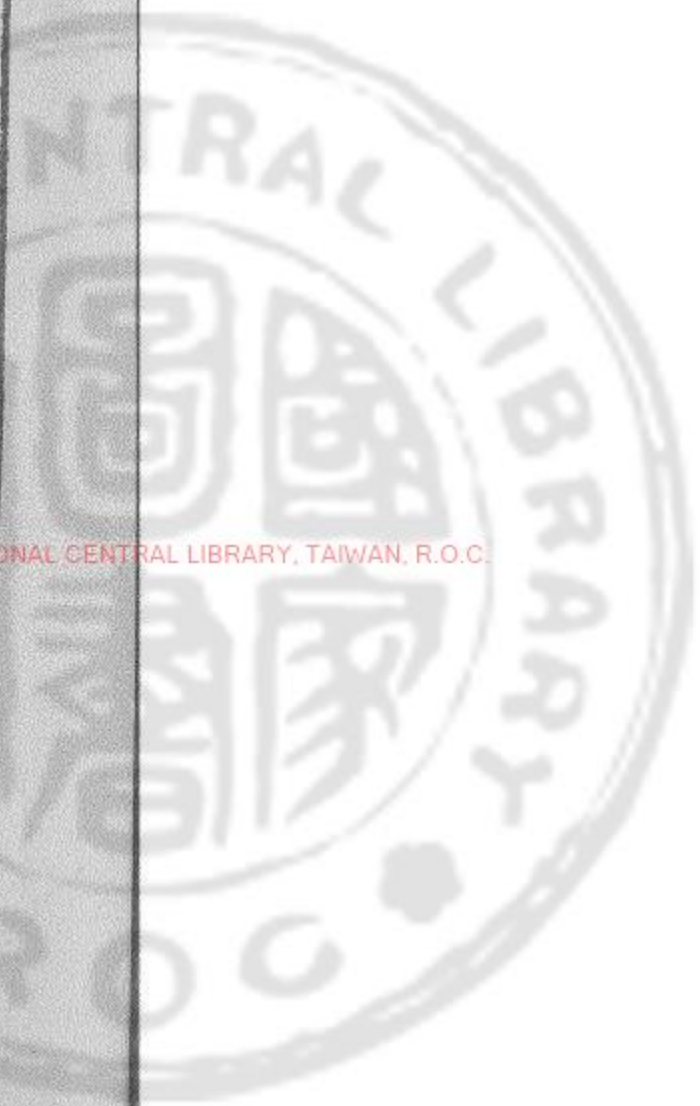


脉望序

脉望乃趙文肅公冢嗣長玄所著計部李伯東氏刻之北平分署余來守是郡學士大夫索之者衆板已爲伯東携去余仍付之剞劂氏更爲袖珍便于觀覽昔何諷書中得一髮捲規四寸許如環而無端用力絕之兩端滴水方士曰此名脉望蠹魚三食神仙字則化爲此夜持向天從規中望星星立降可求丹度世嗟夫此脉望



所從來長玄君著書大旨可窺已余讀脉望而知三教之趣合也佛教深而廣道教精而顯儒者以維世故作用稍近然百行能全一切無染卽儒教亦可登乘心性不明癡着用事雖二氏不免墮落是在學人生一悟境總之在養生者心息相依養生之妙義所謂依者非移心以就息亦非攝息以就心要在此心湛然晏靜自然照見呼吸之根從調至微不覺自相依附叅同

契云至人潛深淵浮游守規中有味乎其言之也夫意在無人便成我相若謂無人我卽是人不能無我不可有人我相忘乃真獨境此自吾輩慧根卽仙卽佛卽吾儒所從來遠矣因憶檇李錢穀刑名甲天下往余守檇李躁而靜制之煩而簡御之非棄刑名錢穀于無所事事也隨緣應機都無染着縱心自在亦無束縛憂喜不逐境生智慧每從內照似與脉望之旨若合

符節夫因應者道之用也昔匠石因于郢人莊
周因于惠施慧能因于神秀故曰道有以因爲
貴者余之袖珍是編也倘有因之者又奚啻三
食神仙字已耶不然羽翼胸臆而騏驎鸞鶴者
世鮮不以爲迂恠是脉望也得無益其恠吾家
尼父所不語者乃曰天竺苦縣

丘曹代蕭謹序

寶顏堂訂正脉望卷之一

丹華洞主西蜀趙台鼎長玄著

華亭陳繼儒仲醇

繡水沈德先天生

校

華函蓋笈幾於汗牛結果成胎見如角兔走也窮蒐廣獵仰拾俯取積久盈笥食固無味棄亦可惜姑存而置之識者若見寧免蠹魚之誚耶雖然是蠹也其諸異乎蠹之爲蠹也

與嘗聞蠹魚三食神僊字則化爲脉望遂以脉望名之

規中圖訣云一陽潛動處萬物未生時跏趺大坐凝神內照調息綿綿默而守之則一炁從虛無中來杳杳冥冥無色無形垂於玄冥坤癸之地生於腎中以育元精補續元氣續續不耗日益月強始之去疴次以返嬰積爲內丹之基本矣

腎間動氣金丹大藥也腎雖屬水然居子位一陽生於子卽真火也至人超見於衆動升腎中動氣上蒸脾土脾土溫和中焦自治膈開能食食氣上升灌溉諸臟而生血氣榮衛一身人生根本實係於此或遇觸而動卽當定心靜坐閉目存想此穴之氣上升庶不至下泄蓋精者人身之寶也

命門卽腰眼也脊骨自下而上第七節之中是也

三聖玉訣謂世人不解死陰夫陽者生之本陰

者死陽之根但吸靈龜而死陰莖其神自生彼
修者只知禁欲殊不知一念心動氣隨心散精
逐氣亡長春云一念色心動百骸和氣傷惟得
法者陰莖一死而如無六慾七情當體消滅故
得正念實相對景無心或言陰不死而頓無慾
者吾未之見也馬丹陽曰修行先要死陰莖陰
莖不死萬緣侵箇中不識真消息牢捉牢擒走
不禁楞嚴云必使姪機身心永斷斷
性亦無於佛菩提方可冀及

天機者臍下一寸三分也聖人下手養胎僊之
處難經註云臍下腎間動氣者丹田也人之性
命也丹田性命之本道士思神比丘坐禪皆聚
真炁於臍下良由此也丹田內有神龜呼吸真
炁非口鼻之呼吸也口鼻止是呼吸之門戶丹
田為炁之本原聖人下手之處收藏真一所居
故曰胎息臍下一寸三分者謂仰臥而取之入
裏又一寸三分者為是即腎間也
三元會議云子為六陽之首以應冬至故當靜

坐凝神祛除萬慮一念規中默調其息而符候
之至亥末子初陰極陽生之時腎中一陽之炁
忽爾發動卽舉心念以應之使真水真火混而
爲一謂之水火既濟午爲六陰之首以應夏至
故午前靜坐凝神待陽極陰生之際心中自然
一陰之炁下降卽舉情以合之存於心田神腑
勿令嚙下乃爲坎離交垢之道也常人於此水
火升降之時或行走笑談或酣睡以致水火不

能既濟至於卯酉二時乃爲心腎二炁交分之
際應春秋二分之時亦須澄心靜坐聽其自然
綿綿若存此爲沐浴之功也除此四時之外餘
時不拘

靈寶畢法云采藥法含津握固以壓心之真炁
使之不散又云一氣初回元運真陽欲到離宮
捉取真龍真虎玉池春水溶溶謂離掛腎氣到
心當神識內定少入遲出綿綿若存而津滿口

勿吐勿咽自然心腎相交故前文午時勿令咽
下四字乃口訣也

我身未生無相有覺我身既生有相無形是名
何物太乙含真

淨明錄云思惟一身之中有無極之真二五之
精妙合而凝實不離乎中黃丹局也

通真契玄篇云心爲朱陵宮因交合之時感化
真液下降因而流入元海號曰丹母故上田爲

探藥之處江禎三要序云兩腎中間乃元精火
非受生元氣之所觀祖師所謂兩腎中間一點
明逆爲丹母順成人逆之一字則元精化爲元
炁逆歸氣穴爲丹母產玄珠而爲僊爲聖順則
流元精於膀胱則淫而爲子矣據二論可見土
心下腎皆有生藥之機老子云我貴食母莊子
云以襲氣母

丹陽云火裡青蓮滴珠露常在寶瓶爲供具玉

溪子云露珠點綴蓮花下又隱奧云天上三十六地下三十六天地入寶瓶七十二候足佛偈一華開五葉結果自然成又云心地含諸種普雨悉皆萌合觀見妙

青華秘文云混沌神房乃精光目光之氣幻而為之圖驗符應云虛谷乃水火二氣交媾結成無形有象之名又曰一弦虛氣妙合為一即名玄關吁盡之矣可見中黃宮金窟穴玄關玄牝

皆不過藏竅之處所耳胡可着也

老子云天地之間其猶橐籥乎禮記云一動一靜者天地之間也二經所言若合符節是乃先聖之微言而記者錄之耳

楚詞云毋滑爾魂已也今彼歸也將自然一氣

也藥也孔神兮於中夜時也存虛心也以待時也之兮至也毋

為之先二十七字括盡丹書可見前此莊子云

氣也者虛而待物者也唯道集虛虛者心齋也

又云善養生者若牧羊然視其後者而鞭之夫
不先不後乃勿助勿忘之謂也故沁園春云煉
已待時青華秘文云守已待癸生時虛待二字
之義淵矣哉

口訣云便就動處畧提起凝住一念助其騰騰
上冲謂之采閉氣於下使心氣迎之與之交媾
謂之合故卓壺雲云彼土如何發動與此土如
何對舉真告之未生也有爲之媒真告之既生

也有爲之機鉛汞之相見也有爲之防鉛汞之
歸釜也有爲之胎以至沐浴抽添何莫非真土
之妙用也哉

寂然不動土之性也蓋根塵已絕萬慮俱泯一
氣縱橫自然遁道上升降入丹田而成至寶陳
虛白以身心不動爲採藥蓋此意也豈區區意
逸目送運用之爲哉

火候全在念上着力虛白云念不可起意不可

散起火時人力不可干預惟虛靜爲主不使雜念撓之聽其自然待其熏蒸一回自爾生陰化爲玉液下降灌溉五臟喉中覺有甘津乃其驗也到此時還守虛靜一毫不撓自會凝結久之寂定方可徐徐而起

真詮謂性命只是一件人之所以死者形神離也既死則六根具而不能用者無神以宰之也是知神乃形之主神離則氣散命豈在外哉

非兩件雙修而分先後殊未妥何也修性則命在其中所謂神返身中氣自回是也未有外虛靜而能交媾成丹者蓋先鍊精成氣後修定超脫返難究竟若能證得法身何患色身不妙蓋三關自有爲入無爲者漸法也修上一關兼下二關者頓法也今惟徑行鍊神還虛功夫直到虛極靜焉精自化炁炁自化神欄柄在手命由我立是一簇貫三關也豈不易簡而捷徑哉

真
空

形身卷一
實相其
比頑空

劉長真喻性爲土喻命爲水性命相見如水土和爲泥造成器物若未經真火鍛鍊土再見水復化爲泥也如磚瓦曾經火煉千季不壞何況性命煉成至寶

關尹子云萬物之來我皆對之以性而不對之以心性者心未萌也

玄牝以靜極而見也姤房以情溢而闢也

神凝則精氣聚而百寶結者藥物也真息往來而未嘗少有間斷者火候也此語可謂簡而盡矣

日鑿一竅七日而混沌死故知識不用歸乎其天則混沌全矣胡混沌成日保元和者莫先於去情識不識不知順帝之則此之謂與順率也

壇經云心念不起名爲坐釋典有行禪之說又有臥禪之旨要之心念不起則行臥之間俱是

坐也

釋氏面壁自有妙義蓋洗心退藏於密以養其神以復寂然之本體猶面壁然而物無見也故曰心如墻壁而可以入道

善修行者眸眼不見人

孟子曰湯武反之也道書曰逆則成丹故儒家能善反之則天地之性存焉便成堯舜道家能善逆之則天地之性存焉便成神僊復歸嬰兒與不失赤子之心其旨同焉

列子云與齋俱入與汨俱出者入水不濡也隨烟燼上下徐行而出者入火不灼也皆指神而言既謂之神則無形矣水安能濡火安能灼莊云物之有知者恃息知是性息自命三教聖賢千言萬論不過發揮知息二字此老提綱揭領豁人心目於百世

眼觀心動耳聽神移口談氣散予自約日用有四句云善惡事都莫思量出入息渾無拘縱常

常傾耳凝空照默默垂簾仔細觀勤而行之不知老之將至

靈樞經云天谷元神守之自真白玉蟾曰自形中之神以入神中之性此之謂歸根復命

老子云能如嬰兒乎又云復歸於嬰兒兒者元神也故曰嬰兒入聖機生神章云熙願養嬰兒又云慶此嬰兒胎

綿綿若存老子之火候也孟子所謂勿忘勿助

是也養珠者龍抱卵者雌豈有言語轉相告教哉天機妙用自然而然故曰真火本無候也

老子所謂先天地生者混然無氣而生氣也氣焉既生即名爲一惟一故二則兩儀分而天地闢矣故曰道生一一生二二生三

見性頌云心清意靜氣和神定真息綿綿靈光瑩瑩

道法心傳云耳目鼻口身精神魂魄意攢簇在

中宮化作先天氣○此竅實居中居中復一中
萬神從此出直上與天通

了明篇云一顆明珠纔運動光輝閃灼兩眉間
○氣入丹田火自生眉毛灼灼電光明○夜深
獨坐燒丹處萬顆明星帳頂頭

僊詩云眼前白雪亂紛紛滿目黃花變紫雲頂
上山泉時復響耳中僊樂日常聞

常人之息以喉者謂其出多入少膻中卽回不

能至呼吸互換之根故也真人之息以踵者謂

其呼吸相稱水火兩弦均平上接天根下接地

根與腎中祖炁混合故名真息

凡息切忌
出多入少

梵語震旦此言多思慮也謂此國人思慮多故
以名之

圓覺經云一切衆生壽命皆爲浮想楞嚴經云

菩提心中皆爲浮虛妄想凝結妄想之害

六矣

參同玉吾注云弦前弦後正當時謂吾身之異

門也嘗考巽門之說惟紫陽老僊云黃庭之下
有一丹室之門戶也意生則上故陽升意止則
一故陽不可得而降矣爐鼎在乎一之內正屬
土又云巽者鼎下之片縷耳闔則為乾闔則為
巽闔則為噓闔則為吸何以能開闔亦無非一
意使之然又曰西方者巽之用也中宮者巽之
體也又云巽為地戶見後
雙腎曰命門一身命脉之所關係人不能貴其

烝固其根貪愛姪慾搖動命門去死不遠矣
陰符經云火生於木禍發必克木中生火而反
燎於薪於事則有反害之禍於丹道木三火二
為五有變化之機

靈寶經云七日七夜諸天日月星宿一時停輪
此皆以神氣凝集陰陽混合於空洞之中目不
瞬心寂定為是

無際在大竹朱居士家住居士曰我見和尚坐

得好問云如何見得曰你素常坐禪眼不定故
今番坐禪眼似定耶

詹子南述象山先生嘗舉釣是人也一章云須
是使心官不曠其職子南因是便收拾此心用
力操持夜以繼日如此半月一日下樓忽覺此
心已復澄瑩中立遂見先生目逆而視曰此理
已顯也子南問何以知之曰占之眸子而已

三段可見
三教一理

元陽真炁自二十四節上升洞房宮明明洞照
八室至此下視六極之境如在掌中所謂三境
非遼

願養和氣嬰兒自生臍腹之中如懷胎狀

諸天日月爲飛精諸洞日月爲伏根人間日月
爲明輪若吞明輪者爲僊蓋服日月光華各有
法能潤五臟澤顏容東方甲乙之地乃日月所
出之門戶地祇於此且望迎送鬱儀結璘

金爲神性居上丹田是謂頂門人呼爲性門性最靈故性門未合尚知前世事及其合則不知矣寄體於肉團心以應萬事人能知性命可以修太素竅行觀門栢爲金僊故栢真人記云鬼風吹合崑崙神附心中晝煎且煑肝腎注精施陽敗損金鼎神不能禁僊聖不居甘受死地今當廻日月之華景照太極之崑崙歌曰金鼎天門開反童復嬰孩日月照崑崙真君自然來謂

之默朝上帝法

硬打塵勞勿令睡魔陰邪之所侵撓昏睡則精神散失魔鬼侵凌故大洞經云太乙揚明威所以鈴飭之也

一點靈光洞然無碍暉映八表丹經曰龍虎大藥須以真鉛真汞和合而成方有光華燦爛天河自尾箕寅位注於東井而循環於天地之間古人云水出崑崙之下注出尾閭復上謂之

天河此天地之河也人之河自尾閭尾閭係寅位泝流而上崑崙與天地同焉呂僊云曲江上小華瑩淨大洞經云一曲水天間可以互參

釋氏七覺支則曰念覺擇法覺精進覺喜覺猗覺定覺捨覺大抵只是先天先地靈明不昧之精神是也虛靈知覺一而已矣荷澤云知之一字衆妙之門圭峰裴相所說已詳又云天有七星布炁於人曰心神降于中曰神又云心有七竅又云心神上通耳目鼻口七竅俱名七覺倚覺亦名輕安

大洞經十方暉紫烟黃庭經紫烟上下三素雲

蓋人之妙炁凝集而出於眼目卽水火之正色

桃君乃腎神蓋宜懲忿窒慾惜精愛炁爲一身之主性命之根也色念動時當存思桃君在臍

內

神光寶光卽靈光也蓋無形可捉發秀暉采於長空青冥之表在人則精神光彩秀發於雙目故大洞經云烟回太暉間神光秀空峰空峰頭

面也

東海蓬萊山扶桑山方丈山滄浪山最高極天下有三島十洲曰玄洲瀛洲祖洲聚窟洲炎洲麟洲流洲長洲元洲生洲大洞經云玄洲絕三津滄臺飛羽輪校僊登扶桑皆在東海上得道者經由此處脫蛻換骨拜職受服然後上升天境朝見三清至尊

先賢有骨肉同升者此身皆蛻藏名山惟神可去

人有一百八十靈關二百六十骨節一千二百形骸一萬二千精光三萬六千根源本始八萬四千毛竅關鍵中咸生精液之潤人無津液則枯稿云亡天地得水而覆載萬物得水而生成其實一也

真僊朝帝但見金光勃勃不見睥容修真之人鬼神見之惟見紅光

乾爲天門巽爲地戶地戶卽下田是也故風曰巽風以其起於下也起巽風運坤火俱在下

眼之於色爲業甚大眼見心欲心動神疲是以
五臟之神皆從眼漏爲第一根眼通心心乃神
宅眼既見心必動也道之大而至高超出乎無
色之界

眼之上爲無色界
泥丸乃玉京山

人以雙目回光返照則真炁隨而聚於元宮謂
之迴風混合

或指息言屏息迴風
牛車大乘之道也

人以心爲天腎爲地心腎相去八寸四分天地
相去八萬四千里神風橐籥故天地相鎮人以

真炁運動故身體長寧三部八景自尾閭至百
會三節爲一關三八二十四節以應二十四炁
潭底日紅陰怪滅鉛爲陽炁山頭月白藥苗新
汞爲陽精以陽歸陽則雙目如金星能通乎晝
夜以代日月之明

虛其室白白生定其心道自生

日中真靈乃太陽之精在人則坎中之陽兩腎
間一點明瑩者名日中王以子時建生

古詩云聖人奪得造化意手搏日月安爐裡微
微騰倒天地精攢簇陰陽走神鬼又曰若人問
我修行法遙指天邊日月輪又曰日月交合時
便是生身處本來面目真勸君勤照顧蓋日月
合璧乃月晦夜交合也內丹於此下手修合
丹料之異名曰福醴液丹房之器皿曰慶元
玉清上境乃人之泥丸宮衆妙門投胎奪舍皆
自此出入人之死亦由是出

八梵九天東方曰始青天太青天人之超度形
神使其超越始青之天方至欲界色界無色界
方至四梵種民天方至神霄九天無上三天各
天動計數萬里信知其不可階而升也然有道
之士通達明了不涉關津不勞登陟動一念頃
可直造圓頂之外矣

瑩蟾語錄云精關氣關與神關三關一湊天籟
地籟及人籟衆籟俱澄○以先覺而覺後覺反

外觀之觀內觀

中和集三關圖說

鍊精化氣

初關有為

取坎填離

先要識

天癸生時急采之

鍊氣化神

有無交入

乾坤闔闢調和真息周流六

虛自太玄關逆流至天谷交合然後一點落

鍊神還虛

上關無為

工夫到此一字也用

不着

實中書三關圖說

初關



六陽既純靜之極也一陽復生靜極而動也靜已極將至於動陽將生未離乎陰陰陽動靜之間乃先天之氣也

承旨卷

精藏於腎腎居下故曰初關其功在於採取
蓋腎間有動炁乃天一之數真陽所藏而火
木金土之先也微妙無質上交於心一氣迎
之兩氣細縕而交媾以結聖胎然所以交媾
者意爲之媒也下學之功有可言者人之脊
骨二十一節從下第七節之傍兩腎居之男
胎於母先生右腎爲藏精之所腎屬水水生
於天乙夜半子時一陰幾盡一陽將生腎中

動氣漸出於七節之中每夜必至當此未至
之先垂目閉口調息微微使丹田之氣翕聚
於上然後默加存想氣穴之下兩腎之間若
有氣從此出久之屈身以心下垂微縱而起
者四五次垂而復想想而復垂腎絡連心上
動下應氣必至焉此氣上升稍加人力閉氣
於下使心氣迎之與之交媾如此行工數日
後微見氣動至月餘方見動而上升惟此氣

上升于鼎爐坤也鼎乾
也是爲乾坤交媾乾交
坤決坤之陰爲共陰氣
決盡則爲純陽矣

氣原於心心居身中故曰中關其功在於呼
吸升降心腎氣交結爲聖胎然所以交者意
合之心存之神宰之也三者難持易失一有
不謹則交者不能保其不散也故於是氣既

交武火升鍊之後當用文火以溫養之陰陽
氣合爲火人身呼吸是也呼則氣出爲陽吸
則氣入爲陰呼吸互換處卽陰陽氣合也下
學之功有可無者有真人之呼吸有口鼻之
呼吸以真人之呼吸言之前對臍輪後對腎
中間有箇真金鼎卽呼吸之根闔關互換之
處也人之未生隨母呼吸所謂真人之呼吸
既生之後真人呼吸未嘗亡但神出氣移不

能再守胎中之一息修煉之法使人返本還源復其生身受氣之初耳以口鼻之呼吸言之咽喉者所由之關也其上有會掩焉啟則呼氣出心肺主之閉則吸氣入肝腎主之心肺相去會掩爲近肝稍遠腎最下爲尤遠呼則氣促其氣由之而日耗於外吸則氣少而短不能下至於腎遇肝而返此呼吸所以不固真人呼吸壽人元氣人人有之而不知其

鼻呼吸喪人元氣人人陷之而不覺人法曰光返照注意臍腎之間一呼方至以吸繼之互換禪續如環斯循者真息也與嬰兒在母腹無異是也

上關

乾



泥丸居頂上神所棲也故曰上關一身之外皆太虛也太虛神之妙應者也得之於我還之於彼何間然之有

煉精者身不動而已採取升降不得不運之
以心也煉氣者心不動而已闔闢進退不得
不運之于意也至於神則妙應不測既無所
施三者混合爲一復忘一併出與太虛同體
恍然如在夢中學者到此境界乃是泰定切
不可放倒當知昏久則明濁久則清脫胎元
神於此出矣玄工盡此
三段之中
腹中橐籥風入松頂上簫韶泉漱石

心經無垢子註云六箇門頭一箇關五門不必
更遮關從他世事紛紛亂堂上家尊鎮日安○
六根皆從一根上起但去一根上返照從何而
起若識起處起處是妄休教生苗

修行之法築基已就玄牝有相之後工夫大約

有四日靜真息綿綿
純然一性曰定始而昏定
繼而正定曰慧了了
常知

曰通六一步進一步一層深一層見境不着見

阻不退謹謹護持自然成就否則前功盡棄

靈寶畢法云陰中有陽陽中有陰本天地升降之理氣中生水水中生氣乃心腎交合之機比物取象道不遠人配合甲庚方驗金丹之有準抽添卯酉自然火候之無差紅鉛黑鉛徹底乃成大藥金液玉液到頭方是還丹從無入有常懷征戰之心自下升高漸入希夷之域抽鉛添汞致二八之陰消換骨鍊形使九三之陽長水源清濁辨於既濟之內景真虛識於坐忘之

日玄機奧旨難以盡形

工夫行持不外于多入少出

嘗讀張三丰道法會同疏有云得腐朽再生之橐籥見劫仍不殞之卷阿紅鉛黑鉛鍊鍛方成影響金液玉液坐臥畧致疏通云云每疑劫仍卷阿之鎔及閱大洞經有黃籙保劫仍之句又停玄三秀阿註云藏隱玄根於三秀之卷阿南岳名太虛小有之天古詩小有洞中三秀艸卽靈芝是也山有五芝餌其上者得僊乃信僊詞

咸有所據非杜撰也

華嚴經云唯大聖開樓閣門令我得入度人經

身度我界體入自然又云有過我界身入玉虛

圭堂註云先天之命源一也夫命如召命之命

此意玄妙入極又楞嚴經行陰畫中云深達十

二種類受命元由觀由執元諸類不召于十方

界已獲其同圭堂註云聞之曰命如召命命

壇經吾若不知去處終不別汝圭堂註云聞之

曰六祖偈劫火燒海底風鼓山相擊真常寂滅

樂涅槃相如是夫四真二土之妙乃在是矣有幻

身四大有真空四大

楞嚴經地性火性水性空性圭堂註云聞之真

實土真虛土皆土也合真水真火真風併謂之

四真楞嚴虛空藏菩薩手執四珠遍照空界與

金光明經四如來混合一室者正發明是義若

以後天四物與夫假合四大而會之者萬里矣

世尊托後天四物以明不可言傳之妙而曰如
來四真清淨本然周徧法界徧滿世間寧有方
所豈細事哉此之謂造化一源先君妙道大佛
之秘藏生靈之太初自從水火相擊搏便有兩
土各戰爭故曰兩土成主者此也風乃巽風又
爲橐籥也
圭堂云乾坤交馳真火盤旋風雲改
觀既而千光塵落漚漚之簾帷醜醜彌抽機軸潛
發三思大事再嘆奇哉此景詳見修玄章
第九及四百字序

元精者父母交媾之初陰陽偶合之始精血相
含孕於坤宮生於坎戶徐徐凝結漸漸成胎十
月周圍形體全備身中一物名曰命蒂乃召命
之命爾自造化中來以其能召元神入身而爲
物者此卽先天自然之祖氣也元神者虛中一
靈湛湛寂寂無去無來不增不減乃混成之性
爾偶因念動遂於造化未來之前天命旣立之
後一點靈光自虛無中來受命之命附體着形

而爲物者此卽中天湛然之氣也謂之元炁者
學自立命之初設性之後混合身形伏母臍下
隨母呼吸十月滿足離母出胎大哭一聲徑受
此炁自杳冥中來繫於命蒂自呼自吸此後一
身精血氣液隨時滋長情見於外若知禁忌壽
滿天年倘或恣情必遭夭折更能知時運用乃
得長生此後天浩然之氣也謂之真鉛
人以父母初交元陽召空中魂爽而有此身有

身之後元陽日耗魂爽漸離而身不能久修行
之工不過使身中元陽與遊魂重來相見聚而
不散以返未生之初耳故云金來歸性初

寶顏堂訂正脉望卷之二

丹華洞主西蜀趙台鼎長玄著

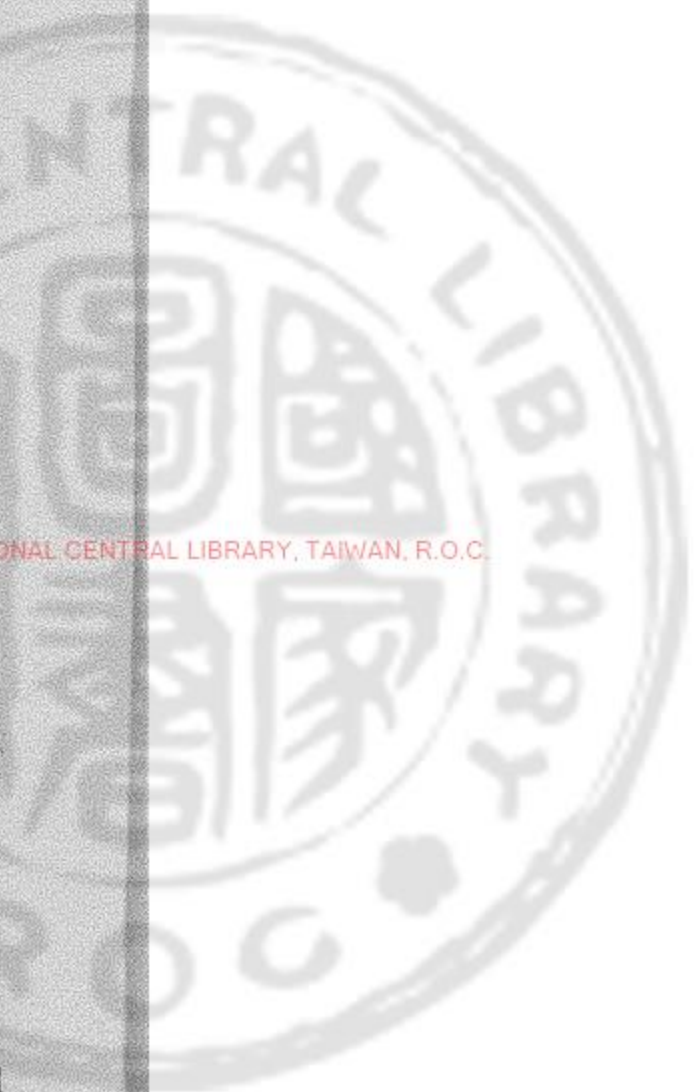
華亭陳繼儒仲醇

繡水郁嘉慶伯承

校

楞嚴經云汝體先因父母想生汝心非想則不能來想中傳命又云如中陰身自求父母陰信冥通此卽召命受命之理蓋生人之大端若此

潘右云一性之動是爲太易言性移易而不定也或爲人或爲異類在性之所好而已



入識之中有法識神主人之意意行卽行意止
卽止名妙觀察智平等性智主傳送識大圓鏡
主含藏識皆聽意神以主之意去卽去意來卽
來下工之初全仗此神以鍊丹採取故又名
為妙觀
意之所之氣爲之奔走非敢後也蓋志氣之帥
聽其役使一真聚則衆真皆聚

少林偈云吾本來茲土傳法救迷情一華開五
葉結果自然成曹溪偈云心地含諸種普雨悉

皆萌頓悟花情已菩提果自成竊云靈臺爲花
華蓋爲葉一旦撇開十方朗徹成果証真悟因
是訣又云大悟若干遍小悟不知數劫外若見
家聖域乃優入

曇陽子云莫待季齡入八元精散盡難收黃石
公素書云悲莫悲於精散註云神之潛於無也
則無生無死無前無後無陽無陰無動無靜其
舍於形也則爲名爲哲爲智爲識曰精誠曰精

力曰精強曰精明曰精專曰精虔曰精光曰精
實血氣之品無不稟受正用之則聚而不散邪
用之則散而不聚散之不已豈能久乎故曰寡
欲爲要莊云衆人重利廉士重
名賢士尚志聖人貴精

于清風曰未至真空陽神難出丘長春曰未至
真空陰神也難出蓋古僊之脫胎神化由於虛
靜之極無我之至也今人夢中其神無所不至
者不格於形也醒則滯於此而不能遠去者影

格之也故惟真空無我然後能脫胎神化

又靖天師與司馬承禎寢窺見其額上有日如
錢大光耀人席逼而聽之腦中有小兒誦經音
玲玲如金石是文元自記嘗聞靈響疑然聽之
心息俱住神氣融暢杳不可說目有一點圓光
如小錢許或青或黃或白二公之事相類一屬
它見一屬自見其玄機則一也圓通大士贊有
側耳聳聲揚目見月屈膝支頤人空境絕之句

皆可爲修行師印

鬼神有性無命艸木有命無性禽獸性少命多
惟人能全之性者屬知覺命者屬形質

鶴知夜半燕知戊巳蛇於巳日不出道鶯於春
時自出谷最貴爲人者何不順時養元陽而收
真炁耶真炁大運隨天春在肝夏在心秋在肺
冬在腎元炁小運隨日子在腎卯在肝午在心
酉在肺修真之士不見功者以旺時不收損時

不補散時不聚合時不取不知交合之時又無
採取之法安得比天地長久日月堅固哉詳見
靈寶畢法西山會真記

龜能息氣鶴能養神鹿能固精三者世間之壽
物也人爲最靈當兼而有之可以人而不如物
乎

北方正炁號河車車謂運載物於陸地往來無
窮而曰河車者取意於人身萬陰之中有一點

元陽上升薰蒸胞絡自腎傳肝自肝傳心自心傳肺自肺傳腎爲小河車也肘後飛金晶自尾閭起下關至中關中關上關自上田至中田中田至下田爲大河車也純陰下降真水自來純陽上升真火自起一升一沉相見於十二樓前顛顛還丹而出金光萬道爲紫河車也故車行於河如氣在血絡之中炁中暗藏真水如車載物所謂河車者詳矣

肝本心之母腎之子傳道腎氣以至於心肺本心之妻腎之母傳道心液以至於腎氣液升降如天地之陰陽肝肺傳道若日月之往復故曰氣傳子母液行夫婦

腎氣投心氣氣極生液液中有正陽之氣配合真一之水名曰龍虎交媾日得黍米之大名曰金丹大藥保送黃庭之中黃庭者脾胃之下膀胱之上心之北腎之南肝之西肺之東上清下

濁外應四色量容二升路通八水所得之藥晝
 夜在其中若採藥而不進火藥必耗散而不能
 住若進火而不行採藥陰中陽亦不能住止於
 舉發腎氣壯煖下元而已若採藥有時進火有
 數必先於鉛中作汞借氣進火使大藥堅固永
 鎮下田名曰採補之法

心之見於內為脉見於外為色以舌為門戶受
 腎之制伏而駟用於肺得肝則盛見脾則減腎

之見於內為骨見於外為髮以兩耳為門戶受
 脾之制伏而駟用於心得肺則盛見肝則減肝
 之見於內為筋見於外為爪以眼目為門戶受
 肺之制伏而駟用於脾見腎則盛見心則減肺
 之見於內為膚見於外為毛以鼻穴為門戶受
 心之制伏而駟用於肝見脾則盛見腎則減脾
 之見於內為藏均養心腎肝肺見於外為肉以
 唇口為門戶呼吸定往來受肝之制伏而駟用

於腎得心則盛見肺則減人之五行相生相尅而爲夫婦子母傳氣衰旺見於此矣

人之初生腎爲始脾次之脾又生肝肝方生肺肺肝爲傳導之門戶且腎爲水也水中有火升之爲氣乘氣上升朝之於心心中生液負陰而下以歸於腎蓋無肝肺爲之傳道安得交媾而成龍虎耶古人鍊丹不成大患金木間隔今若使肝能傳腎氣以朝於心肺能傳心液以至於

腎時候不差黃芽乃生

故採取須用甲庚沐浴必以卯酉也

肝主魂應於目神之存也肺主魄應於鼻氣之調也

輔談云修養家存神於泥丸則丹田之氣上升蓋神之所至氣隨之而往也旁門所謂手按尾闕吸氣咽津雖得其緒餘而亦不泄况於是耶左傳云人受中以立命書云上帝降衷於下民卽道家黃庭也黃者土之色庭者四方之中天

用古卷二
一生水在人爲精藏之於腎腎有左右中夾黃
庭經云左爲少陽右太陽後有密戶前生門腎
旣爲生死門戶則涵養之功必自黃庭始腎中
藏精精中生氣交合於心心液相交鍊於黃庭
倘知交合不差則精合於氣氣合於神神合於
道生生之理不失天地之中

人之一體所以死壞者有三十九處以受鬼氣
形有間孔血有虧迭死氣日進邪氣引入精神
不通津液沉滯故生神章大洞經有混合百神
之道

人有八漏目之淚肝漏鼻之涕肺漏口之唾腎
漏外汗心漏夜盜汗小腸漏寢而涎腦漏夢與
鬼交神漏媿慾者身漏是皆五陰六入十二根
塵之所交接

嚴君平云虛心以原道惠靜意以期神明緣衆
生之心未合於道先授之以齋法使其因齋而

息心息心而入道後世熾以人事涉以形器齋法何其謬耶祭酒道士但成一尸祝矣

人未生時謂之不覩光明處冥冥之中無所作用雖無煩惱休繫經千百劫但成游魂苦爽何益於事莊子悲在冶之金蓋惜其爲人之後空與艸木同腐不若不生之爲安也有人於此不貴其生認四大爲逆旅形骸枯悴只說苦空坐待至死豈人之情也哉

修行之士必先拘魂而制魄魄乃汞之屬魄乃鉛之黨汞性易飛人纔死則魂先去度人經云高上清靈爽悲歌朗太空蓋傷人之死也人未受生芒芴之間是爲太易變而有氣是爲太初氣變而成形是爲太始陰上承陽氣隨胎化是爲太素靈光入體與母分形十月完足是爲太極

晨者鷄鳴之時也洞玄經云舉身登晨白日升

天中爲白日鷄初鳴爲登晨是以存太一混合
多用此時乃生氣時也黃庭經云羽服一整八
風驅控駕三素乘晨霞

太虛聚而有炁炁聚則爲精炁聚精結包之於
土兆生之理啟矣經云男女構精包胎始榮乘
其宿命然後生人故曰包命當其元炁初包狀
如垂囊附脾作種脾爲真土物所憑生中黃太
一爲人已命其炁流演不窮故云元一黃演之

炁

上文曰靈光曰宿命曰靈
爽皆指受命之命而言

五臟六腑百關百脉金津玉液日月光華皆本
於腎故黃庭經云主諸六腑九液源是也莊子
云真人之息以踵踵者命門也其氣息於命門
如子在胎不飲不食綿綿長存所謂胎息也氣
本生於腎若息於它處必無是理或云踵者相
繼之義是人之所以繼續不絕處故云生生之
謂易又云種民天種與踵之義同以繼續名之

用古卷二
爲踵以根本名之爲種

金關玉鎖訣云白牛去時如何擒捉日緊叩玄
關牢鎮四門急用僊人釣魚之法又用三鳥手
印指黃河逆流掩上金關納合玉鎖白牛自然
不走一名金關玉鎖定二名三鳥廻生換死定
三名九曲黃河逆流定若定了賢時休教滯了
腰脚昏了眼目此是定三寶法若收定三寶搬
運歸寄何處先用蘆芽穿膝法烹氣衝寶鑪二

骨直至湧泉補于二足然後行七返還丹之法
若不用此功便行肘後飛金晶而望長生顧上
不顧下如小兒建塔下不堅牢也卞和刖足亦
是不行穿膝之喻又錮鏘歌云上至頂門泥丸
宮下至腳板湧泉穴九竅八門都補合休教一
點有漏泄又青霞祕文云湧泉穴發水火二氣
入尾閭合兩腎一龜一蛇互相橐籥觀此二說
則蘆芽穿膝之工誠不可缺也息踵之論可執

一偏耶

雀巢灌頂如羣雀之噪也蘆芽穿膝如根芟之

貫也

物外清音云偶然奇耳邊鍾聲唧唧泥丸宮如鳥為棲百樣聲音亂噪不任啼猶如

茂林晚鴉呌起非灌頂之喻乎青霞秘文云左

足太陽右足太陰兩足底為湧泉穴發水火二氣自雙足入尾闕上台兩腎左為腎堂右為精府一龜一蛇互相橐籥非穿膝之說乎

上一赤子中一元皇下一元王此三一神也元

王即命門神也

魄成於地乃陰也喜於死大洞之法有制魄之

方不使散亂人之夢中與人爭戰者乃尸鬼也

尸鬼即魄也魄以肺為家而又主炁其色白遊

魄若返則必鍊其炁使生華也黃庭經云急存

白元和六炁神僊久視無災害

金木水火之炁非土不成心肝肺腎之元非脾

不養九天之炁初降為胞名元一黃演之炁是

中黃太一以為已命也至於五月五臟乃分又

名中靈之炁是五炁居中以結命元也則知生

人之成始成終者其惟土與丹法象之

道人要妙不過養炁夫人泪沒於名利往往消耗其氣學道者別無它事惟至清至靜願養神氣而已心液下降腎氣上騰至於脾元氤氲則丹自聚矣若肝與肺但往來之徑路習靜無念絕想神自靈丹自結

叩齒之法左爲天鍾右爲天磬中爲天鼓若去却不祥則鳴鍾伐鬼靈也制伏邪惡則鳴磬集

百神也存思集神念道至真則鳴鼓朝真聖也要閉口緩頰使聲虛而響應深也

古之人以修誦而得僊如魏紫虛李順興司馬子微之類多矣今學經之士縱未絕緣離世苟能金石其志背塵合真至心受誦久久不已必階僊品無疑也

蔡季通睡訣云睡側而屈覺正而伸早晚以時先睡心後睡眼晦菴以此爲古今未發之妙殊

不知本出於千金方云半醉酒獨自宿軟枕頭
暖蓋足能息心自冥目此睡訣也

三寶者天寶靈寶神寶分爲玄元始三氣降於
人爲三田曰精曰炁曰神此內三寶也教有道
經師寶道寶太上三尊也經寶三洞四輔真經
也師寶十方得道衆聖又經籍度三師此外三
寶也內秘真藏經云貪性寂滅塵累無染戒行
不虧是爲法寶嗔性不起不憤外塵定無生轉

是名師寶痴性無取無惱無患慧通無碍是爲
道寶此非內非外非聲非色一真澄湛善莫大
焉

內觀經云一月爲胞精血凝也二月爲胎形兆
胚也三月陽神爲三魂動以生也四月陰神爲
七魄靜鎮形也五月五形分五臟以安神也六
月六律定六府用滋靈也七月七星開七竅通
光明也八月八景神具降真靈也九月宮室羅

布以定精也

天寶君玉清天尊也本玄一之氣凝結其色青靈

寶君上清天尊也自一生二為元一之氣其色白

神寶君太清天尊也由二生三為始一之氣其色黃

三炁既足而生九炁九炁散為萬炁以植生

物之根莊云知北遊于玄水之上及于白水之南反於帝宮見黃帝而問焉乃太易太

初太始之序也

人有死生性無死生出死生之外者其惟見性

乎常人結習未除為業所牽留滯幽陰或相報

對業報既盡善性不滅還生人道者必當濯形

太陽然後投胎蓋日之上館亦名洞陽宮流火

之池中有黃華真水彼間真人以此水濯濯其

身長生簡誥文云黃華蕩形此之謂與自得為

人經多少節次驚天駭地豈可自輕鍊養元神

返本還淳與三炁九炁脗合有骨肉同飛上登

三清之理而不自勉至於死壞悲哉造道之功

至於悟性須當培養命基爲本若不能尊炁貴
形保命愛神坐至衰老汞枯鉛耗命基旣削真
性亦昏此時欲修所謂渴而鑿井不亦晚乎
峨山一老僧云頭爲無影山目爲雙林樹鼻中
動靜爲三昧火耳爲阿耨池乃觀音救苦處咽
爲趙州狗子鼻又爲其命鳥爲真土心爲優曇
華舌爲紅蓮樹藥之未生三昧火守之藥之旣
生三昧火采之呼接天根吸接地根故爲三昧

寂而常照照而常寂寂寂惺惺惺惺寂寂本覺
昭然精氣自固藥物自生生而采采而生日積
月累腹中有寶則優曇自開白毫自見白毫優
曇相爲表裡

禪定不動處混沌未鑿時

東坡曰徐徐而爲十年之後何事不立但患志
之不堅行之不力耳其說在北山愚公之平山
補陀大士之遇磨鉄人也

大慧云念念不間
斷莫管得不得

凡三卷二
嘗讀大洞真經檀熾鈞音僊梵歷耳及生神章
瓊房妙韻之語心竊異之及考古證今內徵外
訪無不符合聞熏聞修以入正定定久則心華
自開十方圓明之境庶幾矣轉識爲智道固如
是也孰謂教外無別傳也哉

楞嚴旨義奧衍宏深大約謂人之覺體妄有四
大遂成六根六根之中各具四陰共成五蘊乃
生滅根本若能選擇圓通一門深入以至六根

互用則五蘊盡而覺體復六解一亦亡矣故心
經云照見五蘊空能度一切苦

契云含元虛危

左腎屬危右腎屬虛間以穴言

播精於子

以時言

註云虛危亥子之間陰極陽生之時子者一陽
動處過此則子母分胎妙在尾箕斗牛女豈知
虛危同是子位豈可分爲先後二時若亥末子
初則當云危室非虛危也識者詳之

夫道之全體具於人之一心聖不加多愚不加

少聖人以其心役眼耳鼻舌身意衆人以眼耳鼻舌身意役其心是以有聖愚之別耳學聖人者固宜從事於一心矣然六根者此心出入之門戶也心本無形因境而有苟不制六根欲安其心未可得也所謂繫心一緣面壁三月皆此法也且六根之爲患唯眼爲劇程子四箴致動於視曰心兮本虛應物無迹操之有要視爲之則然則操存之法固以視爲極則矣嘗試思之

衆人之情開眼則從想合眼則從夢隨逐妄境竟不知孰爲主人魂不附魄魄不附魂流浪生死海中百劫千生無有出期此無它放心未收故也孟子曰人有雞犬放則知求之放心而不知求哀哉禪家建火場煉魔却睡其法專用力於眼視或三日或七日不睡不坐暫立輒行夏撻在御互相規察使眼視常平睜睛不瞥蓋存乎人者莫良於眸子人之有心不昏昧則放肆

曾無中立之時放肆則視流昏昧則視懵惟不
昏不散寂寂惺惺乃爲合道故必嚴峻規條雖
撻之流血不敢怨怒至於真積力久則昏散二
病湛然自除茲則了然頓悟豁然貫通之時矣
然此不可有正助期限蓋悟道有遲速係乎人
之宿根有一宿而覺者有三日者有七日者有
三月者三月不達則以期年期年不悟則以畢
命一息尚存此志不容少懈此禪家建火場之

意收放心之要法也今吾輩豈能不睡日夜之
間忘機寂照理自玄會張真人偈云心如朗月
連天淨性似寒潭止水同十二時中常覺照休
教昧了主人翁西嶽有一道人住山二十季夜
夢神人告曰你差了今後你只想青天明鏡道
人如其言三季冲舉觀此則知收放心之法矣
煉魔法雖善然束心太急亦爲魔攝

人生而靜天之性也此性在人爲甚真卽本覺

也卽道體也卽未發之中得一之二也及感物而動所謂本覺者不守自性從真起妄背覺合塵矣違真背覺然後有心意情識之名真則不貳違真則貳貳以二參以三同歸於妄而已不覺故也惟其不覺是以妄認軀殼爲我而不知本覺之爲真我妄認六塵爲心而不知本覺之爲真心世之講學者又皆以識神爲覺而實非本覺也以見解爲悟而實非真悟也此無它性

心意情識等義未及犁然是以覺路不開見惑爲病

寂然不動之中卽道之體也卽仁也所謂人生而靜天之性也虛靈不昧之本體也本然固有之知也無極之真也此聖凡賢不肖智愚之所同具者也惟聖人一向圓全安住未嘗少遷雖至動之時一向圓全安住曾不少遷所謂主靜也易曰精氣爲物游魂爲變故知死生之說夫

其所謂游魂乃其寂然不動之體物交物則引
之內外皆喧失其固有矣賢者覺之則爲不遠
復凡夫昧之遂爲游魂日遠一日月遠一月無
復返原之期顛倒于夢想之間而游魂始爲變
矣至此則愚益愚流蕩生死海中不能自有真
命隨物遷化莫知底止故惟聖人能制命聖人
能不死愚者反是

陶靖節歸去來辭有曰悟已往之不諫知來者

之可追識迷途其未遠覺今是而昨非其曰悟
曰知曰識曰覺四字極爲分曉此淵明所以爲
聞道也後人不達乃改識爲實淵明之意荒矣
知止而後有定此知字卽是靈知卽是本覺卽
是悟卽是止至善旣止至善則定性矣定性則
不遷矣不遷則靜而安如止水物來則現物去
無迹前乎千萬世之已往後乎千萬世之未來
皆視諸掌矣故曰能慮能慮則得道矣故曰能

得知是至善初地得是至善極功首尾只是一知字堯舜執中此知也孔門一貫此知也

夫人之所以欲壽其身者豈非以身爲我有乎然以身爲我之所有則可謂身爲我則未也夫耳目鼻口四肢百骸塊然器也而非性也視聽言動雖出於性然亦非性之體也蓋交於物之用也此皆與器同盡者也性也者靈明獨照與天長存不以少而盛不以老而衰不以生而存

不以死而亡故曰天命也此則真我也而人多執身爲我於是得失交乎前憂喜躁乎中汨於其情窒於其身而所謂真我者茫乎不知爲何物豈不大可悲哉

二氏之學以養氣爲主誠能內視返聽此氣自充精神自固僊丹在人腹中卽此氣是也故曰氣不耗散再無別訣老子曰君子爲腹不爲目丹書云黃帝內視三月而道成卽此法也

經世書云天之神棲於日人之神發於目生身處此物先天地生沒身處此物先天地沒水火木金土之五行攢簇於此肝心脾肺腎之五者鍾靈於此唾涕精津氣血液之七物結秀於此內指通玄秘訣云含光便是長生藥變骨成金上品僊又云撮聚雙精在眼前燒成便可點金僊金華詩云雙童常守洞門立三島真人長逞還金笥寶籙云性之初見如星大圓佗佗光爍

爍修丹之士纔見此物分明便是元氣產矣故滄海洞源之間或如一顆或如一鈎從下而上漸升漸長此是先天真一凝而顯象非幻妄也三日月出庚曲江上月華瑩靜有箇鳥飛皆此旨耳涵陽子云是一土坯水火煅煉方能成磚水火交似冷如水從泥丸而降丹田不出月餘神水將畢霎時現出水中之金紫色光明大如米粒結在明堂千變萬化開眼不見閉眼觀之

在泥丸或走或飛或上或下只在內而不在外
工夫到此不可言談亦不可昏睡堅心上下照
顧此第七轉工夫也

圓覺經晏坐靜室安處徒衆維摩經空其室內
除諸所有皆謂屏滌雜念虛其心也

性命宗旨譚者多未瑩盍觀六祖語可知崖略
其曰本來無一物何處惹塵埃此性宗事也又
曰吾若不知去處終不別汝此命宗事也

人之寐也魂自雷門出入爲夢雷門者耳也
或問觀世音何以示女相曰歸元法無二方便
有多門成佛証果依因悟入凡二十有五門六
根也六塵也六識也七大也諸門之中惟觀世
音依耳根而悟入黃庭經嬌女窈窕翳霄暉註
云嬌女耳神名故觀世音現美女之相六塵惟
聲度垣不能爲碍故觀世音之妙力無利不到
也

楞嚴經以情爲外分想爲內分蓋心動于內曰
情人之陰氣有欲者也故爲內意緣於外曰想
人之陽氣有冀者也故爲外情積不休能生愛
水諸愛雖別流結實同潤濕不升自然從墜想
積不休能生勝氣諸想雖別輕舉實同飛動不
沉自然超越純想卽飛能生天上情少想多輕
舉非遠情想均等不飛不墜卽生人間情多想
少流入橫生七情三想沉下水輪九情一想下

洞水輪純情卽沉入無間獄欲界衆生末後着
盡於此矣修行人絕諸情想直超三界
修行人行如風立如松坐如鍾臥如弓

劉元城四十七時謫嶺表已絕欲故七年間未
嘗有疾年幾八十堅悍不衰嘗語人曰安世絕
欲三十年氣血意思只如當時終日劇談雖夜
不寐翌朝精神如故每日行千步宴坐調息復
起觀書未嘗晝寢終身未嘗艸書家廟祭享跪

拜七十有二未嘗廢闕一皆本之以誠心嘗前
知至誠如神聖言豈欺吾哉

人受天地之中以生故性不可不復聖賢應世
惟欲教人復性而已性復則天地世界如觀掌
中物耳人身戴天履地曾不知天之高地之厚
懵然百年如夜投逆旅未明別去非惟不識主
人抑亦不識方隅物色也豈非虛度乎於乎天
地世界可謂廣大而吾人之性又包乎天地世

界之外此聖人所以教人復性也莊子曰六合
之外聖人存而不言鄒陽曰天下之爲九州者
有九九今中國之九州乃八十一分之一耳楞
嚴經云阿羅漢見閻浮提如觀掌中果諸菩薩
等見百千界十方如來窮盡微塵清淨國土無
所不矚衆生洞視不過方寸

道孰爲大性爲大千里之遠數千歲之日其所
動靜起居隨若亡弃然時而思之則千里之遠

在於目前千歲之久無異數日人之性不亦大哉噫人之自小者可哀也已

始元玄三炁帝雌雄三一上中下三關首心腎

三統子邵皆一理也一事也一物也

司晨之鷄必以童若壞其天真豈能有常哉吁人可知矣

龜筮傳云天尚不全故世爲屋不成三瓦而陳之陳居也宋李文靖云內典以世界爲缺陷安

得圓滿如意自求稱足人生朝暮不可保巢林一枝聊自足耳蓋任壞空成則必至於壞理勢然也何以全爲

道筋骨則形全剪情欲則神全靖語言則福全尤倉子之語也

孟子戒助長莊周懲益生

李翱云滅情以復性不若王弼性其情久行其正李雜乎禪王協於易

晁文元云置心空中不令着一物白沙子云善學者常令此心在無物處庶運用得轉耳

程彥賓攻逆寧成左右以二美女進手自封鎖一室及旦歸其父母皆泣謝願太尉早建旄節答曰但死時無病便是好也後官至觀察九十一無病而終尹師魯是是非非議論無避不苟止不苟隨臨終以書別范文正馳至已沐浴坐逝矣哭之慟乃張目曰死生常理希文豈不

乎復揖而逝由二公觀之死生之際顧平日存心積行如何自然如願也

四大之身饑瘡爲患隨順給養不生貪着謂之智食恣情取味妄生分別惟求適口不生厭離謂之識食

寶顏堂訂正脈望卷之二終

寶顏堂訂正脉望卷之三

丹華洞主西蜀趙台鼎長玄著

華亭陳繼儒仲醇

繡水沈孚先白生

校

豐稷尚書言少時親雪竇每以惜福教人云人
無壽夭祿盡乃死元厚之死而復生自言初到
冥司主者曰君祿未盡異時官至兩府然須惜
福自此每事減省奉養皆不敢過後果高位然

則人有薄福可不自惜乎

西僧覺稱入中國揚文公禮之既而譯云我國土不食肉此處屠宰懸市甚不忍觀暫到五臺禮文殊卽歸矣張閣見黃山谷蕨芽新長小兒拳之詩感然不樂指爲忍人蓋閣爲河內推官而通判葛繁惟素食誦經遂亦斷肉故也使人皆若覺公張公於一切物常存不忍安有以惡爲能而作殘忍之事乎

李林甫微時遇道士曰君已列名僊籍異時握權不得妄有陰賊旣貴忘之復夢道士責曰君胡不憶吾言乎命吏引入一處府署嚴飭喜曰居此亦自不惡道士笑曰此鱗介所居其間苦事最爲慘毒駭然汗下而寤許文規冥攝以曾活一人得延一紀而還望見守衛甚嚴問吏曰此都獄也凡世常行陰賊之人死後治罪於此所謂地獄水族非陰界與黃宗旦知蘇州王質

爲通判獲盜鑄百人喜曰此皆予以術陰鈎得
之頑愀然曰事發無縱以術置之死地尚爲喜
乎宗旦不覺身去坐榻謝曰微公言吾幾失矣
鄭夷甫聞術士推其無壽戚戚不堪後授楞嚴
經有悟曰死生之理我知之矣釋然放懷調封
州判官預知近期屹然立化沈存中筆談朱炎學禪
久之於楞嚴有悟問講僧義江曰此身旣死此
心何在江云此身未死此身何在遂以偈荅曰

四大不須先後覺六根還向用時空難將語默
呈師也只在尋常語默中江可之後竟立化東坡集
觀此二公楞嚴經眞入佛之門也

圭堂云阿難本非持犯摩登亦非婬妓也世尊
語阿難汝初發心見何勝相荅曰見如來三十
二相勝妙殊絕洞如琉璃自思欲氣粗濁濃血
雜亂不能發生勝淨妙明紫金光聚故首托摩
登以發明之密意正在此所謂不假凡氣自有

聖胎之大用也

大慧云自念此身尚存睡時已無主宰况四大
分散衆苦熾然如何不被回換師曰待汝妄想
絕時自到寤寐恒一處後忽參悟方知夢時便
是寤時底寤時便是夢時底龐居士云心王總
是依真智一切有無俱遣棄身隨世流身不流
夜來眼睡心不睡天堂地獄總無情任運隨空
到此地昔舍利佛於夢中說六波羅密而與覺

時不別仰山夢升彌勒宮而曰摩訶衍法離四
句絕百非此皆寤寐恒一至於恒一則心如一

道晴空焉

法華經二云夢
中見故事

三立限期本佛語也果爾用力則藥山云牛皮
也須穿透何況本來具此圓明妙心寧不親證
之理尚無所真見不能全體湧現吾不信也所
謂歲歲說工夫此人不足道也

道德經云觀其妙觀其微陰符經云觀天之道

易經曰觀有孚頤若心經云觀自在菩薩觀之一字僊釋所同下手用功第一切要每日南辰北斗氣息歸根念念還元先天有據則造化之運周於身中而真種已得諸書云初基有作卽是根源正指此也

老子云聖人之治虛其心實其腹弱其志强其骨常使民無知無欲所謂民者指精氣而言也天真皇人云神猶君也民猶氣血也民難養而

易散氣難保而易失

老子云谷神不死卽虛靈不昧也谷者人身空處神其靈也不死者常存也有此則爲萬化本原門乃一闔一闢之名玄牝無可名狀但闔闢始有動處故卽以爲門爲天地根化化生其出無窮也人但默會於此守而行之悠悠綿綿多內少出所謂真人之息以踵則觀天法天之道盡而造化在吾身中矣

老子有欲觀徼卽癸生急採之意

心生於物死於物機在目物指精氣其次卽爲耳能孩其耳目使如嬰童則修真之事畢矣故曰百姓皆注其耳目聖人皆孩之

劉經臣僉判辭韶山山囑曰如此用心何愁不悟爾後或有非常境界無量歡喜且急收拾若收拾得去便成法器否則有失心之患後叅智海海曰古人道平常心是道你十二時中放光

動地不自覺知向外馳求轉遠轉疎一夕舉香至問波羅何者是佛荅曰見性是佛之語劉不能荅退就寢五鼓覺來方追憶問見種種異相表裏通徹六根震動天地回旋如雲開月現喜不自勝忽憶山囑姑抑之逗明証於海海曰更須用得始得劉曰莫要踐履否海厲聲曰這箇是甚麼事却說踐履劉默契乃作發明心地頌八首

見五燈會元

趙清獻公字閱道年四十擯去聲

色係心宗教親近佛慧禪師未嘗容措一詞後
典青州政事之餘多宴坐忽大雷震驚卽契悟
作偈云默坐公堂虛隱几心源不動湛如水一
聲辟歷頂門開喚取從前自家底慧聞而笑曰
趙闍道撞彩耳古之君子其悟門類如此

趙琪字元德謚文惠臨淄人飄然有神僊思玉
溪李簡易先生者得道爲神僊數授以其術久
久隱去人或以爲不死思之久一日見其至喜

而固留之曰吾遠來甚熱請具浴先生就浴室
久之不聞聲日且暮趙親候之見有光昱然在
水上圓如初日出不復見先生所在

見輟第十
掛錄

四祖龍樹尊者嘗至南印度爲衆說法遂於坐
上現自在身如滿月輪大衆唯聞法音不覩師
相有迦那提婆謂衆曰此是尊者現佛性體相
蓋以無相三昧形如滿月佛性之義廓然虛明
言訖輪相卽隱尊者復居本坐

見五燈
會元

至人純

陽形神俱妙有如此

觀前二段見入道之門
觀此二段見成道之妙

精生有時時至神知百刻之中切忌昏迷遇生則採之異卽靜養之若靜中昏沉是坐則行是臥則坐昏退依舊靜所謂四威儀皆可行道也浩氣者剛大之氣正氣也塞天塞地而其體充故不憊不餒夜氣者清明之氣元氣也生天生地而其機微故或隱或見

神者丹也故曰本來真性是金丹四假爲虛

作團○元神者真火也昭昭靈靈萬古不滅

根從何生性識根然後能歸根命從何始惟知

命然後能復命靈樞經云天谷元神守之自真

白玉蟾云自形中之神以入神中之性此謂歸

根復命心疑曰神
神靜曰性艸木從根而發人之根在神

明之舍

白玉蟾曰神則火也氣則藥也以火煉藥而成

丹卽以神御氣而成道也今夫蠶蟄之虫孕螟

蛤之子以混其氣者藥也以和其神者火也若龜之相顧神交也神交而氣未始不交火中有藥也鶴之相唳氣交也氣交而神未始不交藥中有火也至於不根而生芝菌不母而生螭蟻陰陽相搏燥濕相育亦有神火氣藥爲之根與母焉以成其變化之用而遂其生息之機矣生我之形者父母也而構精化生之際自有一點元神存乎其間者天地生生之自然也易以

乾坤稱父母者蓋謂是耳故父母全而生之子全而歸之如曾參之啟手啟足孝子事親如事天也天地全而生之人全而歸之如堯舜之神氣歸天仁人事天如事親也

身譬宅也神譬身也養成元神炯然不昧離身長往歸還於天如世人舍宅他適故曰拔宅飛昇

耳目之竅吾身之門也方寸之地吾身之堂也

神明之舍吾身之室也

玄牝之門譬蓮子也為天地根譬蓮子之心也此心未芽生道在中此心既芽生意不息

知識不用歸乎其天是一心一天者本體也稍屬之知且識焉即非本體即非天也七返者返此本體也九還者還此本體也復命者復此本體也歸根者歸此本體也得此本體而一真不妄謂之真人得此本體而神化不滯謂之神僊

以本體而變化無方者神丹也以本體而曠劫不壞者金丹也

凡物實而有者則不能鳴鐘鼓之聲達於遠邇者以其中虛而無也老子云有之以為利無之以為用

古人有言曰守真一於天谷氣入玄元即達本來天真又曰能守真一則息不往來又曰能守真一則真炁自凝陽神自聚

衆生者自心之衆生謂本無之妄心也佛者自
心之佛謂本來之真心也故妄復無妄衆生即
佛一念迷真佛即衆生書云惟狂克念作聖
中庸云戒慎恐懼夫心之體本寂然也敬則
不失其寂然之體而心存矣心焉既存自無怠
肆荒寧之失謂非戒慎恐懼而何此不觀不聞
之真實上夫也若於不觀不聞之際先慮其怠
肆荒寧而必於戒慎恐懼焉是有所戒慎有所

恐懼不得其正而心已失其寂然之體矣非中
庸立言之意也

大學謂格致者格此聲色臭味而知自致矣老
子謂虛無者無此聲色臭味而心自虛矣釋氏
謂寂滅者滅此聲色臭味而性且寂矣心者性
之動意者心之發意有所着爲物故正心誠意
工夫全在格物上知即性也乃心之本體

兩腎之間空懸一穴名曰玄關上下之限也老

子之守中莊周之緣督文王之良其背周公之

眼薰心孔子之退藏于密所謂守一守真守黑

守雌皆指此處而言腰中之後名曰密戶又名

金水鄉也限為命根又云限前臍後

文王之不識不知者木體也孔子之吾有知乎

哉無知者本體也禪書云有所知者有所不知無所知者無所不知

清菴云性是一身之至以身為客今借此身養

此性故讓身為主丹書云饒他為主我為賓此

之謂也

洗心而退藏之者心隱於性也心而日洗則無

心矣

白玉蟾云梧桐秋風升也蕉花春雨降也青山

暮雲浮也碧潭秋月沉也不過形容升降浮沉

之景象耳

管爾心華發現巽門豁開即開毘盧之門入寶

珠之口廣博含虛空平正無畷陷皆是一悟景

象若不到此不可言修行黃庭經云心部之宮
蓮含華玉溪子曰露珠滴綴蓮花下古僊皆以
蓮花喻心體

人以形爲舍心爲主心爲君父炁爲臣子身爲
家國心炁一注無炁不從在五行爲火南方盛
陽之精宿應熒惑神受朱雀狀垂三葉色若朱
蓮神明依泊變化莫測制之則止放之則狂○
要知劫外事優曇向日開

白玉蟾云虛室生白謂之白雪心地開花謂之
黃芽

人身三萬六千神所主者惟絳霄宮真人亦名
肉團神卽心王也心王乃一身之君萬神爲之
聽命焉釋氏謂之紇利陀耶佛又名優曇華心
華發明照十方刹凡人之終心
繫斷乃絕

凡言修行工夫不過是初機入門事既入門須
求禪定定力既成自然有悟所謂慧也心華發

現漸至六通劫外有安身處矣若年年歲歲只說工夫何時方得超脫耶此乃修行首戒攝心住一名爲安定灰心忘一名爲滅定悟心真一名爲泰定

金剛經之降伏其心道德經之虛其心周易之洗心其道一也

莊子養生主云指窮於薪火傳也不知其盡也譬若云指窮於油光傳也不知其盡也指窮於生知傳也不知其盡也指卽指月之指薪有形故易窮譬之生也有涯火無形故無盡譬之知也無涯

前後際斷處一念不生時寂爾少時間無思心正住此心住之時便是本體若佛心則湛然常住矣以暫住之心習令漸上便是工夫

一念不起爲寂念起卽覺爲照寂照雙忘爲定心華發明爲慧此圓通法門乃直超三界最上

一乘之功用也

在胎爲身處世爲人在眼曰見在耳曰聞在鼻
辨香在口談論在手提携在足運奔徧現具該
沙界收攝在一微塵識者知是佛性不識喚作
精魂又云道性不卽此是不離此是動靜語默是性之用非性之體
歸空口訣凡人大限到時四大分離何處安身
立命先要平日工夫純熟臨時放下萬緣絲毫
不掛一心內守若神離凡殼之時從泥丸宮太

極天門而出不可離了此宮若離了卽墜幽冥
矣無真心無真相若絲毫念起見諸相者不可
認之澄心定意堅守正念不得分毫有趨向無
去無來湛然圓滿如香烟而起直至太空白雲
深處撥不開吹不散一靈真性萬里如在目前
此乃真空也行如掣電坐若太虛日月爲鄰諸
星爲友火不能燒水不能溺任意縱橫去來無
碍獨露真空便是安身處也萬劫長存切不可

思親念友但起一念卽墮人間一入胞胎永劫

難出慎哉

此乃陰神指大限到而工夫未成者說所謂賢人之死日復是也

大慧云臨命終時舊行熟路尚到不徹所謂始

學如何了得臨終之際凡有習念盡爲勝境現

前隨心所愛重處先受祇如今不作惡事當臨

終時亦無惡境若怕臨終猥狂不自由卽須如

今自由始得一一境法都無愛染亦莫依住知

解便是自由人如今是因臨終是果

土土堂云不知去處所

以猥狂若知去處則不

猥狂矣此宗門命脉也

萬物生皆死元神死復生形死神不滅身異性

常存

金剛經三十二分乃梁昭明所敘非經本文當

刪如四果之上有須菩提極於如來之無所得

應前一切聖賢皆以無爲法而有差別此一篇

血脉也乃岐作莊嚴分甚謬詳經文有四復次

似當以此爲章法

記夢詩云境中兩結僧伽鞵執手授巾束華髮
彷彿形容問姓名覺來只見牕前月○靜中有
動動中玄淵默雷聲色頂邊四大不收渾似醉
那知身在四禪天

莊子曰敢問心齋仲尼曰若一志毋聽之以耳
而聽之以心毋聽之以心而聽之以氣聽止於
耳心止於符氣也者虛而待物者也惟道集虛
虛者心齋也止於耳者局於根也止於符者滯

於塵也虛者不着根塵也語云六十耳順此之
謂與聲入心通之訓淺淺乎其言之也

文子云上學以神聽中學以心聽下學以耳聽
以耳聽者學在皮膚以心聽者學在肌肉以神
聽者學在骨髓聽之不深卽知之不明卽不能
盡其精卽行之不成凡聽之理虚心清靜無思
無慮目無忘視耳無苟聽尊精積神內意充盈
既以得之必堅守之必長久之滿觀爲充盈

開福賢僧問如何是衲僧活計師曰耳裏種田
青華秘文王邦叔日月照長江風浪息魚龍遁
跡水天平箇中誰唱真僊子聲滿虛空萬籟清
張子問曰是誰唱是誰聽荅以詩曰莫問誰莫
問誰一聲高了一聲低阿誰唱阿誰聽橫豎大
千說不盡先生有意度迷徒急撞靈臺安寶鏡
鏡明澄徹萬緣空百萬絲條處處通斗轉星移
人定後覺來紅日正當中又陰盡圖論云張子

一日坐於虛室形忘氣化倏然兩耳風生始如
秋蟬鳴隔岸之翠柳終如開九天之簫韶韻

玉皇經云鈞天鈔樂大洞經云檀熾鈞音

天門常開鼻也地戶常閉口也入之至根丹田出之至

蒂神室綿綿若存用之不既長能行之自然蟬蛻

煉念不怕念起惟患覺遲煉息心息相依息調

金丹煉睡三尸之神以睡為廢

謹閉我門靜掃我屋外事不入主人不出旋闡

調息乃初機之功凡人心念依着事物已久一旦離境不能自立雖暫能離未久復散亂所以用心息相依法拴繫此心由麤入細纔得此心離境得至無天無地無人無我境界更有何息可調此法最截徑最容易最無病與守丹田守中黃等不同可依而行也觀聲之理與此同一方便法門息之一字釋家謂之數息調息道家謂之踵息胎息儒家云瞬有存息有養息以喉者死息以

膺者生息以踵者僊

以古人切要一二語時自味之以發吾圓轉之機庶不至於死定所謂熏修密養而徹之者也切要語者如黃蘗曰莫於心上着一物大慧曰常令方寸虛豁豁地可師曰冷冷自用了了常知清涼曰求之而不得棄之而不離真覺曰不離當處常湛然覓卽知君不可見大慧曰分別不生虛明自照圭峰曰但以空寂爲自己勿認

色身以靈知爲自心勿認妄念

金丹工用如蒸籠有上下格奕棋有先後着上不可置之於下先不可移之於後步步層層分朗朗方是傳授若混沌朦朧終屬猜臆之言非實工也學者當自知之

各家丹經竅名雖多皆一貫而不可偏廢者靈臺者神舍也臍中謁者炁穴也腎中爐者精房也泥丸者移丹之所也中黃者合丹之地也太

中極者始而起火終而藏丹之處也顧人善用之耳

以照了智見五蘊皆空之後以總持力到一念不生之時智力相資久當自覺

事有前定之數人有前知之理凡已造所作所爲而夜夢紛然重重見之此因也識神所爲謂之夢凡未來隔年隔月隔日之事而夜夢先兆後來一一見驗此境也元神所爲謂之照學者

修行只保養此能照之本體久久徹天徹地光明
 遍照為聖為僊為佛次之為賢為真人為菩薩
 所謂窮理盡性至命盡心知性知天格物致知
 至誠前知胥此也豈奇怪恢偉之事耶今人
 如意之事則躍然而喜不如意之事則戚然而
 悲皆謂之日用不知
 威音以前太極以前無始以前三教之言一也
 所謂無極與先天是也

一聲來耳裏萬念離去心中始而蟬鳴終而蟬蛻

莊子聞和見曉超老氏之希夷神靜心明契釋
 宗之定慧

過猶不及世間萬法得中為妙出世之法亦當
 如是予觀四禪天此是佛境界而在三界之中
 色界之內蓋色界既能超六欲之有染又不入
 四空之不還得其中道乃是佛之行處也眼之上為

無色界光音
 天在四禪中

三靜關入道之權輿四禪天入佛之境界

人之生也直孔子云質直而好義孟子云直養而無害楞嚴經亦云三世諸佛皆以直心成等正覺因地不直果招迂曲維摩經云直心是菩薩淨土

啟手足之際有餘則戀不足則憾苟不知道二者必居一焉

釋氏論十不善業身二殺盜淫也意三貪嗔痴

也口四妄綺兩惡也故能謹守十戒不爲十惡是謂實行雖不談禪說教者必謂之善學佛矣孔顏之四毋四勿皆禁止之詞久則自然併其所禁止者而絕之矣

法性圓通無所不至教文中云須彌納芥子芥子納須彌蓋言大無不包細無不入也譬如舍識之靈流轉受生先爲鯤鵬非隨其形而增大後爲螻螟非隨其形而减小本性元一不變易

而分洪纖也所以華嚴之義有云一微塵中包
涵法界以明一真之性本無分限區別矣中庸
所謂語大莫能載語小莫能破正同此意

列子云孔子能廢心而用形意謂對接世務止
用形迹而已其心則泊然不動也世間之法當
如此貫休寄伉師詩云舉世遭心使吾師獨使
心萬緣冥目盡一句不言深舉世之人被心所
役而伉師獨能制伏其心也出世之法當如

楞嚴經空生大覺中如海一漚發圓覺經二
邊虛空覺所顯發蓋見空色皆不離覺性之中
也又色空二法相對立名空相在覺性之中亦
爲障礙故心經云空卽是色言但有空相空卽
是色色卽爲障礙矣

圭峰云以空寂爲自體勿認色身以靈知爲自
心勿認妄念妄念若起都不隨之卽臨命終時
業不能繫雖有中陰所向自由天上人間隨意

寄托注云此是一位若愛惡之念已泯即不受

分段之身我能易短為長易麤為妙注云此是二位變易

自在若微細流注一切寂滅惟圓覺大智朗然

獨存即隨機應現千百億身度有緣衆生名之

為佛注云此是三位雖有中陰所向是由此小

乘之事也即移居奪舍之流如圓澤此身雖異

性長存是也易短為長易麤為妙此大乘之事

也即得意生身之妙如達磨隻履翩翩西歸是

也圓覺大智百億應身此最上乘之用也即悲

智交融隨聲赴感如觀音身成三十二應入諸

國土是也脫去後事古今最難知者惟此三語

足以盡之或謂脫去歸空一脉全滅者此斷性

聲聞之陋則貢虛億繆以議佛道耳微細流注即含藏種

子故楞嚴經云陀那微細識云云

金剛經四句偈者世尊度脫法界羣生之玄機

也若復有人一念不生萬緣透脫堂堂顯露正

NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

體昭然灑灑金波妙如滿月是爲證到第一句
剝地一破觀空忽空起滅不停一截截斷孤迥
卓絕千聖不携是爲證到第二句六根互用二
事雙融妙合一真心心出礙頂門具眼徹入重
關是爲證到第三句天地以我爲先萬物以我
爲始真空寂照大佛爲身出有入無圓通自在
是爲妙入第四句乃曰離四句絕百非此大佛
最上一乘之妙若向一句焉得是人親面本來

面目堪與初學爲師又向二句洞徹是人打破
祖師關捩堪與久參爲師又向三句上妙入重
關無中生有則臨濟三玄雲門三句一時俱透
是人必能超乎造化器數死生之外又於四句
而妙入之此來去自由者也境界無盡受用無
盡妙用無盡佛法以第四句爲主衆生以四節
順行而入之方證大佛境界

後世黃龍三關石
霜五去玄沙三紙

黃峰第九十字圍悟舉一明二皆一脉
也以語句之句會之者相去萬里矣

冥冥之中獨見曉焉尸居而龍見也無聲之中獨聞和焉淵默而雷聲也修行之工孰能外此

先文肅公堂名見曉樓名聞和志所業也

達摩首傳如來正脉端居長終塔於熊耳則徧性寂然皆爲研空之歸可也胡爲翩翩隻履復示以不斷滅何哉然則以一性全空言禪以死後陰寂言佛謂之謗大般若何者如來正脉以無相爲宗妙有爲用自宗言之則亘古亘今自

然無相自用言之則隨機普現妙應無方佛法以大智文殊爲佛之空宗以主性以大行普賢爲佛之妙用以主命體用交叅空玄混合爲一佛道此如來密意也華嚴大經始終具明斯義以東方表命以西方表性雖尋常教意猶以滿月界於東日輪觀於西卯中以月酉中以日參而互也法華特爲命宗設故世尊放光照東方世界而它方不與焉此可以默會一經之旨矣

儒書云屏氣似不息佛書云反聞聞自性合而觀之爲吾日用

圓覺經云不起於座便入涅槃者蓋言冥目冥心一刹那頃靜卽安住聖境耳

老子云功成名遂身退天之道次章載營魄抱一諸解欠通唐玄宗云朕承聖訓覃思玄宗頃改道德經載字爲哉仍屬上句又箕筆云功成名遂身退天載之道悞置載字於下乃謄寫之

訛也又或人解老云道果成遂之時舊身視如糞土新成舊毀自然之理身且無用彼持盈揣銳金玉富貴皆爲身謀也復何用哉退字乃蟬蛻之蛻若曰待功成名遂而後身退是教人以貪恐非老氏之本旨也

老子云有之以爲利無之以爲用夫腑臟肢體百骸九竅名雖爲人而實隔礙不相通用之不可並其倚以爲用者乃其中虛耳如耳目口鼻

是誰王之酸醜苦澁是誰辨之手足運動是誰使之萬化出入是誰司之如傀儡之有提挈大海之有沃焦能識此則無用之用明矣當場提

在握機人二關者至妙之極也

老子云有天下始以為天下母既得其母以知

其子自子復守其母天下始即無名天地

之始天下母即有名萬物之母則身中有定處也蓋得

其母即常無以觀妙知其子即常有以觀微觀

微之後又當守母子母元不離也從有入無子還其母

耳目口鼻七竅也七竅內觀為七返連下二竅

俱返為九還可補金火之論

莊子云真人之息以踵又曰嗜欲深者其天機

淺觀後篇壺子云名實不入而機發於踵可見

機即息也

心印經注云心凝曰神神靜曰性三者本一分

於動靜妙用間耳

楞嚴注云心之與性乃體用互稱也心則從妙起明圓融照了如鏡之光故曰圓妙明心性則即明而妙凝然湛寂如鏡之體故曰寶明妙性解心性二字極分曉

又楞嚴註云緣塵分別之性則破云有還緣塵能見之性則示云不還如遍觀此會聖眾其目周視但如鏡中無別分拆此即見精也第二月也即能見之性不還者也又如汝於識中次第

標指此即緣塵分別者也第二月固非真月然因捏目而成其實一體非若水月之端有二相例見精明元雖非妙精明心而此見元亦自妙心而出弟入合識極微細

始則五蘊皆空終則六根互用楞嚴之義盡此二句寒時結水成冰暖時釋冰成水衆生迷時結性成心悟時釋心成性故云妄認四大為自身相六塵緣影為自心相

顏堂訂正脈望卷之三終



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



寶顏堂訂正脉望卷之四

丹華洞主西蜀趙台鼎長玄著

華亭陳繼儒仲醇

校

繡水沈士龍汝納

或問明心見性答曰心性本體也本體之寂而
能照爲明心心是鏡之光處本體之照而自寂
爲見性性是鏡之含光處與前楞嚴註義同
身有生滅而見無生滅其說在波斯匿之過河

也聲有生滅而聞無生滅其說在羅睺羅之擊
鍾也

胡來胡見漢來漢現不來不現而鏡之體常明
也大扣大鳴小扣小鳴不扣不鳴而鐘之聲常
存也鐘響聞鐘杵響聞杵不響不聞而耳之性
常在也其說在保唐無住與杜公鴻漸鷓鴣問
荅也

或問格物致知曰一部楞嚴經盡之矣姑舉一

二語如澄濁水貯於淨器靜深不動沙土自沉
清水現前名爲初伏客塵煩惱去泥純水名爲
永斷根本無明非格物乎見聞覺知不能分隔
成一清淨圓融寶覺非知致乎儒曰物格知致
釋曰轉識爲智

易曰復則無妄矣故受之以無妄楞嚴經云妙
性圓明離諸名相本來無有世界衆生因妄有
生因生有滅滅妄名真蓋妄情復性性乃真源

自然無妄矣

真人至理留在邇言如云將息蓋呼吸出入由吾掌握謂之將人能將其息而不散亂則命根固矣又云出心蓋浮游雜念不繫肉團謂之出心能出其心而不藏種則意根淨矣二根得理何道不成

赤子頂門未合能通宿命純一無念頂門既合神附肉團心中念想無窮久而衰矣修行工用

離心妄念煉神還虛所以復赤子之本體自然六根脫粘六通廓徹

未生以前無相有覺爲性有生之後息煖識三和合爲命

得道超生滅生滅有三世界之成壞也四大之生死也一念之動靜也皆爲生滅

老子云深根固蒂長生久視之道人以氣爲根精爲蒂如樹根不深則拔果蒂不堅則落言能

深藏氣固守精無所泄漏乃長久之道

金剛經住心降伏其心之說能降則妄心不起能住則真心自存

初機之士若得禪定其力最勝執身不動執心不起內觀正念如猷如魔假定也忘身忘心明明朗朗如升太虛如涉重淵真定也由假入真此是禪定工用

有禪無戒情欲未斷汝憐我愛難免轉頭銀入

鉛中銷一遍耗一遍人入輪中來一回低一回
智人須作不來活計

修行工用始則三無漏戒定慧也未則三自在
受生變易究竟也

予卯時在京見諸名公與先公講學窗隙窺之
儒佛老莊玄詮名理哄然盈堂心竊有未滿先
公退而問汝聞適間之論知味否不敢答強而
後對曰諸公皆撐持世界之人上則爲伊傅周

召顏曾思孟下則為韓范富歐濂洛關閩轉頭
 來如曾子為王曾季路為韓滉王通為范仲淹
 之類皆為名世計世間若無此等人則當悉化
 為鬼昧矣至於超然出世最上一乘之事恐未
 敢許先公默然良久曰汝勿亂言退語先母甚
 以為奇乃予則中年汨沒今老而無聞真悟中
 迷人也惜哉

老子云出生

超脫于形骸之外則生

入死

迷戀于形骸之內則死

生

之徒十有三

世人三分為率有一分全趨于生

死之徒十有三

有一分全趨于死

民之生動之死地亦十有三

本欲趨

輒入于死

夫何故

單承民

以其生生之厚

厚生者返所以

傷生為其入而不能出也

蓋聞善攝生者陸行不遇兕虎入

軍不被甲兵兕無所投其角虎無所措其爪兵

無所容其刃夫何故以其無死地

忘生者乃可超生為其

出而不入也故曰養神為上養形次之又云証得法身何患色身不妙善攝生者惟十有一也

人有召命之命楞嚴經所謂汝體先因父母想

生是也有受命之命楞嚴經所謂若汝無想則不能來想中傳命是也陰信冥通總爲妄想惟圓覺大智朗然獨存無相有覺諸類不召不着四大六根所謂威音以前自己法身

心印經默朝上帝註云自己三清何勞上望自己老君何須別覓知而鍊之是謂聖人李旼患瘡見張乖崖公公曰病中得移心法否但秉此心如對君父久之自愈移心之語奇哉人能專

心致志常觀正念如捕鼠之猫如拒狗之龜久之自然五蘊皆空一真獨露矣

常觀正念四字是離心妄念乃

眞實工夫

東坡詩此生有味在三餘董遇云冬者歲之餘夜者日之餘陰晦時之餘皆爲閒暇無事之時可以進學甯越問其友何爲而可以免耕稼之苦曰莫如學學三十年則可以免越請用十五年人休吾不休人臥吾不臥學十五歲而周威

公師之觀董越二子之言其學勤苦如此吾人修行可不日夜思所以法之也哉

夏止軒曰君子有三惜此生不學一可惜此日閒過二可惜此身一敗三可惜夫君子所以貴者在于知學而已易曰君子終日乾乾夕惕若孔子曰吾嘗終日不食終夜不寢皆欲人之勤於學也觀于止軒三可惜之言可不深省哉修身之事不外四字絕慾除想而已絕慾則有

鉛汞藥材除想則有真土和合故詩云畫蛇添足漫修身始覺從前錯用心慾絕想除無別事虛心實腹義俱深

鋤畊堂志云趙子固向伯升錢塘二佳士其先中原人靖康南渡各有中原田產契書一兩籠日望恢復憑之以復故業至今七十年藏契待時竟成無用金銀珠玉既不可保置產有契可保矣而亦無用以是知佛說萬法皆空之理爲

長也

秋聲賦云柰何思其力之所不及憂其智之所不能宜其渥然丹者爲稿木黧然黑者爲星星此士大夫之通患也予嘗有多思多憂之患方壯遽老方老遽衰坐此故耶

黃魯直作食時五觀其言深切矣予嘗入寺見僧持戒者每食先淡飯三口第一知飯之正味言其無五味之雜也第二思飲食之從來第二

思農夫之艱苦此則五觀中已備其義

孟子養氣章而勿正心古說旣不通伊川以而勿正爲一句心勿忘作一句亦不通愚意正心二字元是忘字傳寫失真以一字分爲二字耳蓋養浩然之氣必當有事而勿忘旣勿忘又當勿助長可也疊下勿忘乃文法也

有無得失循環之理自無生有有復歸無方其有時無理已具有而復無乃還其初是以識者

深悟此理於得之之時知其必有失於失之之時思其元未嘗得則胸次了無喜戚豈不泰然矣乎

人於無事時常作病想一切名利之心自然掃去

東垣論云主閉藏者腎也司疎泄者肝也二臟皆有相火而其系上屬於心心者君火也爲物所感則易動心動則相火亦動精自走失相火

翕然而起雖不交合亦暗流而疎泄矣所以聖賢教人收心養性又云心死神浩

性相近習相遠是說人生無始以來習氣不是指人生以後習於善習於惡而言楞嚴經云陀那微細識習氣成暴流所謂無始劫來生死本

孟子言求放心邵子曰心貴能放李延平曰若欲盡此學須是盡放棄平日習氣貪着釋訓有放下着之語蓋能放下卽收來也

人言學士讀萬卷書是否渤曰然曰是心如柳
大萬卷書從何處著王荆公曰巫醫之所知瞽
史之所業載車必百輛獨以方寸攝卽歸宗之
意故曰放之彌六合卷之藏於密
又曰促之在方寸延之一切處

南華經云無勞爾形無撻爾精乃可長生未聞
有御女之術也誰生厲階至今爲梗故葛稚川
以爲冰杯盛湯羽苞畜火陶隱君以爲抱玉赴

火李玉谿稱爲地獄種子以其害人而終亦自
害其身也

研幾錄云學問全在精神精神不足未有能立
者蓋精神者二五之萃人之本德之輿也二氏
合下愛養完固其學易明易成吾儒獨忽此欠
講明也

伊川渡涪風浪大作舟人失色伊川正襟端坐
神色泰然及岸有樵夫問曰公是達後如此是

舍後如此知此可以言生死之際矣予嘗有語云若要臨時不徆狂須是平時有主張平時是達臨時是舍

經云生我者神殺我者心又云衆生迷時結性爲心悟時釋心爲性莊云賊莫大乎德有心而心有眼爲殺爲結爲賊心之害大矣

閔子聞鼓瑟而知其有貪心者因見狸捕鼠也蔡邕聞彈琴而知其有殺心者因見娘捕蟬也

意動於心而音形於手可不畏哉

楞嚴八還圓覺四歸二十五定輪二十五圓通其理一也

二六時中不須更離或坐或臥冥目冥心直入清微妙音之境界靈響清徹聞和達聰凝聽精專息念俱住此性工也一陽動時不拘坐臥身心俱寂目視心心生意意採鉛但覺氣息在丹田中往來微達於鼻自然鉛汞相投名爲胎息

非虛極靜篤不能到此命工也迭用精進殊勝

第一觀聲胎息

二工互用

螻螂轉丸丸中空處一點虛白乃是螻螂精神會聚處但假糞丸爲之地耳虛白成形而螻螂化去心死神活所謂脫胎也此是無中生有之玄機先天心法也若不達此機竅只去後天渣滓上求造化可謂愚矣

黑中取白
爲丹母

一點靈光在太虛只因念起結成軀若能放下

回光照伏舊清虛一物無

父母未生前與母共相連晝夜母呼吸往來通我玄十月在母胎能動不能言無中生有象虛靈徹洞天剪下臍蒂帶一滴落根源性命歸真土何處覓先天迷失再來路輪迴苦無邊得遇真師訣指破妙中玄時時捨意馬刻刻鎖心猿都來二十句通道又通禪

右青牛
百字碑

儒者論學多在言詮知解上作活計安得不落

言詮解脫知見者而與之議道哉

受生之初命根立於腎間脫胎之始真息寄於臍下及其長也斧斤其根息者莫甚於色心宜首戒也佐惡莫雄於酒宜痛絕也百病莫長於怒宜潛消也數有乘除財無多畜也纔涉意料便屬妄想宜斷妄也心一係縛卽屬煩惱宜去煩也

或云一日十二時精神志意皆要有安頓處若
曰一日十二時精神志意不要有安頓處不有
安頓處方能坐忘乃是真安頓

金關玉鎖訣云假令魔君來時急須準備三千
強兵訣曰三千疏真功強兵者爲其氣也有來
無去千息數積其氣在丹田不散只教煖不教
冷自結胎僊爲妙法也真功圓滿永得安樂長
生一切修行之人臨有難之日小心準備接命之訣
抱一函三訣先天一名空炁金胎是謂神此神屬陽

以法象言之謂曩劫不壞之物乃自己本來面

之金又名銀鑛此性屬陰以法象言之謂之各其各

目是謂性生此性屬陰以法象言之謂之各其各

神而有神返此兩物相須而生我之形云為作

藏于性也止皆此物也寄種兩腎之間為我之根本名曰

藥祖丹基日用妙化之氣從此發生其炁從子

時發生名曰陽火則我之根本隨炁而升如車

載物車行則物隨往矣此發生之炁若有機關

而拘入中宮則日益以壯不致衰疲若任其自

然則隨日用而耗竭以致老死也詩曰靈臺

皎潔似水壺只許元神裡面居若向此間留一

物平生便是不清虛腎中根也神室蒂也結

胎成果須要蒂根相連呼至於根吸至於蒂根蒂

相連乃久視長生之道非呼吸為真要乃絕呼

吸為真要詩曰閉定天厨只一呼兩條精氣

透蓬壺自然龍虎頻交垢付與男兒大丈夫

火者乃神凝氣任呼吸俱無六脉歸根三宮炁

承皇卷四

滿上髓海中神室下丹田上不透中不動下不漏如是日月停景璇璣不行晝夜如一純粹無襍以成真陽之境還丹始結若固濟不密金炁走失丹之難造以此乃祕密之言凡坐之訣即跌起身垂簾塞兌神凝息定下提上吸二炁交合熏蒸四大上十二重樓真津滿口以炁送之意歸元宮既住吸提微微開兌繼復如前以多爲度遇費力則止

日中拂榻關窗坐夜後垂簾開眼眠

古德云幻身四大既滅真空四大常存經云清淨本然週遍法界還有知覺否曰視之不得見聽之不得聞茲哉三洞響寥寥何鈴鈴又曰既有音響鈴鈴豈得謂之真空也答咄哉木石何是言道哉詎識聖人之機也

耳鼻皆不能動眼口皆可開關惟天人目不瞬而至人口無所食聖賢言不妄發蓋眼口能動

尤貴於無動善修身者尤當留意於眼口

華陽真人曰子時肺之精華併在腎中號曰金晶晶者金水未分肺腎之氣合而為一當時用法自尾閭穴下關搬至夾脊中關自中關搬至玉京上關節次開關以後一撞三關直入泥丸三關者海波對大骨節為尾閭下關腰內兩腎對夾脊為中關一名雙關左右兩肩正中於脊下會處高骨節為玉枕上關此為上中下三

關也

惟有玉枕難上須要舌抵上騰目上視閉息縮頂

詩曰 肘後

金晶次節般存身偃仰過三關學人能悟玄微理返老還童自不難 坎卦陽生正當子時非始非終艮卦腎氣交肝氣未交之前靜中披衣握固正坐盤膝蹲下肚腹須臾起身前出胸而微偃頭於後以閉夾脊雙關肘後微扇一二伸腰自尾閭穴如火相似自腰而起擁至夾脊放氣上關仍仰面腦後緊掩以閉上關慎勿開之

卽覺氣極壯熱方漸次放氣入頂以補泥丸髓
海 詩曰 三男三女俯仰闔關節次升躄過
關母急 俯身則腎自相合而氣聚仰則腎離
氣散透過尾間以入於腦不可一日便到也須
是節次升躄故曰過關母急者急則腎陽入頂
令上壅目焚反成疾也能入泥丸自然不老
渡河吟云渡河人休輕過常常提起救命索雙
眼觀着定盤針兩手把着行船舵任它白浪黑

風吹篙工倚定桅竿坐莫要慌莫要惰待它浪
靜水天平齊登彼岸人安樂

目觀耳聽鼻息口氣大小便俱從前降順也反
觀內聽納息絨舌返精煉便俱從後升逆也人
人皆順能逆者有幾易曰艮其背其義玄矣
煖息識三和合爲命神爲性神一去則三者俱
無而四大六根爲無用之物矣

色聲香味之不住受想行識之皆空威音以前

法身也意必固我之皆無喜怒哀樂之未發太極以前本體也二教之旨曷嘗異哉

儒教視思明聽思聰色思溫等順也玄教舍眼光抑鼻息緘舌意等逆也釋教不住色聲相等併逆順而俱忘之

老子曰雖智大迷是謂要妙司馬子微曰慧而不用實智若愚人之根性太利知見太多聰明太露不能收斂翕聚返朴還淳也蓋精神愈泄

機械愈深是非愈明純白愈傷而去道愈遠孔子曰吾有知乎哉顏子之愚曾子之魯乃孔子家法

列子云廢心而用形莊子云賊莫大乎德有心而心有眼關尹子云萬物之來對之以性而不對之以心及觀正心洗心盡心之說則心之去

性遠矣

淵明詩形迹憑化
往靈府長獨聞

讀書貴有眼知道息經則有無二字是眼楞嚴

經則心目二字是眼心經則觀照二字是眼之類

無瑕師答伯牛師捧喝偈云亦在亦非在真人超天外執杖打空車枉費辱四大

羅之得鳥止於一目然須以衆目而後成羅人之踐地止於容足然恃其不蹶而後能踐故一念相續薰修陶鍊加其定力乃至最後一念之悟豁然得其本心經云理則頓悟乘悟併銷事

非頓除因次第盡

天地定位而易行乎其中者天地者吾身之天地也易行者吾身之易行也乾坤毀則無以見易是形滅而神無所附也易不可見乾坤或幾乎息是神去而形亦滅也易者其吾身之生理乎其天地之根乎易者呼吸也真息也非口鼻之呼吸也故曰出入月呼吸存皆在心內運

天經

嘗見觀梅斷影術者曰但有所見即便道纔入
思惟便不靈斯言雖小可以喻道况正法而可
以思慮求耶經云不可思議功德機語云擬之
卽差

靈空爲體事物爲用日晴不瞬邪不能動此持
正念之法也不如此難得正定

成弘以前學士大夫不講性命而士風民俗卓
然淳古嘉隆以後性命之說大行而人心風俗

遠不逮之因思孔孟老莊生於周末四祖七真
出於魏元抑聖賢之出世固將以救世也耶

輔談云欲知時辰陰陽常別以鼻鼻中氣陽時
在左陰時在右亥子之交兩鼻俱通丹家所謂
玉洞雙開也三極筌蹄云刻漏以身推測神定
氣和則內外符合神昏氣躁則時畧差互如子
時左通丑時右通十時亦然亥子中間寅卯中
間巳午中間申酉中間陰陽俱通乃甲庚丙壬

之要也

修持之士隨天罡所指之方而居之正月建寅
二月建卯三月建辰隨月順行數至當直之月
就於月上加戊數至當直之時就於時上數
巨祿文廉武破值破卽天罡所在之方身在對
宮乃吉也所謂罡星指丑其身未所指者吉
所在者凶凡一切行事鬼神莫測如五月午時
數至寅上卽午時天罡在申寅爲鬼戶謂之罡
塞鬼戶之類訣

曰每月常在戌逢時數七星又曰罡輪掌上知
所建所指之方竅運胸中明日吉日凶之向今
方士罡法所傳多訛矣 內天罡 每日寅罡
在肺經卯時流入大腹濱辰胃巳脾午心上未
卯却入小腸行戌在胞絡三焦亥申屬膀胱酉
腎精子膽丑肝循環轉晝夜周流十二榮
巳午二時絕思慮收心腎則龍虎自交此靈寶

畢法正傳

世人迷惑者多開悟者少我能勸道臨機有悟
隻字皆師故云一句染神萬劫不朽

艸木子云形之所以生也必資於精氣血精之
榮以鬚氣之榮以眉血之榮以髮形之所以立
也必資於筋骨肉骨之餘也齒筋之餘也爪肉
之餘也耳

邵子形統於首神統於目氣通於腎

動物本諸天所以頭順天而呼吸以氣植物本
諸地所以根順地而升降以津故動物取氣於
天而乘載以地植物取津於地而生養以天素
問曰出入廢則神機化滅升降廢則氣立孤危
無不出入無不升降器有小大數有遠近蓋謂
此也

素問又曰根於內者命曰神機神去則機息根
於外者命曰氣立氣止則化滅故植物去皮則
死氣在外也動物傷內則死神在中也

楞嚴經以胎卵濕化推萬物之生生又以有無色想推萬類之情識蓋有色是有牝牡之屬鳩鴿是也無色是無雌雄之屬螺蚌是也有想是爲蠶爲蛾時也無想是爲蚋爲蟻時也非有色想非無色想此物又極微極細其情識在於恍惚渺茫之間如人身之積虫似卵白似血片似動非動似生非生之屬是也佛氏論說生類可謂窮深極微矣鬼神亦在非有非無之內

不聞聞聞不聞聞聞不聞不聞不聞聞聞從真起

應聞不聞攝應歸真聞聞感而遂通不聞不聞

湛然常寂

以上二段可作楞嚴補註

艸木一芟之細一核之微其色香葩葉相傳而

生也經千年而不變其根幹有生死其神之傳

也未嘗死也善乎莊生曰火傳也不知其

盡也

世間小虫如一絲半粟之細以至目不可辨者

其手足頭目動靜食息避就噓吸無不具足此

可以見天命之流行無一之或遺無微之不入形有大小而性無大小

人肖天地養生之理取法天地焉蓋南北之極所以定子午之位曆家因二極而立赤道所以定卯酉之位北極瓜之蒂也南極瓜之攢花處也赤道瓜之腰圍也正當天之濶處指南針所以通二極之氣也

風雨雲霧雷天之用也噓噴吹呵呼人之用也

夫人一理也但有小人之差耳

牛雖有耳而聽以鼻龜雖有鼻而息以耳凡言龜息者當以耳言也水虫不瞑土虫不息

人有三等有迷中迷人有迷中悟人有悟中迷人

知者心之神明寂而常覺照而常定非不動不

靜也

先文肅公云成化以前良知二字在異教正德以後良知之說歸我宗

孔門傳道以仁大學言道以善中庸原道以性

明倫彙編 家範典 卷四
誠者理之實元者善之長一者數之始中者物
之心極者理之至皆聖賢論道之極則也

佛氏謂一切衆生種種幻化皆生圓覺妙心譬
如從空而有幻華幻華雖滅空性不壞此東坡
言性之本旨也

物之有形有聲者人畜也有聲無形者雷霆也
有形無聲者木石也無形無聲體物而不可遺
者學者所當思也程子曰鬼神於若有若無之

聞斷遺得去則知之矣邵子曰鬼者人之影也

儒佛言性之旨譬之明珠均爲蚌產也儒謂珠
由內出生於蚌胎佛謂珠由外入寄在蚌胎南
海中秋有月則蚌胎生珠無則否也

莊子哀莫大於心死而形死次之誦之令人有
生意

五龍蟄法不拘日間夜靜或一陽來復之時叩
齒三十六通逐一喚集身中諸神然後鬆衣寬

帶而側臥之訣在閉兌日半垂舌抵上腭並膝收一足十指如鈎陰陽歸竅是外日月交光也然後一手插子訣指生門一手握劍訣曲肱而枕之以眼對鼻鼻對生門開天門閉地戶心目內觀坎離會合是內日月交精也如鹿之運督鶴之養胎龜之喘息妙在虛靜吾心勿爲一毫念慮所擾綿綿呼吸默默行持靈明中嘗以真意宰之以至於虛靜篤

修行之士不執於打坐經行敵魔戰睡不泥于開關展竅苦已勞形祇是曲肱而枕妙在真息存于至中一切妄念起卽照除寂定此心常靈常明心依於息息依於心不曰睡不曰不睡睡與不睡常要惺惺至於虛極靜篤之際亥末子初之間妙藥生時俾壬督之脉不運而自轉臟腑之神不召而自集關竅之氣不引而自通坎離之精不感而自合變昏睡之魔而爲至神返

呼吸之氣而爲真息到此地位自然神凝氣穴
結成真胎身外有身隱顯莫測

以氣攝精謂之藥以心煉念謂之火採藥元容
易烹煎亦不難心頭無一事真火透三關

鴻濛開竅謂之橐真息違來謂之籥呼則以爲
橐吸則以爲籥陰陽升降機口鼻皆是錯

人有數等上之當了達生死證無上菩提如達
摩盧能次之當飛神玉京後天地老如赤松羨

門次之當一丘一壑栖神養和以終其天年如
司馬子微下之當垂空言以自見齒於不朽如
左丘明太史公最下與世浮沉而取榮名蚊虻
蝸角以爲國土朝霞秋露以爲事業生無一日
之懼死無百年之譽

一氣萬物之母也一靈天地之始也

邊錡爲謝靈運後身故小字康樂范純夫爲鄧
禹後身故名祖禹張平子後身爲蔡伯喈鄒陽

後身爲蘇東坡故錢濟明祭東坡文云降鄒陽於十三世天豈偶然繼孟軻於五百年吾無間也之句出自元祐初劉貢甫夢如黃帝時爲火師周朝爲柱下史同一老聃也

萬般諸文字卽與藏經同安在不淨處報作廁中虫王文正公父見破舊文集必皆整緝片言隻字不敢妄棄一夕夢孔子曰汝敬吾言遣曾子爲汝子因名曾

楊慈湖夫子言性與天道論聞之固所以不聞不聞乃所以真聞又云可以知則可以聞不可以知則不可以聞又云鑑之虛明本無一物塵或汨之則鑑非真鑑性天之真本無一物又有聞焉更加一物矣此卽曹溪本來無一物之意又云夫子一身皆性與天道何待於言

明道曰吾觀釋氏事事是句句合只是不同胡文定以語其子五峰問曰旣云是且合又云不

同何也曰於此有見吾當許汝永嘉薛玉成曰
周子二程張橫渠楊薛游胡晦菴南軒學道之
初皆出入老釋百氏然後有所覺也

賢顏堂訂正脉望卷之五

丹華洞主西蜀趙台鼎長玄著

華亭陳繼儒仲醇

繡水沈元昌鴻生

校

釋氏以世界爲空華以有爲生死爲幻泡則躁
心競心鄙吝之心雖未盡去亦可暫消柳子曰
退之病吾與浮屠遊予與之遊者非能通其言
也凡爲其道者不愛官不爭能樂山水而嗜安
永息卷五

閒吾病世之逐逐然惟印組是務以相軋也則捨是其奚從

晁無咎曰好名好利均爲失德好名者猶有所畏好利者無所不爲薛季宣曰好名特爲學問之累人主誠得人人好名畏義何向不濟

慕容農曰尊不迫人於險當人危極之時其操縱之勢在我此寬一分則彼受一分之惠若扼之不恕控之不已烏窮則攫獸窮則搏反噬之

禍將不可救

康節病伊川訪之先生舉兩手示之曰眼前路徑放寬若窄則自無着身處如何使人行先生垂沒外面人言皆聽得伊川曰此只是心無念慮不昏耳釋氏知死生只一箇不動心燭理明自見之

洞賓語沈東老死知所性則神知所往此古人第一最上極則處公所鍾愛者子也治命時勿

見之謹勿興懷恐失其性

楊吉諫議愛韓非一語土木偶人耳鼻欲大口目欲小蓋耳鼻先大則可小口目先小則可大若耳鼻先小口目先大人或非之則不可爲矣諫義以爲凡百欲留後着不爲一切之政耳

玄牝者是命家第一節工夫莊云真人之息以踵契云真人潛深淵浮游守規中陳虛白云當於真息中求之卽神氣交結之際陰陽往來之

鄉若非見性玄牝雖立不能久也大修行人塵緣不染廓然大空至神氣凝結處卽玄牝立也其中造化妙不可言豈以後天積聚作爲處爲玄牝哉

八卦中六卦三動惟坤艮地山屹然安靜學道之人艮與謙卦爲第一義

持守正念之法如執玉如捧盈如收蜂戰戰兢兢輕移緩步惟恐失墜故文子曰旣得已之必

堅守之必長久之

睡覺眼猶昏無思心正任前後際斷處一念不生時此是定境

頴濱論語解火必有光心必有思聖人無思非無思也外無物內無我物我既盡心全而不亂物至而知可否可者作不可者止因其自然而吾未嘗思未嘗爲所謂無思無爲也如使頓然不動與木石爲偶則亦何以通天下之故哉袁

和叔曰非木非石無思無爲禪家去昏散病絕斷常坑蓋昏與斷則如木如石矣散與常則妄思妄爲矣

內籙已性當如紀渚之養鷄外順物性當如顏淵之養虎

洪容齋軋坤之下六卦皆有坎乃聖人防患備險之意予謂屯蒙未出險者也訟師方履險者也戒之宜矣若夫需者安樂之象比者親附之

象乃亦有險焉蓋斧斤鳩毒多在於衽席杯觴之間詡詡笑語未必非關弓下石者也於此二卦尤加謹焉

道藏蝶交則粉退蜂交則黃退故詞云蝶粉蜂黃渾退了司空圖詩云昨日流鶯今日蟬起來又是夕陽天六龍飛轡長相窘更忍乘危自着鞭揚誠齋戲色者云閻羅未曾相喚子乃自求押到何也

物之有成必有壞譬如人之有生必有死國之有興必有亡也雖知其然而君子之養身也凡可以久生而緩死者無不用其治國也凡可以存存而救亡者無不爲至於不可奈何而後安之此謂知命

陶淵明神釋形散詩曰大鈞無私力萬物自森著人爲三才中豈不以我故我神自謂也人與天地並立而爲三才以此心之神也豈塊然血

肉哉末云縱須大化中不喜亦不惧應盡便須盡無復獨多慮乃是不以死生禍福動其心泰然委順養神之道也

初習名止成就曰定俱名爲湛

游誠之常言易有太極而周子加以無極何也試卽吾心論之方其寂然無思萬善未發是無極也雖云未發而此心昭然靈源不昧是太極也聞者服其簡明

許由不受堯之天下逃之逆旅人疑其竊皮冠伯夷叔齊適周周使叔且往見之曰加富二等就官一列血牲而盟之二子相視而笑此雖寓言然人之識見高遠奚啻九牛一毛昔張忠定在蜀有術士上謁善煨公卽市汞百兩俾煨一火而成公命工作一香爐充大慈寺公用以酒榼遺術者而謝絕之

居市朝軒冕時要山林蓑笠之念常在乃爲勝

耳陶淵明赴叅軍詩望雲慙高鳥臨水愧遊魚
真想初在心誰爲形迹拘王荆公拜相詩霜松
雪竹鍾山寺投老歸歟寄此生山谷云珮玉而
心若稿木立朝而意在東山亦此意

歐陽公問一僧曰古之高僧有去來條然者何
今世之鮮也僧曰古人念念在定慧臨終安得
而亂今人念念在散亂臨終安得而定劉子澄
朱文公高弟病革周益公曰子澄澄其慮閉目

微視云無慮何澄言訖而逝以予觀之知無慮
何澄已展轉生慮矣雖然病革能然亦豈易
伊川見學者靜坐便嘆息善學予謂有外若靜
而中未免膠擾者正所謂坐馳也嘗聞南岳有
住山僧每夜必秉燭造檀林僧坐者數百人或
拈竹篋痛打之或袖中出餅果置其前蓋有以
窺其中之靜不靜而爲是勸懲也

書云思曰睿睿作聖楊子云神心恍惚經緯萬

方孔叢子云心之精神是謂聖管子云思之思之又重思之鬼神將與通之精誠之至也邵子云天向一中分造化人從心上起經綸易言何思何慮何也蓋始於思終於無思非不思也不待思也此不識不知而順帝則從心所欲而不踰矩庖丁之解牛輪扁之斲輪痾瘻之承蜩豈更待於思耶

莊子養生主前可以盡年末火傳也不知其盡也二盡字相應可見形有盡而神無盡死生之理如是有心於延年而貪生者非也以爲死則氣散而盡者亦非也張子曰聚亦吾體散亦吾體知死之不可亡者可以言性

白樂天蘇東坡善談名理而不斷酒色予竟不知其何說也

天台賦云悟遣有之不盡覺涉無之有間泯色空以合一忽卽有而得玄釋二名之同出消一

無於三幡恣語樂以終日等寂默於不言渾萬象以冥觀凡同體於自然豈徒文人之詞哉善解牛者目無全牛而遊刃於間善養生者目無全形而遊心於初牧馬者去其害牧羊者鞭其後

老子冲氣以爲和莊子純氣之守孟子善養浩然之氣其道一也孟子又言夜氣則直指氣之生機乃和之守之養之之端更真切矣

人之氣聚則生散則死盛則壯憊則衰通則暢壅則癱和則平戾則病故曰氣是添年藥意行則氣行意止則氣止故曰心爲使氣神心卽意也然意之使氣莫非元神主之故曰要知行氣主行氣卽使氣也譬之於燈氣則油也意則舛也神則火也譬之於弩氣猶箭也意猶機也神猶手也譬之於國氣猶卒也意卽將也神卽君也故曰試看當場提傀儡抽提原是裡頭人

一日無常到方知夢裡人萬般將不去惟有業隨身

老子吾遊心於物之初後世道書因氣託初金來歸性初生身受氣初之說皆本於此陶淵明云真想初在心誰為形迹拘初之義玄矣哉忍是定力意有事忍有氣忍在禪中則有法忍安住是道名之為忍腹中有寶休求道心內無思莫問禪虛心實腹

莊休七日而混沌死七聖皆迷無所問途

指耳目鼻

口也亦指上篇文字也

道引宴息外慎起居之調清淨恬愉內銷冰炭之結庶免單豹張毅之傷亦可以盡年之道

予非季遊費舍諸老儒劇談某也解省某也魁南宮某也及第籍籍賞嘆云吾儒事業盡於此矣予哂其陋因舉鄒汝愚詩云龍泉山下小書生偶竊三巴第一名世上許多難了事鄉人何

用大相驚衆皆默然觀汝愚立朝氣節果符其
言第世外事亦有許多難了者非知勇果敢之
列未審鄒君知否

禪家有白骨觀謂靜坐澄慮存想自身血肉朽
壞惟存白骨與吾相離自一尺以至尋丈要見
形神元不相屬則自然超脫莊子云嗟乎夫造
物者將以予爲此拘拘也故曰移心移神安任
妙境栖心聖境皆是形神超脫之意葉水心云

見性命真處如水中鹽味非有非無言哉
龜配危星五行水應人左腎生根始蛇配虛心
水中火應人右腎能關鎖故玄帝有龜蛇蟠結
之象

服食大丹聚三元之秀氣攝萬有之英靈藥物
搏日月精華火候合四時寒暑逆旋造化煉成
金液乃先天至陽之精無質生質名曰還丹次
第一大畧先取白金次攢五行三反黃金四分清

濁清者安爐立鼎運行水火胎完丹就服之成
僊夫白金者乃黑鉛中之精而飛揚難制鉛中
五彩光華皆白金之顯露但不能使之住世耳
秘在聖石先有真傳然後設混元之鼎聖灰之
池騰倒精英火候合陰陽周天之數開爐准卦
象爻符之規鉛中黃氣上升黑水下注中間皎
然獨露獻彩呈祥自然住世不變謂之住世鉛
精又名白金坤母大丹之基始立基址既立氣

化未全又有攢簇五行之法鉛中具有五色之
物曰震火曰兌金曰真火曰真水皆有法度以
收攝之名曰四象然後各依次第與坤母相交
會於中宮則五行之氣歸乎一矣五行歸一之
後方反黃金而分清濁蓋鉛中本有陰陽二氣
卽真鉛真汞也白金煉成一氣成真然後牝牡
相呼雌雄互伏則姤女不飛騰而乾坤合體故
用四九之鉛運九池之火其中現出二元花候

種種祥光次第有訣進退有時文武火足氣得
半斤神異玄靈難窮妙象乾坤二八合體一斤
鼎器既成凡鉛不用然後照分清濁無頂生靈
黃芽出世取清虛之氣以爲金丹之根清濁既
分之後方議安爐立鼎運行火候而成金丹故
曰非金非石亦金亦石又曰朱砂父水銀母先
天水玄元火石函記聖石指玄篇云住世鉛精
五行主七十二石之父母煉土英靈採得來傾

下先須去陰土鉛砂搏成如二塊六一固濟相
護愛用火煨煉一晝夜火滅烟消土化灰騰鉛
倒製入灰池火發鉛鎔化神水神水元因出白
金先取白金爲鼎器白金元是水銀胎返本還
源水銀製水銀便是長生藥不是凡間水銀作
朱雀炎空飛下來摧折羽毛頭與角水銀緣此
不能飛鍊作金丹爲大藥此一段乃先取白金
之說也聊述大略以俟智者

一切導引以閉息爲主一切修養以斷欲爲主
息不閉則氣不聚雖導引而何益欲不斷則精
不住雖修養而無功聖人復起不易吾言矣

心者世間及出世間萬法總相其別有五一肉
團心狀如蕉蕾生色身中係無情攝二緣慮心
狀如野燒忽生忽滅係妄怒攝三集起心狀如
艸子埋伏識田係習氣攝四賴耶心狀如良田
納種無厭係無明攝五真如心狀同虛空廓彼

法界係寂照攝

列子純是禪語魯叔孫氏曰孔丘能廢心而用
形陳大夫曰吾國有亢倉子能以耳視而目聽
魯侯問之亢倉子曰我能視聽不用耳目非能
易耳目之用又云我體合於心心合於氣氣合
於神神合於無其介然之有唯然之音雖遠在
八荒之外近在眉睫之間來于我者我必知之
口義云釋氏以音爲觀音果大慧語錄普說有

入定觀音讚自註曰世間種種音聲相衆以耳

聽非目覩惟此大士眼能觀如何得目諦觀為

佛事至這裏便轉了於眼境界無所取眼界既取不得

等亦耳鼻舌身意亦然善哉心洞十方空六根

互顯如是義觀音以眼聞普賢以心聞即是互顯眼處作耳處佛事耳處作鼻處

佛事以至意界中作無量無邊佛事恁麼受用自在

本分眼色耳聲鼻嗅香身觸意思無差別所謂

住法位世間當以此觀如是觀取此為實成妄想

到這裏又轉了若離妄想取實法展轉迷惑失本心本

心既失隨顛倒不見大士妙色身云何顛倒眼

聲轉是謂衆生顛倒迷無眼耳鼻舌身意眼耳

已逐物故不見妙身等既無其體互顯之

義依何而立互顯之義亦寂滅亦無大士妙

色身亦無種種音聲相佛子能作如是觀永離

世間生死苦

列子云太易者未見氣也太初者氣之始也太始者形之始也太素者質之始也形質具而未



相離故曰渾淪視之不見聽之不聞循之不得
故曰易也易無形埒易變而爲一一變而爲七
七變而爲九乃復變爲一一者形變之始也莊
子云有始也者有未始有始也者有未始有夫
未始也者又云氣雜於芒芴之間而有形又云
日鑿一竅七日而混沌死混沌卽混沌也二書
如此類皆發明生人大端非可艸艸看過往世
生神章云一過徹天胞原宣通二過徹地胎結

解根三過神化魂門煉僊四過天王降僊魄戶
閉關五過五帝朝真臟腑清涼六過魔王伏諾
胃館生津七過星宿朗明七竅開聰八過幽祖
顯光三部八景整具形神九過諸天降臨三萬
七千關節根源本始一時生神章句之學解莊
列者膚淺可笑未明七
九之義
列子云精神入其門骨髓返其根我尚何存卽
圓覺經云四大各歸今我妄身當在何處唐傳

妄謂佛乃織夫幻兒剽竊莊列以文飾之此殆不然自言以來天地間自有一種議論如此如原壤卽此類人佛生西方豈應於此方剽竊哉未雨而雷雨必不成未行而言行必不成古人所以恥躬之不逮也修行切忌妄語

遇一禪僧叩其行持曰無它術但開天門

出少入多

名曰閉地戶

咬定牙關

留人門

垂簾不瞬

塞鬼

路聽無絃曲

故契云呼吸相含育佇息爲夫婦

又云耳目口三寶閉固勿發揚

陰符經又

又云

閉塞其兌築固靈株二光陸沉溫養子珠此真

實工夫也天門常開出少入多地戶常閉切忌

吹呵故云禪那不開口閻羅難下手禪那不說

話閻羅也驚怕又云白玉池中留舍利紅蓮樹

上放毫光昔博州鼓樓每三更卽有一鬼掩鼓

不能擊直更兵患之往問齋禪師師曰何不捉

住兵曰鬼何可捉師曰但禁氣勿言卽可捉也

如言果捉之黃庭經云口爲天關精神機故嘗
謂之說曰防意如城防口如瓶戒吹補氣戒怒
養神

德山云毫釐係念三途業因瞥爾用情萬劫羈
鎖但念念在法爲累尙爾况念怨不休者乎故
念怨不休最令人自縛永劫不得解脫

唇之上何以曰人中若以爲人身之中則當在
臍腹間蓋自此而上目耳鼻皆雙竅自此而下

口及二便皆單竅上三畫陰下三畫陽合成泰

卦也

坤外上六竅乾內
下三竅共九竅

任惠晚年康強或問其術曰讀文選有悟耳石
韞玉以山輝川澄珠而淵媚是也杭州李覺年
已百歲而色同嬰兒嘗曰予術至簡至易但絕
欲早耳

世間萬事轉眼卽空我之此心終亦變滅所不
滅者一精明耳與其於變滅處區區徒自勞苦

孰若於不變處略作工夫耶

按經所說一切世間生死相續臨命終時未捨
煖觸以前一生善惡俱時頓見大抵即吾平日
心地境界地藏罪珠即我之心珠閻羅業鑑即
吾之心鑑且今一作不善曷常不往來於胸中
乎故趙普一聞牌末火字之言自知必是秦王
廷美王韶一聞刀十八打得過賢心下否之語
至發背而卒也

揚大年臨卒戒家人云吾頂赤跌坐汝輩勿哭
驚吾既而果然家人驚貌則復寤而寢遂卒釋
教頂赤生天腹赤生人足赤沉滯

魏將軍七十餘披甲上殿不減少年問其故云
四十五時已絕男女之欲周和尚廬陵人九十
餘能行遠路鬚髮不白言無它術壯年能節欲
耳且云人精液度能生人若保守存留豈不能
資生太倉畫士張翬九十餘耳聰目明尚能作

畫亦曰平生惟欲心淡欲事簡或者賴此無它術也

濟寧王士能者生元至正甲辰入成化癸卯已一百二十歲居城東僻巷與客言多靜坐寡欲之說問以元末國初事曰一身之外非所知也楊南峰訪之叩其所以致壽曰無它術也但平生不茹葷不娶妻不識數不爭氣耳人不衣食君臣道息人不婚宦情欲失半

同回俗善保養者無它法惟護外腎使不着寒見南人着夏布裙甚以爲非恐涼傷外腎也又云夜臥當以手握之令暖謂此乃生人性命之本根不可不保護也

司成陳公敬宗過李豐城侯家姬作樂談笑竟日未嘗一目之常以拇搯中指自持翌日視之指痕猶在蓋恐失色於人也其檢身之功如此故稱師道之重以公爲首先君訓子醉後指痕

用卷五
三
僵本此

李若谷教一門人云清勤和緩門人曰清廉勤
瘁和同則聞命矣緩安可爲也李公云天下甚
事不自忙裏壞的

書云降衷於民思云天命謂性曰降曰命皆自
上而下之義緣人有召命之命在此則業引識
牽而受命之命始來業以生業而輪迴不息矣
若陰盡者則諸類不召如泡還海如水還水而

十方世界及與身心如淨琉璃內外明徹所謂
圓覺大智朗然獨存斯爲盡性至命三教之理
豈有二哉

腦爲上田元神所居之宮人能握元神栖于本
宮則真氣自昇真息自定所謂一竅開而百竅
齊開六關通而百關盡通也靜中吟云我修昆
侖得真訣每日修之無斷絕一朝功滿人不知
四面皆成夜光闕蓋修持日久功夫贍足非一

朝一夕之故也

陰符經曰心生於物死於物機在目蔡季通註云心因物而見是生於物也逐物而喪是死於物也人之接於物者其竅有九要有三而目又要中之要三要耳目口是也老子曰不見可欲使心不亂孔子答回問仁以視爲首西方論六根六識必先曰眼曰色均是意也

心者人之神明出入莫知其鄉自非心法之有要何以制其心之神明出入哉孔子曰非禮勿視朱註云禮主於敬孟曰不下帶而道存焉朱註云視不下帶而至理存焉大學引書顧諟天之明命朱註云常目在之橫渠曰下其視則心柔柔其心則敬此皆言心法之要必先以視爲持敬之地

存養之工曰敬曰主一曰常惺惺其要在目孔子非禮勿視居聽言動之首則視爲要大學明

明德引書顧諟明命則顧爲要程氏云非禮而
視開目便錯視箴云操之有要視爲之則制之
於外以安其內朱子云明命天所以與我而我
所以爲德常自在之則無時不明又云若知所
以自明真見其參前倚衡成注存而道義出目
其學之要乎要之要在下其視若孟子謂
君子之言不下帶而道存焉若叔向謂視不過
結禴之中以道容貌單子視不答帶無守氣矣

若橫渠謂託視之高下試已敬傲視下則心柔
柔則敬孟說微向說露張說明三子之用工要
之要矣蓋胸中正不正當占於眸子瞭眊曲禮
論視上于面則傲下于帶則憂試于靜室躬視
之坐欲身直容欲頭直瞬欲莊覲欲平一視收
斂萬善轉集于戒謹恐懼謹獨之際察之于喜
怒哀樂未發之前體之于旦氣夜氣之存者養
之朱氏云求放心須目在常提省莫令昏昧久

之有証驗豈欺吾哉故二氏以觀門為最

真西山云玩孟子牛山木章則知旦也晝也夜也固當循環用工要須以夜為本蓋一日之夜乃一年之冬造化權輿全在於此凡艸木歸根百虫蟄伏陽氣潛藏故能養其全力至春發生人之于夜亦猶此也夜必氣澄寂然後平日氣清明乎且清明則晝之應事不差晝之應事不差則夜氣必愈澄寂三時循環用工不外敬之一

字

或問孔子人或遷家而忘其妻者有諸孔子云又有甚焉桀紂則忘其身若以道眼觀之今之人自蚤離寢至夜就寢無非塵勞未嘗暫省其身是皆忘其身矣

玉樞云道者以誠而入以默而守以柔而用老子云虛其心實其腹弱其志强其骨尚書云惟學遜志務時敏夫曰柔曰弱曰遜其義深矣

心經照見五蘊空楞嚴五蘊盡夫五蘊空盡則能出神而道可成矣圓覺經如器中簧聲出於外即楞嚴經受陰盡者心離其形反觀其面去住自由無復留碍也

正念晝不斷夜闌陽不生妄想
銷落凝然正
定臻瞥爾心華發師云是悟門
悟以後事自然道果成

鍊丹四轉以陽養陰令魄與魂相載其法鼻爲

天竅通肺肺主魄湛然不動絕去來之息謂之閉關自然華池水滿下沃心絡心火下降腎水上升丁壬配合以固內丹若不閉關則魄散蕩陰夢出入魂不能制任其用事終入鬼羣矣絕慾則腎不漏精靜默則心不失神定息則肺能安魄簡視則肝能育魂凝思則脾能安意黃中通理保合太和精神魂魄意聚而爲一是謂攢簇五行其炁上朝泥丸是謂朝真然後青帝

護魂白帝侍魄赤帝養氣黑帝通血黃帝中主
萬神敢越

胃與脾爲表裏貯水穀以養五臟難經謂五臟
之氣皆會於胃且津之潤燥係於思一爲六慾
所誘思不得其正則見食爲涎逢哀爲淚媿生
汗怒涌血往而不返內失滋養精炁與神從而
散泄但餘枯骸是爲死之徒若六魔伏諾思得
其正有主於內則津生胃腕灌溉四肢流潤丹
鼎精氣與神因之凝合生之徒也

日用之謂功日新之謂德天僊一千三百善日
行一善只在四年地僊三百善行之只在一年
但人多中道而廢其說在紫虛元君之穿石南
岳夫人之禮樹也

人之炁魂得之於天體魄得之於地無形無象
自空中來從無至有在胎中十月其實九月每
一月得一天之氣以生神九月炁滿神具出胎

成人善養生者由無而有不善養生者以有還
無人當血氣方剛以所得神炁付之情慾血氣
既衰以所有魂魄復歸天地身為枯木矣惟修
真之士知精神魂魄皆天暫假於我寶愛凝鍊
久假不歸皆為我有

雌一雄一即心液腎氣為嬰兒姤女也火上水
下何以能交若能存守中黃端凝靈府也即心內
想不出外想不入則水火陰陽自然交合陰陽

既交五行顛倒靈芽自生胞元結就為先天至
精生生化化之基

真人結胎神居紫戶根係命門綿綿若存無少
間斷謂之胎息

人受先天之炁而生有生之後一點元靈復歸
兩腎中間即帝真也

翊聖真君云今日明日可惜可惜大限到來有
何功力使不得口頭言用不得紙上墨十方諸

聖點頭時此是學人真箇得

無色界上種民天也人之本性湛然虛明譬如太虛不容一物妄想諸愛如空中華生死輪迴如結空果人能返本還元一念不生萬緣頓息乃生此天始爲不壞修真之士始於克念至於無念諸陰消盡真性圓明決超三界卽不壞真空無上法身也今若據楞嚴經所言則無色界猶爲不了義

易乾爲天玄坤爲地牝類此天地之玄牝人身一乾坤命腎左右分陰陽此人之玄牝命腎之間其玄牝之門與其天地之根與今考玄牝有二說上玄下牝者以黃庭言也左玄右牝者以元海言也又有以心中左右二竅言之者謂左則子開右則午開下通氣海上入泥丸

元炁生於壬應於子先自膀胱而下動於癸而精炁亦動於丑二炁俱下沉大作於寅艮之時

用望卷五
寤則元氣自回而精氣不能全歸於命門矣寅
時不動則能固養生源邵子曰何者謂之機天
根理極微今年初盡處明日起頭時此際易得
意其間難下詞俞玉吾曰以時易日夜半坤復
之交靜已極而未至於動陽將復而未離於陰
於此合天地之機識結丹之處知下手之訣則
恍惚之中尋有象冥杳之內結真精朗然子曰
勤吞津液過千口長記存神聽五更莫失常規
類導引更須仔細通元精由此觀之則亥末子
初丑末寅初俱當惺惺用功時也



寶顏堂訂正脈望卷之六

丹華洞主西蜀趙台鼎長玄著

華亭陳繼儒仲醇

繡水郁嘉慶伯承校

下手立丹基休將子午推靜中纔一動便是癸
生時謂之活子時

每朔旦之前月與日會於箕斗之鄉箕斗爲艮
艮卦陰侵陽也號月鬼路月每至此而失其明



故曰喪明有若世人順行陰陽五行生老病死
寒暑代謝也

初關煉精化炁念住中關煉炁化神息住上關
煉神還虛神住

將此妄念收歸丹窟與炁交合久而自靜是謂
清淨恬淡真炁從之人心一虛道自來歸若念
不止則基址不堅築基煉已卽降伏念頭絕慾
保精之謂

此性賦體日居二目藏於泥丸夜居二腎蓄於
丹鼎

還返之道每日於後天活子時急須下手名曰
鉛遇癸生須急採拏住龍頭虎尾緊撮谷道脇
起小腹豎起脊梁雙目上視泥丸陽火自息而
入手泥丸以目旋轉三十六次真炁入腦化爲
髓也以上口訣日舉日採時煉時烹每日子午
二時行周天火候一度以合天樞故曰屋破修

容易藥枯生不難但知歸復法金寶積如山經
曰瞻理腦定升玄又云子欲不死修崑崙正謂
此也

玄牝歌曰一陽萌處急下手黑中取白無中有
一時辰內管丹成九載三年徒自守青華秘文
云以目垂觀於心却以心放下送入陽宮徐收
而又縱則陽起矣青霞秘文云以意逢迎謂之
黃婁媒媾以目內送謂之青女傳言人身之氣

隨意而動意行卽行意止卽止故送入鼎中隨
意而止不復下流謂之采藥藥生火到之時不
過頃刻逢迎故謂之金丹頃刻而成規中秘語
云便就動處略提起凝住念頭助其騰騰上冲
乃是癸生須急採箕中書云真息綿綿之時默
加存想氣穴之中兩腎之間如有氣從此出久
之屈身以心下垂微縱而起者四五次垂而復
想想而復垂數日後微見氣動至月餘方見上

升惟此氣難升既升之後心氣略閉則不勞而
降矣不忘不助乃其法則至於純熟則靜極而
陽氣自生不必如前之用力也先天無爲之景
將自得之宋若虛云陰極陽生寐極陽舉急急
借照偃身握固觀竅良久則陽氣自回以上各
家大同小異皆採藥口訣也

人身有六欲內院亦名黃宮以兩腎有六癸玉
女專主作強其鋒甚銳靈寶經謂斬馘六癸鋒
者乃教人制抑六癸玉女作強之鋒庶幾黃芽
滿院而不溢也是以真人有莫教芽蘗溢黃宮
之戒三艷在雙腎之間大率極陰之境

參同契註還源篇云但要合天機須識結丹處
何謂合天機迫促時陰是也何謂結丹處拘畜
禁門是也法當迫近陰極之時迎一陽初動之
機以進火不可過之亦不可不及此謂迫促時
陰也進火之際促百脉以歸元窮九關而徹底

君火相火民火皆拘畜於黃宮而煨成至寶此
之謂拘畜禁門也入藥鏡云天地靈造化怪苟
非迫促時陰拘畜禁門安能盜其機哉
人能常清淨天地悉皆歸非覆載之天地也蓋
指身中之天地也人之膈以上爲天膈以下爲
地若天炁降地脉通上下冲和真炁自固矣莊
子云胞有重閭心有天遊室無空虛則婦姑勃
磈心無天遊則六鑿相攘

修行在志如何是志丘真人曰勿令念起是志
也

丘真人云某初不食美味之物不食鹽揆過後
來却食些少初煉睡纒昏出入行動來來去去
初時出入三四十遭後來習到八九遭後來習
到七八遭性子長明不曾昏睡此是克己實工
丘云每到神定氣和之時覺內腎熱薰蒸四大
一兩時方散有山水日月之象然不可着他

神水不離身華池日月新若能常得飲便是大羅人

修行不用太急久而不得心變戒思慮神全戒言語氣全戒色慾精全神圓不思睡氣圓不思食精圓不思慾依此三全自然三圓

中牟有趙三翁人間養生之道答曰生爾處乃殺爾處此至言也

天上冥府亦類人間寸地尺天皆有所轄凡爲

王者悉是在世有功德之人

日用者靜處煉氣鬧處煉神行住坐臥皆是道也

晝夜現前須要不寐若睡了一時死了一時日日有功無睡千日工夫了也勿信它人言有風骨

人喫五穀化爲陰精精者純陽之物也因何有邪姪心蓋不曾煅煉此物作怪又喚三尸丸虫

只用丹田自然呼吸之風吹動其中真火陽氣
上騰薰蒸開竅化爲真炁燒得裏面神號鬼哭
將陰魔消散那有睡來

口中言少心頭事少肚裏食少自然睡少依此
四少神仙訣了

經云玉泉清水灌靈根子若修之命長存每日
子後鼻內微吸清氣數口舌下二竅通腎用舌
柱上腭存息少時津液自出灌嗽滿口徐徐嚥

下不要動舌自然灌注五內此爲氣歸丹田如
子後丑前不及寅前爲之亦可臥中亦可爲之
但枕不宜高漢蒯京年百二十歲甚壯言其朝
服玉泉扣齒三七名曰煉精一名胎食

守炁之妙在乎全精尤當防於睡眠方欲寢時
令正念在前萬慮俱泯歛身側臥鼻息綿綿魂
不內蕩神不外遊如是則炁精自定

元海中已有丹母水火薰蒸所咽飲者皆真液

之炁流入胃中亦能絕谷止飲人之呼吸出自
腹底如嬰兒在母腹中呼吸時也

醫家謂肝藏魂屬木肺藏魄屬金九宮數以三
居左七居右故道家三魂七魄之說本於此如
白玉蟾三龍四虎之說蓋太玄以三爲木四爲
金故也

天隱子云要妙在乎與天地真炁冥契同運又
云覺氣來則運自己之氣適與天地之氣偕作
此至妙之術倘三百六十日運自己之氣適合
天地之氣三兩次則自覺身體清和異於常時
况久久留之則僊道不難至矣

上達之士常服日精保於丹田常飲月華保於
腦戶腦戶者泥丸上田也屬陽故使太陰精氣
保之下田腎宮氣海也屬陰故使太陽精氣保
之陰中有陽陽中有陰互藏其精

七籤云元氣者乃生生之源則腎間動氣是也

此五藏六腑之本十二經絡之根呼吸之門三焦之原一名守邪之神

陰陽之道精液爲寶子能守之後天不老

八字妙門一元真法虚心實腹飢氣飢即渴津

渴即
嚥津

先天炁乃元始祖炁也此祖炁在人身天地之正中生門死戶懸中高起天心是也神僊修鍊止是採取先天一炁以爲丹母後天炁者乃一

呼一吸一往一來內運之炁也呼接天根吸接地根呼則龍吟雲起吸則虎嘯風生綿綿若存歸于祖炁內外混合結成還丹自覺丹田火熾暢於四肢如痴如醉美在其中

三要云先天而生後天而接先後二炁總爲混沌契云混沌處相接權輿樹根基接字甚妙

圖驗符應云心下腎上八寸四分以三十六除之斯則中黃是爲土竅念念專一覺照昏散似

有如無若存若亡守之久久若有水火交媾又
臍之中中亦有一竅衆教所秘名曰金窟乃元
氣舊聚之所但宜如鷄抱卵心昏昏兮無令外
馳形端端兮若獸獸痴唯存是竅待其伏氣旋
機打開關捩氣運周身運機純熟卽入脉安和
六門偕靜亦能祛外邪補內傷氣機旣動之後
必須忘言以助火力收攝陽火以補輔之九竅
勿令耗散後天之氣自然充足火氣內盛薰蒸

諸竅無出無入只得貫尾閭徹透泥丸下降絳
宮而歸虛谷非由有作中來自然而然者也真
氣薰蒸身無寒暑氣不化精精從其氣心無愛
染水不下流水氣旣充隨氣旋運化爲玉液自
然澆灌五臟潤澤皮膚二氣輻輳名曰水火交
媾卽陰陽流行而無生死也補接之法盡於此
矣虛谷卽玄關也水火二炁交媾結成無形有
象之名故云惟體道以生不依形而立若像三

竅水火交交於中竅二弦虛氣妙合爲一即名
玄關結胎神化不離此也以上乃接補後天玉
液煉已之法水火恒交築基乃就精氣充盈水
火數足符候以催當入圓室純定七日而後當
求先天點化陰精

體一真機云父母交妬情欲正熾陰陽參會兩
情和合不可名狀一施一合化爲神水在母子
宮卽有欲神主於中所謂物所受爲性天所賦

爲命凡人性命之帶在此係焉古云未有此身
先有此竅方有此身要窮此竅乃不竅之竅所
謂中也試取雞子熟而割之近壳必有些小空
隙卽未熟時正中虛處也人身之中亦猶是也
自結胎之時其中精英靈妙化作一小圈小圈
四圍虛中間實○是謂無極一日堅固一日然
後成胞真氣動分爲陰陽初交而生腎腎屬水
再交而生肝肝屬木是以水生木也次序而生

五臟六腑骨節皮膚之竅而成形隨母呼吸名曰胎息及至有生之後名曰祖氣十月已足真性始入胞中因地一聲其胎息即寄坤癸之方所謂歸根竅復命關是也其關漸長漸蔽所以一點之中爲天地之根萬物之祖寂然則爲元神感通則爲心神心神爲一身百神之君有知覺運動七情出焉及長或肖父或肖母纔見有氣質之性元氣盈則出於氣海爲呼吸之根行

血之帥元精盈則出于極海一升六合與氣相爲榮衛爲一身之助所以修命者貴乎精滿精滿則氣壯氣壯則神旺此順則成人之道也若夫逆則成僊之道日用常行無作無止無任無滅應酬人事損之又損自然欲淡情疎久則無欲無情忽一日不坐而坐靜極動生動則先天之炁自虛無中來玄關見矣非坐守採後天之氣也及至先天交媾不已然後混合爲一當斯

之時八脉混注呼吸俱無不知有宇宙不知有
身心不知有藥火不知有符候冥冥濔濔不知
而名強名曰太乙含真重生五臟再立形骸十
月胎圓超凡入聖前段召命之命中段
受命之命後段迷踪
玉溪心印腎氣之中暗藏真一之水心液之中
暗藏正陽之氣二物會時在人其採之也在亥
末子初之際元氣未生之時候之在太易未見
氣之先故曰先天若在後天則克化爲精矣經

曰採混元未判之氣其採之也須是先絕色慾
腎氣堅完然後跌坐而守之出息綿綿合乎自
然忘形忘骸又不可昏息注一意於下元若覺
神暢心融則時節矣漸漸腎間掣掣然動逆
運往來切不可亂想任其自然但以心意作隄
防恐有淫泆之心動故以意隄防也須臾忽覺
腎中熟氣一道如一縷之脉上徹於心此元氣
之祖也此時心液如露珠之綴蓮花與祖氣滾

纏迫迫迤迤日月合璧如夫婦之相合一如醉
一如痴情性混融自然而已則覺一物如黍大
落下丹田而今日之丹成矣當時合則憑媒媒
則意也全憑它打合又要作關防然後出息綿
綿合於自然常常顧戀之不可須臾離也是謂
百日立基是謂玄牝若立基之後事事不同詩
云業火成灰慾海乾鴻濛窩裡生靈智

身中冬至子時一陽動處癸生時也急下手採

之便以神呼氣氣歸竅內吹其音外閉其門調
和律日混合百神性君主內流意沉下水府熏
蒸存中根候陽火漸熾舉動上頭關換從寅至
巳流戊土督進陽火迫逐金精直透三關上入
南宮補離中之陰是成乾象六陽會乾陽無終
極之理一陰生於五陽之下繼此以往則當杜
漸自午至亥以巳土退陰符從金闕下鵲橋華
也滂滂沛沛入重樓絳宮直送至坤宮土釜而

止三般大藥歸鼎妙合凝真產箇明珠似月圓
矣一息工夫卽奪回一年十二月造化丹經所
謂簇年歸月簇月歸日簇日歸時一時之中只
用二候運行周天符火採藥入室以行內事混
融煅煉結成聖胎度人經云中理五炁混合百
神十轉回靈萬炁齊仙了真子曰大藥三般精
氣神天然子母互相親回風混合歸真體煅煉
工夫日日新

天地相去八萬四千里自天以下三萬六千里
應三十六陽候自地以上三萬六千里應三十
六陰候所謂天上三十六地下三十六中間一
萬二千里乃陰陽都會之處天地之中也人身
心腎相去八寸四分自心以下三寸六分屬陽
自腎以上三寸六分屬陰中間一寸二分乃水
火交媾之鄉人身之規中也虛閒空洞內藏玄
元之氣乃元神所居之穴卽所謂真土也外則

應兩眼所以眼爲飛土人生則此神存故目光
明人死則此神去故目光滅百姓日用而不知
此之一竅乾坤不能喻其大日月不能喻其明
倘能識此攪黃河爲酥酪變大地作黃金將見
神靈則氣清氣清則欲寡欲寡則性正性正則
情忘情忘則心死故心死神方活神全心自
貪道人要孤僻勿勞形休使力鋒鑄劍明竅一
降六賊淨八識把萬緣都去訖常守神莫放逸

閉四門調呼吸綿綿存若龜息內不出外不入
遇陽生如火熾攢三五交六七脫生死知凶吉
透三關甘露滴下重樓甜甘蜜到黃房混爲一
結嬰兒溫養惜內外爐增減積壁九年九鼎畢
還太虛玄玄極如斯言須藏匿示賢人勿輕泄

以震目爲爐閉目內視爲內
爐開目外視爲外爐有口訣

純陽翁曰窮取生身受氣之初紫陽翁曰勸君
窮取生身處蓋心下腎上臍輪後內腎前爲吾

身天地之正中坤坎之地也以位居庚曰金以元氣自此發現曰水鄉鉛水中金卽所謂鉛不生于子而生于亥者但潛龍無用耳今當靜坐之時凝神聚氣於此兩目顧諟于此則有頃之間此中微微跳躍以漸而著金精健矣卽元陽動也曰藥苗曰先天氣曰真鉛皆一味純陽翁曰都來只一味剛道數千般今當此味方健不老不熱之時微以真土引上離宮使與真汞合

一是曰內藥爲小周天內火候也少頃出之復下坤坎中以真土幹歸尾閭至對腎後穀道前已覺克實則以手指動按關揆向上以意步步引前以目晶晶照顧斯時陽氣尚微但微微調息切勿太用火力及升至寅分乃漸加熾升至辰巳則大鼓巽風趨達泥丸行至明堂甘津到口得丹也斯火乃化水以巳土退火勿令更行是曰七返指火數也則陰符直事故惟此金氣

同水而降重如本初日九還指金數也則由鼻
柱舌端灌重樓下絳宮作三四數吞之雙日照
入黃庭經曰三光煥照入子室而歸舊所則以
已土止之而復守靜是曰外藥爲大周天外火
候也凡戊土爲陽主動而升已土爲陰司靜而
降無非此意也若目中神光現時初近小而漸
遠大乃白色此時切勿驚詫思惟神藥歌云神
光正處莫思焉凡運轉腹有鳴聲曰龍吟虎嘯
成丹之遲速在工夫之勤惰生熟耳

王龍溪云致知雖一而所入不同從頓入者卽
本體爲工夫天機常運終日兢業保任不離性
體雖有欲念一覺便化不至爲累所謂性之也
從漸入者用工夫以復本體終日掃蕩慾根祛
除雜念求以順其天機不使爲累所謂反之也
若其必以去欲爲主求復其性則頓與漸未嘗
異也顏子竭才不遠而復便是性之伸弓居敬

強恕便是反之世間熏天塞地無非欲海學者
舉心動念無非欲根往往假托現成良知騰無
動無靜之說以成其放逸之私所謂行盡如馳
莫之能止

良知二字乃從生機中指箇靈竅與人使知求
端用力之地今有不孝不弟之人指爲不孝不
弟則艷然而怒甚至賊人指其爲賊則忽然而
闔賊見孝子亦知肅然而敬可見其良知未嘗

忘也吾人若真發心爲性命只隨時隨處致此
良知便是盡性便是保命不可須臾離也

慈湖有不起意之說或以爲滅意非也滅者有
意而後滅不起意原未嘗動何有於滅或以爲
不起惡意亦非也心本無惡不起意雖善亦不
可得而名是爲至善起卽妄雖起善意已離本
心是爲義襲

君子以此洗心退藏於密吾人精神易於發泄

氣象易於浮動只是不密密卽所謂微也故曰
夙夜基命宥密孔之默顏之愚周之拙明道之
端坐如泥塑人皆此義也

靜坐行持甚難非昏沉則散亂念有所着卽落
方所若無所着卽成頑空此中須有機竅不執
不蕩從無中生有有而不滯無而不空如玄珠
罔象方是天然消息

或問衛生之經曰人之有息剛柔相摩乾坤闔

闔之象也若欲靜坐先須調息調息與數息不
同數息有意調息無意綿綿密密若存若亡息
之出入心亦隨之息調則神自返神返則息自
定心息相依水火自交謂之息息歸根入道之
初機也然非致知之外另有此一段工夫只於
靜中指出機竅非臟腑身心見成所有之物亦
非外此别有它求棲心無寄自然玄會恍惚之
中可以默識要之無中生有一言盡之愚昧得

之立躋聖地非止衛生之經聖道亦不外此

云血氣之屬必有知莊子云物之有知者恃息知是性息是命

世人終日苦擾精神困憊全仗夜間一睡始勾一日之用一點靈光盡為後天濁氣所掩是謂陽陷於陰坎之象也至人有息無睡謂之息者耳無聞目無見四體無動心無思慮如種火相似先天元神元氣停育相抱真意綿綿與虛空同體與虛空同體則與虛空同壽孟子指出日

夜所息示人用力之方平日且清明之氣不為日晝之所牯亡則庶幾矣

內典有空假中三輪觀法靜即空觀動即假觀動靜交即中觀吾儒亦有取焉夫根有利鈍習有淺深學者各安分量或動上磨鍊或靜中攝養或動靜交參

乾之六龍時有始終而德無優劣潛之為言隱而未見龍德伏地千年始見其天全也吾人所

積不厚精神易於泄漏不足以達天德潛龍勿用陽在下也在下之陽卽河圖之天一洛書之履一一順一逆造化顯藏之機必如此而後爲潛龍之學也大衍虛一

心之官則思思原是心職良知是心之本體潛天而天潛地而地根底造化貫串人物周流變動出入無時如何禁絕得它只是提醒良知真宰澄瑩中立譬之主人在堂豪奴悍婢自不敢肆閒思雜想從何處來

或問生死輪迴日子不語怪力亂神力亂是有怪神豈無非不語也不易語耳人之有生死輪迴念與識爲之崇也念有往來念者一心之用或之善或之惡往來不常便是輪迴種子識有分別者發智之神候而起倏而滅起滅不常便是生死根因此見在之事而儒者委爲異端而不講過矣

或問屢空只人心本無一物自是空體形生以後便種種世情牽引填塞始不能空欲復此空體只在一念知處用力一切情念牽扯放不下皆謂之妄皆是不善之動顏子有不善未嘗復行謂之不遠復吾人護心如護眼好念頭不好念頭俱着不得譬之沙泥金玉之屑俱爲眼障顏子之屢空老氏之實損也

是非亦是分別相良知不起分別之意方是真
是真非譬之境體本虛物之妍媸鑿而不留以
照爲明何啻千里故曰是非之心知之端也端
卽是發明之機其曰性善乃其渾然真體本無
分別見此方爲見性

清夜瞑目炯然深思只今便化一切塵緣能全體放得下否若有絲毫係還未可死在須全放下放爲任生任死一點靈明通乎晝夜萬劫常存與太虛同體恰然委順一塵不動方爲超生

死一日亦可百年亦可非執吝生死以形骸生死爲去來也

禪家期於作佛不坐化超脫則無功道人期於成僊不留形住世則無功此二者不可僞爲聖賢與人同而異皆可假托誤已誑人以世間功利之習而高談性命傲然自以爲知學不亦遠乎

良知宗旨從一念入微處著察乃是入聖真機

世間豪傑多在識上承領一切應感有分別者識也無分別者智也目能別色耳能別聲妍媸清濁了然不爽是名爲識目之於色耳之於聲湛然寂靜不於一法而生分別是名爲智變識爲智非是去識以全知耳目不離聲色而一毫不爲所引天聰明也是爲默識此性命根源大易艮背行庭之旨也

良知是徹上徹下真種子智雖頓悟行則漸修

如善才在文殊會下得根本智所謂頓也在普
賢行門叅德雲五十三善知識盡差別智以表
所悟之實際所謂漸也此學全在悟門悟門不
開無所徵學然悟不可言思期必而得吾儒之
良知卽
禪門之覺照皆
智而非識也

古人立教皆爲未悟者設不得已而有言父母
未生以前本無污染何須修證故教有顯有密
凡有言可詮有思可得列爲六經散爲百行種

種色色可倪可象所謂顯也父母未生以前玄
玄淨淨言思路絕不可執尋不可污染所謂密
也

儒者之學以盡性爲宗性者萬劫無漏之真體
祇緣形生以後假合爲身而凡心乘之未免有
漏故假修命之術以鍊攝之使滌除凡心復還
無漏之體所謂借假修真修命正所以復性也
卽以養生家言之性以心言命以身言心屬於

用古卷六
乾身屬於坤身心兩字卽火卽藥一切斤兩法
度老嫩淺深皆取則於真息真息者性命之玄
機非有待於外也是故盡性以至命者聖人之
事修命以復性者學者之事及其成功一也若
謂吾儒不足以養生而別取於命術是目小也
老氏長生之說自有所指非執吝形骸之謂養
生家未免滯於形骸卽爲凡心有漏之因並老
氏之指失之矣以上俱王龍溪說

李中溪云人具此性本自圓明周匝徧滿虛豁
靈徹無體像可擬非思議可及惟中惟一而已
○性之神識動而爲心則圓者半蝕明者半暗
有所倚而弗中矣●心識發而爲意則蝕暗過
半貳以二參以三而不一矣●意識流而爲情
則圓明之體全背其違禽獸不遠●故列心意
情識三圖以別之

性之神識感物而動謂之心心識爲物所惑謂

之意意識爲物所蔽謂之情格物者非格去外物乃格去我交物之識也使此識不我蔽不我惑不我動也故正心誠意卽是格物意誠心正卽是物格復性卽是致知性復卽是知至誠正之外非別有格心意識之外非別有物天性之外非別有知也格致誠正名目有四其實是一時事中人以上可以言頓格中人以下須漸格也

或問寂然不動爲性之體感而遂通爲性之用然則感屬心乎曰否心則爲物所動已涉神識有通有塞此一感字乃性之覺未涉神識故無所不通道典謂天下之事吾則應之以性而不對之以心是也聖人應物寂而常覺賢者應物覺而常寂故曰普物無心順事無情也寂然者澄湛自得無意必固我之私故曰不動感通者物來順應無思惟擬議之留故曰遂通皆未涉

心意識以前事

天命之謂性命字有長存不滅之義言性者長存不死之物也心意非其倫也蓋心意緣物而起物去而滅其名爲識虛假之物也性則物來亦不起物去亦不滅了然常知迎之不見其始尾之不見其終其名曰知真實之物也率性謂道言頓悟此性也修道謂教言漸悟此性也頓悟誠而明知至也漸修明而誠致知也知性則

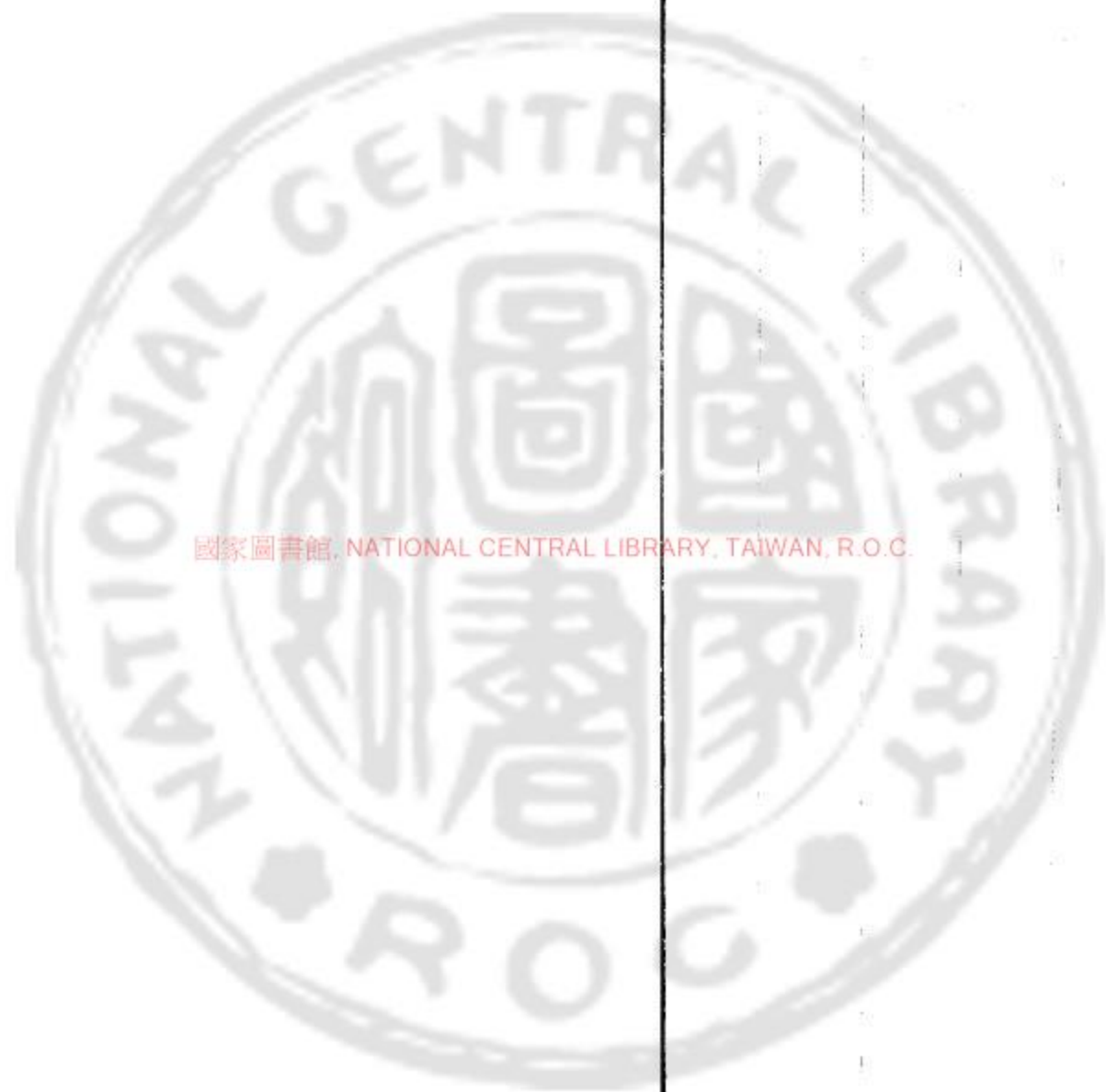
知天天道也修身以立命人道也

無欠無餘之謂盡中庸盡性之盡言無欠也孟子盡心之盡言無餘也人之所以不能明性之明德者以有心爲累意必固我皆心也有一於此則性爲之蔽矣四心盡絕而無有則明德如日之方中羣陰掃迹矣故心盡無餘而後知性也道與曰心現則性滅性現則心滅言心性不兩立也蓋性者純乎天者也故知性則知天矣

知天云者盡心以至于命也道與日神歸性根
謂之復命此一節言頓悟之事



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.



是病知之德曰智識之病曰惑向背之間而已
背覺合塵爲惑背塵合覺爲智心意是惑誠正
是智念起是識覺之是智識中有識曰凡智中
有知曰聖內典云卽其情識示現智海不離塵
勞繁興效用此轉識爲智之法故曰聖人之道
在夫人日用常行間耳

大都此性主於悟而後可以言入聖不能悟而
但能解今之講學是也此之謂畫餅雖啣啣至

老終不濟事然悟非叅禪別無入路顏子之坐
忘佛之頓悟道之定觀皆一法也世人談性惡
聞禪學蓋飲朱儒之毒而然矮人觀場隨人道
妍醜而已却不曾實見若要實見必須大悟若
干徧小悟不知數然後可以言聖域之優入耳

以上俱李

中溪說

心有真有妄何謂妄念念起滅六續不息者是
也過去見在未來隨境流遷攀緣不已衆生日

用思慮浮遊認賊爲子失却元常故受輪轉何
謂真本來面目寂然不動者是也從無始來妙
湛圓常堅固不壞了了常知靈靈真覺諸佛祖
師卽証此心之全體而剔脫玲瓏轉入無盡者
也妄心又謂之識神真心卽謂之佛性學佛初
步正恐真妄交錯金鑽混淆若真妄二相了然
分明則回機內照如珠發光圓常之真超然獨
露然後轉入無盡二事雙融乃脫生死得大受

麻皇卷北

用蓋衆生者從真起妄而叅請者覺妄還真及
乎真體洞明則復真妄雙遣徹証無心矣華嚴
曰理事含容心心無礙楞嚴曰心精徧圓含裹
十方

老子曰人心排下而進上上下下囚殺淖約柔乎
剛強廉剷雕琢其熱焦火其寒凝水其疾俯仰
之間而再撫四海之外其居也淵而靜其動也
懸而天僨驕而不可制者其惟人心乎楞嚴曰

如是擾亂相待生勞勞久發塵自相渾濁由是
引起塵勞煩惱孟子曰操之則存舍之則亡出
入無時莫知其鄉三教之論心如此皆謂妄心
擾動真性

道以精爲寶寶持宜密秘施人則生人守已則
生已

樹衰培土陽衰氣補含育元氣慎莫失度

修煉元氣至無出入息則三官不能錄萬靈潛

月三十一
四
衛矣

閉氣者非閉壅其氣也乃神定氣和絕思忘慮便鼻息悠然若有若無

黃帝使罔象求玄珠於赤水赤水者血也玄珠者氣也罔象者無思慮也故玄珠非靜默無由得之

心印經所言存無守有是採取結胎事煉精也回風混合是呼吸火候事煉氣也默朝上帝是

移胎換鼎事鍊神也乃一套事非三樣得訣者自知之

內工口訣以靜極無念爲主每於亥末子初守之明月朗時須下手黃河清處是源頭明月朗時自有無人無我之景象須臾黃河水微上微動採取之意至中官靜守之此是得藥得珠之候以後不必用功只是靜以守之可也按俞玉吾云人徒知子時腎氣生得火烹煉凝而成液

遂認爲真鉛而欲取以點離宮之真汞殊不思
既成液矣則有形頂其體重濁安能逆流升上
作丹之法不過於此時發火於下以感其炁耳
火候既盛其氣翕然上騰與山川之靈相似迨
夫升入泥丸然後化爲甘雨下入重樓未嘗用
其頂也黃河清處此之謂與明月朗時是光透
簾帷之境所謂虛室生白也黃河清處是捨濁
取清之意所謂水源至清也若非至清則雜後

天矣

垂半簾謹塞兌心頓於息頓字極妙隨息而入
隨息而出凝住念頭不在上下不在內外不在
中間良久喘息漸微綿綿歸元自然虛豁豁地
倘如念起再頓再凝此鍊念頭試過之訣也
僊佛與儒皆其名耳孔子知人之好名也故以
名教誘之大雄氏知人之怕死也故以死懼之
老氏知人之貪生也故以長生引之皆權立名

色以化誘後人願一二聖賢爲是誘人者何心
所欲誘人者何如可以思矣

王龍溪述王陽明自云嘗于靜中內照形軀如
水晶宮忘已忘物忘天忘地混然虛空同體光
耀神奇恍惚變幻似欲言而忘其所以言予聞
師云此乃真景象也在玄宗爲心境通以前事
在釋典爲五陰盡以前事所謂見諸佛心如明
鏡中顯現其像正是悟門

追二炁於黃道者謂腎間元炁精炁動升於上
以心神迎之則三者混合於中宮故曰會三性
於元宮名爲水火交垢

心目不可缺一

道水也在人身曰氣也所以曰道生一蓋水藏
也天地生于道以水浮世界耳故道去則人死
水涸則魚終保生者務修於炁愛炁者務保於
精精氣兩存是名保真

離女陽中陰也在卦爲離在人爲心故曰心珠

火從離卦起念
頭動處謂之道

道者遠在八荒之外近在眉睫之間大則包涵
天地細則貫串眉毛神機內動目睫飛鉛爲其
間有神識內動之機在目而明見陽神於天道
故曰機在目

魂以精爲根魄以目爲戶精消魂損目動魄散
是以聖人蓄精愛視

書存氣心夜存神宮氣府者名曰丹田神宮者
名曰明堂晝不存氣府元氣不行夜不存神宮
目不覩神

乾坤之內宇宙之間中有一寶秘在形山先須
於形山之中豁然披洞矚此真實然後翻身再
參摧關之事則有本可據不落幽頑

食木者多力而愚食肉者勇敢而悍食谷者多
智而天食氣者神明而壽

小周天坎離交大周天乾坤交內日月交精外

用世卷一
日月交光四交而丹道畢矣

虛心則念靜一塵不染實腹則丹成四大牢固
心者火也助則爲火炎忘則爲火冷道有二乎
哉

人身上有天谷泥丸藏神之府也中有應谷絳
宮藏氣之府也下有靈谷關元藏精之府也聖
人則天地之要知造化之源神守于元宮氣騰
於牝府神交氣感自然成真

陰陽性命種種異名要而言之不過神炁而已
人惟夜逐夢遊晝逐浮想而神自放蕩苟能無
想無夢則元神現矣上任呼吸下任感泄而氣
自耗散苟能息任精任則元氣完矣神氣凝結
名曰法身故曰神在性今炁是命神不外馳氣
自定又曰精炁原爲本神靈共一家若能擒五
賊自可結三華

外藥達恍惚杳冥之旨內藥名泝流胎息之

人身先天之氣其標行於六脉而根係於臍腎之間故或謂之生身受氣初或謂之元氣舊聚處或謂之父母交垢之後始生脉絡而先天之氣常遊之矣

先儒云切脉可以觀仁

無者汞陽之氣也有者鉛陰之質也無因有激而成象有因無感而有靈

邵子云火生於無水生於有

目之黑者水也次黃土也次青木也次白金也次赤火也五色既成陽神乃寄光于上是謂神

光

養神於氣氣會於神神氣不散是謂修真子不離母母不離子子母相守長生不死

沁園春云進火工夫牛斗危參同契云河鼓臨星紀兮人民皆驚駭壇經云劫火燒海底風鼓山相擊夫斗牛也星紀也山相擊也皆是一處也一時也一物也其良寅之際與

內典三立限期金丹十月火候皆以三百日爲

率然亦約數耳

築基者鍊精也鍊已者止念也凡鉛任而後藥生藥生而胎始可結矣浮念清而後性歸性歸而後胎始可脫矣若上不能止念下不能留精雖談天論地終成話餅耳故云大道教人先止念念頭不任亦徒然又云長生至慎房中急何爲死作令神泣

箕筆云靜養間天地不遺心孔內動作處山川

盡在眼眶中

忘言守一者謂西南鄉也亦曰水鄉也大衍之數虛一以象太極

一者道之子道炁一動而生水故一爲天地之根萬善之長

求喜怒哀樂未發前氣象不如求四大五行未生以前氣象所謂無相有覺也

易云艮其背不獲其身行其庭不見其人無咎

夫良其背卽內觀其心心無其心也不獲其身卽外觀其形形無其形也行其庭不見其人卽遠觀其物物無其物也無咎卽無欲也

金液乃肺液也玉液乃腎液也

宿有房日兔畢月鳥丹書云日鳥月兔謂日月之交也兔自日屬所謂月中兔者月中日光也借此以喻神入炁中猶日光照入月內乃以兔屬月以爲法象金丹四旨字內日魂玉兔脂月

魄金鳥髓是正言之耳注者反迂其說可笑

沁園春詞云曲江上月華雲淨有箇鳥飛諸解欠明蓋大腸九曲之左小腸十二曲之右爲丹鼎故曰曲江上也月華陰中之陽爲玉兔也鳥飛陽中之陰爲日精也此言日月合併陰陽交姤而藥物入鼎也

天台智者調和法門云行者修心善調五事必使和適則三昧易生今依標列其略於左玄門

之所禁秘而不肯輕傳者禪那方以為便門而
滿口道之惟恐人之不知其用心廣狹為何如
耶

一調食

食過飽則氣急身滿食穢濁則心識昏食
過少則身羸心懸食不宜則動宿病

二調睡

睡眠過多廢修聖法調伏睡眠令神氣清

白念心明淨乃可棲心聖境

三調身

不寬不急
是身調相

俱入住出三義安坐 正

脚

半跏或
全跏

安手正身

正頭頸

吐濁氣

閉口

閉目

四調息

不澁不滑
是息調相

一風

出入有聲
守之則散

二喘

結滯不通
守之則結

三氣

出入
不結

守之

四息

不聲不結不麤出入綿
則勞綿若存若亡守之則定

前三相者是名不調而用心者復為心患

若欲調之當依三法一者下安着心二者
寬放身體三者想氣徧毛孔入通同障無

五調心

不沉不浮
是心調相

一者調伏亂想不令越逸

二者當令浮沉寬急得所

坐時心中昏暗無所記錄頭好低垂是爲

沉相當係念鼻端

坐時心好飄動身亦不安念外異緣是爲

浮想當係緣臍中

心急病相者由攝心用念因此入定故胸
臆急病當寬放其心想氣皆流下

心寬病相者覺心志散慢身好透迤或口
中流涎當斂心急念令心任緣中

一于初入定時調三事身既爲麓息居其
中心最爲細調麓入細令心安靜

二任坐中調三事令一坐之中身息及心

三事調適無相乖越

三出時調三事坐禪將竟應先放心異緣
開口出氣想從百脉隨意而散然後微微
動身若出既頓促細法未散任在身中令
人煩燥不安

文始經云云者風風者木白者氣氣者金風散
故輕清者上天金重故重濁者入地乃魂魄一
字之義

婦人懷胎在下田與腎相對曰胎田男子常能
存養胎息凝結神炁故無饑渴寒暑之所撓陽
神出入謂之胎息

金水訣云男女命門係胞隱精女但寄產男失
其金生竅掩塞不見其形狀如偃月金水之靈
弦中二八兩竅洞明子若識之五神歸併萬炁
固守與天長生開天策景玉經云人月胞元狀
如偃月大可容升小可容卵隨月生死二七相

半兩弦之間兩弦之間卽兩腎之中元海一穴也金水氣滿子若得之壽命無間胎僊訣云元海號神室狀如鷄半壳其大可容升其小可容勺神炁精內藏如子在胎膜又云神室之狀鷄子蓬壺黃庭爲口關元爲足生門据前密戶殿後少陽居左太陽居右呼吸日月爲神主宰藏神致靜可以復命呼吸有數作用有時使二炁左右交冲元海竅

脉忽爾洞開氣精俱入謂之氣歸元海便覺臍下躍躍然如火慰湯淋正如子在胞胎時動躍之狀是其驗也二炁俱入元海藥物旣滿爐鼎後弦方用固濟爐鼎旣立是謂胞胎此言男子身中元有受炁之處亦猶姪娠係胞之所耳故知精華之炁不爲無用其名雖俗其用不凡其物雖輕其功甚大聖人愛精重施豈虛言哉復元炁之法以減息爲候心神湛寂其息自減

減半息增半壽也從減息至無息則復元歸本
矣經云凡人以有息爲常聖人以無息爲常大
洞經云初定通息太和一千元合五千十通成
真莊子云物之有知者恃息

華嚴經云善才叅第六比丘見其端居寂默出
入息盡

卓壺雲云真汞卽我之遊魂也心實主之神實
統之不可直指曰心曰神也謂之元神真鉛吾

身之元陽也自落地一因寄居西南坤位魄之
類也修養家以鉛制汞不過使元陽與遊魂重
來相見聚而不散返吾身未生之初耳又悟真
云但將地魄擒朱汞自有天魂制水金蓋三魂
者乃震之三七魄者乃兌之七魂魄未合故謂
之金木間隔黃庭經云攝魂還魄永無傾和制
魂魄津液平凡諸多名皆是譬喻若孜孜龍虎
烏兔之類與吾身何干涉耶

今時玉液入鼎來日玉液依時復生運用同初
前工不廢又云不可如初下手之有所事亦不
可外初下手而它有所事鉛汞欲有爲而動也
吾則迎其機鉛汞復其所而靜也吾則守其一
周而復始日復一日既得藥後要知坎離之不
歇乾坤之無窮也
腎氣生而不交者心氣不下也浮想不清故也
是謂外火雖行內符不應
至時寒似水迎之以汞結顛倒片餉間混沌超

生滅

子時太陽在北方而人身氣到尾閭關於此時
起火則內外相合乃可盜天地之機而成丹故
曰天機與人機對舉
紙舟云形神相顧入道初真形神相伴名曰得
真形神相入名曰守真形神相抱名曰全真形
神俱妙與道合真形神雙捨名曰證真普度後
學以真覺真

通真契玄左腎元炁動於癸時右腎精炁動於
丑時二炁下沉大作於艮寅故曰元炁行於水
海精炁行於鬼道元海竅脉既已閉塞儘有位
而無時矣若能奪其二時再還元海更以兩弦
之日而製造之而開闔之則元海一處再成形
象精炁乃有所歸謂之初制爐鼎奪其二時謂
良寅作鼎有
特也兩弦開闔
謂呼吸有數也
癸丑之時不令其下沉故曰鉛遇癸生須急採

又曰時將丑也又曰後天則克化爲精矣蓋採
藥有時進火有數必鉛中作汞借炁進火使大
藥堅固永鎮下田名曰採補

命門一藏日夜傳受脾胃食味之炁寄於其間
客於脉絡守其位曰炁離其位曰精泄而爲液
積而氣多久必自潰終無所歸沉滑垢遺塗濁
淋漓雖不淫慾亦必走泄馬丹陽曰箇中不識
真消息牢捉牢擒走不禁是也

服身卷十
玄者黑而有赤色蓋北方陽動而生水陽炁赤
水黑色故曰玄太玄重玄玄一乃水炁之盛故
爲天地之根

一者萬化之本老子之得一楞嚴之全一孔子
之一貫蓋天地始生自一數起於北方一陽初
動而生水亦猶人之生以一陽之精結爲胞也
雌一雄一帝一謂之三一之道

紫精天在太無空洞之中於人則腦門是也紫

精天上毓華林絳實朱柯竹葉深咀嚼繁英人
不老常觀烏兔換光陰在人則腎水黑心火赤
二炁交姤化爲純陽紫金精葉成林華茂果實
自己真人餐之可致長生之道故佛身號紫金
光聚

大洞經云長眠大無外如布袋和尚陳希夷一
睡數月塵積滿體蓋息定也丘長春日息有一
毫之未定則命非已有

天上三光日月星人之三光兩目心日月失度
星辰留伏天地災變目有所惑心有所感身體
傾危日月星能照天地雙目心能顧一身不令
外物之所蔽

胎僂者有炁而無息也伏氣者胎丹也

上弦下弦以藥言弦前弦後以時言

釋迦說法眉放白毫元始說法眉放青毫蓋白
毫西方金氣雖是表性命在其中青毫東方木

炁雖是表命性在其中

烟蘿子存守九宮訣云頭有九宮兩眉之間却

入一寸為明堂宮太乙君居焉左有紫房右有朱戶着錦衣貌

如嬰兒為身形之主却入二寸為洞房宮中有二真人左無英右白元中

黃却入三寸為丹田宮左有上元赤却入四寸

為流珠宮太乙真神居之却入五寸為玉帝宮玉清真女居之

明堂上一寸為天庭宮上清真女居之洞房上一寸為

極真宮太極帝妃居之丹田上一寸為玄丹宮中黃太乙真人

脈望卷七
居流珠上一寸爲天皇宮太上居凡五雄四雌也

內境論云人有咽有喉喉在前主出納咽在後主吞物咽爲胃系下連胃脘爲水谷之路喉爲肺系下接肺經爲喘息之道自喉嚨而通於肺肺下無竅四有空行以分布清濁之氣而爲氣管肺之下有心心之下有膈膜與脊脇周回相着遮蔽濁氣令不薰心肺謂之膈中膈膜之下

有脾胃肝膽脾居胃上與胃膜相着肝之治在左其位居右有獨葉者二葉三葉者胃之下有小腸爲受盛之宮化物出焉小腸之右有大腸受小腸之谷爲傳道之官大腸之側有膀胱以虛受水爲津液之腑凡胃中腐熟其氣自胃上口賁門傳於肺播於諸腑其滓穢自胃下口幽門傳入小腸小腸下口闌門泌別而水入膀胱滓入大腸橫膜之上豎膜之下與橫膜相粘而

黃脂漫包者真心也其漫脂之外有細筋膜如絲與心肺相連者包絡也真心不受邪凡病者包絡也腎有二元炁屬焉形如江豆相並而曲附於脊脊外有脂裹裡白外紫有係二道上係於心下連於腎坎離南北水火相感其一爲命門莊子云吾聞庖丁之言得養生焉謂其了知牛之肯綮脉絡也頗有衆生於已之心肝胃腎肋轉脉搖不能明了何以入養生之門耶

昔有僧坐禪聞香積之氣心念曰必是齋供或見天僊來請赴天厨供遂於定中便去日每如是有一明眼師見之謂曰汝墮一廁中矣僧不信遂令再赴供回師取廁中一虫殺之僧方悟以此觀之鼻之於香亦能引人爲異類香嚴童子聞香便悟其所從來立躋果位一般香氣迷悟兩途可不謹之

僊輩所傳胎息之法以鴻毛置之鼻端數息炁

之出入自一至十取百百取千千取萬以至
于一定不復往來出入者或深淵下坐數日不
出者則饑渴未除寒暑無畏人有饑渴寒暑者
爲元炁出多入少故也故曰玄息自長生莊注
云氣

海爲息
之根蒂

天象圓而光景煥明人能清虛淡泊自然見其
本來性天虛圓靈明圓明卽玄關一竅也非心
腎口鼻之屬知此一竅則冬至在此藥物火候

并皆在此古人云玄關一竅子天地大根源契
合五千字妙通三百言卽此也

心想如猿猴無有暫停時若欲折伏者當須調
大乘古人云攝心一處卽是菩提道場散亂片
時便落衆生境界蓋意乃五臟之中四神之首
上下中停爲得中之地人能晝夜照顧省察提
撕毋令昏曠常惺惺地百日自通靈華嚴經云
若有欲知佛境界當淨其意如虛空

冲和者全借火煉其氣其氣上升生發在於太
乙元君未生天地先生太乙元君太乙者北方
壬癸水在兩腎堂間上透泥丸下至湧泉
腎起是病不續是藥不怕念起惟恐覺遲古德
云若人淨坐一須臾勝造浮圖七寶塔寶塔終
久化爲塵一念不生成正覺蓋此心一念不生
直躋聖地

東坡云卓然精明念不起兀然枯槁性不滅二

句畫出一箇正定的模樣

宗門云賓中主主中賓如善才參見五十三位
善知識是以先天炁爲主以後天炁參之
吸提呼嚥龜鳳交併陽關指點鬼路自禁乾卦
常行工效相應良寅不動長生有分又云閉門
上嚥勒關下搖定息內觀真陽自足日用之工
大中妙行以炁爲主有天地之炁與父母之炁
混而生人在胎中臍蒂與母相連隨母呼吸既

生剪蒂各自呼吸炁藏於炁海謂之命元修命者修此也

註云太玄者兩腎中間一點真陽元命

天地之炁受命之命也父母之炁召命之命也人之炁以萬計所謂浩然之氣充塞天地若不能貴其根本耽戀酒色炁漸隨散至中晚之年不及數千所以神疲力倦若知存養則萬物復爲之生矣昔三一王先生夢神人告曰上帝命汝住金華洞賜丹一粒還汝精神復汝元炁故

知神炁不備能不得道矣

玉樞經云身中九靈何不召之召之則吉身中

三精何不呼之呼之則慶

神聞呼召則聚而通靈

集僊傳云周從泗州人也徐神翁深重之曰我少而婚是人幼得道其神全吾不及也周從者其老子所謂早服而重積者與

每月弦望晦朔海水隨爲消長亦如人身每一日一夜血氣一朝於顙門遇其朝時卽默默靜

坐凝定神思但聞血氣自踵至頂奔走湊理藪
藪之聲如羣蟻相緣五臟六腑轉動聲響內外
相應見乎四體達於聽官久之又徐徐散去聞
寂無聲此亦修行之大端也

丹法不過採藥進火二著工夫送入鼎中隨意
而止不復下流謂之採藥以神御炁以炁定息
息息歸根謂之進火

日用工夫以元神為主何爲元神內念不萌外

想不入獨我自王謂之元神三教聖人皆是發
明此義

先天一點靈明是曰性從虛無生靈是曰神神
妙萬物而爲言也未入壳子內則上下與天地
同流既歸人身各有所附人無此靈則頑然一
物而已神居泥丸

先天一氣散於周天息數之內

在天爲三百八十四度在易爲

三百八十四爻在丹道爲三百八十四銖本來
每二十四銖爲一兩以按金丹一斤之數

無質聚而成形顯則成象萬物得此數而生還
丹得此數而結數在天地舍於冬至之前數在
人身舍於念頭之前且冬夏二至乃天地之數
一升一降之機關一呼一吸乃人身之數一出
一入之門戶金丹之道以人身一呼一吸之中
念頭一動一靜之處合天地一周之數假此而
調停謂之採藥假此而攢簇謂之煉丹必首尾
相應內外符合自轉轆而泥丸送下丹田會於

生殺之舍恍恍惚惚杳杳冥冥似有如無非空
非色情濃如正酣身快如浴起不及片時結成

黍米名曰刀圭此還丹之景象也

清風爲巽
濁氣爲離

劉綱真人於甲子庚申生日本命祭享形神尚
得神聚長生不死趙真人於靜房空室調神出
壳如壯士展臂可千萬里陰鬼不相干亦得留
形在世况夫補已散之靈炁益見在之魂神哉
六字訣其法鼻取口吐切忌有聲肝若噓時目

睜睛肺知咽氣手雙擎心呵頂上連义手腎吹
抱取膝頭平脾病呼時須撮口三焦客熱臥嘻
嘻春不呼夏不咽冬不呵秋不噓四時常有嘻
三焦無不足八節不得吹腎氣難得盛凡有餘
則引其子不足則殺其鬼如肝本噓也有餘則
用噓噓亦不能引肝氣若引其子則用呵字瀉
心之氣心氣既行肝氣自傳也如肝氣不足是
肺鬼之有餘乃殺其鬼用咽字泄之聰明之士

審達五行生克調和其炁無過不及而陰陽自
正依時對節下手行工默契天機混合玄理
九僊經云病小用水病大用火水者凡有疾病
閉口納氣一口復一口定中送在病處皆可痊
安名曰法水道遥子曰法水能朝有秘關道遥
日月遣循環是法水治病也若人誤犯天神或
身不寧急入靜室散髮披衣閉目冥心正坐握
固叩齒集神起身起火微以意留息少入遲出

默想臍下火輪大如斗須臾焰起可比車輪蓋
罩定自身令陰邪鬼魔不敢近也釋家降魔火
道家焚身火行此火須是久絕嗜欲丹元堅固



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

寶顏堂訂正脉望卷之八

丹華洞主西蜀趙台鼎長玄著

華亭陳繼儒仲醇

繡水陳天保九如校

教外別傳云一吸便提息息歸臍一呼便嚥水火相見一陽動時急行此法行鼻息而不得下部提縮之法與知提縮而不得鼻息往來之法皆非真傳也大丹直指云採藥行火之際陰魔

所撓緣入邪念腎氣下行謂之危險卽須抽鉛

添汞出息為鉛抽者泄腎中氣也如入炁至中

宮可留住其出氣以意引過尾閭穴伸身偃脊

抽提外腎使氣從尾閭入夾脊雙關直上腦使

龍不上奔虎不下走邪念自止也如氣覺未過

關再偃再抽直要使過謂之肘後飛金晶經所

謂若要不老還精補腦但初行費力久則甚易

天隱子云伸左右足端坐俛首極力直頸兩手

握固叉於二肋之下接於腰膀之骨左右聳肩

閉息頃刻候其氣盈面赤則止行之者七久久

則氣從夾脊上至泥丸席上輔談云有人精遺

不禁予授以一法但脇小腹縮尾閭關閉光眼

目頭若戴石卽引氣自背後直入泥丸而後咽

歸丹田不論遍數行住坐臥皆可為之不半載

疾愈而顏如桃矣採真機要云鼻吸氣為通夾

脊唇包齒乃拔陰陽不因遍體咸施力怎得珍

用身卷八
蓋到口嘗又傍門有鼻吸口吐之說以爲不漏
夫既吐矣安得不漏予不信及試之果諗大抵
子後人多陽舉當用意提腎以鼻長收短放使
之綿綿歸根則陽回而精固矣各家工用大同
小異詳載初基保煉訣

邵子云動物自首生植物自根生自首生命在
首自根生命在根

素問云升降出入無物不有修養家存神泥丸
則丹田之氣上升蓋神之所至氣亦隨之而往
也房中術手按尾閭吸氣咽津雖得其緒餘而
亦不泄

女媧煉五色石以補天不過喻五臟之氣耳養
生之法潛神內視則五臟之氣聚於丹田自丹
田熏蒸達於腦中腦爲昆侖居上象天補天卽
黃庭經之補腦所謂子欲不死修昆侖是也
木石皆有心也使木石無心何兩石相摩兩木

相摩而火生乎物之有火猶人之有心也

洞通也上通於天下通於地中有神僊幽相往來天下有十大洞三十六小洞居太虛之中莫不洞洞相通惟僊聖聚則成形散則爲炁自然往來虛通而無滯碍人身之中亦有洞者頭有九宮上有寥天共爲十八洞柱骨二十四節十二重樓共三十六洞上通泥丸九天下達尾閭九地中有真氣幽相往來是以聖人於虛極靜

篤之中幹轉璇璣神通氣洞通者升降上下往來無窮也

靈者神也寶者氣也形者靈寶之宅舍也夫人有耳目乃元神之門晝則心寤神遊於耳夜則目寐神歸絳宮衆人神遊於外晝想夜夢爾然馳逐於無涯之欲若夫至人萬法俱忘惟神是守目內視而神光煥於玉關耳返聽而妙用顯於瓊房神宇泰定一念不生智恬交養久而通

靈夫人有口鼻乃命出入之戶息息通於天地
元炁之所往來凡一呼則谷炁出一吸則元炁
入不死之機長生之要實隱於此衆人心靈外
馳神躁氣促息之以喉胎元散蕩惟至人深達
造化之源呼吸太和之氣奪本還元歸根復命
息之以踵寶莫寶於氣也故泥丸玉關所以棲
其神玄門牝戶所以襲其氣氣以制神神以攝
炁母子相守性命混融然後萬神不散故能靈

一元凝結則成寶

氣者神之宅也體者氣之宅也神統於心氣統於腎形統

於首形氣交而神主乎中三才之道也

天尊則元氣是也法身無相積炁成真爲天中
之尊聚則成形散則爲炁

元炁之運獨秉化權凡胎卵濕化之四生至於
艸木花卉飛蠢蠕動有情無情皆含育元氣而
生故元炁在則柔弱滋養而生元炁去則堅強
枯槁而死老子云柔弱生之徒剛強死之徒

禽一冲而制在炁履空如實魚一躍而制在水
穿水如無衆植凋殘獨松栢常茂者氣堅也羣
動寂滅惟龜鶴不瘁者炁壯也形爲留炁之舍
炁爲保形之符欲留形住世必先養炁至大至
剛充塞於天地之間炁聚神靈遨遊於風塵之
表善養生者養其形善養形者養其炁

莊子云魚相忘於江湖人相忘於道術道者炁
也魚在水中水在魚中人在炁中炁在人中魚

失水死人失炁亡魚能吐納而化水則不死人
能吐納而化炁則長生舉世知食谷肉果菜以
養命而不知土地之精皆屬於陰惟元炁乃屬
陽一呼一吸爲一息一日夜一萬三千五百息
真炁計八百一十丈升降於鼻口呼吸之間凡
夫不能掌握皆歸空而散則一息不返人命卒
矣故曰養氣留神乃不死之訣

莊惠有魚樂
之問亦此意

元炁在太空虛無之中其猶橐籥翕張而不息

有而無形無而有精失之則死得之則生亘古
亘今得道昇仙者不知其數皆得冲氣以爲用
始成真

慶雲祥烟乃太和妙氣之異名生門死戶乃玄
門牝戶之別號凡言門戶者必有物從滋而出
入也人欲長生久視當於生門死戶之中窮通
塞之端究造化之妙使通天地陰陽二炁往來
升降之不窮謂之出日入月亦曰出清入玄也

像龜引息通靈不死
効蚌吸月涵養結珠

山家清事云內腎一竅名玄關外腎一竅名牝
戶無所感觸則精不外化而復元關可以上通
既通則精氣流轉於一身而復歸於元海又能
凝神調息以養之至於息調心靜則可以入道
大道始初發生乎一炁一炁分爲玄元始二炁
三炁結爲三清三色混沌煥爛太空三炁各生
三炁疊三成九卽成九霄而爲九天也生神章

云須延總三靈玄元炁始分黃庭經云三炁右
迴九道明又曰九炁映明出霄間是三炁爲天
地之尊九炁爲萬物之根人能採鍊玄元始三
素之氣通感祥烟慶雲之際是謂得造化之樞
機

聖人之死曰神賢人之死曰復衆人之死曰物
何謂神養聖胎於神室身内生身陽神脫質死
而不亡也何謂復不與物交性無所着以生爲

寄以死爲歸能虛諸所有而神識靈明出乎物
外輪迴不入陰官莫拘條然自在雖南面王樂
不及也此明心達性禪伯之流超悟真常永無
係累稍或見地未明修爲有缺着于談空滯於
觀想終則謂之英靈苦爽鬼仙是也或欲出世
則能奪舍投胎何謂物夢魂想念常與物交不
能外物安出物外故命將終形神不能相離如
生龜脫壳螃蟹入湯苦楚萬狀既死之後境界

黑暗如夜半飛禽茫然無投隨業識以受生化
爲異類而不覺也人纔終諸處冷惟頂門尚溫
暖者徑歸淨土得道心頭尚溫者再得人身故
內典云頂聖眼生天人心餓鬼腹旁生膝蓋裏
地獄脚板出是也

空彼萬法而妙用在中內景煥爛而返視獨見
故曰空中何灼灼在兩眉間直入三寸爲腦血之
瓊房魂精之玉室百靈之命宅津液之山源一

名上一赤子乃形軀之上神故曰名爲泥

丸仙

金木之氣青白交會則化碧霞水火之氣黑赤
既濟則化紫雲夫受鍊形氣莫先於真水火也
真水非涕唾津液谷氣所化之濁水在乎采太
和妙氣之中自有真一之水謂之玄泉要當明
其水源之清濁也火本無形因物而生用之無
法則禍發必克僊家行火亦有數等用之則滅
尸鍊魄體變純陽則有符數契合周天日月之

纏度口口相傳不書竹帛夫行水不行火則氣難上騰行火不行水則不能薰蒸水火既濟而氤氳氣乃化爲紫雲神聚處氣必朝之故紫霞翁鬱上朝泥丸覆蓋於中央黃君故曰紫雲覆黃老

符火見火候圖說

夫神有陰陽因存思念想而後通靈者亦能出入天門預知未來謂之陰神積水火之炁結而成祥身內生身胎僊舞蛻謂之陽神陽神爲僊陰神爲鬼也

有清濁谷肉果菜之類滋地根而生長者谷氣也故曰濁太和妙炁生天生地神鬼神帝強名爲道道即炁也炁即道也視之不見聽之不聞搏之不得乃虛無之中清陽之炁也積陰炁者死服陽炁者生精有順逆順則成人逆爲丹母皆行火而有升降也凡夫婦之接名曰劫火亦通三關尾閭故順則成人若乃提縮金龜是謂文火閉息而行是謂武火契合日月謂之符火

故僊人道士閉金鎖徹玉關運璇璣幹日月金
精貫頂銀浪衝天是謂汭流故曰逆爲丹母順
則形敝逆則骨堅也夫人有耳目者乃神之門
鼻口者氣之戶尾閭者精之路神微妙用天真
聖功盡於此矣於是至人內視返聽凝其神呼
吸太和襲其氣逆運流珠聚其精三寶凝積於
神室之內皆化爲神是名三寶君神者人之主
將寐在脾熱
寐在腎將寤在肝或云在膽正寤在
心故天地之大寤在夏人之神則存乎心

人頭有天亦曰天谷魂神居之黃庭經所謂上
有魂靈下關元是也形好食味神好食炁炁乃
陽神之飯食也生神章云魂生攝遊炁飄飄鍊
素華遊炁者乃上天炁也神不得炁以制之則
不能靈谷不得炁以充之則不能盈神無以靈
將恐歇而去矣谷無以盈將恐竭而空矣谷神
既逝人命終矣昔之未遇元炁蕩蕩而去今既
明真去而有所復來故曰大還還將上天之炁

以制九天之魂始得谷神不死鉛靜物也元陽
譬之汞動物也遊魂譬之土則立中間而合兩
頭者也土擒鉛鉛制汞只是以靜制動使元陽
之炁與遊魂重來相見凝聚不散復返吾身未
生之初耳非隱怪之事也

天炁者起於太易之先超乎萬象之外呼吸玄
牝之靈潔雪希夷之域乃清虛有道之炁也玉
皇神丹訣云知至道者天不殺服元炁者地不

滅能明吐納之理即便日霞日精月華月英三
素五華元皇正氣來合我身皆天炁也太和入
體則骨肉輕清頂生圓象隱顯自然故曰天炁
歸一身始成自然人如起於不潔之地因於燥
濕之處雜腥穢之飲饌混塚尸之蒸鬱斯乃濁
惡沉滯之死炁僊道忌焉所以仙人多樓居以
其近天炁也黃庭經云至忌死炁諸穢賤
列子云炁聚則生炁散則死夫炁聚則生人不

能禁也。烝散則死人不能止也。元烝既無禁止，則是命屬造化而不屬於我也。至人得其樞要，能掌握呼吸之息息之出入，由吾掌握是我命在吾不屬乎天。諺語所謂將息實仙真流傳點化。凡愚之言也能悟之者，將其息而使不散，則自然委和之氣鍾聚於一身，久而積功累德，自然成真。

夫人受胞胎之中綿綿十月，氣足神完，解胎而

而生，謂之嬰兒。嬰兒之心，但知食乳，餘無所知。乃含真抱樸之時也。既生百日，爲物所誘，情見於外，俄而能笑，變嬰爲孩。自此乃喪真失樸之始也。然後十五爲童，二十弱冠，耳目聲色七情六慾純樸蕩然盡矣。一日一夜萬死萬生，驅役魂神不閉一息，乃處世之人生身受罪於無間地獄，湮淪汨沒，無有出期。苟非得道，孰能免此。莊子一書諄諄於息之一字，如生物之以息相

吹也真人之息以踵常人之息以喉物之有知者恃息子之鼻間栩栩然不一而足

內觀經云炁入身來謂之生神去離形謂之死是以聖人盜採天炁歸乎一身聖功冲用三返晝夜不欲暫停

天仙不離於天神仙不離於人地仙不離於地樂石仙不離於陰靈之鬼皆所行之道類使之然如水就濕火就燥也上學之士凝神煉氣復

命歸根體變純陽身超塵劫至於咀嚼朝露嚙嗽沆瀣二景纏絡六炁臻身呼吸大梵之靈英妙用悉享於天厨自然長生歸於天堂矣不食百谷之實土地之精故一身不死於地而無淪墜之苦

心爲朱陵府謂之君火閉息宴坐以心引之則無乎不焚腎爲玄冥府謂之臣火伸腰脇腹閉息行之則無乎不達膀胱謂之民火提動機關

金龜吐燄則無乎不升煉上尸則火氣騰陟於絳宮故曰上登朱陵府焚下尸則火氣透徹於尾閭故曰下入開光門詳見靈寶畢法鍊形內人之頂骨八旂謂之八天亦曰八門中有金樓寶殿玉闕紫房自己無相真人總領萬神居之道成則神光內燭天門豁開嬰兒蛻質於是真人飛從天門而出度人經云上開八門飛入法輪生神章慶此嬰兒蛻者正謂此也

內典云生死妙常惟汝六根更非它物道典云心肝脾肺腎腸胆只可借助爲階梯然則行者可不求上乘之法而自落陰界也乎

宏智師曰一性湛圓本地之光明發耀六根互用通身之手眼隨宜便能眼處作耳處佛事耳處作鼻處佛事一切事不爲眼碍文殊門中發機一切聲不爲耳塵觀音門中透徹一切用不爲身拘一切應不爲事背便於普賢門中出沒

長沙和尚曰從眼根返源名爲文殊從耳根返源名爲觀音從心返源名爲普賢文殊是佛妙觀察智觀音是佛無緣大慈普賢是佛無爲妙行三聖是佛之妙用佛是三聖之真體圭堂曰華嚴以文殊爲眼門觀音爲耳門普賢爲心門分之爲三聖合之成一佛真體開合妙用交參一一交羅重重無盡所以普賢曰汝應入我一毛孔我今示汝佛境界不省這箇意修行徒苦

辛

安國球云若從文殊門入者一切無爲上木瓦礫助汝發機若從觀音門入者一切音響蝦蟆蚯蚓助汝發機若從普賢門入者不動步而到以此三門方便示汝

楞嚴經如是六根隨拔一根脫粘內伏伏歸元真發明本耀耀性發明諸餘五粘應拔圓脫不由前塵所起知見明不循根寄根明發由是六

根互相爲用又云識陰若盡則汝見前諸根互用從互用中能入金剛乾慧圓明精中於中發化○又云五陰本因同是妄想非汝六根互用開合此之妄想無時得滅○圭堂云此過關後事故楞嚴六根互用處云過去諸如來斯門已成就見在諸菩薩今各入圓明未來修學人當依如是法○又云或謂教中道無眼耳鼻舌身意將甚麼互用却不道不與麼爭見得無所以

曰六般神用空不空一顆圓光色非色非斷無

也

以神用故能互若局於根塵安能互用也耶

楞嚴經心精發揮十用涉入圓成一心名發心住心中發明如淨琉璃內現精金以前妙心履以成地名治地住心地涉知俱得明了遊履十方得無留碍名修行住行與佛同受佛氣分如中陰身自求父母陰信冥通入如來種名生貴住自發心至此謂之入聖胎既遊道胎親奉覺徹如胎已成

人相不缺名方便具足住容貌如佛心相亦同名正心住身心合成日益增長名不退住十身靈相一時具足名童真住自方便具足至此謂之養聖胎形神出胎親爲佛子名法王子住此謂之出胎王子表以成人如國大王以諸國事分委太子彼利利王世子長成陳列灌頂名灌頂住圭堂曰此之謂形神俱妙與道合真言妙則超詣世眼矣言合則如水歸水矣

圓悟云把斷世界不漏絲毫如壺公瓢中自有天地日月圭堂云此所謂乾坤鼎器者也嘗示衆云譬如壺公一瓢中天地日月皆自然華嚴經譬如蓮花果具葉中如蓮花有房蓮房有子蓮子有心擘而取之藕葉耿然而本具也豈從外得者

斬關出路子母分胎謂之一刻之寅

呂祖與珍奴詞云道無巧妙與你方兒一箇子

後午前定息坐夾脊雙關崑崙過此子午非時
之子午乃指身中子午也子自尾閭起火午從
泥丸退火皆須定息

論語鬼神死生章二能字二知字乃孔子齊死
生一人鬼之論

華子病忘儒生已之華子怒子貢怪而問之孔
子曰非爾所及顧謂顏回記之以顏子能坐忘
也

弗如也吾與女弗如也謂非特女弗如之吾與
女皆弗能如之昔人有問夫子顏回何如人曰
仁人也丘弗如也子貢南遊於楚見漢陰丈人
孔子曰吾與女何足以識之哉是一樣文法

志至焉氣次焉至者到也謂志既至氣即從而
次焉今試以身驗之靜中自見何必徒以口解
精氣爲物遊魂爲變者鬼神也精氣不爲物遊
魂不爲變而元陽與遊魂重來相見凝然不動

者仙聖也

絕欲保精以養命離心妄念以養性工夫條件雖多要之不外二門

兩腎湯煎膀胱火熱一道熱汁流入尾閭直上三關此先天之炁自然而然而然者也若夫鑄精化炁肘後飛金必須一陽初生金蓮復動之時脫出陽宮離其本位方與九重鈇鼓相近下閉上升三車運轉以行防微杜漸之道所謂出乎爾

而反乎爾乃後天之炁有作有爲之工也至人不肯洩機使循文覓訣之輩混淆莫辨茫無下手雖抽吸提絜而陽宮真炁兀然不應

心中意臍中鼎腎中鑪三者自不可混鼎中先天元炁也鑪中日逐所生之氣也俱是藥物

死生之際亦難矣老子曰死而不亡者壽言雖死而實未嘗死方謂之壽也孔子曰未知生焉知死蓋知生則能了命知死則能了性矣又曰

朝聞道夕死可矣言人能聞道方可以死以其
 有死而不亡者在也曾子曰而今而後吾知免
 夫言其生平修為兢業保守至末後一着信其
 有主張可以死而不亡故出慶幸之辭以曉門
 弟子也

死生猶旦暮者自得道之人言也若常人則真死矣

顯秘圖通行解訣修習性命超生滅都來本是
 神氣精有內藥外藥二項除此三般無餘說無餘說體
 中藏得遇明師道自唱口訣原來深有意屏除

黑暗得清涼得清涼光皎潔好向丹田賞明月

一陽初動心神降下子宮與炁合即同朔旦日
 月相合也炁升到頂中即月望也炁之升降動
 靜一刻工夫比一年節候炁一升一月藏玉兔
 動自下而上炁一降一靜自上而下

日藏烏自有龜蛇相蟠結相蟠結四象攢中宮
 真土結靈鉛內有五行相匹配自然龍虎會丹

田會丹田總此訣周天火候分明說金蓮復動
 即冬至一

呼一吸以行文武二火呼關吸關龍吟虎嘯揚
 開爐構驚動嬰兒啣珠出現撞過尾闕象立春
 節至卯沐浴至辰飛龍得位至巳玉枕關上
 午崑崙泥丸宮象夏至一陰生下降不行火後

復還本位烹之所以一刻工夫
運轉週天應一年之節候也
上弦細細吸清

風下弦緊閉勿令洩勿令洩
悉又急強兵戰勝

用抽提倒提小腹須着力緊撮
谷道內中提內

中提貫斗危明月輝輝頂上飛
若要三關夾脊

透倒提逆鎖即閉地也念囉哩
華言鍊心裏念囉

哩堅心志撞透玄關二十四人之背脊二十月

華光耀水晶宮慧風吹起舍利子
抽出坎中之

之性離成乾金復位舍利子黃金色二十四孕

金蓮摘蓮蕊中藏一點升
蓮蕊初生一點升言

此明即是如來客如來客配無為
妙用無為無

不為以有為之法為下手運用之妙縱橫一撞崑

崑透三車搬運入華池
透下關曰羊車透中關

車入華池下入華池鉛汞相投謂之神水滿神

水駐滾滾黃河翻逆浪醍醐灌頂
過須彌即泥

又謂白毫宛甘露洒心從此降從此降
入漕溪

漕溪路有幾人知絳宮中間十二級
得來方作

永自卷八

上天梯上天梯從此傳此是如來大法船飛出

天門生淨土超升三界作金仙玄牝土釜在身中即女人係胞

之所虛閒一穴是也

積炁開關下苦工金蓮復動是真宗金水逆流

無間斷三關九竅自開通青龍白虎翻金鼎白

藕青蓮滿庫紅三物採來歸一窟何愁不證紫

金容蓮蕊心中一炁此指精之初生而無質也日月會于金蓮復動之時三車直上而下

復本宮為度

不高不下半虛空中會取無中有金蓮復動

一陽生急急忙忙去下手運南宮入北斗龍虎

飛騰顛倒走一撞三關如雷吼崑崙頂上翻筋

斗天花天雨亂紛紛舍利金丹流入口上冲泥丸退火

不用元炁化為甘露流入華池用舌抵腭神水滿口均作三口嚥下重樓搦用七分文火輕輕

三呼一吸搦開淨瓶即是玄關號黃庭所以空閒一穴也風雷宇宙咽重樓

嚇得三尸無處走保天君不放手得失防危從此守鍊成丈六紫金身萬劫千年不朽頂門



NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, ROC

常放白毫光半夜日頭真箇有

先文肅公云少年不學墮復墮壯年不學虧復虧老年不學衰復衰一日不學謂之荒一時不學謂之狂一息不學謂之忘或問何者謂之學答曰瞬有存息有養正念常現前是也故云仁不可終食違道不可須臾離禮樂不可斯須去正念不可刹那斷

楞嚴金剛圓覺心經常以莊子一句破之云字

恭定者發乎天光四經然也蓋般若乃吾人一

段靈光

又名智名慧名覺

金剛楞嚴讚其堅固萬劫不

朽也圓讚其不着相也楞嚴自定而入金剛圓覺心經自慧而入皆到彼岸也心者謂般若經卷甚多此其樞要故以心名之

文有文心律有律心此則是爲

智心

宋杜祁公不信佛法每嘲張文定爲佞佛有朱醫者出入二公門嘗欲勸杜而未便一日杜病

召朱朱以讀楞嚴未畢不卽往既至公怒曰楞嚴是何等書耶吾知有孔孟而已朱出袖中手卷呈之公覽竟索餘不覺遽盡十卷乃嘆曰果奇書也因拉朱謁文定責其不早以告張嘆曰譬如失物旣以得之不必詰其遲也杜自此卽若有得江南名士徐鉉未嘗知有佛書中主以一帙楞嚴授之曰久閱當見精理旬餘表上曰臣讀之數過如一器中傾入一器中此絕難曉

中主哂之嗚呼祁公一覽而十卷遽盡徐鉉踰旬而不曉一字非根器之異乎或嘲脉望所錄枝葉扶疎無當於世用焉知予意欲留之以貽後人使知世外別有一種道理不全在食色勢利間也萬一有宿根者出焉則提醒之功豈謗歎耶

寶顏堂訂正脉望卷之八終

讀脉望跋

吾邑代傳道學至吾師

文肅趙先生始大闡

其秘蓋道不外性命故子思子作中庸以堤防
斯學於似是家波蕩風靡之中首捨天命謂性
率性謂道而直指喜怒哀樂欲人就此已發未
發不須臾忘其戒慎以致中和而成位育固孔
門正法眼藏也乃世之譚學者往往守其粗迹
至稍涉性命則輒詆之爲二氏使人醜二氏不

管非族且曰道如斯止矣惟先生獨能張膽明目公然取二氏與吾儒并頰而稱曰三氏一聖三聖一人三聖人一道也以是吾儕小子始得剖破拘挛略聞性命宗風而知子思子所以得傳道學特在中庸之一書中庸一書特專在性命之一章性命一章特在喜怒哀樂之四言而以此遂通於顏子不遷曾子不傷孟子不動子貢不得聞又以此通於仙之養命兼夫性佛之

養性兼夫命大都不過是物然後有所悟入以從事斯學而卑之乎視世之所謂道學者嗟乎能忘先生之造化吾儕者哉蜀史長玄公先生之家嗣君也趨庭之訓得之更真聞之獨早其留心性命蓋自垂髫而然季五十卽屏絕世緣日夜爲收拾人心是務厭薄書吏勞苦身心則丐散局以居今觀所著脉望一書則公之深造性命入彼實際可想矣謂不媿吾文肅先生之

家傳非耶愚敢爲之說曰欲知子思子得孔氏
之傳當求之中庸欲知長玄公得文肅先生之
傳當求之脉望卒業手此卷尾與同志者商焉

寧澹居士龔懋賢跋

嘗聞前輩譚道學者守矩矱斤斤毋失尺寸一
語稍涉性命卽掉背而去之曰是禪也是玄也
若將浼已焉詎知微言淵論尚未一啜其醜而
闢其戶耶間有竊緒餘以佐談塵又陰勦而陽
排之欲以自附於儒其用心亦狹矣故物不通
方則國窮學不通方則見陋孔之朝間是死而
不亡之旨也孟之夜氣是純烝之守之旨也三
教一源豈虛語哉我伯父文肅相公謂經世者

出世之用出世者經世之體連行二氏以闡吾
儒之奧窔於時門下士浸浸見性命之大全矣
伯見長玄達識利根潛心玄覽甘隱王傳沉酣
百籍一語契道隨筆錄之間附已見編名脉望
言性命大旨了了非徒言之實欲乞蹈之也其
克承庭訓而剖破拘牽者乎故文肅公詩云鼎
也汝知學當齊物論差道無千載異言有百家
私先宗貴文定公相宋淳熙間家君希光亦以

忠義聞而冲素恬養詳見往牒淵源濟美異世
同符云

玄白子趙台柱謹跋