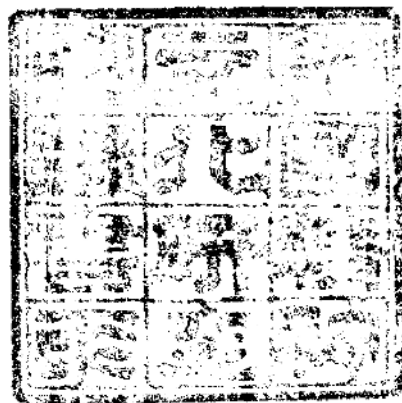


龍虎秘訣

C9A	古第011936號	冊
51	龍虎秘訣	



한국정신문화연구원
장 서
등록번호: 011936

龍虎秘訣

北窓鄭礪著

修丹之道至簡至易而今為書汗牛馬充棟宇且其言語太涉恍惚難了故古今學者不知下手之方欲得長生反致夭折者多矣至於叅同契一篇寶丹學之鼻祖顧亦叅天地此卦爻有非初學之所能蠡測今述其切於入門而易知者若干章若能了悟則一言足矣下手之初閉氣而已

此所謂至簡至易之道一言之訣古人皆秘此而不欲便言故人未知下手之方不知

丹於吾氣息之中而外求於金
石欲得長生反致夭折哀哉
今欲閉氣

者先須靜坐疊足端坐
佛書金剛坐也
垂簾下

視眼對鼻白鼻對臍輪
此工夫精神全在於

輪入息縣々出息微々
常使神氣相注於

臍下一寸三分之中
不可須緊閉不出至下

送畧如小便時所謂吹噓
心垂頭下視眼視鼻白鼻對臍輪則氣不

得不下當其閉氣之初便覺
有刺痛者或有雷鳴而下者皆喜兆也蓋或

其上部風邪為正氣所迫流入於空洞處得
初頭道路亦可謂片端證驗常念々以為

患胸腹者尤宜盡心其效最妙
常至於工夫稍熟得其所謂玄牝一竅百

竅皆通矣

胎息則修竅中得此

一由是而胎

息由是而行周天火候由是而結胎莫不

權輿於此矣或者以為竅門小技莫肯行

之惜哉

通結

變化飛昇之術非愚所敢言

至於養神千方百藥莫之與比行之彌月

百病普消可不為之盡心乎夫風邪之氣

伏藏血脉之中而冥行暗走不知為殺身

之斧斤久矣傳經深入膏肓然後尋醫服

藥亦已晚矣

醫家治病於已病之後

正氣與

風邪如冰炭之不相容正氣留則風邪

走百脉自然流通三宮自然升降疾疢
由而作乎稍加精勤則必至延命却期
其糟粕亦未有不妥怡令終者也愛之欲
其生愚嘗以此為諸子贈亦相愛之道也
觀乎此者恕其狂妄幸甚

此言功效
又勸勉之

謹按古人云順則為人逆則為仙蓋一生
兩兩生四四生八以至於六十四分以為
萬事者人道也

順推

置足端坐垂簾塞兌

收於萬事之紛擾歸於一無之太極者仙

道也

逆推

契所謂妄志歸虛無無念以為

常之无者太極證驗以推移心身不縱橫此

修仙之第一義也但立志貴早昂器衰敗

之後雖百倍其功難與上仙之列又勉

一先 閉氣

或曰伏氣亦曰累氣黃庭經曰神仙道士非有他積精累氣以此為真正謂此也

閉氣者以眼為旗幟悉之升降左右前後

莫不如意之所之氣欲氣之下者上其視欲

眼開右眼以上其視則左氣亦升下用任脉

開左眼以督脉於後而神行則氣行神旺

則氣住神之所至氣無所不至莫不以眼

為旗幟且欲上視者不須然世人皆上感

下虛每患此氣之升而上下不交故務要
此氣之降而在中宮城已使血脉周流脾
胃和暢而已此不但世人為然守丹能使
血脉周流至於任督皆通則延年却期宣
不可必故修丹之道必以閉息為下手之方
疊足端坐舒顏和色垂簾下視必使神氣
相住於臍下丹田之中則上部風邪如雲
委霧降濠々瀉下先走於胸腹初則腹滿次則腹痛
得其傳送之道然後身體和平汗氣蒸潤
一身百脉周流大遍則一意冲融眼前白

雪紛々而下不知我之有形之有我焉
冥々恍々惚々已在於太極未判之前
矣此所謂真境界真道路外此皆邪說妄
行耳右閉氣之工

二其次 胎息

經曰胎從伏氣中結氣從有胎中息氣入身來為之生神去離形為之死欲得長生神炁相住神行則炁行之是真道路住勤而行之

閉氣稍熟神氣稍定然後稍々推炁下至
腹下毛際細心推究此炁息所從出處隨
出隨入使一呼一吸常在其中此所謂真

之道在而不於口鼻之間然常有一寸
此而已而不出於口鼻之間餘氣在口鼻
之間此所謂在母胎之息所謂歸根復命之
道也呼吸只以臍帶通人在胎中不以口鼻
通於肺之通於鼻母呼亦呼母吸亦吸至
臍帶一落然後呼吸通於口鼻及其持養
失宜其氣消鍊於是乎疾病生矣夫折作
矣若得歸復之法精進不已則辟穀登仙
皆在於是此古人有詩曰屋數修容易藥
枯生不難但知歸復法金寶積如山故
能胎息然後此氣柔而和之而定至於無
呼吸之息經云氣定則無呼吸昔葛翁每
於盛暑入深淵中十日乃出其以閉氣胎
息也

三 其次 周天火候

火有內外遲速初氣
則火有內外遲速初氣
未火候易發胸
腹之間久而不散
則必有溫之氣
出其間當此之時
血氣漸實火氣亦
遲又有未武進退
之法不可
不審也

周天火候云者不過曰熱氣遍身也神氣
相注於腹之間當此時若能加意吹嘘此
有文武大候斤兩法度又有進退之法最
不可不審若於身心靜定之後進火如法
則胸膈兩腎如湯煎而自腰以下清爽
常若不靜定經進火候則遍身如大
有大傷則溫之炁從微至著目下達上
於身

5

熱氣所至漸如花之漸開所謂華池生蓮

花神水華池云者致虛極守靜保守稍久

熱漸生此所謂花開漸苞露漸濃此時

漿也金腹中大開有同無物須臾熱炁遍身

此所謂周天火候也苟能運火如法則不

至於不可忍耐臍腹之下一寸三分即所

下丹田欲使神氣相注在此下丹田與上

田泥丸相應如響所謂玉爐異名火溫

頂上凡泥飛紫霞也上下灌注如環無端苟

能使此火溫養不失一日之閒乎即百

六
炁無一息不進火常使晝夜清明氣上結
如一至十月然後胎可成也清明氣上結
泥丸宮仙家所謂玄珠佛家所謂舍利有
必然之理至於成道與否在人誠如何耳
但早達為貴功畢也抑又聞之所謂以火煉
藥以丹成道不過以神御炁以炁留形不
須相離自長生術則易知道難遇縱然遇
了不專行所以千人萬人學畢竟終無一
二成凡學以誠為貴總言又曰正氣常盈
腔裏何妨燕處超然達摩得胎息法故能
面壁觀心黃庭經曰人皆飽食五穀精氣

獨飽此陰陽氣以此二者觀之則辟穀^獨康
由胎息苟能辟穀飽此陰陽之炁則地戶^門
閉天開豈不平路登仙乎

右三条雖各立名非今日行一条明
日又行一条其工夫專在於開氣中
但工夫有淺深等級有高下雖變化
飛之昇術皆不外此三者唯其誠耳

玄關秘訣打坐式

蟠兩足十字 兩足掌向天 頭正 腰

直 收胸 平眼 合手 之左合右謂

體正 不不過 俯不不過 仰

收視反聽 先將眼返入內視其心所謂返

不聽 其聲

空正定靜 空者內無思念了無牽累正者

心與氣凝則自然靜神

意關神心 其時可用天一生水法意專注

神亦住焉凝入無穴

閉氣腰挺

不閉氣則內精氣神三寶不全
故必閉其口屏其息閉到於難
忍處與咽津時畧將氣放一陣
即為閉回若腰為一身中流砥
柱必要挺身乃
能振刷精神
意以不即不離若無為真
意若太用意則落後無益而有
損

勿著意

雜念忌

死血心

寧時候

坐以空字為主又不知空徒空
便落於頑空必妄內有其色又
無色之見存乃為真空若
浮思雜念最忌色即景色
煉以心死則神活蓋心血屬陰
神屬陽陽盛則陰衰故坐時要
心虛靜身入一無為動靜
兩忘內外合一乃得
孔聖云難字有恒以有恒為作
聖之基欲速則不達所以有堅

忍之力毅然有守直到水落然
後石出也他日切成全賴寧

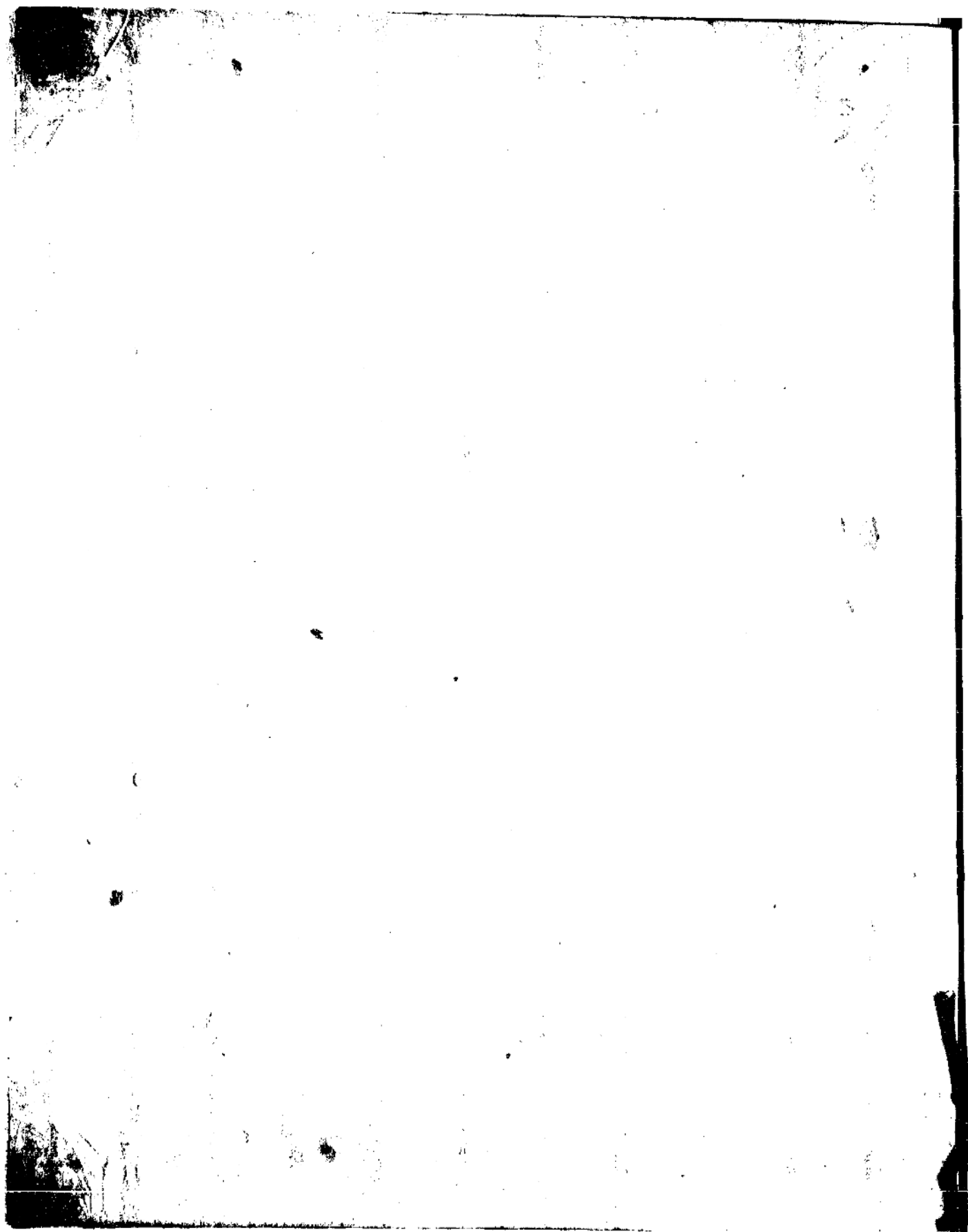
以上打坐法每日兩次三次隨便每
坐以久為佳如不能久以脚香燃一
枝為度乃能見切總要時上意在此
關不離這個然後此關乃易開

定靜之時以舌輕頂上膈使
升清降濁如滿咽下丹田咽時畧
放出口氣免帶後天濁氣坐完將
兩手搓熱以出眼火六七番又要
伸拳弄脚以
出屈火也

紫微夫人服術法

成治術一斛清水潔洗令盛訖乃細攪為
屑以清水二斛合煮令爛以絹袋盛絞取
汁置銅器中湯上蒸之細白蜜一斛大乾
棗去核熟細攪令皮肉和會取一斛又細
末蜜之中絞令相得如鋪狀日食如彈丸
三四枚一時百病除二時萬害不傷三時
面有光澤四時耳目聰明三年顏如女子
神仙不死

此為清補之劑非但修養人可
以常服亦不煩責速效



1 책 마지막