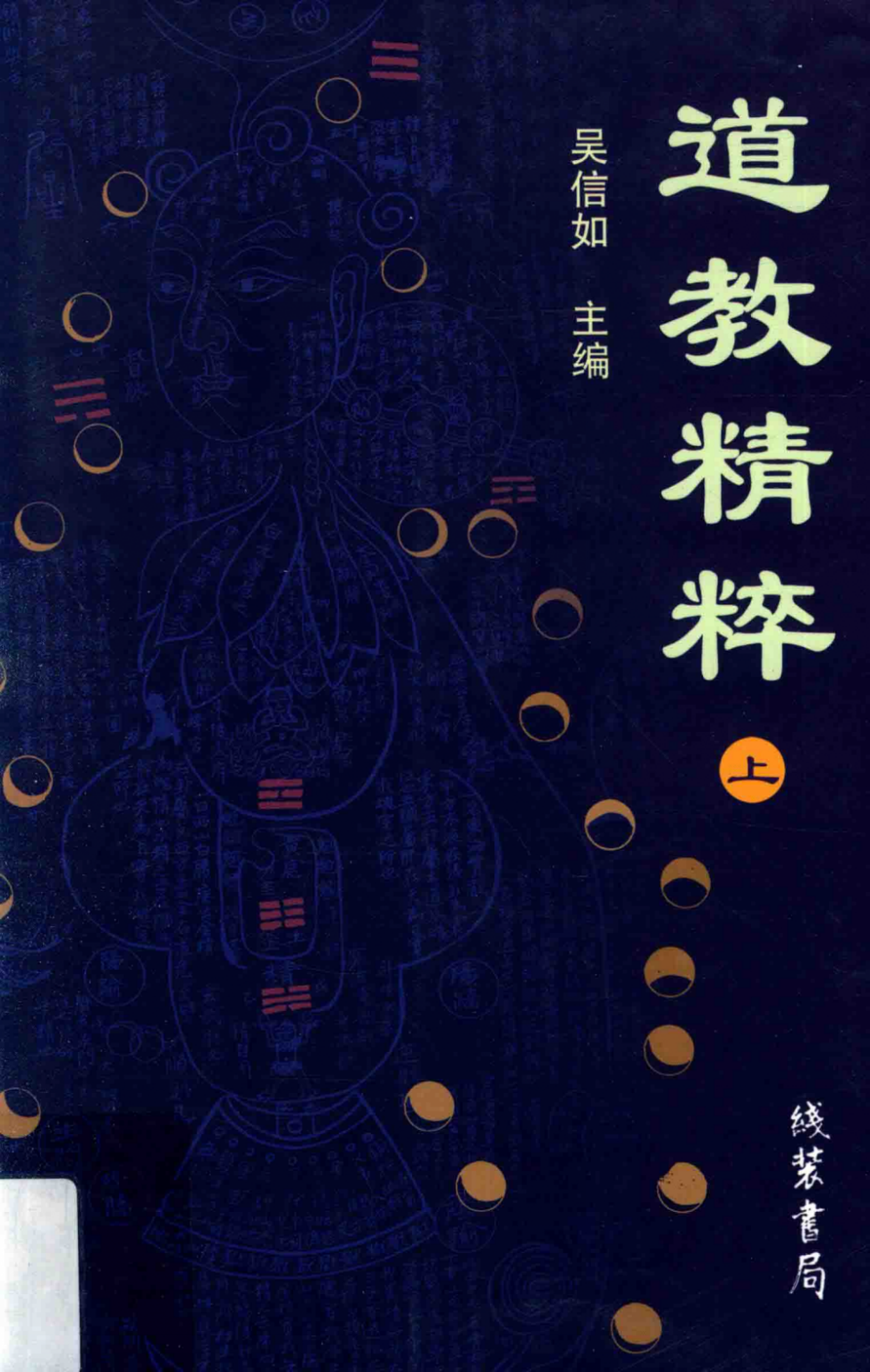


# 道教精粹

吴信如 主编

上

綫裝書局







# 道教精粹

上册

吴信如 主编

綫裝書局

## 图书在版编目 (C I P) 数据

道教精粹: 全2册 / 吴信如主编. — 北京:  
线装书局, 2016.5

ISBN 978-7-5120-2087-0

I. ①道 II. ①吴 III. ①道教—文集 IV.  
①B958-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第309923号

## 道教精粹 (全2册)

---

主 编 吴信如

责任编辑 于建平

装帧设计 白 雨

出版发行 线装书局

地 址 北京市西城区鼓楼西大街41号(100009)

电 话 010-64045283(发行部) 64045583 (总编室)

网 址 [www.xzhbc.com](http://www.xzhbc.com)

经 销 新华书店

印 制 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

字 数 650千字

印 张 31

版 次 2016年5月第1版第1次印刷

印 数 0001-5000册

---

定 价 65.00 元 (全2册)

## 编辑说明

中国传统文化主要是儒、释、道三家，而儒、道两家更是中国的本土文化，贯穿中国五千年的历史，是中国文化的根基。但自明清以来，特别是到了清代，由于诸多因素，道教逐渐趋于衰落，至文革时期达到历史低点。三中全会以后，党的宗教政策也得到落实，道家文化得到很好的恢复。近年来，尤其是党的十七届六中全会确定了文化兴国的发展战略，把文化上升为国家软实力的重要体现这一高度，为中国传统文化的繁荣昌盛，为中华民族的伟大复兴奠定了基础。在这种大的时代背景下，如何正确认识中国传统文化，乃至至于如何正确认识道家文化，是至关重要的。本书《道教精粹》，正是这样一部便于人们全面深入认识道教历史文化，并且学术参考价值极高的道教文化巨著。

《道教精粹》一书，全书约 65 万字，分上下册，由我国知名传统文化大家吴信如先生主编而成，收录了我国道教两千年以来的重要经典、注释，和道教论文，如对《阴符经》、《胎息经》、《黄庭经》、《悟真篇》、《入药镜》、《性命圭旨》、《愚鼓词》等经典的注释讲解，以及《道教概述》、《道藏分类法》、《道藏编目》等重要的道教学术论文，时间跨度由上古直至近现代，著作人物古代有：唐代的幻真、宋代的张紫阳、明末清初的王夫之（王船山）等；近现代的作者有：前中国道教协会会长陈撄宁、中国道教学院教授王沐、李养正，国学大师顾净缘、潘雨廷、吴信如，道教学者陈国符等名家。

参加本书编校的还有岳小丁、胡维新、连勇、曹泽宇等。

## 作者简介

吴立民先生，号吴明，法名信如，1926年出生于湖北省阳新县。自幼随湖南长沙二学园掌法顾净缘修学，并承传东密、藏密法要，证大阿闍梨位，通儒、释、道三家。长期在湖南工作。曾任湖南省委统战部副部长、省政协秘书长、省政协文史委员会主任、船山学社社长，退休后调到北京，任中国佛教文化研究所所长、中国宗教学会副会长、《佛学研究》主编、《佛教文化》杂志社社长、中国佛学院教授、中国茶禅学会会长等职。受赵朴初会长之托，为北京佛牙塔地宫庄严设计。1994年破译陕西扶风法门寺佛指舍利塔地宫唐密曼荼罗。应法门寺净一法师之请，为法门寺地宫庄严设计，并为法门寺博物馆设计唐密文化陈列馆，专著《法门寺地宫唐密曼荼罗之研究》一书。曾应日本真言宗十八派总部邀请，在日本京都智积院讲演唐密曼荼罗，对佛教界及学术界影响很大。并应邀去法国、新加坡等地讲学。2009年初在长沙家中安详往生。生前多有著述，如《药师经法研究》、《地藏经法研究》、《禅定述要》、《楞伽经讲记》、《佛教各宗大义》、《佛说当机》、《大圆满精萃》、《扶律谈禅》、《般若五经述要》、《唯识秘法》等。



# 目 录

## 上 册

道教概述 .....	李养正(1)
一、道教的起源与形成 .....	(3)
二、老子与道教 .....	(8)
三、道教的基本信仰 .....	(10)
四、道教的道术 .....	(12)
五、道教的发展 .....	(16)
六、道教的经书 .....	(26)
七、道教的宗派 .....	(28)
八、道教所崇奉的神和仙 .....	(33)
九、道教主要的清规戒律 .....	(36)
十、道教的宫观 .....	(39)
十一、道观内的宗教活动 .....	(41)
十二、解放后道教界的情况 .....	(43)
附录	
早期的道教 .....	(44)
道教所崇祀的神和仙 .....	(48)
道教宗派简表 .....	(50)

道经传授简表 .....	(51)
<b>阴符经注释</b> .....	刘光才(53)
注释阴符经总序 .....	(55)
阴符经注释序 .....	(57)
阴符经 .....	(58)
阴符经释义 .....	(60)
阴符经总义 .....	(73)
<b>胎息经注释</b> .....	幻真(75)
高上玉皇胎息经 .....	(77)
胎息经注 .....	(78)
<b>黄庭经注释</b> .....	梁丘子 务成子(81)
黄庭内景经 .....	(83)
黄庭内景经注 .....	(94)
梁丘子注释叙 .....	(94)
务成子注叙 .....	(96)
释题 .....	(102)
诵黄庭经诀 .....	(102)
黄庭外景经 .....	(158)
黄庭外景经注 .....	(162)
序 .....	(162)
推诵黄庭内景经法 .....	(184)
<b>黄庭经讲义</b> .....	陈撄宁(187)

弁言 .....	(191)
第一章 黄庭 .....	(193)
第二章 泥丸 .....	(194)
第三章 魂魄 .....	(196)
第四章 呼吸 .....	(199)
第五章 漱津 .....	(201)
第六章 存神 .....	(203)
第七章 致虚 .....	(205)
第八章 断欲 .....	(207)
 师说黄庭外景集录 .....	顾净缘 吴信如(209)
黄庭经讲略 .....	(211)
黄庭炁余录 .....	(223)
咏黄庭焚稿 .....	(228)
说罪 .....	(229)
七佛药师依正偈 .....	(230)
七佛药师大愿偈 .....	(231)
地藏赞 .....	(233)
琉璃光赞 .....	(234)
一回吟 .....	(235)
净居词 .....	(236)
还砚记 .....	(237)
诵七佛药师本愿偈 .....	(238)
黄庭功法三章十九节 .....	(241)
 入药镜注 .....	济一子(傅金铨)(243)

吕祖沁园春注..... 济一子(傅金铨)(253)

康节邵子诗注..... 济一子(傅金铨)(259)

悟真篇..... 张伯端(张紫阳)(265)

悟真篇原序 ..... (267)

悟真篇卷上 ..... (270)

悟真篇卷中 ..... (273)

悟真篇卷下 ..... (279)

悟真外篇..... 张伯端(张紫阳)(283)

悟真篇后序(稍节) ..... (285)

读周易参同契 ..... (287)

赠白龙洞刘道人歌 ..... (288)

石桥歌 ..... (290)

金丹四百字(并序) ..... (292)

玉清内丹宝篆(删定二十四章) ..... (297)

——原名《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》

悟真篇丹法源流..... 王沐(323)

一、悟真篇作者及其时代 ..... (325)

二、悟真篇的内容 ..... (327)

三、悟真篇丹法授受渊源 ..... (343)

四、悟真篇与南北宗 ..... (369)

五、结语 ..... (382)



悟真篇丹法要旨·····	王沐(383)
一、基本精神 ·····	(385)
二、悟真篇丹法几个步骤 ·····	(389)
(一)筑基阶段 ·····	(389)
(二)炼精化炁 ·····	(411)
(三)炁气化神 ·····	(424)
(四)炼神还虚 ·····	(428)
三、结语 ·····	(432)
方壶外史录要·····	陆西星(435)
序 ·····	(437)
吕祖百字碑测疏(录要) ·····	(438)
邱长春青天歌 ·····	(441)
龙眉子金丹印证诗测疏(录要) ·····	(442)
玄肤论 ·····	(448)
圭旨初录·····	(467)
尤侗《序》 ·····	(469)
余永宁常吉书新刻《性命圭旨缘起》 ·····	(469)
邹元标题《尹真人性命圭旨全书》 ·····	(470)
性命双修万神圭旨·元集·目录 ·····	(470)
性命双修万神圭旨·亨集·目录 ·····	(474)
性命双修万神圭旨·利集·目录 ·····	(484)
性命双修万神圭旨·贞集·目录 ·····	(485)

## 下 册

愚鼓词注释..... 吴信如(487)

    例言 ..... (489)

    愚鼓词注释 ..... (493)

    前愚鼓乐 ..... (493)

    后愚鼓乐 ..... (539)

    余论 ..... (613)

附录

    十二时歌注释 ..... 吴信如(620)

金丹真传..... 孙汝忠(651)

    自序 ..... (653)

    金丹真传 ..... (657)

    葫芦歌(有序) ..... (660)

    明道歌四首(一至七言) ..... (661)

    修真入门 ..... (662)

    修真大略 ..... (664)

    金丹五百字 ..... (665)

    扫邪归正歌 ..... (667)

附录

    《金丹真传注疏》录要 ..... 张崇烈 李堪任(668)

        筑基第一 ..... (668)

        得药第二 ..... (669)

结丹第三 .....	(670)
炼己第四 .....	(671)
还丹第五 .....	(672)
温养第六 .....	(674)
脱胎第七 .....	(676)
玄珠第八 .....	(677)
赴瑶池第九 .....	(679)

### 性命双修直指(节录)..... 石松子(681)

顺治四年仲春望日紫霞道人题 .....	(683)
性命双修引 .....	(683)
直指口诀 .....	(685)
直指目录 .....	(685)
原道 .....	(685)
炼形 .....	(686)
化神 .....	(686)
还丹直指口诀 .....	(687)
(附)功候口诀九篇 .....	(689)
养生主颐正集 .....	(694)
(附)拳经知要 .....	(697)

### 节录试金石..... 济一子(傅金铨)(707)

长生 .....	(709)
师恩 .....	(709)
二十四问 .....	(710)

正道指南五种·····	汪绍辅(717)
正道指南五种序·····	(719)
正道指南五种目录·····	(721)
自序·····	(722)
序·····	(723)
丹旨述略·····	(724)
敕封演教真人邱祖内功周天火候歌·····	(734)
敕封演教真人邱祖内功周天火候歌直解·····	(735)
金仙秘旨全诀·····	(748)
跋·····	(751)
附录·····	(752)
宋陈希夷睡功诀·····	(752)
宋朱紫阳调息箴·····	(753)
长生秘诀·····	(755)
金火丹诀自序·····	(756)
内功直指金火丹诀易知说·····	(758)
金火丹诀·····	(762)
增辑五息直指阐微原序·····	(771)
增辑五息直指阐微·····	(774)
直指修真妙道歌·····	(780)
金华直指女功正法说·····	(781)
增补金华直指女功正法·····	(784)
金华直指女功正法捷诀·····	(798)
内丹述要·····	(801)
——说《周易参同契》与内丹外丹	



一、《参同契》为内丹主经 .....	(803)
二、道教南宗论内丹 .....	(804)
三、道教北宗论内丹 .....	(805)
四、南宗传授简表 .....	(810)
五、北宗传授简表 .....	(811)
六、内丹词义述要 .....	(812)
七、南宗内丹著述 .....	(815)
八、内丹图 .....	(816)
秘传内丹诀 .....	(817)
秘传还丹诀 .....	(819)
九、丹药三品表 .....	(820)
十、修内丹法秘诀 .....	(820)
附录	
炼养方术 .....	(823)
丹法要旨 .....	(825)
三元宫炼功图像石碑解 .....	黄柳泉 曾时新(833)
马王堆导引图及说明 .....	(861)
前言 .....	(863)
马王堆出土《导引图》题记释文 .....	(865)
马王堆三号墓帛画《导引图》的初步研究 .....	(867)
附录	
马王堆汉墓出土的《导引图》源出陕西 .....	(886)
——其功法今天仍在户县祖庵镇一带流传	

三洞四辅经之渊源及传授(节录) .....	(889)
三洞 .....	(891)
十二部 .....	(891)
七部——三洞四辅 .....	(892)
《上清经》考证 .....	(893)
道经之传授 .....	(894)
诸师事迹及道经考证 .....	(900)
三洞四辅经之孳乳及道藏分部法 .....	(903)
附录一	
陈撄宁道藏分类 .....	(905)
附录二	
历代道藏 .....	(906)
 道藏书目提要自序 .....	潘雨廷(907)
一、历代道藏辑成情况 .....	(909)
二、道藏辑成之思想背景 .....	(913)
三、道藏书目分类之纲领 .....	(932)
 道藏编目自序 .....	潘雨廷(937)
 诸真宗派总簿 .....	(951)
——道教宗派源流	
 吴信如编著书目	

# 道教概述

原著 李养正

**编者按：**

本篇原作者李养正，1925年出生，湖北公安县人，曾任中国道教学院副院长。1959年，作者曾为道教协会编写《道教略识》，现将书稿重新加以修改补充，易题为《道教概述》，并增加附录。



道教是在我国早期封建时代形成的宗教。其信仰内容，具有我国的历史性与民族性的特点。史学界及道教界一般都说它形成于东汉顺帝（公元 126—144）年间，至今已有一千八百多年的历史。但若追溯到战国时的“方仙道”<sup>①</sup>与西汉时的“黄老道”<sup>②</sup>，则这种宗教信仰在我国流传已有两千多年的历史了。

在我国漫长的封建时代，道教与佛教并称为两大宗教，是国民的精神支柱之一。道教对我国封建时代的政治、经济和文化思想都发生过深刻的影响；同时它也形成了自己独特的宗教神秘主义体系。道教累积了大量经籍与文献资料，是我国古代文化遗产中的一个组成部分。清朝以后，道教虽已渐趋衰微，但这种信仰，长期以来已成为民间习惯的宗教观念，所以至今在部分群众中仍有一定影响。此文不过对道教作一般知识性介绍，供有关方面参考，错误之处，敬希指正。

## 一、道教的起源与形成

### （一）道教思想信仰的来源

道教内容十分庞杂，但大致不外是在三种社会思想的基础上衍化而来：一为鬼神崇拜；二为方仙之说；三为道家学

---

① 方仙道：战国时期齐燕沿海一带宣扬神仙方术的流派。《史记·封禅书》中说他们“竞传邹衍之术”、“形解销化，依于鬼神之事”。

② 黄老道：汉代凡讲神仙之术者皆托名黄帝，凡讲道家之学者皆崇拜老子，两种性质本不相同，后来两种结合在一起，总名为“黄老道”。

说。

### 1. 鬼神崇拜

远在公元前一千几百年前的殷商时代,统治者十分崇拜鬼神,那时候就有了卜筮吉凶和祈福禳灾的巫师。他们的职司是掌握龟筮<sup>①</sup>,而且被认为能沟通神天。周代对鬼神信仰进一步发展,形成了天神、人鬼、地祇的鬼神体系。这些,后来都为道教所沿袭继承,这是道教多神崇拜的来源。

### 2. 方仙之说

到了战国时期(公元前475—221),出现了知仙方、炼仙丹的方士。他们鼓吹升仙的神秘方术,扬言服了仙药、仙丹,可以登仙。起初方士们只是杂乱的宣传,并无系统理论,自齐人邹衍<sup>②</sup>创立阴阳五行说以后,方士们便吸取了邹衍的学说,来解释他们的秘术仙方,于是就形成了《史记·封禅书》所称的“方仙道”和《汉书·艺文志》所称的“神仙家”。这是道教信仰神仙,并宣扬人可“修仙”的来源。

### 3. 道家学说

西汉初期,统治者以黄老清静之术治天下,黄老之说大兴。当时黄老之术是专就国家政治而言<sup>③</sup>,神仙家与黄老学说在性质上本不相同,但由于谶纬<sup>④</sup>学说的兴起,儒家有宗教

---

① 龟筮:古代用龟壳或蓍草以占吉凶,单用龟壳者叫作卜,单用蓍草者叫作筮,两种并用叫作卜筮。

② 邹衍:战国末期齐国人(今山东淄博市)。

③ 《老子》中说:“我无为而民自化,我好静而民自正。”

④ 谶纬:汉代流行的学说。“谶”是巫师或方士制作的一种隐语或预言,作为吉凶的符验或征兆。“纬”对“经”而言,是儒生編集起来附会儒家经典的各种著作。

化的趋向,神仙家受儒家神化孔子的启示,同时黄老学说中又确有很多可供神仙家附会与利用的资料,于是便与黄老相结合,始则推崇黄帝,继则抬高老子;东汉初期佛教传入中国后,更给了神仙家创立宗教的刺激,进一步与老子哲学结合起来,推奉老子为教祖,与儒、佛分庭抗礼,便形成了“黄老道”。汉桓帝时,曾派亲信宦官去苦县<sup>①</sup>祭老子,又在宫中立黄老、浮屠<sup>②</sup>祠,以神仙术为核心内容的黄老道,便成了公开的宗教。黄老道即道教的前身,因此以后道教的经籍,便都引述道家学说来作为理论依据,从宗教的角度加以解释和发挥。

上述三个方面,是道教思想信仰的来源。

## (二)道教组织的形成

西汉成帝时,信奉黄老道的齐人甘忠可,吸取齐国稷下人邹衍的阴阳五行说,托言真人赤精子教他太平之道,造作《天官历包元太平经》十二卷。当时如朝廷官吏李寻、夏贺良、丁广世、解光等均信此道。后因甘忠可、夏贺良皆以“左道乱政”先后被诛,此道遂转入民间秘密流传。日久年深,传经者各自运用手腕,逐渐扩大篇幅,数量增多,到东汉顺帝时便形成了于吉的《太平青领书》。两书基本内容相同,都是以奉天地顺五行为本,兼有兴国广嗣之术,足见《太平青领书》实脱胎于《天官历包元太平经》。

### 1. 太平道

---

① 苦县:古县名,今河南鹿邑县。据《史记》所载,老子是楚国苦县厉乡典仁里人李耳。

② 浮屠:浮屠一作佛陀,是梵语译音,简称为“佛”。

《太平青领书》出现于汉顺帝时,《后汉书·襄楷传》说:“顺帝时,琅琊<sup>①</sup>人宫崇诣阙,上其师于吉在曲阳泉水上所得神书百七十卷……,号《太平青领书》,其言以阴阳五行为家,而多巫觋<sup>②</sup>杂语。有司奏崇所上妖妄不经,乃收藏之。其后张角颇有其书焉。”汉灵帝时兴起的以张角为首领的太平道,便是信奉《太平青领书》的一个道派。《后汉书·皇甫嵩传》说:“钜鹿<sup>③</sup>张角自称大贤良师,奉事黄老道,蓄养弟子,跪拜首过<sup>④</sup>,符水咒说以疗病,病者颇愈,百姓信向之。”十余年间信徒遍及青、徐、幽、冀、荆、扬、兖、豫八州,汉官吏认为“以善道教化,为民所归,不加禁阻。”汉灵帝中平元年(公元184年),张角率众起义,起义者皆戴黄巾以为标帜,当时遂称这些起义军为“黄巾”。黄巾起义失败后,太平道为统治者所禁止信仰,转入民间秘密流行。

## 2. 五斗米道(天师道)

汉顺帝时,沛国人张陵<sup>⑤</sup>,在蜀郡鹄鸣山造作道书,创立“五斗米道”,因受道者均应交五斗米,故称。五斗米道与太平道实际上是同一源流,教规教义大都相同。《三国志·张

---

① 琅琊:汉代有琅琊郡,地点在今山东诸城县东南沿海一带皆是,因海边有琅琊山而得名。

② 巫觋:觋音锡。古代有人以歌舞事奉神灵,自称能传达神的意思者,女的名曰巫,男的名曰觋。

③ 钜鹿:汉代有钜鹿郡,旧址在今河北省界内,今钜鹿县也是其中的一部分。

④ 首过:有病者在神位前坦白自己的罪过。

⑤ 张陵:即后世道教中所称第一代天师张道陵。桓帝时另有一个张陵,官至尚书,因二人姓名相同,世俗遂称前一人张道陵。东汉有沛国,原址在今江苏徐州西面,是张道陵出生地,后来他客居蜀国。

鲁传》注引《典略》说：“太平道持九节杖为符祝，教病人叩头思过，因以符水饮之，得病或日浅而愈者，则云此人信道，其或不愈，则为不信道……，五斗米道法略与角同，加施静室，使病者处其中思过。”《三国志·张鲁传》说：“有病自首其过，大都与黄巾相似。”三国时，张陵之孙张鲁据汉中，推行五斗米道。自号师君，其来学者，初名“鬼卒”，后号“祭酒”，各领群众，众多者名“理头”；有病但令首过；诸“祭酒”各设义舍于路，置米肉以给行旅，食者量腹取足；犯法者先加三原，然后行刑；不置长吏，以祭酒为理<sup>①</sup>。《三国志·张鲁传》裴注引《典略》说：“祭酒主以老子五千言，使都习，……主为病者请祷，请祷之法，书病人姓名，说服罪之意，作三通，其一上之天，著山上，其一埋之地，其一沉之水，谓之‘三官’手书。……又依月令春夏禁杀，又禁酒。”

张陵创米道之初，只有《老子五千文》（即《道德经》）与《太平经》，没有许多经典，也没有严肃的仪式，不过趁汉末混乱，诸霸割据之际，假鬼神符篆以聚众；后来经典逐渐增多，如所谓《三天正法》、《正一盟威》等经，都托言是太上老君所授，并说老君命张陵为“天师”，所以五斗米道后来又称为“天师道”。

自黄巾失败后，太平道同时受了打击，不能公开传布，只有张陵的孙子张鲁雄据汉中二十余年，尽力推行他祖父的五斗米道，取得民间一部分人的信仰。后来张鲁归降曹操，得封万户侯，五斗米道得以公开传播。其后又经历代统治阶级

---

① 以祭酒为理：张鲁治汉中，不设官长和属吏，只用“祭酒”治理民政事。

的扶植,因此“天师道”在社会上的基础日益巩固,影响也逐渐广泛;同时经书也日渐增多,科仪也逐渐完成。历史上虽有其他各宗杂出并见,但是考察他们的历史起源,都在魏晋以降<sup>①</sup>,所以若论及道教的创教人,史学界和道教界便都承认是东汉的张陵了。

张陵子孙三代都在四川境内和陕西省南部一带行道,张鲁原居汉中,传至第四代张盛(即张陵曾孙),才移居江西龙虎山。

## 二、老子与道教

据《史记·老子韩非列传》说,《老子五千文》的著作者是春秋时期楚苦县厉乡曲仁里人李耳(字聃)。李耳就是老子。老子究竟生于何时何地,传说与记载不一,汉时的司马迁也没有肯定老子这个人是谁,最后只说是“隐君子”。至于道教所崇奉的无世不在的老子(太上老君),则完全是对著《五千文》的老子的神化。

著《五千文》的老子,是我国古代杰出的哲学家。他的学说归结为“道”与“德”。“道”是指宇宙的本体,“德”是指万物所含有的特性。他认为宇宙的根源是“自然”,“自然”产生宇宙,宇宙产生万物,所以说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”

那么,老子为什么会被道教推奉为教祖呢?西汉时,儒家与道家相绌,儒家推崇孔子,道家推崇老子,《史记·老子

---

<sup>①</sup> 以降:以后。

韩非列传》中说：“世之学老子者则绌儒学，儒学亦绌老子。”老子《道德经》（即《五千文》）中确有一些神秘的内容，如：“深根固蒂长生久视之道”，“玄之又玄，众妙之门”，“谷神不死，是谓玄牝”，“善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵”等等，与神仙家的幻想颇相接近，加之《史记》中说“老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也”，又说老子西出函谷关，“莫知其所终”，因此神仙家依附道家而推崇老子，引用道家的理论来作为自己修炼的理论依据，不过更加些宗教色彩的渲染。东汉初，佛教传入中国，佛教尊奉的是释迦牟尼，神仙家又受到这一外来宗教的刺激，便想创立教派以与儒、佛两家相对抗。一则神仙家早就推崇黄老，二则在当时社会影响上能与孔子、释迦牟尼相抗衡的，只有老子，因此老子便被进一步神化，而成了道教的教祖。这是客观形势所逐渐形成的，不是张陵等凭一时的主观愿望所造成的。

有人认为，墨子崇信鬼神，墨子书中宗教色彩很浓厚，当时的神仙家为什么不推奉墨子为教祖呢？究其原因：（一）两汉重黄老而不重墨家，社会影响与声誉不如黄老；（二）孔子曾求教于老子，墨子的身份至多与孔子相等，而且墨家受孟子、荀子批驳之后，墨子的名气更低落了；（三）墨子只是崇信鬼神，而神仙家则认为老子“以道莅天下，其鬼不神”，不仅承认鬼神存在，而且以“道”更可以降伏鬼神、役使鬼神，岂不更胜一筹；（四）墨子主张节用、节葬、非乐，这不符合神仙家追求安乐与长生的意旨。因此老子较墨子更适合神仙家的要求而被尊崇为教祖。

### 三、道教的基本信仰

#### (一)关于“道”

道教奉老子为教祖,把《道德经》当作主要经典。《道德经》大义着重在论“道”,而创立道教的神仙家,也宣扬自己是信仰老子的“道”,因此他们所创立的这个宗教叫作“道教”。到了唐代,《老子五千文》被尊称为《道德真经》。道教规定《道德真经》是道士必须诵习的功课,对此经大义,多少要有一点了解,否则就不免受到轻视;不过道教界只是从宗教的角度来解释《道德经》。

道教最根本的信仰是“道”,一切教理教义都是由此而衍化产生。道教是敬神事鬼、重生贵生的宗教,追求的是安乐和长生。道教经书中对于“道”的解释很多,或指理念,或指神灵,或指仙术,归根结底,指的是“灵而有性”的“神异之物”,是宇宙的本源。

道教很重要的特点之一是重生,认为“道”与“生”相守,“生”与“道”相保,二者不能离,得“道”即得“长生”,指的就是得到神佑、仙方,便可以致“长生”。道教认为,“道”无所不包,无所不在,是一切的开始,有了“道”才生成宇宙,宇宙生出了元气,从元气构成天地、阴阳、四时,由此而化生万物。如果只是这样说明宇宙的形成,也还不成其为宗教,而道教却是进一步加以延伸。《道德经》中说“道生一,一生二,二生三,三生万物”,道教则把它演变为“洪元、混元、太初”三个不同的世纪。这三个世纪都是“道”的衍化,再把“道”人格化为神,三个世纪便人格化为三清尊神。元始天尊手拿圆珠,象



征“洪元”；灵宝天尊抱太极图，象征“混元”；道德天尊（即太上老君）持扇，象征“太初”。道教所谓的信“道”，就变成了信仰三清尊神。

道教认为宇宙万物都是道创造的，这个的最高存在和体现是太上老君，或曰元始天尊<sup>①</sup>。说没有宇宙之前，便已有太上老君（或元始天尊），它是先天地而存在的。道教认为除了“人”所居处的这个世界之外，另有神仙居住的境地，有三十六洞天、七十二福地；又说天外有天，最高是三清境，即：清微天、玉清境；禹余天、上清境；灵宝大赤天、太清境。三清境之下又有三十二天，即东方八天、南方八天、西方八天、北方八天。道书中关于诸天的说法不一，上列三十二天只是其中一说。各天境都有很多神仙。道教认为神仙是宇宙万物的主宰。道教是多神教，神团系统很庞大，汉民族信仰中的天神、地祇、人鬼都包括在内。“道”无所不在，即神无所不在，连人体的眼、耳、鼻、舌、齿、发、五脏……都有神。

## （二）关于“德”

与“道”并提的是“德”，道教经书中解释为：道之在我者就是德。《自然经》中说“德言得者，谓得于道果”，所以道教规定信徒要“修道养德”。相信“修道”可以使人返本还原，与“道”一体性，可以成为神仙，永远摆脱尘世的疾苦烦忧，长生久视，生活安乐。

这里要说明的是：道教认为人的寿命并不完全由“天”决定，有“我命在我不由天”的说法，相信人经过修炼可以延寿，如果修炼有恒，日久年深，可以登清虚之境，所谓“千岁厌世，

---

① 元始天尊：亦称元始天王。六朝时定为最高天神。

去而上仙，乘彼白云，归于帝乡，三患莫至，身常无殃”<sup>①</sup>。这里所说的成仙长生，并不是说灵魂长在，指的就是自身这个肉体永生。道教根据这种信仰，发展了一系列所谓道功、道术。道功指的是修性养神方面的内养功夫，如清静、寡欲、息虑、坐忘、守一、抱朴、养性、接命、存思等等；道术指的是修命固形的具体方术，如吐纳、导引、服气、行蹻、胎息、辟谷、药饵服食、神丹黄白、符篆斋醮<sup>②</sup>、丹道等等。一般说，修道以修性养神为主，而修命固形是辅助道功成就的具体方技，信仰仙道的人，如法从事修炼。事实证明，有些道功道术作得合适，的确可以使人强身益寿，但欲肉体长生则属幻想；于是乃又有蝉蜕、尸解、夺尸<sup>③</sup>等的说法。

道教的丹鼎派，相信清修、炼养可以长生久视；符篆派相信科仪斋醮、符篆禁咒可以禳灾求福，可以役使鬼神。道士作道场的祭坛上，法器中有令旗、令牌和宝剑，即表示可以指挥“天兵天将”、“闪电雷霆”和“斩妖除鬼”。

## 四、道教的道术

“道术”一词，源出《庄子·天下篇》<sup>④</sup>，与“方术”、“方技”、“方伎”是一个意思，道教中人也有称为“仙术”的。

道教所从事和宣扬的道术很多，如占卜、符篆、祈禳、禁

---

① 见《庄子·天地篇》。

② 斋醮：指道教设斋坛，祈祷神灵，作法事。

③ 夺尸：即借尸还魂。

④ 《庄子·天下篇》：“天下之治方术者多矣，皆以其有为不可加矣。古之所谓道术者果恶乎在……”

咒、内丹、外丹、炉火黄白、辟谷、行蹻、房中、仙药、服气等等。宋马端临在《文献通考》中评说“道家之术，杂而多端”，是不错的。他还对道术作了一个扼要的介绍，说：“盖清净一说也；炼养一说也；服食又一说也；符箓又一说也；经典科教又一说也。”他说，黄老列庄之书，所讲的是清净无为而略及炼养；赤松子、魏伯阳只言炼养而不言清净；卢生、李少君、栾大言服食而不言炼养；张道陵、寇谦之言符箓而不言炼养、服食；杜光庭以下只讲经典科教。这个分析大体上也是不错的。

现择道术中之要者，作简易介绍：

### （一）占卜、符箓、祈禳、禁咒诸术

道教中人说，占卜是表达神的意旨的；符箓是天上神的文字；祈禳是道士举行的一种仪式，可以对神有所请求的方法；禁咒是神严厉的语言。这些术，来源于古之巫祝，是道教主要教术，也是很多道士的主要谋食之方。道士为人占卜以“决吉凶”；卖符箓以“驱鬼辟邪”；为人斋醮祈禳以“祛灾求福”；念咒以“去灾、退鬼、避猛兽”。这些术，在道教属符箓派，主要为正一道派所掌握。

### （二）外丹、内丹

在战国时代，阴阳五行学说便已流行，东汉桓帝时，魏伯阳假借易卦爻象，作《周易参同契》，以论作丹之法，言坎离水火龙虎铅汞之法象，而配之以阴阳五行昏旦时刻为进退持行之符候。自汉以来，所有的内丹、外丹书都是根据这一套理论而发挥的。

所谓外丹，即用铅汞及其它药物配制后，放在炉火中烧炼而成的化合物。成品分“点化”与“服食”两种：初步炼成的

叫“丹头”，只能作为点化之用，是不能服食的；再进一步，便炼成了“服食”的丹药，即道教所谓“仙丹”，道教中人相信是可以服食的。《抱朴子·金丹篇》中说：“夫五谷犹能活人，人得之则生，绝之则死，又况于上品之神药，其益人岂不万倍于五谷耶？夫金丹之为物，烧之愈久，变化愈妙，黄金入火，百炼不消，埋之毕天不朽，服此二药，炼人身体，故能令人不老不死，此盖假求于外物以自坚固”，“服此而不仙，则古来无仙矣。”然而历史上不少人幻想服食这种仙丹以求成仙，误食致死的不少。

什么是内丹？道教中修炼内丹者，谓人身即丹鼎，以身中之精气为药物，以神为运用，在自己身中烧炼，使精、气、神聚凝不散而成为“圣胎”。南宗白玉蟾说：“自家精血自交媾，身里夫妻真妙哉。”所谓“圣胎”即是内丹。《参同契·养性立命章》形容内丹：“类如鸡子，白黑相符，纵广一寸，以为始初。四肢五脏，筋骨乃俱，弥历十月，脱出其胞，骨弱可卷，肉滑若饴。”道教中人相信内丹成，可以离人体而出，人便可以分身，可以成仙。道教提倡炼养内丹，大概在隋唐以后。在宋、金时，兴起了以炼养内丹为主道教南宗和北宗。其口诀旨圭，不外《参同契》与《悟真篇》。《道藏》中收有论内丹的书一百二、三十种。内丹用语与外丹用语虽相同，但含意迥别。内丹书隐密难读，道教中人对炼丹之法，大都师徒相承，解说亦不一致。“内丹”与我国古代生理卫生学、医学有一定关系。

### （三）辟谷

道教认为人体中有三虫（又名三尸，或名三彭），“一者上

虫居脑宫,二者中虫住明堂,三者下虫居腹胃”<sup>①</sup>,是欲望产生的根源,是毒害人体的邪魔。它们在人体中是靠谷气而生,如果人不食五谷,断其谷气,那么三虫在人体中就不能生存了。“三虫既亡,永无思虑”<sup>②</sup>,人体内部也便没有毒害身体的邪魔,人就可以“长生不死”。辟谷只是说不食五谷和肉类,主张内养形神,行服气、咽元和<sup>③</sup>之术与服食药物。

#### (四)导引

导引是我国古代相传的一种治病健身的方法。它是行气、按摩、漱口、肢体运动相配合的一种健身术。道教谈导引的经书中认为,导引可以调营卫,可以消谷水,可以去风邪,可以长血气,可以却未生之众病,可以治已结之笃疾。比喻人的筋络如水渠,而气是风,必须用风去输通渠道,使其畅通而不堵塞。又说停水则秽臭,委木则虫生,马不行则脚直,车不驾则自朽,所以人体必须如流水、户枢,经常运动。道教素重养生之道,所以很重视导引,修道者大都经常作这种功夫,意图益寿而达到长生。导引秘经中列导引法千有余条,而且各宗派还自有秘法。总之,法、势很多。一般地说,有太清导引养生法、宁先生导引养生法,彭祖导引法、王子乔导引法、华佗导引法等等。导引可以疗病健身,这是不必怀疑的,道书中保存有大量这方面的资料,十分值得研究。道教修炼者多长寿,大都得益于这种方技。

#### (五)房中术

① 见《太清中黄真经》。

② 同上。

③ 元和:又名“神木”、“金精”等。指在修炼过程中之口津。

房中术来源于古代之巫覡。《汉书·艺文志》中，房中家著录百八十六卷。晋葛洪在《抱朴子》中亦论述和倡导此术。《隋书经籍志》载房中十三部三十八卷。南宋郑樵《通志·艺文略》载房中九部十八卷。宋以后论及房中的书便濒于绝迹了。房中家依托黄帝、玄女、龚子、容成公、三张<sup>①</sup>施行此术，所谓“黄老赤箓，以修长生”。陶弘景《真诰》称为黄赤之道。

房中术本是讲房中禁忌及却病之术。《汉书·艺文志》中说：“乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而陨性命。”道教重养生之术，也主张广嗣，所以道教倡导此术，认为可以爱啬精气，求得“还精补脑”。至于后来误解为猥亵之术，乃是妖妄欺诳。北魏寇谦之曾反对“男女合气之术”，他说：“大道清虚，岂有斯事。”晋葛洪也说单行房中，不能致神仙，也不能去祸致福。后世道教信徒中，仍有房中术之流派，但道教全真派系出家道士，反对此术。

道教道术除上述而外，还有吐纳、行蹻、存思、服气、胎息、养性、服药、接命、守庚申等等，这里不一一介绍。

## 五、道教的发展

### (一)两晋道教

两晋时，统治集团极端腐朽，由于对前途悲观失望，在行迹上有的人就趋向于崇尚老庄专务清谈的风气，形成为玄学流派；有的人便崇奉“五斗米道”。早期道教所信奉的主要经

---

<sup>①</sup> 三张：东汉张道陵（张陵）创五斗米道，其子张衡，其孙张鲁。祖孙三代，世人称为“三张”；道内则称“三师”。

典,是《老子五千文》和《太平经》,由于玄学风气的盛行及豪族的信奉“五斗米道”,道教便吸取玄学,作为自己的理论,衍出了一些经典,这对道教以后的发展有一定影响。

两晋时,葛洪(公元284—364)系统论述了战国以来的神仙家理论,并总结了神仙方术,他最有代表性的著作是《抱朴子》。《抱朴子》内篇二十篇、外篇五十篇。他自言内篇属道家,外篇属儒家。因为他重视儒家学说,所以在外篇中就反对播弄清谈、不顾礼法的玄学名流;因为他相信神仙方术,所以在内篇中又认为老子论泛较略,庄子永无至言;因为他崇信金丹轻举<sup>①</sup>,讲究药物养身,所以他又排斥巫祝祈祷、符水疗病。他所谓的得“道”,是指人的躯体可以不死而登仙。葛洪是葛仙翁(玄)的后裔,是郑隐的弟子,注重个人修炼,是典型的神仙家。道教分丹鼎派<sup>②</sup>与符箓派,他是道教丹鼎派中最重要的人物之一。

## (二)南北朝道教

南北朝时(公元420—589),道教最大的发展是北魏寇谦之的改革“五斗米道”。北魏拓跋嗣时,嵩岳道士寇谦之,自称太上老君亲自授他天师之位,继承张陵的地位,赐给他《云中音诵新科之诫》二十卷(号曰《并进言》);并要他“宣吾新科,清整道教”。据《魏书·释老志》载,寇谦之对五斗米道作了一番改革,主要是“除去三张伪法,租米钱税,及男女合气之术”,而改为“专以礼拜求度为首,而加之服食闭练”,即提倡坛仪。以礼拜求度为主,而辅以后服气、食药、闭精、练气。张

---

① 轻举:登仙,飞升。

② 丹鼎派:又称金丹道教。是以炼金丹求仙为主。

鲁时“五斗米道”男女师皆可自立治所(宣教场所),寇谦之取消了蜀士二十四治,不再用“宅治”之号。寇谦之还制造了许多道书,托言太上老君的玄孙“李谱文”传给他《图篆真经》六十余卷(今佚),教他辅佐北方泰平真君(北魏太武帝拓跋焘)。太武帝始光初,寇谦之便到平城<sup>①</sup>献道经,得宰相崔浩的推荐,为魏太武帝所信任。

魏太武帝以天师道(五斗米道)系汉人宗教,所奉的神皆汉人所认为本民族之神,北魏是鲜卑族拓跋部<sup>②</sup>,为了消除汉人由于民族隔阂而产生的反抗,便自言拓跋部是黄帝子昌意的后裔。《北史·魏本纪》:“魏之先出自黄帝,黄帝子曰昌意,昌意之子受封北国,其处有大鲜卑山,因以为号。”拓跋是这一族的姓氏,自然也是汉人,有权继承羲农正统,表示信奉道教,受道教符箓,借以证明魏是受天命、继正统而作皇帝的,岂不正好是统治汉人的有力依据?于是魏太武帝便在平城设天师道场,亲临道场受符箓。太平真君七年(公元446)下诏兴道灭佛,诏中说:“朕承天绪,欲除伪定真,获羲农之治,……自今后,敢有事胡神及造形象泥人铜人者门诛<sup>③</sup>,……诸有佛图形象及胡经,尽皆击破烧毁,沙门无少长悉坑之。”

由于统治者的支持与利用,同时也由于寇谦之增加了一些新科仪,道教便兴盛起来,《隋书·经籍志》中说:“自是道

---

① 平城:北魏都城,今山西大同。

② 鲜卑拓跋部:鲜卑是民族的名称。今吉林省境内有“锡伯”一个少数民族,即古代鲜卑族之遗民。拓跋这一族的姓氏,自第六代孝文帝起,改姓为“元”,不姓拓跋了。

③ 门诛:即杀其全家之人。



业大行。”

### 1. 北朝道教

北朝统治者,时而表示亲汉,则抑佛崇道;时而表示亲胡,则废道事佛。因道教是汉民族固有宗教,而佛教是外来宗教,由于统治者采取不同的民族政策,反映在对待宗教的态度上也就有所偏向了。如北齐依靠六镇流民立国,特别强调鲜卑人的优越地位,在宗教上也特别崇奉佛教,于公元548年取消天师道坛,公元555年灭道教。北周依靠关西汉族立国,表示亲汉,道教也被重视,周武帝曾对僧徒任道林说:“佛生西域,我不是五胡,对他不发生敬心,既非正教,所以该废。”公元572年亲到玄都观登法座讲道经,574年灭佛。宗教的冲突与盛衰,实质上也是统治者在不同时期实行不同政策的一种表现。

### 2. 南朝道教

南朝的情况和北朝有所不同,如宋、齐、梁、陈诸帝没有不信佛教的,但是他们同时又兼奉道教,如宋文帝、明帝敬礼庐山之陆修静,齐武帝敬礼宗道先生臧矜。南朝对道教发展影响较大的是陆修静和陶弘景。

陆修静(公元406—477),南朝宋道教徒。宋明帝时,他广集道经,加以整理甄别,鉴定其中经诫、方药、符图等一千二百二十八卷,分为三洞,奠定了以后《道藏》的初步基础。他编著道教斋戒仪范等书一百余卷,基本上完成了道教的科仪。陆修静继承了杨羲、许谧的上清经箓,总括三洞,把天师道与金丹道汇归一流,形成了道教的经箓派。

陶弘景(公元456—536)南朝齐、梁道教徒,自号华阳隐居,医学家,兼通历算、地理。师事孙游岳。他的著作很多,

在道教方面主要有《真灵位业图》、《真诰》、《登真隐诀》、《太清诸丹集要》等。他主张释、道、儒三教合流。在《真灵位业图》中,把封建社会的官阶等级制度,反映到道教的神仙信仰中来,在《真诰》中把佛教轮回转生说,引入道教。他对以后的道教,有较大影响。

### (三)唐朝道教

两晋南北朝以后,道教最兴盛的时期要算唐朝。这时道教的地位被统治者提得很高,道教宫观日渐弘大,遍及名山都邑。

唐代皇帝(李世民)以道教崇拜的老子姓李,自认为老子后裔,提倡道教,其意图在于更好地利用神权,显示唐室是承天命的。唐时佛教势力很大,占有土地和免役人口过多,妨害了俗权利益,统治者欲兴道以抑佛,借以削弱佛教势力,因此,道教在唐朝曾特别兴盛。

唐高宗乾封元年,追号老子为“太上玄元皇帝”。玄宗开元二十四年,道士女冠隶宗正寺<sup>①</sup>,视道士为宗室;开元二十五年置崇玄学于玄元庙,道家诸子(老子、庄子、文子、列子)皆号真经;二十九年建玄元皇帝庙于各地,画玄元皇帝像,而以高祖、太宗、高宗、中宗、睿宗五像陪祀。唐武宗时,信任道士赵归真、邓元起,兴道灭佛,道教大发展。

唐代著名道士司马承祯(公元647—735),师事嵩山道士潘师正,传其符箓及辟谷、导引、服饵之术。武后(武则天)、

---

<sup>①</sup> 道士女冠隶宗正寺:唐开元二十五年正式诏令:“道士女冠隶宗正寺。”女冠,即道姑。宗正寺是唐代负责管理宗庙陵寝和宗姓亲族的机构。

睿宗、玄宗迭次召见他，武后降手敕以赞美；睿宗曾问以阴阳术数之事；玄宗曾亲受法箓，请他居王屋山阳台观，又命他以三体写《老子经》，刊正文句，定著五千三百八十言。他著有很多道书，如《修真秘旨》、《坐忘论》、《修生养气诀》、《服气精义论》、《天隐子》、《道体论》等。他注重老子无为之道，主张“游心于澹，合气于漠，顺物自然”，“天不言而信，无为而成”，在道教修持方面，主张“收心”、“守静”，对以后道教形成主静说，修持以习静为主，有较大影响。他的《坐忘论》，是后来道教徒十分重视的道书。

#### (四)宋朝道教

道教在宋朝为第二大宗教，与佛教享有同样的地位与特权。大道观同样是大地主。真宗、徽宗时崇道尤甚。

宋真宗景德(公元1004)冬季，与辽军订立澶渊和约<sup>①</sup>，但和约并不等于消除了异族侵犯的威胁，统治者虽然自我麻痹，纵情恣欲，过他的奢侈生活，但他也感到统治地位不稳，必须借助神力以安定人心，巩固其统治。真宗自言梦见神人下降，说有天书颁赐。王钦若、丁谓等迎合真宗的旨意，伪造天书以夸张祥瑞，皇帝和群臣大搞庆贺典礼。象这样戏剧性的举动，闹了不止一次；还以为声势不够，又想模仿唐朝宗祖老子的办法，来抬高宋皇室的地位。但因老子姓李，不能为赵家皇帝装饰门面，于是真宗又梦见神人传玉皇之命，说“先令汝祖赵某授汝天书，今再见汝”。到期果然有一位“天尊”下降于延恩殿，自称是赵姓的始祖(即以后道教所祀奉的“赵

---

<sup>①</sup> 澶渊和约：澶渊是水名，在今河北濮阳县西南。宋真宗曾与辽军订立和约于此，史称澶渊之盟。

玄朝”），和真宗说了许多话，乘云而去。真宗遂召宰相王旦等至延恩殿遍观灵迹，并将此事布告天下，又命诸大臣与礼官等议上尊号曰：“圣祖上灵高道九天司命保生天尊大帝”，同时尊奉老子为“太上老君混元上德皇帝”。此外，更建筑玉清昭应宫、会灵观，七年方成，极其壮丽。封华山道士陈抟为希夷先生，封龙虎山道士张正随为虚静先生，立授箓院、上清宫，免其田租，封号准其世袭。各路亦遍置道观，以侍从诸臣退职者领之，号为祠禄。

徽宗时，北方辽金威胁甚大，徽宗以佛为“金狄”<sup>①</sup>欲兴道以排佛。各地大建道观，除给田数千顷外，并给道士官俸。政和三年，诏求道经于天下。四年，置道阶，立先生、处士二十六级，秩比中大夫至将仕郎。又置道宫二十六等，封道士林灵素等为先生，参预政事。以灵素之言立道学，于太学内各置内经、道德经、庄子、列子博士二员；用蔡京言，集古今道经事为纪念，名为道史。宋徽宗托言自己是昊天上帝长子神霄帝君下降，由道士们册封他为“教主道君皇帝”。统治者在感到前途危险时，便每借神权，而宗教也多在这个时候大为兴盛。宋时上层的僧尼、道士多数是大地主，享有各种特权。当时以钟相为首的农民起义军，把僧尼、道士、女冠、方士都作为铲除的对象。

宋代最著名的道士是陈抟，宋初人，修道于华山，宋太宗

---

① 金狄：“狄”是平民为官家供役使者，古称胥徒，故金狄亦名金胥徒，其实即铸铜象人形，陈列于宫殿门前作装饰品；秦始皇收天下兵器，铸为金人十二，各重千斤，即此物。汉明帝梦见金人，身长大，顶有光明，群臣以为是佛的形状。宋徽宗不喜佛，故称佛为金狄，言中含有鄙视之意。

赐号“希夷先生”，著有《无极图》（刻于华山石壁）和《先天图》，还著有论述道教修炼的《指玄篇》，为道教徒所重视。

《太极图》原名《无极图》，相传出自河上公。唐道士吕洞宾传陈抟，陈抟而后种放、穆修、李挺之、邵雍，邵雍传周敦颐，周敦颐改为《太极图》。或言周敦颐之《太极图》说，脱胎于陈抟之《无极图》。陈抟、种放等人的学说，对宋代理学之出现，有较大影响。

辽金之际，道教起了较大的变化，开始分衍宗派。宋室偏安于南，辽金相继统治于北，南北割据，造成了道教分裂为北派和南派的客观原因。大抵北派偏重于清修（丹鼎），南派偏重于符箓；而丹鼎派在修炼方法上又分为南宗和北宗。金大定年间，王重阳创全真道（北宗），至此道教正式分为全真派和正一派（天师道）。全真道士不饮酒茹荤，不娶家室，授徒传教，为出家道士；正一派道士亦授徒传教，但天师名号系世袭，正一道士可娶家室，为在家道士，虽有斋戒，但非斋期可吃酒肉。

### （五）金、元朝道教

金、元时期，道教派系又增多了一些，在正一道和全真道外，又有新起的真大道教和太一道。这些教派中，以王重阳弟子邱长春（邱处机）最受元太祖隆遇。道教的丛林制度也是到邱长春时才完成的。他在道教历史上，是一个很重要的人物。

邱长春，山东登州栖霞县人，生于金熙宗皇统八年（公元1148）。十九岁时，于山东宁海全真庵拜王重阳为师，1221年成吉思汗的势力已扩张到北京一带，邱长春奉诏西行，到雪山见成吉思汗；1224年回到北京，住长春宫（即今白云观）；

1227年歿，葬于北京白云观。

《元史·邱处机传》：“太祖时方西征，日事攻战，处机每言，欲一天下者，必在乎不嗜杀人；及问为治之方，则对以敬天爱民为本；问长生久视之道，则告以清心寡欲为要。太祖深契其言，命左右书之，且以训诸子焉。……时国兵践蹂中原，河南北尤甚，民罹俘戮，无所逃命，处机还燕，使其徒持谍招求于战伐之余，由是为人奴者得复为良，与濒死而得更生者，毋虑二三万人，中州人至今称道之。”

邱长春歿后，全真教广为传播，尤以邱长春所创之全真龙门派最为盛行。在元代，全真道尽管曾遭到两次焚经的打击<sup>①</sup>，表面上暂时受压抑，潜在势力依然存在，这也有它当时的客观原因：（1）民间信仰全真道的人太多，光靠朝廷颁布一纸诏书，很难发生彻底的效果；（2）官吏只恨番僧而不恨道士，对于焚毁道教经书的命令，并未认真地去执行；（3）利用宗教是封建统治者的一贯手段，兴佛灭道或兴道灭佛，只不过是根据当时政治、经济方面的需要所采取的权宜之计，所以灭道也不会做得彻底；（4）道士虽被迫落发当了和尚，仅是参加辩论的几个人，无损于道教整体，所以全真又逐渐恢复它原有地位。《元史·文宗本纪》，文宗至顺元年（公元1330）尚有“铸黄金神仙符命印赐全真掌教苗道一”之事，可见那时全真教风仍旧未衰。

## （六）明朝道教

明代朱元璋统一天下后，为了提高汉族地位，以激发汉

---

<sup>①</sup> 第一次是在元宪宗八年（宋理宗宝祐六年，公元1258），第二次是元世祖至元八年（公元1271）。

族的自尊心,曾下诏易胡服,恢复唐代衣冠形式。对待道教,一方面表示尊崇,另一方面则加强利用与控制。比如太祖时,一方面取消“天师”称号,令道官检束天下道士,另一方面又授张正常为正一嗣教真人,赐银印,秩视二品;他御注《道德经》表示尊重,而实际上是排斥诸家之“异见”,使纳入有利于其统治的轨道。明代对道教的态度基本是这样。到宪宗时也是一方面严惩张元吉,而另一方面却又按世袭旧制,择其族人授真人之号。世宗在明代皇帝中是最信道教的了,自号“玄都境万寿帝君”,崇信符箓,日事斋醮,幻想长生。这时最受宠信的便是龙虎山道士邵元节与正一道士陶仲文。邵元节拜礼部尚书,赐一品服,陶仲文被授“少保、礼部尚书、加少傅、少师、封恭诚伯”,均深入宫庭,参与朝政。明代所谓真人、高士,充满都下,但历世均于京师置道箓司,府置道正司,县置道会司,道教的事务成了朝廷行政的一部分,政教关系密切,实际乃是加强利用与检束。

在明代最有名的道士是张三丰,道教称他为三丰真人、邋遢道人,曾在武当山(一名太和山)修道,后离武当山云游。太祖、成祖均曾遣使寻觅,不遇,乃营修武当宫观,赐名太和太岳山。道教从此而有南派之武当山派,又称邋遢派。

### (七)清朝道教

清朝统治者,偏重佛教,乾隆年间宣布黄教<sup>①</sup>为国教,道教为汉人的宗教。乾隆四年,曾禁止正一真人传度,道光年间停止张天师入觐,由二品降至五品,足见道教地位已低落

---

<sup>①</sup> 黄教:为西藏喇嘛教之新派,创于明朝永乐年间,奉宗喀巴为始祖。

下来,不及以前之盛。清代著名道士有康熙时的王常月,雍正时的娄近垣(著《黄箓科仪》十二卷),光绪时的高云溪。

清朝道教虽渐趋衰落,但民间祈祷斋醮之事仍照常流行,因这种宗教信仰,已在民间成了一种较普遍的习俗。

## 六、道教的经书

道教所奉的经书,包罗甚广,《道藏》内不仅包括有道教经戒、科仪、符图、炼养等类的经书,也包括有道家哲学及有关的儒、墨、名、法、阴阳、兵、医、杂等诸家书籍,数量很庞大。《抱朴子·内篇·释滞》中说:“道书之出于黄老者盖少许耳,率多后世之好事者各以所知见而滋长,遂至篇卷至于山积。”可见在晋时道教经书便已很多了。《抱朴子·遐览》记载的道教经典图符共有一千二百余卷。以后道教经书一天比一天增加,《隋书·经籍志》记载有经戒三百〇一部,九百〇八卷,服饵四十六部,一百六十七卷;房中十三部,三十八卷,符箓十七部,一百〇三卷,共三百七十七部,一千二百一十六卷。

唐代是道教最盛时期,唐玄宗特别信道教,收集古今道书,飭令诸臣编成《道藏》,分为三洞、三十六部,即洞真经十二部、洞玄经十二部、洞神经十二部,共计三千七百四十四卷(或曰五千七百卷)。这是道史上的第一部《道藏》,因成藏于开元间,遂名为《开元道藏》。后经五代之乱,这部《道藏》因遭兵燹而散失不全。

宋真宗祥符年间,张君房收集《开元道藏》残本和别出的道教经书,编纂成了我国道教史上第二部《道藏》,共四千五



百六十五卷,用千字文编号,始于“天”字,终于“宫”字,故名为《天官道藏》。宋以后,《道藏》所收容的经书数量逐渐增加,在《天官道藏》之后一百年,有宋徽宗时的《万寿道藏》五千四百八十一卷。

南宋高宗时,郑樵《通志·艺文略》,就道书性质,分为二十五类:(1)老子,(2)庄子,(3)诸子,(4)阴符经,(5)黄庭经,(6)参同契,(7)目录,(8)传,(9)记,(10)论,(11)书,(12)经,(13)科仪,(14)符,(15)吐纳,(16)胎,(17)内视,(18)导引,(19)辟谷,(20)内丹,(21)外丹,(22)金石药,(23)服饵,(24)房中,(25)修养。但其总数只有三千七百〇六卷,比较《道藏》遗漏甚多。

金章宗时,孙明道修成《大金玄都宝藏》,六千四百五十五卷。又经过五十余年,到了元初,宋德方又刊《玄都宝藏》增加到七千八百余卷。元宪宗时曾遭焚经,到元世祖至元十八年(公元1281),因佛道之争,又招致焚经之祸。元世祖下令除《道德经》外,所有道书及印板一齐烧毁。

明正统十年(公元1445)又收集道书,编纂了《大明正统道藏》。这部《道藏》根据《宋藏》原有规模,仍分为三洞、四辅、十二类,共五千三百〇五卷,明神宗万历三十五年(公元1607),又续编了《万历续道藏》一百八十卷。这样,正编和续编合起来共五千四百八十五卷。

清嘉庆年间,蒋元庭又编《道藏辑要》,共二百六十八册。

以上就是道教现存的经书。此外散行的道书还不少,名目繁多,未能悉举。

1960年,道教学者陈撄宁先生曾整理《道藏》目录,将全部《道藏》经书分为十四类:(1)道学类,如老子、庄子、列子、

文子、淮南子、关尹子等；(2)道通类，如鬻子、鶡冠子、公孙龙子、尹文子、墨子、孙子、韩非子、鬼谷子、扬子太玄、邵子皇极经世、抱朴子外篇等；(3)道功类，如吐纳、导引、存想、辟谷、服气、胎息、养性、接命、内丹、抱朴子内篇等；(4)道术类，如药饵服食、金石炉火、神丹黄白等；(5)道济类，如素问、灵枢、难经、葛洪肘后方、孙思邈千金方、本草图经衍义等；(6)道余类，如黄帝宅经、龙首经、金匱玉衡经、玄女经、白猿经、遁甲、六壬、星历、占卜等；(7)道总类，如云笈七签、无上秘要等；(8)道史类，如列传、年谱、通鉴、山志等；(9)道集类，如各家诗文专集；(10)道教类，如正一、全真两派专讲道教诸书及陶弘景的《真诰》等；(11)道经类，如元始、灵宝、太上诸经；(12)道戒类，如专讲戒律诸经书；(13)道法类，如道法会元、灵宝大法、三天秘范等；(14)道仪类，如道门科范、济度金书、灵宝玉鉴、赞、颂、表、忏、仪等。

道教经书虽多，但一般道士都只念诵《玉皇经》、《清静经》、《三官经》等，文化高一点的道士才奉习《道德经》、《南华经》、《黄庭经》以及《悟真篇》、《坐忘论》、《参同契》等。

## 七、道教的宗派

张陵之孙张鲁，原居汉中，西晋永嘉年间第四代天师张盛移居江西贵溪龙虎山，“五斗米道”遂在江南一带流传，为道教龙虎宗之肇始。到东晋末，“天师道”<sup>①</sup>代替了“五斗米道”的名称。

---

<sup>①</sup> “天师道”名称最早见于《晋书·郗超传、何充传、殷仲堪传》。

道教繁衍宗派,始自宋、金。道教史上因“道法承受”来源不同而分衍的宗派,最大的有四派:

### (一)正一道

张陵后裔到元初已传至三十六代张宗演。元世祖命其主领江南道教。成宗大德八年(公元1304)授张宗演次子张与材(三十八代天师)为“正一教主,主领三山符箓”<sup>①</sup>,从此“天师道”又名正一教、正一道。

与张宗演同时,龙虎宗之另一支为张留孙(张宗演弟子)。至元十三年(公元1276)张留孙从张宗演入朝,与世祖言语相契合,遂不回山(次年张宗演回龙虎山,张留孙留元大都);世祖欲号为“天师”,但“天师”有世嗣,不能由外人继承这个尊号,故改号上卿,命他专掌祠事,总摄道教。赵孟頫为张留孙作碑铭,首列有极长的官衔共四十五字之多,其文曰:“大元敕赐开府仪同三司、上卿、辅成赞化保运玄教大宗师、志道弘教冲玄仁靖大真人、知集贤院事、领诸路道教事。”可见当时正一道是很隆盛的。

自从道教分衍宗派之后,阁皂山<sup>②</sup>主要传葛玄灵宝法箓,称灵宝派;龙虎山传张天师法箓,称正一派;江西一带流传许逊(旌阳)法箓,称净明派。

正一派道士大都是“专恃符箓,祈雨驱鬼”(《明史·方伎传》),《通鉴辑览》中说他们“世以鬼道惑众”。一般说,正一道主要从事符箓斋醮。

<sup>①</sup> 见《元史·成宗本纪》。

<sup>②</sup> 阁皂山:位江西樟树市。东汉建安七年(202),著名道家葛玄在此悟道修真。阁皂山在宋代进入鼎盛时期,与茅山、龙虎山并称为道教三大名山。

## (二)全真道

北宋熙宁八年(公元 1075),浙江天台山道士张伯瑞(紫阳),根据《参同契》原理作《悟真篇》,开南宗一派,此时尚未有全真之名。金世宗大定七年(公元 1167),王喆(重阳)至山东宁海立全真庵,开北宗一派,全真之名由此而起。以人的年代而论,张紫阳在前,王重阳在后,前后相距九十余年;以创立教派而论,北宗在前,南宗在后。张紫阳那一系在当初本无意创立教派,由于两者都重炼养,只不过在修炼法上有所差异,因此称南宗、北宗以相区别。

全真道的创立人为王重阳,立教大旨是:

1. 出家须先投师住庵;
2. 云游求道,不厌险阻;
3. 学书,以心解为主;
4. 研究药物;
5. 庵须有屋顶,以避日月之光,但不能作高楼大厦而绝地脉;
6. 应有道伴以交流修道心得;
7. 静坐;
8. 求定心;
9. 调和五行精气于一身,以正配五气;
10. 紧肃理性于宽慢之中以炼性;
11. 修性命;
12. 积功德;
13. 超出欲界、色界、无色界;
14. 养身;

15. 脱落心地,真离凡世<sup>①</sup>。

在教规上与正一道不同的是:不娶妻室,不茹荤腥,为出家道士。

王重阳主张三教合一,他说:“心中端正莫生邪,三教搜来做一家”“儒门释户道相通,三教从来一祖风”“释道从来是一家,两般形貌理无差”,教其门徒讽诵《孝经》、《心经》、《道德经》。其弟子邱处机等仿佛教建立道教丛林制度,全真道士住丛林、重清修。

### (三)真大道教(亦称大道教)

始创人为沧州刘德仁,时在金熙宗皇统年间(公元1141—1148)。立教的宗旨共九条:“一曰视物犹己,勿萌戕害凶嗔之心;二曰忠于君,孝于亲,诚于人,辞无绮语,口无恶声;三曰除邪淫,守清静;四曰远势力,安贫贱,力耕而食,量入为用;五曰毋事博弈,毋习盗窃;六曰毋饮酒茹荤,衣食取足,毋为骄盈;七曰虚心而弱志,和光而同尘;八曰毋恃强梁,谦尊而光;九曰知足不辱,知止不殆。”<sup>②</sup>

《元史·释老传》中说:“其教以苦节危行为要,而不妄取于人,不苟侈于己。”《大道延祥观碑》中说:“其教以无为清静为宗,真常慈俭为宝,其戒则不色、不欲、不杀、不饮酒、不茹荤,以仁为心,恤困苦,去纷争,无私邪,守本分,不务化缘,日用衣食,自力耕桑瞻足之。有疾者符药针艾之事无所用,惟默祷虚空以至获愈,复能为人除邪治病。平日恬淡,无他技,彼言飞升化炼之术、长生久视之事,则曰吾不得而知,惟以一

① 见《玄教十五论》。

② 见《宋学士文集》五五《书刘真人事》。

瓣香朝夕悬礼天地。故远近之民，颇为弟子，随方立观者不少焉。”金世宗大定十五年诏刘德仁居京城天长观，赐号东岳真人，真大道从此流传。

金正大六年(公元1229)，大道教曾一度被禁止传播。元宪宗时，赐大道教名为“真大道”，自此遂称真大道教。此派在元代颇盛行，后来逐渐衰微。

#### (四)太一道

创始人为卫州<sup>①</sup>肖抱珍，时在金熙宗天眷年间(公元1138—1140)。其教传太一三元法箓之术，故名太一。全真道和真大道教皆不讲符箓法术，而太一道独以此出名，颇与天师道相接近。主张以老子之学修身，以巫祝之术御世。元王鹗《重修太一广福万寿宫碑》说：“初，真人既得道，即以仙圣所受秘箓济人，祈禳诃禁，罔不立验；天眷初，其法大行。”当时信徒很多，“远迹向风，受箓为门徒者岁无虑千数”<sup>②</sup>。

金熙宗皇统八年，遣使召肖抱珍赴阙，颇加礼敬，敕所居观额以“太一万寿”四字。元宪宗二年(公元1252)，元世祖忽必烈尚未登位，敕封他为“一悟真人”。传至第四代肖辅道，忽必烈使人召肖辅道赴和林<sup>③</sup>，备极尊崇，赐号“中和仁靖真人”。至元十一年建太一宫于两京，命肖辅道弟子李居寿住持，领祠事，且禋祀六丁(神名)，以继太保刘秉忠之术。至元十三年赐李居寿太一掌教宗师印。太一教传至毛颖远(元人)，以后便失考。

① 卫州即今河南省汲县。

② 见元王恽《秋间集》六一《韩君碣铭》。

③ 和林：当时蒙古都城。

北京白云观藏有《诸真宗派》，载有道教大小八十六个道派。现在道教主要是正一、全真两大派，其他一切支派皆归纳于这两派之中。

全真派支派较多，其主要的是：(1)五祖派：即道教传说之东华帝君王玄辅，号少阳，传少阳派；钟离帝君钟离权，号正阳，传正阳派；纯阳帝君吕岩，号纯阳，传纯阳派；重阳祖师王喆，号重阳，传重阳派。(2)全真道北七真派：即邱处机，号长春，传全真龙门派；刘处玄，号长生，传全真随山派；谭处端，号长真，传全真南无派；马钰，号丹阳，传全真遇仙派；郝大通，号广宁，传全真华山派；王处一，号玉阳，传全真崑山派；孙不二(坤道)，传全真清静派。(3)南五祖紫阳派：即张紫阳传紫阳派；石杏林(第二代)；薛道光(第三代)；陈泥丸(第四代)；白玉蟾(第五代)。

道教传授经箓科仪的，旧分三宗，又名三山，即江西贵溪之龙虎山；清江县之阁皂山，江苏句容之茅山。这三山经箓总归为正一派。正一派支派也很多，主要有茅君派、净明派、清微派、武当派等。

## 八、道教所崇奉的神和仙

道教是多神教，崇奉的“神”和“仙”很多。大体上说，道教所信奉的“神”，大都是承袭古代鬼神崇拜而来；“仙”是由道教的神仙信仰所衍生出来的。神和仙虽然同是道教徒所崇拜的对象，但两者是有所区别的。现分述如下：

### (一)神

起初道教最崇奉的神是太上老君，即老子，以老子为教

祖；六朝时又抬出来了“元始天尊”，地位更高于老子。从此道教崇拜的神日渐繁多。人间有帝王百官之封建等级制度，道教也把人间的官制等级制度搬用到了天上。道教的天神也是分等级的，其最崇高者为“三清”，即：玉清元始天尊，住清微天之玉清宫；上清灵宝天尊，住禹余天之上清宫；太清道德天尊（太上老君），无世不在，无世不存。

其次为“四御”，即：玉皇大帝，又称昊天金阙至尊上帝，为总执天道之神，如人间之皇帝；中天紫微北极大帝，协助玉皇执掌天经地纬、日月星辰和四时气候之神；勾陈上官天皇上帝，协助玉皇执掌南北极与天地人三才，统御诸星，并主持人间兵革之事；后土皇祇，又称承天效法土皇地祇，掌阴阳生育、万物之美与大地山河之秀的女神。

其他众神，大约可以分为以下一些神团，大明之神（日），夜明之神（月），北斗之神，五星五行之神；太一、文昌、列星诸神；风雨雷电诸神；五岳、五镇、四渎、四海之神；山川、社稷诸神；五祀、八蜡诸神；城隍、土地诸神；灶君、门神、财神诸神；先农、先蚕、马牛、瘟疫诸神。

除上述天神、地祇外，还有属于人鬼一类的神，如各姓之祖先，历史上被誉为圣哲贤才和忠孝义烈之士，如关羽、岳飞等，都为道教所奉祀。

总之，道教所奉祀之神，具有鲜明的民族性与历史性，足见道教是承袭了我国古代的宗教信仰和后世的民间信仰而完成的。

## （二）仙

仙与神有所不同，大抵天神是执政管事的，如人间帝王和下属官吏；仙则是不管事的散淡人，犹如人间的名士和富



贵者。神大都有帝王“封诰”，享受祭礼；仙则大都由“得道”而成，并不一定得到祭祀。仙有天仙、地仙、散仙之分，天仙可能为天神，地仙则只在人间，散仙则天上人间飘忽不定。

神仙之说，最早见于《庄子》（道教称为《南华经》），他说：“藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外”（《逍遥游篇》），“千岁厌世，去而上仙，乘彼白云，至于帝乡，三患莫至，身常无殃”。关于仙人（或称真人）的状况，在《庄子》中有很多描绘。

《列子·汤问篇》又引伸庄子的幻想，说仙人居于“归墟”内的五个大山上，“其山高下周旋三万里，其顶平处九千里，山之中间相隔七万里以为邻居，其上台观皆金玉、禽兽皆纯缟，珠玕之树皆丛生，华实皆有滋味，食之皆不老不死，所居之人皆飞相往来”。把仙人的生活，描写得非常美妙与神秘。

在文学家屈原的《离骚》、《九章》以及宋玉的《高唐赋》等先秦文献中，也有很多对仙人状况的描绘，表示他们对于生死、极虚静、不为物累、超脱自在的仙人生活的叹赏。

远在战国时期，这种神仙传说便已流行于我国南北，而以燕齐一带为最盛。《史记·封禅书》中有详细记述，说东海上有三神山，山上有黄金银为宫阙的仙人住所和不死之药，引起统治者的羡慕与追求。

以后信奉神仙之说的人们，更加夸张虚构，仙真的人数也就一天比一天繁多了。西汉刘向作《列仙传》，共载七十余仙；晋葛洪作《神仙传》共载九十余仙；梁武帝时陶弘景作《真灵位业图》，仙真名号更加增多，并将位次予以确定，分为七阶；其后又有《历世真仙体道通鉴》（亦称《仙鉴》），更演出很

多神仙。在道教中奉礼最隆、在民间也传说最多的是“八仙”，即铁拐李、汉钟离、张果老、何仙姑、蓝采和、吕洞宾、韩湘子、曹国舅，流传有“八仙庆寿”、“八仙过海”等神话故事。

## 九、道教主要的清规戒律

道教的清规戒律甚为繁琐，总的可分为戒律、斋戒、清规、禁忌四种。

### (一) 戒律

道教认为人的罪福、生死、贵贱等都是“行愿所得也，非道、非天、非地、非人万物所为也”，所以学道之人必须积善、定念、修德、理身，学道而不受戒是无缘登仙的。戒律就是教徒必须遵守的行为、愿念的规定，违背了要获罪受谴。

道教戒律的种类很多，律条有简有繁、有松有紧，少者五戒，繁者一千二百戒，普通的约有三百条左右，分为上品戒、中品戒、下品戒。奉戒乃是禁制“恶心邪欲”，不令放逸，以自防护的意思。

道教的五戒和佛教相同：(1)不杀生，(2)不偷盗，(3)不邪淫，(4)不妄语，(5)不饮酒。八戒就是五戒而外又加三戒：(6)不得杂卧高广大床，(7)不得香油华饰，(8)不得耽著歌舞。这与佛教八戒也相同。

十戒：(1)不得违戾父母师长反逆不孝，(2)不得杀生屠宰割截物命，(3)不得叛逆君王谋害家国，(4)不得淫乱骨肉姑娘姊妹及其他妇女，(5)不得毁谤道法轻泄经文，(6)不得污漫静坛单衣裸露，(7)不得欺凌孤贫夺人财物，(8)不得裸露三光厌弃老病，(9)不得耽酒任性两舌恶口，(10)不得凶豪

自任自作威利。

又有老君二十七戒，元始天尊二十七戒等等<sup>①</sup>。

道教传授戒法，始于金元时代之天长观（北京白云观）。清顺治年间，全真道士王常月立全真丛林“三堂大戒”，即初真戒、中极戒、天仙戒。白云观所藏《全真说戒威仪科》，就是他遗留下来的演戒科仪。从他以后，出家道士不但要有“度牒”，还要有“戒牒”，即出家之后，还要经过受戒的仪式。

早期道教本没有这些戒律，道教订立戒律乃是受佛教影响而来。道教正一派对戒律较松弛，而全真派则较重视。

## （二）斋戒

斋戒在我国古已有之。在古代“斋戒”二字是连用的。《易经·系辞》上说：“圣人以此斋戒。”《孟子·离娄篇》上说：“斋戒沐浴则可以祀上帝。”《礼记·典礼篇》上说：“戒斋以告鬼神。”可见斋戒是分不开的。后来道教虽然把它分为两事，但“斋”字仍包含有“戒”字的意思在内。《太上太真科》中说：“消遣世务三业为修斋。……斋者齐也、洁也、净也。……能得一者，心摄三业，能摄身者端拱不扰，能摄口者默识密明，能摄心者神与道合。如斯为主，成圣真仙。”如修斋不能达到这样的程度，其次则是：“摄身朝礼，离杀盗淫，摄口诵经，免妄言绮语，两舌骂詈，摄心存神，脱贪恚痴，十恶既去，十善自来，来去至极，与道合真。”虽名为“斋”，实际上也包括了“戒”。

道教斋法略有三种：一种是设供斋，一种是节食斋，再一种是心斋。各种斋法都有很多规定，这里不必录举。

<sup>①</sup> 见《云笈七签》卷三十八《说戒》。

修斋的日期：(1)六斋月，每逢单月即是；(2)十斋日，即每月初一、初八、十四、十五、十八、二十三、二十四、二十八、二十九、三十这十天；(3)三元日，即正月半(上元)、七月半(中元)、十月半(下元)；(4)八节日，即立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、冬至、夏至；(5)甲子日；(6)庚申日；(7)本命日，即每年自己的生日。其余日期尚多，不能备举。修斋的主观愿望，不外是“积德解愆”、“和神保寿”、“夷心静然”、“内外清虚”。其仪式极为繁杂。

道教认为凡是要仰仗神力的事，如祈福、禳灾、拔苦、谢罪、求仙、延寿、超度亡人等等，都要修斋，所以诵经、礼忏、祭炼、建醮并一切法事，都包括在修斋范围之内。

道教注重斋法始于东晋之葛巢甫，到南朝刘宋之陆修静作《三箴斋法》，五代杜光庭作《玄门科仪大全集》，道教斋法遂基本完成。

### (三)清规

清规是各道观自己订立的对道众犯过失的处罚条例，轻者罚跪、责杖、驱逐，重则处死。北京白云观是道教全真第一丛林，该观的清规，可作为全真道的代表，现略举数条如下：

开静<sup>①</sup>贪睡不起者，跪香(就是罚跪，等一支香烧完了才准起来)；

早晚功课不随班，跪香；

上殿诵经礼斗，不恭敬者，跪香；

本堂喧哗惊众，两相争者，跪香；

出门不告假，或私造饮食者，跪香；

---

① 开静：寺院晨朝鸣板，催促起床。

三五成群，交头结党者，迁单（迁单就是驱逐）；  
公报私仇，假传命令，重责迁单；  
毁谤大众，怨骂斗殴，杖责逐出；  
茹荤饮酒，不顾道体者，逐出；  
违犯国法，奸盗邪淫，坏教败宗，顶清规，火化示众。

#### （四）禁忌

道教经书上禁忌条文很多，有些是医药卫生的常识，有些是民间相传的习俗。这方面条文、口诀虽多，但大都不过只是虚文，教徒并不重视，故不一一列举。

## 十、道教的宫观

道教祀神的祠庙叫道宫、道观。

本来帝王居处叫“宫”，城堞可供眺望之处叫“观”。封建时代，统治者尊崇天神，所以祀神之所也叫“宫”，候迎天神之所也叫“观”。

早期道教有靖治和静室，南北朝时有仙馆，这都是道教的宗教活动场所。北周武帝时改“馆”为“观”；唐代尊奉老子为宗祖，并以高祖、太宗、高宗、中宗、睿宗五帝画像陪祀老子，因而“观”也称“宫”。以后道教祀庙遂称道宫、道观。

道教相传，最早的观是陕西的楼观，说关尹子结草为楼，在这里精思至道，因草楼可以观望，故号此宅为关令楼观。又说周穆王好神仙，召尹轨、杜冲居终南山，尹真人草楼因号观，由是奉神仙之所皆名观。这只是宗教传说而已。

最早的祀神的宫观，出现于汉武帝时，据《史记·封禅书》记载，汉武帝元封二年（公元前109年）齐人公孙卿上言

武帝：“仙人可见，……今陛下可为观如缑城，置脯枣，神人宜可致也。且仙人好楼居。”于是武帝令在长安作蜚廉桂观，在甘泉作益延寿观，使公孙卿持节设具而候真人。又建甘泉宫，中为台室，广置祭具，以致天神。

南北朝以前，道观的规模无史料可考。南北朝期间，南朝曾在虞山建招真馆、南岳衡山建九真馆、桐柏山建金庭馆、茅山建曲林馆、太平山建日间馆。唐高祖武德九年（公元626年）颁僧侣道士沙汰诏，大量拆毁道观，并规定京城只许留道观两座，地方各州县只许留道观一座。高宗时，幸泰山，祀吴天上帝，改年号为乾封，在山东兖州建紫云、仙鹤、万岁三观；弘道元年又放宽建立道观的禁令，容许上州建观三座，中州建观二座，下州建观一座。中宗神龙年间建中兴观。睿宗景云二年作金仙玉真观及玄元皇帝庙（祀老子）。玄宗二十六年，改各地有名道观为开元观。天宝年间又设置真符玉芝观、升仙观、太清宫、太微宫等，并在各地建立玄元皇帝庙。当时劳民伤财，大兴土木，修建了许多巍峨的道观。宋真宗时，作玉清昭应宫，日以继夜，七年方成，凡二千六百十一楹，甚为宏丽，屋宇稍不中式，虽金碧已具，必毁而重修。历代宫观建筑形式，虽规模有大小，但形式大都为宫殿式，也大都金碧辉煌，甚为豪华。

全真道观的规模，主要部分为：三清、玉皇、灵官等殿和山门。正一道因无丛林制度，大多数教徒与非教徒混居。或有一些较小的神庙，其最大宫观为江西龙虎山天师府，茅山元符万宁宫，苏州穹窿山上真观。全真道著名宫观很多，如北京白云观，成都青羊宫，沈阳太清宫等等。两派的建筑形式与神殿的层次，虽有广狭多少之别，大致是相同的。

## 十一、道观内的宗教活动

道教有全真道宫观与正一道宫观之分,而全真道宫观又有十方丛林<sup>①</sup>与子孙庙之分。正一道宫观与子孙庙,一般宗教生活并不严格。现在仅就全真道第一丛林——北京白云观内的宗教活动状况,作简略介绍。

### (一)日常宗教功课

道观内以敲钟、击鼓、打云板为日常生活号令,每天五更开静,洒扫庭院殿堂、整齐冠服之后,道众便齐集七真殿拈香行礼,念诵早坛功课经。早坛功课经包括:《太上老君说常清静经》、《太上洞玄灵宝升玄消灾护命妙经》、《太上灵宝天尊说攘灾度厄真经》、《无上玉皇心印妙经》以及诸宗师名号。早坛功课经并不一定都要念,一般主要念《玉皇经》和《清静经》。早坛功课之后,列队入斋堂用膳、以后便各司殿堂,执事各行其事,道众研习教义及自作“功夫”。晚上有晚坛功课经,包括《太上洞玄灵宝救苦妙经》、《元始天尊说升天得道真经》、《太上老君说解冤拔罪妙经》。晚上起更止静。

每月的初一、十五为斋日,早晚功课还要诵念《玉皇经》、《三官经》、《真武经》等。

### (二)节日

道教以神、仙之诞辰为节日,到时要举行比较隆重的斋

---

<sup>①</sup> 十方丛林:即凡道士皆可居住之大道观,其产业为道教界所公有,方丈、监院由道观内道众推选。子孙庙为小庙,师徒相承,产业为私有。

醮,包括祭星与设道坛诵经。有的节日还有庙会集市。北京白云观每年最隆重的节日有五次:(1)正月初七、初八看顺星,即香客拜本命之神<sup>①</sup>;(2)正月初九玉皇大帝圣诞;(3)正月十九日邱长春真人圣诞,北京人称为“燕九节”; (4)二月十五日太上老君圣诞;(5)四月十四日吕洞宾祖师圣诞。

道教界依各自宗派不同,还重视以下节日:(1)三月三日王母娘娘圣诞,俗称“蟠桃会”; (2)二月初六东华帝君圣诞;(3)三月十五日张天师圣诞;(4)六月二十四日关圣帝君圣诞;(5)九月十七日财神圣诞;(6)十一月冬至日元始天尊圣诞;(7)十二月二十二日王重阳祖师圣诞;(8)十月初三三茅真君圣诞。

### (三)受戒

全真派之正式道士,必须经过受戒仪式。出家初入道教宫观为道童,拜师学经,蓄发结辫。在此期间,要诵习《早晚功课经》、《三官经》、《玉皇经》、《斗科经》以及作道场的诸经。等到著名丛林开坛授戒时,师父便介绍其赴丛林受戒。戒期为五十天至一百天,住在大丛林里过严格宗教生活。在此期间要诵习全真三堂大戒的条文。传戒高道称为“传戒律师”,律师之下有证盟师、监戒师、保举师、演礼师、纠仪师、提科师、登箬师、引请师、纠察师、道值师等,共同主持授戒。道童受戒后便名入“登真箬”,取得戒衣、戒牒,便成了正式道士。以后或住丛林,或住小庙、或云游参访,行动自由。

---

<sup>①</sup> 本命之神,即六十元辰。按自己的生年所属甲子,进行祭祀,叫拜奉本命之神。



#### (四)建醮

即作道场。信徒常给道观若干费用,请求诵经祈福、禳灾、拔苦、谢罪、求寿、求平安以及超度亡魂。这是平时道观的一大收入。除在观内建醮外,也有外出建醮的。

## 十二、解放后道教界的情况

1949年全国解放后,道教徒在政治上和其它各界人民一样,享有公民权利,在宗教信仰上享有充分信仰自由的权利。道教界各宗各派联合一致,于1957年4月在北京成立了中国道教协会。当时议定其宗旨为“联系与团结全国道教徒,继承和发扬本教优良传统;并在人民政府领导下,爱护祖国,积极支持国家的社会主义建设,参加保卫世界和平运动;协助政府贯彻宗教信仰自由政策。”著名道教学者陈撄宁及著名道士易心莹、蒋宗翰等人当选为会长、副会长。

陈撄宁先生(1880年—1969年),安徽怀宁人,毕生主要精力用于对道教的研究,他通晓内、外丹经及养生修持之道,在道教界有广泛影响。著有《灵源大道歌白话注解》、《黄庭经讲义》、《孙不二女丹诗注》、《太平经的前因后果》、《静功疗养法》等书,并重新整理了《道藏目录》。1958年后,他曾任第三届政协全国委员会委员。

中国道教协会成立后,在团结道教界人士积极参加祖国社会主义建设方面,作了一些工作;在对道教历史资料的整理、研究方面,也做出了一些成绩。特别是在1962年第二届全国代表会议之后,道协出版了《道协会刊》;开展对道教的研究;并为培养道教界的人才,开办了道教徒进修班。

## 附录

# 早期的道教

## 一、早期道教的信仰与特点

### (一)早期道教所信仰的神、仙、鬼

对神仙鬼的信仰,是早期道教教理教义的基础。即相信天神主宰宇宙一切,相信仙人、仙境的存在,并相信人可修仙,长生久视;相信人死为鬼。其中尤以对神仙说之崇信,为早期道教之特征。

早期道教尚未完成统一的天神、仙真体系,陶弘景后才完成。

早期道教的神学理论,吸收了古代社会儒家的宗教思想,相信天人合一与天人感应之说;也吸收了道家与阴阳五行家之说。

早期道教所说的仙人,是“形神合一”的人;是人与神之间的,能变化而又长生不死的人。仙人的特征就是长生。

仙学是道教的独特内容。

### (二)相信天应天威与心神合一

天人之际,天人合一。心神相通,心神合一。

人体内五藏神与四时五行神相类相通。“专心善意,及与神交结”。

### (三)相信承负与报应

承负谓前人有过失,由后人来承受其责任;前人有负于后人,后人是无辜受过。这叫承负。承负是由天道循环造成的。“因复过去”,所以“流其后世”。这样,个人的祸福与个人行为之善恶无直接因果关系。信太平道便可断承负而得度成仙。

“报应说”为后世“功过格”、“阴骘文”的来源。

“承负说”含有尊“天道”而非“天命”的思想。

### (四)早期道教反对张兴祭祀,认为事死不得过生

南北朝后,为适应统治阶级需要,向以“礼度”为主发展,注重醮仪。这也是民间道教与官办道教的根本区别。

### (五)早期道教所信行的道术

道无术不行,早期道教更是如此。

#### 1. 符咒祈禳诸术

(1)卜占决吉凶。

(2)神咒以使神。

(3)佩、吞神符以避邪治病。

(4)叩头解过。

(5)依星宿而推禄命,即宿命论。

#### 2. 修仙道诸术

(1)食气辟谷以度世。

(2)胎息以内养形体。

(3)守静存神。

(4)存思以致神。

(5)爱气<sup>①</sup>尊神重精以长寿。

(6)守一以解承负,长存不死。

此外,还信奉望气以致瑞祥,神药以却病延年,灸刺以调筋脉,音乐以感动鬼神,吞服日精月华,烧炼黄白,拘魂制魄等术。

## 二、早期道教的发展

早期道教的发展,即道教在中国产生,有两个不可忽视的特殊条件,即:

一是儒家思想的衰落:

董仲舒独崇儒术可以发展为宗教,但终未成为宗教,即因未把世界二重化,想在现实世界中实现“治国平天下”。

二是佛教的传入:

佛教传入如同催化剂,加快了道教的建立过程。

在东晋南北朝期间,道教完成了以下五个方面的大事:

(一)整顿和建立道教的教会组织。

(二)为道教建立和完善其宗教教义的理论体系。

(三)编纂道教经典。

(四)制定和完善道规教仪。

(五)编造神仙谱系和传授历史。

《太平经》宣扬内容主要两个方面:

(一)讲“精气神”三者混一的长生不死的神仙思想。

(二)讲“天地人”三者合一的广嗣兴国的统治术。

---

① 爱气:爱惜元气。

道教宣教成仙。作为宗教意识形态,它必须回答几个根本性问题:

(一)成仙是否可能?是否任何人有可能成仙?

葛洪一方面主张“天下悠悠,皆可长生”,另一方面又认为“仙人有种”,“仙人禀异气”。如佛教解决“一阐提悉有佛性,亦得成佛”。

(二)如何才能成仙。

葛洪认为要从两方面着手:一方面借外丹养生,一方面导引行气炼内丹。

(三)道教要求长生不死,是指肉体成仙、肉体飞升,而不是说灵魂不死。肉体成仙必须以神形不离为条件,为此道教必须解决神形关系问题。

葛洪以有无解释神形关系问题。

(四)神仙能长生,还只是个体。这就产生了有限个体的人和无限的宇宙的关系问题,亦即有限的个体如何超出其“有限”而达于具有“无限的超自然力”的问题。亦即人与宇宙的关系问题。

葛洪《畅玄》,认为气为人与道相通的纽带,人成仙的桥梁。气把天地人统一起来,在气与气间有感应关系。提出守一,知其一,万事毕。

三教合一的思想在早期道教已有萌芽。

## 附录

## 道教所崇祀的神和仙

## 一、神

## 1. 三清

玉清—元始天尊—清微天玉清宫——洪元—宝珠  
上清—灵宝天尊—禹余天上清宫——混元—太极图  
太清—道德天尊—无世不在无世不存—太初—扇  
(太上老君)

## 2. 四御

昊天金阙至尊上帝(玉皇大帝)  
中天紫微北极大帝  
勾陈上宫天皇上帝  
承天效法土皇地祇(后土皇祇)

## 3. 神团

大明之神  
夜明之神  
北斗之神  
五星五行之神  
太一、文昌、列星诸神  
风雨雷电诸神  
五岳、五镇、四渎、四海之神  
山川、社稷诸神

五祀、八蜡诸神

城隍、土地诸神

灶君、门神、财神诸神

先农、先蚕、马牛、瘟疫诸神

人鬼之神

## 二、仙

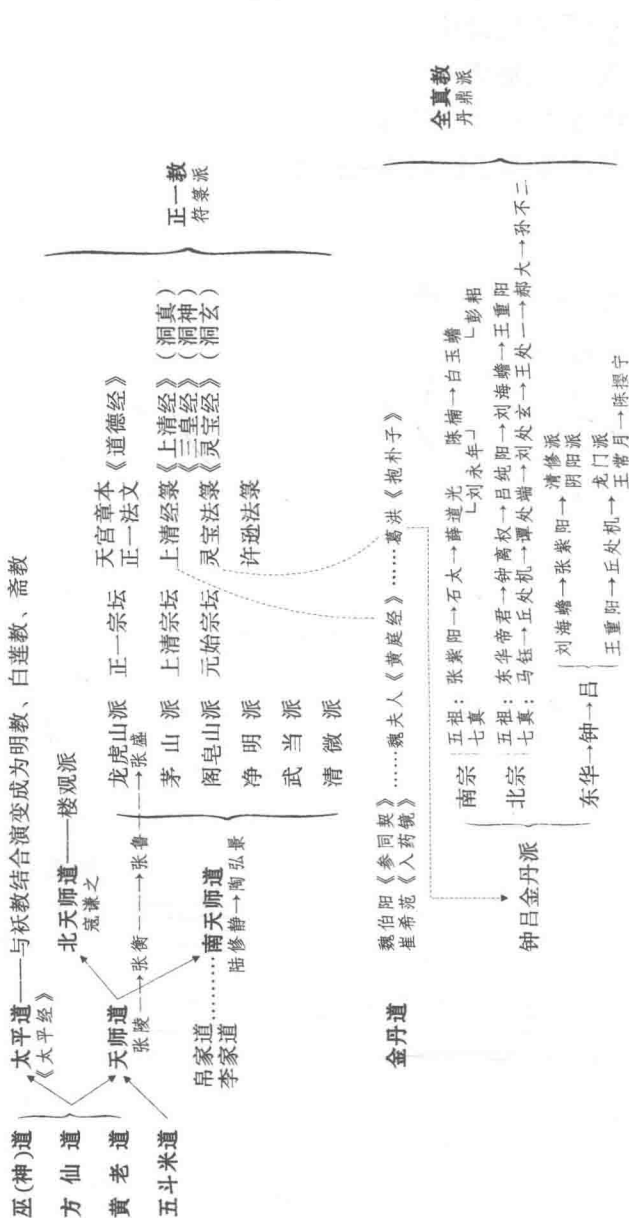
大觉金仙

天仙

地仙

散仙

# 道教宗派简表





# 道经传授简表

《道德经》

《南华真经》

《太平经》——帛和——于吉——宫崇——裹楷——张陵（五斗米道）——（天师道）

《天官历包元太平经》→甘忠可

《太平青领书》

三玄（老庄易）

《上清经》→魏夫人→杨义→许谧  
许翊

《灵宝经》→葛巢甫→徐灵期  
(玄)

《三皇经》→帛和→郑隐——葛洪  
鲍靓

《常清静经》——葛玄

《心印妙经》

张伯端 吕祖 魏伯阳  
《道德经》→《阴符经》→《周易参同契》→《沁园春》→《悟真篇》  
《黄庭经》

杜光庭→闾丘方远→田应虚→薛季昌→司马承祯→潘师正→王远智→陶弘景→孙游岳→陆修静→

[illegible]



# 阴符经注释

〔清〕刘光才 注释

### 编者按：

《阴符经》又称《黄帝阴符经》。在《道藏》属《洞真部》本文类。旧题黄帝(轩辕氏)撰,但部分学者认为是后人伪托,有说作者是战国时的苏秦,有说是北魏的寇谦之,也有说是唐朝的李筌。此经为历代道士儒生所重视,往往与老庄之书并列。

本文作者刘光才,号华轩,湖南新宁人,生于清道光二十年(1840)。光绪年间,曾任广西、贵州、上海淞江提督,授光禄大夫建威将军。宣统三年(1911)秋,告老还乡,创办“斗光书院”。

## 注释阴符经总序

闻之太上曰：“道可道非常道，名可名非常名。”又曰：“微妙玄通，深不可识。”是故大造不言造，化工不言工，惟在善体乎。造化之迹者，传其道于天下。后世独是代天以宣化者，圣人之功也。代圣人以立言者，贤者之事也。夫诸子百家及一切稗官野史<sup>①</sup>，非不足脍炙人口，第无当于身心性命之学，且皆一目了然，有不必要旁通曲喻者，固莫若此书之急索解人也。按是经幽深闳邃<sup>②</sup>，光怪陆离，开上古文字之祖，为万世道学之宗。如宫墙万仞，非流俗所能窥其一二也。其间钩深索隐，奥义微言；颠倒阴阳，用五行逆取之法；别开蹊径，探三才无如之源；字字玄珠，本无浅陋易明之旨；言言理窟，率皆幽奇深晦之文。骤读之，语觉不经；实按之，言皆有物。具旋乾转坤之手，反生为克，反顺为逆，反经为权；运倒行逆施之功，克以济生，权以济经，逆以济顺。卒之阴阳任其斡补，天地为之弥缝<sup>③</sup>；放之可充宇宙，约之不爽毫厘；一本虽散为万殊，阳违终归于阴顺。此经之所由以阴符得名焉。然而轩

---

① 稗官野史：轶文野史。稗官，小官。小说家出于稗官，后因称野史小说为稗官。

② 闳邃：博大精深。闳，宏。

③ 弥缝：弥补过失，缝合缺陷。

轲<sup>①</sup>者，古之元圣也。自盘古氏两仪始奠，自伏羲氏八卦初分，而轩后<sup>②</sup>以继体<sup>③</sup>之圣人，阐义经之秘旨，独得太极真道，成此名世一书。泄造化之精奇，无微不入；握乾坤之橐籥<sup>④</sup>，有象皆融。特是赤符<sup>⑤</sup>宝笈，独愜心期；紫府<sup>⑥</sup>灵文，惟精神识。作者虽独开生面，读者亦绝少真知。迨至崆峒<sup>⑦</sup>访道，广成子<sup>⑧</sup>注作丹经<sup>⑨</sup>；渭水投竿，齐太公<sup>⑩</sup>绎成兵法，乃系专家之事，殊非众善之归。但是书包罗万象，迥非一得，堪名会合三家，要使全神毕露。而才也公余稍暇，敢矜铸史镕经，庄诵有年，自笑管窥蠡测，聊抒心得。有惭率尔操觚<sup>⑪</sup>，务去陈言，差免落人窠臼，惟望穷经兀兀者藉以为他山之一助云尔。是为序。

岁在己亥仲冬夫彝刘光才序于金陵差次

华轩 刘光才

① 轩辕：黄帝。

② 轩后：即黄帝，轩辕氏。

③ 继体：嫡子继承帝位。后泛指继位。

④ 橐籥：古代冶炼鼓风用的器具，喻造化。

⑤ 赤符：符箓。用朱砂书写，故称。

⑥ 紫府：道教称仙人所居。

⑦ 崆峒：山名，位于甘肃平凉县。相传黄帝在此问道于广成子。

⑧ 广成子：古代神仙，居崆峒山石室中，年1200岁未老。

⑨ 丹经：讲述炼丹术的专著。

⑩ 齐太公：即姜子牙，姜太公，周代齐国始祖。

⑪ 率尔操觚：草率成文。

## 阴符经注释序

《阴符经》一书读者绝少。或以为怪诞之语，或以为深险之文，将信将疑，非若老庄之脍炙人口。不知是经名言奥旨，包括天人，内圣外王，足与《道德经》、《南华经》同一功用，唯好学深思之士方能究其指归。余族华轩<sup>①</sup>节镇<sup>②</sup>，性情忠直，志趣清高，军政余闲，博览载籍，独有契于《阴符经》，颠倒阴阳，厉以调剂，警拔世俗，痛下针砭，而患庸耳俗目之无泛索解<sup>③</sup>也，乃取是经章句为之注释，逐字分析以启后人之蒙，次第引申以宣前贤之蕴。勤勤焉，恳恳焉，探幽索隐，曲畅旁通，俾阅者晓然于经义所存；弥纶<sup>④</sup>广大，凡天道盈虚消长之数，人道顺逆吉凶之机，莫不受其范围。由是诵而习焉，从勉几安，可以净身心，可以赞化育，其有裨于世教，诂<sup>⑤</sup>不远哉。是为序。

光绪庚子孟春峴庄刘坤一<sup>⑥</sup>序于两江节署<sup>⑦</sup>

① 华轩：刘光才，号华轩。

② 节镇：节度使，官名。

③ 索解：寻求解释。

④ 弥纶：统摄，综括，笼盖。

⑤ 诂：岂。

⑥ 刘坤一：1830～1902，清末湘军将领。曾任两江总督。

⑦ 节署：官署，官衙。

# 阴符经

黄帝轩辕氏著

## 上篇

观天之道，执天之行，尽矣。天有五贼，见之者昌。五贼在心，施行于天。宇宙在乎手，万化生乎身。天性，人也。人心，机也。立天之道，以定人也。天发杀机，移星易宿；地发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反覆。天人合发，万变定基。性有巧拙，可以伏藏。九窍之邪，在乎三要，可以动静。火生于木，祸发必克。奸生于国，时动必溃。知之修炼，谓之圣人。

## 中篇

天生天杀，道之理也。天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗既宜，三才既安，故曰：食其时，百骸理；动其机，万化安。人知其神之神，不知不神之所以神。日月有数，大小有定，圣功生焉，神明出焉。其盗，机也。天下莫能见，莫能知。君子得之固躬，小人得之轻命。



## 下篇

瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍。三返昼夜，用师万倍。心生于物，死于物，机在目。天之无恩而大恩生，迅雷烈风莫不蠢然。至乐性余，至静性廉。天之至私，用之至公。禽之制在气。生者，死之根。死者，生之根。恩生于害，害生于恩。愚人以天地文理圣，我以时物文理哲。人以愚虞圣，我以不愚虞圣。人以奇期圣，我以不奇期圣。故曰：沉水入火，自取灭亡。自然之道静，故天地万物生。天地之道浸，故阴阳胜。阴阳相推而变化顺矣。是故圣人知自然之道不可违，因而制之。至静之道，律历所不能契。爰有奇器，是生万象，八卦甲子，神机鬼藏。阴阳相胜之术，昭昭乎进乎象矣。

## 阴符经释义

〔清〕夫彝<sup>①</sup>刘光才 注释

夫彝陈炳炎 秦邨董增禄 夫彝江孝钰 校订

阴

幽隐也。幽深隐微，非浅显易明之道，可予人一目了然也。然道虽至微且深，而能穷极其妙者，反复辨认，体会入微，则与太极自然之真理，阳考阴证，若合符节<sup>②</sup>，此即《阴符经》之旨也。盖乾坤未判之先，阴孕孚阳，杳冥<sup>③</sup>无形，寂静无声，乃太乙<sup>④</sup>之真阴，无极之理，生天、生地、生人、生物之始也。

符

吻合也。阴阳感召交合，施化浑融<sup>⑤</sup>，抱一信守之义也。

经

常道也。通人物，达四海，塞天地，亘古今，无时不有，无物不具，无有或变，治国安民，济人利物之法度也。

① 夫彝：今湖南省新宁县。位于湘西南。

② 符节：古代信符之一种。以金玉竹木等制成，上刻文字，分为两半，使用时以两半相合为验。

③ 杳冥：幽暗。

④ 太乙：又称“太一”。天地未分前的混沌之气。

⑤ 浑融：融会而不显露。

### 观天之道

观，仰望也。道，理也。盖天象浑容，至虚无极。自伏羲氏一画开天，作阴阳之橐籥，握造化之枢机，而轩后（黄帝）观摩有得，以为地道人道与夫万物之道，皆不出乎天之范围。大哉观止，此明道之体也。

### 执天之行

执，持守也。行，为也。上言道之体，此言道之用。盖天为统宗，万变不穷。古之圣王仰观天象，见夫日往月来，不越其度，寒来暑往，不失其时。因而体天立极<sup>①</sup>，以天之所为而行之于身。于是乎以天下为一家，万物为一体。法天之行，经纶<sup>②</sup>邦国，宰制人物。以天之心为心，以天之至性至理为教。率自然之心性，教之以君臣之义，父子之亲，夫妇之别，长幼之序，朋友之信，为人伦之大本；训之以孝弟忠信礼义廉耻，为修身齐家治国平天下之大道。此即天之所欲行，而圣人体天之行以为行。是谓执天之行也。

### 尽矣

尽，至极也。如《大学》所谓“止于至善，无所不用其极”，《中庸》所引“上天之载，无声无臭，至矣”。此总承上两句。言盖谓圣人既观天道，而行之则已。究明太极之理，造化之功，天人合一之旨，存之于心，持而行之。虽宇宙之大，人物之众，事务之繁，而理莫不寓乎其中矣。上二句（观天之道，执天之行）为一经之纲领，包括全经之旨者也。

天有五贼，见之者昌。

① 立极：树立最高准则。

② 经纶：整理过的蚕丝。比喻筹划治理国家大事。

贼，害也。五贼，金木水火土，亦即仁义礼智信也。见，得也。昌，大也。盖五行相生谓之德，相克谓之贼。

人第知德之为德，不知克亦为德。人第知道之有常，不知变亦有道。何也？金多则害木，用火以克之，而金乃相济。木多则害土，用金以克之，而木乃相济。水多则害火，用土以克之，而水乃相济。火多则害金，用水以克之，而火乃相济。土多则害水，用木以克之，而土乃相济。是其用不在生，而在克，克即是生。所谓颠倒五行，成妙用也。

仁之过则害义，义之过则害礼，礼之过则害智，智之过则害信，信之过则又害智，交相为害，五常亦若五贼矣。苟能变其仁以济义，变其义以济礼，变其礼以济智，变其智以济信，交相为济，各得其平，斯无不昌大其德业焉。

中间一“见”字最为灵警。诚以五行之贼，五常之贼，顺而行之，或能害道，逆以推之，转能济道。总之，体认斯道者，必须见得到也。互相克贼，仍自各遂其生，以成其颠倒之妙，变化之神，而大道有不昌明者乎？

五贼在心，施行于天；宇宙在乎手，万化生乎身。

五贼，即五行相克也。在，止也。心，仁也。施，布也。行，为也。宇，覆也。宙，奠也。化，变也。盖五行即五常之性，贼之于人，主之于心，存之以意，故心乃万善之源，百行之所由出也。儒曰正心，道曰存心，释曰明心。心正则不乱，心在则不放，心明则不蔽，三教一理。人能以仁存心，爱物同体；以义制事，各得其宜；以体持身，谦逊是尚；以智鉴物，秋毫无爽；以信待人，言无欺伪。合仁义礼智信之德，修之于身，克除妄念，涤尽私欲，冥心内观，行久功深，自然心明性见，弥纶广大，包罗无遗，则天地位，万物育，宇宙人物皆备于

我矣。

天性，人也。人心，机也。立天之道，以定人也。

性，理也。机，动也。立，建也。定，止也。盖性在天谓之命，赋之于人谓之性，主之于身谓之心。心者，至诚无二，具众理，运用乎中，神机感触，以应万事者也。立天之道者，谓天以阴阳五行之气，周流六虚，生育万物。天道既立，圣人得天命之理，体之于心，维持纲常德教，行于天下，闻风向化<sup>①</sup>，于变时雍<sup>②</sup>，则民心正，人事定矣。

天发杀机，移星易宿；地发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反覆。

杀，戮也。机，动也。移，迁也。宿，住也。易，更也。起，兴也。反，覆也。覆，还也。盖天地以仁慈好生为心，有何杀机哉？此言在上者昏庸荒淫，不修其德，君子在野，小人在位，教化不兴，刑法滋张，苛敛虐民，百姓思乱，人心恶极，戾气上冲，结成杀机。苍苍垂象，蚩尤兵戈，月孛水厄，荧惑火灾，太白经天，星移度换，非常之变，显示昭戒，地裂山崩，蛟出龙现，种种灾异，警惕其心。如能诚心修省，痛自改悔，感格天心，挽回造化，则灾劫可消；如若视为故常，不知迁善，天心震怒，降灾于世，或瘟疫以殄之，洪水以溺之，巨火以焚之，旱蝗以灾之，兵戈以戮之，生灵涂炭，非天地杀之，乃人自杀之也。惨伤毒害，天昏地黯，有若反复之象也。

天人合发，万变定基。

合，会也。基，据也。言纷纭扰攘，变乱不已，杀戮惨伤，

① 向化：归服，顺服。

② 时雍：和熙。雍，和也。

死亡颓败，人心悔过，天心厌乱。圣人出而治之以慈惠之德，化及于民，以百姓之心为心，上苍眷佑，神明呵护，太和之气布于宇宙，则民心正而天下定矣。

性有巧拙，可以伏藏。

性解见前。巧，能也。拙，愚也。伏，偃也。藏，匿也。盖性虽至善，然有清浊之分。得之清者，心明而巧，私欲自伏；得之浊者，心暗而拙，灵巧隐藏。若拙者能修养其心，久则阴邪消灭，性光显而智慧出，转愚为能，以成才智之士。如巧者不修其德，内为贪嗔痴爱所蔽，外为声色货利所诱，日染月甚，心志昏迷，则聪明汨没，变巧为拙矣。

九窍之邪，在乎三要，可以动静。

窍，穴也。邪，不正也。要，会也。动，行也。静，止也。九窍者，言人身眼耳口鼻大小便之九窍也。眼观恶色，耳听恶声，口食恶味，鼻闻恶臭，便溺污秽，皆有以触恶心神，故谓之邪。三要者，精、气、神也，为人身之至宝。精藏下宫，气藏中宫，神藏上宫。凡修心之士，莫不固精养气存神。精固则气足，气足则神旺，会合贯通，周流于身。动则为阳，放之弥于六合<sup>①</sup>；静则为阴，敛之藏于身心。

火生于木，祸发必克。

祸，害也。克，杀也。盖人身五脏，心属火，肝属木，脾属土，肺属金，肾属水。然金本生水，水多则金沉；木本生火，火多则木焚；水本生木，木多则水枯；火本生土，土多则火灭；土本生金，金多则土掩，乃生之太过，不合中道，有害于本，故反受其制也。五行相克亦然。所谓一经受制，诸经皆病，有害

① 六合：指上下和四方。泛指天地或宇宙。

身心也。“祸发必克”者，则专指木火言之。盖肝旺则性燥，嗔恚之火易发，烈焰一炽，势如燎原，不可向迕<sup>①</sup>。修士务行忍辱，以除嗔恚之火，则虽非义之加，横逆之来，皆坦然受之，而不与计庶，无伤于道害于德也。

奸生于国，时动必溃。

奸，乱也。国，指心而言也。动，发也。溃，散也。言七情缘染于外，思虑纷扰于内，有以昏乱我之心神，故谓“奸生于国”也。“时动心溃”者，诚能整刷精神，顿除妄想，无论动静语默，时时念念关照其心，勤恒不懈，日久群阴溃散，性光辉耀，则心得安宁矣。

知之修炼，谓之圣人。

知之者，承上文而言。修，飭<sup>②</sup>也。炼，烁<sup>③</sup>也。言人能知太极之理，阴阳五行之气，生克变化之机，所谓天之道即我心之理，无非一气所生，执而行之，修而炼之，炼精归气，炼气归神，炼神还虚，烁尽群阴，智慧明通，隐显自在，圣贤仙佛不外是矣。

天生天杀，道之理也。

杀，戮也。言天地生物，生者听其生，长者听其长，死者听其死，藏者听其藏。天地本无心，随其所得气数之厚薄，生死之久暂，乃阴阳五行生克变化，春生秋杀夏长冬藏，自然之道理也。

① 向迕：接近，亲近。

② 飭：整顿，整治。

③ 烁：通铄。熔化（金属）。

天地，万物之盗。万物，人之盗。人，万物之盗。三盗既宜，三才既安。

盗，阴私自利也。宜，所安也。三才，天地人也。安，定也。盖万物原无欲生之心，以天地自然之道，氤氲<sup>①</sup>之气，生育万物。然地载天包，物无遗漏，为其所有，阴私自利，岂非天地乃万物之盗乎？万物之中，有人与物之分焉。世之贪夫，见万物之形形色色，华美艳丽，金银珠玉，尊彝圭璧<sup>②</sup>，私心自利，贪得无厌，惜之如命，宝而藏之，是人被物所用，岂非万物乃人之盗乎？贤哲之士，清心寡欲，淡泊自如；胞与<sup>③</sup>为怀，爱惜万物；疏通培养，以遂其生；栽成保护，以全其命；乐善好施，以济人急。是物被人所用，岂非人乃万物之盗乎？是天地生物，人以惜物，物以养人，三者互济，则三才自无不安矣。

故曰：食其时，百骸理；动其机，万化安。

故，承上起下之谓也。食，茹也。骸，体也。动，作也。机，发也。安，静也。言人之饮食须有常度，无过时不及之患，自然六脉调和，百体舒泰，无伤饥失饱之病。体既畅适，心得安和，理欲分明，是以心为万化主宰，动作行为无不合乎机宜也。

人知其神之神，不知不神之所以神。

知，觉也。神，明也。言“神之神”者，乃性中命也。“不知不神之所以神”者，谓荡荡难名之道，威灵赫赫之神，非养

① 氤氲：气和光混合动荡之貌。

② 尊彝圭璧：尊、彝均为古代酒器。圭璧泛指贵重的玉器。

③ 胞与：“民胞物与”之省。博爱一切人与物。



性功深，悟澈一贯之理，不可得而名也。养性之要，斩断情根，伐除爱欲，绝虑凝神，存养其心，迨阴尽阳生七日来复<sup>①</sup>，慧光发现照耀无边，性中得命，命合性空，神返真元，常含湛寂之体，空洞虚灵，变化莫测，乃不神之所以神也。《论语》云：仰之弥高，钻之弥坚，瞻之在前，忽焉在后。即此意也。

日月有数，大小有定，圣功生焉，神明出焉。

日，阳也。月，阴也。数，度也。定，止也。圣，化也。功，绩也。言一日十二时，一时八刻，一刻十五分，一分六十秒。三十日为一月，十二月为一年，十二年为一纪，六十年为一元，一百八十年为三元，周而复始，循环不息。“大小有定”者，谓月有大建小建，年有岁差闰余，圣人推而算之，忽微必判，丝毫不爽，笔之简端，功垂后世，非全体是易，神而明之不能也。

其盗，机也，天下莫能见，莫能知。君子得之固躬，小人得之轻命。

其，助乱也。盗，阴私自利也。机，动也。莫，勿也。见，视也。固，守也。躬，身也。谓学人养性，须内观调息，心机独照，迨云开雾散，乾元之体已得，包罗宇宙万物，被我所有。惟我独见独知，天下之人无有见之知之者。所谓利尽天下而人不以我为贪也。我之全体大用既明，自宜保守固结，朝乾夕惕<sup>②</sup>，谦恭逊让，小心翼翼，如骊龙之抱珠，不可或离，以成仁德君子。如不检束身心，自暴自弃，放纵自由，失其乾德之

① 七日来复：语出《周易》复卦。以乾卦阳消至极而复长的过程明卦义。乾阳经七变终由消转为复。又因乾阳取象于日，故名。

② 朝乾夕惕：终日勤奋谨慎，不敢懈怠。

大体，自轻命宝，与草木同腐，何异庸愚之人也？

瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍。三返昼夜，用师万倍。

瞽，盲也。善，良也。听，聆也。聋，无闻也。绝，断也。利，贪也。源，本也。师，众也。倍，益也。返，复也。昼，日也。夜，宵也。言瞽者目既无明，耳得专一而善听。聋者，耳既无闻，目得专一而善视。绝利欲之私，捣无明之窟，神兵发动，精明有加，而我心本源之地无贪嗔痴爱之贼，用一剿十，以寡灭众，神效胜于从师十倍也。三返者，目返观，耳返听，心返照，合众归一，内观其心，专精之至，昼夜无间，抖擞精神，单刀直入，将无始以来烦恼贼子追尽杀绝，剿除净尽。而我一心之内光明洞澈，万里无云，清静自在，胜似从师万倍矣。昔贤有言：运用之妙，存乎一心。此之谓也。

心生于物，死于物，机在目。

心，主也。死，灭也。机，动也。目，视也。盖心本光明空洞无生无死，因心机在目，见物之形，情动而心随物生。然欲动情胜，事剧神劳，物去则心又随之而死也。《楞严经》云：心生则种种法生，心灭则种种法灭。盖缘心因客尘而起，有生有灭，是为妄心。妄心乃幻化无端，真心则常住不动也。

天之无恩而大恩生，迅雷烈风莫不蠢然。

恩，惠也。迅，速也。雷，震也。烈，猛也。蠢，动也。盖天地之生育万物，听其自生自长，未尝有意加恩于物，然物之得其生者，莫不各戴一天，仰其生育之德，非恩之至大者乎？既迅雷烈风鼓荡奋疾，乃天地之气所发，岂欲施德于物而为之也？而万物当之莫不震惧动摇，生长茂达，蠢然而动，非大恩即在无恩之中耶？

至乐性余，至静性廉。

至，极也。乐，快也。性，理也。余，饶也。静，安也。廉，清也。言养性有得，我心空空洞洞，浩浩荡荡，无有边际。慧光所烛，万里有归怀之乐；游神太虚，一心得众理之全。乃性之余，乐之极也。静虚至寂，无染无著，圆湛精洁，即性之清，廉之至也。

天之至私，用之至公。

私，便也。公，平也。言天之包裹万物为其所有是至私也，然而泽及万物各遂其生即至公也。

禽之制在气。

禽与擒通。制，限也。气，息也。盖人之赖以生者，精血液也。须节欲清心，禽制勿许漏泄，以养其气。迨盈满充足，气无妄动之虞，则不制之制，自然气得中和，而天心见矣。孟子所谓持其志，无暴其气，以直养而无害，则塞乎天地之间者也。

生者，死之根。死者，生之根。

死，灭也。根，柢也。盖人心惟危，道心惟微，人心生则道心死，道心生则人心死，是生死互为根本也。如能去其嗜欲，断绝妄心，养得中和，如如不动，则不生不灭矣。至万物之生死亦然。物之生必有死，则生乃死之根也。物之死必有生，则死乃生之根也。

恩生于害，害生于恩。

恩，惠也。害，伤也。盖性本光明，完全自落后天，入于胞胎，生长成立，而骄奢纵欲之人精耗神丧，失其灭命之真，是天既生之，人自丧之，所谓恩里生害也。若知其非，迁善改过，淡泊自如，清虚静养，挽回造化，复还天命之理，即害中生

恩也。然恩害相倚，祸福同域，昔之贤哲所以昼勤三省，夜惕四知<sup>①</sup>，戒慎恐惧于不睹不闻之地也。

愚人以天地文理圣，我以时物文理哲。

愚，拙也。圣，化也。哲，明也。盖天以日月星辰风云雷雨为文，地以山川草木鸟兽人物为文，天精地华形象昭著，乃自然之文理也。愚拙之人以为能知天地文理者即是圣人。我者，黄帝自谓。言我时时存养其心，光被四表<sup>②</sup>，克明峻德<sup>③</sup>，观天地之造化，察万物之变迁，参伍错综作为文理，以为致治<sup>④</sup>之道，亦明哲<sup>⑤</sup>之人也。

人以愚虞圣，我以不愚虞圣。人以奇期圣，我以不奇期圣。

虞，虑也。奇，异也。期，待也。盖圣人之容，温恭俭让，静默自如，与常人无异。俗人以为迂阔<sup>⑥</sup>，虑其愚也。我知圣人之心，明察秋毫，智周万物，何愚之有？圣人诚意正心，化民成俗<sup>⑦</sup>，讲道论德，修仁行义以为世法。俗人以为圣人奇巧异术，神化莫测。我知圣人参天位地，谦逊自守，常若不及，是中庸之行，无有奇异。然非圣莫能知圣也。

故曰：沉水入火，自取灭亡。

---

① 四知：《后汉书》有言：“天知、神知、我知、子知，何谓无知？”后多用为廉洁自持，不受非义馈赠的典故。

② 四表：指四方极远之地。亦泛指天下。

③ 克明峻德：克明，能明，能明是非。峻德，大德，高尚的品德。

④ 致治：使国家在政治上安定清平。

⑤ 明哲：明智，通达事理。

⑥ 迂阔：思想行为不切实际事理。

⑦ 化民成俗：教化百姓，使形成良好的风尚。

故曰，解见前。沉，溺也。取，索也。灭，没也。谓人不检身克己，丧其天命之理，徒恃其能，徇利纵欲，以为一己之私谋，实则丧身之祸胎。犹之自投于水火之中，其取灭亡必矣。

自然之道静，故天地万物生。

静，息也。盖自然之道，浑浑噩噩，渺冥寂静，即无极之时也。有无极，始生太极，太极生两仪，两仪生而天地位遂，发为阴阳五行，以生万物也。

天地之道浸，故阴阳胜。

浸，渐也。胜，盛也。盖天地之道即自然之道，生于天地之前，运乎天地之中，乃阴阳二气之理也。谓盈虚消长之气，循序渐进，由微至著，是以阴盛则阳衰，阳盛则阴衰。即冬至阴极阳生，夏至阳极阴生之理也。

阴阳相推而变化顺矣。

相，交互也。推，迁移也。顺，适也。言阴极阳生，阳极阴生，循环递运，无有已时，万物之生化莫不顺适也。

是故，圣人知自然之道不可违，因而制之。

违，背也。制，限也。是故，承上文而言。盖圣人之心参赞化育，通天澈地，心领神会，知天之所以旋，地之所以转，人物之得以生化，皆出于自然之道，不能违背。故利而行之，从而裁成<sup>①</sup>之也。

至静之道，律历<sup>②</sup>所不能契。

---

① 裁成：裁剪制成。犹栽培。教育而成就之。

② 律历：指乐律和历法。六律是十二律的一部分，加上六吕，共十二律。十二律简称六律。

律，六律也。历，数也。契，合也。盖至静之道，无形无象，静极无为之谓也。虽六律之和，历数之精，总不能契合至道<sup>①</sup>也。

爰有奇器，是生万象，八卦甲子，神机鬼藏。

爰，因也。奇，异也。器，能也。卦，筮也。神，阳也。机，动也。鬼，阴也。藏，归也。盖奇器者，指心智而言也。谓圣人之心智，光明普照，包罗万象，鉴兹在兹，无形影之可逃，知天地阴阳之运行，万物之变化。是以画八卦，而天地五行不能外；定甲子，而岁时日月不能违。故万物之象由此而生，无穷法门亦由此而出。阳明之神机发动，阴暗之鬼昧归藏也。

阴阳相胜之术，昭昭乎进乎象矣。

术，数也。进，登也。言阴阳升降之理，八卦甲子之数，无理不包，无数不赅，登之简编，其义昭然明显，使人有象可见，有理可循，则无隐不发，无微弗彰矣。

---

① 至道：佛、道谓极精深微妙的道理。

## 阴符经总义

混元一气，无名无迹，浑沦浩瀚，渺冥无际，大而莫外，小而靡遗，无始无终，周流不息，阴中之阳，静中之寂。天得之而为天，四时行，八节<sup>①</sup>运，日以之升，月以之恒，云行雨施，风动雷鸣。地得之而为地，山为之峙，水为之流，载岳不重，容海不泄。乾坤既辟，阴阳递运，大化流行，人物资生，皆斯气主之也。盖是气也，在天谓之命，赋之于人谓之性，主之于身谓之心。圣人得气最清，生而灵异，心若太虚，智周万物，真气贯四时，聪明普月，仰观天象，俯察地理，以先天之妙，用后天神，以后天之形，命先天之名，是以天地以之而立命，人物以之而安身，男女以之而分，夫妇以之而别，纪纲以之而立，尊卑以之而定，以天地自然之道，阴阳造化之理，会合贯通，立万世人伦之极也。盖天人本一气所生，人心即是天心，天有太极，人亦有太极，天有中和，人亦有中和，故人心外无道，道外无心。凡人修道即修心也，修心即修道也。人人有此一心，即人人各具一天。人人同此一心，即人人同此天，同此道也。而汨<sup>②</sup>于嗜欲之人，自蔽其天，自昧其心，不能于声

---

① 八节：二十四节气中的八个主要节气，立春夏秋冬，春秋分，夏冬至。

② 汨：沉沦。

臭俱泯中求取帝载<sup>①</sup>之天，不知喜怒哀乐未发时直与于穆<sup>②</sup>之天呼吸相通，舍此一心之外则无所谓道也。即儒谓天命之性，释参本来面目，道究父母未生以前，皆指此心而言也。三教圣人修身立命，修此而已；著经垂世，明此而已。诚能祇畏<sup>③</sup>敬谨，以义制事，以礼制心，戒杀盗淫，除贪嗔痴，诸恶莫作，众善奉行，惟人自立于自己心中，细为体认，穷究根源，务宜明澈。迨阴尽阳生，性天朗照，自然透底澄清，从此安邦定国，天下归仁。而我之心神贯通古今，乾坤在握，万化生身，则事理通达，以为致治之道，而省时察势，运筹决策，战克攻取，无不在其中矣。

#### 光才再识

---

① 帝载：帝王的事业。

② 于穆：对美好的赞叹。古书云：“于，叹辞也；穆，美也。”

③ 祇畏：敬畏。



# 胎息经注释

幻真 注

**编者按：**

《高上玉皇胎息经》简称《胎息经》，作者不详，成书可能早于东晋时期。

《胎息经注》作者幻真，疑为唐代道士。《胎息经注》为《道藏》洞真部玉诀类收录。

## 高上玉皇胎息经

胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身来为之生，神去离形为之死。知神气可以长生，固守虚无，以养神气。神行即气行，神住即气住。若欲长生，神气相注，心不动念，无来无去，不出不入，自然常住，勤而行之，是真道路。

## 胎息经注

幻真<sup>①</sup>

胎从伏气中结

脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。世人多以口鼻为玄牝，非也。口鼻即玄牝出入之门。盖玄者水也，牝土母也。世人以阴阳气相感，结于水母，三月胎结，十月形体，具而生人。修道者常伏其气于脐下，宁其神于身内，神气相合而生玄胎。玄胎既结，乃自生身，即为内丹不死之道也。

气从有胎中息

神为气子，气为神母。神气相逐，如形与影。胎母既结，神子自息，即元气不散。

气入身来为之生，神去离形为之死

《西升经》云：身者神之会，神之主也。主人安静，神即居之。主人躁动，神即去之。神去气散，其可得生？是以人耳目手足，皆不昵自运，必假神艺御织。学道养生之人，常拘其神，以为身主，主既不去，宅岂崩坏也。

知神气可以长生，固守虚无，以养神气

道经云：我命在我，不在天也。所患人不能知其道，复知而不行。知者但能虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，

<sup>①</sup> 幻真：生平不详，疑为唐代道士。

恬淡以养神气，即长生之道毕矣。

神行即气行，神住即气住。

所谓意是气马，行止相随。欲使元气不离玄牝，即先拘守其神。神不离身，气亦不散，自然内实，不饥不渴也。

若欲长生，神气相注。

相注者，即是神气不相离。玄纲云：纤毫阳气不尽不为鬼，纤毫阴气不尽不为仙。元阳即阳气也，食气即阴气也。常减食节欲，使元气内运，元气即壮，即阴气自消，阳壮阴衰，则百病不长，神安体悦，可觊长生。

心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。

神气与气在母腹中，本是一体之物，及生下，为外境爱欲所牵，未尝一息暂归于本。人知此道，常泯绝情念，勿使神之出入去来，能行不忘，久而习之，神自住之矣。

勤而行之，是真道路。

修真之道，备尽于斯。此圣人之言，其可忘欤！



# 黄庭经注释

梁丘子 务成子 著

**编者按：**

《黄庭经》是道教上清派的重要经典，也被内丹家奉为内丹修炼的主要经典。《黄庭经》现存有三种：《黄庭外景经》、《黄庭内景经》、《黄庭中景经》。首先传世的是《外景经》，始行于西晋，时称《黄庭经》。至东晋出现《内景经》，便把前者改为《外景经》。以后《黄庭经》便成了《内景》、《外景》的总称。《黄庭中景经》乃后人所作，通常说的《黄庭经》并不包括《中景经》在内。本书所选《黄庭经注》，《内景经》由梁丘子注，《外景经》由务成子注。

梁丘子，唐代怱州人（今河南开封）。俗名白履忠，自号梁丘子。生卒年均不详，约唐中宗神龙元年前后在世。博通文史，曾任校书郎，后弃官隐去。尝注《老子》及《黄庭内景经》，并著《三玄精辩论》，有文集十卷传于世。

务成子，唐代道士。



## 黄庭内景经

### 上清章第一

上清紫霞虚皇前，太上大道玉晨君；闲居蕊珠作七言，散化五形变万神；是为黄庭曰内篇，琴心三叠舞胎仙；九气映明出霄间，神盖童子生紫烟；是曰玉书可精研，咏之万过升三天；千灾以消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。

### 上有章第二

上有魂灵下关元，左为少阳右太阴；后有密户前生门，出日入月呼吸存；四气所合列宿分，紫烟上下三素云；灌溉五华植灵根，七液洞流冲脐间；回紫抱黄入丹田，幽室内明照阳门。

### 口为章第三

口为玉池太和官，漱咽灵液灾不干；体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜；审能修之登广寒，昼夜不寐乃成真，雷鸣电激神泯泯。

## 黄庭章第四

黄庭内人服锦衣，紫华飞裙云气罗；丹青绿条翠灵柯，  
七蕤玉箫闭两扉，重扇金关密枢机；玄泉幽关高崔巍，  
三田之中精气微；娇女窈窕翳霄晖，重堂焕焕明八威；  
天庭地关列斧斤，灵台盘固永不衰。

## 中池章第五

中池内神服赤珠，丹锦云袍带虎符；横津三寸灵所居，  
隐芝翳郁自相扶。

## 天中章第六

天中之岳精谨修，云宅既清玉帝游；通利道路无终休，  
眉号华盖覆明珠；九幽日月洞空无，宅中有真常衣丹；  
审能见之无疾患，赤珠灵裙华茜粲；舌下玄膺生死岸，  
出青入玄二气焕，子若遇之升天汉。

## 至道章第七

至道不烦决存真，泥丸百节皆有神；发神苍华字太元，  
脑神精根字泥丸，眼神明上字英玄，鼻神玉垄字灵坚，  
耳神空闲字幽田，舌神通命字正伦，齿神崿锋字罗千；

一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房；方圆一寸处此中，  
同服紫衣飞罗裳；但思一部寿无穷，非各别住俱脑中；  
列位次坐向外方，所存在心自相当。

## 心神章第八

心神丹元字守灵，肺神皓华字虚成；肝神龙烟字含明，  
翳郁导烟主浊清；肾神玄冥字育婴，脾神常在字魂停；  
胆神龙曜字威明；六腑五藏神体精，皆在心内运天经；  
昼夜存之自长生。

## 肺部章第九

肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙；七元之子主调气，  
外应中岳鼻齐位；素锦衣裳黄云带，喘息呼吸体不快；  
急存白元和六气，神仙久视无灾害；用之不已形不滞。

## 心部章第十

心部之宫莲含华，下有童子丹元家；主适寒热荣卫和，  
丹锦飞裳披玉罗；金铃朱带坐婆娑，调血理命身不枯，  
外应口舌吐五华；临绝呼之亦登苏，久久行之飞太霞。

## 肝部章第十一

肝部之中翠重里，下有青童神公子；主诸关镜聪明始，

青锦披裳佩玉铃；和制魂魄津液平，外应眼目日月清；  
百疴所钟存无英，同用七日自充盈；垂绝念神死复生，  
摄魂还魄永无倾。

## 肾部章第十二

肾部之宫玄阙圆，中有童子冥上玄；主诸六府九液源，  
外应两耳百液津；苍锦云衣舞龙幡，上致明霞日月烟；  
百病千灾急当存，两部水王对生门，使人长生升九天。

## 脾部章第十三

脾部之宫属戊己，中有明童黄裳里；消谷散气摄牙齿，  
是为太仓两明童；坐在金台城九重，方圆一寸命门中；  
主调百谷五味香，辟却虚羸无病伤；外应尺宅气色芳，  
光华所生以表明；黄锦玉衣带虎章，注念三老子轻翔，  
长生高仙远死殃。

## 胆部章第十四

胆部之宫六府精，中有童子曜威明；雷电八震扬玉旌，  
龙旗横天掷火铃；主诸气力摄虎兵，外应眼童鼻柱间；  
脑发相扶亦俱鲜，九色锦衣绿华裙；佩金带玉龙虎文，  
能存威明乘庆云，役使万神朝三元。

## 脾长章第十五

脾长一尺掩太仓，中部老君治明堂；厥字灵元名混康，治人百病消谷粮；黄衣紫带龙虎章，长精益命赖君王；三呼我名神自通，三老同坐各有朋；或精或胎别执方，桃孩合延生华芒；男女回九有桃康，道父道母对相望；师父师母丹玄乡，可用存思登虚空；殊途一会归要终，闭塞三关握固停；含漱金醴吞玉英，遂至不饥三虫亡；心意常和致欣昌，五岳之云气彭亨；保灌玉庐以自偿，五形完坚无灾殃。

## 上睹章第十六

上睹三元如连珠，落落明景照九隅；五灵夜烛焕八区，子存内皇与我游；身披凤衣衔虎符，一至不久升虚无；方寸之中念深藏，不方不圆闭牖窗；三神还精老方壮，魂魄内守不争竞；神生腹中衔玉珰，灵注幽阙那得丧；琳条万寻可荫仗，三魂自宁帝书命。

## 灵台章第十七

灵台郁蔼望黄野，三寸异室有上下；间关营卫高玄受，洞房紫极灵门户；是昔太上告我者，左神公子发神语；右有白元并立处，明堂金匱玉房间；上真人当吾前，黄裳子丹气频频；借问何在两眉间，内佚日月列宿陈，

七曜九元冠生门。

## 三关章第十八

三关之中精气深，九微之内幽且阴；口为心关精神机，足为地关生命基，手为人关把盛衰。

## 若得章第十九

若得三宫存玄丹，太一流珠安昆仑；重中楼阁十二环，自高自下皆真人；玉堂绛宇尽玄宫，璇玑玉衡色兰环；瞻望童子坐盘桓，问谁家子在我身；此人何去入泥丸，千千百百自相连；一一十十似重山，云仪玉华侠耳门；赤帝黄老与己魂，三真扶胥共房津；五斗焕明是七元，日月飞行六合间；帝乡天中地户端，面部魂神皆相存。

## 呼吸章第二十

呼吸元气以求仙，仙公公子已可前；朱鸟吐缩白石源，结精育胞化生身；留胎止精可长生，三气右回九道明；正一含华乃充盈，遥望一心如罗星；金室之下可不倾，延我白首返孩婴。

## 琼室章第二十一

琼室之中八素集，泥丸夫人当中立；长谷玄乡绕郊邑，

六龙散飞难分别；长生至慎房中急，何为死作令神泣；  
忽之祸乡三灵歿，但当吸气录子精；寸田尺宅可治生，  
若当决海百渎倾；叶去树枯失青青，气亡液漏非己形；  
专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵；恬淡闭视内自明，  
物物不干泰而平；恧矣匪事老复丁，思咏玉书入上清。

## 常念章第二十二

常念三房相通达，洞得视见无内外；存漱五牙不饥渴，  
神华执巾六丁谒；急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活；  
起自形中初不阔，三官近在易隐括；虚无寂寂空中素，  
使形如是不当污；九室正虚神明舍，存思百念视节度；  
六府修治勿令故，行自翱翔入天路。

## 治生章第二十三

治生之道了不烦，但修洞玄与玉篇；兼行形中八景神，  
二十四真出自然；高拱无为魂魄安，清静神见与我言；  
安在紫房帷幕间，立坐室外三五玄；烧香接手玉华前，  
共入太室璇玑门；高研恬淡道之园，内视密眇尽睹真；  
真人在己莫问邻，何处远索求因缘。

## 隐影章第二十四

隐形藏形与世殊，含气养精口如朱；带执性命守虚无，  
名入上清死录除；三神之乐由隐居，倏欬游遨无遗忧；

羽服一整八风驱，控驾三素乘晨霞，金辇正立从玉舆；  
何不登山诵我书，郁郁窈窕真人墟；入山何难故踟躇，  
人间纷纷臭帑如。

## 五行章第二十五

五行相推反归一，三五合气九九节；可用隐地回八术，  
伏牛幽阙罗品列；三明出华生死际，洞房灵象斗日月；  
父曰泥丸母雌一，三光焕照入子室；能存玄真万事毕，  
一身精神不可失。

## 高奔章第二十六

高奔日月吾上道，郁仪结璘善相保；乃见玉清虚无老，  
可以回颜填血脑；口衔灵芒携五皇，腰带虎策佩金珰，  
驾歎接生宴东蒙。

## 玄元章第二十七

玄元上一魂魄炼，一之为物叵卒见；须得至真始顾眄，  
至忌死气诸秽贱；六神合集虚中宴，结珠固精养神根；  
玉笈金籥常完坚，闭口屈舌食胎津，使我遂炼获飞仙。

## 仙人章第二十八

仙人道士非有神，积精累气以为真；黄童妙音难可闻，



玉书绛简赤丹文；字曰真人巾金巾，负甲持符开七门；  
火兵符图备灵关，前昂后卑高下陈；执剑百丈舞锦幡，  
十绝盘空扇纷纭；火铃冠霄队落烟，安在黄阙两眉间，  
此非枝叶实是根。

## 紫清章第二十九

紫清上皇大道君，太玄太和使侍端；化生万物使我仙，  
飞升十天驾玉轮；昼夜七日思勿眠，予能行此可长存；  
积功成炼非自然，是由精诚亦由专；内守坚固真之真，  
虚中恬淡自致神。

## 百谷章第三十

百谷之实土地精，五味外美邪魔腥；臭乱神明胎气零，  
那从反老得还婴；三魂忽忽魄糜倾，何不食气太和精，  
故能不死入黄宁。

## 心典章第三十一

心典一体五藏王，动静念之道德行；清洁善气自明光，  
坐起吾俱共栋梁；昼日曜景暮闭藏，通利华精调阴阳。

## 经历章第三十二

经历六合隐卯酉，两肾之神主延寿；转降适斗藏初九，

知雄守雌可无老，知白见黑急坐守。

### 肝气章第三十三

肝气郁勃清且长，罗列六府生三光；心精意专内不倾，  
上合三焦下玉浆；玄液云行去臭香，治荡发齿炼五方；  
取津玄膺入明堂，下溉喉咙神明通；坐侍华盖游贵京，  
飘飘三帝席清凉；五色云气纷青葱，闭目内眄自相望；  
使心诸神还相崇，七玄英华开命门；通利天道存玄根，  
百二十年犹可还；过此守道诚独难，唯待九转八琼丹；  
要复精思存七元，日月之华救老残，肝气周流终无端。

### 肺之章第三十四

肺之为气三焦起，视听幽冥候童子；调理五华精发齿，  
二十六咽玉池里；开通百脉血液始，颜色生光金玉泽；  
齿坚发黑不知白，存此真神勿落落；当忆此宫有座席，  
众神合会转相索。

### 隐藏章第三十五

隐藏羽盖看天舍，朝拜太阳乐相呼；明神八威正辟邪，  
脾神还归是胃家；耽养灵根不复枯，闭塞命门保玉都；  
万神方胙寿有余，是谓脾建在中宫；五藏六府神明主，  
上合天门入明堂；守雌存雄顶三光，外方内圆神在中；  
通利血脉五藏丰，骨青筋赤髓如霜；脾救七窍去不祥，

日月列布设阴阳；两神相会化玉英，淡然无味天人粮；  
子丹进饌着正黄，乃曰琅膏及玉霜；太上隐环八素琼，  
溉益八液肾受精；伏于太阴见我形，扬风三玄出始青；  
恍惚之间至清灵，坐于飘台见赤生；逸域熙真养华荣，  
内盼沉默炼五形；三气徘徊得神明，隐龙遁芝云琅英；  
可以充饥使万灵，上盖玄玄下虎章。

### 沐浴章第三十六

沐浴盛洁弃肥薰，入室东向诵玉篇；约得万遍义自鲜，  
散发无欲以长存；五味皆至正气还，夷心寂闷勿烦冤；  
过数已毕体神精，黄华玉女告子情；真人既至使六丁，  
即授隐芝大洞经；十读四拜朝太上，先谒太帝后北向；  
黄庭内经玉书畅，授者曰师受者盟；云锦凤罗金钮缠，  
以代割发肌肤全；携手登山歆液丹，金书玉景乃可宣；  
传得可授告三官，勿令七祖受冥患；太上微言致神仙，  
不死之道此真文。

## 黄庭内景经注

### 梁丘子注释叙

夫万法以人为主，人则以心为宗。无主则法不生，无心则身不立。心法多门，取用非一，有无二体，随事应机，故有凡圣、浅深、愚智、真伪，莫匪<sup>①</sup>心神辩识运用之所由也。但天下之道，殊途而同归，百虑而一致。从粗入妙，权实则有二阶；吻迹符真，是非同乎一见。《黄庭内景经》者，东华之所秘也，诚学仙之要妙，羽化之根本。余褻习未周，而观想粗得，裁灵万品，模拟一形；义有四宗，会明七字；指事象谕<sup>②</sup>，内外两言<sup>③</sup>。拙聪隳体之余，任嘘从咽之暇，舐笔摩墨，辄贻原筮。

扶桑大帝君命旻谷神仙王传魏夫人。《黄庭内景》者，一名《太上琴心文》，一名《大帝金书》，一名《东华玉篇》。当清斋九十日，诵之万遍，使调和三魂，制炼七魄；除去三尸，安和六府；五藏生华，色反孩童；百病不能伤，灾祸不得干。万过既毕，自然洞观鬼神，内视肠胃，得见五脏。其时，当有黄庭

① 莫匪：莫非。

② 指事象谕：指事，阐明事理，叙述事物。象谕，用形象化的语言文字阐明玄妙深奥的道理。

③ 两言：三言两语，少量几句话。

真人、中华玉女，教子神仙焉。此不死之道也。子有仙相，得吾此书。此文罗列一形之神室，处胎神之所在耳。恒诵咏之者，则神室明正，胎真安宁，灵液流通，百关朗清，骨髓充溢，肠胃虚盈。五藏结华，耳目聪明；朽齿白发，还黑更生。所以祛邪病之纷若者，谓我已得魂精六纬之姓名也。形充魂精而曰欲死，不可得也。故曰内景黄庭为不死之道。受者斋九日，或七日，或三日，然后受之。授者为师，受者奉焉。结盟立誓，期以勿泄。古有盟用玄云之锦九十尺，金简凤文之罗四十尺，金钮九双，以代割发歃血勿泄之约。此物是神乡之奇帛，非赤县之所有也。今锦可用白绢，罗可用青布，钮可用金钗，亦足以誓信九天，制告三官矣。皆奉有经之师，散之寒栖。违盟负约，七祖受考于暘谷河源，身为下鬼，考于风刀。一人受书，得传九人。审视形气，必慈仁忠信、耽玄注真、不毁真正、敬乐神仙者，乃可示耳。自非其才，是为漏泄。谨量可授，亦诚难也。又当先求感应，推讯虚灵者乃佳也。审可传者，亦将得梦以告悟。临时之宜，亦玄解于心矣。宣泄之科既重，传之者良为嶮巇。有《黄庭内经》之子，宁慎密之。读《黄庭内景经》者，常在别室烧香洁净，乃执之也。诸有此经，能辟百邪。若入山林空暗之地，心中震怖者，正心向北读《内经》一过，即神静意平，如与千人同旅而止。能读之万过，自见五藏肠胃，又见天下鬼神，役使在己。若困病者，心存读之，垂死亦愈。大都通忌食六畜及鱼臊肉。忌五辛，淹洿之事。若脱履淹洿之者，沐浴盥漱，烧香于左，读经一过，百病除也。

## 务成子注叙

扶桑<sup>①</sup>大帝君命暘谷<sup>②</sup>神仙王传魏夫人

暘谷神王，当是大帝之臣，授此经之时，与青童<sup>③</sup>君俱来。夫人初在修武县<sup>④</sup>中也。

《黄庭内景》者

脾为黄庭命门。明堂<sup>⑤</sup>中部，老君居之，所以云“黄庭内人服锦衣”也。自脐后三寸，皆号黄庭命门。故下一云命门中有黄庭元王<sup>⑥</sup>、玄阙大君<sup>⑦</sup>。又云坐当命门，犹如头中亦呼为泥丸<sup>⑧</sup>洞房中也。此经以虚无为主，故用黄庭标之耳。其“景”者，神也。其经有十三神，皆身中之内景名字。又别有《老君外景经》。总真云：黄庭内外。涓子云：《黄庭内经》《外经》者，皆是也。此神名与八景不同，又递述有无者，盖所施用处异也。名服既殊，源本亦别。太极太微者，品号域也。

一名《太上琴心文》

琴，和也。诵之可以和六府，宁心神，使得神仙。此十七

---

① 扶桑：东方极远处。

② 暘谷：古人指日出的地方。

③ 青童：神化传说中的仙童。引申为修炼有素的道士。

④ 修武县：今河南省西北部，太行山南。

⑤ 明堂：原义为皇帝布政之处。道教堪輿术中指地气聚合处。此处指身体中的部位。

⑥ 元王：大王。

⑦ 玄阙大君：古人指北方极远之地。又指肾。大君，天子。

⑧ 泥丸：泥丸宫。脑神名精根，字泥丸。

字，本经所注也。

一名《大帝金书》

扶桑大帝君宫中尽诵此经，以金简<sup>①</sup>刻书之。故曰金书。此二十一字，本经所注也。

一名《东华玉篇》

东华者，方诸宫名也。东海青童君所居也。其中玉女仙人皆诵咏之，刻玉书之为玉篇。此三十三字，本经所注。

夫此二宫之神仙犹诵之者，非复以辟邪，正谓和神耳。但诵万遍毕，当得洞经。不信此义，亦为一滞也。

当清斋九十日，诵之万遍。

此谓先斋九十日，乃就诵之，非九十日斋令诵得万遍也。诵日数无定限，若专此一法，日夜自可二十遍。若兼以余事，乘闲正可四五遍耳。计得十遍，亦可依法礼拜。若遍限既毕，未能通感者，但更精心诵之，勿便止也。

使调和三魂，制炼七魄；除去三尸<sup>②</sup>，安和六府，五藏生华，色反孩童，百病不能伤，灾祸不得干。万过既毕，自然洞观鬼神，内视肠胃，得见五藏。其时，当有黄庭真人、中华玉女，教子神仙焉。此不死之道也。

临目外观，则鬼神标形；接手内视，则藏腑洞别；乃得表里无隔，栖真降灵然。后稟受玄教，施行妙诀也。既曰不死，则天地长存。复何索乎？

子有仙相，得吾此书。

① 金简：金质的简册。常指道教仙简或帝王诏书。

② 三尸：道教认为人体内作祟的神有三，每于庚申日向天帝呈奏人之过恶。

吾者，应是暘谷神王自称也。

此文罗列一形之神室，处胎神之所在耳。

于形中诸神，乃不都尽，而目其室宅，亦备穹委密矣。胎神即明堂三老君，所谓胎灵大神也。此最为黄庭之本。

恒诵咏之者，则神室明正，胎真安宁，灵液流通，百关朗清，骨髓充溢，肠胃虚盈。

无复浑秽为虚，津液常满为盈。所谓六气盈满，神明灵也。

五藏结华，耳目聪明，朽齿白发，还黑更生，所以祛邪痼<sup>①</sup>之纷若者，谓我已得魂精六纬之姓名也。

纷若者，犹乱杂也。今五藏并胆，是为六纬，并神魂之精爽矣。

形充魂精而曰欲死，不可得也。故曰内景黄庭为不死之道。

人之死也，常在形神相离。今形既恒充，则神栖而逸。神既常宁则形全无毁，两者相守，死何由萌？虽曰欲逝，其可得乎？此道乃未能控景登虚，高宴上清，而既无死患，形固神洁，内彻身灵，外降英圣，隐芝大洞，于是而至，端坐招真，不俟游涉，筌蹄<sup>②</sup>之妙，岂得逾此。

受者斋九日，或七日，或三日，然后受之。授者为师，受者奉焉。

此师及弟子俱应结斋，斋日多少，随其身事。若履涉世

---

① 痼：病。

② 筌蹄：筌，捕鱼竹器；蹄，捕兔网。后以比喻达到目的的手段或工具。



尘，宜须积日自结。其山居清整者，三日便足也。

结盟立誓，期以勿泄。古者盟用玄云之锦九十尺，金筒凤文之罗四十尺，金钮九双，以代割发歃血<sup>①</sup>勿泄之约。此物是神乡之奇帛，非赤县之所有也。今锦可用白绢，罗可用青布，钮可用金环，亦足以誓信九天，制告三官<sup>②</sup>矣。

诸经中信用金龙、玉鱼之例，多是宝贵，非寒栖能办，故许听以世中易得物比之。今罗、锦异类，事绝人工，理宜准代。犹应选极精洁者。绢九丈，当使连织，环小细于钮，以上金九分作九双，于丰俭为适。

皆奉有经之师，散之寒栖。违盟负约，七祖受考于旻谷河源，身为下鬼，考于风刀。

旻谷神仙王口诀（此七字本经中所注）。

一人受书，得传九人。

诸经多云七百年传三人，此非世上之格。今此虽限人数，不制年期，当是止就一生之身为言也。

审视形气，必慈仁忠信，耽玄注真，不毁真正，敬乐神仙者，乃可示耳。自非其才，是为漏泄。谨量可授，亦诚难也。

人虽不可常保，或始勤而末怠，初善而后恶，但本性既能慈仁惠信，耽玄乐仙，应当无复为过咎矣。此六德则未可全亲，故后云宁慎密之。

又当先求感应，推讯<sup>③</sup>虚灵者乃佳也。审可传者，亦将得

---

① 歃血：古人盟会时，微饮牲血，或含于口中，或涂于口旁，以示信守誓言的诚意。

② 三官：道教所奉的神。天官、地官、水官三帝的合称。传说天官赐福，地官赦罪，水官解厄。

③ 推讯：审问。

梦以告悟。临时之宜，亦玄解于心矣。宣泄之科既重，传之者良为嶮巇（艰险），有《黄庭内经》之子，宁慎密之。

清虚真人口诀，夫《内景黄庭经》者，扶桑大帝君之金书，炼真秘言矣（二十六字本经所注）。案此二篇是说传授科格，非扶桑东华金书玉字本文，止是二匠授南真时口诀。故并题注言之也。

读《黄庭内经》者，常在别室烧香洁净，乃执之也。

凡欲读此经，皆当如此。施高座，东向，烧香，沐浴，束带，舒经于案格之上，微其音响，吟讽斫咏，无使辍误。辍误之时，当依消摩法，重却前三十字更读也。记其遍数十过，则应起拜。

诸有此经能辟百邪。若入山林空暗之地，心中震怖者，正心向北读《内经》一过（遍），即神静意平，如与千人同旅而止。

邪却则神安，故无复疑惧之患。

能读之万过，自见五藏肠胃，又见天下鬼神，役使在己。

内视既朗，则外鉴亦彻，玉女常来降授，鬼神何足役使也。

若困病者，心存读之，垂死亦愈。

不能执书，故心存读之。若不堪首尾周遍，但取神名处诵之。涓子<sup>①</sup>云：灵元是脾神，长四寸，坐脾上，如婴儿，著黄衣，位为中部明堂老君。若体中有疾，及饥饱不和之时，但存中部老君之服色，便仿佛在脾。三呼其名毕，咽液七过，万病如愿也。此即经中所云“三呼我名，神自通者”也。

---

① 涓子：秦汉方士。

大都通忌食六畜及鱼臊肉。

六畜，牛马猪羊鸡犬也。鱼臊当谓生臊<sup>①</sup>耳，故为禁也。

忌五辛。

生葱、蒜、薤、韭、葫荑也。

淹洿之事。

世间所可为淹秽事者，皆宜避之，不复曲辩之也。

若脱履淹洿之者，沐浴盥漱，烧香于左，读经一过，百病除也。

其余饮食所忌，学者本不待言。若脱遇淹秽，则可以桃竹<sup>②</sup>而解之。烧香于左，以阳消阴，若不如此，则当致故气，百病难除矣。按经后云“入室东向读玉篇”，而序云“北向读内景经一过”者，此谓却邪折恶时，与和神召灵时异也。今若依法恒读，自可依前所注东向之事也。又小君言，山事远受孟先生法，暮卧先读《黄庭内景经》一遍乃眠，使人魂魄自制，但行此二十一年亦仙矣。是为合万过也。夕得三四过乃佳。北岳蒋夫人云，读此经亦使人无病，是不死之道也。如此暮临卧，每烧香东向，于寝床而诵之，旦夕一过者，至二十七年正得万遍耳。今云二十一年或是字误，若不尔则夕不恒一过也。故复云夕三四过乃佳。计此十遍毕亦可礼，所以云万过，亦是取其限义也。读不患数，患人不能勤耳。

---

① 生臊：腥臭味。

② 桃竹：竹的一种。质地坚实，为制箭、做手杖、编席的好材料。

## 释 题

### 黄庭内景

黄者，中央之色也。庭者，四方之中也。外指事<sup>①</sup>，即天中、人中、地中；内指事，即脑中、心中、脾中。故曰黄庭。内者，心也。景者，象也。外象谕，即日月星辰云霞之象；内象谕，即血肉筋骨藏府之象也。心居身内，存观一体之象色，故曰内景也。

## 诵黄庭经诀

入室诵《黄庭内景玉经》，当烧香，清斋，身冠法服，入户北向四拜，长跪，叩齿二十四通，启曰：“上启高上万真玉晨太上大道君，臣今当入室，诵咏玉经，炼神保藏，乞胃宫荣华，身得乘虚。”上拜帝庭毕，次东向揖四太帝，又叩齿十二通，启曰：“上启扶桑大帝暘谷神王，臣某甲今入室披咏玉经，乞使静宝神芝自生，玉华宝辉，三光洞明，万遍胎仙，得同帝灵。”咒毕，东向诵经十遍为一过，便还北向四揖，不须复启。

## 上清章第一

上清紫霞虚皇前，太上大道玉晨君

上清者，三清名也。虚皇者，紫清太素高虚洞曜三元道

---

① 指事：阐明事理，叙述事物。

君内号也。太上即高圣太真玉晨玄皇大道君也。理在上清协晨<sup>①</sup>观蕊珠之房，紫霞焕落，瑞气交映也。

闲居<sup>②</sup>蕊珠作七言

蕊珠，上清境宫阙名也。述作此经，皆以七言为句也。

散化五形变万神

散化形体，变通万神，明此经秘妙矣。

是为黄庭曰内篇

真言叹矣，又曰内篇也。

琴心三叠舞胎仙

琴，和也。三叠，三丹田，谓与诸宫重叠也。胎仙即胎灵大神，亦曰胎真，居明堂中。所谓三老君为黄庭之主。以其心和则神悦，故舞胎仙也。

九气映明出霄间

九天之气入于人鼻，周流脑宫，映明上达，故曰出霄间。《九天生神经》曰：三元育养，九气结形。

神盖童子生紫烟

神盖谓眉也。童子，目神也。紫烟即目光气也。

是曰玉书可精研，咏之万过升三天

此经亦曰玉书，谓精心研虑，诵满万遍即自升天矣。三天者，太清、上清、玉清也。

千灾以消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延

真经尊重，持诵蒙恩，灾病自除，虎狼不犯，衰年转少，寿命延长。道经曰摄生者，毒虫猛兽不搏也。

① 协晨：和谐美好的晨景。道家用以称仙人居住的地方。

② 闲居：避人独居。

此一章初说经之旨也。此经盖是太上弟子所撰记耳。犹如《孝经》、《礼记》称孔子闲居也。

## 上有章第二

上有魂灵下关元

魂，魂魄也。灵，胎灵也。魂在肝，魄在肺，胎灵在脾。关元，脐也。脐为受命之宫，则魂魄在上，关元居下。

左为少阳右太阴

少阳，左目也。太阴，右目也。

后有密户前生门

密户，肾也。肾为藏精宫，当密守之，使不躁泄。生门，命门也。

出日入月呼吸存

谓常存日月于两目，使光与身合，则通真矣。《九真中经》曰，夜半生气，或鸡鸣时正坐闭气，存左目出日，右目出月，两耳之上为六合高窗，令日月使照一身，内彻泥丸，下照五藏，肠胃之中，了了洞见，内彻外合，一身与日月光共合。良久，叩齿九通，咽液九过，微祝曰：“太上玄一，九皇吐精，三五七变，洞观窈冥<sup>①</sup>。日月垂光，下彻神庭，使照六合，太一黄宁<sup>②</sup>。帝君命简，金书不倾，五老奉符，天地同诚，使我不死，以致真灵，却遏万邪，祸害咸平，上朝天皇，还老返婴，大帝有

① 窈冥：深奥。

② 太一黄宁：太一，亦作太乙。即道家所谓的道。宇宙万物的本原、本体。混沌之气。黄宁，黄庭之道修成。

制，百神敬听。”

四气所合列宿分

四气，四时灵气也。列宿，三景（日、月、星）也。谓常存元气合于身，兼思日月斗星分明焕照，久则通灵。

紫烟上下三素云

三素者，紫素、白素、黄素也。常存三元<sup>①</sup>妙气上下在身，则形神通感。

灌溉五华植灵根

五华者，五方之英华，即气也。灵根，舌本也。谓漱咽津液，兼吸引五气而服之，则灵根永存，神府清畅。

七液洞流冲脑间

脑间，两眉间，谓额也。七液者，谓四气三元结成灵液，流润藏府，气冲脑盛也。

回紫抱黄入丹田

丹田，上丹田。在两眉间却入三寸之宫，即上元真一所居也。紫、黄者，三元灵气也。

幽室内明照阳门

幽室，肾也。阳门，命门也。谓存念肾脏，令其内明，专气保精，无使泄散，朗照内外，兼守命门也。

此一章先说黄庭宫府所在，气液周流上下相通。

### 口为章第三

口为玉池太和官

---

① 三元：1. 三丹田。2. 精、气、神。

口中津液为玉液，一名醴泉，亦名玉浆，贮水为池，百节调柔，五藏和适，皆以口为官主也。一本有作太和宫，于文韵不便也。《大洞经》云心存胃口有一女子，婴儿形，无衣服，正立胃管，张口承注魂液，仰吸五气，当即漱漏口中内外津液，满口咽之，遣直入玄女口中，五过毕，叩齿三通，微咒曰：“玉清高上九天九灵，化液在玄，下入胃清，金和玉映，心开神明，服食日精，金华充盈。”

嗽咽灵液灾不干

灵液真气，邪不干正。

体生光华气香兰

不食五谷，无秽滓也。

却灭百邪玉炼颜

肌肤若冰雪，绰约若处子。

审能修之登广寒

广寒，北方仙宫之名，又云山名，亦曰广霞。洞真经云，冬至之日，月伏于广寒之宫，其时育养月魄于广寒之池，天人采青华之林条，以拂日月光也。

昼夜不寐乃成真

勤修静定则为真人。

雷鸣电激神泯泯

泯泯，取平声读，调神理气，魂魄恬愉，虽遇震雷，而不惊惧。又曰雷鸣电激，为叩齿存思，乃是神用，不得言泯泯。

## 黄庭章第四

黄庭内人服锦衣



黄庭内人，谓道母。黄庭真人，谓道父。人身备有之。锦衣，具五色也，即谓五藏之真气也。三庭之中备有之。

紫华飞裙云气罗

《十方经》云，高上玉皇衣文明飞云之裙，即神仙之所服也。

丹青绿条翠灵柯

五色，杂气共生。枝条，仙衣之饰。

七蕤玉籥闭两扉

外象谕也。七窍开阖以谕关籥<sup>①</sup>，用之以道，不妄开也。蕤，籥之饰。存神必闭目，故名曰闭两扉也。

重扇金关密枢机

金，取坚刚也。故经云，善闭者，无关键<sup>②</sup>而不可开；言养生者，善守精神不妄泄也。

玄泉幽关高崔巍

玄泉，口中之液也。一曰玉泉，一名醴泉，一名玉液，一名玉津，一名玉浆。两眉间为阙庭，两肾间为幽关，如门之左右象魏<sup>③</sup>，中间阙然为道。肾在身中，故曰幽阙也。据肾在诸藏之下，而云高者，形状存神即在丹田之上，故言高也。

三田之中精气微

内指事也。丹田之中神气变化，感应从心，非有无不可为象也。从粗入妙，必其有系，故以气言之。气以心为主，因主立象，至精至微，不可数求也。《道机经》云，天有三光日月

① 关籥：亦作关钥。锁匙。关键。

② 关键：关门的木闩。横的叫关，竖的叫键。

③ 象魏：古代天子、诸侯宫门外的一对高建筑，亦称阙或观，为悬示教令的地方。

星，人有三宝三丹田。三丹田中，气左青右黄上白下黑也。

娇女窈窕翳霄晖

《真诰》云：娇女，耳神名。言耳聪朗彻明，掩玄晖<sup>①</sup>也。

重堂焕焕明八威

重堂，喉咙名也。一曰重楼，一曰重环。本经云“绛宫重楼十二级”。绛宫，心也。喉咙在上，故曰重堂。喉咙者，津液之路，流通上下，滋荣一体，焕明八方。八卦之神曰八威也。

天庭地关列斧斤

两眉间为天庭。紫微夫人祝曰：“开通天庭，使我长生。”列斧斤，言勇壮。

灵台盘固永不衰

心为灵台，言有神灵君之。静则守一，动则存神，体安不衰竭矣。

## 中池章第五

中池内神服赤珠

胆为中池，舌下为华池，小腹胞为玉池，亦三池之通名。胆部曰“龙旂横天掷火铃<sup>②</sup>”。赤珠者，火铃之服。

丹锦云袍带虎符

丹锦云袍，心肺之色。在胆之上，故曰云袍。符，命也。《九真经》云，皇老君佩玄龙虎符神，带流金之铃，并道君之服

① 玄晖：1. 太阳。2. 月光。

② 火铃：1. 道士所用的法器。2. 道教亦借指人体中胆边的肉珠。

也。

横津三寸灵所居

内指事也。脐在脬上，故曰横津脐下三寸为丹田，真人赤子之所居也。

隐芝翳郁<sup>①</sup>自相扶

谓男女之形体也，隐翳交合，自然之道。按《内外神芝诀》云，五藏之液为内芝，内芝则隐芝也，又云隐奥者也。

## 天中章第六

天中之岳精谨修

天中之岳谓鼻也，一名天台。《消魔经》云，鼻欲数按其左右，使令人气平，所谓溉灌中岳，名书帝录。

云宅既清玉帝游

面为云宅，一名天宅，以眉目鼻口之所居，故为宅也。修之清通，则神仙矣。《洞神经》曰，面为尺宅。字或作“赤泽”。

通利道路无终休

《太素丹景经》曰，一面之上，常欲两手摩拭之，高下随形，不休息，则通利耳目鼻口之气脉。

眉号华盖覆明珠

明珠，目也。

九幽日月洞空无

《五辰行事诀》云，眉上直入一寸为玉瑯紫阙，左日右月。

---

① 隐芝翳郁：隐芝，似指男根；翳郁，似指女阴。两者连用，暗喻男女交合。

又《玉历经》云，太清上有五色华盖九重，人身亦有之，当存目童如日月之明也。

宅中有真常衣丹

真谓心神，即赤城童子也。亦名真人，亦名赤子，亦名子丹。心存见之，常在目前，与心相应。衣丹，象心气赤色也。

审能见之无疾患

元阳子曰，常存心神则无病也。

赤珠灵裙华茜粲

玄膺<sup>①</sup>之象也。外谕也。

舌下玄膺生死岸

内指事也。玄膺者，通津液之岸也。本经云“玄膺气管受津府”。

出青入玄二气焕，子若遇之升天汉

谓吐纳阴阳二气，焕然著明也。人能善遇吐纳之理，则成天仙矣。

## 至道章第七

至道不烦诀存真

专心则至。

泥丸百节皆有神

神者，妙万物而为言。因象立名，则如下说。

发神苍华字太元

白与黑谓之苍，最居首上，故曰太元。

① 玄膺：道教指咽头和喉头的中央部位。

### 脑神精根字泥丸

丹田之宫，黄庭之舍，洞房之主，阴阳之根，泥丸，脑之象也。

### 眼神明上字英玄

目谕日月，在首之上，故曰明上。英玄，童子之精色。内指事也。

### 鼻神玉垄字灵坚

阴垄之骨，象玉也。神气通天，出入不竭，故曰灵坚。

### 耳神空闲字幽田

空闲幽静，听物则审，神之所居，故曰田也。

### 舌神通命字正伦

咽液以舌，性命得通，正其五味，各有伦理。

### 齿神嵎锋字罗千

牙齿坚利如剑嵎刀锋，摧罗众物而食之也。

### 一面之神宗泥丸

脑中丹田，百神之主。

### 泥丸九真皆有房

《大洞经》云，三元隐化则成三宫，三三如九故有三丹田，又有三洞房，合上元为九宫，中有九真神。三九二十七，神气相合，人当存见<sup>①</sup>之，亦谓天皇九魄变成九气，化为九神，各居一洞房。

### 方圆一寸处此中

房有一寸，故脑有九宫。

### 同服紫衣飞罗裳

---

① 存见：探望慰问。

九真之服，皆象气色。飞犹轻也。

但思一部寿无穷

存思九真不死之道也。

非各别住俱脑中

丹田之中，众神所居。

列位次坐向外方

神绕丹田而外其面以扞<sup>①</sup>不祥。《八素经》云：真有九品，向外列位，则当上真上向，高真南向，太真东向，神真西向，玄真北向，仙真东北向，天真东南向，灵真西南向，至真西北向。天真者，不视而明，不听而聪，不言而正，不行而从。

所存在心自相当

心存玄真，内外相应。

## 心神章第八

心神丹元字守灵

内象谕也。心为藏府之元，南方火色，栖神之宅，故言守灵也。

肺神皓华字虚成

肺为心之华盖。皓，白也，西方金之色，腑色白，其质轻虚，故曰虚成也。

肝神龙烟字含明

肝位木行，东方青龙之色，于藏主目，日月出东，言木生火，故曰含明。

---

① 扞：捍。

翳郁导烟主浊清

翳郁，木象也，得火而烟生，得阳而气生，清则目明，浊即目暗。有别本无此一句。

肾神玄冥字育婴

肾属水故曰玄冥，肾精而为子，故曰育婴也。

脾神常在字魂停

脾中央土位也，故曰常在，即黄庭之宫也。脾磨食消，神康力壮，故曰魂停。

胆神龙曜字威明

胆色青黄，故曰龙曜。主于勇捍，故曰威明。外取东方青龙、雷震之象也。

六腑五藏神体精

资系一身，废一不可，故曰神体精。心肝肺肾脾为五藏，胆胃大肠小肠膀胱三焦为六府。所言府者，犹府邑之府，取中受物之义，故曰府也。藏者，各是一质，共藏于身，谓之藏也。言三焦者多矣，而未的言其所在。盖心肝肺三藏之上，系管之中，为三焦。《中黄经》云“肺首为三焦”，当指其所也。又据五方之色，脾为黄，应为五藏之主，而今共以心为主者何也？答曰，心居藏中，其质虚受也。夫虚无者，神识之体，运用之源，故遍方而得其主，动用而获其神，不可以象数言，不可以物类取也。

皆在心内运天经

五藏六府各有所司，皆有法象，同天地，顺阴阳，自然感摄之道，故内运天经也。

昼夜存之自长生

依上五神服色，思存<sup>①</sup>不舍，不死之道也。《仙经》曰，存五藏之气，变为五色云，常在顶上，覆荫一身，日居于前，月居于后，左青龙，右白虎，前朱雀，后玄武，即去邪长生之道也。

## 肺部章第九

肺部之宫似华盖

金宫也。肺在五藏之上，四垂为宇也。

下有童子坐玉阙

童子名皓华，肺形如盖，故以下言之。玉阙者，肾中白气，上与肺连也。

七元之子主调气

元阳子曰，七元之君，负甲持符，辟除凶邪，而布气七窍，主耳目聪明。七元，七窍之元气也。

外应中岳鼻齐位

中岳者，鼻也，又为脐也。脐为昆仑之山，鼻为七气之门，位犹主也。

素锦衣裳黄云带

素锦衣裳，肺膜之色也。黄云带者，肺中之黄脉，蔓延罗络，有象云气。

喘息呼吸体不快

有时而然。

急存白元和六气

白元君主肺宫也。《大洞经》云，白元君者，居洞房之右

① 思存：即存想。



是也。

神仙久视无灾害

邪不干正。

用之不已形不滞

常存此道，形气华荣，至诚感神之所致也。

## 心部章第十

心部之宫莲含华

火宫也。心藏之质象莲华之未开也。

下有童子丹元家

心神丹元，字守灵，神在心内而云下者，据华盖而言。

主适寒热荣卫和

寒热，阴阳静躁之义也。人当和适以荣卫其身。《老子经》云，躁胜寒，静胜热。清静以为天下正。

丹锦飞裳披玉罗

象心藏之色也，有肺之白气象玉罗。

金铃朱带坐婆婆

金铃，肉蕊之象。朱带，血脉之象。坐婆婆者，言神之安静也。《九真经》云，黄老君带流金之铃，仙服也。

调血理命身不枯

心安体和则无病矣。

外应口舌吐五华

心主口舌，吐纳五藏之液，辨识五行之味，故言外应。

临绝呼之亦登苏

人有病厄，当存丹元童子朱衣赤冠，以救护之也。

久久行之飞太霞  
常行此道能获飞仙。

## 肝部章第十一

肝部之中翠重里  
木宫也。肝色苍翠，大小相重之象也。

下有青童神公子  
肝东方木位，重青，故曰青童。左位为公子，公子亦名含明。上有华盖故曰下。

主诸关镜聪明始  
于时主春，青阳之本始；于窍主木，五行之关镜，故曰聪明之始。

青锦披裳佩玉铃  
青锦，肝之色。玉铃，白脉垂之象也。《升玄经》云，三天玉帝，带火玉之珮。《素灵经》云，灵耀君衣青锦单裳。皆神仙之服也。

和制魂魄津液平  
内指事也。东春和煦，万物生成。

外应眼目日月清  
肝位属眼，象日月明。

百病所钟存无英  
左为无英。肝神在左，故存之。一本为无英。无英者，物生之象也。

同用七日自充盈  
五藏兼在，故言同用。七日为一竟。一竟，一复也。故

《周易》曰七日来复是也。

垂绝念神死复生

存念青衣童子，形如上说。

摄魂还魄永无倾

《太微灵书》云，每月三日、十三日、二十三日夕，三魂弃身游外，摄之者当仰眠、去枕、伸足、交手心上、瞑目、闭气三息、叩齿三通，存心中有赤气如鸡子，从内出于咽中，赤气转大，覆身，变成火以烧身，使匝，觉体中小热。呼三魂名曰夹灵、胎光、幽精，即微咒曰：“太微玄宫，中黄始青，内炼三魂，胎光安宁，神室玉室，与我俱生，不得妄动，鉴者太灵，若欲飞行，唯诣上清，若有饥渴，得饮玄水玉精。”

又每月朔、望、晦日，七魄流荡，交通鬼魅，制捡还魄之法，当此夕仰卧，伸足，掌心掩两耳，令指相接于项上，闭息七遍，叩齿七通，心存鼻端白气如小豆大，须臾渐大，冠身上下九重，气忽变成两青龙，在两目中，两白虎在两鼻孔中，皆向外；朱鸟在心，上向人口；苍龟在左足下，灵蛇在右足下；两玉女着锦衣，手把火光，当两耳门。毕，咽液七过，呼七魄名曰：尸苟、伏矢、雀阴、吞贼、非毒、除秽、臭肺。即微咒曰：“素气九回，制魄邪奸，天兽守门，娇女执关，炼魄和柔，与我相安，不得妄动，看察形源，若有饥渴，听饮月黄日丹。”

## 肾部章第十二

肾部之宫玄阙圆

水宫也。玄阙圆者，肾之形状也。玄，水色。内象谕也。

中有童子冥上玄

肾为下玄，其神玄冥，字育婴。心为上玄，上玄幽远，气与肾连，故言冥上玄。

主诸六府九液源

五藏六府九液交连，百脉通流，废一不可。六府如上说。九液，九窍之津液。

外应两耳百液津

肾宫主耳，气衰则聋。阴阳和合，血液流通。

苍锦云衣舞龙幡

苍锦，肾色之象也。云衣，肾膜之象也。龙幡，青脉之象也。《九真经》云，道君服青锦，衣苍华之裙也。

上致明霞日月烟

肾气充足，耳目聪明，阴阳不衰。外象谕也。

百病千灾急当存

元阳子曰，寒暑相生，男女相形，肾中二神常衣青，左男戴日，右女戴月，存想见之，则充无灾患者也。

两部水王对生门

肾藏双对，故曰两部。肾宫水王，则化为赤子，故曰对生门。

使人长生升九天

赤子化为真人而升九天者，谓九气青天，其气主生者也。

### 脾部章第十三

脾部之宫属戊己

土宫也。戊己，中央之辰也。

中有明童黄裳里

明童谓魂停。黄裳，土之色。

消谷散气摄牙齿

脾为五藏之枢，脾磨食消，性气乃全。齿为罗千<sup>①</sup>，故摄牙齿。

是为太仓两明童

太仓，肚府。此明童谓肚神，神名混康。

坐在金台城九重

注念存思，神状当然。

方圆一寸命门中

即黄庭之中，丹田之所也。

主调百谷五味香

口中滋味，脾磨之所致也。

辟却虚羸无病伤

内指事也。食消故也。

外应尺宅气色芳

尺宅，面也。饥饱虚羸形乎面色。

光华所生以表明

亦知虚实。

黄锦玉衣带虎章

脾主中黄，谓黄庭真人服锦衣也。《玉清隐书》云，太上道君佩神虎大章也。

注念三老子轻翔

三老<sup>②</sup>谓元老、玄老、黄老之君也。念脾中真人自然变

① 罗千：道教谓面部七神中，齿神“崿锋”之字。

② 三老：道教指上元老君、中元老君、下黄老君。

化，子谓受黄庭之学。

长生高仙远死殃

《庄子》曰，方生方死，方死方生，方可方不可，方不可方可。以此而谈，其理均也。故长生者不死，寂灭者不生。不死不生则真长生，不死不灭则真寂灭，何死殃之所及也。

## 胆部章第十四

胆部之宫六府精

胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦为六府也。《太平经》云，积清成精。故胆为六府之精也。

中有童子曜威明

又云胆神龙曜，字威明，勇捍之义也。

雷电八振扬玉旌

八方雷震，有威怒之象也。玉旌则气之色也。

龙旗横天掷火铃

胆，青龙之色。旌旗，威战之具也。火铃者，胆边肉珠之象也。怒则奋张，故言掷也。

主诸气力摄虎兵

胆力牙用，主于捍难，故摄虎兵。

外应眼瞳鼻柱间

内指事也。心之喜怒，形于眉目之间。

脑发相扶亦俱鲜

人之震怒，发上冲冠。

九色锦衣绿华裙

青锦，东方九气之色也。绿华裙，胆膜之象。

佩金带玉龙虎文

胆神威明之服饰也。

能存威明乘庆云

内象谕也。思存胆神不倦，则仙道可致也。

役使万神朝三元

三元道君各处三清之上，诸天神仙并朝宗之故也。

## 脾长章第十五

脾长一尺掩太仓

太仓，胃也。《中黄经》云，胃为太仓君。元阳子曰，脾正横在胃上也。

中部老君治明堂

脾，黄庭之宫也。黄老君之所治。上应明堂，眉间入一寸是也。

厥字灵元名混康

脾磨食消，内外相应。大肠为胃之子，混元则受纳之；康，安也。

治人百病消谷粮

胃宫荣华则无病伤。

黄衣紫带龙虎章

脾居胃上，故曰黄衣也。紫带龙虎章，胃络之象。

长精益命赖君王

太仓混康为君为王。

三呼我名神自通

存思胃府之神，则心虚洞鉴也。

### 三老同坐各有朋

上元老君居上黄庭宫，与泥丸君、苍华君、青城君及明堂中君臣、洞房中父母、及天庭真人等共为朋也。又中元老君居中黄庭宫，与赤城童子丹田君、皓华君、含明君、玄英君、丹元真人等为朋也。下黄老君居下黄庭宫，与太一君、魂停君、灵元君、太仓君、丹田真人等为朋也。常存三老和合，百神流通，部位营卫，无有差失也。

### 或精或胎别执方

《玉历经》云，下丹田者，人命之根本，精神之所藏，五气之元也。在脐下三寸，附着脊，号为赤子府，男子以藏精，女人以藏胎，主和合赤子，阴阳之门户也。其丹田中气，左青右黄，上白下黑。

### 桃孩合延生华芒

桃孩，阴阳神名，亦曰伯桃。《仙经》曰，命门脐宫中有大君名桃孩，字合延，衣朱衣，巾紫，芙蓉冠。暮卧存之，六丁六甲来侍人也。生华芒，谓阴阳之气不衰也。

### 男女回九有桃康

男女合会必存三丹田之法。桃康，下神名，主阴阳之事。回三为九，故曰回九。《大洞真经》云，三元隐化则成三宫。三宫中有九神，谓上、中、下三元君，太一、公子、白元、无英、司命、桃康，各有宫室，故曰有桃康。

### 道父道母对相望

阴阳两半成一，故曰相望。

### 师父师母丹玄乡

道为宗师，阴阳之主也。丹玄乡，谓存丹田法也。

### 可用存思登虚空



学仙之道。

殊途一会归要终

合三以为一，散一以为三，道之要。《玄妙内篇》云，兆欲长生，三一当明。

闭塞三关握固停

经云，口为天关精神机，手为人关把盛衰，足为地关生命扉。又脐下三寸为关元，亦曰三关。言固精护气，不妄施泄。

含漱金醴吞玉英

金醴玉英，口中之津液。《大洞经》云，服玄根之法，心存胃口有一女子，婴儿形，无衣服，正立胃管，张口承注魂液，仰翕五气。当漱漏口中内外津液，满口咽之，遣入玄女口中，五过，毕，叩齿三通，咽液九过也。

遂至不饥三虫亡

《洞神诀》云，上虫白而青，中虫白而黄，下虫白而黑。人死则三虫出，为尸鬼，各化为物，与形为殃，击之冲破也，其余众虫皆随尸而亡。故学仙者精谨备于五情之气，服食药物以去三虫。又云，上尸彭踞，使人好滋味，嗜欲痴滞；中尸彭质，使人贪财宝，好喜怒；下尸彭矫，使人爱衣服，耽淫女色，亦名三毒。

心意常和致欣昌

道通无碍。

五岳之云气彭亨

五藏之气，为五岳之云。彭亨，流通无拥之称也。

保灌玉庐以自偿

玉庐，鼻庐也。言三虫既亡，真气和洽，出入玄牝<sup>①</sup>，绵绵不绝，故曰自偿。

五形完坚无灾殃

五体五藏自然相应故也。

## 上睹章第十六

上睹三元如连珠

三元，谓三光之元，日月星也，非指上中下之三元也。

落落明景照九隅

三光在上，而下烛九隅。九隅，九方<sup>②</sup>也。言常存日月，洞照一身也。

五灵夜烛焕八区

五灵，谓五星<sup>③</sup>也。炳焕罗列一身，常能存之则与天地同休也。

子存内皇与我游

大道无心，有感则应。

身披凤衣衔虎符

仙官之服御<sup>④</sup>也。

一至不久升虚无

一者，无之称也。学道专一，与灵同体，神仙可致也。

① 玄牝：此处指口鼻。

② 九方：中央与八方的总称。

③ 五星：水、木、金、火、土五大行星。

④ 服御：指服饰车马器用之类。

《庄子》云，人能知一，万事毕。

方寸之中念深藏

方寸之中，下关元，在脐下三寸，方圆一寸，男子藏精之所。言谨闭藏之。

不方不圆闭牖窗

方止圆动，不动不静，但当杜塞，不妄泄也。

三神还精老方壮

还精神于三田，则久寿延年也。

魂魄内守不争竞

魂阳魄阴，各得其一，故《易》曰一阴一阳之谓道。

神生腹中衔玉瑯

腹心内明，口吐珠玉。按《五辰行事诀》云，两眉间直上一寸，入一寸为玉瑯，紫阙。窃观文意，未应是此也。

灵注幽阙那得丧

存神守一，无横夭也。

琳条万寻可荫仗

外象谕也。琳条，玉树。万寻，高远象。身形同真，则神明之所庇荫者也。

三魂自宁帝书<sup>①</sup>命

真道既成，名书帝录。

## 灵台章第十七

灵台郁霭望黄野

---

① 帝书：道教传说中指天书之类。

灵台，心也。谓心专一存见黄庭，则黄野也。

三寸异室有上下

三丹田上中下三处各异，每室方圆一寸，故云三寸。今人犹谓心为方寸，即一所。

间关营卫高玄受

三田之间各有关，关营卫分部，至高至玄，心当受以存念之也。

洞房紫极灵门户

《大洞经》云，两眉直上，却入三分，为守寸双田。入骨际三分有台阙明堂。正深七分，左为青房，右为紫户。却入一寸为明堂宫，左有明童真君，右有明女真官，中有明镜神君。却入二寸为洞房，左有无英君，右有白元君，中有黄老君。却入三寸为丹田宫，亦名泥丸宫，左有上元赤子，右有帝卿君。却入四寸为流珠宫，有流珠真人居之。却入五寸为玉帝宫，有玉清神母居之。其明堂上一寸为天庭宫，上清真女居之。洞房上一寸为极真宫，太极帝妃居之。丹田上一寸为玄丹宫，中黄太一真君居之。流珠上一寸为太皇宫，太上真君居之。故曰灵门户也。

是昔太上告我者

我者，扶桑大帝自谓也。言我道成，昔承道君授以黄庭之术也。言此道不远，止在丹田。故却言是昔也。

左神公子发神语

按《大洞经》云，左有无英。此云公子，亦牙言耳。发神语者，用心专一，则教之以道。

右有白元并立处

右为学道者之侍者也。

明堂金匱玉房间

皆上元之宫，释如下说也。

上清真人当吾前

上元部神，想在天庭之际。

黄裳子丹气频频

谓中元童子，处于赤城。频频，气盛不衰竭。

借问何在两眉间

明堂之前。

内佚日月列宿陈

《五辰行事诀》云，太上真人招五辰于洞房，南极元君受传。每夜半坐卧，心存西方太白星在两眉间直上一寸，入一寸为玉珰紫阙，左日右月。又次存北方辰星在帝乡玄宫，在发际下五分直入一寸也。又次存东方岁星在洞阙朱台，洞阙朱台在目后一寸直入一寸是也。又次存南方荧惑星在玉门华房，玉门花房在两目眦<sup>①</sup>际直入五分是也。又次存中央镇星在金匱黄室长谷，黄室长谷在人中直入二分是也。存之缀悬于上毕。叩齿五通，咽液二十五过，微祝曰：“高元紫阙，中有五神，宝曜敷晖，放光冲门，精气积生，化为老人，首巾素容，绿帔绛裙，右带流铃，左佩虎真，手把天刚，散绛飞晨，足蹑华盖，吐芒练身，三景保守，令我得真，养魂制魄，乘飚飞仙。”是其事也。内象谕。

七曜九元冠生门

七曜，七星<sup>②</sup>，配人之七窍。九元，九辰，配人之九窍。废

① 目眦：眼眶。

② 七星：此处指日、月，及金、木、水、火、土五星。

一不可，故曰生门。

## 三关章第十八

三关之中精气深，九微之内幽且阴

谓关元之中，男子藏精之所也。又据下文，口、手、足为三关。又元阳子以明堂、洞房、丹田为三关，并可以义取而存之则成三宫，是名太清、太素、太和，三三如九，故有三丹田，又有三洞房，合上三元为九宫。中精微，故曰九微。言九微幽玄而不可见也。

口为心关精神机

言发于情，犹枢机也。

足为地关生命槩

言运用己身而生也，槩或为扉。

手为人关把盛衰

纵舍由己。

## 若得章第十九

若得三宫存玄丹

三丹田之宫，故曰三宫。玄丹，丹元；谓心也。存思在心，故偏指一所也。

太一流珠安昆仑

太一流珠谓目精。《洞神经》云，头为三台君，又为昆仑，指上丹田也。又云，脐为太一君，亦为昆仑，指下丹田也。言心存三丹田，诸神皎然在目前。本经曰“子欲不死修昆仑”。

昆仑，山名也。

重中楼阁十二环

谓喉咙十二环，相重在心上。心为绛宫，有象楼阁者也。

自高自下皆真人

高下三田、十二楼阁皆有真，文如上说。

玉堂绛宇尽玄宫

绛宫、明堂，上下相应，皆宫室也。

璇玑玉衡色兰环

喉骨环圆动转之象也。兰环，其色也。

瞻望童子坐盘桓

存见赤城童子、丹皇真人坐。言其神安静。

问谁家子在我身

言已有之。

此人何去入泥丸

与上元诸神上下相应。《洞神经》云，脑为泥丸宫。

千千百百自相连

神本出于一，一生二，二生三，三生万物，变化不离身心。

一一十十似重山

存见万物，重叠安坐，山象坐形。

云仪玉华侠耳门

云仪、玉华，鬓发之号，言耳居其间。经曰，发神名苍华。

凡言华者，上敷荣之义，犹草木之花。

赤帝黄老与己魂

赤帝者，南方之帝君也。黄老者，中黄老也。魂为阳神，魄为阴神，阴阳相推，故言与我魂。《太微灵书》云，人有三魂，一曰爽灵，二曰胎光，三曰幽精。常呼念其名则魂安人身

也。

三真扶胥共房津，五斗焕明是七元

五斗，五星。七元，北斗也。《灵宝经》有五方之斗，亦为五斗。《洞房诀》云，存九元、七元者，眠起、初卧及食毕，微咒曰：“五星开道，六合紫房，回元隐道，豁落七辰。生魂者玄父，变一成神；生魄者玄母，化二生身。摄吾筋骨者公子，为吾精气者白元。长生久视，飞仙十天。”

日月飞行六合间

天地内为六合，存念心中，日月星辰，森罗万象，一如天地户间，了了然也。

帝乡天中地户端

眉上发际五分直入一寸，亦为帝乡。又明堂上一寸为天庭，天庭即天中也。又鼻为上部之地户，心存日月星辰，诸神皆当在其端。端谓鼻之上，发际之下也。

面部魂神皆相存

内外星神自相应也。

## 呼吸章第二十

呼吸元气以求仙

探飞根，采玄晖，吞五牙<sup>①</sup>，挹九霞<sup>②</sup>，服食胎息之道，皆谓天地阴阳四时五行之气。

---

① 五牙：指木、火、土、金、水五行的初生之气。

② 九霞：碧霞、彩霞、紫霞、丹霞、云霞、烟霞、瑞光霞、景辉霞、普运宝霞。



仙公公子已可前

此洞房诀也。洞房宫左为无英君，一名公子。仙公，直指黄庭学者。言学黄庭仙公，复行洞房之诀，而存见公子，故言在前。

朱鸟吐缩白石源

朱鸟，舌象。白石，齿象。吐缩，导引津液。谓阴阳之气流通不绝，故曰源。

结精育胞化生身

本已之所从来也。

留胎止精可长生

《真诰》曰，上清真人口诀，夫学仙之人安心养神，服食治病，使脑宫填满，玄精不倾，然后可以存神服气，呼吸三景。若数行交接<sup>①</sup>，漏泄施写者，则气秽神亡，精灵枯竭，虽复玄挺玉策<sup>②</sup>，金书太极者，将亦何解于非生乎？在昔先师常于斯事云，学生之人，一交接则倾一年之药势，二交接则倾二年之药势，过此以往则不止之，药都倾于身，是以真仙常慎于此，以为生生之大忌也。

三气右回九道明

三气，谓三丹田之气。右回，言周流顺绪。调和阴阳，则四关九窍通流朗彻而无病也。

正一含华乃充盈

存正守一，神气华荣，故能充满六合，乘物而变。

遥望一心如罗星

① 交接：房事。

② 玉策：指传说中的仙界法策。

存见赤城<sup>①</sup>童子居在城中，如星之映罗谷。

金室之下可不倾

谓心居肺下，肺主金，其色白，故曰金室。常能存之，长生不死也。

延我白首返孩婴

内指事也。谓童颜不老也。

## 琼室章第二十一

琼室之中八素集

谓上元清真琼室，体骨之象也。

泥丸夫人当中立

经云，洞房中有父母。母即夫人也。亦名道母。泥丸，洞房，上已释。

长谷玄乡绕郊邑

长谷，鼻也。玄乡，肾也。郊邑，谓五藏六府也。言鼻中之气出入，下与肾连，周绕藏府，心居赤城，存想内外。郭外曰郊，故为象谕也。

六龙散飞难分别

言六府之气微妙潜通，难可分别，当审存之也。

长生至慎房中急

气亡液漏，髓脑枯竭，虽益以呋浚<sup>②</sup>，而泄以尾闾，不可不慎也。

---

① 赤城：指帝王宫城，因城墙红色，故称。此处借指心。

② 呋浚：疏通。

何为死作令神泣

房中不慎，伤精失明，故神泣也。

忽之祸乡三灵殁

祸乡，死地。三灵，三魂也。谓爽灵、胎光、幽精殁亡者也。

但当吸气录子精

呼吸吐纳，闭房止精。

寸田尺宅可治生

谓三丹田之宅各方一寸，故曰寸田。依存丹田之法以治生也。经云寸田尺宅，彼尺宅谓面也。

若当决海百渎倾

谓房中淫泄，不知闭止也。

叶去树枯失青青

象人死无生气。

气亡液漏非己形

《仙经》云，闭房练液，不多言，不远唾，反是矣。

专闭御景乃长宁

专闭情欲，存服日光。老子曰，善闭者无关键而不可开。又有《上清紫文灵书》，有采飞根之法，常以日初出，东向叩齿九通，毕，阴咒日魂名、日中五帝字曰：“日魂珠景照韬绿映回霞赤童玄炎飏象。”祝呼此十六字毕，瞑目握固<sup>①</sup>，存日中五色流霞来统一身，于是日光流霞俱入口中，名曰日华飞根玉胞水母也。向日吞霞四十五咽毕，又咽液九过也。

保我泥丸三奇灵

---

① 握固：屈指成拳。

泥丸，上丹田也。《大洞经》云，三元隐化则成三宫，一曰太清之中三君，二曰三丹田之神，三曰符笈之神，故曰三奇灵也。

恬淡闭视内自明

谓存思三丹田之法，一如上说。

物物不干泰而平

行道真正，邪物不干。

恚矣匪事老复丁

猛兽不据，攫鸟不搏，老者反壮，病者皆强。恚<sup>①</sup>矣，必然。

思咏玉书入上清

精研内景，必获仙道。

## 常念章第二十二

常念三房相通达

三房，谓明堂、明房、丹田之房也。与流珠、玉帝、天庭、极真、玄丹、泥丸、太皇等诸宫，左右上下皆相通达。

洞得视见无内外

存思三丹田，三三如九，合九为一，明玄洞彻，无有内外也。

存漱五牙不饥渴

灵宝有服御五牙者，五行之生气以配五藏。《元精经》云，常以立春之日，鸡鸣时，入室东向礼九拜，坐，叩齿九通，

① 恚：诚实。

思存东方安宝华林青灵始老帝君九千万人下降室内，郁郁如云，以覆己形，从口中入，直下肝府。祝曰：“九气青天元始上精皇老尊神，衣服羽青，役御天官，焕明岁星，散耀流芳，陶溉我形，上食明霞，服引木精，固养青牙，保镇朽零，肝府充盈，玉芝自生，延年驻寿，色反童婴，五气混合，天地长并。”毕，引青气九咽止，便服东方赤书玉文十二字也。

### 神华执巾六丁谒

神华者，《玉历经》云，太阴玄光玉女，道之母也。衣五色朱衣，在脾府之上，黄云华盖之下。六丁者，谓六丁阴神玉女也。《老君六甲符图》云，丁卯神司马卿玉女足曰之，丁丑神赵子玉玉女顺气，丁亥神张文通玉女曹漂之，丁酉神臧文公玉女得喜，丁未神石叔通玉女寄防，丁巳神崔巨卿玉女开心之，言服炼飞根，存漱五牙之道成，则役使六丁之神也。

### 急守精室勿妄泄

精室谓三丹田上下资运而不绝，制之在心。心即中丹田也。缓急之所由，真妄之根本也。

### 闭而宝之可长活

积精之所致也。

### 起自形中初不阔

调心使气，微妙无形。

### 三官近在易隐括

谓三丹田真官近在人身，隐括精气，常以心为君主者也。

### 虚无寂寂空中素

外指事也。素有二说。

使形如是不当污

使形轻净，如悬缣素<sup>①</sup>于空中也。又云身中虚空，使如器之练素<sup>②</sup>，虚静当然。污谓有其事也。

#### 九室正虚神明舍

九室谓头中九宫之室，及人之九窍。使上宫荣华，九窍真正，则众神之所止舍也。《洞神经》云，天有九星，两星隐，故称九天。地有九宫，故称九地。人有九窍，故称九生。言人所由而生也。

#### 存思百念视节度

存念身中百神，呼吸上下，一如科法。文云千千百百似重山，皆神象。

#### 六府修治勿令故

按《洞神经》云，六府所谓肺为玉堂宫、尚书府，心为绛宫、元阳府，肝为清冷宫、兰台府，胆为紫微宫、无极府，肾为幽昌宫、太和府，脾为中黄宫、太素府。异于常六府也。

#### 行自翱翔入天路

谓升仙羽化也。

## 治生章第二十三

#### 治生之道了不烦

无为清简，约以守志。

#### 但修洞玄与玉篇

谓洞玄灵宝玉篇真文，《黄庭》也。

① 缣素：细绢。

② 练素：白绢。

### 兼行形中八景神

《玉纬经》云，五藏有八卦大神宿卫。太一八使者主八节日。八卦合太一为九宫。八卦外有十二楼，楼为喉咙也。脐中为太一君，主人之命也。一名中极，一名太渊，一名昆仑，一名特枢，主身中万二千神也。

### 二十四真出自然

天有二十四真气，人身亦有之。又三丹田之所，三八二十四真人，皆自然之道气也。

### 高拱无为魂魄安

行忘坐忘，离形去智。

### 清静神见与我言

能清能静则心神自见，机览无外而与己言，即谓黄庭真人。

### 安在紫房帷幕间

紫房帷幕，亦名绛宫。谓赤城中童子所安之处。存思神其状如此。

### 立坐室外三五玄

谓八景及二十四真神营护人身，则三田五藏真气调柔，无灾病也。

### 烧香接手玉华前

玉华即华盖之前，谓眉间天庭也。百神之宗元，真人之窟宅，从面而存之也。

### 共入太室璇玑门

《洞房经》云，天有太室、玉房、云庭，中央黄老君之所居也。玉房亦名紫房，一名绛宫，通名明堂。上有华盖，东西宫洞通左右黄庭之内，人身具有之，如上文说。璇玑，中枢名。

高研恬淡道之园

研精恬淡，真气来游。

内视密眇尽睹真

入静存思，百神森森。

真人在己莫问邻

《玉历经》云，老子者，天地之魂，自然之君，常侍道君左右，人身备有之也。

何处远索求因缘

《道经》（《道德经》）曰，大道汎兮，其可左右。言不远也。

## 隐形章第二十四

隐形藏形与世殊

学仙之士，含光藏辉，灭迹匿端。

含气养精口如朱

肌肤若水虚，绰约如处子。

带执性命守虚无

虚静恬淡，寂寞无为。

名入上清死录除

得补真人，列象玄名<sup>①</sup>。

三神之乐由隐居

理身无为则神乐，理国无事则人安。三神，三丹田之神也。

俟歟游遨无遗忧

---

① 玄名：道教谓得道成仙后的仙名。



倏欬，疾发也。下文云“驾欬接生宴东蒙”，或云倏欬，龙名也。无遗忧，谓悬解<sup>①</sup>。

羽服一整八风驱

八风，八方之风。先驱扫路也。羽服，仙服也。按《上清宝文》仙人有五色羽衣。又《飞行羽经》云，太一真人衣九色飞云羽章。皆神仙之服也。

控驾三素乘晨霞

外指事也。三云九霞，神仙之所御也。

金辇正立从玉舆

《元录经》云，上清九天玄神八圣，骖驾九凤龙车。玉舆、金辇，皆仙人之服器。

何不登山诵我书

书即是《黄庭经》也。

郁郁窈窕真人墟

山中幽邃。

入山何难故踟躇

责志不决。

人间纷纷臭帑如

人间世，不可君。帑，弊恶之帛也。

## 五行章第二十五

五行相推反归一

五行谓水火金木土。相推者，水生木，木生火，火生土，

① 悬解：解除束缚。

土生金，金生水，水又生木，周而复始。又相刻法，水刻火，火刻金，金刻木，木刻土，土刻水，水又刻火，周而复始，相推之道也。反归一者，水数也，五行之首，万物之宗。《道经》云，道生一，一生二，二生三，三生万物。又《易》有太极，是生两仪。太极者，一也。两仪，天地。天地生万物，又终而归一。一者，无之称。万物之所成终，故云归一。

### 三五合气九九节

《玄妙经》云，三者，在天为日月星，名曰三光；在地为珠玉金，名曰三宝；在人为耳鼻口，名曰三生。天地人凡三，而各怀五行，故曰三五，其常精也。合三者，为九宫。夫三五所怀，顺众类也。调和万物，理化阴阳，覆载天地，光明四海。风雨雷电，春秋冬夏，寒暑温凉，清浊之气所生之物，不得三五不立也。故曰天道不远，三五复返。三五者，天地之枢带，六合之要会也。九宫之气节，九九八十一为一章云云。

### 可用隐地回八术

九宫中有隐遁变化之法。《太上八素奔晨隐书》是曰八术。又《太微八录术》云，太微中有三君，一曰太皇君，二曰天皇君，三曰黄老君。三元之气，混成之精，出入上清太素之宫，能存思之，必得长生。

### 伏牛幽阙罗品列

伏牛，肾之象。肾为幽阙。《中黄经》云，左肾为玄妙君，右肾为玄元君。罗品列，存思见之。

### 三明出华生死际

天三明，日月星。人三明，耳目口。地三明，文章华。是生死之际。际，音节也。

### 洞房灵象斗日月

存三光于洞房。洞房，明堂，已释于上者也。

父曰泥丸母雌一

一明堂中有君臣，洞房中有夫妇，丹田中有父母。泥丸，脑神名。《道经》云，知其雄，守其雌。雌，无为也。

三光焕照入子室

明白四达。

能存玄真万事毕

《庄子》曰，通于一，万事毕也。

一身精神不可失

常存念之，不舍须臾。

## 高奔章第二十六

高奔日月吾上道

吾，道君也。《上清紫文吞日气法》，一名《赤丹金精石景水母玉胞经》，其法常以日初出时，东向叩齿九通毕，微咒日魂名，日中五帝字曰：“日魂珠景兴福绿映回霞赤童玄炎飚象。”呼此十六字毕，瞑目握固，存日中五色流霞来接一身，于是日光流霞俱入口中。又《上清紫书》有吞月精之法：月初出时，西向叩齿十通，微咒月魂名，月中五夫人字曰：“月魂暖萧芳艳翳寥婉虚灵兰郁华结翘淳金清莹容素嫫。”咒呼此二十四字毕，瞑目握固，存月中五色精光俱入口中。又月光中有黄气，大如目瞳，名曰飞黄，月华玉胞之精也。能修此道，则奔日月而神仙矣。

郁仪结璘善相保

郁仪，奔日之仙。结璘，奔月之仙。同声相应，同气相

求，故二仙来相保持也。

乃见玉清虚无老

升三清之上，与道合同也。

可以回颜填血脑

魂魄返婴，得成真人。

口衔灵芒携五皇

口吐五色云气，光芒四照，与五皇老君同游六合也。

腰带虎箴佩金珰

仙人之服也。《九真经》云，中央黄老君腰佩玄龙神虎符，带流金之铃，执紫毛之节。箴，符箴也。

驾欵接生宴东蒙

欵，倏欵，言乘风气忽发而往。或云欵也，龙名。东蒙，东海仙境之山也。接生，长生也，与生气相接连，欵然而游其处。

## 玄元章第二十七

玄元上一魂魄炼

资一以炼神，神炼以合一。

一之为物巨卒见

一者，无之称也。心恬淡以得之，知得之而不可见。

须得至真始顾眄

守真志满，一自归己。

至忌死气诸秽贱

凡飞丹炼药服气吞霞等事，皆忌见死尸殓秽之事，此卫生家之共悉也。然至道冲虚，本无净秽，未获真正，则净秽有

殊，殊而不齐，则是非起于内，生死见于外。则清净者，生之徒；浊秽者，死之徒。故为养生之所忌也。

六神合集虚中宴

六甲六丁六府等诸神俱在身中。身中虚空则晏然<sup>①</sup>而安乐，不则忧泣矣。

结珠固精养神根

结珠谓咽液，先后相次如结珠。固精，不妄泄。神根，形躯也。夫神之于身犹国之有君，君之有人。人以君为命，君以人为本，絃相资藉以为生主，而调养之也。

玉笈金籥常完坚

《道经》云，善闭者无关键不可开。籥，锁籥。笈或为匙也。

闭口屈舌食胎津

屈舌导津液，食津而胎仙，故曰胎津。

使我遂炼获飞仙

积功勤诚之所致也。

## 仙人章第二十八

仙人道士非有神

修学以得之也。

积精累气以为真

有本或无此句，遂阙注。

黄童妙音难可闻

① 晏然：安宁，安定。

黄童，黄庭真人，一名赤城童子。妙音，谓黄庭真人之妙音也。

玉书绛简赤丹文

《黄庭经》一名《太帝金书》<sup>①</sup>，一名《东华玉篇》也。

字曰真人巾金巾

真人即黄童也，金色白，在西方，主肺。肺白，在心上，故曰巾金巾。《九真经》曰，青帝衣青玉锦衣，帔苍华飞裙，芙蓉丹冠，巾金巾。又元阳子曰，真人凭午、居子、履卯、戴酉。酉者，金也。

负甲持符开七门

《老君六甲三部符》云，甲子神王文卿，甲戌神展子江，甲申神扈文长，甲午神卫上卿，甲辰神孟飞卿，甲寅神明文章。存六甲神名，则七窍开通，无诸病疾。

火兵符图备灵关

《赤章》《斩邪箓》皆役使三五火兵。又《卫灵神咒》曰，南方丹天，三气流光，荧星转烛，洞照太阳，上有赤精开明灵童，总御火兵，备守三宫。即火兵三五家事也。符者，八素六神，阳精玉胎，炼仙阴精，飞景黄华，中景内化，洞神鉴乾等诸符也。图谓《太一混合三五图》、《六甲上下阴阳图》、《六甲玉女通灵图》、《太一真人图》、《东井沐浴图》、《老君内视图》、《西升八使图》、《九变舍景图》、《赤界》等诸图。可以守备灵关，即三关四关等。身中具有之。

前昂后卑高下陈

列位之形象也。

<sup>①</sup> 太帝金书：在本篇前又称《大帝金书》。

执剑百丈舞锦幡  
神兵幡剑之状。  
十绝盘空扇纷纭  
空中作气，炜晔挥霍。  
火铃冠霄队落烟  
金精火铃，冠彻霄汉。部伍队阵，状如落烟屯云之势。  
安在黄阙两眉间  
存思火兵气状，俱在天庭。天庭亦名黄阙，两眉间是。  
此非枝叶实是根  
学仙之本。

## 紫清章第二十九

紫清上皇大道君  
亦名玉晨君也。  
太玄太和佚侍端  
太玄太和，真仙之嘉号也。  
化生万物使我仙  
道气之功绩也。  
飞升十天驾玉轮  
乘欵而往。  
昼夜七日思勿眠  
至诚则感。  
子能行此可长存  
延年神仙之道。  
积功成炼非自然

学以致其道也。  
是由精诚亦由专  
守一如初，成道有余。  
内守坚固真之真  
不失节度也。  
虚中恬淡自致神  
神以虚受。

### 百谷章第三十

百谷之实土地精  
草食曰谷，阴之类也。  
五味外美邪魔腥  
非清虚之真气。  
臭乱神明胎气零  
胎气谓无味之味，自然之正气也。服气有胎息之法。零  
犹失也。

那从反老得还婴

言不可得发白反黑，齿落更生。此一句应在自存神之下，超此不类者。

三魂忽忽魄糜倾

忽忽，不恬淡。糜倾，朽败也。

何不食气太和精

进劝服炼之道。

故能不死入黄宁

黄宁，黄庭之道成也。



## 心典章第三十一

心典一体五藏王

神以虚受，心为栖神之宅，故为王也。

动静念之道德行

谓念丹元<sup>①</sup>童子也。夫念为有，忘为无。念则易心而后语，忘则厌心而神全，故道德行。

清洁善气自明光

常念之故。

坐起吾俱共栋梁

神以身为屋宅，故云栋梁。吾，丹元子也。

昼日曜景暮闭藏

《庄子》云，其觉也形开，其寐也魂交。交，闭也。

通利华精调阴阳

谓心神用舍，与目相应。华精，目精也。心开则目开，心闭则目闭。昼阳而暮阴，故云调阴阳。

## 经历章第三十二

经历六合隐卯酉

举心之用舍，阴阳之所由也。昼为经历，暮为隐藏。六合天地内，上下四方，卯酉为朝暮，幽隐属也。

两肾之神主延寿

---

① 丹元：心神。

肾神玄冥，字育婴。配属北方，主暮夜人能止精则长寿。  
河上公曰，肾藏精。

转降适斗藏初九

九，阳数也。斗，北辰也。北神主阴，谓阳气下与阴合。  
《易》曰：乾元，在无首。无，藏也。

知雄守雌可无老

守雌则藏九之义也。

知白见黑急坐守

《道经》云，知其雄，守其雌；知其白，守其黑。皆藏九之义也。

### 肝气章第三十三

肝气郁勃清且长

肝位东方，东方木主春，生气之本也。清长，气色之象。

罗列六府生三光

存想生气遍照五藏六府，如日月星辰光照明朗也。

心精意专内不倾

能知一也。

上合三焦下玉浆

言肝气上则与三焦气合，下则为口中之液。亦犹阴气上则为云，下则为雨之润万物，玉浆润百骸九窍也。

玄液云行出臭香

真气周流则无灾病。

治荡发齿炼五方

云行雨施，无所不通。五方，五藏也。

取津玄膺入明堂

咽液之道必自玄膺<sup>①</sup>下入喉咙，喉咙一名重楼，重楼之下为明堂，明堂之下为洞房，洞房之下为丹田，此中部。

下溉喉咙神明通

身命以津气为主也。

坐侍华盖游贵京

华盖，肺也。肝在肺之下。贵京，丹田也。

飘飘三帝席清凉

三帝，三丹田中之道君也，亦名真人。言肝气飘飘，周流三丹田之所也。肝气为目精，故言席清凉。

五色云气纷青葱

肝气与五藏相杂，上为五色云。

闭目内眇自相望

常存念之，五藏自见。

使心诸神还相崇

赤城童子与五藏真人合契同符，共相尊敬也。

七玄英华开命门

七窍流通无留滞也。

通利天道存玄根

身为根本。

百二十年犹可还

当急修行，时不可失。

过此守道诚独难

去死近矣。

---

① 玄膺：舌下咽喉之起点。又指舌下生津的三窍之一。

### 唯待九转八琼丹

九转神丹，白日升天。抱朴子《九丹论》云，考览养生之书，鸠集以视之方，曾所披涉篇已千计矣，莫不以还丹金液为大要焉。又黄帝《九鼎神丹经》云，帝服之而升仙，与天地相毕，乘云驾龙出入太清。八琼：丹砂、雄黄、雌黄、空青、硫黄、云母、戎盐、消石等物是也。

### 要复精思存七元

虽服神丹兼习黄庭之道。七元者，谓七星及七窍之真神也。又五帝元君及白元无英君亦为七元道君。《洞房诀》云，存七元者，其咒曰“回元隐遁，豁落七辰”，乃七元也。

### 日月之华救老残

左目为日，右目为月。目主肝，配东方，木行。木位春，春为生气，故云救老残。

### 肝气周流终无端

《庄子》曰，指穷为薪而火传。生得纳养而命续也。

## 肺之章第三十四

### 肺之为气三焦起

《中黄经》曰，肺首为三焦。肺之为气谓气嗽。气嗽起自三焦，故言三焦起。说三焦者多未的其的，其实今以五藏之上系管为三焦。焦者，热也。言肝心肺头热之义也。

### 视听幽冥候童子

童子，心神，赤城中者。亢阳子曰，窥离而下存童子。童子是目童也。谓人欲知死生，当以手指柱目眦（眼眶），候其目光，有光则生，无光则死也。

调理五华精发齿

五华，五藏之气。《仙经》曰，发欲数栉<sup>①</sup>，齿欲数叩也。

三十六咽玉池里

口为玉池，亦曰华池。胆为中池，胞为玉泉。华池咽液入丹田，所谓溉灌灵根也。

开通百脉血液始

身中血液以口为本始也。

颜色生光金玉泽

百节开道。

齿坚发黑不知白

反老还童。

存此真神勿落落

专诚不堕。

当忆此宫有坐席

此宫谓肺宫也。座席，神之所安。《中黄经》云，肺首为三焦，玄老君之所居也。

众神合会转相索

众真同聚，虑有邪精。

## 隐藏章第三十五

隐藏羽盖看天舍

此明脾宫之事。脾为丹田黄庭，中央戊己，土行也。上观肝肺，如盖如舍也。

① 栉：梳头。

朝拜太阳乐相呼

谓魂神与众仙合会也。《素灵经》云，太上神仙有太阳君、少阳君、太虚君、浩素君，群仙宗道之游乐也。

明神八威正辟邪

八威，八灵神也。《真诰》云，北帝杀鬼咒曰，七正八灵，太上皓凶，长颅巨兽，手把帝钟素杵三神威剑。神王卫法，辟邪之道也。

脾神还归是胃家

脾神名常在，字魂停。脾磨食消，胃家之事也。《中黄经》云，胃为太仓。太仓，肚府也。

耽养灵根不复枯

脾为黄庭，人命之根本。心专养之，延年神仙也。

闭塞命门保玉都

元阳子曰，命门者，下丹田精气出入之处也。养童下籥护其主。主，身也。身为玉都，神聚其所，犹都邑也。

万神方胙寿有余

胙，报也。万神以养见报，故寿有余也。

是谓脾建在中宫

脾主中宫土德。

五藏六腑神明主

以脾为主。

上合天门入明堂

存五藏六腑之气上合天门。天门在两眉间，即天庭是也。眉入一寸为明堂。

守雌存雄顶三光

《道经》云，知其雄，守其雌。雌牝，柔弱也。三光，日月

星也。

外方内圆神在中

外方内圆，明堂之象也。

通利血脉五藏丰

神恬心静。

骨青筋赤髓如霜

百脉九窍皆悉真正。

脾救七窍去不祥

脾磨食消，耳目聪明。

日月列布设阴阳

日阳月阴，日男月女。

两神相会化玉英

男女阴阳，自然之津液也。

淡然无味天人粮

神虽合会，当味无味。

子丹进饌肴正黄

饌，气也。子丹真人进丹田之真气。脾为中黄，脾磨食消也。

乃曰琅膏及玉霜

津液精气之色象也。

太上隐环八素琼

谓绛宫重楼，十二环即喉咙也，中有八素之琼液也。

溉益八液肾受精

咽液流入下肾宫，化为玉精也。

伏于太阴见我形

太阴洞房，谓睹琼液之形象也。

扬风三玄出始青

扬风，感风化也。阴阳二气与和气为三，三生万物，生物微妙，故曰三玄。出始青，言万物生而青色也。《太平经》曰，积清成青也。

恍惚之间至清灵

阴阳生气，至微至妙。

坐于飚台见赤生

调畅之气化为赤子。赤子，真人也。飚台，阊风台<sup>①</sup>，神仙之游集也。

逸域熙真养华荣

物外真气，自然养生。

内盼沉默炼五形

内观形体，神气长存。

三气徘徊得神明

三丹田之气也。

隐龙遁芝云琅英

《仙经》云，肝胆为青龙，故曰隐龙。五藏九孔八脉为内芝，故曰遁芝。云琅英，脾气之津液。

可以充饥使万灵

服气道成，役使鬼神。

上盖玄玄下虎章

神仙之服御也。《元录经》云，仙人有玄羽之盖，神虎玉章也。

---

① 阊风台：阊风巔。山名，传说中神仙居住的地方，在昆仑之巔。



## 沐浴章第三十六

沐浴盛洁弃肥薰

盛，古净字。肥，鱼肉。薰，五辛。

入室东向诵玉篇

太帝<sup>①</sup>在东故也。

约得万遍义自鲜

不出身中。

散发无欲以长存

《仙经》服九霞必先散发。又胎息法，仰卧散发，令枕高二寸五分，屈两手大母指，握固闭目，申两臂去身五寸，乃漱满口中津液，咽之满三，徐徐以鼻内气，气入五六息则吐之，一呼一吸为一息，至十吐气可少频申，频申讫，复为之，满四九为一竟矣。寻观文意，此散发非专此道也。盖散发，无为自得之意，无外情欲而已。

五味皆至正气还

合五为一，自然之道。

夷心寂闷勿烦冤

闷，静也。寂然清静。《道经》云，其政闷闷，其民淳淳。

过数已毕体神精

专精所致。

黄华玉女告子情

丹田阴神与己言也。

---

① 太帝：太古之帝。指传说中的伏羲氏、神农氏等。

真人既至使六丁

真人指学者身也。至，谓精至。六丁，如上说者也。

即授隐芝大洞经

隐芝，谓隐者也。以仙人喻芝英<sup>①</sup>。

十读四拜朝太上

《玉精真诀》曰，《东华玉篇》者，必十读四拜。玉篇谓此文。

先谒太帝后北向

太帝在东，七元<sup>②</sup>居北故也。

黄庭内经玉书畅

仙道成矣。

授者曰师受者盟

斯文可重，故以为盟。

云锦凤罗金钮缠

信誓之物。

以代割发肌肤全

契诚不假，出血断发。

携手登山歃液丹

受行黄庭道者，必重盟而后传。

金书玉景乃可宣

信洽方授。

传得可授告三官

三官，天地水也。

① 芝英：灵芝。

② 七元：指北斗七星。

勿令七祖受冥患

传非其人，殃及先世。患，读为还也。

太上微言致神仙

可尊可贵。

不死之道此真文

一心敬重奉而行之。

## 黄庭外景经

### 上部经第一

老君闲居作七言，解说身形及诸神，上有黄庭下关元，后有幽阙前命门，呼吸庐间入丹田，玉池清水灌灵根，审能修之可长存，黄庭中人衣朱衣，关元茂籥闾两扉，幽阙使之高巍巍，丹田之中精气微，玉池清水上生肥，灵根坚固老不衰，中池有士服赤朱，横下三寸神所居，中外相距重闭之，神庐之中当修治，玄膺气管受精府，急固子精以自持，宅中有士常衣绛，子能见之可不病，横理长尺约其上，子能守之可无恙，呼吸庐间以自偿，子保完坚身受庆，方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮，心结幽阙流下竟，养子玉树令可杖，至道不烦无旁午，灵台通天临中野，方寸之中间关下，玉房之中神门户，既是公子教我者，明堂四达法海源，真人子丹当吾前，三关之中精气深，子欲不死修昆仑，绛宫重楼十二环，琼室之中五色集，赤神之子中池立，下有长城玄谷邑，长生要慎房中急，弃捐淫俗专子精，寸田尺宅可治生，鸡子长留心安宁，推志游神三奇灵，行间无事心太平，常存玉房神明达，时思太仓不饥渴，役使六丁玉女谒，闭子精门可长活，正室堂前神所舍，洗心自治无败洩，历观五藏视节度，六府修治洁如素，虚无自然道之固，

物有自然道不烦，垂拱无为身体安，虚无之居在帟间，寂寞廓然口不言，修和独立真人宫，恬淡无欲游德园，清静香洁玉女前，修德明达神之门。

## 中部经第二

作道优游深独居，扶养性命守虚无，恬淡自乐何思虑，羽翼已具正扶骨，长生久视乃飞去，五行参差同根蒂，三五合气其本一，谁与共之斗日月，抱玉怀珠和子室，子能守一万事毕，子自有之持无失，即欲不死入金室，出日入月是吾道，天七地三回相守，升降进退合乃久，玉石落落是吾宝，子自有之何不守，心晓根基养华彩，服天顺地合藏精，七日之午回相合，昆仑之上不迷误，九原之山何亭亭，中有真人可使令，蔽以紫宫丹城楼，侠以日月为明珠，万岁昭昭非有期，外本三阳物自来，内拘三神可长生，魂欲上天魄入渊，还魂返魄道自然，庶几结珠固灵根，玉笈金籥常完坚，戴地悬天周乾坤，象以四时赤如丹，前仰后卑列其门，选以还丹与玄泉，象龟引气致灵根，中有真人巾金巾，负甲持符开七门，此非枝叶实是根，昼夜思之可常存，仙人道士非有异，积精所致和专仁，人尽食谷与五味，独食太和阴阳气，故能不死天相溉，诚说五藏各有方，心为国主五藏王，受意动静气得行，道自将我神明光，昼日昭昭夜自守，渴可得浆饥自饱，经历六府藏卯酉，通我精华调阴阳，转阳之阴藏于九，常能行之可不老，肝之为气修而长，罗列五藏主三光，上合三焦下玉浆，我神魂魄在中央，

精液流泉去臭香，立于玄膺含明堂，雷电霹雳往相闻，  
右酉左卯是吾室。

### 下部经第三

伏于志门候天道，近在子身还自守，清静无为神留止，  
精神上下开分理，精候天道长生草，七窍已通不知老，  
还坐天门候阴阳，下于喉咙神明通，过华盖下清且凉，  
入清灵渊见吾形，期成还年可长生，还过华下动肾精，  
立于明堂望丹田，将使诸神开命门，通利天道存灵根，  
阴阳列布若流星，肝气周还终无端，肺之为气三焦起，  
上座天门候故道，津液醴泉通六府，随鼻上下开两耳，  
窥视天地存童子，调和精华治发齿，颜色光泽不复白，  
下于喉咙何落落，诸神皆会相求索，下入绛宫紫华色，  
隐藏华盖观通庐，专守心神转相呼，观我神明辟诸邪，  
脾神还归依大家，致于胃管通虚无，藏养灵根不复枯，  
闭塞命门如玉都，寿传万岁年有余，脾中之神主中宫，  
朝会五藏列三光，上合天门合明堂，通利六府调五行，  
金木水火土为王，通利血脉汗为浆，修护七窍去不祥，  
二神相得化玉英，上禀天气命益长，日月列布张阴阳，  
五藏之主肾最精，伏于太阴成吾形，出入二窍合黄庭，  
呼吸虚无见吾形，强我筋骨血脉盛，恍惚不见过青灵，  
坐于庐下见小童，内息思存神明光，出于天门入无间，  
恬淡无欲养华茎，服食玄气可遂生，还过七门饮大渊，  
道我悬膺过青灵，坐于膺间见小童，问于仙道与奇方，  
服食芝草紫华英，头戴白素足丹田，沐浴华池生灵根，

三府相得开命门，五味皆至善气还，被发行之可长存，大道荡荡心勿烦，吾言毕矣慎勿传。

黄庭经  
 上有黄庭下关元，后有幽关前有命<sup>門</sup>虛，吸爐外，出  
 八丹田，審能行之可長存。黃庭中人衣朱衣，關門注齋  
 蓋兩扉，幽關俠之高，魏<sup>固</sup>丹田之中精氣微，玉池清水上  
 生肥靈根，堅志不衰，中池有士服朱橫，下三寸神所居  
 中外相距重閉之神，爐之中務脩治，玄靡氣管受精荷  
 急固子精，以自持，宅中有士常衣絳，子能見之可不病，橫  
 理長尺約其上，子能守之可無恙，呼噏廬間以自償，保守

王羲之手书《黄庭经》

## 黄庭外景经注

### 序

《黄庭经》者，盖老君之所作也。其旨远，其词微，其事肆而隐，实可为典要。强识其情，则生之本也。故黄者，二仪<sup>①</sup>之正色。庭者，四方之中庭。近取诸身则脾为主，远取诸象而天理自会。然谷神不死，是谓玄牝，是以宝其生也。后晋有道士好黄庭之术，意专书写，常求于人。闻王右军<sup>②</sup>精于草隶，而复性爱白鹅，遂以数头赠之，得乎妙翰<sup>③</sup>。且右军能书，缮录<sup>④</sup>斯文，颇多逸兴自纵，而未免脱漏矣。后代之人，但美其书璟而以为本，固未睹于真规耳。余每惜太上圣旨，万世莫测。今故纂注，以成一卷，义分三部，理会万神。冀得圣人之教，不泯于当来矣。

---

① 二仪：天地。

② 王右军：即王羲之。东晋书法家，有书圣之称。代表作品有《黄庭经》等。

③ 妙翰：指佳妙的书法作品。

④ 缮录：抄写。



## 上部经第一

老君闲居作七言

老子者，天之精魂，自然之君，造立神仙，万世常存，作斯七言，以示后生。

解说身形及诸神

上谈元一，济活一身。从头至足，皆可得生。总统纲纪，形体常平，道无二家，完备者贤。

上有黄庭下关元

黄庭者，目也。道之父母供养赤子，左为陵阳，字英明，右为太阴，字玄光，三合成德，相须而升。

后有幽阙前命门

肾为幽阙，目相连。脐为命门三寸，日出月入阴阳并，呼吸元气养灵根也。

呼吸庐间入丹田

呼之则出，吸之则入，呼吸元气会丹田中。丹田中者，脐下三寸阴阳户，俗人以生子，道人以生身。

玉池清水灌灵根

口为玉池太和宫，唾为清水美且鲜。唾而咽之雷电鸣，舌为灵根常滋荣。

审能修之可长存

昼夜行之，去伏尸，杀三虫，却百邪，肌肤充盈正气还，邪鬼不从得长生，面有光。

黄庭中人衣朱衣

目中小童为夫妇，左王父，右王母，被服衣朱，游宴与会

合，多处丹田里，昼夜存思勿懈怠。

关元茂籥闾两扉

冥目内视无所不睹，闭口屈舌为食母。含咽玉英终身无咎。无者，气也。齿为茂，舌为籥。

幽阙使之高巍巍

道有三元，志意所从。下部幽阙，玄泉<sup>①</sup>之常。中部幽阙，两肾为双。上部幽阙，两耳相望。金门玉户，上与天通。娇女弹箏，盛厉宫商。

丹田之中精气微

丹田者，一室也。与明堂对。精气微妙，难可尽分，故曰微矣。

玉池清水上生肥

口中唾也。亭动口舌，白唾积聚，状若肥焉，漱而咽之，可得遂生。

灵根坚固老不衰

舌为灵根，制御四方，调和五味，去臭取香，啄齿咽气，化为饮浆。

中池有士服赤朱

喉中若京为元士<sup>②</sup>，中和之下阙分理，朱光衣服神为友。

横下三寸神所居

明堂之宫，方圆三寸，神所居。正在目中央，眉为华盖，五色青葱。

中外相距重闭之

① 玄泉：唾液。

② 元士：周代称天子之士为元士。

中气当出，外气当入。当此之时门三关，二气相距，天道自然也。

神庐之中当修治

教子去鼻中毛，神道往来则为庐宅，昼夜绵绵无休息也。

玄膺气管受精府

喉中之央则为玄膺。元气下行，起动由之，故曰受府也。

急固子精以自持

守精勿去也。

宅中有士常衣绛

面为尺宅，真人官处其中央，被服赤朱，光耀灿然，赤如绛。

子能见之可不病

欲令世人深知道真，睹斯神功，终身不病也。

横理长尺约其上

脾长一尺，约太仓上。中部明堂，老君昼所游止也。

子能守之可无恙

守脾神老君所舍，深知知其意可无恙也。

呼吸庐间以自偿

闭塞三关，屈指握固，呼吸元气，皆会头中，降于口中，含而咽之，则不饥渴。遂去三尸心意。

子保完坚身受庆

人人有道，不能守之。保道之家，身形常平<sup>①</sup>。上睹三光，状如连珠，落落象石，心中独喜，故以自庆。

方寸之中谨盖藏

---

① 常平：长期平衡。

不方不圆，目也。闭户塞牖，中元不有。守之守之，得道之半。

精神还归老复壮

精神欲去，常如飞云。上精不泄，下精不脱，魂魂内守，如年壮时也。

心结幽阙流下竟

耳为心听，结连幽阙。鼻闻香则荫强，心达志通，则流下竟也。

养子玉树令可杖

身为玉树，常令强壮。阴为玉茎<sup>①</sup>，转相和唱，还精补脑，可得不病，长乐无忧在也。

至道不烦无旁午

大道自然，不烦不虑，照察荡荡，则人本根至道，难得而易行焉。

灵台通天临中野

头为高台，肠为广野，元气通天，玄母来下，养我已也。

方寸之中间关下

目央之中玉华际，大如鸡子黄在外，下入口中生五味，昼夜行之可不既也。

玉房之中神门户

玉房，一名洞房，一名紫房，一名绛宫，一名明堂。玉华之下金匱乡，神明门户，一之所从者哉。

既是公子教我者

---

① 玉茎：阴茎。

左为神公子，右为白元<sup>①</sup>君，养我育我，常欲令我得神仙。  
父母供养子丹，日月相去三寸间。

明堂四达法海源

三寸三重有前后，使以日月归中升，洞达四方流于海也。

真人子丹当吾前

象长一寸两眉端，俯仰见之心勿烦。

三关之中精气深

口为心关，足为地关，手为人关。深固灵珠，更相结连，  
微妙难知，固为深焉。

子欲不死修昆仑

头为昆仑，道治其中。子午为经，卯酉为纬。日月照明，  
丹焉游戏，百官宿卫也。

绛宫重楼十二环

金楼五城十二周匝，丹黄为郭五彩云集。绛宫玉堂<sup>②</sup>，真  
一所从出入也。

琼室之中五色集

璇玑玉衡<sup>③</sup>，命立中央。五色琅玕<sup>④</sup>，极阴反阳。营室<sup>⑤</sup>  
之中，全室也。

赤神之子中池立

喉中之神主池精，受符复行，传付太仓。

下有长城玄谷邑

---

① 白元：道教谓掌管肺之神。

② 绛宫玉堂：传说中神仙所住的宫殿。又道教称心为绛宫。

③ 璇玑玉衡：北斗。

④ 琅玕：美玉。

⑤ 营室：二十八宿之一。

肠为长城，肠为邑。肾为玄谷，上应南北也。

长生要慎房中急

房，玉房也。急而守之，共会六合。六合之中诚难语，子欲得道闭规矩也。

弃捐淫俗专子精

贤者畜精，愚者畜财。捐去众累，一复何求。还精补脑，润泽发须。

寸田尺宅可治生

寸田，丹田。尺宅，面也。道之经纬，不可废忽。努力求之，必得长生也。

鸡子长留心安宁

大道混成自然子，濛濛鸿鸿，状如鸡子，专心一意，守之不解，长安宁。

推志游神三奇灵

大道游戏瑰闾，权刚执志，观见道真，三灵<sup>①</sup>侍侧，弹琴鼓箏也。

行间无事心太平

恬淡无欲，以道自娱；施利不足，神明有余，则为太平也。

常存玉房神明达

玉房，一室也。卧于山西，知于山东；处于幽冥，都见无穷，内外相须，故言明达也。

时思太仓不饥渴

咀嚼太和，神注含太仓。胃管一神名黄常子，祝曰：黄常子，吾有长生之道，不食自饱。不得妄行，留为己使，辟谷不

---

① 三灵：天神、地祇、人鬼。或指天、地、人，日、月、星。

饥，所当得也。

役使六丁玉女谒

清洁独居，便利六丁<sup>①</sup>之地。呼其神名字，玉女必来谒也。

闭子精门可长活

阴阳交遘，此之时，精神欲去淫佚。淫佚纵情，五马不能禁止。以手抚弦囊，引玉箫，闭金门。

正室堂前神所舍

正室之中五色杂，璇玑玉衡道所立，舍于明堂游绛宫，变为真人丹田也。

洗心自治无败沓

敬重天地，远避嫌疑，闭目内视，思神往来，不与物杂，行不败沓。

历观五藏视节度

五藏六府各有所主。修身洁白，绝谷勿食。饮食太和，周而更始，故不失节也。

六府修治洁如素

心不妄念，口不妄言，目不妄视，耳不妄听，手不妄取，足不妄行。凡此六行，六府之候也。故能损之，道成德就，洁已如素也。

虚无自然道之固

虚无恍惚道之无，自然不存，俯仰自睹，常守玄素，须臾为早，知雄守雌，魂魄不离身也。

---

① 六丁：道教认为丁卯、丁巳、丁未、丁酉、丁亥、丁丑六丁为阴神，为天地所役使；道士则可用符篆召请，以供驱使。

物有自然道不烦

自然者，天地大神。不存不想，气自往来也。

垂拱无为身体安

端壳自守，深畅元道，不犯天禁，身无灾咎，永保安也。

虚无之居在帟间

虚无之性乐于清静，修和独立，与神言语；施設帟帐，恶闻人声；观见玄德，五色徘徊；日月照察，使以东西；三五复反，转藏营机也。

寂寞廓然口不言

隐藏华盖，归志洞虚，寂然广视，目睹明珠，昧然独息，不贪荣誉也。

修和独立真人宫

太和之言在明堂，垂华盖之下，衣朱衣。明堂四达知者谁？真人小童衣灿烂，欲知吾居处，问太微乎。

恬淡无欲游德国

外如迷惑，内怀玉洁，恬淡欢乐，不贪世俗也。

清静香洁玉女前

弃捐世俗，处无人之野，焚烧、香薰、便溺，六丁玉女自到，径来侍人也。

修德明达神之门

德润身，富润屋。心达志通，视见神光，重楼绮户，金门玉堂。

## 中部经第二

作道优游深独居



隐身藏形，与世绝逾。舍气养精，颜如丹珠也。

扶养性命守虚无

决谢祖先，避世隐居。司命定录，死籍已除。改字易姓，坚守虚无也。

恬淡自乐何思虑

恬淡忽然，乐道守贫，不念不虑，至不烦也。

羽翼已具正扶骨

修道行仁，骨腾肉轻。道成德就，云车来迎。玉女扶辕，径升太清，非生毛羽也。

长生久视乃飞去

万世常存，与一为友。玉女采芝啖之苗，食之。须臾，立生毛羽，上帝征聘，飞入沧海。

五行参差同根蒂

五彩腾起，或参或差，混沌不别，共生根蒂。

三五合气其本一

三十五在中央，二友之隐，往来三阳，玄德微妙，其状似龙，见之独笑，勿以语人。

谁与共之斗日月

雌在北极，雄在南宫，真人不远，近在斗中，三光洞明，天地相望，子欲得一问两童。

抱玉怀珠和子室

碌碌<sup>①</sup>如玉，连连如珠，调和室房，随世沉浮。

子能守一万事毕

一为大神，天地之根，人之本命。子能知之，万事自毕。

---

① 碌碌：形容稀少珍贵。

子自有之持无失

人人有一，有一不知守，素损本根，爱财宝。贤者得之以  
为友也。

即欲不死入金室

却入三寸为金室，洞房之中当幽阙，变吾形为真人，真人  
所处丹田中。

出日入月是吾道

日出太阳，月入太阴，回周返覆，受符复行。

天七地三回相守

天七地三，橐龠<sup>①</sup>缩鼻，引地气即上希也，故回相守。

升降进退合乃久

地气上升，天气下降，阴阳列布，合于绛宫，或进或退，正  
气从容，乃得长久。

玉石落落是吾宝

连珠玉壁，落落如石，出于太阳，气如火烟，转则不得，则  
吾重宝。

子自有之何不守

人自有一，不知守之。守之者日还一日，失之命消也。

心晓根基养华彩

究备道真，深解无极，留年却老，自守本归根。开阖阴  
阳，布色华彩，常若少年。

服天顺地合藏精

头为天，足为地，服食天气，灌溉身形，合入丹田，藏之脑  
户。天露云雨，何草不茂？

---

① 橐龠：风箱（鼓风吹火）。

七日之午回相合

行道之要，七日一合。

昆仑之上不迷误

昆仑，头也。上与天通，禀受元气不迷误。

九原之山何亭亭

心为九原，真人太一处其中也，不出户房知四方。

中有真人可使令

真人，太一，小童子。金楼深藏伏不起，隐藏九原不可使。

蔽以紫宫丹城楼

金楼玉城，丹黄为郭，百官宿卫，一为上客。绛宫玉堂，真人宅舍。

侠以日月如明珠

左日右月，合精中央，五色混沌。昼如明星，暮如明珠，晃晃煌煌，曾不休哉。

万岁昭昭非有期

明珠来下，坚当守之。长生之符，万岁始然，非复有期。司命定录，死籍已除。

外本三阳物自来

三阳，三精<sup>①</sup>也。状若冠缨，扉玄无主，用和为根，不呼自来，默默翻翻。

内拘三神可长生

三神<sup>②</sup>，三子。拘此三神，生道毕也。

---

① 三精：日、月、星。

② 三神：三丹田之神。

魂欲上天魄入渊

暮卧魂上天，送日中三足乌<sup>①</sup>，鸡鸣忽朦，来还其处。魄者，形也。年七十八十，魄欲入泉，老人愁思，形容欲别。

还魂返魄道自然

拘魂制魄不得行，人善守自然，不用筋力。

庶几结珠固灵根

结珠，连珠也。入口中含咽其精，固灌灵根。

玉笱金籥身完坚

玉笱，齿。金籥，舌。开口屈舌，食母之气，不传恶言，身保完全。

戴地悬天周乾坤

人生地，道来附已，故言戴地。玄母在天，下养万物，不用机素<sup>②</sup>，神明微妙，非俗所闻。欲令我得仙神，迫于乾坤，不可逾蹶哉。

象以四时赤如丹

四时五行，周则更始。真人子丹，一化为己，被服赤珠，状若丹。

前仰后卑列其门

仰，高也。前高后下，背子向午，右阴生阳，离楼门户。

选以还丹与玄泉

选，取也。缩引还丹及玄泉之气，所谓名上升泥丸，炼治发根，须臾微息，其道自然。

① 三足乌：古代传说中的神鸟。日中之三足乌。王充《论衡》：“儒者曰：日中有三足乌。月中有兔、蟾蜍。”

② 机素：织机上的白绢。

象龟引气致灵根

龟以鼻取气，极停微息，闭口咽之，致灵根。

中有真人巾金巾

金宝真人巾金巾。

负甲持符开七门

甲，子也。背子向午，要带卯酉，制御元气，受符复行，皇天大道君也，常窥看七门。

此非枝叶实是根

上皇大道君，老子，太和，常侍左右，化生万物，非为枝叶。

昼夜思之可常存

常注意思念，自睹三光，道之至妙，近在斗中。

仙人道士非异有

仙人度世，非有他神。守一坚固，上精不泄，下精不脱，精神内守，千岁不死。

积精所致和专仁

育养精气，专心一意。和气仁义，德合道真。

人尽食谷与五味

俗人皆啖百谷之宝，土地之精，五味香连当令饱食，厨内无真道，遂归黄泉。

独食太和阴阳气

阴气上升，阳气下降，合会，六合之中生五味，常自服食天相溉。

故能不死天相溉

饮食太和，不死之药，食之不解，天自溉之。

诚说五藏各有方

五藏象五行，六律肠胃方。

心为国主五藏王

身有三百六十神，心为主，不出户，知天下，不下堂，知四方。

受意动静气得行

志之所从，不可极也。清香洁善，气自行。

道自将我神明光

座与吾俱息，起与吾同衣。我饥来食，我居不行，客常日月三光相保守。

昼日照昭夜自守

昼日朗然，目睹景星<sup>①</sup>，暮即徘徊来归我，已知阳者明，不知阳，妄作凶。

渴可得浆饥自饱

饥食自然之气，渴饮华池之浆，不饥不渴，可得长生也。

经历六府藏卯酉

两肾之神最为精，左王父，右王母，二气交错周六府，上会目中，左卯右酉。

通我精华调阴阳

阴阳列布若流星，流星七正益精华。

转阳之阴藏于九

阳主阳中，乃种其类。阴生黍粟，阳生荧火。二气相得，更相包裹。九在口中也。

常能行之可不老

知雄守雌，其德不离；知白守黑，常德不忒。

---

① 景星：大星，瑞星，德星。古谓现于有道之国。

肝之为气修而长

肝为青龙，肺为白虎，上与天通，故为长。

罗列五藏主三光

心精意专，五内不倾；平床安卧，仰观三光。

上合三焦下玉浆

上合三焦者，六合中也，流布四肢汗玉浆。

我神魂魄在中央

拘魂制魄，不得动作，俱坐俱起，不得行止。明堂正在中央。

精液流泉去臭香

精流液出，常如源泉，暮卧惺惺，荡涤口齿，去臭取香，治发齿。

立于玄膺舍明堂

明堂之中，方圆三寸，生道之根，大如鸡子，黄如橘，过历玄膺（喉），甜如蜜。

雷电霹雳往相闻，右酉左卯是吾室

午前子后之间，中央朝发，太一华盖之卿，阳气以下在绛宫。

### 下部经第三

伏于志门候天道

志门，玄门<sup>①</sup>也。候天道，守玄白。

近在子身还自守

① 玄门：道教的代称。又指鼻。

大道不远，近在身中，子自有之，无求他。

清静无为神留止

道为贤者施，不为愚者作。精心定志，神明欢也。

精神上下开分理

精神上下，恍惚无常，求玄中之玄。

精候天道长生草

上知天上，俯察地理，留年住命，白发如墨，则长生草。

七窍已通不知老

耳听五音，目观玄黄<sup>①</sup>，鼻受清气，口啖五味，不知老也。

还坐天门候阴阳

天门，太阳一之门也。阴阳雌雄，微妙难睹，故坐伺候之。

下于喉咙神明通

喉咙，咽也。啖食和气，则神明乃下降。

过华盖下清且凉

华盖之下，五色青葱，清灵之渊清且凉。

入清灵渊见吾形

清灵之渊，微妙玄通。闭目内视，则见江海。伺候吾形，有顷相望，如照明镜深井，对相视，乐无极也。

期成还年可长生

年到四十、五十则不住还。得其理者，日益长久。不能明者，徒自苦耳。

还过华下动肾精

华盖之下多阴凉，万神合会更相迎，引动肾气，上布紫

---

① 玄黄：指天地的颜色。玄为天色，黄为地色。



宫。

立于明堂望丹田

明堂、丹田，相去不远，相望见。

将使诸神开命门

一名大神，万物之先，保使群神，救护万民，出入命门。

通利天道存灵根

九九八十一首，分为二部，从头至足，元气通流，周匝一身，灵根坚固，守之勿休也。

阴阳列布若流星

三气升降，闭塞三关，百脉九孔，气候铄铄光晃晃，列布皮肤若彗星<sup>①</sup>。

肝气周还终无端

肝为青龙，出从吾左，肺为白虎，住在右，神道恍惚，无有端。

肺之为气三焦起

肺有三叶三焦起，亦名华盖，紫红色。

上座天门候故道

天道，雄门。故道，本根。存本守根，乃得长生。

津液醴泉通六府，随鼻上下开两耳

闭气缩鼻，长久微息，呼吸元气，一上一下，缩鼻不止开其耳。

窥视天地存童子

上窥天门则睹三光，俯视地理见小童子。

调和精华治发齿

① 彗星：流星。

精液华池，常以鸡鸣，啄齿三十六，下漱咽之。常以管籥开闭九孔，皆上头中治发齿。

颜色光泽不复白

门户开张，精神布合，颜色光润，须发滋荣，不复白。

下于喉咙何落落

存候天道要不烦，落落如石，中心独喜。

诸神皆会相求索

大道游戏，众神合会，交游徘徊太素<sup>①</sup>中。

下入绛宫紫华色

下入绛宫丹城楼，金紫帷帐，徘徊四隅。

隐藏华盖观通庐

暮隐华盖，昼游明堂，观望神庐金匱乡也。

专守心神转相呼

心为国主太一宫，专心一意向太阳，执志清洁，众神喜乐，相呼来。

观我神明辟诸邪

一居中央，诸神谓宿卫，当此之时，仰观神光，元阳子丹辟万邪。

脾神还归依大家

脾神朝进明堂，暮归其宫，故依大家太仓也。

致于胃管通虚无

胃管，太仓口也。虚无之宫在太初。

藏养灵根不复枯

藏养灵根使渐润，调和满口而咽之，内不枯燥。

---

① 太素：古代谓最元始的物质。引申为天地。

闭塞命门如玉都

关门闭牖，以知天道耳。玉堂之阳，一神之都市，知万物之价数也。

寿传万岁年有余

俗人有余财，圣人有余年，寿命无期。

脾中之神主中宫

中宫戊己，主于土府。万物蚘行<sup>①</sup>，土地之子。脾为明堂，神治中宫也。

朝会五藏列三光

五藏六府，神明之主。日月朝会，长幼有序。仰观三光日月斗。

上合天门合明堂

天门开闭，出为雌雄。三光所生，侠在明堂。上圆下方，中无不有。

通利六府调五行

安神养己，六府通畅，邪气却走，正气内守，五行之精，金木水火土为荣。

金木水火土为王

五行相生，土为其主。万物畴类，皆归于土。

通利血脉汗为浆

含气养精，血脉丰盈，骨濡筋强，润滋皮肤，汗出若浆。

修护七窍去不祥

同壳异窍，各隔东西。常当修护，神明所依。辟却不祥，万物自化。

---

① 蚘行：虫行貌。蚘，(虫子)爬行。

二神相得化玉英

日月之神，阴阳之反。暮宿明堂，化生黄英下流口，淡如无味，用之不可既也。

上禀天气命益长

坐常仰头，鼻受上清气。跨座随阳，四肢安宁。敬重天禁，命益长。

日月列布张阴阳

日月照察，万物瞻仰，阴阳设张，四时调和。凡此四行，亦在己躯也。

五藏之主肾最精

肾之为气清且香，右为王母，左为王公，左青龙，右白虎，与天通。

伏于太阴成吾形

太阴小童玄武里，赤神之子伏不起，转阳之阴成吾形，常存太素老小丁。

出入二窍合黄庭

出入二窍两手间，黄庭中人主神仙，欲得吾处入阙山。

呼吸虚无见吾形

虚无恍惚难悉言，呼吸元气环无端，欲睹吾形若临渊也。

强我筋骨血脉盛

精气不泄，骨髓充满，常自壮强。血脉平盛，行若犇马，终身不倦。

恍惚不见过青灵

恍惚中有物，青灵中有形。恍惚象大道有一，莫见其景也。

坐于庐下见小童

神庐之下金匱野，顾见真人小童子，何从相求华盖下。

内息思存神明光

闭目内视，存在神明见吾光。俯仰瞻之，青赤白黄。

出于天门入无间

出于天门见四邻，入于无间睹太玄。太玄中有众妙之门。

恬淡无欲养华茎

闲居静处，深固灵珠。素捐世俗，摧刚就深，含养五茎，色如桃花。

服食玄气可遂生

外为太玄，内为大渊。若如流俗合四海源，审能服食可得遂生。

还过七门饮大渊

大渊玉浆甘如飴，近在吾身子不知，何处取之蓬莱溪。

道我悬膺过青灵

太清之渊随时凉，青灵之台四远望，悬膺苑降太仓。

坐于膺间见小童

金匱玉神小庐间，坐仙道见小童子，候吾规中道毕矣。

问于仙道与奇方

仙道谓虚无自然也。不行而至，举足万里，坐在立无。奇方，不死之药也。

服食芝草紫华英

绝五谷，弃飴粮，使六丁玉女自来侍人，为取芝草，金紫华英，得乃食之。

头戴白素足丹田

真人致住，常欲令人得神仙，昼日头黑，至头白如素也，

足履丹田中也。

沐浴华池生灵根

沐浴华池，炼身丹田之中，主润灵根。华池，玉池。

三府相得开命门

老子太和，各为一府，共侍道君。常开阖命门，阳明无端也。

五味皆至善气还

六合之中，自生五味，演而食之，正气并来。

被发行之可长存

大道万毕，被发僵卧，炼身五岳，则得长生。

大道荡荡心勿烦

大道荡荡，昭然旷然。要道不烦，烦道不要，求于无形。

吾言毕矣慎勿传

吾者，中央老君也。解说天道，从头至足皆可生也。勿传非人，令道不明，慎之慎之。

## 推诵黄庭内景经法

当入斋堂之时，先于户外叩齿三通。闭目想室中有紫云之气，郁郁来冠兆身。玉童侍左，玉女侍右，三光宝芝，洞映内外。咒曰：“天朗气清，三光洞明。金房玉室，五芝宝生。玄云紫盖，来映我形。玉童侍女，为我致灵。九帝齐景，三光同辔。得乘飞盖，升入紫庭。”引气三十九咽。毕，入户北向四拜，长跪，叩齿二十四通，上启高上天真玉晨太上道君：“某甲今当入室咏诵玉经，炼神宝藏，乞胃宫华荣，身得乘虚，上拜帝庭。”毕，还东向揖大帝，又叩齿二十通，上启扶桑大帝咏

谷神王：“某乙今披咏玉经，乞使静室神芝自生，玉华宝耀，三光洞明，万遍胎仙，得同帝灵。”毕，即东向诵十遍为一过。竟，还北向四拜，东向揖，不须复启也。但拜谒如法，随诵多少，然以十数为限。不依法而受经，亏损俯仰之格，徒劳于神，无益于求仙也。五犯废功断事，十犯身死于风刀<sup>①</sup>之考。死为下鬼，负石之役，万劫还生不人之道。当以八节<sup>②</sup>日送金环、青缙九尺，以奉于有经之师。师得此信，速录上学弟子郡县、乡里、姓名、年纪、生月日时于九尺青缙之上，正中于山岳绝岩之侧，北向奏名青帝宫。叩齿二十四通，微咒曰：“天回道气，八道运精，三五应期，九祚代倾，命真玄寂，辅臣帝灵，玉札已御，今奏青名。谨关九府，五岳司灵，记我所列，上闻玉清，三年之后，来迎某甲微形，赐乘八景，升上帝庭。”毕，埋青缙于绝岩之下，如此三年，有真人下降。一节不送，废功断事，不得入仙。三节违盟，告下三官，受考无穷。

清虚真人曰：凡修《黄庭内景玉经》，应依帝君填神混化之道。读竟礼祝毕，正坐向东，临目内想身神形色，长短大小，呼其名字，还填本宫。不修此法，虽万万遍，真神不守，终无感效，徒亦损气疲神，无益于延命也。今故抄经中要节相示耳：

发神苍华字太元（形长二寸一分），脑神精根字泥丸（形长一寸一分），眼神明上字英玄（形长三寸），鼻神玉垄字灵坚（形长二寸五分），耳神空闲字幽田（形长三寸一分），舌神通命字正纶（形长七

① 风刀：锋利如刀之风，指寒风。佛教谓人临死时，地水火风“四大”解体，体内有风鼓动，如刀刺身。

② 八节：二十四节气中的八个主要节气：立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至。

寸)，齿神嵒锋字罗千（形长一寸五分）。右面部七神，同衣紫衣，飞罗裙，并婴儿形。思之审正，罗列一面，各填其宫。毕，便叩齿二十四通，咽气十二过，祝曰：“灵源散气，结气成神，分别前后，总统泥丸，上下相扶，七神敷陈，流形遁变，爱养华元，道引八灵，上冲洞门，卫驱摄景，上升帝晨。”毕，次思心神丹元字守灵（形长九寸，丹锦飞裙），肺神皓华字虚成（形长八寸，素锦衣黄带），肝神龙烟字含明（形长六寸，青锦披裳），肾神玄冥字育婴（形长三寸六分，苍锦衣），脾神常在字魂停（形长七寸三分，黄锦衣），胆神龙曜字威明（形长三寸六分，九色锦衣绿花裙）。右六府真人处五藏之内六府之宫，形若婴儿，色如华童。思之审正，罗列一形。叩齿二十四通，咽气十二过，咒曰：“五藏六府，真神同归，总御绛宫，上下相随，金房赤子，对处四扉，幽房玄阙，神室纽机，混化生神，真气精微，保结丹田，与日齐晖，得与八景，合形升飞。”

紫微真人曰：昔孟先生诵《黄庭》，修此道八年，黄庭真人降之。此妙之极也。《黄庭》秘诀尽于此矣。形中之神，亦可从朝至暮，恒念勿忘，不必待诵《黄庭经》矣。



# 黄庭经讲义

陈樱宁 著



《黄庭经》不著撰人姓氏,也不著年代,世传由晋魏夫人<sup>①</sup>流传下来,当是魏晋间道流<sup>②</sup>所作。隋唐时出现《黄庭内景经》,由此原《黄庭经》称为《外景经》,而《黄庭经》之名成为内、外两篇的总称。其后又有《中景经》,宋郑樵《通志》中曾有著录,《道藏》中收有李千乘注本。但通常所说的《黄庭经》不包括《中景经》在内。

《内景经》从《外景经》推演而出,并非出于一时一人之手,但两篇内容都是讲述道教养生修持的方术,宣扬神仙信仰,理法贯通,无分内外。《黄庭经》文字多术语,辞意隐约,不易了解。种种注本,各有师承,说法不同。大致而言,北派重在清静,南派重在阴阳。陈撄宁先生在辛酉年撰有《黄庭经讲义》,对其中玄理和方法择要解说,宣通疑滞,浅显明白,有助于初学者理解《黄庭经》的主要内容。

陈撄宁(1880—1969),近代著名道教学者。安徽怀宁人。清末秀才,毕业于安徽高等政法学堂,无意仕途,转而学道,历游各地道教名山,寻师访友,穷研仙道之学。早年寄居北京白云观,通读明刊《道藏》,因其旧目录体例混乱,乃按各书内容,改订为十四大类。中年居住上海,任仙学院教授,主编《扬善半月刊》、《仙学月刊》,注释、校订道书多种。1957年后曾任中国道教协会副会长、会长,主持道教研究工作。晚

---

① 魏夫人:魏华存(252—334),西晋时任城(今山东济宁)人。晋司徒魏舒之女。传说清虚真人王褒授《太上宝文》等上清道经。又有景林真人降授《黄庭经》。被尊为南岳魏夫人,上清派第一代宗师。

② 道流:泛指道士。

年研究静功修持,主张由后天神气合一,返还先天性命,再使先天之性命合一,归本于清静自然。从事道教研究六十多年,治学精勤,通晓道教内、外丹经及养生修持之道,对中医理论也有湛深研究,在道教界有广泛影响。著作有《黄庭经讲义》、《孙不二女丹诗注》、《灵源大道歌白话注解》、《太平经的前因后果》、《静功疗养法》等。

现将《黄庭经讲义》校订后刊出,表示我们对陈撄宁先生的怀念。

一九八零年二月王伟业校订

## 弁 言

《黄庭经》不著撰人名氏及时代，惟陶隐居《真诰》<sup>①</sup>云：“《上清真经》<sup>②</sup>，晋哀帝兴宁二年南岳魏夫人授其弟子，使作隶字写出。数传而后，为某某窃之，因济浙江，遇风沦漂，惟《黄庭》一篇得存。”然考魏夫人为晋之任城人，司徒魏舒之女，名华存，字贤安，幼而好道，摄心夷静。年二十四，适太保掾<sup>③</sup>刘文（字幼彦），生二子，长曰璞，次曰瑕，其后幼彦物故<sup>④</sup>，夫人携二子渡江。璞为温太真司马，至安成太守。瑕为陶太尉从事，至中郎将。夫人在世八十三年，晋成帝咸和九年（334年）化去。以时推之，兴宁二年（364年）较此尚后三十年，则魏夫人辞世久矣。《真诰》所谓授其弟子者，或是夫人生时诸弟子得其口授，后始笔录，否则早有隶字写本秘藏，至兴宁二年，方传世耳。

《黄庭》旧有《内景》、《外景》二篇，《真诰》所指，殆《内景》篇也。晋王右军有《黄庭经》楷书，历代传刻，以为珍宝，即《外景》篇也。当右军时代，《内景》尚未行世，自无所谓《外景》之名，故右军所写，只称《黄庭》。后人据《真诰》之言，遂滋疑义，盖未知此经原有先后之分，内外之别也。两篇文字

---

① 《真诰》：南朝著名道士陶弘景（号华阳隐居）编撰的上清派重要经典著作，是早期上清派教义及历史的集大成著作。

② 《上清真经》：上清派尊奉的经典。东晋天师道士杨羲，公元364年扶乩降笔，称魏夫人降授《上清真经》三十一卷，命杨用隶书写出。

③ 太保掾：官职。

④ 物故：去世。

未必出于一手，而精理贯通，体用相备，真知个中消息者当不复存歧视。故吕纯阳真人《题宿州天庆观诗》云：“肘传丹篆千年术，口诵黄庭两卷经，鹤观古坛槐影里，悄无人迹户常扃。”又陆放翁《道室杂兴诗》云：“身是秋风一断蓬，何曾住处限西东，棋枰窗下时闻雹，丹灶崖间夜吐虹。采药不辞千里去，钓鱼曾破万年功，白头始悟颐生妙，尽在黄庭两卷中。”又《书怀诗》云：“早佩黄庭两卷经，不应灵府杂膻腥，凭君为卖金鸦嘴，归去秋山刷茯苓。”所谓两卷经者，非即《内景》与《外景》乎？东坡尝书《黄庭内景》，复仿其文体而为之，备极推崇。世儒狙<sup>①</sup>于晋帖，漫谓《内景》非真，其识诘出苏、陆二公之上耶？

又，从来著丹经者多言男子之事，女丹诀自有别传，而《黄庭经》则历代女真以之得道者，颇不乏人，是尤属丹家之要旨，为玄门<sup>②</sup>之总持矣。第是经文义曼衍<sup>③</sup>，多立名词，设譬语，虽无奥赜<sup>④</sup>隐密之谈，然学者读之，罕能知味。余承同志之勗<sup>⑤</sup>，就两篇文蕴，沈潜探索，择其精要，分类诠释，务使辞皆能解，理尽可通，庶几<sup>⑥</sup>玄圃丹台<sup>⑦</sup>资为先路云尔。

- 
- ① 狙：因袭，拘泥。  
 ② 玄门：道门，道教。  
 ③ 曼衍：散曼流衍；延伸变化。  
 ④ 奥赜：幽深隐微。赜，幽深难见。  
 ⑤ 勗：勉励。  
 ⑥ 庶几：或许可以。  
 ⑦ 玄圃丹台：神仙居住修炼之处。

## 第一章 黄 庭

欲读《黄庭经》必先知“黄庭”二字作何解说。“黄”乃土色，土位中央，“庭”乃阶前空地。名为“黄庭”，即表中空之义。吾人一生，自脐以上，为上半段，如植物之干，生机向上。自脐以下，为下半段，如植物之根，生机向下。其生理之总机关，具足上下之原动力者，植物则在根干分界处，人身则在脐。婴儿处胎，鼻无呼吸，以脐带代行呼吸之功用，乃出胎后，脐之功用立止，而鼻窍开矣。修持口诀重在胎息。胎息者何？息息归根之谓。根者何？脐内空处也。脐内空处，即“黄庭”也。

引证《黄庭经》本文：

“上有魂灵下关元，左为少阳右太阴，后有密户前生门，出日入月呼吸存。”（《内景经》第二章）

“上有黄庭下关元，后有幽阙前命门。”（《外景经》）

“黄庭真〔中〕人衣朱衣，关门〔元〕牡〔茂〕篙闾两扉，幽阙使〔侠〕之高巍巍，丹田之中精气微。”（《外景经》）

魂灵即心神。关元在脐下三寸。左阳右阴，言其理耳。若必求藏府经络部位以实之，恐近于穿凿。密户在身后腰部。生门即脐。涵虚子<sup>①</sup>云：“合上下前后左右，暗藏一个中字，此中乃虚无窍也。外日月一往一来，内日月一颠一倒，绵

---

① 涵虚子：朱权，明太祖之子，号涵虚子。

绵呼吸，均在此虚无窍中。”今按呼为出，吸为入，出为辟，入为阖，辟为阳，阖为阴，阳为日，阴为月，故曰“出日入月呼吸存”。

黄庭之下即是关元，关元之上即是黄庭，故曰：“上有黄庭下关元”。《内景经》云“上有魂灵下关元”，则谓黄庭之上有心神，黄庭之下有关元耳，辞虽异而义同。幽阙即生门，生门即脐，针灸家名为神阙，又名气舍。命门即密户，在背脊骨第十四椎下，即第二腰椎骨之部。

修炼家以心神注守黄庭，名曰黄庭真人。心色本赤，故曰衣朱衣。神入气中，气包神外，如牝牡<sup>①</sup>之相衔，故曰牡籥。阖两扉者，喻阴阳相纽。高巍巍者，即《参同契》所云“先天地生，巍巍尊高”之意。丹田者，乃结丹之所，如播种于田中，自然生苗结实，成熟可期，故名曰田。精气微之微字，最宜领会，如易教之洁净精微，老氏之微妙玄通，方尽其用。盖丹道虽不外乎积精累气而成，然徒知执著精气之粗迹，将何以臻神化哉。

附注：后世丹书所言黄庭之部位，与本经微有不同，然大体无妨，可不具论。

## 第二章 泥 丸

泥丸即上丹田，在头顶中，针灸家名百会穴，乃脑也，为修持最重要之关键。当行功时，运周天火候，必后升前降，升到泥丸终，降自泥丸始，所谓还精补脑也。

---

① 牝牡：牝，雌；牡，雄。



夫脑髓之体极精，脑髓之用至灵。其成也，乃间接由元气化生；其亏也，非物质直接所能补足。人当中年以后，每患脑力薄弱，常欲求助于药，然药无补脑之效。惟有修持功夫借阴阳升降之机，化生灵质，日积月累，方可使脑髓渐充，回复原状，或更觉超胜，于是性有所寄而命有所归。

引证《黄庭经》本文：

“至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神。”“一部〔面〕之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中。”“但思一部寿无穷，非各别住居〔俱〕脑中。”（《内景经》第七章）

“琼室之中八素集，泥丸夫人当中立。”（《内景经》第二十一章）

“保我泥丸三奇灵，恬淡闭视内自明。”（《内景经》第二十一章）

“问谁家子在我身，此人何去入泥丸。”（《内景经》第十九章）

道法以简要为贵。口诀虽多，重在存真。存即存想<sup>①</sup>，真即真人，言存想吾身真人之所在也。真人即神。虽周身百节皆有神，惟泥丸之神为诸神之宗。泥丸一部，有四方四隅，并中央，共九位，皆神之所寄，而当中央方圆一寸处乃百神总会。修炼家不必他求，但存思一部之神已可享无穷之寿。因

---

① 存想：指想象体内外诸神、诸景。又称存思，简称存。存，指意念的存放；想，指嗅见其形。早在东汉原始道教重要经典《太平经》中，就已经记载对着悬象存想二十四神归位人身中并祛除灾祸的方法。存想修炼之术在上清派中达于极致，而《黄庭经》为之集大成者。

此一部之神非散居别处，而居脑中。脑为人身之宰。得其之宰，则易为功也。

琼室即脑室。八素即四方四隅之神。泥丸夫人即脑室中央之神。名为夫人者，谓脑属阴性，宜静不宜动。静则安，动则伤，本于老子守雌之义也。

三奇即三元。三元即元精、元气、元神。恬淡谓节嗜欲，少谋虑。闭视为闭目返观。此言保养脑中精、气、神之法，惟在返观内照也。

谁家子乃内丹之喻名。内丹既结于下田，是不可不迁，迁将何去？即上入泥丸。盖返观内照，乃静以养性之功；丹成上迁，乃动以凝命之术，作用虽异，道理则同。

### 第三章 魂 魄

自来言魂魄者，理论至赜，不可毕陈，挈其大纲，约有十说：

一、以阴阳论魂魄者。《礼记》陈氏注曰：“魂者阳之灵而气之英，魄者阴之灵而体之精。”《淮南子》高诱注曰：“魂者阳之神，魄者阴之神。”

二、以五行论魂魄者。《朱子全书》曰：“魂属木，魄属金，所以说三魂七魄是金木之数也。”

三、以五藏论魂魄者。《内经》云：“心藏神，肝藏魂，肾藏精，肺藏魄。”“随神往来者谓之魂，并精出入者谓之魄。”此言魂与神为一家，魄与精的一家，正合丹道东三南二，木火为侣，西四北一，金水同宫之说。

四、以鬼神论魂魄者。《礼·祭义》曰：“气也者，神之盛

也。魄也者，鬼之盛也。”气即魂意。魂与气古人常合为一谈，如“延陵季子骨肉归于土，魂气无不之”之语，可见。

五、以动静论魂魄者。《性理大全》引宋儒说，云：“动者魂也，静者魄也。”动静两字括尽魂魄。凡能运用作为皆魂使之尔，魄则不能也。

六、以升降论魂魄者。《朱子全书》曰：“人将死时热气上出，所谓魂升也；下体渐冷，所谓魄降也。”

七、以志气论魂魄者。《朱子全书》引苏氏《易解》曰：“众人气从志而为魄，志胜气而为魂。”

八、以思量与记忆论魂魄者。宋儒黄勉斋曰：“人只有个魂与魄，人记事自然记得底是魄，如会恁地搜索思量底便是魂。魂主经营，魄主受纳。”

九、以知觉与形体论魂魄者。《礼·祭义》陈氏注曰：“人之知觉属魂，形体属魄。如口鼻呼吸是气，那灵处便属魂；视听是体，那聪明处便属魄。”

十、以生成之先后论魂魄者。《春秋左氏传》云：“人生始化曰魄，既生魄，阳曰魂。”后儒为之解曰：始化是胎中略成形时，人初间才受得气；便结成个胚胎模样是魄。既成魄，便渐渐为动，属阳曰魂。

以上诸说，各有不同，合而观之，或可于中取得一较为明确之印象，至其相互之关系则犹有说焉。《内经》曰：“魂魄毕具，乃成为人。”薛生白注曰：“气形盛则魂魄盛，气形衰则魂魄衰。魂是魄之光焰，魄是魂之根柢。魄阴主藏受，故魄能记忆在内。魂阳主运用，故魂能动作发挥。二物本不相离，精聚则魄聚，气聚则魂聚，是为人物之体。至于精竭魄降，则气散魂游，而无所知矣。”又，朱子曰：“无魂则魄不能以自存，

今人多思虑役役，魂多与魄相离，老氏便只要守得相合。老子云，载营魄，是以魂守魄。盖魂热而魄冷，魂动而魄静，能以魂守魄，则魂以所守而益静，魄以魂而有生意。魂之热而生凉，魄之冷而生暖，惟二者不相离，故其阳不燥，其阴不滞，而得其和矣。不然则魂愈动而魄愈静，魂愈热而魄愈冷，二者相离，则不得其和而死矣。水，一也。火，二也。以魂守魄，以二守一，则水火因济而不相离，所以永年也。”朱说颇合于丹家魂魄相拘之旨。

引证《黄庭经》本文：

“百谷之实土地精，五味外美邪魔腥。臭乱神明胎气零，那从返老得还婴。三魂忽忽魄糜倾，何不食气太和精，故能不死入黄宁。”（《内景经》第三十章）

“玄元上一魂魄炼，一之为物最罕见〔匠卒见〕，须得至真乃顾眄，至忌死气诸秽贱。”（《内景经》第二十七章）

“魂欲上天魄入渊，还魂返魄道自然。”（《外景经》）

“垂绝念神死复生，摄魂还魄永无倾。”（《内景经》第十一章）

“和制魂魄津液平。”（《内景经》第十一章）

“高拱无为魂魄安。”（《内景经》第二十三章）

人赖百谷以养身，调五味以悦口，而大患即由此而生。荤腥臭气足以秽乱吾人之神明，致使胎中所受之先天元气凋零殆尽，如何能得返老还童之效？魂飘魄丧，后悔何追。若能渐绝谷食，专心食气，保养太和，则可长生。

然修持之道至为玄妙，阴阳不可偏胜，魂魄必宜合炼。

魂魄合炼者，即是由后天之阴阳复归于先天之一气。但此气最不易得，有真有伪。真者纯是清灵生气，伪者中含秽质死气，乃大忌也。

道家所以贵乎魂魄相拘者，因魂之性每恋魄，魄之性每恋魂，不忍分离。不幸以人事之逼迫，使魂不能不升，魄不能不降，魂魄分离则人死矣。返还之道，亦是顺其魂魄自然相恋之性而已。

夫人当生命垂绝之时，苟一念至诚，存想吾人身中元神，尚可多延残喘，况知魂魄相拘之道者，岂有倾危<sup>①</sup>之患乎？

夫摄魂还魄，虽有作用，惟贵在和平，而不可偏激。偏则不和，激则不平。苟魂魄能和，则气可化津，津亦可化气。周身津气，润泽流通，自无不平之患矣。

修炼之术，先有为而后无为。和平之极，归于静定，魂魄自然安宁矣。

## 第四章 呼 吸

前三节虽略具理论，尚未言明学者致功之方。丹诀数十家，深浅各别。而其下手之诀皆不外呼吸作用。气存则人生，气竭则人死，呼吸所关，顾不重欤？普通之人徒知以口食谷，不知以鼻食气，虽终日呼吸不断，然此等呼吸大都出多入少，粗而短，不能细而长；急而浅，不能缓和深，乃修炼家之大忌也。修持之道贵在以神取气，使神入气中，气包神外，打成一片，结成一团，组成一条，气成一点，则呼吸归根，不至于散

---

① 倾危：快要倒坍的样子。

漫乱动，而渐有轨辙可循。如是者久之，即可成胎息。何谓胎息？即呼吸之息氤氲布满于身中，一开一阖，遍身毛窍与之相应，而鼻中反不觉气之出入，直到呼吸全止，开阖俱停，则入定出神之期不远矣。今《黄庭经》所论之呼吸，乃胎息以前之初步，学者习之既久，可以却病延年。

引证《黄庭经》本文：

“仙人道士非有神[异]，积精累气以成真[所致和专仁]。人皆[尽]食谷与五味，独食太和阴阳气。”（《外景经》）

“呼吸庐间以自偿，子保完坚身受庆，方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮。”（《外景经》）

“肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙。七元之子主调气，外应中岳鼻齐位，素锦衣裳黄云带。喘息呼吸体不快，急存白元和六气。神仙久视无灾害，用之不已形不滞。”（《内景经》第九章）

“呼吸虚无（庐间）入丹田，玉池清水灌灵根。”（《外景经》）

修持之道非有别种神奇手段，不过积精累气而已。常人皆食五谷和五味，道人独食阴阳之气。《黄帝内经》云：“食谷者，智慧而夭；食气者，神明而寿。”亦此意也。

夫人在世俗，无论如何安闲，总不免有劳心劳力之事。一有所劳，其精神即不免损失，是必用方法以补偿其损失。其法如何？即呼吸也。但呼吸往来必有定所，其扼要乃在庐间。庐间亦名规中，即黄庭也。如能常用调呼吸之功，而又能保守身内精神，不使外漏，则身有余庆矣。日积月累，回环

于方寸之中，以立命根。借身内之元气，以招摄太空之精神，则自有生以来历年损失之精神，皆可还归于我身，何患老乎？

人身脏腑，肺部最高，形如华盖。肺属金，其色白，故曰玉阙。肺之下有心，心属火，其数七，故曰“七元之子”。肺藏气，气藏神，道家贵在以神驭气，故曰“七元之子主调气”。肺开窍于鼻，人面分五岳，鼻为中岳，故曰“外应中岳鼻齐位”。素者纯洁之义，黄者中和之义。心要纯洁，气要中和，故曰“素锦衣裳黄云带”。身体偶有小恙，则呼吸不能调匀而喘息，此时宜存神以调和病气。六气者，风、寒、暑、湿、燥、火之气。偶有偏胜，则足以致病，苟能和之，则病愈矣。道书凡一身头面、脏腑、骨节，皆有神名。白元者，肺神也。存白元者，即是凝神以合于气也。道家工夫视不用目，听不用耳。久视者，非谓眼向外看，乃神向内视。内视又名返观。人倘能用返观内照之功，自然灾害不侵。用此工夫永久不已，则形可常存矣。

但调呼吸之最要口诀，即不可滞于有象，又不可泛泛无根。能合虚无，则不著相；能入丹田，则非无根。不色不空，勿忘勿助，是真口诀。学者当呼吸调和之候，口中必有甘凉之津液发生，顺而吞之，以意直送下降，复以神火炼之，使津化气，润泽周身，而后归于下田，以培植命蒂，故曰“玉池清水灌灵根”。

## 第五章 漱 津

人口中之津液譬如山中之泉水。水性本就下，而泉能至山顶者，何也？地下水气循土脉透石隙而上蒸也。水气何以

上蒸，则以地中含蓄之热力使然。吾人静坐工夫已久，口中自然发生一种甘津，清凉爽淡，异乎时常。此亦因身中团聚之热力，蒸动下焦之水气，循经络之路而上升，至口中遂化为津。此津由炼气而生，与常津不同，吞入腹中，大有补益。果能勤加修炼，勿稍间断，则第一次吞入腹中之津，又为热力蒸动，化气上升，仍至口中，复还为津。此为第二次所化，比第一次更加甘美，其补力亦更大。如是循环不休，直至百千万次，功同乳转醍醐，而古人所谓“玉液还丹”不外是矣。

引证《黄庭经》本文：

“口为玉池太和官。嗽咽灵液灾不干，体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜。”（《内景经》第三章）

“舌下玄膺生死岸，出清入玄二气焕。”（《内景经》第六章）

“存嗽五芽〔牙〕不饥渴”（《内景经》第二十二章）

“闭口屈舌食胎津。”（《内景经》第二十七章）

“取津玄膺入明堂，下溉喉咙神明通。”（《内景经》第三十三章）

“三十六咽玉池里。”（《内景经》第三十四章）

“玉池清水上生肥，灵根坚固老不衰。”（《外景经》）

常人口中储满浊气，皆由不知升降吐纳之法，以致上下失其轻重之机，故下焦之清气不能升，而上焦之浊气不能降。所谓口为玉池，言其清洁；官为太和，言其调适。果能时刻用功，吐浊纳清，降浊升清，往复循环，酿造灵液，则百病不侵，而肌骨光泽，气如兰香，颜如玉润矣。



舌下有生津之窍，名曰玄膺，所关于人者至要。试观病人，若舌卷，齿槁、津涸、液干者，必死，可知其故也。且津液从气化，气有出入，其上出于口鼻无不清，其下入于丹田无不清。玄即深意。

存者存神。嗽者嗽津。五芽者，东、西、南、北、中五方之生气。虽曰存嗽，实兼吐纳工夫。《道藏》另有食五芽气之法，烦琐无当，今不具论。

又凡呵浊时必开口，吞津时必闭口。屈舌者，舌抵上腭。胎津者，言自生丹田中胎息薰蒸所化生之津液，上溢于口，取而咽之，下喉咙，过明堂，复化为气，气足则神灵，故曰神明通也。

三十六咽之数乃旧习，今可不拘。

灵根乃人身脐下之命根也。常人此根不固，易为情欲疾病所摇动，日衰一日，而人死矣。修持之道在于运用升降吐纳之功，使口中津液源源而来，汨汨而吞，如草木得肥料之培养，则根自固矣。

## 第六章 存 神

神者乃最不可思议之物，变幻无方，出入无时，谁得而拘之？所谓存神者，岂非徒论空言乎？然苟知其法，亦不难为。存神之义即神自存耳，非依他力而后存也。存神与存想不同。存想者，如《大洞经》存想百神之衣裳、冠带、形容、动作。又如《龙虎九仙经》存想黄云撞顶，《中黄经》存想五方五色之气出于身中等法皆是。若夫存神则无所想，不过将神光凝聚于一点，不使散漏之谓也。存神不限于身中一处，亦不限在

身内,有时亦存神于身外。丹道步步以存神为用,《黄庭经》所云尚未尽其量,惟示学者以梗概而已。

引证《黄庭经》本文:

“六府五藏神体精,皆在心内运天经,昼夜存之自长生。”(《内景经》第八章)

“心部之宫莲含华。”“调血理命身不枯,外应口舌吐五华,临绝呼之亦登苏,久久行之飞太霞。”(《内景经》第十章)

“肾部之宫玄阙圆。”“主诸六府九液源。”“百病千灾当急存,两部水王对生门,使人长生升九天。”(《内景经》第十二章)

“窍[高]研恬淡道之园,内视密眇尽睹真,真人在己莫问邻,何处远索求因缘。”(《内景经》第二十三章)

“三光焕照入子室,能存玄真万事毕,一身精神不可失。”(《内景经》第二十五章)

人身藏府所以能有功者,皆神为之宰也。心与神共为一物,其静谓之心,其动为之神。五藏六府自具天然运动之能力,而无丝毫差忒,故曰“心内运天经”。常人藏府之运动,昼夜不休,终有疲劳之日亏损之时。修持者先守静以制动,复存神以安心,再虚心以炼神。互相作用,则藏府气血之循环可以缓和而得养,免致外强中干,急促失调,浮躁不宁之弊,自可长生。

吾人腔内肺藏之下有心藏。其形如开之莲花,其功用之调血,血调则命理,而身体光润,无枯槁之容。口中有舌,为心之苗,心动则气泄于舌。若人老病危垂,魂欲离体,一意存

神于心，不惊不恐，不乱不摇，则必延命于俄顷，况当少壮之时，习此定心存神之法，久久行之，当可延年。

肾属水，故为六府九窍津液之源，肾气衰则百病丛生。修持者常以心火下交肾水，使火不上炎，水不下漏，水火既济而结丹。肾有两枚，故曰两部。肾为水之主，故曰“水王对”。生门者，前对脐也。人能常以不动之神藏于脐、肾两者之间，以立命基，则长生不难致矣。

玄门功法虽云奇妙，若尽力研究，仍归于恬淡无为之域，大道本如是也。内视密眄<sup>①</sup>，自见其真，方知真人近在身中，何必他求远索者。

三光在天为日、月、星，在人乃耳、目、口。《参同契》云：“耳目口三宝，闭塞勿发通。”又云：“三光陆沉，温养子珠。”盖谓耳不外听，目不外视，口不开言，则此三窍之神光闭而不用，潜入混沌之渊，返照黄庭之室。玄冥属水，象坎；神光属火，象离。存神于玄冥，则坎离交合，水火既济，自然一身之精神凝结不散。

## 第七章 致 虚

前言呼吸、漱津、存神诸作用，法良意美，效验计日可期。然学者不察，执著太过，非徒无益，且有损害。故继之以致虚。致虚者非枯坐顽空也，乃动中之静也。非一切不依也，乃心依于息，息依于心，浑然而定，寂然而照也。医家用参术补气，而惧其滞，必佐陈皮以疏之；用地黄补血，而嫌其腻，必

<sup>①</sup> 眄：斜视。

佐当归以行之。修持者以风火之力煅出饮食之精华，以培补吾身之亏损，必顺乎自然之理，合乎虚无之妙，以调和其太过，而制限其有余，方可归于纯和之域，是犹医家陈皮、当归之作用也。否则执著成法不知变通，刻意猛进，返使阴阳有偏胜之疾。

引证《黄庭经》本文：

“物有自然事〔道〕不烦，垂拱无为体自〔身体〕安，体虚无物身自闲〔虚无之居在帟间〕，寂寞廓然口不言。”（《外景经》）

“眉号华盖复明珠，九幽日月洞虚〔空〕无。”（《内景经》第六章）

“呼吸虚无〔庐间〕入丹田。”（《外景经》）

“虚中恬淡自致神。”（《内景经》第二十九章）

“正室之中神所居（堂前神所舍），洗心自治无败沓，历观五藏视节度，六府修治洁如素，虚无自然道之固。”（《外景经》）

“作道优游身独居，扶养性命守虚无。”（《外景经》）

天下事物皆有自然之理，顺自然之理而行，则事不烦，若逆之则生荆棘矣。身无为而身自安，心无物而心自闲。寂寞者静，旷然者虚。《参同契》云：“内以养己，安静虚无。”又云：“象时顺节令，闭口不用谈。”又云：“兑合不以谈，希言顺鸿蒙。”正是口不言之意。

眉如华盖，下覆明珠，明珠者目也。目之光最易外耀，如日月然。日月沦于九幽者，即二目神光下藏于气海之中，于是呼吸亦随之而入丹田。

呼吸者气也，气既归根，神亦恬淡，皆不离乎虚无作用，然亦非枯坐顽空也。

李涵虚曰：正室者中央神室，不偏不倚，洗心退藏，自勤修治，无敢垢污。由是而内观五藏，历历如烛照，一身节度皆可审视。由是而内观六府，一一修治，洁然如素，并无浊秽。虚无自然之道本如是也。

修道之士或在人间，或入山林，须优游自适，守吾身而独居。先修玉炼以明性，后修金炼以立命，其秘营只是内守虚无耳。

## 第八章 断 欲

修持初步功夫贵在返老还童。若身中精气亏损，肌髓不充，必渐用功修炼培补，使其回复原状。培补之道路有三：一、饮食滋养从口入；二、空气呼吸从鼻入；三、元气开阖从毛孔入。三者会萃积蓄，蕴酿于一身，渐采渐炼，渐炼渐结，内实骨髓，外华肌肤，灵府神清，丹田气满，至此方证长生之果，远离老病之乡。然欲得如是功效者，不仅禁男女之合，而且用法闭精窍之门，待其永无漏泄而已。

引证《黄庭经》本文：

“长生至慎房中急，何为死作令神泣，忽之祸乡三灵灭〔殁〕，但当吸气录子精，寸田尺宅可治生，若当海决百渎倾，叶落〔去〕树枯失青青，气亡液漏非己行，专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵。”（《内景经》第二十一章）

“急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活。”（《内景经》第二十

## 二章)

修持之道最宜戒慎者房中之事也。奈何世人冒生而作，致令精枯气竭，神无所依，能勿泣乎。精、气、神乃人身三灵物，彼此有连带之关系。试以油灯为喻，人身所藏之精，譬如盏中所贮之油，油量充足则火焰炽盛，火焰炽盛则光亮倍明，反之则油干火息而光灭矣。火譬如人之气，光譬如人之神，精满则气旺，气旺则神全。今因贪欲之故，使精枯竭，精枯则气散，气散则神亡，而祸不旋踵<sup>①</sup>矣。苟能断绝淫欲，加以吸气炼精之术，则事尚可为。若夫房中之事气亡液漏，其趋势如海决渎倾，其现象如树枯叶落，大非吾辈所宜行也。必使专闭交接之路，乃可享康宁之福。泥丸得养，则脑髓盈；精气常凝，则神魂定；闭精勿泄，则生命可长存矣。

---

① 祸不旋踵：形容灾祸很快来临。不旋踵，来不及转身，比喻时间极为短暂。

# 师说黄庭外景集录

顾净缘 著      吴信如 集录

### 编者按：

顾净缘(1889~1973年),名畴,字伯叙,法名净缘,法号正明,江苏淮安县人,亭林先生顾炎武之后裔也。早年学儒而道而佛,遍访高师参学,修法自悟。1924年在湖南长沙与梁璧垣(梁漱溟先生之兄)先生等创办二学园道场,以圆融大小乘、圆融显密教、圆融世出世法为宗旨,吸收信众、戒众、行愿众、法众等四众弟子修学,弘法利生。1927年主办两湖佛化讲习所并于北伐军中布教。1929年在日本醍醐流三宝院受两部传法灌顶,证大阿闍黎位。1930年在上海组建畏因同学会及瑜伽学会,并主办《威音》佛刊。1937年与贡噶活佛参学藏密。1938年在湖南东安主办兴隆寺、耀祥书院及耀祥中学。1950年居沪上潜修讲学,蒋维乔居士晚年从其学密法。著作等身,惜大都毁于文革,遗著有《密乘一品一论讲略》、《色法研究》、《黄庭经讲略》、《黄庭烬余录》、《周易发微》、《影响轩丛话》等。

由于版本不同,本文所引《黄庭外景经》与之前经文略有差异。



## 黄庭经讲略

### 黄庭外景

上有黄庭，下有关元。前有幽阙，后有命门。嘘吸（丹书云呼不出喉吸归于蒂）庐外，出入丹田。审能行之可长存。

此第一节七句，总说气功。“嘘吸庐外”是说“气”字，“出入丹田”是说“功”字。下文说息道定功，皆从此第一节推演而成。“嘘吸庐外出入丹田”是口诀。

黄庭中人衣朱衣。关门牡籥盖两扉。幽阙侠之高巍巍。丹田之中精气微。玉池清水上生肥。灵根坚固志不衰。

此第二节六句，说精气上升。“玉池清水上生肥”句是口诀，即道家玉液炼形之第一步。

中池有士服赤朱。横下三寸神所居。中外相距重闭之。神庐之中务修治。悬膺气管受精符。急固子精以自持。

此第三节六句，说水谷之精化气，为玉液炼形之第二步。

“悬膺气管受精符”是口诀。

宅中有士常衣绛。子能见之可不病。横理长尺约其上。子能守之可无恙。呼(丹书云呼不出喉吸归于蒂)喻庐间以自偿。保守完坚身受庆。方寸之中谨盖藏。精神还归老复壮。侠以幽阙流下竟。养子玉树令可杖。

此第四节十句,为玉液炼形之第三步。说玉液下降完成外周天。“呼喻庐间以自偿”是口诀。“呼喻”字与第一节之“嘘吸”字是功法之大要。嘘吸是外呼吸法,故玉液上升。呼喻是内呼吸法,故玉液下降。

至道不烦不旁迁。灵台通天临中野。方寸之中至关下。玉房之中神门户。既是公子教我者。

此第五节五句,说气功之全体大用。“玉房之中神门户”是口诀。气功之气是体,气功之用在神。神气合一,是为气功。气功以嘘吸纳入天空养气,以呼喻吐出身体中碳气,于丹田中锻炼身中水谷之精。道家谓之玉液炼形法也。

以上五节三十四句为第一大段,是黄庭功法总论。

明堂(黄庭)四达法海圆。真人子丹(精)当我前。三关之间精气(气)深。子欲不死修昆仑(神)。

此第六节四句,总说气功息道两种功法。气功息道,皆依精气神三法圆修而成。“明堂”句是总说,“真人”句说炼

精，“三关”句说炼气，“子欲”句说炼神。又此节是总说，并以下六节——七、八、九，三节分疏气功精气神三法；十、十一、十二，三节分疏息道精气神三法。“明堂四达法海圆”句是总口诀。

绛宫(黄)重楼十二级。宫室之中五(气)采集。赤神(神)之子中池立。下有(庭)长城玄谷邑。长生要(精)妙房中急。

此第七节五句，说气功炼神。“赤神之子中池立”句，说心藏受意动静之作用而气得行。上承“宫室”句，故曰“五采集”，发明意气相得之妙。下二句说气功以精气为本，是本节为三法中炼神功法也。

弃捐摇俗专子精(精)。寸田(黄)尺宅可治生。系子长流(气)心安宁。观志流神(神)三奇灵。闲暇无事(庭)修太平。

此第八节五句，说气功炼气。“系子”句说周天长流，主运行不息，故承上句曰“可治生”也。“弃捐”句“子精”，即水谷之精。经此锻炼，生化太平，故曰“观志流神三奇灵”。三奇灵者，子精之精，常流之气，寸田之神也。

常存玉房神(神)明达。时念太仓(黄庭)不饥渴。役使六丁(气)神女谒。闭子精(精)路可长活。

此第九节四句，说气功炼精。此精为水谷之精，故曰“时念太仓不饥渴”。“役使”句说炼水谷精气之神为阴神，故喻曰六丁神女。“闭子精路”句说后天神气既经修炼圆成，则先天精路自闭，三元坚固可以长存。于此乃进修息道。

正室(黄庭)之中神(神)所居。洗心自治无敢污，历观五藏视节度。六府修治洁如素。虚无自然道之故。

此第十节五句，说息道炼神。与下二节说息道炼气、息道炼精者共为三节，皆说息道修炼之功法也。比前三节——七、八、九节之说气功者更进一步。气功炼水谷之精，周天之气，意识之神。今说息道。本节“正室”句，说神居正室，无思无为，洗心自治，神明安泰，观五藏之节度，修六府之清洁，虚无自然，是无功用之功用也。

物有自然事不烦。垂拱无为心自安。体虚无之居(黄)在廉间。寂寞旷然口(气)不言。恬淡无为游德(庭)园。

此第十一节五句，说息道炼气。夫气者指一呼一吸言之。若息则指呼吸中间之一息言之。然而息为呼吸气之转折点，息仍是气也。故本节不说气之动而就气之静言之。“寂寞”句是口诀。“不言”者，即气静之息也。此时三法本体，若有若无，故曰“体虚无之居在廉间”也。

积精(精)香洁玉女存。作道优柔(黄庭)身独居。扶养性命守虚无。恬淡无为何思虑。羽翼以成正扶疏。长生久

视乃飞去。

此第十二节六句，说息道炼精。“积精”句是口诀。功夫到此，恬淡无为，三法周圆，扶养性命，活泼自在，乃至白日飞升之原理亦不过如此。故曰“长生久视乃飞去”也。

以上七节三十四句为第二大段，是黄庭功法各论。

五行参差同根节。三五合气要本一。谁与共之升日月。抱珠怀玉和子室。子自有之持无失。即欲不死藏金室。

此第十三节六句，说和合自持藏之金室。用易数一三五字发明总体观功法之作用。文中“同”字、“合”字、“本”字、“共”字、“和”字皆是口诀。“持无失”是法门，“藏金室”是法益。和合自持者，三五一都三个字也。藏金室者，古今明者实然稀也。

出月入日是吾道。天七地三回相守。升降五行一合九。玉石落落是吾宝。子自有之何不守。

此第十四节五句，说出月入日还丹自守。“天七”句是口诀。“升降”句是法门。与上节相对而言，上节由动而静自有人无，故曰“持无失”、“藏金室”；本节由静而动，七返九还，故曰“回相守”、“何不守”也。

心晓根蒂养华采。服天顺地合藏精。七日之奇吾连舍。昆仑之性不迷误。

此第十五节四句，为心法结论。“晓根蒂”指肉团心言，“昆仑之性”指大脑言。心法功能惟在心与大脑之相应也。“七日”句是口诀。

九源之山何亭亭。中有真人可使令。蔽以紫宫丹城楼。侠以日月如明珠。万岁昭昭非有期。

此第十六节五句，为息法结论。“九源”句是口诀。“中有真人”句是法门。《黄庭》之气息，地、水、火、风、空等皆结论于此。

外本三阳物自来。内养三神可长生。魂欲上天魄入渊。还魂返魄道自然。旋玑悬珠环无端。玉户金籥身貌坚。载地玄天迫乾坤。象以四时赤如丹。前仰后卑各异门。送以还丹与玄泉。

此第十七节十句，为色法结论。“载地玄天迫乾坤”句是口诀。“送以还丹与玄泉”句是法门。口诀说全体大用，法门说功法下手处也。

象龟引气致灵根。中有真人巾金巾。负甲持符开七门。此非枝叶实是根。昼夜思之可长存。

此第十八节五句，为丹法结论。“象龟”句是口诀。“昼夜”句是法门。

仙人道士非可神。积精所致和专仁。人皆食谷与五味。独食太和阴阳气。故能不死天相既。

此第十九节五句，为功法结论。即以上所说自持法、自守法、心法、色法、息法、丹法，一切功法之结论也。“仙人道士非可神”者，说黄庭之一切功法，皆依生理之自然规律，非有神奇也。“积精所致和专仁”者，黄庭功法虽主在气息，而根本则在于积精。“和”、“专”、“仁”三字是一切功法之总口诀。“独食”句是一切功法之总法门也。

以上七节四十句为第三大段，是《黄庭》功法结论。

上三大段十九节说黄庭的功法。自此以下说黄庭的五藏生理。

心为国主五藏王。受意动静气得行。道自守我精神光。昼日昭昭夜自守。渴自得饮饥自饱。经历六府藏卯酉。转阳之阴藏于九。长能行之不知老。

此为生理第一大段，说黄庭的心藏生理。凡八句分作三节。

第一节三句。“心为国主五藏王”说黄庭的心生理，必联系五藏相关之作用言之，始为黄庭的生理。否则为生理之生理，非黄庭的生理也。心藏受脾土之意，若动若静而气得行。气功即依此第二句而成立，所意气相得之法也。第三句“道自守我精神光”，息道依之而成立心息相依的功法。“精神光”者，息道流光也。

第二节三句。脾主黄庭，与胃表里。昼夜守黄庭者，脾胃自和，不饥不渴，而胃则为经脉之海，六府之长也。守黄庭则卯酉沐浴，精神自完。此黄庭的心与脾胃六府相关的生理现象也。

第三节二句。六府皆阳，胃为阳明。五藏皆阴，脾为阴中之至阴。守黄庭运行周天者，所以藏阳于阴也。九为动之极数，极则变化。“藏于九”者，阳化于阴，动极自复也。故“长能行之不知老”也。

肝之为气调且长。罗列五藏生三光。上合三焦道饮浆。我神魂魄在中央。随鼻上下知肥香。

立于悬膺通神明。伏于老门候天道。近在于身还自守。精神上下开分理。通理天地长生草。七孔已通不知老。

还坐天门候阴阳。下于咙喉通神明。过华盖下清且凉。入清冷渊见吾形。其成还丹可长生。

下有华盖动见精。立于明堂临丹田。将使诸神开命门。通利天道至灵根。阴阳列布如流星。

此为生理第二大段，说黄庭的肝藏生理。凡二十一句分作四节。

第一节五句，说肝统血，肺主气。肝统营气，肺主卫气。营卫气和，肝肺相应。道书谓之金木并也。故黄庭生理，说肝之为气，必兼说肺之三焦，故曰“上合三焦道饮浆”也。道饮浆者，黄庭功法首在玉液炼形。浆即玉液。饮即调和。其道就生理言之，即调和气血也。周天运行，肝气修长，罗列五藏，是为色法。肺起三焦，与肝上下，是为息法。脾意为神，



在黄庭中央，是为心法。色息心一如，即精气神调和。色法白骨流光，即精之光。息法息道流光，即气息之光。脾意在于中央，喻如公子真人，亦即心之光。精气神之如日月星，是为“生三光”也。又肝藏魂居左，肺藏魄居右，脾意之神曰我神，居于中央。三位一体，日月星三光映照，此黄庭之生理也。其功夫在“随鼻上下知肥香”一句。鼻为脾之器官。魂升魄降，随意上下。周天运行，唯在“随鼻”。修黄庭得诀者，当自知之。做气功重鼻吸不用口吸，意亦在此。

第二节自“立于悬膺通神明”至“七孔已通不知老”六句，说随鼻上下之诀窍。悬膺上应颧中<sup>①</sup>缘中<sup>②</sup>，下应肝俞脾俞。其诀在伏而候之。不得此诀窍，则天地不通、精神不还而周天不完也。唯得诀得窍，则不独上下开利，且自得内外分理。故曰“七孔已通不知老”也。

第三节“还坐天门候阴阳”至“其成还丹可长生”五句，说黄庭的还丹生理。道家所谓还丹，自玉液、金液，以至七返九还之大丹，莫不以周天道路运行之。就周天言之。上节“伏于老门候天道”者，发明下降之道路。本节“还坐天门候阴阳”者，发明还丹之运行也。就还丹言之。本节首句“还”字贯末句“其成还丹”，皆发明还丹生理也。

第四节自“下有华盖动见精”至“阴阳列布如流星”五句，说明堂四通八达为修真布政之所。脾意立于明堂，下临丹田，将使诸神，通利天道。迨命门既开，上下通利，则阴阳列布，内外融和。故曰“阴阳列布如流星”也。

① 颧中：穴位。颧：鼻梁。

② 缘中：穴位，在耳部。

肺之为气三焦起。上伏天门候故道。窥离天地存童子。调利精华调发齿。颜色润泽不复白。下于咙喉何落落。诸神皆会相求索。

下有绛宫紫华色。隐在华盖通六合。专守诸神转相呼。观我诸神辟除邪。其成还丹与大家。至于胃管通虚无。闭塞命门如玉都。寿专万岁将有余。

此为生理论第三大段，说黄庭的肺藏生理。凡十五句，分作二节。

第一节自“肺之为气三焦起”至“诸神皆会相求索”七句，说肺主气与肾金水一家。肺气起于三焦，“上伏天门候故道”，又与肝相应。“窥离天地”者，“窥”为一气之周转，“离”为营卫之上下也。“存童子”者，总在黄庭之意也。肺气内可调利精华，外可调利发齿。其色本白，自金木交并水火既济，玉液落落，与诸神会合，供给其需要。故曰“诸神皆会相求索”也。

第二节自“下有绛宫紫华色”至“寿专万岁将有余”八句，说肺为华盖，下隐心藏为绛宫，其色紫华。心藏输血于肺气泡，交换碳如此。微妙难知曰“隐”。血既清净复周流于全身曰“通六合”。是诸微妙曰“诸神”。诸神呼应，意气相得，濯除邪秽，复命归根。故曰“其成还丹与大家”也。气有外呼吸之气，有内呼吸之气，而一切功法皆以内呼吸为主动。内气又有水谷精气与生命真气之别。若水谷精气衰竭，必致亏耗真气，损伤生命。此黄庭生理所以特尊中黄也。故曰“至于

胃管通虚无”也。若精气饱满，则真气自固，长寿无既<sup>①</sup>，故又曰“闭塞命门如玉都，寿专万岁将有余”。

脾中之神舍中宫。上伏命门合明堂。通利六府调五行。金木水火土为王。日月列宿张阴阳。二神相得下玉英。

此为生理说第四大段，说黄庭的脾藏生理。凡六句一节。此一节六句，说黄庭的脾藏生理。脾神舍于中宫，是黄庭正位。上伏命门，候于天道。体合明堂，布政五行。五行金木水火皆归于土，土旺四季故曰土为王也。日月列宿，分张阴阳。二神相得，玉液周流，故曰“二神相得下玉英”也。

五藏为主肾最尊。伏于太阴藏其形。出入二窍舍黄庭。呼吸庐间见吾形。强我筋骨血脉盛。恍惚不见过清灵。恬淡无欲遂得生。

还于七门饮太渊。道我玄膺过清灵。问我仙道与奇方。头载白素距丹田。沐浴华池生灵根。被发行之可长存。二府相得开命门。五味皆至善气还。长能行之可长生。

此为生理论第五、六段，说黄庭的肾藏生理。凡十六句，分作二节。

第一节“五藏为主肾最尊”至“恬淡无欲遂得生”七句，说肾为五藏之主，真气之海，是生命根本，故曰最尊。与太阴脾相应。真气不可见，隐于呼吸气中，惟修黄庭者当出入二窍

① 无既：无穷；不尽。

呼吸庐间时,可以见之。其作用强我筋骨,盛我血脉,于不知不觉中自得清灵。故修黄庭者,“恬淡无欲遂得生”也。

第二节自“还于七门饮太渊”至“长能行之可长生”九句,说恬淡无欲则七门自还。立于悬膺,饮于太渊,此修黄庭炼玉液者之正法也。若问修黄庭者有何仙道奇方,修黄庭者惟头载白素,足距丹田,沐浴华池,长养灵根,顺生理之自然,行无为之大道,被发行之不假施为也。其要在脾肾二府,精气相生,五味皆至,善气循环。“常能行之,可长生”也。

五藏		六府
心	.....	小肠
肝	.....	胆
肺	.....	大肠
脾	.....	胃
肾	.....	膀胱
(心包)	.....	三焦

## 黄庭烬余录

《黄庭》一卷经，称《黄庭外景经》。余年幼弱冠，侍师洛一翁<sup>①</sup>，得受窍妙，习之甚勤。师说，《内景》经实自《外景》演出，后世趋向唯心，偏重《内景》，不务本实，《黄庭》遂晦。师又说，《外景经》本诸身。夫精神气息者，生类所同具；目横耳竖，不以时地隔碍而改其势。故释迦、老聃不妨依本实以会通。若体证此一卷，则三清四御<sup>②</sup>毫无神奇。若不务本实，则禅那瑜伽，将徒说其废话。汝大智慧人，当彻始彻终念之。师又说，自下学言之，一卷《黄庭》皆自生理立言，覆冒<sup>③</sup>内难，提挈老庄；超以象外<sup>④</sup>，非歧黄之所得拘；得其圆中，乃实会于我佛家之药师、宝楼阁诸大法，故极具上达，期在生命中了生死与了生死在生活中之道，胥<sup>⑤</sup>自在乎此。诸如此说，《焚稿》中多载之（见后篇）。余学道学佛，六十余年，多历艰险，多值疑难，每诵师说，辄得安全度过。及今自幸，犹我为人，未为怪物。师恩莫报，爰再录师说少许于此。

① 洛一翁：洛一子。顾净缘的道教师父。

② 三清四御：三清：玉清元始天尊，上清灵宝天尊，太清太上老君。四御：仅次于三清的四位天帝，即紫微北极大帝、勾陈上宫天皇大帝、后土皇地祇、南极长生大帝。

③ 覆冒：笼罩。

④ 象外：物外，物象之外。

⑤ 胥：全，都。

《黄庭》一卷，凡四章。第一章五节，说黄庭功法。第二章七节，说息道行持。第三章七节，说境地证验。第四章五节，说黄庭生理。《黄庭》读法，初学第一章黄庭功法后，即当紧接研究第四章黄庭生理。因功法为行持之手段，生理是行持之境地。认得境地真实，才能行持准确。初学必先知之。

第一章五节，说黄庭功法。黄庭功法，自精气神之气入手，即自呼吸之气入手。呼后一息曰噓。吸后一息曰嘘。噓嘘则为息道。黄庭功法与佛说息道，功法大致相同。息道安般守意，守入息则不守出息，守出息则不守入息。若出入息同守意者则必致气结，止观诸书皆力戒之。今黄庭功法，第一节之嘘吸庐外，是守出息。第四节之呼噓庐间，是守入息。噓噓不同呼吸，呼吸是鼻呼吸事，噓噓是体呼吸事。其详在口，非楮墨<sup>①</sup>所能尽。

一、“上有黄庭”节，说四个窍门及噓吸庐外之妙。

二、“黄庭中人”节，说息道即守意之窍及玉池清水之妙。

三、“中池有士”节，说玄膺受气之窍及急固子精之妙。

四、“宅中有士”节，说宅中横理之窍及呼噓庐间之妙。

五、“至道不烦”节，说玉房神门之窍及其机在自之妙。

第二章七节，说息道行持。人在生活中，呼吸与饮食是两件持续生命大事。不饮不食则死，不呼不吸则死。饮食与呼吸，必相联系以为用。饮食得呼吸而生化，呼吸待饮食而持续。前第一章第一、四节，既说呼吸，今第二章必说饮食，

<sup>①</sup> 楮墨：纸墨。

以明息道之妙用。此七节中故以第四节“时念太仓”为枢纽。其前三节大同佛家之等引<sup>①</sup>，引生功德。其后三节，更似佛家之等持，持续无穷。每一节数句中必精气神三平等说之。行持之者，曰可印证。

一、“明堂四达”节，“三关”者，口为天关，足为地关，手为人关。不死之道在神明昆仑。

二、“绛宫重楼”节，“五采集”，气平等。“中池立”，神平等。“房中急”，精平等。

三、“弃捐摇俗”节，“专子精”，精平等。“系长流”，气平等。“修太平”，神平等。

四、“常存玉房”节，“时念太仓”则先后天之精平等。“役使六丁”则先后天之气平等。“常存玉房”则先后天之神平等。

五、“正室之中”节，“正室之中神所居”，三法相持神平等。

六、“物有自然”节，“寂寞廓（旷）然口不言”，三法相持气平等。

七、“积精香洁”节，“作道优柔身独居”，三法相持精平等。

第三章七节，说境地证验。本章七节，前四节说精神气息之相应，后三节说丹道、仙道、天道之证验。其窍妙多赖口诀。《焚稿》盈尺，尚难宣畅少分，故焚之亦不足惜，况我昏

---

① 等引：由前加行等所引发的定之分位、胜妙功德。

瞽，今欲粗记眉目，徒见其糊涂而已。

一、“五行参差”节，“抱珠怀玉和子室”，内（句）说气相应。

二、“出月入日”节，“玉石落落是吾宝”句，说息道相应。

三、“心晓根蒂”节，“七日之奇吾连舍”句，说与神（心）相应。

四、“九源之山”节，“中有真人可使令”句，说与精相应。

五、“外本三阳”节，“象以四时赤如丹”句，说丹道证验。

六、“象龟引气”节，“中有真人巾金巾”句，说仙道证验。

七、“仙人道士”节，“故能不死天相既”句，说天道证验。

第四章五节，说黄庭生理。前《黄庭》读法中，已说学得功法下手即当研究黄庭生理者，因常人常理顺世流放，老死不还；若黄庭生理，则返还于自然，延命以出世也。本章五节，说五藏之生理。

第一节说心藏，并说“受意”之脾及“气得行”之肝与肺。

第二肝藏节，并“随鼻”之肺及“悬膺”之心肾与胃。

第三肺藏节，并说“诸神”之心及“胃管”气血之海。

第四脾藏节中“金木水火土为王”句，“土为王”，然土无定位，寄旺四时；若不逗而读，则并说肺、肝、肾、心。盖黄庭生理，节节皆自全体大用言之。此在即身体会，庶几随文印证之。

一、“心为国主”节，“道自守我精神（明）光”句是主语，亦是一卷《黄庭》之主语。



二、“肝之为气”节，“随鼻上下知肥香”句是主语。

三、“肺之为气”节，“诸神皆会相求索”句为主语。

四、“脾之中神”节，“金木水火土为王”句是主语。

五、“五藏为主”节，“恬淡无欲遂得生”句是主语。

此一卷《黄庭》所说，法法皆灵，语语皆活。当机在人，不可执一。即此肾藏一节，自生生而无生言之，自当以“恬淡无欲遂得生”句为主语；若自无生而生生言之，则当以“五味皆至善气还”句为主语。生生而无生者，在生活中了生死者也。无生而生生者，了生死在生活中者也。或愿往生，或勤再来，同居秽土，共薰净业。此在佛说诸大部经中尚难会通其理，而今《黄庭》一卷中只三、二句竟已阐明其事。故余再录烬余，盖自有其不得已者。我欲借径《黄庭》，彻通于佛，破门户之见，存人道之真。径此圆融二世，住药师之宝海；炽盛四灯，放楼阁之光明。果能人皆尧舜，世无横难，则我本无言，并此烬余再火之也可。

## 咏黄庭焚稿

肘后黄庭一卷经，  
嘘吸呼噓字分明。  
两条内外真消息，  
一道无为上玉清。  
黄庭内景皆神变，  
外景风云物化新。  
新旧斗争成底事<sup>①</sup>，  
一回相见一回亲。  
黄庭本是宝楼阁，  
我佛光明即此身。  
塔内三尊融足下，  
东方世界号名灯。  
是谁妄作分章句，  
刻画西施<sup>②</sup>畺说<sup>③</sup>纷。  
恼起祖龙成一炬<sup>④</sup>，  
太平天下万家春。

---

① 底事：此事。

② 刻画西施：妄说美丑，刻意分别。

③ 畺说：狭隘的说法。

④ 祖龙成一炬：祖龙，秦始皇。指秦始皇焚书。比喻一把火烧掉。

## 说 罪

谁说出世能有，  
在家能空？  
三千界内，  
得罪了无边贤圣。  
自恨入寤太晚，  
为人太早，  
数十年来，  
耽误着许多亲朋。

## 七佛药师依正偈

受意气得行，守我神光明。  
光胜世界佛，善名称吉祥。  
妙宝通极乐，极乐在西方。  
宝月智庄严，光音自在王。  
圆满香积世，金色妙宝光。  
行成除业障，无垢净名王。  
绝学本无忧，无忧最吉祥。  
足趾才点地，极乐在东方。  
法幢高无极，法海震雷音。  
勤劳无佛世，地藏古来今。  
善住宝海界，法海胜慧王。  
神通作游戏，秘密妙难量。  
净琉璃世界，药师琉璃光。  
日月光遍照，十二大愿王。

## 七佛药师大愿偈

### 光胜八大愿

至心称名消疾苦。诸根具足业障除。  
不堕恶趣生人间。资生不缺意宽舒。  
王法苦难得解脱。虎狼凶恶慈心俱。  
斗争解散言讼息。江海安平任游处。

### 妙宝八大愿

资生自具善自增。自消先业济穷人。  
转得男身行勇健。父母眷属出迷津。  
从暗遇明鬼魅灭。根力觉道好修行。  
舍二乘见不退转。命终极乐莲花生。

### 圆满香积四大愿

杀里生恩天有道。盗亦有道事在人。  
陵慢英雄除业障。金色宝光信满成。

## 无忧四大愿

称名脱苦恼。见光人天生。转得善眷属。药叉起慈心。

## 法幢四大愿

邪见还归正。边地遇知识。乏少随念足。先罪解脱得。

## 善住四大愿

清净相为资。十善佛通戒。活泼泼地生。胜慧游戏者。

## 净琉璃十二大愿

身是琉璃树。心超日月光。布施方便道。慈济大乘航。  
恶趣皆清净。洪名已疾厄。富饶繁胜族。脆弱转雄强。  
正见开魔网。公平作宪章。人人衣食足。同拜药师王。

## 七佛药师净土通偈

善住宝海妙宝同。法幢光音光胜融。  
无忧自在净琉璃。圆满香积七佛通。

## 地藏赞

嘘吸庐外光音宝。呼噏庐间水火交。  
三德光明神意定。定空地狱不辞劳。  
外嘘内噏过清灵。内吸外呼妙不著。  
内外周圆成一实。摩尼大宝光灼灼。  
药师会上尝生死。地藏巡香信也闻。  
历劫怨亲齐解脱。闰七月小本无生。

## 琉璃光赞

我自黄庭得路行。学仙学佛总由心。  
心空及第意自净。意净心空气自莹。  
仙师留下真口诀。只教凝神入气穴。  
神凝已自是神人。气穴如何却未说。  
妙观自在轮如意。气化金刚持海音。  
意净气莹心大觉。始识空佛大觉生。  
昼日昭昭夜自守。东西日月两奔走。  
见暗见明只是见。昼夜明明是什么。  
日月星辰与物光。光光涉入妙难量。  
如如不动如来去。最胜无忧最吉祥。  
神明意净定流光。万佛千灯共此光。  
七佛药师加被我。如来定力琉璃光。



## 一回吟

多菴山庄午睡时。  
山根炳现净琉璃。  
高峰日月光清静。  
末劫风云施德威。  
一世卅年眼一瞬。  
三称七佛自三皈。  
忆从襍被<sup>①</sup>离此去。  
直到而今拟一回。

---

① 襍被：被子，铺盖卷。

## 净居词

高楼连起东南陲，  
天工不关人为。  
拆除挡板，  
推开亮窗，  
清风入吾室，  
虚白自生辉。  
关起亮窗密严，  
无动八风吹。

## 还砚记

弱冠心师感教深。  
在家上首更相亲。  
五世交情传石砚。  
百年姻娅看孙曾。  
清风明月人间事。  
觉树昙华佛国春。  
莫笑谋生同拙计。  
沔沔共我本无生。

## 诵七佛药师本愿偈

七佛药师，各有本愿。第一、二、三位是他们各自在世法中治病救人的本愿的。第四、五、六位是他们在出世法中治病救人的本愿的。其实这六位皆是琉璃光药师一个人的本愿。一个人的行愿，因时当机。时有先后，机有利纯。治病救人，必须按步就班。随时对症，所以玄奘传一佛药师，义净传七佛药师。七佛只是一佛，一佛不妨七佛。七佛不过是说明一佛行愿的先后部位，一佛也只是七佛的具体。佛者觉也。七佛就是七位觉悟的思想，一佛就是圆满的一位。再从七位内分晰，第一、二、三位药师是在世法中发愿治病救人者。第四、五、六位是在出世法中行愿救人者。这六个偈子是先师在庚戌三月，五、六年前说出的。而第七琉璃光药师本愿偈是先师三十年前病的死去活来，夏历十一月一日说出的。

### 一、光胜世界善名称吉祥王如来

至心称名消疾苦。诸根具足业障除。不堕恶趣生人间。资生不缺意宽舒。王法苦难得解脱。虎狼凶恶慈心俱。斗争解散言讼息。江海平安任游处。

### 二、妙宝世界宝月智严光音自在王如来

资生自具善自增。自消先业济穷人。转得男身行勇健。父母眷属出迷津。从暗遇明鬼魅灭。根力觉道好修行。舍二乘见不退转。命终极乐莲花生。

### 三、圆满香积世界金色宝光妙行成就如来

杀里生恩天有道。盗亦有道事在人。陵慢英雄除业障。  
金色宝光信满成。

### 四、无忧世界无忧最胜吉祥如来

称名脱苦恼。见光人天生。转得善眷属。药叉起慈心。

### 五、法幢世界法海雷音如来

邪见还归正。边地遇知识。乏少随念足。先罪解脱得。

### 六、善住宝海世界法海胜慧游戏神通如来

清净相为资。十善佛通戒。活泼泼地生。胜慧游戏者。

### 七、净琉璃世界药师琉璃光如来

身是琉璃树。心超日月光。布施方便道。慈济大乘航。  
恶趣皆清净。洪名已疾厄。富饶繁胜族。脆弱转雄强。正  
见开魔网。公平作宪章。人人衣食足。同拜药师王。

#### 一、光胜八大愿偈

#### 二、妙宝八大愿偈

#### 三、圆满香积四大愿偈

第一种是说世法中的思想，第二种是说世法中的物质，第三种是说思想物质圆满成功了的世界观。这时的思想是开不得口的，好像是宝贝放光。这时的物质也是开不得口的，他的色质是空的，没有颜色没有本质的空的光色，不是青的黄的红的绿的，而是金色，金刚之色，换句话说，就是无色，也就是净秽无的境界。是从圆满香积净秽的道理上形容的说话。金色宝光妙行成就的思想，就是空不空地不二境界，我是无法说明的。

杀里生恩天有道。天从二人，一人是净，一人是秽，净秽不二，所以杀里生恩。这是矛盾的统一，统一到矛盾都没有

了，净秽没有了，成就了，净秽无，没有话说了。

盗亦有道事在人。杀盗都是极大的罪恶，就是秽到了净秽无的时后，罪恶有时会变成功德。这一种圆满至极的思想，不但圆满了世法的第一种思想、第二种思想，而且七佛世界都是圆通的。圆通不圆通，就看做人做事的人，事在人为了。又这种觉悟和第六善住宝海相通的。这种觉悟圆满了第一、第二、第六的善住宝海，圆满了第四、第五，而第三第六不即不离，便成就了。前六佛该是第七佛之一体，第七一佛具有前六佛之妙用，我们要体认这些，不应粗心大意的。

#### 四、无忧四十愿偈

这是出世法的一种思想。

#### 五、法幢四大愿偈

这是出世法的第二种境界。

#### 六、善住四大愿偈

苦海宝海全在善不善住。怎样才是善住，就是要胜慧，就是要活泼，就是要活泼泼地，不要拘执，活学活用。神通游戏者，胜慧如神游戏，即不可拘执也。

#### 七、净琉璃十二愿偈

## 黄庭功法三章十九节

黄庭功法第一章：气功

凡五节，三十四句

第一节：七句，气功总论，息道丹道，皆基于此。

“嘘吸庐外”是口诀，“出入丹田”是法门。

—第二节：六句，黄庭炼神。

“幽阙侠之”是口诀，“玉池生肥”是法门。

—第三节：六句，中池炼气。

“中外重闭”是口诀，“玄膺受精”是法门。

—第四节：十句，宅中炼精。

“呼喻庐间”是口诀，“精神还归”是法门。

—第五节：五句，气功结论，于是进修息道。

“灵台通天”是口诀，“玉房之中”是法门。

黄庭功法第二章：息道

凡七节，三十四句

第六节：四句，总观。

“明堂四达”是口诀，“三关精气”是法门。

—第七节：五句，总体炼神。

—第八节：五句，总体炼气。

—总体气功。

—第九节：四句，总体炼精。

—第十节：五句，息道心法。

—第十一节：五句，息道息法。

—总体息道

—第十二节：六句，息道色法。

黄庭功法第三章：丹道  
凡七节，四十句

- 第十三节：六句，作丹功法总论
- 第十四节：五句，丹道七返九还。
- 第十五节：四句，丹道心法。
- 第十六节：五句，丹道息法。
- 第十七节：十句，丹道色法。
- 第十八节：五句，丹道结论。
- 第十九节：五句，黄庭功法总结。

嘘 吸 守吸不守呼，故呼字作嘘。气功调气，息道调息。  
呼 噓 守呼不守吸，故吸字作噓。气功治病，息道入手。

### 第一节至第四节之总口诀

守入不守出，守出不守入，出入不并守。

### 第二三节与第三四节之总法门

第二三节炼神，第三四节炼精化气。

### 第五节小结之总口诀法门

机在目，炼神还虚。

### 《无畏三藏禅要》说调气一节

（上略）次应学调气。调气者，先想出入息，从自身中一一支节筋脉，亦皆流注，然后从口徐徐而出。又想此气色白如雪，润泽如乳，仍须知其所至远近，还复徐徐从鼻而入，还令遍身中，乃至筋脉悉令周遍。如是出入，各令至三。作此调气，令身无患；冷热风等，悉皆安适，然后学定。



# 入药镜注

济一子(傅金铨) 著

### 编者按：

崔希范，唐朝道人。号至一真人。撰《入药镜》论述道教丹法。提出“吾心为镜，身为之台”；认为精、气、神为炼丹大药；心火内照，能见五脏六腑，故称为镜。

傅金铨，字鼎云，号济一子，又号醉花道人，江西金溪珊城人，清代著名东派内丹家，生卒年不详，活动于嘉庆、道光年间。嘉庆二十二年(1817年)入蜀，寄居巴县40年，从游者甚众。修持阴阳双修丹法。著述甚多，有《入药镜注》、《试金石》、《金丹真传顶批》、《康节邵子诗注》等。

## 入药镜

先天炁，后天气，得之者，常似醉。

日有合，月有合，穷戊己，定庚甲。

上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。

起巽风，运坤火，入黄房，成至宝。

水怕干，火怕寒，差毫发，不成丹。

铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。

产在坤，种在乾，但至诚，法自然。

盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。

水真水，火真火，水火交，汞不老。

水能流，火能焰，在身中，自可验。

是性命，非神气，水乡铅，只一味，

归根窍，复命根，贯尾闾，通泥丸。

真橐籥，真鼎炉，无中有，有中无。

托黄婆，媒姹女，轻轻运，默默举。

一日内，十二时，意所到，皆可为。

饮刀圭，窥天巧，辨朔望，知昏晓。

识浮沉，明主客，要聚会，莫间隔。

采药时，调火功，受气吉，防成凶。

火候足，莫伤丹，天地灵，造化慳。

初结胎，看本命，终脱胎，看四正。

密密行，句句应。

汉崔公希范著金丹真诀，名《入药镜》，药之名自此始。何以不曰丹而曰药？丹者神化之道，药乃治病之方。人自幼至老，莫不有疾，但不自觉耳。必先补足残躯，令五藏六府四肢，骨髓充盈，气血完固，乃行炼精化气之功以筑基。基成无漏乃可炼已还丹而证圣。药者，后天中之先天；丹者，先天中之先天。均之炁耳。此炁乃先天祖炁，先天至精，至灵至圣。经曰“有物混成，先天地生”即此是也。入门从此，则知不死之药不在海上，证圣之丹即在人间。铸此镜以照人，须眉毕现，易见而易知矣。

先天炁，后天气，得之者，常似醉。

先天炁即隐于后天气之中。此龙虎之真精，至虚至无，至灵至妙。得此二气，谓之得药。得药有景，昏沉似醉，美在其中而畅于四肢，融融若春矣。日常则每如此，非一次也。

日有合，月有合，穷戊己，定庚甲。

经曰：“月本无光借日光。”《契》曰：“晦朔之间合符行中，此天之日月。”人身亦有日月，光明圆缺，不异于天。当知其有合也。日月得天而能久照，四时变化而能久成，相摩相荡，万古常新，学道者其效之似之。戊土惟情，己土正性，推情合性，金木乃并，斯理难穷，当究其极。庚金甲木，先定其位。甲木青龙，庚金白虎，心火朱雀，肾水玄武，象列四隅，中央是土。丹乃五行之气结成，当知东位龙从火出，西位虎向水生，金水同宫、木火为侣之义，尽于此矣。

上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。

鸟鹊填桥，驾空飞渡，乃牛郎织女相会之所。道通阴阳，亦如牛女，不有斯桥，终成间隔。上鹊桥者天梯也。下鹊桥

者河筏也。上桥为斗极之运用，配阴阳，符水火之具也。下桥为天河水逆流。人身之银河，捧圣之用也。上通天阙，下彻地底，星见于天，潮涌于地，造化现形，中有妙理，法天象地，无乎不至。

起巽风，运坤火，入黄房，成至贤。

陈希夷曰，倏尔火轮煎地轴，鄂然神奋出山颠，吹起巽风，逼动坤火，极力猛炼，方得铅金出矿。借火上升，当时只见有火，不见其药，药在火中，此即坎中之真阳，补还离中之真阴。三车搬运，逆上泥丸，注入黄房，结就神室金胎，成无价之宝矣。

水怕干，火怕寒，差毫发，不成丹。

干寒二字，谓太过不及。性水情火，要时刻调匀，务求恰当。药有老嫩，火有文武，毫发差殊不作丹。又曰，工夫毫发不容差，慎之至也。差义云何？时不真正，火不合法，当降而升，当升而降，水溢而滥，火燥而炎，琴瑟之调不得和平。更有差之大者，炼心不死，神驰意散，行之无功，虽得真炁，无元神以宰之，又不止于干寒，必将败乃事矣。

铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。

火龙为汞，水虎为铅。今曰铅龙，是指坎中一点真阳而言也。曰汞虎，是指离中一点真阴而言也。龙从上升，虎自下升，今曰龙升，是抽坎中之阳铅，木龙载之而上浮；今曰虎降，是补阳中之阴汞，金虎随之而下降。武火抽铅，文火添汞，擒龙制虎，使不猖狂。驱二物者心也，心无一刻不攒，神无一刻不注，设或不慎，纵龙入海，放虎归山，其伤必多，必降伏之有素，乃受驱使，产神药矣。《悟真》曰，两手捉来令死斗，化成一块紫金霜。

产在坤，种在乾，但至诚，法自然。

《无根树》曰，产在坤方坤是人。坤者乾之匹也。乾为鼎，坤为炉，炉产药，鼎炼烹。乾阳坤阴，阳施阴受，顺也。今乃受坤之施，返而种之于乾，岂非逆乎？不天地否而地天泰之理见矣。然此特外形之颠倒，概自阴阳始交，乾之真阳入于坤而成坎，坤之真阴入于乾而成离，故曰，阴虽女体男儿体，男本阳身女子身。此为内形之颠倒。造化之机，动静之始，错综变化，自此起矣。道之发端，真火逼逐，出坤而过乾，此为武火；野战须防危险，入鼎温烹，但法天地自然，此为文火。守城端在敬畏，法自然者，我无为而造化自然有为，但至诚无息耳。

盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。

斯道窃天地之至精，夺乾坤之造化，效法天地，把握阴阳，攒簇五行，会合八卦，非遇真师将何法以盗夺之耶？曰盗，必其不知，曰夺必非顺与。盗夺功成，攒簇不谬。丹鼎既全，百神会合，土釜封固，日炼时烹，潜符默运，息息归根，换尽阴浊，变为纯阳，即圣躯矣。

水真水，火真火，水火交，汞不老。

曰真则非比象矣。离中一点真液，乃真水也；坎中一点真阳，乃真火也。水火分途，何从而行其交哉。此际须仗黄婆勾引，真土擒制。三昧真火，必从挑拨而炎，与性水合而为一，则离汞之身，可返老而长生矣。

水能流，火能炎（焰），在身中，自可验。

先天之水火，相依为用；后天之水火，相激成仇。流下炎上，乃五行自然之性。当人身中，亦有水火，有形可见，有色可睹，神工运火，堪以自验，岂空谈其理、虚拟其象之可比哉。

是性命，非神气，水乡铅，只一味。

思虑之神，呼吸之气，后天之凡气也。性是元神，命是元气。先天之元神元炁，乃为道炁。若只言神气则非先天至真之精，至妙之宝，小之乎言性命矣。铅中有银为白虎，砂中有汞为青龙。五行顺则母生子，故曰金生水；丹道逆为儿产母，故曰水生金。此铅出水乡之义。然铅字至精，说不能尽，即如凡世间之黑铅，亦是感太阴之气，为先天玄水之精，所以能炼外丹。此乃人身中之铅，产于水而成于火，成仙证圣只此一味，便是大道之根，阴阳之祖。人能坎底寻铅，离中制汞，修丹之能事毕矣。

穷(归)根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。

人身之空窍有九，关隘有三。自尾闾、夹脊、玉枕，上至泥丸脑顶，此为后上之三关，藏神于心。藏气于身，则命复而根归矣。一如草木之收头，效之则必通任督，运河车，金液玉液。当知阳跻阴跻不错，穷九关而彻底，升二气于泥丸。泥丸者髓海也，补脑之功，精勤无间。根归命复，不死之道矣。金满三车夺圣机，冲开九窍过曹溪，迢迢运入昆仑顶，万道霞光射紫微。

真橐龠<sup>①</sup>，真鼎炉，无中有，有中无。

鼎炉妙用，非橐龠不为功。橐者虚器也，妙也。龠者其管也，窍也。冬夏二至，一岁之呼吸也。弦望晦朔，一月之呼吸也。一日之呼吸在昼夜，一息之呼吸在进退。《易》曰：“一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。”性为无中之真有，命为有中之真无。有无互入，神气始交，神凝气结，斯为圣胎。

① 橐龠：风箱。橐，囊袋。龠，管子。

托黄婆，媒姤女，轻轻运，默默举。

黄婆者，中央意土，即戊己也。姤女者宅中之女也，交会之际，必托黄婆媒合，以通姤女之情。戊己土中，藏有真火，逼动铅金，火力炽盛，金来归性，入南宫矣。然后轻抽默掣，后升前降，下重楼归丹府，封固而温养之。陈泥丸曰：“神符默运三关彻，铅赴黄河入大罗。”

一日内，十二时，意所到，皆可为。

自子至巳为六阳。自午至亥为六阴。此言炼一日之道，结一日之丹。凡十二辰中，不必刻定从子起，但我意欲行便行，勤勤采炼，积累易成。此是指丹士用功不辍，非指十二时辰须认子也。

饮刀圭，窥天巧，辨朔望，知昏晓。

刀圭，犹言刀头圭角，微末不多之谓。饮，服也。抱朴子曰：服元炁者亦不多服也。服之则灵宝在身，天巧自然。所谓刀圭一入口，白日生羽翰。月有弦望晦朔，日有朝屯暮蒙。晦朔为采取之期，屯蒙为运用之候。

识浮沉，明主客，要聚会，莫间隔。

金沉木浮，铅沉银浮。银何以浮，气也。性为我之真主。铅从外至，汞自内迎。饶他为主我为宾，藉彼阳铅运转，收尽一身阴汞。阴阳配合，常要聚会，勿使间隔，日炼时烹，交媾处，产金莲。

采药时，调火功，受气吉，防成凶。

有药有火，无火无药。火从药生，药因火有。《契》曰：“朱雀为火精，执平调胜负。”调之使水火均平，无有偏胜。究竟药是气，火亦是气，受此气者齐天大福，吉祥止止之事。防成凶者，防炉残鼎败也。



火候足，莫伤丹，天地灵，造化慳。

周天功成，便当止火。若持盈未已，无益于盈，必且有损。所以有不知止足必倾危之戒。何由知其足？盖有止之景也。此天地之灵丹，人身之至宝，造化之所吝惜而不轻予者也。得之者抱珠怀玉，则时刻当护惜而不忘矣。

初结胎，看本命，终脱胎，看四正。

未结胎之前，炼精化气，填平缺陷，谓之筑基。还丹之后，结为圣胎，炼气化神，谓之成圣。初二两关，神注金胎，心攒命蒂。十月胎圆，瓜熟蒂落，脱胎而出，神透泥丸，气冲天门。再行乳哺，功满化虚，乘紫雾，驾飞龙矣。四正者，子午卯酉之宫。既曰脱胎，则四正之宫无所用之矣。或曰乳哺不用乎。一朝功满人不知，四正皆成夜光阙。

密密行，句句应。

仙者，人所爱慕，万万不可得者。秦皇汉武，天子之尊，求之而不得。《易》曰：“机事不密则害成。”《黄鹤赋》曰：“择善地，慎事之机密。”古有明戒，宜敬遵勿忘。果能谨慎严密，则自得气得药，还丹温养，以至于成。文共八十二句，无一不验矣。



# 吕祖沁园春注

济一子(傅金铨) 著

**编者按：**

吕洞宾，原名吕嵒（嵒或作岩、巖），字洞宾，道号纯阳子，唐德宗贞元十二载丙子年（796年）农历四月十四生于蒲州河中府永乐县招贤里（今山西省芮城县永乐县招贤村）。拜钟离权为师而成道。后为八仙之一，全真派五阳祖师之一，钟吕内丹派代表人物。

济一子（傅金铨）简介见上篇。

## 吕祖沁园春

七返还丹，在人先须，炼己待时。正一阳初动，中宵漏永，温温铅鼎，光透帘帏。造化争驰，龙虎交会，进火工夫牛斗危。曲江上，见月华莹净，有个乌飞。当时自饮刀圭。又谁信无中养就儿。辨水源清浊，木金间隔，不因师指，此事难知。道要玄微，天机深远，下手速修犹太迟。蓬莱路，伏三千行满，独步云归。

七——河图七乃火之成数。

返——去而复来，周旋也。

还——还其所固有，自先天失落，今乃自外而还于内，自彼而还于我。

丹——丹乃乌兔之精结成，故其字象形，配合日月。

在人——言不在他物而专在用人。《指玄篇》曰：人须人度超凡世。

先须炼己——起手先须炼己，己者我之真土也。有己必有彼，戊者彼之真土也，合二土而为炼曰圭。

待时——待者候也。待其时之来，待其信之至。此时即活子时，时而曰活，非日中之十二辰矣。时者千金一刻，造化在此，神工在此，时之义大矣哉。

正一阳——天地之冬至，一阳起于九地之下，盖阴极也。阴极则阳生。

初动——此太极一动，人身亦犹是也，自生身以来第一次初动，谓之元鼎，此一动即是活子时。

中宵——中宵，半夜也，亥将尽而未尽，子欲来而未来，中间夹缝，界乎亥子之间。所谓亥子中间得最真是也。

漏永——漏永者，工彻昼夜，无时或止也。

温温——火气温温也。

铅鼎——产铅之鼎，温铅之炉也。

光透——此气至，耀金光。《无根树》曰：铅鼎温温宝现光。又曰：金精旺，耀眼花。吕祖曰：铅光发现三日前。道情歌曰：电光灼处寻真种。

帘帷——帘帷者，闭目内视，有张幕垂帘之象。透帘帷

者，光自外来，真阳之到，有形可睹也。

**造化**——即真阳，金精。

**争驰**——交相战也，盖阳欲为主，初至而尚稚，阴欲退去，急切而未能，有如兵民初见也。

**龙虎交会**——龙雌虎雄，不交不成造化。二物相会，宝体生金。

**进火工夫**——工夫全在进火不差时刻。

**牛斗危**——斗枢也，旋转而指牛女，对待也。此假三星为言，以明鹊桥工夫，有危险，教人当刻刻提防，稍一不慎，堕厥前修矣，敬之哉。

**曲江上**——曲江水名，喻坎水也。曰上者，高出于曲江矣。

**见月华莹净**——各丹经皆言亲眼见来，昧者皆揣为自身积贮之金光，皆不知月现于西见之于东。其光华莹净皎洁亦如太阴一般圆缺。诸经言月甚多。人不之觉。《悟真》曰：“月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。”天上之月，与人身之龙虎，有何交涉，请一致思。

**有个乌飞**——至无之中炼出至有。见金乌飞入广寒阙，太阳移在月阴中。金乌为阳中之真阴，玉兔乃阴中之真阳也。

**当时自饮刀圭**——犹言当下，即刻也。曰自，便非他人。刀圭微末也。自饮者，吸服也。自饮刀圭，亲尝此药也。

**又谁信**——奇事无人肯信。

**无中养就儿**——本来清静虚空之体，从无中生有来，如妇人怀胎，神攒气结而丹成矣。玄文至此一束。

**辨水源清浊**——上文已完，此下再补前说之未备。天一

生水之源是金，清浊既判，金水分形，须要辨之真，审之确，乃为不误大事。

**木金间隔**——东方甲木与西方庚金，相隔甚远。或因资财间隔，或因人地间隔。

**不因师指，此事难知**——自古至今，圣圣相传，口口相付，非积思可悟，非猜想可得。盖其文深旨远，天地虽大，海宇虽宽，必有继道统之人。但因缘不遇耳。白玉蟾万里求师，有志者果能效之，虽难知而不难矣。

**道要玄微，天机深远**——道之枢要，尽精致微。天机秘密，深远难窥。

**下手速修犹太迟**——今日即起手速修，尚觉不早。何也，修短莫测也。

**蓬莱路，伏三千行满，独步云归**——海上有蓬莱山，真人仙子所居。修真者，德行修逾八百，阴功积满三千，功成行满去朝天，稳驾龙车凤辇。



# 康节邵子诗注

济一子(傅金铨) 著

**编者按：**

邵雍(1011—1077)，北宋易学家，有内圣外王之誉。汉族，字尧夫，谥号康节。其先范阳(今河北涿县)人，幼随父迁共城(今河南辉县)。创“先天学”，以为万物皆由“太极”演化而成。著有《观物篇》、《先天图》、《皇极经世》等。

济一子(傅金铨)简介见上篇。

### 康节邵子诗

耳目聪明男子身，  
鸿钧赋与不为贫。

因探月窟方知物，  
未蹑天根岂识人。

乾遇巽时观月窟，  
地逢雷处见天根。

天根月窟闲来往，  
三十六宫都是春。

昔真源陈抟以道授洛阳种放，放授汝阳穆修，修授青社李之才，之才授邵尧夫。尧夫名雍，谥康节，河南人，初学于之才，之才曰：“君非迹简策者，其如物理之学何。”既学矣，则又曰：“不有性命之学乎。”再拜受教。记称雍智虑绝人，遇事前知，程子谓其内圣外王之学，图书象数变通之妙，秦汉以来，未有知者，独雍得其传。

### 耳目聪明男子身

耳聪目明，五官周正，较之聋聩，罪福别矣。天生万物，余得为人，且不为女而为男，亦云幸矣。英雄志量，湖海胸襟，为圣贤，成仙佛，期无负此七尺之躯而已。

### 鸿钧赋与不为贫

鸿钧，天也。天赋之命，人禀之性，无少亏欠。天能厄我贫贱寿夭之命，不能厄我为圣为贤之心。赋身之良，万物皆备，岂为贫哉。

### 因探月窟方知物

探者采也，月窟即下文之姤卦。物者，即恍惚中有物之物，方知者，言从前不知，兹因得诀归来，依法采取，乃知此物深藏月窟之中。此物者何物？庄周所谓“北溟之鱼”，老子之“有物混成，先天地生”是也。重阳祖曰：“时至而气自化，静

极而机自发。”静定极中，自有动处，即是先天造化，忽有一物，或明或隐，不内不外，此是大药，才有朕兆。

### 未蹶天根岂识人

蹶，取也。天根，即下文之复卦。人者，即杳杳冥冥中之真精，生天生地生人生万物生仙佛之根也。言从前未遇师传，不知有此天根，岂能知此蹶之之法，又岂能识此生人之妙乎。探月窟而知造化之根源，蹶天根而识生人之所以。是一联从后溯前，是实证之语。

### 乾遇巽时观月窟

乾遇巽，䷄姤也，夏至也。其象为月窟，一阴起于五阳之下，下弦之象也。观者，以眼观之，即《阴符经》观天之道之观。此观字惟范宜宾《阴符玄解》最为透彻。

### 地逢雷复见天根

地逢雷，䷲复也，冬至也。其象为天根，一阳起于五阴之下，上弦之象也。见者，以眼见之。所谓天根者，天地之根源，五行之宗祖。观之有时，见之有处，药产神知，机动籁鸣，时哉不可失，此一联是法则。

### 天根月窟闲来往

天根月窟，窍妙是也。能知此妙，便知此窍。经曰：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”来往者，呼吸也。日往则月来，暑往则寒来；日月相推则明生，寒暑相推而岁成。来往于何时？子午之候也。来往于何处？卯酉之门也。经曰：“斗极建四时，八节无不顺。斗极实兀然，魁杓自移动。只要两眼缴，上下交相送。须去静中行，莫向忙里送。复姤自兹能运用，金丹谁道不成功。”此一句是工夫。

### 三十六宫都是春

经曰：“三十六宫翻卦象，千金不与俗人评。”骨节三百六十，毛孔八万三千，无不融和周遍。又曰：“痒生毛窍，万孔皆春，精神如浴之方起，酥畅如交媾之甜美，日日与君花下醉，更嫌何处不风流。”此一句是效验。

# 悟真篇

〔宋〕张伯端 著

**编者按：**

张伯端(983—1082)，北宋时天台人(今浙江临海)，全真道南宗祖师，字平叔，号紫阳，后改名用成(或用诚)。自幼博览三教经书，涉猎诸种方术。曾中进士，后谪戍岭南。曾于成都遇仙人(一说此仙人即为刘海蟾)授道，后著书立说，传道天下。主要著作为《悟真篇》等。



## 悟真篇原序

稍节从陶氏本

尝观《周易》，有穷理尽性至命之辞。《鲁论》<sup>①</sup>载“毋意必固我”<sup>②</sup>之说。此圣人极臻乎性命之奥也。然其言之常略而不详者，何也？盖欲序正人伦，施仁义礼乐有为之教。故于无为之道，未尝显言，惟以命术寄诸易象，以性法寓诸微言耳。迨汉魏伯阳，引易道阴阳交媾之体，作《参同契》，以明大丹之作用。其于圣道，能混一而同归矣。但今人以道门尚于修命，而不知修命之法，理出两端，有易遇难成者，有难遇而易成者。如炼五芽之气，服七曜之光，注想按摩，纳清吐浊，念经持咒，嚥水叱符，叩齿集神，休妻绝粒<sup>③</sup>，存神闭息，运眉间之思，补脑还精，习房中之术，以至服炼金石草木之类，皆易遇而难成。其中惟闭息一法，能忘机绝虑，即与二乘坐禅颇同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神属阴，宅舍难固，不免常用迁徙之法，即未得金汞还返之道，又岂能回阳换骨，白日而升天哉？夫炼金液还丹者，则难遇而易成，须要洞

---

① 《鲁论》：即《鲁论语》。《论语》的汉代译本之一。相传为古人所传，是今本《论语》的来源之一。

② 毋意必固我：毋意、毋必、毋固、毋我。毋意，不主观臆断。

③ 绝粒：辟谷。

晓阴阳，深达造化，方能追二气于黄道，会三性于元宫，攒簇五行，和合四象，龙吟虎啸，夫唱妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得玄珠有象，太乙归真，都来片晌工夫，永保无穷逸乐。至若<sup>①</sup>防危虑险，慎于运用抽添，养正持盈，要在守雌抱一，自然复阳生之气，剥阴杀之形。节气既周，脱胎神化，名题仙籍，位号真人。此乃大丈夫功成名遂之时也。今之学者，有取铅汞为二气，指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神气为子母，执津液为铅汞，不识浮沉，宁分主客，何异认他财为己物，呼别姓为亲儿？又岂知金木相克之幽微，阴阳互用之奥妙？是皆日月失道，铅汞异炉，欲结还丹，不亦难乎？仆<sup>②</sup>幼亲善道，涉猎三教经书，以至刑法书算，医卜战阵，天文地理，吉凶死生之术，靡不留心详究。惟金丹一法，阅尽群经，及诸家歌诗论契，皆云日魂月魄，庚虎甲龙，水银朱砂，白金黑铅，坎男离女，能成金液还丹，终不言真铅真汞，是何物色。又不说火候法度，温养指归。加以后世迷徒，恣其臆说，将先圣典教，妄行笺注，乖讹万状，不惟紊乱仙经，抑亦惑误后学。仆以至人<sup>③</sup>未遇，口诀难逢，虽询求遍于海岳，请益尽于贤愚，皆莫能通晓真宗，开照心腑。后至熙宁己酉岁，随龙图陆公<sup>④</sup>入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人，授金丹药物火候之诀。其言甚简，其旨不繁，可谓指流知源，语一悟百，雾开日莹，尘尽鉴明，校之仙经，若合符契。因念世之学仙者，十有八九，而达真要者，未闻一二。仆既遇真詮，安敢

① 至若：至于。

② 仆：旧谦称“我”。

③ 至人：道家指超凡脱俗，达到无我境界的人。

④ 陆公：北宋龙图阁大学士陆洵，晚年任成都知府。

隐默，罄书所得，乃成诗八十一首，号曰《悟真篇》。内七言四韵一十六首，以表二八之数；绝句六十四首，按《周易》诸卦；五言一首，以象太乙之奇；续添西江月一十二首，以周岁律。其如鼎器尊卑，药物斤两，火候进退，主客后先，存亡有无，凶吉悔吝，悉备其中矣。所期同志者览之，俾见末而悟本，舍妄以从真尔。

宋熙宁乙卯岁旦天台张伯端平叔序

## 悟真篇卷上

### 七言律

不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫？百岁光阴石火烁，一生身世水泡浮。只贪利禄求荣显，不觉形容暗瘁枯。试问堆金等山岳，无常买得不来无？（烁音铄。瘁与悴同）

人生虽有百年期，寿夭穷通莫预知。昨天街头犹走马，今朝棺内已眠尸。妻财抛下非君有，罪业将行难自欺。大药不求争<sup>①</sup>得遇？遇之不炼是愚痴。（抛，披交切。痴，音鴟）

学仙须是学天仙，唯有金丹最的端。二物会时情性合，五行全处龙虎蟠。本因戊己为媒聘，遂使夫妻镇合欢。只候功成朝玉阙，九霄光里驾翔鸾。

此法真中妙更真，都缘我独异于人。自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾？金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。神功运火非终旦，现出深潭日一轮。（汞，胡孔切。音洪，水银也）

虎跃龙腾风浪簸<sup>②</sup>，中央正位产玄珠。果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊。南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。须知

① 争：犹“怎”。

② 簸：粗。

大隐居廛市<sup>①</sup>，何必深山守静孤。（廛，与粗同。廛，音蝉）

人人本有长生药，自是迷途枉摆抛。甘露降时天地合；黄芽生处坎离交。井蛙应谓无龙窟，篱鷃争知有凤巢？丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅。（鷃，音晏）

要知产药川源处，只在西南是本乡。铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。送归土釜牢封固，次入流珠厮配当。药重一斤须二八，调停火候托阴阳。

休炼三黄及四神，若寻众草更非真。阴阳得类方交感，二八相当自合亲。潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。

阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂。举世漫求铅汞伏，何时得见龙虎降？劝君穷取生身处，返本还源是药王。（尪，音汪。降，音杭）

好把真铅著意寻，莫教容易度光阴。但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金。可谓道高龙虎伏，堪言德重鬼神钦。已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。（易，音异）

黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。四象五行全藉土，三元八卦岂离壬。炼成灵质人难识，消尽阴魔鬼莫侵。欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。

草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲。初开绿叶阳先倡，次发红花阴后随。常道即斯为日用，真源反此有谁知？报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为。

不识玄中颠倒颠，争如火里好栽莲？牵将白虎归家养，产个明珠是月圆。漫守药炉看火候，但安神息任天然。群阴

① 廛市：古代称平民居住地为“廛”。

剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

三五一都三个字，如今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基。

不识真铅正祖宗，万般作用枉施功。休妻谩遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。草木金银皆滓质，云霞日月属朦胧，更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。（遣当作道，乃字相类之误也）

万卷仙经语总同，金丹只此是根宗。依他坤位生成体，种在乾家交感宫。莫怪天机俱泄尽，都缘学者自迷蒙。若人了得诗中意，立见三清太上翁。（种，音众）

## 悟真篇卷中

### 七言绝

先把乾坤为鼎器，次将乌兔<sup>①</sup>药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生。（解，去声）

安炉立鼎法乾坤，煅炼精华制魄魂。聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论。（氤，音因。氲，于云切）

休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉。自有天然真火育，何须柴炭及吹嘘。（泥，去声）

偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平。只因火力调和后，种得黄芽渐长成。（种，去声。长音掌）

嚙津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛<sup>②</sup>。（铛，音撑）

调和铅汞要成丹，大小无伤两国全。若问真汞何物是，蟾光终日照西川。（录，胡孔切）

未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。此般至宝家家有，自是愚人识不全。

竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。万般非类徒劳力，

① 乌兔：亦称金乌玉兔。乌为日的代称，兔为月的代称。

② 铛：铁锅。

争似真铅合圣机。

用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐。此是用铅真妙诀，用铅不用是诚言。

虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。不若炼铅先实腹，且教守取满堂金。

梦谒西华到九天，真人授我指玄篇。其中简易无多语，只是教人炼汞铅。

道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

坎电烹轰金水方，火发昆仑阴与阳。二物若还和合了，自然丹熟遍身香。（轰，音蕤）

离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。

日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。不会个中颠倒意，休将管见事高谈。

取将坎位中心实，点化离宫腹内阴。从此变成乾健体，潜藏飞跃总由心。

震龙汞出是离乡，兑虎铅生在坎方。二物总因儿产母，五行全要入中央。

月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。便好用功修二八，一时辰内管丹成。

华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟。黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。（牝，婢忍切）

西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来令死斗，化成一块紫金霜。

赤龙黑虎各西东，四象交加戊己中。复姤自兹能运用，



金丹谁道不成功？

先且观天明五贼，次须察地以安民。民安国富当求战，战罢方能见圣人。（见，音现）

用将须分左右军，饶他为主我为宾。劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。

火生于木本藏锋，不会钻研莫强攻。祸发总因斯害己，要须制伏觅金公。

金公本是东家子，送在西邻寄体生。认得唤来归舍养，配将姤女作亲情。（姤，丑雅切）

姤女游行自有方，前行须短后须长。归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎。

纵识朱砂与黑铅，不如火候也如闲。大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。

契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。

八月十五玩蟾辉<sup>①</sup>，正是金精壮盛时。若到一阳来起复，便堪进火莫延迟。

一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帟。受炁之初容易得，抽添运用却防危。

玄珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形。十月霜飞丹始熟，此时神鬼也须惊。

前弦之后后弦前，药味平平气象全。采得归来炉里煅，炼成温养自烹煎。

长男乍饮西方酒，少女初开北地花。若使青娥相见后，

① 蟾辉：月光。蟾为月的比喻，因为古人认为月中有蟾。

一时关锁在黄家。

兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。到此金砂宜沐浴，若还加火必倾危。

日月三旬一遇逢，以时易日法神功。守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。

否泰才交万物盈，屯蒙二卦禀生成。此中得意休求象，若究群爻漫役情。

卦中设象本仪形，得象忘言意自明。后世迷人惟泥象，却行卦气望飞升。（泥，去声）

天地盈虚自有时，审能消息始知机。由来庚甲申明令，杀尽三尸道可期。

要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。真精既返黄金室，一颗明珠永不离。

玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶君吐纳经千载，争得金乌搦兔儿。（搦，音匿）

异名同出少人知，两者玄玄是要机。保命全形明损益，紫金丹药最灵奇。

始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。

黑中有白为丹母，雄里怀雌是圣胎。太乙在炉宜慎守，三田聚宝应三台。

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。有无从此自相入，未见如何想得成？（杳冥，音夭明）

四象会时玄体就，五行全处紫金明。脱胎入口功通圣，无限龙神尽失惊。

华池宴罢月澄辉，跨个金龙访紫微。从此众仙相见后，

海田陵谷任迁移。

要知炼养还丹法，须向家园下种栽。不假吹嘘并著力，自然丹熟脱灵胎。

休施巧伪为功力，认取他家不死方。壶内旋添延命酒，鼎中收取返魂浆。

雪山一味好醍醐，倾入东阳造化炉。若过昆仑西北去，张骞始得见麻姑。

不识阳精及主宾，知他那个是疏亲。房中空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人。

万物芸芸各返根，返根复命即常存。知常返本人难会，妄作招凶往往闻。

欧冶亲传铸剑方，镔铮金水配柔刚。炼成便会知人意，万里诛妖一电光。

敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招凤饮刀圭。近来透体金光现，不与凡人话此规。

药逢气类方成象，道在希夷合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

赫赤金丹一日成，古仙垂语实堪听。若言九载三年者，总是推延款日程。

大药修之有易难，也知由我亦由天。若非积行修阴德，动有群魔作障缘。（行，去声）

三才相盗食其时，此是神仙道德机。万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。（食，音寺）

《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文满五千。今古上仙无限数，尽从此处达真詮。

饶君聪慧过颜闵<sup>①</sup>，不遇真仙莫强猜。只为丹经无口诀，教君何处结灵胎？

了了心猿方寸机，三千功行与天齐。自然有鼎烹龙虎，争奈担家恋子妻。（行，去声）

未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱。

须将死户为生户，莫执生门号死门。若会杀机明反覆，始知害里却生恩。

祸福由来互倚伏，还如影响相随逐。若能转此生杀机，反掌之间灾变福。

修行混俗且和光，圆即圆兮方即方。显晦逆从人莫测，教人争得见行藏。

---

① 颜闵：颜，颜回。闵，闵损。均孔子门徒。

## 悟真篇卷下

### 五言四韵一首

女子著青衣，郎君披素练。见之不可用，用之不可见。  
恍惚里相逢，杳冥中有变。一霎火焰飞，真人自出现。  
(著，音灼。霎，音杀)

### 西江月

内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。内有天然真火，炉中赫赫长红。外炉增减要勤功，绝妙无过真种。

此道至神至圣，忧君分薄难消。调和铅汞不终朝，早睹玄珠形兆。志士若能修炼，何妨在市居朝。工夫容易药非遥，说破人须失笑。(分，音问。睹，音睹。居朝之朝，音潮)

白虎首经至宝，华池神水真金。故知上善利源深，不比寻常药品。若复修成九转，先须炼己持心。依时采取定浮沉，进火须防危甚。

若要真铅留汞，亲中不离家臣。木金间隔会无因，须仗媒人勾引。木性爱金顺义，金情恋木慈仁。相吞相啖却相亲，始觉男儿有孕。

二八谁家姹女，九三何处郎君？自称木液与金精，遇土却成三性。更假丁公煅炼，夫妻始结欢情，河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。（姹，丑雅切）

七返朱砂返本，九还金液还真。休将寅子数坤申，但要五行成准。本是水银一味，周流遍历诸辰。阴阳数足自通神，出入岂离玄牝。（数坤之数，上声）

雄里内含雌质，真阴却抱阳精。两般和合药方成，点化魄灵魂圣。信道金丹一粒，蛇吞立变龙形。鸡餐亦乃化鸾鹏，飞入真阳清境。（餐，千山切）

天地才经否泰，朝昏好识屯蒙。辐来凑轂水朝宗，妙在抽添运用。得一万般皆毕，休分南北西东。损之又损慎前功，命宝不宜轻弄。（否，普弭切。轂，音谷）

冬至一阳来复，三旬增一阳爻。月中复卦朔晨超，望罢乾终姤兆。日又别为寒暑，阳生复起中宵。午时姤卦一阴朝，炼药须知昏晓。

不辨五行四象，那分朱汞铅银？修丹火候未曾闻，早便称呼居隐。不肯自思己错，更将错路教人，误他永劫在迷津，似恁欺心安忍？

德行修逾八百，阴功积满三千。均齐物我与亲冤，始合神仙本愿。虎兕刀兵不害，无常火宅难牵。宝符降后去朝天，稳驾鸾车凤辇。（兕，音是。辇，尼展切）

牛女情缘道合，龟蛇类秉天然。蟾乌遇朔合婵娟，二气相资运转。总是乾坤妙用，谁能达此真詮。阴阳否隔即成愆，怎得天长地远？

## 又西江月一首

丹是色身至宝，炼成变化无穷。更能性上究真宗，决了

无生妙用。不待他身后世，现前获道神通。自从钟吕著斯功，尔后谁能继踵？（道，或作佛，或作福。钟吕或作龙女，或作龙虎，皆误也。踵，音冢）

## 又七绝五首

饶君了悟真如性，未免抛身却入身。何似更能修大药，顿超无漏作真人。（抛，披交切）

投胎夺舍及移居，旧住名为四果徒。若会降龙并伏虎，真金起屋几时枯？（降，音杭）

鉴形闭息思神法，初学艰难后坦途。倏忽纵能游万国，奈何屋旧却移居。

释氏教人修极乐，只缘极乐是金方。大都色相惟兹实，余二非真谩度量。（度，音铎）

俗语常言合至道，宜向其中细寻讨。能于日用颠倒求，大地尘沙尽成宝。





# 悟真外篇

紫阳真人 张伯端平叔撰

四峰山人 元真董德宁辑



## 悟真篇后序(稍节)

窃以人之生也，皆缘妄情而有其身，有其身则有患，若无其身，患从何有？夫欲免夫患者，莫若体乎至道。原其道，本无名，圣人强名之。道本无言，圣人强言耳。然则名言若寂，则时流<sup>①</sup>无以识其体，而归其真。是以至人设教立言，以显其道。故道因言而后显，言因道而反忘。奈何此道，至妙至微，世人执其有身，而悦生恶死，黄老乃以修生之道，顺其所欲而导之，以修生之要在金丹，金丹之要在神水华池。故《道德》《阴符》之教，盛行于世，盖人悦其生也。然其言隐而理奥，学者虽讽诵其文，皆莫晓其义。若不遇至人，授之口诀，纵揣量百种，终莫能著其功，而成其事，岂非学者如牛毛，而达者乃如麟角也。伯端向自己酉岁，于成都遇师授丹法，当年主公倾背<sup>②</sup>，自后三传与人，三遭祸患，皆不逾两旬。近方忆师之所戒云：“异日有与汝解缰脱锁者，宜当授之，余不许尔。”后欲解名籍<sup>③</sup>，而患此道，人不知信，遂撰《悟真篇》，叙丹药本末；既成，而求学者凑然而来，观其意勤，予不忍秘，乃择而授之。然而所授者，皆非有巨势能力，能拯溺持危，慷慨行仁明道之士；初、再罹祸患，心犹未知，竟至于三，乃省前过。故知

① 时流：世俗之辈。

② 倾背：逝世，去世。多指长辈。

③ 名籍：名著。

大丹之法，至简至易，虽愚昧小人，得而行之，则立超圣地。是以天意秘惜，不许轻传于非其人也。而伯端不遵师语，屡泄天机，每膺谴患。此天之深戒，如此神且速，敢不恐惧克责？自今以往，当钳口结舌，虽鼎镬居前，刀锯加项，亦无复敢言矣。此《悟真篇》中，所歌咏大丹药物火候，细微之旨，无不悉备。好道者观之，则智虑自明，可以寻文解义，岂须伯端区区之口授哉！如此乃天之所授，非伯端之辄传也。

元丰改元，戊午岁，仲夏月，戊寅日，张伯端平叔再序。

## 读周易参同契

大丹妙用法乾坤，乾坤运兮五行分。五行顺兮，常道有生有灭；五行逆兮，丹体常灵常存。一自虚无兆质，两仪同一开根，四象不离二体，八卦互为祖孙。万物生乎变动，吉凶悔吝兹分。百姓日用不知，圣人能究本原。顾《易》道妙尽乾坤之理，遂托象于斯文。否泰交，则阴阳或升或降；屯蒙作，则动静在朝在昏。坎离为男女水火，震兑乃龙虎魄魂。守中则黄裳元吉，遇亢则无位而尊。既未慎万物之终始，复姤昭二气之归奔。月亏盈，应精神之衰旺；日出没，合荣卫之寒温。本立言以明象，既得象以忘言。犹设象以指意，悟其意则象捐。达者唯简唯易，迷者愈惑愈难。故知修真上士，读《参同契》者，不在乎泥象执文。

## 赠白龙洞刘道人歌

玉走金飞两曜忙，始闻花发又秋霜。  
徒夸箴寿千来岁，也是云中一电光。  
一电光，何太速？百年都来三万日。  
其间寒暑互煎熬，不觉童颜暗中失。  
纵有几孙满眼前，却成恩爱转牵缠。  
及乎精竭身枯朽，谁解教君暂驻颜？  
暂住颜，既无计，不免将身归逝水。  
但看古往利名人，几个解留身在世？  
身在世，也有方，只为时人没度量。  
竟向山水寻草木，伏铅制汞点丹阳。  
点丹阳，事迥别，须向坎中求赤血。  
捉来离位制阴精，配合调和有时节。  
时节正，用媒人，金公姹女结亲姻。  
金公偏好骑白虎，姹女常驾赤龙身。  
虎来静坐秋山里，龙向碧潭奋起身。  
两兽相逢战一场，波浪奔腾如鼎沸。  
黄婆丁老助威灵，撼动乾坤走神鬼。  
须臾战罢云雨收，种个玄珠在泥底。  
从此根芽渐长成，随时灌溉抱真精。  
十月脱胎吞入口，不觉凡身已有灵。  
此个事，世间稀，不是等闲人得知。

夙世若无仙骨分，容易如何得遇之。  
得遇之，宜便炼，都缘光景急如箭。  
要取鱼时需结罾<sup>①</sup>，莫待临渊空叹美。  
闻君知药已多年，何不恒心炼汞铅？  
休教烛被风吹灭，六道轮回莫怨天。  
近来世上人多诈，尽着布袍称道者。  
问他金木是何般，噤口不言如害哑。  
却云伏气<sup>②</sup>与休粮<sup>③</sup>，别有门庭道路长。  
君不见《破迷歌》里说，太乙含真法最良。  
莫怪言辞多狂劣，只教时人难鉴别。  
惟君心与我心同，方敢倾怀向君说。

---

① 罾：用竿支架的鱼网。

② 伏气：道家吐纳修炼法。

③ 休粮：停食谷物。辟谷。

## 石桥歌

吾家本住石桥北，山镇水关森古木。  
桥下涧水彻昆仑，山下有泉香馥郁。  
吾居山内实堪夸，遍地均栽不谢花。  
山北家中藏猛虎，出窟哮吼生风霞；  
山南潭底隐蛟龙，腾云降雨山濛濛。  
二兽相逢斗一场，玄珠隐伏是真祥。  
景堪美，吾暗喜，自斟自酌醺醺醉。  
醉弹一曲无弦琴，琴里声声教仔细。  
可煞醉后没人知，昏昏默默却如痴。  
仰观造化工夫妙，日还西出月东归。  
天是地，地是天，反复阴阳合自然。  
识得五行颠倒处，指日升霞归洞天。  
黄金屋，白玉椽，玉女金童侍日前。  
南辰北斗分明布，森罗万象现无边。  
无昼夜，要绵绵，聚散周天火候全。  
若问金丹端的处，寻师指破水石铅。  
木生火，金生水，水火须分前后队。  
要辨浮沉识主宾，铅银砂汞方交会。  
有刚柔，莫逸意，知足常足归本位。



万神齐贺太平年，恁时<sup>①</sup>国富民欢喜。

此个事，好推理，同道之人知此义。

后来一辈学修真，只说存养并行气。

在眼前，甚容易，得服之人妙难比。

先且去病更延年，用火烹煎变阳体。

学道人，去思己，休问旁门小法制。

只知目下哄得人，不觉自身暗憔悴。

劝后学，须猛繫，莫徒抛家住他地。

妙道不离自家身，岂在千山并万水。

莫因循，自贪鄙，火急寻师觅玄旨。

在生若不学修真，未必来生甚胎里。

既有心，要终始，人生大事唯生死。

皇天若负道心人，令我三途为下鬼。

---

① 恁时：那时。

## 金丹四百字(并序)

七返九还金液大丹者，七乃火数，九乃金数，以火炼金，返本還元，谓之金丹也。以身心分上下两弦，以神气别冬夏二至，以形神契坎离二卦，以东魂之木，西魄之金，南神之火，北精之水，中意之土，是为攒簇五行。以含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，是为和合四象。以眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，故名曰五气朝元。以精化为气，以气化为神，以神化为虚，故名曰三花聚顶。以魂在肝而不从眼漏，魄在肺而不从鼻漏，神在心而不从口漏，精在肾不从耳漏，意在脾而不从四肢孔窍漏，故曰无漏。精神魂魄意，相与混融，化为一气，不可见闻，亦无名状，故曰虚无。炼精者炼元精，非淫泆所感之精。炼气者炼元气，非口鼻呼吸之气。炼神者，炼元神，非心意念虑之神。故此神、气、精者，与天地同其根，与万物同其体，得之则生，失之则死。以阳火炼之，则化成阳气；以阴符养之，则化成阴精。故曰见之不可用，用之不可见。身者心之宅，心者身之主。心之猖狂为龙，身之狞恶为虎。身中有一点真阳之气，心中有一点真阴之精，故曰二物。心属乾，身属坤，故曰乾坤鼎器。阳气属离，阴气属坎，故曰乌兔药物。抱一守中，炼元养素，采先天混元之气，朝屯暮蒙，昼午夜子，故曰周天之火候。木液旺在卯，金精旺在酉，故当沐浴。震男饮西酒，兑女攀北花，巽风吹起六阴，坤土藏畜之数，故当

抽添。夫采药之初也，动乾坤之橐籥，取离坎之刀圭。初时如云满千山，次则如月涵万水，自然如龟蛇之交合，马牛之步骤。殊不知龙争魂，虎争魄；乌战精，兔战神。恍惚之中见真铅，杳冥之内有真汞，以黄婆媒合，守在中宫。铅见火则飞，汞见火则走，遂以无为油和之，复以无名璞镇之。铅归坤宫，汞归乾位。真土混合，含光默默。火数盛则燥，水铢多则滥。火之燥，水之滥，不可以不调匀，故有斤两法度。修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如子母之留恋，此乃真境界也，非譬喻也。以法度炼之，则聚而不散；以斤两炼之，则结而愈坚。魂藏魄灭，精结神凝，一意冲和，肌肤爽透，随日随时，渐凝渐聚，无质生质，结成圣胎。夫一年有十二月也，一月三十日也，一日百刻也，一月总计三千刻，十月总计三万刻。行住坐卧，绵绵若存，胎气既凝，婴儿显相，玄珠成象，太乙含真。故此三万刻之中，可以夺天上三万年之数，何也？一刻之工夫，自有一年之节候，所以三万刻，可以夺三万年之数也。故一年十二月，总有三万六千之数，虽愚昧小人行之，立跻圣地，奈何百姓日用而不知也。元精丧也，元气竭也，元神离也。是以三万刻，刻刻要调和，如有一刻差违，则药材消耗，火候亏缺。故曰：毫发差殊不作丹也。是宜刻刻用事，用之不劳，真气凝结，元神广大。内则一年炼三万刻之丹，外则一身夺三万年之数。大则一日结一万三千五百息之胎，小则十二时行八万四千里之气。故曰：夺天地一点之阳，采日月二轮之气，行真水于铅炉，运真火于汞鼎，以铅见汞，名曰华池；以汞入铅，名曰神水。不可执于无为，不可形于有作，不可泥于存想，不可著于

持守，不可枯坐灰心，不可盲修瞎炼。唯恐不识药材出处，又恐不知火候法度。要须知夫身中一窍，名曰玄牝。此窍者，非心非肾，非口非鼻也，非脾胃也，非谷道也，非膀胱也，非丹田也，非泥丸也。能知此一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，结胎亦在此矣，脱体亦在此矣。夫此一窍，亦无边傍，更无内外，乃神气之根，虚无之谷，则在身中求之，不可求于他也。此之一窍，不可以私意揣度，是必心传口授，苟或不尔，皆妄为矣。今作此《金丹四百字》，包含造化之根基，贯穿阴阳之骨髓，使炼丹之士，寻流而知源，舍妄以从真，不至乎妄本逐末也。夫金丹于无中生有，养就婴儿，岂可泥象执文，而溺于旁蹊曲径？然金丹之生于无也，又不可为顽空。当知此空，乃是真空；无中不无，乃真虚无。今讲此数语，当细味之。

真土擒真铅，真铅制真汞。

铅汞归真土，身心寂不动。

虚无生白雪，寂静发黄芽。

玉炉火温温，鼎上飞紫霞。

华池莲花开，神水金波净。

夜深月正明，天地一轮镜。

朱砂炼阳气，水银烹金精。

金精与阳气，朱砂而水银。

日魂玉兔脂，月魄金乌髓。

掇来归鼎中，化作一泓水。

药物生玄窍，火候发阳炉。

龙虎交会时，宝鼎产玄珠。

此窍非凡窍，乾坤共合成。  
名为神气穴，内有坎离精。  
木汞一点红，金铅三斤黑。  
铅汞结丹砂，耿耿紫金色。  
家园景物丽，风雨正春深。  
耕锄不费力，大地皆黄金。  
真铅生于坎，其用在离宫。  
以黑而变红，一鼎云气浓。  
真汞产于离，其用却在坎。  
姤女过南园，手持玉橄榄。  
震兑非东西，坎离不南北。  
斗柄运周天，要人会攒簇。  
火候不用时，冬至不在子。  
及其沐浴法，卯酉时虚比。  
乌肝与兔髓，擒来归一处。  
一粒复一粒，从微而至著。  
混沌包虚空，虚空括三界。  
及寻其根源，一粒如黍大。  
天地交真液，日月含真精。  
会得坎离基，三界归一身。  
龙从东海来，虎向西山起。  
两兽战一场，化作天地髓。  
金花开汞叶，玉蒂长铅枝。  
坎离不曾闲，乾坤经几时。  
沐浴防危险，抽添自谨持。  
都来三万刻，差失恐毫厘。

夫妇交会时，洞房云雨作。

一载生个儿，个个会骑鹤。

（金丹四百字，有注释者，在《道藏续编》内）

## 玉清内丹宝篆(删定二十四章)

——原名《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》

### (一)金丹图论序

余自识金丹秘诀之后，累获罪于天而不悛<sup>①</sup>，又为玄书，并《悟真篇》等行于世，自心为至矣。一日忽有客至，余怪其状貌非凡，敬肃待之。客问曰：“子于金丹之道，训人亦至矣，但首尾未明，机关尚隐，后学何以为识？”余曰：“天机至重，玄律至严，子固美言，某敢不遵。”客曰：“子但著为一书，尽底泄露。苟有谴焉，某当其责。”余再拜敬服，遂失所在。余思此语，故著此书。天机泄则泄矣。传之者，当至宝拜受，以玄律甚严也。

### (二)心为君论

心者，神之舍也。心者，众妙之理，而主宰万物。性在乎是，命在乎是。若夫学道之士，先须了得这一个字，其余皆后段事矣。故为之传。张子野人，身披百衲，自成都归于故山，

<sup>①</sup> 悛：悔改。

筑室于山青水绿之中，万物罄然，而怡怡若有所得。客传于市曰：“遭贬张平叔归于山矣！”从游之士，丛然而至，立于庭，且泣且拜，曰：“先生固无恙乎？且乎奔涉山川，逾越险阻者，于兹十年，而貌不少衰，形不少疲者，其有术乎？”张子曰：“吁！吾与汝言。人之所以憔悴枯槁者，谁使之然？心也。百事集之，一念未已，一念续之，尽日之中，全无顷暇；宵之寐也，则亦扰吾心焉，但神不存矣。吾本无他术焉，为能定心故。夫神鬼之所以测度者，以吾之有念耳。心无念，则神之灵，不可得而知也。岂神不知吾心，吾亦自不知其为心，乃定之根本也。”弟子曰：“然则金丹之士，其静心乎？勿静心乎？”曰：“静之一字，能静则金丹可坐而致也。但难耳。”曰：“夫子之言，其误后学多矣！”张子矍然<sup>①</sup>而请其旨。曰：“夫子与人言金丹之道，常使人心中生意。心意为造化之主。心其能静乎？”曰：“子见偏耳。非吾言之所误也。君寻其平日常用心，何为而动？寂然不动，感而遂通，乃吾心之用也。奔役天涯，了无居止，子之用心也。夫斗极之北辰，固未始动，其所以动者，拱辰之星耳。然拱辰之星，固不能不动，其所以动者，辰为之枢而运之耳。唯其不动之中，而有所谓动者，丹士之用心也；唯其动之中，而存不动者，仁者之用心也。于不动之中，终于不动者，土木之类也。心居于中，而两目属之，两肾属之，三窍属之，而未可尽其妙用。其所以为妙用者，但神服其令，气服其窍，精从其召。神服其令者，心勿驰于外，则神反藏于内。气服其窍者，心和则气和，气和则形和，形和则天地之和应矣。故盛喜怒而气逆者，喜怒生乎心也。精从其召

① 矍然：惊视貌。



者，如男女媾形而精荡，亦心使之然也。心清则念清，念清则精止。吁！心唯静则不外驰，心唯静则和，心唯静则清。一言以蔽之，曰静，精气神始得而用矣。精气神之所以为心用者，心静极则生动也；非平日之所谓动也，用精气神于内之动也。精固精，气固气，神亦可谓性之基也。性则性，而基言之。何也？盖心静则神全，神全则性现。又一言以蔽之，曰静。其所以为静者，盖亦有理。顺水行舟，滔滔腾拔，欲往海岛，不曰劳形；一旦回家，思乡安静，急驾归帆，求风逆返，其还家，固静之道也。但久违而始复，久夫而始寻，一旦欲静，其可得乎？当思归静之由，然后能静。既悟昨非，当求今是；非固常为，是在何处？”

#### 口诀：

但于一念妄生之际，思平日心不得静者，此为梗耳，急舍之。久久纯熟，则自然静矣。夫妄念莫大于喜怒，怒里回思则不怒，喜中知抑则不喜。种种皆然，久而自静，岂独坐时？然平日提百万强兵，但事至则应，退则休，亦可为静之本。以此静心应事接物，谁云误事？实是灵耳。故曰：以事练心，情无他用。镜能察形，不差毫发，形去而镜自镜。盖事至而应之，事去而心自心也。

#### 口诀中口诀：

心不留事，一静可期。此便是觅静底路。又心之所以不能静者，不可纯谓之心。盖神亦役心，心亦役神。二者交相役，而欲念生焉。心求静，必先制眼。眼为神游之宅，神游于眼，而役于心，故抑之于眼，而使归于心，则心静而神亦静矣。目不乱视，神返于心。神返于心，乃静之本。

### (三)神为主论

心为君者，喻乎人君之在位。一人有庆，兆民赖之。秦皇汉武为之，则四海疮痍；尧舜禹汤为之，则天下安佚，民歌太平者，何也？圣人以无为而治天下，则天下安肃，庸人以有为治天下，则天下扰乱。盖心者，君之位也，以无为临之，则其所以动者，元神之性耳；以有为临之，则其所以动者，欲念之性耳。有为者，日用之心；无为者，金丹之用心也。以有为反乎无为，然后以无为而莅正事，金丹之入门也。夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以来一点灵光也。欲神者，气质之性也。元神者，先天之性也。形而后有气质之性，善反之，则天地之性存焉。自为气质之性所蔽之后，如云掩月。气质之性虽定，先天之性则无有。然元性微，而质性彰，如人君之不明，而小人用事以蠹国<sup>①</sup>也。且父母媾形，而气质具于我矣。将生之际，而元性始入，父母以情而育我体，故气质之性，每遇物而生情焉。今则徐徐划（铲）除，主于气质尽，而本元始见。本元见，而后可以用事。无他，百姓日用，乃气质之性胜本元之性；善反之，则本元之性胜气质之性。以气质之性而用之，则气亦后天之气也。以本元之性而用之，则气乃先天之气也。气质之性本微，自生以来，日长日盛，则日用常行，无非气质。一旦反之矣，自今以往，先天之气纯熟，日用常行，无非本体矣。此得先天制后天，无为之用也。

<sup>①</sup> 蠹国：危害国家。蠹，蛀虫。

#### (四)气为用说

先天气，后天气，得之者，如醉如痴，忘寝失寐。吁！元神见，则元气生。盖自太极既分，稟得这一点灵光，乃元性也。元性是何物为之，亦气凝而性灵耳。故元性复而元气生，相感之理也。元气之生，周流乎身，而独于肾府采而用之者，何也？夫肾府路径，直达气穴黄庭者，一也。肾为精府，精至直引精华而用之，二也。周流于他处则难用，至精府而可识，三也。心气透肾，意下则直至，采之者易为力，四也。有此四者，故采真阳于肾府耳。

#### (五)精从气说

神有元神，气有元气，精得无元精乎？盖精依气生，精实肾宫，而气融之。故随气而升阳为铅者，此也。精失而元气不生，元阳不见，何益于我哉？元神见，而元气生；元气生，则元精产矣。

#### (六)意为媒说

意者，岂特为媒而已，金丹之道，自始至终，作用不可离也。意生于心，然心勿驰于意则可，心驰于意则末矣。

#### (七)坎离说

坎者，肾宫也；离者，心田也。坎静属水，乃☵也，动属

火，乃一也。离动属火，乃☲也，静属水，乃一也。交会之际，心田静而肾府动，得非真阳在下，而真阴在上乎！况意生于心，而直下肾府乎！阳生于肾，而直升于黄庭乎！故曰：坎离颠倒也。若不颠倒而顺行，则心火动而不静，大地火坑之意明矣。

## (八)下手工夫

持心论于前，然后参下手工夫于后。盖心始欲静，而欲念未息。欲念者，气质之性所为也。此性役真性，常切于耳，目次之。修丹之士，心既无事，则彼固无由而役之矣。其所以役神者，以外物诱之耳。静坐之际，先行抑息之道。抑息者，夫人之息，一息未除，而一息续之。今则一息既生，而抑后息，后息受抑，故续之缓缓焉，久而息定。抑息千万不可动心，动心则逐于息，息未止而心已动矣。言未既，有笑于傍者曰：“迂哉！此老教人无法，抑息而又不心动心，得非以千钧之物，责负于人，使之不用力可乎？”曰：“子且听之，吾虽抑息，而又存心，则心不动，而息亦息矣。”又：“此固抑息之道，安保欲念不生乎？”曰：“至于生，则未矣。念之生也，感物而动耳。定中觉目有所睹，则神役于目矣，急收而返视。耳有所听，神役于耳矣，急收而内听。其他皆然。”问者曰：“闻一知二，吾并知此理矣。吾虽收神，而又收心，则神收而心本静矣。”曰：“存心者，养性也。性之始见，不存心则无所养。无所养，则终乎不见矣。存心实自收心始。所谓收神者，盖收心之余用耳。行之至久，见如不见，闻如不闻，形心两忘，合乎至道，则元性彰露，而元气生矣。”

## (九)凝神论

神者，元性也。余前所说神为主论，盖亦尽之矣。今念夫修丹者，多昧凝神之法，而凝神之法，不在乎速，故又为之论。凝者，以神凝于精气之内。精气本相依，而神亦恋之。今独重于神，何也？神者，精气之主，交会采取。至于行火，无非以神而用精气。苟先以神凝于气之中，则气未可安，神亦未肯恋气，而反害药物矣。且神，元性也。性方寻见，尚未定，摇摇颺颺，进退存亡，而遽使凝之，性岂能自凝？其所以凝之者，亦气质之性而凝之也。初云质性而寻本性，此以质性而逐本性，可乎哉？今之为学者，多为凝神所误。何耶？盖神仙有下手先凝神之说，故妄引以盲众。岂知其所谓凝神者，盖息念而返神于心之道。神归于心，则性之全体现；全体现而用之，无非神用，念念不离金丹，故丹成而神自归之，何凝之有？故曰：凝神者，神融于精气也。精、气、神合而为一，而阳神产矣。到此际此身，乃始为无用之物也。

## (十)幻丹说

丹有幻丹者，盖学道之士，不知正理，而妄为采取交会，故成幻丹。幻丹者，未静心田，遽采一阳。故斯时也，一阳奕生，非真阳也；气非元气，乃呼吸之气也；精亦非元精，乃淫洩之精也；神亦非元神，乃情欲之念也。夫人方学道，便欲为仙，得非欲念乎？以欲念而交会阳生，此幻丹之所以有也。精在肾府，而若采之升至于脐上，又无安顿处，故逐气而息于

气穴之右；脐通于肾之缕，与气交结而止，即自曰丹。既自曰丹矣，而精气神用者，便是后天底物。先天之物，果安在哉？谓之黄庭内炉、外炉、泥丸等窍，皆先天既立之后始见，当时在何处？实未之有也。傍风捉影，入海寻蟾，守株待兔，缘木求鱼，一旦败露，精乃荡然而去，先天又无所主。呜呼！非长生之丹，乃促命之法也。又有采气而上遇心血，气血凝而为物，亦曰幻丹。若此者众，故举以辨惑。

### (十一)捉丹法

金丹居内，亦有走失者乎？曰有。有可捉之道乎？曰有。然而非丹之走失也，门户不坚，而被其出也。幻丹则有走失，金丹安有此患。曰：金丹之出，何以知之？曰：丹在鼎中，备五行之正气，吾身五行之气迫炉，则相感而动，一旦觉气升鼎外，而内无相感，乃丹不存也。急须放下一场大静，并所谓炉鼎，及丹之在不在，俱付之无何有。或一日，或一夜，始觉其在何处，或在心，或在肝，或在脾与肾，身中百窍，皆可藏之。知其在彼处，遂绵绵若存而守之，勿使之再去他处。又一日之久，始以意采之，则直降于阳宫。又就阳宫如采取之时用意，遂从旧径直升阳于鼎矣。此造化玄微之妙也。

### (十二)神水华池说

神水者，即木液之谓也。华池者，脐中气穴之下，两肾中间一窍，绝肖黄庭，谷气就此而生精，医家所谓精穴者是也。斯窍也，少壮之时，阳盛气融，则神水华池，不过浇灌炉鼎，洗

涤脾胃，周流润泽气穴而已。若元气衰微，精元枯竭者，皆藉此以为丹本。元气既衰，非元气之衰也，乃气质之气，斫丧<sup>①</sup>已尽，邪欲之性，念念不已。先天既不得见，后天亦不足为用，羸尪<sup>②</sup>之根，殆起于此。华池之窍，乃生精而降于肾者也。气壮则精多，精多则华盛，用之如有余。气凋之士，精元槁矣，谷气所临，不过产一等欻欻之水，流归肾府耳。然我既静矣，元气本无增减，但华池无矣。大药三品，而欠其一。故阳生之际，未值采之时，以意斡归尾闾，自夹脊直透至泥丸。故就精穴用精，自然随气而升至午宫，遇众阳融之，则精始可用。然后降至于心，就心取汞，依然下至黄庭，即落乎其中，却用一意封固，即绵绵若存以养之。二者就其中自相吞啖，而丹始成。近有浙西一派，虽少壮之士，亦用此法而结丹。但道在迩，求诸远耳。然亦各执其是而已。

### (十三)百窍说

人之一身，毫窍八万四千，气宫三百八十四。毫窍散属气宫，脐中气穴，又为三百八十四宫之主，降于阳宫皆为精。心为中田，顶为上田，舌为下玄膺，目中有银海。额之中，眉之间，口鼻之衡，耳目之畔，咽喉之侧，腰肋之中，皆窍也。余前所谓丹之出者，若此窍皆可藏也，岂曰人身止有一二窍也。此一二窍者，众窍之枢纽也，岂曰止乎斯而已矣！此其体也，其用别著说于后。

① 斫丧：摧残；伤害。

② 羸尪：瘦弱。

## (十四)采取图论

采者，采真阳于肾府。取者，取真汞于心田。可以采则采，采之必得其用。非其时而采之，则龙不降，虎不升，惟见血气奔驰，冲冲来往，迷者以为交媾矣。抑不知坎离阴中之真阳，阳中之真阴，自兀然耳。至于气脉为一念所止，则气疾入脉络之中，离坎之内，反有伤于铅汞，虽曰养气，要之于终，实所以害元气也。夫元气之在人，至静始见，是先天之气也。而后天之气，时刻循环，但人汨于欲而不知详审耳。至于略定之际，心无他用，则方知其气之上下，遂错采以为先天，致反加害。所以近世之学道者，常有奇疾，盖为此矣。夫人之疾病，但气脉为梗耳。气本自调，而若役之使之升，则伤脾胃肺肝，耳目口鼻，其降则如水决长堤，锐然而下趋，沛乎其不可御也。至真之物，其能存乎？余悯此等言丹之士，故论采取于第一。虽有泄天机，但人有志于金丹，而反戕其性命，余救之以正理，太上好生，必不我罪。故此篇尽以刀圭、玄黄、婴儿、姹女，诸般譬说，尽扫而退三舍，使贤者见之而参同，愚者见之，泮然冰释，分分朗朗，如宝镜之察形，洞见毫发矣。金丹之士，先修阴德，以尽人事，然后持前心论，则大药可产，而形象可见矣。采取之法生于心，心者，万化纲维枢纽，必须忘之，而始觅之。忘者，意心也。觅者，真心也。但于忘中生一觅意，即真心也。恍惚之中，始见真心。真心既见，就此真心，生一真意，加以返光内照，庶百窍备陈，元精吐华矣。要在无中生有，有中生无。到这境界，并真心俱忘而弃之也。我以无而待之，则真息绵绵。真息绵绵之时，后天之气已定。



后天隐，则先天之气见，故阳生焉。阳生者，先天之气，自气穴中流出，而至于肾中○<sup>①</sup>，如喷泡然。盖两肾中间，有一缕透气穴，乃父母交媾之后，始生脉络也，故先天之气游之。既觉如斯，则一身百脉，尽若春生。春意融而渐长，此时先天之体始立。先天立，而后天愈退藏矣，然后可以微动采取之意。意者，以目垂观于心，却以心放下，送入阳宫，徐收而又纵，则阳起矣○。采之之意，生于心，生于目。故老子曰：“吾尝观心得道亦至瞞<sup>②</sup>。”夫真息既定，内光乃神光，此心乃真心。真心生意，神光烛心，故常为之说曰：目视心，心生意，意采铅。若阳生未融盛，而遽采之，则一念住。采意既萌，后天复起。故曰：了命实关性地。性者，凡所有相，皆是虚妄，既无著相，则虚妄除，而真理显矣。真理方明，而一念生，岂非复为虚妄之相乎？故伺阳长而始采，则勃然而升，先天气盛，而后天伏不暇矣。采之升也，实有异焉，醺然升至于脐而稍上，徐止脐之上，则息方凝，名曰铅。铅者金也，金生水。故汞产于心，云从龙，风从虎之理兆矣。风平而雨降，自然铅汞相投，相吞相啖。金生水，水生木，木又生火。木爱金，而金恋木，乃交合之道也。夫金克木，反有爱恋之意焉。盖金木之本性耳。吾以本然之性，亦不过譬喻耳。○乃先天也，五行在何处？但不如是，则不能达其理。采取之道既明，交会之理复露。再有叮嘱，采取不可太缓。太缓则老，而不可用，而后天之气杂矣。学人以交会论参看，则思过半矣。

① ○：内炼符号。丹家以此比喻金丹。

② 瞞：转睛。目动。

## (十五) 交会图论

恍兮惚兮中有象，杳兮冥兮中有物，古先哲常持此以警学者。盖恍惚杳冥，乃定之象也。惟定可以炼丹，不定而阳不生，阳生之后，不定而丹不结。故才以意采铅，而遽止其意，止有时，而升有刻。盖始生无过一气耳。升于脐则为铅，故止斯意而无用矣。铅自能引汞，汞自能寻铅，恍惚杳冥之中，交媾之理毕矣。

## (十六) 采取交会口诀

忘里觅，觅里忘，忘中见，见中忘，阳生矣。忘中采，采中忘，忘里升，升里见，见里变，铅成矣。定中起，意中升，忘中用，铅引汞矣。铅合汞于内，精会神于外，交会矣。铅汞精神，合而为一，却将一念，使之落黄庭归鼎矣。

### 口诀中口诀：

打合铅汞，须用一意；动采一阳，须用以静而生定。或问：“孰为交媾？”曰：“采取图心下一窍，乃交会之地，不可以有形求，亦不可以无形取，但铅升之际，阳气上为V。夫自气穴降为一阳宫○。我采以意○。汞降之际，阴气下为Λ。盖汞铅生，铅升于脐上W，为精光所烛，故曰铅。铅犹表也，汞犹影也，表动影随，故汞降亦如之。阳铅上升，不可谓之纯阳，中含精光为铅，盖亦属阴。阳汞之降，不可谓之纯阴，心生汞，心为神舍，汞遇神光而后可用，盖亦属阳。阳中有阴，阴中有阳，二气交感，凝结不散，遂成玄珠○，如黍米。”或问：

“铅乃一阳，一阳乃先天一气耳。汞何物为之？”曰：“铅与汞，皆先天之物。铅乃先天气，汞乃先天灵。此气乃命之母，此灵乃性之子。可以曰铅汞，可以曰性命。”又问曰：“心下一窍，何窍也？”曰：“混沌神房者，此也，乃精光目光之气，幻而为之，精华腾为V，目光垂为∞。精虽元精，然无日用之精，则元精不见。譬诸有水，则潮兴白气，未闻白气兴于地也。水乃精也，白气乃华也。神虽元神，然唯日用之神而不役，然后元神见。譬之皓月当天，云收而光始下烛，清静即无云也，垂光即照临也。精虽属阴，而精华属阳。目光属阴，而照于内，则亦属阴。光华相遇，而成一窍，以气感气，使二物会于其中。⊙<sup>①</sup>物之成也，有精气焉，有元气焉，工夫周足，遂为真人。盖生生之意，寓于此矣。所以能灵而神者，此也。”或曰：“然则交会之后，安得此珠落于黄庭，而归于鼎内？”曰：“二物聚时情性合，五行全矣。虎归于山，龙归于渊，目光还而精气复，此⊙落于黄庭，归于鼎内，会有关捩子<sup>②</sup>么？恍恍惚惚，万孔生春。此数言非正经元有，乃学者有所得之谓也。”或问：“阳生于上，遽止其意，安保不复降？”曰：“大哉问！黄庭之下，有一丹室之门户也，意生则上，故阳升。意止则一，故阳则不可得而降矣。炉鼎则在乎一之内，正属土也。故○备五行之正气，成天地之全形也。”或问炉鼎之法。曰：“黄庭之在人身如此，至一阳上升如此，珠落于其中之候⊙如此，即鼎炉也。黄庭同属土也，⊙至于中之中，盖属土中之土也，故落于

① ⊙：内丹符号。丹家比喻炼丹火候。外圈者象征进火采药（野战），内点者象征退火温养（守城）。

② 关捩子：关键。在禅宗，转指参悟奥秘玄机之要诀。

中而成鼎器。五行各厚其基，何谓厚其基？夫母求子，子恋母，丹之法也，皆取其本然之性。既归于鼎而各趋之，如子之恋母。故坐静之中，神光下垂则归于鼎，精华上升亦如之。至于行住坐卧，如龙养珠，如鸡抱卵，而气各归之，一身之脉络皆围之，务在乎勿忘而勿助长耳。”

## (十七)直泄天机图论

金丹之论既成，虑天机之犹秘，且论五行之颠倒，述水火之流行，明药材之进退，体日月之循环，余所著三篇之文尽矣。今虑夫学者未明，故为此书，直泄天机，动见毫发，化顽石而成金，点瓦砾而成玉，不啻过也。夫两目为役神之舍，顾瞻视矚，神常不得离之；两耳为送神之地，盖百里之音，闻之于耳，其神随之而去；两鼻为劳神之位，随感而辨薰莸。辨之者谁？神也。使耳目口鼻皆如眉，则神岂不安而全之？夫如是，则不为后天也，亦不劳修炼也。大抵忘于目，则神归于鼎，而视于内，盖绵绵若存之时，目垂而下顾也。忘于耳，则神归于鼎，而闻于内，盖绵绵若存之时，耳内听于下也。忘于鼻，则神归于鼎，而吸于内，盖真息既定之时，气归元海之理。合而言之，俱忘而俱归于鼎，而合于其内矣。

### 口诀：

或问金丹之道，耳目口鼻，固亦得闻之矣。心固不言可知也，肝胆脾胃肺肾，无用之物也，还亦无用之中，而可有功者乎？予答之曰：此固已到，而后知其理。但予誓以无隐。夫何隐之有？吾初从师亦叩矣，师赠我小诗曰：

五湖风景阔漫漫，鹭立沙滩宇宙宽。

画出枉劳君指点，异时游到尽堪看。

予初未达此理，后到此田地，始信师言之不我欺也。今以师不言之旨并言之。夫五行之用，不可缺一。故绵绵若存之顷，脾气与胃气相接，而归于心缕；肝气与胆气相接，从大小肠接于肾缕；肺气伏心气，而通于鼻。是气也，肾脾定之余，元气周流，自东而西，自南而北之气也。西南者，乃气之会也。气合而归于此，却自夹脊直透上中丹田，而降于肾府。两肾中间，有治命桥一带。故寒山子曰“上有栖神窟，横安治命桥”者，此也。气降至于此，阳气盛而上冲，与此气相接于一，则固围于鼎器之外，日用之，则日增经营之力，故鄞鄂<sup>①</sup>之成，肇于此也。忽然有一物，超然而出，不内不外，金丹之事，不言可知矣。一半玄之，又玄一半者，何也？曰：金丹之士，到此则一半矣。○超然而出者，乃玄关一窍也，其大无外，其小无内。○有形之中也，○无形之中也。先就有形之中，寻无形之中，乃因命而见性也。就无形之中，寻有形之中，乃因性而见命也。先性故难，先命则有下手之处。譬之万里虽远，有路可通。先性，则如水中捞月，然及其成功同也，未容轻议。用力不到者，知其然也。未见不必存之以有，恐至著相。或又曰：子画图中多有窍，何也？曰：斯窍也，非采取交会之窍也。盖一阴一阳之谓道，往来不可穷，用之则充塞于一身之中，是此物之作用，不用则归藏于心田之一，了然无形象。然则何物耳？○○，意之主耳，左属阳，右属阴，做到这

① 鄞鄂：指元神。

里，方是返太极。曰：返太易者，自太极；返太极者，自太和；致太和者，自阴阳始。故曰：阴阳和而风雨时，嘉禾生者，譬之如此。天地之数，五十有五：天数一，地数二；天三，地四；天五，地六；天七，地八；天九，地十。阴奇阳偶。天数二十有五，地数三十，合而为五十有五。大衍之数五十者，去五以象五行，后之鼎内外☵是也。又就其中克一，象太极之不动，其用四十有九。又就其中克一，以为鄞鄂，其用四十有八。学人行炉鼎用火之法，以四卦为主，以六十卦为用，存乾坤坎离也。又以大衍图求其象，则循环之理明矣，周天之法泄矣。如或末明，更请看《炉鼎图论》云。

### (十八)蟾光图论

太虚寥廓，皓月灿然，雪浪翻腾，金蟆吐耀。人见月之所以明，而曰金精盛，则月明焉。孰知金之所以生者，自月而产也。人见金之产于月，而不知月之明，本出于日也。月者，喻元性也；水者，喻坎宫也。金蟆者，喻一点真阳之窍也。元性喻月，性之用也。性之初见如星大，圆陀陀，光烁烁，未足言见性，但气质之性稍息，而元性略见。如云开则月见，少顷合则亦然耳。至于不时时存之，则可没与见未见时，无以异也。故金丹之士，才见此物分明，便是元气产矣。遂因而用之，譬之见贼便捉，毋使再逸。然以之收于鼎器之中，而一点元气之真，始不可得而出矣。以丹田为日，以心中元性为月，日光自返照月，盖交会之后，宝体乃生金也。月受日气，故初三生一阳者。丹既居鼎，觉一点灵光，自心常照，而无昼夜。一阳生于月之八日，而二阳产矣。二阳者，丹之金气少旺，而元性

又少现。自二阳生于月之望，而三阳纯矣。三阳纯者，是所谓元性尽现，即前所谓无形之中也。一阳才生时，但觉吾身有一物，或明或隐。二阳生时，则遍体生明矣。三阳生者，则光不在内，不在外，但觉此身如在虚空，亦无身，亦无虚空，亦无日，亦无月。常能如此，则大定也。但丹士若存之于有，而不能采真铅，故以无为用也。既至于此，而金丹且半，何也？且元神见矣，而未归于丹鼎，混精气而为一，所以为半矣。更说他后一半底道理。月既望矣，十六而一阴生。一阴者，乃性归于命之始也。自一阴性，至于月之二十三，而二阴产矣。二阴者，乃性归于命之二也。自二阴生，至于月之三十日，而三阴全矣。三阴者，乃性尽归于命也。性之全体现，绵绵若存之时，则性返乎命内矣。方其始也，以命而取性，性全矣，又以性安命，此是性命天机括处。所谓性命双修者，此之谓也。到此之际，则金丹之全也，始于火候，凡一日用度，则一日养之，百日之功，而婴儿产矣。故吾以月为之喻，取其交会相照之理也。月明实本于金，金之性，实出于月，百炼愈坚，万劫不坏。盖金者，日也；月者，性也；火者，日气也。金入火而复于元性之真，可以炼成至宝，号为金液还丹。故修丹者，始则取金，为金生水，交合之理显，而藉土以成之。故城郭基址，无非托名真金药物，而固济堤防之，炼成纯金，故曰金丹也。

### (十九) 炉鼎图论

鼎之为器，非金非铁；炉之为具，匪玉匪石。黄庭为鼎，气穴为炉，黄庭正在气穴之上，缕络相连，是为炉鼎。阴阳为

炭，以烹以炼。夫黄庭之在人身上，交会之顷，乃元气产之际，此时正开，而丹落于其中，遂封固之。所谓水银实满葫芦里，闭塞其口，置深水者也。水银，铅汞也；葫芦，黄庭也。深水者，水犹气也。闭塞黄庭，隐藏丹母，而置于气会之地。达者审之，得其趣也。虎啸风生，龙吟云起，蟋蟀吟秋，蜉蝣显阴，万气归鼎，而封固愈密，烹炼愈坚，此炉鼎之所以有也。万卷丹经要旨，画图立象，本使人得象忘言。后之学者，皆泥象寻爻，各求诡论，岂知至道不繁，枢纽阴阳而已矣。如以天一生水云云之数而言者，此亦不过明水火之流行耳。如以四时八节而言者，此亦不过喻天地阴阳消长耳。秘其母而言其子，故知之者鲜矣。余今所以著为此书者，皆弃枝叶而言本根，本根有而枝叶自芳。盖古人不欲言，而余言之。道中君子，宜体此意，依此而行，神仙可立跻也。或问炉鼎之体明矣，炉鼎之用，亦愿闻焉。天地间百卉草木，万类散殊，冬至之后，阳动于下，则枯木重荣，百草萌芽，蛰虫奋发，万类熙怡。造化岂有心而生万物？万物亦何心而望造化？盖一气之动，万类感而然耳。天何心哉？物何心哉？至于百卉开花结实之际，正药物循环之时；落叶凋芳之际，正药物归根复命之时。可喻古人譬药物产降而成丹，莫有出于此者。但不可泥于无心，使其自浮自沉，亦不可泥于有心，而驱驰逐火，但绵绵若存，知其无，守其有，知其白，守其黑，静中行火候，定里结还丹，赠之以中。

## (二十)神室图论

神室者，元神所居之室，鄞鄂是也。人知立鄞鄂之造化，



显然彰露矣。抑不知有室而无主人，何取其为室哉？然主人虽无，而主人之胎，亦在乎一室之中矣。如怀孕然，母呼亦呼，母吸亦吸，但气未足耳。气足而形完，一点灵光，入于其中，则倏然而生，啼哭枪然。纯乎其人矣。此乃鄞鄂成，而神归于室之时也。神归其室，则所谓得其一，万事毕矣。盖交媾之后，神光垂而烛乎玄珠矣，精华升而产于玄珠矣，真铅则元气矣。精气神亦先胚胎在其中矣。火足气充，则元精、元气、元神，尽合而为一，故婴儿产矣。婴儿岂自产焉，火炼尽群阴，而胎始脱，到此方是产婴儿。吾尝谓古人画炼丹之图象⊙，○固鄞鄂也，·此一点安于中，遂不知安一点于中之道。暂结终散，猛火烧空，而坎离逸矣。夫此一点产于外，而顺于后天者，一生二，二生三，三生万物，皆从此出。常人为之，志士反焉。逆之而产于内，则长生久视之道存矣，岂非归根复命乎？复命归根之由，深根固蒂也。深根固蒂之道，自澄心遣欲。澄心之理，屏视去听。如孔子曰：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”此便是真实道理。但儒教欲行于世，而用于时，故以礼为之防。所谓妄心者，喜怒哀乐各等耳。忠恕慈顺恤恭敬谨则为真心。而修丹之士，则以真心，亦为妄心。混然返其初，而原其始，却就无妄心中，生一真心，奋天地有为，而终则至于无为也。

## (二十一)火候图论

《易》之为书，三百八十四爻。火之为数，三百八十四铢。故以乾坤为鼎器，坎离为药物，其余六十卦为火候。初一用屯、蒙；初二用需、讼；初三用师、比；初四用小畜、履；初五用

泰、否；初六用同人、大有；初七用谦、豫；初八用随、蛊，而金计半斤；初九用临、观；初十用噬嗑、贲；十一用剥、复；十二用无妄、大畜；十三用颐、大过；十四用咸、恒；十五用遯、大壮；十六用晋、明夷；十七用家人、睽；十八用蹇、解；十九用损、益；二十用夬、姤；二十一用萃、升；二十二用困、井；二十三用革、鼎，而水计半斤；二十四用震、艮，二十五用渐、归妹；二十六用丰、旅；二十七用巽、兑；二十八用涣、节；二十九用中孚、小过；三十用既济、未济。顷刻而周，周而复始。自日月运行，一寒一暑，天地氤氲，万物化醇，倒造化，翻乾坤，窃宇宙，盗阴阳，达天地之至道，始可与言此也。或问：“乾坤坎离之体？”曰：“周天火候之时，坎离交矣；坎离交，则乾坤交会矣。夫天气下降，地气上升，乃乾坤之用也。坎者，乾交坤也；离者，坤交乾也。其他卦象，不过设体耳。亦不可泥象寻爻，而火候之法始见。”又曰：“似子言之，不过范围天地，运行日月而已，而《炉鼎图》，又列八卦于鼎中，《火候图》，又升五位于泥丸，布平桥于卯酉，何也？”曰：“天机固不容轻泄，但言既至此，隐之何为？且河出图，洛出书，天尚自泄，况于人乎？”客曰：“止，余闻泄天机而殃及于九祖。”予曰：“独不闻度一人，而福及九祖乎？”客曰：“子之用心，非某能知及之也。”曰：“是炉也，是鼎也，乃进水进火之理也。水火无过一气耳。气之升也，吾以心接之，即火也。气之降也，吾以静待之，即水也。此绵绵若存之时，子午进用之功也。斯时也，方是偃月炉具之时。夫性见则气生，气生则金生，金生则气多，气多则金愈旺。此二者交相为用也。金旺于中，烛破浮云，露出一钩真性，如月之明，乃偃月炉也。存养之久，则金气胜而全尽。烛见一轮明月，乃全性也。既见全性，又返金性，则吾身皆真性

命为之主，此用火之时也。盖二者未融为一，而用火炼之，炼作纯金也。包含性命，通体皆阳，浮沉自在，爱日恋月，好游顶门，时至道成，奋厉而脱。吁嘻！人人可以如此而成功。人而自弃之，若是可哀也哉！余见总篇，方其九转既周，沐浴已竟，火力终焉。一星不灭，故动○，○巽风以吹之。巽风者，鼎下之片缕耳。阖则为乾，辟则为巽，阖则为嘘，辟则为吸，何以能阖辟？亦无非一意使之然也。”或曰：“巽，西方之位。似子所言，巽乃中宫，毋乃反乎？”曰：“西方者，巽之用也；中宫者，巽之体也。吾自心生一意，而降于巽位，其象始辟，则吾言实兼体用而训也。继之以乾，乾金而火，乃金精致遇。而炎火张设，须坎以抑之。抑之而不能止，则有反攻于下之患。故止以艮，而又嘘以巽。巽上一画属阳，止火非阳不行，故遇震而稍焰，遇离而复炎，又止以坤。坤，水也。火从水起，如遇其兑，兑又西方之卦也。故自尾闾徐徐升上，而至泥丸，顶为天门，为正午之地。午属火，遂加煌，又接之以心。心，火也；接者，神也，乃神火也。又加煌，至卯酉，若直下，则刑德临门，危其大哉！故一立而各为二道。今日之卯酉，昔日之坤艮也。火，气也，气降而复升之理，故归于肾府，化为真水而用之。盖文火性柔而难化，遇卯木必克土。遂以火克木，则土不受克矣。武火性强而易化，降自酉。酉属金，金生水，归于鼎。”曰：“何谓文，何谓武？”曰：“文火自三关上至于天矣。武火是午宫与心火也。大凡火候，只此一场，大有危险，丹士宜一战而胜，则天下定矣。平日周天火候，切不可为则也。”

## (二十二) 总论金丹之要

夫人之身，大而可以取象天地，包容万汇，变化莫测，灵通玄妙。百姓日用而不知，故金丹之道鲜矣。夫金丹之道，贵乎药物，药物在乎精气神。神始用神光，精始用精华，气即用元气。精非气不盈，神非气不充。精因气融，气凭精用。气因神见，神凭气用。且以吾身之天地言之，自太极既分，两仪判矣；两仪生四象，四象生八卦；八卦立，而天地人之道备矣。天以动为体，地以静为体。天地之气，往来不息，而日月行乎其中。盖父母媾形育我之后，始生脉络也。自形完之后，始生缕络，反若元性之虚无。谷道筋条，殆似草茅之郁茂。此乃先天之气，为先天之道。此金宝之至言也。宜守之以中，则庶乎道路通畅。盖人受天地之中气以生，所谓命也；得天地之中气以成，遂可为人。我以身为天地，亦宜执其中，而为造化之枢纽。中者，有三中，心中意，脐中鼎，肾中炉。三中之至切者，心中意，而脐中鼎次之，肾中炉又次之。此三者，自金丹之始至终，不可须臾离也。大凡金丹之道，学者寻五行，其末矣。当知交会之际，恍惚杳冥，痒生毛窍，金之本情也。逸豫和畅，肢体柔顺，木之本性也，无他，铅本火体而金情，汞本水体而木性，无他，水火者，铅汞之体也；金木者，铅汞之用也。铅汞凝结，光华会合者，意也。意属土，五行既全于鼎器之中，物以类聚，五行又环列鼎器之外，内外相感，而丹始成。形状黍米相似，非青非黄，非黑非白，不可得而名状也。到此之际，又绵绵若存，清静无为，自然现出百般妙用景象。肾水合精水，自玄膺流下，谓之华池神水。虚无之中，

白雪生而黄芽长，只绵绵若存之顷，亦悉归于鼎器之内。是大药不离精气神。要认始用药材，又精气神之所产也，非使用精气神也。今有一等旁门，自作自是，而精气神受役之不暇，奚能产药也？

精气神三者孰为重？

曰：神为重。金丹之道，始然以神而用精气也，故曰神为重。神者，性之别名也。至静之余，元气方产之际，神亦欲出，急用定以待之，不然，是散而无用之体也。苟夸出入必为大道，则谁不可为？夫神不疾而速，不行而至。师言曰：“神之妙用，无方而有限，若得其道，可以出入，切不可纵为良深。尽收于内则可，岂可纵于外也？”夫神出而依林木以成形，阴未尽也。将出之际多异景。目光烨然，从目出也；鼻气或吸，从鼻出也；耳闻清音，从耳出也。独不可从口出入者，何也？夫口乃五脏之气所会也，神弃精气而窃出，避气盛之地也。神气精常相恋，而神一出，二者无依焉。故神之出也，有害无益。日居月诸，照临下土。丹士逆之为用，顺而为火。夫大循环◎，九转中九转。九转初生，旺于第一转，伺气尽，又绕第二转，余亦为之。至于九转周足，遂迫于鼎，故用前进火工夫，谓之真阳而战群阴。

请明言之。

人一身皆属阴，惟有一点阳耳。我以一点之阳，自远至近，转之又转，战退群阴，则阳道日长，阴道日消。故《易》曰：“龙战于野，其血玄黄。”至于阴尽阳纯，而丹始能升泥丸，决然奋厉，真人于斯而始见矣。金丹之道，如此而已矣。更有言不尽底：丹之初成也，交合之际，未免藉阴阳二气以成之，后则渐以阳火炼成纯阳之体。故自强不息，乾道也，丹成矣。

故凝神以成躯而成仙，丹之初成也，藉五行以成其用，后则渐以真金，养成纯金之体，故通体之光，乃金色也。金变日色，故光；金象日性，故刚；故曰金丹，又曰金仙。幻体虽假合之物，修丹之士，须藉以养丹基。譬之城池，城池固则外邪不能入。故绵绵若存之顷，脾胃合为一脉，而围丹穴之左。肺肝合为一脉，而围丹穴之右。真气彻至，则环于脉络之中。故近于丹，而气可得之以化至宝。举其一，可知其二。然亦无为自然始，举是以明矣。夫无为，无有为也。夫人之一气在身，由念而动，譬之握拳，吾念欲开，而五指伸，了无罣碍。学人达此，于采先天一气之时，行一真念，采一真气，有无互用，落在黄庭，其理一也。穷冬凋剥，必得阴阳交泰之后，乃生万象。学人达此，当知交会之后，不期药物之产而自产矣。金之在水，其耀夺目；金之在土，土能藏之。盖产于幽处，而隐其明处也。丹之在鼎，犹人君在位，百官称职，其国自安。火候药物，多得其宜。第一转，产药于东，而降于西；以心为斗柄，斡旋其机，故行二十度而魄满；又斡之二十度而魂满，则火之魂，与水之魂交合，而神用大矣。他转如之。举其要以明学者，言曰：“斗极建四时，八节无不顺；斗极实兀然，魁杓自移动；只要两眼皎，上下交相用；须向静中行，莫就忙里送。”细味之，其理自得耳。

### (二十三)次第秘诀

先以宁心，抑息，守虚无。待癸，阳生，即命气冲和，而运动三周，则潜神于下极。再待癸生，可采之。至望略可住，勿远而即取之。用存归之意，以待壬水上升，然后降之。如是

者三，再转归，封固，守虚无，而放下一段工夫。若能静心参悟，无有不备，不必执文多求索，而眩目惑于心也。

## (二十四)火候秘诀

丹居鼎内，上水下火。心动属火，静属水，乃水鼎也。○静属水，动属火，乃火鼎也。阳在鼎下，曰水鼎；升于鼎上，则火鼎也。阳火是外炉，外炉起火，存于气穴。黄庭正在气穴之上，气穴乃内炉也。内炉有火，近鼎常烹，此绵绵若存也。火长进于下，则不可坐。至于子午二时，午进火，子进水，阳生不以心扰，接之以意，斡归于右，转降于左，存入○○○（炉鼎内），反是则进火。

或曰：敢问九转之功？

曰：三月火候，乃九转也。

第一转，初自胁边左右，存为火道，自阳宫起自右边，到肩横过，正中凝住，却自左边送下，遂绵绵若存，宜静不宜动，宜徐不宜急。曰：扇火急，则伤丹。此每日子时之功也。

第二转，自胁边进一寸二分，用法如前法。此丑时之用功也。

第三转，自胁边进五分，用法如前法。此寅时之用功也。卯时火沐浴，卯时起火，取丹计四寸。有缕二条，正为火道，脉透鼎中，故火起不用目，不用心，以意斡之右转，取横与鼎齐，正缕地也。遂大静，火遂为水而归于鼎，丹遂沐浴，绵绵若存也。

第四转，进一寸，用法如前。此辰时之用功也。

第五转，进五分，用法如前。此巳时之用功也。

第六转，抽添，进五分，火自下与午时心火顶火俱旺，故

阳生小抑之，抽也，再生则微火矣。直上于左而横过，恰值心，遂逢心火，而共降于右。若下火不抽，上逢心火矣。

第七转，进五分，用如前法。此未时之用功也。

第八转，行左降右，取丹方一寸。未时之火道，皆至阴之道也，火力过而衰。值申道亦阴道。无他，心上道，阳道也；心下道，阴道也。二时火皆从阴过，至酉而始金旺，故静以待之。火为金液而归于鼎，丹遂沐浴，卯沐浴乃益汞，酉沐浴乃益铅也。

第九转：取金丹五分而已。顷刻而周，即定以待之。

## 蟾光图



蟾光图



# 悟真篇丹法源流

原著 王 沐

**编者按：**

王沐(1908—1992)，河北省唐山市乐亭县人。道教学者，丹功专家。1936年皈依济南郝姓高道，受龙门律宗戒，为“宗”字辈。一生致力于道教和内丹研究，著有《内丹养生功法指要》、《悟真篇浅解》等书。生前任中国道教协会理事。在中国道教协会研究室工作，期间担任中国道教协会道教知识专修班讲师，为中国道教理论知识的传播做出了突出贡献。

## 一、悟真篇作者及其时代

《悟真篇》是道教内丹丹法主要经典，著录于《文献通考》、《宋史·艺文志》及《四库全书》之中，著者为北宋张伯端，是继《周易参同契》之后的丹经。书中以诗词形式总结了宋代以前内丹的正统法诀，继往开来，在道教史中为承前启后的一部名著。《四库全书总目提要》说“是书专明金丹之要，与伯阳《参同契》，道家并推为正宗。”

张伯端，字平叔，浙江天台人。生于宋太宗雍熙四年（987），羽化于宋神宗元丰五年（1082），住世九十六年。少年博学，屡试不第，乃云游四方，孜孜访道。宋熙宁二年，随陆洗入成都，佐机要，遇刘海蟾授以丹诀，遂改名“用成”，作《悟真篇》传世。

清仇兆鳌《悟真篇集注》卷首有“陆彦孚记”一篇，记张伯端的身世较为具体。彦孚为陆洗之孙，名思诚，幼年曾详闻平叔事迹。他说：“张平叔，少业进士，坐累谪<sup>①</sup>岭南兵籍。治平（1064～1067）中，先大父龙图<sup>②</sup>公洗帅桂林，引置帐下，典机事。公移他镇，皆以自随，最后公薨于成都，平叔转徙秦陇。”这一段是陆彦孚记张与陆洗的关系。在张自序里谈他在四川遇到异人（传为刘海蟾）也在此时。陆记中另一段则叙述《悟真篇》原稿保存经过：“久之，事扶风马默处厚于河

---

① 坐累谪：坐累，因过失而受牵连。谪，封建时代特指官吏降职，调往外地。张伯端曾因火烧文书罪，被流放岭南。

② 龙图：陆洗为北宋龙图阁大学士。

东。处厚被召,临行,平叔以此书授之曰:平生所学,尽在此矣,愿公流布,当有因书而会意者。”后来马处厚将此稿传于张坦夫,坦夫传于彦孚之父。彦孚幼年曾窃取读之而不通。迨彦孚晚年好道,盟受丹法,更加宝藏原稿,并刊校流布。<sup>①</sup>此文虽只叙刊书经过,但平叔身世,也可以略见端倪。

张伯端生于北宋初年,统治者在晚唐五代十国动乱之后,逐步统一了全国,为了巩固政权,收买人心,利用宗教,所以道教极受尊崇,并仿唐朝以老子为先祖之例,以九天司命真君赵玄朗为圣祖,尊为太上混元皇帝,与唐代太上玄元皇帝并列,祭祀位于北极大帝之上<sup>②</sup>。又搜集五代兵火中散失的道经,编成《大宋天宫宝藏》。因为道教隆盛,统治者又极力扶持,民间道派也特别兴盛起来。钟吕<sup>③</sup>金丹派应时而生,逐步形成成为炼内丹的宗教集团,成为道教史中最重要的派。

本来道功道术,包括较多,陈撄宁会长曾将《道藏》分为道学、道通、道功、道术、道济、道余、道总、道史、道集、道教、道经、道戒、道法、道仪等十四类,而内丹仅为第三类道功里的一种。在《道藏》五千四百八十五卷中,丹经只有一百三十种上下,在比重方面,只是少数。但因道教思想,重视现实世界,力图控制自然,所以他们特别探求生命奥秘,研讨养生方法,而且为了达到返老还童延年益寿的目的,炼养方术却常常成为修道的核心。本来内外丹并重,但因唐代统治者多数

① 清仇兆鳌《悟真篇集注》卷首序。

② 宋赵彦卫《云麓漫钞》卷八。

③ 钟吕:钟离权(汉钟离)、吕洞宾的并称。

相信外丹，崇信烧炼，以致太宗、高宗、敬宗、宪宗、武宗、宣宗等，都因服方士金丹而死亡<sup>①</sup>。又加外丹所用药料，寻求不易，烧丹火候，亦难掌握。唐诗人白居易屡次烧丹未成，颇感失望，有诗曰：“空王百法学未得，姹女丹砂烧即飞。事事无成身老也，醉乡不去欲何归？”可以说明炼丹不易。因此经五代以后，人们对服丹可以延寿长生的信仰日趋薄弱。张伯端所生的时代，正是外丹信用已趋低潮，而内丹倍受崇奉时期。

## 二、悟真篇的内容

### （一）先命后性的丹法——由有为到无为

张伯端奔走四方，屡佐戎幕，似非出家道士。但其宗教思想，则自认为是继承道教正统。所以《悟真篇》绝句第十二即阐明《道德经》中道与丹法的关系。诗句说：

“道自虚无生一炁，又从一炁产阴阳；阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”

对此诗，清刘一明《悟真直指》解释“道”说：“此性命之道，即造化之道，生生不息之道也。然此皆顺行造化之道，修道者知此顺行造化，逆而修之，则归三为二，归二为一，归一于虚无矣。”注解中所称“道”为生生不息，即指生命的本源；“逆行”即必须扭转自然中生老病死的规律，使其永葆青春；所谓“一炁”分为阴阳，即以心为性，以肾为命；心为离为阳，

<sup>①</sup> 赵翼《二十二史札记》。

肾为坎为阴，阴阳生三，即精气神三宝，由此而孳育万物。此程序本是顺行，但张伯端暗示丹法必须反此而行，使其归根返本，复归于道。此种对道的解释，是从炼丹家观点提出的。认为如此重返虚无，始得长生。刘注又说：“道者先天生物之祖气，视之不见，听之不闻，在儒则名太极，在道则名金丹。”<sup>①</sup>而《大丹直指》则进一步解释说：“金丹之理，在一性命而已，一炁由虚无而生，性命合炼，精气神三宝凝结，即复归于道。”李道纯《中和集》“无一歌”说：“三五混一一返虚，返虚之后虚亦无。”可以代表道教金丹派的思想<sup>②</sup>。

性命两字，三教各有不同解释，道教各派对此也各有不同的涵义。钟吕金丹派南宗和北宗的看法也有区别。一般谓性，即理性；命，即生命。修性即修心，修命即求术。白玉蟾说：“神即性也，炁即命也。”亦指炼心神为性，炼精气为命，与上面各注意思相同。盖内丹要素虽有三种，实分为元神和元炁。修性即为第一种修心炼性；修命即为第二种水底求玄。而共同目的则系求脱胎换骨永葆青春。使精神变化与肉体变化合凝，作为成丹的初步。性功无为，命功有为，目的则一。

钟吕金丹派内部对性命两字理论虽一致，方法步骤则各有不同。北宗主张以修性为主，《重阳授丹阳二十四丹诀》说：“主者是性，宾者是命。”王常月《碧苑坛经》：“应识命在性中，只以见性为主。”丘处机真人说：“吾宗惟贵见性，而水火

① 清刘一明《悟真直指》。

② 《道藏辑要》帛集六十页《中和集》“无一歌”。

配合其次也。”<sup>①</sup>

南宗《悟真篇》对性命修炼的安排，则与北宗看法不同，张伯端说：“命之不存，性将焉存？”又在《悟真篇后序》中说：“世间凡夫，卒难了悟，黄老悲其贪着，先以修命之术顺其所欲，渐次导之于道。夫修命之要，在乎金丹，始于有作，终于无为。”所以《悟真篇》绝句第四十二说：

“始于有作人难见，及至无为众始知；但见无为为要妙，岂知有作是根基。”

刘一明注解：“古真云：‘性命必须双修，工夫还要两段。’盖金丹之道，为修性修命之道，修命有作，修性无为。有作之道者，以术延命也；无为之道者，以道全形也。故金丹之道，必先有为，于后天中返先天，还我本来命宝，命宝到手后，不为造化所移，于是抱元守一，行无为之道，以了真空本性，直超最上一乘之妙道矣<sup>②</sup>”。朱元育《悟真篇阐幽》也说：“此诗言金丹大道，当从有而入无也。人但知有为所以了命，无为所以了性，不知其中自有缓急先后之序。有为之功，在乎结丹；及乎功深力到，身心一如，归根复命，与道合真，方见了手之妙。”所以丹法起手功夫，叫做命功；了手功夫，叫做性功。精气神三个生命元素配合，阴阳即元神元炁，元神元炁结成金丹，由有入无，重返虚空，这乃是张伯端运用《道德经》玄理，发展了《参同契》的火候阶段论，较北宗所传修真之法，

① 《古书隐楼丛书》《碧苑坛经》卷一，又《道藏》第788册。

② 清刘一明《悟真直指》卷二之下第40页（湖南版）。

更为明确。所以他借用老子的话,总结这一思想说:“万物芸芸各返根,返根复命即常存;知常返本人难会,妄作招凶往往闻。”

从以上绝句第十二与第四十二两首联系起来看,前一首讲生命顺行的发展,后一首讲生命逆行的归原。朱元育《悟真篇阐幽》将前者列为绝句第一首,后者列为第二首,是很有见解的。

南宗白玉蟾再传弟子萧廷芝《金丹大成集》发挥《悟真篇》以上丹法思想说:“夫道也,性与命而已。命者有生也,无者万物之始也。夫心者,像日也;肾者,像月也。日月合而成易,千变万化而未尝灭焉。然则肾即仙之道乎?寂然不动,盖刚健中正纯粹精者存,乃‘性’之所寄也,为‘命’之根矣。心即佛之道乎?感而遂通,盖喜怒哀乐爱恶欲者存,乃‘命’之所寄也,为‘性’之枢纽矣。吁!万物芸芸,各归其根,归根曰静,静曰复命,穷理尽性而至于命,则性命之道毕矣!”<sup>①</sup>《悟真篇》即以此观点,排列丹法次序,先以律诗十六首、绝句六十四首、词十二首以传命功,再用《悟真外集》诗文以示性功,仙佛合参,使学者领悟至道,所以陈撄宁会长说“《悟真篇》巧妙地运用了《道德经》”,真是画龙点睛,一语破的,指出了关键性的问题。

## (二)《悟真篇》命功的内容

《庄子·养生主》讲解牛之术,“庖丁释刀对曰:臣之所好者道也,进乎技矣”。这是庄子以解牛比喻养生的关系。“道”是比喻养生最高的境界,“技”是比喻养生的法术。丹法

<sup>①</sup> 《道藏辑要》昂集四,《金丹大成》第2页。



是技术，所以道经称它为命；道学是心性还虚，因此道经称它为性。《悟真篇》的“了命”一词，即为完成丹法（内炼功法）步骤的代号。

《悟真篇》丹法，主要包括：物质基础，运用方法及步骤，结丹的理想三部分，略述于下：

### 1. 物质基础

内丹的物质基础，专用语称之为药。药的构成成分，包括精气神三种。《玉皇心印妙经》说：“上药三品，神与气精，恍恍惚惚，杳杳冥冥。”白玉蟾说：“其精不是交感精，乃是玉皇口中涎；其气即非呼吸气，乃知却是太素烟；其神即非思虑神，可与元始相比肩。”闵一得注曰：“是即所谓元精、元炁、元神也。”道经称为“元”，即元始之意，刘一明说：“精气神而曰元，是本来之物，人未有此身，先有此物；既有此物，而后无形生形，无质生质。虽名为三，其实是一。一者混元之义，三者分灵之谓；一是体，三是用。盖纯的不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动为神。三而一，一而三，所谓上药三品者，用也；所谓具足圆成者，体也。”<sup>①</sup>

精气神三种虽并称为药，但也有次序的不同。白玉蟾说：“神是主，精气是客。万神一神也，万气一气也。以一而生万，摄万而归一，皆生我之神也。”盖在全部丹法里，皆以神驭炁，以神炼精，始终不离神字。精气互化称为炁，炁神互化成为阳神，即道经所谓神为主宰，气为动力，精为基础。此三种为生命中三大元素，互相为用。宋俞琰云：“心虚则神凝，神凝则气聚，气聚则精生。”然后经过炼丹互化过程，成为返

<sup>①</sup> 清刘一明《悟真直指》。

老还童的物质基础。《悟真篇》绝句第五云：“咽津纳气是人行，有药方能造化生；鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”因为咽津纳气，乃后天滓质，并非生命精微。律诗第六：“人人本有长生药，自是迷徒枉摆抛；甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。井蛙应谓无龙窟，篱鷁安知有凤巢？丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅？”这是人人自己身中有丹药，可惜不懂得而白白地抛掉了。“天地合”者，按《河图》指示，天一生水，水为精之代号；地二生火，火为神之代号。天地合即水火交，水火交而甘露降。坎离亦代水火，两者结合后，人体生命元素因代谢而新生。甘露即先天一炁，从泥丸下降，黄芽指大药丹母，从丹田而生。上下交会凝成圣胎，谓之丹熟。“金满屋”则指已达三花聚顶，百骸俱理之境。《悟真篇》丹法中所谓药料，就是作为生命本源的三个要素。此三者名词虽与中医所用者相似，但其实质则大有区别，所以丹经中用名词必冠以“先天”、“后天”、“元”、“真”等定语，以示其不同用途。这是《悟真篇》中的命功基础。凡称先天，皆非有质之物。

## 2. 命功运用的方法及步骤

丹法分筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚四个阶段。但本书中作者认为筑基入手功夫，为学丹法者所应先知，故不论列（内丹筑基功与今日气功养生方法相似），而从炼精化炁讲起。

在丹经中，称筑基部分为道术，称炼丹部分为仙术。仙术分初、中、上三关，亦称百日关、十月关、九年关。

### （1）初关

初关即炼精化炁阶段。此处所称精和炁，是丹法的专用语，书中虽然隐现，阐明则赖师传。《悟真篇》谈此一阶段时

均用暗示和比喻,但学者如能对丹法有初步了解,也就会按图索骥,豁然贯通的。例如绝句四十四:“恍惚之中寻有象,杳冥之内觅真精。有无由此自相入,未见如何想得成?”此诗是由《道德经》第二十一章而来。此章中云:“道之为物,唯恍唯忽。忽兮恍兮,其中有象;恍兮忽兮,其中有物。窈兮冥兮,其中有精;其精甚真,其中有信。自古及今,其名不去,以阅众甫。吾何以知众甫之然哉?以此。”河上公注曰:“其中有精,实神明相薄,阴阳交会也。其精甚真,言其甚妙甚真,非有饰也。以阅众甫,阅,稟也;甫,始也,则指稟赋道气万物始生也。”此注本意实指真精即生命的本源,为道(金丹)的基础。清李涵虚注此章说:“以一物之真,观万物之性,无非重此初气,即察万物之初也。”初气即元精,亦即生命原始物质。《悟真篇》实即运用了老子的遗教,指出炼精化炁的初步工夫。称恍惚,称杳冥,盖阐明此真精并非有形有质,乃氤氲于五脏百体之中,亦即玄关出现的感觉;讲“寻”,讲“觅”,即指出必须以神为体,以意为用,从似有如无中采而炼之。而有无相入即互化过程,此第一步功夫,使精气结合而成真炁。真炁的“炁”字在丹法中,与“气”字意义不同。按龙门师传,先天炁曰炁,后天气曰气;有药伴随的叫炁,调息叫气。炁就是丹母的同义词。在炼丹第一步炼精化炁与第二步炼炁化神之间,主要在“化”,化就是渐法,就是量变。第二步化神结束时用顿法,就是质变。《悟真篇》这一首诗,实是丹法第一步的口诀。

## (2) 中关

中关即炼炁化神阶段,此时元精元炁已结为“炁”而成“大药”,第二步功夫即炼去大药的阴质而使它成为纯阳。

《悟真篇》绝句第三十一云：“玄珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形；十月霜飞丹始熟，此时神鬼也须惊。”玄珠，出于《庄子·天地篇》：“黄帝游乎赤水之北，遗其玄珠，使离朱索之而不得，乃使象罔，索而得之。”注：“象罔者，似有象而实无。”<sup>①</sup>《悟真篇》引用此一故事，以玄珠比喻大药，由恍惚杳冥之中，逐渐觅得，阳炁渐增，阴气日消。大药既生，运火养之，寂照中下二田，真气升降。十月怀胎，霜飞信号出现，则炼炁化神成功了。

律诗第十三云：“不识玄中颠倒颠，争知火里好栽莲。牵将白虎归家养，产个明珠似月圆。漫守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。”就是指在中关中的还丹妙用，由颠倒逆行而归自然。绝句第四十四“有无自此自相入”更可以进一步解释成在得药以后，有为无为可以任其自然了。盖火里栽莲，即神与药合，“火”比喻神，“莲”比喻“药”，也比喻“炁”。神炁已合，白虎归家。白虎是西方金，即元精也，坎也。“归家”即将坎水填入离火之内，而成纯乾。由于坎水原系乾象真金，今复还乾象成为纯阳，所以称为“归家养”，即“还”，即取坎填离水火既济之意。填离以后，“产个明珠似月圆”，象征金丹成熟，在术语叫“金液还丹”。药既归炉，有为无为互用，所以炼时只以真息与元神相依，心意安定，任其天然，不加意导。即老子所云：“绵绵若存，用之不勤。”在此渐法阶段中，群阴剥尽，举凡贪嗔痴爱，名利得失，一扫而光，于是跳出尘网，得到长生。这是由渐法到顿法的第二阶段。

---

<sup>①</sup> 王先谦《庄子集解》，国学基本丛书版 66 页。

### (3) 上关

上关为炼神还虚阶段，丹经中称为“玄珠成象，太乙归真”，因为道自虚无而来，一生二，二生三，精气神三者成为炼丹上药三品，经过丹法凝炼，木火会合，金水同宫，元炁元神两药类结合，复返于一炁成为金丹，所以《悟真篇》绝句第五十四说：“药逢气类方成象，道在希夷合自然；一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”此时药已凝结，有为已成，哺乳温养，均属无为，所以说“道在希夷”，引用老子十四章的话：“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希。”即寂然不动，感而遂通的意思。合乎自然，无待勉强，了命了性，均待用顿法完成。灵丹入腹，即比喻顿悟。此时脱离生死，四大归空，扭转常规，青春永葆，这是还虚的最高境界。

但还虚以后怎样呢？《悟真篇》又用禅理编为口诀，指出还虚意义说：“如来妙体遍河沙，万象森罗无碍遮；会得圆通真法眼，始知三界是吾家。”这是说以玄妙为体，才能真空不空。我们每游颐和园看到“大圆宝镜”的匾额时，就想到还虚境地的无遮无碍，万象通明之景。所谓“圆”即无头无尾，无背无面，无前无后，无上无下，无内无外；所谓“通”即无处不在，无时不见，大包天地，细入秋毫，这就是称为“妙体”。雍和宫门前西牌楼匾额曰：“十地圆通”。十地出《楞严经》<sup>①</sup>。十地圆通，较六通更高一层境界。而光明朗照，故称“法眼”。此实即道之虚无，圆明即虚，虚即是道。“三界是吾家”则言

<sup>①</sup> 十地，《首楞严经》菩萨修行所历十种境界：1. 欢喜地；2. 离垢地；3. 发光地；4. 焰慧地；5. 极难胜地；6. 现前地；7. 远行地；8. 不动地；9. 善慧地；10. 法云地。

与天地合一，与宇宙同体了。《悟真外篇·圆通颂》说：“见了真空空不空，圆明何处不圆通。”也是此意。

性命二者，本应双修，《悟真篇》则以有为了命，无为了性，复命功成，性功亦了，所以三归二，二归一，即达到性命还虚，金丹具足境界了。

### 3. 结丹的几个要点及其理想

丹法炼功过程：主宰者神，运用者气，化者精。在上述四段功夫中，筑基工夫是调补先天，炼丹工夫是炼和化，炼神工夫是七返九还，这是由低级到高级的进程，是由低标准达到高标准的步骤。在炼丹中，第一步先使精气合凝成炁，以神意运用，炁称为坎，神称为离，此即术语所称“取坎填离”；第二步再使炁和神互化互凝，结为一体，此为术语“水火相交，氤氲一气”；到了最高阶段，即是金丹。在以上三个步骤中有几个关于炼和化的重要用语，打算略加解释，以便勾画出内丹烹炼方法中一个简单轮廓。

#### (1) 筑基的功夫——三全

在三化入手以前，丹经所指丹药原质即精气神在人身中均已亏损，有疾病的更是不足，必须先祛病补亏，达到精气神三全，才能正式研炼丹道。所谓三全，即精全、气全、神全，生命力达到旺盛地步。这只是初炼，未入化境，不过奠定基础而已。吕洞宾云：“大丹不漏要三全，苦行难成恨恶缘。”即是指入门功夫。此种功夫，钟离权《灵宝毕法》、施肩吾《钟吕传道集》、柳华阳《金丹证论》中均有论述。但《悟真篇》系由炼精化气讲起，对丹诀基本功夫涉及较少，可能在炼丹开始之前，有口传心授的过程。今日气功师所采用的气功疗法，与道教内丹入门功夫基本相同，但只到炼气为止。因为以下就

进入丹法问题，而仙道在道教传授中又不著竹帛，所以医疗方法只介绍到这一阶段。

## (2) 运转的功夫——河车

丹法初步通任脉和督脉，是筑基功夫的第一步。督脉由虚危穴<sup>①</sup>起，开三关<sup>②</sup>，升泥丸，沿脊椎上行，此线路术语叫银河，以意引导丹药沿此经路逆行曰河车，比喻为载药而上行的车辆。这一术语因炼丹阶段不同名称也不一样，在筑基阶段叫“通任督”或“通三关”，仅为气的运转，从尾闾起，后升前降，只一气循环而已。此种内气循环系为炼丹开路，只神息相依，反复运转。气功家称此为“小周天”。丹法用语则与此不同，丹法必运药上行泥丸，去矿留金，下降丹田封固，才叫小周天，无药则俗称“转轱辘”。待三全以后，进入炼丹阶段，才称为转河车，也叫水火双行、搬精补脑、进火退符、阴升阳降、朝屯暮蒙等，丹诀总名之曰小周天。到了炼炁化神阶段，则名曰大周天，不称河车，因为重点在中下二田升降运转，不再循行河车之路。《悟真篇》西江月词第五：“河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。”即指此炼精化炁阶段而言。吕洞宾诗：“四六关头路坦平，行人到此不须惊，从教犊驾轰轰响，尽使羊车轧轧鸣。”也指有药时进火退符的功夫。

## (3) 凝炼的功夫——火候

火候过程，即炼丹时以神为体，以意为用，掌握精气运行的紧急或缓慢。急行冲关之气叫武火，缓行升降之气曰文火。

① 虚危穴：即医家所说会阴穴。

② 三关：指当内气沿督脉由下上行时，有三处较难通过之处。

《悟真篇》西江月词第五说：“二八谁家姹女，九三何处郎君。自称木液与金精，遇土却成三姓。更假丁公锻炼，夫妻始结欢情。河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。”此一词除上节所引“河车”部分外，均是讲火候及凝炼的。上半阙讲的是药的采取，二八、九三，都按《河图》的数字，南二为火，东八为木，木生火象离，离卦为中女，故称“姹女”，为大药三品中神的代号；西九为阳金，东三为阳木，金生水，木生火，水火同宫，象征坎卦，坎为中男，故称“郎君”，为炁的代号。木液先天之火，是元神；金精先天之水，是元精。“遇土”即真意为媒而调和，三家相见，药味俱全。“丁公”者文火也。按五行丙丁代号，丙为武火，丁为文火，用真意调和，用文火锻炼。“夫妻结欢”，是神炁会合。然后用河车沿督脉上升泥丸，即运入昆仑峰顶，去矿留金，进入还丹了。所以第六首接着说：“七返朱砂返本，九还真液还真。休将寅子数坤申，但要五行成准。”《真诠》曰：“火候本只寓一气进退之节，非有他也。火候之妙在人为，用意紧则火燥，用意缓则火寒，勿忘勿助，非有定则。最怕意散，不升不降，不能结丹。”这一段说得很清楚。实际就是神炁相随，后升前降，但阶段不同，方法各异，筑基时火候即通任督；炼精化炁时火候即小周天；炼炁化神时即大周天；炼神还虚时无火候问题，因此时精炁俱化，只微微寂照，重返于无，乃无为之境，不再有为了。所以火候是有为是命功，还虚就是性功了。

《悟真篇》律诗第四讲小周天火候说：“此法真中妙更真，都缘我独异于人。自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾。金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。神功运火非终旦，现出深潭日一轮。”这一词曰妙、真，曰自知，曰谁识，曰欲留，曰先下，



都是用提示方法，点出一个“悟”字，悟什么呢？要自悟极妙极真之法，是神功运火即火候方法。火候要运用河车使坎水倒流，使离汞之元神下降丹田。本来水轻下注，火旺上飞，现在使它主宾颠倒，泥丸宫的金鼎想存上飞的元神而留它不住，下丹田的玉池接受了坎水上行后下降的精炁而与元神相合，这种功夫不必很久，就使金丹成就，达到纯阳境界了。清伍冲虚《仙佛合宗语录》有诗说：“言铅言汞纵言非，日月双轮驭炁飞。子并后升天上去，午同前降地中回。历神十二皆留伏，灌顶双双默转移。古圣强言为火药，不离神炁自相随。”就是此意。但《悟真篇》在绝句二十七、二十八又谆谆嘱咐说：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。”“契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。”盖道教丹法，本赖口传，尤其火候问题，时至神知，必须随时请明师指点，并未系统讲述于丹经中。但丹经并非完全不涉及火候，只是若隐若现，诸待自悟，所以书名《悟真》，暗示学者必须主观努力，一意潜修，才能求得真知。

#### (4)凝化的处所——鼎炉

鼎炉是借用外丹名词，比喻人身中炼丹穴位或处所。鼎比喻泥丸宫位置，炉比喻下丹田位置。聚炁之所曰鼎，藏药之处曰炉。神炁相入，归于下丹田，凝固于土釜，即为结丹过程。在河车运转过程中，脊椎全部很像寒暑表的水银柱，鼎即水银柱的上端，炉即水银储藏处所，为气之根；火候即气温之影响，使水银柱上下降落。又如行车，河车是交通工具，鼎炉是中间站和终点站。

《悟真篇》讲鼎炉都是指炼精化炁阶段的，这阶段称为大

鼎炉，以乾为鼎，以坤为炉，乾位即头顶泥丸，坤位即脐内下丹田。绝句一：“先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生。”乌兔即神炁，以神驭炁，黄道即河车，日日逆行，自然不生疏了。绝句四：“偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平。只因火力调和后，种得黄芽渐长成。”偃月炉下丹田也，玉蕊指元炁；朱砂鼎泥丸宫也，水银指元神。用火候功夫引导两者调和，黄芽（即大药）遂渐渐长成了。

至于炼炁化神阶段，则不用大鼎炉，而用小鼎炉；以黄庭为鼎，以下丹田为炉，神炁氤氲于二田之间，上下烹炼，结为灵胎；因其距离相近所以称为小鼎炉，以示区别。实际大鼎炉为渐法重点，小鼎炉则进入顿法了。

#### （5）凝化的完成——还丹

道教丹法目的，本是为求得延寿长生，名词上借用外丹烹炼名称，以表示成丹不易。但外丹的九转或九还的名词，实际指铅汞化合过程；而内丹所称七返九还，则系用《河图》的数字，以九代金（精），以七代火（神），金火同宫，水火既济，在内丹炼功中即元神元精元炁互化，复返混元先天纯阳之体，即称还丹。怎样炼到这种程度，《悟真篇》已经指出，绝句第四十五：“四象会时玄体就，五行全处紫金明。脱胎入口功通圣，无限龙神尽失惊。”这诗中所称四象，指金水、木火；五行，指金木水火土。木生火为一家，即元神；金生水为一家，即元炁；土为一家，即元神派生之真意。以意为媒，“和合四象”，即用真意使四象结合，使五行凝结，变为生命动力，重返童真时生命元素的本来面目。盖依丹法理论，人体在童年时生命力特别旺盛的原因，是由于精气神三种元素正在萌生焕发时期，活泼、充沛、纯真、完整，所以称为太初，它像春天一

样草木始萌，所以又比喻为青春。等到年龄愈长，真元愈漓；消耗愈多，衰老愈速。道教丹法，即欲把握住生命的元素，探讨生命的本源，使其重返童年神旺、气足、精满、三全的生命机能，使三宝成丹，进入一个新的生命元素新陈代谢的更高级境界。

丹经丹法称为还丹即丹成阶段。什么叫“返”和“还”？清傅金铨注吕祖《沁园春词》“七返还丹在人”一句时说：“去而复来，回旋不断曰返；先天失落，今又自外返内曰还。”因童真生命机能逐渐消失，今用丹法补足，失而又得，去而复来，即长寿的根基，长生的原动力。例如现在已在测试研究的人体特异功能，大部分是在儿童时期，何以成人就很少这种功能呢？即是丹法所称后天识神用事，所以汨没先天。清纪晓岚在所著《阅微草堂笔记》中说：他儿时夜能见物，不用灯烛，和白天一样，十四五岁以后，逐渐变为常人，也是这种道理。

还丹是一种理想吗？1974年5月，瑞士玛哈瑞希欧洲研究大学作了一个最有意义的实验，对气功师脑电波变化的测试，发现气功可使脑电波频率减少，而波幅度增加，波幅可由常人的50微伏，增加到180微伏，波幅增加了三倍还多。做为人类生命活动的最高中枢系统，气功可使它的功能回到儿童时期慢波。不仅如此，还发现气功可使衰老的生化指标发生逆转，这可能是气功（内丹前段）之所以能延长寿命，甚至返老还童的物质基础。<sup>①</sup>

所以，内丹丹法，不仅要探讨生命的奥秘，也要研究生命的机能和物质，生命的元素——精气神的朽败和新生，本文

① 张惠民《气功疗法趣谈》24页。

限于篇幅,关于丹法丹诀,当另写一篇求教于师友之前,共作研究。

以上《悟真篇》命功中几个问题,说明张伯端主张丹法必须由有为到无为的道理。清悟一子陈士斌以丹法注小说《西游记》,在第九十八回后段说:“真经何以无字?盖无字为顿法,有字为渐法。顿为无为,渐为有为。由渐而顿,由有为而无为,皆真经也。真经不离无字之《河图》,有字之《周易》,故内有成仙了道之奥妙,发明万物本根之奇方也。”在同书一百回结语说:“此书本以金丹至道开示后世,特借玄奘取经故事,宣扬敷衍,明三藏之脱壳成真,由尽性而至命;三徒之幻身成真,由修命而尽性。虽各有渐、顿之殊,而成功则一,皆大道也。分而为五,则各成一圣;合而为一,则共成一真;皆太乙金丹也。紫阳真人曰:‘金公本是东家子,送向西邻寄体生。认得唤来归舍养,配将姹女作亲情。’又曰:‘学仙须是学天仙,唯有金丹最的端。二物会时性情合,五行全处虎龙蟠。本因戊己为媒娉,逐使夫妻镇合欢,只候功成朝北阙,九霞光里驾翔鸾。’此‘五圣径回东土成真’之妙也,全部立言,总惟‘舍妄悟真’而已。”此论确为画龙点睛,指出内丹家还丹的方法、过程,最高理想境界。

人体特异功能,每人情况不同,但童真阶段,确有生命活力,道教丹法称归真逐璞,即为达此目的。宋《王安石全集》中有《伤仲永》一文,叙述金溪民方仲永,出身农民家庭,未读书,五岁时忽然向父母索笔墨,立即做诗一首,全县传观,共惊奇迹。但他父亲以此牟利,率其干谒权贵用诗易钱,不培养他学习。十二三岁后,聪明渐尽,和一般人一样了。王安石很为他可惜,认为是后天不学习的原因。实际从内丹角度

来解释,人类童年除痴呆外,各有不同程度特异机能,如果把它保持下来,成丹极易。吕洞宾说:“上德者以道全其形,是其纯阳之未破;下德者以术延其命,乃因坎体之已成。盖以下德者必须假法以追摄之,法者术也。”清刘一明注《参同契》“上德无为,不以察求,下德为之,其用不休”一段说:“修道有二法:一以道全形之事,一以术延命之事。上德者以道全其形,抱元守一,行无为之道,即可了事;下德者以术延其命,由勉抵安,行有为之道,方能还元。上德下德,身分不一,故其用亦异,但下德到金丹成熟时,亦与上德者同归一途也。弃有为而入无为,由了命而后了性,到得自然之处,则同是一事矣。”

张伯端的由命入性的丹法观点,自称由《道德经》继承而来,“上德无为而无以为”,性功也;“下德为之而有以为”,命功也。所以他的四传弟子陈致虚在《金丹大要·道德经总说》一章里讲:“老子之道,即金丹大道也。”

道教借黄老名义以传教,言必称黄老,这是继承的是非问题,无须深究。但下章要谈到他的丹法源流,所以必须把他的继往开来脉络,先作一番整理介绍,说明他的思想渊源有自<sup>①</sup>,授受系统也就容易突出了。

### 三、悟真篇丹法授受渊源

#### (一)师承关系——继往部分

##### 1. 古代记载丹法的《行气玉佩铭》与《悟真篇》

<sup>①</sup> 有自:有其来处。

《悟真篇》师承最早的是《行气玉佩铭》的内炼方术。出土玉刻《行气玉佩铭》，是在一个十二面体的小玉柱上刻的铭文，文凡四十五字。每面刻三个字，篆书，九字重文，字体极为规整，与洛阳金村出土的韩国钟铭相类似（现存天津博物馆）。韩钟是周安王二十二年（公元前 380 年）制成的，是春秋末期战国初期的古物。<sup>①</sup> 郭沫若先生认为此铭与韩钟应为同时制造的，也可能是洛阳金村韩墓中同时出土之物。铭文经郭先生译为近代文言如下：

“行气——深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天，天几春在上，地几春在下，顺则生，逆则死。”<sup>②</sup>

闻一多先生在全集内《神仙考》一文中录有此铭的篆体原文，他的译文则与郭先生稍有出入。对“深则蓄”的“深”字，原文为“突”，闻先生译为“居”字；“长则退”的“退”字，原文为“逯”，闻先生译为“优”字；“无几春在上”的“几”字，原文为“丌”字，闻先生译为“其”字，其他均与郭先生译文相同。<sup>③</sup>

英国学者李约瑟博士在《道家与道教》一文中，曾经引用此铭，我们也曾从英文回译过来登在《道协会刊》第四期里，回译的译文是：

① 见《三代吉金文存》及 1972 年《考古》第三期。

② 郭沫若《奴隶制时代》“古代文字之辩证发展”。

③ 《闻一多选集》153 页“神仙考”。

“行气——一定要用以下的方法呼吸：呼吸能稳定就能聚集了，聚集以后就扩张了，扩张后就下去了，下去后就安静了，安静后就凝固了，凝固后就出芽了，出芽后就生长了，生长后回去头部就上达头顶，这样上达天灵盖，下通四肢。顺着这个道理就可以延年，相反的就会死亡。”

李约瑟博士把它引用在吐纳术部分中，但我们分析铭文含义，它应是内丹丹法的雏形，它的操作方法较行气吐纳更深一步，更进一层，若定它为古代丹法的前身，并非附会。所以我们根据以下几个问题，与导引吐纳作一比较，来探讨它是否古代丹法的初期思想，并分析内丹起源与《悟真篇》丹法系统继承的关系。

(1)[炁]

按照闻一多先生所录铭文篆体，气的原文作“炁”，可能是战国时期秦统一文字之前的异体字，但从道教角度来谈这字的发展及含义，则后来变为属于火部“炁”字。道经中用“炁”字作先天气的代号，用“气”字作后天气的代号。在丹经里，精化之炁用炁字，吐纳导引之气用气字。“炁”字实即丹母的同义词。

《丹阳真人语录》云：“道者何物也？祖炁便是根源。”《性命圭旨》也说：“道者果何谓也？一言以定之，曰炁也。”清在家道士闵一得注解《阴符经玄解正义》“禽之制在炁”一句说：“此专言炁，此炁何炁？坤元中炁是也。含有真精流珠，其性灵敏。《参同契》不云乎？太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因。金华者何？亦指坤元中炁也。”又云：“契文将欲制之，黄芽为根，炁即黄芽也。”

炁字不见于《说文解字》，若以一个字的区别来证明“炁”即丹之理，似较牵强，但从《玉佩铭》全文来看，则此字当有特殊意义。《抱朴子·内篇·至理》论行气之妙，凡有关道术的都用炁字，有关呼吸气则用气字，两字用法有明显的区分，则古代行炁法为丹法的前身，此篇颇可说明问题。1947年3月《道德杂志》《先炁、后气二者分合之原理》一文讲到：“首重养气，气之所关，本来甚大。不有此气，炁无所含，何以生火？不能生火，水无所孕，何以铸丹？”“按先天为炁，后天为气，宇宙万物，莫非炁所孕育。炁本至清至纯，故能运行不息。人禀阴阳二气以生，此二气虽为后天气，而实原本于先天炁。”此文解释二字意义不同之处更为明析。总之，我们以春秋时期古篆来附会今天丹经用语，证据还不够充足，但结论则是从铭文全体关系来加以肯定的，所以我们以以上理由，推论铭文标题——“行气”二字，用口语来说，就是丹法妙用的意思，而非仅讲气功。

## (2)[蓄]

在行气初步开始，蓄字解为聚气是对的，符合丹法运行步骤。“深则蓄”的“深”字或“居”字，我们同意闻一多先生的看法，应以“居”字为宜。英国李约瑟博士解作稳定，也是“居”字的意思。南宗白玉蟾说：“修丹口诀，第一是聚气凝神。”凝神即系“稳定”。“蓄则伸”的伸字，应解为“运行”为好，释为“扩张”似不确切。

## (3)[定]

应解为入静功夫。“伸则下”，指运行后气降丹田，气降才能凝神入静。《参同契》说：“耳目口三宝，闭塞勿发通，真人潜深渊，浮游守规中。”就是守窍入静的方法。



## (4)[固]

把固字释为凝固是对的,即上述丹法中聚气凝固的第二步过程。《参同契》说:“先液而后凝,号曰黄舆焉。”又说:“卒得金华,转而相因。化为白液,凝而至坚。”即系由液结丹由气成质的变化。黄舆、金华,都是黄芽的同义词。<sup>①</sup>

## (5)[萌]

郭沫若先生释铭文萌字说:“如草木之萌芽。”很是确切。但郭先生认为它是比喻行气作用,则应商酌。我们认为在丹经中“出芽”系比喻大药将成,所以称作黄芽。在丹经中用黄芽的名词地方很多,例如《参同契》“玄含黄芽,五金之主”。俞琰注:“玄含黄芽者,水中产铅也。”玄是水,即精炁中含有灵药。此为精气神中含芽之喻。又如《悟真篇》“黄芽生处坎离交”。上阳子陈致虚注:“坎离之气交会,黄芽自生;龙虎二弦之气相交,金丹自结。”此为精气神中生芽之喻。再如,《悟真篇》“铅遇芽生须急采。”<sup>②</sup>铅指精炁,精炁已动,时至神知,急采缓烹,为炼丹关键,此为精气神中药生急采之喻。至于采后炼功,则如陈泥丸(陈楠)金丹诗所说:“丹头本是先天气,炼作黄芽发玉英。”未采之前是先天气,凝化后则完全成为黄芽。这是凝炼结果的比喻。从以上丹诀来看,“芽”字为内丹主要成份,如解为气的运用,似觉尚不够深入。

## (6)[退]

退字原文为“遯”字,闻一多先生则释为“优”字,我们认为郭先生释为退字是正确的。郭先生说:“呼出与深入时的

① 清刘一明《参同直指》笺注中篇第5页。

② 宋俞琰《席上腐谈》,丛书集成版卷下19页。

径路相反而退进，退到绝顶。”此路径指打通任督两脉，运转河车，引炁逆行，通过三关，上升泥丸(天)之意。丹经术语称为河车运转，坎水逆流。《参同契》曰：“反者道之验。”俞琰注：“退即返也。”

#### (7)[机]

机字原文为“丌”字，郭先生解释说：“铭文两个几字，可读为‘其’，也可以读为‘机’，应以读机为较适。”闻先生则按篆文释为“其”字。我们同意郭先生的意见。

铭文：“天几春在上，地几春在下。”此机字在丹法上即药生之时。闵一得注《阴符经》“天性人也，人心机也”一句说：“阳以星宿光明之机下照，是发于天也；阴以龙蛇起腾之机上现，是发于地也。”机就是炼内药时运行的动态，是活子时发动的代称。在炼内丹时，外药周天循环，天几春，指上鼎泥丸，为外药停留而去矿留金之处；地几春，指下炉丹田，为外药归炉蓄藏之所。春即指上鼎下炉的处所。李约瑟博士解为“四肢”，似应商榷。盖丹法以天为鼎，以地为炉，以天地比喻人身部位。天地、炉鼎，都是比喻上下位置，非仅仅是气通八脉的四肢部位。

#### (8)[顺、逆]

丹法顺逆是讲精炁逆行，此处则指铭文的方法必须遵守。郭先生译为“顺此行之则生，逆行之则死。”很是确切。生指长寿，死指不能达长生的目的。

从以上分析来看，此铭文应属早期内炼方法，有些内炼过程与前面所讲《悟真篇》的丹法内容理论一致，当时虽不称内丹而云行气，但内丹的轮廓已具雏形，给后来内炼方法奠定了初步基础。这可能是《悟真篇》内丹思想最早的根源。

此铭刻制时间约在公元前 380 年,地点在洛阳。距老子在世以后约晚 150 年上下,应在三家分晋之前。而周代宝视玉器,《周礼》有司玉器库藏的“典瑞之官”,此铭应属当时珍品,可能是天府所藏。洛阳自平王东迁以后,久为东周首都,此铭刻制年代距平王迁都已有四百年上下,此时首都文化定较各封建列国为高。而老庄出生地点都在中原,活动地区也围绕洛阳附近各地,所以此处内炼长生思想必早已存在,且与燕齐海域的神仙、服食等思想应比较有一更高的境界,而与老庄思想互为影响,所以铭文有系统和具体的内炁炼养方法,并不奇怪。铭文未记载作者,似此种方术早已流传,非个人所独创。总之,以此实物来说,这是古代很早流行的内炼方法,文字虽极简单,但轮廓和进程很和《悟真篇》丹法理论相近,所以我们认为这应是《悟真篇》丹法理论最早的渊源。

## 2.《悟真篇》与《阴符经》、《道德经》

《悟真篇》远溯黄老,自称系师承《阴符经》、《道德经》的丹法。

《悟真篇》继承《阴符经》、《道德经》是第二、第三师承关系。从道教经典来讲,上述出土古文物的内炼方法还不算早,道教尊奉黄老,内丹经典认为都是黄老所传,所以《悟真篇》叙述授受渊源,先称黄老。绝句第五十八说:“《阴符》宝字逾三百,《道德》灵文满五千。今古上仙无限数,尽于此处达真诠。”自认为是继承黄老丹法的正统。

元道士陈致虚在他讲内丹的著作《金丹大要》一书开篇一段即说:“金丹之道,黄帝修之而登云天,老君修之而为教祖;求于册者,当以《阴符》、《道德》为祖,《金碧》、《参同》次之。自河上公五传而至伯阳真人,诸老辈枝分派接,丹经妙

诀，散满人间，惟紫阳《悟真篇》颇详，又得无名子诸公引而明之。”这是说内丹传授渊源系统主要是黄帝——老子——河上公——魏伯阳——张紫阳，他们的著作都是内丹丹法的重要经典，而且像大树和川流一样，枝分派接，源远流长。陈致虚是元代将钟吕金丹派与南北宗合并于全真教的一个承先启后人物，他从道教角度论内丹源流，指出张紫阳《悟真篇》总结前人丹法的成就，是有一定的代表性的。

道教既以《阴符经》、《道德经》为内丹祖书，我们为了尊重《悟真篇》原书意旨，假定两经俱为丹法的最早经典，并沿着它们的内在联系，作为一个完整的授受系统，来说明《悟真篇》上有所本，下有所授，渊源经络，一脉相传的发展过程。下面就作者的主张和观点，略加论列：

#### (1)《悟真篇》与《阴符经》的关系

黄帝这个人，本是传说中的人物，但在道教中是很受尊崇的。他的著作在《汉书·艺文志》录有《黄帝四经》、《黄帝铭》、《黄帝君臣》、《杂黄帝》等书，但均已无存，也并没有《阴符经》的记载。《黄帝阴符经》是唐朝道士李筌发现的，自称得于石壁之中，有封识文字说：“上清道士寇谦之藏诸名山，用传同好。”清姚际恒《古今伪书考》认为是寇谦之的伪作；宋朱熹说恐是李筌所为；宋俞琰《席上腐谈》卷下说：“《黄帝阴符经》、《素问》，邵康节以为战国时书，托黄帝之名而为之也。”邵康节《皇极经世》中说：“《素问》《阴符》，七国时书也。”

我们认为邵康节的说法很有道理。宋朱熹说：“黄帝聪明神圣，得之于天，其于天下之理，无所不知；天下之事，无所不能。上而天地阴阳造化发育之原，下而保神炼气愈疾行年之术，以至其间庶物万事之理，巨细精粗，莫不洞然于胸次。

是以其言有及之者，而世之言此者，因自托焉，以神其说于后世。至于战国之时，方术之士，遂笔之于书，以相传授耳。”<sup>①</sup>黄帝这形象，是一个古代学术的象征体，是古时社会上发明创造成就的代表体，所以后人说他无所不能无所不知。即使《阴符经》是后人托名著作的，但其内容保存了不少古代炼内丹的思想，则决不只是后代一个人所能伪造的。证以《玉佩铭》的内炼法诀，足可说明。而且以后流传到汉代，作为《参同契》丹法的依据，是非常可信的。宋诗人陆游有诗曰：“存神止虑自长年，黄老遗书汉尚传。妙语虽传人不省，却从丹灶觅神仙。”诗后自注说：“汉武帝赐午津侯诏曰：君其存精神正念虑，辅助医药以自持。疑出黄老遗书，在汉尚传也。”存神止虑，概括内炼要旨，《阴符经》曰：“至静之道，律历所不能契。”从内在联系来看，《悟真篇》以《阴符经》为祖书，渊源有自，无须置疑。所以我们就《悟真篇》的内容，与《阴符经》略作比较（如下）。

《悟真篇》绝句第五十七：“三才相盗及其时，道德神仙隐此机。万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。”这是发挥《阴符经》“天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗。三盗既宜，三才乃安”一段意义。盗是取得的意思。正取叫取，不正取叫盗。在丹法上，顺行称取，逆行叫盗。《阴符经》说的三才即天地人，丹法是天地与人互相盗取，天地盗取是顺行，人盗取是逆行。《悟真篇》继承道教精神，企图扭转自然发展规律，想达到“一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天”的境地，所以强调逆行。天地人之外三才又指精气神。闵一得《阴符经玄解

① 《朱文公文集》“古史余编”。

正义》解释“三才乃安”一句说：“精充则气充，气充则神充，神充精乃足。”所以盗的含义，在丹法上实即是采取药物而已。《阴符经》又接上段说：“故曰：食其时，百骸理；动其机，万化安。”这是绝句后两句的根据。经文“时”和“机”是同义，这是一个并列句。炼精化炁阶段，其机在候活子时以为采取之功；炼炁化神时，其机在候正子时以为锻炼之准。锻炼以后，身心大定，寂然不动，大地皆春，此时万化既安，诸虑尽息，百骸俱理，进入性功。此即陆游诗内所称“存神止虑”，亦即契《阴符》之作用，寓《道德》之自然，由了命而了性之理，所以《悟真篇》的丹法许多地方是就《阴符经》的内容加以发挥，从这一首绝句就可以窥见一斑。

《悟真篇》依据经文，强调“机”字，如绝句第三十八：“天地盈虚自有时，审能消息始知机。”第六十：“了了心猿三寸机，三千功行与天齐。”都和《阴符经》内容“机”字有关。三十八绝句是强调时和机，与绝句五十七相同，是指活子时；六十绝句是强调以心役机，则能成丹。前一首见上文解释，后一首则与经文“心生于物，死于物，机在目”有关。盖心假目为用，以目观“机”，不为物所干扰，始得真机，这和《吕祖百字碑》“真常须应物，应物要不迷”意思相同。盖神藏于心，发于二目，神附于目而内视，得时而动，得机而采，不被外物所迷，元神自能专一，这叫“心目同用”的功夫。后来“机”字成为丹法的专用术语。宋周敦颐解释“机”字说：“动而未形在有无之间者曰机。”<sup>①</sup>丹经指此为药生的时间，也指火候的应用。所以《阴符经》内反复又说：“其盗机也，天下莫能见，莫能知，

<sup>①</sup> 《周子全书》万有文库本上册。

君子得之固躬，小人得之轻命。”即明指盗机即逆行成仙的道理。何以说小人得之轻命呢？《悟真篇》绝句第二十四：“火生于木本藏锋，不会钻研莫强攻。祸发总因斯害己，要须制伏觅金公。”这是发挥《阴符经》“火生于木，祸发必克”的含义。上文我们引《悟真篇》绝句“了了心猿三寸机”一首，指出系以心役物，以目御机。但人心本静，如木之本，而木能生火，即喻感物而动。如果钻木取火，用不如法，后天欲动，烧却本真，即“祸发总因斯害己”之意。经文只讲祸发必克，但如何制伏，并未明说。《悟真篇》则指出应觅“金公”，金公为铅的隐语，即以铅制汞以水定火之意。水火互用，大丹可凝，这是《悟真篇》祖述《阴符经》的目的。

对《阴符经》有不同的许多解释，但我们比较两者内容，指出渊源所自，而两书内在的密切关系，也就极其明确了。

## （2）悟真篇与《道德经》的关系

钟吕金丹派，以《道德经》为丹经祖书。而老子《道德经》中，语言极其概括抽象，故儒释道三家，对《道德经》各有不同的解释，各取所需。而经文内容，又多修养内炼思想，故元陈致虚《金丹大要》内《道德经》总论一章说：“老子之道，即金丹大道也。”“如恍惚中有象有物，杳冥中有精有信，此皆指大道，显露玄机者也。经内隐八十余异名，如众甫、神器、玄牝、橐籥之类。盖深注意于道，使后人从是而悟，因悟而入，因人而有为，有为者即金丹也。”这些话代表了钟吕金丹派的见解。但《道德经》虽系讲玄理，《悟真篇》则将玄理化成了丹诀丹法，亦即丹法家所称既有渊源，复加自悟，发挥奥义，自成一派。兹比较两经内容如下：

《悟真篇》绝句第三十九：“要得谷神长不死，须凭玄牝立

根基。真精既返黄金室，一颗明珠永不离。”张伯端所指玄牝，清刘一明《悟真直指》解释说：“谷神之动静，即玄牝之门也。这个门在人身为四大不着之处，天地之正中，虚悬一穴，开阖有时，动静自然，号之曰玄关一窍，又号之曰众妙之门。玄牝之门，是为天地之根，盗机妙用，须从此处立基。”他这意思是说玄牝即丹法所指玄关一窍。张伯端《金丹四百字》说：“此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。”说明这一窍是结丹之处。而谷神则是结丹的药物。刘一明指为真一之精的别名，实际就是丹母。他在注释中又说：“谷神、真精、灵光，仍是一个物事，不过就已成未成分别言之。”按他的解释推论，黄金室与玄牝自亦是同义之辞，都指盗机之后，采药归炉，加以锻炼之意。但玄牝地点，河上公注为口鼻。《悟真篇》则反对这种说法。绝句四十：“玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶君吐纳经千载，怎得金乌搦兔儿。”则反复说明结丹处所的重要性，不要被河上公注释所误。

《悟真篇》绝句第十说：“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。不若炼铅先实腹，且教收取满堂金。”这是发挥《道德经》第三章：“虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。”河上公注：“虚心是除嗜欲去乱烦，实腹是怀道抱一守五神也。”诗中的满堂金，指金丹而言。清仇知几<sup>①</sup>《悟真篇集注》：“虚心是性功上事，实腹是命功上事，应先炼铅实腹，再行抱一之法以虚心。”这是说先实腹再虚心。实腹，指炼气筑基，守丹田，结丹母；虚心，指凝神入静，扫除万虑，达到万化既安百骸俱理境界，这也符合张伯端先命功后性功的主张。

<sup>①</sup> 仇知几：仇兆鳌，浙江宁波人。明末清初著名学者。号知几子。



以上两书内容比较,仅举以上二例,以便窥见一斑。

实际在道教丹法上,认为《阴符经》、《道德经》、《悟真篇》三书内容一致的。陈致虚在《悟真四注》绝句第五十八注内说:“《阴符》、《道德》丹经之祖书,上仙皆籍之以为筌蹄,修之成道。是知《阴符》、《道德》、《悟真》三书同一事也。”

但也因为两书文字古奥简括,领会各有不同。清朱元育在《参同契阐幽》中说:“《阴符》、《道德》两经,垂示真诠,然其书乃直指归根复命至真之要道,尚未落丹经诸名相也。魏伯阳建立火候药物诸名词。”又在《悟真篇阐幽》说:“此书源头出自《阴符》、《道德》两经,其作用则略仿《参同契》。大抵是恐泄天机,不敢直说,故有药物、炉鼎、火候之法象,有乾坤、坎离、龙虎、铅汞之寓言。”

大抵内丹丹经,都引用《阴符经》、《道德经》以表示自己为黄老正宗,学有所本。至于两书是否讲丹法呢?各家看法不同。本文重点谈《悟真篇》丹法渊源,既然作者自称师承出自黄老,我们也就尊重作者原意,从三书在丹法上的内在联系中摘出以上几个重点来,说明本篇源流分明,师承有自,是一脉相传而来的。

本来古代道经,言简意骸,各家注解者可以各取所需,作为自己著作的根据。《悟真篇》尊黄老之古经,借教主之声望,取抽象之文章,作具体之解释,既表示师传之渊,又可以启后学之信仰。一千年来,道教谈内丹的都认为它是承前启后继往开来的著作,并尊为规范,成为南北两宗同尊之祖经,这种成就,实在不是偶然的。

### 3.《悟真篇》直接继承《参同契》

《悟真篇》与《参同契》关系更为密切,这是第四个师承。

关于《阴符》、《道德》两经，词句简奥，含义深邃，虽寓丹法之旨，未落名相之中，并非系统地完备地讲述丹法。而系统谈丹法的著作，应以《参同契》为最早最完备的经典。《悟真篇》也是用它作为主要的依据。

张伯端既尊《阴符》、《道德》为内丹祖书，又依据《参同契》内容加以发挥，并袭用其内外丹通用的术语，来阐发丹法的奥旨，所以两经授受渊源，最为密切。

但作者对自己使用《参同契》的术语，也担心会将读者引入迷途，所以在《悟真篇》“读参同契歌”中，列举书内所用“两仪、四象、八卦、乾坤、吉凶、悔吝”等卦象爻辞后，总括一句说：“百姓日用不知，圣人能究本源，顾易道妙尽乾坤之理，遂托象于斯文。”这是告诉读者，术语都是托象，就是用卦象作比喻，不要拘泥在这形式上面，而是悟出它内蕴的真诀。所以在此歌中又进一步说：“犹设象以指意，悟真意则象捐，达者惟简惟易，迷者愈惑愈繁。故修真之士读《参同契》者，不在乎泥象执文。”这更明确地告诉读者，“象”只是一种比喻，必须透过形式而悟其内涵真意，才能掌握内丹丹法。这也就是作者把他所著丹经命名为《悟真篇》的原因。<sup>①</sup>

#### (1)《参同契》的作者及其时代

《参同契》著者魏伯阳，会稽上虞人，名翱，别号云牙子，在晋葛洪《神仙传》中，记载他入山作神丹，服后成仙的故事。又记他著《参同契》、《五行相类》凡三卷，似把他列成烧炼丹药的方士一类人物。

后蜀彭晓《参同契分章通真义序》说：“世袭簪裾，惟公不

---

① 清朱元育《悟真篇阐幽》第一卷杂著类一页，“读周易参同契”。

仕。修真潜默，养志虚无。博赡文词，通诸纬候。恬淡守素，唯道是从。每视轩裳，如糠粃焉。不知师授谁氏，得古文《龙虎经》，尽获妙旨。乃约《周易》撰《参同契》三篇，……所述多以寓言借事，隐显异文，密示青州徐从事，徐乃隐名而注之。至后汉孝桓帝时，公复传授与同郡淳于叔通，遂行于世。”《历世神仙体道通鉴》记载与上文相同，但结语说：“《参同契》二卷，其说似解《周易》，其实假借爻象，以论作丹之意。”则认为它是炼内丹的祖书。

关于魏伯阳的身世，历代正史及典籍中很少记载，除上述材料外，《参同契》书中尚有“自序篇”，简单叙述了自己的身世和心情，他说：“邻国鄙夫，幽谷朽生。挟怀朴素，不乐权荣。栖迟鄙陋，忽略利名。执守恬淡，希时安宁。宴然闲居，乃撰斯文。”

他是会稽人，但他不肯直说，却用“邻国”来暗示，邻字拆开是“会邑”，隐寓会稽地方。他说自己是“幽谷朽生”，是自称隐居山谷中，似朽木不可雕的闲人。有人认为朽是衰朽，似不恰当。他自述内心朴素，不喜名利，中怀恬淡，所以退隐。但也盼社会安宁，所以埋头写作，欲罢不能。这是自己心境的写照，也是著此书的动机。

作者生卒年月，虽资料缺乏，但按照彭晓所记时代，系在（东汉）桓帝（132—167）以前。此时国势衰微，宦官外戚专权，党锢株连，接踵不断，加以灾祸频仍，生民饥馑，社会动乱，遍野哀鸿。《参同契》虽与《太平经》同时，但《太平经》大部分为民间著作，教义广泛，语言朴素，既非成于一时一地一人之手，又限于时代，因而有不少宗教迷信及维护封建统治阶级利益的思想，但主要是指摘不平，寻求生路，内容很多地

方反对恃强凌弱和享受特权,反映了当时受剥削受压迫的群众的痛苦,表示出对贫穷者及弱者的同情。这些教义当时代表了劳动人民的呼声,起了积极的作用,成为黄巾起义的先声。而四川三张<sup>①</sup>,也借此经经义,改革社会的组织,以平衡阶级矛盾,此经涵义是奋发有为的。与此同时,《参同契》作者则是世袭簪缨<sup>②</sup>的人,对当时社会动乱颇致不满,又不能力挽狂澜,于是消极遁世,退隐山谷,埋首著作,与世隔绝。其自序中有“委时去害,与鬼为邻”的话,虽系暗示作者是魏姓,但也藉此抒发内心的积郁。所以如果仅认其纯为炼丹方士,似亦为臆测之词。但《太平经》来自民间,尊奉者立教授徒,组织起义,有教义,有组织,有行动,已初具道教规模,成为开创宗教的基础;而魏伯阳则出身士族,避乱退隐,专研丹术,与世隔绝。因此《参同契》与《太平经》的性质及作用,教义与丹法未可相提并论。但魏伯阳在《参同契自序篇》里,表示了写此书时的心情:

文字郑重说,世人不熟思。

寻度其源流,幽明本共居。

窃为贤者谈,曷敢轻为书。

结舌欲不语,绝道获罪诛。

写情著竹帛,又恐泄天符。

犹豫增叹息,俯仰辄思虑。

陶冶有法度,未忍悉陈敷。

---

① 三张:汉末五斗米道的三个首领张陵、张衡、张鲁。

② 簪缨:古代达官贵人的冠饰。后遂借以指高官显宦。

略述其纪纲，枝条见扶疏。

这一段，可以看出他当时苦闷彷徨的心境。他研究丹法心有所得，但惧天罚，惧人祸，既不肯自己珍秘，又恐全泄灵机，于是用繁多的比喻，深晦的语言，创立了丹经一种特殊文体。而且在当时文网密布之下，也不愿广作宣传，于是隐姓埋名，故作哑谜，秘母言子，舍本逐末，以略示丹法的途径。在上面诗中，已说明欲罢不能的心境，藏头露尾的苦心。他是搞内丹方术的方士，无意创教，自然同创教的人不能对比，但他在道教丹法丹诀上，却奠定了他不朽的事业。而在养生保健方面也作了卓越的贡献。

他在“自序篇”结尾说：

“委时去害，与鬼为邻。百世一下，遨游人间。汤遭阨际，水旱隔并。”

宋俞琰在《参同契发挥》解释这几句话说：“委与鬼乘，魏字也；百世一下加人字，伯字也；汤（湯）遭旱灾无水加际边‘卩’，阳（陽）字也。”这更说明这书写完时，是没有署名，而著者的名字，是后人加上的。为什么当时连姓名也用隐语呢？盖畏讥惧谗，不得不这样隐姓埋名。不但对身世、对姓名隐晦，就是《参同契》书中所用三种比喻，大易、黄老、炉火，对于丹法都是用的隐喻手法，借三者之形式，写内蕴之丹诀。因其词意隐晦，读时很像猜谜。但道教中人，于经典之外，另传口诀，使用简易语言，点破其中诀窍，凡属关键性的操作方法，均系师徒口口相传，不落文字，而且非常慎重，不肯轻谈。

此种禁戒与《参同契》“窃为贤者谈，曷敢轻为书，写情著竹帛，又恐泄天符”的话有关，所以《参同契》在隋唐以前，传者较少。

至于怎样在书中用大易、黄老、炉火作炼丹方法的比喻呢？我们想在下面略加解释。

## (2)《参同契》丹法内容

第一，《参同契》假借易象作丹法比喻：宋朱熹在所著《周易参同契考异》里说：“《参同契》书名意义，即参为杂，同为通，契为合。”认为与《周易》之理混杂意通而义合。这是儒家独尊《周易》的解释。实际魏伯阳不过借易经的形式讲丹法的内容，他的易学是根据西汉宣帝时京房易，用纳甲方法把卦象与五行结合起来，以阐明易理的象数。在《参同契》“三相篇”小序中解释《参同契》三字的意义说：“三相者，一相大易性情；二相黄老之术；三相炉火之事。三道由一，故名三相类。”

魏伯阳为什么选择用易象为丹法的比喻呢？这也是在两汉时期，《周易》已被社会上重视，阴阳五行学说更是盛行，所以他采用了易卦的外形，运用了纳甲方法把八卦和五行结合起来，以加强自己著作的神秘性。他说明这理由时说：

“若夫至圣，不过伏羲，始画八卦，效法天地；文王帝之宗，循而演爻辞。夫子庶圣雄，十翼以辅之。三君天所挺，迭兴更御时。”

伏羲、周文王、孔子三位圣人既依次以易象说明天地的奥秘，因此自己也继承易经象数之理，来作为推论丹法的依

据。但他的讲义理、讲象数，都是丹法的比喻，并不是探讨易经哲理的。

第二，《参同契》以黄老著作作为自己的理论依据。《三相类》中说：“大易性情，各如其度。黄老用究，较而可御。炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。”<sup>①</sup>按他的解释：大易者，丹法外形也；黄老者，丹法理论根据也；炉火者，丹法道术也。三者同参，归于真一，所以书名叫《参同契》，而以黄老著作作为理论根据。

在魏伯阳自序中谈到黄老，他说：“引内养性，黄老自然。含德之厚，归根返元。近在我心，不离己身。抱一毋舍，可以长存。”此处发挥老子道法自然的道理。清朱元育注释说：“养性，养祖性也，即上德也。学人若洞明此性，即可以归根复命，返本还原。祖性一体，分为两用，便是身心，必须守中抱一，则长生久视之道得矣。”注内所列“上德”、“归根复命”、“守中”、“抱一”、“长生久视”，都是引用《道德经》内容，可以说作者发挥《道德经》的地方不少。<sup>②</sup>

第三，《参同契》使用炉火的比喻阐明内丹的内炼方法。《参同契》除引用《周易》、黄老外，更将天地日月等自然现象作为人身系小天地的比喻，并用外丹炉火烧炼的术语比喻内丹的炼法，把人身比做外丹所用的鼎炉，以身中精气为药物，以神为运用的火候，使精气神凝聚不散而结为金丹。因此外丹所用的术语如：药物、铅汞、丹砂、火候、水火等，都被借用为内炼丹法的词语。

① 同上作者《参同契阐幽》卷七第 27 页，“三道由一章”。

② 同上书第 41 页。

他全书大部分谈的是内炼方法的丹术丹诀，例如在“性命归元章”说：

“九还七返，八归九居。男白女赤，金火相拘。则水定火，五行之初。道之形象，真乙难图。”

他这一段主要说炼丹的药是“金”和“火”，相拘是互相制约，互相配合。“金”是先天药的代号，“火”是元神的代号。“则水定火”就是使水火互相凝结到一起。“五行之初”是说这是五行里最基本的东西，把这些配合一起，成为金丹。这是用外丹炉火的术语来讲内丹操作方法的实例，这种隐喻的方法，为以后丹鼎派开一先河，后来属于内丹丹法著作，大部分所用术语是由《参同契》来的。

道教经典，浩如烟海，范围广泛，内容繁多，丹经仅为道术的一部分，自不能以偏概全，认为它是道教中心。但道教认为它是长生阶梯，所以置于公开传教之外，而将其宗教化神秘化，并将人身比附宇宙，主张天人合一，建立了一种神秘性的生命哲学，并认为是不传之秘。张伯端继承《参同契》丹法，并得到口授心传，袭用了《参同契》的内容及术语，写出自己炼功心得。但相距九百多年，沧桑变迁，道术发展，自不能墨守成规，停滞不变，后者胜于前者，是必然发展的规律，所以《悟真篇》的丹法丹诀，当然比《参同契》更明显更完备。我们将两书内容提出下列三点稍作比较，来说明后者对前者加以发展的情况。

(3)《悟真篇》进一步明确并发挥《参同契》的丹诀

第一，《悟真篇》确定《参同契》是内炼丹法，反对烧炼和



服食。因为《参同契》用语过于抽象，所以外丹家解为烧炼，选药草者为服食。《悟真篇》为了确定丹法性质，指出这些理解都是歧途。律句第八说：“休炼三黄及四神，若寻众草更非真。阴阳得类方交感，二八相当自合亲。潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。时人要识真铅汞，不是凡砂及水银。”这说明内丹既非烧炼，也与服食不同。又明确指出来：“咽津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”指出咽津液，吐纳术也都不是内丹。但为什么一部分丹法炼土把《参同契》解为烧炼呢？就是因为《参同契》把“药”字用“金”来代替。纳甲方法是包括五行的，金生水，金为先天精的代号，水为后天精的代号。《参同契》讲金水配合凝炼说：“以金为堤防，水入乃优游，金计有十五，水数亦如之。”“金来归性初，乃得称还丹。”“金以砂为主，稟和于水银，变化由其真，始终自相因。”“金入于猛火，色不夺精光。”“巨胜尚延年，还丹可入口。金性不败朽，故为万物宝。术士伏食之，寿命得长久。”因为这个代号不明显，所以外丹说内丹说，两者争论不休。《悟真篇》则大部分用铅代药物，而与汞并提，虽仍是外丹名词，但不致引起误会了。铅是什么？《悟真篇》绝句六：“调和铅汞要成丹，大小无伤两国全。若问真铅是何物，蟾光终日照西川。”蟾光系元精的代称，西川是丹田的位置，这是针对《参同契》迷离惝恍的艰深术语，加以显解，但碍于教规限制，又不能明言，不过已明确指出《参同契》是讲内炼的，不是烧炼，也不是服食。

第二，内炼的药物，非金水实物，也非黑铅及水银，那么究竟是什么，从什么地方采取？《参同契》未加详细说明，《悟真篇》明指药物是自身所有，绝句七：“未炼还丹莫入山，山中

内外尽非铅。此般至宝家家有，自是愚人识不全。”家家有即是自身所有，这就是药的来源。这是在使用代号上比《参同契》更进一步，更明确一层。药在什么地方呢？《参同契》未提，《悟真篇》则说：“要知产药川源处，只在西南是本乡。铅遇芽生须急采，金逢望后不堪尝。”铅金并提，明确它们同是药物的代号，这在研究丹法上，就不会再误会为外丹炼法了。还有，《参同契》称先天精气为水，元神为水银。《悟真篇》则将这些名词加以统一，在并列时也明示为同义词。如律诗第六：“好把真铅着意寻，莫教容易度光阴。但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金。”地魄即真炁，制心制意；天魂即元神，制肾制铅。于是金木交并，水火既济，而金丹凝结完成了。这就明确了药物的性质。

第三，积极奋斗的精神，坚持不拔的信心，是《悟真篇》与《参同契》不同的。《参同契》代表了士族没落阶级失意的情绪，退隐避乱，与世隔绝，恬淡自处，纯任自然。张紫阳则在丹法上信心坚定，不同意魏伯阳的处世态度，虽同为士族，但对人生观各有见地。张伯端反对隐遁的办法，他在律诗第五首中说：“须知大隐居廛市，何必深山守静孤。”他对丹法成功的信心很足，诗中说：“已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。”他的丹法是充满道教扭转天地规律、支配自然法则的积极精神的。他说：“大药修之有易难，也知由我也由天。”进一步更说：“药逢气类方成象，道在希夷合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”这种精神，是道教积极逆转乾坤精神的体现，这精神是魏伯阳所缺乏的。原因是两人遭遇不同，而魏仅是修炼的方士，张伯端生在他九百年以后，以道士身份来研究丹法，继承了东汉以来宗教中逆修成丹的信仰，扭转天

地规律的魄力，一种宗教性的生命哲学已逐渐定型。所以对内丹丹法的态度，当然比魏伯阳方士思想更高一层。而张伯端这种气魄和信心，也就给南宗的丹法思想奠定了初步基础。这也说明道教内丹思想并非逃避现实而是重视现实，想先跳出现实而就肉体炼养，最后进入更高的理想境界。

#### 4.《悟真篇》与陈抟《无极图》《先天图》

《悟真篇》第五个师承是陈抟的丹法思想。陈抟，五代末北宋初的道士，字图南，又号扶摇子，亳州真源人，曾在华山修道，宋太宗赐号希夷先生。著有《无极图》刻于华山石崖之上；又著有《先天图》及《指玄篇八十一诗》。（今佚）

《先天图》传至邵雍（康节）演化为《周易》象数体系，著有《皇极经世》。

《无极图》传至周敦颐（濂溪）演化为太极图，著有《太极图说》。

宋朱熹在《周易参同契考异》中说：“伯阳《参同契》，恐希夷之学，有些是源流。”又说：“邵子发明《先天图》，图传自希夷，希夷又自有所传。盖方士技术，用以修炼，《参同契》所言是也。”

清胡渭《易图明辩》说：“自种放之后，儒者受此图，皆有所变通恢廓<sup>①</sup>，而非复希夷之旧。唯蜀之隐者，得其本真，私相授受，以为丹家之要诀，箴叟篱翁之徒是也。故虽朱子之博洽<sup>②</sup>，而必属蔡季通入蜀求之，盖即酷爱《参同契》之意。”同书载：“或问朱子谓希夷之学源出《参同契》，何以知之乎？

① 恢廓：扩展。

② 博洽：学识广博。

曰：即其阴阳盛衰之数，以推晦朔弦望之气，而知其理有符合符节者矣。”“盖望夕日东月西，坎离易位，其黑中白点即是阳光；白中黑点即是阴魄，东西正对，交往于中，此二用之所以纳戊己也。举《参同契》千言万语之玄妙，而括之于一图，微而著，约而赅，丹家安得不私之以为墨宝，而肯说出示人耶？”

陈抟生于五代，至986年羽化，张伯端生于987年，羽化于1082年。从年代来看，则张出生第二年，陈抟即已谢世。但以陈抟当时声望，交游吕洞宾等仙人高士；又受周世宗、宋太宗的尊礼，张伯端必已私淑<sup>①</sup>，但以生不同时，未及亲炙，不过从《悟真篇》中内丹理论来看却颇受陈抟一派的影响。而陈抟传人如邵康节、周濂溪，又均同一时代，耳目所及，必有所闻。且又如清朱彝尊《太极图授受考》说：“陈抟居华山，曾以《无极图》刻诸石为圜者：四位，五行，其中自下而上，初一曰‘玄牝之门’；次二曰‘炼精化炁；炼炁化神’；次三曰‘五行定位，五气朝元’；再次曰‘阴阳配合，取坎填离’；最上曰‘炼炁还虚，复归无极’。故谓之《无极图》。”依此所记图形，实寓丹法次序，其初一系示炼丹穴位，初二至次图示炼丹进程，最上示炼丹成就，比《参同契》丹法系统较清，步骤较明，《悟真篇》即根据此图丹意将《参同契》丹诀融会贯通于书中。所以张伯端的丹法除师承《参同契》以外，又受陈抟影响较大。而《授受考》结尾说：“相传抟受此图于吕岩，岩受之于钟离权，权得其说于魏伯阳。”按这一说，则陈与钟吕更是直接渊源

---

① 私淑：没有得到某人的亲身教授而又尊仰他的学问并尊之为师。

了。<sup>①</sup>

《悟真篇》绝句第十一：“梦谒西华到九天，真人授我《指玄篇》，其中简易无多语，只是教人炼汞铅。”这一首虽是游仙诗的体裁，但所指西华似是暗指西岳华山，是陈抟修道的地方；所授《指玄篇》是陈抟的丹法著作。所以此诗虽托为梦游，实际暗示自己师承，词意是很明显的。清陶素耜认为此诗“西华”系指西华夫人；朱元育说西华指西蜀，真人指刘海蟾，均属牵强。所以我们认为，这一首是他自述与陈抟的继承渊源和精神相通的关系，是比较恰当的。

在《参同契》与《悟真篇》九百年之间，《先天图》及《无极图》是继魏伯阳系统推进内丹丹法前进一大步的重要图书，不仅影响宋明理学，而且更给予张伯端丹法思想以极大启发。

#### 5. 张伯端的直接师承

张伯端虽属钟吕金丹派，但从与陈抟关系来看，与吕洞宾并无直接渊源，列入钟吕系统，是门弟子等由刘海蟾关系上溯师承而尊奉为师祖的。

在陆彦孚序内谈到张的师传说：“先公帅秦，阳平王箴在幕府，因言其兄仲熙先生学道，遇海蟾得金丹之术。仲熙谓举世道人无能达此者，独张平叔知之。”后传说张伯端于己酉岁遇仙师，得大道，其师即系刘海蟾，与王箴所谈相符。海蟾为吕洞宾弟子，吕为钟离权弟子，则张伯端应是钟吕金丹派嫡系。

全真教《甘水仙源录》记载钟吕传授系统是：东华帝

<sup>①</sup> 清李榕《华岳志》卷四第14页。

君——钟离权——吕洞宾——刘海蟾——下面并列张紫阳、王重阳、董凝阳。

海蟾三大弟子称为三阳，张伯端与王重阳并列，同为吕祖传人。

至于以后北宗鼎盛，凌驾南宗而上之，至元陈致虚提出两宗合并主张。以上师承系统又随祀典而变化，变化的祀典次序及过程拟在后章详述。

## （二）所传弟子——开来部分

张伯端所传弟子，有四个系统。《悟真篇后叙》说：“伯端向己酉岁于成都遇师，传授丹法。自后三传于人，三遭祸患。忆师之所戒云：异日有与汝解纆脱锁者，当宜授之。余不许尔。”后来伯端遭遇危难，黥窜邠州，得遇石泰援助，同诣邠守，一见获免，遂遵昔日师教，传以大法。宋崇宁丙戌，僧人薛道光到郿县听讲佛事，遇石泰于缝紵肆中，谈话间知道石泰是张伯端的弟子，就拜师受学，传得口诀，改道装，游都市。后将大法传于陈楠，陈传白玉蟾，白传彭耜，是南宗第一系统。

据陈达灵《紫阳真人悟真篇注疏》记载，张伯端除传石泰外，还传授刘永年，刘传翁葆光，别号无名子，这是南宗第二系统。<sup>①</sup>

此外有北宗宋德方三传弟子赵缘督，又得石泰真传，再传于陈致虚，这是南宗第三系统。

在以上三个系统外，还有天台紫阳派。据紫阳派自称，系北宋太宗雍熙年间(990)由张伯端在台州府天台县流传下

<sup>①</sup> 清仇兆鳌《悟真篇集注》卷首21页。

来的。道派世系排行留有“陵源觉海静，宝月性天明，随景无华谷，得符瑞黍清”等六十个字。但如果张伯端生于987年确实的话，则此时还是幼儿，没有创立教派的可能。或者是道众为了尊崇教祖故示神异，就将时间前移了。又按《历世真仙体道通鉴》记载，张伯端在四川、陕西等地云游的时间较长，并称其得道巴蜀，传道秦陇，羽化广南，并未涉及在天台出家为道士的事情。陆彦孚所记伯端事迹中也没有提过。因此推测可能是弟子辈私淑教祖，成立教派，自行创立的。紫阳派后来并入全真教中，属于全真南宗，但以清修为主，应属于南宗第四系统。

## 四、悟真篇与南北宗

### (一)两宗形成过程

北宗——内丹由唐五代以后，逐步受到重视，钟吕金丹派地位渐高。尤其是在辽金元长期统治的北方，兵荒马乱，颠沛流离，道教信徒，处境艰苦，因而苦行励志，潜晦韬光，于求得长生久视之中，怀仁民济世之志，所以他们的修炼方法，求自力，尚苦行，形成北宗宗风。北宗教祖王重阳著《立教十五论》（住庵、云游、学书、合药、盖造、合道伴、打坐、降心、炼性、匹配五气、混性命、论圣道、超三界、养身、离凡世），都表现出以外体勤劳、内心静养，来求得真道的纯朴宗风，而且不追求形式，以炼性为重点，严格要求自己，以适应北方特殊环境。所传养生口诀有：“静处炼气，闹处炼神。”“黑云散尽月

偏明，照耀尘寰灭有情，烦恼不生全妙理，是非去彻出深坑。”<sup>①</sup>都是总结修道时对付环境的经验。“真常须应物，应物要不迷。不迷性自住，性住气自回。气回丹自结，壶中配坎离。”（吕祖百字碑）所指“应物”“不迷”也都是全真教丹派的灵活宗风。虽后来金元统治者想推崇全真教以笼络汉民族，地位逐步提高，但北宗的朴素宗风清修传统，则一直保持并无改变。

南宗——南宗虽以张伯端为教祖，但实际是南宋时期在南方发展起来的。石泰（1022—1158）得张伯端真传时虽在陕西邠州，但石泰为常州人，行道时期已在高宗建炎（1127—1130）之后；薛道光（1078—1191）四川阆州人（一说为陕府人），陈楠惠州人，白玉蟾（1194—1229）琼州人，都在长江以南，时期始于南渡之后，这时北方已长期沦陷于异族统治之下，而南宋还在杭州偏安。诗人林升咏那时首都临安的繁华景象情况是：“山外青山楼外楼，西湖歌舞几时休。暖风熏得游人醉，直把杭州作汴州。”自 1132 年定都到 1276 年德祐二年元军入杭，一百五十年间，迄未衰歇，虽系偏安，未遭兵燹，生活胜于北方。又因南北长期隔绝，北方与南方道教并无联系，钟吕金丹派各自发展。南方另一教统龙虎山正一教，重科仪，尚符箓，与内丹系统不同，也互相对峙。当时南宗道士，有一部分遂主张练内丹必法、财、侣、地都须齐备，方能成功，所以必须寻得大力者支持，于是常以富贵之家为传教对象，与北宗励志苦修的风尚不同。因此虽同属钟吕金丹派，但际会不同，环境各异，立教传徒，各自发展；丹诀丹法，各秉

---

① 见《重阳全真集》中卷。



师传,因而这一派在金丹派里称为南宗,以示与北方全真教有所区别。

在丹法丹诀方法,南宗也有两个系统,依上节四个传授系统来分,第一、四系统为清修派,二、三系统为阴阳派<sup>①</sup>。

《悟真篇》本系清修丹法,亦道亦禅,先命后性,在第二章已经叙述。不仅《悟真篇》是这样,张伯端其他作品如《金丹四百字》,及真传弟子王邦叔所辑《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》都是主张“神为主,气为用,精为基”,“以精气合药,以神运药,以意炼药,意生于神,为神之用”等清修炼法。

南宗五祖中继承《悟真篇》传统清修炼法,即上述第一系统,如二祖石泰的《还源篇》讲:“气是形中命,心为性内神,能知神气穴,即是得仙人。”“只寻身内药,不用检丹书。”<sup>②</sup>四祖陈泥丸(楠)的《泥洹集》金丹诗诀五十七:“大药须凭神气精,采来一处结交成。丹头只是先天炁,炼作黄芽发玉英。”诗诀十五又说:“莫向肾中求造化,却从心里觅先天。”五祖白玉蟾则早岁出家,终身云水,不娶妻,不茹荤。在“曲肱诗”中自叙说:“跣足蓬头破衲衣,闷来饮酒醉吟诗。”生活潇洒,才气横溢,形骸放浪,著作等身。他主张清修丹法,在集里更为明确。他指出炼丹基础说:“怪事教人笑几回,男儿今也会怀胎。自家精血自交姤,身里夫妻是妙哉。”<sup>③</sup>又在“快活歌”中说:“神即火兮气即药,心为炉兮身为田。自耕自种自烹炼,一日一粒如黍然。”<sup>④</sup>都突出自己丹法主张。

① 阴阳派:即双修派。

② 《道藏辑要》奎集四第 116 页。

③ 同书类集三白真人“华阳吟”第十三。

④ 同书白真人集 33 页。

据宋俞琰《席上腐谈》下卷记载：“张紫阳《金丹四百字》、石杏林《还源篇》，其文辞格调，与白玉蟾作品无异，盖玉蟾托张、石之名为之耳。陈泥丸（楠）《翠虚篇》亦是玉蟾所作，其首篇数首诗，皆元阳子诗。其后《紫庭经》，‘罗浮吟’、‘归一论’，与玉蟾之《武夷》等集，如出一手。”此一论断似属可信，如上述玉蟾的“怪事教人笑几回……”一诗，又出现于陈泥丸（楠）《泥洹集》“金丹诗诀第八十九”，语句相同，不论是否属人，都足以说明白玉蟾的清修丹法是石泰系统一脉相传下来的。

至于三祖薛道光，许多人误认其为阴阳派，这是因《悟真篇三注》署有薛名而来的。宋戴起宗认为薛注是翁葆光托名。<sup>①</sup>明王阳明则认为是陈致虚的伪注。陈致虚编《悟真篇三注》署薛道光、陆墅、陈致虚三人之名，内容以阴阳丹法为主。王阳明在《书悟真篇答张太常诗》云：“悟真篇是误真篇，三注由来一手笈。恨杀妖魔图利益，遂令迷妄竞流传。造端难免张平叔，首祸谁诬薛紫贤。且说与君惟个字，从头只看野狐禅。”王阳明是理学儒家，其攻击道教的语言难免有门户之见，但这诗可以作为《悟真篇》薛注并非真实的旁证。<sup>②</sup>

薛道光本系僧人，自幼出家，号毗陵禅师，后遇石泰，授以张紫阳金丹秘诀，乃弃禅皈道，云游京师。其师石泰既非阴阳派，则戴起宗、王阳明指摘薛注为伪作，自属可信。证以薛集《还丹复命篇》丹诀诗歌，都以自身独修为主。例如《丹髓歌》中说：“昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴。以精化炁

① 《道藏·洞真·玉诀·律字》。

② 《王文成公全集·外集》。

炁化神，炼作黄芽并白雪。”<sup>①</sup>“遇师”即其师石泰，“口诀”应是石泰口诀。又同卷七言句十二：“火候抽添思绝尘，一爻看过一爻生（指抽坎中之阳爻填离中之阴爻，由六阳升而进火，由六阴降而退符的火候循环周天）。阴文阳武依加减，一颗还丹火里成。”（即神炁相结而还丹）以及同章第二十二：“归根复命复元真，气入四肢精养神。若还神炁俱不散，混同尘世一闲人。”<sup>②</sup>也都是清修丹法的丹诀，更可说明石、薛都非阴阳派。

至于第二系统刘永年，似是一个传说中人物，也并没有著作流传下来。据仇兆鳌《悟真篇集注》说：

“按张真人初传于石杏林，石传于薛紫贤，系宋神宗时人；真人别传刘永年，号广益子，刘传翁葆光，号无名子，乃宋孝宗时人。”

因“真人”二字有些笼统，对这传统渊源有了两种解释：  
(1)刘系张伯端弟子；(2)刘系石泰弟子，与薛道光为师兄弟。

陈致虚合并南北两宗时，主张后说，把南宗五祖改为七真时，加入刘永年，其系统为：

张伯端——石泰——薛道光、刘永年——陈楠——白玉蟾——彭耜

① 《道藏辑要》奎四第 116 册 18 页。

② 同上书 13 页 14 页。

把刘永年列到第四位，认为其系石泰弟子而非张弟子。按《历世真仙体道通鉴》“张用成传”载：“后传弟子白龙洞道人名奉真，即建康府刘斗子也。”<sup>①</sup>

又元吴兴林净云：“刘奉真即刘广益，别号顺理子。”

以上说明刘奉真，为张弟子；刘永年系另一人，为石泰弟子，传道于翁葆光（象川）。翁葆光为抬高本师，使其上接教祖，所以将两人混同，以利号召，并示神奇。道教中这种以名师为号召的传教方法屡见不鲜，这不过其中一种而已。

此派主要人物系翁葆光，他用阴阳派丹法注解《悟真篇》，著有《悟真篇注释》、《悟真直指详说三乘秘要》、《紫阳真人悟真篇注疏》等数种，所以第二系统应属于阴阳派。

对于《悟真篇》丹法的解释，当时就聚讼纷纭，各行其是。因此白玉蟾在《快活歌》中说：

“思量从前早是早，紫虚翁已难寻讨（陈楠号紫虚）。

我今不见张平叔，便把《悟真篇》骂倒。

从前何知古圣心，慈悲反起儿孙祸。

世人若要炼金丹，只去身中求药草。”<sup>②</sup>

从此诗夹缝中窥测，已流露出当时即有见解各异、分道扬镳的对立主张，以后更向两种不同方向发展了。

第三系统是北宗宋德方第三代张紫琼的弟子赵缘督，饶郡人，宋宗室，遭逢国变，云游四方，著有《仙佛同源》、《金丹

① 《历世真仙体道通鉴》第49卷。

② 《道藏辑要》娄三第34页。

难问》等书，后遇石泰，又得其真传，<sup>①</sup>以后传陈致虚，兼承两宗，但以阴阳炼法为主。陈著有《金丹大要》、《悟真篇三注》，一般研究南宗阴阳丹法的，都以他们为代表。

至于紫阳派道士，系清修一派，未见有著作流传，后来合并于全真教内。

据以上材料，南宗只有二、三两系统是阴阳派，一、四系统则为清修派。

至于第一系统薛道光，第二系统刘永年，第三系统赵缘督，都自称是石泰弟子，那么石泰究竟是阴阳派抑是清修派呢？根据《还源篇》应属清修，按照刘赵传授又似阴阳。但第二、三系统上接石泰，本属渺茫之调；标榜名师所传，更为当时重视。刘、赵二人是否为翁葆光、陈致虚等托名，借以自高声价，颇难肯定。至于口诀妙秘又不著竹帛，所以只能从诗文集内容加以推定，提出以上分派的结论。

证以南宗阴阳派主要人物陈致虚，即师承兼通南北两宗丹法之秘的赵缘督，又自称遇青城老仙得其真传，他在《三注》序言中说：“致虚首闻赵老师之旨，未敢自足，后遇青城老仙之秘，方知阴阳造化顺则人逆则仙之理。”是其阴阳派丹法，以青城老仙所传最秘，但此青城老仙迷离惝恍，恐亦为托名，所以石泰问题，也不能完全依后人记载来论定它。

## （二）两宗合并过程

南北两宗，从性质上讲，应同属于钟吕金丹派，但因辽金元与两宋长期南北对峙，互相隔绝，各自发展，因而道统虽

---

<sup>①</sup> 《金丹大要》紫琼真君、绿督真人传记，在《道藏辑要》昂集三第59页。

同,而在理论、丹法、传授对象、所著丹经上面则分道扬镳。不过因同祖同源,而且同属内丹的关系,虽南北分立,谈内丹的往往相提并论。

王重阳生于北宋徽宗政和二年(1112年),比张伯端晚125年,所以按先后来说,南宗开始较北宗时间在前,但张伯端本来无意成立道派,从他事迹来看,似为云游性质。看他的自序和陆彦孚所记,都没有广收徒众的记载。后来北方全真教鼎盛,一般人因为他们同祖同源,丹法一致,所以按地区称呼为南宗北宗。

南北宗区分进一步形成的原因,是北宗全真教的变化给予南宗以影响。元宪宗八年(1258年),全真教参加释道辩论不胜,道士十七名被迫落发,颁旨焚道经四十五部的经文印板。当时全真教掌教大宗师张志敬,为了维持全真教的声望和提高信徒们的信仰起见,遂将全真教东华帝君、钟离权、吕洞宾、刘海蟾、王重阳五祖提出,请朝廷予以封赠,于是元世祖至元六年(1269)下诏封教主东华紫府少阳帝君,钟离权正阳开悟传道真君,吕洞宾纯阳演正警化真君,刘海蟾明悟弘道真君,王重阳全真开化真君。南宗各祖虽无封赠,可是因吕、刘为同一教祖,地位也随之提高。这时南北两宗的关系,遂又接近一步。这时上距释道辩论失败之辱,又十一年了。

经过四十一年以后,全真教更加贵盛,元武宗至大三年(1310年)加赠全真教主为东华紫府辅元立极大帝君,钟离为正阳开悟传道垂教帝君,吕为纯阳演正警化孚佑帝君,刘为海蟾明悟弘道纯佑帝君,王为重阳全真开化辅极帝君。各教祖既加帝号,神位更加崇高,可以冠垂冕旒,庙用黄瓦,道流宗派随之也兴盛起来。同属钟吕金丹派的南宗,以当时北宗

声望高,信徒广,对同祖同宗的关系,自己也承认并加以传播。又二十年后到了元朝后期,陈致虚(元顺帝 1333 年前后)兼受两宗师传,遂主张合流,称为全真教南北宗,全真教本是北宗名称,这时就吸收了南宗,合并在一起了。

陈致虚,又号上阳子,他是北宗全真教嫡传弟子及兼承南宗符节(衣钵)的赵缘督的弟子,他的师传系统是:

宋德方——李太虚——张紫琼	} 赵缘督	} 陈致虚
张紫阳——石 泰……………		
青城老仙……………		

他的传教活动在元顺帝(1333 年)前后时期,此时已临元朝后期,北方全真教已经重兴,南方的正一教也受统治者的重视。南宗在南方的活动,以游方道士为多,大部分倚有力的人修炼内丹,做为清客,并注解丹经,研讨丹法。所以陈致虚以全真道士身份在南方行道,既利用全真教地位势力以加强号召力,又可以在南方与正一教对峙,复提出三教合一的议论,以调和各教派的矛盾。并因这时全真鼎盛,所以他提出把南北两宗合并在全真教之下,改称全真教内部的南宗和北宗的主张,遂被两宗普遍接受。

两宗虽在名称上合并,但教祖地位尚须调整来适应扩大的规模。原来两宗的教祖地位是:

北宗	{	五祖:东华帝君、钟、吕、刘、王。
		七真:马、邱、谭、刘、王、郝、孙。
南宗——五祖:张、石、薛、陈、白。		

统一以后，南宗确认以北宗五祖为祖师，经陈致虚的倡议，在同一五祖之下，各设七真。北宗七真不变，南宗将原来的南五祖降格，加上刘永年、彭耜，改称为南七真。

这主张为北宗所接受。于是在南北宗祀典中，南五祖降为七真，张紫阳与邱长春并列，俱以王重阳为祖，而且张在邱之下，这两真人祀典中各代表本宗。<sup>①</sup>

至于五祖中刘海蟾的地位，也有了变化，李道谦《甘水仙源录》排列次序是：

东华——钟——吕——刘海蟾——张紫阳、王重阳、董凝阳

陈致虚在《金丹大要》中则改为：

东华、钟、吕  $\left\{ \begin{array}{l} \text{刘海蟾——张紫阳} \\ \text{王重阳} \end{array} \right.$

他将王重阳地位提高到与刘海蟾并列，认为都是吕洞宾的弟子，来抬高全真教的地位。

两宗合并经过这一变动，祀典中均按此次序排列，统一全真教遂在元代末期完成。

(三)两宗丹法均以《悟真篇》为祖经，但派系不同，注解各异。

一般谈论南北宗的时候，常常说他们是同一祖师，同一

<sup>①</sup> 吉田义丰《白云观之道教》。



丹法。实际两宗开山时正是南北隔绝,所以各自发展,丹法也并不相同。到元朝统一全国后关系才逐步接近。南北当时两大道教对峙的是北方全真教与南方正一教,是教统的分类。至于钟吕内丹派,只是从丹法上分类,与全真、正一等教派分类并非同一性质,而且南宗的宗教地位在并入全真教以前,并不能在南方与正一教抗衡。但这一道派主要在炼养方面流传下来的著作较多,内丹研究较深,传播范围较广,在《道藏》中则占有一定的地位。所以下面打算把他们注解《悟真篇》的情况略作介绍,也说明各取所需的不同理解。

### 1. 清修派的注解

(1)宋《悟真篇讲义七卷》,夏宗禹注,南宋人,属南宗第一系统。卷首有真德秀序文。清修派,主张自身修炼。(《道藏》洞真、玉诀)

(2)宋(元)《参同契发挥》,俞琰著,宋元间人,以《悟真篇》注《参同契》,互相发明。清修派。(宋元时期)

(3)宋《悟真篇注解》叶文叔注,南宋人,属南宗第一系统,清修派。(《道藏》洞真,方法类李字修真十书内)

(4)宋《道枢·悟真篇(简编)》,曾慥辑,南宋初人。绍兴六年选道教修炼资料,编为总集《道枢》四十卷,此为其中之一部分。(《道藏辑要》觚集四)

(5)明《悟真篇注解》,张位注,清修派。

(6)清《悟真直指》,刘一明注,在道书十二种内,北宗龙门派。

(7)清《悟真篇阐幽》,朱元育注,在南宗书内,北宗龙门派。

(8)清《悟真篇正义》,董元真著,清修派,收入医学书局

出版《道藏精华录百种》内，又收入《道贯真源》内。

## 2. 阴阳派注解

(1)宋《悟真篇三注》，署薛道光、陆墅、陈致虚三家注，实际均出自陈致虚之手，阴阳派。此书流传较广。（《道藏》洞真、玉诀、律字。）属南宗第三系统。（实际是元代作品）

(2)宋（元）《悟真篇注释》，署象川无名子翁葆光渊明，翁为刘永年弟子，属南宗第二系统，阴阳派。

(3)宋（元）《悟真直指详说三乘秘要》，翁葆光著，阴阳派，第二系统。（《道藏》洞真、玉诀、律字）

(4)宋（元）《紫阳真人悟真篇注疏》，戴起宗疏，陈达灵传，翁葆光注，南宗第二系统，阴阳派。

(5)明《悟真篇小序》，陆西星著，东派阴阳派。

(6)明《悟真篇真注》，李文烛注，阴阳派。

(7)明《悟真篇注》，彭好古注，阴阳派。

(8)明《悟真篇翼注》，甄淑注，阴阳派。

(9)清《悟真篇脉望》，陶素相注。阴阳派。

(10)清《悟真篇集注》，仇兆鳌辑，以二十五家注辑为四卷，加以“例言”、“提要”，南宗阴阳派。

(11)清《悟真篇四注》，傅金铨辑，陈致虚等三注，自加眉批。傅为四川游方道士，阴阳派。

以上仅就曾经过目的各种注解，选择列举一部分，以供参考。至于仅见过书目，未能读到的尚有不少，则皆从略。

## （四）南宗在道教史上的地位

南宗虽与北宗同一教祖，但道徒大部分是云游道人，或在家道教信徒。南宗五祖，从文献记载来看，均非住宫观的道士，而师徒传授重在丹法方面，他们的教理教义，大部分在

丹法修性修命的范围之内。所以两宗并列,只是从钟吕金丹派内部划分;而全真教与正一教也称为南北两大教派,则是从宗教道统上来区分。从以上划分概念上来看,这两种分类方面是从不同角度提出来的,不能混同。

有的著作中认为南宗是从白玉蟾开始创教,而在他以前的张伯端、石泰、薛道光、陈楠等南宗四祖则系白玉蟾捏造出来的道统。他们的根据:(1)宋俞琰《席上腐谈》说张伯端《丹经四百字》、石泰《还源篇》、陈楠《翠虚篇》都是白玉蟾伪作的。(2)白玉蟾弟子彭耜对林伯谦说:“尔祖所治碧芝靖,予今所治鹤林靖,尔所治紫光靖,如汉天师二十四治是矣。”<sup>①</sup>

我们认为:第一,伪作经典与捏造道统应是两个问题,不能因作品系伪作即推论道统亦系捏造。第二,按白玉蟾生于宋光宗绍熙五年(1194年)卒于理宗绍定二年(1229年),驻世仅三十五年。于嘉定十年(1217年)收吏部彭演之子彭耜为弟子,时年二十三岁。又五年(1222年)为彭演超度行黄箓事建鹤林靖行斋醮事,同年赴首都临安伏阙上书,因醉被逮,离开临安。此后即时隐时现,来去飘忽,一衲百结,辟谷断荤,托死隐居,闭户写作。又七年羽化。从时间和踪迹来说,这些仅属于云游道士授徒设醮<sup>②</sup>的活动,似不能组织很大的教团。而将立坛设醮建靖的活动与张陵政教合一的二十四治相比,也似为彭耜对门徒夸张之辞。而且设靖与开宗,亦不能混同为一事。至于彭耜所开之细林宗,亦仅在《金盖心灯》一见。《华北宗教年鉴》记其在闽传道,未大开展。所以

① 《道藏辑要》娄七第27页(121)册。

② 设醮:道士设立道场祈福消灾。做法事。

我们对南宗为白玉蟾开山首创的说法,尚未敢苟同。

而且白玉蟾在南宗教统中仅系第一系统的清修派,此外尚有三个系统,都属南宗,并均认为是石泰所传,有两个系统未涉及白玉蟾,由此来看,主张白玉蟾开创南宗的说法似为臆测之词。

至于南北二宗合并于全真后,形式上统称全真,祀典一致,但丹法则各有师传,并未统一。陈致虚在合并两宗问题上很是尽力,他自称受南北二宗嫡传,兼承二宗道统,实际在金丹炼养方面,他不过是属于南宗旁支而已。

## 五、结 语

《悟真篇》属于道教经典,将内涵养生祛病的实际经验,加以整理,使人们用这些方法提高健身疗疾的效果,这种理想是可以实现的。

清名医汪昂在《勿药玄诠》里说:“道家谓修炼金丹者,即调养精气神之功夫也。故曰:金丹之道,不外吾身。若修养之功夫纯熟,则精神充足而内守,心性圆明以自照。恬淡虚无,若存若亡,即是金丹成熟,非真以药物、火候修炼金丹也。”这议论很是切实精辟。

科学家钱学森同志说:“我们应该利用现代科学技术,从思维科学、从气功,去开发人的潜力,建立起人体科学体系,将诸如人体特异功能、气功、中医理论等列入这个体系之中。”是否可以将这些丹法作为一种学术也纳入这体系来研究,加以发掘整理,以供医疗养生方面参考呢?我们认为这样做对人体科学的研究是很有裨益的。

# 悟真篇丹法要旨

原著 王 沐

**编者按：**

作者简介见上篇。

## 一、基本精神

《悟真篇》收入于《道藏》、《释教大藏》、《古今图书集成》，《四库全书子部》中，在《文献通考》、《宋史·艺文志》中也均有著录。《四库提要》说它与魏伯阳《参同契》均为道教丹法正统著作。近人丁福保《道藏精华录百种》中，赞之为“辞旨畅达，义理渊深，乃修丹之金科，为养生之玉律”。可见在三教中对它同加重视的程度。它在丹法方面既总结了宋朝以前的丹法丹诀，又继承了《参同契》的修炼奥义。但它是为内功造诣较深的人讲述的，所以不从基本功夫讲起，也没有按丹法步骤作系统的安排，诗词隐晦，次序颠倒，使初读的人易感深奥。

但《悟真篇》本书虽未涉及入手功夫，而在著者其他三种著作中，则提示较详。他所著的《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》<sup>①</sup>中对丹法筑基口诀已有系统记载，在《金丹四百字》<sup>②</sup>、《张紫阳八脉经》内也叙述了入手功夫的具体方法，这些都可以补《悟真篇》的不足。所以本篇将四种著作合参，加以整理，以便由浅入深，拨开迷雾，略示张伯端丹法全面的轮廓。至于如何进一步融会贯通，由此及彼，是在读者自悟，本文仅略示端倪，以作参考资料而已。

---

① 《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》，张伯端著，其弟子王邦叔辑录，在《道藏》洞真部方法类称字上。

② 《金丹四百字》张伯端著，在《道藏》洞真部方法类珍字上《修真十书》内，俞琰认为系白玉蟾托名，但未证实。

《悟真篇》丹法主张，是先命后性，先有为后无为，但并不是在入手开始时就只讲丹诀，不讲修心，不过按照丹法内炼步骤，每阶段有所偏重，实际并非独修的。

张伯端的丹法思想，由四种著作合参可以看出，在初步奠基阶段，是性命双修的；到了第二阶段，即炼精化炁阶段，主要则偏重命功；第三阶段，即炼炁化神阶段，则性功多于命功；第四阶段，即炼神还虚阶段，则纯入性功。所以它主性主命的比重程度，是随功法进度而变化的。但入手功夫是在其他三书中，《悟真篇》则是由第二阶段论起的，所以把命功放在前面，最后则纯入性功，即《悟真篇外篇》中发挥禅理的诗歌论颂，他以此为性功的譬喻，以便学者领悟本源。

至于《悟真篇》读法，则不能尽从表面词义研究。清傅金铨在《悟真四注》中说：“丹经有微言，有显言；有正言，有疑似之言；有比喻之言，有影射之言；有旁敲侧击之言。有丹理，有口诀。似神龙隐现，出没不测，东露一鳞，西露一爪。所以读者必须细心寻求也。”《悟真篇》绝句第三十七也说：“卦中设象本仪形，得象忘言意自明。举世迷徒惟执象，却行卦气望飞升。”这就是告诉读者，不要在形式上打圈子，以致陷入迷阵之中，必须从正面、反面，夹缝中、边缘外，找出真正含义；更从比喻词、影射词，暗喻的隐语中，反语的机锋内，寻其含义，破其哑谜。然后六辔在手，驰骤由心，掌握主流，一以贯之，才能剥去掩饰的外衣，看到它本来的面目。例如精气神三种内炼主要成份，在宋翁葆光《紫阳真人悟真直指详说三乘秘要》中，举出“精”的代号就有二十九种，“神”的代号有三十七种：

精——坎，庚，四，九，金，月魄，兔脂，老郎，坎男，真铅，



白雪，金液，水虎，金华，黑铅，丹母，玉蕊，虎弦气，黄芽铅，黑龟精，潭底日红，素练郎君，白头老子，黑中有白，兔髓半斤，生于壬癸，九三郎君，上弦金半斤，坎戊月精。

神——离，卯，甲，东，三，八，木，日魂，乌髓，姤女，青娥，真汞，木液，火汞，火龙，金乌，雌母，流珠，红铅，朱砂，交梨，玉芝，真火，水银，日中乌，龙弦气，赤凤髓，砂里汞，离之己，山头月白，青衣女子，碧眼胡儿，乌肝八两，生于丙丁，二八姤女，朱砂鼎内，下弦水半斤。<sup>①</sup>

以上精、神两种代号，仅列其一部分，就可以说明丹经用语五花八门。实际上是故设迷障，以掩真诀。本来宗教宣传的目的是引人信仰的，何以丹经竟如此隐晦？盖道教丹法，内部所秘，选徒较苛，盟誓乃传。而且在关键问题上，不著文字，师徒面授，口耳相传。所以写书之时，非常戒慎，秘母言子，舍本逐末，使人读来比猜谜语还难。不过读者果能明了几个关键性的要点，寻出线索脉络，则豁然贯通，并非难事。因为它的比喻内容，不外八卦卦象、五行生克、河图数字、外丹名称，以及烧炼器具，花草形象，假借日月阴阳变化，引用四季节令推移。而进一步去其表面，直探真诀时，不过以人身精气神为基础，运用道功，使其互化，聚集丹母，互为凝结。然后静坐调息，以意导引，逐步加深，使五官百骸，充满活力。因而在行功中气血通畅，经络内摩，使生机活跃，充分发挥生命力的本能，所以能健身防病，推迟衰老。丹经虽设种种譬喻自神其说，实质上并非特别神异，而仅是一种苦行内炼功夫的养生方法而已。

<sup>①</sup> 《道藏》洞真部玉诀类律字下。

道教思想是唯心的，但精神却是积极的，它的思想是企图支配宇宙，控制自然，所谓逆行成仙，不仅应用在炼养上，也扩大到宇宙观中。“逆行”即扭转正常规律，一切归炼士指挥。它的思想是可以呼风唤雨，可以变化四时，可以驱役百灵，可以起死回生。在人体上，认为能用本体机能疗疾，可以用炼养方法推迟衰老甚至长生。即《阴符经》所说：“宇宙在乎手，万化生乎身。”而《悟真篇》一书，即是充满这种宗教精神的。这虽然是理想，但因为有这种精神，才认为只要丹法运用恰当，则长生可致。其绝句第五十四：“药逢气类方成象，道在希夷合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”即是这种积极精神的体现。说明道教精神的特点虽以无为为目的，但其修炼过程是有为的、积极的、现实的。应用到南宗丹法上，也是主张先用“渐法”，即按步骤按阶段行功；后用“顿法”，即功夫达到一定阶段发生突变的成就。《悟真篇》绝句第四十二说：“始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。”《悟真篇》所指“有作”，即对人的身体机能加以修复、补充、增益，推进到更高一层的健康境界。全部丹法，就是用这一精神贯串起来的。

张伯端丹法著作，《悟真篇》为其自著，已无疑义。其他三种著作，《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》、《金丹四百字》也都已收入《道藏》中，《张紫阳八脉经》则由李时珍引入《本草纲目》之内。三书源流明确，师传系统相同，确属南宗清修一派。虽然宋俞琰怀疑《金丹四百字》为白玉蟾托名；也有人怀疑《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》系明道士李朴野自著，但此类说法均属个人臆测，并无充足证据，自无须多作考据。

总的来看,道教丹法系养生法的一种,如果在研究中加以洗炼,则一些具体操作方法,还是很值得重视的。

## 二、悟真篇丹法几个步骤

钟吕金丹派论丹法,一般是分四个阶段即:(1)筑基;(2)炼精化炁;(3)炼炁化神;(4)炼神还虚。筑基是修复身体,补充三元的功法;炼精化炁为内炼初关,达到元精元气与神合凝,成为精气结合的“炁”,也叫做大药;炼炁化神为内炼中关,把大药与元神合凝,成为三元凝结的神,也叫做丹;炼神还虚为内炼上关,连神也炼成虚无,即理想的最高境界。下面分论这四个阶段。

### (一)筑基阶段

筑基一词,是丹经的比喻,如造屋建阁,必先奠基,使基础稳定,结构坚实,然后才能竖柱安梁,砌砖盖瓦。修炼内丹,也是同样道理。

丹法既以人身为基,则内丹入手功夫,必须将此身条件补足,符合初步炼功要求,才能进入正式炼丹阶段。在身体条件不符合要求之前,对身体机能用内功加以修复、补益,以达到精气神充足的境界,都是属于筑基阶段。

道教认为精气神是生命三大元素,丹经称为三宝,三宝健旺则身强,三宝枯竭则生病。丹经所称炼丹,实即炼此三宝。陈致虚《金丹大要·上药篇》云:“精气神三物相感,顺则成人,逆则成丹。何谓顺?一生二,二生三,三生万物,故虚化神,神化气,气化精,精化形,形乃成人;何谓逆?万物含三,三归二,二归一。知此道者,怡神宁形,养形炼精,积精化

气,炼气合神,炼神还虚,金丹乃成。”翁象川《悟真篇注》云:“精能生气,气能生神,荣卫一身,莫大于此。养生之士,先宝其精,精满则气壮,气壮则神旺,神旺则身健,身健则少病。内则五脏敷华,外则肌肤润泽,容颜光彩,耳目聪明。”陈致虚讲三者关系,是从顺逆次序方法来说,翁象川是从物质基础来说。而实际筑基任务有二种:一为保持现在精气状况,二为补足过去亏损,达到精足、气满、神旺三全的境界,这一阶段功法才算完成。

筑基功夫,因基础不同,年龄不同,体质不同,起手功夫也不一样。丹经分为上德下德两种:上德者指童真及少年,下德指壮年老年。按丹法理论,人的身体在少年时期,似幼苗一样苗发成长,丹法上用《道德经》名词叫做“上德”,因为神气充足,不用再做奠基功夫;而在发育成熟以后,精气神三者都有消耗,必须补足,这阶段丹法叫做“下德”。丹经中有诗说:“上德无为入性功,何须修补调亏盈。”《参同契》第七“明知两窍章”说:“上德为之,不以察求;下德为之,其用不休。”清刘一明《参同直指》解释这两句说:“修道有二法,一以道全形之事,一以术延命之事。上德者,以道全其形,抱元守一,行无为之道即可了事,故曰:上德无为也;下德者,以术延其命,由勉抵安,行有为之道,方能还元,故曰:下德为之,其用不休也。夫上德之所以不以察求者,以其上德之人,天真未伤,客气未入,若顿悟本性,无修证,察求之功无所用;下德所以其用不休者,以其天真已亏,知识已开,虽能顿悟本性,不能立即驯顺,必用渐修之道,增减之功,此不休之用所由贵也。上德下德身分不一,故其用亦异,但终同归一途。”又说:

“上德者，行无为之道以了性；下德者，行有为之道以了命。”<sup>①</sup>所以《悟真篇》绝句第四十二强调功夫先后次序说：“始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。”盖上德指童真之体，先天一点，灵光未破，所以无须再做筑基功夫；下德指天真已亏之体，必须筑基炼己，才能返老还童，性功命功在起手功夫上的区别即在此。筑基就是“有作”的开始，丹经反复论述，也是这个原因。

丹经认为精气神是一个整体，并非并列的物质，不过在功法上，又不能不分别主次。张伯端在《青华秘文》里，分作五级来论述，即：心为君，神为主，气为用，精从气，意为媒。这是三者在建基阶段的作用。实际心应均属于神，意实际也是神的动态，所以虽列五种，实系精气神三家。所以下面就按这三部分，分别叙述筑基功夫。并在讲这三者之前，先解释几个有关筑基炼功的部位，以便对功法更易于理解。

### 1. 筑基炼功的几个部位

**窍**——功法第一步是守窍，也叫守一、守中。这三个名称意思相近，但也有区别，守一是指静守一处，守窍是指把意念集中在关窍上面，守中则系指身体的中央。提出的角度不同，所以三者还不能完全混同。本段所指“窍”，是按张伯端《金丹四百字》提出的。

本来道教丹经所称“玄关一窍”，解释不同，各行其是，有说是两眉之间的祖窍，有说是脐上的黄庭穴，有说是脐内三寸的下丹田（前三后七），有说并无此窍，亦无定处，乃是虚比。实际丹法名词，不能拘泥文字，必须灵活运用，始能水底

<sup>①</sup> 《参同直指》中篇第九页，清刘一明著。

求玄。清刘一明《悟真直指》曰：“玄关一窍，无方无所，无形无象。”又曰：“玄关一窍，重在‘一’字，守中抱一，即守一窍也。丹书万卷，不如守一，能知一，万事毕。所以此‘一’字即注意静守之处。”由此推论，即筑基守下丹田，百日关守下丹田及虚危穴，十月关守中丹田，九年关守上丹田都是守一。

下丹田又名正丹田，它的位置，说法不同，医经一般指在脐下一寸三分处，丹经则指脐内一寸三分。在小腹外形轮廓中，冲脉的直线与带脉交叉地方与脐相平，形成田字，所以叫做丹田。为什么又有说在脐下一寸三分呢？明赵台鼎《脉望》里解释说：“脐下一寸三分者，谓仰卧而取之，入里又一寸三分为是，即肾前也。”<sup>①</sup>又有一说，认为丹田乃结丹之所，如播种于田中，自然生苗结实，成熟可期，故名曰田。总之，丹田位置，医家与道教有几种不同的主张，所以近人蒋维乔在《因是子静坐法》中说丹田在脐下腹部，他不取丹田的名称，而称为“重心”。他认为重心既定，由勉强达于自然，于是全身细胞，悉皆听命；凡儒家之主静，老氏之抱一，佛家之禅观，命名各异，究其实，无非求重心之安定而已。此又一说也。<sup>②</sup>

中丹田在脐之上，是炼炁化神阶段结胎的地方。张伯端在《金丹四百字》里说：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气

① 明赵台鼎《脉望》，在宝颜堂丛书内。

② 关下丹田位置，还有许多不同说法：《抱朴子·地真篇》说：“脐下二寸为下丹田，心下为中丹田，两眉以上为上丹田。”《仙经》说：“脑海为上丹田，藏神之府也；绛宫为中丹田，藏气之府也；脐下三寸为下丹田，藏精之府也。”我们是研究《悟真篇》丹法，所以以张伯端著作为准，并参考南宗著作，其他则不作比较论述。

穴，内有坎离精。”实即指黄庭位置。为什么说是乾坤共合成呢？《性命圭旨》说：“天之极上处，距地之极下处，相去八万四千里，而天地之中，适当四万二千里之中处也。若人身一小天地也，心脐相去亦有八寸四分，而中心适当四寸二分之一中处也。”是人一身天地之正中乃藏元始祖炁之窍，所以又叫做神气穴。张伯端又在《金丹四百字序》中说：“身中一窍，名曰玄牝。此窍者非心、非肾、非口鼻、非脾胃、非谷道、非膀胱、非丹田、非泥丸。能知此一窍，则冬至在此矣，火候亦在此矣，沐浴在此矣，结胎在此矣，脱体亦在此矣。”按以上位置，实即黄庭，但丹家谨密，不肯明言，故意罗列各关窍位置，独遗黄庭，非无意遗漏，实即反面暗示玄牝一穴即黄庭也。《悟真篇》绝句第三十九：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。”第四十：“玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。”叶文叔注：“玄牝之宫，即中宫也，中藏真一之炁，生金精也。”<sup>①</sup>

上丹田在头顶中，又名泥丸宫，丹家称为乾宫。因为象征人身一小天地，而头顶象征上天。丹法在炼精化炁时，此窍为还精补脑去矿留金的处所；在炼炁化神时，为阳神上迁的地点。《悟真篇》律句第十六：“万卷仙经语总同，金丹只此是根宗。依他坤位生成体，种向乾家交感宫。”《性命圭旨》解释此句说：“运北方水中之金，以制南方火中之木。是谓以黑见红，则凝神入乾顶而成丹。”汉崔希范《入药镜》说：“产在坤，种在乾，但至诚，法自然。”都指上丹田说的。丹法专用语“火逼金行”即以神运精炁，“去矿留金”即在泥丸宫提炼阳炁。黑的比喻水，红的比喻神，泥丸即脑，所以术语称此处叫

① 《道藏》洞真部方法类柰字上修真十书悟真篇卷二十八。

还精补脑的地方。至于“天门”一窍，系在泥丸之上，留在第四段解释。（泥丸位置有主张在眉间内入三寸处）

《性命主旨》“反照图”中，有“同窍异名图表”，下丹田列“北海”、“蓬壶”等三十四种；中丹田列“中黄”、“规中”等五十八种；上丹田列“紫府”、“天宫”、“玉京山”第四十八种。在丹经中错杂互见，读丹经时可以参考对照。<sup>①</sup>《悟真篇》绝句四十一首说：“异名同出少人知，两者玄玄是要机。”“玄玄”，清李涵虚《道德经注》说：“玄之又玄，众妙之门。系丹家以玄关为有无妙窍。‘妙’，即无名之物，故用无欲以静观之；‘微’，即窍，为有名之物，故用有欲以应观之。”实际观窍两玄，静即守一内照，动即意导转轮通关。有为无为，互相应和，即是玄牝之门。玄牝之门，包括上中下三田，不是另外还有一窍。<sup>②</sup>

脉——功法第二步是通关，包括通任督，通八脉。本来奇经八脉，中国最古医经《灵枢经》已有论列，但应用于丹诀中，是《悟真篇》作者张紫阳明确提出来的。

按医经经络学说：人身有正经十二条，奇经八条。明李时珍《本草纲目》中有《奇经八脉考》二卷，在“阴跷脉”条目下引《张紫阳八脉经》云：“八脉者：冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跷脉在尾闾前阴囊下，阳跷脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳炁冲开，故能得道。八脉者先天大道之根，一炁之祖，采之惟在阴跷为先，此脉才动，诸脉皆通，次督、任、冲，三脉，总为经脉造

① 见尹真人《性命主旨》第一卷《普照图》《反照图》。

② 《悟真篇直指》绝句四十注解，清刘一明注。



化之源。”张紫阳所谈奇经八脉位置，与医经不同，但李时珍则认为丹经理论可与医家脉诀并存。他说：“丹书论及阳精河车，皆往往以任、冲、督脉为说，未有专指阴蹻者。而《紫阳八脉经》所载经脉，稍与医家之说不同。然内景隧道，惟返观者能照察之，其言必不谬也。”他对张紫阳主张，是非常尊重的。

奇经八脉在道教丹法里，以任督二脉为主。丹经载督脉起尾闾（会阴），经夹脊，通玉枕，上泥丸至上唇兑端穴止；任脉起于会阴，循腹上行于身之前，至唇下承浆穴止。李时珍在《濒湖脉诀》里说：“任督二脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。崔希范《天元入药镜》云：‘归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。’俞琰注《参同契》云：‘人身血气，往来循环，昼夜不停，医书有任督二脉，人能通此二脉，则万脉皆通。’《黄庭经》言：‘皆在心内运天经，昼夜存之自长生。’天经乃吾身之黄道，呼吸往来于此也。鹿运尾闾，能通督脉，龟纳鼻息，能通任脉，故二物皆长寿。”<sup>①</sup>

何以张紫阳把任督二脉定在脐前脐后呢？李时珍为了阐明这个问题，他在同书里引王海藏的解释说：“张平叔言铅，乃北方正气一点初生之真阳为丹母，阳生于子，藏之命门，元气之所系出入于此。其用在脐下，为天地之根，玄牝之门。……升而接离，补而成乾，阴归阳化，是以还原。”是张紫阳认为脐前脐后为阴阳运行之根源，丹法循督上升，沿任下

① 见《本草纲目》“奇经八脉考”。

降,即是阴归阳化过程,与医经没有特大的分歧。<sup>①</sup>

丹家筑基,首先要打通任督两脉,使其循环。但因功法步骤不同,名称也不一样。开始行气由任督循行。称为“通任督”,也叫“通三关”,此时只是气通热通,为将来炼药开辟道路。近人蒋维乔《因是子静坐法》叙述自己经验说:“在静坐里忽感震动,热气由尾闾上升头顶,沿任督循环,复透过顶,自颜面徐徐下降心窝而达于脐下,久之则此动力,自能上下升降,并可以意运之于全身,洋溢四达。”此种功法,只为通气通脉阶段。医家认为任督两脉一通,即为小周天,八脉全通为大周天。实际从丹法角度来论,这种功法只是奠基开路,属于入手功夫。所以丹经名称与今日气功名称也有不同。通气为通任督,运药为转河车(小周天),养丹为大周天。路径虽同,用途各异。其他异名在百日关中有;阴升阳降,进火退符,三车运转,朝屯暮蒙,翻卦象,转法轮。进入十月关时,还有芦芽穿膝,五龙捧圣等术语。

筑基阶段,目的是补足人体生理机能的亏损,通任督,通三关,只是“后天气”贯通两脉循环之路,使其自然开合。此时尚无药可言,只是做炼精化炁的准备。但从医家疗疾角度来谈,气血周流,经络畅通,对养生祛病是大有裨益的。

任督两脉的总枢,按照张紫阳的主张,是在阴跷穴。本来医经所指阴跷一脉,为足少阴的别脉,由足踝内“然谷”穴起,直上“睛明”穴止,并非一窍。张紫阳则认为在尾闾前,实

---

<sup>①</sup> 《悟真篇》作者名张伯端字平叔,后改名用成,门弟子尊称为紫阳真人。本文内四种称呼互见,盖因引用原文的关系,未便统一。请参阅本刊第七期《悟真篇丹法源流》文内“作者及其时代”。

即今之会阴穴位置。所以他在《八脉经》里说：“阴跷一脉，其名颇多，曰天根、曰死户、曰复命关、曰生死窍。上通泥丸，下透涌泉。倘能知此，使真炁聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和炁自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，所谓‘天根月窟闲来往，三十六宫都是春’。”在《性命圭旨》卷一“反照图”即明确将此位置列于会阴穴，称之为虚危穴（按人身周天黄道，此穴排在二十八宿虚日鼠危月燕方向，亦有日月交并之意）。并罗列三十四种异名，张紫阳所举，都包括在内。

清刘敲蹻《道源精微歌》第十一“虚危直论”说：“虚危穴，即地户禁门是也。上道天谷，下达涌泉，真阳初生之时，必由此穴经过，故曰关系最大。昔日吕祖教刘海蟾曰：‘水中起火妙在虚危穴。’故海蟾长坐阴跷，而转老还童矣。道经认为，人身精炁聚散，水火发端，阴阳交会，子母分胎，均在此处，所以《黄庭经》有‘闭塞命门保玉都’之句。玉都即是此穴，位在任督中间。”<sup>①</sup>

按医经所指，任督两脉为干脉，督脉为阳脉的总督；任脉为阴脉的承任，为阴脉之海，居其他各脉的主导地位，所以任督一通，其他六脉逐步皆通，如大海与江河一样。尹清和《继前歌》说：“一阳动处众阳来，玄窍开时窍窍开。”实际是指八脉齐通而言（李时珍引《大道直指》认为玄牝即任督二脉，此说与丹经稍异）。

任督运转，此时只通路而已。至于河车升降，则为炼精化炁的功夫，留待下章详述。

① 清刘敲蹻《道源精微歌·玄珠串贯直诣》第十一章。

晚清丹师赵避尘传“通八脉法”，是聚张紫阳之说及李时珍之说于一炉，融会贯通，简易清楚。他在《性命法诀明指》里说：“人身气通八脉总根在‘生死窍’（会阴穴），上通泥丸，下通涌泉，真炁聚散，皆以此窍为转移，血脉周流，全身贯通。每日清晨早起，先行八脉之气，闭口鼻气，心意先由生死窍起，一吸由尾闾关升至头中为督脉。二呼由前任脉降至生死窍。三吸由生死窍上升至炁穴为带脉，双分至背后双腰眼，双上双膀凹定住。四呼由两膀窝双走两肘外为阳俞走中指至手心定住。五吸由两手心走阴俞脉双回至胸前定住。六呼由胸前双降至带脉合归一处，回生死窍。七吸由生死窍直升至绛宫定住为冲脉，不可过心。八呼由心下降至生死窍穴分开双走两腿外为阳蹻脉，过脚指到足心涌泉穴定住。九吸由涌泉穴双回两腿内面为阴蹻脉，过生死窍至炁穴定住。十呼由真炁穴降至生死窍定住。此八部脉通后，能驱逐一身之阴邪。盖阴气不除，为结丹之障碍，则无法采药结丹。”所以阴蹻一脉是八脉之总根，即生死窍（会阴）之穴位，而张紫阳特别强调此处，因为必须明确它是炼药重点的缘故。

三关——沿督脉由下上行有三处通过较难的地方，丹经称之曰“关”。张紫阳五传弟子萧廷芝《金丹大成集》“金丹问答”部分有：“问：背后三关？答曰：脑后曰玉枕关，夹脊曰辘轳关，水火之际曰尾闾关。”这三关的位置：尾闾关在脊椎骨的最下段；夹脊关在背中，与心相对；玉枕关在后头部，在针灸穴位的玉枕穴之下，与口相对。在《悟真篇》中，涉及三关较少，因当时还是口传。萧廷芝为彭耜弟子，彭耜得白玉蟾真传，所以张紫阳并非不讲三关，不过在书中并未明确指出而已。

三关实即督脉的三个部分,是丹法河车运行的通路。气行至此,常有障碍,以玉枕关通过较难,所以《钟吕传道集》里比喻通此关时须用牛车,因为气流至此,内气常上下回旋,往返抵触,非大力缓行,不能畅通,但只能用文火引导,微微着意,不可猛冲,以免惹出偏差。

所谓百脉齐开,即气通、热通、前通、后通、一身通,但只为初步打通径路的入门功夫,不是升堂入室境界。

炼丹径路叫前三田,后三关。后升叫进阳火,前降叫退阴符。循环一周,筑基阶段称通任督,有药时叫小周天。伯端弟子石泰《还源篇》第十六说:“一孔玄关窍,三关要路头。忽然轻运动,神水自然流。”萧廷芝《金丹大成集》绝句第五:“妙运三田须上下,自知一体合西东。几回笑指昆山上,夹脊分明有路通。”石泰是伯端大弟子,萧廷芝是五传弟子,“三关”说法,都系张伯端嫡传。而萧廷芝绝句指出先运前三田上下,再由督脉沿夹脊之路上升,昆山是头顶,即通向泥丸宫,这种歌诀指示是更加明确的。<sup>①</sup>

## 2. 筑基炼功中精气神的作用

在《悟真篇丹法源流》一文中,已谈到内丹的物质基础是“药”,药的构成包括精气神三品,丹经称之为三宝,实际即指人身生命中的三大元素。道教练内丹即分段炼此三宝,首段将精化为炁,精与气合后再炼为神。此即三归二,二归一的过程,三宝归为一神,再炼神还虚。道教内炼的基础,实际乃此三者的凝化,而筑基阶段,即一者保三宝圆满无亏;二者补

---

<sup>①</sup> 《道藏》洞真部方法类“珍字上”《还源篇》,又“称字上”《金丹大成集》卷十一。

三宝充盈旺盛，三者炼三宝凝化成为重返青春的源泉——内丹。兹分别叙述于下。

**神**——丹经以炼神为主，自筑基至还虚，都由神主宰。《悟真篇自序》中说：“欲体至道，莫若明乎本心，心者，道之枢也。”按照他的主张，心与神的关系是：心是最根本的，神是由心而生的。心的本体是无为的，不动的；动则叫做神。所以张伯端在《青华秘文》开篇中就说：“心者神之舍也。”又说：“盖心者，君之位也，以无为胜之，则其所以动者，元神之性耳；以有为胜之，则其所以动者，欲念之性耳。”这是说神藏于心，动则为神，无为之动为元神，有为之动为识神。所以他又说：“心静则神全，神全则性现。”

心、神两个概念虽然相近，但主次不同。按张紫阳的主张，寂然不动是心，感而遂通是神。道教所称炼性，即是修心，炼命即是精气神三宝合炼。按陈抟《无极图》所示，无极是心，阳动阴静是神，以土来攒簇五行是意。所以他提出心为君、神为主的主张。

张伯端丹法虽主张先炼命后炼性，但筑基阶段则是性命双修，因为这是补足命宝涵养本源的功夫，必须两者兼顾。如筑基入手功夫有：收心、守一、止念、入静等。这四个术语，都是指筑基中首先要排除杂念的功夫。《青华秘文》在以上“口诀”中说：“但于一念妄生之际，思平日心不得静者，此为梗耳。急舍之，久久纯熟。夫妄念莫大于喜怒，怒里回思则不怒，喜中知抑则不喜。种种皆然，久而自静。”这是一种断念的方法。所以收心是入坐时首务。收束内心，寂然不动，杂念虽来，立加抑制，这是第一步功夫。

“抱一”则是专心于一处，可以屏除杂念。抱一之“一”，

应从广义解释,即集心神于一处,守丹田、守祖窍,都可以达到收心止念的目的。<sup>①</sup>

内视也是收心的方法,《青华秘文·心为君论》“口诀中口诀”说:“心之不能静者,不可纯谓之心。盖神亦役心,心亦役神,二者交相役,而欲念生焉。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。”道教丹法理论,认为神藏于心,发于二目,内视方法,主要在“观”,当以目内视的时候,思想集中,元气奔流,返视内照,万虑皆空,妄念自消,心平躁释,是入静第三步。

《胎息经》说:“天之神发于目,人之神发于目,目之所至,心亦至焉。”所以丹家坐炼时,凝神定息,舌柱上腭,心目内注,俯视丹田,很快就入静了。

《青华秘文》又说:“意为媒。”意者神之用,所谓真意,是意念,是思想活动,是由神发出的。如果心是大脑,脑的机能是神,脑的思维即意。用意识控制三宝配合,能起中间媒介作用。所以称为“媒”,又称意土。“媒”的含义是介绍阴阳交感,所以丹经又称作“黄婆”。黄色暗示属于中央土,婆即媒婆的简称,喻配合阴阳的介绍人。

《悟真篇》重视意土,认为真意重要作用是贯彻于丹经全部,金木水火,都藉真意完成。所以在律诗第七十一说:“四象五行全藉土,三元八卦岂离壬。”“四象”,刘一明解释为金木水火的四气,并土而为五行。意土调和四气,成为一家,即

---

<sup>①</sup> 《性命圭旨》讲守中抱一,认为有定在之中,有无定在之中。有定在之中,即是黄庭穴;无定在之中,即天地合处本体之中,即心之中也。抱一,即守其一处,他说:“守一者,以其一而守乎其中也。”即静守任何一窍的意思。

是金丹。

本来按丹法理论，“火”为神的代号，因木生火，所以以木代元神，以火代后天神；水为精的代号，因金生水，所以以金代元精，以水代后天精。金水为一家，木火为一家，土为一家。《悟真篇》律诗第十四：“三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结胎儿。婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基。”“三五一”三个五数归于一的意思。

筑基阶段，守丹田时称为“意守”，将真意置于丹田；通任督时称为“意导”，即以意领气，气贯任督。入静时称为“意随气转”，要勿忘勿助，不荡不滞，这都属于真意的运用范围。

真意在丹法凝炼三个阶段里，各有不同的作用，本段只讲筑基时的活动及解释名词含义，更深一步的意义，留待后章详述。

**气**——丹法中的“气”是广义的，包括呼吸气、先天气即内气。筑基阶段，炼气是主要部分，在收心止念开始时，是用正呼吸，即呼气时小腹内缩，吸气时小腹外突，称为调息。调息方法虽多，但引导入静是同一目的。到通任督之前，应逐步转入逆呼吸，即呼气时小腹外突，吸气时小腹内缩，此术语中称为橐籥（风箱）功夫。因为将来外药运行时，吸由督脉进升，呼由任脉下降，呼吸必须配合，非逆呼吸已成习惯，不能运转河车，这在丹经里称为“调真息”。再进一步不藉呼吸，内气自行运转，称为“潜气运行”。此潜气运行在现代气功里称作小周天，在科学研究中有的认为是神经感觉，有的认为是电流作用，现在尚无定论。但已不强调呼吸之气，也离开吐纳等初步功夫了。（丹经则不称此阶段为小周天）



筑基到了补精阶段，神气精已渐合凝，生药以后，伴随神合炼，龙门师传称此时之气为“炁”。炁是精气相合的代号。

丹经关于调气部分，常常将呼吸与调息分列。“息”字本意为呼吸之气，但道经用此字时则冠以定语，以示区别。如《庄子·大宗师篇》：“真人之息以踵，众人之息以喉。”郭象注：“踵，足跟也，谓呼吸通于涌泉也。”郭庆藩注：“踵息，深深之息也。明其深静也。”《性命圭旨》加以发挥说：“一切常人呼吸皆随咽喉而下，至中脘而回，不能与祖气相连，如鱼饮水而口进腮出，即庄子所谓众人之息以喉是也；如是至人呼吸则直贯明堂而上，至夹脊而流入命门，得与祖气相连，如磁吸铁，而同类相亲，即庄子所谓真人之息以踵是也。踵者，真息深深之意。”所以按《庄子》说法，真人之息以踵，乃先天炁即潜气之运行；众人之息以喉，乃后天气之呼吸。若能以先天炁为主，起涌泉，上夹脊，冲泥丸，降丹田，与后天气配合，二气合一，吐纳深深，此即汉崔希范《入药镜》所说：“先天炁，后天气，得之者，常似醉。”此先天炁就是气通八脉之气。

庄子虽分息为“喉息”、“踵息”，对息字都解为呼吸情况，但以后丹经用“息”字时则常常指为内呼吸即潜气运行的代词。如“胎息”一词，即指练气到一定程度，鼻息微微，若有若无，似外呼吸已经停止，而八脉齐通，遍身舒适，和胎儿在母腹中没有外呼吸，只有内气潜行一样。实际这种境界，就是在做功中初步功夫，息调而心安，心安而理得，进一步，心神一如，心息相依，达于忘我境地，然后静中生动，则外药自生，筑基将成了。

《悟真篇》卷上律诗第十三：“漫守药炉看火候，但安神息任天然。”此指神息俱安后，方能炼药，而求得这种神息俱安

的境界，非用“踵息”、“胎息”等功法不可。

《道藏》洞真部玉诀类“成”字上有《胎息经》，后附《胎息铭》说：“三十六咽，一咽为先。吐惟细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。”经内本文也说：“心不动念，无来无去。不出不入，自然常住。”都是胎息的具体功法。

**精**——丹经所用精气神三个名词，是专用语，与医书所用词语实质上并不相同，所以为了判明两者的区别，常常冠以元精、先天精、真精及后天精、交感精等定语。白玉蟾解释说：“其精不是交感精，乃是玉皇口中涎。”玉皇，比喻元始；口中涎，比喻先天。实际阐明与医书所用的名词不能相混。闵一得注指出：“是即所谓元精也。”丹经所谓“元”，即元始，是本来无质之物，非后天所生。所以许旌阳《石函记》说：“元阳即元精，发生于玄玄之际。元精无形，寓于元炁之中，若受外感而动，与元炁分判，则成凡精。”明万尚父《听心斋客问》说：“精在先天时，藏于五脏六腑，氤氲而未成形，后天之念一动，则成为后天之精。”体会丹经的“精”字，实即指生命机能，是生命的本源，似相当于内分泌或激素，道教以此为炼养的丹母，由此探讨生命的源泉，认为生命的元素在此。而它的朽败，可招致人的衰老；它的新生，可导致人的长年。旺盛精力即青春活力的基础，此元素与神炁合凝，则成为丹。如果将丹经这一代号与医书生理精的名词混同，则易得出错误的理解。

明伍冲虚《仙佛合宗语录》说：“元精何故号先天，非象非形未判乾。太极静纯如有动，仙机灵窍在无前。”乾为天，未判乾，即天地未分混沌之时。无形无象，惟有虚无之炁。此

句比喻元精似宇宙元始之初，精华大气氤氲，寓于五脏之内，并非医书所谓生理之精。太极者，虚无也，虚极静笃也。先天元精，在抱一调息之后，静到极纯境地，微觉有动，即药将生。“如有动”的“如”字，似动非动，并无后天精质，即是炼丹灵药可用的原料。仙机灵窍，指似动的处所。在“无”前，无是尚未有质，在无之前，则无形无质，炁至足而源至清，这就是先天精即元精的性质。伍冲虚虽是北宗丹师，但生于明末，已兼承南宗丹法药物的传统，对元精论点，已在两宗统一以后，所以主张是一致的。

炼丹所用精气神三宝，本系一个整体，三者不能截然分开，但筑基阶段则为修补功夫，因精为丹基，神为主宰，气为动力，而此段需要补足的常常是元精，所以保精、补精、调精都是为了打好基础。然后精气神互相调和、转化、合凝，达到精满、气足、神旺，即可开始练精化炁功夫。

张伯端在《玉清金笥青华秘文》中主张精从气，他说：“神有元神，气有元气，精得无元精乎？……元神见而元气生，元气生则元精产。”这和伍冲虚论法相合，“非象非形未判乾”，即元神情状；“太极静纯如有动”，即元气生；“仙机灵窍在无前”，即元精初产之时。但张伯端在同节中又说：“大药不离精气神，药材又精气神之所产也。三者孰为重？曰：神为重。金丹之道始，然以神而用精气也。神气精常相恋，而神者性之别名也。至静之余，元气方产之际，神亦欲出，急庸定以待之，不然是散而无体之体也。”此即三者相合，始成为药，有一未足，则筑基未成，不能用作灵药，无药则不能炼精化炁。所以绝句第五首说：“咽津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”而后天滓质之物，不能生先

天至灵之丹。所以叫它做“真种子”，和有质之物迥不相同，决不可将其等同而为错误理解。《悟真篇》五言律诗更进一步说明：“见之不可用，用之不可见。”阐明元精无形无质，一生质即不可用为丹母了。吕洞宾说：“息精息气养精神，精养丹田气养身。有人学得这般术，便是长生不死人。”（《全唐诗》第888卷）则阐明三者必须合炼。

《内经·金匱真言论第四》说：“知之则强，不知则老，故同出而名异耳。智者察同，愚者察异，愚者不足，智者有余。有余则耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治。是以圣人为无为之事，乐恬淡之能。”智者察同，就是说明精气神三者是一个统一体，互相为用。三者转化是通过人体的气化作用实现的，所以张伯端在《青华秘文》中主张“精从气”说，即是主张筑基时必须三宝合炼，始能成药，始能为进入百日关打好基础。

### 3. 筑基阶段凝炼三宝功法的用语

**炼**——这名词是由外丹借用而来。外丹用火炼药，内丹则以神炼精，所以将神喻火，将精喻水，以火炼水，即以神御气炼精。

炼字包括筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚四个阶段。本段只论筑基时的“炼”功。

炼字在外丹本意为烧炼，内丹借用之以喻修炼。丹法入手功夫，因人体过了童年以后，精气神都有亏损，必须加以补足，始能成药炼丹。虽炼神属于性功，炼精气属于命功，但入手阶段，必须性命双修。炼神即炼心，吕祖《唱道真言》说：“炼丹先要炼心，炼心之法，以去闲思妄想为清静法门。”即以静坐为主要工夫。玄中子说：“当坐时，欲求能静，务宜万缘

放下，一念不生，是非莫问，人我两忘，百恶俱息，八风不动。”白玉蟾说：“大道以无心为体，忘言为用，柔弱为本，清静为基。”张紫阳在《金华秘文》中说：“心和则气和，气和则形和，形和则天地之和应矣！欲求心和，惟在静字，收视反听，不喜不怒，方能静心。口诀曰：目不乱视，神返于心。神返于心，乃静之本。”张紫阳的主张是收心寻气，为初步功夫的重点。这与北宗方法是相同的。王重阳说：“大凡学道，先要炼性。炼性之道，要混混沌沌，不识不知，无人无我，炼之方得入法。降龙伏虎之道既行，又必销心猿而拴意马，使归于静定。”北宗所说的炼性方法，与南宗炼神是相同的，也就是修炼元神的方法。

心平则气和，所以炼神即是炼气，炼气也就是养神，相辅相成，互相为用。上章所谈调息功夫，即是炼气，即《悟真篇》所指“但安神息任天然”之意。

南宗与北宗在筑基阶段不同之点，即南宗强调补、炼元精的功夫。他们主张人体虽然强弱不同，但童年以后，元精必有不同程度的亏损，所以必须加以调炼，始能补足元精以为丹母。什么是元精？即旺盛的生命力的源泉，青春初萌的动态，与生理机能有关，也和内分泌有关；调之补之，即炼的过程，炼到精足气满神旺，则三宝合凝成药，进入百日关功夫了。

筑基一词，也称炼己。“己”字有两种解释：第一种解为“自己”，说炼己就是炼自己本身三宝，打好基础；第二种则说“己”是“己土”，因己纳离卦，为元神（亦称心性、真意）代号。《性命圭旨》说：“炼己土者得离日之汞，炼戊土者得坎月之铅。”戊土上行，己土下降。术语称作，“流戊就己”，也叫“取

坎填离”，或称以肾补心，还精补脑等。这些术语各家虽不一致，但强调炼字则是相同的，都是指入手阶段的操作功夫。《悟真篇》绝句第十四：“离坎若还无戊己，虽合四象不成丹。”也点出炼己的功夫。

调——调字念 tiáo 时为调和均匀、调节合适之意；调字念 diào 时为调动、调配之意。丹经中这两个念法都常见。本段是用第一个意义。

(1) 调神、调息、调精，实为一事，分论之为三，其目的则一。

张伯端在《青华秘文》“直泄天机图论”中讲“调神”问题，认为必须内视内听内嗅，理由是：“夫两目为役神之舍，顾瞻视瞩，神常不得离之；两耳为送神之地，盖百里之音，闻于耳而神随之而又去；两鼻为劳神之位，随感而辨薰莸。”所以“忘于目则神归于鼎而烛于内，盖绵绵若存之时目垂而下顾也；忘于耳则神归于鼎而闻于内，盖绵绵若存之时，耳内听于下也；忘于鼻则神归于鼎而吸于内，盖真息既定之时，气归元海”也。他又在“采取图论”中说：“意生于心，生于目，故老子曰：‘吾尝观心得道亦至瞶。’夫真息既定，内光乃神光，此心乃真心。真心生意，神光烛心，故常为之说曰：‘目视心，心生意，意采铅。’”《阴符经》云：“机在目。”盖神藏于心，发于二目，如果神已内敛，则神附于目而内视，即神与目共同观照，扫除六贼，引导入静之功法，亦称“回光返照”，或“止观”、“内视”，实即三调的活动。

邵康节也强调调神时用眼内视，帮助导引，他有诗说：“乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”因人体在卦象中，顶为乾，腹为坤，在内气运行

到头顶天风姤卦时守月窟穴(祖窍),运行到地雷复卦时守天根(尾闾穴),曰观,曰见,都指用目而言。心目同用,神气合一,上视月窟,下见天根,则内气循环,贯三关,注三田,此即调神的作用。

丹经有“下手先凝神”的口诀。张伯端在《青华秘文》中解释说:“所谓凝神者,盖息念而返神于心,神融于精气也。”神与精气合一,即调神的收获。《悟真篇》绝句第九说:“虚心实腹义俱深,只为虚心要识心。”刘一明注解:“虚心者,虚人心修性之事;实腹者,实道心修命之事。”人心、道心,皆指炼思虑神为元神的过程,凝神和识心,都是调法的运用。

## (2)调息与调神同功

《青华秘文》“下手工夫”云:“持心论于前,然后参下手工夫于后。盖心始欲静而欲念未息。欲念者,气质之所为也。其所以役神者,以外物诱之耳。故静坐之际,先行抑息(闭息)之道。抑息者,夫人之息(平常呼吸),一息未除而一息续之。今则一息既生而抑后息,后息受抑故续之缓缓焉。久而息定。抑息千万不可动心,动心则逐于息,息未止而心动矣。所以闭息而又存心,则心不动而息亦息矣。”张伯端此论,系以调息为辅助入静之功,后来丹师称为“内呼吸”,即呼吸用鼻,气要细长,绵绵不断,谓之“息调”。由“调息”到“息调”,皆收心止念的过程。

吕洞宾《指玄篇》曰:“但能息息常相顾,换尽形骸玉液流。”注曰:“息息归根,金丹之母,调息乃入手之功。凡人心念依著事物,忽而离境则不能自主,虽能暂离,未几则复散乱,所以用心息相依之法,拴系此心,由粗入细,才得此心离境而独存其真。”

丹经讲调精说：“积神生气，积气生精，此自无而至有也；炼精化气，炼气化神，炼神还虚，此自有而至无也。”所以神气精相生相成，未可分论，心神既调，则精亦生。《悟真篇》绝句第八首云：“竹破还应竹补宜，抱鸡当用卵为之。万般非类徒劳力，争似真铅合圣机。”筑基阶段，重在补足三宝，三宝中之元精为炼丹基础，必须生之补之。补时重在调，用什么来调？当然用自己本身生理机能，使其恢复童体，所以张紫阳强调竹破竹补。石杏林《还源篇》六十说：“鼎破修容易，药枯生不难。但知归复法，金宝积如山。”“归复法”即调法。明伍冲虚《仙佛合宗语录》云：“唯自家以此精补精，以此炁补炁，不必别行异术，何其易修。”《性命圭旨》云：“一者，有物混成，先天地生是也。以其流行谓之炁，以其凝聚谓之精，以其妙用谓之神。始因太极一判，分居阴阳二体之中。是以圣人明天地之要，知变化之源，取精于水府，召神于灵阙，使归玄牝窍中，三家聚会，合为一体。”根据以上各家说法，调精必须精气神合炼，并非孤修一物。所以《悟真篇》律诗第九谆谆告诫说：“阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂。举世漫求铅汞伏，何时得见龙虎降。劝君穷取生身处，返本还元是药王。”即指元精元炁元神不能分割，必三者合修。清刘一明《悟真直指》注此诗说：“劳形按引，服气餐霞，不是炼阴精便是补阴精，与道相隔，愈修愈远，安能伏真铅真汞而归于一气耶？”这一段更深论出三者合炼的要旨。

#### 4. 筑基完成

丹法把炼功总分为两大阶段：筑基是入手修补功夫，亦即炼丹的准备功夫，丹经称这一段为“道术”；百日关（炼精化炁），十月关（炼炁化神），九年关（炼神还虚），这三部总称为



“仙术”。

精满气足神旺，称为三全。精满现于牙齿，气足现于声音，神旺现于二目。筑基完成后，牙齿健全，声音洪亮，二目有光，就可以达到去病延年的目的。实际此段功夫是调动人体生命的潜力，运用本身自然的灵能，以精神支配肉体，以意念控制神经，使疾病潜消，达到延年的目的。今日应用于医疗的各家气功，多数系由初级道功发展而来。

但《悟真篇》作者张伯端认为此段功夫应由师传，在篇中不多作指示，只散见于所著其他三书中。所以本文筑基部分，不专引《悟真篇》诗文，以便全面体会张伯端对筑基部分所示的功法，其中具体功法不显明时，则以《悟真篇》内在精神加以贯通。但《悟真篇》讲的是高级仙术，所以从炼精化炁讲起。我们所注重的是入手功夫，所以对道术筑基部分论述独详。盖此阶段在医疗保健、养生延年方面简单易行，收效稍速，所以不惮烦琐，总结南宗清修派的道术初阶功法，以便读丹经时容易理解，对探讨下一步三个较高丹法，也就可以迎刃而解了。

## （二）炼精化炁

道教养生丹法，炼精化炁这一阶段是关键性的重点，因为它较筑基功夫更高一层，是在筑基基础上，进一步炼精气神。

精气神在炼精化炁阶段总称为“药”。筑基功夫是修补三者的不足，是初步预备功法，术语称为“道术”阶段。三宝——精气神补足后，才能进入炼内丹阶段，术语则称为“仙术”阶段。

筑基时三宝补足的表现有的说是：“精满不思欲，气满不

思食，神满不思睡。”但这只是一个概念，而炼师在指导时则观察眼睛、牙齿、声音来判定进益程度。即口诀所称：“神足现于目光，气足现于声音，精足现于牙齿。”另外，丹田紧满如石，步履轻柔如飞，每当开始行功，则药源活泼，天机畅旺，水质清真，此时即转入炼精化炁功夫了。

炼精化炁阶段也称“百日关”，比喻百日功成，其实只是泛指，并非必须一百天完成。

因为这一阶段是在筑基基础上提高的，所以除前面几个术语外，需要解释几个新的术语。在解释中，也打算把这段功法勾划出一个大致轮廓来，兹分释于下。

药——丹经中所常称的“药”，即筑基阶段中已经补足的精气神，也叫三全。丹经所称“大丹不漏要三全，苦行难成恨恶缘”，即是此意。丹法中所称的“药”，因应用阶段不同分为三种，即外药、内药、大药。这种区分实是精气神合凝的进度和过程。炼精化炁初级运炼时称“外药”，初级运炼完成时称“内药”，内外药合凝后进入炼炁化神阶段称为“大药”。“大药”经过“入环”（释称坐关）出大关后称为“道胎”，亦称“婴儿”。

道术仙术的区别，是用在任督两脉周天运转时有药无药来划分的。筑基时无药阶段，只是炼气阶段而已。

药的成就过程，有二生二采。二生即外药生、内药生；二采即采外药、采内药。所不同者，外药生而后采，内药采而后生。

外药生时，即活子时已来，精气神发动，源头清，元精满，此时用小周天火候上摄泥丸，下重楼，过黄庭，纳入丹田存储，算作炼药一次。因其由外转内，所以称为外药。外药须

按合于“玄妙机”的标准运满三百次，才开始用丹功使内药生出。即用积累三百次之外药初步凝成，促生内药。

内药的发生，先运元神，使其与已经积累三百次的元炁，在下丹田交接，始能发生较外药更高级更精粹的内药。但内药乃系采而后生，并非外药凝成，所以是仙术中的一种顿法；它在下丹田生出后，才和所蓄外药，逐渐结合，所以叫采而后生。内药不用周天运转，生后即迎外药结成丹母。丹经云：“外药所以了命，内药所以了性。外药者，外夺造化，以复先天；内药者，内保本真，以化后天。先天真阳，从虚无中来，乃属于彼，所以称外；先天既来，归根复命，即属于我，所以称内也。”

外药有作，用小周天炼；内药无为，止火之后，神入丹田，与所储之药会合，即已成就。“神入”即所谓“采”，称为“凝神入气穴”，不运周天。

大药用大周天炼，即以元神寂照，并不运转，是炼炁化神功段中的事，在此不作详论。

《悟真篇》词第一首说：“内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。”即是指出内外药凝结化合的过程。

内外药合凝后，有阳光三现之信号，即可止火准备“入环”七日，将内外药合凝之丹母，炼成大药，即入“炼炁化神”阶段。

内外药合凝即精气结合之药，术语称为“炁”。丹经中所用“炁”字，是此阶段经过凝化功夫结合物的代号。炼精化炁的“炁”，即是本阶段完成的目标。

化——精气神合凝成药后，用调炼功法，使精华会合，促

成丹母，进一步升华提高为内炼的物质基础叫化。

第一阶段叫炼精化炁，因为成药前为补足阶段，是身体机能恢复的过程；成药后为运用阶段，是生命活力健旺的发展。“化”即道教三归二、二归一、一归无的理想。

按道教的丹法理论，炼丹的药是精气神三宝构成。三宝以精为基础，元精本身虽属先天，亦多杂质，有质之物不能通过河车路径（脊柱）上升泥丸，所以必须与气合炼，化为精气相合之“炁”，轻清无质，始能随河车运转。此合三为二过程，称为炼精化炁。炼后只余神炁两个炼丹成分，构成大药。

第二阶段炼炁化神，“化”字之意与上相同，将炁化归神内，只除神一种，即成圣胎，圣胎即丹。此即由有入无的过程。再炼则称炼神还虚，不再称化而称还，即返还先天无极之义。朱元育注《参同契》曰：“凡阴阳对待，一往一来，俱谓之化，神则浑然在中，寂然不动也。”

河车——张紫阳《奇经八脉考》中，曾详论任督二脉。由尾闾到泥丸的督脉，运药时丹经称为河车之路。尾闾、夹脊、玉枕，称为三关，此为河车上升之路；泥丸、黄庭、丹田，称为三田，此为河车下降之路。上升叫进火，下降叫退符。循环一周，丹诀名之曰小周天。《悟真篇》西江月词第五说：“河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。”即指此阶段而言。至于河车运转目的，张紫阳在《金丹四百字》后附一首七律说：“鹊桥有路透玄关，立鼎安炉自不难。四象和合凭藉土，三花聚会返还山。子初运入昆仑去，午后周流沧海间。更待玉壶点化后，顶门进出换仙颜。”这一首全面复述了河车运转的径路和效

果<sup>①</sup>。“鹊桥”出汉崔希范《入药镜》，他说：“上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。”<sup>②</sup>白玉蟾再传弟子萧廷芝注：“上鹊桥在舌，下鹊桥在阴蹻穴，两桥系任督两脉接通的道路。”子时系比喻机动之时，从阴蹻起火；午时系比喻运药至头顶的时候，在这以后，就送药到下丹田。“昆仑”比喻泥丸；“沧海”比喻下丹田。“玉壶”点化重在“化”字，吕祖《百字碑》中说：“气回丹自结，壶中配坎离。”壶中即结丹处所，就是指鼎炉而言，配即化。丹经虽然设象、比喻较多，但张紫阳在讲河车时，也告诉这些行功法则，可以活用。他在《金丹四百字》中指出：“震兑非东西，坎离不南北。斗柄运周天，要人会攒簇。”按文王后天八卦方位，震东兑西，离南坎北；但按先天卦象，则乾南坤北，离东坎西。所以起火应从坤至乾，运转东方的离火来填西方的坎水。斗柄比喻周天运转。但他还有一层意思，即虽已知河车运转方法，但炼时必须活用，不必过于拘泥。“要人会攒簇”即指用前章所述“三五妙合图”的方法。攒簇五行，归于一体，即河车运行时，以震巽之木配合离火（元神），运载乾兑之金配合坎水（元精），结合坤艮之土（真意），送至丹田凝炼成丹。所以陈眉公注为：“此即攒簇大气，运转守一之谓也。”清道士刘敲蹻注《金丹四百字》中，引“真土擒真铅，真铅制真汞。铅汞归真土，身心寂不动”一首，后解释说：“下窍阴中有阳气升，摄归得中土即至。上窍阳气有阴气降，得中土即止。艮止之极，阳气上蒸，木液下变，是为真汞；阴气下注，金精上升，变为真铅，此乃真土之功。”而阴阳之气运行，则指

① 《道藏》洞真部方法类珍上 122 册。

② 《道藏》洞真部方法类珍下 123 册《入药镜》。

河车的功夫。所以张紫阳对河车运转，认为每人情况不同，可以灵活运用，不可拘泥成法。

**火候**——火在丹经中是比喻元神。元神与精气结合，在任督二脉路径上运行，起了运转烹炼的作用叫“火候”。“候”字是阶段的意思，即运转外药时进退、缓急、升降等几个阶段。张紫阳说：“进升主于采取，退降主于烹炼。其六阳时（子、丑、寅、卯、辰、巳）火专于进升，六阴时（午、未、申、酉、戌、亥）火专于下降，此即颠倒进退之义。”急运叫武火，缓行叫文火。采药火候，常用武火，术语叫做舐吸撮闭；烹炼常用文火，术语叫意随炁转微微观照。丹经曰：“武火者，火逼金行也；文火者，舒徐而不迫促也。”《真诠》曰：“火候本只寓一气进退之节，非有他也。火候之妙在人为，用意紧则火燥，用意缓则火寒。”所以火候这一名词实际只是运炼功夫。

道教相传有“圣人传药不传火，从来火候少人知”的话。师徒相传，只赖口诀。《悟真篇》在火候问题上，论述时也非常慎重。绝句第二十八说：“契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。”这是说火候问题不许写在书上；但不懂又是不行的。他在绝句第二十七说：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全借修持力，毫发差殊不结丹。”清刘一明《悟真直指》注曰：“金丹全赖火候修持而成。火者修持之功力，候者修持之次序，采药须知迟早，炼药须知时节。有文烹之火候，有武炼之火候；有下手之火候，有止歇之火候；有进阳之火候，有退阴之火候；有还丹之火候，有大丹之火候；有增减之火候，有温养之火候。火候居多，须要澈悟。知始知终，方能成功。”清朱元育《悟真篇阐幽》则说：“真火者我之神，真候者我之息，以火炼药而成丹，

即是以神驭炁而证道也。”但他又进一步跳出这些规范而总结说：“火候之秘，只在真意。大约念不可起，念起则火燥；意不可散，意散则火冷。只须一念不起，一意不散，时其动静，察其寒温，此修持行火之功。”说明火候即进退一节的道理。

但张紫阳的《悟真篇》是继承《参同契》功法的。《参同契》第十九章用卦象解释周天火候说：“朔旦为复，阳气始通；……临炉施条，开路正光；……仰以成泰，刚柔并隆；……渐历大壮，夹列卯门；……夬阴以退，阳升而前；……乾健盛明，广彼四邻；阳终于巳，中而相干；……姤始继序，履霜最先；井底寒泉，午为蕤宾；……遁世去位，收敛其精；……否塞不通，萌者不生；……观其权量，察仲秋情；……剥烂肢体，消灭其形；化气既竭，亡失至神；道穷则返，归乎坤元。”这就是指六阳六阴消息变化，阳刚阴柔，柔极则化。盖丹经在炼精化炁阶段，所要炼而化者是阳精。地雷复谓一阳生，必须采之炼之，历六阳以至于纯乾，阳刚至极，物极必反。比喻阳精已足，但为有质之物，未能成药，必须转刚变柔，由柔而化，六阴即逐步化尽有质之刚气，而成为精气合一之炁，这样才达到了合三为二的目的。《道德经》第十章：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？”进阳火采炼以消刚气，退阴符收敛以致柔气，这就是“专气致柔”的功夫。运小周天时，上升叫进阳火，火逼金行；到泥丸后退阴符，即以真阴气以化阳刚。刘一明在《参同直指》说：“退阴符者，阴阳符合之谓，即阳极当以阴养之也。”

张紫阳《悟真篇》就是根据上说，加以发挥。律诗第五：“虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠。果生枝上终期熟，子在腹中岂有殊。南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。须知大隐

居塵市，何必深山守靜孤。”“風浪”指精氣運轉，中央正位指丹田（一說指黃庭），“玄珠”即內丹的別名。“南北宗源”，北指會陰穴，六陽由此而升；南指泥丸宮，六陰由此而降，為人身方位。“宗源”以子午為起點即會陰穴和泥丸宮。《參同契》云：“天符有進退，升降據斗樞。”“合天樞”者，“天樞”斗星之首，河車運轉像天上的北斗星一樣回旋。“翻卦象”即六陽六陰卦體顛倒，象征火候十二階段，亦即卦象五個互體循環，所以稱作翻卦象，以子午作為宗源即中心點，做升降開合的周天功夫。

詩中所說“晨昏火候”，“晨昏”是比喻，即指起火和降火而言。《悟真篇》詞第八解釋“晨昏”說：“天地才交否泰，朝昏好識屯蒙。輻來輳轂水朝宗，妙在抽添運用。”屯卦即水雷屯，如朝升太陽，由尾闕上升，一陽載水而起，水象征藥物；蒙卦山水蒙，如午後太陽，由泥丸下降，一陰隨水而下。又一說屯卦第一爻為初陽，陽升之象；蒙卦第一爻為陰爻，陰降之象。清劉一明則說：“水雷屯系震卦為主，地下雷轰火逼金之象也；山水蒙系艮卦為主，陽剛已止，轉為陰柔，專氣致柔，精化為炁之象也。”此說亦合乎丹法。應了解前之十二消息卦象，乃河車徑路之循環，所以用“才交”，此即邵康節《恍惚吟》中所說：“恍惚陰陽初變化，氤氲天地乍回旋。”否泰陰陽易位，陰陽各半而位置不同。至于屯蒙變化，以水為基，則指藥物之變化，所以用“好識”，告訴人必須認清這個法則，用小周天煉藥，才能精化為炁，完成這煉丹初關。屯蒙在卦象中是互相顛倒，也是用“翻卦象”來作比喻的。邵康節詩：“乾遇巽時觀月窟，地逢雷處見天根。天根月窟閑來往，三十六宮都是春。”月窟在泥丸（一說在兩眉之間），是蒙卦降火起處。天



根即会阴穴，屯卦起处。水即元精的代号。

丹法在讲运火采药时，用火候有三个阶段，即羊车、鹿车、牛车。由尾闾关至夹脊关，细步慎行，如羊驾车之轻柔；由夹脊关至玉枕关，巨步急奔，如鹿驾车之迅捷；由玉枕关至泥丸，因玉枕关极细极微，必需用大力猛冲，如牛驾车之奋猛。此种比喻，必须有药时才用，所谓“载金三车，直上昆仑”，亦即第八首词所说“辐来辘轳水朝宗”之意。

至于火候中卯酉沐浴一词，乃由占星术中借用。实际指行气至此，换气略停。位置虽列在卯酉即前脐后肾之间，实际是指河车运行时上升转下降，下降转上升时换气功夫。所以张紫阳在《金丹四百字》中说：“火候不用时，冬至不在子，及其沐浴法，卯酉成虚比。”即告诉我们爻象只是比喻，不可呆看，要人自悟。

不仅沐浴如此，所有十二消息，屯蒙升降，他告诉我们都须活用。前章所引《金丹四百字》又说：“震兑非东西，坎离不南北。斗柄运周天，要人会攒簇。”也就是点出丹法是灵活的，不是固定的，爻象更不是绝对的。《悟真篇》绝句第三十七说。“卦中设象本仪形，得象忘言意自明。举世迷徒惟执象，却行卦气望飞升。”刘一明《悟真直指》注曰：“卦象不过明阳仪阴仪之形象耳。世之迷徒，不解其意，如六十四卦始于屯蒙，终于既未，即按象朝起而行屯，日暮而行蒙，此谬之甚矣。不知阳生即屯，阳陷即蒙也。阳生如昼之朝阳，陷如黄昏落日。当阳生之时，而即进阳火以采阳，是谓朝屯；当阳陷之时，即运阴符以养阳，是谓暮蒙；既济未济，亦指阴阳合凝与否耳。”总之，丹法用象，不必拘泥，用火自如，即可达丹法要求。

**鼎炉**——鼎炉名词是从外丹借用的，比喻内炼金丹的位置。鼎在泥丸宫，炉在下丹田。在河车运转中，将外药运升于泥丸，下降凝固于土釜；升沿督脉到头顶，降由头顶下接任脉入下丹田。这一段在丹法中叫大鼎炉。《悟真篇》绝句第一：“先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生。”这就是指出鼎器位置，乾天在上，坤地在下，乌日兔月象征坎离，日喻元神，月喻元精，采以为药，载入黄道即河车，到头顶略停叫去矿留金，由头顶下降叫送药归炉。这是炼精化气中鼎炉的作用，实际是比喻药的循环过程。青霞子鼎炉诗曰：“鼎鼎非金鼎，炉炉非玉炉。火从脐下发，水向鼎中符。三姓自会合，二物自相拘。固济胎不泄，变化在须臾。”以火即元神上运，载水即元精入鼎，三姓即《悟真篇》词五所说“自称木液与金精，遇土却成三姓”，即元精元神二姓，经意土凝化，三五妙合，称为三姓，实即五行攒簇。《悟真篇》律诗第三：“二物会时性情合，五行全处龙虎蟠。”二物即阴阳，互相制约交会，在炉中炼成灵药。固济指水火既济，闭固种室，不许漏泄，又称为封固，这样做就象《参同契》所说：“先液而后凝，化为黄舆焉。”这就是大鼎炉的作用。

《悟真篇》<sup>①</sup>所讲大鼎炉，乃是炼精化炁阶段的升降地点，至于炼炁化神阶段，则不用大鼎炉而用小鼎炉，即上以黄庭为鼎，下以丹田为炉，氤氲二穴之间，以神静守，不用沿任督两脉循环。大鼎炉是初级阶段，小鼎炉则是中级阶段了。

**采、封、炼、止**——这是炼精化炁的完成过程，称为四口诀。《悟真篇》律诗第七讲采药：“要知产药川源处，只在西南

<sup>①</sup> 萧紫虚《金丹大成集·金丹问答》。

是本乡。铅遇癸生须急采，金逢望后不堪尝。”就是说精气神的丹母，由西南即腹部产生，有药即须采运归炉，因生药景象机动有时（即活子时），不能错过。同诗后半段讲封固，即上段所讲“固济”，“送归土釜牢封固”，土釜即丹田（与中医穴位不同），“次入流珠厮配当”，即以元神与元精相配合。“药重一斤须二八，调停火候托阴阳”，按旧度量衡一斤为十六两，二八即金半斤水半斤，比喻在有质无质之间。末句讲炼药，即用河车运转，进火退符，由阳刚变为阴柔，再归丹田炉内，矿尽金纯，无质成炁，即炼成丹母。所谓采、封、炼是一系列的有为方法，这是炼精化炁的关键。封固以后，再炼新药，完成三百次，即成丹药。绝句三十九所称：“真精既返黄金室，一颗灵光永不离。”此即《道德经》的“返根复命”，也是绝句第五十一“万物芸芸各返根，返根复命即常存”的进一步发挥。

采、封、炼三者经过三百次，眼前出现阳光，二现时即须止火。绝句第六十一：“未炼还丹须速炼，炼了还须知止足。若速持盈未已心，不免一朝遭殆辱。”即指功力已到，药气已足，有为事毕，无为事彰矣。刘一明注曰：“还者还其所本，有如物已失而复得，已去而仍还也。若丹已还，速当住火停轮，用温养之功。”此时即可转入炼炁化神阶段。因精气相结，三已归二，精已化尽，成为真炁，下一步将此炼成之炁化神，即二归一的过程。

### 小结

以上是丹经功法中初步功夫，南宗自陈致虚（观吾）于元末主张南北两宗合并后，丹法也逐步合流，不分南宗北宗系统，而以炼法为主。南宗除阴阳派仍守其师传外，清修派则南北不再分立，有明一代则不仅将南北功法融会贯通，并参

以禅理，且吸收儒家一部分修养方法，汇合成为三教合一的丹法。

上节述筑基、炼精化炁两丹法程序，系丹法前段功夫，炼法也比较切实，在道教认为是修养的门径。虽然不无理想成分，但祛病保健确有实效。

丹法分为四个阶段，在古代丹经《参同契》、《入药镜》中都未明确提出。唐施肩吾所著《钟吕传道记》、《西山群仙会真记》都称这三段为：“炼形化炁、炼炁化神、炼神合道。”并解释说：“炼形即炼精也。”《西山群仙会真记》中还列有第四为“炼道成圣”，其他书刊未载。但施肩吾有两人；一为唐朝诗人；一为宋朝道士。道教各书均称施肩吾系唐朝人，所以把他的著作列在唐代。

五代时陈抟创《无极图》刻于华山石壁。《华岳志》载清朱彝尊《太极图授受考》说：“图形自下而上：初一曰玄牝之门（丹经解为指示丹法始基的玄关一窍）；次一曰炼精化炁；次三曰五行定位，五气朝元（丹经解为铅汞的运用）；再次曰阴阳配合，取坎填离；最上曰炼神还虚，复归无极。”虽则五环，实为丹法三部分。张伯端与陈抟同时，均属吕洞宾丹法系统，丹诀步骤，自无出入。在《悟真篇》中虽未明指，但他在《金丹四百字》序中则明确指出：“以精化为炁，以炁化为神，以神化为虚，故名三花（化）聚顶。”盖伯端之意，花与化同音，化与炼同义，即指修炼阶段而言。“化”是促成、提高、恢复、变易的替代词语。

南宗清修派继承此种炼法，陈泥丸传白玉蟾，白玉蟾则更加以发展。他在《快活歌》里说：“忘形养气乃金液，对景无

心是大还。忘形化气气化神，斯乃大道透三关。”<sup>①</sup>白玉蟾再传弟子(王金蟾的徒弟)李道纯，于元代末期著《中和集》，出入儒释道三教修养理论，综合全真南北两派清修丹法，在《论还丹》中更明显地指出这三段要点，他说：“炼精化气、炼气化神、炼神还虚，谓之三花聚鼎(意与顶同)，又谓之三关。”又在同书“述工夫”杂诗中说：“三元大药意心身，着意心身便是尘。调息要调真息息，炼神须炼不神神。顿忘物我三花聚，猛拼机缘五气臻。八达四通无窒碍，随时随处阐全真。”<sup>②</sup>概括了三种炼法的精髓。但此皆清修派的传授，阴阳派则与此主张不同。

合并全真教南北两派之陈观吾虽讲阴阳，又重清修，其《金丹大要》中则讲清修较多，在《上药篇》中讲述此种分段理由说：“万物合三，三归二，二归一。知此道者，怡神守形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成。”此种论法是因为自元朝末期，全真教南北两宗合并后，清修派已无南北畛域之见，丹法大致统一，而只是与阴阳派对立了。

集清修派各家大成的是全真教第八代晚明伍冲虚，著有《天仙正理直论》、《丹道九篇》、《仙佛合宗语录》，对丹法三个步骤及其操作方法，论述颇详。在《丹道九篇》将筑基功夫称为“最初还虚”，又称“最初炼己功夫”，至此遂完成了四个阶段丹法的系统论。

本文着重解释前两个步骤的词语，是因为炼精化炁的目的，是在经过筑基功夫使身体机能恢复后，体力更进一步强

① 白玉蟾《上清集》“快活歌”(《道藏》洞真方法柰下)。

② 李道纯《中和集》“述工夫”杂诗。

壮起来,生命力更进一步旺盛起来。由衰变强,由无至有,这是丹法所称“化”的功用。“三化者,三炼三变也”。此种术语,似带有神秘性质,实际不过是调和气血,修养精神,平衡神经,调动青春活力,以心役身,用一种暗示方法,使全身机能受自己支配,以达到祛病延年的目的,并不神奇。古代丹师,有所避忌,以艰深文饰简易,遂造出许多比喻语言,引用《周易》爻象,纳甲干支,水火五行,金铅砂汞,露尾藏头,论玄说妙,遂致研究者难寻端倪,炼功者自夸奇术。其实本段功法,不过道教中气功之一种,而且平实简易,不侈谈神授仙传、灵机妙术,只告诉炼养者苦行功夫,以坚信念而已。

元李道纯《中和集》说:“予前所言金丹之大概,若向这里具只眼,方信大事不在纸上。其或未然,须知下手处。既知下手处,便从下手处做将去。自炼精始,精住然后炼气,气定然后炼神,神凝然后还虚,虚之又虚,道德乃俱。”本段即李道纯所指下手功夫几个名词的解释及说明,一鳞一爪,亦见真机,用供读丹经者按图索骥,直探本源,使知道教丹法,并非只是玩弄词华,故作迷障,以文肤浅,以示神奇了。

### (三)炼炁化神

炼精化炁为初关,将精与炁合炼而成为“炁”作为丹母,为三归二;炼炁化神,则“炁”与神合炼,使炁归神,则为二归一,亦称中关。中关以后,只存一神,则将进入上关了。

中关也叫十月关,中间有几个特殊名词,如大药、圣胎、四正沐浴、移鼎及二田反复、大周天等。十月关是比喻十月怀胎,孕育灵药。功法到此阶段,已进入理想部分,认为此部分如果炼好,可以返老还童,延长寿命,并为炼神还虚打基础。

此段虽多宗教性的理想，但功法则主张苦行。内丹丹法，系由方士修养术发展而来，与古代医学有关，但未引巫术，不作奇幻之论。不过操作方法讲的复杂，所以炼到这一阶段的人较少。虽成功者较少，但对养心健身，是有好处的，所以还是提出几个有关名词，略作解释，以便读道经者参考。

**大药**——按丹法理论，由炼精化炁到炼炁化神中间有过渡阶段，此时内药与外药会合凝结，先由外运周天积成外药，再用神运下丹田促生内药，在下丹田会合凝结，成为大药。此即所称“丹母”，再经七日“入环”而炼，即成为圣胎（又名婴儿）。“入环”又称为“坐关”，佛家则称为“闭关”。

**圣胎**——《悟真篇》律诗第十四：“三家相见结婴儿，婴儿是一含真炁，十月胎圆入圣基。”清刘一明解释说：“和合四象，攒簇五行，则精气神凝结，曰三家相见，名曰婴儿，又曰先天一气，又曰圣胎，又曰金丹。”明伍冲虚《天仙正理直论》解释说：“胎即神炁耳，非真有婴儿也，非有形有象也。盖大丹之成，先以神入乎其炁，后炁来包乎其神，如胎儿在胞中无呼吸又不能无呼吸，生灭之相尚在，出入之迹犹存，若胎孕之将产时，故比喻之曰怀胎、移胎、出胎。”这是本阶段神归大定的比喻语，江湖术士故意将其夸张说“中田怀胎”，则为浮夸之言，丹经中并没有这些实质的有具体形象的说法。

**四正沐浴**——四正一词，指子午卯酉四个时辰，也指春夏秋冬四个季节。子午是南北位置，在先天卦象中是乾坤。卯酉是东西位置，在先天卦象是坎离。在位置上四个都是正位，所以叫做四正。也指子午卯酉四个时辰，为沐浴的四个正时。《参同契》说：“子南午北，互为纲纪。”又说：“虎西龙东，建纬卯酉。”即从位置言，子为会阴穴，为北，转向南方；午

为泥丸宫，为南，转向北方。互为纲纪，即反复运转。卯为命门，酉为绛宫，在小周天为卯酉沐浴之所；在大周天则为沐浴的时间。因阳生于此四正位，当于这四正时间内行沐浴之法。所不同于小周天沐浴者，小周天至卯酉位置行炁暂息为沐浴；大周天则不行河车运转，二炁氤氲于黄庭、丹田之间，此时所谓沐浴者，则洗心涤虑，以真气薰蒸，以目绵密寂照，防止此心外驰而不定，所以虽有定时，亦无定时。张紫阳《金丹四百字》云：“火候不用时，冬至不在子，及其沐浴法，卯酉成虚比。”此指四正应灵活运用，不可泥象执文，以自束缚。钟离权曰：“一年沐浴防危险。”一年是泛指，即春夏秋冬四季，也是四正的另一说法。春东方、夏南方、秋西方、冬北方，沐浴可以在此中灵活活动，但不可太过，亦不可走神，心神一驰，即是危险。《金丹四百字》曰：“沐浴防危险，抽添谨戒持。都来三万刻，差失恐毫厘。”即指四正沐浴不可驰放的注意问题。

大周天沐浴用“常”，以《道德经》“常无欲以观其妙，常有欲以观其徼”的精神，在沐浴中常定常觉。这和小周天沐浴不同，因其常定则意念若无；因其常觉则必须按四正行动。但这功夫只是内观，与小周天到卯酉停顿不同。《悟真篇》绝句第三十四：“兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。到此金丹宜沐浴，若还加火必倾危。”卯兔为春分，为木，生气也，所以叫德；酉鸡为秋分，为金，杀气也，所以叫刑。这都是小周天沐浴的位置。“药象之”是药象征卯木酉金，即必须在此时静止内观，以真气薰蒸丹母。汉崔希范《入药镜》中说：“初结胎，看本命；终脱胎，看四正。”也特别指出重要意义来。

大周天——在七日得大药后，关塞全通，便进入炼炁化



神阶段。大小周天有区别。小周天是采外药运河车入下丹田,经过上鼎即泥丸宫到下炉丹田而封存;顶曰乾鼎,下田曰坤炉。大周天则以鼎下移,以黄庭为鼎,以下田为炉,元炁只氤氲二田之虚境,修持只守此二田之间,不固定于一田。任其自然灵活,待守到昏睡全无,灵光不昧,实际即是入定功夫,由有为到无为,“炁”的本身,由微动到不动而尽化,真意的运用也由用双目观照而至无觉。《悟真篇》律诗第五:“果生枝上终期熟,子在胞中岂有殊。”即指此境。丹法口诀中说:“三万刻中无间断,行行坐坐转分明。”实际即是指明大周天非运炁循环,而是用绵密寂照之功,入定之力,使元神发育成长而已。

**正子时**——炼精化炁用活子时。即虽名子时,实为代号,即药动的时候就炼。汉崔希范《入药镜》说:“一日内,十二时,意所到,皆可为。”不拘守于时间。炼炁化神则因大药已成,精已化尽,不再有子时的到来。正子时为产大药之时,亦非十一点至一点的时间,而是一种景象,也可以叫完成大药的信号。此时丹田火炽,两肾汤煎,眼吐金光,耳后风生,脑后鹫鸣,身涌鼻搐,即得大药的时间到了,这时叫正子时。下一步可以进入中田烹炼,凝结成丹了。

炼炁化神阶段,实际上是进一步炼药功夫,是丹法中由有为到无为的阶段。大药称为圣胎、称为婴儿,实际是神炁凝结的比喻。明伍冲虚解释这一名词说:“夫即喻之曰胎,宜若真似有胎矣。虽曰似胎,而实非胎也。何也?生人之理,胎婴在腹;修仙之理,胎神在心。世人但闻胎之名,而遂谓腹中实有一婴儿出而为身外身者,实可笑也。盖人性至虚至灵,无形无体。我今不过以得定之性,出定而为神,亦只虚空

无形体，非拘拘于身外有身形也。”伍冲虚秉承南北二宗丹法，虽在北宗丘祖第八代派下，但不悖南宗张紫阳《悟真篇》及《玉清金笥秘文》之旨。<sup>①</sup>所以上述对圣胎的解释，也是申述《悟真篇》的主张，可以说明丹法“炼炁化神”阶段，亦只是进一步使神炁凝结，由有为过渡到无为，寂寂观照，常定常觉，做到一切归乎自然，进入炼神还虚阶段，并无神奇浓厚的宗教色彩，也无夸张的语言，只是就炁言炁，就神言神，阐明道教养生功夫的第二阶段。读丹经的人可以就此加以研究，再从中提炼合于科学的部分，对研究人体功能奥秘，促进生理机能，定有可取之处。不能视它为宗教理想而予以否定。

#### （四）炼神还虚

炼神还虚为丹法理论的最高境界，又称为上关，九年关。所谓九年者，不是说九年完成大丹，而是用达摩老祖面壁九年的故事，比喻本阶段纯入性动，常定常寂，一切归元，所以也叫炼神合道。这个“道”即“虚无”。《悟真篇》绝句第十二：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物张。”这是讲的道源，是顺化的；金丹法则主要是讲逆行，所以主张三体归二，即精气神炼化成神和炁二体，这是炼精化炁阶段；再进为二体归一阶段，只余元神，这是炼炁化神阶段；再进为炼一还无，即炼神还虚阶段。按照诗中解释，还虚无即归道，所以丹经中常以“○”代虚，即一切入于虚空，一切成为圆明，返本归根，明心见性，即《悟真篇》最高目的。

张紫阳丹法主张先命后性，先术后道。他在《悟真篇拾遗序》中说：“《悟真篇》者，先以神仙命脉诱其修炼，次以诸佛

<sup>①</sup> 伍冲虚：《丹道九篇》。

妙用广具神通，终以真如觉性遗其幻妄，而归于究竟空寂之本源。”<sup>①</sup>所以他的丹法理论到了第四最高阶段，则以佛教理论解释“还虚”，与《参同契》既不相同，与东汉崔希范《入药镜》也不一致，自辟径路，以禅喻道，论法虽有不同，但基础仍是讲道教丹法性功，不过多方引喻，以开扩学者的胸襟，以佛教“真如觉性”显言“还虚”的奥义。本来三教合一思想在晚唐五代时期互相吸收，渐趋融合，至北宋更有合流趋势，并且互相启发，互相引用。而张伯端是一个由儒入道，由道参禅的道教徒，他在《悟真篇自序》中说：“仆幼亲善道，涉猎三教经书，以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、死生之术，靡不留心详究。”可以看出他接触三教理论，非常广博，但他终究是道教的金丹炼师，并非皈依佛教。清雍正降诏说他深明禅理，将《悟真篇》收入《大藏》及《御选语录》中，并封他为“禅仙”。这是雍正精研禅理，有所偏爱所致。实际道教金丹清修派的理论与禅宗的明心见性一致，所以张伯端加以引用，而本意仍是阐明炼性的奥义，并非亦仙亦佛。“禅仙”之称，重在“仙”字。雍正在《御选语录序》中主张宗教合一，这不过是他对宗教及政治思想的反映而已。

钟吕金丹派在讲炼神还虚中，本来主张在炼炁化神基础上，要把婴儿由下田移到中田，加以炼养；再由中田移到上田，叫做移胎；然后炼成阳神，由天门而出，叫做“出胎”，并进一步叫“温养”。但张伯端著作中，都未涉及。《悟真篇》绝句第五十四说：“药逢气类方成象，道在希夷合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”这是引《道德经》“视之不见名曰

① 《道藏》洞真、玉诀、律下、64册拾遗第一。

夷,听之不见名曰希”,即常定常寂,感而遂通,四大归空,脱离生死之意。他不讲出阳神等等幻想境界,而是认为“还虚”即纯入无为,圆通无碍,与天地永存,得大解脱。《悟真外篇》“西江月”：“法法法原无法,空空空亦非空。静喧语默本来同,梦里何劳说梦。有用用中无用,无功功里施功。还如果熟自然红,莫问如何修种。”这就是《悟真篇》炼神还虚真谛。又《外篇》律句说：“如来妙体遍河沙,万象森罗无碍遮。会得圆通真法眼,始知三界是吾家。”这种还虚理想与禅宗相同,所以了手境界一致。翁葆元《悟真直指详说三乘秘要》解释说：“九载功圆,则无为之性自圆,无形之神自妙。神妙则变化无穷,隐显莫测;性圆则慧照十方,灵通无破。故能分身百亿,应显无方,而其至真之体,处于至静之域,寂然而未尝有作者,此其神性形命俱与道合矣。”这是《悟真篇》还虚的理想。《悟真外篇》比喻说：“我有一轮明镜,从来只为蒙昏,今朝磨莹照乾坤,万象昭然难隐。”即是无遮无碍,万象通明,与天地合一,与宇宙同体的境界了。

但张伯端究属道教金丹派,关于形神问题他的思维方法与佛教是有区别的。佛教修行的目的是“彼岸”、“脱离轮回”、“往生极乐”,视形骸如暂寄。道教则主张形神一致,留形驻世,形神相依而延长生命,出阳神可以离形,但化身千万仍可回入形骸,最高理想是肉身冲举<sup>①</sup>,拔宅飞升<sup>②</sup>。虽也有羽化,尸解<sup>③</sup>,但所弃形骸并不是真的形体,而是幻化。纸舟

① 冲举：飞升成仙。

② 拔宅飞升：古代传说修道的人全家同升仙界。

③ 尸解：指修道者遗弃形骸而成仙。

先生《全真直指》(洞真、称字号)说:“念念相续,专炁致柔。照一灵而不昧,返六用而无依。守一忘一,至虚而静极,静极则性停,性停则命住,命住则丹成,丹成则神变无方。人之化仙,与物之触炁而变化无有异也。”他的《七返七真合同图》:一、形神相顾,入道初真,即指入手开始;二、形神相伴,名曰得真,即指筑基功夫;三、形神相入,名曰守真,即指炼精化气;四、形神相抱,名曰全真,即指炼炁化神;五、形神俱妙,与道合真,即指炼神还虚;六、形神双舍,名曰证真,即指还虚以后形神两忘境地。“形”指身,亦指精气;“神”指元神阳神。张伯端虽未这样详述,但在他诗中是讲形神一致的,如律诗云:“只候功成朝北阙,九霞光里驾翔鸾。”律诗十:“已知寿永齐天地,烦恼无由更上心。”律诗十三:“群阴剥尽丹成熟,跳出樊笼寿万年。”绝句五十一:“万物芸芸各返根,返根复命即常存。”都显示出形神一致长生久视思想。他对佛教轮回转生的说法,七言绝句五首第一说:“饶君了悟真如性,未免抛身却入身。何似更兼修大药,顿趋无漏作真人。”佛教中有讲形神分离的二元论,而道教金丹大药则是一得永得,炼形成真,所以在第四首再进一步说:“释氏教人修极乐,只缘极乐是金方。大都色相惟兹实,余二非真漫度量。”“金方”有双关意义,第一代表西方,第二代表金丹,金丹完成,金质不坏不灭,与天地同寿,这才是实际的色相。所以清刘一明注解:“空非寂灭之谓,乃因物付物,随方就圆,以无心应之。”小序中说的“以诸佛妙用广其神通”,主要是使学者参同佛教性理,而对“真如觉性”则有不同解释,并不与佛教相同。所以《悟真篇》在外篇虽阐述禅理以明性宗,但终于以道教最上理想结尾,所以讲禅理诗词称为《外篇》,是用做参考之意。

总之,炼神还虚,纯入性功,这步功夫,似颇多宗教理想。《悟真篇》主题,无非由迷入悟,由悟成真之意而已。

### 三、结 语

道教的道术,是由两个方面继承下来的:一是巫术,如符录、禁咒、祈祷、扶乩等;二是方士的修养术,如吐纳、服食等,原均在道术总称之内。晚唐以后,内丹一派逐步受人重视,清修派又吸收了一些佛教理论,总结为内炼丹法。张紫阳即集各家之大成,成为《悟真篇》的内丹理论基础,并自认为是道术的核心。

《悟真篇》著者由儒入道,涉猎经史,学识渊博,广求师友,所以他的丹法,着重实炼,提倡苦行,不作奇幻之论,不为鬼神之言,只提倡培养三宝,克制身心,探索生命本源,指明修养途径。他既明医理,又深究天文地理之学,所以他的丹法,着重实际。他的《八脉经》为明李时珍录入《本草纲目》中,为研究中医者所珍视。他的炼精化气及入手功夫,亦被今日研究气功疗法者所袭用。实际上他主张的“止念”、“调息”、“意领”、“通关”、“内视”等都和健身防病有关,所以可以视作静坐治病健身的宝贵遗产。当然他是道教徒,难免有宗教性、神秘性的观点,但他在《青华秘文》中主张“心为君、神为主、意为媒”。实际是指心为大脑即神的物质基础。神为大脑的机能,意为大脑的活动。虽他强调精神意念的作用,但实际所列位置是第二性的。至于生命根源的探讨,他强调“药”即精气神合凝的作用,以及以精为生命基础的看法,以意念专注引导真炁运行的操作方法,都不悖于人体构造及运

用本能疗疾的道理。他这种由探究生命起源以达到延寿的途径,人体活动与天地运行有关的想法,颇有古代的生命哲学因素。他发展了古丹经《参同契》的理论,结合了佛教修养心性的禅理,更消化了古代吐纳、导引、内视、胎息、存思、运神等养生杂法,作为自己丹法内容的一部分,内容详实,不作空论,可视为古代医学遗产,也可以作古代先民健身延寿的方法总结。所以我们加以分析整理,作为研究生命哲学的资料,作为探讨生命奥秘的遗产,对今后研究者是很有用处的。





# 方壺外史錄要

原著 陆西星

### 编者按：

《方壶外史》为明道士陆西星撰著的內丹丛书。可概分为两类：一为注释，计有《黄帝阴符经测疏》二卷、《老子道德经玄览》二卷、《周易参同契测疏》一卷、《周易参同契口义》一卷、《无上玉皇心印妙经测疏》一卷、《崔公入药镜测疏》一卷、《纯阳吕公百字碑测疏》一卷、《紫阳真人金丹四百字测疏》一卷、《龙眉子金丹印证诗测疏》一卷、《邱长春真人青天歌测疏》一卷，共十种。一为撰著，计有《玄肤论》一卷、《金丹就正篇》一卷、《金丹大旨图》一卷、《七破论》一卷，共四种。本书为编者对《方壶外史》所作的节录。

陆西星(1520—1606)，字长庚，号潜虚子，又号“方壶外史”，江苏兴化人。明朝时期道教人士，道教內丹东派创始人。晚年参禅学佛，欲合老、释为一家。

## 序

《河图》左旋而五行相生，《洛书》右转而五行相克。相生相克，天之道也。《系辞》云：“河出图，洛出书，圣人则之。”《说卦》曰：“昔者圣人之作易也，将以顺性命之理。”又曰：“易逆数也。”夫五行生克，二气顺逆，不外邵子“阳在阴中阳逆行，阴在阳中阴逆行，阳在阳中阴在阴中则皆顺行”数语。此造化之机缄也。先天乾坤之位，后天之坎水离火居之，乾下交于坤而坤中孕阳，坤上交于乾而乾中含阴。先天之乾，后天之离，人得之以为性。先天之坤，后天之坎，人得之以为命。而阴中孕阳阳中含阴，坎离又互为性命，是故乾坤者坎离之体，坎离者乾坤之用。天地消息于水火之中，万物男女亦生死于水火之中。圣人与天地合撰而经纶之动静互根，生克交济，顺逆异用。性命双修丹道也。易道也。一以贯之矣。吾友黄君邃之，抱道潜修，世罕知者，一日出所藏旧刻《方壶外史》示予，予拜而读之，洞晓阴阳，深达造化，发群经之奥，揭千圣之传，修玄之正脉，度世之慈航也。爰与同志诸君子捐资排印，用广流传。道体无一日不流行于天壤，而兹书显晦有时，予得缀言简端，固三生之幸也。

乙卯冬至驯道人(马驯之)。

## 吕祖百字碑测疏(录要)

养气忘言守，降心为不为。

入门先须理会性命二字。性有性源，命有命蒂，性源要清静，命蒂要坚固。命蒂固则元气充，气充而精自盈矣。性源清则元神定，神定而气自灵矣。

何谓命蒂？真息是也。何谓心源？心地是也。

养气降心，自有真诀。忘言守，养气之真诀也。忘字守字，要有下落。忘言者，非緘闭其口使之不言也，涵固精神，沉潜内守，情境两忘，无心于言，而言自不出也。若存心緘默，固闭深藏，反成心病。守之云者，守此气也。守之者谁？神守之也。守于何处？守之于中也。神气归复之处，人之大中极也。常守于此，则心息相依，子母相见，神气混融，打成一片，绵绵迤迤，久之而成大定。少焉静极生动，真火蒸蒸，金精吐华，冲关透顶，灌注上下，气得其养，其妙用有如此者。

古仙云：“昔日逢师传口诀，只要凝神入气穴。”忘言守中，非凝神入气穴而何？此之谓归根复命，长生久视之道，端在于此。

降心之诀者，降伏妄心也，非真心也。人之一心，本来无二，但以迷觉而分真妄。夫众人皆欲为而我镇之以不为，则妄念息而此心将自降矣。

是知了命之功，关于性地，我师十字之中，千古内炼之丹诀，无出于此。直至采药行火，抱元守一，彻始彻终，无过于

此。

动静知宗祖，无事更寻谁。

上言养气降心，静守内炼，乃无为之道，复恐世人不知，复有有作之基。乃高真上仙，以术延命之事，故吃紧提出动静二字，要人知宗认祖。盖金丹之道，无为为体，有为为用，动中采，静中炼，二者不可偏废。故知动而不知静，则基址不立，而无积精累气之功；知静而不知动，则天机不合，而失临炉采药之旨。要之，动其宗也，静其祖也。祖者性祖，静则得之；宗者命宗，非动不立也。知性祖故修定于离宫，知命宗故求玄于水府。如是双修，方为究竟。

真常要应物，应物要不迷。

二要字，上不要断灭，下不要著相。

不迷性自住，性住气自回。

对境忘情，方云大定。故曰：“不迷性自住。”性住则已汞住矣。已汞既住，方可求铅。故曰：“性住气自回。”回者来归之义。《契》云：“金来归性初，乃得称还丹。”曰归曰还，回之义备矣。

气回丹自结，壶中配坎离。

气自外回，丹从中结。壶中者，大丹凝结之处也。坎离者，阴阳互藏之卦象，铅汞、水火之异名。丹法以乌兔为药材，必须取坎填离，以铅投汞。二者均平配合，混入中宫，然后龙吟虎啸，而产玄珠于正位。其言自住、自回、自结者，要皆自然之妙用，所谓有为中之无为；一有安排布置，则涉于邪伪之私，而去道远矣。

阴阳生反覆，普化一声雷。

此十字妙不可言。盖阴阳反覆，乃作丹之大旨。普化雷

声乃作丹之秘诀。所谓天机秘密，正在于此。夫神仙丹法，皆以阴阳反覆而成。故以药材而言，则阴中有阳，阳中有阴，此阴阳之反覆一也。以交媾而言，则女居日位，男配蟾宫，此阴阳之反覆二也。以合丹而言，则举水以灭火，以金而伐木，此阴阳之反覆三也。如此颠倒异常，大类可见，至其天机玄妙，则在普化句中。邵子之诗有云：“忽然夜半一声雷，万户千门次第开。识得无中含有意，许君亲见伏羲来。”盖地中有雷于卦为复，一阳来后，所谓爻动之时，身中冬至，正好寻铅。得诀修之，则大地山河，皆成七宝。故云，普化。一声者，重始气也。此中别有单符单诀，贵在师传，学人更当洁己虚心，以待际遇可也。

白云朝顶上，甘露洒须弥。

先天之炁，生于爻动之期，此时运剑追来，度鹊桥，贯尾闾，循督脉而上通于泥丸，但觉油然瀟然，如白云之朝于顶上者，顷之化为玉浆，味如甘露，洒于须弥，降于重楼，入于中宫，所谓气回丹结，其象如此。《紫庭经》云：采之服之未片晌，一道白脉冲泥丸，化为玉浆流入口，香甜清爽遍舌端。意盖本此。

自饮长生酒，逍遥谁得知。

《悟真篇》云，长男乍饮西方酒。此长生酒也。雪山一味好醍醐。此长生酒也。壶内旋添延命酒。此长生酒也。鼎中收取返魂浆。此长生酒也。是皆己所独得，无人共。

静听无弦曲，潜通造化机。

丹在身中，太和充溢，是以目有神光，耳有灵响，口有甘津，鼻有异香，理所必至，无足异者。

都来二十句，端的上天梯。

## 邱長春青天歌

青天莫起浮雲障，雲起青天遮萬象。  
萬象森羅鎮百邪，光明不顯邪魔旺。  
我初開廓天地清，萬戶千門歌太平。  
有時一片黑雲起，九竅百骸俱不寧。  
是以常教慧風烈，三界十方飄蕩徹。  
雲散虛空體自真，自然現出家家月。  
月下方堪把笛吹，一聲響亮振華夷。  
驚起東方玉童子，倒騎白鹿如星馳。  
逡巡別轉一般樂，也非笙兮也非角。  
三尺雲璈十二徽，歷劫年中混元斲。  
玉韻郎郎絕鄭音，輕清遍貫達人心。  
我從一得鬼神輔，入地上天超古今。  
縱橫自在無拘束，心不貪榮身不辱。  
閑唱壺中白雪歌，靜聽世外陽春曲。  
我家此曲皆自然，管無孔兮琴無弦。  
得來驚覺浮生夢。晝夜清音滿洞天。

## 龙眉子金丹印证诗测疏<sub>(录要)</sub>

龙眉子乃白紫清仙师之嫡传。紫清得之陈泥丸，陈泥丸得之石杏林，为紫阳真人之嫡传。其《金丹印证诗》原始要终，工夫次第简明直截，使人烛目洞心。《悟真》之后，鲜有如其作者。

### 金丹印证诗

警悟 原本 乾坤 鼎器 铅汞  
和合 真土 采取 制度 辅佐  
九鼎 进火 退符 抽添 沐浴  
金液 抱元 朝元 还元 炼丹行

#### 警 悟

委骸回视积如山，别泪翻为四海澜。  
世界到头犹会坏，人生捻指有何欢。  
成男作女应千变，戴角披毛应万端。  
不向此生生里悟，此生尽处作么看。

#### 原 本

溟滓无光太极先，风轮激动产真铅。  
都因静极还生动，便自无涯作有边。  
一气本从虚里兆，两仪须信定中旋。



生生化化无穷尽，幻作壶中一洞天。

### 乾 坤

混元未判是先天，清浊分来二象全。

坤女乾男偏一气，木龙金虎间千年。

都将孤寡为修道，岂信刚柔可造玄。

日用不明颠倒理，若能达此是真仙。

### 鼎 器

炼丹全藉鼎和炉，炉鼎乾坤要正模。

围绕五三圆径一，唇周四八腹脐敷。

鼎铅欲审须中定，阳火将奔在下铺。

不遇至人亲指授，教君何处决玄枢。

### 铅 汞

铅出白金汞产砂，丹家便把此来夸。

若将金石为真药，犹种禾粃望长麻。

坎内黄男名汞祖，离中玄女是铅家。

分明辨取真和伪，产出真铅是马牙。

### 和 合

二八清源正一斤，休言并分是均平。

不知和合阴阳处，更要参详子午辰。

申上建元当用巳，亥支出处必寻寅。

遇相合处成三五，和作中黄产至真。

清源者，有炁无质之谓。夫药不二八，则神炁不全，不清源则药材不嫩，既知……彼申金也。长生在巳，故申上建元而当用巳，是申与巳合也。合则金不畏火矣。寅木长生在亥，故亥支出处，是寅与亥合也。合则水来生木矣。金丹之

道，金水合处。木火为侣，火性销金，而金之长生，即在于巳。金伐木荣，而金之子炁，反来生木，是以不相悖而反相为用焉。

### 真 土

先天一炁号真铅，莫信迷徒妄指传。  
万化滋张缘朕兆，一灵飞走赖拘铃。  
有形生质皆非正，无质生形始是玄。  
寄语道流勤学取，用铅莫错用凡铅。

### 采 取

夜半霞光北海明，金丹一粒庆圆成。  
不因采取知玄妙，枉使飞腾入太清。  
鹤翅每随霜色动，蟾酥多逐月华生。  
凭他气类潜通感，运剑追来掌上擎。

### 制 度

坛筑三层天地人，九宫八卦布令匀。  
镜悬上下祛精怪，剑列方隅镇鬼神。  
禹步登时三界肃，罡星指处百魔宾。  
叮宁刻漏无差失，片晌工夫万劫春。

### 辅 佐

辅弼同声不可无，三人一志互相扶。  
魁罡坐镇当先主，筹鼎铺模责次徒。  
审定鼎弦龙虎跃，精调火候武文俱。  
中间首尾须明取，全仗筹徒仔细呼。

### 服 丹

夺得黄芽在掌中，急吞切莫咽匆匆。

滿身陰汞烟飛漢，一得陽鉛禽入籠。  
眷戀豈殊兒見母，和諧無異牝逢雄。  
精勤火候無令失，十月胎完壽不窮。

### 九 鼎

金丹秘術絕凡人，六百篇將九道名。  
帝禹范來姦始怖，軒皇鑄就道方成。  
選時須合丹家法，用後無令厭物腥。  
節後換時周復始，煉成龍虎自來迎。

### 進 火

子時進火癸時潛，此是晨朝進火篇。  
呼應陰陽宜默默，息調出入務綿綿。  
陽爻二百一十六，卦合復臨夬泰乾。  
刻漏不差時候應，炎炎火里長紅蓮。

### 退 符

午時十八八个星，此是陰符退火程。  
馴至堅冰從姤使，斂藏品物至坤盈。  
一般作用惟增減，二氣分張見瘁榮。  
減火息符天地靜，屯蒙二卦稟生成。

### 抽 添

一回進火一回陽，龍虎盤旋射絳房。  
陰魄和鉛隨日減，陽魂與汞逐時昌。  
灰心運用需令謹，煩惱傾危免致殃。  
添汞抽鉛全藉火，除於此外別無方。

### 沐 浴

煉丹本是一年功，兩月都緣要住工。  
兔遇上元時便止，雞逢七月半為終。

旱蝗水涝因差过，雨顺风调为适中。

刑德既知加沐浴，倾危端不到临穷。

兔遇上元时便止，鸡逢七月半为终者，盖以六阳六阴取中气也，犹冬至于子之半也。其义甚精，诸家皆莫之及。

### 金 液

朝朝金鼎起飞烟，气足河车运上天。

甘露遍空滋万汇，灵泉一派泛长川。

犹如雀卵团团大，间似骊珠颗颗圆。

龙子脱胎吞入口，此身已证陆行仙。

### 抱 元

功足丹成子脱胎，且逃换面逐轮回。

色身虽已坚难坏，慧照当于定里开。

念念觉圆无一物，头头显露绝尘埃。

九年面壁成何事，只履芦根归去来。

### 朝 元

形神俱妙道为徒，性命双圆合太虚。

宝诏降时腾鹤驭，玉书拜后驾龙车。

仙官烜赫谁论贵，浊世熬煎且免居。

积德勤求终有遇，问君何事独踟躇。

### 还 元

南非南兮东非东，一灵妙有素圆通。

贤愚本是无分别，凡圣何曾有异同。

认赤作朱成性习，呼娘为母自机锋。

有为一切皆非实，悟取真源空不空。

### 煉丹行

坎男與離女(是言互藏之精),此是黃芽主。

天地之根苗,五行之宗祖。

等分共一斤(取二八弦氣),八月從頭數。

數至月圓朝(取金精旺盛,然後生水),一陽當夜午(亥子之交,冬至之候)。

太極氣氤氲,誘之凭聖母(母者意土)。

坐鎮魁罡雄,壇登三尺土。

騰倒虎并龍,法象周天數。

丹鼎忽融光,玄珠懸一黍。

急急采將來,平吞不用嘴。

靈丹才入腹,霧散若風雨。

四海波浪騰,乾坤精魄住。

陽火與陰符,轉運無差誤。

沐浴謹防危,抽添宜審護。

九鼎煉將周,河車無碍阻。

金液降琼漿,嬰兒脫胎去。

十月足辛勤,形神生翅羽。

道人不是求,惟向旁門取。

旁門法誤伊,要當詳審取。

詳取破迷歌,與予之言語。

# 玄肤论

## 玄肤论目(凡二十篇)

三元论 统论三才药品

内外药论 论人元外药必资同类

阳阴互藏论 论坎中先天真一之炁

先天后天论

铅汞论 论阴精阳炁

元精元气元神论 分别先天后天

神统论

金液玉液论 分别了性了命之学

性命论 论了命关于性地

质性论 分别先天后天

神室论 论人身三谷

河车论 论任督二脉

澄神论 以下诸论，工夫次第节节紧凑，而剖析益精，乃丹家闕密①

藏也。

养神论

凝神论

---

① 闕密：秘密。

真息论

火符论

药火论

抽添论

遗言论

太山人姚更生曰：《玄肤论》，丹髓也。深入肤理，动中肯綮<sup>①</sup>，剪去诸家枝叶之繁，发明圣师诲论之旨。又曰：予尝谓丹经万帙，尽约《玄肤》数语，所谓反而说道至约之地者。

### 三元论 （录要）

丹有三元（天元、地元、人元），皆可了命。……天元谓之神丹。地元谓之灵丹。地元之道，与人元不殊。人元者，谓之大丹。大丹者创鼎于外，炼药于内，取坎填离，盗机逆用之谓也。古者高仙上圣，莫不由之。故了命之学，其切近而精实者，莫要于人元。宇宙在手，万化生身，鬼神不能测其机，阴阳不能逃其算者，人元也。

### 内外药论 （录要）

夫人元之学，创鼎于外而炼药于内，于是始有内药外药之分。而世之言外药者，率多不得其旨，以盲引盲，殊可悼

---

<sup>①</sup> 动中肯綮：肯綮，筋骨结合处，比喻最重要的关键。动，常常。中，切中。比喻常常切中要害或抓住问题的关键。

痛！夫道在我身，内炼诚是矣，而何以创鼎于外？创鼎者，圣人不得已焉而为之之事也。且夫上药三品，神与炁、精，凡吾所具于先天者，浑沦未凿，何假修炼？故童初之子，皆圣胎也。自夫情窦一开，而浑沦之体破矣。浑沦之体既破，则凡吾身之所有者，日改月化，动皆落于后天。后天之物，皆属于阴，其法不能以久存，不得不假夫同类之先天者以补之。同类之先天则太阳乾金也。以阳炼阴，形乃长存。……然又须知同类之气，同一太极之所分。其中阴阳之精互藏其宅，有不可以独修者。……造化之理，顺则成人，逆则成丹。神妙自然，不可诬也。炼药于内而创鼎于外。岂直补吾身之缺而已哉？

### 阴阳互藏论 （录要）

何谓阴阳之精，互藏其宅？《契》曰：“天地设位，而易行乎其中矣。”《易》谓坎离。《悟真》之诗曰：“先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。”乾坤则阴阳之象也，乌兔则阴阳之精也。离为日，日秉阳精，而离之中画却是阴，是阴藏于阳之宅也。坎为月，月秉阴精，而坎之中画却是阳，是阳藏于阴之宅也。……其在人也，情窦未凿之先，一乾坤纯阴纯阳之象也。既凿之后，阴阳之体交，而互藏之精用矣。少阴之数八，男子得之，故二八而精通。少阳之数七，女子得之，故二七而天癸至。岂非阳得阴数，阴得阳数，而互藏之义，斯以见乎？……方其不动而动，动而不动之时，斯谓先天真乙之炁，所以为造化之根柢，品汇之枢纽者，实在于是。迨夫朕兆已彰，形色已见，斯则落于滓质，而属于后天。故吾所谓破者，乃自气机之



动者言之，非谓必待交感氤氲而后谓之破也。且男子之精始通也，其始未必先有滓质，必待其气先至，既乃化为水（即天一所生之水也），又既乃化为精。所谓先至之气，即先天也。气化为水，即天一所生之水也。

## 先天后天论

何以后天之用行，而先天之真愈隐？曰：先天之真不可见。凡可见者，皆后天也。今之言涕唾津精气血液者，皆有形滓质之物，俱属后天而不可用，则又以精气神当之。不知后天之用既行，则精气与神，又皆随用显发而落于后天。何者？说着行着，皆落后天，而先天之沉潜沦匿，孱弱微细，日就萧索而不足以为一身之主。至于老病死苦者，后天之用竭而先天不存也。然则欲吾形之永固者，舍先天奚以哉？

## 铅汞论 （录要）

先天之炁为真铅。真者对凡而言。真则无形而凡有象也。夫自乾坤交而坎离之体成矣。乾坤交，则浑沌之体已破，故后天卦位，退乾坤于至尊无用之地，而以离坎代之，则后天之用行矣。离为日，照耀于南；坎为月，照临于北。日月交光而万物生焉。虽曰后天之用，其实则先天之体为之。故坎之真炁，化而为铅，即天一所生之水也；离之真精，化为汞，即地二所生之火也。铅汞水火，皆人间有名有相之物；谓之真铅真汞，则不可名不可相也。故不得已而假有名有象之物以拟之，而加之曰真，实则阴精阳炁而已。《易》曰：“精炁为

物，精与炁合。”而人始生，皆先天之用也。以其互藏也，故男得其精，而用精者化；女得其炁，而用炁者昌。用精者化，故顺而生人；用炁者昌，故逆而成丹。先天之炁为真铅，厥有旨也。以先天未扰之真铅，制后天久积之真汞，则其相爱相恋，如夫妇子母之不忍离，是皆自然而然。有不知其所以然者，自非洞晓阴阳，深达造化，乌足以语此哉！

### 元精元炁元神论

元炁为铅，元精为汞。元神者为性，精气之主也。以其两在而不测，灵通而无方，故命之曰神。故神住则精凝，精凝则炁归，炁归则丹结，皆先天之用也。所谓元精，非交感之精之谓也。精藏于离，心中之真液也。所谓元炁，非口鼻呼吸之谓也。炁藏于坎，虚无中之真炁也。所谓元神，非思虑之神之谓也。神通于无极，父母未生以前之灵真也。夫人，一太极也。精炁即太极之阴阳也，神即太极之无极也，是谓元精元炁元神。善乎，翠虚子之吟曰：“此精不是交感精，乃是玉皇口中涎。”玉皇，心君也。口中涎，心中之灵液也。“此炁不是呼吸炁，乃知却是太素烟”。太素烟，先天真一之炁也。“此神不是思虑神，可与元皇相比肩”。元皇即元始也。是谓无极之真，通天地，贯宇宙，巍然而独尊，超然而独运者也。

### 神统论

何以知神之统精炁乎？即举一身之后天者言之。神太惊则精散而怔忡，神太淫则炁脱而痿缩。故神藏于精，则谓

之曰精神；神藏于气，则谓之曰神气。精气之得神而王，犹臣之得君而尊也。故修真之士莫要于养神，神即性也，性定则神自安，神安则精自住，精住则气自生。何以故？性定则心火不至上炎，火不炎则水不干，故身中之精亦住。凡身中五藏六府之精，皆水也。身中之精既住，则肾中之精可知。肾为精府，精盛于肾者，积水生潮，潏然上腾，如云雾然，熏蒸四大，灌注上下。吾以元神斡运乎其间，则升降进退，如运诸掌。是谓水火交而成既济也。是谓后天之炁，而得之似醉也。然此特自吾身之后天者言之。若夫先天之用，其采取交媾，脱胎神化，无一而非神之所为。故修真之士，莫要于炼神。炼神者，玉液炼己之谓也。大道之所以成始而成终者也。

### 金液玉液论

丹法有金液炼形、玉液炼己之说，其旨安在？曰：道者，性命兼修，形神俱妙者也。金液炼形者，了命之谓也。玉液炼己者，了性之谓也。何谓玉液？玉者温润贞纯之喻。金者坚刚不坏之称。夫炼性者，损之又损，克去己私，务使温润贞纯，与玉比德，则己之内炼熟矣。内炼既熟，然后可以临炉采药，而行一时半刻之功。及夫时至机动，则取坎填离，采铅伏汞。而坎中一画之阳，乃先天乾金也，谓之金液，以之炼形则体化纯阳，而形骸为之永固，一如金之坚刚而不坏矣。故曰：金炼玉炼，性命兼修，而形神俱妙者也。玉炼则无为之道也，金炼则有为之术也。自无为而有为，有为之后，而复返于无为，则性命之理得，而圣修之能事毕矣。

## 性命论

何谓性？何谓命？曰：性者万物之源，命者己所自立。性非命弗彰，命非性弗灵。性，命所主也；命，性所乘也。今之学者，类以性命分宗，而不知道器相乘，有无相因，虚实相生，有不可歧而二者。故性则神也，命则精与气也。性则无极也，命则太极也。可相离乎？或言：释氏了性，道家了命，非通论也。夫佛无我相，破贪执之见也。道言守母，贵无名之始也。不知性，安知命耶？既知命矣，性可遗耶？故论性而不沦于空，命在其中矣；守母而复归于朴，性在其中矣。是谓了命关于性地，是谓形神俱妙与道合真也。或问：子之论性命，则既明且尽矣，敢问性之在人，果何物耶？可得而见乎？性不可见，所以见则性也。于不可见而欲求其所以见，则性愈远矣。何耶？性之为物也，可以无心见，而不可以有心求也。昔者老圣称太朴以无名，黄帝索玄珠于罔象，古人之喻厥有深旨。请言人之所以生也！无极之真，二五之精，妙合而凝。所谓性，即无极也。所谓命，即二五之精也。二者妙合而人始生焉。方其未生之前，所谓无极者，混沌鸿蒙，何相何名？何音何绪？何臭何声？及乎二五既凝。得一以灵，何思何为？何虑何营？是性之本体也，夫自情识开而本体凿矣。张子曰：“形而后有气质之性，善反之则天地之性存焉。”所谓情识，即气质之性也；所谓本体，即天地之性也。老子曰：“复归于朴，复归于婴儿，复归于无极。”即善反也。故修道之要，莫先于炼性，性定而气质者不足以累之，则本体见矣。吾师之诗曰：“不迷性自住，性住气自回，气回丹自结，壶

中配坎離。”是后天得先天而妙其用也。是之谓了命关于性也。

## 质性论

夫性一而已，何以有本性质性之异？曰：本性者，自先天而言之，清淨圓明，混成具足，圣不加丰，愚不少啬者也。质性者，自后天而言之，生于形气之私，于是始有清浊厚薄之异。且夫二五变合，生人物之万殊。其间揉杂不齐，本于胎元受气之始。何者？吾自无始以来至于今日，皆以情欲而正命本，逐境起念，遇物生情，熏习久矣。其间得气有纯驳，故嗜欲有浅深，莫不各借本然之性，以行其有我之私。盖质性在人，非能自用，所以用者，皆借灵于本性，如豪奴孽子，借主人以号令也。故常喻之，性则水也，落于气质，犹水之入于泥淖中也。决而行之，但见泥淖而不见其水，泥淖岂能自行？水行之也。但水混于泥淖而不见耳。澄之久久，则清者在上而浊者在下。决而行之，无非水矣。此澄湛之功，善反之力也。

## 神室论

元性元神，有以异乎？曰：元性即元神，无以异也。以其灵通而莫测，妙应而无方，故名之曰神。谓之元者，所以别于后天之思虑也。神之在人，亦有宅乎？吾闻之紫清仙师，人有三谷，乃元神之室，灵性之所存也。其空如谷，又名谷神。神存则生，神去则死。日则接于物，夜则接于梦，神不能安其

居也。《灵枢内经》曰：“天谷元神，守之自真。”人身之中，上曰天谷，泥丸是也；中曰应谷，绛宫是也；下曰灵谷，关元是也。此三谷者，神皆居之，谓之三田。尝为之论，泥丸者，栖神之本宫也；绛宫者，布政之明堂也；灵谷者，藏修之密室也。故夫元神居于绛宫，则耳有闻，目有见，五官效职，而百体为之从令矣；元神居于灵谷，则视者返，听者收，神气相守，而营魄为之抱一矣。杨子有言：“藏心于渊，美厥灵根。”渊者，深昧不测之所，灵谷是也，是神所藏也。

## 河车论

神既藏矣，是谓归根。归根曰静，静曰复命。将见神气相守，抱一无离，迨夫静极而动，则是神也。复乘气机上升于泥丸，于是河车之路始通。要知河车之路，乃吾身任督二脉也。夫气之始升也，油然潏然，郁蒸于两肾之间，浩浩如潮生，溶溶如水泮，泛滥于五膈之上者，乃水经滥行，不由沟洫<sup>①</sup>也。吾急以神斡归尾闾，使之由尾闾而上至于夹脊双关，上风府而直至于泥丸，神与气交会于此，则其舒畅融液，不言可知。少焉，降为新美之津，则自重楼而下游绛宫，入紫庭，复归其所藏之处而休焉。如此循环灌注，久久纯熟，气满三田，上下交泰。所谓常使气冲关节透，自然精满谷神存也。造化至此，内炼之征见矣。然非深造而实诣，又乌知予言之有味哉！

---

① 沟洫：田间水道，水渠。

## 澄神论

或问：吾子所言藏神之宅，则吾既得闻命矣，敢问藏神之旨。曰：藏神者，凝神也。凝神之要，莫先于澄神；澄神之要，莫先于遣欲。《清净经》云：“遣其欲而心自静，澄其心而神自清。”《易》曰：“圣人以此洗心退藏于密。”所谓洗心，即澄神之谓也。周子<sup>①</sup>曰：“无欲故静。”所谓无欲即遣欲之尽也。夫人神好清，而心扰之；人心好静，而欲牵之。其所谓心则有二焉。扰神之心，乃妄心也；好静之心，乃真心也。既有妄心，既惊其神，其神可得清乎？即惊其神，即著万物；既著万物，即生贪求；既生贪求，即生烦恼妄想，忧苦身心，心可得而静乎？故澄神之要，莫先于遣欲。能遣之者，内观其心，心无其心，知三心之不可得也。外观其形，形无其形，远观于物，物无其物，知四相之俱忘也。三者既悟，惟见于空，则人空矣。空无所空，所空即无。无无亦无。无无既无，湛然常寂，寂无所寂，则法空矣。如是则根尘永净，六欲不生，而心静矣。心静则神自清，如水之无波，而万顷澄彻矣。虚靖天师《大道歌》云：“欲得身中神不出，莫向灵台留一物，物在心中神不清，耗散真精损筋骨。”遣欲澄神之说，百世以俟圣人，不易吾言矣。

## 养神论

神既澄矣，又何以加焉？曰：养之。养之者，所以韬神之

---

<sup>①</sup> 周子：周敦颐。北宋理学家。

光，使勿露也。神之为物也，愈澄则愈清，愈清则愈明。盖定能生慧，故灵光焕发，旁烛洞达，莫可盖藏。《庄子》云：“宇泰定者，发乎天光。”若用之不已则太露，反伤于本性。《庄子》云：“古之治道者，以智养恬。智生而无以智为也，谓之以恬养智。”《坐忘枢翼论》云：“慧而不用，实智若愚，益资定慧，双美无极。”《道德经》云：“敦兮其若朴，浑兮其若浊。”又曰：“众人昭昭，我独若愚。俗人察察，我独若闷。”皆养神之要义也。

## 凝神论

神既养矣，安所事凝耶？曰：凝神者，无用用中之用，了命之学也。《参同契》云：“经营养鄞鄂，凝神以成躯。”且夫离宫修定，禅之宗也；水府求玄，丹之旨也。澄神要矣，凝神急焉。《翠虚篇》云：“昔日逢师传口诀，只是凝神入气穴。”所谓气穴，乃吾人之鄞鄂也。余前所著《神室论》中，则既明且尽矣。虑夫学者徒知澄神，而不知凝神之处，则漫无归宿，而无以会夫归根复命之原；徒知养神而不知凝神之方，则茫无下手，而不能侦夫造化消息之妙，故述所闻，复著此论。盖凝神者，入玄之要旨，丹家之第一义也。所谓凝者，非块然不动之谓也。为以神入于气穴之中，与之相守而不离也。《老子》曰：“载营魄抱一，能无离乎？”夫气穴者，乃吾人胎元受气之初，所禀父母精气而成者。即吾人各具之太极也。其名不一，曰气穴，曰关元，曰灵谷，曰下田，曰天根，曰命蒂，曰归根窍、复命关，即一处也。方其处胎之时，呼吸之气，与母相通，及夫子母分胎，剪落脐蒂，则自安炉鼎，别立乾坤，而一呼一吸，常归于本穴之中。盖呼吸者，吾人立命之本也。一息之



间，呼吸不至，则气绝而死矣。呼则气辟，阳之舒也；吸则气阖，阴之敛也。一呼一吸，名曰一息。诊家以之候气，良有旨也。《庄子》曰“众人之息以喉，真人之息以踵”者，谓深入于穴也。众人之息，非不以踵也，但神有不存，纵其出入焉而不自觉，若以喉耳。真人则神依于息，而深入于本穴之中，绵绵若存，无少间断，故得专气致柔，抱一无离，虚极静笃，而能观其复也。所谓依者，又非逐于息而依之也，有勿忘勿助之义焉。故神依于息则凝，神凝则气亦凝；神依于息则和，神和则气亦和，相须之道也。凝神之法，自调息始。调息者，依息之谓也。

## 真息论

所为息者有二焉，曰凡息，曰真息。凡息者口鼻出入之气也；真息者胎息也，上下乎本穴之中。晦翁先生所谓“翕然而嘘，如春沼鱼”者是也。凡息既停，则真息自动。而凡息之所以停者，非有心以屏之也。虚极静笃，故心愈细而气愈微耳。今之论者但知调息，而忽不自知其落于以心逐气之病。盖以凡夫躁竞之心，未闲调习，一旦使之依息，心岂肯自依？未免著意。著意则气未平而心先动矣。岂非复以气而役神乎？故曰调息者，自然依息之谓，非逐于息之谓也。调息又自调心始。调心者，摄念归静，行住坐卧，常在腔子，久久纯熟，自然澡雪柔挺，与息相和也。和则相依，依而勿逐。凡息自停，真息自动，橐籥一鼓，炼精化气，薰而上腾，灌注三宫，是谓真橐籥、真鼎炉、真火候也。

## 火符论

以真息为火，其亦有说乎？曰：有之。漫守药炉看火候，但安神息任天然。丹灶河车休矻矻，鹤胎龟息自绵绵。古仙之言，不一而足，然非以息为火也。火，神火也。息，则火之橐籥也。今夫神气相守之时，神则无为，而气机则不能以无动，故一阖一辟，与气机上下，相为流通。所以觉其动者谁也？神也。一气流通，元神独觉，神与气融，宽急相得，是火力调匀，然后丹成而药就也。余尝以橐籥喻真息，盖亦有理。今夫冶人之铸金也，必先鼓之橐籥，然后火发而金始熔，若徒以浩荡之风吹之，则火气散漫而金终不可化矣。何者？浩荡之风，往来不常，即众人以喉之息也。橐籥之风，绵绵不绝，即真人以踵之息也。神依息而互融，即火之得乎风也。炁得神而自化，即金之化于火也。如斯而喻，昭乎明矣。

或问：火符进退，朝屯暮蒙，其旨同异？曰：予昔未得师指，窃以火候难明。亦尝按之周天，准之卦气，分更分漏，徒费讲求。而后乃今，豁然大悟，乃知丹经万卷，火记六百，皆可言下而废。所谓“真火无候，大药无斤”，诚哉是言，不我欺也。夫炼药有内外，故火候有烦简。所谓内炼，一言以蔽之曰：绵绵若存而已矣。外药者，非前所论之外药也，盖指天元地元而言。符者，谓与天道相符合也。丹法以月之庚甲象药材之老嫩，日之子午为火候之消息。所谓朝屯暮蒙不过言其进退之则，有如是耳。得其意忘象，可也。《悟真篇》云：“内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。内有天然真火，炉中赫赫常红。外炉加减要勤功，绝妙

无过真种。”真种者，人元也。是火符之断案也。

## 药火论

药与火，同乎？异乎？曰：药与火，可分也，亦可合也。分则可异，合则可同。何者？分而言之，则药者，先天之炁也；火者，先天之神也。合而言之，则药即火也，火即药也。知合而不知分，则采取不明；知分而不知合，则温养无法。何者？采取之时，药在外，火在内，以火而致药，故药火可分；温养之日，药在外，归于内，得药而行火，故药火可合。要之，则火其主也。故火急则丹伤，火冷则丹散。凡言火而不言药者，十月之事也；言药而不言火者，一时半刻之功也。至于紫清仙师之言曰：“以火炼药而成丹，即以神驭气而成道也。”更明切矣。

## 抽添论

或问抽铅添汞之旨。曰：余闻之立阳先生，得药归鼎之后，养以天然真火，绵绵若存其中。抽添变化，皆出自然，有不容以丝毫智力与乎其间。盖道则无为，而神气自然有所为，乃造化之妙也。如米炊饭，厥有深旨，非止特喻其易易而已。夫铅之投汞，譬则水之投于米中也，水不可以过多，米不可以过少，犹之二八相当也。火力调匀，其水自干，而米渐长，斯成饭矣。水渐干则抽铅之谓也，米渐长则添汞之谓也。抽非内减也，神入气中，如天之气行于地而潜机不露也。添非外溢也，气包神外，如地之气承乎天而渐以滋长也。由是

而胎圆神化，身外有身，造化之妙，一至于此。要皆自然而然，有莫知其所以然者。若于此而欲求其所以抽所以添，则涉于有心而非自然矣。所谓自然，亦有深旨，师语我曰：“顺其自然非听自然也。”旨哉言乎！

### 遗言论 （录要）

……夫道不外一阴一阳而已。阴则为精，阳则为炁，而神则统乎二者，故神与气精，乃上药之三品也。凡言龙虎、铅汞种种异名，皆依此立。古仙垂语，不欲轻泄，故乱辞孔窍，纷尔多门。……

## 编者注：

三元 { 天元  
地元  
人元 地元人元不殊，皆创鼎于外，炼药于内。  
大丹。

内外药〔创鼎于外  
炼药于内〕须知阴阳之精藏其宅。顺则成人，逆则成丹。

阴阳互藏 少阴之数八，男子得之，故二八而精通。  
少阳之数七，女子得之，故二七而天癸至。

先天后天 { 先天之炁不可见而妙用不思议。  
后天之精气神可见，见之不可用。

铅汞 坎之真炁，化而为铅，即天一所生之水也。（不可名，不可相，  
离之真精，化而为汞，即地二所生之火也 故名之曰真）

太极之阴阳也	元炁	元炁为铅。所谓元炁非口鼻呼吸之谓也。
		炁藏于坎，虚无中之真炁也。
	元精	元精为汞。所谓元精者非交感之精之谓也。
		精藏于离，心中之真液也。

元神者，为性。精炁之主也。

以其两在而不测，灵通而无方，故命之曰神。

故神住则精凝，精凝则炁归，炁归则丹结矣。

皆先天之谓也。所谓元神，非思虑之神之谓也。

神通于无极，父母未生以前之灵真也。

无极之真，通天地，贯宇宙，巍然而独尊，超然而独运。

## 神统论

后天用神……神藏于精谓之精神。

神藏于气谓之神气。

精气得神而旺，故修真莫要于养神。

神即性也。性定则神自安，神安则精自住，

精住则气自生。盖性定则心火不上炎，火不炎则水不干，

故身中之精亦住。凡身中五藏六府之精皆水也。

吾以元神，运乎其间，则升降进退，水火交矣。

水火既济，故后天之气得之者，亦常似醉也。

先天用神……用其采取交媾结胎神化，无一而非神之所为。

故修真之士，莫要于炼神。

神者玉液炼己之谓也。

大道之所以成始而成终者也。

金液玉液 [金液炼形者了命之谓] 性命兼修，形神俱妙。  
[玉液炼己者了性之谓]

性命	[	(无极之真)	(性即无极)
		性即神也。万物同源。	性非命弗彰。
		(二五之精)	(命即太极)
		命即精与气也。己所自立。	命非性弗灵。

质性——自后天言之。生于形气之私。盖人之生，皆以情欲而正性命也。  
(对本性而言)

神室——人有三谷乃为神之室 [上曰天谷，泥丸是也。]  
[中曰应谷，绛宫是也。]  
[下曰灵谷，关元是也。] 三田

归根复命，静极而动，气机上升于泥丸，河车之路始通。

河车  
 河车之路为吾身任督二脉也。  
 常使气冲关节透，自然精满谷神存。

澄神——澄神之要，莫先于遣欲。

养神——以恬养智，坐忘枢机。

凝神——凝神者，无用用中之用。了命之学也。昔日逢师传口诀，只是凝神入气穴。所谓炁穴，乃吾人之鄞鄂也。神凝则炁亦凝，神依于息则凝，神和则气亦和。凝神之法，自调息始。

真息  
 凡息——口鼻出入之气。  
 真息——胎息也。翕然而嘘，如春沼鱼。凡息既停，则真息自动。

凡息之停非有心以屏之。虚极静笃，故心愈细而气愈微也。常人调息或有以心逐气之误。调息自调心始，调心与息相和，和则相依，依而勿逐。凡息自停，真息自动，橐籥自鼓，炼精化炁而上腾。是为真橐籥、真鼎炉、真火候也。

火符——真火无候。大药无斤。

符者，谓与天道相符合也。

药火  
 （以火炼药而成丹，即以神驭炁而成道。）  
 药者先天之炁。合而言之，药即火也，火即药也。  
 火者先天之神。（温养时得药而行火，故药火可合。）  
 （采取时，药在外，火在内，故以火而致药。）

抽添  
 （道则无为，神气自然有所为。）  
 抽非内减也。神入气中，如天之气行于地而潜机不露。  
 添非外益也。气包神外，如地之气承乎天而渐以滋长。  
 （顺自然，非听其自然也。）





# 圭 旨 初 录

**编者按：**

《性命圭旨》，作者不详。相传出于尹真人高弟之手。为明清时期有影响的内丹著作。分元、亨、利、贞四集。本文是编者对该书的摘录。

## 尤侗《序》

《性命圭旨》不著撰人，相传为尹真人<sup>①</sup>高弟<sup>②</sup>之手笔也。……至其精要，尤在真意一说。盖人身真意，是为真土。动极而静，此意属阴，是为己土。静极而动，此意属阳，是为戊土。炼己土者，得离日之汞。炼戊土者，得坎月之铅。铅汞既归，金丹自结。戊己者，重土之象也。斯其有取于《圭旨》者乎。作者深思，直与《黄庭》相表里。……

## 余永宁常吉书新刻《性命圭旨缘起》（万历乙卯）

……余既从事圣修，雅尚圆极一乘，不谈此道久矣。以其所操说者，无非为色身计也。色身有限，法性无边。夫安得大修行人以法界为身者，而与之谈性命哉。舍法界无性命，亦无身心。如法圆修，直绍人天师种。彼以七尺为躯，一腔论心者，纵有修持，皆结业耳。于一超直入无当焉。闻之师云：修行法门有二种，一从法界归摄色身，一从色身透出法界。从法界摄色身者，《华严》尚矣，从色身出法界；《楞严》诸经有焉。《圭旨》所陈，大都从色身而出者。夫果出法界矣，方且粉碎虚空，有甚身心可说？因指见月，得道忘诠，是在善修者自契。……

① 尹真人：尹喜，字文公。甘肃天水人。周敬王（？—前477年）之大夫。曾任函谷关令。

② 高弟：高徒。谓门弟子之成绩优良者。

## 邹元标题《尹真人性命圭旨全书》

……友人余常吉为明德宗孙，而于玄教不无少涉，抑谓其所重者我身，即长生久视，终不离寿者相也。其见确矣。乃独于是书而引之谆谆，然指人一超直入，以绍人天师种，岂其无故而漫云然。夫有所受之也。则由长生而达生生，而证无生。奚不可者？殊途同归，百虑一致，道岂有二乎哉？我高皇论三教云：“天下无二道，圣人无两心。”大哉皇言，斯其至矣！凡为我皇之民者，一意宪章，莫敢倍上可也。嗟嗟世人，流浪生死。辄置性命于罔闻，得此为之一警觉焉。其有造于身心者不小矣。……

## 性命双修万神圭旨·元集·目录

### 三圣图

### 大道说

……夫道也者，位天地，育万物，曰道；揭日月，生五行，曰道；多于恒河沙数，曰道；孤则独无一侣，曰道；直入鸿蒙而还归溟滓，曰道；善集造化而顿超凡圣，曰道；目下机境未兆而突尔灵通，曰道；眼前生杀分明而无能逃避，曰道；处卑污而大尊贵，曰道；居幽暗而极高明，曰道；细入刹尘，曰道；大包天地，曰道；从无入有，曰道；作佛成仙，曰道。佛经五千四十八卷，也说不到了处；《中庸》三十三章，也说不到穷处；《道德》五千余言，也说不到极处。道也者，是何谓也？一言以定

之曰：炁也。……

性命之道	$\left[ \begin{array}{l} \text{儒曰存心养性} \\ \text{修心炼性……(道)} \\ \text{释曰明心见性} \end{array} \right]$	性、心者，本体也

本体	$\left[ \begin{array}{l} \text{虚空无物曰中} \\ \text{露出端倪曰一} \end{array} \right]$	$\left[ \begin{array}{l} \text{儒一执中，一贯} \\ \text{道一守中，得一} \\ \text{释一空中，归一} \end{array} \right]$	$\left[ \begin{array}{l} \text{中即一之藏} \\ \text{一即中之用} \end{array} \right]$

### 性命说

……何谓之性？元始真如，一灵炯炯是也。何谓之命？先天至精，一炁氤氲是也。然有性便有命，有命便有性。性命原不可分。但以其在天则谓之命，在人则谓之性。性命实非有两。况性无命不立，命无性不存，而性命之理，又浑然合一者哉。故《易》曰：“乾道变化，各正性命。”《中庸》曰：“天命之谓性。”此之谓也。乃玄门专以气为命，以修命为宗，以水府求玄立教，故详言命而略言性，是不知性也，究亦不知命。禅家专以神为性，以修性为宗，以离宫修定立教，故详言性而略言命，是不知命也，究亦不知性。岂知性命本不相离，道释原无二致。神气虽有二用，性命则当双修也哉。谓性者神之始，神本于性，而性则未始神，神所由以灵也。命者气之始，气本于命，而命则未始气，气所由以生也。身中之精，寂然不动。盖刚健中正纯粹精者存，乃性之所寄也，为命之根矣。心中之神，感而遂通。盖喜怒哀乐爱恶欲者存，乃命之所寄也，为性之枢矣。性而心也，而一神之中炯。命而身也，而一

气之周流。故身心，精神之舍也。而精神，性命之根也。性之造化系乎心。命之造化系乎身。……

……人在母腹，呼吸相合，是以母之性命为性命，而非自为性命。至于出胞断蒂，而后自为性命。然亦非真常之性命也。必于自为性命中，而养成乾元面目，露出一真灵。形依神，形不坏。神依性，神不灭。知性而尽性，尽性而至命，乃所谓虚空本体，无有尽时。天地有坏，这个不坏，而能重立性命，再整乾坤者也。……

### 邪正说

……夫金者，坚之称；丹者，圆之喻。是人毗卢性海乾元面目，世尊名之空不空、如来藏，老君号之玄又玄、众妙门。以此而言道，谓之无上至真之道；以此而言法，谓之最上一乘之法。……

### 普照图

### 反照图

### 时照图

人之元气，逐日发生。

子时复气到尾闾，丑时临气到肾堂。

寅时泰气到玄枢，卯时大壮气到夹脊。

辰时夬气到陶道，巳时乾气到玉枕。

午时姤气到泥丸，未时遯气到明堂。

申时否气到膻中，酉时观气到中脘。

戌时剥气到神阙，亥时坤气归气海。

人身有督任二脉，为阴阳之总。

内照图

太极图

中心图

龙从火里出，虎向水边生。

木中生魂，金中生魄，魂魄凝然，化为鄞鄂<sup>①</sup>，交结百宝，名曰金液还丹。

日乌月兔图

大小鼎炉图

内外二药图

顺逆三关图

尽性了命图

真土图

魂魄图

蟾光图

降龙图

伏虎图

三家相见图

和合四象图

取坎填离图

---

① 鄞鄂：界限。引申指形体、躯体。道教术语指元神。

观音密咒图

九鼎炼心图

八识归元图

五气朝元图

待诏图

飞升图

## 性命双修万神圭旨·亨集·目录

涵养本原图

第一节 口诀——涵养本原，救护命宝。

（内附退藏沐浴、玉液炼形二法）

昔尹师指出修行正路一条，教人打从源头上做起。若源头洁净，天理时时现前，识念自然污染不得。譬如昊日当空，魍魉灭迹。此一心地法门，是古今千圣不易之道。

此法直指人心，一了百当。何等直截，何等简易（但能空空荡荡，光光净净，而万劫常存，永不生灭矣）。但能培养本源，观照本窍，久则油然心新，浩然气畅，凝然不动，寂然无思，豁然知空，了然悟性。此所谓皮肤剥落尽，一真将次见矣。工夫至此，自然精神朗发，智慧日生，心性灵通，隐显自在，自然有一段清宁阖辟<sup>①</sup>之机，自然有一段飞跃活动之趣，自然有一点元阳真炁，从中而出，降黄庭，入土釜，贯尾闾，穿夹脊，上冲天谷，下达曲江，流通百脉，灌溉三田，驱逐一身百

① 阖辟：闭合与开启。



窍之阴邪，涤荡五藏六府之浊秽。如服善见王之药，众病咸消；若奏狮子筋之弦，群音顿绝。所以云：一心疗万病，不假药方多。是知一切诸圣，皆从此心方便门入，得成祖佛，为人天之师。

马丹阳云：“若能常守弯弯窍，神自灵明气自充。”

《华严经》偈：“若能谛观心不二，方见毗卢清净身。”

### 洗心退藏图

#### 退藏沐浴工夫

《易》之“洗心退藏于密”，这句话头，唐宋神仙谓之沐浴，近代诸人标为艮背，总只是这个道理，这个窍妙。夫心属乎火，而藏之以背之水者，洗之之义也。心居乎前，而藏之以背之后者，退之之义也。故初机之士，降伏其心，束之太紧，未免有烦躁火炎之患，是以暂将心火之南，而藏背水之北，水火互相交养，自然念虑不生。即白玉蟾所谓洗心涤虑为沐浴是也。然沐浴虽为洗心之法，艮背虽有止念之功。二理是则是矣，皆未到实际之地。此向上一着，千圣秘而不传。后世学徒，所以罕闻罕遇。人若明得此窍，真可以夺神功，改天命。古仙有言曰：“夹脊双关透顶门，修行径路此为真。”以其上通天谷，下达尾闾，中通心肾，召摄灵阳，救护命宝。此非修行径路而何？

原人受生之初，在胞胎内，随母呼吸，受气而成，此缕与母联属，渐吹渐开，中空如管，通气往来，前通于脐，后通于肾，上通夹脊泥丸，至山根而生双窍，由双窍下至鼻端而成鼻之两孔，是以名曰鼻祖。斯时我之气通母之气，母之气通天

地之气，天地之气通太虚之气，窍窍相通，无有隔阂，及乎气数满足，裂胞而出，剪断脐蒂，'地一声，一点元阳落于立命之处。自此后天用事，虽有呼吸往来，不得与元始祖气相通。人生自少至老，未有一息驻于其中。三界凡夫，尘生尘灭，万死万生，只为寻不着来时旧路耳。太上立法，教人修炼而长生者，由其能夺天地之正气。人之所以能夺天地之正气者，由其有两孔之呼吸也。所呼者自己之元气，从中而出；所吸者天地之正气，从外而入。人若根源牢固，呼吸之间，亦可以夺天地之正气，而寿绵长。人若根源不固，精竭气弱，所吸天地之正气随呼而出，身中元气不为己之所有，反为天地所夺。何也？盖为呼吸不得其门而入耳。一切常人，呼吸皆从咽喉而下，至中脘而回，不能与祖气相连，如鱼饮水而口进腮出，即庄子所谓众人之息以喉是也。若是至人呼吸，直贯明堂而上至夹脊，而流入命门，得与祖气相连，如磁吸铁而同类相亲，即庄子所谓真人之息以踵是也。踵者，其息深深之意。既得深深，则我命在我，而不为大冶陶铸矣。今之人有调息、数息、抑息、闭息，皆是隔靴搔痒，不得至于玄窍。此窍初凝，就生两肾，次生其心，其肾如藕，其心如莲，其梗中通外直，拄地撑天。心肾相去八寸四分，中余一寸二分，谓之腔子里是也；乃心肾往来之路，水火既济之乡。欲通此窍，先要存想山根，则呼吸之气，渐次通夹脊，透混元，而直达于命府，方才子母相会，破镜重圆。渐渐扩充，则根本完固，救住命宝，始可言其修炼。按了真子曰：欲点长明灯，须用添油法。尹师曰：“涵养本原为先，救护命宝为急。”又曰：“一息尚存，皆可复命。”人若知添油之法，续尽灯而复光明，即如得返魂之香，点枯菱而重茂盛。所以云：“油干灯灭，气绝身亡。”然非此窍则

不能添油，非添油则不能接命，命不接则留性不住，性不住忽一旦无常到来，则懵懵然而去矣。故吕公曰：“蓄精宜及早，接命莫教迟。”果然是接之则长生，不接则夭死。盖人禀天地气数有限，不知保养，自暴自弃，如刘海蟾云：“朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据；细细销磨渐渐衰，耗竭元和神乃去。”阖辟之机一停，呼吸之气立断。呜呼！生死机关，其速如此。世人何事而不肯回心向道耶？况此着工夫，最是简易，不拘行住坐卧，常操此心，退藏夹脊之窍，则天地之正气，可扯而进，与己混元真精，凝结丹田，以为超生之本。盖以天地无涯之元气，而续我有限之形躯，不亦易乎？学者只要认定此窍，守而不离，久久纯熟，则里面皎皎明明，如月在水相似，自然散其邪火，消其杂虑，降其动心，止其妄念。妄念既止，真息自现，真念无念，真息无息。息无则命根永固，念无则性体恒存，性存命固，息念俱销，此性命双修之第一步也。嗟乎！人身如无根之树，全凭气息以为根株，一息不来，命非己有。故欲修长生者，必固其气。气固则身中之元炁不随呼而出，天地之真气恒随吸气以入。久之，胎息定，鄞鄂<sup>①</sup>成，而长生有路矣。

此段当与第三节“蛰藏气穴”同看。

## 玉液炼形图

## 玉液炼形法则

---

① 鄞鄂：指元神。又名根蒂。

初学之人，平素劳碌，乍入圜<sup>①</sup>中，一旦安逸，逸则四肢不运动，安则百节不流通，以致脉络壅塞，气血凝滞，此通关荡秽之法不能无也。

此法先用行气主宰，照在玄膺一窍，此窍可通气管，即《黄庭经》所谓“玄雍气管受精符”是也。少倾则津液满口，如井水然。微漱数遍，徐徐以意引下重楼，渐达膻中、尻尾、中脘、神阙，至气海而止。就从气海分开两路至左右大腿，从膝至三里，下脚背，及大拇指，又转入涌泉，由脚跟脚弯循大腿而上，至尾闾合做一处，过肾堂、夹脊、双关，分送两肩两膀两臂，至手背，由中指转手掌，一齐旋回，过手腕，由胸旁历腮后，从脑灌顶，复下明堂、上腭，以舌迎之，至玄膺而止。此为一转毕。稍停，又照前行功，则壅滞之处，渐次疏通，不惟贯穿诸经，亦能通达诸窍。即《心印经》所谓“七窍相通，窍窍光明”是也。

盖吾人灵明一窍，六合而内，六合而外，本无不周，本无不照，其不能然者，为形所碍耳。直要炼到形神俱妙，方才与道合真。

夫行气用眼者何也？故施肩吾<sup>②</sup>曰：“气是添年药，心为使气神；若知行气主，便是得仙人。”昔人谓：“目之所至，心亦至焉；心之所至，气亦至焉。”斯言近之矣。

炼形用液者何也？道家谓之荡秽，玉液是津，玉池是口。《黄庭内景》云：“口为玉池太和官，漱咽灵液灾不干，体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜，审能修之登广寒。”盖液中有气，

① 圜：圜室，为道士闭关房。

② 施肩吾：唐代道士。

气中有液，气液相生，日充月盛，为金液之基，作润身之宝。况能闯关透节，无处不到。古歌曰：“华池神水频吞咽，紫府元君自上奔，常使气通关节透，自然精满谷神存。”夫玄膺一窍，乃是津液之海，生化之源；溉灌一身，皆本于此。故《太上》云：“舌下玄膺生死岸，子若遇之升天汉。”《法华经》颂曰：“白玉齿边流舍利，红莲舌上放毫光，喉中甘露涓涓润，心内醍醐滴滴凉。”此乃小玉液炼形法也。

人之孔窍，所以通乎其虚，达乎其气，而周流于一身之内焉。一或有所蔽塞，则为瘀痰、为壅血，而一身脉络不能相通，便生疾病。今以此法，日行三五次，但得气血流通，百脉和畅，病既去矣。止而勿行。此与退藏、救护，是为表里。二段并行而不相悖。夫涵养本原，虽是去情识，实际生灭心。心无生灭，身无生灭定矣。欲除生灭心，当自无念始，无念之积习纯熟，足可致无梦，无念之静定纯熟，足可致无生。无梦乃现在之大事也，无念乃末后之大事也。无生则不造，无梦则不化，不造不化，即不生不灭也。

夫学道之士，不患不成，惟患不勤。苟能专精而勤，未有学而不得也。……

第一节(口诀)，涵养本原，救护命宝。

第二节(口诀)，安神祖窍，翕聚先天。

第三节(口诀)，蛰藏气穴，众妙归根。

## 第二节口诀——安神祖窍，翕聚先天。

(附法轮自转、龙虎交媾二法)

## 法轮自传 龙虎交媾法则



《参同契》曰：“人所禀躯，体本一无，元精云布，因炁托初。”

炁一凝定，玄牝立焉。上结灵关，下结气海。灵关藏觉灵性，气海藏生气命。虽分龙虎二弦，而性命之根，则总持于祖窍之内。故老子曰：“玄牝之门，是谓天地根。”

《易》曰：“天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。”天地以阴阳交媾而生物，丹法以阴阳交媾而生药。盖未有不交媾而可以成造化者也。

然交媾之理有二，有内交者，有外交者。坎离龙虎交，内交也，产药也。乾坤子午交，外交也，结丹也。此二法天渊不同，学者宜细辨之。

### 蛰藏气穴图

第三节口诀——蛰藏气穴，众妙归根。

## (附行住坐卧四法)

真人呼吸处，果何处耶？吾昔闻之师曰：藏元精之宵冥府，结胎息之丹元宫，上赤下黑，左青右白，中央黄晕之间，乃真人呼吸之处。正当脐轮之后，肾堂之前，黄庭之下，关元之上。即《黄庭经》所谓“上有黄庭，下有关元，前有幽阙，后有命门”是也。廖蝉辉云“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎”是也。既识此处，即将向来所凝之神，而安于窍中之窍。如龟之藏，如蛇之蛰，如蚌之含光，如蟾之纳息，绵绵续续，勿忘勿助，若存而非存，若无而非无。引而收之于无何乡，运而藏之于阖辟处。少焉，呼吸相含，神气相抱，结为丹母，镇在（下）丹田。外则感召天地灵阳之正气，内则擒制一身铅汞之英华。如北辰居所，众星皆拱。久则神气归根，性命合一，而大药孕其中也。

前辈云：“伏炁不服气，服气须伏炁；服气不长生，长生须伏炁。”炁之积于下者，无地可透，自然升之而上，至髓海。气之积于上者，无处可奔，自然降之而下至气海。二气相接，循环无端。古先达人，得济长生者，良由有此逆用之法也。此法自始至终，丢他不得。起手时有救护补益之功，第二节有流戊就己之功，第三节有添油接命之功，第四节有助火载金之功，第五节火炽而有既济之功，第六节胎成而有沐浴之功，第七节温养而有乳哺之功。婴儿救出于苦海，此时到岸不须船，这着功夫方才无用矣。

且人始生也，一剪肚脐，而几希<sup>①</sup>性命，即落在我之呼吸处矣。既之而在于天地之间，又既之而在于肉团之心，又既

① 几希：一丁点儿。无几。

之而散于耳目口鼻、四肢百骸。日复一日，神驰气散，乃死之徒也。故神仙以归伏法度人，必先教之返本。返本者何？以其散之于耳目口鼻、四肢百骸者，而复返之于肉团之心，谓之涵养本原。又将以肉团心所涵养者，而复返之于天地之间，谓之安神祖窍。又将以天地之间所翕聚者，而复返之于真人呼吸处，谓之蛰藏炁穴。日复一日，神凝气聚，乃生之徒也。

古仙云：“屋破修容易，药枯生不难，但知归伏法，金宝积如山。”此时补完乾体，接续气数，以全亲之所生，以全天之所赋，真汞只有八两，真铅始足半斤，气若婴儿，心同赤子，阴阳吻合，混沌不分，出息微微，入息绵绵，渐渐入而渐渐柔，渐渐和而渐渐定，久则窍中动息，兀然自住，内气不出，外气返进。此是胎息還元之初，众妙归根之始也。

吕知常曰：“一息暂停，方可夺天地造化。”

程伊川曰：“若非窃造化之机，安能长生？”

翁葆光曰：“一刻之工夫，可夺天地一年之气数。”

此三老者，岂虚语哉？盖胎息妙凝之时，人无积聚，出无分散，体相虚空，泯然入定。定久，内外合一，动静俱无，璇玑停轮，日月合璧，万里阴沉春气合，九霄清彻露华凝。妙矣哉！其阴阳交感之真景象欤。斯时也，元精吐华而乾金出矿矣。此系重开混沌，再入胞胎，开无漏花，结菩提果，非夙有仙骨者，不能知此道之妙也。

“后有密户前生门，出日入月呼吸存。”此老氏《黄庭外景经》之口诀也（出月入日是吾道，与今“出日入月”句当再详考）。

“只就真人呼吸处，放教姤女往来飞。”此李长源《混元宝章》之口诀也。



“出息不随万缘，入息不居蕴界。”此般若尊者答东印度国王口诀也。

“息调心净守黄庭，一部浑全圆觉经，悟却此身犹是幻，蒲团坐上要惺惺。”此《抱朴子》口诀也。

“谛观三教圣人书，息之一字最简直。若于息上做工夫，为佛为仙不劳力。息缘达本禅之机，息心明理儒之极，息气凝神道之玄，三息相须无不克。”此李道纯《中和集》中之口诀也。

袁天罡胎息诀

太始氏胎息诀

达磨祖师胎息经

张景和胎息诀

王子乔胎息诀

薛栖严胎息诀

王方平胎息诀

赤肚子胎息诀

性空子胎息诀

幻真先生胎息铭

行禅图

立禅图

坐禅图

卧禅图

紫中真人答问

## 性命双修万神圭旨·利集·目录

### 采药归壶图

第四节口诀——天人合发，采药归壶。

### 聚火载金诀法

### 乾坤交媾图

第五节口诀——乾坤交媾，去矿留金。

### 周天璇玑图

前段乾坤交媾，收外药也。此段卯酉周天，收内药也。

### 灵丹入鼎图

第六节口诀——灵丹入鼎，长养圣胎。

（内附火候）

### 长养圣胎图

## 性命双修万神圭旨·贞集·目录

婴儿现形

第七节口诀——婴儿现形，出离苦海。

真空炼形图

脱离苦海图

端拱冥心图

第八节口诀——移神内院，端拱冥心。

化身五五图

跨凤凌霄图

阳神出现图

第九节口诀——本体虚空，超出三界。

超出三界图

毗卢证果图

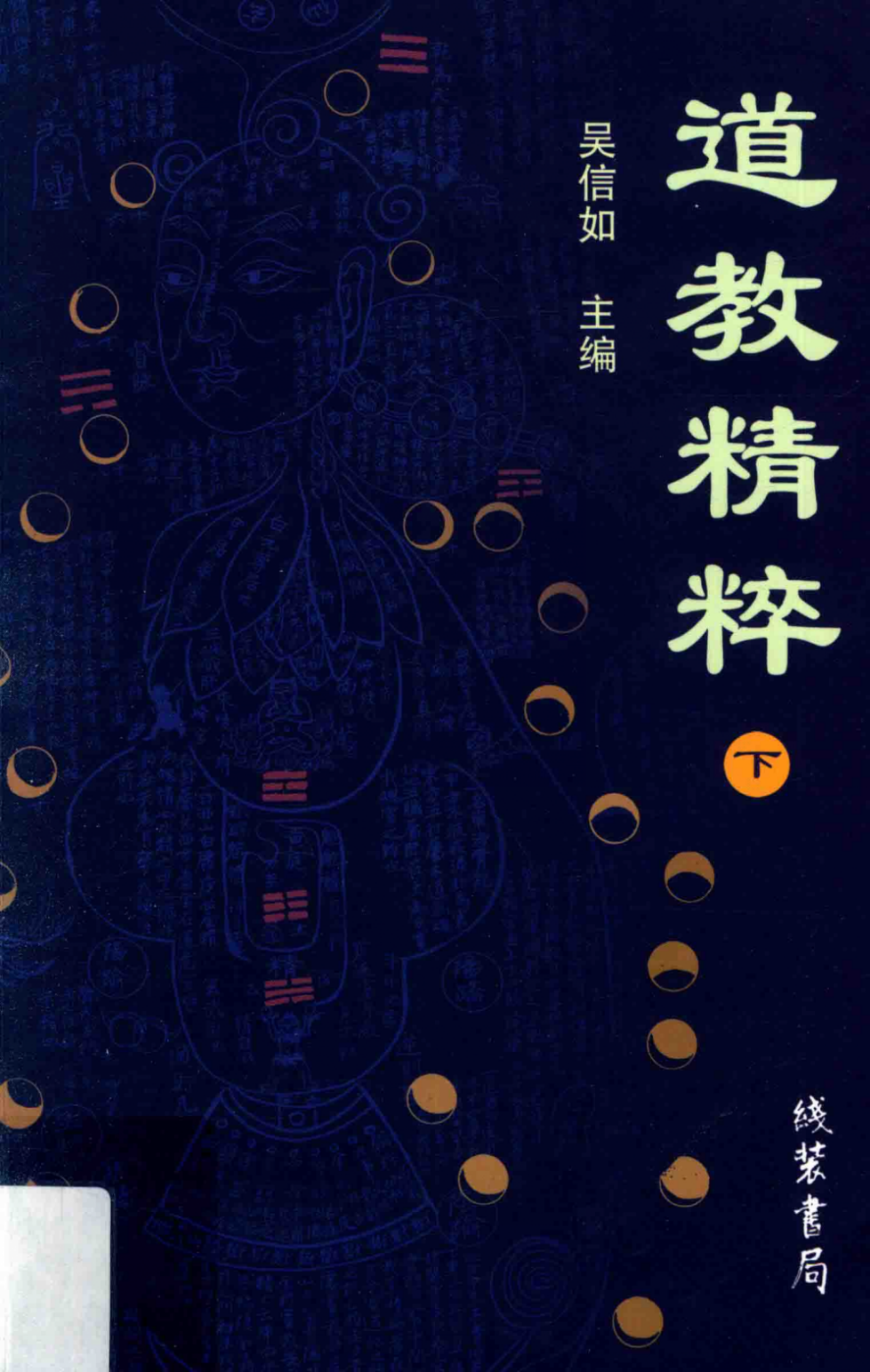
# 道教精粹

吴信如

主编

下

綫裝書局





ISBN 978-7-5120-2087-0



9 787512 020870 >

定价：65.00元(全2册)

# 道教精粹

下 册

吴信如 主编

綫装書局

# 愚鼓词注释

附录：十二时歌注释

吴信如 著

### 编者按：

王船山，即王夫之(1619~1692)，明末清初思想家、文学家、史学家。字而农，号姜斋。因隐居衡阳石船山，故自号船山老人，后人尊为船山先生。先生自幼遍读群经，十四岁入县学。明崇祯十五年(1642)举人。明亡，清兵南下，王夫之于清顺治五年(1648)举兵衡山，抗击清军。顺治末，僻居衡阳金兰乡，课徒授业，潜心著述。曾国藩极为推崇王船山及其著作，曾于金陵大批刊刻《船山遗书》，使其著作得以广为流传。近代毛泽东、谭嗣同等皆深受船山思想之熏陶。与黄宗羲、顾炎武并称为明末清初的三大思想家。

《愚鼓词》为船山先生词集之一。本篇为吴信如先生所作的注释，曾在《船山学报》连载。附录《十二时歌注释》亦为吴信如先生所作。

吴信如简介见本书作者介绍。



## 例 言

一、《愚鼓词》系王船山先生词集之一，内分《前愚鼓乐》和《后愚鼓乐》两部分。《前愚鼓乐》为鹧鸪天词十首，《后愚鼓乐》为渔家傲词十六首，最后并附有和青原药地<sup>①</sup>大师《十二时歌》一首。它是用道家乐歌形式阐述内丹丹法，借以抒怀之作。金陵刻本卷首题“夕堂戏墨卷八”。《船山遗书》金陵刻本和太平洋书局排印本及邓显鹤《船山著述目录》均列入“子类”。中华书局《王船山先生诗文集》作为附录列在末后。本篇根据中华书局本原文注释。

二、据有关资料考证，《愚鼓词》系王船山先生于清康熙十年辛亥(1671)居住湘西金兰乡之“观生居”时所作，时年五十三岁，正先生潜心著作时期。先生在道学方面相与切磋的前辈挚友主要有二人：一是《前愚鼓乐》序中所说有“笃生翁”；二是词后所附和青原药地大师《十二时歌》之“药地大师”方以智。先生在1671年答极丸老人(以智别号)诗中有句云：“知恩不浅难忘此，别调相看更輶然”(《六十自定稿》)，所谓“别调”即指《愚鼓词》。写此词之次年，即1672年，传方以智去世，先生得噩耗，“不禁狂哭”，痛定吟成诗二章，其中有云：“远游留作他生赋，土室聊安后死心”(同上)，可见是时

<sup>①</sup> 青原药地：明代僧(1611—1671)方以智，字无可，别号药地。因在江西吉安青原山弘法，故称青原药地。

先生正炼丹功。先生接触内丹学说较早，四十五岁所作《遣兴诗》、《广遣兴》中已有不少丹语，并自称“一瓠道人”。先生在康熙十一年壬子(1672)为所著《老子衍》写的后序中，自称“参魏伯阳、张平叔之说”，可惜此书和“序”因其弟子唐须竹不戒于火，故未能传世。先生六十七岁时，完成《楚辞通释》，以内丹丹法注释《离骚经》、《远游》等篇，谓“魏伯阳以下诸人之说，皆本于此”。“融贯玄宗”，“已尽学玄者之奥。后世魏伯阳、张平叔所隐秘密传、以诧妙解者，皆已宣泄无余”，“故以魏、张之说释之，无不吻合”。集中体现了先生钻研道家丹法之成果。故本篇皆从内丹丹法角度注释，庶几不违先生本意。仿汉儒“以经注经”体例，用《楚辞通释》、《遣兴诗》等参注《愚鼓词》，以先生之自语，释其本义，当为最好注脚。

三、《愚鼓词》乃述丹法之作。丹法用语有微言，有显言；有正语，有反语；有明喻，有暗喻；有影射，有疑似之词，有惆怅之词；有一物异名，有一词多义，迷离恍惚，待人自悟。故释丹经，不能拘于字面，必须灵活运用，方能探讨本意，契合原旨。因之，本篇注释，不拘执以求解，只由夹缝中体会真义。

四、船山《楚辞通释·序例》云：“黄老修炼之术，当周末而盛。其后魏阳伯、葛长庚、张平叔皆仿彼立言，非有创也。故取后世言玄者铅汞、龙虎、炼己、铸剑、三花、五炁之说以诠之，而不嫌于非古。”据此旨意，本篇在诠释中广引丹经，俾能深入浅出，了解丹法全貌。

五、《前愚鼓乐》乃丹法概括之言，《后愚鼓乐》系《前愚鼓乐》之引申发展，非后词续前词也。故船山先生将前词喻为“囿囿枣”，后词则点明“亦须知味”。盖后详于前，并加以系

统排列,应前后互参,不可作为两个系统并列齐观。所以先生称“译之成十六阙”。译之者,后译前也。

六、《后愚鼓乐》小序云:“三教沟分,至于言功不言道则一也。”前后两愚鼓乐,只讲内丹修养功夫,不谈道教宗教教义,盖与信仰道教者有别。本篇注释,只谈金丹功夫,摒弃宗教色彩,以不悖先生本意。

七、丹法歌词,半皆托言,先生斯作,更加倍焉。不但寓丹法奥妙难传之秘,而且寄屈子孤忠难言之隐。内容本谈内丹修养之道,而词章形式则似花前月下,春感秋思,实皆烟幕,以掩真诀。所以有些词语,不必每字穷追含义,以免穿凿。尤其词拍衬字,有时只为语言灵活,信手拈来,自然成趣,更不必加注。对此并非漏注,乃留待读者欣赏,自加区别。

八、丹法用词,异名甚多,如元神一词,其代号有离卦、火、木、龙、汞等;元精一词,其代号有坎卦、水、金、铅、虎等。因先生用词不一,解释也未加统一,读者参照体会可也。

九、船山一生,与梦有不解之缘,避难岳阴,营“续梦庵”;隐居湘西草堂,著《噩梦》,其作品言梦托梦者,比比皆是,即本篇《愚鼓乐》,前词为梦授,后词为释梦,盖先生生涯,皆在动荡年代,如梦境中度过也。名为梦,实为醒也。先生七十一岁时,刘思肯为写小照,“虽不尽肖”,先生仍题《鹧鸪天》以志之云:“把镜相看认不来,问人云此是姜斋。龟于朽后随人卜,梦未圆时莫浪猜。谁笔仗,此形骸,闲愁输汝两眉开。铅华未落君还在,我自从天乞活埋。”此夫子自道也。学人识浅,于“梦未圆时”对先生之“梦授”作了“浪猜”,是耶非耶,请读者评论。

十、本篇注释，按内容分解题、训序、注、释等项，各有侧重。为使一般读者了解丹法知识，注释偏详，通俗解释较多，前后说明，难免重复，望读者谅解。本篇释义，以道言道，就丹法而述丹法，旨在使读者初步了解作品原义。在弄清原作基础上继续钻研，对《愚鼓词》重新予以解释，则当俟诸来日，愿与读者共勉。

## 愚鼓词注释

(夕堂戏墨卷八)

### 前愚鼓乐

梦授鹓鸪天词十首

无师之师，其唯梦乎？无梦而梦，非师而谁任为师？梦之明日，中湘笃生翁投余诗云：“三一从兹守，策名玉洞仙。”不期而与梦应。然则梦果余师也。抑余欠人间唯一字，疑与梦相筵楹。虽然，梦授余多矣。从来只有活人死，已死谁为受死身？缘未就，功不我报，未能为郭景纯、颜清臣耳，奚守尸之足诮！

#### 解题

“愚鼓”系“渔鼓”之谐声。渔鼓有二义：一指乐器，二为“道情”之别称。《愚鼓词》也就是“晓风残月，一板一槌”而唱的道情，乃曲艺的一个类别。此种“道情”歌唱文学起源很早，据《唐书·礼乐志》，唐高宗曾令乐工制作道家歌调。而在民间传播者，则有蓝采和《踏踏歌》、吕洞宾《渔家傲》等。唐代《九真》、《承天》等道曲，以道教故事为题材，宣扬道义。南宋始用渔鼓与简板为伴奏乐器，因此亦名“渔鼓”。元人杂剧《岳阳楼》、《竹叶舟》等剧均穿插演唱。明清以来流传甚

广,题材亦有所扩大,在各地同民间歌谣相结合而发展成许多曲艺。有的称“道情”,如“陕北道情”、“义乌道情”等;有的称“渔鼓”,如“湖北渔鼓”等;在四川则称“竹琴”。其共同特点是以唱为主,以说为辅,也有只唱不说者。清徐大椿、郑板桥等还采用道情形式写了不少作品,如郑板桥之“老渔翁一钓竿”,即通用的道情词调。元末明初,张三丰之《四时道情》、《五更道情》、《无根树》等,发挥丹道修养之说,为一般道流所爱好传诵。因“道情”来源于道士宣传道家故事,道士戴黄冠,故亦称“黄冠词”。并无定拍,可用词拍,亦可创作。

《愚鼓词》系船山戏墨<sup>①</sup>,仿道情而作。称“愚鼓”者,盖作者尊德性,道学问,纯为儒家正统,继张子之绝学者也,其于佛道,多所呵辟;侈谈<sup>②</sup>金丹,与平生不称,而又思出世入道,所以有所隐晦也。其称愚者,藉以谐声,抑自谦也。作者《遣兴诗》有云:“珍重智灯逢室暗,凄凉愚鼓背人敲。”即言国破遗臣,藉以自遣而已。此就戏墨而言也。虽云戏墨,然亦实言。观船山先生《楚辞通释》,其叙屈子《离骚经》、《远游》之所作曰:“从俗求容,既义所不可;求贤自辅,而君德已非,风俗尽变。若委质他国,又心之所不忍为。惟退而闲居,忘忧养性,以自贵其生。审彼二术,唯此差堪自慰……抑《远游》一篇所由作也。”(《楚辞通释·离骚经》。以下凡引用此书,只列篇名,书名略去)盖“君心已离,不可复合,则尊生自爱,疏远而忘宠辱,修黄老之术,从巫咸<sup>③</sup>之诏,所谓爱身以全道

① 戏墨:戏笔。随兴戏作的诗文。

② 侈谈:大谈;纵论。

③ 巫咸:古代传说人名,殷中宗的贤臣。相传他发明鼓,用筮占卜的创始人,又为占星家。

也”。“若奏九歌，舞萧韶，终天年以欣适，则内不丧己，外不徇物，忧危不动其心，而无亏于素节，是巫咸所告，为退而自全之道”（同上）。其叙屈子游仙之志曰：“游仙之志，乃遭世不造<sup>①</sup>，孤清无侣，幽忧有怀，思所寄托而寓意也。”（《远游》）船山先生宗法屈原，其叙《离骚经》、《远游》之旨，正其所以自叙也。故《愚鼓词》乃“愚古乐”，亦先生之寓言，藉金丹之语，阐养生之术，寓家国之思，抒忠烈之怀耳。

### 训序

《前愚鼓乐》梦授小序，说明作者写《愚鼓词》之缘由与心意。道家讲金丹术功，最重师传口授。船山先生修炼丹法，自有师授，其详已不可考。然与之究论养生之学者，本文所说笃生翁及药地大师皆是。虽有师授，然先生博大精深，自非时师所能范围。盖先生融贯玄宗，直接师承《离骚经》、《远游》，独有心得，别具只眼。然年代久远，不得不借梦托意寓言。故曰：“无师之师，其唯梦乎？无梦而梦，非师而谁任为师？”因标名梦授。

船山先生在宇宙观、本体论上，完全站在儒家正统立场，故终生辟佛老。然非一般辟之，乃采用哲学上之扬弃工夫，于二氏之是处，亦适当吸取，是以于佛而撰《相宗络索》，于道而有《愚鼓词》之作。于养生之学，金丹之术，溯其渊源，求其正理，先生认为出自《离骚经》、《远游》。其言曰：“王乔<sup>②</sup>，或曰周灵王太子晋，未详是否，要古之学仙者也。仙术不一，其最近理者，为炼性保命。王乔之术出于此。”（《远游》）又曰：

① 不造：不幸。

② 王乔：相传为周灵王的太子、王氏始祖。修炼成仙，驾鹤升天。

《远游》“所述游仙之说，已尽学玄者之奥，后世魏伯阳、张平叔所隐秘密传，以诧妙解者，皆已宣泄无余。盖自彭、聃之术兴，习为惝恍<sup>①</sup>之寓言，大率类此。要在求之神意精气之微，而非服食、烧炼、祷祀及素女淫秽之邪说可乱。故以魏、张之说释之，无不吻合。”（同上）又曰：“此篇（《远游》）之旨，融贯玄宗。魏伯阳以下诸人之说，皆本于此。迹其所由来，盖王乔之遗教乎？”（同上）由此可见：（一）船山认为炼性保命之仙术为最近理者，王乔之术，即道家金丹之术原出于《离骚经》、《远游》。（二）《远游》“所赋，与《骚经》卒章<sup>②</sup>之旨略同”。《离骚》卒章所言“皆养生之旨，与《远游》相出入”。所述游仙之说，即养生之说，非服食、烧炼、祷祀及素女淫秽一类邪说。（三）《离骚经》、《远游》之旨，融贯玄宗，后来道家魏、张所传金丹要旨，皆本于此。（四）“养性立命之旨，非秦皇、汉武所得有事”（《离骚经》），“则远游之旨，固贞士<sup>③</sup>所尝问津”。（同上）

考诸道教历史，道教是在中国古代社会宗教信仰基础上发展起来的一种宗教，具有我国历史性和民族性的特点，特别是具有汉民族思想和信仰的特点。它起源于殷周时代之巫祝祭祀鬼神、战国秦汉时代之方仙道与黄老道。在其形成和发展过程中，吸收儒家、道家、阴阳五行家之说，融鬼神崇拜、神仙方术与古代哲学思想于一炉，构成内容庞杂的道教神学。《楚辞》中所反映的古代南方哲学思想，与道教有一定

① 惝恍：模糊不清。

② 卒章：诗、词、文章结尾的段落。

③ 贞士：志节坚定、操守方正之士。



渊源关系。仙术亦名道术，源出《庄子·天下篇》，与“方术”、“方技”等为同义语。道教所从事和宣扬之道术甚多，惟魏伯阳一系内丹道功之术“为最近理者”。船山谓出于《离骚经》、《远游》，信而有征，“拣旁门而专求王乔之妙旨”，亦正船山师承梦授之所由来也。所以，船山先生对魏伯阳一系养生之说、金丹之术，是肯定而不是否定的；是师承而不是排斥的。

船山梦授金丹功法，谁为授者，上文已经说明。师屈原而自授，法《离骚经》、《远游》而托意寓言也。究托何意，寓何言，小序说得明白。小序谓梦之明日，中湘笃生翁投先生诗，不期而与先生梦境相应，梦意结合。中湘笃生翁，指湘潭刘培泰，字笃生，号朴庵居士；崇祯三年（1630）举人；明亡以后，语不及时政；顺治中曾与修《湘潭县志》，和郭金台、王岱等友善；好养生家言，从南岳道士李常庚游，若有所得，著有《琴心堂集》，佚不传。因其年辈长于船山，故船山尊称为笃生翁。据罗正钧《船山师友记》云：“先生时亦旁及养生家言，外间所与究论者，药地大师外，则笃生翁。”笃生投诗云：“三一从兹守，策名玉洞仙。”按：三一，道教名词。《玄门大论三一诀》引孟法师云：“今三一者，神、气、精；希、微、夷；虚、无、空。”又引《释名》云：“希，疏也；微，细也；夷，平也。夷即是精，希即是神，微即是气。”并称：“用则分三，本则常一。”并分别列举洞真、洞玄、洞神、皇人、太清、太平、太玄、正一、自然等九经对三一之解说。除上说外，别有称三神、三光、三色及身中三宫神名者。诸说均为修炼方术者所依据。故《三一九宫法》云：“夫三一者，乃一身之灵宗，百神之命根。”此处三一，类同上解，三指精、气、神，一指三归一；一即丹田，守中抱一也。一亦称为丹。盖丹为精、气、神三者凝炼而成，用则为三，合则

成一，即炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚三步功法也。亦称“三一诀”。“三一”与“三五一”相通。船山自解“三五一”曰：“东魂、西魄、南神、北气、中央意，皆合先天气以存。合同而致一，则与太和长久之德合，所谓三五一也。”（《远游》）对于“一”，船山尚有别解，其《祝钦翁唐世社兄六秩寿言》曰：“永年<sup>①</sup>之道，一言而括矣。一者何也？一也。故为养生之言者，甚似乎君子也。其侈而之于缥缈之神山同，勾漏<sup>②</sup>之灵药，蔓也。其析而之于子夜之天回，卯酉之月仲，曲也。乃其甚似乎君子之言者，曰三五一，一言而括矣。龙与虎一，其体用之谓尔。铅与汞一，其性情之谓尔。四者与戊土一，其身心之谓尔。君子言固曰：言与行一也，行与心一也，初与后一也。故君子之尤重乎得见有恒者也。《易》曰：恒久而不已；日月得天而能久照，四时变化而能久成。于戏<sup>③</sup>！永年之道，至此而奚余哉！”船山永年之说以一括，养生之道以一通，所谓君子之道恒于守，贞夫一者也。故笃生翁之诗，契合船山梦授丹法之旨，不期而与梦应也。

小序谓：“余欠人间唯一字。”一字即“死”也。此一者，殉国一事也：先生胜国遗民，隐居湘西草堂，恢复无望，著书山林，夙志未成，忠贞孤愤，念念不忘以死报国。先生自叙其处境曰：“有明王夫之，生于屈子之乡，而遘闵戢志，有过于屈者。”（《姜斋文集·九昭序》）“决志一死，无所复待，遗此孤忠，长依君侧，君虽莫我能知，而矢志于泉壤<sup>④</sup>者固然，此屈子

① 永年：长寿。长久。

② 勾漏：山名。为道家所传三十六洞天之一。

③ 于戏：感叹词。

④ 泉壤：犹泉下，地下。指墓穴。

之所以为屈子也与。”(同上,《九昭》结语)先生写屈子,正夫子自道也。此类自表心迹之言,其诗文中比比皆是。吴三桂即位,命人迫先生写“劝进表”<sup>①</sup>,先生答以大明遗臣,惟欠一死,现已年老,何必用此不祥之人。《续哀雨诗四首》有云:“天吝孤臣唯一死,久拼病骨付三尸”,均此意也。

欠死而梦授养生,故小序谓:“疑与梦相荏楹”。荏,小草而细直;楹,大木而巨干。盖言殉国乃君子大事,如巨木之重,而金丹养生乃个人小事,如细草之轻,轻重之间不相侔<sup>②</sup>而矛盾,故疑之也。小序进一步展开疑问:“从来只有活人死,已死谁为受死身?”因先生居石船山,无论晴雨,必持伞遮天,着屐履地,盖不欲顶清朝之天,履清朝之地,持华夷之辨,贞报国之忠,生而无趣,等于活埋。故其草堂门联曰:“六经责我开生面,七尺从天乞活埋。”自题画像亦云:“我自从天乞活埋。”此种行动,即活埋之代换方法,活埋于六经之中也。何以不死?六经责我另开生面,以余生贡献学术,为继承张子之绝学也。“开生面”可作“新的发挥”解,也可作“苟活有待”解,其不死者为此也。丹经云:“心死神活。”本人心已出世,身活人间,即活人死也。心死而谈金丹,炼长生,亦极无聊,“谁为受死身?”“谁”者,自疑而自笑也。此在梦境中自嘲,自表心境耳。《遣兴诗》云:“出缙入素人惊犬,洗髓伐毛我丧吾。”均自喻也。“我丧吾”,即爱死身也。以心已死之人,再炼长生尸解,受此再解脱肉体之过程,亦极矛盾之事也。

① 劝进表:在封建社会,有想称帝者,下属便有上表章劝登帝位。

② 侔:相等;齐。

何以解决此一矛盾？小序曰：“缘未就，功不我报，未能为郭景纯、颜清臣耳！”心死而犹养生者，缘未就，功不我报，对国事犹有所待也。不过欠一死字，未能为郭景纯、颜清臣以身殉国也。郭景纯即东晋诗人和训诂学家郭璞，博学多才，集《尔雅》学之大成，精天文、卜筮之术，擅长诗赋，所著《游仙诗》等，真实表达其忧生避祸、学仙全道之心情。璞不从王敦谋反，为敦杀害。颜清臣即唐大书法家颜真卿，平安史之乱有功，后李希烈叛乱，被派前往劝谕，被缢死。船山举郭、颜二人为例，说明报国之事大，养生之事小，所以养生者，乃有所待而报国也。船山自谓遭闵戢志，甚于屈原。试看先生剖析屈原养生报国之心情，则知先生心死而炼长生之故也。其言曰：“游仙之志，乃遭世不造，孤清无侣，幽忧有怀，思所寄托而寓意也。”（《远游》）“志欲游仙，以蝉蜕污浊之世，而白日不留，春秋代谢，玩日愒岁，恐终不能成而已衰老，故亟闻道于知者，而古人已邈，无从取法……所取程者，唯王乔之明训。”（同上）“得修性养命之术，与天为徒，精光内彻，可以忘物忘己矣。乃倏尔一念，不忘君国之情。欲禁抑而不能，则生非可乐，和不可久，魂离魄惨，若仆悲马怀，而远游之志顿息。盖其忠爱之性，植根深固，超然于生死之外，虽复百计捐忘，而终不能遏……抑考郭景纯不屈于王敦，颜清臣不容于卢杞，皆尝学仙以求远于险阻，而其究皆以身殉白刃。则远游之旨，固贞士所尝问津。”（《离骚经》）此段实为小序最好注脚。“屈子厌秽浊之世，不足有为，故为不得已之极思，怀仙自适”。（《远游》）“自非当屈子之时，抱屈子之心，有君

父之隐悲，知求生之非据<sup>①</sup>者，不足以知其死而不亡之深念”。（《九章》）

综上所述，可见船山完整之生死观，系养生以报国，超生死而合道也。为了报国，生死一之，生死以之。在生活中了生死，在了生死中生活。心死而神活，生死而如一。如此，奚守尸之足诮<sup>②</sup>？谈金丹，论养生，“梦授余多矣”，又何疑难之有？可见船山对内丹丹法之态度，实继承屈原以来逆修成丹之信仰，充满道家扭转天地、支配自然之积极精神。其内丹思想并非逃避现实，而是重视现实，思跳出现实而就肉体炼养，最后进入更高理想境界，以求出世入世如一也。

### 其 一

耳根<sup>①</sup>一句也支离<sup>②</sup>，眼上分明两道眉。欲贮金膏<sup>③</sup>须玉合<sup>④</sup>，莫将玉屑<sup>⑤</sup>补金卮<sup>⑥</sup>。

天在我，我凭谁？彻骨<sup>⑦</sup>相思<sup>⑧</sup>彻骨知。从来本是同心客<sup>⑨</sup>，那向春风诉别离。

### 注

①耳根、眼上：张伯端《悟真外篇·金丹四百字并序》：炼丹者必“含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气”。《姜斋诗话》引章旷诗曰：“灭绝耳根犹有恨，破除心事倍多情。”《自题小像》云：“闲愁输汝两眉开。”

②支离：残缺不全。《庄子·人间世》：“夫支离其形者，

① 非据：非分占据位置。

② 诮：讥讽。

犹足以养其生，终期天年，又况支离其德者乎？”

③金膏：膏指丹药，金膏即金丹。

④玉合：指玉鼎，即人身。

⑤玉屑：指玉液。

⑥金卮：卮为盛酒之器，又为漏酒之具。金卮喻有漏之身。

⑦彻骨：透骨。《遣兴诗》曰：“锋端有蜜也争甜，淡菜生忘彻骨盐。”此处乃气通上下之喻，指气贯通全身，通透三关八脉，彻头彻尾，以至于骨髓。

⑧相思：指坎离未合，水火未济，必须用真意引之。

⑨同心客：坎离中爻，一阴一阳，均由乾变，以离补坎，以坎填离，即成纯乾。本来皆乾，故谓同心客。

### 释

船山先生梦授金丹歌旨，乃阐述道家内丹丹法。丹法兼有丹道（包括内丹思想，道家生命哲学、生理学、养生学等）、丹法（包括内丹方法、道家医学、病理学、炼丹术等）二义。前者为养生之道，后者为炼丹之术。内丹丹法，既采生命之秘奥，亦研究生命之物质与机能，穷钻生命元素（精、气、神）何以朽败，何以新生，充分体现道教逆转天地、支配自然之主观能动精神。道教以为这是其最精华部分。

医与道通，故内丹术语有借用中医名词者，但实质大有区别，故丹经用词必冠以“先天”、“后天”、“元”、“真”等定语，以示其不同用途。盖医家所言，多为“顺之成人”、“顺者成人”之理，而道家所言，则为“逆之结丹”、“逆者成仙”之事。

内丹丹法，简言之，即形神俱炼，性命双修。刘一明《大

丹直指》曰：“金丹之理，在一性命而已。”性命之说，三教各有不同发挥。儒曰存心养性，曰执中，曰一贯；释曰明心见性，曰空中，曰归一；而道则曰修心炼性或修性炼命，曰守中，曰抱一。道教各派，其释性命，也各有侧重。即钟吕金丹派，北宗以修性为主，南宗以修命为先。虽方法修持不同，步骤先后有异，然融通圭旨，无不主张性命双修，形神俱炼。何谓之性？元始真如，一神明了是也；何谓之命？先天至精，一炁氤氲是也。性者万物之源，命者己所自主。在天谓之命，在人谓之性。有性便有命，有命便有性。性无命不立，命无性不存。性非命不彰，命非性弗灵。性，命所主也；命，性所乘也。盖道器相乘，有无相因，虚实相生，性命原本浑然合一。故性即神也，命则精与气也。性则无极，命则太极也。是以性命必须双修。以上所言，乃道家通论，说明人之性命对立统一辩证之理。刘一明《悟真直指》释内丹之道曰：“此性命之道，即造化之道，生生不息之道也。然此（指张伯端《悟真篇》绝句：“道自虚无生一炁，又从一炁产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物昌。”）皆顺行造化之道，修道者知此顺行造化，逆而修之，则归三为二，归二为一，归一于虚无矣。”所谓生生不息之道，即生命之本原。逆行即须扭转常人生老病死之行，使其永葆青春，重返虚无，始得长生。故必性命合炼，使生命元素之精气神重新组合凝结，即复归于道。通言之，性即理性，指人之精神；命即生命，指人之肉体。修性即修心，修命即求术。白玉蟾谓：“神即性也，炁即命也。”即指炼心神为性，炼精气为命。盖内丹虽分精气神三要素，实则归为元神元炁两大种。一般谓修性为修心炼性，在元神上下工夫，为第一种；修命为水底求玄，在元炁上下工夫，为第二种。而

共同目的则求脱胎换骨，再造生命活力，使精神变化与肉体变化合凝，作为结丹之基。性功无为，命功有为，目的则一。所以南宗谓丹法起手工夫为命功，谓了手功夫为性功。

炼丹首要物质基础。内丹物质基础，道家称之为药。药之构成成分，即精、气、神三要素。道家谓精、气、神为内三宝，以耳、目、口为外三宝。修炼内丹，入手之前，需打好基础，谓之筑基。筑基标准，即外三宝要闭，内三宝要全。常人精、气、神三宝均已亏损，病者更为不足，必须祛病补亏，达到精、气、神三全，方能研炼丹道。所谓三全，即精全、气全、神全，其表现是：“精满不思欲，气满不思食，神满不思睡。炼时可从眼睛、牙齿、声音判其进益程度，即口诀所称：“神足现于目光，气足现于声音，精足现于牙齿。”此外，丹田紧满如石，步履轻柔如飞。每当开始行动，则药源活泼，天机畅旺，水质清真。如此三全，则生命力达到旺盛之地。此亦不过初炼，奠定基地而已。吕洞宾云：“大丹不漏要三全，苦行难成恨恶缘。”即指此入门功夫。

作者代师拟言，通观常人，抑亦自谓，尔欲修道炼丹乎？请汝自我体检。耳根，耳也；一句，口也；眼上，目也；两道眉，眉也。均精气神消耗之所，人身有漏之洞也。结果如何？精疲、气竭、神伤，支离破碎，残缺不全，故曰：“耳根一句也支离，眼上分明两道眉。”此种状况，不能炼丹。

如之何而后可？梦授自告曰：“欲贮金膏须玉合，莫将玉屑补金卮。”想得金丹，须在人身玉鼎中修炼，外封三宝，内养三全，以补有漏之身。丹法有金液炼形，玉液炼己之说。意谓修道者，性命兼修，形神俱妙者也。金液炼形者，了命之谓也，系说肉体修炼；玉液炼己者，了性之谓也，系说精神修炼。



何谓玉液？玉者，温润贞纯之喻；金者，坚固不坏之称。夫炼性者，损之又损，克去己私，务使温润贞纯，与玉比德，则己之内炼熟矣。内炼即熟，然后可以临火炉采药，而行一时半刻之功。及夫时至机动，则取坎填离，采铅伏汞，而坎中一画之阳，乃先天之乾金也，谓之金液，以之炼形，则体纯阳，而形体为之永固，一如金之坚刚而不坏矣。故曰金炼玉炼，性命兼修，而神形俱妙者也。玉炼则无为之道，金炼则有为之术也。自无为而有为，有为之后而复返于无为，则性命之理得，而圣修之能事毕矣。然常人已漏之身，犹如金卮，金漏应以金补；玉屑，玉液也，未能补漏，因性命未通，非同类也。《悟真篇》曰：“竹破还须竹补宜，抱鸡当用卵为之。万般非类徒劳力，争似真铅合圣机。”《参同契·三相篇》曰：“同类易施工兮，非种难为巧。”均系说明同类相补，即以精补精，以气补气，以金补金，而不能用玉屑也。

丹法初步，首先要通人身任督二脉，此为筑基工夫之第一步。督脉由虚危穴（会阴）起，升三关，升泥丸，沿脊椎上行，此线路术语曰“银河”，以意引导丹药沿此此径路逆行曰“河车”，比喻载药上行之车。此一术语因炼丹阶段不同名称也不一样。在筑基阶段谓之“通任督”，或“通三关”，仅为气之运转，从尾闾起，后升前降，只一气循环而已。此种内气循环系为炼丹开路，仅神息相依，反复运转。气功家称此为“小周天”。丹法用语则与此不同。丹法必运药上行泥丸，去矿留金，下降丹田封固，方谓小周天。无药则俗称“转轱辘”。待三全以后，进入炼丹阶段，始称为“转河车”，亦称水火双行、搬精补脑、进火退符、阴升阳降、朝屯暮蒙等，丹诀总名之曰小周天。至炼炁化神阶段，则名曰大周天，不称河车。因

重点在中下丹田升降运转,不再循环行河车之路。调补先天,筑基三全,首要通任督,使周身气血流通,贯穿上下,通透三关八脉,彻头彻尾以至骨髓,此之谓彻骨。道书谓“当使气冲关节透,自然精满谷神存”,即指此也。故曰:“彻骨相思彻骨知。”

元炁为铅,元精为汞,元神者为性,精气之主也。精藏于离,心中之真液也;炁藏于坎,肾间之真炁也;神通于无极,父母未生以前之灵真也。真者,对凡而言。真则无形而凡则有象。真指先天,凡指后天。盖乾坤交而坎离之体成象。乾坤交则混沌之体已破,故后天卦位,退乾坤于至尊无用之地,而以坎离代之,则后天之用行矣。离为日,照耀于南;坎为月,照临于北。日月交而万物生焉。虽曰后天之用,其实则先天之体为之。故坎之真炁,化而为铅,即天一所生之水也。离之真精化为汞,即地二所生之火也。铅汞水火皆人间有名有象之物,谓之真铅真汞,则不可名不可象也。故不得不假有名有象之物以拟之,而加之曰真。实则阴精阳气而已。前引《悟真篇》所谓天地合,即指水火交,亦即坎离合。因《河图》谓天一生水,水为精之代号;地二生火,火为神之代号。水火交,坎离合,即精神凝结,人体生命元素得以代谢新生,可从后天之凡返回先天之真。其交合也,则相爱相恋,如夫妻母子之不能离;其未交合也,则长相思而诉别离。坎离从乾坤变化而来,以离补坎,以坎填离,复成纯乾,说明人之后天皆先天所变,后天之精气神与先天之元精元炁元神,本来是三位一体之主,皆先天一炁所化。体原是一,用化为三,仍是同体联心之客。能用后天以补先天,则主客相逢,元神之主与精气相合,体用一如,归根复命,又何以向先天一炁之春风诉

其别离耶！故曰：“从来本是同心客，那向春风诉别离。”

“天在我，我凭谁？”此二句为梦授歌旨之基本指导思想，亦全部梦授之纲领，充分体现道家扭转乾坤、支配自然之积极精神，亦显示船山先生继承道家逆修成丹之学说，发展人定胜天思想之崇高境界。通常之人，听天由命，姑无论矣；即使圣贤英雄，人定胜天，亦不过在事业上顺天而制之，掌握自然规律，顺应自然法则；而修道炼丹者，则在生命本体上，逆天而行之。丹之未成也，犹不能自我掌握性命，所谓“大药修之有易难，也知由我不由天”（《悟真篇》）；及其已成也，则“一粒灵丹吞入腹，始信我命不由天”（同上）。故曰：“天在我。”天在我者，自我掌握性命也，自我支配自然也。“我凭谁？”凭梦授歌旨修炼内丹以自了生死，君相既知性，又可以造命也。

以上第一首，总说内丹丹法。指明学人必须闭外三宝，筑内三全，补已漏之身，复先天之炁，以自我了性了命，凭丹法以掌握自我之天。

## 其 二

无端凌蔑七般阴①，惭愧仙师煞用心。即此犀纹原孕月②，但除龙耳不闻琴。

疑色相，辨浮沉③，谁向尘沙觅宝簪④？银铅砂汞⑤无根蒂，总是黄婆⑥一寸金。

## 注

①七般阴：宋白玉蟾诗：“涕唾精津气血液，七般物质总属阴。若将此物为丹质，怎得飞升上玉京。”七般阴，道教谓炼内丹的七种阴物，不能作为物质基础，只可作为辅助之用。

玉京：泥丸宫。

②犀纹孕月、龙耳闻琴：《慧命经》：“不觉犀牛法海中。”犀牛，指元精生处。“即此”，指尾闾，阴蹻穴，可以采药之处。《悟真篇》：“鼓琴招风饮刀圭。”琴为有音之物，鼓之则和。孕月，蟾光也，药之代号，即《悟真篇》“八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时”，喻药产神和之景。龙耳，聋也。除聋耳不闻内景之音，喻药产神知也。

③色相、浮沉：色相，炼丹的外部境界。浮沉：内景也。汞性轻而上浮，铅性凝而下沉，调和交会，使其逆行，始能成丹。崔希范《入药镜》“识浮沉，明主客，要聚会，莫间隔”，《广遣兴》“难禁玩月到灵犀”，亦此隐语。吕纯阳《百字碑》：“坐听无弦曲，明通造化机。”无弦曲即内景之音。《广遣兴》“灵犀”不解为心，与犀纹同义。

④尘沙、宝簪：尘沙，土也；金簪，金也。土生金，但金生水中，所谓母隐子胎，不从土中寻觅也。

⑤铅：指精。银铅：先天精，元精。汞：先天之神。砂汞，有质之汞，即识神。

⑥黄婆，指意识。银铅砂汞结不成丹，以黄婆之意土调和之，使其成丹。

## 释

丹法分筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚（有称炼神合道）四段，亦有加炼道成圣一段而为五段者。炼道成圣一般已包含于炼神还虚之中，故通常只讲四段。筑基为入手功夫，三化为炼丹功夫。丹经称筑基部分为道术，称炼丹部分为仙术。

丹药组成，乃精气神。《玉皇心印妙经》曰：“上药三品，神与气精，恍恍惚惚，杳杳冥冥。”白玉蟾曰：“其精不是交感精，乃是玉皇口中涎；其气即非呼吸气，乃知却是太素烟；其神即非思虑神，可与元始相比肩。”闵一得注曰：“是所谓元精、元炁、元神也。”道经所谓“元”，即元始之意。炁与气不同，炁为先天，气为后天；精气互化为炁，调息曰气。刘一明曰：“精气神而曰元，是本来之物。人未有此身，先有此物，既有此物，而后无形生形，无质生质，虽名为三，其实是一。一者混元之义，三者分灵之谓。一是体，三是用。盖纯而不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动为神。三而一，一而三。所谓上药三品者，用也；所谓具足圆成者，体也。”《悟真篇》曰：“咽津纳气是人行，有药方能造化生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。”因咽津纳气七般物，乃后天滓质，并非生命精微，故不能用以炼丹也。后天之用行，则精气与神皆随用显发而落于后天，而先天日就（日渐）萧索以致不足以为一身之主，至于老病死苦者，后天之用竭而先天亦不存矣。

后天之精气神，三者互相为用，缺一不可。但三者之次序、作用各不相同。白玉蟾曰：“神是主，精、气是客。万神一神也，万气一气也，以一而生万，摄万而归一，皆生我之神也。”全部丹法，皆以神驭气，以神炼精，始终不离神字。故道经谓神为主宰，气为动力，精为基础。

后天之精气神虽不能直接用来炼丹，但含有先天本来种子，即藏有元精元炁元神之种子。后天之杂质经过炼化，可以调补先天，以至返回先天。故《悟真篇》又曰：“人人本有长生药，自是迷徒枉摆抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。井蛙应谓无龙窟，篱鷁安知有凤巢。丹熟自然金满屋，何须

寻草学烧茅？”即言人人自身本有丹药，可惜不明，自我抛弃。七般阴物是炼丹药的药料，不可忽视，不可糟踏；无端凌蔑，自我暴弃，则无料何以炼药，无药何以炼丹。仙师教人，重视七般阴物，即以此七般阴物作为药料。盖先天生命力来源于后天生活力之炼化也。船山先生慨叹世人不知自身为宝，自己有时也难免此病，故曰“无端凌蔑七般阴，惭愧仙师煞用心”也。或谓此二句是船山对笃生翁教谢不敏之表示，值得商榷。

内丹的物质基础，道经称为“药”，即筑基阶段中已经补足的精气神，也叫三全。丹法所称之“药”，因应用阶段不同分为三种，即外药、内药、大药。此种区分实乃精气神合凝之进度和过程。三全之后，进入炼精化炁初级运炼时，称“外药”；初级运炼完成时，称“内药”；内外药合凝后进入炼炁化神阶段，称为“大药”。大药经过“入环”大关后，称为“道胎”，亦称“婴儿”。

道术、仙术之区别，在于任督两脉周天运转时是否有药。筑基时只有气之运转，无药运行，是道术；有药生并采药运转，即进入炼精化炁阶段，为仙术。

药之成就过程，有二生二采，二生即外药生，内药生；二采即采外药，采内药。所不同者，外药生而后采，内药采而后生。

药之来源，即本身后天之精气神；而产药之处，端在尾闾阴蹻穴。词中说“即此”，即指阴蹻穴，乃可采药之处。“即此犀纹原孕月”，意谓药生神和之景。“但除聋耳不闻琴”，意谓除聋耳不闻内景之音外，皆能药产神知。

炼丹要注意识别外景，分辨内景，特别是内景，要知汞

浮、铅沉之性，不是从土中找金，故曰：“疑色相，辨浮沉，谁向尘沙觅宝簪。”

银铅为元精代号，砂汞为识神别称。以识神炼元精，采不成药，结不成丹，犹如无根之蒂。黄婆譬喻意土，以意土为媒介，调合铅汞，方能结合成丹。丹法最重意土，真意的作用是贯于丹经全部，金木水火，都藉真意完成。《悟真篇》云：“四象五行全藉土。”即指意土调和金木水火四气，所为一家，即是金丹。虽然真意在丹法凝炼的各个阶段中，各有不同的作用，但总离不开意土，故曰“总是黄婆一寸金”。有谓“银铅砂汞无根蒂，总是黄婆一寸金”乃船山自谓无修道条件，辜负笃生翁的好意，似不确。

此第二首示药之来源。汉钟离云：“四大一身皆阴质，不知何处是阳精。”也同白玉蟾所谓七般阴一样。药在本身，不在别处，不要无端糟蹋。七般阴质虽不能成丹，但也有辅助作用，并升华为先天，先天的生命力还须从后天的生活力来提炼，由后天而返还先天。弄清药之来源，还要靠意土来炼。

### 其 三

聚顶朝元自不违①，除将踵息无真机②。更无铅处铅方活③，不受龙边龙自飞④。

烟旖旎，雪霏微，一丝半缕透寒辉⑤。真成枯骨生灵翅⑥，顽肉飞从月窟归⑦。

### 注

①聚顶朝元：丹经称周天行功为五气朝元。元者头顶也。五气皆聚于顶曰朝元。身不动则精固而水朝元，真性寂

则魂藏而木朝元，妄情忘则魄伏而金朝元，心不动则气固而火朝元，四大安则意定而土朝元。

②踵息：《庄子·大宗师》：“真人之息以踵，众人之息以喉。”《庄子集解》成玄英疏曰：“踵，足根也。真人心性和缓，智照凝寂，至于气息亦复徐迟。脚踵中来，明其深静也。”谓呼吸通于涌泉，遍体而深。

③无铅处：铅性下沉，即元精下行。肾以上无铅，今使其上升头顶，铅即去质留金，成为大药之主要构成要素。

④龙自飞：龙，火也，元神也。龙性上炎，即意动在大脑也，今使其下行，丹田本不受龙，而龙自随铅而入。

⑤烟、雪：火成为烟，水凝为雪，经踵息之后，均已升华为先天，而一丝半缕，生出光辉矣。寒辉，月光也。丹经以药为蟾光，透寒辉，为药生之象。

⑥枯骨生灵翅：丹经云：“人老原来有药医。”譬如枯骨重生，随神而上，指生命本源充足，还童有望。

⑦月窟：两眉之间。周天火候，由午头顶，至此下降。顽肉，指枯骨有灵翅而重活之象，成语所谓“生死人而肉白骨”也。“顽”字非贬义，可解为顽强，再生。

## 释

《前愚鼓乐》基本上讲的是内丹小周天功夫。丹经称周天行功为五气朝元。做好周天行功，五气自然朝元，故谓“聚顶朝元自不违”。

小周天功夫是在筑基“三全”之后，进入炼精化气阶段之事。炼精化气首要调息。丹经常将呼吸与息加以区别。呼吸是气功，是调气上的事，息是息道，是调息上的事。呼吸是



指呼气、吸气，一呼一吸，气之出入。息是指呼转而为吸，吸转而为呼，呼吸转折中间之一停。气功为息道之前行法。调气深入才能调息。《庄子·大宗师》提出“踵息”，《性命圭旨》加以发挥说：“一切常人呼吸皆随咽喉而下，至中脘而回，不能与祖气相连，如鱼饮水而口进腮出，即庄子所谓众人之息以喉是也。如是至人呼吸，则贯明堂而上，至夹脊而流入命门，得与祖气相连，如磁吸铁，而同类相亲，即庄子所谓真人之息以踵是也。踵者，真息深深之意。”所以真人之息以踵，乃先天炁即潜气之运行；众人之息以喉，乃后天气之呼吸。庄子虽分息为喉息、踵息，但丹经息字常常指内呼吸即潜气运行。若能以先天炁为主，起涌泉，上夹脊，冲泥丸，降丹田，与后天气配合，二气合一，吐纳深深，此即汉崔希范《入药镜》所云：“先天炁，后天气，得之者，常似醉。”此先天炁即气通八脉之气。

筑基之后，炼精化气，首在调息，息调而心安，心安而理得。进一步，心神一如，心息相依，达于忘我境地，然后静中生动，则外药自生。《悟真篇》卷一律诗第三十六：“漫守药炉看火候，但安神息任天然。”此指神息俱安后，方能炼药，而求得此种境界，非用踵息、胎息等功法不可。

“机”字为丹法专用术语。宋周敦颐释机字说：“动而未形在有无之间者曰机。”丹经指此为药生之时，也指火候之应用。《阴符经》曰：“心生于物，死于物，机在目。”盖心假目为用，以目观“机”，不为物所干扰，始得真机。因神藏于心，发于二目，神附于目而内视，得时而动，得机而采，不为外物所迷，元神自能专一，此乃“心目同用”功夫。得此功夫，又非用踵息功法不可，故云：“除将踵息无真机。”

无铅处，指肾以上无铅，周天功夫使元精上升头顶，去质留金，构成大药，故曰：“更无铅处铅方活。”

不受龙边，指丹田本不受龙。周天功夫使元神下行，则龙自随铅而入丹田，故曰：“不受龙边龙自飞。”

火成为烟，水凝为雪，经踵息之后，均已升华为先天，层层通关，一丝半缕，可以生药。（寒辉即药生之信号），故曰：“一丝半缕透寒辉。”

天根在会阴之际，属复卦。《参同契》曰：“朔旦为复，阳气始通。”指一阳生。周天火候，由亥丹田，至此上升。月窟在两眉之间，属姤卦，《参同契》曰：“姤始纪绪，履霜最先。”指一阴生。周天火候，由午头顶，至此下降。天根月窟一对，指周天火候升降循环。内气循环，要用眼内视，帮助导引。邵康节诗：“乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”因人体在卦象中，乾为顶，坤为腹。内气运行到头顶天风姤卦时守月窟穴（祖窍），运行到地雷复卦时守天根（尾闾），曰观、曰见，都指用目而言。心目同用，神气合一，上视月窟，下见天根，则内气循环，贯三关，注三田。周天火候，功夫到家，则枯骨重生灵翅，顽肉自然飞归。故曰：“真成枯骨生灵翅，顽肉飞从月窟归。”

此第三首讲周天火候运行，首要踵息，方得真机，始能带药上升泥丸，缓缓通关入穴，后天恢复先天，真正有望。

#### 其 四

竺土传来纆哩耶①，从他生出掌他家②。间催死虎擒飞将③，戏捉飞龙作死蛇。

真阍缓，试天斜④，移山破石透些些⑤。撒花枯木非奇

特，枯木元来也放花⑥。

### 注

①竺土、訖哩耶：竺土，指印度。訖哩耶，佛教名词，梵语音译，又译作阿赖耶，意译为藏识，有能藏、所藏、执藏三义，八识中第八识也。佛家唯识宗以此识为根本识，又名种子识，所谓“去后来先作主翁”者，即此识也。俗说灵魂，即是此识。

②他家：先天、元神是我家，后天、识神是他家。参阅《后愚鼓乐》第十五首注。

③死虎飞将：虎、铅，均元精之代号；龙、汞，均元神之代号。铅性下沉，死虎也；汞性上飞，飞将也。

④阐缓、夭斜：阐缓，舒缓之态。夭斜，歪倒之貌。均形容火候运用状态。

⑤移山破石：山、石即关窍。透些些：通过去一点点。人身一天地，周天功夫，气、药要通过许多关窍。督脉一路，三关阻滞，必须移山破石，打通许多关窍。通关不易，故有此喻。

⑥枯木元来也放花：张三丰《无根树》词：“无根树，花正微，树老重新作嫩枝。梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿。自古神仙栽接法，人老原来有药医。”谓丹法可以修整虚枯之体，返老还童，如枯木逢春，放花并不奇特。

### 释

佛家法相宗认为万法唯识，唯识所变。八识统于一识，即第八识阿赖耶识，故阿赖耶识为根本识。迷则为识，悟则

成智。迷则为八识，悟则八识转成四智。故第八识在迷境为染识，在悟境为净识。船山《相宗络索》讲“八识转四智次第”，说第八识转成大圆镜智后，“还与真如契合无二，名无垢识，一曰白净识。《解深密经》立为第九识，实即八识转后之异名尔。”说明未悟之第八识为染识，转后之第八识为白净识，实际都是一个阿赖耶识。与此相似，道家将神区别为元神、识神，元神为阳神，属先天；识神为阴神，属后天。元神、识神，本体也是一个，未成丹前，识神用事；成丹之后，则为元神；元神也由识神转炼而来。船山此处用阿赖耶识比喻识神。识神可转变为元神，犹如阿赖耶识可转成为白净识一样。印度佛教传来唯识学说，故曰：“竺土传来纆哩耶。”

先天、元神是我家，后天、识神为他家。第八识在未悟时如后天识神一样，是他家。前七识（眼、耳、鼻、舌、身、意、末那识）都受第八识支配，都是由第八识产生的。如同先天元神产生识神一样。“掌”字形容绝妙，意为掌握、支配。后天识神由先天元神产生之后，阳为阴陷，又支配后天识神，犹如阿赖耶识产生前七识，识未转智，阿赖耶识以染识熏藏掌握前七识，前七识也随之成为染识。故曰：“由他生出掌他家。”船山用唯识说比喻元神、识神，很有深义。因第七识为第六意识之根，而第八识又为第七识之根。意识在丹法上作用很大。如用之正，则调和坎离，媒介水火，可成为意土功能。净意可使垢识逐步转成净识；在丹法上，净意也可使识神逐步炼成元神。佛曰净意，道曰真意也。

铅性下沉，死虎也；汞性上飞，飞将也。真铅能制真汞，今以铅制汞，则水火相交，以意土为媒，使神、精互相制约，不致神飞走而铅顺行也。“间催”与“戏捉”，指炼功动作从容不

迫。阐缓、夭斜，皆舒缓之态。阐缓，指文火逆行功夫，崔希范《入药镜》所谓“缓缓施，轻轻举”也。夭斜，指自然放松功夫，所谓心意安定，任其天然也。火候过程，即炼丹以神为体，以意为用，掌握精气运行的紧急或缓慢。急行冲关之气叫武火，缓行升降之气曰文火。清朱元育《悟真篇阐幽》说，“火候之秘，只在真意，大约念不可起，念起则火燥；意不可散，意散则火冷，必须一念不起，一意不散，时其动静，察其寒温，此修持行火之候也。”说明掌握火候，全在真意导引。有真意导引，才能炼载金三车，河车运转，引药过三关，下三田，从颈椎——胸椎——腰椎，二十四个关节都通畅。

此第三首指真意作用，调和铅汞，贯通任督，导引河车运转，掌握火候急缓，使衰老病体，重获青春。

## 其 五

碧天西爽月如钩①，脉脉盈盈度翠楼②。风吹杨花穿绣幕③，春融桃浪送行舟④。

和水乳，醉双眸⑤，不风流处也风流。穿花蛱蝶无人见，只在初开蕊上头⑥。

### 注

①碧天西爽月如钩：西爽，初三日，月出庚，初弦之象也。微阳初生，得白虎西方之气，故曰西爽。《参同契》：“三日出为爽，震庚受西方。”注曰：“三日，傍晚纯黑之体，一点微阳下生，现蛾眉之光于西南庚方。是谓震纳庚也。”此指药生之时如初月也。

②翠楼：翠，东方青色。督脉在背，象属东方震卦。脉脉

盈盈度翠楼，指河车运药源源不断，轻轻而过督脉。

③风吹杨花穿绣幕：风，指气息；杨花白色，北方属水，喻精水；风吹杨花，即指精气运行。绣幕与帘帷同义，喻督脉的一小节，穿绣幕，即屏障穿度。全句是说精气在河车道上运转，穿过督脉重重关节。

④春融桃浪送行舟：春，东方青色，属木；桃，红色，南方，属火，炎上。春融桃浪，木火之象，喻神带精上升。行舟，火载金上升再下降也。

⑤和水乳，醉双眸：和水乳，指取坎填离，使元精与元气和合，似水乳交融。双眸：轻闭目而行功，阳气运行，外形如醉也。炼内丹，神寄于眸，眼神如剑。小周天功夫到一定火候，则双眸如醉，是真功夫。

⑥初开蕊上头：《参同契》：“初三月出庚，震受坤西方。”三日月于庚时生，位起震卦东方，而落于西方坤土。震，青龙之象；庚，西方白虎之炁，落于坤土，坤为腹，丹田也。初三眉月，以初开花蕊喻之，实际指药生火发。

## 释

农历初三，在西方天上出现一钩新月，两角上仰，属八卦中的震卦。丹经所谓“初三日，震出庚（西方），曲江岸上月华莹”，即“碧天西爽月如钩”之意。意谓丹功在至静之中，有一点阳光透露，用新月象征它。这一点阳光，是药也是火，火即是药。一阳现后，暖气旋生，即真正之火，此即丹经所说发火之炉——偃月炉，火候之火，即由此点燃。此在丹经中，谓之活子时；本首诗末句“只在初开蕊上头”，蕊指玉蕊，即偃月炉生产之元神，亦即火之异名，药生火动之时。炼精化炁，用活

子时，即药生之时用火炼。火在丹经中比喻元神，元神与精气结合，在任督二脉路径上运行——即河车运转，起了运转烹炼的作用，叫火候。“候”是阶段的意思，即运转外药时进退、缓急、升降等几个阶段。火候就是运炼功夫。运炼功夫最重要的是掌握活子时。

在炼丹中，筑基之后，第一步炼精化炁，即使精气合凝成炁，以神意运用，炁称为坎，神称为离，此即术语所称取坎填离，元精元气和合，如水乳交融，双眸如醉，气通、热通、药通、神通、前通、后通、一身通，不舒服也舒服，故曰：“不风流处也风流。”第二步炼炁化神，再使炁和神互化互凝，结为一体，此即术语：水火相交，氤氲一气。到了第三步，最高阶段，即是金丹。

此第五首讲明活子时。小周天功法，要掌握河车运转的火候，在药动火生即活子时做功夫。

## 其 六

方丈桃花日日新①，花开只是不逢春②。从来只有活人死，已死谁为受死身？③

冬已至，闭关津④，冻鱼水底自芳辰⑤。东风打破寒冰面，始识通身未损鳞。⑥

### 注

①方丈桃花日日新：方丈，心也；桃花红色，为离卦之象。离火指识神而言。识神，杂念也，变化不定，所以称之曰“日日新”。盖杂念屡起屡伏，妨碍收心功夫也。

②不逢春：春，东方木；木生火，先天火也。先天火为阳

神，而花不逢春，阴气弥漫，形容妄念之多也。

③从来只有活人死，已死谁为受死身：见小序注解。指炼神之际，必“心死神活”，心不死不能止念，神不活不能全神。丹经所谓炼养者，唯一神字。炼精化炁，三归二，存神也，必以神炼。炼炁化神，二归一，成阳神也。炼神返虚，使神圆明也。神活则形骸为虚矣。

④冬已至，闭关津：杂念之多，阴气之盛，如冬之至。闭关津，阳陷阴中，发射不出。

⑤冻鱼：鱼，水族也。《易·说卦》将龟蟹之属列入离卦。据此，鱼也可以广义喻为离火，指元神也。（邵康节将鱼类列入坎卦，无据；来瞿唐注《说卦》，补充鱼属巽卦，巽木也，木生火，《十三经注疏》第516页可作参考）元神是阳神，识神是阴神。鸢飞鱼跃，见《诗经·大雅》，神气活泼之象也。所以解此“冻鱼”为元神之阳，被识神之阴所抑，如冻鱼水底而潜伏待时也。

⑥寒冰：阴气也，指识神。东风：阳神也，所以寒冰遇之而解。《易·说卦》：“乾卦为冰。”但船山《周易内传》卷六下解释“说卦”云：“天下之情伪，皆卦象之所固有，不必拘于一定之说。故文王周公所取象者，如坤言马、言冰之类，又与此别。”则冰亦可解为坤卦，此处寒冰，指阳陷阴中，元神潜隐，暨乎澄心止念，杂念已消，元神重显，如鱼虽遭冷冻，并未损鳞。此言炼神之功并其过程也。

## 释

丹经以炼神为主，自筑基至还虚，都由神主宰。筑基阶段要神旺。炼精化炁，必以神炼，存神也。炼炁化神，成阳神



也。炼神还虚，使神圆明也。丹经所谓炼养者，唯一神字。一部丹法，可以“心死神话”四字概括。神而后仙，所以道教谓之“神仙”。心与神的关系是：心是最根本的，神是由心而生的。心的本体是无为的，不动的；动则叫做神。即寂然不动是心，感而遂通是神。张伯端在《青华秘文》中说：“盖心者，君之位也，以无为胜之，则其所以动者，元神之性耳；以有为胜之，则其所以动者，欲念之性耳。”就是说，神藏于心，动则为神，无为之动为元神，有为之动为识神。元神是阳神，识神是阴神。心神两个代号概念虽然相近，但主次不同。张伯端以心为君神为主，所以他说“心静则神全，神全则性现”。道教所称炼性，即是修心，炼命即是指精气神三宝合炼。按陈抟《无极图》所示，无极是心，阳动阴静是神，以土来攒簇五行是意。意者神之用。所谓真意，是意念，是思想活动，是由神发出的。其实，起思维作用的“心”是大脑，脑的机能是神，脑的思维即意。先天的大脑机能就是阳神，后天的大脑机能就是阴神。

丹法小周天功夫，在炼精化炁阶段，要三调——调息、调精、调神。调有二音二义：调和均匀，调节合适，读 tiáo；调动、调配，读 diào。丹经中这两个用法都常见。炼精化炁阶段的三调，是调和、调节的意思。三调在次序上虽分为三，实质上是一件事的三个方面，分论之为三，其目的则一。丹经中有“下手先凝神”的口诀。张伯端在《青华秘文》中解释说：“所谓凝神者，盖息念而返神于心，神融于精气也。”神与精气合一，即调神的结果。《悟真篇》说：“虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。”刘一明注解：“虚心者，虚人心修性之事；实腹者，实道心修命之事。”人心、道心，皆指炼识神即思虑神为元

神，亦即炼阴神为阳神的过程。凝神和识心，都是调法的运用。

常人识神用事，心欲静而欲念不止，攀缘不息，由甲而思乙，由乙而思丙，念念相续不断，故曰：“方丈桃花日日新。”欲念者，气质之所为也，其所以役神者，以外物诱之耳。欲念多，先天阳神不能用事，故曰：“花开只是不逢春。”如何办好？“从来只有活人死，已死谁为受死身”，心死神活可耳。虽“冬已至，闭关津”，阴气弥漫，阳陷阴中，元神为识神所役，但元神本体不变，“冻鱼水底自芳辰”，通过功法，调息收心，使神息相依，由调息到息调，由息调到净念，识神转化为元神，功夫到家，“东风打破寒冰面”，元神依然无恙，还我先天本来面目，“始识通身未损鳞”。

此第六首讲心死神活。周天功法要三调，关键在调神。收心净念，神息相依，使识神转为阳神，功夫方能成功。王船山《思问录》谓：“魂为神使，意因神发，魄待神动，志受神摄，故神为四者之津会也。”可为本词参证。

## 其 七

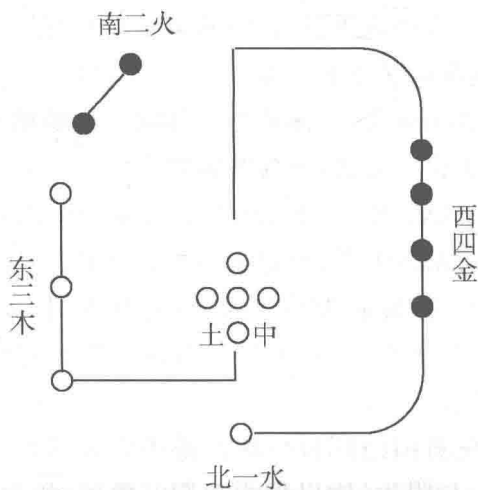
婴儿如雪浴兰汤①，收尽鸡雏一片黄②。谁向鸳衾寻午梦？已临明镜扫晨妆。③

活蟬蛸，死蜣螂④，霏微灵雨夹斜阳⑤。傍人莫笑偷闲客，斫柳摧花百倍忙。⑥

### 注

①婴儿如雪：雪，白色，先天药也。浴兰汤：药与坎水结合。

②收尽鸡雏一片黄：黄色，中央土之象。收尽，五行攒簇也。鸡雏，金木水火等四象，丹质也；用意土凝聚，所以说“收尽”。



《周子全书》三五妙合图

中央土，一片黄也。金木水火，同攒簇于土，此即丹母也。婴儿，“丹”也。张伯端《金丹四百字并序》云，“真土擒真铅，真铅制真汞，铅汞归真土，身心寂不动。”注曰：“作丹之法，其始也，以龙召于虎；其继也，以虎而应于龙。即当虚极静笃之时，但将元神沉于丹穴，听其自呼自吸，不可执着，则悠扬自在，坎离会合矣。”清闵小艮加按语云：“其始云云，乃以真土擒真铅也；其继云云，乃真铅制真汞也；但将云云，即铅汞归真土也；听其云云，乃即身心寂不动也。”此节可做本诗参考。

③鸳鸯午梦，明镜晨妆：此两句在“午”“晨”两时间。药升至寅时，命门一穴，朝屯而升也；当升至午时，泥丸一穴，暮蒙而降也。曰“谁向”，不用之义；曰“已临”，开始之时，即五行会合后，炼精成炁，合二而一，与神会合，此时意随气转矣。伍冲虚诗曰：“言铅言汞总言非，日月双轮驭炁飞。子并后升天上去，午同前降地中回。历神十二皆留伏，灌顶双双妙转移。古圣强言为火药，不离神炁自相随。”（《仙佛合宗语录》）即指此种功夫也。鸳鸯，绣鸳鸯的被子。

④蟠蛭、蛭娘：蟠蛭，虹也，下而吸水，即元神之火，逼金上行也。先天精炁上升，则得永寿矣。蛭娘：粪土之虫也（俗称“屎壳郎”）。留恋后天精气滓质，炼丹难成，死路也。《悟真篇》：“草木金银皆滓质，云霞日月属朦胧。更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。”

⑤灵雨夹斜阳：斜阳，小周天循环中天风姤之象也。姤在月窟位置，一阴生，所以称为斜阳。微风，姤卦也。灵雨：挟灵药而俱下降于丹田也。此时应用文火，所以称微风。以上三句应为一句，意思方连贯。

⑥偷闲客：炼道人。形容入静行功之外象似偷闲。柳：阴质，不能成药，必须除去。花：铅花，初生之药，必须催促发生。百倍忙：外药催发要运满三百次，不能间断。

### 释

丹法所谓“药”，因精气神合凝的进度和过程不同而分为外药、内药、大药。药的成就过程，有二生二采说（详见其二释）。《丹诀要旨》云：“药因火生，火因药有。采时谓之药，炼时谓之火，结时谓之丹。”外药生时，即活子时已来，精气神发

动，源头清，元精满。此时用小周天火候，上摄泥丸，下重楼，过黄庭，入丹田存储，算作炼药一次，要炼三百次，所以说“百倍忙”。因其由外转内，所以称为外药。

外药按合于“玄妙机”的标准运满三百次，才开始用丹功使内药生出。即用积累三百次之外药初步凝成，促生内药。内药的发生，先运元神，使其与已经积累三百次的元炁在下丹田交接，始能发生较外药更高级、更精粹的内药。但内药乃系采而后生，并非外药凝成，所以是仙术中的顿法，它与外药凝积的渐法不同，它在下丹田生出后，才和所蓄外药逐渐结合，所以叫采而后生。内药不用周天运转，生后即迎外药结成丹母。丹经云：“外药所以了命，内药所以了性。外药者，外夺造化，以复先天；内药者，内保本真，以化后天。先天真阳，从虚无中来，乃属于彼，所以称外；先天既来，归根复命，即属于我，所以称内也。”外药有作，用小周天炼；内药无为，止火之后，神入丹田，与所储之药会后，即已成就。“神入”即所谓“采”，称为“凝神入气穴”，不运周天。大药用大周天炼，即以元神寂照，并不运转，是炼炁化神阶段中的事。内外药合凝后，有阳光三现之信号，即可止火准备“入环”七天，将内外药合凝之丹母，炼成丹药，即入炼炁化神阶段。

内外药合凝即精气结合之药，丹法称为炁，就是炼精化炁阶段完成的目标。炼丹的药是精气神三宝构成，三宝以精为基础；元精本身虽属先天，亦多杂质，有杂质之物，不能通过河车路径（脊柱）上升泥丸，所以必须与气合炼；化为精气相合之炁，始能随河车运转。此合三为二过程，称为炼精化炁。

清刘一明《悟真直指》注曰：“金丹全赖火候修持而成。

火者修持之功力，候者修持之次序。采药须知迟早，炼药须知时节。”掌握在河车路径上运转外药时进退、缓急、升降的功夫就是火候。张紫阳说：“进升立于采取，退降立于烹炼，其六阳时（子、丑、寅、卯、辰、巳）火专于进升，六阴时（午、未、申、酉、戌、亥）火专于下降，此即颠倒进退之义。”《参同契》说：“子南午北，互为纲纪。”子指会阴穴，六阳由此而升；午指泥丸宫，六阴由此而降。为人身的方位。丹经以六阳六阴卦体颠倒，象征火候十二阶段，亦即卦象五个互体循环，所以称作翻卦象。以子午为中心点，做升降开合的周天功夫。

“晨”、“午”是比喻，即指起火、降火而言。《悟真篇》说：“天地才交否泰，朝昏好识屯蒙。”屯卦即水雷屯，如朝阳东升，由尾闾而上，一阳载水而起，水象征药物；蒙卦即山水蒙，如午后天阳，由泥丸下降，一阳随水而下。要如蠋之虹，下而吸水，运用元神之火，逼金上行，这是活路。不要象蛭蝗之虫，留恋后天滓质，不能载药上行，这是死路。

灵雨夹斜阳。一阳生药，即采即炼，运送丹田。药在河车路径上，十二时中，朝屯而升，暮蒙而降，往来循环，不停烹炼。在此过程中，先天药与坎水结合，即“婴儿如雪浴兰汤”。功夫到家，五行会合后，炼精成炁，即“收尽鸡雏一片黄”，那时，精气合二而一，“已临明镜扫晨妆”，不再烹炼，“谁向鸳衾寻午梦”。但要功夫真正到家，还须用功不懈。故云：“傍人莫笑偷闲客，斫柳摧花百倍忙。”

此第七首讲采药炼养。药在河车运转，要掌握进退、升降、缓急火候，反复炼养，小周天功夫到家，炼精化炁可成。

## 其 八

慧剑将持斩葛藤①，葛藤虽斩又何曾。腰间不许留寒铁，天下原来有暖冰。②

驱即妄，废还兴③，鰥鱼莫浪守三更④。黄娘将女无余事⑤，芳草阑干日日凭。⑥

## 注

①慧剑：目光也。葛藤：杂念干扰也，即识神用事，所谓意生身也。丹道以精水、神火、意土三者为修炼元素，以神火为用，意土为体，精水为基。道家认为，凡人不仅七尺者为身也，还有以意所生之身，谓之意生身。盖身中有魄附焉。魄附识而用，识依魄而生。魄，阴也，识之体也。用目光炼魂，即所以保神，即所以断识，所称炼尽阴滓以返纯乾，此种斩葛藤功夫，即消除识神之意。妄念如青草，割去还生，连续出现，故曰“又何曾”也。

②寒铁：铁喻铅，精也。寒铁即凡铅，后天有形之浊物，不可用。暖冰：冰喻汞，神也。暖冰即元神。阳旺阴消，元神用事矣。

③驱即妄，废还兴：驱，导引之意。以识神导引，只能得后天之药，不能觅先天之元精。识神用事，葛藤不清，斩而又生，废而还兴，不能炼丹。

④鰥鱼莫浪守三更：《悟真篇》：“独修一物转羸尪。”指神炁必须结合同修。《玉皇经》云：“上药三品，神与气、精。”不能独守一物。只调气者为转空轮，只炼精者为孤修，皆非正道也。鰥鱼：喻独阳无阴，不能相结。三更，子时。以鰥鱼无偶之身，而空守子时，必无功矣。

⑤黄娘将女：黄娘，黄婆也，真土也。将，携带。女，中女，离卦也。离，南方火神。以真意运神，待机而炼也。

⑥芳草阑干：阑干，目也。芳草，丹也。以真土擒真铅，即黄婆将女所待者。凭栏而望，目光集中尾闾以待子时之至。芳草，指屯卦，小草初生，待时而动也。

### 释

丹经用《河图》讲丹法，东三为木为魂，就是元神的代号；西四为金为魄，就是元精的代号。丹经讲制魂魄，以魂为神，神易散乱，丹语称为上飞；魄为精，精易下流，丹语谓之死虎。今以人身炉鼎锻炼，使两者合凝，则神不散而魂被魄制了；魄即精，使它逆转上行，而魄被神运而受魂制了，所以火候运转又称为制魂魄。《金丹四百字序》曰：“以东魂之木，南神之火，北精之水，西魄之金，中意之土，是为攒簇五行。”故又曰：“真土擒真铅，真铅制真汞，铅汞归真土，身心寂不动。”均阐明此意。

识神用事，妄念如麻，葛藤不清，最需调神。张伯端在《青华秘文》“直泄天机图论”中，讲“调神”问题，认为必须内视、内听、内嗅。理由是：“夫两目为役神之舍，顾瞻视瞩，神常不得离之；两耳为送神之地，盖百里之音，闻于耳而神随之而又去；两鼻为劳神之位，随机而辨之。所以忘于目则神归于鼎而烛于内，盖绵绵若存之时，目垂而下顾也；忘于耳则神归于鼎而闻于内，盖绵绵若存之时，耳内听于下也；忘于鼻则神归于鼎而吸于内，盖真息即定之时，气归元海也。”他又在《采取图》中说：“意生于心，心生于目，故老子曰：‘吾尝观心得道。’夫真息既定，内光乃神光，此心乃真心，真心生意，神



光烛心，故常为之说曰：“目视心，心生意，意采铅。”《阴符经》云：“机在目。”盖神藏于心，发于二目，如果神已内敛，则神附于目而内视，即神与目共同观照，扫除六贼，引导入静之功法，亦称“回光返照”，或称“止观”，或称“内视”，实际上是“三调”同时活动。

用目光内视功法炼魂制魄，就可以斩断妄念，故云：“慧剑将持斩葛藤。”但“野火烧不尽，春风吹又生”，故云：“葛藤虽斩又何曾。”需要调神、调息、调精同时运转。因识神用事，心念依着事物，忽而离境则不能自主，虽能暂离，未几则复散乱，所以用心息相依之法，拴系此心，由粗入细，才得此心离境而独存其真。即三调同用，方能斩此葛藤也。三调同用，炼精化炁，后天之铅不能用，故云：“腰间不许留寒铁。”用真铅制真汞，则阳旺阴消元神用事，故云：“天下原来有暖冰。”真铅真汞，不在别处，还在自身。

后天识神用事，以妄念作导引，只能得后天残废之药，不能觅先天之元精。识神导引，葛藤不清，越驱越妄，灭而又兴。所以河车运转，必须元神用事，真意导引；必须精气神合炼，不能孤修一物。《性命圭旨》云：“一者有物混成，先天地生是也。以其流行谓之炁，以其凝聚谓之精，以其妙用谓之神，始因太极一判，分居阴阳二体之中。是以圣人明天地主要，知变化之源，聚精于水府，召神于灵阙，使归玄牝窍中，三家聚会，合为一体。”即指元精、元炁、元神不能分割，必三者合修。所以《悟真篇》告诫说：“阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂。举世漫求铅汞伏，何时得见龙虎降。劝君穷取生身处，返本还元是药王。”指明内丹功法，不能孤修，故云：“鰕鱼莫浪守三更。”

黄娘，喻意土，女喻神。黄娘将女，以真意运神，别无他事，只在以内视功法，待活子时一阳初生药动之时，即采取炼。芳草，萌芽之草。如屯卦一阳初生，即药动之活子时。阑干，目内，喻内视功法。静中炼丹，即《道书》所谓：“静中才一动，便是癸生时。”喻动也。铅为肾水代词。水分二种，先天性的肾水为壬水，清而轻；后天的肾水为癸水，浊而重。壬水藏于癸水之中，非癸水而壬水不现。以真意运神，目待癸生而运炼，“黄娘将女无余事，芳草阑干日日凭”，即此景也。

此第八首讲周天功夫，要精气神合炼，“三调”同行，以内视功法斩断识神，以真意运神，掌握活子时，药动即炼。

## 其 九

筑基早莫筑危基①，个个英雄九个欺②。本把灵丹医虎活，漫将死虎遣龙骑③。

花似锦，酒如饴④，长年不解皱双眉⑤。太平不是将军定，先斩淮阴胯下儿。⑥

### 注

①筑基：炼养丹法，必先奠定基础，如建筑然。丹经筑基完成之征象为精足、气满、神旺，即基也。危基：幻景也。筑基不达到精足、气满、神旺标准，即以为有成，或以旁门之道，思取捷径，均是危基。基础不固，炼必无成，故须防危虑险也。

②英雄：反语也，无成而自负为英雄之炼士。欺：自欺

也。丹法不能躐等<sup>①</sup>，不达完成信号，幻想已成，即自欺也。《悟真篇》：“饶君聪慧过颜闵，不遇真仙莫强猜。”强猜之人，亦自欺欺人也。

③医虎活：白虎，元精也。虎活：使大药逆行成为丹质，随火上升。虎、铅均为精之代号。铅性下沉，今使其火逼金行而上升，凡铅变真铅，死虎变活虎，故称为医。死虎：即凡铅，后天残滓，喻已残老之药，元神不采。龙骑：龙为神的代号；龙骑，神之远行，指以神上运。元神运老残之药物，则伤丹而为危基矣。

④花、酒：均炼养时灵感之隐喻也。吕纯阳《敲爻歌》以花酒喻得药之景，如酒后之氤氲，如花开之驻景。歌词曰：“时将花酒悟长生。”盖炼炁时得先天之炁而似醉；寻药则铅华吐白之时，此火候即不老不嫩，如花正开也。汉崔希范《入药镜》：“先天炁，后天气，得之者，常似醉。”亦喻此也。

⑤皱双眉：平静心气，内敛精神，和悦融熙，排除一切干扰。

⑥太平不是将军定：太平，得丹之象也。必民安国富（即三宝已足），方可炼养丹母。民安国富者，一身之谓也；身中精气神，人民也。精全气壮，谓之民安；四大康健，谓之国富。这是筑基炼己功夫的成就，是炼丹的基础。《悟真篇》：“先且观天明五贼，次须察地以安民。民安国富当求战，战罢方能见圣人。”即指此也。将军指六尺之身，未筑坚基，即强修炼，结果无成。先斩淮阴：即《后愚鼓乐》第五首《弦月》“不是宝刀难削乱，王齐韩信元兴汉”之义。斩者，制伏也。《悟真篇》

---

① 躐等：超越等级，不按次序。

“祸发总因斯害己，要须制伏觅金公”者，亦此义。

### 释

筑基是丹经喻词。修炼内丹，如修建房屋，必先奠基，使基础稳固，结构坚实，然后才能竖柱安梁，砌砖盖瓦。丹法以身为基，则内丹入手功，必须将此身条件补足，符合初步炼功要求，才能进入正式炼功阶段。在身体不符合要求之前，对身体机能用内功加以修复、补益，达到精满、气足、神旺的标准，就是筑基（参阅《前愚鼓乐》第一、二首注释）。

筑基要“三全”——精满、气足、神旺，既是筑基标准，也是筑基阶段之事。道家精气神为生命三大元素，丹经称为三宝。三宝健旺则身强，三宝枯竭则生病。炼丹，即炼此三宝。陈致虚《金丹大要上药篇》云：“精气神三物相感，顺则成人，逆则成仙。何谓顺？一生二，二生三，三生万物，故虚化神，神化气，气化精，精化形，形乃成人。何谓逆？万物含三，三归二，二归一。知此道者，怡神宁形，养形炼精，积精化气，炼气合神，炼神还虚，金丹乃成。”翁象川《悟真篇》注云：“精能生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此。养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。内则五脏敷华，外则肌肤润泽，容颜光彩，耳目聪明。”陈致虚讲三者关系，是从顺逆次序方法来说，翁象川是从物质基础来说。从物质基础来说，精为基础。筑基任务有二：一为保持现有精炁情况，二为补足过去亏损，达到“三全”境界，这段功法才算完成。“三全”是正道，离开“三全”而谈筑基，都是危基。丹法循序渐进，不能躐等。在危基上炼丹，都是自欺。

筑基工夫，因身体条件，即身体基础，年龄、体质不同，起

手功夫也不一样。丹经分为上德、下德两种：上德者指童真及少年，下德指壮年、老年。按丹法理论，人的身体在少年时期，似幼苗一样茁壮成长，用《道德经》名词，叫做“上德”，因为神气充足，不用再做奠基功夫。而在发育成熟后，精气神三者都有亏耗，必须补足，这阶段叫“下德”。丹经有诗云：“上德无为入性功，何须修补调亏盈。”《参同契》曰：“上德为之，不以察求；下德为之，其用不休。”刘一明《参同直指》解释说：“修道有二法，一以道全形之事，一以求延命之事。上德者，以道全其形，抱元守一，行无为之道，即可了事，故曰上德无为也。下德者，以术延其命，由勉抵安，行有为之道，方能還元，故曰下德为之，其用不休也。夫上德之所以不以察求者，以其上德之人，天真未伤，客气未入，若顿悟本性，无修无证，察求之功无所用；下德之所以不休者，以其天真已亏，知识已开，虽能顿悟本性，不能立即驯顺，必用渐修之道，增减之功，此不休之用所由贵也。上德下德，身分不一，故其用亦异，但终同归一途。”又说：“上德者，行无为之道以了性；下德者，行有为之道以了命。”所以《悟真篇》强调功夫先后次序说：“始于有作人难见，及至无为众始知，但见无为为要妙，岂知有作是根基。”盖童真之体，无须再做筑基功夫；天真已亏之体，必须筑基炼己，才能有药炼丹。性功、命功在起手功夫上区别在此。筑基就是“有作”的开始。丹经反复论述筑基，也是这个原因。

筑基就要全面“三调”，才能“三全”。但世之炼丹英雄，大都不是“三调”，而是“孤修”。如刘一明《悟真直指》所说：“劳形按引，服气餐霞，不是炼阴精，便是补阳精，与道相隔，愈修愈远，安能伏真铅真汞而归于一炁耶！”这就是筑危基。

故曰：“筑基早莫筑危基，十个英雄九个欺。”三调之功，要以真意导引，真铅制真汞，铅汞归真土，是则为“本把灵丹医虎活”。如识神用事，则变为“漫将死虎遣龙骑”，不是走正道，而是筑危基了。

周天功夫，用真意引导，灵药则待铅华放白之时机，花开似锦，故曰“花似锦”；炼气则得先天之炁而似醉，如酒后之氤氲，故曰“醉如飴”。“时将花酒悟长生”，平心静气，回光返照，“长年不解皱双眉”，排除一切杂念干扰，则基础固而可炼真功矣。“太平”喻得丹之象，“将军”喻未筑基之人，将军能战，但未能使民安国富，如未筑基之人，三宝未全，不能炼丹。故曰“太平不是将军定”。

淮阴，指韩信受胯下之辱。韩信是兴汉名将，但未能全身，未能民安国富，喻危基不能炼丹。“胯下”指会阴穴所在，张紫阳认为是阴跷脉穴，是任督两脉之总枢。他在《八脉经》中说：“阴跷一脉，其名颇多，曰天根，曰死户，曰复命关，曰生死窍；上通泥丸，下透涌泉；倘能如此，使真炁聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和炁自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，所谓天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”因人身气通八脉，总根即在任督中间之“生死窍”上，真炁聚散，皆以此窍为转移。阴跷一脉是奇经八脉之总根，即生死窍（会阴）之穴位，故丹经均以此窍为炼药重点。

炼丹的物质基础即肾水，肾水分壬水癸水。壬水为先天，至清至灵，为炼丹的物质基础；癸水为后天的，由欲念而来，浊而不清。三元（元精、元气、元神）的物质基础既是壬水，即炼成金丹之母。和合大药，不离壬水。修炼身心，和合

水火,这是基础的基础。壬水发生之处,即在会阴穴处。此一阳初动作丹时也。筑基首要筑此基,才能巩固根本。先斩“胯下儿”,就是斩断欲念,固精勿漏,以护根本。因为先天之精存于后天之精之中,壬水藏于癸水之中,这样才能打好基础的基础。“胯下儿”语带双关,既喻不能筑危机,又喻筑正基。故云:“先斩淮阴胯下儿。”

此第九首讲筑基阶段,要三全,要固精,打好基础的基,如果筑危基,将未全、已老之药进行炼养,势必自欺欺人,不可能得丹,也不可能炼丹。

## 其 十

不须守处守难降①,莫把骷髅建宝幢②。恰趁夕阳临画阁③,又邀初月上纱窗。④

乌渡汉,兔成双⑤,良夜花阴吠小犬⑥。幽闺未寝谁知得⑦?金豆低巡雁柱腔。⑧

## 注

①不须守处守难降:不须守处,指阴跷穴,亦名生死窍,是奇经八脉之总根。功法认为不能孤守一窍,死守会阴穴,故云“不须守处”。难降者,逆行则长生,顺行则致命也。

②骷髅、宝幢:宝幢,长生之旗帜也;骷髅,死亡之径路也。一生法,一死法。即顺则成人逆则成仙之理。

③夕阳:精气运行,上通泥丸后,前降丹田,由乾至姤,阳极阴生,譬如夕阳。夕阳指天风姤,铅汞由此下沉。画阁:喻丹田。夕阳临画阁,火、药均归炉矣。

④初月:后升泥丸,似初月之景也。纱窗,目帘也。

⑤乌渡汉、兔成双：乌，日也，阳也，牛郎也；兔，月也，阴也，织女也。渡汉：牛郎织女过银河而相会，日月、阴阳会合，所以“成双”也。此内丹取坎填离之景。

⑥良夜花阴吠小犬：明高青邱《宫女图》：“女奴扶醉踏苍苔，明月西园侍宴回。小犬隔花空吠影，夜深宫禁有谁来。”时指宫中不谨，花阴幽会也。明太祖以为讪谤宫闱，置以极刑。此处引用，则与上两句同意，均指水火相交，成为既济卦象也。

⑦未寝：炼功人静坐中惺惺常醒，“目视中田夜留守”，在中下丹田中氤氲、温养。

⑧金豆：丹形。雁柱：琴弦之柱斜排如雁行，成“一”字。雁柱腔，即一字腔。《悟真篇》：“鼓琴招风饮刀圭。”刀圭，即金豆也。低巡：琴音和谐之声也。音节相合，大丹成矣。“一”，丹之异名，龙虎交合，成就金丹。即《悟真篇》所谓“龙跃虎腾风浪粗，中央正位产玄孙”也。

## 释

筑基炼功功法第一步是守窍，也叫守一、守中。三个名称相近，但也有区别。守一是指静守一处，守窍是把意念集中在关窍上面，守中则系指身体的中央。丹经所谓“玄关一窍”，解释各不相同。刘一明《悟真直指》曰：“玄关一窍，无方无所，无形无象。”又曰：“玄关一窍，重在一字，守中抱一，即守一窍也。丹书万卷，不如守一，能知一，万事毕。所以此一字即注意静守之处。”

功法上，筑基阶段守下丹田；炼精化炁阶段，即百日关，守下丹田及虚危穴（会阴穴）；炼炁化神阶段，即十日关，守中



丹田；炼神还虚阶段，即九年关，守上丹田，都是守一。清李涵虚《道德经注》说：“玄之又玄，众妙之门，系丹家以玄关为有无妙窍，‘妙’即无名之物，故用无欲以静观之；‘微’即窍，为有名之物，故用有欲以应观之。”实际观窍两玄，静即守一内照，功即意导转轮通关，有为无为互相应和，即是玄牝之门。玄牝之门，包括上中下三田，不是另外还有一窍。所以丹法谓“黄庭一路是玄关”。

功法第二步是通关，包括通任督，通八脉。李时珍在《濒湖脉诀》中说：“任督二脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。”崔希范《天元入药镜》云：“归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。”张紫阳把任督二脉定在脐前脐后，李时珍为之说曰：“张平叔言铅乃北方正气一点初生之真阳为丹母，阳生于子，藏之命门，元气之所系，出于此，其用在脐下，为天地之根，玄牝之门。……升而接离，补而成乾，阴归阳化，是以还原。”所以脐前脐后为阴阳运行之根源，丹法循督上升，沿任下降，即是阴阳归化过程。前首诗注释已经说明，阴跷一通，八脉齐通，也就是“一阳动处众阳来，玄窍开时窍窍开”。

功法上对会阴穴，是守而不守，不守而守，即不死守，不孤守。一阳初动，药生之时，逆行则结丹，顺行则致命，故曰“不须守处守难降”。逆行则建宝幢，长生之旗帜也；顺行则成骷髅，死亡之路径也，故曰“莫把骷髅建宝幢”。药在河车路上运行，前降丹田，喻之曰“夕阳临画阁”；后升泥丸，喻之曰“初月上纱窗”。反复循环，周流不息，由炼精化炁而炼炁化神，由小周天而大周天，则神与药合，取坎填离，水火既济，如牛郎织女渡银河而相会，如日月阴阳相交而成双，驱虎就

龙，肾水与心火颠倒运行，神炁已合，就能“产个明珠是月圆”。象征金丹成熟，丹法谓之“金液还丹”。譬之如形曰“金豆”，惺惺温养；喻之如音曰“雁柱腔”，即一字腔。琴音和谐，至此炼精化炁、炼炁化神完成，小周天、大周天功夫也告圆满。“一粒金丹吞入腹，始知我命不由天”，“天在我”矣。

此第十首讲坎离配合，得药成丹之过程。《前愚鼓乐》讲丹法，都是小周天功夫，都是炼精化炁阶段上之事，唯此首涉及大周天功法，讲了炼炁化神阶段上之事。船山认为，儒释道三教沟分，言功不言道则一也。对“一”字的看法与说法也不一。儒曰存心养性，曰执中，曰一贯；佛曰明心见性，曰中道，曰一如（一即一切，一切即一）；道曰虚心复命<sup>①</sup>，曰守中，曰抱一。张紫阳创悟真丹法后，提倡三教合一，一之于丹，所谓“知其一，万事毕”。《前愚鼓乐》第一首讲“天在我，我凭谁？”凭丹法修炼。第十首讲经过修炼，最后是“金豆低巡雁柱腔”，就可以与天合一，和谐地奏“一字腔”。这样，船山先生讲“君相可以造命”，就不是空说，而是有丹法的理论根据和生命的物质基础。

总起来讲，《前愚鼓乐》主题思想是“天在我”。第一首，总讲丹法要三全；第二首，讲药源；第三首，讲用火；第四首，讲真意；第五首，讲河车；第六首，讲活神；第七首，讲采药；第八首，讲三调静炼；第九首，讲筑基固精；第十首，讲丹成，小周天丹法完成。归结是：“金豆低巡雁柱腔”，“始知我命不由天”。

---

<sup>①</sup> 复命：回归本原，还复本性。《老子》：“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命。”

船山先生在性的问题上，主张“性生日成”，采取了佛家唯识之说，故有《相宗络索》之作；而在命的问题上，主张可以“造命”，采取了道家丹法理论，故有《愚鼓词》之作。《愚鼓词》总的思想是“天在我”。“天在我”，就可以造命矣。

## 后愚鼓乐

译梦十六阙 寄调渔家傲

梦授歌旨，囫囵枣也。虽囫囵吞，亦须知味。仰承灵贶<sup>①</sup>，不敢以顛预<sup>②</sup>当之。三教沟分，至于言功不言道则一也。译之成十六阙。晓风残月，一板一槌，亦自使逍遥自在。

### 解题

《后愚鼓乐》，乃继《前愚鼓乐》而作也。前者梦授，后者译梦，即诠释前所梦授金丹歌旨也。梦授为无师之传授，译梦则为作者之心得体会。梦授为纲，为本论，从整体上论证金丹功法之本旨；译梦为目，为分论，分别论述金丹功法之要领。

“一板一槌”，指渔鼓，即《广遣兴诗》序“者皮腔鼓雷惊花牙板”是也。“晓风残月”，既描绘深夜凄凉之情境，亦形容音调之深沉。《遣兴诗》云：“演《马丹阳度刘行首》唱晓风残月矣。”《广遣兴诗》云：“晓风残月，唱彻了也。”即是此意。“道

① 灵贶：神灵赐福。贶，赠、赐。

② 顛预：糊涂而马虎。

遥自在”，乐趣也。情境凄凉，音调深沉，而作者心境却“逍遥自在”，人不堪其忧，作者不改其乐。何以能逍遥自在，亦自使之也。“自使”两字，寄寓了船山先生无限伤感和忧患，点明此是自我取乐，有许多难言之隐衷。何以能自使？“天在我，我凭谁？”“一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天”也。处污泥而不染，生乱世而全道，履忧患而自乐，均由梦授歌旨，养性立命，超然生死而然也。

乐拍自拟，词牌常不同发音，《愚鼓乐》之乐，如《永遇乐》之乐一样，应为快乐，方合题意；而《清平乐》之乐则为音乐之乐。知其主旨，两解合参，在读者自用耳。

### 训序

小序主旨，解题已析，兹再补充说明。“歌”者，金丹功法之歌也，即《前愚鼓乐》梦授鹧鸪天词十首。“旨”者，金丹功法之要领也。“囫囵枣”者，囫囵吞枣也，指前十首词从总体上讲金丹功法，虽囫囵吞，亦须知味，不可食而不化，不加分析，有负师授，无益后学，故必译之，演为十六阙，以不负梦中之神赐，以免唐突先师。梦授明明白白，故曰“梦授余多矣”（《前愚鼓词》小序）。译梦不能糊里糊涂，故曰“不敢以颛预当之”。译之成十六阙，从分用上讲金丹功法，则歌旨，明灵颢显。授得明白，译得清楚，授受如一。后有承者，悟通歌旨，亦自使逍遥自在也。

三教沟分，讲儒、释、道三教是有原则区别的。作者坚持儒家立场，不讲三教合一。然三教争鸣，各有所长，不论本体，但言方法，去粗取精，取长补短，则三教自来互相吸收，此则同一，故曰言功不言道则一也。言功不言道者，暗示此乃

言丹功也。

“译”之则归纳前章，加以剖析发明，使后之学者，明白梦授歌旨，无师皆可自通，以承梦中之灵赐也。道家重师授口传，有“六耳不传道”，“仙家传药不传火”之说，船山先生发明梦授译传，明养生之哲理，阐生命之秘奥，自开道家功法传授蹊径，别有一番深意也。其视后之自神其秘，死守一窍，斤斤以为得法者，果何如哉？

### 炼 己

己，雌土也，黄婆为戊。①

弹剑中原歌虎踞②，萧条万里寒光注③，一夜韶光花下雨④，春可住，落花只在花开处⑤。

乍遣天桃开一度⑥，天台流水无津路⑦，梦里邯郸归计阻⑧，清无数⑨，峨眉雪浪长江去⑩。

### 注

①炼己：吕洞宾《沁园春》词：“七返还丹在人，先须炼己待时。”船山《楚辞通释·远游》注曰：“此学仙之始事，其术所谓炼己也。”炼己即炼己土，初步炼药也。十天干与五行配合，东方甲乙为木，南方丙丁为火，西方庚辛为金，北方壬癸为水，中央戊己为土。土分戊土、己土。按纳甲法（详见下“弦月”注），坎卦纳戊土，虎也；离卦纳己土，龙也。戊土表肾为水，坎卦象之，阴中有阳，故为雄土。己土表心为火，离卦象之，阳中有阴，故为雌土。戊土主动属阳，为肾水；己土主静属阴，为元神。《性命圭旨》曰：“炼己土者得离日之汞，炼戊土者得坎月之铅。”戊土上行，己土下降。丹经术语称作

“流戊就己”、“取坎填离”，或称“以肾补心”、“还精补脑”等，术语不一。炼己土，即取坎填离，流戊就己，移虎踞龙。实质就是心肾相交，水火相容，精神相凝，阴阳相配。盖离宫有己土，即心中之阴气；坎宫有戊土，即肾中之阳精。当其寂然不动，是为己土；当其感而遂通，是为戊土。其用虽二，其体则一，总而名之曰真土，即真意之别名。真意能调和四象，攒簇五行，又名黄婆，以黄属中央，婆为媒介，脾藏意，属土，故黄婆即意土之代称。以戊土为媒介，故曰“黄婆为戊”。盖肾藏精，心藏神，肾水生精，以戊土为黄婆，引之就心火己土，止于中宫，即以戊就己，以坎填离，以铅代汞，移虎入龙宫而据之也。花开于肾，成极清之药，随气经河车而奔赴绛宫，即为炼己。炼药物质基础在精，功夫在意，导引在气。戊土己土配合成丹，谓之炼己；二土为圭，圭即丹也。《悟真篇》曰“离坎若还无戊己，虽合成象不成丹”，《参同契》曰“离己日光，坎戊月精”，均说此意。

②弹剑：即弹琴，铸剑，注目内视也。《楚辞通释·远游》注曰：“精气，胎息之本也。粗秽，后天之气，妄念狂为与之所自生。凝精以除秽，所谓铸剑也。”道家炼外丹，琴以奏章，剑以镇魔；炼内丹以灵耳喻琴，慧眼喻剑。琴剑即耳目也。因神藏于心，发于二目，神附于目而内视，待时而动，得机而采，不为外物所迷，元神自能专一，谓为“心目同用”之功。弹琴铸剑，即凝耳韵，颌目采，注目内视也。中原：指人身中部。实指意土。虎踞：即虎入龙宫而踞之也。

③寒光：月光，喻元精。萧条万里寒光注：喻河车万里难通，一路无人烟，元精通不过去。

④韶光：日光，喻元神。

⑤花：喻药。

⑥夭桃：《诗经》“桃之夭夭”，桃谐逃音。

⑦天台：指胜境之地，刘阮天台采药，此处喻采药即生精之处。（参“水中金”一首“人姓阮”注）

⑧梦里邯郸：指邯郸梦，即梦黄粱也。元剧本有“邯郸道胜过黄粱梦”。此处邯郸喻结丹最得意之处。

⑨清无数：清除杂质，清而又清。

⑩峨眉雪浪长江去：峨眉：四川峨眉山；积雪溶化，滚滚浪花，流入长江。

### 释

此第一首《炼己》，译《前愚鼓乐·其二》，讲药源及炼药。

内丹入手，重在筑基，要在“三全”。三全之后，炼精化炁，首要炼己。道书常说：“还丹容易，炼己最难。”陈致虚云：“一差百错，总由炼己无功。”均说明筑基炼己之重要。炼己是在三全基础上初步炼药，亦即筑基后炼丹之第一步。《楚辞通释·远游》注曰：“此学仙之始事，其术所谓炼己也。”故船山列为《后愚鼓乐》译梦之第一首，以明内丹功法之首要。

炼己目的，是使精气合凝成炁，即使后天生活力之精气，经过凝炼，化成先天生命力之真炁。炁即丹母之同义词。功法就是流戊就己，取坎填离，移虎踞龙，心肾相交，关键在返观内视，真意媒介。故云：“弹剑中原歌虎踞。”心肾相距八寸四分，象征天地相距八万四千里。心肾不相交，象征元精之月光（寒光）不能上升河车径路运转，故云：“萧条万里寒光注。”“注”者，停滞不前，通不过也。何以不通？药有杂质也。须掌握火候，注目凝神，药生而采。一旦功夫成熟，象征元神

之韶光,经过意土媒介作用,随着象征药物之花,如雨下流,即“一夜韶光花下雨”。那时,河车之路通了,后升前降,心肾相交,水火既济,“春可住”,即丹可成。功夫至此,就会体会药源与成丹之关系。“落花只在花开处”,落花喻采药;花开处,即药生之地。精生于肾,凝精去秽,成极清之药,落在丹田。采药即在药生处,先天元精即在后天精中也。“花下雨”,桃花乍开一度就消逝了,桃(逃)之夭夭,任督不通,河车不转,生精之处又无通路,“天台流水无津路”。结丹之处达不到,犹如“梦里邯郸归计阻”。怎么办?还是功夫不到家,药物杂质未净,只有炼之又炼,清去杂质,清而又清,清到无可再清,谓之“清无数”。药质清后,方能周天循环,载药运转,河车之路畅通无阻。到那时,犹如峨眉山上积雪,一旦溶化,滚滚浪花,滔滔不绝,源源流入长江,药入丹田结丹,己土戊土,二土成圭,故曰:“峨眉雪浪长江去。”

### 黄 婆①

配身为第二,配五识为第六,含而不见为阴,故曰婆。②

婆子生儿七八个,人人解把家缘破③,囊里明珠无别货,圆颗颗,终年不舍形山坐。④

云里蝉娟光影堕⑤,穿溪透谷推行磨⑥,一缕轻烟钻隙过⑦,真婀娜,残膏不染香云浣。⑧

### 注

①黄婆:黄属中央,婆为媒介,意土之代称。

②题注第二、第六均指意识。佛家八识,以眼识、耳识、鼻识、舌识、身识为五识,第六为意识,第七为末那识,第八为



阿赖耶识。题注云“配身为第二”，指身识以后与之相配的是意识；配五识为第六，意与前同。盖第五识为身识，继而相配的是第六识，即意识。用语不同，盖重之耳。含而不见为阴，故曰婆，参见上首注。

③婆子生儿七八个，人人解把家缘破：迷则为识，八识均属识神，未转成元神，为成丹障碍。因识神皆后天妄念，意识不净，引动七情，八识不能转识成智。四象不能和合，五行不能攒簇，把本来一家，分解破碎。

④囊：喻人身。明珠：喻金丹。形山坐：坐如山，形不动，指静坐炼功，求得明珠也。

⑤云里蝉娟光影堕：云表气，蝉娟喻月。蝉娟光影：指蟾光，即元精也。堕：下流也。

⑥穿溪透谷推行磨：溪、谷喻河车路上关窍，河车运转，行如推磨。

⑦一缕清烟：喻无杂质之药。隙：喻泥丸宫。

⑧婀娜：亦作阿那，轻盈柔美貌，古乐府《孔雀东南飞》：“婀娜随风转。”残膏：喻有杂质五药。香云：喻真气。漉：为泥土所沾污，泛指沾污。

## 释

此第二首《黄婆》，译《前愚鼓乐·其四》，讲意土即真意作用。

《易河图》东三为木，南二为火，木生火五数为一家，在人为元神；西四为金，北一为水，金生水五数为一家，在人为元精；中宫戊己之土五数，自成一家，调和水火，成为明珠。《参同契》“三物一家，都归戊己。”“三五”即元神、元精、真意，而

“一”则指丹母或金丹而言。已成曰金丹，未成曰丹母。此丹经所谓“三五一”也。二三为神，一四为精，五为真意。因先天为元精，后天为心；先天为元气，后天为身；先天为元神，后天为意。所以身心意相见，即“三家相见”也，亦即元神元精以真意结合也。《前愚鼓乐·其四》“竺土传来乞哩耶，从他生出掌他家。”说明顺则成人，识神用事，七情六欲，妄动不已，使身体支离破碎，三家不能相见，故云：“婆子生儿七八个，人人解把家缘破。”逆则成仙，转识神为阳神，则三家相见，颗颗明珠人人具，“此般至宝家家有”。关键在真意，在黄婆调和阴阳，在自我清净意识。

囊指皮囊，即人的身体。臭皮囊里，并无别货，元是颗颗明珠。变皮囊为明珠，转识神为元神，只有心死神活，“终年不舍形山坐”，亦即《前愚鼓乐·其九》所云：“长年不解皱双眉。”炼功以求明珠也。《楚辞通释·远游》注中释炼己曰：“念不妄动，养气轻微，则息不喘急，从踵而发，生于至阴之地也。”即说收心止念，内照澄神功法。

通过行功，元气带着元精，循任督二脉，后升前降，即“云里婵娟光影堕”，在河车道上，周天循环不息。因后有三关，前有三田，关窍很多，带药通过不易，《前愚鼓乐·其四》云：“移山破石透些些。”此云：“穿溪透谷推行磨。”《前》云：“烟旖旎，雪菲微，一丝半缕透寒辉。”此云“一缕轻烟钻隙过”。河车道上，药最难通过之处，为玉枕关至泥丸，因玉枕关极细极微，药质须极清极轻，才能钻隙而过。此时，有质之药清除，即残膏不染；如香云之真气，亦不为杂念所引，云烟袅袅，元精、真气随真意引导而婀娜运行。真意之作用显矣。

船山在《楚辞通释·远游》注“无滑而魂兮，彼将自然”句

曰：“人之有魂，本乎天气，轻圆飞扬而亲乎上。与阴魄相守，则常存不去。若生神生意以外驰，则滑乱纷纭，而不守于身中。所谓魂升于天，魄降于地而死矣。故曰：太阳流珠，常欲去人也。以意存神，以神敛魂，使之凝定融洽于魄中，则其飞扬之机息，而自然静存矣。顺之则生人生物，逆之则成仙。此之谓也。”阐发意土与真意作用至切至明，可相互参证。

### 水中金

父藏子胎，斯为道母。①

为惜花开春已晚②，春前细雨香膏歠③。鹤发仙人成老钝，朱颜嫩，闲愁无力秋波困。④

道是有来真闷顿，言无又恐灵芽褪⑤，采药溪头立不稳⑥，人姓阮，胡麻一粒消春恨。⑦

### 注

①水中金：题注：“父藏子胎，斯为道母。”盖源于《参同契》、《悟真篇》“儿产母”之说。《参同契》曰：“金为水母，母隐子胎；水者金子，子藏母胞。”按五行相生相克之理，金生水，金为水之母；木生火，木为火之母。水者，后天之肾水也，却含有先天之元精（金），称之为铅；火者，后天之识神也，而藏有先天之元神（木），称之为汞。水火为金木所生，却从后天肾水、识神产出元精、元神，所以叫儿产母。这是道教逆行由有返无的过程。按五行虽称儿产母，但子母原相倚赖，先天基础，来自后天，经过提炼升华，而成真元。丹经三五合一之论，说“三家相见结婴儿”，即意土调和三家，成为丹母。《悟真篇》曰：“二物（指龙虎，铅汞）总因儿产母，五行全要入中

央。”入中央即以意土运用河车，使铅汞凝结。题注“父藏子胎，斯为道母”，即从此出。因金生水，金为父，水为子也。父藏子胎，则指先天元精藏于后天浊精之中，经意土运用河车提炼，去矿留金，即水底求金，结成丹母，道母即丹母也。

②春已晚：春指青春，春已晚指过了童年。

③细雨：喻精水。香膏：喻清香之药。歎同喷，吹气也。

④鹤发：白发。老钝：指药老。秋波困：指内视。人过童年，水底求金，更应炼功内视。困：困顿，劳累，此处喻勤劳，坚持不懈之意。

⑤道有、言无：指精气炼到一阳初动，即癸水一动阳生活子时，采药运用火候的情况。阳精才动而未大动，药物将生未生之际，说有而又未见，使人烦闷，说无而又有用，不用又恐怕灵芽褪。灵芽：指先天元精。褪(tuí)：萎谢。《悟真篇》词第一首“见之不可用，用之不可见”，即此意。因先天元精不可见，凡可见者皆后天也。如涕唾津精气血液七股阴，皆有形质之物，俱属后天而不可用。后天寓于先天。先天可用而不可见，后天可见而不可用。道有言无之妙微，即在先天后天见用之火候耳。

⑥采药溪头：溪头，水源之处，指阴蹻穴。

⑦人姓阮，胡麻一粒消春恨：阮：指刘阮。相传东汉永平年间，剡县人刘晨、阮肇同入天台山采药，遇二女子，邀至家，留半年，其地气候草木常如春时，迨还乡，子孙已历七世。（见《太平御览》卷四十一引南朝宋刘义庆《幽明录》及《太平广记》卷六十一引《神仙记》）胡麻：即芝麻。胡麻一粒，喻得药一次。泛喻金丹，亦通。

## 释

此第三首《水中金》，译《前愚鼓乐·其五》，讲采药之景象及进火之火候。

丹法理论认为，人体在童年时，生命力特别旺盛。此时精气神三种元素正在萌生焕发，活泼、充沛、纯真、完整，所以称为太初，象春天一样草木始萌，故称为青春。等到青春一过，年龄愈长，真元愈漓，消耗愈多，衰老愈速。道教丹法，即欲把握住生命的原素，探讨生命的本原，使其重返童年神旺、气足、精满三全的生命机能，使三宝成丹，进入生命元素新陈代谢的更高境界。

炼丹的物质基础是精。精在先天时，藏于五脏六腑，氤氲而未成形，后天之念一动，则成为后天之精。丹经所谓精，实指生命机能，是生命的本源。道家以此为炼养的丹母，由此探讨生命的源泉，认为生命的元素在此。而它的朽败，可招致人的衰老；它的新生，可导致人的长寿。旺盛精力即青春活力的基础。水中求金，此元素（精）与神炁合凝，则成为丹。人过青春，精元损耗，炼丹比较困难，故云：“为惜花开春已晚。”不如青春童真之时，精水清洁如细雨，有气无质如香膏，充满生机活力，动时如喷泉，故云：“春前细雨香膏歎。”及至青春已过，人老发白，精水浊杂，药物容易老化，水中求金，就更应返观内视，掌握火候，“闲愁无力秋波困”，“常年不舍形山坐”，才能使“朱颜嫩”。

丹法采药火候，最重活子时。太早曰嫩，太迟曰老。丹经曰：“以老为质重不起，嫩则气微不生。”按丹法理论，金水共为一斤，旧制一斤为十六两，半斤为八两。丹经常说金水二八，二八非计数量，系指金水相平的调剂情况，没有过多过

少的偏差。更重要的是暗喻时候。金者元精，在初动之时；水者动后之时，已落后天。即暗指调药火候，已动之初，初动之际，前者喻金，后者喻水。因为金生水，水也助金，这个火候的时间、分寸，就象两个半斤那样匀平，要用两者已生未过中间之候，就是活子时。精气已生，有气无质之时为金半斤，是先天的；质生之时，为水半斤，是后天的。采取之候，即在先天将化，后天未现之间隙用之。《悟真篇》曰：“见之不可用，用之不可见。”阐明元精无形无质，一生质即不可用为丹母。质生之时似已有药，但可见不可用，已落后天，故云：“道是有来真闷顿。”有气无质之时，似还无药，但不可见而可用，先天阳生，故云：“言无又恐灵芽褪。”这都是由于对阴蹻穴，癸水阳动，药生活子时火候掌握不够，故云：“采药溪头立不稳。”陈泥丸金丹诗说：“丹头本是先天气，炼作黄芽发玉英。”未采之前是先天气，凝化后则完全成为黄芽，即灵芽，炼大药之丹母。关键要在阴蹻脉通，因阴蹻穴是地户禁门，上通天谷，下达涌泉，真阳初生之时，必由此穴经过。在有质、无质之间掌握活子时。如《参同契》所说：“以金为堤坊，水入乃优游，金计有十五，水数亦如之，临炉定铢两，五分水有余，二者以为真，金重如木初，其三遂不入（土），火土与之俱，三物相含受，变化状若神，下有太阳气，伏蒸须臾间，先液而后凝，号曰黄舆焉。”即状此景。果能如此，则如刘阮天台采药，专心致志，得以遇仙，即能得药成丹，故云：“人姓阮，胡麻一粒消春恨。”那时，金中生水，水底求金，“为惜花开春已晚”之恨可消。

## 子 时

谓有活子时者，将有死子时乎？大挠以前立活字不得。

## ①

夜半由来非半夜②，分明出现眉毛下③，心肾无非淫鬼舍④，谁厮惹⑤？三更一阵光明乍。⑥

万物未生何柄把，天开只在纱窗罅⑦，莫与钻龟还打瓦⑧，鸡鸣也，回头又劝红尘驾。⑨

## 注

①子时：药生之时。大挠：传说中黄帝之臣，曾创造干支六十甲子，用以明时日。《五行大义》：“干支者，因五行而立之。昔轩辕之时，大挠之所作也。”题注之意，是言活子时应灵活掌握。

②夜半：夜十二时为半夜。非半夜：即夜间随时可以出现产药景象。

③眉毛下：一说采药之时，目观两眼中间视窍而生白光。另说引目下视，送药归丹田。吕纯阳《指玄篇》：“白头老子眉重地。”白头老子即铅，亦即元精之异名；眉重地，引目下视而送铅归丹田也。两说均通。

④心肾无非淫鬼舍：意谓后天心肾所产之精气，重浊不能作药，必须先天元精元神。白玉蟾云“心肾原来非坎离”，即先天后天之区分也。

⑤谁厮惹：即莫去惹。运用活子时，勿忘勿助，道法自然，不可追求。

⑥三更一阵光明乍：三更即子时。吕纯阳《沁园春》词：

“正一阳初动，中宵漏永，温温铅鼎，光透帘帷。”帘帷即眼帘。一阵光明，指有药时丹田极热，视窍前生光。乍：忽然，刚刚，恰恰，正是时候。

⑦何柄把：柄把，器物的把儿，用以工作。何柄把，有何作为。天开：天指天门穴，在泥丸宫上，人之顶部。纱窗：此处喻目。罅：瓦器的裂缝，引申为凡物的缝隙。纱窗罅，即窗罅。

⑧莫与：莫要。钻龟打瓦：钻龟是一种古卜法，即灼龟甲以作卜叫做钻龟，可以卜吉凶。打瓦，是小儿扔掷瓦片的一种游戏，可以赌输赢。此处龟，喻气；瓦，喻精，精气要自然结合，不能强意行之。《悟真篇》：“敲竹唤龟吞玉芝。”敲者，两物相击之意也。用意使坎离交融，如敲如打，不合自然法则。

⑨鸡鸣：宋苏轼《浣溪纱》词：“谁道人生无再少，门前流水尚能西，休将白发唱黄鸡。”盖鸡鸣则子时已过，失此机缘，又堕红尘了。

## 释

此第四首《子时》，继上首续译《前愚鼓乐·其五》，讲活子时。应与上首合参。

丹经谓药生于子时，先天也。但因年龄不同，而后移于寅、卯时者，也有不定时而生者，故谓“活子时”。炼精化炁阶段用活子时，子时为代号，即药动之时则炼。宋张伯端《金丹四百字》：“火候不同时，冬至不在子。”汉崔希范《入药镜》：“一日内，十二时，意所到，皆可为。”均讲用活子时。此词标题曰《子时》，题注曰“谓有活子时者，将有死子时乎？”示意不要执著活子时，执著为病，活也是死。大挠之前，干支未作，



没有时计，又如何分，还不是任其自然，焉能分活子、死子，故云：大挠之前“立活字不得”。人类进化，人工计时合于天然计时，但须活用耳。时到药生，活子时即药生之时。人身至半夜，阳气蓬勃，精炁欲动，即活子时之候。子时曰活，即不拘泥于正子时。故云：“夜半由来非半夜。”丹诀曰：“下手立丹基，休将子午推，静中才一动，便是癸水生。”癸水一动即活子时也。当此之时，急须下手进火。河车运转，返光内视，将药物运送丹田，故云“分明出现眉毛下”，药到神知也。后天心肾所生之精气，重浊不能作药，因其为情欲所生也，故谓为“淫鬼舍”。“谁厮惹”？一谓谁惹，二谓莫惹。莫惹后天，听任先天。勿忘勿助，不要强求。“正一阳初动”，癸生药产，丹田极热，视窍生光，“光透帘帷”，活子时到，用活子时，故云：“三更一阵光明乍。”

“万物未生何柄把？”先天混沌沌，有何作为？说明先天是无为的。人生先天一炁也是无为的。陷于后天，后天需要有为。运用小周天功法，运转河车，用活子时，药物通过泥丸，天门穴开，眼睛发亮，光透帘帷，故云：“天开只在纱窗罅。”用活子时，是精气自然结合，经过小周天功法，凝结成炁，炁即丹母。莫要着意敲打，违反自然法则，故云：“莫与钻龟还打瓦。”活子时到，莫要迟延，否则，“鸡鸣也”，再回头时百年新，故云：“回头又劝红尘驾。”

船山《楚辞通释·远游》注曰：“中夜，所谓冬至，子之半也。阴为气为魄，心清魂定，受一阳自生之机，光映灵枢，此之谓中夜。一谓之活子时，一谓之初生之月，于此存之，所谓火候也”；“中夜自生之妙，不可以有心先为将迎，惟虚静而俟其至。如初月之受光，日自来映。此金液还丹无功用之秘

旨”。阐明活子时须自来，不可以欲念促其先动，实为本首词最好注脚。

### 弦 月①

艮纳丙，兑纳丁②。丙配辰戌③，是水火墓地。④

丁配巳亥⑤，亥为天门⑥，巳合殿。⑦

兑纳六丁天一半⑧，姮娥手卷真珠串⑨，未到先吞光缓缓⑩，妖蟆窜⑪，招安旗下从纳款⑫。

不是宝刀难削乱⑬，王齐韩信元兴汉⑭，洲上孙权花散满⑮，凝眸看⑯，轻霜不冷红炉炭。⑰

### 注

①弦月：丹经以月光盈亏比喻药生之景况或火候之进程。阴历上半月（由朔到望）和阴历下半月（由望到朔）之间，以阴历十五日为界，在十五日前者称为前弦，在十五日后者称为后弦。前弦即上弦阴历初八日，月体如弓，上有影如弓弦，所以称为上弦。后弦即下弦阴历二十三日，弦在弓下，所以叫下弦。这时间在初八以后，二十三日以前，均象征“均平”。丹法总名之曰“弦月”。

②艮纳丙，兑纳丁：此用纳甲法。纳甲法，系以五行方位及十天干纳入八卦之内，西汉京房、三国虞翻曾据以说《周易》以占吉凶。为阴阳五行家、卜筮家以卦爻分配干支五行所本。后用于丹法。汉魏伯阳《周易参同契》即用此法。其法为：甲乾乙坤，相得合木，故甲乙在东；丙艮丁兑，相得合火，（此即艮纳丙，兑纳丁）故丙在南；戊坎己离，相得合土，故戊己在中央；庚震辛巽，相得合金，故庚辛在西；壬壬地癸，相

得合水，故壬癸在北。

③丙配辰戌，丁配巳亥：此用纳音法，系以十天干配十二地支，归为金木水火土五行。

列表如下：

1. 甲乙	配(子丑)木 午未
2. 丙丁	配(寅卯)金 申酉
3. 戊己	配(辰巳)水 戌亥
4. 庚辛	无配——火
5. 壬癸	无配——土

表内本是戊己配辰巳、戌亥。而题注云丙丁配此四支，取金水相生之义。

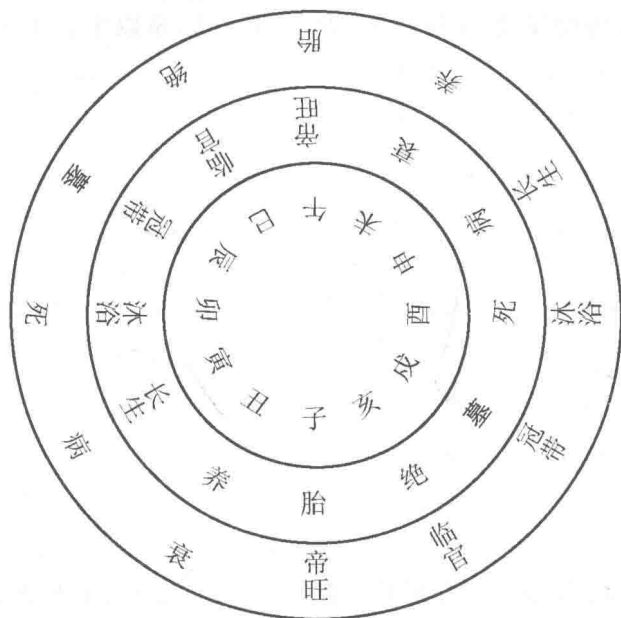
④墓地：喻归宿之所，非极衰之喻。见《盛衰消息图》，又称《顺逆行运图》(如图)，由申寅起轮数，起始星命曰“长生”，即生长之意。顺数由盛至衰，盛为阳，衰为阴，外环与内环相对相反，此即用地支计算命理盛衰之法。按纳音辰戌为水，纳甲丙为火，在图中辰戌皆为墓，一在内环，一在外环，所以题注云火配水，辰戌为水火墓地。

⑤丁配巳亥：丁配巳亥则用另法，大同小异，兹不赘。

⑥天门：或释为囟门<sup>①</sup>，本文指肾。巳亥皆为水，亥生水之地也。《老子衍》注“天门开阖”曰：“生之所自出，为天门。”

① 囟门：婴儿头顶骨未合缝的部位，在头顶前部中央。

“天门开阖，玄牝之门也。”



盛衰消息图

⑦已合殿：丹经下降曰阖，阖同合，丹田也。整个题注，系指水火开合之路与弦月的关系。

⑧兑纳六丁天一半：《参同契》：“阳以八通，八日兑行。……艮主进止，不得逾时，二十三日，典宁弦期。”兑，初八日，为月之上弦。艮二十三日，为月之下弦。兑纳六丁，即丁酉、丁未、丁巳、丁卯、丁丑、丁亥。此处泛指上弦之气。天一半，实指月一半。即弦月阴阳各半。阴气于八日而始通，阴中阳平，元精已生。

⑨姮娥：蟾光也。真珠：喻人身之丹母于上弦而生也。

丹经谓上弦金八两，下弦水半斤，金水相合，此时药生，于后天之前，即用之不可见也。

⑩到：到丹田。吞：往上送。光缓缓：两目内视，光缓缓地。

⑪妖蟆：蟆，蟾光也。药分清浊，浊者干扰，使丹难成，即妖蟆也。此药生于先天之后，即见之不可用也。

⑫招安旗：以神御气，水源极清，则干扰者自在招安旗下俯首听命矣。

⑬宝刀削乱：宝刀，宝剑，指目光。丹经：“两支慧剑插真土”（《性命圭旨》）。目光内视，凝定心神，归于中央土。

⑭王齐韩信：齐言脐也；韩信曾受胯下之辱，喻削乱之处所，在脐与阴蹻穴之间，即守中抱一之道也。

⑮孙权：少年英雄也，此指返老还童之征兆。辛弃疾词：“年少万兜鍪，坐镇东南战未休”，“生子当如孙仲谋”。此少年之花，即元神、元精之动力也。

⑯凝眸看：《阴符经》云：“机在目。”机，生机也。以目内视，丹田内火光不息（火，神也）。机就是炼内药时运行的动态，是活子时发动之代称。

⑰轻霜不冷红炉炭：轻霜：比妖蟆轻一点的小杂质。小杂质也要清，但不要紧，红炉炭还旺，药还在继续产生。

### 释

此第五首《弦月》，译《前愚鼓乐·其七》，讲药产生之过程，药物斤两，药味即金水相平调剂情况，及采药之火候。

丹经以月喻元精。月到阴历初八日，为上弦；到二十三日，为下弦。半夜到中天，即弦月阴阳各半。兑为月之上弦，

艮为月之下弦。“兑纳六丁天一半”，即月到上弦，上弦已平，圆月分为两半，阴阳相平。此时元精水源至清，有气无质。正药生之时。丹法理论，金水共一斤，如满月。有气无质之时为金半斤，是先天的；在质生之时，为水半斤，是后天的。采取之候，即在先天将化，后天未现之间隙用之。故丹经以“二八”言金水各半，指明有质无质之间，阴中阳平，药生即采。

“姮娥手卷真珠串”，喻元精于上弦而生。此时未到丹田，先要两目内视，以真意引导河车运转。目光缓缓而行，故云“未到先吞光缓缓”，形容药生采药之景。药有清浊，清者喻月蝉辉，乃先天药。浊者喻为妖蟆，乃后天质。药生之时，要以神御气，毋使精气乱窜，则水源至清，如《前愚鼓乐·其三》所说：“烟旖旎，雪菲微，一丝半缕透寒辉。”则一切干扰均俯首听命服从招安矣。故云：“妖蟆窜，招安旗下从纳款。”形容药随神行，采到之象。

丹之物质基础在元精。精与元精，一先天，一后天，互藏其用，互相运炼。金与水，一母一子，金生水，水中金，互相转化。炼精化炁阶段，主要使精与气凝化成炁。所难者是欲念不断，后天精漏，妖蟆乱窜，不听招安，这就是“乱”。削平此“乱”，全靠调神，以神御气，使后天之精不漏，则先天元精可用。《胎息经》曰：“天之神发于日，人之神发于目。”调神重在內视，內视方法，主要在“观”。当以目內视时，思想集中，元气奔流，返视內照，万虑皆空，妄念自消。《青华秘文》曰：“心之不能静者，不可纯谓之心。盖神亦役心，心亦役神，二者交相役，而欲念生焉。心求静必制眼，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。”

“宝刀”喻目光，目光内视可平乱，故云：“不是宝刀难削乱。”“王齐韩信”，齐脐谐音；韩信受胯下之辱，指阴蹻穴。王齐韩信，喻削乱之处在脐与会阴穴之间。韩信原佐刘邦兴汉（被封为齐王），但后叛乱，不能全身。故云：“王齐韩信元兴汉。”此句语带双关，意思是说，脐至阴蹻之间，是先天后天之枢纽，是生死之关窍。顺之作乱，逆之成丹。精与元精交织，先天后天互透，逆之原可兴汉，即可成丹。顺之则妖蟆乱窞，作难身亡。故《前愚鼓乐·其九》讲筑基说：“先斩淮阴胯下儿。”

“洲上”，即第三首所说“采药溪头”之“溪头”，指阴蹻穴。孙权，指少年英雄，喻青春活力。“花”喻精。花散满，即精水充足。不能让它作乱，而是要用内视功法，“凝眸看”。精水充满，凝神而炼。即有阴质，犹如轻霜，也要削乱。“红炉炭”，喻元阳旺盛，虽有轻霜之阴，终敌不过红炉炭，药源不断产生，故云：“轻霜不冷红炉炭。”

消息循环，阴阳相平。在炼精化炁阶段，则每一任督周天，采烹、炼养而得丹母。如《前愚鼓乐·其七》所说：“霏微灵雨夹斜阳”，“斫柳摧花百倍忙”。药生及采，“未到先吞光缓缓”。本首曰“光缓缓”，曰“宝刀”，曰“凝眸看”，均说采药之机在目也。

### 采 药

秘宝不离形山，形山元为鬼窖。缁素得出，是真采者。

#### ①

没底篮儿短柄刷②，长年只向空山宿③，春梦乍醒光透目④，香馥馥，青芽白蕊殷红粟⑤，

更有元膏生朽木⑥，同苗共蒂无赢缩⑦，曲线引来成一束⑧，灵飞速，轻拈细煮香甜粥。⑨

## 注

①秘宝：药也。形山：身也。鬼窟：喻后天之身也，此处指成仙成鬼之分界。缁素：元精也，黑色，以缁代之；兑金，西方，白色，以素代之。金为先天精，水为后天精，二者各半，成为一家。采药火候，以此为重。

②篮儿：盛药之器。此指药生之处，即王齐韩信之地。剡大锄，引申为掘。短柄剡短柄之采药工具。

③空山宿：屏息入静，止念收心。

④光透目：药生即光透帘帷之时。

⑤香馥馥：香气浓烈。青芽，初春之生机也。白蕊，白色金光之精也。殷：众多，富实。红粟，圆形红色，指丹母。

⑥元膏：玄膏，药也。生朽木：使朽木复生。

⑦同苗共蒂：喻药之成分。《玉皇心妙经》：“上药三品，神与气精。”赢缩：即伸缩、增减、进退、转化之意。无赢缩者，同等重要，三归一之术也。

⑧曲线：指河车运转。周天火候，贯尾闾，通泥丸，降丹田，升降一曲线也。

⑨轻拈细煮：火候用文火也。言有药时应用文火缓缓而炼也。香甜粥：喻炼药之感觉。

## 释

此第六首指采药，续上首译《前愚鼓乐·其七》，讲逆行撮取，运转河车，凝炼化合用火过程及药物斤两。



上药三品，精、气与神，炼丹秘宝，原在人身，故曰：“秘宝不离形山。”但一生二，二生三，三生万物。既为在身，已是后天，堕于后天，则“心肾无非淫鬼舍”，故曰：“形山元为鬼窟。”然先天不离后天，先天寓于后天，只在此间颠倒颠。逆而行之，则炼三归二，炼二归一，反还先天，则鬼窟可转秘宝，骷髅可建宝幢。故内丹采药功法，均是逆行撮取。船山《楚辞通释·远游》注曰：“阳交于阴，就阴之形质体性以发光，而有生有死。惟其顺流不还，则阴之所受有量，而阳无必留之心故也。门者，所从出入者也，顺之则出，逆之则入，反庶类之所自成，函于中而不出，以保命全性，仙者之术尽此矣。”

逆行撮取，炼精化炁，首在采药，而采药，必先天精后天精各半，即缁素各半，阴阳相平，金水成为一家，如前首所说“兑纳六丁天一半”，才能“姮娥手卷真珠串”，故曰：“缁素得出，是真采者。”得出者，出入逆行之门也。门只一个，行分顺逆。采药之门何在？即“没底篮儿短柄刷”；上首词中所谓“王齐韩信”作乱之处也。此处可作乱，可兴汉；可为鬼窟，可成秘宝；可建骷髅，可树宝幢。端在顺逆颠倒耳。

采药之法，三调之后，主要踵息入静，净意收心，使后天之精不漏，且要坚持不懈，长年努力，故云：“长年只向空山宿。”与前面讲到的“长年不解皱双眉”，“终年不舍形山坐”，意思相同。

“春梦乍醒”，语表双关。一示梦醒，照顾小序所说，梦授歌旨乎，“从来只有活人死，已死谁为受死身”？觉悟过来，先天不离后天，秘宝原在鬼窟，“没底篮儿短柄刷”，“先斩淮阴胯下儿”，则如春梦乍醒，一片光明，过生死关矣，此从大处暗示。二表药生，“分明出现眉毛下”，“三更一阵光明乍”，药生

及时采，光透帘帷矣，此从近处明说，药产神知。此时闭目内视，丹田恍恍忽忽，真气和暖，光辉内聚，暗中生明，气达上下，其光华上耀于两目而生明，此阳生反映于全身之象，也是内真外应之功。但此景象每人不同，必须灵活体会，不可执著不化，也不要按图索骥。

“青芽”，清洁之癸水也。青，比喻生命活力；芽，喻生机之萌。白蕊，白色金光之精也。青芽白蕊，隐喻“二八”，即所谓金（壬水）半斤，水（癸水）半斤也。此时癸方生而未用事，壬水未散，先天后天之交，急引上行（即逆行撮取），这是关键时刻。《悟真篇》曰“铅遇癸生须急采”，即指此也。丹功在至静之中，有微阳透露，此微阳即药即火，一阳初动，便是癸生，即真正之药。一阳现后，暖气旋生，即真正之火。真药即青芽，真火即白蕊也。功法就是取坎填离，即丹经所谓：“火从脐下发（丹田），水向顶中符，三姓既会合，二物自相拘（互相制约，使汞不上飞，铅不下沉），固济胎不泄，变化在须臾。”火力调和，厮配得当。此时须用凝神合气之法，以敛聚微细之元神入于气中，即精气合成为炁，与神相依入炉。则青芽、白蕊变成殷红粟之丹母矣。此时内视内听内嗅均有感觉，通体香飘四溢。“春梦乍醒”，此时方悟鬼窟之藏秘宝，元膏复生朽木，“人老原来有药医”，故云：“更有元膏生朽木。”精气与神，均先天一炁所化，故曰：“同苗共蒂。”三药原为一丹，故云：“无羸缩。”即人身三大要素同等重要，在炼化过程中，有重点不同，有先后缓急差别，但缺一不可，三品一理，不能孤修偏炼也。药生之后，周天火候，贯尾闾，通泥丸，降丹田，运转河车，后升前降，成一曲线。精气神经过几个凝炼化合过程，最终成为一束，三者合一，结成丹矣。故云：“曲线引来成

一束。”

炼精化炁阶段，因精气神合凝的进度和过程，即应用阶段不同而分为外药、内药、大药。初级运炼称“外药”，初级运炼完成称“内药”，内外药合凝后进入炼炁化神阶段称为“大药”。外药生时，即活子时已来，精气神发动，源头清，元精满，此时用小周天火候，上摄泥丸，下重楼，过黄庭，纳入丹田存储，算作炼药一次。周天有药运转一次，丹经谓为“玄妙机”，即正确依术行火一次。因其由外转内，所以称为外药。外药须炼满“玄妙机”三百次，才开始用丹功使内药出生，即用积累三百次之外药初步凝成，促生内药。

内药的发生，先运元神使其与已经积累三百次的元炁在下丹田交接，始能发生较外药更高级更精粹的内药。但内药乃系采而后生，并非外药凝成，所以是仙术中的一项顿法，与外药积累用渐法不同，它在下丹田生出后，才和所蓄外药，逐渐结合，所以叫采而后生。内药不用周天运转，生后即迎外药结成丹母。外药有作，用小周天炼；内药无为，止火之后，神入丹田，与所储之药会合，即已成就。“神入”即所谓“采”，称为“凝神入气穴”，不运周天。

大药用大周天炼，即以元神寂照，并不运转，此乃炼炁化神阶段之事。内外药合凝后，阳光三现信号出现，即可止火入环七日，将内外药合凝之丹母，炼成大药。内外药合凝即精气结合之药，丹经称之为“炁”。精气凝合成炁，炼精化炁阶段即告完成。

采、封、炼、止——这是炼精化炁的完成过程。药生即采，这是采；采运归入丹田封固，这是封；用河车运转，进火退符，由阳刚变为阴柔，再归丹田炉内，这是炼；功力已到，药气

已足，即丹已还，速当住火停轮，这是止。药生之后，必须用火候烹炼，火候贯串在采、封、炼、止一系列凝炼的过程中。凝炼的功夫就是火候。火候过程，即以神为体以意为用，掌握精气运行紧急或缓慢的过程。丹法在讲运火采药时，用火候有三个阶段，即羊车、鹿车、牛车。由尾闾关至夹脊关，细步慎行，如羊驾车之轻柔；由夹脊至玉枕关，如鹿驾车之迅捷；由玉枕关至泥丸，因玉枕关极细微，必需用大力猛冲，如牛驾车之奋猛。丹经喻之为“载金三车，直上昆仑”。

采药上升，武火冲关，河车轮转飞快，故曰“灵飞速”。用药烹炼，文火升降，即《入药镜》所谓“轻轻运，默默举”。煮举同韵，语义双关，“轻拈”指升降，“细煮”指烹炼。药降丹田，有香甜之药感，香甜粥一锅，将成殷红粟，故曰：“轻拈细煮香甜粥。”曰飞速，曰轻拈细举，总的意思是采药火候要运用得当，当采即采，当止即止；当用武火用武火，当用文火用文火，采药不易，用火更难，既不能失药，更不能走火。不得功法，盲修瞎炼，会出危险，千万慎重。

### 龙吞虎髓

则虎吸龙精矣。①

素女无媒长自守②，寒闺月落帘垂久③，宝鸭香消人影瘦④，黄昏后⑤，灵犀脉脉闲拖逗。⑥

半就半推佯不受⑦，倾情倒意输僝僽⑧，识得君心如皎昼⑨，相熏透，春风摇曳江头柳。⑩

### 注

①龙吞虎髓：龙虎为坎离之象。吞，互化之义。髓，阳



龙吞虎髓图  
(七日得龙、大周天)

也。以坎卦(虎)中爻为髓,填离(龙)中爻,谓之龙吞虎髓。

②素女:《说卦》离为中女,素则泛指此女无偶也。按先天卦象方位,离居东方青色,所以“素”不能作为方位之喻。离卦龙也,中爻阴,未为纯阴,所以说无媒,即此一中爻需坎

卦中之阳爻填补之，未合之前，深闺自守而已。

③月落帘垂久：月落，人静之时也。帘，目也，开始内视之象。

④宝鸭香消人影瘦：宝鸭，香炉，以作鸭形，故称。《全唐诗·孙鲂夜坐》：“坐久烟消宝鸭香”。本句指一切均入静寂，喻丹功入静。

⑤黄昏后：子时也，药生之时。

⑥灵犀：犀牛角。传说犀牛是灵冥的兽，角中有白纹如线，直通两头。李商隐《无题》诗“心有灵犀一点通”，此喻两心相通。此处喻神。脉脉：凝视貌。古诗：“盈盈一水间，脉脉不得语。”形容情思，含情欲吐之意。

拖逗：拖，牵引；逗，惹。拖逗，亲慝<sup>①</sup>逗乐之意。此指水火运转，精与神会，以神运精开始矣。

⑦半就半推：以坎卦之阳就离卦之阴，初时心神有杂念，不易采药，所以半就半推也。

⑧倾情倒意输僝僽：输：运输，引申为献纳。僝(chán)僽(zhòu)：烦恼憔悴之貌；又，嗔怪之意。输僝僽，把内心忧愁都向对方倾吐，即暗中表示情怀脉脉也。

⑨识得君心如皎昼，相熏透：君心，坎中爻为阳，素女识得。皎昼，明亮洁白，如同白天。相熏透：阳光透，即取坎填离，龙吞虎髓也。

⑩春风摇曳江头柳：摇曳：摇摆牵动。此句即邵康节所称“三十六宫都是春”也。喻炼精化气，龙吞虎髓后的境界。

---

① 亲慝：亲昵而暧昧。

## 释

此第七首《龙吞虎髓》。《前愚鼓乐》基本上是讲炼精化炁之事，《后愚鼓乐》绎之，进而讲炼炁化神与炼神还虚之事。本首《龙吞虎髓》，即讲炼炁化神功法。

内丹功法，三步三阶。筑基之后，第一步，炼精化炁阶段，用小周天功法，使精气凝化成炁，炼三归二；第二步，炼炁化神阶段，用大周天功法，使炁神凝化为元神，炼二归一。这两步都是有为功法。第三步，炼神还虚阶段，元神寂照，一切归元，由一归无，为无为功法。

按丹法理论，由炼精化炁到炼炁化神中间有过渡阶段，此时内药与外药会合凝结，先由外运周天积成外药，再用神运下丹田促生内药，在下丹田会合凝结，成为大药，此即谓之“丹母”。再经七日“入环”（坐关）而炼，即成为“圣胎”，又名“婴儿”。圣胎——《悟真篇》曰：“三家相见结婴儿，婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基。”清刘一明解释说：“和合四象，攒簇五行，则精气神凝结，曰三家相见，名曰婴儿，又曰先天一气，又曰圣胎，又曰金丹。”明伍冲虚解释说：“胎即神炁耳，非真有婴儿也。非有形有象也。”盖大丹之成，先以神入乎其炁，后炁来包乎其神，如胎儿在胞中无呼吸，又不能无呼吸，有无之相当在，出入之迹犹存，若胎孕之将产时，故比喻之曰怀胎、移胎、出胎。这是炼炁化神阶段的比喻语。

七日得大药后，关塞全通，进入炼炁化神阶段，即用大周天。小周天是采外药运河车入下丹田，经过上鼎即泥丸宫到下炉丹田而封存；顶曰乾鼎，下田曰坤炉。大周天则以鼎下移，以黄庭为鼎，以下田为炉，元炁只氤氲二田之虚境，修持只守此二田之间，不固定于一田。任其自然灵活，待守到昏

睡全无，灵光不昧，实际即是入定功夫，由有为到无为，“炁”的本身，由微动到不动而尽化，真意的运用也由用双目观照而至无觉。这种不运炁循环，而是用绵绵寂照之功，入定之力，使元神发育成长，即大周天功法，也就是龙吞虎髓功法。

《悟真篇》曰：“日居离位反为女，坎配蟾宫却是男，不会个中颠倒意，休将管见事高谈。”此诗指出坎离本体。《易经》以离为日，因离为真火，象征太阳，所以日居离位，南二之火也。离本乾体，因再索得坤之中爻，称为中女，乃属于阴。又其火生于地二，亦是阴数。所以乾破成离，反为中女。《易经》以坎为月，因坎为真水，象征太阴之精，蟾宫为月之别名，所以月居坎位，北一水也。坎本坤体，因再索得乾之中爻，所以称为中男，乃属于阳。又其水生于天一，亦是阳数。故坤破成坎，反为中男。所谓颠倒者，坎离二卦，阴中有阳，阳中有阴，先天转为后天法象。丹法将其颠倒过来，逆而行之，取坎中之一阳，填离中之一阴，将中爻互换位置，则一成乾体，一成坤体，恢复未破之前先天法象。此均以卦象为比喻也。丹法喻此颠倒，实际是指，水即元精应下行而使其上升；火即元神易上飞而返其下降，以铅制汞，颠倒沉浮，将二物运行于黄道，封固于丹炉，以凝结成丹。所以颠倒真意，即取坎填离，逆行成仙之喻。

《悟真篇》又曰：“取将坎位中心实，点化离宫腹内阴，从此变成乾健体，潜藏飞跃总由心。”进一步指出坎离运用。坎中满，是阴中之阳；离中虚，是阳中之阴。以阴中之阳爻点阳中之阴爻，即成乾卦。乾坤破体为坎离，由先天纯阳变成后天水火。丹法称取坎填离，即取坎水中之阳气，填补离火中之阴精，实际是取元精补元神之作用。补亏既成，元神健旺，



则已失之者复返，已去者复还，此即七返九还之理。乾健体，即元神炼为纯阳功法。龙虎潜藏飞跃，喻丹功炼法，潜藏即沉伏之意，飞跃即升举之意。沉伏为沉，升举为浮，运用之枢机，在我本身之功力。

取坎填离，即神与精结合，故称虎吸龙精。即精炁亦制神，不使神乱。故本首词在《龙吞虎髓》题后接注曰：“则虎吸龙精矣。”

船山内丹功法，师承魏伯阳《参同契》、张伯端《悟真篇》，龙吞虎髓，即根据《悟真篇》丹法而描绘炼炁化神之景象。

素女，离卦之中爻，中爻阴，未为纯阴，喻为无媒。需坎卦中阳之爻填补，未合之前，长年深闺自守而已。实际是指元神需要元精填补，即神要炁补，要炼炁化神，故云：“素女无媒长自守。”离宫腹内阴气深沉，喻为寒闺。月落，月喻药，指炼精化炁阶段精气凝化之炁，居于离宫，未成阳神，这时需要用大周天功夫，目光内视（帘垂），使神氤氲于小炉鼎内，需要一定时间和过程（久），故云：“寒闺月落帘垂久。”

《楚辞通释·远游注》讲王乔受炼炁化神丹法过程说：“自此以下，运用黄婆为媒，配龙于虎，故始于勾芒<sup>①</sup>，终于玄冥<sup>②</sup>，然后合三二一四于中五而万事毕也。”即言炼精化炁将成以后，再得三（木魂）、二（火神）、一（元精水）、四（金魄）于中五（土意），以意领导，内外药会后，经过七日，丹母凝结。释文指出此即“万事毕”，即准备工作已毕，下面则进入化神阶段。炼炁化神是将已凝之药，变成婴儿，成为阳神阶段。

① 勾芒：又称句芒。木神。

② 玄冥：水神。

即不再采药，而以神为用也。《通释》云：“意之为用，婵缓微至，不沉不掉，周游四宫，如列骑序班从王，雍容而游衍无方焉。方行，始行也。意用方行，以黍米之丹，为大还之药，功之始也。”李涵虚云：“丹有三品，法有三乘，初乘从壬癸取药料，以玉液培之，称玉液还丹；中乘以玉液还丹之丹母，补足先天，化成圣胎，名七返还丹；上乘以婴儿炼为阳神，名九转大还丹。”《通释》所称大还之药，即是指丹母而言。

七日得药以后，进行大周天功夫，大周天不用任督脉路循环，不通过三关，而是用目光内视，氤氲于泥丸、尾闾、命门、腹脐之境，称“三田反复”。神炁往复于黄庭和下丹田之间，称为小炉鼎。七日大药中，称为入环（闭关）。这七天之内，精已化尽，只歇气静宁，不再搬运河车。此为大周天火候。丹经曰：“丹灶河车休屹屹，鹤胎龟息自绵绵。”此时河车停转，气不循环升降，故云“宝鸭香消”。气息绵绵，用意婵缓微至，故云“人影瘦”，此即形容大周天火候。“黄昏后”，活子时到，此大周天活子时，不同于小周天药生之火候。汉钟离曰：“圣胎既凝，养以文火，安神定息，听其自然。”但潜气未尽，上下冲关，必有丹法制服之。此丹法称为阴极阳动，在其动时，必须丝毫不泄于外。《远游》以“撰余辔而正策兮”至“遇蓐收乎西皇”一段叙此功夫。《楚辞通释》释文曰：“右转，向西也。……蓐收，西方之神。西皇，西帝少皞。言神复言帝者，天神合一也。此谓以东木之精注于西金，龙吞虎髓也。”（参阅龙吞虎髓图）又曰：“（炼炁化神）始于以魄铃魂（即以木制火）而有功用，至此以魂映魄（以火熔金，即以神吸精而融结），如日映月，自然圆满。氛埃自辟，清凉自生，无丝毫之翳障矣。”大周天火候，水火运转，坎离颠倒，精与神会，以

神运精开始，故曰：“灵犀脉脉闲拖逗。”在进火退符中，元精渐少而与元神合凝，在化中神渐增加，精渐减少。丹经术语称为抽添。“宝鸭香消人影瘦”即精减少，而“灵犀脉脉闲迤逗”即神渐多也。则释意又深入一层矣。

取坎填离，以坎卦之阳就离卦之阴，意识未净，不易调和，所以半就半推。然男女厮配，阴阳会合，是天然之事，非本不欲也，半就半推者，假装不受而已。一旦功夫到家，意净息定，则如男女相爱，阴阳相会，彼此倾吐，即“倾情倒意输僝僽”。

“君心”，坎中阳爻，喻水精洁白，即虎髓也。离宫素女识得，离中阴爻吸取坎中阳爻而结合，即取坎填离，龙吞虎髓也。故云：“识得君心如皎昼。”“相熏透”，即互相渗透，互相凝化，离吞坎阳，即阳光透，离变纯阳刚健之体，如天中日，龙吞虎髓，炁化为神矣。“天根月窟闲来往，三十六宫都是春”。神炁结合之后，阳神透体，无往而不自得也，“春风摇曳江头柳”，即白玉蟾所谓“日日与君花下醉，更愁何处不风流”也。

### 虎吸龙精①

龙以有所建其功勋而不破壁以去。

绰约从来真薄倖②，垂杨系马踪无定③，携手雕阑双袖凭，秋波凝④，从今收拾闲情性。⑤

柳锁高楼花绕径，黄莺娇语垂帘听⑥，沉水烟清良夜永⑦，相偎并⑧，赤绳挂足三生证。⑨

### 注

①虎吸龙精：前一首为取坎填离，这一首为水火既济也。



炼精化炁，虎吸龙精图

(小周天)

坎(虎)在上，离卦(龙)在下，坎水驭离火下降丹田，成水火既济之卦，神与精结合，故称虎吸龙精，即精炁亦制神，不使神乱而起杂念，干扰丹功也。

②绰约：姿态柔美貌，此喻离卦阴爻。薄倖：亦作薄幸，

犹言薄情。

③垂杨：指摇摆不定。系马：心猿意马，指元神易飞走而  
不定，即干扰入静也。

④双袖凭：两手交握，左手在右手上，双袖代双手。五代  
刘海蟾诗云：“左手捉着青龙头，右手拽着白虎尾，一时将来  
入口吞，思量此物甚甘美。”喻丹法运用真意之功。秋波凝：  
即内视。

⑤收拾闲情性：收拾性情，抱一守中也。

⑥高楼：喻头顶。绕径：指督脉，又称银河。花：铅花也。  
垂帘听：闭耳目也。

⑦沉水：水沉而清也。烟清：烟清而轻也。入静之状。  
良夜永：活子时。

⑧相偎并：互相偎抱。

⑨赤绳：红线。媒牵红线，黄婆为媒。黄婆，土也，真意  
也。以真意调坎离，成既济卦，既济即神炁同时入炉也。三  
生：三世。佛教用语，指前生、今生、来生，亦即三世，指过去  
世、现在世、未来世，此指精神两者凝结互化。

## 释

此第八首《虎吸龙精》，译《前愚鼓乐》炼精化炁采药火  
候，并紧接前一首讲炼精化炁功法，应与前合参。

虎喻精，龙喻神，吸者化也。虎吸龙精，即炼精化炁，炼  
三归二也。

前一首《龙吞虎髓》，为取坎填离。此一首《虎吸龙精》，  
为水火既济也。前首离为龙，坎为虎，取坎中爻，即吞其髓。  
本首则坎（虎）在上，离（龙）在下，坎水取离火下降丹田，成水

火既济(离下坎上)。坎为水为精,离为火为神。水火既济,神与精结合,故称虎吸龙精。龙精为虎所吸,水火既济,故题注云:“龙以有所建其功勋。”神火下降,则精气亦制神,使神不乱,故题注云:“而不破壁以去。”即神火不上飞炎也。而《楚辞·远游》讲王乔授炼精化炁功法过程说:“学仙之术,凡有数进。前云漱飞泉、怀琬琰、历南州者,乃调气以归魄而铃魂,所谓虎吸龙精也。”船山《通释》曰:“飞泉,水上涌也。北方坎水为铅为气。魄金生水,则顺流而易竭,敛气归魂,故为飞泉,逆流而上。琬琰,玉色,西方白虎之章。金魄得飞泉之液养之,纯粹完美,魄乃壮,可以铃魂。”均指以水制火,铃魂即制火不使先飞。神易先驰,故以精制之。

虎吸龙精,即炼精化炁阶段。此阶段由尾闾穴起,一阳初生至乾卦头顶处,阳光经复(尾闾穴)、临、泰(命门)、大壮(夹脊)、夬(玉枕)五卦位(参阅炼精化炁,虎吸龙精图),逐步增加。而同时火逼金行,坎水逆流,如飞泉上升头顶,明伍冲虚称为“日月双轮御炁飞”即是此功,丹法称为小周天。

《通释》曰:“魄丽于形质,而为曜灵之所照,通体光莹如圆月,但见其光,不见有质,此金虎化气之象。其光闪烁澹宕,如金熔于冶,绰约而不滞。魄既绰约,神将来处。要眇轻微,自南徂西,化滞为灵,相与淫泆。”精气沿尾闾冲关而上泥丸,即金虎化气之象,如金熔于冶,即在泥丸略停而经过去矿留金升华过程,逐步轻清。火性易飞,必元精充足始能制火,丹经所谓“聚火载金夺圣机,三车上运过盲溪”,就是这种丹法。

《通释》注解“嘉南州之炎德兮”至“骖连蜷以骄骖”段,全面深讲炼精化炁阶段之事。“嘉南州之炎德兮,丽桂树之冬

荣”，河车运转至南州，火候已达泥丸。“载营魄而登霞兮，掩浮云而上征”，即药已至顶。“天阊开关，丰隆先导”，通关时有震动之景，始得关窍齐开，即外药通过之象。

神既与天门通，即将引药归入黄庭。《通释》说：“太微中宫，为戊己土，乃水火金木之枢，故谓之黄婆。”在丹法，阴阳之气相交，坎水离火之合，皆在此处。所以释文称之曰：“铃魂（制火）映魄（炼精），专气存神，皆以此开合为用。”而元精元神至此会合为一，此一阶段化合，称为虎受龙施。

《远游》“造旬始而观清都”者，旬始为甲木即元神之代称，用魂（元神）内视，送药归炉。炉为下丹田，即清都也。盖中宫集结之后，含光内照，第一次成为丹母。如此继续三百次，始满炼精化炁的小周天。《通释》注释“朝发轫于太仪兮，夕始临乎微闾”说：“太仪天庭，微闾即尾闾。以意御日神，周历乎身之上下，上彻至阳之原（泥丸），下入至阴之府（丹田）。”此六阴六阳进火退符之功夫，亦采药之继续也。小周天功夫，先通三关，后通八脉。所以说“……驾八龙婉婉兮，载云旗之逶迤”，注文曰：“此皆言心意御神气以行，游历上下，五官百节，皆为灵飞之状。”即小周天得药之后，全身皆通，八脉齐开之景象。虎为元精，龙为元神，虎吸龙精，即神与精会，水火交并，此即小周天之成就也。这就是丹法炼精化炁初步完成，亦即炼三归二过程。

船山《楚辞通释·远游》注释，即《愚鼓词》之姊妹篇，一以文诠释，一以词暗喻，两相辉映，故应合并参证。

“绰约从来真薄倖，垂杨系马踪无定”，即讲神火易飞，心猿意马，难以安定。“携手雕阑双袖凭”，即《悟真篇》所说：“西山白虎正猖狂，东海青龙不可当，两手提来令死斗，化成

一块紫金霜。”喻丹法运用真意之功，又携手，又双手凭，极言真意撮合之功。“秋波凝”，内视功法，即讲阴阳相交，坎离会合，铃魂映魄，专气存神。“从今收拾闲情性”，即抱一守中。金为性，木为情，木液先天之火是元神，金精先天之水是元精。秋波凝，即以土调和，真意为媒，“双袖凭”后又“秋波凝”，三家相见，药味俱全，用文火锻炼，即“从今收拾闲情性”。“柳锁高楼花绕径”，即精气沿督脉上升泥丸。“黄莺娇语垂帘听”，小周天耳目视听之内景也。“沈水烟清良夜永”，火候已到，采封炼止，精清气轻。“相偎并，赤绳挂足三生证”，真意调和坎离，坎离相交，夫妇结欢。精神凝会，水火既济，神炁入炉，小周天完成也。

### 进 火

符退速以文，符退不速以武。①

皓月渐临深院里②，龙葱光影无回避③，罗帐重重清似水④，郎归矣⑤，幽闺梦减青绡被。⑥

如此良宵真不易⑦，等闲莫劝郎轻醉⑧，缓缓金尊斟绿蚁⑨，湘帘启⑩，海棠红映银灯丽。⑪

### 注

①进火：此首与下一首同为阐明火候开合之道。活子时生，纯坤之下，一阳初动，以武火下手采药，经尾闾、夹脊、玉枕三关，升至泥丸头顶，称为进阳火，简称进火。药经提炼后再由泥丸，经黄庭而下丹田，使阳气适合阴气需要，称为退阴符，简称退符。题注“符退速以文，符退不速以武”，句中符字，系指药生、药退之动作，不作退符之符解。退速即进度



快,通关易过,可用文火,舒缓轻举。退不速,即进不快,通关不易,当用武火,急行冲关。

②皓月:指蟾光,喻元精。深院,指尾闾,即阴跻穴,子时药聚于此处。

③龙葱:亦作葱龙,形容草木青翠而茂盛。此指药源充足。光影:即生药。无回避,指及时采药。

④罗帐重重:既喻内视入静之象,又指精气通过银河督脉层层过关之状。清似水:药源水质清洁。

⑤郎:指坎卦中爻,坎为中男,故称郎君。归,指归炉。

⑥幽闺梦减青绡被:以男女相思如愿以偿,比喻坎离相聚,龙虎会合,即精气与神合凝。

⑦良宵:喻活子时。真不易,难得之意。

⑧等闲莫劝郎轻醉:此句有二义:一谓此时做功夫,易入昏沉,警惕用意不要散乱。心猿意马神散,无所用心神昏。文火不用意领,要意随气转。要如前所述“识得君心如皎昼”,才能“相偎并”、“相熏透”。二谓“先天炁,后天气,得之者,常似醉”,精气结合,要阴阳相平,火候调当,莫轻醉示意不要草率,谨慎防危。

⑨金尊:金色酒杯,此指元神。缓缓:指火候,喻用意。绿蚁:原指酒面上的绿色泡沫,后作为酒的代称,此指坎水,喻元精。斟:喻意随气转。

⑩湘帘:用湘妃竹(斑竹)做的帘子。装饰出入以别内外,此处喻火候升降开合。

⑪海棠红:指离卦中爻,离为中女。银灯:指铅之光辉,即坎水光洁如银,喻郎君。映:喻进火而交凝也。

## 释

此第九首《进火》与下一首《退符》，均译《前愚鼓乐》言火之旨，讲炼精化炁阶段周天火候。应互相参证。

药生之后，以神为体以意为用，掌握精气运行的紧急或缓慢，就是火候。以意引导药物由尾闾至泥丸，沿督脉而运行，丹经称为河车之路，术语也叫银河。尾闾、夹脊、玉枕，叫做后三关，为河车上升之路。泥丸、黄庭、丹田，叫做前三关，为河车下降之路。上升或后升叫进阳火，简称进火；下降或前降叫退阴符，简称退符。循环一周，丹诀名之曰小周天。头顶泥丸位置叫鼎，下丹田位置曰炉；聚炁之所曰鼎，藏药之处曰炉。在河车运转过程中，脊椎整个像寒暑表的水银柱，鼎即水银柱上端，炉即水银储藏处所，为气之根。火候即气温之影响，使水银柱上下升降。又如河车，河车是运转工具，鼎炉是中间站和终点站。在炼精化炁阶段，因用功重点不同，说法不同，名称不一。运转河车，如谓水火双运、搬精补脑、进火退符、阳升阴降、朝屯暮蒙等，丹诀总名之曰小周天。

丹法讲周天火候，均本汉魏伯阳《周易参同契》。《参同契》用卦象解释周天火候，《契》文从“循据璇机，升降上下，周流六爻，难以察睹，故无常位，为易宗祖”起，至“变易更盛，消息相因，终坤始复，如循连环，帝王乘御，千秋常存”，都是用翻卦象，即六阳六阴，互相颠倒，象征进火退符之节，以十二个月，十二时，比喻六阴六阳消长的火候运行过程（参阅《一岁十二月六阴六阳图》）。用之于人身如附图（参阅《人身阴阳消息图》）。

人体按卦象下北上南，卦象为坤北乾南，以此为先天定位，称为宗源。《悟真篇》说：“南北宗源翻卦象，晨昏火候合

天枢。”璇机为北斗星之总称，北斗七星内有天璇天机二星。天枢星为七星之首，也称斗魁。周天火候运行法则，“升降上下，周流六爻”，以此为准。彭晓注曰：“乾坤为道之规矩，欲顺阴阳之则，须循魁斗之行变化。”《契》文提纲之后，即讲十二月的阴阳变化。先说进火火候，随阳气而增加，《契》文曰：“朔日为复，阳气始通。”这就是复卦一阳生，顺序为子，象十一月；二阳生为临卦，象丑时，十二月；三阳为泰卦，象寅时，正月；四阳为大壮卦，象卯时，二月；五阳为夬卦，象辰时，三月。《契》文曰：“夬阴以退，阳升而前。”阳至此已达最高度。至于六阳乾卦，象巳时，又象四月。此实指由虚危穴而上，历尾闾、夹脊、玉枕三关而上泥丸，所以指此火候为逐阳而生，即进阳火之时，以铅制汞，并升泥丸，则为阳极。《契》文称为“阳终于巳，中而相干”。《悟真篇》曰“玄珠有象逐阳生”，即指活子时发动，药物萌生，由静生动。玄珠即药物，逐阳生即进火火候，随阳气而增加。至泥丸后，则退阴符而下降，称为阴生。

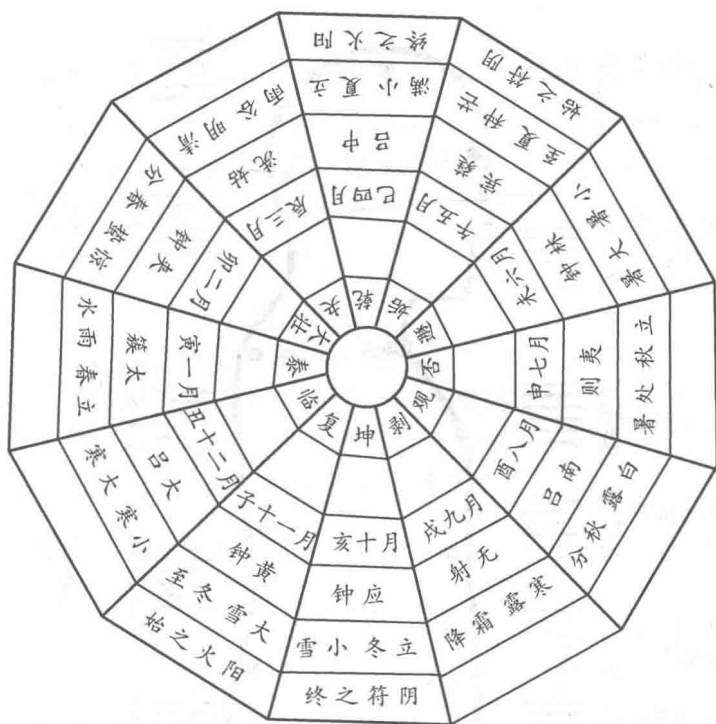
《契》文接说退符火候，随阴气而渐减，《契》文曰“姤始纪绪，履霜最先”，盖进火至泥丸，“乾健盛明，广被四邻”。下至姤卦一阴生，象午时阳极阴生之景，在一年象五月；二阴遁卦，象未时，六月；三阴否卦，象申时，七月；四阴观卦，象酉时，八月；至剥卦为五阴生，象戌时，为九月，阴气已极。《契》文称为：“剥烂肢体，消灭其形。”《悟真篇》曰：“阳极阴消渐剥形。”阳生谓之息，阴生谓之消。退符至剥卦，阳气已消，至此象为戌时，为九月，万物凋落，所以称渐剥形。六阴坤卦，象亥时，又象十月。此时群阴剥尽，矿尽金纯。盖阳极生阴，姤卦之后，阴气当进，阳气当减，至坤卦为纯阴。丹法理论，阳

极当以阴养之，以阴养阳，阳气不亢。阴消者，假阴消而真阴生，即此时亢极之阳精与阴柔之气相化，凝成丹母而入炉。《契》文曰：“三光陆沉，温养子珠。”即阳极阴消之景。消息循环，阴阳相平。在炼精化炁阶段，则每一任督周天，采、烹、炼、养而得丹母；在炼炁化神阶段，则阳极阴消而十月脱胎。此种功夫称为炼养原则，可用于化神阶段。全部周天火候，即阴阳消息。

丹功烹炼系从无到有，又从有到无。无则虚极静笃，有则玄珠生象。存无守有，即烹炼之功。筑基之后，炼精化炁，开始阳精微弱，即以进阳火以增其力；姤卦象征阳极必变，即退阴符以调其平。《易》曰：“一阴一阳之谓道。”取之于人身，则阴阳必须常调，心肾必须常交，尤其内炼之时，进退、阖辟、沐浴，皆是依阴阳之论，调药物凝结前之平衡。周而复始，如循环连，是否只是反复循环？不是。盖一周天，即有药时运转一次，术语谓之“玄妙机”，即正确依术行火一次。

《易·系辞》曰：“在天成象，在地成形，变化见矣。”“乾知大始，坤作成物。”又曰：“阖户谓之坤，辟户谓之乾，一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。”火候运转，取法易象。乾、天，在人为泥丸，坤、地，在人为虚危。丹经术语，进火曰“阖”，退符曰“辟”。《慧命经》曰：“法轮吸转朝天驾，消息呼来往地归。”《易·系辞》曰：“刚柔相推，变在其中矣。”就是象征烹炼一度，变化一次，封固炉中一次，每次凝结，逐步升华。所以烹炼火候，是提高过程，不是循环过程，是螺旋前进，不是还行<sup>①</sup>周原。

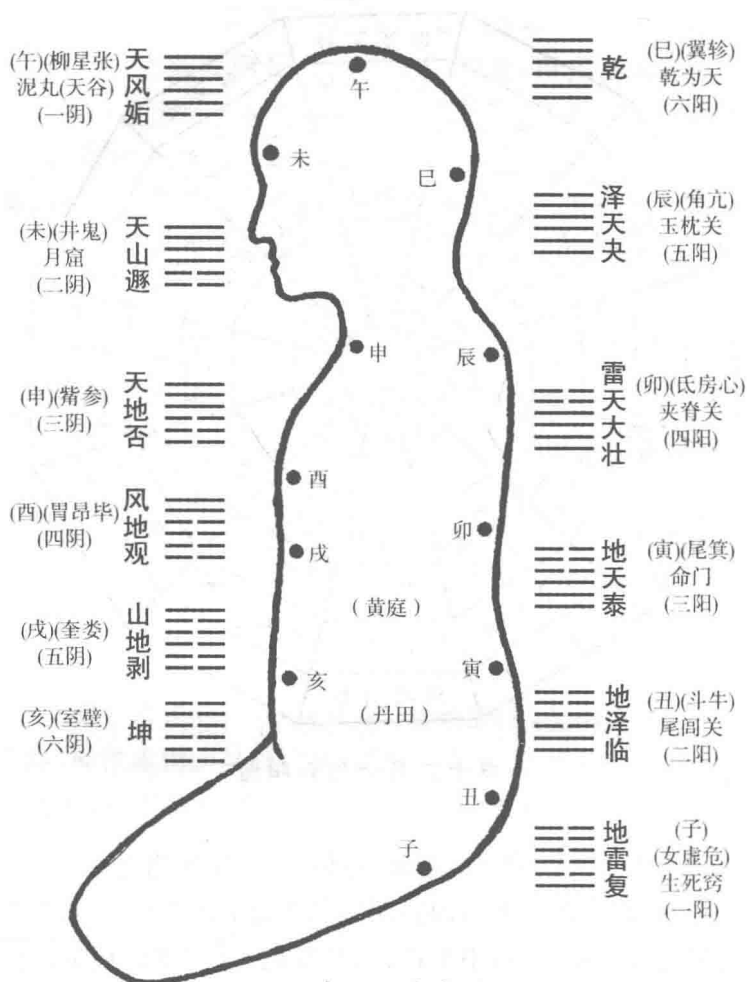
<sup>①</sup> 还行：回头走。



一岁十二月六阴六阳图

明乎周天火候的才能理解《愚鼓词》取象比喻之义。

“皓月渐临深院里”，即指阴蹻药生，活子时到。“龙葱光影无回避”，金精壮盛，阳生即采，莫要迟延。“罗帐重重清似水”，一喻河车运转，层层过关；一喻火候上升，级级阳生。“郎归矣，幽闺梦减青绡被”，指坎水下降填离，如夫妇结欢，阴阳交合矣。炼一周天，并不容易，故云：“如此良宵真不易。”千万要注意药的老嫩，火之冷热，用志不分，乃凝于神，故云：“等闲莫劝郎轻醉。”“缓缓金尊斟绿蚁”，形容文火运



人身阴阳消息图

转,即意随气转,惺惺寂寂,勿忘勿助,常欢常寂,使火候运转停当,则元精升华(绿蚁),应元神(金尊)而往就。“湘帘启”,使火候升降上下进退开合,如理如量,则“海棠红映银灯丽”,

阴阳相平，水火既济，坎离相交，精神互凝，能结丹母矣。

此首讲明火候阴阳归中之理。元精与元神，在人身中一向上飞，一向下流，并不配合，称为木金间隔。丹功火候即运用其真机，以元精为体，以元神为用，使两者会合，随河车运转上下，往来东西，并合于中宫，以真意使水火交并，以成大药，进一步凝炼结聚而成丹。

### 退 符

符，合也，既与火合符，但不孤行，即谓之退。①

篋里霜刀飞素练②，轻骑蹑影追奔电③，杀活无私谁怨遣④？闲流眄⑤，争衡却是没头箭⑥。

不拟婴城酣百战⑦，刘郎依旧当时面⑧，卸甲拔营旗渐卷⑨，无回转，依然只在凌霄殿⑩。

### 注

①退符：参阅上一首《进火》注。本首与上一首同为火候开合之道。神精会合，凝成丹母，即大药也。两者相会，称为合符。河车运转，神功运火，使坎水之元精倒流，使离汞之神下降丹田。本来水轻下注，火旺上飞，现在使它主宾颠倒，泥丸宫的金鼎想留上飞的元神而留它不住，下丹田的玉池接受了坎水上行后下降的精炁而与元神相合。上升下降，进火退符，神火都有坎水伴行，铅汞互制，不是孤行。孤行者，神火无药而转空轮也。故题注云：“（坎水、元精）既与（神）火合符，但不孤行，即谓之退。”退者，由上而下，由升而降，阳极阴消，由逐阳生而阴渐剥也。《悟真篇》曰“有药方能造化生”，即指不能孤行也。

②篋：宝篋，喻人体。霜刀：白色之刀，喻目。素练：素，白色生绢；练，把绢煮得柔软洁白。素练，喻精。

③轻骑：装备轻便，行动迅速之骑兵，喻神火。蹶：踩踏，追踪。影：光影，图像，喻元精。蹶影，喻挟带元精。追奔如电，喻药运行急速。

④杀：死门也。活：生门也。《悟真篇》：“须将死户为生户，莫执生门号死门。若会杀机明反复，始知害里却生恩。”怨遣，派使。《阴符经》所谓“害里生恩”也。运药时，顺行为杀，害也；逆行为活，恩也，只在人的运用耳。

⑤流眄：转动眼睛。陶潜《闲情赋》：“瞬美目以流眄。”

⑥争衡：谓争强斗胜。争衡为死门，斗后成丹母即生门也。争衡为了成丹，所以是没头之箭。没头箭：箭射深入埋没箭头，谓为没头箭。

⑦婴城：犹言据城，《汉书·蒯通传》：“必将婴城固守。”酣百战，喻小周天功夫，要几百次周天火候循环。

⑧刘郎依旧当时面：唐刘禹锡《重游玄都观》诗：“前度刘郎今又来。”喻药已经小周天，又返丹田。

⑨卸甲拔营旗渐卷：谓收兵回营，不再战斗。喻药经内炼成纯阳，不再用火。

⑩凌霄殿：原指玉皇大帝宝殿，此处借指丹田，藏药之所。进火退符后，经三百六十次，始能成为大药之母。

## 释

在炼精化炁阶段，所要炼而化者是阳精，地雷复谓一阳生，必须采而炼之，历六阳以至于纯乾。阳刚至极，物极必反，比喻阳精已足，但为有质之物，未能成药，必须转刚变柔，



由柔而化，六阴即逐步化尽有质之刚气，而成为精气合一之炁，方能达到合三为二之目的。老子《道德经》：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？”进阳火采炼以消刚气，退阴符收敛以致柔气，这就是“专气致柔”的功夫。张紫阳说：“进升主于采取，退降主于烹炼，其六阳时（子、丑、寅、卯、辰、巳）火专于进升，六阴时（午、未、申、酉、戌、亥）火专于下降，此即颠倒进退之义。”

急运叫武火，缓行叫文火。采药火候，常用武火，术语谓为舐吸撮闭；烹炼常用文火，术语谓为意随气转，微微观照。丹经曰：“武火者，火逼金行也；文火者，舒徐而不迫促也。”《真诠》曰：“火候本只寓一气进退之节，非有他也。火候之妙在人为，用意急则火燥，用意缓则火寒。”清柳华阳《金仙证论》：“火候有文火有武火。神炁欲交未交之时，存神用息，绵绵若存，念兹在兹，即为武火；神炁既交，阳炁已定，又当忘息忘意，用文火养之，真忘真照，即为文火。”采封用武火，炼止用文火。《悟真篇》讲火候特别慎重，其言曰：“契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。”又说：“纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲。大都全借修持力，毫发差殊不作丹。”说明火候重要，以为秘传者，非神秘化也，秘在自己身内，传之不慎，害人又害己也。清刘一明《悟真直指》曰：“金丹全赖火候修持而成。火者修持之功力，候者修持之次序。采药须识迟早，炼药须知时节。有文烹之火候，有武炼之火候，有下手之火候，有止歇之火候，有进阳之火候，有退阴之火候，有还丹之火候，有大丹之火候，有增减之火候，有温养之火候，火候居多，须要彻悟，知始知终，方能成功。”清朱元育《悟真篇阐幽》则说：“真火者我之神，真候者

我之息，以火炼药而成丹，即是以神驭炁而证道也。”他进一步跳出这些规范而总括说：“火候之秘，只在真意，大约念不可起，念起则火燥；意不可散，意散则火冷。必须一念不起，一意不散，时其动静，察其寒温，此修持行火之功也，倍难于得药也。”说明火候即进退一节之理。火候是命功也是性功。尤以性功为重。念起意散，必铅飞汞走，一般称为走火。因一升一降，铅汞浮沉之际，药物老嫩之间，必须十分谨慎，以免得而复失；必须防危虑险，以免走火。但也不可过于着相，自我拘束。懂得这些基本丹理，才能透彻了解进火退符周天火候之奥秘，也可深入理解《愚鼓词》阐发之精义。

“篋里霜刀飞素练”，指周天火候，神火摄精水逆行上升，即进阳火，火逼金行。飞，形容武火，冲关，飞越进攻。即前词所说“灵飞速”。“轻骑蹑影追奔电”，以神驭气，药物运行快速。“杀活无私谁怨遣”，用火时，当文即文，当武即武，用火恰当，烹炼得法，即为吉事。吉事为活，恩也。当文而武，当武而文，火候之节错乱，阴阳失其平衡，即为凶事。凶事为杀，害也。顺逆原则，阴阳规律，用火法则，杀活门道，都是不能违反的。端在其人运用耳，故曰：“杀活无私谁怨遣？”关键仍在净意止念，故接云：“闲流眄。”闲，原指两物之间的关系，此处一谓注意专神，流眄与凝眸，相反相成，不要念起意散；一谓注意转火，阳火升至泥丸，阳极阴消，注意退符。“争衡却是没头箭”，即在火候的运用上以军事的攻守为比喻。能攻能守，攻守得宜，即火候能文能武，用火恰当，实际就是真意功夫到家，喻为没头之箭，百发百中也。

“不拟婴城酣百战”，比喻用文火烹炼，即敛目光返照，专心而养正气，顺其自然，如防守城池。酣战，野战，比喻用火

火烹炼，掌握药生之际，把握阴阳变化之机，乘时而采，有事而动，总称为武火。炼精化炁小周天，要数百次周天火候循环，故云“酣百战”。婴城，酣战，均周天行功形象。周天功法圆满，则药返丹田，“郎归矣”，故云：“不拟婴城酣百战，刘郎依旧当时面。”这时药经内炼纯阳，仍回原处，阴阳相会，和平相处，无须守城，也不野战，故云：“卸甲拔营旗渐卷。”此时，“春可住，落花只在花开处”，故云：“无回转，依然只是灵霄殿。”藏药之处，即成丹之所也。

此首与上首均讲进火退符，必须乘时，有事则用武火，无事则用文火，文烹武炼，运用合节，掌握规律，勿使失误。再三阐明周天火候，要净意炼神，转杀机为生机，转识神为阳神，变死门为活门。炼精化炁阶段，化在火候，火在炼己，炼己重在炼性，性功有基础，命功才得深入。

### 沐 浴

卯酉同功而不同用①

东涧桃花红锦笑②，微晴乍雨春皆好③，沽酒醉眠瑶圃道④，玉山倒⑤，何须雪上留鸿爪？⑥

更有木樨秋渐老⑦，可怜犹载斜阳照，⑧罢钓归来闲倚棹⑨，君莫懊，空阶落叶随风扫。⑩

### 注

①卯酉：按周天任督循环位置，卯为东方，在夹脊；酉为西方，在黄庭。周天由背后上升，至卯位略停休息，用极文之火渡过；由任脉下降时，至黄庭略停休息，借用循环盛衰图名称，称为沐浴，即略息。同功：休息。不同用：一升一降。

②润：两山间的流水；此指周天由尾闾运药上引，背为东方，所以称为东润。红锦，红色织锦。汞（神）为红色，因与肾水同升头顶，所以用桃花红锦，比喻药生之象。似春日万物萌生，春花怒放，故曰笑。

③微晴乍雨：晴雨时刻变化，喻文火运转，有急有缓。

④瑶圃：古人想象中的神仙居处。《楚辞·九章》：“吾与重华游兮瑶之圃，登昆仑兮食玉英。”瑶圃道，通往瑶圃，登上昆仑之道。此指督脉之路，又称银河。

⑤玉山：形容仪容美好，《晋书·裴楷传》：“见裴叔则如近玉山照映人也。”后又以“玉山自倒”形容喝醉了酒。此喻得药之过程，恍恍惚惚，《入药镜》：“得之者，常似醉。”

⑥何须雪上留鸿爪：即“雪泥鸿爪”之义。比喻往事遗留的痕迹。比喻药至此飞上泥丸，不必落于雪泥也。苏东坡诗：“人生到处知何似，应似飞鸿踏雪泥，泥上偶然留鸿爪，鸿飞那复计东西。”不著实相之谓。

⑦木樨：秋花，喻药生时不降，用微火。秋渐老：背后上升为春生，泥丸下降为秋老。比喻阴阳变化，后升六卦阳逐渐生，前降六卦阴渐生。比喻循环时元气之刚柔变化。

⑧斜阳照：《参同契》注曰：“阳进而升者天心之舒畅，阴退而屈者天心之卷藏，象一气循环之动静也。”春，比喻阳生，阳极为复（头顶）；由月窟（眉间）一阴生为秋，气至此渐柔，火候用文，所以说：“可怜犹载斜阳照。”斜阳照者，天风姤以下，譬如西下之日，阳光渐微也。此仅指火候文武急缓而言。

⑨闲：无事休歇；倚，依靠；棹，摇船用具，也指船。此句“钓”，指采药功夫。归来，运转一周归炉（丹田），此时可以静守，可以喻为倚棹，不再运气矣。

⑩空阶落叶随风扫：下降于泥丸，此时药在鼎内（泥丸）稍停，去矿留金，杂质已尽，如落叶随同周天而扫尽，变成纯阳矣。

### 释

此第十一首《沐浴》，续译《前愚鼓乐》言火，讲火候中沐浴功夫。

沐浴，即火候之调停。在周天运转中，六阳由背后行，子时为会阴，卯时为夹脊；六阴时由头顶（午时）到丹田，由前下降，至黄庭为酉时。后升之沐浴，神住夹脊，吸而休歇，以免进火过猛，使其缓和。前降之沐浴，神住黄庭，呼而休歇，使其缓降。二者缘河车运行中小的停顿，以缓河车过急，调进火退符之速度，以平衡过犹不及之弊。六阴六阳周天运转，按十二时方位配置，卯为东方，在夹脊；酉为西方，在黄庭。周天由督脉上升至卯位略停休息，用极文之火渡过；由任脉下降至酉位略停休息，亦用极文之火觉照。卯沐酉浴，称为沐浴。火候运行至卯酉之位，都要略停休息，故题注云：“卯酉同功。”但至卯为升，至酉为降，升为阳进，降为阴符，功用不同，故题注云：“而不同用。”

《悟真篇》曰：“兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。到此金砂宜沐浴，若还加火必倾危。”即讲沐浴火候。进火为阳气发生之象，故比为德；退符为阴气渐多，故比为刑。药火调和刑德，使其中和，稍作休整，略加觉照，即火候中沐浴之功，而时时防止紧张，实为松懈之景象。船山《楚辞通释·远游》释“顺凯风以从游兮，至南巢而壹息”一段说：“南风，生物之风，北则杀也。保精除秽，心融气怡，学仙者得此，则暂息以候魂

魄之澄空而用之，所谓卯酉沐浴也。”炼精化炁时，后天气载先天气沿任督二脉循环之中，至（东）卯（西）酉位置而暂息也。

卯位在肾上对脐，酉位在脐上对肾，行气至此，稍加顿挫，只一稍停，并不换气，因真正换气，只在会阴泥丸两处，即子午位置，此在火逼金行阶段，起调解作用。背后之沐浴，为和缓急火；腹上之沐浴，则调和火药，使坎离融会，以便入炉。《悟真篇注疏》曰：“子进阳火，息火谓之沐浴；午退阴符，停符亦谓之沐浴。”即是此意。

还有一说认为，卯酉沐浴一词，乃由占星术中借用。实际指行气至此，换气略停。位置虽列在卯酉即前脐后肾之间，实际是指河车运行时上升转下降，下降转上升时换气功夫。所以张紫阳在《金丹四百字》中说：“火候不用时，冬至不在子，及其沐浴法，卯酉成虚比。”即指明爻象只是比喻，不可呆看，要人自悟。不仅沐浴如此，所有十二消息，屯升蒙降，朝屯暮蒙，都须活用。《金丹四百字》又说：“震兑非东西，坎离不南北，斗柄运周天，要人会攒簇。”也都点出丹法是灵活的，不是固定的，爻象更不是绝对的。《悟真篇》指出：“卦中设象本仪形，得象忘言意自明，举世迷徒惟执象，却行卦气望飞升。”刘一明《悟真直指》注曰：“卦象不过明阳仪阴仪之形象耳，世之迷徒，不解其意，如六十四卦始于屯蒙，终于既未，即按象朝起而行屯，日暮而行蒙，此谬之甚矣，不知阳生即屯，阴陷即蒙也。阳生如昼之朝阳，陷如黄昏落日。当阳生之时，即进阳火以采阳，是谓朝屯；当阴陷之时，即运阴符以养阳，是谓暮蒙；既济未济，亦指阴阳合凝与否耳。”总之，丹法用象，不可拘泥，用火应该圆活自如，火候功夫，均应如此。

这首词，前段说药上升，逐阳渐生，转降火候用沐；后段说药下降，逐阴渐生，转停火候用浴。“东涧桃花红锦笑”，指周天运药由尾闾上升。“微晴乍雨”指药物通关，有易有难；火候运转，有急有缓。由复至乾，六阳逐渐而生，春光明媚，故云“春皆好”。“沽酒醉眠遥圃道”，指先天精后天精合凝成药，随气在督脉上运转。运至上鼎即泥丸稍加停顿，则矿尽金纯而下降，故云“玉山倒”。

“更有木樨秋渐老”，指周天运药由泥丸下降，由姤而坤，六阴逐渐而生，秋景萧杀，故云“秋渐老”。此时药随气在任脉上运转，阳气尚未全部化掉，故云“可怜犹载斜阳照”。日落西山，阳刚化尽，药得下降丹田，在“犹载”与“罢钓”之间，要略事停顿休息，即沐浴也。钓者，采药运火也。运转一周，药物归炉，即“罢钓归来”，此时不再运气，应当静守，以待下次周天运转，故云“闲倚棹”。周天火候，一气之循环耳，上升进火，由阴而阳；下降退符，由阳而阴；刚柔相推，阳极阴消；药物经过周天运转，一切阳渣阴质，随一气之化而尽扫除矣。故云“空阶落叶随风扫”。

这一首讲火候中沐浴功夫，重点应注意行火在卯酉位置略停，文火观照一下。这就是同功。不同用者，一进火系上升进度，一退符系下行速度，分寸掌握不同，前顺去，后逆归，阳时阴时，也有区别。火候自如，为饮水冷暖自知，不可拘泥。“杀活无私谁怨遣”，神而明之，存乎其人矣。

### 刀圭入口①

由入以至无入，刀圭无用，口亦无体②，故曰冲而用之或不盈③。刀圭者，不盈者也。

浪说婴儿怀里是④，侬家元有花生子⑤，缥缈云中飞雁字⑥，参差似⑦，波光涵影融空水⑧。

一彻重关千万里⑨，红铜黑铁生灵翅⑩，汗浹石人喧木耳⑪，真不二⑫，蓬壶只在潇湘沚⑬。

## 注

①刀圭：出于医书，凡用药少许者，如刀头圭角，谓之一刀圭，原指量药工具。丹经借用作为专门术语，比喻得丹。内丹丹法，重在二土。土为真意。静极而动者为阳土，是戊土；动极而静者为阴土，是己土。练己土者得离日之汞；炼戊土者坎月之铅。铅汞既归，金丹自结。戊己者重土之象也，重土为“圭”。所以用刀圭一词代表得丹。“圭”原是金之一小两，“刀圭”，一丸大之羹匙也，无用者乃用其字形也，非真用器也。

②由入以至无人：铅汞合凝也。刀圭无用：非用刀勺等器具，乃丹之代号也。口亦无体：非真入口，乃丹成而入炉，似口之吞吸也。《悟真篇》曰：“离坎若还无戊己，虽合四象（金木水火）不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。”亦指刀圭为金丹代号，而阐明之也。

③不盈：不过头。药要恰到好处。弦月，精半斤，水八两，质量才好。《老子衍》注：“冲，古本作盅，器中虚处。”盈，有余而精溢也，只能用清澈无杂质之物作药，清澈而虚，易于炼化凝结，故曰“不盈者也”，即不致顺行也。李涵虚注：“夫惟不盈者，不求有余也。”意亦相近。

④浪说：任意乱说。婴儿：指内丹。怀：合在其中的意思。



⑤依家：我家，上海方言也指你家。花生子：花化同音，即化生子，不是亲生正生，比喻不是正丹，而是幻化之丹，示意谨防幻丹，辨明真假。

⑥缥缈：隐隐约约若有若无。白居易《长恨歌》：“忽闻海上有仙山，山在虚无缥缈间。”飞雁字：雁飞成一字形，即“一”字，乃真丹的代号。

⑦参差似：参差，不齐，不一致，此处指古乐器，笙或洞箫。参差似，好象奏乐一样，喻结丹后内闻之音景。

⑧波光：喻精炁；影：喻神。波光涵影，以神运精气。融空水，即火逼金行，去矿留金，流戊就己，取坎填离，二土融合于中宫。空水：即先天之精，虚而灵妙，无形无质，经炼精化气后，化为真炁，清而不浊，此谓空水，即先天最清之药，刀圭也。

⑨彻：通撤，撤除。一彻，撤除到底。重关：重重关卡，指全身气穴脉窍。结丹时，八脉齐通，一身全通，万里重关，一齐撤除。

⑩红铜：喻后天神。黑铁：喻后天精。生灵翅：后天化成先天，先天炁神相合，即《前愚鼓乐·其三》所说“真成枯骨生灵翅”之意。

⑪汗浹：即汗流浹背，出汗多，湿透脊背，常用来形容极度惶恐或惭愧过甚。此处指得药景象。石人：犹言木石之人，谓其无知觉，亦谓其长久存在，喻常存不死。药生后上摄通督脉三关，红铜（汞）、黑铁（铅）上升，即火逼金行。得药之时，静中生动。静中此心，为石人之象，即药来景象，《吕祖全书》形容之曰：“霹雳一声而惊汗四溢。”即指此也。得药信号，头上鹭鸣，耳后风生。“喧木耳”，盖引用《庄子·齐物论》

“大木百围之窍穴，似鼻、似口、似耳、……前者唱于，而随者唱喁；泠风则小和，飘风则大和”，为成药之代号。

⑫真不二：一也，即得丹之代号。

⑬蓬壶：古代传说中的海中仙山。此喻丹炉，指丹田。《吕祖百字碑》：“壶中配坎离。”潇湘沚：湘江中游与潇水会合后一段，此指水尽头也，即下降最后之处，亦指丹田，暗示结丹。

### 释

此第十二首《刀圭入口》，译《前愚鼓乐》言真意，讲炼炁化神，结丹之境界。

内丹功法，炼精化炁为初关，炼炁化神称中关。中关也叫十月关。功法到此阶段，已进入理想部分，丹法认为经此阶段，可以返老还童，延长寿命，并为炼神还虚打基础。这段功法，有几个特殊名词，如大药、圣胎、四正沐浴、移鼎、二田反复、大周天、刀圭入口等（参见前《龙吞虎髓》释义部分）。

炼炁化神，使元精元神结合成丹，要心阳肾阴，即戊土己土彼此怀有真意，才能结成圣胎。“坎离若还无戊己，虽合四象不成丹”。故云：“浪说婴儿怀里是。”即莫要乱说先天一气之婴儿，怀里就是。要看是真意还是识神。因为不是真意，易生幻丹，幻丹即化生之子，是后天识神产生的，而识神，你我原来就有，故云：“侬家元有花生子。”大周天功夫到家，经过“入环”，结丹景象若有若无，隐隐约约，如在虚无缥缈云海之中飞出一字行雁，即在真炁氤氲之中，结成金丹。故云：“缥缈云中飞雁字。”“参差似”，一如注说，喻内景之音；一谓雁飞一字象丹，参差不齐则似化生子，亦通。“波光涵影融空

水”，即龙吞虎髓，虎吸龙精；龙虎配合，得丹景现了。

得丹之后，如船山释文所说：“如惊流波，氤氲恹恹，散于百脉，此丹圭入口之效。”百脉全通，真炁周于全身，故云：“一彻重关千万里。”后天之精神，化成先天一炁，故云：“红铜黑铁生灵翅。”这时，“汗浹石人喧木耳，真不二，蓬壶只在潇湘沚”。即丹经所称：“六神震动发生，惊汗四溢，耳后风生，为庄子所说大木百围之窍穴，大块噫气之声也”。此时即大还已成，丹圭入口，精已化炁，炁又化神，三宝只余一神，此即合二为一矣。

### 后天炁接先天炁①

不悟源流，只此误多人不浅。

五海六山成古寨②，逢人便劫真无赖③，却想当初没芥蒂④，依稀在⑤，丹成谁把葫芦卖⑥？

火入烟中薰不坏⑦，俄延黑月生光采⑧，忒煞调和功用大⑨，交无碍，菱花背面何分界⑩。

### 注

①后天炁：即精化之炁也。先天炁：精气神三宝归一而成圆通无碍之境地，即先天之炁也。此即炼神还虚之境界。注意“接”字，接者前后次序衔接，由低到高以至于虚也。所以题注讲要“悟源流”。

②五海六山：泛指身中血脉经络之关节穴窍。无论中医或丹法，皆以人身为一小天地，穴道之高处曰山曰谷曰陵，低处曰海曰泉曰池，皆象征也。所以五海六山，泛指而已。例如：气海、血海、元海等，均以海名；玉山、承山、灵鹫山、天柱

山、梁丘、大陵、合谷、风池等，均以山名，但穴道不全是如此。

③逢人便劫：“人”者，灵炁之代词。劫者，强夺。劫结谐音，劫，结也。指铅汞互接，即元精元神互接。

④芥蒂：细小梗塞物，喻积怨，此处指根底。没芥蒂，无根底。

⑤依稀：仿佛。

⑥丹成谁把葫芦卖：丹者，道也，无形无质；有质之物即器也，即葫芦也。葫芦中已配坎离，则葫芦何用？所以已化结为一矣。

⑦火入烟中：火燃烧而为烟，火喻神，烟喻气。火入烟中，即以神入气，再行内炼，光采灿然，调和成丹，成为圆通境界。

⑧俄延：顷刻，一会儿。

⑨忒煞：太，过甚。

⑩菱花：指菱花镜。古代以铜为镜，映日则发光影为菱花，比喻圆通境界，如大圆宝镜，无里无面，通明透彻，先天炁成，圆通无碍矣。

#### 释

此第十三首《后天炁接先天炁》，译《前愚鼓乐》炼神，讲化炁为神，丹神合一之境界。

丹法在得丹以后，婴儿初就，阳神未成，必须将未尽之余炁合神为炼，以成纯阳。此法有二要点：一曰四正沐浴，二曰元神寂照。本段所称沐浴，与炼精化气时只沐浴于卯酉之位不同，是氤氲于四正之间，即子午卯酉四个方位。此言沐浴者，洗心涤虑，真气薰蒸也。《楚辞通释·远游》释文曰：“神

和而气应，神乃入气之中，而化气为神矣。”故本首词在上首词《刀圭入口》之后，即讲《后天炁接先天炁》，以元神役后天呼吸之气催动人身先天精气，即所谓炁合神为炼也。此薰蒸之功，即词中所称：“忒煞调和功用大，交无碍，菱花背面何分界。”二气浑融凝结，即四正沐浴功夫，亦即温养七日大关得大药之功夫。实为重要阶段。

《楚辞通释·远游》中讲屈子得丹以后，刀圭入口，怀念故乡，太息掩涕，于是又食息人间，作进一步内炼之术。在释文中讲炼炁化神到炼神还虚过渡阶段功法说：“龙虎既合，而不死之道得，所以养太和而极变化者，则在调伏铅汞。盖魂魄本夫妻，则氤氲而构精自易，吸精吞髓，虽无运用而有密功，神至清而气至浊，有无不相为用，而氤氲无间，功用全无，自然凑合，乃保合大还之极致也。”这是讲四正沐浴，内视氤氲之功，即称为温养初丹之功。船山先生进一步解释说：“寒门，北方，气之府也；颞颥，北帝；增冰，至阴之积，后天之气也。神和而气应，神乃入气之中，而化气为神矣。盖以后天气接先天气者，初时死汞之功。以先天气化后天气者，浑沦自然之致，此则神运无垠，迅风不足以喻其神速，而颞颥之增冰，皆契合乎祝融之炎德。自兹以往，唯用一色真铅，出入天根月窟，而龙虎婴儿，皆虚设之名矣。”

炼炁化神后，百脉全通，一团真气氤氲，通行无阻，且身关窍如旧废垒，成为古寨，故云：“五海六山成古寨。”元神寂照，与未尽余气合神为炼，故云：“逢人便劫真无赖。”真无赖者，理应如此，法尔当然，“浑沦自然之极致”，毫不客气也。回顾以前炼功过程，后天骷髅，毫无根底，河车运转，“移山破石透些些”，到处关窍阻碍，如今已成古寨，后天痕迹未尽，故

曰“依稀在”。故必以元神役后天气接先天精气，气神合炼也。然后又以先天气化后天气，则二气合一，即丹神合一。丹神合一，葫芦已配坎离，葫芦何用？故云：“丹成谁把葫芦卖？”

气神合炼，要四正沐浴，元神寂照，即洗心涤虑，真气薰蒸，以神入炁，故云：“火入烟中薰不坏。”内炼之后，炁神合一，成为阳神，光辉灿烂，圆通境界，故云：“俄延黑月生光彩。”这般薰蒸温养功夫，作用特大。功法圆满，先天炁成，如大圆宝镜，圆通无碍，其大无垠，其小无内，故云：“忒煞调和功用大，交无碍，菱花背面何分界。”这时，化炁为神，丹神合一，进入虚境，打破身内身外一切界线矣。佛家讲“身为界分”，指人在大自然中划分一点执以为我，划分线即界也。界内为我，界外为境，我与境互为依存，相应则统一，相交则变易。统一之时则界分泯然而人境相忘。变易之境则界分俨然而组织益密，此古今中外，各种关系，一切一切生成住灭之枢纽所在也。从命功上打破我界，性功上破我，无我方落实处。

### 三五一

边如中易，中如边难①，禅家谓之意生身。②

牟尼珠函光闪闪③，七穿八透飞晶焰④，名鼎名丹皆点染⑤，溶潏潏⑥，寥阳宝阁成独占⑦。

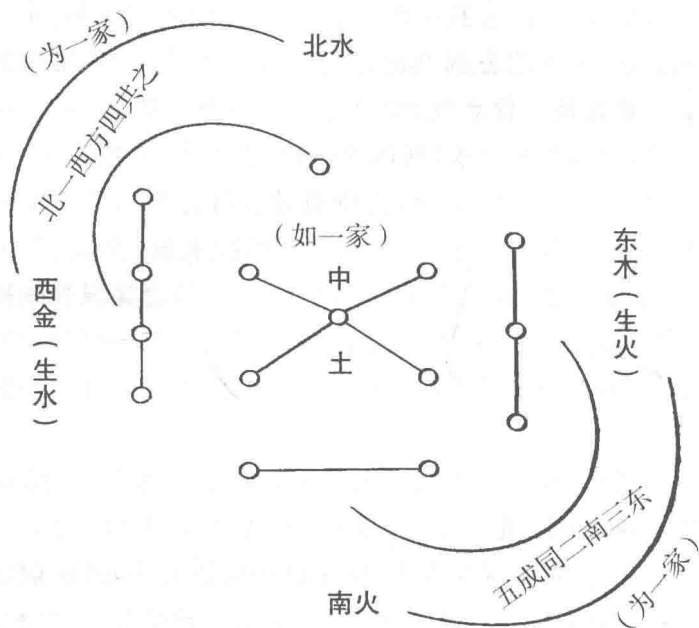
大冶红炉风橐飐⑧，何劳搅合凭霜剑⑨，偶尔荷珠成万点⑩，无余欠，珠珠颗颗圆如芡⑪。

注

①边如中易，中如边难：出于河图（见下《河图》三五之象图）。《悟真篇》：“三五一都三个字，古今明者实然稀，东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自成生数五，三家相见结婴儿。婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基。”边者，东五木火（东三南二），西五金水（西四北一）。木生火，自成一家；金生水，亦成一家。自然结合，无待引导合凝。所以如中土自成一家较易也。故曰“边如中易”。中者，土也，意也，守中抱一，全藉意土之力，必须排除一切妄念杂想，清除识神障碍和幻影，将其团结，凝聚炼化，始能达到目的。中土要合三家为一家，如木火一边，金水一边，自成一家为难也，故曰“中如边难”。

三五合一，“一”丹也。东三木，南二火，木生火，即魂生神之意；西四金，北一水，金生水，即魄生气（精气）之意。中央五土为意，意土调和水火，戊土己土合成刀圭，丹经谓之合四象，攒簇五行，归于一家，则魂魄精气神凝结，三家相见，成为先天一炁之婴儿，即真意生不朽之真身，谓之意生身。《悟真篇》所称“四象五行皆藉土”也。采药炼丹，先天精炁为西四北一，《参同契》云：“临炉定铢两，五分水有余。二者以为真，金重于本初。其三遂不入，火二与之俱。”即金五分，水三分。其三木也，木不动而火动，乃后天之文火。此“二五妙合”之真谛。而有余则盈，不超五分，即水半斤，金半斤也。后天之水不超半斤，多则横溢矣。木火，火候也，木为先天，火为后天，用文用武，按药生之情况，而以意领也。

②意生身：佛家讲八识，第五识为身识，第六识为意识，此意识在道家亦属识神。木生火，金生水，意生身，均未达到四象合和五行攒簇地步。丹法讲真意，道家所谓意生身者，



《河图》三五之象

元神之真意生不朽之真身，则守中抱一，成大丹矣。实际佛家，包括禅宗所讲意生身<sup>①</sup>，乃转识成智，金胎不二之法报应三身，与道家所说，殊途同归，可相互印证。

③牟尼珠：牟尼，梵语音译，又译摩尼，意译为宝。牟尼珠即宝珠。

<sup>①</sup> 意生身：非父母所生的身体。乃初地以上菩萨依“意”所生之身体。



④七穿八透：第七识、第八识似较前六识为高，如船山《思问录·外篇》言：“释氏之所谓六识者，虑也；七识者，志也；八识者，量也。前五识者，小体之官也。呜呼，小体，人禽共者也。……（识神）人之所以异于禽者，唯志而已矣。”佛家讲第七识为第六意识之根，第六识之染或净，受第七识之支配，而第七识又为第八识阿赖耶识支配。一切唯识，都是阿赖耶识当家作主，“去后来先作主翁”。迷则为识，悟则为智，佛家讲性功，要转八识成四智；道家讲命功，要把阴神转阳神，元神属阳，识神属阴。丹法认为，有志亦有念，非出有人无也，故亦称为识神，必须加以扫荡，所以应用元神当家，不能让识神用事。船山《思问录·外篇》还说：“魂为神使，意因神发，魄待神动，意受神摄，故神为四者之津会也。”即是此意。

⑤名鼎名丹：叫做鼎，叫做丹，都归元神指挥。顺则成人，逆则成仙；迷则为识，悟则为智，神而明之，事在人为矣。

⑥潏潏：水满貌。溶潏潏，喻神入气中，精神合一。

⑦寥阳宝阁：道教殿名。寥阳殿在四川青城山。清闵小艮《古书隐楼丛书》有《尹真人寥阳殿问答篇》。此处比喻丹田，即丹炉，三宝入炉，所以名鼎名丹皆点染也。

⑧橐：鼓风吹火之器。飏，鼓风吹扬使颤动。即炉火吹嘘，一开一合也。

⑨搅合：调配凝结，三宝互化，成为丹母。霜剑：以目为剑，扫除渣滓。般山《楚辞通释·远游》注“精气入而粗秽除”称“铸剑”，指目光也。

⑩荷珠：丹田也。未炼聚之前，三五分居，故云万点。

⑪珠珠颗颗圆如芡：三五一，万归一，圆通透彻，结丹形

状。芡，多年生水草，种子称芡实，俗称鸡头米，可供食用药用。

### 释

此第十四首《三五一》，译《前愚鼓乐》炼神，讲炼精化炁进入炼炁化神过渡阶段之修炼功法。阐《参同契》、《悟真篇》“三五一”之真谛。

《悟真篇》说“三五一”是“三家相见结婴儿。婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基”。这首词即阐发三五一之丹理。《参同契》“三物一家，都归戊己”。“三五”即是元神、元精、真意，而“一”则指丹母或金丹而言。已成曰金丹，未成曰丹母。《河图》一变生水，六化成之；二变生火，七化成之；三变生木，八化成之；四变生金，九化成之；五变生土，而十化成之。故《河图》内圈一二三四五为生数，外圈六七八九十为成数。宋叶文叔曰：“生数指有兆而未成形，为先天；成数则成而有形，为后天。”三家相见，即元神元精以真意结合，二三为神，一四为精，五为真意。因先天为元精，后天为心；先天为元气，后天为身；先天为元神，后天为意。所以三家亦称“身心意相见”。丹经以火为神的代号，因木生火，所以以木代元神，以火代后天神；水为精之代号，因金生水，所以以金代元精，以水代后天精；以土为意的代号，识神即后天意，阳神则为先天，即真土、真意。

《方壶外史·悟真篇小序》曰：“三五与一，天地至精。龙从火出，虎向水生。二物欢会，俱归中宫。三家相见，怀胎结婴。”《性命圭旨》曰：“精气神谓之三元，三元合一而丹成，摄三归一，在乎虚静。虚其心则神与性合，静其身则精与情寂，

意大定则三元混一。情合性谓之金木并，精合神谓之水火交，意大定谓之五行全。”船山《楚辞通释·远游》释“见王子而宿之兮，审壹气之和德”曰：“壹气，老子所谓专气。东魂西魄南神北气中央意，皆含先天气以存。合同而致一，则与太和长久之德合，所谓三五一也。”王敌加按语说：“三五一，万事毕。”均指炼丹得大药后，进入炼炁化神十月关过渡阶段的功法。

“牟尼珠函光闪闪”，大药金丹如牟尼宝珠，含光闪闪，此三五致一之结果也。在三五致一之前，功法上必须收心安神，放松全身，“壹气孔神”，使元神当家，而不能识神用事。如识神用事，第六意识、第七末那识、第八阿赖耶识互相干扰，真意不能起调和作用，就不能三五致一，结不成丹，而是水火不容，龙虎相斗，故曰：“七穿八透飞晶焰。”船山《楚辞通释·远游》释文曰：“魂生于气中，水生木也；神生于魂中，木生火也。任其相生而流，则存者寡矣。”即指出顺行成人之意。又释“壹气孔神”曰：“壹气者，敛魂归气而气盛；孔神者，摄神归魂而不驰于意，则神之存者全也。”敛魂归气，指木返水中，即神精相结，丹经称为母子相恋；摄神归魂，指火入木中，丹经称为子归母体，先天后天之神相会。伍冲虚论伏气之法曰：“二炁初结之基在丹田，隐然藏伏为炁根，久伏于静则动而生呼吸，是知由静伏而后生呼吸之气以成人道者，顺生也；而是逆修曰成仙者，当必由呼吸之气而返还藏伏而静，此气伏伏气之逆顺理也。”指出逆行成仙之理。顺逆颠倒之间，关键则在真意点染，即元神当家，而不能“婆子生儿七八个，人人解把家缘破”，即识神用事，故云：“名鼎名丹皆点染。”都靠真意当家，用真意使四象合和，使五行凝结，变为生

命动力,重返童真时代,则“囊里明珠圆颗颗”,而不是“妖蟆窜”、“飞晶焰”。晶焰者,光亮之火花而非真实之明珠也。“溶澈滟”,神入气中,精神合一,三宝入炉,则丹田为丹独占矣,故云:“寥阳宝阁成独占。”只此一家,再无分店了。

炼精化炁,河车运转,周天火候,后升前降,卯酉沐浴,如红炉大冶,鼓风助燃,故云:“大冶红炉风橐飐。”元精元气元神合而为一,三宝互化,成为丹母,不再调配凝结,主要靠元神内视,行大周天,即元神寂照,故云:“何劳搅合凭霜剑。”在未结化之前,三五分居,凝化之中,丹母尚未集中凝聚,偶尔也会星星点点飞晶焰,故云:“偶尔荷珠成万点。”但最终三五归一,故云:“无余欠。”炼满小周天需提炼几百次,每炼一次,提高一次,故云:“珠珠颗颗圆如苒。”这首词讲成丹后,四象合和,五行攒簇,真身返回先天,要注意元神寂照,特别要用神,不要意,要凭霜剑,不要风橐飐。

### 光透帘帟

光不自外入,亦不透出外。夜明帘亦是障境,丝毫鬼窟。

①

盗道多言皆强说②,只因未见成痴劣③,两口仙翁翻剑舌④,真擦擎,丁宁只把珠帘撤⑤。

以我观他用处裂,以他观我眸中屑⑥,不动丝毫堆里雪,通明穴⑦,惺惺二六时中诀⑧。

### 注

①光透帘帟:光,内景生丹之象,所以非外界射来之光,亦不外放。《吕祖全集·沁园春词》上阕云:“七返还丹在人,

先须炼己待时。正一阳初动，中宵漏永，温温铅鼎，光透帘帟，造化争驰，龙虎交会，进火功夫牛斗危。曲江上，见月华莹净，有个乌飞。”即是描绘这种景象。夜明帘：即眼帘。生丹之时，眼帘遮不住，因光自内生也。夜明帘，晚上眼所看到的光，是幻境，不是内景之象。幻境为障，就是障境。鬼窟：指多阴少阳。

②盗、道：取也。《阴符经》所谓“人万物之盗”，盗取天地万物之生气也。李涵虚注“盗”字曰：“即生机初动之时，气机初动，即时吞入我家，则百骸俱理矣。”盗取之后，即道也。

③未见：《悟真篇》：“见之不可用，用之不可见。”未见，即机动之时。机动，即药生之象。不可见，指机动而未成质，应待机动，不可强求。如可见，即为有质之后天矣。

④两口仙翁：两口，吕字，即吕洞宾。翻剑舌，多言也；指吕著《沁园春》词。

⑤丁宁：即叮咛，一再嘱咐。指吕祖《沁园春》中教诫。珠，目光；帘，眼帘；机动之时，应用真火，不只闭目或垂视，所以吕祖《沁园春》词说：“见月华莹净，有个乌飞。”见，即《阴符经》称：“机在目。”目光此时宜调药，不应垂帘不动矣。乌飞，二十八宿有毕月乌，乌本象日，此时象月，即蟾光。蟾光，即机动之药生也。

⑥以我观他：他家：先天之炁，见于后天，识神用事，阳为阴陷，如我家之物为他家所有。在未“大还”之前，非我所有，故称他家。我家：欲返本还源，必用追摄之法，方能将已去之真阳使其复来，既重还归我有，则又成我家之物矣。（真阳）未来属他，已来属我。因有已还、未还之时间，故有他家我家之区别。观：我观，行动也；观他，机在目，以目摄机也。机即

药，即是他家。我观他如上述；他观我则丹欲还也。随目光而入炉，所以称眸中屑。

⑦堆里雪、通明穴：比喻内照通明，丹成有象。光照帘帟之“光”不可呆看，既指丹信（结丹的信号），亦指阳光，一现再现，应以广义析之。

⑧二六时：即六阳六阴生（见前六阴六阳图）。惺惺：鸡抱卵，目不动曰惺惺，比喻人专气致柔，十二时中，不可懈怠。

### 释

此第十五首《光透帘帟》，译《前愚鼓乐》炼神，讲炼炁化神进入炼神还虚过渡阶段之温养功法，阐《阴符经》、《悟真篇》“机在目”之奥义。

《阴符经》曰：“天地万物之道，万物人之盗，人万物之道。三道既宜，三才乃安。”《悟真篇》曰：“三才相盗食其时，道德神仙隐此机，万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。”就是阐发《阴符经》“机在目”的奥义。盗是取的意思。正取叫取，不正取叫盗。在丹法上，顺行称取，逆行叫盗。《阴符经》说的三才即天地人，丹法是天地与人互相盗取。天地盗取是顺行，人盗取是逆行。天地人之外三才又指精气神。闵小艮释“三才乃安”说：“精充则气充，气充则神充，神充精乃足。”所以盗的含义，在丹法上实际是采取药物而已。《阴符经》又曰：“食其时，百骸理，动其机，万化安。”时与机是同义并列词。炼精化炁阶段，其机在候活子时以为采取之功；炼炁化神时，其机在候正时以为锻炼之准，锻炼以后，神心大定，寂然不动，大地皆春，此时万物既安，诸虑尽息，百骸俱理，进入性功，这就是“存神止虑”。亦即契《阴符》之作用，寓《道德》之自然，由了

命而了性之理。《阴符经》曰：“心生于物，死于物，机在目。”《悟真篇》曰：“天地盈虚自有时，审能消息始知机。”又曰：“了了心猿三寸机，三千功行与天齐。”盖心假目为用，以目视“机”，不为物所干扰，始得真机。神藏于心，发于二目，神附于目而内视，待时而动，得机而采，不为外物所迷，元神自能专一。此丹法“心目同用”功夫。

由炼气化神进入炼神还虚过渡阶段的温养功法，一是四正沐浴，二是元神寂照。元神寂照，即内视二田，成一虚境。在此阶段，有元神之寂照，以为二炁之主持，有二炁运行周流，以为元神之助养，使胎神归于大定。观照脐轮虚境，寂照同功，即四正之境内，元神皆是落处。船山先生《楚辞通释·远游》释文中有：（一）释南方即黄庭以上说：“炎神，南方朱雀，真汞之精也，则神是也。南疑，神者疑有疑无者也。荒忽，寥廓之谓。”“祝融，南方之神，谓真汞也……。”此段释文，既讲四正之方向，沐浴之时间，亦讲在寂照功夫中脐上之动作。（二）释北方即会阴穴及下丹田脐下之境说：“寒门，北方气之府也。颞頞，北帝。增冰，至阴之积，后天之气也。”“玄冥，北方之神，气之母也……。”此阶段专言南北范围铅气（宓妃）与汞气（祝融）会合，而绵密寂照所致。所以释文中有“祝融不往，宓妃自来，太和氤氲，歌舞妙丽”。此即丹经所称口诀：“金丹大道不难求，目视中田夜守留，水火自交无上下，一团生意在双眸。”双眸即观照之意。《阴符经》曰：“机在目。”何以在目？绵密观照之功也。本首词末尾说：“以我观他用处裂，以他观我眸中屑，不动丝毫堆里雪，通明穴，惺惺二六时中诀。”就是讲的元神寂照功法。光透帘帟，不是仅言目现金光，“帘帟”是障目之阴神，目光纯阳之光，二六时即一日十

二时，即六阳六阴时，内景通明，如雪晶光。所以以我观他，障碍全消，即用处裂开一隙。以他观我，此他即“彼家”，即先天元神（未还时属他，还后属我），成为我眸中所见到之物。定观既久，盗得真铅真汞，而圣胎即大还成功了。所以本首词开头说：“盗道多言皆强说，只因未见成痴劣。”观照的功夫就是盗机的功夫。机即大丹，所以不用此功，盗道仅为名词而已。

内视用目，称为“列缺”。列缺，电也。注意地区为下田，称为大壑。大壑，海也。不专守一处而在四正（东西南北、子午卯酉）之间，所以称为四维。船山先生《楚辞通释·远游》释“玄冥”一段说：“上下四方为六间，四隅为四维。天地之间，一气而已。亘古今，通上下，出入有无而常存者也。气化于神，与天合一矣。然仙者既已生而为人，而欲还于天，故必枉道回执天气，以归之于己。乘天之动几，盗其真铅（元精元气也），反顾而自得。《阴符经》所谓天地人之盗，勿任天地盗己，而已盗天，还丹之术，尽于此矣。”此即“造化在我”、“变化在我”、“天在我”也。这段就是讲大周天温养火候的功夫。伍冲虚发挥这一功法说：“大周天之火，不计爻象，因非有作；温温相续，又非全无。紫虚曰：‘看时似有觅时无。’初似不着有无，终则全归大定。”所以船山先生释文说：“造化在我，乃以翱翔于四荒六合而不自丧。”又说：“龙虎合，铅汞化，至此而天元之气，轻微杳忽，经营以无所经营，自然周流于上下四方，无有窒碍矣。”都是讲的温养火候，在四正之方位，氤氲于四时之间，而其机在目。《远游》：“上至列缺兮，降望大壑。”列缺为电，即目也；大壑为海，即下田也。船山释文谓：“无地之气可至者，神气皆可至，而变化在我也。”这首词中讲“见”，



讲“观”，讲“眸”，讲“珠帘撒”，讲“光透帘帟”，特别突出目的作用，盖即行功中“目视中田夜守留，水火自交无上下”的意境，此则一神寂照，以成纯阳，大还已就矣。

### 大 还①

能令向后万年不死，不能令已往万年再生，不可谓之大还。

世上仙人千万位，唯除强把皮囊闭②，识得离钩真震兑③，随缘值，耶娘粥饭寻常味。④

我即与天分伯季⑤，定谁愁老谁愁稚⑥，才觉骷髅非异类⑦，酣娇媚，懵腾日月花前醉。⑧

### 注

①大还：恢复童年也。船山《楚辞通释·远游》释文：“盖所谓大还，一曰金液还丹是也。”

②皮囊：喻身体。闭：关闭，不与外通，不与天通。强调把皮囊闭，喻炼丹不得法。

③离钩真震兑：震木火，先天神也；兑金水，先天精也。离少女中虚，与元神元精相结合，大丹成矣。

④耶娘：即爷娘，父母也。寻常，平常。船山《思问录内篇》曰：“天地之产，皆精微茂美之气所成，人取精以养生，莫非天也。气之所自成……皆天地精微茂美之化……释氏斥为鼓粥饭气，道家斥为后天之阴，悍而愚矣。”盖人之饮食，取精用宏，鼓粥饭气，后天之阴，皆来自天地精微茂美之气，后天之阴来自先天之阳，不可轻视。人之先天来自爷娘，后天取诸粥饭。今元精元气元神结合，先天后天合而为一，则是

三家合一，自然风光，寻常家味矣。

⑤伯季：伯仲叔季的简括，指兄弟排辈先后之次序。与天分伯季，此处有二义：一与天争高低，分上下；一与天同寿也。

⑥定谁愁老谁愁稚：老，老年；稚，童年。此即与天分伯季。“天在我”，寿命由我不由天也。

⑦骷髅非异类：元膏生朽木，枯木也放花，枯骨生灵翅。骷髅原是仙人，不是异类。此句讲无死无生，由虚生明，由定生慧也。已超脱生死矣。

⑧懵腾：半睡半醒，朦胧迷糊。白玉蟾诗：“日日与君花下醉，更愁何处不风流。”此句比喻非色非空，圆通无碍的境界。懵腾日月，实际即混融无碍，尽得大还之丹矣。《吕祖百字碑》：“气回丹自结，壶中配坎离。坐听无弦曲，明通造化机。阴阳生反复，普化一声雷。自饮长生酒，逍遥谁得知。”即大还境界也。

## 释

此第十六首《大还》，译《前愚鼓乐》丹成，讲炼神还虚，圆通无碍最上乘之境界。

炼神还虚为丹法理想的最高境界。又称为上关，九年关。所谓九年者，不是说九年完成大丹，而是用达摩面壁九年故事，比喻本阶段纯入性功，常定常寂，一切归元，所以也叫炼神合道，道即虚无。《悟真篇》：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物张。”这是讲的道源，是顺化的。金丹法则讲逆行，主张三体归二即精气神炼化成神和炁二体，这是炼精化炁阶段；再进为二体归一阶

段，只余元神，这是炼炁化神阶段；再进为炼一还无，即炼神还虚阶段。还虚无即归道。丹经中常以○代虚，即一切入于虚空，一切成为圆明。返本归根，明心则生。

钟吕金丹派在讲炼神还虚中，本来主张在炼炁化神基础上，要把婴儿由下田移到中田，加以炼养，再由中田移到上田，叫做移胎，然后炼成阳神，由天门而出，叫做出胎。并进一步叫温养。但张紫阳著作中，都未涉及，《悟真篇》只说：“药逢气类方成象，道在希夷合自然，一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”即《道德经》所说：“视之不见名曰夷，听之不见名曰希。”即常定常寂，感而遂通，四大归空，了脱生死之意。张紫阳不讲出阳神等幻想境界，而是认为“还虚”即纯入无为，圆通无碍，与天地永存，得大解脱。《悟真外篇》西江月：“法法法原无法，空空空亦非空，静喧语默本来同，梦里何劳说梦。有用用中无用，无功功里施功，还如果实自然红，莫问如何修种。”这就是《悟真篇》炼神还虚真谛。又说：“如来妙体遍河沙，万象森罗无碍遮，会得圆通真法眼，始知三界是吾家。”张紫阳主张三教合一，所以丹法理论到第四阶段，以佛教理论解释还虚。与《参同契》既不相同，与《入药镜》也不一致，自辟径路，以禅喻道。所以还虚理想与禅宗相同，因而了手境界一致。翁葆光《悟真直指详说三乘秘要》解释说：“九载功圆，则无为之性自圆，无形之神自妙。神妙则变化无穷，隐显莫测；性圆则慧照十方，灵通无破。故能分身百亿，应显无方，而其至真之体，处于至静之域，寂然而未尝有作者，此其神性形命俱与道合矣。”这是《悟真篇》还虚的理想。《悟真外篇》比喻说：“我有一轮明镜，从来只为蒙昏，今朝磨莹照乾坤，万象超然难隐。”即是无遮无碍，万象通明，与天地合一，

与宇宙同体的境界了。

船山先生丹法师承张紫阳，其在《楚辞通释·远游》中所释，与张紫阳所说完全一致，可以互参互证。其释《远游》最后一段：“下峥嵘而天地兮”至“与泰初而为邻”说：“化至阴为重阳，则下之峥嵘者，销熔而无地；盗真铅于在己，则上之寥廓者，非此外之有天。……庄生所谓有真君存焉而不得其朕者也。无为者，天之所以为天，道之所以道也。超之者，知其无为，而盗之在己，则凡浊皆清，而形质亦为灵化，此重玄之旨，不执有，不堕无，虚无之所以异于寂灭者也。”这就是化一为无的功夫。《通释》又谓“与泰初为邻者，不急冲举，乘元气，御飞龙，而出入有无也。”泰初，气之始，为元始之称，即无极之意。此时由有返无，并非寂灭，而是灵化无方，可以化身亿万，可以无不圆通。即《悟真篇》所说：“圆通何处不圆通”之境界。《悟真篇》说：“万物芸芸各返根，返根复命即长存。”《老子》返根之意境，即是返还太初之境地，出入有无，灵通无碍，此即炼神还虚之极致，炼到无神神亦无，这就是成道的归宿。船山先生这段注释，就是《大还》这首词最精妙的阐发。《前愚鼓乐·其一》开始就提出“天在我”这个主导思想。“我凭谁”？“识得离钩真震兑”，“耶娘粥饭寻常味”，凭修内丹，还我本来面目。所以《后愚鼓乐》以《大还》标题，得出“我即与天分伯季”的结论。

## 余 论

船山一生力辟<sup>①</sup>佛老<sup>②</sup>，使六经别开生面，为什么于佛有《相宗络索》，于道有《愚鼓词》、《十二时歌》之作呢？他传正统，继绝学，孝以批佛，忠以辟道，为什么于佛又谈禅，于道又炼丹呢？据船山《姜斋文集·行状》所载，明著名高僧德清憨山曾与船山之父及船山之师伍定相辩论过“率性之旨”，“清为挫屈”。夫之少年时曾听其舅父谭惺欽说过此事，并问其父，其父微笑不答。这件事的详情不得而知，但船山之父及其师是儒家正统，严格地说，是理学正宗。德清和尚（憨山大师）是有名的禅宗大德，又是弘扬唯识学说的大师。法相唯识之学，自唐玄奘、窥基创导，因乃印度传来，与中国传统文化结合不密，数传之后，即告衰微，明中叶，针对狂禅、心学之流弊，佛教兴起一股重新研究法相唯识之风，仅注释唯识之学的专著，现存可考的就有几十种。明末，政治腐败，学术空疏，满街都是圣人，到处散布野狐，不但禅学已极混乱，即理学也走至末路，心学更濒绝境。船山之父、师力辟异端邪说，他们与德清“率性”之辩，实当时学术上一场论战。《行状》说“清为挫屈”，可能是一种文饰之辞，实际倒可能是船山父师

① 辟：驳斥；排除，摒除。

② 佛老：佛教与道教。

“为清挫屈”。从其父微笑不答，也可窥其端倪。这件事船山印象很深，对其影响很大。船山力辟佛老，固有其家学渊源与社会背景也。船山虽承父师之教，继正统之学，但稗疏六经，精研理学外，旁及佛道经典，无不含英咀华，提要钩玄。他是带着父师与德清辩论的问题而学释老的。理学受佛道影响极大，石头希迁《参同契》、李翱《复性书》是佛家的影响，为宋明理学论“复性”之嚆矢。陈抟《太极图》、周敦颐《通书》，是道家的影响，开宋明理学谈“正命”之先河。理学理论问题虽多，其见于人身深切而著明的问题，就是“性命”问题。船山就是带着这个问题进行研究的。

据新发现的船山之子王敬所写《大行府君行述》记载：“亡考（王船山）慨明统之堕也，自正嘉以降，世教早衰，因此发明正学为己事，效设难作折，尤其于（释老）二氏之书，入其藏而探之。所著有《老子衍》、《相宗》（相宗络索）、《论赞》（八识规矩颂论赞），以为如彼之说，而彼之非自见也。”可见船山是采撷佛藏道藏精华，为己所用。他从佛家法相唯识学中，以八识说性，解决了“性”的问题；又以禅说相，解决了“心”的问题。他从道家魏伯阳、张伯端的内丹学说中，以三宝说命，解决了“命”的问题；又以骚论丹，解决了“气”的问题。他从唯识种子熏染学中，提出“性生日成”的命题；从内丹修炼实践中，得出“人可以造命”的结论。他把转识成智的迷悟二门与逆炼成丹的顺逆二途统一起来，把“性生日成”与“人可以造命”统一起来，提出了“天在我”、“造化在我”、“变化在我”、“与天分伯季”的光辉思想。他把佛家的了生死与道家的长生不死融合成为儒家的“贞生安死”。实际上他是以禅悟做性功，以丹法做命功的。《大行府君行述》说船山“山中

时著道冠，歌愚鼓，又时藉浮屠往来，以与……药地极丸老人……相为唱和”，可见先生在宇宙观、本体论上，虽坚持儒家正统立场，而对佛道亦出入自如，并非“人其人庐其庐”，而是“入其藏而探之”，“入其垒，袭其辎，暴其恃而见其瑕”，然则其所谓“辟佛老”，亦“辟其所辟”而已。

明末清初，全真教已大发展，张紫阳内丹学说及其传授已流传南方。船山《楚辞通释·远游》说：“仙术不一，其最近理者，为炼性保命，王乔之术出于此。”又认为王乔之术，“融贯玄宗，魏伯阳以下诸人之说，皆本于此”。多次提出魏伯阳、张紫阳的内丹学说出于王乔，为正宗。以魏、张之说释《离骚》、《远游》，无不吻合。可见船山道学渊源，实宗魏伯阳以来钟吕金丹派，特别是张紫阳内丹学说。丹法理论根据，除老庄著作外，主要也是《周易参同契》、《悟真篇》。明末清初，内炼丹功，道家所秘。船山流转四方，必有所遇，其师授详情，已不得而知，但其与湘潭笃生翁交密，而笃生翁又从南岳道士李常庚游，与船山常共论丹法，船山之丹法来源于张紫阳一派，则可肯定无疑。

船山炼功实践，从著作中来看，似在 36 岁前后，避兵零陵山区，居住耶姜山中，著《老子衍》、《周易外传》时，即已开始。43 岁《寄咏落花诗》有云：“听之无闻查希夷，可左泛兮可右移。丹灶烟轻飞武火，明窗尘细弄婴儿。动而愈出弱频用，失亦若惊辱较宜。气母欲转转不得，流珠常惜去人时。”此诗即借玄理而谈内炼，更体现在性功命功上的造诣。到写前后《愚鼓词》时为 53 岁，距初炼时已近二十年功夫，所以《愚鼓词》实为先生炼功总结，所谈者均寓实践中的体会。逮《楚辞通释》写成已 67 岁，距写《愚鼓词》又 14 年，此阶段经过

苦行实践，融会贯通，所以通释《离骚》、《远游》，则又是在三十多年内炼功夫上加以提高，成为系统的丹法理论。《愚鼓词》与《远游》释又是互相表里的姐妹篇。以《通释》注解《愚鼓》，无不吻合。《愚鼓词》是内炼丹功的实践总结，而《楚辞通释·远游》则是丹功理论的系统论述，两相辉映，既阐发了屈原原著的奥旨和《参同契》、《悟真篇》的精义，也将本人对丹功实践的体会和对丹法理论的创见，启迪来哲，昭示后人。船山的丹法，既有师传，又有友助，自成一格。如果说船山对儒家是实现了“六经责我开生面”的话，那么，对佛道则是实现了“七尺从天乞活埋”。“乞活埋”与“开生面”看似矛盾，实则统一。如从性命丹功之学来说，则先生之所谓“辟佛老”，实际是“传佛老”。

船山生于明末，自少流转四方，起兵失败，恢复无望，一度任南明桂王行人司行人，又参奏佞臣未成，遭谗被迫逐而退，以后避地瑶区，隐居衡湘，实与屈原泽畔行吟待时而动之身世相似。所以晚年通释《楚辞》，实多自寄隐痛。先生自谓遘闵戢志<sup>①</sup>，有过于屈原。其释文曰：“游仙之志，乃遭世不造，孤清无侣，幽忧自怀，思所寄托而寓意也。”此虽释屈原之旨，亦先生之自况也。所以先生在干戈扰攘之中，河山变色之际，举兵失败，抨奸受挫，不得已退隐山中，专心著述，且自署门联曰：“六经责我开生面，七尺从天乞活埋。”此意盖夙愿未伸，无苟且余生之理；来日方长，有待机报国之心；欲“活埋”退隐于败叶庐中，发挥经史奥义及心得，此乃在政治上复国未成，故留报国种子于著述之中。晚年通释《楚辞》，抒发

① 遘闵戢志：遘闵，遭遇忧患。戢志，不得志。



此种情怀,更为明显。然欲完成此种愿望,必须有健康之体魄,有不老之精神,而先生身体素弱,忧患频经,流转四方,缺医少药,糊口已艰,治病更难,不求养生之术,不得内丹之炼,无以达此目的。所以在释《游仙》中说:“志欲游仙,以蝉蜕污浊之世,而白日不留,春秋代谢,玩日愒岁,恐终不能成而已衰老,故亟闻道于知者,而古人已邈,无从取法……所取程者,惟王乔之明训。”此既释屈子赋《游仙》之本意,实则喻自己研求养生方术之目的。屈子所取法者为王乔之明训,先生则循王乔丹法之渊源流转,自魏伯阳《参同契》以至张平叔《悟真篇》,采求内丹丹功之秘奥。既有自学,又有师传,友助。每读《通释》、《愚鼓》,深感先生不但有契论之吸收,理论之研究,且有师友之传学,实践之体会。

船山假《楚辞通释》,畅言玄修,则因屈子求丹术之旨,与自己意相同,身世相似,感情共鸣。所以在释文中说:“修黄老之术,从巫咸之诏,所谓爱身以全道也。”又说:“得修性养命之术,与天为徒,精光内彻,可以忘物忘己矣,乃倏尔一念,不忘君国之情,……而远游之志顿息。盖其忠爱之性,植根深固,超然于生死之外,虽复百计捐忘,而终不能遏,即以巫咸之告,于道无损,抑无以平其不已之情,而况比匪奸邪以求容,背去忠邦而外仕,曾足以动其孤贞哉?”此为屈子赋《远游》之隐衷,亦船山以丹法释《远游》之本意。家国之病,自强不息之心,前后辉映。先生在释文结尾说:“屈子厌秽浊之世,不足有为,故为不得已之极思。怀仙自适,乃言大还既就,不愿飞升,翱翔空际,以俟时之清,慰其幽忧之志,是其忠爱之素无往而忘者也。”这是讲屈子,也是抒发自己的抱负,即其悲天悯世之心,献身报国之志,仙道即成,亦难忘乎国

家。释文说：“大还已成，刀圭入口，将度世上升，不复游于人间，乃回顾故国，不忍即去。复抑志弭节，迟回于世，以寄其忧国望治之情。”这是船山思想之主流，即其“贞生安死”生死观的真正体现。因为成丹成仙亦不过成其小我，不是大我，只能自利，不能利他，于人无补，于世无济。所以船山在释文中强调：“若原达生知命，非不习于远害尊生之道，而终不以易其怀贞之死……志士仁人，博学多通，而不迁其守，于此验矣。”这就是船山以忠辟道之真谛。丹理再深，丹法再高，丹功再好，与千古独绝之忠贞相比，亦“相荏楹”也。盖报国救民之事大，而全身保命之事小也。此船山之所以入佛老而终辟佛老也。

余对船山学，素乏研究。1982年恢复船山学社，强被推为社长。学会同仁，嘱余讲船山佛道思想的研究。迫不得已，乃开讲座。1982年讲《相宗络索》，1984年讲《愚鼓词》。同年学社重办《船山学报》，编辑又嘱余注释二书，再三推辞不得，只好整理讲稿，勉强从命，既困于无资料，又苦于无时间。每每印期将届，匆匆草写交稿，非敢潦草塞责，实为抛砖引玉。1981年以来有幸交识王沐同志，常相研讨道家学说。王老道学造诣极深，丹功境界甚高。余敦求王老注释《参同契》、《悟真篇》一系列丹经契论，并《愚鼓词》。王老应允，已校注《悟真篇》，并为学报写了《远游试析》；反复嘱余注释《愚鼓》，只好应命。参照王老研讨意见，草完注释。如果说注释有助于了解船山原著，对船山佛道思想有所探索，则皆王老之赐也。

船山《噩梦》序说：“吾老矣，惟此心存天壤间，谁为授此者？”《愚鼓词》前曰梦授，后曰译梦。余不揣浅陋，对《愚鼓》

之梦,作了“浪猜”。“谁为注此者?”孟子曰:“予不得已也。”  
谨志注释末,以谢王老,并求教于读者。

1986年8月2日记

## 附录

## 十二时歌注释

## 十二时歌和青原药地大师

药地《十二时歌》，原不作鼓楼上牌子①，标他榜样。虽云渠自有拍板摇槌，亦但欲活者死，死者活耳②。到此一枝箭，射人也用，射马也用③，但虑其不能没石饮羽也。千里唇皮，遥相乔赚④，瓠道人⑤倚愚鼓而和之，不道未吃药地药⑥，便掇开药囊向一壁也煮。⑦

## 解题

青原药地大师即方以智(1611—1671)，安徽桐城人。崇祯十三年(1640年)进士，任翰林院检讨。明王朝覆亡后，南走五岭，变姓名为吴石公，别号愚道人，以卖药为生。桂王即帝位于肇庆(1646年)，召拜詹事府左中允，充经筵讲官。后以太监王坤排挤辞官，在梧州出家为僧，改名大智，号无可，又号曼公，别称弘智、药地、浮庭、浮山愚者、愚者大师、极丸老人等。康熙十年，赴吉安谒文天祥墓，道卒。

方以智少年时代和陈贞慧、吴应箕、侯方域等人领导了复社的政治活动，有“明季四公子”之称。他是明末具有改良愿望的社会活动家，有民族气节，明亡后归隐禅林，是当时伟大的自然科学家和反神学、反宋明道学的著名哲学家，对于文学、经学、史学、天文、地理、数学、生物、医药以及书画、音

乐、艺术，无不精赅。特别强调“质测”之学（实验科学），主张科学应以哲学为指导。他接受了当时西方传来的科学知识，但不满意基督教神学。他主张火一元论和“宙轮于宇”之说，和王船山的“气化论”、“道器观”基本观点是相同的，但在方法论上，船山的一些辩证法思想和方的一些形而上学的看法不尽相同。特别是在《周易》的一些基本问题上，两人分歧很大。两人都认为事物有相反相成的两端，方以智认为两端由一生出，两又生叁，而叁仍即是一，不过是新的一。所谓“一即三，三即一”，两端实统于一。方称为“合二而一”。他认为，事物的矛盾诸方面是统一的，又是不断运动的，其运动形式采取“随、泯、统、交、轮、几”的方式，方以智借用同一个“∴”（读伊）字图形表达这个道理，以明“三征”。方的“圆∴”说和“东西均”说，把世界描绘成处于一种相反相成的两端均衡运转的状态，可以分解为最基本的“圆∴”的形式，这种大大小小连环相套的“圆∴”构成整个时空世界，它在内容上是受天台宗“三谛圆融”的影响（参荆溪湛然《始终心要》），而在形式上又受邵雍象数论的影响。王船山反对释家说教，更极力反对邵康节的先天易图、象数论和元会运世说，斥之为“术士射覆之资”（见《思问录》）。船山认为：“天下无截然分析之物”，“无废然之静”。两端的关系是阴阳“一之一之”的关系，而不是方说的“合二而一”的关系。《思问录》说：“两端者，虚实也，动静也，聚散也，清浊也，其究一也。实不空虚，知虚之皆实；静者静动，非不动也；聚于此者散于彼，散于此者聚于彼；浊入清而体清，清入浊而妙浊；而后知其一也，非合两而以一为之纽也。”他在《张子正蒙注》中又说：“惟两端迭用，遂成对立之象，于是可知所动所静，所聚所散，为实为虚，为清

为浊，皆取舍于太和氤氲之实体，一之体立，故两之用行。”船山赞成方以智的质测之学，但不大同意方的通几之学。他把方与邵康节加以区分，但对方接受邵的先天象数易说，大不以为然。船山《周易外传·说卦传》说：“天下有截然分析而必相对待之物乎？求之于天地，无有此也；求之于万物，无有此也；反而求之于心，抑未谕其必然也。故以此深疑邵子之言《易》也。”船山在《寄怀青原药翁》诗中提过方的“哭笑双遮∴字眼”，又在《得青原书》诗中说：“夕阳秋雨各津涘，鸟道别峰许跻攀。”对方的“三征”说和“合二而一”论，表示异议，但愿商讨。

船山为方知交密友，曾为方作传（见《永历实录》卷五），对方的学问气节极其推崇。方在青原时屡以书劝船山逃禅<sup>①</sup>，船山诵人各有心以答之。方虽出家为僧，亦好养生家之言，与船山所受方法不同，目的则一。而其方法，亦参杂老庄，于船山深有影响。所以船山在《广哀诗》中说方是“烹举南华髓，调和双行粥”，而在本首和歌小序中则说：“虽云渠自有拍板摇槌，亦但欲活者死，死者活耳。”这是讲双方目的一致。但又说：“不道未吃药地药，便掇开药囊向一壁也煮。”即是说虽不用方的养生方法，但也要共同探讨，不是另起炉灶。证明两先生处国破家亡之际，循自强不息之道，徐待机缘，以报故国，心心相印，思想交流。故船山答极丸老人诗云：“洪炉滴水试烹煎，穷措生涯有火传。……知恩不浅难忘此，别调相看更輶然。”“别调”即指《愚鼓词》和《十二时歌》，同时也表示方法殊途，“难忘”即同归长年之路。据新发现的船山次

① 逃禅：逃避世事，参禅学佛。

子王敬所写的《姜斋公行述》载：先生“山中时著道冠，歌愚鼓。又时藉浮屠往来，以与……药地极丸老人（前大学士方公以智）、……相为倡和”。《十二时歌》，即二人唱和之作。不过方入释主禅，王入道主丹。方唱《十二时歌》，系讲佛家明心见性断惑证真之功，修养心神，以契佛性。船山和之，则讲道家炼丹修命周天火候之术，炼己还丹，以全真道。两人在两教中各有造诣，观点有同有异，不过趋向则一致也。惜方的《十二时歌》今已不见，仅以王的和歌管窥一斑。

“十二时歌”，比喻也。一用拍板摇槌，一用渔鼓简板，释道不同，目的则一，即心死神活耳。因歌词形式类似参禅之语，著相作注，易失玄妙空灵之旨，所以多释意会之词，以符原意。

十二时者，古代分一日为十二时，即夜半、鸡鸣、平旦、日出、食时、隅中、日中、日昃、晡时、日入、黄昏、人定（见《左传·昭公五年》杜预注）。按赵翼《陔余丛考》卷三十四谓一日十二时始于汉：“其以一日分十二时，而以干支为纪，盖自太初改正朔之后，历家之术益精，故定此法。”后词曲演用，成为词牌曲牌名。作为词牌，系宋代鼓吹四曲之一。又《忆少年》也叫《十二时》。作为曲牌，属南曲商调。字数与词牌不同。用作引子。另南曲曲牌《尾声》一般为十二板，故亦有《十二时》之称。此外，古术数家以十二种动物配十二地支，子为鼠、丑为牛、寅为虎、卯为兔、辰为龙、巳为蛇、午为马、未为羊、申为猴、酉为鸡、戌为狗、亥为猪（见《论衡·物势》和《论衡·言毒》）。后以为人生在某年就肖某物，称“十二生肖”，也叫“十二相属”。《周书·宇文护传》：“生汝兄弟，大者属鼠，次者属兔，汝身属蛇。”赵翼《陔余丛考》卷三十四谓十二

相属之说起于东汉，汉以前未有言之者。后又以十二相属配十二时。方、王《十二时歌》均用曲牌演唱形式，自写歌词，自演自唱，式类禅语，意寓玄理，以相唱和。

我国古代医学和养生学，均明“人以天地之气生，四时之法成”，以“人与天地相应”的整体观，因时制宜，辩证论治，均知人体节律。或以年为周期，如“春弦、夏洪、秋毛、冬石”；以四季论脉象；或以月为周期，如女性月经周期；或以日为周期，如《素问·金匱真言论》所说：“平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。”《素问·生气通天论》曰：“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”治病养生，如《内经》所说：“必知天地阴阳，四时经纪。”上古即有“时间治疗学”与“时间养生学”。如子午流注、灵龟八法，即以天人内外统一的整体观，以及阴阳消长之理、五行生克之法，配纳干支的规律来推算人体气血在经脉中昼夜循行流注盛衰开合之时机，从而选取有五行属性的五腧穴，施以针刺灸治，求得最佳疗效。现代生物学、医学，亦新创生物钟学说，有“年钟”、“日钟”等各种周期生物现象之理论。鸡鸣三遍天亮，牵牛破晓开花，青蛙冬眠春晓，大雁南北来往，生物节律比比皆是，其机制秘奥至今未明。人体已知有几十种昼夜生理节律，其根本原因与基本理论，尚需探索。道家丹法，以十二时明人身阴阳消长之理，以六阴六阳论火候循环一气之节。其中深理奥义，对明确生物钟理论机制与遗传工程、时间医疗，将有帮助，值得深入研究。



## 注序

①鼓楼上牌子：词牌也，此处作道情牌调。

②活者死，死者活：潜心修养，心死神活，留此天年，以应世变。此双方之相同处也。船山吊药地大师诗云：“《远游》留作他生赋，土室聊安未死心。”亦有此双关之意。

③射人：修炼身心也；射马：克制妄念也。《东西均·张弛篇》喻养力如引弓，必弛之以养其力，乃能张之以尽其用。故此小序中以“一枝箭”为喻，一系心猿，一拴意马，一枝箭指明心见性也。但佛家修心，是为功夫；丹法炼身，则先有为而后无为，先命功后性功。用一枝箭一扫根尘，此方以智观点，但船山认为用此方法可以去妄成真，直达彼岸是否彻底，颇难确定，故曰：“但虑其不能没石饮羽也。”此双方相异之处，而期共勉也。没石饮羽，形容发箭之力极强，能使箭穿石而隐没箭尾羽毛。

④千里唇皮，遥相乔赚：此时王船山、方以智两人各在一方，遥相唱和，故云“千里唇皮”。唇皮，即口舌唱和也。虽用诗歌体裁，但系参禅形式。语含机锋，内寓玄理，所以自谦为“乔赚”。考“乔”字，乃宋元口语，意为刁滑、恶劣、装模作样，故称装模作样之人为“乔才”。如杨景贤《刘行首》第二折：“这先生好乔也！”“乔赚”乃宋代说唱艺术之一种。南宋耐得翁《都城纪胜》：“唱赚在京师日有缠令。”唱赚所用脚本称赚词，著名作家有李霜涯。元代《事林广记》载有《圆社市语》，其结构为集合若干曲调为一套曲，前有引子，后有尾声，中间有以《赚》为名之曲调。近人王国维认为即系宋人所作赚词。此处“乔赚”，即自欺欺人之意，实际含意指作者用参禅话头，恐落玄虚也。

⑤瓠道人：船山自称，系其别号。

⑥未吃药地药：船山愿接受药地大师禅论来修心性，但看法不同，所以未能统一观点。“药”即炮制之结果也。方以智《示山足斧》诗云：“青原惟一足，往山唯铍斧，且劈古今薪，冷灶自烧煮。”薪，指古今知识，煮，独立思考。未吃药地药者，即未能完全同意药地之观点。

⑦掇：双手捧取之意。药囊：喻古今材料。方以智虽已皈依佛教，出家为僧，但并未完全放弃玄谈<sup>①</sup>。他的药是多方面的，如所著《药地炮庄》，药地为方别号；庄，《庄子》之简称；炮，制炮药材也。将研究学问比喻炮药。其自释曰：“捆同漆园（指《庄子南华经》）之柴，一总送在炮药灶中。”他研究《庄子》能独立思考，且多发挥玄言，又稍涉禅语，实质上是阐述自己对庄子的新解，并提出养生之体会。所以船山愿与他共同探讨，并非分道扬镳。船山吊方诗云：“《远游》留作他生赋，土室聊安后死心。恰恐相逢难下口，灵棋不杳寄空音。”后两句说明两人见解有异有同。“难下口”者，彼此讨论时各不相下也。但愈探讨则愈明确，故尔不会向壁自煮也。此处所云“便掇开药囊向一壁也煮”，系接上文“不道未吃药地药”而来，意即未能完全同意药地观点，自己也在知识宝库中作了一番独立思考，提出自己观点，和药地大师共同探讨。

### 释义

本文《十二时歌》有两则含义：一、明《周易》阴阳消长之

---

① 玄谈：指汉魏以来以老庄之道和《周易》为依据而辨析名理的谈论。

理；二、述丹法火候进退一气之节。

1. 明《周易》阴阳消长之理

(1) 要弄清道与阴阳之关系

道与阴阳的关系即道与器之关系。船山道器论认为：“无其器则无其道”，“君子之道，尽夫器而已矣”，“尽器则道在其中矣”（《思问录》）。认为“两间皆阴阳，两间皆道”，“道不行而阴阳废，阴阳不具而道亦亡”，那种把道与阴阳分割的观点和说法都是错误的。船山批判了把统一的道分析为阴阳各一的观点，船山叫做“分析而各一之也”；也批判了把一阴一阳搏聚合而为一个道的说法，船山叫做“搏聚而合之一也”。以“一分为二”或“合二为一”说明道与阴阳的关系，船山都是批判的。道与阴阳之关系，即道与器的关系，体与用的关系。道不离器，器不离道，以器明道，以物显道。道充满于天地宇宙间，即“两间皆阴阳，两间皆道”。这也说明，道是体，阴阳是用，道是阴阳之体，阴阳是道之用。阴阳与道不能分割。其关系是“合二以一者，既分一为二之所固有”，“阴阳亦固有夫道”（《周易外传》卷五）。

(2) 要明确阴阳消长之基本原理原则

船山认为：“天下无截然分析之物。”两端的关系即阴阳“一之一之”的关系。根据这个基本原理，船山得出阴阳不能截然分开，阴阳任何一方都不能把对方消尽或灭绝的结论。这就是说，阴不离阳，阳不离阴；阴不能缺阳，阳不能缺阴。双方均存在于与对方的运动“氤氲”之中，一方与另一方分开，则其本身亦不能成立。所以阴阳是相对的，绝对的纯阴纯阳是没有的。《思问录》说：“一阴一阳之谓道，不可云二也。自其合则一，自其分则多寡随乎时位，繁颐细密而不可

破。”这就是说，道就是阴阳中“一阴一阳”的“氤氲”机能，而阴阳就是道中“一阴一阳”之“分割”形态。也就是说，道担负着“一阴一阳”之谓道的“一之一之”的作用。这就是一阴一阳互相消长的原理。

### (3)要弄清《周易》十二消息卦表明阴阳之消长

船山认为，阴阳消长表现于《周易》六十四卦，而六十四卦是由六阳六阴十二位阴阳构成的。他在《周易外传》系上五说：“建一纯阳于此。建一纯阴于此，建一阴老而阳稚者于此，建一阳老而阴稚者于此。建一阴阳相均者于此，建一阴阳相差者于此。建一阴阳畸倍者于此。建一阴少而化阳者于此，建一阳少而主阴者于此。建一相杂而统同者于此，建一相聚以析异者于此。全有所任而非刚柔之过也，全有所废而非刚柔之害也，两相为酌而非无主以浑其和也。”这十二种形态正好以六阳六阴互相消长的十二消息卦为代表来说明。纯阳，䷀乾卦，指表面仅阳长而阴消的阴阳形态。纯阴，䷁坤卦，指表面仅阴长而阳消的阴阳形态。阴老而阳稚者，䷗地雷复卦，五阴一阳，指阴已老化而阳尚未成熟的形态。阳老而阴稚者，䷶天风姤卦，五阳一阴，指阳已老化而阴尚未成熟的形态。阴阳相均者，䷊地天泰卦，三阳三阴，指阴阳势力均衡的形态。䷋天地否卦，三阴三阳，指阴阳势力均衡的形态。阴阳相差者，除阴阳相均者泰否二卦外，其余十卦均是阴阳相差者，指阴阳势力不均衡的形态。阴阳畸倍者，䷓风地观卦，四阴二阳，阴倍于阳，指阴的势力各倍于阳的形态。䷲雷天大壮卦，四阳二阴，阳倍于阴，指阳的势力各倍于阴的形态。阴少而化阳者，䷪泽天夬卦，五阳一阴，指阴的势力虽小但将化阳的形态。阳少而主阴者，䷖山地剥卦，五阴一阳，指

阳的势力虽小但将主阴的形态。相杂以统同者，䷊天山遁卦，二阴四阳，指阴阳既相杂又统一的形态；相聚以析异者，䷒地泽临卦，二阳四阴，指阴阳相类聚而又相区别的形态。

(4)还要明确阴阳消长的关系，就是阴阳“一之一之”的关系。

船山坚持“一之一之”的阴阳消长理论，反对合二而一和邵康节等先天易图象数论之说。《思问录》说：“天尊地卑，乾坤定矣。卑高以陈，贵贱位矣。动静有常，刚柔断矣。此分而为二，倍而为四，参而为六，剖而为八，参乘四而为十二，五乘六而为三十，十二、三十相乘而为三百六十，皆加一倍之定体也。知其说者，知天地之自然而已。若夫鼓之以雷霆，润之以风雨，日月运行，一寒一暑，乾道成男，坤道成女。交相摩荡而可大可久之业著焉，则未可以破作四片，破作八片例例矣。以例例神化，固其自然而丧其匕鬯，天下之理奚以得，而人恶足以成位于中乎！”船山《张子正蒙注》批评邵康节的加一倍法：“立无名无象无义之卦，则使因倍而加，极之万亿而不可象，非所谓致远恐泥者欤！”

(5)最后要弄清丹法阴阳消长之关系

结合丹法讲阴阳消长之关系，船山在《张子正蒙注》中论气之本体和气无生灭说：“太和，和之至也。道者，天地人物之通理，即所谓太极也。阴阳异撰，而其氤氲于太虚之中。……于太虚之中具有而未成乎形，气自足也，聚散变化，而其本体不为之损益。……散而归于太虚，复其氤氲之本体，非消灭也。聚而为庶物而生。自氤氲之常性，非幻成也。”船山此论，即本上述道与阴阳乃“一之一之”关系立论，可谓为“一气消长论”，即“体一用两论”，与药地大师“合二而一论”的看

法不同。如前所述,船山赞成方以智的“质测”之学,评价很高,但不同意方的“通几”之学。因方之“通几”,虽以《周易》为基础,却渗有邵康节象数易说,充满“先天”概念,特别是把道与阴阳分割,又把阴与阳分割,戏弄加一倍法,船山对此是持批判态度的。

船山“一气消长论”是继承了魏伯阳的阴阳论而加以发展的。魏伯阳在《周易参同契》中以《周易》爻象论丹法,认为阴阳彼此渗透,不能截然分开;互相消长,不能彼此消亡。无纯阳而阳极在巳时,无纯阴而阴极在亥时。乾卦位置在泥丸,行炁至此,已隐姤卦之一阴;坤卦位置在丹田,下气至此,已隐复卦之一阳。反复之间,真阴养阳,互相为用,用丹道之渐法,求得大丹之顿变。此则聚于此者散于彼,阴阳消长之机乃“一之一之”、“体一用两”而非“一分为二”或“合二而一”也。

## 2. 述丹法火候循环进退一气之节

### (1) 首要弄清楚丹法的基本理论和实践步骤

道家丹法,祖述黄老之学说,备于魏(伯阳)张(平叔)之契(魏伯阳《参同契》)、论(张平叔《悟真篇》)。丹法兼有丹道、丹法二义,前者炼心修性,后者炼身修命,前者为基本理论,后者为实践方法。道家重性命双修,性指心,命指身。性命双修,即修炼心身。因此在理论上有性学与命学,在功法上有性功与命功。简言之,丹法就是炼丹的方法。丹的实质,就是性本能,就是生命本源。人类因为有性的本能,所以才能创造出新的生命。内丹丹法,就是探索生命秘奥,研究生命之物质与机能,研究生命元素何以老死,何以新生,充分体现道家逆转天地,支配自然之主观能动精神。

古今中外,养生修炼的派别和方法,不可胜数,唯独道家炼丹方法,直接修炼性本能,所以丹家讲:“任他万般差别法,总与金丹事不同。”道家把人生修养的基础放在性本能上,是从人的生命本源上做功夫的。老子说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”自然法则是“一生二,二生三,三生万物”,道家则在生命本体上,逆而行之,使之“万归三,三归二,二归一”。丹之未成也,还不能自我掌握性命,所谓“大药修之有易难,也知由我亦由天”(《悟真篇》)。及其已成也,则“一粒灵丹吞入腹,始知我命不由天”(同上)。道家认为,人的精液,如果顺行,因男女交媾而生儿育女,以尽人道。如果逆修,因炼精化气(三归二),炼气化神(二归一),炼神还虚,便成仙道。所以说:“顺则成人,逆则成仙。”这是人道与仙道的分界线。炼丹之道,就是性命之道。性命即阴阳,阴阳即造化。人的生命阴阳之消长,主要又是性本能之亢进与衰退。古今中外,许多宗教和学说,均以压抑性本能为修养之出发点,唯独道教练丹,从相反的方向,以性的昂进(并非性欲昂进)为出发点;炼成金丹,却只有仙道。丹法分筑基、炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚四个阶段。筑基阶段为入手功夫,三化阶段为炼丹功夫。炼丹三个阶段,也叫三关,炼精化炁叫百日关,亦名初关;炼炁化神叫十月关,亦名中关;炼神还虚叫九年关,亦名上关。《十二时歌》是讲仙术初关,即炼精化炁阶段大周天的火候功法。

(2)要明确丹法药物的实质精义,也就是要了解精气神的本质、功能与作用。

炼内丹首先要有物质基础。丹经称之为药。药之构成成份,就是组成人之生命的三大要素——精、气、神。

精，是指人体中各种最精华的微细物质的总称。分为两种，一种是后天精，即人体五脏六腑，各有其物质精微，是营养人体生命活动的精微物质，是生活之精，主要来源于后天“水谷之精”的营养。一种是先天精，即生殖机能之精微物质，是生殖之精，主要来源于先天“生命之精”的本能。后天生活之精是生活力之物质基础，而先天生殖之精，则是生命力的物质基础，也就是生殖的物质基础。

气，是指人体中的生理功能。广义地说，先天一气为万物之本，是一切生物以及能量的根源，也是我们生命活动的原动力。天地万物，包括人体在内的生生化化，都是阴阳二气消长变化的结果，古称生化之道，后谓气化作用。狭义地说，气指人身的气化作用。人体由于不断进行气化作用，才能新陈代谢，维持正常的生理功能。人身之气，大致也分为两类：一类是先天气，指婴儿出生前之元气。此又分为两种：一种是精气，是胎儿形成，生长的物质基础；一种是元气，是胎儿在母体内孕育期间所获得的营养。这两种都是得自先天，故谓先天气。另一类是后天气，指婴儿在出生之后生活之气。这种气按其来源，也可分为两种：一种是天气；一种是地气，即中医所说“水谷之气”。这两种都是来自后天，故谓之后天气。《内经》言气，有几十类，如五脏之气、经络之气等等，统是内气，还有丹田气、命门动气、肾间动气等等，各种各样，变化多端。但就其来源说，就是先天气和后天气。先天气与后天气互相依存，互相影响，互相作用，构成人体的“真气”。先天气是生命活动的基础和动力，后天气是滋养人体机能活动的来源。先天气有赖后天气的充养，后天气有赖先天气的推动。气化作用是人体生命活动过程中，体内物质和



能量的变化过程。西医所谓同化、异化、新陈代谢等，都是气化作用的结果。有气则生，无气则死。丹法炼气，主要是炼后天气返还先天一气。陈致虚说：“一条大路少人寻，风虎云龙自啸吟，坐定要知行气主，真人之息自深深。”

神，是指人的精神活动，也就是大脑皮层及中枢神经功能。具体地说，就是人体内的神经系统。按生理学解释，神经系统分中枢和周围两个部分。脑和脊髓构成中枢神经系统。周围神经系统包括十二对脑神经，三十一对脊神经和植物性神经。脑神经和脊神经，分别从脑和脊髓发出，植物性神经，从脑和脊髓的某些部分发出，又可分为交感神经和副交感神经。中枢神经系，通过周围神经和全身各组织器官相联系，人的肢体活动都要依靠肌肉的收缩来完成。而骨骼肌的收缩，又依赖于神经系统的控制。一旦失控，骨骼肌不能随意收缩，也就不能进行各种肢体活动。人体各组织器官系统的相互联系，都要靠神经和体液的调节来完成，以维持人体的统一性。在各组织或器官内部都有神经纤维末梢的分布，按功能不同，可分为两类：一类分布于眼耳鼻舌身等处的感受器，感受光、声、嗅、味、冷、热、痛、痒、触等刺激并发放冲动，向中枢传导，有这类末梢的神经元，称为传入神经元（感觉神经元）；另一类分布在肌肉内，引起肌肉收缩，或分布在腺体内引起腺体分泌，有这类末梢的神经元，称为传出神经元（运动神经元）。有些神经元的突起既不与感受器相联系，也不与效应器（肌肉或腺体）相联系，而是联络传入神经元与传出神经元的，称为中间神经元。人体对刺激起反应，通常都是通过神经系统以反射的方式进行的。反射活动的进行，一要接受刺激的传入神经元，二要引起反应的传出神经元，

才能完成反射作用。人体所有的机能活动,都受高级中枢神经系统——大脑皮质的指挥,大脑皮质在整个人体内起着主导的作用。如果中枢神经系统的活动,发生兴奋和抑制,失掉一定的平衡,内分泌系统的正常活动就会受到破坏,性机能就会发生迟滞性与兴奋病灶,引起机能衰退——阳痿。性腺内分泌活动,受中枢神经系统及内分泌腺相互之间的控制和调节,使分泌活动与机体的需要相适应而保持着动态平衡,主要作用是促卵泡成熟激素与黄体生成激素,它们具有促进性腺发育,影响和维持性功能的作用。促卵泡激素,在女性能刺激卵巢排卵,在男性能刺激睾丸生产精子。黄体生成素能刺激黄体激素的产生。在女性产后,则刺激乳汁分泌;在男性则刺激睾丸间质细胞制造睾丸酮。当垂体分泌这些激素不足时,可能引起第二性征衰退,性器官萎缩等现象。

神,按其来源,也可分为两种:一种是先天元神,即神经中枢——大脑皮层的先天本能;一种是后天识神,即神经中枢——大脑皮层的后天功能。先天本能最重要的又是生殖神经中枢,即性神经的总枢纽,生命的根源。所有人类都是循生殖中枢活动而制造出新的个体;佛道所谓成佛成仙也从此中枢炼成。元神与识神又是相互依存、相互作用的。丹法炼神,主要是炼识神返还回元神。如丹经云:“调息要调真息息,炼神要炼不神神。”

总之,丹法修炼,无不以性为体,以命为用,以心为君,以身为臣,以神为本,以精为基,以炁为功,以意为炼。所以聚精、养气、存神为古真摄生三要,而炼精、炼气、炼神,乃丹法内功三宝。丹法有顿有渐,径从元精元气元神下手,斯为顿修;先从凡精凡气凡神起修,由凡以入元,此为渐修。上德顿

修；中下已亏，只能渐修。渐修以性本能为基础，以性昂进为入手，以性中枢为枢纽。炼丹实际就是精气神三者相互凝炼，是人身的自我改造、自我调整，也是阴阳消长变化的自我协调。李道纯所谓“即身心合而还其本初，阴阳合而复归太极也”。丹法周天火候循环升降是最有时间最有节奏的，其一呼一吸，对神经有两种不同影响，呼时中枢兴奋扩展到全身的副交感神经系统，吸时中枢兴奋扩散到全身的交感神经系统。这种有节奏的活动，能使神经元感受刺激和传导冲动，完成神经系统冲动的功能，同时会使大脑皮层的兴奋与抑制即一阴一阳得到高度的协调。

### (3) 再要弄清药物的种类及炼法步骤

药物种类及炼法，详见《愚鼓词注释》。这里要特别强调的是，内丹功法将修炼基础建于性本能上，而其下手工夫，主要在炼生殖机能与生殖中枢。修炼生殖中枢方法，首要分别清浊，清是无天地人我之象，入于虚无境界。此时中枢机能，虽然并不发动，但继续维持虚空状态。静到极点，便可见中枢机能的活动。浊是欲心冲动，刺激神经中枢时，便会变成精液走泄。炼丹要弃浊取精，保精勿泄。精初生为无形，有顺逆的作用。顺的作用，是任凭其精之动，精便成液而外泄，就是生男育女的作用；逆的作用是使精逆回气穴，便是采药炼丹。丹法就是要制伏元气变淫精之机。元精和元气原为一物，在阳生的时候为元气，在阳动的时候为元精。阳生之时，丹法谓之活子时，这便是药生采药之时。小周天升降循环阴阳二气之消长即以此为起点。《易》曰：“天地氤氲，万物化醇，男女构精，万物化生。”天地万物，无不从此阴阳“一之一之”而生化演变。

#### (4) 要弄清丹法阴阳消长的实质精神

在炼精化炁阶段，所要炼而化者是阳精，地雷复䷗谓为一阳生，必须采之炼之，历六阳以至于纯乾，阳刚至极，物极必反，比喻阳精已足，但为有质之物，未能为药，必须转刚变柔，由柔而化，历六阴即逐步化尽有质之气，而成为精气合一之炁，方能达到合三为二的目的。老子《道德经》：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？”进阳火采炼以消刚气，退阴符收敛以致柔气，这就是“专气致柔”的功夫。张紫阳说：“进升主于采取，退降主于烹炼。其六阳时火专于进升，六阴时火专于下降，此即颠倒进退之义。”急进叫武火，缓行叫文火。采药火候，常用武火，烹炼常用文火。丹经曰：“武火者，火逼金行也；文火者，舒徐而不迫促也。”清柳华阳《金仙证论》曰：“火候有文火武火，神炁欲交未交之时，存神用息，绵绵若存，念兹在兹，即为武火；神炁既交，阳气已定，又当忘息忘意，用文火养之，真忘真照，即为文火。”采封用武火，炼止用文火。道家相传有“圣人传药不传火”之说，讲火候都很慎重。火候之所以为秘传者，非神秘化，固虑传之不慎，传非其人，害人又害己也。更为重要者，则因秘在自己身内，若人饮水，冷暖自知，非他人之所能代也。清刘一明《悟真直指》曰：“金丹全赖火候修持而成。火者，修持之功力；候者，修持之次序。采药须知迟早，炼药须知时节……火候居多，须要彻悟，知始知终，方能成功。”清朱元育《悟真篇阐幽》则说：“火候之秘，只在真意，大约念不可起，念起则火燥；意不可散，意散则火冷；必须一念不起，一意不散，时其动静，察其寒温，此修持行火之功，倍难于得药也。”说明了火候的实质及阴阳进退一节之理。

丹法之要，在神气融合于丹田。神属心，气属肾，亦即心肾相交；心为火，肾属水，又称水火相并；心为阳，肾属阴，故曰阴阳相调。名目虽多，合而言之，惟神气融合而已。所以柳华阳说：“欲修大道者，理无别诀，无非神气而已。”即以神驭气，不使气放纵活动化成淫精。神气相依相住，就要真心真息相依相住。道书云：“神是心中之神，气是肾中之气。”以现代语译之，神即神经系统之中枢，而在于头脑之顶；气是性的机能中枢，而在于肾，肾非肾脏，而在于丹田，这种气和精是同一之物，顺逆之间，就靠人的真意控制。

子。今日风光昨日死，万古难消一柱香。此。

### 注释

子，子时。为十二消息卦中之地雷复卦，一阳之卦也。律应黄钟。以一日言之，为夜半子时；以一月言之，为初一至初三半；以一岁言之，则斗杓建子之月也。《周易参同契》曰：“朔旦为复，阳气始通，出入无疾，立表微刚。黄钟建子，兆乃滋彰，播施柔暖，黎蒸得常。”

子时在丹法为一阳生。“今日风光”，阳生也；“昨日死”，阴尽也。一阳来复，阳气始通，因系微光，所以喻为“一柱香”。丹法以修性本能为基础，顺则成人，逆则成仙，只在此（子）时此处颠倒颠。常人所难，古今所难，故曰“万古难消”。此时即子时也，此处即虚危穴也。丹法火候，最重活子时，以一阳来复，乃立丹之基也。《契》文曰：“朔旦为复，阳气始通。”即指此也。子、此谐声，此一阳生即子时，亦可云，子时即此一阳生也。

丹法以复卦比喻活子时，阴极阳生，象征阳精才动而未大动，口诀曰：“下手立丹基，休将子午推，静中才一动，便是癸生时。”癸水一动即活子时也。当此之时，急须下手进火。《悟真篇》曰：“若到一阳来起复，便堪进火莫延迟。”活子时柳华阳称之为时，太早曰嫩，太迟曰老，所以张紫阳说：“铅遇癸时须急采”，即以武火下手采之。

《崇正篇》云：“黄钟为子一阳兴，受气之初数未增，用火温温无锻制，每愁龙弱虎威凌。”俞琰注曰：“盖初爻之运，一阳始通，上可轻轻升，默默举，未堪用力，故曰：‘出入无疾。’然又不可太柔，要当拨动顶门关捩，微微掣之，须臾火力炽盛，逼出真铅，至于箕斗之乡，则河车不敢暂停留，运入昆仑峰顶也。”《金丹大成集》云：“复卦起潜龙，戊己微调未可攻。九二见龙，临卦主神通，从此炉中次节红。泰卦恰相逢。猛火烧乾藉巽风，炼就黄芽并白雪，奇功还返归，坤道始穷。”火候之口诀，尽于此矣。

丑。北斗阑干君见否？胡李四唤黑张三。有。

### 注释

丑，丑时，为地泽临卦，二阳之卦也。律应大吕。以一日言之，为鸡鸣丑时；以一月言之，为初三半至初五；以一岁言之，则斗构建丑之月也。《周易参同契》曰：“临炉施条，开路生光，光耀渐进，日以益长，丑之大吕，结正低昂。”

北斗喻转轮周天。阑干，目光也。李四，四为西方金数；张三，三为东方木数。按轮转进度，丑为临卦，二阳生，精气在尾闾关通过。在天二十八宿为斗木獬、牛金牛值宿。斗火

也，牛金也，丹法至此地转斗柄，火逼金行（药）也。此时为运转河车后通三关之第一尾闾关，火力须旺。木，元神，先天火也；黑，东方青色也。“有”，开始有药也。所以金唤火，火运金，神气同时上升矣。丑、有同韵，此二阳生之丑时即有药也。亦可云，开始有药即二阳生之丑时也。

丑时阳光渐进，喻身中阳火渐渐条畅，而黄道渐渐开明，故《契》文曰：“光耀渐进，日以益长。”盖元阳自虚危生发后，正自最低极下之处渐渐昂起而上升过尾闾而渐仰，正进火之象。

寅。梅花谢后始知春，青山欲衔半边日。新。

### 注释

寅，寅时，为地天泰卦，三阳之卦也。律应太簇。以一日言之，为平旦寅时；以一月言之，为初六至初八半；以一岁言之，则斗杓建寅之月也。《周易参同契》曰：“仰以成泰，刚柔并隆，阴阳交接，小往大来，辐辏于寅，运而趋时。”

梅花谢后桃花开。梅花，冬花也；桃花，春花也。梅花凋谢，阴小往也。知春，阳大来也。此时阳生一半，金木相平，半阳半阴，丹法精气运行至命门，至昆仑峰顶恰好一半，喻轮运周天之督脉为青山，故云：青山欲衔半边日。辐者，轮毂中之轴也；辏者，凑也；周天火候轮运至此，如辐之辏于毂，而运转疾趋其时也。地天泰，天渐为主，阳生于下，除旧布新，所以《契》文曰：“辐辏于寅，运而趋时。”寅、新同韵，此寅时即地天平泰日新之时也，亦可云，地平天泰日新之时即寅时也。

丹法火候，喻身中三阳上升，渐渐起，渐渐仰，当急驾河

车,搬运顶峰,亦即“辐辏于寅,运而趋时”。运而趋时者,火候之运,至此不可停留也。俞琰注《契》文曰:“然有一日之寅,有一刻之寅。郎然子诗云:‘勤吞津液过千口,长记存神听五更。’此言一日之寅也。《金丹大成集》云:‘交得三阳逢泰卦,便可进火法神功。’此言一刻之寅也。一日之寅,固依天上之日辰以为期度,世因有知之者矣!若夫一刻之寅,乃身中火候之秘,古今丹书皆不敢明言,真所谓千人万人中,一人两人知者也。玄哉!玄哉!”盖人体气化作用之功力在命门,命门为十二经之主。如《难经》所说:“所谓生气之原者,谓十二经之根本也,谓肾间动气也。”五脏之真精,即元气之分体;而究其本体,即道经所谓丹田,难经所谓命门,阴阳开合存乎此,呼吸出入系于此,无火而能百体皆温,无水而能五脏皆润。玄在命门刚柔并隆,阴阳交接;而秘在自身小往大来,运而趋时也。

卯。觐西金乌看个饱,老鼠云何怕猫儿。爪。

### 注释

卯,卯时,为雷天大壮卦,四阳之卦也。律应夹钟。以一日言之,为日出卯时;以一月言之,为初八半至初十;以一岁言之,则斗构建卯之月也。《周易参同契》曰:“渐历大壮,俛列卯门,榆莢堕落,还归本根,刑德相负,昼夜始分。”

日出,东方卯位,卯为太阳之门。金乌,阳光也。阳升至四,已经光足,故云觐面。阳已过半,则大者壮矣。昼长夜短,故云看个饱。此时在天二十八宿房、心、氐宿当值,房日兔为主,日,金乌也;心月狐,氐土貉,日月阴阳也。在丹法上



土至此用事，调和阴阳，药应升起矣。但铅（药物）性下沉，火力微则升缓，而此处正是三关中之夹脊关，必用采取之法过关。清伍冲虚《仙佛综合语录·太和七问》说：“如猫捕鼠，喻以神召炁。彼猫捕鼠时，四足踞地，寂然不动，两眼熟视，凝然俟擒鼠之专，故以猫喻主人，以鼠喻真阳药物，以捕鼠喻采药。”“爪”，即必须用武火，如猫伸爪捕鼠，不使稍纵也；猫捕鼠时专心等待，所以卯时应“沐浴”，即勿忘勿助也。卯时如猫爪静待捕鼠之候，亦可云，猫爪静待捕鼠之候，即卯时也。

《悟真篇》曰：“兔鸡之月及其时，刑德临门药象之，到此金砂宜沐浴，若还加火必倾危。”即讲卯时沐浴火候。阴历二月属卯为兔，八月属酉为鸡。《参同契》曰：“刑主杀伏，德主生起，二月榆落，魁临于卯，八月麦生，天罡据酉。”所以二八月时候，称为刑德临门。二月为春之半，万物发生，称之为德；八月为秋之半，万物凋落，称之为刑。比之沐浴火候，进火为阳气发生之象，故比为德；退符为阴气渐多，故比为刑。药火调和刑德，使其中和，稍加休整，略加觉照，即火候中沐浴之功。在周天运转中，六阳由背后行，子时会阴，卯时为夹脊；六阴时由头顶到丹田，由前下降，至黄庭为酉时。后升之沐浴，神住夹脊，吸而休歇，以免进火过猛，使其缓和；前降之沐浴，神住黄庭，呼而休歇，使其缓降。二者皆河车运行中小小的停顿，以缓河车过急，调进火退符之速度，以平衡过犹不及之弊。

辰。饭甑肚皮谁主宾？热羹荡荡冷喉咙。亲。

### 注释

辰，辰时，为泽天夬卦，五阳之卦也。律应姑洗。以一日

言之，为食时辰；以一月言之，为十一至十三日半；以一岁言之，则斗构建辰之月是也。《周易参同契》曰：“夬阴以退，阳升而前，洗濯羽翮，振索宿尘。”

辰时为食时，故以食为喻。热者，阳也。夬卦五阳，即《契》文所说“阳升而前”也。冷者，阴也。夬卦一阴，即《契》文所说“夬阴以退”也。饭甑为热羹荡荡然，阳盛至五矣；冷喉咙，阴减至一矣。阳气将纯，阴气渐弱，丹法炼精化炁，至此，刚气旺盛，阴气微弱，正应振发道心之刚气，索抖人心之宿尘，河车运转，继续上升。如大鹏将徙南溟，则振翮激水，扶摇而上，不敢停留，过此则运入昆仑顶峰矣。此时河车运转已过玉枕关，而角、亢两宿，象征木金之象，由木金两相间隔转而为木金互相会合，所以《契》文称“洗濯羽翮，振索宿尘”。而总结为“亲”。辰为饮食之时，饭甑热羹，适应肚皮，热能增加，适宜消化，所以为亲也。

丹法要知颠倒，识主宾。水降金沉，在下为宾；火炎木浮，在上为主，这是一般情况，称为人道，也称顺五行。丹功之术，则讲颠倒，金水虽沉，使之逆上而反为主；火木虽浮，使之降下而反为宾，称为仙道，也称颠倒五行。按先天功法，我家为主，我家先天应为乾卦，即神之代称。彼家应为坤卦，即精之代称。但神易飞走而心不定，精易下流而肾不固，所以到下手求药之时，我家反主为宾，彼家反宾为主。即精反为主，随神上行而制神，使心不散乱；神反为宾，受精牵制而伴随行动。所以先天的乾卦变为后天的离卦，离卦象为中女，中含阴爻，此即成为后天识神，本为主而变为宾；先天的坤卦变成后天坎卦，坎卦象为中男，中含阳爻，成为后天凡精，本为宾反为主。主客颠倒，精气神均为后天。丹功用逆转之

法，以铅精制汞神，使其交融逆转而上，神携精进阳火，精伴神退阴符，二者融合，俱归下田，成为丹母。后天精反为主，神反为宾，术语称金木并交。《悟真篇》说“谁识浮沉定主宾”，“不识阳精及主宾”，均是此意。

人之生活，饮食养精，吸呼养气，睡眠养神。饮食取精用宏，即后天水谷之精，要善于消化，才能后天返先天，宾反为主，他家还于我家。故歌云：“饭甑肚皮谁主宾？”能消化则金木相合而亲也。

已。彻骨钻心半个字，屋漏分明滴寒灰。渍。

### 注释

已，巳时，为天行健乾卦，六阳之卦也。律应中吕。以一日言之，为禺中巳时；以一月言之，为十三日半至十五日；以一岁言之，则斗杓建巳之月也。《周易参同契》曰：“乾健盛明，广被四邻，阳终于巳，中而相干。”

“彻骨钻心”者，火药相伴，火逼金行，历尾闾、夹脊、玉枕三关也。“半个字”，督脉也。由尾闾至头顶，经人身之后背即身体之一半，亦即河车轮之一半也。阳极必阴，阴者“寒灰”也。功法行炁运火至此，丹经喻为三车之牛车，大力而迂缓，如屋漏滴水，用火极旺而衰机见，火衰则寒灰生，与金水在泥丸相会而初凝。水火会合后而互结，即“渍”也。此时升至头顶，在上鼎去矿留金，下降烹炼之先机也。此为进火之终而退符之时也。进火为采药，退符为烹炼，至烹炼阶段，则以阴养阳矣。

巳时在丹法为进六阳之火候，此时阳升于顶，九天之上，

火光遍彻，金液滂流，故《契》文曰：“乾健盛明，广被四邻。”然“阳终于巳”，一阴旋生，阴来干阳，故《契》文曰：“中而相干。”阳生于子，终于巳；阴生于午，终于亥。就一年，一月，一日而言，均为阴阳各半。船山先生阴阳观认为“天下无截然分析之物”。无纯阳而阳极在巳时，已伏反阴之象；无纯阴而阴极在亥时，已伏反阳之象。此即阴阳相干也。就六阳而论，则以巳为终局，就终坤始复而论，则又以乾为中天，是则各取其义也。

午。弹丸跳上紧绷鼓，急速凝眸在那边。苦。

### 注释

午，午时，为天风姤卦，一阴之卦也。律应蕤宾。以一日言之，为日中午时；以一月言之，为十六日至十八日半；以一岁言之，则斗杓建午之月是也。《周易参同契》曰：“姤始纪绪，履霜最先，井底寒泉，午为蕤宾，宾服于朋，阴为主人。”

丹法行火至泥丸，上乾鼎，河车运转此段应用意领，比喻弹丸跳上紧绷之鼓，阳极也。“凝眸在那边”，用目内视，使其下降，运阴符之功。“那边”者，任脉下降之路也。去矿留金，元神默运。苦者，艰苦之功夫也。苦有双关意义，按五行分为味觉；苦属水，水，药也。此时应注意将药引向那边也，即由督脉转运至任脉，由进阳火转至退阴符也。

《契》文曰：“姤始纪绪，履霜最先。”谓姤始记一阴生之次序也。先者，先兆也。谓姤虽一阴初生之卦，然其势必至于纯阴而后已。则姤即为履霜之先兆。《易》曰：“履霜坚冰，阴始凝也。驯致其道，至坚冰也。”此时井底泉水寒凉，应地气

也。阴气宾伏地下，阳气当退，阴气当进，而阴为主人矣。午时为始退阴符候也。至是则阴为主而阳为客，苟不识主中宾宾中主，则差之毫厘，谬以千里。井底寒泉而告诫覆霜坚冰，说明丹法必按阴阳消长，识定主宾。清刘一明注此段《契》文曰：“阳刚增进于极盛，必须将此阳刚保守、锻炼成个永久不坏之物，方为极功。保守之功，即运阴符之功。阴符者，阳极当以阴养之，以阴养阳，阳气不亢，阴阳符合之谓。阴符之阴，非外客气之阴，乃阳气收敛退出之真阴。这边真阳退，那边真阴生。真阴生，而假阴自消自化。若阳气不退，真阴不现，阳极必阴，一阴潜生，客气又来，得而复失，大事去矣！故阳刚进至于纯，阴符之所必用，亦如五月之姤而阴为主人矣。但用阴须认得真假，真阴顺其真，假阴顺其假。顺真能养阳，顺假能伤阳。故姤之《象传》曰：‘勿用取女，不可与长。’又曰：‘天地相遇，品物咸章。’一真一假，天地悬隔。故坤之初爻有‘覆霜坚冰至’之戒。此丹法用阴所当谨慎者也。”

未。只见山羊知草味，陈枝新叶苦甜酸。胃。

### 注释

未，未时，为天山遁卦，二阴之卦也。律应林钟。以一日言之，为日映未时；以一月言之，为十八日半至二十日；以一岁言之，则斗杓建未之月也。《周易参同契》曰：“遁世去位，收敛真精，怀德俟时，栖迟昧冥。”

未，羊也。草味，药也。真阴假阴之区别，知药味也。陈枝必除，新叶必用。五味配五行，苦居水，甜属土，酸属木。分别其苦甜酸，即分别金水、木火，而以中央意土为媒介，然

后加以凝化也。胃，消化之器，即凝化之处所也。未时为遁卦，在人体月窟，即两眉之间，退符之始也。

遁为二阴浸长，阳光渐渐收敛入鼎，从午位收敛而降下。《易》曰：“物不可以久居其所，故受之以遁。遁者，退也。”犹君子之遁世去位也。阴长阳消，阴为主人，阳附阴也，为退二阴符候。《契》文说“收敛真精”，言时物将收敛其精华，以就其核实也。说“怀德俟时”，言怀其阴阳之德，以俟其时而复用。说“栖迟昧冥”，即潜龙勿用，韬明养晦，不使有客气乘间而伤也。《易》曰“物不可以终遁”，即说明遁之时义，任阴阳之变化也。

申。早来粥饭见无因，老年牙齿见锅焦。屯。

### 注释

申，申时，为天地否卦，三阴之卦也。律应夷则。以一日言之，为哺时申；以一月言之，为二十一日至二十三日半；以一岁言之，则斗杓建申之月也。《周易参同契》曰：“否塞不通，萌者不生，阴信阳谄，没阳姓名。”

“早来粥饭”，阳刚也。“老年牙齿”，阴柔也。早来粥饭，哺时已干，由柔变刚，刚道退于中正，此时阳归于天，阴归于地，二气不交，万物不生，阴为进气而伸，阳为退气而屈，所以“见无因”，盖已退也。老年牙齿，哺时已钝，由刚变柔，柔道居于中正，强咬锅焦，必将失驳。屯者，钝也。河车运转，阴柔为主，必须迟缓。故《易》卦象彖辞曰：“刚柔始交而难生”，“勿用有攸往”。丹法运药至绛宫，宜用文火。此时天气下降，地气上升，虽刚柔相当，然而真阴用事，此则当以阴养阳，

以柔养刚，故退符宜缓。

否为阴阳各半之卦，而阴来阳往。《易》曰：“大往小来，则是天地不交，而万物不通。”故《契》文曰：“不塞不通。”时至与否，草木萌芽不生，因天阳地阴之气不交，故《契》文曰：“萌者不生。”往者屈也，来者伸也。否为大往小来，故《契》文曰：“阴信阳诎。”信即伸，诎即屈也。此时阴气方盛，则阳德之性情收敛，犹人之姓名将为埋没也，故契文曰：“没阳姓名。”天地不交，象丹功金水未合，金水未合，复由水火不通，阴气自伸，阳气自没，当以真阴养阳，退符而使金水逐步相合，水火逐渐相通也。

酉。莫道闲门遮百丑，啐啐篱下带金铃。狗。

### 注释

酉，酉时，为风地观卦，四阴之卦也。律应南吕。以一日言之，为日入酉时；以一月言之，为二十三日半至二十五日；以一岁言之，则斗杓建酉之月也。《周易参同契》曰：“观其权量，察仲秋情，任蓄微稚，老枯复荣，荠麦芽蘖，因冒以生。”

酉当仲秋，金气肃杀，草木凋谢，万物皆敛，如闲门遮百丑。然金中胎木，杀中带生，阴中有阳，刑返为德。虽外暗内明，而刚为柔养，生机在内。狗在篱下带金铃，在寂静中有动也，极柔中刚生也，极暗中微明也。所以物之老者转稚，枯者复荣，荠之芽、麦之蘖，萌气潜生，寓“任蓄微稚，老枯复荣”之机。金铃者，金为元精，丹功退符至此，药质经烹炼后已经纯净，当认识其萌生之机，而加以沐浴，即行火至此，用极柔之气，稍事停留也。故酉为河车运转下降退符沐浴之候。

酉月秋分，昼夜始平，水火各半，在丹法为下弦沐浴之时。卯为上弦沐浴之时。卯为进火沐浴，酉为退符沐浴，此节应与卯时歌注释相参。

戌。背面日头当面出，脊梁何罪背灯光。屈。

### 注释

戌，戌时，为山地剥卦，五阴之卦也。律应无射。以一日言之，为黄昏戌时；以一月言之，为二十六日至二十八日半；以一岁言之，则斗杓建戌之月也。《周易参同契》曰：“剥烂肢体，消灭其形，化气既竭，亡失至神。”

前任后督，当面为任脉，背面为督脉。丹功运火由督脉至任脉，由阳转阴，所谓背面日头也。当面出者，阴中有阳，火中有金也。灯光为阳，而与相背。脊梁指督脉，阳脉也。阳将化尽，故云何罪也。周天运转至此，阳光下移，阴气用事，重点行火在退降也。屈，阴甚而阳将尽也。屈即剥而将尽之象也。行火至此，应用纯柔之功，而丹母有象，以入丹田，所以阴伸阳屈也，卦象为山地剥。刘一明《契》文注曰：“剥烂后天幻化之肢体，消灭有形刚燥之气性。化气既竭，亡失至神，不神而神矣。”至是六阳将退，六阴将纯，乃六阴返坤之象，将归于至静之地矣。

退符至戌，阴来剥阳，阳气已消，逐渐剥形。戌为闭物之会，由变而化，神气内守，若存若亡，故曰：“化气既竭，亡失至神。”但形非真灭，以剥落至极而若消灭；神非真亡，以归藏至极而若亡失耳。



亥。江遁又把秋风拜，一日功成也是天。坏。

### 注

亥，亥时，为地势坤卦，六阴之卦也。律应应钟。以一日言之，为人定亥时；以一月言之，为二十八日半至三十日；以一岁言之，则斗杓建亥之月也。《周易参同契》曰：“道穷则反，归乎坤元，恒顺地理，承天布宣。”

亥当坤卦，纯阴无阳，刚气退藏。“江遁”者，猪也。亥属猪，坤为腹，二十八宿中室火猪当值。真汞生亥，汞为神为火，丹功循环一气至丹田，火力已微。“秋风”者，金也。铅为金公，真铅生金，金生水，即元精之代号。炼药至此，丹已成。炼精化炁阶段，精至此化炁入炉，精气合成之物曰炁，是为丹母，即外药已成之景。江遁又把秋风拜者，木金由间隔而会合，此时金坚火弱，所以火将退藏。离，火也，中虚未满，坎，金也，吸取离火而填满之，成为纯乾。此在船山《后愚鼓乐·虎吸龙精》中云：“龙以有所建其功勋而不破壁以去也。”此时“一日功成”，即一日十二时，河车运转循环一周，采取烹炼之功已成也。“也是天。坏”者，坤为地，纯阴无阳，火已退尽，《契》文所谓“三光陆沉，温养子珠”，即此时也。天坏，乾天阳尽，即三光陆沉；一日功成即指真阴用事，送阳归炉之景，即温养子珠也。从运火候来说，由至刚反极柔，以至于极静，此时入于寂静、温养外药，使其归内矣。从烹炼来说，此时即纯金归炉，不再用火炼矣。

此十二时，小周天一气循环之功，阴尽阳生，又归复卦，则又开始新的一度“玄妙机”；锻炼，至三百个玄妙机，始与内药相合而成大药。药成是天，丹成是人；丹成之后，天在我，

始知我命不由天矣。

人以乾之为性，坤之为命。有生以后，一身内外皆阴，故以坤之为立命之基，起初一阳之复，原从纯坤中透出乾元，积至六阳之乾，命乃全而归乎性矣。既而一阴之后，又从纯乾中返到坤元，积至六阴之坤，性又全归乎命矣，故《契》文曰：“道穷则反，归乎坤元。”性既归命，元神潜归炁中，寂然不动，内孕大药，正犹时至穷冬，万物无不蛰藏，天气降入地中，地气从而顺承之。藏之用终，即是显仁之始，一点天机，生生不穷，故曰：“恒顺地理，承天布宣。”

《悟真篇》曰：“玄珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形，十月霜飞丹始熟，此时神鬼也须惊。”即言烹炼火候之景象，进阳火退阴符过程之变化。

船山先生《十二时歌》，即本《周易参同契》、《悟真篇》而用愚鼓禅歌形式，讲丹法炼精化炁阶段小周天之法则也。故读《十二时歌》，以《参同契》、《悟真篇》为本作参证。船山《楚辞通释·远游》释文曰：“《远游》所述游仙之说，已尽学玄者之奥。后世魏伯阳、张平叔所隐秘密传，以诧妙解者，皆已宣泄无余。盖自彭、聃之术兴，习为恫恍之寓言，大率类此。要在求之神意精气之微，而非服食、烧炼、祷祀及素女淫秽之邪说可乱，故以魏、张之说释之，勿不吻合。”本篇注释，即本此旨，以魏、张之说注释《十二时歌》，既述船山《愚鼓》、《时歌》丹功实践体会，更藉船山之实践体会以明魏、张契文丹诗之深秘奥义，且欲初粗会合现代生理医学，以索生命科学遗传工程之源流也。初学丹功，或为识途之助，若曰勿不吻合，则吾岂敢。

# 金丹真传

长冶孙汝忠以贞 著

### 编者按：

孙汝忠，生于明神宗万历二年甲戌，即公元1574年。父亲孙教鸾，同时又是其内丹修行的传授者，故称父师。孙教鸾号烟霞散人，生于公元1504年，约106岁时羽化。从自序的描述看，孙汝忠应活动于明末山西潞安一带，即今山西长治市潞安县附近。明道之后，游历京畿，当时的顺天府（即今北京）。后被认为是明末内丹东派的代表人物之一。

后有山西应城张崇烈、李堪任所作《金丹真传注疏》。本书附录对该文的录要。

## 自序

《金丹真传》，余衍父师之绪作也。余师父，故称父曰父师。父师世居齐登黄，生于弘治十七年（1504年）甲子，髫年<sup>①</sup>好道，历访名山，调息运气。弱冠得秦野鹤先生守中采药结胎出神之法，迄王云谷先生胎息玄关抱一无为之旨，因与李若海结为丹友。圜坐<sup>②</sup>岁余，莹澈几先，道未来事，历历如烛照，若海以为道在是矣，而父师以为非阳神冲举之道也。跋涉六年，遇石谷子真人，授以金鼎火符，玉液炼己、金液炼形口诀，乃返若海庐，重整圜室，毕力修持，然未登卓尔。每怅一纸千山之隔。一日，有安老师者扶杖而来，形枯神爽，谓父师曰：“可惜此公向上之志，以此修持，恐终弗克。”父师异而问曰：“何为大道，超出生死。”师徐曰：“金液还丹，修仙作佛，更无别说，必先明真阴真阳、真铅真汞、逆来顺去之理，方敢言九转还丹之道。”父师请竟其说。安师曰：“物无阴阳，安得自孕，牝鸡自卵，其雏不成。我本外阴而内阴，为离为汞，非得彼之真铅，逆来归汞，何以结圣胎而生佛生仙？彼本外阴而内阳，为坎为铅，非得我之真汞，顺去投铅，何以结凡胎而生男生女？故顺则人，逆则丹，有旨哉！丹经中每每言此丹房中得之，非御女采战之事，家家自有，非自身所有。法财

① 髫年：幼年。

② 圜坐：闭关。

鼎器，赤县神州，外护善地，侣伴黄婆等语。”而父师犹未豁然也。一日记游华山时，遇一神卜头陀，问曰：“何时得师闻道？”陀曰：“安为汝师。”三问而三如是答。且曰：“师寻徒易，徒寻师难。”今曰安师之访，适谐卜语。遂与若海，殷勤恳作用诀。师曰：“善哉问，汝能为我了生死，吾不靳<sup>①</sup>汝发泄。修丹之节次有九：一筑基，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。

初三节可为人仙

中三节可为地仙

后三节可为天仙

“大率三候三关，明三仙之口诀，九琴九剑，行九转之工夫，故称九转仙丹也。然筑基不完不敢得药，炼己不熟不敢还丹。功行不满无得玄珠。”凡丹药火候，爻铢斤两，老嫩浮沉之旨，一一备悉指示。父师乃恍然悟，与若海执弟子礼，愿卒业焉。退以所言，质诸丹经，无不吻合。因速置丹房器皿，虎龙琴剑，奉安师入室。若海虞丹财不足，复拉其友道轩陈子助不逮。五月而体貌异，九月而得药，二年余而炼己还丹温养事毕。安师辞去，父师寥寥<sup>②</sup>湖海间二十余年，未获同志。六十始至潞安<sup>③</sup>，以初节功夫却垂死病甚验，遂被缙绅<sup>④</sup>绊留不得去。时年六十有八，不得已而始娶吾母。七十岁生

① 不靳：不吝惜。

② 寥寥：孤单。形容数量少。

③ 潞安：今山西长治。

④ 缙绅：官宦。

余，七十三岁生余弟，八十八岁生余妹，惟仅仅服后天炁以延其年耳。而外护未获，大药未得，安忍斯道之泯泯乎！乃进余而嘱之曰：“道禁父子相传，虑非其人也。然汝乃法器，不可使斯道失绪。”命卜日焚香，盟神毕，授其所为术。每授一节，必痛哭流涕，明其不得已之故。复曰：“汝之为我，其必若我之为安师乎。”余受教毕，怀白周公过访，以语省菴白公，荐诸京师缙绅，会芝岳何公、苍衡汪公辈，助所不给，粗备鼎炉琴剑，行未几，而体貌顿异，慧灵渐启，飘飘有出尘风味。迨年百有六岁，遂厌纷嚣，思超凡境。而余兄弟恳恳留也。复留居数月，乃进余而示以细微，嘱以勇猛，叹曰：“吾今远辞汝去矣。我未了之愿，俱托之汝，道不可轻泄也。汝命岂重于古仙师乎！当鉴之平叔三遭天谴矣。”遂仙去，时危坐一榻，顶有白气，郁郁浮空，异香四彻，乡缙绅及士民咸惊讶而罗拜焉。余杜门慕演者三年矣，不欲以父师之传，为淮南、旌阳<sup>①</sup>室中物也。遂亲游京畿，愿求同志。得以道全形<sup>②</sup>者五六人。形全之后，翩然逐名利去，卒未有求延命术者。壬子抵汴，坊间见《玉洞藏》，索其人则李楚愚笔也。因邂逅于藩史公署，为莫逆交，而楚愚退不敢当。拜而问曰：“修仙有次第乎？”曰：“有，初为人仙，次为地仙，终为天仙。人仙者地仙之因，地仙者天仙之自也。”曰：“敢问何以修人仙？”曰：“补完气血，复成乾体，复得外药，结成内丹，此人仙也。采铅炼汞，凝而为砂，真阳外来，圣胎脱化，此地仙也。玄座虚浮，悬一黍珠，饵之升仙，上朝金阙，此天仙也。然结丹与还丹有异，癸铅与

① 淮南、旌阳：指道教前辈。

② 全形：修射炼形，筑基内运。

壬铅不同。结丹之法，由我而不由人；还丹之功，在彼而不在己。药论癸壬，癸不采而壬可采。丹分二四，二得丹而四合丹。铅汞两家，半在彼兮半在我。雌雄二剑，一伏虎而一降龙。此丹药之辨也。”时衡麓张公留居邸署，余日与楚愚累成帙括<sup>①</sup>，发挥九节之功颇尽。而楚愚请付剞劂<sup>②</sup>氏以公海内。余虑道未成，难以示人也。因述父师得道颠末<sup>③</sup>，冠诸首，名曰《金丹真传》，就高明者正焉。父师讳教鸾，号烟霞散人。

万历四十三年乙卯清和月男汝忠汝孝仝顿首拜书

① 帙括：书籍。

② 剞劂：雕版，刻印。

③ 颠末：本末；前后经过情形。



## 金丹真传

### 筑基第一

若问筑基下手，须明橐籥玄关。追他气血过丹田，正是填离取坎。血辨爻铢老嫩，气明子午抽添。功完百日体成乾，到此人仙不远。

### 得药第二

若问如何得药，采铅制伏阴精。黄婆侣伴要同心，才去安炉立鼎。虎坐山头有应，龙眠海底无声。铅珠滚滚过昆仑，到此名为丹本。

### 结丹第三

若问如何丹结，六门紧闭存神。却教真主坐黄庭，梦寐元阳谨慎。木性金情配合，水升火降休停。翩然住世保真形，必待阴符退尽。

## 炼己第四

若问如何炼己，鼎炉琴剑无差。弦前弦后采金花，火用既未两卦。九六周天度数，龙头虎尾擒拿。以铅烹汞结成砂，方许还丹造化。

## 还丹第五

若问还丹作用，须明阳里先天。晦朔前后正无偏，夺得金精一点。二候功夫在彼，四候我用机关。婴儿姹女正团圆，门外丁公呐喊。

## 温养第六

若问如何温养，屯蒙水火抽添。寅申子午用心看，卯酉临门勿炼。念动悉归紫府，魔来慧剑常悬。丹成十月圣胎完，自有真人出现。

## 脱胎第七

若问脱胎造化，这般景象谁知。绛宫已住几多时，又到泥丸三日。顶门忽然雷响，怀中抱着婴儿。神兵百万来护持，上帝已知名字。

## 玄珠第八

若问玄珠妙用，神仙复做神仙。广施阴德满人间，敕赐金书玉简。玄座宝珠一颗，吞来羽化翩跹。潇然脱迹武夷山，飞入蓬莱阆苑。

## 赴瑶池第九

若问瑶池快乐，其间受用无边。上朝金阙玉京山，出入鸾车凤辇。食有天厨仙脯，六铢羽服飘然。众仙齐至贺新仙，到此平生志满。

## 葫芦歌(有序)

安师祖为父师所作，并葫芦一具付于父师，一名雄剑。为入室下工修丹得药之器，器非其人不敢传，为传其歌，与学道者，共识之。

汝忠识

葫芦巧，葫芦巧，两个葫芦来回抱。葫芦里面有金丹，服者长生永不老。又不大，又不小，寸口乾坤都装了。坎离颠倒凭葫芦，长男夺取少女宝。明老嫩，知昏晓，火候爻铢休错了。龙虎交姤在黄庭，妄作三峰命不保。铅中癸，隐先天，采得铅癸不成丹。火文火武明六六，弦前弦后识三三。竹要敲，琴要鼓，三百七五从头数。铅来投汞结仙胎，我返为宾他作主。拜明师，求口诀，不动法财不肯说。安炉立鼎用法财，备办法财买金液。修行人，要识货，赤县神洲选九个。黎山老母整坛埴，无生老母登宝座。赐灵丹，珠一颗，吞入腹中命在我。混沌七日死复生，全凭伴侣调水火。阴渐退，阳渐长，返老还童如翻掌。曾闻丹药可驻颜，始信神仙不说谎。行着妙，说着丑，惹得愚人笑破口。直指单传这葫芦，不得葫芦难下手。这葫芦，价千金，自古仙佛不敢轻。有缘若遇真传授，共作龙沙会上人。

## 明道歌四首(一至七言)

道道，要人若好。早求师，速备药。鼎器丹房，虎龙炉灶。同姓侣伴难，服伺黄婆妙。三关三候分明，九琴九剑细造。方敢入宫采真铅，说与时人真可笑。

道道，玄玄妙妙。先筑基，后得药。炼已纯熟，还丹应兆。铅汞合三家，性情归一窍。六候仙胎结成，十月婴儿怀抱。天门迸破显神通，龙沙会上书名号。

道道，龙吟虎啸。竹要敲，龟要叫。水火阴阳，雌雄白皂。凿开混沌门，劈破鸿蒙窍。认得老嫩爻铢，参透浮沉颠倒。顺成人去逆修仙，不遇知音莫与告。

道道，一理三教。不二门，虚无窍。涅槃妙心，玄关橐籥。为作有功夫，色相无名号。识得凡圣同居，打破仙佛共乐。玄玄玄更更玄玄，道道道成成道道。

## 修真入门

夫一阴一阳之谓道。偏阴偏阳之谓疾。纯阳而为仙，纯阴而为鬼，半阴半阳则为之人。阳气盛则百病不生，阳气衰则诸患侵体。盖阳衰者皆因精气神不足。不足者必须补之。契云，精不足者补之以味，形不足者补之以气。精从内守，气向外生。补阴必用阳，补阳必用阴。皆言补气之法。然补气之法，理出两端，有清静而补者，有阴阳而补者。夫清静而补者，必须定心端坐，调息归根，候一阳之初生，采先天之正气，聚于丹田，久则丹田气满，充于五脏。五脏气足，散于百骸。百骸气全，自然撞透三关。由前降入黄庭，以身中之坎，填身中之离，结胎脱体，功用固神。但既漏之身难以速补，已放之心不能遽收，不若阴阳相补，有所凭藉。不大劳神，入门为易也。必用鼎器，先开关窍，然后补气补血。鼎器者何？即《悟真》云“灵父圣母”也。其用之时，神交体不交，气交形不交，男不宽衣，女不解带，敬如神明，爱如父母，寂然不动，感而遂通者此也。夫己者外阳而内阴，其卦属离，在内者精神而已；彼者外阴而内阳，其卦属坎，在内者气血而已。将彼气血，以法追来，收入黄庭宫内，配我精神，炼作一家，名为四象和合。故云：气不散乱精不泄，神不外游血入穴。攒来四象进中宫，何愁金丹不自结。此为筑基之功。复成乾健之体。功夫至此，图子者必生端正聪明之男，长命富贵之子；保守无漏，可作人仙；再行炼己还丹，调婴面壁，现出阳神者，为天仙。此

道至简不繁，至近而匪遥。其效如立竿见影之速。经云：倘非慈悲利物济人阴德之士，万世难遇也。

## 修真大略

窃闻还丹大道，原非兀坐单修，阴阳龙虎必双全，玄牝汞银必两配。《参同》原有明训，《悟真》已注真诠。顺去成人，禀凡父俗母之真气；逆来成道，借灵父圣母之元阳。我之物为汞为离，本外阳而内阴，非铅投何以结仙胎而成圣。彼之物为铅为坎，本外阴而内阳，非汞合何以结凡胎而生人。汞向己生，故云，我家原有物。铅从彼出，故云，他家不死方。古传入室下功，岂曰蒲团空坐。才说三峰采战，便教九祖沉沦。见之不用，用之不见，谁道御女，寂然不动，感而遂通，何至损人。道有三候三关，法用九琴九剑，筑基须进气补血，炼己则烹汞成砂。采后天中先天，延年益寿；采先天中先天，证圣为仙。丹本一乘，药分九品。结丹与还丹有异，癸铅与壬铅不同。结丹之功，不在彼而在己。还丹之法，不在我而由人。药论癸壬，癸而采而壬可采。丹分内外，内结丹而外还丹。丹药玄珠，休猜一种。铅汞火候，不离三家。修人仙，不过筑基得药。修地仙，必须炼己还丹。行满功完，玄珠始得。御空绝景，天仙乃成。口诀不载于丹经，火候难书于竹帛。得之者即愚夫蠢子，立见丹成。昧之者虽上智大贤，难凭臆度。细微节次，非真师不明。蹊径错杂，恐正法难遇。瞿昙不从地涌，钟吕岂自天来。电中光，石中火，何可久也。蜂之蜜，蚕之丝，焉用为之。夜来枕上细思量，春去花前忙警醒。读《仙佛同源论》，始识正途。玩吕祖《敲爻歌》，庶知序次。若差一毫，应隔万里。谨布片言，用规同志。



## 金丹五百字

金液还丹道，从头说与君。入门初下手，先须固命根。进气开玄窍，补血养元真。精须从内守，气还向外生。精神共气血，四象会中庭。取他坎位实，点我离内阴。复成乾健体。（以上筑基事）

去采药苗新。山头雄虎啸，海底牝龙吟。离门喷玉蕊，坎户吐金英。上弦金八两，下弦水半斤。金公配姤女，汞液合铅精。专心看火候，癸尽采真金。全凭匠手法，送过鹊桥局。丹药初入口，乾位鼓金声。掇来归土釜，铅汞结成亲。三百六十五，方完百刻勋。如醉又如痴，侣伴要同心。昏昏与默默，七日死复生。才觉精神爽，遍体异香薰。（以上得药事）

筑基得药毕，时时闭六门。百日内丹结，保命全其形。到此人仙位。（以上结内丹事）

虎龙又再更。别安炉与鼎，重置剑和琴。做起地仙事，炼己辨分明。虎狷须伏虎，龙奋把龙擒。黄婆整金鼎，剑挂水晶瓶。云收明月现，准箭射金星。铅龙神火发，汞虎紫光生。防危而虑险，日日炼真精。涕唾津汗泪，炼作乾水银。水银烧成砂。（以上炼己事）

专候一阳生。后天火数足，岁月莫空轮。速采含真气，峰提第一登。金须十五两，水应求二分。今年初尽处，明日未来辰。火候分文武，金水辨浊清。铅生于癸后，阳产于铅

心。三百七十五，用意要虔诚。太过则伤彼，不及丹不成。二候丹已得，蹬开赤色门。

架起通天剑，催药上昆仑。降得重楼下，明月照乾坤。四候合丹毕，真主坐黄庭。（以上还丹事）

万神来拥护。固守紫金城。进退行水火，沐浴按时辰。十月火功足，六百卦爻匀。忽得天门破，报道婴儿生。

调养纯熟后，稳驾五云輶。众仙来接引，乘龙谒太清。行满功完日，逍遥上玉京。

## 扫邪归正歌

(上略)劝大众,早回心,识破真铅炼甲庚,凿开混沌求丹药,劈破洪濛采清真。铅将至,汞方迎,二物配合入炉中,上升下降行水火。温养十月用屯蒙,调神面壁金丹熟,白日飞升驾火龙。我得口诀原无多,只要金来归性初。坎离颠倒凭吾手,龙虎交媾托黄婆。姹女乘龙求赤凤,金公跨虎配青娥。婴儿送归土釜内,玄关窍里迸金波。阳神一出超三界,行满功完上大罗。只因尘世光阴短,留劝人间傻汉歌。

## 附录

## 金丹真传注疏录要

应城张崇烈衡麓注

应城李堪任之疏

## 筑基第一

注曰：筑基者，身为丹基，筑之使固也。橐龠为筑基之具，玄关为丹之门户。血属阴，气属阳，俱从外来，必须追取，乃过丹田。己为离，离之中爻虚而为阴。彼为坎，坎之中爻实而为阳。追彼气血，入我丹田，是为填离取坎。血之老嫩关乎时日，故须辨爻铢。气之抽添，防其寒燥，故当明子午。百日功完，则离得坎之中爻，实而成乾矣。此人仙之事也。

疏曰：……至十五岁则精满一斤之数，而男道成矣。是为纯乾，是名上德。无事补气补血得药还丹等事，自然提挈天地，把握阴阳，使心合气，气合神，神合虚，寿蔽天地，无有终时。《契》曰“上德无为，不以察求”者此也。下德虚损，则当补之使实，追之使还，故必藉修补还返之法，复成乾体，立就丹基，以为修仙之根本。《契》曰“下德为之，其用不休”者此也。然竹破竹补，取其同类，补者补气补血也。气与血原非两物，气周荣卫，融而为血，血行胞络，复蒸而为气。惟气

损不能生血，血损亦不能生气。故皆须用补，然气之运也虚，虚则随呼吸以出入，故补气之功用多。血之行也实，实则一人不复出，故补血之功用少。必气以其虚者补之于先。使吾气既足，然后可以补血之实，使血有所归。气不补未有能补血者也。气血不补未有能完基者也。气者后天鼎中所生先天之气也。补之有琴剑焉，须明日时符火可也。血者或先天鼎中或后天鼎中之所自降也，补之亦有琴剑焉，须辨老嫩交铢可也。补之之时，神交体不交，气交形不交，虽交以不交，却将彼气血用法收来，与我精神，两相凑合，而凝结为一，然后虚者不虚，损者不损，而丹基始固，可以得药。此修仙中第一事也。

## 得药第二

注曰：得药者，得后天鼎中所产先天之外药也。铅即所得之药，阴精难固须得铅以制之。黄婆者，外黄婆也。侣伴者，同志三人也。炉者，彼也。鼎者，我也。虎本难伏，如《易》履之不得其道，则反噬人。坐者，受龙制伏也。《易》曰“同人，先号咷而后笑。二人同心，其利断金”是也。虎坐山头，即华岳山头雄虎啸也。应者，即天应星之应，药生之时也。龙者，变化不测之物。眠者，定静之意。海底，即《契》所云“深渊”，《悟真》所云“潭底”也。无声者，兑合不以谈也。铅珠滚滚者，药之景象也。昆仑者，人身最高处，与《悟真》注下峰之顶为昆仑不同。本者，丹必本此而结也。

疏曰：太始之初，资于父母以有生；修补之后，资于真母以得药。药者，后天鼎中所产外药也。得药者，采取后天鼎

中外药，收入身中，与我补完之气血，两相配合，使点制阴精，化为真汞，然后形神乃全，寿元坚固，可为仙佛之阶梯。故曰“采先天中先天，可以成仙作佛。采后天中先天，可以益寿延年”也。然后天中有壬有癸。癸者，阴中之阴，不堪入药。壬者，阴中之阳，乃可言药。故采药者不取癸而取壬也。然得药之鼎，既称后天，而药属先天者何？太极虽分，阴阳未耦，犹然混沌之初也，癸未可用，故先以雌剑摘去之；壬乃可采，故以雄剑采取之。然非预设黄婆，预设琴剑，则药生之时，何以措手？故言要取鱼时须结网，莫待临渊空叹羨也。惟外来真药，本属先天之精，一点元气，浑然纯全，未经挠动，而我以后天之质，骤受此先天之药，阴为阳驱，阳为阴掣，阴欲退舍，尚为形包，而未能脱驾，阳欲为主，然犹稚嫩，而未能即安，故欲消者不能即消，欲长者不能即长，以迁以延，以贪以恋，浑身上下，如醉如痴，不有侣伴黄婆扶持，何以行符运火。其制伏阴汞，全凭这段工夫。得此数度，则三田实满，丹基坚实，即未还丹，亦可久视长生，称人中仙矣。此修仙中第二事也。

### 结丹第三

注曰：结丹者，采外来之药，聚我真炁，结而成丹也。非还丹而结圣胎之谓。六门紧闭者，耳目口三宝，闭塞勿发通也。存神者，抱元守一，温养内丹也。真主者，己汞也。黄庭者，藏精之府也。坐者，不动之义。坐黄庭者，已得外药，化精为汞而归落黄庭也。谨慎元阳者，阳防渗漏，谨慎梦遗，排遣昏沉，节省言语，屏除妄念，而调息绵绵也。木者，东方震木也。金者，西方兑金也。性在我属木。情在彼属金。配合

者，木性爱金顺义，金情恋木慈仁也。水本润下，载气上升；火本炎上，得水下降。休停者，河车转运不息也。阴符退尽者，丹结之后，阴气渐渐自然消灭也。合前二章，人仙之事毕矣。

疏曰：吾身之气原自散乱，不受铃制，不肯凝结，谓之阴精。惟外来之药收入身中，与我这点阴精，两相凝结，聚而不散，谓之结丹。结丹有定位焉，一名气海，一名下丹田，与脐相对，脐上二指脐下二指，中间一方二分，豁然空虚，众水所归，众气所聚之处。古仙云，气归元海寿无穷是也。然丹何以结？借此外来之药擒制五藏之气，使不散乱，结而成丹也。盖丹基初立，未经制炼，必须提防渗漏，谨慎梦遗，排遣昏沉，节省言语，子前进火，午后退符，余时调息绵绵，似龙养珠，蛰伏不动。火候既足，内丹自成，一颗虚明，宛如丹橘，结在丹田，英英有象，至是则血化为精，精化为汞，本性圆明，如如长照，阴魔退尽，止留得半斤活泼泼的真汞，是谓内丹。故曰内丹成，外丹就。内丹者己之真汞，名曰己土。外丹者，彼之真铅，名曰戊土。内丹既结，即为人仙。此章谓养性立命之功，非还丹结胎之道。此修仙中第三事也。

## 炼己第四

注曰：炼己者，炼身中之己汞，使变而成砂也。鼎炉琴剑，与前得药后还丹之鼎炉琴剑不同。无差者，在欲无欲，居尘出尘也。弦前弦后者，金花发生之候也。炼己之火，亦用既未两卦，分子午而辨老嫩，凭伴侣以定刻漏也。九六者，阴阳卦爻之谓也。周天度数者，炼己之火候也。龙头虎尾者，

进铅火之门户也。擒拿者，令其住而不令其去，取于人而不失于己也。将身中的活汞，炼成一块乾汞，故曰成砂。功夫到此，方许还丹。

**疏曰：**炼己者，己身中之真汞，炼而成砂也，虽用鼎炉琴剑侣伴黄婆，必须端谨诚肃，敬若神明，爱若父母，怀之以德，惠之以仁，心无杂念，意绝妄想，方得鼎炉之用，合炼己之规模。盖丹房既立，炉鼎器皿，一应俱全，自成仙丹，倘一念少差，药魔并起，炉鼎器皿，俱归无用矣。故曰还丹容易，炼己最难，不可不慎也。其必在欲绝欲，居尘出尘，洁净坛埴，安排琴剑。看铅花而行火候，托黄婆而定浮沉，凭侣伴而分刻漏，应子午而备抽添，用飞灵剑采铅于虎尾之中，用通天剑进火于龙头之上，依法度追魂制魄，凭匠手捉雾拿云。使神充气，气充形，薰蒸百骸，火炼铅，铅炼汞，配合三家。赶退三尸九贼，销磨六欲七情。精津血液，一点化为琼膏。唾涕汗泪，半滴不生诸窍，血液变自脂髓，真汞骨气，俱是金精。肌肤皆成玉质，盖炼己功纯，方有此效，非可一蹴至也。到此地位，方可以求还丹。此修仙中第四事也。

## 还丹第五

**注曰：**还丹者，还此先天真阳之金，使复归于乾宫也。非结丹及黍珠之说，阳里先天者，先天中之先天，不谓之铅，而谓之阳也，故有阳产于铅中之说。晦朔前后者，日与月交，正在晦朔两日之中，合体而行，同出同没，喻阴阳不相离也。金精者，二八金水之精也。先天真气，故曰一点。二候者，外丹作用，得丹之时也，其用在彼不在己也。四候者，内丹作用，



合丹之时也，其用在己不在彼。婴儿者，真铅也。姤女者，真汞也。团圆者，配合之义。丁公者，真火也。此火是炼丹之火，小则丹不结，大则恐伤丹。火自外来，至于吾身，薰蒸透彻，发泄有声，清响不绝，故曰门外丁公呐喊。

**疏曰：**丹者，先天一点真阳之金也。非外得之药，亦非癸中之壬。故曰：铅生于癸后，阳产于铅中。还丹者，还先天真阳之金，使复归于乾宫也。故曰：依他坤位生成体，种向乾家交感宫。盖鸿蒙混沌之初，太极未判之始，此先天之阳金，元属于乾，谓之乾金。乾交于坤，遂奔入坤宫矣。故谓之坤中金。坤得此金以实其中，遂成坎象，坎居北方癸水之地，金藏水中，又谓之水中金。此金为先天之宝，不能久居于后天之坎，因化为兑。兑自坎户而居西天之酉方，又谓之兑金。若求此金，不求之乾，不求之坤，不求之坎，专求之兑。兑与坤月同类，故能代坤行事。又坤者乾之配，兑为坤女，与乾为同类。《契》曰“同类易施功，非种难为巧”者此也。是乾之阳金，流转而归于兑，以此金复归于乾，乾乃得还此本来之金以为丹，故曰还丹。结丹者，采取外来之药，擒制吾身之气，使不散失，聚而成象。结内丹也。还丹者，彼之真阳方动，即运己之真汞以迎之，外触内激而有象，内触外感而有灵，如磁吸铁，收入丹田，还外丹也。丹从月生，月有圆满之义。八月十五日夜半子时，阴魄于此消尽，阳魂于此全满，谓之纯乾，正合一斤之数，正当采取之时，故曰：月之圆存乎口诀。时之子妙在心传。月之阴魄属水，阳魂属金。初八之夕，阳魂半满，阴魄半消，谓之上弦，阴中阳半，得水中之金八两。二十三夜，阳魂半消，阴魄半满，谓之下弦。阳中阴半，得金中之水半斤。上弦者，晦朔之坤，一变而为初三之震，再变而为初八

之兑也。兑为少女，有代坤之责焉。下弦者，十五之乾，一变而为十六之巽，再变而为二十三之艮也。艮为少男，有秉乾之责焉。以下弦之弦后，合上弦之弦前，则阳与阳相凑，魂与魂相成，二八共成一斤，是为满月，是为纯乾，而丹道成矣。故曰：铅八两，汞半斤，合成一块紫金丹。紫阳曰“阴阳得类归交感，二八相当自合亲”者此也。还丹之时，须知阴真君论。其言曰：欲求此道，须假资财，如无资财，则修金丹不成；又须三人为侣，方可修炼。三人，同心一志之良友也。密当八月首望之宵，一阳初动之际，当先主者禹步登坛，左手擒龙，右手擒虎，精调气候，数按周星，匹配阴阳，息符刻漏，故得金水交并，龙木孕英矣。一者坐幄运筹，经文纬武，而记其中间首尾之所施，不使毫发差忒，故仙翁曰，大都全藉修持力，毫发差殊不作丹矣。一者潜窥刻漏之的，密整抽添之用，准备火工，无失爻卦，逾时过刻，丹必难成。是云求之不失其时，必有天仙之分。此时男儿怀孕，圣胎方结。此修仙中第五事也。

## 温养第六

注曰：温养者，火气不寒不热，而调养之谓也。屯蒙者，朝暮直事<sup>①</sup>也。抽添者，进火退符之义。寅申者，金火生旺之乡。子午者，阴阳发生之际。须要用心看守，勿令泄气，恐减神丹之分数。卯酉者，阴阳之门户也。此二时为沐浴之候，即宜罢功，若加添炎火，则反倾危矣，故曰勿炼。紫府者，真

<sup>①</sup> 直事：值班。

气归藏之所也。慧剑者，觉性也。十月胎完，真人出现，即阳神出户也。

疏曰：温者，不寒不热之义。寒则火冷而丹不凝，热则火燥而丹易烁，故须不寒不热。若养砂汞者然，是之谓温。养者，从容涵育，俟其自化。若天之泽物，雨暘以时；母之孕子，寝食有节，然后自成自生，是之谓养。古云采铅止一时，合汞须十月。一时者（知雄守雌）知雌守雄，四候之前，二候得丹也。十月者，知白守黑，一年之内，九转功成也。故温养之时，必用鼎器辨屯蒙，朝进阳火，屯卦直事，暮退阴符，蒙卦直事。屯震下坎上，坎之中爻，即所还之丹，震之初爻，即所进之火，谓丹在上而阳火从下以温之也。蒙坎下艮上，艮之三爻即所退之符，谓丹在下而阴符从上以养之也。一日十二时，一时三十爻，合十二时共成三百六十爻之数。朝屯暮蒙，进火退符，法十二时而行事，亦协三百六十之数。然朝曰进火者，朝属阳，阳主进，故三十之数，进而加六，自子至巳每三十加六，合之得二百一十六数。卦应复临泰壮夬乾。暮曰退符者，暮属阴，阴主退，故三十之数，退而减六，自午至亥，每三十减六，合之得一百四十四数，卦应姤遁否观剥坤。阳生于子，进阳火者宜子时行事矣。乃不于子而于寅者，火生在寅也，故进火乘生旺之时。阴生于午，退阴符者宜午时行事矣。乃不于午而于戌者，火库居戌也。故退符待库藏之际。然进火退符之时，含沐浴一节在内。沐浴者，住火停工，洗心涤虑而防危虑险也。木旺于卯，卯本二月节气，木旺则火相，进火者宜二月沐浴矣。乃正月上元，便当知止者。正月卦属泰，三阳在下，三阴在上，阴阳停匀，与上弦之月，水中金半相类也。金旺于酉，酉本八月节气，金旺则火足，退符者宜于八

月沐浴矣。乃于七月中元，要识持盈者。七月卦属否，三阴在下，三阳在上，阴阳亦停匀，与下弦之月，金中水半相类也。《度人经》曰：“璇玑玉衡，一时停轮，言沐浴也。温养之功，本是十月，但除两月沐浴，止得八月温养，故须一年功夫，方足十月之数，而圣胎始成，婴儿自现。”紫阳翁曰：“婴儿是一含真气，十月胎完入圣基。”又曰：“一载生个儿，个个会骑鹤是也。修真之士退火行符，须要精调气候，斡运天罡，顺阴阳四时代谢之机，明天地五行生克之理，呼宜默默，息用绵绵。”庄子曰“众人之息以喉，真人之息以踵”者此也。玉蟾老仙曰：“闭极则失于急，随放则失于荡。”真一子曰“定刻漏，分晷时，簇阴阳之神鬼，蹙三百六十之正气，回七十二候之要津，进六十四卦之阴符，鼓二十四气之阳火。天关在手，地轴由心，天地不能匿造化之机，阴阳不能藏停毒之本，致使神变无方，化生纯粹”者也。无名子曰：“火候过差，晷刻不应，金宫既砂汞之不长，玉鼎乃虫螟之互起，大则山崩地圯，金虎与木龙飞腾，小则雨骤风飘，坎男共离女奔逸。”慎之慎之。此修仙中第六事也。

## 脱胎第七

注曰：脱胎者，人间希有之事也。凡胎以顺结，故其脱也从下；圣胎以逆结，故其脱也从上。胎结于下丹田，男与女同其容受<sup>①</sup>宜也，至绛宫则狭矣，泥丸更狭矣，而可住可到何也。神者无方无体之谓，即金石可穿，而何绛宫不可住，泥丸不可

<sup>①</sup> 容受：容纳接受。

到也。顶门迸裂，正龙子脱胎之时。阳神出现，号为真人，则阴魔鬼贼，化为护法；三部八景<sup>①</sup>，化为神圣；三万六千精光，化为神兵矣。黑籍<sup>②</sup>除名，丹书注字，上帝岂不知名字乎。合前二章，地仙之事毕矣。

疏曰：大造之内，乾父坤母，二气氤氲，万物于是乎生成，故曰广大。惟人亦然，人有先天，有后天。先天者，灵父圣母也；后天者，凡父凡母也。凡父凡母交，汞来投铅，阳施而阴受，谓之顺。顺则人胎结而生男生女。灵父圣母交，铅来投汞，阴施而阳受，谓之逆。逆则圣胎结而生佛生仙。结圣胎之理，与结人胎之事，浑无差别，但有顺逆之异尔。十月胎完，霹雳一声，顶门迸裂，婴儿出现之后，又有调神一节工夫，阳神才现出三五步，随即收回，出十余步，又随收回，出半里一里外，又随收回，出二三里外又随收回，恐迷失路途，不知返还，久久纯熟千里万里，如同展臂，此调神之事也。神者变化不测之谓。神既调熟，则聚自成有，不一于有。散自成无，不一于无。不一于有，则阳不足以囿之，超乎阳之外矣；不一于无，则阴不足以限之，超乎阴之外矣。阴阳两超有无不拘，则一化十，十化百，百化千万，周遍三界，去来自如。《大洞经》曰“万气齐仙”者此也。修行至此，称陆地神仙矣。此修行中第七事也。

## 玄珠第八

注曰：玄珠者，玄座虚浮，去地五丈，悬一宝珠，大如黍

① 三部八景：道教将人体分为上中下三部，认为每部各有八景神真，合二十四真人，故称三部八景。

② 黑籍：神佛所存的坏人名册。

米，圆陀陀，光灿灿，佛家所谓摩尼宝珠，龙女所献世尊者也。神仙复做神仙者，由地仙而天仙也，必片念不留，纤尘悉化，人我无异观，恩仇不两视，远近亲疏联为一体，鸟兽虫鱼浑为同气，道高德重，上与天齐，然后冥冥之中，默相感孚<sup>①</sup>，赐以玄珠，霞光灿烂，其贵重莫可称述。饵而服之，身生羽翼，脱迹武夷，飞入仙境矣。蓬莱隔弱水<sup>②</sup>三千里，阆苑<sup>③</sup>在西营去中土二万里，皆神仙所居之地。

疏曰：玄珠者，非后天中先天之药，亦非先天中先天之铅也。得玄珠者，非采壬于癸后，亦非得阳于铅中也，乃五千四十八日时刻无差，先天鼎中所产黍米珠也。此鼎千万中不得一二，百余年不一再逢。有道之士，即雅志玄珠而妙鼎难值，亦安得而饵之。盖是玄珠也，其赐在天。其感在人，必三千行满，八百功圆，道高德重，如虚靖所谓上天陪得玉帝，下地陪得乞儿，乃是世间真男子者。然后冥冥之中，默相感召，降生龙女，按五千四十八日之期，正合一览《大藏经》之数，天地日月之精会于斯，阴阳五行之粹聚于斯，标灵呈瑞，结一宝珠，现空悬中，霞光耀日，其贵重莫可称述。《度人经》曰“玄座虚浮，悬一宝珠，大如黍米，释名大乘般若、九品莲花台、光明藏、大如意、妙法灵感牟尼宝珠”者此也。修真之士，饵而服之，身生羽翼，位列仙班，玉女侍前，金童导侧，食天厨之饌，不食人世珍馐，服六铢之衣，不曳人间罗绮，飚车可驾，鸾鹤可骖，天仙成矣。此修仙中第八事也。

① 感孚：使人感动信服。

② 弱水：指险恶而遥远的海河。苏东坡诗云：蓬莱不可到，弱水三万里。

③ 阆苑：传说中神仙居住的地方，又称阆风之苑。

## 赴瑶池第九

注曰：瑶池者昆仑之圃，阆风之苑，西王母所属之地也。金阙即通明殿也。玉京山即萧台也，鸾车凤辇，飚车羽轮也。天厨仙脯，六铢羽衣，即天然化生衣食，所谓五厨仙馔，无缝衣也。平生志满，上阳所谓大丈夫功成名遂时也。

疏曰：天地之初，原未有人，东方木炁结一天仙，名曰木公，西方金炁结一天仙，名曰金母。二仙既降，诞生二十八女，而人类由兹以繁，仙凡由兹以判。是二仙者古今人物之大父母也。修仙之士功满三千，行圆八百，中扶桑大帝之选，膺方诸帝君之录，赴瑶池以锡宴，谒金母以受图，上朝玉皇获授仙职，司九天之造化，为皇人之真宰，功成名遂，大丈夫平生之事毕矣。……总之凡父凡母之生成气血精神以无异，巍巍大道，个个圆成，烨烨金丹，人人可饵。患志不立，立志不坚耳。能坚厥志，更接真师指示三候三关，授以九琴九剑，阐明得药、得丹、得玄珠之次第，详勘人仙、地仙、天仙之功夫，则羽轮不必升二万里之瑶池，近在寻尺，罡风<sup>①</sup>不必御九重天之通明，顿回目睫，张葛钟吕为我同侪，兜率沆寥为我家室矣。此修仙第九事矣。

① 罡风：道家称天空极高处的风。





# 性命双修直指

(节录)

金华冰壶洞天石松子 著

**编者按：**

石松子，道人，生平年代不详，大致生活在清  
顺治时期。

## 顺治四年仲春望日紫霞道人题

(前略)夫神系于性,气系于命,凝神于心,聚气于身,久视长生,端在于是,修真之诀,宁舍身心别由外铄<sup>①</sup>。石松与余交知衡庐间,举其所传于尹真人之奥旨并汇诸仙佛之偈言,题为《性命双修》以示余,其词理俱从神气操功而无烧茅符水之套语,亦无飞腾三岛之谀词,岂无所得而云然者,达摩有云神行则气行,神住则气住,若欲长生,神气相注……

## 性命双修引

石松子不知何许人……往来雁宕仙都间,寻奇揽胜,辄旬余忘返若将旦暮遇之者,……因自名石松,甲辰北上,道过淮阴,偶遇一山泽之癯<sup>②</sup>,语人以目不以言,扣其旨(指),于囊中取片纸赠之,俱鸟篆文,译其字,知为养生语……

---

① 外铄:外力。

② 癯:隐士。

如不动空中住无生无灭无来去  
有人要学修仙诀只去搜寻造化根

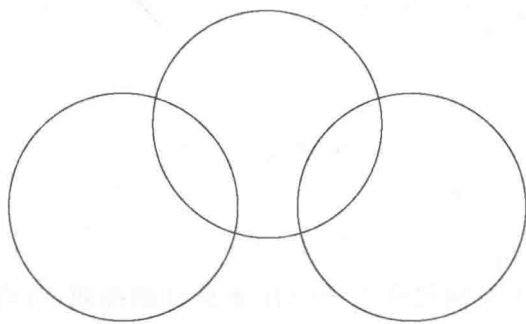
藏心于渊

美厥灵根

中理五炁

混合百神

要知大道希夷理太阳移在月光中  
三华萃聚相蟠际一片熏蒸物候新



## 真人潜深渊 浮游守规中

乾遇巽时观月窟  
坤从震处见天根  
风吹坎户铅成质  
炁到离宫汞作金  
双修性命教外传  
其中神妙妙中圆

簇将元始归无始

逆转先天作后天

## 直指口诀

上品丹法，观天之道，执天之行，矢志即合，以身心为炉鼎，以神炁为药材，形神俱妙，是谓先天而天弗违。《悟真篇》云：“一粒金丹吞入腹，始知我命不由天。”

下等渐功，日用饮食，顺受其正，念念操持，或求仙师得诀，或从简策得悟，取坎填离，是谓后天而奉天时。仙师云：“先行住世延年法，后学长生不老方。”

## 直指目录

原道

炼形

化神

还丹 附功候

颐正 附导引

## 原 道

《生神经》云：“身神合一，则为真身。”《西升经》云：“形神合同，故能长久。”司马真人云：“清虚之道，力有浅深。”深则兼被于形，浅则止及于心。被形者神仙也。及心者止得慧觉，形不免谢，谓之尸解。至人炼形入微，变质同神，与道冥

一，显则神同于形，隐则神同于气，历万古而形神长存。

## 炼 形

纯阳祖师《窑坯歌》云：“窑头坯，随雨破，只因未曾经水火。一经水火烧成砖，留向世上几千年。”此喻最为亲切。

精气神三者炼成一片，则精恋气，气恋神，结为一团，永生不灭矣。所以仙师有炼形之说。炼之一字，即祖师水火之义。所炼者精气神也，能炼者亦此精气神而已。

## 化 神

《庄子》：“北溟有鱼，其名曰鲲。鲲之大，不知其几千里也。化而为鸟其名曰鹏。鹏之背，不知其几千里也。怒而飞，翼若垂天之云。”此大而能化之妙理。使世间俱物而不化，则天地亦槁而不灵，载观月令，鹰化为鸠，雉入水为蜃，雀入水为蛤，腐草化为萤，有情无情，有知无知，候至自化，况精诚之至，变化出焉。至诚动则变，变则化。书载时雍风动皆化也。正阳师云：“要识金丹端的处，未生身处下工夫。”心在灵根身有主，炁归源海寿无穷。

## 还丹直指口诀

冰壶洞天石松子 纂订

金陵华阳洞天九巖 校

天中王屋洞天伴既

神行气中谓之生，神去离形谓之死。此先天之神气精，其生时，赖父母之培养以旺长，其死也，累后天之琢丧以牾亡。

仙佛出世教人，使人知所以生则知所以死，知所以死则知所以不死。盖无始以来一点阳神，强名乾元，即妙觉本来，流爱为种，纳想为胎，入母中宫，禀气受质。气则顿具四大，渐成诸根；心则顿具四蕴，渐成诸识。十月胎完，及期而育，固然一声，天命真元，入于祖窍，昼居两目而藏于泥丸，夜潜两肾而蓄于丹鼎。乳以养其五藏，炁则通于六府，此乃赤子，混元无知，属阴☷坤卦。自一岁至三岁长气一阳生为☱复卦，至五岁又长阳炁二为☴临卦，至八岁又长阳炁三为☶泰卦，至十岁又长阳炁四为☳大壮，至十三岁又长阳五为☱夬卦，至十六岁则阳炁纯而为☰乾卦。盗天地三百六十铢之正炁，受父母二十四铢之祖炁，此时纯阳既备，微阴未萌，精气充实，如得师指引修炼，立可成功。奈自此以后欲情一动，元炁即泄，三心渐启，六尘外诱，自十六至二十四岁损元阳为☲姤卦，一阴之初，履霜之渐，已见于此，若知修炼可谓不远复乃至。三十二岁又损元阳二为☵遁卦，二阴渐长，欲虑蜂起，然血气方刚，勤加修炼，丹基犹固，亦易为力。至四十岁又损

元阳三为䷋否卦，天地不交，二气各伏其所，阴用事于内，阳失位于外，若猛加修炼，危者可安。至四十八岁又损元阳四为䷓观卦，二阳在外，而阳气微，重阴上行而阴沴盛，若奋改修炼，犹可扶向微之阳。至五十六岁又损元阳五为䷖剥卦，五阴并升于上，一阳将反于下，阴气横溃，阳气谨存，若痛加修炼，续火于将穷之际，添油于未烬之焰。至六十四岁又曰复耗损，将天地父母三百八十四铢之元阳耗散无余，复沦于䷁坤卦纯阴用事，此时若能勤悔改行，时时采药，时时接栽，转柔为刚，返弱为强，汲汲至人取后天以培先天，生生之脉，日渐滋长，依然一阳来复，自此而二阳三阳以至纯阳，与童稚无异，谓之返老还童。



## (附)功候口诀九篇

真人尹祖师授

### 第一

景岑曰：“学道之人不悟真，只为从来认识神，无量劫来生死本，痴人唤作本来人。”所以世尊教人先断无始轮回根本者此也。

### 第二

《悟真篇》云：“要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。”所以紫阳云：“修炼金丹全在玄牝。”采取在此，交媾在此，烹炼在此，至于结胎神化无不在此。诚知此一窍，则金丹之道尽矣。

此窍正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，八脉九窍经络辐凑，虚开一穴，空悬黍珠，是人一身天地之正中，乃藏元始祖炁之窍也。若知窍而不知妙，犹知中而不知一者矣。昔人云：“心是地而性是王，窍是中而妙是一。”一与中者，生生不息之仁也。《老子》曰：“抱一守中，虚心实腹。”

### 第三

前言翕聚乃守中抱一之口诀，然必有蛰藏以为深根固蒂之基。翕聚蛰藏相为表里。

此诀只是将祖窍中阳神下藏于气海之中，谓之送归土釜牢封固，又谓之凝神入气穴。

师云：藏元精杳冥之乡，结胎息丹元之宫，上赤下黑东青西白中央黄晕之间，乃真人呼吸之处。正当脐轮之后，肾堂

之前，黄庭之下，关元之上，乃《黄庭经》所谓上有黄庭，下有关元，后有幽阙，前有命门是也。廖蟾辉云：“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎也。”

#### 第四

原有真种子，可以长生无穷，可以不生不灭。翠虚篇云：“丹头只是先天气，炼作黄芽发玉英。”若不识此，《圆觉经》所谓种性外道也。

有活子时，有正子时。尹师云：“欲求大药为丹本，须识身中活子时。”

曰动静，曰窍冥，曰真土，皆发明活子时之口诀也。

《阴符经》云：“食其时，百骸理；盗其机，万化安。”

康节曰：“恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋，中间些子好光景，安得工夫入语言。”

白玉蟾曰：“因看斗柄运周天，顿悟神仙妙诀。一点真阳生坎位，补却离宫之缺。自古乾坤这些，坎离日日无休歇。今年冬至梅花依旧凝雪，先圣此日闭关，皆为群生设。物物总含生育意，正在亥末子初。造物无声，水中火起，妙在虚危穴。如今金乌飞入蟾窟。”

#### 第五

（前以性命之统于其中者言，乃上乘法也。今以性命之归于其根者言，乃最上乘法也。）

金丹大道秘要全在性命。性者天也，常潜于顶，顶者性根也。命者海也，常潜于脐，脐者命蒂也。

曰金华，曰黄芽，皆指真铅而言。庚铅者，太阴之精也。曰流珠，曰姹女，皆指灵汞而言也。灵汞者，太阳之精也。然此灵汞其性猛烈，见火则飞走无踪。不得真铅，何以制伏？

故云“要须制伏觅金公”，虽是抽铅添汞，实是取坎填离。

紫阳云，以黑变红云气浓，金炉玉鼎奋神功，此际矿去金存，流珠成象，而一点金液复还于黄庭旧处矣。百脉流畅，四体冲和，泊沟满怀都是春也。见此效验，急行卯酉，抽添周天火候，进阳火，退阴符，使东西混合，南北会融，则四象五行，攒簇一鼎也。

## 第六

原初那点金精，浑然在矿，因火所逼，遂上乾宫，渐采渐积，以烹以熔，损之又损，炼之又炼，直至烟销火灭，矿尽金纯，方才成此一粒龙虎金丹，圆陀陀活泼泼，如露如电，非露非烟，辉煌闪烁，光辉昆仑，放则迸开天地窍，归兮隐入翠微宫，五炁俱朝于上阳，三华皆聚于乾顶，阳纯阴剥，丹熟珠灵。唐宋尸解<sup>①</sup>诸仙，多于此处分路，随意生身，出没自由，不肯于百尺竿头再进一步，故有七趣之讥，落空之诮。盖为不知重立我之性命，再造我之乾坤，变种性为佛性，化识神为元神，自造自化之妙也。此法乃仙真佛祖之所深秘，自金元以来学道之人少有知之者，独尹公云：“鼎中有宝非真宝，重结灵胎是圣胎。”然而珠在昆仑何由得下哉，必假神炉，窃灵阳真炁以催之，太阳真火以逼之，催逼既久，则灵丹应时脱落，吞入口中，化为金液而直射于金鼎之内，霎时云腾雨施，电掣雷奔，鏖战片晌之顷，销尽身中阴滞，则百灵如辐之辘轳，七宝若水之朝宗，皆聚于此矣。盖我身之灵与天地之灵，两相感应，如磁石引铁，隔碍潜通。这段工夫，全以至静为主。《老子》曰：“人能常清静，天地悉皆归。”当其两阳乍合，圣胎初

<sup>①</sup> 尸解：尸解仙，道教仙人的一种。

凝，必须常常觉照，谨谨护持，牢闭神室，不少渗漏。葛仙翁云：“息息归中无间断，天真胎里自凝坚。”钟离真人云：“胎内婴儿就，勤加温养功，时时照丹扃，刻刻守黄中。”盖丹书梵典皆有次序口诀，但人不知而蓦直看过去了，予今略摘此数条以证至道之要，令真修者加功焉。

火候最秘，圣人不传，难于传也。药非火不产，药熟则火化矣。火非药不生，火到则药成矣。

其养之之法，节其寒温消息是也。《参同契》云：“候视加谨慎，审察辨寒温。”火之未然也，藉巽风以吹之；火之既然也，资坤水以沃之。太过则减，不及则加之，但得中和而无火燥水寒之病，只要一念不起一意不散，含光默默，真息绵绵，此长养圣胎之真火候也。

白玉蟾云：“采药物于不动之中，行火候于无为之内。”

三丰云：“以默以柔存火性，勿忘勿助养灵胎。”

紫阳云：“漫守药炉看火候，但安神息任天然。”

皆以天然真火自然妙用而成无上至真之道，何尝用卦爻斤两年月日時之術耶？

冲素云：“火虽有候不须时，些子机关我自知。”

左元放云：“火候无为合自然，天然真火养胎仙，但存神息居丹扃，调燮先天接后天。”

王重阳云：“圣胎既凝，养以文火，安神定息，任其自然，此以神感，彼以神应，天机妙用，自然而然，于是知神息者，火候也。”

## 第七

火候已足，圣胎已圆。若果之必熟，十月脱出其胞。佛家谓之法身，又曰宝相；道门谓之婴儿。当移胎换鼎之时，跃

然而出，潜然而居炁穴之间，又重开一混沌也。

《参同契》云：“耳目口三宝，闭塞勿发通，真人潜深渊，浮游守规中。”虽然，外固三关，尤要内遣三害，三害以瞋心最毒难降。

夫人未生之前，一呼一吸，气通于母；既生之后，一呼一吸，气通于天。

董汉醇曰：形由气炼，炼形有六门：

(1)玉液炼形。

(2)金液炼形。

(3)太阳炼形。

(4)太阴炼形。

(5)内观炼形。

此五者俱非虚无大道，终不能与太虚同体。

(6)真空炼形。

惟此一门，虽曰有作，其实无为；虽曰炼形，其实炼神；是以修外而实修内也。身神并一，则为真身。

## 第八

始则采药结丹以完命，终则无作无为以完性。

## 第九

命宗人，只知炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚而止，竟遗炼虚合道一段。无上师云：“养得金丹圆似月，未免有圆还有缺，何如炼个太阳红，三界十方须洞彻。”

## 养生主颐正集

一吸便提，气气归脐。一提便咽，水火相见。

《洞神真经》云：

宠辱不惊，肝火自宁，  
动静以敬，心火自定，  
饮食以节，脾土不泄，  
调息寡言，肺金自全，  
恬淡无欲，肾水自足。

《摄生要指》云：“气欲柔不欲强，欲顺不欲逆，欲定不欲乱，欲聚不欲散。故道家最忌瞋心。”

修道者须如光风霁月景星庆云。

《多少箴》云：“多梳头，少洗浴。少食饭，多吃粥。多吃菜，少食肉。少群居，多独宿。多清闲，少劳碌。少语话，多闭目。”只此十二句，洵是长生福。

双修之旨已明，道无正偏，资有顿渐，篇中多为上根人说法，若下学上达，操功有渐，因信口吟咏九节，火候似有次序，功夫不拘先后，则诀以言传，道由心悟，神而明之，存乎其人。

石松赞语

### 踵息忘言

养气忘言守命基，命蒂原来在踵息。

但将真气辅元气，去故留新任呼吸。  
一吸一呼凭默运，炁海薰蒸无漏泄。  
气静神凝身自恬，进步操功此第一。

### 积气开关

子午之时朝北斗，端坐凝神莫开口。  
耸提谷道尾闾关，冲关夹脊透于首。  
元气元神自氤氲，上下三田循环走。  
补脑还元是此功，乃与乔松同长久。

### 三华聚顶

谷神不死为元牝，元牝之门天地根。  
炁精早聚泥丸顶，两家会合养元神。  
三华萃聚相蟠际，一片薰蒸物候新。  
似此功夫无作辍，灵珠抱一自长存。

### 四象盘旋

盘旋四象有何因，乃是其中调剂名。  
离坎交时看济未，虎龙会处有吐吞。  
绵绵息息相驯伏，隐隐微微自炼烹。  
初时切恃提防力，定后亦虑有撓婴。

### 五气朝元

五气朝元神妙功，一身运化自和同。  
原本澄湛调摄合，绵绵五者自朝宗。  
五行虽然分脉络，根蒂原来守一中。  
但得动静皆归主，长生却老此为功。

### 筑基炼己

性有根兮命有基，修仙到此要操持。  
常时固守真金室，吃紧尤严活子时。

火未发时先积土，火发之时水又支。  
一次烹炼一次药，青山不碍白云飞。

### 沐浴抽添

子午卯酉分四时，旺衰强弱有乘除。  
依时采取先天气，应序滋培在密微。  
扶抑阳阴因造化，长消火候洽天机。  
七返九还成大道，抽添沐浴总相宜。

### 圆关默扣

此窍非凡窍，乾坤共合成。  
名为神炁穴，内隐坎离精。  
无中生有谁能会，心上行持独自知。  
太湖三万六千顷，月落波心说与谁。

### 三昧神通

杳杳冥冥开众妙，恍恍惚惚葆真窍。  
敛之潜藏一粒中，放之弥漫六合表。  
顿悟心源开宝藏，隐显灵踪现真相。  
独行独坐常巍巍，百亿化身无数量。

口中言少，心中事少，腹间食少，  
夜间睡少，依此四少，神仙决了。



## (附)拳经知要

此书自宋末南溪子，得自水匣之中，传其至友宋景房。后储于沈阳司部库，清光绪二十五年宋公约斋抄录，民国十一年授余师，十六年余重抄于山西箕城。

山西郝湛如

### 内功经

内功之传，脉络甚真。不知脉络，勉强用之，则无益而有损。前任后督，气行滚滚。井池双穴，发劲循循。千变万化，不离乎本。得其奥妙，方叹无垠。

任脉起于承浆，直下至阴前高骨。

督脉起于尻尾，直上由脊背过泥丸，下印堂至人中而止。井者肩井穴也，肩头分中即是。池者，曲池也，肘头分中即是。此周身发劲之所也。

龟尾升气，丹田炼神，气下于海，光聚天心。

从尾骨尽处，用力向上翻起，真气自然上升矣。脐下一寸二分，丹田穴也，用力时，存元神于此处耳。小腹正中为气海，额上正中为天心，气充于内，形光于外也。

既明脉络，次观格式。

格式者，入门一定之规也。不明此，脉络亦空谈耳。

头正而起，肩平而顺，胸出而闭，背平而正。

正头、起项、壮面、神顺、肩活、胸出、背平，身微有收敛之形，此式中之真窍也。

足坚而稳，膝曲而伸，裆深而藏，胁开而张。足既动膝用力，前阴缩两胁开。气调而均，劲松而紧，出气莫令耳闻。劲必先松而后紧，缓行之，久久功成。先吸后呼，一出一入。先提后下，一升一伏。内收丹田，气之归宿。吸入呼出，勿使有声。

提者，吸气之时，存想真气上升至顶也。下者，真气降归于丹田也。伏者，觉周身之气渐小，坠于丹田，龙蛰虎卧潜伏也。

下收谷道，上提玉楼，或立或坐，吸气于喉，以意送下，渐至底收。

收者，慎气泄也。提玉楼者，以肺摄心也。气虽聚于丹田，存想沉至底方妙。

升有升路，胁骨齐举，降有降所，气吞俞口。

气升于两胁，骨缝极力开张，向上举之，自然得窍，降时必自俞口，以透入前心，方得真路。

既明气窍，再详劲诀。曰通，劲之顺也。曰透，骨之速也。

通透，往来气无阻也。伸动拔力以和缓，柔软之意。

曰穿，劲之速也。曰贴，劲之络也。

穿贴，横竖连络也。伸动拔力以刚坚，凝结之意。

曰松，劲之涣。曰悍，劲之萃。

松涣者，柔之施也，养精蓄锐之意。悍萃者，刚之极也，气血结聚之谓。松如绳之出（系），悍如冰之消。

曰合，劲之一。曰坚，劲之转。

合者，周身之一也。坚者，横竖斜缠之谓也。

按肩以练步，逼臀以坚膝，圆裆以坚胯，挺胸以下腰。

按肩者，将肩井穴劲，沉至涌泉。逼臀者，两臀极力贴住。圆裆者，内向外极力挣横也。挺胸者，起前胸也。

按肱以正项，贴背以转斗，松肩以出劲。

两背骨用力贴住，觉其劲自脐下而出，自六腑向外转，至斗骨而回。出劲之时，将肩井穴劲，软意松开，自无碍矣。

曰横劲，曰竖劲。

变之分明，横以济竖，竖以横用。竖者肩至足底，横者两背手也。以身说，则竖者自腋至二肩穴；横者自六腑转于斗骨背也。自裆至足底，自膝至于臀，以腿而言之也。

五气朝元，周而复始，四肢元首，收纳甚妙。

吸气纳于丹田，升真气于顶，复至俞口，降于丹田。一运真气，自裆下于足底，复上自外胯升于丹田。二运真气自背骨膊里出手，复自六腑，转于丹田。一升一降，一下一起，一出入，并行不悖，周流不息，久久用之，妙处体悟甚多。

炼神炼气，返本還元，天地交泰，水升火降，头足上下，交接如神。静升光芒，动则飞腾。气胜形随，意劲神同。神帅气，气帅形，形随气腾。

以上劲诀即详，下言调气之方：

每日清晨，静坐盘膝，闭目钳口，细调呼吸，一出一入，皆

从鼻孔。而少时气定，遂吸一口气，但吸气时须默想真气自涌泉发出，升于两胁，自两胁升于前胸，自前胸升于耳后，渐升于泥丸。降气时，须默想真气由泥丸至印堂，降至鼻，鼻至喉，喉至背脊，背脊透至前心，前心沉至丹田。丹田气足，自能复从尾间，达于背脊，上升泥丸，周而复始，顺乎天地而循环之理也。

### 纳卦经

乾☰

坤☷

头项法乎乾，取其刚健纯粹。足膝法乎坤，取其镇静厚载。

凡一出手，先视虎口穴，前腋（颏）用力，正平提起；后脊背用力塌下，真气来时，直达提气穴，着力提住，由百会穴转过昆仑，下明堂，贯两目，其气欲鼻孔泄时，即便吸入丹田。两耳下各三寸六分，谓之象眼穴，用力向下截住，合周身全局用之，久自知其妙也。

凡一用步，两外虎眼极力向内，两内虎眼极力向外，委中大筋竭力要直，两盖骨竭力要曲，四面相交，合周身之力向外一扭，则涌泉之气，自能从中透出矣。

巽☴

兑☱

若夫肩背宜于松活，是乃巽顺之意。裆胯要宜紧靠，须玩兑泽之情。

塌肩井穴，须将肩顶骨正直落下，与比肩骨相合。曲池穴比肩顶骨略低半寸，手腕直与肩齐，背骨逐节极力贴住。此是竖劲，不是横劲。以竖则实，以横则虚。下肩井穴，自背骨直至足底，故谓之竖。右背则将左背之劲，自骨底以意透于右背，直送二扇门穴，故谓之横。两劲并用而不乱，元气方能升降如意，而巽顺之意得矣。

裆胯要圆而坚，气正直上行，不可前出，不可后掀，两胯分前后，前胯用力向前，后胯用力向下，涌泉之气来时向上之力甚大，两胯极力按之，总以骨缝口相兑，外阴内阳，相吞相并为主。



艮象曰：时行则行，时止则止。其义深哉。

胸欲竦起，艮山相似。胁有呼吸，震动莫疑。

胁者协也，鱼腮也。胸虽出而不高，胁虽闭而不束，虽张而不开，此中玄妙难以口授。用力须以意出、以气胜、以神足，则为合式，非出骨内劲也。

用胁，一气呼吸为开闭，以手之出入为开闭，以身之纵横为开闭。高步劲在于足，中步劲在于胁，下步劲在于背，自然之理也。



坎离之卦，乃身内之义也，可以意会，不可以言传。以肾为水火之象，水宜升，火宜降。

两相既济，水火相交，真气乃萃，精神渐长，聪明且开，岂但劲乎？是以善于拳者，讲劲，养气，调水火，此一定不易之理也。用功时，塌肩井穴，提胸胁，反龟尾，皆欲肾气上交于心也。须以意导之。下气，聚劲，练步，皆欲心气下达于肾也。亦须以意导之云云。

## 神运经

### 总诀四章

炼形而能坚，炼精而能实，炼气而能壮，炼神而能飞。固形气以为纵横之本，萃精神以为飞腾之基。故形气腾能纵横，精神敛能飞腾。

#### 右第一章 言神运之本

先明进退之势，须究动静之根。进因伏而后起，退方合而即动。以静为体，故身虽疾而心自暇。静之妙，当明内外呼吸之间。纵横者，劲之横竖；飞腾者，气之深微。

#### 右第二章 言神运之式

击敌者，有用神用气用形之迟速；被攻者，有仆也怯也索也之深浅；以形击形，身到后乃胜；以气击气，手方动而不为；以神击神，身未动而得入；形受形攻，形伤而仆于地；气受气攻，气伤而怯于心；神受神攻，神伤而索于胆。

#### 右第三章 言神运之用

纵横者，胁中开合之式。飞腾者，丹田呼吸之间。进退随手之出入，来去任气之自然。气欲露而神欲敛，身宜稳而步宜坚。既不失之于轻，复不失之于动，探如鹰隼之飞，疾若虎豹之强。

## 右第四章 言神运之意

山不汗则崩，木无根则倒，水无源则涸，功夫亦然，学者欲用《神运经》，必须内功、纳卦、十二大劲，周身全局方可学此。否则不惟无益，而且有损。凡用此功，必须骑马式，稳住周身全局，一呼则纵，一吸则回。纵时虽两足齐起，回时两足齐落，此法永不可易。然用劲又因敌布阵，当有高低、上下、远近、迟速、虚实、大小，变化不一。刚柔动静之间，成败得失之机在是焉。

欲善用劲，须动步，不动身不动气，心静而步坚，气静而身稳，由静而得精，自得飞腾之变化矣。盖知静之为静，不知静亦动也；欲知动之为动，动亦静也。是以善于神运者，神缓而眼疾，心缓而手疾，气缓而步疾。盖因外疾而内缓，外柔而内刚，知体用之妙也。所贵者，以柔用刚方是真刚，以柔用疾方是真疾，此中定静奥妙之用，得之于象外，非可以形迹求之也。学者务要深详泰究，久而久之，神运之法自然悟得妙理。

神运既明，请再言内功十二大法：

一曰底练稳步如山。

二曰坚膝曲直似柱。

三曰裆胯内外凑集。

四曰胸背刚柔相济。

五曰头颅正侧撞敌。

六曰三门坚肩贴背。

七曰二门横竖用肘。

八曰穿骨破彼之劲。

九曰坚骨封彼之下。

十曰内掠敌彼之里。



十一曰外格敌之外。

十二曰撩攻上下内外如一。

### 地龙经

地龙真经，利在底攻。全身练地，强固精明。  
伸可成曲，住亦能行。曲如伏虎，伸比腾龙。  
行住无迹，伸曲潜踪。身坚似铁，法密如龙。  
翻猛虎豹，转疾隼鹰。倒分前后，左右分明。  
门有变化，法无定形。前攻用手，二三门同。  
后攻用足，踵膝通攻。远则追击，近则接迎。  
大胯著地，侧身局成。仰倒若坐，尻尾单凭。  
高低任意，远近纵横。



# 节录试金石

原著 济一子(傅金铨)

**编者按：**

傅金铨，字鼎云，号济一子，又号醉花道人，江西金溪珊城人，生卒年不详，为清代著名东派内丹家，活动于嘉庆、道光年间。嘉庆二十二年（1817年）入蜀，寄居巴县40年，从游者甚众。修持阴阳双修丹法。著述甚多，有《入药镜注》、《试金石》、《金丹真传顶批》、《康节邵子诗注》等。

本文是编者对《试金石》所做的节录。

## 长 生

《抱朴子》曰：“大药卒难办得，当须且御小药，以自支持，虽服他药万斛，终不能使人长生。世或有好道者，不见此法，不遇真师，无由闻天下之有斯妙事也。”

张三丰曰：“世人若会栽接<sup>①</sup>法，长生不死成大觉。”《无根树》曰：“梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿，自古神仙栽接法，人老原来有药医。”白玉蟾曰：“白头老子能知此，返老还童寿万年。”

筑基成则具六通之一，所谓无漏尽通，即可以长生不死，仅小证人仙之果，百日间事耳。

## 师 恩

天地之间，此事至大。紫阳三传非人，三遭其难。倘非其人，彼此受谴，况欲其敬师成道乎，自非真英雄真豪杰，断不能行此一时二候之事。谓之至易可，谓之至难亦可。

葛仙翁曰：“昔吾得此道三十余年，叹无法财了兹妙道。”《抱朴子·流珠歌》曰：“三十年内，日月长吁，吾今六十，忧赴三途。”张三丰栖静三十年，乃遇郑思远，授以至道，又三十年始就事。

古人待教久而入道精，钟离十试吕祖，邱长春受百难于王重阳，伍冲虚切问二十载于曹还阳，白玉蟾十年侍真驭，皆

---

① 栽接：阴阳双修丹法接命之术。

节节传授，非是一口吐尽。白玉蟾曰：“说刀圭于癸酉七月之夕，尽吐露于癸亥春雨之天。”冲虚子逢师于万历己巳三月，受全于戊子三月，盖二十年也。未遇真师，难得者法；既遇真师，难得者财侣。

## 二十四问

### 一问简易

石杏林曰：“简易之语，不过半句。证验之效，只在片时。”须要说出实行实践工夫，是行事，不是讲理。张紫阳云：“虽愚昧小人行之，立跻圣地。”此等天机，岂是猜度得来？果系真师，必有真说。

### 二问眼前

张三丰曰：“今日方知，道在目前。”又上阳子曰：“此窍分明在眼前。”吕祖曰：“目前咫尺长生路。”盲师必将曰：“眼前所见，太虚无朕<sup>①</sup>。”此空中即具有真性，四大不著处是也。误己误人，罪恶不小。

### 三问可笑

《悟真》曰：“工夫容易药非遥，说破人须失笑。”吕祖曰：“性命根，生死窍，说着丑，行着妙，人人憎，个个笑。”

### 四问心肾

白玉蟾云：“心肾原来非坎离。”吕祖曰：“不在心兮不在肾。穷取生身受气初。”但得坎精点离穴，纯乾便可蹶飞琼。离穴我也，此坎精到底是谁？

---

① 无朕：没有迹象或先兆。

### 五问家中

张三丰曰：“只在家中取，何劳向外寻。”张紫阳曰：“此般至宝家家有，自是愚人识不全。”若言一身中求之，当曰人人有，身身有，不当曰家家有。衣中珠子，近在眼前，迷人如隔万重山。

### 六问双修

世人爱身家而不惜性命，只知独坐孤修，不知离宫入定、坎府求玄之妙理。始焉以性而修命，终焉以命而全性。初关炼精化炁筑基之事，中关炼炁化神结胎之事，上关炼神还虚了手之事。初关人仙之果，中关神仙之果，上关天仙之果。性命双全，虚空为体。双修者，两人同修耶？心肾并用耶？

### 七问危险

正阳祖曰：“一年沐浴，防危险。”紫阳曰：“大凡火候，只此大周天一场，大有危险。”必是当前难忍之大事也。有何危险？其危在那些事上？其险在那些处所？真师必能说得切实。

### 八问黄婆

张三丰曰：“黄婆劝饮长生酒，一日掀翻醉一场。”黄婆实为丹房之副帅，断断不可少者。虚拟其名耶？实有此事否？实有其人否？黄婆侣伴同笃志，所笃何事？必不得模棱答应。

### 九问伴侣

薛道光曰：“三人同志谨防危。”吕祖曰：“全凭侣伴调水火。”又曰：“方其性命以双修，先结同心为辅佐。”《敲爻歌》曰：“寻烈士，觅贤才，同安炉鼎化凡胎。”龙眉子曰：“辅弼同声不可无，三人一志互相扶。魁罡坐镇当先主，筹鼎铺模责

次徒。”必得三人何用？若是真师，必当知得。

### 十问有作

《悟真》曰：“始于有作人难见，及至无为众始知，但知无为为奥妙，岂知有作是根基。”有为是为些什么？

### 十一问朝市

杏林翁授薛道光曰：“可往通都大邑，依有力者为之。”《悟真》曰：“须知大隐居朝市。”不居深山而居朝市之理，果系真师，无妨直语。

### 十二问筑基

吕祖曰：“筑基炼己采后天。”又曰：“炼己筑基，固彼我一身邦国。”又曰：“修仙有程，炼己无限。”炼己筑基，是两事耶，一事耶？先炼己而后筑基耶，筑基而后炼己耶？是一是二？

### 十三问炉鼎

《中和集》曰：“上品丹法，以天地为炉鼎；中品丹法，以乾坤为炉鼎；下品丹法，以心肾为炉鼎。”《悟真》曰：“先法乾坤为鼎器。”又丹经曰：“乾炉坤鼎。”有鼎耶无鼎耶？前对脐，后对肾，中间有个真金鼎。采战者以女人为鼎，运气者以两肾中间为鼎。似有似无，是虚是实，果系真师，必不妄语。

### 十四问铅汞

《悟真》曰：“其间简易无多语，只是教人炼汞铅。”什么是铅，什么是汞？真铅真汞人不识，露出一钩清净月。

### 十五问火药

丹经皆以火药合言。白玉蟾云：“身心两个字，是火也是药。”彭鹤林曰：“火药原来一处居，看时似有觅时无。”王道曰：“火是药之父母，药是火之子孙。”上阳子曰：“火非药不产，药非火不生。”《还原篇》曰：“能知药与火，定里见丹成。”



《仙佛合宗论语》曰：“至难明者，真火真药也。”此万古圣真之秘机，天庭之所重禁者，学者当修德盟天，以寻仙师之度。

### 十六问呼吸

冲虚子曰：“达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。”《黄庭经》曰：“出日入月呼吸存。”又曰：“呼吸元气以求仙。”冲虚子曰：“用后天之真呼吸，寻真人呼吸处。”李真人曰：“只就真人呼吸处，放教姤女往来飞。”《钟吕传道集》曰：“一呼一吸，天地人三才之真气，往来于十二楼前。”《唱道》曰：“一呼一吸，通乎气机；一动一静，同乎造化。”王重阳曰：“神不离气，气不离神。呼吸往来，通乎二源。世人不解，便猜为吐浊纳清，播弄口鼻，吞吸日精月华，运行气脉，后上前下，终夜不休，以致成疾。经不云乎，人人气血本通流，营卫倾行百刻周，岂在闭门学行气，正如头上又安头。”观此明明非运呼吸之气可知矣。前言成圣即此呼吸，后言不宜闭门行气。

用呼吸耶，不用呼吸耶？果系真师，必有真诀，元和内运即成真，呼吸外求终未了。

### 十七问日月

萧紫虚曰：“北斗南辰前后市，两轮日月往来飞。”又曰：“几回日月滩头立，独把丝纶钓黑龟。”吕祖曰：“有人问我修行法，遥指天边日月轮。”夫日月者天地之二气，呼吸者人身之日月。天上太阴太阳，人间少阴少阳，原是一样，月借日而生光，是对照也。当知日月运行于天地之间，人果能效天地之呼吸，亦运之于内，自然得结圣胎。

如何能运之于内，得非闭气耶？冲虚子已言其逼塞难容，恶在其能得伏此气也。真师必有定解。

### 十八问法天

丹经曰：“只要专心效法天。”《阴符经》曰：“观天之道，执天之行，尽矣。”天地所以无终极者，以其能运此大呼吸也。朱子曰：“今年冬至到明年冬至，只是一个呼吸。天施雨露，地发生机。天无地，无凝受之基；地无天，无施化之本。”广成子曰：“至阴肃肃，至阳赫赫。肃肃降于天，赫赫发于地。”

乾坤天地，如何效法？天之道不易观，天之行岂易执乎？果系真师，必知天人合一之理，同一呼吸之道。

### 十九问花月

吕祖曰：“花发拈花须仔细，月圆赏月莫延迟。”又曰：“月下花前拍手笑，花酒神仙古到今，花花结就长生药。”萨祖曰：“只在花里寻，莫去山中串。”张三丰曰：“神仙神仙，只在花内眠。”天来子曰：“烟花堆里隐神仙。”又曰：“采药要明天上月，修行须识水中金。”张三丰曰：“月之圆，存乎口诀；时之子，妙在心传。”白玉蟾曰：“月圆口诀明明语，时子心传果不讹。”《百句章》曰：“先看初三夜，蛾眉始见庚。”又曰：“明月堂玉蕊芳。”《脉望》曰：“梅梢新月，始可药生。”上阳子曰：“一年十二度月圆，月月有阳生之日。”《还原篇》曰：“万籁风初起，千山月乍圆，急须行政令，便可运周天。”冲虚子曰：“要夺人间真造化，不离天上月盈亏。”

此花在何处用之？莫教留四壁，面面看芙蓉。此月在何处见之？举头见明月，低头思故乡。

### 二十问活子时

时而曰活，必非日中之十二辰矣。邵子曰：“冬至子之半，天心无改移。一阳初动处，万物未生时。”《规中指南》曰：“时节一至，妙理自彰。”朱元育曰：“时节一到，大药自产。”又曰：“时候未到，则虚以待之，时候即到，动以应之。”《翠虚篇》

曰：“精生有时，时至神知。”吕祖曰：“依时便见黄金佛，过后难逢碧玉仙。”又曰：“莫教时过枉劳心。”此是活子时，更有正子时。

此子时在何处见之？何时见之？活子时如何？正子时又如何？此是真正天机，不得曰，天道半夜起子，一阳来复之时。人身一小天地，至亥末子初，亦一阳来复，谓之子时。这是纸上陈言，理如此，事实不如此，此不知活子时者也。岂不闻陈希夷云：“子午工，是火候，两时活取无昏昼。”果系真师，就在此活子时上，定真子时，必不呆看丹经，自欺欺人，妄言误世。必竟如何？行到水穷处，坐看云起时。

### 二十一问潮信(略)

### 二十二问刑德

丹经皆言刑德临门，卯酉沐浴。又曰：“进退须明卯酉门。”曹还阳曰：“子午卯酉定真机，颠倒阴阳三百息。”是真有卯酉矣。然彭鹤林又曰：“卯酉乃其出入门。”《四百字》云：“及其沐浴法，卯酉时虚比。”《契》曰：“卯酉界隔，主客二名。”又曰：“龙西虎东，建纬卯酉。”是无卯酉矣。

果有？果无？果系真师，必有真说。

### 二十三问沐浴

沐浴者，洗心退藏之谓也。卯沐浴，乃益汞；酉沐浴，乃益铅。陈希夷曰：“卯时沐浴酉时同。”《黄庭经》曰：“沐浴华池灌灵根。”喻之曰，如来入海沐浴，其意盖不在沐浴而在入海也。此海是北极太渊，壬癸所出之地。正阳祖曰：“水晶宫里采红莲。”又曰：“含元殿上水晶宫，分明指出神仙窟。”

此海与水晶宫在哪里？既有此名，必有此物。果系真师，必有真说。

## 二十四问顺逆

经曰：“顺则生人，逆则成圣。”《无根树》曰：“顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。”张三丰曰：“顺生人，逆生丹，只一句儿超了千千万。”

生人生丹，其顺逆如何？生人用交媾，生丹亦用交媾耶？生人十月怀胎三年乳哺，生丹之理同。其事却不同，达此则知大地山河养育万物，亦从此起。

# 正道指南五种

[清] 汪绍辅(灵玄子) 辑录

光绪八年(1882)壬午新镌

钵阳妙香隐居藏板

**编者按：**

汪绍辅，即汪怡宽，号灵玄子，清末安徽钵池人。其所编著的《正道指南五种》，即主要由《敕封演教真人邱祖内功周天火候歌直解》（简称《丘祖火候直解》）、《金仙秘旨全诀》、《金火丹诀》、《增辑五息直指阐微》、《增补金华直指女功正法》五篇组成。

## 正道指南五种序

自古以来道书伙矣，学道者众矣，学而得其正道者罕矣！何也？缘古今道书，汗牛充栋，意皆玄奥，譬喻多端，初学者若无师指，虽日诵万卷，而于道之真机终属茫然；即得师传，难免似是而非，或堕于邪教，或走入旁门，其害非浅；即具颜闵<sup>①</sup>之上资，立超凡之苦志，一误终身，岂不惜哉！孟子曰：“终身由之而不知其道者，众也。”其斯之谓欤！今艺<sup>②</sup>家岳，汪公绍辅，少读儒书，壮通二氏<sup>③</sup>，兼好天文地理，诸子百家靡不深求其是，省身心于每夕，视富贵如浮云，平居<sup>④</sup>尝以邵公尧夫（邵雍）自况<sup>⑤</sup>，更慕汪公德辅<sup>⑥</sup>所为，于此正道研究五十余年，颇契其旨，除权业堪舆，以资糊口外，得有余闲，便神安虎穴，炁养龙宫，今当八旬，殆无虚日，致精神之矍铄，得步履以飘飘，布衣蔬食，面若壮容，如非养道功深，曷克臻此。由斯老当益壮，刻惟自励，兼以勉人，尝怜修真之士，误入旁门，冀彼归正，必须指明。缘此，冒禁漏泄天机，首将《邱真火候

① 颜闵：孔子弟子颜回与闵损之并称。

② 艺：本序作者扬艺林。为汪绍辅婿。

③ 二氏：指佛、道两家。

④ 平居：平日、平素。

⑤ 自况：自比。

⑥ 汪德辅：汪克宽，元代安徽祁门人，隐居环谷。洪武初，诏修《元史》。理学家。

直解》，继作《金仙秘旨全诀》，于坎离铅汞，种种譬喻，一概置之，提精炁神意，实在四字，直而指之，下手工夫，对视目中而已，久之自得真机，无庸他求。光绪壬申岁，已刊印行世，近又重较《金火丹诀》，增辑《五息阐微》，比之原著，益加显明，愚夫愚妇，学亦能行，并将咸丰间（1851～1861）随机仙史录《孚佑帝君命青霞何真再订金华女功正法》，利益女修，着付梓以扶坤道。兹家岳契友，梦符吴君绵曾、葇亭窈君筠生、守廉徐君宝善、锦堂柳君仲和，请家岳将五书合刊，可名曰《正道指南五种》，授诸梨枣<sup>①</sup>以公同好。家岳即命艺作序，艺不敢辞，细绎诸君书名之意，盖为世之旁门三千六百，总不免于身外求道，与己何益？以是书，有合朱子云“人外无道，道外无人”之旨，即孟子存心养性，修身立命之意。谓之正道，诚不诬也。志此者当明五种之秘要，均以观止为入道之门，庶弗迷于歧途谓之指南，信不谬矣。噫嘻！得此书者，照法行功，始而私欲尽去，继即天理流行，果能心死若灰，自然神活如马，有不臻超凡入圣之境哉？否则，可以却病延年而为善人君子。即有误入邪教者读此，亦必翻然改悔，弃彼就此，非但作良民，而且同跻正道。吁！救世之功岂有涯耶？是为序。

皆在

光绪六年岁次庚辰清和月浴佛日钵阳后学子婿杨艺林  
占六氏敬叙于安乐窝之南窗

---

① 梨枣：雕版印刷。古代雕版多以梨木或枣木刻成。



## 正道指南五种目录

### 卷一

邱祖火候直解

### 卷二

金仙秘旨全诀

### 附录

陈希夷睡功诀

朱紫阳调息箴

### 卷三

再订金火丹诀

### 卷四

增辑五息直指

### 卷五

金华女功正法

同治十一年(1872)壬申镌

## 自序

吕祖曰：“玉清留下逍遥诀，只要凝神入炁穴。”凝神，凝吾心神。入炁穴，将心神注入下丹田，冲脉根此，上通山根目中玄窍。《圭旨》曰：“寻到山根始入门。”《大洞玉章》曰：“堂运推入，连广灵都。”道经曰：“有欲观窍，无欲观妙。”释典曰：“二目谛观，系念缘中。”华阳曰：“大道渊微，常在目前。”人能对视金庭，窍开而呼吸通，盗太虚灵炁入丹穴。《黄庭》曰：“呼吸元炁以求仙。”黄帝受广成子内视秘法，多言数穷，不如守中。守中，七情不有，五蕴已空，何有十二因缘？所以如来拈花微笑，直指迦叶当前，正法已传。紫阳曰：“此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神炁穴，内有坎离精。”三丰曰：“此道分明在眼前。”又曰：“神炁根基常恍惚，虚无窟里炼空灵。”仆<sup>①</sup>订许信良《金火丹诀》云：“目中消息透丹田，日月双观静照圆。若遇子时快下手，采凭风火过昆颠。神注丹宫休漏泄，炁归元海要流通。凝眸引炁行呼吸，得药归来入正宫。”皆指此也。是诀简便，而下士轻忽，不知求收放心于玄窍，因而上天禁传，况若非积行修阴鹭（阴德），动有群魔作障缘。学者积德，然后行工，方可。仆冒禁轻泄，为体圣真慈怀，望人无过，得致延年。苟非功行积满三千，希仙者，妄也。志士凜之勉之。

光绪元年乙亥中秋钵阳甲子重逢汪怡宽绍辅集补诀解

---

① 仆：古时男子谦称自己。

## 序

丹书伙矣，率皆直说少，比喻多，纷立名号，如婴姹铅汞龙虎龟蛇之类，令人意乱目迷，愈求愈远，终身伥伥，无所适从。此非历代圣真好为隐语，实因天律森严，不敢妄泄，以轻道也。元邱长春祖师撰火候歌，明白直截，不作譬语，可谓慈怀普度矣。然字字句句，有来历，有确指，得传者了然，而初学尚未之及，工有未晓，法不全知，又无师指，致怀遗憾者不少。吾钵池丹台、环谷承佐灵玄子，潜心理学，兼悟二氏，已五十载。尤于单传直指，心得之妙深体之，今本其心得，创为《火候歌直解》，每字每句，详细注明，且复引伸其说，补示工法。更述《金仙秘旨全诀》，使学者循序渐进，确有可行，由是而求，得步最上乘矣。灵玄所解所述，固阐邱祖心传之秘密，而亦体诸圣真度世之大愿也。所望见此解此诀者，遵而守之，勤而修之，积德以培之，了性了命，以返本来。将见入圣超凡，后先接踵，其功德如恒河沙，岂有思议欤！予喜其丹功之显，而又感其成就后学之多也。是为序。

同治十一年壬申中元日钵池凝中子吴绵曾梦符拜序

## 丹旨述略

道原无极，是平分。平分两仪，动为阳，静为阴。阴阳合化，而生五行。五行者，水一火二木三金四土五也。金水之生，木火之化，全赖中土交并，以成变化，而生万类焉。人苟知返本归原之妙旨，由万殊而复归一本，返虚入浑，仍为一矣。一者，天得之以清，地得之以宁，人得之以贞。是以圣人抱一，而为天下式。一之浑圆，其妙矣哉。故曰，得其一，万事毕。此一字，放之则弥六合，其大无外也；卷之则退藏于密，其小无内也。人能制外养中，抱一以静，金丹成矣。金丹者何？坚实浑圆，无极之异名也，亦此一字之谓耳。此一字，始于玄玄五老<sup>①</sup>三清，传至黄帝，后之尧舜禹汤文武周公，都本此一字之妙，以垂世法，以治生民也。迨周室衰微，政治不行，诸侯争夺，吞并不已。上帝悲之，会诸圣真，议请水精道祖下世，集群圣之法，为一大成，永垂万世，安国济民，以消劫运。道祖遂应祷于尼山<sup>②</sup>，诞为孔子，生好礼乐，志行尧舜；年长学琴于师襄，闻周之征藏史<sup>③</sup>老聃通礼乐，明道德，遂往周

---

① 五老：早期道教尊奉的五位天神：东方青灵始老苍帝君，南方丹灵真老赤帝君，中央元灵元老黄帝君，西方皓灵皇老白帝君，北方五灵玄老黑帝君。

② 尼山：位于曲阜市东南 30 公里。孔子父母祷于尼丘而得孔子。

③ 征藏史：上古主管典籍之官。

见老子问之。老子告以九九归一之旨，与事天地君亲师长以恭敬为礼之首要，又引孔子历观郊祀社祭明堂太庙等处，一一指示。孔子喟然叹曰：“吾得礼乐之原矣。又知周公之圣也。”见金人三缄其口<sup>①</sup>，铭其背，顾南容<sup>②</sup>曰：“此古之慎言人也，小子识之。”孔子由周返鲁，子贡问老子何如，孔子曰：“鸟，吾知其能飞也；鱼，吾知其能游也；兽，吾知其能走也；若龙，吾不知其能乘风云，而上于天也；如老子，其犹龙乎？”缘是，孔子遂知归一之妙，即得心传之秘，于《易》深悟，观天地之动静，察日月之往来，知阴阳原于一，识造化根乎中。中也者，大道之规矩也。一也者，无极之平分也。所以存神养炁尽性致命不离于一，都在乎中。故孔子曰：“吾道，一以贯之。”门内诸徒，惟颜曾<sup>③</sup>默契之。孔子年五十余相鲁<sup>④</sup>，政治遍行。齐人惧，馈女乐以沮之，季孙斯<sup>⑤</sup>语鲁君受之，政治遂怠。孔子于是作《龟山操》，退而去鲁。周行列国，奈道终不行。闻鲁君召，即返。途见香兰独茂于隐谷，叹与众草为伍，因感而作《猗兰操》，归即不仕。删《诗》《书》，定《礼》《乐》，作《易》之《十翼》，修《春秋》经传。至获麟<sup>⑥</sup>之岁，孔子见麟悲之，作《获麟操》，曰：“唐虞世兮麟凤游，今非其时来何求？麟兮麟兮吾心忧。”遂绝笔不书，留此为万世法，使奸臣贼子惧，备后来圣帝明王，用以治世安民，复归于一，其心苦矣。至于

① 金人三缄其口：铜铸的人，嘴被扎了三个封条。

② 南容：孔子学生。即南宫括。

③ 颜曾：孔子弟子颜回与曾参并称。

④ 相鲁：孔子在鲁国从政。

⑤ 季孙斯：鲁国大夫，孔子政敌。

⑥ 获麟：指鲁哀公十四年猎获麒麟一事。

出世之道，金母有观心之旨，老子有观窍之说，均不离乎目前。内视之秘，其实即前云一字、中字而已。无如举世人心日危而道心日微，鲜知抱一守中之奥，吁！人之于此，何缘之浅耶？仆念数千年来，世之旁门日多，有采战者，有吐纳者，有烧炼者，有服食者，有打七者，有搬运者，种种非道，约有三千六百余条，笔难尽述，都属画饼充饥，安能返其本，还其原哉？此一切有为法，如梦幻泡影，无利于世，有害于人也。若金丹大道，非此之比，其法在《参同契》、《悟真篇》，而此二书都放周易，演法象，寓真机，非高人指授，虽慧过颜闵，亦难猜度，识其真也。元以后，内炼工法显露，是诚后来之福。虽然，法尚不全备，工尚不全晓，兼之杂法纷纷，人孰辨其真，能不入歧途几希。仆今体诸圣真慈怀，愿将邱祖师所撰《小周天火候歌直解》，并自述《金仙全诀》，公诸后之学者，实为此歌诀明白简易，无诸比喻，直指真工，使人能知能行，以此为道之正法，免误行伪说，到老无成。想所参西凉许信良著《金火丹诀》，工法固已显露，奈尚有比喻，较此，此更详明矣。然行此，先须炼己，务要积德，而后可。其于缘起，及法之详细，补述于后，是为略。

同治十一年壬申天巧日赤灵神州淮郡钵池丹台环谷承佐灵玄子述略

注：

赤灵神州：《广事类赋》云中国为神州赤县。后丹台王祖师云已改作赤灵神州。

疏解：

前云“环谷承佐”，环谷，元儒汪克宽居名，以环谷寓汪姓。承绍也，佐辅也。

仆父名桂，字子成，号亦懒居士，居名栗菴，山阳（今安徽凤阳）禀贡<sup>①</sup>，心廉性洁，品正学醇，喜实践，恶空谈，幼颖悟，好读书，解前人所未解，校正经史子集，著《周易约解》、《十二经摘说》、《春秋传发隐地名考》、《前后汉书水经注地名释》、《栗菴古文》、《栗菴诗存》，及《顶批十三经注疏》，闭户考较，一纪<sup>②</sup>始成。曾咏《读书绝句》二十余首，内《四书》云：“四子书中奥义稠，大全蒙引递雕镂。前贤岂为敲门计，沧海狂澜不住流。”咏《老子》云：“柱下微言解若何，至人道贵养天和。龙门谬共申韩传，不见函关紫炁多。”《春秋传》云：“杜家徒众贾家师，领袖端推郑氏宜。堂侧风吹书带草，想君把笔注经时。”生来好静，喜读《莲华经》，题云：“菩提密证性中天，口诵莲经结净缘。我到佛前如授记，宝明劫里作飞仙。”后寿终八旬，问心扈云：“亦懒平生无过好，已归桂阙侍文班。”生前不喜应酬，无滥交，契友只陆芥仁、丁默斋、丁柘唐、焦文甫、屠西园。西园名文林，字清才，山阳附贡，钦旌孝子，即缘起内，尸氏隐者云云。

咸丰初淮遭粤逆（太平天国）之警，人皆远避。仆弟如之《顶批十三经注疏》，弟带去遗没奈何。

仆集《正道指南五种》，同治壬申，已刊《火候直解》、《金仙全诀》；光绪壬午秋，于《金火丹诀》、《五息直指》、《女功正法》均授梓。今夏又疏解宋《陈希夷睡功诀》、《朱紫阳调息箴》，刊附《金仙全诀》后。

① 禀贡：明清科举的一种出身。

② 一纪：十二年。

前著《淮城古今运道诸河改移风水论》，约万言，俟来岁，再授手民<sup>①</sup>，备后世高贤考订，以备补修县志者采择。

前壬午冬，考论古今冬至，岁建太阳到子宫之中为天地正，宿度分秒之不同，是因岁差之故，说之详辨至万言之多，而其意本台历<sup>②</sup>。查光绪九年，年前冬至，太阳躔<sup>③</sup>箕初二十分为日躔为岁建，在地盘子宫之中，而为天盘之天正，为岁首，为日始。观太阳在子中，天正始定。太阳临子中冬至，临亥中大寒，临戌中雨水，临酉中春分，临申中谷雨，临未中小满，临午中夏至，临巳中大暑，临辰中处暑，临卯中秋分，临寅中霜降，临丑中小雪，此皆由箕初二十分在子中之正，起箕从子逆推至午，又由午至子，各宫宿度，太阳躔次都如台历推定，此实为上古天干五合，地支七合，合神之真，法载陈耕山《三才发秘》、黄宗羲《象数论》内。《六壬篇》云，如不以冬至夜半，太阳会岁建，临子正，定天正分宫之说，则天运行之至健，无一息之停，何有天正，何有正位，何有分宫，何有各宿临宫之说？台历既以冬至，太阳会岁建临子中，为岁首，为日始，即为天正。天正定，列宿有分宫，七政有躔次，岁差缘是而知，更晓太阳在宫之真，不似古之误传在丑，不得太阳真在宫也。至台历仍载入丑云云，乃姑存旧误，不改历代相承以备定耳。祈高贤证明，考知孰是矣。所述万言，来秋梓之。得就正高贤是幸。

仆此后，天再假年，于地理正途，合元汇参，选择正宗，三

① 手民：指雕版排字工人。

② 台历：指阴阳合历的历法。

③ 太阳躔：即日躔，指太阳视运动的度次。



说告成，付梓，以济世云尔。

光绪九年五月天中节钵阳八旬老人汪绍辅附记述略后

## 补述一

仆少时读儒家理学书，知为君子，在过之能寡，恶之能去，善之能为，德之能修也。若效士之希贤，贤之希圣，先明至善，以复原初。夫至善，乃性之浑然。人之处静无欲，处动循理，知心不受物欲之污，常虚灵不昧，以应万事。非但知恻隐为仁之端，知羞恶为礼之端，当知求收放心于视听言动之间也。此知乃良知，即吾心本然之善知。知得一分，必行得一分，行得一分，再知得一分，知行不伪，邪闲而诚存，妄祛而真返。有不天心露显，存在腔子里，真意常凝，尚出总持门乎？但此知，实非知觉运动之知，乃慧照圆明，妙觉真知也。修士处百忙之际，可偷闲数刻，效宋之李延平静坐，检点身心，始于省察，终于存养，守惟一执中之妙旨，契禹承舜授之心传，本顾諟<sup>①</sup>天之明命，返七情未发之源。夫子之性与天道，惟德可闻，谓非此欤？志者依此，达则兼善天下，未达独善其身焉。仆昔于此，晦迹潜修，无志功名，日阅子史百家，天文地理，兼涉二氏及《太平广记》、《历代仙史》、《神仙通鉴》、《佛藏》等类，乃知圣贤仙佛，学之自有真也，非俗传傍门外道诸说，以伪乱真之比。人择所学，可不慎乎？

① 顾諟：指敬奉、亶顺天命。

## 补述二

仆忆道光时，尝晤钵池西园，尸氏隐者，道号三三子，文林仙史，品学兼优，精书法，工诗文，通理学，悟二氏，心尤好《参同契》，注之，又作《静观篇》、《神珠会说》，年四十余，居家安贫，后妻丧父老，足不出户，日奉亲，防饥寒，十余年如一日，未尝怠，人以孝称之。吴月缸、范咏春师弟，尝赞美之。缸，名敏珍，品正学纯，尚实践，言行相顾，作《秀才约语》行世。三三子亦尝曰：“缸以六箴自警，真儒者也。”仆父子亲见之。而三三子亦曾谓仆曰：

“观汝能择学之要者，志之诚不谬。至询道学，予按西池金母，谓道由体达用，在内观其心，观自空无所空，以至寂无所寂，湛然无欲，静性常明，方见本来天心之真而真，常应常清常静矣。此无异老子观窍之旨。窍乃灵明之所，至善之地，斯道之门，以专意凝眸观之，观到至静，方显至虚，窍开而消息通矣。然后再观其妙。妙者，知白守黑，存无守有，出玄入牝，运火行风，心依于息，神合其炁而已。外则律己之要，惟《玉历感应篇》、《阴鹭文》，虽是感善应祥，感恶应殃之意，而实使人知天律森严当畏，勿惭屋漏<sup>①</sup>，无愧衾影<sup>②</sup>也。至于

---

① 勿惭屋漏：屋漏，古代室内西北角安放小帐的地方。原意是虽在宗庙里，但无愧畏之心。后比喻即使在暗中也不做坏事、不起恶念。

② 无愧衾影：指在私生活中无丧德败行之事，问心无愧。“独立不愧影，独寝不愧衾。”衾，被子。

《吕祖宗正全书》，诚为三教合一之正宗。试观书内《金华宗旨》云‘道在目前’，即佛曰缘中<sup>①</sup>为观止秘法。其在儒曰虚中，圣曰时中。于《天地五行生成图》，五十有五内中一圈，贞下起元，随时而在，乃明善复初之地，存心养性之基，正位凝命之鼎也。学者涵养本原，当以现前为本体，即本体是工夫，本体即明德，太极而后无极也。工夫即常目在之，无时不明矣。人苟舍此别图，非真正入手捷诀，肯依此做去，有合《邱祖火候歌》云云。此歌无比喻，句句明显，学人依此保身，实为简便之要，合《大学》‘顾諟天之明命’，而为一矣。余偷闲静坐，以此为宗，双修之要，莫过前说，汝当本此，毋入歧途也。”

仆闻之，有契心之所得。道在眼中人不识，丹还身内我知凝。人如悟此，即知身内天地氤氲，阴阳合化，日月交光，水火既济，其实即心肾相交，神炁相合而已。在儒家存其心养其性，存其神养其炁也。吁！此道，即一阴一阳之谓道。奈识者鲜矣。亦由人心不明者多被俗学之扰、物欲之诱，故此道不明不行也久矣。岂不哀哉！

### 补述三

仆尝念元之敕封“演教真人”，邱长春祖师，所著《小周天

---

① 缘中：佛教术语，指心中所缘之境。《大智度论》曰：“初学系心缘中，若眉间，若额上，若鼻端。”《小止观》曰：“尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意。”

火候歌》，系百日工内，采小药工法，即玉液炼形之旨，志士遵行绝欲内修，用风火之法炼成小药，可为人仙。若善为之，亦能尸解。否则寡欲，亦可保身益寿治癆。故此诀可传。至于七日采大药、大周天工法，乃金液还丹真空炼形，成金仙之秘诀也。元代以上，诸仙禁传。道高德重者，师密付之。迨至元甲申，林屋山人俞玉吾（全阳子），深怜学者不得真诀，故将师传隐于《参同契》内，更参以刘海蟾之《还金》、张紫阳之《悟真》、薛紫贤之《复命》、陈泥丸之《翠虚》，以《发挥》之，又取诸圣真说之要者，有合《参同契》，引以证之。呜呼！全阳子慈矣。将内炼工法散见《发挥》书内，有益后学，实非浅矣。至前明万历年间，伍守阳撰《天仙正理》、《仙佛合宗语录全集》；我朝乾隆时，柳华阳著《金仙证论》、《慧命经》、《火候险危说》；道光时吕祖于毗陵（今常州），乩传《玄功全诀》，均显示后学，将七日大周天、采大药成金仙秘法和盘献出，示诸同志，恩垂普矣。念诸圣真之所以违天禁，泄露春光，为七朵金莲<sup>①</sup>后，尚有万朵，愿学人敬持虚皇十戒，勿徒口斋，尤当心斋，莫与诸人众畜日结冤仇，要能尽孝克忠，心怀仁义，行时时之方便，作种种之阴功，修己利人，同尘混俗，刻惟勤谨，时不怠荒。先采小药，后炼还丹，得契真空炼形而后已，毋枉在人间带业而回也。吕祖曰：“速觉悟，出迷津，莫使轮回受苦辛。”千年铁树花开易，一失人身再复难。人试读此，能不惊心乎？

---

<sup>①</sup> 七朵金莲：据称王重阳遇二仙，指东方“见七朵金莲结子”。后王重阳收全真七子为弟子。

## 补述四

仆更思古来诸丹经都借比喻，隐喻真机，非传莫悟，今已刊示，直指无隐，慈冀后学，易知易能，无非以真意使神炁合炼成丹耳。有缘遇此，当前莫错。故《金华》云：“至道之妙，要不离乎目前。”从目前一一消归于太虚，复见天心，方是真空炼形之实际。但此工法须以德培，方免磨退。不然，动有群魔作障缘也。仆虽幸遇诸诀，奈少道资，又无功行，安望内炼成就，不过藉此稍免自戕，稍减罪过耳。今惟念此工法，未忍自私，愿体诸圣真慈怀，将心得采炼真诀，于《邱祖火候歌》，每句直解，公诸同志，庶知内炼正法之真，不致望洋而叹，误入歧途也。虽然于此犹有遗憾，缘采大药工法尚在前指各书内，苟诸书不遇，仍难知也，仆婆心不忍，故将自述《金仙秘旨全诀》二十四首，亦附于《火候歌直解》后，以满修士得大周天工法之愿，岂不乐哉？刊印以传，庶志士以知合观金火丹诀，诀尽明矣。

同治十一年壬申天巧日赤灵神州淮郡钵池丹台环谷承  
佐灵玄子补述

## 敕封演教真人邱祖内功周天火候歌

静极而动兮，一阳来复。药产神知兮，妙诀通灵。  
微阳初生兮，嫩而勿采。药物坚实兮，十五光盈。  
时当急采兮，莫教错过。久而望远兮，采之无成。  
炁驰于外兮，神亦驰外。神返于根兮，炁亦回根。  
炁回将尽兮，采封候足。子时起火兮，须要分明。  
如何云火兮，后天呼吸。如何用火兮，呼降吸升。  
用火玄妙兮，如无似有。行火鼎内兮，息效真人。  
火须有候兮，数息出入。名为刻漏兮，用定时辰。  
自子至巳兮，六阳用九。三十六息兮，采取进升。  
自午至亥兮，六阴用六。二十四息兮，退降炼烹。  
卯阳沐浴兮，阳火宜进。酉阴沐浴兮，阴符宜停。  
不降不升兮，沐浴景象。较大周天兮，略有微形。  
周天三百兮，除卯酉数。三百六十兮，连卯酉名。  
再加五度兮，四分之一。以象闰余兮，周天一巡。  
复归于静兮，依然沐浴。神凝炁穴兮，再候阳生。  
行之既久兮，精返为炁。回风混合兮，百日工灵。  
六根震动兮，七日口诀。大周天起兮，再问迷津。

## 敕封演教真人邱祖内功 周天火候歌诀直解

赤灵神州钵池丹台环谷承佐灵玄子直解

首节，言阳生静里为药产神知，即以妙诀通灵也。

静极而动兮

静极之际，自生动机。动而无欲，观其妙焉。昔黄帝受广成子内视秘法，乃水中起火，月孕日魂之旨。直指之，无非心交于肾，神合其炁而已。古语神炁两个字，了尽万家书。即此黄帝行之百日，精不摇而自化，炁不耗而自清，神不劳而自宁，三者日盈，小药成矣。工法必须机先一着，最初还虚，即始于有欲观窍也。是故动机未兆之先，欲见天心，功先观窍。窍在目前，由观而得，当从有欲，观至无欲，以还七情未发之时。于当止之处，常目在之，无时不明，意惟抱一，不二不杂。一贵能守，无怠无荒。守一归无，无无亦无。湛然常寂，寂无所寂。寂而常照，欲自无矣。无欲曰静，为性之体。静性光圆，为心元神。神机在目，时常内视。既凝炁穴，更慎动机也。

一阳来复

因动而阳炁生矣。一阳，即元炁。来复，即初生。元炁初生于炁穴，缘静而动。瑶池金母曰：“静者动之基。”

药产神知兮

药，元炁也。产，生也。神，吾心元神也。知，觉也。因

静极元阳炁生而动，致外形伸而坚，吾心之神，忽然而知。

### 妙诀通灵

妙诀，即后之风火采炼工法，人得诀遵行，不但延年益寿，必能通仙致灵。

第一节，言阳炁初生勿采，迨炁壮急采之。

### 微阳初生兮

阳炁初生丹田，虽暖犹微而未壮，如乾初九潜龙，养于深潭也。

### 嫩而勿采

初生元炁尚嫩，勿就用风火采炼。

### 药物坚实兮

药即元炁。物即外形。坚实，当旺之时。

### 十五光盈

如圆月，十五夜子当望时。月受日光，光满而盈也。

第二节，言阳旺急采，莫到衰时，采之无用。

### 时当急采兮

元炁当旺，驰外之时，急行风火，采归丹田。由尾闾之夹脊，过昆仑，降重楼，还炁穴，谓之河车周天工法。元炁既归，不致化精，炼之封之养之，久则可期化神，以至还虚也。

### 莫教错过

切莫错过当采当炼之时也。

### 久而望远兮

月望后，光渐缺不圆，比元炁旺极，泄漏即衰。

采之无成



炁到衰时，方用风火采炼，无成。吕祖曰：“铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。”即此。

第三节，言炁驰神亦驰，神返炁亦返。炁之回尽，缘采炼封固，时候足也。

炁驰于外兮

心神久凝炁穴，静极阳生炁动。旺即驰外，外形举而坚矣。

神亦驰外

神因炁动，亦驰于外。苟不慧剑高擎，神珠朗照，则淫念动，元炁化淫精而泄矣，精泄炁漏，失去真种。比药不积，丹何以结。吕祖曰：“鼎内若无真种子，徒将水火煮空铛。”即此。昔如来修舍利成金仙，首断淫念，断法用风火，但此非至德不授。佛门惟迦叶得传。若不断淫念，如蒸砂作饭，终不能成。

神返于根兮

神，心神。返，归也。根，命根炁穴也。心神由外返内，凝于炁穴也。工法念常守一，以目观中。用真意引心神，由目中注于炁穴。久之冲脉通。冲脉，中宫脉也，通则玄关开，橐龠消息现矣。前任脉后督脉，一炁循环，上下流转，都缘中脉交通。神返于根也。

炁亦回根

用神火息风，将元炁摄回原处，故曰，炁亦回根。

炁回将尽兮

驰外元炁以真意率神火息风，摄归炁穴，则外形缩如马阴藏相，复为童男矣。漏尽通成，乃回尽之效。马阴藏相，即

玉茎如童子缩也。漏尽通即六通之一，身漏尽也，精尽化炁，无再泄之谓。若得六根无漏，则六通全矣。吾心返乎混沌，方归浑化。既归浑化，何有七大十八界？所以七处征心<sup>①</sup>，都无是处。然七大十八界，能成二十五圆通者，为能各守其一也。噫！一之所以为一，纯然乎，其妙浑然。

#### 采封候足

采，采武火，即摄炁回根风火。封，用文火，即得药归炉风火。候，即始调药，终养药，两头用文之候，中间采药炼药用武之候。《崔公入药镜》曰：“中间武，两头文。”即此。足，即炁尽回根，无须风火采炼。若不止火，必致药伤，故《入药镜》曰：“火候足，莫伤丹。”又曰：“受炁吉，防成凶。”均谓此也。

第四节，言阳生为活子时，壮即起火行风也。

#### 子时起火兮

子，非夜半正子时，乃炁穴阳生之活子时。炁旺驰外，急起火行风。

#### 须要分明

分明者，须要知宜文宜武时候。

第五节，言火必兼风，神当依息也。

#### 如何云火兮

昔广成子曰：“火即神，风即息。”风以助火，即神以依息

---

<sup>①</sup> 七处征心：语出《楞严经》。释加牟尼佛在楞严会上征诘阿难心所在之处。阿难穷其所闻七征不得其心。

也。

### 后天呼吸

呼吸，先天无形，后天有迹。虽有迹，究非口鼻呼吸乃身中炁蒂，庄子《南华》云“真人之息以踵”是也。一呼一吸为一息，实冲脉之消息，即橐龠之阖辟。上通目中明堂也，下透丹田炁穴也。为任督交通之主脉。柳华阳云：“督脉非在脊骨外，任督亦非止于上下唇。”予亲自领会，证验方知其真。缘自验，绘任督交通循环图，具于《金仙证论》、《慧命经》内。

第六节，言用火兼风之法。即呼，由内之外，为前降；吸，由外之内，为后升。

### 如何用火兮

如何是用火风之法。

### 呼降吸升

呼即前降，任脉由上而下也。吸则后升，督脉由下而上也。二脉交通，互为其根，名曰河车。运转周天，神炁依之而行。《心印经》曰：“出玄入牝，呼吸育青。”《入药镜》曰：“起巽风，运坤火。”即此。

第七节，言用火风如无似有。

### 用火玄妙兮

运用火风，本乎自然，不着形迹，方为最玄最妙。

### 如无似有

勿忘，勿助，若亡，若存，以合天然，不假人为。

第八节，工法，言行火风即效真人之息以踵也。

### 行火鼎内兮

鼎，炉鼎。位正中宫，即黄庭，土釜也。采药贮此，以火炼之，以风助之，全凭橐龠吹嘘，一阖一辟以鼓动之。《易》曰：“火风鼎，君子以正位凝命。”《入药镜》曰：“真橐龠，真鼎炉。”即此。直言工法，以意统炁为鼎，领神为药，引入炁穴，而为性命之根。况神又为火，息即为风，指用神息摄炁归于丹田，比喻火风炼药成于鼎内，以便结丹。《心印经》曰：“神合其炁。”《黄庭经》曰：“呼吸元气以求仙。”即此。此节直言工法，至简至易，愚夫愚妇亦所能也。有缘遇此，必先斋口斋心，守戒炼己，修其孝弟忠信，行其礼义廉耻，心广慈仁，志惟善化，外立功德，内炼神炁，庶少群魔作障缘耳。不然，妄修丹法，非独落于魔道，为魔王眷属，谨防天罚，难逃三劫，慎之戒之。傅大士曰：“饶经八万劫，终是落空亡。”修士可不凛哉？

注：三劫：五百年雷劫，五百年火劫，五百年风劫。此皆由内外相感而发，发则身即毁矣。学者当随处立德，以辅助内修，方免三劫，不然劫何以逃？凛之慎之。

### 息效真人

息，即呼吸。效真人之息以踵，非效口鼻之呼吸。真人之息，一呼一吸为一息，要息息归脐，脐为中宫，即踵也。论息，原冲脉之消息也。经言橐龠、玄牝、谷神，皆此窍，玄关也。能常观此，观到虚极静笃时，关窍自开，消息现矣。此天然风火，安假人为？张紫阳曰：“慢守药炉看火候，但安神息任天然。”即此。

第九节，工法，言火风必须有候。数出入之息，即其候

也。

火须有候兮

炁旺行，火运风，须有时候。

数息出入

行火风有一定工夫，要数呼吸出入时候，无太过，无不及，惟当其可。所谓调息，息非口鼻之说耳。

第十节，工法，言数息，即火候。如用刻漏以定时辰。

名为刻漏兮

运火行风，时候如漏水有数，故名刻漏。

用定时辰

以刻漏定时辰，知运火行风一定工夫。

第十一节，工法，言阳候三十六息，用于采取进升。

自子至巳兮

由子至巳，静而动，动而又静。

六阳用九

子至巳，六阳候。进火主动，乾元用九，故阳数九。

三十六息兮

乾阳用九，四九三十六息，进火一定工夫，呼接天根，吸归月窟。

采取进升

人要采取药物归炉，须进升火风，烹炼以成丹也。即比于凝定神息，以意常静，摄精炁运化，而复虚灵矣。在工法，直指之，将吾身驰外元炁，欲复归命府，必用火风。火，即心神；风，即呼吸。一呼则炁前降，一吸则炁后升。此一呼一吸

为一息。由尾闾转夹脊，过玉枕，至昆仑，降重楼，归炁穴，为一周，如河车之运转也。约有三十六息之工夫，则驰外元炁已尽回归原处矣。然炁之回尽，有三十六息归原者，亦有不止三十六息归原者，总之归原后，仍用武炼三十六息而止。元俞玉吾、我朝柳华阳，谓火候泥在三十六息亦非是，何以云三十六？举阳数而言，比阳动炁旺火炼工夫也。

第十二节，言阴候二十四息，用于退降炼烹。

自午至亥兮

由午至亥，动而静，静而又动。

六阴用六

午至亥六阴候，退符主静。坤元用六，故阴符数六。

二十四息兮

坤元用六，四六二十四息。退符一定工夫，呼通清虚，吸还祖窍。

退降炼烹

退，炁渐回于内。降，炁尽归于根。炼，神火化尽阴精。烹，呼吸调足元炁。皆由动至静工夫，故曰退符。又按进阳火乃武火也；工夫大，比于三十六息之长。退阴符乃文火也，工夫小，比于二十四息之短。

第十三节，言卯进阳火，酉退阴符，必在无思、虑、忿、欲，惟凝神，火于内也。

卯阳沐浴兮

卯，为火之沐浴。当六阳候之中，炁动外驰。宜防危虑险，洗心涤念，进神火于静极而动之际。是火至清无浊，由于

沐浴也。

#### 阳火宜进

炁动旺极，不为欲，动而即外驰，致形举矣。当危险之时，更要洗涤，速进神火，采至清元炁，摄归炁穴，炼之，意净毋杂，此武火宜进之沐浴也。工法，武火如达磨祖师，二目观中，默朝上帝，用意率神合炁，随呼吸以升降摄提神炁逆转泥丸，复降归根矣。

#### 酉阴沐浴兮

酉，为水之沐浴。当六阴候之中，炁静内归，宜防危虑险，洗心涤念，退阴符于动极而静之际。是符至清无浊，由于沐浴也。

#### 阴符宜停

炁已回根，不因年老而为阳衰致形缩矣。当此阴符宜停，仍须洗心涤念，微用真意，似有似无，若亡若存，绵绵不息，以固本根。此无刻漏火符，常温养回根元炁于丹田。所谓炉存火种常温养是也。即静中文火之沐浴也。工法，文火似如来，二目垂帘内视，用意率神合炁，呼吸相依，温养神炁于丹田也。

#### 不降不升兮

不用呼则前降吸则后升之火风，惟丹田内凝神火，故曰不降不升。

#### 沐浴景象

炁穴内凝不降不升之神火，全在无思无虑，忘忿忘欲，方是沐浴景象。

第十四节，言总上三节进火退符沐浴为小周天工法，较

比后之大周天略有微形。

### 较大周天兮

由“自子至巳兮”，至“沐浴景象”，十四句，属百日工，小周天，炼精化炁采小药之法。比十月工，大周天炼炁化神采大药之法不同。

### 略有微形

小周天较比大周天，略有用火风之微形。若后之大周天采大药只由定里，存火种于炁穴，本五龙捧圣之秘旨。歌诀未言，故不细述。

第十五节，言小周天。由调药、生药、采药、得药、炼药、养药，在进火退符、沐浴温养内，而工法，两头宜文，中间用武。比一岁循环，起于冬至，终于冬至，周天一巡也。

### 周天三百兮

十二地支，除卯酉，每宫三十度，共三百度，为一周天。

### 除卯酉数

卯酉两宫六十度，为春秋二分，阴阳中度当旺，故宜沐浴洗心涤垢，始于惩忿窒欲，终于无忿无欲。火下降，龙从火内出。水上升，虎向水中生。龙虎交会，水火既济矣。若火宜降而反上腾，水宜升而反下泻，则火不生木，水不生金，为忿不能惩，欲不能窒，必有不测之患，以至炁耗神亏矣。除此卯酉，而为沐浴，以防危险也。

### 三百六十兮

十二宫，三百六十度为一周天。

### 连卯酉名

连卯酉六十度在周天内。



再加五度兮

乾隆后编新法，周天三百六十度。古法再加五度。

四分之一

新法，每度六十分，每分六十秒。古法，每度百分，每分百秒。四分之一，一度分为四分，每一分二十五分。

以象闰余兮

由今冬至岁，至明岁冬至，三百六十五日零三时，为日行逆转一周天，以成一岁。若以年论，遵日月朔望，定月之大小。十二月，凡三百五十四日，为一年。余剩者，积三年，加一闰，积五年，期再闰。

周天一巡

今岁冬至，至明岁冬至，日行之西转东，一周天为一巡。比于丹法，静极而动，炁生外驰，至阳关阙，外形即举。炁壮精盈，不致泄者几希。纵不思淫外泄，亦必精耗炁衰。修士当此，即净心专意，抱一观中，凝神炁穴，进火行风，采之炼之封之，退符沐浴温养，亦如日行周天一巡也。

第十六节，言小周天工毕，仍归于静。无思无虑，无忿无欲，惟心神凝于炁穴，再候阳生以进火也。

复归于静兮

药既归炉，止火停风。炁已回根，便安神息复归于静。

依然沐浴

仍然洗心涤垢，无忿无欲。无忿火自降，无欲水自升。水火交，神炁合。鼎盈小药，炉存火种。绵绵不息，时时温养。然沐浴之火，不着于有，不落于无，故为文火。

神凝炁穴兮

吾心元神，仍用意凝定，注于炁穴，纯一不杂。其实元神即是真火，随吾真意存于丹田，由目中以注之也。

再候阳生

神火入存炁穴，再候静极而动。元阳之炁，又发生炁穴也。

第十七节，言百日工，内精尽化为元炁矣。但此工百日内，千二百时，要无间断，入室不涉外事，方可期望有成。不然，于朝暮夜间做三五次，庶可保身以延年也。

行之既久兮

奉行此诀，于百日工内，运满三百妙周天，则目中阳光二现，淫根已缩，阳关已闭，无精可采，精尽化为炁矣。所积真阳之炁，尽伏炁根，纵有动机，不宜再行火风也。

精返为炁

工到百日，阴精与元精均因火风尽化为元炁，及阳光二现，止火景到，必须止火，惟入定静，以养真阳也。

回风混合兮

百日工内，三百妙周天，采拣小药，日积日盈，全在火风，以风助火炼药，即以神摄炁成丹。

百日工灵

百日工夫，毫无间断，如天之运行无已，方能采成小药，日积日盈也。

第十八节，言得六根震动，阳光三现时，须要七日口诀，大周天法则。但此候小药将成，可再问采大药之诀，以得指示也。

### 六根震动兮

前云阳光二现，止火景到，惟入定静以养真阳，候阳光三现，采大药之候已至，须用七日采工，六根震动，得大药之景见矣。

### 七日口诀

邱祖于此未言。

### 大周天起兮

七日大周天工法，邱祖于此未言。

### 再问迷津

邱祖于百日工内，用小周天火候采成小药，工法前已逐节言明。至于七日大周天采大药工法，可再问之，以便指示迷津也。

## 金仙秘旨全诀

附《陈希夷睡功诀》、《朱紫阳调息箴》(随机仙史疏解)

赤灵神州钵池丹台环谷承佐灵玄子著

按《金仙秘旨》，二十四首，合周天节炁。诀固明显，尚有秘中之密，必先誓持十戒，超拔宿冤，立行人间，再求指示，而后有济，是为性命双修之要。先须炼己，性复原初，最初还虚，虚灵不昧，玄关守一，机先一着，百日筑基，进火炼药，止火得药，小药功圆。此十条目，百日功内，调药生药、采药得药、炼药养药之秘诀也。静采大药，防危虑险，大药过关，大药服食，冲关入腹，意定归原，神炁合炼，神化胎结，神定胎息，神足胎全，神静胎养，神灵胎出，神圆胎脱，行满待诏。十四条目，五龙捧圣，金仙秘诀，修士宝之。以上条目，共二十四，由于人仙，以至天仙，工法全备，是全诀也。

游思妄想莫纷纷，净土能归了悟真。

不昧当前常内运，全凭洗涤在功深。先须炼己  
炼心须炼到心空，空内圆明性体充。

诸妄无存还旧我，清虚神炁会黄中。性复原初  
对境无思虚自还，功归抱一守玄关。

时存正照空诸有，无相光中显妙丹。最初还虚

中原性体本灵通，圆相光明寂照充。  
尘垢无污心似镜，当前应物不昏蒙。虚灵不昧  
命原天与立由我，顾諟当前命始明。  
抱一凝中开妙窍，自交神炁会黄庭。玄关守一  
意不散兮神岂昏，静中无想一阳生。  
息风神火随升降，运足周天炁渐增。机先一着  
静中抱一不昏沉，呼吸黄房炁裹神。  
对视金庭能百日，当前初见电光生。百日筑基  
药即炁兮火即神，天然呼吸运归坤。  
静当无念勤调养，动要防危用武文。进火炼药  
阳光二现在当前，命府精无小药全。  
炁伏龙宫宜止火，外形不举定工坚。止火得药  
火足只因元炁全，阳光二现露当前。  
炉中火止神宜定，定候真机动下田。小药功圆  
静待阳光三现时，初生大药采无迟。  
天然风火何须意，定里冲关神不驰。静采大药  
木座如幔覆软绵，鼻须木夹窍毋宣。  
为防冲关危险际，故宜定里任天然。防危虑险  
静极而动大药生，冲关炁壮过昆仑。  
鹊桥上下都危险，自动关开定力成。大药过关  
定中真意不昏蒙，七日元神静运宏。  
服罢灵丹胎欲结，相交龙虎守黄宫。大药服食  
觉照元神真意行，丹田元炁已充盈。  
动时引过昆仑顶，归到黄宫化尽阴。冲关入腹  
动而后引过三关，遇阻凝神念必删。  
诸妄不生神意定，六根无漏得循环。意定归原

以神御炁炁无倾，炁裹神凝意不萦。

时照上宫常内定，定中炁化化神清。神炁合炼  
黄宫炼炁化神多，火转周天孕太和。

一点真机含内视，如鸡抱卵不离窠。神化胎结  
元神寂照炁常凝，胎息终归运化勤。

十月关中神养足，方能定里产灵婴。神定胎息  
真意常凝炁化神，中宫十月圣胎成。

全凭久视神凝定，寂照绵绵内莫昏。神足胎全  
呼吸停时念不生，定中神息运无声。

三千六百时无欠，养就灵儿上苑登。神静胎养  
大定三千六百时，法财伴侣共扶持。

小钟轻撞时提醒，莫教神迷入别尸。神灵胎出  
宫中似觉神圆照，念已无存意寂然。

三万刻中无间断，灵胎养就便升天。神圆胎脱  
阳神妙化离天谷，寂照无昏出便回。

虽到还虚仍住世，三千行满诏天来。行满待诏

## 跋

淮之钵池，真福地也，人尚朴实忠厚，不染华靡刁顽，知以善为宝者多矣。今钵池丹台，环谷承佐灵玄子，为人忠直，守正不阿。幼好宋之理学、明之心学，于日用事物之间，师湛甘泉随处体认天理之说，守曾子日有三省吾身之训，非但律己，而又劝人。为家寒，权以余姚徐西度东海公，秘传挨星三元，得圖山赵春亭天水氏指授，固藉以糊口，而实以利人。且又悟二氏书，尝言《太乙金华宗旨》，乃旌阳许真君教外别传之秘，学者已不多得，而况邱祖《火候真诀》，世更鲜知。因之发愿，将《火候歌》句句直解，于历来不传之秘一一指明，使人易行，知为正法，嘉惠后人。慈愿无已，更恐学人，犹有遗憾，故再述《金仙秘旨全诀》，附于《火候歌直解》后，庶修士得此全功而无憾矣。此二者，其丹书中之秘宝乎。吾前见凝中子吴梦符序此，欣然有感曰：此诚渡彼岸之宝筏也。宜公于志者，若不刊印以传，岂独修士难以遍知，而实忧后之学者不得正宗。迨晤灵玄，方晓愿之更普，不但发心直解，而又以之授梓，公诸志者。噫！灵玄之愿大矣。其意冀后来有志于道者，得此正法之真，用以内修，大则得道成真，小则寡过（少过错）延年。凡吾同志，闻此可不喜耶？诚如丹阙普惠王祖师云：道脉在淮之钵池也。是为跋。

同治十一年壬申中秋日钵池山前定性子汤坚真拜跋

## 附录

### 宋陈希夷睡功诀

龙归元海

心本虚灵，神火性光，随意下注，凝于炁穴。喻为龙归元海。

阳潜于阴

乾阳潜藏坤阴之内，喻心神，凝炁穴。《太玄》云：藏心于渊。

人曰蛰龙

人曰龙之蛰藏深潭，运息养之。喻人藏心神于炁穴。

我却蛰心

我以蛰龙法蛰心，便能神凝炁穴。

默藏其用

默藏运用，人不得知。但此不过神凝炁穴，久视<sup>①</sup>方知，非此无识。

息之深深

用之要，非久视，余无效。能久视，息现至深深处，息念相依，总归脐内。神炁混合，而为命蒂。《南华》云踵息是也。

白云高卧

希夷云，我高卧白云窝内，对视目中，心神随念，注在深处，自得炁养神圆。法最简易，愚夫愚妇亦能之。

世无知音

---

① 久视：内丹家指经常、连续内视为久视。



人总无知睡里能行神凝炁养之法，如有知者志之，法即抱一心空，神安虎穴，观中意净，炁养龙宫。人未睡目时，先须睡心。前如不思，后当勿想。现在放下，只一念注在二目齐平处，观随念至，念随息至，由外窍之中窍至内窍。久视不怠，心如水之澄，如月之明，息现当前，直至炁穴，呼则前降，吸则后升。冲脉中通，运行任督。《阴符》曰：“观天之道，执天之行，尽矣。”按希夷睡里行功，原本《易象》“响晦晏息”。响晦，夜也。晏息，睡也。睡时心无物欲之想，只一念神凝炁穴，久之自然关开窍通息现，百脉周行。如是睡去，惺惺然，妙实无涯。奈世无知音何。

光绪九年癸未，岁建在子临巳，太阳在子躔未，钟离老祖诞辰，钵池丹台灵玄子八旬老人汪怡宽，绍辅疏解于小娜嬛妙香隐居。

## 宋朱紫阳调息箴

鼻端有白

鼻始生处曰端，即二目间齐平处。内之外曰呼，外之内曰吸。一呼一吸为一息。神凝炁聚，全凭呼吸。呼吸调和，心静光生，性体圆明则鼻端有白。

我其观之

二目对视其端，工久窍开息现，念随息出入，定显本心性光。

随时随处

动即宁神，静即养炁，接应之间，心意安然，毋忘二目视

其端也。

容与伊移

容，能也。念能与伊同移，随时而在，为二目久视其端，则意定放心收也。

静极而嘘

对视既久，杂念无，心静窍开息见，鼻端处嘘嘘然，踵息通矣。

如春沼鱼

如春日气和，沼中鱼，口中嘘嘘然，似息之出入也。

动已而吸

动极复静，如鱼嘘而出，吸而入也。

如百虫蛰

冬月百虫畏冷入蛰，藏于土窟，静而自吸。人不效之，如百虫乎？

氤氲阖辟

藏土窟，无风冷，炁自氤氲。吸而阖，呼而辟，出入不疾不徐，神息相依而已。

其妙无穷

呼出吸入，无有穷已。

孰其尸之

呼出吸入，其机孰主之？

元宰之功

元炁内藏本心原神为主宰，静而动，动而静，运转造化，功诚无际。

云卧天行

驭云气以行天，全凭心神为主宰，运化之妙，如天行无

已，待诏以朝玉京。

非予敢议

朱子谓云驭天行，不可思议，非予敢希望。

守一处和

予只知守一而独处和，对视目中，神凝炁穴，简易可行。

千二百岁

能如广成子，语黄帝曰：“千二百岁，吾形不衰。”即幸耳。

光绪九年癸未，岁建在子临午，太阳在子躔午，北至日，钵池丹台灵玄子，八旬老人汪怡宽绍辅，疏解于小娜嬛安乐窝。

## 长生秘诀

形者生之舍也，炁者生之元也，神者生之主也。故形以炁养，炁以神凝，神以静宁。务慎神劳炁耗，炁竭形病，形死神离。当知形依炁生，神依炁活，形神俱妙，养炁功真，抱一以静，神合其炁，炁合体生，都凭息念相依。观在规中，胎息深深。法惟对视，系念山根。静中养炁，动里凝神。抱一心空，神安虎穴，观中意净，炁养龙宫。神藏炁内，炁里神凝，如天地之交，似日月之合。念在中宫，意为基矣。静观其窍，动观其妙，目前风火，长生秘诀。

钵阳灵玄子绍辅汪怡宽仿《百子金丹内》长生秘诀增而作之，亦名长生秘诀，为志于道者有所法也。

## 金火丹诀自序

修仙之道，上自黄老开先，下至诸真衍派，圣圣相传，师师秘授，山林城市，代不乏人。究其道术端倪，则玄奥莫测，微妙难知。虽聪明上士，达者鲜矣。况下焉者乎？夫道者，外则穷天地阴阳，离坎日月，水火既济，生化之妙；内则明乾坤男女，汞铅心肾，神炁合炼，感应之机。此非师指，悟者有几？所以学道者多，成道者少，无他，在乎得传得悟，力行不怠，否则枉费心思耳。且浅学者，未明丹法，便去枯坐，落于顽空，竟不自知，使吾悲怜，故将诸祖丹经，所言入室下手，内炼工法，告人以免枯坐盲修。然吾自知不敏，在人力学有成，步希夷之域，上紫阳之堂，惟志愿恒坚，辛苦不畏耳。吾昔访圣寻真，遍游川岳，不图安乐，无畏奔波，竟得圣师，告以道妙，指《参同》《悟真》之奥，示《周易》《阴符》之旨，方知金丹大道，不过龙虎汞铅，比于心肾神炁而已。既获真传，安敢缄默，即将所得，筑基炼己，调药生药，采药得药炼药养药，还丹温养，面壁脱胎，了当之旨，不避天谴，直述无隐。著诀一卷：七律十六首，按二八之数，以象一斤真金；七绝六十四，按六十四卦，以象周天火候；西江月一首，按太乙之奇，以象金丹一粒。至于穴窍、鼎器、药物、火候进退、沐浴，悉备其中，即名《金火丹诀》、《内功直指》。盖诀中修丹至要，只此金火。金非火不化，火非金不融。交炼片晌，结成小药。机动便采，积成大药，化尽阴精，炁足神圆。犹猫捕鼠，如鹰搦兔，炼化

功纯，方无走失。始阳火炼，终阴符养，回风混合，百日功成。其阳兴时，进火之际，以意统神合炁，待至还原复命。即由尾闾逆之夹脊，过玉枕至泥丸，下之绛宫仍归炁穴，名玉液还丹。期结成圣胎，候十月功圆，才上升天谷。虽婴儿现象，须乳哺三年，到脱胎神化，意惟定静耳。抱元守一，九载神圆。形神俱妙，与道常存。古圣强名金液还丹是也。谨将功法，条列于后，非敢为达者，姑留于初学。庶乎不迷傍门曲径，于此永为正法眼藏。志士悟此，共证圣果，丹成九转，形飞天阙，灵霄待诏，位列真人，此大丈夫功成名遂时也，岂不快哉！

西凉致一子许信良序

光绪五年岁次己卯秋七月中元赦罪日钵阳凝中子吴绵  
曾梦符增订

## 内功直指金火丹诀易知说

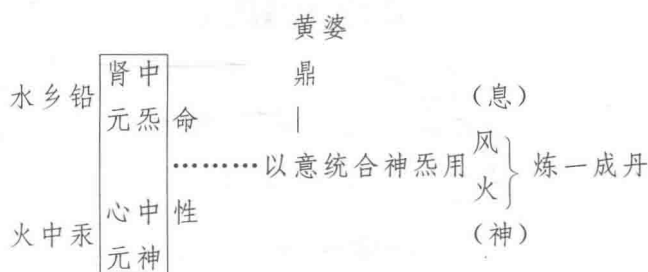
世有志于道者，奈修法纷纷，孰为真哉，不易知也。昔金母观心，老子观窍，五祖两宗，道脉相传，承此授受，即为正法。无非释氏拈花指观之秘，儒家惟一执中之旨。学者本此，实无误矣。其余总非正法，学之无益。岂是洗心还原，身心性命之要。仆前述观窍观妙者，乃修者正途也。所谓有欲观窍，自无欲矣；无欲观妙，自还虚矣。但无欲观妙，世不易求；有欲观窍，亦难多得。况窍之所在，世更无知，虽隐诸丹书，非上知不悟，若下愚者，待师传而知。即能知，亦要能观。能观，亦要能恒。苟无恒者，时勤时怠，虽知其窍，观之无常，何能由有欲而至无欲矣。毋再问夫观妙也。呜乎！人自有生以来，由幼至老，知心被物欲所污，而能洗涤，还其赤子之心者，世有几人哉？能知能涤，则放荡之念敛而无迹。吾心明德日明，以复本然之善，而还原来之性，其功全在观窍。先知其窍，再问乎观。知观之所在，则能知所止矣。噫，知乎此，观乎此，止乎此，常目在乎此，此可忽乎？知此观之，即无欲矣。情来归性，是曰还丹。夫丹吾之固有，欲动情胜，则驰外矣。今无欲，即由外而返内谓之还，仍为吾之本有也。论丹，即水乡铅，铅乃元炁之比；火中汞，汞本元神之喻；二者混一，即为丹也。直指之，肾中元炁，即命也；心内元神，即性也。欲求性命会合，须火降水内，神入炁中，所谓汞擒铅，铅制汞，虎伏龙降也。两者合化成丹，全凭土釜，鼎也。其在婴

儿姪女，使之合者，黄婆也。然皆真意之喻。如实言之，以意统神合炁，用火风炼一成丹也。广成子曰：“火即神，风即息也。”此内炼工法，始于观窍，窍在目前。吕祖《金华宗旨》云“系念于目前，即二目齐平之中”是也。南谷子曰：“至道不远兮，恒在目前。”柳华阳曰：“大道渊微兮，常在目前。”二公慈怀广济，已漏春光，人还梦梦，当前错过，缘何浅耶！今仆不忍人无正法，徒自盲修，冒禁直指，使人全知。但要为善去恶，济困扶危，体“三畏三戒”，遵“四勿四毋”，辅此内炼，否则难成。《中庸》曰：“苟无至德，至道不凝焉。”《悟真》曰：“若非积行修阴德，动有群魔作障缘。”人之于学，当日有善而无恶，得为善人君子，以解业缘也。至于希贤希圣，成仙成佛，全在自立功行，轻重而得之。是以《孟子》曰：“舜何人也？予何人也？有为者，亦若是。”至甘于愚而无学者，纵不想流芳百世，亦不畏遗臭万年，独不惧三教所云，善恶之报，如影随形，报至三世，历历不爽乎？天虽至高，听则至卑。人之举念，神鬼便知，念之忽起，当自慎之。于善当充，于恶当遏，莫使潜滋暗长于隐微中也。《诗》曰：“相在尔室，尚不愧于屋漏。”文帝曰：“慎独知于衾影。”人于不当起之念宜遏，遏则归于一念。一者，主一无适，敬止之至也。人于此未修者学之，广免果报；其修者学之，辅助内功，方得成也。当念人身难得而今得，大道难闻现已闻，不在今生观妙窍，何生得法养元神？所谓妙窍者，中宫冲脉，三田一脉之总窍也。《圭旨》曰：“一条直路少人寻，寻到山根始入门。观定便知行炁主，真人之息自深深。”又云：“不是玄门消息深，高山流水少知音。若能寻着来时路，赤子依然混沌心。”按此窍，上在山根目中之内，中在脐内一寸三分，下在炁穴之中。《黄庭》曰：“前对脐门后对

肾，中间有个真金鼎。”又曰：“后有密户（山）前生门，出日入月呼吸存。”是即吕祖所谓“玉清留下逍遥诀，只要凝神入炁穴”是也。炁穴（内窍）即天根，山根（外窍）即月窟，橐龠（中窍）即中宫，三田一脉，总曰玄关。中宫主脉，前任后督，交合于冲脉两头，月窟之午来会天根之子也。子，即活子，阳动时也；以火风炼精，化炁归源也。午，即活午，阴静时也；以定静伏炁，安神返本也。西凉许子曰：“修丹至要，惟此金火。金，元炁也。火，元神也。”又曰：“金非火不化，火非金不融。金火合炼便是丹诀。”又曰：“交炼片晌，结成小药，机动便采，积大成药，煅尽阴精，炁足神圆，丹得胎成矣。”仆读《金火丹诀》，感而再述，阐明诀中之诀，窍中之窍，以便志士修之有法也。前考原抄，许多错误，今再细参，订正无讹。为此诀明工简，易知易能，有益后学，得归正路，故本诸丹经，逐句考订，较前工法，更加显露，言明比喻，直指正宗。有缘遇此，总明正道，如诀修持，以期超脱，庶可不为傍蹊邪径所迷，免没西凉致一许子苦心。但此非仆妄订，盖为成此，即可付梓，使人以归正耳。

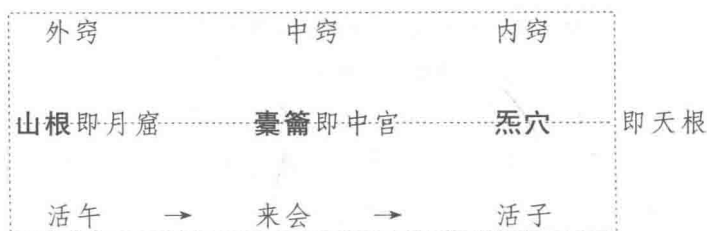
光緒五年歲次己卯冬十月下元解厄日鉢靈玄子汪怡寬  
紹輔考訂丹訣作易知說列于訣前





内炼工法始于视窍，窍在目前。

妙窍者，中官冲脉，三田一脉之总窍也之。《圭旨》曰：“一条直路少人寻，寻到山根始入门。”盖窍，上在山根目中之内，中在脐内一寸三分，下在炁穴之中。



三田一脉总曰玄关。前任后督，交合于冲脉两头。

## 金火丹诀

西凉致一子许信良 原著

钵阳灵玄子汪怡宽绍辅忝订

### 七律十六首

天地生人岂等闲，阴阳二字纽连环。  
含生自有长生路，入世还宜出世间。  
早向身心研妙窍，漫驰名利断机关。  
看来万事难长久，惟有金丹好驻颜。  
痴爱贪嗔种种多，精神暗里渐消磨。  
百年富贵晨初露，一具骷髅水上波。  
世事如棋难计较，光阴似箭易蹉跎。  
余今特著还丹诀，留待知音悟此歌。  
混沌初开天地分，乾坤交媾失元真。  
坎爻内实婴儿体，离卦中虚姤女身。  
木性慈仁吾作主，金情顺义彼为宾。  
若能将此行颠倒，返本还原寿万春。  
修真打坐要开关，玄窍通时便驻颜。  
一炁薰蒸尾闾起，三车搬运顶门还。  
丹头妙蕴乾坤内，道眼须含离坎间。  
静极阳生须急采，以神驭炁上泥丸。  
筑基须用有为功，橐籥吹嘘鼎内风。  
神注丹宫休漏泄，炁归元海要流通。

还精补脑人长活，接命添油焰不朦。  
开透三关诸病去，丹田温暖老还童。  
炼己持心妙更玄，安炉立鼎运周天。  
子时阳火乾爻进，午刻阴符坤策旋。  
神运河车须默默，炁调真息要绵绵。  
叮咛火候无差误，顷刻之间夺化全。  
药在西南坤地生，曲江池上月华明。  
探求神水分壬癸，采取真金炼甲庚。  
火遇子时双匹配，铅逢午日一团成。  
须知药物有斤两，好共真师仔细论。  
桃源洞内采刀圭，花未开时莫乱为。  
红叶半舒门半启，黄芽初长药初垂。  
要知玉蕊须探信，休教金华顷刻亏。  
若到双扉全辟处，空劳仗剑入龙池。  
明月初三我既逢，阴阳交媾会雌雄。  
西山虎啸青冈内，南海龙吟黑水中。  
玉鼎汤煎玄户透，金炉火炽牝门通。  
凝眸引炁行呼吸，得药归来入正宫。  
真铅即是水中金，须向中宫着意寻。  
伏虎手提无刃剑，降龙怀抱没弦琴。  
两仪妙合乾坤窍，一炁初生天地心。  
识得鸿蒙含有象，鸳鸯正好度金针。  
金鼎玄珠似月圆，目中光现火将全。  
五千日外生黄道，三十时间产黑铅。  
颠倒乾坤交泰卦，循环乌兔运周天。  
还丹一粒吞归腹，永作长生不老仙。

温养火符六百篇，鼎分三足炼胎圆。  
朝行阳火子前进，暮退阴符午后旋。  
复姤抽添须虑险，屯蒙沐浴要精研。  
如斯十月功夫足，产个婴儿出上田。  
面壁深山要九年，无人无我绝尘缘。  
常令朗月明心地，莫教迷云障性天。  
妙觉圆通成至道，虚空粉碎了真诠。  
功完行满朝元去，白日飞升谒帝前。  
坤炉乾鼎炼丹砂，四象五行聚一家。  
采取红铅制黑汞，养成白雪配黄芽。  
遍求草木皆非类，烧炼金银总是差。  
不会阴阳颠倒诀，休将肤见对人夸。  
阴阳大道在当前，休离红尘隐洞天。  
采药要知身上月，修丹须识水中铅。  
一时造化合爻策，六候真机象缺圆。  
静极关开先炼己，方能住世万千年。  
乌藏月里道之基，举世而今识者稀。  
智士认为神炁合，迷人罔觉坎离非。  
存心立德无冤累，专意修玄有窍窥。  
得遇圣师真口诀，敢将鄙句泄玄微。

### 七绝六十四首

为求至道去忝玄，遍历名山与大川。  
访觅洞天寻隐者，未逢一个是真仙。  
落魄天涯数十年，一朝偶遇大金仙。  
耳边叮嘱无多语，教去西川觅黑铅。

丹书那得语虚诬，迷者何由悟正途。  
不遇真师亲指授，学人都错用工夫。  
始初炼性定心猿，端坐圜中净意先。  
立志能持归一诀，内观神炁合丹田。  
目中消息透丹田，日月双观静照圆。  
若遇子时快下手，采凭风火过昆颠。  
子时冬至一阳生，葭管飞灰夜炁清。  
急会身中真造化，鼓吾风火采元精。  
采取元精风助火，秘传神息少人知。  
余今实泄天机妙，夜半阳兴进火时。  
阳兴起火好行持，武炼双交东摄西。  
驾起三车毋暂歇，载精运火过曹溪。  
曹溪路接尾闾关，一道银河透玉山。  
紧抱下元封锁固，任随神息自循环。  
夹脊双关到玉枕，河车运转似风轮。  
昆仑顶过归元海，片刻周行十二辰。  
后升前降逆回旋，一炁周流上下田。  
任督交通行熟后，自能入室采真铅。  
孤修一物丹难结，丹结还须妙处详。  
试问诸君肯信否，从头听我讲阴阳。  
阴阳神炁本乾坤，老子名为玄牝门。  
大易分明说破了，学人怎不悟灵根。  
六爻变动两仪形，八卦相交合化明。  
都识一阳为复震，可知修道本咸恒。  
人身效法地和天，女象坤兮男象乾。  
若也知时能会合，金乌玉兔一轮圆。

世上阴阳男配女，顺生人物逆成仙。  
修丹妙法理无二，只在中间颠倒颠。  
天地氤氲万物生，夫妻交媾结胎婴。  
阴阳会合方成道，离了阴阳道不成。  
双修妙理最幽玄，神炁相交丹自圆。  
若谓独修能得道，孤僧寡道尽成仙。  
月非日映光难聚，坤不交乾质是阴。  
欲访明人论此理，尘寰游遍少知音。  
药物根源仔细陈，混元祖炁产人身。  
而今指出坤娘育，二八相交火化真。  
与君再说金丹窍，月出西南白虎啸。  
炁旺龙宫子半兴，采之片刻真玄妙。  
修丹切莫妄行持，须认身中活子时。  
月出庚方铅自现，蟾光圆露武工施。  
癸后铅生辨浊清，先天真炁少人明。  
要知此药何方产，但看西南月出庚。  
欲采真铅筑命基，望前朔后正当时。  
初生新月阳还嫩，莫到金衰意始为。  
五千四八产真铅，恰象天中秋月圆。  
夜半阳生须急采，炉中行火自烹煎。  
十五月圆花正开，水清金旺绝纤埃。  
既逢乾复当行火，四九烹成小药材。  
金花大药是丹材，城市乡村处处开。  
认得采归炉内炼，一时腹内结灵胎。  
采花须采色如金，采取金花工莫停。  
识得花香清浊味，自然虎啸会龙吟。

离女坎男配一家，戴花饮酒乘河槎。  
朝朝北海观潮信，夜夜南山玩月华。  
若问丹池在那方，西南坤地是家乡。  
其中有味醍醐酒，服下从今寿命长。  
妙药能医老病痊，静中意注水乡铅。  
炁衰须补花当接，此法神仙屡说焉。  
欲得身强久驻颜，积精累炁守玄关。  
求知橐籥吹嘘诀，消息潜通任往还。  
筑基非是采阴工，恰在身中配虎龙。  
寄语学人休误解，莫将正理认山峰。  
铸剑安炉金要掘，时将神火易凡骨。  
纯纲百炼已通灵，护我乘槎游月窟。  
降龙伏虎也无难，剑举光辉北海间。  
鼎内铅生须火炼，引神合炁过三关。  
偃月炉中火正红，悬胎鼎内药初浓。  
寒声玉漏丁丁滴，息数周天藉巽风。  
纵识真铅共水银，不知火候炼难成。  
周天行度神仙授，用武宜文那个明。  
周天火候有真传，进退抽添汞制铅。  
阳火子时三十六，阴符三午时旋。  
阴符阳火两均平，玉液还丹指日盈。  
再去坎宫求大药，引归神室制阴精。  
大药原为小药盈，过关服食候时行。  
定中捧圣凭真意，逆转当前竟化婴。  
当前红日隐深潭，阴内藏阳是坎男。  
赘在离宫配姤女，成亲只在月初三。

鼓琴洞里招红凤，敲竹檐前换黑龟。  
二物会时因戊己，坎离交媾结刀圭。  
一个时辰分六候，只消二候得丹头。  
真铅既度尾闾去，转过昆仑北海收。  
交感阴阳结圣胎，金莲一朵火中开。  
采归土釜升昆顶，内化婴儿坐入怀。  
前短洞房交虎龙，后长得药入中宫。  
阴消汞固身无漏，从此灵砂渐渐红。  
铅归土釜汞凝中，十月汞乾铅自空。  
六百卦中符火事，抽添妙用法屯蒙。  
屯蒙火足且徘徊，刑德临门保圣胎。  
沐浴旺时宜虑险，功成十月产婴孩。  
沐浴原非卯酉月，学人须记兔鸡时。  
洗心涤虑防危险，住火停符始合宜。  
男儿怀孕是仙胎，岂若凡人顺养来。  
冲透顶门光发外，元神出现免轮回。  
静坐圜中绝世情，九年面壁养元神。  
慧光充满三千界，打破虚空了至真。  
九载养成身外身，暂居尘世度人勤。  
功圆行满丹书诏，驾鹤乘鸾上玉京。  
白日飞升谒太清，飘飘遗世出红尘。  
阳神从此超三界，永证金刚不坏身。  
修行何必论媿妍<sup>①</sup>，莫谓禅尊道不然。  
试问佛门贤伴侣，释迦因甚号金仙。

① 媿妍：丑美。引申为高下，好坏，贤愚。



道曰金丹儒太极，释迦圆觉号牟尼。  
虽然门户分三教，究竟同源莫自疑。  
修仙秘诀古传今，天禁深藏不易寻。  
德结仙缘方指授，如无苦行枉劳心。  
欲修金液还丹道，先结良朋备法财。  
得法得财得外护，恒心修炼上蓬莱。  
老子曾云患有身，为沉欲海易迷真。  
应无所住神圆照，妙窍常观自脱尘。  
修行切莫隐深涧，须住人间闹市塵。  
柳巷花街真福地，从来花酒出神仙。  
红尘之内好修身，须要居尘不染尘。  
大隐何妨为俗客，道成然后作真人。  
丹经万卷隐玄机，只是迷人不觉知。  
如谓书中无口诀，凭何印证得修持。  
只修精炁冀长年，妄采阴阳说学仙。  
寄语世人休作孽，苟无至德必遭愆。  
更有迷人爱炼丹，却将铅汞鼎中安。  
点金服食图冲举<sup>①</sup>，到老空嗟得道难。  
内外二丹全未闻，自夸知道对人论。  
饶君口似悬河水，终作阎王殿上魂。  
富贵能修德种坚，莫遗归去孽纠缠。  
恒心久视长生窟，炼到神圆便是仙。

① 冲举：白日飞升。

## 西江月一首

下手先施橐籥，开关再辨真铅。筑基炼己采先天，得药方行烹炼。片晌还丹一粒，圣胎十月功全。九年面壁作神仙，才了平生志愿。

## 增辑五息直指阐微原序

古来摄生者，必推本于《易》，孔子称“生生之谓易”。《易》之发端，日月循环，自强不息。子思曰：“不息则久。”孟子曰：“日夜之所息。”然则息也者，天人交接之路，调之得其生，戕之因而死。此人之存亡，一大关头也。王叔和《难经》曰：“人之于息，一呼一吸为一息，昼夜共一万三千五百息。”日在于天，一息之间，行五十三万余里。天之至大至高，未可穷尽。天之下，地之上，两间空处，谓之太虚，内具先天一炁，运转无已。《老子》曰：“天地之形，如橐籥，静而阖动而辟。”人亦似之，天人一耳。人苟穷未生前，七情未有，五蕴本空，只一圆明觉照，便省夫息之所起所归处。既知息之所在，则神炁混一，为先天一炁。苟不知静而愈入，动而愈出之机，则身中祖炁，必为天之所盗。盗尽形即死矣。知之，则动而采，静而养，天之炁亦为人所盗。久而充满，则形神俱妙，历劫长存矣。是故能盗天炁者，自得长且久也。人知自心为息，于精炁神三者，可会为先天一炁耳。历代真仙，都以神炁相注，息念俱停为法，无如息之一字，人总不知。所知者，鼻息耳。即鼻息能知其注，亦能养育形骸，久之真息，亦能内现。真息非鼻之呼吸，乃庄子《南华》云：“真人之息以踵。”踵者，息息归脐，下通炁海上透灵都，即生身之处，得药成胎之所也。人不本此，泥形着相，日随邪师伪说，非但枉费心思，误己误人，

而竟不知，岂不哀哉！余幼愚钝，如周利盘迦<sup>①</sup>，忆持一句迦陀<sup>②</sup>，竟得前遗后<sup>③</sup>，尚云他乎。故先司马，只以浅近，教余数息，庶可清杂念，为默识助耳。余遵行殊验，缘未了至理，不遑<sup>④</sup>请益，后读天台止观法，又以调息为津梁，每一调息，尘劳顿却，心更喜之，奈易因循，不免暴弃。幸得冶城白云斋炼师<sup>⑤</sup>来访，劝余力学，遂振其志，渐有所进。炼师字明之，别号在虚子，好修养，然不畏奔走之苦，访道于齐鲁楚豫五春秋，遇仙于陶山秦岭之间，蒙指秘旨，归证龙泉云穴<sup>⑥</sup>，掩关于华阳洞天，行所授秘法，整三载，觉充和<sup>⑦</sup>粹盎飘然似鸾鹤之举，后遗所著三教百家，渊源条贯，茹古含今，无不本此真法，先验于己而后阐发玄解，期于简明易行而已。援古证今，法必归正，不为奇语，欺世骇人。竟致麈尾<sup>⑧</sup>，霏霏欲脱，怀慈普济，苦心人也。为余诚访道要，不忍自秘，以自著《五息直指》授之。余感炼师慈惠，又得原息、踵息、胎息、混元息。退而次第力行之，竟恍合平分无极、太极动静之妙于目前，何曾须

---

① 周利盘迦：佛陀弟子。心性愚钝，佛教教之简短的“拂尘除垢”一语，后开悟，得阿罗汉果。

② 迦陀：偈语。

③ 得前遗后：周利盘迦开始学“拂尘除垢”一语，也常学了前句忘了后句。

④ 不遑：来不及。

⑤ 炼师：精通修炼之，道的道士。

⑥ 云穴：高山上的深洞。

⑦ 充和：冲和。指修道者气息氤氲的和谐状态。

⑧ 麈尾：魏晋清谈家手执的一种道具，类拂尘、扇子的功用。传说麈是一种大鹿，与鹿同行，麈尾摇动，指挥鹿群的方向。盖有领导群伦之义。

奥离天人交接处也。恳师将此公诸同志，使学者得有专一，不为傍门所惑，同归大道之域。觉世之功，师岂浅哉！

前下元丙戌长沙飞清居士顾缙绍原序

光绪五年再上元斗母诞日钵阳灵玄子汪绍辅增辑原序

## 增辑五息直指阐微

冷城在虚子白云斋原著

钵阳灵玄子汪怡宽绍辅增辑

### 打 坐

入室打坐，先用厚褥，褥下安木慢首，抵谷道，双单搭膝均可，左手安右掌上放脐下，正身端坐，直起腰脊，耳与肩对，鼻与脐对，唇包舌藏，垂帘正视。心之元神，率意之真念，随二目光，注入鼻端，之脐下，至炁穴。任自然，如昏怠，行数息。

### 凡 息

鼻息有四，风喘气息。息有声曰风，息频促曰喘，息往来不细曰气，息绵绵不断曰息。风则散，喘则戾，气则劳，息则定。四者惟定，渐近于调，养育身形，是为凡息。

### 观 息

息之用观者何？为人心易生念，想入非非，此想未了，彼念又来，心神劳瘁，日渐气耗形衰，身死神离，复入轮回，不可

哀哉。修真者，志在脱此，先当止念。念何以止，非观不能。古云：“大道教人先止念，念头不住亦徒然。”是即生死关头也。法以观随念至，念在于息，观在于息，念随息之出入，观随息之出入，念念依息，息息必观，观定不移，念头即住。久则风喘气三者俱无，自得神气合一归根矣。此为初学炼念之法，念既炼，而后五息可行。五息之法，基于此矣。

## 数 息

数息，乃入手工夫耳。人为物诱已久，心离境竟未能，即强制复散乱，用心念专注于息之法，拴住心念不乱去，由息粗数起，至息细而止，从一息数至百千万息不乱，则息自细；于中忽起别念，即重数。得至百千万息，不起一念，才得此心离境。渐渐纯熟，再行调息工夫。数息虽拙法，最容易，最无病，非如高峰强行闭息，致人生病。第数息，原不及金母观心、老子观窍、吕祖行玉清凝神入炁穴，诸秘旨之捷径也，然数息实宜初学。

## 调 息

调与数不同，数用意数，调无意调，只一念在息头。息头即鼻头，古云：“得来只在鼻尖头。”此即观止入门第一法，为止念却魔之要旨，久则息自调，调到功深，渐近踵息。但人于调息，要常绵密，似存似亡，如是心定意静，神炁归根，机窍渐露，恍惚之中，不识不知，身心静寂，只觉息念相依，神炁相合，达于口鼻少，动于丹田多，近于踵息，即行踵息，入真道

矣。

## 踵 息

常人息以喉，真人息以踵。踵者深至气穴，气穴即呼吸处，又曰四会田。《黄庭》云：“后有密户前生门，出日入月呼吸存。”即此。但常人非不踵，为神不内存，纵其驰外，不觉以为喉耳。真人念常依息，神入炁穴，惟常绵密，存而无间，故得专气致柔，抱一无离，虚极静笃，方观其复。踵者履践虚窍，呼吸在此规中。学者于目中，神光一意注在息之深处，为人炁穴（窍内窍），心自虚静，炁自充满，百日功深，定有效验。观心愈静，凝神愈圆，真息愈定，元炁愈足。此皆由凝神炁穴之效。在踵息之始，炁裹神凝，注于呼吸处，下至炁穴，呼降吸升，谓之运转周天也。

## 胎 息

踵息行久，意愈纯，息愈微，神愈凝，炁愈养，鼻无呼吸，只有微息脐下往来，前降后升，如婴儿在胞中。息归脐，名胎息。神气大定，自然而然，非比高峰强闭留注，在能一念内凝，神息相依。世人终日纷扰神炁疲困，全仗夜间一睡，始足日用。不然本来清炁，为浊所掩，况贪口腹，屡害生灵，不顾后世，冤报偿还，且食荤酒，易动淫念，醉后入房，心爱色欲，精泄炁耗，神伤寿促，日近于死，昏不自知。至若真人，有息无睡，炼此神炁，意一无纷，耳虽闻如未闻，目虽见如未见，正身端坐，意只凝神，注呼吸处，息念相依，神炁相合，交于内



窍，如鸡抱卵，刻不离窝。又似火种，常在炉中，真炁日足，元神日旺，雌雄蟠虬，两不相离，得与虚空同体，自与虚空同寿。定息七七，元阳气生。定息百日，小药工圆。定息七日，大药已成。定息十月，便成胎仙。三年乳哺，九载面壁，出神入定，不离温养，非只漏尽，性具六通，身露云霞，目似电光，入水不溺，入火不焚，隐显莫测，陆地神仙广立功德，以感诸天，可期超举，待作天仙。

## 混元息

前云胎息，定息工夫。定息既久，六脉俱停，口鼻毫无气出，惟有虚通天窍，太虚混一，冲盈两间，只觉圆光包罗天地，久则不知物我，色空言思都绝，语默俱忘，神藏于炁，炁包乎神，一意冲和，包裹浑沌，如火种相续，丹鼎常温。炼能一刻，一刻周天；炼能一时，一时周天；炼能百日，积成大药；炼能十月，即成胎仙；炼能三年，阳神出入；一定九载，超举天仙，功德圆满，待诏上升。此皆息之成始成终。天地相交不离这息，元会运世不离这息，冬春夏秋不离这息，旦昼暮夜不离这息。须知这息，宜数宜调，宜踵宜定，终至混元。片刻工夫，一年节候，何况时日，月与年乎？各具周天，混元之化。欲盗天地之元炁，先定此息。欲得造化之真机，先夺此息。奈人日迷习染，不知数息、调息，其于踵息、胎息、混元息之妙，举世之人，更难知也。夫天地一昼夜，一万三千五百息，人与天地同呼吸。人于凡息不知，何能知真息耶？总之人被阴阳陶

铸<sup>①</sup>，囿于炁数，报以因果，夭寿不一，难逃业报，一旦堕落，是可悲哀。至人畏天报施，不敢妄为微恶，知炁盈神附则生，悟炁耗神离即死，当知一息尚存，性命还能自主，能行五息，自脱三途，果辛苦二三年，定快活万千劫。化尽阴精，炼成阳神，返本還元，便成圣体。聚则成形，散而金光，放之通乎十极，敛之隐于针锋，蓬莱咫尺，金阙须臾。最上乘法，不过五息，何用九还，方能证果；形神俱妙，与道合真是也。

## 原 息

坐非空坐，数息、调息、踵息、胎息，至混元息，自心为息，息念相依而已。得其秘诀，由二目对视山根内，之脐后，至炁穴，久则念归一，心空踵息现。此越数息调息，而直以踵息为始。苟无观止之秘，即数息以止杂念，调息要无风喘；后天呼吸，要任自然；但此属口鼻，非真呼吸。观踵息，根深炁穴；观胎息，动在中宫；观混元息，与天为一，此三息，乃真人之息。若数息调息，乃有形呼吸，为后天口鼻出入，只能养育身形耳。踵息胎息混元，上天禁传，人难尽知。夫人之生，以炁为本，以息为原，以神为体，以意为用，以心为根，以肾为蒂。心肾相去，八寸四分，中有一脉，为冲脉；前有一脉，为任脉；后有一脉，为督脉。上之中前后，总会处，为月窟，子宫也；下之中前后，总聚处，为天根，子宫也。论冲脉，即踵息。凡呼吸在外，要出入渐微；真呼吸在内，要动静渐定。人在胎胞，息原于脐；及出母腹，息归三田；知识渐开，物欲渐染，三田脉

① 陶铸：比喻造就、培育。

隐，落于后天，有形气息，口鼻出入。世人无知踵息根原。如有志者，愿结道缘，得观止法，悟踵息真机，工深静笃，即观冲脉，须知冲脉，乃中宫正脉，上通山根（外窍），至昆顶，下通脐内，至炁穴（窍中窍），中为应谷（冲中玄窍）即橐龠。脐后肾前之间，古谓之阴阳窍、戊巳门、十字路、四会田、生身处、复命关、虚无窟、无孔笛、玄牝门、呼吸处、慧命宫、长生窟、内玄关、神炁穴，异名虽多，总是此处。冲脉之上，外玄关；冲脉之中，中玄关；冲脉之下，内玄关。三关总曰玄关，为理之所以存，欲之所以去，阳之所以进，阴之所以退，呼之所以辟，吸之所以阖，神之所以会，炁之所以聚，实为紧要关口。息之一呼则辟，百脉俱辟；息之一吸则阖，百脉俱阖。辟则阳舒，阖则阴敛；辟则曰玄，阖则曰牝；一阖一辟之间，即名曰玄关也。阖辟风生，又名橐龠；顺乎自然，又名巽风。呼原性海，吸归命蒂；庄子《南华》，又名踵息。诀云：“呼吸至根蒂，长生乃可冀。”呼则炁恋神，由后升而前降，于中自鼓；吸则神恋炁，由前降而后升，于中自纳。鼓纳之机似天地橐龠。橐龠者，呼吸出入，天人相盗之机也。呼则动时愈出，吸则静时愈入。呼吸之机，非但上下，相应乎中而逆转回环，前后无休，似河车，运行不已也。学者求知观止之秘密处，即知中宫消息，此首先下手处也。天之所禁不轻与人，为无德者不可授也；人如得此，必先种德，苟不积行<sup>①</sup>，妄行遭谴，徒自害也，凛之慎之。

<sup>①</sup> 积行：累积善行。

## 直指修真妙道歌

志士修真日讲玄，日讲玄，要明身内汞调铅。三千六百傍门说，总与金丹事枉然。须晓自身有妙药，有妙药，炼精为炁神之原。书中识得真玄窍，会合三家一炁圆。静里凝神观默默，观默默，动中炼炁息绵绵。如能悟得圈中妙，阴拨阳生窍现前。先炼己私心日净，心日净，常循天理行无偏。闲时调药静中得，闹处炼神定里全。炁足神圆为大药，为大药，定中十月养胎元。五龙捧圣升昆顶，九载功成定力坚。但愿人间好学子，务为善士步先贤。感通天帝颁恩诏，礼拜灵霄便是仙。敬劝世人须早悟，须早悟，莫迷物欲被冤缠。功名富贵黄梁梦，醒后从今种道缘。

钵阳灵玄子汪怡宽绍辅题后

## 金华直指女功正法说

尝观世人，有志修为，罔知正道，实可怜也。先忽人事，惟思益寿，多人傍蹊，又可哀也。吾今演说，俾知正法，应事利害，当预知也。凡事之当为者难为，不当为者易为，任意为之必受害也。当为者善，为善者为君子；人亦知善之当为，缘难为故不为也。不当为者恶，为恶者为小人；人亦知恶之不当为，缘易为故就为也。殊不知天于为善者，报以福也。为恶者，报以祸也。斯积善之家，必有庆也；积恶之家，必致殃也。能积善因，应以善果；如积恶因，应以恶果。彼感此应，不漏分毫也。于难为者，弃而不为，不得为君子，欲登天堂不能也。于易为者，就而为之，欲脱为小人，免入地狱不能也。务要于易为之恶而不为，难为之善而为之，庶期日远人欲，渐近天理，方免受地狱之罪，得享天堂之福也。苟背天理，竟纵人欲，广结冤仇，难逃业报，近在生前，远在身后，求离地狱而步天堂，实无期也。况天律森严，奖善罚恶，报应三世，甚可畏也。人能忏悔，急发天良，宁就其逆，毋蹈其顺，遏诸恶念，发诸善心，慎诸念于初起之际，是恶勿为，是善当行，莫使放纵隐微中也。念起于恶，恶尚未为，神早知之；念起于善，善虽未行，神已记之。是故念起，先慎之也。三台北斗<sup>①</sup>，在人

<sup>①</sup> 三台北斗：道教神名，三台北斗神君，上台司命，中台司功，下台司禄。

头上，录入功过，善恶之报，如影随形，无可逃也。嗟！彼世之正人君子，未尝于念，不自慎也，无如七情时扰于心，致使六欲竟迷于目，念念之妄，不自知也。天堂地狱，皆自造也。吁！一念之萌，幻化千般也。所以古来圣贤仙佛，立教化人，慎诸念也。儒曰知止，不妄动也。释曰内观，致安定也。道曰对视，神自宁也。三家妙法，总在目前：鼻端有白，吾其观之，儒家法也。拈花微笑，直指当前，释家法也。久视目中，神凝炁穴，道家法也。观至虚极，视到静笃，万念都止，一心显露也。工夫至此，人身穴道，一窍能开，万窍俱通也。夺其造化，改诸天命，莫不由是而得之也。此即三教，净心无欲，神安炁养之正法也。若不如斯，凡诸放心，欲求其收，岂得能也。人遵此法，一念不二，抱一以静，心死神活也。人如视此，不为紧要，或作或辍，即无功效也。立志不怠，如法行之，非只益寿，仙可期也。法不轻授，非古所秘，为人玩忽，不浪传也。今汪善子，心怜斯世，解火候歌，泄诸秘也；述大周天，示全法也；较金火诀，恐迷津也；阐明五息，法尤显也。欲诸志者，脱苦海也。照此修持，大则超凡，小则延年，人当法也。惟于女修，法虽大同，内有微异，勿混用也。吾命何真，随地演说，已有数处，不尽同也。今将淮坛，前授惠真，《金华直指》，再增订也。指明道路，附随机录，演成玩之，更详明也。与灵玄子，前集四种，法原一脉，简而易也。节目增补，三教原委，务宜遵崇，令人法也。并述邪教妄说无稽，惑世害人，使知避也。再指女修，务归正道，期至西池，解孽缘也。以免迷人，流浪生死，积骨如山，受苦恼也。嗟人之生，全依神炁，神合其炁，炁合体生，若神离炁，炁离体亡，神魂无依，飘入冥途，人总不觉，徒贪物欲，一旦身死，悔无及也。人欲长生，先

遣其欲，心空炁养，神自宁也。噫！天涯到处人求我，我走遍天涯不见人。非不见人之学道，奈不见恒心践道。喜汝灵玄，深知慧命，既识诸窍，工夫莫怠，心空似镜，炁足神全，天然胎息，工至混元，世人有志于道，必当勉力遵行。女功正法，与男略异。异者穴窍，工法仍同。内视三关，观至中宫，抱神以静，真意常凝，阳生炁动，神息相依，呼降吸升，运任天然。不用有为，吸抵撮闭，肉身搬弄，徒冀延年，此非正法，缘木求鱼。有人傍蹊，速宜返正。须知莫怕念起，但怕觉迟。念起是病，不续是药。要晓炁是添年药，心为使炁神，能知行炁主，便可作仙人。吾之意旨如斯，汝等切莫猜疑。聊述是说，冠女功前，愿诸志者，遵行是幸。

光绪六年，岁次庚辰，六阳之月，钟祖诞辰，纯阳子说。

## 增补金华直指女功正法

掌领坤教青霞元君灵阳道人何仙姑奉敕述

钵池丹台随机仙史敬录

吾尝闻《灵枢》云，男儿二八精通，精盈则泄；女子二七经行，经满则溢。人欲无泄无溢，必须知风，知火。火即元神，风即真息。神息相依，由观而得。法从目中玄窍，视入炁穴之内。炁裹神凝，都由意摄；天然风火，交运无休；易精益气，易气益神；神圆形化，身外有身；非只灵丹结就，而仙胎竟成矣。诀云：“但能神息常相顾，换尽形骸玉液流。只因久视长生窟，炼出阳神现顶门。要知万物生皆死，须悟元神死复生。能以心神居炁内，婴儿安养定功成。”人能本此修为，何患内丹无就。法以冲任督脉，运在外中内关。惟是女修略异，功始上关乳溪，继在中关脐内，终归下关子宫，复将中下化为一穴。若在男修，先凝炁穴，提入中宫，凝至脐内，再炼中下化为一穴。男子炼精，太阳炼气；女子炼血，太阴炼形。男女异修，人竟鲜闻。况多邪教，易惑庸愚。吾今垂慈，一一指明。首将邪教，载女功前，俾诸智愚，不为所惑。后述女功，乃吾师传，名《大女金丹》，载《九皇经》内。师又临淮坛，怜道女惠真，命吾代述，着惠梓之。现已百年，板没无传。凡有修者，



混用男功。奈经绝者，即无取验。咸丰初周王子晋<sup>①</sup>，字子乔，主理淮上钵池，显护三河，救济兵粮，示人祈禳，解钵阳等处兵厄。绅士稟请奏闻，敕封普惠王祖师。吾亦奉吕师命，临随机仙史之笔，再增订女功正法，愿凡志于道者，一望即知。非只有为，法归观止。曾念往昔，瑶池金母<sup>②</sup>，上元夫人<sup>③</sup>，秘行易益<sup>④</sup>。益者益精，易者易形。能行易益，名书仙籍；不易不益，不离死厄。行易益者，尝思灵宝。灵者神也，神即火也；宝者精也，精即炁也。法用火风，神合其气，炼气化神，诀即易益。火风之秘，候宜文武，武在中间，文用始终。周天运行，不离观止。一日之内，十二时中，意之所到，皆可为也。先天之炁，后天之炁，能得之者，日常似醉。瑶池仙女，上元仙官，各十万余，遵修易益。火风之秘，用之道成。今吾悲怜，述于功首，志者体之，宜加精进。前述女功，金母所传，始魏元君，继麻仙姑，其凤仙姑及崔仙姑，同得所传，法原一脉。迨孙清静<sup>⑤</sup>，承师授后，世竟无传。直至于今，吾又临笔。工再酌定，以备后学，道姑贞女，孝媳节妇，依此修行。昔吾吕师，道成之后，誓愿普度，无论男女，踏实修为，即往度脱。吾今志愿，愿亦如师，但诸俗女，岂没无知，贪食荤腥，易生欲念，见人婚嫁，怀思自怨，春感秋伤，致成怯病；食多生

① 周王子晋：东周人，即王子乔。周灵王之子。后修道成仙。

② 瑶池金母：西王母，王母娘娘。

③ 上元夫人：任上元之官，统领十方玉女名录。

④ 易益：又称益易。精思内炼，益精易形之道。有所谓一年易气，二年易血，三年易精，四年易脉，五年易髓，六年易骨，七年易筋，八年易发，九年易形。

⑤ 孙清静：孙不二。全真教创始人之一，马丹阳之妻。

冷,更增经滞;恶男引诱,身名俱败,风生浪起,羞忿自戕,徒为抱恨怨鬼,枉自含冤思报,以致劫劫纠缠,堪嗟生生报复,疯颠产难,自缢投河,总是冤凭,都因恨结。人当鉴此,莫造孽缘。忍者自安,悔者自乐。意似捧盈,心如执玉<sup>①</sup>;时效金人,缄口藏舌;动静云为,保贞全节;打破情关,跳出欲海;作闺帏杰士,为女中丈夫。知身中天癸,是养命之源,急求工法,炼化成真,得归离恨天<sup>②</sup>上,安居芙蓉城<sup>③</sup>内。功积人间,法传世上。德感天帝颁诏,身拜瑶池授职。汝等自勉,吾自引领。

## 道 教

吾告学人,宜知道脉道始。玄玄五老传于三清上帝,先天皇之母——上元夫人,继地皇之母——后土元君,终人皇之母——圆明道母,后之诸天仙众,次及各洞群真,承此道脉,传至将来,由太上道祖,传至王少阳<sup>④</sup>,少阳传正阳钟离云房<sup>⑤</sup>,云房传吕师纯阳,纯阳传海蟾刘宗成,宗成传张紫阳、石杏林,杏林传薛紫贤,紫贤传陈泥丸、白紫清,紫清传彭鹤林。吕师又传王重阳,重阳传马丹阳,丹阳传宋披云,披云传李太

① 意似奉盈,心如执玉:如执玉之大宝,如捧盈满之物。形容敬慎,恭敬之态。

② 离恨天:佛教讲三十三天。民间传说三十三天中最高者为离恨天。

③ 芙蓉城:传说中的仙境。

④ 王少阳:王玄甫。全真教始祖。

⑤ 钟离云房:钟离松,字云房。

虚,太虚传张紫琼,紫琼传赵缘督,缘督传陈上阳。按少阳、正阳、纯阳、海蟾、重阳,世为五祖。重阳又传邱长春、刘长生、谭长真、郝广宁、王玉阳、孙清静并马丹阳,为北七真。张紫阳又传刘永年与石杏林等,为南七真。元邱长春传至第八派伍守阳,皆承此脉。另隐仙派,乃太上初传尹文始<sup>①</sup>,文始传李麻衣,麻衣传陈希夷(陈抟),希夷传火龙真人,火龙传张三丰,丰又承海蟾传授汪锡龄。丰虽承两派,源归太上。不出吾师(吕祖)云:“玉清留下逍遥诀,只要凝神入炁穴。”法以二目对观山根,直至炁穴,念念惟观,到虚极静笃,三玄关消息自现,待至阳生炁壮,即起火武炼还源,终用文火温养,自得益易之效,丹成形化,身外有身也。人苟求此,先尽入世之道。人道不修,则于仙道远矣。

## 儒 教

人世制作,由三皇起,日有所增,以济人用。至黄帝时制作粗备,命之曰儒,人所需也。而治人之道,法在纲常。奈人未尽守,贪诸物欲,日起争端,致成劫夺,世界不得平宁矣。缘感水精道祖,应祷尼山,生为孔子。志行尧舜,教人从根本做起,居仁由义,行本忠恕;莫越三纲,务尽五常(仁义礼智

---

<sup>①</sup> 尹文始:即关尹子。战国时道家人物。传说曾任函谷关尹。道书中称为“关令尹喜”。

信)；三戒三畏<sup>①</sup>，四勿四毋<sup>②</sup>；己所不欲，勿施于人；学先知止，方能定静，而至安虑得也，始明明德，终止至善；格致诚正，修齐治平，内圣外王，出世入世，无不可也。孔子晚年，知道不行，隐居自乐，日删诗书，订正礼乐，著易之十翼，修春秋经传，集群圣大成，为万世龟鉴。使志于道者，得有所法也。迨至明季，王阳明见宋学人惟只讲书之意旨，全未实践其理，不得已将孟子“致良知”三字提出，为根心之学，使人知良知乃吾心本然之善知，于知得一分，即行得一分，行得一分，再知得一分，知行并进，实践无伪，则邪闲而诚存，妄祛而真返。有不天心显露，存在腔子里。真意常凝，尚出总持门乎？阳明以此教人，欲人身体而力行之，不徒说空言而无实效也。

## 释 教

天竺罽宾国，净梵王，王后摩耶氏，好善恶杀。吾道祖老子知之，遂出关，西渡流沙，至天竺。念王求子，放光感之，摩耶氏孕二十二年，生太子悉达多，二年后又生那竭。太子长，缘有弟，即离家访道，闻东土燃灯，得安定之道。于周穆王己卯春，至泰岱，在梁山，拜燃灯，问道，言下即悟。又居滕泗雪山，修六载，道成游尼山，见灵秀所钟，知有大圣人出，遂归天竺，号释迦牟尼。在舍卫国王舍城，教化国人，说法四十九年，法会三千余席，演经律论，各五千四十八卷，使人知为善

① 三戒三畏：《论语》少年戒色，中年戒斗，老年戒得；畏天命、畏大人、畏圣人之言。

② 四勿四毋：《论语》：非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。毋意，毋必，毋固，毋我。

恶，必有报应，深劝诸人，戒身三恶业——杀盗邪淫，口四过业——两舌恶口妄言绮语，意三毒业——贪嗔痴爱，能戒三业，免入地狱，再世偿还，报应之惨。人于十恶无犯，十善圆满，方期福报，能求教外别传，以脱生死。时有摩诃迦叶，承师拈花微笑，直指迦叶当前，秘授观止妙法，知清净法眼，悟涅槃妙心。曰：“法本法无法，法法法亦无，今付无法时，法法何曾法。”阿难闻之，问传何法。迦叶曰：“此是倒却门前刹杆子。”如来涅槃后，毗婆尸，语众曰：“如来解脱色相，不昧灵光，何曾去世。”众往灵鹫见之，如来曰：“尔等何执着耶。”众始悟。其究无生，无生今不死，无死复无生，不死不生，无死无生，形神俱妙，与道常存。周昭王甲寅岁，王见西方有五色光，直贯太微垣，令太史占之。对曰：“此西方之兆，当有圣人升去，至千年之后，声教返中国。”吾按道释二教，出世法多，补助儒教，实不可少，如鼎足然。

## 邪 教

吾观元代，息州郭菩萨，广州朱光卿，真定韩山童，倡言弥勒下生，聚众烧香，名白莲会。始则敛钱，继则奸骗，终则抢夺，占拒城池，掳拐一空，害民非浅。虽起旋灭，奈未除根。延至万历、天启、崇祯，至于乾隆、嘉庆、道光，遍处邪教，惑世害民，起则即灭，奈不能尽。缘人造孽，酿成劫运。幸知钜鹿，黄君育榘，撰刻《破邪详辨》一书，并刊安化孝子宗王化所述《破邪阴报录》，详言邪教所以，报应善恶不爽。人知根源，有累身家，个个改悔，尽作良民。吾愿司民牧者，摘此警化功深。今恐世远年多，人再个个无闻，吾不得已，略择其要，列

于女功之首，俾知避邪归正，得致民安而国泰矣。据昔佛门，护法天王，所骑骡骡<sup>①</sup>，得识人言，窃修已三千年，忽动思凡之念，逃归下界，化为美女，居洪洞县太行山洞，捏供真空，摄诸男女，日教采取。向高阳<sup>②</sup>曰：“我乃天宫，无生老母，特来传法，教尔男女，男教采阴，女教采阳。我有口诀十步工夫，鼻吸清炁，口出浊气，下捞海底，上透昆仑，炼出婴儿，能上天宫，得会古佛，伴我无生。先饮符水，方能传法。”纸人剪发，纸人打磨，咒豆成兵，所向无敌。触怒诸神，上奏天帝，遣雷击死，仍是骡身。诸人见此，各自散去。高阳回家，匿不告人，籍此立教，名曰红阳。造《红阳经》、《云城手卷》，先上供升表，皈无生老母，拜梵王十佛、天元太宝等，云城挂号，考取职事，初领天恩，再受天命，就可开传，收徒聚众，致有敛钱，暗藏奸骗。前云青阳，燃灯掌教；现在红阳，释迦承领；后来白阳，弥勒下生。迨至下元，甲子末劫。今当红阳，普传之际。内宫太监，闻教来入。万历甲申，高阳至京，陈矩、孙朝、刘成、庞保（均为太监），姜监丽山、魏监忠贤（均为太监），印造邪经，数百万卷，通给护道榜文，邪教愈加猖狂。教首高阳，又号飘高，捏造《开心结果经》、《明证地狱卷》、《大法祖明经》、《血湖宝忏经》、《苦功炼道卷》、《归家报恩经》，及《伏魔宝卷》、《叹世无为卷》、《显证钥匙卷》、《无为了义卷》、《悟性还源卷》、《正信除疑卷》、《大道元妙经》、《深根结果卷》、《下生叹世卷》、《科意正宗卷》，以上净空<sup>③</sup>等教所造。至弓长即

① 骡骡：雌性骡子。

② 高阳：白莲教一支派创始人。

③ 净空：白莲教异名。

张豪，捏称真空古佛，造《考证龙华经》，名“收圆无生教”，说末劫即临头，未来弥勒出世，入教能上天宫，个个收圆见母。此缘佛藏有“无生”二字，便冒充无生老母窃弥勒等说，捏造《龙华经》。吾考皆是妄语尔。读《破邪详辨》、《阴报录》，即知邪教可畏，有害身家。众能归正，吾作导师。男子工法诸师明指，女子工法奉师再述。

### 持戒积功

吾今示诸道姑贞女，孝媳节妇，志愿修真，切戒杀生，偷盗淫念，两舌恶口，妄言绮语，嗔忿烦恼，贪恋爱欲；莫穿艳服，莫拜邪师，上供升表，暗传十步，赴斋上会，无益身心；遵《感应篇》，行功过格，守吾道戒，毋惭《玉历》，刻存天地生物之心，心无杀害，念怀救济，诸恶莫作，众善奉行，行积八万，功立三千，名书仙籍，得成至道，皈依吾戒，各宜勉之。

### 识基洁心

欲要识基，先须洁心，一尘不染，万物勿迷，心空欲净，自然定静，如镜之明，如水之澄。心既洁矣，即求识基。女原坤体，阴背阳腹。乳房外窍，乳溪内穴。第六重楼，六分半处，与十重楼，外阙相对。坐先跨鹤，腿膝交叠，紧闭下关（泉扉），得固元炁，运动上关（乳溪），下免泄漏，中关脐内，一寸三分。欲无五漏，须守三关。耳常内听，目常内视，口闭不言，炁纳乳溪，神凝金室，性定觉海，意注丹宫。归一惟观，金母观心，老子观窍，佛观鼻端。端即鼻尾，名曰山根，在二目

中,至圣顾諟,当止之处,允执厥中,至善所在。二六时中,观其未发,七情无有,五蕴原空,心常自在,活泼泼地。若吾吕师,道源玉清,凝神炁穴,注下丹田。意由目中,引入炁穴,先天炁来,后天炁入,刻刻存之,日常似醉。女以乳溪,为上丹穴;脐后肾前,即为中关;牝户下关,子宫大鼎。亦由目中,引入乳溪,脐内子宫,一脉相通,先天种子,命之本源。男子元精,至阳之炁,女子真血,至阴之精,生身至宝,万化之根。男藏命门,即是炁穴,女藏牝户,即子宫中,欲动难留,心静可保,然须风火,炼化常存。

### 修经起用

女子二七,经行血亏。虽是月月,信水再生,实是月月,信水复伤。有志修经,炼之化之。年老已绝,先使之来。莫食生冷,方免血瘀。盖为经水,命之根基。起炼之法,意似有为;易益血气,不复再伤;有为无始,无为有终;有处着力,后天气通;无处用意,先天炁盈;目随意至,神息相依;易血益气,炼气养神。从中关起,意似着力,往上直提,三十六次,提到上关,左右各旋,三十六次,再到乳房,左右各旋,三十六次。天谷不热,炁未上升,地泉不热,炁未下降。意领目注,上中二关,两手交叉,脐下泉上,意似着力,往上直提,三十六次,提到乳溪,再到乳房,外窍之内,左右各旋,三十六次。

### 断龙工法

断龙秘法,工兼有为。子午二时,坐如跨鹤,叩齿七二。



通肺俞穴，意用后天，鼻息天然，三十六次。周身脉通，脚根紧抵泉扉，两手交叉脐下，意似着力，往上直提，三十六次；提至上关，意用目旋，各三十六；再至中关，意用目旋，各三十六；手向天托，缓三十六，紧三十六；尾闾忽动，两手叉腰，紧咬牙关，两肩直耸，夹脊双关，肺俞皆动，意将头背，往上直耸，上之玉枕，通至泥丸，再将下唇，紧包上唇，意将真炁，上送泥丸，下近鼻窍，舌搭天桥，甘露自来，用鼻一缩，津随意咽，送至脐下，手安牝上，意似着力，直至子宫，三十六次。甘露入鼎，热炁盘旋，脚根紧抵，定静一刻，子宫安静。魏元君曰：“宝归北海，安静妥妥。”

### 炼乳还童

乳房上通心肺，下澈气海真元。炼乳如童女形，工在断龙法内，加送甘露，直至绛宫，意注两乳，左右各旋，三十六次；唇门上下，牙齿咬住，鼻孔关闭，用内呼吸；在乳房内，以两手心，各左右揉，七十二次，先后缓急，先轻后重，百日功全，成核桃形。昔凤仙姑，炼乳诀云：“左日右月一阴阳，鼻息内行名运罡，欲得阴阳归日月，必须真火炼双掌。”

### 安鼎结胎

男以下田、中田、上田为鼎，女以子宫、脐内、乳溪为鼎。子宫离下丹田一寸三分，离脐二寸八分，又在上关乳溪下。上乳溪，中脐内，下即子宫。部位由外而内，运用由内而外。男无子宫，以下丹田为大鼎。此所以名同有异。吕师《金华

集》：“二目回光，由二目齐平之间，一意专注，至下丹田。”女于断龙工法行后，安静数刻，意由二目中间，回光注至乳溪，三十六次；注脐内，注下丹田，即子宫，各三十六次；意引华池水到上鼎，引心肺二液到上鼎，意将海中真金，送到上鼎，而后意似着力送下，至中鼎，再送至大鼎，盘旋十八次，内热火升，鼎安胎凝矣。

## 胎息自调

能无风喘、频促、气粗，鼻息即调。静极踵息中宫现矣。息息归脐，便成胎息。息行脉动，息住脉停，真人之息，圣贤仙佛，无脉无息，内外一个，浑然而已。诀云：“服气不得长生，欲长生先须伏气<sup>①</sup>。”真息运行，即能伏气。断龙工后，再静一时，六根既清，六尘无染，六识不存，七情未发，五蕴已空，返乎混沌，足抵泉扉，唇包齿藏，意随目光，注在心肾相去三寸八分之处，左旋右转四十九息，甘露自来，如咽似提，提即归脐，炁即凝矣。久成胎息，不呼自呼，不吸自吸，不提自提，牝户之内，阖辟自然，和暖如春，丹自成矣。

## 液还胎成

男工河车，神火息风，日采归炉，炼成小药；炁足神圆，便成大药。五龙捧圣，运合天然，由下迁中，益气养神，再迁上田，先透顶门，玉液还丹，醍醐灌顶，阳神炼熟，即曰神仙。若

---

① 伏气：调伏神气静定至胎息。

问女子，玉液还丹，便是赤龙，化为白凤，充满下田，恍如胎孕，功满炁化，神光圆足，透出顶门，炼就阳神。玉液还丹，醍醐灌顶，不离前工。须如大士，普陀顶上，观妙音也。

## 炼化阳神

易精益气，炼气为神，男之内丹。易血益气，炼气为神，女之内丹。都用火风。若女之断龙，在化血成炁。又云，调息化炁成神。若炁不炼，则神不足，形亦不著，只为阴神，不成阳神。法于入静，用六字诀。意运唵字，从脐内起，居中丹田，左右各旋，三十六次。意运嘛字，东方肝部，左右各旋，三十六次。意运呢字，南方心部，左右各旋，三十六次。意运叭字，西方肺部，左右各旋，三十六次。意运咪字，北方肾部，左右各旋，三十六次。意运吽字，上至泥丸，左右各旋，三十六次。意居中统魂神魄炁，总归于顶，炼化成阳，阴居大鼎，静以守胎。再将唵字，意运中关，九次工成。阴升阳降，会合中鼎，光圆顶门，而为大士，坐普陀顶，观世五方，自在妙音。

## 阳神光圆

玉液还丹，阳神未纯。南海得珠，阳神光圆。比如大士，坐普陀顶，观世五方，自在妙音。心即红儿，五十三参，至诚皈依，意根返元，六根解脱，神自圆明。肾比龙女，手持宝珠，上献当前，光包十方。心肾既交，神炁自合，结成真种，养育圣胎。紫竹隔住，肝性仁也。白鸚飞舞，肺情义也。金木交并，性情合也。虎伏龙降，水火济也。清静宝瓶，喻肺之液。

杨柳枝儿，喻肝之尾。华池津液，比如甘露。泥丸顶上，稳坐普陀。法用哆啰，意运唵字。入真息处，即大鼎也。宝安鱼篮，投至脐内，口中似念，伽啰哦哆，专意无分。一切婆婆，定慧通圆，任他南海，波浪滚滚，元阳炁足，神火光圆，大药冲关，吾只自在，观自在也。心定意净，一观而已。此部大法，玄妙真机，较断龙法，更为佳妙。如此九转，即得七返，功归脐内，阳神现顶，宝光上升，形神俱妙，功德圆满，玉诏即临。

### 温养朝元

大鼎已安，大药已得，圣胎已成，阳神已现，还须温养，乳哺三年，面壁九载，定息绵绵，意一无分，神息相顾，三千日内，如保赤子，刻不忘此，无须臾离。二目垂帘，光随意注，存于内窍，静而愈入，炁暖如春，甘露频生，炁运周身，始自子宫，后升前降，河车自转，易化凡躯，成我真形。男子朝元，白光透顶，次黑次青，次红次金。女子朝元，黑光透顶，次红次白，次青次金。功足光圆，五光会一。地雷自鸣，天门自启。阳神一出，一出便回，先近后远，切莫自迷，当此之际，更宜慎之。

### 功成超凡

阳神出入自如，真我游行自在，且住人寰，广立功德。德深缘至，真师来度，引见上帝，次拜诸天，后到瑶池，朝见金母，授职为仙，是谓超凡。

## 先治经病

胎前产后，经闭成疾，功加揉腰，三十六次，左右如之；两肩上下，各三十六，左右如之；加摩脐心，两手交互，各摩七十二，内热方止。血崩带下，前功加一逆吊虎法：横木悬空，两脚倒挂，形似金钩，手指撑地，意注脐下，左右盘旋，百二十次，每日子午，兼治闭经。血淤血瘦，前功内加，顺钩金鳌：横木悬空，合掌顺挂，脚尖至地，二目垂帘，低头观心，三十六次；意随目视，脐下六分，三十六次；目观病处，亦三十六。诸病类此，一一推之。秘用心神真火治疾。乃魏元君，崔凤孙麻，团鱼瞰鳖，治病秘法。

## 经绝引还

月水已绝，先须引还。断龙法内，意往上提，改往下送，左右各旋，改为各揉。百日来，三日之后，仍用前法，百日功满，后即断去。

## 金华直指女功正法捷诀

宿债偿清庶少尤，老能益壮乐无忧；  
时时玩月光圆满，意合灵鸟桂殿游。  
已识阴阳能浑合，五行攒簇静中收；  
机萌便是阳生候，气动龙宫火炼周。  
吾为天人原一理，龙藏虎窟我同俦；  
瑶池金母怀慈化，广引缘人上度舟。  
坤女乾男修有诀，大同小异共源头；  
男儿丹诀曾先指，女子修为再细筹。  
守戒时时怀道念，立功处处解冤仇；  
情关打破心当洁，嗔念全消意就柔。  
子午坐时须跨鹤，玄关内视炁方留；  
先须叩齿如年候，鼻息天然六六求。  
泉扉须将左足抵，交叉两手守丹邱；  
意提六六炁归乳，眼运双旋六六休。  
意注龙宫旋顺逆，循环六六运悠悠；  
托天叉手齐朝上，炁穴神凝自好逑。  
托天缓急双三六，尾闾才动炁盈稠；  
叉腰次把双肩耸，夹脊双关往上投。  
咬紧牙关颈上耸，运通玉枕要关头；  
昆仑运转当前下，舌底津生炁化柔。  
息现真元随意至，先归乳穴炁旋周；

内行运合神先定，外用掌心左右揉。  
缓缓轻揉数八九，后当重急乳方收；  
如斯百日工无间，女变童男少漏愁。  
舌搭天桥神水得，引归北海作元头；  
更将两手叉脐下，六六双提甘露稠。  
炁暖子宫宜静定，一时六刻意无游；  
三田注久生神水，北海盘旋火自留。  
目注中关神气合，盘旋七七息悠悠；  
频来甘露归脐下，似咽如提气逆流。  
六字观音垂妙法，回环四九起中州；  
龙宫珠现普陀顶，会合黄宫噤字收。

钵池丹台随机仙史敬录





# 内丹迷要

——说《周易参同契》与内丹外丹

### 编者按：

陈国符(1914—2000)，江苏常熟人。工业化学家、教育家，也是《道藏》研究领域及中国炼丹史的权威。少年时即常爱看道教法式，喜欢道教音乐。上大学期间，他开始接触《道藏》中有关中国炼丹术的史料，并开始利用业余时间翻阅和摘录。后留学德国，在达姆施塔特工业大学获得工学博士学位。回国任教后，他半周授课，半周住在清华大学文科研究所潜心研读《道藏》。著有《道藏源流考》等多部道教论著，对《道藏》研究，及外丹黄白术(炼丹术)史料的基础研究，做出了重要贡献。

本篇主要摘自其《说周易参同契与内丹外丹》一文，并添加了标题、表格和注脚及附录等。

## 一、《参同契》为内丹主经

东晋葛洪抱朴子<sup>①</sup>述金丹，不援引《参同契》或魏伯阳之说，仅于《遐览篇》著录《魏伯阳内经》一卷。其《神仙传》卷二则云：“魏伯阳作神丹，丹成，服之成仙。其所作《参同契》、《五相类》，凡三卷，其说如解释《周易》，其实假借爻象，以论作丹之意。”

梁陶弘景炼九转神丹。其所纂《真诰》、《登真隐诀》，亦不援引《参同契》或魏伯阳之说。

至隋代，有青霞子苏玄朗，《罗浮山志》曰：“隋开皇中，来居罗浮。……乃著《旨道篇》示之。自此道徒始知内丹矣。”盖自此始有内丹之称，而葛洪之金丹，乃称外丹。内丹书籍，行文隐秘，疑亦始自青霞子。《龙虎元旨》曰：“东岳董师元于（唐德宗）贞元五年，受之罗浮山隐士青霞子。”则青霞子又似为唐代人，或依托青霞子，亦未可知。

在唐代，《昭德先生郡斋读书后志》卷二道书类：“《日月玄枢论》一卷，右唐刘知古撰。明皇朝为绵州昌明令。时诏求丹药之士。知古谓神仙大药，无出《参同契》，因著论上于朝。”此书今佚。宋曾慥《道枢》卷二十六《日月玄枢篇》盖节录此书：“刘子（知古）曰：道之所秘者，莫若还丹。还丹可验者，莫若龙虎。龙虎之所自出者，莫若《参同契》焉。……或曰，金银铜铁锡者，五金也。雄雌矾胆曾空矾者，八石也。刘子曰：此非吾之所谓也。”是刘知古《日月玄枢论》非外丹，而

<sup>①</sup> 葛洪抱朴子：葛洪，自号抱朴子。东晋句容（今江苏）人。

主内丹说。刘知古以《参同契》为内丹书，并推崇之。其所云还丹系内丹。

五代蜀彭晓有《周易参同契分章通真义》。彭晓又撰《还丹内象金钥匙》。《云笈七签》<sup>①</sup>卷十一《上清黄庭内景经释题》：“外象谕即日月星辰云霞之象，内象谕即血肉筋骨藏府之象也。”既曰内象，当述内丹。此书今佚。《云笈七签》卷七十盖节录此书。

北宋真宗祥符间（1008—1016）高先《金丹歌》：“又不闻（淳于）叔通（徐）从事魏伯阳，相将笑入无何乡，准《连山》作《参同契》，留为万古丹中王。”此金丹歌亦述内丹，并以《参同契》为万古内丹经之王。

及宋金，道教南北宗兴。专主内丹，斥外丹黄白为旁门邪术。

## 二、道教南宗论内丹

南宗祖师张伯端《悟真篇》曰：“草木金石为滓质。”“何须寻草学烧茅。”“休炼三黄及四神。若寻众草便非真。”“竹破须将竹补宜。覆鸡当以卵为之。万般非类徒为巧。争似真铅合圣机。”“休泥丹灶费工夫。炼药须寻偃月炉。自有天然真火育。何须柴炭及吹吸嘘。”所述皆非外丹。

南宗之内丹，翁葆光《悟真篇注》序曰：“夫炼金丹大药，先以天地未判之前，混沌无名之始气，立为丹基。次辨真阴真阳，同类无情之物，各重八两，立为炉鼎。假此炉鼎之真

---

<sup>①</sup> 《云笈七签》：北宋张君房编。道教称道书为云笈，分为三洞四辅，总称七部。为道藏《天宫宝藏》的精选和缩编。

气，施设法象，运动周星，诱此先天之始气，不越半个时辰，结成一粒，附在鼎中，大如黍名，此名金丹也。取金丹一粒，吞归五内，擒伏一身之精气，犹猫捕鼠，如鸱掇鸟，不能飞走矣。然后运以阴阳之真气，谓之阴符阳火，养育精气，化成金液之质，忽尾闾有物，直冲夹脊双关，历历有声，逆上泥丸，触上腭，颞颞降入口中，形如雀卵，馨香甘味美，此名金液还丹也。徐徐咽下丹田，结为圣胎。十月胎圆火足，即脱胎沐浴，化为纯阳之躯，无饥渴寒暑之患，刀兵虎兕之不能伤，而为陆地神仙。方始投于静僻之地，兀兀面壁九年，以空其心，谓之抱一。九年行满，行神自然俱妙，性命圆通，与道合真，变化不测矣。此名九转金液大还丹也。”参阅张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼内诀》等。

### 三、道教北宗论内丹

北宗之内丹，据王颐中集《丹阳真人语录》：“仆问曰：吾师之道有作为否？师曰：无也。虽歌词中每咏龙虎婴姁，皆寄言尔。是以要道之妙，不过养气。人但汨没<sup>①</sup>利名，往往消耗其气。学道者无他务，在养气而已。夫心液下降，肾气上升，至于脾，元气氤氲，则丹聚矣。若肝与肺，往来之路也。习静至久，当自知之。苟不养气，虽挟泰山，超北海，非道也。”又参阅丘处机《大丹直指》等。又《丹阳真人直言》（收入金王喆《立教十五论》）曰：“夫大道无形，气之祖也，神之母也。神气是性命。性命是龙虎。龙虎是铅汞。铅汞是水火。水火是婴姁。婴姁是阴阳。真阴真阳即是神气。种种异名，

<sup>①</sup> 汨没：埋没。

皆不用看，只是神气二字。欲要养气全神，须当屏尽万缘，表里清静，绵绵固守不动。三年不漏下丹结。六年不漏中丹结。九年不漏大丹结。圆备此名九转大功，亦名三千功满。三田圆备谓之神丹。法身轻举，永为神仙。”

翁葆光注释本《悟真篇》，有读《周易参同契》一段。其注云：“丹经万卷，妙在《参同契》。”

南宋陈显微《周易参同契解》王夷序：“又古今诸仙，多尊《参同契》为丹法之祖。”

南宋王庆升《三极至命荃蹄》：“七返九还金液炼形者是也（按此指内丹）。一时姤精，一日结胎，十月脱胎，三年无阴，是谓纯阳之仙。六年绝粒，鼻无喘息，名曰至真。其骨黄金，其筋履蹈空，洞贯金石，此修仙之极致也。自老子黄帝而下，凡飞腾变化之俦<sup>①</sup>，皆修此耳。故老子著《道德经》以诏后世，黄帝著《阴符经》以彰厥旨（按乃以内丹解《老子》、《阴符经》，道藏有此说）。真人魏伯阳因之作《周易参同契》，以极其底蕴。正阳钟离权由之作《云房三十九章》，以祛似是之惑。纯阳吕岩缘之作《沁园春》、《霜天晓角》，及《窑头脱空》等歌，以广其志。华阳施肩吾修之，作《会真记》，以诱进学之士。虽皆发明道要，显示机缄，然而火候法度，温养指归，并不曾说破。天台怡真先生谪自紫阳真人，宿德不渝，感西华夫人发枢纽，而授之以口诀。道成，授杏林石泰以《悟真篇》。杏林道成，授紫贤薛道光以《還元篇》。紫贤道成，授泥丸真人以《复命篇》。泥丸道成，授紫清真人白玉蟾以《翠虚篇》。厥后之闻道者，紫清之徒也。”

① 俦：辈，类。

宋末元初俞琰《周易参同契发挥》阮登炳序：“《参同契》乃万古丹经之祖。”

元北宗道士陈致虚《金丹大要》卷一：“且无知者妄造丹书，假借先圣为名。切不可信，要当以《参同契》、《悟真篇》为主。”

元王道渊《还真集》明初张宇初序：“若汉魏伯阳仿《易》撰《参同契》，本古文《龙虎经》而充越之，以是丹道昌明，而不溺于金石草木云霞补导之说；一明乎身心神炁自然之理，假卦爻晷刻<sup>①</sup>以则之，靡不合乎奇耦象数也。厥后由钟离云房<sup>②</sup>授唐吕岩，则祖述其说。而歌辞论辩，庶得乎止归之正。代亦不乏其人焉：若宋之张紫阳、石杏林、陈泥丸、白紫清、李玉溪、李清庵，皆一时杰出。凡其辞旨，亦不下伯阳，而互有深造默会者焉。”

清方维甸《校刊抱朴子内篇序》：“道家宗旨，清净冲虚而已。其弊或流为权谋，或流为放诞<sup>③</sup>。无所谓金丹、仙药、黄白、玄素、吐纳、导引、禁咒、符篆之术也。秦汉方士，绝不附会老子。即依托黄帝，亦非道家之说。《汉书·艺文志》以黄帝诸篇分属道家神仙，盖本《七略》。《七略》又本于《别录》<sup>④</sup>。刘子政（《别录》著者）固诵习鸿宝<sup>⑤</sup>，笃信神仙者。而典校秘书，仍别方技于诸子之外，不相淆也。东汉之季，桓帝好神

① 晷刻：日晷与刻漏。古代的计时仪器。

② 云房：钟离，字云房。

③ 放诞：放纵。

④ 《别录》：中国第一部有书名、有解题的综合性的分类目录书。西汉刘向（刘子政）著。其子刘歆又删繁就简编成《七略》。

⑤ 鸿宝：道教修仙炼丹之节。

仙，祠老子。张陵之子衡使人为祭酒，主以《老子五千文》都习。神仙之附会道家，实始于此。《抱朴子内篇》，古之神仙家言也。虽自以《内篇》属之道家，然所举仙经神符，多至二百八十二种，绝无道家诸子。且谓《老子》泛论较略。《庄子》、《文子》、《关尹喜》之徒，祖述黄老，永无至言，去神仙十亿里。寻其旨趣，与道家判然不同。又后世学仙者奉魏伯阳为正宗。是书偶及伯阳内篇之名，并无一语称述。惟《神仙传》中，言《参同契》假爻象以说作丹之意而已。是稚川<sup>①</sup>之学，匪特与道家异，并与后世神仙家无几微之合。余当谓汉之仙术，元（原）与黄老分途。魏晋之世，玄言日盛，经术多歧。道家自诡于儒，神仙家遂溷<sup>②</sup>于道。然第假借其名，不易其实也。迨及宋元，乃缘参同炉火而言内丹，炼养阴阳，混合元气，斥服食胎息为小道，金石符咒为旁门，黄白玄素为邪术，惟以性命交修，为谷神不死，羽化登真之诀。其说旁涉禅宗，兼附易理，袭微重妙，且欲并儒释而一之。自是而汉晋相传神仙之说，尽变无余，名实交溷矣。然则葛氏之书，墨守师传，不矜妙悟。譬之儒者说经，其神仙家之汉学乎。”小道旁门邪术，见《钟吕传道集》、《析疑指迷论》、《罗浮翠虚吟》（收入《翠虚篇》）《中和集》、《莹蟾子语录》、《席上腐谈》。

盖晋南北朝金丹（外丹）术，皆不用《参同契》。至唐代，推崇《周易参同契》为内丹要籍。及宋金，道教南北宗兴，专主内丹，推崇《周易参同契》为内丹经之主。

《悟真篇》云：“饶君聪慧过颜闵，不遇真人莫强猜。只为

① 稚川：道家传说的仙都。

② 溷：混。

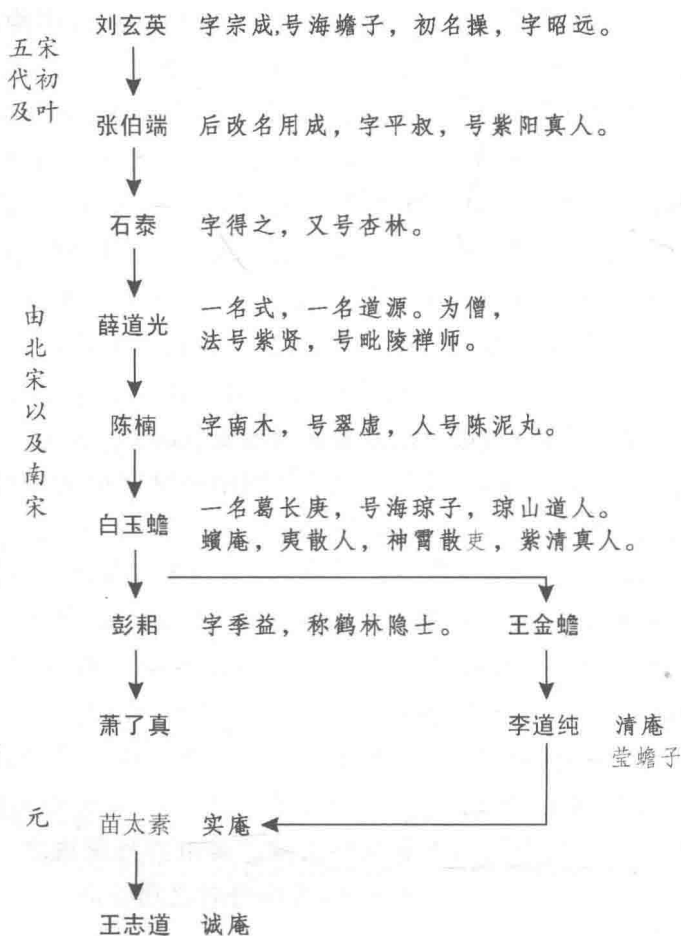


丹经无口诀，教君何处结灵胎。”盖世间高才好学之士，不为无人，而求其遇真师得正传者，或寡矣。彼有烧炼三黄四神之药，妄意以为道在于是。殊不知五金八石，乃世间有形有质之物，其种类不同，其性质各异，安肯合体而并居哉。故凡为此术者，莫不千举万败，欲黠成痴。何则？端绪无因缘，度量失操持故也。《指玄三十九章》云：“访师求友学烧丹，精选朱砂作大还。将谓外丹化内药，元来金石不相关。”盖神仙金液大还丹，乃无中生有之至药，而所谓朱砂水银者，不过设象比喻而已。奈何世人不识真铅汞，将谓凡砂及水银。往往耗火费财，卒无成功。遂至茫然，反起虚无之叹。呜呼！真道简而不繁，至言淡而无味。人谁信之？谁行之？甚至得正传而中道生疑，于是出正入邪蹊者有矣。《内指通玄诀》云：“多持聪明强是非，纵闻法要自相违之人也。”背大道而守迷路，管窥天而不广见，乌足与论方来无穷之玄奥哉？

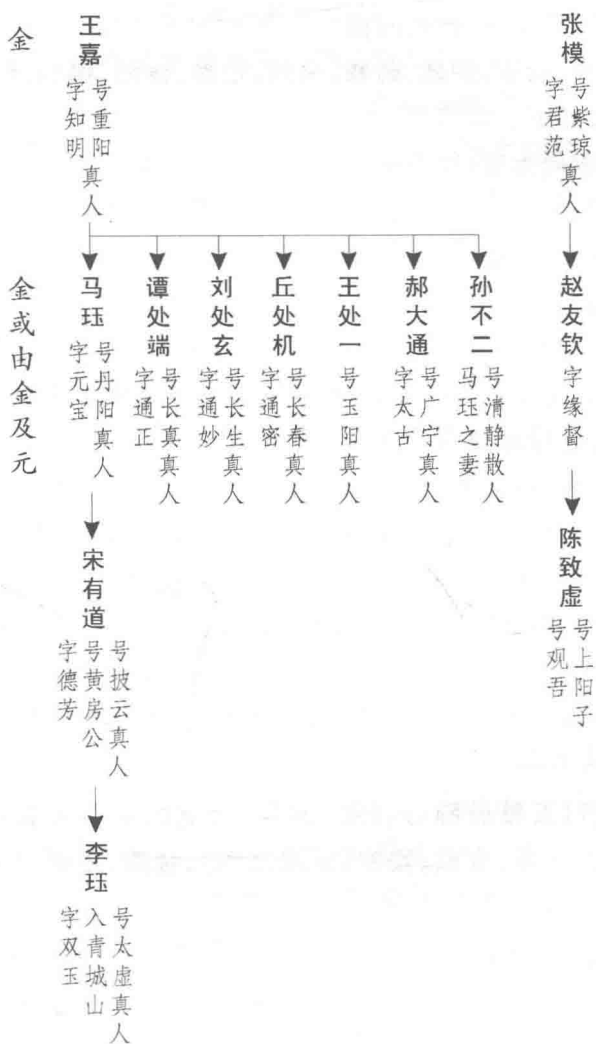
上《参同契》段，若不以内丹（魏伯阳在世时尚无内丹之称，此乃唐宋之内丹）之说，则将无法解释。

俞琰《席上腐谈》卷下：“予自（宋帝显）德祐后，文场扫地，无所用心。但闭户静坐，以琴自娱，读《易》读内外二丹书，遂成四癖。”“内丹则集汉唐以来丹诗歌诀一百卷，名曰《通玄广见集》。（元世祖）至元癸未，遇异人，授以先天之极玄，乃撰《参同契发挥》、《悟真衍义》等书，其癖亦已。”是俞琰以《周易参同契》为内丹书。《还真集》：“至于《龙虎经》、《参同契》、《火记六百篇》，无非发明火候。”盖由内丹家视之，《参同契》乃发明火候之书。火候者，炼内丹时之动静也。

## 四、南宗传授简表



## 五、北宗传授简表



## 六、内丹词义述要

内丹书隐秘难读，就其通用名词，抄录数条，以说明内丹常用名词之要义，俾便阅读。

龙虎、铅汞、炉鼎、药物、火候、法度、沐浴、温养、结胎、脱体，其义如下：

南宋周无所（疑系南宗道士）《金丹直指》：

“龙虎、铅汞者，谓人心念念不停，如龙虎之猖狂，若铅汞之难制。”

“炉鼎以身譬之。药物以心中之宝喻之。身外无心，心外无宝。岂离此心而求药物，舍此身而觅鼎炉。所以道不远人，而人自远耳。”

“火候、法度等说，皆偏于动静不得其中，故有此喻。若能动静相忘，不静中静，不动中动，所谓阴阳处中，真土（按又云土者乃中之异名也）会合，神仙之道毕矣。”

“沐浴乃清静之义，温养谓中之义。”

“结胎、脱体，譬超凡入圣之意。但能心不附物，神归气复，所谓换结圣胎。抱养月深，神全气化，所谓脱体也。”

五行（五脏肝肺心肾脾）四象（金翁姹女婴儿黄婆）、青龙、白虎、朱雀、玄武、螣蛇（五藏之气）、金液、还丹、神水、华池、黄芽，其义如下：

《内丹还元诀》：

“夫修道者，先明五行，次晓四象，辩阴阳颠倒之术，识七宝运用之法。九仙真气，须凭脏腑之中。八卦内属，要知出处之因。彼中细琐，一一具陈。铅汞黄芽，列篇于后。”

“夫五行者，肝肺心肾脾。”

“肝属东方，甲乙，木。肝是木藏。肝中有气，名曰青龙。其气从后夹脊腠道左边脉路上来，流入眼中，化泪。泪名真水。肝之余气，流入上腭左边流者，名曰金液。”

“肺属西方，庚辛，金。肺者是金藏。肺中有气，名曰白虎。其气从夹脊腠道右边脉路上来，流入鼻中，化涕，涕名真金。肺之余气，流入上腭右边流者，名曰还丹。《内丹经说》云：上有金液还丹是也。”

“心属南方，丙丁，火。心者是火藏。心中有气，名曰朱雀。其气居前三道宝阶，从前中心脉路上来，入舌下，化津，却咽入心，心中化穴，一名真火。血余气流入上腭右边流者，名曰神水。”

“肾属北方，壬癸，水。肾名水藏。肾中有气，名曰玄武。其气从肚右边脉路上来，入耳，巡还天界，却走入于肾。肾中余气流入舌下右边流者，名曰华池。《内丹经说》云：中有神水华池是也。”

“脾属中央，戊己，土。脾者是土藏。脾中有气，名曰螣蛇。其气从夹脊腠道上来，入于肺，肺中化涎，名真土。涎之余气，流入唇内，名曰黄芽。”

“夫四象者，一金翁，二姹女，三婴儿，四黄婆。”

“一、金翁者，肺中之唾。问曰：肺属阴，因何名金翁？答曰：为上有还丹、金液、神水、华池、黄芽。和合为阳。为上阳上阴，故名金翁。即知天上有日，日中是纯阳。日中有乌，乌

有三足，属西方庚辛金，内阴外阳，即名金翁。”

“二、姤女者，是心中之穴。问曰：穴属南方丙丁火，属阳中，穴亦属阳，何名姤女？即知天上有月，月是纯阴。月中有兔，兔属东方甲乙木。为上阳下阴。即名姤女。”

“三、婴儿者，是肾中之精。问曰：肾中之精，纯阴。内名婴儿。只知男子身纯阳，内中有精，属阴。为阳中有阴。名曰婴儿，故曰坎男离女。”

“四、黄婆者，是脾中之涎。涎者名真土。问曰：土脾属阴，涎亦属阴，因何无阴阳匹配？答曰：脾为上阴，涎为下阴，是为孤阴。故名黄婆。”

“内七宝者：津水唾血神气精。九仙真气出在人身。鼻中入者，气属肝；出者，气属肺。口中吹者，气属肾；呵者，气属心；嘻者，气属脾。家长出用气属小肠气，见人先怒者属膀胱气。见人喜者属三焦家气。谷气者通下泄之气。”

又洞元子《内丹诀》：

“且上丹田曰泥丸。中丹田曰绛宫。下丹田曰气海，亦曰鼎。”

又内丹名词意义，诸书所述，略有差异。

此内丹（内丹尚有内药与外药）与我国古代生理卫生学与医学有关。

道藏所收内丹书，有一百二三十种。

房中术名词与内外丹亦相同。见《道枢》卷三《容成篇》。又阴丹指房中术。

“取金丹一粒，吞归五内。”此语出自张伯端《悟真篇》。此金丹并非外丹。其言曰：“药逢气类方成象，道在虚无合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”翁葆光注：“有物混成，先天地生，圣人故强名之曰道，强名之曰混元真一之气。视之不见，听之不闻，搏之不得。圣人以同类二八初弦之气，感而遂通，降灵成象，于空玄之中，一粒如黍，取而饵之，立乾己汞，化为纯阳之躯，与天地同久。”

## 七、南宗内丹著述

南宗道士张伯端撰《悟真篇》（《道藏》收注疏数种）、《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》、《金丹四百字》，紫阳真人《悟真篇拾遗》。石泰撰《还原篇》。薛道光撰《还丹复命篇》、《丹髓歌》、《悟真篇注》。陈楠撰《翠虚篇》、《泥丸集》。所述皆为内丹。又白玉蟾著书多种收入《道藏》。彭耜撰《道德真经集注》、《道德真经集注释文》、《道德真经集注杂说》等。

又元俞琰《席上腐谈》卷下：“白玉蟾有《武夷集》、《玉隆集》、《海琼集》、《金关玉钥集》，又有《留子元问道集》、《彭鹤林问道篇》，皆门弟子所编。《群仙诸玉集》载张紫阳《金丹四百字》、石杏林《还原篇》。其格调与玉蟾所作无异。盖玉蟾托张石之名为之耳。陈泥丸《翠虚篇》亦是玉蟾所作，其首篇数首诗，皆元阳子诗。其后《紫庭经》、《罗浮吟》、《归一论》与《武夷》等集，如出一手。”





## 秘传内丹诀（有七门）

### 紫金丹诀第一：

采龙虎内丹，六百日火候并足，以水火既济了足，是曰紫金丹。紫金丹就当可上升。

### 金丹诀第二：

采龙虎结内丹，次以金液还丹修炼而成金丹，火候是六百日，全备当可不死。

### 龙虎内丹诀第三：

修炼而成，火候止是三百日，子足当可长生。

### 青金丹诀第四：

采肝真气修炼而成。

### 红金丹诀第五：

采心真气修炼而成。

### 西华丹诀第六：

采肺真气修炼而成。

太玄丹诀第七：

采肾真气修炼而成。

上件内丹诀，无为中有为，并不存想导引。紫金丹就，弃壳升天。金丹就，陆地神仙。龙虎丹就，长生不死。余有一丹，自可返老，采之一日而成，不说三年九载，凡人有丹，如龙有珠，升腾自如，丹之功也。

又“还丹诀图”：



自尾闾穴起，一撞三关，至泥丸，合和神水，下降复还丹田曰大还丹。自肾传肝，自肝传心，自心传脾传肺，周而复始再至丹田曰小还丹。

### 秘传还丹诀（有六门）

#### 九转还丹诀第一：

以五脏真气，三田真气，合和神水，下丹田而曰九转。九转功就，立可弃壳升仙。

#### 七返还丹诀第二：

以三阴三阳三返，昼夜一循环，三田都过，而曰七返。七返功就，立可弃壳升仙。

#### 大还丹诀第三：

以三田反复循环一次，而曰大还丹。大还丹就，不止长生，在世而亦升举，尘骨而曰羽客矣。

#### 小还丹诀第四：

以五脏循环一次，而曰小还丹。小还丹就，不止安乐延年，而亦长生返老。

### 金液还丹诀第五：

以肺真气，合顶中神水，而曰金液，下还丹田，自可骨相金色，而体出金光。

### 玉液还丹诀第六：

以肾真气，合心中神水，而曰玉液，下还丹田，自可换血为膏，而身如玉树。

上件还丹诀，是出而复还本处，而曰还丹，非漱津咽唾。如人无内丹，而还丹自可改易肌肤，变换容仪。如人有内丹，而还丹浇灌真气，早为纯阳，自顶中而下，入黄庭，经曰金液还丹，自肾中而复黄庭，曰玉液还丹矣。

## 九、丹药三品表

作丹上药三品	息道中药三品	气功之药三品
元精	香洁之精	水谷之精
元炁	虚无之气	呼吸之气
元神	恬淡之神	思虑之神

药师

阿缘

## 十、修内丹法秘诀

《上洞心丹经诀》卷中修内丹法秘诀：

“然后握固如婴儿，唇齿相著，舌柱上腭，呼吸绵绵，以眼视鼻，以鼻视脐，自觉身孔毛间，跃然如快，又如淫欲交感之美，以此验之。或盘膝，或舒足，或坐，或行，或立，或卧，皆同升降，妙理具在其间。卧则不可睡，睡熟则气散。如能昼夜无睡，极妙。不能则少睡，渐渐减睡可也。常入胎息之动，当以子时至午时毕；不可以午时至子时。盖子至午谓之六阳，其气生。午至子谓之六阴，其气死，无益于人。运胎息：抱素凝妙，闭鼻合眼，口不嘘吸，如在胞胎中。初学者鼻口引气而闭之，以心计，数一百二十次，方以口吐气。出引气而皆不可令耳闻其气出入之声。常令入多出少。以鸿毛着鼻上吐气，鸿毛不动为法。渐学增其计息之数，久则至千数，则老则返少，死者更生，可以辟瘟疫，可以禁蛇虎，可以入水火，可以贯金石，可以辟肌渴，可以延年却老，可以嘘水火为之逆流。此法不可多食生菜肥鲜之物，令人气强，难以闭禁。惜忿怒，忿怒则气乱。胎息，其验如此（按以上胎息行气，出自《抱朴子·释滞篇》），子宜秘之。口口相传之道，非世之常文，勿示非人，秘之秘之。又运精气自尾闾夹脊入脑。尾闾穴在第十九节。夹脊节（穴）在第十二节下。补脑法：其初当偃头向后，紧闭大椎穴第三节，不令气过。先紧闭夹脊，不令气过。大椎穴名上关，夹脊穴名中关。后渐渐一起直入脑满。脑满之后，丹自玄膺而下，其味甘，其气香。至此则内丹成矣。久则有征验。或身如坐甑<sup>①</sup>中，热不可胜，稍息，或四肢身体内外，冷如寒冰，然后和焉。至此地分，勿惊勿疑，后别有法。妙在

① 甑：古代蒸饭的一种瓦器。

心授口传。入胎息法就，行回风混合法，使精合神，神合气，气合真，混合神丹，百日丹成。修内丹至脑满，当行三一九室默朝上帝之道。功成诏至，飞升有期矣。”

参阅宋张伯端《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》。按回风混合帝一之道，出《洞真高上玉帝大洞雌一玉检五老宝经》。

附录一

## 炼养方术

### 一、道教

- (一)全真教——炼养派
- (二)正一教——符箓派

### 二、道术

- (一)占卜、符箓、祈禳、禁咒
- (二)外丹、内丹
- (三)辟谷
- (四)导引
- (五)房中术

### 三、炼养方术可分四大类

- (一)清净无为
- (二)炼养
- (三)服饵<sup>①</sup>
- (四)房中

### 四、炼养功夫可分五大项

- (一)静功养性(性功——养神)——修性  
如止念、存神、守一、抱一、定观、坐忘等。
- (二)气功疗病(命功——气功)——修命  
如吐纳、调息、行气、布气、散气、六字气诀、十六字诀等。
- (三)动功健身

---

① 服饵：服食丹药。

如按摩、导引、五禽戏、龙虎功、八段锦、太极拳。

#### (四) 药物延龄

如各丹药方、各种服食法等——丹方。

#### (五) 内丹与外丹

##### 1. 内丹

内丹是道教练养功夫的核心。

内丹是道教静功、动功、气功、房中、服饵等功夫的全面发展。

内丹是道教练养功夫的集大成。

内丹是人身精气神结合物。“鸡子”、“婴儿”。

##### 2. 外丹

外丹，亦名金丹，是药物烧炼合成的。

外丹烧炼之术，“诸术甚众多，千条有万卷”。

黄白术是点金术，与外丹中的金丹不是一回事。

#### 五、修持和积德

炼养功夫之外，还有修持和积德两个重大问题：

修持包括礼拜、诵经、戒律、经忏、斋醮，即内功。

积德即外功，如传戒授道、斋醮祈禳等，广行功德。

全部炼养功夫叫做“功”——内功。

外功积德叫做“行”。

三千功满，八百行圆。



附录二

## 丹法要旨

### 一、丹法四个阶段

- (一)筑基
- (二)炼精化炁
- (三)炼炁化神
- (四)炼神还虚

### 二、筑基(道术)

三全：

- |            |   |                  |
|------------|---|------------------|
| (1)精满一现于牙齿 | } | 从后天的生活力上增补先天的生命力 |
| (2)气足一现于声音 |   |                  |
| (3)神明一现于双目 |   |                  |

功法：守窍、守一、守中。

筑 基——下丹田

百日关——下丹田及虚危穴

十月关——中丹田

九年关——上丹田

通关、通任督、通八脉。

通三关：尾闾关、夹脊关、玉枕关

气通、热通、前通、后通、一身通。

后升——进阳火

前降——退阴符

循环一周小周天

### 三、炼精炁神(仙术)

炼精化炁——百日关

炼炁化神——十月关

炼神还虚——九年关

河车。

火候。

外药、内药、外内合为大药。

采、封、炼、止。

道术仙术之别在有药无药。

精气炼化为炁——丹母。

乾遇巽时观月窟  
地逢雷处见天根

因探月窟方知物  
为蹶天根始识人

# 先天八卦修身图

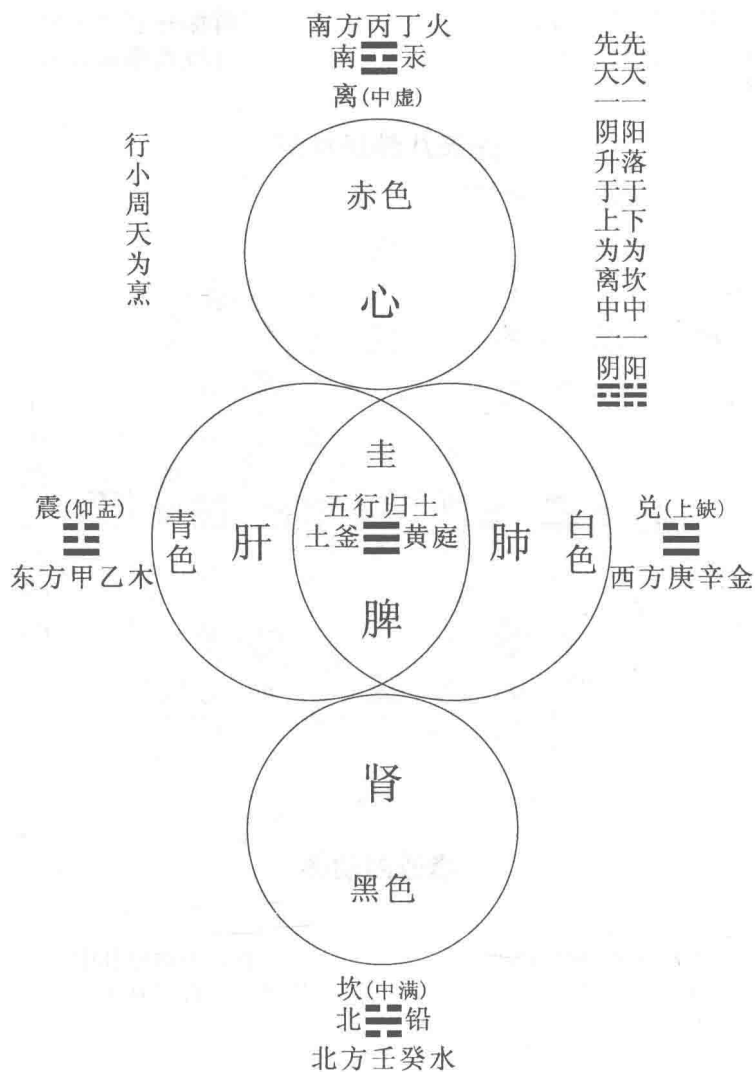


## 修道内功图

谷神不死是谓玄牝  
玄牝之门乃天地根

多言数穷不如守其中  
处其和千二百年身未尝衰

## 修后天炼五行图



后天八卦

四时八节  
二十四节气

十二月  
五行四象



木肺心肾  
属金火水  
肝属土  
属木  
东  
西  
南  
北  
中央

五五五胎  
个个个圣  
一诚一结  
二四意归  
南西北  
三土五  
东北中三

## 混沌纯静无知属阴

一至三岁长元炁六十四铢为生一阳 ䷗ 复卦

五岁又长元炁六十四铢为生二阳 ䷒ 临卦

八岁又长元炁六十四铢为生三阳 ䷊ 泰卦

十岁又长元炁六十四铢为生四阳 ䷡ 大壮

十三岁又长元炁六十四铢为生五阳 ䷔ 夬卦

(得 384 爻)十六岁又长元炁六十四铢为生六阳(天癸满阳气足)䷀ 乾卦

为盗天地之灵炁及父母之祖炁共得三百八十四铢。此时纯阳既备阴未萌动，精气充实，须得明师指教修炼性命(性命双修)可成功。

欲情一动之炁即泄，不知禁忌，贪恋无已而耗精，元炁逐减，如不加紧修炼则阴长阳消。

十六岁至二十四岁耗元炁六十四铢为一阴生䷁ 姤卦

至三十二岁耗元炁六十四铢为二阴生䷫ 遁卦

至四十岁耗元炁六十四铢为三阴生䷞ 否卦

至四十八岁又耗元炁六十四铢为四阴生䷓ 观卦

至五十六岁又耗元炁六十四铢为五阴生䷖ 剥卦

(没 384 爻)至六十四岁又耗元炁六十四铢为六阴生䷁ 坤卦

此时已进入全阴。用事如得明师指点，勤修炼，则阳气

荫之,时时采药,时时抽添,则阴极而阳生,以先修后天,后修先天,非内丹功而不成:①炼精化炁,②练炁化神,③炼神还虚,炼三丹聚成为生命之炁而为返老还童。

# 子进阳火午退阴符图

日月并行变化、日月一日运行变化



阳长阴消





# 三元宫炼功图像石碑解

广州中医学院 黄柳泉 曾时新 撰



1980年,在广州博物馆同志的提供和带领下,在广州越秀山麓找到遗失已久的清代嘉庆壬申(1811)年镂造的炼功图像石碑。这碑原存于广州越秀山西南脚下的三元宫里。据说是给道徒讲解内功课时用的教具。碑高125厘米,宽66厘米。虽久弃荒野,经日晒雨淋,历170余年,但除左上角缺损半个字外,其余皆为完好无缺,字迹图象清晰。碑额精雕细镂二十个两寸方的篆书和“行舟道人”、“邱凤山造叩印”两方印章。碑中为半侧身坐禅人像。两旁凿有青龙、朱雀、龟蛇、白虎、玄鹿、凤六神之象,及六脏配六神,密密麻麻半寸方楷,约二千九百余字,四周圈着花纹。虽有若干名词术语误镂,但不失为清代岭南石刻中的佳作之一。现就该碑文,略谈梗概及重点诠释,以飨读者。

碑额曰:“悲迷夜渡津,剖纹质天真,似昧层中层,宁识身外身。”此意是说,凡夫俗子犹如夜渡迷津,多么可悲。修炼功之士,志在剖开纹质,剥去层层愚昧,还其人生本来的天真,从而认识身(肉体)以外的身(不死的身)。此意出自《老子道德经·韬光第七》:“圣人后其身而身先,外其身而身存”(人生肉体是不能长期保存下来,唯有躯壳以外的身,即所谓“身外身”才是不灭的)。稽康在《养生论》注脚曰:“忽名位”、“弃厚味”、“遗生而后身存”。朱熹在《朱文公文集·答丘子服》云:“‘外其身,后其身’者,其实乃所以先而存之也,其爱身也至矣!”这种“心灵”现象,古人名之曰“神”,这种“神”充满了整个宇宙。据云,炼功家的心灵活动可与宇宙间的“神”合一而成为身外的身。

碑额下正文可分为八大段。开头两段属诸论,其余六段

即论述六脏的功能，石碑中央以图文并茂解释“三丹田”、内肾、任督、阳蹻阴蹻脉、三关、北斗天罡、二十八宿与丹鼎位置等。

绪论曰：

“人之一身，有三百六十骨节、八万四千毛孔。后有三关：尾间（“闾”）、夹脊、玉枕也。尾间（“闾”）在夹脊之下尽头处，关可通内肾之窍；从此关起，一条髓路，号曰漕溪，又名黄河，乃升阳之路，直至两肾对处为夹脊；又上至脑为玉枕，此三关也。前有三田：泥丸、土釜、玉池是也。泥丸为上丹田，方圆一寸二分，虚关一窍，乃藏神之所，眉心入内正中之处。天门<sup>①</sup>入内一寸为明堂，再入一寸为洞房，再入一寸为泥丸。眉心之不（“下”）谓之鼻柱，又名雷霆府。金桥下至口中有两窍连喉，谓之鹊桥喉，是颈骨，乃内外之气所出入者也。后有软喉谓之咽，乃进饮食，通门胃者也。其喉有十二节，号曰重楼，直下肺窍，以至于心。心上有骨，名为鸠尾。心下有穴，名曰绛宫，乃龙虎交会之处。直下三寸六分，名曰土釜，黄庭宫也，乃中丹田。左有明堂，右有洞房，无英居左，肝也；白元居右，肺也。亦空一寸二分，乃藏气之所，炼气之鼎。直下至脐三寸六分，故曰天上三十六，地下三十六。自天至地，八万四千里。自心至肾，有八寸四分。天心三寸六分，地肾三寸六分，中有丹田一寸二分，非八寸四分而何？脐门号曰生门，有七窍通于外肾，乃精神漏泄之窍，名曰偃月炉，即任脉。下

① 天门：眉心。

有九窍，即地狱酆都<sup>①</sup>是也，又曰气海。稍下一寸三分，曰玉池，又曰下丹田，乃藏神之所，采药之处。左明堂，右洞房，亦空一穴，方圆一寸二分，此处有二窍通于内肾。肾中有窍，通于尾间（闾）；由尾间（“闾”）通两肾堂，以至膝下三里穴，再下至涌泉穴。此人生相通之关窍也。”

此段绪论七百余字，是在论述人身解剖位置及其主要功用，以道家炼功学说为主，间亦涉及医学，尤以《内经》的理论居多，此系将“医”与“道”融会混合而成的独特炼功体系。追溯《内经》则杂有不少道家“养精”、“存神”、“恬淡虚无”的内容；而道藏书籍也杂有不少医学名词术语。盖自晋葛洪的《抱朴子》而下所有的道家炼功书，均有此种“医”“道”合一的特点。故历史上不少学者认为：医道同出一源，即源于《周易》。至于所述及解剖生理部分，不仅与现代医学大不一样，而且与中医理论不尽相同。此为气功家自成一体体系的特点。我们不能强求与现代生理解剖学或中医理论一致，否则将失去研究本文的意义。

文中首句：“人之身有三百六十骨节，八万四千毛孔。”此系承袭《内经》天人相应的思想。《素问·六节藏象大论》曰：“余闻天以六六之节，以成一岁。人以九九制会，计人亦有三百六十五节，以为天地久矣。”《素问·调经论》曰：“人有精气津液，四支九窍，五脏十六部，三百六十五节。”《素问·气府论》亦云：“凡三百六十五穴也。”古人认为，天既有三百六十五日，人身亦有三百六十五节，三百六十五个穴位与天相应。

① 酆都：冥界，阴间。

这种天人相应的思想,似属机械的比附,但在医学上却长期被沿用,尤其值得提出的这三百六十五骨节,不仅是理论上的东西,而且宋代著名法医学家宋慈应用到法医的检验上,清代疡医<sup>①</sup>顾澄应用到伤科的治疗实际上,并详列出三百六十五骨的所处部位。这与现代解剖学 206 骨块是有所不同的。文中“八万四千毛孔”,亦纯为配合自天至地八万四千里;自心至肾,八寸四分之数。“尾间(间)、夹脊、玉枕”三关,即人像图中背面的三大圆圈,最下一圈相当于尾骶骨部位,故云“夹脊之下尽头处”。圆圈中之文曰:

“尾关开(间关)一名九窍,又名九头狮子,又曰如太子射九重“(铁)鼓。阳关固闭常年不能开,名九重“(铁)鼓。太子纯阳子也。能提胡(即醍醐)灌顶,方能穿通,故曰九重“(铁)鼓,乃天之经(径)路也,一名地神壶,一名朝天岭,一名龙虎穴,一名三叉肾。内有金鼎,内外相通,共三路,上沂夹脊,直透顶门而上泥丸(“丸”),通身之骨髓也。”

从文中所描述之位置及形状,可确定是骶尾骨。所言九窍即骶骨中的八个骶孔(针灸学穴位名八髎),及骶管孔一个,其九孔。此九孔内外相通,亦连通脊髓,故云“直上顶门而透泥丸(上丹田)”,因其连通脊髓,故曰“一条髓路”。“漕溪”、“黄河”均系脊髓之别名。诀曰:“手提金印倒骑牛,一指黄河逆水流。”在经络上名为“督脉”,乃气功运气之要道,故曰“升阳之路。”黄河之水只能顺流而下;督脉之气,亦只能沿

---

<sup>①</sup> 疡医:旧称外科医生为“疡医”。

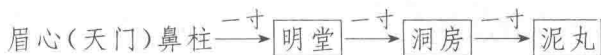
脊髓而下。唯炼功家能将阴精阳气，由督脉逆行而上，上灌泥丸，故有“黄河逆水流”的譬喻。图中中间圆圈注明是膏肓穴部位，但此处却云：“直至两肾对处为夹脊”。图文位置相差甚远。笔者推测所谓“两肾对处”者，并非在两肾之外，内外正相对，而是沿肾之外表引一平行线，其部位宽狭，正好与肾相对，因夹在脊之两旁，故云“夹脊”。夹脊部圆圈之文云：

“夹脊相关，实神仙升降之径路，是我身脉，即膏肓穴道，曰双关。内辘轳在中，右即太阴，左为太阳，阴升阳呼（“降”）路。天庭穴又名内双林，通外双林，阴关脉伏此穴。熏蒸关窍下涌泉，上通泥丸，络华地（“池”），敢取水降于华盖，五行之所下，丹田命帝之内。”

证之针灸穴位在肩胛两旁，名“华陀夹脊”，则又在膏肓之上，足见凡脊骨之两旁皆可名之夹脊，是很明确的。此处所云：“阴升阳降路”是指整条督脉与部分膀胱经而言。因夹脊是在膀胱经位置，所列的穴位：玉枕、天柱、天庭（穴位名神庭）均属膀胱经。膀胱经是由头至足小趾至阴穴交足少阴经涌泉穴。故云“熏蒸关窍下涌泉，上通泥丸”。中间圆圈有两车轮状者，即辘轳是也。辘轳是架在井上的木轱，可左右转动用以提水，能上能下者。此比喻炼功者的下丹田之大药与巅顶之阳气循此通路能上下自如而已。导引诀中有“左右辘轳转”之句，就是运用督脉阴升阳降的方法。诀中又所谓“华池金液（口中唾液）入丹田，配合须归造化源，河（黄河）车（辘轳）搬上昆仑顶，能教衰老变童颜”是也。“玉枕”并不实指膀胱经的玉枕穴，是指整个枕骨的部位（包括膀胱经与督

脉)。因由尾闾至玉枕是整条督脉的位置。督、任二脉是炼丹家运行周天时必须之路径。

“泥丸为上丹田”。上丹田在眉心直入三寸,直径是一寸二分。矢状位置示意图如下:



因呼吸时发出鼾声,故曰“雷霆府”。由“金桥”至“鹊桥”一段,是指鼻咽顶与腭弓部位。“金桥”指鼻咽顶,“两窍”指两鼻孔。“鹊桥”是用舌尖顶住上腭,由鼻柱经人中(穴)而下的督脉经舌头搭成的“鹊桥”,与下面承浆(穴)的任脉相通。“喉”指气管,“咽”指食道。此段言呼吸之气,经喉出入,饮食由咽入胃。十二“重楼”,是指气管软骨环(其实是14—16个)。“鸠尾”即剑突(穴)。“绛宫”相当于心包,是心脏所居之部位,即图中“绛宫”及朱陵火府等处。中有一小人盘膝而坐是“龙虎交会之处”。按《云笈七笈》所载之图是站立的成人像,上画青龙,下画白虎,四周有八卦及金、石、丝、竹、革五音相伴。白虎下面有一圆形的“丹”字,意即龙虎交会在在此结丹也。图虽不同,其意即一。“土釜”,即图中误刻成“土奎”二字。土者,中央之谓;釜者,丹鼎之意,乃炼丹炉鼎之要地,故曰“中丹田”。明堂、洞房为丹田的伴随器官(类似解剖学上之附件,因有名无形,故不用附件名称),上、中、下丹田均伴有。《黄庭内景经》云:“三寸异室有上下。”注云:“三丹田上中下三处各有异室,方圆一寸。”即是指此。

“无英公子居左肝,白元君居右肺。”据《黄庭内景经注》:“无英者物生之象也。”其位置见图“无英公子居之”。白元



君是肺神之别名。《大洞经》云：“白元君者居洞房之右是也。”其位置见图中“白元尊居之”。

“藏气之所”，主要指肺。“炼气之鼎”，主要指“土釜”。由心下至土釜三寸六分，故曰“天上三十六”。由“土釜”至脐门亦三寸六分，故曰“地下三十六”。加上丹田一寸二分，共“八寸四分”。心者天也；肾者地也。自心至肾（脐门与肾相对），共八寸四分，配合“自天至地八万四千里”，与“人身八万四千毛孔”，纯为天人相应的配合。

“脐门号曰生门”，即图中的螺旋形圆圈。在胎儿时养料与氧气全靠脐供给，以维持生长，故曰“生门”。所谓生门七窍者，即“机关之窍”、“成仙之门”、“送仙生门”、“橐龠”、“魂慧刃所”、“涌泉道”、“泉谷水”七个通道。

“偃月炉”即图中扇状形者。其中有九窍，即图中的九地狱（铜柱、火车、金刚、普掠、溟冷、屠割、风雷、护场、无间）。其位置相当气海穴。再下一寸三分名“下丹田”，即图中近初四初五之间的螺旋密圆圈“琼池”、“琉池”部位。其形甚密，又名“密户”。《黄庭内景经》曰：“后有密户，前生门。”就是指这两部位前后相对。下丹田自古认为是“藏精之所”。“药”是炼丹必不可缺的原材料，提取储存于下丹田之精液进行炼功时名“采药”。下丹田是存储精液的仓库，故曰“乃采药之处”。炼功者，采取下丹田之精液，炼精化气，炼气化神，经由督脉上灌巅顶，经任脉下注玄关，故曰“逆则圣”。逆者不排出体外，而经由督脉逆行（黄河逆水流）。顺者从精窍排出体外，而受精成胎，故曰“顺则凡”。泄精之地（即生门七窍），又名“机关之窍”、“成仙之门”，倘若纵欲无节则成“愚人以此杀身”；若能逆之以修炼，则可达“圣人以此正形”。精液是如此

之珍贵，故修炼家名为大药。

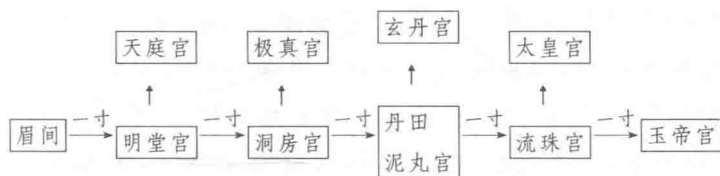
“二窍通于内肾”，即图中内肾下二条管形物，其象如输尿管者。此二窍通于尾闾，再向下通至足三里及涌泉穴。这是一条通路，不可能从解剖学上找到。

绪论第二段全文曰：

“天有九宫，地有九州，人下丹田有九窍，以象地之九州。泥丸窍有九穴，以按天上九宫。脑骨八片，以应八方，一名弥罗天，又名玉帝宫，又名纯阳天宫。中空一穴，名曰玄穹主，又名元神宫。口内有舌，舌内有金锁关，与舌相对，又名鹊桥鼻。鼻下人中穴与金锁关相对，其间有督脉，乃是人之根本，名上九窍，一名性根。口名玉泉，又号华池。舌下有四窍，二窍通心为液，两窍通肾为津，实我神室。泥丸九窍，乃天皇之宫；中间一穴，形如鸡子，状似蓬台，昆仑是也。释曰：修真之子，不可不知也。”

此段重申天人相应之理。“九宫”之说，有《洛书》之九宫；张景岳在《类经图翼》之九宫；《灵枢》之九宫。文中言天上九宫，则以《灵枢》之九宫为恰当，即：叶蛰、天留、仓门、洛阴、上天、玄委、仓果、招摇、中央。天上有九宫，则地上有九州与之相应。九州即：冀、兖、青、徐、扬、荆、豫、梁、雍也。从狭义说是指中国大陆；从广义说是代表整个大地。“下丹田有九窍”，即上述九地狱。

“泥丸九窍，有九穴”。每窍每穴各有名称及其位置，见示意图：



图中头顶部上方有一大圆圈，圈内有九小圆，即文中所指“九窍”，亦名泥丸九宫，每宫皆有一真人居之。《黄庭内景经》云：“脑神精根字泥丸”，“泥丸百节皆有神”，“泥丸九真皆有房”。注云：“三元隐化则成三宫。三三如九，故有三丹田，又有三洞房，合上元为九宫，中有九真神，三九二十七神气相会，人当存见之。亦谓天重九魄，变成九气，化为九神，各居一洞房。”可见，泥丸者即脑神之谓。脑神有九个，即九真，类似现代医学的各个中枢。

“脑骨八片”，与解剖学相同，即额骨一片，枕骨一片，顶骨二片，筛骨一片，颞骨二片，蝶骨一片。“应八方”者，即东，南，西，北，东南，西南，东北，西北，亦即八卦之方位。

中央小圆内一仙人，即“玄穹主”。

“舌内有金锁关”，疑指舌下系带。因正与人中相对，此处又名“鹊桥鼻”。一般凡人，督脉由巅顶下至上唇为止，功炼之士上部督脉能与下唇之任脉沟通；而下部任脉在会阴穴又与督脉沟通，形成一环形闭路的“周天”路径，称之为“小周天”。

“舌下有四窍”，是指开口于舌下襞表面的舌下小腺管左右各一，及开口于舌下肉阜的下颌下腺管，亦左右各一。我们肉眼所见到的是开口于肉阜的比较大的下颌下腺管口。

这对唾液腺管口，在针灸学上名金津、玉液。唾液是炼功家向来所重视的，说它能通心通肾。炼功家吞咽唾液，名“自饮长生酒”。《黄庭内景经》云：“口为玉池太和宫，漱咽灵液（唾液）灾不干，体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜，审能修之登广寒（月宫），昼夜不寐乃成真，雷鸣电击（指漱咽津液时汨汨作响的声音）神泯泯。”又《黄庭外景经》云：“玉池清水灌灵根，审能修之可长存。”注云：“口为玉池太和宫，唾为清水灵且鲜。唾而咽之雷电鸣，舌为灵根常滋荣。”导引诀云：“漱津三十六，神水满口匀；一口分三咽，龙行虎自奔。”可知唾液是炼丹的重要原料。

“形如鸡子”，《黄庭外景经》云：“鸡子长留心安宁”。注云：“大道混成自然濛濛鸿鸿，状如鸡子。”炼功者名之“结丹”，即炼内丹已成功之时，能放出光芒，即图中眉心引出波线圆圈：“神光”二字。脑部此种光波属红外电磁波。近年用红外低温测温仪探测表明：以前视“神光”为迷信的东西并非迷信，而确有物质基础。

上面两段绪论是对人体各部位以及炼丹的要点作了概述。

碑中两旁还分六段介绍六脏配六神之法。中医书籍常言五脏六腑，但道家典籍却言五脏一腑，合成六脏以配合六神。现将全文逐段录出，并加重点介绍。

第一段文曰：

“肝形如青龙，名龙烟，字含明，象如悬匏，小近心，左三叶，右四叶；胆附短叶下，重四斤四两。为心母，为肾子。肝有三块（疑“魂”），名曰：爽灵、白光、幽精。目为之官，左目为

甲，右目为乙。男子至六十肝炁（气）衰，胆叶薄，胆渐减，目即昏。在形为筋。肝脉合于水，魂之藏也。于液为泪；肾邪入肝，故多泪。胆为肝之府，胆（“肝”之误）与胆合也。《黄庭经》云：和制魂魄津液平，外应眼目日月精，百病所钟存无英，用同七日自充盈。”

肝神之名见《黄庭内景经》：“肝神龙烟字含明。”《黄庭遁甲缘身经》又云：“肝者震之气，水之精，其色青，其象如悬匏。肝主魂，其神如龙。”《难经·四十二难》云：“肝重二斤四两，左三叶，右四叶，凡七叶”（此重量与本文不同）。《备急千金要方·肝藏》云：“肝重四斤四两，左三叶，右四叶，凡七叶”（此与本文同）。

肝“为心母，为肾子”，此为五行相生，系一种正常的生理现象，因为肾水生肝木，肝木生心火。用母子关系来说，心是肝所生，则肝为心之母；肝是肾所生，则肝为肾之子。

“目为之宫，左目为甲，右目为乙”。此句出自《备急千金要方·肝藏》：“魂者肝之藏也。目者肝之宫，肝气通于目。目和则能辨五色矣。左目甲，右目乙，循环紫宫，荣华于爪，外主筋。”值得研究的是，“肝脉合于水”，初时以为是“木”字之误，因为水木二字形相近似，中医又以肝胆均属木。但《黄庭遁甲缘身经》云：“夫胆，金之精，水之气”，“胆寄于坎宫”。可知此“水”字并非“木”字，因属木是震宫，不会寄于坎宫。故此点与中医五藏配五行的学说不同。

“肝有三魂”，《云笈七签》曰：“其爽灵、胎光、幽精三君是三魂之神名也。”

“于液为泪”，《备急千金要方·肝藏》云：“肝藏血，血舍

魂，在气为语，在液为泪。肝气虚则恐，实则怒。”

第二段为胆，全文曰：

“胆者金之精，水之气。其色青，附肝短叶下。胆者敢也，胆大者必不将。神名耀，字威明。如龟蛇混形，其象如悬袋，重三两三脉（“铢”之误）。为肝之腑。若据胆，当不在脏之内，应归于六腑，故别立胆脏。合于膀胱，亦事毛发。《黄庭经》曰：主诸气力摄虎兵，外应眼瞳鼻柱间，脑发相扶亦俱鲜，九色锦衣绿华裙。”

胆神的名称见《黄庭内景经》：“胆神龙曜，字威明。”又云：“胆部之宫六府精，中有童子曜威明。”《黄庭遁甲缘身经》云：“胆乘阴之气，秉金之精，故主杀，杀则悲。”“胆金之精，水之气，其色青，其象如悬匏，其神龟蛇……其神勇。”“胆寄于坎宫，使人观智慕善……胆者生于金，金主武故勇。”胆的重量，《难经·四十二难》也为“重三两三铢”。胆为六腑之一，故曰“不在五脏之内”。但“合于膀胱，亦事毛发”，这二句是中医理论中所无。中医认为膀胱与肾相合，毛发乃血之余，与此二句大不相同。最后四句，《黄庭内景经》注云：“青锦东方九气之色也。绿华裙胆膜之象。”

碑文第三段肾脏全文曰：

“肾属北水，于封（卦）属坎，形似玄鹿，两头。名玄冥，字育婴。银如圆，孕生对脐，坠腰脊，重一斤一两。主分水气，灌注一身，如树之有根，左曰肾右曰命。生炁之府，死炁之□（漏一字）。如守之则存，甲（用）之则竭。为肝母，为肺子。

耳为之官。天之生我流气而变，谓之精；精气往来谓之神。神者，肾藏其精智。左属壬，右属癸。在辰为子亥，在气为吹（欠），在液为□（漏一字，疑“唾”，因《千金方·肾脏》云：“在气为欠，在液为唾”），在形为骨。经于上有（焦），荣于中焦，卫于下焦。《黄庭经》云：肾部之官玄关（阙）圆，中有童子名（冥）上玄，主诸穴（六）腑九液源，外应两耳百液津。”

此段言肾之形状、神名及肾的功能。肾属北方水。北方是坎卦的方位。其神是有两个头的玄鹿，与占卜家北方神玄武（龟形）完全不同。《黄庭遁甲缘身经》曰：“夫肾阴之精，坎之气，其色黑，其象如圆石，其神如白鹿”，“其神和也”。肾神的名称见《黄庭内景经》：“肾神玄冥，字育婴。”其形状如圆石，光亮如银，故云“银如圆”。即图像中两腰形：一“左玄肾门”，二“右北命门”，中有一圆圈，上有“银河”，下有“枢楼”（楼）。

“左曰肾，右曰命”，是出自《难经·三十六难》曰：“五藏各有一，而肾独有两者，何也？然两者非皆肾也。其左为肾，右为命门。”肾属水，命门属火，一水一火互相配合。

图像中内肾文曰：

“内肾者，两仪（一水一火）也。中间有连环（图中圆圈内两连环），是我真精。内藏赤白二炁。在母复（腹）中未有此身，先有此穴，治（始）生此身。左为玄阴，右为北阳，中穴实我后天之精海，又为真铅，佛名赵州，狍（拘）儒名太极，道云玄珠水乡。铅乃北方肃杀正气，此系河车，顺则生人，逆则成仙，一名漕溪，一名租（祖）宫，通上下二眼，降华池在舌下窍

内，出名玉泉。桃度（康）合延君，顶莲巷（花）冠，衣朱衣，如真人状，住肾官，有碧、紫、黄、白、绿、青、赤、苍之炁，乃此（北）方八天所化也。”

此段专论内肾是肾脏的补充说明。

人身之气全靠肾火温煦。《素问·阴阳应象大论》云：“少火生气。”中医又认为肾为先天之本，主藏精，故云“天之生我”。肾，主人的思巧，故云“藏其精智”。《素问·灵兰秘典论》：“肾者，作强之官，伎巧出焉。”

“左属壬，右属癸”。它是按照天干中阴阳属性，“壬属阳水，癸属阴水”来分左壬右癸的。此说是出自《千金要方·肾脏》“左肾壬，右肾癸”。

“辰为子亥”。“子亥”二时，（21—1时）正是半夜属阴气极盛之时。肾精以封藏为主。炼功家视精液为至宝，是炼丹的重要原材料（大药）。

“经于上焦，荣于中焦，卫于下焦”，出自《千金要方·肾脏》。因肾脉循喉咙挟舌本，故云“经于上焦”；肠胃靠火之温煦，故云“荣于中焦”；肾脏本身是属下焦，故云“卫于下焦”。《千金要方·肾脏》云：“精舍志，在气为欠，在液为唾。”又肾主骨，故云“在形为骨”。最后引《黄庭经》四句，《黄庭内景经》注云：“玄阙圆者，肾之形象也（玄言其色，阙圆言其形），肾为下玄，其神玄冥，字育婴。心为上玄，上玄幽远，气与肾连，故言冥上玄。”

肾主全身之水，故云“九液源”、“百液津”。

内肾的说明，首言肾中如哑铃状者（连环）两仪也。《灵枢·经脉第十》：“人始生，先成精，精成而脑髓生。”故云：“在



母腹中先有此穴，因有此穴，始生此身。”

“赵州”、“太极”、“玄珠”、“水乡”均指内肾两仪之象。“拘儒<sup>①</sup>名太极”，未免言之过激。《太极图说》虽出自宋儒周濂溪，但溯其源，实来自唐代道家陈抟。

“河车”、“漕溪”均精液升降的通道，其义见前。“桃康合延”均神名。《黄庭内景经》：“桃孩合延生华芒，男女徊九有桃康。”注云：“桃孩阴阳神名，亦曰伯桃。仙经曰：命门脐宫中有大君名桃孩，字合延。”“男女会合必存三丹田之法。桃康下神名，主阴阳之事。徊三为九，故曰徊九。”

碑文第四段：

“心神如朱雀，象如倒悬运（莲）华，能变水为血也。神名丹元，字守灵。重十二两。对鸠尾下一寸，色如缟映绛，中有七孔三毛。上智之人心孔通明；中智之人五孔，心穴通；下智无孔，炁明不通。心为肝子，为脾母，舌为之官，腰窍通耳。左耳为丙，右耳为丁。液为肝肾，邪悉（患）则汗溢，其味甘。小肠为之腑，与心合。《黄庭经》曰：心部之宅（宫）莲含花，下有童子丹元家。童子即心神也，心下为绛宫。”

心神象朱雀，心的形状象倒悬的莲花。《黄庭遁甲缘身经》曰：“夫心者离之气，火之精，其色赤，其象如莲花，其神如朱雀”，“心主神，其神躁而无华”。

心主血，故云“变水为血”。其实乃中焦将精微物质变成血，并非心脏真能将水变成血。《灵枢·营卫生会第十八》论

① 拘儒：固执守旧、目光短浅的儒生。

述中焦功用时说：“化而为血，以奉生身。”

心属火，乃肝木之子，脾土之母，按中医理论：火味苦，而不是甘。此处言甘，与中医理论不同。

心神之名见《黄庭内景经》：“心神丹元，字守灵。”

“重十二两”与“七孔三毛”，均见《难经·四十二难》。孔为大窍，毛为小窍。言心脏大小孔共十个，与解剖学相近。但人的贤愚并非与其心孔的数目而论。此段言心孔多少，通明与否，并非真指解剖学之心。心主思维，心孔闭塞，比喻思路不通，非真正的心孔。

“舌乃心之苗”，故云“舌为之宫”。“腰”即肾，肾开窍于耳，故云“腰窍通耳”。肾本属水，耳既为肾窍，亦应属水。但此文却将耳列入火类，丙丁火也。其意是耳之所以闻声者，由于心火之关系。《难经·四十难》曰：“肾者北方水也。水生于申，申者西方金，金者肺，肺主声，故令耳闻声也。”这是金生水的道理，与此水火相交不相同。

液本是肝肾所主。汗也是液之一，但不属肝肾而属心。《难经·三十四难》曰：“心色赤”，“其液汗”。因汗是从血液里分出来的，血与汗有密切的关系。《灵枢·营卫生会第十八》：“故夺血者无汗，夺汗者无血。”

碑文第五段曰：

“肺形如白虎，象如悬磬。居五脏之上，对胞若覆盖，故为华盖。神名浩华，字虚成。重三斤三两，六叶两耳，总计人（八）叶。肺为脾子，为肾母。内藏七魄如婴儿，名曰尸拘（狗）、伏尸、雀阴、吞贼、非毒、除秽、辟臭（《云笈七签》名“臭肺”），乃七名也。鼻为之官。左为庚，右为辛。在炁为咳，在

液为涕，在形为皮毛也。上通炁至脑，下通炁至脾中，是以诸炁属肺。肺为呼吸之根。《黄庭经》云：喘息呼吸依（体）不快，急存白元和六气。”

《黄庭通甲缘身经》曰：“夫肺者兑之气，金之精，其色白，其状如悬磬，其神如白狩”。“肺主魄，其神多怒者，盖发于肺藏也”。“白虎”或“白狩”均兽类。

肺居最高点，五脏均为其所覆盖，故名“华盖”。肺的重量与叶数出自《难经·四十二难》。脾土生肺金，故曰“为肺子”。肺金生肾水，故曰“为肾母”。“七魄”的说法详见《云笈七签》卷五十四。“左为庚，右为辛”，按《千金要方》云：“与乳相当，左乳庚，右乳辛。”而本文所指的似鼻的左右，与医家所说的不同。

《难经·四十九难》云：“入肺为涕。”故云“在液为涕”。肺主一身之气，所以能“上通至脑，下通至脾”。最后引《黄庭经》二句，其意是说，如觉得呼吸迫促、喘息，身体不快时，赶快存想白元君，以调和六气。

#### 第六段碑文：

“脾属中央土，旺于四季，为黄，神形如凤，象如覆盆。名常住（在），字魂庭。正掩脐上，横覆于胃。坤之炁，土之精也。居心下三寸，重一斤二两，阔三寸，长一尺。脾为心子，为肺母。外通眉，口为之官，其神多嫉。肺（脾）无定形，生土阴也，故脾为五脏之枢，开窍于口。在形为烦，脾脉出于隐白，乃内（肉）之本意，虞（虑）也。《黄庭经》云：治人百病消谷粮，黄良（衣）紫带龙凤章。”

脾是中央土，因覆盖于胃之上，故云“如覆盆”。《黄庭通甲缘身经》云：“夫脾者坤之气，土之精，其色黄如覆盆。脾主意，其神如凤”，“其神多嫉妒”。

神名出自《黄庭内景经》：“脾神常在，字魂停。”心火生脾土，脾土生肺金，故为心子，为肺母。脾主思虑，故烦而多嫉。脾居中央，故为“五脏之枢”。“隐白”，是脾经的井穴<sup>①</sup>，在大拇指（足大趾）内侧，红白肉际。最后二句，《黄庭内景经》注云：“脾居胃上，故曰黄衣也。紫带龙凤章，胃络之象。”

以上碑文共九段文字，详言脏腑方位、功能，炼功的重要方法。现再介绍一下图像内的各段文字，以及八卦、二十四节气、二十八宿、奇经等各段加以扼要诠释。

图像的八卦是采取先天方位，即阴阳两两相对，《周易·系辞传》“天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射”是也。（☰）乾，居心下靠近背部，是纯阳之位。（☷）坤，处腹部，乃阴中之阴，乃纯阴之位。老阴老阳两两相对，即“天地定位”之意。（☶）艮、（☴）巽居两肩。（☳）震居左肝。（☱）兑（图中有文字未画出卦象）居右肺。（☵）坎、（☲）离分别居心肾二脏水火之位。震位之词曰：

“一曰东海青龙，甲方木液，在卦属震，在方属东，在五行属水（木），在进（道）为魂，性也，属火神之母，在五脏属肝，在天为日，实我魂室之所也。”

① 井穴：五俞穴的一种，穴位均位于手指或足趾的末端处。

其他坎离二卦有很短的词句，乾坤二卦均无词说。

乾之上为(☲)离卦，有一“炁”字，居心下绛宫部位。炁为阳，心属火，故离卦居之。其文曰：

“呼接天根”(阴蹻脉名天根)。心下(不)动，就己，炁自固。”

心不动自然炁自固。

乾卦之下是(☵)坎卦，有一“精”字，居下丹田之部位。精为阴液，故坎水属之。其文曰：

“身不动，精自固。”

其上有：

“意不动，神自灵”。

在乾卦处有“黄庭”、“中”、“刀圭”等字。《黄庭内景经》云：“黄者中央之色也，庭者四方之中也。外指事即天中、人中、地中；内指事即脑中、心中、脾中。”又云：“外象谕，即日月星辰，云霞之象；内象谕，即血肉筋骨藏腑之象。”本图既有北斗七星、二十八宿的外象谕，亦有五脏六腑、精炁神的内象谕，故名“黄庭”、“中”。“刀圭”为药量之最小单位，此二字代表药之意。整个意思是合精与炁，运用水火入土釜(丹鼎)炼成九转刀圭之药，则成丹矣。

“土釜”两旁有北斗七星，其名曰魁……

“北斗”即天文学上的大熊星座 Ursa Major。古代名璇玑玉衡。中国很早就懂得以北斗的方位来确定四季。《鹖冠子·环流》曰：“斗柄东指，天下皆春；斗柄南指，天下皆夏；斗柄西指，天下皆秋；斗柄北指，天下皆冬。”因此北斗接近天球<sup>①</sup>北极，七星明显，一年四季均可见到，对于观测天象是一个重要的参考坐标。本图因位置不够，将北斗放到肺叶上。七星图形中的“天罡”二字，是指北斗的斗柄。《抱朴子·杂应》曰：“又思作七星北斗，以魁覆其头，以罡指前。”古代祭坛仪式中有“步罡踏斗”的方法，就由此脱胎而来。据说“天罡”与人的“生命”、“命运”连在一起，传说三国时诸葛亮因祈祷长寿而制作七星灯坛，可见“步罡踏斗”法来源甚古。图中列出北斗七星似属此因。

图中北斗上下均为二十八宿所围绕。二十八宿是我国古代用以测算日月运行、季节变化的重要星座。古人将二十八宿分属东、南、西、北四个方位，每方有七宿，并将每一方的七宿组成鸟兽形象，即四象是也。《史记·天官书》云：“东方苍龙，房心”；“南宫朱鸟，权衡”；“西宫咸池，曰天五潢”，“参为白虎”；“北方玄武，虚、危”。西汉天文学家张衡把四象说得更具体：“苍龙连卷于左，白虎猛踞于右，朱雀奋翼于前，灵龟圈首于后。”图像基本是按东、南、西、北四象的分配方法，将青龙七宿配肝脏，白虎七宿配肺脏，朱鸟七宿配心脏，玄武七宿在下“精”字两旁配肾脏，其分配的方法是合理的。

《灵枢·卫气行第七十六》云：“天周二十八宿，而一面七

---

① 天球：天文学领域中，天球是一个想象的旋转的球。理论上有限长的半径。天空中所有的物体都想象成在天球上。

星，四七二十八星，房昴为纬，虚张为经，是故房至毕为阳，昴至心为阴。阳主昼，阴主夜，故卫气之行，一日一夜五十周于身”，“是故曰行一舍（宿又称舍），人气行一周与十分身之八；日行二舍，人气行三周于身，与十分身之六。”《灵枢》所言的卫气五十营系平常人的正常生理状态。至于炼功家是可以“以意领气”的方法，使精气在经隧留、行，可以不拘于五十营之数。

图中以二十四气节配二十四脊椎，不但巧合，而是有很深的寓意。从节气的演变说明阴阳互相消长，其过程由下而上；阴阳二气的消长，均是由下而起。这个本图配合得非常吻合。兹按解剖学上的习惯，以 C 代表颈椎：C<sub>1</sub> 大雪，C<sub>2</sub> 小雪，C<sub>3</sub> 立冬，C<sub>4</sub> 霜降，C<sub>5</sub> 寒露，C<sub>6</sub> 秋分，C<sub>7</sub> 白露；以 T 代表胸椎，即：T<sub>1</sub> 处暑，T<sub>2</sub> 立秋，T<sub>3</sub> 大暑，T<sub>4</sub> 小暑，T<sub>5</sub> 夏至，T<sub>6</sub> 芒种，T<sub>7</sub> 小满，T<sub>8</sub> 立夏，T<sub>9</sub> 谷雨，T<sub>10</sub> 清明，T<sub>11</sub> 春分，T<sub>12</sub> 惊蛰；以 L 代表腰椎，即：L<sub>1</sub> 雨水，L<sub>2</sub> 立春，L<sub>3</sub> 大寒，L<sub>4</sub> 小寒，L<sub>5</sub> 冬至。冬至处在第五腰椎，位居最下层属至阴之地，同时也是一阳始生之时。阳气由下向上，渐往上升，到达第五胸椎为夏至，是阳气最盛之时；图中位置正好是乾(☰)卦纯阳之地。小暑、大暑，虽已一阴生于下，但时方酷热，对图中是离(☲)卦位。离卦阳中有阴，正当心脏位置。如此配合阴阳升降之理，可谓天衣无缝者也。夏至由阳极转而一阴始生，至小寒、大寒阴气已达到极盛之时矣。

图中三关最上的一个圆圈名阴宫，又曰用阴炁，皆有至理存在。圆圈中文曰：

“玉枕关此处，一名阴宫，天柱、太乙穴，大权(枕)骨前

也。冥上天遂内黄龙例，上下通彻，此关至势用阴炁度，生真炁，至蓝桥玉京也。雷震官寸较处未行之径路也，卷上冲湘江水，紧阴袖（神）守闭，方能冲通牛女佳会，育胎婴儿。”

小雪、大雪为阴气极盛之时，故名阴宫。天柱穴是足太阳膀胱经穴，在后头部哑门穴旁，在枕骨之下。“蓝桥”原是地方名，在陕西省蓝田县东南方。相传唐代裴航与云英的神话恋爱故事，发生于此。《清一统志》云：“世传其地有仙窟，即唐裴航遇云英处。”现存樊夫人答裴航诗有“蓝桥便是神仙路”一句。故后世便把“蓝桥”作为登仙必经之路径。“玉京”，即天宮的意思，道藏书言天上有黄金阙、白玉京，为天帝所居。葛洪《枕中书》云：“玄都玉京，七宝山周围九万里，在大罗天之上。”

圆圈中此段文字大意是督脉由下而上达到第一颈椎（大雪），是阴气最盛之时（阴宫）。按解剖学第一颈椎之上为脑干，系十二对脑神经的汇合处，对生命至为重要。此处亦系督脉与脑相接的部位，为炼功家运行“周天”时必经的路径。因把脊髓与大脑接通，其作用如“桥”，故名“蓝桥”。能过蓝桥，便可直达玉京天阙了。但此路是不容易通达的，故名“未行之径路”。又譬如湘江水逆向北流（其他江河皆流向东南），若能冲通此关即便牛女佳会了。所谓“牛女佳会育胎婴儿”者，并非真的是指男女交合受孕胎产婴儿，而是炼功家常拿来作为炼丹成功的譬喻。牛女者，金公、姤女也。在外丹即铅与汞，在内丹即精与炁。铅与汞入炉鼎锻炼，产生一种新的物质（婴儿）；精与炁入土釜锻炼，亦能产生一种新的物质（现珠）。这种新的物质可以向外放射而形成“神光”。



图中有二十七个圆圆缺缺的月亮围绕着图像，而三十、初一、初二，均未能见到月亮，故图中不画出。其部位亦处于人体最下之处，相当于前后阴及会阴三个部位。初三月芽刚刚出现，古人名为“朏”。在图中画出一线弯月，向上月渐亮渐圆，至头顶部“望”，正是十五，月亮正圆，由此而下月渐消减，以示阴阳消长之意。

头部有“发头鼓”，意即头盖骨有发覆盖处，敲之作响，故名鼓。导引术有“左右鸣天鼓”的方法，是用手指敲击后头作鼓声。脑关泥丸均指脑部深处。“天宝”及如星宿像之三小圆圈，是代表三位天尊之名，即天宝君、神宝君、灵宝君。“紫微”居天球北极之内，是三垣（紫微、太微、天市）中之最尊者，即天球北极圈。这部分的星宿是最尊贵的。“太乙”又名“太一”，居紫微垣内，亦是天帝神之一。“九霄”是最高位置之意，因人的脑部居在人身最高位置，可以指挥一切，故有“紫微”、“太乙”、“九霄”、“天宝”等名称，而“现珠”即是丹成后出现的“珠”，可以向外放出“神光”。

图像中腰部两侧有“阳膪”、“阴膪”、“阳跻”、“阴跻”四圆圈。膪者，输也，即经气可由此输彼。阳膪是阳经经气转输的重要地方。阴膪是阴经经气转输的重要地方。阳跻、阴跻是奇经八脉中之二脉。奇经八脉对修炼内丹者至为重要。李时珍在《奇经八脉考·总说》云：“医不知此，罔探病机；仙不知此，难安炉鼎。”而八脉之中，尤以阴跻脉特别重要。李时珍引用张紫阳《八脉经》云：

“八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跻脉在尾闾前，阴囊下，阳跻脉在尾闾后二节，阴

维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。凡人有此八脉俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道。八脉者先天大道之根，一炁之祖，采之惟在阴跻为先，此脉才动，诸脉皆通。次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源，而阴跻一脉，散在丹经，其名颇多，曰天根、曰死户、曰复命关、曰酆都鬼户、曰死生根，有神主之，名曰桃康，上通泥丸，下透涌泉。倘能知此，使真炁聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭。尻脉周流于一身，贯通上下，和炁自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里开花。所谓天根月窟闲来往，三十六宫都是春。得之者身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。要知西南之乡乃坤地，尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，此乃天地逐日所生炁根，产铅之地也。医家不知有此。”

李时珍在此段特加按语云：“丹书论及阳精、河车，皆往往以任、冲、督脉、命门、三焦为说，未有专指阴跻者，而紫阳《八脉经》所载经脉稍与医家之说不同，然内景隧道，惟返观者能照察之，其言必不谬也。”

李时珍之治学态度素以严谨见称，对于各种学术见解，从不轻易加以肯定或否定，必反复验证，才下结论。李氏对于丹鼎家之言在《本草纲目》中曾多次斥为虚妄，惟对奇经八脉曾反复称其为“仙而知乎八脉，则虎龙升降玄牝幽微之窍妙得矣”。并说“其言必不谬”。可知李氏对此（反观内景）必有亲身体验的经验，否则他决不会下此肯定的结论。本图像特别列出阴跻、阳跻，其对于炼功家的重要性可知矣。

图中最后一段文字曰：

“此田中炁，左青右黄，下黑上白，下丹田真虎坎地，儿处扶桑冥气海，水晶宫北户中间一穴，实我真精命蒂，在上一寸三分，实造化之所，天地之根，曰（白）头老子，青玄之处，实我命造化山川也，真一处水中金，号金精，实我先天之至精。又云虎向水中生，一阳复初子时，海底月，人（入）门初生义，根基，此教名，修真之子不可不知也。”

整段文字言下焦的作用，对于炼功家的重要性可知。青黄黑白的分配与传统的五行五色分配不同。此四色均聚焦在下丹田，下黑上白，所以说是“虎向水中生”。“一寸三分”又名命门，《类经附翼·求正录》云：“人受生之初，在胞胎之内，随母呼吸，受气而成，及乎生下，一点元灵之气，聚于脐下，自为呼吸，气之呼接乎天根，气之吸接乎地根……故又名为气海。然而，名虽不同，而实则一子宫耳。子宫之下有一门，其在女者，可以手探而得……其在男者，于泄精之时，自有关阨知觉。请问此为何处？客曰：得非此即命门耶？曰：然也。”按此解释，命门系有形有质的藏器，此亦符合“男子以藏精，女子以系胞”之说。又张景岳《内景赋》云：“既云两肾之前，又曰膀胱之后。出大肠之上左，居小肠之下右。其中果何所藏？蓄坎离之交媾。为生气之海，为元阳之窠。辟精血于子宫，司人生之夭寿。称命门者是也，号天根者非谬。”命门对人之寿命如此重要，故此道家极为重视，曰“天根”、曰“气海”、曰“藏精之地”、曰“采药之所”，均指此，炼功家用“意守”，房中家用“固闭”，都是达到精不外泄的目的。诀云：“两肾中间一是神，命门之处是精根。”图中近前阴处有一人形骑

牛，向尾闾方向行走，其意是“精液”不从精窍排出体外，反流向督脉处，即倒骑牛是也。凡修真炼功者能时时注意及此，则延年益寿可冀而待矣。

本碑为道家修炼内丹而设的，间杂以房中家之言。房中者，亦属内丹中的一支流派，世人以其涉及男女狎褻之事，多鄙视之，日久遂失所传。道家炼丹之术源远流长，汉·魏伯阳著《周易参同契》，用卦爻变化之理来阐述丹鼎铅汞之奥，自此而后，丹鼎家多宗之。惟道家丹书词多隐晦难解，名词术语多所取譬而言。朱熹谓其“奥雅难解”是也。如金公、姤女、河车、黄芽等均隐晦之词，读者卒难辨解；以往炼丹家又多披上种种神秘的外衣，而世人又往往以迷信或邪术目之，偶或对此感兴趣的欲加以研究者，又苦于不得其门而入。近年气功放射已为科学所证实，此门古老神秘的炼功术又重新唤起人们的注意与重视。适值广州越秀山炼功碑文的发现，笔者不揣愚昧，谨就我们知识所及加以论释，以供同道者参考云尔。然我们学识肤浅，谬误难免，挂一漏万，诚属有之，希高明者指正，是幸。

# 马王堆导引图及说明

**编者按：**

马王堆汉墓，是西汉初期长沙国丞相、轪侯利苍的家族墓地。1972年至1974年先后在长沙市区东郊浏阳河旁的马王堆乡挖掘出土三座汉墓。三座汉墓中，二号墓的是汉初长沙丞相轪侯利苍，一号墓是利苍妻，三号墓是利苍之子。墓葬内的随葬品十分丰富，共出土丝织品、帛书、帛画、漆器、陶器、竹简、印章、封泥、竹木器、农畜产品、中草药等遗物 3000 余件。此外，墓葬中还出土有保存完好的女尸以及中国迄今所能见到的，最早的方剂书籍帛书《五十二病方》。

## 前 言

1973 年底,长沙马王堆三号汉墓出土了大批帛书,其中有一幅帛画,出土时放置在该墓东椁箱方盒(编号 57·长马·M3:5)内,与《园寝图》折叠在一起,置于同在盒中的竹简《十问》等的侧下方,下半段泡浸在积水中,出土后已成残块。整理复原后,整幅帛高约 50 厘米,长约 140 厘米。帛的前段长 40 厘米,是两种古佚书,整理小组根据内容定名为《却谷食气》、《阴阳十一脉灸经》乙本;帛的后段长约 100 厘米,是一幅绘有 44 个各种人物的图象,定名为《导引图》。《却谷食气》、《阴阳十一脉灸经》乙本与《导引图》,合抄在同一长帛上而各自独立;现在影印的仅是《导引图》一种。

《导引图》出土时已残破,整理时是按以下原则拼接复原的:

一、主要根据原帛画本身的浸水痕迹及折叠关系进行大体定位。

二、根据折叠的断裂线痕确定位置。

三、根据原图形的反印痕核对位置,如图 1(44 个人物图,如 872 页图,第一行右起为图 1,第二行右起为图 12,第三行右起为图 23,第四行右起为图 34。)、图 13 等。

四、根据帛本身的上下边缘界线、纹理、经纬密度及其排列、色泽深浅等关系,又根据图形本身的部位线条、服装颜色、文字接连等关系进行接复。

五、对于个别图形,如图2与图22,残缺太多,我们参照现存的古代其它导引图中近似的图形尽可能予以复原。

根据上述原则,整理小组的同志经过反复考察、核对、拼复,又经故宫博物院修复厂装裱,《导引图》得以基本上恢复了原貌。

《导引图》的出土是我国考古工作的又一重大发现。根据墓葬年代(公元前168年)推断,图的绘制年代至晚在西汉初期,是迄今我国考古发现中时代最早的一件健身图谱。这幅《导引图》的出土,填补了我国医学史和体育史的一段空白,为研究我国独特的“导引”疗法的源流和发展,提供了很有价值的资料和线索。

为了满足广大读者的需要,现将帛画《导引图》影印出版,另附复原图一张,有关《导引图》的研究文章一册,供读者参考。

参加《导引图》整理工作的有:湖南省博物馆周世荣,中医研究院医史研究室马继兴,中国社会科学院历史研究所张政烺、李学勤,故宫博物院研究室唐兰、顾铁符。

马王堆汉墓帛书整理小组

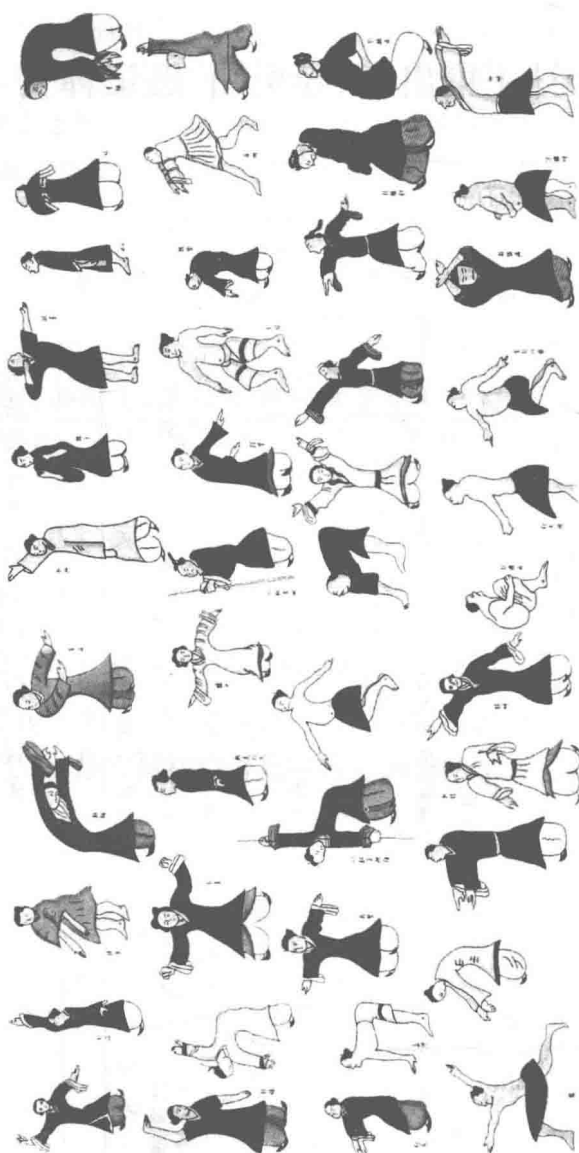
1978年3月



## 马王堆出土《导引图》题记释文

## 马王堆出土《导引图》题记释文

第一行										
11 (缺 题)	10 (缺 题)	9 (缺 题)	8 螭 螭 螭	7 (缺 题)	6 折 折 折	5 (缺 题)	4 (缺 题)	3 (缺 题)	2 合 合	1 (缺 题)
第二行										
22 煩 煩	21 (缺 题)	20 少 少 引 幸	19 (缺 题)	18 復 中 腹 中	17 (缺 题)	16 (缺 题)	15 引 煩	14 之 之	13 病 病 痛 明	12 之
第三行										
33 (缺 题)	32 信	31 星 星	30 之 之 陽 以 故 通 閉 閉	29 少 煩	28 備 煩	27 之 之	26 之 之	25 之 之	24 少 少 煩 煩 引 煩 煩 煩	23 少 少 煩 煩 引 煩 煩 煩
第四行										
44 煩 煩	43 (缺 题)	42 之 之	41 之 之	40 之 之	39 少 少 煩 煩 引 煩 煩	38 (缺 题)	37 之 之	36 少 少 煩 煩 引 煩 煩	35 之 之	34 之 之 引 煩 煩 煩



## 马王堆三号汉墓 帛画《导引图》的初步研究<sup>①</sup>

湖南省博物馆  
中医研究院医史文献研究室

马王堆三号汉墓出土的帛画《导引图》，高约 50 厘米，宽约 100 厘米。帛画共分上下四层，每层各绘有 11 幅小图，共有图像 44 幅。各图平均高 9—12 厘米。每图均绘有一个运动姿势的人像，有男有女，有老有少，或著衣，或裸背，均为工笔彩绘，以黑色线条勾画轮廓，填以朱红或青灰带蓝色彩。除个别人像作器械运动外，均徒手操练，别无背景。

帛画《导引图》原缺总名，也无序跋及作者，根据该墓葬的时间（公元前 168 年）和图像内容分析，我们认为属于西汉早期的一种导引图。

为了弄清《导引图》的内容，有必要首先说明一下什么是导引，同时还要回顾一下西汉前后导引疗法的情况。

---

<sup>①</sup> 本文系根据《文物》1975 年第 6 期中医研究院医史文献研究室《马王堆三号汉墓帛画导引图的初步研究》一文修订补充而成。

## 一、导引和《导引图》的早期历史

我国古代的导引,是呼吸运动和躯体运动相结合的一种医疗体育方法。据《庄子·刻意》李颐注,导引就是“导气令和”和“引体令柔”。这恰当地说明了组成导引这一运动方法的特点和要求。由于呼吸运动是这一运动过程中的重要环节,因此也被称为“导引行气”或“行气”。

这一种保健医疗方法,在我国已有悠久的历史,早在春秋战国时期就已经普及。例如,我国最早的医药文献之一《黄帝内经》就有以下一些记载:

1. 导引是医疗方法之一。《灵枢·病传篇》:“或有导引行气、乔摩、灸、熨、刺、焫、饮药之一者。”

2. 导引是我国中原地区人民群众所创造和推广的。《素问·异法方宜论》:“中央者,其地平以湿,……故其病多痿、厥、寒、热,其治宜导引、按乔。按导引、按乔者亦从中央出也。”

3. 导引疗法的适应症除了“痿、厥、寒、热”以外,《素问·血气形志篇》还提到“形苦志乐,病生于筋,治之以熨、引”。《素问·奇病论》又说导引可以治疗“息积”等病症。

在其他的非医药文物中,最早有关导引气功的记载是约在战国初期(公元前380年前后)的一篇《行气玉佩铭》。这是刻在一个十面体小玉柱上的铭文,原文共四十五字,释文是:

“行气,深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定,定则固,固则

萌，萌则长，长则退，退则夭。天其春在上，地其春在下。顺则生，逆则死。”<sup>①</sup>

“行气”就是古人所说的“导引”，今人所说的“气功”。这段铭文正是记述了这一运动的全过程和作用。铭文的大意是：吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶。这样，天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死。

在春秋战国时期不仅已有了一些专门从事气功的养生家，而且这种导引行气的呼吸运动，也形成了一门专学，其中包括从事导引行气的具体操练方法、一些术式的名称和治疗疾病有关的理论等。当时把呼吸运动称之为“吹响呼吸”和“吐故纳新”。躯体运动的术式主要是模仿一些动物的形象和姿态，常见的有所谓“熊经”、“鸟伸”等名目，其目的是为了治病、保健和长寿。

《老子》中已经提到了“吹”“响”(嘘)，《庄子·刻意》中则更加明确地提出了：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经，鸟伸，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”往后，西汉时期出现了导引和按摩方面的专书，如在《汉书·艺文志》中即记有《黄帝杂子步(疑系“导”字之讹)引》十二卷及《黄帝岐伯按摩》十卷等，但这些书均早已失传了。在刘安的《淮南子·精神训》中提到导引的术式时，有熊经、鸟伸、凫

---

<sup>①</sup> 铭文拓片是《三代吉金文存》第20卷49页。释文和诠解是根据郭沫若《古代文字之辨证的发展》一文的意见，见《考古》1972年第3期。

浴、猿(猿)躩、鸱视和虎顾等六种名称。后汉崔寔(二世纪中叶)在他写的《政论》中也提到了“熊经鸟伸”和“吐故纳新”在强身延年方面的作用<sup>①</sup>。

后汉末的著名医学家华佗、张仲景,也非常重视导引疗法。华佗在继承前代有关导引的理论和实践的基础上,把导引术式归纳总结为五种方法,名为“五禽戏”,即虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏、鸟戏<sup>②</sup>。由于“五禽戏”比较全面地概括了导引疗法的特点,而且简便易行,因此对于后代医疗和保健都起了推进的作用。华佗还进一步提出了导引的理论:“人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢,终不朽也。”“为导引之事,熊经鸱顾,引挽腰体,动诸关节,以求难老。”<sup>③</sup>此外,《中藏经》一书中也提出了导引“可以逐客邪于关节”<sup>④</sup>。这些论述具有朴素的唯物主义和辩证法的观点,我们应当给予充分的重视。

汉代还出现了不少著名精通导引的人物,象张良<sup>⑤</sup>、矫慎<sup>⑥</sup>、甘始<sup>⑦</sup>、封衡<sup>⑧</sup>……等。

当时,导引的方法除了用于保健和医疗的目的外,也被

---

① 《后汉书》卷 52 崔寔传。

② 有关五禽戏的资料可参见《养性延命录·导引按摩篇》。

③ 《后汉书》卷 82 华佗传。

④ 《中藏经·论诸病治疗交错致于死候第四十七》,按此书系后人辑录。但保存了某些华佗佚文。

⑤ 《史记·留侯世家》。

⑥ 《后汉书》卷 83 逸民传。

⑦ 《陈思王集·辨道篇》。

⑧ 葛洪《神仙传》。

神仙家和方士之流所利用,导引的理论和内容被他们作了玄学的解释,披上了神学的外衣。针对这种情况,汉代学者王充在肯定了导引实际价值的同时对于道家的长生不死等进行了批判<sup>①</sup>。魏武帝曹操也很重视导引,并且和养生家皇甫隆作过专门的探讨<sup>②</sup>。

六朝隋唐时期各种导引的专书和导引图不断出现<sup>③</sup>,导引的术式和名称也更加繁多,象葛洪在《抱朴子》一书中就记述有龙导、虎引、熊经、龟咽、燕飞、蛇屈、鸟伸、天俛、地仰、猿据、兔惊等各种名称<sup>④</sup>。由隋朝医官巢元方等编写的《诸病源候论》一书中,辑录了《养生方导引法》等导引专书的大量文字,对于各种疾病所应用的导引近三百种的具体术式和操作方方法,都作了详细的说明,其中也提到一些摹拟动物的名称,如龙行气、蛇行气、龟行气、鹭行气、雁行气、虾蟆行气等<sup>⑤</sup>。

有关导引图的书目名称已知最早的记述有《行气图》一卷、《道引图》三卷(原注:“立一,坐一,卧一”)<sup>⑥</sup>,这些大约都是六朝时期的作品,原图已亡失。

至于隋唐以后,由导引所衍化派生出来的各种保健运动

---

① 按王充在七十岁时曾著有“养性之书凡十六篇”(见《论衡·自纪篇》),又《太平御览》卷720引《会稽典录》也提到他晚年“养气自守,闭明塞聪,爱精自辅,服气导引”,说明王充本人对于合理的导引方法还是很重视的。

② 据《千金要方》卷27养性序第一。

③ 《隋书·经籍志》和《唐书·经籍志》。

④ 《抱朴子内篇·杂应第十五》。

⑤ 以上各种动物术式名称可分别见《诸病源候论》卷1、卷3、卷14、卷20、卷21、卷35。

⑥ 《隋书·经籍志》。

术式,如八段锦、十二段锦、易筋经、太极拳等以及气功方面的著作和图形,更是名目繁多,这里从略。

总括上述导引方法,尽管各有不同特点,但是它们具有共同的继承关系则是无疑问的。这些对于我们了解马王堆三号汉墓出土帛画的历史背景和源流提供了依据。

## 二、图象的说明

复原后的《导引图》是一幅用朱、褐、兰、黑色单线平涂的群象运动图,分为上下四排,每排 11 人,共有 44 种不同的运动姿态。每一图象旁书有术式名称,因帛残缺,能看出字迹的仅有 31 处。现按整理时所作的顺序编号,将各图象的内容依次说明如下:

图 1 缺题。着蓝色长服,向前弯腰弓背下俯,如持物状。

图 2 题名及原图均残,今仿敬慎山房绘《导引图》“理淤血图”复原。着蓝色长服,仰头,两手向后作捶背状。

图 3 题名已残。着蓝色长服,直立,转体向右,上肢两侧下垂。

图 4 缺题。着蓝色长服,直立,向左转身,头微上仰,两臂平肩作拉弓状。

图 5 缺题。着蓝色长服,赤襟,侧立,屈肘向前贴胸上。

图 6 题“折阴”。着灰色长服,侧身漫步状,右臂前举,左臂下垂。

图 7 缺题。着赤色长服,赤裤,作恭身前趋状,上肢平行左右摆动。



图 8 题“堂狼(螳螂)”。着蓝色长服,赤袖,赤裤,作侧身起舞状。双臂向左上方舒展,双目注视足下一盘状物。

图 9 缺题。着赤色单衣,作恭身前趋状。

图 10 题名已残。着蓝色长服,侧立,右臂上举,左臂下垂。

图 11 缺题。着蓝色长服,赤裤,直立,右手向外上方斜举,左手向外下方斜伸。

图 12 题名已残。着赤色长服,束腰。左足向前略抬,双臂上举。

图 13 题“痛明”。似有巾帻,着棕灰色单衣,侧身前趋,两臂前伸,作行步状。

图 14 题名已残。着蓝色长服,侧立恭身,两臂伸向前下方。

图 15 题“引𦣻”。裸上体,着棕色短裤,赤足,两手下垂,双膝微屈。

图 16 缺题。着蓝色长服,直立,双臂平行左右摆动。

图 17 缺题。戴冠,着蓝色长服,侧立,双手持一长棍,头部向前。

图 18 题“复(腹)中”。着棕色长服,直立,上肢向左右外方平伸,右掌上仰,左掌下俯。

图 19 缺题。着蓝色长服,似作屏息状,侧身直立,双臂下垂。

图 20 题“引聳”。着蓝色长服,双臂微弯,向两侧上举,两足分开。

图 21 缺题。着棕灰色长服,束腰,侧身折腰,左臂上伸,左臂向下作拾球状。

图 22 题“烦”。着蓝色长服，赤裤，直立，右手向上作托物状，左手下垂。

图 23 题“引膝痛”。戴冠，着蓝色长服，侧身挺立，以双拳搓腰眼。

图 24 题“引肱责(积)”。戴冠，着蓝色长服，赤裤，低首漫步，双手相拱，持一袋状物。

图 25 题“鹤□”。着蓝色长服，束腰，赤襟，头向侧上方微仰，两臂平展。

图 26 题名已残。着蓝色长服，束腰，赤裤，侧身直立，右臂向前斜举，左臂向后斜伸。

图 27 题“蜚(龙)登”。戴巾帻状，着棕色长服，束腰，直立，双臂向外上方高举。

图 28 题“𪔐(俛)歎(厥)”。着蓝色单衣，赤足，屈身，昂首，两手触地。

图 29 题“引项”。裸上体，蓝裳，赤足。双臂微张，作展翅飞翔状，两足合并，作踉屈跳跃状。

图 30 题“以丈(杖)通阴阳”。着蓝色长服，束腰，赤襟，赤裤。两臂分向上下伸开，持长杖作弯腰柱地状。

图 31 题“岳北(鹄背)”。着蓝色长服，束腰，两臂向外方平展。

图 32 题“信(伸)”。裸上体，着棕灰色短裤，昂首伸颈，弯腰前趋，双手向下。

图 33 缺题。着蓝色长服，赤裤，束腰，侧立，双臂前伸。

图 34 题“印諄(仰呼)”。着灰褐色单衣，束腰，挺胸，双臂向后上方伸举，作深呼吸状。

图 35 题“木侯(沐猴)謹引灵中”。裸上体，蓝裳，赤足，

作转体动作,口部作呼啸状。

图 36 题“引温病”。戴巾帻状,着蓝色长服,赤襟,赤裤,直立,举双手向前,相交于额上。

图 37 题“坐引八维”。裸上体,蓝裳,赤足,双膝微曲,双手向前后下方分开。

图 38 缺题。裸上体,蓝裳,赤足。侧身前视,双臂向前下方伸展。

图 39 题“引脾(痹)痛”。裸上体,棕灰裳,赤足,屈膝向上,双手抱举。

图 40 题“箠墉(猿呼)”。着蓝色长服,束腰,右手向上斜伸,左手向外下斜展,似作呼啸状。

图 41 题“熊经”。着棕灰色长服,束腰,半侧身作转体运动状,两臂微屈向前。

图 42 题“蛭恨”。着蓝色长服,侧立,双手向前平举,作直目屏息状。

图 43 缺题。着棕灰色长服,屈身侧俯,两手向前。

图 44 题“鸛”。裸上体,蓝裳,赤足,弓步,作展双臂前扑状。

### 三、《导引图》内容的分析考察

《导引图》的 44 幅图像虽有年龄、性别以及裸背或着衣等区别,但在导引医疗的目的方面尚未能看出其具有不同的意义。根据可以辨识出文字的标题,参考各图像的特点现分为以下四类。

#### 第一类 题有病名的导引图

这类导引图的标题第一字或中间一字多记有“引”字,就是《素问·血气形志篇》中“治之以熨、引”的“引”,也就是“导引”。此外,“引”字也可以释为“引体令柔”的躯体运动。

兹将可辨出的病名分别考释如下:

1. “烦”。“烦”是先秦以来医家习用的病症名称之一,有心胸烦闷之意。《内经》中有“心烦”、“烦心”、“烦惋”、“烦冤”、“心惋”等称<sup>①</sup>,《金匱要略》中也有“虚烦”症状的记载<sup>②</sup>。因此这是一幅用于治疗心烦的导引图像。

2. “痛明”。《礼记·檀弓》有子夏丧子而“丧其明”的记载。《千金要方》卷六有“五藏客热上冲眼内外受风不明方”。痛明,当指眼珠疼痛的症状。

3. “瞶”。此字只有右侧的“贵”字形,缺左侧偏旁。根据字形,可能是“瞶”、“瞶”、“瞶”三字中的一个。但“瞶”字义同“聋”字,由于上面已有了“聋”病的导引图,不应重复。“瞶”字在《内经》等医书中均不见此称。据字义,系眼科方面的视物模糊之类的症状。在《养生方导引法》中治疗与此相似病症的有“目暗不明候”等六种导引方法及治疗“目茫茫候”的一种导引方法。“瞶”字《说文》释作“秃貌”,应是秃疮一类的病。今据帛书《五十二病方》中的“瞶”字均为“癩”字通假之例,当指癩疮而言。

4. “覆中”。“覆”假为“腹”。《素问》有《腹中论篇》,专论腹中诸病。记述了鼓胀、血枯、伏梁等多种以心腹胀满症状

---

① 见《素问·诊要经络论》、《灵枢·五乱篇》、《素问·调经论》、《素问·气交变大论》、《灵枢·口问篇》。

② 见《金匱要略·血痹虚劳病脉证并治》。

为主的疾病。

5. “聋”。“聋”即耳聋。《内经》中有“聋”和“耳聋”及“耳闭不可以听”等称<sup>①</sup>。治疗耳聋的导引方法也有多种。像六朝时的《养生方导引法》一书中所记“坐地交叉两脚”和“脚着项上”的两种术式,是治疗耳聋的另外一些导引方法<sup>②</sup>,和这幅耳聋导引图式中所绘的站立、左右平伸两臂的姿势完全不同。这种导引术的实际作用,也是值得在医疗实践中进一步探索的。

6. “膝痛”。膝痛在《内经》中亦作“膝中痛”或“膝髌肿痛”<sup>③</sup>。本图中所绘的导引图式,画面虽不完整,但仍可辨认出屈膝之状。这种屈膝动作与《养生方导引法》中所记的两种医疗膝痛的术式颇有相似之处,兹转录如下以供参考:

“舒两足坐,散气向涌泉,可三通。始收右足屈卷。将两手急捉脚涌泉,俛足踏手,挽一时取势,手足用力,逆气向下三七,不失气数行,去肾冷气,膝冷脚痛也。”

“一足屈之,足指仰使急。一足按膝头,心散心两足跟,出气向下,一拓膝头向下急捺,一手向后拓席,一时极势。左右亦然二七,去膝髌疼急。”<sup>④</sup>

7. “肱积”。《素问·五藏生成篇》在论述肝痹的症状时写道:“青脉之至也,长而左右弹。有积气右心下支肱,名曰

① 见《灵枢·经脉篇》、《灵枢·决气篇》、《素问·生气通天论》。

② 据《诸病源候论》卷 29 转引。

③ 见《灵枢·杂病篇》、《灵枢·经脉篇》。

④ 据《诸病源候论》卷 13 转引。

肝痹。”又在论述手阳明太阴病时也说：“腹满腹胀，支膈肱胁，下厥上冒，过右手阳明太阴。”“肱”的部位，据唐代王冰注，是在“胁上”，据《说文》则在“腋下”<sup>①</sup>。而《广雅》一书则直接提出的“胁”部的说法<sup>②</sup>，也就是相当于侧胸部。肱积也就是在肱部的积气或积聚，呈现侧胸部胀满作痛的症状，这是一个秦汉以前的古病名。在后汉以后包括现存的张仲景著作在内，均已见不到这一病名了。

此外，从“肱积”的症状特征来看，又与《内经》中所记的“息积”相同。值得注意的是《内经》在《素问·奇病论》中不但记述“息积”的症状较详细，而且还主张用导引加服药的综合疗法，强调了导引对于治疗此病的重要作用，原文是：“帝曰：‘病胁下满，气逆，二三岁不已，是为何病？’岐伯曰：‘病名曰息积。此不妨于食，不可灸刺。积为导引、服药。药不能独治也。’”至于本图中操练者双手所持之袋状物，似即后代民间运动所用沙袋之类。

8. “偻(俛)厥”。偻厥一称不见《内经》等古医书。仅有厥病的病名<sup>③</sup>。故本图名的“俛”字，似指操练时作屈身俯地姿势而言。

9. “项”。项即颈项部，本图名“引项”，是指项部疾病而言。当指项痛或项背强直之类的病。

10. “炅中”。“炅”为“热”之古字。“炅中”即“热中”。《内经》中有：“血并于阳，气并于阴，乃为炅中。”<sup>④</sup>热中是热性

① 《说文》“肉”部：“亦下也。”据段注，“亦”为“腋”之古字。

② 《广雅·释亲》：“膀、肱、胎，胁也。”

③ 如《素问·厥论篇》、《灵枢·厥病篇》。

④ 见《素问·调经论》。

疾病的一种。在本图病名标题前尚有“沐猴謹”三字,是指操练这种导引法的同时,还要发出呼啸之声。在《养生方导引法》佚文中共有 7 种治疗热病的导引方法<sup>①</sup>,但均与本图不同。

11. “温病”。按“温病”在《内经》和《伤寒论》中均有此称<sup>②</sup>,或又称“病温”<sup>③</sup>。但治法主要是用药物。这种用导引治疗温病的方法也是迄今仅见的。

12. “坐引八维”。《淮南子·地形训》称:“八殓之外,而有八纍,亦方千里。”注:“纍,维也。维落天地而维之表,故曰纍也。”又《精神训》称:“天地之道,至纍以大。”据此“坐引八维”可能表示手足四肢气血透达之意。

13. “痹痛”。痹病在《内经》中有专篇论述。《素问·痹论》说:“风、寒、湿三气杂至,合而为痹也。其风气胜者为行痹,寒气胜者为痛痹,湿气胜者为著痹也。”本图题名“痹病”,当指痛痹而言。

## 第二类 题有动物形象的《导引图》

这类《导引图》的标题除了“沐猴謹引灵中”一图的图名兼记有动物形象和其所治疗的病名外,均直接记以动物形象的名称,没有“引”字,也不记病名,与第一类导引图仅记病名,不记动物图象的标题有显著不同。这似乎表明此类导引图具有普遍的强身保健目的,而不仅限于某些个别的病症。

1. “□狼”。“狼”上似为“堂”字,假为“螳螂”。本图操练

① 见《诸病源候论》卷 12,《冷热病诸候》转引。

② 见《素问·六元正纪大论》、《伤寒论·辨太阳病脉证并治》。

③ 见《素问·阴阳应象大论》、《热论》等篇。

者作舞蹈姿势，双目注视足下一盘状物，似属于后面所说的器械类导引动作的一种。

2. “鹤□”。此图名义不详，从图象来看，似模仿仙鹤展翼之状。

3. “蜃(龙)登”。图象显示两臂外展如飞翔之状。《养生方导引法》所记导引术式有“龙行气”治“风疥恶疮”，可供参考。

4. “鹄(鹞)北(背)”。 “鹄”是鹰类的一种。《说文》中原作“鵠”。图像模仿鹄飞之状。与后代《八段锦》的“飞鸟式”相似。

5. “信(伸)”。 “伸”字上当缺“鸟”字，即“鸟伸”之式。从图像上看，俯地弯腰，状若鸟之伸躯。这种命名为“鸟伸”的导引图为时最古，在前面已提到过的《庄子》、《淮南子》、崔寔《政论》以及《黄帝内经太素》的杨上善注等均有记述，并多与“熊经”一称相提并论，可以说是最古老而又最常用的一种导引法。但长期以来只有文字记载未见图象。现在这里的鸟伸和熊经图恰好弥补了这个缺陷。至于华佗五禽戏中的“鸟戏”，虽然也是在此基础上发展出来的，但其姿势与此却大不相同。兹附记“鸟戏”的动作术式如下，如以供参考：

“鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力右二七，坐伸脚，手足距各七，缩伸二臂各七也。”

6. “沐猴讙引炁中”。“炁中”，病名。前面已说过，沐猴就是猕猴。“讙”，《说文》“哗也”，《广雅》“鸣也”，当指猕猴喧哗之状。



7. “笱(猿)墟”。《淮南子·精神训》中有“猿(猿)蹻”，《抱朴子·杂应》有“猿据”，不知是否与此有关。又“ ”字或疑作“諄”，即古“呼”字，有呼号之义。此外，五禽戏中有“猿戏”，即：

“猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七，以脚拘物自悬。左右七，手钩却立，按头各七。”

动作与此不同。

8. “熊经”。熊经也是先秦以来最常用的导引方法之一。其出处前面已经说过。这幅图象和五禽戏中的“熊戏”也有很大不同，后者是：

“熊戏者，正仰，以两手抱膝下举头，左辟地七，右亦七。蹲地，以手左右托地。”

9. “蜃恨”。“蜃”字不详，或释为“龟”字，以为与古导引法中的“龟咽”有关。

10. “鸱”。“鸱”是属于鹰鹞一类的猛禽，在《师旷禽经》中曾对鸱(鸱)的迅猛捕食动作作了以下的描述：“向风摇翅，其回迅疾，……搏燕雀食之。”所谓“向风摇翅”的形象和这个图上的扬臂后举术式正好相符。《淮南子·精神训》中所记的“鸱视”当也是同属一类的导引动作。

### 第三类 器械运动的导引图

以上两类中除大部分是徒手运动外，利用器械运动的有第8及24二图。除此之外还有三图即第17、21、30图，也属

于器械运动。

全部利用器械的 5 幅图共有 4 种运动器械,即:盘、棍、球、袋。

1. 用盘者为第 8 图,题:“□狼(螳螂)”。按此图与汉代舞蹈中的盘舞相似,考之古代以舞蹈动作来强健身体,其历史由来已古。如《吕氏春秋》提到:“昔陶唐之始,……民气郁阏而滞著,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”就是指远古时代的人民群众用舞蹈来强壮筋骨。至于用盘作为舞蹈的器具,在出土文物中,如河南南阳汉代画像石的击鼓舞蹈图及《小校经阁金文拓本》汉镜中均有类似的图形可资参考。但本图中舞盘的具体动物尚待进一步研究。

2. 用棍者有第 17 图及 30 图。前者缺题,图形作侧身双手持杖状。后者题:“以丈(杖)通阴阳”。图形作两臂分向上下伸开,持长杖作弯腰拄地状。从题意来看,似有疏通身体上下阴阳的作用。

3. 用球者为 21 图,缺题。操练者作拾球状。

4. 持袋状重物者为图 24,题:“引肱责(积)”。

#### 第四类 其他类

这一类的图像可辨出的文字标题只有 2 图,即:

1. 图 6“折阴”。标题意义待考。

2. 图 34“印(仰)呼”。操练者向前方挺胸,两臂向后上方高举,作深呼吸运动。此外尚有 19 幅导引图,其文字标题均缺,这里不再说明。

## 四、《导引图》中有关服饰问题的讨论

考虑到帛画《导引图》中所绘每个操练者所穿着的服饰，在一定程度上反映了绘图时期的某些风俗习惯，对于了解所绘人物的身份地位，可能有一定帮助，因而试作以下分析供读者参考。

帛画《导引图》中 44 人所穿着的服饰根据不同特点可分三类：

### 第一类 著褶袴式服装

褶是一种夹袍，袴同裤字。即上衣为长服，下体为裤。属于此类的为图 1、2、5、6、7、8、10、11、12、14、16、17、18、19、20、21、22、23、24、25、26、27、30、31、33、36、40、41、42、43 共三十人。大部分均绾发或戴巾幘，戴冠的只有三人（图 17、23、24），全部均穿履。

### 第二类 著禅襦式服装

属于此类的为图 3、4、9、13、28、34 共六人。或绾发或戴幘，均赤足。

### 第三类 裸上体者

八人，均绾发、赤足。其中有穿短袴（裤）的二人（图 15、32），穿短裳（裙）的六人（图 29、35、37、38、39、44）。

以上三类中第二、三类均赤足，共十五人，约占全部图像的 1/3，而肤色染黑褐色的有图 15、35、37、44 共五人。这类服饰图像与四川成都凤凰山出土汉代画像砖所绘的农民衣饰颇相类似。与官吏贵族所穿戴的“褒衣大袂”或“衣纹绣者”等长袍及地的服装有显著不同。同时绾发和戴幘也不是

统治阶级上层贵族的头饰。特别是从一些裸露肢体图像的原来涂色来看,往往同一人的上下体肤色有显著不同,而下肢肤色均偏暗褐色。这似乎说明了图中所绘的锻练者主要是包括劳动人民在内的庶民阶层。

全部 44 图中除个别男女性别不易确定外,可辨识的男性共 22 人(即图 2、9、12、13、14、15、17、23、24、28、29、32、34、35、36、37、38、39、40、41、42、44),其余 22 人均女性。有 1/2 妇女参加保健锻炼,也是本《导引图》的一个重要特色。

## 五、帛画《导引图》的意义

帛画《导引图》的出土是我国古代医学科学资料的一个新发现,它进一步填补了我国医学史和体育史在秦汉时期有关导引疗法的一段重要空白。我国的导引疗法虽然起源很早,但其早期的发展情况仅限于部分的简略文字记载和个别的图书存目。现在出土的这幅《导引图》其绘作时间至少在西汉初,为研究我国独特的导引疗法的源流和发展提供了极有价值的资料和线索。

《导引图》所记的多种疾病和姿势名称以及动作形象,说明我国古代劳动人民在和疾病、衰老斗争的过程中,不断地进行了实践经验的总结。

导引疗法不仅是我国医学上重要治疗方法的一种,而且也是很好的保健体操运动。从医疗的意义上说,它不是靠药物、手术或针灸等外界因素来达到治病的效果,而是充分发挥病人本身的内在因素,积极地向疾病作斗争,具有简、便、验、廉的特点。从保健的意义上说,可以锻炼身体,焕发精

神,它的基本精神是符合我们今天预防为主的工作方针的。

毛主席号召“发展体育运动,增强人民体质”。我们必须本着“古为今用”、“推陈出新”的原则,对于古代劳动人民所创造的导引疗法深入地进行研究和探讨,更好地做到批判地继承和发扬。



马王堆导引图

## 附录

## 马王堆汉墓出土的《导引图》源出陕西 ——其功法今天仍在户县祖庵镇一带流传

本报讯(《光明日报》1987年6月29日) 记者李蔚报道:长沙马王堆汉墓出土的《导引图》,源出陕西。其功法至今仍在当地流传——这是两位导引术研究者最近提供的信息。

《导引图》帛画于1973年底出土。画长100厘米,高50厘米。上面绘有44个人像,分别四层,每层各11个,男女老少皆有,运动姿态各异,形象栩栩如生。举世公认:这是一幅极为罕见的体育医疗与运动保健的珍贵文献。帛画出土时,残破断裂严重。后经修整。但全图前后、上下已很难恢复原来的顺序,因此无法据此练功。

两位导引术研究者李国华、解山岭在《养生长寿术》杂志上发表文章指出:陕西户县祖庵镇现在流传的“导引吐纳功”与《导引图》功法一脉相承,其相同之处甚多。它是由西汉王朝的中央(陕西)流传到诸侯国长沙国的。陕西现行功法比帛画功法更具体、更生动、更完整。

他们提出这一观点的根据有四:一、现今流传的各种功法,要求“舒松腰带”,而陕西祖庵镇“导引吐纳功”必“系腰”不可,《导引图》的44个图像中,几乎三分之二以上都“系腰”。二、现今流传的气功的呼吸方法,大多“吸入细细,呼出

绵绵，鼻翼不动，不闻声息”，只有祖庵镇功法与《导引图》相同，采取“暴鼻法”，大呼大吸，力吐劲纳。三、《导引图》中导引与“按乔”结合施行，与陕西“导引吐纳功”完全相同。“按乔”就是以掌或拳沿着一定经络自我或互相击捶按摩。导引、按乔是两种体育医疗和运动保健的方法，二者结合施行，在现今流传的功法中，已不多见。四、《导引图》的不少动作术式，与陕西“导引吐纳功”相同或相似，风格古朴粗犷，可见其继承关系。

陕西户县祖庵镇重阳宫系道教“全真派”的发祥地。马王堆《导引图》功法即导引吐纳功，是道家的养生之法。这与该功法得以流传至今很有关系。





# 三洞四辅经之渊源及传授

(节录)

**编者按：**

陈国符简介见前《内丹述要》。本篇是编者对陈国符《三洞四辅经之渊源及传授》一文的节录，并添加了注释及附录。

### 三 洞

道书自东汉以来,陆续出世,后人视其渊源及传授,分为七部,编成《道藏》。其最要者为三洞经,次则四辅经。三洞者,第一《洞真》,第二《洞玄》,第三《洞神》。

《道门大论》云三洞者,洞言通也。通玄达妙,其统有三,故云三洞。《本际经》云:“《洞真》以不杂为义,《洞玄》以不滞为名,《洞神》以不测为用。故洞言通也,三洞上下,玄义相通。《洞真》者,灵秘不杂,故得名真。《洞玄》者,生天立地,功用不滞,故得名玄。《洞神》者,召制鬼神,其功不测,故得名神。此三法皆能通凡人圣,同契大乘,故得名洞也。”

东晋葛洪撰《抱朴子》,尚未有三洞之称。至刘宋陆静修总括三洞,三洞经之名,实昉<sup>①</sup>于此。

《洞真经》者,《上清经》也。《洞玄经》者,《灵宝经》也。《洞神经》者,《三皇经》也。

此述道经标题:《三皇经》题曰《洞神三皇经》。《洞玄部》道经概题曰《洞玄灵宝》某经。《洞真部》道经虽云杂题诸名,实皆题曰《洞真上清》某经。

三洞又称上中下三乘,三洞各分为十二部,合为三十六部经;四辅则不分部。《仓元上录》云:“法有三乘,有十二事,上中下品三乘经戒,各十二焉,合为三十六部。”

### 十二部

十二部,见《道教义枢》卷二十二部义第七,云:“释曰:十

<sup>①</sup> 昉:起始。

二部义，通于三乘。依《本际经》释：第一本文，第二神符，第三玉诀，第四灵图，第五谱录，第六戒律，第七威仪，第八方法，第九众术，第十记传，第十一赞颂，第十二章表。”

第一本文者，三元八会<sup>①</sup>之书，长行源起之例是也。

第二神符者，即龙章凤篆之文，灵迹符书之字是也。

第三玉诀者，即河上公<sup>②</sup>释柱下<sup>③</sup>之文，玉诀解《金书》（《黄庭内景经》一名《大帝金书》）之例是也。

第四灵图者，如金景五帝之象，图局三一之形，其例也。

第五谱录者，如《生神》所述三君，《本行》之陈五帝，其例是也。

第六戒律者，如六情十恶之例是也。

第七威仪者，如斋法典式，请经轨仪之例是也。

第八方法者，如存三守一<sup>④</sup>，制魄拘魂之例是也。

第九众术者，如变丹炼石，化形隐景之例是也。

第十记传者，如道君本业，皇人往行之例是也。

第十一赞颂者，如《五真新颂》、《九天旧章》之例是也。

第十二章表者，如九斋清愿，三会谒请之例是也。

## 七部——三洞四辅

至七部之称，更为后起，始见于孟法师《玉纬七部目录》。

① 三元八会：三元，日、月、星。三元加上木、火、土、金、水五行为八会。

② 河上公：汉初人，修黄老道术之名家。

③ 柱下：相传老子曾为周柱下史，后以之为老子或《道德经》之代称。

④ 存三守一：用守一的方法合炼精、气、神三宝。

孟法师，疑南朝人。

七部者，三洞四辅也。四辅者，《太玄》辅《洞真》、《太平》辅《洞玄》、《太清》辅《洞神》、《正一》通贯总成七部也。

《太玄部》者，老子五千文以下诸经也。《太平部》者，《太平经》也。《太清部》者，金丹诸经也。《正一部》者，《正一经》也。

又《道藏》又有分为六部者。《晁志》神仙类：“道藏书六部：一曰《大洞真部》，二曰《灵宝洞玄部》，三曰《太上洞神部》，四曰《太真部》（按《通志》卷七十二“太玄经以讳故，崇文改为太真”），五曰《太清部》，六曰《正一部》。”

## 《上清经》考证

据梁陶弘景《真诰叙录》，《上清经》乃晋哀帝兴宁年间扶乩降笔。杨义用隶字写出，以传许谧、许翊。惟是《紫阳真人周君内传》、《清灵真人裴君内传》、《清虚真人王君内传》、《南岳夫人内传》并已先言授经事，则似真经已先行出世；考诸真传实皆出于晋代，且所记真经，撰传时尚未出世，故当从真诰之说。

诸真传考证(略)

上清经之伪造(略)

上清大洞真经目(略)

上清经之孳乳(略)

大洞真经(略)

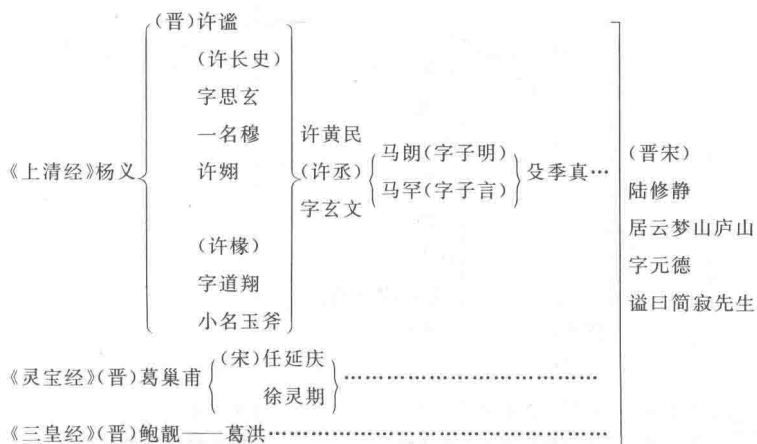
真诰叙录(略)

真系(略)

## 道经之传授

杨、许道经遗传后世。嗣归陆修静(南北朝)。陆氏先已潜衡(衡山)、熊(神农架)、湘(洞庭山)、暨九嶷、罗浮,西至巫峡、峨嵋,搜罗经诀,故至是(南北朝)而尽有《上清经》、《灵宝经》、《三皇经》,遂总括三洞诸经焉。至陶弘景(南北朝)摭括三君(一杨二许)遗迹略具。及王远智(隋唐)又从臧矜(南朝)得诸胜诀。道书于是乎大备。陶氏一派传经,最重为三君手迹。陶弘景封之于茅山昭真台。至唐玄宗天宝间,时道丧乱,散逸无余。李含光(唐)奉诏搜访,悉备其迹,献之于帝。故三君手迹遂不复存于茅山矣。

## 道经传授表



说明：

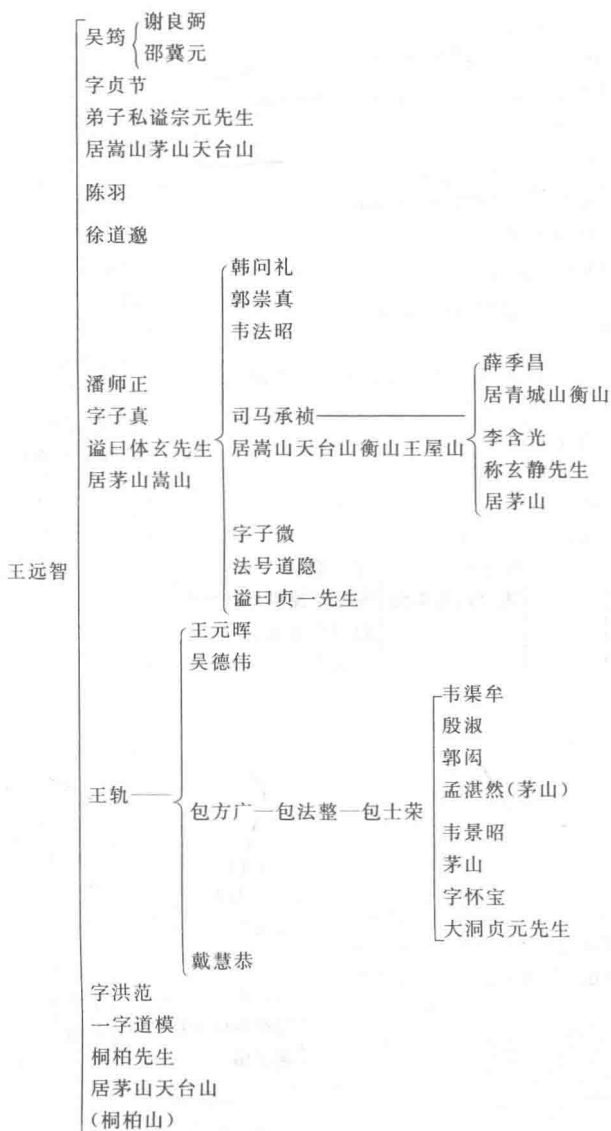
(一)本表截至五代为止。

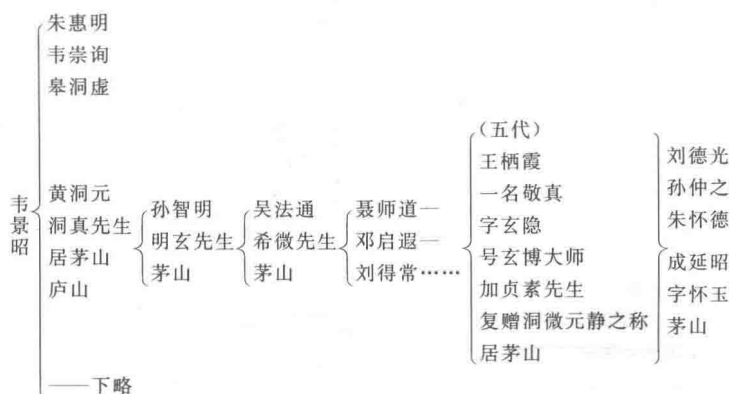
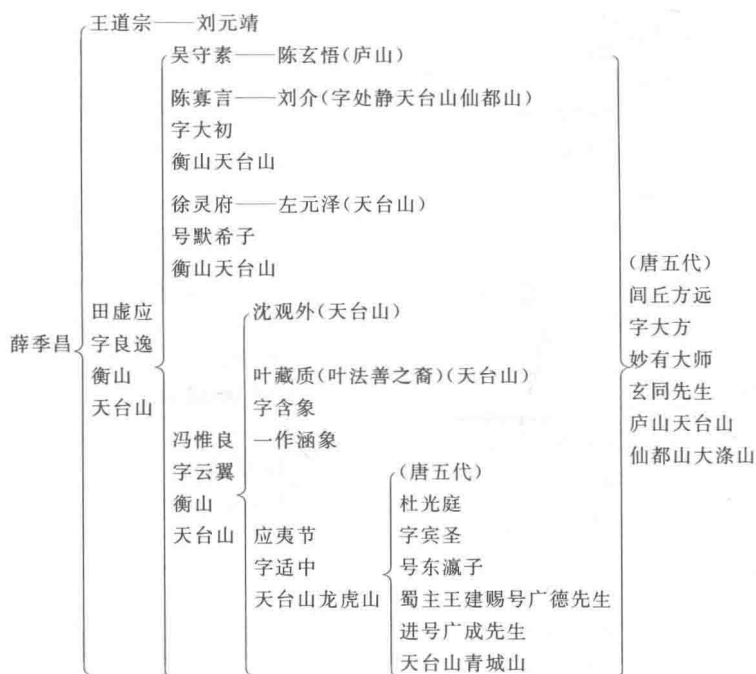
(二)实线系师授。虚线非师授，或传授不明。

陆修静	李果之		谢举 谢览 沈约 肖子云 任昉 江淹 范云 丘迟 江祐 徐逸 <sup>①</sup> (女冠)钱妙真 褚仲俨 冯法明 丁景达 潘文盛 孙文韬 (一名韬,字文藏) 桓法閤 (字彦舒) 杨超远 许灵真 陆逸冲 (字敬游号栖静处士) 王法明 戴坦 漆渊文 (弘景弟子皆居茅山) 周智响——臧矜 (太平法师) (宗道先生)	(隋唐) 王远智 字广德 唐高宗谥曰升真先生 武后改谥升玄先生 居茅山
	孙邈岳 字玄达 居仙都山	陶弘景 字通明 自号华阳隐居 谥曰贞白先生 居茅山		

①自徐逸以下,从华阳隐居内传。《茅山志》卷二十之说与此异。







閭丘方远	孙宗鲁	王栖霞
	胡谦先	康可久
	程紫霄	刘日祥
	意隐之	范可保
	盛隐林	吴知吉
	陵隐周	邓启遐
	郑隐瑶	杜崇真
	戴隐虞	崔弹然
	夏隐言	王可儒
		曾景霄
		程守朴
		汪用真
		杨匡翼
		王处讷
		邹得匡

## 诸师事迹及道经考证

魏华存(略)

杨义(略)

许谧(略)

许翊(略)

许黄民(略)

马朗(略)

马罕(略)

陆修静(略)

孙游岳(略)

陶弘景搜集道经(略)

臧矜(略)

王远知(略)

潘师正(略)

司马承祯(略)

李含光(略)

杨、许手迹(略)

### 《五符经》考证

古之《灵宝经》，见东晋葛洪《抱朴子》，即今之《五符经》（《灵宝五符经》之简称）。

抱朴子述古之《灵宝经》(略)

今道藏《太上灵宝五符序》即《五符经》(略)

历代书目著录《五符经》(略)

### 《灵宝经》考证

今之《灵宝经》，东晋末叶葛巢甫(葛洪从孙)所造。至宋文、明二帝时，陆修静更增修，立成仪轨。于是灵宝之教，大行于世。

诸道书所述灵宝经渊源之误谬(略)

葛巢甫造构《灵宝》(略)

宋代《灵宝经》卷数(略)

《真文赤书》《人鸟五符》(略)

《度人经》(略)

### 《三皇文》考证

《三皇文》，三国帛和所得者为最古。又郑隐以授葛洪，其师授今不可考。至晋鲍靓所传，云于嵩山石室中得之，亦以传葛洪。《三皇文》即《三皇经》，后人增其他道经及斋仪，编成《洞神经》。

《小有三皇文》(略)

《大有三皇文》(略)

帛和(略)

鲍靓——葛洪之妻父也(略)

唐代焚《三皇经》(略)

历代书目著录《三皇经》《五岳真形图》(略)

### 《太玄经》考证

汉末张修即以《老子》教人。后人汇集晚出道经若干种，成《太玄经》，而以《老子》弁其首。

张修教人习《老子》(略)

尹喜所受经(略)

抱朴子非老庄(略)

太玄经目(略)

### 《太平经》考证

《太平经》，东汉顺帝时，宫崇诣阙<sup>①</sup>上其师于吉(道藏多作干吉)所得《太平清领书》一百七十卷，即其书也。又张陵另出《太平洞极之经》一百四十四卷。

于吉《太平经》

张陵《太平洞极经》

### 《太清经》考证

《太清经》述金丹服食之道。东晋葛洪《神仙传》谓汉马鸣生受《太阳(清)神丹经》三卷。马鸣生授阴长生《太清神丹经》(十篇)。八公授淮南王安《丹经》三十六卷。汉张陵得《九鼎丹经》，以授弟子王长、赵升。帛和得《太清中经》、《神丹方》。吴介像得《还丹经》一首。

葛洪《抱朴子》谓三国左慈出《黄帝九鼎神丹经》一卷、

---

<sup>①</sup> 诣阙：赴京都。

《太清丹经》上中下三卷、《金液丹经》一卷,以授葛玄,玄以授郑隐,隐以授葛洪。

历代书目著录丹经(略)

左慈(略)

葛玄(略)

郑隐(略)

葛洪(略)

《七签》述《太清经》(略)

### 《正一经》考证

《正一经》,张陵一派所传经策也。

《七签》述《正一经》(略)

三师三夫人(略)

王长(略)

冠谦之道书(略)

## 三洞四辅经之孳乳及道藏分部法

考《上清经》、《灵宝经》,系经之总称。各统经数种或数十种。最初不过数十卷。后人据先出道经,敷衍增修,仍题以原名,卷帙遂因而增多。又据所统经文,修撰斋仪,仍编入此经,种数亦因以孳乳<sup>①</sup>。今之《洞真》、《洞玄》二经,实即《上

<sup>①</sup> 孳乳:繁殖。泛指派生。

清》、《灵宝》二经演绎而成。又《洞神经》最初仅有《三皇经》，后增入其他道经，又修斋仪，初亦不过十余卷。四辅经之孳乳亦类此。故三洞四辅经，端视其来源以为区分。

道士率珍秘<sup>①</sup>其书，不轻传授；虽或广搜异书，仍宗师说。故传授亦为重要。

自汉末，而三国两晋南北朝，道书叠出。惟以道士之珍秘其书，当时道士，所藏道书，多不甚众。然或则不惮跋涉艰苦，广求异书；或则出货购集；故东晋郑隐集六百七十卷，后魏王道义集万余卷。至唐开元中，乃列以为藏。

历代出世道书，溯其渊源，或有出于三洞四辅之外者。而唐代修道藏，将道书强行统入七部。故所统道经，不尽与三洞四辅经有关。

后世道士著述，分类之法，可得而言：例如《上清经》之著释，以及宗《上清经》说之撰述，均入《洞真部》。但唐宋以来，道士撰述，如南北宗道士所著书，当入何部，殊难判定。

自唐开元以来，《道藏》屡经重修。然以历安史、唐末、五季之乱，元代焚经之祸；故今《明正统道藏》，虽仍分为三洞四辅部，其中六朝道经，亦已分部混淆，非复《唐藏》本来面目；其他道书，更无论矣！

---

① 珍秘：珍视而秘藏。



附录一

## 陈撷宁道藏分类

《道藏》分为十四类：

(一)道学类：如老子、庄子、列子、文子、淮南子、关尹子等。

(二)道通类：如鬻子、鶡冠子、公孙龙子、尹文子、墨子、孙子、韩非子、鬼谷子、杨子太玄、邵子皇极经世、抱朴子外篇等。

(三)道功类：如吐纳、导引、存想、辟谷、服气、胎息、养性、接命、内丹、抱朴子内篇等。

(四)道术类：如药饵服食、金石炉火、神丹黄白等。

(五)道济类：如素问、灵枢、难经、葛洪肘后方、孙思邈千金方、本草图经衍义等。

(六)道余类：如黄帝宅经、龙首经、金匱玉衡经、玄女经、白猿经、遁甲、六壬、星历、占卜等。

(七)道总类：如云笈七签、无上秘要等。

(八)道史类：如列传、年谱、通鉴、山志等。

(九)道集类：如各家诗文专集。

(十)道教类：如正一、全真两派专讲道教诸书及陶弘景的《真诰》等。

(十一)道经类：如元始、灵宝、太上诸经。

(十二)道戒类：如专讲戒律诸经书。

(十三)道法类：如道法会元、灵宝大法、三天秘范等。

(十四)道仪类：如道门科范、济度金书、灵宝玉鉴、赞、颂、表、忏、仪等。

## 附录二

## 历代道藏

《道藏》是明代以前道家书、方书、道经、有关传记的大总集，是在历代帝王支持下由道士们汇集和编纂起来的。

公元 467 年南宋陆修静广集道经，撰成《三洞经书目录》。后代根据他的目录，修成《道藏》。

唐 《三洞琼纲》即《开元道藏》 公元 748 年 3744 卷

宋 《大宋天宫宝藏》 1102—1118 年 4565 卷 张君房撰并辑要为《云笈七签》122 卷(小道藏)

《万寿道藏》、《琼章宝藏》 刘道元校定 5387 卷—540 函,5481 卷

金 《大金玄都宝藏》 1164—1190 年 孙明道 6455 卷

元 《玄都宝藏》《元藏》 1244 年 邱长春弟子宋德方刻 7800 卷

上版皆佚。

明 《正统道藏》 1406 年—1445 年 张宇初 邵以正 480 函,5305 卷

《万历续道藏》 1607 年 张国祥 32 函 238 卷  
上二藏合刊 512 函 121589 页 焚毁于庚子之乱  
涵芬楼影印本 1923—1926 年 1120 册

清 《道藏辑要》 彭定求辑 (清无清道藏)

# 道藏书目提要自序

潘雨廷 著

### 编者按：

潘雨廷(1925—1991)，著名道教学者、易学专家，上海人。生前曾任华东师范大学古籍研究所教授、中国周易研究会副会长、上海道教协会副会长、上海易经研究会会长、《上海道教》主编等职。1949年毕业于圣约翰大学教育系。后师从周善培、熊十力、顾净缘等潜心研究中西学术，专心学问数十载，融会贯通，自成一家，尤其对道教文化及易学有很深造诣，在国内外有相当的影响。

潘雨廷先生著述很多，《道藏书目提要》是其晚年所写，代表他成熟时期的思想。与之相对应的是他另一部未完成的著作《道藏编目》。潘雨廷先生试图重新整理《道藏》，恢复这一中华文化的瑰宝原有价值。《道藏编目》虽未完成，但从这两本书的自序(《道藏书目提要》自序和《道藏编目》自序)中，已可窥见其主要构思及对道教理论甚深的研究心得。

## 一、历代道藏辑成情况

《道藏》今指明《正统道藏》及《万历续道藏》，可名《明道藏》。在明朝前，唐、宋、金、元各时代，道教皆得统治者的支持而汇编其文献成藏。且有关道教的书目，自《汉书·艺文志》起，早有著录，汉末魏晋后，数量激增。

若辑成《道藏》则始于唐玄宗，命崇玄馆道士编纂了最早的一部《开元道藏》，分为三洞十二部，由道士张仙庭编成目录三卷，名《三洞琼纲》，凡三千七百四十四卷，诏传流布，时当天宝七年（公元748）。

北宋初，辗转经张君房辑成《大宋天宫宝藏》，凡四千五百六十五卷，时当真宗天禧三年（公元1019）。君房尚摘其要，成《云笈七签》一百二十二卷。此书尚存，有《小道藏》之称。

北宋末，徽宗于崇宁间（公元1102—1106），令道士刘道元为首，校定《道藏》，增至五千三百八十七卷。政和中（公元1111—1118）送福州闽县镂版。数年间，又略有所增，总五百四十函，五千四百八十一卷，名《万寿道藏》。《道藏》始有刻本。此藏于南方传至元代。于北方已残缺，金世宗大定四年（公元1164）补全经版。

章宗明昌元年（公元1190），提点冲和大师孙明道，又搜访遗经，成《大金玄都宝藏》，凡六千四百五十五卷。

元初宋德方遵其师丘长春遗志，重刊《道藏》，经八年而成于乃马真皇后称制三年（公元1244），亦名《玄都宝藏》，以《元藏》别之，凡七千八百余卷，为《道藏》卷数最多者。

惜上述五种《道藏》，今皆散佚。而明之《正统道藏》，成于正统十年（公元 1445），凡四百八十函，五千三百五卷。初有成祖于永乐四年（公元 1406）敕第四十三代天师张宇初主其事，后有通妙真人邵以正竣其事，成藏前后共四十年。《万历续道藏》成于万历三十五年（公元 1607），凡三十二函，一百八十卷，由五十代天师张国祥主成其事。合刻成五百十二函，雕版十二万一千五百八十九页，版毁于清末庚子之乱。于民国十二年十月至十五年四月（公元 1923—1926）经二年余，缩成涵芬楼影印本，凡一千一百二十册。由是能流传全国并至世界各国著名的图书馆中，故《明道藏》已成为国内及国际上研究道教的主要文献。

自唐至明，约有千年，《道藏》书目，有增无已，此可概见道教的发展史实。惟《明藏》已增当代的道书，尚少于《元藏》，可见元初焚经，使道教文献损失甚重。今《正统道藏》末，附有《道藏阙经目录》二卷，即录自《元藏》。凡宋继唐，明继元，皆辑成于散佚之余。以《明藏》论，经唐末元初二次散乱，且宋元的道教，本身亦有发展，故三洞四辅的体例，仍同于古，于内容的编次，难免混乱。又万历后的道教，已无大发展。尤其是未得清朝统治者的支持，故对整个道教教义及史迹，乏人注意。

康熙间进士彭定求编成《道藏辑要》<sup>①</sup>，收有崇祯时伍冲虚之说，对南北宗的教义，自然略有发展，然对《明藏》的丰富内容，删削十之七八，且终清一代的道教，似未出此范围。故

---

<sup>①</sup> 《道藏辑要》：继明《正统道藏》和《万历续道藏》之后收集道书最多的清代道教丛书。

全面观之,《道藏辑要》出而《明藏》废,道教即日趋衰落,始终未见能有包括《明道藏》的《清道藏》出,亦即迄今五百余年,尚未有羽士或学者,能对《明藏》加以全面的整理与研究,对庞杂的道教教义,既无人能总持之、掌握之、校正之、随时以革新之,乃民间以迷信为主的传统陋俗为道教,故道教安得不濒于绝灭。

若《道藏辑要》之发展南北宗,未可忽视。继之清代道教的名著(如《性命圭旨》、《慧命经》、《张三丰全集》等等),更宜加以收集与编辑,此为进一步整理研究道教的工作,应同时注意。而当务之急,对《明藏》的内容,必须彻底了解,以见自古迄今的道教教义与发展概况,亦为明代羽士所认识道教的整体面貌。故凡收入《道藏》的文献,宜逐书研习而为作提要,此为最基本的工作。

计全藏书目约有一千五百种。明白云霁于《续道藏》成后二十年,即成《道藏目录详注》(公元1626),可谓第一人通读全藏而留有痕迹者。清陈梦雷于康熙四十年至四十五年(公元1701—1706)编成《古今图书集成》,对《道藏》书目的介绍全录白书(白云霁之书)而略为加详。迨乾隆三十九年至四十六年(公元1774—1791)编成《四库》,收有白云霁的《道藏目录详注》,其提要曰:

“所列诸书,多摭拾<sup>①</sup>以足卷帙。如刘牧《易数钩隐图》、《遗论九事》、张理《易象图说内外篇》、雷思齐《易外别传》(案此本俞琰之书,云霁误以为思齐)、《易筮通变》、《易图通变》,

<sup>①</sup> 摭拾:拾取。

旧皆入易类。《穆天子传》旧入起居注类。《山海经》旧入地理类。杨雄《太玄经》、邵子《皇极经世》、鲍云龙《天原发微》，旧皆入儒家类。《墨子》旧入墨家类。《素问》、《灵枢经》、《八十一难》孙思邈《千金方》、葛洪《肘后备急方》、《急救仙方》、《仙传外科秘方》，寇宗奭《本草衍义》，旧皆入医家类。《公孙龙子》、《尹文子》旧入名家类。《韩非子》旧入法家类。《孙子》旧入兵家类。《鬼谷》旧入纵横家类。《鬻子》、《鶡冠子》、《淮南子》、《子华子》、《刘子》、马总《意林》，旧皆入杂家类。《录异记》、《江淮异人录》，旧皆入小说家类。《黄帝宅经》、《龙首经》、《金匱玉衡经》、《玄女经》、《通占大象历星经》、《灵棋经》，旧皆入术数家类。陶弘景《华阳隐居集》、邵子《击壤集》、吴筠《宗玄集》，旧皆入别集类。虽配隶或有未妥，门目或有改易，然总无以为道家言者。今一概收载，殊为牵强。盖二氏<sup>①</sup>之书，往往假借附会，以自尊其教，不足深诘。”

此一考订图书分类，对道教为致命的打击。且道教本身，既成《道藏辑要》于前，统治者的观点又明确说明《道藏》所收的书目，与道教无关，则道教内容立时狭隘，缩之无已，终至无地自存。

于乾隆后更有读《道藏》的学者，于《道藏》所收的先秦及秦汉以来的古籍，仅重视其版本，完全忽略其内容之有与于道教，则自汉魏起所发展的道教，其形象在历史上已存在了千年以上，竟及清而全毁，且已非清代的一般羽士与学者所理解。今推究其原因，盖宋金元明的道教理论，基本以理学

① 二氏：佛、道两家。



为质,乾隆后理学既衰,道教的精微处,自然未能显出而不绝如缕。故今作《道藏书目提要》,当以每本书编纂时的观点观之,对所收集的文献,应认识其与道教的有机的结合,方能理解由汉至明所形成的道教思想及其变迁。

然则对汉至唐逐步辑成《道藏》,及唐至明《道藏》内容变化的复杂情况,宜加说明;亦宜考察其同一时代有不同的道教思想,各有其承前启后的史迹,一如波涛交错的发展过程。准此不割裂时空的唯物史观,始可明道教在吾国思想史上的地位,及丛集此约一千五百种文献的历史背景。

## 二、道藏辑成之思想背景

西汉末,刘向、刘歆父子所辑成的《七略》,为吾国最早的文献总集。《汉书·艺文志》已散其总纲“辑略”附于六略之中,故分类凡六。六略为“六艺<sup>①</sup>略”、“诸子略”、“诗赋略”、“兵书略”、“数术略”、“方技略”。以后世的《道藏》观之,亦已兼及六略而自成总纲,此道与儒所以在吾国思想史上能分庭抗礼。合诸汉代的社会思潮言,自武帝尊儒术斥百家起,以董仲舒所提倡的儒家为主,此“六艺略”所以出“诸子略”而为首。“诗赋略”属载道之文,以质言,不外于六艺与诸子。以下“兵书”、“数术”、“方技”三略,属专业学问,故另有步兵校尉任宏校兵书,太史令尹咸校数术,侍医李柱国校方技,此见当时的分工情况。汉初所尚的黄老,武帝后虽斥而未灭,且

---

① 六艺:儒家所谓的礼、乐、射、御、书、数。又指《易》、《礼》、《乐》、《诗》、《书》、《春秋》六种经书。

发展于民间，此黄老道之所由起。亦即儒家以六艺合诸数术与方技等，乃成董仲舒所尊之儒，而诸子皆属之。反之，道家而取六艺的《易》，亦合诸数术与方技等即成黄老道，而儒家属之。凡《易》属阴阳家之书，儒与道，固可通用。又今以马王堆所出土的文献观之，在乙本《老子》前，尚有《经法》、《十大经》、《称》、《道原》四篇，当即《汉书·艺文志》所载的《黄帝四经》四篇。其他已佚而未发现的此类文献尚多，可见所谓黄老道，于先秦早有其典籍。

以汉代论，黄老道哲理的形成，以司马谈、刘安为代表，实早于董仲舒所尊的儒。当两汉之际，谶纬盛行，犹道之华，亦为造作道经的必须条件。楚王英信奉黄老与浮屠，道教可托始于此，即增益黄老道的宗教色彩，亦为佛教传入之始。当时尚未辨黄老与浮屠的不同，唯与当时所尊的儒不同，此楚王英所以不得不自杀于明帝永平十四年（公元71）。是时《太平经》已大渐积成书，其理论基础以今存的残本观之，可肯定为黄老之说。

然黄老道的《太平经》，宫崇上于朝，既不用于顺帝（公元126—144）；后襄楷于延熹九年（公元166）又上之，亦不用于桓帝；乃为黄巾所利用，信仰者遍及全国。不幸张角等大失败于灵帝甲子（公元184），黄老之说由是而大半失传。另一方面，张陵创五斗米道于蜀，亦在顺帝时。其孙张鲁于建安乙未（公元215），降曹而保存其地位，故黄老道废而五斗米道兴。后人即以五斗米道为道教，而忽乎黄老道可当道教。唯未究黄老道的历史渊源，此所以视道教与先秦古籍无关。

若黄巾起义，虽遭统治者的残酷镇压，被杀二十万人，而信黄老道者，决不可能全灭，或隐而自修，或归五斗米道，或

归佛教。是时且有大批道书出世，译出的佛典亦日有所增，道与佛的分歧情况，即由此渐生。《抱朴子·释滞篇》曰：“道书之出于黄老者，盖少许耳。率多后世之好事者，各以所知见滋长，遂令万卷，至于山积。”更观其《遐览篇》所载的道书书目，凡二百四种六百七十八卷，又有大符五十六种一百六十二卷，小符不可俱记。此类道书，皆出《七略》之外，而足以继“数术略”与“方技略”等，所以发展黄老之说。然当时的道书，亦仅以形式分书与图，尚未以内容分。葛洪成《抱朴子》于东晋元帝建武元年（公元317），此大批文献，尚系其师郑隐所收藏，故由此著录，可见汉魏晋初时道教发展的情况，进一步亦可合诸汉魏与西晋的社会思潮言。

上已提及两汉时的思潮，大变于武帝。然黄老与儒术之争，三百年间实未解决。武帝虽尊儒术而自信神仙，已为黄老道创造条件。其初百余年，在儒术内部，积成今古文之争<sup>①</sup>。篡汉的王莽盖主古文，然刘秀复汉后，古文更盛行，可喻学术之争与政局的变化有相互影响而不一定平行。自东汉起，主要的学术思想矛盾，已非儒术内部的今古文，而在儒术对黄老道之争。顺帝与桓帝既不用黄老道的《太平经》，终引起汉末的农民革命利用黄老道。结果黄老道虽失败，两汉的经学亦与汉室同时告终。乘时而起者，为何晏、王弼<sup>②</sup>之说，弼注《周易》与《老子》出，则汉易<sup>③</sup>废而玄易兴，黄老灭而

---

① 今古文之争：战国时流行的是大篆，秦始皇统一字为小篆；汉代人又通行简化小篆为隶书。汉代隶书写成的书籍为今文，之前的为古文。

② 王弼：（226—249）魏晋玄学的主要代表人物之一。

③ 汉易：汉代易学。偏重象数，与道家关联最深。

老庄盛。以虞翻《周易注》、河上公《老子注》与王注并观，立见汉魏思潮的不同。若承黄老道之说，至魏晋大兴的道教思想，实即保存黄老与汉易之理而益以数术与方技。王弼等所兴的玄学，反与佛教的般若思想可通。或仅以老庄有与于道教而未究道教之本乎黄老与汉易，则尚未见道教思想之源。若葛洪传自左慈、葛玄、郑隐之说，乃属后者而非前者，宜其不以老庄之说为至言。

葛洪一身的矛盾为儒与道，而终归道，是犹尚黄老而斥儒术。此见汉魏晋初的道教，其理论基础仍属汉初的黄老。而在认识事物上，如对天文、数学、理化、医学等各方面，自然已有发展，是即葛洪所总结成的道教思想。其于文献特重视《三皇内文》、《五岳真形图》、《墨子枕中五行记》等，此皆黄老道的重要典籍，理当三才五行的变化，纯属吾国本有的道教思想，尚与佛教无关。事实上，魏晋时的五斗米道，早与佛教接触而以排斥为主，西晋王浮作《化胡经》可为代表，而葛洪一字不提佛教，故亦不必“化胡”，此独具民族思想的道教，方为传统的黄老道。

更以五斗米道言，自张鲁降汉后六年，已为三国。鲁名为降汉，实为降曹。故于魏，鲁的地位未变，仍为道教的代表，而其内部势必分裂，二十八治<sup>①</sup>早已混乱。要而言之，黄老道的理论尚在，为曹操所收养者如甘始、左慈、郗俭、华陀等亦皆与五斗米道无关。魏晋后信五斗米道者，其社会地位

---

① 二十八治：宫观坛埠。早期五斗米道的教务活动中心，道教宫观的起源。最初立二十四个，后增为二十八个。既是祀神传道的点区，又是军事上的要点。

有属官吏以至帝王,亦有农民群众,唯其社会地位的不同,于理论与行动的矛盾存在已久,而农民革命利用五斗米道,日在发展。至于改革五斗米道教义而对后世有大作用者,早期有魏夫人(公元 252—334),晚期有寇谦之(公元 365—415)。然由汉末至东晋末(公元 215—420)始终能得上下层群众信仰而不衰者,基本为民族立场的结合,可借此以排斥外来的佛教。凡五斗米道起于蜀,故佛教入蜀其时较晚。

然张鲁后的五斗米道,返回蜀地而有成者,为范长生(公元?—311)佐李雄<sup>①</sup>,于北方如务勿尘、董谧、成公兴,于南方如杜子恭、王羲之等等,皆非姓张。故张姓后裔,更开龙虎山的天师道,于南北朝隋唐已非道教的主流,《汉天师世家》之说殊未可信。即张陵、张衡、张鲁三世后,五斗米道已非张氏世传。当东晋末,五斗米道的王羲之之子凝之,被同为五斗米道的孙恩杀死(于隆安三年公元 399),其内部分裂已不可调和,故统治者视五斗米道,一如汉末的黄老道。孙恩、卢循既步张角后尘,五斗米道的结果,亦步黄老道的后尘,终为统治者所消灭。然汉因黄巾而亡,东晋又因孙、卢而亡。

以道教言,继葛洪而有代表性者,已当南北朝而分二。以北方言,北魏拓跋嗣神瑞二年(公元 415)有寇谦之得道于嵩岳,于泰常八年(公元 432)又自称受汉武帝时得道者、老君之玄孙李谱文之旨,劾召百神,以授弟子,旋得太武帝拓跋焘之重用。实因拓跋氏之初入中原,必须用中原礼法以治民,由是寇谦之乘机而入,其思想又回复至汉武之世,乃使黄老与儒术相合,以继承董仲舒的衣钵。故与儒家崔浩合议,犹使

① 李雄:十六国之一的成汉国建立者。在今四川成都一带。

北魏顺帝、桓帝之不用《太平经》乃致黄巾之乱，然亦须改革有农民革命思想的天师道而用之。唯拓跋氏之愿学，故寇谦之改革天师道的道，犹恢复黄老道。儒仍用汉注，如郑玄之学尚行于北方可证。且拓跋氏既来自西域，习见佛教的教义，与其武力入侵并不相合，故对佛教并不重视，而对初闻的炼外丹求长生不死药且能升仙，极感兴趣。此开北魏以至北周各时代，基本以道教为国教为局面。故道教正式成为统治者的御用宗教，不可忽略寇谦之所起的作用。

又北方以排佛为主，故继《化胡经》的楼观派，亦盛行于北朝。于道教文献的编辑，元赵思玄于延佑乙卯（公元1315）序林辕《谷神篇》曰：“北魏寇谦之尝集道经，为其书少，遂将方技、符水、医药、卜筮、讖纬之书，混而为一。”作此序时，已距寇谦之近九百年，未详所据。然依理推之，寇谦之从成公兴<sup>①</sup>学数学，史有明确的记载，且视成公兴为谪仙<sup>②</sup>，则其数学，自然包括卜筮、讖纬之术。又方技、符水、医药，葛洪已取。故以寇谦之的地位论之，除出神授的《图箓真经》、《云中音诵新科之戒》等，必集道书，集则必与佛经争胜。故赵思玄之说，或非无据。最重要者，凡炼外丹的道书，基本传自寇谦之。然以形式改革天师道外，对道教教义，似未作进一步发挥。故《道藏》之成，实在南朝。

以东晋言，思想尤复杂，既盛行老庄玄学，佛教尤风行，且玄学渐有不敌般若之势。而道教继承葛洪之理，尚非玄学，玄学不知内修而有清谈之弊。以道教言，其思想能有飞

① 成公兴：胶东（今山东省平度）人，十六国时算学家。学通儒道。

② 谪仙：谪居世间的仙人。

跃的进步,就在以黄老道为基础,既合五斗米道而能逐步改革,又能合老庄玄学,乃可与佛教般若不即不离,相互周旋。而完成此一任务者,是东晋末年的陆修静(公元406—477),主要能立《洞神》、《洞玄》、《洞真》三洞为道教之纲。

考葛洪记其学于其师郑隐时的情况曰:“弟子五十余人,唯余见受金丹之经及《三皇内文》、《枕中五行记》,其余人乃有不得一观此书之首题者矣。”于著录道经时,即以《三皇内文天地人》三卷为首。此见葛洪所总结的道教,主于《三皇经》。以陆修静视之,《三皇经》乃属《洞神》当三洞之一。此外《洞真》与《洞玄》,实发展而成于东晋。推其原,《洞真》本诸《黄庭经》,《洞玄》本诸《灵宝经》。于郑隐藏书中,已著录《黄庭经》,或为汉末三国的古籍。信奉五斗米道而为祭酒的魏夫人,生于嘉平四年(公元252),《黄庭经》当已出世。迨魏夫人八十三岁卒于咸和九年(公元334),此经已大盛。《真诰》所记初次降灵事,时当升平三年(公元359),葛洪虽尚在世,或已未及知此类道经合成。《洞真》,亦为三洞之一,当时以《上清经》目之,属神仙家之说。若《灵宝经》屡见于《抱朴子》,郑隐书目中著录有《灵宝皇子心经》。又《灵宝五符》或亦已有。此经有云:“入山当以保日及义日,若专日者大吉,以制日伐日必死。”盖属五行类之书。故所谓《灵宝五符》似当五行,以一符当一行。此与葛洪从孙葛巢甫所撰之《灵宝度人经》不同。《度人经》之理,盖以《周易》的阴阳为主,巢甫利用《灵宝》之名而更作,以示其有据。进一步观之,阴阳五行,本属同类,由是《洞玄灵宝》亦成三洞之一。陆修静重视此洞。可见三洞之发展,已在东晋,其原仍属葛洪。然陆修静的思想,既通老庄玄学,又受佛教影响,其于元嘉末年即太

初元年(公元453)入庐山,当时的庐山,早有道安(公元314—385)、慧远(公元334—416)的佛学。陆制《灵宝》仪规,自然有取于佛教。

于刘宋泰始七年(公元471),陆修静所上的《三洞经书目》就是道教书目以教义分类的初步完成。其答宋明帝云:“道家经书并药方符图等,总一千二百二十八卷。云一千九十卷已行于世,一百三十八卷犹在天宫。”此上距葛洪,已一百五十余年,道书又增加了三四百卷,且内容亦在更新。郑隐之书,能否全部保存,已未可知。考隐之书目中有一部巨型道书,即《养生书》一百五卷,此证医家的养生法,本属道教。及陆修静更以药方属之,则以《七略》论,《三洞经书》已包括全部“方技略”。惜陆之详目已佚。

更究三洞之源,即《洞神三皇》,本葛洪之说而直承黄老道;《洞真》诸经,本魏夫人重视的《黄庭经》以成《大洞真经》等,乃发展五斗米道;唯《洞玄灵宝》以葛巢甫造作的《度人经》为代表,既上承汉魏晋初的《灵宝五符》与《灵宝经》,犹使《黄庭经》与《太平经》汇合,亦即道教继《参同契》后,进一步结合《周易》的象数,且难免已有佛教思想在内。因南方的佛道,相斥与相吸兼用,与北方以排斥为主道教不同。故(南方)陆修静继承魏夫人之说,亦与(北方)寇谦之之改革五斗米道不同。然当刘裕<sup>①</sup>开国后起用陆修静,则陆与寇同,道教又成为南朝的御用宗教。陆既不以孙思、卢循为是,反以裕与邦同姓刘,刘宋以复汉,有以击魏晋之篡汉;亦自当汉初的黄老道,其制定道教仪规,犹制一代礼乐。唯能结合当时道

---

<sup>①</sup> 刘裕:南北朝时期刘宋开国之君。



教的发展事实,兼收并蓄而明确三洞,故非寇谦之之一味复古可比。

合上而言,由葛洪而北寇南陆,寇有以发展道教(葛洪)之金丹,陆有以发展道教的哲理。此全本南北朝客观的社会因素所决定,故此一时期的道教亦南北异途,即北较保守而南多创新。

以文献论,南朝继陆修静的三洞,有孟法师的《玉纬七部经书目》、《陶隐居经目》,及未详作者的《太上众经目》、《三十六部尊经目》等。

考孟法师有二,以大小孟称之。大孟名景翼,梁天监二年(公元503)为大正。小孟名智周,有辩服法云之事。以时考之,可同传陆修静之道。此《玉纬七部经书目》,或系二人同著。曰“七部”者,本三洞而以太清、太平、太玄、正一四类为四辅。《正一经·科戒品》云:“《太清经》辅《洞神部》金丹以下仙品。《太平经》辅《洞玄部》、《甲乙中部》以下真业。《太玄经》辅《洞真部》、《五千文》以下圣业。《正一法文》宗《道德经》,崇三洞,遍陈三乘。”

由陆修静上《三洞经书目录》,仅三四十年,而道教教义有大发展。《玉纬》云:“《洞神》是神宝君所出,《洞玄》是灵宝君所出,《洞真》是天宝君所出。”太清者,孟法师曰:“大道气之所结,清虚体大,故曰太清,以境目经。”太平者,《玉纬》曰:“六合共行正道之号也。”太玄者,孟法师云:“是太玄都也。”正一者,《盟威经》云:“正以治邪,一以统万”,又言法文者,“法以合离,文以分理”。凡《正一法文》一百卷,孟法师取之以总辅三洞三太。

本此唐以前之文献记录,始可论南朝道教教义的变化,

又可推究孟法师增四辅时所依据的客观事实。(一)其以《太清》辅《洞神》者,犹明汉黄老道的发展。凡金丹之理,本天地人《三皇经》的三才之道,其于道教的发展,可兼及后世的内外丹,故此一洞辅乃道教中最有科学价值之处。(二)其以《太平》辅《洞玄》者,盖以《太平经》辅《度人经》,然时间恰颠倒,且由此岸而归诸彼岸。今当正之,乃《度人经》法《太平经》而成。若《太平经》之理,仍得于汉黄老道的《三皇经》。然《度人经》的哲理,已较汉代有大发展,故此一洞辅,与数理、哲学、社会学最有关系。(三)其以《太玄》辅《洞真》者,所谓《五千文》以下,实指魏晋所兴起的玄学,此老庄的哲理,与汉代所流传的黄老,完全不同。《洞真》取魏夫人承五斗米道而继方士之降灵术,此由原始宗教所发展,又为道教迷信的渊薮<sup>①</sup>。其对心理学的进一步发展是否有价值,尚有待科学的研究。此为一切宗教或多或少皆含有的迷信思想。又取《太玄》辅《洞真》,乃反映南朝玄学不敌佛教而归诸道教的事实。而玄学的思维,既合于宗教,此在吾国有特殊性的发展,即达摩由南而北,以开禅宗。故《太玄》一辅又为禅之源。(四)至于《正一法文》为正一部而遍陈三乘,犹恢复五斗米道的地位。因陆修静主刘裕的幻想既已破灭,则张鲁降灭归魏,仍有其可取处,不当因孙、卢而非张陵。今有孟法师继陆修静而益此正一,且以正一统三太三洞,又见张鲁后所兴的五斗米道。故宋后天师道的独尊,不可不知孟法师之功。且千余年的发展,道教实未出此三洞四辅的范围。

道教自明末而衰,仍在未明三洞四辅的实质,因信道者

---

<sup>①</sup> 渊薮:比喻人或事物集中的地方。

皆信妄为真而不求其史实,学者则仅知其妄而未求其所以编此妄言之故。如彭定求之编《道藏辑要》,谓道教文献不可以时代次(以年代排序),此实大误。故欲理解道教教义,必须由三洞四辅入门,此为南朝道教之重要成就。惜历代学者,每以陶弘景继葛洪,而忽略陆修静与孟法师,今说明其史迹,乃可了解道教文献分类的实质。

其后继孟法师者,始属开茅山派的陶弘景(公元456—536)。《陶隐居经目》如何分类已未可知,然其推尊三茅君<sup>①</sup>,犹承汉黄老道,即《洞神三皇》;取魏夫人之《黄庭经》及降灵之《真诰》,则承重兴的五斗米道,即《洞真》诸经;《真灵位业图》以元始天尊为主,乃取陆修静承葛巢甫《度人经》《洞玄》之说。此见茅山派之有取于三洞。然三茅君是否有其人,《真诰》中提及汉代之仙迹,较《抱朴子》所记更难信。然亦不可一笔抹煞,因汉代确有黄老道存在。陶隐居本身于医药养生之理有所发展,对进一步结合佛道,亦有其贡献。

此外如《太上众经目》或指《五千文》以下圣业之文献,亦有可能包括对老庄等古籍之注解。《三十六部尊经目》者,凡每洞有经十二部,三洞共三十六部尊经。然《洞神》除郑隐所传的《三皇经》,《洞真》除《黄庭经》、《三十九章经》,《洞玄》除《灵宝五符》、《灵宝经》、《度人经》外,当时极多,然必须凑足三十六部,难免内容混杂,于道教教义已无裨益。而十二地支数,则本为《三皇经》中所重视。或确指三十六部尊经之经名,或当时各道派所取亦不同,此已不可深究,亦不必深究之

---

① 三茅君:汉代修道成仙的茅盈、茅固、茅衷三兄弟,是道教茅山派祖师。

事。继之每洞分“本分、神符、玉诀、灵图、谱录、戒律、威仪、方法、众术、记传、赞颂、章表为十二部”乃释经之法，故三洞成三十六部，与三十六部尊经的三十六部不同，义谓每部尊经皆须分十二部，以说明此经之原委。此十二部可取，然亦不必每经必分十二部。唯有此三洞四辅十二部的规模，方可遍集道书而不乱，始有成《道藏》之可能性。

更以北方言，承寇谦之之道，道教文献亦在增多，然未必以三洞四辅分类。甄鸾于北周武帝天和五年（公元570）上《笑道论》，提及《玄都经目》云：“道经、传、记、符、图、论，六千三百六十三卷，二千四十卷有本。其一千一百余卷经、传、记、符、图，其八百八十四卷诸子论。”合诸陆修静书目，此一千一百余卷的卷数相近，诸子及论，盖北方所增，故有二千四十卷。云六千余卷者，乃虚目不足信。唯其收入诸子，则《七略》之内容，已备于道经书目。此可考见当时道教所包括的学术文化。

故合上南北朝的道书，庶见《道藏》者，盖直承汉初黄老而自成体系。唐孟安排著《道教义枢》一书，即取此理论体系。此所以及玄宗而能辑成《三洞琼纲》（《开元道藏》）。

今更以历代古籍文献的整理分类情况，与逐步形成《道藏》的情况相比而言。《道藏》者，实发展《七略》的系统而成，对“数术略”、“方技略”有大发展。“诸子略”能随时增入当世的著作，亦为可贵处。

凡儒家的文献学，继《七略》后，成荀勖（公元？—289）的四部<sup>①</sup>。勖继魏郑默的《中经簿》而更著《新簿》，且有晋武帝

<sup>①</sup> 四部：甲、乙、丙、丁四部，即后世经、史、子、集分类之雏形。

太康二年(公元 251)的汲冢<sup>①</sup>大批竹书发现,此为复见古代文献的可贵资料。由勔的甲乙丙丁四部,及李充于晋元帝时(公元 317—323)互易乙丙二部之次,始成清乾隆时尚应用的经史子集四部(库)。然当李充定四部时,正值五胡之乱而南方初定,故书籍极少。且四库虽可增加书籍,如葛洪所保存的道书,四部中决不可能收入。又《七略》于“兵书略”、“数术略”、“方技略”属专业学问,四部皆入于子,为最大的缺点。其后南齐王俭撰《七志》,方复《七略》之目;且“辑略”非目,乃增《图谱志》并附道、佛为《七志》。又梁《文德殿目录》,于四部外,集术数之书更为一部,有祖冲之之子祖暅撰其名,成五部目录,方能保存术数的专业学问。普通四年(公元 523)阮孝绪成《七录》,除《经典录》、《记传录》、《子兵录》、《文集录》四部外,增《技术录》、《佛录》、《道录》,犹于五部目录外增佛道,则方合当时文献的情况。以道书言,是时已经陆、孟而成三洞四辅的纲目,与葛洪时大不相同。《七录》亦能继葛洪的图与书二类而为四,凡《七录》对《道录》的分类为:“经戒部二百九十种,三百一十八帙,八百二十八卷。服饵部四十八种,五十二帙,一百六十七卷。房中部十三种,十三帙,三十八卷。符图部七十种,七十六帙,一百三卷。共四部四百二十五种,四百五十九帙,一千一百三十八卷。”此分四类,仍不足与三洞四辅相比,论其数量与陆所上《三洞经书》卷数相近,唯医经等不在其中,约可考见宋至梁道书所增的卷数。尚有《隋书道书总目》一书载:“经戒三百一部,九百八卷。服饵四

① 汲冢:西晋武帝在汲郡(今河南)的一座战国古墓中发现并出土的一批竹简古书。

十六部，一百六十七卷。房中十三部，三十八卷。符箓十七部，一百三卷。共三百七十七部，一千二百一十六卷。”则与《七录》相似，而为《隋书·经籍志》（《隋志》）所取。又《隋志》准四部分类外，另有道经、佛经二类。隋唐起有此文献，方可于吾国思想史上，分成儒释道三教的具体内容。

唐孟安排已见《隋志》，然仍须以三洞四辅十二部分类者，始能见道教教义。因《道藏》所收书，决非仅收道经，早已兼及《七略》而以黄老为主，且能充实历代所发展的各种专业文献，乃可与儒、佛相互周旋而鼎立成三。

唐玄宗辑成《三洞琼纲》（《开元道藏》）前，先有《一切道经音义》。玄宗初年，史崇玄云：“据京中藏内见在经二千余卷，以为音训，具如目录。余经仪传论疏记等文，可易解者，此不详备。”此见唐玄宗时的道经卷数，盖与北周《玄都经目》卷数相近。增入隋唐道经的卷数，约与“余经仪传论疏记”等文的卷数相近，其数或有千卷。乃据三洞四辅以分类，故《三洞琼纲》（《开元道藏》）有三千余卷。可见《道藏》初成时，已包括先秦及汉魏以来与黄老有关的各种古籍，足与《七略》并观。

惜以六艺经学为主之四部分类法，既代《七略》、《七志》、《五部》、《七录》而为主，则对专业学问，皆入子部，其思想必以六艺为主，造成绝对地尊经。而汉初黄老之说，虽发展成道教教义，其间如天文、地势、数学、医学、内外丹等，实属专业学问，于历代兴衰的史迹及其内容的变化，今唯可于《道藏》的三洞四辅中得其文献，必由此观点，方能重见《道藏》之价值，亦见《四库提要》以儒家立场评论《道藏》收书不当之非。故必先恢复明以前的道教面貌，始可纠正主经学而忽略

专业学问之偏执,以见吾国思想文化之整体。因道教中的专业学问,竟有在迷信的外衣下,内容不乏有合理的因素。即以书目分类法言,《道藏》之三洞四辅,已能直接分析道经的内容,故较《佛经》之经律论,儒书之经史子集,更有思想性。

当南朝形成三洞四辅的道教后,始有比较固定的教义。迨隋唐统一,若傅奕<sup>①</sup>之信道以排佛为主,犹见北朝作风。孟安排之《道教义枢》,既本三洞四辅的体例外,进一步吸收佛教教义,仍有南朝作风。又唐认李耳为祖,故唐之道教基本以老子为教主。则唐后的道教,已与先秦的道家合一。若李筌<sup>②</sup>发现《阴符经》托名黄帝,本其自撰之说,得于寇谦之所埋藏。上已说明寇的情况,其改革天师道与儒合流,实与董仲舒的思想同类,已无须更尊黄帝之言。故李筌之《阴符经》虽或有本,已属唐人的思想,所以有超过帝王世系之志。其后盛传迄今,且以《阴符》、《道德》为黄老,此唐代的黄老与汉初的黄老大异。

又南朝陈有周智响、唐末有闾丘方远等重视《太平经》者,因当乱世而思治,方有继承汉代黄老道的思想,此属《洞玄太平》;于内外丹的发展,属《洞神三皇》;其迷信的一面,即汉代的谶纬,实与内外丹无关,而有影响于炼内外丹的条件。于隋唐时,已渐重内丹,此与中医发展有关。隋唐的名医,如杨上善、孙思邈、王冰等等,皆与道教密切相关。而道教自汉代起,本包括医药养生,故唐代形成儒释道三教后,医自然属

① 傅奕:唐初学者。精于天文历数。著名的反佛斗士。

② 李筌:唐代著名道士。据说其在嵩山虎口岩,得《黄帝阴符经》,素书朱漆,装在玉匣中,上题:“太平真君二年七月七日上清道士寇谦之藏诸名山,用传同好。”

于道。

道教于唐,至玄宗改元为天宝,可谓发展达最高峰。天宝君出《洞真》,盖重视《上清经》、《太玄》一辅,且玄宗已注意刘知古所了解之《参同契》。然成《三洞琼纲》(《开元道藏》)未久,即有安史之乱,道教的内容势必变化。隐者如张果、钟离权、吕纯阳、刘海蟾、陈抟(公元?—989)等,乃当晚唐五代的道教革新人物。以传统的道教言,李渤之《真系传》,即天宝君之茅山道,其后杜光庭(公元851—933)亦属之。杜已不辨孟安排与大小孟,可见南朝形成的三洞四辅,至唐五代已混乱,基本取茅山正一为主。而新兴的道教,于内丹有大发展,由玄宗时之刘知古、张果,及晚唐之钟、吕,五代之刘、陈。

传说钟为汉人,吕为唐人,实则同为晚唐人。因钟通汉代象数有以授吕而为师生(据《灵宝毕法》),可见钟之学说与李鼎祚于代宗接位时(公元762)所上之《周易集解》有关。又刘海蟾为燕相,燕灭于后梁凤历元年(公元913),在荒诞的信道风气下,定有正直者,刘海蟾即其人,传谓其至华山,陈抟尚与见面,有可能性。抟继葛巢甫《度人经》的象数,对易学有划时代的进步。此辈皆为革新道教的创始人,由外丹归内丹的关键人物。然生前钟、吕、刘除个别弟子外,未必为人注意。而南宗初祖张伯端之道,似与刘、陈有关。北宗王重阳则自言传自钟、吕、刘。又张、钟、吕为后世盛传的八仙之三。此说明道教至唐末五代另有发展,然无碍于三洞四辅的纲领。因传统的道教,已限于《洞真太玄》;此所发展者,属《洞神三皇》的金丹与《洞玄度人》的易象。

张君房由《大宋元宫宝藏》摘要成《云笈七签》中,未及留



意民间流传的道教，史有记载的张果、陈抟等，亦未被重视，故《洞神》、《洞玄》在唐五代已发展的事实，未能在宋初官方道教中显出。于《云笈七签》中，重视老君世系，引《云台治中内录》由第一代老君及第四十一代孙通元，其第三十八代为李淳风，故第四十一代已可及唐五代，此每代的年份任意而取，纯属幻想。故知宋初的传统道教，仍继唐而以老君为主，此正一之说，与《太玄》辅《洞真》之义不同。

又宋真宗大中祥符九年(公元1016)，赐信州道士张正随为贞静先生。张天师世家，始由不可详考而代代有传，且与曲阜孔府相应而一儒一道衍传迄今。然孔之世传，尚系事实；张于鲁后，早已恍惚。且儒道相对，乃儒之尧舜对道之轩辕，儒之孔对道之老。然道教由汉黄老而成魏晋老庄，又由唐之老子相传而归于宋之张陵世袭。宋起以张对孔而为道教代表，且不以黄老道为道教，宜张天师盛而道教史迹始终难明。此为宋初官方道教的概况。而民间有张伯端《悟真篇》出，能兼继《洞神》、《洞玄》，于内丹独有心得，且产生儒释道三教合一的道教教义，是为北宋时的南宗。迨南宋时，北方更兴王重阳的全真教，亦本三教合一之理，于修持法不全同。弟子丘长春又创龙门派，同属北宗。自产生南北宗后，其他道教流派，相应衰落，唯宋代再兴的天师道可与抗衡，故《元藏》为龙门派所修，《明藏》为天师道所修。

至于三洞四辅的分类法，因由唐至明已七百余年，且诸藏并书目皆散佚，则具体分类未可知，况唐末宋初道教有大发展。迨南北宗创三教合一之理后，道教教义有质的变化，是否尚可纳入三洞四辅之范围，当为先决问题。于编《明藏》时，似未深入研究，故虽经四十年之久以编成《正统道藏》，于

体例实已紊乱,徒存三洞四辅的空架,有骨无肉,生气索然。乃道教最可宝贵之三洞四辅已不为羽士学者所关心,此《道藏辑要》所以能代《明藏》,而无本的道教教义势必不振。

若《隋书·经籍志》(《隋志》)后,能重视道书而为之分类者,当以(宋代)郑樵<sup>①</sup>《通志·艺文略》最为恰当。凡分四类二十五目,全目如下:

道家一。七目:老子,庄子,诸子,阴符经,黄庭,参同契,目录。

道家二。五目:传,记,论,书,经。

道家三。八目:科仪,符篆,吐纳,胎息,内视,道引,辟谷,内丹。

道家四。五目:外丹,金石药,服饵,房中,修养。

此种分法最可贵者,已能承唐代之认识,置道教于道家中。唯未辨道经形成的时间,故一、二两类区分不当。至于道教的具体内容,以内外丹分之,亦可取。然皆属《洞神三皇》。于《洞玄》、《洞真》,郑樵已不知所指。又晁《志》<sup>②</sup>引宋邓自和所撰之《道藏书目》一卷,目为:“大洞真部八十一帙。灵宝洞元部九十帙。太上洞神部三十帙。太真部九十六帙。太平部一十六帙。正一部三十九帙。凡六部三百十一帙。”而晁《志》又改太平为太清。此仍为七部的系统。太真者,真

① 郑樵:宋代史学家、目录学家。福建莆田人。《通志》为其代表作。

② 晁《志》:晁公武,南宋著名目录学家,所著《郡斋读书志》,是我国现存最早的据有提要内容的私藏书目。

即玄，避宋始祖玄朗讳，故改玄为真。邓不计太清，即以太清合于太平。晁不计太平，即以太平合于太清。凡太平类收汉黄老道度人之理，太清类收汉三皇类自度之理，此两类同属早期之道经，至宋已所剩无几，故又有合成六部的分类法，实仍本七类。故道藏分类成三洞四辅，早已定型，唯南北宗的文献，宜如何纳入，方属整理《道藏》编目的症结所在。至于此一问题的解决，当深入考察三洞与儒释道三教概念的同异。按三教成鼎立之势，不可不从具体的文献考察，故有《隋志》之书目，始能成唐代的三教。

而道之为言，内有家、道教之争名，外有儒道之争文献、佛道之争思维。幸有陈抟辈出，于道教能本易理医理与老庄，既新《周易》的象数，复创自然的内丹，乃使儒依之而开理学，佛法之而畅宗门，道尊之而启《悟真》，此对吾国整个学术思想有大作用，今正宜加以准确的评价。

若张君房之道，以今观之，在当时已属传统之说，其学术价值决不能与陈抟辈相比。凡出入佛老以排佛老之理学，其精华乃得自佛之禅、老庄之玄，以归于孟子之义。

更以道教言，虽宋兴正一、武当等，而于基本思想有发展者，乃在张伯端（公元 987—1082）继陈抟以创三教合一。其于修道而不废人伦，此同于儒；明辨性命顺逆，则似正一而去其符箓；其于佛，去其教下而通其宗门。且有不合命宫之玄机，则于魏晋清谈，又有更上一层之妙谛。其于传统之道教，既不取《宋藏》之理，若茅山陈景元之有守<sup>①</sup>，亦未可相比。故唯西岳南宗方为道教的革新人物，有此一线之传，实继正一

① 有守：有操守，有节操。

而另有发挥。所谓三教合一者，犹扩充《三洞》之概念。同《洞玄灵宝》者，犹儒教；度人无已，其在此岸抑彼岸，任人自取，怒者其谁邪。凡《洞真上清》者，犹佛教；通彼感应之普门，入此玄门之禅机，相与非相，指穷薪传，性命云乎哉。凡《洞神三皇》者，犹道教；三才一致，参同而契，诚合外内，命不由天。故孟法师于南朝，以正一统三洞三太，及宋初之张伯端，犹以《悟真篇》合三洞三太于三教。

然南宗于北宋，以自度为主，其传未广，及王重阳（公元1112—1170）出于金，化生北七真，弟子丘长春西游以化成吉思汗，则由全真而龙门，以度人为主，其传乃广。故三教合一之理，盛传不衰。然北宗以出家清修乞食为主，此同于佛；不废世事而广为觉人，此同于儒；不忘《道藏》而注意道教之史迹，此同于道。继历代不同之道教而归于三教合一，亦所以发展道教，其认识三教与南宗无异，而本身之行动大异。且南宗至白玉蟾渐通于正一，亦有与北宗相合之势。

合而论之，南北宗实充实三洞之理，由三教合一而以道为主。此三教合一之理，又对儒佛有影响。以儒言，宋起的理学，逐步发展变成三教合一而以儒为主；佛由教下而宗门遍天下，亦有混同三教之象。且佛教另兴密宗于唐，乃宋而渐为主要流派，此于道教内外丹的修炼法，大有相通处。南北宗之有与于密宗，已成客观事实，其间相互关系，正宜深入研究，迄今仍在起作用。清初统治者重视佛教之密宗，故道教不期而衰。

### 三、道藏书目分类之纲领

上述南北宗与三洞的关系，能理解其概念之变化，庶可

仍依三洞四辅的分类法,包括南北宗的文献。下示《道藏》书目分类的纲领:

三洞	四辅	三教	南北宗
洞神——三皇——→太清——金丹	} 正一 {	{ 道 儒 释 }	南宗、北宗
洞玄——灵宝——→太平——真业			
洞真——上清——→太玄——圣业			

凡读《道藏》文献,有一最大的困难,就是有十之七八,未明作者的时代。时代未定,更难考察其价值。故对汉至明整个历史时期,须反复推敲以作扼要的分析,始可判断《道藏》书目的成书年代。先定成三大时期:其一,自古至汉末,纯以道为主,矛盾在黄老道与儒家之争,尚无佛之影响。其二,魏晋至唐末五代,为三教教义渗透时期,三教内容各自在变化与发展。其三,宋初至明万历,为三教合一时期。详以时代分期,略见下表:

1. 先秦 古——前 207
2. 两汉 前 206—25 约二百三十年
3. 东汉 25—220 约二百年 虞翻(170—239)
4. 魏西晋 220—310 约一百年 王弼(226—249)
5. 东晋 317—420 约一百年
6. 南北朝 420—589 约一百七十年
7. 隋唐肃宗 581—761 约一百八十年
8. 唐代宗五代 762—960 约二百年 陈抟(?—989)
9. 北宋 960—1127 约一百五十年 张伯端(987—

1082)

10. 辽金南宋 1127—1279 约一百五十年

11. 元 1271—1368 约一百年

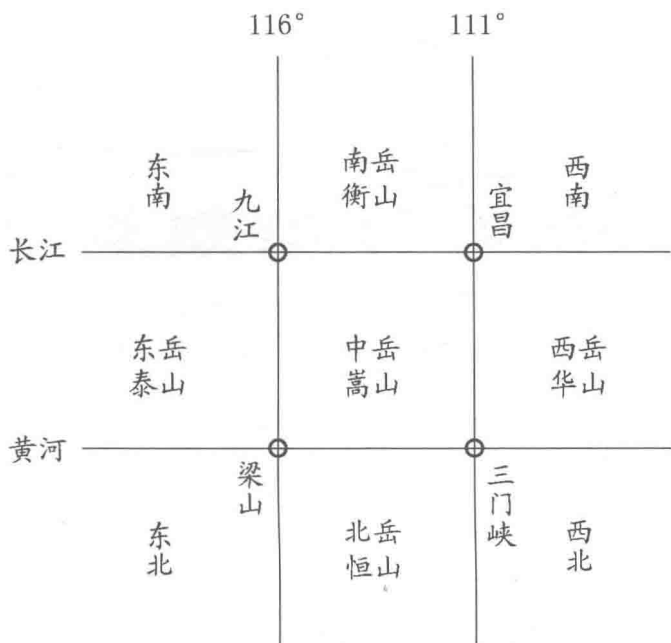
12. 明(万历止) 1368—1607 约二百五十年

由汉统一至明万历三十五年成《万历续道藏》约 1800 年,除先秦外,分十一期,则凡《明藏》所收之文献,虽不能详考其著作年代,已可了解其属于某一历史时期的作品。一至三即第一时期,四至八即第二时期,九至十二即第三时期。以人物论,三、四两期之际,宜为虞翻与王弼;八、九两期之际,宜为陈抟与张伯端。

又同一历史时期的作品,又因地域而内容不同,此不可不知空间分隔。吾国早有九州之说可取,然实际地域又因历史演变而不同。今仅论其大体,东西可本黄河长江而三分,以见北岳、中岳、南岳之位。南北可本东经  $111^{\circ}$  与  $116^{\circ}$  而三分,以见西岳、中岳、东岳之位。此由五岳之四正,约取九江、宜昌、三门峡、梁山四处为交点以见四维。有此九域,基本亦能说明道教传布的趋势。下附九域示意图:

由上述史地的时空坐标,乃可研究整个《明藏》所收文献的内容。其编目必须以三洞四辅为准,方见道教的特色。

自唐起已视老子为教主,故道教当包括在道家中。医药本属养生,《周易》本属阴阳家之典籍,为《道藏》所收,未可为非。认识汉代的黄老道为道教之源,方能正确了解其哲理。如仅以张陵天师道为道教,决不能说明道教在我国发展的史实。至于先秦的道教,亦即方士与儒生之矛盾,与《道藏》书目关系不大,此处不作深入分析。



计《道藏》所收之文献，全部作成提要后，则《道藏》编目，可最后确定。然每部主要文献，须经考核，极费时间。今已粗具纲领，规模已定。凡每写一书之提要，大体能以时空及三洞四辅明辨之。先成《道藏书目提要》第一集，兼及各个时期的重要作品计有二百余种，以供研究《道藏》者参考。错误之处势所难免，企望各位专业学者，不吝教诲以备纠正为幸。

公元 1982 年 12 月潘雨廷自序于华东师大古籍研究所





# 道藏編目自序

原著 潘雨廷

编者按：

作者潘雨廷，简介见上篇。



考《道藏》的分类,有其特点,已合形式与内容为一。陆修静初分三洞判教,较儒之五经、十三经,佛之经藏,能进一步分析经义。孟法师益以四辅,又见及三洞之发展。凡三太者分观三洞之各自发展,正一者合观三洞之总体发展,有分有合,故洞三而辅四。若兼承三太以辅三洞之正一,成于南朝梁,与汉末五斗米道的正一已不同,此不可不辨。

以十二部论,更兼及儒典之经、史、子、集四部,及佛藏之分经、律、论三藏。曰“本文、神符”者,犹儒、佛之经。道教教义既判成三洞,于三洞之文献,又分成文与符,此与《抱朴子·遐览篇》记录郑隐书目分道经与诸符相同。凡符与文者,犹左图右书,吾国先秦时已然,《尚书·顾命》有“大训在西序,天球、河图在东序”的记载。凡符为文之本,系原始宗教图腾的遗风。

下曰“玉诀、灵图”者,犹儒典之子部、佛教中之论藏。唯道经有本文、神符之分,宜注释道经者,亦有玉诀与灵图之辨。以玉诀注本文,用灵图解神符。《明道藏》以《周易》卦象属于灵图,殊合原始宗教发展之事实。能由图腾的形象,归诸阴阳五行的八卦象数,此为原始宗教的一大进步。

以下第五曰“谱箴”,第十曰“记传”,犹儒典之史部。史分为二者,记传为信史<sup>①</sup>,谱箴为神话史。必增谱箴者,方有宗教意义。进而研究之,宜考证作谱箴者之时代背景,及其所以作之之目的,则神话史中未尝无信史;视为信史之记传,每益以怪诞之说,亦未尝非神话史。如整理出合于历史上已有事实之道教史,对谱箴与记传,当加注意。

---

① 信史:纪事真实可信,无所讳饰的史籍。

曰“诫律”与“威仪”者，犹儒家之礼乐、佛藏中之律藏。能达从心所欲不逾矩之境界，始可言“礼法岂为我辈而设”，否则难免野而狂。且未有丧我之象，执私废公尚盛行，此宗教之所以暂不可废欤。于道教诫律的实质、威仪形式的含义，亦当加以研究，以见三洞四辅分合之同异云。

曰“方法”与“众术”，为具体的实践法。且方法殊多，皆属专业学问，儒典亦属于子部。

最后曰“赞颂”与“表奏”，犹儒典之集部。

由上之简介，可喻三洞四辅十二部分类之内容及其价值。自陆修静、孟法师起，已备此规模。然道教在时间观念上，始终混乱。且《道藏》所收的文献，因屡次散佚而随时变换，故历代信徒每以后人的作品，视为本文而尊敬之。此道经之价值，所以未及佛经。且在《道藏》中殊有可贵的文献，或错杂在大部分价值不高的本文中，尚未引起学者注意，或分类不当而大义犹晦，此乃后人编辑《道藏》者之无见。况辑成《明道藏》后亦已四五百年，根本未有以三洞四辅十二部的道教原则，加以整理与研究。故道教教义的价值，既未阐明，自然难以发展。今逐步作成《道藏书目提要》后，方能渐见道书之价值，亦见三洞四辅十二部分类之重要。因准其分类法而去其蔽，唯须明确时空概念，于四辅亦宜各分十二类即可。而于《明道藏》洞、辅、部中所收的文献，须有大量移动，先当定其洞辅及十二部之次。

洞辅之次：

洞神——太清    洞玄——太平    正一    洞真——太玄

## 十二部之次：

神符，本文。 灵图，玉诀。 记传，谱策。

诫律，威仪。 方法，众术。 赞颂，表奏。

若洞辅之次，首“洞神——太清”者，因《洞神三皇经》本天地人三才之道，属吾国先秦之古说。辅以《太清》炼丹者，求长生属齐燕方士之本务，上医医未病的养生之法，又为吾国医理之基础。次“洞玄——太平”者，因《洞玄灵宝》本于阴阳五行之说，西汉时大发展，渐为黄老道作《太平经》所取法，有治平之志。以下为“正一”者，指东汉张陵之五斗米道；宋真宗起，视为道教之祖，而忽乎尚有黄老道；今以史实证之，当在《太平经》后。最后为“洞真”者，因属《洞真》的《上清》诸经，以《黄庭经》为首。本属黄老道的《黄庭经》，由五斗米道的祭酒<sup>①</sup>魏夫人所发展。辅以《太玄》者，指魏晋所兴起的老庄玄学。及南朝，玄学清谈始不敌佛教般若而归诸道教，乃形成“洞真——太玄”，故此一洞辅在“正一”之后。

又葛洪所重视者，属“洞神——太清”。其从孙葛巢甫所发展者，用《灵宝》之名，由《太平经》以成《度人经》，乃属“洞玄——太平”。“正一”于晋，既发展成《洞真》。于南北朝又有北寇南陆以改革天师道，及梁孟法师，更进一步认识“正一”，使之兼辅三洞，始成此三洞四辅的道教教义。

至于十二部之次，依东西之序，改正成“神符”与“本文”

<sup>①</sup> 祭酒：五斗米道设二十四治，即二十四个教区。每个教区的最大最高主管称为祭酒。

及“灵图”与“玉诀”。又记传实为道教史的主要资料,当置于“谱策”前,其他不变。唯“赞颂”及“表奏”,可收入道者之文集,则较当时的内容为广。

此(洞、辅、十二部之次)有道教特点的分类法,决不可废。由之以合于时——空。自古至明大分为三期:即古至汉,魏晋至五代,宋至明。细分为十二,即第一期分三:一、先秦,二、西汉,三、东汉。第二期分五:一、魏西晋,二、东晋,三、南北朝,四、隋唐(肃宗),五、唐(代宗)五代。第三期分四:一、北宋,二、辽金南宋,三、元,四、明。每一时期,各有其道教文献。又须以地域分辨之,即由五岳五分,隔以黄河、长江而九(详参阅拙著《道藏书目提要》自序)。

进而宜详察道教教义之发展,上述由古至南北朝,已成此三洞四辅十二部。唐代用之,实已兼儒佛之形式而又能分析道经。故《道藏》编目,于唐代远胜于儒佛典籍之编目。

考唐代儒典,已用经、史、子、集四部为次。《道藏》有其长而尚能保存专业文献的地位,盖承《七略》的系统。又佛典编目定型于《开元释教录》,凡大、小乘各分经、律、论。曰大乘者,犹《洞玄》度人;小乘者,犹《洞真》自度;属二分法。道教取三分法者,更及由大小而一之之义。故道教有《洞神》,实为影响大乘佛教在我国大发展的思想基础,尤其是对天台宗的建立。且道经分“本文”、“神符”二部,当佛教之显与密。于唐代佛教,虽有密宗而尚未盛。而道教本具相似于佛教中的密法,汉末郑隐时已出现在分类中。唯佛经有般若、宝积、大集、华严、涅槃五大部成五大类,道经难与相比,此不必为道教讳言,而教义则各有所主。且《道藏》编目形式之可贵,早与内容合一。若《佛藏》之编目,由梁僧佑《出三藏记集》

起,至唐智升《开元释教录》方有定型。然智升以大小乘为纲各分经律论,元初庆吉祥等之《至元法宝勘同总录》又以经律论为纲而各分大小乘,皆为形式的变化。于大小乘及经律论的内容,尚未在编目中显出。必至明末智旭之《阅藏知津》<sup>①</sup>,方能使形式与内容一致,即准天台宗五时判教之法,改大乘经为华严、方等、般若、法华、涅槃五部。故《道藏》编目之旨,内容既为隋代智顗大师的判教所取,形式又为明末的智旭所取,《佛藏》方完成以编目的形式显出佛教的内容。反观道教本身,于唐代尚能以分类形式,发展其教义;于《明道藏》的分类,因历代《道藏》皆已散佚,乃属无血肉的骨骼。而《佛藏》经典基本能保存,宜至智旭而以编目的分类完成天台宗的判教任务。若道教自南朝起早已完成形式与内容合一的《道藏》编目,竟至明末而乏人理解,诚令人感慨。

以《佛藏》编目言,隋天台宗的内容,完成形式于明末,然天台宗之五时,果为释迦牟尼说法时之事实乎?故判教如代大匠斲<sup>②</sup>,鲜不伤手。宜十九世纪日本弘教书院校印《大藏经》尚准《阅藏知津》,而二十世纪之《大正藏》总分成阿含、本缘、般若、法华、华严、宝积、涅槃、大集、经集、密教、律部、释经论、毗昙、中观、瑜伽、论集十六个部门,方为客观分析内容而加以类聚。然此十六部门,对佛教大小乘经律论的关系等等皆未能显出,所归纳成的十六部门,形式虽简,仍觉散乱。故吕澄先生又著成《新编汉文大藏经目录》,其总分凡五,曰

---

① 《阅藏知津》:将《大藏经》所收佛典分为经、律、论、杂四部,并加扼要解说。

② 匠斲:工匠。



经藏、律藏、论藏、密藏、撰述。先论其大乘判教，凡分宝积、般若、华严、涅槃四部。盖不取天台宗之五时而本诸《摄大乘论》。然五时非佛之说，《摄论》果可据乎？此各有所见而未可是非之。于隋唐之际的吾国佛教理论，因有不决之疑，乃有玄奘毅然赴印之壮举。取得法相之说，确属佛教教义的可贵部分。惜未久而乏人研习，若干文献又在吾国失传而传至日本。清末有杨仁山居士更从日本取归而玄奘之说重兴，吕氏即据之以新编《佛藏》目录。然法相之说虽可贵，必依之判教，难免有不同意见者。今更合《道藏》编目言，则不问天台宗与《摄论》之是非，当观其判教所据之实质。以时空观之，由隋而唐，由印度而中国，玄奘奉行之法相，确属当时在印度所盛行的大乘佛法，曲女城的无遮大会，迄今传为佳话。天台宗之五时，自然已受到吾国儒道哲理的影响，然亦不可谓天台宗非佛教。且西域护法<sup>①</sup>之说，当时本有性相之争。况唐代于法相外，旋即译出《八十华严》则对吾国思想又有明显的变化，由澄观<sup>②</sup>的《疏抄》、李通玄<sup>③</sup>的《合论》等，一变而可充实禅师参禅的内容。此当中唐起，佛教在吾国，继天台宗后的另一次发展。与此同时不可不知道教教义的发展。

考中唐至五代时禅师辈出，基本有文献可稽，惜道教发展的情况，文献极少。主要在宋初张君房所编辑的《大宋天宫宝藏》已佚。且张的思想，仍准传统的道教，从《云笈七签》观之，尚未及注意民间已兴起的道教。今可取钟离权、吕岩、

---

① 护法：古印度唯识学派重要论师，是戒贤的老师。玄奘译介的法相唯识宗理论，即依护法论师的见解为主。

② 澄观：唐代高僧，华严宗四祖。著有《华严经疏抄》等。

③ 李通玄：唐代华严学者。后人将其著述整理为《华严经合论》。

刘海蟾、陈抟四人为代表。此四人中除陈抟外,其他三人每为人所疑,是否实有其人。据南宋初的《通志》<sup>①</sup>,虽尚未著录张伯端的《悟真篇》,然已著录《钟离授吕公灵宝毕法》十卷、《海蟾子诗》一卷,此略可证明钟、吕、刘的时间当在张伯端前。又刘海蟾为燕相,燕灭于后梁凤历元年(公元913)。燕王父子信荒诞的道教,史有记录。于特有的环境中,能出弃邪归正之燕相刘海蟾,似非妄言。刘至华山修道,年纪略长于陈抟。陈景元谓二人曾见面有可能性,惜《海蟾子诗》已佚,未能知其详。又钟吕相传的《灵宝毕法》,此书今存。或谓钟系汉人,大误,当与吕同为唐末人。而钟之学说,有取于汉易象数;以道教论,有本于郑隐、葛洪所传的《洞神三皇》。此属早期的黄老道,与当时已发展成三洞四辅的道教不同。而钟离能以所谓《灵宝毕法》授吕岩,实继葛巢甫的《灵宝度人经》,于道教教义为又一次的重要发展。其内容就在以汉易象数结合炼内丹,亦即逐步深入理解《周易参同契》,视之为内外丹可通。

于《云笈七签》尚以《参同契》为金丹(此金丹之名指外丹,与南北宗指金丹为内丹者不同)。从《通志》所引之书目,亦以魏伯阳的著作属外丹。而有关内丹的文献,《云笈七签》于诸家气诀中,引有《达磨大师住世留形内真妙用诀》。《通志》于吐纳、胎息、内视、道引诸类中,书目甚多,亦收有《达磨诸家气诀》一卷、《六祖达磨真诀》一卷(王元正撰)。可见禅宗的具体修炼法,实可通于道教的内丹,中唐起早有此风。

至于道教修内丹的象数,基本来源于《周易参同契》。然

---

① 《通志》:作者为郑樵。以人物为中心的纪传体中国通史。

于唐末五代能大发展者,不可不知另有钟离授吕公的《灵宝毕法》。考此书之著作年代,或谓刘海蟾系钟离所度,则时在唐末。又以古代象数论,唐代宗即位,宝应元年(公元762)李鼎祚上其所编辑的《周易集解》,于宝应年间(宝应仅二年)王冰亦注成《内经》,此二书皆重视古代的象数以明易理医理,而《灵宝毕法》即结合内丹与象数而成。又施肩吾于唐宪宗元和十五年(公元820)中进士,宋代传其成仙,且与钟吕并言。是否与此书有关,可进一步详考。唯知在寿近百岁的陈抟(?—989)前,当有钟吕辈存在,时间在施肩吾前后,地点在西北。有此《灵宝毕法》的象数,可促使陈抟继之以成《周易先天图》。再者,在陈抟后江西南昌附近之西山,又有钟、吕、施出现。

合诸佛教禅宗历史言,有禅师黄龙慧南(公元1002—1069)即在南昌附近之黄龙山。盛传有吕岩飞剑斩黄龙之斗法事,或非虚构。宋代西山的道教兴盛,基于斗法之成。慈明楚圆(公元986—1039)门下二弟子合称五家七宗<sup>①</sup>,然黄龙未能发展而仅杨岐方会(公元992—1049)独盛于江西宜春,亦本此斗法之失败。

若西山道派所推重之钟、吕、施,亦及晋代的许旌阳,属谱策中的人物。当时争夺佛道道场之事,或系西北方南传的钟吕道派,与北方南传的临济宗相争,争夺者究属何人,亦可进一步详考。而《灵宝毕法》的作者,则实有其人,时亦较早,书或为西山道派所传出,对象数结合内丹的修炼法,在唐末

---

<sup>①</sup> 五家七宗:我国南宗禅各派总称。即:临济、曹洞、沩仰、云门、法眼等五家,再加上临济分离出来的黄龙派和杨岐派。

已起大作用。因唐末五代之禅，除有真知灼见者外，颇多陷入口头禅而重返魏晋之清淡，此唯道教深知其弊，故修性不可不修命，曾慥所记的陈抟观空法是其义。乃视释教之禅，犹发展《洞真太玄》。若修命宜知象数，由自度而度人，亦可包括修齐治平的儒教，此犹发展《洞玄太平》。由外丹归内丹而内外合一，则道兼天地人三才，是即发展《洞神太清》。合而观之，汉张陵的五斗米道，孟法师已视正一能总摄三太三洞。

由梁至唐末五代，保守者如杜光庭等，钟吕刘陈辈属创新者。及宋，张君房所代表的官方道教亦属保守者，民间受创新者的影响而兴起的南北宗，方能扩大三洞的概念而以儒释道三教当之。故必先有结合象数内丹的钟吕刘陈，然后有南北宗。南北宗的结合三教，所谓儒指自然之人伦，所谓释指教外别传之禅，所谓道即能发展三洞四辅的概念。由是革新正一而别开生面，与宋代加封的龙虎山张天师恰成对比。其总辅三洞仍未有异。

凡四辅的内容，本宜因时代而发展，方见道教教义之日新。惜由宋迄明，未闻有考核南北宗教义与三洞四辅的关系者，故及《明道藏》的编辑，难免混乱。今明此发展之史实，于宗起的编目，宜另增南北宗并列于正一，则《道藏》编目，仍井然有序。凡分合以辅三洞而四，于内容可变，于三、四之数不可变，庶能保存道教教义及《道藏》的编目原则。亦即道教三分法的判教，在先秦时已定。

更合《佛藏》言，判教迄今未定。由智旭之五而吕氏为四，巨赞之意仍从《大正藏》之十八。实则玄奘后，在吾国的佛教发展，唯禅与密。宜《知津》以密属于宝积，吕氏新编目

录已另立密部于经律论之后,唯禅则全属于撰述。此因吕氏于佛教,严分地域,天台宗既非印度佛教,禅宗更是中国佛学;知时而未知空,犹未足以判有世界性之佛教。若明末四大师<sup>①</sup>之见,反能融通禅宗。故于道教发展三洞成三教之教义,亦不可不注意之,此南北宗教义影响佛教之事实。或更有以密宗为主之判教,则红黄黑白花等等,早已五彩缤纷。可见显教有不同的编目法,皆可限以时空而存之,然未可必之。若《大正藏》十八部之有散乱感,仍在未能辨以时空而加以判教。故《道藏》以三洞四辅十二部的编目法,不可不取时空之限。

此《道藏》编目,暂限于《正统道藏》与《万历续道藏》所收的文献。然于其前尚有发掘所得的古代道教文献,如马王堆的有关文献,敦煌之有关文献等等。于其后更有明清及现代的道教文献。若能准此《道藏》编目的原则,皆可依时空而收入。其最大特点,能由三才而三洞,由三洞而三教,于判教之理已归于数。三数之内容,可有无穷之变,而三数之实质即吾国固有之哲理,早为道教所取则。天地人者,天地为自然界之阴阳;人于儒教,必肯定其为人类之人,而于道教,已能扩大而以生物视之。故能去其种种迷信之说,重视此天地之始与生命之始的哲理研究,则道教文献较儒教之说,尤近于自然科学。且以编目的形式,示其判教的内容,亦莫简于此。

公元一九八二年岁次壬戌冬潘雨廷自序于华东师大古籍研究所

① 明末四大师:莲池、紫柏、憨山、满益(智旭)。



# 诸真宗派总簿

——道教宗派源流

民国丙寅年迎宾馆梁至祥抄于丁卯年  
冬至后之日送交(北京白云观)客堂存  
周理鹤记





## 宗派源流目录

第一		太上派
第二		混元派
第三		尹喜派
第四	东华帝君	少阳派
第五	钟离帝君	正阳派
第六	纯阳祖师	纯阳派
第七	海蟾祖师	海蟾派
第八	重阳祖师	重阳派
第九	邱祖	龙门派
第十	刘祖	随山派
第十一	谭祖	南无派
第十二	马祖	遇山派
第十三	郝祖	华山派
第十四	王祖	嵒山派
第十五	孙祖	清静派
第十六	孙玄静祖师	金山派
第十七	齐本守真人	金辉派
第十八	邱祖岔支	阎祖派
第十九		崂山派
第二十	马祖岔支	清微派
第二一	大茅真君	清微派

第二二	二茅真君	二茅派
第二三		清微派
第二四	三茅真君	静一派
第二五	三茅真君	高上派
第二六	张玉皇	清微派
第二七		清微派
第二八		清微派
第二九		清微派
第三十		清微派
第三一	龙虎山正乙门下	正乙派
第三二	张虚静真人	正乙派
第三三		正乙派
第三四		正乙派
第三五		正乙派
第三六		正乙派
第三七		正乙派
第三八		正乙派
第三九		正一派
第四十	张道陵真人	正一派
第四一		正一派
第四二	天师分支	尹喜派
第四三	真武祖师	玄武派
第四四	纯阳祖师	天仙派
第四五		天仙派
第四六		天仙派
第四七	纯阳祖师	蓬莱派

第四八	葛真君	天台派
第四九	许真君	净明派
第五十	果老祖师	云阳派
第五一	鍊楞祖师	云虚派
第五二	何仙姑祖师	云霞派
第五三	曹国舅祖师	金丹派
第五四	曹仙姑祖师	清静派
第五五	樵阳真人	玉线派
第五六	陈抟老祖	华山派
第五七	周祖	灵宝派
第五八	周祖	鍊冠派
第五九	徐复阳祖师	鹤山派
第六〇		鹤山派
第六一	三丰祖师	自然派
第六二	三丰祖师	自然派
第六三		三丰派
第六四		三丰派
第六五		三丰派
第六六	三丰祖师	日新派
第六七		日新派
第六八	三丰祖师	蓬莱派
第六九	萨真君	天仙派
第七〇	萨真君	西河派
第七一		萨祖派
第七二	邱郝二祖	龙华派
第七三		邱祖派

- |     |       |     |
|-----|-------|-----|
| 第七四 | 郝祖分支  | 华山派 |
| 第七五 | 王祖分支  | 崑山派 |
| 第七六 | 李清庵志人 | 先天派 |
| 第七七 | 碧云祖师  | 本山派 |
| 第七八 | 陈赵二祖师 | 栖安派 |
| 第七九 | 张紫阳志人 | 紫阳派 |
| 第八〇 | 张云樵真人 | 霍山派 |
| 第八一 | 张道清真人 | 九宫派 |
| 第八二 | 彭祖    | 真空派 |
| 第八三 | 章祖    | 广慧派 |
| 第八四 | 后续    | 华山派 |

太上老君，姓李名耳字伯阳，号老聘，降生河南亳州苦叶县，二月十五日圣诞。

### 第一 太上派

混元乾坤祖 天地日月星 三教诸圣师 金木水火土  
浑合本空峒 朝谒上玉京 虚无生一炁 良久归太清

### 第二 混元派

一永通玄宗 道高本常清 德祥恭敬泰 义久复圆明  
混元三教主 天地君亲师 日月星斗真 金木水火土  
尹喜真人尹喜派。又鲁山、文始、楼观三派字同。

### 第三 尹喜派

道德清上高 云程守炼丹 九重天外子 方知妙中玄  
心静自然体 发白面童颜 袖吞乾坤大 阴阳造化先

### 五祖派

东华帝君，姓王名玄辅，号少阳，降生于战国时。得老子寝中于终南山，梦传《黄庭经》。所得著世。二月初六日圣诞。系山东青州府人。留传：

### 第四 少阳派

弘宣无极道 习学理自明 有个长生路 飞升上云程

钟离帝君，姓钟离名权字云房，号正阳。汉时将军。系陕西西安府咸阳县仙籍。得东华帝君秘诀，授道于终南山。四月望日圣诞。留传：

### 第五 正阳派

阴阳生造化 动静合本元 自得神仙指 方知妙中玄

纯阳帝君，姓吕名岩字洞宾，道号纯阳<sup>居群圣宫即元始台</sup>。系山西蒲州府蒲州县仙籍。四月十四日圣诞。唐天宝进士。有日月当空之祸，隐于终南。受正阳祖师大道。四门人<sup>梅柳林磐</sup>。留传瀛洲龙沙派，即今：

### 第六 纯阳派

寂然无一物 妙合于先天 元阳复本位 独步玉京山

海蟾祖师，姓刘名操字宗成。系燕山入。六月初十日圣诞。受道于钟离帝君。

### 第七 海蟾刘祖派

省悟自归隐 修养本之神 散淡蓬莱客 逍遥阆苑人

重阳祖师，姓王名允卿，生于宋徽宗时。系咸阳县大魏村人。十二月二十二日圣诞。留传：

### 第八 重阳派

自己有真宝 何须向外寻 一旦功成满 飞升大罗天

### 七真派

长春祖师，姓邱名处机字通密，号长春。系山东登州府栖霞县滨都人。正月十九日圣诞。七月初九日飞升。元世祖敕封长春演道主教真人。元武宗封长春全道神化明应真君。留传：

### 第九 龙门派

道德通玄静	真常守天清	一阳来复本	合教永圆明
至理宗诚信	崇高嗣法兴	世景荣惟懋	希微衍自宁
住修正仁义	超升云会登	大妙中黄贵	圣体全用功
虚空乾坤秀	金木姓相逢	山海龙虎交	莲开现实新
行满丹书诏	月盈祥先生	万古续仙号	三界都是亲

长生真人，姓刘名处玄，字通妙，号长生。系山东莱州府掖县武官庄人。生于金熙丁卯岁二月初六日圣诞。七月二十日飞升。元世祖敕封长生辅化明德真人。元武宗加封长生辅化宗玄明德真人（原本头注有七月二十日圣诞二月初六日飞升之十四字）。留传：

#### 第十 随山派

思道明仁往	全真性复常	景高和礼义	嗣信守忠良
裕谦贤旅泰	宗友茂惟祥	盛益希诚朴	玄元世永昌
金木万古续	智慧保宁光	圣体通三界	广大演自清
志虚空教化	月盈妙中黄	用功悟仙号	丹书现荣阳
行满乾坤秀	圆融衍相逢	莲开龙虎诏	超升崇利亭

长真祖师，姓谭名处端字长真。系山东登州府宁海州人。生于金太宗天尊元年三月初一日圣诞。四月一日飞升。元世祖敕封长真云水蕴德真人。留传：

#### 第十一 南无派

道本崇真理	玄微至妙仙	玄去云霄上	功成必有名
大教明清静	宏演往惟良	悟元光体性	一志复圆融
冲寿通旅泰	了然衍望兴	中和宗正巧	智慧化全家
新友圣书诏	炼就宝金丹	裕谦常礼义	慈行满乾坤

龙虎广修理 模照永遐龄 山川千古秀 盛希守忠贤

长玄真人，姓马名处钰字通宝，号丹阳。系山东登州府宁海州人。生于金太宗天尊元年五月二十日圣诞。十二月二十二日飞升。元世祖敕封丹阳抱一无为真人。元武宗加封丹阳抱一无为普化真君。留传

### 第十二 遇山派

自元来正志	冲寿成仙丹	忠靖得礼义	了然见朝天
致虚端笃悟	本理淳全玄	清微通大化	真常合妙言
崇教和法本	守仁有功夫	恭敬明智慧	圣体立遐龄
宏应演音信	高复现祥光	诚慈惟黄贵	金木会王逢
云升龙虎交	嗣希直用行	荣茂乾坤秀	莲开衍宝兴

广宁祖师，姓郝名大通字太古，号广宁。系山东登州府文登县人。生于金熙天眷庚申岁。幼壮卜筮授教。正月初三日圣诞。十二月三十日飞升。元世祖敕封广宁通玄太古真人。元武宗加封广宁通玄太古真君。留传：

### 第十三 华山派

至一无上道	崇教演全真	冲和德正本	仁义礼智信
嘉祥宗泰宇	万理复元亨	清静通玄化	体性悟诚明
养素守坚志	虚灵慧业生	希贤遵秘法	慎修保纯真
敬谨规良善	默功毓秀英	勤能扶世运	积久大丹成
永建根基厚	仙瀛书盛名	圆满光华照	云天庆上升

玉阳真人，姓王名处一字精通，号玉阳。系山东登州府文登县人。生于金熙宗二年三月十六日圣诞。四月二十三



日飞升。元世祖敕封玉阳体玄广慈普度真人。元武宗加封玉阳体玄广慈普度真君。留传：

#### 第十四 崑山派

清静无为道	至诚有姓名	金玉功知巧	通此加地仙
玄冲宗义德	茂演教宏元	中和真法永	智慧保神全
恭敬成希盛	璞福世康宁	莲开丹书鉴	广大复圆融
旅泰万古续	常义现荣阳	洁渊威锦量	行满卯惟祥
未修空妙瑞	阐言守忠良	虞悟容之回	朴极献对馥

清静散人仙姑，姓孙名不二，号清静散人。系山东登州府宁海州人。生于宋徽宗宣和己亥岁正月初五日圣诞。十二月二十九日飞升。元世祖敕封清静渊真玄虚顺化元君。留传：

#### 第十五 清静派

全真通玄理	大道德无为	性合灰尸解	只此百功夫
虚静明常应	宏仁守至诚	嗣教宗元化	悟本自遐龄
保命登云会	妙中演洞清	超升广智慧	三界永康宁
长存修万古	行满法光明	勤用生利益	金木续乾坤
丹书祥速现	普照瑞龙鳞	高上神霄太	炼成运相逢

邱祖岔派玄字分支。玄静祖师，姓孙名玄静字元玉，号金山。系山东莱州府即墨县崂山人。明嘉靖敕封护国天师。留传：

#### 第十六 金山派

玄至一无上	天元妙理生	体性浮空坐	自然是全真
常怀清静意	合目得金丹	道高扶社稷	留名万古传

宏扬开大化	正法度贤宗	温良恭俭让	宽仁慈善容
潜心存本位	密念守规中	勤修延寿命	内息润黄庭
安义黍珠成	凝照慧光灵	冲举云霄外	永与太虚同

邱祖本字岔派分支。齐真人本守字金辉。留传：

### 第十七 金辉派

本合教中理	智时悟我机	远近从和起	阳子结金辉
超元守静致	同法会真人	诠义功斯尚	观文象乃纯

邱祖复字岔派分支。茅山乾元观。

### 第十八 阎祖派

复本合教永	圆明寄象先	修成龙绪业	历代嗣宗传
-------	-------	-------	-------

### 第十九 崂山派

复驾云龙去	至教延七真	中元通玄理	福泽自德春
-------	-------	-------	-------

马祖岔派分支。遇山

此派原本二十字于同治十二年有房山县  
城隍庙来观同众公议重续八十字

### 第二十 清微派

守德崇用福	一清季祖真	永高常正静	圆通宗本恒
金鼎结大丹	长生造化中	与天同无极	法嗣继犹龙
赤明阳和日	太焕碧玉宫	华夏兆臻弼	彦度紫垣东
云衢听仙韵	芝裔总蔚丛	千代归黄道	诚维求元功
遇缘蓬莱会	山人智慧兴	续传奥妙理	支演万古风

大茅真君，名盈系。陕西咸阳县人。留传：

### 第二一 清微派

善道崇真祖 正元直德高 守清希大用 玄教延明朝  
国阜世安静 何泰荣继诏 龙庆天长卯 岛融如舜尧

二茅真君，名固。陕西人。更名。留传：

## 第二二 清微派

崇虚与道 富德仁从 世理真常 可思教本  
克成大正 璧定文昌 一字增崇 计少玄祖  
性如日月 体似玉银 合朝无上 万古留名

## 第二三 又二茅派

复虚与道 富德从仁 世理真常 教本可思  
克成大正 毕定久昌

三茅真君，名衷。系陕西咸阳县人。留传：

## 第二四 清微派

混靖希景 守汝玄志 宗道大天 得性自尊  
克崇祖德 光绍真应 师宝友嗣 永仁世昌  
恭存依敬 伦思继本 丹贯以丞 灏演精信  
念爱明持 载启先觉 云章揖业 珠进遥芝

三茅真人，姓刘名熹字世伦，号大元。留传：

## 第二五 静一派

混静希景 守汝玄志 宗道大天 德性同尊  
克崇祖德 光绍直应 师宝友嗣 永世仁昌  
以存恭敬 有自必承 能思继本 端拱一诚

## 第二六 张玉皇高上派

道德功行成 清静保全真 黄庭聚万象 辅护自元君

### 第二七 清微派

思道景守以自清 德振绍顺继敏宗 志启弘宸拱先智  
慧显祝延永成功 合荣圣教证玄琮 义理开明万法通  
至静常存真一处 虚心怡朗性圆融

### 第二八 清微派

思道文德时目奇 守真存正继雍熙 一从演法承宗惠  
百世调源嗣汉枝

### 第二九 清微派

思道永德时自奇 守真存正继雍熙 玉兴智慧延广衍  
培祝隆新锡佑之

### 第三〇 清微派

思道大应久悟 日仕普济真元 玄良宜崇文智  
明镜广报宏恩

### 第三一 龙虎山正乙门下天师清微派

冲汉通玄蕴 高宏鼎大罗 仙源愈兴振 福海启洪波

天师张虚静真人。系江西龙虎山信州人。留传天师。  
宣统元年仲春，重续二十字：

### 第三二 正乙派

远近资元运 久长保巨浮 道惟诚可宝 德用信为珍

秉教宏丹篆	葆真启世人	鸿图肇景祚	圣泽振昌辰
玉局受经后	贵水传灵根	青城垂氏派	妙法继洪钧

### 第三三 天师正乙派

一德守真元	清扬印本玄	静明存正道	太素永通宣
蜀都降龙虎	所悟乾坤全	教法无中有	丹书古今传

### 第三四 张真人正乙派

一元义道至	真全守太清	照应通玄理	惟希最有成
-------	-------	-------	-------

### 第三五 正乙派

永志玄守道	正乙继元宗	真常明悟性	宏教演法通
星月皎天汉	清静点行功	抱点无量念	机理至仁中

### 第三六 正乙派

一渊以道治	国祚永安宁	往通常玄理	惟希太景成
万源从始玉	朗然烟洞明	真法达自性	超宗义越亭

### 第三七 天师张真人正乙派

守道明仁德	全真复太和	志诚宣玉典	忠正演金科
冲汉通玄蕴	高宏鼎大罗	三山扬妙法	四海涌洪波

### 第三八 正乙派

此派自光绪八年八月。系通州里二四佑民观续起。

从守真正元	道往体崇安	清静功成满	玄妙步云仙
金光冲霄汉	超然玉京山	圆通大智慧	万古永留传

### 第三九 正乙派(后门火神庙)

思道应云正乙 终成万世圆通

是法先贤有德 端然永选仙功

民国八年二月初一日续：

存心现理养性 守本诚和清静

智慧犹惜上远 得詮复还安定

### 第四〇 天师张道陵真人正乙派

正乙守道 修往延洪 鼎元时兆 秉法钦崇

福善永寿 明智昌隆 熙朝嘉绍 静演真宗

光大恒启 广运会通 乾坤清泰 万事成功

### 第四一 正乙派

怀玄抱真 道合无为 养素守默 保光图和

致虚冲阳 承化弘先

### 第四二 天师分支尹喜派

化弘元密 道德真常 灵源镇远 天蓬维黄

五登永参 二桂恒昌 清承祖师 奕世绍芳

### 第四三 真武玄武派

宣渊一道志 求德振常存 照应通玄理 微希太景成

### 第四四 吕祖天仙派

妙玄合道法 阴阳在乾坤 志心皈命礼 万古永长春

清静无为宗 临通大洞金 暂状师得位 辉腾谒太空

#### 第四五 天仙派

崇高容文德 永远坚立经 遵尊万化体 守养一炁成

#### 第四六 天仙派

灵宝无二法 真一启玄宗 清静妙难思 禎界叙太空

#### 第四七 吕祖蓬莱派

圆通智毓用 始清重密真 丹体赴蓬莱 宝鼎炼成金  
云霞生造化 光明妙元根 道德福田本 万古永长春

#### 第四八 葛真君天台派

混元分太清 玄微自古今 释儒悉皈依 三教合元君

#### 第四九 许真君净明派

系江  
西人

天德高无量 照明自古今 玄元闻见处 总合圣贤心  
道德宏清静 法源广大成 东汉有章教 功果保忠禎

#### 第五〇 果老祖师云阳派

崇静真阳复 至坚守太玄 智礼清白信 存义法明长  
道贵诚正理 德尚实和行 参赞乾坤机 变运造化功

#### 第五一 铁拐祖师云虚派

七月初十  
日圣诞

太玄了清辉 鹤然谢瑞徵 功高身必贵 妙诀合天心

## 第五二 何仙姑云霞派

高居三界外 回首盼世尘 谁是女丈夫 请来同修真

## 第五三 曹国舅金丹派

芝田白鹤栖 丹物炼药丸 遍体是纯阳 飞身入云汉

## 第五四 曹仙姑清静派

发个冲天志 修行有何难 太阳炼形去 妙理至奥玄

## 第五五 樵阳真人玉线派

无恒常自在 静慧一真如 性定心空寂 玄元道法兴

陈抟老祖系四川夔州府人。留传：

## 第五六 老华山派

须度玄明月 朗然雷随风 蓬莱真清静 道德中可东  
性定发祥泰 阴阳妙法通 龙虎交变化 乾坤惟充满  
金木还本体 来往运全功

## 第五七 周祖灵宝派

思道洞本重 明香克理忠 洪良居士显 一嗣永承宗  
德大传家久 清修福泽长 世肇因衍庆 慈风蓬业祥

## 第五八 周祖铁冠派

思道大应恒悟 月仕普济真元 崇文智明镜广  
心传崧岱显扬 静默中存忠诚 寿永泰运亨昌



### 第五九 徐复阳祖师鹤山派

复驾云坎至 崇教道九真 种正通玄理 福泽自得春  
元阳从心布 萌芽不更生 体性虚空坐 安然金丹成

### 第六〇 鹤山派

重临修仙侣 光华常延增 乾坤均相配 龙虎交黄庭  
秉剑立善法 逍遥遇遐龄 智慧明日月 还升太和宫

三丰祖师姓张，系审阳人。在屋山，留传邈邈派。新宗派檀塔派俱归。

### 第六一 自然派

玄云曲端静 清虚色自轻 月圆皈命礼 抱意管丹诚  
元玄明至本 大祥理幽微 参透无中有 方可达希夷

### 第六二 三丰祖师自然派

惟道然之宗 若守可以隆 功德归盛泰 万世礼仙真  
本静丛玄教 福寿永长兴 合清仁志点 秉义复元登

### 第六三 三丰派

道德机宏容 真正守长清 万强工夫首 宗来教方春  
星月皎天汉 守静默行功 一德无量念 玄理至仁忠

### 第六四 三丰派

玄云通道居端静 白鹤乘虚向自清 师资月圆皈志礼  
身中抱一管丹成 太上渊微入妙元 凌云星朗贮壶天  
功候到日方许就 始悟真言信可传

### 第六五 三丰派

大道英勇德 真正守常存 万疆共福寿 宗脉教芳春

### 第六六 三丰祖师日新派

大道应永得 守教志常真 一阳来复本 同静德玄风

### 第六七 日新派

此派系光绪八年七月二十日续起

冲和天根定 涵养易书深 宝元得正体 归吉万年身

### 第六八 三丰祖师蓬莱派

圆通智敏用 是清修觅真 丹体蓬莱会 保定炼成金

萨真君，名守坚，号紫云。系四川云宁府云宁县人。生于炎汉宁帝八年七月二十六日圣诞。五月五日飞升。留传：

### 第六九 天山派

孤肩担日月	老鼎铸乾坤	玉豆黄庭跃	金光紫气悬
群仙还大药	古塔露真烟	三宝钟千幻	九重法一传
神钦飞锡客	鹤听点花禅	万象归元始	同生极乐天
熙和登福宇	清静远尘缘	瑞自芝兰霭	祥从云汉迁
志诚恩济普	功久德思全	若悟虚无学	常参妙与玄

### 第七〇 萨真君西河派

守道明仁德	全真复太和	志诚宣玉典	中正演金科
冲汉通圆满	高宗居大罗	武当兴法派	福海起洪波

### 第七一 萨祖派

系宣统元年三月二十六日由陕西汉中府城固县平浪宫代来四十字 邓道友

道德广元明 全真冲本城 清静机玄妙 无为从复融  
体仁宏正化 悟性显智宁 溪惟通莲合 世金永发兴

丘郝二祖在山东济南府长清县东南十里五峰山。留传：

### 第七二 龙门华山派

通玄全真冲和德 正本恒成位尚仙 仁能贞心传义纪  
世见生前浩太元 子阳遍转归至道 盈宿守静保丹田  
情高悟开复天理 自然长颜如松年

### 第七三 邱祖又派

道守悟玄微 清静本希夷 无为自然妙 又继龙门裔  
真常德正止 重开凤唱奇 功成超紫府 丹诏赴瑶池

### 第七四 郝祖岔派

在武当山，开基于明朝，留下此派，即名为郝祖岔派。

道铃治明惠 建贞一亨嘉 莫哗纯翠景 兆裔永流传  
至虚无上理 澄清定宁基 冲和德正本 仁义礼智信

### 第七五 王祖岔支箭山派

宏运庆万礼 大用守真源 忠信怀仁德 礼义学道先

吕祖门人李清菴真人。留传：

### 第七六 先天派

自一无上道 永忠太夫人 礼高重进本 可得万代清  
志诚和妙有 炼性合融明 澄湛通玄化 元罡温玉京

碧云祖师，姓孙名碧岩。系终南山人。留传榔梅派即武当山：

### 第七七 本山派

碧山传日月 守道合自然 性理通玄得 清微古太元  
真静常悠久 宗教福寿长 庆云冲霄汉 永远大吉昌

### 第七八 陈赵二师留传栖安派 此派系自光绪元年春月续

教垂万古 淡泊家风 栖安同德 宏演三乘  
凝真高洁 吉菴圆通 混合为一 道继犹龙

张紫阳真人，于雍熙年间，在台州府天台县崇道观。留传：

### 第七九 紫阳派

陵源觉海静 宝月性天明 随景元华谷 得符瑞泰清  
参悟名真理 修为筑到基 完全成圣果 自在乐希夷  
灵素中常妙 葆光萃太空 道高超极则 德懋证玄通

邱祖宗字分支岔派。云樵真人，姓张名宗璇字耕云。系山东登州府福山县人。由光绪甲申秋间，重赴白云观传法。门下弟子等，因徒众人繁，叩求愿遵宗字为第一代号。

### 第八〇 霍山派

宗诚信崇绪 修善法德超 璇律传千士 智慧贯天高  
耕兴龙门教 静参玄中妙 云度众生戒 万载尊师道

### 第八一 御制九宫山派 系京山人。姓张名道清。

道宗元太希 惟天可守之 以智绍弥祖 端显应良师

公子茂中景	叔孙克世时	孟仲季若善	居处自然熙
增广开雍基	修持正本支	秀钟贤达立	福寿海山齐
妙悟承嘉祉	融通得静机	万年类永锡	佐国瑞云奇

## 第八二 彭祖真空派 此派自民国二年戒期汤静谦由江西代来

普圆溥照觉性	应度慈光黄庭	正达道法源通	
谱愿成善果	真常智慧全	证盟功德海	修悟定超元
虚静和仁义	清微志妙先	嘉祥尊太极	万理总同原
有时参厥旨	随在契天机	若能归一贯	平易亦神奇

章祖名哲，道号广慧祖。居江西南昌府武宁县三十五都顺义卿石门仙潭人。宋理宗景定二年二月十九日降生。自幼好道。二十七岁结菴丝罗山，即今太平山也。年五十三岁，端坐而逝。留传：

## 第八三 广慧派 此派系民国五年丙辰八月初八日山江西南昌府武宁县太平山万寿宫穆善清代来六十字

广德通玄净	壶空悟乾坤	清守炼金意	矩本一中稀
定祥元贞吉	虚明幻化期	实承符法理	万古太平春
至善宜知止	纯修在返真	丹成能见性	证果有良因

## 第八四 华山派 此派光绪元年自南方代来。又有人云是华山后续

自求精微妙	洪昌圣贤心	昆仑阐大法	咸登谒玉京
三界十方内	遍地黄芽生	龙虎盘坎离	五气华池中
了然永解脱	逍遥斗牛宫	位列诸胜景	光照满乾坤

## 第八五 华山派 南方后续

自求靖未朴	宏常盛有恩	昆仑重大华	咸珂合封增
-------	-------	-------	-------

三界千古秀	极锦丹桂兴	山海龙虎交	阐彪现遐龄
了然端敬建	新友广洁勤	裕谦渊斌馥	普照满乾坤

### 第八六 尹喜派

尹喜真人尹喜派

此乃南方代来

道德清高上	云呈守炼丹	九重天外子	方知妙中玄
清静自然体	发白面童颜	袖吞乾坤大	阴阳造化先
悟本从正礼	冲和养太元	轻寂全木柄	一定龙虎盘
慧法祥光现	莲开宝林宣	身应归根窍	气住复命关
三千功圆满	异姓合真仙	逍遥蓬莱路	今朝玉京贤

## 吴信如编著书目

- |              |        |
|--------------|--------|
| 药师经法研究（一、二）  | （1997） |
| 药师经法研究（三、四）  | （1998） |
| 地藏经法研究       | （1998） |
| （附：盂兰盆供讲义）   |        |
| 禅定述要         | （2002） |
| 密乘一品一论讲略     | （2002） |
| ——密教的往心与发心   |        |
| 般若与业力        | （2002） |
| 楞伽经讲记（上下）    | （2003） |
| 佛教各宗大义       | （2004） |
| ——佛教的基本教理与修持 |        |
| 净土奥义（上下）     | （2004） |
| 大圆满精萃        | （2005） |
| 佛学当机         | （2005） |
| 佛学讲要         | （2006） |
| 法相奥义         | （2006） |
| 法华奥义         | （2006） |

佛教缘起 (2007)

——印度古代思想述要

扶律谈禅 (2007)

宝篋印经释 (2007)

佛教世界观 (2008)

唯识秘法 (2008)

——船山佛学思想探微

般若五经述要 (2008)

大乘诸经述要 (上下) (2008)

周易发微 (2010)

台密东密与唐密 (2011)

曼荼罗之研究 (上下) (2011)

《密教发达志》 (2013)

《密教奥义》 (2013)

道教精粹 (上下) (2016)