

中国养生秘籍全书

汪茂和

主编

# 西山群仙会真记

原袁〔明〕  
著黄

赵荣纪 译著

佛道奥旨经典  
师徒单传秘本

万法归一

万功集萃

房事炼养

性命双修

北京科学技术出版社

装帧设计 诸 龢  
责任编辑 黎 明



· 中国养生秘籍全书 ·  
佛道奥旨经典  
师徒单传秘本  
万法归一  
万功集萃  
房事炼养  
性命双修

ISBN 7-5304-1789-4



9 787530 417898 >

ISBN7-5304-1789-4/R·333

总定价: 68.00 元(全 5 册)



## 前 言

《西山群仙会真记》，题“清虚洞天华阳真人施肩吾希圣撰，三仙门弟子李竦全美编”。施肩吾字希圣，号东斋，睦州分水（浙江桐庐）人，为唐代道士。唐宪宗元和十年（815）曾中进士，后隐居洪州西山（江西新建县西，一名南昌山）修道。号华阳真人，又号栖真子。李竦生平不详，或以为北宋道士。

按，《四库全书提要》说，此书中引有辽刘海蟾语，认为大盖是金元间道士伪施肩吾之名。任继愈主编《道藏提要》，以为此书“与施肩吾编著之《钟吕传道集》内容大体一致。北宋末曾所辑《道枢》亦摘录是书，题曰《会真篇》，故此编不晚于北宋。”因此，可以认为，最后编者或可有补益，必有施肩吾原作为底本。

书名《西山群仙会真记》，西山即指施肩吾隐居的处所。群仙即指施肩吾序言中所说，“欲论得道而超脱者，西山十余人矣”。序言说，聚会“论得道而超脱”的方法目的是，“遂从前圣后圣，秘密参同”。也就是从以前得道人的传授中，斟酌异同，寻一致公认的修道真谛，因而称为“会真记”。书中征引了《太上隐书》、《通玄真经》、《洞天语录》等二十余种道书，葛仙翁、吕洞宾等多人的语录；有的是引证，也有部分持批评态度。值得注意的是，《西山记》可能就是当时意见一致的结论记录。

《会真记》的主要宗旨以补养形体，延年长生为基本。以内

炼成丹而超脱升仙为归宿。在功法上特别重视天人合一，把修炼时间合于天地阴阳四时五行运转规律，作为根本指南。全书分为五卷，每卷五篇。一卷自成一单元，排列成一个完整的系统。第一卷：《识道》、《识法》、《识人》、《识时》、《识物》，主要讲未炼之前先要有的几种根本认识。第二卷：《养生》、《养形》、《养气》、《养心》、《养寿》，主要讲的是，人在童年时从先天禀受的父母精血，精、气、神是旺盛，生机勃勃的；但成年以后，精气开始耗损，逐步走向衰老死亡；所以应在未损以前，注意保养。第三卷：《补内》、《补气》、《补精》、《补益》、《补损》，主要讲的是，成人之后，既已耗损，就应及时补养。精养充足，是内炼的前提。第四卷：《真水火》、《真龙虎》、《真丹药》、《真铅汞》、《真阴阳》，主要讲有关内炼的几个关键术语及其实际含义，弄清真假。第五卷：《炼法入道》、《炼形化气》、《炼气成神》、《炼神合道》、《炼道入圣》，这已涉及高级功法，进入仙道。虽然神仙是没有的，但长寿却是多有的。本书所载具体功法甚多，很值得研究。

注译以《道藏·洞真部·方法类》第166册，上海涵芬楼影印本为底本，用1989年上海古籍出版社出版的马济人主编《气功养生丛书》中选用的另一种影印本校对；文字颇有异同。凡马本明显较优的地方，均据改并注出。古书经长期传抄翻刻，往往有脱漏和误置的地方，注者根据自己的看法在注释中提出。此次全译也是一次大胆的试，目的是起一点普及作用。注释中关于专门术语及典故，尽力之及，注出根据和出处，兼为学者提供一点方便。但注译者水平有限，涉览不广；多数书名无从考查，有些人物及其事典，凡《列仙传》、《神仙传》、《续仙传》、《历世真仙体道通鉴》、其《续篇》等不载者，也暂无从考查；凡此类书人名均不注。其错误也在所难免，敬希专家指

教。

注译过程中，承蒙汪茂和先生多方面协助，提过一些很好的意见；有关中医学问题，得到老友冯普大夫的指教，一并深致谢意。

王德培谨识



## 目 录

前言	(1)
原序	(1)
卷一	(3)
识道	(5)
识法	(11)
识人	(27)
识时	(35)
识物	(47)
卷二	(59)
养生	(61)
养形	(68)
养气	(74)
养心	(80)
养寿	(86)
卷三	(93)
补内	(95)
补气	(104)
补精	(111)
补益	(115)

---

补损·····	(121)
<b>卷四</b> ·····	(127)
真水火·····	(129)
真龙虎·····	(138)
真丹药·····	(145)
真铅汞·····	(150)
真阴阳·····	(154)
<b>卷五</b> ·····	(157)
炼法入道·····	(159)
炼形化气·····	(164)
炼气成神·····	(172)
炼神合道·····	(178)
炼道入圣·····	(183)
<b>附录</b> ·····	(187)
施肩吾、李竦传记资料·····	(188)

## 《西山群仙会真记》原序

序曰：性非生知，学道者必资于切问；道难言传，立教者不尚于明文。藏机隐意，恐轻泄于圣言；比物属辞，乃密传于达士。世有读书而五行俱下，开卷则一览无遗；声名喧世，熟知不死之方；头角摩天，岂悟希夷之理。必也，访道寻真，求师择友。览仙经之万卷，不出阴阳；得尊师之一言，自知真伪。水火木金土，五行也，相生而为子母，相克而为夫妇，举世皆知也。明颠倒之法，知抽添之理者，鲜矣！上中下精气神，三田也，精中生气，气中生神，举世皆知也。得反复之义，见超脱之功者，鲜矣！知五行颠倒，方可入道；至于抽添，则为有道之人也。得三田反复，方为得道；至于超脱，则为成道之人也。古先达士，无不道成，委成道者，百无一二。今来后学，徒有道名，委入道者，十无八九。欲论得道而超脱者，西山十余人矣。遂从前圣后圣，秘密参同；一集五卷，取五行正体之数；每卷五篇，应一气纯阳之义。开明至道，演说玄机；因诵短篇，发明钟吕太上至言，庶得将来有悟。勤而行之，继仆以出尘，实为蓬瀛之侣。华阳真人施肩吾希圣序。



## 【译文】

序言：人的天性不是生而能知，学道必须借助于亲自访问。道法难以言传，所以立教的人不以写出明文为上策。无论文字口说，都隐藏天机，语意隐晦，这是恐怕轻易地泄露圣言。用辞多借物比喻，为的是密传给聪明通达的人。世上有读书能一目五行，开卷能一看全懂，声名显赫一世，熟知不死之法的人；虽然他们崭露头角，高可摩天，但并不知道家玄妙的义理。这种人要想学道，就得去访道，寻找真人，求良师，择良友。阅览仙经万卷，不出阴阳二字；得到尊师一语，自然明了哪是真道哪是假道。水火木金土是五行，五行相生叫子母，五行相克叫夫妇，世上的人全都知道。但是明了五行颠倒之法，知道抽铅添汞之理的，就很少了。上中下精气神是三丹田，精能生气，气能生神，世上的人全知道。但是懂得三田反复的义理，见过超凡脱壳的功效的，就很少了。知道了五行颠倒，才可以入道；等到能抽铅添汞，就是有道的人了。得到三田反复的功法，才算得道；等到能超凡脱壳，就是成道的人了。古代通达的人，没有不说是道已修成的，但确实修成了道的，百个中没有一二。近来后学的人，空有道名，确实入了道的，十个也无八九。意欲讨论得道而超脱的只有在西山的十几个人而已。他们从前圣后圣的传授中，秘密斟酌异同，写成一集研讨记录。这一集成五卷，取义于五行正体的数目；每卷又分成五篇，是对应一气纯阳的义理。全书的宗旨，是阐明大道，讲说玄奥的天机。因而征引简短的篇章，发明钟离权和吕洞宾关于道的本源的至理名言，或许将来有人得以领悟。但愿领悟了的，能殷勤修行，继我之后也能脱出凡尘，实实在在地做我的神仙伴侣。华阳真人施肩吾希圣序。

卷

一





## 识 道

## 【原文】

葛仙翁<sup>①</sup>曰：天下无二道<sup>②</sup>，殊途而同归。圣人无两心<sup>③</sup>，百虑而一致，古今一道，圣贤同心。逮夫道原既判<sup>④</sup>，心识自分<sup>⑤</sup>。谈道者强自分别<sup>⑥</sup>，同流异派<sup>⑦</sup>，摘叶寻枝<sup>⑧</sup>，自为见解<sup>⑨</sup>，以独立教门。万物之理既不能穷<sup>⑩</sup>，一己之性胡为尽<sup>⑪</sup>。如释子殢于顽空<sup>⑫</sup>，乃以今世求于后世<sup>⑬</sup>。儒者执于见在<sup>⑭</sup>，遂以少年荣为老年<sup>⑮</sup>。殊不知先圣之行道，存乎一心<sup>⑯</sup>也。

## 【注释】

① 葛仙翁：（164—244）名玄，字奉先。三国时丹阳句容（今江苏句容县）人。吴初，从左慈受白虎七变之术《炉火九丹金液仙经》。“于是五通具足，化遁无方。孙权虽受赏仙异，而内怀猜害。翻琰之徒，皆被挫斥。敬惮仙公，动相咨禀”（见陶弘景《吴太极左仙公葛公之碑》）。《神仙传》说他“能绝谷连年不饥。能积薪烈火，而坐其上，薪尽而衣冠不灼，饮酒一斛，便入深泉涧中卧，酒解乃出，身不濡湿。”道家尊为葛仙翁，又称太极左仙翁。

- ②道：宇宙万物的根本规律。
- ③心：思想认识。
- ④逮夫：等到。道原：道的本源。既判：既已明了。
- ⑤心识：指后人的思想认识，分：发生分歧。
- ⑥谈道者：指一般谈道的人。
- ⑦同流异派：相同的源流，分成不同的派别。
- ⑧摘叶寻枝：不从根本上探讨。
- ⑨自为见解：自己创立见解。
- ⑩穷：尽。不能穷：不能追尽本源。
- ⑪性：灵性。胡为尽：怎能穷尽。
- ⑫释子：指佛门弟子。滞（ti）：困扰滞留。顽空：指意守僵硬紧张。
- ⑬求于后世：指佛门修行来生。
- ⑭见在：即现在。
- ⑮少年荣为老年：儒生追求荣利，为的是光宗耀祖，所以说荣为老年。
- ⑯一心：指专心致志于道的本原。

## 【译文】

葛仙翁说：宇宙万物没有不同的根本规律，万物变化的表现形式虽有不同，但都归于同一规律支配。圣人没有异样的认识，诸种思虑归到根本点上，还是一致的。所以古今只有一个根本的大道理，圣贤的思想都是相同的。等到圣人已经判明了大道的本原，而后人由于领悟不同，就发生了分歧。一般谈道的人，强自对这种分歧加以辨别，就造成本是同一源流，却形成不同的派别。所以如此，是因为他们不从根本上探讨，专门

就枝节问题上讲求，以致自己创立见解，创造出独立的教门。他们既不能穷究万物的根本道理，仅凭个人的灵性，怎能究尽事理的本源。比如，佛门弟子，困扰在僵化的意守中，想以今生的苦修，求取来世的超脱。又如，儒生执著于眼前的现在，就想以少年显贵，来光宗耀祖。他们并不知道，先圣履行大道，只在专心致志于道的本原，只依据宇宙万物的根本规律行事。

### 【原文】

《西山记》曰：吕先生言<sup>①</sup>，幼习儒业，长好性宗<sup>②</sup>。修天爵而弃人爵<sup>③</sup>，鄙顽空而悟真空。天爵止于人事<sup>④</sup>，真空不离因缘<sup>⑤</sup>。

### 【注释】

①吕先生：即吕洞宾。（790—？）名岩。河中府永乐（今山西永济县）人，是民间传说的八仙之一。号纯阳子，自称回道人，后世尊为吕祖。据传三考进士不中，浪迹江湖，在长安遇钟离权，经过十次考验，授以延命之术，金液大丹之功，得到道法。后来又得至一真人崔希范，传《入药镜》；遇苦竹真人，传授日月交并之法。修炼内丹达到极高境界，并以慈悲度世为成道途径。《宋史·陈抟传》说，“关西逸人吕洞宾，有剑术，百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙，皆数来抟斋中”。《宋史·艺文志》神仙类著录吕洞宾《九真玉书》一卷。《道枢》所载钟吕著作多种，对宋元道教影响颇深。

②性宗：宗，在佛教经典里是修为的意思，性宗即修养心性。

③天爵：自然的爵位。《孟子·告子》，“仁义忠信，乐善不



倦，此天爵也。”人爵：《孟子·告子》，“公卿大夫，此人爵也。”

④天爵止于人事：修天爵乐善不倦，也只是停止在人事上。

⑤真空不离因缘：真空指修炼神仙之道。因，指身内条件。缘，指身外条件。

### 【译文】

《西山记》说：吕洞宾说他自己，年幼的时候，学习儒家经典，准备科举作官，年长以后，喜好修心养性，着重在乐善不倦，厌弃仕途。后来又领悟了修仙之道，鄙视佛门的僵硬意守。单纯好善，也只能尽一点人事而已；修炼仙道，离不开正确处理身内身外各种条件的关系，也就能使乐善进一步发挥。

### 【原文】

葛仙翁曰：以五常言道<sup>①</sup>，止得其余绪<sup>②</sup>。用三乘见性<sup>③</sup>，难穷其根蒂。是知道不疏于儒释，儒释自疏于大道。历古及今，聪明有识之士，莫不留心清虚<sup>④</sup>，而志在玄元<sup>⑤</sup>也。迨<sup>⑥</sup>以安乐延年，次以长生不死。默盗<sup>⑦</sup>天机，当为己用。自人升仙而为天官<sup>⑧</sup>，何止儒者之虚荣于当年；由百岁延而及万年，何同释子之因报于后世。修真者邪正不可不辩<sup>⑨</sup>也。欲识大道，三教<sup>⑩</sup>中，太上<sup>⑪</sup>为先。一身之外，更何求也。

### 【注释】

①五常：仁、义、礼、智、信。言道：讲道。

②余绪：末节。

③三乘：佛教宣扬的三种修持途径，即声闻乘、缘觉乘和菩萨乘。见性：认识佛性，亦即认识真理。

④清虚：内炼名词，指清净虚无的境界。《云笈七签》卷三七《斋戒叙》：“《大戒经》云：夷心静然，专想不二，过中不味，内外清虚是也。”

⑤玄元：神妙莫测，即道。此处泛指重要的内炼功法。

⑥迨：借为殆，近，始。

⑦默盗：默默地窃取。

⑧天官：神仙世界的高级官员。《钟吕传道集·论真仙》：“既为天仙，若以厌居洞天，效职以为仙官。下曰水官，中曰地官，上曰天官。”

⑨辩：借为辨，分辨。

⑩三教：儒教、释教、道教。

⑪太上：这里借指道教的修炼理论。

## 【译文】

葛仙翁说：用儒家的仁义礼智信来谈论大道，只能得到末节。用佛教的三乘来认识佛性，难以究尽大道的根本。这就知道，不是大道对儒生佛徒疏远，而是儒生佛徒自己疏远大道。自古至今，聪明有识的人，没有不留心追求清净虚无的境界，而立志达到修炼神妙的高级功法的。功法的习练，开始以身体安乐、益寿延年为目的，进一步是达到长生不老的结果。这种功法，凭借的是默默地窃得天机，为自己所用。修炼成功，就由人而升为神仙，并可成为天官那样高品位的天仙；哪只像儒生只能享受一时的虚荣。修炼成功，就可由百岁寿命延至长生不

死，与佛门的因果报应在来世，怎能同日而语。可见修真者不可不分清正途和邪道。要想认识大道，三教之中，道家的理论是领先的。道家理论的核心是，修炼要效法顺应天地自然。人的身体就是一个小天地，除一身之外，还向哪里求呢！

## 识 法

## 【原文】

《太上隐书》曰：法本无法<sup>①</sup>，理归<sup>②</sup>自然。心因境乱<sup>③</sup>，法本心生<sup>④</sup>。立法之意，救补已失<sup>⑤</sup>，而防于未萌<sup>⑥</sup>。故三千六百法，养命<sup>⑦</sup>数十家。三千六百法者，十年之期。养命数十家者，天一地二<sup>⑧</sup>，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十，一三五七九，五行之阳数，二四六八十，五行之阴数<sup>⑨</sup>。大道分而为二气<sup>⑩</sup>，二气裂而为五行。大而为天地，明而为日月，灵而为人<sup>⑪</sup>，莫不禀二气而生五行，运五行而贯三才也<sup>⑫</sup>。

## 【注释】

①无法：无一定之法。

②归：顺应。

③心因境乱：心性由于外部环境而被扰乱。

④法本心生：功法是本于被扰乱了的心性而产生的。

⑤已失：指心性被扰乱造成的迷失。

⑥防于未萌：心性未迷失加以预防。

⑦养命：即养生。

⑧天地：代表阴阳。

⑨自“天一地二”至“五行之阴数”两句，是根据古代流传的《河图》所作的表述，表示五行阴阳生生不息。一六代表水，二七代表火。三八代表木，四九代表金，五十代表土。相传伏羲时，有龙马出孟河，背上有点；二七在前，一六在后，三八在左，四九在右，五数居中；象征阴阳五行生成之数。十配居中的五，是后世丹书加进去的。参看近人李洲著《易学综述》3至4页。附《河图》。

⑩二气：阴阳二气。

⑪灵而为人；人是禀天地灵气生的。

⑫三才：指天、地、人；在人身内指精、气、神，或精、气、身。

### 【译文】

《太上隐书》说：功法的义理是顺应自然，所以根本没有教条式的法。但是人的心性，会受外界环境的扰乱，因此要创立针对性现实的功法，立法的用意，是为了补救已产生的迷失，并且预防发生迷失。所以有三千六百法，养命数十家的说法。三千六百法，是说修炼要能坚持十年之期。养命数十家，是说数十家功法的义理，都是依据阴阳五行生生不息的道理。水一阳，火二阴，木三阳，金四阴，土五阳，水六阴，火七阳，木八阴。金九阳，土十阴。五行以单数为阳，以双数为阴。大道起源于太虚无极，无极生太极，太极分而为阴阳二气，阴阳变裂分为五行。大而作为天地，明而作为日月，有灵而作为人，没有不是禀受阴阳二气而产生五行。在天地间，靠五行运转而贯通天、地、人，在人体内，靠五行运转而贯通精、气、神。这是功法

的理论基础。

### 【原文】

《西山记》曰：华佗<sup>①</sup>观五禽之戏<sup>②</sup>，而作导引<sup>③</sup>。以为人之久逸<sup>④</sup>，而气血凝滞。故屈体劳形<sup>⑤</sup>，使荣卫<sup>⑥</sup>通畅。后人因之名为搬运；欲求超脱<sup>⑦</sup>，误也。昔陈义遗女于道，久饿而学龟之吐纳，得终年不死<sup>⑧</sup>。后人因之名为服气，欲求丹药，误也。张绍审<sup>⑨</sup>五味之乱人真液，一脏好而一脏恶，一气盛而一气弱。故罢五味而素且淡之<sup>⑩</sup>。后人因以名休粮<sup>⑪</sup>，误也。刘洞知真阳真阴<sup>⑫</sup>；有余则引其子<sup>⑬</sup>，不足则杀其鬼<sup>⑭</sup>，补且泻也。后世因以采日精月华<sup>⑮</sup>，取天地正气，误也。

### 【注释】

①华佗：(?—208)东汉沛国谯（今安徽亳县）人，字元化。著名的大医学家，创造用麻药做外科手术。他通晓养性之术，年近百岁，容颜不老。他根据古传导引术结合自己经验，创造了千古流传的五禽戏。为我国古代著名的气功养生家。

②五禽：指虎鹿熊猿鸟。戏：嬉戏的动作姿态。

③导引：此处指以各种姿态活动身体。导引一辞所指极宽泛，《诸病原候论》中载有二百六十多种导引法。

④逸：安闲。此处指不劳动、不活动。

⑤屈体劳形：指屈伸肢体活动。

⑥荣卫：指荣气卫气。荣也作营。荣气是饮食水谷化生的



精气，属阴，主血，行于脉中，有运行血液和滋养脏腑组织的作用。卫气是水谷化生的弥散力强的悍气，属阳，主气，源于脾胃，出于上焦，行于脉外，有温养皮肤、腠理、肌肉，管理汗毛孔开合和卫护肌表的作用。荣卫二气，散布全身。内外相通，运行不息，对身体起滋养保护作用。

⑦超脱：指超脱尘世成仙。

⑧这句话是一个故事，陈义，不可考。《抱朴子·内篇·世俗》载一事，可证这个故事的含义。“陈仲弓……撰《异闻记》云：张广定者，遭乱常避地，有一女年四岁，不能步涉，……计弃之固当饿死，不欲令其骸骨之露。村口有古大冢，上颠先有穿穴，乃以器盛缁之，下此女于冢中。……三年，广定乃得还乡里，欲收冢中所弃女骨。……女故坐冢中，见其父母犹识之。……问之从何得食。女言粮初尽时甚饥，见冢角有一物，伸颈吞气，试效之，转不复饥，日月为之，以至于今。……广定乃索女所言物，乃是一大龟耳。”本书还有引《抱朴子》处，陈义也有可能是本书作者误记。

⑨审：详知。

⑩淡之：淡食不加五味。

⑪休粮：又名辟谷，不食五谷。

⑫真阳、真阴：不是纯阳纯阴。道家采取《周易》阴阳八卦之说，在于说明生生不息的道理。纯阳必须生出阴来，纯阴必须生出阳来，否则就不能生生不息，因此，真阳指的是阴中之阳，如坎卦，中间阳爻代表真阳，真阴指的是阳中之阴，如离卦，中间阴爻代表真阴，在人体中，坎为肾，离为心。

⑬有余则引其子：有余，在此处不能简单地理解为有剩余，因为脏腑的气并没有一个恒定指标。所以有余只是气充足到足以引动其他脏腑活动的意思。子，儿子；五行相生，受气者为

子。

⑭不足则杀其鬼：这是说五行相克的脏腑间的一种情况。如肝属木，肺属金；金能克木。如果肝气衰弱，是由于肺气太旺引起的，就要泄肺气，使肝气能旺起来。这肺金就叫肝木的鬼。这句所言是泄（杀），上句所言是补（引）。

⑮采日精月华：采气的一种方法，即在一定的时间，用一定呼吸方式，面对日月，吸气吐气。

### 【译文】

《西山记》说：华佗观看了五种禽兽的嬉戏姿态，创造了起导引作用的五禽戏。他认为人长时间不活动，会引起气血凝滞，所以用屈伸肢体的方法，让荣气卫气通畅。后人因之称这种导引为搬运。想用这种方法，超脱凡尘，那就错了。从前陈义把女儿遗弃在逃难的途中，女儿饥饿难忍，就学着乌龟吐气纳气，竟得终年不死；后人因之叫这种吐纳为服气，想用这种方法，求得丹药，那就错了。张绍详知五味能扰乱人的真液；由于真液被扰乱，就一个脏好，一个脏坏，一个脏气盛，一个脏气弱；所以他免用五味，而淡食素菜。后人因之把这种功法叫休粮，错了。刘洞知道什么是真阴阳，因此他能在一脏气盛时，用五行相生的原理，引发另一脏的真气。而在一脏受制于另一脏气太盛而衰弱时，用五行相克的原理，泄去另一脏过旺的真气。后人因此就用采取日精月华的方法，求取天地的正气，这是误解了。

**【原文】**

昔广成子<sup>①</sup>教黄帝<sup>②</sup>房中之术<sup>③</sup>，恐走失真气而亏修养之宜；止欲御敌可欲之境<sup>④</sup>，不说采战有功<sup>⑤</sup>，而夺妇人之气。后人因之以谓人补人，采气还精<sup>⑥</sup>，损人害己，以望长生，误也。广成子教黄帝依法修养，久不见功；于崆峒山，凡以内事<sup>⑦</sup>为法则，炼外丹以补久虚积伤之损。后人因之以无情金石锻炼于烟焰之中，分胎见宝<sup>⑧</sup>，欲饵之以求上升，或不死延年，误也。

**【注释】**

①广成子：传说中的上古仙人，居住在崆峒山石室中。《神仙传》说，黄帝时他已一千二百岁，而形不衰老。并记他对黄帝说：“吾将去汝，适无何之乡，入无穷之门，游无极之野，与日月齐光，与天地为常，人其尽死，而我独存焉。”

②黄帝：传说中中原各民族的共同祖先。《史记·五帝本纪》称，姓公孙，名轩辕，号有熊氏，是正史记载的第一人，后被道教神化。他和广成子的故事，都是后人编造的。

③房中之术：即房中术。专以讲求男女和谐性交，有益养生为宗旨。自春秋战国以来，即广为流传。后来产生许多流派，宗旨也邪正不一。

④御敌：指应付性交时对方的性欲要求。可欲之境：指达到对方满意的境界。

⑤战：指性交。采战：指性交时，采对方元气，补益自己。

有功：有功效。

⑥采气还精：指房事中男子用的还精补脑法，闭真精不出，使之逆行归脑。

⑦内事：指房事。

⑧分胎见宝：炼外丹用铅和朱砂，经烹炼分解出来的物质，化合在一起，就是胎。继续烹炼，就是金丹。宝，即指炼成的丹。见同现。

### 【译文】

从前广成子教给黄帝房中术，是恐怕黄帝在性交中走失真气，亏损了修养。所教房中术，只是为了既能满足对方性欲，又不亏损自己，并不讲说采阴补阳的功效，而去夺取妇人的真气。后人因而说是用人补人。采气还精是损人害己的，指望得到长生，那就错了。广成子教黄帝依法修养，很久不见功效，就在崆峒山按房中术的法则炼外丹，用来补益久虚积成的伤损。后人因之用无情的金石，在烟火中锻炼，炼成丹药；想服食这种丹药，以求升仙，或者不死延年，很错误。

### 【原文】

扁鹊<sup>①</sup>解《灵枢》<sup>②</sup>：以鼻引清气，口吐浊气，留之二十四息<sup>③</sup>，为一两火<sup>④</sup>，以炼真铅如戏蕊<sup>⑤</sup>，而曰阳胎<sup>⑥</sup>。炼真汞如含莲<sup>⑦</sup>，而曰阴胎。胎在息住，息住神存<sup>⑧</sup>，可以留形住世<sup>⑨</sup>，积而入圣超凡。后人因之以多入少出，欲聚气为胎，闭气为法，误也。

## 【注释】

①扁鹊：战国时医学家。姓秦名越人，渤海郡郑（今河北任丘）人。他有丰富的医疗实践经验，擅长各科，遍游各地行医，人们称他扁鹊。后因诊治秦武王病，被秦太医令妒忌杀害。《史记》、《战国策》都有关于他的记载。传世扁鹊著作，多后人伪托。

②《灵枢》：中医学书名。是我国现存最早的，论述针灸较多的医学基础理论著作。

③留之：指吸气之后，闭气片刻再呼出。二十四息：一吸一呼二十四次。

④一两火：内炼的火候，用两、斤作比喻。参看本书《真阴阳篇》。

⑤真铅：指身中一点真阳之气，成丹的物质基础。戏蕊：比喻之辞，像风中花蕊一样娇嫩。

⑥阳胎：炼就丹胎须阴阳合和，真阳之气，所成的丹胎物质，叫阳胎。下文阴胎也是此义。

⑦真汞：指身中一点真阴之精，也是成丹的物质基础。含莲：象含苞的莲花。

⑧胎在息住，息住神存：住，是存在的意思。炼丹火候靠心神控制呼吸来调节，所以胎、息、神是相互依存的。陈虚白《规中指南·药物》说：“胎者藏神之府，息者化胎之元；胎因息生，息因胎住；胎不得息不成，息不得神无主。”说的就是这种关系。

⑨留形住世：延年益寿，永住人间。

### 【译文】

扁鹊解释《灵枢》说：用鼻吸清气，用口吐浊气，吸气后闭气片刻，然后呼出；这样二十四次，便有一两火的火候。这一两火候，就能把身中一点真阳之气，炼成一点娇嫩的阳胎；把一点真阴之精，炼成一点娇嫩的阴胎。胎出现靠气息存在，息存在靠神存留，胎、息、神互相依存，才能使丹胎继续发育，以致可以留形驻世；积炼时间长了，并可超脱凡尘成仙。后人因这种说法，就用多入气少出气的方法，想聚气而成丹胎，把闭气作为功法，很错误。

### 【原文】

《九仙经》<sup>①</sup>言：病大用火，病小用水。用火则纳气<sup>②</sup>，复升于身<sup>③</sup>，真气遍于四大<sup>④</sup>，阴鬼邪魔，望之不敢近也。用水则纳气，复升于身，气透水如涌泉<sup>⑤</sup>；定中以意送在所病之处，气血通流，自无滞碍。后人因之而独坐闭气，以舌为辘轳<sup>⑥</sup>，左旋右扰，收敛余津，漱而咽之，复随肠胃传送于外，乃曰浇灌，以长黄芽<sup>⑦</sup>。欲为大药<sup>⑧</sup>，误也。

### 【注释】

①《九仙经》：丹经书名，任继愈《道藏提要》在《真龙虎九仙经》解中说：“《通志·艺文略》著录《天真皇人九仙经》

一卷，唐叶静能撰。……盖即是经。此经“论水火龙虎造金丹之术”。

②纳气：入静引气，通脏腑经络。

③复：周而复始。升：升降。

④四大：全身。借用佛教语。《大乘金刚经论语》：在人身上四大和合，方成一体。……四大调合，“一身安乐，四大不调，便生病苦。”

⑤水如涌泉：指唾液充盛。

⑥辘轳：汲水的工具，比喻之辞。

⑦黄芽：内炼初期阶段从肾中真阳炼得的真阳之气。

⑧大药：结丹的元素，指神、气、精。

### 【译文】

《九仙经》说：大病用火攻，小病用水养。用火攻的时候就纳气，使气周而复始地升降于经络脏腑之间，真气充满全身，病魔自退。用水养的时候就纳气，使气透而唾液如涌泉般泌出，徐徐咽下，此时在静定中，用意念把津液送到有病的处所，于是气血畅通，自可消解病处的凝滞。后人因这种说法，就独坐闭气，用舌头左右旋搅，收敛口中津液，漱而咽下，经过肠胃又排泄出去。于是把这叫做浇灌，用来培养真阳之气，指望用作炼丹的大药，这是错误的。

### 【原文】

《通玄真经》云：守无为之道，得自然之理。清而不浊，静而后动。移神于希夷之域<sup>①</sup>，保形于仁寿之途。一

念不生，万惑俱息<sup>②</sup>，长生延年，安闲自乐。后人因之不悟，择静绝迹<sup>③</sup>，默默忘机<sup>④</sup>，经年竟不见功，误也。《灵宝内观经》曰：外境不入，内境不出<sup>⑤</sup>，神识<sup>⑥</sup>自守，闭目内视<sup>⑦</sup>；降君火于下田<sup>⑧</sup>，布黄云<sup>⑨</sup>于四大；笙簧车骑<sup>⑩</sup>，罗列往来。自得壶中<sup>⑪</sup>之趣，后人因之，形如槁木，心若死灰；谨守顽空，失于昏寂<sup>⑫</sup>；阴灵出于天门<sup>⑬</sup>，止于投胎就舍<sup>⑭</sup>，误也。

### 【注释】

①移神于希夷之域：希夷，指养元精元气。希者，至少也；夷者，平也、养也。移神于希夷之域，即聚心神于禀之于先天的一点真精真气，借心神积精养气，使精气神结合，养成纯一真体。

②万惑：一切外界的诱惑。息：灭。

③择静绝迹：选择清静人迹不到之处。

④忘机：忘掉人间的巧诈心机。

⑤外境不入，内境不出：外境，指外界环境；内境，指心境。心神宁静，不受外界事物冲动。

⑥神识：指心神。

⑦内视：也叫内观，闭目窥视躯体的某一部位。《青华秘文》说：“心之不能静者，不可纯谓之心，盖神亦役（支配）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。”所以闭目是能定心内视的条件。

⑧君火：指心火。下田：下丹田。



⑨黄云：指真气。

⑩笙簧：比喻和谐。车骑：比喻气运周天。

⑪壶中：指仙境。《云笈七签》卷二十八：“（施存）学大丹之道，……后遇张申为云台治官，常悬一壶如五升器大，变化为天地，中有日食如世间。夜宿其内，自号壶天，人谓曰壶公。”又，《神仙传》卷九有壶公，谓不知姓名，是一卖药老翁，罢市即跳入座上所悬壶中。东汉费长房向其求道，被邀入壶中，亦如世间，并见《后汉书·费长房传》。

⑫昏寂：意守陷入昏睡状态。

⑬阴灵：指鬼魂。天门：两眉间穴位，即天庭。阴灵出天门，意为死亡。

⑭投胎就舍：指死后转生来世。

## 【译文】

《通玄真经》说：修炼要恪守清静无为，顺乎自然的道理。清虚而不混浊，先静守而后精气自动。然后聚心神在精气上，达到积精养气的境地，保持身体平和长寿的途径。始终一念不生，万惑俱灭，就能长生延年，安闲快乐。后人因袭这种说法；但没有悟透，就去到人迹不至的清静处所，只是默默地忘掉世间一切机诈，终年也不见功效。这是误解引起的。《灵宝内观经》说：不受外界干扰，心神宁静，闭目内视体内，使心火下降至丹田，让真气充满全身，和谐地周天运转，贯通五脏六腑，往来不已；这样就能自得仙境的乐趣。后人因袭这种说法，结果形如枯木，心如死灰；小心谨慎地意守着，造成昏沉的失误。最后灵魂出壳，转世投胎。这是误解造成的。

### 【原文】

又有开顶、缩龟，住山、识性，烧炼、看读<sup>①</sup>；非徒无益，而又害之。是少识无知之徒，自生小法旁门，互相授受，迷惑后来，致使大道日远日疏。殊不知仰视俯察<sup>②</sup>，默合天地阴阳升降之宜<sup>③</sup>，日月魂魄往来之理<sup>④</sup>。一气初浮<sup>⑤</sup>，识自己之阴阳；五行既分<sup>⑥</sup>，交自己之水火<sup>⑦</sup>。火中有水，水中有火。火上负阴<sup>⑧</sup>，恍恍惚惚<sup>⑨</sup>，其物为真一之水<sup>⑩</sup>。水上抱阳<sup>⑪</sup>，杳杳冥冥<sup>⑫</sup>，其精为正阳之气。二气交媾<sup>⑬</sup>，结成内药，养就金丹，可为陆地神仙<sup>⑭</sup>者也。

### 【注释】

①以上所举是六种小法旁门。《钟吕传道集·论大道》列举小法旁门三十种。“……有开山者，有缩龟者，……有看读者，有烧炼者，……有入山（即住山）者，有识性者，……”其详不可深究。

②仰视俯察：即观察天地运行的规律。道家练功，主张效法自然，天人相应。

③阴阳升降：即阴阳交合。阳自地升，阴从天降，阴阳交合，乃生万物。这是道家对万物起源的基本理论。

④日月魂魄往来：即阴阳消长。道家把太阳投向月亮的光称为日魂，代表阳；把月亮上阳光照不到的阴影部叫做月魄，代表阴。日月往来，月缺月圆，即阴阳消长的表现。道家认为，阴阳消长是万物变化的根据。

⑤初浮：初动。

⑥五行既分：指水火木金土有生有克，而且有阴有阳。道家认为人的五脏，水属肾，火属心，木属肝，金属肺，土属脾。又认为，水居北，火居南，木居东，金居西，土居中。我国古代图象，以下为北，上为南，左东右西。

⑦交自己之水火：即肾心的精气相交。

⑧火上负阴：道家认为，心火的卦象是“离”卦，上下是阳爻，中间是阴爻，所以说火上负阴。

⑨恍恍惚惚：若有若无。

⑩真一之水：道家对真一的解释有多种，对“一”的解释，更是玄奥多端，此处应是纯而不杂，禀赋于先天的意思。真一之水，此处指心上真液。

⑪水上抱阳：道家认为，肾水的卦象是“坎”卦，上下是阴爻，中间是阳爻，所以说水上抱阳。

⑫杳杳冥冥：也作窈窈冥冥，深远幽暗的样子。

⑬交媾：交合。

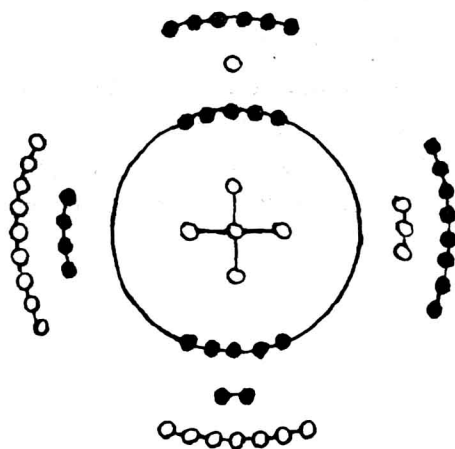
⑭陆地神仙：道家认为，仙有五等，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙。地仙只是“中成”。可以长生不死，不能飞升。还须进一步修炼，才能成为神仙。

## 【译文】

又有开山、缩龟、住山、识性、烧炼、看读等小法旁门；不仅无益于人，而且有害。这是少见无知识的人，自己创立的小法旁门，互相传授，迷惑后来学道的人；以致使正道离人们日益疏远。殊不知内炼的正道，是效法自然。通过观察天地万物自然的生成变化，使自己的功法，暗合于阴阳交合和阴阳消长

的规律。当一气浮动时，要认识自己体内的阴阳。既懂得了五行生克的道理和五脏的五行归属，就要把自己体内的水火相交，当作关键。火代表心，属阳；水代表肾，属阴。为什么要水火相交？因为，火是阳中有阴，水是阴中有阳。为什么这样呢？因为心在五行属火，以卦象比喻属离；离卦是上下两阳爻，中间一阴爻，所以说它是火上负阴，这阳中之阴，就表示心火中有一点若有若无的，来自先天的称作真一之水的东西。肾在五行属水，以卦象比喻属坎；坎卦是上下两阴爻，中间一阳爻，所以说它是水上抱阳，这阴中之阳，就表示在肾的幽深处，暗藏着一点正阳的精气。心肾中这阴阳二气交合，就能结成一点称为内药的成丹的物质，继续修炼，培养内药，就能结成金丹。这时就修成地仙了。

河 图



## 识 人

## 【原文】

《上清玄格》曰：大道似不肖<sup>①</sup>，盛德若不足<sup>②</sup>。韬光晦迹<sup>③</sup>，自卫其身，人不知也。道未足于己<sup>④</sup>，言已轻于人<sup>⑤</sup>。事<sup>⑥</sup>未充于内，骄已见乎外；好胜于人<sup>⑦</sup>，人不知也。修真之士，识人为先务<sup>⑧</sup>。当其取士<sup>⑨</sup>也，听其言而观其行；及其求法<sup>⑩</sup>也，察其理而验其功。勿以人而废言<sup>⑪</sup>，防其大辩若讷者<sup>⑫</sup>；勿以言而用人，防其善为说辞者。或大醇而小疵<sup>⑬</sup>，始愚而终圣。修真之士，亦有知人之鉴，不可不奉无上之道也。

## 【注释】

①大道：指有大道行的人，圣人贤人。不肖：指普通人，凡人。

②盛德：指有盛德的人，不足：没有盛德的人。

③韬光：把声名才华掩藏起来。晦迹：隐居不让人知道自己的踪迹。

④道未足于己：《道藏》本已作已，据马本改。自己的道行还未充实。

⑤言已轻于人：说活已经在轻视别人。

⑥事：此处是行事的意思，亦即行动、德行。实指内心修养。

⑦好胜于人：好与别人争强。

⑧先务：先要致力作的事。

⑨取士：指与士人交往。

⑩求法：请求别人传授道法。

⑪勿以人而废言：按下句及文意，应作“勿以言废人”。

⑫大辩：极会讲清大道理的人。讷：出言迟纯。

⑬大醇：醇通淳。淳朴。大醇，极淳朴。小疵：小缺点。

## 【译文】

《上清玄格》说：有大道的人，看上去像凡人；有盛德的人，看上去并不像有盛德。这种人常是掩藏起自己的才华，甚至隐居不让人知道他的踪迹。他这样做是为了护卫自己，免受干扰，别人认不出来。另一种人，自己的道行还未充实，说起话来，却轻视别人，内心的修养也不充实，却已表现出骄傲。他们好同别人争强。别人一时也看不透他。真正修真的人，把认识人的本质，当作先要致力作的事。当他交往士人的时候，听其言而观其行。不要以口齿表现弃掉人，以防止把极会讲清道理，而表面像语言迟纯的人失掉。也不要以口齿表现而信用人，以防止把只会巧言善辩的人，留在身边。有的人是极醇朴而有小缺点，起初像是愚钝，而终究可以超凡入圣。修真的人，也有前人善于知人的故事，可以借鉴。总之，识人不可不遵奉至上大道的要求。

## 【原文】

《西山记》曰：古今圣贤，虽有兼人<sup>①</sup>之智，普照之明，未尝不先求于人。谓务学，而不如务求师；师，人之模范也。黄帝求赤松子<sup>②</sup>，半年方得《中戒经》<sup>③</sup>，止于防外行之失，刘安玉师王道原，终年始得小术法，又不言修养之事。阴长生<sup>④</sup>不以马明生<sup>⑤</sup>久病<sup>⑥</sup>而怠其志。葛稚川<sup>⑦</sup>不以郑思远<sup>⑧</sup>家法而悔于人。耳朱<sup>⑨</sup>度胡氏<sup>⑩</sup>，而始终如一。方昉遇金华而远近相随，张<sup>⑪</sup>乾三遇海蟾<sup>⑫</sup>，方得三乘之法<sup>⑬</sup>。解志一一见旌阳，尽授九转之功<sup>⑭</sup>。王猛见长寿大仙，谈笑之间而识破大道。梅福<sup>⑮</sup>遇大洞真君，步趣之次而诀尽天机<sup>⑯</sup>。历古非无神仙入南洲<sup>⑰</sup>，然修真之士不遇者，于识人之际不明也。其或道貌古颜，辩辞利口者，始谓得神仙，悠久始知常俗之辈。学而不遇，一也。或业重<sup>⑱</sup>福薄，不信天机，轻命重财，甘为下鬼；录人纤恶<sup>⑲</sup>，弃人大善；虽见其人，不听其言。虽听其言，不纳其理；终无所得，仙凡自隔。遇而不得，二也。或博学笃志<sup>⑳</sup>，切问近思<sup>㉑</sup>，纵得真诀，自生懈怠。悦须臾<sup>㉒</sup>，厌持久，朝为而夕改，坐望立成<sup>㉓</sup>。得而不守，三也。又况交结狂徒，搜寻异论，废时乱日，何以成功。古人上士，始以博览丹书，次以遍参道友<sup>㉔</sup>；以道对言，所参无异论；以人合道，所师无狂徒。嗟<sup>㉕</sup>愚而自专，贤否不辨；贱而自用<sup>㉖</sup>，邪正不分。论识人之去就，不可胜举也。故古今上圣真人，未修炼，先修养。故曰沐浴不可当风。若幽室静房，闭目冥心，伸身正坐，使元气上升，通满四大，上入泥丸<sup>㉗</sup>，此真沐真浴，万倍于外之水火也。又曰：不欲远唾以损气，不欲疾步以损筋，不欲极视而昏



精<sup>②</sup>，不欲极听而伤肾，不欲久立而伤骨，不欲久卧而伤肉。多睡泄神，频醉散气，多汗损血，力困伤形，奔车走马，气乱而神惊；望高登峻，魄散而魂飞。养形之道，安而不劳，劳而不乏其力；静而不挠，挠而不乱其气。外有所补，内有所益，然后识五行以保全冲和之气<sup>③</sup>。外固内真<sup>④</sup>，两皆得趣，可以长久矣。

### 【注释】

①兼人：胜过人、一人抵得二人。

②赤松子：刘向《列仙传》称，赤松子是神农时雨师，“能入火自烧。往往至昆仑山上，止西王母石室中，随风雨上下。”汉代人常把他和王乔并提，所以有人认为是战国时气功家，黄帝求赤松子，纯系道家附会编排。

③《中戒经》：是伪托黄帝与赤松子问答的书。主要讲人心善恶报应。

④阴长生：东汉新野（今河南新野县）人，阴皇后的亲属；虽生于富贵家，但不好荣位。《神仙传》说他“闻马明生得度世之道，乃寻求，遂与相见，执奴仆之役，亲运履之劳，明生不教其度世之道。……如此二十余年，长生不懈怠。同时共事明生者十二人，皆悉归去，独有长生不去，敬礼弥肃。”最后马明生终于带长生至青城山，受以《太清神丹经》，使长生修成飞升。

⑤马明生：据《神仙传》，当为春秋时人，本性和，字君贤，齐国临淄（今山东淄博市）人。“少为县吏，因逐捕而为贼所伤，当时暂死，得道士神药救之，遂活。便弃职随师，……周游天下，勤苦备尝，乃受《太清神丹经》三卷，……为地仙矣。……展转九州五百余年，……白日升天而去也。”

⑥久病：不是长久生病。《论语·雍也篇》：“尧舜其犹病诸！”杨伯峻译为“尧舜或者都难以做到哩！”本文此处之“病”同义。久病，是说马明生长久认为阴长生难以学道。

⑦葛稚川：(283—343 或 363) 名洪，自号抱朴子。丹阳句容人。葛玄的侄孙，世称小仙翁，是历史上著名的道教学者、炼丹家、医学家。曾在东晋朝廷做官，赐爵关内侯。后闻交趾出丹砂，求为句漏（今广西南部）县令，便于采药炼丹。携子侄经广州，上罗浮山修道炼丹，终老于此。葛洪著作丰富，将道教神仙学说系统化、理论化，并把儒道揉和，认为不修德行，不得长生。现存著作有《抱朴子内、外篇》《肘后备急方》《神仙传》等。《道藏》收葛洪著作十三种，多后人伪托。《晋书》卷七十二有传。

⑧郑思远：(?—302) 名隐。西晋道士，葛玄的弟子，葛洪的师傅，在庐江（今安徽舒城）马迹山隐居修行。年八十，容颜丰满，能引强弩，射百步。每上山，体力轻便，年少者追之不及。302 年，感晋世将乱，东投霍山，不知所终。他收藏道书很多，葛洪录其书名卷数约六百七十卷，符五百数十卷。《抱朴子内篇·遐览》载其事迹。

⑨耳朱：复姓，又作尔朱，名洞。唐代道士，不知何许人。《历世真仙体道通鉴》卷四十五称他“少遇异人，授還元抱一之道，炼大丹不死之方，因自号归元子。……卖药于蜀汉之间，其行飘然如乘太虚。时时啖猪血灌肠，饮酒哦诗，人莫之测。”所记多异事，有太守买其药，索价一百二十万钱，太守怒而沉之江，被二渔人捞出，三人同时飞升。

⑩胡氏：称胡二郎，不知其名。《历世真仙体道通鉴》卷四十六称他“尝见一道士于成都，醉卧通衢，二郎怜之。每值其醉，辄取石支其首。道士一日醒，见二郎在旁，感之，因劝修

道。”此道士即耳朱洞。后来胡二郎亦修成升仙。

⑪海蟾：姓刘，名玄英，号海蟾子，五代北宋间人。曾任小国燕主丞相。被道士点化，弃官学道。《历世真仙体道通鉴》卷四十九称，“后遇吕洞宾，得金丹之秘旨。自此往来终南泰华间。结张无梦、种放，访陈希夷先生为方外友。……其咏修炼，则有《还金篇》行于世。”

⑫三乘之法：三乘，借佛家语。道家三乘指修行的三种程度或层次。《钟吕传道集》作小成、中成、大成。

⑬九转之功：高级功法。《云笈七签》卷五十六《元气论》：“仙经云：一阴一阳谓之道，三元二合谓之丹，溯流补脑谓之还，精化为气谓之转。一转一易一益，每转延一纪之寿，九转延一百八岁。”九转之功，也可指内炼成仙的九个层次。孙汝忠《金丹真传·序》：“修仙之节次有九：一筑基、二得药、三结丹、四炼己、五还丹、六温养、七脱胎、八得玄珠、九赴瑶池。……行九转功夫，故称九转仙丹也。”

⑭梅福：字子真。西汉末九江寿春（今安徽寿县人）。曾官南昌尉。据《历世真仙体道通鉴》，王莽时天下大乱，弃妻子，隐居九江梅岭，后访众名山，在仙霞山遇空同仙君，授以丹法。修炼不成。后在剑江西岭，再遇空同仙君，经指点，至飞鸿山结庵，终于修成。本文大洞真君可能即空同仙君。

⑮诀尽天机：详尽地授以天机口诀。

⑯南洲：即南瞻部洲的简称。佛经说，海中有四大洲；中国在南瞻部洲。

⑰业重：即孽重。

⑱录：记。纤过：细小的过错。

⑲笃志：志向诚实。

⑳近思：思想浅近，不能深入。

- ②①须臾：片刻。
- ②②立成：立刻成功。
- ②③遍参道友：参，参证、参验。遍访道友，求取验证。
- ②④嗟：可叹。
- ②⑤自用：行事自作主张，不听人劝。
- ②⑥泥丸：泥丸宫，在脑中。
- ②⑦昏精：眼神昏浊。
- ②⑧冲和之气：中和之气。
- ②⑨内真：心不离道。

### 【译文】

《西山记》说：古今的圣贤，虽然有超人的才智，无所不察的聪明；在学习上，没有不曾先求教别人的。要说努力于学习，不如努力访求名师。因为师是人的模范。黄帝求教赤松子，半年才得到一部《中戒经》，这部书讲的只是行为的善恶报应，还没有讲到道法。刘安玉以王道原为师，一年的工夫，才得到一些小术小法，没有讲修养的事。阴长生侍奉马明生二十年，不因为马明生长期认为他难以学道，不传道法，始终不懈怠，终于得到传授。葛洪不顾郑思远立的家法，肯于教诲别人。耳朱洞超度胡二郎，因胡氏对他始终一个态度。方昉遇到金华，远近相随，不离左右。张梦乾三次遇到海蟾子，才得到三乘修炼的道法。解志一一见到旌阳，就被传授给九转的功法。王猛聪明过人，遇见长寿大仙，谈笑之中就识破了大道。梅福遇见大洞真君，两次追随他，才把他传授的丹诀奥秘尽都领悟。自古并不是没有神仙出现在中国，但是修真的人，遇不到的原因，是在认识真人上，有所不明。有的人道貌岸然，颜面古奇，而且

能言善辩；遇到这样的人，就立刻说得到神仙了；过一段时间，才知道原来是个庸俗之辈。想学道而遇不见真仙，这是第一种情况。有的人，自己罪孽重，福分薄，又不相信天机。看重钱财，轻视性命，甘心死了当鬼，爱记别人的小恶，背弃人的大善；这种人，虽见到神仙，但不肯听他讲话，就是听了也不采纳他的道理，最终一无所得，仙人凡人自有一种隔阂。遇见了也得不到，这是第二种情形。有的人，学识渊博，心也至诚，能恳切求问，但不能深思。纵然得到真诀，自己却产生懈怠，没有长性；早晨做，晚上改，指望立刻成功。这叫得而不能坚持，是第三种情况。又何况交结狂妄的人，专搜寻奇谈异论，浪费时日，怎能成功。古时的优秀士人，开始是广览丹书，然后是遍访道友参证。以道法来对话，所参证的达到一致。这样，人们是以道相会，所师从的人，也就没有狂妄的人。可叹世人，愚昧又自己专断，辨不清贤和不贤。身份低贱，作事又自作主张，不分邪正。讲论认识人，何去何从，真是说也说不完，所以古今上圣真人，未修炼以前，先修养身心。常言沐浴不可当风，是说做事不可以犯忌讳。若在幽静的房屋里，闭目定心，挺身正坐，让元气上升，充满全身，向上进入泥丸宫，这是功法中的真沐真浴；百倍强于用身外热汤沐浴。又说：不愿用力远唾损气，不愿快步行走损筋。不愿极力远视，让眼睛昏浊，不愿听而不止，伤损肾气。不愿长时站立伤骨，不愿长时睡卧伤肉。多睡了神昏，频繁酒醉，散失元气。多出汗损血，过力困乏伤体，跑车走马颠簸，会气乱神惊。望高处，登险峻，会魄散魂飞。养形的道理，是安而不劳，劳而不过力，静而不扰动，有扰动也不能乱气息。从外摄取滋补食品，体内脏腑就受益。然后了解五行生克的道理，保全体内中和之气，外形坚强，内合道法。内外都得乐趣，就可以长寿了。

## 识 时

## 【原文】

《洞玄经》曰：有形者不能无名，有名者难逃于数<sup>①</sup>。大则天地阴阳，升降不失其宜<sup>②</sup>。明则日月魂魄，往来自有其度<sup>③</sup>。差之毫末，失之颠倒<sup>④</sup>。阴阳有愆伏<sup>⑤</sup>，则四序<sup>⑥</sup>乱而不能生成万物。寒暑无代谢<sup>⑦</sup>，则八候差而不能运转一气<sup>⑧</sup>。人为万物之贵，一气之灵<sup>⑨</sup>。大则取象乎天地，无乖<sup>⑩</sup>升降之宜。明则取法乎日月，不乱经营之度<sup>⑪</sup>。定之以时，应之以数。于道也，夫何远哉！

## 【注释】

①数：运数，指自然而然的规律。

②宜：分寸。

③度：法度。

④颠倒：不顺乎规律。

⑤愆伏：冬暖夏寒，气候失调。

⑥四序：春夏秋冬依次更迭。

⑦《道藏》本脱“无”字，据马本补。

⑧八候：指二至、二分、立春、立夏、立秋、立冬。差：发

生差错。运转一气：指冬至一阳生，夏至一阴生。

⑨一气之灵：此“一气”指人类禀赋的先天真气。人禀先天真气而为万物之灵。

⑩无乖：不违背。

⑪经营之度：指修炼的法度。

### 【译文】

《洞玄经》说：有形的东西不能没有名称，有名称的东西都难逃避自然而然的规律。最大的规律，就是天地阴阳的升降，不能失其分寸。明暗的规律，就是日月运行造成的月缺月圆有法度。如果差一丝一毫，就会失之于不顺乎规律。如果阴阳失调，就造成季节的混乱，不能生成万物。如果冬夏不能此来彼往，就会造成八候差错，不能按规律运转阴阳之气。人是万物中最尊贵的，禀承先天真气而成为万物之灵，自然应当效法这种不能差一毫末的规律，来修炼自己。效法大的规律，就是取象于天地，不违背阴阳升降的分寸。效法明暗的规律，就是取法于日月往来所表现的阴阳消长，不乱修炼的法度。修炼依日月运行的时间而定，顺应其自然规律。那么，对于修道而言，成功有什么遥远呢！

### 【原文】

《西山记》曰：大道无<sub>レ</sub>形，生育天地。湛<sub>レ</sub>凉寒暑<sup>①</sup>，一年一交合<sup>②</sup>。交合不失其时，一年之后有一年<sup>③</sup>。大道无情，运行日月。弦望晦朔<sup>④</sup>，一月一往来，往来不失

其时，一月之后有一月。大道无名，长养万物。勿谓春生夏长也，而梅艳菊芳；勿谓秋收冬藏也，而柏实松茂；因时受气，因气发生<sup>⑤</sup>。无知之草木如是，最灵而为人者，胡不顺养真性<sup>⑥</sup>，而修炼形躯耶？鹤知夜半<sup>⑦</sup>，燕识戊己<sup>⑧</sup>，因阴感阳，缘水避土。蛇于巳日不过道<sup>⑨</sup>，莺于春时自出谷。无识之禽兽如是，最贵而为人者，何不随时养元阳<sup>⑩</sup>而收藏真气耶？嗟无知之徒，自气足之后，走失耗散。八百一十丈元气<sup>⑪</sup>，久而损。岂知真气大运随天<sup>⑫</sup>；春在肝，夏在心，秋在肺，冬在肾。元气小运随日<sup>⑬</sup>；子在肾，卯在肝，午在心，酉在肺。天地之春夏秋冬，日月之弦望晦朔，人之子午卯酉，正相合也。冬，阴也，阴中阳生而为温，则曰春也；是阳为主而阴为客<sup>⑭</sup>。阳中又阳生而为热，则曰夏也。夏，阳也，阳中阴生而为凉，则曰秋也；是阴为主而阳为客。阴中又阴生而为寒，则曰冬也。此天地之四时矣。旦<sup>⑮</sup>则暗也，魄中魂生而为明，则曰上弦。上弦之后，魂为体而魄为用<sup>⑯</sup>。魂中又魂生，而曰望矣，望则明也。魂中魄生而为暗，则曰下弦。下弦之后，魄为体而魂为用。魄中又魄生，而曰晦矣。是日月之四时矣。天地有三百六十日，日月有三百六十时<sup>⑰</sup>，人有三百六十度<sup>⑱</sup>，天地有二十四气<sup>⑲</sup>，日月有二十四度，人有二十四时<sup>⑳</sup>。自子至午，气生之时，阳也<sup>㉑</sup>。自午至子，气谢之时，阴也<sup>㉒</sup>。寅辰午申子戌，阳生之六时；卯巳未酉亥丑，阴生之六时<sup>㉓</sup>。甲丙戊庚壬，五行之阳时，乙丁己辛癸，五行之阴时<sup>㉔</sup>。辰



则太阳，而卯则阳明；寅则少阳，而丑则太阴；子则少阴，而亥则厥阴；戌则太阳，而酉则阳明；申则少阳，而未则太阳；午则少阴，而巳则厥阴<sup>⑤</sup>。午则肾气交心气，以下而上，三阳气聚之时。子则心气交肾气，以上而下，三阴气聚之时。魂<sup>⑥</sup>为阴中之阳，其气生于卯初。魄<sup>⑦</sup>为阳中之阴，其气生于酉末。养阳不在春夏；春夏所以养阳者，以气在心与肝也。养阴不在秋冬；秋冬所以养阴者，以气在肾与肺<sup>⑧</sup>。夏至之后，真汞积于绛宫<sup>⑨</sup>。冬至之后，真铅<sup>⑩</sup>积于丹田。木运交天<sup>⑪</sup>，二十五度，是时巽也<sup>⑫</sup>；以阳交阳<sup>⑬</sup>，当此收之而成大药<sup>⑭</sup>。金运交灵符二十五度，是乾也<sup>⑮</sup>；以阴交阴<sup>⑯</sup>，当此炼之而号还丹<sup>⑰</sup>。炼形起火<sup>⑱</sup>，须在气升之前；聚火還元<sup>⑲</sup>，必用阴降之际<sup>⑳</sup>。炼形住世，以气为先，用五行相克之时。炼气超凡<sup>㉑</sup>，以时为先，使三田返复之候<sup>㉒</sup>。修真之士，不见功者，以旺时不收，损时不补，散时不聚，合时不取，无时不求，还时不炼。不知交会之时，又无采取之法；蹉时乱日，不见尺寸之功。安得比天地长久，日月坚固哉。

### 【注释】

①温凉寒暑：指春秋与夏。

②一年一交合：《道藏》本、马本均作“以”年一交合，“以”似当为“一”，迳改。

③一年之后有一年：意为循环不已。

④弦望晦朔：农历初八为上弦，二十三为下弦，十五为望，

月底为晦，初一为朔。

⑤这一句，举例梅菊松柏不按时令，花开叶茂，意思是万物并不都是单纯的被动地顺从自然规律，能够灵活地因时受气，因气发生，这也是合于阴阳生生规律的。

⑥顺养真性：真性即本性。道的本性是虚无，顺养本性，即以虚无养性。

⑦鹤知夜半：语见《春秋说题解》，注云：“鹤水鸟，夜半水位感其气，则益喜而鸣。”是说夜半阳生，鹤在水中有感。

⑧燕知戊己：吴俶《事类赋》引《博物志》：“燕戊己日不衔泥涂巢，此非才智，自然得之。”

⑨蛇于巳日不过道：十二生肖巳为蛇，传说蛇在“本命”日不穿过道路，防被伤害。

⑩元阳：此处指人体内正阳之气。《经籍纂古》：“人以心腹为元。《太元元告》”。

⑪八百一十丈元气：比喻之辞。是说童贞元气足，有八百一十丈那么长。

⑫真气大运随天：真气大运转的规律，随着天地阴阳气升降的规律而变化。

⑬元气小运随日：元气即真气。元气小运转的规律，随着每天十二辰阴阳消长的规律而变化。

⑭阳为主而阴为客：春天以后，阳气日渐增多，为主；阴气日渐退去，如客人离去，为客。

⑮旦：指每月朔日。

⑯魂为体而魄为用：上弦之后，光为主体，并日益增长；阴影部分只是作为上弦月的表象，称为用。

⑰日月有三百六十时：每日十二时辰，一月三十日，三百六十时辰。

⑮人有三百六十度：道家认为，人身是一小天地，周天也有三百六十度。

⑯二十四气：指一年二十四节气。

⑰二十四时：古人本来把每天依地支分为十二时，后来进一步把每时分为初、正，如子初、子正，丑初丑正，就成了二十四时。

⑱自子至午，气生之时，阳也：子时纯阴一阳生，所以子丑寅卯辰巳六时，是阳气生发。不包括午。

⑲自午至子，气谢之时，阴也：午时纯阳一阴生，午未申酉戌亥六时，阴气生发，不包括子。气谢，指阳气退。

⑳这一句是从另一角度说阳生阴生的时间。古人以奇数为阳，偶数为阴。配十二支，寅三、辰五、午七、申九、子一、戌十一，都是奇数。卯四、巳六、未八、酉十、亥十二、丑二，都是偶数。本篇讲“识时”，只是列举各种时与阴阳的关系，并不一一讲其用法。

㉑这一句讲天干记时与五行阴阳的关系。也是以奇数为阳，偶数为阴。读者可自行推算。

㉒这一长句，是讲手足三阴三阳十二经络与十二辰的关系。三阳六经是，太阳：小肠、膀胱；少阳：三焦、胆；阳明：大肠、胃。三阴六经是，太阴：肺、脾；少阴：心、肾；厥阴：肝、心包络。

㉓魂：指体内之魂。道家认为，随神往来者为魂，是神之辅。魂藏在肝。

㉔魄：体内之魄。与精一并出入者为魄，是精之佐。魄藏在肺。

㉕养阳不在春夏……两句参看本书《补内》。

㉖真汞：指身中一点真阴之精。绛宫：中丹田。

③⑩真铅：指身中一点真阳。

③⑪木：指肝。木运：指肝气运行。天霫：初不知所指。所有字书均无“天霫”条。注者根据本书其他篇有关文字，破解出天霫乃艮卦之隐语。论证详见《炼形成神篇》注释。是时巽也：这是用后天八卦表示时空的特别计时法；巽卦相当辰巳之间；参看《后天八卦时空图》。二十五度：相当占计时日漏百刻的四分之一，即后天八卦计时，三卦之间的时距。艮卦当在丑寅之间，行二十五度，正是巽卦。先天后天八卦顺序不同，见附图。

③⑫以阳交阳：肝木属阳，自丑至巳，正是阳生之时。

③⑬大药：配合真铅成丹的物质。

③⑭金：指肺。灵符：注者用破解“天霫”的方法，知“灵符”乃坤卦之隐语。论证亦见《炼形成神篇》注。坤卦时间在未申之间，乾卦在戌亥之间，时距恰好也是二十五度。乾前似脱一“时”字。

③⑮以阴交阴：肺属阴，未至亥间是阴生之时。

③⑯还丹：意思是复返先天纯阳之体。《周易参同契》说：“金来归性初，乃得称还丹。”清袁仁林注：“还丹之称，有金之名，有丹之字。金之名，所以定下部之情；丹之字，所以指南方之性。性即元神之至静者也，情即元气之至阳者也。必使金来归我性初，乃得称为还丹。盖元阳祖气，本我性之根，今使复还本初，与我元神之姤女相合，结成婴儿，有不称还丹者哉！”还丹功法，是一个过程，初步修炼使真气充足，重返童贞时生命元素的本来面目，然后由肺气肾气交合产物-肝心交合产物，再互相交合为还丹；或说是真铅汞共同作用的产物。

③⑰炼形：修炼自身形体。起火：《金仙证论·炼丹第一》：“起火者，是药物归炉之功法，药生若不采归炉，则药物顺熟路

而泄矣。”指静坐入室，存想意守，调动元气，阳生气运。《修龄要旨·导引歌诀》：“水潮除后患，起火得长安。”注：“子午二时，存思真火涌泉穴起，先从左足行，上玉枕，过泥丸，降入丹田，三遍；次从右足，亦三遍；复从尾闾起，又行三遍。久久纯熟，则百脉流通，五脏无滞，四肢健而百骸理也。”

③⑧聚：指以心神相聚相制。火：指火候。聚火，此处当指文火。還元：指还丹。前注起火是武火，是采药归炉；药既归炉，还要以文火烹炼，才能成为还丹。

③⑨用五行相克之时：如肾属水，心属火，水火相克；子时心气交肾气，午时肾气交心气，都是五行相克之时。

④⑩炼气超凡：指炼气化神，气归纯阳的高级功法。

④⑪三田反复之候：大周天功夫。

## 【译文】

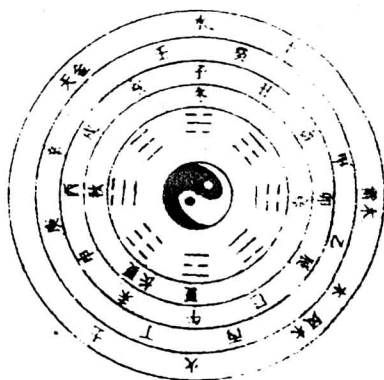
《西山记》说：大道是没有形状的，但它使天地生育出来。春秋冬夏，一年一交替，交替不差错时日，周而复始，循环不已。大道是没有性情的，却使日月运行起来。上弦下弦，月望晦朔，一月一往来，往来不差错时日，周而复始，循环不已。大道是没有名字的，却能使万物生长壮大。但是，不要说植物就是春生、夏长、秋收、冬藏，像梅和菊，却在秋冬开花吐艳；松柏却在冬天枝叶繁茂。这不是违背天地运行的规律，而是因为感受阴阳交合之气的时问不同，同样是借阴阳二气合和产生的结果。无知的草木，尚且能够如此，最有灵气的人，为什么不顺着阴阳合和的道理，以修养自己的本性，来修炼形体呢？传说仙鹤知道夜半而鸣叫，燕子知道戊己日不衔泥筑巢，因为鹤在水里能感到子时一阳生，燕子能感到戊己日属土，土能克水

而避开。蛇在己日不通过道路，因己是蛇的本命。莺在春天自然从山谷中飞出，因春季暖气降临。无知的禽兽，尚且能够如此，最贵重的人，为什么不顺从五行阴阳的道理，炼养元阳，来收藏真气呢？可叹无知的人，自元气充足以后，元气就不断走失散耗。八百一十丈的元气，久而久之，越损越少。哪里知道，真气大运转的规律，是随着天地阴阳气升降的规律而变化的，春天在肝脏，夏天在心脏，因为春夏是阳气上升的季节，肝心属阳；秋天在肺脏，冬天在肾脏，因为秋冬是阴气下降的季节，肺肾属阴。元气小运转的规律，是随着每天十二辰阴阳消长的规律而变化的；子时在肾，卯时在肝，午时在心，酉时在肺。天地的春夏秋冬，日月的弦望晦朔；和人的子午卯酉，是正相吻合的。冬天是阴之极，阴中就生出阳来，变得温暖，那就叫春。春以后，阳气继续上升，阴气继续退去，所以是阳为主，阴为客。阳中又生阳，变得炎热，那就叫夏。夏是阳之极，阳中就生出阴来，变得凉爽，那就叫秋。秋天以后，阴气继续下降，阳气继续退去，所以是阴为主，阳为客。阴中又生阴，变得寒冷，那就叫冬。这就是天地阴阳变化的四季。朔日，月亮是黑暗的。在月亮的阴影上照进太阳的光亮，就现出明亮。月牙一天比一天亮，到农历初八就叫上弦。上弦之后，日魂的光继续增长，月魄的阴影继续缩小，就叫魂为体而魄为用。日魂又生日魂，直到十五，罩满整个月亮，就叫望，望就是满月全明。日魂之中生月魄，不断增大暗影，到农历二十三叫下弦。下弦之后，就是魄为体而魂为用；日魂继续缩小，直到消尽，就是月晦了。这就是日魂月魄阴阳消长的四个阶段。天地一年有三百六十日，日时一月有三百六十时，人周天有三百六十度。天地有二十四气，日月有二十四度，人有二十四时。自子至午，包括子丑寅卯辰巳六时，是阳气生的时候，自午至子，包括午未申酉戌亥六时，

是阴气谢绝阳气的时候。从另一角度说，寅辰午申子戌，在十二支排列上是单数，所以是阳生的六时；卯巳未酉亥丑，在十二支排列上是双数，所以是阴生的六时。就五行而言，甲丙戊庚壬，在十干排列上是单数，所以是五行阳生之时，乙丁己辛癸，在十干排列上是双数，所以是五行阴生之时。以手足十二经络配十二支，辰要是属太阳，卯就属阳明；寅要属少阳，丑就属太阳；子要属少阴，亥就属厥阴；戌要属太阳，酉就属阳明；申要属少阳，未就属太阴；午要属少阴，巳就属厥阴。午时肾气交心气，是自下而上，这是三阳聚气的时候。子时心气交肾气，是自上而下，这是三阴聚气的时候。魂是阴中之阳，藏在肝，其气生在卯初。魄是阳中之阴，藏在肺，其气生于酉末。养阳不在春夏；但春夏也要养阳，因为气在心和肝，以防余阴侵害。养阴不在秋冬；但是秋冬也要养阴，因为气在肾和肺，以防余阳侵害。夏至之后，真阴之精积在中丹田，冬至以后，真阳之气积在下丹田。肝气运转的时间，从交艮卦，也就是丑寅之间开始，运行二十五度到巽卦，也就是辰巳之间为止；肝属阳，丑至巳是阳生之时，这是以阳交阳，此时正好在午时收取心气中的真阴之气，使之成为大药。肺气运转的时间，从交坤卦，也就是未申之间开始，运行二十五度到乾卦，也就是戌亥之间为止；肺属阴，未到亥时是阴生之时，这是以阴交阴，此时正好在子时炼肾气中的真阳之气，称为还丹。炼形体要起火，以通经络任脉督脉；起火要在气升以前。还丹要收敛火候，这要在阴降的时候。炼形体长生在世，以炼气为首要，要用水火相克，子午肾心气相交的时刻。炼气化神，超脱凡尘，以按时为首要，要在大周天运气使能三田返复的时候。修真的人，不见功效，是因为气旺的时候，不知道收聚；气损的时候，不知道补益；气散的时候，不知道聚敛；阴阳合和的时候，不知道

取药；没有药物的时候，不知道炼求；还丹的时候，不知道烹炼。既不知道交会的时间，又没有采集的方法；白废时间，不见一点功效。这怎能修炼到像天地般的长久，像日月般的坚固呢！

后天八卦时空图

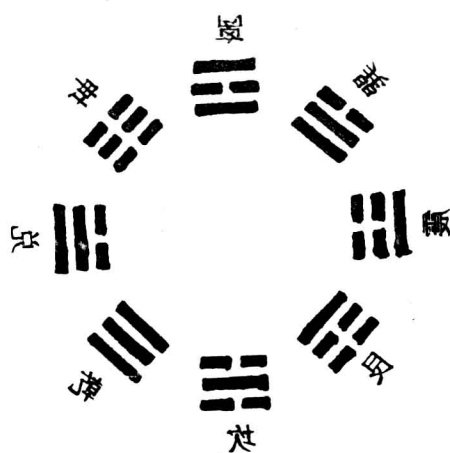




先天八卦图



后天八卦图



# 识 物

## 【原文】

《洞天语录》曰：以言言道<sup>①</sup>，得其余绪，故得道所以忘言<sup>②</sup>。以象求意<sup>③</sup>，得其仿佛，故得意所以忘象。然<sup>④</sup>道不在言也，以先知觉后知，非言不足以求理；然意不在象也<sup>⑤</sup>，以大明决小明<sup>⑥</sup>，非象不足以陈义。言以示其理，象以显其义；则大道玄意<sup>⑦</sup>，默会无象无言之间<sup>⑧</sup>。始也详言密语，恐彼之不悟；比物立象，恐彼之不知。及夫目击道存，不在言也；心同意会，不在象也。

## 【注释】

①以言言道：用语言讲道。

②得道所以忘言：领悟了道，要忘掉老师的语言，即不死抠老师的语言。

③以象求意：用形象比喻以求得对意义的理解。

④然：虽然。

⑤然意不在象也：《道藏》本、马本均无“不”字。前句“道不在言也”，此句应有“不”，迳补。

⑥决小明：解决小明白人的不明之处。

⑦玄意：奥妙的意义。

⑧默会：心领神会。无象无言之间：即忘象忘言之间。

### 【译文】

《洞天语录》说：用言语来讲道，只能得到末节，道的玄奥之理，无法言传；所以领悟了道，就要把讲道时的语言忘掉，不去死抠它。用形象比喻讲解道的大意，只能得到近似的意思，道法不能和具体的形象完全一样；所以领悟了意，就要把借作比喻的物象忘掉。虽然道不能言传，但是先知要唤起后知的觉悟，还非用语言不能讲求道理。虽然意义不是形象所能确切说明的，但是大明白人要使小明白人解决疑难，还非用形象比喻不能表述义理。语言是宣示道理的，形象是显示义理的；那么大道的深奥意义，只能心领神会于知象忘象和知言而忘言之间。一般传道，开始时详言密语，惟恐听者不理解；用形象比喻，惟恐听者不明白。等到学道者目击老师的确实道法后，就不再拘执讲道的语言；做到了心领神会，就不再拘执于比喻的形象。

### 【原文】

《西山记》曰：形而上者道<sup>①</sup>，形而下者器<sup>②</sup>。上以下为基，道以器为用<sup>③</sup>。如《钟离秘诀》<sup>④</sup>曰：以心为天，肾为地，肺为月，肝为日。天地日月，物之大明者也<sup>⑤</sup>。《崔玄真秘诀》曰：以肾气为婴儿<sup>⑥</sup>，心液为姤女<sup>⑦</sup>，肝气阴中之阳，为日中之魂<sup>⑧</sup>，肺气阳中之阴，为月中之魄<sup>⑨</sup>。儿女魂魄，物之灵而神者也。如心为朱雀<sup>⑩</sup>，肾为

玄武<sup>⑪</sup>，肝为青龙<sup>⑫</sup>，肺为白虎<sup>⑬</sup>，亦是四象也<sup>⑭</sup>。葛仙翁曰：婴儿为心液之上正阳之气，姹女是肾气之中真一之水。金公乃肺之老阳<sup>⑮</sup>，黄婆其阳微弱<sup>⑯</sup>，当使之复还下丹田。余液是老阴<sup>⑰</sup>。肾液到脾液，真阳近少阴<sup>⑱</sup>，其阴衰弱，当使复还下丹田。此四象之说详矣。

### 【注释】

①形而上：中国哲学术语，指无形的或未成形的东西。道：指精神。

②形而下：指有形的东西：器：物质。

③道以器为用：用，表现。道通过物质来表现。

④《钟离秘诀》：作者钟离权。民间传说八仙之一。唐末五代道士，吕洞宾之师，世称钟吕。本书作者施肩吾即钟吕嫡传。

⑤用天地日月比喻心肾肺肝，既比象其属性，又比象其方位：天、日比喻阳，地、月比喻阴；天上、地下、月西、日东。用天地日月比喻，是因为它们极明显。

⑥婴儿：比喻男性属阳。

⑦姹女：比喻女性属阴。

⑧日中之魂：照到月亮上的阳光，因月属阴，所以是阴中之阳，用来比喻肝气的性质。

⑨月中之魄：月亮笼罩在日光中，照不到的部分叫魄，所以是阳中之阴。

⑩朱雀：比喻南方火。

⑪玄武：比喻北方水。

⑫青龙：比喻东方木。

⑬白虎：比喻西方金。

⑭四象：指心肾肝肺的比象之物。

⑮老阳：《易》卦，除乾为纯阳，坤为纯阴外，其他卦象都是阴阳兼包。肺气始行于酉，卦象当兑，再行至乾，金公即指肺中之阳，此阳乃衰老之阳，所以下文说其阳微弱。

⑯黄婆：疑是衍文，否则难通。

⑰余液是老阴：此句不知所指。疑有脱漏。

⑱肾液到脾液，真阳近少阴：疑此句有误；脾似当为肝。因为（1）本段讲心肾肝肺四象，此处亦应是讲肝。（2）真阳当指肾水坎卦象，肝开始运行在卯，卦象是震，运行到巽（辰己间），恰是少阴之象。所以真阳近少阴，似是肾液到肝液。请专家指正。

## 【译文】

《西山记》说：无形的是精神，有形的是物质。上以下做基础，精神靠物质表现其作用。如《钟离秘诀》说：把心当做天，肾当做地，把肺当做月魄，把肝当成日魂。天地日月是万物当中最明显的；这就用比象说明心在上为阳，肾在下为阴，肺在西为阴，肝在东为阳。《崔玄真秘诀》说：把肾气作为婴儿，心液作为姹女；肝气阴中之阳，是日中之魂，肺气阳中之阴，是月中之魄。儿女魂魄，是物中有精灵的东西，用他们做四种比象，容易明白。又如，心是朱雀南方火，肾是玄武北方水，肝是青龙东方木，肺是白虎西方金。这也是四种比象。葛仙翁说：婴儿是心液上正阳之气，姹女是肾气中的真一之水。金公是肺中老阳，老阳衰弱，应当让它归还到下丹田。余液是老阴（？）。肾液传到脾（？）液，真阳接近少阴，其阴衰弱，应当让它归还

到下丹田。以上四象之说，很详细了。

【按】：《崔玄真秘诀》把肾气比做婴儿，心液比做姤女；葛仙翁则颠倒过来。像这样矛盾的说法，道书中往往有之。以崔说较为普遍。

### 【原文】

太白真人曰：五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎向水中生<sup>①</sup>。龙本东方甲乙之物<sup>②</sup>，而出于火中者，心液之上，正阳之气也，则曰阳龙出自离宫<sup>③</sup>。虎乃西方庚辛之物<sup>④</sup>，而生于水中者，肾气之中真一之水也，则曰阴虎生于坎位<sup>⑤</sup>。然而龙是阳物，升举自在，而在水中，乃阴中之阳，故比心液之上，正阳之气也。虎是阴物，奔驰自在，而居陆地<sup>⑥</sup>乃阳中之阴，故比肾气之中，真一之水也。老君<sup>⑦</sup>言：“恍恍惚惚，其中有物”者，为气中之有水<sup>⑧</sup>，而负阴者也。“杳杳冥冥，其中有精”者，为液<sup>⑨</sup>中之有气而抱阳者是也。

### 【注释】

①五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎向水中生：五行颠倒术，是道家独到的功法理论，是内炼的一个关键。也叫五行错王。五行不顺行，也是这个意思。颠倒的概念，体现了道家辩证思维在功法中的运用。一般观念，五行不是相生，就是相克。不论生克，物质都逃脱不了生死的对立。比如金生水，水盛金消；木生火，火盛木消。五行相克，更是被克者，归于

消灭。道家不取这种简单的生灭观点，而认为五行不论生克，都能相辅相成，合谐长存。比如，《参同契考异》说：“金水合处，木火为侣。”就是说的，金生水，而金可潜藏于水而合处；火克木，木火可以为伴侣而共存共荣。再如，心肾气交合，肾气属水，属阴，其性下沉，炼功中却使其上行；心属火，属阳，其性上浮，炼功中却使其下行。这也是一种颠倒，即五行不顺行。道家内炼，对颠倒术的运用，不只以上两例；难以用文字表述详尽。本书后面的篇章还有论及。龙虎都是比喻之辞，不同的地方，意义略有不同。单是龙虎，代表肝肺；龙火相联，代表心中真气，是木火为侣的结果；虎水相联，代表肾中真精，是金水合处的结果。

②龙本东方甲乙之物：东方在天干配置中属甲乙，五行配置属木，所以东方也称甲乙木。木配五脏属肝，所以龙代表肝。

③阳龙出于离宫：离宫是心，离心属火。说龙出于火中，龙又代表心肝合和产生的真气。

④西方庚辛：西方配天干为庚辛，属金，配五脏属肺。虎代表肺。

⑤阴虎生于坎位：坎位属肾，坎肾属水。说虎生于水中，虎又代表肺肾合和产生的真精。

⑥陆地：指土。

⑦老君：指老子。

⑧水：此处指心液。

⑨液：此处指肾中真一之水。

## 【译文】

太白真人说：五行颠倒术，可以比喻为龙从火里出，虎向

水中生。龙从火里出，是什么意思呢？因为龙本属东方，东方为木，于五脏为肝；说它出于火中，火属南方丙丁，于五脏为心；这实际是以龙比喻为肝心合和，从心液上产生的真气。也可以比喻说，阳龙出于离宫。虎向水中生，是什么意思？因为虎本属西方，西方为金，于五脏为肺；说它生于水中，水属北方壬癸，于五脏属肾；这实际是以虎比喻为肺肾合和，从肾气中产生的真一之水。也可比喻说，阴虎生于坎位。龙是阳物，本是能飞腾自在，处在水中的东西，这就成阴中之阳，所以把它比喻为心液上的正阳之气。虎是阴物，本是能奔驰自在，生活在陆地上的东西，这就成了阳中之阴，所以把它比喻为肾气中的真一之水。老君说：“恍恍惚惚，其中有物。”指的就是气中之水，背负着阴的心液。“杳杳冥冥，其中有精。”指的就是液中之有气，抱着阳的肾气。

### 【原文】

阴真君<sup>①</sup>曰：北方正气<sup>②</sup>号河车。车谓运载物，于陆地往来无穷。而曰河车者，取意于人身之内，万阴之中，有一点元阳上升，薰蒸其胞络<sup>③</sup>，上生元气；自肾气传肝气，肝气传心气，心气传肺气，肺气传肾气，而曰小河车也<sup>④</sup>。肘后飞金晶<sup>⑤</sup>，自尾闾穴起，从下关过中关<sup>⑥</sup>，中关过上关<sup>⑦</sup>，自上田至中田，自中田至下田<sup>⑧</sup>，而曰大河车也。纯阴下降，真水自来。纯阳上升，真火自起。一升一沉，相见于十二楼前<sup>⑨</sup>，颗颗还丹，而出金光万道，则曰紫河车也。故车行河，如气在血络之中，气中暗藏真水，如车载物。所谓河车者详矣。



## 【注释】

①阴真君：即阴长生。

②北方正气：古人作图，以下为北。北方即人身下方。北方正气，指起于肾脏真气所生之正气。

③薰蒸：意思是如热气向上升腾。胞络：指包在五脏外面的膜质。

④小河车：即现在所谓小周天。但内含不同。

⑤肘后飞金晶：肘后，指督脉。金晶，是一个复杂的概念，是经过肺气肾气在黄庭交合的产物，又是要经过大周天锻炼与心气结合为金丹的药物。《金晶论》下篇：“土水金相合，号曰金晶。金晶者，属乾为金是父，属坤为金是母（注：金在西方庚辛，庚是阳即属乾，辛是阴属坤）。金生于土，水生于金。地上正气，上蒸于天，阴阳相感，乃以为金晶。金晶者，上朝离宫而过，入于华池为之津液，下降丹田，却成其汞。汞者是血，血传入骨为髓。”所以《金晶论》中篇说：金晶者，汞铅也。得以自合，龙虎擒纵，自然为金晶。”下篇又说：“金晶满液，流入尾闾，用河车而搬入肾堂，……可用丑未时引运到泥丸，名为补脑。”这最后一句，即肘后飞金晶。

⑥下关：即尾闾穴。中关：夹脊穴。

⑦上关：玉枕穴。过三关，即督脉。

⑧自上田至下田，指任脉。

⑨十二楼前：十二楼也作十二重楼。《金丹问答》：问曰：“何谓十二重楼？”答曰：“人之喉咙管有十二节是也。”前，指喉头。

### 【译文】

阴真君说：起于肾脏真气所生的正气，称为河车。车，是说能运载物品，不停地往来于陆地上。称做河车，是取意它在人身之内，在万阴之中，有一点真阳，像热气蒸蒸一样，上升到五脏胞络上，生出元气。肾气传到肝气，肝气传到心气，心气传到肺气，肺气再传到肾气；如此往还周流，叫做小河车。从督脉使金晶飞上泥丸宫，先从尾闾穴起，冲过尾闾穴，再冲过夹脊穴，再冲过玉枕穴，上至泥丸；然后再自上丹田降至中丹田，自中丹田降至下丹田，穿过任脉；这叫大河车。进一步锻炼中身内纯阴纯阳之气，纯阴下降，真水自然充足，纯阳上升，真火自然旺盛。一升一降，相会于喉头之间，结成金丹，粒粒还归下丹田；这时就会出现金光万道的感觉，这就叫紫河车。所以说车行河，是比喻气在血络之中，气里暗藏着真水，这气就像车载物一般。所谓河车者，说的很详细了。

### 【原文】

广成子以内事教黄帝，久不见功，乃于崆峒山炼大药<sup>①</sup>。五金之中，铅为黑金，黑金之中取银<sup>②</sup>。八石<sup>③</sup>之中，砂为赤石，赤石之中取汞<sup>④</sup>。以汞合银为宝<sup>⑤</sup>，故有铅汞之说<sup>⑥</sup>。铅者，肾之所藏真气；汞者，阴阳所合，自己之真精也。真阴真阳，以成大药。火候无差，精变为汞，汞变为砂<sup>⑦</sup>，砂变为丹，而曰真铅是也<sup>⑧</sup>。金晶肘后飞入上宫<sup>⑨</sup>，自顶而入下田；真火前起<sup>⑩</sup>，升入泥丸，自

心而过重楼；一阴一阳，上水下火<sup>①</sup>，而为既济<sup>②</sup>，奔于元海<sup>③</sup>，而曰紫金丹，故曰真汞<sup>④</sup>者是也。此铅汞之理详矣。以物推求，阳比象动，而升举之；阴比于静，而凝滞之。物不必多识，象不必多求，止于纯阴纯阳，二气交结，而为大药。然阳中有真阴。阴中有真阳。乃阳交阴，阴交阳，阳交阳，阴交阴，阴阳有四交也<sup>⑤</sup>。及乎阴合阳，阳合阴，阴合阴，阳合阳，阴阳有四合也<sup>⑥</sup>。四交四合，大应天地之八节<sup>⑦</sup>，明应日月之八候<sup>⑧</sup>。广记多识，不止损神伤气，而且议论差别<sup>⑨</sup>，适以废时乱日，终无益也。

### 【注释】

①大药：此处指炼外丹的药物。

②银：不是金银之银：黑铅经火炼变白色，道家称为银。

③八石：八种矿石。《金丹篇》所载为丹砂、雄黄、雌黄、石硫黄、曾青、矾石、磁石、戎盐。另有不同说法，可不深究。

④汞：朱砂经火炼产生水银，即汞。

⑤宝：指炼成的外丹。

⑥故有铅汞之说：炼外丹主要用铅汞。内炼家借用以代表成丹的主要成份，就有了铅汞的说法。

⑦汞变为砂：不是指汞又还原为原来的砂，砂在这里比喻汞因阳气上升，感铅气而凝结的物质，强名为砂。

⑧真铅：内炼指真性、本性，亦即人的本来面目。不过它已不仅仅是先天禀赋的一点真气，而是经过练功，生发了的真阳之气。宋林元鼎《内义丹旨纲目举要》：“真铅者，性中之神，

阴中之阳也。……如金公、戊土、黑虎、黄芽、白雪，皆铅之异名也。总谓之本来面目。今为同学分明指破，只是人之性而已。”

⑨上宫：即泥丸宫。

⑩前起：指气沿任脉上升。

⑪一阴一阳，上水下火：阴和水，指飞入泥丸的金晶。阳和火，即前起的真火。

⑫既济：卦名，上坎下离。借比水火交合成功，金丹告成。

⑬元海：下丹田。

⑭真汞：身中真阴之精，阳性而含阴质。《内义丹旨纲目举要》：“真汞者，非后天阴杂之物，乃先天祖气。每日发生，阳气上升，感铅而凝结，强名曰砂；阳极阴降，谓之砂中抽汞；汞者，阳中之阴也。……其如姹女、赤龙、流珠、水银、已土、皆汞之异名也，总谓之药物。今为同学分明指出，只是阳精发生之气而已。”

⑮交：依下文指阴阳在运行时序上的交接。如以四季论，冬在肾为阴，春在肝为阳，冬交春，阴交阳。夏在心为阳，春交夏为阳交阳。余类推。

⑯合：合和、结合。如“子时心气交肾”，“交”在此处实是这里说的“合”。这是阳合阴。午时肾气交心气，即阴合阳。肝气传心气，即阳合阳。肺气传肾气，即阴合阴。一般交、合在用法上没有严格区分。

⑰天地之八节：即冬至、夏至、春分、秋分、立春、立夏、立秋、立冬。

⑱日月之八候：道家总是要把天地日月运行规律，说成完全一致。天地有八节，就要凑上日月有八候；无非是把弦望晦朔之间的中间状态附会上去。

## ①9 差别：歧异、分歧。

## 【译文】

广成子教黄帝房中术，日久不见功效，就在崆峒山为他炼丹药。五金中取用叫做黑金的铅，从中炼取“银”；八石中取用叫做赤石的朱砂，从中炼取汞；使汞和“银”化合为金丹。内炼家借用外炼名辞，就有了铅汞的说法。内炼称铅的，是指肾中所藏的真气。称汞的，是指先天阴阳结合，自己的真精。汞铅是真阴真阳，可以结合成为炼丹的大药。修炼中，如果火候没有差错，精就变成汞，汞又感铅气变成“砂”，“砂”就能变成丹；而叫做真铅的就是它。金晶由督脉飞入上丹田，然后由头顶降入下丹田；同时真火从任脉，自心经过喉管，上升入泥丸宫；这样，一阴一阳，上水下火，相交结合，就成为水火既济，一同奔入下丹田，称为紫金丹，而叫做真汞的就是它。这个铅汞的道理，说得很详细了。用事物推求功法之理，阳比喻能升举的动，阴比喻凝滞的静。用作比喻的物，不必多知，用作比喻的象，不必多求。其实只在于纯阴纯阳二气结合，炼成大药。但是要知道，阳中有真阴，阴中有真阳；从而有阳交接阴，阴交接阳，阳交接阳，阴交接阴，阴阳有四种交接情况。及至阴与阳结合，阳与阴结合，阳与阳结合，阴与阴结合，阴阳也就有四种结合。阴阳四交四合，大可对应天地的八节，明可对应日月的八候；知道这些物象比喻，也就够了。多记多识物象，不仅损伤神气，而且议论有分歧，恰是浪费时日，终归没有益处。

## 卷 二



# 养 生

## 【原文】

《三元真经》曰：人物异形，受生惟“一”<sup>①</sup>。气魂得之于天<sup>②</sup>，体魄得之于地<sup>③</sup>。无形无象，自空中来<sup>④</sup>；即父精母血，以无为有<sup>⑤</sup>；三百日胎完，胎完气足则生，是由无而有<sup>⑥</sup>。不善养生，则以有还无矣<sup>⑦</sup>。血气方刚，以所有之神气，复与于儿女<sup>⑧</sup>。血气既衰，将已有之魂魄复还于天地。故生中起灭<sup>⑨</sup>，以灭止生，气断神散而无生矣。善人君子，莫不欲生。而不知养生之时<sup>⑩</sup>，以天地为法，日月为本。阴绝<sup>⑪</sup>阳生，阳绝阴生，生生不穷，天地所以长久。魄往魂来<sup>⑫</sup>，来往不已，日月所以长久。是知气在养而不弱，形在养而不悴<sup>⑬</sup>，内外养之无差，故得与天地日月同长久也。

## 【注释】

①受生惟“一”：“一”，在这里是个特殊的概念。本于《道德经》的“道生一，一生二，二生三，三生万物。”道家认为宇宙的本源是无，就叫道。道生出一，即万物之本。后世道家引



《易经》配合《道德经》，道就相当于无极，一就相当于太极，是一种混沌之气。太极一动，混沌之气，分为阴阳，即道家的一生二。从此阴阳变化生出万物。《道德经》说，二生三，指天地人；《易经》，二仪生四象；其实都是说，万物皆生于“一”。所以叫受生惟“一”。

②气魂得之于天：天指阳气，轻清而在上。气指元气，可以不附着于形体而存在。魂指不附着于形体的灵气；俗称灵魂出窍，依然存在。

③体魄得之于地：地指阴气，重浊而在下。体指有形之物。魄指依附于形体的阴气，物死魄即散失。

④无形无象，自空中来：有形之物，来自太空中无形无象的气。

⑤即父精母血，以无为有：人受父精母血，在精血未合之前，人还是无。所以父精母血未合，也只是以无为有而已。

⑥胎完气足则生，是由无而有：到人生之后，才是由无而有。

⑦以有还无：把有还原为无。

⑧与于：给予。

⑨生中起灭：生之中就包含着灭。

⑩养生之时：养生有一定的时间，要按时而行。

⑪阴绝：指阴极盛。

⑫魄往魂来：此魄指月魄，魂指日魂。

⑬悴：憔悴。

## 【译文】

《三元真经》说：人和物的形状不同，但是得到生发都本原

于“一”。气魂是得之于天的阳气，体魄是得之于地的阴气；原本都来自太空无形象的气。即如人的父精母血，未交合之前，也只是从无将变为有。既交合之后，三百日胎长成，胎长成气就充足了，从母体生出，这是由无而有。不养生的话，是要还原为无的。男女气血强盛的时候，可以把他们所具有的神气，再给予儿女。血气既衰之后，就要把已有的魂魄还归于天地。所以生中本来就包含着灭，用灭来停止生，气断神散，就没有生了。善人君子，没有不想长生的。但不知道养生要按时而养。养生的时候，是以天地运行的规律的法则，以日月运行的规律为根本。天地运行，阴盛到极点就生出阳来，阳盛到极点就生出阴来，阴阳互生无穷无尽，所以天地能长久。日月运行，魂往则魄来，魄往则魂来，往来永不停止，所以日月能长久。由此可知，气在养而不使衰弱，形在养而不使憔悴。内气外形养之没有差错，就能与天地日月同样长久。

### 【原文】

《西山记》曰：古今圣贤，谈养生之理者，著养生论者，不为少矣。又曰少私寡欲；少私寡欲者，可以养心。又曰绝念忘机<sup>①</sup>；绝念忘机者，可以养神。又曰饮食有节；饮食有节者，可以养形。又曰务逸<sup>②</sup>有度；务逸有度者，可以养乱<sup>③</sup>。又曰入清出浊；入清出浊者，可以养气。又曰绝淫戒色；绝淫戒色者，可以养精。养生之道，不在于此。所生微也<sup>④</sup>，善养者从微至著<sup>⑤</sup>。所生小也<sup>⑥</sup>，善养者自小及大。当旺时养而取之<sup>⑦</sup>，当衰时养而补之。如春养脾<sup>⑧</sup>，秋养肝，夏养肺<sup>⑨</sup>，冬养心。炼形则

起火，还丹则聚气。此年中用月不失养生之道也。及春夏养阳，以真气随天大运，在肝与心，心肝者，气升之所。秋冬养阴，以真气随天大运，在肺与肾，肾肺者，液降之所。此阴阳传送，不失养生之道也。及肾气生于子时，一阳生于二阴之中，当此之时，若澄心静虑，闭目升身，想火轮起于丹田，是气生而养之有法也。及肝气生于卯时，一阳生于二阴之下，当此之时，若孤坐闭目，存儿女相见於黄屋之中<sup>⑩</sup>，而产就婴儿<sup>⑪</sup>，是阳生而养之有法也。及心气生于午时，一阴生于二阳之中，当此之时，若忘言绝念，满口含津，攻心气不散，存龙虎交媾于烟焰之中<sup>⑫</sup>，而盘金鼎奔流于下<sup>⑬</sup>，是丹田气生而养之有法也。及肺气生于酉时，一阴生于二阳之上，当此之时，若闭目冥心，以腹微胁，存大火炙于鼎中，鼎中有三昧<sup>⑭</sup>，炎炎不绝，三昧齐发，是阴生而养之有法也。及夫三百日胎完<sup>⑮</sup>而真气生，养其真气而炼之生神；五气朝元<sup>⑯</sup>，三花聚顶<sup>⑰</sup>，五百日阳神生<sup>⑱</sup>；养其阳神而炼之合道<sup>⑲</sup>。是生形已来，养之以生真气；自生气以来，养之而生法身<sup>⑳</sup>；身外有身，超凡入圣。养生之道，备于此矣。

### 【注释】

①忘机：忘掉世间的心机诡诈。

②务逸：即劳逸。

③乱：此当坤、阴讲。《经籍纂诂》：“乱为坤”，“乱为阴”。

④所生微也：指人初生神气微弱。

⑤著：显著。与微弱对应，此处指壮实。

⑥所生小也：指人初生形体微小。

⑦取：借为聚。

⑧脾：当作肺。

⑨肺：当作肾。看下文自知。

⑩存：存想。儿女相见：指男女相见，欲交合之意。黄屋：丹田。

⑪婴儿：比喻真阳。

⑫龙虎交媾：指肾水与心火交合。肾属坎，阳在二阴中，心属离，阴在二阳中，坎离交媾，产生丹头。心火称龙，肾水称虎。烟焰之中：借炼外丹须烟火，比喻龙虎交媾须有火候。

⑬盘：盘旋。金鼎：比喻炼丹的炉具，此处指丹田。

⑭三昧：指心火、肾火、膀胱火。《道枢》卷七《水火篇》：“至游子曰：人身有三昧之火焉。一曰君火，是为上昧火，其心是也。二曰臣火，是为中昧，其肾是也。三曰民火，是为下昧，其膀胱是也。”

⑮胎完：指丹胎完成。

⑯五气：指五脏精气。朝：朝向、聚归。元：指丹田。

⑰三花聚顶：三花也作三华，指精气神，精曰玉华，气曰金华，神曰九华。《潜确类书》：“炼精化气，炼气化神，炼神还虚，名为三华聚顶。”这是高级功法的三个阶段。顶：指泥丸宫。

⑱阳神：此处指纯阳之神。

⑲合道：道是虚无；合道即进入虚无境界。

⑳法身：即修仙成道后的身外之身。法身是借佛家术语，指清净虚空，脱离了肉身对凡尘的迷恋。

## 【译文】

《西山记》说：古今圣贤谈养生之理的，著养生论之书的，不算少啦。又是讲少私寡欲；少私寡欲，可以养心。又是讲绝念忘机；绝念忘机，可以养神。又是讲饮食有节；饮食有节，可以养形。又是讲劳逸有度；劳逸有度，可以养阴，又是讲入清气出浊气；入清气出浊气，可以养气。又是讲绝淫欲戒女色；绝淫欲戒女色，可以养精。然而养生之道，不在这些。人生之初，神气微弱，善养生者，在于使神气从微弱变壮足。人生之初，形体微小，善养生者，在于使形体由小变大。当年轻精气旺时，要养而聚之；当年老精气衰时，要养而补之。如，春季养肺，秋季养肝，夏季养肾，冬季养心；因为，肺肾属阴，而春夏阳盛，肝心属阳，而秋冬阴盛。为炼形体，要起火，各依时使精气充足。炼还丹要聚气，使精气神依时而旺盛。这样一年中按月时修炼，才不失为养生之道。至于春夏养阳，是因为真气消长，是追随天地运转的规律而运转的；春夏大运在肝心二脏，它们是气升的所在。秋冬养阴，也因为真气消长，是追随天地运转而运转；秋冬大运在肺肾二脏，它们是液降的所在。这样阴阳得以传送。才不失为养生之道。及至肾气生于子时，一阳生于二阴之间（象坎卦☵）；当此之时，若排除一切杂念，双目闭合，身体坐直，存想有火轮起于丹田，这是气生而养之有法。及至肝气生于卯时，一阳生于二阴之下（象震卦☳）；当此之时，若独坐闭目，多入气，少出气，存想男女相见於黄屋之中，而产生出真气，这是阳生而养之有法。及至心气生于午时，一阴生于二阳之中（象离卦☲）；当此之时，若心静忘言，满口含津，攻入心气使不散，存想龙虎交合在烟火之中，而盘旋奔流在下

丹田，这是丹田气生而养之有法。及至肺气生于酉时，一阴生于二阳之上（象兑卦☱）；当此之时，若闭目心静，腹肌微微上提，存想大火烧烤鼎中，鼎中有三昧真火，炎炎不绝，三昧齐发，这是阴生而养之有法。修炼三百日丹胎完成，真气产生。养炼真气，使产生阳神，进入五气朝元，三花聚顶修炼阶段；经五百日阳神炼成，随之养炼阳神，进入虚无境界。这就是生人以来，养形以生真气；自生真气以来，养气以生法身。由此身外有身，超凡入圣。养生之道，详述于此了。

## 养 形

### 【原文】

《玉华灵书》曰：神以气为母<sup>①</sup>，气以形为舍<sup>②</sup>，炼气成神，炼形成气<sup>③</sup>。阳神未聚，三华不入泥丸。真气未朝，五彩不生丹阙<sup>④</sup>。无形笼络，神气两离。故天地大也，未免轻清重浊之象；日月明也，难逃圆明缺暗之形。积阳生神，上以丽乎天者<sup>⑤</sup>，星与辰也。积阴生形，下以壮<sup>⑥</sup>乎地者，土与石也。水中气升，而为雨为云。气中水降，而为雾为露。万象群生，不能无形。惟人也，集灵以生<sup>⑦</sup>，资道以成<sup>⑧</sup>。不知养形之端<sup>⑨</sup>，精魄耗散而阴壳空存。未死之前，已如槁木；余喘既绝，尽为粪壤。养形之道，可不深思？

### 【注释】

①神以气为母：气能生神，气为神母。

②气以形为舍：气在形体中，形是气的屋舍。

③成：两成字都是使之生长的意思。

④五彩：指五脏之液，肝青、肺白、心赤、肾黑、脾黄。丹阙：下丹田。

- ⑤上以丽乎天者：丽，光华照耀。在上而光照天的。
- ⑥壮：壮观。
- ⑦集灵以生：古人认为人是集天地之灵气而生的。
- ⑧资道以成：资，借。借道以成仙。
- ⑨端：头绪。

### 【译文】

《玉华灵书》说：神由气而生，气是神之母。气存在于体内，形是气的屋舍。炼气生成元神，炼形生成元气。阳神未聚充足，炼不成三华聚顶。真气充实不了丹田，五脏之液的五彩之气，也不能集于丹田生长。没有形笼罩，神气会两相离散。所以，天地虽大，也不免有上清轻而下重浊的形象；日月虽明，也难免有望圆、弦缺、晦暗的形象。积聚阳气，产生神气，在上而光照天的，是星辰；积聚阴气，产生形体，在下而使地壮观的，是土石。水中气升，积成云雨。气中水降，形成雾露。可见万物群生，都不能无形。唯在人类，是集天地之灵气而生的，可以借道修成仙体。但是，不知道养形的头绪，便会落得神魂魄耗散，而只留下一个躯壳。未死以前，已经形同枯木，咽气以后，尽都变成粪土。养形之道，可以不深思吗？

### 【原文】

《西山记》曰：仲夏神冬之月<sup>①</sup>，言养形者，处于深堂<sup>②</sup>，避其大寒大热之气，而伏<sup>③</sup>其肌肤。非特此也，先寒而衣，衣不得顿多<sup>④</sup>；先暖而解<sup>⑤</sup>，解不得顿少。久劳



则安闲，以保极力<sup>⑥</sup>之处；久逸则导引<sup>⑦</sup>，以行稍滞之气。暑不当风，当风则荣闭而卫结<sup>⑧</sup>。夏不卧湿，卧湿则气散而血注<sup>⑨</sup>。冬不极热，极热则肾受虚阳；而春夏肝与心，有壅蔽<sup>⑩</sup>之疾也。夏不极凉，极凉则心抱寒；而秋冬肺与肾，有沉滞<sup>⑪</sup>之患也。不可极饥而食，食不过饱；饱则伤神，饥则损胃。不可极渴而饮，饮不过多；多则损气，渴则伤血。沐用旬<sup>⑫</sup>，浴用五<sup>⑬</sup>。夫五则气流传遍，浴之荣卫通畅。旬则数满复还，真气在脑，沐之则耳目聪明。若频频浴者，血凝而气散，虽肌体光泽，久而气自损矣。故有瘫痪之病者，气不胜血<sup>⑭</sup>，神不胜形也。若频频沐者，气拥于上，脑滞于中<sup>⑮</sup>令人体重形疲，久而经络不能通畅。古人以阳养阳<sup>⑯</sup>，阳不耗散，以阴炼阳<sup>⑰</sup>，阳不损弱。如一年内，春夏养阳，秋冬养阴，是借阴养阳，以阳消阴也<sup>⑱</sup>。一日内，午前炼乾以气，前起<sup>⑲</sup>炼形，后起<sup>⑳</sup>金晶。午后炼坤以药，有药则聚气炼丹，无丹则收火煮海<sup>㉑</sup>，皆以真阳见用于自身<sup>㉒</sup>。不然敛身<sup>㉓</sup>聚之，可以无中养就，真气升身，真气以灭魔阴焉<sup>㉔</sup>。奉道之士，广览多学，徒以劳损<sup>㉕</sup>，不知阴阳为之总领之元也。真阴真阳为胎，凝于丹田，次以真阴为气，真阳成形，身外有身，超凡入圣矣。

### 【注释】

①仲夏：阴历五月。仲冬：阴历十一月。

②深堂：进深大的房屋。

- ③伏：隐蔽。
- ④衣：指添衣。顿多：猛然添多。
- ⑤解：减衣。
- ⑥极力：过力、劳损。
- ⑦导引：活动肢体。
- ⑧荣闭：荣气闭塞。卫结：卫气凝结。
- ⑨气散而血注：气离散，血凝止。
- ⑩壅蔽：指热邪壅滞蒙蔽。
- ⑪沉滞：指寒邪侵扰。
- ⑫沐用旬：沐，洗头。十天一洗头。
- ⑬浴用五：浴，洗身。五天一洗身。
- ⑭气不盛血：气不能驾驭血。
- ⑮脑滞：脑力滞塞。
- ⑯以阳养阳：前一阳是温暖的意思，后一阳是阳气。
- ⑰以阴炼阳：阴，指真阴。炼借为敛。以阴敛阳，即中医学家所谓“滋阴法”，即补阴以敛住阳气。阳气容易升腾，敛住以便捶炼。
- ⑱以阳消阴：此阴指阴邪之气。
- ⑲前起：气上任脉。
- ⑳后起：气上督脉。
- ㉑收火煮海：收火，指退阴符，即阳退阴进，变成文火。海，指下丹田气海。煮，炼的意思。
- ㉒真阳见用于自身：阳动，阴静，内炼皆以真阳为主导。阴起相成作用。
- ㉓敛身：指坐的姿式，与升身相反；升身，挺直。敛身，脊背微前曲。
- ㉔魔阴：即阴魔，佛家语，能使人体不调合。

### ②徒以劳损：白费力气。

#### 【译文】

《西山记》说：仲夏仲冬的月份，善于养形的人，处在深屋子里，避开大寒大热的空气，以隐藏肌肉皮肤。不但如此，还要在寒气到来前，先添衣服；可又不能一下子添得太多。要在暖气未到之前，先减点衣服，又不能一下子脱得太多。劳动过久，就要安闲一下，以保护用力太过的地方；安逸过久，就应当运动一下，以运行稍有阻滞的气血。暑天不要风中吹，如果受了风，就会使荣气闭塞，卫气凝结。夏天不要睡卧在湿地上，卧在湿地上，就会使气离散而血凝止。冬天不要过于贪热，过于贪热就会使肾受虚阳侵扰；到春夏的时候，肝和心会发生热邪壅滞蒙蔽的疾患。夏天不要过于贪凉，过于贪凉，就会使心受寒邪侵扰；到秋冬的时候，肺和肾会发生寒邪积沉阻滞的病患。不可饥极了才进食，食不可过饱。太饱就会伤神，太饿就会损胃。不可渴极了才饮水，饮不可过多。喝太多会伤气，太渴会伤血。要十天一洗头，五天一洗身。五，就是五脏之气，流传一遍，洗身能使荣卫通畅。十，就是满数再从一开始，洗头能耳聪目明。如果洗身太勤，就会使血凝滞而气耗散；虽然肌肤是光泽了，但长久如此，气必然损耗。所以有瘫痪疾病的人，都是由于气不能驾驭血，神不能驾驭形体所造成的。如果洗头太勤，就会使气壅滞在上部，使脑力滞塞在头中，令人感觉身体沉重疲软。长久如此，经络就不能通畅了。所以古人用温暖来养护阳气，阳气就不会耗散；用真阴来锤炼阳气，阳气就不会损弱。如一年之内，春夏知道养阳，秋冬知道养阴，就是这种借真阴来养护阳气，用阳气来消除阴邪的道理。一天之内，午

前炼阳用在气上；气前升任脉以炼形，气后起督脉送金晶入脑。午后炼阴用在丹药上；丹田之内，有丹药就聚炼丹，无丹药就用这文火养气海，这都是把真阳用于自身。不然的话，收敛身体聚气，也可以从无中养成真气。真气升起，也能消除阴魔。崇奉道法的人士，有的广览博学，但白费了力气，是不知道阴阳是总领道法的本原。修炼先是真阴真阳结为丹胎，凝聚在丹田；然后以真阴为气，养护真阳，使之成为纯阳之体，于是身外有身，就超凡入圣了。

## 养 气

### 【原文】

《太上隐书》曰：天地以清浊为质，非气不足以运阴阳。日月以明暗分形，非气不足以交魂魄。以橐籥之用<sup>①</sup>，呼吸之理，是气使之然也。禽一冲而制在气<sup>②</sup>，履空如实。鱼一跃而制在水，穿水如无。众植<sup>③</sup>凋残，独松柏而常茂者，气坚也。群动灭寂<sup>④</sup>，惟龟鹤之不悴者，气任也<sup>⑤</sup>。形为留气之舍，气为保形之符<sup>⑥</sup>。欲留形住世，必先养气。至大至刚，充乎天地之间。气聚神灵，遨游风尘之外。善养生者养其形，善养形者，养其气。

### 【注释】

橐籥：橐是皮囊，籥是竹管。古代以囊装上竹管，用脚踏可以鼓风，其作用有如后世的风箱。

②冲：指飞。制：机制。

③众植：指各种植物。

④群动：指各种动物。灭寂：指冬季死亡或冬眠。

⑤任：大。见《经籍纂诂》。

⑥符：护符。

### 【译文】

《太上隐书》说：天是阳质而轻清的，地是阴质而重浊的；没有气，阴阳不能运转。日月相交，以阴暗区分月的形象，没有气，日魂月魄不能交替。橐籥有鼓风的作用，动物能呼吸，都是气使之如此。飞禽冲上天，机制在气，才能凌空像有实物托着。游鱼活跃在深水里，机制在水，才能穿水没有阻挡。各种植物冬天凋落，独有松柏常青，因为松柏的气质坚实。许多动物冬天或死或伏，唯有龟鹤不憔悴，因龟鹤气足。形是留气的地方，气是保形的护符。想要留形住世，必须先养气。气至大至刚，充塞在天地之间；人若气聚神灵，就能成为遨游世外的神仙。所以，善养生的，养其形体，善养形体的，养其真气。

### 【原文】

《西山记》曰：古今养气之士，不免于疾病死亡者，不知其道也。昔人以志士<sup>①</sup>不语为养气，此保气也，失之昏。以入清出浊为养气，此换气也，失之虚。昏者，气散神狂<sup>②</sup>，真灵日厌<sup>③</sup>，终无所归矣。虚者，丹田无宝<sup>④</sup>，徒劳而吐纳<sup>⑤</sup>，终不能住矣。多入少出，攻病可也；认为胎息<sup>⑥</sup>，误矣。上咽下搐<sup>⑦</sup>，聚气可也；指作还丹，误矣。绵绵若存，用之不勤，委气<sup>⑧</sup>而和神也。息息要住<sup>⑨</sup>，纳之不出，闭气而炼形也。一咽复一咽，双收两夹<sup>⑩</sup>，以嘘咽为法，是借气取水灌溉之术也<sup>⑪</sup>。正坐升身，气满四大，血络通行，荣卫和畅，是布气焚身之法也<sup>⑫</sup>。若

此皆非养气矣。养气之道，生时养之使不衰，弱时养之使不散。如古行屯者<sup>⑬</sup>，是阳初生，屈而未伸，故朝屯以取<sup>⑭</sup>，养气之茂也。如古行蒙者<sup>⑮</sup>，是一阳处群阴之中，暗而不明，故暮蒙以取<sup>⑯</sup>，求阳之义也。非特此也，才所不敏，强思，伤也。力所不及，强举，伤也。悲哀憔悴，伤也。喜乐过度，伤也。汲汲求欲，伤也。戚戚所怀，伤也。或久谈言笑，寢息失时，拽弓引弩，耽酒呕吐，饱食便卧，跳步喘息，欢呼哭泣；阴阳不交<sup>⑰</sup>，积伤至尽，则早亡矣。故善养者，淡然无欲，处乎寂寞之境，自有希夷之趣。冬则阳生，至春分之后，阳盛而阴散，防其余阴入腹，而为苦寒之疾。夏则阴生，至秋分之后，阴盛而阳散，防其余阳入腹，而为酷暑之患。勿观死者，防死气触生气。不近秽处<sup>⑱</sup>，防秽气触真气。真气未壮，而朝不虚食<sup>⑲</sup>，常充口；真气欲绝，而暮不实食<sup>⑳</sup>，常减口。然而调气、和气、布气、咽气、聚气、行气、保气、换气，皆不出养气之道。夫气如线，触之则断；气如烟，扰之则散。不能养者，失保形之道。然养气未及<sup>㉑</sup>采药，采药未及炼气。采气还元，结成金丹；炼之出壳<sup>㉒</sup>，迁变羽客<sup>㉓</sup>。未炼先采之，未采先养之。

### 【注释】

①志士：指有志于气功的人。

②神狂：心思狂乱。

③真灵：指心神本性。日厌：日益厌倦。

④无宝：指没有丹胎。

⑤徒劳而吐纳：而字当为衍文。

⑥胎息：详见本书《补气篇》。

⑦搐：收缩。

⑧委气：集气。

⑨息息：每次呼吸。住：指吸气后停住片刻。

⑩夹：借为颊。

⑪水：指口津。灌溉：以咽口津比喻为以水灌溉。

⑫焚身：指真气使四肢产生的强烈热感。《大丹直指》：“丹中纯阳气，举之入四肢，号曰焚身。”

⑬屯：卦名，卦象为上坎下震<sub>三</sub>震，阳在阴下，所以下文说“是阳初生”。坎，阳在阴中，所以说“屈而未伸”。

⑭朝屯以取：朝指白天。白天取屯卦之象炼气。

⑮蒙：卦名，卦象上艮下坎，正好是屯卦倒置。艮，下两阴爻，上一阳爻；下爻为外，上爻为内，所以下文说，“一阳处群阴之中，暗而不明。”

⑯暮蒙以取：暮指夜间。夜间取蒙卦之象炼气。

⑰阴阳不交：万物生化，都在于阴阳消长交合；阴阳不交，自然生化停止。所以下文说，“积伤至尽。”

⑱秽：污垢不洁。

⑲虚食：即俗语空着肚子。

⑳实食：即俗语撑着肚子。

㉑未及：未涉及。

㉒出壳：《大丹直指》：“丹中纯阳气，举之……入顶，号曰弃壳。”

㉓羽客：指神仙。



## 【译文】

《西山记》说：古今养气的人，仍不免于疾病死亡的原因，是不明白养气的道理。以前人们指修炼的人不说话当做养气，其实那只是保气；仅仅保气，会发生昏的失误。有人以吸清气、呼浊气当做养气，其实那只是换气；仅仅换气，会发生虚的失误。昏就是气散而心思狂乱，使虚无的心神本性，一天天失去，真气终归无处收藏。虚就是指丹田里空虚，没有丹头或丹胎，白费吐纳的工夫，真气终归不能留住。多入气，少出气，治病可以；要认为那就是胎息，就错了。上边咽口津，腹下收缩，聚气可以；要认为是还丹，就错了。呼吸细弱缓慢，若有若无，而且次数不勤，那是集气和神的方法。每一吸气，停住片刻，使气纳入不立即呼出，那是闭气炼形的方法。一口一口地咽唾液，鼓起两颊呼气，那是用嘘咽的方法，借气取水浇灌的技术。端坐挺身，使真气充满全身，血脉经络顺通，荣气卫气和畅，那是布气焚身的方法。以上这些，都不是养气之道。养气之道，是生命旺盛时，养之使气不衰；生命衰弱时，养之使气不散。古人有用行屯蒙养气的方法。白天行屯，取其卦象一阳初生，屈而未伸，以养气盛。夜间行蒙，取其卦象一阳处在群阴之中，暗而不明，以求阳盛。不仅如此，还应知道，自己才思不敏捷，强思索，会伤气。自己气力不足，强举重，会伤气。悲哀以至身形憔悴，会伤气。喜乐以至过度，会伤气。追求私欲，心情急切，会伤气。心中常存忧愁恐惧，会伤气。或者久谈言笑，睡眠失时，拉弓引弩，酗酒呕吐，吃饱就躺，跳而喘气，欢呼哭泣，这些都能伤气。伤气使阴阳不能交合，积而久之，把气伤尽，就要早死了。所以，善养气的，淡泊无欲望，心神处于寂

静状态，得到虚无自然的乐趣。冬天阳气生，到春分之后，天暖热而寒凉气散，要防备余寒入腹，而得苦寒的疾病。夏天阴气生，到秋分之后，天寒冷而暑热气散，要防备余热入腹，而有暑气不净的疾病。不看死人，防备死气触犯生气。不近污秽，防备污气触犯真气。真气未壮，早晨不要空肚子，常多吃些东西。真气衰极，晚上不要撑肚子，常少吃些东西。但是，前面讲的调气、和气、布气、咽气、聚气、行气、换气等等，都不外乎养气之道，不过这些都应以心神寂静为本，否则就不是养气之道。气好像根线，碰它就断；又像一缕烟，扰它就散。不能用心神静养真气，也就失去了保形之道。但是养气还未涉及采药这一步，采药还未涉及炼气这一步。采气還元为纯阳，才能结成金丹。结丹之后，炼气化神，气神合一，阳神炼就，就变成神仙了。对于气，是未炼丹以前，先采气，未采气以前，先养气。

## 养心

### 【原文】

《通玄经》：曰：人以形为舍，心为主<sup>①</sup>。主于国，则君臣之分；主于家，则父子之礼。心为君父，气为臣子<sup>②</sup>，身为家国。心气一注<sup>③</sup>，无气不从。在五行为火，南方盛阳之精，宿应荧惑<sup>④</sup>，神受朱雀<sup>⑤</sup>。状垂三叶，色若朱莲。神明依泊<sup>⑥</sup>，变化莫测。混合<sup>⑦</sup>阴阳，大包天地，细入毫芒<sup>⑧</sup>。制之则止，放之则狂<sup>⑨</sup>。清静道生<sup>⑩</sup>，浊躁神亡。但能空寂，得之有常<sup>⑪</sup>，永葆无为，其身则昌。惟狂克念，可以作圣<sup>⑫</sup>，惟圣罔念，可以作狂<sup>⑬</sup>。古今达士，养以寡欲，务于至诚；真源湛然<sup>⑭</sup>，灵光自莹于丹台也<sup>⑮</sup>。不为事惑物役<sup>⑯</sup>，可以超凡入圣。

### 【注释】

①心为主：心在身中居于支配地位。

②气为臣子：气的运行受心支配。

③心气：此处指心神。一注：专注。

④荧惑：指火星。

⑤朱雀：指二十八宿中南方七宿（井、鬼、柳、星、张、翼、

轸)的总名。七宿联起来像鸟形，色赤。

⑥依泊：依傍。

⑦混合：此处是调合的意思。

⑧大包天地，细入毫芒：指人的心思可以无所不至。

⑨放之则狂：放纵心神就不能控制。

⑩清静道生：清静则道心产生。

⑪有常：指功法的常理。

⑫惟狂克念，可以作圣：狂，指心狂的人，克念，能想到虚静。狂人能想到虚静，就可以入圣。

⑬惟圣罔念，可以作狂：入圣之人不想虚静，就可变成狂人。

⑭真源：指心境。湛然：澄清的样子。

⑮灵光：指心灵的光华。莹：晶莹光照。丹台：指丹田。

⑯不为事感物役：不受事物诱惑役使。

## 【译文】

《通玄经》说：人把形体当做房舍，把心当做主宰。主宰一国，就有君臣的名分；主宰一家，就有父子的礼数。心像君父，气就像臣子，身就像国和家。心神专注的地方，气无不随之而到。心在五行属火，是南方盛阳的精髓。对应星辰是火星，神奇受自朱雀七宿。形状像三叶并垂，颜色像含苞红莲。神明依傍于它，变化不可测度。心神能调和阴阳，大可神驰天地宇宙，小可想入毫芒细事。克制它就能静止清虚，放纵它就会妄诞狂乱。心清静道心就会产生，心浊躁神明就会消亡。但使心持空寂，就能保持修炼的常法；永远保持无为，身体就能昌盛。狂妄的人，能想到这一点，就能转而由狂入圣；圣人忘记这一点，

也能转而由圣变狂。古今通达的人，以寡欲修养，务求至诚。心境澄清，心灵之光自会照亮丹田。如果不受外界事物的诱惑役使，就可以超凡入圣了。

### 【原文】

《西山记》曰：从道受生谓之性<sup>①</sup>，自一禀形谓之命<sup>②</sup>。所以任物<sup>③</sup>谓之心。心有所忆<sup>④</sup>谓之意，意有所思谓之志<sup>⑤</sup>，事无不周谓之智，智周万物谓之虑。动而荣身谓之魂，静以镇身谓之魄。流行骨肉谓之血，保形养气谓之精。气清而快谓之荣，气浊而迟<sup>⑥</sup>谓之卫。总括百骸谓之身，众象备见谓之形。块然有閤谓之质<sup>⑦</sup>，形貌可则谓之体<sup>⑧</sup>，小大有分谓之躯<sup>⑨</sup>。众思不凝<sup>⑩</sup>谓之神，漠然<sup>⑪</sup>变化谓之灵。气来人身谓之生，气去于形谓之死，所以通生<sup>⑫</sup>谓之道。道者，有而无形，无而有精<sup>⑬</sup>，变化不测，通神群生<sup>⑭</sup>。真人上仙，教人修道，即修心也。教人修心，即修道也。道不可见，因心以明之。心不可常，用道以守之。故虚心遣其实，无心除其有也<sup>⑮</sup>。定心令不动也，安心令不危也。静心令不乱也，正心令不邪也。清心令不浊，净心令不秽。此皆已有<sup>⑯</sup>，令人除之。心直不反复也，心严无高下也，心明不暗昧也，心通无窒碍也。此皆固有，因以然之<sup>⑰</sup>。又在少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，故得灵光不乱，神气不狂，方可奉道保生。嗟无知者，多思神殆，多念志散，多欲损气，多事役形，多语

弱气，多笑损脏，多愁摄血<sup>⑧</sup>，多乐溢意，多喜交错，多怒则百脉不定，多好则昏迷不理，多恶则憔悴无欢。故其源不洁，和气自耗，不得延年，失于养心之故也。故古喻之如猿，狂而不定。比之如贼，盗其所有也。

### 【注释】

①道：指道家所认为的宇宙万物本源，虚静无为。生：通性，此处指本性。性：指理性、精神。

②形：形体。命：即生命。

③任物：任，使。任物，指使事物。

④忆：思念、记忆。

⑤思：指具体地思念某事物。志：意志，包含趣向的意思。

⑥浊而迟：指血脉流动浓而迟缓。

⑦块然：安然处之的样子。阂：同阂，层；此处意为层次。质：气质。

⑧可则：可以效法。体：得体。此处讲的是仪容。

⑨小大有分谓之躯：头身四肢大小比例适当，叫躯干。

⑩众思不凝：无论思考什么，头脑都不呆滞。

⑪漠然：寂静无声。

⑫通生：生，仍应为性，即通晓人的本性（虚静）。

⑬精：指先无之精。神、气均借精滋生。精气神为人体三宝。

⑭通神群生：一切生物靠精以通神明。

⑮虚心遣其实，无心除其有：这两句意思基本相同。遣，排遣。实，心对外界实务的留念。除，消除。有，心不虚静为有，

即杂念。

①⑥此皆已有：指上文动、危、乱、邪、浊、秽、实、有等，皆是入道之前，心中已有的东西。

①⑦此皆固有，因以然之：意思是反复、高下、明暗、窒碍等，本是常人心性原有的习性，因而要心直、心平、心明、心通。

①⑧摄：收敛。

### 【译文】

《西山记》说：从禀受于元始虚静而产生的本性叫性，就是精神、理性。从混元之气禀受阴阳产生的形体，叫命，就是有形的生命。形体之内，借以指使精气的叫心。心里的有所思念不忘叫意，意具体地思念某种事物叫志，处理事情无不周到的叫智，智力能周详万物的叫虑。动而使身体荣华的叫魂，静而能安镇身体的叫魄。流行在骨肉中的叫血，保着形气的叫精。气清而流动畅快的叫荣气，气浓浊而流动迟缓的叫卫气。包藏全身骨骼的叫身，形象外现的叫形。安然处之而有层次的叫气质，形貌仪容可以效法的叫得体。头身四肢大小相配的叫躯。一切思虑无有呆滞的叫神，无声无息而能变化的叫灵。气来入体内叫生，气离于形外叫死，能以通达人的本性叫道。道，有而无形，不可捉摸，无中而有精气，变化不测，一切生物都靠精以通神明。真人上仙，教人修道，就是叫人修心；教人修心，是修其虚静的本性，也就是修道。道是看不见的，因修清虚之心，就能明白什么是道。心不能常保本性，可以用道来守持它。所以，要用虚静的心，排遣务实的心，要用空无的心，消除有杂念的心。定心，令心不动；安心，令心不危；静心，令心不邪；

清心，令心不浊；净心，令心不秽。动、危、邪、浊、秽，本是一般人心中已有的，养心者，就要用心神的命令去掉它们。心正直，就不会反复不定；心气平，就不会忽高忽低；心明就不会暗昧；心通就没有壅塞。返复、高下、暗昧、窒碍，都是一般心境本来就有的状态，因而就要心直、心平、心明、心通。养心又在于，少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶；做到这些，得以使心神的灵光，不乱不狂，才能奉行道法，以保长生。可叹无知之人，多思使心神不安，多念使意志分散，多欲使精气损伤，多事使身形劳苦，多语使元气消弱，多笑使五脏损伤，多愁使血液凝敛，多乐使意气过满，多喜使心神错杂，多想使脉络不稳定，多好使理智昏迷，多恶使身形憔悴，没有欢乐。所以，主一身的心，源头不洁净，平和之气，自会耗损，不能益寿延年。这都是失于养心的缘故。所以，古人把心比喻为猿，像猴子一样，乱动不能安静。又比之如贼，自盗其所主的形体中固有的精气神三宝。



## 养 寿

### 【原文】

《三清真录》曰：父母之真阴真阳二气，以精血为胞胎，胎完气足而为形矣。集灵资道，神气相合，而为寿定矣。大寿一万二千岁，守朴任具<sup>①</sup>，虽亡而道不亡也<sup>②</sup>。中寿一千二百岁，留形住世，道在而身亦在也。下寿一百二十岁，知之修炼，可以安乐延年。不知修炼，走失耗散，在我者不为我之所有。而又外触禁忌<sup>③</sup>，暗除年算。一算为三百日，寿一岁为本数之寿，一纪为正纪之寿<sup>④</sup>。无知少学，以小恶为无伤，积恶以至于灭身。以小损为无害，积损以至灭生。始以灭一算，次以除本数，终以除一纪；未及中年，夭<sup>⑤</sup>之大半，仙人悯而哀之。虽有超脱之法，必先养寿之方，审<sup>⑥</sup>而用之，可延至大寿。不憚<sup>⑦</sup>修持千日，自有超凡之道。

### 【注释】

①守朴：守持本真，即守持合于至上之道的本性。任：任遂、顺遂。具：指自身具有的天性。

②虽亡而道不亡：上文说寿一万二千岁，那就仍有死亡之

期；所以此句意当为，虽有死亡之期，“道”也使之不亡。

③外：指人表现于外的行为。触禁忌：指不正当的行为。

④一纪：十二年。

⑤夭：损寿。

⑥审：详细明了。

⑦惮：怕、畏惧。

### 【译文】

《三清真录》说：父母禀先天真阴真阳二气，化为精血，结合成胞胎，胎儿发育完全，真气充足，就成了人形。人集天地的灵气，借助自然之道，使神气相合，就不同程度地决定了寿数。大寿一万二千岁，这是道行极高的人；能够守住合于至上之道的本真，顺遂其天性，虽有死亡之期，道也不会使之死亡。中寿一千二百岁，留形体，住人间；只要道在其身，其身也就存在。下寿一百二十岁，知道修炼，可以安乐延年。如果不知道修炼，精气神走失耗散，本来在我身中的东西，就不再为我所有。而且，如果行为不检，触犯禁忌，还要暗中减去寿算。一算三百天，寿一岁就是本数一年的寿，十二年为正纪之寿，暗中减寿，就是按这三个数来减的。无知少学的人，以为做点小恶不会伤寿，积恶多了，就会至于灭身。以为小损德不会有害处，损德积累多了，也会至于灭生。小恶小损，开始减寿一算，继而减寿一年，最后一减就是十二年；人还未到中年，已经折寿大半。仙人对这种人很是哀怜。虽然有修仙之法，必须先讲养寿之方，详细明了养寿之方，而实行起来，可以延年至大寿。不惧怕用千日来修持，自然就有超脱的道路。

## 【原文】

《西山记》曰：虽知养生之理，不悟修行之法，则生亦不长。虽知修炼之方，不知养寿之道，则修亦无验。竹养寿者，凡以禁忌而防其祸。行不多言，恐神散而损气。睡不张口，恐气泄而损神。临危登峻<sup>①</sup>则魂飞，玩杀看斗<sup>②</sup>则气结。吊死问病，则喜神自散。卧湿当风，则真气日弱。古庙凶祠不可入，入之则神惊。狂禽<sup>③</sup>异兽不可戏，戏之则神恐。对三光濡溺<sup>④</sup>，折人年寿。负四重深恩<sup>⑤</sup>，灭人大数。饮宴于圣象之侧，魂魄不安。坐卧于墓冢之间，精神自散。枯木大树之下不可息，防九阴<sup>⑥</sup>之气，触人阳神。深水大泽不可渡，恐至寒之性，逼人真气。出众花卉<sup>⑦</sup>不可折，防招妖狂入室。非时果实不可食，防带邪气入腹。妄言绮语<sup>⑧</sup>，非患难<sup>⑨</sup>不可频说，说之减人正寿。肥甘醇酒，非会合不可频饮，饮之除人本禄<sup>⑩</sup>。负贤忘恩，必有祸应。轻财毁物，自无福生。大山勿深入，入之必凶。美物勿酷爱，爱之勿吉。损人伤物，以冤报冤。嫉贤妒能，以怨起怨<sup>⑪</sup>。虚传妄授<sup>⑫</sup>，慢友轻师<sup>⑬</sup>。此类或有触犯，虽得正诀，遇异人，大道未就，先为此除寿。以罪当功，竟不能速成也。善养寿者，以法修其内，以理验其外<sup>⑭</sup>。修内则闭精养气，安魂清神，形神俱妙，与天地齐年；炼神合道<sup>⑮</sup>，超凡入圣也。验外则救贫济苦，慈物利人。孝于家，忠于国，顺于上，悯于下。害不就利<sup>⑯</sup>，忙不求闲。凡以方便为心，勿以

人我介意。方始奉道，多遇圣人，自得真法。及夫下功之后，少有患难，速得圆成。然是修养所致，亦是阴德报之。苟不达养寿之宜，安得内外齐成乎！

### 【注释】

①临危登峻：攀登危险的高处。

②玩杀：指比武。看斗：看别人武斗。

③狂禽：指猛兽。

④三光：指日月星。濡溺：小便。

⑤负四重深恩：指不孝，辜负父母生育养育之恩。《道藏》本“负”作“贺”，据马本改。

⑥九：非实数。九阴之气：极阴之气。

⑦出众花卉：出现在花卉之中。

⑧妄言：不实之言。绮语：佛家语，指涉及爱情的艳词秽语。

⑨非患难：指不是患难深交的人。

⑩饮：《道藏》本作“饵”，据马本改。本禄：即本寿。

⑪起怨：招来怨恨。

⑫虚传妄授：把虚假的知识传授别人。

⑬慢友轻师：指虚传妄授是对师友的轻视怠慢。

⑭理：伦理道德。外：行为的外在表现。

⑮炼神合道：指炼成阳神能出壳变为神仙的功法。本书有《炼神合道》篇。

⑯害不求利：害，指不能避脱的灾害。避害为利。这句与儒家说的“临难勿苟免”意思相同。遇危难义不当避时，不逃避。

**【译文】**

《西山记》说：虽然知道养生的道理，但不悟解修行的方法，寿命也不能长久。虽然知道修炼的方法，但不知道养寿的道理，修炼也不能应验。所以养寿的人，都要不犯行动的禁忌，以防备祸害。行走的时候，不多说话，恐怕精神分散而损伤元气。睡眠的时候，不张着咀，恐怕元气泄漏而损伤神气。登临高峻险处，会惊恐魂飞。比武艺，看武斗，会胸中气结，吊死者，看病人，会喜神自散。卧湿处，当风口，会真气日弱。古庙凶祠不可进入，进入会使神惊。猛兽异兽不可戏弄，戏弄会使神恐。面对日月便溺，折人年寿。辜负父母深恩，减人大寿。在圣象旁边饮宴，魂魄会感到不安。在坟墓之间坐卧，精神会自然失散。枯木大树之下，不可休息，以防极阴之气，触犯人的阳神。深水大泽不可泅渡，恐怕水性极寒，压迫人的真气。行走在花卉之间，不可采摘，防止招来妖怪入室。不是当时令的果实，不可以吃，防止把邪气带入腹内。诳言秽语，不是患难深交，不可常说，说了减人正寿。甘味美酒，不是朋友聚会，不可常饮，饮了减人本寿。辜负贤者，忘人恩惠，必有灾祸报应。无意义地轻财毁物，自然没有福气产生。大山不要深入，深入必定凶险。美物不要过于酷爱，酷爱必无吉利。损人伤物，必遭以冤报冤。嫉贤忌妒能，必定以怨招怨。把虚假的知识传授别人，那是对师友的轻视傲慢。以上这类禁忌，若有触犯，即使能得到修炼的真诀，遇到异人的指点，不等大道修成，先已因犯忌而减了寿数。即便功力能与所犯之罪相抵，终归也不能快速炼成。善养寿者，要内外双修；以功法修内炼，以伦理察外行。修内是闭精养气，安魂清神，达到神形俱妙的境地，与天地同寿；然

后炼神合道，超凡入圣。察外行，是救济贫苦，慈爱于物而利他人；在家孝，在国忠，对上顺从，对下怜悯；遇到意外灾害，不只想保全自己；遇到必须亲自忙碌的事，不避开去偷闲。凡事存心给人方便，不要因人我之分，而耿耿于怀。开始奉道修炼，多遇圣人指点，自会得到真法。及至下功夫以后，也很少遇到患难，因而可以快速完满成功。虽然这是由修炼取得的，但也是阴德给予的回报。如果不通晓养寿的事宜，怎能内外一齐成功呢！



# 卷 三





## 补 内

## 【原文】

《九天秘录》曰：三清之下有三太<sup>①</sup>，三太之内有二仪<sup>②</sup>。二仪既判而列五帝<sup>③</sup>，五帝既立而同一区<sup>④</sup>。此天地之内，上下有阴阳升降，东西有日月往来；周而<sup>转</sup>运而不已；代谢循环，终无走失<sup>⑤</sup>。惟人也，以精为母，以气为主。五脏中各有精，精中生气。五脏中各有气，气中生神，故寿无穷，长生住世，炼精为丹，养气为神。真仙上圣修真，补内不补外也。内真外应，无施不可，有作必成，自凡而入圣也。

## 【注释】

①三清：道家造说天有三十六层。最上为大罗天，仅次于大罗天的最高天界，叫三清天或三清境。玉清境由始气所成，上清境由元气所成，太清境由玄气所成。三太：指天地人三才。三才都生于太极混一之气，所以叫三太。

②二仪：指阴阳二气。

③五帝：指五方之帝。东方苍帝，南方赤帝，中央黄帝，西方白帝，北方黑帝。

④同一区：同，过问。同一区，即管一个区域。

⑤走失：差错。

### 【译文】

《九天秘录》说：天上有玉清、上清、太清三境，三清下面有三太，三太里面包括阴阳二气。阴阳二气既已分开，就列出了五方的五帝；五帝已立，各管一方。在天地以内，上下有阴阳升降，东西有日月往来。升降往来，周而复始，运行不止。代谢循环，始终没有差错。在人体里边，精是产生气神的母亲，而气作为主导。五脏里各都有精，精里产生气。五脏里各都有气，气里产生神。要想寿数无穷尽，长生在世，就要炼精成丹，养气成神。真仙上圣，修炼真体，补内里不补外形。内里炼成真丹，外形自然光采。这时就没有不可施行的，要作的必定成功，就从凡人进入仙圣。

### 【原文】

《西山记》曰：男子先生左肾，以外精而内血，阴为里也。女子先生右肾，以外血而内精，阳为里也。肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生膀胱，膀胱生三元<sup>①</sup>，三元生三焦<sup>②</sup>，三焦生八脉<sup>③</sup>，八脉生十二经<sup>④</sup>，十二经生十二络<sup>⑤</sup>，十二络生一百八十系络<sup>⑥</sup>，一百八十系络，生一百八十缠络，一百八十缠络生三万六千孙络，三万六千孙络生三百六十五骨，三百六十五骨生八万四千毛窍<sup>⑦</sup>。胎完气足，灵

光入体，与母分离而为人也。以内外言之，经络之内而为内，肌肤之外而为外。养命养其五脏，五脏为根，根固叶自茂矣。养形养其五气，五气为源，源深流自长矣。真气大运随天，元气小运随日。春肝旺脾弱，则养脾食甘物。五谷中粳米，五果中枣肉，五畜中牛肉，五菜中葵菜<sup>⑥</sup>。清心无忧，忧则伤肝。隐坐避风，以肝恶风也。若日用之间<sup>⑦</sup>，卯时以待小运。日生元气，传送在肝，闲居冥目以养肝，旬日见功，目可视秋毫。若修炼下功<sup>⑧</sup>，不必如此。夏日心旺肺弱，则养肺食辛物<sup>⑩</sup>。五谷中黄黍<sup>⑫</sup>，五果中桃子，五畜中鸡肉，五菜中葱菜。清心少喜，喜多伤心。静坐避热，以心恶热。若日用之间，午时以待小运。日生元气，传送在心，绝念安居以养心，旬日见功，可气通百脉<sup>⑬</sup>。若修炼下功，不必如此。秋肺旺肝弱，则养肝食酸物。五谷中豆，五果中李子，五畜中犬肉，五菜中藿菜<sup>⑭</sup>。静居避寒，寒则伤肺。不要多悲，悲则伤肺。若日用之间，酉时以待小运。日生元气，传送在肺，升身静坐以养肺，旬日见功，肌肤光泽。若修炼下功，不必如此。冬肾旺心弱，则养心食苦物。五谷中小麦，五果中桔子，五畜中羊肉，五菜中薤（xiè）菜<sup>⑮</sup>。清心无恐，恐则伤心。若日用之间，子时以待小运。日生元气，传送在肾，敛身正坐以养肾，旬日见功，丹田自暖，气力刚健。若修炼下功，不必如此。当四季脾旺<sup>⑯</sup>，养肾食咸物。五谷中粟米，五果中山药，五畜中猪肉，五菜中韭菜。安心无畏，畏则伤脾。静坐避湿，

湿则损脾也。若日用之间，戊辰丑未以待小运。日生元气，风急雷震<sup>①</sup>，透过膀胱，变为精华。真气走失，而火上起<sup>②</sup>，肺开心冲<sup>③</sup>，肝浮胆横<sup>④</sup>，万神以真火烧之<sup>⑤</sup>，弃体外游，骨解筋伸<sup>⑥</sup>，与死无异。一泄一气弱，百泄一神去，千泄一脏损，已至枯竭，四大无主，乃曰死矣。故真仙上圣，有还精之道<sup>⑦</sup>。若志在玄元，肾气交心气，积气生液，如悬珠垂露，颗颗还于心田。火候无差，自然凝结，形若弹丸，色如朱桔。气中生气，炼气成神，身外有身，超凡入圣。若以未悟清虚，甘作儿孙牛马，淫邪之心未息，亦不可深究。房中之术，俱以借阴貌<sup>⑧</sup>，赚心气下入黄庭，肾气不能上升，乃以龙盘虎绕<sup>⑨</sup>，欲泄之前，弃其情爱<sup>⑩</sup>。一则孤坐敛身，双手抱脐，使气结为胎<sup>⑪</sup>；一则升身偃脊，敛身少时，使肘后飞入泥丸，以填血脑而百骨充盈，有返老还童之验矣。嗟少学无知，欲采妇女之津气，以为阴丹<sup>⑫</sup>；又炼无情之金石，取天地之秀气而为外丹，饵之填精补海<sup>⑬</sup>；幸而药盛，而时暂无损。若以元阳耗散，而丹台空虚，饵之在腹，当有不救之疾。取之于人，当有速亡之患，反以神仙之法为诳。静言<sup>⑭</sup>思之，谁其过欤？

### 【注释】

①三元：指上中下三丹田。

②三焦：上中下三焦，属六腑之一。

③八脉：阳维、阴维、阳跷，阴跷、冲、任、督、带为

八脉。

④经：纵行的主血管为经。

⑤络：由经脉派分网络于全身的支脉为络脉。

⑥系络：由十二络脉派分的支络。下文缠络、孙络，是再派分的小络脉。这些络脉构成一个系统，运行荣卫气血，沟通脏腑表面。

⑦毛窍：皮肤上的毛孔。

⑧葵菜：《诗经·七月》：“七月烹葵及菽”，指的就是这种菜。

⑨若日用之间：意为若按小运随日的修炼时间。

⑩下功：指低级功法。

⑪辛物：有辣味的食物。

⑫黄黍：即黄米。

⑬百脉：全身脉络。

⑭藿菜：一种豆叶，嫩时可食。《广雅·释草》：“豆角谓之荚，其叶谓之藿。”

⑮薤(xiè)菜：草本植物，又名菹头，鳞茎名薤白，可食。

⑯四季脾旺：古代医学，认为五脏受季节气候影响，各有旺季。春肝、夏心、秋肺、冬肾。脾不独主旺于一季，而在四季之末，各旺十八日。所以说四季脾旺。

⑰风急雷震：比喻用武火急速收气入腹。

⑱火上起：比喻心神浮动。

⑲肺开心冲：肺喘不能敛气，心冲动不能静止。

⑳肝浮胆横：肝浮燥，胆冲动。

㉑万神以真火烧之：比喻心神不定，意念万千，燥而不安。和成语“心急如焚”意思相近。

㉒骨解：俗语散了骨头架。筋伸：筋僵直。

②③还精之道：将后天之精，返还为先天之精的功法。

②④阴貌：指女性。

②⑤龙盘虎绕：龙指心液正阳之气，虎指肾中精气，心气合肾气，交结成丹。

②⑥弃其情爱：停止性交。

②⑦胎：丹胎。

②⑧阴丹：指阴精，即用房中术以还精。《云笈七签》卷六四《玉屋真人授阴丹秘诀灵篇》：“夫阳丹可以上升，阴丹可以驻寿。阳丹者，还丹也。阴丹者，还精之术也。”

②⑨海：指肾，肾为精海。

③⑩言：借为焉。

## 【译文】

《西山记》说：男子先生长左肾，是精在外，血在内，以阴为里，也就是阳中有阴。女子先生长右肾，是血在外，精在内，以阳为内里，也就是阴中有阳。由肾生脾，由脾生肝，由肝生肺，由肺生心，由心生小肠，由上小肠生大肠，由大肠生胆，由胆生膀胱，由膀胱生上中下三丹田，由三丹田生上中下三焦，由三焦生八脉，由八脉生十二经脉，由十二经脉生十二络脉，由十二络脉生一百八十系络，由一百八十系络生一百八十缠络，由一百八十缠络生三万六千孙络，由三万六千孙络生三百六十五块骨骼，由三百六十五块骨骼生八万四千毛孔。等到胎儿发育完全，真气充足，灵光进入胎儿体内，就与母体分离成为人了。从内外来说，经络范围以内是内，皮肤以外是外。保养生命是保养五脏；五脏是生命的根本，像树木一样，根本坚固，枝叶自然茂盛。养形体是保养五脏的元气；五脏的元气，是形体存

在的本源，像泉水一样，源头深，流得自然长远。真气大运转的规律，是随天地阴阳气运转的规律而变化的。元气小运转的规律，是随每天十二时辰阴阳气运转的规律而变化的。春季肝气旺而脾气弱，那就要养脾吃甜味食物。五谷中吃粳米，五果中吃枣肉，五畜中吃牛肉，五菜中吃葵菜。同时也要养肝；让心清静没有忧愁，忧愁就会伤肝气。隐坐的时候，避开风口，因为肝怕风。如果每天随小运炼肝气，时间是在卯时等待阴阳小运变化的到来。这样炼一日就产生一日的元气，传送到肝。养肝须静坐闭目，十天见功效，眼目可以看见像秋天的毫毛那样细小的东西。假若只炼修初级功夫，就不必这样做。夏季心气旺而肺气弱，那就要养肺吃辣味的食物。五谷中吃黄米，五果中吃桃子，五畜中吃鸡肉，五菜中吃葱菜。同时也要养心；让心清静，少生喜乐，喜多了会伤心气。静坐的时候，要避开暑热，因为心怕热。如果每天随小运炼心气，时间是在午时等待阴阳小运变化的到来。这样炼一日就产生一日的元气，传送到心。养心须断绝一切思念，深居静坐，十天见功效，可以气通全身脉络。假若修炼下功，就不必这样做。秋季肺气旺而肝气弱，那就要养肝吃酸味的食物。五谷中吃豆子，五果中吃李子，五畜中吃狗肉，五菜中吃藿菜。同时也要养肺，静居时要避寒凉，寒凉就会伤肺。心不要多悲伤，悲伤会伤肺气。如果每天随小运炼肺气，时间是在酉时等待阴阳小运变化的到来。炼一日生一日的元气，传送到肺。养肺要挺身静坐，十天见功效，肌肤显出光泽。假若修炼下功，就不必这样做。冬季肾气旺心气弱，就要养心吃苦味的食物。五谷中吃小麦，五果中吃桔子，五畜中吃羊肉，五菜中吃薤菜。要心中清静，没有恐惧，恐惧就伤心气，同时要养肾；如果每天随小运炼肾气，时间是在子时等待阴阳小运变化的到来。炼一日生一日的元气，传送到肾。养



肾要收身正坐，十天见功效，丹田有暖热的感觉，气力刚健。假若修炼下功，不必这样做。当四季脾旺的时候，都要养肾。养肾吃咸味的食物。五谷中吃小米，五果中吃山药，五畜中吃猪肉，五菜中吃韭菜。同时要养脾，心神要安定，没有畏惧，畏惧会伤脾。静坐时要避开湿气，湿气会伤脾。若每天随小运炼脾气，时间是戌辰丑未四个时辰等待阴阳小运就化的到来。炼一日生一日的元气；此时感觉如风急雷震，急速用武火收气入腹，透过膀胱，变成精华。如果不按天地日时阴阳消长运行的规律修炼真气，真气就会走失；心火浮起，气喘心动，肝浮而不实，胆横而不顺，像万神用真火烧烤，使真气离开身体，以致散了骨架，筋僵直难动，跟死了没什么差别。气泄一次就弱一次，泄百次就去一神，千泄就五脏损一脏，等到气神枯竭，全身没有主宰，这就叫死亡。所以真仙上圣有还精的功法。如果心志寄托在道法上，就会使肾气和心气交合，聚气产生心液，像悬着的珍珠，垂落的露珠，颗颗归到下丹田。再要掌握好烹炼的火候，自然就凝结，成为形状像弹丸，颜色像红桔的内丹。内丹结成，真气再生真气，炼成纯阳一气，用炼气化神的方法，就能身外有身，超凡入圣了。但是，如果不领悟清虚是道法的根本，甘心为子孙作牛马，淫邪的心，息灭不掉，也就不能深入研究道法了。有人用房中术补内。借女阴行房，使心气下入黄庭，因肾气不能上升交心气，就用心气下降交合肾气；在想排精以前，停止性交；先孤坐收身，双手抱肚脐，使心肾气结为丹胎；然后直身仰脊，收身少时，使丹气通过督脉，飞入泥丸宫，以填补血脑，从而百骨充盈，也能有返老还童的效验。可叹少学无知的人，想采取妇女的津气，以为就是称做阴丹的还精之术；又想烹炼没有性情的金石，采取天地的秀气，炼成外丹，食之以填补肾精。如果侥幸药力强盛，暂时可以无损害。若

是元阳耗散了，而丹田里是空虚的，服食以后，当有不可救治的病症产生。不取之于自身，而取之于他人，自当有速死的灾患，反而认为神仙的道法是虚诞；冷静地想想吧，是该怪罪谁呢？

## 补 气

### 【原文】

《玉华灵书》曰<sup>①</sup>：九天之上无阴，九地之下无阳<sup>②</sup>。地中生阳，一百八十日阳升到天。其阳不过乎天者，阳自阴中来。生元气传送，余气在脾。静室闭气，多入少出，旬日见功，肢体光泽，经络快畅。若修下功，不必如此。是五脏各有时，一脏旺而一脏弱，一气盛而一气衰。损有余，补不足，五脏既和，百骸自理；百骸自理，万病不生；万病不生，千岁可期。

### 【注释】

①此段文字，前言不搭后语，显然有严重的脱漏或误窜。这在古代靠传抄流行的著作中，是难免的；不过这一段特别严重，读者看了译文自明。而且《补气篇》只此一段，也与本书体例不合；必有佚文，或窜入别篇。注译者发现别篇有两段文字，应属于本篇。在本段译文后加按语说明，并将其移置本段之后。

②九天、九地：九都是虚比之词，即至高的天，至厚的地。

### 【译文】

《玉华灵书》说：至高的天上没有阴气，至厚的地下没有阳气。地中产生阳气，一百八十天升到天上。这种阳气不能透过天，因为这阳是从阴中来的。（以下有脱漏。）产生元气传送，（有脱漏）余气在脾脏。（有脱漏）在静室里闭气，多入气，少出气，十天见功效，肢体现出光泽，经络都和畅。若修炼下功，可以不必如此。（这两句可能是衍文。）是五脏各有盛衰的时候，一脏旺盛，另一脏衰弱；一脏气盛，一脏气衰。应当损有余，补不足，使五脏合和。五脏合和，全身自然得到调理；全身调理，万病不会生；万病不会生，千年长寿，可以期待。

【按】：《真阴阳篇》最后一段，不关真阴阳，而是讲补气，并说“补气之道，此为上矣”。肯定是本篇文字的误置。现移于上段文字下。又，《补精篇》最后一段文字，讲补气之“上法”、“中法”、“下法”，也应属于本篇。因为这段文字是“西山记曰”，依本书体例，应放在《真阴阳篇》那段文字之后。

### 【原文】

《玉皇圣胎诀》言：人常降心火于下田<sup>①</sup>，外境不入，泯绝狂虑<sup>②</sup>，一气不散，委于气海<sup>③</sup>，肾气不能上升<sup>④</sup>；其息渐少<sup>⑤</sup>，纵出之，悠悠然减省也<sup>⑥</sup>。故后圣有自然胎息矣<sup>⑦</sup>。及达摩<sup>⑧</sup>胎息至理，言人之气升，自有走失；莫若内观诸世界<sup>⑨</sup>，游玩自己天宫<sup>⑩</sup>，超清虚妙境。其法贵乎无漏<sup>⑪</sup>，一念不生，一意不动。无漏则善果成，不动则

真圣见<sup>⑫</sup>。而面壁九年，气无毫发走失，阴灵自散<sup>⑬</sup>，而身外有身<sup>⑭</sup>。东人不悟，乃掷钵西归<sup>⑮</sup>。故圣人曰，真胎息也。及扁鹊解《灵枢》，以冬至之后，真铅积之一分<sup>⑯</sup>，状如戏蕊而镇丹田。令人鼻引清气，闭口不出，以定息二十四数，为一两火。四十五日，火进一十六两<sup>⑰</sup>，而炼就阳胎<sup>⑱</sup>。又以夏至之后，汞积三分，状如抱卵，而镇绛宫。亦以鼻引清气，闭口不出，以定息二十四数，为火一两，四十五日，进火一十六两，而炼阴息<sup>⑲</sup>。以阴息投阳胎而生真气。真气生元神。神形合为一，与天地齐年；离而为二<sup>⑳</sup>，身外有身，而为羽客仙子，不在尘世，以返三岛十洲也<sup>㉑</sup>。及葛洪注《胎息论》曰：凡胎息之要，如在母腹中，母呼即呼，母吸即吸。今人不达妙理，纵能闭之少时，随手出之，喘息不已，非止不能留所闭之息，而又元气损虚，返为外来阳气所夺。若气急未急之前<sup>㉒</sup>，外身自可停留少时，勿使大急。未气急之际，先鼻引清气一口，续后便以新取之气，换出旧闭急者之余气也。故得夺住其气，积而神形清爽，可以除疗百病。曲留强住<sup>㉓</sup>，亦非自然，所以为下等胎息。真仙上圣，而有三品之论也。鼻引口吐，可以去浮寒<sup>㉔</sup>，逐客热<sup>㉕</sup>，冲结滞，行经络。若定息，气血不交，阴阳自媾；若定万息，气住神藏，大乘之功，不可言也。补气之道，此为上矣。或咽气救饥渴，行气以壮肌肤，收气补下田，养气以返童颜，运气以益血脉，虽见小功，终不及胎息之补气得力，功速且久也。

**【注释】**

①降心火于下田：火即是气，吸气引心火到下丹田。

②泯：灭。狂虑：心情激动。

③委：积。气海：下丹田。

④肾气不能上升：肾气受心气下降的压迫，所以不能上升。

⑤其息渐少：呼吸次数逐渐减少。这是内炼家解决肾气不能上升的办法。

⑥悠悠然：指f呼气缓慢悠长。丹经说这种细缓呼气，能达到鹅毛放在口边而不动的程度。减省：指减少呼吸次数。练习这种呼吸调节，也叫闭气。不是强憋气，而是结合入静，通过调息、减息，以至无息；是因入静深化，而自然出现的缓慢呼吸。《道枢》：“闭气者，非闭噎其气也，乃神定气和，绝思忘虑，使鼻之息悠然，若有若无。”

⑦自然胎息：上面讲的靠入静，自然减慢呼吸，据说能减少至每分钟呼吸二三次（常人约十六次），所以叫自然胎息。

⑧达摩：（？—528或536）南印度高僧。南北朝时来中国传道，是中国佛教禅宗的创始人，世称达摩老祖。

⑨内观诸世界：指心神内视脏腑经脉。

⑩天宫：指头上九宫。特别是泥丸宫，居九宫中央。

⑪无漏：指神气不外泄。

⑫真圣见：真圣，即真灵。见同现。

⑬散：《道藏》本作外，据马本改。

⑭身外有身：《道藏》本脱外字。据马本补。

⑮掷钵西归：留下衣钵，西归天竺。

⑯真铅：指丹头。积之一分：指火候，一分火候，指丹头

还微嫩。

⑮火进一十六两：火候已到的意思。十六两为一斤。

⑯阳胎：见前《识法篇》注。

⑰阴息：真阴之气。

⑱离而为二：指神形分离，神出形外，即身外有身。

⑲三岛十洲：都是传说的海外神仙居住之地。三岛名蓬莱、方丈、瀛洲，见于《史记·秦始皇纪》。十洲分布在八方海外，见于《海内十洲记》。不具列其名。

⑳气急：即感到气已憋不住。未急之前：感到憋不住以前。

㉑曲留强住：指这一段文字所讲的功法，都是勉强行事。

㉒浮寒：未入内的表寒。

㉓客热：外感之热。

## 【译文】

《玉皇圣胎诀》说：修炼的人，常深深地入静，引心气下降，使气不散而聚在下丹田。这样，肾气不能上升，与心气交合，于是用逐渐减少呼吸次数的方法，使出气的时候，缓慢悠长，以达到尽量减少呼吸次数。后来道法功深的人，把这种能达到极少呼吸次数的气息，叫做自然胎息。到达摩讲胎息至理，说人的气上升，元气自然要有损失，不如进入超清静空虚的境界，专心内视脏腑经络，神游于头上九宫。因而他面壁九年，元气毫无走失，阴灵自行散去，变成身外有身。他见中国人不能领悟，于是留下衣钵，回天竺去了。所以圣人说，达摩炼的是真胎息。扁鹊解《灵枢》：从冬至以后，真铅积成一分的火候，形状像风中花蕊那样微小娇嫩，安置在下丹田中。此后，用鼻引清气，闭口不呼，定息数至二十四；用这种功法，丹头即可得到一两的

火候。四十五天后，火候能进至一斤，就炼成为阳胎。再从夏至以后，汞积成三分火候，形状像抱伏的鸡卵，安置在丹田中。也用鼻引清气，闭口不出，定息数到二十四；用这种功法，汞即可得到一两的火候。四十五天后，火候也进至一斤，炼就叫做阴息的真阴之气。以阴息投向阳胎，产生真气。真气产生元神，炼到神形合一，就寿与天齐了。元神若能离开形体，就是身外有身，成为羽客仙子。此时，就能离开人世，成为返回三岛十洲居住的仙人了。葛洪注《胎息论》说，凡胎息的要点，是呼吸像在母腹中一样，母呼也呼，母吸也吸，不用自己的口鼻呼吸。人们不懂得这里的奥妙之理，纵然能闭气少时，憋不住，随即呼出，定会喘息不止。非但不能留住所闭之清气，而且还会使外来的阳气，夺走元气，招致元气损虚。若在憋气未急之前，口鼻自然可以停留少时，但不要停气到太憋。在不太憋以前，先用鼻再吸清气一口，而后便以新吸的气，换出先前闭急的余气。这样就能夺住吸进的清气，积而久之，会神形清爽，去除百病。但这样调息，总归勉强，也不是静中自然调息，所以是下等胎息。因而真仙上圣，有三种胎息的说法。一般鼻吸口吐，只可以驱除外感寒热，冲开结滞，通行经络。如果能定息，可以使气血不交，而阴阳自合。如果能定息至万次，使气住神藏，这是大乘功夫，不可说传。补气之道，这是上等。有人用咽气救饥渴，行气壮肌肤，收气补丹田，养气返童颜，运气补血脉，这些虽能见小功效，终究不如胎息补气为得力，功效快而且持久。

### 【原文】

《西山记》曰：气本无形，必赖有形之躯。形全气在，



自可修补。不择老幼<sup>①</sup>，所贵至诚，始终如一。天皇圣胎<sup>②</sup>，秘用神诀，补气之上法。达摩胎息至理，补气之中法。其后，因胎住息，扁鹊《灵枢》，葛洪注《胎息》，补气之下法。此外皆非法也。

### 【注释】

①不择老幼：不论老少。

②天皇圣胎：传说黄帝之前，有天、地、人三皇；都不是凡人，所以说圣胎。

### 【译文】

《西山记》说：气本来是没有形状的，必须依赖有形的躯体而存在。形体健全，气也存在，而且自己可以修补不足。不论老少，都可补气；贵在有至诚的心意，始终如一的坚持。古代有天皇圣人，他秘密使用的神诀，是补气的最上等功法。达摩的胎息至理，是补气的中等功法。其后，有因丹胎出现，而减缓气息出入的方法，像扁鹊解《灵枢》，葛洪注《胎息论》，都是下等功法。除此之外，都不是补气的正法。

## 补 精

## 【原文】

《太上玄镜》曰：纯阳上升者，谓之气；纯阴下降者，谓之液。气液相交，注于骨骼之间者，谓之髓。气液相交，出膀胱之外者，谓之精。内则心、肾、肝、肺、脾，五脏也，大肠、小肠、膀胱、三焦、胆、胃，六腑也；外则皮肤、毛、发、眼、耳、鼻、舌、手、足、荣卫、经络穴，四体也<sup>①</sup>。精者，心气在肝，肝自生精，肝精不固，目眩无光。心气在肺，肺自生精，肺精不实，肌肉清弱。心气在肾，肾自生精，肾精不满，神气减少。心气在脾，脾自生精，脾精不坚，发齿自弱。五脏之中，肾为精海，心为气馆。真精在肾，余精自还下田。真气在心，余气自朝中元<sup>②</sup>。思虑愁恼，其耗气也，如漏鼎中之气<sup>③</sup>。淫邪祸乱，其走精也，如析釜下之薪<sup>④</sup>。补下精之道<sup>⑤</sup>，非但绝色，而房中最急慎之。

## 【注释】

①四体：指头身手足。所举各项都是可通于体外的。

②中元：即中丹田，在心下至脐，又称中宫、绛宫。

③如漏鼎中之气：比喻之词。鼎比炼丹的器皿，烹煮东西，漏气难熟。

④析：离散，此处是撤离的意思。釜：圆底锅。薪：柴。

⑤下精：肾位在下，故称肾精为下精。

### 【译文】

《太上玄镜》说：在人体中，纯阳上升的叫做气，纯阴下降的叫做液。气和液相交合，注入骨骼中间的叫做髓。气液相交合，出现在膀胱外边的叫做精。体内心、肾、肝、肺、脾是五脏，大肠、小肠、膀胱、三焦、胆、胃是六腑，体外皮肤、毛发、眼、耳、鼻、舌、手、足、荣卫、经络穴，总括属于四体。精产生于心气。心气传到肝，肝自然产生精，肝精如不坚固，就会眼昏花没有光彩。心气传到肺，肺自然产生精；肺精如不充实，肌肉就会苍白虚弱。心气传到肾，肾自然产生精；肾精如不饱满，神气就会减少。心气传到脾，脾自然产生精；脾精如不坚实，头发牙齿会自然衰弱。五脏之中，肾是精的海洋，心是气的馆舍。真精藏在肾里，肾精充满了，余精自然归到下丹田。真气藏在心里，心气充气沛了，余气自然朝向中丹田。思虑愁恼，都能耗损真气，后果像鼎中漏气，炼丹不熟。淫邪祸乱，都能走失真精，后果像釜底抽薪，不能炼丹。补肾精的方法，不仅要断绝好色，而且最紧的也在于慎重正常房事。

### 【原文】

《西山记》曰：天地，万物之盗；万物，人之盗<sup>①</sup>。盖阳升阴降，物受天地纯粹之气；阴精阳华，人食万物

充实之资<sup>②</sup>。一饮一食，纳之于胃，与真气相合，传流肾府<sup>③</sup>。虚气充盈，对境生心，心火下逼，肾气不能上升，左旋右盘。如<sup>④</sup>阳负阴胎<sup>⑤</sup>，阳恋阳住<sup>⑥</sup>，阴为阳逼，复自天来<sup>⑦</sup>。故天中阴降一百八十日到地，其阴不过乎地者，阴自阳中来。阴抱阳质，阴恋阴住，阳为阴逼，复自地起。周而复始，并无走失，尚有震动倾侧之愆，又况人肾为水也！水中生气，如烟以线，触之则断，挠之则散，眼耳鼻舌身意，六欲伤于外，喜怒哀乐好恶思，七情伤于中。上则重楼走失，下则金龟抛泄<sup>⑧</sup>，如漏网包风，能无损乎？不知补气<sup>⑨</sup>之道，如火消膏，积日复入轮回。

### 【注释】

①天地万物之盗，万物人之盗：私取为盗。这两句是倒装语，即万物盗之天地，人盗之万物。看下句自明。

②资：助。

③肾府：即肾脏。

④如字后有脱文。当为“地中阳升。一百八十日到天，其阳不过乎天者，阳从阴中来。”所以敢这样说，因为，补入这句话以后再接“阳负阴胎，……复自天来”。才与下文“故天中阴降……复自地起”。完全对应，意思完整。为慎重起见，暂不补入原文。仅于译文中加括号顺带译出，请方家鉴定。

⑤阳负阴胎：负，此处与抱同义，并为被动词。地属阴，中有阳，阳被阴所抱。

⑥阳恋阳住：地中阳气到天，天为阳，阳遇阳相恋而止。

⑦阴为阳逼：地本属阴，其阳气虽到天，但其阴性被天阳逼住，阴气乃复自天降。

⑧金龟：指阴茎。抛泄：泄精。

⑨气：当是精。因为本篇讲的是补精，尤其是，本段最后讲肾气，又提“金龟抛泄”，“气”为“精”之误无疑。

### 【译文】

《西山记》曰：天地，万物之盗；万物，人之盗。大概是说，天地间阳升阴降，纯粹的阴阳之气，使万物承受了而生成；日精月华，使万物充满养分，人食万物得其资助。人，一饮一食，进到胃里，和真气相结合，传流到肾脏，使肾脏虚气充满。心神因这种情景而动，心火下逼，使肾气不能再上升，于是围绕心气，盘旋起来。这好象（地中阳气上升，一百八十日到天；其阳不能再过乎天，是因为这阳是从阴中来的。）是被抱负在阴胎中的。地中阳气与天阳恋住，其阴被阳气逼住，就又从天上降下来。天中之阴降一百八十日到地；其阳能过乎地，是因为这阳是从阳中来的，是被抱负在阳质中的。阳中阴气与地阴恋住，其阳被阴气逼住，就又从地上升起。这样的周而复始，并无失误，还会有地震天陷的错失，又何况人肾是属水属阴的呢！水中生气，如地阴中生阳气上升，但好像一缕烟，一根线，碰它就断，扰它就散。何况，眼耳鼻舌身意，从外面招来六欲损伤它；喜怒哀乐好恶思，从内里引起七情损伤它；上面口鼻走失，下面性交抛泄，就像用网包风，能不损失吗？不知道补精的道理，就像用火燃消膏油，时间长了就死亡，再入轮回。

## 补 益

## 【原文】

《洞神真经》曰：养生之道，以不损为要<sup>①</sup>，延命之术，以有补为先。居安虑危，而防未萌。不以小恶为无伤而不去，不以小善为无益而不为。起卧有四时<sup>②</sup>，早晚行止，有至和之常制<sup>③</sup>。调和筋脉，有偃仰<sup>④</sup>之方。养正除邪，有吐纳之术，流行荣卫，有补泻之法。节宣劳逸<sup>⑤</sup>，有兴夺之要<sup>⑥</sup>。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。以清虚去其狂虑，以安闲养其真性。虽少年致损，气弱体枯，年老得悟，防患补益。以气补气，气自有余；以神补神，神无不足。气盛而形乃延长，神住而命自悠久。

## 【注释】

①《道藏》本脱“要”字，据马本补。

②起卧有四时：睡眠和起卧时间，因四季昼夜长短，气候冷暖不同，而随四季调整。

③行止：即动静。至和：指体内阴阳运行，极为和谐。常制：常法。

④偃仰：偃，为下伏，仰，为上仰。指肢体作偃仰姿式的

活动。

⑤节宣劳逸：节制过劳；逸则气血凝滞，要宣泄。

⑥兴：起来活动，对过逸而言。夺：剥夺，对过劳而言。

### 【译文】

《洞神真经》说：养生的道理，以不损伤精气为要点。延长寿命的方法，以能补益精气为首要。安康时，要考虑对生命有危害的事，而防患于危害未生以前。不要认为小过恶无伤大体而不可避免，不要认为小善无益于大局而不去做。起卧要按季节调整，早晚动静，要有调节至和之气的常法。调和筋脉，要有运动肢体的方法。养正气除邪气，要有吐故纳新的技术。使荣卫二气流畅，要有补泻的方法。节制或宣泄过劳过逸，要有起来活动，或不去活动的要点。要能忍住怒气，以保全阴气；要能抑制喜气，以保全阳气。用清虚的心境，去掉激动；用安闲的心情，培养真性。虽然少年时已招致损伤，气弱体枯，年老醒悟了，也可以防患补益。用气来补气，自然有余；用神来补神，神无不充足。气充盛，形体就会延长，神存在，生命自然长久。

### 【原文】

《西山记》曰：知至道者，天不杀，服元气者，地不灭。用心精微<sup>①</sup>，命自延久。《六玄旨》曰：欲得长生，当修所生<sup>②</sup>，所生之本，始乎精气。精气结而为形，形是受命之本，气是有形之根。故午前炼乾<sup>③</sup>，午后炼坤<sup>④</sup>。

气自肾中生，自子时为始，午时为终，其气升而旺也。所以炼乾者，静坐幽室，闭目冥心，升身勿动，使气满四大，薰蒸其体，荣卫通和，积日气秀神清。及夫肾气到心，积气生液。液自心中生，自午时为始，子时为终，其液降而盛也。所以炼坤者，闭目冥心，敛身正坐，以两手抱腹，降心火于丹田，薰蒸气海<sup>⑤</sup>，积日气旺神清，此补益于气也。冬避寒，夏避暑，寒避风，暑避热。动勿劳其肢体，闲勿怠其肌肤。五日一浴，十日一沐。气旺时勿动，血旺时不息。此补益于气也。永绝嗜欲，见境不动心者，上也。借假修真<sup>⑥</sup>，因死求生<sup>⑦</sup>，形虽交而气不交，体虽浊而形不浊；不得已而亲妇人，勿使走失，时暂弃其情爱，抽身于后<sup>⑧</sup>，赚心气以补下元，可以安性命者，次也。三十岁阴阳两停<sup>⑨</sup>，而五谷秀气，无所制作<sup>⑩</sup>，未免情欲，当五日一度。四十岁者，十日一度。五十岁者，二十日一度。六十岁者，一月一度。六十四岁，卦尽之年<sup>⑪</sup>，更不言度也。若高上<sup>⑫</sup>玄元，欲求长生不死者，可不议此也。此补益于精也。补益形者，不若补益精；补益精者，不若补益气；补益气者，不若补益神。补益于神，则形气永安。古今达士，谈益神之道，不为少矣；往往不见功者，非特出至诚也，神为主故耳<sup>⑬</sup>。昔刘纲真人<sup>⑭</sup>，于甲子庚申生日本命<sup>⑮</sup>，祭享形神，尚得神聚，长生不死。赵真人于静房空室，调神出壳<sup>⑯</sup>，如壮士展臂可千万里，鬼神不敢相干<sup>⑰</sup>，亦得留形住世。况夫补已散之灵气，益现在之魂神！祸福预知，神之灵也；



死生永除，神之真也。补神之道，有清身养命，绝念忘思，动静不失时，修炼应其法，丹就而气自真，气真而神自益矣<sup>⑮</sup>。

### 【注释】

①用心精微：用心到精细微妙之处。

②所生：所以得生命和保生命的条件。

③炼乾：炼阳，阳为气。

④炼坤：炼阴，阴为液。

⑤薰：《道藏》作烹，据马本改。

⑥借假修真：借别人（妇女）以修炼。

⑦因死求生：色欲促人寿命，是早死之道。借房中术修炼，就是借死道求生。

⑧抽身于后：抽出阴茎。

⑨阴阳两停：阴阳两相平均。三十岁以后，逐渐阴盛阳衰。

⑩无所制作：指三十岁以后，食五谷也不能制作出壮足的气血。

⑪卦尽之年：六十四岁，刚好是六十四卦轮回一周尽了的岁数。

⑫高上：以……为至高至上。

⑬神为主：此神意为心，不是精气神的神。故：缘故。

⑭刘纲真人：晋时下邳（今江苏睢县）人。《历世真仙体道鉴》卷三一：“初居四明山，后为上虞令。师事帛君，受道治中部事，历年成道。作《续仙传》行于世。”

⑮本命：古人以出生年月为本命，需趣吉避凶。今人仍有迷信此说的。

①⑥调神出壳：此神为纯阳阳神。壳指头壳。炼到高级功法，可使阳神出壳。

①⑦干：犯。

①⑧气自真，神自益：着重理解两个“自”字；关键是“绝念忘思”。就是做到心境真正清虚无为，体内阴阳之气，自然地升降消长；达到气化为纯阳，气合神变为阳神。此时意念已不是初级功法的状态。

### 【译文】

《西山记》说：知道最高道法的，天已经杀不了他；会服食元气的人，地已经灭不了他。最高的道法，不是远不可及，就在自己身内。只要用心到极精细微妙的地方，生命自然可以延长。《六玄旨》说：想得到长生，须锻炼生命存在的条件。生存条件的本源，从精气开始。精气凝结成为人形，形是接受生命的根本，气又是有形的根本。所以午前炼乾，就是炼阳、炼气；后午炼坤，就是炼阴炼液。气从肾中生出，自子时开始，到午时終了，是气升而最旺的时间。炼乾的方法，静坐在幽室里，闭目静心，挺身不动，使气充满全身，让热感薰蒸整个躯体；这样荣卫气就通畅和谐，日子久了，会气旺神清。及至肾气传到心气，与心气积聚而生液。液自心中生出，自午开始，至子时終了，是液降而最盛的时间。炼坤的方法，闭目静心，身体向前收敛坐正，用双手抱住腹部，把心火下降到丹田，以热感薰蒸气海；日子长了，就会气旺神清。这就是补益气。冬避寒气，夏避暑气，避寒要避风，避暑要避热。动作不要过劳肢体，安闲不要过懒肌肤。五天一洗身，十天一洗头。气旺时不要动，防其走失；血旺时不要休息，防其凝结。这也是补益气。永远根

绝嗜欲，见任何外界事物不动心，这是补益精的上等功夫。假借妇人修真，是用死道求生道。对所借用的，虽可交形，不可交气；做到体虽浊而形不浊。不得已与妇人性交，不要泄精；在想射精的时候，就停止性交，抽出阴茎；这样就能赚得心气，以补下丹田，可以保全性命。这是补益精的次等功夫。人到三十岁，阴阳气两相平均，过后就渐阴盛阳衰，所食五谷，虽含有天地之秀气，已不能制作补精气的足够营养。如果还不能免去情欲，应当五日一次。四十岁的人，应十日一次，五十岁，二十日一次，六十岁，应一月一次。到六十四岁，是六十四卦循环到头的年岁了，就谈不到什么次数了。如果是崇尚虚无的人，想求长生，这些就不在议论之下了。这就是补益精。补益形的，不如补益精。补益精的，不如补益气。补益气的，不如补益神。补益神，形气就永得平安。古今通达的人，谈益神的方法的，不少啦。往往不见功效的原因，就在不是特别出于至诚，而且是受到心意左右的缘故。从前刘纲真人，在甲子庚申他出生的本命年月，祭祀形神，还能得到聚神而长生不死。赵真人在静房空室，调动阳神出壳，像壮士展开双臂，可以飞行千万里的样子，鬼神不敢侵犯，也得以留形住世。况且是补救已散失了的灵气，补益现在的神魂呢！能预知祸福，那是神已高度灵明的反映；能永免死亡，那是神已在到达极度真纯境界的结果。补神的道理，是清身养命，达到绝念忘思，清虚自然的境界，动作不失时宜，修炼顺乎道法。这样，丹成气自然而然地变成真气，真气使神自然而然地得到补益。

# 补 损

## 【原文】

《十洲杂记》曰：纯阴无阳，鬼也；纯阳无阴，仙也；阴阳相杂，人也。鬼则阴灵之气，凝而为形。仙则阳和之气不散，炼而为质<sup>①</sup>。人以阳尽而为鬼，鬼者，人之归也。人以阴尽而为仙，仙者，人之迁也<sup>②</sup>。当其少年，阳多阴少之时，不肯修炼；及夫老弱，气散神衰之后，安得无损。高人上士，忧勤未补之前，戒慎补已损之后。未损者，保养不至于损。已损者，补益不至于亏。非大道高士，不可议此。

## 【注释】

①质：纯阳的性质。

②迁：自尘世迁移到神仙世界。

## 【译文】

《十洲杂记》说：只有纯阴气而没有阳气的，那是鬼。只有纯阳气而没有阴气的，那是仙。阴气阳气相杂并有的，那是人。

鬼就是阴灵的气，凝聚成鬼形。仙就是修炼得阳和之气不散，成为纯阳之体质。人因为阳气尽了就变成鬼，鬼，就是人归宿的意思。人因炼得阴尽就变成仙，仙，就是人从尘世迁到仙界的意思。当人少年阳气多阴气少的时候，不肯修炼；及至老弱气散神衰以后，阳气怎能无损。高人智士，忧虑勤劳在未补以前，戒惧慎重于已损之后再补。未损者进行保养，就不至于损。已经损了的再补益，就不至于太亏。不是有大道的高士，不能跟他们议论这些。

### 【原文】

《西山记》曰：人受气赋形，三百日胎完，与母分离。一千日乳抱<sup>①</sup>，四千日盗物<sup>②</sup>，取天地之计<sup>③</sup>，五千日气足<sup>④</sup>。故女子十四岁，天癸<sup>⑤</sup>降而真阴散。男子十六岁，真精满而阳气泄<sup>⑥</sup>。男子之气，八百一十丈。女子之血，三石六斗。九九八十一，纯阳之数，气之本数也。六六三十六，纯阴之数，血之本数也<sup>⑦</sup>。过此以往，走失耗散，气以九九而损，血以六六而竭，自然亏损，又况败坏而不知修养乎！如王侯之府，美女兼千<sup>⑧</sup>；卿士之家，侍妾过百。昼以醇酒淋<sup>⑨</sup>其骨髓，夜以房室<sup>⑩</sup>输其血气。耳耽目恣<sup>⑪</sup>，偃卧不休止<sup>⑫</sup>，奔走不安居。而又滋味锦绣，大醉入房<sup>⑬</sup>，不知御神保气。居无节而精神有限，未及半百，已憔悴枯朽也。故真仙上圣，凡所修养，有益惟求无损。一日之忌，暮无大醉。一岁之忌，暮无远行。终身之忌，暮无燃灯行房。此补损之大略也。五味，人不

可无也，戒之偏多。酸损脾，甘损肾，咸损心，苦损肺，辛损肝。大药未就，尚有饥渴；一日三次要食，古人所以淡而食之。又不荤腥，恐污口腹也。五脏积滞，用六字气治之<sup>⑬</sup>，即《黄庭图》之法也<sup>⑭</sup>。张澄道以此留形住世，王悟真以此治病延年，孙思邈<sup>⑮</sup>以此修身治人。六字之妙，春不呼，夏不呬，冬不呵，秋不吁；四时常有唏，三焦无不足；八节不得吹<sup>⑯</sup>，肾府难得盛。凡有余则引其子，不足则杀其鬼。此妙古今无知者，西山上圣得其味也。不须忌禁百端，但朝不虚<sup>⑰</sup>，而暮不实<sup>⑱</sup>，上也。素无味，淡无荤，次也。何虑四体之不充悦乎！及夫六字气，有余引子，不足杀鬼者，肝本吁也，余则用吁，吁亦不能引肝气；若引其子，则用呵字泻心中之气，心气既行，肝气自传也。若肝气不足，则杀其鬼，肺也。肺金克木，木<sup>⑲</sup>为妻而金为夫，夫乃鬼也。如肝气弱，必是肺之有余；必杀其鬼，用呬字泻之。聪明之士，审达五行生克，调和其气，无过不及，而阴阳自正。依时对节，下手行功，默契天机，混合玄理，安有长生之不得，神仙之不成耶？

### 【注释】

①一千日乳抱：一千日约三年，在母亲怀抱吃奶。

②四千日：约十一年。盗物：意近“万物人之盗”，意为饮食万物，迅速成长。

③计：借为机。《汉书·蒯通传》：“计者存亡之机。”

④五千：《道藏》本作“五十”，据马本改。

⑤天癸：妇女月经。

⑥阳气泄：指遗精。

⑦《易》以九为阳数，六为阴数。这句说的九九、六六，附会之说，不必深究。

⑧兼千：数千。

⑨淋：浇。

⑩夜以房室：指房事。

⑪耳耽目恣：耽，沉缅。恣，放纵。沈湎放纵于声色。

⑫止：《道藏》本作上，据马本改。

⑬六字气：也叫六气法。指六种吐气方法。首出南北朝陶宏景《养生延命录》，用六种呼气方法以养生。六气法是吹、呼、唏（也作嘻）、呵、吁（也作嘘）、呬。即借六字发音口形不同，别为六种吐气法。后人配于五脏，派生出不同说法。

⑭《黄庭图》：全名《黄庭内景五脏六腑图》，唐太白岷素女胡愔撰，成书于848年。

⑮孙思邈：（约581—682）唐代道士，著名养生家、医药学家。自北周至隋唐，均曾被召做官，不就。唐初即以修炼、行医闻名，唐太宗叹为“有道者”。尝游名山，隐居终南山。著作丰富，现存的主要有《千金要方》、《千金翼方》、《存气炼气铭》、《太清丹经要诀》等等。新旧《唐书》、《续仙传》中有传。

⑯不得吹：得不到吹。

⑰朝不虚：白天不空肚子。

⑱暮不实：夜晚不饱食。

## 【译文】

《西山记》说：人受父母精气，赋以人形，三百天，胎儿发育完全，与母体分离。三年，在母亲怀抱里哺乳。十一年，饮食万物，取法天地存亡之机，迅速成长。约十四岁，气力充足；

所以女子十四岁，月经来潮，真阴开始耗散；男子十六岁精满，开始遗精。男子的气，长有八百一十丈；女子的血，多有三石六斗。九九八十一，是纯阳之数，气的本数。六六三十六，是纯阴之数，血的本数。女子十四，男子十六以后，气血开始走失耗散。气按九九之数耗损，血按六六之数枯竭。这是自然的亏损，又何况还有人败破，而不知道修养呢！例如，王侯府里，美女数千；大官家中，侍妾过百。白天用美酒淋浇骨髓，夜间有房事泄漏气血；耳目放纵于声色，俯卧不得以休息，日间还奔走国事，不能安居；再加上味极珍羞，衣极锦绣，大醉入房，不知保御神气。这样起居没有节制，而人的精神有限，不到五十岁，就已经憔悴枯朽了。所以真仙上圣，一切修养之道，都是有益而惟求无损的。一天的禁忌，是夜无大醉。一年的禁忌，是夜无远行。终身的禁忌，是夜间不点灯行房事。这就是补损的大概。酸、甜、咸、苦、辣五味，人都离不开。戒它们是戒用的偏多。酸多损脾，甜多损肾，咸多损心，苦多损肺，辣多损肝。大药没有炼成的时候，还有饥渴的感觉，每天还要有三餐。古人所以吃淡味，又不吃荤腥，是恐怕污了口腹。五脏若有积滞，便用六字气法治疗，就是《黄庭图》讲的方法。张澄道用此法，得以留形住世。王悟真用此法，得以治病延年。孙思邈用此法，得以修身医人。六字的妙用，是春不呼，夏不咽，冬不呵，秋不吁；而四季常有唏，三焦就无不充足；八节得不到吹，肾脏难以旺盛。凡一脏的气盛有余，就把余气引到，和它是五行相生的一脏。凡一脏的气不足，就导泻和它五行相克的一脏的余气。此中奥妙，古今无人知道，而西山上圣，却得到了它的妙味。用不着百般的禁忌，但使白天不空肚子，夜晚不饱食，就是上等的办法。饮食素而无味，淡而无荤，那是次等的办法。有了这办法，还顾虑四体不充实快乐吗！至于“六



字气，有余引子，不足杀鬼，”说的是，肝病本用吁，肝气有余时也用吁，如果吁不能引动肝气，就引动与其相生的一脏之气；肝属木，心属火，木生火，就要引动心气。用呵字呼，能导泻心中之气，心气既走动，肝的余气自然传到心。如果肝气不足，杀其鬼，指的是肺气；肺属金，克肝木，木是妻而金是夫，夫乃是鬼。因为如肝气弱，必定是肺气有余，克制住了肝气；用呬呼导泻肺的余气，就是杀其鬼。聪明的人士，明了五行生克，调和五行生克之气，既不过，又无不足，阴阳二气，自得其正。这全在于，下手行功，要依时辰，对节气，暗合于天机，融会贯通玄理。做到这样，那有长生不可得，神仙不能成的呢！

# 卷 四



## 真 水 火

### 【原文】

《中黄秘诀》曰：阴生水，水性常冷，而有华阳<sup>①</sup>温泉，濡<sup>②</sup>之不胜其暖也。阳生火，火性常热，而有萧丘寒焰<sup>③</sup>，向之不能暖也。外之水火，尚有反复之性；内之阴阳，安无倒置之宜<sup>④</sup>。如肾，水也；水中生气，气为火矣。心，火也；火中生液，液为水矣。水可以滋流百脉，火可以薰蒸四大。人之水火，如此。

### 【注释】

①华阳：华山之阳，指四川、云、贵一带。

②濡：沾湿。

③萧丘：海岛名，在南海中。寒焰：又叫寒火、阴火，在萧丘上。

④安无：怎能没有。宜：合适、合理。

### 【译文】

《中黄秘诀》说：阴生水，水性依常理是冷的；但华阳地区有温泉，沾上它，忍受不住它的热。阳生火，火性依常理是热的；但萧丘岛上有寒火，面向它，始终不觉温暖。水火有这种相反的性质，身内的阴阳，怎能没有类似的合理的颠倒。比如，肾属水；但肾水中能生气，气是属火的。心属火；但心中能生液，液又是属水的了。水可以流动滋润全身经脉，火升腾薰蒸整个身体。人的水火，就是这样。

### 【原文】

《通玄论》曰：道原<sup>①</sup>一判而二仪，天以乾道<sup>②</sup>而轻清在上，在上以阳为用，暗抱一点真阴在其中也。故冬至后，地中阳生，夏至到天，积阳所以生阴<sup>③</sup>。其阴感阴<sup>④</sup>，而阴不得耗散<sup>⑤</sup>，散<sup>⑥</sup>为雾，凝为露；雾露之气，天之所出阴而真水也。地以坤道而重浊在下，在下以阴为用，暗抱一点真阳在其中也。故夏至后，天中降阴，冬至到地，积阴所以生阳。盖其阳感阳，而阳不得耗散，升为云，施为雨，云雨之气，地所出阳而真火也。人亦若是。受胎之初，父精母血，二气相合；阳气上升，心为气馆，气中暗藏真水在心也；阴气下降，肾为水府，水中暗藏真气在肾也。不然，安得肾气到心，积气生液，一阴生于二阳之中<sup>⑦</sup>。心气到肾，积液生气，一阳生乎二阴之中也<sup>⑧</sup>。

**【注释】**

- ①道原：指太极，万变的起点。
- ②乾道：乾的规律。
- ③生阴：乾阳中暗藏的真阴开始活动。
- ④其阴感阴：前一阴指乾中之阴，后一阴指坤阴。
- ⑤耗散：消散。
- ⑥散：此散是弥漫的意思。
- ⑦一阴生于二阳之中：指离卦象。
- ⑧一阳生于二阴之中：指坎卦象。

**【译文】**

《通玄论》说：太极一分而为乾坤，天因乾的规律，轻清在上，在上的功用是阳气；但它内里暗藏着一点真阴之气。所以冬至以后，地中阳气升发，到夏至接到天上的时候，阳气聚积到极点，激发乾阳中暗藏的真阴开始生动。乾中之阴与坤阴相感，不得消散，于是弥漫成雾气，雾气又凝结为露水。雾露的气，就是从天上阴气生出的真水。地以坤的规律，重浊在下，在下的功用是阴气；但它内里暗藏着一点真阳之气。所以，夏至以后，天中阴气下降，到冬至接到地下的时候，阴气聚积到极点，激发坤阴中暗藏的真阳开始生动。坤中之阳与乾阳相感，不得消散；于是升腾为云气，云气化为雨水。云雨的气，就是从地中阳气生出的真火。人也是这样子。当人刚受胎的时候，父精母血，就是阴阳结合。随着人的发育，阳气上升，以心为聚阳气的处所，气中暗藏的真水，也在心里。阴气下降，以肾为

聚水的处所，水中暗藏有真气，也在肾里。不然，怎能肾气到心，积心肾之气，产生心液，使心火呈离卦之象。心气到肾，积心肾之液，产生肾气，使肾水呈坎卦之象。

### 【原文】

《西山记》曰：凡人有三火八水。水者，一气传一气，积气生液；而五脏各有液，名曰色水<sup>①</sup>。肾气之中暗藏真一之水，而为阴虎者，名为真水。肘后飞金晶而入上宫，自上而下，与真火相逢，而既济成然<sup>②</sup>，名曰神水。凡有疾病，闭口纳气<sup>③</sup>，一口复一口<sup>④</sup>，定中送在病处，皆可痊安，名曰法水。水之为用多矣，其名不一。丹就真气生，浇灌而为沐浴之法<sup>⑤</sup>。炼形真气生，还返而为还丹之法<sup>⑥</sup>。刘海蟾言：“两曜注成七宝殿<sup>⑦</sup>，一渠流转八琼浆<sup>⑧</sup>。”是玉液还丹也<sup>⑨</sup>。吕公言：“水火都来相作间，卦候飞成地天泰<sup>⑩</sup>；一升一沉阳炼阴，阴尽方知此理深<sup>⑪</sup>。”是上下水火既济之候也。逍遥子曰：“法水能朝有秘关<sup>⑫</sup>，逍遥日夜遣循环。”是法水治病也。此水之大概矣。三火者，膀胱民火，肾为臣火，心为君火<sup>⑬</sup>。凡所无知，为物所扰而怒且忧者，则为无明之火。若降而下烧丹田，一意不散，至诚守之，而曰烧炼丹药。火之升上起后过双关<sup>⑭</sup>，而曰河车。升之前起<sup>⑮</sup>，上过重楼，而曰炼形。前后俱起，遍满四大，炎炎焚身。此火之大概矣。

**【注释】**

①色水：以五行配五脏，脏液颜色，依其所配五行定名。心属火，心液为赤水。肾属水，肾液为黑水。肝属木，肝液为青水。肺属金，肺液为白水。脾属土，脾液为黄水。

②既济：卦名，卦象离下坎上；离为火，坎为水，借以比喻上水下火交合，叫水火既济。济是通的意思。《中和集·金丹或问》：“或问如何是既济？曰水升火降曰既济。”成然：水火交合，混而为一，这是内炼达到最层次的步骤。此时，通过大周天功夫，真水真火在身内升降自如，可以透过百骸、十二经络、五脏六腑。真水本性下沉，而此时可上升至头顶而复降，与上升之真火交合，神丹即将结合，此水称神水。

③闭口纳气：指呼、吸、气都用鼻。

④一口复一口：意为闭口纳气，产生一口一口的津液。

⑤沐浴之法：指温养内丹之法。内炼火候已足，宜停止进火，以免走失。《悟真篇》：“到此金砂宜沐浴，若还加火必倾危。”《修真十书》卷一《丹法参同十九诀》曰：“洗心涤虑，谓之沐浴。”《金丹大成集·金丹问答》：“真气薰蒸，神水灌溉，谓之沐浴。”

⑥还返：又称返还，即复返先天本性；还丹之法，即以此为目的进行的功法，有低层次高层次之分。在《识时》篇，已有注释。此处指的是高级还丹法。请看下面的注释。

⑦两曜：指日月，比喻阴阳；也表示日精比喻的心中元神，月华所比喻的肾中元气。亦即真铅、真汞，或水火。内炼离不开它们的作用，所以说“注成”。七宝殿：指面目光润，七窍生辉。



⑧一渠流转：指口津按一道路线，流传于全身。八：虚词，配上句的“七”。琼浆即玉液。

⑨玉液还丹：这是炼形生真气的高级功法。指小周天炼药过程中产生的口津；此时口津增多，似冰片香，若薄荷凉，即玉液还丹。《钟吕传道集·论炼形》中说，如得玉液还丹，当以河车搬运，“始于肝也，肝受之则光盈于目，而目如点漆。次于心也，心受之口生灵液，而液为白雪。次于脾也，脾受之肌若凝脂，而癍痕尽除。次于肺也，肺受之则鼻闻天香，而颜少年。次于肾也，肾受之则再还本府，耳中常闻弦管之音，鬓畔永绝斑白之色。若此玉液之炼形也。”上文“七宝殿”即指此。

⑩水火都来相作间，卦候飞成天地泰：意为水火一齐烹炼之间，产生飞跃，形成泰卦之象，☰，乾下坤上。泰是通的意思，天地已通，三阳开泰。元气变成纯阴纯阳，接近进入功法的上乘境界。

⑪一升一沉阳炼阴，阴尽方知此理深：一升一沉，指继续烹炼，水火反复升降，以阳气炼阴气；使阳气日增，阴气日消，到阴尽变为纯阳之体，就到了炼丹的最高境界了。此后阳神出壳，即身外有身。

⑫秘关：暗藏疾病之处。

⑬民火、臣火、君火：即普通之火，受命之火，主宰之火。内炼要掌握火候，有武火，有文火，取决于意守中呼吸的缓急。掌握火候，由心神意念支配。

⑭升上后起：指气沿督脉上行。双关：夹脊关。

⑮升之前起：指气沿任脉上行。

**【译文】**

《西山记》说：人身有三火、八水。水是由五脏之气，互相传感，积聚而生成的液。五脏各有各的液，名叫色水。心液叫赤水，肾液叫黑水，肝液叫青水，肺液叫白水，脾液叫黄水。肾气中暗藏的真一之水，所谓阴虎的，名叫真水。通过周天修炼，自上而下，与真火相交，形成既济卦象的真水，叫神水。凡因有疾病，闭口纳气，使口中产生津液，在入静中，一口一口送到病处，而都能治愈的，叫法水。水的功用很多了，但名称不一。内丹初成，真气生旺，用真水浇灌，就是沐浴温养丹苗之法。炼形体，真气升腾，借真水还返，就是还丹之法。刘海蟾说的，“两曜注成七宝殿，一渠流转八琼浆。”就是玉液还丹。吕洞宾说，“水火都来相作间，卦候飞成天地泰；一升一沉阳炼阴，阴尽方知此理深。”就是说的修炼产生一次飞跃后，水火相济时神水的作用。逍遥子说，“法水能朝有秘关，逍遥日月遣循环。”说的就是法水能循环体内，医治疾病。这就是八水的大概。三火，指膀胱是民火，肾是臣火，心是君火。君臣民，都是比喻，君居于支配地位。所有无知的人，受外界干扰，产生怒气，并且忧虑的，叫无名之火，这种火不能炼丹。要是心火下降丹田，烧炼丹苗，意守专一，这就叫烧炼丹药。要是火沿督脉上升，通过夹脊双关，就叫河车。要是火沿任脉上升，通过喉管到喉头，就叫炼形。要是火同时沿任督脉上升，就感到气满全身，如烈火焚烧。这就是火的大概。

### 【原文】

《九仙经》曰：病小用水，病大用火。病大者，无常之限也<sup>①</sup>。若人误犯天神，或身不宁；急入静室，散发披衣，闭目冥心，正坐握固<sup>②</sup>，叩齿集神，升身起火；微以留息<sup>③</sup>，少入迟出<sup>④</sup>，默想脐下火轮大如斗，须臾焰起<sup>⑤</sup>；自身可比轮盖，罩定自身，令阴鬼邪魔<sup>⑥</sup>不敢近也。释教降魔火，道家焚身火。凡行此火，须是久绝嗜欲，丹元坚固。不然，以水火交媾，龙虎成丹；丹就而阴灵<sup>⑦</sup>自散，不敢近，阳神自不肯去也。神在形固，阴退气全，气全形坚，自可长年。

### 【注释】

- ①无常之限：死亡的期限。
- ②握固：四指握拇指，攥紧拳头。
- ③微以留息：吸气轻微，但稍闭气。
- ④入少迟出：浅吸气，慢呼气。
- ⑤焰起：热感如起火。
- ⑥阴鬼邪魔：指外界邪气。
- ⑦阴灵：指体内阴气。

### 【译文】

《九仙经》说：病小用水养，病大用火攻。病大就是说面临

着死亡的大限。如果人误犯了天神，或者身体不安宁，赶紧进入静室，散开头发，披上鹤氅，闭目静心，坐端正，握紧拳头，叩齿并集中心神，使神气上升，借呼吸燃起身中之火。开始时，轻吸而稍闭气，吸气少，呼气慢，默想脐下有火轮像斗那么大，片刻功夫，就感觉热气自丹田升起。这时，自身可比做一个好象车的华盖，罩定自身，使外界邪气，不敢靠近。这种火，佛家叫降魔火，道家叫焚身火。凡行此火，必须是久已断绝各种嗜欲，丹田元气坚固的人。不然，就得使水火交媾龙虎，炼还丹，丹成，阴灵自然消散，不敢靠近；这是因为，还丹一成，阳神自然不肯散去的缘故。阳神在，形体自然坚固，阴灵退去，元气饱满，形体自然坚实，可以延年益寿。

## 真 龙 虎

### 【原文】

《龙虎真丹经》曰：真龙真虎，所在所交之处，古今秘而不说。惟《太一真书》，是太上<sup>①</sup>亲著；又有《真一元解》、《入神玄言》二集，称龙虎真诀，一在昆仑五城<sup>②</sup>之内，一在北极大渊<sup>③</sup>之内。藏之玉函，刻之金札，封之以金泥，印之以玉章；猛兽列卫，神人在傍；尘世无缘而知矣。太白真人曰：“五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎向水中生。”少则少矣，妙则妙矣；乃所以泄天地之机。

### 【注释】

①太上：指太上老君。

②昆仑五城：传说神仙居住的地方。

③大渊：又称太渊、天池。

### 【译文】

《龙虎真丹经》说：真龙真虎在什么地方，龙虎相交在什么

地方，古今历来秘而不宣。只有《太一真书》，是太上老君亲手所著；还有《真一元解》、《入神玄言》二集，说有《龙虎真诀》，一部藏在昆仑五城之中，一部藏在北极大渊之内。都藏在玉匣里，刻在金札上；外边有金封泥，并有玉章。有猛兽罗列守卫，有神人在旁监视。尘世的人无缘可以知道。太白真人说，“五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎向水中生。”这两句话，少是很少，但妙也真妙。真是泄露天地之机的话。

### 【原文】

吕公曰：“因看崔公《入药镜》<sup>①</sup>，令人心地转分明。阳龙言向离中出，阴虎还于坎上生。二物会时为道本<sup>②</sup>，五方行尽得丹名<sup>③</sup>。修真上士知如此，定跨赤龙归玉京<sup>④</sup>。”《入药镜》曰：肾中生气，气中暗藏真一之水，名曰阴虎。心中生液，液中暗藏正阳之气，名曰阳龙。龙虎非肺肝也，乃玄之又玄<sup>⑤</sup>；知之修炼为圣人。《传道集》曰：肾气传心气，积气生液；液中有正阳之气，名曰阳龙，是谓出于离宫。心液传肾液，积液生气，气中有真一之水，名曰阴虎，是谓生于坎位。二物会时，在人生人<sup>⑥</sup>，在己生神<sup>⑦</sup>。龙虎古今有识者，或以多知广记，知其龙不在肝，而虎不在肺，如何得达交会之时，而悟采取之法；故少有不长生而升仙者，良以此也。

### 【注释】

①崔公：指崔希范。唐末五代道士，号至一真人。吕洞宾

曾以之为师。《入药镜》：崔希范的著作；对内丹修炼的理论和功法有充分阐述，流传至今，影响深远。

②二物会时：指龙虎交会之时。道本：指结丹成道的本始。

③五方行尽得丹名：五行配五脏，也配五方。得丹须五脏之气交互作用。

④玉京：天阙。《魏书·释老志》：“道家之原，出于老子，其自言也，先天地生；以资万类，上处玉京，为神王之宗，下在紫微，为飞仙之主。”玉京即天上。

⑤玄之又玄：奥妙而又奥妙。

⑥二物会时，在人生人：意为把阴阳交会，当做人交会，就会生人。

⑦在己生神：把阴阳当成自己体内的龙虎交会，就产生元神。

## 【译文】

品洞宾说：因为看过崔公的《入药镜》，令我心地变得分明。阳龙是说，从离火中生出，阴虎是说从坎水中生出。龙虎交会，才是成丹的本始，五脏之气完成了交互作用，才能得到叫丹的东西。高级的修道之士，知道这道理，定能乘赤龙飞到天上。《入药镜》说：肾中生气，气中暗藏着真一之水，名叫阴虎。心中生液，液中暗藏着正阳之气，名叫阳龙。龙虎不是按五行方位，指的肝和肺，这里包含着奥妙而又奥妙的道理；懂得它的就能修炼成圣人。《传道集》说：肾气传到心气，气相聚产生液，液中有正阳之气，名叫阳龙，是说它出自属离的心宫。心液传到肾液，液相聚产生气，气中有真一之水，名叫阴虎，是说它出于属坎的肾府。阴阳相会，在人之间，就生育人。阴阳相会，

在人身之内，就生成元神。龙虎的含意，古今都有知道的，或者因为多知广记，知道龙不指肝，虎不指肺。懂得了怎样得使龙虎交会的时间，并且领悟到采取的方法，这种人很少不能长生和升仙，实在是懂得龙虎意义的缘故。

### 【原文】

《西山记》曰：水火既济，龙虎相交，所用不一<sup>①</sup>。如肾气传肝气，肝气方生，肾之余阴入脾，其气过肝为纯阳；气中有真一之水，以到于心；积气生液，颗颗如悬珠垂露而还下田，更不随溺水以传膀胱<sup>②</sup>；若用火候无差，炼而为一气<sup>③</sup>，气中生气，浩劫不死，而为陆地神仙，是虎交于龙<sup>④</sup>，以肾气合心气是也。及乎下火，加减有时，抽添有数<sup>⑤</sup>，以心气合肾气，是龙交于虎<sup>⑥</sup>。若以下关透过而起自尾闾穴，左升者为龙，右起者为虎；气从夹脊双关，而过至分道岭<sup>⑦</sup>，而阳龙之气入内院<sup>⑧</sup>，阴虎之气入天池<sup>⑨</sup>；左旋右盘，三十六数，而真水下降，如甘露入心，此是龙虎相交于上宫<sup>⑩</sup>，而又不必于心肾而有上交上合之别<sup>⑪</sup>也。及夫胎完胎就，而真气既生，防其太过<sup>⑫</sup>，必济之以水，而玉液金液还丹<sup>⑬</sup>。及夫还丹日久，行于经络而变阳和，凝于中府而积白雪<sup>⑭</sup>，防其太过，必举以火而炼质焚身。是知还丹之时<sup>⑮</sup>，乃阴虎单行，而不必交于龙也。焚质之时<sup>⑯</sup>，乃阳龙独举，而不必交于虎也。龙虎之功，不为小矣。所患乎不知龙虎之本也。若识龙虎之象，又知交合，且得采取之法，三百



日养成内丹，而命中有晶<sup>⑪</sup>，乃得与天地齐其寿算矣。

### 【注释】

①所用不一：指炼功过程中，阶段不同，水火既济，龙虎相交，其作用和表现有所不同。

②这一长句，说的是炼丹初级阶段的表现，初生丹苗的情景。

③炼而为一气：炼心肾阴阳之气为混一之气。

④虎交于龙：培育丹苗至还丹结成，关键是以虎制龙。虎为肾铅，沉重；龙为心汞，易飞；必须以虎制住龙，才得交合成丹。所以说是肾气合心气。

⑤加减有时，抽添有数：加减指进火候，退火候。抽添，即抽铅添汞，即使阴虎向阳性转化。此时进入准备开始周天炼气阶段。

⑥龙交于虎：指龙已顺从于虎，两不分离，丹苗比较稳固。因虎本西方庚辛金，龙本东方甲乙木，所以丹家又称木母金公。必须双方顺遂依恋，才能结丹。所以从虎交龙至龙交虎，丹苗才比较稳固。

⑦此句是说开始周天运气，龙虎分行入顶。分道岭，指督脉任脉交会处。督脉至双目下，鼻柱下；任脉至两目。

⑧内院：上丹田。

⑨天池：口。

⑩上宫：泥丸宫、上丹田。

⑪不必于心肾有上交上合之别：此时龙虎各随周天运行，自然交会，互相影响，不再有上交上合的区别。

⑫太：《道藏》本作大，据马本改。下面的“太过”，同此。

⑬金液：指肺液。《修真十书》卷十《金丹问答》：“金液者，金水也。金为水母，母隐子胎，因有还丹之号也。前贤有曰，丹者，丹田也；液者，肺液也。以肺液还于丹田，故曰金液还丹。”

⑭白雪：真汞之异名。《悟真篇阐幽》：“离中真阴，是名白雪。”构成内丹的基本物质之一。

⑮还丹之时：指玉液金液还丹。还丹本是初级功法的另一事，玉液金液还丹简称还丹，概念易混淆。

⑯焚质之时：即炼质焚身。炼质是炼阴质转为阳质。

⑰命中有晶：命，可理解为身。晶，水晶。指大功告成，此时表里通明，如水晶一般。

## 【译文】

《西山记》说：水火既济，龙虎相交，在修炼过程中，其作用和表现不一样。如初炼时，肾气传到肝气，肝气生发；肾的余阴入脾，其气经过肝，变为纯阳，气中藏有真一之水；气再传到心，聚气产生心液，颗颗像悬珠垂露，归还到下丹田，不使此液随尿水传膀胱排出。如果用火候无差错，就和肾气炼成一气，就是丹苗。气中再生气，炼成还丹，就成为陆地神仙了。此时只是虎交于龙，以肾气中的精气，交合心气中的元神，返还童真时精气神旺盛焕发状态。继续修炼，掌握好火候，按时进火退符，抽添铅汞有分寸；这是龙交于虎，是以心中元神和合肾中精气。若通过督脉，透过下关尾闾穴，使气上升，左边升起的是龙，右边升起的是虎，从夹脊双关经过，到达分道岭，阳龙之气进入上丹田，阴虎之气进入天池，左右盘旋，三十六次，真水便像甘露一样进入心田。这就是龙虎相交于上丹田，不必像前一阶段，心肾有上交上合的区别。等到丹胎完成，真阳

之气已生，开始炼化阴气；为防止火候太过，要以水相济，就成为玉液金液还丹。及至玉液金液还丹，行之日久，通过经络变为阳和之气，凝聚于丹田而积生白雪，防止水济太过，必须加火候，生出暖热如烧身，锻炼阳质，直到阴尽变为纯阳之神。由此可知，玉液金液还丹之时，是阴虎单独行动，不必交于龙。焚质之时，是阳龙单独行动，不必交于虎。龙虎的功用，不算小吧！所可担心的，是不知道龙虎的根本。如若认识了龙虎之象，又知道交合的时间，并且得到采取的方法；三百天就能养成内丹，而身体表里通明如水晶一般，那就能与天地齐寿了。

## 真 丹 药

### 【原文】

《洞天语录》曰：高上元君始在尘世，而流传大道；引喻天地升降之宜，日月往来之数，而曰内丹。广成子教黄帝，依法行持，久不见功；盖以日有万机，根元不甚坚固。乃于崆峒山中，凡以内事为法则，以金石相配合，而曰外丹。内之丹药，乃为真丹药；外之丹药，止可疗治病，安乐而已。内丹，小则长生不老，大则超凡入圣。始乎二气交，而凝结在丹田，变精为汞，变汞为砂<sup>①</sup>，砂变为丹；形若弹丸，色同朱桔，而真气自生<sup>②</sup>。以气炼气<sup>③</sup>，气合神聚而入道<sup>④</sup>，道成而入圣。圣则大而化之，无所不通，岂外丹之可比耶！故知真药真丹，身外无求<sup>⑤</sup>。

### 【注释】

①变精为汞，变汞为砂：这讲的是，坎离中阴阳二气交结后的情景。精，指肾中元精，与心液正阳之气相交，积变为汞，也称龙汞；汞性流动，经铅虎牵制，锻炼为不流动的干水银，称为砂，此砂即初结之丹。

②而真气自生：由于丹已初结，真气自然生长。这真气实为真阴真阳二气。

③以气炼气：指以阳气炼阴气。阳气日长，阴气日消，直至阴气消尽，变为纯阳之气。

④气合神聚而入道：气合神聚，即炼气化神。气炼气之后，仅有纯阳之气，使之与神合炼，使气归入神中，合二而一。这个阶段，都是大周天功夫，在修仙的道路上，叫中关。只存一神，就进入上关，最后的修炼阶段，所以说气合神聚而入道。

⑤身外无求：修炼不求于身外之物。

## 【译文】

《洞天语录》说：当初高上元君，在尘世传播大道，引天地阴阳升降的道理，日月往来的运数做比喻，教人修炼，称为内丹。广成子教黄帝，依法修持，久而不见功效；大概是因为黄帝日理万机，根元不很坚固的缘故。广成子就在崆峒山中，以房中术为法则，用金石相配合，炼成金丹，称为外丹。内丹的丹药，才是真药。外丹的丹药，只可以治病，使人安乐而已。丹，从小处说，可以使人长生不老。从大处说，可以使人超凡入圣。炼内丹，开始于心肾二气相交，凝结在丹田。元精元阳积变而生真汞。汞易飞，经铅虎制伏，炼成不流动的干水银，称为砂。汞本含于砂中，复变为砂，即是还丹。它的形状像弹丸，颜色像红桔。真气在此基础上，自然生长。此时，真气仍分阴阳，继续以阳气炼阴气，使阳气日长，阴气日消，直到阴气消尽，变为纯阳之气。然后，将气神合炼，使气归入神中，只存一神。从此就可进入修炼的最后阶段而得入大道，超凡入圣了。入圣之后，就能扩大其变化，无所不通。这岂是外丹可以比的吗！所

以，知道了真药真丹，就不到身外去求什么。

### 【原文】

《西山记》曰：以龙虎交媾，结成玄珠<sup>①</sup>。火候无差，烧成大药<sup>②</sup>。真气始生，升之可以炼形，不避寒暑之患。气既聚，纳之可以还丹，永除饥渴之苦。于己也，岂非药乎？及夫真气施于人也<sup>③</sup>，亦有验矣。入水水沸，吹木木荣，变苦为甘，改衰为壮。即人以疗疾苦<sup>④</sup>，无不痊差。凝神以祛鬼魅，无不灵应。盖内真而外应也<sup>⑤</sup>，岂非谓人之药乎？或以内事不修<sup>⑥</sup>，真元不识，唯以外之无情金石，加日添火，饵之以求超升，误矣。然而古今上士，亦论外丹。非外丹不可用，如广成子以朱砂为丹，炼之九转<sup>⑦</sup>，而曰神丹。陈七子七宝丹砂，炼之九转，而曰灵丹。刘安王<sup>⑧</sup>以童子小便，炼之七转，而曰还丹。是知灵聚而为神，神散而为虚，以气還元，而曰还丹。后人用之，亦有见功升仙者。盖始也炼之，而内事兼修；内外俱成，得通仙道。若以外药独用，气弱神衰，天地秀气，不能停留，返而有害不细矣。

### 【注释】

①玄珠：内炼中丹药之比象。《悟真篇》：“玄珠有象逐阳生，阳极阴精渐剥形。”清刘一明注：“玄珠者，至阳之珠，为圆明不昧之物，乃金丹之别名。”

②大药：清袁仁林《古文参同契注》：“大药者，以其能使神气长存，迥非凡药可比，故名大药。”

③人：疑当作外。

④即：就。即人，意为施之于人。此句犹如现在说的，发功治病。

⑤外应：即反应在外。

⑥内事不修：此内事旨内炼，即不修炼内功。下文内事同。

⑦九转：这里说的是炼外丹，即多次反复烹炼。九字不可拘泥。下文七转同此。

⑧刘安王：即西汉淮南王刘安，好道术，因谋反罪而死。道家神化了他；列入《神仙传》。《史记》、《汉书》有传。

## 【译文】

《西山记》说：因龙虎交媾，结成丹苗；温养烹炼，火候不出差错，就能炼成大药。此时真气开始生发，升腾起来，就炼成坚强的形体，不怕寒暑侵犯。聚气充足，就可炼成还丹，永远免除饥渴之苦。这对于自己，岂不是药吗？至于真气外发，也有效验。入水水沸腾，吹树树荣华；能变苦为甜，能改衰为壮。施之于人，以治疾病，无不痊愈。凝神驱除鬼怪，无不灵验。这都是内有真气，感应在外，岂不是人的药吗？有的人，因不炼内功，不懂真元之气，就只用外界无情的金石，长期火炼，想服食以求超世升仙，太错误了。但是，古今道行高的修士，也研究外丹。外丹不是绝不可用，如广成子以朱砂炼丹，经过反复烹炼，炼成神丹。陈七子炼七宝丹砂，经反复烹炼，炼成灵丹。刘安王用童子小便，经反复烹炼，炼成还丹。后人用他们的方法炼成外丹，也有见功效而升仙的。大概他们都是开始炼

外丹，同时兼修内炼，内外都炼成功，得以通达仙道，如果独用外丹，势必造成气弱神衰，从天地稟受的灵气，不能停留在体内，反而为害不小哪！



## 真 铅 汞

### 【原文】

《玄洞玉诏》曰：昔广成子教黄帝炼外丹，方有铅汞之物，凡以内事为法则也。人之初生，先生肾也，肾为北方壬癸水，在五金而为铅。次生心也，心为南方丙丁火，在八石为砂。铅中取银，如肾气之中，暗藏真一之水。砂中取汞，如心气之中，暗藏正阳之气。盖以外铅中银，而合砂中汞，自然成砂，火候合宜，锻成大宝<sup>①</sup>。取类于人<sup>②</sup>，则肾气之中，取真一之水，心液之上，取正阳之气，二物合成为丹，乃如外物见宝之比也。《传道集》曰：抱天一之质<sup>③</sup>，而为五金之首者，黑铅也。铅以生银，铅乃银之母。感太阳之气<sup>④</sup>，而为众石之主者，朱砂也。砂以生汞，汞乃砂之子。难取者，铅中之银，易失者，砂中之汞；铅汞若相合，锻炼自成宝。此铅汞之理，见于外也。若以内言之，父母真气合而为一，即精血为胞胎，凝结为内肾。内肾者，铅也。及夫肾中生气，气中生水，以肾水合心液之上正阳之气，凝结于黄庭<sup>⑤</sup>而为丹，则曰真铅也。以肾气合心气，积气生液，结为玄珠，方还下丹田，而曰汞也。及夫丹就，真气升，肾

气入顶，而真水降；一升一沉，于十二楼前而为既济；既济一次，而还下丹田，故曰真汞也。《元皇君诀》曰：“铅汞鼎<sup>⑥</sup>中居，烧成无价珠，都来两个字<sup>⑦</sup>，了得万家书。”正一真人曰：“铅汞传来几万秋，几人悟得几人修。若教此理常人会，尘世神仙似水流。”吕公曰：“金丹一粒定长生，须得真铅炼甲庚<sup>⑧</sup>，火取南方赤凤髓<sup>⑨</sup>，水求北海黑龟精<sup>⑩</sup>。”古今上圣，称说铅汞之理不同，其来止于铅为肾，而真铅为丹；汞为心液，而真汞为药；真铅真汞为既济。若凭外说，不可中理矣。

### 【注释】

- ①大宝：指炼成的丹。
- ②取类于人：以外炼比喻人体内炼。
- ③抱天一之质：具有天生纯正的质地。
- ④感太阳之气：感受先天阳气。
- ⑤黄庭：《金丹问答》曰：“黄庭在膀胱之上，脾之下，肾之前，肝之左，肺之右。”
- ⑥鼎：比喻身内炼丹的处所。
- ⑦两个字：指铅汞二字。
- ⑧甲：指肝气。庚：指肺气。
- ⑨赤凤髓：指心神。
- ⑩黑龟精：指肾精。

### 【译文】

《玄洞玉诏》说：自古时广成子教黄帝炼外丹，才有了铅汞

这种东西的说法，他的炼法是以炼内丹为法则。人在胎中初生，先生肾脏，肾为北方壬癸水，在五金属铅。其次生心脏，心为南方丙丁火，在八石属朱砂。炼铅取得一种银白色物质，相当肾气中暗藏的真一之水。炼砂取得汞，相当心气中暗藏的正阳之气。大致用外界的铅中银白物质，合上从砂中炼成的汞，自然变成丹砂。再用合适的火候烹炼，就炼成金丹。比方人的体内，取肾气中的真一之水，心液上的正阳之气，这两种东西能合成丹砂，就像外界铅汞成丹一样。《钟吕传道集》说，因天生纯正的质地，而为五金之首的，是黑铅。铅能生出银，所以铅是银之母。因感先天阳气，而列为众石之主的，是朱砂。砂能生出汞，所以汞是砂之子。难取得的是铅中之银，容易走失的是砂中之汞；若能使铅汞相结合，加以锻炼，自然成为金丹。这就是铅汞的原理，见之于外丹的情况。若以内炼言，父母的真气合而为一，使父精母血合为胞胎。精血凝结成为内肾，内肾就是铅。等到肾中产生了气，气中产生了水；用肾水交合于心液上的正阳之气，凝结在黄庭而变为丹，就叫做真铅。用肾气交合心气，气聚产生心液，结合成为玄珠，下还至丹田，就叫汞。等到丹初步结成，真气上升，肾气经周天进入头顶，而此时真水下降，一升一沉，会在十二楼前，水火相济；相济一次，还入下丹田，就叫做真汞。《元皇君诀》说：“铅汞处在鼎中，炼成无价金丹，理解了铅汞二字，就懂得了万家丹书。”正一真人说：“铅汞之说，传了几万年，几人能领悟，几人会修炼？此理若让常人都能领会，世间神仙会像流水那样多。”吕公说：“得到金丹一粒，定能长生。但得金丹必须真铅烹炼肝肺。烹炼之火要借助于心神，烹炼之水要取自肾精。”古今上圣，讲说铅汞之理，不尽相同。但从来都是以铅为肾，以真铅为丹；以汞为心液，以真汞为药；真铅真汞交合为既济。若凭外丹之说，就

不合乎道理了。

## 真 阴 阳

### 【原文】

《九天秘录》曰：一阴一阳之谓道<sup>①</sup>，阴阳不测之谓神。物中神而大者，天得一阳，以守乾道；地得一阴，以守坤道。物中神而明者，日得一阳，魂以道应<sup>②</sup>；月得一阴，魄以道致<sup>③</sup>。故夏至一阴自天来，若无真阳，万物死也，不能焦枯<sup>④</sup>；冬至一阳自地升，若无真阴，万物生也，不能滋润也<sup>⑤</sup>。日有真阳，阳燧<sup>⑥</sup>感而火出；月无真阴，故方诸取而水绝<sup>⑦</sup>。此天地日月，至大至明；真阴真阳，岂人之不若是乎？

### 【注释】

①道：此处指自然规律。

②日得一阳，魂以道应：日投向月体之光，得自一阳，按规律反应为日魂。

③月得一阴，魄以道致：月体阴影，得自一阴，按规律使月魄消长。

④此句意为，阴生，草木将死，若无真阳，虽死不会干枯。

⑤此句意为，阳生，草木复生，若无真阴，得不到滋润生

长。

⑥阳燧：古代一种凹面铜镜，可聚日光生火。

⑦故：当作则。方诸：古代一种承接露水的铜盘。水绝：无水。

### 【译文】

《九天秘录》说：一阴一阳运转，叫自然规律；规律变化莫测，叫神奇。物中神奇而巨大的是，天得一阳，就遵循乾的规律；地得一阴，就遵守坤的规律。物中神奇而最明亮的是，日得一阳，就按规律在月体上，反应为日魂；月得一阴，就按规律使月魄消长。所以，夏至一阴自天而降，草木将死，如果没有真阳，草木死了也不应干枯；冬至一阳自地升起，草木复苏，如果没有真阴，它们不会得到滋润。日有真阳，阳燧才能感而生火；若是月无真阴，那么，方诸取露水，就该没有水。天地日月，最大最明，都有真阴真阳；人体之内，岂能没有真阴真阳吗？

### 【原文】

《西山记》曰：肾，水也；水中生气，名曰真火。气中暗藏真一之水，是阴中有阳，阳中有阴也。心，火也；火中生液，名曰真水。液中暗藏正阳之气，是阳中有阴，阴中有阳也。三华者<sup>①</sup>，三阳。肾气乃阴中之阳。丹中真气，则真阳中之阳也。心液之气，乃阳中之阳。不说三阴也<sup>②</sup>，所贵阴尽阳纯矣<sup>③</sup>。

**【注释】**

①三华：指精、气、神。

②不说三阴：不讲三阴。

③所贵阴尽阳纯：炼丹所贵的是，炼成阴尽的纯阳之体。

**【译文】**

《西山记》说：肾是水，水中生气，叫真火。气中又暗藏真一之水，这是阴中有阳，阳中有阴。心是火，火中生液，叫真水。液中又暗藏正阳之气，这是阳中有阴，阴中有阳。精、气、神是三阳。肾气是阴中之阳。丹中真气，则是真阳中之阳。心液之气，是阳中之阳。在这里不讲说三阴，因为炼丹所贵的，是使阴消尽，变为纯阳之体。

# 卷 五





## 炼 法 入 道

### 【原文】

《西山记》曰：以法入道，道故不难。以道求仙，仙亦甚易。求仙不难，所以难者，所学之道不正。学道不难，所以难者，所学之法不真。昔人隐形易貌<sup>①</sup>，留气返魂<sup>②</sup>，咒白刃不伤，禁毒虫不害<sup>③</sup>，钉钉自落<sup>④</sup>，履火不焦，使水逆行<sup>⑤</sup>，回风倒雨。结巾投地而免走，盘带缀针而蛇行，瓜果结实于须臾，龙鱼遨游于顷刻<sup>⑥</sup>。若此，是其术也，而与法不同。故昔人以冬后阳生，而春分之后，余寒误入肠胃，以为伤寒之疾。既觉，急居静室，盘膝正坐，闭目冥心，定息住气。以双手叠之兜外肾<sup>⑦</sup>，向前倒身跪礼，不过二三十度，汗出清凉，寒气自散。昔人梦遗泄漏，或下元<sup>⑧</sup>虚冷，乃于日落之后，静坐幽室，以手兜外肾，以手搓脐下八十一数；搓手兜肾，兜手搓脐八十一数，九遍为度，但左右换手而已；遂丹元补暖，真气充盈。昔人以幽居静室，绝念忘言，一向下心火，闭目存想，如火轮炎炎，积日气海坚固，颜色异常，日久下尽诸秽，自耐寒暑也。昔人以饮食过度，胸臆注满，或寒热凝滞，或痛结壅塞；当静坐，鼻引清气，

口闭不开，多入少出，攻所病之处，大紧方放其气<sup>⑨</sup>，不下三五次，自然消除，永绝万病。昔人以心上为阳，而阴不能到，以肾下为阴，而阳不能及；故涌泉<sup>⑩</sup>之上，气升而不降，血注而不升，致使脚膝沉重，阴凝而阳不散<sup>⑪</sup>；又况终日奔驰，无时休息；当夜后汤濯<sup>⑫</sup>二足，此外益<sup>⑬</sup>而功少。不若高举二足，使气倒行，流于涌泉，逆流于丹阙，即日足轻，行及奔马，其步如飞也。昔人以四肢小病，五脏微疴，或而凝滞壅塞，静坐澄清，闭目绝念，运心气于所病之处，暂闭息少时，无攻不胜。以上皆法也，而与道不同。夫道者，无所不包，无所不通，何止为技艺之能，治疾病之功而已。因术识法，因法知道。道本一阴一阳而已。阴阳相交相合，故天地有春夏秋冬之四季，日月有弦望晦朔之四候。惟人也，于一日之间，丑末寅初，阳合阴也；辰末巳初，阳交阳也；未末申初，阴合阳也；戌末亥初，阴交阴也。悟阴阳交合，何道之远哉！

### 【注释】

①隐形易貌：指不露真象。神仙类书籍，此种记载极多。如八仙之一的兰采和，《续仙传》说他，“常衣破兰衫，一脚着鞋，一脚赤足。”所谓真人不露象。

②留气返魂：《仙传拾遗》记周隐遥，学太阴炼形之道，死于崖窟中，尸坏五脏不变，弟子护之，六年后身全复生，如此者三次。

③咒白刃不伤，禁毒虫不害：《抱朴子·至理》：“吴越有禁咒之法，甚有明验，多气耳。……金有刃者可禁，虫有毒者可禁。”

④钉钉自落：《历世真仙体道通鉴》卷三四《赵郎传》：“以一大钉，钉入柱七八寸，以气吹之，钉即踊射而出。”

⑤使水逆行：《赵郎传》：“赵郎、左慈等，皆以气禁火，水为之逆流一二丈。”又见《抱朴子·至理》，惟赵郎作赵明。

⑥“结巾投地”四句：引自《抱朴子·对俗》：“结巾投地而免走，针缀丹带而蛇行，瓜果结实于须臾，鱼龙于盘盂。”文字少有不同。

⑦外肾：即肾囊。

⑧下元：下丹田。

⑨大紧：憋气至最大限度。

⑩涌泉：穴位名，在足心。

⑪阴凝而阳散：指脚膝冰凉。

⑫汤濯：就热水洗。

⑬外益：指在外补救。

## 【译文】

《西山记》说：以功法入气功之道，入道本来不难。以仙道求为神仙，神仙也容易。求仙不难而所以难的原因，是所学的道，不是正道。学道不难而所以难的原因，是所学的功法，不是真功法。从前有人，能改变自己的形貌，能做留气还魂的表演。或者能用气禁咒白刃毒虫伤害，或者能把钉在柱上的钉子用气吹落。有的能运气走过火上而不焦，有的能吹气使水倒流一二丈，甚至可以使风雨回转方向。还有人，能把巾结成兔形，

放在地上就跑；把带子缀上针，盘成蛇状就爬行；能让瓜果须臾间结出果实；能让画龙画鱼，顷刻间遨游起来。像这些都是一种技艺之术，与法是不同的。从前有人，以冬至后阳生，而在春分以后，有余寒误入肠胃，就认为得了伤寒病。发觉以后，急忙到静室里，盘膝端坐，闭目静心，定息调气。把双手叠在一起，兜住肾囊，向前倒身跪下像拜礼，大约二三十次，汗出来，感到清凉，寒气自然散走。从前有人，夜梦遗精，或丹田虚冷。就在日落之后，静坐在幽静的室内，以一支手兜住肾囊，一支手搓脐下腹部八十一次；然后搓两手，再兜肾囊，搓脐下八十一次；如此反复九遍，只是每次左右手要互换；这样丹田补暖，真气充满。从前有人，幽居静室，心静不语，一直让心火下降丹田，并闭目存想，想象有一炎炎火轮，在丹田中；日久之后，气海坚固，面色异常光华，而身内诸种邪气都下尽，自然就能耐寒暑。从前有人，因饮食过度，胸中胀满，或者有寒热凝滞，或者有壅塞痛点，应当静坐鼻引清气，口闭不开，多吸气，少呼气，用气攻病处，直到再也憋不住才呼气，不下三五次，自然永远消除万病。从前有人认为，心在上为阳，而阴气不到上达，肾在下为阴，阳气不能降到；所以涌泉穴以上，气只能上升，不能下降，血只能降不能升，以致使脚到膝部，感觉沉重冰凉，何况终日还要奔走，没时间休息；应当用热汤洗双脚。这样做只是从体外补救，功效不大。不如高举双足，让气倒行，流于涌泉，然后逆流回丹田。这样当日就会感觉双脚轻快，走路像奔马奔跑。从前有人，因四肢五脏有点小毛病，或是有凝滞壅塞，就静坐澄清杂念，闭目入静，运心气到病患之处，暂闭气息少时，没有不能治愈的。以上都是治病的功法，与道法是不同的。道，无所不包，无所不通，何止于是技艺之能，治病的功效而已。由上面讲的术，就可以知道什么是法；由上

面讲的法，就可以知道什么是道，道的根本，不过是一阴一阳而已。阴阳相交相合，所以天地才有春夏秋冬四季，日月才有弦望晦朔四候。在人，一日之间，丑未寅初，是阳合于阴的时辰；辰未巳初，是阳交阳的时辰；未未申初，是阴合于阳的时辰；戌未亥初，是阴交阴的时辰。领悟了阴阳交合之理，道还会怎么会遥远呢！

## 炼形化气

### 【原文】

《西山记》曰：形者气之舍，气者形之主。借形养气，气壮而形固矣。运气炼形，形全而气自真矣。故人之真气，大运随天；春在肝，夏在心，秋在肺，冬在肾。人之元气，小运随日；子在肾，卯在肝，午在心，酉在肺。古先达士，识破天机，以气度合天度<sup>①</sup>，以日用参年用<sup>②</sup>。自子至午，气生之时，而用聚气还丹之法<sup>③</sup>。自午至子，气散之时，而用收气炼丹之法<sup>④</sup>。《彭玉真人诀》曰：午前炼乾，午后炼坤。自寅至午，乃升身静坐，冥目忘言，鼻息迟迟，密想心宫如夫妇相见之仪<sup>⑤</sup>，久久成功，而得长生不死。

### 【注释】

①度：在这里是运动法度的意思。

②以日用参年用：意为小运随日的用法，是参照大运随天的用法。以十二辰参照十二月，以卯午酉子，参照春夏秋冬。

③聚气还丹：还丹是要返回先天本真，靠的是聚气。

④收气炼丹：炼丹靠火候温养，收气便可运用文火。

⑤夫妇相见之仪：夫，指肾气；妇，指心气；即所谓婴儿、姹女。相见之仪，指男女准备交会，即准备肾气与心气交合。

### 【译文】

《西山记》说：形是气的房舍，气是形的主宰。借着形体养气，气足壮了，形体自然结实。靠运气炼形体，形体没有缺陷，气自然就纯真了。所以，人的真气，大运转要追随天地阴阳二气运转的规律，春季肝旺，夏季心旺，秋季肺旺，冬季肾旺。人的元气，小运转要追随每天阴阳二气消长的规律，子时肾旺，卯时肝旺，午时心旺，酉时肺旺。古时通达之士，识破了天机，认为人的元气运动的法度，要合于天地阴阳运行的法度；并且知道，可以以一日间阴阳消长的法度，参照一年阴阳运转的法度，加以运用。认定自子时至午时，是气生之时；气生之时，就能聚气，炼还丹的功法。自午至子，是气散之时；气散之时，就可以运用收气退符，温养丹胎的功法。《彭玉真人诀》说：午前炼阳，午后炼阴。自寅时至卯时，挺身正坐，闭目不语，鼻息缓慢，暗想中丹田，像肾气与心气要交合的情景，久而久之，就会成功，得以长生不死。

### 【原文】

昔《元昉真人诀》曰：自辰起不语，以舌搅上腭下腭恶浊之津咽之，而呵出<sup>①</sup>心中所积喜怒哀乐之气；真气上升，寄留面目<sup>②</sup>，以手握之<sup>③</sup>。次居静室，宴坐不语，至午末之间，气盛神昏，侧卧闭口而睡；积日安乐延年，亦可留形住世。此知其时候，悟其交合，而无采取之法也。



### 【注释】

①呵出：即六气法中的呵字呼。

②寄留面目：将真气留在脸上。

③以手握之：用手捂住脸。

### 【译文】

从前《元昉真人诀》说：自辰时起不说话，用舌搅上腭下腭，生出恶浊的口津咽下，然后呵出心里积存的喜怒哀乐之气；使真气上升，停留在脸面上，用手把脸捂住。其次，处在静室里，安坐不语，到午未时之间，因气盛而神志昏昏，就侧着躺下，闭口睡一觉；日子长了，能够安乐延年，也可以留形住世。讲的这些，是懂得气行的时辰，也悟解交合，就是没有采取丹药的方法。

### 【原文】

西山上圣，知其子时肾气生，卯时肝气生；午时肾气交心气，积气生液，还于丹田，而曰玄珠。若火候无差，乃成大药。肾气之中暗藏真一之水，心液之上暗藏正阳之气；以阴抱阳，用水承气<sup>①</sup>，此大道之本，长生之药。如何使之不走失<sup>②</sup>？当辰巳之间，幽室静坐，神识内守，满口含津，勿咽勿吐，鼻息少入迟出，绵绵若存，自然二气相交，凝结如露<sup>③</sup>。一百日无差，药力全，

二百日圣胎坚，三百日仙完而真气生；气中有气，而可炼气成神<sup>④</sup>。故钟离<sup>⑤</sup>曰：“昔有《三真颂金丹六诀》矣。若以修行不悟此，世人学道漫劳功。”又曰：“闲庭无事忆江南，华满春城水满潭。若见扬州风物好，是须稳架龙虎船。”<sup>⑥</sup>此名龙虎交媾，又曰采药之法也。及自午至子，而用收气炼丹之法者，而为火候，古今不同。夫不悟真理，不识天机，而达造化<sup>⑦</sup>之宜者，惟扁鹊解《灵枢》。以鼻引清气，入而留之；四息为一铢<sup>⑧</sup>，二十四铢为一两火。夏至之后，以巽卦天<sup>⑨</sup>，运二十五度行之<sup>⑩</sup>，炼真汞而为阴胎。冬至以乾卦灵符<sup>⑪</sup>，运二十五度行之，炼真铅而为阳息<sup>⑫</sup>。阳息投阴胎而变金丹。金丹一粒，可长生不死。广成子教黄帝，自辰至暮，静坐忘念，屏绝外虑，神识内守，一意不散，降心火于丹田，存脐下如净瓶；净瓶之中有一珠，如弹丸；用炎炎火，不计昼夜，而下烧之，至于胎成息住；自然不饥不渴，不畏寒暑，可以留形住世。此进火得时，亦无聚气之法。

### 【注释】

①以阴抱阳，以水承气：这句话的含义，有点复杂。从字面讲，肾气属阴，心属阳，肾气交心气，就是以阴抱阳。肾气中暗藏真一之水，水属阴；心液上暗藏正阳之气，属阳。从这方面说，也是以阴抱阳。肾为坎属水，心为离属火，也是阴抱阳。但这抱字，却有着五行颠倒术的意思，因为阴、水性下沉，阳、火性上升，阴如何抱住阳？丹家用一个关键性概念，五行

颠倒来解释。在炼功中，使肾气上升，心气下降，会于丹田，因心气易走失，所以让肾气制伏它，使肾心与心气，恋住不分离，造成产生丹苗的第一步。而坎的中爻为阳，离的中爻为阴，丹家又认为这是真阳、真阴。心肾交合，即坎中阳爻，进入离中代出其阴，成为纯阳；从这个象来说，似应说以阳抱阴。但因五行颠倒观点，不能这样说。又，丹家把肾坎比作婴儿，婴儿是男，属阳，把心离比作姤女，姤女属阴；这与上面的说法，似是矛盾，极易造成概念上的混乱。所以，读者在这种地方，只能体会其微妙之处，做到“得道以忘言，得意以忘象”。以前诸篇也有这种地方，特举此例，读者可在反复阅读全书时，细心体会。

②如何使不走失：初生丹苗娇嫩，极易走失，使不走失，是此时关键。

③如露，即露珠，也是表示易失散。

④炼气成神：在气中有气时，气仍分为阴阳。炼气即将阴气炼化为阳气，然后以神炼纯阳之气，使神气合一。

⑤钟离：即钟离权。

⑥道家的诗，多用隐譬文字。闭庭：静而无人的庭院，比喻静室。无事：比喻心神清虚。忆：指存想。江南：江南景物美妙，比喻仙道境界。春城、潭：比喻形体。华满、水满：比喻形体完美。扬州风物好：南宋以前，南方最好的地方是扬州，苏杭还未发达起来。说扬州风物好，犹如后来说苏杭是天堂。比喻仙境。见：显现。稳驾龙虎船：指掌握好龙虎交媾的火候，使之成功。

⑦造化：指天地、自然界。

⑧铢：古代最小的重量单位。二十四铢为一两。

⑨以巽卦天，运二十五度行之：见《识时篇》注。此句

是倒装，即自艮卦至巽卦。

⑩以乾卦灵符：也是倒装句；即自坤卦至乾卦。

⑪阳息：指借真息发动之肾气。

## 【译文】

西山上圣知道，子时肾气生发，卯时肝气生发；午时肾气交合心气，聚气生液，归到下丹田，名为玄珠。如果火候无差错，就可炼成大药。肾气里面暗藏着真一之水，心液上面暗藏着正阳之气；用肾阴抱住心阳，用肾水承接心气，这是大道的根本，长生的大药。怎样使丹药不走失？应当在辰巳之间，静坐在幽室，心神内守不动，满口饱含津液，不咽下也不吐出，鼻息少入慢出，呼吸若有若无；这样肾心二气，自然交合，凝成露珠样的丹苗。一百日火候无差错，药力就充足了；二百日金丹就坚实了。三百日仙丹完成，生发出真气；气中还有阴气，就炼气消阴，变为纯阳，最后炼成气神合一的阳神。所以钟离权说：“从前就有了《三真颂金丹六诀》；若要修行而不领悟此诀，世人学道就白费工夫。”又有诗大意说：静室端坐，心神清虚，意想仙境；形体完满无缺，想实现进入仙境，必须掌握好龙虎的火候。这称为龙虎交媾，又叫采药之法。及至自午时至子时，用收气炼丹的方法，是关于火候的，古今有所不同。有不领悟真理，不识天机，而能达到符合天地自然之理的，只有扁鹊解《灵枢》。他认为，用鼻吸清气，留在腹内，四次呼吸算一铢，二十四铢算一两火候。夏至以后，肝气自丑寅间艮卦，运行二十五度，到辰巳间巽卦，就到了炼真汞（心气）成为阴胎的时候。冬至，肺气自未申间坤卦，运行二十五度，到戌亥间乾卦，就到了炼真铅（肾气）成为阳息的时候。阳息投入阴胎，就变成

金丹。有一粒金丹，就能长生不死。广成子教导黄帝，自辰时至日暮，静坐忘念，屏除对外境的思虑，心神内守，一意不动；把心火降到丹田，存想脐下像个净瓶，净瓶之中，有一个像弹丸的珠；用炎炎的武火，不分昼夜的从下面烧它，一直到丹胎成熟。从此自然不饮不渴，不怕寒暑，可以留形住世。这两种功法，都是进火候得到恰当的时间，但都没有谈聚气的方法。

### 【原文】

西山有《颂》曰：“佳人才子正当年，华落黄昏聚会难，不避主公肠欲断，时来须索闭阳关。”<sup>①</sup>此戌末亥初，气随真液还丹之际，阴交阴而气欲散失<sup>②</sup>；当居静室，息不必闭也。但少入迟出，心火下降，至意留在丹田。恐肾气升而不停，心火降而不住，乃微以肚腹轻胁，丹田自热。炼日中所得之药，始也，一百日乾卦<sup>③</sup>，次一百日兑卦<sup>④</sup>至乾卦，次一百日坤卦<sup>⑤</sup>至乾卦，乾坤相见，火候无差。若此加减合宜，如说抽添，须肘后飞金晶也。故古先上圣，于离卦<sup>⑥</sup>采药，乾卦进火，三百日结就内丹，而为陆地神仙，形神俱妙，浩劫不死。故炼形之道，非真气不可也。

### 【注释】

①此诗都是隐语。佳人：指姤女，心离阳中之阴。才子：指婴儿，肾坎阴中之阳。正当年：到了该相交合的火候。华落、黄昏：比喻若不及时交合，将呈华落黄昏之态，变成老阴老阳，难

再交合生丹。主公：指心。不避而肠欲断：比喻急待心气下降，使肾气与之交合。时来：指交合之时到来。阳关：指精路，精气下泄之路，引申为精气下泄之熟路。闭阳关，即关闭走泄精气之路，使上与心气交合。

②阴交阴而气欲散失：阴交阴在戌末亥初，此时肾气易散失。

③乾卦：指时间，在戌亥间。

④兑卦：在酉时。

⑤坤卦：在未申间。

⑥离卦：在午时。

### 【译文】

西山上圣有《颂》说：婴儿姹女当要交合了，过了火候，老阴老阳难再交；急待丹田下心火，肾气与之相交合。这个时辰到来时，先闭阳关莫泄失。这说的是，戌末亥初，正是气随真液还丹的时候，也正是阴交阴的时候。如果肾气泄失，便不能与心液交合。此时当居静室，不必闭息，只少入迟出，心火下降，以至诚之意，留在丹田。如果恐怕肾气上升停止不住，心火下降，不能留住，可以微微把肚腹略向上提，丹田自然发热。锻炼日中所采得的药，开始一百天用戌亥时炼，次一百日用酉至戌亥时炼，再次一百日用未申至戌亥时炼；此时乾坤相见，火候无差，这样是加减合宜。如果说抽铅添汞，那就须要肘后飞金晶了。所以古代先圣，在午时采药，戌亥间进火。三百日就结成内丹，而成为陆地神仙，形神俱妙，浩劫不死。所以炼形的道法，非真气不可以。

## 炼 气 成 神

### 【原文】

《西山记》曰：以气炼形，形化气而体骨轻健，入水不溺，蹈火不热。其大要，龙虎交媾而成大药，火候无差以变金丹。若以神炼气，气炼成神，非在于阴阳交会；其在于抽铅添汞。至二八之阴消<sup>①</sup>，换骨炼形，使九三之阳长<sup>②</sup>，三百日胎仙完而真气生，不可再采药也。肘后飞金晶，自肾后尾闾穴，升之而到夹脊，自夹脊双关，升之而至上宫，不止于肾气补脑；而午后降真火以炼丹药，致阴尽阳纯也。如是子时肾气方生，静室清心，闭目正坐，敛身而肾气自聚。微微升身，偃胸直腰，先到夹脊，次到上宫。自子加至辰巳<sup>③</sup>，定一百日一撞三关<sup>④</sup>。而又积心之真火，锻炼下元内丹，阴固阳凝，气自纷纭。是日气中有气，前升入顶，后起入脑，前后俱起，但升身勿动，以焚身逐阴鬼。一烧增一气，十烧增一神，百烧延万年，千烧出尘世。古先上圣，恐火太过，而又有浇灌之法也。始以采药，是玉液还丹。次以肘后金晶入脑，自上田复入下田，是金液还丹之法也，以鼓两颊而虚咽纳气是也。丹就而真气生，以真气炼五脏之气。《九

仙经》云：炼神剑金槌<sup>⑤</sup>，本以五脏之气。《中黄经》云：闭之千息，以炼五脏，五脏各出本色气，聚而上以朝元，三阳<sup>⑥</sup>合而升之入顶。是则不出五脏，而无修炼之时，又无锻炼之法也。西山有炼气之法，妙且玄矣。采药进火，三百日大药成；还丹炼形，二百日真气满。大运不必随天，但可小运应日，闭气炼气。如甲乙日炼肝气，甲日肝气，先进于艮卦<sup>⑦</sup>，闭息，至巽卦为期<sup>⑧</sup>。如青气现，运而在顶。乙日养肝<sup>⑨</sup>，与毕法同<sup>⑩</sup>。凡起火识五行生克也<sup>⑪</sup>。丙丁日炼心气，丙日心气，先进于巽卦，闭息，至坤卦为期。如赤气现，运而在顶。丁日养心气，凡起火识五行生克也。戊巳日炼脾气，先进于春，则辰时一时闭息，夏则未时闭息，秋则戌时闭息，冬则丑时闭息，凡起火识五行生克也。庚辛日炼肺气，庚日肺气，先进于坤卦，闭气，至乾卦为期<sup>⑫</sup>。如白气现，运而在顶。辛日养肺，凡起火识五行生克也。壬癸日炼肾气，壬日肾气，先进于乾卦，闭息，至艮卦为期。如黑气现，运而在顶。癸日养肾气，凡起火识五行生克也。十日一翻，炼遍五脏，凡二百五十日，各炼二十五数，真气自聚。开河车搬五彩之物，笙簧女乐，车马旌旗，各分方号队阵，喜笑熙熙，上朝帝阙，共入天宫<sup>⑬</sup>。或而阴鬼作梗，邪魔为障，但于静室中闭目冥心，升身正坐，三昧真火自起，一烧而魔鬼消散，火过清凉，了无一物。前件<sup>⑭</sup>侍从歌乐，转加繁盛；终日默坐，内观明达，并无厌足；奇验异证，不可备录。既觉身形常似飞腾，意气飘扬，难



以制御，常用调神出壳，乃超凡入圣之时也。

### 【注释】

①二八之阴消：二八指十六两一斤。成丹物质真铅真汞，阴阳对称，各八两火候，所以叫二八。阴消，即消去阴气所占的一半。

②九三之阳长：《易》以九三为阳数，故称九三之阳。

③自子加至辰巳：自子时加炼至辰巳。

④一撞三关：指通督脉要撞过尾闾、夹脊、玉枕三关。

⑤神剑金槌：功法名称。

⑥三阳：内炼家以心液之气为阳中之阴，肾中之气为阴中之阳，丹田中真气为阳中之阳，谓之三阳。

⑦先进于艮卦：艮卦在丑寅间，而肝气升在卯时，提前进入炼肝，即先进于。

⑧至巽卦为期：巽卦在辰巳间，延长炼肝至辰巳间为期。

⑨乙日养肝：甲日为单数属阳，所以炼气，乙日为双数属阴，所以不炼而养。

⑩毕法：指收功之法，炼用进阳火，收功即停止进阳火；与毕法同，意为退阴符，用文火温养。

⑪凡起火识五行生克：起火，指炼养火候，须认识气的强弱，运用五行生克的道理来掌握。

⑫我们在此处，证明一下天霰为艮卦的隐语，灵符为坤卦的隐语。《识时篇》：“木运交天，二十五度，是时巽也。”木指肝。请对照本篇上文：“甲日肝气，先进于艮卦，闭息，至巽卦为期。”天，岂非艮卦？《识时篇》：“金运交灵符，二十五度，是（时）乾也。”金即肺。对照本篇：“庚日肺气，先进于

坤卦，闭气，至乾卦为期。”灵符，岂非坤卦？从字义和卦象看也相符合。 ，据《中文大辞典》（台湾）：“幽深貌。”艮卦 ，一阳在上，行将消失变为坤卦 ，岂非天（阳）已深运幽渺了。灵，义为阴，见《经籍纂诂》，坤卦纯阴，岂非阴符。所以，天、灵符，不过是艮卦、坤卦的隐语。

⑬这句话，都是比喻美妙之辞。

⑭前件：指注⑬所说的情景。

## 【译文】

《西山记》说：用气炼形体，形体化生真气，使人体健骨轻；可以达到入水不沉，踏火不热的地步。炼到这一点的大致要点是，先由龙虎交合，成为大药；再用恰到好处的火候，炼成金丹。要是以神炼气，气炼成神，就不在于阴阳交会，而在于抽铅添汞，以至把阴气消尽了。换骨炼形，是使阳气增长，三百日仙胎完成而产生真气，这时候不用再采药了。要运用肘后飞金晶的方法，自肾后尾闾穴，运气上升到夹脊，再由夹脊升到泥丸宫。这不只是用肾气补脑，而且在午后降真火以炼丹药，使阴尽而变为纯阳。如果是子时，肾气正在生发，就在静室里，清心闭目端坐，向前收敛身形，肾气自然聚合。这时稍微挺身，直腰俯胸，运气先到夹脊，次到泥丸；自子时加炼到辰巳时，定一百日一撞三关；又聚心中真火，锻炼下丹田，内丹阴气坚实，阳气凝结，气自然纷纷而动。这时气中有气，前自任脉入顶，后自督脉入脑，前后气都升起，但只挺身不动，以焚身驱逐阴鬼。一烧增长一气，十烧增长一神，百烧延寿万年，千烧超离尘世。古代先圣，恐怕火候太过，又有用口津浇灌调节的方法。首先，用于采药，就是玉液还丹；其次用肘后飞金晶入脑，然后自上

丹田归入下丹田，就是金液还丹的方法。用这方法，要鼓起双颊，用噓咽法纳气。丹成真气产生，用真气来炼五脏的气。《九仙经》说，炼神剑金槌，是以五脏的真气为本。《中黄经》说，闭气千次，以炼五脏，五脏各出现本色的真气，聚起朝向上丹田，纯阳升入头顶。这两种说法，对的地方，是都不外乎炼五脏的气；但没有讲修炼五脏的时间，也没有锻炼的方法。西山诸仙有炼气的方法，很是玄妙。采药进火烹炼，三百日大药可成；还丹炼形，二百日真气可满。炼气也不必随天大运，但只随小运应时，闭息炼气就行。用甲乙日炼肝气，甲日提前于丑寅间进火，闭息，延至辰巳之间。如果青气出现，运升到顶。乙日是阴日，温养肝气，方法和炼气完毕时的火候相同。凡是起火，都要认识五行生克之理。丙丁日炼心气，丙日提前在辰巳间进火，闭息，延至未申之间。如果赤气出现，运升到顶。丁日养心气，凡起火都要认识五行生克之理。戊己日炼脾气，因脾四季都有旺日，所以按季节有不同的进火时辰，不过都要用戊己日。春季在辰时闭息，夏季在未时闭息，秋季在戌时闭息，冬季在丑时闭息。凡起火都要认识五行生克之理。庚辛日炼肺气，庚日提前在未申间进火，闭息，延至戌亥间。如果白气出现，运升到顶。辛日养肺，凡起火都要认识五行生克之理。壬癸日炼肾气，壬日提前在戌亥间进火，闭息，延至丑寅间。如果黑气出现，运升到顶。癸日养肾气，凡起火都要认识五行生克之理。照这样，十天轮一翻，炼遍五脏，一共炼二百五十日，各炼二十五遍，真气自然聚积起来。打开河车，搬运五彩气，犹如有笙簧女乐，车马旌旗，各方分列阵势，高高兴兴，上朝天帝门阙，共同进入天宫。偶或感到有阴鬼邪魔阻挡，只要在静室里，闭目静心，挺身正坐，三昧真火自然而起，一烧使魔鬼消散，火过后，感到清凉，并无一物。这时，前面所说的侍从

歌乐等情景，转而更加繁盛。就这样，终日默坐，内观体内明亮豁达，一点也不会厌烦。这种奇异的验证，不能一一详录。等到已经觉得，身体常像飞腾，意气飘扬，难以控制，就常调神出壳，这就到了超凡入圣的时候了。

## 炼神合道

### 【原文】

《西山记》曰：修真之士，志在玄元而甘寂寞。一日气满功盈，五气朝元，三花聚顶，血凝气聚，万神朝真<sup>①</sup>，并在上宫；富贵华盛，楼台车马，士女笙簧，殆非人间所有；勿得认为真境。是自身上宫，未能超脱内院，因循不出，是为困在昏衢<sup>②</sup>。形神俱妙，不能超脱，止为陆地神仙，难以脱壳<sup>③</sup>，而返十洲三岛。西山圣<sup>④</sup>前功已满，而出壳之法，不可不备录详记也。

### 【注释】

①万神朝真：万神，指人体各器官所有的神气。真，此处指道。朝真，即朝向大道。

②昏衢：昏，此处指妄念，违反了清虚的心态。衢，本义为四通八达的道路，此处与昏构词，意即为妄念不纯的邪路。

③弃壳：脱去凡胎的躯壳。

④西山圣：似脱一人字，指参加西山讨论的群仙。

### 【译文】

《西山记》说：修道的人，志在大道，甘受寂寞。有朝一日，气功完满，五脏之气，升在头部，精气神聚于顶上，血凝气聚，全身器官之神，都朝大道，一并聚在脑中；这时会幻觉已进入，不是人间所有的富贵华盛境界；但不要认为这已经是真实的境界。这是自身脑神，未能超脱泥丸宫，因循不得脱离身壳，是困在妄念邪路上的缘故。所以，虽然已经神形俱妙，由于不能超脱，只可以做陆地神仙，难以脱去凡胎，去到十洲三岛神仙居住的地方。西山群仙，前期功法，已修炼完满，因而对于阳神出壳的方法，不可以不详细记录下来。

### 【原文】

昔海蟾公，功满数足，阳神欲出，方在上宫；而静室孤坐，如鹤出天门<sup>①</sup>，龙升旧穴，猛撞，天门自开，弃壳而去。钟离公，功满数足，静坐内观<sup>②</sup>，如登七级宝台，自下而上，一级至一级。上尽到时勿匆<sup>③</sup>，忽则变，壳不出，止为陆地神仙<sup>④</sup>。登之既尽，闭目下跳，如梦中方寐，身外有身，如婴儿大，莹洁可爱。勿得远游，速须复入本躯。入而不出，与天地齐年；出而不入，与凡俗异处<sup>⑤</sup>。吕公出法，七层宝台，三级红楼，一如钟离之法。方当内观，紫河车搬神上入天宫<sup>⑥</sup>，留恋紫华<sup>⑦</sup>而不肯超出；故起真火，而于烟焰中，化一火龙，跃出昏衢，乃弃壳之法，最妙者也。世祖禅师，虽无火候，而

阴灵亦不散，方在内观，而于定中以神磬声而去。此止可出，而不见入法也。昔达摩六祖禅师<sup>⑧</sup>，虽是阴神<sup>⑨</sup>出壳，始以形如槁木，心若死灰，集神既聚，一意不散，神识内守，从心地踊起，一升复一升，直过三十三天，化乐天宫<sup>⑩</sup>，如道家之在上宫也。当跪礼前进，从三门之中，中门而出，此亦出而不能入也。西山上圣，功满数足，其出也，虽不离内观起火<sup>⑪</sup>，歌乐中过门，故起火是搬神入顶，过门是调神出壳。方在内观起火之后，想<sup>⑫</sup>闹华深处有孤村，寮舍<sup>⑬</sup>二三间，始自彼中出，既远既近<sup>⑭</sup>，而回望故园<sup>⑮</sup>，依依寥落。欲去<sup>⑯</sup>不可回视，欲来则不可错路。圣圣相传，皆得弃壳，而无难易也。颂曰：“功成须是出神京<sup>⑰</sup>，内境繁华勿累身。回望故园风物好，闹华深处有孤村。”嗟夫！少学无知之徒，止于定中，而出阴神，一日误出无门，不能回返本躯，名曰尸解坐化，迷惑世人，深为有识者之所笑也。

### 【注释】

①天门：指头顶囟门，道家认为该处为元神出入之处。囟门下即泥丸宫。

②内观：与内视脏腑不同，指专心致志，引起幻觉。本篇所记出壳之法，实际说的，都是从一种幻觉中实现的。

③匆：匆忙。下一忽字可能是匆之误。忽：疏忽。忙则有忽，亦通。

④上尽到……神仙。是插进去作解释的话，不可与上文连

读。

⑤入而不出，与天地齐寿；出而不入，与凡俗异处：这句也是解释之词，前句“须复入本躯”，与这句话意思无法连贯，中间似言有未尽。从下文看，钟离权也是出壳成仙了的；所以，未尽之言，就是复入本躯，炼之成人大。

⑥天宫：也是泥丸别名。

⑦紫华：不详。

⑧达摩六祖禅师：指禅宗六世祖慧能。唐时人，南禅宗创始人。

⑨阴神：即鬼仙，与阴灵含义不同。

⑩化乐天宫：指脑中幻化的快乐。

⑪火：《道藏》本作大，据马本改。

⑫想：幻想。

⑬寮舍：小屋。孤村寮舍二三间，比喻原来的躯体。

⑭既远既近：似远似近。

⑮故园：也是比喻原来的躯体。

⑯欲去：指想弃壳成仙。

⑰神京：泥丸别称。

## 【译文】

从前海蟾公修炼完满，阳神正在泥丸宫，想要飞出躯壳。他在静室独坐，感觉到像有一支仙鹤要飞出天门，又像一条龙往上升，要回旧穴，它们猛往上撞，天门自己打开，就脱壳而去。钟离公修炼完满，静坐悬想，像是登升七层宝台，自下而上，一层上一层；上到尽头时，不能匆忙，疏忽就要生变，阳神不得出壳，就只能做陆地神仙；他登尽七层，闭目往下跳，好像睡



觉做梦，就觉得身外有身，如婴儿般大，光洁可爱；法身太小，不能远游，须得急速反回本躯，使其成长。凡是阳神能出壳，又入而不出，得与天地齐寿；能够出而不必再入的，就同凡俗之人，处在不同境界了。吕公的出壳方法，是七层宝台，三级红楼，同样像钟离自下而上；但当他悬想时，觉得紫河车把阳神搬到泥丸宫，阳神却留恋紫华，不肯超出天门；所以他运起真火，在烟焰之中，化成一条火龙，跳出妄念迷途；这是弃壳最妙的方法了。世祖禅师，虽然没有修炼的火候，阴魂却也不散，正在悬想，于静定中，像听到神磬的声音，出壳去了。这是只能出不能入的方法。从前禅宗六祖慧能，虽是阴神可以出壳，开始时，形如枯木，心如心灰，但聚集起阴神，专意使不散，心神内守悬想，阴神忽然从心地跳起，一升再升，直上过三十三天，脑中幻化出仙境的快乐，如同道家在上宫的幻化一样；当他跪礼前进，从三个门中的中门飞升而去。这也是能出不能入的。西山群仙，都已修炼完满，阳神要出壳，虽离不开悬想起火，在歌乐中过门，但起火是搬神入壳，过门才是调神出壳。不过在悬想起火之后，还要悬想在热闹繁华盛景的深处，有个二三间小屋的孤村，自己才从那里出来，似远似近；回望这个故园，会有依依清落之情，要想弃壳成仙，就不可回头再看；要是还想回来，切不可记错了路。神仙代代相传，都能弃去身壳，没有什么难易之分。作颂曰：“功成须是出神京，内景繁华勿累身，回望故园风物好，闹华深处有孤村。”可叹哟！少学无知的人，只在入定中，有朝一日，阴神误出躯壳，不能再返回。这名叫尸解坐化，只是迷惑后人，深为有识之士所齿笑。

## 炼 道 入 圣

### 【原文】

《洞天语录》曰：世人不悟大理，以尘世石火电光<sup>①</sup>中暂荣暂贵，役使心绪无定。一日气弱而病，气绝而死，转转<sup>②</sup>不悟，流身异类，透灵于别壳<sup>③</sup>，终不达生死之宜。夫修养真气，真气既成，而锻炼阳神，阳神既出，得离尘世，方居三岛。功成神迁弃壳，须传流积行<sup>④</sup>于人间。行满功成，受紫诏天书，而居洞天矣<sup>⑤</sup>。《稚川受道记》曰：道成之人，不可不传。传之非人，祸及七祖。得人不传，灾祸己身。赤松子戒黄帝曰：道不可私，求必以物<sup>⑥</sup>，将其理当信金<sup>⑦</sup>示不变也。

### 【注释】

①石火：打击燧石出现的火花。石火电光，形容光辉一闪而过，时间短促。

②转转：意即几经轮回转世。

③异类、别壳：指转世可能成为其他动物，即成为异类、别壳。

④积行：积累德行。

⑤受紫诏天书，而居洞天：洞天，是比十洲三岛高一级的神仙住所。《钟吕传道集》：“天仙……乃神仙厌居三岛，而传道人间，……功行满足，受天书以返洞天。”

⑥求必以物：求传道，必须呈交信物。

⑦信金：金子经久不变质，叫信金。

### 【译文】

《洞天语录》说：世上的人，不悟解大道之理，让顷刻间就消失的，人间富贵荣华，役使得心绪不宁。一旦气弱生了病，气绝身死，经多少轮回转世，也不觉悟；白白地托生为异类，透灵性为鸟兽，终归不能通达生死的道理。修行的人，先修炼真气，真气炼成，又锻炼阳神，阳神能够出壳，得以离开尘世，才只能居住在三岛。此时虽是弃壳成功，迁居仙岛，还须到人间传道，积累德行；到行满功成，才能受紫诏天书，迁居于洞天。《稚川受道记》说，修成道行的，不可以不传授别人。但是，传的人不妥当，要有灾祸延及七代祖先；如果遇到应传的人而不传，灾祸会降到自己身上。赤松子告戒黄帝说，道不能视为私有，但求传道者，必须交纳信物，把这个道理，看做像信金一样，表示不中途变节。

### 【原文】

《西山记》曰：所为舍施者，表其受道之人诚心也。大则舍一身，中则舍儿孙，下则舍田宅。上则舍施于有道之人，中则舍施于有法之人，下则舍施于有术之人也。

茅真君戒曰：传道之人，必欲与<sup>①</sup>先圣立教。遇有志之士，勿谓无信金而不传；遇无志之士，勿谓得信金而强与<sup>②</sup>；非特坠教坠道，而又彼此皆无益也。玉真人请益<sup>③</sup>元德真君曰：上仙入南洲，传道立教，必要立盟誓，出金玉者，何也？真君曰：盖南洲之人，孽重福薄，不信天机，轻命重财，愿为下鬼。若不立信金，彼必有反虑<sup>④</sup>；若不设盟誓，彼必轻泄。故取之以金，表其不变。嗟夫！人居大众，万中无一人奉心清虚，清虚万中无一人志诚，志诚万中无一人明者。明破天机，而轻于财货，委于性命，留意者少矣。盖其人假道求财，诳惑有志之士，致使信心者，见道流<sup>⑤</sup>弃之。遂使高道之士，束手钳口，见死不救。若奉道之士，识人而知其愚贤，受法而知其邪正，节次得事<sup>⑥</sup>，续续<sup>⑦</sup>有功，使泰华<sup>⑧</sup>为金，未可酬师友之一二也。

# 【注释】

①与：赞许。

②强与：与，在此处意为给予，即勉强传授。

③请益：请教。

④反虑：反悔之意。

⑤道流：道士一流的人物。

⑥节次：顺次的一阶段一阶段。得事：此处指炼功有所得。

⑦续续：即连续。

⑧泰华：指泰山、华山。

**【译文】**

《西山记》说：要人去施舍的缘故，是让受道的人表示诚心。大的舍自己一身，中等的舍儿孙，下等的舍田宅。施舍的对象，上等的是施舍给有道的人，中等的是施舍给有法的人，下等的是施舍给有术的人。茅真君告诫说，传道的人，必想赞同先圣所立的规矩。但是遇到有志的人，不要说没有信金就不传道给他；遇到并无志向的人，也不要说得到信金勉强传授。这样做，不只坠毁了教和道，而且彼此都没有益处。玉真人请教元德真君说，上仙进入中国，传道立教，必定要立盟誓，出金玉，这是为什么？真君说，这大概是因为中国人罪孽重，福分薄，不相信天机，轻视生命，看重财物，甘愿死了变鬼。如若不立信金，他必有反悔；如果不设盟誓，他必会轻易地泄露天机；所以取他的金子，以表明他不会变心。可叹哟！居民虽多，愿奉身于清虚的，万中无一人，奉清虚而又意志诚实的，万中无一人，意志诚实而又能悟透大道的，万中又无一人。能留意于悟透天机，又能轻视财物，肯委身于修养性命的太少了。大致是有人假借传道，贪求财物，诳骗有志学道的人，以致让有信道之心的人，见了道人一流人物，也弃而不顾。这就使真有高道的人，无从做起，无从说起，只能见死不救了。若是奉道之人，能认识人而分清贤愚，得到传授，就能知道是邪是正；如果一段一段练有所得，连续练下去有功效；那么，即使把泰山和华山都变成金子，也不足以酬谢师友的万分之一二呀！

## 附 录

## 施肩吾、李竦传记资料

### 一、《历世真仙体道通鉴》施肩吾传

#### 【原文】

施君名肩吾，字希圣，号华阳；睦之分水人<sup>①</sup>，世家严陵七里瀨。少举进士，习《礼记》，有能诗声<sup>②</sup>。趣尚烟霞<sup>③</sup>，慕神仙轻举之学<sup>④</sup>。唐宪宗元和十年<sup>⑤</sup>，登进士第，主文<sup>⑥</sup>。太常卿李建<sup>⑦</sup>，赋《大美不和诗》：“早春残雪一榜如<sup>⑧</sup>”姚康元晦后皆颇以诗文显<sup>⑨</sup>，君独不仕<sup>⑩</sup>。张司业籍<sup>⑪</sup>赠之诗云：“虽得空名不著身<sup>⑫</sup>。”又送东归诗，有“折得高名到处闲”之句。故希圣诗自谓，“元和进士，长庆隐沦<sup>⑬</sup>”者，盖登科之明年，改元长庆<sup>⑭</sup>，希圣遂远引不复来<sup>⑮</sup>。文宗太和中，乃自严陵入西山访道，栖静真矣<sup>⑯</sup>。初，希圣遇旌阳，授以五种内丹诀及外丹神方。后再遇吕洞宾，传授内炼金液还丹大道。于是终隐西山。今观<sup>⑰</sup>西一里许，为芭蕉源沿山，梯级而上，有书堂归址，石室故在。希圣手植老柏，尚有一二存者。其所为诗文甚多；山中所传，未十之四。有得其告于严

陵，云观已刻之石琼山。白玉蟾跋《施华阳文集》云：“李真多以太乙刀圭火符之诀，传之锺离权，锺离权传之吕洞宾，吕即施之师也。施有上足<sup>⑧</sup>李文贡。昔施君授李一十六字，世罕知者，‘一灵妙有，法界圆通，离种种边，允执厥中。’予偶得之，故并以告胡栖真，使补其遗云。”杨无为题石室云：“玉京高谢黄金榜，石室归来白鹿车。山后暗通天宝洞，眼前便是地仙家。时闻清夜雪中犬，回视红尘井里蛙。五百年前人未到，芭蕉源上锁烟霞。”

### 【注释】

①睦之分水：指唐代睦州分水县，在今浙江桐庐北。

②声：名声。

③趣尚烟霞：志趣在于自然风景。

④慕：仰慕追求。轻举：指神仙飞升。

⑤元和十五年：公元820年。

⑥主文：任职文秘工作。

⑦太常卿：九卿之一，掌礼仪。

⑧早春残雪：寓意很快从官场消失。

⑨显：显名。姚元二人当与施同时。

⑩不仕：不在官场求发展。

⑪张司业籍：司业，国子监（太学）副长官。张籍，《旧唐书》有传。

⑫不著身：著，今作著，读如zhao。不著身，即不著意。

⑬隐沦：隐居之人。



⑭改元长庆：820年宪宗死，穆宗继位，次年改年号为长庆。

⑮远引不复来：从官场引退远去，不再来京师。

⑯静真：道士观名。

⑰观：即指静真观。下文观字同此。

⑱上足：即所谓高足，指入门大弟子。

## 二、《三洞群仙录·肩吾三住条》

### 【原文】

《西山会真记》施肩吾字希圣，尝作《三住铭》云：“太易曰：精气为物<sup>①</sup>，游魂为变<sup>②</sup>。凡在万形之中，其所保者，莫先于元气。元气若住则形住，形住则神住；此三者既住，则我命在我，不在于天也。大理昭然，玄居者不信之矣。”

### 【注释】

①物：有生命的万物。

②变：变化莫测。

③玄居者不信之矣：玄居者，隐居之人。不信之矣，虽隐居不修道即不信大理。

### 三、《太平广记》卷一百八十

#### 【原文】

施肩吾元和十年及第。以洪州之西山，乃十二真君羽化之地<sup>①</sup>，灵迹具存；慕其真风，高蹈于此<sup>②</sup>。赋闲居遣兴七言诗一百韵，大行于世。

#### 【注释】

①羽化：仙人脱胎飞升叫羽化。

②蹈：在此处是居住的意思。

### 四、《全唐诗》卷四九四

#### 【原文】

施肩吾字希圣，洪州人<sup>①</sup>。元和十年登第。隐洪州之西山。为诗奇丽，西山集十卷。

【注释】

①此处显然是把施肩吾隐居终老的地方，误认为是其原籍了。

## 五、《三洞群仙录·李竦闲客条》

【原文】

《指元图序》，李竦自称，三仙门弟子，天下都闲客<sup>①</sup>。尝作《指元序》云：“欲叩玄关<sup>②</sup>，须凭匠手<sup>③</sup>。不遇真仙，难晓大道。仆<sup>④</sup>游江南，于南京应天，遇华阳施真人肩吾希圣者。青巾紫履，皂带宽衣，光彩射人；望之严然可畏。及其谈论，指喻天机，开陈大道，古今不特见有矣。遂授仆修真元图一十五式，显然明白，可谓真仙之秘本矣。

【注释】

①都闲客：都，大。大闲人。

②叩玄关：敲开修道的关门。

③须凭匠手：必须凭借匠师亲手雕琢。

④仆：古人自己谦称为仆。

⑤古今不特见有矣：特，特出杰出。这句意思是，古今不见有象施肩吾这样杰出的人物。



汪茂和主编

中国养生秘籍全书

# 静坐要诀

〔明〕袁 黄 原著  
赵 荣 纪 译注



## 目 录

前言·····	199
自序·····	203
辨志篇·····	207
豫行篇·····	219
修证篇·····	236
调息篇·····	290
遣欲篇·····	332
广爱篇·····	346
附录·····	355
赠尚宝少卿袁公传·····	355
袁黄传·····	365
校刊袁了凡先生静坐要诀缘起·····	367





## 前言

静坐，是气功中最为简便、最为常用的一种修习方法。但静坐的方法，却源远流长。早在先秦时代，《庄子》书中就论述了“坐忘”的方法，提倡通过静坐修养彻底忘掉周围的世界、自己的知识和形体，使身心完全与道相融合。“坐忘”后来成为道家修炼的一种重要方法。但静坐方法的广泛流行，却与佛教定学传入中国直接有关。东汉末，佛教定学传入中国汉地，大批的专门著作被翻译成汉文，其理论为中国佛教徒所实践、发展，并与中国传统思想相融合，逐渐形成了中国化的佛教定学。到了隋、唐、五代时期，中国的佛教定学已经成熟，并形成了各宗派禅观争奇斗艳的局面。其中以天台宗的止观学体系，最为完整、庞大。陈、隋间名僧智顗（538—597），著述最多，如《摩诃止观》二十卷，《释禅波罗蜜次第法门》十二卷，《修习止观坐禅法要》一卷，《六妙法门》一卷，《四念处》四卷，《天台智者大师禅门口诀》一卷，都是中国佛教定学的专著。书中详细讲述了三类止观的修习法要，对当时流传的各种禅法进行了总结，可以说是佛教定学的集大成者。

儒家学说中，只有先秦的思孟学派曾有过“养气”、“心斋”等静坐修养功夫，后来长期失传。直到晚唐，在佛、道二教的刺激推动下，才有儒门人士研习静坐，并大量融摄佛、道二家之学。到了宋代，理学建立，这与禅宗的影响有密切关系。理学的奠基者周敦颐，就曾学禅于当时著名禅师和僧人。其他最著名的理学家如程颐、程颢、张载、朱熹等人，“早岁皆尝学禅”（明罗钦顺《困知记》）。他们不仅吸收禅宗的哲学思想，而且身体力行，效仿其打坐功夫，还对修习静坐的人大加赞赏鼓励。儒学在中国历代被奉为正统，在这些儒

学大师的提倡下,静坐更加流行,更为普及,成为人们修身养性的最常使用的一种方法。同时,也产生了一些专门论述静坐方法的著作。袁黄的《静坐要诀》就是其中比较重要的一种。

袁黄(1533—1607),字坤仪,一字了凡,浙江嘉善人,万历十四年(1586)进士,曾官宝坻知县,多有善政。擢兵部职方司主事,适逢日本侵略朝鲜,佐经略率军前往,多所策画。万历二十一年,有人弹劾他为县令时“纵民逋赋”,革职归田。袁黄博学多才,于经济军事、农田水利、律吕算学、星命堪舆,皆有研究,著述有数十种之多。其中如《两行斋集》十四卷,《群书备考》二十卷,《历法新书》五卷,都有较大影响。其《历法新书》,在《明史》中曾数次被提到,《历法志》中称之为“自成一家言”。袁黄同大多数封建官宦一样,是以儒者自居的,但他对佛、道二教都有研究,尤其受佛家影响更深。他对佛家的禅定学说有较高的造诣,平时也修习静坐,曾自言“生平得力于静坐”最多。《静坐要诀》一书,就是他在继承前人禅定理论的基础上,结合自己的亲身体会,撰写而成。书中体现了他倡导“三教合一”的思想,是以儒家“仁爱”的思想为基础,以佛家禅定的理论为主导,也吸取了道家的一些观点。

《静坐要诀》共分六篇。第一《辨志篇》,强调了要以儒家“仁爱”和佛家“普渡众生”的思想,作为修习静坐的基本出发点。第二《豫行篇》,论述了修习前的持戒、调心的必要性和各种方法。第三《修证篇》,是全书的主体,论述了静坐时的坐姿、调息、“十六触”、“十种善法”、初禅、二禅、三禅、四禅、“四定”、“九次第定”等。第四《调息篇》,论述了“六妙门”、“十六特胜”、“通明观”等。第五《遣欲篇》,论述了排遣各种欲望的方法,包括“九想”、“十想”、白骨观等。第六《广爱篇》,论述要以仁爱之心对待一切人,以及慈、悲、喜、舍四种无量观。这些修习方法,虽然在前人的著作中,特别是智顗的论著中,大都已经谈到,但许多都是过于简略,语焉不详,因而引起后人理解上的分歧。象本书这样系统全面、详细深入进行论述的,

尚属仅见。对后来静坐的修习和研究，也有着直接的影响。

本书具体的写作年代已不可确定。万历三十三年(1605)，建阳余氏曾刊行《了凡杂著》，把袁黄的十数种著作收录在一起，其中就包括这本《静坐要诀》。后来未见有别的刊本。直到民国间，性怀和南从佛经流通处得读此书，深觉其“议论透辟，层次井然，非深通内典，精研性理者不能道”，因重为校印，委托各地佛经流通处发行。此书才得广为流传。

本书所述的理论和方法，足可为今天修习气功、研究气功理论和人体科学理论者，提供参考。本书作者精研佛理，所作论述也多采用佛教术语，而且还有一些概念，是他按照自己的体会，根据前人的词语，拼凑造出的，这些都给本书的注释和翻译成白话，带来很大困难。本人勉力为之，错谬不当之处，敬请方家及读者诸君，不吝指教。

癸酉春月于天津八里台



## 自序

### 【原文】

静坐之诀，原出禅门，吾儒无有也。自程子<sup>①</sup>见人静坐，即叹<sup>②</sup>其善学<sup>③</sup>；朱子<sup>④</sup>又欲以静坐，补<sup>⑤</sup>小学<sup>⑥</sup>“收放心”<sup>⑦</sup>一段工夫，而儒者始知所从事矣。昔陈烈<sup>⑧</sup>苦无记性，静坐百余日，遂一览无遗<sup>⑨</sup>。此特<sup>⑩</sup>浮尘<sup>⑪</sup>初敛，清气少澄耳。而世儒认为极则<sup>⑫</sup>，不复求进，误矣。盖人之一心，自有生以来，终日驰骤<sup>⑬</sup>，逐物忘归，动固纷纷，静亦扰扰，稍加收摄<sup>⑭</sup>，便觉朗然<sup>⑮</sup>。中间曲折，无明师指授，不得肯綮<sup>⑯</sup>，或得少为足，或反成疾患，余实哀之。

### 【注释】

①程子：指程颢（1032—1085），字伯淳，河南洛阳人，北宋著名哲学家、教育家。与弟程颐同为理学奠基人，世称“二程”。主张“定性”，提倡收心，认为使心寂然无事，“内外两忘”，即可达到穷理尽性的境界。

②叹：赞叹，感叹。

③善学：善于学习。

④朱子：指朱熹（1139—1200），南宋哲学家、教育家。字元晦，号晦庵，徽州婺源（今属江西）人，其融合各家学说，建立了完整的理学体系，与二程合称“程朱学派”。强调“天理”和“人欲”的对立，

主张通过“居敬穷理”的修养功夫，达到革尽人欲，复明天理，恢复人原有的纯善本性。

⑤补：补充。

⑥小学：古代小学教授六艺，故礼、乐、射、御、书、数都称为小学，到了汉代，以小学作为文字训诂之学的专称。

⑦收放心：放心：放纵之心。收：收束。收放心指约束意念，不使心神旁骛。这是儒家修养的重要途径。《孟子·告子上》记孟子之语说：“仁，人心也；义，人路也。舍其路而弗由，放其心而不知求，哀哉！人有鸡犬放，则知求之；有放心而不知求。学问之道无他，求其放心而已矣。”

⑧陈烈：宋代侯官（今属福建）人，字季慈，学行端饬，欧阳修曾荐之，召为国子直讲，辞不受。《宋史》有传。

⑨一览无遗：过目不忘，看一遍就全都记住，没有遗漏。

⑩特：只是，不过。

⑪浮尘：佛经认为一切有为诸法，象飘浮在空中的尘埃一样，空虚不实，翳蔽真性，故称为浮尘。《楞严经》：“虚假不实，污染真性，故曰浮尘。”

⑫极则：最高标准，所能达到的极限。

⑬驰聚：疾奔，快跑。

⑭收摄：收拢，集聚在一起。

⑮朗然：清晰明亮的样子。

⑯肯綮：筋骨结合的地方，比喻最重要的关键。

## 【译文】

静坐的诀窍，原本出自佛家禅门，我们儒学先前的理论是没有的。自从宋代大儒程颢看到有人修习静坐，就赞叹其善于学习；朱熹又想用静坐的方法，来弥补加强儒家小学中收束心神的修养。从

此儒家学者才开始懂得从事这方面的修习。过去宋代的陈烈，曾苦于自己记忆力欠差，便修习静坐一百余天，结果就能够过目不忘。这不过是他心头上的浮尘初经收敛，清明之气稍稍得以澄净的效果罢了。而世上一般儒者就以为这是达到了修习静坐的终极目的，不肯再进一步深入修行；这就错了。人的心念，自从出生以来，终日思维运动，心思疾奔不停，追逐着万事万物，忘却回归。思考问题的时候，固然杂乱纷纷；就是平静寂默的时候，也是扰扰不安。如能稍稍加以收束，便会立刻感觉神清气朗，心中明净。然而静坐之中的种种曲折原委，如果不经过高明的师傅指导传授，就不容易掌握其中的关键所在。有的人得到很少的进益，即便满足，有的人甚至反而酿成疾病，引起祸患。我对这些情况深感哀痛怜悯。

### 【原文】

大都静坐之法，其修也有从入之阶<sup>①</sup>，其证<sup>②</sup>也有自得之实，一毫有差，永不发深禅定<sup>③</sup>矣。吾师云谷大师，静坐二十余载，妙得天台<sup>④</sup>遗旨，为余谈之甚备。余又交妙峰法师，深信天台之教，谓禅为净土<sup>⑤</sup>要门，大法久废，思一振之。二师皆往矣，余因述其遗旨，并考天台遗教，缉为此篇，与有志者共之。

### 【注释】

①阶：缘由，途径。

②证：佛教术语，无漏之正智，能契合于所缘之真理，称作证。也即证实、验证。

③深禅定：深妙之禅定。禅定有种种，在世间禅之前，总起来还



有未至、中间、四禅、四无色十种禅定，上地之禅定相对于下地之禅定，叫做深禅定。

④天台：天台宗，中国佛教宗派，因常住浙江天台山，故名。创始人是陈隋之际的智顗。以《法华经》为主要的教义根据，故又称“法华宗”。

⑤净土：净土宗，为中国佛教宗派之一，主要依据《无量寿经》、《阿弥陀经》等文献，认为只要一生至诚念佛，死后便可往生西方极乐净土。唐初善导创立，东晋慧远则被尊为初祖。由于修行简易，中唐以后广泛流行，后与禅宗融合，普及四方，成为影响最大的佛教宗派之一。

### 【译文】

一般静坐的方法，修习时大都有着通向成功的门径，得到契证时就可使自己得到善妙的果实。但是在修习中，如果有一丝一毫的差谬，就会导致永远不能生发深层次禅定的恶果。我的老师云谷大师，修习静坐二十多年，深得天台禅宗所传的妙旨，他曾为我进行过极为详备的解说。后来我又与妙峰法师交为好友，深深崇信天台禅门的学说，以为修禅是净土宗得以往生西方净土的重要门径，但是它的禅定大法久已荒废，我衷心希望能够使它振兴。两位老师都已圆寂去世了，现在我将他们所讲授的有关静坐的要旨，加以记述，并参考天台禅门的教义，整理编辑成这本书，以便与有志修习者，共同切磋研究。

## 辨 志 篇

### 【原文】

凡静坐先辨志。志一差，即堕邪径<sup>①</sup>矣。如射者先认的<sup>②</sup>，的东而矢西，其能中乎？天台<sup>③</sup>有十种邪修，今约之为四：如学者为名闻利养<sup>④</sup>，发心静坐，则志属邪伪，因<sup>⑤</sup>种地狱<sup>⑥</sup>矣；如为志气<sup>⑦</sup>昏愚，欲聪明胜人而静坐，则属好胜之志，种修罗<sup>⑧</sup>之因；如畏尘劳苦报，慕为善安乐而静坐，则属欣厌<sup>⑨</sup>之志，种人天<sup>⑩</sup>之因；如不为名闻利养，不为聪明善业，专为千生万劫<sup>⑪</sup>，生死未了，惟求正道，疾得涅槃<sup>⑫</sup>而静坐，则发自了<sup>⑬</sup>之志，种二乘<sup>⑭</sup>之因。此等学者，善恶虽殊，缚脱<sup>⑮</sup>有异，其为邪僻<sup>⑯</sup>，则一而已矣。

### 【注释】

①邪径：邪路，不正确的途径，错误的路线。

②的：箭靶子的中心。

③天台：天台宗。注见前。

④名闻利养：佛教术语，意思是名声远闻与以利养身。《菩提心论》中说：“凡夫执着名闻利养资生之具，务以安身。”

⑤因：佛教名词，即能产生结果的原因。《大毗婆沙论》：“造是因义。”凡参与造果的因素，都称之为“因”。各个宗派的分类和解释差别很多，有“六因”、“十因”等。

⑥地狱：梵文的意译，佛教名词，“六道”中恶道之一。亦译作“不乐”、“可厌”、“苦具”、“苦器”等。佛经上载有种种不同名目的地狱。

⑦志气：人的志向和气量，这里指人的禀性。

⑧修罗：阿修罗的略称。阿修罗，梵文的音译。原为古代印度神话中的一种恶神，常常与天神战斗。佛经中为天龙八部之一，六道之一。

⑨欣厌：即好恶。欣，欣尚，欣慕；厌，厌恶，厌弃；佛经中欣与厌是两捉对立的心态。谢灵运《昙隆法师诔》：“欣厌迭来，终归忧苦。”

⑩人天：人趣与天趣。

⑪劫：佛经称天地的形成到毁灭为一劫。又称一千六百八十万年为一小劫，三万三千六百万年为一中劫，十三万四千四百万年为一大劫。

⑫涅槃：梵文的音译，旧译作“泥日”、“泥洹”等。佛教名词，是佛教全部修习所要达到的最高理想，一般指熄灭“生死”轮回而后获得的一种精神境界。涅槃也有各种分类。

⑬自了：不问他人，只顾自己一身之事。《景德传灯录》记希运禅师称只顾自己的人为自了汉。

⑭二乘：佛教术语。乘，以载众生使各到其果地之教法为乘。佛经中称作二乘的有数种，这里指闻佛说四谛法而证道的声闻乘，未闻佛之声教、自观十二因缘而得道的缘觉乘。二乘主自利之心，不思利他，只思己事，不思他事。《西谷名目》中说：“声闻、缘觉，云二乘也。此二乘偏思自身出离生死事，无化他思也。”

⑮缚脱：佛教术语。缚，指受烦恼之系缚；脱，指解脱。《楞严经》五：“根尘同源，缚脱无二。”

⑯邪僻：乖戾不正。僻，同辟。

**【译文】**

凡是修习静坐的人，先要辨明志向，志向如果有偏差，就会堕入邪路上去。这就好比射箭的人必须先认明靶子一样，如果靶子在东，而箭却射向西方，那又怎么能够射得中呢？天台宗的教义中指明了十种现象是属于邪恶的修行方法，本篇中把它们归结为四种。如果学习的人是为了获得好名声、得到实际的物质利益这样的目的，才下决心修习静坐，那么他的志向就是属于邪恶和伪善，这就种下了下地狱的恶缘。如果是因为自己心志昏沉，稟性愚笨，想通过修习静坐使自己聪明起来，以胜过别人，那么他的志向就属于争强好胜一类，这样就种下了阿修罗的恶缘。如果是畏惧尘世间的辛劳苦难的业报，羡慕平安快乐，并企图得到为善的好报应，这样才去修习静坐，这是属于对事物有欣慕和厌恶的心态，就种下了人趣和天趣的因缘。如果不是为了得到名声和利益，不是为了使自己变聪明，也不是为了自己得到善报，而是一心一意专门为了求得正道，因为已经看透了即使经过了千生万劫，千年万载，生生死死的变化轮回，都不会完了，只有求得涅槃才能熄灭生死轮回，而通过静坐正是为了达到涅槃的境界。这样仍然只是为了自己，不顾他人，就会引发声闻乘、缘觉乘的因缘。以下所列举的那些学习修行者，虽然善恶不等，所执著的东西有所差别，但其目的乖戾不正，在这点上却都是一样的呀。

**【原文】**

若真正修行，只是“仁”<sup>①</sup>之一字，以天地万物为一体<sup>②</sup>，而明明德<sup>③</sup>于天下是也。释迦牟尼<sup>④</sup>，以夏音释<sup>⑤</sup>之，即是“能仁”二字。菩者，觉也，度也；萨者，有情也，众生

也；菩萨二字，为觉有情，又为度众生<sup>③</sup>。佛氏惟菩萨为中道<sup>⑦</sup>。罗汉<sup>⑧</sup>出三界<sup>⑨</sup>之外，成不来之果<sup>⑩</sup>，而佛深恶之，斥为焦芽败种<sup>⑪</sup>，以其不度人而自度耳。《楞严经》云：“有一众生不成佛，永不于此取泥洹<sup>⑫</sup>。”又云：“将此身心奉尘刹<sup>⑬</sup>，是即名为报佛恩。”其旨深矣。

### 【注释】

①仁：中国伦理道德的重要概念。孔子以之为人生追求的最高道德境界，它体现多方面的伦理道德原则，包括恭、宽、信、敏、惠、置、勇、孝、悌等，是各种善的品德的概括。孟子以为人皆有所爱，扩充其爱便是仁。

②万物一体：万物，指宇宙间的一切东西。一体，指关系密切、协调统一，如同一个整体。《易·乾》：“彖曰：大哉乾元，万物资始。”《孟子·尽心上》：“万物毕备于我。”《仪礼·丧服》：“父子，一体也；夫妇，一体也；昆弟，一体也。”

③“明明德”句：语出《礼记·大学》：“大学之道，在明明德，在新民，在止于至善。”意思是：要明了自己光明的德性，使天下人都明了光明的德性。

④释迦牟尼：佛教创始人。姓乔答摩，名悉达多，相传是古印度北部迦毗罗卫国（在今尼泊尔南部）净饭王的太子，舍弃王族生活，出家修道，被看作“先觉者”，尊之为佛，后渐被神化。释迦牟尼，是佛教徒对他的尊称。

⑤夏音：华夏之音，即汉语。释迦，种族名，意为能；牟尼，尊称，意为“仁”、“需”、“忍”、“寂”等；合为“能仁”、“能需”、“能忍”、“能寂”等，意思是释迦族的圣人。

⑥“菩者”句：菩提萨垂（梵文 Bodhisattva 的音译）的略称，《翻

译名义集》引法藏释：“菩提，此谓之觉，萨垂，此曰众生。以智上求菩提，用悲下教众生。”菩萨指修持大乘六度，求无上菩提，利益众生，于未来成就佛果的修行者。度：佛教称渡人为度，佛经中把生死譬喻为海，度即渡人过生死海。

⑦中道：梵文的意译。佛教用语。即用不偏不倚、“不落两边”的方法、观点来理解佛教真理，因而是佛教的最高真理。但佛教各派对中道的解释各不相同。儒家也有中道，即不偏不倚的中庸之道。

⑧罗汉：阿罗汉（梵文 Arhat 的音译）的略称。有三义：一“杀贼”，谓杀尽一切烦恼之贼；二“应供”，谓应受天人的供养；三“不生”，谓永远进入涅槃，不再生死轮回。罗汉是小乘修行的最高果位。

⑨三界：佛教用语。佛经把世俗世界划分为欲界、色界、无色界，认为这是有情众生存在的三种境界，皆处在生死轮回的过程中，所以又称三界为“迷界”，认为从中解脱，达到涅槃，才是最高理想。

⑩不来之果：佛教用语，一般称“不还果”，指通过修行完全断除欲界的诱惑而达到的果位，达到此位后不再生还欲界。

⑪焦芽败种：烧焦了的芽苗，腐败了的种子，指已经败坏了的没有生命力的东西。《维摩诘经》中说：“二乘如焦芽败种，不能发无上道心。”

⑫泥洹(huan 环)：涅槃旧译为泥洹。

⑬尘刹：佛教术语。尘，佛经中以一切世间事法，污染真性称为尘。刹，梵语国土之意。尘刹指尘数之世界。

### 【译文】

如果真正诚心诚意地去修行，他的目的只是“仁”一个字就可

概括，这就是把天地以及天地间的一切事物都看作一个整体，而使光明的德性昭著于天下。佛祖的名字叫做释迦牟尼，这是汉语的音译，“释迦”的意思是能，“牟尼”的意思是仁，佛祖名字的含意就是“能够做到仁”。佛以下即是菩萨，“菩”的意思就是觉，使觉悟，济度人过生死海；“萨”的意思就是有感情，指有感情的广大众生；“菩萨”二字的含意就是使有感情的人觉悟；也即济渡世间的众生。佛教诸神中，只有菩萨才是中正之道。罗汉已超出了三界之外，修成了完全断除欲界诱惑“不来之果”，但是佛却对其深深地厌恶，贬斥为“焦芽败种”，原因就是他们不能济渡别人，而只能度自己。《楞严经》中说：“如果天下还有一个人没有得道成佛，那么我就不会在这里取得涅槃。”又说：“要将我的身体和心志的一切，教奉献给尘世间的众生，这样做才能称得上是报答佛的恩德。”其中包含的意旨是多么深刻啊。

### 【原文】

或曰：此与墨子<sup>①</sup>“兼爱”<sup>②</sup>何别？答曰：为我<sup>③</sup>、兼爱皆是好事，兼爱是仁，为我是义<sup>④</sup>，岂非美德？所恶杨、墨<sup>⑤</sup>者，为其执一耳。执为我，则不知兼爱，而害于仁；执兼爱，则不知为我，而害于义；故孟子恶之耳<sup>⑥</sup>。“古之学者为己”<sup>⑦</sup>，儒者何尝不为我？“仁者爱人”<sup>⑧</sup>，儒者何尝不兼爱？孔门以求仁<sup>⑨</sup>为学脉<sup>⑩</sup>，而未尝废义。仁义并行而不悖，此所以为中道也。不然，即使不为我、不兼爱，又岂得为正哉？执杨、墨与执儒，皆病也。

**【注释】**

①墨子：春秋战国之际思想家、政治家，墨家学派创始人。姓墨名翟（约公元前 468—前 376），鲁国人，一说宋国人。宋昭公时曾为宋国大夫。因不满儒家学说，聚徒讲学，创墨家学派，成为儒家的主要反对派。他身体力行，率徒奔波于各国之间，宣传其政治主张，制止了多次战争。《墨子》七十一篇是后人对他言行的纪录，今存五十三篇。

②兼爱：墨子政治思想和伦理观念的核心，意谓天下人必需相爱互利，认为“凡天下祸篡怨恨”，皆“以不相爱生也”，提倡“爱无差等”，反对儒家的“亲亲”的主张，认为“若使天下兼相爱”，则可实现“天下治”。《墨子》书中有《兼爱》上、中、下三篇。

③为我：战国时杨朱政治、伦理学说的核心。其要点是“轻物重生”，“不以物累形”，认为天下大利，皆为身外之物，而自己小腿上的一根汗毛，却属己之形体；强调尊生，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形，把道家养生论推到极端。《列子·杨朱》篇引其政治主张说：“人人不损一毫，人人不利天下，天下治矣。”

④义：中国伦理道德的重要概念。指思想行为符合一定的准则。孔子以义为立身之本，要求把“义”这个行为的最高标准体现在“礼”之中。孟子以“义”为人行动的准绳，在必不得已的情况下，甚至要“舍生而取义”。

⑤杨墨：即杨朱和墨翟。杨朱，战国初期道家，魏国人，善辩。其中心思想是“为我”，意为不受外物的诱惑，一意于保全个人的天性和生命。他的学说在战国时期一度盛行，出现了“杨朱、墨翟之言遍天下，天下之言不归杨则归墨”的局面。其言论散见于《孟子》、《庄子》、《韩非子》、《吕氏春秋》、《淮南子》等书中。

⑥“孟子”句：孟子（约公元前 372—前 289），战国时期思想家、



政治家、教育家，名轲，字子舆，邹（今山东邹县东南）人，曾任齐宣王客卿，历游齐、宋、滕、魏等国，因主张不见用，晚年退而讲学，著书立说。将孔子“仁”的观念发展为“仁政”学说，倡言“保民而王”，阐述了认识论和伦理学相统一的“天人合一”说，对后世儒家哲学的发展和演变有很大影响。孟子在许多方面继承、发展了孔子的思想，被历代统治者视为孔门儒学的正宗。孟子以“拒杨、墨”为己任，《孟子》书中攻击杨、墨的论述很多，其《滕文公下》中说：“杨氏为我，是无君也；墨氏兼爱，是无父也；无父无君，是禽兽也。”可见对杨、墨的憎恶。

⑦“古之”句：此句见《论语·宪问篇》，原文是：“子曰：古之学者为己，今之学者为人。”意思是：古代学者的目的在修养自己的学问道德，现代学者的目的却在装饰自己，给别人看。

⑧“仁者”句：此句见《孟子·离娄下》，原文标明“孟子曰”，原文是：“君子所以异于人者，以其存心也。君子以仁存心，以礼存心。仁者爱人，有礼者敬人。”意思是：君子同一般人不同的地方，就在于居心不同。君子居心于仁，居心于礼。有仁心的人爱别人，有礼的人恭敬别人。

⑨求仁：仁是孔子追求的道德标准，《论语》中谈及仁的地方多达一百余次。

⑩学脉：学说的系统，一脉相承的学说。

### 【译文】

看到上面的话，有的人要问：这样的论调与墨子所提倡的“兼爱”又有什么区别呢？回答道：无论是“为我”，还是“兼爱”，都不是坏事，而是好事。兼爱体现了仁，为我体现了义，仁和义难道不是美德？但杨朱和墨翟的错误，则是在于固执于其中一端。固执于为我这一端，就不知道兼爱，只为自己考虑而不替别人打算，这样就有

害于仁的美德；固执于兼爱这一端，就时时处处只为别人着想而不为自己考虑，这样就有害于义的规范。所以孟子对二者都深恶痛绝。《论语》中说：“古代的学者，他们学习的目的，是为了修养自己的学问道德。”这表明儒者又何尝不为了自己呢？《孟子》说“仁者爱人”，就是说有仁德的人爱别人，儒者何尝不实行兼爱？孔子的弟子以追求仁德为一脉相承的学说的基础，但他们并没有废除义的标准。仁和义两者都实行，并且互相不违背，才能成为中正之道。如果不是这样，即使不主张为我，不主张兼爱，难道又能够成为中正吗？偏颇地固执于杨朱与墨翟的观点，与偏颇地固执于儒家的观点，一样都是弊病。

### 【原文】

问曰：菩萨之法，专以度众生为事，何故独处深山，弃舍众生，静坐求禅<sup>①</sup>乎？答曰：此菩萨所以为中道也。度一切众生，须德高行备，觉妙智神<sup>②</sup>。一切德行，非禅不深；一切觉智，非禅不发。故暂舍众生，觉坐求道。如人有病，将身服药<sup>③</sup>，暂息事业，疾愈则修业如常。菩萨亦然，身虽暂舍众生，而心常怜悯，于闲静处服禅定药<sup>④</sup>，得实智慧<sup>⑤</sup>，除烦恼病<sup>⑥</sup>，起六神通<sup>⑦</sup>，广度众生。即如儒者隐居，岂洁己而忘世哉？正为求万物一体之志耳。其隐也，万物一体之志，念念不离；其出也，万物一体之道，时时不错。故以禹稷三过不入之功<sup>⑧</sup>，不能加以颜子箪瓢陋巷之乐者<sup>⑨</sup>，正为此志无加损<sup>⑩</sup>也。

### 【注释】

①禅：佛教名词，禅那（梵文 Dhyana 的音译）的略称，意译“静虑”、“思维修”、“弃恶”、“功德丛林”等。意思是心注一境，正审思虑。佛经认为，禅可以使人心绪宁静专注，便于深入思虑义理。根据修行层次，禅又分为数种。

②觉妙智神：觉，佛经中有觉察、觉悟二义；察知恶事为觉察，开悟真理为觉悟。觉妙：本觉之妙心，一心之灵性，离本来之迷妄，生成觉心。智：佛经中称于事决断的能力为智，又有二智、五智、十智、七十七智等说法。智神：正智和神通力。

③将身：将：调养。将身：调养身体，一般指有病调养休息。

④禅定：佛教名词，禅和定的合称。定学是佛教三学之一，指通过精神集中、观想特定对象而获得佛教悟解或功德的一种修行活动。中国禅宗中禅定的概念比较广泛，重在“修心”、“见性”。

⑤智慧：佛经中以照见名智，解了称慧，指破除迷惑证实真理的识力，梵语般若的意译，有彻悟意。

⑥烦恼：佛教指身心为贪欲所困惑而产生的精神状态。《成唯识论》四：“此四常（我疾、我见、我慢、我爱）起，扰浊内心，令外转识，恒成杂染，有情由此生死轮回，不能出离，故名烦恼。”

⑦六神通：佛教指六种神通力，即神境通、天眼通、天耳通、他心通、宿住通、漏尽通，也称六通。如天眼通，能透视六道、远近、上下、前后、内外及未来，等等，总之，世间种种一切形色，及众生生死苦乐之相，都能透见。其他可类推。见《俱舍论》二七《分别智品》七之二。

⑧“故以”句：禹：远古时代夏后氏部落领袖，史称夏禹、大禹。姒姓，鲧的儿子。古史相传鲧治水失败，被处死，禹继续治水，采用疏导的方法，历十三年，三过家门，都没有空闲进家看看，终于把水

患治好，舜死后，禹继任部落联盟领袖。稷：即后稷，周的先祖，为舜农官，相传他曾从上天取百谷之种，育植于人间。

⑨“不能”句：颜子：即颜回（前 521—前 490），字子渊。孔子的弟子，少孔子三十岁，孔子多次赞扬他的品德和学问，《论语·雍也篇》记孔子的话说：“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。”意思是：“颜回多么有修养呀！一竹筐饭，一瓜瓢水，住在破巷子里，别人都受不了那穷苦的忧愁，颜回却不改变他那固有的快乐。”簞：是古代盛饭的竹器，圆形。

⑩无加损：不能够增加和减少。损：减少，去掉。

### 【译文】

问的人又说：既然菩萨所做的一切，都是专门为了济渡众生这个大事业，那他又是出于什么原因把尘世间的众生都舍弃掉，自己一个孤独地在深山中生活，修习静坐，追求禅理呢？回答说：这就是菩萨为什么能够成为中道的原因了。要济渡尘世间所有一切的众生，必须品德高尚，道行完备，具有觉悟、觉察的妙心，具有决断的大智慧和无边的神通力。但是一切的品德道行，除非修习禅定，就不能深入；所有一切的觉悟智慧，除非精研禅定的道理，就不能生发出来。所以，菩萨为了济渡众生，就非得暂时舍弃、离开众生，在深山中静坐修行，深研禅理，以获得大道。因为只有这样，才能有力量来济渡众生。这就好象是人生了病，必须休息，不得不暂时放下所干的事业，调养身体，进服药物，治好了病，身体恢复正常之后，才能象平常一样干事业。菩萨也是这样，他的身体虽然在深山中，远离世间众生，而他的心中则恒常地保持着怜悯。菩萨在安闲平静的地方，服食禅定这味灵丹妙药，以获得真实的大智大慧，除去一切的烦恼所带来的病患，使六种神通力——生起。只有达到这种境界，才有可能广泛地济渡世间众生。这就如同有德行的儒者隐居世

外山林草泽之中，他们难道仅仅只是为了洁身自好，而忘记了世间的事情吗？绝不是这样的，他们隐居，正是为了寻求“万物一体”的根本道理。虽然隐居在深山荒野之中，而救国济民的志向，是念念不忘，一刻不离于心的；等到他们出来，做一番兴国安邦，使百姓都安居乐业的大事业，也是时时刻刻不背离“万物一体”的志向。正因为是这样，所以大禹为了解除天下万民的苦难，一心治理水患，三次经过自己的家门，都没有顾得上进去，为百姓立下了极大的功劳。而颜回，每天只有一簞的食物，一瓢的饮水，居住在破烂不堪的小巷子中，别人都不堪忍受这样的贫困，而他却是自得其乐，丝毫不改变志向。但大禹为百姓立功所得到的快乐，并不比颜回安于贫困所得到的快乐更多，就是因为他们“万物一体”的志向是相同的，并没有此多彼少之分。

## 豫行篇

### 【原文】

凡坐禅<sup>①</sup>，须先持戒<sup>②</sup>，使身心清净<sup>③</sup>，罪业<sup>④</sup>消除。不然，决不能生诸禅定。若从幼不犯重罪，或犯已能戒，皆系上知利根<sup>⑤</sup>，易于持戒。倘恶业深重，或屡戒屡犯，则谓残缺之躯，不能上进，此不闻醍醐<sup>⑥</sup>妙法，而甘于自暴<sup>⑦</sup>者也。《法华》<sup>⑧</sup>开经偈<sup>⑨</sup>云：“假令造罪过山岳，不须妙法两三行。”何过不可灭？何戒不可持哉？

### 【注释】

①坐禅：佛教用语，坐而修禅，意为静坐思惟，佛教僧人的修行方法。

②持戒：佛教术语，意为受持戒律而不触犯。佛经中说：“三十二相无差别因，皆由持戒所得。”

③清净：佛教术语，意为离恶行之过失，离烦恼之垢染。

④罪业：佛教术语，指罪恶之所作，为感未来苦果之因者。

⑤利根：佛教术语。利，锐利；根，根器，即天性；又利为迅疾之意，根为能生之意；利根即迅疾能生妙解的天性。

⑥醍醐(tí hú 题胡)：从牛奶中提炼出的精华，佛经中喻指最高的佛法。《涅槃经》中说：“譬如从牛出乳，从乳出酪，从酪出生苏，从生苏出熟苏，从熟苏出醍醐。醍醐最上。若有服者，众病皆除。所

有诸药，悉入其中。善男子，佛亦如是。”

⑦自暴：自暴自弃，指自甘落后，不求上进。语出《孟子·离娄上》：“言非礼义，谓之自暴也；吾身不能居仁由义，谓之自弃也。”意思是：自己的言行背弃仁义道德，以致不可收拾。

⑧《法华》：佛经名，全称是《妙法莲华经》，佛教主要经典之一，宣扬三乘归一之旨，自以其法微妙，如莲花居尘不染，故以为名。有多种译本，以鸠摩罗什译本最为通行。

⑨偈：梵文 Gatha 的意译，也称作“颂”、“讽颂”、“孤起颂”，佛经的体裁之一，由固定字数的四句组成，种类不一，每句四言、五言、六言、七言皆可。

### 【译文】

凡是坐禅的人，首先必须要持戒，受持戒律而不触犯，使自己的身心清洁干净，把所有的罪业都消除掉。如果不是这样，那就决不可能产生禅定的各种效应。一个人，如果自年幼时从来没有犯过比较严重的罪行，或者是曾经犯过，后来已经改掉不再重犯，这样的人都可以算是上等的智慧，有利的根器，比较容易受持戒律。倘若是罪恶之业又深又重，或者是一次犯过，表示悔改，后又再犯，屡教不改，那么这样的人，就被称作是残缺不全的身躯，不能够向上前进。这样的人，就是没有听到过佛家的最高的妙法，就是自己甘于落后，自己不求上进。《法华经》在开篇的偈语中说：“假使你所造的罪业超过山岳，非常严重，重重叠叠，那么就不再需要佛家的妙法两三行了，因为妙法对你也是没有用处的。”只要自己力求上进，还有什么过失不可以消灭？还有什么戒律不可以坚持呢？

# 【原文】

学者有三法：一，深达罪源；二，大心持戒；三，不住于戒。

何谓深达罪源？一切诸法，本来空寂<sup>①</sup>，尚无有福，何况有罪？种种业障<sup>②</sup>，皆由心作，反观此心，从何处起？若在过去<sup>③</sup>，过去已灭，已灭之法，则无所有，无所有法，不名为心。若在未来<sup>④</sup>，未来未至，亦无有，不得名心。若现在<sup>⑤</sup>，现在之中，刹那<sup>⑥</sup>不住，无住<sup>⑦</sup>相<sup>⑧</sup>中，心不可得。如是观之，不见相貌，不在方所，当知此心，毕竟空寂。既不见心，不见非心<sup>⑨</sup>，得尚无所观<sup>⑩</sup>，岂有能观？无能无所，颠倒<sup>⑪</sup>想断。既颠倒想断，则无无明<sup>⑫</sup>，亦无三毒<sup>⑬</sup>，罪又何生？又、一切万法<sup>⑭</sup>，悉属于心，心性尚空，何况万法？若无万法，谁是罪业？若不得罪，观罪无生。破一切罪，以一切诸罪，根本性空，常清净故。维摩诘<sup>⑮</sup>谓优婆离<sup>⑯</sup>：“彼自无罪，勿增其过。当直尔除灭，勿扰其心。”又《普贤<sup>⑰</sup>观经》<sup>⑱</sup>说：“观心无心，法不任法，我心自空，罪销无主。”一切诸法，皆悉如是。无住<sup>⑲</sup>无坏，如是持戒。于一念中，百戒俱完，万罪俱灭。

# 【注释】

①空寂：佛教术语，无诸相曰空，无起灭曰寂。意思是没有任何外在表现，没有运动和发展变化。

②业障：佛教术语，指恶业产生的障碍，恶业对修行正道的妨害。



③过去：佛教以有为之事物作用终灭之位，称为过去。

④未来：佛教以事物的作用、众生的果报等当来而未来者，称为未来。

⑤现在：佛教中指事物正呈作用之位，《俱舍论》二十：“有作用时，名为现在。”

⑥刹那：梵文 Ksana 的意译，也译作“一念”、“须臾”，佛教用以表示最短的时间单位。《俱舍论》中说：“如壮士一疾弹指顷，六十五刹那。”

⑦无住：佛教术语。法无自性，因无自性，所以无所住着，随缘而起。万物变化无常，一切事物及人的认识皆不会凝固不变。佛经中认为无住为万源之本。

⑧相：佛教名词，梵文 Laksana 的意译。指事物的相状，表于外而想象于心者。

⑨非心：心，作为佛教名词，是梵文 Citta 的意译，是一切精神现象的总称。非心，指与心相对的东西。

⑩无所观：观：佛教名词，梵文 Vipasyana 的意译。泛指一切思维观察活动，特指在佛教正智指导下对特定对象或义理的观察思维活动。观有很多种类。无所观：指观念诸法无所得之理。

⑪颠倒：佛教术语。意为倒见事理，如以无常为常，以苦为乐，反于本真事理的妄见。颠倒有各种类型，其中想颠倒，指于六尘之境而思想非理。

⑫无明：梵文 Avidya 的意译，也称为“痴”、“愚痴”，佛经中的根本烦恼之一。泛指无智、愚昧，特指不懂佛教道理的世俗认识，并把一切认识事物、分别是非的活动，统称无明，认为有此无明妄心，才有世界一切境界。

⑬三毒：佛教术语，指贪、嗔、痴三种烦恼。佛经认为，在诸烦恼中，此三者被视为尤能毒害众生，成为产生其他烦恼的根本。《大乘义章》中说：“然此三毒，统摄三界一切烦恼。”故又称“三不善根”，

列为“根本烦恼”之首。

⑭万法：佛教术语，意为总括万有事物之理。世界上所有的事理，都有自体，都有规则，所以都称作法。

⑮维摩诘：梵文 Vimalakirti 的音译，佛教菩萨名，意译为“净名”、“无垢称”。《维摩诘经》载，他是毗耶离神通广大的大乘居士，曾与智慧第一的菩萨文殊师利等，反复论说佛法，义理深奥，妙语横生，文殊等对他备加崇敬。

⑯优婆离：梵文 Upali 的音译，意译为“近取”、“近执”，古印度迦皮罗卫国，属首陀罗种姓，为释迦王宫理发师，释迦还乡时，跟从出家，为“十大弟子”之一，持戒谨严，称“持律第一”。

⑰普贤：佛教菩萨名，梵文 Samantabhadra 的音译。释迦牟尼佛的右胁侍，专司“理”德，与专司“智慧”的左胁侍文殊并称，尊号为“大行普贤”。中国佛教的四大菩萨之一，其塑像多骑白象。

⑱《普贤观经》：即《观普贤经》，佛经名，全称《佛说观普贤菩萨行法经》。宣称日夜礼佛忏悔，诵读大乘经，即可看见普贤菩萨和十方诸佛及宝佛塔，并讲述忏悔六根罪恶的方法。与《妙法莲华经》、《无量义经》合称“法华三部经”。

⑲无住：佛教术语，也称“不住”，指事物不会凝住于自身不变的性质，人的认识也不应以固定的概念当作事物固有的本质。佛经中常把无住作为一切现象的本源，《维摩诘经》中说：“从无住本立一切法。”

## 【译文】

学习的人有三种方法：第一是“深达罪源”，要深深地探求罪业的根源，明了罪源之所在；第二是“大心持戒”，用全部心境，花大力气保持不触犯戒律；第三是“不住于戒”，并不仅仅停留在保持不触犯戒律上。什么叫做“深达罪源”？所有一切的种种法则，都是空寂，

没有任何外在表现,没有运动和发展变化。福尚且没有,更何况有罪呢?种种恶业所产生的障碍,都是由于心的作用才出现的。反过来观察这个心,它是从何处生起的呢?如果是在过去生起,过去是已经灭亡了的,已经灭亡了的法则,就是什么都没有,一无所有的法,不能够算作心。心如果是在未来生起,未来还没有到来,没有到来的也是什么都没有,一无所有,不能够算作心。心如果是在现在生起,现在的中间,连一刹那这样短的时间,都停留不住,在这“无住相”中,心是不可能得到的。照这样看来,不见有相貌,不见有方位处所,所以应当知道,这个心毕竟是空寂的。既然不见有心,不见有非心,那就没有一切思惟观察活动。没有思惟观察活动的“观”,又怎么会有进行思惟观察活动的“能观”呢?没有能力,没有处所,那么“颠倒想”就会断绝。既然断绝了“颠倒想”,那么就没了“无明”,也没有了贪、嗔、痴“三毒”,这样的话,罪又从何处生起呢?另外一方面,所有一切的万法,都是从属于心的,心性尚且是空的,那么万法又怎么会不空呢?假若没有万法,谁又是罪业呢?假若不会得到罪,观察罪无从生起,那么破除一切的罪业,就是因为一切所有的罪,根本都在于性本身的空寂,通常都是清洁干净的。维摩诘曾对优婆离说:“他们自身本来没有罪过,不要去增长他们的罪过。应当直接了当的把罪过清除消灭,不要打扰他们的心境。”另外,《观普贤经》中说:“观察心时原本没有心,运用法时不能听凭法。我的心自身是空寂的,一切罪业都销毁没有了主宰。”一切所有的法,都要这样去看待。没有停留,没有毁坏,按照这样持守戒律,于一个心念中,把百种戒律都完全遵守,把万种罪业都一起消灭。

### 【原文】

何谓大心持戒?起大悲心<sup>①</sup>,怜悯一切众生<sup>②</sup>,妄执有为<sup>③</sup>,而起无明,造种种业<sup>④</sup>。吾代一切众生,忏<sup>⑤</sup>无量无边

重罪。吾为一切众生，求得涅槃而持戒。吾若清静，即一切众生清静；吾若破戒<sup>⑥</sup>，即一切众生破戒。是故宁此身受刀屠万段，终不以此身破众生大戒。如是持戒，最广最大。

### 【注释】

①大悲心：佛教术语。救他人苦之心，称作悲；佛、菩萨之悲心广大，故称大悲。大悲心为佛经中所谓“三心”之一，意为欲拔一切众生之苦。

②众生：佛教名词，有多意。一般指一切有情、假众缘而生的人或物。《法华经序品》中说：“六道众生，生死所趣。”六道，指天、人、阿修罗、饿鬼、畜生、地狱。

③有为：佛教术语，梵文 Samskrta 的意译，与无为相对，泛指一切处于相互联系、生灭变化中的现象，以生、住、异、灭四有为相为其特征。特指人的造作行为，《俱舍论光记》中说：“因缘造作名为，色、心等法从因缘生，有彼为故，名曰有为。”

④业：佛教名词，梵文 Karma 的意译，意为造作，泛指一切身心活动，有多种类型，一般分三业：身业，指行动；语业，也称口业，指言语；意业，指思想活动。佛经认为，人的身、口、意三业的善恶，必将得到相应的报应。

⑤忏：梵文 Ksama 的音译忏摩的略称，悔是它的意译，一般合称“忏悔”，原为对人发露自己的过错，以求容忍宽恕之意。佛教制度规定，出家人每半月集合举行诵戒，给犯戒者以说过悔改的机会，后遂成为专以脱罪祈福为目的的一种宗教仪式。

⑥破戒：佛教术语，意为受戒者一旦违反戒法。佛经认为，破戒律者有“五过”：一自害，二为智所诃，三恶名流布，四临终生悔，五死堕恶趣。

## 【译文】

什么叫做“大心持戒”？要在胸中生起救助众生脱离苦难的“大悲心”，怜悯所有一切众生。众生虚妄地执着生、住、异、灭这些现象，生起无明即愚痴这种根本烦恼，造下了种种罪业。我要代替一切众生，忏悔这些数量众多、范围广大的深重罪过。我是为了所有一切众生，追求达到涅槃的境界，而坚持遵守戒律的。我如果清洁干净，不染一丝一毫的秽垢，那就是所有一切众生都清洁干净。我如破坏了戒律，那就是一切众生都破坏了戒律。正是这个原因，宁可我的身体被刀剝成万段，我也不能因为自己而破坏了众生的大戒律。如果能够如此坚持遵守戒律，那么这种心胸是最广阔、最伟大的。

## 【原文】

何谓不住于戒？《华严经》言：“身是梵行<sup>①</sup>耶？心是梵行耶？求身心不可得，则戒亦不可得。是故不见己身有持戒者，不见他身有破戒者。菩萨持戒，于种种破戒缘中，而得自在<sup>②</sup>。知此，则戒<sup>③</sup>、定<sup>④</sup>、慧<sup>⑤</sup>与贪<sup>⑥</sup>、嗔<sup>⑦</sup>、痴<sup>⑧</sup>，同为妙法矣。如此持戒，于念念<sup>⑨</sup>中，即诸罪业，念念自灭，身心清净，可修禅矣。

## 【注释】

①梵行：佛教名词。梵，意为“清净”、“寂静”、“离欲”。离过清净。断淫欲之法为梵行，即梵天之行法。修梵行则生梵天。

②自在：佛教术语。心离烦恼之束缚，通达无碍，进退无碍，称

作自在。其中又有各种类型。

③戒：佛教术语，梵文 Sila 的意译，意为“惯行”，广义说，善恶习惯皆可称戒，但佛教通常当作善戒、净戒使用，特指为出家和非出家的信徒制定的戒规，用以防止过失，制止罪恶。与定、慧共称“三学”，为大乘“六度”中的“戒波罗蜜”。

④定：佛教术语，梵文 Samadhi 的意译，也译作“等持”，指心专注一境而不散乱的精神状态。佛教以此为取得确定的认识、作出确定的判断的心理条件。为“三学”之一，“六度”中的“定波罗蜜”。

⑤慧：佛教术语，梵文 Mati 的意译，指通达事理、排除疑念以取得决断性认识的那种精神作用。与戒、定共称“三学”。又是有部大地法之一，法相宗别境之一。

⑥贪：佛教术语，梵文 Raga 的意译，意为贪爱、贪欲。《俱舍论》中说：“于他财物恶欲名贪。”贪为有部不定地法之一。法相宗烦恼法之一，又与嗔、痴共称为“三毒”。

⑦嗔：佛教术语，梵文 Pratigha 的意译，指仇恨和损害他人的心理。《大乘五蕴论》中说：“云何为嗔？谓于有情乐作损害为性。”为有部不定地法之一，法相宗烦恼法之一，“三毒”之一。

⑧痴：佛教术语，梵文 Mudha 的意译，意为愚昧无知，不明事理。《成唯识论》中说：“云何为痴？于诸理事迷暗为性，能障无痴，一切杂染所依为业。”法相宗烦恼法之一，“三毒”之一。

⑨念念：佛教名词。梵文刹那，指最小的时间单位，而事物变化需最少时者，莫过于心念，故刹那又意译为念。念念，即刹那刹那，《维摩经方便品》中说：“是身如电，念念不住。”又前后之心念，也称念。

## 【译文】

什么叫做“不住于戒”？《华严经》中说：“身是梵行离过清静呢？

心是梵行离过清静呢？”在身心中追求离过清静，不能够得到，那么戒也就不可能得到。所以，应当不要看到自己身心有坚持遵守戒律的地方，不要看到他人身心有破坏戒律的地方。菩萨坚持遵守戒律时，处在各种各样的可以导致破坏戒律的因缘之中，但菩萨能够心离烦恼的束缚，通达无碍，达到“自赞”的境地。懂得了这一点，那么，无论是戒、定、慧这“三学”，还是贪、嗔、痴这“三毒”，都可以成为修行的奇妙方法了。这样来坚持遵守戒律，就会在心念变化的一刹那中，使各种各样的罪业，在刹那刹那之中，统统自己消灭了。能够这样的话，身和心都会清洁干净，就可以进一步修习禅定了。

### 【原文】

修禅之法，行住坐卧，总当调心<sup>①</sup>。但卧多则昏沉<sup>②</sup>，立多则疲极<sup>③</sup>，行多则纷动<sup>④</sup>，其心难调。坐无此过，所以多用耳。然人日用<sup>⑤</sup>不得常坐，或职业相羁<sup>⑥</sup>，或众缘相伴，必欲静坐，遂致蹉跎<sup>⑦</sup>。学者须随时调息此心，勿令放逸<sup>⑧</sup>，亦有三法：一，系缘<sup>⑨</sup>收心；二，借事炼心；三、随处养心。

### 【注释】

①调心：调：调和，调伏。调心，就是调伏心中的各种杂念，使心境平和。

②昏沉：昏昏沉沉，头脑不清醒。

③疲极：疲劳已极，疲惫不堪。

④纷动：纷纷乱动，不能安静、平和。

⑤日用：日常生活。

⑥羁(jī 击)：羁绊，牵缠住不能脱离。

⑦蹉跎(cuō tuó):虚度时光,一事无成。

⑧放逸:散失,逃离。

⑨系缘:借助机缘,抓住时机。

### 【译文】

修习禅定的方法,无论是行走、立住、坐着、躺卧,不管采用什么姿态,都应当调心,使心境平和。但是在各种姿态中,躺卧时间多了,容易瞌睡,头脑昏昏沉沉;站立时间多了,就会疲劳,弄得疲惫不堪;行走时间多了,就会有各种杂乱的动作出现;这些姿态,都会使调心变得很困难。坐着时,则没有这种缺点,所以人们修习时,就多采用坐姿。但是,人们在日常生活中,并不能够常常坐着,这有很多原因,有的人是因为职业的缘故,没有时间坐着;有的人是由于众多机缘伴随,不可能静下心来坐着。在这些情况下,硬要静坐修习,必然是虚度时光,最后一事无成。学习修行的人,必须随时随地调和平息自己的心境,不能让心思四散逃离,控制不住。这也有三种方法:第一种“系缘收心”,即抓住机缘,收摄心境;第二种是“借事炼心”,即借助事情,锻炼心的能力;第三种是“随处养心”,即随时随地注意涵养心志。

### 【原文】

何谓随缘收心?唐人诗云:“月到上方诸品净,心持半偈万缘空。”<sup>①</sup>自俗人言之,心无一物,万缘始空,今云“心持半偈万缘空”,此理最可玩索<sup>②</sup>。盖常人之心,必有所系,系之一处,渐束<sup>③</sup>渐纯,半偈染神,万妄<sup>④</sup>俱息。故云系心一处,无事不辨。究实论之,即念佛<sup>⑤</sup>、持咒<sup>⑥</sup>及参话头<sup>⑦</sup>之类,



皆是妄念。然借此一妄，以息群妄，大有便益。学者知此，日用间或念佛，或持咒，或参一公案<sup>⑧</sup>，行住坐卧，绵绵<sup>⑤</sup>密密，无丝毫间断。由是而读书作文，由是而应接事物，一切众缘，种种差别，而提撕<sup>⑥</sup>运用，总属此心。吾参祖师活公案，不参凡夫死公案，又何间断之有？

### 【注释】

①“唐人诗”句：所引用的诗是唐朝大历时诗人郎士元《题精舍寺》诗中的两句，略有改动。原诗是：“石林精舍武夷东，夜扣禅关谒远公。月在上方诸品静，僧持半偈万缘空。秋山竟日闻猿啸，落木寒泉听不穷。惟有双峰最高顶，此心期与故人同。”见《全唐诗》卷二四八。半偈：偈，见前注。偈一般为四句，半偈即两句偈语。

②玩索：玩味，思索，探究其中的微妙所在。

③束：收束，集中。

④妄：虚廖不实，妄想、妄念，即荒谬不能实现的想法。

⑤念佛：佛教用语。指思念佛的形相和功德，或念诵佛名号的一种修行方法。佛经认为，一心念佛，可以不生情欲，有助于达到解脱，或死后往生佛国。念佛的主要方法有三种：一是称名念佛，即口称佛的名号，如念“南无阿弥陀佛”；二是观想念佛，即静坐入定，专心思念佛的相貌及所居佛土；三是实相念佛，即观佛的法身“非有非空，中道实相”之理。一般常用的是前二种。

⑥咒：宗教名词，指按一定的方法念诵密语，以达到某种神奇的效果，比如生人、杀人、变出某种物质等。各种宗教都有自己的一套咒语。

⑦参话头：参：禅门众人集合起来，坐禅、说法、念诵，称作参。参，即交参，参究。话头：说话的入头部分。《景德传灯录》中说：“洞

山云：“好个话头，只欠进语，何不更去问为什么不道？”参话头是禅宗修行的常用方法。

⑧公案：佛教名词。原指官府判决是非的案例，佛教禅宗借用，指前辈祖师的言行范例，用来判断是非迷悟。话头、公案的用处，是引发疑情，在心中结起一个疑团，将此疑团紧抱不放，专注不散，乃至潜意识中也不舍弃，思考既久，疑至极处，便会“心花发明”，豁然开朗，顿司心性。这种方法摄万念于一疑情，修心过程中一般也会有气功内气的效应。

⑨绵绵：连续不断的样子。

⑩提撕：佛教术语，意为警觉，《西域记》中说：“提撕指授。”即警觉弟子而教导之。

### 【译文】

什么叫做“随缘收心”？唐朝人的诗中说：“月亮升到天空上方，天地万物都是那么洁净；心中保持着两句偈语，一切机缘，都会空寂。”从一般人的角度来说，心中不想任何事物，空无所有，一切机缘才会空寂，这里却说“心持半偈万缘空”，其中的道理最可以使人玩味思索。这是因为通常人的心里，必定有所系念，系念到某一个地方，逐渐地收束集中，逐渐地纯洁净化，用半偈来浸染心神，一切虚妄的念头，都会止息。所以说，把心系念于一处，反而会把所有的事情都辨析清楚。从实际上根本处来说，即使是念佛、持咒以及参悟话头这一类的方法，都不过是虚妄的心念。但是，借助这一虚妄的心念，用来平息其他众多的妄念，这是非常方便，大有裨益的事情。学习修行的人明白了这一点，日常活动中，或者念佛，或者持咒，或者参悟某一公案，不论是行走、站立、坐着，还是躺卧的时候，心思都在念佛、持咒、参悟公案中，细细密密，连绵不停，中间没有丝毫间断。从这种状态，去阅读书籍、撰写文章，或者是去接待人、

处理事情。在接触的一切机缘中，尽管有千差万别，但警醒觉悟去采取适当的办法，使它们都从属于心中的念想。我参悟祖师留传下来的灵活的公案，不去参悟凡夫俗子造出来的僵死呆板的公案。能够这样，修行又怎么会间断呢？

### 【原文】

何谓借事炼心？常人之心，私意盘结<sup>①</sup>，欲情浓厚，须随事磨炼。难忍处须忍，难舍处须舍，难行处须行，难受处须受。如旧不能忍，今日忍一分，明日又进一分，久久练习，胸中廓然<sup>②</sup>，此是现前真实功夫也。古语云：静处养气<sup>③</sup>，闹处炼神。金不得火炼，则杂类不尽；心不得事炼，则私欲不除。最当努力，勿当面错过。

### 【注释】

①盘结：盘旋交织，繁难复杂。

②廓然：广大开阔的样子。

③养气：涵养气质、意志。《孟子·公孙丑上》中说：“吾善养吾浩然之气。”道家也把养气作为一种修炼方法。

### 【译文】

什么叫做“借事炼心”？平常人的心，一己的私意盘旋交织，欲望和情感浓烈厚重，必须随时随地遇到事情就加以磨炼。难于忍耐的地方，必须决心忍住；难于割舍的东西，必须予以舍弃；难于实行的事情，必须努力实行；难于忍受的苦难，必须坚持忍受。如果以前

不能忍受的，今天要多忍耐一分，明天又再进一步多忍耐一分，这样反复练习，逐步前进，久而久之，心胸就会广大辽阔。这样练习，是现在立即就能实行的真实的功夫，古人曾经说过：在安静的地方，要涵养气质；在喧闹的地方，要磨炼心神。金属如果不经烈火之烧炼，其中所含有的杂质，就清除不尽；人的心志，不经过事情的磨炼，那么心中所有的私欲，就不能清除。这是修行的人最应当努力去做的事，不要遇到事情时，当面错过了机会。

### 【原文】

何谓随处养心？坐禅者，调和<sup>①</sup>气息<sup>②</sup>，收敛<sup>③</sup>元气<sup>④</sup>，只要心定、心细、心闲<sup>⑤</sup>耳。今不得坐，须于动中习存<sup>⑥</sup>，应中习止<sup>⑦</sup>。立则如斋<sup>⑧</sup>，手足端严<sup>⑨</sup>，切勿摇动。行则徐徐举步，步动心应。言则安和简默，勿使躁妄，一切运用，皆务端详闲泰<sup>⑩</sup>，勿使有疾言遽色<sup>⑪</sup>。虽不坐而时时细密，时时安定矣。如此收心，则定力<sup>⑫</sup>易成。此坐前方便<sup>⑬</sup>也。

### 【注释】

①调和：协调以使和合。

②气息：呼吸时的出入之气。

③收敛：收束使聚集，凝聚。

④元气：中医术语，道教也用之。由先天之精所化，禀受于先天而赖后天荣养以滋生，包括元阴和元阳之气，为生化动力的源泉。

⑤心闲：指心境空寂闲适，不胡思乱想，无杂念干扰。

⑥存：存想，道教修炼名词，也称“存思”，简称“存”。是一种精思凝想、内视内观的方法。

⑦止：佛教名词，梵文 Samatha 的意译，也译作“止观”，是佛教修习的重要方法。就是使所观察的对象“住心于内”，不分散注意力。

⑧如斋：斋：古人于祭祀和举行典礼之前，清心洁身，称作斋，沐浴更衣，不饮酒，不吃荤，以示庄重和诚敬。佛教流行之后，过午不食及素食也称作斋。如斋，指象斋戒那样庄重恭敬。

⑨端严：端正严谨，仔细认真。

⑩闲泰：安闲自在，不慌不忙。

⑪疾言遽(ju 据)色：言语神色粗暴急躁。急言指说话急促慌乱，遽色，形容脸色突然改变。

⑫定力：佛教术语。意为禅定的力用，为“五力”之一。定力能清除一切胡思乱想。

⑬方便：佛教名词，梵文 Upaya 的意译，或译作“善权”、“变谋”等，有多义。《法华经》中说：“方者，秘也；便者，妙也。”方便意为秘密之妙义。

### 【译文】

什么叫做“随处养心”？修习坐禅的人，要调和呼吸时的气息，收敛元气使之凝聚，要做到这一点，只要做到心境安定、心境细密、心境闲适就可以了。如果修习之时，不能够采用坐姿，那就必须在活动中练习存想，在应接事物时练习止观。站立时，要象斋戒时那样，手和足都端正庄严，一定不可乱摇乱动。行走时，要徐徐迈步，缓缓走动，脚步走动时，心就要与脚步相应。说话时，要平稳、和气、简明扼要，不要急躁乱说。所有一切言语行动，都务必要端正谨慎，严肃认真，不慌不忙，安闲自在，言语神色之间，都不能粗暴急躁。能够做到这些，虽然不是在静坐，但每时每刻都能严谨细密，每时每刻都能平安稳定了。能够这样收摄心境，那么定力就容易修心成

功。以上这些,就是在修习坐禅之前的奇妙的秘密要义。

## 修 证 篇

### 【原文】

凡静坐，不拘全跏<sup>①</sup>半跏，随便而坐，平直其身，纵任<sup>②</sup>其体，散诞<sup>③</sup>四肢。布置<sup>④</sup>骨解<sup>⑤</sup>，当令关节<sup>⑥</sup>相应，不倚不曲，解衣缓带，辄有不安，微动取便，务使调适。初时从动入静，身中气或未平，举舌四五过，口微微吐气，鼻微微纳之，多则三四五遍，少则一遍，但取气平为度。舌抵上腭<sup>⑦</sup>，唇齿相著<sup>⑧</sup>，次渐平视，徐徐闭目，勿令眼睑<sup>⑨</sup>大急<sup>⑩</sup>，常使眼中胧胧然<sup>⑪</sup>。次则调息<sup>⑫</sup>，不粗不喘，令和细，绵绵若存。《天台禅门口诀》<sup>⑬</sup>，止教调息观脐，息之出入，皆根于脐。一心谛观<sup>⑭</sup>，若有外念，摄<sup>⑮</sup>之令还，绵绵密密，努力精进。

### 【注释】

①跏：坐禅的坐姿，称“跏趺坐”或“结跏趺坐”，趺是足背，跏趺指把足背加压于腿或足上。跏趺坐式分为全跏、半跏。全跏又有两种：先以右足背压左大腿上，次以左足背压右大腿上，称“吉祥坐”，这种姿式有能令气血心意平和的作用；与此式相反，先以左足背压右大腿，次以右足背压左大腿，右上左下，称“降魔坐”，此式有利于降伏杂念，调和气血。半跏是仅以一足背压另一大腿弯处，左右二足何上何下均可。

②纵任：放纵，任其自然。

③散诞:不加约束,逍遥自在。

④布置:分布安排。

⑤骨解:骨骼的分解,这里指骨骼。

⑥关节:指骨端相銜处。

⑦腭:嘴里的上膛,前面叫硬腭,后面叫软腭。

⑧著:接触,挨上。

⑨眼睑:即眼皮。

⑩大急:大同太;急,紧缩。

⑪眈眈然:暗淡貌。

⑫调息:调匀鼻息,使呼吸均匀。宋代朱熹有《调息箴》。

⑬《天台禅门口诀》:全名为《天台智者大师禅门口诀》,一卷,阐说数息观之法。禅门,即禅定之法门。

⑭谛观:仔细观察。

⑮摄:收拢,集聚。

### 【译文】

凡是修习静坐,无论采用全跏趺式,或是采用半跏趺式都可以,按自己的方便喜好,随意坐好。要使身体平稳端正垂直,各部分可任其自然,四肢也不必拘束。全身的骨骼要放松,关节处要互相适应,不要倚靠在什么地方,也不要扭曲。把衣服上的扣子解开,把腰带放开。如果遇到哪怕是一点不安稳的地方,也要稍微地作调整变动,一定要使自己感到最合适最舒服。开始从原先的动态进入静态的时候,身体中的气息,有些还没有平息,这时要把舌头举起四、五次,口微微地向外吐气,鼻则微微地向内吸气,一呼一吸,多的时候需要三遍到五遍,少的时候一遍就可以了,以达到气息平和为限度。然后,舌头抵住上腭,上嘴唇和下嘴唇、上牙和下牙互相接触。接着,眼光逐渐地向前平视,缓缓地闭上眼睛,不要让眼皮闭得太



紧，保持眼中微微有些暗光。然后，就要调匀气息，不要大口喘粗气，呼吸时要平和细长，若有若无，绵绵不断。《天台禅门口诀》一书中，所教的就只是调匀气息，观察肚脐。气息的吸进和呼出，根源都是发自肚脐之处。要一心一意仔细地观想肚脐。倘若产生了别的杂念，要收束聚集，使心念仍然回到肚脐之处。观想肚脐的心念，连绵不断，细致周密，努力保持，逐步地精纯，逐步地前进。

### 【原文】

自此而后，静中光景，种种奇特，皆须识破，庶<sup>①</sup>可进修。初时有二种住心之相<sup>②</sup>。人心泊境<sup>③</sup>，妄念迁流，如火熠熠<sup>④</sup>，未尝渐止。因前修习，心渐虚凝<sup>⑤</sup>，不复缘念<sup>⑥</sup>名利冤亲<sup>⑦</sup>等事，此名粗心住<sup>⑧</sup>也。外事虽不缘念，而此心微细流注，刹那不停，愈凝愈细，内外双泯<sup>⑨</sup>，此名细心住<sup>⑩</sup>也。

### 【注释】

①庶：将近，差不多。

②住心之相：住，梵文 sthiti 的意译，佛教名词，指事物形成后的相对稳定。住心之相，指在心中形成的、并保持在心中的形相。

③泊境：静默无为、恬澹的境界。

④熠熠(yì 意)熠：鲜明貌，光彩鲜明。

⑤虚凝：虚意为空虚、空寂，凝意为凝聚、集中。

⑥缘念：佛教术语。攀援境界之事物而思想。《归敬仪》中说：“想倒空时，缘念断绝。”

⑦冤亲：冤即怨家，所仇恨的人；亲即亲人，亲爱的人。《五灯会元》中说：“佛教慈悲，冤亲平等。”

⑧粗心住：一般称作“粗住心”。智·《释禅波罗密次第法门》中，把坐禅修止渐进之阶，分为四级，第一级就是粗住心。初学坐禅修止，摄心专注一缘，从多散乱到渐少散乱，觉心渐虚凝，所以称作“粗住”。

⑨泯：尽，消灭。

⑩细心住：一般称作“细住心”，坐禅修止渐进之阶的第二级。

### 【译文】

调心观脐一段时间之后，静坐时就会产生种种奇妙独特的光景，要一一加以识破，不能被其迷惑，这样才可以进一步修习。起初时有二种停留在心中的形相。修习者心中逐渐进入恬澹无为的境界，虚妄的心念迅速迁移流动，这种情景就象火在燃烧时那样鲜明光亮。这样逐步地修习，心境渐渐地空寂凝聚，不再胡思乱想牵扯到名声、财利、怨家、亲人等等各方面的事情。能够这样，就达到了“粗住心”这一阶段。再进一步，修习者对身外之事，不再东拉西扯，胡思乱想，而心绪却在细微地流动注入，没有丝毫地停顿，愈凝聚愈细微，身外心内，都好象泯灭尽净。这种状态，称为“细住心”。

### 【原文】

此后有二种定法。当此细心住时，必有持心法<sup>①</sup>起。此法发时，身心自然正直，坐不疲倦，如物持身，于觉心<sup>②</sup>自然明净，与定相应。定法持身，任运不动，从浅入深，或经一坐无分散意，此名欲界定<sup>③</sup>也。后复身心泯泯虚豁<sup>④</sup>，忽然失于欲界<sup>⑤</sup>之身，坐中不见己身及床坐等物，犹若虚空，此名未到地定<sup>⑥</sup>也。将入禅而未入禅，故名未到地。从此能

生初禅矣。

### 【注释】

①持心法：保持心志之法。进入细住心后，似有一股力量扶持身体，使身体自然端直，不觉疲倦，称作“持身法”。

②觉心：佛教名词。意为本觉之妙心。一心之灵性，本来离迷妄，故云觉，能使之保全，即称佛圆觉。

③欲界定：佛教术语，欲界所属之禅定。欲界：梵文 *kamadhatu* 的意译。进入这种定时，心更寂定，能任意入定，恒久安住不动，于一座中，心无流逸散动，但仍见有身体手足、床坐等存在。因此，这种定境，心未能超出“欲界”，即佛教所说的有饮食、睡眠、男女之欲的生存状态，故名“欲界定”。

④虚豁：虚空开阔。

⑤欲界：佛教名词，梵文 *kamadhatu* 的意译。三界之一。食、欲二欲强有情所在之处名欲界。佛经认为，上自六欲天为始，中自人界之四大洲，下至八大地狱，都属于欲界。

⑥未到地定：佛教术语。在欲界定中持续修习，功夫深入到一定地步，觉身心泯然空寂，犹如虚空，不见有身体、床坐等物，定心安稳不动，能一坐终日，乃至数日、数月。这种定境，已超出了欲界，但还没有达到佛教所说四禅中的初禅，故称“未到地定”，又称“初禅未到地定”。

### 【译文】

在这之后，会有两种入定的方法。当进入这种“细住心”时，必然会生起“持心法”。这种保持心志的方法发起时，身体自然而然地保持端正，心境也自然而然地保持平静正直，静坐时就不再感到疲

倦，好象有什么物体在扶持着身体，本觉之心自然而然地明了清静，与定心互相适应。这种定法保持身心，任凭气息运行，而身体外表一动不动，逐步地从浅处进入深处，一般层次的禅定进入深层次的禅定或者是在静坐时没有丝毫的分散的意向，这种境界就叫做“欲界定”。在这之后，身体和心境又会虚空开阔，逐渐寂灭，忽然一下子肉体好象不存在了，静坐者已经看不见自己的身体，看不见床铺、坐椅以及其他所有的东西了，好象一切都不存在了，都变成虚空了。这就叫做“未到地定”。因为这是将要进入初禅而尚未进入之时，所以叫做“未到地”，即还没有达到初禅的境地。但是，从此处进一步修习，就能够产生初禅了。

### 【原文】

于未到地中，证<sup>①</sup>十六触<sup>②</sup>成就<sup>③</sup>，是为初禅发相<sup>④</sup>。何谓十六触？一动，二痒，三凉，四暖，五轻，六重，七涩，八滑，复有八触，一掉<sup>⑤</sup>，二猗<sup>⑥</sup>，三冷，四热，五浮，六沉，七坚，八软。此八触与前八触虽相似<sup>⑦</sup>，而细辨则不同，合为十六触也。十六触由四大<sup>⑧</sup>而发。地中四者，沉重坚涩；水中四者，凉冻软滑；火中四者，暖热猗痒；风中四者，动掉轻浮。学者于未到地中，入定渐深，身心虚寂，不见内外，或经一日乃至七日，或一月乃至一年，若定心不坏，守护增长，此时动触<sup>⑨</sup>一发，忽见身心凝然，运运而动。当动之时，还觉渐渐有身，如云如影。动发，或从上发，或从下发，或从腰发，渐渐遍身。上发多退，下发多进，动触发时，功德<sup>⑩</sup>无量。略言十种善法<sup>⑪</sup>，与动俱发：一定<sup>⑫</sup>，二空<sup>⑬</sup>，三明净<sup>⑭</sup>，四喜悦<sup>⑮</sup>，五乐<sup>⑯</sup>，六善生<sup>⑰</sup>，七知见明<sup>⑱</sup>，八无累解

脱<sup>①</sup>，九境界现前<sup>②</sup>，十心调柔软<sup>③</sup>。如是十者，胜妙<sup>④</sup>功德，与动俱生，庄严<sup>⑤</sup>动法，如是一日或十日，或一月一年，长短不定。

### 【注释】

①证：佛教术语，无漏之正智，能契合于所缘之真理，称作证。也即证实、证验。

②触：佛教名词，梵文 Sparsa 的意译。泛指身与物、心与境的直接接触。

③成就：完成，成功。

④相：佛教名词，梵文 Laksana 的意译。指事物的相状，表于外而想象于心者。《大乘义章三本》中说：“诸法体状，谓之为相。”发相，相状显露出来。

⑤掉：掉举，摇动。这里的掉，与前面的动，是指修习者身内有动、摇的感觉，而实际上从外表看并没有动作。

⑥猗(yi 衣)：依靠，这里指一种感到身体轻飘、需要有所依靠的感觉。

⑦“此八触”句：智顗《释禅波罗密次第法门》卷五中认为，前八触非正八触，不能引发正定；后八触为正八触，属于较高入定境界中的效应，与一般练气功者所发热、痒、动等有别。

⑧四大：佛教名词。梵文 Caturmahabhuta 的意译，也称作“四界”，指地、水、火、风。佛经认为，四大是构成一切物质现象的基本原素，世界万物和人的身体，均由四大组成。

⑨动触：修习者坐禅到一定阶段，会突然感到身起动乱之象。称作动触。

⑩功德：佛教名词。功，指做善事；德，指得福报。《大乘义章》

中说：“言功德者，功谓功能，善有资润福利之功，故名为功。此功是其善行家德，名为功德。”

⑪十种善法：智颢认为正八触发时，每一触都有十种功德与禅法同时发生，其中十种功德为初禅所特有，它们是空、明、定、智、善心、柔软、喜、乐、解脱、境界相应。此处所说与之大同小异，当是作者根据自己的经验略加变动。

⑫定：这里指修习者感到进入一心安稳，无有散动的状态。

⑬空：佛教术语，梵文 Sunya 的意译。佛教认为，世界一切现象皆是因缘所生，刹那生灭，没有质的规定性和独立实体，故谓之“空”。大乘一般主张“人我空”、“法我空”，另外还有三空、四空乃至十空、二十空等。这里指修习者自觉身心空寂无碍。

⑭明净：明，佛教术语，智慧的别名。《佛地论》中说：“有义明者以慧为性，慧能破暗，故说为明”。净，洁净，无垢念。这里指修习者感到定心明净皎洁。

⑮喜悦：这里指修习者感到于所得定心生庆悦。

⑯乐：这里指修习者感到触法娱心，恬愉美妙。

⑰善生：善念生起。这里指修习者心地自然具有惭愧敬信、一心向善的感觉。

⑱知见明：知见，佛教术语，就意识云知，就眼识为见；又推求名见，觉了名知，皆为智慧的作用，故称“知见明”。

⑲解脱：佛教名词，梵文 Vimukta 的意译。指摆脱烦恼业障的系缚而得自由自在。广义地说，摆脱世俗任何束缚，在宗教精神上感到的自由，均可称为解脱。《成唯识论述记》中说：“纵任无碍，尘累不能拘，解脱也。”某些禅定也被称为解脱。有三解脱、八解脱等。这里指修习者感到摆脱了贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、即“五盖”的束缚。

⑳境界现前：境界，佛教名词。指自家势力所及之境土，我得之果报界域。境界现前，这里指修习者感到境界出现在面前，定心与

十六触相应，虽有各种触的感觉，而不能扰乱定心。

②①心调柔软：这里指修习者感到心地具有自主性，不粗犷浮躁。

②②胜妙：优越美好。

②③庄严：佛教术语。意为以善美饰国土或以功德饰依身。《探玄记》中说：“庄严有二义，一是具德义，二是交饰义。”又以恶事积身，也称庄严。

### 【译文】

在“初禅未到地”这一阶段，如果能够证实有“十六触”出现，那就是初禅开始发露的相状。什么叫做“十六触”呢？第一是动，感觉身内有运动；第二是痒，身体某些地方出现痒的感觉；第三是凉，身体某些地方出现凉的感觉；第四是暖，身体某些地方出现暖的感觉；第五是轻，感到身体变轻；第六是重，感到身体变重；第七是涩，身体某些地方出现涩的感觉；第八是滑，身体某些地方出现滑的感觉。这是八种触的感觉，还有八种触的感觉。第一是掉，感到身体在摇动；第二是猗，感到身体有所依靠；第三是冷，感到身体由凉变冷；第四是热，感到身体由暖变热；第五是浮，感到身体越来越轻，要飘浮起来；第六是沉，感到身体越来越重，要沉没下去；第七是坚，感到身体越来越坚硬；第八是软，感到身体越来越柔软。这后八种触与前八种触，虽然很相似，但如果细心辨别，则会发现它们之间的不同。这两种八触合在一起，称为“十六触”。十六触是由地、水、火、风这“四大”而生发。由地中生起的四种触感，是沉、重、坚、涩；由水中生起的四种触感，是凉、冷、软、滑；由火中生起的四种触感，是暖、热、猗、痒；由风中生起的四种触感，是动、掉、轻、浮。修习者在“未到地”的境界中，进入定境逐渐深入，身体和心境，都感到虚无静寂，见不到心内身外，这样有的人需要经过一天到七天，有

的人需要经过一个月，甚至一年，如果入定的心境不被破坏，护卫坚守并使它逐步增长，到了动触一旦发起的时候，会忽然发现身体和心境凝聚集中，不停地在运动。当感到运动之时，还会伴随着觉得身体渐渐地又存在了，但不是实实在在的，好象天上的云、地上的影，仅有形象。动触发起时，有的人是从上部开始，有的人是从下部开始，有的人是从腰部开始，渐渐地遍及全身。从上部开始的，头部先发，从上往下行，这种情况，动触多容易退失；从下部开始的，从足下先发，从下往上行，这种情况，多数容易长进。动触发起时，就会产生无可限量的功德。这里大略讲一下与动触一同发生的“十种善法”：一是定，即感到一心安稳，无有散动；二是空，即感到虚豁无碍；三是明净，即感到定心清明洁净；四是喜悦，即感到于所得定心生起喜庆欢悦；五是乐，即感到触法娱心，恬愉美妙；六是善生，即感到心境具有惭愧敬信，善念自然生起；七知见明，即感到知、见都已明了，对静定的益处，毫无疑惑；八是无累解脱，即感到摆脱了世俗的各种束缚，不再受贪欲、睡眠等的牵累；九是境界现前，即感到境界出现在眼前，动触与定心相应，各种动触都不能扰乱定心；十是心调柔软，即感到心境得到恰当调节，具有自主性，不再粗犷浮躁。所有这十种善法，都是美妙优胜的功德，与动触一同产生，都是用善美装饰自身的“庄严动法”。产生这些动触的情景，有的人要经历一日到十日，有的人要经历一月甚至一年，时间的长短没有一定，是因人而异的。

### 【原文】

此事既过，复有余触，次第<sup>①</sup>而起。有遍发十六触者，有发三四触者，有发七八触者，皆有善法功德，如前动触中说，此是色界<sup>②</sup>清净之身。在欲界<sup>③</sup>身中，粗细相违，故有



诸触。

证初禅时，有五境：一觉<sup>④</sup>，二观<sup>⑤</sup>，三喜<sup>⑥</sup>，四乐<sup>⑦</sup>，五定心<sup>⑧</sup>也。初心觉悟<sup>⑨</sup>为觉，后细心分别为观，庆悦之心为喜，恬澹之心为乐，寂然不散为定心。十六触中，皆有此五境。第六又有默然<sup>⑩</sup>心，由五境而发者，皆初禅所发之相也。

### 【注释】

①次第：次序，顺着次第进行。

②色界：佛教术语，为“三界”之一，处于欲界之上，无色界之下，为已经离开食、淫二欲的众生所居。

③欲界：佛教术语，为“三界”之一。指色欲、财欲、贪欲等，其上为“六欲天”，中为“人间界”，下为“八大地狱”。

④觉：佛教术语，梵文 Bodhi 的意译，音译菩提。觉有两义，一是觉察，察知恶事；二是觉悟，开悟真理。《大乘义章》中说：“有两义。一觉察名觉，如人觉贼。二觉悟名觉，如人睡寤。”这里指修习者进入初禅时，经过思虑而得觉悟。

⑤观：这里指进入初禅之后，较觉更为深细的思索观察，介于意识与潜意识的边缘。

⑥喜：这里指进入初禅之后，身受八触而所得之欣庆喜悦。

⑦乐：这里指进入初禅之后，由喜进一步而得之快乐，其乐超过欲界众生由物质刺激感官所生的快乐。修习者初尝此乐，得未曾有，心中庆慰欢喜。有如大热天进入清凉地。

⑧定心：又称一心，指心念寂定不动。在生理方面，入初禅者饮食、睡眠皆可可有可无；在心里方面，能自然恬淡无欲，不起贪欲、嗔恨、忧戚等不良情绪。

⑨觉悟：佛教名词。意为会得真理，开悟真智。《大乘义章》中说：“觉悟觉对其智障无明昏寝，事等如睡，圣慧一起，翻然大悟，如睡得寤。”

⑩默然：沉默不语。佛教术语。维摩会上显不二法门，三十二圣各说不二之法相，文殊说无言无说是为不二法门。维摩于最后默然无言。《维摩经》中说：“于是文殊师利问维摩诘：我等皆各自说已，仁者当说，何等是菩萨入不二法门？时维摩默然无言。文殊叹曰：善哉善哉，乃至无有言语文字，是真入不二法门。”

### 【译文】

上面谈到的那些情况发生之后，还会有其他的感触产生，按着次序，一一兴起。有的人可能是以上的十六种感触，全都出现一遍；有的人则只出现其中三种或四种感触，有的人则会出现七种或八种感触。不论感触出现的或多或少，都有善妙之功德与之并发。正如前面动触中所说，触法的发生是超越饮食男女色界清净之身心，在有饮食男女的欲望之中，粗重的身心诸元素与精细的诸元素互相冲突，最终才有各种触法的产生。

在修证初禅时，一般会有五种境界产生，一是觉，二是观，三是喜，四是乐，五是定心。起初，心有思虑，头脑清醒，这就是觉；之后，思量转向深入细致，能够具体分别，这就是观；身体感觉享受到快乐，因而产生欢庆喜悦，这就是喜；身心由愉悦而感到慰藉，转而恬澹安宁，这就是乐；心念安然寂静，不再有其他念头，久久保持此境，这就是定心。十六触的每一触中都有这五种境界，第六还默然心，即沉默无想之心，是由五境所引发而起的。这各种情形，都是初禅中所应该出现的情形、相状。

### 【原文】

夫觉如大梦初醒，如贫得宝藏。末世诸贤，以觉悟为极则<sup>①</sup>事。然欲入二禅，则有觉有悟，皆为患病。学者于初禅第六默然心中，厌离觉观初禅为下。若知二法动乱，逼恼<sup>②</sup>定心，从觉观生喜乐定等故为粗，此觉观法，障<sup>③</sup>二禅内静。学者既知初禅之过，障于二禅，今欲远离，常依三法：一，不受不著故得离；二，诃责<sup>④</sup>故得离；三，观析<sup>⑤</sup>故得离。由此三法，可以离初禅觉观之过。觉观既灭，五境及默然心悉谢<sup>⑥</sup>，已离初禅。

### 【注释】

①极则：最高标准。

②逼恼：逼迫使烦恼。

③障：佛教术语，烦恼之异名。烦恼能障碍圣道，故名障。

④诃责：大声斥责。佛教典籍，为治罚比丘七种法之一，即于僧众面前宣布其过失，加以谴责，并剥夺其三十五事的权利。

⑤观析：观察分析。佛教术语中，观为观察妄惑，达观真理之意。

⑥谢：凋谢，衰落。

### 【译文】

觉，就是如同大梦之后刚刚清醒，贫困不堪之时忽然得到宝藏。末代的贤哲，大都认为达到觉悟是修习禅定的极至。然而要想

上升进入二禅，心中存有觉与悟，又都患了毛病了。修习者在初禅的第六境界默然心中，已经厌弃觉观思虑，感到初禅层次低下，如果明白觉、观二法变动散乱，并且逼迫扰乱定心，因而从觉、观产生的喜、乐定心等境界，就是比较粗劣的。这种觉法观法，妨碍二禅内静的产生。修习者既然了解了初禅的缺陷，知道它是在妨碍向二禅升进，肯定想要脱离它，这一般需要依赖三种办法：一是不受不著，即不贪图享受初禅已得的快乐，所以能够离开初禅；二是诃责，即埋怨斥责初禅所具的缺陷，这样就可以得离初禅；三是观析，即深入思考分析初禅的过失，这样也可得离初禅。运用以上三种办法，可远离初禅觉、观的不良影响。觉、观各种现象既然已经消失，初禅的五种境界以及默然心也必然都会随之逝去，至此就离开了初禅。

### 【原文】

二禅未生，于其中间，亦有定法<sup>①</sup>，可得名禅。但不牢固，无善境<sup>②</sup>扶助<sup>③</sup>之法。诸师多说为转<sup>④</sup>寂心<sup>⑤</sup>，谓转初禅默然也。住<sup>⑥</sup>此定中，须依<sup>⑦</sup>六行观<sup>⑧</sup>：厌下<sup>⑨</sup>有三，曰苦<sup>⑩</sup>，曰粗<sup>⑪</sup>，曰障<sup>⑫</sup>；欣上<sup>⑬</sup>有三，曰胜<sup>⑭</sup>，曰妙<sup>⑮</sup>，曰出<sup>⑯</sup>。约言<sup>⑰</sup>之，只是诃、赞<sup>⑱</sup>二意耳。

### 【注释】

①定法：进入禅定的法则。

②善境：善妙之境界。

③扶助：扶持帮助。

④转：转，转变，转化。按照事物的因缘而产生，发展叫做转，因为佛教理论认为产生，发展就是事物的转变。

⑤寂心：寂定，不起妄念之心。

⑥住：佛教中指事物形成后的相对稳定。这里是在的意思。

⑦依：依照。

⑧六行观：以世俗一般的智慧依次断绝下地迷惑的方法。佛教理论认为三界分为九地，九地中又分上地与下地，上地有静，妙，离的特点，观想上地就会产生欣喜之情。下地则有粗，苦，障的特点，观想下地就会产生厌恶之情。用这种厌欣之力，可以逐次斩断下地的惑乱，所以六行观也叫厌欣观。

⑨厌下：厌弃下地。

⑩苦：逼迫烦恼身心叫做苦。《佛地经》说：“逼恼身心名苦。”

⑪粗：粗重不得解脱。

⑫障：烦恼的异名。烦恼能障碍圣道的发现故名障。《大乘义章》：“能碍圣道，说以为障。”

⑬欣上：喜欢上地。

⑭胜：优越。

⑮妙：美妙。

⑯出：离却烦恼。

⑰约方：简要言之。

⑱诃赞：呵责，赞叹。

### 【译文】

从初禅到二禅还未出现之间，也有静定之法，可以算得上是禅，但是这种定法不够牢固，没有扶助善妙境界维持的方法，诸位大师大多认为它是转寂心，是转换初禅默然心的意思。在这个定法之中，必须依照六行观，即以一般智慧之心比较上地、下地两者的优劣，以达到厌恶离弃下地，欣慕向往上地的目的。厌弃下地有三个方面：一是它所具有的身心苦痛，一是它的粗重不易解脱，一是它

成为障碍人们了解真理的种种烦恼。欣然向往上地也有三方面：一是它的优越强胜，一是它的新奇美妙，一是它能够使人远离烦恼。概括起来说，不过是斥责下地、赞叹上地两个意思而已。

### 【原文】

夫玄门<sup>①</sup>三年温养<sup>②</sup>，九年面壁<sup>③</sup>，未尝不静坐，而不发<sup>④</sup>大智慧<sup>⑤</sup>、大神通<sup>⑥</sup>，不发深禅定<sup>⑦</sup>者，以<sup>⑧</sup>其处处恋著<sup>⑨</sup>也。得一境界<sup>⑩</sup>，即自以为奇特，爱恋不舍，安能上进？故须节节<sup>⑪</sup>说破<sup>⑫</sup>，事事指明，方不耽着<sup>⑬</sup>，方肯厌下欣上，离苦而求胜，去粗而即<sup>⑭</sup>妙，舍障而得出。到此地位<sup>⑮</sup>，方<sup>⑯</sup>知法<sup>⑰</sup>有正传<sup>⑱</sup>，师恩难报。

### 【注释】

①玄门：泛指佛门佛教。

②温养：善加修养。

③面壁：坐禅的异名。禅宗初祖达摩，住嵩山少林寺，面壁而坐九年，不发一言。后来人们以面壁指代坐禅。《五灯会元》：“达摩寓止少林寺，面壁而坐，终日默然，人无测之。谓之壁观婆罗门。”

④发：发起。

⑤大智慧：广大的智慧。即通过一切事理的意思。

⑥大神通：巨大的，无所不能的力量。

⑦深禅定：深妙之禅定。禅定有种种，在世间禅之前，总起来还有未至，中间，四禅，四无色十种禅定，上地之禅定相对于下地之禅定，叫做深禅定。

⑧以：因为。

⑨恋着：留恋、执着各种可意之境地，不忍舍弃。《法华经·譬喻品》：“诸子幼稚，未有所识，恋着戏处。”

⑩境界：修习佛学所达到的境地。《无量义经》：“斯义宏深，非我境界。”

⑪节节：节，段。事物的一段为一节。节节，一段一段。

⑫说破：说点明白。

⑬耽着：沉溺。

⑭：即：靠近，接近。

⑮地位：地步，程度。

⑯方：才。

⑰法：佛法。

⑱正传：正统派，即指佛教的最初创建者所传下来的嫡派。

### 【译文】

佛门中有些人经过三年的认真修养，九年的面壁思索，未尝不是在修习静坐，然而却不能生发出通达一切的大智慧、无所不能的大神通、高妙无比的深禅定，其原因就在于他们处处贪恋执著所得之境界，不忍割舍，每得到一个新的境界，便自以为神奇独特，爱变难舍，留连不已，不肯离开，这样又怎能向更高层次的禅定迈进呢？所以，导师对修习者每节都须破解清楚，每事都应指点明白，这样修习者才不至于迷恋不舍，才肯于厌弃下地，向往上地，离去烦恼而追求优胜，抛却粗重而取得精妙，超越障碍而出离下地。只有修习达到此等境地，才会理解佛法有嫡派正传，导师指教的恩德难以报答的道理。

## 【原文】

陈白沙<sup>①</sup>《静坐》诗云：“刘郎<sup>②</sup>莫记归时路，只许刘郎一度<sup>③</sup>来。”陈公在江门<sup>④</sup>静坐二十余年，惜无明师指点，静中见一端倪<sup>⑤</sup>发露<sup>⑥</sup>，即爱恋之，已而<sup>⑦</sup>并此端倪亦失，竭力追寻，不复可见，故其诗意云尔。学者静中有得，须先知此六行观。若到初禅，不用此观，则多生忧悔<sup>⑧</sup>。忧悔心生，永不发二禅，乃至转寂亦失，或时<sup>⑨</sup>还更<sup>⑩</sup>发初禅，或并初禅亦失。所谓为山九仞，一簣为难<sup>⑪</sup>，切<sup>⑫</sup>当自慎。

## 【注释】

①陈白沙：陈献章（1428—1500），明代学者。字公甫，号石斋，新会（今属广东）白沙村人，人称白沙先生。一生唯重心性之学，主静坐“澄心”。著有《白沙集》。

②刘郎：相传东汉永平年间，浙江剡县人刘晨，阮肇到天台山采药迷路，遇到两个仙女，被邀至家中。半年后回家，子孙已过七代。后重至天台山访仙女，踪迹渺然。见南朝宋刘义庆《幽明录》

③一度：一次。

④江门：广东省江门市，在珠江三角洲西部，西江下游。

⑤端倪：头绪，眉目。

⑥发露：显露，显现。

⑦已而：随即。

⑧忧悔：忧虑、后悔所造罪恶。

⑨时：有时。

⑩更：再次，重复。



⑪为山九仞，一簣(kuí 溃)为难：出于《尚书·旅獒》：“为山九仞，功亏一簣。”九仞，形容山高。仞，古代长度单位，有七尺，八尺的说法。一簣，一筐。簣，盛土的竹器。

⑫切：切实。

### 【译文】

从前明代的道学家陈白沙有《静坐》诗说：“刘郎不必记认归时的路径，企图再来；因为只许你刘郎来此一次。”陈公在江门修习静坐二十多年，可惜没有明师指点，在静坐之中，见着一点禅定境界发露的征兆，就爱恋不已，以至连这一点征兆也就此烟灭，竭尽全力追寻，终不可得。所以他有诗作如是说。修习者于静定中欲有所得，应须先行了解六行观的修法，如果修至初禅，不用此六行观，大多容易萌生忧郁、悔恨之心，忧悔之心一旦产生，就会导致永远不能生发二禅，甚至转寂心也会随之消失，或者有时还可以重新生发初禅，有时连初禅也一并逝去，所谓造万重之山，因为一筐土的失误而导致前功尽弃就是这个意思。修习者切当自我警戒，小心。

### 【原文】

学者心不忧悔，一心加功<sup>①</sup>，专精<sup>②</sup>不止，其心澹然<sup>③</sup>澄静<sup>④</sup>，无有分散<sup>⑤</sup>，名未到地<sup>⑥</sup>，即是二禅前方便定<sup>⑦</sup>也。经云：不失其退，其心豁然<sup>⑧</sup>。明净皎洁<sup>⑨</sup>，定心与喜俱<sup>⑩</sup>发。亦如人从暗中也出，见外日月光明，其心豁然，明亮内净，十种功德俱发，具如初禅发相<sup>⑪</sup>，但以从内净定俱发为异耳。

**【注释】**

①加功：加紧用功。

②专精：专心致力于精进。《无量寿经》：“专精行道。”精进，意为奋勇地去行一切善，伏一切恶。这里是指努力研修佛法，向更高层次迈进。

③澹然：平静坦然。

④澄静：澄清，安宁。

⑤分散：退去。

⑥未到地：又名未到定。上界八地的禅定各有根本定与未到定，在根本定之前，发生的近似根本定而未到根本定的禅定称未到定。

⑦方便禅：导引人们进入根本定的禅定法门。

⑧豁然：开阔敞亮。

⑨皎洁：明亮而洁白。

⑩俱：都，全部；一同。

⑪相：即法相。谓事物外现的相状和性质。

**【译文】**

修习者心中不再产生忧虑和悔恨的念头，一心一意加紧用功，专心致志，精研不止，心中安静坦然明净，丝毫没有分散和纷乱，达到这种境界，即是到了未到地，也就是将要到二禅之前的过渡禅定了。佛经上说：没有后退，心念豁然空阔，清明洁净，定心与喜感同时迸发，就好象人从黑暗中走出，看见了外面日月的光辉，他的心中就会感到突然开朗，明亮洁净，接着十种功德也会一齐生发，一切都如同初禅十种功德生发的情形一样，但因为这是从二禅的内

净定中生发而来，因此二者还是有所不同的。

### 【原文】

二禅有四境：一内净，二喜，三乐，四定心。何名内净？远而言之，对外尘<sup>①</sup>，故说内净；近而言之，对内垢<sup>②</sup>，故说内净。初禅中得诸乐时，触是身识相应，故名外净。二禅心识相应，故名内净。初禅心为觉观<sup>③</sup>所动，故名内垢。二禅心无觉观之垢，故名内净。既离觉观，依内净心发定<sup>④</sup>，皎洁分明<sup>⑤</sup>，无有垢秽<sup>⑥</sup>，此内净定相也。

### 【注释】

①外尘：尘是指色，声，香，味，触，法六尘。与六根相对应。佛教理论认为六尘在心之外，所以叫外尘。

②内垢：犹说内尘。谓意识所缘之法尘。色、声、香、味、触、法为六尘，法尘为意识所缘，余五种为眼、耳、鼻、舌、身五识所缘，意识缘于内，故以法尘为内尘，以色、声、香、味、触为外尘。

③觉观：粗思名觉，细思名观。二者都对定心有所妨害，所以可以根据觉观的有无判别定心的深浅。

④发定：生发禅定。

⑤分明：明显。

⑥垢秽：污浊，肮脏。

### 【译文】

二禅中有四种境界，一是内净，二是喜，三是乐，四是定心。什

么叫做内净呢？从远处来说，是相对于外尘而言；从近处说，是相对于内垢而言。相对于色、声、香、味、触这些心外的尘垢，所以称为内净；相对于法尘这一心内之尘垢，所以称为内净。在初禅之中，获得八触所产生的喜乐时，是身识，即外识感应的结果，所以称为外净。二禅则是心识，即内识相为应合，所以称为内净。初禅定心被觉、观思察扰乱而动，所以称为内垢，即意法之尘垢，二禅中没有觉、观思察对定心的妨害污染，所以称为内净。既然已经离开了觉、观，依赖内净心生发禅定，那么心念自会洁白干净，清晰明朗，没有污垢，这就是内净定的情形。

### 【原文】

喜者，深心自庆<sup>①</sup>，于内心生喜定<sup>②</sup>等十种功德喜法，故悦豫无量<sup>③</sup>也。乐者受喜中之乐，恬澹悦怡<sup>④</sup>，绵绵<sup>⑤</sup>美快也。初禅之喜乐，由觉观而生，与身识<sup>⑥</sup>相应<sup>⑦</sup>；此中喜乐，从内心生，与意识<sup>⑧</sup>相应，所以名同而实<sup>⑨</sup>异。

### 【注释】

①深心自庆：从内心深处为自己感到庆幸。

②喜定：禅定中的喜境界。

③悦豫无量：无限安乐。豫，安乐。无量，多，大不能计量。

④悦怡：愉快喜乐。

⑤绵绵：连续不断。

⑥身识：五识之一。身，包括眼，耳等。

⑦相应：是契合的意思。《净土论注》：“相应者，譬如函盖相称也。”

⑧意识：佛教术语。为“八识”之第六识，是以第七识意而生起，缘过去、现在、未来之法尘，发生认识作用，相当于想象、推理、判断等心理活动。

⑨实：实际内容。

### 【译文】

喜是深深的自我庆幸和欣慰，在内心中产生的喜禅定境界与十种功德中的喜法一样，无比愉悦快乐。乐是感受喜所带来的欢欣，恬适愉快，绵绵不绝。初禅的喜、乐，从觉、观而生，与身识相应合，此二禅中的喜乐从内心而生，与意识相应合，所以名虽相同而内容实不相同。

### 【原文】

定心者，受乐<sup>①</sup>心忘<sup>②</sup>，既不缘定内喜乐，复不预<sup>③</sup>外念<sup>④</sup>思想，一心不动也。此四境后，亦有默然心，但比初禅更深耳，谓之圣默然定。欲进三禅，又当诃二禅之过<sup>⑤</sup>。此二禅定，虽从内净而发，但大喜涌动<sup>⑥</sup>，定不牢固，当即舍弃。如上用三法遣之，一不受，二诃责，三观心<sup>⑦</sup>穷检<sup>⑧</sup>。既不受喜，喜及默然自谢<sup>⑨</sup>，而三禅未生，一意<sup>⑩</sup>精进，其心湛然<sup>⑪</sup>，不加功力<sup>⑫</sup>，心自澄静，即是三禅未到地。

### 【注释】

①受乐：领受乐境。

②心忘：即忘心，忘却有心。《示要论》：“若欲无境，当忘其心。”

复不；也不。

③预：参与，干预。

④外念：由眼、耳、鼻、舌、身五识缘于外境引起、生发的忆念叫做外念。

⑤过：缺陷。

⑥涌动：奔涌流动。

⑦观心：观察心性。佛教以心为万法的主体，无一事在心外，故观心即能究明一切事理。

⑧穷检：彻底检查。

⑨自谢：自行离去。

⑩一意：一心。

⑪湛然：清明。

⑫功力：励力而勤于行善。《六妙法门》：“心慧开发，不加功力。”

### 【译文】

定心，是感受喜、乐之心渺然遗失，心念既不凭依静定的喜乐，也不为外境念想所干扰而思虑，一心安稳，绝不散动。此四境之后，也有默然心，但此默然心较之初禅的默然心更为深入，叫做圣默然定心。想要进入三禅，又应该责斥二禅的缺失，二禅的静定，虽然是从内净生发而来，但巨大的喜悦奔涌，激荡，禅定并不牢固，应该当即舍弃，如上所讲运用三个办法来把它赶走消除，一是不受，二是诃责，三是观心，即观察心念，极力查检，既然不欲领受喜乐，喜乐就会静默平息，自行消退。此时三禅还未升起，一心追求进益，心念清澄宁静，不必刻意用功，其心自然而然地就会清明，纯洁，这就是到达了禅未到地的境界。

### 【原文】

于后其心泯然<sup>①</sup>入定。然入定不依内外，与乐俱发。当乐发时，亦有十种功德，且如前说，但涌动之喜为异耳。绵绵之乐，从内心而发，心乐妙美，不可为喻<sup>②</sup>。乐定初生，既未即遍身，中间多有三过：一者，乐定即浅，其心沉没<sup>③</sup>，少有智慧之用<sup>④</sup>；二者，乐定微少，心智<sup>⑤</sup>涌发，故不安稳；三者，乐定之心，与慧力<sup>⑥</sup>等<sup>⑦</sup>，绵绵美妙，多生贪着，其心迷醉。故经言：此乐惟圣人能舍，余人舍为难。

### 【注释】

①泯然：消失，寂然安定。

②不可为喻：不可言喻，不能够用言语来说明。

③沉没：陷溺，汨没。

④用：用处，发挥作用。

⑤心智：心为体，智为用，体用并举为心智。

⑥慧力：信力；精进力；念力；定力；慧力五力之一。佛教认为智慧有消除烦恼的作用，所以称慧力。

⑦等：相同，相等。

### 【译文】—

在这之后，心念寂然入于静定，然而这种入定，不依赖于内心，也不依赖于外物，与乐法同时发生，当乐法出现时，十种功德也会随之出现，一如前面所说。但与前面的禅定中喜感的剧烈动荡不

同,此时的乐感,绵密平稳,没有间断,没有起伏,从内心深处生发,心中感到从未有过的愉悦,而这种感觉是无法用言语来加以说明的。

从乐禅定开始生发,到将要遍及全身之时,这期间许多人容易犯有三种过失,一,乐定尚为浅淡,心易沉溺不拔,缺少智慧的扶持帮助;二,乐定极少,心念涌动勃发,所以不够安稳;三,乐禅定心与具有消除烦恼的智慧力量,二者不分上下,因此面对缠绵不绝的美妙喜感,多容易萌生贪恋之情,导致心念迷惑,沉醉于其中。所以佛经上说,此种快乐,只有圣人能够割舍,其他人则很难放弃。

### 【原文】

三禅欲发,有此三过,则乐定不得增长,充满其身。学者须善调适<sup>①</sup>,亦有三法治<sup>②</sup>之。一者,心若沉没,当用意精进,策励<sup>③</sup>而起。二者,若心涌发,当念三昧<sup>④</sup>定法摄<sup>⑤</sup>之。三者,心若迷醉,当念后乐及诸胜法门<sup>⑥</sup>,以自醒悟,令心不着。若能如是,乐定必然增长,遍满身分<sup>⑦</sup>,百骸万窍<sup>⑧</sup>,悉皆欣悦<sup>⑨</sup>。所以佛说三禅之乐,遍身而受也。

### 【注释】

①调适:调理适当。

②治:对治。

③策励:激励。

④三昧:意译为“定”、“等持”。指心专注一境而不散乱的精神状态。《大形智度论》:“善心一处不动,是为三昧。”

⑤摄:摄取,使聚集。



⑥诸胜法门：各种优越的修行方法。法门：佛教术语。法，佛之所说，世以为则，故曰法；此法为众生蕊道之通处，故谓之门。另外，门又有差别之意，所说之法义，有种种差别，谓之法门。此二义，本书中都有使用。

⑦身分：身体的各个部分。

⑧百骸万窍：骸，骨的总称；窍，指人体中如耳；目等器官的孔。百骸万窍，泛指全身。

⑨欣悦：欢欣喜悦。

### 【译文】

想要生发三禅，又有这样三个过失存在，那么乐定就不能够得到增长，就不能够充满整个身体，在这种情况下，修习者应当妥善地加以调理。对这三种过失，也有三个办法可以治理。第一，如果心念沉溺于其中，就应当集中精神，自我鞭策，努力进取，激励心念重新奋起；第二，如果心念涌动勃发，应当念想专注一境的三昧定法，以求摄取心神，使之归于安定；第三，如果心念迷惑沉醉，应该念想以后将要到来的快乐及各种更为特妙的修习方法，门径，以此来自觉自醒，使心中不生贪爱执著。如果能够这样，乐禅定必定会有所增长，遍及全身上下，所有的骨骼关节，一切经络穴窍，都会充满欢悦愉快之感。所以佛说，三禅的快乐，能够传遍全身，全身各个部位都可以得到享受。

### 【原文】

按初禅之乐，从外而发，外识<sup>①</sup>相应，内乐不满；二禅之乐，虽从内发，然从喜而生，喜根<sup>②</sup>相应，乐根<sup>③</sup>不相应，乐依<sup>④</sup>喜生，喜尚不遍，况于乐乎？三禅之乐，乐从内发，以

乐为主，遍身内外，充满恬愉。亦有五境：一舍，二念<sup>⑤</sup>，三智，四乐，五定心。舍者，舍前喜心，并离三过也。念者，既得三禅之乐，念用三法守护<sup>⑥</sup>，令乐增长也。智者，善巧<sup>⑦</sup>三法，离三过也。乐者，快乐遍身受也。定心也者，乐受心息<sup>⑧</sup>，一心寂定<sup>⑨</sup>也。

### 【注释】

①外识：即指眼、耳、鼻、舌、身五识，因其缘于外境，故曰外识。

②喜根：喜受借以存在的对象为喜根。喜受，思量识别顺境而产生喜悦为喜受。

③乐根：乐受之所依存的对象为乐根。乐受，领受顺情之境，使身心舒适愉悦即为乐受。

④依：依靠。

⑤念：忆念。

⑥守护：谨守，保护。

⑦善巧：良善巧妙。

⑧息：泯灭。

⑨寂定：离妄心妄想叫做寂定。《净影疏》：“一切法中不起妄想名广寂定。”

### 【译文】

应该说明，初禅所得到的快乐之感是从外开始生发的，与外识即身识相应合，内心所感到的快乐并不圆满。二禅所得到的快乐之感，虽然发自内心，然而却脱胎于喜法，与喜所依托的对象即喜根，两相应合，却不与乐法所依托的乐根相互应合，乐法依赖喜法而产

生，而存在，喜感尚且不够充足，不能遍布，更何况乐呢？三禅的乐定从内心发生，以乐为主体，全部身心，无论内外，都充满恬静舒适、愉快喜悦的感觉。三禅中也有五种境界，一是舍，二是念，三是智，四是乐，五是定心。舍，是指远离二禅中由于心受喜乐而引起的纷扰，并且克服了心沉没、心涌动、心迷醉三种过失。念，是指既已获得三禅的乐定，并且通过对治心三过失的三种方法的守护，而得到了静定，促使乐定持续增长。智，是指正确巧妙地运用对治心三过失的三种方法，借以离开抛弃三过。乐，是指全部身心、各个部位都得以享受快乐。定心，是指身心享尽快乐的愿望渐渐趋于平静，而进入安然静寂、稳定不动的状态。

### 【原文】

欲得四禅，又当诃斥三禅之乐。初欲得乐，一心动求，大为辛苦，一旦失坏<sup>①</sup>，则复受苦。故经说第三禅中，乐无常动<sup>②</sup>故苦。又此乐法，复令<sup>③</sup>念不清净<sup>④</sup>。学者既深见<sup>⑤</sup>三禅乐，有大苦之患，应一心厌离，求四禅。种<sup>⑥</sup>不动定<sup>⑦</sup>，尔时亦当修六行，及三法除遣<sup>⑧</sup>，即三禅谢灭，而四禅未到，修行不止，得入未到地定，心无动散<sup>⑨</sup>，即四禅方便<sup>⑩</sup>定。

### 【注释】

①失坏：失去，损坏。

②无常动：佛教认为，世间一切，生灭迁流，刹那不住，故而叫做无常。无常动即是刹那不停地运动，变迁。

③覆念：反复念想。

④清静：离恶行这过失，离烦恼之垢染，叫做清静。这里是指安

宁。

⑤深见：深刻了解。

⑥种：培植。

⑦不动定：本性清静，无为寂定，叫做不动定。《底哩三昧耶经》：“不动者，是菩提大寂定义也。”

⑧除遣：排除。

⑨动散：动荡，散乱。

⑩方便：佛教术语。方即方法，便妈便利，方便指巧妙的方法手段，大小乘一切之佛教，都可以称为方便，因其能契一切众生之机，便用之方法。

### 【译文】

欲要升入四禅，又应该斥责三禅的喜乐所具有的缺陷。三禅开始之初，意欲获得快乐，一心精进，勤奋寻求，分外辛苦；既已得到，又须加意守卫保护，爱恋不舍，也大为烦劳；如果弄得不好，一旦丧失这份快乐，则又要遭受悔恨、烦恼的折磨，所以佛经上说，在第三禅中，喜乐刹那不息地变化、运动，因此就会带来苦恼。再者，在此三禅的乐定静中，来往反复之念想使乐法不够清明洁净。修习者既已深刻理解三禅喜乐之中，孕育着极大的苦痛病患，就应该一心厌嫌它，抛弃它，去追求四禅的更高境界，培植其性清静、无为寂定的不动定，即第四禅定。这时应当运用六行观及对治心沉没、心涌发、心迷醉的三种方法，排除一切阻障，三禅就会就此随即逝去。然而此时还未到达第四禅定，修练暂息不止，就可进入未到地定。心无迁动散乱，就是四禅之前过渡禅定的情状。

### 【原文】

于后其心豁然开发，定心安稳，出入息断。定发之时，与舍<sup>①</sup>俱生，无苦无乐，空明<sup>②</sup>寂静，善法相扶，类如前说，但无喜乐动转<sup>③</sup>为异耳。尔时<sup>④</sup>心如明镜不动，亦如静水无波，绝诸乱想，正念<sup>⑤</sup>坚固，犹如虚空<sup>⑥</sup>。学者住是定中，心不依善，亦不附<sup>⑦</sup>恶，无所依倚<sup>⑧</sup>，无形无质。

### 【注释】

①舍：内心平等而无执著。《大乘义章》：“内心平等，名之为舍。”

②空明：通明。

③动转：动荡，流转。

④尔时：这时。

⑤正念：正确的念想，在修行所达到的每一境界中都有其特定的念想。

⑥虚空：虚空是无的别称。虚无形质，空无障碍，故名虚空。

⑦附：依附。

⑧依倚：依靠。

### 【译文】

在此以后，心意豁然开朗，寥阔无际，静中定心安宁平稳，气息的呼出吸入也中断停止。此四禅定发生之时，内心无所贪恋执着的舍也伴随着同时发生，没有痛苦感觉，也没有欢乐的念头，定心空

无所有，明彻寂静，善妙的法行来加以扶持帮助，一切都如同前面所曾经说过的那样。但是却没有大喜大乐的激荡转动，这是它不同于以往的特异之处。这时心如明镜那样平静安定，毫无动转；也如静止的水面，没有丝毫波纹；各种各样的胡思乱想都寂灭绝迹，纯正的定念坚实牢固，心中犹如完全的虚空，什么东西也没有。修习者在此静定中，心念既不依附着善，也不凭借于恶，无所依赖，无形无质。

### 【原文】

亦有四境：一不苦不乐，二舍，三念清净<sup>①</sup>，四定心也。此禅初发，与舍受<sup>②</sup>俱发。舍受之心，不与苦乐相应，故言不苦不乐。既得不苦不乐，定舍胜乐<sup>③</sup>，不生厌悔，故云舍。禅定分明，智慧照了<sup>④</sup>，故云念清净。定心寂静，虽对众缘<sup>⑤</sup>，心无动念，故名定心。此后亦有默然心，如前说也。

### 【注释】

①念清净：指心离诸念，而清明无垢，不苦不乐。

②舍受：从六识中领纳，对应不违不顺之境，无苦无乐。

③胜乐：大乐。

④照了：明彻。苏辙《圣寿院法堂记》：“照了诸妄，复还本性。”

⑤众缘：各种各样的外界因缘。

### 【译文】

定中也有四种境地，一是不苦不乐，二是舍，三是念清净，四是

定心。此禅定初发之时，与境遇不逆不顺、也无苦无乐的舍受相伴而生，舍受心念不受苦恼、快乐等情绪的影响、干扰，所以说是苦不乐。既已到达不苦不乐的境界，必定会舍弃巨大的快乐，不再产生忧郁悔恨，所以称作舍。禅定的境界明白清楚，切实可靠，定中智慧普照一切，清晰透彻，没有一点尘垢污染，所以叫做念清净。禅定之心寂静安稳，虽然面对种种境遇，万般因缘，心中无丝毫动摇之意，所以称为定心。在此之后，也会有默然心产生，就如同前面已经说过的那样。

### 【原文】

又此四禅，心常清净，亦名不动定，亦名不动智慧。于此禅中，学一切事，皆得成就<sup>①</sup>。学神通则得，学变化<sup>②</sup>则得，故经说：佛以四禅为根本也。外道<sup>③</sup>服食<sup>④</sup>勤炼，远望<sup>⑤</sup>延年，劳形敝骨<sup>⑥</sup>，万举<sup>⑦</sup>万败。间<sup>⑧</sup>有成者，自负深玄<sup>⑨</sup>，岂知造业<sup>⑩</sup>，争如<sup>⑪</sup>求禅，一切变化，无不立就，转粗形<sup>⑫</sup>为妙质<sup>⑬</sup>，易<sup>⑭</sup>短寿为长年，特其细细<sup>⑮</sup>者耳。

### 【注释】

①成就：成功。

②变化：转换旧形，名叫变，无而忽有，名为化。佛教认为，佛之神力能变化一切。

③外道：佛教以外的教派。佛教徒称其他宗教及思想为外道。《方广大庄严经》：“如来大法音，外道悉摧伏，譬如狮子吼，百兽皆惊怖。”

④服食：道教修炼方术。指进食药物，包括丹药和草木药，以求

长生。道家养生法之一，属于外养。《古诗十九首》：“服食求神仙，多为药所误。”

⑤远望：奢望。

⑥劳形敝骨：疲劳身体，折磨筋骨损害。

⑦举：举动，行动。

⑧间：间或，偶尔。

⑨深玄：深奥，玄妙。

⑩造业：制造业障。佛教以为过去世的恶因成为今生障碍称为业。

⑪争如：怎如，怎么能象。

⑫粗形：粗陋的形貌。

⑬妙质：妙善的品质。

⑭易：换，改变。

⑮细细：微末小技，次要的方面。

### 【译文】

另一方面，在此四神中，心念总是安宁洁净，因此它又叫做不动定，也称为不动智慧。在这种禅定状态下，无论学什么事情，都能够获得成功，学习无所不能的神通，就能够获得神通；学习移形换物的变化之术，就能够移形换物。所以佛经上说，四禅是佛学的根本，是修炼成佛的必须经由的途径。佛教以外的其它派别，采用服食丹药的方法，勤奋修炼，企望益寿延年，结果只能疲劳身体，折磨筋骨，无论想尽了万般措施，总是归于失败。偶尔有人取得一些成功，就自认身怀玄妙之技，高深莫测，以此而骄傲夸耀，怎么不知如这样是在为自己的将来制造业障呢？这些修炼的方法，怎么能比得上通过静坐，追求禅定，一切变化，无不很快成就。将粗陋的形体转变成为精妙的质性，将夭折短命转变成健康长寿，这些成效，



只不过是微末小技，是其中次要的方面而已。

### 【原文】

从此以后，又有四定<sup>①</sup>：一，空处定<sup>②</sup>；二，识处定<sup>③</sup>；三，无有处定<sup>④</sup>；四，非有想非无想处定<sup>⑤</sup>。学者至四禅时，有视为微妙，得少为足，画而不进<sup>⑥</sup>者；有觉心识生灭，虚诞不实，便欲求涅槃<sup>⑦</sup>寂静<sup>⑧</sup>常乐<sup>⑨</sup>者，不遇明师指授，不知破色<sup>⑩</sup>与断色<sup>⑪</sup>系缚<sup>⑫</sup>之方<sup>⑬</sup>，直强<sup>⑭</sup>泯其心，断诸思虑，久久得心无忆念，谓证涅槃。既未断色系缚，若舍命<sup>⑮</sup>时，即生无想天<sup>⑯</sup>中。此为大错。故须求空处定。

### 【注释】

①四定：空处定，识处定，无有处定，非有想非无想处定的统称。是内法修习之法，入此类定者，定中无物质身体存在的意识，故称“四无色定”、“四空定”。

②空处定：又叫空无边处定。修习者厌恶“色界”如牢狱，心欲离去，只见虚空无边，不见有自身及世界，由此脱离“色界”束缚，精神得以解放。

③识处定：又名识无边处定。修习者入此定中，不见一切，只见现在心识念念不住，过去心识已灭，未来心识将起，心识广大无限。

④无有处定：修习者细观心识亦无所有，心神宁静，空无所依，诸念不起。

⑤非想非非想处定：前面识处定是有想，无所有处定是无想，至此舍前之有想，故名非想，但亦不是没有细微观念存在，故称非非想。修习者在此境界，如痴如醉，如眠如暗，无所爱乐，泯然寂绝，

清净无为。

⑧画而不进：画，截止，停止。《论语·雍也》：“力不足者，中道而废，今汝画。”意指停滞不前。

⑦涅槃：为佛教修习所要达到的最高理想，一般指通过修持断灭“生死”、“烦恼”而获得的一种精神境界。

⑧寂静：离烦恼叫做寂，绝苦患叫做静，与涅槃的意思在致相同。《资持记》：“寂静即涅槃理也。”

⑨常乐：涅槃时产生的无变异之喜乐。

⑩破色：破除色界，即身体与物质的束缚的简略说法。

⑪断色：断绝色界的束缚，比破色境界更高。

⑫系缚：束缚。

⑬方：方法。

⑭直强：勉强，硬要去做。

⑮舍命：舍去生命。

⑯无想天：即无想有情天，属色界四禅天，在此一切心想俱灭，身如枯木，外道以此为真涅槃，而佛教以为此中无念无想，只是暂时的，故而不是禅定所追求的最高境界。

### 【译文】

在此之后，又有四级禅定，一是空处定，二是识处定，三是无所有处定，四是非有想非无想处定。修习者到达四禅，有人会认为这第四种禅定，精微奇妙，因而一得到少许，就会自满自足，局限于此而不求更有进益；有人会感觉到觉知心念生幻死灭，虚假不实，就要求取断绝一切烦恼的涅槃，以达到真正的寂静，永久的快乐。如果遇不到明师指点教授，不掌握破除色界物质系缚和斩断色界物质束缚的方法，而是迫使心念顿然而泯灭，绝断各种思惟活动，在很长一段时间内使心无所忆想，没有任何念头出现，这样就自以为

证得了涅槃境界。但是，既然还没有断绝色界物质的种种束缚，如果此时舍弃生命，就会生入暂时无所念想的无想天之中而走上歧途，这就大错而特错了。所以必须求取空处定。

### 【原文】

应深思色法<sup>①</sup>之咎<sup>②</sup>，若有身色<sup>③</sup>，则内有饥渴疾病、大小便利<sup>④</sup>、臭秽敝恶<sup>⑤</sup>等苦，外受寒热刀杖、刑罚毁谤等苦。从先世<sup>⑥</sup>因缘<sup>⑦</sup>和合<sup>⑧</sup>，报<sup>⑨</sup>得此身，即是种种众苦之本<sup>⑩</sup>，不可宝贵，复思一切色法，系缚于心，不得自在，即是心之牢狱，令心受恼<sup>⑪</sup>，无可贪恋，由是求灭色<sup>⑫</sup>之法。

### 【注释】

①色法：意为有质碍和变碍作用的物质。分为三类十一种，即五根、五境和无表色。具有引起贪欲、爱乐等染垢作用，是佛教重要对治对象。

②咎：危害。

③身色：泛指五根、五境。

④便利：便溺，排泄。

⑤敝恶：破败。

⑥先世：前世。

⑦因缘：指得以形成事物，引起认识和造就业报等现象所依赖的原因和条件。《俱舍论》：“因缘故，诸法即生。”

⑧和合：调和。《韩诗外传》：“天施地化，阴阳和合。”

⑨报：报应。

⑩本：根本，来源。

⑪受恼：遭受烦恼的逼迫。

⑫灭色：灭除色界束缚。

### 【译文】

应该深刻理解色界物质所具的危害，如果有物质身体的存在，自身则会有饥饿干渴、疾病、大小粪便，以及恶臭污秽、疲劳难受等等各种苦恼，身外则有寒冷炎热、刀砍棒打、刑罚摧残、诽谤中伤等等各种苦痛。前世既已造就的各种因果善恶，聚合报应而产生的这个身体，就是种种苦难的根本来源，因此对之我们根本不当保护爱恋。进一步还应当想到，一切所有色界物质，束缚人心，使人不能自由自在，色界物质就是心的牢狱，使心受尽烦恼折磨，因此根本就没有什么值得贪恋之处。能够这样，由此则可求得断灭色界束缚的方法。

### 【原文】

须灭三种色：一灭可见有对色<sup>①</sup>，二灭不可见有对色<sup>②</sup>，三灭不可见无对色<sup>③</sup>。经言：过<sup>④</sup>一切色相<sup>⑤</sup>者，灭有对相<sup>⑥</sup>，不念种种相<sup>⑦</sup>。过一切色相者，破可见有对色也。灭有对相者，破不可见有对色也。不念种种相者，破不可见无对色也。

### 【注释】

①可见有对色：又名有见有对色。色法有眼等五根、色等五境及无表色共十一种，其中色境为可见有对色，眼等五根与声等四境

为不可见有对色，无表色为不可见无对色。眼睛可以看见的叫做可见，由极微（色法被分割至最小单位）组成而有障碍叫对。《智度论》：“佛说三种色，有色可见有对，有色不可见有对，有色不可见无对。”

②不可见有对色：眼等五根与声、香、味、触四境九种非眼所见，所以称不可见。又此九种由极微组成，所以叫有对色。

③不可见无对色：色法中无表色为眼所不能见，故称不可见，而无表色为极微所生，但非由极微所成，故而叫无对。

④过：超越。

⑤色相：色身的相貌，呈现于外，可以得见叫做色相。

⑥有对相：一切阻碍向佛学最高境界升进的相互对应产生的拘碍物之形貌。

⑦种种相：各种事物的相状。

### 【译文】

必须灭除三种色，一是灭除可见有对色，即是灭除眼睛可以看得见、又对应产生、有遮障作用的物质现象，如色境。二是灭除不可见有对色，即是灭除眼睛不能看见、对应产生、具有遮障作用的物质现象，如耳根、声境。三是灭除不可见无对色，即灭除眼睛不能看见，又非对应产生的物质现象，如无表色。佛经上曾说：“过一切色相，灭有对相，不念种种相”。弄清一切物质现象的本质，是为破除可见有对色，摆脱对应产生的物质现象的干扰，是为破除不可见有对色，不忆念各种各样物质现象，是为破除不可见无对色。

### 【原文】

学者于四禅中，一心谛视<sup>①</sup>己身，一切毛道<sup>②</sup>及九孔<sup>③</sup>，

身内空处<sup>④</sup>，皆悉虚疏<sup>⑤</sup>。

犹如罗縠<sup>⑥</sup>，内外相通；亦如芭蕉，重重无实。作是观时，即便得见。既得见己，更细心观察，见身如篴<sup>⑦</sup>如甑<sup>⑧</sup>，如蜘蛛网，渐渐微末，身分皆尽，不见于身及五根等。内身<sup>⑨</sup>既尽，外道<sup>⑩</sup>亦空。如是观时，眼见色源<sup>⑪</sup>，故名过色。耳声、鼻嗅、舌味、身触、意法，故名有对相。于二种余色，及无数色，种种不分别<sup>⑫</sup>，故名不念种种相。

### 【注释】

①谛观：真实可靠的观想。谛：为真实不虚之意。

②毛道：毛发的孔道。

③九孔：即九窍，眼、耳等人体上的九个孔窍。

④身内空处：人体内部的空隙之处。

⑤虚疏：虚空疏朗。

⑥罗縠：罗，一种软细有孔的丝织品。縠(gu 古)，有绉纹的纱。

⑦篴(xi 喜)：古代竹制工具，形同筛子，用以筛出谷物的粗细。

⑧甑：古代炊具，底部有小孔，放在甬上蒸食物。

⑨内身：相对于外境，指人之色身。具体说就是内六根。

⑩外道：相对于内身，指外六尘。

⑪色源：色的本源。

⑫不分别：对事理不加思考、判别。分别，思量识别各种事物之理叫分别，佛教认为它受心心无常动转的作用。《发智论》：“法归分别，圣归涅槃。”

### 【译文】

修习者在第四禅定中，一心一念仔细思察自己全身之中的所有毛孔，穴道以及身内其他有空隙之处，使它们全都虚空豁朗，如同罗縠等丝织纱布的一样，上面满是孔眼，并且内外相互贯通；也象芭蕉，叶片重重叠叠，而中央并无实心。这样观想思维，就可以看得见自己身体内部。这样再进一步更加细致深入地观想体察，想见自己身体如同筛子，如同甑桶，如同蜘蛛丝网，渐渐收缩，越来越小，越来越小，直至全部消失净尽，不见身体，也不见眼、耳、鼻、舌、身五根等一切。身体既然已经消失净尽，身外一切也必然会随着变为虚空。修习者作如此观想时，眼睛可以明确地看见事物现象的本源，所以叫做“过色”。耳朵之于声音，鼻子之于嗅觉，舌头之于味觉，身体之于触觉，心念之于思想都有着对应关系，所以名为“有对相”。至于不可见有对色、不可见无对色两类物质现象以及其他无数的物质现象，都不能详细加以分析区别，所以称作“不念种种相”。

### 【原文】

一切色法既灭，一心缘空<sup>①</sup>，念空不舍，即色定<sup>②</sup>便谢，而空定未发，亦有中间禅<sup>③</sup>。尔时慎勿忧悔，勤加精进，一心念空，当度色难<sup>④</sup>，于后豁然与空相应。其心明净，不苦不乐，益更增长于深定中，唯见虚空无诸色相。虽缘无边虚空<sup>⑤</sup>，心无分散，既无色缚，心识澄静，无碍自在。如鸟之出笼，飞腾自在。此为得空处定也。

**【注释】**

①缘空：凭藉于虚空。缘为攀缘之义。人的心识攀缘于一切境界，如眼识攀缘色境而使人目可以有所见，身识攀缘触境而使人体有所感等等，故而心识有攀缘的特性，其境界是它所缘的对象，心识向境界而动的作用叫缘，即是心攀缘境界、作用于境的意思。

②色定：即色界定。

③中间禅：即未到地之禅定，又名中间三昧、中间静虑。

④色难：有形质的事物及现象构成的难关。

⑤无边虚空：广大无边的虚无形质，了无挂碍。自在：佛教指空寂无碍，心离开烦恼的束缚，近退自如，没有障碍。《法华经·序总》：“尽诸有结，心得处在。”注：“不为三界生死所缚，心游空寂，名为自在。”

**【译文】**

一切物质现象既已灭除，一心缘念于虚空，专注不舍，色界范围内的禅定便会很快消逝，然而此时空处定还未发生，在这期间也有一中间禅。到了这个时期，千万谨慎，不要忧郁悔恨，而要勤奋修习，全力前进，一心攀援住虚空，就可以渡过色界的留难。之后定心豁然开朗，与虚空相合相应。这时心中就会明亮清静，不感到苦也不感到乐，禅定不断增长，进入到更高层次的禅定之中。到了这时，就会感到唯有虚空存在，没有任何事物及其现象。心念虽攀援着广阔无边的虚空，但并没有分散。由此脱离了物的束缚，心念清静寂静，无有遮碍，自由自在。好象鸟儿得出牢笼，跳跃飞腾，无拘无束。这就是到达了“空处定”的境界。



### 【原文】

从此而进，舍空缘识。学者当知虚空是外法<sup>①</sup>入定，定从外来，则不安稳。识处是内法<sup>②</sup>，缘内入定，则多谧<sup>③</sup>。观缘空之受想行识，如病如痈<sup>④</sup>，如枪如刺，无常<sup>⑤</sup>苦空，无我<sup>⑥</sup>和合，而有欺诳不实<sup>⑦</sup>。

### 【注释】

①外法：因虚空有体有相，而体、相在内身之外，故称外法。又因相依物质情况而变异，故而说空处定不够安稳。

②内法：缘识入定之法，叫内法。

③宁谧(mi 觅)：安宁寂静。

④痈(yong 雍)：恶性脓疮。

⑤无常：佛教谓世间一切事物不能久住，都处于生灭变化之中，故称无常。《涅槃经·寿命品》：“是身无常，念念不住，犹如电光暴水幻炎。”

⑥无我：亦称“非我”、“非身”，指世界一切事物皆无独立存在的实在自体，即我。无我可分为人无我，即人身由五蕴和合而成，没有常恒不变的主体，法无我，指宇宙间一切事情，都由种种因缘和合而生，不断变迁，无常恒坚实的自体。

⑦欺诳不实：虚假，不真实。民国间刊者在此段后注曰：“此即是八圣种观。”

**【译文】**

从此继续升进，舍离虚空无边的念想，缘念于心。修习者应该明白，虚空是身外之法，从虚空而入于禅定，禅定是自外而来，所以就不会安定稳固。识处定缘念心识入定，在身之内，所以它是内法，依靠内法而入于禅定，则大都宁静安稳。回观缘念虚空时的感情、观念、思维、认识等一切精神活动，就如同疾病，如同疮痍，如被枪打，如被刺扎，皆由瞬息变化，不能独立存在的虚幻自体聚合而成，虚假而无真实可言。

**【原文】**

一心系缘在识，念念不离。未来<sup>①</sup>过去<sup>②</sup>，亦复如是。常念于识，欲得与识相应。加功专致<sup>③</sup>，不注旬月<sup>④</sup>，即便泯然任运<sup>⑤</sup>，自住识缘。因此后豁然与识相应，心定不动，而于定中不见余事，惟见现在<sup>⑥</sup>心味，念念不住，定心分明，识虑<sup>⑦</sup>广阔，无量无边。亦于定中，忆过去已灭之识，无量无边；及未来应起之识，亦无量无边，悉现定中。识法<sup>⑧</sup>持心<sup>⑨</sup>，无分散意，此定安稳清净，心识明利<sup>⑩</sup>，为得识定处也。

**【注释】**

①未来：佛教以事物起作用、亿生的果报等当来而未来者，称为未来。

②过去：佛教以有为之事物喻用终灭之位，称为过去。

③专致：专志致志的简略说法。一心一意，精力集中。

④旬月，指十天到一月，大致一二十天的一段时间。旬，十天。

⑤任运：任其自然，自如运行。

⑥现在：佛教中指事物正呈作用之位，《俱舍论》二十：“有作用时，名为现在。”

⑦识虑：心识的活动。

⑧识法：缘识入定之法。

⑨持心：把持心神。

⑩明利：聪明、锐利。《无量寿经》：“神道无碍，诸根明利。”

### 【译文】

一心专注于心识，每时每刻，绝不转移，过去是这样，将来也是这样。常常缘念于心识，欲要达至识处定，与此定情形相应相合的境界，就须加紧用功修练，专心志致不出十天半月，很快就可以熟练地运行这种定法，心识自然凝注在心，并且保存下来。在这之后，心识就会一下子达到与识处定境界相互应合的程度，定心安然不动，在禅定之中，不再看见其它任何事情，只知现在的心识，瞬息不停地在运动变化，静定之心明晰真切，思维活动广阔深远，不可限量，无边无际。在禅定之中，忆念过去已经逝去的思虑，不能限量，无边无际；忆念未来即将产生的思维活动，也是不可限量，无边无际。而在此时，全部都显现于禅定之中，缘念心识入于静定之法，把持心神，使之不至分散，这一识处定法，安宁稳固，清澈洁净，心识聪慧敏捷。这就是获得识处定后的情形。

### 【原文】

从此而进，又思前缘空入定，是为外定；今缘识入定，

是为内定。而依内依外，皆非寂静。若依内心，以心缘心入定者，此定已依三世心<sup>①</sup>生，不为真实。惟有无心识处<sup>②</sup>，心无依倚，乃名安稳。于是又观缘识之受想行识，如病如<sup>■</sup>，如枪如刺，无常苦空，无我和合而有，虚诳不实。即舍识处，系心<sup>③</sup>无所有处<sup>④</sup>，内静息求<sup>⑤</sup>，不同一切心识之法<sup>⑥</sup>。知无所有法<sup>⑦</sup>，非空非识<sup>⑧</sup>，无为<sup>⑨</sup>法尘<sup>⑩</sup>，无有分别，如是而已。静息<sup>⑪</sup>其心，惟念无所有法。

### 【注释】

①三世心：过去、现在、未来心名为三世心。佛教认为刹那生灭是心的本性，未来心未成，故不可得；过去心既灭，故不可得；现在心不暂停，故不可得；故而，三世之心都是不可得的。

②无心识处：真心离弃妄念做无心识，修习至此处即为无心识处。《大乘义章》：“心识尽谢，故曰无心。”

③系心：寄托心神，把心念固定在某一地方。

④无所有处：无色四处的第三处。修禅的人，初观空为无边，破空的人，又厌识的无边，观想所缘皆无所有，依此顺序修行所生之处叫无所有处。

⑤内静息求：内心平静，各种欲望都已息灭。

⑥一切心识之法：所有一切心识的物质、现象。法，指一切事物和现象，包括物质的和精神的，存在的和不存在的，过去的，未来的，同时也特指某一事物和现象。心识之法和下面的无所有法就是这种用法。

⑦无所有法：无所有的现象。

⑧非空非识：非为虚空，非为心识。

⑨无为：无为，与“有为”相对。指非因缘和合形成、无生灭变化

的绝对存在。

⑩法尘：一切法为意识所缘，名为法尘。《楞严经》：“纵灭一切见闻觉知，内守幽闭，犹为法尘分别影事。”

⑪静息：安静、息止。

### 【译文】

从此继续向前进一步修习，就要考虑到前面讲过的空处定，由于是凭借着虚空而进入禅定，所以它是外定；现在所讲的是依靠着心识而进入于禅定的，所以这是内定。但是无论是凭借内入定，还是凭借外入定，禅定都不会真正空寂平静。如果依靠内心，以现在之心依凭过去、未来之心进入禅定，那么这种禅定就是依赖现在、过去、未来三世之心而产生，并不真实可靠。只有到了无心识的地步，也就是修习到了真心离却一切妄想处，心不再需要依靠凭借其他任何东西之时，才能称得上是安稳不动了。到此之后就要返观缘念心识中的感觉、观念、思维、认识等一切精神活动，就如同疾病，如同疮痍，如被枪打，如被刺扎，皆由瞬息变化，不能独立存在的虚幻自体聚合而成，虚假而无真实可言这样就要舍弃识的所在处，转而专一地系心念于无所有处，内心平静，敛息各种欲望。须知不同于一切由心识入定的方法，无所有处禅法，既不是缘念虚空，又不是缘念心识，也不是因缘聚合，无生无灭，没有任何变化，没有丝毫差别，一切都不过是如此而已。了解这些之后，即可平定心神，仅仅念想进修真心无有不虚不妥的无所有定法，识处定就会自行消退。

### 【原文】

其时识定既谢，无所有定未发，于其中间亦有证相<sup>①</sup>。  
学者心不忧悔，专精不懈<sup>②</sup>，一心内净<sup>③</sup>，空无所依，不见诸

法<sup>④</sup>，心无动摇，此为证无所有处定也。入此定时，怡然<sup>⑤</sup>寂绝<sup>⑥</sup>，诸想不起，尚不见心相<sup>⑦</sup>，何况余法？从此而进，又复上求，诃责无所有定，如痴如醉，如昏如暗，无明<sup>⑧</sup>覆蔽<sup>⑨</sup>，无所觉了<sup>⑩</sup>，无可爱乐。观于识处，如疮如箭。观于无所有处，如醉如痴。皆是心病<sup>⑪</sup>，非真寂静。亦如前法，离而弃之，更求非有想非无想定。

### 【注释】

①证相：无漏之正智，契合于所缘的真理之相状叫做证相。

②专精不懈：专心精进而不懈怠。

③内净：意识清静。因意识缘于内，故说内净。

④诸法：这里指各种事物及其现象。

⑤怡然：欢乐、喜悦。

⑥寂绝：沉寂灭绝。

⑦心相：心的相状，心相分为心内相，即心的本性清静、平等之相和心外相，即心随诸缘生种种对境之相。

⑧无明：也称痴、愚痴。泛指无智，愚昧，特指不懂佛教道理的世俗认识。《俱舍论》：“痴谓无明。”

⑨覆蔽：覆盖，遮挡。

⑩觉了：觉悟，明白。

⑪心病：心的病态。

### 【译文】

升进此禅定时，怡愉寂静，无所有处定此时尚未发生，在这中间也有禅定特征，可以用以印证。修习者心不生忧郁悔恨，努力直

前，专心致志，丝毫也不懈怠，全心求取意念清明的内净，心中空阔而无所依凭，不见一切事物及其现象，没有一丝一毫散动摇乱，这就证明已经到达了“无所有处定”的境界了。入进这种禅定时，和悦愉快，寂静空旷，一切的思绪都不再产生，心的物质形象以及心的思维运动尚且不可发现，何况其它事物现象呢？从此继续修行，更求上进，就要斥责无所有处定的缺陷无所有定中的，如同痴呆，如同醉酒，如同处在黯然昏黑之中，智慧被蒙蔽，愚昧无知识，缺乏悟识处定，也是如同生疮，如同被箭射中；再看无所有处定，就如同痴呆，如同醉酒，都是心的病患所引起的，都不是真实可靠的寂静清静。这就需要依照前面所讲的方法，将它抛弃，离开它，去更进一步追求非有想非无有想处禅定。

### 【原文】

前识处是有想，无所有处是无想，今双<sup>①</sup>离之，即便观于非有非无。何法非有？谓心非有。何以故？过去、现在、未来，求之都不可得，无有形相<sup>②</sup>，亦无处所<sup>③</sup>，当知非有。云何<sup>④</sup>非无？无者是何物乎？为心是无乎？为离心是无乎？若心是无，则无觉无缘<sup>⑤</sup>，不名为心；若心非无，更无别无。何也？无不自无，破有<sup>⑥</sup>说无，无有则无无矣。故言非有非无。如是观时，不见有无，一心缘中<sup>⑦</sup>，不念余温事。于后忽然真实定<sup>⑧</sup>发，不见有无相貌，泯然寂绝，心无动摇，恬然清静，如涅槃相<sup>⑨</sup>。是定微妙<sup>⑩</sup>，三界无过<sup>⑪</sup>。证之者咸<sup>⑫</sup>谓中道定相<sup>⑬</sup>涅槃，常乐我净<sup>⑭</sup>。爱着<sup>⑮</sup>是法，更不修习，如虫行至树表<sup>⑯</sup>，更不复进，谓树外无高，可悯<sup>⑰</sup>也。

**【注释】**

①双：一并，两者都。

②形相：形状、相貌。

③处所：住留之地。

④云何：为什么如此说。

⑤无觉无缘：没有觉知，不能攀缘。

⑥破有：破除有的概念。

⑦缘中：即缘念中道。

⑧真实定：断绝一切迷情、虚妄之禅定。

⑨涅槃相：涅槃的模样、相状。

⑩微妙：法体幽玄曰微，绝思议曰妙。《维摩经》：“微妙是菩提，诸法难知故。”

⑪无过：没有办法超过。

⑫咸：都。

⑬中道定相：中道，中正不二之道。佛教各派说法不一，天台宗以实相为中道，认为万有的实相，非有非空，由非有非空可至中道。中道定相即是非有非空定的相状、情形。

⑭我净：自我的清净状态。

⑮爱着：爱是喜爱、亲爱的意思，着是执着、染着的意思。深深执着于恩爱之境而难以抛离之情。《宝积经》：“如蝇见于吐，而生爱着心。”

⑯树表：树顶、树梢。

⑰可悯：使人哀怜，使人忧愁。



### 【译文】

前面的识处定有所思想，无所有处定是无所思想，现在将有想、无想双双舍弃，即是进而观念于非有非无处了。哪种物质是非有，即不存在呢？我们认为心是非有，是不存在的。为什么这样说呢？在过去、现在、未来三世中寻找心，都找它不到，它没有相貌形状，也没有存在的处所，因此知道它是不存在，是非有。那么非无又是指什么呢？无到底又是什么东西呢？心究竟是无，还是离开心才是无？如果心是无，它就会没有知觉，无所凭借，也就不能被称之为心；如果心并不是无，那就再也没有其它任何东西可以称作无了。为什么呢？因为无不能使自己化为乌有，使自己不存在。破除了有，可以说是无；没有有，就不会有无了。因此这里把它称作是非有非无。修习者作如此观想时，不见有，也不见无，一心专注于中，即缘念于非有非无，不念及任何其它事情。此后真实禅定突然产生出来，不见有与无的一切形状情况，定心安然平静空旷，心中没有一丝一毫的动摇，适宜愉悦，清明洁净，恰似处于涅槃状态的情景。此非有想非无想处禅定，精微绝妙，欲界、色界、无色界三界之中没有任何生物可以超越这一层禅定。能够达到这一境界就能称之为中道定相，即中正不二的静定之相。此层禅定脱离烦恼而达于涅槃，恒常快乐，自我清净，妙不可言。人们通常都是宝爱并且执著于此禅的境界，不愿意再进一步加以修习，就好象是小虫爬到树的顶端，就不再向前爬行，以为树端之外没有更高的去处了。这种想法实在是多么可怜呀！

### 【原文】

殊不知<sup>①</sup>此定虽无粗烦恼<sup>②</sup>，而亦有十种细烦恼<sup>③</sup>，凡

夫不知，误谓真实<sup>④</sup>。世间外道，入此定中，不见有而觉有，能知非有非无之心，谓是真神不灭。若有明师传授，方知是四阴<sup>⑤</sup>和合而有，自性<sup>⑥</sup>虚诳不实，从此不受不著，即破无明，入灭受想定<sup>⑦</sup>，获阿罗汉果<sup>⑧</sup>，是谓九次第定<sup>⑨</sup>也。

### 【注释】

①殊不知：竟然不知道。

②粗烦恼：粗大的烦恼。佛经中以贪、嗔、痴、慢、疑、恶见六大烦恼为根本烦恼，因为它们是生起一切烦恼之本。

③细烦恼：细小的烦恼。佛经中以从根本烦恼中生出的各种忿、恨、覆等十多种烦恼，称为随烦恼。

④真实：法离迷情，绝虚妄为真实。

⑤四阴：即“四蕴”，为受、想、行、识是一切物质与精神的总和。阴是积聚的意思。

⑥自性：各种事物各自有其不变不改的性质称为自性。

⑦灭受想定：又名灭尽定。克制思想，使之停止运动、变化，并使之不再生起的一种禅定方法。修得此定，可灭心和心所。是供佛教圣者所修的禅定，目的是求得“静住”。

⑧阿罗汉果：为小乘佛教修证的最高果位。也作“罗汉”。《大智度论》：阿罗名贼，汉名破，一切烦恼贼破，是名阿罗汉。果，果位，地位。

⑨九次第定：四禅、四无色、灭受想定，九种之禅定，不杂它心，由一定进入上一定的方法。包括一，初禅次第定；二，二禅次第定；三，三禅次第定；四，四禅次第定。经上名色界四禅天的根本定。五，空处次第定；六，识处次第定；七，无所有处次第定；八，非想非非想处次第定；以上名无色界四处的根本定。九，灭受想次第定，止息一

切心识之定，这是禅定的最高境界。

### 【译文】

他们竟然不知道，这层禅定虽然除去了所有的粗烦恼，但还有十种细烦恼未能尽除，一般的人并不了解这一点，就错误地认为它真实无虚。世界上佛教以外的其它教派的人们，进入到此定之中，不见有物质存在，但却能觉知物质的存在，能够体认到非有非无之心，以为它就是精神的真正魂魄，永远不会灭亡。如果能够得到明师的指点传授，就会明白它是受、想、行、识各种精神现象聚合的产物，它自身的本性是虚假的，不真实的，因而对它不加领受，不再执着，这样就可以破除愚昧的遮障，升入灭绝各种精神活动的“灭受想定”的境界，获得佛教修证的最高果位，即阿罗汉果位。这就是称作九次第定的境界了。

### 【原文】

大抵<sup>①</sup>初禅离欲界<sup>②</sup>入色界<sup>③</sup>，二、三、四禅皆色界，摄四定<sup>④</sup>，离色界入无色界<sup>⑤</sup>，灭受想定，则出三等证阿罗汉果，生西方<sup>⑥</sup>，入净土<sup>⑦</sup>，此为最径之门<sup>⑧</sup>。

### 【注释】

①大抵：大致。

②欲界：指有情众在生死轮回过程中所处的三种境界之一。欲界为具有淫欲、食欲的众生所居，包括“五道”，即地狱、畜生、饿鬼、人及六欲天，以及他们她依存的场所，如人所居的四大部洲等。

③色界：有情众生生死往来过程中所处的三境界之一。色界，位于欲界之上，为已离淫、食二欲的众后住所。其有情界及器世间（众生的居处之地）仍为“色所属界”，即仍离不开物质。

④摄四定：摄，摄取。达到空处定、识处定、无所有处定。非想非非想处定四定的境界。

⑤无色界：为有情众生生死轮回过程中所处的三种境界之一。无色界，在色界之上，为无形色众生所居之地。、包括四天，称“四无色天”，又名“四空天”。⑥西方：我国佛教徒认为佛祖所在之处。

⑦净土：佛教谓庄严洁净，没有五浊（劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊）的极乐世界。

⑧最径之门：最为直接便捷的入口。

### 【译文】

一般到达初禅的境界，就已经离开了欲界，进入了色界，二、三、四禅，都是色界范围内的禅定之法，实现空处定、识处定、无所有处定以及非有想非无想处定，就脱离了色界，迈进了无色界，达到灭受想定境界，就能跳出三界，成为阿罗汉，往生西方极乐世界，得入佛之净土，这是修习的最为直接，最为便利的门径。

## 调 息 篇

### 【原文】

《天台禅门口诀》<sup>①</sup>只言调息<sup>②</sup>为修禅之要<sup>③</sup>，乃诸方法，厥有多途<sup>④</sup>。即以调息一门言之，一者六妙门<sup>⑤</sup>，二者十六特胜<sup>⑥</sup>，三者通明观<sup>⑦</sup>。

### 【注释】

①《天台禅门口诀》：全名为《天台智者大师禅门口诀》，一卷，阐说数息观之法。禅门，即禅定之法门。

②调息：调理呼吸。

③要：重要，主要，关键。

④厥有多途：其中有多种途径。厥，其，它的。

⑤六妙门：又称数息观。因其修习进程分为数、随、止、观、还、净六步，故名六妙门。它是小乘佛教徒修禅最常用的方法之一。也是一种下手容易、弊端较少、宜于推广的气功静功修习法。

⑥十六特胜：佛教著名的修禅方法之一。分知息入、知息出、知息长短、息遍身、除诸身行、受喜、受乐、受诸心行、心作摄、心作解脱、观无常、观散坏、观离欲、观灭、观弃舍十六步修习，修心此法可使修习者身心领受喜乐，并有如实观察等优越之处，比之六门观、不净观更为优胜，故称十六特胜。

⑦通明观：在修禅过程中通观身、息、心的修证方法。

**【译文】**

《天台禅门口诀》一书中，只讲到调理呼吸是修习坐禅的重要内容，其实进入禅定，有着多种方法和途径。仅以调息这一门类而言，就有三种：第一种是六妙门，第二种是十六特胜，第三种是通明观。

**【原文】**

六妙门者，一数<sup>①</sup>，二随<sup>②</sup>，三止<sup>③</sup>，四观<sup>④</sup>，五还<sup>⑤</sup>，六净<sup>⑥</sup>也。于中修证<sup>⑦</sup>，又分为十二。如数有二种，一者修数，二者修相应<sup>⑧</sup>，乃至修净与净相应亦如是。

**【注释】**

①数：指意念专注，记数呼吸。

②随：数息至纯熟，则不欲再数，当随之放弃数息，而只是微觉息的出入。随，即随意，任其自然。

③止：随息成就，身心入定，名为止。

④观：为克服心念沉没，提神观照呼吸、心念，名观。

⑤还：观呼吸或心念过久，心易散乱，重复修习数、随、止称为还。

⑥净：恒久入定，心得清净名为净。

⑦修证：修习，验证。

⑧相应：相应为契合之意。《净土论注》：“相应者，譬如函盖相称也。”

### 【译文】

六妙门就是：一数，二随，三止，四观，五还，六净这六种奇妙的法门。在修习、印证它的过程中，又可分成十二步。如数这一法门，就分为两种，一是修数，二是修相应，即收到此步应得的效果且至纯熟。其余以此类推，直至最后一步修净与净相应，都是如此。

### 【原文】

何谓修数？学者调和气息，不涩不滑<sup>①</sup>，安祥徐数<sup>②</sup>，或数入<sup>③</sup>，或数出<sup>④</sup>，皆取便<sup>⑤</sup>为之，不得出入皆数。从一至十，摄心<sup>⑥</sup>在数，不令驰散<sup>⑦</sup>，是名修数。何谓数相应？觉心<sup>⑧</sup>任运<sup>⑨</sup>，从一至十，不加功力，心息<sup>⑩</sup>自住。

息既虚凝<sup>⑪</sup>，心相<sup>⑫</sup>渐细，患<sup>⑬</sup>数为粗，意不欲数。尔时<sup>⑭</sup>学者，应当舍数修随，一心依随息<sup>⑮</sup>之出入，心住息缘<sup>⑯</sup>，无分散意，是名修随。

### 【注释】

①涩：坚涩，不通畅。滑：滑溜，过于快捷。

②徐数：慢慢地数。

③入：吸气。

④出：呼气。

⑤便：方便，简便。

⑥摄心：收摄心神。

⑦驰散：奔驰，散乱。

⑧觉心：开悟真理，离迷妄之心为觉心。

⑨任运：自由运行，任意运动。

⑩心息：心神和呼吸。

⑪虚凝：虚空宁静。

⑫心相：心的相貌。《往生要集》：“如来心相，如红莲花。”

⑬患：防患，顾虑。

⑭尔时：这时。

⑮随息：当修“数”到一定程度时，心、息转细，觉得数息粗重，不欲再数时，放弃数息，心念只微微观照息的出入，就是随息。

⑯息缘：因心念专注于呼吸，故呼吸成为心的凭籍之物，故称息缘。

### 【译文】

什么是修数呢？修习者调理气息，使之和顺，既不感到涩阻，也不感到滑溜，安详平和，然后意念专注于呼吸，慢慢计数，或计吸气的次数，或计呼气的次数，可根据自己的习惯，随意选择，但只能数一种，不能呼出与吸入一齐都数，即一呼一吸算一数。从一数到十，然后从头再数，心中专意记数，使心念收敛，不再奔驰散乱，不再有其他念头，这样就叫做修数。什么是数相应呢？修数这一步功法练习到纯熟，能自然地排除杂念，心专注于数息，从一到十，不需施加任何功力，心念、呼吸就会自行归于平稳。

心念气息既已虚空宁静，心意就会渐渐转入细致，这时就会顾虑到数息容易使心念粗重，不想再继续数下去，因此修习者应当放弃数息，开始进入修随息，将心念凝注于呼吸，一心依随着呼吸的出入，微微照察气息的存在，没有任何分乱散动的意念，这就是修随。



## 【原文】

心即渐细，觉息长短，遍身出入，任运相依，应虑<sup>①</sup>怡然凝静，是名与随相应，觉随为粗，心厌欲舍，如人疲极欲眠，不乐众务<sup>②</sup>。尔时学者，应当舍随修止。三止<sup>③</sup>之中，但用<sup>④</sup>制心止也。制心<sup>⑤</sup>息<sup>⑥</sup>诸缘虑<sup>⑦</sup>，不念数随，凝净其心，是名修止。复觉身心泯然入定，不见内外<sup>⑧</sup>相貌，如<sup>⑨</sup>欲界未到地。定法持心，任运不动，是名止相应。

## 【注释】

①应虑：应和心念。

②众务：各种劳务。

③三止：佛教三种帮助进入禅定的方法。体真止，一种通过念想各种事物由因缘而生，自性空虚，从而停止一切妄想，而达到禅定的方法。方便随缘止，又名系缘守境止，系心于鼻子、肚脐等处，使心念专注不动的修禅方法。息二边分别止，又名制心止，即是当心念兴起，便立即制止，使之不驰散的修禅方法。佛教认为第一止偏于真，第二止偏于俗，都不是中道，第三止则停止真、俗二边，而止于中谛。

④但用：只用。

⑤制心：控制心念。

⑥息：平息，停止。

⑦缘虑：由各种因缘引起的思虑。

⑧内外：指内六根和外六尘。

⑨如：到达。

**【译文】**

心念既已渐渐归于细致，能够感觉到呼吸的长短，感觉到呼吸从全身各处自在出入。随息修至纯熟，可以运行自如，相应的思虑也随着和悦舒畅，安静平稳，这就叫做“与随相应”。这时又会觉察到随息也很粗重，心生厌恶，打算放弃，好象是人极度疲劳后，想要睡眠，不再乐意费神处理其他事情一样。这时修习者应该舍离随息，进而修止。在修习止的过程中，“三止”之中仅仅运用制心止一种，即一旦心念兴起，便立即制止，不使驰散。制心止可以平息心中对于各种事物的思索考虑，意念中不再想着数息与随意，心念凝聚清静，这就叫做“修止”。然后又会感觉身心泯灭消失，湛然不动，进入了禅定，不见自身及身外一切事物的形貌相状，就如同进入欲界未到地的境界一样。静定之法保持心念的平和，修习达到成熟，心念毫无散动，这就叫做“止相应”。

**【原文】**

学者即念心虽寂静，而无慧<sup>①</sup>照破<sup>②</sup>，不能脱离生死，应须照了，即舍止求观<sup>③</sup>。于定心中，以心眼<sup>④</sup>细观此身中细微入出息，想如空中风，皮筋骨肉，脏腑血液，如芭蕉不实，内外不净，甚可厌恶。复观定中喜乐等受，悉有破坏之相，是苦非乐。又观定中心识无常，生灭刹那不住，无可着处<sup>⑤</sup>。复观定中善恶等法，悉属因缘，皆无自性，是名修观。如是观时，觉息出入遍诸毛孔，心眼开明<sup>⑥</sup>，彻见<sup>⑦</sup>筋骨脏腑等物，及诸虫户<sup>⑧</sup>。内外不净，众苦逼迫，刹那变易<sup>⑨</sup>。一切诸法，悉无自性，心生悲喜，无所依倚<sup>⑩</sup>，是名与观相应。

### 【注释】

①慧：指智慧。

②照破：照明，识破。佛教以智慧比喻为明灯，可以用来破除愚妄的蒙蔽。

③观：心如果久久静止，容易迟钝沉没，此时应振奋精神，观想呼吸、心念名为观。

④心眼：心和眼，即指意识和眼识，用此可以观见色境。

⑤着处：恋着之处。

⑥开明：开启明亮。

⑦彻见：清楚看见。

⑧虫户：《正法念经》中说：“人身中有八万虫户，各有所食所主等。”这里指人的全身穴窍。

⑨变易：变化。

⑩依倚：依凭。

### 【译文】

修习者到了这步会考虑到，此时的心念虽然空寂平静，但没有智慧帮助认识、破析愚妄的束缚，因而还不能脱离生死轮回，修习者应该对此要有明确认识，立即放弃修止，进而修观。在静定之中，以心之意识，眼之眼识，思虑、观察自己身体之中柔弱细微的呼吸出入，想像它们好象是空中轻风，而身体中的皮肤肌肉、筋脉骨骼、脏腑各器官以及血液，如同芭蕉，虽然叶片曲卷重叠，但无实体，并且要想到身内身外都肮脏不干净，令人感到十分厌恶。再回想禅定中所获得的欢喜快乐种种感受，都有随时可能败坏的征象，实在是苦恼而不是喜乐。进一步又要认识到在禅定过程中，心的思维运

动，变动无常，生生灭灭，没有一刻停息，没有停留之处。进一步再认识到在禅定之中，无论是各种扶助静定的善法，还是破坏静定的恶法，都是诸多条件、因果相互作用的结果，都不具有其自我本身的特征。这就是“修观”。修习者作以上这样的观想时，就会感觉呼吸从全身各个毛孔中出入来去，心识、眼识顿然开朗，明亮，能够清晰地透视见身体中的筋骨、腑脏器官以及穴窍等等里里外外，都污秽肮脏，各种苦痛交相逼迫折磨，而且时刻变幻不定，一切物质及其现象，全无独立的自性，心所生的悲哀、喜悦之情，尽为虚空，没有赖以存在的根据，这就是修习到了“与观相应”的境界。

### 【原文】

观解<sup>①</sup>既发，心缘观境，分别<sup>②</sup>破析<sup>③</sup>，觉念流动<sup>④</sup>，非真实道，即舍观修还。既知观从心发，若随析境<sup>⑤</sup>，此则不会<sup>⑥</sup>本源<sup>⑦</sup>，应当反观此心，从何而生？为从观心<sup>⑧</sup>生，为从非观心生？若从观心生，则先已有观。今数、随、止三法中，未尝有观。若非观心生，为灭<sup>⑨</sup>生，为不灭生？若不灭生，即二心<sup>⑩</sup>并。若是灭生，灭法<sup>⑪</sup>已谢，不能生现在。若言亦灭亦不灭生，乃至非灭非不灭生，皆不可得。当知观心本自不生<sup>⑫</sup>，不生故不有，不有故即空，空无观心。若无观心，岂有观境<sup>⑬</sup>？境智<sup>⑭</sup>双忘，还源<sup>⑮</sup>之要，是名修还。从此心慧<sup>⑯</sup>开发<sup>⑰</sup>，不加功力，任运自能破析，还本还源，是名与还相应。

### 【注释】

①观解：通过观想而明白、了解真理。《大乘义章》：“始习观解，能伏烦恼。”

②分别：识别判断各种事理。

③破析：破解，剖析。

④流动：迁流，散动。

⑤析境：指错误的境地。

⑥会：会合。

⑦本源：原指事物的根源，这里是指自性清静之心。

⑧观心：观察心性如何，叫做观心。佛教认为因为心是一切事物之主，故而无一事能够不经过心，所以观察心就是观察一切。

⑨灭：指事物的坏灭。《俱舍论》：“此于诸法……能坏名灭。”

⑩二心：指观心和非观心。

⑪灭法：又名无为法，寂灭一切之诸相叫做灭法。

⑫不生：事物本初不因各种因缘而生叫不生。

⑬观境：观的境界。

⑭境智：所观想的道理叫做境，具有观想能力之心叫做智。

⑮还源：还归本源。

⑯心慧：心之智慧。

⑰开发：开拓，启发。

### 【译文】

当观境所特有的智慧及领悟力已经发生作用，心念紧系于观的境界，识辨破解观境所应分析明白的一切真理，此时修习者感觉心念迁流变化，认识到观并不是真实不虚的佛法正道，此时就应当舍弃观境，开始修还。因为既然已经知观是从内心生发而出，如果固执地依随着所观析的境界，那么就不能到达心的本源，因此修习者就应该回过头来，考察此心到底是从哪里来的？是从观念之中生就？还是从非观念之中而生？如果是从观念之中生来，就应先有观的存在；然而，在数息、随息、止这三个境界中，并没有观的存在。如

果是从非观心处生就，那么究竟是由能够坏灭的物质中生出，还是由不能坏灭的物质中生出呢？如果是从不灭的物质中产生，那么观心与非观心也就合而为一了；如果是从能够坏灭的物质之中生成，而一切事物和现象已经寂灭，就不再有可能会生出现在之心。或者说此心是由亦灭亦不灭的物质所生，甚至说是由非灭非不灭的事物生就，这些都是不可能的。修习者应该明白，观心原本来自不依赖各种因缘的“不生”，因为不依赖各种因缘而生，所以就是不有，不有就是虚空，虚空就无观心可言。如果没有观心，又怎么会有观境？把观境与观析的智慧全都忘掉，这是还归心的本源的关键。这样就叫做“修还”。从此继续前修，心的智慧进一步得到启发，到了还境修习全然纯熟之时，不用多加功力，任其自然运行，就能够破解分析是非真理，还归到心的本源。这就是“与还相应”境地。

### 【原文】

学者当知，若离境智，欲归于无境智，总不离境智之缚，心随二边<sup>①</sup>故也。尔时当舍还修净<sup>②</sup>，知道本净，即不起妄想分别。受想行识，亦复如是。息妄想垢<sup>③</sup>，是名修净。举要言之，若能心常清净，亦不得能修所修，及净不净之相，是名修净。作是修时，忽然心慧相应，无碍方便，任运开发，无心依倚，是名与净相应。

### 【注释】

①二边：有边与无边，是为二边。边是边际、边界的意思，佛教认为世间一切事物必借各种因缘聚合而生，无有自性，但实际却不被称为无，这叫有边，世间一切事物无有自性，则一切事物皆空，不

应称为有，这叫做无边。

②净：心无散乱、沉没等各种偏误，能够任意恒久地入定，使心离欲界而得清净，名净。

③妄想垢：虚妄的思维、想法。佛教认为一切虚妄之思想犹如尘垢，可污及圣道，故名妄想垢。

### 【译文】

修习者应该明白，如果想要放弃所观念的道理以及用于观析此理的智慧，回归到无所观念、不用智慧的境地，却往往不能摆脱各种道理和智慧的束缚，这是因为心容易依随于有、无这“两边”的原故。修习者这时应该舍弃还境，改为修习净境。只要明白心性清净，就不会产生虚妄的念头，受、想、行、识这些精神活动也是如此。铲除愚妄之思在人心中所积聚的污垢，这就是修净。举其主要之点来说，就是如果能够保持心境恒常清明洁净，可以称为修净；不刻意通过修习达到所想要达到的境地，不专意于清净或不清净的心相，这也称为修净。进行这样的修习时，到了一定的阶段，忽然之间心念就会与智慧相互应合，心念不必有所依赖，自然运行，自由自在，毫无阻碍，通达一切，这就是“与净相应”。

### 【原文】

证<sup>①</sup>净有二：一者相似证，谓似净而实非净也；二者真实证，则三界垢<sup>②</sup>尽矣。

又观众生空<sup>③</sup>名为观，观实法空<sup>④</sup>名为还，观平等<sup>⑤</sup>空名为净。又空三昧<sup>⑥</sup>相应，名为观无相三昧<sup>⑦</sup>。

观应名为还，无作三昧<sup>⑧</sup>相应名为净。又一切外观<sup>⑨</sup>名

为相，一切内观<sup>⑩</sup>名为还，一切非内非外观<sup>⑪</sup>名为净。

又从假<sup>⑫</sup>入空观<sup>⑬</sup>名为观，从空入假观<sup>⑭</sup>名为还，空假一心<sup>⑮</sup>名为净。

此六妙门，乃三世诸佛<sup>⑯</sup>入道<sup>⑰</sup>之本，因<sup>⑱</sup>此证一切法门<sup>⑲</sup>，降伏<sup>⑳</sup>外道。

### 【注释】

①证：印证。佛教特指以无漏之正智，契合所缘之真理。

②三界垢：即听界中的烦恼。垢，是烦恼的异名，为妄惑之意。

③众生空：佛教理论认为人及一切有情众生为因缘假合而生，没有固定的特性，故称众生空。

④实法空：佛教理论认为各种事物及现象都是由因缘假合而生的，没有固有的性质，所以说实法空。实法，指呈现于人们面前的事物、现象。

⑤平等空：众生空、实法空，我、法俱空称为平等空。平等是对于差别而言的，无高下、无深浅等一切差别叫做平等。

⑥空三昧：观一切众生及事物、现象都是因缘假合而生，故而我空、法空，这就是空三昧。空三昧与无相三昧、无作三昧构成“三三昧”，它们均是佛教著名的禅定方法。

⑦无相三昧：观各种事物、现象没有固定实相，他们之间本无差别，是为无相三昧。

⑧无作三昧：又名无愿三昧。观生死可厌，不可愿求，为无作三昧。

⑨外观：对于外界事物及现象的观想。

⑩内观：对于自身的观想，即对于“我”的观想。

⑪非内非外观：即观“中”，是对于空的观想。



⑫假：凭借，假借。佛教认为，一切事物都没有实体，为借他而生，如同借栋梁而有家屋。

⑬空观：空：佛教认为一切事物都是因缘和合而成，刹那生灭，没有质的规定性和独立实体，虚假不实，此称为空。佛教理论以一切事物皆虚幻不实为真理，称为空谛。观想空谛，即为空观。

⑭假观：对于假谛的观想称假观。假谛，事物虽然虚幻不实，而假相依然存在，这一道理称为假谛。

⑮空假一心：以一念既观想空，又观想假，再观想此二者无异为中，即为空假一心。佛教理论认为观空可以破一切法，观假可以立一切法，观中可以妙一切法。

⑯三世诸佛：过去、现在、未来三世出现的各位佛，过去佛为迦叶等佛，现在佛为释迦牟尼佛，未来佛为弥勒等各位佛。

⑰入道：得道，进入大道。

⑱因：凭借。

⑲一切法门：所有修行的方法。

⑳降伏：制伏，使其驯服。

### 【译文】

契证净境的方法有两种：一种是相似证，这是指与净境相类，而实际上并非净境的一种境界；第二种是真实证，这是把三界中的一切烦恼都已除尽了的境界。

另外，观、还、净这三个概念，可以有多种不同的解释。

考察众生空，即认识到人及一切有情众生为因缘虚假聚合的产物，没有独立自性，也可以称为观；考察实法空，即认识到一切事物其现象都为因缘虚假聚合而生，没有固定性质，也可以称为还；考察平等空，即认识到众生空、实法空，都是我、法全无差别的虚空，也可以称为净。

再者，一切众生及各种事物、现象由因缘假合而生，因而我空、法空的空三昧与观念相互应合，名叫“观无相三昧”，即认识各种事物、现象没有固定相状，互相之间原本不存在差别，这应该称之为还；无作三昧，即观生死的可厌，不要追取，与观念相互应合，应该称之为净。

还有，一切对于外界事物及其现象的考察思索，叫做为观；一切对于自身的考察思索，叫做还；对于非内非外，即对于空的考察思索，叫做净。

此外，从认为一切事物都没有实体、需要依赖其它东西才能产生的假，进而认识到一切事物皆为虚幻不实的空观，是为观；从认为一切事物及现象都是由于因缘和合而成、因而虚假不实的空，进到明了事物虽然虚幻不实、而假相依然存在的道理，叫作还；空观、假观相合而杂揉为一，平等无异，形成统一的概念，这种认识叫作净。

这种六妙门的修习方法，是过去、现在、未来三世佛进入佛法正道的根本途径，通过它可以证得一切成佛的法门，制伏佛法以外的其它一切邪道。

### 【原文】

所谓十六特胜者：一知息入<sup>①</sup>，二知息出<sup>②</sup>，三知息长短<sup>③</sup>，四知息遍身<sup>④</sup>，五除诸身行<sup>⑤</sup>，六受喜，七受乐，八受诸心行<sup>⑥</sup>，九心作喜，十心作摄，十一心作解脱<sup>⑦</sup>，十二观无常，十三观出散，十四观欲，十五观灭，十六观弃舍<sup>⑧</sup>。

### 【注释】

①知息入：知观入息，至到气灭。

②知息出：观念出息，止于鼻端。

③知息长短：心乱则息短，心静则气长，通过观知息的长短来调节心的定乱。

④知息遍身：观注气息自然遍及全身。

⑤除诸身行：舍弃息表身中的感觉。以上五步属“身念处”。

⑥受诸心行：即觉知身心受乐。以上三步属“受念处”。

⑦心作解脱：解脱，指摆脱烦难业障的系缚而得自由自在。这里指脱离掉举、沉没的系缚。以上三步属“心念处”。

⑧观弃舍：弃舍，丢弃舍去。这时指弃舍离、寂灭等心念，不住着于一切。以上四步属“法念处”。

### 【译文】

所谓十六特胜，是指：一，知息入，即认识到进入体内之息，直到吸止；二，知息出，即认识到向外排出之息，止于鼻端；三，知息长短，即认识到呼、吸的长短，心乱则呼吸短促，心定则呼吸绵长，由此可调节心神；四，知息遍身，即认识到呼吸自然在全身游走，心更寂定；五，除诸身行，即舍离观知呼吸充满全身的感受；六，受喜，即深深庆慰的感觉；七，受乐，即身心感受到无限的愉悦；八，受诸心行，即知觉身心遍受喜乐；九，心作喜，即为避免心念沉没，以喜乐策励其心；十心作摄，即喜乐过度，则心神容易涣散，应及时加以摄制，令其寂定；十一，心作解脱，即心离散乱、沉没的系缚，得以解脱；十二，观无常，即在寂定之中，观念一切事物及其现象皆为生死无常；十三，观散坏，即观念身心终将消散，败坏；十四，观离欲，即观念身心皆

无实体可得，从而产生弃离欲望之意；十五，观灭，即观念心识生灭无常，而不贪住；十六，观弃舍，即弃舍一切心念，不住着于一切。

### 【原文】

一知息入，二知息出，此对代数息<sup>①</sup>也。学者既调息绵绵<sup>②</sup>，专心在息，息若入时，知从鼻端入至脐；息若出时，知从脐出至鼻。由此而知粗细，为风、为气，为喘则粗，为息则细<sup>③</sup>。若觉粗时，即调之令细。入息气迫<sup>④</sup>常易粗，出息涩迟<sup>⑤</sup>常易细。又知轻重，入息时轻，出息时重。入在身内则无轻<sup>⑥</sup>，出则身无风气故觉重。又知涩滑，入常滑而出常涩。何也？息从外来，气利<sup>⑦</sup>故滑<sup>⑧</sup>；从内吹出，滓秽<sup>⑨</sup>塞诸毛孔故涩。又知冷暖，入冷而出暖。又知因出入息<sup>⑩</sup>则有一切众苦烦恼，生死往来，轮转<sup>⑪</sup>不息，心知惊畏<sup>⑫</sup>。譬如阍者<sup>⑬</sup>守门，人之从门出入者，皆知其人，兼知善恶，善则听<sup>⑭</sup>之，恶则禁之。当此之时，即觉此息无常。命依<sup>⑮</sup>于息，一息不属<sup>⑯</sup>，即<sup>⑰</sup>便无命<sup>⑱</sup>。知息无常，即不生爱<sup>⑲</sup>，知息非我<sup>⑳</sup>，即不生见<sup>㉑</sup>。悟<sup>㉒</sup>无常即不生慢<sup>㉓</sup>。此则从初方便<sup>㉔</sup>，已能破<sup>㉕</sup>诸结使<sup>㉖</sup>，所以特胜于数息也。

### 【注释】

①对代数息：与六妙门的数息相对应，对代，是对应，代替的意思。

②调息绵绵：调节呼吸，使之悠长不断。

③“为风”句：智顗《小止观》中将呼吸分为风、喘、气、息四相，“鼻中气息出入有声为风相，息虽无声而出入结滞不通畅为喘相，虽无声无结滞但呼吸不细为气相，不声不结不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫，此是息相也。”只有息相才是正确的调息。

④气迫：吸气急迫。

⑤涩迟：艰涩，徐缓。

⑥无轻：化为无有而轻。

⑦气利：空气轻便，流利。

⑧滑：滑顺。

⑨滓秽：污垢。

⑩出入息：呼吸。

⑪轮转：轮回，变化。

⑫惊畏：惊骇，畏惧。

⑬闾（hùn 昏）者：守门人。

⑭听：听凭，任凭。

⑮依：依赖。

⑯不属：不连续。

⑰即：立即。

⑱无命：失去生命。

⑲爱：爱恋。

⑳非我：即是无我，指世界一切事物皆无独立存在的实在自体，即我。此处指呼吸也非常恒不变，是随时可以停止的。

㉑见：佛经中以审察考虑、推导选事理称作见，见有正见，有邪见。

㉒悟：明白，领会。

㉓慢：傲慢，凌驾于他人之上。《大乘义章》：“凌他称慢。”

㉔初方便：达到禅定的初级、简便的方法。

②⑤破：破析。

②⑥结使：结、使皆为烦恼的异名。系缚身心，结成苦果，叫做结；随逐众生，又驱使众生，名为使。结与使各有多种不同的表现。

### 【译文】

十六特胜中第一是知息入，第二是知息出，这两个特胜，与六妙门中的数息相对应，并可代替数息。修习者调整呼吸，使气息绵绵不断，专心注意于气息的出入。当气息进入身体时，感觉它是从鼻端进入，到达于肚脐处；当气息离开身体时，感觉它是从肚脐出来，到达于鼻端。由此可以了解到呼吸的粗细。如果出现风或气相都表明气息是粗。只有到了出入绵绵、若存若亡的息相才是细。如果感到呼吸粗重，就应该立即加以调理，使之转细。吸气时如果急迫，常常容易使气息粗重；呼气时，如果固涩迟缓，往往容易使气息细微。还要感觉气息的轻与重，入息一般较轻，气息进入体内则化为乌有，所以轻；出离身体则体内没有了风气，所以感觉重。还应该了解呼吸的涩与滑，吸气一般滑利而呼气常常涩阻。这是为什么呢？因为气息由外而来，气息爽利，所以滑顺；从体内呼出，各种滓渣、污物堵塞全身各处毛孔，所以艰涩。还要知道气息有冷有暖，吸入之气冷，呼出之气暖。另外还要明白，因为有了呼出吸入的气息，所以才产生许多的苦痛烦恼，生生死死，来来往往，轮回转世，没有休止，因此心中产生惊恐畏惧。就如同守门人看守门户，对于出出进进的人们，守门人全都知道，并且也了解他们品行的善恶好坏，善良的好人就听凭他们自由出入，对于邪恶的人，就要加以禁阻。这时，修习者即会感觉到人的呼吸无常变幻，人的生命完全依赖于呼吸，一口气吸不上来，人马上就会丧失掉生命。了解了呼吸的无常变化的道理，就不会对它

产生贪恋爱慕；既已知道呼吸虚妄不实，随时都有可能停止，就不会对它再加审察考虑；领悟了呼吸无常的真理，就不会再傲慢自大。这虽然只是初级修行的方法，就已经能够破除引起烦恼的各种结和使，所以这种方法特别优胜于数息的方法。

### 【原文】

三知息长短<sup>①</sup>者，此对欲界定。入息长，出息短。心既静住于内，息随心入，故入则知长；心不缘外，故出则知短。又觉息长则心细，觉息短则心粗。盖心细则息细，息细则入鼻至脐，微缓而长。出息则从脐至鼻亦尔<sup>②</sup>。心粗则息粗，息粗则出入皆疾<sup>③</sup>矣。又息短则觉心细，息长则觉心粗。何也？心既转静<sup>④</sup>，出息从脐至胸即尽，入息从鼻至咽即尽，是心静而觉短也。心粗则从脐至鼻，从鼻至脐，道里<sup>⑤</sup>长远，是心粗而觉长也。又短中觉长则细，长中觉短则粗。如息从鼻至胸即尽，行处<sup>⑥</sup>虽短而时节<sup>⑦</sup>大，久久方至脐，此则行处短而时节长也。粗者从鼻至脐，道里极长，而时节却短，欻然<sup>⑧</sup>之间即出即鼻，此则路长而时短也。如此觉长短时，知无常由心生灭不定，故息之长短相貌非一<sup>⑨</sup>。得此定时，觉悟无常，更益分明。证欲界定时，犹未知息相貌，故此为特胜也。

### 【注释】

①知息长短：心已初定，故知息的长短。

②亦尔：也是如此，也是一样。

- ③疾：急速，猛烈。
- ④转静：转入寂静。
- ⑤道里：路程，道路。
- ⑥行处：行经的路途。
- ⑦时节：时间。
- ⑧歟(xu 须)然：突然，迅疾，如火光一现。
- ⑨非一：不一。

### 【译文】

第三知息长短，这一特胜是与欲界的禅定相对应。吸入的气息长，呼出的气息短，心既然已经寂定安住于身体之内，那么气息也就跟随着心而进入身内，所以吸入的气息就会感到较长；心念不攀援于体外的事物，所以呼出的气息就会感到较短。另外还可感到，气息悠长则心细，气息短促则心粗，这是因为，心细则气息也细，气息细，吸入之气就会从鼻端到达于肚脐，细微缓慢而绵长；呼出之气从肚脐到达于鼻端，也是如此。心粗则气息也粗，气息粗，那么气呼出吸入都是急促的。另外还有，气息短暂就会感觉心细，气息长远就会感觉心粗，为什么呢？因为心既已转为寂定，呼气从肚脐到达胸部就已出尽，就已觉察不到了；吸气从鼻端至于咽喉就已吸止，就没有感觉了。这是因为心念宁静，故而觉得气息短暂。心粗气息就会从肚脐到达鼻端，从鼻端到达肚脐，道路长远，费时就多，这是因为心念粗重，故而觉得气息长久。还有就是在短的气息中，感觉其悠长则心细；于长呼吸中，感觉其短暂则心粗。比如吸气从鼻端至于胸部就已尽止，经过的距离虽短，而所用的时间则长，良久才到达肚脐处，这就是路途近而所用的时间却长。心粗时，呼吸从鼻端到达肚脐，所行经的道路极为遥远，而所用的时间却很短暂，突然之间，气息就已呼



出，到了鼻端，这就是路途长远而所用的时间却短暂。这样细心地感知着呼吸长短的同时，就可领悟到无常是随着心念的生灭不定而生灭不定，所以呼吸长短的情况及其表现，就有多种，而且各不相同。获得这一禅定时，可以认识无常，对其本质看得更加明确。达到欲界定之时，修习者尚且不了解呼吸的相貌、情形，所以知息长短比它更为优胜。

### 【原文】

四知息遍身<sup>①</sup>者，对未到地定。当彼未到地时，直觉身相<sup>②</sup>泯然如虚空。尔时实有身息<sup>③</sup>，但心粗眼不开，故不觉不见。今特胜中发未到地时，亦泯然入定，即觉渐渐有身，如云如影，觉息出入遍身毛孔；尔时亦知息长短相等，见息入无积聚，出无分散，无常生灭，觉身空假不实。亦知生灭刹那不住，三事<sup>④</sup>和合，故有定生，三事既空，则定无所依，知空亦空<sup>⑤</sup>，于定中不着，即较前未到地为特胜也。

### 【注释】

①知息遍身：自觉出入息遍及全身，从而明了觉息的生灭无常，身体的空假不实。

②身相：身的相貌。

③身息：呼吸。

④三事：此处指身、心、息。

⑤知空亦空：了解“空”也是空。

## 【译文】

第四知息遍身，这一特胜与“未到地定”相对应，当修习者处于未到地定时，感觉身体泯然犹如虚空无有，这时实际仍有身体和呼吸的存在，但由于心意粗重，法眼还未开明，所以对之不能觉知，不能察见，现在知息遍身这一特胜中，生发未到地定时，修习者也同样寂然入定，然后就会渐渐觉得有身体的存在，如浮云，如轻影，觉知呼吸之气息在全身毛孔中出入来去，这时也可觉知呼吸的时间长短相等，想见气息进入体内，不能集聚，出离身外，也不会消散，生死变幻无常，从而觉知身的虚假不实，进而亦知生生灭灭，瞬息不停，身、心、息三事相互聚合，才有定静生发，而此三种事物既已成空，那么禅定就无所依据，了解空也是虚假不实的道理，在禅定之中就会免于贪恋不舍，这就较前面的未到地定更为优胜了。

## 【原文】

五除诸身行<sup>①</sup>者，对初禅觉观境<sup>②</sup>。身者，欲界道中<sup>③</sup>，发得初禅，则色界之身，来与欲界身相依共住<sup>④</sup>也。身行即观境，此从身分生，知身中之法<sup>⑤</sup>，有所造作<sup>⑥</sup>，故名身行也。学者因觉息遍身，发得初禅，心眼开明，见身中腑脏三十六物<sup>⑦</sup>，臭秽可厌，觉四大之中，各各非身<sup>⑧</sup>，此即是除欲界身也。于欲界中，求色界之身不可得，即除初禅身也。所以者何？前言有色界<sup>⑨</sup>造色<sup>⑩</sup>，为从外来乎？为从内出乎？为在中间住乎？如是观时，毕竟<sup>⑪</sup>不可得，但以颠倒忆想<sup>⑫</sup>，故言受色界触者，细观不得，即是除初禅身，除故身行即灭。又未得初禅时，于欲界身中，起种种善恶

行。今见身不净，则不造善恶诸业，故名除身行。

### 【注释】

①除诸身行：指通过观析身体中诸物，灭除一切对欲界肉体的贪着。身行：身所制造的善、恶等业。

②觉观境：粗思名觉，细思名观。初禅中心有粗思或细思的境地，名为觉观境。

③欲界道中：欲界范围内。

④共住：共同存在。

⑤身中之法：即指身体及身体中的各种器官。

⑥造作：行动而造成某种结果。

⑦腑脏三十六物：佛教认为人身体中有三十六种不净之物，分为三类，第一类外相十二：发、毛、爪、齿、眵、泪、涎、唾、屎、溺、垢、汗；第二类身器十二：皮、肤、血、肉、筋、脉、骨、髓、肪、膏、脑、胰；第三类内含十二：肝、胆、肠、胃、脾、肾、心、肺、生藏、藏、赤痰、白痰。

⑧非身：即无我。指世界一切事物皆无独立存在的实在自体。

⑨有色界：即色界。

⑩造色：制造色法。

⑪毕竟：终究。

⑫颠倒忆想：违反真理、不合事实的记忆和思想。

### 【译文】

第五“除身行”，这种特胜是对应初禅中的“觉观”之境，此处之身在欲界范围内，入定后得以进入初禅，那么色界之身就会来与欲界之身相互依赖，共同存在。观析身之所行，就是初禅的

观境，这是从全身中产生出来的，了解身体之中的一切，眼、耳、鼻等等有所行为，所以说为身行。修习者因为觉知呼吸全身游走，从而生发初禅，此时心智、眼识甚为开朗、明亮，可以得见身体之中五脏六腑等三十六种不洁之物，污臭肮脏，令人厌恶，觉知地、水、火、风四大之中，种种事物皆无独立存在的实体，都虚妄不实，这样就除去了欲界之身。在欲界之中，寻求色界之身，不能有所得，也就是除去了初禅中欲界范围内之身了，为什么呢？前面说过，色界制造色法，是从外境得来的呢？还是从内心生出来的呢？抑或是从两者之间得到的呢？修习者作这样的观想，最终发现无论内、外、中间都不能产生色法，只因为自身违背真理而造成思想颠倒。所以说对所领受的色界触法，仔细观念，不得其来处，即是除去了初禅之身了。身既已被除去，故而身体也就随之失去行动、制造的能力。再有当还没有进入初禅时，欲界之身，曾经有过种种的善良或邪恶的行为，现在明白此身不净的道理，就可不再造成各种善、恶结果，所以此特胜名为“除身行”。

### 【原文】

六受喜<sup>①</sup>者，即对破初禅喜境。初禅喜境，从有垢<sup>②</sup>觉观<sup>③</sup>而生，既无观慧<sup>④</sup>照了，多生烦恼，故不应受。今于净禅观<sup>⑤</sup>中，生有观行<sup>⑥</sup>破析，连观性空，当知从觉观生喜亦空，即于喜中不着，无诸罪过，故说受喜，如罗汉不着一切供养<sup>⑦</sup>，故名应供<sup>⑧</sup>也。又真实<sup>⑨</sup>知见<sup>⑩</sup>，得真法喜<sup>⑪</sup>，故名受喜。

七受乐<sup>⑫</sup>者，对初禅乐境。初禅即无观慧，乐中多染<sup>⑬</sup>，故不应受。今言受乐者，受无乐，知乐性空，不著于乐，故说受乐。

### 【注释】

①受喜：指在初禅中，心受喜乐，但以智慧观析，不染着于喜乐。

②垢：污垢。妄惑污染心性，故名垢。《大乘义章》中说：“染污净心，说以为垢。”

③觉观：粗思名觉，细思名观。二者都对定心有所妨害，所以又称作“有垢觉观”，可以根据觉观的有无判断内心入静的深浅。觉与观又是发言语的原因，离觉观之心则无言语。

④观慧：观析真理的智慧。《华严疏》中说：“观即是慧。”

⑤净禅观：清净坐禅观念真理的方法。

⑥观行：于身观理而如理身行之。

⑦供养：供献神佛，或设饭招待僧人，称为供养。

⑧应供：阿罗汉顺应人天的供养，故名应供。

⑨真实：佛教中以法离迷情、绝虚妄为真实。

⑩知见：就意识云知，就眼识云见。

⑪法喜：闻到法、体味法而生欢喜，称作法喜。

⑫受乐：指心虽受乐而不贪着于乐。

⑬染：不洁不净之义。佛经中指执着的妄念，以及所痴迷的事物。

### 【译文】

第六“受喜”，这种特胜是与初禅中的“喜境”相对应，并可对治初禅喜境中的失误。初禅的喜境，从有所垢染的思察觉观中生发而来，既没有智慧帮助观析真理，就容易多生烦恼，所以不应该受纳不舍，现在，在此清净之禅定观念中，生发细思观念及

智慧，破除谬误，辨析真理，继而观知观念之本性，也为虚空，当此进而明白从觉、观之中生发而来的喜境也为虚空不实，这样就会在喜境之中不贪恋沉溺，就会避于各种罪孽和过失，所以说为受喜，就如罗汉不贪恋于一切他们所进的供养之物，所以称为应供。又因为修习者通过推求、辨析，真正理解了真理，获得了真实不虚的佛法喜乐，故而称为受喜。

第七“受乐”，这种特胜是与初禅中的“乐境”相对应的。初禅中既然没有观识佛理的智慧，所产生的快乐之中，就多有污染，所以不应该收受。这里所说的受乐，是接受空无之乐，是知道乐的本性即是空，因此能够不执著于快乐的感觉，所以说是“受乐”。

### 【原文】

八受诸心行<sup>①</sup>者，此对破初禅定心境。心行有二，故说诸，一者动行，二者不动行。有谓从初禅至三禅，犹是动行，四禅已上，名不动行。今说觉观四境<sup>②</sup>名动行，定心境名不动行。初禅入定心时，心生染著，此应不受。今知此定心虚诳不实，定心非心，即不受著。既无罪过，即是三昧正受<sup>③</sup>，故说受诸心行。

九心作喜<sup>④</sup>者，此对二禅内净喜。彼二禅之喜，从内净则发，然无智慧照了，多所恋著。今观此喜，乃为真喜，故名心作喜。

### 【注释】

①受诸心行：指领受身心于禅定中的各种反映。心行：内心顺随外境的运动、变化而产生的心理活动。佛经认为心为念念迁流，如水之流行，故曰心行。

②觉观四境：指初禅中的觉、观、喜、乐四种境界，这是初禅的前四境，第五境是定心境。

③三昧正受：三昧一译作正受，也是禅定的异名。心定于一处故曰定，定心离邪乱谓之正，无念无想、纳法于心谓之受，如明镜之无心观物，是被动接受。《大乘义章》中说：“心住一缘，故名定。言三昧者，是外国语，此名正定。”

④心作喜：在禅定中发内净之喜，以使心不致沉没。

### 【译文】

第八“受诸心行”，这种特胜是对应初禅中的“定心境”而言。所谓心行，有二种，所以说是“诸”，即不是一种。一种称作“动行”，另一种称作“不动行”。有人认为，从初禅到三禅，都还是动行，到了四禅以上，才名为不动行。现在我们认为觉观等四种境界名为动行，定心境名为不动行。初禅中进入定心时，心中还产生有污染执著，这是不应当收受的。现在知道这种定心虚假欺诳，并不真实，又明了禅定之心并不是实在的心，所以就不会欣然领受，更不能爱恋不舍。这样就不会产生罪业和过失，就是“三昧正受”，即是正确的禅定，所以称它为“受诸心行”。

第九“心作喜”，这种特胜是对应二禅中的“内净喜”而言。二禅中的那种喜悦之感，是从内净中生发，却没有佛性中特有的智慧照耀，使之明了，其中多有贪恋与执著，所以仍然是虚妄不

实。现在这种特胜中的喜，才是真实无虚的喜，因此可以叫做“心作喜”。

### 【原文】

十心作摄<sup>①</sup>者，此对二禅定心境。彼二禅之喜虽正<sup>②</sup>，不无涌动<sup>③</sup>之患。今明摄<sup>④</sup>者，应返观喜性<sup>⑤</sup>空寂<sup>⑥</sup>，毕竟定心不乱，不随喜动，故云作摄。

十一心住解脱<sup>⑦</sup>者，此对破三禅乐。彼三禅有遍身之乐，凡夫得之，多生染爱，受缚不得解脱。今以观慧破析，证遍身乐时，即知经乐从因缘生，空无自性，虚诞不实，不染不著，心得自在，故名心作解脱。

### 【注释】

①心作摄：在禅定中虽得喜乐，摄心于定，不为喜乐所动。

②正：纯正。

③涌动：奔流，散动。

④明摄：明言收摄心神。

⑤喜性：喜的自性，即指喜的本质。

⑥空寂：没有各种相状名空，没有兴起也没有灭绝为寂。

⑦心住解脱：心于禅定中，虽得极大安乐而不贪着，从而众摆脱各种烦恼，得以解脱。

### 【译文】

第十“心作摄”，这种特胜是与二禅中的“定心境”相对应。



二禅定心中的那种喜悦之感，虽然纯正，却不是没有翻涌散动的隐患。这里明确标明是“摄”，即是要把心性摄回，观想喜悦本性的空幻寂灭，最终要导致定心的安静自然，丝毫不乱，并不随着喜悦之感而有所涌动，所以叫做“作摄”。

第十一“心住解脱”，这种特胜是对应破三禅中的快乐之感而言。三禅中所得到的快乐，可以遍及身体的各个部位，一般修行者得到之后，大都对此产生爱恋，受其染著，被它所束缚，不能从中解脱出来。现在用佛性的智慧观想把它破坏，把它拆析证明遍身都有快乐之感的时候，知道这是从因缘中所产生出来的，空幻而没有自身的本性，是虚假欺诳，并不真实。因此能够对它警惕，不受其污染，不贪恋执著，这样，本心才能得以自在，所以叫做“心作解脱”。

### 【原文】

十二观无常者，此对破四禅不动也。四禅名不动定，凡夫得此定时，心生爱取<sup>①</sup>。今观此定，生灭代谢，三相<sup>②</sup>所迁，知是破坏不安之相，故名观无常。

十三观出散<sup>③</sup>者，此对破空处<sup>④</sup>也。出者，即是出离色界；散<sup>⑤</sup>者，即是散三种色<sup>⑥</sup>。又出散者，谓出离色心<sup>⑦</sup>，依虚空消散自在，不为色法所缚也。凡夫得此定时，谓是真定<sup>⑧</sup>。今初入虚空处时，即知四阴<sup>⑨</sup>和合故有，本无自性，不可取著。所以者何？若言有出散者，为空出散乎？为心出散乎？若心出散，则心为三相所迁，已去<sup>⑩</sup>已谢，未来未至，现在无住<sup>⑪</sup>，何能耶？若空是出散者，空本无知<sup>⑫</sup>，无知之法，有何出散？既不得空定，则心无受著，是名观出散。

**【注释】**

①爱取：爱的异名，又是烦恼的总名。《唯识论》中说：“取是著义。”即爱恋而执著。

②三相：这里指过去、现在、未来。

③观出散：观出离色界，消除物质身体，心依虚空，自由自在。

④空处：即空处定。

⑤散：驱散。

⑥三种色：佛教名词。指可见有对色，不可见有对色，不可见无对色。

⑦色心：有形质碍之法，无知觉之用者谓之色，反之而无形质可见，有知觉之用者谓之心。在于诸法谓之色心，在于有情谓之心身，身即是色。

⑧真定：真正的禅定。

⑨四阴：佛教名词。阴即是蕴，积聚之意。佛经中把受、想、行、识称作四阴。

⑩已去：已经逝去的。

⑪无住：无有停留的地方，永远不能止息。

⑫无知：无有知觉。

**【译文】**

第十二“观无常”，这种特胜是对应破除四禅中的“不动”而言。四禅又叫做“不动定”，一般修行者如果能够得到这种境界，必然会从心中产生爱恋，而且执著不放。现在再来看这种不动定，其产生，其寂灭，其间的转换替代，不过是随着过去、现在、未

来三相在迁流变化，因而可以知道它是会被破坏，不得安宁之相，并不值得爱恋。所以叫做“观无常”。

第十三“观出散”，这种特胜是与“破空处”相对应的。这里的出，就是离弃色界；这里的散，就是指把可见有对色、不可见有对色、不可见无对色这三种色消散掉。另外，所谓出散，又是指从色心中脱离出来，依据虚空把色心消散掉，从而得到自在，再也不会被色心所束缚。一般修行者得到这种定境时，就认为是真正的禅定了。但现在初次进入这种禅定中，就会知道它是由受、想、行、识这四阴交合调和而产生出来的，它本身并没有自性，因而不可以贪恋执著。为什么是这样呢？这是因为，如果说是有出散，那么它是空出散呢，还是心出散呢？如果说是心出散，那么心已经随“三相”所迁移，过去的早已凋谢寂灭，未来的不不存在，处于现在状态的又存留不住，又怎么能够出散呢？如果说是空出散，那么，空本来就是无知无识，空无的东西，又有什么可以出散的呢？这种特胜，心既然得不到空定，就不会贪恋执著，所以叫做“观出散”。

### 【原文】

十四观离<sup>①</sup>欲者，此对识处<sup>②</sup>。盖一切受著<sup>③</sup>，外境皆名为欲。从欲界乃至空处，皆是心外之境。若认虚空为外境，而我顾受<sup>④</sup>之，则此空即欲矣。今识处空缘于内识，能离外空，即离欲。凡空夫得此定，无慧照察<sup>⑤</sup>，谓心与识法相应，认为真实，即生染著<sup>⑥</sup>。今得此定时，即观破析。若言以心缘识，心与识相应得入定者，此实不然。何者？过去、未来、现在三世识，皆不与现在心相应，乃是定法持心，名为识定<sup>⑦</sup>。此识定但有名字，虚诳不实，故名离

欲也。

### 【注释】

①观离欲：观想心识无常生灭，没有实体，故而产生离弃爱欲之心。

②识处：即识处定，进入此定时不见一切，唯见现在心识念念不住，过去心识已灭，未来心识未起，心识在时间上、空间是都无限广。

③爱著：贪于领受。

④顾受：顾念，领受。

⑤照察：了解，体察。

⑥染著：被污染并且执著不舍。

⑦识定：即识处定，见前。

### 【译文】

第十四“观离欲”，这种特胜是对应“识处”而言。所有一切形式的贪恋执著，在外境都叫做欲。从欲界直到虚空处，都是本心之外的境界。如果认定虚空就是外境，而自己就坦然接受，那么这种空就与欲相同了。现在“识处”的空是根源于心内之识，能够脱离外境的空，就是脱离了欲。一般修行者得到这种定境，没有佛性的智慧观照体察，以为这是内心与识法互相呼应，就认为它是真实不虚，随即产生污染执著。现在如果得到这种定境时，要随即用智慧去识破它，离析它。因为如果说这是从心中产生出来的识，是心与识互相呼应，那么实际上并非如此。为什么呢？因为过去、未来、现在这三世中的识，都不与现在的心境相呼应，不过是以定法来把持心境，名称叫做识定。但这种识定只是名字，其

实是虚妄欺诳，并不真实，所以叫做“离欲”。

### 【原文】

十五观灭<sup>①</sup>者，此对无所有处<sup>②</sup>。盖此定缘无为法尘，心与无为相应，对无为法尘发少识<sup>③</sup>。故凡夫得之，谓之心灭<sup>④</sup>，多生爱者。今得此定时，即觉有少识。此识虽少，亦有四阴和合，无常无我虚诳。譬如粪秽<sup>⑤</sup>，多少俱臭，不可染著。是名观灭。

### 【注释】

①观灭：观想少量心识亦无常生灭，即不生贪住之心。

②无所有处：即无所有处定，进入此定时，一心清净，空无所依，怡然寂绝，诸想不起，身中诸脉及心脏跳动也都停息。

③少识：细微的心念活动。

④心灭：是指真正离弃心念的状态，即心无可思念。

⑤粪秽：大小便等污秽肮脏之物。

### 【译文】

第十五“观灭”，这种特胜是对应“无所有处定”而言。因为这种禅定是依据无为法尘，心与无为相呼应，一般修行者得到这种境界，就称作是心灭，大都产生爱恋之感。现在达到这种特胜中的禅定时，就会发觉其中仍有少量的心识存在。这些味虽然少，也是由受、想、行、识这四阴调和配合产生，无常性、无自我、虚妄欺诳。就好像是粪便秽物一样，沾多沾少都有臭气，因此不可

以被它污染。所以叫做“观灭”。

### 【原文】

十六观弃舍<sup>①</sup>者，此对非想非非想。盖非想非非想，乃是双舍<sup>②</sup>，有无<sup>③</sup>俱舍中之极<sup>④</sup>。凡夫得此定时，认为涅槃。今知此定系四阴、十二入、三界<sup>⑤</sup>及十种细心<sup>⑥</sup>数等和合而成。当知此定无常，苦空无我，虚诳不实，不应计为<sup>⑦</sup>涅槃，生安乐想<sup>⑧</sup>，不受不著，是名观弃舍。弃舍有二种：一根本弃舍，二涅槃般弃舍。永弃生死，故云观弃舍。学者深观<sup>⑨</sup>弃舍，即便得悟三乘涅槃<sup>⑩</sup>。如须跋陀罗<sup>⑪</sup>，佛令观非想中细想，即获阿罗汉果。

今名悟道<sup>⑫</sup>，未必定具<sup>⑬</sup>十六，或得二三特胜，即便得悟，随人根器<sup>⑭</sup>，不可定也。

### 【注释】

①观弃舍：观想定心空寂而不生贪着，弃此定为涅槃的想法，以便继续升进，永远脱离生死轮回。

②双舍：双重的弃舍。

③有无：有法与无法。各种事物有其特性，名为有法，反之名为无法。佛教认为有法、无法俱空。

④极：最大程度。

⑤十二入：四阴、十二入与十八界合称三科，即把一切诸法分为五蕴、十二入及十八界。五蕴，即指构成人的五种要素的集聚。十二入，即指六根和六境，亦即六种感觉器官及其相对的客观对象。十八界，即六根、六境以及由此而产生的六识。此三科

用于帮助人们从三方面观察人和人所面对的客观世界，以破除“我执”的谬见，认识“无我”的道理。

⑥细心：佛教术语，指微细之意识，也称为细意识，即于生死等之位相续不断之微细意识。

⑦计为：算作。

⑧安乐想：身安心乐之想法。

⑨深观：深入观想。

⑩三乘涅槃：是引导教化众生达到解脱轮回的三种方法、途径或教说。一般称声闻、缘觉、菩萨（或佛）为“三乘”。乘，能从生死彼岸，渡至涅槃彼岸名为乘。佛教认为声闻乘和缘觉乘，旨在自度，拔一己之苦，得一己之乐。菩萨乘上求佛道，下化众生，以舍己为人，普度众生为本。通过此三乘达到涅槃，就称作是三乘涅槃。

⑪须跋陀罗：佛的最后一个弟子的名字。

⑫悟道：领会佛教的真理。

⑬具：具备，具有。

⑭根器：人的天资。把人的天资比喻成树木，所以称作根，根能堪物叫做器。

### 【译文】

第十六“观弃舍”，这种特胜是对应“非想非非想处定”而言。因为非想非非想，是一种双重舍弃，是有、无都加以舍弃，并达到极端。一般修行者得到这种定境时，就认为已经达到了涅槃。应当知道这种定境没有常性，以空为苦恼，并没有自性，虚妄欺诳，并不真实。不应该认为是涅槃，对其所生出的平安快乐的观想，应当不贪恋，不执著，所以叫做“观弃舍”。弃舍中又有两种情况，一种叫做“根本弃舍”，第二种叫做“涅槃弃舍”。永远离开生死

轮回，所以叫做“观弃舍”。学习修行者如果能够深入观弃舍中，就有可能得到了悟三乘涅槃的境界。比如佛的最后弟子须跋陀罗，佛令他在观非想中细细思量，结果便修行得到成为阿罗汉的正果。

这里所说的领悟大道，不一定非得具备这十六种特胜，有的人得到特胜中的两种三种后，就能够领悟了，这要根据各人的稟性根器，不可能预先设定。

### 【原文】

第三通明观<sup>①</sup>。学者从初安心<sup>②</sup>，即观息、色、心三事，俱无分别。观三事必须先观息道<sup>③</sup>。云何观息？谓摄心静坐，调和气息，一心细观此息，想其遍身出入。若慧心明利，即觉息入无积聚，出无分散，来无所经由<sup>④</sup>，去无所涉履<sup>⑤</sup>。虽复明觉<sup>⑥</sup>此息出入遍身，如空中风，性无所有。此观息如<sup>⑦</sup>也。

### 【注释】

①通明观：是佛教的修行方法之一。所谓通，就是从开始修习就通观息、色、心三事，因此禅法明净而无暗蔽，能开心眼，又可观一达三，故称通明禅。

②初安心：心刚刚开始安住于某一点，凝然不动。

③息道：呼吸所经过的路线。

④经由：经过。

⑤涉履：走过的道路。履，本意是鞋，此处指脚步。

⑥明觉：清楚地知觉。

⑦息如：息的特殊相状和真正实相。如，事物的各种特性和



其实相。如地的坚实相、水的湿相是事物特有相状，而它们非为实有，其实皆空是真实相。

### 【译文】

第三种是通明观。修习者从一开始安定心神起，就要通观息、色、心三者，领悟它们之间并无区别的道理。观念息、色、心这三者的现象，必须从观想息的各种情况入手。那么什么是观息呢？收摄心神，安静而坐，调节气息，使之和顺，专心一意地细细观想来往呼吸，想着气息在全身上下，自由出入，如果智慧之心聪敏而善于领悟，就会感到知，吸入之气进入体内无所聚积，呼出之气，出离人身而不消散，来时没有经过什么，没有留下任何痕迹。虽然明白地感知此气息出入于全身每一个部位，但它如同空中之风，本性虚无飘渺，一无所有。这就是考察息的真实情状的情形。

### 【原文】

次则观色。学者既知息依于身，离身无息，即应细观身色<sup>①</sup>，本自不有，皆是先世妄想因缘招感<sup>②</sup>，今生四大造色<sup>③</sup>围空，假名<sup>④</sup>为身。一心细观头腹、四肢、筋骨、脏腑，及四大、四微<sup>⑤</sup>，一一非身。四大四微，亦各非实。尚不自有，何能生此身诸物耶？无身色可得，尔时心无分别，即达<sup>⑥</sup>色如矣。

**【注释】**

- ①身色：身的物质构成和现象。
- ②招感：招致，感应。
- ③造色：造作、生出一切色法（物质）。围空：围住虚空。
- ④假名：托名。
- ⑤四微：色、香、味、触四种之极微。
- ⑥达：达到。

**【译文】**

其次就可以开始考察色。修习者既已明了气息依赖于身体而得以存在，离开了身体，也就没有了气息，此时就应该仔细考察身这种物质及其现象，身本来虚空无有，都是由前世的愚妄思想感应招致，由今世地、水、火、风四大等物质，杂揉制造而成，托名为身。再专意细心观察，头脑肚腹、手足四肢、筋脉骨骼、脏腑器官，以及地、水、火、风四种元素，色、香、味、触四种微粒，全都没有独立的实体，都不能构成身。四大、四微，尚且都属虚妄，并不真实存在，它们又怎么能够产生人的身体及身体中的各种东西呢？既然这样，没有身体这一物质的存在，那么心就不会产生种种辨别思虑。这样就考察到了色的真实情状了。

**【原文】**

次观心。学者当知由有心，故有身色，共来转动<sup>①</sup>。若无此心，谁分别色？色因谁生？细观此心藉<sup>②</sup>缘而生，生

灭迅速。不见住处<sup>③</sup>，料无相貌，但有名字，名字亦空，即达心如矣。

### 【注释】

①动转：运动，变化。

②藉：依借。

③住处：留住之处。

### 【译文】

其次再来考察心。修习者应该知道，由于有心的存在，故而有身及身外事物现象的存在，心与身等事物共同运动，交相转换，如果心不再存在，那么用什么来辨别、体察各种事物和现象呢？并且各种事物、现象又凭借着谁而产生呢？仔细观想此心是依赖着各种因缘而产生，生死变化，快速迅捷，看不到见它有留住暂止的地方，也没有相状形貌，只有名字，而且名字也空无虚妄。这样就考察到了心的真实情状了。

### 【原文】

学者若不得三性别异<sup>①</sup>，名为如心<sup>②</sup>。学者若观息时，既不得息，即达色心空寂。何者？谓三法<sup>③</sup>不相离故也。观色观心亦尔。若不得息、色、心三事，即不得一切法<sup>④</sup>。何以故？由此三事和合，能生一切阴入界<sup>⑤</sup>众等烦恼善恶行业<sup>⑥</sup>，往来五道<sup>⑦</sup>，流转不息。若了<sup>⑧</sup>三事无生，则一切诸法，本来空寂矣。

**【注释】**

①三性别异：息、色、心之间的特点、差异。

②如心：与心相加。如，为平等、相同的意思。

③三法：指息、色、心三事。

④一切法：一切事物和现象。

⑤阴入界：指五阴（五蕴）、十二入、十八界三科。

⑥善恶行业：由身、口、意所作的善事、恶事及其由此而产生的苦乐果报。《无量寿经》：“行业果报，不可思议。”

⑦往来五道：为有情众生死轮回的五种处所。为地狱道、饿鬼道、畜生道、人道、天道。

⑧了：明白，了悟。

**【译文】**

修习者在修行过程中，如果得不出息、色、心三种事物之间有所差异的结论，那就叫做“如心”。修习者如果观息之时，不再觉知呼吸的存在，就达到了感应事物之心虚空安寂的境地。为什么呢？因为观息、观色、观心这三种观法是不能相离的，在观色、观心的境地中，也是如此。如果修习者于息、色、心三种都不再有感有知，那么就是离却了世间一切事物和现象的影响，这是什么原因呢？因为由息、色、心这三种事物交合调和，能够产生五阴、十二入、三界等等，以及一切烦恼、善行善果、恶行恶果，使生灵往还于五道，迁流轮转不息，假如明了息、色、心这三种事物根本就不存在，那么一切事物及其现象也会完全处于虚空沉寂的状态了。

### 【原文】

学者果能如是观察<sup>①</sup>三法，悉不可得，其心任运，自住真如<sup>②</sup>，泯然明净，此名欲界定。于此定后，心依真如，泯然入定，与如相应，如法<sup>③</sup>持心，心定不动，泯然不见身。色、息、心三法，异相<sup>④</sup>一往<sup>⑤</sup>，犹如虚空，即是通明未到地也。从此而发四禅四定，最为捷速<sup>⑥</sup>。

### 【注释】

①观察：即观想、观念。

②真如：事物的真实状况的性质。

③如法：契合于真理。

④异相：佛家称不同的色相。《首楞严经》：“六善现行，则于同中显现群异，一一异相，各各不同。”

⑤往：离开，消散。

⑥捷速：快捷，迅速。

### 【译文】

修习者如果能够这样考察思索息、色、心三者，并且对三者都无有知觉，达到自如纯熟的地步，任其自然运行，就会把握事物的真实本体，安然清静，这一境界名为“欲界定”。在这个禅定境界之后，心念依随于事物真实本体，寂然入于禅定，与禅法所应达到的境界相应相合，以禅定之法护持心念，保持心的宁静不动，感到身体泯然消失。寂定之中即对息、色、心三种事物失去了知觉，这样各种掩盖了假相的变异之相一旦消失，就会一如虚

空，这就是“通明未到地”了。在此基础上修习，生发四禅、四定，最为便捷迅速。

## 遗 欲<sup>①</sup> 篇

### 【原文】

周濂溪<sup>②</sup>论圣学<sup>③</sup>，以无欲为要，欲生于爱，寡欲之法，自断<sup>④</sup>爱始。爱与憎对，常见其可憎，则爱绝矣。故释氏<sup>⑤</sup>有不净观<sup>⑥</sup>焉。夫有生必有死，死者乃永离恩爱之处，有生<sup>⑦</sup>之所共憎。虽知可憎，无能免者，我今现生，不久必死，过一日则近一日。盖望死而趋<sup>⑧</sup>也，岂可贪恋声色名利之欲哉？真如扑灯之蛾，慕虚名而甘实祸，何其愚也。

### 【注释】

①遗欲：消除欲望。

②周濂溪：即北宋哲学家周敦颐（1017—1073），字茂叔，道州营道（今湖南道县）人，曾官国子博士、广南东路转运判官等。因其筑书堂于庐山莲花峰下小溪旁，仿营道故居濂溪以名之，人称濂溪先生。他是宋明理学的创始人之一，建立了以孔、孟正统思想为主的哲学理论体系。

③圣学：指儒家孔孟学说。

④断：断绝。

⑤释氏：释迦牟尼，此处指佛教。

⑥不净观：为佛教禅观“五停心观”之一，此禅观专门用于对治贪心，方法是在禅定中观想自身与他身的污秽不净，以消除

对人生的贪恋，坚定出世修行的决心，故称不净观。

⑦有生：有生命的一切生物。

⑧趋：快走，趋进。

### 【译文】

宋代理学家周敦颐论述儒家圣学，把“无欲”作为其中的纲要。欲望产生于爱慕的心理，要减少欲望，须从割断爱慕之心开始，爱慕与憎恶相对立，如果能经常看到自己所喜爱的事物有着其可憎恶的一面，那么爱慕之心就会逐步断绝。所以佛家有所谓“不净观”。世界上有产生，就必然有死亡。死亡，就是永远离开恩爱的地方，它为一切有生命的东西所共同憎恶。虽然都知道死亡的可憎可恶，但却没有任何东西能够避免，终归要有一死。如今我在生活，但过不了多久，必然会死去，经过一日，就是离死亡又近了一日。每一日都是在朝向死亡迈进。正因为这样，又怎么能够去贪恋声色名利这些欲望呢？如果贪恋这些欲望，那真好象是扑向灯火的飞蛾，为了贪慕空虚的名声，而甘愿忍受实在的祸患，这是多么愚蠢啊！

### 【原文】

学者欲习不净观，当先观人初死之时，言词惆怅<sup>①</sup>，气味煮蒿<sup>②</sup>，息出不返<sup>③</sup>，身冷无知，四大无主，妄识<sup>④</sup>何往？观想亲切<sup>⑤</sup>，可惊可畏，爱欲自然淡薄，悲智<sup>⑥</sup>自然增明。



### 【注释】

①惆怅：伤感。

②焄（xun 熏）蒿：祭祀时祭品所散发出来的气味。焄，通“葷”，一般指葱、韭之类有辛辣气味的蔬菜。

③反：同返，返回。

④妄识：虚妄的想法。

⑤亲切：真切，切实。

⑥悲智：慈悲与智慧。佛教以悲智为佛菩萨所具有的一双之德，悲用于利己，智用于利人。

### 【译文】

修行者如果想要修习“不净观”，应当首先去观察人在弥留之际的情形。这时，人的言语悲伤不安，气味腥臭难闻，气息只有呼出，没有吸进，身体逐渐冷却，丧失知觉，地、水、火、风这构成一切物质现象的四大基本要素，尚且没有主张，那些虚妄的念头又有什么用呢？这样设身处地观想，好象自己亲自体验过，就必然会感到吃惊和畏惧，爱恋的欲望自然会逐渐淡薄，慈悲和智慧自然增加并显明。

### 【原文】

从此而修，有多门<sup>①</sup>焉。

日九想。一，胀想，谓死尸胀如韦囊<sup>②</sup>也。二，坏想，谓四肢破碎，五脏恶露<sup>③</sup>也。三，血涂想，谓血流涂地，点

污恶秽<sup>④</sup>也。四，浓烂想，谓浓流肉烂，臭气转增也。五，青瘀想，谓浓血消尽，瘀黑青臭也。六，噉想<sup>⑤</sup>，谓虫蛆啖食<sup>⑥</sup>，决裂<sup>⑦</sup>残缺也。七，散想，谓筋断骨离，头足交横也。八，骨想，谓皮肉已尽，但见白骨也。九，情想，谓焚烧死尸，骨裂烟臭也。但将吾所爱之人，以上九想观之，乃知言笑<sup>⑧</sup>欢娱<sup>⑨</sup>，尽属假合<sup>⑩</sup>，清温细软，究竟归空。即我此身，后亦当尔，有何可爱而贪着哉？

### 【注释】

①多门：多种门径。

②韦囊：皮袋子。韦：去毛加工制成的皮革。

③恶露：指身上不净的津液，如浓血屎尿等等。恶，憎厌之意，露，津液。

④点污恶秽：肮脏污秽。

⑤噉（dan 淡）：吃。同啖。

⑥啖（zā 杂）食：啃食。啖，吃东西的声音。

⑦决裂：分离，分裂。

⑧言笑：说笑。

⑨欢娱：欢快娱乐。

⑩假合：虚假的和谐，暂时的结合。各种因缘的假和合必有离散，是一时的和合而非永久的和合，故称为假。

### 【译文】

从这一步开始修习，有多种门径可以遵循。

首先是所谓的“九想”。第一是“胀想”，就是想象人死后，尸

体象皮革制成的囊袋一样膨胀难看。第二是“坏想”，就是想象人的手腿四肢都破碎不堪，心肝胆脾肺五脏暴露在外面，溃烂不堪。第三是“血涂想”，就是想象全身的血液都流淌出来，把地面污染得一塌糊涂，又脏又臭。第四是“浓烂想”，就是想象人的尸体腐烂成浓，所发出的恶臭更加难闻。第五是“青瘀想”，就是想象尸体中的浓血进一步干涸，变成又黑又臭的瘀泥。第六是“噉想”，就是想象尸体被蛆虫嚼食，渣滓满地，残缺不全。第七是“散想”，就是想象尸体中的筋脉全都断开，骨骼全都分离，头、足各部分横七竖八，散乱不堪入目。第八是：“骨想”，就是想象尸体的皮肉已经化尽，只剩下白骨暴露在野外。第九是“情想”，就是想象焚烧尸体之时，骨肉都化成黑烟臭气。如果能够用以上九想，把我们所爱慕的人，作为观想的对象，就会知道在一起言谈笑语，欢乐娱情，都不过是虚假的凑合；所感到的亲切柔和、温情脉脉，归根到底都只是空幻。即使是我自己的这个身体，死后也必然是如此，那又有什么值得爱恋而放不开呢？

### 【原文】

学者修九想既通，必须增想重修，令观行熟利<sup>①</sup>，随所观时，心即随定，想法<sup>②</sup>持心，澄然<sup>③</sup>不乱，破欲除贪，莫此为尚<sup>④</sup>矣。

### 【注释】

①熟利：熟悉，流利。

②想法：九想之法。

③澄然：水平静而清彻的样子。

④尚：通“上”。莫此为尚，意为没有比这更好更高的了。

### 【译文】

修行者修习“九想”既已畅通，还必须进一步增加观想，重行修习，以使观想行程更为熟练便利，达到心意随着观想的进行，立即能够安定下来，使那些想象把持着心境，使心境澄清平静，丝毫不乱。打破欲望，消除贪念，没有比这些观想更为有效的了。

### 【原文】

日十想。一，无常想，谓有为之法<sup>①</sup>，新新<sup>②</sup>生灭，顷刻变迁，无暂停息也。二，苦想，谓六情<sup>③</sup>逼迫，万事煎熬，有生皆苦，无有乐趣也。三，无我想，谓法从缘生，本无自性，即体<sup>④</sup>离体，孰为我身也？四，食不净想，谓食虽在口，脑涎<sup>⑤</sup>流下，与唾和合，成味而咽，与吐无异，下入腹中，即成粪秽也。六，死想，谓一息不属，但尔沉沦<sup>⑥</sup>也。七，不净想，谓身中三十六物<sup>⑦</sup>，五种不净<sup>⑧</sup>也。八，断想。九，离想。十，尽想。缘涅槃，断烦恼结使<sup>⑨</sup>，名断想。断而得离，名离想。离而得尽，名尽想。

九想为初学，十想为成就；九想如缚贼，十想如杀贼；此为异耳。

### 【注释】

①有为之法：泛指一切处于相互联系、生灭变化中的现象。生、住、异、灭四有为相为其特征。特指人的造作行为。

②新新：不断更新。

③六情：即六根，因为六根所生之果为情，故称六情，即为眼、耳、鼻、舌、身、意六情根。

④即体：接近身体。

⑤脑涎：脑中的涎液。

⑥沉沦：陷入痛苦、罪恶的境地，此处指重入六道轮回。

⑦三十六物：佛经中认为，人身中有三十六种不净之物，分为三类：一是外相十二，包括发、毛、爪、齿、哆、泪、涎、唾、屎、溺、垢、汗、二是身器十二，包括皮、肤、血、肉、筋、脉、骨、髓、肪、膏、膜、脑；三是内含十二，包括肝、胆、肠、胃、脾、肾、心、肺、生藏、藏、赤痰、白痰。

⑧五种不净：指种子不净，此身以过去结业为种，现在以父母精血为种，是为不净；住处不净，母胎为不净之处，此身在此孕育，是为不净；自相不净，此身具有九孔，常有唾液、便溺，故而不净；自体不净，此身为三十六种不净之物和合而成，故而不净；终究不净，此身既死，埋则成土，虫啖成粪，火烧成灰，无一净相。

⑨结使：佛教名词，结与使都是烦恼的异名。系缚身心，结成苦果，称为结；随逐众生，又驱使众生者，称为使。结有爱结、惠结、痴结等九结。使有贪欲、无明、邪见等十使

### 【译文】

其次就是所谓的“十想”。第一是“无常想”，就是认为有因缘所生的事物，不断更新，不断产生和消灭，顷刻之间就会变化迁移，没有暂时的停止休息。第二是“苦想”就是认为眼、耳、鼻、舌、身、意六情根，所接触的一切，都是对身心的强逼与压迫，所有的事物都使身心受到煎熬，有生之日，都是在受苦，并没有丝

毫的乐趣。第三是“无我想”，就是认为一切事物都是由因缘而生，根本没有自身的本性，人身上的东西也是如此，一时附在身体，一时又离开身体，这样变幻不定，又能有哪些东西是我自己的身体呢？第四是“食不净想”，就是认为食物虽然尚在口中，脑中的涎液流淌而下，与口中有唾液搅和在一起，产生了滋味，下咽到肚中，与呕吐没有什么差别，到达腹中之后，立即就变成了粪便秽物。第六是“死想”，就是认为一口气喘不过来，生命便沉没沦丧了。第七是“不净想”，就是认为人的身体之中，无论是皮肤毛发、血肉筋骨，还是肝胆心胃，所有一切，都有种种不净，肮脏不堪。第八是“断想”，第九是“离想”，第十是“尽想”。依靠涅槃的力量，断除一切系缚系心、引起烦恼的结与使，这就称作“断想”。与烦恼的根源断开，因而能够远离，所以称作“离想”。既已离开，必能将其尽数除去，所以称作“尽想”。

以上所说的“九想”，是为初学者而设，“十想”则是通过修习最后取得的成就。通过“九想”，好比是把贼抓住了捆绑起来；修习“十想”，就是最后把贼杀掉，消灭干净了。这就是“九想”与“十想”之间的差异。

### 【原文】

又有白骨观<sup>①</sup>，乃就<sup>②</sup>九想中略<sup>③</sup>出者。凡作九想、十想等观，皆当正身危坐<sup>④</sup>，调和气息，使心定良久<sup>⑤</sup>，方可作想。今作白骨观，学者先当系念左脚大指，细观指半节作疱<sup>⑥</sup>起，令极分明，然后作疱溃<sup>⑦</sup>想。见半指节，极令白净，如有白光。次观一节，令肉擘<sup>⑧</sup>去，皆有白光。次观二节、三节，乃至五节，及两足十节，白骨分明。如是系心，不令驰散，散即摄之令还。想成<sup>⑨</sup>时，觉举身<sup>⑩</sup>温软。

心下热时，名<sup>⑪</sup>系心住，心既往已，当复起想，足趺<sup>⑫</sup>拔肉<sup>⑬</sup>见白骨，极令了了<sup>⑭</sup>。

### 【注释】

①白骨观：即九想中的骨观，此观法进一步发展了骨想，以达到使修习者知无常而放弃执着此身之念。

②就：从，依据。

③略：节略，概括，提要。

④危坐：端正而坐。

⑤良久：许久，较长的一段时间。

⑥疱：泡状的疙瘩。

⑦溃：溃烂。

⑧擘（bāi 摆）：同“掰”，用手把东西分开或折断。

⑨想成：观想成功。

⑩举身：全身。

⑪名：与“色”相对。代表一切精神现象。

⑫足趺：（fú）：脚背。

⑬拔肉：皮肉断裂，分散。

⑭了了：清晰，分明。

### 【译文】

另外，还有“白骨观”的方法，这是从“九想”中节略出来的。凡是修行“九想”、“十想”这些观想时，都应当端正身体，笔直坐好，调整气息达到平和顺畅，使心境安定一段时间之后，才可以进行观想。现在修习白骨观，修行者应当先把意念凝想于左脚的大趾，从脚趾的前半节塌，仔细观想，使它的形象极为清晰

鲜明，历历在目。然后进一步作脓胞溃烂想，在意念中想象这半截脚趾十分洁白干净，好象向外放白光。接下去再观想下一半脚趾，想象中使上面的肉全部被分离而去，仅剩下骨骼，骨骼上都有白光发射。然后再依次观想脚趾的第二节、第三节，一直到第五节，然后再观想右足，直到两足趾的十个关节，都达到白骨历历在目，鲜明清晰。把这些意念维持在心境中，保持着不使它分散跑开，如有分散，立即用意念把它拉回来。观想成功之时，就会感觉到全身温暖柔软。心头中感到发热时，就用意念的力量把为种境况保持住。心念如果已经过去，就应当重新开始起头观想，想象跌坐着的两足，都是肉已离去，只见白骨，使这些白骨非常清晰分明。

### 【原文】

次观踝<sup>①</sup>骨，次胫<sup>②</sup>骨，又次髌<sup>③</sup>骨，皆是骨骼，见白骨如珂雪<sup>④</sup>。从此观肋骨，及脊骨、肩骨。从肩至肘，从肘至腕，从腕至掌，从掌至指端，皆令肉相向<sup>⑤</sup>披，见半身白骨。次观头皮，观膜<sup>⑥</sup>，观脑，观肪，观咽喉，观肺、心、肝、胆、脾、胃、大小肠、肾等诸脏<sup>⑦</sup>，有无数诸虫，啗食浓血，会见<sup>⑧</sup>分明。又见诸虫，从咽喉出；又观小肠、肝、肺、脾，皆令流注<sup>⑨</sup>于大肠中，从咽喉出，堕于前地，此想成已，即见前地屎尿臭处及诸虫，更相缠缚，诸虫口中，流出浓血，不净盈满。此想成已，自见己身如白雪，又节节相拄<sup>⑩</sup>，若见黄黑，更当悔过<sup>⑪</sup>。此为第一白骨观。



### 【注释】

①踝：脚腕两旁突起的骨头。

②胫：小腿，从脚跟到膝的部分。

③髌（kuān 宽）骨：组成骨盆的大骨，通称胯骨。

④珂雪：珂：象玉的白石，也指如雪的白贝。珂雪，比喻事物的洁白。

⑤相向：相对。

⑥膜：脑内部薄衣状软组织。

⑦藏：同“脏”。各种器官。

⑧会见：对于事物义理了解透彻。

⑨流注：流入。

⑩拄：支撑。

⑪忏悔：发露以往之罪而警戒将来。

### 【译文】

然后再观想脚踝骨，再观想小腿骨，再观想髌骨，把它们一一都想象仅是骨架，其中的骨骼洁净如同白色贝壳。由此再进而观想肋骨，以及脊椎骨，肩胛骨，从肩部再至胳膊肘，由胳膊肘再至手腕，从手腕再至手掌，从手掌再至手指尖，都把它们想象成皮肉尽数披开，半个身体仅仅只剩下白骨。然后再观想头皮，观想脑膜，观想脑髓，观想脂肪，观想咽喉，观想肺、心、肝、胆、脾、胃、大肠、小肠等各个器官，在这些器官上，有无数各种各样的虫子，正在啞食吸取浓血，各种丑态，历历在目，非常清晰。之后，再可想见各种害虫从咽喉中蠕动钻出。接着，再可观想小肠、肝、肺、脾、肾等各种内脏，全部溃烂，流入大肠，再从咽

喉涌出，坠落于面前地上。这一观想完成之后，就会想见面前地上，粪便污秽之处，各种蛔虫交相缠绕盘结，每个虫子口中充满着浓血，肮脏的东西正在向外流淌着。此步观想成功之后，就可以看见自己身体洁白如雪，骨骼节节相连，互相撑住。如果想见自己骨骼呈现出黄黑色，更应当深刻忏悔所犯的罪过。这就是第一白骨观。

### 【原文】

第二观者，系念额上，定𦓐<sup>①</sup>额中，如爪甲大，慎莫杂想。如是观额，令心安住，不生诸想，惟想额上。然后自观头骨，白如玻璃色。如是渐见举身白骨，皎然<sup>②</sup>明净，节节相拄。此想成已，次想第二骨人，次想三骨人，乃至十骨人。见十骨人已，乃想二十骨人，三十、四十骨人，见一室中，遍满骨人，前后左右，行列<sup>③</sup>相向，各举右手，向于我身。是时学者，渐渐广大，见一庭<sup>④</sup>内，满中骨人，行行相向，白如珂雪。渐见一乡皆是骨人，次观一邑<sup>⑤</sup>、一省，乃至天下，皆是骨人。见此事已，身心安乐，无惊无怖<sup>⑥</sup>。学者见此事已，出定入定，恒见骨人。山河石壁，一切世事，皆悉变化，犹如骨人。见此事已，于四方面<sup>⑦</sup>，见四大水<sup>⑧</sup>，其流迅驰，色白如乳，见诸骨人，随流沉没。此想成已，复更忏悔，但纯<sup>⑨</sup>见水，涌注空中，后当起想，令水恬静。此名凡夫心海<sup>⑩</sup>，生死境界之想也。

### 【注释】

①颧 (quan 权): 颧骨, 眼下腮上突起的颜面骨。

②皎然: 明亮而洁白。

③行列: 排列。

④一庭: 一院。

⑤邑: 城市。

⑥怖: 惊惧, 恐怖。

⑦四方面: 东、南、西、北四方。

⑧四大水: 佛教以地、水、火、风四大各配于东、南、西、北四方, 四大水即为四方之水。

⑨纯见: 只见。

⑩凡夫心海: 佛教以为众生心体如海, 外在境界如风, 由此所生的八识如波浪。

### 【译文】

第二白骨观, 应首先将念想系定于额头之上, 专注于额头颧骨中, 指甲大小的一块地方, 千万小心, 不可参以杂念, 这样静观额上, 使心念停住, 安然不动, 不再有任何念想, 只是一心观想额头。然后再观想自己的头盖骨, 洁白如同玻璃颜色。这样渐渐地观见全身白骨, 明亮洁白纯净, 骨骼节节互撑拄。这样观想成功之后, 进一步再想见第二个白骨人, 然后再想第三个白骨人, 第四个白骨人, 直至第十个白骨人。观念过第十个白骨人后, 就再观想二十个白骨人, 再观想三十、四十个白骨人。想见房室之中, 到处布满白骨人, 前后左右, 相对排列, 每个人都举起右手, 指向我自己的身体。这时修习者的观相范围渐渐扩展, 想见一院

之内，遍满白骨人，前后左右，一行一行，相对而立，洁白如雪贝。然后渐渐地想见一乡之中，到处都是白骨人，之后再想一城一省乃至全天下，到处都满是白骨人。完成这种观想之后，身心安宁愉悦，没有丝毫惊惧恐怖。修习者观想过这些以后，在进入和离出禅定境界时，总会观见白骨人。高山大河，石块土壁，世界上所有的万事万物，它们的迁移变幻，就如同白骨人一样。这种观想完成之后，于东、西、南、北四方，观见四条大河，水流迅急，汹涌奔腾，其色雪白，如同乳汁，许许多多的白骨人，在水中飘流，随着波涛，忽然浮出，忽然沉没。这一观想完成之后，再理一步忏悔自己的罪过。这样就会只看见大水，腾起巨大水柱，涌向天空中。在此之后，应当生起念想，使大水平定安静。这叫做“凡夫心海”，是生死交汇界线上的观想。

## 广 爱 篇

### 【原文】

孔子云：“老者安之，朋友信之，少者怀之。”<sup>①</sup>尽世间只有这三种人。就此三种人中，老者有二，吾之老，人之老；朋友有亲者，有疏者，有始亲而终疏者，有恩与仇者；少者亦有二，吾之少，人之少。吾之老少，虽有同室<sup>②</sup>，亦有等杀<sup>③</sup>。人之老少，便包恩仇远近，种种不齐矣。先从吾之老者，发愿贻<sup>④</sup>之以安，饮食起居，悉令得所<sup>⑤</sup>。学者初修时，取最所亲爱若父母之类，一心缘之，倘<sup>⑥</sup>有异念，摄之令还，使心想分明，见吾亲人老者受安之相。然后及<sup>⑦</sup>于人之老者，乃至怨仇蛮貊<sup>⑧</sup>，无不愿其安乐。朋友、少者，亦皆如是。

### 【注释】

①老者安之，朋友信之，少者怀之：语出《论语·公冶长》。安，安逸。怀，怀念。

②同室：同处一室。此处指亲厚关系。

③等杀：等级差别，等类。

④贻：给予，留赠。

⑤得所：得其所应得。

⑥倘：倘若，假如。

⑦及：达到。此外为扩及之意。

⑧蛮貊(mò 磨)：蛮，指南方少数民族。貊，指北方少数民族。用以指代四方少数民族，这里指一切与己毫不相关的人。

### 【译文】

孔子说：“要使年老的人享受安乐，要让朋友们信任依赖，要使年少者深深怀念。”年老的、和自己年岁相当的以及年少的这三种人，可以概括整个世界上所有的人。就这三种人而言，年老者有两种，我们自己的老人，别人的老人；朋友则有亲密的朋友，有疏远的朋友，又有初始亲密，而最终疏远的朋友，有留下恩情的，也有结下仇怨的；年少者也有两类，我们自己的孩子，别人的孩子。我们自己的老人孩子，虽然同居于一室，也有所差别；别人的老人少年，更包含了恩人仇家、亲疏远近，各种情况参差不齐。首先从我们自己的老人做起，发愿给他们以安乐，在饮食生活各方面，使他们得到充分满足。修习者开始修习时，以最为亲近爱恋之人如父母等人，为缘念的对象，一心专注，如果产生了杂念，马上加以收束，使之回还。要让这种观想明晰异常，想见我所亲敬的老人安享快乐的情形，然后再扩延到别人的老人，更进一步扩及与自己有仇有怨的人家的老人，以至于与自己毫无关系的边远地区异族的老人，希望他们每一个人都安宁喜乐。对于和自己年岁相当的朋友，对于年少的孩子，都要这样，逐步扩展，希望所有的人都安享快乐。

### 【原文】

禅家谓之慈心观<sup>①</sup>，又谓之四无量心<sup>②</sup>，功德<sup>③</sup>最大。四无量者，慈、悲、喜、舍也。初时慈念众人，老者愿贻之

以安，朋友愿贻之以信，少者愿贻之以怀。心心相续，道力<sup>④</sup>坚固。即于定心中，见所亲爱人，受快乐之相，身心悦豫，颜色和适<sup>⑤</sup>。了了分明。见亲人得乐已，次见外人，乃至怨人，亦复如是。于定心中见一人，次见十人，乃至千人、万人，及普天率土<sup>⑥</sup>之人，悉皆受乐。学者于八定中，见外人受乐，而内定转深，湛然无动，此名慈无量也。

世人与众不和<sup>⑦</sup>，初生为嗔<sup>⑧</sup>，嗔渐增长，思量执着，住在心中，名为恨。此恨既积<sup>⑨</sup>，欲损<sup>⑩</sup>于他，名为恼<sup>⑪</sup>。败德损德，皆原于此。惟一慈心，能除嗔、恨、恼三事，以是<sup>⑫</sup>知慈心功德无量也。

### 【注释】

①慈心观：给予人快乐之心名为慈心，以此心观念万物，是为慈心枯。

②四无量心：指慈无量心，能予人快乐之心；悲无量心，能挽人出苦难之心；喜无量心，见人离苦得乐而生庆悦之心；舍无量心，舍弃亲怨等界限之心。佛教理论认为此四心善缘无量众生，可引无量之福，故名无量心。

③功德：功是指福利的功能，此功能是善行之德。如生善念、行善事等所得善报，是为功德。

④道力：此指从佛道中产生的力量，佛家以为此由道中所发力量无限而无所畏。

⑤和适：平和，舒适。

⑥率土：指疆域之内。《诗·小雅·北山》：“普天之下，莫非王土；率土之滨，莫非王臣。”这里普天率土指世界上所有的地方。

⑦和：和睦。

⑧嗔：生气，愤怒。

⑨积：积聚。

⑩损：损害。

⑪恼：佛经中指自己身知恶事，却干恶事而不改，不听他人之劝告，只是自己懊恼烦闷的一种心态。

⑫以是：因此。

### 【译文】

这样爱及众人，佛门禅家把它叫做“慈心观”，又叫做“四无量心”，其功德最为浩大。所谓“四无量”，就是慈无量、悲无量、喜无量、舍无量四种。开始时，以慈心对待众人，对老年人愿意奉献给他们以安乐，对朋友愿意奉献给他们以诚信，对少年人愿意奉献给他们以关怀。这种慈心，不断延续，由此产生的道力量坚实牢固。这样修习者在静定的心境中，想见所亲所爱之人，享受平安快乐的情形，他们身心愉悦快乐，面色和谐舒适，此情此景，历历在目，清楚明晰。想见亲爱之人得享快乐以后，再进一步观想其他的人，以至于和自己有仇怨的人，对他们也作如此观念，在寂定之中，想见一人，然后再进一步想见十人，以至于千人万人，最后要想到普天之下的一切的人们，全部获得快乐。修习者在这种禅定过程中，想见外人享受喜乐，内心的静定由此转而加深，寂定安稳，没有波动，这就叫做“慈无量”。

世上的人们与他人不够和睦，开始时，心生恼怒，恼怒渐次增长，耿耿于怀，积聚心中，就产生了恨，这种仇恨不断积累，就要对他人加以损害，这就叫做恼。败坏道德，损害功德，根源就在于心中有了嗔、恨、恼这些东西。只有这里所讲的一颗慈心，才能够消除嗔、恨、恼这三种祸害。因此可以知道，慈心所具有的功德真是无可限量。



### 【原文】

又释氏之慈有三等；众生缘慈<sup>①</sup>，法缘慈<sup>②</sup>，无缘慈也<sup>③</sup>。不利益一人，而求利益无数无边之人，是为众生缘慈。老者不独思安其身，而兼思安其心，使之得受性真<sup>④</sup>之乐，朋友、少者皆然，此为法缘慈。若无缘慈，惟圣人有之。盖圣人不住有为，亦不住无为，老则愿安，友则愿信，少则愿怀，而吾亦不知其安，不知其信，不知其怀，所谓无缘慈，力赴群机也。

### 【注释】

①众生缘慈：以一慈悲心看待十方六道众生，视他们如父母兄弟姐妹，常思使其得乐拔苦。此并未根本断绝烦恼。

②法缘慈：心既已断烦恼，明了一切法皆空，破诸相，但怜众生不知是法空，一心欲使其拔苦得乐，并随意拔苦与乐。

③无缘慈：此慈悲只在诸佛中有，因为佛之心不住于有为、无为，也不于过去、现在、未来，欣无她缘，亦无众生缘，使一切众生自然获得欢乐。

④性真：事物的真实性征，即佛教所说的诸法皆空。

### 【译文】

另外，佛家的慈心又分为三等：即愿一切众生得享快乐的“众生慈”；怜悯众生不知一切皆空，思欲拔救他们出离苦海的“法缘慈”；诸佛所特有，使一切众生自然得获快乐的“无缘慈”。

不只有益于一人，而求利于天下各处无数的众人，这是众生缘慈；对于老人，不但想要使其身得安乐，还想要使其心也得安乐，使他能够获得了解一切事物实性为空这一真理的喜乐。对于朋友，对于孩子也是如此。这就是法缘慈。至于无缘慈，只有圣人具有这样的慈心，因为圣人的心念既不停住于由因缘聚合而成的事物，也不留住于非因缘聚合而成的事物，故而希望所有老年人得到安乐，希望天下友朋相互信任，希望一切孩子被人关怀。然而圣人自己并不在意知道老人们是否得享快乐，朋友们是否相互忠信，孩子们是否被加意关怀，并且亦不知道因为他的慈心，人们对他的诚信，怀念，这即是所谓的无缘慈，即是勉力去投身一切机缘的意思。

### 【原文】

学者于慈定中，常念欲遂众生诸愿，见众生受诸劳苦，心生怜悯，即发愿救拔。先取一亲爱人受苦之相，系心缘之，慈悲无极<sup>①</sup>。乃至一方四<sup>②</sup>天下之人，皆见其受苦而思济<sup>③</sup>拔，悲心<sup>④</sup>转深，湛然不动，是名悲无量也。学者入悲定中，怜悯众生，除苦与乐<sup>⑤</sup>，尔时深观众生，虽受苦恼，虚妄不实，本无消除，授以清净妙法<sup>⑥</sup>，令获涅槃常乐。摄心入定，即见众生皆得受喜。亦初从亲人，次遍天下。此名喜无量也。

### 【注释】

①无极：无限，没有终止。

②一方四：即四方。

③济：救济。

④悲心：悲怜他人受苦之心。《止观》：“悲心彻骨，如母念子。”

⑤与乐：给予欢乐。

⑥清净妙法：脱离一切恶行所造成的罪业和各种烦恼垢染的善妙之禅法。

### 【译文】

修习者在慈无量静定之中，常常希望能够满足一切众生的各种心愿，见到众生辛劳痛苦，即会心生怜悯之情，就会生发拯救他们脱离苦难的心愿。此时先以一个自己亲敬爱恋之人受苦的情景，放在自己心头，这样就会产生无限慈悲怜悯，然后观想再扩大至四面八方，普天之下，一切众生，人皆受苦而我欲救济、帮助他们，由此悲怜他人受苦之心更加深厚，心意精纯而没有动摇，这叫做“悲无量”。修习者进入悲无量定中，可怜众生，欲解除他们的痛苦，给予他们快乐。这时再进一步深入观想众生，虽然遭受苦难，却是虚假不实的，本来无可消除，以清净的禅定妙法教导他们，使他们获得真正、持久的安定快乐，此时收束心神深入禅定，即可得见一切众生，人皆享受喜乐，也从观想亲人获得喜乐开始，然后再遍及天下一切人众，这就叫做“喜无量”。

### 【原文】

学者从喜定中，思念慈与众生乐，悲欲拔苦，喜令欢喜，而计<sup>①</sup>我能利益，不忘前事，即非胜行<sup>②</sup>。譬如慈父益子，不求恩德，乃曰真亲。又念众生得乐，各有因缘，不独由我，若言我能与乐，则非不矜<sup>③</sup>不伐<sup>④</sup>之心。又念慈心

与乐，俱是空怀<sup>⑤</sup>，在彼众生，实不得乐，若以为实，即是颠倒。又念众生受苦，若有纤毫<sup>⑥</sup>忧喜之生，即属障碍<sup>⑦</sup>，难得解脱。我今欲清净善法，不应着意，必固<sup>⑧</sup>我之法。今当舍此执恋<sup>⑨</sup>，即发净心，毫无憎爱。先取所亲之人，见其亦得定力，受不苦不乐之相，了了分明。乃至十世五道<sup>⑩</sup>，莫不皆尔，是为舍无量也。

### 【注释】

①计：计较。

②胜行：原指波罗蜜多之行法，即从生死迷界的此岸到达涅槃解脱的彼岸的方法。此处指善行。

③矜：自尊自大。

④伐：夸耀自己的功劳、才能。

⑤空怀：虚空的感怀。

⑥纤毫：丝毫。

⑦障碍：烦恼的异名。

⑧固：坚持。

⑨执恋：执着，贪恋。

⑩十世五道：即三世和五道。

### 【译文】

修习者在喜无量定中，心念慈，念想给与众生快乐；心念悲，思欲救其脱离苦难；心念喜，意欲使其欢心喜乐，但自认为我能为他们创造幸福，为他们带来利益，念念不忘以前所作所为，这就不是高尚的行为了。譬如慈祥的父亲，加惠于子女，不求子女

对其感恩戴德，这才是实正的亲爱。又念及众生得享快乐，各有其因果缘份，不单单因为我的功德。如果说我能给他们以快乐，那么就不是不骄傲不夸耀的善心了。其后，再念及以慈悲之心给人以快乐，都是虚空不实的幻想，对于众生来说，其实并没有获得真正的快乐，如果以此为真实，就是妄念愚昧。还有，再念及众生受苦受难，如果有丝毫的忧郁、喜笑产生，就会成为进修的障碍，就很难得以解脱。现在，我们意欲在清净明澄之中修习绝无垢染的禅定之法，不要刻意追求不舍，这样必然会固执于以我为有的念想，因此应该断然舍弃这样的爱恋执着。能够这样，即可生发清净之心，没有一丝一毫的憎恶、喜爱。先以所亲爱之人用以观想，巷见其也获得定力，领受到不苦不乐时的情形，清晰分明。再进一步继续观巷，直到想健欲界、色界、无色界三世五道之中一切生灵，没有不是如此，都领受到了不苦不乐之相。这就是“舍无量”了。

## 附录

赠尚宝少卿袁公传<sup>①</sup>〔清〕朱鹤龄<sup>②</sup>：《愚庵小集》

公讳黄<sup>③</sup>，字坤仪。曾祖颢，祖祥，父仁，代有著述，不仕。仁更能诗，书法赵松雪<sup>④</sup>。

公少失怙<sup>⑤</sup>，苦学，善属文。祖赘嘉善<sup>⑥</sup>，父氏因补其邑诸生<sup>⑦</sup>，名藉藉起<sup>⑧</sup>。岁大侵<sup>⑨</sup>，嘉善许令问消弭<sup>⑩</sup>之策，公引《洪范五行》<sup>⑪</sup>及管辂<sup>⑫</sup>、邵雍<sup>⑬</sup>语以应对，令异之，遂辟书院<sup>⑭</sup>，令高才生受经。隆庆丁卯<sup>⑮</sup>，选贡入南雍<sup>⑯</sup>，举庚午乡试。<sup>⑰</sup>负笈者云集<sup>⑱</sup>，指授文规，往往得隽去。万历丙戌<sup>⑲</sup>始成进士，时年五十三矣。

## 【注释】

①赠：古代朝廷赐给诰敕，生前曰封，身后曰赠。尚宝司：明代官署名，掌宁宝玺、符牌、印章等，长官为尚宝司卿。少卿：正卿的副职。

②朱鹤龄（1606—1683）：字长孺，号愚庵，江苏吴江人，明末诸生，入清后绝意仕进，与顾炎武等为友，著有《愚庵小集》等。

③讳：名讳。古时于人死后书其名，名前称“讳”，以示尊敬。

④赵松雪：赵孟頫，字子昂，号松雪道人，宋元时的大书法家，书称“赵体”。

⑤失怙：怙，依赖。《诗·蓼莪》：“无父何怙，无母何恃。”后

因称父死为失怙。

⑥嘉善：属浙江省，与上海市和江苏省邻接。

⑦诸生：明清时经省各级考试录取入府、州、县学者，称生员，其中又有增生、附生等名目，通称为诸生。

⑧藉藉：纵横交错貌，形容名声甚盛。

⑨大祲：指大灾害。祲，阴阳二气相侵，形成征象不祥的云气。

⑩消弭：消除。

⑪洪范五行：指《洪范五行传》，汉刘向撰，以上古至秦汉的各种变异，分列条目，附会为朝政、人事祸福的征兆，宣扬“天人感应”说和纡纬迷信。

⑫管辂：三国时魏人，通《周易》，善卜筮，相传所占无不应。

⑬邵雍：北宋哲学家，是理学象数学派的创立者，著有《皇极经世》等。

⑭书院：宋代以后，私人或官府所立讲学肄业之所

⑮丁卯：这里指明穆宗隆庆元年，公元一六五七年。

⑯南雍：明朝初年，在南京设立国子监，称作南雍，意为南京的辟雍。

⑰乡试：科举时代，每三年，各省集士子于省城，朝廷选派正副主考官，进行考试，中式者称举人。袁黄于隆庆四年庚午科中举。

⑱负笈：笈，书箱。旧时读书人多背着书箱游学。云集：喻集合之盛多如云。

⑲丙戌：这里指明神宗万历十四年，公元一五八六年。

公学通古今，谈时务凿凿<sup>①</sup>。甫释褐<sup>②</sup>，奉总宪札，与常熟官坊赵公用贤<sup>③</sup>，共议清核苏松钱粮<sup>④</sup>。公上《赋役议》，一曰：“分赋役以免混派”，二曰“清加派以绝影

射”，三曰“修实政以省兵饷”，四曰“查派剩以杜加赋”，五曰“免协济以恤贫民”，又“清减额外加征米银”十余条。豪猾<sup>⑤</sup>以不便已，率为浮言眩当事<sup>⑥</sup>，沮格<sup>⑦</sup>不行，识者叹焉。

### 【注释】

①凿凿：确实可信。

②甫：刚刚。释褐：指脱去布衣，换上官服，即作官之意。

③赵用贤：江苏常熟人，隆庆进士，官至吏部侍郎，为人刚毅正直，卒谥文毅。

④苏松：指苏州、松江一带，在当时是江南富庶之地。钱粮：指田赋。

⑤豪猾：豪强不守法度之辈。

⑥率：大致，都。浮言：没有根据的话，流言蜚语。眩：迷惑，迷乱。当事：当权之人。

⑦沮格：阻止。

戊子<sup>①</sup>，谒选得宝坻知县<sup>②</sup>。邑赋亩二分有奇<sup>③</sup>，诸役编派反倍之。车运皇木役最疲。公建议请乘漕艘<sup>④</sup>未集，由会通河运入，而移皇木厂于三贤祠北、使滨水受木，且去京密迩<sup>⑤</sup>，取给便<sup>⑥</sup>。当事为奏之，报可。因尽革重夫、重马、采石及箭手诸役。省派里甲<sup>⑦</sup>银两，正赋而外，毫无扰焉。内臣开厂<sup>⑧</sup>督贡银鱼，为民厉<sup>⑨</sup>。公上书阁臣，谓鱼自海抵邑，又自邑抵京，道纡<sup>⑩</sup>，鲜易败，请由海滨驰至京，应上供。阁臣允之，自是中贵<sup>⑪</sup>罕至者。潞藩之国<sup>⑫</sup>，邻邑率赋多金为公费，水浅舟胶，留顿则费逾广。公令囊



沙壅下流，水满舟易达，及舟将至，则启沙囊更雍其下，不移日越境。邑地洼下，比岁大潦<sup>⑮</sup>，公浚治三岔河，筑堤捍之。海水时溢入为患，令海岸多植柳，高数尺，潮退，沙遇柳辄淤，渐成堤，因于堤内治沟塍<sup>⑯</sup>，课耕种，旷土大辟<sup>⑰</sup>。是时蓟镇主客兵不满十二万，而年例银及屯田、民运诸项，计且至一百五十万。抚军以公晓畅边事，檄令酌议。乃列十事以献，曰革养军之虚费，曰汰台兵<sup>⑱</sup>之冗员，曰谨抚赏之机宜，曰定市马之良法，曰复归耕之额田，曰广山林之种植，曰兴险阻之水利，曰增领之供给，曰置轻车之便利，曰核器械之冒滥。又兵备王令议海事宜及军民利病，公各列八款上之。语皆石画<sup>⑲</sup>。

### 【注释】

①戊子：万历十六年，公元一五八八年。谒选：官吏去吏部等候选派。

②宝坻：今属天津市，位置在天津市与北京之间。

③有奇：有余。

④漕艘：旧时从水道运粮称为漕运。漕艘，指用于漕运的船只。

⑤密迹：次数多。路途近。

⑥给便：方便，便当。

⑦里甲：明制以一百一十户为一里，每十一户为一甲，推举人丁、产粮多的一户为长。

⑧内臣：宫内僚臣，多指宦官。厂：明代税收机构之一。

⑨厉：虐害。

⑩纡：屈曲，回旋。

⑪中贵：显贵的侍从宦官。

⑫潞：潞河，即今潮白河，为北运河的上游。藩：藩国。明太祖曾分封诸王子为王，各有属国，且世袭。

⑬潦：同涝，水淹，涝灾。

⑭塍(chéng 成)：田间的土埂子。

⑮旷土：不耕种的荒土，辟：开辟，这里指开垦耕种。

⑯汰：汰除，去掉。合：官署名，明代称布政使为藩台，按察使为臬台等。

⑰石画：指有谋略、善治军的人。

壬辰<sup>①</sup>，以大中丞蹇达荐，特召为兵部职方司主事。适倭躏朝鲜<sup>②</sup>，朝廷大举东征。甫到部，经略蓟辽宋应昌疏请赞画<sup>③</sup>军前，兼督朝鲜兵政。冬月<sup>④</sup>浮海，渡鸭绿江，调护诸将<sup>⑤</sup>，抚循<sup>⑥</sup>三军。提督李如松大捷平壤，部下多割死级报功，公驰谕禁之，如松不悦。自引辽兵而东，委守平壤，不畀<sup>⑦</sup>一兵一卒。清正兵来袭，公遣麾下及朝鲜兵三千邀<sup>⑧</sup>击之，于南山观音洞钉数十人，擒其将叶实。如松骄而贪，轻骑独进，经碧蹄馆为倭所乘，大创退守开城。(据钱牧斋<sup>⑨</sup>《东征二士录》)大司马石星意遂主款<sup>⑩</sup>，应昌入沈惟敬之言，支吾封贡。公亦以将骄兵罢<sup>⑪</sup>，浪<sup>⑫</sup>战非策，上书本兵言之。

### 【注释】

①壬辰：万历二十年，公元一五九二年。本段中蹇达、宋应昌、李如松、清正、石星、沈惟敬，皆为人名。

②倭(wō 窝)：古代对日本人的称谓。明中叶，江浙等沿海地

区经常受到倭寇的侵扰。躡：蹂躏，指用暴力侵略、侵害。

③赞画：赞助，筹划。

④冬月：指阴历十一月。

⑤调护：调理保护。

⑥抚循：抚慰，慰劳。

⑦畀（bì 闭）：给，给予。

⑧邀击：阻截并攻击。

⑨钱牧斋：钱谦益，号牧斋，明、清之际文学家，著有《牧斋初学集》、《牧斋有学集》等。

⑩款：和议，议和。

⑪罢：通疲，疲劳，困乏。

⑫浪：轻率，徒然。

未几<sup>①</sup>，竟中<sup>②</sup>拾遗疏，劾为令时纵民逋赋<sup>③</sup>，革职。归田十余年，卒，年七十有四。

天启改元<sup>④</sup>，大冢宰赵公南星<sup>⑤</sup>追叙东征功，得赠尚宝司少卿。

生平著书甚富，多散佚。今惟《两行斋集》、《历法新书》、《群书备考》梓行<sup>⑥</sup>。

子俨，天启乙丑<sup>⑦</sup>进士，官高要令。卒。

### 【注释】

①未几：不多时，不长时间。

②中（zhòng 众）：受到，遭受。

③纵：放纵。逋（bú）赋：拖欠赋税。

④改元：古代以年号纪年，新君即位，例于次年改用新年号，

称为改元。天启元年为公元一六二一年。

⑤赵南星：万历进士，方正嫉恶，天启初官吏部尚书。

⑥梓行：刻印行世。

⑦乙丑：天启五年，公元一六二五年。

公博学尚奇，凡河图洛书<sup>①</sup>、象纬律吕<sup>②</sup>、水利河渠、韬铃赋役<sup>③</sup>、屯田马政，以及太乙奇门<sup>④</sup>、六壬岐黄<sup>⑤</sup>、勾股堪舆<sup>⑥</sup>、星命<sup>⑦</sup>之学，莫不洞悉源委。雅以经济<sup>⑧</sup>自负。未第时，尝受兵法于终南山中刘隐士。又尝服黄冠，独行塞外者经年。九边<sup>⑨</sup>形胜，山川营堡，历历能道之。其赞理东征也，访求奇士，得冯仲缨、金相置幕下。倭酋<sup>⑩</sup>清正者<sup>⑪</sup>，故萨磨君之弟，关白虽篡，心畏之，使嬖人<sup>⑫</sup>行长将前军，而清正为后继。清正倍道<sup>⑬</sup>取咸镜，趣鸭绿江。时如松败保开城，而经略驻定州，前后皆阻，倭计无所出。仲缨与相言于公曰：“清正轻行长，而贰<sup>⑭</sup>于关白，可憾而间<sup>⑮</sup>也。”公乃遣入清正营，说使释所虏王子陪臣，退兵决封贡。清正果如命，即日自王京解兵东归。（据《东征二士录》）

先是<sup>⑯</sup>，公言岁星<sup>⑰</sup>历尾尾为辽，分野<sup>⑱</sup>朝鲜属焉，今色不清而白，此兵征，然朝鲜得岁而倭伐之，倭将有内变，朝鲜必复国。迨<sup>⑲</sup>后倭撤兵归，开白死，卒<sup>⑳</sup>如其言云。

### 【注释】

①河图洛书：最初指天赐的祥瑞，汉人则以之来解释《周易》八卦和《尚书·洪范》的来源。南宋朱熹在其所著《周易本

义》前首列“河图”“洛书”。

②象：指象数之学，即用象数说《易》，并推测宇宙或人生变化的一种学说。纬：讖纬，即以神学迷信附会儒家经典，推知祸福。律吕：乐律的统称。

③韬铃（qián 钱）：兵法之书《六韬》与《玉铃篇》的合称，也指用兵谋略。

④太乙奇门：古代术数名，以之预推吉凶。

⑤六壬：以阴阳五行占卜吉凶之术。歧黄：指歧伯，黄，指黄帝，相传二人是医家鼻祖。后人因以歧黄代指医术。

⑥勾股：指数学。堪舆：指相地看风水。

⑦星命：术数家按天星运数，附会人事，推算人和国家的命运吉凶，称为星命。

⑧经济：指经国济民之学。

⑨九边：明代北方的九处要镇，包括辽东、宁夏、甘肃等处。

⑩清正：此同以下的萨磨、关白、行长都是日本人名。

⑪酋：头子。酋长是部落的首领。

⑫嬖（bì 闭）人：受宠爱的人。

⑬倍道：一天行两天的路程。

⑭贰：怀疑，不信任。

⑮间：离同，离析。

⑯先是：在此以前。

⑰岁星：指木星，木星十二年运行一周天，古人因用以纪年。历：经过。

⑱分野：古代天文学说，把十二星辰的位置与地上州国位置相对应，就天文说称分星，就地理说称分野。

⑲迨（dài 代）：等到。

⑳卒：最后，到底。

论曰：公自言生平得力静坐，然其学流入禅玄，好为三教合一<sup>①</sup>之说。其以“两行”名集，亦取老氏“有无双行”之旨<sup>②</sup>。故与管公东溟深契<sup>③</sup>，而说书义解，多与儒先抵牾<sup>④</sup>。然其贬訛发覆<sup>⑤</sup>，则俗学所未有也。语云：“通天、地、人之谓儒。”公虽未为醇儒<sup>⑥</sup>也，独不得谓之通儒<sup>⑦</sup>乎！

### 【注释】

①三教合一：三教指儒教、佛教、道教。一些思想家认为三教虽然不同，但可以互相融合，成为一体。

②老氏：指老子，道家学派的创始人。有无是中国古代哲学史上重要的概念，《老子》书中最早提出这对范畴，认为“无，名天地之始；有，名万物之母”，“有无相生”。

③契：投合，意见一致。

④抵牾：相抵触，相矛盾。

⑤贬訛：批评訛谬。发覆：揭除蔽障。

⑥醇儒：学识精纯的儒者。

⑦通儒：博通古今、学识渊博的儒者。

李廓庵先生（达世）曰：初为张文忠公（居正）<sup>①</sup>客。文忠议正乐，依古法造密室三重；又依蔡氏多截管以候气<sup>②</sup>。不应。使公视之，曰：“候气之室，宜择闲旷地，今瓦砾丛积，则地气不至，一不合也；外室之墙宜入地三尺，二层木室入地一尺六寸，三重木室入地七寸六分，今皆不然，仅可固地上之气，不可固地中之气，二不合也；室三重各启门，为门之位，外之以子，中之以午，内复以子，

所以反覆而固气也，今皆以午，三不合也；声气之元寄之象数，必有自然之理，今所截众管大小不伦<sup>③</sup>，四不合也；天之午常偏于丙二分有半，今日圭<sup>④</sup>所测是也，地过午常偏于午二分有半，冬至候黄钟<sup>⑤</sup>之管，宜埋壬子之中位，一而已，岂可多截管乎？五不合也。文忠如言，择地天坛之南隅，飞灰果应。文忠欲属公以正乐之事，公请先正历法，语不合，遂谢去。公尝受历于长洲陈壤，其法本回回历<sup>⑥</sup>，以监法<sup>⑦</sup>会通之，更定律元纠正五纬<sup>⑧</sup>，最为详审<sup>⑨</sup>，号《历法新书》。

### 【注释】

①张居正：嘉靖进士，万历初为首辅，锐意革新，前后主政十年，卒谥文忠。

②候气：古人以苇膜烧灰，置于律管中，到某一节气，灰便会自行飞出，人们据以占候节气的变化。

③不伦：不成样子，没有条理。

④日圭：古代测日影的仪器。

⑤黄钟：古代十二律之一，声音最洪大响亮。

⑥回回历：简称回历，为穆罕默德所创，分太阴年、太阳年两种。该历对我国元、明、清的历法有过一定的影响。

⑦监：官署名。明代有钦天监，掌管天文、历法。监法，即钦天监所采用的方法。

⑧五纬：金、木、水、火、土五大行星的总名。

⑨详审：详细周密完备。

## 袁 黄 传

《嘉善县志》

袁黄，初名表，字坤仪，号了凡，吴江赵田人。与嘉善接，因入嘉善籍。曾祖颢，祖祥，父仁，俱有著述。黄少负异才，十三乘、四部、星雒诸书，无不研究，声誉藉甚。补诸生。值岁大祲，知县许问策于黄，黄引《洪范五行》及管略、邵雍语以对，许叹服，乃辟书院，令高才生从受经。隆庆二年举于乡。万历五年会试，拟第一，以策忤主事被落。改名黄，至十四年始第。

黄博学识时务，甫释褐，奉都御史札清核苏松钱粮。黄上《赋役议》，又请减额外加征米银十余条，豪猾以不便己，为浮言阻格，不行。

授宝坻知县。诸役倍于田赋，车运皇木为甚。请由会通河运入，移皇木厂于三贤祠北便，台合为奏，报可。因尽革重夫、重马、采石及箭手诸役。邑地洼下，比岁大潦，黄浚治三岔河，筑堤捍之。海水时溢入为患，令海岸多植柳，高数尺，潮退，沙遇柳辄淤，渐成堤，因于堤内治沟塍，课耕种，旷土大辟。是时蓟镇诸主客兵且二十万，年例银及屯田、民运诸项，计一百五十万。巡抚以公晓畅边事，檄令约议。乃列十事以献，一革养军虚费，二汰台兵冗员，三谨抚赏机宜，四定市马良法，五复归耕额田，六



广山林种植，七兴险阻水利，八增将领供给，九置轻车便利，十核器械冒滥。

壬辰召为兵部职方主事。适倭侵朝鲜，朝廷大举东征。甫到部，经略蓟辽宋应昌疏请黄赞画军前，与刘黄裳浮海渡鸭绿江，调护诸帅。提督李如松捷于平壤，部下都割死级报功，黄禁止，如松不悦，自引兵而东，委守平壤，不畀一卒。猝遇兵至，黄率麾下及朝鲜兵三千击却之。如松旋败于碧蹄馆。兵部尚书石星意遂主款，黄亦以将骄兵罢，上书于星言之。未几，而如松以十罪列黄，黄遂中察典，免归。十余年，卒，年七十四。

熹宗立，吏部尚书赵南星追叙东征功，得赠尚宝司少卿。初，黄遇异人，算功名止贡士，且无子，屡试皆验。后云谷禅师授以功过格，信受奉持，卒成进士。刻有《两行斋集》十四卷行世。

（《吴江志》，参康熙府志）

## 校刊袁了凡先生静坐要诀缘起<sup>①</sup>

仆<sup>②</sup>幼而多病，长仍孱弱<sup>③</sup>，故于医药卫生诸书，每喜浏览。而古今之方法不同，中外之学说互异，愈慎重愈易致疾，愈研求愈无所适从。最后得《天然生活法》及《粗食猛健法》二书读之，差强人意<sup>④</sup>，但以其终非根本治疗，迨<sup>⑤</sup>今夏病痢数月，体力不支，药力之效甚微，加以一家老幼无不病者，心绪环境之恶，尤使人日夜不宁。无已，乃取数年来读而未能实行之《因是子静坐法》<sup>⑥</sup>习之，实较药物之功为大。更进而取《小止观》<sup>⑦</sup>读之，则苦不易了解。忽于北平佛经流通处，得袁了凡先生所著《静坐要诀》一书，读之觉其议论透辟<sup>⑧</sup>，层次井然，非深通内典<sup>⑨</sup>、精研性理<sup>⑩</sup>者不能道也。乃走告同人之多病者、学佛者共读之。书为之罄<sup>⑪</sup>。原书来自何地？流通处无可考，书中又不载刊印之处，且原书系木刻活字本，讹误不免，爰<sup>⑫</sup>为校印以饷<sup>⑬</sup>同好。

惟有一言不能不为读者告，即不可仅为却病而习静坐也。首篇《辨志》有云：“为名闻利养而静坐，因种地狱。”鄙人校印此书，决不愿读者种地狱因，将来受地狱果。愿读者作彻底之静坐，发大菩提心<sup>⑭</sup>，立宏誓愿，卫护众生。俾<sup>⑮</sup>速往生<sup>⑯</sup>，是为卫生。我亦众生，自得往生。此之谓大卫生家，此之谓去病根。病根既去则病不却而自

却矣。校刊既竟，记此与读者共勉之。

中华民国十八年己巳皈依<sup>⑰</sup>三宝<sup>⑱</sup>弟子性怀和南。

### 【注释】

①缘起：事情的起因。说明发起某事的缘由的文字。

②仆：对自我的谦称。

③孱弱：身体虚弱，多病。

④差强人意：大体上还能使人满意。差，稍微。

⑤迨：等到，及至。

⑥《因是子静坐法》：为近代养生家蒋维乔（号因是子）所作，以佛教天台宗的止观法及六妙法门为主，论述了调饮食、调睡眠、调身、调息、调心等方法。在气功诱导入静和呼吸法方面，具有特色，效果颇佳，因此在全国流传很广，对近代中国气功的推广，很有贡献。

⑦《小止观》：也称《童蒙止观》、《修习止观坐禅法要》，智顗著，是作者《摩诃止观》的节本，较为简明，浅近易学，对初学禅定止观及修习气功很有帮助，是天台宗基本典籍。

⑧透辟：透彻，精辟。

⑨内典：即佛学典籍。古代印度佛教自称其学为“内明”，故后世人称佛学为“内学”，佛典为“内典”。

⑩性理：宋、明理学的重要哲学概念之一，认为性即宇宙根本之“理”在人或物上的体现。

⑪馨：尽，空。

⑫爰：于是。

⑬饷：原意是用酒食款待，这里指用以满足读者需求。

⑭大菩提心：启发菩提之心。菩提：意为正觉，即明辨善恶、觉悟真理之意。

⑮俾：使达到某种效果、目的。

⑯往生：佛教以去娑婆世界，往弥陀如来之极乐净土，谓之往；化生于彼土七宝莲华中，谓之生。

⑰皈依：原指佛教的入教仪式，此处指出家虔诚地信奉佛教。

⑱三宝：佛教称佛、法、僧为“三宝”。佛宝即释迦牟尼，后泛指一切佛；法宝指佛所说的教义和教典。僧宝原指僧团，后泛指弘扬佛教之僧人。三宝是构成佛教整体的三大支柱。

# 中国养生秘籍全书

## 第一辑

1. 三元参赞延寿书
2. 太上老君养生经
3. 诸真圣胎神气诀
4. 西山群仙会真记
5. 坐禅法要译注

