

脉望引

趙文肅公曰三氏一聖三聖之  
心三心一術斯言出而家嗣長  
玄君遂著脉望大麗玄宗十之  
六禪宗三之間式折衷于吾儒  
絢未盡合而宗各有執子在公家





學爲晬盤眎兒豕嗣衍涇源爲  
灘頭月未火皆圓而子能翬  
翬非月者公又曰經世者出  
世之用出世者經世之體此世  
出非世之說也公嘗曰屈館閣  
適獫狁孔棘盈庭未決公直轂

正色奮不顧身以行邊果爾績  
奏于襄誰謂譚性命者缺略于  
天下國家哉隘世不啻如公耳  
嗟夫學資究用不資空譚苟可  
尊生何火五穀家學如公不即  
曰聖人之大猶而謂有聖人度



世之志非耶是本詹牧甫所文  
得之蜀府眎余曰是二種學問  
不可使文肅輟博焉之引  
閩南接筭主山李嗣芳伯東  
父題



脉望題辭

宋陳忠肅公瑩中好讀書  
至老不倦有得則片紙記  
錄于壁環座既遍即合為  
一編凡數十冊予竊効之  
併附管見積而成編題曰



脉望志方外語也嘗聞宗  
門不貴神通惟貴眼明今  
觀是編紗契疾書如碎盆  
寶聚可備玄談助品儒佛  
老莊雜說叢然具列不執  
不隨顧人之擇法眼何如

耳術本難言機可易洩哉  
昔呂翁以靈丹一粒置他  
藥萬粒中市之信手探瓢  
試人緣分如是數日諸藥  
已罄而靈丹尚在因嘆仙  
骨難逢嘆仙骨若具法眼



月廿二日  
自明一粒入手萬藥捐棄  
將見是編祇為後人覆醬  
瓠也已  
西蜀丹華洞主趙鼎柱長  
玄父識



脉望卷之一

華函蒞笈幾於汗牛結果成胎見如角兔  
走也不蒐廣獵仰拾俯取積久盈筭食固  
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  
之為蠹也與嘗聞蠹魚三食神仙字則化  
為脉望遂以脉望名之

規中圖訣云一陽潛動處萬物未生時跏趺大  
坐凝神內照調息綿又默而守之則一炁從  
虛無中來杳又冥又無色無形兆於玄冥坤



癸之地生於腎中以育元精補續元氣續又  
不耗日益月強始之去疴次以返嬰積為內  
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獨升腎  
中動氣上蒸脾上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命門即腰眼也脊骨  
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  
彼脩者只知禁欲殊不知一念心動氣隨心  
散精逐氣亡長素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脩行  
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嬌機身  
心永斷性亦無於



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炁一炁居故曰胎息臍下一寸三分者謂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即舉心念以應之使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腑勿令嚥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合之際應春秋二分之候



亦須澄心靜坐聽其自然綿又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又謂離卦腎氣到心當神識內定少入遲出綿又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入真

淨明錄云思心一身之中有無極之真二五之精妙合而凝實不離乎中黃丹扃也  
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真三要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逆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仙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龍氣母

丹陽云火裏青蓮滴珠露常在寶瓶為供具王  
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  
諸種普雨悉皆萌公觀見妙

青華秘文云混沌神房乃精光目光之氣幻而  
為之園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  
即名玄關此盡之矣可見中黃宮金窟穴玄

關玄牝也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

楚詞云女媧補天

已也

兮彼

銘也

將自然一氣

也孔神

於中

時也

存虛

心也

以待

時至

之兮

母為之先

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又者

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

而鞭之夫不先不後乃勿助勿忘之謂也故



月  
沈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凝住一念助其騰  
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  
土如何對舉真合之未生也有為之媒真召  
之既生也有為之機鉛汞之相見也有為之  
防召汞之歸金也有為之胎以至沐浴抽添  
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尔生  
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虛靜一毫不撓自會  
凝結久之寂定方可徐又而起

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  
哉若非兩件雙脩而分先後殊未妥何也脩  
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  
氣後脩定超脫這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  
也脩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  
自化神樞柄在手命由我立是一簇貫三關

也豈不易簡而捷徑哉

真空實相  
非此頑空

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鍊千年不壞  
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

善備行者睜眼不見人

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仙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煙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是命三教聖



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  
常又傾耳凝空照默又垂簾仔細觀勤而行  
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

兒又云慶此嬰兒脫

綿又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  
教乎天機妙用自然而然故曰真火本無候  
也

老子所謂先天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  
見性頌云心清意淨氣和神定真息綿又靈光

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

了明篇云一顆明珠緣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

仙詩云眼前白雪亂絲又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多入少暄中即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

梵語云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凝結妄想之害大矣

參同玉吾注云弦前弦後正當時謂吾身之巽門也嘗考巽門之說惟紫陽老仙云黃庭之



下有一丹室之門戶也意生則止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闢則為巽闔則為噓闢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炁固其根貪愛媾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曉心寧定為是

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疲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

見以上三段可  
教一理

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

頤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  
有法能潤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鬱儀結  
璣之神

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  
可以脩太素妙行觀門化為金僊故栢真人  
記云鬼風吹合崑崙神附心中晝煎旦煮肝  
腎注精施陽敗損金鼎神不能禁仙聖不居  
甘受死地今當迴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一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沂流而上崑崙與天地同焉呂仙云

曲江上月華澄淨大洞經云一曲水天聞可

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峯裴相所說已詳又云七星布炁于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猗覺亦名輕安

大洞經十方暉紫煙黃庭經紫煙上下三素雲蓋人之妙炁凝集而出於眼目即水火之正



色

桃君乃腎神蓋宜懲忿窒慾惜精愛炁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田太暉間神光秀空峯空峰頭面也

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尊先賢有骨肉同升者此身皆蛻歲名山惟神可去

人有一百八十靈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咸生精液之潤人無津液則枯稿云云天地得水而覆載萬物得水而生成其實一也



真仙朝帝但見金光勃又不見睥容脩真之人鬼神見之惟見紅光

乾為天門巽為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

眼之於色為業甚大眼見心欲心動神疲是以五臟之神皆從眼漏為第一根眼通心心乃神宅眼既見心必動也漸之大而至高超出乎無色之界眼之上為無色界

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

人之心為天腎為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閤至百會三節為一關三八二十四節以應二十四炁

潭底日紅陰怪滅鉛為陽炁山頭月白藥苗新汞為陽精以陽歸陽則雙目如金星能通乎晝夜以代日月之明

虛其室白自生定其心道自成



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公子時建生

古詩云聖人奪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脩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脩合

丹料之異名曰福醴液丹房之器皿曰慶元瓶玉清上境乃人之泥丸宮衆竅門接胎奪舍皆

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

瑩鑾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 取坎填離 先要識

天癸生時急采之

鍊氣化神有無 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

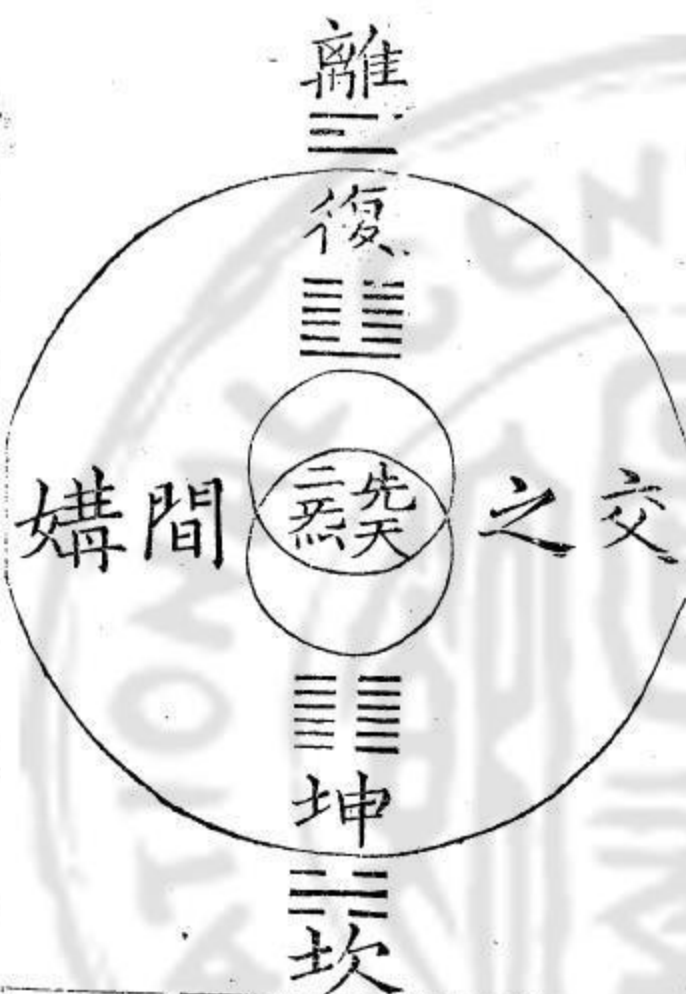
落黃庭

鍊神還虛 上關為 工夫到此一字也用

不着

箕中書三關圖說

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

精藏於腎腎居下故曰初關其功在於採取蓋腎間有動炁乃天乙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絪縕而交媾以結聖胎然所以交媾



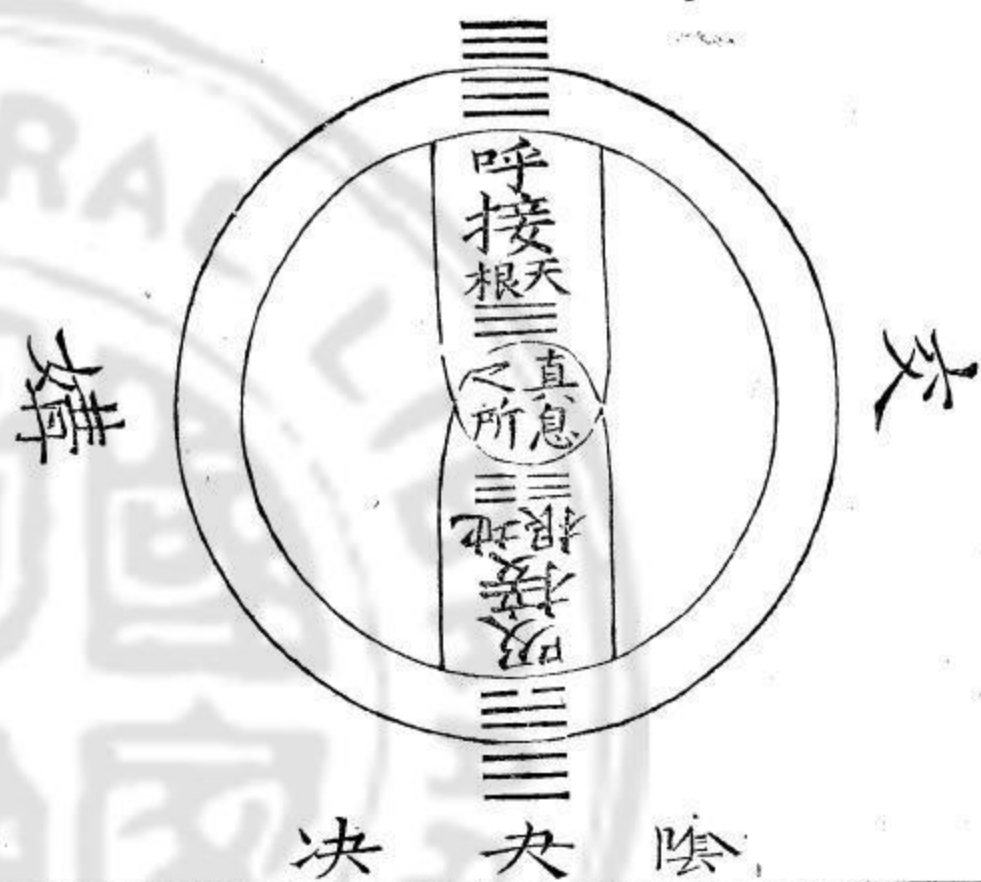
者意為之媒也下學之功有可言者人之脊骨二十一節從下第七節之傍兩腎居之男胎於母先生右腎為藏精之所腎屬水水生於天乙夜半子時六陰幾盡一陽將生腎中動氣漸出於七節之中每夜必至當此未至之先垂目閉口調息微又使丹田之氣翕聚於上然後默加存想氣穴之下兩腎之間若有氣從此出久之屈身以心下垂微縱而起者四五次垂而復想想而復垂腎絡連心上動下應氣必至焉此氣上升稍加人力開氣

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難升既升之際此氣略開則不勞而降矣若一學即求其効乃助長之害不助不助乃其則與行之久熟則靜極而陽氣自生不必如前之用力先天無為之境不俟言而得之所謂時者熟後亦不拘子時人身自有子時也金笥寶錄徐叔而縱一段說之甚悉中關

坎離交垢大藥生焉運火養之火乃陰陽之氣



純乾陽



也☰為陽者呼氣而出  
也☷為陰者吸氣而入  
也呼吸互換之處乃真息  
之根也☷呼吸出入升降  
其氣薰蒸四達火  
之文者也藥結丹結又  
決用武火下烹于爐上  
升于鼎爐坤也鼎乾也  
是為乾坤交姤乾交坤  
決坤之陰為去陰氣

決盡則為純陽矣

氣原於心心居身中故曰中關其功在於呼  
吸升降心腎氣交結為聖胎然所以交者意  
合之心存之神宰之也三者難持易失一有  
不謹則二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  
氣合為火人身呼吸是也呼則氣出為陽吸  
則氣入為陰呼吸互換處即陰陽氣合也下  
學之功有可言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

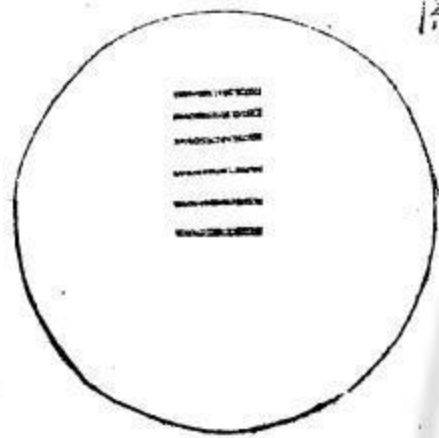


中間有箇真金鼎即呼吸之根闔闢互換之處也人之未生隨母呼吸所謂真人之呼吸既生之後真人呼吸未嘗止但神出氣移不能再守胎中之一息脩煉之法使人返本還源復其生身受氣之初耳以口鼻之呼吸言之咽喉者所由之關也其上有會掩焉啟則呼氣出心肺主之閉則吸氣入肝腎主之心肺相去會掩為近肝稍遠腎最下為尤遠呼則氣促其氣由之而日耗於外吸則氣少而短不能下至於腎遇肝而返此呼吸所以不

固真人呼吸壽人元氣人人有之而不知口鼻呼吸喪人元氣人人陷之而不覺人能回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  
施三者混合為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  
不可放倒當知昏又則明濁又必清脫胎元  
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  
更遮欄從他世事絲又亂堂上家尊鎮日安

○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

脩行之法築基已就玄牝有相之後工夫大約

有四曰靜

真息綿綿  
純然一性

曰定

始而昏定  
繼而正定

曰慧了了

常曰通

六

一步進一步一層深一層見境不

着見阻不退謹

又

護持自然成就否則前功

盡棄矣

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  
比物以象衡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時內景  
真虛識於坐忘之日玄機奧旨難以盡形夫  
行持不外乎  
多入少出

嘗讀張三丰游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鍛鍊方  
成影響金液玉液坐臥畧致疏通云云每疑

劫仍卷阿之錯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  
中三秀艸即靈芝是也山有五芝餌其上者  
得仙乃信仙詞咸有所據非杜撰也

華嚴經惟願大聖開樓閣門令我得入度人經  
身度戒界體入自然又云有過戒界身入玉  
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盡中云  
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主堂註云聞之曰命如召命之命

壇經吾若不知去處終不別汝主堂註云聞之

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

矣有身四大  
有真空四大

楞嚴經地性火性水性空性主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天妙衛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為橐籥也

主堂云乾坤函蓋獅象交馳真火盤旋風雲改觀既而千光歷落渾透簾帷醍醐彌抽機軸潛發三思大事耳嘆奇哉此景詳見脩玄章第九及四百字序



元精者父母交姤之初陰陽偶合之始精血相  
含孕於坤宮生於坎戶徐又凝結漸又成胎  
十月周圓形體全備身中一物名曰命蒂乃  
召命之命尔自造化中來以其能召元神入  
身而為物者此即先天自然之祖氣也元神  
者虛中一靈湛又寂又無去無來不增不減  
乃混成之性尔偶因念動遂於造化未來之  
前天命既立之後一點靈光自虛無中來受  
命之命附體着形而為物者此即中天湛然  
之氣也謂之靈汞元炁者粵自立命之初設性之

後混合身形伏母臍下隨母呼吸十月滿足  
離母出胞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脩  
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

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即召命受命之理蓋生人之大端若此潘佑云一性之動是為太易言性移易而不定也或為人或為異類在性之所已好而

入識之中有法識神主人之意意行即行意止即止名妙觀察智平等性智主傳送識大圓鏡智主含藏識皆聽意神以主之意去即去意來即來下工之初全仗此神以鍊丹採取





故又名  
為妙觀

意之所之氣為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  
為荅華蓋為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

曇陽子云莫待年齡八八元精散盡難收黃石





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為明為哲為智為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為要

莊子衆人重利廉士重名賢士尚志聖人

精貴

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仙之脫胎神化由於

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形格之也故惟真空無我然後能脫胎神化

文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又如金石晁文元自記嘗聞靈響凝然聽之心息俱住神氣融暢有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眉見月屈膝支頤  
人空境絕之句皆可為脩行師印

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。蛇於己日不出道。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  
午在心酉在肺脩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文日

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。

此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  
自心傳肺自肺傳腎為小河車也肘後飛金  
晶自尾閭起下關至中關中關至上關自上



田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沉相見於十二樓前顆又還丹而出金炁萬道為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符子母液行夫婦

腎氣投心氣氣極生液液中有正陽之氣配

真一之水名曰龍虎交媾曰時泰未之六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踰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不能住止於舉發腎氣壯暖下元而已若採藥有時進火有數必先於口中作永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



腎之制伏而駢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  
戶受脾之制伏而駢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駢用於脾見腎則盛  
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駢用於肝見脾  
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  
來受肝之制伏而駢用於腎得心則盛見肺  
則減人之五行相生相剋而為夫婦子母傳  
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  
肝肺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心中生液負  
陰而下以歸於腎蓋無肝肺為之傳道安能  
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  
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

輔談云脩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閭吹氣咽津雖得其餘而亦不泄況於是耶

左傳云人受中而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靈方

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衛生又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



與鬼交神漏媼慾者身漏是皆五陰六入十二根塵之所交接

嚴君平云虛心以原澹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澹後亡熾以人事涉以形器齋法何其謬耶祭酒澹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怵繫經千百劫但成游魂苦爽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不生之為安也有入

於此不貴其生認四大為逆旅形骸枯悴只說苦空坐待至死豈人之情也哉

脩行之士必先拘魂而制魄魄乃永之屬魄乃鉛之黨汞性易飛人終死則魂先去度人經云高上清靈爽悲歌朗大空蓋傷人之死也人未受生芒芴之間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

晨者鷄鳴之時也洞玄經云舉身登晨白日升



天中為白日鷄初鳴為登晨是以存太一混  
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為精炁聚精結包之於  
土兆生之理啟矣經云男女構精包胎始牒  
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為真土物所憑生  
中黃太一為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大

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又長存所謂胎  
息也氣本生於腎若息於它處必無是理或  
云踵者相繼之義長人之所以繼續不絕處  
故曰生又之謂易又曰種民天種與踵之義  
同以繼續名之為踵以根本名之為種

金關玉鎖訣云白牛去時如何擒捉曰緊叩玄  
關牢鎮四門急用仙人釣魚之法又用三島  
手印指黃河逆流掩上金關納合玉瑣白牛



自然不走一名金關玉鎖定二名三島迴生  
換死定三名九曲黃河逆流定若定了寶時  
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  
烹氣衝寶爐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  
錮鐸歌云上至頂門泥丸宮下至脚板湧泉  
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  
雀巢灌頂如群雀之噪也蘆芽穿膝如根莖之  
貫也物外清音云偶然奇耳邊鍾聲唧唧泥丸宮如鳥為棲百梯音聲亂噪不住啼猶如茂林晚鴉叫起非灌頂之喻乎青霞祕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閭上合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太洞之法有制魄之  
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  
白遊魄若逆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  
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  
是中黃太一以為己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二與丹法象

之

術人要妙不過養氣夫人汨沒於名利徃又消  
耗其氣學術者別無它事惟至清至靜頤養  
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踏習  
靜無念絕想神自靈丹自結

叩齒之法左為天鍾右為天磬中為天鼓若去  
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術至真則鳴鼓朝真  
聖也要閉口緩頰使聲虛而響應深也



古之人以脩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晦菴以此為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益足能息心自冥目此睡訣也

三寶者天寶靈寶神寶分為玄元始三氣降於人為三田曰精曰炁曰神此內三寶也教有

道經師寶漸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祕真藏經云貪性寡滅塵累無染戒行不虧是為法寶嗔性不起不憤外塵定無生轉是名師寶癡性無取無惱無患慧通無碍是為漸寶此非內非外非聲非色一真澄湛善莫大焉

內觀經云一月為胞精血凝也二月為胎形兆胚也三月陽神為三魂動以生也四月陰神為七魄靜鎮形也五月五行分五臟以安神



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

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驕天駭地豈可  
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  
死壞悲哉造衛之功至於悟性須當培養命  
基為本若不能尊炁貴形保命愛神坐致衰



老汞枯召耗命基既削真性亦昏此時欲脩  
所謂渴而鑿井不亦晚乎

峨山一老僧云頭為無影山目為雙林樹鼻中  
動靜為三昧火耳為阿耨池乃觀音救苦處  
咽為趙州狗子鼻又為共命鳥為真土心為  
優曇華舌為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  
故為三昧寐而常照照而常寐寐又惺惺惺  
惺寐又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為表裏

禪定不動處混沌未鑿時

東坡曰徐又而為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

斷慧云念不得

嘗讀大洞真經檀熾鈞音仙梵歷耳及生神章

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脩以入正定定久則  
心華自開十方圓明之境庶幾矣轉識為智  
箇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為先後二時若  
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為患唯眼為劇  
程子四箴致勤於視曰心者本虛應物無迹  
操之有要視為之則然則操存之法固以視  
為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為主人魂  
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矣禪  
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楚在御  
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  
昏不散寡又惺又乃為合衛故必嚴峻規條

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衛有遲  
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疲夢神人告曰你  
差了今後你只想青天明鏡道人如其言三  
年冲舉觀此則知收放心之法矣煉魔法雖  
善然束心太急亦為魔攝

人生而靜天之性也此性在人為甚真即本覺  
也即漸體也即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

為我而不知本覺之為真我妄認六塵為心  
而不知本覺之為真心世之講學者又皆以  
識神為覺而實非本覺也以見解為悟而實  
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為病

寂然不動之中即漸之體也即仁也所謂人生  
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為物游魂為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内外皆喧失其固有矣賢者覺之則為不遠濩凡夫昧之遂為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為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

周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為分曉此淵明所以為聞道也後人不達乃改識為實淵明之意荒矣知止而後有定此知字即是靈知即是本覺即是悟即是止至善既止至善則定性矣性定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為我有乎然以身為我之所有則可謂身為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為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

我者茫乎不知為何物豈不大可悲哉

二氏之學以養氣為主誠能內視返聽此氣自充精神自固仙丹在人腹中即此氣是也故曰氣不耗散再無別訣老子曰君子為腹不為目丹書云黃帝內視三月而漸成即此法也

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  
變骨成金上品仙又云撮聚獲精在眼前燒  
成便可點金仙金華詩云雙童常守洞門立  
三島真人長遄還金笥寶籙云性之初見如  
星大圓陀又光燦又脩丹之士總見此物分  
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  
上月華瑩淨有箇鳥飛皆此旨耳涵陽子云  
脩仙者是一土坯水火煅煉方能成磚水火

交似冷如水從泥凡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  
之在泥凡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盡觀六祖語可知崕略  
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為夢雷門者耳也  
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為碍故觀世音之妙  
力無刹不到也

楞嚴經以情為外分想為內分蓋心動于內曰

情人之陰氣有欲者也故為內意緣於外曰  
想人之陽氣有冀者也故為外情積不休能  
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即飛能生天上  
情少想多輕舉非遠情想均等不飛不墜即  
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即沉入無間  
獄欲界衆生末後着盡於此矣脩行人絕諸  
情想直超三界



脩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季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草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為九州者有九又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

漸孰為大性為大千里之遠數千歲之日其所  
動靜起居隨若已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為屋不成三瓦而陳

之陳居也宋李文靖云內典以世界為缺陷  
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成住壞空成則必至  
於壞理勢然也何以全為

道筋骨則形全剪情欲則神全靖語言則福全  
亢蒼子之語也

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又行其  
正李雜乎禪王協於易

晁文元云置心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  
程彥賓攻逆寧城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  
節荅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又非又議論無  
避不苟止不苟隨臨終以書別范文政馳至  
已沐浴坐逝矣哭之慟乃張目曰死生常理  
希文豈不曉乎復揖而逝由二公觀之死生  
之際願平日存心積行如何自然如願也  
四大之身饑瘡為患隨順給養不生貪著謂之

智食恣情取味妄生分別惟求適口不生厭  
離謂之識食

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

西僧覺稱入中國楊文公禮之既而譚云我國  
土不食肉此處屠宰縣市甚不忍觀暫到五  
臺禮文殊即歸矣張閣見黃山谷蕨芽新長



小兒拳之詩感然不樂指為忍人蓋閣為河  
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  
忍安有以惡為能而作殘忍之事乎

李林甫微時遇道士曰君已列名仙籍異時握  
權不得妄有陰賊既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咲曰此鱗介所居  
其間苦事最為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  
宗旦知蘇州王質為通判獲盜鑄百人喜曰  
此皆予以術陰鈎得之質愀然曰事發無蹤  
以術置之死地尚為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又不堪後授樛嚴  
經有悟曰死生之理我知之矣釋然放懷調  
封州判官預知逝期屹然立化沈存中筆談朱炎  
學禪久之於樛嚴有悟問講僧義江曰此身



既死此心何在江云此身未死此心何在遂以偈答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集東坡觀此二公楞嚴經真入佛之門也

圭堂云阿難本非持犯摩登亦非姪妓也世尊語阿難汝初發心見何勝相答言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拏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



至於恒一則心如一箇晴空焉法華經云夢中見妙事  
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  
也所謂歲又說工夫此人了不足道也

脉望卷之一終





脉望卷之二

道德經云觀其妙觀其微陰符經云觀天之道  
易經曰觀有孚顯若心經云觀自在菩薩觀  
之一字仙釋所同下手用功第一切要每日  
南辰北斗氣息歸根念又還元先天有據則  
造化之運周於身中而真種已得諸書云初  
基有作即是根源正指此也

老子云聖人之治虛其心實其腹弱其志強其  
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

老子云谷神不死即虛靈不昧也谷者人身空處神其靈也不死者常存也有此則為萬化本原門乃一闔一關之名玄牝無可名狀但闔闢始有動處故即以為門為天地根化化生生其出無窮也人但默會於此守而行之悠又綿又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

老子有欲觀徼即發生急採之意

心生於物死於物機在目物指精氣其次即為

耳能孩其耳目使如嬰童則脩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衛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間見種又異相表裏通徹六根震動天地回



於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會元五燈趙清  
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即契悟作偈云默  
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咲曰趙閱  
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仙思王  
溪李簡易先生者得道為神仙數授以其術  
久又隱去人或以為不死思之又一日見其  
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沒見先生所  
在見錄第十四祖龍樹尊者嘗至南印度為  
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即隱尊者

復居本坐見五燈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

精生有詩又至神知百刻之中切忌昏迷遇生

則採之畢即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

浩氣者剗大之氣正氣也塞天塞地而其體充

故不惴不餒夜氣者清明之氣元氣也生天

生地而其幾微故或隱或見

神者丹也故曰本來真性是金丹四假為鑪煉

作團○元神者真火也昭々靈々萬古不滅

根從何生惟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

謂歸根復命心經曰神靜曰性草木從根而發人之

根在神明之舍

白玉蟾曰神則火也氣則藥也以火鍊藥而成

丹即以神御氣而成道也今夫螭蟠之虫孕

螟蛉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  
火中有藥也鶴之相吸氣交也氣交而神未  
始不交藥中有火也至於不根而生芝菌不  
母而主蠟蟾陰陽相搏燥濕相育亦有神火  
氣藥為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  
點元神存乎其間若天地生之之自然也苟  
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  
身譬宅也神譬身也煮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仙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

永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覩不聞之真實工夫也若於不覩不聞之際先慮



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

大學謂致知者格此聲色臭味而知自致矣老  
子謂虛無杳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為物故正  
心誠意工夫全在格物上知即性也乃心之  
本體

兩腎之間虛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  
之良限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

又名金胎神室又名金水鄉  
也限為命根又云限前齊後

腰中之後名曰  
客戶又名土釜

文王之不識不知者本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

清菴云性是一身之主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曰洗則無



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

啓爾心華於現巽門豁開卽開毘盧之門入寶珠之口廣博含虛空平正無歇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華下古仙皆以蓮華喻心體

人以形為舍心為主心為君父炁為臣子身為

家國心炁一注無炁不從在五行為火南方盛陽之精宿應熒惑神受朱雀狀吾三昧色若朱蓮神明依泊變化莫測制之則止放之則狂○要知劫外事後曇向日開白玉蟾曰虛室生白謂之白雪心地開卷謂之黃芽

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為之聽命焉釋氏謂之施利陀耶佛又名優曇華心華發明照十方刹

凡人之劫繫斷乃絕



凡言修行工夫不過是初機入門事既入門須求禪定、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、歲歲只說工夫何時方得超脫耶此乃脩行首戒

攝心住一名為安定灰心忘一名為滅定悟心真一名為泰定

金剛經之降伏其心道德經之虛其心周易之洗心其道一也

於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即指月之指新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為寂念起即覺為照寂照雙忘為定心華發明為慧此圓通法門乃直超三界最上一乘之功用也



在胎為身處世為人在眼曰見在耳聞在鼻  
辨香在口談論在手提携在足運奔徧現具  
談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即此是不離此是動靜語默是性之用非性之體  
歸空口訣凡八入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  
毫不掛一心內守若離凡殼之時從泥丸  
宮太極天門而出不可離了此宮若離了即  
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  
若太虛日月為鄰諸生為友火不能燒水不  
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  
念即墮人間一入胞胎永劫難出慎哉此乃指大限到而工夫未成者說所謂賢人之死曰復是也

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為勝境



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徧狂不自由  
即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  
果圭堂云不知去處所以徧狂若知去處則不徧狂矣此宗門命脉也  
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叙非經本文當  
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為法而有差別此

一篇血脉也乃岐作莊嚴分甚謬詳經文有  
四復次似當以此為章法

記夢詩云境中兩結僧伽鞢執手授巾束華髮  
彷彿形容問姓名覺來只見窓前月○靜中  
有動之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  
集虛者心齋也止於耳者局於相也止於



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，即知之不明，即不能盡其精，即行之不成。凡聽之理，虛心清靜，無思慮，目無妄視，耳無苟聽，尊精積神，內意充盈，既已得之，必堅守之，必長久之。觀

五克

開祖賢僧問：如何是衲僧活計？師曰：耳裏種田，青華秘文。王邦林曰：月照長江，風浪息。魚龍遁跡，水天平。箇中誰唱真仙子？聲滿虛空萬籟清。張子問曰：是誰唱？誰聽？答以詩曰：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，急擣靈臺安寶鏡。明澄澈，萬緣空；百萬絲條處，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



聞九天之簫韶韻

玉皇經云鈞天妙樂大洞經云檀熾鈞音

天門常開也鼻地戶常開也口入之至根田出之至

蒂室神綿々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

謹閉戒門靜掃戒屋外事不入主人不出旋聞

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竈入細絲淨

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

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

以臍者生息以踵者仙

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、地可師曰冷、自用  
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即知君不可見  
大慧曰分別不生虛明自照圭峰曰但以空  
寂為自己勿認色身以靈知為自、勿認妄  
念

金丹工用如蒸籠有上下格奕碁有先後着上  
不可置之於下先不可移之於後步、層、  
不、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  
臺者神舍也臍中腧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達所作所  
為而疲夢終然重、見之此因也識神所為



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為謂之  
照學者修行只保養此能照之太體久之徹  
天徹地光明遍照為聖為仙為佛次之為賢  
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以此豈奇怪  
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

去聲心中

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

過猶不及世間萬法海中為妙出世之法亦當  
如是予觀四禪天此是佛境界而三界之  
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立養



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焉不知道二者必居一焉

釋氏論十不善業身三殺盜婬也身三貪嗔痴也口四妄綺語惡也故能謹守十戒不為十惡是謂實行雖不談禪說教吾必謂之善學佛矣

孔顏之四毋四勿皆禁止之詞又則自然併其

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含識之靈流轉受生先為鯢鰲非隨其形而增大後為螭螟非隨其形而減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也務止



用形迹而已其心則泊然不動也世間之法  
當如此貫休寄仇師詩云舉世遭心使吾師  
獨使心萬緣冥目盡一句不言不舉世之人  
被心所役而仇師獨能制伏其心也出世之  
法當如此

楞嚴經空生大覺中如海一漚發楞嚴經云無  
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  
中亦為障礙故心經云空即是色言但有空  
相空即是色色即為障礙矣

圭峰云以空寂為自體勿認色身以靈知為自  
心勿認妄念妄念若起都不隨之即臨命終  
時業不能繫雖有中陰所向自由天上人間  
隨意寄托注云此是二位若愛心之念已泯  
即不受分段之身我能易短為長易短為妙  
注云此是二位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  
陰所向自由此小乘之事也即多居空舍之  
流如圓澤此身雖異性長存是也易短為長



易竈為妙此大乘之事也即得意生身之妙  
如達磨隻履翻西歸是也圓覺大智百億  
應身此最上乘之用也即悲智之融隨聲赴  
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  
或謂脫去歸空一泐全滅者此斷性聲聞之  
陋則貢虛億認以議佛道耳微細云陀那  
微細云識云余則經四句偈者世尊度脫法界群生之玄機  
也若復有人一念不生萬緣透脫堂顯露

正體昭然灑金波妙如滿月是為證到第  
一句剎地一破觀空忽空起滅不停一截  
斷孤迫卓絕千聖不携是為證到第二句六  
根互用二事變融妙合一真心心出礙頂門  
具眼徹入重關是為證到第三句天地以我  
為先萬物以我為始真空寂照大佛為身出  
有入無圓通自在是為妙入第四句乃曰離  
四句絕百非此大佛最上一乘之妙若向一  
句薦得是人親面本來面目堪與初學為師  
又向二句洞徹是人打破祖師關捩堪與久



叅為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  
無盡佛法以第四句為主衆生以四節順行  
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  
弟兄十字圓悟舉一明三皆一也  
以語句之句會之者相去萬里矣  
真一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  
校名聞和志所業也

達磨首傳如來正脉端居長終塔於熊耳則偏  
止寂然皆為研空之歸可也胡為翩々隻履  
後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猷若何者如來  
正脉以無相為宗妙有為用自宗言之則亘  
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為佛之空宗以主  
性以大行普賢為佛之妙用以主命體用交  
叅空玄混合為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邨中以月酉中以日參而互也法華特為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、自性合而觀之為吾日用

圓覺經云不起於座便入涅槃者蓋言冥目冥心一刹那頃靜即安住聖境云耳

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

頃改道德經載字為我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漸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為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為利無之以為用夫腑臟肢體百骸九竅名雖為人而實隔礙不相通用之不可並其倚以為用者乃其中虛耳如耳目



口鼻是誰主之酸醎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

當場提傀儡妙在握機人玄關者至妙之機關也

老子云有天下始以為天下母既得其母以知其子既知其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之靜曰性三者本一分於動靜妙用間耳

楞嚴註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析此即見精也第  
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楞嚴目之為識精細  
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象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

或問明心見性答曰心性本體也本體之寂而  
能照為明心心是鏡之光處本體之照而自  
寂為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鍾之聲  
常存也鐘響聞鍾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  
鷗鳴問荅也

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  
沉清水現前名為初伏客塵煩惱去泥純水  
名為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  
物格知致釋曰轉識為智

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

未生以前無相有覺為性有生之後息煖識三和合為命

得漸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為生滅

老子云深根固蒂長生久視之道人以氣為根精為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之朗之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末則三自在受生變易究竟也

予卅時在京見諸名公與先公講學窻隙窺之



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為  
伊傳周召顏魯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泊  
沒今老而無聞真悟中迷人也惜哉

老子云出生

超脫于形骸入死之內則死生

之徒十有三

世一人三分為率有

死之徒十有

三

有一分全民之生動之死地亦十有三

趨生乃動徹

夫何故單承民以其生生之厚

入於死所

蓋聞善攝生者陸行不

為其入而

不能出也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

地曰忘生者乃

可以超生為其出而不入也故

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好想



生是也有受命之命楞嚴經所謂若女無想則不能來想中傳命是也陰信冥通總為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痞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  
忘念乃真實工夫

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為閒暇無事之時可以進學甯越問其反何為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卧吾不卧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脩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  
人之勤於學也觀於止軒三可惜之言可不  
深省之哉

脩身之事不外四字絕慾除想而已絕慾則有  
召汞藥材除想則有真土和合故詩云晝蛇  
添足漫脩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  
空之理為長也

秋聲賦云柰何思其力之所不及憂其智之所  
不能宜其渥然丹者為稿木黧然黑者為星  
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  
第三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既不通伊川以而  
勿正為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為二  
字耳蓋養浩然之氣必當有事而勿忘既勿  
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踈泄者肝也二臟  
皆有相火而其系上屬於心心者君火也為  
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踈泄矣  
所以聖賢教人收心養性又云心死神活



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著釋訓  
有放下著之語蓋能放下即收來也

唐李渤問歸宗曰芥子納須彌恐無是理答曰  
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荊公曰巫醫之所

知瞽史之所業載車必百輛獨以方寸攝即  
歸宗之意故曰放之彌六合卷之藏於密

南華經云無勞爾形無搖爾精乃可長生未聞  
有御女之術也誰生厲階至今為梗故葛稚  
川以為冰杯盛湯羽苞畜火陶隱君以為抱  
玉赴火李王谿稱為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與也二  
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  
有語云若要臨時不獐狂須是平時有主張  
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  
為心悟時釋心為性莊云賊莫大乎德有心  
而心有眼為殺為結為賊心之害大矣

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螳捕蟬  
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卧冥目冥心直入  
清徹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殊各但覺氣  
息在丹田中往來微達於鼻自然召汞相投  
名為胎息非虛極靜篤不能到此命工也迭



用精進殊勝第一

二觀聲胎息  
工互用

蜚螂轉丸丸中空處一點虛白乃是蜚螂精神  
會聚處但假糞丸為之地耳虛白成形而蜚  
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  
為丹母  
一點靈光在太虛只因念起結成軀若能放下  
回光照依舊清虛一物無

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拴意馬刻

刻鎖心猿都來二十句過漸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漸哉

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

長於怒恒潜消也數有乘除財無多畜也終



涉意料便屬妄想宜斷妄也心一係縛即屬煩惱宜去煩也

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

金關玉鎖訣云假令魔軍來時急須準備三千強兵訣曰三千疏真功強兵者為其氣也有來無去千息數積其氣在丹田不散只教暖不教冷自結胎仙為妙法也真功圓滿永得安樂長生一切脩行之人臨有難之日小心

準備之故命訣

抱一函三訣先天一名空炁金胎是謂神此神屬陽

以法象言之謂之金又名銀鑛曩劫不壞之物乃自己本來

面目是謂性此性屬陰以法象言之謂之合

如性本因神而有此兩物相須而生我之形

云為作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至老死也 詩曰靈臺皎潔似冰壺只許元神裏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根蒂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 詩云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 火者乃神凝氣住呼吸俱無六脉歸根三官炁湍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秘密之言凡坐之訣踟躕升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、開兌繼復如前以多為度遇費力則止

日中拂榻關窓坐疲後垂簾開眼眠

古德云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



見聽之不得聞妙哉三洞響寥々何鈴々又  
曰既有音響鈴々豈得謂之真空也答咄哉  
木石何足言衡哉詎識聖人之機也

耳鼻皆不能動眼口皆可開闢惟天人目不瞬  
而至人口無所食聖賢言不妄發蓋眼口能  
動尤貴於無動善脩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  
用法自尾間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間下  
腰內兩腎對夾脊為中關一名雙關左右兩

肩正中於胸項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腭目上視閉息縮

項詩曰肘後金晶次節舩存身偃仰過

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

下肚腹須臾升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間穴



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即覺氣  
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躡過關  
毋急 俯身則腎自相合而氣聚仰則腎離  
氣散透過尾閭以入於腦不可一日便到也  
須是節次升躡故曰過關毋急者急則腎陽  
入頂令上壅目熱反成疾也能入泥丸自然  
不老

渡河吟云渡河人休輕過常 提起救命索雙

眼觀着定盤針兩手把着行船舵任他白浪  
黑風吹篙工倚定桅竿坐莫要慌莫要慌待  
他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  
觀內聽納息絨舌逆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

煖息識三和合為命神為性神一去則三者俱  
無而四大六根為無用之物矣

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含眼  
光抑鼻息絨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  
往靈府長獨閒

讀書貴有眼如道惠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

無瑕師荅伯牛師捧喝偈云亦在亦非在真人  
超天外孰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念之相續薰脩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

故曰日出日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緣入思惟便不靈斯言雖小可以喻術况正法而可以思慮求耶經云不可思議功德機語云擬之即差

靈空為體事物為用目睛不瞬邪不能動此持正念之法也不如此難得正定

成弘心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、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淮測神定氣和則内外符合神昏炁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午酉中間陰陽俱通乃甲庚丙壬之要也

脩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戌數至當直之時就於時上數貪巨祿文廉武破值破即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即午時天罡在申寅為鬼戶謂之罡塞鬼戶之類訣曰每月常加戌逢時數七星又曰罡輪掌上知所建所指之方竅運胸中明曰吉曰凶之向今方士罡法所傳多訛矣 內天罡 每日寅罡在肺



經卯時流入大腸瀆辰胃巳脾午心上未卯  
却入小腸行戌在胞絡三焦亥申屬旁光酉  
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衛臨機有悟  
隻字皆師故云一句染神萬劫不朽

草木子云形之所由生也必資於精氣血精榮之  
以鬚氣之榮以眉血之榮以髮形之所由立也必資  
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統於腎

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大小數有  
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  
色想推萬類之情識盖有色是有牝牡之屬  
鳩鵲是也無色是無雌雄之屬螺蚌是也有  
想是為蚕為蛾時也無想是為蛹為蟻時也  
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內非  
不聞聞聞不聞聞聞不聞不聞不聞聞從真起  
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

草木一莠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嚙吸無不具足  
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盖南北之極



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爪之蒂也南極爪之攢花處也赤道爪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天人一理也但有小大之差耳

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蛭不瞋上蛭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

孔門傳漸以仁大學言道以善中庸原道以性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二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間斷遣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為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目半垂舌抵上腭並膝收一足十指如鉤陰陽歸竅是外日月交光也然後一手搯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為一毫念慮所擾綿綿呼吸默行持靈明中嘗以真意宰之以至於虛極靜篤

脩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  
息存於至中一切妄念起即照除寂定此心  
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至於虛極靜薦之  
際亥未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  
之魔而為至神逆呼吸之氣而為真息到此  
地位自然神凝炁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  
鴻濛闢竅謂之橐真息逆來謂之籥呼則以為  
橐吸則以為籥陰陽升降機口鼻皆足鑄一  
人有數等上之當了達生死證無上菩提如達  
磨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  
榮名蚊睫蝸角以為國土朝霞秋露以為事



業生無一日之懽亦無百年之譽

一氣萬物之母也一靈天地之始也

邊鎬為謝靈運後身故小字康樂范純夫為鄧禹後身故名祖禹張平子後身為蔡伯喈鄒陽後身為蘓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為火師周朝為柱下史同一老聃也

萬獻諸文字即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加整緝片

言隻字不敢委棄一夕夢孔子曰汝敬吾言遣曾子為汝子因名曾

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即曹溪本來無一物之意又云夫子一身皆性與天道何待於言

明道曰吾觀釋氏事二是一句二合只是不同胡



文定以語其子五峰問曰既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釋氏以世界為空華以有為生死為幻泡則躁心兢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為其道者不愛官不爭能樂山水而嗜安閑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為失德好名者猶有所畏好利者無所不為薛季宣曰好名特為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挽之不怨控之不已鳥窮則攖獸窮則搏反噬之禍將不可救

康節病伊川訪之先生舉两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  
燭理明白見之

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  
為矣諫議以為凡百欲留後着不為一切之  
政耳

玄北者吳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  
當於真息中求之即神氣交結之際陰陽往  
來之鄉若非見性玄北雖立不能久也大脩  
行人塵緣不染廓然大空至神氣凝結處即  
玄牝立也其中造化妙不可言豈止後天積  
聚作為處為玄北哉

八卦中六卦主動惟坤艮地山屹然安靜學道  
之人良與謙卦為第一義

持守正念之法如執玉如捧盈如牧蜂戰兢



兢輕移緩步惟恐失墜故文子曰既已得之  
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  
然而吾未嘗思未嘗為所謂無思無為也如  
使頑然不動與木石為偶則亦何以通天下  
之故哉袁和升曰非木非石無思無為禪家

去昏散病絕斷常坑蓋昏與斷則如木如石  
矣散與常則妄思妄為矣

內繕已性當如紀消之養鷄外順物性當如顏  
闔之養虎

洪容齋乾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祗  
席杯觴之間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  
自着鞭楊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  
可以存亡而救亡者無不為至於不可柰何  
而後去之此謂知命

陶淵明神釋形散詩曰大鈞無私力萬物自森  
著人為三才中豈不以我故我神自謂也人  
與天地並立而為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懼應  
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為湛  
游誠之常言易有太極而周子加以無極何也  
試即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旦往見之曰加富二  
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即市永百  
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

男市朝軒冕時要山林蓑笠之念常在乃為勝  
耳陶淵明赴叅軍詩望雲慙高鳥臨水愧遊

魚真想初在心誰為形迹拘王荊公拜相詩  
霜松雪竹鍾山寺投老歸歟寄此生山谷云  
佩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倏然者何  
今世之鮮也僧曰古人念、在定慧臨終安  
得而亂今人念、在散亂臨終安得而定劉  
子澄朱文公高第病革周益公曰子澄、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  
然亦豈易得



伊川見學者靜坐便嘆息苦學子謂有外若靜而中未免騖擾者正所謂坐馳也嘗聞南岳有住山僧每疲必秉燭造檀林僧坐者數百人或拈竹筴痛打之或袖中出餅果置其前蓋有以窺其中之靜不靜而為是勸懲也書云思曰睿作聖楊子云神心恍惚經緯萬方孔叢子云心之精神无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疴癘之承蜩豈更待於思耶

莊子養生主前可以盡年水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亡者可以言性白樂天蘇東坡善談名理而不斷酒色子竟不知其何說也



天台賦云悟遣有之不盡覺涉無之有間泯色  
空以合一忽即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  
渾萬象以冥觀兀同體於自然豈徒文人之  
詞哉

善解牛者目無全牛而遊以於間善養生者目  
無全形而遊心於初牧而者去其害牧羊者  
鞭其後

老子冲氣以為和莊子純氣之守孟子善養浩  
然之氣其道一也孟子又言疲氣則直指氣

之生機乃和之守之養之之端更真  
人之氣聚則生散則死盛則壯憊則衰通則暢  
壅則癰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為使氣神心  
即意也然意之使氣莫非元神主之故曰要  
知行氣主行氣即使氣也譬之於燈氣則油  
也意則草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  
即將也神即君也故曰試看當場提傀儡抽  
提原是裡頭人



月一  
一日無常到方知夢裡人萬厭將不去惟有業隨身

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

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

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卅年遊黌舍諸老儒劇談某也鮮省某也魁南宮某也及第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為此拘也故曰移心移神安住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旨哉

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仙夫白金者乃黑鉛中之精而飛揚難制召中五彩光華皆白金之顯露但不能使之住世耳祕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召中黃氣



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各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台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台中本有陰陽二氣即真台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

故用四九之召運九池之火其中現出三元花候種之祥光次第有訣進退有時文武火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召不用然後照分清濁無質生靈黃芽出世取清虛之氣以為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各精五行主七十二石之父母煉士英靈採得來頃下先須去陰土召



砂搏成如土塊六一固濟相護愛用火煅煉  
一晝夜火滅烟消土化灰騰合倒製入灰池  
火發合鎔化神水神水元因出白金先取白  
金為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佐朱雀  
炎空飛下來摧折羽毛頭與角水銀緣此不  
能飛鍊作金丹為大藥此一段乃先取白金  
之說也聊述大略以俟智者

一切導引以閉息為主一切脩養以斷欲為主  
息不開則氣不聚雖導引而何益欲不斷則

精不住雖脩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  
團心狀如蕉薔生色身中係無情攝二緣慮  
心狀如野燒忽生忽滅係妄想攝三集起心  
狀如草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  
虛空廓波法界係寂照攝

列子純是禪語魯升孫氏曰孔丘能廢心而用  
形陳大夫曰吾國有亢君子能以耳視而目



聽魯候問之亢君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<sub>二</sub>合於神<sub>二</sub>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為觀音果大  
 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<sub>見如何</sub>見得<sub>見</sub>瞋目諦觀為佛事<sub>更轉了</sub>轉了<sub>裏</sub>於眼境界  
 無所取<sub>眼界既取不得即眼</sub>耳鼻舌身意亦  
 然善哉心洞十方空六根互顯如是義<sub>觀音</sub>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與處  
 佛事恁麼受用自在了一依舊眼觀耳眼色耳  
 聽以至鼻舌身意一一依本故云眼色耳  
 聲鼻嗅香身觸意思無差別<sub>所謂是法住法</sub>位世間相常住  
 是當以此觀如是觀取此為實成長想<sub>裏又</sub>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<sub>云何顛倒眼</sub>隨  
 聲轉是謂衆生顛倒迷<sub>無眼耳鼻舌身意眼</sub>耳  
 已逐物故不見妙身<sub>互顯之義亦寂滅亦無大</sub>等既無其體互顯  
 之義依何而立<sub>士妙色身亦無種</sub>二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為一一變  
而為七七變而為九乃復變為一一者形變  
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  
淪也二書如此類皆發明生人大端卽渾淪也草  
草看過後世生神章云一過徹天胞戶宣通

二過徹地胎結解根三過神化魂門煉仙四  
過天王降仙魄戶閉關五過五帝朝真臟腑  
清涼六過魔王伏諾胃舘生津七過星宿朗  
明七竅開聰八過幽祖顯光三部八景整具  
形神九過諸八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嘆  
未明七  
九之義

列子云精神入其門骨骸返其根我尚何存即  
圓覺經云四大各歸今我妄身當在何處唐  
傳奕謂佛乃纖夫幻兒剽竊莊列以文飾之



此殆不然自古以來天地間自有一種議論  
如此如原壤即此類人佛生西方豈應於此  
方剽竊哉

未雨而雷兩必不成未行而言行必不成古人  
所以耻躬之不逮也脩行切忌妄語

遇一禪僧叩其片持曰無它術但開天門出少

名曰養開地戶咬定牙開留人門垂簾不瞬塞

鬼路名曰聽無絃曲故契云呼吸相含育佇息為

夫婦又云耳目口三寶閉固勿發揚陰符經

三又云閉塞其兌築固靈株三光陸沉混養

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  
也驚怕又曰白玉池中留舍利紅蓮樹上放  
毫光昔博州鼓樓每三更即有一鬼掩鼓不  
能擊直更兵患之往問歲禪師師曰何不捉  
住兵曰鬼何可捉師曰但禁氣勿言即可捉  
也如言果捉之黃庭經云口為天關精神機  
故嘗為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營爾用情萬劫羈  
鎖但念在法為累尚爾况念怨不休者乎  
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為人身之中則當在  
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  
成泰卦也坤外上六窮乾內  
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常曰予行至簡至易

### 但絕欲早耳

世間萬事轉眼即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吾之心珠閻羅業  
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



月三  
心下否之語至發背而卒也

楊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  
十餘能行遠踞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  
豈不能資生太倉盈士張翬九十餘耳聰目  
明尚能作畫六曰平生惟欲心淡欲事節或

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  
回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為非恐涼傷外腎也  
又云夜卧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為首先君訓子醉後指痕僵本此

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為也李公云天下甚事不自忙裏壞了

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内外明徹所謂圓覺大智明然獨存斯為盡性至命三教之理豈有二哉

腦為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大關通而百關盡通也靜中吟云我脩昆侖得真訣每日脩之無斷絕一朝功滿



人不知四面皆成疲光闕蓋脩持日久功夫  
瞻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  
目又要中之要三要下目是也老子曰不見可欲  
使心不亂孔子荅曰問仁以視為首西方論  
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禮存焉大學引書  
顧諟天之明命朱註云常目在之橫渠曰下  
其視則心柔之其心則敬此皆言心法之要  
必先以視為持敬之地

存養之工曰敬曰主一曰常惺之其要在目孔  
子非禮勿視居聽言動之首則視為要大學  
明之德引書顧諟明命則顧為要程氏云非  
禮而視開目便錯視箴云操之有要視為之  
則制之於外以安其內朱子云明命天所以



與我而我所以為德常目在之則無時不明  
又云若知所以自明真見其參前倚衡成性  
存而道義出目其學之要乎要之要何在在  
下其視若孟子謂君子之言不下帶而道存  
焉若跡向謂視不過結襜之中以道容貌單  
子視不登帶無守氣矣若積渠謂託視之高  
下試已敬傲視下則心柔則敬孟說微向  
說霧張說明三子之用工要之要矣蓋胸中  
正不正當占于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

直容欲頭直瞬欲莊睨欲平一視收斂萬善  
輳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  
之有証驗豈欺我哉故二氏之學以觀門為  
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于此凡草木  
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氣必澄寂然  
後平旦氣清明平旦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者以道眼觀之今  
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強其骨尚書云

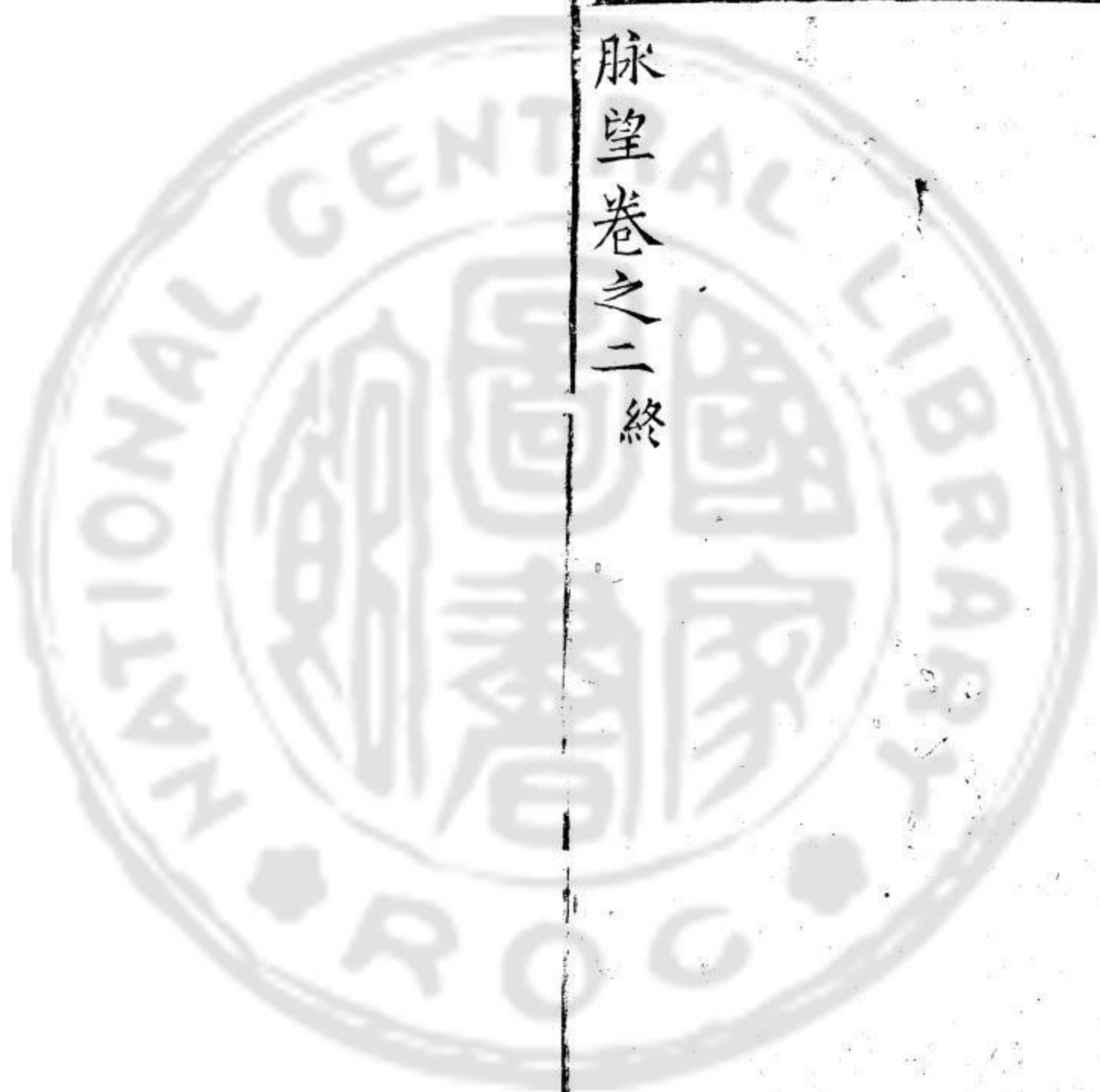
惟學遜志務時敏夫曰柔曰弱曰遜其義深  
矣

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簣聲出  
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悉銷落凝然正  
定臻瞥爾心華發師云是悟門一悟以後事  
自然道果成



脉望卷之二終





也

日用之謂功日新之謂德天仙一千三百善日  
行一善只在四年地仙三百善行之只在一  
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  
自空中來從無至有住胎中十月其實九月  
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  
以有還無人當血炁方剛以所得神炁寸之



情慾血炁既衰以所有魂魄復歸天地身為  
枯木矣惟脩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

即心也

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  
先天至精生之化之之基

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  
迴如結室果人能返本還元一念不生萬緣  
頓息乃生此天始為不壞脩真之士始於克  
念至於無念諸陰消盡真性圓明決超三界



即不壞真空無上法身也今若據楞嚴經所言則無色界猶為不了義

易乾為天玄坤為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佐於寅艮之時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杳冥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頻導引更須仔細運



元精由此觀之則亥末子初丑末寅初俱當  
惺 = 用功時也

下手立丹基休將子午推靜中純一動便是癸  
生時謂之活子時

每朔旦之前月與日會於箕斗之鄉箕斗為艮  
艮卦陰侵陽也號曰鬼踞月每至此而失其  
明故曰喪朋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猶自來歸若  
念不止則基址不堅築基煉已即降伏念頭  
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

還逆之道每日於後天活子時急須下手名曰  
鉛遇癸生須急採拿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  
息而入乎泥丸以目旋轉三十六次真炁入



腦化為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  
故曰屋破脩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  
不死脩崑崙正謂此也

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  
迎謂之黃婆媒娉以目內送謂之青女傳言

人身之氣隨意而動意行即行意止即止故  
送入鼎中隨意而止不渡下流謂之采藥藥  
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  
念頭助其騰上冲乃是發生須急採簣中  
書云真息綿之時默加存想氣穴之下兩  
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渡垂數  
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忌



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為之景將自  
得之宋若虛云陰極陽生寐極陽舉急借  
照偃身握固觀竅良久則陽炁自回以上各  
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王  
女專主佐強其鋒甚銳靈寶經謂斬馘六癸  
鋒者乃教人制抑六癸王女作強之鋒庶幾  
黃芽滿院而不溢也是以真人有莫教芽蘖  
溢黃宮之戒

三鄭在雙腎之間  
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  
地靈造化慳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為天膈以下為地若天炁降地脉通上下冲和真炁自固矣莊子云胞有重閤心有天遊室無室虛則婦姑勃磈心無天遊則六鑿相攘脩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挨過後來却食些少初煉睡終昏出入行動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會昏睡此是克

### 已實工

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日新若能常得飲便是大羅人

脩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問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為主者悉是在世有功德之人

日用者靜處煉炁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有功無睡千日工夫了也勿信它人言有夙骨

人喫五穀化為陰精精者純陰之物也因何有邪媻心蓋不曾煅煉此物作怪又喚三尸九虫只用丹田自然呼吸之風吹動其中真火

陽氣上騰薰蒸關竅化為真炁燒淨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脩之命長存每日子後鼻內微吸清氣數口舌下二竅通腎用舌拄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為氣歸丹田如子後丑前不及寅前為之亦可臥中亦可為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  
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為木

#### 四為金故也

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  
於常時况久留之則仙術不難至矣

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

陰陽之漸精液為寶子能守之後天不老

八字妙門一元真法虛心實腹飢氣飢即渴津

渴即燕津

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仙脩  
鍊止是採取先天一炁以為丹母後天炁者  
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  
綿綿若存歸於祖炁內外混合結成還丹自  
覺丹田火熾暢於四肢如癡如醉美在其中  
三要云先天而生後天而接先後二炁總為混  
沌契云混沌處相接權輿樹根基接字甚妙  
圈驗符應云心下腎上八寸四分以三十六除  
之斯則中黃是為土竅念專一覺照昏散  
似有如無若存若亡守之久若有水火交  
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雞抱卵心昏



身無令外馳形端。身若默默痴唯存是竅。待其伏氣旋機打開關揆氣運周身運機純熟即八脉安和六門偕靜亦能祛外邪補內傷氣機既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来自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既充隨氣旋運化為玉液自然澆灌五

臟潤澤皮膚二氣輻輳名曰水火交姤即陰陽流行而無生死也補接之法盡於此矣虛谷即玄關也水火二炁交媾結成無形有象之名故云惟體漸以生不依形而立若像三竅水火交交於中竅二弦虛炁妙合為一即名玄關結胎神化不離此也以上乃接補後天王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園室純定七日而後當求先天點化陰精

體一真機云父母交媾情欲正熾陰陽參會兩



情和合不可名狀一施一合化為神水在母  
子宮即有欲神主於中所謂物所受為性天  
所賦為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  
必有些小空隙即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○是謂元  
極一日堅固一日然後成胞真氣動分為陰  
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藏所以一點之  
中為天地之根萬物之祖窅然則為元神感  
通則為心神心神為一身百神之君有知覺  
運動七情出焉及長或肖父或肖母總見有  
氣質之性元氣盈則出于氣海為呼吸之根  
行血之帥元精盈則出于極海一升六合與



氣相為榮衛為一身之助所以脩命者貴乎  
精滿精滿則氣壯氣壯則神旺此順則成人  
之道也若夫逆則成仙之道日用常行無作  
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垢不  
已然後混合為一當斯之時八脉混住呼吸  
俱無不知有宇宙不知有身心不知有藥火  
不知有符候漠々滓々不知而名強名曰太

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為  
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趺坐而守之出息  
綿々合乎自然忘形忘骸又不可昏怠注一  
意於下元若覺神暢心融則時節至矣漸々



腎間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熱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連連日如合璧如夫婦之相合一如醉一如癡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今憑它打合又要作關防然後出息綿綿合於自然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不同詩云業火成灰慾海乾鴻濛窩裏生靈智

身中冬至子時一陽動處發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呂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挨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于五陽之下繼此以往則當杜漸自至亥以已土退陰符



從金闕下鵲橋華池滂沛入重樓絳宮  
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即奪回  
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  
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  
閑空洞內藏玄元之氣乃元神所居之穴即  
所謂真土也外則應兩眼所以眼為飛土人  
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為酥絡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閑貧衛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

房混為一結嬰兒溫養惜內外爐增減積壁九年九鼎畢還太虛玄極如斯言須藏匿示賢人勿輕泄

以震目為爐開目外視為外爐有口訣

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為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即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視于此則有頃之間此中微、跳躍以漸而著金



精健矣即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劉道數千舛今當此味方健不老不嫩之時微以真土引上離宮使與真汞合一是曰內藥為小周天內火候也少頃由之復下坤坎中以真土斡歸尾間至外腎後穀道前已覺克實則以手指動按關揆向上以意步引前以目晶晶照顧斯時陽氣尚微但細調息切勿大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

丹也斯火乃化水以已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曰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為大周天外火候也凡戊土為陽主動而升已土為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即本體為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為累所謂性之也從漸入者用工夫以復本體終日掃蕩慙根祛除雜念求以順其天機不使為累所謂反之也若其必以去欲為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仲弓居敬強恕便是反之世間薰天塞

地無非欲海學者舉心動念無非欲根徃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

良知二字乃泛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為不孝不弟則艷然而怒甚至賊人指其為賊則忽然而鬪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為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為滅意非也滅者有意而後滅不起意原未嘗動何有於滅或以為不起惡意亦非也心本無惡不起意雖善亦不可得而名是為至善起即妄雖起善意已離本心是為義襲

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即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即落

方所若無所着即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闢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随之息調則神自返神返則息自定心息相依水火自交謂之息歸根入蘊之初機也然非致知之外另有此一畧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別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漸以不外此

裴休云血氣之屬必有知莊子云物之有知者

特息知是性息是命

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旦清明之氣不為旦晝之所牿亡則庶幾矣

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漏泄不足以達天德潛



龍勿用陽在下也在下之陽即河圖之天一  
洛書之履一一順一逆造化顯藏之機必如  
此而後為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

或問生死輪迴曰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

輪迴念與識為之崇也念有往來念者二心  
之用或之善或之惡往來不常便是輪迴種  
子識有分別識者發智之神倏而起倏而滅  
起滅不常便是生死根因此見在之事而儒  
者委為異端而不講過矣

或問屢空曰人心本無一物自是空體形生以  
後便種、世情牽引填壅始不能空欲復此  
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為眼障顏子之屢空老氏之日損也

是非亦是分別相良知不起分別之意方是真  
是真非譬之鏡體本虛物之妍媸鑒而不留  
以照為明何啻千里故曰是非之心知之端  
也端即是發用之機其曰性善乃其渾然真  
體本無分別見此方為見性

清疲瞋目炯然深思只今便化一切塵緣能令  
體放得下否若有絲毫係還未可死在須臾  
放下方為任生任死一點靈明通乎晝夜萬

劫常存與太虛同體怡然委順一塵不動方  
為超生死一日亦可百年亦可非執吝生死  
以形骸生死為去來也

禪家期於作佛不坐化超脫則無功道人期於  
成仙不留形住世則無功此二者不可偽為  
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為知學  
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為識目之於色耳  
之於聲湛然寂靜不於一法而生分別是名  
為智變識為智非是去識以全知耳目不離  
聲色而一毫不為所引天聰明也是為默識  
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脩  
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

吾儒之良知即禪門之  
覺照皆智而非識也

古人立教皆為未悟者設不得已而有言父母  
未生以前本無污染何須脩證故教有顯有  
密凡有言可詮有思可得列為六經散為百  
行種。色。可倪可象所謂顯也父母未生  
以前玄。淨。言思踞絕不可執尋不可污  
染所謂密也

儒者之學以盡性為宗性者萬劫無漏之真體  
祇緣形生以後假合為身而凡心乘之未免



有漏故假脩命之術以鍊攝之使滌除凡心  
復還無漏之體所謂借假脩真脩命正所以  
復性也即以養生家言之性以心言命以身  
言心屬於乾身屬於坤身心兩字即火即藥  
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  
以至命者聖人之事脩命以復性者學者之  
事及其成功一也若謂吾儒不足以養生而  
別取於命術是自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

骸即為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○性之神識動而為心則圓者半蝕明者  
半暗有所倚而弗中矣●心識發而為意則  
蝕暗過半貳以二參以三而不一矣●意識  
流而為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為物所惑謂



之意意識為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即是格物意  
誠心正即是物格復性即是致知性復即是  
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

或問寂然不動為性之體感而遂通為性之用  
然則感屬心乎曰否心則為物所動已涉神

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  
而起物去而滅其名為識虛假之物也性則



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  
也率性謂漸言頓悟此性也脩漸謂教言漸  
悟此性也頓悟誠而明知至也漸脩明而誠  
致知也知性則知天天道也脩身以立命人  
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  
之明德者以有心為累意必固我皆心也有  
一於此則性為之蔽矣四心盡絕而無有則

明德如日之方中群陰掃迹矣故心盡無餘  
而後知性也漸典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  
漸典曰神歸性根謂之復命此一節言頓悟  
之事

聖人之漸雖貴無心然識垢未除心豈能盡其  
妙也必克念而後可以無念存心而後可以  
無心如此雖未至於知性亦不失為養性雖  
未至于知天亦不失為事天但恐中道而畫



正助為病耳誠能一息尚存此志弗懈則緝  
照光明身脩性復天命亦由我而立矣故曰  
所以立命此一節言漸脩之事

瞬有存息有養瞬屬目為神出入之門息屬鼻  
為氣出入之門神屬性氣屬命瞬息相依則  
神與氣相抱神氣相抱則魂與魄相附魂魄  
相附則性命在我而聖域不遠矣此存心養  
性之第一關也釋以數息觀為初門衛典謂  
人之息與天地相合

天性之靈明為知心意之曉了為識知是德識

是病知之德曰智識之病曰惑向背之間而  
已背覺合塵為惑背塵合覺為智心意是惑  
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即其情識示現智  
海不離塵勞繁興妙用此轉識為智之法故  
曰聖人之術在夫人日用常行間耳

大都此性主于悟而後可以言入聖不能悟而  
但能解今之講學是也此之謂話餅雖啖  
至老終不濟事然悟非參禪別無入路顏子  
之坐忘佛之頓悟衛之定觀皆一法也世人



談性惡聞禪學益飲宋儒之毒而然矮人觀  
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起滅陸續不息者是  
也過去見在未來隨境遷流攀緣不已衆生  
日用思慮浮遊認賊為子失却元常故受輪  
轉何謂真本來面目寂然不動者是也沒無  
始來妙湛圓常堅固不壞了了常知靈々真  
覺諸佛祖師即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即謂  
之佛性學佛初步正恐真妄交錯金鑛混淆  
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用蓋衆生者從真起  
妄而參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因殺淖約柔乎  
剛強廉剝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

循以精為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脩煉元氣至無出入息則三官不能錄萬靈潛

衛矣

閉氣者非閉噎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鍊精也回風混合是呼吸火候事鍊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為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宮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王吾云人徒知子時腎氣生得火烹煉凝而成液遂認為真谷而欲取以點離宮之真汞殊不知既成液矣則有形質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氣既盛其氣滂然上

騰與山川之靈相似迨夫升入泥丸然後化為甘雨下入重樓未嘗用其質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煉念頭試過之訣也



仙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顧一二聖賢為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為心境通以前事在釋典為五陰盡以前事所謂見諸

佛心如明鏡中顯現其像正是悟門

追二炁於黃蘗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

性於元宮名為水火交媾

心目不可缺一

衛水也在人身曰氣也所以曰衛生一盞水藏

也天地生于衛以水浮世界耳故道去則人

死水涸則魚終保生者務脩於炁愛炁者務

保於精精炁兩存是名保真

離女陽中陰也在卦為離在人為心故曰心珠

火從離卦起念頭動處謂之道







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  
氣騰於北府神交氣感自然成真

陰陽性命種。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  
而氣自耗散苟能息住精住則元氣完矣神  
氣凝結名曰法身故曰神是性兮炁是命神  
不外馳氣自定又曰精炁原為本神靈共一  
家若能擒五賊自可結三華





外藥達恍惚杳冥之旨內藥明沂流胎息之源  
人身先天之氣其標行於六脉而根係於腎  
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  
天之氣常遊之也先儒云切脉可以觀仁  
無者永陽之氣也有者合陰之質也無因有激  
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於上是謂  
神光



養神於氣氣會於神神氣不散是謂脩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艮寅之際與內典三立限期金丹十月火候皆以三百日為率然亦約數耳

築基者鍊精也鍊已者止念也凡居住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猷教人先止念念頭不住亦徒然又云長生至慎房中急何為死作令神泣

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

一者澹之子澹炁一動而生水故一為天地之根萬善之長



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  
夫艮其背即內觀其心心無其心也不獲其  
身即外觀其形形無其形也行其庭不見其  
人即遠觀其物物無其物也無咎即無欲也  
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

以免屬月以為法象金丹四百字內日魂王  
兔脂月魄金鳥髓是正言之耳注者及迂其  
說可咲哉

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為  
丹鼎故曰曲江上也月華陰中之陽為玉兔  
也鳥飛陽中之陰為日精也此言日月合併  
陰陽交媾而藥物入鼎也

天台智者調和法門云行者脩心善調五事必  
使和適則三昧易生今依標列其略於左玄



門之所禁祕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

睡眠過多廢脩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 具入住出三義

安坐 正脚半跏或安手 正身 正頭

頸 吐濁氣 開口 閉目

四調息

是不煙不滑 是息調相

一風

出之入有聲 守之入則散

二喘

結滯不通 守之則結

三氣

出入不結 守之則勞

四息

不聲不結不麤出 入綿綿若存若亡

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無障

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  
為沉相當係念鼻端  
坐時心好飄動身亦不安念外異緣是  
為浮想當係緣臍中  
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逶迤或  
口中流涎當歛心急念令心住緣中

一于初入定時調三事身既為麗息居其中  
心最為細調麗入細令心安靜  
二住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動  
身若出既頓促細法未散住在身中令人  
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飢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有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

兩弦之間即兩腎之中元海一穴也

金水氣滿子若得之壽命無間胎仙訣云元海號神室狀如鷄半壳其大可容升其少可容勺神炁精內藏如子在胎膜又云神室之狀雞子蓬壺黃庭為口關元為足生門據前密戶殿後少陽居左太陽居右呼吸日月為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既



滿爐鼎後弦方用固濟爐鼎既立是謂胞胎  
此言男子身中元有受炁之處亦猶姤姤係  
胞之所耳故知精華之炁不為無用其名雖  
俗其用不凡其物雖輕其功甚大聖人愛精  
重施豈虛言哉

復元炁之法以減息為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為常聖人以無息為  
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

華嚴經云善財參第六比丘見其端居寂默出  
入息盡

卓壺雲云真汞即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炁  
吾身之元陽也自落地一因寄居西南坤位  
魄之類也脩養家以召制汞不過使元陽與  
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汞汞自有天魂制  
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



還魄永無傾和制魄魄津液平凡諸多名皆是譬喻若牧、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各承欲有為而動也吾則迎其機各承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

至時寒似冰迎之以永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

紙舟云形神相顧入澁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澁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氣動於  
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信  
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  
處再立形象精炁乃有所歸謂之剏制爐鼎  
奪其二時謂艮寅作用有時也兩弦開闔謂呼吸有數也  
癸丑之時不令其下沉故曰合遇癸生須急採  
又曰時將丑也又曰後天則克化為精矣蓋  
採藥有時進火有數必口中作永借炁之火

使大藥堅固永鎮下田名曰採補

命門一歲日疲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為  
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  
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一乃水炁之盛  
故為天地之根

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為  
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  
精天上毓華林絳實朱柯竹葉深咀嚼籙並  
人不老常觀烏兔換光陰在人則腎水黑心  
火赤二炁交媾化為純陽紫金精華成林華  
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曰息有  
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  
星辰留伏天地灾變目有所惑心有所惑身  
體傾危日月星能照天地雙目心能顧一身  
不令外物之所蔽

胎仙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  
毫西方金炁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

衣貌如嬰兒之主却入二寸為洞房宮中有二真

為身形之主却入三寸為丹田宮左有上元赤

中黃老却入四寸為流珠宮神居之却入五寸為玉帝

宮玉清真明堂上一寸為天庭宮上清真洞

房上一寸為極真宮大極帝丹田上一寸為

玄丹宮中黃太一流珠上一寸為天皇帝宮太

居后凡五雄四雌也

內境論云人有咽有喉喉在前主出納咽在後

主吞物咽為胃系下連胃脘為水谷之踞喉

為肺系下接肺經為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

而為氣管肺之下有心心之下有隔膜與脊

脇周回相着遮蔽濁氣令不薰心肺謂之膻

中隔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為受盛之官化物出

焉小腸之右有大腸受小腸之谷為傳道之



官大腸之側有膀胱以虛受水為津液之腑  
凡胃中腐熟其氣自胃上口賁門傳於肺播  
於諸廔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  
膜之上堅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  
於脊脊外有脂裹裏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為

命門莊子云吾門庖丁之言得養生焉謂其  
了知牛之骨筋脈絡也頗有衆生於已之心  
肝胃腎筋轉脈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  
見天仙來請赴天厨供遂於定中便去日每  
如是有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為異類  
香嚴童子聞香便悟其所從來立躋果位一



厭香氣迷悟兩途可不謹之

仙輩所傳胎息之法以鴻毛置之鼻端數息炁之出入自一至十十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永除寒暑無畏人有饑渴寒暑者為元炁出多入少故也故曰玄息自長生

莊注云氣海為息之根蒂

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即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乎天地大根源契合五千字妙通三百言即此也

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即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為得中之地人能晝夜照顧省察提撕毋令昏瞶常惺之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炁在於大



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督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為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財參見五十三位善知識是以先天炁為主以後天炁參之

吸提呼嚥龜鳳交併陽關指點鬼路自禁執卦

常行工効相應艮寅不動長生有分又云開門上嚥勒關下搐定息內觀真陽自足日用之工

大中妙行以炁為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脩命者脩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

物復為之生矣昔三王一王先生夢神人告曰

粒還汝精神復汝元神炁故

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

集仙傳云周從泗州人也徐神翁深重之曰我

少而婚是人幼得衛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為消長亦如人身每一

日一疲血氣一朝於顙門遇其朝時即默

靜坐凝定神思但聞血炁自踵至頂奔走湊

理款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脩行之大端也

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

息息歸根謂之進火

日用工夫以元神為主何為元神內念不萌外

想不入獨吾自主謂之元神三教聖人皆是

發明此義



先天一點靈明是曰性，湛虛無生靈是曰神。神妙萬物而為言也，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。在天為三百八十四度，在易為三百八十四爻，在丹術為三百八十四銖，為一兩以按金丹一斤之數。本來無質聚而成形，顯則成象，萬物得此數而生。還丹得此數而結，數在天地含於冬至之前，數在人身含於念頭之前。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。一出入之門戶，金丹之術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，自轆轤而泥丸，送下丹田，會於生殺之舍，恍恍惚惚杳冥，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。清風為巽，濁氣為離。

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住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攢擎心呵頂上連叉手腎吹抱取膝頭平脾病呼時須撮口三焦客熱臥噓春不呼夏不咽冬不呵秋不噓四時常有噓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

子則用呵字瀉心之炁心炁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

九仙經云病小用水病大用火水者凡有疾病開口納氣一口復一口定中送在病處皆可痊安名曰法水道遙子曰法水能朝有祕關逍遙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  
息少入運出默想臍下火輪大如斗須臾熖  
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

教外別傳云一吸便提息歸臍一呼便嚥水  
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

即須抽吞添汞

出息為吞抽者泄腎中氣也  
入息為汞添者收心中氣也

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庸不下走邪念  
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又於二肋  
之下接于腰胯之骨左右聳肩閉息頃刻俟  
其氣盈面赤則止行之者七次則氣從夾



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。尾間關閉。光瞑目。頭若戴石。即引氣自背後直入泥丸。而後咽歸丹田。不論遍數。行住坐卧皆可為之。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。怎得珍羞到口。嘗又傍門有鼻吸口吐之說。以為不漏。夫既吐矣。安得不漏。予不信。及試之。果驗。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。脩養家存神泥丸。則丹田之氣上升。蓋神之所至。氣亦隨之。而往也。房中術手按尾間。吸氣咽津。雖得其緒。餘而亦不泄。

女媧煉五色石以補天。不過喻五藏之氣耳。養生之法。潛神內視。則五藏之氣聚於丹田。自丹田熏蒸達於腦中。腦為昆崙。居上象天。補



天即黃庭經之補腦所謂子欲不死脩昆仑是也

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仙幽相往來天下有十大洞三十六小洞居太虛之中莫不洞相通惟仙聖聚則成形散則為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窅天共為十八洞柱骨二十四節十二重樓共三十六洞上通泥丸九

天下通尾閭九地中有真氣幽相往來是以聖人於虛極靜萬之中斡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疲則目寐神歸絳宮衆人神遊於外晝想夜夢繚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<sup>二</sup>通於天地元炁之所往來凡一呼則炁  
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真寶  
於氣也故泥丸玉闕所以棲其神玄門牝戶  
所以齎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于心氣統于  
腎形統于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為天中

之尊聚則成形散則為炁

元炁之運獨秉化權凡胎卵濕化之四生至於  
草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  
群動無滅惟龜鶴不悴者炁壯也形為留炁  
之舍炁不保形之符欲留形住世必先養炁



至大至剛充塞於天地之間烝聚神靈遨遊  
於風塵之表善養生養其形善養形者養其  
烝

莊子云魚相忘於江湖人相忘於澣術澣者烝  
也魚在水中水在魚中人在烝中烝在人中  
魚失水死人失烝亡魚能吐納而化水則不  
死人能吐納而化烝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  
元烝乃屬陽一呼一吸為一息一日夜一萬  
三千五百息真烝計八百一十丈升降以鼻

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由神乃不死

之訣

莊惠有魚樂  
之問六此意

元烝在太空虛無之中其猶橐籥噏張而不息  
有而無形無而有精失之則死得之則生亘  
古亘今得澣昇仙者不知其數皆得冲烝以  
為用始成真

慶雲祥煙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茲而  
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日出

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

戶牝戶無所感觸則精不外化而復玄關可

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

則可以入衛

大猶始初發生乎一炁一炁分爲玄元始三炁

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

三炁右迴九衛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內生身陽神脫質

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脩然自在雖  
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脩為有缺  
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蜞入湯  
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為異類而不覺  
也

人終

終諸

處冷

惟頂

門尚

溫者

再得

人身

故內

典云

土得

通心

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透視獨見  
故曰空中何灼在兩眉間直入三寸為腦血  
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為  
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  
采太和妙炁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仙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之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氲氣乃化為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侯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

而成祥身内生身胎仙舞蛻謂之陽神陽神為仙陰神為鬼也炁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為衛衛即炁也炁即衛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為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



仙人衛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達為丹母  
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竅神微妙  
用天真聖功盡於此矣於是至人內視返聽  
凝其神呼吸太和釅其氣逆運流珠聚其精  
三寶凝積於神室之內皆化為神是名三寶  
君神者人之主將寐在脾寤寐在腎將寤在肝云在  
膽正寤在心故天地之大寤在夏人之神則有乎心  
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  
神無以盈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、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  
不死各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各  
各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  
牝之靈澡雪希夷之域乃清虛有衛之氣也  
玉皇神丹訣云知至衛者天不殺服元炁者  
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泥塚  
尸之蒸鬱斯乃濁惡沉滯之死炁仙衛忌焉  
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  
能禁也炁散則死人不能止也元氣既無禁  
止則非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  
是我命在我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以  
而積功累德自然成真

夫人受生胞胎之中綿綿十月氣足神完解胎



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為物所誘情見於外俄而能咲變嬰為孩自此乃喪真失樸之始也然後十五為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鬼神不開一息乃處世之人生身受罪戾無間地獄湮淪汨沒無有出期苟非得術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相

相然不一而足

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

天仙不離于天神仙不離於神地仙不離於地樂石仙不離於陰靈之鬼皆所行之術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嚙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

心為朱陵府謂之君火閉息宴坐以心引之則  
無乎不焚腎為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  
機關金龜吐酸則無乎不升煉上尸則火氣  
騰陟於終宮故曰上登朱陵府焚下尸則火  
氣透徹於尾間故曰下入開光門詳見雷聲畢  
法鍊形內  
人之頂骨八片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

之漸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所  
飛上法輪生神章慶此嬰兒蛻者正謂此也  
內典云生苑妙常惟汝六根更非它物漸典云  
心肝脾肺腎腸胆只可借助為階梯然則行  
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為眼碍文殊門  
中發機一切聲不為耳塵觀音門中透徹一



切用不為身拘一切應不為事背便於普賢  
門中出沒長沙和尚曰從眼根返源名為文  
殊從耳根返源名為觀音從心返源名為普  
賢文殊是佛妙觀察智觀音是佛無緣大慈  
普賢是佛無為妙行三聖是佛之妙用佛是  
三聖之真體主堂曰華嚴以文殊為眼門觀  
音為耳門普賢為心門分之為三聖合之成  
一佛真體開合妙用交參一一交羅重無  
盡所以普賢曰汝應入我一毛孔我今示汝  
佛境界不省這箇意脩行徒苦辛

安國球云若從文殊門入者一切無為上木瓦  
礫助汝發機若從觀音門入者一切音響蝦  
蟬蛭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  
是六根互相為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  
圓明未來脩學人當依如是法○又云或謂  
教中漸無眼耳鼻舌身意將甚磨互用却不  
道不與麼爭見得無所以曰六根神用空不  
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  
履十方得無留碍名脩行住行與佛同受佛  
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既遊衛胎親奉覺謂之入聖胎  
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為佛子名法王  
子住此謂之出胎王子表以成人如國大王以諸國  
事分委太子彼刹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衛合  
真言妙則超詣世眼矣言合則如水歸水矣  
園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  
有子蓮子有心譬而取之藕葉眇然而本具  
也豈從外得者

斬關出跼子毋介胎謂之一刻之寅

呂祖與珎奴詞云漸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沒而次焉今試以身驗之靜中自見何必徒以口解

精氣為物遊魂為變者鬼神也精氣不為物遊魂不為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者也若夫鍊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為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挈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脩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

則真死矣

顯秘圓通行解訣脩習性命超生滅都來本是

神氣精

有內藥外藥二項

除此三舛無餘說無餘說

體中藏得遇明師漸自昌口訣原來深有意

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項中即

月望也炁之升降動靜一刻工夫比一年節

候炁一升一動自下而上炁一降一靜自上

而月藏玉兔日藏烏自有龜蛇相蟠結相蟠

結四象攢中宮真土結靈谷內有五行相匹

永

壽軒官

三卷六十七

直



候不金蓮復動即冬至一呼一吸以行明說文武二火呼關吸闔龍吟虎嘯

開節至卯沐浴至辰飛龍得位至巳玉枕關立春節至卯沐浴至辰飛龍得位至巳玉枕關立

上冲午崑崙泥丸宮象夏至一陰生下降不行火後渡還本位烹之所以一刻工夫運轉

週天應一年上弦細吸清風下弦緊閉勿之節候也

令洩勿令洩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

危明月輝頂上飛若耍三關夾脊透倒提

逆鎖即開地念囉哩虛心無念裏念囉哩堅

心志撞透玄關二十四節上冲泥丸月華

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色二十四

孕金蓮摘連蕊中藏一點升蓮蕊初生一點

而無此明即是如來客如來客配無為妙用

無為無不為功以有為之法為下手運用之妙縱

橫一撞崑崙透三車搬運入華池羊車透關曰

關日鹿車透上入華池謂之入華池

波濤浪滔天神水旺袞黃河翻浪醍醐

灌頂過須彌即泥丸也又謂白甘露洒心從

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開一穴是也

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渡動之時

三車直上而下復本宮為一度

不高不下半虛空中會取無中有金蓮復動

一陽生急忙去下手運南宮入北斗龍

虎飛騰顛倒走一撞三關如雷吼毘輪頂上

翻筋斗天花天雨亂絲舍利金丹流入口

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燕下重樓

搗用七不文火輕三呼一吸搗開淨瓶即是玄關號黃庭所謂空間一穴也風雷

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

千年永不朽頂門常放白毫光半夜日頭真

箇有

先文肅公云少年不學隳復隳壯年不學虧復

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



之學荅曰瞬有存息有養正念常現前是也  
故云仁不可終食違漸不可須臾離禮樂不  
可斯須去正念不可刹那斷

楞嚴金剛圓覺心經嘗以莊子一句破之云字

泰定者發乎天光四經然也蓋般若乃吾人

一段靈光

又名慧又名智又名覺

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

有文

此文心  
律有律心  
則是為智心

宋杜祁公不信佛法每嘲張文定為佞佛有朱

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即往既至公怒

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既已得之不必詰其

遲也杜自此即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聞當

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祈公  
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  
外別有一種澁理不全在食色勢利間也萬  
一有宿根者出焉則提醒之功豈謏歟耶

脉望卷之三終

讀脉望跋

吾邑代傳澁學至吾師 文肅趙先  
生始大闡其秘蓋澁不外性命故子  
思子作中庸以堤防斯學於似是家  
波蕩風靡之中首撿天命謂性率性  
謂澁而直指喜怒哀樂欲人就此已



發未發不須更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為二氏使人醜二氏不啻非族且曰衛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一衛也以是吾儕小子始得剖破拘攣略聞性命宗風而知子思子所以得傳衛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  
之乎視世之所謂漸學者嗟乎能忘  
先生之造化吾儕者哉蜀史長玄公

先生之冢嗣君也趨庭之訓得之更  
真聞之獨早其留心性命蓋自垂髫  
而然年五十即屏絕世緣日疲為收  
拾身心是務厭簿書吏勞苦身心則  
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



不愧吾文肅先生之家傳非耶愚敢  
為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乎此卷尾  
與同志者商焉

寧澹居士龔懋賢跋



脉望：  
[http://rbook.ncl.edu.tw/NCLSearch/Search/SearchDetail?](http://rbook.ncl.edu.tw/NCLSearch/Search/SearchDetail?item=5534b11d6bf74c7b94cedea8f9ed51c6fDczMzE50&image=1&page=&whereString=&sourceWhereString=&SourceID=#)  
[item=5534b11d6bf74c7b94cedea8f9ed51c6fDczMzE50&image=1&page=&whereString=&sourceWhereStr](http://rbook.ncl.edu.tw/NCLSearch/Search/SearchDetail?item=5534b11d6bf74c7b94cedea8f9ed51c6fDczMzE50&image=1&page=&whereString=&sourceWhereString=&SourceID=#)  
[ing=&SourceID=#](http://rbook.ncl.edu.tw/NCLSearch/Search/SearchDetail?item=5534b11d6bf74c7b94cedea8f9ed51c6fDczMzE50&image=1&page=&whereString=&sourceWhereString=&SourceID=#)

书名 《脉望三卷》  
书名 脉望三卷  
作者 趙鼎柱[撰]  
版本 明持衡館刻本  
分类 子部>雜家類>雜學雜說之屬  
下落 中國古籍總目  
馆藏 臺灣圖書館

詳目顯示

正題名 脉望  
其它題名 脉望  
拼音題名 脉Wang  
作者姓名 趙鼎柱  
趙鼎柱  
四部類目 子部-雜家類  
序跋者 李開芳  
龔懋賢  
序跋 序:「脉望引 李開芳」、「脉望題辭 趙鼎柱」  
跋:「龔懋賢」  
收藏印記 「國立中/央圖書/館考藏」朱文方印、「海如/珍藏」朱文方印  
版本 明持衡館刊本  
卷數 三卷  
裝訂 線裝  
版本行款 10行, 行18字, 註文小字雙行, 字數同, 單欄, 版心白口, 單黑魚尾, 上方記書名, 下方記刻工  
刻工 刻工名「於國相(或作於、相、國相)、黃典(或作典)、謝直(或作直)、胡芳(或作芳、胡)、趙子清(或作趙)等」  
出版年(中曆) 明  
出版年(西曆) 1368-1644  
數量 6冊  
高廣 (匡19.2 x 13.6公分)  
書號 07040  
索書號 308 07040  
登錄號 07040  
來源 古籍影像檢索資料庫  
現藏者 國家圖書館  
現藏者國家 中華民國