純乾自乾中一陰之生而至五陰則降之

極矣遂為六陰之純坤一升一降上下往

來蓋循環而無窮也天地如此人身亦如

此子時氣到尾閏丑寅在腰間卯辰巳在

若七

六

春齊午在泥丸未申酉在胃膈戌亥則又

歸於腹中此一日之升降然也一息亦然

吸則自下而升于上呼則自上而降于下

在天則應星而如斗指于午在地則應潮

而如月在于子午子午蓋天地之中也參同

契云合符行中又云運移不失中又云浮

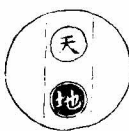
游守規中人能知吾身之中以合乎天地

之中則乾坤不在天地而在吾身矣吾安

得夫圓機之士而與之言身中之乾坤而

極論身中之中哉吁

○地承天氣圖



易曰至哉坤元萬物資生乃順承天

參同契云恒順地理承天布宣

愚謂人之元氣藏於腹猶萬物藏於坤神

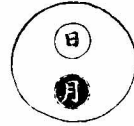
入地中猶天氣降而至于地氣與神合猶

地道之承天天地以此而生物吾身以此

而產藥太玄經云藏心于淵美厥靈根與

若七

此同旨
月受日光圖



邵康節曰月體本黑受日之光而白
愚謂日為太陽月為太陰月本無光月之
光乃日之光也陽明陰暗陽稟陰受故太
陰受太陽之光以為明人之心為太陽氣
海猶太陰心定則神凝神凝則氣聚人能
凝神入於氣中則氣與神合與太陰受太
陽之光無異
先天卦乾上坤下圖



後天卦離南坎北圖



易外別傳

邵康節曰神統於心氣統於腎形統於首
形氣交而神主乎其中三才之道也
愚謂人之一身首乾腹坤而心居其中其
位猶三才也氣統於腎形統於首上一
下本不相交所以使之交者神也神運乎
中則上下混融與天地同流此非三才之
道歟夫神守於腎則靜而藏伏坤之道也
守於首則動而運行乾之道也藏伏則妙
合而凝運行則周流不息妙合而凝者藥
也周天不息者火也

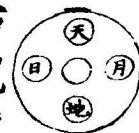
陰符經云機在目
邵康節曰天之神發乎日人之神發乎目
愚謂目之所至心亦至焉故內鍊之法以
目視鼻以鼻對臍降心火入于氣海蓋不
過片餉功夫而已

乾坤坎離圖



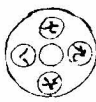
天地日月圖

易曰乾為天坤為地離為日坎為月
又曰乾為首坤為腹



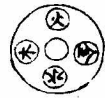
太玄經云陽氣潛明于黃宮
黃庭經云子欲不死修崑崙
又云出日入月呼吸存

愚謂首居上而圓諸陽之所會乾天之象
也故易以乾為首崑崙在西北乾位故黃
庭經以乾為崑崙崑崙居下而中虛八脉之
所歸坤地之象也故易以坤為腹天玄而
地黃故太玄以坤為黃宮日生于東月生
于西故易以離為日坎為月呼吸出入升
降上下往來无窮故黃庭以呼吸為日月
或以兩目為日月非也兩目僅有日月之
形無日月之用
八七九六圖



二〇一三五

水火金水圖



參同契云九還七返八歸六居

又云七八數十五九六亦相應

又云金水合處木火為侶四者渾沌列為龍虎

愚謂六七八九乃水火木金之成數木數八屬東火數七屬南木自東而升則與火

為侶於南矣金數九屬西水數六屬北金

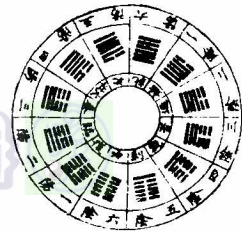
自西而降則與水合處於北矣丹家有所謂赤龍黑虎者東方蒼龍七宿運而之南

則為赤龍西方白虎七宿運而之北則為黑虎無非譬喻身中之呼吸究而言之何

龍虎之有何金水木火之有何七八九六之有皆譬喻耳或疑九七八言還返歸六

獨言居得無異乎曰六居北不動三方之還返歸皆聚于北故言居也

乾坤交變十二卦循環升降圖



乾上坤下吾身之天地也泰左否右吾身天地之升降也復非十一月亦非夜半子時乃身中之子也始非五月亦非日中午時乃身中之午也張悟真云否泰交則陰陽或升或降蓋謂身中之泰否

坎離交變十二卦循環升降圖

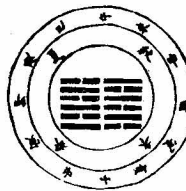


坎北離南吾身之水火也既濟東未濟西吾身水火之升降也屯居寅蒙居戌吾身之亥候也寅非平旦寅乃身中之寅戌非黃昏戌乃身中之戌張悟真曰屯蒙作動靜在朝在昏蓋謂身中之屯蒙

屯蒙二卦反對一升一降圖



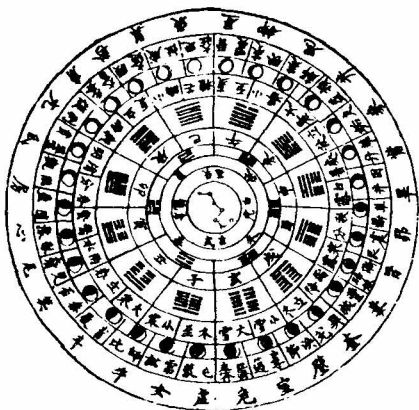
既濟未濟反對一升一降圖



參同契云朔旦屯直事至暮蒙當受晝夜各一卦用之依次序既未至昧爽終則復更始日辰為期度動靜有早晚春夏據內體從子到辰已秋冬當外用自午訖戌亥愚謂參同契以乾坤為鼎坎離為藥因以其餘六十卦為火候一日有十二時兩卦計十二爻故日用兩卦朝屯則暮蒙朝需則暮訟以至既濟未濟一也屯倒轉則為蒙有一升一降之象屯自內而升為朝為晝為春夏蒙自外而降為暮為夜為秋冬

諸卦皆然夫以六十卦分布為三十日以象一月然遇小盡則當如之何蓋比喻耳非真謂三十日也或以此為閉目數息之法則不勝其煩且勞矣豈至簡至易哉周易參同契金丹鼎器藥物火候萬殊一本之圖

惟斯之妙術予審諦不誑語傳於億世後予昭然而可考煥若星經漢方島如水宗海思之務令熟考反覆臆上下



易外別傳

千周祭彬彬兮萬遍將可觀神明或告人予心靈忽自悟探端索其緒兮必得其門戶天道無適莫兮常傳與賢者右係校正彭真一明鏡圖略加增損而成九環

易曰天行健君子以自強不息

胡安定曰天之形望之其色蒼然南樞入

地下三十六度北樞出地上三十六度狀如倚杵此天之形也言其用則一晝夜之間

凡行九十餘萬里夫人之一呼一吸謂之一息一息之間天已行八十餘里人之

一晝一夜而天行九十餘萬里則天之健用可知矣

又曰人之神氣萃之則生散之則亡天有剛陽之氣運行不息故天體常存也

愚按參同契云關樞有低昂兮周天逐奔走關樞謂南北二極周天謂二十八宿奔走謂運行也天形如彈丸周而運轉晝夜不停其南北兩端一高一下乃關樞也人

身亦然上有天關下有地軸若能迴天關轉地軸則上下往來一息一周天也愚又按參同契云猶據璇璣升降上下璇璣斗也天以斗為機人以心為機心運於身中猶斗運於天中

愚又按陰符經云觀天之道執天之行盡

矣蓋人道與天道一也人能收視返聽藏

心於淵默呼吸之往來周流不息則與天道同運而天行之機吾得而執之矣雖然

天之道可以觀天之行未易執也孰能執之唯虛心者能執之

易曰君子黃中通理正位居體美在其中而暢於四支發於事業美之至也

徐進齋曰丹家亦取此義魏伯陽參同契謂黃中漸通理潤澤肌膚但作用不同

此為義理存養皆天公諸天也彼為血氣保固由人私諸己也

愚謂參同契之說不過借易道以推明己意其間引用易中之辭未必皆取本文之義蓋易與天地相似人身亦與天地相似

是故魏伯陽假易以作參同契黃中指身中之黃道

易曰不遠復无祗悔元吉

朱紫陽曰老子云治人事天莫若嗇夫惟嗇是謂早服早服謂之重積德被他說得

曲盡早服者言能固則不遠而復便在此也重積德者言先已有所積復養以嗇是又加積之也如修養者此身未有所損失而又加以嗇養是謂早服而重積若待其已損而後養則養之方足以補其所損不得謂之重積矣所以貴早服早服者早覺未損而嗇之也如某此身已衰耗如破屋相似東扶西倒雖欲修養亦何能有益耶今年得蔡季通書說近來深曉養生之理盡得其法只是城郭不完無所施其功也

看來是如此

愚按曾至游集仙傳云周從泗州人也徐神翁深重之曰我少而婚是人勿得道其神全吾不及也如周從者其亦老子所謂早服而重積者歟

愚又按素問云丈夫八歲腎氣實髮長齒更二八腎氣盛天癸至精氣溢寫陰陽和故能有子三八腎氣平均筋骨致強故真牙生而長極四八筋骨隆盛肌膚滿壯五八腎氣衰髮隨齒禿六八陽氣衰竭於上

四焦髮鬢頰白七八肝氣衰筋不能動天癸竭精少腎藏衰形體皆極八八則齒髮去又云上古之人其知道者法於陰陽和於術數食飲有節起居有常不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去

今時之人不然也以酒為漿以妄為常醉以八房以欲竭其精以耗散其真不知持滿不特御神務快其心溺於生樂起居無節故半百而衰也

愚謂人至於老則多忘神昏故也動則疲倦氣衰故也內鍊之道以神氣為本神昏氣衰則以何者為本

易曰水洊至習坎

愚按靈樞經云日行二十八宿人經脈上下左右前後二十八脉周身十六丈二尺

以應二十八宿滿水下百刻以分晝夜故人一呼脉再動氣行三寸一吸脉亦再動氣行三寸呼吸定息氣行六寸十息氣行六尺日行二分二百七十息氣行十六丈二尺氣行交通于中一周于身下水二刻

日行二十五分五百四十息氣行再周于身下水四刻日行四十分二千七百息氣行十周于身下水二十刻日行五宿二十分一萬三千五百息氣行五十營于身水下百刻日行二十八宿滿水皆盡脉終矣

凡行八百一十丈也

又云氣之行如水之流如日月之行不休故陰脉營其藏陽脉營其府如環之無端莫知其紀終而復始

愚謂人身氣血常常流通則安一有壅滯則病內鍊之道息息相繼如水之洊至而其流相續則真氣上下灌注亦如水之洊通也

易曰坎為水為月離為火為日

項平庵曰心以坎為體離為用故心欲虛

而澄腎以離為體坎為用故丹田欲實而
溫損益皆三陽三陰之離損之火上飛益
之火下伏又曰☲離體之火上騰故損
☲離體之火下駐故益

愚謂內鍊之道至簡至易唯欲降心火入

于丹田耳丹田在臍之後腎之前正居腹
中丹家諱言心腎謂心腎非坎離蓋指呼

吸為坎離殊不知呼吸乃坎離之用心腎

乃坎離之體人之一身心為之主故獨居

中腎為之基故獨居下丹家不言心腎而

言身心身即腹也腎在其中矣豈可捨腎

哉腎屬水心屬火火入水中則水火交媾

如晦朔之間日月之合璧

易曰山澤通氣又曰二氣感應以相與

愚按參同契云自然之所為兮非有邪偽

道若山澤氣相蒸兮與雲而為兩蓋人身

之陰陽細縷交結于丹田則升于泥丸瀾

然如雲化為甘澤陳希夷詩云倏爾火輪

煎地脉愕然神漢湧山椒與此同旨神漢

出列子嘗謂山澤之氣相通由其虛也唯

虛也故二氣感應以相與不虛則窒而不

通安能相與內鍊之道貴乎心虛心虛則

神凝神凝則氣聚氣聚則與雲為雨與山

澤相似離騷遠遊篇云道可受兮不可傳

其小無外兮其大無垠毋滑而寬兮彼將

自然一氣孔神于於中夜存虛以待之兮

無為之先朱紫陽注云蓋廣成子之告黃

帝不過如此實神仙之要訣也

易曰一闔一闢謂之變往來不窮謂之通

程伊川曰涵養之道出入之息者闔闢之

機而已

又曰闔闢往來見之鼻息

張橫渠曰人之有息蓋剛柔相摩乾坤闔

闢之象也

朱紫陽調息箴云氣氤闔闢其妙無窮誰

其尸之不宰之功

愚按參同契云二用無爻位周流行六虛

往來既不定上下亦無常幽潛淪匿變化

於中二用九六也六虛卦之六畫也以喻

一呼一吸往來上下久之則神凝息定所

以成變化也呼則氣出陽之闔也吸則氣

入陰之闔也蓋人身之陰陽與天地之陰

陽相似若能御呼吸於上下使之周流不

息則闔闢往來之妙盡在吾身中矣或曰

大有大闔闢小有小闔闢一息之闔闢即

一刻之闔闢一刻之闔闢即一時之闔闢

一時之闔闢即一日之闔闢一日之闔闢

即一月之闔闢一月之闔闢即一年之闔

闢以至一世之闔闢一元之闔闢萬古之

闔闢其理一也

易曰日往則月來月往則日來日月相推而

明生焉寒往則暑來暑往則寒來寒暑相推

而歲成焉

程伊川曰易中只是言反復往來上下愚

謂丹家之書廣譬喻亦只是言反復往

來上下外此皆邪說妄行非真要自然之

道也

愚按文子云流水之不腐以其逝故也尸

樞之不蠹以其運故也文子討然也周時

人老子之弟子也人身氣血亦欲其往來

流通一不流通小則為癆大則為癰疽癩者節也癰者壅也疽者阻也

愚又按子華子云古之知道者築壘以防邪疏源以毓真深居靜處不為物撓動息出入而與神氣俱魂魄守戒謹室其兌專

一不分真氣乃存上下灌注氣乃流通如水之流如日月之行而不休陰營其歲陽固其府源流油滿而不溢沖而不盈夫是之謂久生子華子程本也孔子與之傾蓋而語者也人身氣血往來循環于上下

晝夜不停猶江河之水相似人但見江河之水東流至于海而不竭殊不知名山大川孔穴皆相通也豈不見廬山瀑布乎晝夜傾注不絕何也水由地中行蓋往來相循環也日月之行亦然隨天之旋一出一

入往來不窮人知吾身自有日月則往來不窮之妙只在吾身而不必索之高速矣

醫書云人身有任督二脉任脉者起於中極之下以上毛際循腹裏上闕元至咽喉

屬陰脉之海督脉者起於下極之膂並於

脊裏上至風府入腦上顛循額至鼻柱屬陽脉之海所以謂之任脉者女子得之以

性養也謂之督脉者以其督領經脉之海也鹿運尾閭蓋能通其督脉者也龜納鼻息蓋能通其任脉者也人能通此二脉則

百脉皆通黃庭經云皆在心內運天經晝夜存之自長生天經乃吾身之黃道呼吸往來於此即任督二脉是也

○ 易外別傳 卷七

二十七

二十

○

玄牝之門賦

此上玄下牝之門歟

一竅玄牝大丹本根是乃虛无之谷互為出入之門設鼎器之尊卑截然對立渾機關之闔闢妙以難言原夫神仙立修鍊之根基元

氣常周流於上下鉛爐汞鼎自此而建玉闕金關識之者寡大哉玄牝不可得而名焉通乎陰陽是以謂之門也是曰爐鼎中藏汞鉛

東接扶桑之谷西通華嶽之巔據二土之要妙合二土界兩弦之間平分兩弦大以無外小以無內下焉曰牝上焉曰玄朱砂鼎偃月

爐一機密運復命關歸根竅衆妙兼全是門也陽開陰闔開闔無窮日往月來往來不已上曰天關中納乾甲下為地戶內藏坤葵無

邊無傍非有形也一闔一關是為門矣高卑配合大矣哉至矣哉來去周游出乎此入乎此請言夫此竅何數人所同有非門謂門世

其鮮知蓋天地常交合於往往來來之際而神氣每渾融於綿綿續續之時今此鑿破鴻濛之穴築成真一之基以諸辰而論下牝居