

叢書集成新編

二四

新文豐出版公司 印行

叢書集成新編 第二四冊目錄 哲學類

導引

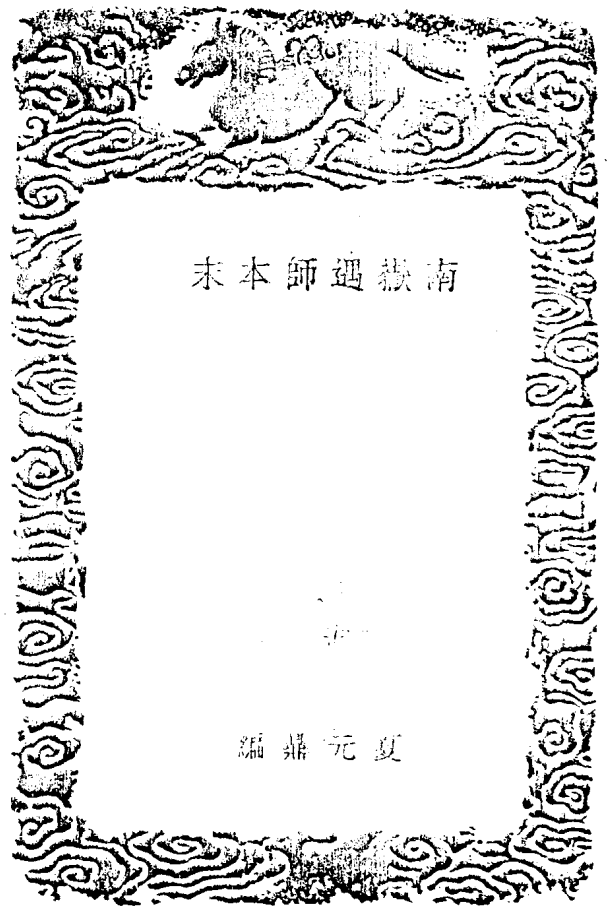
南嶽遇師本末一卷	宋 夏元鼎編	寶顏	一
胎息經一卷	幻真先生注	夷門	四
胎息經疏略一卷	明 王文祿撰	百陵	六
脈望八卷	明 趙台鼎撰	寶顏	七
赤鳳髓三卷	明 周履靖編輯	夷門	四〇
逍遙子導引訣一卷	明 逍遙子著	夷門	五八
調攝			
保生要錄一卷	宋 蒲處厚撰	道藏	六〇
修齡要旨一卷附四庫提要	明 冷謙著	學海	六二
唐宋衛生歌一卷	明 周履靖編次	夷門	六七
益齡單一卷	明 周履靖編次	夷門	六九
養生膚語一卷附四庫提要	明 陳繼儒著	學海	七四
攝生要語一卷附四庫提要	明 息齋居士述	學海	七八
攝生三要一卷	明 袁黃著	學海	八〇
二六功課一卷	明 石室道人撰	學海	八三
閒適			
臥游錄一卷	宋 呂祖謙撰	顧氏	八四
巖棲幽事一卷	明 陳繼儒撰	寶顏	九〇
鼇采館清課二卷	明 費元祿纂	寶顏	九五

屏居十二課一卷	明 黃東崖著	學海	一〇九
怡情小錄一卷	清 馬大年述	學海	一〇九
識緯——易			
易緯是類謀一卷附四庫提要	漢 鄭玄注	聚珍	一一一
易緯乾鑿度二卷附四庫提要	漢 鄭玄注	聚珍	一一四
易緯乾坤鑿度二卷附四庫提要	漢 鄭玄注	聚珍	一二一
易緯乾元序制記一卷附四庫提要	漢 鄭玄注	聚珍	一二七
提要			
易緯坤靈圖一卷附四庫提要	漢 鄭玄注	聚珍	一二九
易緯通卦驗二卷附四庫提要	漢 鄭玄注	聚珍	一三〇
、補正			
易緯稽覽圖二卷附四庫提要	漢 鄭玄注	聚珍	一三七
、補正			
易緯辨終備一卷附四庫提要	漢 鄭玄注	聚珍	一四八
識緯——尚書			
尚書中候鄭注五卷	清 孔廣林輯	學津	一四九
識緯——雜類			
古微書三十六卷附四庫提要	明 孫穀編	墨海	一五六
術數			
淮南萬畢術一卷	漢 鄭安撰	問經	二四四

LD26/09

淮南萬畢術一卷附補遺、再補遺	清 孫馮翼輯	十種	二四七
出行寶鏡一卷	漢 鄭安著	函海	二五三
元包經傳五卷	清 荊泮林輯	後周衛元嵩述	唐 蘇源明傳
五行大義五卷	唐 李江注	學津	二七〇
麻衣道者正易心法一卷	隋 蕭吉撰	佚存	二七九
潛虛一卷附發微論	宋 陳希夷受	津逮	三一
潛虛述義四卷附考異	宋 并消息	知不足	三一七
潛虛解一卷	宋 司馬光撰	嶺南	三二九
元包數總義二卷	宋 張敦實論述	藝海	三六〇
翼玄十二卷	清 蘇天木述	學津	三六一
丙丁龜鑑六卷	清 張行成撰	函海	三六九
隨筆兆一卷	宋 柴望輯	寶顏	四二一
新鐙煙波釣徒奇門定局一卷	宋 洪邁撰	百陵	四三四
附掃葉山房寫本	明 劉基撰	寶顏	四三五
太玄解一卷	清 焦袁熹纂	藝海	四七
三麻撮要一卷附四庫提要、補正	撰人不詳	十萬	四七三

稽瑞一卷	唐 劉賡輯	後知	四八七
卜筮	漢 焦贛著	學津	五〇三
焦氏易林四卷附四庫提要	明 李清菴撰	寶顏	五八六
周易尚占三卷附四庫提要	清 李道平著	湖北	六〇三
易筮遺占一卷	清 毛奇齡撰	龍威	六〇七
春秋占筮書三卷	漢 東方朔撰	墨海	六一七
靈棋經二卷附四庫提要	宋 楊維德撰集	仰視	六四四
景祐六壬神定經二卷	撰人不詳	續知	六五四
大六壬苗公射覆鬼撮腳三卷	明 周履靖校梓	夷門	六六二
黃石公望空四字數一卷	明 周履靖校梓	夷門	六六四
質龜論一卷	無名氏撰	藝海	六六五
龜經一卷	清 孫星衍校	平津	六六七
黃帝金匱玉衡經一卷	清 孫星衍校	平津	六七二
黃帝龍首經二卷	占候	夷門	六八三
探春歷記一卷	漢 東方朔著	十萬	六八六
乙巳占十卷	唐 李淳風撰		



南嶽遇師本末

夏元鼎編

南嶽遇師本末

斗城雲峯散人夏元鼎宗禹編

予科試童子。應舉克官。師六經。友七子。凡綴榜者五。主學者三。無文不習。恥物不知。頗之爲禮樂。幽之爲鬼神。大之爲古今事物之變。微之爲農圃工役之冗。以至太乙壬遁。書算騎射。成精其能。兵機將略。尤深屬意。手編古今陣法武經最要。見者敬之。開福進取。鄉先達文懿蔡公處。於江淮制閩葉先生之幕。驅馳艱危。以泗州安豐軍賞保奏。其命續次講解。隨司疑能。客於玉京。每挾策從遊。鼓篋同場者。皆飛黃騰踏。或者謂龜不自靈。必招天譴。積感衷心。疾病間作。日事藥餌。邈然無功。有羽流進以導引吐納之法。頓然康愈。因知藥在吾身。不假外物。漸生信向。凡遇三清道友。望而加敬。嘉泰壬戌。遇關西閻先生授以三田還返入道丹基。遵從師訓。行持甚月。隨用輒効。舊疾頓除。精神百倍。曾朝家分江淮關寄於楚臺。應師純之。昔加錄用。專主忠義局務。至寶帥涉經理山東。則披荊於澠水。攝邑攝倖於陶山。大羊爲羣。鹿家爲伍。寧無干進之望。時陳傅巖東海失利。制檄促還山陽。應難差使。與除利害。無一敢辭。嘉定庚辰。張舉以山東叛。南北不通。制關權清湖督過密。遣卿命使齊。艱苦萬狀。僅得生全。當時固諾以京秩賞矣。徒因寶帥納忠。竟成畫餅。贈段南轅。精誠耿耿。擬將太乙遁中靈文上奏天庭。下祈心事。特往龍虎山設醮受籙。虔禱於正一真君。其言曰。未登龍虎榜。且登龍虎山。一見三清易。三年一第難。劍埋光射斗。雞鳴

南嶽遇師本末

南嶽遇師本末

曉度關。乾坤誰整頓。擬伴赤松開。是夜忽夢神人語之曰。四十修其學道。金魚要換金丹。龜鶴算不知年。子其勉之。當拜赤城師矣。意初未決。有曉之者。謂仙跡靈祠。多在四蜀。時鄉人曹丈器遠。持節潼川。欲往過之。因游諸洞府。可以訪道。遂歷湖湘。到南嶽祝融峰前。忽遇一人。髮頭草履。碧瞳丹臉。約弱冠年也。始欣然若趨相。接再復避去。因踴躍從之。則怒厲欲脫身走。且曰。汝欲執我道。監取何物也。予對曰。求一主人公耳。先生笑曰。主人在裏耶。在外耶。對曰。兩箇都要得之。望先生慈悲。特賜接引。先生曰。且問汝有主人公否。因執先生手曰。只此便是。先生曰。不關汝事。予對曰。若非這箇主人公。如何點化得此間主人公。先生大笑曰。又卻是恁底。汝心口能相應否。對曰。言是心非。先生曰。好好。我隨汝同行。不必提我道。監恐人笑汝。官員失體。可自上轎。予對曰。今欲予持日月安爐。況此道監乎。先生曰。我更與汝竹杖。予可會把捉否。對曰。過河須用筏。今得先生此杖。決可扶持。而渡愛河。慈海矣。先生呵呵笑曰。滿汝心願。遂執其簪杖。挽先生下山。到邸次。惟恐其去也。先生眼閃如電。笑容如春。異香滿身。精神映物。止露臂披一背心。腰包而已。敬延姓香。請問其目。凡平生修真秘訣。行功打坐。搬運出神。小法旁門。三千六百無一不與引證。先生且詰難曰。汝如此精切。三乘萬法。一一見驗。當海浮生。已爲難得。又更何求。予對曰。十餘年間。專心游道。博覽丹經。凡三閱大藏。秘典。親編琅函。道要。皆謂真鉛真汞。產在先天。視乎無窮。聽乎無極。聖人傳藥不傳火。四大一身皆屬陰。不知一點真陽。果在何處。一粒金丹。果是何物。雲房曰。我有一箇神仙法。不在三千六百門。又果何事耶。願先生與慈濟度。時賜指迷。先生曰。通天地人曰儒。世間假儒。儒儒多矣。一見談玄說道。便誘誦其怪誕無倫。不知其坐井觀天。自習學時。拘於時文。及竊祿後。困於舉削。弄名競利。無須更言。兒女滿前。陷恩愛。牢以妄爲常。豈知自背師訓。不明儒宗宗旨。且如孔子老子莊子列子。孟子。子所說何事。予不暇舉道經秘文。以重汝疑。姑明儒志之心。印以解汝縛。予略口述。汝可筆記。遂舉孔子贊易曰。與天地合其德。與日月合其明。與四時合其序。與鬼神合其吉凶。此是虛言。還是實用。老子曰。恍惚惚惚。其中有物。杳杳冥冥。其中有精。其精至真。其來至信。此又是何物。莊子曰。昔黃帝見廣成子。願其下風。膝行而前。求其至道。廣成子曰。至道之極。昏昏默默。無視無聽。抱神以靜。形將自正。必清必靜。無勞汝形。未嘗寢寢。黃帝再告。願求至道。乃曰。得吾道者。人無窮之門。遊無極之野。與日月參光。與天地爲常。是謂神遊大空。八極之道也。帝方悟。遣其玄珠。使知案牘。明案。案。案。案。案。之皆不得。乃使向案。向案得之。黃帝曰。異哉。向案乃可得也。列子曰。陳大夫聘魯。私見叔孫氏。叔孫氏曰。吾國有聖人。曰非仲尼耶。曰是也。曰何以知其聖乎。曰吾嘗聞之。顏回曰。孔丘能廢心而用形。陳大夫曰。吾國亦有聖人。子非知乎。孰謂聖人。曰老聃之弟子。元君。子。學聃之道。能以耳視而目聽。魯侯聞之大駭。使禮聘元君。子。乃問耳視目聽之道如何。對曰。傳之者有妄。我能視聽不用耳目。卒不能易耳目之用。魯侯曰。此增異矣。其道奈何。寡人願終聞之。元君子曰。我體合於心。心合於氣。氣合於神。神合於無而已。顏子之心

南嶽遇師本末

三

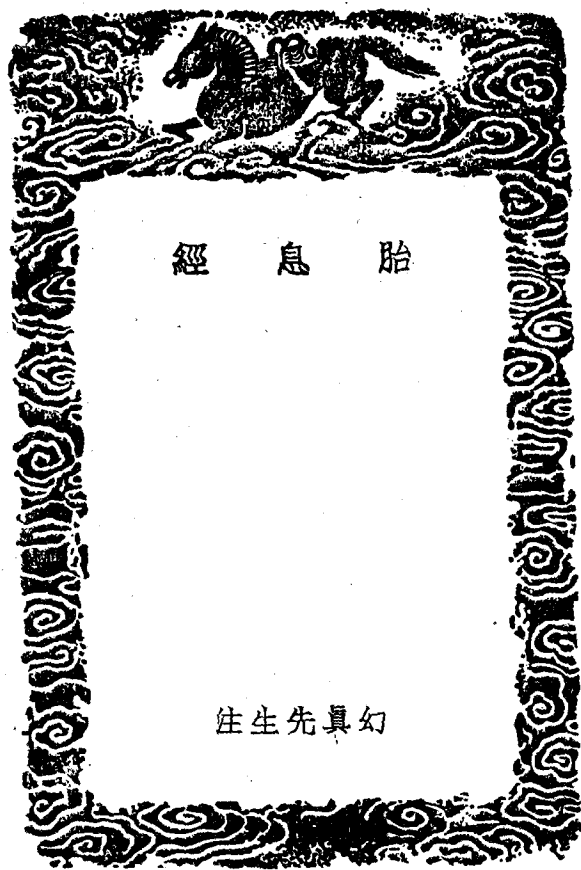
齊坐忘終日不遠如也。孟子之善養浩然充塞於天地之間。以上二聖四賢。不知理會何事。予對曰。此道雖知爲儒者之用。皆是正心誠意。格致。推之以治國平天下耳。實於修其玄關。未徹奧妙。敢告先生。偶聞。不賜鄙絕。十世夙緣。千生遺過。點鐵成金。實在今日。先生曰。汝若悟真。有前行須短。後須長。參同契曰。日合五行精。月受六律紀。還知曉否。對曰。雖知大道在是。未免虛度。半信半疑。終非洞徹。告先生抽開啓。發明所昧。替爲呼喚。喚之役。以報隆天厚地之恩。遂擇酉時投符。狀陳金寶。寶信香幣。禮儀再拜。酌酒。設立聖位。以作證明。誓詞曰。富貴利達。眼眩空花。性命玄微。道生寶果。欲得正真受用。須求哲匠。師承。敬惟雲水先生。德飲鬼神。道伏龍虎。雖天地而莫測。宜父子而不傳。然於太上種子。不可無人。而化外有生。亦皆受教。孰是玄中之妙。曷爲有中之無。偃月爐。決非下土。神室位。豈是凡材。水源清濁。自何而分。火候抽添。從何而驗。一點真陽。果何物。五行撰策。在何方。眉毛眼睫。北斗何關。心腹腎腸。中宮何處。既非默朝上帝。如何烹鍊金丹。願質華凝。揚明大道。倘或泄慢。陰陽眇眇。伏惟天日監臨。道師弘度。謹狀。先生曰。窮理盡性。以至於命。雖孔門子貢。不可得而聞。況後世乎。惟太上慈悲。不絕種子。世代有人。蓋性由自悟。命必師傳。自悟者如釋氏之參禪。師傳者是金丹之大道。雖曰二事。其實一理。上古高真。口授心傳。不立文字。合用金魚玉腦。以表虔忱。金玉以取其堅。魚腦以取其信。敵血敵丹。納誠納款。禮像君臣。恩猶父子。千生百世。不敢寒盟。還者殃及九祖。禍及一身。今汝訪道有年。必知常禮。今又如如此老革子。對以旅中倉卒。難辦。今只以行囊所有。除文字道書外。盡納與先生。只留半月日糧。可回家山足矣。時鄉知趙監丞。德父知信州也。先生曰。汝還有多少行李。予對以金帛等約計一千餘緒。先生曰。好好一切難捨。毋過已財。今汝既無吝色。我亦無隱情。可逐件把來。我自封提記了。若緣帛錦重。汝卻自變易取錢。爲裝。計應黃白官格。可輕者。我自把去。不妨。予欣然請先生封號。便以道監。腰包作挑擔裝束。先生嬉笑自若。以大白舉酒一斗。鯨吸而盡。遂普說前所錄孔子老子莊子列子孟子子之心傳。且曰。惟精惟一。允執厥中。會其有極。歸其有極。即是此理。故莊子曰。南海之帝。爲儺。北海之帝。爲忽。中央之帝。爲混沌。儺與忽相遇於混沌之地。則二物聚於土而成丹矣。其南北稱海者。言清濁之源。而儺忽混沌者。言水火之用。蓋儺言火中之水。而忽言水中之火。而中央之土。則火其母也。火能生土。土旺則克水。故中央不稱海。而獨言混沌者。以烹鍊水火於中宮。而結胎生丹於混沌。混沌者。始初未形之兆。使天地水火金木生之氣。儺忽鍊於中宮之位。則黃芽生矣。故曰。二物會時爲道本。五方行盡得丹名。山是觀之。則涕唾精津氣血。皆是底滯撓敗之物。一出而不可復返。豈非陰乎。心肝脾肺腎口鼻。皆是有形有質之具。作用有時而敗。孰爲道乎。惟真鉛真汞。產在先天。一點靈明。不垢不淨。百姓日用而不知。聖人能究其本原。故佛爲金仙。有此摩尼珠也。道爲金丹。有此一刀圭也。此正散一成。萬萬成。一子得一萬事畢矣。何在於面壁打坐。行氣導引乎。予即悟曰。洞賓謂一粒粟中藏世界。二升鐘內煮山川。道在眼前人不

見。秦皇漢武。求仙。今日莫大天幸。得聞玄妙。驚喜感泣。若沉痾再生。先生曰。汝真伶俐。附附。一撥便轉。已知金丹之藥物耳。若火候幽微。當待月出。可以語子矣。及三鼓月上。先生指出天機造化。洞洞屬心。開意解。解微玄關之妙。先生又曰。今日二十三日。非徒令汝知有此理。且便欲汝一得永得。超於彼岸。所謂存無守有。頃刻而成。用之不可見。見之不可用者。非真事也。遂遵師訓。行之果應。顯化通神。靈明妙用。風雲發泄。於七竅。坎離消長。於一身。鉛汞真凡。迥然不同。水源清濁。涇渭頓別。浮沉則天淵有間。賓主則輕重有權。五行撰策。而無一不備。四象合和。而抱一守中。真陽初不在精津。火候初不在卦象。尾闕非閉精之地。口鼻非玄化之門。敲竹喚龜。不是探陰。吞霞吸日。不是採陽。默朝上帝。徒然虛火上攻。打坐無爲。說爾陰神出殼。混元作用。則頭上安頭。胎息注想。則氣中盤氣。曲徑旁門。三千六百。金丹大道。全不相關。仙師曰。盡中日月。添精氣。鼎內紅蓮。湧碧波。側耳聽聲。聞姦女。嬰兒見藥。便歸。又曰。泰卦方知二氣平。鼎中真藥。甚分明。龍吟虎嘯。真堪聽。龍轉雷聲。轉轉。春氣融融。真火降。手捧日月。入金城。功成行滿。天皇詔。不許旌陽專美名。予對曰。真火本無候。大藥不計斤。都來片餉工夫。永保無窮逸樂。信斯言也。遂舉似以拜謝先生。祝爲真人。先生曰。汝識真人否。黃巢殺人八百萬。皆以爲非人。後斬一白血者。曰此真人也。今汝修金丹大道。先使氣凝爲津。津化爲血。血凝爲精。日中無影。方爲真人。予承師訓。便覺身心輕快。終夜不寐。先生曰。汝性直多知。必招魔難。當求清虛淡靜。課一秘文。可以消魔。廣積陰功。隨力布施。宜行符藥。救人疾苦。天必助之。道必成矣。漸次修鍊。外丹以換軀殼。則形神俱妙。與道合真。天上人間。逍遙自在。功成行滿。白日飛昇。今當爲汝祀香醴。答謝聖真。初見先生。請問鄉貫。乃曰。既是雲水。安有定住。問姓氏。曰。既是貧道。安有名聞。問年甲。道號。亦所不答。及視聖像。辭。方知先生姓周。名某。赤城山人。當來於西蜀。鐵風洞。遇聖師傳金丹大道。今已對上真。付授溫州夏元鼎。託託。其狀然文。一如天戒。荷或遠戾。永墮沉淪。予回思龍虎山得正一真君之夢。應於此矣。先生曰。今汝當尋睡處。以復血氣。以和陰陽。緣汝一日舉筆役。未免攪擾。龍虎失道。烏兔差池。非太上無爲之道。遂略就寢。其店家門有三重。又有惡犬及婦夫。皆列而睡。先生只踰於小條凳上。及予睡覺。天曉。先生已不見矣。所封號黃白官格。皆不持去。門亦不開。犬亦不吠。婦夫擔脚六人。皆不知之。方同店僕等。驚駭贊嘆。以爲異也。予留題於壁。問曰。世學金丹。似此。設將心腎向人誇。眼前有藥無人識。火裏栽蓮長道芽。崆峒訪道風聲。萬卷丹書。轉轉。若破鐵鞋無處處。得師全不費工夫。主人姓吳。第三五。時庚辰八月二十三也。

予性喜思。辦事多滯。忽悟真詮。凡意有所思。覺有神助。千門萬戶。上徹下徹。信知數十年間。身寄幻宅。放難不求。今主人既歸。事如意。所謂本來面目。不少不剩。好德來。初非外緣。三教同途。何有異致。學者思之。當有頂門上着服者。能領界也。今淮東撫。韓趙善。胡逸。獨都倉王。權仙。財影。日嚴。雲水。唐介。然訪道於予。不敢隱。遂筆其本末示之。嘉定甲

南嶽過師本末

中。雲峰故人夏元鼎識。



胎息經

胎從伏氣中結。

竅下三寸爲氣海。亦爲下丹田。亦爲玄牝。世人多以口鼻爲玄牝。非也。口鼻即玄牝出入之門。蓋玄者水也。牝者母也。世人以陰陽氣相感結於水母。三月胎結。十月形體具而能生人。修道者常伏其炁於竅下。守其神於身內。神氣相合而生玄胎。玄胎既結。乃自生身。即爲內丹。不死之道也。

氣從有胎中息。

神爲炁子。炁爲神母。神炁相逐。如形與影。胎母既結。即神子自息。即元炁不散。氣入身來爲之生。神去離形爲之死。

西昇經云。身者神之舍。神者身之主也。主人安靜。神即居之。主人躁動。神即去之。神去炁散。安可得生。是以人耳目手足皆不能自運。必假神以禦之。學道養生之人。常拘其神以爲身主。主既不去。炁豈崩壞也。

知神氣可以長生。固守虛無。以養神氣。

道經云。我命在我。不在天地。天地所患。人不能知。至道能知。而不能行。知者但能虛心絕慮。保氣養精。

胎息經

幻真先生注

幻真先生注

胎息經

不爲外境愛欲所牽。恬淡以養神氣。即長生之道畢矣。

神行即氣行。神住即氣住。

所謂意是炁馬。行止相隨。欲使元氣不離玄牝。即先拘守至神。神不離身。氣亦不散。自然內實。不飢不渴也。

若欲長生。神氣相注。

相注者。即是神氣不相離。玄綱云。錙銖陽炁不減不爲鬼。纖毫陰炁不盡不爲仙。元炁即陽炁也。食氣即陰炁也。常減食節欲。使元炁內運。元炁若壯。即陰氣自消。陽壯陰衰。則百病不作。神安體悅。可謂長生矣。

心不動念。無來無去。不出不入。自然常住。

神之與氣。在母腹中。本是一體之物。及生下。爲外境愛慾所牽。未嘗一息暫歸於本。人知此道。常泯絕情念。勿使神之出入去來。能不忘。久而習之。神自住矣。

勤而行之。是真道路。

修真之道。備盡於斯。然聖人之言。不可妄求。凡胎息用功後。關節開通。毛髮疎暢。即但鼻中微微引氣。相從。四支百毛孔中出。往而不返也。後氣續到。但引之而不吐也。切切於徐徐。雖云引而不吐。所引亦不入於喉中。微微而散。如此內氣亦不流散矣。

胎息銘

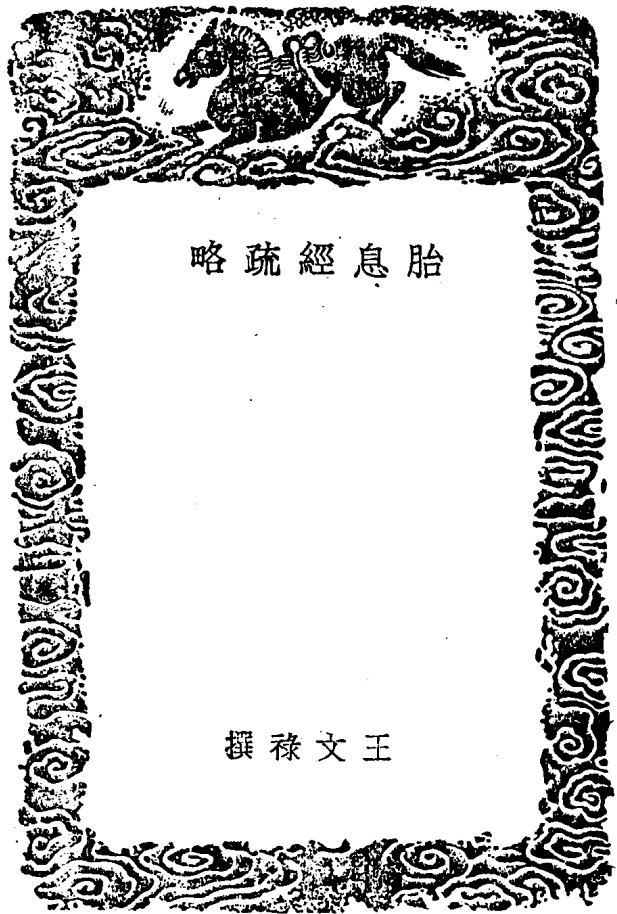
三十六咽。一咽爲先。吐唯細細。納唯綿綿。坐臥亦爾。行立坦然。戒於醴醪。忘以腥膻。假名胎息。實曰內丹。非只治病。決定延年。久久行之。名列上仙。

胎息經

胎息經

四

予嘗考藝文略載胎息部凡三十卷凡三十九其稱論者二稱術者三稱訣者十六稱要稱妙稱頌稱壽者各一惟稱經者縱三種初不著作者名氏追閱抱朴子有胎息一卷則晉宋已傳此書特未識幻真所著即此不也今藏在道函余從邸第披而錄之俾授之梓他日林居之暇且將棲心玄牝嚙氣谷神其不有藉茲編乎羅浮外史志於繕性所



胎息經疏略

王祿文撰

胎息經疏略

明 王文祿撰

胎從伏氣中結。氣從有胎中息。

太虛氣道一氣孔神伏始結胎。胎結乃息。胎初如花。靜極純陽日長。彌月形全。誕生此原始以示人。欲專氣致柔如嬰兒也。

氣入身來爲之生。神去離形爲之死。

形身也。神氣之靈覺。形之主也。氣成形。形神不離。即氣入身來。神住形固。長生也。神去則氣散。形敗乃死。故曰生者死之根。死者生之根。

知神氣可以長生。固守虛無。以養神氣。

神氣一也。從虛無中來。渾圓而無減增。故曰谷神不死。人能無視無聽。不識不知。即固守以養。若認實有而迷。自促其生也。

神行則氣行。神住則氣住。

神即志也。氣體之充也。志氣之神也。氣隨神。神帥氣。氣行住由神。神氣宜交養也。若欲長生。神氣相注。

胎息經疏略

胎息經疏略

谷神不死。是謂玄牝。玄牝乃先天祖氣中虛也。又名氣穴。閉目反觀。凝神入之。則神氣相注。守中也可。以長生。

心不動念。無去無來。不出不入。自然常住。

心。神之舍也。動念則去來出入。不能常住矣。胎中嬰兒。神住氣住。無念亦無去來出入。今能專氣抱神。如嬰兒然。則一團純陽。返老還童。長生也。即固守虛無。以養神氣。故曰。委志歸虛。無念以爲常。

勤而行之。是其道路。

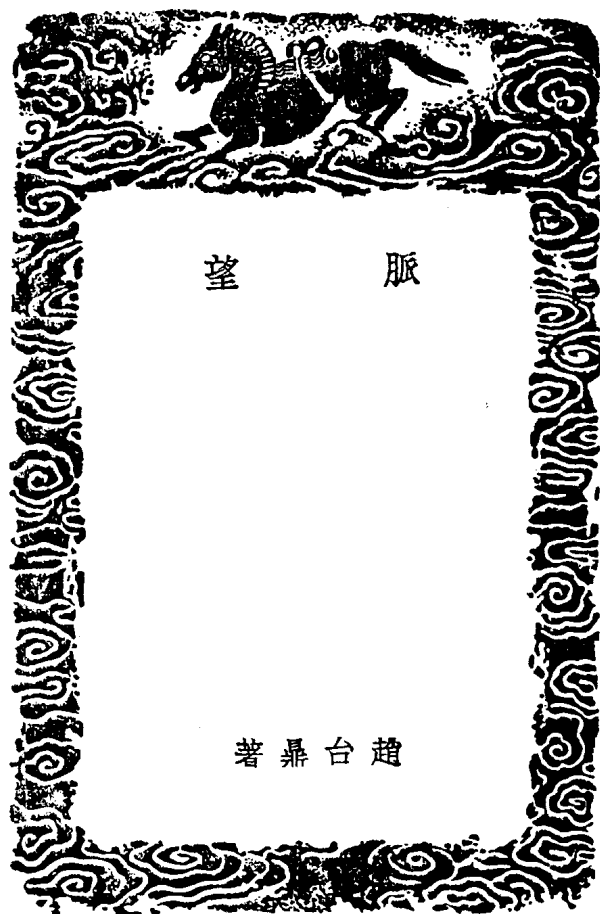
此總結勉常行也。老子曰。用之不勤。不助也。此曰勤。不忘也。即綿綿若存也。曰真非假。是正路。非傍門也。

三十六咽。一咽爲先。吐唯細細。納唯綿綿。坐臥亦爾。行立坦然。戒於誼難。忌以腥羶。假名胎息。實曰內丹。非只治病。決定延年。久久行之。名列上仙。

此胎息銘也。調氣咽津。以補中宮元氣。每時三咽。子時咽之。尤養生。

右胎息經一卷。原有註。註反晦於經。經言不足以發。於是去註重疏之。亦發其略爾。併廣成陰符參同契梓行。冀同登壽域云。

嘉靖甲子仲春望。海鹽沂陽生王文祿世康跋。



脈望序

脈望乃趙文肅公家訓。長玄所著。計邵李伯東氏刻之北平分署。余來守是郡。學士大夫索之者衆。板已爲東伯攜去。余仍付之割剗氏。更爲袖珍。便於觀覽。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。此名脈望。蓋魚三食神仙字。則化爲此。夜持向天。從規中望星。星立降。可求丹度。世嗟大。此脈望所從來。長玄君著書大旨。可窺已。余讀脈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。即儒教亦可登乘。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。要在此心湛然安靜。自然照見呼吸之根。從調至微。不覺自相依附。參同契云。至人潛深淵。游守規中。有味乎其言之也。夫意在無人。便成我相。若謂無人。我即是人。人不能無我。不可有人。我相忘。乃其獨境。此自吾輩慧根。即仙佛。即吾儒所從來遠矣。因憶馮李錢穀刑名甲天下。往余守樞李。躁而靜。制之煩而簡。御之非棄。利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。似與脈望之旨。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。余之補珍是編也。倘有因之者。又奚啻三食神仙字已耶。不然。羽翼胸臆。而騁驥鶴者。世鮮不以爲迂怪。是脈望也得無益其怪。吾家尼父所不語者。乃曰天竺苦縣。

賜同進士出身中憲大夫直隸永平府知府商丘曹代蘭謹序

脈望卷之一

丹華洞主西蜀趙台鼎長玄著

華函蕊笈。幾於汗牛。結果成胎。見如角兔。走也窮。窮廣獵。仰拾俯取。積久盈筒。食固無味。棄亦可惜。姑存而置之。識者若見。寧免蠶魚之謂耶。雖然是蠶也。其諸異乎蠶之爲蠶也。與腎開蠶魚三食神仙字。則化爲脈望。遂以脈望名之。

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。則一黍從虛無中來。杳杳冥冥。無色無形。兆於玄冥坤癸之地。生於腎中。以育元精。補積元氣。續續不耗。日益月強。始之去。何次以返嬰。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。即真火也。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。即當定心。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。自門即腰也。腎中是也。

三聖玉訣。謂世人不解死陰。夫陽者生之本。陰者死之根。但吸靈龜而死陰。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。陰從一死而如無。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

要死陰虛陰虛不死萬緣侵箇中不識真消息牢捉半擒走不禁性亦無於佛著堪方可冀及天機者下一寸三分也聖人下手發胎仙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氣於臍下良由此也丹田內有神龜呼吸真氣非口鼻之呼吸也口鼻止是呼吸之門戶丹田為真之本原聖人下手之處收藏真一所居故曰胎息胎下一寸三分者謂是即腎間也

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即舉心念以應之使其真水真火混而為一謂之水火既濟午為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即舉情以合之存於心田神靜勿令嘔下乃為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為心腎二炁交分之際應春秋二分之候亦須澄心靜坐聽其自然綿綿若存此為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提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運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

通真契玄篇云心為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為採藥之處江橫三葉序云兩腎中間乃元精穴非受生元氣之所觀祖師所謂兩腎中間一點明透為丹母順成人逆之一字則元精化為元炁逆歸氣穴為丹母產玄珠而為僊為聖順則流元精於膀胱則淫而為子矣

據二論可見上心下腎皆有生藥之機老子云我貴食母莊子云以製氣母

丹陽云火裏青蓮滴露常在寶瓶為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日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二弦虛氣妙合為一即名玄關吁盡之矣可見中黃宮金鎖穴玄關玄化皆不過藏藏之處所耳胡可着也

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

楚詞云母滑爾魂已也彼彼也將自然一氣也孔神兮於中夜也存虛心以待時至之分母為之先七字括盡丹功可見矣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

口訣云便就動處略提起疑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靈雲云彼土如何發動與此土如何對舉真台之未生也有為之媒真台之既生也有為之機鉛汞之相見也有為之防鉛汞之歸釜也有為之胎以至沐浴抽添何莫非其土之妙用也哉

寂然不動土之性也蓋根塵已絕萬慮俱泯一氣縱橫自然通達上升降入丹田而成至寶陳虛白以身心不動為採藥蓋此意也豈區區意迎目送運用之為哉

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為主不使雜念撓之聽其自然待其熏蒸一回自爾生陰化為玉液下降灌溉五臟喉中覺有甘津乃其驗也到此時還守靜一毫不撓自會凝結久之凝定方可徐徐而起

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使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若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為入無為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篤精自化炁炁自化神極柄在手命由我立是一簣貫三關也豈不易簡而捷徑哉

劉長真喻性為土喻命為水性命相見如水土和為泥造成器物若未經真火鍛鍊土再見水復化為泥也如磚瓦曾經火煉千年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

玄化以靜極而見也姓房以情澄而開也

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鑒一鏡七日而混沌死故知識不用歸乎其天則混沌全矣胡混成曰保元和者莫先於去情識不識不知順帝之則此之謂與順率循也

壇經云心念不起名為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而壁自有妙義蓋洗心退藏於密以養其神以復寂然之本體猶而壁然而物無見也故曰心如牆壁而可以入道善修行者不見人

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仙復歸嬰兒與不失赤子之心其旨同焉

列子云與燄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

莊子物之有知者特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。出入息無拘縱。常常傾耳凝空。照默垂簾。仔細觀而行之。不知老之將至。

靈樞經云。天谷元神。守之自真。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。復歸于嬰兒。兒者元神也。故曰嬰兒入聖。機生神章云。照顯養嬰兒。又云。此嬰兒脫。

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。即名為一。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。光輝閃閃。兩眉眉間。○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。耳中仙樂日常聞。

常人之息以喉者。謂其出入少。胸中即回。不能至呼吸互換之根故也。與人之息以踵者。謂其呼吸相稱。水火兩端均平。上接天根。下接地根。與腎中祖氣混合。故名真息。凡息切忌。

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。壽命皆為浮想。楞嚴經云。菩提心中。皆為浮虛妄想。疑結妄想之害大矣。

參同上。吾注云。弦前弦後。正當時。謂吾身之巽門也。晉書巽門之說。惟紫陽老仙云。黃庭之下。有一丹室之門戶也。道生則上。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。樓耳。則則為乾。則則為巽。則則為離。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。

雙腎曰。命門。一身命脈之所關係。人不能貴其素。固其根。貪愛慾慾。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。而反燒於薪。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。自不瞬。心寂定為是。

無際在大竹朱居士家。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。子南述象山先生言。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。古之眸子而已。以上三說。可。

元陽真氣。自二十四節上升。洞房宮。明洞洞照八室。至此下視六極之境。如在掌中。所謂三境非遠。願養和氣。嬰兒自生。臍腹之中。如懷胎狀。

諸天日月。為飛精。諸洞日月。為伏根。人間日月。為明輪。若吞明輪者。為仙。蓋服日月光華。各有法。能調五臟。澤顏容。東方甲乙之地。乃日月所出之門戶地。祇於此。旦望迎送。體儀結璘之神。

金為神性。居上丹田。是謂頂門。人呼為性門。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。可以修太素妙行。觀門稍為金仙。故稱真人。記云。鬼風吹合。崑崙神附。心中盡煎。且養肝腎。注精施陽。敗損金鼎。神不能禁。仙聖不居。甘受死地。今當回日月之華。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。

硬打壓勞。勿令睡魔陰邪之所侵擾。昏睡則精神散失。魔鬼侵凌。故大洞經云。太乙楊明威。所以鈴飭之也。

一點靈光。洞然無礙。睡曉八表。丹經曰。龍虎大藥。須以真鉛汞。和合而成。方有光華煥燦。

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。所流而上。崑崙與天地同焉。呂仙云。曲江上月華。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。圭峰表相所說已詳。降于中曰。神。又云。心。有七。既又云。心神上通。耳目口鼻。七竅。俱名七覺。皆亦名神。

大洞經十方。師紫烟。黃庭經紫烟。上下三素雲。蓋人之妙。凝集而出於眼目。即水火之正色。桃君乃腎神。蓋宜慾慾。慾慾。精愛。為一身之主。性命之根也。色念動時。當存思桃君在臍內。

神光寶光。即靈光也。蓋無形。可捉發。秀輝。榮於長空。青冥之表。在人則精神光彩。秀發於雙目。故大洞經云。洞回太師。開神光。秀容。峰。空。峰。頭。面。也。

東海蓬萊山。扶桑山。方丈山。崑崙山。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。滄海飛羽輪。校仙登扶桑。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。皆。有。符。籙。同。升。者。此。身。

人有一百八十毫關。三百六十骨節。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。成。牛。精。液。之。潤。人。無。津。液。則。精。枯。亡。天。地。得。水。而。覆。載。萬。物。得。水。而。生。成。其。實。一。也。

真仙朝帝但見念元勃勃不見眸容修真之人鬼神見之惟見紅光

乾爲天門巽爲地戶地戶即下田是也故風曰巽風以其起於下也起巽風運坤火俱在下田

眼之於色爲業其大眼見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

人以雙目目光返照則真氣隨而聚於元宮謂之迴風混合或指息屏息迴風

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旋箭故天地相鎮人以真氣運動

故身體長寧三部八景自尾間至百會三節爲一關三八二十四節以應二十四炁

潭底日紅陰陰滅鎔爲陽蒸山頂月白藥苗新永爲陽精以陽歸陽則雙目如金星能通乎晝夜以代日

月之明

虛其室自自生定其心道自生

日中真靈乃太陽之精在人則坎中之陽兩腎間一點明覺者名曰中王以子時建生

古詩云聖人得造化意手搏日月安爐裏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動君動照顯蓋日月合璧乃月晦夜交合

也內丹於此下手修合

丹料之異名曰精液丹房之器皿曰慶元瓶

玉清上境乃人之泥丸宮衆妙門投胎每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計

關津不勞登陟動一念功方直造圓頂之外矣

登壇誦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

鍊精化氣初關有取坎填離先要識天癸生時急采之

鍊氣化神中關有乾坤圖調和其息周流六虛自太玄關逆流至天谷交合然後一點落黃庭

鍊神還虛上關有工夫到此一字也用不着

贊中書三關圖說

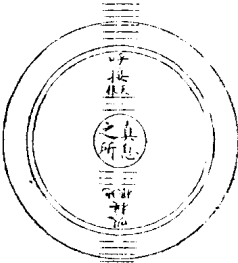
初關

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

精藏於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

中關 純乾陽



決大陰

坎離交垢大藥生焉運火產之火乃陰陽之氣也三爲陽陽者呼氣而出也三爲陰陰者吸氣而入也呼

爲陽陽者呼氣而出也三爲陰陰者吸氣而入也呼

爲陽陽者呼氣而出也三爲陰陰者吸氣而入也呼

爲陽陽者呼氣而出也三爲陰陰者吸氣而入也呼

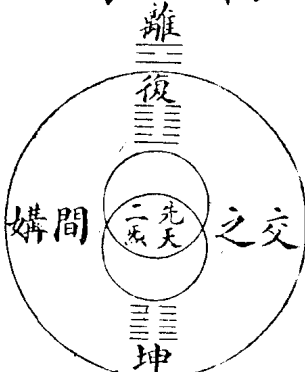
爲陽陽者呼氣而出也三爲陰陰者吸氣而入也呼

爲陽陽者呼氣而出也三爲陰陰者吸氣而入也呼

爲陽陽者呼氣而出也三爲陰陰者吸氣而入也呼

爲陽陽者呼氣而出也三爲陰陰者吸氣而入也呼

初關 離復



也微妙無質上交於心一氣迎之兩氣細

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

中關

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。形格之也。故惟其空無我。然後能脫胎神化。

又謂天師與司馬承禎影。窺見其額上有日如錢大。光耀人席。通而聽之。腦中有小兒誦經音。玲瓏如金石。鬼文元自記。嘗聞靈響。疑然聽之。心息俱住。神氣融暢。杳不可說。日有一點圓光。如小錢許。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。有側耳養聲。揚目見月。屈膝支頤。人空境絕之句。皆可為修行師印。

鬼神有性無命。草木有命無性。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。燕知戊己。蛇於巳日不出道。鶯於春時自出谷。最貴為人者。何不順時養元陽而收其素耶。真燕大運隨天。春在肝。夏在心。秋在肺。冬在腎。元氣小運隨日子。在腎。卯在肝。午在心。酉在肺。其修之士不見功者。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。人為最靈。當兼而有之。可以人而不如物乎。

北方正氣號河車。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。為小河車也。肘後飛金晶。自尾闕起下關至中關。中關上關。自中關至中田。中田至下田。為大河車也。純陰下降。真水自來。純陽上升。真火自起。一升一沈。相見於十二樓前。類類還丹。而出金光萬道。為紫河車也。故車行於河。如氣在血絡之中。燕中暗藏真水。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。保滋黃庭之中。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。壯腰下元而已。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。

心之見於內為臟。見於外為色。以舌為門戶。受腎之制伏。而脈用於肺。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。而脈用於心。得肺則盛。見肝則減。肝之見於內為筋。見於外為爪。以目為門戶。受肺之制伏。而脈用於脾。見腎則盛。見心則減。肺之見於內為膚。見於外為毛。以鼻為門戶。受心之制伏。而脈用於肝。見脾則盛。見腎則減。脾之見於內為肉。見於外為口。以口為門戶。受肝之制伏。而脈用於腎。得心則盛。見肺則減。人之五行。相生相尅。而為夫婦子母。傳氣衰旺。見於此矣。

人之初生。腎為始。脾次之。脾又生肝。肝方生肺。肺肝為傳導之門戶。且腎為水也。水中有火。升之為氣。乘氣上升。朝之於心。心中生液。負陰而下。以歸於腎。蓋無肝肺為之傳導。安得交媾而成龍虎耶。古人煉丹不成。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。而亦不泄。況於是耶。左傳云。人受中以立命。書云。上帝降衷於下民。即道家黃庭也。黃者土之色。庭者四方之中。天一生水。在人為精。藏之於腎。腎有左右中夾。黃庭經云。左為少陽。右太陽。後有密戶。前生門。腎既為生死門戶。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。血有虧送。死氣日進。邪氣引入。精神不通。津液沉滯。故生神草。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。淫慾者。身漏。是皆五陰六入。十二根塵之所交接。

嚴君平云。虛心以原道德。靜意以期神明。緣養生之心。未合於道。先授之以齋法。使其因齋而息心。息心而入道。後世識以人事。涉以形器。齊法何其謬耶。祭酒道士但成一尸祝矣。

人未生時。謂之不覺光明。處冥冥之中。無所作用。雖無煩惱。懷懷繫繫。經千百劫。但成游魂苦矣。何益於事。莊子悲在治之金。蓋惜其為人之後。空與草木同腐。不若無生之為安也。有人於此。不貴其生。認四大為逆旅。形骸皆悖。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。魂乃未之屬。魄乃已之屬。魂乃神之靈。魄乃形之靈。人縱死則魂先去。度人經云。高上清靈爽。悲歌明太玄。蓋傷人之死也。

人未受生。苦勞之問。是為太易。變而有氣。是為太初。氣變而成形。是為太始。陰上承陽。氣隨胎化。是為太素。靈光入體。與母分形。十月完足。是為太極。

晨者雞鳴之時也。洞玄經云。舉身登晨。白日升天。中為白日。雞初鳴為晨。晨是以存太一。混合。多川此時乃生氣時也。黃庭經云。羽服一盤八風。驅控三素。乘晨霞。

太虛聚而有氣。氣聚則為精。精聚則為神。結包之於土。兆生之理。啓矣。經云。男女構精。包胎始榮。乘其宿命。然後生人。故曰包命。當其元氣初包。狀如垂囊。附脾作種。脾為真土。物所憑生。中黃太一。為人己命。其氣流演不窮。故云元一黃演之氣。上文曰。道受命之命。而曰道。

五臟六腑。百關百脈。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。以繼續名之爲踵。以根本名之爲種。

金關玉鎖訣云自牛去時如何擒捉曰緊叩玄關牢鎖四門急用仙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迴生換死定三名九曲黃河逆流定若定了寶時休教滯了腰腳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爐二骨直至湧泉補於二足然後行七返還丹之法若不用此功便行肘後飛金品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銅鑼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秘文云湧泉穴發水火二氣入尾闕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莖之貫也物外清音云鶴然奇耳邊聾聾唧唧丸宮如鳥爲取之喻乎黃微秘文云左足太陽右足太陽兩足底爲湧泉穴發水火二氣自變足入尾闕上合兩腎左爲腎堂右爲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卽命門神也

魄藏於地乃陰也。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。魄以肺爲家。而又主炁。其色白。遊魄若遠。則必鍊其炁。使生華也。黃庭經云。急存白元和六炁神仙久視無災害。

道人要妙不過養炁夫人泯沒於名利往往消耗其氣學道者別無它事惟至清至靜隨養神氣而已心液下降腎氣上騰至於脾元氣氤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卻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

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

蔡季通睡訣云睡側而屈覺正而伸早晚以時先睡心後睡眼掩以此爲古今未發之妙殊不知本出於千金方云半醉酒獨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。曰精曰氣曰神。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。又經籙度三師。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。不愜外塵。定無生轉。是名師寶。癡性無取。無惱無患。慧通無礙。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靈寶君上清天尊也自一生二爲元一之氣自其色神寶君太清天尊也由二生三爲始一之氣黃其色三炁既足而生九炁九氣散爲萬炁以植生物之根莊云知北遊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爲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灌濯其身長生簡語文云黃華濯形此之謂與自得爲人經多少節次驚天駭地豈可自輕鍊養元神返本還淳與三蒸九蒸脗合有骨肉同飛上登三清之理而不自勉至於死境悲哉造道之功至於悟性須當培養命基爲本若不能尊養貴形保命愛神坐至衰老永枯鉛耗命基既削真性亦皆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烏爲真土心爲優曇華舌爲紅蓮樹藥之未生三昧火守之藥之既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裏

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鐵人也如莫管得不得皆讀大洞真經檜城釣音仙梵歷耳及生神章瓊房妙韻之語心竊異之及復古證今內微外訪無不符合聞重開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。其成五蘊。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

契云含元虛危。左腎虛危。右腎虛間。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。聖不多加。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。所謂繫心一線。而壁三月。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。顧家建火場。煉魔卻睡。其法專用力於眼視。或三日。或七日。不睡不坐。暫立輒行。夏寢在御。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。皆無中立之時。放肆則視流。昏昧則視惰。惟不昏不散。寂寂惺惺。乃爲合道。故必嚴峻規條。雖捷之流血。不敢怨怒。至於真積力久。則昏散二病。滿然自除。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。住山二十年。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。煉爐法雖善。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一也及感物而動所謂本覺者不守自性從真起妄背覺合塵矣達真背覺然後有心意識之名真則不貳達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驅役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識等義未及豁然足以覺路不問見惑病病

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愈益惑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。曰悟曰知曰識曰覺四字極爲分曉。此淵明所以爲閑道也。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。既止至善。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。故曰能應能虛。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。毫髮異中。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。而人必執身爲我於累得失交乎前憂喜繫乎中汨於其情望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。仙丹在人腹中。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。

總世書云天之神棲於日人之神發於目生身處此物先天地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藏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仙又云撮聚精英在眼前燒成便可點金仙金華詩云雙童常守洞門立三島真人長遐邇金箭寶籙云性之初見如星大圓陀陀光燦燦修丹之士縱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鉤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疊靜有箇鳥飛皆此旨耳溼陽子云是一土坯水火煅煉方能成磚水火交似冷如冰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皆睡堅上下照顧此第七轉工夫也

面覺經安坐靜室。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。讀者多未覺。盡觀六祖語。可知崖略。其曰。本來無一物。何處惹塵埃。此性宗事也。又曰。吾若不見去處。終不別汝。此命宗事也。

六之寐也。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。成佛證果。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。黃庭經嬌女窈窕鬋鬋霄暉。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礙。故觀世音之妙力。無刹不到也。

初嚴經以情爲外分想爲內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
 者冥者也故爲外情精不休能生愛水諸愛雖別流結實同潤溼不升自然從堅想精不休能生勝氣諸
 想雖別輕舉實同飛動不沈自然超越純想即飛能生天上情少想多輕舉非遠情想均等不飛不墜即
 思雖別輕舉實同飛動不沈自然超越純想即飛能生天上情少想多輕舉非遠情想均等不飛不墜即
 主人間情多想少流入橫生七情三想沈下水輪九情一想下洞水輪純情即沈入無間獄欲界衆生末
 後者盡於此矣修行人絕諸情想直超三界

行人行如風立如松坐如鍾臥如弓。劉元城四十七時謫簡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安坐調息復起觀書未嘗盡疑終