

「清」潘仕成輯

海山仙館叢書

—拾玖—

鳳凰出版傳媒集團
鳳凰出版社

〔清〕潘仕成輯

海山仙館叢書

鳳凰出版傳媒集團
鳳凰出版社

所以晝日常精夜則常寐此蓋精神用得其常而寤寐亦得其常也故男女十四五以下纔得枕卽穩睡亦以其無情欲也白樂天司馬君實皆明哲過人而樂天有詩云年衰自無寐不是守庚申溫公有詩云蘇秦六國印力取鴻毛輕白圭黃金產運智立可營如何五更睡百方終不成此二公亦當是精神疲倦而然若夫子元圖爽臥內酣寐忠愍扞賊省中安寢軒轅畢詠倚牆熟睡涪翁削官投牀鼻鼾悶通照徹遇物了了又不當以老少論也子過五十來昔昔每苦無寐或者教以數息

倣而行之竟亦不能寐也近得閑閑公一說名速睡法
云但于當睡之時帖枕擁衾置身安穩然後平心定慮
存真氣如黃金細綫發兩踵白後而上過腰合而爲一
衝脊上頂至前髮際卻散而爲二繞黃庭聽會橫行相
交于人中環口貫下齦復合爲一下咽喉徑入太倉留
之不動勃然出氣四道當如火熱青者入肝紅者入心
白者入肺黑者入腎四氣俱滿然後真氣下臍入少府
陰交復散而爲二下膝下臛下跌前裹中指尖順行度
湧泉復至踵謂之一匝存想至五七匝已溟滓然人睡

鄉矣大段無睡之人行之不過十數匝亦自得睡或用
銅人脈絡法兼達兩手指更佳予按之其效一如所云
閉閉公又云此法乃金丹下手處也金丹大藥予未敢
議但使昔昔得好睡眠則其神通變化與夫所謂金丹
大藥者復何擇哉

政和本草盧會條下本經云俗呼爲象膽以其味苦如
膽故也雷公云凡使勿用雜膽其象膽乾了上有青竹
艾班此物是胡人殺得白象取膽乾入漢中是也而藥
譜云盧會樹脂也本草不細委之謂之象膽殊非也藥

譜破本草不細委謂盧會爲象膽爲非此說不明本草
正言俗以盧會味苦如膽故呼象膽則本草非指此物
是象膽特名象膽耳其言盧會本胡人殺象取膽爲之
凡使勿用雜膽者乃雷公之謬也而藥譜不專指雷公
之謬而但言本草之非無別白甚矣

江南野錄載韓熙載服朮食桃李瀉十數朮人長寸餘
而卒此未必然予友人張君者服蒼朮幾三十年尤喜
食桃李未聞有此異也熙載之敗此自根本不固耳李
後主疑北人往往賜死韓縱酒多畜婢妾常隨後房歌

姬乞丐此其所以來术人也多食桃李何損于术耶嘉
祐本草蒼白二术不别出但于蒼术條下引藥性論云
白术忌桃李雀肉菰菜青魚豈熙載所服者乃白术非
蒼术而然歟

黃庭經含漱金醴吞玉英保灌玉廬以自償玉廬一身
也保保養也灌澆灌也言脾胃爲倉廩之宮能保灌一
身使之安樂而還以自償耳自償者謂養身亦所以自
養也

道家三一說上一中一下一是謂三丹田達道者能使

三復爲一一復爲三蓋三丹田精氣神之舍也曰下丹田關元精之舍中丹田絳宮神之舍則上丹田泥丸爲氣之舍也而上丹田果非氣之舍也曰下丹田爲氣海可爲氣之舍則精之舍安在哉以精舍諸中丹田固不可若以舍諸上丹田尤不可者也乃知下丹田雖名氣海實精舍也況下丹田不專在氣海蓋在脾臍與兩腎之間以臍腎爲人受命之始則下丹田爲精之舍可無疑也又氣海有二舊說氣海在臍下素問則謂膻中氣海也直兩乳間準素問所言則中丹田爲氣之舍可無

疑也精舍諸下丹田矣氣舍諸中丹田矣神不舍諸上丹田將安所寓乎此三一之正處也道家雖以三丹田爲精氣神之舍而不著所處故爲別白之養生家有胎息之說息氣也息之爲義大矣哉脈訣以一呼一吸謂之一息者出入之義也俗以音問相通謂之消息者往來之義也以稱貸取贏謂之利息者增羨之義也以舍勞從逸謂之止息者停憩之義也人有嗣續謂之子息者生滋之義也人而物故謂之休息者了絕之義也息旣得謂之生而又得謂之死則息之爲義

不既大矣乎濂溪通書稱無極而太極晦庵云無極而太極祇是艮卦而已晦庵以艮卦當太極者政以終萬物始萬物莫盛乎艮者也艮止也止息也止息之地萬物之所終也誰知色色而形形者盡于止息中來乎且艮之爲卦也位則處丑寅之間時則當十二月正月之交此非萬物終始而何晦庵因之復論云息便是百穀之實初聞此語慙不能省徐徐以思乃大朗徹實旣爲種種復成實種實相仍種種無窮則云乎息者非百穀之種而何觀穀實之新新究萬物之芸芸吾然後知胎

息之不爽也夫息之爲文從鼻從心說者又謂自心爲
息胎息之驗觀文又可見矣自昔老子發谷神之機莊
周啓踵息之鑰玉匱則敷陳上假黃庭則演說琴心是
皆奪造化之權而挾天地之祕者也道大事重悠悠莫
知世之高亮之士雖有能言之者或隱之太深或衍之
太漫誇張詭怪無從致詰惟晁承旨明遠張太保安道
蘇端明子瞻黃太史魯直此四君子遂能曲盡要妙明
著其說晁則立合和之論張則出清微之語蘇則談隨
住之訣黃則述蓮燭之頌晁公之言曰心息相依息調

心靜靜調久久可成勝定神氣相合氣和神清清和久久可致長生張公之言曰身如蓮華及虛空中有習習清微風緜緜若存道乃通一來一往終無窮來無轍跡去無蹤散入八萬四千毛孔中蘇公之言曰數息數百此心寂然此身兀然與虛空等又有一法其名曰隨與息俱出復與俱入隨之不已一息自往或覺此息從毛孔中雲蒸霧散病除瘴滅自然明悟黃公之言曰蓮華台裏燭一寸牝馬海中燒百川糞掃堆頭親拾得道人云是元中元此四君子之言亦可謂知言之選者也子

少小多疾故常求所以攝養之方雖不得升堂濟馘亦
麤得近其藩籬歸寓崢山之同川嘗與李鼎之和論及
于此之和邃于性命者也似有印可意予因贈之以詩
云元牝機關不死根自消自息自氤氲暖于燄燄九微
火輕似飄飄三素雲白玉池心流曉潤紫金鑪口裊餘
熏未知與道相應否試作新詩一問君之和拊掌大笑
曰子得之矣不可以語非其人晁迥明遠說案晁迥原
本作晁迥
今據宋
史改正心息相依神氣相合張方平安道說身如蓮華
及虛空中有習習清微風此達摩胎息法也近世萬松

和尚著從容錄以爲達摩無胎息法人謂達摩行胎息者是其說出于曲學小智予謂萬松之說非也佛乘雖深密要不出性命二字故知胎息法祇是以性命爲一
致若謂胎息等皆妄則凡燈史所載機緣語句獨非繫
驢橛耶胎息雖不足以盡至理亦至理之所依也今一
切去之則正所謂性外求命命外求性耳性外求命命
外求性便是不識性命

靜生于動而復歸于動則所謂靜者特須臾之靜耳惟
動亦然昧者不知作力以止動刻意以求靜然後是非

相繆動靜兩失甚者或喪其心或亡其身孝義有某生者宗止劉學主太原城西一民家塊坐環堵者幾十年主氏翁媪奉事日益勤篤庚子春正月望有道人來乃舊識生者請生暫出生不可主氏強之生不得已出少間急求歸環堵中主人又強之生又不得已留坐一室既張燈道人者辭去獨翁與生坐坐久翁倒寢其傍丙夜生遽取案上菜刀亂斫翁死媪駭愕起救生又斫殺之有婢竊視噤不敢動生復瞑目端坐鄰者怪有爭鬪聲而尋復無聞噉問翁媪翁媪莫應踏門入視燈火煌

煌生坐兀然而翁媼二屍狼籍于血中矣鄰者縛生生始開目曰汝何事收我鄰者曰汝殺主氏翁媼復何言生曰我適夢中見一偷將害我主翁我倉卒以菜刀斫去又有一偷來我亦斫之仆便謂無事乃復坐靜殊不知有他鄰者執詣有司府掾范貞之給謂曰汝善人寧有害物心恐鄰者殺是翁媼而以汝當之可實語我我有以解釋汝生曰我固殺翁媼雖夢中不知所爲尙能記其彷彿此殆宿債豈可濫及無辜其亟刑我竟棄市其徒皆以爲生本非道者與媼前有私冀再通政坐環

堵俟其便久而不得滿所欲遂怨媼殺之而及其翁或
曰先殺翁將逼媼媼不從故又殺之是皆非生之情也
蓋其徒恥其醜聲而故爲是說以誑外人耳此生雖愚
豈有苦心兀體如是之久而圖通一媼耶又豈有十年
之間略無斯須之隙而遽發惡意于此時耶又旣殺翁
媼時何爲不卽逃去顧乃瞑目端坐而待縛也又當有
司誘問之際何爲不妄抵冒而乃斬速死也然則此生
竟何爲者耶就道家之說照此生之心則得其實矣此
生本自昏愚擇善不能了了癡坐成頑陰魔來舍強制