

龍虎秘訣



网址：

<https://www.nl.go.kr/EN/contents/engSearch.do?pageNum=1&pageSi ze=30&srchTarget=total &kwd=鄭礪#>



緒言

天降生民此是時則別立明暗以以人皆靈特此正明
其心之歲月以攸久此正人物之繁盛此則道心之惟微此正
人心之惟危此正物慾交感此正暗昧此正其所以以是
此正先聖之所以道學之失傳是憂慮此正其所以修
丹之法此正推教之法是教子種之**描述**此正其所以人知是
其所以此正此正其時則此正其貴重文字其消盡此正
但只以相傳으로 吾人此正其覺此正其修道此正其是此正其稀貴此正其
人心之漸之暗昧此正其但知口腹之計其未知來日之事此正其萬
物之靈長이 此正其人間으로 其巢枝而風雨此正其禽獸其此
此正此正其이 此正其痛嘆此正其其著述此正其心法이 孔子以의 原象此
此正鄭公의 龍虎秘訣이 此正其余自少時立愛山樂水此正其

1267
3

踏江山中川偶然이 鳳字權公을 拜謁하ᄃᆞᆫ 原象外龍虎
秘訣을 下賜하ᄃᆞᆫ 時 下教曰 此法은 古聖을 開시 得道하ᄃᆞᆫ
至貴文字이시 精書하ᄃᆞᆫ 命하ᄃᆞᆫ 一 本은 精書하ᄃᆞᆫ 本
戲師하ᄃᆞᆫ 別道로 手帖中이 明記하ᄃᆞᆫ 苦行호 訓호 必호
元來愚鈍한으로 開하ᄃᆞᆫ 是하ᄃᆞᆫ 此法이 心宗이 元祖
임을 明을 開하ᄃᆞᆫ 天地間 無極大道이시 後之君子는 勿
輕視하ᄃᆞᆫ 正心으로 久々 修鍊하ᄃᆞᆫ 雖愚夫愚婦하ᄃᆞᆫ 可이
真境界에 達하ᄃᆞᆫ 次기 知衆謹書하ᄃᆞᆫ 以俟 後日有志者
하ᄃᆞᆫ 觀此者 如心其狂僭이 愧幸甚이로다

歲庚申仲春上浣

金學子珠知衆謹書

新刊
卷之八
大寶
藏經

龍虎祕訣

北窓談

修丹之道一至簡至易耳而今其為書一汗牛馬充棟宇耳且其

言語一太涉恍惚難了耳故且古今學者一不知下手之方耳欲得長

生耳反致夭折者多矣耳至於衆同契一篇耳寶丹學之鼻祖耳顧

亦參天地耳比卦爻耳有非初學之所能參測耳今述其切於入門而易

知者若干章耳若能了悟則一言足矣耳蓋下手之初耳閉氣而已

此所謂一言之訣耳至簡至易之道耳古人皆秘此而不出不欲傳言故耳人未知下手

之方耳不知修丹於然息之中而外求於金石欲得長生反致夭折耳哀哉耳

今欲閉氣者耳先須靜心耳疊足端坐耳垂簾下視耳眼對

鼻白耳鼻對臍輪耳入息綿綿耳出息微微耳常使

神氣^三相住於臍下一寸三分之中^四

不須緊閉不出至於不可忍耐惟加意下送若如小便時所謂吹噓賴其風苟能靜心垂頭下視眼視鼻白鼻對臍輪則炁不得不下當其閉炁之初便覺腦次煩滿或有刺痛者或有雷鳴而下者皆喜兆也蓋上部風邪為正炁所迫流入於空洞處得其傳送之道然後氣自平安病自消散此乃初頭道路亦謂之餉證驗常患腦腹者尤宜盡心其效最妙

念念以為常惺至於工夫稍熟惺得其所謂玄牝一竅也百竅皆通矣^四

胎息於竅中得此一竅則修仙之道者也

由是而胎息^五由是而行周天火候^六由是而結胎莫不權輿於此矣

或者一以爲傍門小術ハハハハ莫肯行之ハハハ惜哉ハハハ變化飛昇之術
非愚所敢言ハハハ至於養神ハハハ千方萬藥ハハハ莫之與比ハハハ行之彌
月ハハ百疾ハハ普消ハハハ可不爲之盡心乎ハハ夫風邪之患ハハ伏藏血脉
之中ハハ宜行暗走ハハハ不知爲殺身之斧斤ハハハ正久矣ハハ傳經ハハハ深入
膏盲ハハハ然後ハハ尋醫服藥ハハハ亦已晚矣ハハハ
醫家治病於已病之後、道家治病於未病之前、

正炁與風邪ハハ如冰炭之不相容ハハハ正炁留則風邪自走ハハハ百脉ハハ自
然流通ハハハ三宮ハハハ自然升降ハハハ疾病ハハハ何由而作乎ハハハ稍加精勤則
必至於延命却期ハハハ得其糟粕ハハハ亦未有不安怡令終者也ハハハ發
之ハハ欲其生ハハハ愚常以此ハハハ爲諸君子贈ハハハ亦相愛之道也ハハハ觀乎

此者一怒其狂僭

僭其幸甚

謹按古人云順則為人正逆則為仙正蓋一生兩正兩生四正四生

八正以至於六十四正分以為萬萬事者止人道也二（順推工夫）豈足端

坐正垂簾塞兌正收拾萬事之紛擾正歸於一無之太極者止仙道

也外（逆推工夫）契外所謂委志歸虛正無無念以為常正（元者太極之本体也）

證驗以推移外心專不縱橫正此修仙之第一義也正但立志止貴早

小鼎炁衰敗之後外雖百倍其功正難與於上仙之列也正

閑炁

或曰伏炁亦曰累氣黃庭經曰神仙道士非有仙積精

累氣以為真正謂此者也

閑炁者止以眼正為旗幟正炁之外降外左右前後止莫不如意之

所之
叫

欲炁之升者、上其視、欲炁之下者、下其視、閉右眼、開左眼、以上其視、則炁旋升、閉左眼、開右眼、以上其視、則炁旋亦升、下用任脈於前、上用督脈於後、而神行則炁行、神住則炁住、神之所至、炁无所不至、莫不以眼爲令、如軍中用旗幟、且欲上視、不須開眼、只轉睛上視、亦得也。

然世人之皆上盛下虛、此每患此氣之升而上下不交、故

務要此炁之降而在中宮、此使脾胃和暢、此血脈周流

而已、此

此不但世人爲然、守丹之要、亦欲守在規中、

能使血脈周流、此至於任督皆通、則延命却期、豈不可必、

故三修丹之道也必以閉息為下手之方也計豈足端手也舒顏和色

計垂簾下視也必使神炁相住於臍下丹田之中則上部風邪如

雲委霧降也計滾滾瀉下也先走於腦腹也計（初則腹滿次則腹痛）

得其傳送然後身體平和也汗炁蒸潤也一身百脉周流大

通則一意冲融也眼前白雪也紛紛而下也不知我之有形也形之有

我計窈窈冥冥也恍恍惚惚也已在於太極未判之前矣也此所謂

真境界也真道路也外此也皆邪說妄行耳也

胎息（經曰胎從伏炁中結炁從有胎中息炁入身來為之生神去

離形為之死欲得長生神炁相住神行則炁行神住則炁住

勤而行之是真道路

閉系稍熟吐神系稍定則然後則稍稍推氣吐下至腹下毛際吐細
心推究此系息所從處吐隨出隨入吐使一呼一吸吐常在其中吐此所
謂玄牝吐竅修丹之道在此而已吐而不出於口鼻之間吐然常有一寸餘系在
口鼻之間吐此吐所謂在母胎之息吐所謂歸根復命之道也吐

亦曰返本還源人在母之胎中不以口鼻呼吸只以臍帶通於母之任脈
脉通於肺肺通於鼻母呼亦呼母吸亦吸至臍帶一落然後呼吸通於口鼻
及其持養失宜真氣消燦吐於是乎疾病生矣吐夫所作矣若得此歸復之
法精進不已則辟穀登仙皆在茲此古人有詩曰屋毀修容易藥枯生不
難但知歸復法金寶積如山

故吐能胎息然後吐此系柔而和吐和而定吐至於無呼吸之息吐經

에云炁定則无呼吸이러하昔에葛仙翁이每於盛夏에入深淵中이

十日乃出이其以閉炁胎息也이러하

周天火候(火有內外遲速初則氣血俱虛故閉氣未久火候易發臍腹之

間久而不散則必有溫溫之氣出故其間當此之時血氣漸實

火炁亦遲又有文武進退之法不可不審也

周天火候者不過曰熱炁遍身也이神炁相住於臍腹之間이當

此時이若能如意吹嘘이

此時有文武火候이兩法度又有進退之法最不可不審若拔身心靜定

之後進火如法則膀胱如火熱兩腎如湯煎而自腰以下清爽異常若不

能輕進火候則通身火熱反有火傷拔身

則溫溫之炁一從微至著斗自下達上斗（熱炁至漸漸開豁上達）如花之
漸開斗所謂華池生蓮花也斗

神水華池云者致虛極守靜篤之時也此最緊要處也

保守稍久斗熱漸生盛斗

此所謂花開漸蕊露漸濃此時逆水上甘津在口為醴泉所謂玉漿
金液也

腹中大開斗如同無物斗須臾斗熱炁即遍身斗此所謂周天火候

也斗苟能運火如法則不至於不可忍耐斗臍腹之下一寸三分即所

謂下丹田與上丹田斗（炁炁）相應如響音斗所謂玉爐（丹田異名火

溫溫斗頂上（炁炁）飛紫霞也斗上下灌注斗如環無端斗苟能

使此火_二溫養不失_水也

一日之間子午卯酉如須進火使溫溫之炁無一息不進火常使晝夜如一日至十日然後胎可成也

清明之炁上結於泥丸宮_二仙家所謂玄珠_二佛家所謂舍利_二有

必然之理_二至於成道與否_二在人誠如何耳_水但早達爲貴_二抑

又聞之_水所謂以火煉藥_二以丹成道_二不過以神御炁_二以氣留形

不須相離_水術則易知_二道難遇_二縱然遇了_二不專行_水所以

至千人萬人_二學子_二畢竟_二終無一二成_水故_二凡學者_二以誠

爲貴_水

又詩曰正炁常盈腹裏_二何妨燕處超然_水達摩_一得胎息法故_二

能面壁觀心斗斗黃庭經斗斗曰人皆飽食五穀精州我獨飽此陰陽

斗斗以此二詩斗斗觀之則辟穀斗斗專由胎息斗斗苟能辟穀斗斗獨飽此陰

陽斗斗則地戶閉斗斗天門斗斗開斗斗豈不可平路登仙乎斗斗

右三條斗斗雖各立名斗斗非今日斗斗行一條斗斗明日斗斗又行一條斗斗其工

夫斗斗專在於閑然中斗斗但工夫斗斗有淺深斗斗等級斗斗有高下斗斗

雖變化飛昇之術斗斗皆不外此三者斗斗唯其誠耳斗斗

題訣尾

修丹之書斗斗載五車而猶為不足故後學雖欲問津斗斗不可得其正經

理所固然也然而余亦多閱修丹之書斗斗其精蘊易簡而一目昭然

者當以鄭公龍虎訣推而伯眉故余為同苦同好者亂州而傳



于後之君子恕諒余今日之懷則足矣

歲南韓元年戊子後學鳳字權泰勲敬題

此書與大學中庸相為表裡故妄論于此道者相生之謂也德者相生相克往來不窮之謂也先天后天於斯備矣喜怒哀樂財于裏而不發者相生之道喜怒哀樂發于表而中節者相生相克之德也於人於物不可無是生不可無是相生相克往來不窮之理欲明明必從龍虎遺訣作之不已則不知不識之間已在豁然貫通之境矣何憂乎去聖之遠何患乎才質之清濁聖門傳授心法不外乎庸學則以其心法定礎于灵台龍虎訣立柱上樑于其上天君泰然百體從令前聖後聖繼之承之此顏子所謂舜何人也

余何人也、有爲者亦若是者之謂也夫、

南韓戊子秋九月轉記亂州中道德解一篇于龍席訣末尾、以待後
日同苦者釋塵件、(戊辰十月十日書于有莘精舍耕莘逸民鳳宇知
罪謹書)

自鼻吸氣而入肺、自肺而呼氣出鼻、是常人之呼吸也、強名曰膏呼吸、
自鼻吸氣而即至下腹、充滿後徐、自腹呼氣而即至鼻孔、是呼吸法、修
練人之方式、強名曰腹呼吸法、舉世呼吸家之常法、雖有種種、類別而不
外乎、非膏則腹、非腹則膏、膏法則舉世皆然、不必更論、腹法則自古及
今、東西諸哲、詳述其奧旨者、無慮數百人、各盡其美、各述其所經歷、則
可謂備矣、盡矣、何患乎初學之難乎、然而雖有八達大道、皆徧無人、則

行路者不能問津彷徨道路此乃常事故初學者雖有八達大道昏衢無可問津處則不如山蹊曲逕伴熟路人且行且休久久不休則跬步之積可以至千里萬里中有登山涉水行路之苦亦有千山萬水之景常在眼中目的地漸近如何昏衢彷徨不能寸進乎但信八達大道而不知天昏夜黑不辨東西是無乃前人之述如八達大道而初學者之慧覺如昏衢夜黑先誠己意能明先天之明則如昏衢秉燭雖曰稀微可知方向故余欲述所經歷為初學者昏衢之秉燭勿為彷徨投道路徒消了歲月不能進步中途改路雖有登山涉水之苦必有進一步之消息故余雖不敏不辭不敏為同好者同苦者略予記述于下此法非膏肓腹非腹非胃兼用胃法腹法自凡常而漸入聖哲我一起即入如來境也其法至易至簡雖愚夫愚婦童穉老衰聞

則理會行則自然路熟如伴熟路人行八達大路也。少無停滯即至津頭矣。極致一法詳述于下。

戊子秋九月鵝龍山研精院耕莘逸民鳳宇知眾謹記

法分十六塔。分爲九塔之九。則非初學者之容易。理會處故留待後日。先述法分十六。便于初學者云耳。

第一靜室端坐潛心修鍊使無念無想。

第二徐々吸氣充滿膏肺徐徐而呼呼之吸之自然無滯。

第三徐徐呼吸時間均一少無長短。

第四綿綿呼吸推至下腹少無強忍之態時間稍長。

第五下腹之充氣稍稍左推不知不識間似有左行之形漸至無難左推。

第六、充分左推後引之左上至命門路還分明、

第七、引氣自六而右推至臍脇間、右部漸漸路熟、少無呼吸之苦、

第八、自七而引氣下腹部、吸入至臍、左引至左脇下、左推上至命門、右引下至右脇下、因右而更推下至下腹、

八之一、推引法不脫定規、雖間間或左或右、或上或下例也、

八之二、推引漸至其現、或上或下、或左或右之方向漸息、

八之三、推引而如法而左右上下之往來漸漸不現、

八之四、推引向位確定、吸氣時間稍長、

八之五、推之引之綿綿不絕、鼻間呼氣、少無停滯、

八之六、推引之氣幅漸厚、吸氣之時間漸長、

八之七、推引方向、不踰規矩、自然合法、大無強推強引^之態

八之八、推之引之、左右上下、任意行之、

以上為初學者、述經驗數條于上、

鳳字知眾謹書

以上參看原象訣、久久修鍊、則不必問津于他、以自誠明、照前光復、漸進胎息、何患字去聖之遠、何畏于修鍊之難、字出非常力、誠心誠意、自強不息、則不知不識之間、儼然法界一重鎮矣、

餘外詳細更待同好同苦面告、九塔法論待後日更記、供收諸君子

右法分順逆二法、初則一也、然順則將日長掛、法則少易、逆則將日短縮、法則稍難、故在家修行者、持其順法、靜處專攻者、擇其逆法、順逆

同是閉氣胎息周天火候也前人之述備矣故茲闕其詳

原象

孔夫子著

首乾腹坤天地定位耳坎目離日月明光口兌手艮山澤
通氣股巽足震雷風動作實是乾坤之造化而稟氣於人
也大哉人乎至誠爲道可以前知一理存存百體全全是爲
合德如用之專機也機靜則變機動則化動靜之間變化無
窮是以不疾而速不行而至致心上之精靈感以遂通天下之故
於皇上帝降衷于下民昭昭感應降我靈旨授我靈龜通天
下之能事畢天地具永有所依賴矣以況於人乎以況於鬼神
乎

（授我靈龜之所賴耳耳授我靈龜云新收財帛等三三改讀此句以外）

三靈在身修之則是念茲在茲日夕乾乾至氣之神感應大化

右法之易經要旨修鍊精要之出自繫辭傳者其原文曰易
은 无思也 无爲也 寂然不動 이라 夫 感以遂通 天下之故 하
니 非 天下之至神 이면 其孰能與 於此哉 夫 孔子 原文을 增衍 하
易經要旨을 綜合 한 것 이 原 象 修鍊法 이라 儒家의 行 從 이 이 取 以上
學을 專攻 하 시는 先輩 들이 易學을 孔夫子의 말씀과 같이 易有聖人之
道 四 卦 하 신 卦 이 非 天下之至神 이 是 是 擇 하 非 反照 이 回光 이니 하
大學 格物 致知 外 相爲 表裡 하 非 工夫를 하 신 것 이라 孔門 의 何 도 이 法을
專攻 하 신 是 이 顔子 이고 日用事物之學을 專攻 하 신 是 이 曾子 이고 居하
顔子 께서 不章 이 早卒 하 시어 工 傳授 心法 이다 이 孔夫子의 默示에서 求하
게 되 어 詳細를 缺한 것은 遺憾 이다 孔夫子 께서 이를 念慮 하 시어 不言中

에默示를할수잇으면後人들이알기容易하게한신것이다換言하면
儒教의서도敎宗과心宗이잇고이原象修鍊法은心宗에屬한것이다
비록儒佛仙에分派는잇으나이心宗에서歸着點이두곳이안이오한곳
이다른것을明示한것이다中散爲萬象하야末復合爲一理라는不復에
鐵則을말한것이다우리는孔夫子以前부터이物心兩宗을宇宙人類에
게傳해주시고보소示範하신大皇祖임의天符經에一이三이오三이一
이며이모든根本이死에서生하고또太陽의昴明을主로한다고한신것
이死에서一이生하였고一과對等하고比等한것이三이다는一以上의數
라는말함이오三이一이라한것도宇宙萬有의根本歸着이一이오들이
안이며宇宙萬物이昏暗에서動인지靜인지有인지死인지를알수

있다. 然故王太陽이 昇明을 본음으로 한다. 비로소 宇宙에 萬有가 있는 것은 알고 生養收藏이 生한다. 是敎訓은 우리 祖先들은 傳統的으로 바다. 是지 悠久한 歲月을 거르고 또 孔夫子의 敎訓을 거두어 바친 것은 우리 民族이 이 民族보다도 優越感이 있다. 是 본다. 先民들이 못하신 것은 우리 後生들이 이 世 復活한 世界 萬邦에 垂範하도록 精進하는 것이 우리에 責任이 있다. 生覺한다.

歲甲午十一月

後學如海知罪謹記

以上原象法

原象法要

天地之陰陽之至之日月是光明之至五行是萬物之至呼吸是生死之至聖人是人倫之至矩之至方圓之至法算之聰明之至

原象之明明之至則政至欲明明於道者必先須呼吸於靜室計正
默坐息想計外求放心於天地萬物之中計正漸至天君泰寧計正百體
從令計正立志於明明計正無他念無他想計正輕閉雙眼計正回光
放原象文字計正暗中微光計正道前則現無數之狀計正忽生忽滅計
外恍惚難測計正寂然久坐則又至現狀雖多而必正確計正現狀者
無非雜同散異計正然而忍耐苦勞計正益堅其志計正現狀之雖多計
漸至單純計正再進一步計正有意的或現或否計正純意推進計
正或預知天時陰晴計正人之去來計正或能隔壁見物計正隔物透視計
正或成或否計正心不自由計正更進一步計正無心中未來事物之昭然於
眼前計正都是無心中現狀計正有意的難現計正際此時計正更加一膝

之功計思心神往來才或有意而作計止或無心中出計水（透視方法）或專意於
甲乙甲乙不現計止乙乙代現計止例之間而出計水際此時計水專
心專力計水欲透視則百無一失計水更進一步計水回光反照放過
去狀計水或現或否計水漸至單純計止出入玄路計水不可狀者計水筆
不可記者才連出計水漸至入胎出胎計止大關節故立容易難見計
才放人計水或有闕此而越塔者計水或有過去三生計水恍然而覺者計
才計水

以上初塔僅尋門路

得此以後計水方許研精院反計水計水

外他塔際才但記順序計水計水

金修鍊、初階者外更進一步、

木試才、資格試驗より準備を要、

水受牌、資格證明作成、

火入籍、資格證明交附、

土外殿、高等考試、

龍再録、考試合格、

虎送三生、自己より過去三生を述べしことより、然らずんば職場任命を要、

七次の下

風觀三生、他人より三生を言ふことより、然らずんば三生を主として、然らずんば他人

人の觀心術を言ふことより、然らずんば外交政治軍事上必要なることより、

諸葛孔明。東吳에서 說戰群雄한 것이니。周論은 美語한 것이니。다
觀心術인 것이다。

雲、大玄

萬有의 原理와 現世 隱秘를 분수잇는 것이다。例를 들면。B. 元가
米國에서 잇는 때。工設計가 잇지 못하거니와。宇宙線을 通해서。알아 볼
수 잇다。그 것이니。原子彈이나。水素彈도 同一 原理로 될 수 잇다。既成 品이
아니요。研究 品이 다。모든 수 잇다。

以上再塔、漸進玄路、元神更生、始入其門、

但社會에서 人間의 으로서 使用코자 하거니와。이 程度까지가。第一 必要
하거니와。이 修鍊을 만히 해서。不退轉으로 確固하게 되거니와。社會人
으로서 效果的이 되고는 다。이 以上 으로서 가면。哲學 專攻이 되여。普
通人 으로서는。別趣味잇는 事이다。

春元神培養

肉身外の元神を培養するは、血肉の分離するは元神が分散して、
また培養するは、春間の萬物が發生するは、同一故に
これを春に屬するは培養するは、此なり

夏花開葉茂

新發芽する元神は、今完成するは、花開葉茂るは、新長する
は、意味は、種子が發芽するは、春より、長養するは、夏に花
開葉茂るに屬する、それなり、新生は、開花と、葉葉の種子が
あるは、原身は、今完成するは、此なり

秋成實

完全なる長成期に到達するは、此なり

冬原象

更生する元神は、血肉等身大の原象より、血肉の合一體が、
二分離するは、不潰體の元神は、此なり、此なり

天

人

以上三塔達其庭陞

更生元神이다天의輕清氣培養한다는말이다

更生元神의清氣만으로는肉의合하기困難하리地의重

濁氣主厚重하리培養한다는意味로

元神은清만으로도濁만으로도完全히培養할수없으니

非陰非陽이며是陰是陽으로非清非濁이로是清是濁이

陰陽配合体로元神은培養한다는意味다

以上四塔外其堂

注意는古人들은이階際에서充分한修鍊을하고이후安貧樂道하는賢君子들이處世하는도이고五隱者生活로出世한是는五도이로隱者生活는하리外聖主는英主는이내出處한是는

精

氣神

陰

도인도인

四塔의 元神을 培養하여 完全한 三花를 얻고 推進推進
하여 肉身을 버리고 元神만으로도 精을 養하는 것이다

以上과 同一意味다

以上과 同一한 것이다

以上五塔入其室(圓光護身)

이 五塔은 人間社會에서 가장 重鎮이 되는 것이다. 儒佛仙
이나 英豪間에서 階際에서 成功하는 人가 가장 많고 古代에도
佐聖之才가 이 階際에서 많았다. 三代遺臣으로도 數人을 除한
外에는 거의 이 階段이 많았다.

陽

心

并說明之避한다

以上六階着其席(光華普照)

同上

以上七階始用萬能(大光明)

以外二階七筆舌難記

原衆或問章

或問此咒放勿勿子曰有人傳此咒曰上才七日中才二七日下午才三七日誦誦集念則無不通灵真無價之寶云而余雖數年間口不絕誦火無神機發動余之誠不足而然耶抑或此咒非真而然歟疑雲不開願先生明教勿勿子笑應曰君聞盲人之指路彷徨斯間不亦宜乎世間多有此等盲人之指路盲人自尋路逕逕倚杖尋路杖頭人或戲弄此杖率東則之東率西則之西東西南北總不由己者敢能指導他人路程不知盲盲居然大談路程者比比有之此輩實盲頭禪也外看好風神內察無一物然上涉世者何處無之君亦信奉盲頭之禪數年苦行亦可哀哉舜大聖堯以心法傳之禹亦聖人舜亦心法傳之昭載經傳聖心相繼亦有心法

以況於凡愚者乎。君當深究傳咒之人傳心與否可也。此咒乃孔夫子易經繫辭傳中精微其神機虛而成咒者也。易經之蘊奧全在按此咒則君當靜處一室熟讀繫辭傳則可知此咒之真不真與非一七二七三七之可通文也。或聞勿勿子之語悠然而退。

半載後或再登勿勿子之堂問曰先聞先生之語熟讀易經繫辭傳靜室修養者半載而有一得之見而疑雲不掃願先生明教勿勿子整襟危坐而言曰大哉先生學不厭古聖之大德而先生能之大哉先生詳陳半載所經歷以鑑照後人之迷路者亦一教不倦之道也。否或正坐呼吸數時回照半年間所經徐二開口曰先者承先生之教獨處靜室熟讀繫辭傳者至一月無心中覺得易無思耶無爲耶寂然不動感以遂通天下之故句並勵不屈。

之精神無他念無他想而專心此呢呼吸若存若亡綿綿不絕者幾至一月心波漸調且長偶然微螢光導引前暗世界中世界一縷光綿也益勉不休此光漸如明燈遠照暗中所照或見而知或不知恍惚難測矣久久不休燈光漸進暗世界中界所照之物雜同散異如走夜市場但見物形不能確見者久矣精養不休則燈光如晝現狀者如入百貨店中物可辨現狀雖多漸至單純又如益勉不休現狀如前有意觀覺或顯或否精神之遲速往來不能自由如是者久矣無心中天時人事間被視至按此境忘寢廢食忍苦修行指示之事如合符節專意致前知則無事不知自恃神通者不過如此但心神往來或有意而作或無心中出矣至教初而問欲集念而暗中世界無一物可照鬱心懷難舒者種不止如是反復或照或不照不如初照之確實心集意乾不

能久往來問先生此境界真否勿秘照示破弟子疑惑之心如何勿勿子端坐微笑而
答曰君之誠力可謂出衆半載之逕路幾至常人數年之域如是不已則能
至百天竿頭更進一步矣御心如御車御車須從前車之轍則必無覆轍之
悔君之集念至教預告如合符節是善御古人之轍也至教斯境者不觀古人
之轍跡心醉於山水之景左顧右瞻馬自馬人自人古轍已杳然御失其道者
也君至教專意教前知時則呼吸集觀并進而漸至前知中君但欲專意
教前知次思索萬想而呼吸不調不長念咒置之度外故是醉於境樂而忙
迷者也修鍊精進如貫通竹節一通一節有境亦一空間又通一節有境亦一空
間者如是不已則此節可通彼節而端十二節豁然貫通至教中間路亦空焉
不直進若因循橫行所通者非竹節而是竹幹也一次落空則更無進之望者

是御者不蹈古人之轍跡。耽看風景誤入荆芥中。進退維谷者也。當退幾步
詳察古人之轍跡。更御前進。則彼竹兩端十二節。無難可通矣。或聽畢。漸然而
退。半載不登。匆匆子之堂矣。一日匆匆子獨坐精舍。閉門養精矣。或滿顏喜色。
即登匆匆子之堂。投身納拜曰。先生之教至矣。盡矣。弟子無難通此十二節。三生
恍惚覺之。得此路入此門哉。匆匆子笑應曰。別來無恙。詳述所經。使後來初心者。
不得再誤。是君之功歟。或徐開口曰。先承先生之教。再整行李倍道而進。教旨僅
至前知之境。未一月而漸至前知單純。有意必現故。回想反照半生之過去。或現或
否者。一月而精神出入玄路。反照漸至單純。單純漸變爲昭明矣。一旦三生事恍然
而覺。始知十二關節之難通。入死出生之非偶然也。匆匆子默想良久。應曰。以
上十二關節。尋門路之初階。君須如盲車執木。至死不捨。則三火漸圓。光射北

極有日可期哉。或欣然納頭，便拜辭。匆匆子之堂，數朝後，或再登匆匆子之堂，備陳所經，技勿勿子曰：再尋精舍，不願不爐，忘寢廢食，息了過去，現在未來之忘。想一氣做工者，一朝則彼境中黃白青紫色，手中長可五六尺者，卷首來，導前導後，現無窮無盡之奇異狀，使學人心不自由。試今苦萬辛，不可耐之種狀，又引入無何有之鄉，暮宵一刻，輕千金，樂而忘返者，非一昨再茲此處，學人尤難救。今苦萬辛耳，往來救苦樂之中，試無限境界，忽然光明天地，現一處名山，山上無數道人，掛一部榜目，故仔細閱覽，則自古有名無名，無數名人，達士之名，字而最下端，弟子名字亦參其中矣。一位道人引余而入于別室，再展榜目，時看得余名字，以鐵牌陽刻者，授余一扇，故扇之則身如飛行，不速不遲，千里萬里瞬息而至，能入他人之祕室，能閱其祕藏圖書，一日瞭然，又能往來名山大

川八荒無隔故自思此是古人豁然貫通處故又經了數朝別無境界來問
先生願安承教勿勿子笑曰魔高一尺道高一寸古人之言不誣君之經過境界
此是二階受牌時現狀非豁然貫通處也君莫傍行按此邊徒送了時日更
進一步則漸入佳境或恍然若有覺悟矣或退勿勿子之堂教朝面壁而不下
堂中故勿勿子記其經路以待後日同苦者惜室燈云耳

勿勿子遊覽名山大川城市之間踪跡朝東暮西暮北秋南備嘗苦海真
味再入山門守靜自悅又閱歲經年門設雀網勿勿子起居陋巷不改其樂
矣適有古梨滿數花落數度僅懶不掃主倦睡足忘世間之甲子夢槐
安之乾坤門外青猿臥報告來客勿勿子是安起推窓來客非別人數年前
往來放勿勿子之堂教并面壁不下堂之或也欣然款接心廣體胖眉目清

秀可知其間消息。或納頭便拜。默坐如愚。徐開口曰。始知教何場高。不可
輕易而入。愈去愈遠。漸漸覺此步之連遭。數年不窺園而僅尋門路。亦不
知正邪故。再造先生之門下。勿勿子微笑曰。此中消息。行行裡覺。去去去
中知。外無別段消息耳。或曰。所經詳告于先生矣。默坐瞑目。無念無想。則微
微呼吸綿綿。不絕。若存若亡。不知中聞氣於下元。下元不知中鼓漲。漸至難忍。忽
然一路通拔。左腹下元爽然如是。久久則左腹彭漲難忍。忽又通拔。命門際亦如
前功。仍推氣徐。則氣因下于右腹。又徐。引氣推之。則氣結于下丹田。久久吞吐周
而復始。默坐回光。反照氣之從鼻孔中入。周而復始之路。昭在眼中。已身之臟腑
靜動正偏。亦如目見。不知不識。間過去三生往來。無痕無蹟。能觀他人之三
生往來玄路。衆真欣接。諸魔屈伏。入山而虎豹不敢近。初入生地。地神先告。

自以謂道通一朝拜師於玄門、求道反比試、他家之末藝、是自成之、最長技也、
審比試一無所勝、衆丈切磋琢磨、不知不識、問春兩滿苗、不知長而漸長、許
久如此、再入金秘名字、高掛於榜末、詳觀榜目、則自古有名無名之賢哲、昭昭在
目、其後觀萬物之生養收藏、春夏秋冬之循環、無斷呼吸、御氣氣任意行之
而可觀他人之心、亦觀鳥獸之心、而時上入於迷魂陣、晝夜無光、久久默想、則回
光反照、故弟子之或滋深、再登先生之堂、問所經之邪正、勿勿子笑應曰、此是自二
塔中克修塔末、又進三塔擴充、三塔之路程而始末及於四塔故、此境界三之上、四
之下、不息推進、則確知門路、升塔升堂、決非難事、古人於此塔、名畫千秋者、不少
而欲爲人少進、而猛鍊、則是用欲爲仙、更進百尺竿頭、方可名例桂榜矣、現君之比
類、不過幾人、而中途改路、則雖用之無窮、而或逢敵手、勝負未可判、則稍進益修

是君爲福矣、或維而退、勿勿子之堂、勿勿子爲同苦者、累草其經過數條
手上以待後日之君子、

以上原象法

六通解

坐到靜時叫陟然心光叫發現叫內則洞見肺腑叫外則自見鬚眉叫智神踴躍叫日賦萬言叫說妙談玄叫无窮无極叫此是心境通叫

此是五六級以上者常例而再入靜而能進

不出廬舍叫預知未來事情叫身處室中叫又能隔壁見物叫此是神境通叫

此是三四級者普通現狀而放此處橫走者多

正坐之間叫霎時迷悶叫混沌未分叫少頃叫心竅豁然大開叫地理山河指如掌上叫此是天眼通叫



此是一二級者精研而得者

能聞十方之言叶如耳還音叶能憶生前之事叶此是天耳通叶

此是初階者預有之事

或晝或夜叶入於大定叶上見天堂叶下見地獄叶見透無數叶却來宿命之所受叶此是宿信通叶

此是初階後修鍊者現狀而於此處更進三步可也

神通變化叶出入自如叶洞鑒十方眾生叶知他心內隱微之事叶他雖

意念未萌叶了了先覺叶此是他心通叶

此是入心籍後精進而得者再進一步則元神更生

私意

自古欲求三神山不死藥者必來尋我邦者、彼一邦再道書云、自古仙人窟宅、多在扶三神山中鍊氣成仙者、不知其教云、信斯言也、我邦自古成仙者必多、由自羅季、其慕唐之風、始吹至扶高麗、金富弼盡滅自古遺來之書籍、自此以前之書、不可得見者、實金氏之禍也、故造歷山川勝地、則種之遺傳仙蹟、起此有之、但口之相傳者、一無可證的書類可數、此無乃慕唐之禍也、而古史必載所謂中國自我邦受封之句、又有制壓中國之古史、歷之故事、大之心不敢存此史、而盡滅者也、故檀箕之史、僅二字而餘、外別無詳細、其所由來明矣、高麗中葉、佛道大盛、與事大派共壓我邦、傳來之口口相傳之遺蹟、欲泯滅其水蹟者、顯然傳之史冊、當此大難而猶存、今無一、彼二山野村夫之口傳、拾其殘痕可數、而至我朝、儒通大昌、益不信我邦傳來之古聖遺蹟、便思小固不可以敵大、欲輔國安民、莫若善事大、國故或有掛眼於大、國人者、盡滅、削除、甚於高麗、彼生何處得見古來遺蹟乎、然而北忘鄭公、我朝中葉遺蹟而深得古人之蘊奧、愛其永為泯滅、精述其蘊奧於三篇之中、以待後日學者、其功大矣夫、此外掛于世、人眼目者、盡在不言中、學者詳察則可知、鄭公不言中之妙訣矣、

歲南軒元年戊子、後學子鳳宇、惟恭勲敬題。

余八歲授學于故茂亭鄭先生門下、余讀大學之道、在明明德、在新民、在止於至善、句、問于先生曰、道德雖不可分、然古聖人恒言道與德則、非一件可知也、不可厚同亦可知也、何故、大學之道、在明明德、在親民、在止於至善、德不過道之一分、門則古聖之并稱道德、未知其由也、先生曰、小子年幼、不能深究古聖之訓、必潛心多讀、久可知其由、不可此席講論也、余其後雖不潛心多讀、而常存疑在中矣、其後十三歲時、再讀四書三經、秋冬大羽而、大學章句、恒時存疑中、適茂亭先生在臨崇、明故告其存疑處矣、亦是前日一般之教、別無他論、故不得已存疑不釋者有年、而其後余風雨之際、光於焉幸生而偶閱古人龍虎訣、潛心修鍊者有年、一旦雖非貫通而微、有得、再閱大學存疑處、自笑之、垂訓如是至精至密、而後學泥之、看過、以為尋常章句解之、不亦誤乎、此章句大關於斯文、故余不必再論、而為同疑同苦之人、畧教字而釋其疑者也、知罪、：：明明者、日月消長、天地屈伸、陰陽呼吸之謂也、為道明其明、為德新其新、民止於至善、則庶幾近於大學之本旨、不失古聖之訓矣、

戊辰春、晉惟恭勲書于華野、亂州雜書中、戊子九月轉記于此、訣木、

參考件

心印經

上藥三品神與氣精
恍恍惚惚杳杳冥冥
存無守有項刻而成
迴風混合百日功靈
默朝上帝一紀飛昇
知者易悟昧者難行
履踐天光呼吸清
出玄入牝若止若存
綿綿不絕因蒂深根
人各有精精合其神
神合其氣氣合體真
不得其真皆是強名
神能入石神能飛形
入水不溺入火不焚
神依形生精依氣盈
不殘不凋松柏青青
三品一理政不可聽
其聚則有其散則無
七竅相通竅竅光明
聖日聖月照耀金庭
一得永得自然身輕
太和充溢骨散寒瓊
得耳則靈不得則傾
丹在其中非白非青

誦之萬遍 妙理自明

上藥三品圖

上品
始氣最純
不壞
神寶元神

中品
無氣先天
眾氣
氣室之魁

下品
玄氣萬物
資生
精室資化

讚曰

玄元始氣太極精華理無二致三者一家擎天柱地飛泉流霞收歸金鼎結就丹砂

心印圖



即心是印以道為基操存在我用舍以時千真敬禮万聖受持守中得要堯舜是師

右玄谷讚

心經

天君恭亨百體從令先氣布行以齊七政四象成道萬邦咸寧
君臣際會靈臺釋經四德正中繼繼承承璇璣運機閤闕衛榮
楞楞釋鎖白雲捲空藕裊鑿御金蟬化形雞即互隔鍊擅丹宮
益壽延年化身長生存保心神大聖日用思慮未起鬼神莫量
道德廣大閑邪存誠心不在道道在心工不入汚穢不戮其躬
能使不善不敢侵攻精神守護心力氣充萬紫光造化興功

右心經

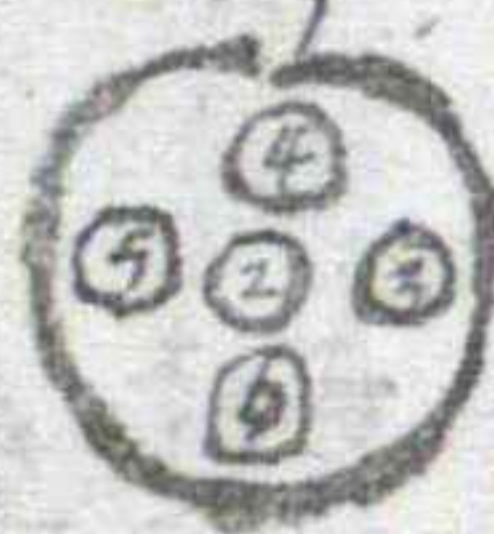
三極咒

以是 ○ 元極

以是 ○ 太極

為極斗牛

以是



皇極

為極斗牛

觀法

口誦咒斗牛心書元極太極皇極三圖斗牛至誠專攻
則自有神通

咒 (如海法士要授法)

以是為極斗牛以是為極斗牛

三才咒

天之五行

○ 蹟動志象形

蹟 召이보
의 吳 勉

有象無形
春夏秋冬四季

地之五行

○ 變化擬議機

有象無象
金木水火土

人之五行

○ 法極道理明

有象無形
無象有象



仁義禮智信

呼吸法小叙

呼吸法이라 하면東西古今을莫論하고數千萬言으로그著書한 것으로五萬言이
남을것이다그런데後學者들이이것의을은말인리알고道理가있고그中の眞傳은
心法이라하더라도學者가이것이眞法인리알수가있다그러나그들의著
書가이것의是와非의求하고判定할수없는關係로나서다가在驗한바
를그대로記錄해서後日好學者가同志들의게便宜을圖謀하기爲해서其去
를비리고簡易한말그대강말고자함의오이는著書者의目的과는달리이다
는自身의說明이다이宇宙의居住하는人類나動物은呼吸을繼續함으로
그들의生命이持續되고이呼吸이停止함으로그들의生命을終結됨을告하
는것이다이로보면이呼吸이라하는것이宇宙史가있기前부터있었고이宇宙가

終息될 때까지 있을 것이라고 본다. 이空間에充滿한 기운은 우리가呼吸함으로
生命이 있고呼吸이終止됨으로生命도停止되는 것이다. 생이냐死이냐라는問題가
다만呼吸이繼續되는냐停止되는냐에簡短히判斷하게 되는 것이다. 그러나 우리
도生이냐死이냐를 알지 못하면天地間에充滿한 기운은呼吸하는 한결 막혀있으니 우
리가누구인지를呼吸한다는 사람이냐動物인지는理 없다. 그러나呼吸은自然대로
變함이없다면人間에壽命의統計學으로본다면最高가百年이요最低
만되어도普通은七리번다고하고六十年은 못가는 사람이統計平均이니古代나
現世가大同 하나人間도의程度가면生養壯老死로分別하고人間皆人
間의生의樂을알程度가면人間一生이完全한人間味를가진것이二十年内外
가된다人間이라느것도니무도짜르다느것이다. 그래서前人들이人間에壽命

이러므로短縮하시라 하시니 그原因을研究한바에 우리와生도呼吸關係로死도呼吸關係다. 그것처럼 이呼吸을무名法으로하여人間을壽命을延長하셨고그學者들이研究를한이한結果가地球의自轉이一晝夜에二晝夜時間이요이自轉이一日이되고大公轉이三百六十五自轉世에一年이되는것이다. 이것이大自然그理로있다. 이地球한인天王星이나海王星의自轉이나大公轉은地球의十年百年그星宿을以一年이되는것임니다. 이것은그自轉의時間이長고또大公轉의軌道가長遠한것을以 이것이原因이있음니다. 이것이古人들이말한人間五十年이天上一日이니或은人間의百年이天上一日이라고天上人들이圍棋하는것을보다. 가졌든모찌자든가似似다. 이것도이것을말한것임니다. 이것은事實을發見한古人들이우리의壽命이不足한것은地球의自轉이다른關係로大公轉도自然時日이얼다안되여서

그것은壽命의自然的으로 증가할 수 있는 것이니, 이壽命을延長하거든海王星의自轉
이나公轉을 본바다야 하겠다고, 이는 모든理由外原因을 다면, 이우리가宇宙大自
然에呼吸과 같은,不休에呼吸을 하야 하는 것이니, 우리가呼吸을地球의步調를
따라,亦是壽命이百年最高과 인간에統計에 의해서, 그것을 따라, 그러하여
우리가壽命을 따라 하려면, 우리가地球이나天王星의自轉이나公轉하는
方式대로, 우리가自轉과公轉을 따라 하면, 우리의壽命은地球에居住하니,自轉과
公轉을海王星이나天王星을 배운다면,地球에人類의壽命統計對海王星이나天王
星의自轉과公轉의地球의自轉이나公轉의比例外것은,超人間的壽命을得할
수 있는 것이지, 여기에서 모든 것은地球에居住하는人間으로,幼年,少年,青年,壯年,老年,
老年의分期,青年壯年이라는期間이 끝나고,智力的이나體力の發育도, 이

二程度까지에서이고, 그것을 넘어서 뒤에 있는 것보다도 더 높을지 못하는 관계로, 세계 인류의 지
력의 차, 체력의 차이, 수명은 그것의 최고에서, 최저에 이르는 것이, 얼마까지 안은 것은 우리
의 배우고, 연구하는 시간의, 단축해서, 그러함이라, 그러하니, 우리와 해王星이
나,天王星의 자전과 공전을 본바다, 수명이라, 지구인 인류로는 수명이 없는 것은, 長壽
은 하라, 자연적으로도 배우고, 연구하고, 사용할 수 있는 시간도, 여기서, 普通人類
의 지력이나, 체력은, 壓倒할 것도, 自然한 것이 아니라, 본디, 그러면, 우리도 무엇으로, 海
王星이나, 天王星의 자전이나, 공전을 배우고, 하는가 하면, 至極簡短하고, 明瞭한 실용
우리가 먼저, 地球의 居住하며, 地球의 자전과 공전을 自然的으로, 步調가 同一
하게, 되는 것이, 무엇인가 하면, 宇宙人類로, 수명이 거의 없는 것은, 三秋에, 一呼吸을
하고, 呼吸이, 二千番이, 合해서, 一分이 되고, 이呼吸이, 一千二百番이, 合해서, 一時不到

고의呼吸이二萬八千八百이合計水一日이되나地球의自轉과步調를맞히하고이呼吸이八十六萬四千이合計水一月이되고이呼吸이二百五十九萬二千이合計水地球의大公轉의春夏秋冬의一序가되고東西南北의一方이되고이呼吸可一千三十五萬八千이合計水一月의大小關係는普通一千五十一萬二千의呼吸이合計水地球의大公轉의一年이되는데이로인하여人類는生老病死의一期를最長百年으로하고其以內的差水千差萬別이있으니先天的으로稟受呼吸의數가不足한사람은夭折을免치못하고稟受한呼吸의數가만은나한이壽를조하는것이다이地球의自轉과大公轉의原理대로人類가稟受한것이아니그러나人類는生老病死의後天的關係도있으니大體로先天的稟受한氣質의壽命左右하는것이다이氣質의다름은이換言하면이一生의呼吸數를인하여만리바다라는것이稟氣의다름이

된다. 歷史도 보므로, 理論으로도 보아서, 天地開闢初의 人類는 動物이, 長壽하
았나 한다. 人間은 幾百歲는 普通으로 살았다고 한다. 그러나 人間의 天地가 自然하
背馳되는데, 이漸々한 것이, 그 靈氣가 漸々減縮되므로, 上古時보다 長壽
命이 減縮되었고, 近代의 天地는 後天的으로 調養하는 關係로, 壽命이
조금씩 늘어간 것이다. 事實이다. 그러므로 以上 말한 것이, 地球自轉의 公
轉의 原理를 본바는, 萬물이 그 外가 轉하고 저하는 原論이다. 다음부터 시작하
고 한다. 地球에서 現最高壽라고 統計學이 말하는 百歲以上에 사는 靈氣
가 預言하면, 呼吸數를 바는 것이, 十億以上인 것이요, 八九十歲를 사는 사람은, 八
九億以上の 呼吸을 할 수 있는 靈氣를 할 것이 분명하다. 그러면 이 靈氣를 가리켜 海
王星이나, 天王星의 自轉을 할 것이, 呼吸을 할 것이, 何分一分의 一呼吸을 하든지, 二分

에 一呼吸을 하든지 三分에 一呼吸을 한다면, 우리가 先天的으로 素氣한 呼吸數을, 우리가 後天的으로 鍊氣가 되어서, 천으로 呼吸하고 그 敎門으로 生命의 繼續한 다음 一分呼吸으로 天定命敎가 六十年이 있다면, 呼吸數으로서는 一千二百歲를 持續할 수 있는 것이다. 이 比例로 보아서, 三分呼吸者는 三千六百歲의 長壽를 할 수 있는 것이다. 이 呼吸에 따라서 肉體에 新陳代謝가 되어 그 肉體가 千二百歲나 三千六百歲라는 歲月經過할 수 있는 것이다. 하니까는 專門的 解說을 要하지, 呼吸의 理論을 手先한 것이지, 이 것은 天文學係에서, 反對할 것이지, 醫學係에서, 呼吸이 可能한가, 안한가를 研究할 리 없는 絶對不可能이라고도 못할 것이다. 이것 이 舊時代에 이 呼吸法을 習得한 사람이 仙人이라고 하는 것이다. 이 呼吸이 漸進적으로 延長되면 十分呼吸으로, 一時間呼吸도 될 수 있고, 一日一呼吸도 될 수 있다. 이 理

論이 있는 것이다. 一日一呼吸이면 揆笑則 보면 二萬八千八百歲의 該當하다. 이 것
이 그들의 塔級이다. 그리고 이것은 海王星의 天王星의 公轉을 본다는 呼吸
法의 效能이다. 大体 우리의 呼吸이 이와 같지 않게 延長할 수 있는 것인가. 可能한가. 不
可能한가. 是여러 가지로 生覺도 해보고 研究도 해보고 實地로 經驗도 해보아야
이 呼吸法이 되는 것인가. 안 되는 것인가. 確實이 알 수 있는 것이다. 百가지 理論보다
도 此번에 實地로 되도록 이 呼吸法의 絕對可能性이 있다는 것은 알기 되는 것이다. 이 呼
吸이 地球에서 普及된다면 人類의 壽命統計가 現水準을 突破하고 太平新記錄
을 樹立한다. 且본다. 이 呼吸法에 對하여 詳細한 說明은 반드시 專門的 智識을 要
求하다. 大要的으로 綱目만 말하자면. 이 法는 實地로 訓練고자 하는 사람은 有始有
終의 美를 거기서 본다는 非常한 決心을 가지고 百難千苦를 忍耐해야 할 때. 完全한 新呼吸

法を体得하기를盟誓하는事임이라. 이法을始作할수잇다는第一難條件이잇고, 이法을文言化하자면, 初學者가以上의條件을具備하고, 비로소靜室安全해서, 이呼吸法을成功코저하는外에는, 他事를心頭에두지말고, 글자대로無念無想하고, 靜坐耐煩하는工夫를한二十日한後에, 呼吸의時間이아주고르게呼吸하기를練習하되, 아주忍耐하기容易한短時日間과, 자주자주調息을하고, 그調息이종되는것까지, 조금조금조금과, 그呼吸하는時間을延長시켜서, 너무厭症의程度까지는가지말고, 滋味를맛히가며, 不休不息으로, 한二個月만하면, 아마도下愚라도, 調息이되고, 時間도, 不知不識間에, 一呼吸二十次를되는것이다. 그러한後에, 비로소閉氣하기는始作하라는말이다. 閉氣하는것이니, 이呼吸法의重要關節이라하는것을아래에하는것이, 調息이라하면, 呼吸과, 時間이同一하게, 一呼吸二呼吸이아니, 呼吸이

나同一한時間을要하는것이다.三秋呼吸에서二十秋呼吸까지하여도調息을원하는것이다.
二十秋呼吸을하자면細細吸入하고細細呼出하게된다.이것을文字로入息綿綿이
又出息微微하는것이고.이것을實히閉氣工夫를始作하는것이다.例를들면
吸入을八秋쯤하고留氣를六秋쯤하고呼出도六秋쯤二十秋呼吸을하는者가閉氣
를始作하는것으로看做하고하기始作하면몸속이不便한것이나久久修鍊하면
吸入十五秋留氣十秋呼出十秋程度까지되면마든지된다.이程度가閉氣始作한지
三個月以上의現狀인것이다.그留氣는恒常下腹中心에다하여.不知中一處가左로
通則右氣의行路가漸々左로確實의定해지며또그다음은左에서命門까지
다시引上해지고그위上에있든氣가右로引下하여臍右部까지오고그다음은下腹으
로引下해져다시右氣를臍間으로引上呼出하는것이다.閉氣法의始終인대이程度

가리되라면、各自의誠不誠도 있으나、普通三四個月、時日을要한다、初學이여까지
라면、小不下八九朔은 되어야 하는 것이다、이러면、閉氣는充分한 것이다、閉氣를 그上
더한다 는 것이、안이외法은自覺할 수 있다는 것이다、이閉氣의要訣은呼之吸之의
常留一片殘存之氣하라는 것이다、그다음精進이半年만 하였다면、周天火候가完
成한 것이 되고 본다、이라다오면、忍耐하기極히困難하다는 말이다、傍礙回還의
奇花瑶草가仙境과如해하되、다섯하면、中途改路하기容易하다는 말이다、正路도
만가지면、靜坐時一分呼吸까지도、잘것이고、平時도、三十枚는別問題없이忍耐하러
라고하는가、時間的으로보아서、初學에서、여기까지一年半、乃至二年을要하는것
이다、人類의動物의나、熱이있으면生하고、冷하면死하는것이다、그래서呼吸이이
程度까지면、周天火候를마음대로보낼수 있는것이다、그래서、바로土結胎가될것

이것이 結胎가 十朔 안이 좀 더 해오 無妨한 것이니다. 十朔은 十朔만에 生産하니, 이 呼吸
의 結胎는 各時日을 延長하는 것이니다. 初學者로 不休의 勞力을 言하되, 專門의 으로
했다면 三年以上 五年程度가 半일가 한다. 여기서 頂上三火가 明明한 것이니, 身中丹胎가
日新한 것이니다. 이것이 呼吸法의 要綱이니, 丘海王星이니, 天王星의 自轉이니, 公轉하는 方
式을 그대로 배우는 것이니, 여기서 成功하면, 其壽齊天한 것이니다. 古人들의 九年功完을 말
하았는데, 初學者, 真正한 師授를 받아서, 專門의 으로 想他念이 없이 하았으면, 六年也 으로
그대로 할 것이니다. 確言하는 것이니다. 六年을 專門의 呼吸을 하든 十朔이니, 一日一息을
은 入靜해서, 是한 할 수 있는 것이니다. 自信한다. 呼吸法을 내가 傳述한 바이니, 是고 是
程度로, 是은 是이다.

甲午八月十四日

後學權泰勳知罪謹書

修鍊法要旨

(原象法과 參照)

時間과 場所에 準備外、經濟的惠澤을 가지고 修鍊을 始作하기는 是時、時間과 場所外、經濟的의와 準備가 있으나、이 短時間이 아니라 時間을 自己生
活에서 割愛하여 做工과 하는 是도 있다. 이 要旨은 後者를 爲해서、가장 간단
하게 修鍊 要旨을 述하여 보는 것이다.

要旨

男女老幼와 學識有無에 別이 없이、다만 精神 修鍊을 해 보겠다는 一念을 가
지고 忍耐력이 있는 是이면 足한 것이다. 其外에는 아무 準備도 必要 無안하다. 다만
持久력이 있는면、이 修鍊은 無難한 것이다.

第一段 塔에서 學人이 平時에 信奉하는 宗教가 以하면、그 宗教 教理가、



經傳中에 가장 중요로生覺하는句節이든지或自己가平時에 가장疑心하는
일이나를擇해서一日二次程度一時間分靜坐하고眼을輕閉하고내가擇한經
傳句節이나疑心을가진어文句를充分히默想하고있다후 그中에最先
의글자를閉眼資勢로手指로空中에다 그쓰는時間이 한다면普通五
分에서一時間까지遲々하게心寫하야工字形이完全히消滅되리. 알을時
間까지潛心修鍊하고그다음글자르쓰되最先의空中에다 쓴글자가
完然히보이도록. 천천히쓰다가그때에는내가想狀하고있는다음다음
句節을空中에쓰고工手指를休息시키고마음으로쓰면된다. 그리고나
가念願하는句節을完全히心寫할수있다면또쓰바글자가充分히充
分히光明하게되일수있다면工現形되는句節그中에서다른事物外

現狀이、色色으로 다보이니、이런것을、心醉하지 말고、工事暇時、專力專心을 다해서、心寬하여、暗中光明이니、나중에、自己의 精神集合이、自由自在로 되어、내가 念願하는 事物이 다면、靜坐時이니、充分히 볼 수 있고、이것이 漸進的으로、天眼通이니、天耳通、程度는、누누히 볼 수 있다、이어서、吾輩 常力을 내서、修鍊하면、他心通까지、無難到達하는 것이다、
以上이 精神修鍊法畧也、

庚子二月의 亂性手帖中、庚申二月、吉老院으로 精高子此傳後學
有志者 精鍊成功、致斯是矣、

鷄龍山研精院所藏

道明人金學洙編集