

先秦至南北朝部分(上)

主编：吕光荣 副主编：吴家骏

中國氣功經典

可如



人民体育出版社

样 本 库

南北朝
先秦至
部分
(上)

主編：呂光榮
副主編：吳家駿

中國氣功經典



1196298

中国气功经典
(先秦至南北朝部分上)

吕光荣 主 编

吴家骏 副主编

人民体育出版社出版
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

•

787×1092毫米 32开本 10.75印张 249千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—4,800册

•

定价：5.40元

ISBN7-5009-0452-5/G426

21-54/24

主 编

吕光荣

副主编

吴家骏

编 委 (按姓氏笔画为序)

马林生 马逢升 王正名

孔庆玺 龙德昭 叶廷义

刘楚玉 江铸章 许予民

李昆华 李越然 邱家明

张必居 呼素华 黄增荣

魏云生

序

伍绍祖

1989年初，我来国家体委就职不久，曾到人民体育出版社看望在那里工作的同志们。来到第三编辑室时，编辑们告诉我，他们最近正在着手编辑一批气功著作，准备出版。桌子上放着很厚的一摞书稿，据介绍说是集古代气功学名著之大成的《中国气功经典》。我当时对气功表示了较浓厚的兴趣。当这部二百余万字的书稿加工完成后，编辑同志就请我为该书写一篇序言，我很痛快地答应了。

近几年，“气功热”遍及了几乎整个中国，练功者随处可见，辅导站遍布城乡，出版物林林总总。这股“气功热”，应当作为一种文化现象来看待。当它充满活力与生机活跃在我们生活之中的时候，人们常常会身不由己地卷入进去，而很少能冷静地思索它的来龙去脉和实质内容。所以，就我所见到的气功方面的出版物而言，功法多而研究少，对于古代气功学文献的研究则更是凤毛麟角。这里有一个原因，那就是中国古代气功分为儒、释、道、医和武术几大类，而有关论述和著作则淹没在浩瀚的书海之中；加之古代汉语又具有其模糊性的特点，为今人的研究工作设置了层层障碍。整理和研究古代气功学文献便成为一件十分困难又非常重要的工作。

既然气功是一种文化，当前的“气功热”是一种文化现象，

我们就应该花大力气对它进行研究。

当然，中国古代气功文献远不止本书所收录者，堪称为“经典”的恐怕也还有遗漏者。前面说过，古代汉语具有模糊性的特点，往往一字多义，一词数解，历代注家又各执己见，互不相让。编者面对这些文献，必然难免失误，我想，广大学者和读者是可以谅解的。

由人民体育出版社编辑出版《中国气功经典》和其他气功读物，应该说是正当其位。这是他们份内的正常业务。国家体委所负责的工作，就包括发展以全民健身为主要内容的群众体育。气功作为一种却病、养生、健身的手段，已为古今广大实践者所证明，也得到了现代科学的承认，我希望人民体育出版社能为广大气功爱好者提供更多更好的气功学读物，以促进我国全民健身运动的发展！

悠久灿烂的中国文化，哺育了地球上人口最多的中华民族，也为全人类的进步与繁荣做出了无与伦比的贡献。我们的民族正在为现代化而奋斗，世界上过度物质化了的国家又有着另一种精神困乏的痛苦，他们重新把目光投向了我国古老的文化。为此，清理我们的文化遗产，探讨它的奥秘，发扬它的优良传统，剔除它的污垢糟粕，赋予它崭新的生命力，便成为我们这一代人的一项严肃的历史使命。我想，《中国气功经典》的编者们从事的正是这样一项光荣的工作。他们以极大的热情和顽强的毅力，从浩瀚的书海中挖掘和整理出这些可以称之为“经典”的气功学文献，为研究者们提供了方便，为炼功者们提供了依据，为促进气功学的健康发展做出了贡献。

前 言

中国气功——人体科学和医学防治学的精华。上下四千年，在研究人体生命与自然、社会的关系中，通过预防摄生、祛邪治病、延年寿老的实践，道、儒、释、医各家百花齐放，创立了独特的气功理论体系，成为中国传统文化中一颗璀璨的明珠。其古籍文献，汗牛充栋。诸如《易经》的象数易理，“敦艮，吉”。“无妄之疾，勿药有喜”；《老子》的“道法自然”，“无为而无不为”，“守中抱一”；孔子的修身诚意，“非礼勿视”，中和养性；《庄子》的养生刻意，缮性达生，“熊经鸟伸”；《内经》的“生气通天”，“呼吸精气”，“独立守神”；屈原的“保神明之清澄兮，精气入而粗秽除”……如太阳中天，朗照大地，奠定了中国气功学的基础。两汉以降，万古丹经之王的《周易参同契》；太上养神的《黄庭内景经》；一代哲言的《钟吕传道记》，丹中经典的《悟真篇》；性命双修的《圭旨全书》，冶道融佛的《天仙正理》等传世佳作，不胜枚举！

但是，由于历史的原因，古气功书，庾词隐语，种种譬喻，借物立名，取象寓意，恍兮惚兮，窈窈冥冥，包含影略而不明言；加之年移代革，屡经兵燹，断简残篇，错衍碎文，间有出现，常使古籍文献真伪夹杂，良莠并存，即便有一定文化知识的人阅读，亦非易事。为此，把中国气功视为玄学，弃之不用，致使玺玉蒙尘，灿烂夺目的古气功瑰宝，竟沉没在古籍的烟海之中，在人世的纷扬中生灭。

现在，素以文明著称的中国，政通人和，百废俱兴。习炼气功者，数以千万计；研究气功者，方兴未艾。中国气功，引起世界各国的关注；希望交流学习气功者，日益增多。整理发掘气功学遗产，为人民的健康事业服务，为气功事业争光，为祖国争光，已为现时所必须。为此，我们云南中医学院、人民卫生出版社、云南民族学院、北京医学专科学校气功文献工作者，在教学、编辑、医疗之余，聚于一堂，从万余卷气功文献中，选出近 138 部（篇）典籍，提要注释，为二百三十万言，成《中国气功经典》一书，以供海内外气功文献学家、实验研究专家、临床气功医师、人体科学工作者参鉴；并相信这一工作对广大气功爱好者，也不无裨益。

《中国气功经典》编撰整理，前后达十年之久，在编写工作中，我们得到了中顾委委员赵健民同志，原云南省委书记高治国同志，原云南省人大常委会副主任颜义泉同志的关心爱护；云南省教育厅、卫生厅、省老龄委员会、省科协、省老干局、云南中医学院领导的支持帮助；云南中医学院老教授戴慧芬、许子健、诸葛连祥、李筱圃、李冬青、李宝卿等先生的关怀；云南省图书馆黄茂槐副研究员、李硕副主任，云南中医学院图书馆邱纪凤副研究员提供了丰富的文献资料；编委会各位委员，刻苦攻关，通力合作；统稿时叶廷义、马林生、孔庆玺、刘楚玉、王正名、黄增荣、魏云生、梁昆生等教师日夜辛劳，艰苦努力。于此书出版之机，谨表示我们诚挚的谢意！本书的出版，国画大师李可染先生欣然为本书题写了书名，为此，我们对李先生怀有诚挚的谢意。人民体育出版社领导及其三编辑室全体同志，为我们拟定科研项目，确立方向及编写工作，多方给予技术指导，边陲的我们，将铭记不忘！

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。探讨中国气功科学

的奥秘，我们进行了文献整理研究，只是走出了第一步。今后的路更长，更艰巨，我们衷心希望，海内外气功有识之士，为中国气功的发展，携起手来，共同奋斗！我们热忱的祝愿，在气功研究与实践工作中生活的人们，身体健康！由于我们水平有限，时间紧迫，错误之处，在所难免，我们诚恳地接受气功学家、气功医师、气功爱好者的批评指正。

吕光荣 吴家骏

时在戊辰年初冬于云南中医学院

编写说明

一、本书收集中国气功学经典著作一百三十余篇。本册为先秦至南北朝著作部分。

二、本书搜集文献范围，起于周，止于清的气功学专著。对于文献的处理。有全文收留、节其要者两种情况。

三、本书编写内容包括作者及版本介绍、内容提要、注释、按语五部份。

四、文献的安排，原则上按作品的朝代为序。有部份注文虽晚出，但为阅读方便，将注文与原文排在一起，如《周易参同契》与《参同契上阳子注》。有一部份作者及成书年代不详者则以文献的内容大体上安排于相近的时代。

五、气功学文献散见于经、史、子、集及道藏、佛经之中，其中以道为最。宋·张伯端倡“儒、道、释”合流，尔后的著作，如《性命圭旨全书》及伍冲虚的著作均将三家理论综合论述。

六、文献中发现文字有差错者在注释中予以说明。如《蟾仙解老·爱己章》“目爱不自贵”注释中说明“目”为“自”之误。《悟真篇·薛道光注》“倾入东阳造化炉”注释中说明《道枢·悟真篇》为“倾入阴阳造化炉”。文献原文缺字以□表示。

七、气功文献，迄今未作整理。本次整理时先标点，后对异、繁体字作了处理。如“鍊”、“練”“煉”均统为“炼”、“採”作“采”、“祇”作“只”、“纔”作“才”、“麤”、“麤”统为“粗”、“恠”作“怪”、“竈”作“灶”、“嶽”作“岳”、“炁”统为“气”（一些“炁”与

“气”有别时，仍保留“炁”，如“服气不长生，长生须伏炁”。) 其余未列出简化字按国务院公布为准。

八、注释，一词多义者，选择与该文联系紧密者注释；词义虽同而文章相隔甚远，为阅读方便，注释有重出现象。

九、诗、词的注释，按语从气功学角度进行说明。

十、文献原为直排形式，本次整理改为横排形式，故文献中“右×××”即指整理后的“上×××”。

目 录

易经 (节选)	1
周易大传 (节选)	14
道德经	23
附: 蟾仙解老	81
大学 (节选)	121
中庸 (节选)	125
论语 (节选)	126
孟子 (节选)	128
庄子 (节选)	132
管子 (节选)	162
行气玉佩铭	177
远游篇	179
黄帝内经·素问 (节选)	183
周易参同契	208
附: 参同契上阳子注	233

易 经 (节选)

《易经》成书约在殷周之际，以后又不断有所补充。此书本名《易》，战国时被列为经典，始称《易经》，并被誉为众经之首。此书对中国气功理论与方法的形成有着重大的影响，因此可视为我国最早的有关气功的经典著作。现选用的是《周易通义》，中华书局 1981 年第一版。

内容提要

《易经》以卦为单位，全书六十四卦，三百八十六爻。其例，先列卦形，次列卦名，再次列爻辞，依卦爻次序论述各爻的含义。其内容，主要反映上古自然及社会情况，说明人与社会、自然的复杂关系。是研究当时社会诸方面情况的珍贵历史文献。书中有关气功的论述，乾、坤、坎、离等卦定根基，复、临、泰、大壮、夬、姤、遁、否、观、剥、既济、未济等卦述气化，艮、无妄等卦明方法。认识人体细微结构，自然社会的内部情况，以一分为二立论；调节人与自然社会的复杂关系，以合二而一为法。气功基础理论和实践方法，尽在其中。

《易经》中，复、姤等十二消息卦，在气功学中只用作气功的气化研究，而对气功学本身涉及不多，且《周易参同

契》、《玄和子卦金诀》等均有发挥，故本篇不再选入。对于《易经》中内容相近或气功应用相同的卦，本书只选了那些常用的卦，以供学习和研究之用。

䷀〔乾下乾上〕乾^{〔1〕}元亨^{〔2〕}。利贞^{〔3〕}。

初九^{〔4〕}潜龙^{〔5〕}。勿用^{〔6〕}。

九二 见龙在田^{〔7〕}。利见大人^{〔8〕}。

九三 君子终日乾乾。夕惕若^{〔9〕}。厉^{〔10〕}，无咎^{〔11〕}。

九四 或跃在渊。无咎^{〔12〕}。

九五 飞龙在天。利见大人^{〔13〕}。

九六 亢龙。有悔^{〔14〕}。

用九^{〔15〕}风群龙无首。吉^{〔16〕}。

注释

〔1〕乾：卦名。意指北斗星，为天之枢，象征天体。以人体为喻，“乾为首”，为纯阳之卦，象征阳物。

〔2〕元亨：元者，大也；亨者，通也。为大吉而通达。

〔3〕利贞：利者，利益也；贞者，贞问也。指利于贞问。

〔4〕初九：为爻数，一卦六爻，一为阳爻，--为阴爻。阳爻用九，从卦画自下而上，曰初九、九二、九三、九四、九五、九六（上九）。阴爻用六，从卦画自下而上，曰初六、六二、六三、六四、六五、上六。九为阳数，六为阴数。

〔5〕潜龙：龙指龙星。《说文》：“龙，春分而登天，秋分而潜渊。”故潜龙指潜渊之龙，隐而不见，静而不动；喻人体精神内守，不形于外。又曰：阴中含阳。

〔6〕勿用：不利于行事，指不利于行动。

〔7〕见龙在田：田即天田。龙星移在天田星所在的位置，

说明天体运行，各正规矩。天人合一，天行有方，人体精气运行与之相应。

〔8〕利见大人：大人指君子，利于君子之见。

〔9〕君子终日乾乾，夕惕若：指君子终日勤勉、谨慎，喻人体要安乐健康，当虑险防危。

〔10〕厉：厉者，危也，为危险之意。

〔11〕无咎：咎者，灾祸也。无咎指无灾祸。

〔12〕或跃在渊。无咎：指龙跃于渊，安处其境，故能无咎，喻人体各得其所，不妄为，才能安时处和。

〔13〕飞龙在天。利见大人：指龙呈春分登天，有利于君子（君子指阴阳平和，有修养的人）。

〔14〕亢龙。有悔：指飞得极高的龙，喻人体阳亢，故曰有悔。阳极则阴生也。

〔15〕用九：指全阳爻尽变为阴爻，为乾卦所独有。

〔16〕见群龙无首。吉：只见龙身而不见龙头，喻阳极，一阴将生，故曰吉；人体阳极阴生，阴阳之间协调变化。

按 语

乾为天，纯阳用事，人与天应。天圆而静，人吉而利；天倾而浊，人咎而病。乾为人之首，脑用清静，一身安泰康宁。“乾坤者，易之门户，众卦之父母”（见《周易参同契》）正是指此而言。

䷁（坤下坤上） 坤^{〔1〕}元亨。利牝马之贞^{〔2〕}。君子有攸往^{〔3〕}，先迷，后得主。利，西南，得朋^{〔4〕}；东北，丧明^{〔5〕}。安贞吉^{〔6〕}。

初六 履霜，坚冰至^{〔7〕}。

六二 直，方，大。不习，无不利^{〔8〕}。

六三 含章可贞。或从王事，无成有终^{〔9〕}。

六四 括囊。无咎无誉^{〔10〕}。

六五 黄裳。元吉^{〔11〕}。

上六 龙战于野，其血玄黄^{〔12〕}。元吉。

用六^{〔13〕} 利永贞^{〔14〕}。

注 释

〔1〕 坤：卦名，意指川，为大地之意。以人体为喻，“坤为腹”，为纯阴之卦，象征阴物。

〔2〕 利牝马之贞：牝为雌，牝马指雌马，为阴。有利于贞问牝马，引申为利于养阴。

〔3〕 君子有攸往先迷，后得主：君子旅行，先迷路，后来才走上正道，故曰：先迷，后得主。

〔4〕 利西南，得朋：指在周西南，多友好邻邦，行事易得到朋友相助。喻人交友贵和，与社会各方面友好往来。

〔5〕 东北丧朋：指在周的东北，有强敌，行事不利，易遭其害，故曰：丧朋。喻人处危当戒，提高警惕。

〔6〕 安贞吉：指四方形势安定，到各处行事都有收获。喻人处四方之和，四理通达，心气和平。

〔7〕 履霜，坚冰至：指秋天行走，足履轻霜，而知坚冰将至。说明事态发展越来越严重。以喻身体，则是安不忘危，防微杜渐，提早预防的意思。

〔8〕 直，方，大。不习，无不利：直为特之意，方为舟之意，大为广大之意。大方为大船，或“并两船曰方舟”。指持方舟以渡，虽不习惯于驾舟之术，亦有利而无危险，喻人当高瞻远瞩，预防养生，对身体总是有益的。

〔9〕含章……不成有终：章指商，指武王克商。从武王征战克商者，未立功者亦有赏，故曰不成有终。

〔10〕括囊。无咎无誉：括者结也，束结囊口，内不出，外不入。无咎亦无誉，指人内守精神，稳定情绪，外想不入，内想不出，保持一身的相对稳定状态，神形协调。

〔11〕黄裳。元吉：黄裳指黄色衣服，元吉指大吉，吉祥之兆。古人以黄为贵，故曰黄裳元吉。

〔12〕龙战于野，其色玄黄：玄黄为流血之象。指龙在野外相斗，流血过多。喻两龙相斗，俱伤无益。

〔13〕用六：用六，为坤卦独有，意为全阴爻尽变为阳爻。指阴极阳生。

〔14〕利永贞：利于贞问。

按 语

坤为地，纯阴用事，人处地和，举身安乐。坤为腹，载藏六腑。六腑和调，相互为用，一身健康无疾。说明居安思危，防微杜渐，有备无患，是气功养生学要特别注意的问题。气功学中常将乾坤作为纲纪，以明阴阳变化之理。正如宋·朱熹所说：“以人身言之，则乾阳在上，坤阴在下，而一身之阴阳万物，变化终始，皆在其间”。

䷁(坤下震上) 豫^{〔1〕} 利建侯行师^{〔2〕}。

初六 鸣豫。凶^{〔3〕}。

六二 介于石，不终日。贞吉^{〔4〕}。

六三 盱豫，悔。迟，有悔^{〔5〕}。

九四 由豫，大有得，勿疑，朋盍簪^{〔6〕}。

六五 贞疾，恒，不死^{〔7〕}。

上六 冥豫，成有渝，无咎^{〔8〕}。

注 释

〔1〕豫：卦名。指行事要深思熟虑，明白事理。或谓作事应预测成与毁的条件，认识各个方面，以采取稳妥的办法。喻作事要有预见性；在气功学中，多提倡预防疾病宜早。

〔2〕利建侯行师：指行事稳妥，计划周密，有于建国封侯，行军打仗。喻行为稳当，有利于调节神形。

〔3〕鸣豫。凶：鸣与明同，引申为白天。豫为犹豫之意。指已认识的事，做起来还犹豫不决，自然不利，故曰凶，必然失败。喻习练气功，明白功理，精神专一，才能成功。

〔4〕介于石……贞吉：指介于二石之间，不前不后，不左不右，中正平和。虽然思考的时间短，但由于行为稳当，成功了。喻理论指导下的实践，容易成功。

〔5〕盱豫……有悔：指思维混乱，作事犹豫不决。因此，悔，不能成功。加上行动迟缓，坐失良机，那就更糟。喻人作事，应按规律去办。

〔6〕由豫……朋盍簪：由豫为反复思考比较之意。指作事反复思考，分析比较，因此获得成功。说明人在社会生活中，行为不能轻率，多作周密计划，是成功的重要条件。

〔7〕贞疾，恒，不死：询问疾病的结果，虽然得病的时间长，但病者思想开朗，心情愉快，故能“勿药元铨”而不死。

〔8〕冥豫……无咎：冥指晚上，指晚上考虑问题，计划其得失。由于事先策划，结果发展没有问题。喻早炼气功，调节神形，结果终身康健。

按 语

豫卦为阐述内修精神，外和行为的卦象。说明作事应事先考察，周密计划，提高认识，遇事才有决断，不畏首畏尾，犹豫不决。指出生活中，调节精神，没有思想负担，即使久病，也能“勿药元铨”。后世功法，用意念调神，祛邪治病，皆源于此。豫卦中的部分爻辞，如“介于石，不终日。贞吉”，可以说就是一个以守中为主的功法。

䷏(震下乾上) 无妄^{〔1〕} 元亨，利贞。其匪正，有眚^{〔2〕}。不利有攸往^{〔3〕}。

初九 无妄往。吉^{〔4〕}

六二 不耕，获；不菑，畲。则利有小往^{〔5〕}？

六三 无妄之灾，或系之牛。行人之得，邑人之灾^{〔6〕}。

九四 可贞。无咎^{〔7〕}。

九五 无妄之疾，勿药有喜^{〔8〕}。

上九 无妄行，有眚，无攸利^{〔9〕}。

注 释

〔1〕 无妄：卦名，意指思想行为应无妄念、妄想，要光明正大，和平稳定。若胡思乱想，精神外越，能引起灾祸、疾病。

〔2〕 其匪正，有眚：匪为不正当之意，说行为不正当，人即有灾祸降临。喻人身精神混乱，行为不轨，情绪不稳定，容易引起形体与精神失调，内环境紊乱而致内伤性疾病。

〔3〕 不利有攸往：为不利出行之意。

〔4〕 无妄往。吉：无妄行，则祸无从来，故曰吉。

〔5〕不耕……有小往：蓄为荒地，畜为耕地，指不耕种田地，还想收获，能有利吗？喻人行为不正，对神形不利。

〔6〕无妄……邑人之灾：指村人不慎，牛系于宅外，适值火灾，牛惊而脱走，为行路人所得。牛虽得免一死，宅舍烧了也是灾祸。

〔7〕可贞，无咎：行事或作决断，考察后再定，经周密考虑，即能无过错。喻人意识思维合乎事理，行为不慌张，有头绪，精神稳定，神形合调。

〔8〕无妄……有喜：生病以后，精神要平和，不妄言语，不妄作为，精神内守，自然神宁形安，不服药也会痊愈。

〔9〕无妄行……无攸利：不妄作为，没有妄念，精神内守而不散，神形和调而密固，自然无灾祸，无病痛。

按 语

无妄卦是阐述调节精神意识活动以稳定精神的卦象。说明精神和调，行为正当，情绪稳定，自然无灾祸，无病痛，长寿康宁。后世气功家，师其法，立其意，发展了中国具有特色的以调节精神为主的气功养生法——性功（又名神功）。

䷘(坎下坎上) 习坎^{〔1〕} 有孚，维心。亨。行有尚^{〔2〕}。

初六 习坎，入于坎窞^{〔3〕}。凶。

九二 坎有险^{〔4〕}。求小得^{〔5〕}。

六三 来之坎，坎险且枕^{〔6〕}，入于坎窞。勿用^{〔7〕}。

六四 樽酒，簋^{〔8〕}贰，用缶。纳约自牖。终无咎。

九五 坎不盈，祗^{〔9〕}既平。无咎。

上六 系用徽纆^{〔10〕}，三岁不得，置于丛棘^{〔11〕}。凶。

注 释

- (1) 坎：卦名，意为陷阱。
(2) 行有尚：指途中遇到帮助。
(3) 坎窞：指陷入重坎中。
(4) 坎有险：指前面有坎，喻危险。
(5) 求小得：求有小得，小的收获。
(6) 枕：即沈，指深坑中的积水。
(7) 勿用：不利。
(8) 簋：指盛饭的器皿。
(9) 祗：指小丘。
(10) 徽纆：指绳索。
(11) 丛棘：指牢狱。

按 语

坎卦主要阐述社会生活的各个方面，主要是农耕、渔业及对待俘虏。气功学中，常用作表明药物、形态结构等，故《周易参同契》曰：“坎离匡郭，运轂正轴。”又《周易大传》曰：“坎为耳”。

☲(离下离上) 离⁽¹⁾ 利贞。亨。畜牝牛吉⁽²⁾。

初九 履错然⁽³⁾，敬之⁽⁴⁾。无咎。

六二 黄离⁽⁵⁾。元吉。

九三 日昃⁽⁶⁾之离，不鼓缶而歌，则大耋⁽⁷⁾之嗟。凶。

六四 突如其来如，焚如，死如，弃如！

六五 出涕沱⁽⁸⁾若，戚⁽⁹⁾嗟若。吉。

上九 王用出征，有嘉折首，获匪其丑。无咎。

注 释

〔1〕 离：卦名。离通罹，指遭祸。

〔2〕 畜牝牛吉：牝牛指母牛。

〔3〕 履错然：指步履杂沓的样子。

〔4〕 敬之：指注意力集中。

〔5〕 黄离：指黄鸟。

〔6〕 昃：指太阳偏西。

〔7〕 大耋：指老头。

〔8〕 沱：指大雨。

〔9〕 戚：即忧伤。

按 语

离卦主要阐述提高警惕，就可以防祸患于未然。气功学中常用于表明药物、方位、形态结构等。朱熹《周易参同契考异》：“乾坤定上下之位，坎离列左右之门”，正指此而言。

䷢ (艮下艮上) 艮^{〔1〕} 艮其背^{〔2〕} 不获其身，行其庭不见其人。无咎^{〔3〕}。

初六 艮其趾^{〔4〕}。无咎，利永贞。

六二 艮其腓，不拯其随，其心不快^{〔5〕}。

九三 艮其限，列其夤，厉，薰心^{〔6〕}。

九四 艮其身，无咎。

六五 艮其辅，言有序，悔亡。

上九 敦艮^{〔7〕}。吉。

注 释

〔1〕艮：卦名。艮，止也。意指精神意识活动集中于一片，一点，一个事物。

〔2〕艮其背：指意识活动集中于背部。

〔3〕无咎：指意识专注于一物，如行于庭园中，精神集中，旁若无人，自然神形合调，身体没有损害。

〔4〕艮其趾：指意识思维活动集中于足趾。

〔5〕艮其腓……其心不快：腓为小腿肚子。指意识集中在小腿肚子，但意守过于执着，不放松，因此精神不愉快。

〔6〕列其夤，厉，薰心：指意守部位移动，不专一，神不宁，意不定，因而起厉（偏差），心如火烧，烦躁不已。

〔7〕敦艮：指意识活动集中于头部，神形合调，情绪自安，举身无病。

按 语

艮卦是阐述习炼气功方法的卦象，它总结了周以前的气功学理论，提出了具体的功法，对后世有深远影响。元·李道纯曰：“知止而后有定，有定则能忘物。我艮卦辞云：‘艮其背不获其身，行其庭不见其人，无咎’——‘艮其背’，忘其心也；‘不获其身’，忘我也；‘行其庭不见其人’，忘物也。三者既忘，何咎之有？此知止之至也”。（见《中和集·教外名言》）后世的守一法、坐忘法皆源于此。

䷳（离下坎上）既济^① 亨。小利贞。初吉，终乱^②。

初九 曳其轮，濡其尾^③。无咎。

六二 如丧其茀，勿逐，七日得^④。

九三 高宗伐鬼方，三年克之，小人勿用。

六四 繻有衣袽，终日戒。

九五 东邻杀牛，不如西邻之禴祭，实受其福⁽⁵⁾。

上六 濡其首⁽⁶⁾。厉。

注 释

〔1〕既济：既为己，济为渡水。指渡水成功。引申为调节和合成功。

〔2〕初吉，终乱：指事物转化，由既济到未济，终乱而不调。

〔3〕濡其尾：指水湿了车尾。

〔4〕妇丧其茀……七日得：茀为妇女头巾。妇女丢失了头巾，不用找，七日内可回来。喻七日一阳来复，阴之极，阳生也。

〔5〕实受其福：指东邻杀牛祭祀，西邻得到口福。说明济与不济互相转化。

〔6〕濡其首：指水淹湿头顶。

按 语

既济卦是阐述事物互相转化的卦象。说明事物并非一成不变，只要导引得法，可以互相转化。“七日得”即七日得复，说明阴尽阳生，阳极阴生，为十二消息卦之根基。

☵（坎下离上）未济^{〔1〕} 亨。小狐汔济^{〔2〕}，濡其尾。无攸利。

初六 濡其尾。吝。

九二 曳其轮。贞吉。

六三 未济。征，凶。利涉大川^{〔3〕}。

九四 贞吉。悔亡。震用伐鬼方，三年，有赏于大国。

六五 贞吉，无悔。君子之光，有孚，吉。

上九 有孚于饮酒，无咎；濡其首，有孚失是。

注 释

〔1〕未济：卦名。未济，与既济相反，未成功。

〔2〕小狐汔济：指小狐渡水，差一点就渡过的时候，湿了尾巴。

〔3〕利涉大川：指涉大川而利，说明济与未济相对，利可转化为不利，不利亦可转化为有利。

按 语

未济卦主要阐述行旅及战争的卦象。说明事物常相转化，济可转化为未济，未济可转化为济，但关键在于认识事物发展规律，因势利导。气功学中常用既济与未济说明水火既济，心肾相互作用等，制作指导实践的具体功法。

（吕光荣 吕 中）

周易大传（节选）

此书成书约在春秋战国之际，作者不详。汉人或谓为孔丘作，但从内容看，绝非出自一人之手。全书包括彖上、下二篇，象上、下二篇，文言一篇，系辞上、下二篇，说卦一篇，序卦一篇，共十篇，因此又称为《十翼》——其谓为《易经》之羽翼也。本书为《易经》最古的注解本。

内容提要

《周易大传》共十篇，其中，“彖传”论断六十卦卦辞的含义，“象传”四百五十条，解释卦名卦义；“文言”解释乾坤二卦之义，以文字记录乾坤二卦之所言；“系辞”通论《易经》，阐发六十四卦的内容和作用；“说卦”主要论述八经卦（乾坤震巽，坎离艮兑）所象之事物；“序卦”说明六十四卦的卦义。

有关气功学的内容，《周易大传》在《易经》的基础上又有发挥，应用《易经》的数学、哲学、社会学、心理学、人体科学理论，建立了气功学一分为二论、合二而一论、动静论、平衡论、整体与局部说等，为中国气功的发展奠定了科学的基础。部分卦辞及彖象之述，已将功法用于实际，如“中以行愿”、观颐法等，至今仍有指导意义。

泰第十一

䷊(下乾上坤) 泰 小往大来，吉，亨^{〔1〕}。

象曰：“泰，小往大来，吉，亨”，则是天地交而万物通也；上下交而其志同也；内阳而外阴；内健而外顺；内君子而外小人；君子道长，小人道消也^{〔2〕}。

象曰：天地交，泰。后以财成天地之道，辅相天地之宜，以左右民^{〔3〕}。

初九：拔茅茹以其汇^{〔4〕}，征吉。

象曰：拔茅征吉，志在外也^{〔5〕}。

九二：包荒，用冯河，不遐遗朋，亡，得尚于中行^{〔6〕}。

象曰：包荒得尚于中行，以光大也^{〔7〕}。

九三：无平不陂，无往不复^{〔8〕}，艰贞无咎，勿恤其孚，于食有福。

象曰：……无往不复，天地际也。

六四：翩翩，不富以其邻，不戒以孚^{〔9〕}。

象曰：翩翩不富，皆失实也，不戒以孚，中心愿也。

六五：帝乙归妹以祉，元吉。

象曰：以祉元吉，中以行愿也。

上六：城复于隍，勿用师，自邑告命，贞吝。

象曰：城复于隍，其命乱也。

注 释

〔1〕泰……亨：泰为卦名，为好之意。小往大来指事物变化，由小渐大，由大而盛，循序渐进。按此运动变化，合乎自然规律，故曰：吉。

〔2〕象曰……小人道消也：指阴阳相交，日月合璧，水火既济，合二而一是事物变化的基本规律。顺之则国家兴盛，人

民安乐。喻摄生预防，应阴平阳秘，合形神为一。气功学中即用此理创制功法，如意守丹田法，观鼻法，取坎填离法等。

〔3〕象曰……以左右民：指自然天地阴阳交互作用，协调稳定，四季气候和适，风雨霜雪，各得其时，并与时变化，故称之为泰。国家按时发布政令，助民生产，而曰国泰民安。喻身体阴阳变化，与四时气候变化有关，摄生保健应与四时阴阳变化相协调，春夏养阳，秋冬养阴。

〔4〕拔茅茹以其汇：指拔去茅草（杂草），以利禾苗生长。喻祛除内外之邪，结果防病而获得身体健康。

〔5〕象曰……志在外也：指强固身体内气，志在卫外，驱除外邪。

〔6〕包荒……得尚于中行：苞指葫芦，荒为大之意。系葫芦于腰间，与同行入浮水渡河，二人安全渡河。

〔7〕象曰……以光大也：指冒险携友渡河，其义光明。旨在说明人应有道德修养，见义勇为。

〔8〕无平不坡，无往不复：平与坡相对，往与复相反。有平才有坡，有往才有复。说明宇宙间事物，相反相成，对立统一。

〔9〕翩翩……不戒以孚：指不戒备，被邻人盗去财物，故不富。喻不预防摄生，被病邪侵袭，因而不健康而寿夭也。

按 语

《周易大传》泰卦主要阐发天地交泰，阴阳相互作用，协调平衡的道理。以此喻人体，“阴平阳秘，精神乃治”。指出平生于坡，复生于往，宇宙间事物含阴阳两方面，相互为根。并举例说明“中以行愿”为吉，修身养性，主要以调节意识活动，平和阴阳。泰卦所述的气功学预防思想，合乎实际，有指导作用。

颐第二十七

䷚(下震上艮) 颐⁽¹⁾ 贞吉。观颐，自求口实⁽²⁾。

彖曰：“颐，贞吉”，养正则吉也。“观颐”，观其所养也。“自求口实”，观其自养也。天地养万物，圣人养贤以及万民。颐之时，大矣哉⁽³⁾。

象曰：山下有雷，颐。君子以慎言语，节饮食⁽⁴⁾。

初九：舍尔灵龟，观我朵颐，凶⁽⁵⁾。

象曰：观我朵颐，亦不足贵也。

六二：颠颐，拂经于丘颐，征凶⁽⁶⁾。

象曰：六二征凶，行失类也⁽⁷⁾。

六三：拂颐，贞凶，十年勿用，无攸利⁽⁸⁾。

象曰：十年勿用，道大悖也。

六四：颠颐，吉。虎视眈眈，其欲逐逐，无咎⁽⁹⁾。

象曰：颠颐之吉，上施光也。

六五：拂经，居贞吉，不可涉大川⁽¹⁰⁾。

象曰：居贞之吉，顺以从上也。

上九：由颐，厉，吉。利涉大川⁽¹¹⁾。

象曰：由颐利吉，大有庆也。

注 释

〔1〕 颐：卦名。颐，指面颊，有颐养之意。

〔2〕 观颐，自求口实：观为观想之意，指意念观想颐，集中于颐的气功习练方法。说明养生预防，要靠自己稳定自己，勿羡于人。

〔3〕 彖曰……大矣哉：指习练气功养生，得其法才有收获。能调动自身的积极性，就有办法。万物顺天时，处地利，

所以得养。人亦是这样，调节意识活动，适应社会环境的变化，万民因此乐生，保持形神的完美状态。

〔4〕象曰……节饮食：指山下有雷，暴烈施威于民。君子观之，慎言语，养内气；节饮食，健胃气，以避免精神刺激，颐养形体和精神。

〔5〕初九……凶：灵龟指神龟，古用以预测事物的变化。意指遇疑难事，应用灵龟预测，今反其道而行之，舍尔灵龟，听人言语，所以凶，不能有所收益。

〔6〕六二……征凶：颠颐为填颐，纳食之意。拂为击之意。经为胫。因纳食而招致击胫的损伤，得不偿失，故征凶，情绪不好，出征不利。

〔7〕行失类也：指行为失去法度，不合时宜。

〔8〕六三……无攸利：拂为违之意，颐为养之意。指违反养生之道，不注意预防摄生，人体易遭损害，故贞吉不利。一旦损伤，十年也恢复不过来。说明气功养生预防。意义深远。

〔9〕六四……无咎：饱腹为吉；虎瞪目远视，意在捕获猎物，不会有凶险。喻人有意志，毅力，充分发挥主观能动作用，摄生预防，自有收获。

〔10〕六五……不可涉大川：击伤腿胫，闲居在家，不致引祸，情绪稳定，故言居安吉利。腿胫伤损，不能涉水过河。指祸福相依，变化有一定辩证关系。

〔11〕上九……利涉大川：由为助之意，指助养身体，虽有病邪外袭，也能防护，故曰吉。身体健康，利于涉水过河，安全有保障。

按 语

《周易大传》颐卦主要说明气功养生有益于健康。但健康

的获得，要习炼观颐法，调动自身的积极因素，发挥主现能动作用，保持意识思维活动集中统一，神形和合，才能成功。同时提出，习炼观颐法，平素应慎言语，节饮食，避免精神刺激，去除不良的生活习惯。如违反这一养生规律，“舍尔灵龟”，“拂颐”，必然招致损伤。颐卦所述的气功养生道理及功法，有一定的社会意义，对后世气功学的发展，起了积极的推动作用。

咸第三十一

䷞(下艮上兑) 咸⁽¹⁾ 亨。利贞。取女吉⁽²⁾。

彖曰：“咸”，感也。柔上而刚下，二气感应以相与。止而说，男下女，是以“亨”，“利贞”，“取女吉”也。天地感而万物化生，圣人感人心而天下和平。观其所感，而天地万物之情可见矣⁽³⁾。

象曰：山上有泽，咸，君子以虚受人⁽⁴⁾。

初六：咸其拇。

象曰：咸其拇，志在外也。

六二：咸其腓，凶，居吉。

象曰：虽凶居吉，顺不害也。

九三：咸其股，执其随，往吝。

象曰：咸其股，亦不处也。志在随人，所执下也。

九四：贞吉，悔亡，憧憧往来，朋从尔思。

象曰：贞吉悔亡，未感害也，憧憧未来，未光大也。

九五：咸其脢，无悔。

象曰：咸其脢，志未也。

上六：咸其辅，颊舌。

象曰：咸其辅，颊舌，滕口说也。

注 释

〔1〕咸：卦名，为感之意，指阴阳相互作用。对立统一，是事物发展变化的基本规律。

〔2〕利贞，取女吉：指男女之间，以正道相感，阴阳对立统一，故曰娶女吉。

〔3〕象曰……而天地万物之情可见矣：指柔阴刚阳，阴阳二气相互作用，阴之气上升，阳之气下降，二气感应，合二而一，相对稳定，合乎事物变化的规律，故曰吉。天地之气的相互作用化生万物，圣人以其德影响人民，上下一致，故天下平安。天地阴阳二气作用，则天地和调。圣人与人民协调，国家和平，人民安乐。综观天地自然，社会变化，其道理相同。说明人与自然、社会相应。气功学的基础，正是顺应自然，返朴归真；适应社会的变化，安时处和。

〔4〕象曰……君子以虚受人：山上有低凹的地方，容水于内，故曰有泽。喻君子虚怀若谷，接受他人的教益。后世气功学清静神形，正源于此。

按 语

《周易大传》咸卦，说明阴阳互根，是事物变化的基本规律。阴变阳，阳变阴，相互作用。天地阴阳之气的相互作用，化生万物；社会生活中的相互制约，天下和平；人体内阴阳二气相互为根，维持身体各部的协调稳定。咸卦之论，为后世气功学发展，奠定了坚实的基础，水火交，金木并，阴阳合等，其理皆出于此。

恒第三十二

䷟(下巽上震) 恒^{〔1〕} 亨。无咎，利贞。利有小往。

彖曰：“恒”，久也。刚上而柔下，雷风相与；巽而动，刚柔皆应，恒。“恒、亨、无咎、利贞”，久于其道也。天地之道，恒久而不已也。“利有小往”，终则有始也。日月得天而能久照，四时变化而能久成，圣人久于其道而天下化成。观其所恒，而天地万物之情可见矣^{〔2〕}。

象曰：雷风，恒。君子以立不易方^{〔3〕}。

初六：浚恒，贞吉，无攸利^{〔4〕}。

象曰：浚恒之凶，始求深也。

九二：悔亡。

象曰：九二悔亡，能久中也^{〔5〕}。

九三：不恒其德^{〔6〕}，或承之羞。贞吝

象曰：不恒其德，无所容也。

九四：田无禽。

象曰：久非其位，安得禽也^{〔7〕}。

六五：恒其德，贞，妇人吉，夫子凶。

象曰：妇人贞吉，从一而终也；夫子制义，从妇凶也。

上六：振恒，凶。

象曰：振恒在上，大无功也^{〔8〕}。

注 释

〔1〕 恒：久也，常也。指事业的成功，在于坚持不懈。喻习炼气功，应长期坚持，不松懈。

〔2〕 彖曰……而天地万物之情可见矣：刚为阳，柔为阴；雷为阳，风为阴。阴阳相互为用，是天地永恒不变之道。自然

与人事之所以有成，都是恒的结果。

〔3〕君子以立不易方：君子坚持真理，不随便改动。

〔4〕浚恒……无攸利：浚指掘，为掘井使深，井壁将崩，故凶，不利。

〔5〕能久中也：指久守中正之道，即后世在此基础之上发展的守中法。说明人能守中，意识活动不前不后，不左不右，恰在其中，即能稳定意识思维活动，神形合和。

〔6〕不恒其德：德为道德，不涵养道德，于养神调神不利。

〔7〕久非其位，安得禽也：指田野猎禽，环境选择不宜，怎么能猎禽呢？喻习练气功，环境选择不宜，受外界干扰，难于成功。

〔8〕振恒在上，大无功也：振为动之义，指身体上部头胸运动不止，劳而无功，形体疲乏，精神不振。喻习练气功，杂念在脑。脑神躁动，难于入静。

按 语

《周易大传》恒卦说明事业的成功，在于持之以恒，对事业的执着不渝。以日月、四时形成的变化规律为喻，指出气功养生，要在坚持不懈。“能久中也”，是气功学守中法之原；“振恒在上”，妄念躁动，必无成就。

（吕光荣 吕炆）

道 德 经

作者老子，春秋时思想家，哲学家，气功养生学家。姓李，名耳，字伯阳，楚国苦县（即今河南鹿邑东）人，做过周朝管理藏书的史官。后世被奉为道家经典的《道德经》（又名《老子》），相传即为李耳所撰。现选用的是《百子全书·老子》，书中文字显误处则据他本改正。

内容提要

《道德经》共八十一章，分上下两篇，共五千字。此书对后世气功的影响十分深远。其主要内容，有以下几个方面。

一、道法自然，返朴归真。顺应自然的变化，盗天地之气摄生预防，治疗疾病，是气功学所谓的人天观。老子说：“人法地，地法天，天法道，道法自然”，天、地、人形成一个统一的整体。在这个统一的整体中，人与天相应，只要适应自然的变化，就能返朴归真，维持身体与自然的相对稳定。后世气功家，师其意，立其法，以自然为法，指导气功实践。晋·许逊的“五脏导引法”，即是按照人与自然的关系，取天地之气以养其身的道理所创制的功法。

二、负阴抱阳，守中和一。平秘身体阴阳，是气功的作用方向。通过脑的作用，调节全身各部，稳定形体，和调形神。

老子说：“负阴抱阳，冲气以为和”，“多言数穷，不如守中”，“高者抑之，下者举之，有余者损之，不足者与之”。这些都是从调节身体阴阳着手，实现身体稳定状态。以后的气功家，无不应用老子守中抱一的平衡论指导气功实践，进行气功研究。《黄庭外景经》“五行参差同根节，三五合气其本一”是这样的论述，《周易参同契》说的“真人潜深渊，浮游守规中”也是这样的论述。《道德经》奠定了气功学平衡论的基础。

三、致虚守静，专气致柔。《道德经》不仅奠定了气功学的基础理论，在应用技术的研究方面，也有深远的影响。该书主张守一、守静、守中，要“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨”。书中说：“谷神不死，是谓玄牝；玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤”。又说：“戴营魄抱一，能无病乎？专气致柔，能如婴儿乎？”以主张调节意识思维活动为主，调节呼吸，实现身体各部的相对稳定。老子之后的气功家，按照老子的方法论，调神与调气相结合，形成了独特的道家气功学流派。

一 章

道可道，非常道^{〔1〕}；名可名，非常名^{〔2〕}。无名，天地之始；有名，万物之母^{〔3〕}。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼^{〔4〕}。此两者同出而异名^{〔5〕}，同谓之玄^{〔6〕}。玄之又玄，众妙之门。

注 释

〔1〕道可道，非常道：能够用言词称谓的道，就不是永恒的道。句中第一、第三两个道都是名词，第二个道是动词。常，永恒。在老子哲学中，道是最高概念。它是超形象、超

感觉的，因此又称作无；万物皆由之而生，因此又称作有。在《老子》一书中，在不同的地方，道又有不同的含义。

〔2〕名可名，非常名。名，可以用来命名的名，就不是永恒的名。意思是说，道是无法给它命名的。

〔3〕无……万物之母：无是万物的本始，有是万物的母体。

〔4〕故……欲以观其微：所以从常无的角度来观察道的奥妙，从常有的角度观察道的归终。

〔5〕此两者同出而异名：无和有混沌而不可分，只是名称不同。

〔6〕玄：为玄妙、不可知之意。

按 语

本章通篇论道，为全书之纲。但只有统观全书，才能正确把握老子所说的道。

二 章

天下皆知美之为美，斯恶矣^{〔1〕}；皆知善之为善，斯不善矣。故有无相生^{〔2〕}，难易相成，长短相形，高下相倾，音声相和，前后相随。是以圣人处无为之事^{〔3〕}，行不言之教^{〔4〕}，万物作焉而不为始，生而不有，为而不恃，功成而弗居^{〔5〕}。夫唯弗居，是以不去。

注 释

〔1〕斯恶矣：于是就有了恶的观念。恶，美的反面，即丑。

〔2〕相生：指有与无相对立而存在。

〔3〕处无为之事：指以“无为”的态度办事。

〔4〕行不言之教：实行“不言”的教化。

〔5〕功成而弗居：指圣人虽功成，行为仍谦和。

按 语

世间一切矛盾的事物，都是在对恃的关系中产生的，没有美，无所谓丑；没有善，无所谓不善。因此，为消除矛盾，圣人应采取“无为”的态度，一切因任自然。

三 章

不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲^{〔1〕}，使民心不乱^{〔2〕}。是以圣人之治^{〔3〕}，虚其心^{〔4〕}，实其腹，弱其志，强其骨，常使民无知无欲。使夫智者不敢为也。为无为，则无不治^{〔5〕}。

注 释

〔1〕可欲：指可引起欲望的东西。

〔2〕心不乱：指意识思维活动稳定，不生妄念。

〔3〕圣人之治：得道之君治理国家的方法。

〔4〕虚其心：使之无知无欲，不为外物所诱。

〔5〕为无为，则无不治：按照无为的原则去治国，国家没有治理不好的。

按 语

本章说治理国家应以“无为”为原则，只要做到这一点，便可以大治。“无为”为治国之道，亦是后世养生者治身之道。其中，“虚其心，实其腹”多为后世气功家引用，而“实其腹”者，

气沉丹田也。

四 章

道冲^{〔1〕}，而用之或不盈^{〔2〕}。渊^{〔3〕}兮，似万物之宗。挫其锐^{〔4〕}，解其纷^{〔5〕}，和其光^{〔6〕}，同其尘^{〔7〕}。湛兮，似或存^{〔8〕}。吾不知谁之子，象帝之先^{〔9〕}。

注 释

〔1〕道冲：道体是空虚的。冲，虚，与下文“盈”相对。

〔2〕不盈：为不能盈满，指道的作用无穷。

〔3〕渊：为深之又深之意。

〔4〕挫其锐：不使之过于锐利。

〔5〕解其纷：和解其纷争。

〔6〕和其光：使其光柔和。

〔7〕同其尘：混沌不分之意。

〔8〕湛兮，似或存：湛，无也。此言道无形无象，似有似无。

〔9〕吾不知谁之子，象帝之先：我不知这“道”是谁的儿子，好象在天帝以前就有了它。

按 语

本章说道体是虚空的，但它的作用却是无穷尽的，它是天地万物的根源。

五 章

天地不仁，以万物为刍狗^{〔1〕}；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出^{〔2〕}。多言数

穷，不如守中^{〔3〕}。

注 释

〔1〕天地不仁，以万物为刍狗：古代祭祀时，用草扎成的狗叫刍狗。祭祀结束就丢开它。这句是说，天地无所谓仁不仁，任凭万物自然生长。

〔2〕天地之间……动而愈出：橐籥古代风箱。这两句话是说：天地之间莫不就象个风箱吗？虽然空虚，但不会穷竭；只要发动起来就生生不息。

〔3〕多言数穷，不如守中：说得太多，就会死亡，不如静守心中不发言。这是说圣人应该行不言之教。

按 语

本章中心是说无为：天地无为，而万物生生不息；圣人无为，而行不言之教。从自然到人，无为的作用实在太大了。

六 章

谷^{〔1〕}神不死，是谓玄牝^{〔2〕}。玄牝之门，是谓天地根^{〔3〕}。绵绵若存^{〔4〕}，用之不勤^{〔5〕}。

注 释

〔1〕谷：山谷，形容虚空。这里指道体。

〔2〕玄牝：化生万物的母体。气功中则指鼻，亦指脑神。

〔3〕天地根：天地万物的根源。气功中则指鼻调节呼吸，促进阴阳互根。

〔4〕绵绵若存：微而不绝之意。以言气功，则指呼吸绵绵，即“吐唯细细，纳唯绵绵”之意，言呼吸出入之气若有若

无。

〔5〕用之不勤：用之不尽。以言气功，则指呼吸之气缓和，气存丹田，用之不尽。

按 语

本章说道是天地万物的根源，它绵绵若存，用之不尽。但也可以认为本章阐述的是古代气功调节呼吸的方法。

七 章

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生^{〔1〕}，故能长生。是以圣人后其身^{〔2〕}而身先，外其身^{〔3〕}而身存。非以其无私邪？故能成其私^{〔4〕}。

注 释

〔1〕不自生：指不为自己而生存。没有私心，任其自然。

〔2〕后其身：先人后己之意。

〔3〕外其身：指不考虑自己，将自己置之度外。

〔4〕成其私：指有利于自己。

按 语

老子主张无为、不争，这里“不自生”、“后其身”、“外其身”都是不争的具体表现，而要做到这一点，则必须无私。“以其无私”而“成其私”，这里浸透着辩证法的精神。

本章语句常被后世养生家和道家引用，他们用这些话来表达调节精神，安时处和，有益于社会，也有益于自己的意思。

八 章

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊^{〔1〕}，与善仁^{〔2〕}，言善信^{〔3〕}，正善治^{〔4〕}，事善能，动善时^{〔5〕}。夫唯不争^{〔6〕}，故无尤。

注 释

〔1〕心善渊：渊为深之意，形容沉静。全句是说，心胸要善于保持平静。喻气功中，意识思维活动集中于身体之下部，如意守湧泉等。

〔2〕与善仁：指与人相处，相亲相爱。

〔3〕言善信：指说话要真诚而有信用。

〔4〕正善治：善于为政的意思。亦可指善于调治神形。

〔5〕动善时：行动要善于把握时机。

〔6〕不争：指与世无争，即意识平和。

按 语

本章处处以水喻人之性，主张人应象水一样“利万物而不争”。后世养生家从中悟出以柔克刚，以静制动的道理，认为意识平和，才能神形和调。

九 章

持而盈之，不如其已。揣而锐之，不可常保^{〔1〕}。金玉满堂，莫之能守^{〔2〕}。富贵而骄，自遗其咎^{〔3〕}。功成身退，天之道^{〔4〕}。

注 释

〔1〕不可常保：指锐利的锋芒，难于久常。

〔2〕莫之能守：即不能守，指金银珠宝，难于收藏。

〔3〕自遗其咎：指富贵骄傲，举止傲慢，将会给自己留下祸殃。

〔4〕天之道：自然规律，如日中则移，月满则盈等。喻人功成名就，即当退而隐藏，才能无咎。

按 语

本章论述物极必反之理。谦和自身，和调神形，维持生命的有序化运动是安时处世之道。

十 章

载营魄抱一^{〔1〕}，能无离乎？专气致柔^{〔2〕}，能婴儿乎？涤除玄览^{〔3〕}，能无疵乎？爱民治国，能无知乎？天门开阖^{〔4〕}，能为雌乎？明白四达，能无为乎？生之、畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德^{〔5〕}。

注 释

〔1〕载营魄抱一：指神形和合为一。

〔2〕专气致柔：指专意守气，使身体呼吸之气柔和。

〔3〕涤除玄览：玄览，喻心灵深处明彻如镜。指气功状态下排除杂念，专一静守，内视返观。

〔4〕开阖：指运动与静止，为对立统一之意。

〔5〕玄德：即至德。

按 语

本章旨在讲修身工夫，其中不少是论述调节身体阴阳的方法。“载营魄抱一”、“专气致柔”与“涤除玄览”即是古代的气功功

法。

十一章

三十辐共一毂，当其无，有车之用^{〔1〕}。埴埴^{〔2〕}以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。

注 释

〔1〕三十辐……有车之用：有了车毂中间的空洞，才有车的作用。下两句意思相近。

〔2〕埴埴：揉和粘土，制成陶坯。

按 语

本章论述“无”与“有”的辩证关系：“有”（指器物之实体）给人以便利条件，而“无”（指器物的空处）发挥了它的作用。

十二章

五色令人目盲^{〔1〕}；五音令人耳聋^{〔2〕}；五味令人口爽^{〔3〕}；驰骋畋猎，令人心发狂^{〔4〕}；难得之货，令人行妨^{〔5〕}。是以圣人为腹不为目^{〔6〕}。故去彼取此^{〔7〕}。

注 释

〔1〕目盲：指目不能视物，为错乱精神之意。

〔2〕耳聋：指耳不能闻声，为情绪紊乱之意。

〔3〕口爽：败口，味觉差失。

〔4〕发狂：指狂妄，为精神狂妄亢进之意。

〔5〕行妨：指引起贪欲，败坏人的品德。

〔6〕为腹不为目：指圣人治身，闭目塞兑，意守腹部丹田。

〔7〕去彼取此：指圣人排除杂念，稳定精神。

按 语

本章再论调节精神意识活动的方法，返观内视，精神内守，不为外色、音、味等所惑。

十三章

宠辱若惊^{〔1〕}，贵大患若身^{〔2〕}。何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下^{〔3〕}。

注 释

〔1〕惊：指惊恐，为神不守舍之意。

〔2〕贵大患若身：看重大患如同看重自己的生命一样。

〔3〕托天下：即以天下相托付之意。

按 语

本章论述气功涵养道德当除却虚荣之心，认为治国与治身理同，可以互相参照。

十四章

视之不见^{〔1〕}，名曰夷；听之不闻^{〔2〕}，名曰希；搏之不得^{〔3〕}，名曰微。此三者不可致诘，故混而为一^{〔4〕}。其上不皦，其下不昧，绳绳不可名，复归于无物。是谓无状之状，无

物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有，能知古始，是谓道纪。

注 释

〔1〕视之不见：指以意视，即内观。

〔2〕听之不闻：指以意听，即返听。

〔3〕搏之不得：指以意搏，即意念导引。

〔4〕混而为一：视、听、搏三者均集中于内，即内视、返听、意念导引集中在身体之内一点（如丹田），合而为一。

按 语

本章阐述精神内守的方法。

十五章

古之善为士者^{〔1〕}，微妙玄通^{〔2〕}，深不可识。夫唯不可识，故强为之容：豫焉，若冬涉川；犹兮，若畏四邻；俨兮，其若客；涣兮，若冰之将释；敦兮，其若朴；旷兮，其若谷；混兮，其若浊。孰能浊以止静之，徐清？孰能安以久动之，徐生？保此道者不欲盈。夫唯不盈，故能蔽不而新成。

注 释

〔1〕善为士者：指得道者。

〔2〕玄通：玄妙通达。

按 语

这里所描写的是老子心目中得道之人的形象：他警觉审慎，恭敬严肃，涣然无主，朴实厚道，虚怀若谷，浑朴纯厚，

浊而能清，静而能动，永不自满。这里所描写的许多情状，后来成为气功养生家所竭力追求的境界。

十六章

致虚极^{〔1〕}，守静笃^{〔2〕}。万物并作，吾以观复^{〔3〕}。夫物芸芸，各复归其根^{〔4〕}。归根曰静，是曰复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。

注 释

〔1〕致虚极：指意识思维活动达到虚无状态的极点。

〔2〕守静笃：守为意守，静笃为静之极。

〔3〕复：返也。详见下注。

〔4〕各复归其根：各自回到生它的老根，即回归本原（道）。

按 语

本章强调致虚守静工夫的重要。只有致虚守静到极笃的地步，才能看出纷纷芸芸的万物，如何复归本原，从而达到“知常”的目的。而只有了解常道的人才能做到大公无私，才能终身不出危险。后来，致虚、守静成为气功养生中的重要内容。

十七章

太上^{〔1〕}，下知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉^{〔2〕}，有不信焉。悠兮，其贵言^{〔3〕}。功成事遂，百姓皆谓：“我自然”。

注 释

〔1〕太上：最上，最好，指最好的君主。在气功中则指脑。

〔2〕焉：于是。

〔3〕贵言：即重于言，慎于言的意思。

按 语

本章将民众对历史上出现的几种君主加以对比，指出只有行无为之道的君主才是最好的。以言气功，指脑神安静，则全身各部安和。才能适应社会和自然的变化。

十八章

大道废^{〔1〕}，有仁义。慧智出，有大伪^{〔2〕}。六亲不和，有孝慈。国家昏乱，有忠臣。

注 释

〔1〕废：为废弃之义。

〔2〕伪：即虚伪之义。

按 语

本章论述大道废与有仁义；慧智出，有大伪等的辩证关系。从中可以看出“阴极阳生，阳极阴生，生生化化，其变无穷”的气化规律。

十九章

绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。此三者以为文不足，故令有所属：见素抱

朴^{〔1〕}，少私寡欲^{〔2〕}。

注 释

〔1〕见素抱朴：即返朴归真之意。素是未染色的丝，朴是未加工的木。

〔2〕少私寡欲：指减少私欲。

按 语

本章论述圣人治身养神的方法：见素抱朴，少私寡欲。

二十章

绝学无忧，唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。荒兮，其未央哉！众人熙熙^{〔1〕}，如享太牢，如春登台。我独泊^{〔2〕}兮，其未央，如婴儿之未孩。累累兮，若无所归！众人皆有余，而我独若遗。我愚人之心也哉！沌沌兮，俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷。澹兮其若海，飂兮若无止。众人皆有以，而我独顽似鄙。我独异于人，而贵食母^{〔3〕}。

注 释

〔1〕熙熙：和乐的样子。

〔2〕泊：淡泊宁静。

〔3〕贵食母：贵重道，以守道为贵。：食母，指资养万物的“道”。

按 语

本章表达了老子对当时社会和世俗的不满，同时表达了他

对于道的重视。老子心目中的圣人甘守淡泊，无知无识，这个形象对后世气功养生家是有影响的。

二十一章

孔德之容，惟道是从^{〔1〕}。道之为物，惟恍惟惚^{〔2〕}。惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去，以阅众甫^{〔3〕}。吾何以知众甫之状哉？以此。

注 释

〔1〕孔德……是从：大德之人不随世俗，所行独从于道。

〔2〕惟恍惟惚：恍恍惚惚。

〔3〕以阅众甫：来观察万物的起始。甫，始。

按 语

本章首句言德与道的关系：道如何，德亦如何。以下是对道的描绘和道的功用。

二十二章

“曲则全^{〔1〕}，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑”。是以圣人抱一为天下式^{〔2〕}。不自见故明，不自是故彰，不自伐故有功，不自矜故长。夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓“曲则全”者，岂虚言哉？诚全而归之。

注 释

〔1〕曲则全：委屈则能保全。下“枉则直，洼则盈”等，道理一致。

〔2〕抱一为天下式：掌握道这个根本原则，便可成为天下人的法式。在气功中，则指意识思维集中统一，是各种气功功法的基本规律。

按 语

本章主旨是反对骄傲自满。“不自见”，“不自是”，“不自伐”，“不自矜”也是气功养生家道德修养的重要内容。

二十三章

希言自然^{〔1〕}。故飘风^{〔2〕}不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？故从事于道者：道者同于道，德者同于德，失者同于失。同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐德之；同于失者，失亦乐得之。信不足焉，有不信焉！

注 释

〔1〕希言自然：指少说话（不施加政令）是自然之道。

〔2〕飘风：指狂风。

〔3〕骤雨：指暴雨。

按 语

本章言人之行事当合于道，否则就会失败。后人常以“飘风不终朝”，“骤雨不终日”等自然现象为喻，说明性情急躁的人，神气易耗，不利于健康延年。

二十四章

企者不立^{〔1〕}，跨者不行，自见者不明，自是者不彰，自

伐者无功，自矜者不长。其在道也，曰：余食赘行。物或恶之，故有道者不处^{〔2〕}。

注 释

〔1〕企者不立：指抬起脚跟想要立得高，反而站不稳。说明事物发展到极点，必然走向反面。

〔2〕有道者不处：指有道的人，不走极端，不偏激。

按 语

本章阐述物极必反的道理。气功养生家亦不能违背气功养生的基本规律，行为走极端，必无成就。

二十五章

有物混成，先天地生^{〔1〕}。寂兮寥兮^{〔2〕}，独立不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰^{〔3〕}逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一^{〔4〕}焉。人法地，地法天，天法道，道法自然^{〔5〕}。

注 释

〔1〕先天地生：指先于自然天地而存在。

〔2〕寂兮寥兮：指无声、无形、广漠无边。

〔3〕曰：这个“曰”和下面两个“曰”都是“则”或“而”的意思。

〔4〕人居其一：指四大之中，人为其中之一。

〔5〕道法自然：道以自然为法。这里的“自然”，是“自己如此”的意思。

按 语

本章是对干道的重要描述：它先于天地而生，是天地万物之母；世上一切事物都是相对恃的，唯独它独一无二，无与伦比，它永远处于周而复始的循环运动之中；道以自然为法，一切因任自然。以自然为法，这也是气功养生的一个重要原则。

二十六章

重为轻根^{〔1〕}，静为躁君^{〔2〕}。是以圣人终日行不离辘重。虽有荣观^{〔3〕}，燕处超然^{〔4〕}。奈何万乘之主而以身轻天下？轻则失根，躁则失君。

注 释

〔1〕 重为轻根：指重是轻的根基。

〔2〕 静为躁君：指静是躁的主宰。

〔3〕 荣观：宫阙。

〔4〕 燕处超然：燕，安闲、清静的意思。超然，超脱，不为所动。

按 语

本章阐述重轻、静躁的辩证关系：“轻则失根，躁则失君”——要能够静重，而不要轻浮躁动。

二十七章

善行无辙迹^{〔1〕}，善言无瑕谪，善数不用筹策，善闭无关楗而不可开，善结无绳约而不可解。是以圣人常善救人，故无弃人^{〔2〕}；常善救物，故无弃物。是谓袭明。故善人者不善人

之师，不善人者善人之资。不贵其师，不爱惜其资，虽智大迷。是为要妙。

注 释

〔1〕善行无辙迹：辙迹指车行走后留下的痕迹。文中指善行的人走路，不留痕迹。这是古代的轻功。下善闭、善结等均为习练气功后出现的特异现象。

〔2〕无弃人：指按法习练，都有收获。

按 语

本章阐述习练气功的要妙即是为无为而治，静而生慧。

二十八章

知其雄，守其雌^{〔1〕}，为天下谿。为天下谿，常德不离，复归于婴儿。知其白，守其黑，为天下式^{〔2〕}。为天下式，常德不忒，复归于无极^{〔3〕}。知其荣，守其辱，为天下谷，为天下谷，常德乃足，复归于朴。朴散则为器，圣人用之则为官长。故大制不割。

注 释

〔1〕知其雄，守其雌：在雌雄两方面中，对于雄的一方有深刻了解而后安守雌的一方。雄喻刚、喻动、喻上，雌喻柔、喻静、喻下。下“知其白，守其黑”意同。

〔2〕为天下式：为自然和社会变化的普遍规律。

〔3〕无极：指含有阴阳两方面的事物处于稳定的状态。喻身体归于无极，则长生久寿。

按 语

本章论述返朴归真的道理，说明：“复归于无极”对身体的作用。

二十九章

将欲取天下而为之，吾见其不得已^{〔1〕}。天下神器，不可为也。为者败之，执者失之。故物^{〔2〕}或行或随，或歔或吹，或强或羸，或挫或隤。是以圣人去甚，去奢，去泰^{〔3〕}。

注 释

〔1〕 不已：即达不到目的之意。

〔2〕 物：指事物。物各有性，或前行，或后随……应顺其自然，任其所之。

〔3〕 去甚，去奢，去泰：去除“过分”、“过多”的意思。甚、奢、泰三字意思相近。

按 语

本章针对“有为”提倡“无为”，指出要“去甚，去奢，去泰”。

三十章

以道佐人主者，不以兵强天下，其事好还^{〔1〕}：师之所处，荆棘生焉，大军之后，必有凶年。善有果而已，不敢以取强。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，果而勿强。物壮则老^{〔2〕}，是为不道，不道早已^{〔3〕}。

注 释

〔1〕好还：容易得到报应。

〔2〕物壮则老：指物成长壮大之后就会趋于衰败。

〔3〕早已：指早死。

按 语

本章以战争为例，说明治国、治身的道理：“物壮则老”是逞强违道的结果；倘能守柔知和，常如赤子，则何能“老”何能“已”？。

三十一章

夫唯兵者不祥之器，物或恶之^{〔1〕}，故有道者不处。君子居则贵左，用兵则贵右。兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡^{〔2〕}为上。胜而不美，而美之者，是乐杀人。夫乐杀人者，则不可以得志於天下矣。吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右，言以丧礼处之。杀人之众，以哀悲湲之；战胜，以丧礼处之。

注 释

〔1〕物或恶之：指人们都厌恶战争。物，人们，公众。

〔2〕恬淡：淡泊，安静。

按 语

本章主要讲应以严肃的态度对待用兵，即“不得已而用之”，也要“恬淡为上”——这也是习练气功者应遵循的原则。

三十二章

道常无名。朴，虽小，天下莫能臣也。侯王若能守之，万物将自宾。天地相合^{〔1〕}，以降甘露，民莫之令而自均。始制有名，名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆。譬道之在天下^{〔2〕}，犹川谷之于江海。

注 释

〔1〕 天地相合：指天地阴阳之气交合。

〔2〕 譬道之在天下……之于江海：在这句话中，“江海”是“道”的比喻，“川谷”是“天下万物”的比喻。

按 语

本章的主要精神仍是自然无为：侯王行自然无为之道，万民就会自然归顺；天地行自然无为之道，甘露就会自然均匀。

三十三章

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强^{〔1〕}。知足者富，强行者有志^{〔2〕}。不失其所者久，死而不亡者寿^{〔3〕}。

注 释

〔1〕 自胜者强：能够克服自己好胜心的就叫做强。这和五十二章的“守柔曰强”是一个意思。

〔2〕 强行者有志：勤而行之的叫做有志。按，老子主张无为，恬淡自然，有志并非是好。

〔3〕 死而不亡者寿：指人死后，后人不忘记的称为寿。

按 语

本章之论，提倡做人要有自知之明，克服自己的好胜之心，如此才能稳定情绪，修养神形。

三十四章

大道汜兮，其可左右^{〔1〕}。万物恃之而生而不辞，功成不名有。衣养万物而不为主，常无欲，可名于小；万物归焉^{〔2〕}而不为主，可名为大。以其终不自为大，故能成其大。

注 释

〔1〕大道汜兮，其可左右：汜，指泛滥。这一句用河水泛滥，左右漫流比喻道的无处不在。

〔2〕万物归焉：指万物归附之意。

按 语

本章说自然无为之道生长万物，养育万物，却不做万物的主宰，无私无欲，自为其小，唯其如此，反成其大。这就是无为而无不为。

三十五章

执大象^{〔1〕}，天下往。往而不害，安平泰^{〔2〕}。乐与饵^{〔3〕}，过客止。道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既。

注 释

〔1〕大象：即大道。四十一章“大象无形”同此。

〔2〕平泰：为平和、安适的状态。

〔3〕乐与饵：音乐和美食。

按 语

本章通过大道同“乐与饵”的对比强调道的意义：“乐与饵”虽有声、有色、有味，但只能使过客暂时止步；而道虽无味、无声、无色，却用之不完，并可使天下人归往而平和安泰。

三十六章

将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲夺之，必固与之。是谓微明^{〔1〕}。柔弱胜刚强。鱼不可脱^{〔2〕}於渊，国之利器不可以示人^{〔3〕}。

注 释

〔1〕微明：此言事物转化之机甚微而其理甚明。

〔2〕脱：指离开之意。

〔3〕国之利器不可示于人：示国之利器于人，便是刚强的表现，故不可示于人。

按 语

本章所论物极必反的道理对于习炼气功同样是有意义的：如能内守精神，即使身体有病也能逐渐提高抗病能力，恢复健康。另外，本章中“柔弱胜刚强”的思想对于后世气功的发展同样是有影响的。

三十七章

道常无为而无不为。侯王若能守之^{〔1〕}，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。无名之朴，夫亦将不欲。不欲

以静^{〔2〕}，天下将自定。

注 释

〔1〕守之：即行“无为”之道，即意识思维活动清静，安宁。

〔2〕不欲以静：不欲为根绝欲望。以静即因此而达到静。

按 语

本章再次阐述“无为”的思想。能内守无为，治世则天下稳定；治身则脑神清静。

三十八章

上德不德，是以有德。下德不失德，是以无德^{〔1〕}。上德无为而无以为，下德为之而有以为^{〔2〕}。上仁为之而无以为，上义为之而有以为。上礼为之而莫之应，则攘臂而扔之^{〔3〕}。故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄而乱之首。前识者^{〔4〕}，道之华而愚之始。是以大丈夫处其厚不居其薄，处其实不居其华。故去彼取此^{〔5〕}。

注 释

〔1〕上德不德……是以无德：这两句是说，大德之人因任自然而不表现为形式上的德，因而有德；下德之人拘守于形式上的德，因而无德。

〔2〕上德无为……而有以为：这两句是说，上德之人因任自然而无心作为；下德之人有所作为而发自内心——前者是无心的流露，后者则有了居心。

〔3〕攘臂而扔之：伸出胳膊去生拉硬拽（强迫人们接

受)。

〔4〕前识者：先知，指制礼者。

〔5〕是以……去彼取此：这里的“薄”、“华”、“彼”指礼，“厚”、“实”、“此”指道。

按 语

老子认为，因任自然才是最高的德，而礼，不过是在失道、失德、失仁、失义后才产生的，是不足取的。因此要“去彼取此”，按道的原则行事。这里强调的仍是清静无为的思想。

三十九章

昔之得一^{〔1〕}者：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞^{〔2〕}，其致之一也。天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐发；神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竭；万物无以生，将恐灭；侯王无以贵高，将恐蹶。故贵以贱为本，高以下为基^{〔3〕}。是以侯王自谓孤、寡、不谷。此非以贱为本耶？非乎？故致数舆无舆。不欲琭琭如玉，珞珞如石。

注 释

〔1〕得一：即得道。

〔2〕贞：贞，正也；正，长也。所以“贞”是君主的意思。

〔3〕贵以贱为本，高以下为基：贱下是高贵的根基。在老子看来，如能贱下，柔雌方为得道，故言。本章最后一句也是这个意思：不愿做美玉，而愿做丑石。

按 语

本章论得道的意义：万物得之则生，失之则灭。因此侯王应以贱下柔雌为本，不要碌碌如玉，而要珞珞如石。我国历代的气功养生家也皆以“得道”为最高境界。

四十章

反者道之动^{〔1〕}，弱者^{〔2〕}道之用。天下万物生于有^{〔3〕}，有生于无^{〔4〕}。

注 释

〔1〕反者道之动：返还是道的一种运动。这个“反”与“各复归其根”、“复归于婴儿”、“复归于朴”中的“复归”是同一意思。

〔2〕弱者道之用：柔弱是道的作用和表现。

〔3〕万物生于有：指可见的万物生于具体事物，如牛生牛，马生马等。

〔4〕有生于无：指看得见的具体事物又由看不见的道产生。

按 语

本章论述道的运动规律、作用和天下万物产生的根源。

四十一章

上士^{〔1〕}闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之——不笑不足以为道。故建言^{〔2〕}有之：“明道若昧，进道若退，夷道若颡^{〔3〕}，上德若谷，大白若辱^{〔4〕}，广德若不足，建德若偷^{〔5〕}，质真若渝，大方无隅，大器晚成，

大音希声，大象无形。”道隐无名，夫唯道，善贷且成^{〔6〕}。

注 释

〔1〕士：指有学问有技艺的人。老子将士分上、中、下三种，上士闻道，照着实施；中士闻道，将信将疑；下士闻道，加以诽谤。

〔2〕建言：立言，著书立说；这里泛指古书。

〔3〕颡：不平坦。

〔4〕辱：黑色污垢。

〔5〕建德若偷：刚健的德却好象怠惰。

〔6〕善贷且成：善于施与成就万物。

按 语

本章从古代士人对“道”的不同态度引出“明道若昧，进道若退”的道理。气功中调节精神，无过无不及，两在其间的道理与此相近。

四十二章

道生一，一生二，二生三，三生万物^{〔1〕}。万物负阴而抱阳^{〔2〕}，冲气以为和^{〔3〕}。人之所恶唯孤、寡、不谷，而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之：“强梁者不得其死。”吾将以为教父。

注 释

〔1〕道生一……三生万物：这几句话和第四十章的“天下万物生于有，有生于无”是一个意思。这里的“道”便是“无”，“一”便是“有”，“二”为天地，“三”为天地所生之阴阳二气的交

合，天地之阴阳二气的交合便产生万物。

〔2〕万物负阴而抱阳：万物背阴向阳，存在于天地之间，为阴阳二气所包围。

〔3〕冲气以为和：此承上文，说万物得冲虚之气而变得柔和。

按 语

本章首论天地万物的生成，次论事物损益之转化，二者总不离一“道”字。王公以孤、寡、不谷自称而为王公，“强梁者不得其死”，再次证明了柔弱胜刚强的道理。

四十三章

天下之至柔，驰骋天下之至坚^{〔1〕}。无有入无间^{〔2〕}，吾是以知无为之有益。不言之教，无为之益，天下希及之^{〔3〕}。

注 释

〔1〕天下之至柔……至坚：天下最柔弱的东西能驾御天下最坚强的东西。

〔2〕无有入无间：无形的力量，能穿行无空隙的东西。这里的“无有”指道。

〔3〕希及之：很少有能做到的。

按 语

本章的主旨是无为：“至柔”、“无有”都属于无为的范畴。这种无为的思想，对后世气功的发展影响很大。

四十四章

名与身^{〔1〕}孰亲？身与货孰多？得与亡^{〔2〕}孰病？是故甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱^{〔3〕}，知止不殆^{〔4〕}，可以长久。

注 释

〔1〕 名与身：名誉和生命。

〔2〕 亡：失。下句的亡也是这个意思。

〔3〕 知足不辱：指知道满足，就不会遭到困辱。

〔4〕 知止不殆：指知道适可而止，就不会有危险。

按 语

本章就名誉、财货与自身生命的关系，提出贵生重己的主张，认为平素知足、知止，行为坦然，情绪稳定，“可以长久”。

四十五章

大成若缺^{〔1〕}，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。躁胜寒^{〔2〕}，静胜热^{〔3〕}，清静为天下正^{〔4〕}。

注 释

〔1〕 大成若缺：最完满的东西却好象有欠缺。以下“大盈若冲”，“大直若屈”，“大巧若拙”，“大辩若讷”与之意近。

〔2〕 躁胜寒：躁动能战胜寒冷。

〔3〕 静胜热：为清静能战胜燥热之意，即俗语说“心静自

然凉”。

〔4〕清静为天下正：清静无为便是天下人的模范。

按 语

本章始终贯穿着辩证法思想：有些事物，表面看来是一个样，实际上是另外一种情况；“躁”可以胜“寒”，“静”可以胜“热”，清静无为却可以成功。这对于气功修炼者来说同样是适用的。

四十六章

天下有道，却走马以粪^{〔1〕}；天下无道，戎马生于郊^{〔2〕}。祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。

注 释

〔1〕却走马以粪：却，退回；走马，快马，即战马；粪，耕种。此言天下有道，战马被用来耕田。

〔2〕戎马生于郊：指战争征用怀孕的母马，以致母马产仔于郊野。

按 语

本章论述知足常乐的道理。不足则生欲念，欲念生则贪得无厌，灾祸随之而生。

四十七章

不出户，知天下。不窥^{〔1〕}牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知^{〔2〕}，不见而名^{〔3〕}，不为而成。

注 释

〔1〕窥：指从小孔中看。

〔2〕不行而知：指不行走，就知道外面的事。

〔3〕名：通明。

按 语

老子认为，倘能得道，虽足不出户，不与外界接触便可知道一切；虽然无为，却可以无事不成。实际上，那些习练气功的人，多有能“不行而知”，“不见而名”，“不为而成”的——这就是今之所谓练功后出现的特异功能现象。

四十八章

为学日益^{〔1〕}，为道日损^{〔2〕}，损之又损^{〔3〕}，以至于无为。无为而无不为。取^{〔4〕}天下常以无事。及其有事，不足以取天下。

注 释

〔1〕为学日益：指从事于做学问，知识日多。

〔2〕为道日损：指从事“无为”之道，杂念日减。

〔3〕损之又损，以至于无为：指涤除杂念，清静神形，以至于回复到清静无为，使思维活动维持平和的状态。

〔4〕取：治。

按 语

本章将“为学”与“为道”对比，反对“为学”而提倡“为道”。认为只要做到“无为”便可“无不为”。治天下如此，治身亦然。

四十九章

圣人无常心，以百姓心为心^{〔1〕}。善者吾善之，不善者吾亦善之，德^{〔2〕}善。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。圣人在天下，歙歙焉为天下浑其心^{〔3〕}，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之^{〔4〕}。

注 释

〔1〕 圣人无常心，以百姓心为心：圣人没有固定不变的心，一切任其自然，以百姓心为心。

〔2〕 德：得。下面的一个“德”同此。

〔3〕 歙歙焉为天下浑其心：歙歙焉，和合貌。为，治理。浑其心，使人心归于浑朴。

〔4〕 百姓皆注其耳目，皆孩之：百姓皆竞相用智，而圣人努力使他们复归于婴儿般的纯朴状态。

按 语

本章讲治国应一切因任自然，而无须是是非非，抑恶扬善。治身亦当如此。

五十章

出生入死^{〔1〕}。生之徒十有三；死之徒十有三；人之生，动之死地亦十有三。夫何故？以其生生之厚^{〔2〕}。盖闻善摄生^{〔3〕}者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。

注 释

〔1〕 出生入死：指人生长壮老的自然规律，生长壮老之后，必须走向死亡。

〔2〕 生生之厚：求生过度，指生活过于奢侈。

〔3〕 摄生：即养生之意。

按 语

五十章论述生命过程中，自然因素，社会心理因素等等，会随时影响身体健康，而其中，“生生之厚”乃是造成短命的重要原因。因此，人皆必须注意养生，做到少私寡欲，生活宜清静朴质，不求奢华。

五十一章

道生之^{〔1〕}，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之^{〔2〕}，长之育之，亭之毒之，养之覆之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。

注 释

〔1〕 道生之：道生长万物。后用以喻气功养生法调养身体，养精益气安神。

〔2〕 德畜之：万物既生，又由德加以蓄养。

按 语

本章论述道与德的作用及其所以尊贵的原因：万物由道而生，由德而蓄，但却能“生而不有，为而不恃，长而不宰”，一切因任自然。

五十二章

天下有始，以为天下母^{〔1〕}。既得其母，以知其子。既知其子，复守其母，没身不殆^{〔2〕}。塞其兑^{〔3〕}，闭其门^{〔4〕}，终身不勤^{〔5〕}。开其兑，济其事，终身不救。见小曰明，守柔曰强，用其光，复归其明，无遗身殃。是为习常。

注 释

〔1〕天下有始，以为天下母：天下，指万物；下文的“子”，亦指此。始，本始，母，根源，指道。这句话意思是说，天地万物都有它的本始，这本始便是道，即万物皆由道所生之意。

〔2〕既得其母……没身不殆：如能得知万物之源便能认识万物，如能认识万物而又不忘其源，则能终身无危险。

〔3〕塞其兑：兑为口，亦指一切有孔窍者，如耳、目、鼻等。

〔4〕闭其门：即无欲无为之意。

〔5〕终身不勤：终身不劳扰。勤，劳也。

按 语

本章主旨不离“得母知子”、“知子守母”八字，而重点是“知子守母”。“塞其兑”以下皆言如何“守母”——总不离无知无欲，见小守柔（这与二十八章所说“知其雄，守其雌”是一个意思）之类。

五十三章

使我介然^{〔1〕}有知，行于大道，唯施^{〔2〕}是畏。大道其

夷，而民^{〔3〕}好径^{〔4〕}。朝甚除，田甚芜，仓甚虚；服文采，带利剑，厌饮食，财货有余，是为盗筭^{〔5〕}。非道也哉！

注 释

〔1〕介然：确信。

〔2〕施：谓“邪”，为走斜路之意。

〔3〕民：他本或作“人”字，指人主而言。按上下文意，以作“人”为是。

〔4〕径：邪路。

〔5〕盗筭：强盗头子。

按 语

本章旨在痛斥当时政治之腐败：朝政昏暗，农田荒芜，仓廩空虚。而统治者却身穿华丽的衣服，佩带利剑，酒足饭饱，财货多得用不完，简直是强盗头子。这是不合于道的！

五十四章

善建者不拔，善抱者不脱，子孙以祭祀不辍^{〔1〕}。修之于身，其德乃真^{〔2〕}；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长；修之于国，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。故以身观身^{〔3〕}，以家观家，以乡观乡，以国观国，以天下观天下。吾何以知天下然哉？以此。

注 释

〔1〕善建者……不辍：善于建树的不可拔除，善于抱持的不可脱落。子孙如能做到这一点，则世代祭祀不断。这里所谓的“善建”、“善抱”是“不建”、“不抱”的意思，因为“不建”所

以“不拔”；因为“不抱”所以“不脱”。这里实际上是无为而治。

〔2〕修之于身，其德乃真：（用上述原则）治身，他的德就纯真。以下几句大意相近。

〔3〕以身观身：根据自身的德是否纯真来看是否贯彻了“善建”、“善抱”的原则。以下几句大意相近。

按 语

本章提出了“善建者不拔，善抱者不脱”的原则，这一原则乃是无为而治的具体化。是否贯彻这一原则，决定着身、家、乡、国、天下的德的情况；而身、家、乡、国、天下的德的情况又说明是否贯彻了这一原则。

五十五章

含德之厚，比于赤子^{〔1〕}。毒虫不螫^{〔2〕}，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固^{〔3〕}。未知牝牡之合而皀作，精之至也^{〔4〕}。终日号而不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明^{〔5〕}。益生曰祥，心使气曰强^{〔6〕}。物壮则老，谓之不道，不道早已。

注 释

〔1〕含德之厚，比于赤子：含德纯厚的人，如同婴儿样。

〔2〕毒虫不螫：因为他不加害于毒虫，所以毒虫不去螫他。下几句意同。

〔3〕骨弱筋柔而握固：筋骨柔弱无心握拳而拳头握得很牢。

〔4〕未知牝牡之合……精之至也：（赤子）不知什么是男女性交而小生殖器却鞣然而起，这是因为精气充足。

〔5〕知和曰常，知常曰明：懂得了柔和就叫“常”（指道），懂得了“常”就叫“明”。

〔6〕益生曰祥，心使气曰强：纵欲贪生就叫“祥”（灾祸），一心使气就叫“强”。

按 语

老子认为，人倘能含德纯厚，如婴儿般的纯真柔和，便能长久；而纵欲贪生，一味使强，便会早亡。——前者为得道，后者为不道。

五十六章

知者不言，言者不知。塞其兑，闭其门；挫其锐，解其纷；和其光，同其尘，是为玄同^{〔1〕}。故不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱。故为天下贵^{〔2〕}。

注 释

〔1〕玄同：混然齐同于道。

〔2〕故为天下贵：因此（这种玄同境界）为天下人所尊贵。

按 语

老子主张“挫锐”“解纷”“和光”“同尘”以达到泯除一切差别的“玄同”境界。如此，便无所谓亲疏、利害、贵贱，一切皆混然齐同于道。

五十七章

以正^{〔1〕}治国，以奇^{〔2〕}用兵，以无事^{〔3〕}取天下。吾何以

知其然哉？以此：天下多忌讳^{〔4〕}而民弥贫；民多利器，国家滋昏；人多伎巧，奇物滋起；法令滋彰，盗贼多有。故圣人云：“我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。”

注 释

〔1〕正：清静无为之道。

〔2〕奇：诡奇。

〔3〕无事：同无为，指不妄为。

〔4〕忌讳：即禁令，指天下禁令越多，百姓越混乱、越贫穷。后喻脑神不宁，杂念多，身体神形不调，必须疾病增加。

按 语

本章言治国应以无为为原则——治身亦然。

五十八章

其政闷闷^{〔1〕}，其民淳淳^{〔2〕}；其政察察^{〔3〕}，其民缺缺^{〔4〕}。祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。孰知其极^{〔5〕}？其无正^{〔6〕}。正复为奇^{〔7〕}，善复为妖。人之迷，其日固久！是以圣人方而不割，廉而不刿，直而不肆，光而不耀。

注 释

〔1〕闷闷：宽厚。

〔2〕淳淳：淳厚、淳朴。

〔3〕察察：严苛。

〔4〕缺缺：狡诈。

〔5〕极：终。

〔6〕正：定准。

〔7〕正复为奇：正变为邪。

按 语

老子将有为之政与无为之政加以对比，指出祸福、正奇、善妖之间是可以相互转化的，有为的结果恰与自己的目的相反。因此，有为不如无为。

五十九章

治人事天，莫若嗇^{〔1〕}。夫唯嗇，是谓早服^{〔2〕}。早服谓
之重积德^{〔3〕}。重积德则无不克。无不克则莫知其极。莫知其
极，可以有国。有国之母^{〔4〕}，可以长久。是谓深根固
抵^{〔5〕}、长生久视^{〔6〕}之道。

注 释

〔1〕治人事天，莫若嗇：为政和养生没有比收敛神形而不用以归于无为更重要的了。治人，指为政；事天，指养生；嗇，收藏，引申为爱而不用意思。

〔2〕早服：早作准备。

〔3〕重积德：不断的积德。重，不断。

〔4〕国之母：治国之道。

〔5〕深根固抵：“根”是向四面生长的根，“抵”是向下生长的根，“深根固抵”引申为牢固的基础。

〔6〕久视：耳聪目明，不衰老。

按 语

本章阐述“嗇”的意义：以之治世，则国泰民安；以之事

天，则可长生久视。后来，“啬”成为养生的一个重要原则。

六十章

治大国，若烹小鲜^{〔1〕}。以道莅天下^{〔2〕}，其鬼^{〔3〕}不神^{〔4〕}。非其鬼不神，其神不伤人。非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤，故德交归焉。

注 释

〔1〕 治大国，若烹小鲜：治大国象烹小鱼一样，小鱼易碎，不可翻搅，治国也应以太平为本。

〔2〕 以道莅天下：以道治理国家。莅，临。

〔3〕 鬼：鬼怪。

〔4〕 神：灵，发挥作用。

按 语

本章以治大国若烹小鲜为喻，说明若能“以道莅天下”，做到清静无为，便可以相安无事。

六十一章

大国者下流^{〔1〕}，天下之交，天下之牝。牝常以静胜牡^{〔2〕}，以静为下。故大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取大国^{〔3〕}。故或下以取，或下而取。大国不过欲兼畜人，小国不过欲入事人。夫两者各得其所，大者宜为下。

注 释

〔1〕 大国者下流：大国（要象）居于江河的下游。

〔2〕 牝常以静胜牡：指阴常以安静战胜阳。牝，鸟兽之雌。

性者；牡，鸟兽之雄性者。

〔3〕故……则取大国：所以大国如能向小国表示谦下，就可以会聚小国；小国如能向大国表示谦下，就可以见容于大国。以，如果。取，聚。

按 语

本章说无论大国小国都应该谦下，而大国尤其应该如此。这样，国与国之间才能和平相处。“牝常以静胜牡”这是老子的重要思想。这思想对后世气功的发展有很大影响。

六十二章

道者，万物之奥^{〔1〕}，善人之宝，不善人之所保^{〔2〕}。美言可以市尊，美行可以加人。人之不善，何弃之有^{〔3〕}？故立天子，置三公，虽有拱璧以先駟马，不如坐进此道^{〔4〕}。古之所以贵此道者何？不曰以求得，有罪以免邪？故为天下贵。

注 释

〔1〕万物之奥：万物的庇荫。奥，藏，引申为覆盖、庇荫。

〔2〕善人之宝，不善人之所保：（道是）善人的珍宝，也应为不善的人所保持。

〔3〕美言……何弃之有：（得道之人的）好的言辞可以赢得人们的尊敬，好的行为可以见重于人。不善的人怎么可以把道抛弃呢？

〔4〕虽有……坐进此道：虽然先献上了拱璧，而后又献上了駟马作为礼物，不如献上此道更可贵。拱璧，拱抱之璧。駟马，一车四马，为尊者所乘。坐，跪。

按 语

本章论道为天下最可宝贵之物。有了它，求无不得，有罪也可以获免。这道，就是清静无为。

六十三章

为无为，事无事，味无味^{〔1〕}。大小多少，报怨以德^{〔2〕}。图难于其易，为大于其细。天下难事，必作于易；天下大事，必作于细^{〔3〕}。是以圣人终不为大，故能成其大^{〔4〕}。夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难矣。

注 释

〔1〕 为无为……味无味：这三句都是清静无为的意思。

〔2〕 大小多少，报怨以德：不管别人的怨是大是小是多是少，总以德报之。

〔3〕 图难于其易……必作于细：天下的难事，必定是容易的事发展来的；天下的大事，必定是从细小的事发展来的。因此，解决问题要从容易的时候和小的时候开始。

〔4〕 是以圣人……故能成其大：因此圣人始终不自以为大，所以能成大事。

按 语

老子把事情看作一个发展的过程，要人们在处理困难的问题时，要从它容易解决时着手，而面对容易解决的问题时，又不要掉以轻心。老子这些具有辩证法思想的话，对于从事养生的人来说，同样是不可移易的真理。

六十四章

其安易持^{〔1〕}，其未兆易谋，其脆易泮，其微易散。为之于未有，治之于未乱。合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。为者败之，执者失之。是以圣人无为故无败，无执故无失。民之从事，常于几成而败之。慎终如始^{〔2〕}，则无败事。是以圣人欲不欲^{〔3〕}，不贵难得之货；学不学，复众人之所过。以辅万物之自然而不敢为。

注 释

〔1〕 其安易持：在事物稳定时就防止变乱，稳定就容易维持。下“其未兆易谋”，“其脆易泮”，“其微易散”等语意相近，都是：“图难于其易”的具体化。

〔2〕 慎终如始：指从始至终都谨慎行事。

〔3〕 欲不欲：以不欲为欲。下文“学不学”同此。

按 语

本章主旨仍是无为。对立的两个方面是可以相互转化的，因而老子提出“图难于其易，为大于其细”（见前章）的原则。本章前两句即是这一原则的具体化。

“为之于未有，治之于未乱”，这种防患于未然的思想，对后世养生学的发展有很大影响。

六十五章

古之善为道者，非以明民，将以愚之^{〔1〕}。民之难治，以其智^{〔2〕}多。故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。知此两者亦稽式。常知稽式，是谓玄德。玄德深矣，远矣，与物

反^{〔3〕}矣，然后乃至大顺^{〔4〕}。

注 释

〔1〕愚之：使之淳朴。

〔2〕智：智巧。

〔3〕与物反：与用智相反。

〔4〕顺：理，治。

按 语

本章将用智治国与不用智治国加以对比，说明治国不能用智。后世养生家亦认为“堕肢体，黜聪明”，才能内守精神，涵养道德，“乃至大顺”，全身畅达。

六十六章

江海所以能为百谷王^{〔1〕}者，以其善下之^{〔2〕}，故能为百谷王。是以欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重，处前而民不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

注 释

〔1〕百谷王：指千百条小河归于大海。王，归往。

〔2〕善下之：指江海位置低下，可容百川。

按 语

从本章所谈的自然和社会现象中，我们可以悟出这样的道理：谦和与不争，才能稳定情绪。

六十七章

天下皆谓我道大，似不肖。夫唯大，故似不肖。若肖，久矣其细也夫^{〔1〕}！我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。慈，故能勇；俭故能广；不敢为天下先，故能成器长^{〔2〕}。今舍慈且^{〔3〕}勇，舍俭且广，舍后且先，死矣。夫慈，以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之^{〔4〕}。

注 释

〔1〕天下皆谓我道大……细也夫：天下人都说我的道广大无边，但又不象。正因为广大无边，所以才不象。如果要象，早就渺小了！

〔2〕器长：百官之长，即君主。

〔3〕且：连词，而。

〔4〕天将……卫之：天将救护谁，就用慈来保卫谁。

按 语

本章阐述慈、俭、不敢为天下先三德的功用：持而守之，即能勇，能广，能成器长。反之，舍慈且勇，舍俭且广，舍后且先，必然死亡。这里的“慈”为仁爱之义；“俭”为有而不尽用之义；“不敢为天下先”为不争之义。

六十八章

善为士者不武^{〔1〕}，善战者不怒^{〔2〕}，善胜敌者不与^{〔3〕}，善用人者为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天^{〔4〕}，古之极^{〔5〕}。

注 释

〔1〕善为士者不武：善于做武士的人不耀武扬威。

〔2〕善战者不怒：指善于作战者，不发怒。因怒则不慎。

〔3〕善胜敌者不与：善于战胜敌人的不与敌人相争。这与孙子“不战而屈人之兵”的思想是一致的。

〔4〕配天：与天道相配合。

〔5〕古之极：自古以来的最高准则。

按 语

老子将“不争”与善为人下视为符合天道的最高准则，认为如此才能“善为士”、“善战”、“善胜敌”和“善用人”。这种“不争”与善为人下的思想，对后世气功、技击术及武德的形成等影响都很大。

六十九章

用兵有言：“吾不敢为主而为客^{〔1〕}，不敢进寸而退尺”。是谓行无行，攘无臂，扔无敌，执无兵^{〔2〕}。祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝^{〔3〕}。故抗兵相加，哀者胜矣^{〔4〕}。

注 释

〔1〕吾不敢为主而为客：这里的“主”为采取攻势的一方，“客”为采取守势的一方。

〔2〕是谓……执无兵：虽然要摆阵势，却又象无阵可摆；虽然要伸臂，却又象无臂可伸；虽然要牵制敌人，却又象无敌可牵；虽然拿着兵器，却又象无兵器可拿。这些，都是不要过高估计自己的意思。

〔3〕丧吾宝“指丧失三宝，即慈、俭、让。

〔4〕故……哀者胜矣：所以双方兵力相当，悲愤的一方将要获胜。

按 语

本章讲用兵之道，应采取后发制人的态度，谨慎从事，而绝不可轻敌。这种思想，对后世气功和技击术的影响是明显的。

七十章

吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君^{〔1〕}。夫惟无知，是以不我知^{〔2〕}。知我者希，则我者贵^{〔3〕}。是以圣人被褐怀玉^{〔4〕}。

注 释

〔1〕言有宗，事有君：说的话、办的事都有一定的宗旨和根据。

〔2〕夫惟无知，是以不我知：因为人们无知，所以不了解我。

〔3〕知我者希，则我者贵：了解我的人少，取法我的当然也就少了。则，取法；贵，少，“物以稀为贵”。

〔4〕被褐怀玉：指圣人外着粗衣，内怀美玉。比喻怀才不遇。

按 语

本章通篇是老子的牢骚话。

七十一章

知不知上，不知知病^{〔1〕}。夫惟病病，是以不病^{〔2〕}。圣人不病，以其病病，是以不病。

注 释

〔1〕 知不知上，不知知病：知之而不自以为不知，此为上德之人；不知而自以为知，则为有道者之所病。此据奚侗说。病，认为是病。

〔2〕 夫惟病病，是以不病：只因为（圣人）把这种病看成是病，因此不病。下句意同。

按 语

本章主要讲为人要谦虚，不要自满，以及怎样才能做到永不自满。

七十二章

民不畏威，则大威^{〔1〕}至。无狎其所居，无厌其所生^{〔2〕}。夫唯不厌，是以不厌^{〔3〕}。是以圣人自知不自见，自爱不自贵^{〔4〕}。故去彼取此。

注 释

〔1〕 民不畏威，则大威至：人民不怕统治者的威压，那么对统治者来说，大的祸乱就来到了。

〔2〕 无狎……其所生：不要狭迫人民的居处，不要压迫人民的生路。狎，狭迫。厌，压迫。

〔3〕 夫唯不厌，是以不厌：正是因为不压迫人民，所以人

民不厌弃（统治者）。

〔4〕是以……不自贵：因此圣人有自知之明而不自我表现，有自爱之心而不要自尊大。下句的“彼”即指“自见”、“自贵”，“此”即指“自知”、“自爱”。

按 语

本章是对统治者提出的警告：谁要是无视人民的力量而一味采取高压政策，谁就必然会给自己带来麻烦。因此，统治者要有自知之明，而不要自以为高明、要有自爱之心，而不要妄自尊大，作威作福。“自知不自见”、“自爱不自贵”后来成为习练气功和武术的人的道德上的要求。

七十三章

勇于敢则杀，勇于不敢则活^{〔1〕}。此两者或利或害。天之所恶，孰知其故？“是以圣人犹难之。”天之道不争而善胜^{〔2〕}，不言而善应，不召而自来，繇然而善谋。天网恢恢，疏而不失^{〔3〕}。

注 释

〔1〕勇于敢……则活：勇于刚强就会死，勇于柔弱就会活。

〔2〕不争而善胜：指不斗争而善于获胜。下几句大意相同。

〔3〕天网恢恢，疏而不失：天网广大无边，虽然稀疏，但不漏失。

按 语

刚强者死，柔弱者生；失道者死，得道者生。何谓得道？无为也。这就是老子在本章中所讲的道理。

七十四章

民不畏死，奈何以死惧之^{〔1〕}？若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之。孰敢^{〔2〕}？常有司杀者杀^{〔3〕}。夫代司杀者杀，是谓代大匠^{〔4〕}斲。夫代大匠斲，希有不伤其手者矣。

注 释

〔1〕以死惧之：指以死来吓唬老百姓。

〔2〕若使……孰敢：假若人民怕死的话，对于那些为非作歹的人，我们抓住他把他杀了，谁还敢再来？（但事实上为非作歹者仍不绝，总还是要有专管杀人的人）。

〔3〕常有司杀者杀：总有专管杀人的去执行杀人的任务。“司杀者”指天道，谁违背了天道就会死。

〔4〕代大匠斲：指代替木工砍木头。

按 语

民不畏死，因此统治者不能用死来吓唬百姓。谁要是代天行杀伐，谁就将象代替木匠砍木头一样砍伤自己的手指！这是老子对当时严刑酷法的抗议。

七十五章

民之饥，以其上食税之多，是以饥^{〔1〕}。民之难治，以其上之有为^{〔2〕}，是以难治。民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死^{〔3〕}。夫唯无以生为者，是贤于贵生^{〔4〕}。

注 释

〔1〕民之饥……是以饥：人民之所以饥饿，是因为统治者

吞食租税太多，因而饥饿。

〔2〕有为：指喜欢玩弄权术。

〔3〕民之轻死……是以轻死：人民之所以不怕死，是因为统治者奉养奢厚，因而把死看得很轻。

〔4〕夫唯……是贤于贵生：只有不把个人生活为目的去追求的人，才胜过奉养奢厚的人。

按 语

统治者的横征暴敛与苛刻政治，是造成民不聊生并因而轻于犯死的根本原因。所以，统治者应采取无为的态度。特别是在个人生活上，也应采取清静恬淡的态度。

七十六章

人之生也柔弱，其死也坚强^{〔1〕}。万物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒^{〔2〕}，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折^{〔3〕}。坚强处下，柔弱处上。

注 释

〔1〕人之生也柔弱……坚强：人活着时候身体是柔弱的，死了以后就僵硬了。下句意近。

〔2〕徒：类

〔3〕是以……木强则折：因此用兵逞强就会灭亡，树木强大就会遭受砍伐。

按 语

本章主旨仍是柔弱胜刚强之意。事物是可以互相转化的，因而“坚强处下，柔弱处上”。气功与武术中的以柔克刚的理

论，其源皆出于老子。

七十七章

天之道，其犹张弓欤？高者抑之，下者举之^{〔1〕}；有余者损之，不足者补之。天之道损有余而补不足。人之道则不然，损不足以奉有余。孰能有余以奉天下？唯有道者。是以圣人为而不恃，功成而不处，其不欲见贤^{〔2〕}。

注 释

〔1〕高者抑之，下者举之：指高了就压低一些。低了就抬高一些。

〔2〕其不欲见贤：不想表现自己的聪明才智。

按 语

本章将天之道与人之道加以对比，抨击了“损不足以奉有余”的不合理的社会现象。老子慨叹，只有有道之人才可以行天之道。老子所主张的“损有余而补不足”的思想对后世医学及气功的发展影响很大。

七十八章

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，其无以易之。弱之胜强^{〔1〕}，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。是以圣人云：“受国之垢，是谓社稷主；受国不祥，是为天下王。”正言若反^{〔2〕}。

注 释

〔1〕弱之胜强：指处于萌发时的弱者，终于要战胜处于强

盛时的强者。“柔之胜刚”意亦相同。

〔2〕正言若反：指正面的话好象反话一样。

按 语

本章以自然、社会现象说明“柔弱胜刚强”的道理。

七十九章

和大怨，必有余怨，安可以为善？是以圣人执左契^{〔1〕}，而不责于人。有德司契，无德司彻^{〔2〕}。天道无亲^{〔3〕}，常与善人。

注 释

〔1〕左契：古代契约。古时借债，在木板上刻上文字，从中间劈开，各执一半，要还债时，放债人拿出左边的一半（即左契），向借债人讨还。

〔2〕有德司契，无德司彻：有德者拿着“左契”（而不向人讨债），无德者（却只知）掌管税收。

〔3〕天道无亲：指自然对人无所偏爱。

按 语

这里说了两种人：有德者和无德者。前者拿着契约而不向人讨债，从而不结怨于人；后者只知一味向百姓收税，从而结怨于人。但天道无亲，永远只能帮助那些善人。

八十章

小国寡民，使有什伯之器而不用；使民重死^{〔1〕}而不远徙。虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之。使人复结绳^{〔2〕}

而用之。甘其食⁽³⁾，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。

注 释

〔1〕重死：看重死，不冒险。

〔2〕复结绳：原指再用结绳纪事。指恢复纯朴的形貌。

〔3〕甘其食：指吃饮食吃得香甜，即无欲之谓。下“美其服，安其居，乐其俗”亦相同。

按 语

本章集中表达了老子的小国寡民的思想。其中，“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”，无欲无虑，却是有益于神形健康的。

八十一章

信言不美⁽¹⁾，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博⁽²⁾，博者不知。圣人不积⁽³⁾，既以为人已愈有，既以与人已愈多⁽⁴⁾。天之道，利而不害；圣人之道，为⁽⁵⁾而不争。

注 释

〔1〕信言不美：真实的话不华美。

〔2〕知者不博：知道之人不广博。

〔3〕圣人不积：指有德行的人，无私心，不积藏。

〔4〕既以为人……已愈多：（圣人）尽量帮助别人，而自己更加充足；尽量给与别人，而自己更加丰富。

〔5〕为：这个“为”是“为无为”的意思。

按 语

诚信的话不华美，德善的人不巧辩，知道的人不广博，这似乎是在教导别人，又似乎是在说自己和自己的著作。本章末几句，意在勉励人们要行天道与圣人之道：利而不害，为而不争。从养生的角度说，这是有利于身心健康的。

(吕光辉 吕光荣)

附：

蟾仙解老

作者白玉蟾（1194～1229），又名葛长庚，字如晦，又字白叟，号海琼子。南宋·琼州人（今海南岛琼山）一说福建闽清人。对气功造诣精深，诏封“紫清真人”。著有《海琼问道集》、《海琼真人语录》、《海琼玉蟾先生文集》。本文选自“丛书集成初编”，商务印书馆发行。

内容提要

《老子》一书，哲理丰富，而注者甚多。以养生学观点解老者，以汉·河上公注为最；而以气功学释老者，《蟾仙解老》独著。

《蟾仙解老》分章体例仍沿河上公注本，而注释则“就老氏本文，稍为概括，下一转语”，以“不费辞而理得”为其特色。其解不乏新义，如注“玄牝”为“念头动处”（成象章），“爱民治国”为“怡神养气”（能为章）。

《老子》的思想对道家气功影响甚为深远；而《蟾仙解老》之阐述，读后令人耳目一新。

体道章

道○如此而已可道，非常道。可说，即不如此。名强名曰道。

可名，非常名。谓之道，已非也。无○此即是道。名天地之始。道生一，即是天地之初。有一生二，二生三，三生万物，故有。名万物之母。一无生万有，万有归一无。故常无虚心无念。欲以观其妙。见物知道，知道见心。常有守中抱一。欲以观其微。身有生死，心无生死。此两者万有一无，一无亦无，无中不无。同出而异名，万法归一，一心本空。同谓之玄，道非欲虚，虚自归之，人能虚心，道自归之。玄之又玄，虚里藏真，无中生有。众妙之门。悟由此入，用之无穷。

按 语

“清静无为”，“无为而无不为”为道家之宗旨。天地万事万物之理，无不在“道”中。人能“虚心无念”则能“体道”，而“道自归之”。以其“虚心”而得，故又谓“无中生有”。

养 生 章











天下皆知美之为求为美名。美，斯恶已。不得美名。皆知善之为求为善人。善，斯不善已。反为恶人。故有无之相生，无必生有，有必归无。难易之相成，先难后易，先易后难。长短之相形，道本无形，自相长短。高下之相倾，天旋地转，本无高卑。音声之相和，一风所鸣，万籁皆应。前后之相随。往古即今，来今即古。是以圣人处无为之事，贵乎自然行不言之教。道寓于物万物作而不辞，无必生有，安得不生，倘若不生，安见长存。生而不有，无非妄幻为而不恃。今日今日而已功成而弗居，岂可以梦为实夫惟弗居，忘外而不忘其内也是以不去。一我自存。

按 语

本章河上公注本作“养身章”。养生之要，在“忘外而不忘

其内”，外无“声、色、富、贵、宠、辱”之累。内要“明则虚，虚则无为而无不为也”。






安民章

不尚贤，为子当孝，为臣当忠。使民不争。饱不思食。不贵难得之货，黄金与土同价。使民不为盗。如意无他，不见可欲，耳目之间，心实在焉。使心不乱。去即唤回是以圣人之治，虚其心，实其腹。弱其志，强其骨。常使民无知无欲。使夫知者，不敢为也。为无为，则无不治。

按语

“安民”即“治身”。神清则志静。治身要“虚心实腹”。虚心指神志清静，神外驰即收回，不为外物所诱。实腹令精气充实。

无源章

道冲而用之，或不盈。虚中。渊乎似万物之宗。心也。挫其锐，敛神。解其纷，止念。和其光，弥心于心而不见。同其尘。泐心于物。湛兮，似若存。存神于无。吾不知谁之子，象帝之先。

按语

“虚中”即“虚心”。“敛神”、“止念”、“存神于无”即“虚中”。“虚中”即“得道”。

虚用章

天地不仁，无心 以万物为刍狗。任其自然。圣人不仁，以天地之心为心也。以百姓为刍狗。尚自忘我，岂有他哉？天地之间，心也。其犹橐籥乎？运而不息。虚而不屈，用之无穷。动而愈出。纯亦不已。多言数穷，如何说得。不如守中。尽其在我。

按 语

“无为而自成”、“任其自然”曰“虚用”。“虚心忘我”则“运而不息”“用之无穷”。

成象章

谷神不死，此心本无生死。是谓玄牝。同此一天。玄牝之门，念头动处。是谓天地根。惟心。绵绵若存，只是如此。用之不勤。无为而已。

按 语

本章在古代气功文献中被广泛引用。河上公注：“玄，天也，于人为鼻；牝，地也，于人为口。”白玉蟾别开生面地指出：“念头动处”为玄牝之门。河上公释“绵绵若存，用之不勤”为“鼻口呼吸喘息，当绵绵若存，若可存，复若无有。用气常宽舒，不当急疾勤劳也。”白玉蟾则释为“无为而已”。不少气功文献均引此章释胎息。

韬光章

天长地久。洪然无为。天地所以能长且久者，心亦如是。以其不自生，此心长存。故能长生。本无生灭。是以圣人我也。后

其身而身先，无乎不在。**外其身而身存**。今古如此。**非以其无私耶？**天地与我同根，万物与我同体。**故能成其私**。我即天地，天地即我。

按 语

“韬光”者，敛神无为也。天地“以其不自生”（即不自求生）而得长久；人若能做到长存此无为、不争之心，亦可长生。因为“我即天地，天地即我”，道理是一样的。

易 性 章

上善若水，性犹水也。**水善**不为物所忤而已。**利万物而不争**。初何心哉？**处众人之所恶**，于我何有。**故几于道**。心亦如此。**居善地**，无处择也。**心善渊**，有所养也。**与善仁**，无分彼此**言善信**，真实。**正善治**，无性不正。**事善能**，无为而无所不为。**动善时**。与时偕行。**夫惟不争**，方寸不竞，**故无尤矣**。亦不以为福也。

按 语

“水善利万物而不争”，性犹水，养性当如水之善利万物，并做到不争、无为，如此便能做到“无为而无所不为”。

运 夷 章

持而盈之，无欠无余。**不如其已**。放下身心。**揣而锐之**，贵欲无为。**不可长保**。谨而勿失。**金玉满堂**，俭视俭听，裕然有余。**莫之能守**。终日如愚。**富贵而骄**，潜心勿用。**自遗其咎**。寂然不动，何咎之有。**功成、名遂**月到天心处，风来水面时。**身退**，**天之道**。退有余地。

按 语

本章所注，深得老子之旨。“持而盈之”，争强好胜，只能给自己带来祸患，所以还是要“放下身心”、“寂然不动”、“终日如愚”为好。“月到天心处，风来水面时”便功成身退，方有余地。

能 为 章

载营魄安心。抱一，○能无离乎？甚处去来。专炁致柔，纯清绝点。能如婴儿乎？混然一片。涤除玄览，无事于心，无心于事。能无疵乎？身心如一。爱民治国，怡神养气，能无为乎？无念无为，无思无虑。天门开阖，心地开明能无雌乎？一而不二。明白四达，一理烛物，冰融月皎。能无知乎？终日如愚。生之畜之，一心所存，包含万象。生而不有，心同太虚。为而不恃，智周万象。长而不宰，泰然无我。是谓玄德。○

按 语

本章讲修身。凡修炼身心者，应做到“无事于心，无心于事”，“身心如一”。其总的精神，仍是“能无为乎”？。

无 用 章

三十辐，如三十日是也。共一毂。一月是尔。当其无，月大月小。有车之用。虽是月小，亦成一月。埴埴以为器，阴阳往来，而成造化。当其无，天地无全功，圣人无全能。有器之用。间有不及，亦见天工。凿户牖以为室，万象森罗，同乎一天。当其无，神不守舍，五官失旦有室之用。圣愚同性，忘内逐外。故有之以为利，得此父母之身为用。无之以为用。存我厥初同然之性，无内无外。

按 语

本章以车、器、室为喻阐明有无相生的道理。心能虚无，则有神之用。

检 欲 章

五色青、黄、赤、白、黑。令人目盲，其机在目，志之所之。**五音**宫、商、角、徵、羽。令人耳聋，贪外丧内。**五味**甘、辛、咸、酸、苦令人口爽，忘其自然。驰骋田猎心猿意马。令人心发狂，不定身心，无所归宿。**难得之货**金玉何用？**令人行妨**。所宝惟心，贵乎守一。是以圣人为腹其乐也内。**不为目**，耳随声走，眼被色瞞。故去彼取此。见色明心，闻声悟道。

按 语

目之视五色，耳之所听五声，口之食五味，如此之类即“欲”，欲之存则令人“心猿意马”，身心不定。节制欲望即“检欲”，“检欲”则得精神内守。

厌 耻 章

宠辱若惊，无荣无辱，此心泰然。**贵大患若身**。思患预防。何谓**宠辱**？贵贱贫富。**辱为下**。人之所恶。一本辱作宠。**得之若惊**，苟非吾之所有，失之若惊，虽一毫而莫取。**是谓宠辱若惊**。于我何有。**何谓贵大患若身**？安危累吾心，得丧累吾性。**吾所以有大患者**，心之不宁，身之不安。**为吾有身**，有我则有身，无我则无身。及**吾无身**，湛然一天，我亦非我。**吾有何患**！忘我忘世，天真自然。**故贵以身为天下者**，心犹君也，身犹天下。则可寄于天下。百年如过客，万物如逆旅。**爱以身为天下者**，能治其身，亦犹治国。乃

可以托于天下。可以久而勿失。

按 语

贵贱、贫富、宠辱不弃则累性，心不宁，身不安。“安危累吾心，得丧累吾性”，无荣无辱，忘我忘世则“天真自然”。

赞 玄 章

视之不见，名曰夷。身中之心。听之不闻，名曰希。心中之性。搏之不得，名曰微。性中之神。此三者不可致诘，不可以说，惟当以会会。故混而为一。○其上不皦，性无体。其下不昧，神无方。绳绳兮不可名，绵古亘今，昭然独存。复归于无物。见物便见心。是谓无状之状，心无形相。无物之象，性无形象。一本作无象之象。是谓惚恍。神无去来。迎之不见其首，其来非今。随之不见其后，其去非古。执古之道，本无圆成。以御今之有，本无生死。能知古始，古即今，今即古。听其自古自今。是谓道纪。如是如是。

按 语

收视返听，则神自回。“玄”即“道”。

显 德 章

古之善为士者，明心见性。微妙玄通，允执厥中，深不可识。吾道一以贯之，不可得而闻也。夫惟不可识，惟猜惟疑。故强为之容：谓之道也，皆吾心焉。豫兮，若冬涉川，得处物性，犹兮，若畏四邻；君子慎其独。俨兮，其若客；罔不敬。涣兮，若冰之将释；心开神悟。敦兮，其若朴；终日不违如愚。晦兮，其若谷；庶乎屡空。亿则屡中。浑兮，其若浊。心与道冥，孰能独妙。

澄之徐清；澄之不清，挠之不浊。孰能安以名动之徐生。昔既不生，今亦不灭。保此道者道不假修，但莫染污。不欲盈，道无穷，心无尽。夫惟不盈，有成者有败，道本无成败。故能弊潜龙勿用。不新成。唤作如如，早是变了也。

按 语

安静冲虚，即“明心见性”。得道者和气内充，“潜龙勿用”。

归 根 章

至虚极，忘形。守静笃。忘心。万物并作，忘物忘我吾以观其复。回光返照，见天地心。夫物芸芸，身外无为。各复归其根。洞见本来，灵光独耀。归根曰静，无生无灭。静曰复命。我无生死，我不能无生死；我能生死，我本无生死。复命曰常，常光现前，如如不动。知常曰明。心死方得神活，魄灭然后魂昌。不知常，道不可以须臾离也。妄作凶^{〔1〕}。一念所形，无非妄幻。知常容，其大无外。容乃公，其小无内。公乃王，能为万象主，不逐四时凋。王乃天，本有之天。天乃道，一炁之始，万象之祖。道乃久，道即心，心即道。没身不殆。心无生死，道无往来。

注 释

〔1〕凶：河上公本作“凶”。

按 语

本章所说至虚、守静，实即“忘形”“忘心”。此为炼功之关键。不懂得这一点，便会“妄作凶”；而懂得了这一点，即是“归根”，便可“没身不殆”。

淳风章

太上，心之精神，是谓之圣。下知有之；万物皆有此理。其次，亲之誉之；有物生天地，无名本寂寥。其次，畏之；百姓日用而不知也。其次，侮之。寂然不动，感而遂通。信不足，不知有此理，只为大分明。有不信。平常心是道，不用生分别。犹兮，其贵言，尚何言哉！功成事遂，此理素存，此心素有。百姓皆谓“我自然”。圆陀陀，光烁烁，净裸裸，赤洒洒。

按语

心净则神明，神明则身安。修身如治国，心净者犹国君之“无为而治”，谓之“淳风”。

俗薄章

大道废，自昧固有之心，本来之性。有仁义；非其本真。智慧出，终非本然。有大伪；即不自然。六亲不和，自相分别。有孝慈；盖所当然。国家昏乱，生死岸头，身心茫然。有忠臣。到此方知，有所养也。

按语

“固有之心，本来之性”泯灭则致身心茫然。薄俗修性，使“明心见性”则能“得道”。

还淳章

绝圣任其天然。弃智，寂然无念。民利百倍。清明在躬，志气如神。绝仁听其自尔。弃义，皇恤有余。民复孝慈。安时处顺。绝巧忘机弃利，泯虑。盗贼无有。心兵不起，方寸太平。此三者，忘

形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。以为文不足，使其使然，孰若自然。故令有所属：应无所著，洞然无我。见素抱朴，○少私寡欲，见素抱朴。

按 语

圣人之治身，“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚”——即炼功中之“三炼。”修身养性，即“还淳”。

异 俗 章

绝学无忧。无事无为，何思何虑。唯之与阿，一气聚散。相去几何？所过者化。善之与恶，一念动静。相去何若？所存者神。人之所畏，生死亦大矣。不可不畏。生死事大，无常迅速。荒兮，其未央哉！流浪生死，沉滞声色。众人熙熙。守真之志不坚，逐物之情易荡。如享太牢，于道无味。如春登台。恣纵情欲。我独泊兮，其未兆，专气致柔，能如婴儿。如婴儿之未孩。冥冥然而无所知，寂寂然而无所为。乘乘兮，若无所归。应无所口，而生其心。众人皆有余，不知戢敛，而我独若遗。唯恐失之。我愚人之心也哉！离种种边，名为妙道。沌沌兮，观空亦空。俗人昭昭，耳目所娱，内真已丧。我独若昏；终日如愚。俗人察察，用心不已，劳神不止。我独闷闷。若有所思，实无思者。忽兮，若海。道无边际。漂兮，若无所止。一心自如，万物无著。一本作寂兮似无所止。众人皆有以，一人之心有限，万机之事无穷。而我独顽似鄙。身如槁木，心若死灰。我独异于人，道不远人，人远乎道。而贵食母。夫道一而已矣。

按 语

“恣情纵欲”，“不知戢敛”为“俗”。“一心自如”，“万物无著”

为“异俗”。

虚 心 章

孔德之容，大无不包。惟道是从。细无不入。道之为物，○惟恍惟惚。不可以知知，不可以识识。惚兮恍兮，即心即道。其中有象；○恍兮惚兮，即道即心。其中有物。○窈兮冥兮，心与道合。其中有精；○其精甚真，○其中有信。○自古及今，心无所始，亦无所终。其名不去，人能弘道，非道弘人。以阅众甫。万物之中，惟道为大。吾何以知众甫之然哉？五行之中，为人最灵。以此。○

按 语

本章讲道与德的关系，中间几句是对道的情状的描写。人能虚心其则能与道合。“恍惚杳冥二气精，能生万象合乾坤。”。

益 谦 章

“曲则全，性不可穷。神不可测枉则直，洼则盈，心不可尽，敝则新，以心尽心。少则得，以性穷性。多则惑。”以神测神，是以圣人抱一为天下式。心即性，性即神，神即道。不自见，故明；见见之时，见非见见，见犹离见，见不能及。不自是，故彰；多少分明。不自伐，故有功；心上工夫，何分彼此。不自矜，故长。寸心不昧，终古长存。夫惟不争，忘我。故天下莫能与之争。我尚自忘，何况非我。古之所谓“曲则全”者，性不可穷。岂虚言哉？是真实者。诚全而归之。一念既正，无往不正。

按 语

“谦受益”，虚心忘我即“谦”，谦则“寸心不昧，终古长存”；谦则“一念既正，无往不正”而身心得益。

虚 无 章

希言自然。无可得说。飘风不终朝，有为者也。骤雨不终日。何可长也。孰为此者？天地。终不可久也。天地尚不能久，天地万物，无非妄幻。而况于人乎？唯此心为实，余者即非真。故从事于道者，了心而已。道者同于道，无思即道德者同于德，为无为。失者同于失。忘所忘同于道者，○道亦得之；○同于德者，○德亦得之；○同于失者，失亦得之。○信不足焉，自信不及。有不信焉。日中逃影，疾走渴死。

按 语

“天地万物，无非妄幻”。即“虚无”。明乎此，则心神不为万物所惑而无为，则能得道，则能同于道。

苦 恩 章

跂者不立，心如墙壁，乃可入道。跨者不行。心性无染，体露真常。自见者不明，凡所有相，皆是虚妄。自是者不彰，不可以声色求，不可以名相见。自伐者无功，百念风消而风止，寸心霜降而水涸。自矜者不长。真净明妙，虚彻灵通。其于道也，○曰余食赘行，仁者见之谓之仁，智者见之谓之智。物或恶之，譬⁽¹⁾起是病，不续是药。故有道者不处也。不怕念起，惟恐觉迟。

注 释

〔1〕瞥：音 piē，眼光掠过，引申为一闪念。

按 语

“心如墙壁”、“心性无染”才能“体露真常”，如此，“乃可入道”。“自见”、“自是”等各种杂念，“瞥起是病”，不可不及早觉悟。迷于虚妄是“苦”，觉悟即“恩”。

象 元 章

有物混成，○先天地生。有物混成。寂兮寥兮，先天地生。独立而不改，廓然独存。周行而不殆。无穷无尽。可以为天下母。能生天地。吾不知其名，吾即我也。字之曰道，○强为之名曰大。无边。大曰逝，无著。逝曰远，无尽。远曰反。无住。故道大，○天大，同乎无始。地大，同乎无终。王亦大。心君也。域中有四大，上无复色，下无复渊，灵然独存，玄之又玄。而王居其一焉。即心是道。人法地，有所据依。地法天，一灵妙有，法界圆通。天法道，○道法自然。○道如此而已。

按 语

本章重点是谈“道”之“象”，“象”者，“玄”（元）也。“道”先天地生，独立而不改，无穷无尽，无边无际，无始无终。“道”法自然而清静无为。

重 德 章

重为轻根，心为万物之宗。静为躁君。道为一心之体。是以圣人得道之士。终日行持心抱一。不离辘轳。惟恐丧失。虽有荣观，

无所贪著。燕处超然。心超物外。奈何万乘之主心也。而以身轻天下？恋有贪生。轻则失臣，情欲所使。躁则失君。无所持守。

按 语

身心为“情欲所使”则“无所持守”。“无所贪著”，“心超物外”即“持心抱一”。

巧 用 章

善行无辙迹，以心知心。善言无瑕疵，以性觉性。善计不用筹策，以神合神。善闭无关键而不可开，合神于无。善结无绳约而不可解。合无于道，是以圣人心一而已。常善救人，视人犹己。故无弃人；凡厥有生，均气同体。常善救物，见物便见心，见心便见道。故无弃物。心超物外，而不外物。是谓袭明。定能生慧，睿可作圣。故善人者正己处物。不善人之师，物自物，我自我。不善人者不可离生死而求心，不可脱心而离生死。善人之资。生死自生死，此心自此心。不贵其师，道无可学，心无可有。不爱其资，寒灰枯木，死心忘形。虽智大迷。一念万年。是谓要妙。与道合真。

按 语

“心超物外”，“合神于无”，“定能生慧”谓之“巧用”。

反 朴 章

知其雄，神也。守其雌，性也。为天下溪。心广体胖。为天下溪，深妙。常德不离，颠沛必于是，造次必于是。复归于婴儿。无念。知其白，性也。守其黑，命也。为天下式。空寂合无，专气致柔。为天下式，见闻觉知，尽皆空寂。常德不忒，道在万物，万物即道。复归于无极。○知其荣，心也。守其辱，我也。为天下

谷。但可空诸所有，不可实诸所无。为天下谷，虚中。常德乃足，身心一如，身外无余。复归于朴。太易无极。朴散则为器，易有太极，是生两仪。圣人用之知有此理。则为官长，如有所畏。故大制不割。心同虚空，虚空非心。

按 语

本章所言，“空寂合无”，如此，方能“归真返朴”。

无 为 章

将欲取天下而为之，欲行此道。吾见其不得已。道本无为。天下神器，心之所居。不可为也。无作无止，无任无灭。为者败之，道本圆成。执者失之。愚者逐于外，贤者执于内，圣人皆伪之，吾亦非圣人。故物或行或随，念兹在兹。或嘘或吹，思无邪。或强或羸，善用其心。或载或隳。精思此理。是以圣人我也。去甚、过犹不及、去奢、道常如如、去泰。道无不足。

按 语

“道本无为”。“甚、奢、泰”皆与无为相悖。河上公注云：“甚，谓贪淫声色；奢，谓服饰饮食；泰，谓宫室台榭。去此三者，处中和，行无为，则天下自化。”

俭 武 章

以道佐人主者，道与心合。不以兵强天下。善胜在于不争。其事好还。归根复命。师之所处，心兵所起。荆棘生焉；心荒神狂。大军之后，心与物驰，事与心战。必有凶年。精欲驱驰，神气昏耗。故善者果而已，定力所到。不敢以取强。忘我而已。果而勿矜，静以待之。果而勿伐，默而守之。果而勿骄，存之以和。果

而不得已，用之以虚是果而勿强。虚无自然。物壮则老，心为物移。是谓不道。性为心所蔽。不道早已。神为性所窒。

按 语

“心与物驰”即“心战”，战则“心荒神狂”，“神气昏耗”。故此“武”当“俭”，“俭”约也。“忘我无己”“默而守之”则心不为物移，即“俭武”。

偃 武 章

夫佳兵者，不祥之器。以心胜物，终莫能胜。物或恶之，为物所诱。故有道者不处。不离生死，而离生死。是以君子居则贵左，忘心。用兵则贵右。任真。兵者不祥之器，不得已而用之。非君子之器。触来勿与竞，事过心清凉。不得已而用之，欲求合道，乃不合道。恬淡为上。寂然。胜而不美，求欲凝神，神乃不凝。而美之者，用志不分，乃凝于神。是乐杀人。用心一处，无事不辨。夫乐杀人者，绝欲。则不可得志于天下矣。凡百从俭。故吉事尚左，不可师心。凶事尚右。当为心师。偏将军居左，省心。上将军居右，全神。言以丧礼处之。若论此事，如丧考妣。杀人之众，六贼之兵已息，三尺之火不焚，一本之众作众多。以悲哀泣之。心死神存。战胜则以丧礼处之。孤光独照。

按 语

偃者，息也。“以心胜物，终莫能胜”，所以应不为物所诱，做到“三尺之火不焚”，“心死神存”——此即“息武”以“全神”也。

圣 德 章

道常无名。○朴虽小，亦甚大。天下不敢臣。道为万化之君。侯王若能守，守一。万物将自宾。心为主，物为客。天地相合，身心一如。以降甘露，大道得矣。民莫之令而自均。心无病而身自安，心无为而神自化。始制有名，道也。名亦既有，心也。夫亦将知止。性也。一本作天亦将知之，下同。知止所以不殆。神也。譬道之在天下，心之在我。犹川谷之与江海。万物归一，归一而已。

按 语

“心无病而身自安，心无为而神自化”，即“身心合一”，如甘露之降，万物被泽，此即“道”之“圣德”。

辨 德 章

知人者智，不为物所转也。自知者明，以心为道。胜人者有力，久于其道，而化自成。自胜者强。真积力久。知足者富，何物非道。强行者有志。有志者事竟成。不失其所者久，性常存也。死而不亡者寿。神不亡也

按 语

此章河上公注本作“辩德章”。排除了物欲的干扰，即是“智”，是“明”。这种抗干扰能力锻炼有素，即能“性常存”，“神不亡”。“得神者昌，失神者亡。”故“神不亡”者长寿。

任 成 章

大道汎兮，心无方所。其可左右。了无所知。万物恃之以生而不辞。大道无生，不免于生。万物自生，大道无生。功成不名

有，实无所得。爱养万物道能育物。一本爱养作衣被。而不为主。忘其所自。故常无欲，而不为主。可名于小矣；道虽小，含万物。万物归焉人能虚心，道自归之。而不为主，尚自不见乎我，将何有于我哉。可名于大矣。何所不容。是以圣人心也。终不为大，粟中藏世界，芥子纳须弥。故能成其大。诸佛法身，入我性。我性同共，如来合。

按 语

道生万物而不为主，一切因任自然。人之心，亦当“了无所知”。“人能虚心，道自归之。”故“何所不容”，而“成其大”。

仁 德 章

执大象，○天下往。万物归焉。往而不害，道无鬼神，独往独来。安平泰。心安则性平，性平则神泰。乐与饵，从心不逾矩。过客止。邪念自绝。道之出口，淡而有味。淡乎其无味，无味之味。视之不足见，道无形。听之不足闻，道无声。用之不可既。道无尽。

按 语

治身不伤神，“心安则性平，性平则神泰”客邪自不能伤身，则身安而长寿。

微 明 章

将欲噉之，摄心。必固张之；忘物。将欲弱之，忘口。必固强之；忘我。将欲废之，忘心。必固兴之；忘性。将欲夺之，忘神。必固与之。忘道。是谓微明。忘其所得。柔弱胜刚强。游心于物，而不为物所囿。鱼不可脱于渊，心不出乎道。国之利器，天

理固存。不可以示人。人欲自尽。

按 语

“忘物”“忘我”则身安；“忘性”“忘神”则神存。

为 政 章

道常无为用之不可既。而无不为。何所施而不可。侯王若能守，心生于道。万物将自化。万化自然。化而欲作，一念欲起。吾将镇之以无名之朴。要知真一处，当使六用废^{〔1〕}。无名之朴，○亦将不欲。道常无为。不欲以静，而无不为。天下将自正。身心如一。一本正作定。

注 释

〔1〕六用废：六用即“六根”。眼、耳、鼻、舌、身、意，以眼根对于色境而生眼识，以此类推，六根令人神逐物而外驰，故练者要“六根清净”即“六用废”。

按 语

“六用废”则“知真一”。《存神固气论》说：“人能将自己天真，安于天谷之内，乃守真一之道路也。”

论 德 章

上德不德，无著。是以有德。不自有其有。下德不失德，有所窒碍。是以无德。与道相违。上德无为无所事于心。而无以为，何所为也。下德为之逐妄迷真。而有以为。道无可为。上仁为之以心合道。而无以为，寂然不动。上义为之以物为心，乃昧所见。而有以为。流而忘返。上礼为之道法自然。而莫之应，去道远矣。则

攘臂而仍之。自昧其天。故失道而后德，不能神其神。失德而后仁，不能性其性。失仁而后义⁽¹⁾，不能心其心。失义而后礼。已失其真。夫礼者，忠信之薄而乱之首也。已非自然。前识者，道之华而愚之始也。不可以知知，知即不知。是以大丈夫处其厚不处其薄，还淳返朴，居其实不居其华，收视返听。故去彼取此。回光返照。

注 释：

(1) 失仁而后义：原版本作“夫仁而后义。”

按 语

此章注释明快。“外欲”令人“逐妄迷真”；去外欲“收视返听”则神自回，“还淳返朴”。

法 本 章

昔之得一者，我是何人？天得一以清，○地得一以宁，○神得一以灵，○谷得一以盈，○万物得一以生，侯王得一以为天下贞。○其致之一也。昔之得一者。天无以清，将恐裂；天法道。地无以宁，将恐发；地法天。神无以灵，将恐歇；道法自然。谷无以盈，将恐竭；夫道一而已矣。万物无以生，将恐灭；故去彼取此。侯王无以为贞而贵高，将恐蹶。一点不动，万化自然。故贵以贱为本，神者性之基。高以下为基，性者心之本。是以侯王心也。自称孤、寡、不谷，无所用其用。此其以贱为本耶，惟道为身。非乎？故致数车无车，无我。不欲琤琤如玉，不有其有。落落如石。冥然自全。一本落落作碌碌。

按 语

一者，道也；得一即得道。天地万物得道则生，失道则死。老子的道即无为，所以心要“无所用其用”，要“无我”。

去 用 章

反者道之动，以性全神。弱者道之用。以心全性。天下之物生于有，以我全心。一本之物作万物。有生于无。以无我为全我。

按 语

金丹之道，以虚无为体，以清静为用，有作以成其始，无为以成其终。

同 异 章

上士闻道，○勤而行之；如无手人欲行拳也。中士闻道，○若存若亡；哑者得梦下士闻道，○大笑之。百姓日用而不知也。不笑不足以为道。○故建言有之：因理见道。“明道若昧，不昧本来。进道若退，为道日损。夷道若类，不生分别。上德若谷，包含万化。大白若辱，大无不包。广德若不足，唯恐不及。建德若偷，常怀此念，一照一用。质真若渝。不自以为我。大方无隅。神无方。大器晚成，道生于万物之先，而成于万物之后。大音希声，无所觉知。大象无形。”无所名相。道隐无名。无所可说。夫惟道，○善贷且成。能化其化，而不自化。

按 语

本章援引古之建言，“因理见道”表现道的幽隐难识。所以，只有上士，才能“勤而行之”，“百姓日用而不知也”。

道化章

道生一，○一生二，●二生三，○三生万物。⊕万物负阴而抱阳，○冲气以为和。三三之所恶，三三唯孤、寡、不谷。三三而王公以为称。⊕故物或损之而益，●或益之而损。○人之所教，无一，亦无二。亦我义教之。惟道而已，一本作我亦教之。强梁者心念所形，起灭不停。不得其死，不能至于无我之地。吾将以为教父。○

按语

“万物负阴而抱阳”而化生，而阴阳源于“道”。

遍用章

天下之至柔，道也。驰骋天下之至坚。物我也。无有入于无间，大无不包，细无不入。吾是以知无为之有益也。为学日益，为道日损。天下希及之。众人昭昭，我独闷闷。

按语

弄清“无为”之妙用，方能得“无不为”之效果，遍用而有益也。

立戒章

名与身孰亲？不可使之亲。身与货孰多？不可使之多。得与亡孰病？不可使之病。是故甚爱必大费，溺于情欲，必丧其本。多藏必厚亡，累于贪故，必失其真。知足不辱，大圆觉满知止不殆，应如是住。可以长久。无量无边。

按 语

“溺于情欲，必丧其本。”；“累于贪故，必失其真”。故戒者，戒声色、名利、财货之累，而复其本真。

洪 德 章

大成若缺，自晦。其用不弊。韬光。大盈若冲，自然。其用不穷。澄虚。大直若屈，顺适。大巧若拙，无为。大辩若讷，忘言。躁胜寒，清者浊之源。静胜热，动者静之基。清静为天下正。心无其心，是谓大同。

按 语

此章注释简明，不复赘述。

俭 欲 章

天下有道，知有此心。却走马以粪。忘其所为。天下无道，不知有此。戎马生于郊。情欲交战。罪莫大于可欲，一念易流。祸莫大于不知足，迷己逐物。咎莫大于欲得。岂可更添一物。故知足之足，有情无情，同此一理。常足矣。人人具足，个个圆成。

按 语

存“逐物”之“欲”，则“迷己”而失却“本真”。故马丹阳说：“千经万论，可一言以蔽之，曰：清静。清静者，清为清其心源；净为净其气海。心源清则外物不能扰，故情定而神明生焉；气海净则邪欲不能干，故精全而腹实矣。”

鉴 远 章

不出户，潜心。知天下。智周万物。不窥牖，堕肢体，黜聪

明。见天道。离形去智。其出弥远，心包太虚。其知弥少。神道万国。是以圣人不行而知，明镜当台。不见而名，宝剑在手。不为之成。○

按 语

“定而生慧”而“智周万物”。故又有“人能常清静，天地悉皆归”的说法。

忘 知 章

为学日益，百尺竿头，更进一步。为道日损。空诸所有，纳此一无。损之又损之，皮毛剥落尽，惟有真实在。以至于无为。空寂。无为而无不为矣。万化自然。故取天下常以无事，心不在物，无物无心。及其有事，物来斯照。不足以取天下。弃天下如弃敝屣。

按 语

“嗜欲深者，得道迟。”干扰练功的“欲念”当“损之又损之”，达于“空寂”，才能“万化自然。”

任 德 章

圣人无常心，不以我为我，乃见心中心。以百姓心为心。人心我心，同乎一性。善者吾善之，与我同然。不善者吾亦善之，亦与我同。德善矣。同乎自然。信者吾信之，万神即一神，万气即一气。不信者吾亦信之，我不轻于汝等，汝等皆当作佛。德信矣。谁非此道。圣人之在天下惓惓，毋不敬也。一本惓惓作怵怵。为天下浑其心。忘其所以然。百姓皆注其耳目，任其自尔。圣人皆孩之。无心。

按 语

“不以我为我”即“忘我”，“忘我”则得“明心见性”。圣人之“还淳返朴”者，以其“无心”。

贵 生 章

出生入死，月圆月缺之类。生之徒十有三，月自初三日生魄，至十五日乃圆，故曰十有三。死之徒十有三。月自十六日亏，至二十八日丧魄，故曰十有三。人之生，亦如月然。动之死地亦十有三。前半月，其上旬之十日，自初一日至初三日，亦十日之三日，其月尚生。后半月，其下旬之十日，自二十八日至三十日，亦十日之三日，其月已死。夫何故？盖人与月相似。以其生生之厚。同乎天地之一气耳。盖闻善摄生者，无思无虑。陆生不遇兕虎，忘形。入军不被甲兵。忘我。兕无所投其角，身非我有。虎无所措其爪，我亦非我。兵无所容其刃。夫生死者，特一气聚散耳。夫何故？是如此。以其无死地。此心自若，本无生死。

按 语

此言善摄生者应“无思无虑”，“忘形”、“忘我”，而不能“生生之厚”，即求生过度。

养 德 章

道生之，神也。德畜之，性也。物形之，心也。势成之，我也。是以万物物也。莫不尊道而贵德。忘物。道之尊，忘我。德之贵，忘心。夫莫之命忘性。一本命作爵。而常自然。忘神。故道生之，神全。德畜之，性全。长之育之，心全。成之熟之，我全。养之覆之。物全。有而不生，无也。为而不恃，无为，长而

不宰，无我。是谓玄德。道也。

按 语

“忘物”、“忘我”、“忘心”则“神全”、“我全”、“心全”。“无为”则“无不为”，“无我”则“与虚空同体”。

归 元 章

天下有始，道生一。以为天下母。一生二。既得其母，三生三。以知其子。三生万物。既知其子，夫物芸芸。复守其母，各复归其根。没身不殆。归根复命。塞其兑，听乎无所。闭其门，视乎无所。终身不勤。无为。开其兑神若出，便收来。济其事，惟欲是耽，终身不救。永绝道根。见小曰明，虚中则明。守柔曰强。刚中则强。用其光，以心契心。复归其明，以道合道。无遗身殃。心无一尘。是谓习常。是谓之道。一本习作袭。

按 语

“收视返听”则“归根复命”。“惟欲是耽”则“终身不救”。

益 证 章

使我介然有知，一念而已。行于大道，一我而已。惟施是畏。一理而已。大道甚夷，一道而已。而民好径。思无邪。朝甚除，心不正。田甚芜，性不明。仓甚虚，神不灵。服文采，好荣华。带利剑，贪嗜欲。厌饮食，不知乎恬淡。财货有余，舍此道而逐物。是谓盗夸。人欲胜天理。非道也哉！于道不然。

按 语

“思无邪”即清静则得道；“人欲胜天理”则悖道。

修 观 章

善建者不拔，不出乎道。善抱者不脱，不离乎道。子孙祭祀不辍。此道常存。修之于身，心也。其德乃真；真心。修之于家，性也。其德乃余；真性。修之于乡，神也。其德乃长；真神。修之于国，道也。其德乃丰；真道。修之于天下，空也。其德乃普。真空。故以身观身，心中心。以家观家，性中性。以乡观乡，神中神。以国观国，道中道。以天下观天下，空中空。吾何以知天下之然哉？空中不空。以此。○

按 语

观者，内观。“内观其心，心无其心”。“心目内观，真气所有，清净光明”。内观为调神之一法。

玄 符 章

含德之厚，抱道。比于赤子。无心。毒虫不螫，无畏。猛兽不据，无忧。攫鸟不搏。无虑。骨弱筋柔而握固，神全。未知牝牡之合而峻作，凝神。精之至也。杳杳冥冥。终日号而嗑不噉，性全。和之至也。恍恍惚惚。知和曰常。常寂光中。知常曰明。大光明里。益生曰祥，灵源不竭。一本作日祥。心使气曰强。真一常存。一本作日强。物壮则老，人欲太盛。是谓不道，丧失本真。不道早已。真不立，妄不空。

按 语

“用志不分，乃凝于神”，“凝神”则“神全”，神全则“真一常存”，而日益强。反之“人欲太盛”则“丧失本真”。

玄德章

知者不言，○言者不知。○塞其兑，塞目，见自己之目。塞其门；收心，见自己之心。挫其锐，观我非我。解其纷；观物非物。和其光，观心非心。同其尘。观空非空。是谓玄同。圣凡一体。故不可得而亲，释迦文佛，参禅未已。亦不可得而疏；老聃学道未农。不可得而利，伏羲究易未了。亦不可得而害；孔子梦奠方终。不可得而贵，道者心之体，亦不可得而贱。心者道之用。故为天下贵。○

按语

“闭目”、“收心”、“观我”、“观物”、“观心”、“观空”等均为调神之功夫。

淳化章

以正治国，凝神。以奇用兵，明心。以无事取天下。了性。吾何以知其然哉？得道。以此。道也。夫天下多忌讳，居移气，养移体，而民弥贫；此心易失。人多利器，念念伏跃。国家滋昏；此性不明。人多伎巧，性静情逸。奇物滋起；心动神疲。法令滋彰，以心用心。一本法令作法物。盗贼多有。百念愈炽。故圣人云：如是如是。“我无为而民自化，神之所化。我好静而民自正，性之所正。我无事而民自富，心之所富。我无欲而民自朴。我之所朴。”

按语

“修身”犹“治国”，其注甚明。

顺化章

其政闷闷，天然。其民醇醇；自然。一本作淳淳。其政察察，使然。其民缺缺。不然。祸兮福所倚，祸福无门，惟心所召。福兮祸所伏。损者益也。孰知其极？无有边际。其无正耶？道无体。正复为奇，心不可测。善复为妖。道不可识。一本妖作妖。人之迷，昧其本性。一本人作民。其日固久。无始以来，有生以后。是以圣人我也。方而不割，圆通。廉而不刳，空寂。一本刳作割。直而不肆，冲虚。光而不耀。中正。

按语

道法自然，心地空寂、中正则“顺化自然”、“祸福无门”。

守道章

治人事天，以天理胜人欲。莫若嗇。俭视俭听，俭思俭为。夫为嗇，俭从约，易从简。是谓早服。先得此理。早服谓之重积德。有所操存。重积德，涵养。则无不剋。剋人欲求天理。一本剋作克。下同。无不剋，克己复礼。则莫知其极。道即心也。莫知其极，道如虚空。可以有国。性与道合。有国之母，神也。可以长久。神与道存。是谓深根固柢、天崩地裂，此性不坏。长生久视之道。虚空小殒，此神不死。

按语

“俭视、俭听”、“俭思、俭为”即“天理胜人欲”，为“合道”。乃“长生久视之道”。

居位章

治大国尽其心者知其性。若烹小鲜。治心亦甚易。以道蒞治天

下，道不远，在身中。**其鬼不神**。无妄。**非其鬼不神**，幻尽觉圆。**其神不伤人**。心境两忘，物我一空。**非其神不伤人**，尔为尔，我为我。**圣人亦不伤人**。非我何有。**夫两不相伤**，心复何故。**故德交归焉**。惟道而已。

按 语

“治心”如“煎鱼”，应以无为为上。调神有方，“心境两忘”则得“幻尽觉圆”。故“幻魔”之伤人，以调神之不得法。

谦 德 章

大国者下流，以大就小。天下之交，以小就大。天下之牝。无小无大。牝常以静胜牡，以静制动。以静为下。无争。故大国以下小国，不竟。则取小国；静定。小国以下大国，处顺。则取大国。此理固存。故或下以取，净心或下而取。止观。大国不过欲兼蓄人，神者万化之主。小国不过欲入事人。心者大道之源。夫两者即心是道。各得其所欲。神亦道，性亦道。故大者宜为下。除垢止念。

按 语

以小国、大国之关系喻调神、养德之宜。

为 道 章

道者，万物之奥，心者造化之源。善人之宝，一滴真金，源流天造。前无古人，后无来者。不善人之所保。口各有心，此心常存。美言可以市，至言如宝。尊行可以加人。道可贵。人之不善，味道。何弃之有？道亦在。故立天子，心也。置三公，神气精也。虽有拱璧以先驷马，世之所贵。不如坐进此道。我之所宝。古之所

以贵此道者，何也？在我本然。不曰求以得。不离乎心。一本不曰以求得。有罪以免耶？纯一如初。故为天下贵。道者万物之奥。

按 语

“神气精”为“我之所宝”，“拱璧驷马”者，“世之所贵”。故为道“不离乎心”即不离“我之宝”。

恩 始 章

为无为，心也。事无事，性也。味无味。神也。大小多少，总在其中。报怨以德。心不外物。图难于其易，抱一。为大于其细。执中。天下难事，道也。必作于易；此心。天下大事，神也。必作于细。此心。是以圣人终不为大，不自知其大小。故能成其大。性等虚空。夫轻诺必寡信，易悟则易疑，易得则易丧。多易必多难。大迷之下，必有大悟。是以圣人犹难之，不可说破。故终无难。欲其自得。

按 语

修道为难，修心为易，修道者应炼已持心由浅而入。

守 微 章

其安易持，道可恃。其未兆易谋，道可思。其脆易破，道可悟。一本破作泮。其微易敬。道可一。为之于未有，不知其始。治之于未乱。不见其尾。合抱之木，如道也。生于毫末；防微杜渐。九层之台，如道也。起于累土；从微至著。千里之行，如道也。始于足下。在我自到。为者败之，道不可穷，执者失之。道不可得。是以圣人无为与道合一。故无败。千古不朽。无执与神合无。故无失。万世常行。民之从事，不知自然。常于几成而败之。有

为者，有成败。慎终如始，知此心，即道心。则**无败事**。无为者，无成败。是以圣人欲不欲，无为。**不贵难得之货**；道无玄妙。学不学，无事。复众人之所过。觉空觉满。以辅万物之自然与时偕行。而不敢为。性空。

按 语

事之成“从微至著”，“无为故无败”炼功亦然。

淳 德 章

古之善为道者，我也。非以明民，不使其有知。将以愚之。昏昏默默。民之难治，心乱。以其智多。静则易昏，动则易散。故以智治国，国之贼；觉亦是念。不以智治国，国之福。无所觉知而已。知此两者亦楷式。道贵如愚，愚中不愚。能知楷式，抱虚守冲。是谓玄德。教父。玄德深矣远矣，道为万化之宗。与物反矣。道在万化，而非万化。然后乃至大顺。万化出乎道，而入乎道。

按 语

此章言调神当除垢止念、无所觉知。此与治国之不可用智，是一个道理。

后 己 章

江海所以能为百谷王者，心所以能合道也。以其善下之，虚而能容，寂而不见。故能为百谷王。心为万法之王。是以圣人欲上民，使人知道。必以言下之；示之以无。欲先民，使契乎道。必以身后之。先忘其心。是以圣人处上而民不重，道大。处前而民不害。性空。是以天下乐推而不厌。与物无碍。以其不争，不与物竞。故天下莫能与之争。我之自然。

按 语

“虚而能容，寂而不见”才能使心合于道。此亦调神功夫。

三 宝 章

天下皆谓我道大，道大性空。似不肖。如愚。夫惟大，○故似不肖。默默。若肖久矣，○其细也夫！不可分别。我有三宝，道尊德贵。宝而持之。道不离我。一本作持而宝之。一曰慈，专气致柔，能如婴儿，二曰俭，少私寡欲。三曰不敢为天下先。忘其所以忘我。夫慈，故能勇；其力大。俭，故能广；其量深。不敢为天下先，心广。故能成器长。体胖。今舍慈且勇，逐物。舍俭且广，贪嗔爱欲。舍后且先，急欲求成。死矣。不见乎道。夫慈，以战则胜；身心不动。以守则固。静以待之。天将救之，其应亦然。以慈卫之。乃与道合。

按 语

此章言“专气致柔”、“少私寡欲”、“忘我”为炼功之“三宝”。

配 天 章

善为士者不武，慈和。善战者不怒，宽泰。善胜敌者不争，安稳。善用人者为之下。小心翼翼。是谓不争之德，顺帝之则。是谓用人之力，天理自见。是谓配天，此心为大。古之极。大道乃明。

按 语

“慈和”、“宽泰”、“安稳”、“小心翼翼”皆为“不争之德”。此亦为炼功者对德的修养。

玄用章

用兵有言：默然。“吾不敢为主而为客，忘我。不敢进寸而退尺。”不敢有所为。是谓行无行，为无为。攘无臂，事无事。仍无敌，守无守。执无兵。味无味。祸莫大于轻敌，见闻觉知，当下心息。轻敌则几丧吾宝。照见生空。故抗兵相加，我自我，物自物。哀者胜矣。一日慈。

按语

“虚以待之，无为之先”即“玄用”之义。言炼功中当“顺其元神之妙用”，即“为无为”、“事无事”。“轻敌丧宝”者，不知“防危虑险”也。

知难章

吾言甚易知，心而已。甚易行。道而已。天下莫能知，不知心。莫能行。不知道。言有宗，无为。事有君。无念。夫惟无知，真然。是以不我知。我即事我，尚复何有？知我者希，知我则知此理。则我贵矣。我亦非我，道亦非道。是以圣人知我无我。被褐怀玉。终日如愚。

按语

与“玄用”章同义。顺应自然则“易知、易行”。

知病章

知不知上；吾所谓知，知与不知。不知之知，乃是真知。不知知病。知知一字，此事不圆。夫惟病病，病在于知。是以不病。尘净光生。圣人不病，无念之念，亦复是念。以其病病，一念不存，

此心乃见。是以不病。三界惟心，一切惟识。

按 语

“无念之念”即“正念”，“一念不存，此心乃见”，“三界惟心，一切惟识”。“知”为“病”，“不知之知，乃是真知”。强调“调神”为最。

爱 己 章

民不畏威，人不能究心。大威至矣。生死事大，无常迅速。无狭其所居，神无方。无厌其所生。性无灭。夫惟不厌，道无尽。是以不厌。心无形。是以圣人自知不自见，如人饮水，冷暖自知。目爱^{〔1〕}不自贵。无法可说，无道可得。故去彼取此。自知不自见，自爱不自贵。

注 释

〔1〕目爱：原书作“目”，参阅后文当为“自”之误。

按 语

圣人“自知”“自爱”而不“自见”、“自贵”。爱己者不可不明乎此。

任 为 章

勇于敢则杀，有力于剪除，妄念也。勇于不敢则活。有力于守雌抱一也。此两者能杀能活。或利或害，吾道如剑，不能持者，伤锋犯刃。天之所恶，贵乎无所用。孰知其故？道本空相。是以圣人犹难之。道易知而不易于行，心易悟而不易于了。天之道吾心而已。不争而善胜，无为。不言而善应，无念。不召而自来，无著。坦然

而善谋。无无亦无。一本坦作繖。天网恢恢，何物不在此道之中。
疏而不失。失道常在万物之内。

按 语

练功之止念，古人喻为慧剑之斩妖。“心易悟而不易于了”言调神进入高级阶段，亦非易事。

制 惑 章

民常不畏死，此念不死，此道不全。奈何以死惧之？海枯终见底，人死不知心。若使民常畏死，只知贪生，不知有死。而为奇者，生死亦大矣。吾得执而杀之，安能杀其心哉。孰敢？其心使之自杀。常有司杀者杀，心为司杀，能绝百念。夫代司杀者杀，我心与他心虽同，不可以我心代心也。是谓代大匠斲。绝生思惟，便成拟议。夫代大匠斲者，事物之来，情虑之及。希有不伤其手矣。谨者不言，言者不知。

按 语

欲念之不除即惑。“绝百念”即“制惑”。

贪 损 章

民之饥，人之不知道。以其上食税之多，以其心之念不已。是以饥。所以不知道。民之难治，人不得道。以其上之有为，以其心之事不停。是以难治。所以不得道。民之轻死，人之不合道，以其求生之厚，以其心之情不尽。是以轻死。所以不合道。夫惟无以生为者，勇于忘我。是贤于贵生。所以得道。

按 语

“心之念不已”则“不知道”。王重阳说：“无练已之功，或炼已不纯，欲修此丹，永无成功之望也。”与此同义。

戒 强 章

人之生也柔弱，水结成冰。其死也坚强。冰消即水。万物草木之生也柔脆，水流元在海。其死也枯槁。月落不离天。故坚强者死之徒，死者生之本。柔弱者生之徒。生者死之基。是以兵强则不胜，心杂则道愈远。本强则共。念头不已，心则愈杂。强大处下，谁使之念头不已？柔弱处上。谁使之心杂？

按 语

“心杂则道愈远”与“贪损章”同义。修道者“柔弱为本，清净为基”。

天 道 章

天之道，心之性，性之神。其犹张弓乎？有力。高者抑之，省思虑。下者举之；奋精神。有余者损之，绝嗜欲。不足者与之。养冲和。一本作补之。天之道心也。损有余而补不足。生处使熟，熟处使生。人之道则不然，亦心也。损不足以奉有余。贪其所爱，忘其自然。孰能以有余奉天下？要在忘我。唯有道者。忘心性。是以圣人为而不恃，忘性。功成而不处，忘神。其不欲见贤。忘忘亦忘。

按 语

“奋精神”者，行“武火”也；“省思虑”者，“洗心涤虑”也；“损

有余补不足”即“调节火候托阴阳”之义。火候之行“顺其自然”即体“天道”。

任 信 章

天下柔弱，人之生也。莫过于水。人之心也。而攻坚强者欲不死者。莫之能胜。心无生死。其无以易之。情念死矣。故柔胜刚，心有力则情念自消。弱胜强。心无为则天道乃见。天下莫不知，人人有此理。莫能行。人人昧此理。是以圣人言：圣人知之。“受国之垢，藏心于心，而不见也。是谓社稷主；○受国之不祥，藏神于神而不露也。是谓天下王。”○正言若反。苍天中更添冤苦。

按 语

“心有力则情念自消，心无为则天道乃见”，“始于有作，终于无为”之谓。

任 契 章

和大怨，嗜欲杀身。必有余怨，情念不断。安可以为善？何以见：是以圣人执左契，正念现前。而不责于人。不为物移，不与物竞。故有德司契，以心契心，以道契道。无德司彻。自非寂照，何能混融。天道无亲，灵光独耀，迥脱根尘。常与善人。无得无失。

按 语

此章讨论调神功夫。以“正念”制“情念”，“不为物移，不与物竞”。马丹阳说：“心定则情忘，体虚则气运；心死则神活，阳盛则阴消”。

独立章

小国寡民。大圆镜中。使有什伯可养者也。人之器而不用，其国太平。一本作使民有什伯之器而不用。使民重死，一念不生。而不远徙。念兹在兹。虽有舟车，无去无来。无所乘之；实无去来。虽有甲兵，不争善胜。无所陈之。六处清静⁽¹⁾。使民复结绳而用之。信是道之源。甘其食，味道之腴。美其服，受道之疵⁽²⁾。安其居，处道之安。乐其俗。乐道之和。邻国相望，心心相照。鸡狗之声相闻，照见五蕴皆空⁽³⁾。民至老死，灰心绝念。不相往来。如如自然。

注 释

〔1〕六处清静：即“六根清静”。

〔2〕疵：此处疑为庇字之误。疵，小毛病，过失；庇，庇护。

〔3〕五蕴皆空：佛学指色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、积蕴为五蕴。五蕴皆空引申为不执著于有形之物。

按 语

此章亦讨论调神。无欲无求，方能“如如自然”。

显质章

信言不美。○美言不信。不得动著。善者不辩，○辩者不善。父母所生口，终不为汝说。知者不博，○博者不知。只在目前。圣人不积，○既以为人，贼⁽¹⁾来便打。己愈有；○既以与人，客⁽²⁾来须看。己愈多。○天之道○利而不害，时清道泰。圣人之道○为而不争。一人有庆，兆民赖之⁽³⁾。

注 释

〔1〕 賊：欲神。

〔2〕 客：元神

〔3〕 一人有庆，兆民赖之：“一人”，指心，此处以君喻之。

按 语

欲念驱除，身心合一，则“时清道泰”——犹君之在位，主明则下安。

(吴家骏 程 骢)

大 学 (节选)

《礼记》篇名。宋·程颢、程颐把它从《礼记》中抽出，并与《论语》、《中庸》、《孟子》相配合。南宋·朱熹曾为四书分别作注，并作为一套书同时刊行，称为《四学》；后人则称之为《四书章句集注》，简称《四书集注》。“四书”乃儒家经典，为明清学子必读之书。《大学》中对气功的许多论述，内容丰富，含意殊深，对后世气功养生学有深远影响。现据长春古籍出版社出版的《四书白话解》节选重印。

内容提要

《大学》主要论述涵养道德，调节精神的学问，分为格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国等章。其中对后世气功养生学影响较大的内容主要有：一、提倡调节精神首先在于明白社会道理，友爱人民，不为物累——精神稳定“而后有定，定而后能静，静而后能安”；二、强调修身须先“正心”、“诚意”：“先正一心，以端一身之主宰”。（《四书白话注解》）以后历代气功家，以《大学》正心诚意为基础，创立了独具特色的儒家气功。

大学之道^{〔1〕}，在明明德^{〔2〕}，在亲民，在止于至善^{〔3〕}。

知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲先齐家者，先修其身^{〔4〕}；欲修其身者，先正其心^{〔5〕}；欲正其心者，先诚其^{〔6〕}意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。

注 释

〔1〕大学之道：这一段，是《大学》中“经”的部分。朱熹在这一段文字后注道：“右经一章，盖孔子之言，而曾子述之”。

〔2〕明德：指明白社会道理，即仁义礼智信。

〔3〕止于至善：指达到认识事理的最高境界。

〔4〕修身：指修养身心。

〔5〕正心：指端正精神意识思维活动。

〔6〕诚意：使之心意诚实。

按 语

上段为《大学》的纲领，说明修身是齐家治国的根本。修身的方法，一是明白修身的道理；二是诚意正心，稳定精神。从调节意识思维活动入手，在根本上下功夫。孔子的论述，确立了儒家气功的基础。

所谓修身在正其心者^{〔1〕}，心有所忿懣，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。心不在焉^{〔2〕}，视而不见^{〔3〕}，听而不闻，食而不

知其味。此谓修身在正其心。

注 释

〔1〕所谓修身在正其心者：这一段话是解释“欲修其身者，先正其心”这段话的，这就是所谓“传”，“传”就是解经的话。朱熹说，“传”为“曾子之意而门人记之”的话。

〔2〕心不在焉：心思不在这里，指精神集中。焉，于此。

〔3〕视而不见：看了却象没看见一样。下句“听而不闻”同此。

按 语

上段主要说明修身之要，在于“正其心”。“心不在焉，视而不见，听而不闻”对后世气功中内视、返听方法的形成是有影响的。

(吕光荣 吕 中)

中 庸 (节选)

《礼记》篇名，传为孔子之孙子思所作。此乃儒家经典，主要说明社会学的道理，对后世气功养生学影响很大。现选用的是长春古籍出版社出版的《四书白话解》。

内容提要

《中庸》为孔门传授心法。宋·程颢说：“不偏之谓中，不易之谓庸。中者，天下之正道；庸者，天下之定理。”认为中庸是精神意识活动的最高标准。这对形成中国气功独特的意守方法——守中，有深远的影响。此外，它还提倡中和：“致中和，天地位焉，万物育焉”——人能做到“中和”，则身体全身各部，阴平阳秘，精神和调。

天命之谓性⁽¹⁾，率性之谓之道⁽²⁾，修道之谓教⁽³⁾。道也者，不可须臾离也。可离，非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独⁽⁴⁾也。喜怒哀乐之未发，谓之中⁽⁵⁾，发而皆中节⁽⁵⁾，谓之和⁽⁶⁾。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。

注 释

〔1〕性：指自然规律，即阴阳五行学说。阴阳阐述一分为二，合二而一的道理，五行说明事物相互滋生、制约的关系。

〔2〕道：指稳定精神意识的道理和方法。

〔3〕教：指认识修身养性的道理并实践之。

〔4〕慎独：指检查自己的意识，排除杂念，稳定情绪。

〔5〕中节：指意识活动有规律。

〔6〕和：即和平，指意念稳定，中和平衡。

按 语

上段阐述关于性、道、教的基本思想，提出应用中和法调节意识思维活动，维持神形的统一。中和法对后世产生深远的影响。元·李道纯气功专著《中和集》的理论思想，正源于此。

（吕光荣 吕 中）

论 语 (节选)

儒家经典，流传的本子共二十篇，是孔子弟子和再传弟子对孔子言行及与其弟子间谈话的记录。现选用的是《四书白话解》，长春古籍出版社出版。

内容提要

《论语》内容涉及政治、经济、文化、教育，卫生等多方面。孔子注重养生，从实践经验中总结出一套以调神为主的防治疾病的方法。

颜渊问仁。子曰：“克己复礼^{〔1〕}为仁，一日克己复礼，天下归仁焉。为仁由己，而由人乎哉？”颜渊曰：“请问其目。”子曰：“非礼忽视^{〔2〕}，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”颜渊曰：“回虽不敏，请事斯语矣。”

注 释

〔1〕克己复礼：克制一己之私欲以恢复周礼，也可认为是克除私欲，还复自然的意思。

〔2〕非礼勿视：不符合周礼的事情不去看，以免精神刺激。下非礼勿听、勿言、勿动意同。

按 语

上段主要阐述克己除欲的方法。在当时的社会条件下，孔子提出以内守精神为主的修养方法，对儒家养生法的形成有重要影响。

(吕光熙 吕光荣)

孟子 (节选)

儒家经典。孟子及其弟子万章等著，共七篇。主要记载孟子的政治主张，思想道德，教育实践。有关气功养生学内容亦在论中，提倡养浩然正气。现选用的是《四书白话解》，长春古籍出版社出版。

内容提要

《孟子》一书，主要阐述孟子仁义治国，王道兴邦的政治主张。有关气功养生学方面的论述，主要有如下几点：第一，认为气功养生当性善守身；第二，说明养身在专心一志；第三，强调气功养生宜清心寡欲，同时主张调节精神要顺应自然之性，掌握火候，“勿忘，勿助长也。”

公孙丑^{〔1〕}问曰：“夫子加齐之卿相，得行道焉，虽由此霸王不异矣。如此，则动心^{〔2〕}否乎？”孟子曰：“否。我四十不动心。”曰：“若是，则夫子之过孟贲^{〔3〕}远矣。”曰：“是不难，告子^{〔4〕}先我不动心。”曰：“不动心有道乎？”曰：“有。北宫黝^{〔5〕}之养勇也，不肤挠，不目逃，思以一豪挫于人，若挞之于市朝。不受于褐宽博，亦不受于万乘之君。视刺万乘之君，若刺褐夫。无严诸侯。恶声至，必反之。孟施舍^{〔6〕}之所养勇

也，曰：‘视不胜犹胜也。量敌而后进，虑胜而后会，是畏三军者也。舍岂能为必胜哉？能无惧而已矣。’孟施舍似曾子^{〔7〕}，北宫黝似子夏^{〔8〕}。夫二子之勇。未知其孰贤，然而孟施舍守约也。昔者曾子谓子襄^{〔9〕}曰：‘子好勇乎？吾尝闻大勇于夫子矣：自反而不缩，虽褐宽博，吾不憚焉；自反而缩，虽千万人，吾往矣。’孟施舍之守气，又不如曾子之守约也。”曰：“敢问夫子之不动心，与告子之不动心，可得闻矣？”“告子曰：‘不得于言，勿求于心；不得于心，勿求于气。’不得于心，勿求于气，可；不得于言，勿求于心，不可。夫志^{〔10〕}，气之帅^{〔11〕}也；气，体之充也。夫志至焉，气次焉。故曰：‘持其志，无暴其气。’”“既曰‘志至焉，气次焉’，又曰‘持其志无暴其气’者，何也？”曰：“志壹则动气，气壹则动志^{〔12〕}也。今夫蹶者趋者，是气也，而反动其心。”“敢问夫子恶乎长？”曰：“我知言，我善养吾浩然之气^{〔13〕}。”“敢问何谓浩然之气？”曰：“难言也。其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道；无是馁也。是集义^{〔14〕}所生者，非义袭而取之也。行有不慊于心，则馁矣。我故曰，告子未尝知义，以其外之也。必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长^{〔15〕}也。无若宋人然：宋人有闵其苗之不长而揠之^{〔16〕}者，芒芒然归。谓其人曰：‘今日病矣，予助苗长矣。’其子趋而往视之，苗则槁矣。天下之不助苗长者寡矣。以为无益而舍之者，不耘苗者也；助之长者，揠苗者也。非徒无益，而又害之。”“何谓知言？”曰：“波辞知其所蔽，淫辞知其所陷，邪辞知其所离，遁辞知其所穷。生于其心，害于其政；发于其政，害于其事。圣人复起，必从吾言矣。”

注 释

〔1〕公孙丑：齐国人，孟子的学生。姓公孙，名丑。向孟子请教如何习炼气功，养浩然之气。

〔2〕动心：即动念，意识活动不稳定。

〔3〕孟贲：齐国勇士。

〔4〕告子：人名，名不害。

〔5〕北宫黝：齐国人，姓北宫，名黝。

〔6〕孟施舍：人名，姓孟名舍，施是助词。

〔7〕曾子：姓曾名参，孔子弟子。

〔8〕子夏：姓卜名商，孔子弟子。

〔9〕子襄：人名，曾参的学生。

〔10〕志：指神，意识思维活动。

〔11〕气之帅：指神为气之帅，即神御气也。

〔12〕志壹则动气，气壹而动志：指神息相依。

〔13〕我善养吾浩然之气：指孟子习炼气功，善于养身中浩然正气。

〔14〕集义：指集中意识思维活动。

〔15〕心勿忘，勿助长：指调节神与气，不使不及，也不太过，使之维持协调平衡。

〔16〕苗之不长而揠之：指宋人见禾苗长得慢而拔之助长，结果苗尽枯槁。喻习炼气功，要勿忘勿助，掌握火候，若助长，使之太过，反出偏差。

按 语

上段主要阐述孟子的气功学思想。以理言之，孟子主张稳定精神意识活动，才能稳定形体，养浩然正气。以法言之，孟

子认为神为主，气为次，神御气。志向专一，神与气合，提倡内守精神而不外散。此外，孟子还指出：“助之长，揠苗者也。非徒无益，而又害之。”比喻习练气功，不按规律办事，操之过急，必出偏差。

(吕光荣 吕 炆)

庄子 (节选)

作者庄周 (约公元前 368—公元前 286)，字子休。宋国蒙 (今河南商丘东北) 人。为中国气功学理论和实践的奠基人之一。《真诰》卷十四谓曰：“庄周师长桑公子，得以微言，隐于抱犊山中，服北育火丹，白日升天。”庄子家贫，曾借粟于监河侯。楚威王闻其贤，使厚币迎之，许以为相，不就，终身不仕。学无所不窥，著《庄子》十余万言，又称《南华真经》。该书共 52 篇，今存 33 篇。现采用的是 1974 年台湾商务印书馆排印书。

内容提要

《庄子》选辑诸篇，旨在说明作者回归宇宙，顺应自然，万象通明，无遮无碍，与天地合一的理想境界。24 段选文，分为两个类型：

第一类 13 篇，主要阐明庄周气功理论的精华——人与宇宙的大一统论。庄子总结前人的经验和成果，把人对自然、社会以及人自身生命的认识，推进到理论的新高度。“葆性全真”、“缘督以为经，可以保身，可以全真，可以尽年。”

第二类 11 篇，主要介绍庄周气功的功法——庄子心斋法。庄子对听息入静的功法作了详备的阐述，并进一步把气功

按其所达到的境界分为两类：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申”为一类，其目的是“为寿而已矣”；“纯素之道，唯神是守，守而勿失，与神为一”，“精神四达并流，无所不及，上察于天，下蟠于地”的为另一类。

庄子所谓“抱神以静，形将自正，必静必清，无劳汝形，无摇汝精”，不仅是一种长生的方法，也是一种人生的境界。在他的著作中，“至人”、“真人”、“圣人”无不如此。人的内在心理的平衡与外在行为的关系极为密切，而人的心理平衡又与人的生理状况紧密相连，这成了中国传统养生术的理论基础，人的生活应该自然恬淡，少私寡欲；人的心境应该清静虚明，无思无虑。在此基础上，辅之以养气守神等健身方法，就能赢得良好的生理状态。

养 生 主

臣之所好者道^{〔1〕}也，进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非全牛者。三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行^{〔2〕}。依乎天理^{〔3〕}，批大郤^{〔4〕}，导大窾^{〔5〕}，因其固然^{〔6〕}，技经肯綮之未尝微碍^{〔7〕}。

注 释

〔1〕 道：即自然之道，也就是自然的规律、法则。

〔2〕 官知止而神欲行：感觉器官的作用停止了，只是运用心神。“官”指耳目之官。“神欲”指思维活动。

〔3〕 天理：牛体内自然的身体结构。

〔4〕 批大郤：“批”，击。“郤”，指筋骨的空隙。

〔5〕 导大窾 (kuǎn)：“导”，引导。“窾”，空，指骨筋空

处。

〔6〕因其固然：顺着牛本来的组织结构。

〔7〕技经肯綮（qìng）之未尝微碍：“技”当为“枝”，即支脉；“经”，即经脉。“枝经”就是“经络”。“肯”，著骨肉。“綮”，筋骨盘结处。“未尝微碍”，没有一点妨碍。

按 语

在人生有涯而知无涯的境况中，当顺循中虚之道，即顺任自然之理。人如能顺乎自然，和畅于中，便可经常保持情绪的安定，精神的愉悦。气功内丹修炼以炼神为主，自筑基至还虚，都由神主宰。神，指的是人的思想意识活动，是神态、知觉、运动等生活现象的主宰。它在人体中居于主导地位，性在乎是，命在乎是，只有保持神气充旺，身体才能强健。

养 生 主

缘督以为经^{〔1〕}，可以保身，可以全生^{〔2〕}，可以养亲^{〔3〕}，可以尽年。

注 释

〔1〕缘督以为经：顺虚以为常法的意思。“缘督”，含有顺着自然之道的意思。也就是凡事当处之以虚，作为养生的常法。

〔2〕生：读为“性”，天性之意。

〔3〕可以养亲：“亲”是“身”的借字。即可以养护身体。

按 语

“缘督以为经”，在气功学中，相当于炼神还虚，为丹法理

想的最高境界。丹经中常用“○”表示虚，元，即一切入于虚空，一切成为圆明，归本返源，明心见性。所谓“炼神还虚，复归无极”，这就是内丹家追求的无遮无碍，万象通明，与天地合一，与宇宙同体的还虚的理想境界。这种用炼养方法推迟衰老甚至长生的思想，是一种积极精神的体现。

人 世 间

若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气^{〔1〕}！耳止于听^{〔2〕}、心止于符^{〔3〕}。气也者，虚而待物^{〔4〕}者也。唯道集虚。虚者，心斋也。

注 释

〔1〕若一志……而听之以气：气功学中将此功法叫作庄子听息法。“若一志”，即意念要专一，排除各种杂念。“听”，先用耳，逐渐用心，留意鼻中呼吸之气，唯细唯长，绵绵若存。“听之以气”：“气”在这里当指心灵活动到达极纯精的境地。换言之，“气”即是高度修养境界的空灵明觉之心。所以说：“气也者，虚而待物者也。”“虚而待物者”显然是指“心”而言。“听之以气”就是深入纯熟，意气已成一片，则听其自然，不再着意听息。

〔2〕耳止于听：今本作“听止于耳”，为传写误倒。“耳止于听”与下句“心止于符”正相对文。“止于听”就是不沾染声尘。即对于耳来说，听觉应不受任何声尘的干扰。

〔3〕符：指元神，意念。此际神气合一，渐渐进入混然的境界，心的知觉已不起作用，所以说“心止于符”。

〔4〕虚而待物：气空明虚旷，故能容纳万物。

〔5〕虚：喻空明的心境。神气混然一体，心境虚静，灵通

无碍，即心斋的理想境界。

按 语

庄子听息法，又叫庄子心斋法。所谓听息，就是听自己呼吸之气。初下手时，只用耳根，不用意识，亦不必专心意守鼻窍或膻中穴，而只要自己觉察一呼一吸的下落，就算对了。至于呼吸的快慢、粗细、深浅等，皆任其自然变化，不用意识去支配它。这样逐渐纯熟，听到后来，神气合一，杂念全无，连万物万境皆忘了，这就登入了心斋的境界。这出自《庄子·人间世》的道家静坐功法，要求心志专一，凝神静息，进入一种混沌虚无的境界。这种静功对治疗神经衰弱一类病症颇有良效。

大 宗 师

何谓真人？古之真人，不逆寡，不雄成，不谋士^{〔1〕}。若然者，过而弗悔，当而不自得也；若然者，登高不慄，入水不濡，入火不热。是知之能登假^{〔2〕}于道者也若此。古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵^{〔3〕}，众人之息以喉。屈服者，其嗑言若哇^{〔4〕}。其耆欲深者，其天机^{〔5〕}浅。

注 释

〔1〕 谋士：“谋事”的同音借字，“不谋士”就是“不谋事”。

〔2〕 登假：登至。“假”，就是“至”。就是升于高远。形容超尘脱俗的精神。

〔3〕 息以踵：即“踵息”，为道家功法。《性命圭旨全书》解释说：“一切常人呼吸皆随咽喉而下，至中脘而回，不能与祖

气相连，如鱼饮水而口进腮出，即庄子所谓众人之息以喉是也；如是至人呼吸则直贯明堂而上，至夹脊而流入命门，得与祖气相连，如磁吸铁，而同类相亲，即庄子所谓真人之息以踵是也。踵者，真息深深之意。”踵息，就是先天气即潜气之运行，其息可直达足跟，如丹经所言：“顶门之核露堂堂，脚根之机活泼泼。”

〔4〕其噤 (qì) 言若哇 (wā): “噤”，咽喉。“哇”，碍，就是说言语吞吐，喉头好象受到阻碍一般。

〔5〕天机：自然之生机，应该是指天然的根器。

按 语

气功学中，气有先天与后天之分。先天之气称为元气，是人身气与气化的根本动力，通过元神和化育天地间万物的元气相通；而呼吸之气，水谷之气等则为后天之气。后天之气若能运用得法，可与先天之元气相结合，并能用后天之气补先天之气。调息就是用后天之气启动，培补先天元气的一种方法。

调息的作用在于：把意念集中于呼吸运动，寻求真意，进而入静，这也是调心。另外，气功的调息，能增进肺的气体交换的效能。随着功夫的深入，还能借助“神”、“意”促进细胞膜上的气体交换，从而大大提高作为生命活动基础的代谢运动效率。再者，不练气功的人，其真气是通过肾间动气的鼓荡来聚散运行的，力量往往较弱。通过调息，可以在原来的基础上，借助于增强了的宗气的升降，促使丹田开合，从而启动真气，加强真气的运行，并使先天之气通过后天之气而得到培补、充实。

大 宗 师

曰：“回^{〔1〕}坐忘^{〔2〕}矣。”仲尼蹴然^{〔3〕}曰：“何谓坐忘？”颜回

曰：“堕肢体，黜聪明，离形去知^{〔4〕}，同于大通^{〔5〕}，此谓坐忘。

注 释

〔1〕回：颜回，字子渊。春秋末鲁国人，孔子学生。

〔2〕坐忘：即指静坐修养，以求心法相应，达到物我两忘的境界。作为道家静坐功法，唐司马承祯著《坐忘论》加以发挥，认为修炼形气、养和心灵，长生久视的关键在于静坐入定功夫。

〔3〕蹢然：惊异不安的样子。

〔4〕堕肢体，黜聪明，离形去智：意思是不受形体、智巧的束缚。“堕肢体”、“离形”实指的是摆脱由生理而来的欲望。“黜聪明”、“去知”，实指的是摆脱普通所谓的知识活动。庄子的“离形”，并不是根本否定欲望，而是不让欲望得到知识的推波助浪，以至溢出各自性分之外。在性分之内的欲望，庄子即视为性分之自身，同样加以承认的。所以坐忘的境界中，以“忘知”为最枢要。忘知，是忘掉分解性的、概念性的知识活动。离形忘知，一切无碍，这就是坐忘。也就是消解由生理激起的贪欲，消解由心智作用所产生的伪诈，这样，心灵才能开敞无碍，无所系蔽，而通向广大的外境。

〔5〕大通：一切无碍。

按 语

“坐忘”，是道家的静坐功法。它着眼于神、意、气的锻炼。包括涵养道德，运用意识，调整呼吸等内容。行此功法，要在止念：一念不生，寂然不动，思想集中，凝神安息，神气混然，则可以蓄精养气，身和体泰。

“坐忘”总的是要周身放松，毫不紧张，毫不拘束，然后做到心无杂念，以往事不回忆，眼前事不牵挂，未来事不预计，使大脑完全休息——这样，精神可以得到“解放”。再进一步，入于浑浑沌沌的状态，内不知有身心，外不知有世界，完全进入入静状态，使身心获得彻底解脱——这样，可使人体原有的抗病能力得到发挥，做到除病延年。

骈 拇

吾所谓聪者，非谓其闻彼也，自闻而已矣^{〔1〕}；吾所谓明者，非谓其见彼也，自见而已矣。

注 释

〔1〕非谓其闻彼也，自闻而已矣：不是指听闻别人，而是省察自己罢了。意思是不要听信和去奉守不可从的法式，而是顺应本性，合于自然；不悖违性命之情，才是聪敏、明达的人。如果一味适于别人而不自求安适，那必然会伤本然之性的。

按 语

气功学认为，人的心必须静，心静则体泰。而心静则须力排外界干扰，这就要以目内视五脏，以耳自听气息，思想方能集中、元气方得以充沛，返视内照，则心平躁释。

大 宗 师

杀生者不死，生生者不生^{〔1〕}。其为物，无不将也，无不迎也；无不毁也，无不成也^{〔2〕}。其名为撝宁^{〔3〕}。撝宁也者，撝而后成者也。

注 释

〔1〕杀生者不死，生生者不生：“杀生者”就是死灭生命的，“生生者”就是产生生命的。它们都属于“道”。也就是说，这都是自然规律。自然规律的本身是不死不生的。

〔2〕其为物……无不成也：“将”，送。自然规律对于万物，无不一面有所送，一面又有所迎；一面有所毁，又一面有所成。即指就整体宇宙而言，万物无时不在生成往来的变化运动中。

〔3〕撓宁：扰乱中保持安静。“撓”，烦扰之义；“宁”，定也。意为尽管尘劳杂乱，困横拂郁，挠动其心，但应从逆顺境界中脱出，做到一切境界不动其心，宁定湛然，所以叫“撓宁”。

按 语

人是自然的产物，因而人的生命活动和宇宙间万物的运动是密切相关的。人如果要推迟衰老甚至长生，则应控制形体，支配意念，一切入于虚空，无遮无碍，万象通明，与天地合一，以炼养的方法达到自己的理想境界。

这是静功的做法，炼功时，意念要专一，不要有杂念干扰，使心气合而为一，即神气合一，保持精力充沛。

天 道

“其动也天，其静也地，一心定而天地正^{〔1〕}；其鬼不祟^{〔2〕}，其魂不疲^{〔3〕}，一心定而万物服。”言以虚静推于天地，通于万物，此之谓天乐^{〔4〕}。

注 释

〔1〕一心定而天地正：“天地正”原作“王天下”，今据武延绪说改。武延绪说：“‘王’疑为‘正’字之误，本在句末。后人不解其误，而嫌于义未协；故移于‘天下’之上耳。‘天下’疑当作‘天地’。‘天地正’与‘万物服’对文。下文‘推于天地，推于万物’正承此而言。”全句意为一心安定而天地正位。

〔2〕其鬼不祟：形体没有病患。“鬼”，当作“魄”，与下句“魂”字对举。“魄”指形体，“魂”指精神。“祟”作“病”讲。

〔3〕其魂不疲：精神不倦。

〔4〕以虚静推于天地，通于万物，此之谓天乐：指虚静推及于天地，通达于万物，这就是天乐。“天乐”，即与自然冥合，称为天乐。

按 语

炼神还虚，复归无极，是道教丹法理想的最高境界，即纯入无为，圆通无碍，四大归空，得以解脱。这样，就能归本返源，明心见性。也就是达到修心养身的目的。

人的身心应与自然冥合。如气候的变化、环境的因素，都能影响人体健康。如将二者有机结合，则会心意平和、集中、神清气足。

刻 意

吹响呼吸，吐故纳新^{〔1〕}，熊经鸟申^{〔2〕}，为寿而已矣；此导引^{〔3〕}之士，养形之人，彭祖寿考者^{〔4〕}之所好也。

注 释

〔1〕吹响（xū）呼吸，吐故纳新：“响”，嘘。吹响与呼吸同，指一出一入的吞吐空气。“吐故纳新”，吐故气，纳新气。气功学中称之为“吐纳”，是道家的炼养功法。即把肺中的浊气尽量从口中呼出，再由鼻孔缓慢地吸进清新空气，使之充满肺部。道家认为，吐纳可吸取生气，吐出死气，达到长生。

〔2〕熊经鸟申：若能之攀树而引气，类鸟飞空而伸脚。这是一种健身操，形容动作如熊攀树，如鸟舒展。“经”直立的意思。“申”同“伸”。

〔3〕导引：导引灵气。目的是“导气令和、引体令柔”。

〔4〕彭祖寿考者：象彭祖一样长寿的老人。彭祖：传说中有名的长寿人物。各家记闻不一，或说年七百岁，或说八百岁。

按 语

这是庄子对当时流行的气功的描述：“吹响呼吸，吐故纳新”属于呼吸运动；“熊经鸟申”属于肢体运动。可见当时的气功，是把呼吸运动和肢体运动结合在一起的。

刻 意

故曰，夫恬淡寂漠虚无无为，此天地之本而道德之质也^{〔1〕}。故圣人休焉，休则平易矣^{〔2〕}，平易则恬淡矣。平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。

故曰，圣人之生也天行^{〔3〕}，其死也物化^{〔4〕}；静而与阴同德，动而与阳同波^{〔5〕}。

注 释

〔1〕夫恬淡寂漠虚无无为，此天地之本而道德之质也：

“本”应作“平”，形近而误。“质”通“至”。全句意为，恬淡、寂漠、虚无、无为，乃是天地的根本和道德的极至。

〔2〕故圣人休焉，休则平易矣：“休”即“息”。“平易”也就是“安稳”。此言圣人息心便能安稳。

〔3〕圣人之生也天行：“天行”，任自然而运动。圣人存在时，顺其自然而行。

〔4〕其死也物化：其死如万物之变化而无系于心。

〔5〕静而与阴同德，动而与阳同波：静时和阴气同隐寂，动时和阳气同波流。

按 语

道家从人与自然的整体出发研究人的生命，目的是“葆性全真”，关键是“致虚极，守静笃”，下手处是“虚其心，实其腹。”老子说：“常无欲以观其妙，常有欲以观其徼。”这是清静无为的要领。如果顺应自然的运行变化，就可以保身、全真、尽年。静息入定，则精、气、神混融相抱而能长寿。

刻 意

故曰，形劳而不休则弊，精用而不已则竭^{〔1〕}。水之性，不杂则清，莫动则平；郁闭而不流，亦不能清——天德之象也^{〔2〕}。故曰，纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行^{〔3〕}，此养神之道也。

注 释

〔1〕形劳而不休则弊，精用而不已则竭：形体辛劳而不休息就会疲困，精力使用而不停歇就会枯竭。

〔2〕天德之象：即自然的现象。

〔3〕纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行：“动而以天行”，循自然之理而动。全句意为，纯粹而不混杂，虚静专一而不变动，恬淡而无为，循自然之理而动。

按 语

雕琢心志，最重要的是养神。形体辛劳而不休息就会疲困，精力拼命使用而不停歇就会枯竭。比如水的本性，不混杂就清澈，不搅动就平静，反之，如果闭塞而水不流通，水也不会清澈，象这样的自然现象比比皆是。同样，人的思想——神，如能虚静专一而不变动，循顺自然，恬淡无为，就能养神。

刻 意

纯素之道，唯神是守；守而无失，与神为一；一之精通，合于天伦^{〔1〕}。野语有之曰：“众人重利，廉士重名，贤人尚志，圣人贵精。”故素也者，谓其无所与杂也；纯也者，谓其不亏其神也。能体纯素，谓之真人。

注 释

〔1〕天伦：自然之理。“伦”，理。

按 语

保精养神，就必须合于自然之理；人不能重利伤神，人的神不能掺杂混浊，方能健康纯正。

缮 性

古之治道者，以恬养知^{〔1〕}；知生而无以知为也^{〔2〕}，谓

之以知养恬。知与恬交相养，而和理出其性⁽³⁾。

注 释

〔1〕以恬养知：“知”即“智”。以恬静涵养心智，即透过内心的恬静以涵养生命的智慧。

〔2〕知生而无以知为也：智慧生成了却不拿智慧去应用，即以恬静朴质自守。全句意为，懂得了智慧生成，却不将智慧为用，称为以智慧涵养恬静。

〔3〕知与恬交相养，而和理出其性：智慧与恬静交相涵养，而和顺便从本性中流露出来。

按 语

通过内心的恬静以涵养生命的智慧，是十分好的养身之道。一般人常被世俗、情欲所干扰，以一些手段达到获利的目的，这常会伤神损性。从古以来，道家主张修身养性，以恬静涵养智慧；有了智慧，也不外用，而是反过来又以智慧涵养恬静。二者相互作用，人的性情便会和顺自然，更利于养心安神。

在 宥

“闻吾子达于至道，敢问，治身奈何而可以长久？”广成子^{〔1〕}蹶然而起，曰：“善哉问乎！来！吾语汝至道。至道之精，窈窈冥冥^{〔2〕}；至道之极，昏昏默默^{〔3〕}。无视无听，抱神以静，形将自正^{〔4〕}。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生^{〔5〕}。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败^{〔6〕}。我为汝遂于大明^{〔7〕}之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窈冥之门矣，至

彼至阴之原也^{〔8〕}。天地有官^{〔9〕}，阴阳有藏^{〔10〕}。慎守汝身，物将自壮^{〔11〕}。我守其一，以处其和^{〔12〕}，故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。”

注 释

〔1〕广成子：古代传说中的仙人。本文中说，黄帝访道于崆峒山，广成子即授此“至道”之法。此法亦称“广成子静坐法”，后来的养生家，亦把此推崇为上乘静功。

〔2〕窈窈冥冥：深远昏暗。

〔3〕昏昏默默：微不可见。比喻至道之极致，静默沉潜。

〔4〕形将自正：视听不外用，保持精神的宁静，形体自能康健。

〔5〕可以长生：清神静虚，不要劳累你的形体，不要耗费你的精神，就能够长生。

〔6〕慎汝内，闭汝外，多知为败：“慎汝内”，不动其心；“闭汝外”，不使外物得以动吾心。即持守内在的虚静，弃绝外在的纷扰，多智作巧便要败坏。

〔7〕遂于大明：“大明”，指太阳，喻纯阳境界。此句意为，我让你达到纯阳的境界了，这就是进入纯阳的根本。

〔8〕为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也：我让你进入深远的门径中了，这就是到达“至阴”的根源。

〔9〕天地有官：“官”，职守。天地各有其职守。

〔10〕阴阳有藏：“藏”，府。阴阳各有其归宿。

〔11〕物将自壮：万物会自然昌盛。意为天地各司其职，阴阳各居其所，谨慎守护你的身体，万物会自然昌盛。

〔12〕以处其和：持守“至道”的纯一而把握“至道”的和谐。也就是追求至道和谐的境界。

按 语

“广成子静坐法”是道教的炼养方法。是一种入静存守的内养功法。入静者，静处一室，屏去左右，澄神静虑，无私无营，即把意念完全集中到身体的某一部位，以一念代万念，将杂念排除，由此而入静，而使肌体松驰，达到调养心神的目的。这样，便能更好地发挥其协调脏腑的功能，使脏腑间的关系，达到相对平衡，从而使身体健康长寿。心主血脉，即血液的运行有赖于心气的推动。通过气功锻炼，心神安宁后，心气更能发挥其统辖血液运行的功能。

天 地

视乎冥冥，听乎无声^{〔1〕}。冥冥之中，独见晓焉；无声之中，独闻和焉。故深之又深而能物焉，神之又神而能精焉^{〔2〕}；故其与万物接也，至无而供其求^{〔3〕}，时骋而要其宿^{〔4〕}。

注 释

〔1〕视乎冥冥，听乎无声：道无形无声，故不可见，不可闻。

〔2〕深之又深而能物焉，神之又神而能精焉：这句话是说，得道之人哪怕是深而又深却能独见万物，神而又神却能体察精气。

〔3〕至无而供其求：（得道之人）虽最为无有却能供应万物的需求。

〔4〕时骋而要其宿：（得道之人）虽不断驰骋变化却能会合万物的归宿。

按 语

这一段，是对得道之人的描绘：道是无，不可见，亦不可闻；但得道之人却能够“独见”、“独闻”。正因为如此，当得道者与万物接触时，虽最为无有却能应万物之求；虽不断运动变化，却能会合万物的归宿。可见，得道的重要。

天 地

“愿闻神人。”曰：“上神乘光^{〔1〕}，与形灭亡^{〔2〕}，此谓照旷^{〔3〕}。致命尽情，天地乐而万事销亡^{〔4〕}，万物复情，此之谓混冥^{〔5〕}。

注 释

〔1〕上神乘光：神人驾驭光明。“上神”，至神。“乘光”，是说至神腾跃而上，出乎天地之外，日月之光反在其下，所以说“乘光”。

〔2〕与形灭亡：不见形迹。

〔3〕照旷：照彻空旷。

〔4〕致命尽情，天地乐而万事销亡：意为，究极性命、挥发性情，和天地共乐而万事不牵累。

〔5〕混冥：混同玄冥。“冥”，玄冥，即深漠的宇宙空间。

按 语

人要达到心康体健的目的，方法之一就是养心宁神。常言讯：心宽体胖。这是很有道理的。心境忧郁的人，往往疾病缠身；心胸旷达的人，往往谈笑风生，朝气蓬勃。因此，古人认为，人如能和自然混为一体，保持乐观的心态，万事不受牵

累，虚静旷达，那么，自然天性就能不受压抑地流露出来，身心得到了解放，则万事万物都能回复真情、回复自然。这样，天地自然就能保持它的清真朴素，而人就能保持自己的真性真情，与天地共存。

天 道

圣人之静也，非曰静也善，故静也；万物无足以铙心^{〔1〕}者，故静也。……水静犹明，而况精神！圣人之心静乎！天地之鉴也，万物之镜也^{〔2〕}。夫虚静恬淡寂寞无为者^{〔3〕}，天地之本^{〔4〕}而道德之至^{〔5〕}，故帝王圣人休焉^{〔6〕}。

注 释

〔1〕铙心：“铙”同“挠”。这一句是说，圣人的清静，并不是说清静是好的才清静；万物不足以搅扰内心，才是清静。这和气功学中“入静”的炼养方法相通。

〔2〕圣人之心静乎！天地之鉴也，万物之镜也：圣人的内心清静，可以作为天地、万物的明鉴。后来禅家之所谓“明镜止水”这一观念，即源于此。

〔3〕虚静恬淡寂寞无为：这是老子的提法，即人应返朴归真，清静而不要人为地去破坏自然环境及人的心态，心神安静，没有杂念，顺应自然的变化，这才是宇宙万物的根本。

〔4〕天地之本：意为，虚静、恬淡、寂寞、无为乃是天地的本原。

〔5〕道德之至：“至”与“质”同。即“实”，充实。全句意为，虚静、恬淡、寂寞无为是天地的本原，并且是道德的充实。

〔6〕帝王圣人休焉：“休”休虑息心。意为：帝王圣人便休

虑息心在这虚静、恬淡、寂寞、无为的境地中。

天 道

休则虚，虚则实^{〔1〕}，实者备矣^{〔2〕}。虚则静，静则动，动则得矣。静则无为，无为也则任事者责矣^{〔3〕}。无为则俞，俞俞者忧患不能处，年寿长矣^{〔4〕}。夫虚静恬淡寂寞无为者，万物之本也。

注 释

〔1〕虚则实：意即心神休静便空明，空明便得充实。即禅家所谓真空而后实有。

〔2〕实者备矣：“者”，读为“则”。“备”，今本作“伦”。《阙误》引江南古藏本“伦”作“备”，于义为长。意为充实便是完备。

〔3〕虚则静，……无为也则任事者责矣：“责”，指各尽其责。整句意为，心境空明便清静，清静而后活动，活动而无不自得。清静便无为，无为便任事各尽其责。

〔4〕无为则俞俞……年寿长矣：俞俞，从容自得的样子。全句是说，无为便从容自得，从容自得的人不被忧患所困扰，年寿便能长久。

按 语

虚静，恬淡，寂漠，无为，它们是万物的本源，比如，水清静便明澈；自然无为，万物不都在静静地自生自长吗？人的内心清静，心神就体静而空明，心理平衡，内心便感到充实，活动起来无不感到自得。理解了这一自然规律，用于工作和生活中，就能任人各司其职，任物各自完备地发展，自己不就少

被忧患所困扰了吗？无为便能得到安逸，安逸年寿便能长久。道家的这一理论，为道教练功方法奠定了理论基础，成为丹法理想的最高境界，是一种推迟衰老甚至长生的积极精神的体现。

达 生

子列子^{〔1〕}问关尹^{〔2〕}曰：“至人潜行不窒，蹈火不热^{〔3〕}，行乎万物之上而不慄。请问何以至于此？”关尹曰：“是纯气之守也^{〔4〕}，……彼^{〔5〕}将处乎不淫之度^{〔6〕}，而藏乎无端之纪^{〔7〕}，游乎万物之所终始。壹其性，养其气，合其德，以通乎物之所造^{〔8〕}。夫若是者，其天守全，其神无郤^{〔9〕}，物奚自入焉！”

注 释

〔1〕子列子：即列子、列御寇。相传战国时道家。郑人。被道家尊为前辈。

〔2〕关尹：即关令尹，此以官名称之。关尹为老聃弟子。

〔3〕潜行不窒，蹈火不热：《庄子·大宗师》作“入水不濡，入火不热”。意为至人潜行水下而不会窒息，入于火中而不觉灼热。也就是说至人达到了与宇宙天地相合的境界，不被物境障碍。

〔4〕纯气之守：保守纯和之气。

〔5〕彼：指至人。

〔6〕不淫之度：不过当的限度。即适当而不过也。

〔7〕无端之纪：形容循环变化的境地。也就是藏心于循环变化的境地。

〔8〕物之所造：指造物者，即道。也就是说，至人必须神

游于万物的根源，专一他的本性，涵养他的精气，融合他的德性，以通向自然。

〔9〕无郤：“郤”同“隙”。也就是说至人的精神凝聚，外物是无隙可侵入的。

按 语

“气”是构成人体生命活动的基本物质。《难经》说：“气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣。”精气充养，神气才充旺，那么脏腑器官机能就旺盛而协调；如果神气涣散，则一切机能活动的正常规律都会被破坏。

要做到精气充养、神气充旺，就必须心志专一，凝神静思，进入一种混沌虚无的境界。其实质就是意念集中于呼吸运动，寻求真意，进而入静，达到调心的目的。这有利于使意气相合，使精神宁静，使身心安泰。

庚 桑 楚

出无本，入无窍^{〔1〕}。有实而无乎处，有长而无乎本剋^{〔2〕}，有所出而无窍者有实。有实而无乎处者，宇也^{〔3〕}；有长而无本剋者，宙也^{〔4〕}。有乎生，有乎死；有乎出，有乎入——入出而无见其形，是谓天门^{〔5〕}。天门者，无有也，万物出乎无有。有不能以有为有，必出乎无有，而无有一无有^{〔6〕}，圣人藏乎是。

注 释

〔1〕出无本，入无窍：意为生来没有踪迹，消逝不见藏所。“出”，生也，万物所由始也。“入”，死也，万物之所由终也。虽知其所终，而不见其所入之处，故曰“无窍”。万物之所

出，所入者都是道，也就是“无有”。

〔2〕本剝：本末，始终。全句意为，有实在而没有处所，有成长而没有始终，有所出而没有孔窍的，却真实存在。

〔3〕宇：上下四方叫宇。

〔4〕宙：古往今来叫宙。

〔5〕天门：自然的总门。同于《老子》一章所说的“众妙之门”。“天门”就是“无”、“有”，万物皆生于“无”、“有”。

〔6〕有不能以有为有……而无有一无有：“有”不能从“有”中产生，而必产生于“无”，而道始终贯穿于从“无”到“有”的相生相灭之中，一，动词，贯穿，统一。

按 语

世间万物生于有，有生于无，如此而生生灭灭。此乃自然无为之境界，圣人之心，亦当如此。

庚 桑 楚

彻^{〔1〕}志之勃^{〔2〕}，解心之谬^{〔3〕}，去德之累，达道之塞。贵富显严名利六者，勃志也；容动色理^{〔4〕}气意六者，谬心也。恶欲喜怒哀乐六者，累德也；去就取与知能六者，塞道也。此四六者不荡^{〔5〕}胸中则正，正则静，静则明，明则虚，虚则无为而无不为也。^{〔6〕}

注 释

〔1〕彻：与“撤”同，除去、消解。

〔2〕勃：同“悖”，乱。全句为，消解意志的错乱。

〔3〕谬：即“缪”，系缚之意。全句为，解开心灵的束缚。

〔4〕色理：颜色，辞理。

〔5〕此四六者不荡：“荡”，荡乱。“四六者”，指前面四句中所分别说的荣贵、富有、高显、威势、声名、利禄；姿容、举动、颜色、辞理，气息、情意；憎恶、爱欲、欣喜、愤怒、悲哀、欢乐；去舍、从就、贪取、付与、知虑等。这四句话中每句话都说了六项。

〔6〕虚则无为而无不为：空明就能顺任自然而没有什么做不成的。

按 语

这一段是说，修道者应去除一切勃志、谬心、累德、塞道的不利精神因素，真正做到清静无为。这一原则，对于养生来说同样是适用的。《云笈七签》卷九十一引《七部名数要记》便讲了以下十个方面应该注意的问题：“一曰遗形忘体，恬然若无，谓之虚。二曰损心弃意，废伪去欲，谓之无。三曰专精积神，不与物杂，谓之清。四曰返神服气，安而不动，谓之静。五曰深居闲处，功名不显，谓之微。六曰去妻离子，独与道游，谓之寡。七曰呼吸中和，滑泽细微，谓之柔。八曰缓形从体，以奉百事，谓之弱。九曰憎恶尊荣，安贫乐辱，谓之卑。十曰循盈逃满，衣食粗疏，谓之损。十一曰静作随阳，应变却邪，谓之时。十二曰不饥不渴，不寒不暑，不喜不怒，不哀不乐，不疾不迟，谓之和。十三曰爱视爱听、爱言爱虑，坚固不费，精神内守，谓之啬。”一言以蔽之，就是要求内心平衡，这样就能安静，安静就能清醒、冷静、明澈，做到这样，心灵就会显得空明，而空明就能顺任自然而没有什么做不成。人的生命运动如果能够高度适应大自然的微妙变化，就能健身养生。

徐 无 鬼

故无所甚亲，无所甚疏，抱德炀和^{〔1〕}以顺天下，此谓真人。于蚁弃知，于鱼得计，于羊弃意^{〔2〕}。

以目视目，以耳听耳，以心复心。若然者，其平也绳^{〔3〕}，其变也循^{〔4〕}。

注 释

〔1〕 炀和：养和。“炀”借为“养”。

〔2〕 于蚁弃知，于鱼得计，于羊弃意：这三句是用来衬托真人的。蚁，至微之物也，而犹未能无知；羊，至愚者也，而犹未能无意：唯真人则无知矣、无意矣。所以说，真人“于蚁弃知，于羊弃意”，而鱼之在水，悠悠自得，真人之自为计，但如鱼然。也就是说，真人连蚂蚁的心智都要抛弃，连羊的意念都要抛弃，如鱼般地自得。

〔3〕 以目视目，以耳听耳，以心复心。若然者，其平也绳：“其平也绳”，平直得象拉直的绳子。绳子的平直，是自然的平直。也就是说，用眼睛看所能看到的，用耳朵听所能闻的，用心灵观照心灵所能领会的，象这样，人的心灵是自然的平静。

〔4〕 其变也循：“循”，顺。那变动是自然的顺任。以自然待人事，不以人事干预自然。

按 语

道家认为，古代的真人，是以自然待人事，而不以人事干预自然。人的心智，意念，都应抛弃，而应象水中游鱼般自得，才能顺应自然；有了顺应自然的思想，才能不计得失，听其自然。这一思想，成为气功学中混元自然的基本理论。炼功

中，一切都要自然，身形要自然、动作要自然、情态要自然，切忌追求效果，功到自然成。另外形体状态要放松，意念活动要宁静，最重要的是神意要自然，这样任其来去，遵循自然的原则，于自然中求功夫，才能达到中和之性，进而与自然混为一体，达到炼功的高级境界。

列 御 寇

贼莫大乎德有心^{〔1〕}而心有睫^{〔2〕}，及其有睫也而内视，内视而败矣^{〔3〕}。

注 释

〔1〕 贼莫大乎德有心：最坏的事莫过于有心为德。

〔2〕 心有睫：即以心为睫，指心开如眼目。也就是说，在那有心之中而又有思前算后之意，就象心又开一眼。

〔3〕 及其有睫也而内视，内视而败矣：到了心开如眼目而内心多思虑就坏事了。

按 语

道教功法中的内视，即受此论的影响，它要求排除外界干扰，不得浮思外念。本文的内视，是指内心多思虑，内心多思虑则一切都会败坏。这与气功学中的“内视”概念不同，但其实质则与之相同。《青华秘文》说：“心之不能静者，不可纯谓之心，盖神亦役心，心亦役神，二者交相役，欲念生焉。心求静必先制眼，眼者神游之宅也，神游于眼而役于心，故抑之于眼而使之归于心。”所以，内视就是思想集中、元气充沛。关键是凝神安息，达到入静。

天 下

曰：“神何由降？明何由出？”^{〔1〕}“圣有所生，王有所成，皆原于一。”^{〔2〕}。

不离于宗，谓之天人。不离于精，谓之神人。不离于真，谓之至人。以天为宗，以德为本，以道为门，兆于变化，谓之圣人^{〔3〕}。

注 释

〔1〕神何由降？明何由出：“神”，灵妙。“明”，智慧。意为，造化的灵妙从哪里降下？人类的智慧从哪里出现？

〔2〕皆原于一：“一”，即道。即都导源于自然之道中。

〔3〕以天为宗，以德为本，以道为门，兆于变化，谓之圣人：“兆”，预知。全句意为，以天然为宗主，以德为根本，以道为门径（以自然为门径），预见变化的征兆，称作圣人。

天 下

以本^{〔1〕}为精，以物为粗，以有积为不足^{〔2〕}，澹然独与神明居。古之道术有在于是者，关尹^{〔3〕}、老聃^{〔4〕}闻其风而说之。建之以常无有^{〔5〕}，主之以太一^{〔6〕}，以濡弱^{〔7〕}谦下为表，以空虚不毁万物为实。

关尹曰：“在己无居^{〔8〕}，形物自著^{〔9〕}。其动若水，其静若镜，其应若响。芴乎若亡^{〔10〕}，寂乎若清。同焉者和，得焉者失^{〔11〕}。未尝先人，而常随人。”

老聃曰：“知其雄，守其雌，为天下谿^{〔12〕}；知其白，守其辱，为天下谷^{〔13〕}。”人皆取先，己独取后^{〔14〕}，曰受天下之垢^{〔15〕}；人皆取实，己独取虚，无藏也故有余^{〔16〕}。其行身也，徐而不费，无为也而笑巧^{〔17〕}。人皆求福，己独曲

全^{〔18〕}，曰苟免于咎。以深为根，以约为纪，曰坚则毁矣，锐则挫矣^{〔19〕}。常宽容于物^{〔20〕}，不削于人^{〔21〕}，可谓至极^{〔22〕}。关尹、老聃乎！古之博大真人哉！

芴漠^{〔23〕}无形，变化无常。死与生与，天地并与，神明往与！芒乎何之？忽乎何适？^{〔24〕}万物毕罗，莫足以归。古之道术有在于是者，庄周闻其风而悦之。以谬悠^{〔25〕}之说，荒唐^{〔26〕}之言，无端崖之辞，时姿纵而不倪^{〔27〕}，不以觴见之也^{〔28〕}。以天下为沈浊，不可与庄语^{〔29〕}，以卮言^{〔30〕}为漫衍^{〔31〕}，以重言^{〔32〕}为真，以寓言^{〔33〕}为广。独与天地精神往来，而不傲倪^{〔34〕}于万物，不谴是非^{〔35〕}，以与世俗处。

注 释

〔1〕 本：道，即无为。

〔2〕 以物为粗，以有积为不足：“以有积为不足”，以储积为不足。贪而储积，心常不足。全句意为，以根本的道为精微，以有形的物为粗杂，以储积作为不足，恬淡地独与造化灵妙共处。

〔3〕 关尹：见选文《庄子·达生》注释〔1〕。《汉书·艺文志》载道家《关尹子》九篇。篇名为《一字》、《二柱》、《三极》、《四符》、《五鉴》、《六匕》、《七釜》、《八筹》、《九药》。书里很多类释氏和神仙方技等家的说法，所用的语词，并不是先秦道家所用的，显然是后世假托之作。

〔4〕 老聃：即今《老子》一书作者李耳。

〔5〕 常无有：即常无、常有。即建立常无、常有的学说。

〔6〕 太一：指绝对唯一的道。

〔7〕 濡弱：柔弱。气功中将呼吸中和，滑泽细微称为柔；缓形从体，以奉百事称为弱。这里意为，以柔弱谦下为外表，

以空虚不排斥万物为实质。

〔8〕在己无居：无私主。即自己不存私意。

〔9〕形物自著：有形之物各有彰著。

〔10〕芴乎若亡：恍惚若无。“芴”与“惚”通。

〔11〕同焉者和，得焉者失：相同则和谐，贪得便有失。
“得”，有，“贪得”之意。

〔12〕知其雄，守其雌，为天下谿：认识雄强，持守雌柔，做天下的溪涧。

〔13〕知其白，守其辱，为天下谷：认识明亮，持守暗昧，成为天下的山谷。

〔14〕人皆取先，己独取后：人人都争先，而自己却不敢为天下先。

〔15〕受天下之垢：承受天下的诟辱。

〔16〕无藏也故有余：不敛藏反而有多余。

〔17〕笑巧：笑人之巧。“巧”，智巧，机巧。“其行身也……无为也而笑巧”意为，立身行事，宽缓而不耗费，无所作为而嗤笑机巧。

〔18〕曲全：“曲则全”。《老子》第二十二章中说过。即委曲求全。

〔19〕坚则毁矣，锐则挫矣：坚硬的就容易毁坏，锐利的就容易挫折。《老子》中有“坚强者死之徒”，“揣而锐之，不可长保”句。

〔20〕常宽于物：即常常宽容待物。

〔21〕不削于人：不侵削于人。

〔22〕至极：最高至上的境地。

〔23〕芴漠：恍惚茫昧之意。“芴”通“惚”。

〔24〕芒乎何之，忽乎何适：形容恍惚茫昧的状貌。“何

之”，“何适”都是“到何处”的意思，也就是动而无迹的意思。“芴漠无形……忽乎何适”几句意为，恍惚茫昧而没有形迹，变化而没有常规，死、生与天地并存，与造化同往！恍惚茫昧到哪里去？”

〔25〕谬悠：虚远。

〔26〕荒唐：谓广大无域畔。

〔27〕恣纵而不佻：“恣纵”，即放纵。“佻”即“党”。放任而不偏党，也就是放任而不拘执，不持一端之见。

〔28〕不以觭见之也：不以一端自见。“觭”同“奇”。

〔29〕庄语：端庄而语。“庄”，端正也，严正之意。

〔30〕卮言：比喻无心之言。

〔31〕漫衍：散漫流衍，不拘常规之意。

〔32〕重言：被人看重的言论。

〔33〕寓言：寄寓他人他物的言论。

〔34〕敖倪：即傲睨；就是骄矜傲视。

〔35〕不譴是非：不责人之是非。整句意为，独自和天地精神往来而不傲视万物，不责人之是非，和世俗相处。

按 语

无形之道，是宇宙的精微，而有形的物质是粗杂的。人，只有恬淡方能与神明造化为伍。寂静清虚，就会与自然和谐。心怀旷达，则会如同溪涧和山谷，与天地并存。弘大而开阔，深远而广旷，就能与天地精神相往来。人要做到这一切，关键在于“神”。既然神在人的生命活动中占主导地位，那么养生健身最关紧要的就在于“将养其神”。在于“心静”、“心定”、“心明”。要做到“心明”，就必须学会运用意识，其中关键在于“意守”，意守的原则就是似守非守，若有若无，一聚一散，神守

一如。也就是顺应自然，自由自在，排除杂念，混元自然，进入“物我两忘”的清静虚无境界。恬静安舒、顺应自然，生命运动才能保持正常，医学上称此为稳态。从神、气、形三位一体的人类生命整体观来看，生理上的稳态是对“形”的内部过程的要求，就气而言，维持稳态就是要保持中和之气；对神来说，稳态就意味着意静神宁。“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？”延年益寿有何不可呢？

(李昆华、蔡维琰)

管子 (节选)

作者管夷吾，又名管敬仲，字仲，春秋时杰出政治家。齐桓公即位，鲍叔牙荐为相，曾辅桓公改革政治、经济、军事。颇通人之心理、生理，尤精“心术”（即气功养生法）研究，有《管子》一书传世。或谓《管子》非管仲作，乃汉以前学者杂抄而成。

内容提要

《管子》中，心术上下、白心、内业四篇，论述人之心理与生理，对于作为稳定神形的气功也多有述及。春秋时气功，意在言中。“虚其欲，神将入舍。扫帚不洁，神乃留处”，简明扼要地说明了气功的精髓，认为思维活动相对静止，即可内守精神而不外散。管子还说：“形不正者，德不来，中不精者，心不治。”他所说的形即形体——诚心而德至，“德来居中，外形自正。”

在实践应用方面，《管子》书中所述的“心术”、“执一”、“守贞（真）”、“定心”、“治心”、“全心”、“守一”等法，即是从稳定精神着手调节神形的气功，如“无为而制窍”的心术是这样；能“弃万苛”的守一还是这样；“能君万物”的执一，也不越这一规律。《管子》将气功应用于生活之中，强调加强精神修养，改

善人际关系，提高身体素质，稳定精神意识活动，祛除因内环境失调而引起的疾病。所有这些，反映了春秋时期中国气功的特色——正心养性，修身定神。

心术上篇

心⁽¹⁾之在体，君之位也；九窍之有职，官之分也。心处其道，九窍循理⁽²⁾；嗜欲充益，目不见色，耳不闻声。故曰：上离其道，下失其事⁽³⁾。毋代马走，使尽其力；毋代鸟飞，使弊其羽翼；毋先物动，以观其则。动则失位，静乃自得。道不远而难极也，与人并处而难得也。虚其欲⁽⁴⁾，神将入舍；扫除不洁⁽⁵⁾，神乃留处。人皆欲智，而莫索其所以智乎。智乎智乎，投之海外无自夺，求之者不得处之者。夫正人无求之也，故能虚无。虚无无形谓之道；化育万物谓之德；君臣父子人间之事谓之义；登降揖让、贵贱有等、亲疏之体谓之礼；简物小未一道，杀僂禁诛谓之法。大道可安而不可说。直人之言，不义不顾。不出于口，不见于色，四海之人又孰知其则。天曰虚，地曰静，乃不伐。洁其宫，开其门。去私毋言，神明若存。纷乎其若乱，静之而自治。强不能偏立，智不能尽谋。物固有形，形固有名，名当谓之圣人。故必知不言、无为之事，然后知道之纪。殊形异执，不与万物异理，故可以为天下始。人之可杀，以其恶死也；其可不利，以其好利也。是以君子不怵乎好，不迫乎恶。恬愉无为，去智与故。其应也，非所设也；其动也，非所取也。过在自用，罪在变化。是故有道之君，其处也若无知；其应物也若偶之，静因之道也。

“心之在体，君之位也；九窍之有职，官之分也”。耳目者，视听之官也。心而无与于视听之事，则官得守其分矣。夫心有欲者，物过而目不见，声至而耳不闻也。故曰“上离其

道，下失其事”；故曰“心术^{〔6〕}者，无为而制窍者也”；故曰君。“无代马走，无代鸟飞”，此言不夺能，能不与下诚也。“毋先物动”者，摇者不定，躁者不静，言动之不可以观也。“位”者，谓其所立也。人主^{〔7〕}者立于阴。阴者静^{〔8〕}，故曰“动则失位”。阴则能制阳矣，静则能制动矣，故曰“静乃自得”。道在天地之间也，其大无外，其小无内，故曰“不远而难极也”。虚之与人也无间，唯圣人得虚道，故曰“并处而难得”。世人之所职者精也。去欲则宣^{〔9〕}，宣则静矣。静则精，精则独立矣。独则明，明则神矣。神者，至贵也。故馆不辟除，则贵人不舍焉。故曰“不洁则神不处”。“人皆欲知”而莫索之，其所以知彼也，其所以知此也。不修之此，焉能知彼；修之此，莫能虚矣——虚者，无藏也。故曰，去知则奚率求矣，无藏则奚设矣。无求无设则无虑。无虑，则反复虚矣。天之道，虚其无形——虚则不屈，无形则无所位赶^{〔10〕}无所位赶，故遍流万物而不变。德者，道之舍^{〔11〕}，物得以生生。知得以职道之精。故德者，得也。得也者，其谓所以然也。以无为之谓道，舍之之谓德。故道之与德无间^{〔12〕}，故言之者不别也。间之理者，谓其所以舍也。义者，谓各处其宜也。礼者，因人之情，缘义之理，而为之节文者也。故礼者，谓有理也。理也者，明分以谕义之意也。故礼出乎义，义出乎理，理因乎宜者也。法者，所以同出不得不然者也。故杀僇禁诛以一之也。故事督乎法，法出乎权，权出乎道。道也者，动不见其形，施不见其德。万物皆以得，然莫知其极。故曰“可以安而不可说”也。“莫人”，言至也；“不宜”，言应也。应也者，非吾所设，故能无宜也。“不顾”，言因也。因也者，非吾所顾，故无顾也。“不出于口，不见于色”，言无形也。“四海之人，孰知其则”，言深固也。天之道虚，地之道静；虚则不屈，静则不变；不变则无过，故曰“不

伐”。“洁其宫，阙其门”：宫者，谓心也。心也者，智之舍^{〔13〕}也。故曰宫^{〔14〕}。“洁”之者，去好过也。“门”者，谓耳目也。耳目者，所以闻见也。“物固有形，形固有名”，此言不得过实，实不得延名。姑形以形，以形务名，督言正名，故曰圣人。不言之言，应也。应也者，以其为之人者也。执其名，务其应，所以成之应之道也。无为之道，因也。因也者，无益无损也。以其形因为之名，此因之术也。名者，圣人之所以纪万物也。人者，立于强，务于善，未于能，动于故者也。圣人无之。无之，则与物异矣。异则虚。虚^{〔15〕}者，万物之始也。故曰：“可以为天下始”。人迫于恶，则失其所好；怵于好，则忘其所恶，非道也。故曰：“不怵乎好，不迫乎恶”。恶不失其理，欲不过其情^{〔16〕}，故曰君子“恬愉无为，去智与故”，言虚素也。“其应非所设也”，“其动非所取也”，此言因也。因也者，舍己而以物为法者也。感而后应，非所设也；缘理而动，非所取也。“过在自用，罪在变化”：自用则不虚，不虚^{〔17〕}则忤于物矣；变化则为生，为生则乱矣。故道贵因。因者，因其能者——言所用也。“君子之处也，若无知”，言至虚^{〔18〕}也。“其应物也，若偶之”，言时适也。若影之象形，响之应声也。故物至则应，过则舍矣。舍矣者，言复所于虚也。

注 释

〔1〕心：为神，即脑神及其功能作用。

〔2〕九窍循理：指神的功能正常，协调九窍的功能：“九窍所司，各循理而应也”。（《管子》原注）

〔3〕下失其事：指精神不调，形体各部功能失调。老子曰：“无欲以静，天下将自定。”“下失其事”是“上离其道”的结果。

〔4〕虚其欲：指排除妄念、杂念。

〔5〕不洁：喻情欲。

〔6〕心术：指古代修养身心的方法。“心无嗜欲之为，故能制于九窍。”（《管子》原注）

〔7〕人主：帝王，喻脑。

〔8〕阴者静：即阴主静。或曰阴为静。

〔9〕去欲则宣：指去除欲念，全身通达。

〔10〕赴：即逆之意。

〔11〕道之舍：指道因德以生物，故曰德为道为舍。

〔12〕道之与德无间：指道与德同体而无内外先后之别。

〔13〕心也者，智之舍也：指脑神是意识思维活动的根基、来源、宅舍。

〔14〕宫：指神宫

〔15〕虚：指无。万物皆由无而生。

〔16〕欲不过其情：指人的欲望应有节制。

〔17〕不虚：指躁。

〔18〕至虚：言静之极，指静笃。

按 语

《管子·心术上篇》所述乃气功学的基础理论。管子认为，心之在体犹如国君，君不失其道，则形体稳定，九窍各循其理；反之，则精神损伤，神形失调，于是，他提出安神的方法，在“虚其欲”。在“扫除不洁”，在“除嗜欲”，在“恶不失其理，欲不过其情”。一言以蔽之，就是要虚无无为。

心术下篇

形不正者德不来，中不精者心不治。正形饰德，万物毕

得。翼然自来，神莫知其极。昭知天下，通于四极。是故曰：无以物乱官，毋以官乱心^{〔1〕}。此之谓内德。是故意气定^{〔2〕}然后反正。气者，身之充也；行者，正之义也。充不美则心不得，行不正，则民不服。是故圣人若天然，无私复也；若地然，无私载也。私者，乱天下者也。凡物载名而来，圣人因而财之而天下治。实不伤不乱于天下，而天下治。专于意，一于心，耳目端，知远之证。^{〔3〕}能专乎？能一乎？能毋卜筮而知凶吉乎？能止乎？能已乎？能毋问于人而自得之于己乎？故曰：思之。思之不得，鬼神教之。非鬼神之力也，其精气之极也。一气能变曰精，一事能变曰智。慕选者，所以等事也。极变者，所以应物也。慕选而不乱，极变而不烦。执一^{〔4〕}之君子，执一而不失，能君万物。日月之与同光，天地之与同理。圣人裁物，不为物使。心安是国安也，心治是国治也。治也者心也^{〔5〕}，安也者心也。治心在于中^{〔6〕}，治言出于口，治事加于民。故功作而民从，则百姓治矣。所以操者非刑也，所以危者非怒也。民人操，百姓治，道其本至也。至不至无，非所人而乱。凡在有司执制者之利，非道也。圣人之道，若存若亡^{〔7〕}；援而用之，殁世不亡。与时变而不化，应物而不移，日用之而不化。人能正静者，筋肋而骨强^{〔8〕}；能戴大圆者，体乎大方；镜大清者，视乎大明。正静不失，日新其德，昭知天下，通于四极。金心^{〔9〕}在中不可匿，外见于形容，可知于颜色。善气^{〔10〕}迎人，亲如弟兄，恶气迎人，害于戈兵。不言之言，闻于雷鼓；金心之形，明于日月，察于父母^{〔11〕}。昔者明王之爱天下，故天下可附^{〔12〕}；暴王之恶天下，故天下可离^{〔13〕}。故货之不足以为爱，刑之不足以为恶。货者，爱之末也；刑者，恶之末也。凡民之生也，必以正平^{〔14〕}；所以失之者，必以喜乐哀怒。节怒莫若乐^{〔15〕}，节乐

莫若礼，守礼莫若敬。外敬而内静^{〔16〕}者，必反其性，岂无利事哉？我无利心，岂无安处哉？我无安心，心之中又有心^{〔17〕}。意以先言。意然后形，形然后思，思然后知。凡心之形，过知失生。是故内聚以为原泉之不竭，表理遂通。泉之不涸，四支坚固；能令用之，被服四固。是故圣人一言解之，上察于天，下察于地。

注 释

〔1〕无以物乱官，毋以官乱心：指不受外物的干挠，情绪稳定。

〔2〕意气定：指神气相合而稳定。即神气合一。

〔3〕知远之证：指精神专一，即能远视。为宁静致远之意。

〔4〕执一：指控制精神，使之专一。

〔5〕治也者心也：指心是治身的基础，即调节意识思维活动，是治身的关键。

〔6〕治心在于中：指意识活动稳定在形体之中。

〔7〕圣人之道，若存若亡：道是无，无又可以生有，故曰若存若亡。

〔8〕筋肋而骨强：指精神安静，形体坚韧强壮。

〔9〕金心：比喻心之精、之明。

〔10〕善气：指和善友好。

〔11〕金心之形，明于日月，察于父母：金心无不耀，无不知，故言。

〔12〕附：归顺。

〔13〕离：背离。

〔14〕正平：指神形和一，神正身端。

〔15〕节怒莫若乐：以快乐遏制愤怒，是最好的方法。

〔16〕外敬而内静：外表恭敬，内心宁静。指形神放松，内外协调。

〔17〕心之中又有心：指意识活动，多层次，多方向。

按 语

《管子·心术下篇》接上篇，阐述气功基本理论，说明调节神形的方法。认为形体要得健康，“必以正平”，安时处顺，安静稳定，神形和合。

白 心 篇

建当立有，以靖为宗，以时为宝，以政为仪，和则能久^{〔1〕}。非吾仪，虽利不为；非吾当，虽利不行；非吾道，虽利不取。上之随天，其次随人。人不倡不和，天不始不随。故其言也不废，其事也不随。原始计实，本其所生。知其象，则索其形；缘其理，则知其情；索其端则知其名。故苞物众者，莫大于天地；化物多者，莫多于日月。民之所急，莫急于水火。然而天不为一物枉其时，明君圣人亦不为一人枉其法。天行其所行，而万物被其利；圣人亦行其所行，而百姓被其利。是故万物均既夸众矣。是以圣人之治也，静身以待之^{〔2〕}，物至而名自治之。正名自治之，奇身名废。名正法备，则圣人无事。不可常居也，不可废舍也，随变断事也。知时以为度。大者宽，小者局。物有所余，有所不足。兵之出，出于人。其人入，入于身。兵之胜，从于适。德之来，从于身。故曰：祥于鬼者义于人。兵不义不可。强而骄者损其强，弱而骄者亟死亡。强而卑，义信其强。弱而卑，义免于罪。是故骄之余卑，卑之余骄。道者，一人用之不闻有余，天下行之不闻不足。此

谓道矣。小取焉则小得福，大取焉则大得福，尽行之而天下服。殊无取焉，则民反其身，不免于贼。左者，出者也；右者，入者也。出者而不伤人，入者自伤也。不日不月，而事以从；不卜不筮，而谨知吉凶。是谓宽乎形，徒居而致名。去善之言，为善之事，事成而顾反无名。能者无名，从事无事。审量出入，而观物所载。孰能法无法乎？始无始乎？终无终乎？弱无弱乎？故曰美哉弗弗，故曰有中有中。孰能得夫中之衷乎？故曰功成者隳，名成者亏。故曰孰能弃名与功，而还与众人同；孰能弃功与名，而还反无成？无成有贵其成也，有成贵其无成也。日极则仄^{〔3〕}，月满则亏^{〔4〕}。极之徒仄，满之徒亏，巨之徒灭。孰能己无己^{〔5〕}乎？效夫天地之纪。人言善，亦勿听；人言恶，亦勿听^{〔6〕}。持而待之，空然勿两之，淑然自清。无以旁言为事成。察而征之，无听辩，万物归之，美恶乃自见。天或维之，地或载之。天莫之维，则天以坠矣；地莫之载，则地以沉矣。夫天不坠、地不沉，夫或维而载之也夫！又况于人，人有治之。辟之若夫雷鼓之动也。夫不能自摇者，夫或措^{〔7〕}之。夫或者何？若然者也。视则不见，听则不闻。洒乎天下满，不见其塞。集于颜色，知于肌肤。责其往来，莫知其时，薄乎其方也，醇乎其圜也，醇醇乎莫得其门。故口为声也，耳为听也，目有视也，手有指也，足有履也，事物有所比也。当生者生，当死者死。言有西有东，各死其乡。置常立仪，能守贞^{〔8〕}乎？常事通道，能官人乎？故书其恶者，言其薄者。上圣之人，口无虚习也，手无虚指也，物至而命之耳。发于名声，凝于体色，此其可谕者也；不发于名声，不凝于体色，此其不可谕者也。及至于至者，教存可也，教亡可也。故曰：济于舟者，和于水^{〔9〕}矣；义于人者，祥其神^{〔10〕}矣。事有适而无适，若有适；觴解不可解，而后解。故善举事者，国

人莫知其解。为善乎，毋提，提为不善乎，将陷于刑。善不善，取信而止矣；若左若右，正中^{〔1〕}而已矣。县乎日月无已也。愕愕^{〔2〕}者不以天下为忧，刺刺者不以万物为笑。孰能弃刺刺而为愕愕乎？难言宪术，须同而出。无益言，无损言，近可以免。故曰：知何知乎？谋何谋乎？审而出者彼自来。自知曰稽，知人曰济，知苟适可，为天下周。内固之一^{〔3〕}，可为长久，论而用之，可以为天下王。天之视而精，四壁而知请，壤土而与生。能若夫风与波乎？唯其所欲适。故子而代其父曰义也，臣而代其君曰篡也。篡何能歌？武王是也。故曰：孰能去辩与巧，而还与众人同道。故曰：思索精者明益衰，德行修者王道狭。卧名利者写生危。知周于六合之内者，吾知生之有为阻也。持而满之，乃其殆也。名满于天下，不若其已也。名进而身退，天之道也。满盛之国，不可以仕任；满盛之家，不可以嫁子；骄倨傲暴^{〔4〕}之人，不可与交。道之大如天，其广如地，其重如石，其轻如羽。民之所以知者寡。故曰：何道之近，而莫之与能服也。弃近而就远，何以费力也。故曰：欲爱吾身，先知吾情。君亲六合，以考内身。以此知象，乃知行情^{〔5〕}。既知行情，乃知养生。左右前后，周而复所。执仪服象，敬迎来者。今夫来者，必道其道。无迂无衍，命乃长久。和以反中，形性相葆。^{〔6〕}一以无贰^{〔7〕}，是谓知道。将欲服之，必一其端而固其所守。责其往来，莫知其时，索之于天，与之为期。不失其期，乃能得之。故曰：吾语若大明之极。大明之明，非爱人不予也。同则相从，反则相距也。吾察反相距，吾以故知古从之同也。

注 释

〔1〕和则能久：指阴阳和合，才能长久。

〔2〕静身以待之：指形体放松，精神安定以适应自然社会的变化。

〔3〕日极则仄：太阳走到正中就要发生偏斜，即阳极则阴生。

〔4〕月满则亏：月亮圆满就要亏缺，即阴极则阳生。

〔5〕己无己：即“我丧我”之意。

〔6〕人言善，亦勿听；人言恶，亦勿听：指情绪稳定，不受外界毁誉之干扰。

〔7〕掊：摇也。

〔8〕字贞：即守正。

〔9〕和于水：指水平静。

〔10〕祥其神：为神佑护之意。

〔11〕正中：指处阴阳之中，即阴平阳秘之意。

〔12〕愕愕：磊落。

〔13〕内固之一：指精神高度集中统一。

〔14〕骄傲傲暴：即骄傲暴躁，行为乖张。

〔15〕行情：可行与不可行之情。

〔16〕形性相葆：形神相保。葆通保。

〔17〕一以无貳：指神专于一，无二意也。

按 语

《管子·白心篇》阐述道心的含义，即清静无为之意。说明人能清虚自守，即能守神于身内而不外散。指出能处阴阳之中，遣去七情六欲，养生之理尽在其中。

内 业 篇

凡物之精^{〔1〕}，此则为生。下生五谷，上为列星；流于天

地之间，谓之鬼神；藏于胸中，谓之圣人。是故民气⁽²⁾，杲乎如登于天，杳乎如入于渊，淖乎如在于海，卒乎如在于己。是故此气也，不可止以力，而可安以德；不可呼以声，而可迎以音。敬守勿失，是谓成德。德成而智出，万物果得。凡心之刑，自充自盈，自生自成。其所以失之，必以忧、乐、喜、怒、欲、利。能去忧、乐、喜、怒、欲、利，心乃反济⁽³⁾。彼心之情，利安以宁，勿烦勿乱，和乃自成⁽⁴⁾。折折乎如在于侧，忽忽乎如将不得，渺渺乎如穷无极。此稽不远，日用其德。夫道者，所以充形也，而人不能固。其往不复，其来不舍。谋乎莫闻其音，卒乎乃在于心。冥冥乎不见其形，淫淫乎与我俱生。不见其形，不闻其声，而序其成谓之道。凡道无所，善心安爱。心静气理，道乃可止。彼道不远，民得以产；彼道不离，民因以知。是故卒乎其如可与索，眇眇乎其如穷无所。彼道之情，恶音与声。修心静音⁽⁵⁾，道乃可得。道也者，口之所不能言也，目之所不能视也，耳之所不能听也。所以修心而正形也。人之所失以死，所得以生也；事之所失以败，所得以成也。凡道无根无茎，无叶无荣；万物以生，万物以成，命之曰道。天主正，地主平，人主安静。春秋冬夏，天之时也；山陵川谷，地之枝也；喜怒取予，人之谋也。是故圣人与时变而不化，从物而不移。能正能静，然后能定。定心在中⁽⁶⁾，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍。精也者，气之精者也。气道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣。凡心之形，过知失生。一物能化谓之神，一事能变谓之智。化不易气，变不易智，惟执一之君子能为此乎！执一不失，能君万物。君子使物，不为物使，得一之理。治心在于中⁽⁷⁾，治言出于口，治事加于人，然则天下治矣。一言得而天下服，一言定而天下听，公之谓也。形不正，德不来；中不静⁽⁸⁾，心不治。正形

摄德，天仁地义，则淫然而自至。神明之极照乎知，万物中义守不忒。不以物乱官，不以官乱心，是为中得。有神自在身，一往一来，莫之能思；失之必乱，得之必治。敬除其舍，精将自来。精想思之，宁念治之。严容畏敬，精将至定。得之而勿舍，耳目不淫，心无他图。正心在中^{〔9〕}，万物得度。道满天下，普在民所，民不能知也。一言之解，上察于天，下极于地，蟠满九州。何谓解之？在于心安。我心治，官乃治；我心安，官乃安。治之者心也，安之者心也。心以藏心，心之中又有心焉。彼心之心，音以先言。音然后形，形然后言，言然后使，使然后治。不治必乱，乱乃死。精存自生，其外安荣；内藏以为泉原，浩然和平以为气渊。渊之不涸，四体乃固；泉之不竭，九窍遂通。乃能穷天地，被四海；中无惑意，外无邪蓄。心全于中^{〔10〕}，形全于外；不逢天蓄，不遇人害谓之圣人。人能正静，皮肤裕宽，耳目聪明，筋信而骨强，乃能戴大圆而履大方，鉴于大清，视于大明。敬慎无忒，日新其德，遍知天下，穷于四极；敬发其充，是谓内得，然而不反，此生之忒。凡道必周必密，必宽必舒，必坚必固；守善勿舍，逐淫泽薄。即知其极，反于道德。全心在中，不可蔽匿；和于形容，见于肤色。善气迎人，亲如弟兄；恶气迎人，害于戎兵。不言之声，疾于雷鼓；心气之形，明于日月，察于父母。尝不足以劝善，刑不足以惩过。气意得而天下服，心意定而天下听。搏气如神，万物备存。能搏乎？能一乎^{〔11〕}？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求诸人而得之已乎？思之思之，又重思之。思之而不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精气之极也。四体既正，血气既静；一意搏心^{〔12〕}，耳目不淫。虽远若近，思索生知。慢易生忧，暴傲生怨。忧郁生疾，疾困乃死。思之而不舍，内困外薄。不蚤为图，生将巽舍。食莫若无饱，

思莫若勿致。节适之齐，彼将自至。凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。和乃生，不和不生。察和之道，其精不见，其征不且。平正擅匈，论治在心，此以长寿，忿怒之失度，乃为之图。节其五欲，去其二凶。不喜不怒，平正擅匈。凡人之生也，必以平正。所以失之，必以喜怒忧患。是故止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼，守礼莫若敬，守敬莫若静。内静外敬，能反其性，性将大定。凡食之道，大充伤而形不臧，大摄骨枯而血泣。充摄之间，此谓和成。精之所舍，而知之所生。饥饱之失度，乃为之图。饱则疾动，饥则广思，老则长虑。饱不疾动，气不通于四末；饥不广思，饱而不废；老不长虑，困乃邀竭。大心而敢，宽气而广，其形安而不移，能守一而弃万苛^{〔1〕}。见利不诱，见害不惧，宽舒而仁，独乐其身，是谓云气，意行似天。凡人之生也，必以其欢。忧则失纪，怒则失端。忧悲喜怒，道乃无处。爱欲静之，遇乱正之。勿引勿推，福将自归。彼道自来，可藉与谋。静则得之，躁则失之。灵气在心，一来一逝。其细无内，其大无外，所以失之，以躁为害。心能执静，道将自定。得道之人，理丞而屯泄，匈中无败。节欲之道，万物不害。

注 释

〔1〕精：指精气。

〔2〕民气：此处“民”当为“此”之误，下文“是故此气也”可证。

〔3〕反济：指心返其所而成德。

〔4〕和乃自成：无烦忧混乱，身体自然和平。

〔5〕修心静音：即静意，指调节意识思维活动，使之稳定。

〔6〕定心在中：指意识思维活动，稳定于形体之中。

〔7〕治心在于中：指控制意识思维活动，使之内固于形体之中。

〔8〕中不静：内心躁动不安。

〔9〕正心在中：指端正意识思维活动在形体之中。

〔10〕心全于中：指精神充盈于形体之中。

〔11〕能搏乎？能一乎：搏，把东西揉弄到一起。指能使思维活动集中于一吗？

〔12〕一意搏心：指专心一意，即精神集中。

〔13〕能守一而弃万苛：指精神集中而不散，即能防治精神失调引起的一切疾病。

按 语

《管子·内业篇》阐述定性的道理和方法，说明气功养生之道，在于平意静神，静神养气，养气调身。内中关键，“心能执静，道将自定”。“定心在中”，“正心在中”，使精神意识活动稳定于形体之中。

（吕光荣 刘建中 刘云辉）

行气玉佩铭

作者不明，为战国时期的重要气功专论。是刻在一六面体上的一篇铭文。

内容提要

《行气玉佩铭》为战国时期的重要气功专论。这段文字主要论述了战国时期流传下来的一套完整的气功功法，亦即后世的小周天或河车搬运法。

行气^{〔1〕}，深则蓄^{〔2〕}，蓄则伸^{〔3〕}，伸则下^{〔4〕}，下则定^{〔5〕}，定则固，固则萌^{〔6〕}，萌则长，长则退^{〔7〕}，退则天^{〔8〕}。天几春^{〔9〕}在上，地^{〔10〕}几春在下^{〔11〕}。顺则生^{〔12〕}，逆则死^{〔13〕}。

注 释

〔1〕 行气：即习练气功，调节呼吸。

〔2〕 深则蓄：指纳气归丹田。

〔3〕 蓄则伸：指归于丹田之气逐渐盈满。

〔4〕 伸则下：指精气盈满之后，意引气向尾闾并过尾闾关。

〔5〕下则定：指精气过尾闾，沿督脉运行。

〔6〕固则萌：指精气沿督脉上行，至泥丸。

〔7〕退：指精气从泥丸百会向下。

〔8〕天：为乾，指阳气。

〔9〕春：为引之意。

〔10〕地：为坤，指阴气。

〔11〕天……下：指阳气从上引下，阴气从下引上。

〔12〕顺则生：指行周天功，意引精气，由丹田到尾闾，向上至泥丸，由泥丸百会复向任脉，顺应自然规律则生机萌发、旺盛，具有活力。

〔13〕逆则死。违反规律，精气运行逆乱，则死气生，生机失调。

按 语

《行气玉佩铭》主要阐述周天功的作法，功效，注意事项。集中反映了战国时气功的发展情况，成为后世周天系列功法的源头，对中国气功的发展起了积极的作用。

(刘楚玉 刘怀琳)

远游篇

作者屈原（约前 340～约前 278）战国时诗人、政治家，精于气功研究。名平，字原，号灵均，又名正则。博闻强识，明于治乱。曾任左徒、三闾大夫，辅佐楚怀王，内修政治，外抗强秦。后遭谗去职，被逐于沅湘流域。有作品《离骚》、《九歌》等传世。现采用的是《屈原赋校注》，人民文学出版社出版。

内容提要

《远游篇》为战国时气功名篇。在基础理论方面，主要阐述虚静、无为、自然、壹气的含义；应用技术方面，重点说明“飧六气”、“含朝霞”、“保神明之清澄”。“入精气而出粗秽”的作法和效用。为老、庄之后重要气功专论，对后世气功发展有较大影响。

悲时俗之迫阨兮，愿轻举而远游。质菲薄而无因兮，焉托乘而上浮。遭沉浊而污秽兮，独郁结其谁语！夜耿耿而不寐兮，魂茕茕而至曙。惟天地之无穷兮，哀人生之长勤。往者余弗及兮，来者吾不闻。步徙倚而遥思兮，怊惝恍而乖怀。意荒忽而流荡兮，心愁凄而增悲！神倏忽而不反兮，形枯槁而独

留。内惟省以端操^{〔1〕}兮，求正气之所由。漠虚静^{〔2〕}以恬愉兮，淡无为^{〔3〕}而自得。闻赤松之清尘兮，愿承风乎遗则。贵真人之休德兮，美往世之登仙。与化去而不见兮，名声著而日延。奇傅说之托辰星兮，羨韩众之得一^{〔4〕}。形穆穆以浸远兮，离人群而遁逸。因气变而遂曾举兮，忽神奔而鬼怪。时仿佛以遥见兮，精皎皎以往来。绝氛埃而淑尤兮，终不及其故都。免众患而不惧兮，世莫知其所如。恐天时之代序兮，耀灵晔而西征。微霜降而下沦兮，悼芳草之先零。聊仿佯而逍遥兮，永历年而无成！谁可与玩斯遗芳兮？晨向风而舒情。高阳邈以远兮，余将焉所程。重曰：春秋忽其不淹兮，奚久留此故居？轩辕不可攀援兮，吾将从王乔而娱戏！飧六气而饮沆瀣^{〔5〕}兮，漱正阳而含朝霞^{〔6〕}。保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。顺凯风以从游兮，至南巢而壹息。见王子而宿之兮，审壹气之和德^{〔7〕}。曰：“道可受兮不可传；其小无内兮，其大无垠；无滑而魂兮，彼将自然；壹气孔神兮，于中夜存；虚以待之兮，无为之先；庶类以成兮，此德之门。”闻至贵而遂徂兮，忽乎吾将行。仍羽人于丹丘兮，留不死之旧乡。朝濯发于汤谷兮，夕晞余身兮九阳。吸飞泉之微液兮，怀琬琰之华英。玉色頄以脱颜兮，精醇粹而始壮。质销铄以约约兮，神要眇以淫放。嘉南州之炎德兮，丽桂树之冬荣；山萧条而无兽兮，野寂漠其无人。载营魂而登霞兮，掩浮云而上征。命天阍其开关兮，排阊阖而望予。召丰隆使先导兮，问大微之所居。集重阳入帝宫兮，造旬始而观清都。朝发轫于太仪兮，夕始临乎于微闾。屯余车之万乘兮，纷溶与而并驰。驾八龙之婉婉兮，载云旗之逶蛇。建雄虹之采旄兮，五色杂而炫耀。服偃蹇以佐昂兮，骖连蜷以骄骖。骑胶葛以杂乱兮，班漫衍而方行；撰余辔而正策兮，吾将过乎句芒。历太皓以右转兮，前飞廉以启路。

阳杲杲其未光兮，凌天地以径度。风伯为余先驱兮，氛埃辟而清凉。凤皇翼其承旂兮，遇蓐收乎西皇。览慧星以为旂兮，举斗柄以为麾。叛陆离其上下兮，游惊雾之流波。眇暖昧其眈莽兮，召玄武而奔属；后文昌使掌行兮，选署众神以并轂。路曼曼其修远兮，徐弭节而高厉。左雨师使径侍兮，右雷公以为卫。欲度世以忘归兮，意恣睢以担拑。内欣欣而自美兮，聊嬉娱以自乐。涉青云以汎滥游兮，忽临睨夫旧乡。仆夫怀余心悲兮，边马顾而不行。思旧故以想像兮，长太息而掩涕。汜容与而遐举兮，聊抑志而自弭，指炎神而直驰兮，吾将往乎南疑。览方外之荒忽兮，沛罔象⁽⁸⁾而自浮。祝融⁽⁹⁾戒而还衡兮，腾告鸾鸟迎宓妃。张咸池奏承云兮，二女御九韶歌。使湘灵鼓瑟兮，令海若舞冯夷。玄螭虫象并出进兮，形蛟虬而透蛇。雌蜺便娟以增挠兮，鸾鸟轩翥而翔飞。音乐博衍无终极兮，焉乃逝以徘徊。舒并节以驰骛兮，遑绝垠乎寒门。轶迅风于清源兮，从颢顼乎增冰。历玄冥⁽¹⁰⁾以邪径兮，乘间维以反顾。召黔羸而见之兮，为余先乎平路。经营四荒兮，周流六漠：上至列缺兮，降望大壑。下峥嵘而无地兮，上寥廓而无天；视倏忽而无见兮，听惝怳而无闻。超无为以至清兮，与太初而为邻。

注 释

〔1〕内惟省以端操：指内守精神，端正行为。

〔2〕漠虚静：漠为漠然，虚静为不妄思。指习练气功，调节精神，使意识思维活动相对稳定。

〔3〕淡无为：淡为淡然，无为即不妄为，行为合乎自然、社会之道。指习练气功。内守精神，使意识稳定，行为端正。

〔4〕得一：一为合二而一之意。指习练气功，调节精神，使神形和调，合而为一。

〔5〕飧六气而饮沆瀣：六气即春之朝华，夏之正阳，秋之沦阴，冬之沆瀣及天地赤玄黄之气。王逸说：“陵阳子明经言：春食朝霞，朝霞者，日始欲出，赤黄气也；秋食沦阴，沦阴者，日没以后，赤黄气也；冬饮沆瀣，沆瀣者，北方夜半气也；夏食正阳，正阳者，南方日中气也，并天地玄黄之气为六气。”（转引自《屈原赋校注》）

〔6〕漱正阳而含朝霞：指气功习练的方法，即面向日初出的朝霞，以意念导引入身体中。

〔7〕审壹气之和德：询问养气之道。审，询问。下面的话是王子（即上文之王乔，仙人）的回答。

〔8〕罔象：即忘象，为坐忘之意。

〔9〕祝融：古指火神。《山海经》曰：“南方祝融，兽身人面，乘两龙，火神也。”

〔10〕玄冥：水神。

按 语

《远游篇》之述气功，强调修内以养正，稳定精神以协调全身。即所谓“内惟省以端操”，“求正气之所由”，“漠虚静以恬愉”。言简意赅，发展了老庄之述，为后世气功学重视调节精神明确了方向。只是应用技术（具体功法）的论述隐而欠明，只可会意，而难于指导实践。

（吕光荣 吕丽）

黄帝内经素问 (节选)

此书虽冠以“黄帝”二字，并多以“黄帝”和“歧伯”问答的形式写成，但这不过是假托。据考，此书并非出自一时一人之手，而是战国至东汉时期的医学家、气功家、养生学家逐步编撰而成的。全书共分二十四卷，八十一篇。这里，我们从人民卫生出版社 1963 年版的《黄帝内经·素问》中，节选了其中与气功学关系极为密切的上古天真论、四气调神大论、灵兰秘典论、经脉别论四篇。

内容提要

上古天真论，首先说明了自古相传的保精养神，却病延年的方法，进而说明了养生之道对人体健康的重要意义及损耗真气所导致的不良后果，并根据人体生理上生长壮老的自然规律，阐述了古代医学对人体的认识。

灵兰秘典论：“灵兰”，乃黄帝藏书之所。“秘典”，为秘藏之典籍。本篇系统论述了各个脏腑器官在人体内的作用及其相互关系，强调了心主神明在习练气功中的作用。

上古天真论

昔在黄帝^{〔1〕}，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐^{〔2〕}，长

而敦敏^{〔3〕}，成而登天。乃问于天师^{〔4〕}曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？歧伯对曰：上古之人，其知道^{〔5〕}者，法于阴阳，和于术数^{〔6〕}，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满^{〔7〕}，不时御神^{〔8〕}，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无^{〔9〕}，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴，是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物^{〔10〕}，故合于道。所以能年皆百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

帝曰：人年老而无子者，材力^{〔11〕}尽邪？将天数然也？歧伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸^{〔12〕}至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七，肾气平均，故真牙生而长极。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮，五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通^{〔13〕}，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿槁。六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓白。七八，肝气衰，筋不能动。八八，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极，则齿发去。肾者主水，受五藏六府之精而藏

之。故五藏盛，乃能泻。今五藏皆衰，筋骨解堕^{〔14〕}，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。帝曰：有其年已老而有子者何也？岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。帝曰：夫道者^{〔15〕}年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

黄帝曰：余闻上古有真人^{〔16〕}者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气^{〔17〕}，独立守神^{〔18〕}，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人^{〔19〕}者，淳德全道^{〔20〕}，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章^{〔21〕}，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉^{〔22〕}为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

注 释

〔1〕黄帝：据《史记》所载：黄帝姓公孙，为有熊国君少典之子，建都于轩辕之丘，所以又有轩辕黄帝之称。

〔2〕徇齐：处理事物迅速而周到。

〔3〕敦敏：敦，忠厚诚实；敏，聪明通达。

〔4〕天师：对岐伯的尊称。

〔5〕知道：懂得养生之道。

〔6〕法于阴阳，和于术数：取法于自然事物的发展变化规律来调节人体阴阳，并通过养生术的修炼使身体平和。术数，

古代的养生方法，如导引之类。

〔7〕持满：保持精气的充足。

〔8〕不时御神：指过分地耗散精神。

〔9〕恬淡虚无：无欲无求。

〔10〕不惧于物：不为外物惊扰。

〔11〕材力：精力，此指人的生殖能力。

〔12〕天癸：指肾脏所生的一种促成生殖机能的物质。

〔13〕地道不通：指月经绝止。

〔14〕解堕：懈惰无力。

〔15〕道者：懂得养生的人。

〔16〕真人：指能够掌握天地阴阳变化规律，保全精神和真气，寿命很长的人。

〔17〕呼吸精气：即气功中的吐纳。

〔18〕独立守神：即气功的意守调神活动。

〔19〕至人：指次于真人的人。

〔20〕淳德全道：德厚道全。道，指养生之法。

〔21〕被服章：被，穿着。服章，在此指服装。

〔22〕恬愉：恬，安静。愉，轻松愉快。

按 语

本篇是《内经》中论述养生学说的重要篇章，从却病益寿和生殖，生长发育几方面突出地论述了真气的概念及意义。指出要保全精神和真气，就要掌握自然界的规律，习练气功，以达到益寿延年的目的。

四气调神大论

春三月，此谓发陈^{〔1〕}：天地俱生，万物以荣。夜卧早

起，广步于庭，被发缓形，以使志生⁽²⁾；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚⁽³⁾——此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此谓蕃秀⁽⁴⁾：天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀⁽⁵⁾，使气得泄，若所爱在外⁽⁶⁾——此夏气之应，养长之道⁽⁷⁾也。逆之则伤心，秋为痾疟，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平⁽⁸⁾：天气以急，地气以明⁽⁹⁾。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑⁽¹⁰⁾，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清——此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏：水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺⁽¹¹⁾——此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

天气清净光明者也——藏德不止，故不下也⁽¹²⁾。天明则日月不明，邪害空窍；阳气者闭塞，地气者冒明；云雾不精，则上应白露不下；交通不表⁽¹³⁾，万物命故不施，不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀槁⁽¹⁴⁾不荣；贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央⁽¹⁵⁾绝灭。唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

逆春气，则少阳⁽¹⁶⁾不生，肝气内变。逆夏气，则太阳不长，心气内洞。逆秋气，则太阴不收，肺气焦满。逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。

夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴⁽¹⁷⁾，以从其根，故与万物沉浮于生长之门⁽¹⁸⁾。逆其

根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩^{〔19〕}之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格^{〔20〕}。

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

注 释

〔1〕发陈：生长陈布，推陈出新。

〔2〕以使志生：使意志如春天生发之气而无不舒。

〔3〕生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚：生、予、赏皆所以应春阳生发之气；杀、夺、罚皆所以折逆春阳生发之气。“勿杀、勿夺、勿罚”是说内存春日生发和平愉快的意念。

〔4〕蕃秀：草木盛长，茂盛秀丽。

〔5〕华英成秀：比喻心情舒畅，精神焕发，有如鲜花开放一般秀美。

〔6〕若所爱在外：象所爱的东西在外边一样。此承上句“使气得泄”一语而言，意为阳气应使宣泄于外，勿使郁于内也。

〔7〕养长之道：根据夏长的自然规律来调摄养生的方法。

〔8〕容平：指自然界万物，到了秋天，大都不再盛长，已经平定。容，容态；平，平定。

〔9〕天气以急，地气以明：天之气候劲急，地之气象明净。

〔10〕秋刑：秋天气候肃杀，能使草木凋谢，人体的阳气收敛。

〔11〕使气亟夺：气，阳气，亟，频数，此指当保护阳气，勿使受伤。

〔12〕藏德不止，故不下也：天德隐藏，运行不息，所以万古长存而不灭。

〔13〕交通不表：交通，指天地之气互相感应；不表，即不彰明，失常。交通不表，天地之气上下不相交通。

〔14〕菀槁：菀通郁。槁，枯槁。即枯萎腐败的意思。

〔15〕未央：未到一半。央，中也。

〔16〕少阳：此文以下少阳，太阳，太阴，少阴，古人用来分别代表春夏的阳气，秋冬的阴气，用以说明四时阴阳消长的变化。

〔17〕春夏养阳，秋冬养阴：是指人体春夏阳气在表，秋冬阳气在里，在养生调摄方面，应顺应四季阴阳变化的规律。

〔18〕沉浮于生长之门：沉浮，随从上下。生长之门，生命活动的生长收藏的途径。

〔19〕佩：违反之意。

〔20〕内格：意为人体的内气和外界之气相捍格而不适应。

按 语

“四气”，指春夏秋冬四季之正常气候而言；而“调神”，则是根据四时气候的变化来进行调养，以保持身体的健康：顺从四时阴阳则苛疾不起，逆四时阴阳则灾害丛生。故只有顺应四时气候的变化，使内在之气与外在环境之间协调统一，才能防止疾病的发生，保证身体健康。

灵兰秘典论

黄帝问曰：愿闻十二藏相使^{〔1〕}，贵贱何如？岐伯对曰：悉乎哉问也，请遂言之：心者，君主之官也，神明^{〔2〕}出焉。肺者，相傅^{〔3〕}之官，治节^{〔4〕}出焉。肝者，将军^{〔5〕}之官，谋

虑出焉。胆者，中正^{〔6〕}之官，决断出焉。膻中者，臣使之官，喜乐出焉。脾胃者，仓廩之官，五味出焉。大肠者，传道之官，变化^{〔7〕}出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强^{〔8〕}之官，伎巧出焉。三焦者，决渎^{〔9〕}之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。凡此十二官者，不得相失也。故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆^{〔10〕}，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危，戒之戒之！至道^{〔11〕}在微，变化无穷，孰知其原！窘乎哉，消者瞿瞿^{〔12〕}，孰知其要！闵闵之当，孰者为良！恍惚之数，生于毫厘；毫厘之数，起于度量；千之万之，可以益大；推之大之，其形乃制^{〔13〕}。

黄帝曰：善哉，余闻精光^{〔14〕}之道，大圣之业，而宣明大道，非斋戒择吉日，不敢受也。黄帝乃择吉日良兆，而藏灵兰之室，以传保焉。

注 释

〔1〕相使：相互使用之意。

〔2〕神明：包括思想智慧，精神活动等。

〔3〕相傅：古代官名，辅助君主而治国者。傅通辅。

〔4〕治节：治理调节血气之正常运行。

〔5〕将军：比喻肝性易动及刚强之意。

〔6〕中正：刚毅正直，不偏不倚。

〔7〕变化：此言大肠将小肠传下之糟粕再进一步变化使成粪便。

〔8〕作强：精力充沛，强于所用的意思。

〔9〕决渎：决，通利。渎，水道。

〔10〕殁世不殆：指终生没有危险。

〔11〕至道：指养生之道。

〔12〕消者瞿瞿：有学问的人勤谨其事。

〔13〕其形乃制：指万物形成。

〔14〕精光：精纯而又明彻。

按 语

本篇着重讨论了五脏六腑的生理功能及其相互间的关系，以“主明则下安”、“主不明则十二官危”来说明了人体内脏之间既分工又合作的相互协调关系，特别强调了心主神明在人体生命活动中的主导作用。

气功疗法是整体疗法，它是通过调身、调息、调心的共同作用，而达到强身治病、益寿延年的目的。其中调心最为重要，通过意念活动的锻炼，可以达到入静或诱导机体活动向正常方面转化的作用。

经脉别论

黄帝问曰：人之居处动静勇怯^{〔1〕}，脉亦为之变乎？歧伯对曰：凡人之惊恐悲劳动静，皆为变也。是以夜行则喘出于肾，淫气^{〔2〕}病肺；有所堕恐，喘出于肝，淫气害脾；有所惊恐，喘出于肺，淫气伤心；度水跌仆，喘出于肾与骨。当是之时，勇者气行则已，怯者则著而为病也。故曰：诊病之道，观人勇怯、骨肉、皮肤，能知其情，以为诊法也。

故饮食饱甚，汗出于胃；惊而夺精，汗出于心；持重远行，汗出于肾；疾走恐惧，汗出于肝；摇体劳苦，汗出于脾。故春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用，此为常也。

食气入胃，散精于肝，淫气于筋。食气入胃，浊气^{〔3〕}归心，淫精于脉。脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉^{〔4〕}，输精于皮毛。毛脉合精，行气于府^{〔5〕}。府精神明，留于四藏，气归于权衡^{〔6〕}。权衡以平，气口成寸，以决死生。

饮入于胃，游溢^{〔7〕}精气，上输于脾。脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。水精四布，五经并行，合于四时五藏阴阳，揆度以为常也。

太阳藏独至^{〔8〕}，厥喘虚气逆，是阴不足阳有余也——表里当俱写^{〔9〕}，取之下俞^{〔10〕}。阳明藏独至，是阳气重并也——当写阳补阴，取之下俞。少阳藏独至，是厥气也——取前卒大^{〔11〕}，取之下俞。少阳独至者，一阳之过也。太阴藏搏者，用心省真^{〔12〕}，五脉气少，胃气不平，三阴也——宜治其下俞，补阳写阴。一阳独啸，少阳厥也；阳并于上，四脉争张，气归于肾——宜治其经络，写阳补阴。一阴至，厥阴之治^{〔13〕}也；真虚于心，厥气留薄^{〔14〕}，发为白汗^{〔15〕}——调食和药，治在下俞。帝曰：太阳藏何象？歧伯曰：象三阳而浮也。帝曰：少阳藏何象？歧伯曰：象一阳也——一阳藏者，滑而不实也。帝曰：阳明藏何象？歧伯曰：象大浮也。太阴藏搏，言伏鼓^{〔16〕}也。二阴搏至，肾沉不浮也。

注 释

〔1〕动静勇怯：动静，指劳动安逸。勇怯，指身体强弱。

〔2〕淫气：指太过之邪气。下文“淫气于筋”的“淫气”，则是浸淫溢满滋养的意思。

〔3〕浊气：即谷食之气。

〔4〕肺朝百脉：肺将血气输送到全身百脉中去。

〔5〕府：指大的经脉。

〔6〕权衡：称杆与称锤，在此有平衡之义。

〔7〕游溢，浮游布散。

〔8〕太阳脏独至：太阳经脉偏盛。独至，独盛之意。下同。

〔9〕写：通泻。

〔10〕下俞：指该经下肢部的俞穴，例如足太阳经的俞穴束骨，足少阴肾经的俞穴太溪。余经同。

〔11〕阳前卒大：阳指阳脉。卒同猝。阳脉之前，为足少阳脉，今猝然而大，是少阳气盛的表现。

〔12〕用心省真：用心省察是否为真脏脉。

〔13〕治：主之意。

〔14〕厥气留薄：厥逆之气留而不散与正气相搏。

〔15〕白汗：大汗不止。

〔16〕伏鼓：脉沉伏而实鼓指。

按 语

经脉能运行气血，反映病候。外界环境、劳逸、情志等因素都会使经脉血气受到影响而发生变化。如“勇者气行则已，怯者则著而为病也”。说明人体素质对疾病的产生与发展有决定性的作用，从而提示养生的重要性。

文中着重讨论了经脉在饮食生化输布过程中的作用。提出了“肺朝百脉”的理论，不仅说明了肺主一身之气，其气化功能对谷食精微的生化输布所起的作用，而且阐明了切按寸口脉能诊断疾病的原理，它一直指导着中医对疾病的诊断。另外，“肺为水之上源”的理论也是导源于本篇对水液代谢的论述之中。

（江铸章 黄利民）

黄帝内经灵枢 (节选)

经 脉

《灵枢经》是《黄帝内经》的一部分，共九卷，八十一篇。现采用的《灵枢经校释》是人民卫生出版社 1982 年 5 月出版的。

内容提要

《灵枢经·经脉》主要论述了十二经脉及十五络脉的名称，循行路线，起止点，发病证候及治疗原则，并分别论述了脏腑经气绝所出现的特征，强调了经脉有“决死生、处百病、调虚实”的重要作用。因此，经络理论是学习中医、针灸、气功等不可缺少的部分。内丹的结成，就是“神”推动“精、气”沿着经脉在体内运行而结成的。经脉是气血运行于人体的通道。

雷公问于黄帝曰：禁服之言，凡刺之理，经脉为始，营其所行，知其度量，内次五脏，外别六腑，愿尽闻其道。黄帝曰：人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长，谷入于胃，脉道以通，血气乃行。雷公曰：愿卒闻经脉之始生。黄帝曰：经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通也。

肺手太阴之脉，起于中焦^{〔1〕}，下络大肠，还循^{〔3〕}胃口^{〔4〕}，上膈属^{〔5〕}肺，从肺系^{〔6〕}横出腋下，下循膈内^{〔7〕}，行少阴心主之前，下肘中，循臂内上骨下廉^{〔8〕}，入寸口^{〔9〕}，上鱼^{〔10〕}，循鱼际，出大指之端。其支者，从腕后直出次指内廉，出其端。是动则病^{〔11〕}肺胀满，膨膨而喘咳，缺盆中痛，甚则交两手而瞀，此为臂厥。是主肺所生病^{〔12〕}者，咳，上气喘渴，烦心胸满，膈臂内前廉痛厥，掌中热。气盛有余则肩背痛，风寒，汗出中风，小便数而欠；气虚则肩背痛寒，少气不足以息，溺色变。为此诸病，盛则泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚以经取之。盛者寸口大三倍于人迎^{〔13〕}，虚者则寸口反小于人迎也。

大肠手阳明之脉，起于大指次指^{〔14〕}之端，循指上廉，出合谷^{〔15〕}两骨之间，上入两筋之中，循臂上廉，入肘外廉，上膈外前廉，上肩，出髃骨^{〔16〕}之前廉，上出于柱骨之会上^{〔17〕}，下入缺盆，络肺下膈属大肠。其支者，从缺盆上颈贯颊，入下齿中，还出挟口，交人中^{〔18〕}，左之右，右之左，上挟鼻孔。是动则病齿痛颈肿。是主津液所生病者，目黄口干，𩈶衄，喉痹，肩前膈痛，大指次指痛不用。气有余则当脉所过者热肿，虚则寒栗不复。为此诸病，盛则泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚以经取之。盛者人迎大三倍于寸口，虚者人迎反小于寸口也。

胃足阳明之脉，起于鼻交頄^{〔19〕}中，旁纳太阳之脉，下循鼻外，入上齿中，还出挟口环唇，下交承浆，却循頄^{〔20〕}后下廉，出大迎，循颊车，上耳前，过客主人^{〔21〕}，循发际，至额颅^{〔22〕}。其支者，从大迎前下人迎^{〔23〕}，循喉咙，入缺盆，下膈属胃络脾。其直者，从缺盆下乳内廉，下挟脐，入气街^{〔24〕}中。其支者，起于胃口，下循腹里，下至气街中而合，

以下髀关^{〔25〕}，抵伏兔^{〔26〕}，下入膝腘中，下循胫外廉，下足跗^{〔27〕}，入中指内间。其支者，下廉三寸而别，下入中指外间。其支者，别跗上，入大指间，出其端。是动则病洒洒振寒，善伸数欠颜黑，病至则恶人与火，闻木音则惕然而惊，心欲动，独闭户塞牖^{〔28〕}而处，甚则欲上高而歌，弃衣而走，贲响腹胀，是为肝厥。是主血所生病者，狂疟温淫汗出，鼽衄，口喎唇胗，颈肿喉痹，大腹水肿，膝腘肿痛，循膺、乳、气街、股、伏兔、骭外廉、足跗上皆痛，中指不用。气盛则身以前皆热，其有余于胃，则消谷善饥，溺色黄；气不足则身以前皆寒栗，胃中寒则胀满。为此诸病，盛则泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚以经取之。盛者人迎大三倍于寸口，虚者人迎反小于寸口也。

脾足太阴之脉，起于大指之端，循指内侧白肉际^{〔29〕}，过核骨^{〔30〕}后，上内踝前廉，上膕^{〔31〕}内，循胫骨后，交出厥阴之前，上循膝股内前廉，入腹属脾络胃，上膈，挟咽，连舌本^{〔32〕}，散舌下。其支者，复从胃，别上膈，注心中。是动则病舌本强，食则呕，胃脘痛，腹胀善噫，得后与气则快然如衰，身体皆重。是主脾所生病者，舌本痛，体不能动摇，食不下，烦心，心下急痛，溏、瘕泄，水闭，黄疸，不能卧，强立股膝内肿厥，足大指不用。为此诸病，盛则泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚以经取之。盛者寸口大三倍于人迎，虚者寸口反小于人迎也。

心手少阴之脉，起于心中，出属心系^{〔33〕}，下膈络小肠。其支者，从心系上挟咽，系目系^{〔34〕}，其直者，复从心系却上肺，下出腋下，下循膕内后廉，行太阴心主之后，下肘内，循臂内后廉，抵掌后锐骨^{〔35〕}之端，入掌内后廉，循小指之内出其端。是动则病嗌^{〔36〕}干心痛，渴而欲饮，是为臂厥。是主心

所生病者，目黄胁痛，膈臂内后廉痛厥，掌中热痛。为此诸病，盛则泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚以经取之。盛者寸口大再倍于人迎，虚者寸口反小于人迎也。

小肠手太阳之脉，起于小指之端，循手外侧上腕，出踝⁽³⁷⁾中，直上循臂骨下廉⁽³⁸⁾，出肘内侧两筋之间，上循膈外后廉，出肩解⁽³⁹⁾，绕肩胛，交肩上，入缺盆络心，循咽下膈，抵胃属小肠。其支者，从缺盆循颈上颊，至目锐眦⁽⁴⁰⁾，却入耳中。其支者，别颊上颞⁽⁴¹⁾抵鼻，至目内眦，斜络于颧。是动则病嗌痛颌⁽⁴²⁾肿，不可以顾，肩似拔，膈似折。是主液所生病者，耳聋目黄颊肿，颈颌肩膈肘臂外后廉痛。为此诸病，盛则泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚以经取之。盛者人迎大再倍于寸口，虚者人迎反小于寸口也。

膀胱足太阳之脉，起于目内眦，上额交巅⁽⁴³⁾。其支者，从巅至耳上角。其直者，从巅入络脑，还出别下项，循肩髃内，挟脊抵腰中，入循膂，络肾属膀胱。其支者，从腰中下挟脊贯臀，入腠中。其支者，从髀内左右，别下贯胛，挟脊内，过髀枢⁽⁴⁴⁾，循髀外从后廉下合腠中，以下贯踇内，出外踝之后，循京骨⁽⁴⁵⁾，至小指之端外侧。是动则病冲头痛，目似脱，项似拔，脊痛，腰似折，髀不可以曲。腠如结，踇如裂，是为踝厥。是主筋所生病者，痔瘕狂癲疾，头凶项痛，目黄泪出眦衄，项背腰尻⁽⁴⁶⁾腠踇脚皆痛，小指不用。为此诸病，盛则泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚以经取之。盛者人迎大再倍于寸口，虚者人迎反小于寸口也。

肾足少阴之脉，起于小指之下，邪⁽⁴⁷⁾走足心，出于然

骨^{〔48〕}之下，循内踝之后，别入跟中，以上踹内，出腠内廉，上股内后廉，贯脊属肾络膀胱。其直者，从肾上贯肝膈，入肺中，循喉咙，挟舌本。其支者，从肺出络心，注胸中。是动则病饥不欲食，面如漆柴，咳唾则有血，喝喝而喘，坐而欲起，目眈眈如无所见，心如悬，若饥状，气不足则善恐，心惕惕如人将捕之，是为骨厥。是主肾所生病者，口热舌干，咽肿上气，嗌干及痛，烦心心痛，黄疸肠澼，脊股内后廉痛，痿厥嗜卧，足下热而痛。为此诸病，盛则泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚以经取之。灸则强食生肉，缓带披发，大杖重履^{〔49〕}而步。盛者寸口大再倍于人迎，虚者寸口反小于人迎也。

心主手厥阴心包络之脉，起于胸中，出属心包络，下膈，历络三焦^{〔50〕}。其支者，循胸出胁，下腋三寸，上抵腋下，下循臑内，行太阴少阴之间，入肘中，下循臂行两筋之间，入掌中，循中指出其端。其支者，别掌中，循小指次指^{〔51〕}出其端。是动则病手心热，臂肘挛急，腋肿，甚则胸胁支满，心中澹澹大动，面赤目黄，喜笑不休。是主脉所生病者，烦心心痛，掌中热。为此诸病，盛则泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚以经取之。盛者寸口大一倍于人迎，虚者寸口反小于人迎也。

三焦手少阳之脉，起于小指次指之端，上出两指之间，循手表腕^{〔52〕}，出臂外两骨之间，上贯肘，循臑外上肩，而交出足少阳之后，入缺盆，布膺中^{〔53〕}，散络心包，下膈，循属三焦。其支者，从膺中上出缺盆，上项，侠耳后直上，出耳上角，以屈下颊至颐。其支者，从耳后入耳中，出走耳前，过客主人前，交颊，至目锐眦。是动则病耳聋浑浑惛惛，嗌肿喉痹。是主气所生病者，汗出，目锐眦痛，颊痛，耳后肩臑肘臂

外皆痛，小指次指不用。为此诸病，盛则泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚以经取之。盛者人迎大一倍于寸口，虚者人迎反小于寸口也。

胆足少阳之脉，起于目锐眦，上抵头角^{〔54〕}，下耳后，循颈行手少阳之前，至肩上，却交出手少阳之后，入缺盆。其支者，从耳后入耳中，出走耳前，至目锐眦后。其支者，别锐眦，下大迎，合于手少阳，抵于颧，下加颊车^{〔55〕}，下颈合缺盆以下胸中，贯膈络肝属胆，循胁里，出气街，绕毛际^{〔56〕}，横入髀厌^{〔57〕}中。其直者，从缺盆下腋，循胸过季胁，下合髀厌中，以下循髀阳^{〔58〕}，出膝外廉，下外辅骨^{〔59〕}之前，直下抵绝骨^{〔60〕}之端，下出外踝之前，循足跗上，出小指次指之端。其支者，别跗上，入大指之间，循大指歧骨^{〔61〕}内出其端，还贯爪甲，出三毛^{〔62〕}。是动则病口苦，善太息，心胁痛不能转侧，甚则面微有尘^{〔63〕}，体无膏泽^{〔64〕}，足外反热，是为阳厥。是主骨所生病者，腋肿，马刀侠瘰^{〔65〕}，汗出振寒，疰、胸胁肋髀膝外至胫绝骨外踝前及诸节皆痛，小指次指不用。为此诸病，盛则泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚以经取之。盛者人迎大一倍于寸口，虚者人迎反小于寸口也。

肝足厥阴之脉，起于大指丛毛之际，上循足跗上廉，去内踝一寸，上踝八寸，交出太阴之后，上膕内廉，循股阴^{〔66〕}入毛中，环阴器，抵小腹，挟胃属肝络胆，上贯膈，布胁肋，循喉咙之后，上入颧颞^{〔67〕}，连目系，上出额，与督脉会于巅。其支者，从目系下颊里，环唇内。其支者，复从肝别贯膈，上注肺。是动则病腰痛不可以俯仰，丈夫瘕疝，妇人少腹肿，甚则嗌干，面尘脱色^{〔68〕}。是主肝所生病者，胸满呕逆飧泄，狐疝遗溺闭癰。为此诸病，盛则泻之，虚则补之，热则疾之，寒

则留之，陷下则灸之，不盛不虚以经取之。盛者寸口大一倍于人迎，虚者寸口反小于人迎也。

手太阴气绝，则皮毛焦——太阴者，行气温于皮毛者也，故气不荣则皮毛焦——皮毛焦则津液去，津液去则皮节伤，皮节伤则皮枯毛折，毛折者则气先死——丙笃丁死，火胜金也。

手少阴气绝，则脉不通——少阴者，心脉也；心者脉之合也——脉不通则血不流，血不流则髦色不泽，故其面黑如漆柴者，血先死——壬笃癸死，水胜火也。

足太阴气绝，则脉不荣其口唇——口唇者肌肉之本也——脉不荣则肌肉软，肌肉软则舌萎、人中满，人中满则唇反，唇反者肉先死——甲笃乙死，木胜土也。

足少阴气绝，则骨枯——少阴者，冬脉也，伏行而濡骨髓者也——故骨不濡则肉不能着骨也，骨肉不相亲则肉软却，肉软却故齿长而垢，发无泽，发无泽者骨先死——戊笃己死，土胜水也。

足厥阴气绝，则筋缩引卵与舌——厥阴者，肝脉也；肝者筋之合也。筋者聚于阴器，而脉络于舌本也。故脉弗荣则筋急，筋急则引舌与卵——故唇青舌卷卵缩则筋先死——庚笃辛死，金胜木也。

五阴^{〔69〕}气俱绝，则目系转；转则目运，目运者为志先死；志先死则远一日半死矣。六阳气俱绝，则阴与阳相离；离则腠理发泄，绝汗乃出，大如贯珠，转出不流，即气先死——故旦占^{〔70〕}夕死，夕占旦死，此十二经之败也。

经脉十二者，伏行分肉之间，深而不见；其常见者，足太阴过于内踝之上，无所隐故也。诸脉之浮而常见者，皆络脉也。六经络手阳明少阳之大络，起于五指间，上合肘中。饮酒者，卫气先行皮肤，先充络脉，络脉先盛，故卫气已平，营气

乃满，而经脉大盛。脉之卒然动者，皆邪气居之，留于本末；不动则热，不坚则陷且空，不与众同，是以知其何脉之病也。

雷公曰：何以知经脉之与络脉异也？黄帝曰：经脉者常不可见也，其虚实也以气口知之；脉之见者皆络脉也。

雷公曰：细子无以明其然也。黄帝曰：诸络脉皆不能经大节之间，必行绝道⁽⁷¹⁾而出，入复合于皮中，其会皆见于外，故诸刺络脉者，必刺其结上⁽⁷²⁾，甚血者虽无结，急取之以泻其邪而出其血，留之发为痹也。

凡诊络脉，脉色青则寒且痛，赤则有热。胃中寒，手鱼之络多青矣；胃中有热，鱼际络赤；其鱼黑者，留久痹也；其有赤有黑有青者，寒热气也。凡刺寒热者，皆多血络，必间日而一取之，血尽而止，乃调其虚实。其小而短者少气，甚者泻之则闷，闷甚则仆不得言，闷则急坐之也。

手太阴之别⁽⁷³⁾，名曰列缺——起于腕上分间⁽⁷⁴⁾，并太阴之经直入掌中，散入于鱼际。其病实则手锐⁽⁷⁵⁾掌热；虚则欠故，小便遗数——取之去腕一寸半，别走阳明也。

手少阴之别，名曰通里——去腕一寸，别而上行，循经入于心中，系舌本，属目系。其实则支膈，虚则不能言——取之腕后一寸，别走太阳也。

手心主之别，名曰内关——去腕二寸，出于两筋之间，别走少阳，循经以上，系于心包，络心系。实则心痛，虚则为烦心——取之两筋间也。

手太阳之别，名曰支正——去腕五寸，内注少阴；其别者，上走肘，络肩髃。实则节弛肘废；虚则生疣——小者如指痂疥，取之所别也。

手阳明之别，名曰偏历——去腕三寸，别走太阴；其别者，上循臂，乘肩髃，上曲颊⁽⁷⁶⁾偏齿；其别者，入耳合于宗

脉⁽⁷⁷⁾ 实则鼈聋，虚则齿寒痹隔——取之所别也。

手少阳之别，名曰外关——去腕二寸，外绕臂，注胸中，合心主。病实则肘挛，虚则不收——取之所别也。

足太阳之别，名曰飞阳——去踝七寸，别走少阴。实则鼈室，头背痛，虚则鼈衄——取之所别也。

足少阳之别，名曰光明——去踝五寸，别走厥阴，并经下络足跗。实则厥，虚则痿痹，坐不能起——取之所别也。

足阳明之别，名曰丰隆——去踝八寸，别走太阴；其别者，循胫骨外廉，上络头项，合诸经之气，下络喉嗌。其病气逆则喉痹卒瘖，实则狂巅，虚则足不收，胫枯——取之所别也。

足太阴之别，名曰公孙——去本节之后一寸，别走阳明；其别者，入络肠胃。厥气上逆则霍乱，实则腹中切痛，虚则鼓胀——取之所别也。

足少阴之别，名曰大钟——当踝后绕跟，别走太阳；其别者，并经上走于心包，下外贯腰脊。其病气逆则烦闷，实则闭癰，虚则腰痛——取之所别者也。

足厥阴之别，名曰蠡沟——去内踝五寸，别走少阳；其别者，循经上睾，结于茎。其病气逆则睾肿卒疝，实则挺长，虚则暴痒——取之所别也。

任脉之别，名曰尾翳⁽⁷⁸⁾——下鸠尾，散于腹。实则腹皮痛，虚则痒搔——取之所别也。

督脉之别，名曰长强——挟脊上项，散头上，下当肩胛左右，别走太阳，入贯脊。实则脊强，虚则头重，高摇之，挟脊之有过者——取之所别也。

脾之大络，名曰大包——出渊腋⁽⁷⁹⁾下三寸，布胸胁。实则身尽痛，虚则百节尽皆纵——此脉若罗络之血者，皆取之脾

之大络脉也。

凡此十五络者，实则必见，虚则必下；视之不见，求之上下；人经不同，络脉异所别也。

注 释

〔1〕中焦：相当于脐上四寸，中脘穴的部位。

〔2〕络：联络，此指联络于与本经相表里的脏腑。

〔3〕还循：还，指经脉去而复回；循，沿着。

〔4〕胃口：胃入口贲门。

〔5〕属：隶属，归属，统属。此指经脉连其本经的脏腑。

〔6〕肺系：与肺连接的气管，喉咙等器官。

〔7〕膺内：上臂屈侧称膺内，当肱二头肌部。

〔8〕廉：指侧边而言。

〔9〕寸口：腕后桡侧挠动脉搏动处。

〔10〕鱼：手大指掌指关节后，手掌桡侧隆起的肌肉称鱼，鱼部的边缘称鱼际。

〔11〕是动则病：指这一条经脉发生异常变化就可能出现有关病症。

〔12〕是主肺所生病者：指这一经脉（肺穴）能主治有关肺方面所发生的病症。

〔13〕人迎：喉结旁，胸锁乳突肌前的颈动脉搏动处。

〔14〕大指次指：从手大拇指数起的第二个指头，即食指。

〔15〕合谷：穴名，为大肠经原穴。在手背第一、二掌骨之间。

〔16〕髃骨：肩胛骨的肩峰与锁骨相连接处。

〔17〕柱骨之会上：项部，颈椎棘突隆起处即大椎穴。也

是六阳经会合的地方。

〔18〕人中：又名水沟，位于人中沟中央近鼻处，督脉经穴。

〔19〕颧：鼻梁的凹陷处。

〔20〕颐：口角后，下颌部。

〔21〕客主人：即胆经上关穴，当耳前颧弓上缘。

〔22〕额颅：前额骨部，在发下眉上处。

〔23〕大迎、人迎：均为胃经穴，一在下颌角前一寸三分，一在喉结两侧，颈动脉搏动处。

〔24〕气街：此指气冲穴，在腹正中线旁开二寸，耻骨上缘，胃经穴。

〔25〕髀关：穴在髂前上棘直下，缝匠肌外侧。

〔26〕伏兔：大腿前正中部，股四头肌隆起如伏着的兔，故名。

〔27〕足跗：足背。

〔28〕牖：窗口。

〔29〕白肉际：手足掌（跖）面与背面交接的边缘，又称赤白肉际。

〔30〕核骨：第一跖趾关节内侧的圆形突起。

〔31〕腓：腓肠肌部，又称小腿肚。

〔32〕舌本：舌根部。

〔33〕心系：心与各脏相连的组织及其相互间的功能性联系。

〔34〕目系：眼后与脑相连的组织。

〔35〕掌后锐骨：掌后小指侧的豌豆骨。

〔36〕嗌：咽喉。

〔37〕踝：手腕后方小指侧的高骨。

〔38〕臂骨下廉：尺骨的尺侧缘。

〔39〕肩解：肩后骨缝。

〔40〕目锐眦：眼外角。

〔41〕颧：眼眶的下方，包括颧骨内连及上牙床的部位。

〔42〕颌：颌下喉结上两侧肉的软处。

〔43〕巅：头顶正中最高点，当百会穴处。

〔44〕髀枢：当股骨大转子部，环跳穴所在处。

〔45〕京骨：足外侧小趾跖趾关节后突出的半圆骨，即第五跖骨粗隆。又为穴名。

〔46〕尻：骶尾骨部的通称。

〔47〕邪：邪通斜。

〔48〕然骨：舟骨粗隆。又为穴名，在内踝前大骨下，即舟骨粗隆下方。

〔49〕大杖重履：形容行动要徐缓的意思。

〔50〕历络三焦：此指从胸至腹挨次联络上、中、下三焦。

〔51〕小指次指：小指侧的次指，即无名指。

〔52〕手表腕：手的表面，手背腕关节中。

〔53〕膺中：此指胸中。又为任脉经穴，在相当于男子两乳头的中点，平第四肋间隙。

〔54〕头角：额结节部。

〔55〕下加颊车：经脉向下覆盖于颊车穴部。

〔56〕毛际：耻骨部生阴毛之处。

〔57〕髀厌：即髀枢，相当于环跳穴部。

〔58〕髀阳：大腿的外侧。

〔59〕外辅骨：即腓骨。

〔60〕绝骨：外踝直上三寸，腓骨下段的低凹处。

〔61〕大指歧骨：第一、二跖骨间。

〔62〕三毛：足大趾爪甲后第一节有毛的部位。

〔63〕面微有尘：形容面色灰暗，好象蒙有尘土一样。

〔64〕膏泽：润泽。

〔65〕马刀侠癭：此指瘰癧生在颈项或腋下等部位。

〔66〕股阴：大腿的内侧。

〔67〕顽颡：同吭嗓，喉头和鼻咽部。

〔68〕面尘脱色：面如蒙尘，神色晦暗。

〔69〕五阴：即五脏，因五脏属阴。

〔70〕旦占：旦，早晨。占，有预示之意。

〔71〕绝道：即别道的意思。

〔72〕结上：血液凝结于络脉之上。

〔73〕别：即络脉。从本经分出的络脉，由此走向相表里的经脉。

〔74〕分间：分肉之间。当桡骨茎突后方。

〔75〕手锐：手的锐骨部，掌后小指侧的高骨。

〔76〕曲颊：弯曲的颊部。在颊车穴后的部位。

〔77〕宗脉：分布在耳、眼等器官由很多经脉汇聚而成的主脉或大脉。此指本经主脉。

〔78〕尾翳：鸠尾穴别名。在脐上七寸，腹正中线上。属任脉。

〔79〕渊腋：穴名，在腋下三寸，第四肋间隙。

按 语

本篇是对十二经脉、十五络脉的论述最完备最全面的一篇。它不但论述了十二经脉、十五络脉的循行起止，与脏腑器官之间的联系，同时还论述了经络异常时发生的病候。

据文献记载，马王堆汉墓出土的帛书中，有一幅画有各种姿势的“导引图”与记载十一条脉的文字连在一起。明代李时珍说：“内景隧道，惟返观者能照察之”。近代发现，炼气功后可使经络感传现象加强，可使人群经络感传显现率增高。古今这些研究都表明：导引、行气与经络学说的关系是很密切的。

经络遍布全身，内属于脏腑，外络于肢节是人体气血运行的通道。人体各部的功能活动依靠经络的联系得以保持协调和相对的平衡。在生理方面，经络能联系脏腑，运行气血，协调阴阳；在病理方面，经络可抗御病邪，反映症候；在防治疾病方面，能传导感应，调整虚实。针灸、气功的治病保健的作用，也必将通过“通经活络”这一基本的机制来实现，因此，本篇的基本理论在临床上有很大的指导意义。

(江铸章 黄利民)

周易参同契

作者魏伯阳，名翱，自号云牙子，东汉·会稽上虞人。其为人，修真潜默，养志虚无，博赡文词，通诸纬候；精于气功养生法研究，并首次应用数理（八卦）说明气化学说。所著《周易参同契》被誉为“万古丹中之王”，为气功学的发展作出了重大贡献；对科学技术的发展，如人体科学、医学、化学、物理等亦产生了深远的影响。此书历代注家颇多，现采用的是《道藏气功书十种》，中医古籍出版社出版。

内容提要

《周易参同契》分上、中、下三篇，为较早的珍贵气功文献，是杂合会通三道（大易、黄老、炉火）的经典。五代彭晓解释此书书名说：“参，杂也；同，通也；契，合也——谓与《周易》相通而义合也。”该书论述身体内阴阳及其变化而成大丹，及气功一分为二、合二而一的道理，并深入说明气功药物、火候，抽添、交媾，强己益身的涵义。析言之，主要有以下几点：

一、阴阳是作丹的根基：宋代理学家朱熹指出：“神运精气之谓丹”。神为阳，精气为阴。身体内阳神、阴精相互作用而成之丹，又称为内丹，即气功在人体所产生的内气。《周易参同契》反复说明阴阳是作丹的根基，是气功内气的自然基础：

“乾坤者，易之门户，众卦之父母”；又以人体为实验，说明阴阳是纲：“覆冒阴阳之道，犹工御者，执衔辔，准绳墨，随轨辙，处中以制外，数在律历纪。”运动的双方，虽各不相同，但又相互为用，相互制约，阴不能离开阳，阳也不能离开阴。作大丹，产生内气，保持人体精神形体的相对稳定，有阴无阳或有阳无阴都不能获得成功。犹如“假使二女共室，颜色甚姝，令苏秦通言，张仪结媒，发辩利舌，奋舒美辞，推心调谐，使为夫妻，弊发腐齿，终不相知。”

只有阴阳的相互作用，合二而一，才能作成大丹，产生内气，强己益身。

二、大丹是阴阳的作用：气化学说认为，阴阳之气化生万物。由于相互作用的、对立的阴阳双方的作用变化，阴极阳生，阳极阴生，生化化，其变无穷。宇宙之内，无生命的无机界，有生命的生物界，无不如此变化发展，可见气化是一切物质变化发展的基本规律。气功也同样，作大丹，产生内气，维持阴阳双方的动态和谐，必须遵循这一规律。魏伯阳深知人体的气化作用是在人体内进行的，体内可以感受，体外则眼不可见、手不可触——“其小无内，其大无垠”，“可以口诀，难以书传”。因而《周易参同契》为说明这个问题，不得不采用了取类比象的方法，以自然界有形的阴阳变化来说明人体无形的阴阳变化。由于人体内的气化过程具有周期性，犹如日月运行，周而复始，故《周易参同契》按照天人相应的道理，以日月的运动变化为例，说明人体气化的精深细微，把人体内气化这个难于理解的问题，应用八卦（数理）知识画龙点睛般地描绘出来。

三、火候是气化的表象：由于气化学说的建立和发展，应用气化学说揭示气功各个基本问题，更容易说明。如药物问

题，《周易参同契》所述的坎离、铅汞、水火、乌兔、龙虎、日月等，正是以自然界可见的物质为喻，表明人体内具有阴阳两方面，一分为二的自然法象。“水火既济”的交媾，指的是身体内阴阳两方面相互制约，阴平阳秘而导致的协调与稳定。“真气往来，不使其间断”的火候，则是表明身体阴阳两方面的动态和谐。“抽则泻之，添则补之”的抽添，实际是气化过程中虚则补之，实则泻之的和谐（中和）作用。“洗心涤虑”的沐浴，是气功导引入静，补脑安神，以维持身体的稳定状态。强己益身，实际上是通过身体的有序化运动（气化作用），保持人体的阴阳平秘状态。于此还说明：《周易参同契》既用“一分为二”阐述体内阴阳两方面及其功能作用，如神形、脏腑等；又用“合二而一”来说明体内阴阳两方面的相互作用，互为其根，如火候、抽添等。又如在上述理论指导下的守虚法、内视法、吐纳法、导引法等，都是应用气化学说调节阴阳、维持人体稳态的运用技术。

上 篇

乾坤^{〔1〕}者，易^{〔2〕}之门户，众卦^{〔3〕}之父母。坎离匡郭^{〔4〕}，运轂正轴。牝牡^{〔5〕}四卦，以为橐籥^{〔6〕}。覆冒^{〔7〕}阴阳之道，犹工御者执衔辔，准绳墨^{〔8〕}，随轨辙^{〔9〕}，处中以制外^{〔10〕}，数在律历纪。月节^{〔11〕}有五六，经纬奉日使。兼并为六十，刚柔有表里。朔^{〔12〕}旦屯^{〔13〕}直事，至暮蒙当受。昼夜各一卦，用之如次序。既未^{〔14〕}至晦^{〔15〕}爽，终则复更始。日辰为期度^{〔16〕}，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳；秋冬当外用，自午讫戌亥。赏罚应春秋，昏明顺寒暑。爻辞有仁义，随时发喜怒。如是应四时^{〔17〕}，五行得其序。

天地设位，而易行乎其中^{〔18〕}矣。天地者，乾坤也；设位

者，列阴阳配合之位也。易谓坎离——坎离者，乾坤二用。二用^{〔19〕}无爻位，周流行六虚^{〔20〕}；往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，升降于中，包囊万物，为道纪纲。以无制有，器用者空，故推消息^{〔21〕}，坎离没亡。言不苟造，论不虚生，引验见效，校度神明^{〔22〕}，推类结字，原理为征。坎戊月精，离己日光^{〔23〕}。日月为易，刚柔相当。土王四季，罗络始终。青赤白黑^{〔24〕}，各居一方。皆稟中宫，戊己之功。

易者象也，悬象著明，莫大乎日月。穷神以知化，阳往则阴来，辐凑而轮转，出入更卷舒。晦至朔旦，震来受符。当斯之时，天地媾其精，日月相掸持，雄阳^{〔25〕}播玄施，雌阴^{〔26〕}化黄包，混沌相交接，权舆树根基，经营养鄞鄂^{〔27〕}，凝神以成躯，众夫蹈以出，蠕动莫不由。

于是仲尼^{〔28〕}赞洪蒙，乾坤德洞虚。稽古称元皇，关雎^{〔29〕}建始初。冠婚气相纽，元年乃牙滋。圣人不虚生，上观显天符^{〔30〕}。天符有进退，拙信以应时。故易统天心，复卦建始萌^{〔31〕}。长子继父体，因母立兆基。消息应钟律，升降据斗枢。三日出为爽，震受庚西方。八日兑受丁，上弦平如绳^{〔32〕}。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月炁双明。蟾蜍视卦节，兔者吐生光。七八道已讫，屈折低下降。十六转受统，巽辛见平明。艮直于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，东北丧其明。节尽相禅与，继体复生龙。壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相应。四者合三十，阳气索灭藏。八卦列布曜，运移不失中。玄精眇难睹，推度效符证。居则观其象，准拟其形容。立表以为范，占候定吉凶。发号顺时令，勿失爻动时。上察河图文^{〔33〕}，下序地形流，中稽于人情，《参同》考三才^{〔34〕}。动则循卦节，静则因彖辞。乾坤用施行，天下然后治。可不慎乎？

御政之首，管括密微，闾舒布宝。要道魁柄，统化纲纽。爻象内动，吉凶外起。五纬错顺，应时感动。四七乖戾，侈离俯仰。文昌总录，诘责台辅。百官有司，各典所部。日合五行精，月受六律纪。五六三十度，度竟复更始。原始要终，存亡之绪。或君骄佚，亢满违道；或臣邪佞，行不顺轨：弦望盈缩，乖变凶咎；执法刺讥，诘过移主。辰极受正，优游任下。明堂布政，国无害道。

内以养己，安静虚无，元本隐明，内照形躯^{〔35〕}，闭塞其兑，筑固灵株，三光陆沉，温养子珠，视之不见，近而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干立末可持。一^{〔36〕}者以掩蔽，世人莫知之。

上德无为，不以察求；下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相胥。知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。水者道枢，其散各一。阴阳之始，玄含黄芽^{〔37〕}。五金之主^{〔38〕}，北方河车。故铅外黑，内怀金华；被褐怀玉，外为狂夫。金为水母，母隐子胎，水者金子，子藏母胞。真人至妙，若有若无。仿佛大渊，乍沉乍浮。退而分布，各守境隅^{〔39〕}。望之类白，造之则朱，炼为表卫，白里贞居。方圆径寸，混而相拘。先天地生，巍巍尊高^{〔40〕}。旁有垣阙，状似蓬壶。环匝关闭，四通踟蹰，守御密固，阂绝奸邪，曲阁相通，以戒不虞，可以无思，难以愁劳，神气满堂，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。

是非历藏法，内视有所思。履行步斗宿，六甲以日辰。阴道厌九一，浊乱弄玄胞。食炁鸣肠胃，吐正吸新邪。昼夜不卧寐，肠鸣未尝休。身体以疲倦，恍惚状若痴。百脉鼎沸驰，不得清澄居。周回立坛宇，朝暮敬祭祠。鬼物见形象，梦寐感慨

之。心欢意喜悦，自谓必延期。遽以天命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机。诸术甚众多，千条有万余，前却违黄老^{〔41〕}，曲折戾九都。明者省厥旨，旷然知所由。勤而行之，夙夜不休。服食三载，轻举远游。入火不焦，入水不濡。能存能亡，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时。太乙乃召，移居中洲。功满上升，膺录受图。

火记不虚作，演易以明之：偃月法鼎炉，白虎为熬枢。汞白为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄自相拘^{〔42〕}。上弦兑数八，下弦亦如之。两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。

金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明。金不失其重，日月形如常。金本从月生，朔旦受日符。金反归其母，月晦日相包。隐藏其匡郭，沉沦于洞虚。金复其故性，威光鼎乃烹。

子午数合三，戊己号称五。三五既和谐^{〔43〕}，八石正纲纪。呼吸相贪欲，伫思为夫妇。黄土金之父，流珠水之母。水以土为鬼，土填水不起。朱雀为火精，执平调胜负。水胜火消灭，俱死归厚土。三性既合会^{〔44〕}，本性共宗祖。巨胜^{〔45〕}尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为万物宝。术士服食之，寿命得长久。土避^{〔46〕}于四季，守界定规矩。金沙入五内，雾散若风雨。熏蒸达四肢，颜色悦泽好。发白更生黑，齿落出旧所。老翁复丁壮，耆姬成姹女。改形^{〔47〕}免世厄，号之曰真人。

胡粉投火中，色坏还为铅；冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，稟和于水银。变化由其真，终始自相因。欲作服食仙，宜以同类^{〔48〕}者。植禾当以粟，覆鸡用其子。以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成橧。类同者相从，事

乖不成宝。是以燕雀不生凤，狐兔不乳马。水流不炎上，火动不润下。世间多学士，高妙负良才，邂逅不遭值，耗火亡货财。据按依文说，妄以意为之。端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石胆，云母及礬磁。硫黄烧豫章，泥汞相炼治。鼓下五石铜，以之为辅枢。杂性不同种，安肯合体居。千举必万败，欲黠反成痴。稚年至白首，中道生狐疑。背道^{〔49〕}守迷路，出正入邪蹊。管窥不广见，难以揆方来。

若夫至圣，不过伏羲，画八卦，效天图；文王帝之宗，结体演爻辞；夫子庶圣雄，《十翼》以辅之。三君天所挺，迭兴更御时，优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢，有形易忖量，无兆难虑谋，作事令可法，为世定诗书。素无前识资，因师觉悟之。皓若褰帷帟，瞋目登高台^{〔50〕}《火记》六百篇，所趣等不殊。文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居。窃待贤者谈，曷敢轻为书？结舌欲不语，绝道获罪诛。写情寄竹帛，恐泄天之符。犹豫增叹息，俯仰缀斯愚。陶冶有法度，未忍悉陈敷，略述其纪纲，枝条见扶疏。

以金为堤防^{〔51〕}，水火乃优游^{〔52〕}。金数十有五，水数亦如之。临炉定铢两，五分水有余；二者以为真，金重如本初；其三遂不入，水二与之俱。三物相含受，变化状若神。下有太阳炁，伏蒸须臾间，先液而后凝，号曰黄舆焉。岁月将欲讫，毁性伤寿年，形体为灰土，状若明窗尘。捣治并合之，驰入赤色门，固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，昼夜声正勤。始文使可修，终竟武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温。周旋十二节，节尽更亲观。炁索命将绝，休死亡魄魂。色转更为紫，赫然成还丹。粉提以一丸，刀圭^{〔53〕}最为神。

推演五行数，较约而不烦，举水以激火，奄然灭光明。日月相激薄，常存晦朔间，水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮

食，交感道自然。名者以定情，字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。吾不敢虚说，仿效圣人文：古记题《龙虎》，黄帝美金华，淮南炼秋石，王阳加黄牙。贤者能持行，不肖毋与俱。古今道由一，对谈吐所谋。学者加勉力，留念深思维。至要言甚露，昭昭不我欺。

注 释

〔1〕乾坤：八卦中最基本的两卦——乾为天，坤为地；乾为阳，坤为阴——是自然界和人类社会中一切现象的最初根源。气功学中乾坤为身体对立的两个方面，又指药物。

〔2〕易：指《周易》。

〔3〕众卦：指由乾、坤二卦衍化出来的六十四卦。

〔4〕匡郭：匡为方形盛物竹器，郭为城郭；匡郭是外圈的意思。

〔5〕牝牡：牝为雌，牡为雄，即阴、阳。

〔6〕橐籥：橐乃无底囊，籥乃三孔笛。橐籥旧指铁匠手中的鼓风之物。在气功学中则指呼吸自然之气在丹田内交换，有如橐籥之鼓风。“人能效天地，橐籥之用，开则气出，合则气入。出则如地气之上升，入则如天气之下降。一升一降，自可与天地齐久矣。”（见《养生秘录·金丹问答》）

〔7〕覆冒：为覆盖之意，此引申为统摄。

〔8〕绳墨：为木匠画直线的工具，即墨斗。此喻规矩或法度。

〔9〕轨辙：轨为轨道，辙为压迹。此引申为法则，方法。

〔10〕处中以制外；（御者）处于车之正中而控制整套车马。喻习炼气功，神聚于脑，控制全身各部。

〔11〕月节：节为时节，五日为一节。即一月中有六节。

六节为一候。

〔12〕朔：指农历每月的初一日。

〔13〕屯：屯卦，为六十四卦之一。下文蒙，亦卦名。

〔14〕既未：指既济，未济两卦。后蜀·彭晓曰：“既未者，既济未济二卦也。”

〔15〕晦：指农历每月的最后一天。

〔16〕期度：指程度，或为度数。阴长生曰：“测此度数，而知运转之期候。”（见《周易参同契注》）

〔17〕应四时：指适应四时的变化，即春温、夏热、秋凉、冬寒，阴阳变化，周而复始。元·俞琰曰：“阳气当春而发生，阴气当秋而肃杀，丹法之赏罚亦犹是也。永日自寅而东出，短日自申而西入，丹法之昏明亦犹是也。”（见《周易参同契发挥》）

〔18〕易行乎其中：指天地定阴阳之位，变化在其中。阴长生曰：“天地谓阴阳，阴阳交而万物化生。”（见《周易参同契注》）

〔19〕二用：指阴阳二气的作用。

〔20〕六虚：指八卦六爻之位。清·董德宁曰：“六虚者，每卦六爻之虚位也。”（见《周易参同契正义》）

〔21〕消息：指阴阳变化，阴阳消长，即阴极阳生，阳极阴生。朱熹曰：“消息谓自坤之息，历震兑而极于乾；自乾而消，历巽兑而极于坤也。”（见《周易参同契考异》）

〔22〕神明：神为神妙的变化；明谓计度日月之晦明。

〔23〕坎戊……日光；坎为卦名，即坎卦；戊为十天干之一。离为卦名，即离卦，己为十天干之一。“按纳甲法，即纳干法也。以十天干纳于八卦之下，则乾纳甲壬，坤纳乙癸，震纳庚，巽纳辛，坎纳戊，离纳己，艮纳丙，兑纳丁也。今以坎纳

戊土而为月，而月为阴气之精华；离纳己土而为日，而日为阳气之光明。故曰：坎戊月精，离己日光也。”（见《周易参同契正义》）

〔24〕青赤白黑：指色彩。喻东、南、西、北四方。朱元育曰：“以四方言之，青龙秉木德，居东；朱雀秉火德，居南；白虎秉金精，居西；元武秉水精，居北。”（见《参同契阐幽》）

〔25〕雄阳：指阳中之阳，阳之极也。

〔26〕雌阴：指阴中之阴，阴之极也。

〔27〕鄮鄂：指根蒂，喻身体。

〔28〕仲尼：指孔子，孔子字仲尼。

〔29〕关雎：《诗经》中的一首描写爱情的诗。

〔30〕天符：符为信证之义。“言圣人上天道显著之信证，而天信则有盈有虚，有生有杀，如阳长阴消，阳衰则阴盛，寒暑之往来，日月之出入，此乃天符之进退屈伸，以名应其时候者也。”（见《周易参同契正义》）

〔31〕建始萌：指复卦一阳生。阴长生曰：“十一月，一阳爻动于黄泉之下，万物萌动，故云：“始于萌。”（见《周易参同契注》）

〔32〕平如绳：指阳魂阴魄，平分各半。

〔33〕河图文：指河图。元·陈致虚曰：“上察河图，明乾象阴阳之交会。”（见《周易参同契分章注》）

〔34〕三才：指天、地、人。

〔35〕内照形躯：即返观内视之意。元·陈致虚曰：“大修行人黜聪明，屏智慧，内照形，外忘我，塞兑而筑固灵株，收视而温养子珠。”（见《周易参同契分章注》）

〔36〕一：指道。陈显微曰：“《经》曰：子得一，万事毕

……是一，如是之一，真一之一也，非数之一也。”（见《抱一子解周易参同契》）

〔37〕玄含黄芽：玄者水也，阴也；黄芽为元阳。指水中阳生，为阴中生阳也。

〔38〕五金之主：五金为银、铅、汞、砂、土，主即铅。指铅为五金之主。《入药镜》：“水乡铅，只一味”。

〔39〕守境隅：守为意守之意，境隅即四方。指青、赤、白、黑四方之神各守其相应的部位。喻习练气功，肝、心、肺、肾之神，各守其相应的脏腑。

〔40〕巍巍尊高：指头脑，亦曰脑中泥丸宫。元·俞琰曰：“谓泥丸宫在昆仑峰顶，乃元神所居之位，上应玄都，是万神汇集之乡也。”（见《周易参同契发挥》）。

〔41〕黄老：一指黄帝、老子，一指中央黄老君。

〔42〕魂魄自相拘：指魂魄相互作用，喻阴阳互根，相互作用，相互制约，以维持阴平阳秘。

〔43〕和谐：指五脏相互制约以维持稳定。

〔44〕合会：指土、水、火三性合而为一。

〔45〕巨胜：即胡麻，服之有延年益寿之功。

〔46〕避：或作“游”。

〔47〕改形：指变易形体，返老还童，为气功现象。《周易参同契注》曰：“人禀阴阳精成，今炼阴阳精为丹，所以服丹之人，改形易容。”

〔48〕同类：指物之相类。为同类相感之意。俞琰曰：“盖谓真汞得其铅，则一阴一阳，气类相感，是为同类。”（见《参同契发挥》）

〔49〕背道：与道背离，指不按规律行功，“千举必万败，”终无成功。

〔50〕瞋目登高台：指登高远望。刘一明曰：“上士达人，得师一诀，细阅此书（即阅读《周易参同契》——编者），扩充识见，如在暗室，褰去帷帐，忽然光明；如登高台，瞋目远望，无处不见。”（见《参同契经文直指》）

〔51〕堤防：为调节阴阳，不使其偏差之意。阴长生曰：“先为堤防，水则不溢矣。”（见《周易参同契注》）

〔52〕水火乃优游：亦作水入。金水同居，举金则入水矣。优游为自如之貌。

〔53〕刀圭：为阴阳和合之意。朱元育曰：“刀者，水中金也；圭者，戊己二土也。可见彻始彻终，只取金水土三物，变化而成还丹耳。崔公《入药镜》云：饮刀圭，窥天巧。吕祖《沁园春》云：当时自饮刀圭，又谁信无中产个儿。”（见《参同契阐幽》）

按 语

《周易参同契》上篇，以乾坤两卦定阴阳之位，指出身体内阴阳二气的相互作用是作丹的基础。应用纳甲法说明自然界的阴阳变化，并以喻气功状态下，身体内部的气化作用。篇中论述有序，条理分明，既阐发基本理论，又介绍具体应用，为全书之纲。

中 篇

乾刚坤柔，配合相包；阳禀阴受，雄雌相须。须以造化，精气乃舒。坎离冠首，光耀垂敷。玄冥难测^{〔1〕}，不可画图。圣人揆度，参序玄基。四者混沌^{〔2〕}，径入虚无。六十卦周，张布为舆，龙马就驾，明君御时。和则随从，路平不邪；邪道险阻，倾危国家。

君子^{〔3〕}居其时，出其言善，则千里之外应之。谓万乘之主，处九重之室，发号出令，顺阴阳节，藏器俟时，勿违卦日。屯以子申^{〔4〕}，蒙用寅戌^{〔5〕}。余六十卦，各自有日。聊陈两象^{〔6〕}，未能究悉。立义设刑，当仁施德。逆之者凶，顺之者吉。按历法令^{〔7〕}，至诚专密。谨候日辰，审察消息。纤芥不正，悔吝为贼。二至^{〔8〕}改度，乖错委曲。隆冬大暑，盛夏霰雪。二分^{〔9〕}纵横^{〔10〕}，不应漏刻^{〔11〕}。风雨不节，水旱相伐。蝗虫涌沸，山崩地裂。天见其怪，群异旁出。孝子用心，感动皇极^{〔12〕}。近起己口，远流殊域。或以招祸，或以致福；或兴太平。或造兵革——四者之来，由乎胸臆。动静有常^{〔13〕}，奉其绳墨——四时顺宜，与气相得；刚柔断矣，不相涉入；五行守界^{〔14〕}，不妄盈缩；易行周流，屈伸反复。

晦朔之间，合符行中。浑沌鸿蒙，牝牡相从^{〔15〕}，滋液润泽，施化流通，天地神灵，不可度量，利用安身，隐形而藏。始乎东北，箕斗之乡，旋而右转，枢轮吐萌，潜潭见象。发散精光，毕昴之上，䷲震出为征，阳炁造端，初九潜龙；阳以三立，阴以八通。故三日䷲震动，八日䷱兑行，九二见龙，和平有明。三五德就，䷀乾体乃成；九三夕惕，亏折神符。盛衰渐革，终还其初。䷆巽继其统，固际操持；九四或跃，进退道危。䷄艮主进止，不得逾时，二十三日，典守弦期；

九五飞龙，天位加喜。六五䷁坤承，结括终始⁽¹⁶⁾。蕴养众子，世为类母。阳数已讫，讫则复起。推情合性，转而相与。上九亢龙，战德于野。用九翩翩，为道规矩。缩据璇玑，升降上下。周流六爻，难得察睹⁽¹⁷⁾。故无常位，为易宗祖。

朔旦为䷗复，阳气始通，出入无疾，立表为刚，黄钟建子，兆乃滋彰，播施柔暖，黎蒸得常；䷒临炉施条，开路正光，光耀寝进，日以益长，丑之大吕，结正低昂；仰以成䷊泰，刚柔并隆，阴阳交接，小往大来，輶凑于寅，运而趋时；渐历䷗大壮，侠列卯门，榆莢堕落，还归本根，刑德相负，昼夜始分；䷌夬阴以退，阳升而前，洗濯羽翮，振索宿尘；䷀乾健盛明，广被四邻，阳终于巳，中而相干；䷫姤始纪绪，履霜最先，井底寒泉，午为蕤宾，宾服于阴，阴为主人；䷋遁去世位，收敛其精，怀德俟时，栖迟昧冥；䷋否闭不通，萌者不生，阴伸阳拙，没阳姓名；䷓观其权量，察仲秋情，任蓄微稚，老枯复荣，荠麦牙蘖，因冒以生；䷖剥烂肢体，消灭其形，化炁既竭，亡失至神；道穷则反，归乎䷁坤元，恒顺地理，承天布宣。元远幽眇，隔阂相连，应度育种，阴阳之原。寥廓恍惚，莫知其端。先迷失轨，后为主君。无平不陂，道之自然；变易更盛，消息相因；终坤复始⁽¹⁸⁾，如循连环。帝王承御，千秋常存。

将欲养性，延命却期。审思后末，当虑其先⁽¹⁹⁾。人所稟躯，体本一无。元精云布，因气托初。阴阳为度，魂魄所居。阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅⁽²⁰⁾。性主处内，立置鄞鄂。情主营外，筑垣城郭。城郭⁽²¹⁾完全，人物乃安。于斯之时，情合乾坤。乾动而直，气布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘。则水定火，五行之初。上善若水，清而无瑕。

道之形象，真一难图。变而分布，各自独居。类如鸡子，黑白相扶；纵横一寸，以为始初。四肢五藏，筋骨乃具。弥历十月，脱出其胞。骨弱可卷，肉滑若铅⁽²²⁾。

阳燧以取火，非日不生光，方诸非星月，安能得水浆？二气元且远，感化尚相通。何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效征。

耳目口三宝，固塞⁽²³⁾勿发扬。真人潜深渊，浮游守规中⁽²⁴⁾。旋曲以视览，开阖皆合同，为己之轴辖，动静不竭穷：离气内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺以鸿。三者既关键，缓体处空房，委志归虚无⁽²⁵⁾，无念以为常。证难以推移，心专不纵横⁽²⁶⁾，寢寐神相抱，觉悟候存亡。颜容寝以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳，修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中⁽²⁷⁾。反者道之验，弱者德之柄，芸鋤宿污秽，细微得调畅，浊者清之路，昏久则昭明。

世人好小术，不审道浅深，弃正从邪径，欲速阙不通。犹盲者不任杖，聋者听宫商。没水捕雉兔，登山索鱼龙，植麦欲获黍，运规以求方。竭力劳精神，终年无见功。欲知服食法，事约而不烦。

太阳流珠，常欲去人，卒得金华⁽²⁸⁾，转而相因，化为白液，凝而至坚。金华先倡，有顷之间，解化为水，马齿阑干，阳乃往和，情性自然。迫促时阴，拘畜禁门，慈母育养，孝子报恩，严父施令，教飭子孙。五行错王，相据以生，火性销金，金伐木荣。三五与一⁽²⁹⁾，天地至精，可以口诀，难以书传。子当右转，午乃东旋，卯酉界隔，主定二名。龙呼于虎，虎吸龙精，两相饮食，俱相贪便，逐相衔咽，咀嚼相吞。荧惑守西，太白经天，杀气所临，何有不倾。狸犬守鼠，鸟雀畏

鹬，各有其功，何敢有声。不得其理，难为妄言。竭殫家产，妻子饥贫，自古及今，好者亿人。讫不谐遇，希有能成。广求名药，与道乖殊。

如审遭逢，睹其端绪，以类相况，揆物终始，五行相克，更为父母。母含滋液，父主稟与，凝精流行，金石不朽，审专不泄，得为成道。立竿见影，呼谷传响，岂不灵哉，天地至象。若以野葛一寸，巴豆一两，入喉辄僵，不得俯仰。当此之时，虽周文揲蓍，孔丘占象，扁鹊操针，巫咸叩鼓，安能令苏，复起驰走！

河上姤女，灵而最神，得火则飞，不见埃尘，鬼隐龙匿，莫知所存，将欲制之，黄芽为根。物无阴阳，违天背原，牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未连，三五不交，刚柔离分。施化之精，天地自然。犹火动而炎上，水流而润下，非有师导，使其然者。资始统政，不可复改。观夫雌雄交媾之时，刚柔相结而不可解，得其节符，非有工巧以制御之。若男生而伏，女偃其軀，稟乎胞胎，受气元初，非徒生时，著而见之，及其死也，亦复效之。此非父母教令其然，本在交媾，定制始先。

坎男为月，离女为日，日以施德，月以舒光，月受日化，体不亏伤。阳失其契，阴侵其明，朔晦薄蚀，奄冒相包，阳消其形，阴凌灾生。男女相须，含吐以滋，雄雌交杂，以类相求。金化为水，水性周章；火化为土，水不得行。故男动外施，女静内藏。溢度过节，为女所拘。魄以检魂，不得淫奢，不寒不暑，进退合时，各得其和，俱吐证符。

丹砂木精，得金乃并，金水合处，木火为侣，四者混沌，列为龙虎；龙阳数奇，虎阴数偶。肝青为父，肺白为母，肾黑为子，脾黄为祖，三物一家，都归戊己。

刚柔迭兴，更历分部。龙西虎东，建纬卯酉。刑德并会，相见欢喜。刑主伏杀，德主生起。二月榆死，魁临于卯，八月麦生，天罡据酉。子南午北，互为纲纪。九一之数，终则复始。含元抱真，播精于子。

关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不孤居。元武龟蛇，盘纠相扶。以明牝牡，毕竟相胥。假使二女共室，颜色甚姝，令苏秦通言，张仪结媒，发辩利舌，奋舒美辞，推心调谐，使为夫妻，弊发腐齿，终不相知^{〔30〕}。若药物非种，名类不同。分剂参差，失其纪纲。虽黄帝临炉，太乙^{〔31〕}降坐，八公捣炼，淮南^{〔32〕}执火，立宇崇坛，玉为阶陛，麟脯凤腊，把籍长跪，祝章神祇，请哀诸鬼，沐浴斋戒，冀有所望，亦犹如和胶补釜，以卤涂疮，去冷加冰，除热用汤，飞龟舞蛇，愈见乖张。

注 释

〔1〕玄冥难测：玄冥，谓气功理论深奥。难测，言气功气化作用难于测度。

〔2〕四者混沌：指乾坤坎离四者合而为一。喻身体各部在气功状态下协调统一。董德宁曰：“四者，谓上文之乾坤坎离也。混沌者，阴阳未分，即太极也。盖乾坤为阴阳之体，坎离为阴阳之用，今乃体用合一，而阴阳浑然也。”见《周易参同契正义》）

〔3〕君子：指人君，喻脑。俞琰曰：“人君居万乘之尊，处九重之邃，出其言善，则千里之外应之；修炼之士，含光默默，返照于内，虚极静笃，则天地之气自来归之。”（见《周易参同契发挥》）

〔4〕屯以子中：屯为屯卦，其象静极而动，万化萌生。“屯

卦内体纳子，外体纳申，水生在申，取萌生之义，故曰：屯以子申。”（见《参同契阐幽》）

〔5〕蒙用寅戌：蒙为蒙卦，其象动极而静，万化敛藏。“蒙卦内体纳寅，外体纳戌，火库在戌，取敛藏之义。故曰：蒙用寅戌。”（见《参同契阐幽》）。

〔6〕两象：指阴阳二象，亦谓水火二象。

〔7〕按历法令：指以自然气候变化为法，即高鸿蒙所谓“采有时，取有日，采兮取兮须谨室。”（见《梦仙谣》）

〔8〕二至：指冬至、夏至。

〔9〕二分：指春分、秋分。

〔10〕纵横：南北为纵，东西谓横。指二至、二分纵横颠倒。

〔11〕漏刻：指时节。

〔12〕皇极：指天中之真宰，即身体内天谷阳神也。袁仁林曰：“皇极，天心也。盖指玄牝谷神，大中极之所也。”（见《古文参同契注》）

〔13〕动静有常：指动静不失其时。

〔14〕守界：指五方之神，各守本界。喻身体五脏，各有其生理功能。

〔15〕相从：指阴（牝）阳（牡）相互作用。

〔16〕结括终始：指阴极阳生，阳极阴生，生生化化，其变无穷。如以一月为喻，初三日为一阳生，初八日为二阳生，十五日三阳全而乾体就，为阳之极；十六日则一阴生，二十三日二阴生，三十日则三阴全而坤体成，为阴之极。循环往复，无有穷期。人体内阴阳变化亦如此，即所谓天人相应也。

〔17〕难得察睹：指自然界的阴阳变化是可见的，而人体内的阴阳变化是不可见的，故曰：难于察睹。

〔18〕终坤复始：指阴极于坤，阳始生于复，然后临、泰、大壮、夬、乾，阳极于乾，一阴生于姤，然后遁、否、观、剥、坤，终于坤。

〔19〕当虑其先：指预防疾病，养生延年宜早不宜迟，即所谓“君子思患以预防之。”

〔20〕室宅：指魂、魄所生之处，即脑中泥丸。

〔21〕城郭：即身体，亦指精气汇积之处。陈致虚曰：“城者何也？承华之色也；郭者何也？炼丹之室也。”（见《周易参同契分章注》）

〔22〕肉滑若铅：指习炼气功获得功成的现象。阴长生曰：“还丹既成，美丽柔软，至于细滑，不减于铅。”（见《周易参同契注》）

〔23〕固塞：指闭塞耳、目、口，不使通于外。董德宁曰：“谓作丹之时，叠足端坐，身心冥合，使耳、目、口之用，皆闭塞而勿通乎外，俱返收于其内也。”（见《周易参同契正义》）

〔24〕守规中：规中即丹田，或谓黄庭，或谓神室，或谓土釜。守为意守之意。指习炼气功，意守丹田，使精神意识活动稳定和平。

〔25〕虚无：指气功状态下，意识活动的相对静止。陈致虚曰：“盖虚无者，气之所生处也。是曰先天一气，自虚无中来，要得此气，当委曲志虑以求之也。”（见《周易参同契分章注》）

〔26〕心专不纵横：指意识活动专一，但不呆板、执着。

〔27〕容中：即容于身体之中。指习炼气功，“怫怫郁郁之真气，以遍被于容体之中也。”（见《周易参同契正义》）

〔28〕金华：指肺腋，肺为金也。

〔29〕三五与一：“三五”即是东南同五，木三火二；西北同五，水一金四；中央戊己，亦为五。“与一”即合三为一。指习炼气功，使肝、心、脾、肺、肾协调统一。刘一明曰：“三五者，金生水，一五；木生火，一五；土居中央，自为一五。一者，一气也。”见《参同契金文直指》）

〔30〕终不相知：指有阴无阳，断难成就，终属伉离。

〔31〕太乙：古气功家，姓名、事迹不详。

〔32〕淮南：指汉·淮南王刘安。

按 语

《周易参同契》中篇，以八卦（数理）知识反复论述身体气功状态下的气化作用。指出有阴无阳，或有阳无阴，终不相知。认为气功的作用，就在于调阴阳，使之平秘，失之则不及，过之则偏亢，均违天背原，损伤形体。

下 篇

惟昔圣贤，怀元抱真^{〔1〕}。服炼九鼎，化迹隐沦。含精养神，通德三元^{〔2〕}。精液凑理^{〔3〕}，筋骨致坚。众邪辟除，正气常存。累积长久，变形而仙。忧悯后生，好道之伦。随傍风采，指画古文。著为图籍，开示后昆，露见枝条，隐藏本根。托号诸石，覆冒众文。学者得之，韞椟终身。子继父业，孙踵祖先。传世迷惑，竟无见闻。遂使宦者不遂，农夫失耘。商人弃货，志士家贫。吾甚伤之，定录斯文。字约易思，事省不烦，披列其条，实核可观。分两有数，因而相循。故为乱辞，孔窍其门。智者审思，以意参焉。

法象^{〔4〕}莫大乎天地兮，元沟^{〔5〕}数万里。河鼓临星纪^{〔6〕}兮，人民皆惊骇。晷景妄前却兮，九年被凶咎。皇上览

视之兮，王者退自改。关键有低昂兮，害炁遂奔走。江淮之枯竭兮，水流注于海。天地之雌雄兮，徘徊^{〔7〕}子与午。寅申阴阳祖兮，出入复终始。循斗而招摇兮，执衡定元纪。升熬于甑山兮，炎火^{〔8〕}张设下。白虎^{〔9〕}倡导前兮，苍液^{〔10〕}和于后。朱鸟^{〔11〕}翱翔戏兮，飞杨^{〔12〕}色五采。遭遇网落施兮，压止^{〔13〕}不得举。嗷嗷声甚悲兮，如婴儿慕母。颠倒犹汤镬兮，摧折伤毛羽。漏刻未过半兮，龙鳞狎猎起。五色象弦耀兮，变化无常主。滔滔鼎沸驰兮，暴涌不休止。杂遝重叠累兮，犬牙相错拒。形如仲冬冰兮，阑干吐钟乳。崔鬼以杂厕兮，兼积相交支。阴阳得其配兮，淡泊自相守^{〔14〕}。青龙处房六兮，春华震东卯。白虎在昴七兮，秋芒兑西酉。朱雀在张二兮，正阳离南午。三者俱来朝兮，家属为亲侣。本之但二物兮，末乃为三五。三五并与一兮，都集归二所。治之如上科兮，日数亦取甫。先白^{〔15〕}而后黄兮，赤色通表里。名曰第一鼎兮，食如大黍米。自然之所为兮，非有邪伪道。山泽气相蒸兮，兴云而为雨。泥竭乃成尘兮，火灭自为土。若蘖染为黄兮，似兰成绿组。皮革煮为胶兮，鞠蘖化为酒。同类易施功兮，非种难为巧。惟斯之妙术兮，审谛不诳语。传于亿代后兮，昭然而可考。焕若星经汉兮，曷如水宗海，思之务令熟兮，反复视上下。千周灿彬彬兮，万遍将可睹。神明或告人兮，魂灵忽自悟。探端索其绪兮，必得其门户。天道无适莫兮，常传与贤者。

《参同契》者，敷陈梗概，不能纯一，纤微未备，缺略仿佛。今更撰录，补塞遗脱，润色幽深，钩援相逮，旨意等齐，所趣不悖，故复作此，命五相类，则太易之情性尽矣。太易情性，各如其度。黄老用究，较而可御。炉火之事，真有所据。三道由一^{〔16〕}，俱出径路、枝茎华叶，果实垂布，正在根株，

不失其素，诚心所言，审而不误。象彼仲冬节、竹木皆摧伤、佐阳诘商旅，人君深自藏。象时顺节令，闭口不用谈，天道甚浩旷，太元无形容，虚寂不可睹，匡郭以消亡。谬误失事绪，言还自败伤，别序斯四象，以晓后生盲。

挟怀朴素，不落权荣，栖迟僻陋，忽略令名，执守恬淡，希时安平，远客燕闲，乃撰斯文。歌叙大易，三圣遗言，察其所趣，一统共伦，务在顺理，宣耀精神，神化流通，四海和平。表以为历，万世可循，序以御政，行之不烦；引内养性，黄老自然，含德之厚，归根返元；近在我心，不离己身，抱一毋舍，可以长存；配以服食，雄雌设陈，挺除武都，八石弃损，审用成功，世俗所珍。罗列三条，枝茎相连。同出异名，皆由一门，非徒累句，谐偶斯文，殆有其真，砾硌可观，使余敷衍，却被赘愆，命《参同契》，微览其端，辞寡意大，后嗣宜遵。委时去害，依托丘山，循游寥廓，与鬼为邻。化形而仙，沦寂无声，百世一下，遨游人间。陈敷羽翮，东西南倾，汤遭厄际，水旱隔并，柯叶萎黄，失其华荣，吉人相乘负，安稳可长生。

注 释

〔1〕抱真：即守中抱一之意。指习炼气功，意识思维活动高度集中统一。

〔2〕三元：指元精、元气、元神。

〔3〕凑理：指皮肤之间。

〔4〕法象：指宇宙自然之象。

〔5〕元沟：指天汉，喻身体督脉。

〔6〕星纪：即北斗之分野。指尾闾自泥丸间。

〔7〕徘徊：即上下往来之意。指阴阳互根，相互作用。袁

仁林曰：“徘徊者，阳萌未达，阴长还微，其来徐徐，不即显露。”（见《古文参同契注》）

〔8〕炎火：即肾火。指肾火在下，蒸水化气。

〔9〕白虎：指肺金。肺金向前与苍液和合。

〔10〕苍液：指肝阴，即木液。

〔11〕朱鸟：指心火。

〔12〕飞扬：指肾肺肝心失制，各自功能偏亢。

〔13〕压止：为调节精神，平其亢胜。刘一明曰：“施压之不得举者，尽炼己之功，惩忿窒欲，不使火之妄动也。”（见《参同契经文直指》）

〔14〕相守：指阴阳相互为根。彭晓曰：“阴阳得配，则金水淡泊相守也。”（见《周易参同契分章通真义》）

〔15〕先白：乃金生水之意。即谓吐液也。

〔16〕三道由一：指大易、黄老、炉火三道，归之于一。即“得其一，万事毕。”

按 语

《周易参同契》下篇，进一步阐述守中抱一，归根复命的道理，说明阴阳得配，淡泊相守是调节阴阳的真功夫。提示习炼气功，“飞扬色五采”，必然脏腑失和，损伤形体。

鼎 器 歌

圆三五^{〔1〕}，寸一分^{〔2〕}。口四八^{〔3〕}，两寸唇^{〔4〕}。长二尺^{〔5〕}，厚薄匀。腹三齐，坐垂温^{〔6〕}。阴在上，阳下奔^{〔7〕}。首尾武，中间文^{〔8〕}。阴火白，黄芽铅。两七窍，辅翼人。胆理脑^{〔9〕}，定升元^{〔10〕}。子处中，得安存。来去游，不出门。渐成大，性情纯。却归一，还本原^{〔11〕}。至一周，甚辛勤。密

防护，莫迷昏。途路远，极幽元。若达此，会乾坤^{〔12〕}。乐道者，寻其根。审五行，定铢分。谛思之，不须论。深藏守，莫传文^{〔13〕}。御白鹤兮驾龙鳞，游太虚兮谒仙君，录天图兮号真人。

注 释

〔1〕圆三五：指鼎周围一尺五寸，中虚五寸。又言：指太乙炉，法圆象天，方象地，状若莲壶。亦如人之身形，三层象三丹田也。

〔2〕寸一分：指鼎厚一寸一分。

〔3〕口四八：指鼎口，四象八卦尽在其中。

〔4〕两寸唇：指鼎口唇厚二寸。

〔5〕长尺二：指鼎通身長一尺二寸。

〔6〕坐垂温：指习炼气功，端身正坐。俞琰曰：“坐之时，以眼对鼻，以鼻对脐，身要平正，不可欹侧。”（见《周易参同契发挥》）

〔7〕阳下奔：指下运火以蒸上。即心火下交于肾，肾水上承于心。储华谷曰：“此进火法度，使水火既济也。”（见《周易参同契注》）

〔8〕中间文：首尾用武火，中间用文火。朱元育曰：“武火主烹炼，文火主沐浴，二用天渊迥别。子时为阴之尾，阳之首，宜进火而退水。午时为阳之尾，阴之首，宜进水而退火，俱用武火。唯中间卯酉二时，当沐浴之会，独用文火，一前一尾，平分坎离，调和两家，不离中间真土。”（见《参同契阐幽》）

〔9〕胆理脑：脑为泥丸天谷，理为赖之意。指气功状态下，精气赖意念导引入上泥丸天谷，即所谓还精补脑。

〔10〕定升元：指精气升上泥丸入脑中。

〔11〕还本元：指归于本元，即合二而一，神形相亲，阴平阳秘。

〔12〕会乾坤：指阴阳和会。

〔13〕莫传文：指不得著于文。

按 语

《周易参同契》鼎器歌，阐述鼎的形状，说明习炼气功的具体方法和注意事项，“言微而旨深”，应努力发掘，加以提高。

(吕光熙 吕光荣)

附:

参同契上阳子注

作者陈致虚，字观吾，号上阳子，元代著名气功学家。生卒不详，江右庐陵（今江西吉安县）人。对《周易参同契》研究颇深，著有《周易参同契分章注》、《上阳子金丹大要》、《上阳子金丹大要图》等，对后世气功学发展有较大贡献。本文选自《古今图书集成·博物汇编神异典》第293、294卷。

内容提要

《周易参同契》一书以其在古代炼丹学中的重要价值，享有“万古丹经王”的地位。以其“词韵皆古，奥雅难通”，文中又多喻况之语，所以历代注家颇多。其中，较为有名的约四十余家。这些注家，或指本书为外丹（烧炼五金八石），或指本书为内丹（养性延年，强己益身），甚至有以本书为房中术者。后蜀·彭晓《周易参同契分章通真义》对其书之精义多有阐述。其书序说：“参，杂也；同，通也；契，合也。谓与《周易》理通而契合也。其书假借君臣，以彰内外；叙其离坎，直指汞铅；列以乾坤，莫量鼎器；明之父母，保以始终；合以夫妻，拘其交媾；譬诸男女，显以滋生；析以阴阳，导之反复；示之晦朔，通以降腾；配以卦爻，形于变化；随之斗柄，取以《周易》，分以晨昏，昭诸漏刻——莫不托易象而论之，故名《周易参同契》云。”上阳子陈致虚则认为彭注“虽知药火而欠次

第，乃章章指为药物火候，篇篇指为丹鼎工夫。”上阳子有鉴于此，乃将《周易参同契》分章节以注释。全书分为上、中、下三篇，共卅五章，上篇十五章讲“阴阳造化，炼成大丹之旨”；中篇十五章重点阐述炼功中的火候问题；下篇五章“拟法象以备露成丹之详”。

“天地之道，以阴阳两气而造化万物；人生之理，以阴阳两气而长养百骸。易者，具阴阳动静之妙。”故魏伯阳演大易卦象以明丹旨，开示后人。《周易参同契》托易象而炼元气，以固形而保神。“日魂、月魄者，精也，气也。阴阳之真气也，人之根蒂也。精气往来于三宫之中，炼其三宫而还于丹田，斯作紫金。方圆弥寸，其重一斤，此阴阳正气结而成者也。”药物是此阴阳二气。

“调停火候托阴阳”，《周易参同契》中以一月之晦、朔、弦、望以比炼丹之行爻合符，即阐述采炼成丹之火候。又有复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遁、否、观、剥、坤十二消息卦以喻初得丹以后之火候。

“苟得金丹玄妙，则乾坤、坎离、龙虎、魂魄、铅汞、水火之类，皆可无言矣；苟得运火真机，则屯蒙、既未、复姤、否泰，卦象爻铎，皆可无用矣。”不过假象寓言而已。读了上阳子的注，我们阅读《周易参同契》就不会执象泥文，领悟其中的真意是最重要的。

“金丹者，得真气之九还，是为水火既济；水火相克，制之得乎正体，斯合一斤之数者也。”故上阳子在“水火情性章”中说：“若阴阳和，两相饮食，则自然有交感之道矣。金与水同名曰‘情’；木与火同字曰‘性’。情居西北，性主东南；东南曰我，西北曰彼。金水之情自然外来而克木火，木火之性乃内还而结金丹。是之谓‘金来归性初，乃得称还丹’，是此二句为

《参同》之骨髓也。”关于此《参同契》之骨髓，《性命圭旨全书》中有较好的解释说：“检妄回情，情返为意，摄意安心，心归性地。故伯阳真人曰：‘金来归性初，乃得称还丹。’”

最后上阳子总结性地说道：“夫人之身最灵而至宝者，精与炁也。《心印经》以为上药，张紫阳以为命宝。”而《周易参同契》对精气的叙述则有同有异，“金来归性初，乃得称还丹”是同。乾坤、坎离、牝牡、橐龠、开阖、有无、阴阳、日月、元牝、戊己、刚柔、雌雄、斗枢、魁罡、乌兔、魂魄、金气、神明、黄芽、河车、铅银、砂汞、浮沉、白黑、鸿蒙、恍惚、规中、枢辖、虚无、杳冥、真人、大渊、坦（当为垣）阙、蓬壶、朱雀、龟蛇、白虎、青龙、熬枢、流珠、金砂、水银、人（当为八）石、黄土、两孔穴、神德居、偃月炉、悬胎鼎、赤色门、明窗尘、上下弦、文武火、丹砂木精、河上姤女、鄱鄂城郭、马齿阑干、禁门、刀圭、金华、秋石、情性、主客、白雪、黄舆、元沟、河鼓、甌山、晷影、钟乳、苍液、三五、两七、铢两、爻符等等名色，“如是一皆身中之宝。或喻门户、或言神室、或云鼎器、或譬体用、或察形象、或比进退。故易道以乾直、坤辟为生死之门，丹法以鹊桥、黄道为往来之路，不离己身之精气耳，此假名而异字。”“若能炼己则真气薰蒸遍于一身，如炉中有火，暖气似烧，故谓之炉火，……众邪辟除，正气长存。是之谓炼丹。”这些提示无疑对理解《周易参同契》是有帮助的。

大易总序

乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，运轂正轴。牝牡四卦，以为橐龠。覆冒阴阳之道，犹工御者准绳墨、执衔辔、正规矩、随轨辙，处中以制外，数在律历纪。月节有五

六，经纬奉日使。兼并为六十，刚柔为表里。朔旦屯直事，至暮蒙当受。昼夜各一卦，用之依次序。既未至晦爽，终则复更始。日月为期度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳；秋冬当外用，自午讫戌亥。赏罚应春秋，昏明顺寒暑。爻辞有仁义，随时发喜怒。如是应四时，五行得其理。

注云：伏羲观河图始画八卦，黄帝尧舜垂衣裳而天下治。取诸乾坤，夏易“归藏”，以坤为首；商曰“连山”，以艮为首；文王《周易》，⁽¹⁾ 乾坤为首。孔子翼⁽²⁾ 曰：“乾坤其易之门户邪！乾，阳物也；坤，阴物也。”又曰：“夫乾其静也，专其动也，直是以大生焉；夫坤其静也，翕⁽³⁾ 其动也，辟⁽⁴⁾ 是以广生焉。”伯阳仙翁深得三圣人之旨，作《周易参同契》，上翼三圣之道，下航万世之人。首句直指曰：“乾坤，易之门户，众卦之父母。”上阳子曰：夫乾之为物，阳也，故为易之户；坤之为物，阴也，故为易之门。太极胚⁽⁵⁾ 腓，非得乾坤之门户，则天地何由而设位？日月何由而光明？人物何由而化生？圣人何由而行其道哉？是以乾动而直则阳，太极而生阴；坤动而辟则阴，太极而生阳——阴阳交错而生成坎离。仲尼曰：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”是乾之用九⁽⁶⁾ 也，初乘坤而成复⁽⁷⁾；复中妊震，复而为师；师中妊坎，师而谦；谦而妊艮，谦而豫。震生于豫，豫而比；坎生于比，比而剥；艮生于剥——则震、坎、艮三男皆妊生于坤矣。坤之用六⁽⁸⁾ 也，初乘乾而成姤；姤中娠巽，姤而同人；同人娠离，同人而履；履中娠兑，履而小畜；小畜生巽，小畜而大有；大有生离，大有而夬；夬生兑——则巽、离、兑三女皆娠生乾矣。雌雄错杂，以类相胥⁽⁹⁾。则乾再交坤而成临，临而泰，泰而大壮，大壮而

夬，是阳之求乎阴也；坤再感乾而成遁，遁而否，否而观，观而剥，是阴之感乎阳也。斯为乾生三女，坤生三男。由此而往，三男三女迭为夫妻，而六十四卦次第生矣。此之谓“乾坤为众卦之父母”也。何谓“坎离匡廓”？盖阳乘阴则乾中虚而为离^{〔10〕}，阴乘阳则坤腹实而为坎^{〔11〕}。故坎离继乾坤之体而为阴阳之匡廓。比乾坤之于坎离，犹车辐之于毂轴：乾坤正坎离之辐，坎离转乾坤之毂。老子曰：“三十辐共一毂。”此大小，伯阳之旨同也。“牝牡”者——牝乃畜之母，牡乃畜之父；故牝为阴物之通称，牡为阳物之总名。今乾坤坎离言牝牡四卦，其以牝牡而为橐龠，犹用阴阳以为消息：橐象阴之门，龠类阳之户，喻乾坤坎离若天地间一橐龠耳。用橐龠之道而生物者谓之物，用橐龠之道而生人者谓之人，用橐龠之道而超凡入圣者谓之圣。圣人者善夺造化也，善用坎离也。善夺造化之道者，犹良工准绳墨而正规矩，何事不成？善用坎离之道，犹执御辔以循轨辙，何往不获？圣人者宇宙在乎手，万化生乎身也。圣人者善处中以制外也，明律历^{〔12〕}而知数也。“律历”者，律应造化之候，历纪周天之运。一阳初生，律应黄钟。自子至亥周天度始，故一岁既周而阳复生於子也。“月节有五六”——月节者，两节为一月；五六者，五日为一候，六候为一月。是一月有三十日，一日十二时，两卦十二爻，则一日两卦为之经纬，一月六十卦以为表里也。“朔旦屯直事，至暮蒙当受”者何谓也？盖震下坎上为屯，震为长男而能复坎中之阳，以施生育之德，故谓屯直事。又艮上坎下为蒙，艮为少男而能聚坎中之阳，以行温养之功，故谓蒙当受。“昼夜各一卦”，六十卦中皆有阴阳，互施生养也。晦朔为一月之始终，早

晚谨一日之动静，四时定一年之赏罚⁽¹³⁾。济其美者赏之，败其事者罚之，不失仁义喜怒之正，要得四时五行之理。

此章大义，总叙《参同契》之统指，乾坤为易之门户，非便言金丹药物火候。此书解者百有余人，少能深造其奥。惟真一子彭晓虽知药火而欠次第，乃章章指为药物火候，篇篇指为丹鼎工夫——其中或恐后人附会。岂知仙翁述此一书无重复语：上篇叙阴阳造化，炼成大丹之旨；中篇又细议还返、温养、防虞之用；下篇乃拟法象，备露成丹之详。上篇则次第而言，中篇复条例而布，何可淆混而不察！上阳子分而注之，分上篇为十五章，以应上弦得丹之义；中篇为十五章，以应下弦丹成之义；下篇为五章，以应五行之成数。所分之章取其旨意同者，以为一章，寻详仙翁之本意，次第铺陈，就中借托元言，直指金丹⁽¹⁴⁾、药火⁽¹⁵⁾、鼎器⁽¹⁶⁾，造化细密，使后来人易於领悟，遵而行之，从凡入圣，作佛成仙——其心传口授之秘又不敢施於笔者。噫！世人器德凉薄，诽谤易生。是以古圣大贤立言垂训，不惜天宝散布于经。文王、孔子相传曰《周易》，明此道也；黄帝、老子相传曰“金丹”，明此道也；释迦、达磨相传曰“大乘”，明此道也。圣人慈悲、方便、接引，皆欲世人俱明此道——实众生之阶筏，为万世之梯航。岂谓后人各执异见，不立苦志，参访真师，不明阴阳同类相胥，各尚所闻，愈差愈远。彼见《周易》，则指为卜筮、纳甲之书，又恶知同类得朋之道乎？彼见鼎器之说，则猜为金石炉火之事；彼闻采取之说，则猜为三峰采战之术；彼闻有为，则疑是傍门邪径；彼闻无为，则疑是打坐顽空；彼闻大乘，则执为禅宗空性——惟资谈

论。更不察圣人之道，是用阴阳修之以出阴阳，用出世法修之以出世间。凡此等辈乌足以谈《参同契》中之妙语耶？昔王冲熙得刘海蟾金丹之旨而成道，乃叹曰：举世道人无能达此，惟张平叔一人而已。平叔遇圣师於成都，作《悟真篇》以训于后，旨意详切，其元言奥语一与《参同契》合。上阳子自遇圣师而后遍游江湖间，广参博采，无非诳谈。泥丸《翠虚篇》^{〔17〕}云：后来依旧去参禅，勘破多少野狐精。迺来岂惟无平叔一人，只要如冲熙者何从而得？然说禅、说性，逞乾慧者，比比皆是。求其可入此门而闻圣人之道者，亿中无一。则知冲熙之言为大悟，而翠虚之语尤可怜。古人谓谈道者如牛毛，明道者如兔角。况求其行道之人乎？先哲云：愚人多不晓，一望便大笑。上人心了了，一闻便知窍。今若有将此窍，问是何物？就喻之曰：窍是阴阳之门户。如此岂不愈动其猜疑哉！

注 释

〔1〕周易：《易经》一书，古代有“三易”之说：在夏朝称《连山》，在商代叫《归藏》，在周朝名《周易》。《连山》、《归藏》已佚，现在保存下来的是《周易》。上阳子注中称“夏易归藏。”“商曰连山”有误。“易学”是古代占卜吉凶的一门学问。《周易》中以阳爻（—）、阴爻（--）组成八种卦形，即乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑，象征天、地、雷、风、水、火、山、泽，并以之来推测自然和社会变化。该书分为“经”和“传”两部份。“《易》以道阴阳”，魏伯阳借用了《周易》卦爻的形象来阐述练功中阴阳的变化。

〔2〕翼：即《十翼》。是解释《周易》的十篇著作，包括《象》上、下，《象》上、下，《系辞》上、下，《文言》，《序

卦》，《说卦》，《杂卦》。《十翼》为儒家解释《周易》的论述，相传为孔子所作。

〔3〕 翕：音 xī，收缩之意。

〔4〕 辟：音 pì，开。

〔5〕 胚：音 pēi，古人称孕一月、或三月为胚。《文子·九守》：“三月而胚，四月而胎。”又《卫生家宝产科备要·徐之才逐月养胎方》：“妊娠一月名始胚。”

〔6〕 九：阳爻称“九”，故有“初九”、“二九”“上九”之说。

〔7〕 复：六十四卦之一，以下震、师、豫、比、坎、谦、剥、艮、姤、巽、同人、离、履、兑、小畜、大有、夬（音 guài）临、否、泰、大壮、遁、观均为卦名。复卦以初爻为阳爻 ☰，故称“初乘坤而成复”，气功文献中常以复卦来说明“一阳初动”。

〔8〕 六：阴爻称“六”。姤卦以初爻为阴爻 ☷，故称“初乘乾而成姤”，以示“一阴生”。

〔9〕 胥：通“须”。

〔10〕 乾中虚而为离：离，卦名，卦形 ☲，外阳而内阴，以乾卦之中间一爻为阴爻所取代，故谓“乾中虚而为离”。

〔11〕 坤腹实而为坎：坎，卦名，卦形 ☵，外阴而内阳，以坤卦中间一爻为阳爻所占据，故称“坤腹实而为坎”。古人认为，练功就是“取将坎位中心实，点化离宫腹内阴”。

〔12〕 律历：律，指音律，音律亦有阴阳之分。历指历法。练功当如音律、日月星辰之运行那样和谐而有法度。

〔13〕 赏罚：肖廷芝《金丹问答》说：春气发生谓之赏，乃巳前阳火之候也；秋气杀物谓之罚，乃午后阴符之候也。

〔14〕 金丹：张伯端说：七乃火数，九乃金数，以火炼金，返本还元，谓之金丹也。

〔15〕药火：“上药三品，神与气精”；采时谓之药，炼时谓之火。

〔16〕鼎器：炼精、炼气、炼神所归依本根之地，又名丹田。故上阳子说：戊己一合成，主二五之精妙合而凝者，金丹凝结也。是之谓三五一也，是之谓鼎器也。

〔17〕泥丸《翠虚篇》：陈楠，字南木，号翠虚，宋代气功家。陈曾授内丹术于薛道光，并常捻土为人疗病，人称“陈泥丸”。著有《翠虚篇》。

按语

上阳子指出：此章大义总叙《参同契》之统指。魏伯阳借易学卦象（阴阳说）以阐述练功之道。练功的全过程“是用阴阳修之，以出阴阳。”“乾坤者，龙虎也，震兑也，夫妇也，魂魄也；坎离者，铅汞也，水火也，男女也，情性也。原乎至当而言之，无过比喻真阴真阳而已。以此二物合气于中宫黄道之室而为内丹。”

乾坤设位章

天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也；设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离——坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚；往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化于中，包囊万物，为道纪纲。以无制有，器用者空，故推消息，坎离没亡。言不苟造，论不虚生，引验见效，校度神明，推类结字，原理为证。坎戊月精，离己日光。日月为易，刚柔相当。土旺四季，罗络终始。青赤黑白，各居一方。皆秉中宫，戊己之功。

注云：《十翼·系辞》：天尊地卑，乾坤定矣。仙翁述

曰：“天地设位，而易行乎其中矣。”复自注曰：“天地者，乾坤之象也；设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离，坎离者，乾坤二用。”其言既详，其心大切，岂谓世人信之不及愚而难悟。《说卦传》曰：分阴分阳，迭为柔刚，故易六位而成章。“二用”者，乾用九，坤用六。有用而无位。“用九见群龙无首吉”者，君子行道而德之至也；“用六利永贞”者，言坤之德至道也，妻道也，臣道也，地道无成而代有终也。故坤之为用，孤阴则无成，是以用六从乾，乃与类行也；而乾用九匹坤，“西南得朋”也。乾坤变化，各正性命。乾之大始，用九乘坤，阳含其阴，虚而成离；坤之太一，用六承乾，阴含其阳，实而成坎。是坎离得专明阳之体，变易而用，包囊生育，愈无停机。譬如天上之日月，忽忽而弦望^{〔1〕}，忽忽而晦朔^{〔2〕}；即如人身之阴阳，忽忽而太极，忽忽而无常。易道屡迁，变动不居，乾坤毁则无以见易。圣人以此洗心退藏于密^{〔3〕}，而逆行易之道也。文王《周易》每卦六爻，故曰“六位成章”，又曰“周流六虚^{〔4〕}”。其往来消息既不定，而上下盈虚亦无常。故乾初变姤，累变至坤；坤初变复，累变至夬。又有三男三女，互相交变。且六十四卦，皆有累变；一卦既游魂归魂，共变八卦；又有积变，是一卦积变至六十四卦；而六十四卦积变至四千九十六卦。复、姤互相育孕，而各秉阴阳，成天下之亹亹^{〔5〕}者，皆此阴阳之道也。夫此阴阳之道之炁，或幽潜于其身，或沦匿于各体，或变化居中而包囊万物，或懋施生杀而为道纪纲。倘非乾坤二用、纪纲妙用，则道或几乎息矣。“以无制有，器用者空。”无与有为两者，何也？太极之分有先天，有后天。何谓先天？形而上者谓之道，以有入无也。何谓后天？形而下者谓之器，从

无人有也。老子曰：“无，名天地之始；有，名万物之母。”海蟾⁽⁶⁾云：“从无人有皆如是，从有人无能几人⁽⁷⁾？”推度坎离消息之功，则后天者，皆为器形滓质，而有消息没亡；非若先天，乃有久长之道，可跻圣域也。孔子曰：“先天而天弗违，后天而奉天时。”世人惟顺行后天之道，故一生一死，而轮转不息。圣人善逆用先天之道，故致知格物，正心修身，乃长存而不泯。数往者顺，知来者逆，故易之道，逆数也。“言不苟造”者，盖诸子百家之书随在述作，工拙何居，此为道之祖书，不可妄置一语，恐误后人——此所谓“言不苟造”也。“论不虚生”者，仙翁上法三圣，准阴阳，象日月，况同类，作此书为世梯筏——此谓“论不虚生”也。何谓“引验见效”？昔黄帝上升⁽⁸⁾，巢、许⁽⁹⁾高蹈，老子化胡成佛⁽¹⁰⁾，淮南鸡犬皆仙⁽¹¹⁾，此皆“引验见效”也。何谓“校度神明”？如日月合璧，爽现于庚子。曰神而明之，存乎其人。“推类结字”者，如丹从月生，水象坎卦，日月为易，首之成道，此“结字”也。“原理为证”者，阴极而阳，阳极而阴，顺行阴阳，生人生物；逆用阴阳，必成金丹，此“原理”也。“坎戊月精”者，北之正位为坎，中有真土，是为阳土。女宿⁽¹²⁾主事，幽潜阳精，戊为之门，月毂之地，藏无角兔，内白外黑，是为阴中之阳，外雌而内雄也。“离己日光”者，南之正位为离，中有真土，是为阴土。柳宿⁽¹³⁾主事，沦匿阴光，己为之户，日轮之所，藏三足乌，内黑外白，是为阳中之阴，内雌而外雄也。古人以“日月为易”字者，是易即阴阳也。然言阴阳则不见易，言易则不见阴阳矣。且万物非土则不能芽蘖，而日月尤所以孕乎土也。故东⁽¹⁴⁾缠则经氏⁽¹⁵⁾土，西度则经胃⁽¹⁶⁾土，南行则经柳土，北毓则经女土。

日月得土而久其明，土借日月以厚其德。土之分王，循环四季，春生夏长土之功也，秋敛冬闭土之力也。所以四时其德以施神化也。

此章言阴阳分位各居，凡所用者必借于土，非有龙虎铅汞金水采结之语。故前则言列阴阳配合之位，后乃云各归一方。其他解者不述仙翁本意，无分条件，紊乱互注，使后之人观此书者，或言仙翁綖缕^{〔17〕}重言，是不知妙语之有次序也。

注 释

〔1〕弦望：阴历每月初八之月象，称上弦；二十三日之月象，称下弦；望，阴历每月十五之月象。

〔2〕晦朔：阴历每月最末一日之月象，称晦；每月初一之月象，称朔。

〔3〕洗心退藏于密：又叫“洗心涤虑”；或“沐浴”。洗心者，洗涤其念虑之染，有止念之功。故初练功之人“束之太紧，未免有烦躁火炎之患。是以暂将心火之南而藏背水之北，水火互相交养，自然念虑不生。”（《性命圭旨全书》）

〔4〕周流六虚：六十四卦之每一卦均由六爻组成。每一爻之变化，即反映出阴阳之消长。故谓之“其往来消息既不定，而上下盈虚亦无常。”

〔5〕璺：音 wěi，璺璺，此言由于阴阳的相互作用而使天下万物造化无穷之意。

〔6〕海蟾：五代时气功家。即刘海蟾，名操，字昭远，又字宗成，号海蟾。得正阳子授以金液还丹之要。

〔7〕从无入有皆如是，从有入无能几人：“精、气”是有，“神、虚”是无。众人以神化为精、为气而耗用而不自知；练功者

炼精化气，炼气化神，炼神还虚。能弄清练功道理的人并不多。

〔8〕黄帝上升：据《史记·五帝本纪》载，黄帝姓公孙，名轩辕，有熊国君少典之子。败炎帝于阪泉，禽杀蚩尤于涿鹿，被诸侯尊为天子。又《封禅书》载黄帝于荆山铸宝鼎，宝鼎成即有龙垂胡髯以迎之。王充《论衡·道虚篇》已斥其非。

〔9〕巢、许：巢父（因巢居树上而得名）和许由。相传为唐尧时人，隐居不仕。

〔10〕老子化胡成佛：晋·王浮著《老子化胡经》中说老子曾西游天竺教化胡人，释迦牟尼是老子的化身。此系道、佛之争中，道为抬高自己的地位而敷衍之言。

〔11〕淮南鸡犬皆仙：淮南指淮南王刘安，《神仙传》载刘安好道，修炼成仙，余药器置中庭，鸡犬啄舐之，尽得升天。刘安实因“谋反事发，自杀而死”。以上“黄帝”、“巢许”、“老子”、“淮南”等事，上阳子以之为“引验见效”的证据，实不足凭。

〔12〕女宿：二十八星宿中之北方七宿之一。（北七宿：斗、牛、女、虚、危、室、壁。）

〔13〕柳宿：二十八星宿中之南七宿（井、鬼、柳、星、张、翼、轸）之一。

〔14〕缠：指日月星辰运行的度次。

〔15〕氐：二十八星宿中之东方七宿（角、亢、氐、房、心、尾、箕）之一。

〔16〕胃：二十八星宿中之西方七宿（奎、娄、胃、昂、毕、觜、参）之一。

〔17〕颢縗：颢音 huó，详细地陈述。

按 语

“阳乘阴则乾中虚而为离，阴乘阳则坤腹实而为坎。”故乾坤为体，坎、离为用。古人认为练功过程就是，“取将坎位中心实，点化离宫腹中阴。”坎离的这种配合，没有中土（戊己）是不行的。坎为月中之阴精而与戊土相通。戊为阳土，阳能引阴，故能相通；离为日中之阳光而与己土相通。己为阴土，阴能抱阳，故能相通。

日月悬象章

易者象也，悬象著明，莫大乎日月。穷神以知化，阳往则阴来，辐辏而轮转，出入更卷舒。易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦。晦至朔旦，震来受符。当斯之际，天地媾其精，日月相掸持，阳雄播元施，阴雌化黄包，混沌相交接，权舆树根基，经营养鄞鄂，凝神以成軀，众夫蹈以出，蠕动莫不由。

注云：孔子曰：“变通莫大乎四时，悬象著明莫大乎日月。”仙翁重以明之，引而信之。此书法象日月以喻阴阳：日月丽乎天而有朔望对合，阴阳在乎世而有顺逆生成。日乃纯阳之气，谓之太阳；月乃纯阴之精，谓之太阴。周天三百六十五度余四之一，每昼夜天一周遭为一日。太阳一日行一度，行及三十度为一月；太阴一日行三十度有奇，月一周天，谓之一月。日行一度，谓之一日。何谓“穷神以知化”？神之为物，神莫神于天地；化之为妙，化莫化于阴阳。天道左运，一日一周遭，行五十五万余里；地在其气之中，如水上之浮板而不动。太阳之神，天地之元气也，其体全莹，万物资其阳火赫赤之气以生长成实。其体之径阔八百四十五里差余，其行不由黄赤道，乃出入于黄

道内外——昼长在赤道北，昼短在黄道南。何云南北内外？盖北有紫微垣帝座居之，故北曰内，而南曰外。其神有不可得而穷极者，太阳之神也。太阴之神、天地之至精也——其体全黑，万物资其阴水运化之功以孕产滋育。其体之径阔六百七十里有余，其行不由黄赤道——其黄道与赤道如两环相交，相距二十四度，月乃由中而行，距黄道约六度。其体虽黑，映日即明。缘督子⁽¹⁾以革象诲人，用黑漆球于檐下映日，其球映日之光远射暗壁，月之圆体比黑漆球，有日映处则有光，日映不到则无光，故常一边光，一边暗。过望日月相对，夜则月在天上日在地下，所映之光全向人间一边，暗处全向天上，世所不见。晦朔日月同经，月在日之下，月受日映，一边光处全向天一边，暗处全向地；月离地二十五度，人间乃见月吐微光。迨渐远光渐多，月离日九十余度，人间月光一半，故谓之弦。既望以后，光渐少耳，故月体本无圆缺，在乎受日光之多少矣。愚人或谓日月对望，为地所隔。彼岂知天之高远，而阴阳之气有隔碍潜通之理。然月中似瑕者即大地之影也。日体大，月体小，日距天远，月距天又远，而月之化有不可尽泄者，太阴之神也。此谓“穷神以知化”也。子为一阳之首，至巳而极，阳极则阴生；午为一阴之首，至亥而极，阴极则阳生。寒暑代谢，温凉平分，阴极阳生，阳往阴来。比阴之附阳，若辐之于轮，辐辏而轮转，阴卷则阳舒。“易有三百八十四爻，据爻摘符”者，谓卦有六爻，一爻有三符，一日两卦，两卦有三十六符；阴阳相交，不用一时之久，不尽一爻之用，犹一时有三符，止用一符。一符之行，则一阳生于坤之下以成震。震者，一阳能伏一阴也，故云“震来受符”。当斯之际，天地媾精，万物凭虚

而受生；日月揜持，乌兔^{〔2〕}相结而莫解；阳雄而刚峙，翠元而施化；阴雌而辟化，黄包以含滋；杳冥混沌之中，两相交接，权舆牝牡初媾始树根基——权舆者，始初之义。古人造衡自权始，造车自舆始。此言造化之初毓也。又，权者，暂也；舆者，稳也——言暂时工用要最稳当不僵踣也。经营一气，以养鄞鄂，凝布阳精，以成形躯。

此章但言太极肇分之初，阴阳顺行之始而生人也，生万物也。故曰：“众夫蹈以出，蠕动^{〔3〕}莫不由。”世人不知后天顺行之道，亦借朝屯暮蒙之喻，亦有根基鄞鄂之比，乃指为还丹鼎中造化，非也。

注 释

〔1〕缘督子：赵友钦，字缘督。上阳子之师。

〔2〕乌兔：日乌、月兔，即日月。

〔3〕蠕动：泛指生命。

按 语

天地间之生命，由阴阳之交会而产生。日月交会而一阳生，犹如阴历月初之月象，比喻练功中之立基。

圣人上观章

于是仲尼赞鸿蒙，乾坤德洞虚。稽古当元皇，关雎建始初。冠婚气相纽，元年乃芽滋。圣人不虚生，上观显天符。天符有进退，屈伸以应时。故易统天心，复卦建始蒙。长子继父体，因母立兆基。消息应钟律，升降据斗枢。三日出为爽，震受庚西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月气双明。蟾蜍视卦节，兔魄吐生光。七

八道已讫，屈折低下降。十六转受统，巽辛见平明。艮直于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，东北丧其朋。节尽相禅与，继体复生龙。壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相应。四者合三十，阳气索灭藏。八卦布列曜，运移不失中。元精眇难睹，推度效符证。居则观其象，准拟其形容。立表以为范，占候定吉凶。发号顺时令，勿失爻动时。上察河图文，下序地形流，中稽于人心，参合考三才。动则循卦节，静则因彖辞。乾坤周施行，天地然后治。

注云：《翼》曰：“易有太极，是生两仪”，是“仲尼赞鸿蒙也。乾坤之德，混沌虚妙。“元皇”为盘古开辟之初，是仲尼稽古也。“关雎”者，男女人伦之正，夫妇冠婚之首。仲尼定诗，先夫妇者，正阴阳无邪之道。仲尼翼易先乾坤者，明刚柔必配之理。《系辞》曰：易与天地准，故能弥纶天地之道。仰以观于天文，俯以察于地理，是知幽明之故；原始返终，故知死生之说。何谓“元始”？盖顺行阴阳之道以生人物，故云“冠婚相组”也。是之谓知生也。何谓“返终”，能逆行先天之道，超凡入圣，故云“元年乃芽滋”，是之谓知死也。昔者，子路问死。子曰：“未知生，焉知死？”圣人好问、好察，惜子路当时不就问生死之说，以发露易之道，使后世人知有顺死、逆生之理，知有和顺道德之义，知有穷理尽性以至于命之道。是以圣人之降世也，仰观俯察，精审阴阳，以阴为符，以阳为命。何谓“上观显天符”？盖阴气在天地间曰“天符”，阳气在天地间曰“天命”，阴气在人身中曰“火符”，阳气在人身中曰“性命”。若阴阳屈伸之时，则符为进退之候，符候准乃不失时。故易之道统乎天心。天心，乾之正位，子为天心阳生之户。乾为阳物，天符纯阴。乾阳初生于二阴之下为

震，震为长子，复生于坤。——复者，一阳伏五阴也，坤为母，故曰“因母立兆基”也。钟律应斗枢者，黄钟之立在于子，斗枢之运建子，皆应一阳始萌之时，即于三日之晦，月之微阳生于西南，阳生于月之下北震，故云“震庚受西方”。八日上弦，兑受丁火，阳升至半，其平如绳。十五对望，日西月东，月兔尽吐其光，阳满卦体成乾。十六平明，巽见于辛，阴符包阳，使无奔逸。二十三日阴符半裹，光止下弦。“坤乙三十日”，月体全晦，白静黑纯，光向于天。“东北丧朋”，东北为艮基，水之乡，艮为鬼路。即于人身，癸满经行，丧损其气，节尽癸竭。一阳复生，故以壬癸而配甲乙，如乾始复七八，九六数终。三十终则成坤，真气归藏。是知八卦，乾坎居北，艮震归东，巽离返南，坤兑还西，交布列曜，运用推移，不失于中。中乃天心，即太中极，元精之物，眇不可睹。天生圣人，推考度量，以效为验，以符为证。观日月之象，拟诸其形容。若司天者立表测影，以为格范，占知时候，察定吉凶。若一发号必顺时令，准拟爻象，则知阳生。上察河图，明乾象阴阳之交会；下序地形，详坤体金水之妙化；中稽人心，应时发号，动循卦节，复震从先，静因彖辞。大哉乾元，云行雨施，品物流形，含弘光大，柔顺利贞。天文既察，地形已存，人心义正，则乾坤之门，施阴阳之道，使天地人物皆得自然之治矣。

此章引圣人稽古观天之喻，明日月之合，体乾坤之用。使世人辨阴阳，识进退，明造化，拟形容，应符节，谨动静，如是而比一身之天地治矣，非有龙虎鼎中抽添之语。

按 语

“有人问我修行法，遥指天边日月轮”。本章论日月之交会、应符节，当为炼功者所效法。

君臣御政章

御政之首，鼎新革故，管括微密，开舒布宝。要道魁柄，统化纲纽。爻象内动，吉凶外起。五纬错顺，应时感动。四七乖戾，侈离俯仰。文昌统录，诘责台辅。百官有司，各典所部。日合五行精，月受六律纪。五六三十度，度竟复更始。原始要终，存亡之绪。或君骄佚，亢满违道；或臣邪佞，行不顺轨；弦望盈缩，乖变凶咎，执法刺讥，诘过贻主。辰极受正，优游任下。明堂布政，国无害道。

注云：仙翁以修丹之难借喻御政，则知乱民之难治，凡修丹则知意马之难拴系。旧染俗污，咸与维新，御政之首也——是谓“鼎新”也；惩忿窒欲，见善则迁，修身之本也——是谓“革故”也。若为政，若修身，先从自己。至微至密者，首当管括而究治之，则为政而政成，宝身而身修。孔子曰：“为政以德。”譬如北辰⁽¹⁾居其所，而众星拱之。德之一事，不但为政，德乃百行之元，修丹之士可无德乎？且何为德，仁慈爱明，诚上德之士也。恭宽信敏惠，入道之门也。凡以修丹当以惠敏为先，惠则足以使人。仙翁乃曰“开舒布宝者”，外得民之欢心，内宝己之真气。此为要道之魁柄。若数布宝，乃能统化纲纽。纲纽者，执法之主善加统化，则执法者不苦其法。若爻象内动则吉凶外应，亦犹五纬差顺，吉凶应时感动。“侈离”与此意同。侈即改，离犹移迁也。言四七之星宿⁽²⁾乖戾侈离，悉皆俯仰。“文昌”为太微三星，即魁中戴筐六星，号

南极统星，为人身朱雀之神，录人长生之籍。虚精之星乃三台之纲纪，统录之星为三台之领袖，在人身为明堂之主，开化世人之德。洞微隐光星是紫微辅弼，即尊帝二星，在人身为元武之神，若人见之寿可千岁。其余百节万神，“各典所部”。修丹一事，紧关造化，故比御政为难。复以星宿喻身：“日合五行精”者，子、丑、寅月，日合五星于北；卯、辰、巳月，日合五星于西；午、未、申月，日合五星于南；酉、戌、亥月，日合五星于东。尧时天心建子，甲辰冬至，日次虚鼠；汉太初^{〔3〕}冬至，日次牵牛；唐大衍^{〔4〕}冬至，日次东斗；宋至今冬至，日次南箕。此谓岁差。故太阳得火，土益精光，得金水愈炫彩。“月受六律纪”者，律阳而吕阴^{〔5〕}，一五一六，二合三十，三十度周，日月再会，故云“度竟复更始”。日月循环往来而有弦、望、晦、朔，世因弦、望、晦、朔而有寒暑代谢，人因寒暑代谢故有生、老、病、死。谨其始则能长存，要其终则能不亡。或“君”乃心也，“臣”乃身也；心即我也，身即物也。若我心骄亢，或自满溢，或身物相竞不顺轨法，则弦望乖变，盈缩有凶咎，致执法者刺讥，诘过于其主矣。辰极则前，文昌星一曰南极。辰极秉正而行优游以任其下。明堂即台辅，勤布其善政，使国无乖戾。国亦身也，身安气和则不害道。

此章喻人之修身炼丹，亦犹人君之治国。布政治国得其人，行其政，则天下平；修身尽其心，立其命，则丹道成矣。他本“御政之首”下，无“鼎新革故”一句，此书流传已久，后有不能晓其元言，诸本多有差错，晦庵朱熹正数百字，非能尽善，非遇圣师难分玉石。

注 释

〔1〕北辰：又称太一（乙），即北极星。

〔2〕四七之星宿：指二十八星宿。北斗星帅领群星，斗柄顺行则群星正常运动，若有差忒则群星紊乱。

〔3〕汉太初：指汉时使用的“太初历”。

〔4〕唐大衍：指唐时使用的“大衍历”。

〔5〕律阳而吕阴：乐律之中，亦有阴阳。黄钟、太簇、姑洗、蕤宾、夷则、无射为六阳律。大吕、夹钟、仲吕、林钟、南吕、应钟为六阴律。阴阳相谐调，方成乐律。

按 语

此以治国喻修身练功。“心者，君主之官也。”“主明则下安，主不明则十二官危。”“炼己持心”是练功起手时之关键。练功中火候之运用，亦有赖于“心主神明”之正确指挥。群星之运行失准，则责之北辰之失职；火候之运用有误，则责之“神”之不明。

炼己立基章

内以养己，安静虚无，原本隐明，内照形躯，闭塞其兑，筑固灵株，三光陆沈，温养子珠，视之不见，近而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤。初正则终修，干力末可持。一者以掩蔽，世人莫知之。

注云：养己者，终身炼己也。孔子曰：“君子好其身而后动，全也。”圣人患虑之深，备练人之情实。一动、一语、一求，三者乃入圣之至理，真养己之要言。宝精、裕气，养己也；对境忘心，炼己也；常静常应，炼己也；积德就功，炼己也。苦行其事云炼，熟行其事云炼。修丹之士必先炼己，苦行忍辱，庶得入室之时六根大定，方使纯熟，忘无可忘，乃能就事。是以大学之道，在明明德，在知人，在止於至善。既明德又知人，止于至善，正合炼己。况知止而后能定，定而后能安，安而后能虑，虑而后能得，此正合安静虚无之要。虚无者，非空虚全无之谓。仙师曰：先天一炁自虚无中来，是安静虚无之至也。“原本”者——从自己生身处求之，则知真精、真神为我身之本。“隐明”者——世人多为聪明所役，耗其神气；大修行人，黜聪明，屏智慧，内照形，外忘我，塞兑而筑固灵株，收视而温养子珠。如是方得黄中通理，肌肤润泽。“初正”乃炼己之事，修炼乃临炉之事，“干立”尽炼己之道，末持下入室之功。“一”者，己也，戊也。会此“一”字是参到伯阳心地上。子曰：“吾道一以贯之。”老子谓：“得一，万事毕。”释氏云：“万法归一。”故天一生水者，要知此水从一中而生。一中者坎之中爻也。一者掩则聚精会神，一者蔽则分灵布炁，人能知一则宇宙在乎手也。人能得一则万化

生乎身也。一之为妙，非师莫明。故云“一者以掩蔽，世人莫知之。”亦云“莫之知亦妙。”仙翁丹法：要先“筑固灵株”者，炼己而凝神也；温养子珠者，积精而累炁也。炼己功纯，方可以炼还丹。世人既不知炼己事，又妄行半时得药之功，希冀功成，愚之甚也。故《清净经》自“内观其心，外观其形。远观其物，惟见于空。空无所空，所空既无。无无亦无，无无既无。湛然常寂，寂无所寂。”语到这里，常人看来，岂非大休歇、大解脱时也？缘何下接“欲岂能生”？欲既不生即是真情，真情方能应物。仔细看来，行到真静应物处，方是初学底事。若论修丹，未梦见。在其常人也，施一斋，造一塔，或三峰采战，或枯坐诵经，或无为，或祷祀，凡此等以为向善则可，若曰修道，实未得其门而入也。故养己之功，欠一些不可。是洞宾云：“七返还丹，在人先须炼己待时。”泥丸云：“言语不通非眷属，工夫不到不方圆。”紫阳云：“若要修成九转，先须炼己持心。”圣圣相传，可不谛受。太虚真人得黄房公旨，依教往武夷即谋就乃事，初行炼己功，每障魔⁽¹⁾百至。太虚卓然曰：束送妖魔精，斩馘⁽²⁾六鬼⁽³⁾峰。旋定息而坐，此念才举，受根斩然。后学者观此炼己一事，更宜三思。

此章只曰养己，无金虎鼎室之说，若以三光即伤火、阴符、金胎，尤非也。

注 释

〔1〕魔：炼功中由于念虑所引起的幻觉。“纯阳子曰：修真者有魔扰焉，其何以哉，正阳子曰：念不归一而外驰，则魔斯至矣。于是心动则神迷，神迷则昏，昏则魔盛

而功难成也。”

〔2〕馘：音 guó，战争中割取敌人的左耳。又指面孔。此泛指头。

〔3〕六鬼：又称六贼。佛学认为眼、耳、鼻、舌、身、意六识与外界相应，能扰乱神明，令人迷妄。逍遥翁云：“扫除六贼净心基，荣辱悲欢事勿追。专气致柔窥内景，自然神室产摩尼。”

按 语

凝神而炼己持心，继之积精累气，即炼功之起始。夺先天之一气为丹母，盗阴阳之真气以为化基，炼形返入无形，炼气过于至朴，炼神与道合真，至此即能健身延年。伍冲虚说，先天为至清、至静之称。故练功之首务乃“安静虚无”，继之收摄浮散之心神以“筑固灵株”。

明知两窍章

上德无为，不以察求；下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相胥。知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基。水者道枢，其数名一。阴阳之始，元含黄芽。五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金华；被褐怀玉，外为狂夫。金为水母，母隐子胎，水为金子，子藏母胞。真人至妙，若有若无，彷彿太渊，乍沈乍浮，退而分布，各守境隅。采之类白，造之则朱，炼为表卫，白里贞居。方圆径寸，混而相拘，先天地生，巍巍尊高。旁有垣阙，状似蓬壶。环匝关闭，四通踟蹰，守御密固，阙绝奸邪，曲阁相通，以戒不虞。可以无思，难以愁劳，神炁满室，莫之

能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。

注云：“上德”者，体全德之人也，无不为之士也。男女当二八之年，真精全而欲泄，全德之人则能保爱而浑无亏。又遇明师授以无为修摄之道，以永其寿，是谓无不为之士，是谓上德之全人也。是即圣人行无为之化，是即大人成无为之功也。“下德”者，窃造化之人也，盗万物之士也。夫一切人年甫二八，真精未泄，谓之纯乾。逮夫情欲一动，乾之中爻走入坤宫，乾不能纯，心虚为离。由是而后，日夜漏泄，存而有者复几何哉？惟至人者，不待其极，乃行圣人复全之道，以仙其身。是谓下德之士，是窃造化之人也。是即圣人率性之道，是即神人有为之功也。上德者，无为而无不为也，得太极全体，成后天之功。是曰“不（原书作“有”）以察求”。下德者，有为而有以为也，夺造化之用，成先天之功。是曰“其用不休”。仙师云：“始于有作无人见，及至无为众始知；但见无为为要妙，孰知有作是根基。”斯言道尽金丹之事，非易也。至人不得已而行之。老子曰：“夫甲兵不祥之器，不得已而用之，盖谓此也。”“上闭则称有”——“上闭”为坤，坤之为德其静也。翕“有”乃坎中之戊土，内有先天真一之炁。“下闭则称无”——“下闭”为乾，乾之为德其静也。（原文如此，编者）专无乃离中之己土，中藏后天自然之汞。到此双明两用之窍。经曰：“常无欲以观其妙，常有欲以观其窍，此两者同出而异名，同谓之元，元之又元，众妙之门。”圣人无两心，其元言妙语未尝高远，万世莫能测其端倪，必要师授之。黄帝上圣若不师广成子，岂能自明此道耶？

只如此窍，圣人无可奈何，形容极到了处。伏羲画卦，首以乾坤两象以定此窍；文王不隐，重而明之；孔子《翼》，出乾直坤辟之义。老子乃云：“元牝之门，是谓天地根。”释迦喻正法眼藏、涅槃妙心⁽¹⁾皆直指而可见矣。上士或能自明此窍，其中功用非师莫明。“无者以奉上”——“无”言己性，“有”即戊情，若己之性能奉戊之情，则情之义肯恋性之仁矣。“上有神德居”——盖先天一炁，自虚无中来者，神之德也。仙翁重指曰：“此两孔穴法，金气亦相胥。”两句为《参同契》之关键，万世之下，慧饶颜闵不能自通。仙翁曰：“生我之门死我户，几个醒醒几个悟，夜来铁汉细思量，长生不死由人做。”只那“生我之门死我户”，岂非两空穴也？如前止陈乾坤日月造化之理，至此才定元关，便指金水二物，作书次第不泛如此。修丹之士既明此窍，且参“金炁”为何物，“相胥”为何用，深达洞晓，方可炼丹。“知白守黑”——知其金之精纯，白而无污，是知白守其黑之基。待时而生水，是“守黑”也。水之初生名为“先天”，以其至真，号曰“神明”。白黑相符，金水汛旺，一遇己土，制水淘金，金水满炉，故曰“神明自来”。何谓“水者道枢，其数名一”？盖水从天一而生，故为“阴阳之始”。“元含黄芽”者，《翼》曰：“阴虽有美，含之以从王事。”即太元为水，黄芽为丹，水中有丹。因喻之曰：“元含黄芽”。黑铅之中，内蕴白金；河车之中，内藏黄芽。亦犹土而怀玉，衣若被褐，则害不至。“金为水母”，盖兑金生坎水，而坎之中又属金，故云：“母隐子胎，水为金子。”壬癸之水，自西而坐，兑之中爻乃属于坎，故云：“子

藏母胎。”“真人至妙”者，真人即乾之体。乾之为物，至神至妙，其为形也，或有或无。大渊即坤之象也。坤之为物，能沉能浮，其为形也，莫见莫闻。故乾能变化，坤德资生，既以化生，乾坤分布，各守其境。“采之类白”者，是铅中有银而白，造为国丹则朱，独炼则成胡粉；其采外丹而炼，亦类乎是。然外丹者，常须表卫外睹，如朱之红润，内使不失其真白也。“方圆径寸，混而相拘”者，盖杳冥之中有物，则太极未分之时，为先天地内蕴先天真一之炁，居乎太极之前，乃象帝之位。故曰“巍巍尊高”也。“旁有垣阙，状似蓬壶”——乾之为象，亦似垣阙，亦似蓬壶，法象形容，一身一己，如上皆指鼎器⁽²⁾而言。“环匝关闭”，即表卫也。“四通踟蹰”，密外护也。“守御密固”者，不可须臾离也，可离非道也。“阙绝奸邪”者，其出入以法度，限内外使知惧，令白里真居也。“曲阁相通”者，必置坛墀精严，以戒不虞之患。仙翁慈悲，自“环匝关闭”而下，历历指教，恐有不虞之害。又须无思无虑，不可忧愁劳役，故云：“可以无思，难以愁劳”，俾“神气满室”而不致亏损。故云：“守之者昌，失之者亡。”若稍不固，便致倾丧。是以“动静休息”，顷刻不敢放恣而忽慢，则金鼎之炁彼我坚固而互相调伏。故云：“常与人俱。”

此章直指两窍之体，发明金水之用。修行之人看诵《参同契》到此，方知入头一著便是难能之事。然下德之器修有为之道，其功全资于炼己也，炼己稍欠，神明不来。

注 释

〔1〕正法眼藏、涅槃妙心：佛学禅宗用语。泛指佛教之正法。

〔2〕鼎器：伍冲虚《鼎器真论》中说：“神炁有铅汞之喻，而丹田有鼎器之喻也。”“方圆径寸”至“常与人俱”言上丹田泥丸之形象及其功用。正阳子释泥丸说：“此血之海也。其别九房，房之状，方圆弥寸，其周九寸，其色白。”（《道枢·百问篇》）《黄庭经》也说：“泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中”。《道枢·颐生篇》称泥丸为一身之灵机、百神之命窟、津液之山源、魂精之玉室。魏伯阳在这节文字中指出泥丸（脑）“先天地生”、“巍巍尊高”、“守御密固”，同时也强调了泥丸在练功中的特殊作用：“守之者昌，失之者亡”。古代气功文献中强调“炼己持心”之“心”，实际是脑。因古人囿于“心之官则思”之说，而沿用“心说”。《黄帝内经·灵兰秘典论》说：“心者，君主之官也，神明出焉。……故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危。”

按 语

对炼功的领悟有快、有慢，功法中亦有“渐法”，“顿法”之异——魏氏称为上德之人、下德之士。掌握了练功规律，遵循规律去炼就是“无为而无不为”；违背了练功规律，虽刻意追求，孜孜不倦，也只能“事倍功半”。

文献中所说的水中金——真铅，就是练功的基础物质。此物从何而来？“心中无物为虚，念头不起为静。致虚而至于极，守静而至于笃，阴阳自然交媾，阴阳一交，而阳精产矣。”“以其为一身造化之始，故名‘先天’；以其阴

阳未分，故名‘一气’——又名‘黄芽’，又名‘玄珠’，又名‘真铅’，又名‘阳精’。”

“神炁有铅汞之喻，而丹田有鼎器之喻。”鼎器是炼精、炼气、炼神所归依本根之地。作为上丹田的泥丸就是炼神的鼎器，其“方圆径寸”、“巍巍尊高”、“先天地生”，为万神之总汇、魂精之玉室，“守之则昌，失之则亡”。此实为炼功关键之地。而古代气功文献中常沿用“心说”，研究者宜留意焉。

明辨邪正章

是非历藏法，内观有所思。履行步斗宿，六甲以日辰。阴道厌九一，浊乱弄元胞。食气鸣肠胃，吐正吸外邪。昼夜不卧寐，晦朔未尝休。身体日疲倦，恍惚状若痴。百脉鼎沸驰，不得清澄居。累土立坛宇，朝暮敬祭祀。鬼物见形象，梦寐感慨之。心欢意悦喜，自谓必延期。遽以天命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机。诸术甚众多，千条有万余。前却违黄老，曲折戾九都。明者省厥旨，旷然知所由。勤而行之，夙夜不休。伏食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡。能存能亡，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时。太乙乃召，移居中洲。功满上升，膺箓受图。

注云：做修行人，须明大道之正。倘非阴阳配合、坎离施化，外则皆为傍门左道。如内视五脏、存想、咽呵，外履斗宿步罡、握诀；或习房中之术，御女三峰；或行九一之道，剑法五事，对境接气，浊乱元胞——是皆秽行，乃傍门之最下者。又如吐正吸邪，忍饥食气；或论年打坐，昼夜不眠；或立坛祭

神、鬼物见象——此又傍门之乱道者。是使精神恍惚，百脉沸驰，心意日欢，梦寐夜作，千蹊百径，玩忽无功。既违黄帝老子之教，言不参真师阴阳之同类，曲折而招九都之戾。何由而结一黍之珠？本冀延年，故因促寿。若有明达之士复遇真师之言，旷然行之，愈勤不怠，夙夜不休以求药，专心伏食而密行三载，一任远游，九年足可轻举。积累一纪，水火不伤，居洞府以无忧，宴瑶池而长乐。已成道则潜伏，更积德以俟时。三天有名，太一乃召，俾司仙职，移居中洲。若有功高，飞身三境，加封进级，膺箓受图。如张、葛、旌阳、浮丘、钟、吕列圣已，然后圣已，遵而行之也。

此章仙翁力言一迷一明，一邪一正：邪则九都遣戾，正则行满飞升，理之必然，无可积虑。至于下手工夫次第在后。

按语

中国古代气功流派甚多。有“回光返照”、“内视五脏”之内观法；有“存我之神，想我之身”之存想法；有呼吸不以口鼻，如在胞胎中之胎息法；有呼气时，行“吹、嘘、呵、咽、呼、嘻”六字气法；有明心见性的坐禅法；有“阴阳配合、坎离施化”的周天功法；有“熊颈鸟伸”的导引法等等。这些只有通过实践来鉴别其优劣，不可囿于门户之见。

龙虎两弦章

《火记》不虚作，演易以明之，偃月法炉鼎，白虎为熬枢。汞日为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄自相

拘。上弦兑数八，下弦艮亦八；两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。

注云：仙翁铺设到此，方言炉鼎、龙虎弦气。曰“偃月炉”，曰“白虎”，曰“上弦”，曰“兑”，曰“魄”，属于西也，彼也，玉池也；曰“汞日”，曰“流珠”，曰“青龙”，曰“下弦”，曰“艮”，曰“魂”，属于东也，我也，金鼎也。“偃月炉”者即太一神炉，是之为阴炉也，以其偃仰似月初生之象。“白虎”乃西方兑宫之物，天地初分，元属于彼；其虎之威，叩之则应，含弘广大，品物资生，虽能伤人、杀人，却蕴大乘气象。文王重易曰：“履虎尾不咥人，亨。”又曰：“履道坦坦，幽人贞吉。”孔子曰：“说而应乎乾。”又曰：“素履之往，独行愿也。”修丹之士知畏此虎，要先降而伏之。既能伏之则可熬之为枢，而不咥⁽¹⁾人也。离为日、为汞，中有珠砂，名曰“流珠”。“青龙”乃东方震宫之物，却运既固，元属于我。此龙之势，威能变化，感而遂通，云行雨施，品物流行。乾之九五：“飞龙在天，利见大人。”子曰：“龙德而正中也。”世人不悟此龙生生之功，每服其害。若人悟而畏之，调而降之，则能驱驾而用之矣。“举东以合西”，则嘉会而合礼也。兑艮数各八，流戊而就己也。“魂魄自相拘”，金木不间隔也。两弦⁽²⁾合精，乾坤体成。易道不倾者，必二八相停而成一斤也。一斤指圆成之数。数乃积小以成大，故十粉曰丸，一丸如黍，一黍余曰刀圭，六十四黍曰一圭，十黍为累，十累为铢，两铢四累为钱，十钱为两，八铢为锱（《说文》：“六铢为锱”，《监韵》：“八两为锱”。二者皆伪）。三锱为两，是二十四

铢也。十六两为一斤，斤有三百八十四铢。斤两为铢也，古人分铢以应卦爻之数。

注 释

〔1〕噬：音 dié，咬。引申为伤害。人能伏虎，则不为虎所伤害。

〔2〕两弦：指上弦月，月明一半；下弦月，月亏一半。金水平分。

按语

元阳子说：“日魂月魄者，精也，气也，阴阳之真气也，人之根蒂也。精气往来于三宫之中，炼其三宫而还于丹田，斯作紫金。方圆弥寸，其重一斤，此阴阳正气结而成者也。”

金返归性章

金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明，金不失其重，日月形如常。金本从月生，朔旦日受符。金返复其母，月晦日相包。隐藏其匡廓，沈沦于洞虚。金复其故性，威光鼎乃煊。

注云：仙翁无一泛言，至此方指金之为用——非金之功则不成丹，故云“金丹”。却非世上金玉之金，非从土石中出者。乃天地造化，五行颠倒之妙，自乾坤大化窟中而产者，此金是也。今之盲师但说金丹便自慌忙，不知所为。何者？口说修行又不得闻金丹之名，亦不究竟《参同契》中之语，乃诳于世。岂知仙翁历历指示：此金，神化之用。有辈余人每观是书，不察阴阳真金体用，乃猜为烧炼炉火等事，惜哉！昧哉！若不与世露息则万世之下，此书愈高愈远。人既

不能窺其畔岸，遂皆弃而不观，抑何从而求修行之旨耶？上根利器^{〔1〕}要知此金在鸿蒙混沌之先，太极未判之始，元属于乾，故谓之“乾金”。太劫欲交则谋报混沌之德者，至是以乾初交坤，此金颠蹶蹄骤，奔入坤宫，谓之“坤中金”。坤得此金，实而为坎。坤之三爻本皆中虚，号曰“坤土”，既得此金以实其中而成坎象。坎之正位，居于北方癸水之地。是坎为水，金藏其中，故谓之“水中金”。夫水中之金为先天之宝，不能久居于后天之坎，因化为兑。兑或跃于北方之坎户，百居^{〔2〕}西天之西方，则此金日生夜长——酉之正位属兑，是以此金主行丹道于兑之中，故谓之“兑金”也。炼丹之士寻微索赜^{〔3〕}，原始要终，格物致知，探其源流，审其根苗。若炼金丹，必求此金。若求此金，不求于乾，不求于坤，不求于坎，专求于兑。兑之为物，乃坤月同类，是云：“同类易施功，非类难为巧”。兑之为妙，代神行道，故炼金丹，除此兑金，余皆旁门，不能成道。黄帝、老子从古圣仙皆用此金，方能了道。文王重巽九五，先庚三日，后庚三日。仲尼《翼》：“巽兑柔，皆顺乎刚，君子以申命行事。”夫庚，金也。经云：“三日月出庚”是也。且释迦假此金以成佛，故号“金仙”。盖兑中之金，与天上太阴同体而生明，同时而生丹。天上之月名曰“太阴”，缘此兑金同其功用，遂亦名之“少阴”，又云“阴中之金”。天上太阴其功接太阳之辉光以成岁时，兑之少阴其道传续，大千世界，化生人物。仙翁参透前圣，知此金之根源，推此金之妙化，单出此金之神变也。彼世间金能与天地同久，入火其色愈精，久炼

“不失其重”。况此兑金，是乾坤大化炉中之所产也，月之光有亏盈，兑之金有流转，故云“形如常”。朔旦日月合璧，月受日符，现一阳之光于庚申之位，此天上之太阴也。而此兑金每应月之朔，亦初三日生始阳之丹于混沌之位，此人间之少阴也。故云“金本从月生，朔旦日受符”。何谓“金返复其母”？盖金之舍曰“兑”，兑之母曰“坤”，兑不能久舍其金，金亦因时而发坤之用。《翼》曰：“含章可贞，以时发也。”圣人之心，妙在于此金。既发用兑返母而包归坤，犹“月晦而日相包”。何也？晦月朔旦，月之全体“隐藏匡廓”，为日所复，一日、二日、三日，运行其度，辉光再吐也。又如金返归母，金之真精，沉沦洞虚，为世之用。一生二，二生三，劫运再交，金将复产也。若此金复产，必复其故性。何也？性为乾之用，乾之直也，寄金于坤，坤寄于坎，坎寄于兑，兑金舒情，复其故性，乃以此金还于乾宫。乾之金鼎，复得其种，炼成金丹，是以此丹号“金液还丹”，鼎号“威光金鼎”，是云“威光鼎乃煊⁽⁴⁾。”

注 释

〔1〕上根利器：指悟性快之人，即上文之上德者。

〔2〕百居：百字疑为“自”。

〔3〕寻微索蹟：蹟音 zé，玄妙。指练功者要研究气功学中深奥的地方。

〔4〕煊：音 xī，火炽。

按 语

本节反复重申水中金——真铅，在练功中的重要性。练功中如何采取真铅，已在“明知两窍章”按语中作了说明。

二土全功章

子午数合三，戊己号称五。三五既和谐，八石正纲纪。呼吸相含育，伫思为夫妇。黄土金之父，流珠水之子。水以土为鬼，土镇水不起。朱雀为火精，执平调胜负。水盛火消灭，俱死归厚土。三性既合会，本性共宗祖。巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为万物宝。术士伏食之，寿命得长久。土游於四季，守界定规矩。金砂入五内，雾散若风雨。薰蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，老姬成姹女。改形免世厄，号之曰真人。

注云：子居北，北乃坎之正位，其数一。午居南，南乃离之正位，其数二。坎中有土曰“戊”，其数五；离中有土曰“己”，其数五。戊专坎之门，掌先天真一之气；己直离之户，积后天至真之汞。若求先天之气，必通戊土而后得之；若用后天之汞，必伏己土而后和之。子午既欢而谐，戊己既和而合，二五之精，妙合而凝。流戊就己，鼎中得类，两土相结，因名曰“圭”。“八石”为坤，乾坤为众石之父母，非坤则不得兑之纲纪、消息。子午相呼吸，戊己相含育，铅汞相交结而为夫妇矣。“黄（原书作“归”）土”者，戊土也。戊土能生兑中金，故为“金之父”。“流珠者”，木汞也。铅水能资木中之汞，故流珠乃“水之子”。铅

水以戊土为鬼，戊土一镇中宫，水不妄流于外。“朱雀”者，离中之物，是为火精——心平气和而脉停，可使调其胜负矣。水克火，火克金，金克木，四者俱消，其功归于厚土——厚土者己土也。“三性”者，戊金水也。坎之门曰“戊”，坎之中爻曰“兑金”，金生太乙之水——金既生水，戊又制之，是三星合会也。“本性”即己土也。离中之户曰己，戊金水三者合本性之己，木乃徐徐而克之，总变而为大丹，故曰“本性共宗祖”。“巨胜”者，胡麻也；胡麻若作饭，常食之能延年。况还丹是金水戊己炼成，为天地间之至宝，修行术士伏而食之，寿与日月同其长久。“伏”者，伏先天之气；“食”者，吞黍米之丹。后人误作“服”字，是不知伏之为妙也。故仙师云：伏炁不服气，服气须伏炁；服气不长生，长生须伏炁⁽¹⁾。只一伏字，逆用化机。“土游于四季”——四季者，辰、戌、丑、未也。土各有王日，每季月王十八日谓之“游”。惟夏季火生土，土德胜王；金畏火，故入秋属申月。古人以水土俱生申者，土因夏火而生，水到三垣而产。水潮制火，土乃生金，故入秋初土德先王九日而生庚金，至戌止有九日而分王也。“守界定规矩”者，东方有氏土，能守青龙之界；西方有胃土，能规白虎之威；南有柳土，能规离火之户；北有女土，能定坎水之门。是使制伏丹砂真金之气，还入五内。其丹初至，气散如雾，润泽若雨；丹气薰蒸，遍达四肢；神气既全，颜色悦好；齿生发黑，返老还童；改其枯悴之形，永免世凡之厄；形神俱妙，紫霞真人。⁽²⁾

此章言欲下手炼丹，先用戊己二土，然后采金水

而成丹也。

注 释

〔1〕服气不长生，长生须伏炁：服气，指后天之气。伏炁指摄取先天精气。

〔2〕紫霞真人：此四字疑有误。

按 语

练功者摄取先天精气，得中土之调谐，令水火既济，而收延年益寿、强身之功效。

同类合体章

胡粉投火中，色坏还为铅；冰雪得温汤，解释成太虚。金以砂为主，秉和于水银。变化由其真，始终自相因。欲作伏食仙，宜以同类者。植禾当以谷，覆鸡用其卵。以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不作橐。类同者相从，事乖不成宝。燕雀不成凤，狐兔不乳马。水流不炎上，火动不润下。世间多学士，高妙负良材。邂逅不遭遇，耗火亡资财。据按依文说，妄以意为之。端绪无因缘，度量失操持。捣冶韶石胆，云母及矾磁。硫黄烧豫章，泥汞相炼治。鼓下五石铜，以之为辅枢。杂性不同类，安肯合体居。千举必万败，欲黠反成痴。侥幸讫不遇，至人独知之。稚年至白首，中道生狐疑。背道守迷路，出正入邪蹊。管窥不广见，难以揆方来。

注云：胡粉，黑铅炼就也，得火则还本性；冰雪寒水结成也，遇热则归本源。黄金入水银而变白，得

火则回其赤色。世人嗜欲而乱性，全性而可以长生。何为“金以砂为主”？何为“秉和于水银”？修行之人明其造化，洞达眷属。欲炼金丹，先积离己之珠砂，以和玉池之水银；却用坎中之水以济离中之火。水火既济，金砂合形，变化由同类之真，终始因雄雌为主。所谓“欲作伏食仙，宜以同类者”，实为谛当。如植禾必种谷，覆鸡须用卵。欲作仙佛，不得同类，虽入闾百处，打坐千年，又何益哉？不参同类，行诸旁门，或房中御女，或三峰采战，此皆邪径，犹认鱼目为珠，蓬蒿为槩，岂知变化由其真乎？燕雀飞禽也，不能生凤；狐兔走兽也，安能乳马？——皆非其类。水之为化不能炎上，火之为功不能润下，盖以阴阳往来必秉自然之道。仙翁教人以求明师，必参同类，必配阴阳，方可言丹。我紫琼翁初受太虚真人入空语，首问《参同契》为明易耶？为行易耶？太虚曰：易只阴阳两件物事，能明能行，方为圣人。故易曰：西南得朋，乃与类行。《契》曰：“类同者相从，事乖不成宝。”先明之后行之，圣人也。岂谓后人或负高妙之良材，不求真师，依按古文，妄意度量：或以韶之石胆炼金；或用辰之砂银烧丹；捣治五金，陶炼八石，以三黄为同类，净赤铜为辅枢。其石与金，非我同类，安肯合我之气而居我之身乎？昔九江张相炼丹服食，洞宾悯其奸道心切，化一术士访而救之。张自负恃服丹已久，必可飞升，略不加礼，洞宾顿去。但见座间有诗云：“可惜九江张尚书，服药失明神气枯。不思还丹本无质，翻饵金石何大愚！”后果双目不见而终。此辈皆负良材，执滞不回，甘受盲师误。将金石指为同

类，耗亡资财，服食烧炼，或至于终而不敢点。如彼等人以管窥天，岂知天地间而有真仙圣师耶？世人组于惯常，不自超等博问，不肯拔萃广参，耳隘目低，安能听观高远之事耶？却乃昂藏称大丈夫，是皆空负高妙之良材，失于自恃自满耳！

按 语

五金八石乃异类无情之物。人体中元精、元气、元神方为有情同类之物，炼之才能成为内丹。五金八石之类乃“杂性不同类”，因此“安肯合体居”。

三圣前识章

若夫至圣，不过伏羲，始画八卦，效法天地。文王帝之宗，结体演爻辞。夫子庶圣雄，《十翼》以辅之。三君天所挺，迭兴更御时，优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢，有形易忖量，无兆难虑谋，作事令可法，为世定诗书。素无前识资，因师觉悟之。皓若褰帷帟，瞑目登高台。《火记》六百篇，所趣等不殊。文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居。窃为贤者谈，曷敢轻为书？若遂结舌瘖，绝道获罪诛。写情者竹帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俯仰缀斯愚。陶冶有法度，未有悉陈敷，略述其纲纪，枝条见扶疏。

注云：明辨邪正章言“前却违黄老”者，黄帝、老君二大圣。至此详明三圣人之立言垂训，其尊崇前圣后圣之意。回视后之末学，总无所知，妄诞相高，开口谤毁者，其罪当何如哉？经曰：“若夫至圣，不过伏羲。”伏羲亦作庖牺，亦作伏戏。孔子《翼》曰：“古者

庖牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则取法于地。观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物。于是始画八卦，以通神明之德，以类万物之情。”文王“结体演爻辞”，示“西南得朋”之妙。何谓“《十翼》以辅之”？《易》之书也，伏羲画卦，文王繇辞，周公爻辞，共为二篇曰“正经”。仲尼于正经之后，《翼》以十篇曰：上彖传、下彖传、大象传、小象传、系辞传上、系辞传下、文言传、说卦传上、中、下十篇，是为《十翼》。本释《易》，乃不曰“释”，而曰“翼”者，以辅翼之道也。圣人上祖下法，经自为经。翼之为翼，欲使后之学者，知圣人不先于前圣，亦不紊乱正经。传自商、瞿至于费、孟、梁、丘。费之言曰：“彖辞所以解经”，乃分二翼于各卦之下。费之易行，圣经乱矣。费直不明圣人不先不紊之意，若正经可紊，则圣人早分而释之矣。费传至郑康成，郑主费也。郑之言曰：“《文言传》者，所以释乾坤二卦，乃移于乾坤上卦之后。至于王弼，王弼主费、郑。弼之言曰：《象传》所以释爻，乃移于各爻辞之后，各添“象曰”、“彖曰”字。数百年间已三紊乱，既乱正经又失《翼传》，费直作俑，郑、王和之。今之《易》，非《周易》，乃王弼之《易》也。先贤欲复《周易》之《翼》多矣，只如宋·李焘、晁说之、欧阳修诸公皆尝校定《周易》，以为古《易》。焘曰：《周易》十二篇始紊于费、郑，大乱於王弼，乃复校定，名曰《古易》，极于州学。晁说之再定古《易》，正经二篇，《十翼》十篇，“已云”、“说卦”二篇。欧阳修曰：秦大《易》之正经，以《十筮》存，是则《十翼》之书，

散在人间。汉文帝广求文字，《十翼》所存唯彖、象、系辞、文言耳。后至汉宣帝时，河上女子掘冢，得《易》全书，上之内“说卦”中、下二篇污坏不可复识。如是则《十翼》果亡二翼，后人以序卦、杂卦是《十翼》者，非也。其辞肤浅，后之学人唯相附和。独程氏有卓然之见，其遗书曰：序卦非《易》之蕴，此不合道。后横渠以大匠一斧，辩之更非，是唯程氏知亡二篇也。朱震曰：独乾一卦是《周易》之本文，弼不敢紊。朱熹曰：《周易》上、下两篇经，则伏羲之画，文王、周公之辞，并孔子所作之传十篇，凡十二篇，中间颇为诸儒所乱，今悉整而正之，定著为经二卷，传十卷，以复孔子之旧。自熹到今，已二百年，竟不复旧者，其有以。夫《易》非《十翼》，则易之道何以明，言辞何以通，变动何以识，制器何以象？为道而不通言辞，则不得情性之感；为道而不知变动，则不得金水之化；为道而不工制器，则不得鼎炉之用；为道而不达吉凶，则不得逆顺之理。《翼》曰：“《易》有圣人之道四焉者，此也。”是以君子将有为也，将有行也，问焉。而以言其受命也，如响无有远近幽深，遂知来物。夫幽深，乃恍惚杳冥之谓。君子有为、有行，必于恍惚杳冥之中，而遂知来物。非天下之至精，其孰能与于此，仙翁谓《十翼》以辅之，斯言尽矣。圣人之用功，均沾后世，但恐后学无大福德，无大智慧，不足承当，千般蔽阻无由见闻。三圣迭兴，制作推度，万世师法。伏惟至道，天生圣哲，奚有自悟？必资师授。纵负聪明，谋虑忖度，如有所障。若有仁贤，研心究竟，忽得师旨，心胸豁

然。犹如空中褰去帷帐，分明洞达。一似瞑目上登高台，何所不见，人不求师，奚自觉悟？倘有所师，先以《参同契》一书辩之——若句句能明，章章洞晓，方是真正；苟有一句懔懔含糊，便难信受。若除此书，谓别有途可成道者，此大诳人。何以故？此书文王、周公、孔子祖述伏羲者也。故仙翁曰：“夫子庶圣雄。”万世之下，孰能超乎孔子也哉？且黄帝《阴符》^{〔1〕}三百，老子《道德》^{〔2〕}五千，符合不差，惟明此道。是以老祖、天师、葛、许、浮丘诸仙皆从此入，又如紫阳《悟真篇》、缘督子《金丹难问》等书皆祖《参同》也。参之佛典、道经，俱契于此。若有人曰：某师谁氏，又复师谁，其说如流。问其《参同》，多所不晓，此皆地狱种子，反谓至道不在文书，狂妄盲引。孰知此书参勘真实，方可下手。况乎《火记》六百，时节爻符，密言妙语，从首至尾郑重而说。人不熟思求其源流，以躐幽明共居之。故此书为贤者谈，曷肯轻述？果若结舌，道恶乎传？尽露竹帛，又泄天符。“犹豫增叹息”者——犹乃兽名，此兽性多疑，居山，闻有声则豫上树，下上非一。故不能自决者名之曰“犹豫”。仙翁自说赵赧^{〔3〕}，涉川畏怜，自增咨叹，俯仰再三，缀撰斯文也。然陶冶后来，有隐露法度，其口诀未可悉陈，但述纲纪，略见枝条耳！

注 释

〔1〕《阴符》：指《黄帝阴符经》。全书三篇：《神仙抱一演道章》、《富国安民演法章》、《强兵战胜演术章》。注

家甚多，见解各异。

〔2〕《道德》：指《道德经》，又称《老子》。

〔3〕趑趄：趑又作趑，音 zī jū，走动困难。

按 语

伏羲画卦，文王演易，孔子释易。《火记》疑古书，今佚。

金丹刀圭章

以金为堤防，水入乃优游。金计有十五，水数亦如之。临炉定铢两，五分水有余；二者以为真，金重如本初；其三遂不入，火二与之俱。三物相含受，变化壮如神。下有太阳气，伏蒸须臾间，先液而后凝，号曰黄舆焉。岁月将欲讫，毁性伤寿年，形体如灰土，状若明窗尘。捣治升合之，持入赤色门，固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，昼夜声正勤。始文使可修，终竟武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温。周旋十二节，节尽更须亲。气索命将绝，休死亡魄魂。色转更为紫，赫然称还丹。粉提以丸，刀圭最为神。

注云：仙翁铺叙到此，方言入室临炉，下手结丹以入鼎也。上根者，当明是书最有次第而不泛。《参同》一书，此章当有肯綮。非此一章之详，后人如何下手？修丹之流未遇师旨，不知是书隐而且奥。观至此章，浑如嚼蜡，无入头处，只得猜为五金八石锻炼之事；到底无功，反怨圣师谩语，诚为可怜。今若泄露，永释后疑。“以金为堤防”者，大修行人参炼九还金丹^{〔1〕}，须明此金乃西方兑中之金也。先辨真心，

求彼兑金⁽²⁾，立置坛墀，常加谨护，堤防固济，以待此金之生水也。所生之水尤当推度而明辨之，要知此水是先天之水耶？是后天之水耶？若是后天则水溷浊，不可以炼还丹；若是先天之水又待其水之清，而用之也。诗曰：泾清渭浊——盖泾水清而渭水浊也。修丹者待其泾水清，优游防闲，不可挠动，是云“水入乃优游”。此水之清中有真金，周兴嗣曰：金生丽水，清之至也。且要知其斤两多少，然后用之。盖此兑金，必约十五两重者，借近一斤之数，则是云“金计有十五”也。金重到十五两则能生丽水矣。何谓“水数亦如之”？非言水亦十五两，要水与金相称，如十五两之金，必能生多少之水，故曰“如之”。所以仙翁叮咛临炉方定其铢两，若十五两之金已生到五分之一水，则水过余而不可用。是云：“五分水有余。”若此金初生水到二分时，乃真可用。是云：“二者以为真。”即此二分之一水，必约十五两之金，是云：“金重如本初。”若水已到三分者，亦不堪用。是云：“其三遂不入。”若金水之数及时相等，急以二分之火而合之。是云：“火二与之俱。”金、水、火既已相合则火受金气，复得水制，结成还丹，乃能变化，而状若神矣。下手临炉之工，莫此为要。是以圣人年中取月而置金，月中测日而听潮，日中择时而应爻，时中定火而行符。何谓行符？古圣先贤以炼金丹为一大件事也，推度时节立攒簇法，以一年七十二候簇于一日，以三百六十爻攒于一月，以三十六符计一昼夜，分俵⁽³⁾十二时中。是一时有六候，此之求丹，止用二候之久；一时有一爻，此之求丹，不要半爻之顷；一时有三符，此之求

丹，止用一符之速。所谓单符、单决者此也。所以黄帝言《阴符》者此也。故曰：“人知其神而神不知，不神之所以神”者，此也。修丹仙子于此一符之顷，蹙^{〔4〕}三千六百之正气入于胎中。当斯之时，夺天地之造化，窃日月之精华，地轴形心，天关在手，交龙虎两弦之气，捣金水一体之真，龟蛇盘结于丹炉，乌兔会行于黄道，黑白交映，刚柔迭兴，玉炉储祥，紫华映日，荧惑^{〔5〕}守于西极，朱雀炎于空中，促水运金，催火入鼎，伏蒸以太阳之炁，结号黄舆之丹^{〔6〕}也。夫初炼金水之时，堤防以岁月而计。至于合丹之际，止用一符之工夫。久则毁性而伤丹，一亏则伤寿年矣。是云：“岁月将欲讫，毁性伤寿年。”修丹一事，本为延寿登真，若差一发，反伤寿矣。故仙翁海后学必要慎密明窗尘者，此丹之至微也。“捣治”者，阴阳之交炼也；“持入”者，保持之而收入也；“赤色门”乃乾之户，丹从乾之户而归神室；“固塞”者，闭息也；“际会者”，九窍也——皆要坚完而无所失。“炎火张于下，昼夜声正勤”者，盖阳丹之初到，其中有信，乍得离中之火，昼夜周流一身，百节万神，悉皆听命，正宜勤勤内守，使声寂而意和，炁匀而脉住，丹始凝结。“始文使可修”者，炼丹之始，用文火而修之。其首尾则皆武火——首用武火以炼己，终用武火以温养。故鼎器歌曰：“首尾武，中间文”是也。“候视加谨慎”者，不可自取疏慢。泥丸有云：“工夫不到不方圆”是也。“审察调寒温”者，勿为人物所瞞。紫阳翁曰：“调停火候托阴阳”是也。周旋以十二节，终而复始，直待添汞抽铅，铅将尽汞亦干，七魄已死魂亦

变，是“气索命将绝，休死亡魂魄”也。景象至此，其色转为紫金赫赤之还丹也。“粉提以一丸，刀圭最为神”者，其少如一提之粉，其小如一丸之药。黍大曰“丸”，其轻如刀圭之匕，言至微也，而其神妙有不可述也。

此章备言下手之功，然细微元旨，必师口传，孰能依文而成事哉？先贤朱文公欲闻至道，不得师传，酷好此书，迨衰病中答侍郎袁公书曰：“《参同》之书，本不为明《易》，乃姑借此纳甲之法，以寓其行持进退之候。”文公该博如此，为无师指，想为纳甲之法。恶知此书直欲明《周易》之道。故曰：《周易参同契》。况丹道行持进退之候，并不用纳甲之法也。又书云：近者道间不挟他书，遂得熟玩《参同》，粗能晓其文义。盖向来虽屡看，率以无味弃去，盲师却要猜量。又云：异时每欲学之，不得其传，无下手处，则圣贤非师，慧同孔孟，奚自会耶？今人自满自足，妄猜妄为，若视前贤，其罪多矣。使熹得师指授，大明圣人易道，必不固执为卜筮之书也。

注 释

〔1〕九还金丹：张伯端《金丹四百字叙》说：“七乃火数，九乃金数。以火炼金，返本还源，谓之金丹也。”

〔2〕兑金：西方金之位，于八卦之位为兑卦，故称兑金。

〔3〕俵：音 biào，分散。

〔4〕蹇：音 jiǎn，紧缩。

〔5〕荧惑：星名。即火星。

〔6〕黄輿之丹：俞琰说：“其初太阳在下，水火交媾，二气氤氲蒸薰而为液；次则水中火发，阳气渐炽，其液方凝于内，逼出金华是为真铅。及其运用，上升则腾腾，若车輿行于黄道之上，故号曰黄輿焉。”

按 语

炼内丹之基础物质为真铅（或称水中金、兑金），采取此金，炼之以火候无差则丹凝。调停火候则靠阴阳之消长而定，火候失准则丹损人伤。（真铅的解释可参阅“明知两窍章”按语。）

水火情性章

推演五行数，较约而不繁，举水以激火，奄然灭光明。日月相薄蚀，常在晦朔间，水盛坎侵阳，火衰独昼昏。阴阳相饮食，交感道自然。名者以定情，字者以性言。金来归性初，乃得称还丹。吾不敢虚说，仿效圣人文：古记题《龙虎》，黄帝美金华，淮南炼秋石，玉阳加黄芽。贤者能持行，不肖毋与俱。古今道犹一，对谈吐所谋。学者加勉力，留念深思惟，至要言甚露，昭昭不我欺。

注云：“五行数”者，金、木、水、火、土，推而为三五一之数^{〔1〕}。如炼金丹，则以铅、汞、银、砂、土为五行，而配合阴阳。故水能灭火者，谓阴能消阳。日月薄蚀，必在朔望，阴阳二者盛衰相侵。若阴阳和，两相饮食，则自然有交感之道矣。金与水同名曰“情”，木与火同字曰“性”。情居西北，性主东南；东南曰“我”，西北曰“彼”。金水之情自然外来而

克木火，木火之性乃内还而结金丹。是之谓“金来归性初，乃得称还丹”，⁽²⁾ 是此二句为《参同》之骨髓也。“吾不敢虚说，仿效圣人文”者——仙翁得圣人之旨，复获古文《龙虎经》，依法修炼而成丹，乃撰此书，以训于后。因历叙黄帝之丹成曰“金华”，淮南之丹成曰“秋石”，玉阳丹成曰“黄芽”。丹成冲举，各立一名，无非是此还丹也，无非是先天一气也，无非同类之物也。后人闻“金华”即猜为五金；闻“黄芽”即猜为八石；闻“秋石”即猜为便溺。岂知古圣先贤方便立名所炼之丹，奚出阴阳之外而别有路耶？此道惟圣人为能勤行，自古迄今，一道而已。三教大圣，必须同类，方可施功，故云：“古今道犹一，对谈吐所谋”，除此一途，更无他术。后之来者勉力深思，求师指示，则知是书昭昭尽露，不我欺矣。上阳子曰“《参同契》三篇，体用不杂，功妙非常。”参者，参天地造化之体；同者，资同类生成之用；契者，合造化生成之功。上篇叙炼丹之本末，中篇列细微之密旨，下篇补遗脱之法象。上篇与《龙虎》上经表里义合，世疑《龙虎经》必后人祖《参同契》上篇述以为经，亦必有上、中、下三经也。若无中下经，则何以谓之上经？圣人心，众人岂识？盖 upper 经者，首经之义，此固非凡可测。又况书中有“古记题龙虎”之句，以是明之，则上古之文何疑？故云金碧古文。真人彭晓序谓：“仙翁不知师授谁氏，得古文《龙虎经》，尽获妙旨，乃约《周易》撰《参同契》三篇。”又云：“未尽纤微，复作补塞遗脱一篇，继演丹经之元奥。盖仙翁初授真人阴长生之旨，后复师徐从事，由是备悉元

微，仙传载详。”真一又云：“书成密授青州徐从事，徐乃隐名而注之。”是源流，其实奚辩！此书之注何啻百余，惟彭晓、王道为优，如晓得师授受，观其明镜图，《参同》序亦已详明，而所注此书，尚自碎杂。故有畎浚殊流，妍已互起之语。王道所释尤为旷濶。今详《龙虎经》言，虽高古，不若《参同契》之明且决也。其语幽元隐妙，非得圣师叮咛下手之的，孰敢拟议？如“金来归性初，乃得称还丹”之下，便接“吾不敢虚说，仿效圣人文”则知古圣大贤，非有所师，宁敢虚说也！非师岂成是书也，非师怎合造化也！留此书于世者，圣心道眼也，天梯河筏也，修行人仰赖也。世无此书，则皆趣旁门耶径，使盲师俗子架空捏怪，相牵引动挽入地狱尔。世非此书，则天地之间无修行之旨，无圣人之道也。已欲成天下之亹亹者，其何以哉？留念深思，惟仙翁其天矣。大凡注书——注者，释也。——其书隐奥难见，解释以晓后来。故必得一书之本意，必超前入之心地，明彻洞达，所注过于所作之书，方可注释。否则，彼处又不详，此处又不解，反误却后人。智慧低隘了方来耳目，莫谓后之来者不如今也。倘天生圣哲，欲正救之则被其浊乱而不得分其清，归其正矣。其他经书尚可如此书者。伯阳面拜阴、徐二真人，至道之正，其高制雄辞，幽藏奥旨，一字不苟，况以金丹之法之妙，鼎器之穴之用，何啻百件？伯阳止以“金来归性初”一语皆尽！宋儒未达，不肯明《周易》之道，总看为卜筮之书，暗藏却羲、文、周、孔神圣之心，黯却乾坤顺逆造化之道，枉屈伯阳踵制元言之谛。今若不晓露些孔窍，则

四圣之心，万世莫伸；大易之道，万世莫明。岂知至要之言甚露，“昭昭不我欺”之切切也。

注 释

〔1〕三五一之数：张伯端诗说：“三五一都三个字，古今明者实然稀。东三（木）南二（火）同成五，北一（水）西方四（金）共之。戊己自归生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真气，十月胎圆合圣机。”木火为侣为一五，金水合处为二五，戊己为三五；“心若不动，则东三南二同成五也；身若不动，则北一西方四共之也；意若不动，则戊己还从生数五也。”（《性命圭旨全书》）

〔2〕“金来归性初，乃得称还丹”：《性命圭旨全书》说：“心生于性，意生于心，意转为情，情生为妄。检妄回情，情返为意，摄意安心，心归性地。故伯阳真人曰：金来归性初，乃得称还丹。”

按 语

精、气、神三元合一，即丹成。“摄三归一在乎虚静。虚其心，则神与性合；静其身，则精与情寂。意大定，则三元混一；情合性，谓之金木并；精合神，谓之水火交；意大定，谓之五行全。”

阴阳精气章

乾坤刚柔，配合相包；阳秉阴受，雌雄相须。须以造化，精气乃舒。坎离冠首，光映垂敷。元冥难测，不可画图。圣人揆度，参序元基。四者混沌，径入虚无。六十四卦周，张布为舆，龙马就驾，明君御时。和则随从，路平不

邪；邪道险阻，倾危国家。

注云：上篇十四章炼丹次第、首尾已明；此篇重述细微，逐章条例，乃九还大丹之合用——后学必须深造，不可依违、苟且，恐差毫发则不成丹。上阳子分此中篇为十五章者，列其十五事也。此章独明阴阳精气四者，何谓乾刚坤柔？孔子《翼》曰：“乾阳物也，坤阴物也。阴阳合德而刚柔有体，以体天地之撰，以通神明之德。”故夫乾之为德，刚健中正纯粹之精也；坤之为德，柔顺利贞。君子攸行，是乾坤配合者，金丹之道也。惟君子为能攸行，小人反是。昔孔子曰：“吾未见刚者。”或对曰：“申枨⁽¹⁾”。子曰：“枨也，欲焉得刚，刚之义大矣哉！”小人强勉一时刚健，又岂能中正？既不得中正，又焉能纯粹以精也耶？刚之为物乾也，动而直，故易知；柔之为物坤也，动而辟，故易从。易知则有亲，易从则有功，亲则功成，可大可久，此圣贤之德业也。能成位乎刚柔之中者，其金丹之道乎？所以乾阳之德主乎秉与，坤阴之德专乎含受。盖“雌雄相须”凭精炁，精炁舒布要雌雄。《翼》曰：“精炁为物，游魂为变。”“为物”者，顺行而生，生人生物也；“为变”者，逆用而成，或佛成仙也。何谓“坎离冠首”？夫乾刚交坤，乾乃中虚而为离；坤柔承乾，坤乃内实而为坎。是以坎离继乾坤而为阴阳之首，且得刚柔之正。离中日光，坎中月耀，垂辉于下，元妙、杳冥难可测识，不可画图。惟圣人为能揆度，而参赞序，述其元基，此义与前“元精眇难睹，推度效符证”意同。何谓“四者混沌”，盖阴阳精气四者，包于虚无之窍，乃行六十卦，张布以为與

也。坤为牛，为舆；乾为龙，为马。是乾坤合德，而“龙马就驾”，天下治平，而“明君御时”也。金液还丹，与是同道，何哉？盖龙为东方木汞，马即南方砂火，龙马得西方之金虎以生北方元武之水，故凝精合炁而形成就驾矣。“和则随从，路平不邪”者，明君之御政，若行于大路不劳扰于民，和气随时应；稍有不由正路，或更邪佞^{〔2〕}，以蔽贤嫉能，其国将危矣。故九龄往而国忠进，安史始萌；秦桧用而岳飞亡，燕云莫复。正人力为国者，惟恐国之权不在君；小人只为身者，惟恐国之柄不属己。君子小人，无世不有。君子当和而容小人，小人宜随而从君子，则国无倾危，而天下治矣。比之修炼，以和为先，和则事皆随心而应。《翼》曰：“和，兑之吉，行未疑也。事既和己，必正其心，必诚其意，必防其虑，则无险阻，而不倾丧其丹。毫发之差，可不慎乎？后四者混沌章，重明四者尤详。

注 释

〔1〕 柎：音 chéng，竖立在门旁的木柱。

〔2〕 邪佞：佞音 níng，巧言谄媚。邪佞，古人指居心叵测的奸邪之人。

按 语

上纳于气，下勿泄于精，凝精合气，即变成大药。精气、阴阳须谐调和畅，则丹结；阴阳精气之失调，犹如奸邪当道，则国家倾危。

君子居室章

君子居其室，出其言善，则千里之外应之。为万乘之主，处九重之室，发号出令，顺阴阳节，藏器俟时，勿违卦月。屯以子申，蒙用寅戌；余六十卦，各自有日；聊陈两象，未能究悉。立义设刑，当仁施德，逆之者凶，顺之者吉。按历法令，至诚专密，谨候日辰，审察消息。纤芥不正，悔吝为贼；二至改度，乖错委曲，隆冬大暑，盛夏霜雪；二分纵横，不应漏刻，水旱相代，风雨不节；蝗虫涌沸，群异旁出，天见其殃，山崩地裂。孝子用心，感动皇极，近出己口，远流殊域：或以招祸，或兴致福；或与太平，或造兵革——四者之来，由乎胸臆。动静有常，奉其绳墨——四时顺宜，与炁相得；刚柔断矣，不相涉入；五行守界，不妄盈缩；易行周流，屈伸反复。

注云：此章最为人室之初，防闲细密，炼丹之难等等如是。圣人特以君子喻之，故《翼》之“系辞”曰：“君子居其室，出其言善，则千里之外应之。”况其迹者乎？又曰：“言行，君子之枢机，枢机之发，荣辱之主也。言行，君子之所以动天地也。”又曰：“拟之而后言，议之而后动，拟议以成其变化。”上阳子曰：“道本无言，非言何由显道？道谓无言者，有德之士，言不可以不慎也。况行道修丹之士乎？老子曰：‘知者不言，言者不知。’故逞乾慧无所知者，其发言论辩，无非求知也。真师则能察其诳妄，浅器必不轻论。”紫阳公云：“虽鼎镬在前，刀锯加颈，亦不敢言。”若是真实行道之器，恶可不言？且入室采药，切忌轻言。果若不言，则何以得其药之真？泥丸有云：“言语不通其眷属，工夫不到不方。”仙翁乃引仙圣之言而又伸之，此

谓“万乘之主，处九重之室，发号出令，顺阴阳节。”言求丹必顺阴阳节候，即一阳来复之际。“藏器待时，勿违卦月”，言采药，必待月现震生，即三日出庚之时。“屯以子申”，乃生水旺之处；“蒙用寅戌”，乃火生库之位。其六十卦，各有其日。聊陈二卦，即屯卦也。“未能究悉”者，仙翁自谓未能尽究详悉。盖元奥要口授，故经云：“非世上之常辞。”上圣已成真人，通元究微，能悉其意。此言“未能究悉”者，世无上圣之资，岂能行此道而成真人哉！“立义设刑”，所以防其欺诈；“当仁施德”，所以诱其欢心。“逆之者凶，顺之者吉”，按依法度，历明号令，用须至诚，行宜专密也。“谨候日辰”者，一年止在一月，一月止有一日，一日止在一时，一时止用一符。“审察消息”者，必要知其兑金所生之水，清浊分数，倘毫厘有差，“纤芥不正”，必招责愆，贼害丹炉。如此乖错则阴阳差忒，二至改度⁽¹⁾，隆冬反为大暑，盛夏而有严霜；二分以纵横⁽²⁾，晨昏刻漏而不应，雨暘愆伏，怪异多端——如上咎征，皆喻临炉一差百错，总因炼已无功，致斯乖变。愚者不责于己，反怨丹经。若是大根方寸，真实自悔、自愆，诚心愈励，精勤不退，一念通天，自有仙助，临事必成。亦犹孝子诚心方能感动皇极。心者神之舍，心实则神明自来。言乃心之声，言孚则性情相感，语虽近出己口，声传远播他方。败则招殃，成则致福。事乖则或造兵革，事济则身乐太平。成、败、乖、济四者，皆由人心所为。动静不安，必依墨绳。则四时应气相求，刚柔和，五行正，大易之道周流反复无不顺矣，如上譬喻要修丹者专心

致志，虑其危殆而谨防之。盖此丹道不特由我，亦由乎天；天若或违，当以财宝精诚感之，不可有逆天道——能顺天道，金丹成矣。故同人先号咷^{〔3〕}而后笑。《翼》曰：“君子之道，或出、或处、或默、或语。二人同心，其利断金。同心之言，其臭如兰。”同人之卦者，同心之人也。其卦一阴而五阳，夫阴多阳少，则阳为主；阳多阴少，则阴为主。是以同人以孤阴而同乎老阳也。故欲得乎同人之心，必以利而断之，方得同人之言也。是以君子慎密委曲者，惟不妄言而又托言语以为之阶，成丹之道之难，可不奉顺而谨之乎？

注 释

〔1〕二至改度：二至，指冬至、夏至。冬至喻炼功一阳生之时，夏至喻一阴生之时。

〔2〕二分以纵横：二分，指春分、秋分。犹如炼功中阴阳平衡之时。

〔3〕咷：音 táo，大声哭。

按 语

魏氏托言易象卦爻，以阐述炼功中之火候。如火候失准，则有如冬夏之紊乱，“隆冬大暑，盛夏霜雪”；身中阴阳平衡之时，不知沐浴而妄动，则有如水旱之失调，风雨之不节。

晦朔合符章

晦朔之间，合符行中，混沌鸿蒙，牝牡相从，滋液润

泽，施化流通，天地神明，不可度量，利用安身，隐形而藏；始于东北，箕斗之乡，旋而右转，呕轮吐芒，潜潭见象，发散精光，昴毕之上，震出为征，阳炁造端，初九潜龙；阳以三立，阴以八通，三日震动，八日兑行，九二见龙，和平有明；三五德就，乾体乃成，九三夕惕，亏折神符，盛衰渐革，终运其初；巽继其统，固济操持；九四或跃，进退道危，艮主止进，不得逾时，二十三日，典守弦期；九五飞龙，天位加喜，六五坤承，结括终始，韞养众子，世为类母。上九亢龙，战德于野，用九翩翩，为道规矩。阳数已讫，讫则复起，推情合性，转而相与。循环璇玑，升降上下，周流六爻，难可察睹，故无常位，为易宗祖。

注云：此章象一月之晦，朔、弦、望，以比炼丹之行爻合符⁽¹⁾。盖一年十二度，晦朔弦望与太阳合璧，人间少阴有十二度，以隐行看经，此阴阳之正也。惟少阴也，溟滓杳冥“不可度量”，圣人测之，优游太极，方拟合符，始可行中，故号“先天”。天上之太阴，每会太阳，日月合符，月在日之下，日在月之上，月上正日之精光，其光向天，非人可见。亦犹男女交合，男在上，女在下，女为男覆而不见。当此晦朔，月在日之下，辉光未分，比人间之少阴也。太极混沌之时，先天鸿蒙之内，经罢符至，初三庚方微阳将生，阳牡阴牝相从配合，其中“滋液润泽”，自然“施化流通”，“天地神明，不可度量”也。夫大道者，非圣贤之资则不能运行。《翼》曰：“与天地合其德，与日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶。”道性金丹之神妙，虽天地不能测度，虽神明不能猜量，何

哉？金丹乃先天之炁，圣人善与天地合德，逆施造化以生此炁也。圣人与日月合明，颠倒用功，以行此炁也。圣人巧与四时合序以用此炁，而寒暑不拘；圣人潜与鬼神合吉凶以成此炁，而鬼神见情状。故“天地神明”，且“不可度量”，惟圣人为能也。“利用安身，隐形而藏”，此何谓也？坤道也。坤之为用，坤宫有土，土制坎水，善利万物。如不争者，水之用也，圣人能逆用之，乃得水之利。《易》之“用六，利用永贞”者，坤之德也。“始于东北，箕斗之乡”，何谓也？每朔月与日必会于箕斗之乡。箕斗为艮，艮之为卦，阴侵阳也，号曰“鬼路”。月每至此而失其明，故曰丧明。有若世人顺行五行，生、老、病、死，寒暑代谢也。“施而右转”者，天道左运，日月星辰悉皆右转。月至此乡必晦而会，如璧如圭，一日、二日旋而右至于庚，精光才吐，魄乃生焉。毕月昴日，月借日光，光吐于下，如乾阳初生。坤之下为震，象初三之夕，一阳二阴，乾之长男，得时行道，故“三日震动”也。初八上弦，一阴二阳，坤之少女，兑受下火，代坤行道，以主其事，阴阳和平，神明乃生，故曰“八日兑行”也。三五为望，月全阳辉，故曰：“三五德就，乾体乃成。”如上爻符，比丹鼎中已得金水，太阴映日如生精魄，人身象月而生金丹，鼎中有丹，夕惕若厉，满则慎溢，盛则恐衰。惟圣人为能慎终如始。巽继其统，固济⁽²⁾操持，徐运阴符，包裹阳炁。艮主进止，符满下弦，渐结渐凝，天位如（当作“加”）喜，抽添铅汞，铅尽汞干。六五坤承，结括终始，铅汞俱化，金丹已成。虽以一月喻其行持，功要十月，方拟

成形。功满则三年，功高则一纪，在人积行何如耳！若夫大圣人再造阴阳，推情合性，转而相与，别立丹炉，复造九鼎，大丹亦如璇玑，复建于子，比十二爻，周于一月，晦而至朔，朔则届爽，初阳再动于复卦矣。故云“故无常位，为易之宗祖”也。

注 释

〔1〕行爻合符：易学用以表示阴阳的符号称爻。一称阳爻，--称阴爻。行爻合符指炼功中火候的运用，有如日月星辰的运行，阴阳得宜，毫发无差。

〔2〕固济：肖廷芝《金丹问答》解释说：“言其水火既济，闭固神室，而不可使泄漏。”即指炼功中，产丹之后，神意不离，勿使走失。

按 语

此章以一月之月象（晦、朔、弦、望）盈虚，来阐述炼功中火候的运用。八卦中震卦以示炼功中之一阳初动（又名活子时）；随着阳气之增长，以兑卦（或初八之上弦月象）表示；到了阳气最隆盛之时，以乾卦（或十五之满月象表示）；阳极阴生，以巽卦表示；阴气渐长，以艮卦（或二十三之下弦月象）表示；阴气隆或之时，以坤卦（或三十之晦月象）表示。

爻象功用章

朔旦为复，阳炁始通，出入无疾，立表微刚，黄钟建子，兆乃滋彰，播施柔暖，黎蒸得常；临炉施条，开路正光，光耀渐进，日以益长；丑之大吕，结正低昂；仰以成

泰、刚柔并隆，阴阳交接，小往大来，辐辏于寅，运而趋时；渐历大壮，侠列卯门，榆荚堕落，还归本根，刑德相负，昼夜始分；夬阴以退，阳升而前，洗濯羽翮，振索宿尘；乾健盛明，广被四邻，阳终於巳，中而相干；姤始纪序，履霜最先，井底寒泉，午为蕤宾，宾伏于阴，阴为主人；遁去世位，收敛其精，怀德俟时，栖迟昧冥；否塞不通，萌者不生，阴伸阳屈，没阳姓名；观其权量，察仲秋情，任蓄微稚，老枯复荣，荠麦芽蘖，因冒以生；剥烂肢体，消灭其形，化炁既竭，亡失至神；道穷则返，归乎坤元，恒顺地理，承天布宣，元幽远眇，隔阂相连，应度育种，阴阳之元。寥廓恍惚，莫知其端，先迷失轨，后为主君。无平不陂，道之自然；变易更盛，消息相因；终坤复始，如循连环——帝王承御，千载常存。

注云：上章言一月晦、朔、弦、望采炼成丹之象，此章比一年十二月功行之象。其初得丹比为复^{〔1〕}卦，复者一阳复五阴也。圣贤攸行此道，则超凡入圣；邪人若行此道，则失命而丧身。文王故曰：“朋来无咎，反复其道。七日来复，利有攸往。”“朋来”者，“有朋自远方来”也；“无咎”者，有益而无损也；“反复其道”者，用易之道也，颠倒而行也；“七日来复”者，月隐其光，七日再吐——亦犹人也，经动七日而阳初生。“利有攸往”者，善进而无失。《东京赋》云：“日月会于龙。”“龙”者，谓阳将复。孔子曰：“复其见天地之心乎？世人不知天地之心。”老子号此心为“元牝之门”；云房指此心为“生门死户”。《易》曰“雷在地中复。”先王至日闭关，商旅不行，后不省方。雷乃刚阳，地乃柔阴，以刚阳在柔阴之中，复彼

先天之炁。先王至此，日行此道，则闭关而不省，方得专心致志。“商旅”者，杂泛也；“不行”者，当绝其杂泛之事，专行其道。故象传曰：“不远之复，以修身也。”又曰：“中行独复，以从道也。”“朔旦为复，阳炁始通”者，圣人之心一也。“复”者，先伏而后能复也。阳之始炁，出入相通，且无嫉害。“立表微刚”者，乾动而直也。黄钟之律，阳月建子。“兆”者，众庶也，始也。庶物生此阳炁，昔始滋彰；“播施柔暖，黎蒸得常”者，得复柔暖，一阳之炁皆能复其常道也。上阳子曰：“作丹之妙，其要在此，切毋轻忽也。学道以已得师诀须晓三关，三候何也？预营坛墀，先采药物。既得药物，出入相通，行炼己功，柔暖播施，微温直透，此为初关第一候也。临馭丹炉，施条接意，开辟道路，不僭不狂，分彩^{〔3〕}和光，愈低愈下。太吕应丑，日景渐长，是为中关，第二候也。太簇律“仰以成泰^{〔4〕}”，泰之为卦，地上于天，阴若居上水，水能润下，阳居于下，火临照上，故咸之。《翼》曰：“柔上而刚下，二气感应，以相与止而说。男下女上，是以亨、利、贞。”夫五行颠倒，大地成宝。柔施于前，饶他为主；刚施于后，我反为宾。牡初小往，牝乃大来；金气相胥，阳全乾体。此云刚柔并隆，阴阳交接，是为下关第三候也。“渐历大壮^{〔5〕}”，结凝还丹；“侠列卯门”，榆莢归根；“刑德相负，昼夜始分”，言丹之兆，落在黄庭，以防以养，宜慎宜专。夬^{〔6〕}之为卦，阴以决别，阳气既回，金丹怀孕。“乾^{〔7〕}健盛明”，金气已纯，阳终于巳。运行阴符，姤^{〔8〕}承乍包，阳无走逸，阳复得阴，“阴为

主人”。坤之为化，初六履霜，井底寒泉，阴气下来，六月为遁^{〔9〕}，敛精俟时。否^{〔10〕}届七月，阴阳不通，阴伸阳屈，阳气内明。八月观^{〔11〕}象，量察秋情，任畜微稚，若麦之蘖；老枯复荣，若齏之芽。化气既竭，剥^{〔12〕}消其形，道穷则返，归乎坤^{〔13〕}元。一来一往，恒顺承天。此书撰作，深有法度。或序冒头，或括结尾。无冒头者，结尾括之；无结尾者，冒头总之。即如此章，是无冒头而以结尾括之。其首句曰：“朔旦为复”，复而临，临而泰，泰而大壮，大壮而夬，夬而乾，乾而姤，姤而遁，遁而否，否而观，观而剥，剥而坤——尾却结曰：“元幽远眇，隔阂相连”。只此两语，最为简易。“元幽远眇”者，阴阳二物至元极幽，不可捉摸；至元至眇，不可思议，而其造化，功倍天地。“隔阂相连”者，二物间隔，动几万里，若得黄婆，以媒合之，则虽至远而至近也。是以两物应度而育种，为“阴阳之元”。圣人用之而行其道，“寥廓恍惚”而不可捉摸者，未容度量，圣人推之以逆其用也。“先迷失轨，后为主君”者，柔顺利贞，君子攸行，先迷失道，后顺得常，此《十翼》之辞也。仙翁引而详之，中言“阴为主人”，末曰“后为主君”，皆坤之利，地之道也。“无平不陂，道之自然”。水之至平，瀦为渊陂；畔岸不流，陂者盈科，则水自泛。以水喻道，自然之理。“变易更盛”，犹复至乾；“消息相因”，如姤至坤。故云：“终坤复始，如循连环”也。“帝王承御，千载常存。”若帝王能承御乾坤逆顺之道，则千载之寿亦未为多；若功崇行著，白日升天亦分内事。昔黄帝一世为民，修世间福，再世乃得

为臣，复修出世功德，三世乃得为君。遂捐天下，离弃万机，寻山水幽绝处，得鼎湖之君山，炼此九还大丹；丹成之后，白日乘龙而上升也。即洞庭湖，湖中有山，因黄帝炼丹，号曰君山也。

注 释

〔1〕复：卦名。卦形䷗，五阴一阳。喻练功中阳气之初动。或称之“冬至”、“子时”，于乐律配之以“黄钟”之名。

〔2〕临：卦名。卦形䷒，四阴二阳。喻练功中阳气渐新生发、条畅。于乐律配之以“大吕”；于十二时辰名之“丑时”。

〔3〕分彩：中华书局影印本缺此二字，现据《古文参同契集解》补。

〔4〕泰：卦名。卦形䷊，三阴三阳。喻练功中阳气上升已搬运入乾鼎。于乐律配之以“太簇”；于十二时辰名之“寅时”。

〔5〕大壮：卦名。卦形䷡，二阴四阳。喻练功中火候停匀，宜沐浴。或称之“春分”；于乐律配之以“夹钟”；于十二时辰名之“卯时”。

〔6〕夬：音 guài，卦名。卦形䷪，一阴五阳。喻练功中阳长阴消。于乐律配之以“姑洗”；于十二时辰名之“辰时”。

〔7〕乾：卦名。卦形䷀，六阳纯全。喻练功中阳火圆满，丹光发现。于乐律配之以“仲吕”；于十二时辰名之“巳时”。

〔8〕姤：卦名。卦形䷫，五阳一阴。喻练功中阳极阴

生。于乐律配之以“蕤宾”，于十二时辰名之“午时”。或称之为“夏至”。

〔9〕遁：卦名。卦形䷗，四阳二阴。喻练功中阴气渐长。于乐律配之的“林钟”；于十二时辰名之“未时”。

〔10〕否：卦名。卦形䷋，三阳三阴。喻练功中阴伸阳屈。于乐律配之以“夷则”；于十二时辰名之“申时”。

〔11〕观：卦名。卦形䷓，二阳四阴。喻练功中金旺之时，真气熏蒸，宜行“沐浴”之功。或称之为“秋分”；于乐律配的“南吕”；于十二时辰名之“酉时”。

〔12〕剥：卦名。卦形䷖，一阳五阴。喻练功中阴长阳消。于乐律配之以“无射”；于十二时辰名之“戌时”。

〔13〕坤：卦名。卦形䷁，六阴全形。喻练功神归气内，天气降而至于地中。于乐律配之以“应钟”；于十二时辰名之“亥时”。

按 语

丹经之用爻象以喻练功中阴阳之消长。故薛道光说：“苟得运火真机，则屯蒙、既未、复姤、否泰卦象爻铢，皆无用矣。”张伯端说：“火候不用时，冬至不在子。及其沐浴时，卯酉时虚比。”故读丹经切不可泥文执象：炼功中阳气生发之时，即子时，非泥定夜半之子时。故《入药镜》中说：“一日内，十二时，意所到，皆可为。”所以本文中以十二消息卦谈炼功中阴阳之消长，领会其精神即可。俞琰《周易参同契发挥》指出：“非轮刻掐时之象，乃身中自然之气候也。”“运用之妙，在乎一心可也”。

养性立命章

将欲养性，延命却期，审思后末，当虑其先。人所秉
躯，体本一无，元精云布，因炁托初。阴阳为度，魂魄所
居，阳神日魂，阴神月魄，魂之与魄，互为室宅。性主处
内，立置鄞鄂；情主营外，筑垣城郭，城郭完全，人物乃
安。爰斯之时，情合乾坤，乾动而直，炁布精流，坤静而
翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋。九还七返，八归六
居。男白女赤，金火相拘。则水定火，五行之初。上善若
水，清而无瑕。道之形象，真一难图。变而分布，各自独
居。类如鸡子，白黑相符；纵广一寸，以为始初。四肢五
脏，筋骨乃俱。弥历十月，脱出其胞，骨弱可卷，肉滑若
铅。

注云：此章言人先须养性^{〔1〕}，乃可修命^{〔2〕}。
且性者何也？乾之物也，人能养之则乾阳不亏；精从
内守，炁自外生，可以炼丹，可以入圣。世人莫知性
命两者为何物——或猜性是灵明，知觉，或以性为肉
团顽心，或认思想识神为性，或指不可捉摸为性，或
拟顽空为性；或以令为命，他岂知杳杳冥冥之物为
命，又焉知生化化之门为命。惟只盲猜梦想，怎达
圣人之道哉？黄帝曰：天性，人也；人心，机也。君
子得之固穷，小人得之轻命。孔子曰：“穷理尽性以至
于命。”孟子曰：“存其心，养其性，所以事天也。夭寿
不贰，修身以俟之，所以立命也。”圣人之道，传至孟
子，忒杀分明。《翼》曰“昔者圣人作《易》也，将以
顺性命之理，是以立天之道，曰阴与阳；立地之道，
曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。”上仙云：“修性不修
命，如何能入圣；修命先修性，方入修行径。”人言释

氏修性，道家修命，天下岂有二道哉？是不参孟子存心养性，修身立命之道。盖欲立命，先养其性；若不悟性，焉能知命？故《中庸》“天命之谓性，率性之谓道。”是以圣人无两心也。此谓将欲养性，延命却期。世人不知何者为养性，洞宾乃以炼丹晓之；不知何者为立命，张许乃以炼丹喻之。惟精惟一，允执厥中，此养性也；男女媾精，万物化生，此立命也。积精累气，此养性也；流戊就己，此立命也。“审思后末”者，人负聪慧，执僻不回，谓有生必有死，奚有长生也哉！圣仙与佛皆天所生师，岂能授人，岂能为是！不审思，甘分守死。“当虑其先”者，“虑”即念也。当念我身从何而有，若云父母阴阳之炁所生，则阴阳之炁必可延命，必可成仙佛矣。故修大丹与生身受炁之初，浑无差别，但有逆顺耳！仲尼曰：“未知生，焉知死？”圣人明性命之所以生死，示阴阳之道，缘何逆顺。故顺而生物者，人也；逆而生丹者，圣也。此之谓“元精云布，因气托初”。何谓“阴阳为度，魂魄所居”？盖阴阳以魂魄为体，魂魄就阴阳为舍。离为日魂，坎为月魄；魄乃阴中之阳，戊土专之；魂乃阳中之阴，己土直之；魂魄互为室宅，阴阳两相交通。性主实，精于内立，置鄞鄂；情主伏炁于外，筑垣城郭。“城”者何也？承华之包也。“郭”者何也？炼丹之室也。当斯之时，乾之性动而直，则精炁合体；坤之情静而翕，“为道舍庐”。刚而直者，一施则退；柔而化者，布润以滋。丹产于鼎，还返成功。何谓“九还”者？地四生金，天九成银，龙虎相交，金银之气，复还鼎中，故云“九还”。其“七返”者，地二生火，天七

成砂，魂魄相恋，砂火之精，返照鼎中，故云“七返”。“八归”者，天三生木，地八成汞，戊己一合，木汞之真，归炼鼎中，故云“八归”。“六居”者，天一生水，地六成铅，性情相感，铅汞之妙，回居鼎中，故云“六居”。“男白女赤，金水相拘”——男属青龙之木，女属白虎之金，被离火之精炼而还赤也。“则水定火”者，坛堦精严，药物真正，须则其水之多少，而抽添之，约其火之老嫩而烹炼之，此时为五行造化之初。“上善若水”者，水中有金，能生丽水，探其至清，全无挠动，无质无瑕，方能变化，是云“上善”。“道之形象”者，男女即道之形，乾坤乃道之象；形与象之中，能生真一之炁，乃不可以尽其形而图其象也。故此形此象，各任化机，分布而居，秉生秉杀，甲乙自东而游，庚辛自西而舍，故云“各自独居”也。“类如鸡子”者，还丹有形也；“白黑相符”者，阴阳得匹也；“纵广一寸”者，丹结之初来如黍米之微，渐觉一寸之广。非但神室充裕，温遍四肢，润泽五脏，筋骨一皆快畅。十月功满，丹已成形，脱去其胞，号曰“阳神”。阳神之象，乃先天之炁结成，骨故卷而软，肉比铅华而滑；非若后天之精血以成人物者，其骨重肉滓不能变化。“肉滑若铅”，铅犹铅粉，亦曰“铅华”，俗言“水粉”，洁白软滑，女妇以此饰面，尚增光彩，况此阳神乃先天真铅之炁以凝结而成其形乎？此与前炼已立基章“内以养已”相应。

注 释

〔1〕性：《性命圭旨全书》：“何谓之性？元始真如，一

灵炯炯是也。”“禅家专以神为性，以修性为宗，以离宫修定立教。”

〔2〕命：《性命圭旨全书》：“何谓之命？先天至精，一炁氤氲是也。”“乃玄门专以气为命，以修命为宗，以水府求玄立教。”

按 语

古人认为人的生命是由“元精、气、神”所组成的，因此，要炼丹以获得长寿的效果，必须从生命之根元之处下手去修炼。俞琰说：“当其阴阳内感之时，神与气交，犹金火之相拘。金火相拘而止于北方坎水之中，则神凝气聚，其水自定。人能于此回光返照，出息微微，入息绵绵，勿令间断，则神气归根。渐渐入而渐渐柔；渐渐和而渐渐定。定之之久，呼吸俱无，而药物自结矣。”即所谓“养性立命。”

二气感化章

阳燧以取火，非日不生光；方诸非星月，安能得水浆。二气元且远，感化尚相通，何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效征。

注云：阳燧^{〔1〕}者阳之物也，其中有气，故感日而能生火。方诸^{〔2〕}者阴之物也，其中有精，故感月而能生水。日月有天之高远，阳燧，方诸之至微，阴阳二气尚相感化。况乎人身，真阴真阳切于心胸，可亲可密，近而易求，安有相通而不感化哉？缘后之人不得其道耳！人身之阴阳，以比天上之日月；诸燧之水火，以喻人身之精炁。无情之物，尚尔相通；有情有灵，自然交感。且天地间最灵者人也。虽至贱至愚者，皆知阴阳化育之理，不待教令而使之然。一切愚迷但知顺行以生人物，至于逆用，非师罔通。盖逆用阴阳之道，乃炼精伏炁以成丹也。此章单明阴阳二气以相通，感而成造化也。

注 释

〔1〕阳燧：古代铜镜，聚焦以取火的一种工具。《本草纲目·火部》阳燧条：火镜也。以铜铸成，其面凹，摩热向日，以艾承之则得火。

〔2〕方诸：古代以铜锡相半而制作的镜子，空气中之雾露之气，遇之凝而为水。《本草纲目·水部》明方条：“淮南子云：‘方诺见月，则津而为水。’注者或以方诸为石，或以为大蚌，或以为五石炼成，皆非也。按《考工记》云，‘铜锡相半，谓之鉴燧之剂。’是火为燧，水为鉴也。”

按 语

天地间之日月、水火阴阳二气尚且感化相通，人身之阴阳（精、气）自然能锻炼交结而产丹。此又以诸，燧之取水火为喻也。

关键三宝章

耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视听，开阖皆合同，为己之枢辖，动静不竭穷：离气内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿蒙。三者既关键，缓体处空房，委志归虚无，无念以为常。证验以推移，心专不纵横，寢寐神相抱，觉悟候存亡。颜色浸以润，骨节益坚强，排却众阴邪，然后立正阳，修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，沸沸彼谷中。反者道之验，弱者德之柄，耕耘宿污秽，细微得调畅，浊者清之路，昏久则昭明。

注云：此章详明炼丹入室之密旨。学者得师口诀，便须诵此章万遍，句句熟玩，字字寻详，勿轻易读过去，一字不逗，不能成丹。盖此章乃《参同契》著紧合尖处。其中有不以语言泄露者，上天所宝也。且夫人生于世，性无不善。及乎年既长，非负上圣之资，介然自守者，鲜不淫朋妄友牵诱于外，声色嗜欲迷惑于内。六根门头，色色皆爱；日用夜作，件件戕贼。最苦毒者，耳、目、口也。耳听乎声，目视乎色，口嗜乎味。由此之故，福从色败，害随声至，病因口入，梦生醉死，递递^{〔1〕}何穷？学士多不能成道者，皆被耳、目、口三者，邻朋互诱，汨丧其真^{〔2〕}。仙翁以耳、目、口为三宝^{〔3〕}者，尊重而不轻放是用，闭塞勿令发通。入室之际，大用现前，六根大定，

方可采炼。“真人”即己土也；“潜深渊”者，用己土去克水以求丹。“浮游守规中⁽⁴⁾”者，“规中”名“造化窟”也，若炼大丹于此一符之顷，切须慎密。“浮游”者，常静而又常应，暂时不离此；用“守”者勤勤内照，诚有所待也。此两句又为《参同契》中合尖处，用一下大斧底工夫相似。是以真仙圣师所出元言法语，万世莫能猜之。上阳子因尽泄之者，但愿人人皆明此道而行之也。“旋曲以视听”者，非蠢然之闭塞也，内能旋曲委婉微侦而视听之，使戊土之开阖，不隐不瞒，与己土以合同，若吞若啖。己之为性，颠厥猖狂，必得戊土为其枢辖，是云“为己之枢辖”。何谓“动静不竭穷”？盖己之为道，其动也直，其静也专，若善用之不致穷竭，“离气内营卫”，目光内照也；“坎乃不用聪”，须内听也；“兑合不以谈”，希言而调息以顺鸿蒙之施化。惟此三者善于关键，方可缓体处于空房。“缓体”者，优游而不劳；“空房”者，严静而不杂。“委志归虚无”——盖“虚”者，炁之所生处也。是曰先天一炁自虚无⁽⁵⁾中来，要得此炁，必当委曲志虑以求之也。“无念以为常”——“无念”二字最为受用。“真人潜深渊”，“无念”以应之；“浮游守规中”，“无念”以候之；“呼吸相含育”，“无念”以致之；“三性既合会”，“无念”以入之。能应，能候，能致、能入，其功惟多，故以为常也。“证验以推移”者，戊之为物号曰“白虎”，虎之为变，易动难安，若以己土会之，切毋纵横推移。心或不专，恐生灾异。前云“无念”，此又云“心专不纵横”，可不谛思⁽⁶⁾之乎？“寢寐⁽⁷⁾神相抱”者，心不纵横又不推移，于斯寢寐之顷，神炁自相抱一。又须常觉而常悟，候其一气之存亡。炼丹之功，用力至此，方自知验。予往昔得师之旨，此段以为甚难，近从大罗山之阴，

行此大功，始觉易也。大要修之而不辍休，方能成就其全功也。故仙翁由明采取烧炼之时，不可毫发差忒。自“颜色浸以润”而下，句句紧用著，无一句放闲。皆得丹之后有自然之效，见种种之验。凡修此道者，居五浊恶世，修出世间法，人行之不辍，久则功必成。勿因小魔障中道而弃之。是云浊者清之路，昏久则昭明。证圣成仙，指日可冀，功最神速，故名之曰“神丹”。

注 释

〔1〕递递：轮流。

〔2〕汨丧其真：汨音 gǔ，扰乱。人身之精、气、神由耳、目、口之听、视、味所扰乱而耗散。

〔3〕耳、目、口为三宝：张伯端《金丹四百字叙》：“眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾。”

〔4〕浮游守规中：俞琰说：元神为真人。而曰“潜深渊”、“守规中”者，欲其随真息之往来，任真气之升降，自朝至暮，元神常栖于泥丸也。

〔5〕虚无：张伯端《金丹四百字叙》说：“精、神、魂、魄、意相与混融，化为一气，不可见闻，亦无名状，故曰‘虚无’。”

〔6〕谛思：仔细思考。

〔7〕寢寐：寢音 qǐn，指虽睡而未入眠之时。寐音 mèi，《说文通训定声》：“眠而无知曰寐。”“寢寐神相抱”，指不论是醒时或是入眠之时，均要注意守神，勿令神驰走。俞琰说：“盖神气始凝结，极易疏失。寢寐之际，须当与神相抱，不可昏迷而沉于梦境。至于觉悟之后，又当如鸡抱卵，绵绵若存，暖气不

绝，惟恐火冷而丹成或迟，故必候其存亡。要在十二时中，行、住、坐、卧念兹在兹。然后功夫纯粹，药材不至消耗，火候不至亏缺，方可谓之修炼。”

按 语

本章言“耳、目、口三宝”者，谓练功之人当收视返听。《皇极经》云：天之神，栖于目；人之神，发于目。“六根大定，方可采炼。”此即白玉蟾所说：心入虚无行火候。回光返照入丹田，则神与气合，自然三田上下，往来无穷。功行日久，阳气之行从头至足，“淫淫若春泽。”此时乃得“五脏清凉、六腑调泰”之证验。故上阳子称为“炼丹入室之密旨。”

傍门无功章

世人好小术，不审道浅深，弃正从邪径，欲速阙不通。犹盲不任杖，聋者听宫商，没水捕雉兔，登山索鱼龙，植麦欲获黍，运规以求方——竭力劳精神，终年无见功。欲知伏食法，事约而不繁。

注云：“世人好小术”，小术不是道。器局若浅小，不可闻大道。道大包天地，道深阔如海。人固不可闻，先被盲师毒：先入言为主，正道无由闻。傍门好采战，“弃正从邪径”；服药求轻举，“欲速阙不通”。精竭不养性，“犹盲不任杖”；借道启谈辩，如聋听宫商⁽¹⁾；“没水捕雉兔”，何不参同类？五行不颠倒，“登山索鱼龙”；枯坐以求仙⁽²⁾，“植麦欲获黍”；无为若辩道，“运规以求方。”如上种种为，“竭力劳精神”。若不遇圣师，“终年无见功”。“欲知伏食法”，古仙语不繁：“伏炁不服气，服气须伏炁。服气下（原文如此，当作“不”）长生，长生须伏炁⁽³⁾。”斯言

真妙诀，以昭高上人。

注 释

〔1〕宫商：宫、商、角、徵（音 zhǐ）、羽五个音级，这里指代音乐。“如聋听宫商，没水捕雄兔”，喻练功不求正道（指“金液还丹法”）者，对他讲正道是取不到作用的。

〔2〕枯坐以求仙：不知五行颠倒，而追求练功效验，是无法的。

〔3〕伏炁：伍冲虚说：“未动曰炁，动而未发曰元精。”伏炁指摄取先天一炁（元精、元气）作为练功之基础。故称之为“长生须伏炁”。伍冲虚又说：“先天之炁，不得后天之气，则不能招摄转运；后天之气，不得先天之炁，则亦无从施功。”

按 语

丹法以“阴阳配合、坎离施化”为正宗，练功以摄取先天一炁为基础，舍此则无功。

流珠金华章

太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因，化为白液，凝而至坚。金华先唱，有顷之间，解化为水，马齿阑干，阳乃往和，情性自然。迫促时阴，拘蓄禁门，慈母养育，孝子报恩，严父施令，教敕子孙。五行错王，相据以生，火性销金，金代木荣。三五共一，天地至精，可以口诀，难以书传。子当右转，午乃东旋，卯酉界隔，主客二名。龙呼于虎，虎吸龙精，两相饮食，俱相贪便，遂相衔咽，咀嚼相吞。荧惑守西，太白经天，杀气所临，何有不倾。狸犬守鼠，鸟雀畏鸱，各得其功，何敢有声？不得其理，难以妄言，竭殫家产，妻子饥

贫，自古及今，好者亿人，讫不谐遇，希有能成。广求名药，与道乖殊。

注云：此章分明指示流珠金华为阴阳之二物，复示烧炼之密旨。其间透露大为详切，至于口诀，难以书传是也。上阳子乃重宣此义，而为倡言⁽¹⁾：太阳流珠，离有日乌；离宫姹女，非色非姝。太阳隐明，实称乾父；砂中有汞，汞为砂祖。世人缘因，六贼引逼，删凿流珠⁽²⁾，或嫠、或逸。金木⁽³⁾居兑，寓坎生华；坎之真水，乃克离砂。汞被金水制伏、转变，化为白液。应时烧炼，金返居全⁽⁴⁾，吐华先唱。真土云己，己须神王，己曰地神。涌一玉局，升于高座，暴露双足，金华化水。有顷之间，色如马齿，钟乳阑干。乾阳为宾，往以求友。阳性阴情，嬉相蟠纠。阴被阳迫，阳被阴促，彼促我迫，时阴拘畜。两肾之中，号曰“禁门”，一阴一阳，一乾一坤。慈母云金，金生坎水，水即金公，水称孝子；严父云木，木生砂汞，子又生孙，子继孙踵。虑不精专，严施号令，五行错王，颠倒克应，铅汞砂银，相据于土，火盛生土，土为金母，火王销金，木畏金刑，金被火伐，木乃敷荣。东南同五，木三火二；西北同五，水一金四；中央戊己，是曰三五。数一至万，兆经垓补，数合天地，参感至情。此感彼合，口诀须明：子当右转，若奢若邈；阳金生子，午乃东旋；阴汞生午，包固阳精；卯酉东西，主客二名。金木间隔，相去万里；怀仁怀德，金顺木喜；龙呼虎吸，金恋木仁；一主一宾，饮食相亲。一乌一兔，俱相贪便；一男一女，逐相衔咽；一龟一蛇，咀嚼相吞。南方之神，朱雀荧惑⁽⁵⁾，守占于西，锻炼金德，兑之东方，慎无差忒。含储生意，炁曰“太白”。经行黄道，信归乾户，煞炁一临，

生炁自布。犹猫捕鼠，似雀畏鹞^{〔6〕}，各得其功，何敢有声。不得口诀，奚有猜言？枉耗家产，行诸傍门，邪蹊曲径，采战误真。误真罪重，岂顾他贫？自古及今，得者亿人，不遇真师，希有能成。未明阴阳，岂知同类？广求名药，愈耗真气。金石草木，非类无情，与道乖远，寥隔万程，法则后学，梗概敷陈，备明奥典，得做仙真。

注 释

〔1〕而为倡言：《古文参同契集解》本作“而作偈曰”。以下文内容看，当以“偈”为是。

〔2〕剽凿流珠：剽音 jué，劫夺。一般人，神为七情六欲所损伤。

〔3〕金木：《古文参同契集解》作“金本”。

〔4〕居全：《古文参同契集解》作“居前”。

〔5〕荧惑：火星。

〔6〕鹞：音 zhōn，一种似鸱鹰的猛禽。

按 语

人身之神，常为七情六欲所耗散，故谓之“太阳流珠，常欲去人。”精、气者，人身之金华。守神而入精、气，犹真汞得真铅，擒制交结，此所以为金丹之根。水一、火二、土五，水火交合而为三，水、火、土合为一气，即丹经所谓“三五共一，天地至精”。故上阳子称为“烧炼之密旨”。

如审遭逢章

如审遭逢，睹其端绪，以类相况，揆物终始，五行相克，更为父母。母含滋液，父主稟与，凝精流形，金石不朽，审专

不泄，得为成道。立竿见影，呼谷传响，岂不灵哉！天地至象。若以野葛一寸，巴豆一两，入喉辄僵，不得俯仰。当此之时，周文揲蓍，孔子占象，扁鹊操针，巫咸扣鼓，安能令苏，复起驰走？

注云：此章乃谓人若遇师，先须审察，睹其端绪。是正是邪，将此《参同契》勘证，果是名师问无不知，略无留滞；若是盲师，十不知九。百端捏怪，引人落草，或以无言是道；或惟打坐观空。问其砂、汞、虎、龙，金木间隔，三日震象，逆用先天，不晓丹经，哑口无对。世之愚夫，但闻何人打坐几年，某人入关几处，便纷言其有道。他岂知马祖南岳磨砖之诮乎？他岂知阴阳吞啖生杀之理乎？有辈俗子，略记前人口津，自惟说禅锋，辩横论，唤作性宗，指此为道，以愚世人，尤为可笑。彼乌知禅有性哉？何谓性？即乾用九，其动也直，若能了此，即正法眼藏也。何谓禅？即坤用六，其动也辟，若能知此，即涅槃妙心也。禅与性合，以土制铅也。金木相投，以铅伏汞也。仁与义施，以直养气也。故一阴一阳，易之道也。离宫修定，禅之宗也；水府求云⁽¹⁾，丹之府也。名虽分三，道惟一尔。睹其三教修养之端绪，皆要同类，方能成功，此云“以类相况”也。何谓“揆物终始”？当揆度其生人生物，阴阳始终，消息之因。是以五行相生相克，一旺一衰，劫劫更易而为父母。上圣至人所行之道，阴阳而已。其主含储滋液之气者，坤兑更易而为圣母也。其生稟与生成之妙者，乾震更易而为灵父也。气液凝精，流而成形，以结为丹，如金石之固而不朽也。审察专一，方乃不泄，可得成道。若立百尺之竿而见影，如呼千岩之谷而传响。阴阳自然影响交感最为灵验，以合天地造化之至象也。野

葛、巴豆^{〔2〕}，无情之草，尚尔杀人。文王大圣，周公、孔子庶圣，扁鹊神医，巫咸贤师，善占针药，其毒气不可疗。况乎真阴真阳之气，同类有情之物以相匹配，安有不结灵丹者乎？

注 释

〔1〕水府求云；云字，《古文参同契集解》作“玄”。

〔2〕巴豆：有大毒，峻泻药。李时珍谓，汉时方士言以巴豆炼饵，可令人色好如神仙，谬也。

按 语

炼功以虚其心则神充，实其腹则精气盈。去其华，忘其名，弃其利，清其神，全其气，丹自结，灵验自见。精、气、神为有情同类之物的缘故。

姤女黄芽章

河上姤女，灵而最神，得火则飞，不见埃尘，鬼隐龙匿，莫知所存，将欲制之，黄芽为根。物无阴阳，违天背元，牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未连，三五不交，刚柔离分。施化之精，天地自然。火动炎上，水流润下，非有师道使其然也。资始统正，不可复改。观夫雌雄交媾之时，刚柔相结而不可解，得其节荣，非有工巧以制御之。男生而伏，女偃其躯，禀乎胞胎，受炁元初，非徒生时，著而见之，及其死也，亦复效之。此非父母教令其然，本在交媾，定置始先。

注云；“河上”乃爱河欲海之喻，“姤女”即自己阴汞之精。何谓“灵而最神”？以其功能生人，亦能杀人，又能合丹。当寂然不动之时，一灵内养，忽感而遂通之顷，奔骤

如神，境动情生，福从色败。意念才起，汞逐火飞，如埃与尘不可复拾。鬼隐其精，龙匿其形，云散天空，空即是色。与流珠金华章“太阳流珠，常欲去人”义同。人谩尔看将过去，故复到此，引而伸之，圣人功益后世，类多如此。“将欲制之，黄芽为根”，即前“卒得金华，转而相因”义同。盖如姤女因之，顺而易失，非彼黄芽之一阳不能制伏。“黄芽”即先天之炁，号“真一之铅”，烧此铅炁，以为根基，其汞自不奔逸，何哉？阴阳配而使然。若也物无阴阳，是违造化之天，背其生物之元。修丹者不离阴阳以立根基。倘真一之炁既还，丹已成熟，则方跳去阴阳之外。世之愚人不看丹经，谓修行者必居深山，必先孤处，必弃妻子，必当辟谷，必合无为，必要打坐——以此为道，何其愚哉？若也不用阴阳，不究五行，不辨金木，不知龙虎，不识铅汞，不明坎离，只以无言为可成丹。是以此书为救其弊，历言阴阳匹配方谓之道。只如牝鸡不雄自卵，覆雉不成，为其孤阴孤阳。若欲生雉，当午盛水暴而温之，假借阳气，雉乃可全；若不温之，必不生也。夫何故？亦如造化“配合未连，三五不交，刚柔离分”，岂成生生之道？是以女人之国无男子，若欲孕则必择日，一日三时俯观井底，亦借其真水之气，是观井中之象以为交感，方能怀妊^{〔1〕}。所谓阴阳施化之精，天地自然相感之道。若此火炎上，水润下，非有师导以使其然。资始统正，一气已定。《翼》曰：“大战乾元，万物资始，”乃统天乾道变化，各正性命，性命已定，安可复改？故曰：“观夫雌雄交媾之时，刚柔相结而不可解，得其节荣^{〔2〕}，非有工巧制御。必“男生而伏，女偃其軀”，此皆极理之论，造化不能移易。岂但生乎？溺而死者亦必男伏女偃。“此非父母教令

其然，本在交媾，定置始先。”俗眼看来，语似屑屑，本其著书之意，令人洞达阴阳之理，语故频而不烦也。

注 释

〔1〕是以女人之国……方能怀妊：古人以为女人一日三时俯观井底，方能怀妊，系古人缺乏生物知识所致误。

〔2〕檠：音 qí，古时刻木而成的一种符信，凭此可通过关卡。

按 语

此章以炼外丹之汞硫化合为喻，阐述炼内丹须阴阳配合，否则“物无阴阳，违天背元”是炼不成功的。

男女相胥章

坎男为月，离女为日；日以施德，月以舒光，月受日化，体不亏伤。阳失其契，阴侵其明，晦朔薄蚀，掩冒相倾，阳消其形，阴陵灾生。男女相胥，含吐以滋，雌雄错杂，以类相求。金化为水，水性周章；火化为土，水不得行。男动外施，女静内藏，溢度过节，为女所拘。魄以铃魂，不得淫奢，不寒不暑，进退合时，各得其和，俱吐证符。

注云：坎为水，为月，为中男；离为火，为日，为中女。坎外阴而内阳，中有戊土，以储金水，养其阴魄，为中情，为道义之门，黑中之白也；离内阴而外阳，中有己土，以居砂汞，主其阳魄，为成性，为仁德之体，白中之黑也。月体本黑，受日之化，光彩复舒，两体不亏。“阳失其契”——契，合也，阴侵阳明。“薄蚀”者，晦朔之间，月掩日光，正对的射，日体居上，月在日下，暂障日光，此

谓“阳消其形，阴陵灾生”。以此世人不能保守真阳，数为阴所凌烁。若也雌雄得类，颠倒相感，“男女相胥”，逆求化机。则其兑金化生坎水，非得真土，则坎之水周流泛滥。离中有火，火能生已土，以制坎水，水不泛矣。是以男之为道，乾刚而外施；女之为德，坤静而内藏。若乾外施，溢度过节，则为坤女之所拘制。“魄以铃魂”——魄属于兑，魂属于震，震男兑女，阴阳所交，“不得淫奢”，必使一寒一暑，得其进退，和合有时，不愆不忒^{〔1〕}，则有雌雄，各吐符证，乃可见其效验者矣。

此章大意在乎周章，溢度，淫奢过节则阴凌而灾生，致仲冬行夏令成隆暑，仲夏行冬令返严寒。即男行而女不随，阳唱而阴不和。阴阳乖错，皆由周章而淫奢也。修丹不易，切毋自轻。若纯阳翁既得钟离老仙之传，及其入室，累次下工，以未尽善，不即成丹，复蒙元元崔真人授以《入药镜》，方得通达，乃作诗曰：“因看崔公《入药镜》，令人心地转分明，”厥后用功，旋即成就。后之愚人专以无为顽空是道，依稀度日，任生任死，此为教中大罪人，况敢言修行一事哉？

注 释

〔1〕不愆不忒；愆音 qiān，失误忒音 tè，差错。

按 语

以日月之感应，男女之相须，喻练功中阴阳协调方能成功，与上章义同。

四者混沌章

丹砂木精，得金乃并，金水合处，木火为侣，四者混沌，列为龙虎；龙阳数奇，虎阴数偶。肝青为父，肺白为母，肾黑为子，离赤为女，脾黄为祖。子午行始，三物一家，都归戊己。

注云；上阳子曰：“夫人之身最灵而至宝者，精与炁也。”《心印经》以为上药；张紫阳以为命宝；仙翁所撰之书，则有同而有异。何为同？曰“金来归性初，乃得称还丹”——此最简而同也；何为异？曰乾坤坎离，曰牝牡橐龠，曰开曰阖，曰无，曰有，曰阴阳，曰日月，曰元牝，曰戊己，曰刚柔，曰雌雄，曰斗枢，曰魁罡，曰乌兔，曰魂魄，曰金气，曰神明，曰黄芽，曰河车，曰铅银，曰砂汞，曰浮沉，曰白黑，曰鸿蒙，曰恍惚，曰规中，曰枢辖，曰虚无，曰杳冥，曰真人，曰大渊，曰坦阙⁽¹⁾，曰蓬壶，曰朱雀，曰龟蛇，曰白虎，曰青龙，曰熬枢，曰流珠，曰金砂，曰水银，曰入石⁽²⁾，曰黄土，曰两孔穴，曰神德居，曰偃月炉，曰悬胎鼎，曰赤色门，曰明窗尘，曰上下弦，曰文武火，曰丹砂木精，曰河上姤女，曰鄞鄂城郭，曰马齿阑干；曰禁门，曰刀圭，曰金华，曰秋石，曰情性，曰主客，曰白雪，曰黄舆，曰元沟，曰河鼓，曰甌山，曰晷影，曰钟乳，曰苍液，曰三五，曰两七，曰铢两，曰爻符，等等名色，如是一皆身中之宝。或喻门户，或言神室，或云鼎器，或譬体用，或察形象，或比进退。故易道以乾直、坤辟为生死之门户，丹法以鹊桥、黄道为往来之路，不离己身之精气耳！此假名而异字。故此章言“丹砂木精，得金乃并”，又合前“太

阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因”之义同也。盖谓流珠，谓姤女，谓丹砂，本皆有阴而无阳，以属后天不能成丹。金与黄芽、金华，乃先天之铅可炼还丹。故夫“丹砂木精”即离中之木火。火之父为东方甲乙之木，以生真精，是谓中女。是以东方甲乙之木与南方丙丁之火，一父一女也。父与其女为阳中之阴，则震木离火为之侣也。黄芽，金液为坎中之铅水，水之母乃西方庚辛之金，以孕其液而为中男。是以西方庚辛之金与北方壬癸之水，一母一子也。母与其子为阴中之阳，则兑金坎水以合处也。木火金水，“四者混沌，列为龙虎”，一东一西。龙居东，其数三，故云“龙阳数奇”；虎属西，其数四，故云“虎阴数偶。”“木火为侣”者，龙从火里出也；“金水合处”者，虎向水中生也。肝青属木，为火之父；肺白属金，为水之母；肾黑属水，为金之子；离赤属火，为木之女；脾黄属土，四者之祖。子居五行之始，故为一阳之首。金与水，木与火，龙与虎，是谓三物。若此三物交会而作一家，则必藉戊己二土之力，方能成其功用也。

注 释

〔1〕垣闕：《古文参同契集解》作“垣阙”。

〔2〕八石：《古文参同契集解》作“八石”。

按 语

乾坤、坎离、日魂、月魄、乌精、兔髓、青龙、白虎、黄芽、白雪皆药物异名。练功日久，静而生定。神入炁中，炁与神合，五行四象自然融为一家，精凝气结，即是坎离交媾。

卯酉刑德章

刚柔迭兴，更历分布，龙西虎东，建纬卯酉。刑德并会，相见欢喜，刑主伏杀，德主生起。二月榆落，魁临于卯，八月麦生，天罡据酉。子南午北，互为纲纪，一九之数，终而复始，含元虚危，播精于子。

注云：青龙属东，白虎属西，此其正也。“更历分布”者——青龙建纬于酉，白虎建纬于卯，是“刑德并会”，而龙虎欢喜，颠倒相见，故龙虎相见。会合一处则二物欢喜，以生生为德；若龙东虎西，定位各居，自生自旺，则二物相竞纷扰以主杀，为刑。刑者，阴阳乖错之义，雌雄相见之喻；刑者，五行顺行之谓，德者五行颠倒之意。刑者阴消其阳，德者阳合乎阴。刑者阴多而阳少，德者阴少而阳多。且如四阳而二阴，二月之卦也。阳长阴退，其阳虽多而有余阴。阳多为德，余阴主杀，是以三春万物并生，而榆莢坠落者，一如人也。年方及壮，一身之中，阳多阴少，日壮一日。却于此时，欲火大炽，其阳虽多，却为阴消，纵有余阳，不能主宰，百病来侵。将既阳脱，犹复念念在于欲界，尽力求阴；余阳遇阴，悉皆消脱，卒然而终。此之谓德返为刑也。若是上智，乘其余阳，以为阶梯，急行还丹之道，可复长生，是之谓“刑德并会”也。是为“相见欢喜”也。又如四阴而二阳，八月之卦也。阳为阴消，其阴虽多，尚有余阳。阴多为刑，余阳主生，是以三秋万物将零，而裔麦乃生。一如人也，年将六十，一身之中，阴多而阳少，日衰一日。若于此时，幸有余阳，而行金丹之道，能令阳复，是谓返老还童也，是谓长生久视也。是之谓刑返为德也。二月子时，斗之魁星临于卯位，罡星临于巳上，位属东南主生为德。八月戌时，斗之罡

星，据于酉地，魁星临于亥上，位次西北主杀为刑，经云：“罡星指丑，其身未，所指者吉，所在者凶，余位皆然。”此喻丹之功用也。“子南午北”者，颠倒五行也。仙圣云：“五行顺行，法界火坑；五行颠倒，大地七宝。”所以水火互为纲纪，方能既济也。阳生于一，成于九，阳数至九则极，极则复于一，此谓“一九之数，终而复始。”“含元虚危，播精于子”者，丹之神功在此两句。盖虚危之次，日月合璧之地，一阳初生之方，龟蛇蟠结之所，故太乙所含先天之元炁，其真精遇子则播施。此复应前章子午行始之义也。世人但闻卯酉为沐浴，岂能明刑德之喻，盖德与生即半时得药之比，刑与杀则顷刻失丧之喻。是以入室之际，直须防危虑险，方可炼丹。仙翁比为春旺之时何物不生，而榆莢死者，德中防刑，生中防杀也。秋肃之候，何物不凋，而菰麦生者，刑中有德，杀中有生也。是书历历而论，种种而明者，其主意之妙，唯要得先天之炁尔。

按 语

体刑德，事沐浴，皆火候之异名。升中有降，如二月阳生之时而榆莢落；降中有升，如麦生于八月。均是行火候时防危虑险之比喻。

君子好逑章

关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不孤居，元武龟蛇，蟠纠相扶，以明牝牡，意当相须。假使二女共室，颜色甚姝，苏秦通言，张仪合媒，发辩利舌，奋舒美辞，推心鹵谐，合为夫妻，弊发腐齿，终不相知。若药物非种，名类不同，分剂参差，失其纲纪，虽黄帝临炉，太乙执

火，八公捣炼，淮南调合，立宇崇坛，玉为阶陛，麟脯凤脂，把籍长跪，祷祝神祇，请哀诸鬼，沐浴斋戒，冀有所望，亦犹和胶补釜，以碓涂疮，去冷加冰，除热用汤，飞龟舞蛇，愈见乖张。

注云；仙翁直指金丹必须同类药物，一阴一阳，必资交感；一牝一牡，方得化生。倘独居孤处，安得化化之机？若夫众雌无雄，岂有生生之道？欲炼还丹必求先天一气以成也。此章句语直露不宜重述，为是书者，乃泄天地造化之机，体乾坤生育之德，焕日月合明之理，漏阴阳逆施之功。《易》曰：“与天地合其德，日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶。先天而天勿违，后天而奉天时。”天且勿违，而况于人乎？主此道者圣人也，行此道者神人也。此书在处，天地神祇，日月星辰，雷霆万物，常切扈卫上贤敬受，诵至万遍，仙真降庭，告以上道。若彼不愚，妄生毁谤，则有神鬼录其过，注于黑籍，小则恶病缠身，大则黑司促算，徒为幽阴之鬼，长坠苦海之中，福善祸淫，昭然毋忽。

按 语

此章以“二女同室，终不相知，”喻炼功有阴无阳，有阳无阴均无济于事。须得阴阳谐调，才能收到预期的目的。

圣贤伏练章

惟昔圣贤，怀元抱真，伏炼九鼎，化迹隐沦，含精养神，通德三光，津液腴理，筋骨致坚，众邪辟除，正气长存，累积长久，变形而仙。忧悯后生，好道之伦，随傍风采，指画古人，著为图籍，开示后昆，露见枝条，隐藏本根，托号诸名，

覆谬众文，学者得之，韞椟终身。子继父业，孙绍祖先，传世迷惑，竟无见闻；遂使宦者不仕，农夫失耘，商人弃货，志士家贫。吾甚伤之，定录此文，字约易思，事省不繁，披列其条，核实可观，分两有数，因而相循，故为乱辞，孔窍其门，智者审思，用意参焉。

注云：古圣大贤必明其道，故伏羲、神农、黄帝之书皆言大道。《阴符》尚存，其经三百一十五字。后人因不明道，乱猜其经，乃谓百言演道，百言演法，百言演术者，聒瞽一世，彼安足知圣人之道哉！盖《阴符》自“观天之道”百二十字乃叙道之纲领；自“天地万物之盗”九十一字乃下手之用；自“瞽者善听”一百四字乃成功之要。是以黄帝鼎湖，伏炼九鼎大丹，乘龙上升，却非烧炼金石草木之谓，乃伏先天之炁以成丹尔。故云：伏炼非服炼也。所谓伏炼者，各有其事，如怀元抱真，“化迹隐沦，含精养神，通德三光”。如上七者，首事先行，是云炉火，是之谓“炼己”⁽¹⁾。若能炼己则真气薰蒸，遍于一身，如炉中有火，暖气似烧，故谓之炉火，故谓之炼己也。“津液腠理，筋骨致坚，众邪辟除，正气长存。”如上四者，是云伏炁，是之谓“炼丹”。盖“怀元”者，内怀元一之气；“抱真”者，负抱太乙之真⁽²⁾；“化迹”者，韬光藏迹，使人不我知，故知我者稀，则识我者贵。“隐沦”者，沉隐沦匿，使人不识。故古之为善士者，微妙元通，深不可识。“含精”者，饱含真汞之精以炼己；“养神”者，外养全体之神以合炁。累功至此，大要“通德三光”。“德”者，修行之上事也。修道而不修德，是有阴而无阳；道德全修，阴阳自配。人之德，自云有德，而实无德，缘以妄想，德不感通。修行之士，德愈深厚，自不想德，天地神明、日月星

辰、德皆感彻。如张、葛、许，自积自修，心实罔覬^{〔3〕}，此为“通德三光”也。炼己既勤，积德通感，方可伏炼大丹。“津液腠理”者，津乃玉津，即白雪也；液乃金液，即黄芽也。玉津、金液腠理于神室之中，则一身之筋骨致坚，“众邪”者，百骸之阴，皆得辟除。“正气”乃先天之阳，长存不坏，“积累长久，变形而仙”。黄帝伏炼九鼎大丹者，此之谓也。《庆会录》云：“昔轩辕氏一世为民，再世为臣，三世为君”，济世积功，数尽升天。”《阴符》而下，列圣相继，载于经者，文王《周易》——明乾坤，其易之门，咸恒夫妇之道；孔子《十翼》——明乾动而直，坤静而翕之义；《道德》五千——明有无、元牝之门；子思《中庸》——天命之谓性，率性之谓道；孟子“养浩”^{〔4〕}——文明至大至刚，以直养而无害。箕铎，老、彭^{〔5〕}之比，列风、庄鹏之喻，皆由圣贤以至仙也。其忧悯后学，好道之士遂其风采，指画著为图籍，后昆或露见枝条，隐藏本根，或托号诸名，覆谬众文。所谓“露见”者，累露其大概，如“乾坤，其易之门耶”是也，至有本根，必资口授，故隐藏耳！所谓“托号”“覆谬”者，不可显言。比方借喻，散于群书之内。后之明眼者，既得其文，不遇其人，韞椟^{〔6〕}而终其身。若是法器之子，公孙继踵可也。有志学人虽录此文，不得师旨，迷以传迷，引入邪径，竟无见闻，趋走旁门，阴阳不知，五行错乱。洎乎后来修道之流，据此文书且无口诀。此辈有若士、农、工、商，失其本业；只如宦者求官，无路以登仕版；农夫欲佃，无地而可以耘锄；工艺抱术而莫施；商贾计利而亡本。即如学者，虽有其文，未承师诀，无下手处，谬猜妄行，焉能成道？仙翁惻悯，陶冶炉开，定录此文为亿世法

——字约而义易思，如“真人潜深渊”之句。事省而理不繁，有“金来归性初”之语，披列其条者即此。上篇分十五章，披露阴阳造化，炼丹首尾；中篇分十五章详列分两、符候；下篇五章法象成功。后人睹此分列之条，综核其实，便於观览。其间数目、分两，皆有法度，得师一指，依此循习可以成丹。“乱辞”者，即“托号”“覆谬”之义。“孔窍”者，包括元妙之深，实大劫之梯航，为昏衢之智烛。后圣亚贤，审思密用，伏惟大道，非圣莫明、非贤莫语。故父不得传子，臣不得献君。圣人之道，岂不传耶？谓恐无德而难承当，或若轻言后必颠踣，是云“智者审思，用意参焉。”

注 释

〔1〕炼己：炼己即炼心也。炼心不动即离宫修定，定则气和，和则身安，安则精气充满，满则铅汞凝结。……无炼己之功，或炼己不纯，欲修此丹，永无成功之望。

〔2〕太一之真：先天真一之气。

〔3〕觊：音 jì，希望。

〔4〕孟子“养浩”：《孟子》中有“我善养吾浩然之气。其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞乎天地之间”的话。

〔5〕老彭：指彭祖，姓篋名铿。上古时气功养生家。

〔6〕榘栳：榘音 yùn，藏。栳，音 dù，木匣。

按 语

舍精养神，积精累气，锻炼日久，自有祛邪健身，正气长存之功。不论为官，还是从事工、农、商、学之人，若不明白上述炼功道理，误入歧途，则贻误终身。

法象成功章

法象莫大乎天地兮，元沟数万里。河鼓临星纪兮，人民皆惊骇。晷影妄前却兮，九年被凶咎。皇上览视之兮，王者退自改。关键有低昂兮，云炁遂奔走。江淮之枯竭兮，水流注于海。天地之雌雄兮，徘徊子与午。寅申阴阳祖兮，出入复终始。循斗而招摇兮，执衡定元纪。升熬于甑山兮，炎火张设下。白虎导唱前兮，苍液和于后。朱雀翱翔戏兮，飞扬色五彩。遭遇罗网施兮，压之不得举。嗷嗷声甚悲兮，婴儿之慕母。颠倒就汤镬兮，摧折伤毛羽。漏刻未过半兮，鱼鳞狎鬣起。五色象炫耀兮，变化无常主。滔滔鼎沸驰兮，暴涌不休止。接连重叠累兮，犬牙相错距。形似仲冬冰兮，阑干吐钟乳。崔嵬而杂厕兮，交积相支柱。阴阳得其配兮，淡薄而相守。青龙处房六兮，春华震东卯。白虎在昴七兮，秋芒兑西酉。朱雀在张二兮，正阳离南午。三者俱来朝兮，家属为亲侣。本之但二物兮，末而为三五。三五并与一兮，都集归一所。治之如上科兮，日数亦取晷。先白而后黄兮，赤黑达表里。名曰第一鼎兮，食如大黍米。自然之所为兮，非有邪伪道。山泽气相蒸兮，兴云而为雨。泥竭遂成尘兮，火灭化为土。若蘖染为黄兮，似蓝成绿组。皮革煮成胶兮，曲蘖化为酒。同类易施工兮，非种难为巧。惟斯之妙术兮，审谛不诳语。传于亿世后兮，昭然自可考。焕若星经汉兮，曷如水宗海。思之务令熟兮，反复视上下。千周灿彬彬兮，万遍将可睹。神明或告人兮，心灵乍自悟。探端索其绪兮，必得其门户。天道无适莫兮，常传于贤者。

注云：上阳子曰：“圣人之道，大包天地，细入微尘。”

传云：“致广大而尽精微，极高明而道中庸。”道乃天所秘

宝，不显竹帛，惟只口口相传。圣人无可奈何，百般引喻示后。黄帝歧伯之间，始云“精不足者，补之以味；形不足者，补之以气⁽¹⁾。”只此一句，尽露金丹。及文王重伏羲之易，曰“西南得朋”，此又露补炁⁽²⁾之方。孔子又曰，“同声相应，同气相求”。此又指补气之类。老子则曰：“元牝之门，是为天地根。”此却明补炁之门。《参同契》历历指示药物、鼎炉、斤两、火候，“金炁相胥，真人潜深渊”之诲，最明且切。复于下篇法相比喻，圣圣相传，其揆一也。故金液九还大丹，无非补其一气耳。然补阴必用阳，补阳必用阴，本乎太极之炁，借名金丹。何谓金？何谓丹？谓乾始金，谓坤始丹。乾初太极，金丹于坤；坤初太极，气化为丹。乾金布坤，经却流转，金隐于兑，兑金生水，水初生丹，丹在虎圈，故虎向水中生；虎居于西，若要合丹，先降其龙，龙家于木，化现于离，离有阴火，故龙从火里出。夫龙居东，九气之苍天，青帝龠之以成造化，而生万物；虎居西，七气之素天，白帝囊之以成造化，而产万物。自西至东，数万余里。今仙翁以“天地”而喻离坎；以金鼎而譬“元沟”；“河鼓”、“星纪”以比会合；“晷影”、“前却”而比乾龙；“皇上览视”而比顿悟而明了；“关键”、“云气”比收拾而闭塞；以“雌雄”指子午；以“出入”指寅申；“甑山”者杳冥之门，招摇恍惚之户；“白虎”乃金之物；“朱雀”乃火之金；“罗网”喻下手也；“汤钟比可炉也；“鼎沸”、“暴涌”气之盛也；“接连叠累”，足其药也；“阑干”、“钟乳”，丹肇形像；“杂厕”、“交柱”，德合阴阳；“青龙处房”，入室了事；“白虎在昴”，得药归炉；“朱雀在张”，神已合炁；“二物”即铅汞也；“三五”者簇五行也；“一”者坎之水；“二”者离之炉；“先白而后黄”者，白乃金也，黄乃土

形；“赤黑达表里”者，赤乃火容，黑乃铅体。五行全，阴阳会，名为“一鼎”，其大如黍米。经云：“元始悬一宝珠，大如黍米。在空元之中”者此也。“自然之所为”是皆阴阳造化，自然感动之道也——非有邪伪道者，非旁门采战，左道邪术也。“山泽气相蒸”者喻金丹赤，阴阳之气相蒸而成。“泥竭遂成尘”者，比真气入鼎遂结成丹。染黄用礬绿用兰，煮皮成胶曲成酒，喻得金液必成还丹也。“同类易施工”者，如乾以坤为类，坎以兑为类，则阴阳和而工易施。“非种难为巧”者，如兑以巽为种，阴以雌为种。二女同居，岂能成造化哉？斯之妙术明审谛当，实非诳语。“传于亿世后”者，此书此道，如星之在天，谁不可睹？若水之宗海，岂有异流？虽万亿世，莫能离此道也。详玩熟思，反复万遍，自感神明，告人或心灵自悟也。圣贤著书尾必应首，此书上卷首章云“乾坤易之门户”，至此末章乃直曰“探端索其绪兮，必得其门户”，是谓原始返终。天道无私，常传贤者，学道之士宜谛思之。

注 释

〔1〕形不足者，补之以气：《素问·阴阳应象大论》作“形不足者，温之以气”。指形体虚弱之人，宜用温阳补气的治疗方法。

〔2〕补炁：指炼动中采取先天真阳之炁，以为金丹之母，点化己身阴气，以变纯阳之体。故上阳子又说：“金液九还大丹，无非补其一气耳。”

按 语

丹经中每谓之龙虎、铅汞、婴儿姹女、金、木、水、火、

土，皆喻言。其要在于养炁，炁之难御，迅若奔马，难静定者为易。“积精累气”为培养炼功之基础，故上阳子有“金液九还大丹，无非补其一气耳”之说。

鼎器妙用章

此章原接法象之下，缘鼎器亦法象耳。彭真一谓其辞理钩连，字句零碎，置于后，非也。仙圣所述深有法度，不可轻移。况句皆三字叶韵，又一体法，今依原本正之于此也。

圆三五，寸一分。

注云：此详明“三五一”之旨。是书凡言“三五”者：“二土全功章”，“三五既和谐”；“流珠金华章”，“三五与一，天地至精”；“姤女黄芽章”，“三五不交，刚柔离分”；“法象成功章”，“本之但二物，末而为三五”。此章以“三五一”为句首者，使人洞明“三五一”之旨，则知鼎器有“三五”之妙，药物有“一寸”之真，火候正“一分”之用。“圆”者，熟也，若能圆明熟达“三五一”之要，可炼大丹。世人不圆斯旨，只泥鼎器方寸尺度，又何浅哉？仲尼曰：“三五以变，错综其数”——通其变，遂成天地之文；极其数，遂定天下之象。《悟真篇》云：“三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真炁，达者方能入圣机。”阴阳之数，以气为主；五行之气，因数而生。故东方青气，九元也，仁也，木德，生数三，刚也，精也。《古文龙虎经》曰：“变化为青龙”，阳木也。南方赤气，二享也，礼也，火德，生数二，柔也，血也。经曰：“丹砂流汞父”，阴火也——阳木生阴火。离为阳中之阴，阴为中女，则离女以震木为父，是木为火侣，其生数二与三，同为一五

也，为砂中汞也，为我也，为鼎也。紫阳云，“金鼎欲留朱里汞”是也。西方白气，七利也，义也，金德，生数四，雌也，液也。经曰：“雌阴赅黄金”，阴金也。北方黑气，五贞也，智也，水德，生数一，雄也，气也。经曰：“雄阳翠九水”，阳水也——阴金生阳水。坎为阴中之阳，为中男，则男以兑金为母，是金与水同处。其生数一与四，同为一五也，为水中金也，为彼也，器也。紫阳云，“玉池先下水中银”是也。中央黄气，一己也，神也，土德，生数五，戊也，信也。老子曰，“杳杳冥冥，其中有精；其精甚真，其中有信”是也。戊己一合成，主二五之精，妙合而凝者，金丹凝结也。是之谓“三五一”也，是之谓鼎器也。“三五一”总合而成九数，以还东方青气之元数九，是之谓九还大丹也。

口四八，两寸唇。

注云：四与八合十二，又加两，足一十四。“十四”者是天上月之初圆月，为纯阳；以其阳纯，方能生一阳之金精于鼎之内也。口与唇为金气相胥之门户，是谓鼎之口器之唇也。是谓二七一十四也，是之谓七返之妙义也。世人不明仙翁妙谛藏妙中之妙，有意外之意。其见口与唇二字，直欲求鼎器之尺寸者，乌知金液大丹踪乾坤为鼎器。欲比量金丹鼎器之尺寸者，是比量乾坤也。且不知将何丈尺比量乾坤，抑不知从何下手而比量也。彼乌知炼丹法象，以天地为炉，以阴阳为火，此谓之炉火即如人身一小天地，以身为炉，精炁为火，却非五金八石之炉火鼎器者也。

长尺二，厚薄均。

注云：“尺二”者，一年十二月也；“长”者，年年有十二

月也。“厚”，太过；“薄”，不及。修行人要知每年有十二月，月月有金水相生之时。鼎器厚，则有望远之嫌；鼎器薄，则有衰弱之患。“均”者，所以调之、摄之。调摄者，审之候之也。故先哲以一年七十二候攒簇于一日，一时之内有六候，则一候有三符，止用一符之速是谓“符候”。“厚薄均”，调摄不差一发，方许炼大丹也。

腹齐三，坐垂温。

注云：“腹”者丹鼎之内室也；“齐”者与月齐光也；“三”者必皆初三日也；“坐”者待也；“垂”者至也；“温”者阳炁动也。何谓与月齐光？盖天上月，号曰“太阴”，每月初三日甫生一阳之光于庚申之上，以象震卦——震者，微阳乘二阴也。丹鼎亦然。人间之鼎器，号曰“少阴”，亦每月初三之夕，生一阳之炁于壬癸水之乡，以象复卦。“复”者，一阳伏五阴也。何谓“坐垂温”？修行者已得鼎器，遇其初三之夕，必坐而候之，待其火炁垂至，不寒不燥而温然，此其阳炁欲动，急可炼丹也。

阴在上，阳下奔。

注云：“阴”乃器中之水，“阳”乃鼎中之火。水上火下，水火既济；阴上阳下，地天泰也。紫阳云，“饶他为主我为宾”是也。

首尾武，中间文。始七十，终三旬，二百六，善调匀。

注云：首行武火，炼己之时也；尾行武火，温养之日也。中间却行一符之文火以炼丹也。“始七十”，积己之功最为难也；“终三旬”者，言温养之际，尤当慎也。七十又三旬，并二百六，总三百六十，乃四九之圆数，一周之日足也。比三百六十日，以七分之日炼己，以三分之日温养。如以一年温养，则先三年炼己。惟中间炼丹之文火，

正要半个时也，故谓“善调匀”。其炼丹用半个时中一符文火，却不在七十与三句，并二百六之列，学者当详。“首”、“尾”、“终”、“始”四字，则中间之在外而不相干也。世人每见七十与三句之语，皆为三分文，七分武，岂悟丹经藏机不敢直吐者也，若洞晓一符之顷为得丹之候，则中间文自融会矣。

阴火白，黄芽银，两七聚，辅真人。

注云：地二生火，天七成砂，此“阴火”之成数，是一七也。天一生水，地六成铅，此“黄芽”之合数，是一七也。以铅火之数合，“两七聚”也。两七一十四也，以此十四之铅火，会于鼎器之中，其功辅翼于人而成丹也。

赡理脑，定元升，子处中，得安存。来去游，不出门。渐成大，性情纯。却归一，还本元，善爱敬，如君臣。主一周，甚辛勤。密防护，莫迷昏。途路远，复幽元，若达此，会乾坤。刀圭沾，净魂魄，得长生，居仙村。乐道者，寻其根。审五行，定铢分。谛思之，不须论。深藏守，莫传文。

注云：此段浅近，吾得药之士，更无怠荒，暂时不离，勤勤咐嘱。句句明白，不必再释。若丹已成，婴儿渐大，不妨行九载向上之功也。

御白鹤，驾龙麟。游太虚，谒仙君。录天图，号真人。

注云：此系丹成道备，行满成功之事，然功高德重则效验有不能尽述者。缘夫至道上天所宝，善根上智，勤行不怠，性命双修，形神俱妙，与道合真，德重功高。一如懋赞之辞，谒仙君而号真人也。人人可以作此大功德，成此大自在，勿以事难而自弃，勿以缘浅而不修。老子、张、葛亦人尔，非天上落下底；释迦、达摩亦人尔，非地下涌出底。坚心勇猛，事皆易成，志士修行，深思勉力。

按 语

“鼎器歌”以三字韵文的形式对全文作了归纳与总结。

内丹修炼因以神炁入于丹田之中，故以铅汞二者烹炼于炉鼎之内为喻，铅汞以喻神炁，而鼎器以喻丹田。故《虚白问篇》说：“还丹者，反复阴阳之气者也。”坎戊月精、离己日光、龙虎乌兔、魂魄阴阳、雌雄父母、夫妇男女、铅汞金木、婴儿姤女、黄芽白雪——“此殊名而同归者也，其要不出阴阳而已。”

补塞遗脱章

《参同契》者，敷陈梗概，不能纯一，汎滥而说，纤微未备，阙略仿佛。今更撰录，补塞遗脱，润色幽深，钩援相逮，旨意等齐，所趣不悖。故复作此，命三相类，则大易之情性尽矣。

乙 ^浮 右	丁 ^文 火	己 ^物	辛 ^世 银	癸 ^真 铅	五位相得
三 ^木	二 ^火	五 ^土	四 ^金	一 ^水	
甲 ^沈 左	丙 ^武 火	戊 ^药	庚 ^世 金	壬 ^真 汞	而各有合

大易情性，各如其度，黄老用究，较而可御，炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路，枝茎华叶，果实垂布，正在根株，不失其素，诚心所言，审而不误。象彼仲冬节，竹木皆摧伤，左阳诘商旅，人君深自藏。象时顺节令，闭口不用谈，天

道甚浩广，太元无形容，虚寂不可睹，匡廓以消亡。谬误失事绪，言还自败伤，别序斯四象，以晓后生盲。

注云：此章补塞遗脱中存口诀，隐而不露。注者到此当体获麟之意。况其戒云：“闭口不用谈。”又云：“言还自败伤。”一举双明，其意远矣。是书有大解脱，有大神通，若得闻是书，蛇虎不能伤；得诵是书，疫疠不敢作；得明是书，地狱不拘摄；得行是书，天堂自快乐。是书在处，空中常有金光交射，虚空生白，人若见之，延寿六纪，供养信受，其福无边，况坚修而勤行乎？

按 语

上述文字《四库全书·周易参同契考异》中称之为“五相类”。内容包括五章：一《参同》、二《太易》、三《象彼》、四《邻国》、五《委时》。即包括上阳子所分之“补塞遗脱章”及“自叙启治章”两部分，且文字亦有部分出入。《周易参同契》一书，版本不同，文句颇有出入，于此可见一斑。

自叙启后章

会稽鄙夫，幽谷朽生，挟怀朴素，不乐权荣，栖迟僻陋，忽略利名，执守恬淡，希时安宁，晏然闲居，乃撰斯文。歌叙大易，三圣遗言，察其旨趣，一统共伦，务在顺理，宣耀精神，神化流通，四海和平。表以为历，万世可循，序以御政，行之不烦；引内养性，黄老自然，含德之厚，归根返元；近在我心，不离己身，抱一毋舍，可以长存；配以伏食，雌雄设陈，挺除武都，八石弃捐，审类成物，世俗所珍。罗列三条，枝茎相连，同出异名，皆由一门，非徒累句，谐偶斯文，殆有其真，砾砾可观，使予敷伪，却被赘愆，命《参同契》，微览

其端，辞寡意大，后嗣宜遵。委时去害，依托丘山，循游寥廓，与鬼为邻，化形而仙，沦寂无声，百世而下，遨游人间。敷陈羽翮，东西南倾，汤遭厄际，水旱隔并，柯叶萎黄，失其华荣，吉人相乘负，安稳可长生。

注云：上阳子乃重宣此义而说偈曰：“安稳可长生”，长生无劫年。大道难思议，还丹岂变迁？火陈金为体，土克水为圆。初伏十六两，咽吞上下弦。常配以伏食，归根而还原。草木非同类，金石皆弃捐。审用窥造物，世俗珍此铅。清净得真修，殷勤蕲自然。上圣宝金经，积功善结缘。炁炼元元始，太上命精延。刀利高嵯峨，育帝摄上元。泥丸耀神辉，赫赤复八骞。大罗齐玉京，丹凤回蹁跹。洞章振九都，鬼魔咸首愆。扬枝甘露浆，铺叙聆真詮。浩灵布元梵，劫劫金口宣。斋戒诵一遍，积逮沉痾痊。七遍至九遍，乾坤逆回旋。百遍至千遍，奏名玉帝前。万遍不辍休，火里生金莲。种名无色界，给君度大千。金童散天华，玉女掌琼筵。灵风响层霄，梵气盈芝田。五老勒箴籍，四胁较宸篇。景霞荫羽盖，太清浮紫烟。渺渺龙汉上，铨功诣瑛鲜。金光焕万丈，亿劫互绵绵。神霄九阳会，洞妙高上仙。

按 语

此后叙对研究《周易参同契》的宗旨，是一段宝贵的文字。魏氏本人“挟怀朴素，不乐权荣，栖迟僻陋，忽略利名，执守恬淡。”魏氏之所以享有“万古丹经王”，与他的造诣是分不开的。内丹的修炼，离开“忽略利名”的炼性功夫是不行的。马丹阳说过：“丹经子书，千经万论，可一言以蔽之曰‘清净’。清为清其心源，净为净其气海。心源清则外物不能扰，故情定而

神明生焉。气海净则邪欲不能干，故精全而腹实矣。”又说“人但汨没利名，往往消耗其炁。”

“抱一毋舍，可以长存”。《太平经》对此有较好的说明：“人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合则吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。常患精神离散，不聚于身中，反令随人念而游行也。故圣人教其守一，言当守一身也。念而不休，精神自来。”从魏氏后叙中之“引内养性”“近在我心，不离己身”的话可以看出精、气、神的锻炼是在自身中进行的。“神气满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱。内以养己，安静虚无，原本隐明，内照形躯。”

阅读《周易参同契》还要注意魏氏行文上的“隐藏本根，托号诸名，覆谬众文”的特点。王夫之说：“学仙者以为不传之秘，多隐其辞，托为龙虎铅汞交媾之说，使以自悟。”正是由于行文上的这一特点，对理解《周易参同契》增加了不少麻烦，故“或流而为房中，或认以为炉火”（杨慎《古文周易参同契序》），这也不能不说是该书的不足之处。

（吴家骏、阚佑骞、吴疆）