

# 中國氣功大成

薈歷代

文獻之精華

集各家

氣功之異寶

方春陽 主編

# 中國氣功大成





責任編輯/吳文凱  
裝幀設計/楊玉中

遠從海上入經對世見飛影光  
影影中舞影越影念影德氣  
出下天中入影世影下影肉

ISBN 7-5384-2072-X



9 787538 420722 >

ISBN 7-5384-2072-x/R. 360

定价:46.00 元



# 中國氣功大成

主編 方春陽  
協編 楊森茂 張學舒

王緒賢 陳永燦  
任一陽 王永田



吉林科學技術出版社



## 序

中国气功，源远流长，是我国传统文化的瑰宝。气功作为强身治病、益寿延年、激发潜能的方法，以其效果卓著而受到人们的青睐。回忆我在1934年撰写《肺病特殊疗法——气功疗法》一书时，首次比较明确地运用了“气功疗法”这一词汇，并赋予现代的概念，迄今已经五十五个年头了。限于当时的社会环境，未能引起普遍的重视。解放以后，在党的正确领导和社会各界的支持下，气功疗法得到了蓬勃的发展。秉着提倡气功锻炼、普及气功知识、开展气功研究的宗旨，浙江中医杂志社于1980年创办了国内第一家气功杂志，命名为《气功》。我虽近衰朽之年，仍谬膺主编之职，看着几十年来为之努力奋斗的事业，今日如愿以偿，能不竭尽全力、努力做好工作！

近些年来，气功事业的发展更是与日俱新。随着群众性气功活动的广泛开展和运用现代科学手段进行研究的深入，中国古代的气功文献日益受到人们的重视，因为其中蕴藏气功的精髓。毫无疑问，其中的精髓将会对今天的气功锻炼、科学研究产生深刻的影响。不仅能成为练功实践者的良师益友，而且又是进行科学研究的基础。如何调身、如何调息、如何调心，古代气功家都有自己的一套看家本领；何谓铅汞、何谓炉鼎、何谓火候，古代气功文献上都有详细的记载。尽管受到宗教的干扰和历史的局限，使气功文献带上了神秘色彩，只要我们运用辩证唯物主义的观点，去芜存精，去伪存真，就会得到古人封藏在文献中的金钥匙，从而开启通向永葆青春的大门。

气功事业的发展迫切需要古代气功文献，但是寻觅并非容易，东一鳞，西一爪，可遇而不可求，洋洋大观者如《道藏》、《道藏辑要》等，一般读者均无力购买，即使有力购买，要通读时间也不允许，何况其中还有很多与气功无关的内容。要是能广泛搜罗，选择精要，辑成一书，一定会给读者带来许多方便。日前浙江中医杂志社方春阳副主编将其编纂之《中国气功大成》见示，惊喜与拙见不谋而合。展卷琳琅满目，美不胜收，古代气功文献之精华，巨细靡遗，图文并茂，校勘精审，尤其是按语，颇多创见。篇幅适中，对气功专业工作者与爱好者来讲，可谓无不合宜。方副主编是我的老同事，古文功底极其深厚，并且雅擅词章，已出版多种医学著作，近年又致力于古代气功文献的研究，成绩斐然可观。此书由其主编，胜任愉快，自不待言。

方副主编告诉我，吉林科学技术出版社十分重视此书的学术价值，大力支持出版，尤其是责任编辑吴文凯同志，更是热情相助，全力扶植。我相信此书的出版，广大读者一定会感谢他们为气功事业做了一件功德无量的大好事。洛阳纸贵，夫复何疑！是为序。

董浩（志仁）

1988年12月于西子湖畔花园新村



## 凡 例

一、随着气功在中华大地上的普及，人们已不满足于她的神奇的治疗健身、增寿益智的作用，而希望在初露头角的激发人体潜能、影响遗传工程、细胞工程、仿生工程等生命科学方面有所开拓进展。因此国内外的有识之士，都投入巨大的精力和物力进行研究。文献研究是实验研究的基础，引起广泛重视当然是不言而喻的。国内自不必说，国外如荷兰，1976年出版了《钟吕传道集》(改题为《百问集》)的英译本，即是其例。然而气功文献搜求不易，阅读也有一定困难，苦于没有一部荟萃气功文献精华，而又经过校勘标点的汇编可供应用。为此，编者试做了这一工作，希望能为科研、教学、临床及广大气功锻炼者提供方便。虽然克服了种种困难，得以问世，但限于见闻及水平，不妥之处，敬请指正。

二、中国气功历史悠久，源远流长，且流派众多，内容丰富。自先秦以迄明清，积有气功文献千余种，这是一份极其宝贵的文化遗产。由于历史条件的局限，气功文献中难免良莠并存、玉石混杂，因此有必要进行一番整理筛选，取其精华，去其糟粕。编者用七年的时间，系统地阅读了道藏和佛典，以及大量的医学著作、笔记小说、经史诸子，从中精选出一百三十余部重要著作，一千多个篇章，二百三十多幅插图。三易其稿，编成本书。虽不能说囊括无遗，而古代气功文献的精华也基本上齐全了。置此一书，灵文秘笈，不劳搜求；零珠片玉，一索即得；至于具有代表性的气功文献，更是灿然大备。

三、由于气功文献的准确写作年代考定不易，因此很难按写作年代进行排列，其内容又极为错综复杂，纯粹按内容分类排列也有一定困难。本书采取折衷办法，大致以内容相近者归为一编，而一编之中又大致按时代先后排列，同一作者的作品则相对集中，以利研究。本书共分成十编：甲编为《周易》及诸子中的气功文献；乙编、丙编、丁编和戊编为道家存思内视、导引按摩、吐纳胎息及禅功等气功文献；己编为《参同契》系列的文献；庚编为钟吕派内丹术的文献；辛编为道家南宗一系的内丹术文献；壬编为道家北宗及元明名家的炼养文献；癸编为明清伍柳派内丹术的文献。

四、本书选录文献的标准有四：一是气功经典著作，如《老子》、《周易参同契》、《黄庭经》、《悟真篇》等；二是气功名著，对后世有深远影响者，如《钟吕传道集》、《幻真先生服内元气诀》、《金丹四百字》、《性命圭旨》等；三是医籍及养生名著中有实用价值的内容，如《千金要方》中的“调气法”、“老子按摩法”、“天竺国按摩法”，《修龄要指》中的“四时调摄”、“起居调摄”、“十六段锦法”等；四是见解独到，具有学术价值者，如《易外别传》、《奇经八脉考》等。某些著述虽有一定知名度，如《嵩山太无先生气经》、《黄庭内景五藏六府补泻图》等，但与另一名著内容相同或类似，如后者源于《黄庭遁甲缘身经》，前者源于《幻真先生服内元气诀》，为避免重复计，一律割爱，仅在按语中略加说明，并非漏选。



五、本书入选的文献，不作任何删改，保留庐山真面，以供研究之用。考虑到节约篇幅，有少数文献采用了有定评的古人节本，如《服气精义论》采用宋·张君房的《云笈七签》本，《玉清金笱青华秘文金宝内炼丹诀》采用清·董德宁的《道贯真源》本等。

六、气功文献流传既久，翻刻传抄，鲁鱼豕亥，较其他古代文献更甚。本书选用的底本，尽可能精好，然而问题还是不少，因此作了大量的校勘工作。为了避免繁琐，校记从略。凡改动之处，必有版本依据，否则宁可存疑，绝不轻易改动。本书所收文献的底本，主要取自下列各书：涵芬楼影印明正统刊本《道藏》、清成都二仙庵刊本《道藏辑要》、无锡丁氏印本《道藏精华录》、中华书局影印《古今图书集成·博物汇编·神异典·静功部》、清集阳楼刊本《道贯真源》、清善成堂刊本《伍柳仙踪》、清天津馆刊本《抱朴子内篇》、海阳书局排印本《大成捷要》、四部丛刊影宋本《老子河上公章句》与影明翻宋本《黄帝内经素问》、清金闾童涌泉刊本《类经》、明世德堂刊本《六子全书》、清浙江书局刊本《二十二子》、明周氏刊本《夷门广牍》、明弦雪居刊本《遵生八笺》、日本江戸医学影北宋本《备急千金要方》、清池阳周氏刊本《诸病源候论》、清阮元刊本《十三经注疏》、金陵刻经处刊本《修习止观坐禅法要》及《六妙法门》、清刊本《东坡全集》、《周子全书》、《朱子全书》、《奇经八脉考》（附《本草纲目》内）、《医方集解》、《颐身集》、《寿世青编》、《内功图说》、《易筋经图说》、商务印书馆排印明抄本《说郭》、《文物》（1975年6月号）、杨凝式传世墨迹等。

七、本书入选的气功文献，凡古体、异体、繁体字，均改为今体、正体、简体字，通假字一般不改，并一律加上新式标点，以利阅读，有的还酌情分段，以清眉目。文字改为横排之后，凡原文中指示“左”、“右”位置的字样，一律按例改为“上”、“下”或相应的字样。原书有少量夹注，置于括号内，大量夹注，改用肩码标出，排于〔注〕中。原文文字叙述中未标图号，因重新排版后，图的位置有串动，为使图文照应，在文中加入图号，置于括号内。

八、气功经典著作及重要文献，历代多有为之作注解者，本书选择一家有代表性的注释，以供参考，并在按语中简介重要注本，以便研究。如《老子》、《周易参同契》等有从各个不同角度注解者，则选取气功养生家的为主。

九、气功文献中的插图是不可分割的重要内容，往往与文字互相补充发明，本书有意收入较多的篇幅，以备观览玩索。插图大都按原书复制制版，可窥原书之一斑。某些插图原图比较模糊，虽作技术处理或重新绘制，恐难尽如人意，敬请谅解。

十、按语主要简介文献的中心思想、学术特点、学术渊源、后世评价，以及作者生平，也有编者的研究心得、考证结果等，或许对读者会有启发和帮助。

十一、书末附有篇目索引，以利检索。

十二、气功文献长期以来被宗教界所垄断，因此蒙上了种种神秘唯心的色彩。当我们打开这个宝库的时候，既惊叹古代劳动人民的智慧，又惋惜珍宝受了尘垢的玷污。如何进行整理研究，有待于我们今天的努力。本书中一些运用现代科学难以解释的内容，以及某些看来并不妥当的说法，相信读者一定会批判地接受，毋庸编者饶舌。



# 目 录

## 甲 编

周易 (魏·王弼注) .....	( 3 )	人间世 .....	( 73 )
上经 .....	( 3 )	大宗师 .....	( 76 )
下经 .....	( 20 )	在宥 .....	( 78 )
系辞上 .....	( 39 )	刻意 .....	( 80 )
系辞下 .....	( 42 )	达生 .....	( 81 )
说卦 .....	( 44 )	列子 (周·列御寇撰) .....	( 85 )
序卦 .....	( 45 )	天瑞 .....	( 85 )
杂卦 .....	( 46 )	管子 (周·管仲撰) .....	( 88 )
附: 易图 (据《周易本义》) ...	( 46 )	内业 .....	( 88 )
河图图 .....	( 46 )	远游 (周·屈原撰) .....	( 90 )
洛书图 .....	( 46 )	淮南子 (汉·刘安撰) .....	( 92 )
伏羲八卦次序图 .....	( 46 )	精神训 .....	( 92 )
伏羲八卦方位图 .....	( 46 )	申鉴 (汉·荀悦撰) .....	( 96 )
伏羲六十四卦次序图 .....	( 47 )	俗嫌 .....	( 96 )
伏羲六十四卦方位图 .....	( 47 )	抱朴子 (晋·葛洪撰) .....	( 98 )
文王八卦次序图 .....	( 48 )	至理 .....	( 98 )
文王八卦方位图 .....	( 48 )	释滞 .....	( 100 )
卦变图 .....	( 48 )	杂应 .....	( 103 )
老子 (周·李耳撰)		地真 .....	( 107 )
汉·河上公注) .....	( 50 )	附: 别旨 .....	( 109 )
道经 .....	( 50 )	太极图说 (宋·周敦颐撰)	
德经 .....	( 60 )	宋·朱熹注) .....	( 111 )
庄子 (周·庄周撰) .....	( 73 )	太极图 .....	( 111 )
养生主 .....	( 73 )	太极图说 .....	( 111 )

## 乙 编

黄帝内经素问 (唐·王冰注) ...	( 117 )	灵兰秘典论 .....	( 127 )
上古天真论 .....	( 117 )	附: 刺法论 (据《黄帝内经	
四气调神大论 .....	( 119 )	素问遗篇》节录) .....	( 128 )
阴阳应象大论 .....	( 122 )	灵枢经 (明·张介宾注) .....	( 129 )



经脉..... (129)	调气法..... (155)
附: 骨空论(据《黄帝 内经素问》节录)..... (137)	存神炼气铭 (唐·孙思邈撰) ..... (157)
附: 刺腰痛篇(据 《黄帝内经素问》 节录) ..... (137)	四言诗(唐·孙思邈撰) ..... (158)
附: 经别(节录)..... (137)	天隐子养生书 (唐·司马承祯撰) ..... (159)
附: 脉度(节录)..... (137)	渐门..... (159)
本神..... (137)	斋戒..... (159)
附: 经络图(据《类经 图翼》)..... (141)	安处..... (159)
手太阴肺经图 ..... (141)	存想..... (159)
手阳明大肠经图 ..... (141)	坐忘..... (160)
足阳明胃经图 ..... (142)	神解..... (160)
足太阴脾经图 ..... (142)	坐忘论(唐·司马承祯撰) ..... (161)
手少阴心经图 ..... (143)	信敬..... (161)
手太阳小肠经图 ..... (143)	断缘..... (161)
足太阳膀胱经图 ..... (144)	收心..... (161)
足少阴肾经图 ..... (144)	简事..... (163)
手厥阴心包络经图..... (145)	真观..... (163)
手少阳三焦经图 ..... (145)	泰定..... (164)
足少阳胆经图 ..... (146)	得道..... (165)
足厥阴肝经图 ..... (146)	服气精义论 (唐·司马承祯撰) ..... (166)
任脉图..... (147)	五牙论第一..... (166)
督脉图..... (147)	服气论第二..... (166)
嵇康集(魏·嵇康撰) ..... (148)	导引论第三..... (169)
养生论..... (148)	符水论第四..... (169)
养性延命录(梁·陶弘景撰)..... (150)	服药论第五..... (170)
服气疗病..... (150)	慎忌论第六..... (170)
导引按摩..... (151)	五脏论第七..... (171)
将摄保命篇..... (153)	服气疗病论第八..... (172)
明补..... (153)	病候论第九..... (173)
禁忌..... (153)	东坡全集(宋·苏轼撰) ..... (175)
方便..... (153)	上张安道养生诀论..... (175)
化身坐忘法..... (154)	胎息法..... (175)
胎息法..... (154)	侍其公气术..... (176)
影人法..... (154)	续养生论..... (176)
服紫霄法..... (154)	大还丹诀..... (177)
千金要方(唐·孙思邈撰) ..... (155)	龙虎铅汞论寄子由..... (177)
	道枢(宋·曾慥集) ..... (180)

真诰篇·····	(180)
临江仙(宋·曾慥撰)·····	(183)
保生要录(宋·蒲处贯撰)·····	(184)
调肢体·····	(184)
论起居·····	(184)
闻见录(宋·罗  点撰)·····	(185)
朱子全书(宋·朱  熹撰)·····	(186)
调息箴·····	(186)
载魄抱一说·····	(186)
三元延寿参赞书	
(元·李鹏飞集)·····	(187)
神仙救世却老还童真诀·····	(187)
敬斋先生古今砭	
(元·李冶撰)·····	(190)
丹田解·····	(190)
奇经八脉考	
(明·李时珍撰)·····	(191)

八脉·····	(191)
阴维脉·····	(191)
阳维脉·····	(191)
阴跷脉·····	(192)
阳跷脉·····	(192)
冲脉·····	(193)
任脉·····	(194)
督脉·····	(194)
带脉·····	(195)
勿药元詮	
(清·汪  昂辑)·····	(196)
调息·····	(196)
小周天·····	(196)
金丹秘诀·····	(197)
大成捷要	
(清·赵泰昌传)·····	(198)
关窍秘诀·····	(198)

## 丙          编

马王堆导引图·····	(201)
太清导引养生经·····	(204)
赤松子导引法·····	(204)
宁先生导引法·····	(204)
彭祖谷仙卧引法·····	(206)
王子乔八神导引法·····	(207)
老子按摩法(唐·孙思邈传)·····	(210)
五禽戏(汉·华  佗传)·····	(212)
羝门虎势戏·····	(212)
庚桑熊势戏·····	(212)
士成绮鹿势戏·····	(212)
费长房猿势戏·····	(212)
亢仓子鸟势戏·····	(212)
灵剑子(晋·许  逊述)·····	(214)
导引势·····	(214)
灵剑子引导子午记	
(晋·许  逊述)·····	(216)
引导诀·····	(216)
易筋经(北魏·菩提达摩传)·····	(217)

韦驮献杵第一势·····	(217)
韦驮献杵第二势·····	(217)
韦驮献杵第三势·····	(217)
摘星换斗势·····	(217)
倒拽九牛尾势·····	(217)
出爪亮翅势·····	(217)
九鬼拔马刀势·····	(217)
三盘落地势·····	(217)
青龙探爪势·····	(218)
卧虎扑食势·····	(218)
打躬势·····	(218)
掉尾势·····	(218)
玄鉴导引法	
(晋·葛  洪传)·····	(221)
养生方导引法	
(隋·巢元方集)·····	(222)
风偏枯·····	(222)
风身体手足不随·····	(222)
偏风·····	(222)



风不仁…………… (223)  
 风痹…………… (223)  
 风湿痹…………… (223)  
 风四肢拘挛不得屈伸…………… (224)  
 风痹手足不随…………… (224)  
 风冷…………… (224)  
 风气…………… (225)  
 头面风…………… (225)  
 风头眩…………… (226)  
 风癫…………… (226)  
 风邪…………… (226)  
 虚劳…………… (227)  
 虚劳羸瘦…………… (227)  
 虚劳寒冷…………… (228)  
 虚劳少气…………… (228)  
 虚劳体痛…………… (228)  
 虚劳膝冷…………… (228)  
 虚劳口干燥…………… (229)  
 虚劳里急…………… (229)  
 虚劳阴痛…………… (229)  
 虚劳阴下痒湿…………… (229)  
 风虚劳…………… (230)  
 腰痛…………… (230)  
 腰痛不得俯仰…………… (230)  
 消渴…………… (231)  
 伤寒…………… (231)  
 时气…………… (231)  
 温病…………… (231)  
 病热…………… (231)  
 病冷…………… (232)  
 寒热厥…………… (232)  
 上气…………… (232)  
 卒上气…………… (232)  
 结气…………… (232)  
 逆气…………… (233)  
 脚气缓弱…………… (233)  
 咳逆…………… (233)  
 诸淋…………… (233)  
 石淋…………… (233)

气淋…………… (234)  
 小便数…………… (234)  
 遗尿…………… (234)  
 大便难…………… (234)  
 大便不通…………… (234)  
 大小便难…………… (234)  
 肝病…………… (234)  
 心病…………… (234)  
 脾病…………… (235)  
 肺病…………… (235)  
 肾病…………… (235)  
 膀胱病…………… (235)  
 五脏横病…………… (235)  
 腹痛…………… (235)  
 腹胀…………… (236)  
 心腹痛…………… (236)  
 心腹胀…………… (236)  
 胁痛…………… (236)  
 冷热痢…………… (237)  
 三虫…………… (237)  
 积聚…………… (237)  
 症瘕…………… (237)  
 寒疝…………… (237)  
 疝瘕…………… (238)  
 痰饮…………… (238)  
 诸饮…………… (238)  
 癖…………… (238)  
 诸否…………… (238)  
 脾胃气不和不能饮食…………… (238)  
 呕吐…………… (238)  
 宿食不消…………… (239)  
 食伤饱…………… (239)  
 水肿…………… (239)  
 转筋…………… (239)  
 筋急…………… (240)  
 鬼邪…………… (240)  
 卒魘…………… (240)  
 伏尸…………… (241)  
 风注…………… (241)

冷注·····	(241)	立春正月节坐功图·····	(255)
蛊毒·····	(241)	雨水正月中坐功图·····	(255)
唾血·····	(241)	惊蛰二月节坐功图·····	(256)
白发·····	(241)	春分二月中坐功图·····	(257)
目风泪出·····	(242)	清明三月节坐功图·····	(257)
目暗不明·····	(242)	谷雨三月中坐功图·····	(258)
目茫茫·····	(243)	立夏四月节坐功图·····	(259)
鼻鼽·····	(243)	小满四月中坐功图·····	(259)
鼻生疮·····	(243)	芒种五月节坐功图·····	(260)
鼻息肉·····	(243)	夏至五月中坐功图·····	(261)
耳聋·····	(243)	小暑六月节坐功图·····	(261)
齿痛·····	(243)	大暑六月中坐功图·····	(262)
齿虫·····	(243)	立秋七月节坐功图·····	(263)
风齿、口舌疮·····	(244)	处暑七月中坐功图·····	(263)
喉痹·····	(244)	白露八月节坐功图·····	(264)
胸痹·····	(244)	秋分八月中坐功图·····	(265)
嗜眠·····	(244)	寒露九月节坐功图·····	(265)
体臭·····	(244)	霜降九月中坐功图·····	(266)
疽·····	(244)	立冬十月节坐功图·····	(267)
瘰癧痿·····	(245)	小雪十月中坐功图·····	(267)
瘰癧·····	(245)	大雪十一月节坐功图·····	(268)
诸痔·····	(245)	冬至十一月中坐功图·····	(269)
诸恶疮、疥·····	(245)	小寒十二月节坐功图·····	(269)
卒被损瘀血·····	(245)	大寒十二月中坐功图·····	(270)
无子·····	(246)	逍遥子导引诀·····	(272)
乳结核·····	(246)	修龄要指	
钟离八段锦(唐·钟离权传)·····	(247)	(明·冷  谦撰)·····	(274)
天竺国按摩法		四时调摄·····	(274)
(唐·孙思邈传)·····	(249)	起居调摄·····	(275)
婆罗门导引十二法		十六段锦法·····	(275)
(明·高  濂传)·····	(250)	赤凤髓	
三洞枢机杂说·····	(251)	(明·周履靖辑)·····	(277)
日用导引神仙初地门·····	(251)	神仙导引却病势·····	(277)
左洞真经·····	(252)	华山十二睡功·····	(289)
按摩导引诀·····	(252)	遵生八笺(明·高  濂撰)·····	(295)
神仙起居法		胎息铭解·····	(295)
(五代·杨凝式传)·····	(254)	李真人长生一十六字	
陈希夷二十四气导引坐功		妙诀·····	(295)
图势(明·高  濂传)·····	(255)	寿世青编(清·尤  乘辑)·····	(297)



十二段动功·····	(297)
寿人经(清·汪 畹辑)·····	(299)
理脾土诀·····	(299)
理肺金诀·····	(299)
理肾水诀·····	(299)
理肝木诀·····	(299)
理心火诀·····	(299)
坐功诀·····	(299)
长揖诀·····	(300)
导引诀·····	(300)
延年九转法	
(清·方 开撰)·····	(301)
第一图·····	(301)
第二图·····	(301)

第三图·····	(301)
第四图·····	(301)
第五图·····	(301)
第六图·····	(301)
第七图·····	(301)
第八图·····	(301)
第九图·····	(302)
全图说·····	(302)
内功图说(清·潘 爵辑)·····	(305)
外功·····	(305)
内功·····	(307)
内功正面图·····	(307)
内功背面图·····	(307)

## 丁 编

行气玉佩铭·····	(311)
却谷食气篇·····	(312)
神仙绝谷食气经·····	(313)
中山玉柜服气经	
(唐·碧岩先生传)·····	(315)
录神诫戒序第一·····	(315)
服气绝粒第二·····	(316)
胎息羽化功第三·····	(317)
圣正规法第四·····	(317)
延陵先生集新旧服气经	
(唐·延陵先生集)·····	(319)
胎息口诀·····	(319)
胎息杂诀·····	(319)
秘要口诀·····	(320)
用气集神诀·····	(321)
太清王老口传法	
(唐·脱空王老传)·····	(322)
说隔结·····	(322)
初学诀法·····	(322)
说覆仰法·····	(322)
服气杂法·····	(323)
辨肠转数法·····	(324)

服气十事·····	(324)
神息法·····	(325)
服气问答诀法·····	(326)
姑婆服气亲行要诀	
问答法·····	(326)
幻真先生服内元气诀	
(唐·幻真先生撰)·····	(330)
进取诀·····	(330)
淘气诀·····	(330)
调气诀·····	(330)
咽气诀·····	(330)
行气诀·····	(331)
炼气诀·····	(331)
委气诀·····	(331)
闭气诀·····	(332)
布气诀·····	(332)
六气诀·····	(332)
调气液诀·····	(332)
饮食调护诀·····	(333)
休粮诀·····	(333)
慎守诀·····	(334)
服气胎息诀·····	(334)

诸真圣胎神用诀·····	(335)	孙真人四季行工养生歌·····	(345)
御气之法·····	(335)	去病延寿六字法·····	(346)
海蟾真人胎息诀·····	(335)	云笈七签(宋·张君房集)·····	(347)
玄葫真人胎息诀·····	(335)	太无先生服气法·····	(347)
袁天纲胎息诀·····	(335)	墨子闭气行气法·····	(347)
于真人胎息诀·····	(336)	昙鸾法师服气法·····	(348)
徐神公胎息诀·····	(336)	达磨大师住世留形内真	
烟萝子胎息诀·····	(336)	妙用诀·····	(348)
达磨禅师胎息诀·····	(336)	项子食气法·····	(349)
李真人(讳子明)		张果先生服气法·····	(349)
胎息诀·····	(336)	申天师服气要诀·····	(350)
抱朴子胎息诀·····	(336)	王真人气诀·····	(350)
亢仓子胎息诀·····	(337)	大威仪先生玄素真人	
元宪真人胎息诀·····	(337)	要用气诀·····	(350)
何仙姑胎息诀·····	(337)	王说山人服气新诀·····	(351)
玉云张果老胎息诀·····	(337)	嵩山李奉时服气法·····	(351)
侯真人胎息诀·····	(338)	中岳鄯俭食气法·····	(352)
鬼谷子胎息诀·····	(338)	茅山贤者服内气诀·····	(352)
黄帝胎息诀·····	(338)	尹真人服元气术·····	(352)
陈希夷胎息诀·····	(338)	寿亲养老新书	
逍遥子胎息诀·····	(338)	(元·邹  铉集)·····	(355)
张天师胎息诀·····	(338)	太上玉轴六字气诀·····	(355)
郭真人胎息诀·····	(339)	擦肾腧穴·····	(356)
中央黄老君胎息诀·····	(339)	修习止观坐禅法要	
柳真人胎息诀·····	(339)	(隋·智  顓撰)·····	(357)
骊山老母胎息诀·····	(339)	具缘第一·····	(357)
李仙姑胎息诀·····	(339)	诃欲第二·····	(358)
天台道者胎息诀·····	(340)	弃盖第三·····	(359)
刘真人胎息诀·····	(340)	调和第四·····	(360)
朗然子胎息诀·····	(340)	方便行第五·····	(362)
百峰内视胎息诀·····	(340)	正修行第六·····	(362)
曹仙姑胎息诀·····	(340)	善根发第七·····	(365)
胎息经(唐·幻真先生注)·····	(341)	觉知魔事第八·····	(366)
胎息铭·····	(342)	治病第九·····	(367)
胎息精微论·····	(343)	证果第十·····	(369)
胎息枢旨要诀·····	(344)	六妙法门(隋·智  顓撰)·····	(371)



## 戊 编

阴符经(唐·李 筌集注) .....	(383)
老子说五厨经(唐·尹 愔注)...	(386)
太上老君清净心经 .....	(388)
太上老君内观经 .....	(389)
太上老君内丹经 .....	(391)
太上老君内日用妙经 .....	(392)
太上老君枕中经 .....	(393)
高上玉皇心印经 .....	(394)
太上纯阳真君了三得一经 .....	(395)
修性直指天元章第一 .....	(395)
立命直指地根章第二 .....	(395)
规中直指元关章第三 .....	(396)
灵宝洞玄自然九天生神章经 .....	(397)
郁单无量天生神章第一 .....	(397)
上上禅善无量寿天生神章	
第二 .....	(397)
梵监须延天生神章第三 .....	(397)
寂然兜术天生神章第四 .....	(397)
波罗尼密不骄乐天生神	
章第五 .....	(398)
洞元化应声天生神章	
第六 .....	(398)
灵化梵辅天生神章第七 .....	(398)
高虚清明天生神章第八 .....	(398)
无想无结无爱天生神章	
第九 .....	(398)
洞玄灵宝定观经 .....	(400)
太清中黄真经	
(唐·中黄真人注) .....	(401)
内养形神章第一 .....	(401)
食气玄微章第二 .....	(401)
五牙咸恶章第三 .....	(402)
烟霞净志章第四 .....	(402)
百窍关连章第五 .....	(403)
长存之道章第六 .....	(403)
咸美辛酸章第七 .....	(403)

谷实精华章第八 .....	(403)
三虫宅居章第九 .....	(404)
九仙真气章第十 .....	(404)
胎息真仙章第十一 .....	(404)
五藏真气章第十二 .....	(405)
太极真宫章第十三 .....	(406)
九气真仙章第十四 .....	(406)
太微玄宫章第十五 .....	(406)
九行空门章第十六 .....	(406)
六府万神章第十七 .....	(407)
勿泄天神章第十八 .....	(407)
上清黄庭内景经	
(晋·魏华存传	
唐·务成子注) .....	(408)
上清章第一 .....	(408)
上有章第二 .....	(408)
口为章第三 .....	(409)
黄庭章第四 .....	(409)
中池章第五 .....	(409)
天中章第六 .....	(410)
至道章第七 .....	(410)
心神章第八 .....	(410)
肺部章第九 .....	(411)
心部章第十 .....	(411)
肝部章第十一 .....	(411)
肾部章第十二 .....	(412)
脾部章第十三 .....	(412)
胆部章第十四 .....	(413)
脾长章第十五 .....	(413)
上睹章第十六 .....	(414)
灵台章第十七 .....	(414)
三关章第十八 .....	(415)
若得章第十九 .....	(415)
呼吸章第二十 .....	(415)
琼室章第二十一 .....	(416)
常念章第二十二 .....	(416)

治生章第二十三	(417)
隐影章第二十四	(418)
五行章第二十五	(418)
高奔章第二十六	(418)
玄元章第二十七	(419)
仙人章第二十八	(419)
紫清章第二十九	(420)
百谷章第三十	(420)
心典章第三十一	(420)
经历章第三十二	(420)
肝气章第三十三	(420)
肺之章第三十四	(421)
隐藏章第三十五	(421)
沐浴章第三十六	(422)

太上黄庭外景经(晋·魏华存撰 唐·务成子注)	(424)
上部经	(424)
中部经	(425)
下部经	(427)
太上黄庭中景经 (金·李千乘注)	(429)
黄庭遁甲缘身经	(435)
肺藏图	(435)
心藏图	(436)
肝藏图	(436)
脾藏图	(437)
肾藏图	(437)
胆藏图	(438)

## 己

## 编

周易参同契(汉·魏伯阳撰 后蜀·彭晓注)	(441)
上篇	(441)
中篇	(450)
下篇	(459)
鼎器歌	(463)
古龙虎歌(汉·阴长生注)	(465)
金碧古文龙虎上经 (宋·王道注疏)	(467)
神室者丹之枢纽章第一	(467)
出阳入阴章第二	(467)
制由王者章第三	(468)
坎离数一二章第四	(468)
刚柔有表里章第五	(469)
变化既未神章第六	(469)
水火各一方章第七	(469)
神室设位章第八	(470)
有无相制章第九	(470)
诀不辄造章第十	(471)
金火者铅也章第十一	(471)
于是玄润光泽章第十二	(472)
玄女演其序章第十三	(473)

故演作丹意章第十四	(473)
坤初变成震章第十五	(474)
十六转相减章第十六	(474)
乾坤括终始章第十七	(475)
调火六十日章第十八	(475)
发火初温微章第十九	(476)
神室先施行章第二十	(476)
阳气发坤章第二十一	(476)
华盖上临章第二十二	(477)
火炼中宫土章第二十三	(477)
土镇中宫章第二十四	(477)
水土独相配章第二十五	(478)
金德尚白章第二十六	(478)
有无互相制章第二十七	(479)
炼银于铅章第二十八	(479)
银为铅母章第二十九	(479)
壳为金精章第三十	(480)
圆中高起章第三十一	(480)
磁石吸铁章第三十二	(481)
火记不虚作章第三十三	(481)
浮黎鼻祖金华秘诀 (汉·葛玄注)	(483)

采金定水章第一.....	(483)	金丹歌(宋·高 先撰).....	(497)
求真踵息章第二.....	(483)	易外别传(宋·俞 琰撰).....	(499)
神室变化章第三.....	(483)	太极图.....	(499)
坛炉鼎灶章第四.....	(484)	先天图.....	(499)
水火化育章第五.....	(484)	先天六十四卦直图.....	(501)
浮黎清浊章第六.....	(484)	地承天气图.....	(501)
接气生神章第七.....	(485)	月受日光图.....	(502)
点化分胎章第八.....	(485)	先天卦乾上坤下图.....	(502)
十月丹成章第九.....	(485)	后天卦离南坎北图.....	(502)
金鼎通玄章第十.....	(486)	乾坤坎离图.....	(502)
妙香并济章第十一.....	(486)	天地日月图.....	(503)
服食登真章第十二.....	(486)	八七九六图.....	(503)
日月玄枢论(唐·刘知古撰).....	(488)	木火金水图.....	(503)
还金术(唐·陶 植撰).....	(490)	乾坤交变十二卦	
上篇.....	(490)	循环升降图.....	(504)
中篇.....	(491)	坎离交变十二卦	
下篇.....	(491)	循环升降图.....	(504)
还丹内象金钥匙		屯蒙二卦反对一升一降图... (505)	
(后蜀·彭 晓撰).....	(493)	既济未济反对一升一降图... (505)	
黑铅水虎论.....	(493)	《周易参同契》金丹鼎器药物	
红铅火龙诀.....	(493)	火候万殊一本之图.....	(506)

## 庚 编

入药镜(唐·崔希范撰		论还丹第十三.....	(531)
元·王 玠注).....	(513)	论炼形第十四.....	(532)
钟吕传道集(唐·施肩吾传).....	(517)	论朝元第十五.....	(534)
论真仙第一.....	(517)	论内观第十六.....	(535)
论大道第二.....	(518)	论魔难第十七.....	(537)
论天地第三.....	(519)	论证验第十八.....	(538)
论日月第四.....	(520)	灵宝毕法(唐·钟离权撰).....	(541)
论四时第五.....	(521)	小乘安乐延年法四门.....	(541)
论五行第六.....	(523)	匹配阴阳第一.....	(541)
论水火第七.....	(524)	聚散水火第二.....	(542)
论龙虎第八.....	(525)	交媾龙虎第三.....	(543)
论丹药第九.....	(526)	烧炼丹药第四.....	(544)
论铅汞第十.....	(527)	中乘长生不死法三门.....	(545)
论抽添第十一.....	(528)	肘后飞金晶第五.....	(545)
论河车第十二.....	(530)	玉液还丹第六.....	(547)



金液还丹第七 .....	(548)	瑞鼎 .....	(562)
大乘超凡入圣法三门 .....	(550)	活得 .....	(562)
朝元第八 .....	(550)	灿烂 .....	(562)
内观第九 .....	(551)	炼质 .....	(562)
超脱第十 .....	(552)	神异 .....	(562)
破迷正道歌(唐·钟离权撰) .....	(554)	知路 .....	(562)
还丹歌(唐·钟离权撰) .....	(556)	朝帝 .....	(562)
赠洞宾丹诀歌		梦江南九首 .....	(562)
(唐·钟离权撰) .....	(557)	步蟾宫 .....	(563)
吕祖志(唐·吕岩撰) .....	(558)	满庭芳 .....	(563)
敲爻歌 .....	(558)	沁园春 .....	(563)
窑头坯歌 .....	(559)	还丹口诀歌(唐·马湘撰) .....	(565)
赠刘方处士 .....	(560)	金石诰(唐·马湘撰) .....	(566)
直指大丹歌 .....	(560)	还丹赋(五代·刘操撰) .....	(567)
谷神歌 .....	(560)	还丹破迷歌	
三字诀 .....	(560)	(五代·刘操撰) .....	(568)
百字碑 .....	(561)	至真诀(五代·刘操撰) .....	(569)
调气诀 .....	(561)	洞元子内丹诀 .....	(570)
律诗 .....	(561)	坎宫篇 .....	(570)
渔父词 .....	(561)	离宫篇 .....	(570)
入定 .....	(561)	既济篇 .....	(571)
初九 .....	(561)	鹧鸪天(宋·范仲淹撰) .....	(572)
玄用 .....	(561)	简易内丹术(宋·李博撰) .....	(573)
神效 .....	(561)	上篇 .....	(573)
沐浴 .....	(561)	下篇 .....	(573)
延寿 .....	(562)		

## 辛 编

悟真篇(宋·张伯端撰		石桥歌 .....	(604)
宋·翁渊明注) .....	(577)	金丹四百字(宋·张伯端撰) .....	(605)
七言四韵一十六首 .....	(577)	玉清金笱青华秘文金宝内炼	
五言四韵一首 .....	(584)	丹诀(宋·张伯端撰) .....	(607)
七言绝句六十四首 .....	(584)	心为君论 .....	(607)
西江月十二首 .....	(597)	神为主论 .....	(608)
又一首 .....	(600)	气为用说 .....	(608)
绝句五首 .....	(600)	精从气说 .....	(608)
读《周易参同契》 .....	(601)	意为媒说 .....	(609)
赠白龙洞刘道人歌 .....	(603)	坎离说 .....	(609)

下手工夫·····	( 609 )	阴阳升降论·····	( 648 )
凝神论·····	( 609 )	鹤林问道篇·····	( 648 )
幻丹说·····	( 610 )	丹房法语与胡胎仙·····	( 650 )
捉丹法·····	( 610 )	金液还丹赋·····	( 651 )
神水华池说·····	( 610 )	必竟恁地歌·····	( 651 )
百窍说·····	( 611 )	炼丹不成作·····	( 652 )
采取图·····	( 611 )	述翠虚真人安乐法·····	( 652 )
采取论·····	( 611 )	呈万庵·····	( 652 )
交会图·····	( 612 )	归山 ·····	( 652 )
交会论·····	( 613 )	采药 ·····	( 652 )
直泄天机图·····	( 614 )	炉鼎 ·····	( 652 )
直泄天机论·····	( 614 )	火候 ·····	( 652 )
蟾光图·····	( 616 )	沐浴 ·····	( 652 )
蟾光论·····	( 616 )	温养 ·····	( 652 )
炉鼎图·····	( 617 )	脱胎 ·····	( 653 )
炉鼎论·····	( 617 )	金丹 ·····	( 653 )
神室图·····	( 618 )	冲举 ·····	( 653 )
神室论·····	( 618 )	参同 ·····	( 653 )
火候图·····	( 619 )	水调歌头四首·····	( 653 )
火候论·····	( 619 )	道闾元枢歌(宋·彭 耜撰)·····	( 655 )
总论金丹之要·····	( 620 )	金丹大成集(元·萧廷芝撰)·····	( 656 )
次第秘诀·····	( 622 )	天心图·····	( 656 )
火候秘诀·····	( 622 )	玄牝图·····	( 656 )
还原篇(宋·石 泰撰)·····	( 624 )	既济鼎图·····	( 656 )
还丹复命篇(宋·薛 式撰)·····	( 631 )	河车图·····	( 657 )
五言律诗一十六首·····	( 631 )	金丹橐籥图·····	( 658 )
七言绝句三十首·····	( 632 )	橐籥歌·····	( 658 )
又二首·····	( 635 )	金液还丹赋·····	( 658 )
西江月九首·····	( 635 )	金液还丹诗·····	( 659 )
丹髓歌·····	( 636 )	金液还丹论·····	( 659 )
翠虚篇(宋·陈 楠撰)·····	( 640 )	金丹问答·····	( 660 )
紫庭经·····	( 640 )	七言绝句八十一首·····	( 665 )
罗浮翠虚吟·····	( 641 )	读《参同契》作·····	( 671 )
丹基归一论·····	( 642 )	悟玄篇(元·余洞真撰)·····	( 672 )
紫清指玄集(宋·白玉蟾撰)·····	( 644 )	坐工口诀·····	( 672 )
玄关显秘论·····	( 644 )	火燥水滥·····	( 672 )
修仙辨惑论·····	( 645 )	沐浴·····	( 672 )
性命日月论·····	( 647 )	玄关一窍·····	( 672 )
谷神不死论·····	( 647 )	药物·····	( 673 )

火候	( 673 )
中宫	( 673 )
抱一	( 673 )
出神	( 674 )
初下手	( 674 )
渔庄录	( 675 )
原理章	( 675 )
铅汞章	( 675 )
炼铅章	( 675 )
太过不及章	( 675 )
用铅用汞章	( 675 )
杂类章	( 675 )
真铅章	( 676 )
真汞章	( 676 )
真土章	( 676 )
附形章	( 676 )
筑基章	( 676 )
炼己章	( 676 )

火候章	( 676 )
阳火阴符章	( 677 )
周天法象章	( 677 )
采药章	( 677 )
灰池章	( 677 )
刑德章	( 677 )
胎息章	( 677 )
解经章	( 678 )
两仪章	( 678 )
形质章	( 678 )
服食章	( 678 )
神色章	( 678 )
金木直解	( 678 )
铅汞出产	( 679 )
真假问答	( 679 )
用铅不用铅	( 680 )
阴阳得类	( 680 )
五行虚实	( 680 )

## 壬

## 编

重阳全真集(金·王 嘉撰)	( 685 )
修行	( 685 )
问龙虎交媾	( 686 )
重阳真人授丹阳二十四诀	
(金·马 钰传)	( 687 )
不二元君法语(金·孙不二撰)	( 689 )
坤道功夫次第	( 689 )
收心	( 689 )
养气	( 689 )
行功	( 689 )
斩龙	( 689 )
养丹	( 689 )
胎息	( 689 )
符火	( 689 )
接药	( 689 )
炼神	( 690 )
服食	( 690 )
辟谷	( 690 )

面壁	( 690 )
出神	( 690 )
冲举	( 690 )
女功内丹	( 690 )
磻溪集(元·丘处机撰)	( 692 )
青天歌	( 692 )
修道	( 692 )
大丹直指(元·丘处机撰)	( 695 )
五行颠倒龙虎交媾诀	( 695 )
五行颠倒龙虎交媾诀义	( 696 )
五行颠倒周天火候诀	( 696 )
五行颠倒周天火候诀义	( 697 )
三田返复肘后飞金精诀	( 697 )
三田返复肘后飞金精诀义	( 697 )
三田返复金液还丹诀	( 698 )
三田返复金液还丹诀义	( 699 )
五气朝元太阳炼形诀	( 699 )
五气朝元太阳炼形诀义	( 699 )

神气交合三田既济诀·····	(700)	商漏歌·····	(728)
神气交合三田既济诀义·····	(700)	无根树(元·张三丰撰	
中和集(元·李道纯撰)·····	(702)	清·刘一明注)·····	(730)
龙虎歌·····	(702)	性命主旨·····	(740)
炼虚歌·····	(703)	涵养本原图·····	(740)
金丹大要(元·陈致虚撰)·····	(705)	第一节口诀 涵养本原	
运火行符须知·····	(705)	救护命宝·····	(741)
朔望弦晦须知·····	(705)	附:洗心退藏图·····	(746)
防危护失须知·····	(706)	附:退藏沐浴工夫·····	(746)
卯酉刑德须知·····	(707)	附:玉液炼形图·····	(748)
沐浴心虑须知·····	(707)	附:玉液炼形法则·····	(748)
生杀爻铢须知·····	(708)	安神祖窍图·····	(749)
脱胎换鼎须知·····	(708)	第二节口诀 安神祖窍	
金丹诗·····	(709)	翕聚先天·····	(750)
判惑歌·····	(710)	附:法轮自转图·····	(754)
规中指南(元·陈冲素撰)·····	(712)	附:法轮自转工夫·····	(755)
止念第一·····	(712)	附:龙虎交媾图·····	(755)
采药第二·····	(712)	附:龙虎交媾法则·····	(755)
识炉鼎第三·····	(712)	蛰藏气穴图·····	(756)
入药起火第四·····	(712)	第三节口诀 蛰藏气穴	
坎离交媾第五·····	(713)	众妙归根·····	(757)
乾坤交媾第六·····	(713)	附:行禅图·····	(760)
攒簇火候第七·····	(713)	附:行禅法·····	(761)
阳神脱胎第八·····	(715)	附:立禅图·····	(761)
忘神合虚第九·····	(715)	附:立禅法·····	(761)
内丹三要·····	(715)	附:坐禅图·····	(761)
玄牝·····	(715)	附:坐禅法·····	(762)
药物·····	(716)	附:卧禅图·····	(762)
火候·····	(717)	附:卧禅法·····	(763)
玄机直讲(元·张三丰撰)·····	(719)	采药归壶图·····	(764)
炼丹火候说·····	(719)	第四节口诀 天人合发	
又·····	(719)	采药归壶·····	(765)
返还证验说·····	(720)	附:聚火载金图·····	(771)
一粒黍米说·····	(721)	附:聚火载金诀法·····	(771)
道言浅近说(元·张三丰撰)·····	(723)	乾坤交媾图·····	(772)
附:三丰先生辑说·····	(725)	第五节口诀 乾坤交媾	
玄要篇(元·张三丰撰)·····	(728)	去矿留金·····	(773)
打坐歌·····	(728)	附:周天璇玑图·····	(776)
铅火歌·····	(728)	附:卯酉周天口诀·····	(777)



灵丹入鼎图 .....	(778)
第六节口诀 灵丹入鼎	
长养圣胎 .....	(779)
附：火候崇正图 .....	(781)
附：火候 .....	(781)

婴儿现形图 .....	(782)
第七节口诀 婴儿现形	
出离苦海 .....	(783)
附：真空炼形图 .....	(785)
附：真空炼形法则 .....	(785)

## 癸 编

### 天仙正理直论

(明·伍守阳撰注) .....	(791)
先天后天二气直论第一 .....	(791)
药物直论第二 .....	(793)
鼎器直论第三 .....	(794)
火候经第四 .....	(796)
炼己直论第五 .....	(804)
筑基直论第六 .....	(806)
炼药直论第七 .....	(807)
伏气直论第八 .....	(809)
胎息直论第九 .....	(810)

### 仙佛合宗语录

(明·伍守阳撰) .....	(813)
最初还虚第一 .....	(813)
真意第二 .....	(813)
水源清浊真丹幻丹第三 .....	(814)
火足候止火景采大药天机	
第四 .....	(814)
七日采大药天机第五 .....	(815)
大药过关服食天机第六 .....	(816)
守中第七 .....	(817)
出神景出神收神法第八 .....	(819)
末后还虚第九 .....	(819)

### 金仙证论(清·柳华阳撰注) .....

序炼丹第一 .....	(821)
正道浅说第二 .....	(822)
炼己直论第三 .....	(824)

小周天药物直论第四 .....	(825)
小周天鼎器直论第五 .....	(826)
风火经第六 .....	(827)
效验说第七 .....	(835)
总说第八 .....	(835)
调药炼精成金丹图第九 .....	(836)
图说第十 .....	(837)
顾命说第十一 .....	(837)
风火炼精赋第十二 .....	(838)
禅机赋第十三 .....	(838)
妙诀歌第十四 .....	(839)
论道德冲和第十五 .....	(839)
火候次序第十六 .....	(839)
任督二脉图第十七 .....	(840)
决疑第十八 .....	(841)
危险说第十九 .....	(842)
后危险说第二十 .....	(845)

### 神室八法(清·刘一明撰) .....

刚 .....	(847)
柔 .....	(847)
诚 .....	(848)
信 .....	(849)
和 .....	(849)
静 .....	(850)
虚 .....	(850)
灵 .....	(851)

甲

编

甲

錄

# 周

# 易

魏·王弼注

## 上 经

䷀（乾下，乾上）乾。元亨利贞。初九，潜龙，勿用<sup>①</sup>。九二，见龙在田，利见大人<sup>②</sup>。九三，君子终日乾乾，夕惕若厉，无咎<sup>③</sup>。九四，或跃在渊，无咎<sup>④</sup>。九五，飞龙在天，利见大人<sup>⑤</sup>。上九，亢龙，有悔。用九，见群龙无首，吉<sup>⑥</sup>。《象》曰：大哉乾元，万物资始，乃统天。云行雨施，品物流形；大明终始，六位时成，时乘六龙，以御天。乾道变化，各正性命<sup>⑦</sup>。保合大和，乃利贞<sup>⑧</sup>。首出庶物，万国咸宁<sup>⑨</sup>。《象》曰：天行健，君子以自强不息。潜龙勿用，阳在下也；见龙在田，德施普也；终日乾乾，反复道也<sup>⑩</sup>；或跃在渊，进无咎也；飞龙在天，大人造也；亢龙有悔，盈不可久也；用九，天德不可为首也。《文言》曰：元者，善之长也；亨者，嘉之会也；利者，义之和也；贞者，事之干也。君子体仁足以长人，嘉会足以合礼，利物足以和义，贞固足以干事。君子行此四德者，故曰：乾，元亨利贞。初九曰：潜龙勿用，何谓也？子曰：龙德而隐者也。不易乎世<sup>⑪</sup>，不成乎名，遁世无闷，不见是而无闷。乐则行之，忧则违之，确乎其不可拔，潜龙也。九二曰：见龙在田，利见大人，何谓也？子曰：龙德而正中者也。庸言之信，庸行之谨，闲邪存其诚，善世而不伐，德博而化。《易》曰：见龙在田，利见大人，君德也。九三曰：君子终日乾乾，夕惕若厉，无咎，何谓也？子曰：君子进德修业。忠信，所以进德也；修辞立其诚，所以居业也。知至至之可与几也，知终终之可与存义也<sup>⑫</sup>。是故居上位而不骄，在下位而不忧<sup>⑬</sup>。故乾乾，因其时而惕，虽危无咎矣<sup>⑭</sup>！九四曰：或跃在渊，无咎，何谓也？子曰：上下无常，非为邪也；进退无恒，非离群也。君子进德修业，欲及时也，故无咎。九五曰：飞龙在天，利见大人，何谓也？子曰：同声相应，同气相求。水流湿，火就燥，云从龙，风从虎。圣人作而万物睹，本乎天者亲上，本乎地者亲下，则各从其类也。上九曰：亢龙有悔，何谓也？子曰：贵而无位，高而无民<sup>⑮</sup>。贤人在下位而无辅<sup>⑯</sup>，是以动而有悔也<sup>⑰</sup>。潜龙勿用，下也；见龙在田，时舍也；终日乾乾，行事也；或跃在渊，自试也；飞龙在天，上治也；亢龙有悔，穷之灾也；乾元用九，天下治也<sup>⑱</sup>。潜龙勿用，阳气潜藏；见龙在田，天下文明；终日乾乾，与时偕行<sup>⑲</sup>；或跃在渊，乾道乃革；飞龙在天，乃位乎天德；亢龙有悔，与时偕极<sup>⑳</sup>；乾元用九，乃见天则<sup>㉑</sup>。乾元者，始而亨者也；利贞者，性情也<sup>㉒</sup>。乾始能以美利利天下，不言所利，大矣哉！大哉乾乎！刚健中正，纯粹精也；六爻发挥，旁通情也；时乘六龙，以御天也；云行雨施，天下平也。君子以成德为行，日可见之行也。潜之为言也，隐而未见，行而未成，是以君子弗用也。君子学以聚之，问以辨之<sup>㉓</sup>，宽以居之，仁以行之。《易》曰：见龙在田，利见大人，君德也。九三重刚而不中，上不在天，下不在田，故乾乾，因其时而惕，虽危无咎矣。九四重刚而不中，上不在天，下不在田，中不在



人，故或之。或之者，疑之也，故无咎。夫大人者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。天且弗违，而况于人乎？况于鬼神乎？亢之为言也，知进而不知退，知存而不知亡，知得而不知丧。其唯圣人乎！知进退存亡，而不失其正者，其唯圣人乎！

【注】①《文言》备矣。②出潜离隐，故曰见龙；处于地上，故曰在田。德施周普，居人不偏，虽非君位，君之德也。初则不彰，三则乾乾，四则或跃，上则过亢。利见大人，唯二、五焉。③处下体之极，居上体之下，在不中之位，履重刚之险。上不在天，未可以安其尊也；下不在田，未可以宁其居也。纯修下道，则居上之德废；纯修上道，则处下之礼旷。故终日乾乾，至于夕惕犹若厉也。居上不骄，在下不忧，因时而惕，不失其几，虽危而劳，可以无咎。处下卦之极，愈于上九之亢，故竭知力而后免于咎也。乾三以处下卦之上，故免亢龙之悔；坤三以处下卦之上，故免龙战之灾。④去下体之极，居上体之下，乾道革之时也。上不在天，下不在田，中不在人。履重刚之险，而无定位所处，斯诚进退无常之时也。近乎尊位，欲进其道，迫乎在下，非跃所及；欲静其居，居非所安，持疑犹豫，未敢决志。用心存公，进不在私，疑以为虑，不谬于果，故无咎也。⑤不行不跃，而在乎天，非飞而何？故曰飞龙也。龙德在天，则大人之路亨也。夫位以德兴，德以位叙。以至德而处盛位，万物之睹，不亦宜乎！⑥九，天之德也。能用天德，乃见群龙之义焉。夫以刚健而居人之首，则物之所不与也；以柔顺而为不正，则侯邪之道也。故乾吉在无首，坤利在永贞。⑦天也者，形之名也；健也者，用形者也。夫形也者，物之累也。有天之形，而能永保无亏，为物之首，统之者岂非至健哉！大明乎终始之道，故六位不失其时而成。升降无常，随时而用。处则乘潜龙，出则乘飞龙，故曰时乘六龙也。乘变化而御大器。静专动直，不失大和，岂非正性命之情者邪？⑧不和而刚暴。⑨万国所以宁，各以有君也。⑩以上言之则不骄，以下言之则不忧，反复皆道也。⑪不为世俗所移易也。⑫处一体之极，是至也；居一卦之尽，是终也。处事之至而不犯咎，知至者也，故可与成务矣。处终而能全其终，知终者也。夫进物之速者，义不若利；存物之终者，利不及义。故靡不有初，鲜克有终。夫可与存义者，其唯知终者乎！⑬居下体之上，在上体之下，明夫终敝，故不骄也；知夫至至，故不忧也。⑭惕，休惕之谓也。处事之极，失时则废，懈怠则旷，故乾乾，因其时而惕，虽危无咎。⑮下无阴也。⑯贤人虽在下而当位，不为之助。⑰处上卦之极而不当位，故尽陈其阙也。独立而动，物莫之与矣！乾《文言》首不论乾，而先说元，下乃曰乾，何也？夫乾者，统行四事者也。君子以自强不息行此四者，故首不论乾，而下曰乾，元亨利贞。徐爰皆说龙，至于九三独以君子为目，何也？夫易者，象也。象之所生，生于义也。有斯义，然后明之以其物，故以龙叙乾，以马明坤，随其事义而取象焉。是故初九、九二龙德皆应其义，故可论龙以明之也。至于九三，乾乾夕惕，非龙德也，明以君子当其象矣。统而举之，乾体皆龙；别而叙之，各随其义。⑱此一章全以人事明之也。九，阳也。阳，刚直之物也。夫能全用刚直，放远善柔，非天下至治，未之能也。故乾元用九，则天下治也。夫识物之动，则其所以然之理皆可知也。龙之为德，不为妄者也。潜而勿用，何乎？必穷处于下也；见而在田，必以时之通舍也。以爻为人，以位为时，人不妄动，则时皆可知也。文王明夷，则主可知矣；仲尼旅人，则国可知矣。⑲与天时俱不息。⑳与时运俱终极。㉑此一章全说天气以明之也。九，刚直之物，唯乾体能用之。用纯刚以观天，天则可见矣。㉒不为乾元，何能通物之始？不性其情，何能久行其正？是故始而亨者，必乾元也；利而正者，必性情也。㉓以君德而处下体，资纳于物者也。䷁（坤下，坤上）坤。元亨，利牝马之贞①。君子有攸往，先迷后得主，利西南得朋，东北丧朋，安贞吉②。《象》曰：至哉坤元，万物资生，乃顺承天。坤厚载物，德合无疆，含弘光大，品物咸亨。牝马地类，行地无疆③。柔顺利贞，君子攸行，先迷失道，后顺得常。西南得朋，乃与类行；东北丧朋，乃终有庆。安贞之吉，应地无疆④。《象》曰：地势坤⑤，君子以厚德载物。初六，履霜，坚冰至⑥。《象》曰：履霜，坚冰，阴始凝也。驯致其道，至坚冰也。六二，直方大，不习无不利⑦。《象》曰：六二之动，直以方

也①；不习无不利，地道光也。六三，含章可贞，或从王事，无成有终②。《象》曰：含章可贞，以时发也；或从王事，知光大也③。六四，括囊，无咎无誉④。《象》曰：括囊无咎，慎不害也。六五，黄裳，元吉⑤。《象》曰：黄裳元吉，文在中也⑥。上六，龙战于野，其血玄黄⑦。《象》曰：龙战于野，其道穷也。用六，利永贞⑧。《象》曰：用六永贞，以大终也⑨。《文言》曰：坤，至柔而动也刚，至静而德方⑩；后得主而有常，含万物而化光。坤道其顺乎？承天而时行。积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。臣弑其君，子弑其父，非一朝一夕之故，其所由来者渐矣，由辩之不早辩也。《易》曰：履霜，坚冰至，盖言顺也。直，其正也；方，其义也。君子敬以直内，义以方外，敬义立而德不孤。直、方、大，不习无不利，则不疑其所行也。阴虽有美，含之以从王事，弗敢成也；地道也，妻道也，臣道也。地道无成，而代有终也。天地变化，草木蕃；天地闭，贤人隐。《易》曰：括囊，无咎无誉，盖言谨也。君子黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四支，发于事业，美之至也。阴疑于阳必战⑪，为其嫌于无阳也⑫。故称龙焉，犹未离其类也⑬，故称血焉⑭。夫玄黄者，天地之杂也，天玄而地黄。

【注】①坤贞之所利，利于牝马也。马，在下而行者也，而又牝焉，顺之至也。至顺而后乃亨，故唯利于牝马之贞。②西南，致养之地，与坤同道者也，故曰得朋。东北，反西南者也，故曰丧朋。阴之为物，必离其党，之于反类，而后获安贞吉。③地之所以得无疆者，以卑顺行之故也。乾以龙御天，坤以马行地。④地也者，形之名也；坤也者，用地者也。夫两雄必争，二主必危。有地之形，与刚健为偶，而以永保无疆。用之者，不亦至顺乎？若夫行之不以牝马，利之不以永贞，方而又刚，柔而又圆，求安难矣。⑤地形不顺，其势顺。⑥始于履霜，至于坚冰，所谓至柔而动也刚。阴之为道，本于卑弱而后积著者也，故取履霜以明其始。阳之为物，非基于始以至于著者也，故以出处明之，则以初为潜。⑦居中得正，极于地质。任其自然，而物自生；不假修营，而功自成。故不习焉，而无不利。⑧动而直方，任其质也。⑨三，处下卦之极，而不疑于阳，应斯义者也。不为事始，须唱乃应，待命乃发，含美而可正者也，故曰含章可贞也。有事则从，不敢为首，故曰或从王事也。不为事主，顺命而终，故曰无成有终也。⑩知虑光大，故不擅其美。⑪处阴之卦，以阴居阴。履非中位，无直方之质，不造阳事，无含章之美。括结否闭，贤人乃隐，施慎则可，非泰之道。⑫黄，中之色也；裳，下之饰也。坤为臣道，美尽于下。夫体无刚健，而能极物之情，通理者也。以柔顺之德，处于盛位，任夫文理者也。垂黄裳以获元吉，非用武者也。极阴之盛，不至疑阳，以文在中，美之至也。⑬用黄裳而获元吉，以文在中也。⑭阴之为道，卑顺不盈，乃全其美，盛而不已，固阳之地，阳所不堪，故战于野。⑮用六之利，利永贞也。⑯能以永贞，大终者也。⑰动之方直，不为邪也；柔而又圆，消之道也；其德至静，德必方也。⑱辩之不早，疑盛乃动，故必战。⑲为其嫌于非阳而战。⑳犹未失其阴类，为阳所灭。㉑犹与阳战而相伤，故称血。

䷂（震下，坎上）屯。元亨，利贞①。勿用有攸往②，利建侯③。《彖》曰：屯，刚柔始交而难生。动乎险中，大亨，贞④。雷雨之动，满盈⑤。天造草昧，宜建侯而不宁⑥。《象》曰：云雷，屯。君子以经纶⑦。初九，磐桓，利居贞，利建侯⑧。《象》曰：虽磐桓，志行正也⑨。以贵下贱，大得民也⑩。六二，屯如遭如，乘马班如，匪寇婚媾。女子贞不字，十年乃字⑪。《象》曰：六二之难，乘刚也；十年乃字，反常也。六三，即鹿无虞，惟入于林中。君子几，不如舍。往，吝⑫。《象》曰：即鹿无虞，以从禽也，君子舍之。往，吝穷也。六四，乘马班如，求婚媾。往，吉。无不利⑬。《象》曰：求而往，明也⑭。九五，屯其膏，小贞吉，大贞凶⑮。《象》曰：屯其膏，施未光也。上六，乘马班如，泣血涟如⑯。《象》曰：泣血涟如，何可长也。

【注】①刚柔始交，是以屯也。不交则否，故屯乃大亨也。大亨则无险，故利贞。②往益屯也。③得主则定。④始于险难，至于大亨而后全正，故曰屯，元亨，利贞。⑤雷雨之动，乃得满盈，皆刚柔始交之所为。⑥屯体不宁，故利建侯也。屯者，天地造始之时也。造物之始，始于冥昧，故曰草昧也。处造始之时，所宜之善，莫善建侯也。⑦君子经纶之时。⑧处屯之初，动则难生。不可以进，故磐桓也。处此时也，其利安在？不唯居贞、建侯乎！夫息乱以静，守静以侯，安民在正，弘正在谦。屯难之世，阴求于阳，弱求于强，民思其主之时也。初处其首，而又下焉，爻备斯义，宜其得民也。⑨不可以进，故磐桓也，非为晏安，弃成务也。故虽磐桓，志行正也。⑩阳贵而阴贱也。⑪志在乎五，不从于初。屯难之时，正道未行，与初相近而不相得，困于侵害，故屯难也。时方屯难，正道未通，涉远而行，难可以进，故曰乘马班如也。寇，谓初也。无初之难，则与五婚矣，故曰匪寇婚媾也。志在于五，不从于初，故曰女子贞不字也。屯难之世，势不过十年者也。十年则反常，反常则本志斯获矣，故曰十年乃字。⑫三既近五而无寇难，四虽比五，其志在初，不妨已路，可以进而无屯难也。见路之易，不揆其志，五应在二，往必不纳，何异无虞以从禽乎？虽见其禽，而无其虞，徒入于林中，其可获乎？几，辞也。夫君子之动，岂取恨辱哉？故不如舍。往，吝穷也。⑬二虽比初，执贞不从，不害己志者也。求与合好，往必见纳矣。故曰往，吉，无不利。⑭见彼之情状也。⑮处屯难之时，居尊位之上，不能恢弘博施，无物不与，拯济微滞，亨于群小，而系应在二，屯难其膏，非能光其施者也。固志同好，不容他间，小贞之吉，大贞之凶。⑯处险难之极，下无应援，进无所适，虽比于五，五屯其膏，不与相得。居不获安，行无所适，穷困阨厄，无所委仰，故泣血涟如。

䷃（坎下，艮上）蒙。亨。匪我求童蒙，童蒙求我。初筮告，再三渎，渎则不告①。利贞②。《彖》曰：蒙，山下有险，险而止，蒙③。蒙，亨。以亨行，时中也④。匪我求童蒙，童蒙求我，志应也⑤。初筮告，以刚中也⑥。再三渎，渎则不告，渎蒙也。蒙以养正，圣功也。《象》曰：山下出泉，蒙⑦。君子以果行育德⑧。初六，发蒙。利用刑人，用说桎梏。以往，吝⑨。《象》曰：利用刑人，以正法也⑩。九二，包蒙，吉。纳妇吉，子克家⑪。《象》曰：子克家，刚柔接也。六三，勿用取女。见金夫，不有躬，无攸利⑫。《象》曰：勿用取女，行不顺也。六四，困蒙，吝⑬。《象》曰：困蒙之吝，独远实也⑭。六五，童蒙，吉⑮。《象》曰：童蒙之吉，顺以巽也⑯。上九，击蒙，不利为寇，利御寇⑰。《象》曰：利用御寇，上下顺也。

【注】①筮者，决疑之物也。童蒙之来求我，欲决所惑也，决之不一，不知所从，则复惑也。故初筮则告，再三则渎，渎蒙也。能为初筮，其唯二乎？以刚处中，能断夫疑者也。②蒙之所利，乃利正也。夫明莫若圣，昧莫若蒙，蒙以养正，乃圣功也；然则养正以明，失其道矣。③退则困险，进则闕山，不知所适，蒙之义也。④时之所愿，惟愿亨也，以亨行之，得时中也。⑤我，谓非童蒙者也。非童蒙者，即阳也。凡不识者求问识者，识者不求所告；暗者求明，明者不咨于暗。故蒙之为义，匪我求童蒙，童蒙求我也。童蒙之来求我，志应故也。⑥谓二也。二为众阴之主也。无刚失中，何由得初筮之告乎？⑦山下出泉，未知所适，蒙之象也。⑧果行者，初筮之义也；育德者，养正之功也。⑨处蒙之初，二照其上，故蒙发也。蒙发疑明，刑说当也。以往，吝，刑不可长。⑩刑人之道，道所恶也。以正法制，故刑人也。⑪以刚居中，童蒙所归，包而不距，则远近咸至，故包蒙，吉也。妇者，配己而成德者也。体阳而能包蒙，以刚而能居中，以此纳配，物莫不应，故纳妇吉也。处于卦内，以刚接柔，亲而得中，能干其任，施之于子，克家之义。⑫童蒙之时，阴求于阳，晦求于明，各求发其昧者也。六三在下卦之上，上九在上卦之上，男女之义也。上不求三，而三求上，女先求男者也。女之为体，正行以待命者也，见刚夫而求之，故曰不有躬也。施之于女，行在不顺，故勿用取女，而无攸利。⑬独远于阳，处两阴之中，暗莫之发，故曰困蒙也。困于蒙昧，不能比贤以发其志，亦以鄙矣，故曰吝也。⑭阳称实也。⑮以夫阴质，居于尊位，不自任察，而委于二。付物以能，不劳聪明，功斯克矣，故曰童蒙，吉。⑯委物以能，不先不为，顺以巽也。⑰处蒙之终，以刚居上，能击去童

蒙，以发其昧者也。故曰击蒙也。童蒙愿发，而已能击去之，合上下之愿，故莫不顺也。为之扞御，则物咸附之；若欲取之，则物咸叛矣。故不利为寇，利御寇也。

䷄（乾下，坎上）需。有孚。光亨，贞吉。利涉大川。《彖》曰：需，须也，险在前也。刚健而不陷，其义不困穷矣。需，有孚，光亨，贞吉，位乎天位，以正中也<sup>①</sup>。利涉大川，往有功也<sup>②</sup>。《象》曰：云上于天，需。君子以饮食宴乐<sup>③</sup>。初九，需于郊，利用，恒无咎<sup>④</sup>。《象》曰：需于郊，不犯难行也；利用，恒无咎，未失常也。九二，需于沙，小有言，终吉<sup>⑤</sup>。《象》曰：需于沙，衍在中也；虽小有言，以吉终也。九三，需于泥，致寇至<sup>⑥</sup>。《象》曰：需于泥，灾在外也。自我致寇，敬慎不败也。六四，需于血，出自穴<sup>⑦</sup>。《象》曰：需于血，顺以听也。九五，需于酒食，贞吉<sup>⑧</sup>。《象》曰：酒食，贞吉，以中正也。上六，入于穴，有不速之客三人来，敬之，终吉<sup>⑨</sup>。《象》曰：不速之客来，敬之，终吉。虽不当位，未大失也<sup>⑩</sup>。

【注】①谓五也。位乎天位，用其中正，以此待物，需道毕矣，故光亨，贞吉。②乾德获进，往辄亨也。③童蒙已发，盛德光亨，饮食宴乐，其在兹乎！④居需之时，最远于难，能抑其进。以远险待时，虽不应几，可以保常也。⑤转近于难，故困需于沙也；不至致寇，故曰小有言也。近不逼难，远不后时，履健居中，以待其会，虽小有言，以吉终也。⑥以刚逼难，欲进其道，所以招寇而致敌也。犹有须焉，不陷其刚。寇之来也，自我所招，敬慎防备，可以不败。⑦凡称血者，阴阳相伤者也。阴阳相近，而不相得，阳欲进而阴塞之，则相害也。穴者，阴之路也。处坎之始，居穴者也。九三刚进，四不能距，见侵则辟，顺以听命者也。故曰需于血，出自穴也。⑧需之所须，以待达也。已得天位，畅其中正，无所复须，故酒食而已，获贞吉也。⑨六四所以出自穴者，以不与三相得而塞其路，不辟则害，故不得不出自穴而辟之也。至于上六，处卦之终，非塞路者也。与三为应，三来之已，乃为己援，故无畏害之辟，而乃有人穴之固也。三阳所以不敢进者，须难之终也，难终则至，不待召也。已居难终，故自来也。处无位之地，以一阴而为三阳之主，故必敬之而后终吉。⑩处无位之地，不当位者也。敬之则得终吉，故虽不当位，未大失也。

䷅（坎下，乾上）讼。有孚，窒惕，中吉<sup>①</sup>，终凶。利见大人，不利涉大川。《彖》曰：讼，上刚下险，险而健。讼；讼有孚，窒惕，中吉，刚来而得中也。终凶，讼不可成也。利见大人，尚中正也。不利涉大川，入于渊也<sup>②</sup>。《象》曰：天与水违行，讼。君子以作事谋始<sup>③</sup>。初六，不永所事，小有言，终吉<sup>④</sup>。《象》曰：不永所事，讼不可长也。虽小有言，其辩明也。九二，不克讼，归而逋，其邑人三百户，无眚<sup>⑤</sup>。《象》曰：不克讼，归而逋也。自下讼上，患至掇也。六三，食旧德，贞厉，终吉。或从王事，无成<sup>⑥</sup>。《象》曰：食旧德，从上吉也。九四，不克讼<sup>⑦</sup>，复即命。渝，安贞，吉<sup>⑧</sup>。

《象》曰：复即命。渝，安贞不失也。九五，讼，元吉<sup>⑨</sup>。《象》曰：讼，元吉，以中正也。上九，或锡鞶带，终朝三褫之<sup>⑩</sup>。《象》曰：以讼受服，亦不足敬也。

【注】①窒，谓窒塞也。能惕，然后可以获中吉。②凡不和而讼，无施而可，涉难特甚焉。唯有信而见塞惧者，乃可以得吉也。犹复不可终，中乃吉也。不闭其源，使讼不至，虽每不枉，而讼至终竟，此亦凶矣。故虽复有信而见塞惧，犹不可以为终也。故曰讼，有孚，窒惕，中吉，终凶也。无善听者，虽有其实，何由得明，而令有信塞惧者得其中吉？必有善听之主焉，其在二乎？以刚而来，正夫群小，断不失中，应斯任也。③听讼，吾犹人也，必也使无讼乎！无讼在于谋始，谋始在于作制。契之不明，讼之所以生也。物有其分，职不相滥，争何由兴？讼之所以起，契之过也。故有德司契而不责于人。④处讼之始，讼不可终，故不永所事然后乃吉。凡阳唱而阴和，阴非先唱者也。四召而应，见犯乃讼。处讼之始，不为讼先，虽不能不讼而了，讼必辩明矣。⑤以刚处讼，不能下物，自下讼上，宜其不克。若能以惧，归罪其邑，乃可以免灾。邑过三百，非为罪也，罪而据强，灾未免也。



⑥体夫柔弱，以顺于上，不为九二，自下讼上。不见侵夺，保全其有，故得食其旧德而不失也。居争讼之时，处两刚之间，而皆近不相得，故曰贞厉。柔体不争，系应在上，众莫能倾，故曰终吉。上壮争胜，难可忤也。故或从王事，不敢成也。⑦初辩明也。⑧处上讼下，可以改变者也，故其咎不大。若能反从本理，变前之命，安贞不犯，不失其道，为仁由己，故吉从之。⑨处得尊位，为讼之主。用其中正，以断枉直。中则不过，正则不邪，刚无所溺，公无所偏，故讼，元吉。⑩处讼之极，以刚居上，讼而得胜者也。以讼受锡，荣何可保？故终朝之间，褫带者三也。

䷆（坎下，坤上）师。贞丈人，吉，无咎①。《彖》曰：师，众也；贞，正也。能以众正，可以王矣。刚中而应，行险而顺，以此毒天下，而民从之，吉，又何咎矣②。《象》曰：地中有水，师。君子以容民畜众。初六，师出以律。否臧，凶③。《象》曰：师出以律，失律，凶也。九二，在师中，吉，无咎。王三锡命④。《象》曰：在师中吉，承天宠也；王三锡命，怀万邦也。六三，师或舆尸，凶⑤。《象》曰：师或舆尸，六无功也。六四，师左次，无咎⑥。《象》曰：左次，无咎，未失常也⑦。六五，田有禽，利执言，无咎。长子帅师，弟子舆尸，贞凶⑧。《象》曰：长子帅师，以中行也；弟子舆尸，使不当也。上六，大君有命，开国承家，小人勿用⑨。《象》曰：大君有命，以正功也；小人勿用，必乱邦也。

【注】①丈人，严庄之称也。为师之正，丈人乃吉也。兴役动众，无功，罪也。故吉乃无咎也。②毒，犹役也。③为师之始，齐师者也。齐众以律，失律则散，故师出以律。律不可失，失律而臧，何异于否？失令有功，法所不赦，故师出以律，否臧皆凶。④以刚居中，而应于五，在师而得其中者也。承上之宠，为师之主，任大役重，无功则凶，故吉乃无咎也。行师得吉，莫善怀邦，邦怀众服，锡莫重焉，故乃得成命。⑤以阴处阳，以柔乘刚，进则无应，退无所守，以此用师，宜获舆尸之凶。⑥得位而无应。无应不可以行，得位则可以处，故左次之而无咎也。行师之法，欲右背高，故左次之。⑦虽不能有获，足以不失其常也。⑧处师之时，柔得尊位，阴不先唱，柔不犯物，犯而后应，往必得直，故田有禽也。物先犯己，故可以执言而无咎也。柔非率师，阴非刚武，故不躬行，必以授也。授不得王，则众不从，故长子帅师可也。弟子之凶，故其宜也。⑨处师之极，师之终也。大君之命，不失功也；开国承家，以宁邦也；小人勿用，非其道也。

䷇（坤下，坎上）比。吉。原筮，元永贞，无咎。不宁方来，后夫凶。《彖》曰：比，吉也。比，辅也。下顺从也。原筮，元永贞，无咎，以刚中也①。不宁方来，上下应也②。后夫凶，其道穷也③。《象》曰：地上有水，比。先王以建万国，亲诸侯④。初六，有孚，比之无咎。有孚盈缶，终来，有它吉⑤。《象》曰：比之初六，有它吉也。六二，比之自内，贞吉⑥。《象》曰：比之自内，不自失也。六三，比之匪人⑦。《象》曰：比之匪人，不亦伤乎。六四，外比之，贞吉⑧。《象》曰：外比于贤，以从上也。九五，显比。王用三驱，失前禽，邑人不诫，吉⑨。《象》曰：显比之吉，位正中也；舍逆取顺，失前禽也；邑人不诫，上使中也。上六，比之无首，凶⑩。《象》曰：比之无首，无所终也。

【注】①处比之时，将原筮以求无咎，其唯元永贞乎！夫群党相比，而不以元永贞，则凶邪之道也。若不遇其主，则虽永贞而犹未足免于咎也。使永贞而无咎者，其唯九五乎！②上下无阳以分其民，五独处尊，莫不归之。上下应之，既亲且安。安则不安者托焉，故不宁方所以来，上下应故也。夫无者求有，有者不求所与，危者求安，安者不求所保。火有其炎，寒者附之，故己苟安焉，则不宁方来矣。③将合和亲，而独在后，亲成则诛，是以凶也。④万国以比建，诸侯以比亲。⑤处比之始，为比之首者也。夫以不信为比之首，则祸莫大焉，故必有孚盈缶，然后乃得免比之咎，故曰有孚，比之无咎也。处比之首，应不在一，心无私吝，则莫不比之。著信立诚，盈溢乎质素之器，则物终来，无衰竭也。亲乎天下，著信盈缶，应者岂一道而来？故必有它吉也。⑥处比之时，居中得位，而系应在

五，不能来它，故得其自内，贞吉而已。⑦四自外比，二为五贞，近不相得，远则无应。所与比者皆非己亲，故曰比之匪人。⑧外比于五，履得其位，比不失贤，处不失位，故贞吉也。⑨为比之主，而有应在二，显比者也。比而显之，则所亲者狭矣。夫无私于物，唯贤是与，则去之与来皆无失也。夫三驱之礼，禽逆来趣己，则舍之；背己而走，则射之。爱其来而恶于去也。故其所施，常失前禽也。以显比而居王位，用三驱之道者也。故曰王用三驱，失前禽也。用其中正，征讨有常，伐不加邑，动必讨叛，邑人无虞，故不诫也。虽不得乎大人之吉，是显比之吉也。此可以为上之使，非为上之道。⑩无首，后也。处卦之终，是后夫也。亲道已成，无所与终，为时所弃，宜其凶也。

䷇（乾下，巽上）小畜。亨①。密云不雨，自我西郊。《彖》曰：小畜，柔得位而上下应之，曰小畜②。健而巽，刚中而志行，乃亨。密云不雨，尚往也；自我西郊，施未行也③。《象》曰：风行天上，小畜。君子以懿文德④。初九，复自道，何其咎？吉⑤。《象》曰：复自道，其义吉也。九二，牵复，吉⑥。《象》曰：牵复在中，亦不自失也。九三，舆说辐，夫妻反目⑦。《象》曰：夫妻反目，不能正室也。六四，有孚，血去惕出，无咎⑧。《象》曰：有孚惕出，上合志也。九五，有孚挛如，富以其邻⑨。《象》曰：有孚挛如，不独富也。上九，既雨既处，尚德载，妇贞厉。月几望，君子征凶⑩。《象》曰：既雨既处，德积载也；君子征凶，有所疑也⑪。

【注】①不能畜大止健，刚志故行，是以亨。②谓六四也，成卦之义在此爻也。体无二阴以分其应，故上下应之也。既得其位，而上下应之，三不能陵，小畜之义。③小畜之势，足作密云，乃自我西郊，未足以为雨也。何由知未能为雨？夫能为雨者，阳上薄阴，阴能固之，然后蒸而为雨。今不能制初九之复道，固九二之牵复，九三更以不能复为劣也，下方尚往，施岂得行，故密云而不能为雨，尚往故也。何以明之？夫阴能固之，然后乃雨乎。上九独能固九三之路，故九三不可以进，而舆说辐也。能固其路而安于上，故得既雨既处。若四五皆能若上九之善畜，则能雨明矣。故举一卦而论之，能为小畜密云而已。阴苟不足以固阳，则虽复至盛，密云自我西郊，故不能雨也。雨之未下，即施之未行也。《彖》至论一卦之体，故曰密云不雨。《象》各言一爻之德，故曰既雨既处也。④未能行其施者，故可以懿文德而已。⑤处乾之始，以升巽初，四为己应，不距己者也。以阳升阴，复自其道，顺而无违，何所犯咎？得义之吉。⑥处乾之中，以升巽五，五非畜极，非固己者也。虽不能若阴之不违，可牵以获复，是以吉也。⑦上为畜盛，不可牵征，以斯而进，故必说辐也。己为阳极，上为阴长，畜于阴长，不能自复，方之夫妻，反目之义也。⑧夫言血者，阳犯阴也。四乘于三，近不相得，三务于进，而已隔之，将惧侵克者也。上亦恶三，而能制焉，志与上合，共同斯诚。三虽逼己，而不能犯，故得血去惧除，保无咎也。⑨处得尊位，不疑于二，来而不距，二牵己牵，不为专固，有孚挛如之谓也。以阳居阳，处实者也。居盛处实，而不专固，富以其邻者也。⑩处小畜之极，能畜者也。阳不获亨，故既雨也；刚不能侵，故既处也。体巽处上，刚不敢犯，尚德者也；为阴之长，能畜刚健，德积载者也。妇制其夫，臣制其君，虽贞近危，故曰妇贞厉也。阴之盈盛，莫盛于此，故曰月几望也。满而又进，必失其道；阴疑于阳，必见战伐；虽复君子，以征必凶，故曰君子征凶。⑪夫处下可以征而无咎者，唯泰也。然则坤本体下，又顺而弱，不能敌刚，故可以全其类，征而吉也。自此以往，则其进各有难矣。夫巽虽不能若艮之善畜，犹不肯为坤之顺从也，故可得少进，不可尽陵也。是以初九、九二其复则可，至于九三，则舆说辐也。夫大畜者，畜之极也，畜而不已，畜极则通。是以其畜之盛，在于四五，至于上九，道乃大行。小畜积极而后乃能畜，是以四五可以进，而上九说征之輻。

䷆（兑下，乾上）履虎尾，不咥人，亨。《彖》曰：履，柔履刚也。说而应乎乾，是以履虎尾，不咥人，亨①。刚中正，履帝位而不疚，光明也②。《象》曰：上天下泽，履。君子以辨上下，定民志。初九，素履，往，无咎③。《象》曰：素履之往，独行愿也。九二，履道坦坦，幽人贞吉④。《象》曰：幽人贞吉，中不自乱也。六三，眇能视，跛能

履。履虎尾，咥人，凶。武人为于大君<sup>⑥</sup>。《象》曰：眇能视，不足以有明也；跛能履，不足以与行也；咥人之凶，位不当也；武人为于大君，志刚也。九四，履虎尾，愬愬，终吉<sup>⑦</sup>。《象》曰：愬愬，终吉，志行也。九五，夬履，贞厉<sup>⑧</sup>。《象》曰：夬履，贞厉，位正当也。上九，视履，考祥，其旋，元吉<sup>⑨</sup>。《象》曰：元吉在上，大有庆也。

【注】①凡《象》者，言乎一卦之所以为主也。成卦之体，在六三也。履虎尾者，言其危也。三为履主，以柔履刚，履危者也。履虎尾有不见咥者，以其说而应乎乾也。乾，刚正之德者也。不以说行夫侯邪，而以说应乎乾，宜其履虎尾不见咥而亨。②言五之德。③处履之初，为履之始，履道恶华，故素乃无咎。处履以素，何往不从，必独行其愿，物无犯也。④履道尚谦，不喜处盈，务在致诚，恶夫外饰者也。而二以阳处阴，履于谦也。居内履中，隐显同也，履道之美，于斯为盛，故履道坦坦，无险厄也。在幽而贞，宜其吉。⑤居履之时，以阳处阳，犹曰不谦，而况以阴居阳，以柔乘刚者乎！故以此为明，眇目者也；以此为行，跛足者也；以此履危，见咥者也。志在刚健，不修所履，欲以陵武于人，为于大君，行未能免于凶。而志存于五，顾之甚也。⑥逼近至尊，以阳承阳，处多惧之地，故曰履虎尾，愬愬也。然以阳居阴，以谦为本，虽处危惧，终获其志，故终吉也。⑦得位处尊，以刚决正，故曰夬履，贞厉也。履道恶盈，而五处尊，是以危。⑧祸福之祥，生乎所履，处履之极，履道成矣，故可视履而考祥也。居极应说，高而不危，是其旋也。履道大成，故元吉也。

䷊（乾下，坤上）泰。小往大来，吉亨。《象》曰：泰，小往大来，吉亨，则是天地交而万物通也，上下交而其志同也。内阳而外阴，内健而外顺，内君子而外小人。君子道长，小人道消也。《象》曰：天地交，泰。后以财成天地之道，辅相天地之宜，以左右民<sup>①</sup>。初九，拔茅茹以其汇，征吉<sup>②</sup>。《象》曰：拔茅征吉，志在外也。九二，包荒，用冯河，不遐遗。朋亡，得尚于中行<sup>③</sup>。《象》曰：包荒得尚于中行，以光大也。九三，无平不陂，无往不复。艰贞，无咎。勿恤其孚，于食有福<sup>④</sup>。《象》曰：无往不复，天地际也<sup>⑤</sup>。六四，翩翩不富以其邻，不戒以孚<sup>⑥</sup>。《象》曰：翩翩不富，皆失实也；不戒以孚，中心愿也。六五，帝乙归妹，以祉，元吉<sup>⑦</sup>。《象》曰：以祉元吉，中以行愿也。上六，城复于隍，勿用师。自邑告命，贞吝<sup>⑧</sup>。《象》曰：城复于隍，其命乱也。

【注】①泰者，物大通之时也。上下大通，则物失其节，故财成而辅相，以左右民也。②茅之为物，拔其根而相牵引者也。茹，相牵引之貌也。三阳同志，俱志在外，初为类首，已举则从，若茅茹也。上顺而应，不为违距，进皆得志，故以其类征吉。③体健居中，而用乎泰，能包含荒秽，受纳冯河者也。用心弘大，无所遐弃，故曰不遐遗也。无私无偏，存乎光大，故曰朋亡也。如此，乃可以得尚于中行。尚，犹配也。中行，谓五。④乾本上也，坤本下也，而得泰者，降与升也。而三处天地之际，将复其所处。复其所处，则上守其尊，下守其卑。是故无往而不复也，无平而不陂也。处天地之将闭，平路之将陂，时将大变，世将大革，而居不失其正，动不失其应，艰而能贞，不失其义，故无咎也。信义诚著，故不恤其孚而自明也，故曰勿恤其孚，于食有福也。⑤天地将各分复之际。⑥乾乐上复，坤乐下复，四处坤首，不固所居，见命则退，故曰翩翩也。坤爻皆乐下，已退则从，故不待富而用其邻也。莫不与自己同其志愿，故不待戒而自孚也。⑦妇人谓嫁曰归。泰者，阴阳交通之时也。女处尊位，履中居顺，降身应二，感以相与，用中行愿，不失其礼。帝乙归妹，诚合斯义。履顺居中，行愿以祉，尽夫阴阳交配之宜，故元吉也。⑧居泰上极，各反所应，泰道将灭，上下不交，卑不上承，尊不下施，是故城复于隍，卑道崩也。勿用师，不烦攻也。自邑告命，贞吝，否道已成，命不行也。

䷋（坤下，乾上）否之匪人，不利君子贞，大往小来。《象》曰：否之匪人，不利君子贞，大往小来，则是天地不交，而万物不通也，上下不交，而天下无邦也。内阴而外阳，内柔而外刚，内小人而外君子。小人道长，君子道消也。《象》曰：天地不交，否。君子以俭德辟难，不可荣以禄。初六，拔茅茹以其汇，贞吉，亨<sup>①</sup>。《象》曰：拔茅贞吉，志

在君也<sup>③</sup>。六二，包承，小人吉，大人否亨<sup>④</sup>。《象》曰：大人否亨，不乱群也。六三，包羞<sup>⑤</sup>。《象》曰：包羞，位不当也。九四，有命无咎，畴离祉<sup>⑥</sup>。《象》曰：有命无咎，志行也。九五，休否，大人吉。其亡其亡，系于苞桑<sup>⑦</sup>。《象》曰：大人之吉，位正当也。上九，倾否，先否后喜<sup>⑧</sup>。《象》曰：否终则倾，何可长也。

【注】①居否之初，处顺之始，为类之首者也。顺非健也，何可以征？居否之时，动则入邪，三阴同道，皆不可进，故茅茹以类。贞而不谄，则吉亨。②志在于君，故不苟进。③居否之世，而得其位，用其至顺，包承于上。小人路通，内柔外刚，大人否之，其道乃亨。④俱用小道以承其上，而位不当，所以包羞也。⑤夫处否而不可以有命者，以所应者小人也，有命于小人，则消君子之道者也。今初志在君，处乎穷下，故可以有命无咎，而畴丽福也。畴，谓初也。⑥居尊当位，能休否道者也。施否于小人，否之休也。唯大人而后能然，故曰大人吉也。处君子道消之时，已居尊位，何可以安？故心存将危，乃得固也。⑦先倾后通，故后喜也。始以倾为否，后得通，乃喜。

䷌（离下，乾上）同人于野，亨。利涉大川，利君子贞。《象》曰：同人，柔得位得中而应乎乾，曰同人<sup>①</sup>。同人曰：同人于野，亨。利涉大川，乾行也<sup>②</sup>。文明以健，中正而应，君子正也<sup>③</sup>。唯君子为能通天下之志<sup>④</sup>。《象》曰：天与火，同人<sup>⑤</sup>。君子以类族辨物<sup>⑥</sup>。初九，同人于门，无咎<sup>⑦</sup>。《象》曰：出门同人，又谁咎也！六二，同人于宗，吝<sup>⑧</sup>。《象》曰：同人于宗，吝道也。九三，伏戎于莽，升其高陵，三岁不兴<sup>⑨</sup>。《象》曰：伏戎于莽，敌刚也；三岁不兴，安行也<sup>⑩</sup>。九四，乘其墉，弗克攻，吉<sup>⑪</sup>。《象》曰：乘其墉，义弗克也，其吉，则困而反则也。九五，同人，先号咷而后笑。大师克，相遇<sup>⑫</sup>。《象》曰：同人之先，以中直也；大师相遇，言相克也。上九，同人于郊，无悔<sup>⑬</sup>。《象》曰：同人于郊，志未得也<sup>⑭</sup>。

【注】①二为同人之主。②所以乃能同人于野，亨，利涉大川，非二之所能也，是乾之所行，故特曰同人曰。③行健不以武，而以文明用之；相应不以邪，而以中正应之。君子正也，故曰利君子贞。④君子以文明为德。⑤天体在上而火炎上，同人之义也。⑥君子小人，各得所同。⑦居同人之始，为同人之首者也。无应于上，心无系者，通夫大同，出门皆同，故曰同人于门也。出门同人，谁与为咎！⑧应在乎五，唯同于主，过主则否，用心偏狭，鄙吝之道。⑨居同人之际，履下卦之极，不能包弘上下，通夫大同，物党相分，欲乖其道，贪于所比，据上之应，其敌刚健，非力所当，故伏戎于莽，不敢显亢也。升其高陵，望不敢进，量斯势也，三岁不能兴者也。三岁不能兴，则五道亦以成矣，安所行焉。⑩安，辞也。⑪处上攻下，力能乘墉者也。履非其位，以与人争。二自五应，三非犯己，攻三求二，尤而效之，违义伤理，众所不与，故虽乘墉而不克也。不克则反，反则得吉也。不克乃反，其所以得吉，困而反则者也。⑫《象》曰：柔得位得中而应乎乾，曰同人。然则体柔居中，众之所与，执刚用直，众所未从，故近隔乎二刚，未获厥志，是以先号咷也。居中处尊，战必克胜，故后笑也。不能使物自归，而用其强直，故必须大师克之，然后相遇也。⑬郊者，外之极也。处同人之时，最在于外，不获同志，而远于内争，故虽无悔吝，亦未得其志。⑭凡处同人而不泰焉，则必用师矣。不能大通，则各私其党而求利焉。楚人亡弓，不能亡楚，爱国愈甚，益为它灾，是以同人不弘。刚健之爻，皆至用师也。

䷍（乾下，离上）大有。元亨<sup>①</sup>。《象》曰：大有，柔得尊位大中，而上下应之，曰大有<sup>②</sup>。其德刚健而文明，应乎天而时行，是以元亨<sup>③</sup>。《象》曰：火在天上，大有。君子以遏恶扬善，顺天休命<sup>④</sup>。初九，无交害，匪咎，艰则无咎<sup>⑤</sup>。《象》曰：大有初九，无交害也。九二，大车以载<sup>⑥</sup>，有攸往，无咎<sup>⑦</sup>。《象》曰：大车以载，积中不败也。九三，公用亨于天子，小人弗克<sup>⑧</sup>。《象》曰：公用亨于天子，小人害也。九四，匪其彭，无咎<sup>⑨</sup>。《象》曰：匪其彭，无咎，明辨晷也<sup>⑩</sup>。六五，厥孚交如，威如，吉<sup>⑪</sup>。《象》曰：

厥孚交如，信以发志也；威如之吉，易而无备也。上九，自天祐之，吉，无不利<sup>⑫</sup>。《象》曰：大有上吉，自天祐也。

【注】①不大通，何由得大有乎？大有，则必元亨矣。②处尊以柔，居中以大，体无二阴以分其应，上下应之，靡所不纳，大有之义也。③德应于天，则行不失时矣，刚健不滞，文明不犯，应天则大，时行无违，是以元亨。④大有，包容之象也。故遏恶扬善，成物之美，顺夫天德，体物之命。⑤以夫刚健为大有之始，不能履中，满而不溢；术斯以往，后害必至，其欲匪咎，艰则无咎也。⑥任重而不危。⑦健不违中，为五所任，任重不危，致远不泥，故可以往而无咎也。⑧处大有之时，居下体之极，乘刚健之上，而履得其位，与五同功，威权之盛，莫此过焉。公用斯位，乃得通乎天子之道也。小人不可克，害可待也。⑨既失其位，而上近至尊之威，下比分权之臣，其为惧也可谓危矣。唯夫有圣智者，乃能免斯咎也。三虽至盛，五不可舍，能辨斯数，专心承五，常匪其旁，则无咎矣。旁，谓三也。⑩明，犹才也。⑪居尊以柔，处大以中，无私于物，上下应之。信以发志，故其孚交如也。夫不私于物，物亦公焉；不疑于物，物亦诚焉。既公且信，何难何备？不言而教行，何为而不威如？为大有之主而不以此道，吉可得乎？⑫大有，丰富之世也。处大有之上，而不累于位，志尚乎贤者也。馥爻皆乘刚，而已独乘柔，顺也。五为信德，而已履焉，履信之谓也。虽不能体柔，而以刚乘柔，思顺之义也。居丰有之世，而不以物累其心，高尚其志，尚贤者也。爻有三德，尽夫助道，故《系辞》具焉。

䷎（艮下，坤上）谦。亨。君子有终。《象》曰：谦亨。天道下济而光明，地道卑而上行；天道亏盈而益谦，地道变盈而流谦，鬼神害盈而福谦，人道恶盈而好谦。谦，尊而光，卑而不可逾，君子之终也。《象》曰：地中有山，谦。君子以裒多益寡，称物平施<sup>①</sup>。初六，谦谦君子，用涉大川，吉<sup>②</sup>。《象》曰：谦谦君子，卑以自牧也<sup>③</sup>。六二，鸣谦，贞吉<sup>④</sup>。《象》曰：鸣谦贞吉，中心得也。九三，劳谦，君子有终，吉<sup>⑤</sup>。《象》曰：劳谦君子，万民服也。六四，无不利，撝谦<sup>⑥</sup>。《象》曰：无不利，撝谦，不违则也。六五，不富以其邻，利用侵伐，无不利<sup>⑦</sup>。《象》曰：利用侵伐，征不服也。上六，鸣谦，利用行师，征邑国<sup>⑧</sup>。《象》曰：鸣谦，志未得也，可用行师，征邑国也<sup>⑨</sup>。

【注】①多者用谦以为裒，少者用谦以为益，随物而与，施不失平也。②处谦之下，谦之谦者也。能体谦谦，其唯君子，用涉大难，物无害也。③牧，养也。④鸣者，声名闻之谓也。得位居中，谦而正焉。⑤处下体之极，履得其位。上下无阳以分其民，众阴所宗，尊莫先焉。居谦之世，何可安尊？上承下接，劳谦匪解，是以吉也。⑥处三之上而用谦焉，则是自上下下之义也；承五而用谦顺，则是上行之道也。尽乎奉上下下之道，故无不利。指撝皆谦，不违则也。⑦居于尊位，用谦与顺，故能不富而用其邻也。以谦顺而侵伐，所伐皆骄逆也。⑧最处于外，不与内政，故有名而已，志功未得也。处外而履谦顺，可以征邑国而已。⑨夫吉凶悔吝，生乎动者也。动之所起，兴于利者也。故饮食必有讼，讼必有众起。未有居众人之所恶，而为动者所害；处不竞之地，而为争者所夺。是以六爻虽有失位、无应、乘刚，而皆无凶咎悔吝者，以谦为主也。谦，尊而光，卑而不可逾，信矣哉！

䷏（坤下，震上）豫。利建侯、行师。《象》曰：豫，刚应而志行，顺以动，豫。豫顺以动，故天地如之，而况建侯、行师乎？天地以顺动，故日月不过，而四时不忒；圣人以顺动，则刑罚清而民服。豫之时义大矣哉。《象》曰：雷出地奋，豫。先王以作乐崇德，殷荐之上帝，以配祖考。初六，鸣豫，凶<sup>①</sup>。《象》曰：初六鸣豫，志穷凶也。六二，介于石，不终日。贞吉<sup>②</sup>。《象》曰：不终日，贞吉，以中正也。六三，盱豫，悔，迟，有悔<sup>③</sup>。《象》曰：盱豫有悔，位不当也。九四，由豫，大有得，勿疑，朋盍簪<sup>④</sup>。《象》曰：由豫，大有得，志大行也。六五，贞疾，恒不死<sup>⑤</sup>。《象》曰：六五贞疾，乘刚也，恒不死，中未亡也。上六，冥豫成。有渝，无咎<sup>⑥</sup>。《象》曰：冥豫在上，何可长也。



【注】①处豫之初，而特得志于上。乐过则淫，志穷则凶，豫何可鸣？②处豫之时，得位履中，安夫贞正，不求苟豫者也。顺不苟从，豫不违中，是以上交不谄，下交不读。明祸福之所生，故不苟说；辨必然之理，故不改其操。介如石焉，不终日明矣。③居下体之极，处两卦之际，履非其位，承动豫之主。若其隍肝而豫，悔亦生焉。迟而不从，豫之所疾。位非所据，而以从豫，进退离悔，宜其然矣。④处豫之时，居动之始，独体阳爻，众阴所从。莫不由之以得其豫，故曰由豫，大有得也。夫不信于物，物亦疑焉，故勿疑则朋合疾也。盍，合也。簪，疾也。⑤四以刚动，为豫之主。专权执制，非己所乘，故不敢与四争权。而又居中处尊，未可得亡，是以必常至于贞疾，恒不死而已。⑥处动豫之极，极豫尽乐，故至于冥豫成也。过豫不已，何可长乎，故必渝变，然后无咎。

䷐（震下，兑上）随。元亨，利贞，无咎。《象》曰：随，刚来而下，柔动而说，随。大亨，贞，无咎，而天下随时。随时之义大矣哉！①《象》曰：泽中有雷，随。君子以向晦入宴息②。初九，官有渝，贞吉。出门交，有功③。《象》曰：官有渝，从正吉也；出门交有功，不失也。六二，系小子，失丈夫④。《象》曰：系小子，弗兼与也。六三，系丈夫，失小子。随有求得，利居贞⑤。《象》曰：系丈夫，志舍下也⑥。九四，随有获，贞凶。有孚在道，以明，何咎⑦？《象》曰：随有获，其义凶也；有孚在道，明功也。九五，孚于嘉吉⑧。《象》曰：孚于嘉吉，位正中也。上六，拘系之乃从维之，王用亨于西山⑨。《象》曰：拘系之，上穷也⑩。

【注】①震刚而兑柔也。以刚下柔，动而之说，乃得随也。为随而不大通，逆于时也；相随而不为利正，灾之道也。故大通利贞，乃得无咎也。为随而令大通利贞，得于时也；得时则天下随之矣。随之所施，唯在于时也，时异而不随，否之道也，故随时之义大矣哉！②泽中有雷，动说之象也。物皆说随，可以无为，不劳明鉴，故君子向晦入宴息也。③居随之始，上无其应，无所偏系，动能随时，意无所主者也。随不以欲，以欲随宜者也。故官有渝变，随不失正也。出门无违，何所失哉！④阴之为物，以处随世，不能独立，必有系也。居随之时，体分柔弱，而以乘夫刚动，岂能兼志？违于所近，随此失彼，弗能兼与。五处己上，初处己下，故曰系小子，失丈夫也。⑤阴之为物，以处随世，不能独立，必有系也。虽体下卦，二已据初，将何所附？故舍初系四，志在丈夫。四俱无应，亦欲于己随之，则得其所求矣，故曰随有求得也。应非其正，以系于人，何可以妄，故利居贞也。初处己下，四处己上，故曰系丈夫，失小子也。⑥下，谓初也。⑦处说之初，下据二阴，三求系己，不距则获，故曰随有获也。居于臣地，履非其位，以擅其民，失于臣道，违正者也，故曰贞凶。体刚居说，而得民心，能干其事，而成其功者也。虽违常义，志在济物，心存公诚，著信在道，以明其功，何咎之有！⑧履正居中，而处随世，尽随时之宜，得物之诚，故嘉吉也。⑨随之为体，阴顺阳者也。最处上极，不从者也。随道已成，而特不从，故拘系之乃从也。率土之滨，莫非王臣，而为不从，王之所讨也，故维之。王用亨于西山也，兑为西方，山者，途之险隔也。处西方而为不从，故王用通于西山。⑩处于上极，故穷也。

䷥（巽下，艮上）蛊。元亨，利涉大川。先甲三日，后甲三日。《象》曰：蛊，刚上而柔下①。巽而止，蛊②。蛊，元亨，而天下治也③。利涉大川，往有事也。先甲三日，后甲三日，终则有始，天行也④。《象》曰：山下有风，蛊。君子以振民育德⑤。初六，干父之蛊。有子，考无咎。厉，终吉⑥。《象》曰：干父之蛊，意承考也⑦。九二，干母之蛊，不可贞⑧。《象》曰：干母之蛊，得中道也。九三，干父之蛊，小有悔，无大咎⑨。《象》曰：干父之蛊，终无咎也。六四，裕父之蛊，往见吝⑩。《象》曰：裕父之蛊，往未得也。六五，干父之蛊，用誉⑪。《象》曰：干父用誉，承以德也⑫。上九，不事王侯，高尚其事⑬。《象》曰：不事王侯，志可则也。

【注】①上刚可以断制，下柔可以施令。②既巽又止，不竞争也。有事而无竞争之患，故可以有

为也。③有为而大亨，非天下治而何也！④蛊者，有事而待能之时也。可以有为，其在此时矣。物已说随，则待夫作制以定其事也；进德修业，往则亨矣！故元亨，利涉大川也。甲者，创制之令也。创制不可责之以旧，故先之三日，后之三日，使令洽而后乃诛也。因事申令，终则复始，若天之行用四时也。⑤蛊者，有事而待能之时也，故君子以济民养德也。⑥处事之首，始见任者也。以柔巽之质，干父之事，能承先轨，堪其任者也，故曰有子也。任为事首，能堪其事，考乃无咎也，故曰有子，考无咎也。当事之首，是以危也，能堪其事，故终吉。⑦干事之首，时有损益，不可尽承，故意承而已。⑧居于内中，宜干母事，故曰干母之蛊也。妇人之性，难可全正，宜屈己刚，既干且顺，故曰不可贞也。干不失中，得中道也。⑨以刚干事，而无其应，故有悔也。履得其位，以正干父，虽小有悔，终无大咎。⑩体柔当位，干不以刚，而以柔和，能裕先事者也。然无其应，往必不合，故曰往见吝。⑪以柔处尊，用中而应，承先以斯，用誉之道也。⑫以柔处中，不任威力也。⑬最处事上，而不累于位，不事王侯，高尚其事也。

䷒（兑下，坤上）临。元亨，利贞，至于八月，有凶。《彖》曰：临，刚浸而长，说而顺；刚中而应，大亨以正，天之道也①。至于八月，有凶，消不久也②。《象》曰：泽上有地，临。君子以教思无穷，容保民无疆③。初九，咸临，贞吉④。《象》曰：咸临贞吉，志行正也。九二，咸临，吉，无不利⑤。《象》曰：咸临吉无不利，未顺命也。六三，甘临，无攸利；既忧之，无咎⑥。《象》曰：甘临，位不当也；既忧之，咎不长也。六四，至临，无咎⑦。《象》曰：至临无咎，位当也。六五，知临，大君之宜，吉⑧。《象》曰：大君之宜，行中之谓也。上六，敦临，吉，无咎⑨。《象》曰：敦临之吉，志在内也。

【注】①阳转进长，阴道日消，君子日长，小人日忧，大亨以正之义。②八月阳衰而阴长，小人道长，君子道消也，故曰有凶。③相临之道，莫若说顺也。不恃威制，得物之诚，故物无违也。是以君子教思无穷，容保民无疆也。④咸，感也，感应也。有应于四，感以临者也。四履正位，而已应焉，志行正者也。以刚感顺，志行其正，以斯临物，正而获吉也。⑤有应在五，感以临者也。刚胜则柔危，而五体柔，非能同斯志者也；若顺于五，则刚德不长，何由得吉无不利乎？全与相违，则失于感应。其得咸临吉无不利，必未顺命也。⑥甘者，佞邪说媚，不正之名也。履非其位，居刚长之世，而以邪说临物，宜其无攸利也。若能尽忧其危，改修其道，刚不害正，故咎不长。⑦处顺应阳，不忌刚长，而乃应之，履得其位，尽其至者也。刚胜则柔危，柔不失正，乃得无咎也。⑧处于尊位，履得其中。能纳刚以礼，用建其正，不忌刚长，而能任之。委物以能，而不犯焉，则聪明者竭其视听，知力者尽其谋能，不为而成，不行而至矣！大君之宜，如此而已，故曰知临，大君之宜，吉也。⑨处坤之极，以敦而临者也。志在助贤，以敦为德，虽在刚长，刚不害厚，故无咎也。

䷓（坤下，巽上）观。盥而不荐，有孚颙若①。《彖》曰：大观在上②。顺而巽，中正以观天下。观盥而不荐，有孚颙若，下观而化也。观天之神道，而四时不忒；圣人以神道设教，而天下服矣③！《象》曰：风行地上，观。先王以省方，观民设教。初六，童观，小人无咎，君子吝④。《象》曰：初六童观，小人道也。六二，窥观，利女贞⑤。《象》曰：窥观，女贞，亦可丑也。六三，观我生，进退⑥。《象》曰：观我生进退，未失道也⑦。六四，观国之光，利用宾于王⑧。《象》曰：观国之光，尚宾也。九五，观我生，君子无咎⑨。《象》曰：观我生，观民也。上九，观其生，君子无咎⑩。《象》曰：观其生，志未平也⑪。

【注】①王道之可观者，莫盛乎宗庙。宗庙之可观者，莫盛于盥也。至荐，简略不足复观，故观盥而不荐也。孔子曰：谛自既灌而往者，吾不欲观之矣！尽夫观盛，则下观而化矣。故观至盥，则有孚颙若也。②下贱而上贵也。③统说观之为道，不以刑制使物，而以观感化物者也。神则无形者也，不见天之使四时，而四时不忒；不见圣人使百姓，而百姓自服也。④处于观时，而最远朝美，体于阴

柔，不能自进，无所鉴见，故曰童观。趣顺而已，无所能为，小人之道也，故曰小人无咎。君子处大观之时，而为童观，不亦鄙乎！⑤处在于内，寡所鉴见，体于柔弱，从顺而已。犹有应焉，不为全蒙，所见者狭，故曰窥观。居内得位，柔顺寡见，故曰利女贞，妇人之道也。处大观之时，居中得位，不能大观广鉴，窥观而已，诚可丑也。⑥居下体之极，处二卦之际，近不比尊，远不童观，观风者也。居此时也，可以观我生，进退也。⑦处进退之时，以观进退之几，未失道也。⑧居观之时，最近至尊，观国之光者也。居近得位，明习国仪者也，故曰利用宾于王也。⑨居于尊位，为观之主，宣弘大化，光于四表，观之极者也。上之化下，犹风之靡草，故观民之俗，以察己道。百姓有罪，在于一人，君子风著，己乃无咎。上为化主，将欲自观，乃观民也。⑩观我生，自观其道者也；观其生，为民所观者也。不在于位，最处上极，高尚其志，为天下所观者也。处天下所观之地，可不慎乎？故君子德见，乃得无咎。生，犹动出也。⑪特处异地，为众所观，不为平易。和光流通，志未平也。

䷓(震下，离上)噬嗑。亨，利用狱①。《彖》曰：颐中有物，曰噬嗑②。噬嗑而亨③。刚柔分动而明，雷电合而章④。柔得中而上行，虽不当位，利用狱也⑤。《象》曰：雷电，噬嗑。先王以明罚敕法。初九，履校灭趾，无咎⑥。《象》曰：履校灭趾，不行也⑦。六二，噬肤，灭鼻，无咎⑧。《象》曰：噬肤灭鼻，乘刚也。六三，噬腊肉，遇毒。小吝，无咎⑨。《象》曰：遇毒，位不当也。九四，噬干肺，得金矢，利艰贞吉⑩。《象》曰：利艰贞吉，未光也。六五，噬干肉，得黄金。贞厉，无咎⑪。《象》曰：贞厉无攸，得当也。上九，何校灭耳，凶⑫。《象》曰：何校灭耳，聪不明也⑬。

【注】①噬，啮也。嗑，合也。凡物之不亲，由有间也；物之不齐，由有过也。有间与过，啮而合之，所以通也。刑克以通，狱之利也。②颐中有物，啮而合之，噬嗑之义也。③有物有间，不啮不合，无由亨也。④刚柔分动，不溷乃明，雷电并合，不乱乃章，皆利用狱之义。⑤谓五也。能为啮合而通，必有其主，五则是也。上行，谓所之在进也。凡言上行，皆所之在贵也。虽不当位，不害用狱也。⑥居无位之地，以处刑初，受刑而非治刑者也。凡过之所始，必始于微而后至于著；罚之所始，必始于薄而至于诛。过轻戮薄，故履校灭趾，桎其行也，足惩而已，故不重也。过而不改，乃谓之过。小惩大诫，乃得其福，故无咎也。校者，以木绞校者也，即械也。校者，取其通名也。⑦过止于此。⑧噬，啮也。啮者，刑克之谓也。处中得位，所刑者当，故曰噬肤也。乘刚而刑，未尽顺道，噬过其分，故灭鼻也。刑得所疾，故虽灭鼻而无咎也。肤者，柔脆之物也。⑨处下体之极，而履非其位，以斯食物，其物必坚。岂唯坚乎，将遇其毒。噬，以喻刑人；腊，以喻不服；毒，以喻怨生。然承于四，而不乘刚，虽失其正，刑不侵顺，故虽遇毒，小吝，无咎。⑩虽体阳爻，为阴之主，履不获中，而居非其位，以斯噬物，物亦不服，故曰噬干肺也。金，刚也。矢，直也。噬干肺而得刚直，可以利于艰贞之吉，未足以尽通理之道也。⑪干肉，坚也。黄，中也。金，刚也。以阴处阳，以柔乘刚，以噬于物，物亦不服，故曰噬干肉也。然处得尊位，以柔乘刚，而居于中，能行其戮者也；履不正而能行其戮，刚胜者也；噬虽不服，得中而胜，故曰噬干肉，得黄金也。己虽不正，而刑戮得当，故虽贞厉而无咎也。⑫处罚之极，恶积不改者也。罪非所惩，故刑及其首，至于灭耳。及首非诚，灭耳非惩，凶莫甚焉。⑬聪不明故不虑，恶积至于不可解也。

䷔(离下，艮上)贲。亨。小利有攸往。《彖》曰：贲，亨。柔来而文刚，故亨。分刚上而文柔，故小利有攸往①，天文也②，文明以止，人文也③。观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下④。《象》曰：山下有火，贲。君子以明庶政，无敢折狱⑤。初九，贲其趾，舍车而徒⑥。《象》曰：舍车而徒，义弗乘也。六二，贲其须⑦。《象》曰：贲其须，与上兴也。九三，贲如皤如，永贞吉⑧。《象》曰：永贞之吉，终莫之陵也。六四，贲如皤如，白马翰如，匪寇婚媾⑨。《象》曰：六四当位，疑也；匪寇婚媾，终无尤也。六五，贲于丘园，束帛戔戔。吝，终吉⑩。《象》曰：六五之吉，有喜也。上九，白贲，无

咎⑩。《象》曰：白贲无咎，上得志也。

【注】①刚柔不分，文何由生？故坤之上六，来居二位，柔来文刚之义也。柔来文刚，居位得中，是以亨。乾之九二，分居上位，分刚上而文柔之义也。刚上文柔，不得中位，不若柔来文刚，故小利有攸往。②刚柔交错而成文焉，天之文也。③止物不以威武，而以文明，人之文也。④观天之文，则时变可知也；观人之文，则化成可为也。⑤处贲之时，止物以文明，不可以威刑，故君子以明庶政，而无敢折狱。⑥在贲之始，以刚处下，居于无位，弃于不义，安夫徒步以从其志者也，故饰其趾。舍车而徒，义弗乘之谓也。⑦得其位而无应，三亦无应，俱无应而比焉，近而相得者也。须之为物，上附者也。循其所履，以附于上，故曰贲其须也。⑧处下体之极，居得其位，与二相比，俱履其正，和合相润以成其文者也。既得其饰，又得其润，故曰贲如濡如也。永保其贞，物莫之陵，故曰永贞吉也。⑨有应在初，而阙于三为己寇，虽二志相感，不获通亨。欲静则疑初之应，欲进则惧三之难，故或饰或素，内怀疑惧也。鲜洁其马，翰如以待，虽履正位，未敢果其志也。三为刚猛，未可轻犯，匪寇乃婚，终无尤也。⑩处得尊位，为饰之主，饰之盛者也。施饰于物，其道害也。施饰丘园，盛莫大焉，故贲于束帛，丘园乃落。贲于丘园，帛乃戔戔。用莫过俭泰而能约，故必吝焉，乃得终吉也。⑪处饰之终，饰终反素，故任其质素，不劳文饰，而无咎也。以白为饰，而无患忧，得志者也。

䷖(坤下，艮上)剥，不利有攸往。《象》曰：剥，剥也，柔变刚也。不利有攸往，小人长也。顺而止之，观象也。君子尚消息盈虚，天行也①。《象》曰：山附于地，剥。上以厚下安宅②。初六，剥床以足，蔑贞，凶③。《象》曰：剥床以足，以灭下也。六二，剥床以辨，蔑贞，凶④。《象》曰：剥床以辨，未有与也。六三，剥之无咎⑤。《象》曰：剥之无咎，失上下也⑥。六四，剥床以肤，凶⑦。《象》曰：剥床以肤，切近灾也。六五，贯鱼以宫人宠，无不利⑧。《象》曰：以宫人宠，终无尤也。上九，硕果不食，君子得舆，小人剥庐⑨。《象》曰：君子得舆，民所载也；小人剥庐，终不可用也。

【注】①坤顺而艮止也，所以顺而止之，不敢以刚止者，以观其形象也。强亢激拂，触忤以陨身，身既倾焉，功又不就，非君子之所尚也。②厚下者，床不见剥也。安宅者，物不失处也。厚下安宅，治剥之道也。③床者，人之所以安也。剥床以足，犹云削床之足也。蔑，犹削也。剥床之足，灭下之道也。下道始灭，刚陨柔长，则正削而凶来也。④蔑，犹甚极之辞也。辨者，足之上也。剥道浸长，故剥其辨也。稍近于床，床转欲灭。物之所处，长柔而削正，以斯为德，物所弃也。⑤与上为应，群阴剥阳，我独协焉，虽处于剥，可以无咎。⑥三上下各有二阴，而三独应于阳，则失上下也。⑦初、二剥床，民所以安，未剥其身也。至四，剥道浸长，床既剥尽，以及人身，小人遂盛，物将失身，岂唯削正？靡所不凶。⑧处剥之时，居得尊位，为剥之主者也。剥之有害，小人得宠，以消君子者也。若能施宠小人于宫人而已，不害于正，则所宠虽众，终无尤也。贯鱼，谓此众阴也。骈头相次，似贯鱼也。⑨处卦之终，独全不落，故果至于硕，而不见食也。君子居之，则为民覆荫，小人用之，则剥下所庇也。

䷗(震下，坤上)复。亨。出入无疾，朋来无咎。反复其道，七日来复，利有攸往。

《象》曰：复，亨。刚反，动而以顺行，是以出入无疾①，朋来无咎②。反复其道，七日来复③，天行也④。利有攸往，刚长也⑤。复其见天地之心乎⑥！《象》曰：雷在地中，复。先王以至日闭关，商旅不行，后不省方⑦。初九，不远复，无祇悔，元吉⑧。

《象》曰：不远之复，以修身也。六二，休复，吉⑨。《象》曰：休复之吉，以下仁也。六三，频复，厉，无咎⑩。《象》曰：频复之厉，义无咎也。六四，中行独复⑪。《象》曰：中行独复，以从道也。六五，敦复，无悔⑫。《象》曰：敦复无悔，中以自考也。上六，迷复，凶。有灾眚，用行师，终有大败。以其国君，凶。至于十年不克征⑬。

《象》曰：迷复之凶，反君道也。

【注】①入则为反，出则刚长，故无疾。疾，犹病也。②朋，谓阳也。③阳气始剥尽，至来复时，凡七日。④以天之行，反复不过七日，复之不可远也。⑤往则小人道消也。⑥复者，反本之谓也。天地以本为心者也。凡动息则静，静非对动者也；语息则默，默非对语者也。然则天地虽大，富有万物，雷动风行，运化万变，寂然至无是其本矣。故动息地中，乃天地之心见也。若其以有为心，则异类未获具存矣。⑦方，事也。冬至，阴之复也；夏至，阳之复也。故为复，则至于寂然大静。先王则天地而行者也，动复则静，行复则止，事复则无事也。⑧最处复初，始复者也。复之不速，遂至迷凶，不远而复，几悔而反，以此修身，患难远矣。错之于事，其殆庶几乎，故元吉也。⑨得位处中，最比于初。上无阳爻，以疑其亲。阳为仁行，在初之上而附顺之，下仁之谓也。既处中位，亲仁善邻，复之休也。⑩频，频蹙之貌也。处下体之终，虽愈于上六之迷，已失复远矣，是以蹙也。蹙而求复，未至于迷，故虽危无咎也。复道宜速，蹙而乃复，义虽无咎，它来难保。⑪四，上下各有二阴，而处厥中，履得其位，而应于初，独得所复。顺道而反，物莫之犯，故曰中行独复也。⑫居厚而履中。居厚则无怨，履中则可以自考。虽不足以休复之吉，守厚以复，悔可免也。⑬最处复后，是迷者也。以迷求复，故曰迷复也。用之行师，难用有克也，终必大败。用之于国，则反乎君道也。大败乃复，量斯势也，虽复十年修之，犹未能征也。

䷲(震下，乾上)无妄。元亨，利贞。其匪正，有眚。不利有攸往。《象》曰：无妄，刚自外来而为主于内①。动而健②，刚中而应③，大亨以正，天之命也④。其匪正有眚，不利有攸往。无妄之往，何之矣！天命不祐，行矣哉⑤！《象》曰：天下雷行，物与无妄⑥。先王以茂，对时育万物⑦。初九，无妄往，吉⑧。《象》曰：无妄之往，得志也。六二，不耕获，不菑畲，则利有攸往⑨。《象》曰：不耕获，未富也。六三，无妄之灾，或系之牛。行人之得，邑人之灾⑩。《象》曰：行人得牛，邑人灾也。九四，可贞，无咎⑪。《象》曰：可贞无咎，固有之也。九五，无妄之疾，勿药，有喜⑫。《象》曰：无妄之药，不可试也⑬。上九，无妄行，有眚，无攸利⑭。《象》曰：无妄之行，穷之灾也。

【注】①谓震也。②震动而乾健也。③谓五也。④刚自外来而为主于内，动而愈健。刚中而应，威刚方正，私欲不行，何可以妄？使有妄之道灭，无妄之道成，非大亨利贞而何？刚自外来而为主于内，则柔邪之道消矣；动而愈健，则刚直之道通矣。刚中而应，则齐明之德著矣，故大亨以正也。天之教命，何可犯乎？何可妄乎？是以匪正则有眚，而不利有攸往也。⑤匪正有眚，不求改以从正，而欲有所往。居不可以妄之时，而欲以不正有所往，将欲何之？天命之所不祐，竟矣哉！⑥与，辞也，犹皆也。天下雷行，物皆不可以妄也。⑦茂，盛也。物皆不敢妄，然后万物乃得各全其性，对时育物，莫盛于斯也。⑧体刚处下，以贵下贱，行不犯妄，故往得其志。⑨不耕而获，不菑而畲，代终已成而不造也。不擅其美，乃尽臣道，故利有攸往。⑩以阴居阳，行违谦顺，是无妄之所以为灾也。牛者，稼穡之资也。二以不耕而获，利有攸往。而三为不顺之行，故或系之牛。是有司之所以为获，彼人之所以为灾也，故曰行人之得，邑人之灾也。⑪处无妄之时，以阳居阴，以刚乘柔，履于谦顺，比近至尊，故可以任正，固有所守，而无咎也。⑫居得尊位，为无妄之主者也。下皆无妄，害非所致，而取药焉，疾之甚也。非妄之灾，勿治自复，非妄而药之则凶，故曰勿药，有喜。⑬药攻有妄者也，而反攻无妄，故不可试也。⑭处不可妄之极，唯宜静保其身而已，故不可以行也。

䷌(乾下，艮上)大畜。利贞。不家食，吉。利涉大川。《象》曰：大畜，刚健笃实，辉光日新其德①。刚上而尚贤②，能止健大正也③。不家食，吉，养贤也；利涉大川，应乎天也④。《象》曰：天在山中，大畜。君子以多识前言往行，以畜其德⑤。初九，有厉，利已⑥。《象》曰：有厉利已，不犯灾也⑦。九二，舆说辐⑧。《象》曰：舆说辐，中无尤也。九三，良马逐，利艰贞。曰闲舆卫，利有攸往⑨。《象》曰：利有攸往，上合志也。六四，童牛之牯，元吉⑩。《象》曰：六四元吉，有喜也。六五，豶豕之牙，吉⑪。《象》

曰：六五之吉，有庆也。上九，何天之衢亨⑩。《象》曰：何天之衢，道大行也。

【注】①凡物既厌而退者，弱也；既荣而陨者，薄也。夫能辉光日新其德者，唯刚健笃实也。②谓上九也。处上而大通，刚来而不距，尚贤之谓也。③健莫过乾，而能止之，非夫大正，未之能也。④有大畜之实，以之养贤，令贤者不家食，乃吉也。尚贤制健，大正应天，不忧险难，故利涉大川也。⑤物之可畜于怀，令德不散尽于此也。⑥四乃畜已，未可犯也。故进则有厉，已则利也。⑦处健之始，未果其健者，故能已。⑧五处畜盛，未可犯也，遇斯而进，故与说复也。居得其中，能以其中，不为冯河，死而无悔，遇难能止，故无尤也。⑨凡物极则反，故畜极则通。初二之进，值于畜盛，故不可以升；至于九三，升于上九，而上九处天衢之亨，涂径大通，进无违距，可以驰骋，故曰良马逐也。履当其位，进得其时，在乎通路，不忧险厄，故利艰贞也。闲，闕也。卫，护也。进得其时，虽涉艰难而无患也，舆虽遇闲而故卫也。与上合志，故利有攸往也。⑩处艮之始，履得其位，能止健初。距不以角，柔以止刚，刚不敢犯，抑锐之始。以息强争，岂唯独利，乃将有喜也。⑪豕牙横猾，刚暴难制之物，谓二也。五处得尊位，为畜之主。二刚而进，能顾其牙，柔能制健，禁暴抑盛，岂唯能固其位，乃将有庆也。⑫处畜之极，畜极则通，大畜以至于大亨之时。何，辞也。犹云何畜乃天之衢亨也。

䷚(震下，艮上)颐。贞吉。观颐，自求口实。《象》曰：颐，贞吉，养正则吉也。观颐，观其所养也。自求口实，观其自养也。天地养万物，圣人养贤，以及万民，颐之时大矣哉！《象》曰：山下有雷，颐。君子以慎言语，节饮食①。初九，舍尔灵龟，观我朵颐，凶②。《象》曰：观我朵颐，亦不足贵也。六二，颠颐，拂经于丘。颐，征凶③。《象》曰：六二征凶，行失类也④。六三，拂颐，贞凶。十年勿用，无攸利⑤。《象》曰：十年勿用，道大悖也。六四，颠颐，吉。虎视眈眈，其欲逐逐，无咎⑥。《象》曰：颠颐之吉，上施光也。六五，拂经，居贞吉。不可涉大川⑦。《象》曰：居贞之吉，顺以从上也。上九，由颐，厉，吉。利涉大川⑧。《象》曰：由颐厉吉，大有庆也。

【注】①言语饮食，犹慎而节之，而况其馀乎！②朵颐者，嚼也。以阳处下，而为动始，不能令物由己养，动而求养者也。夫安身莫若不竞，修己莫若自保。守道则福至，求禄则辱来。居养贤之世，不能贞其所履，以全其德，而舍其灵龟之明兆，羨我朵颐而躁求，离其致养之至道，窥我宠禄而竞进，凶莫甚焉。③养下曰颠。拂，违也。经，犹义也。丘，所履之常也。处下体之中，无应于上，反而养初。居下不奉上而反养下，故曰颠颐，拂经于丘也。以此而养，未见其福也；以此而行，未见有与，故曰颐，征凶。④类皆上养，而二处下养初。⑤履夫不正，以养于上，纳上以谄者也。拂养正之义，故曰拂颐，贞凶也。处颐而为此行，十年见弃者也。立行于斯，无施而利。⑥体属上体，居得其位，而应干初。以上养下，得颐之义，故曰颠颐，吉也。下交不可以渎，故虎视眈眈。威而不猛，不恶而严。养德施贤，何可有利？故其欲逐逐，尚敦实也。修此二者，然后乃得全其吉而无咎。观其自养则履正，察其所养则养阳，颐爻之贵，斯为盛矣。⑦以阴居阳，拂颐之义也，行则失类，故宜居贞也。无应于下，而比于上，故可守贞从上，得颐之吉。虽得居贞之吉，处颐违谦，难未可涉也。⑧以阳处上，而履四阴，阴不能独为主，必宗于阳也。故莫不由之以得其养，故曰由颐。为众阴之主，不可渎也，故厉乃吉。有似家人悔厉之义贵而无位，是以厉也；高而有民，是以吉也。为养之主，物莫之违，故利涉大川也。

䷛(巽下，兑上)大过。栋桡。利有攸往，亨。《象》曰：大过①，大者过也②。栋桡，本末弱也③。刚过而中④，巽而说行⑤，利有攸往，乃亨⑥。大过之时大矣哉⑦！《象》曰：泽灭木，大过。君子以独立不惧，遁世无闷⑧。初六，藉用白茅，无咎⑨。《象》曰：藉用白茅，柔在下也。九二，枯杨生稊，老夫得其女妻，无不利⑩。《象》曰：老夫女妻，过以相与也。九三，栋桡，凶⑪。《象》曰：栋桡之凶，不可以有辅也。九四，栋隆，吉，



有它吝<sup>②</sup>。《象》曰：栋隆之吉，不桡乎下也。九五，枯杨生华，老妇得其士夫。无咎，无誉<sup>③</sup>。《象》曰：枯杨生华，何可久也；老妇士夫，亦可丑也。上六，过涉灭顶，凶，无咎<sup>④</sup>。《象》曰：过涉之凶，不可咎也<sup>⑤</sup>。

【注】①音相过之过。②大者乃能过也。③初为本而上为末也。④谓二也。居阴，过也；处二，中也。拯弱兴衰，不失其中也。⑤巽而说行，以此救难，难乃济也。⑥危而弗持，则将安用，故往乃亨。⑦是君子有为之时也。⑧此所以为大过，非凡所及也。⑨以柔处下，过而可以无咎，其唯慎乎？⑩梯者，杨之秀也。以阳处阴，能过其本，而救其弱者也。上无其应，心无特吝，处过以此，无衰不济也。故能令枯杨更生梯，老夫更得少妻。拯弱兴衰，莫盛斯爻，故无不利也。老过则枯，少过则稚。以老分少，则稚者长，以稚分老，则枯者荣，过以相与之谓也。大过至衰，而已至壮，以至壮辅至衰，应斯义也。⑪居大过之时，处下体之极，不能救危拯弱，以隆其栋，而以阳处阳，自守所居，又应于上，系心在一，宜其淹弱而凶衰也。⑫体属上体，以阳处阴，能拯其弱，不为下所桡者也，故栋隆，吉也。而应在初，用心不弘，故有它吝也。⑬处得尊位，而以阳处阳，未能拯危。处得尊位，亦未有桡，故能生华，不能生梯，能得夫不能得妻。处栋桡之世，而为无咎无誉，何可长哉？故生华不可久，士夫诚可丑也。⑭处大过之极，过之甚也。涉难过甚，故至于灭顶，凶。志在救时，故不可咎也。⑮虽凶无咎，不害义也。

䷛(坎下，坎上)习坎<sup>①</sup>。有孚，维心亨<sup>②</sup>，行有尚<sup>③</sup>。《象》曰：习坎，重险也<sup>④</sup>。水流而不盈，行险而不失其信<sup>⑤</sup>。维心亨，乃以刚中也；行有尚，往有功也<sup>⑥</sup>。天险不可升也<sup>⑦</sup>；地险，山川丘陵也<sup>⑧</sup>；王公设险，以守其国<sup>⑨</sup>。险之时用大矣哉<sup>⑩</sup>！《象》曰：水洊至，习坎<sup>⑪</sup>。君子以常德行，习教事<sup>⑫</sup>。初六，习坎，入于坎窞，凶<sup>⑬</sup>。《象》曰：习坎入坎，失道凶也。九二，坎，有险，求小得<sup>⑭</sup>。《象》曰：求小得，未出中也。六三，来之坎坎，险且枕，入于坎窞，勿用<sup>⑮</sup>。《象》曰：来之坎坎，终无功也。六四，樽酒、簋贰、用缶。纳约自牖，终无咎<sup>⑯</sup>。《象》曰：樽酒簋贰，刚柔际也<sup>⑰</sup>。九五，坎不盈，祗既平，无咎<sup>⑱</sup>。《象》曰：坎不盈，中未大也。上六，系用徽纆，置于丛棘。三岁不得，凶<sup>⑲</sup>。《象》曰：上六失道，凶三岁也。

【注】①坎，险陷之名也。习，谓便习之。②刚正在内，有孚者也；阳不外发而在乎内，心亨者也。③内亨外暗，内刚外顺，以此行险，行有尚也。④坎以险为用，故特名曰重险。言习坎者，习乎重险也。⑤险峭之极，故水流而不能盈也。处至险而不失刚中，行险而不失其信者，习坎之谓也。⑥便习于坎，而之坎地，尽坎之宜，故往必有功也。⑦不可得升，故得保其威尊。⑧有山川丘陵，故物得以保全也。⑨国之为卫，恃于险也。言自天地以下，莫不须险也。⑩非用之常，用有时也。⑪重险悬绝，故水洊至也。不以坎为隔绝，相仍而至，习乎坎也。⑫至险未夷，教不可废，故以常德行而习教事也。习于坎，然后乃能不以险难为困，而德行不失常也。故则夫习坎，以常德行而习教事也。⑬习坎者，习为险难之事也。最处坎底，入坎窞者也。处重险而复入坎底，其道凶也。行险而不能自济，习坎而入坎窞，失道而穷在坎底，上无应援可以自济，是以凶也。⑭履失其位，故曰坎。上无应援，故曰有险。坎而有险，未能出险之中也。处中而与初三相得，故可以求小得也。初三未足以为援，故曰小得也。⑮既履非其位，而又处两坎之间，出则之坎，居则亦坎，故曰来之坎坎也。枕者，枕枝而不安之谓也。出则无之，处则无安，故曰险且枕也。来之皆坎，无所用之，徒劳而已。⑯处重险而履正，以柔居柔，履得其位，以承于五。五亦得位，刚柔各得其所，不相犯位，皆无馀应以相承比，明信显著，不存外饰。处坎以斯，虽复一尊之酒，二簋之食，瓦缶之器，纳此至约，自进于牖，乃可羞之于王公，荐之于宗庙，故终无咎也。⑰刚柔相比而相亲焉，际之谓也。⑱为坎之主，而无应辅可以自佐，未能盈坎者也。坎之不盈，则险不尽矣。祗，辞也。为坎之主，尽平乃无咎，故曰祗既平，无咎也。说既平乃无咎，明九五未免于咎也。⑲险峭之极，不可升也。严法峻整，难可犯也。宜其四

执，置于思过之地。三岁险道之夷也，险终乃反，故三岁不得。自修三岁，乃可以求复，故曰三岁不得，凶也。

☲（离下，离上）离。利贞，亨<sup>①</sup>。畜牝牛，吉<sup>②</sup>。《象》曰：离，丽也<sup>③</sup>。日月丽乎天，百谷草木丽乎土。重明以丽乎正，乃化成天下。柔丽乎中正，故亨。是以畜牝牛吉也<sup>④</sup>。《象》曰：明两作，离。大人以继明照于四方<sup>⑤</sup>。初九，履错然，敬之，无咎<sup>⑥</sup>。

《象》曰：履错之敬，以辟咎也。六二，黄离，元吉<sup>⑦</sup>。《象》曰：黄离元吉，得中道也。九三，日昃之离，不鼓缶而歌，则大耋之嗟，凶<sup>⑧</sup>。《象》曰：日昃之离，何可久也。九四，突如其来如，焚如，死如，弃如<sup>⑨</sup>。《象》曰：突如其来如，无所容也。六五，出涕沱若，戚嗟若，吉<sup>⑩</sup>。《象》曰：六五之吉，离王公也。上九，王用出征，有嘉折首，获匪其丑，无咎<sup>⑪</sup>。《象》曰：王用出征，以正邦也。

【注】①离之为卦，以柔为正，故必贞而后乃亨，故曰利贞，亨也。②柔处于内，而履正中，牝之善也。外强而内顺，牛之善也。离之为体，以柔顺为主者也，故不可以畜刚猛之物，而吉于畜牝牛也。③丽，犹著也，各得所著之宜。④柔著于中正，乃得通也。柔通之吉，极于畜牝牛，不能及刚猛也。⑤继，谓不绝也。明照相继，不绝旷也。⑥错然者，警慎之貌也。处离之始，将进而盛，未在既济，故宜慎其所履，以敬为务，辟其咎也。⑦居中得位，以柔处柔，履文明之盛而得其中，故曰黄离，元吉也。⑧嗟，忧叹之辞也。处下离之终，明在将没，故曰日昃之离也。明在将终，若不委之于人，养志无为，则至于耋老有嗟，凶矣，故曰不鼓缶而歌，则大耋之嗟，凶也。⑨处于明道始变之际，昏而始晓，没而始出，故曰突如其来如。其明始进，其炎始盛，故曰焚如。逼近至尊，履非其位，欲进其盛，以炎其上，命必不终，故曰死如。违离之义，无应无承，众所不容，故曰弃如也。⑩履非其位，不胜所履，以柔乘刚，不能制下，下刚而进，将来害己，忧伤之深，至于沱嗟也。然所丽在尊，四为逆首，忧伤至深，众之所助，故乃沱嗟而获吉也。⑪离，丽也。各得安其所丽，谓之离。处离之极，离道已成，则除其非类，以去民害，王用出征之时也。故必有嘉折首，获匪其丑，乃得无咎也。

## 下 经

☶（艮下，兑上）咸。亨。利贞，取女吉。《象》曰：咸，感也。柔上而刚下，二气感应以相与<sup>①</sup>。止而说<sup>②</sup>，男下女<sup>③</sup>，是以亨，利贞，取女吉也。天地感而万物化生<sup>④</sup>，圣人感人心而天下和平。观其所感，而天地万物之情可见矣<sup>⑤</sup>。《象》曰：山上有泽，咸。君子以虚受人<sup>⑥</sup>。初六，咸其拇<sup>⑦</sup>。《象》曰：咸其拇，志在外也<sup>⑧</sup>。六二，咸其腓，凶。居吉<sup>⑨</sup>。《象》曰：虽凶居吉，顺不害也<sup>⑩</sup>。九三，咸其股，执其随，往吝<sup>⑪</sup>。《象》曰：咸其股，亦不处也；志在随人，所执下也。九四，贞吉，悔亡。憧憧往来，朋从尔思<sup>⑫</sup>。《象》曰：贞吉悔亡，未感害也<sup>⑬</sup>。憧憧往来，未光大也。九五，咸其脢，无悔<sup>⑭</sup>。《象》曰：咸其脢，志末也。上六，咸其辅颊舌<sup>⑮</sup>。《象》曰：咸其辅颊舌，滕口说也<sup>⑯</sup>。

【注】①是以亨也。②是利贞也。③取女吉也。④二气相与，乃化生也。⑤天地万物之情，见于所感也。凡感之为道，不能感非类者也，故引取女以明同类之义也。同类而不相感应，以其各亢所处也。故女虽应男之物，必下之而后取女乃吉也。⑥以虚受人，物乃感应。⑦处咸之初，为感之始，所感在末，故有志而已。如其本实，未至伤静。⑧四属外也。⑨咸道转进，离拇升腓，腓体动躁者也。感物以躁，凶之道也。由躁故凶，居则吉矣。处不乘刚，故可以居而获吉。⑩阴而为居，顺之道也；不躁而居，顺不害也。⑪股之为物，随足者也。进不能制动，退不能静处，所感在股，志在随人者也。志在随人，所执亦以贱矣。用斯以往，吝其宜也。⑫处上卦之初，应下卦之始，居体之中，在股

之上。二体始相交感，以通其志，心神始感者也。凡物始感而不以之于正，则至于害，故必贞然后乃吉，吉然后乃得亡其悔也。始在于感，未尽感极，不能至于无思，以得其觉，故有憧憧往来，然后朋从其思也。⑬未感于害，故可正之得悔亡也。⑭膺者，心之上，口之下。进不能大感，退亦不为无志，其志浅末，故无悔而已。⑮咸道转末，故在口舌言语而已。⑯辅、颊、舌者，所以为语之具也。咸其辅、颊、舌，则滕口说也。憧憧往来，犹未光大，况在滕口，薄可知也。

䷟（巽下，震上）恒。亨，无咎，利贞①。利有攸往②。《彖》曰：恒，久也。刚上而柔下③，雷风相与④。巽而动⑤，刚柔皆应⑥，恒⑦。恒，亨，无咎，利贞。久于其道也⑧。天地之道，恒久而不已也⑨。利有攸往，终则有始也⑩。日月得天而能久照，四时变化而能久成，圣人久于其道而天下化成⑪。观其所恒，而天地万物之情可见矣⑫。

《象》曰：雷风，恒⑬。君子以立不易方⑭。初六，浚恒，贞凶，无攸利⑮。《象》曰：浚恒之凶，始求深也。九二，悔亡⑯。《象》曰：九二悔亡，能久中也。九三，不恒其德，或承之羞，贞吝⑰。《象》曰：不恒其德，无所容也。九四，田无禽⑱。《象》曰：久非其位，安得禽也。六五，恒其德贞，妇人吉，夫子凶⑲。《象》曰：妇人贞吉，从一而终也；夫子制义，从妇凶也。上六，振恒，凶⑳。《象》曰：振恒在上。大无功也。

【注】①恒而亨，以济三事也。恒之为道，亨乃无咎也，恒通无咎，乃利正也。②各得所恒，修其常道，终则有始，往而无违，故利有攸往也。③刚尊柔卑，得其序也。④长阳长阴，能相成也。⑤动无违也。⑥不孤媿也。⑦皆可久之道。⑧道得所久，则常通无咎，而利正也。⑨得其所久，故不已也。⑩得其常道，故终则复始，往无穷极。⑪言各得其所恒，故皆能长久。⑫天地万物之情，见于所恒也。⑬长阳长阴，合而相与，可久之道也。⑭得其所久，故不易也。⑮处恒之初，最处卦底，始求深者也。求深穷底，令物无馀蕴，渐以至此，物犹不堪，而况始求深者乎？以此为恒，凶正害德，无施而利也。⑯虽失其位，恒位于中，可以消悔也。⑰处三阳之中，居下体之上，处上体之下。上不全尊，下不全卑，中不在体，体在乎恒，而分无所定，无恒者也。德行无恒，自相违错，不可致诘，故或承之羞也。施德于斯，物莫之纳，鄙贱甚矣，故曰贞吝也。⑱恒于非位，虽劳无获也。⑲居得尊位，为恒之主，不能制义，而系应在二，用心专贞，从唱而已。妇人之吉，夫子之凶也。⑳夫静为躁君，安为动主。故安者，上之所处也，静者，可久之道也。处卦之上，居动之极，以此为恒，无施而得也。

䷗（艮下，乾上）遁。亨，小利贞。《彖》曰：遁亨，遁而亨也①。刚当位而应，与时行也②；小利贞，浸而长也③。遁之时义大矣哉！《象》曰：天下有山，遁④。君子以远小人，不恶而严。初六，遁尾，厉。勿用有攸往⑤。《象》曰：遁尾之厉，不往何灾也。六二，执之用黄牛之革，莫之胜说⑥。《象》曰：执用黄牛，固志也。九三，系遁，有疾厉，畜臣妾吉⑦。《象》曰：系遁之厉，有疾惫也；畜臣妾吉，不可大事也。九四，好遁，君子吉，小人否⑧。《象》曰：君子好遁，小人否也⑨。九五，嘉遁，贞吉⑩。《象》曰：嘉遁贞吉，以正志也。上九，肥遁，无不利⑪。《象》曰：肥遁无不利，无所疑也。

【注】①遁之为义，遁乃通也。②谓五也。则当位而应，非否亢也，遁不否亢，能与时行也。③阴道欲浸而长，正道亦未全灭，故小利贞也。④天下有山，阴长之象。⑤逸之为义，辟内而之外者也。尾之为物，最在体后者也。处遁之时，不往何灾，而为遁尾，祸所及也。危至而后求行，难可免乎厉，则勿用有攸往也。⑥居内处中，为遁之主，物皆遁己，何以固之？若能执乎理中厚顺之道以固之也，则莫之胜解。⑦在内近二，以阳附阴，宜遁而系，故曰系遁。遁之为义，宜远小人，以阳附阴，系于所在，不能远害，亦已惫矣，宜其屈辱而危厉也。系于所在，畜臣妾可也，施于大事，凶之道也。⑧处于外而有应于内，君子好遁，故能舍之；小人系恋，是以否也。⑨音臧否之否。⑩遁而得正，反制于内，小人应命，率正其志，不恶而严，得正之吉，遁之嘉也。⑪最处外极，无应于内，超然绝志，心

无疑顾。忧患不能累，矰缴不能及，是以肥遁，无不利也。

䷗(乾下，震上)大壮。利贞。《象》曰：大壮，大者壮也①。刚以动，故壮。大壮利贞，大者正也。正大而天地之情可见矣②。《象》曰：雷在天上，大壮③。君子以非礼弗履④。初九，壮于趾，征凶，有孚⑤。《象》曰：壮于趾，其孚穷也⑥。九二，贞吉⑦。

《象》曰：九二贞吉，以中也。九三，小人用壮，君子用罔。贞厉，羝羊触藩，羸其角⑧。《象》曰：小人用壮，君子罔也。九四，贞吉，悔亡。藩决不羸。壮于大舆之輹⑨。

《象》曰：藩决不羸，尚往也。六五，丧羊于易，无悔⑩。《象》曰：丧羊于易，位不当也。上六，羝羊触藩，不能退，不能遂。无攸利，艰则吉⑪。《象》曰：不能退，不能遂，不详也；艰则吉，咎不长也。

【注】①大者，谓阳爻。小道将灭，大者获正，故利贞也。②天地之情，正大而已矣。弘正极大，则天地之情可见矣。③刚以动也。④壮而违礼则凶，凶则失壮也，故君子以大壮而顺礼也。⑤夫得大壮者，必能自终成也，未有陵犯于物，而得终其壮者。在下而壮，故曰壮于趾也。居下而用刚壮，以斯而进，穷凶可必也，故曰征凶，有孚。⑥言其信穷。⑦居得中位，以阳居阴，履谦不亢，是以贞吉。⑧处健之极，以阳处阳，用其壮者也。故小人用之以为壮，君子用之以为罗己者也。贞厉以壮，虽复羝羊以之触藩，能无羸乎！⑨下刚而进，将有忧虞，而以阳处阴，行不违谦，不失其壮，故得贞吉而悔亡也。已得其壮，而上阴不罔己路，故藩决不羸也。壮于大舆之輹，无有能说其輹者，可以往也。⑩居于大壮，以阳处阳，犹不免咎，而况以阴处阳，以柔乘刚者乎？羊，壮也。必丧其羊，失其所居也。能丧壮于易，不予险难，故得无悔。二履贞吉，能干其任，而已委焉，则得无悔。委之则难不至，居之则敌寇来，故曰丧羊于易。⑪有应于三，故不能退；惧于刚长，故不能遂。持疑犹豫，志无所定，以斯决事，未见所利。虽处刚长，刚不害正。苟定其分，固志在三，以斯自处，则忧患消亡，故曰艰则吉也。

䷢(坤下，离上)晋。康侯用锡马蕃庶，昼日三接。《象》曰：晋，进也。明出地上，顺而丽乎大明，柔进而上行①。是以康侯用锡马蕃庶，昼日三接也②。《象》曰：明出地上，晋。君子以自昭明德③。初六，晋如摧如，贞吉。罔孚裕，无咎④。《象》曰：晋如摧如，独行正也；裕无咎，未受命也⑤。六二，晋如愁如，贞吉。受兹介福于其王母⑥。

《象》曰：受兹介福，以中正也。六三，众允，悔亡⑦。《象》曰：众允之，志上行也。九四，晋如鼫鼠，贞厉⑧。《象》曰：鼫鼠贞厉，位不当也。六五，悔亡。失得勿恤。往，吉，无不利⑨。《象》曰：失得勿恤，往有庆也。上九，晋其角，维用伐邑。厉，吉，无咎，贞吝⑩。《象》曰：维用伐邑，道未光也。

【注】①凡言上行者，所之在贵也。②康，美之名也。顺以著明，臣之道也，柔进而上行，物所与也，故得锡马而蕃庶。以讼受服，则终朝三褫；柔进受宠，则一昼三接也。③以顺著明，自显之道。④处顺之初，应明之始，明顺之德，于斯将隆。进明退顺，不失其正，故曰晋如摧如，贞吉也。处卦之始，功业未著，物未之信，故曰罔孚。方践卦始，未至履位，以此为足，自丧其长者也。故必裕之，然后无咎。⑤未得履位，未受命也。⑥进而无应，其德不昭，故曰晋如愁如。居中得位，履顺而正，不以无应而回其志，处晦能致其诚者也。修德以斯，闻乎幽昧，得正之吉也，故曰贞吉。母者，处内而成德者也。鸣鹤在阴，则其子和之，立诚于暗，暗亦应之，故其初愁如。履贞不回，则乃受兹大福于其王母也。⑦处非其位，悔也。志在上行，与众同信，顺而丽明，故得悔亡也。⑧履非其位，上承于五，下据三阴，履非其位。又负且乘，无业可安，志无所据，以斯为进，正之厄也。进如鼫鼠，无所守也。⑨柔得尊位，阴为明主，能不用察，不代下任也。故虽不当位，能消其悔。失得勿恤，各有其司，术斯以往，无不利也。⑩处进之极，过明之中，明将夷焉。已在乎角，而犹进之，非亢如何？失夫道化无为之事，必须攻伐然后服邑。危乃得吉，吉乃无咎，用斯为正，亦以贱矣。

䷗(离下，坤上)明夷。利艰贞。《彖》曰：明入地中，明夷。内文明而外柔顺，以蒙大难，文王以之。利艰贞，晦其明也，内难而能正其志，箕子以之。《象》曰：明入地中，明夷。君子以莅众<sup>①</sup>，用晦而明<sup>②</sup>。初九，明夷于飞，垂其翼；君子于行，三日不食。有攸往，主人有言<sup>③</sup>。《象》曰：君子于行，义不食也。六二，明夷，夷于左股，用拯马壮吉<sup>④</sup>。《象》曰：六二之吉，顺以则也<sup>⑤</sup>。九三，明夷于南狩，得其大首，不可疾贞<sup>⑥</sup>。《象》曰：南狩之志，乃大得也<sup>⑦</sup>。六四，入于左腹，获明夷之心，于出门庭<sup>⑧</sup>。《象》曰：入于左腹，获心意也。六五，箕子之明夷，利贞<sup>⑨</sup>。《象》曰：箕子之贞，明不可息也。上六，不明晦，初登于天，后入于地<sup>⑩</sup>。《象》曰：初登于天，照四国也；后入于地，失则也。

【注】①莅众显明，蔽伪百姓者也。故以蒙养正，以明夷莅众。②藏明于内，乃得明也；显明于外，巧所辟也。③明夷之主，在于上六，上六为至暗者也。初处卦之始，最远于难也。远难过甚，明夷远遁，绝迹匿形，不由轨路，故曰明夷于飞。怀惧而行，行不敢显，故曰垂其翼也。尚义而行，故曰君子于行也。志急于行，饥不遑食，故曰三日不食也。殊类过甚，以斯适人，人必疑之，故曰有攸往，主人有言。④夷于左股，是行不能壮也。以柔居中，用夷其明，进不殊类，退不近难，不见疑惮，顺以则也，故可用拯马而壮吉也。不垂其翼，然后乃免也。⑤顺之以则，故不见疑。⑥处下体之上，居文明之极，上为至晦，入地之物也。故夷其明以获南狩，得大首也。南狩者，发其明也。既诛其主，将正其民。民之迷也，其日固已久矣，化宜以渐，不可速正，故曰不可疾贞。⑦去暗主也。⑧左者，取其顺也。入于左腹，得其心意，故虽近不危。随时辟难，门庭而已，能不逆忤也。⑨最近于晦，与难为比，险莫如兹。而在斯中，犹暗不能没，明不可息，正不忧危，故利贞也。⑩处明夷之极，是至晦者也。本其初也，在乎光照，转至于晦，遂入于地。

䷤(离下，巽上)家人。利女贞<sup>①</sup>。《彖》曰：家人，女正位乎内<sup>②</sup>，男正位乎外<sup>③</sup>。男女正，天地之大义也。家人有严君焉，父母之谓也。父父、子子、兄兄、弟弟、夫夫、妇妇而家道正，正家而天下定矣。《象》曰：风自火出，家人<sup>④</sup>。君子以言有物而行有恒<sup>⑤</sup>。初九，闲有家，悔亡<sup>⑥</sup>。《象》曰：闲有家，志未变也。六二，无攸遂，在中馈，贞吉<sup>⑦</sup>。《象》曰：六二之吉，顺以巽也。九三，家人嗃嗃，悔厉，吉。妇子嘻嘻，终吝<sup>⑧</sup>。《象》曰：家人嗃嗃，未失也；妇子嘻嘻，失家节也。六四，富家，大吉<sup>⑨</sup>。《象》曰：富家大吉，顺在位也。九五，王假有家，勿恤，吉<sup>⑩</sup>。《象》曰：王假有家，交相爱也。上九，有孚，威如，终吉<sup>⑪</sup>。《象》曰：威如之吉，反身之谓也。

【注】①家人之义，各自修一家之道，不能知家外他人之事也。统而论之，非元亨利君子之贞，故利女贞。其正在家内而已。②谓二也。③谓五也。家人之义，以内为本，故先说女也。④由内以相成，炽也。⑤家人之道，修于近小而不妄也。故君子以言必有物，而口无择言；行必有恒，而身无择行。⑥凡教在初，而法在始。家渎而后严之，志变而后治之，则悔矣。处家人之初，为家人之始，故宜必以闲有家，然后悔亡也。⑦居内处中，履得其位，以阴应阳，尽妇人之正义。无所必遂；职乎中馈，巽顺而已，是以贞吉也。⑧以阳处阳，刚严者也。处下体之极，为一家之长者也。行与其慢，宁过乎恭；家与其渎，宁过乎严。是以家人虽嗃嗃，悔厉，犹得其道；妇子嘻嘻，乃失其节也。⑨能以其富顺而处位，故大吉也。若但能富其家，何足为大吉？体柔居巽，履得其位，明于家道，以近至尊，能富其家也。⑩假，至也。履正而应，处尊体巽，王至斯道以有其家者也。居于尊位，而明于家道，则下莫不化矣。父父、子子、兄兄、弟弟、夫夫、妇妇，六亲和睦，交相爱乐，而家道正，正家而天下定矣。故王假有家，则勿恤而吉。⑪处家人之终，居家道之成，刑于寡妻，以著于外者也，故曰有孚。凡物以猛为本者，则患在寡恩；以爱为本者，则患在寡威。故家人之道，尚威严也。家道可终，唯信与威，身得威敬，人亦如之。反之于身，则知施于人也。

睽(兑下，离上)睽，小事吉。《象》曰：睽，火动而上，泽动而下。二女同居，其志不同行。说而丽乎明，柔进而上行，得中而应乎刚，是以小事吉①。天地睽而其事同也，男女睽而其志通也，万物睽而其事类也。睽之时用大矣哉②！《象》曰：上火下泽，睽。君子以同而异③。初九，悔亡。丧马，勿逐；自复。见恶人，无咎④。《象》曰：见恶人，以辟咎也。九二，遇主于巷，无咎⑤。《象》曰：遇主于巷，未失道也。六三，见舆曳，其牛掣。其人天且劓，无初有终⑥。《象》曰：见舆曳，位不当也；无初有终，遇刚也。九四，睽孤，遇元夫。交孚，厉，无咎⑦。《象》曰：交孚无咎，志行也。六五，悔亡。厥宗噬肤。往，何咎⑧？《象》曰：厥宗噬肤，往有庆也。上九，睽孤。见豕负涂，载鬼一车，先张之弧，后说之弧。匪寇婚媾。往，遇雨则吉⑨。《象》曰：遇雨之吉，群疑亡也。

【注】①事皆相违，害之道也。何由得小事吉？以有此三德也。②睽离之时，非小人之所能用也。③同于通理，异于职事。④处睽之初，居下体之下，无应独立，悔也。与四合志，故得悔亡。马者，必显之物。处物之始，乖而丧其马，物莫能同，其私必相显也，故勿逐而自复也。时方乖离，而位乎穷下，上无应可援，下无权可恃，显德自异，为恶所害，故见恶人乃得免咎也。⑤处睽失位，将无所安。然五亦失位，俱求其党，出门同趣，不期而遇，故曰遇主于巷也。处睽得援，虽失其位，未失道也。⑥凡物近而不相得，则凶。处睽之时，履非其位，以阴居阳，以柔乘刚，志在于上，而不和于四，二应于五，则近而不相比，故见舆曳。舆曳者，履非其位，失所载也。其牛掣者，滞隔所在，不获进也。其人天且劓者，四从上取，二从下取，而应在上九，执志不回，初虽受困，终获刚助。⑦无应独处，五自应二，三与己睽，故曰睽孤也。初亦无应特立。处睽之时，俱在独立，同处体下，同志者也。而已失位，比于三五，皆与己乖，处无所安，故求其畴类而自托焉，故曰遇元夫也。同志相得而无疑焉，故曰交孚也。虽在乖隔，志故得行，故虽危无咎。⑧非位，悔也，有应故亡。厥宗，谓二也。噬肤者，啮柔也。三虽比二，二之所噬，非妨己应者也。以斯而往，何咎之有？往必合也。⑨处睽之极，睽道未通，故曰睽孤。己居炎极，三居泽盛，睽之极也。以文明之极，而观至秽之物，睽之甚也。豕而负涂，秽莫过焉。至睽将合，至殊将通，恢诡谲怪，道将为一。未至于治，先见殊怪，故见豕负涂，甚可秽也。见鬼盈车，吁可怪也。先张之弧，将攻害也；后说之弧，睽怪通也。四剥其应，故为寇也。睽志将通，匪寇婚媾，往不失时，睽疑亡也。贵于遇雨，和阴阳也。阴阳既和，群疑亡也。

蹇(艮下，坎上)蹇。利西南，不利东北①，利见大人②。贞吉③。《象》曰：蹇，难也，险在前也。见险而能止，知矣哉！蹇利西南，往得中也；不利东北，其道穷也；利见大人，往有功也；当位贞吉，以正邦也。蹇之时用大矣哉④！《象》曰：山上有水，蹇⑤。君子以反身修德⑥。初六，往蹇，来誉⑦。《象》曰：往蹇来誉，宜待也。六二，王臣蹇蹇，匪躬之故⑧。《象》曰：王臣蹇蹇，终无尤也。九三，往蹇，来反⑨。《象》曰：往蹇来反，内喜之也。六四，往蹇，来连⑩。《象》曰：往蹇来连，当位实也。九五，大蹇，朋来⑪。《象》曰：大蹇朋来，以中节也。上六，往蹇，来硕，吉。利见大人⑫。《象》曰：往蹇来硕，志在内也⑬，利见大人，以从贵也。

【注】①西南，地也；东北，山也。以难之平，则难解；以难之山，则道穷。②往则济也。③爻皆当位，各履其正，居难履正，正邦之道也。正道未否，难由正济，故贞吉也。遇难失正，吉可得乎？④蹇难之时，非小人之所能用也。⑤山上有水，蹇难之象。⑥除难莫若反身修德。⑦处难之始，居止之初，独见前识，睹险而止，以待其时，知矣哉！故往则遇蹇，来则得誉。⑧处难之时，履当其位，居不失中，以应于五。不以五在难中，私身远害，执心不回，志匡王室者也，故曰王臣蹇蹇，匪躬之故。履中行义，以存其上，处蹇以此，未见其尤也。⑨进则入险，来则得位，故曰往蹇，来反。

为下卦之主，是内之所恃也。⑩往则无应，来则乘刚，往来皆难，故曰往蹇，来连。得位履正，当其本实，虽遇于难，非妄所招也。⑪处难之时，独在险中，难之大者也，故曰大蹇。然居不失正，履不失中，执德之长，不改其节。如此，则同志者集而至矣，故曰朋来也。⑫往则长难，来则难终，难终则众难皆济，志大得矣，故曰往蹇，来硕，吉。险夷难解，大道可兴，故曰利见大人也。⑬有应在内，往则失之，来则志获，志在内也。

䷧(坎下，震上)解。利西南①。无所往，其来复，吉，有攸往，夙吉②。《象》曰：解，险以动，动而免乎险，解③。解，利西南，往得众也，其来复吉，乃得中也；有攸往夙吉，往有功也。天地解而雷雨作，雷雨作而百果草木皆甲坼④。解之时大矣哉⑤！

《象》曰：雷雨作，解。君子以赦过宥罪。初六，无咎⑥。《象》曰：刚柔之际，义无咎也⑦。九二，田获三狐，得黄矢，贞吉⑧。《象》曰：九二贞吉，得中道也。六三，负且乘，致寇至，贞吝⑨。《象》曰：负且乘，亦可丑也；自我致戎，又谁咎也。九四，解而拇，朋至斯孚⑩。《象》曰：解而拇，未当位也。六五，君子维有解，吉。有孚于小人⑪。《象》曰：君子有解，小人退也。上六，公用射隼于高墉之上，获之，无不利⑫。《象》曰：公用射隼，以解悖也。

【注】①西南，众也。解难济险，利施于众。遇难不困于东北，故不言不利东北也。②未有善于解难，而迷于处安也。解之为义，解难而济厄者也。无难可往，以解来复，则不失中，有难而往，则以速为吉者。无难则能复其中，有难则能济其厄也。③动乎险外，故谓之免，免险则解，故谓之解。④天地否结，则雷雨不作；交通感散，雷雨乃作也。雷雨之作，则险厄者亨，否结者散，故百果草木皆甲坼也。⑤无所而不释也。难解之时，非治难时，故不言用。体尽于解之名，无有幽隐，故不曰义。⑥解者，解也。屯难盘结，于是乎解也。处蹇难始解之初，在刚柔始散之际，将赦罪厄，以夷其险。处此之时，不烦于位而无咎也。⑦或有过咎，非其理也。义，犹理也。⑧狐者，隐伏之物也。刚中而应，为五所任，处于险中，知险之情，以斯解物，能获隐伏也，故曰田获三狐也。黄，理中之称也。矢，直也。田而获三狐，得乎理中之道，不失枉直之实，能全其正者也，故曰田获三狐，得黄矢，贞吉也。⑨处非其位，履非其正，以附于四，用夫柔邪以自媚者也。乘二负四，以容其身，寇之来也，自己所致，虽幸而免，正之所贱也。⑩失位不正，而比于三，故三得附之为其拇也。三为之拇，则失初之应，故解其拇，然后朋至而信矣。⑪居尊履中，而应乎刚，可以有解而获吉矣。以君子之道解难释险，小人虽暗，犹知服之而无怨矣，故曰有孚于小人也。⑫初为四应，二为五应，三不应上，失位负乘。处下体之上，故曰高墉。墉，非隼之所处，高非三之所履，上六居动之上，为解之极，将解荒悖而除秽乱者也，故用射之。极而后动，成而后举，故必获之而无不利也。

䷨(兑下，艮上)损。有孚，元吉，无咎，可贞，利有攸往。曷之用？二簋可用享。

《象》曰：损，损下益上，其道上行①。损而有孚，元吉，无咎，可贞，利有攸往②。曷之用③？二簋可用享④。二簋应有时⑤，损刚益柔有时⑥，损益盈虚，与时偕行⑦。

《象》曰：山下有泽，损⑧。君子以惩忿窒欲⑨。初九，已事遄往，无咎，酌损之⑩。

《象》曰：已事遄往，尚合志也⑪。九二，利贞，征凶。弗损，益之⑫。《象》曰：九二利贞，中以为志也。六三，三人行，则损一人；一人行，则得其友⑬。《象》曰：一人行，三则疑也。六四，损其疾，使遄有喜，无咎⑭。《象》曰：损其疾，亦可喜也。六五，或益之，十朋之龟，弗克违，元吉⑮。《象》曰：六五元吉，自上祐也。上九，弗损，益之，无咎，贞吉，利有攸往。得臣无家⑯。《象》曰：弗损益之，大得志也。

【注】①艮为阳，兑为阴，凡阴顺于阳者也。阳止于上，阴说而顺，损下益上，上行之义也。②损之为道，损下益上，损刚益柔也。损下益上，非补不足也；损刚益柔，非长君子之道也。为损而可以获吉，其唯有孚乎！损而有孚，则元吉，无咎，而可正，利有攸往矣。损刚益柔，不以消刚，损下



益上，不以盈上。损刚而不为邪，益上而不为谄，则何咎而可正？虽不能拯济大难，以斯有往，物无距也。③易，辞也。易之用，言何用丰为也。④二簋，质薄之器也。行损以信，虽二簋而可用享。⑤至约之道，不可常也。⑥下不敢刚，贵于上行，损刚益柔之谓也。刚为德长，损之不可以为常也。⑦自然之质，各定其分，短者不为不足，长者不为有馀，损益将何加焉？非道之常，故必与时偕行也。⑧山下有泽，损之象也。⑨可损之善，莫善忿欲也。⑩损之为道，损下益上，损刚益柔，以应其时也。居于下极，损刚奉柔，则不可以逸，处损之始，则不可以盈。事已则往，不敢宴安，乃获无咎也。刚以奉柔，虽免乎咎，犹未亲也，故既获无咎，复自酌损，乃得合志也。遄，速也。⑪尚合于志，故速往也。⑫柔不可全益，刚不可全削，下不可以无正。初九已损刚以顺柔，九二履中，而复损己以益柔，则剥道成焉，故不可遄往，而利贞也。进之于柔，则凶矣，故曰征凶也。故九二不损而务益，以中为志也。⑬损之为道，损下益上，其道上行。三人，谓自六三已上三阴也。三阴并行，以承于上，则上失其友，内无其主，名之曰益，其实乃损。故天地相应，乃得化醇；男女匹配，乃得化生。阴阳不对，生可得乎？故六三独行，乃得其友，二阴俱行，则必疑矣。⑭履得其位，以柔纳刚，能损其疾也。疾何可久，故速乃有喜。损疾以离其咎，有喜乃免，故使速乃有喜，有喜乃无咎也。⑮以柔居尊，而为损道，江海处下，百谷归之。履尊以损，则或益之矣。朋，党也。龟者，决疑之物也。阴非先唱，柔非自任，尊以自居，损以守之。故人用其力，事竭其功，智者虑能，明者虑策，弗能违也，则众才之用尽矣。获益而得十朋之龟，足以尽天人之助也。⑯处损之终，上无所奉，损终反益，刚德不损，乃反益之，而不忧于咎。用正而吉，不制于柔，刚德遂长，故曰弗损益之，无咎，贞吉，利有攸往也。居上乘柔，处损之极，尚夫刚德，为物所归，故曰得臣；得臣则天下为一，故无家也。

䷩(震下，巽上)益。利有攸往，利涉大川。《彖》曰：益，损上益下，民说无疆①。自上下下，其道大光。利有攸往，中正有庆②；利涉大川，木道乃行③。益动而巽，日进无疆。天施地生，其益无方④。凡益之道，与时偕行⑤。《象》曰：风雷，益。君子以见善则迁，有过则改⑥。初九，利用为大作，元吉，无咎⑦。《象》曰：元吉，无咎，下不厚事也⑧。六二，或益之，十朋之龟，弗克违，永贞吉。王用事于帝，吉⑨。《象》曰：或益之，自外来也。六三，益之，用凶事，无咎。有孚，中行告公用圭⑩。《象》曰：益用凶事，固有之也⑪。六四，中行告公从，利用为依迁国⑫。《象》曰：告公从，以益志也⑬。九五，有孚惠心，勿问元吉。有孚，惠我德⑭。《象》曰：有孚惠心，勿问之矣；惠我德，大得志也。上九，莫益之，或击之，立心勿恒，凶⑮。《象》曰：莫益之，偏辞也；或击之，自外来也。

【注】①震，阳也；巽，阴也。巽非违震者也，处上而巽，不违于下，损上益下之谓也。②五处中正，自上下下，故有庆也。以中正有庆之德，有攸往也，何适而不利哉！③木者，以涉大川为常，而不溺者也。以益涉难，同乎木也。④损上益下。⑤益之为用，施未足也，满而益之，害之道也。故凡益之道，与时偕行也。⑥迁善改过，益莫大焉。⑦处益之初，居动之始，体夫刚德，以莅其事，而之乎巽，以斯大作，必获大功。夫居下非厚事之地，在卑非任重之处，大作非小功所济，故元吉，乃得无咎也。⑧时可以大作，而下不可以厚事，得其时而无其处，故元吉，乃得无咎也。⑨以柔居中，而得其位；处内履中，居益以冲。益自外来，不召自至，不先不为，则朋龟献策，同于损卦六五之位。位不当尊，故吉在永贞也。帝者，生物之主，兴益之宗，出震而齐巽者也。六二居益之中，体柔当位，而应于巽，享帝之美，在此时也。⑩以阴居阳，求益者也，故曰益之。益不外来，己自为之，物所不与，故在谦则戮，救凶则免。以阴居阳，处下卦之上，壮之甚也，用救衰危，物所恃也，故用凶事，乃得无咎也。若能益不为私，志在救难，壮不至亢，不失中行，以此告公，国主所任也。用圭之礼，备此道矣。故曰有孚，中行告公用圭也。公者，臣之极也。凡事足以施天下，则称王；次天下之大者，则称公。六三之才，不足以告王，足以告公，而得用圭也，故曰中行告公用圭也。⑪用施凶事，乃得

固有之也。⑫居益之时，处巽之始，体柔当位，在上应下，卑不穷下，高不处亢，位虽不中，用中行者也。以斯告公，何有不从？以斯依迁，谁有不纳也？⑬志得益也。⑭得位履尊，为益之主者也。为益之大，莫大于信；为惠之大，莫大于心。因民所利而利之焉，惠而不费，惠心者也。信以惠心，尽物之愿，固不待问而元吉。有孚，惠我德也，以诚惠物，物亦应之，故曰有孚，惠我德也。⑮处益之极，过盈者也。求益无已，心无恒者也。无厌之求，人弗与也。独唱莫和，是偏辞也。人道恶盈，怨者非一，故曰或击之也。

䷗（乾下，兑上）夬。扬于王庭。孚号有厉。告自邑，不利即戎。利有攸往①。《象》曰：夬，决也。刚决柔也。健而说，决而和②。扬于王庭，柔乘五刚也③。孚号有厉，其危乃光也④。告自邑，不利即戎，所尚乃穷也⑤。利有攸往，刚长乃终也⑥。《象》曰：泽上于天夬。君子以施禄及下，居德则忌⑦。初九，壮于前趾，往不胜，为咎⑧。《象》曰：不胜而往，咎也⑨。九二，惕号，莫夜有戎，勿恤⑩。《象》曰：有戎勿恤，得中道也。九三，壮于頄，有凶。君子夬夬，独行遇雨若濡。有愠，无咎⑪。《象》曰：君子夬夬，终无咎也。九四，臀无肤，其行次且。牵羊悔亡，闻言不信⑫。《象》曰：其行次且，位不当也；闻言不信，聪不明也⑬。九五，苋陆夬夬，中行无咎⑭。《象》曰：中行无咎，中未光也。上六，无号，终有凶⑮。《象》曰：无号之凶，终不可长也。

【注】①夬，与剥反者也。剥以柔变刚，至于刚几尽。夬以刚决柔，如剥之消刚。刚陨，则君子道消，柔消，则小人道陨。君子道消，则刚正之德，不可得直道而用，刑罚之威，不可得坦然而行。扬于王庭，其道公也。②健而说，则决而和矣。③刚德齐长，一柔为逆，众所同诛而无忌者也，故可扬于王庭。④刚正明信以宣其令，则柔邪者危，故曰其危乃光也。⑤以刚断制，告令可也。告自邑，谓行令于邑也。用刚即戎，尚力取胜也。尚力取胜，物所同疾也。⑥刚德愈长，柔邪愈消，故利有攸往，道乃成也。⑦泽上于天，夬之象也。泽上于天，必来下润，施禄及下之义也。夬者，明法而决断之象也。忌，禁也。法明断严，不可以慢，故居德以明禁也。施而能严，严而能施，健而能说，决而能和，美之道也。⑧居健之初，为决之始，宜审其策以行其事。壮其前趾，往而不胜，宜其咎也。⑨不胜之理，在往前也。⑩居健履中，以斯决事，能审己度而不疑者也。故虽有惕惧号呼，莫夜有戎，不忧不惑，故勿恤也。⑪頄，面颊也，谓上六也。最处体上，故曰权也。剥之六三，以应阳为善。夫刚长则君子道兴，阴盛则小人道长。然则处阴长而助阳则善，处刚长而助柔则凶矣。夬为刚长，而三独应上六，助于小人，是以凶也。君子处之，必能弃夫情累，决之不疑，故曰夬夬也。若不与众阳为群，而独行殊志，应于小人，则受其困焉。遇雨若濡，有恨而无所咎也。⑫下刚而进，非己所据，必见侵伤，失其所安，故臀无肤，其行次且也。羊者，抵狠难移之物，谓五也。五为夬主，非下所侵，若牵于五，则可得悔亡而已。刚亢不能纳言，自任所处，闻言不信，以斯而行，凶可知矣。⑬同于噬嗑灭耳之凶。⑭苋陆，草之柔脆者也，决之至易，故曰，夬夬也。夬之为义，以刚决柔，以君子除小人者也。而五处尊位，最比小人，躬自决者也。以至尊而敌至贱，虽其克胜，未足多也。处中而行，足以免咎而已，未足光也。⑮处夬之极，小人在上，君子道长，众所共弃，故非号咷所能延也。

䷵（巽下，乾上）姤。女壮，勿用取女。《象》曰：姤，遇也，柔遇刚也①。勿用取女，不可与长也。天地相遇，品物咸章也②。刚遇中正，天下大行也③。姤之时义大矣哉④！《象》曰：天下有风，姤。后以施命诰四方。初六，系于金柅，贞吉。有攸往，见凶。羸豕孚蹢躅⑤。《象》曰：系于金柅，柔道牵也。九二，包有鱼，无咎，不利宾⑥。《象》曰：包有鱼，义不及宾也。九三，臀无肤，其行次且。厉，无大咎⑦。《象》曰：其行次且，行未牵也。九四，包无鱼，起凶⑧。《象》曰：无鱼之凶，远民也。九五，以杞包瓜，含章，有陨自天⑨。《象》曰：九五含章，中正也；有陨自天，志不舍命也。上九，姤其角，吝，无咎⑩。《象》曰：姤其角，上穷吝也。

【注】①施之于人，即女遇男也。一女而遇五男，为壮至甚，故不可取也。②匹乃功成也。③化乃大行也。④凡言义者，不尽于所见，中有意谓者也。⑤金者，坚刚之物。柅者，制动之主。谓九四也。初六处遇之始，以一柔而承五刚，体夫躁质，得遇而通，散而无主，自纵者也。柔之为物，不可以不牵，臣妾之道，不可以不贞，故必系于正应，乃得贞吉也。若不牵于一，而有攸往行，则唯凶是见矣。羸豕，谓牝豕也。群豕之中，羸强而牝弱，故谓之羸豕也。孚，犹务躁也。夫阴质而躁恣者，羸豕特甚焉。言以不贞之阴，失其所牵，其为淫丑，若羸豕之孚，务蹢躅也。⑥初阴而穷下，故称鱼。不正之阴，处遇之始，不能逆近者也。初自乐来应己之厨，非为犯夺，故无咎也。擅人之物，以为己惠，义所不为，故不利宾也。⑦处下体之极，而二据于初，不为己乘，居不获安，行无其应，不能牵据，以固所处，故曰臀无肤，其行次且也。然履得其位，非为妄处，不遇其时，故使危厉。灾非己招，是以无大咎也。⑧二有其鱼，故失之也。无民而动，失应而作，是以凶也。⑨杞之为物，生于肥地者也。包瓜为物，系而不食者也。九五履得尊位，而不遇其应，得地而不食，含章而未发，不遇其应，命未流行，然处得其所，体刚居中，志不舍命，不可倾陨，故曰有陨自天也。⑩进之于极，无所复遇，遇角而已，故曰姤其角也。进而无遇，独恨而已，不与物争，其道不害，故无凶咎也。

䷌(坤下，兑上)萃。亨①。王假有庙②。利见大人，亨，利贞③。用大牲，吉④。利有攸往。《象》曰：萃，聚也。顺以说，刚中而应，故聚也⑤。王假有庙，致孝享也⑥。利见大人，亨，聚以正也⑦。用大牲，吉，利有攸往，顺天命也⑧。观其所聚，而天地万物之情可见矣⑨。《象》曰：泽上于地，萃。君子以除戎器，戒不虞⑩。初六，有孚不终，乃乱乃萃，若号。一握为笑，勿恤，往无咎⑪。《象》曰：乃乱乃萃，其志乱也。六二，引吉，无咎。孚乃利用禴⑫。《象》曰：引吉无咎，中未变也。六三，萃如嗟如，无攸利。往无咎，小吝⑬。《象》曰：往无咎，上巽也。九四，大吉，无咎⑭。《象》曰：大吉无咎，位不当也。九五，萃有位，无咎，匪孚。元永贞，悔亡⑮。《象》曰：萃有位，志未光也。上六，赍咨涕洟，无咎⑯。《象》曰：赍咨涕洟，未安上也。

【注】①聚乃通也。②假，至也。王以聚至有庙也。③聚得大人，乃得通而利正也。④全乎聚道，用大牲乃吉也。聚道不全而用大牲，神不福也。⑤但顺而说，则邪佞之道也，刚而违于中应，则强亢之德也。何由得聚？顺说而以刚为主，主刚而履中，履中以应，故得聚也。⑥全聚，乃得致孝之享也。⑦大人，体中正者也。通聚以正，聚乃得全也。⑧顺以说而不损刚，顺天命者也。天德刚而不违中，顺天则说，而以刚为主也。⑨方以类聚，物以群分，情同而后乃聚，气合而后乃群。⑩聚而无防，则众生心。⑪有应在四，而三承之，心怀嫌疑，故有孚不终也。不能守道，以结至好，迷务竞争，故乃乱乃萃也。一握者，小之貌也。为笑者，懦弱之貌也。己为正配，三以近宠，若安夫卑退，谦以自牧，则勿恤而往无咎也。⑫居萃之时，体柔当位，处坤之中。己独处正，与众相殊，异操而聚，民之多僻，独正者危。未能变体以远于害，故必见引，然后乃吉而无咎也。禴，殷春祭名也，四时祭之省者也。居聚之时，处于中正，而行以忠信，故可以省薄荐于鬼神也。⑬履非其位，以比于四，四亦失位，不正相聚，相聚不正，患所生也。干人之应，害所起也，故萃如嗟如，无攸利也。上六亦无应而独立，处极而忧危，思援而求朋，巽以待物者也。与其萃于不正，不若之于同志，故可以往而无咎也。二阴相合，犹不若一阴一阳之应，故有小吝也。⑭履非其位，而下据三阴，得其所据，失其所处。处聚之时，不正而据，故必大吉，立夫大功，然后无咎也。⑮处聚之时，最得盛位，故曰萃有位也。四专而据，己德不行，自守而已，故曰无咎，匪孚。夫修仁守正，久必悔消，故曰元永贞，悔亡。⑯处聚之时，居于上极，五非所乘，内无应援。处上独立，近远无助，危莫甚焉。赍咨，嗟叹之辞也。若能知危之至，惧祸之深，忧病之甚，至于涕洟，不敢自安，亦众所不害，故得无咎也。

䷢(巽下，坤上)升。元亨。用见大人，勿恤①。南征，吉②。《象》曰：柔以时升③。巽而顺，刚中而应，是以大亨④。用见大人，勿恤，有庆也；南征，吉，志行也⑤。《象》

曰：地中生木，升。君子以顺德，积小以高大。初六，允升。大吉⑥。《象》曰：允升大吉，上合志也。九二，孚乃利用禴，无咎⑦。《象》曰：九二之孚，有喜也。九三，升虚邑⑧。《象》曰：升虚邑，无所疑也⑨。六四，王用亨于岐山。吉，无咎⑩。《象》曰：王用亨于岐山，顺事也。六五，贞吉，升阶⑪。《象》曰：贞吉升阶，大得志也。上六，冥升，利于不息之贞⑫。《象》曰：冥升在上，消不富也⑬。

【注】①巽顺可以升。阳爻不当尊位，无严刚之正，则未免于忧，故用见大人，乃勿恤也。②以柔之南，则丽乎大明也。③柔以其时，乃得升也。④纯柔则不能自升，刚亢则物不从。既以时升，又巽而顺，刚中而应，以此而升，故得大亨。⑤巽顺以升，至于大明，志行之谓也。⑥允，当也。巽卦三爻皆升者也。虽无其应，处升之初，与九二、九三合志俱升。当升之时，升必大得，是以大吉也。⑦与五为应，往必见任。体夫刚德，进不求宠，闲邪存诚，志在大业，故乃利用纳约于神明矣。⑧履得其位，以阳升阴，以斯而举，莫之违距，故若升虚邑也。⑨往必得邑。⑩处升之际，下升而进，可纳而不可距也。距下之进，攘来自专，则殃咎至焉。若能不距而纳，顺物之情，以通庶志，则得吉而无咎矣。岐山之会，顺事之情，无不纳也。⑪升得尊位，体柔而应，纳而不距，任而不专，故得贞吉升阶而尊也。⑫处升之极，进而不息者也。进而不息，故虽冥犹升也。故施于不息之正则可，用于为物之主则丧矣。终于不息，消之道也。⑬劳不可久也。

䷮(坎下，兑上)困。亨①。贞大人吉，无咎②。有言不信。《象》曰：困，刚掩也③。险以说，困而不失其所亨④，其唯君子乎！贞大人吉，以刚中也⑤；有言不信，尚口乃穷也⑥。《象》曰：泽无水，困。君子以致命遂志⑦。初六，臀困于株木，入于幽谷，三岁不覿⑧。《象》曰：入于幽谷，幽不明也⑨。九二，困于酒食，朱紱方来，利用享祀。征凶，无咎⑩。《象》曰：困于酒食，中有庆也。六三，困于石，据于蒺藜。入于其宫，不见其妻，凶⑪。《象》曰：据于蒺藜，乘刚也；入于其宫，不见其妻，不祥也。九四，来徐徐，困于金车。吝，有终⑫。《象》曰：来徐徐，志在下也⑬，虽不当位，有与也。九五，劓刖，困于赤紱，乃徐有说。利用祭祀⑭。《象》曰：劓刖，志未得也；乃徐有说，以中直也；利用祭祀，受福也。上六，困于葛藟，于臲臲，曰动悔有悔，征吉⑮。《象》曰：困于葛藟，未当也⑯，动悔有悔，吉行也。

【注】①穷必通也，处困而不能自通者，小人也。②处困而得无咎，吉乃免也。③刚见掩于柔也。④处险而不改其说，困而不失其所亨也。⑤处困而用刚，不失其中，履正而能体大者也。能正而不能大博，未能济困者也。故曰贞大人吉也。⑥处困而言，不见信之时也。非行言之时，而欲用言以免，必穷者也。其吉在于贞大人，口何为乎？⑦泽无水，则水在泽下；水在泽下，困之象也。处困而屈其志者，小人也。君子固穷，道可忘乎！⑧最处底下，沉滞卑困，居无所安，故曰臀困于株木也。欲之其应，二隔其路，居则困于株木，进不获拯，必隐遁者也，故曰入于幽谷也。困之为道，不过数岁者也，以困而藏，困解乃出，故曰三岁不覿也。⑨言幽者，不明之辞也。入于不明，以自藏也。⑩以阳居阴，尚谦者也。居困之时，处得其中，体夫刚质，而用中履谦，应不在一，心无所私，盛莫先焉。夫谦以待物，物之所归；刚以处险，难之所济；履中则不失其宜，无应则心无私恃；以斯处困，物莫不至，不胜丰衍，故曰困于酒食，美之至矣。坎，北方之卦也。朱紱，南方之物也。处困以斯，能招异方者也，故曰朱紱方来也。丰衍盈盛，故利用享祀。盈而又进，倾之道也，以此而征，凶谁咎乎，故曰征凶，无咎。⑪石之为物，坚而不纳者也，谓四也。三以阴居阳，志武者也。四自纳初，不受己者。二非所据，刚非所乘，上比困石，下据蒺藜，无应而入，焉得配偶？在困处斯，凶其宜也。⑫金车，谓二也。二刚以载者也，故谓之金车。徐徐者，疑惧之辞也。志在于初，而隔于二，履不当位，威命不行。弃之则不能，欲往则畏二，故曰来徐徐，困于金车也。有应而不能济之，故曰吝也。然以阳居阴，履谦之道，量力而处，不与二争，虽不当位，物终与之，故曰有终也。⑬下，谓初也。⑭以阳居阳，任其壮者也。不能以谦致物，物则不附。

忿物不附而用其壮，猛行其威刑，异方愈乖，遐迹愈叛，刑之欲以得，乃益所以失也，故曰剿剿，困于赤绂也。二以谦得之，五以刚失之，体在中直，能不遂迷，困而后能用其道者也。致物之功，不在于暴，故曰徐也。困而后乃徐，徐则有说矣，故曰困于赤绂，乃徐有说也。祭祀，所以受福也。履天尊位，困而能改，不遂其迷，以斯祭祀，必得福焉，故曰利用祭祀也。⑮居困之极，而乘于刚，下无其应，行则愈绕者也。行则缠绕，居不获安，故曰困于葛藟，于臲臲也。下句无困，困于上也。处困之极，行无通路，居无所安，困之至也。凡物穷则思变，困则谋通，处至困之地，用谋之时也。曰者，思谋之辞也。谋之所行，有隙则获，言将何以通至困乎？曰动悔，令生有悔，以征则济矣，故曰动悔有悔，征吉也。⑯所处未当，故致此困也。

䷯(巽下，坎上)井。改邑不改井①，无丧无得②，往来井井③。汔至亦未繙井④，羸其瓶，凶⑤。《象》曰：巽乎水而上水，井⑥。井养而不穷也，改邑不改井，乃以刚中也⑦。汔至亦未繙井，未有功也⑧；羸其瓶，是以凶也。《象》曰：木上有水，井。君子以劳民劝相⑨。初六，井泥不食，旧井无禽⑩。《象》曰：井泥不食，下也；旧井无禽，时舍也。九二，井谷射鲋，瓮敝漏⑪。《象》曰：井谷射鲋，无与也。九三，井渫不食，为我心恻，可用汲。王明，井受其福⑫。《象》曰：井渫不食，行恻也⑬；求王明，受福也。六四，井甃，无咎⑭。《象》曰：井甃无咎，修井也。九五，井冽寒泉食⑮。《象》曰：寒泉之食，中正也。上六，井收。勿幕，有孚，元吉⑯。《象》曰：元吉在上，大成也。

【注】①井以不变为德者也。②德有常也。③不渝变也。④已来至而未出井也。⑤井道以已出为功也。几至而覆，与未汲同也。⑥音举上之上。⑦以刚处中，故能定居其所而不变也。⑧井以已成为功。⑨木上有水，井之象也。上水以养，养而不穷者也。相，犹助也。可以劳民劝助，莫若养而不穷也。⑩最在井底，上又无应，沈滞滓秽，故曰井泥不食也。井泥而不可食，则是久井不见渫治者也。久井不见渫治，禽所不向，而况人乎？一时所共弃舍也。井者，不变之物，居德之地。恒德至贱，物无取也。⑪谿谷出水，从上注下，水常射焉。井之为道，以下给上者也。而无应于上，反下与初，故曰井谷射鲋。鲋，谓初也。失井之道，水不上出而反下注，故曰瓮敝漏也。夫处上宜下，处下宜上。井已下矣，而复下注，其道不交，则莫之与也。⑫渫，不停污之谓也。处下卦之上，履得其位，而应于上，得井之义也。当井之义，而不见食，修己全洁，而不见用，故为我心恻也。为，犹使也。不下注而应上，故可用汲也。王明，则见照明。既嘉其行，又钦其用，故曰王明，井受其福也。⑬行感于诚，故曰恻也。⑭得位而无应，自守而不能给上，可以修井之坏，补过而已。⑮冽，絜也。居中得正，体刚不挠，不食不义，中正高絜，故井冽寒泉，然后乃食也。⑯处井上极，水已出井，井功大成，在此爻矣，故曰井收也。群下仰之以济，渊泉由之以通者也。幕，犹覆也。不擅其有，不私其利，则物归之，往无穷矣，故曰勿幕，有孚，元吉也。

䷰(离下，兑上)革。己日乃孚，元亨，利贞，悔亡①。《象》曰：革，水火相息，二女同居，其志不相得，曰革②。己日乃孚，革而信之；文明以说，大亨以正；革而当，其悔乃亡③。天地革而四时成，汤武革命，顺乎天而应乎人，革之时大矣哉！《象》曰：泽中有火，革。君子以治历明时④。初九，巩用黄牛之革⑤。《象》曰：巩用黄牛，不可以有为也。六二，己日乃革之，征吉，无咎⑥。《象》曰：己日革之，行有嘉也。九三，征凶，贞厉。革言三就，有孚⑦。《象》曰：革言三就，又何之矣。九四，悔亡，有孚改命，吉⑧。《象》曰：改命之吉，信志也⑨。九五，大人虎变，未占有孚⑩。《象》曰：大人虎变，其文炳也。上六，君子豹变，小人革面⑪。征凶，居贞吉⑫。《象》曰：君子豹变，其文蔚也；小人革面，顺以从君也。

【注】①夫民可与习常，难与适变，可与乐成，难与虑始。故革之为道，即日不孚，己日乃孚也。孚，然后乃得元亨，利贞，悔亡也。己日而不孚，革不当也。悔吝之所生，生乎变动者也。革而当，其悔乃亡也。②凡不合然后乃变生，变之所生，生于不合者也。故取不合之象以为革也。息者，生变

之谓也。火欲上而泽欲下，水火相战，而后生变者也。二女同居，而有水火之性，近而不相得也。③夫所以得革而信者，文明以说也。文明以说，履正而行，以斯为革，应天顺民，大亨以正者也。革而大亨以正，非当如何。④历数时会，存乎变也。⑤在革之始，革道未成，固夫常中，未能应变者也。此可以守成，不可以有为也。巩，固也。黄，中也。牛之革，坚韧不可变也。固之所用，常中坚韧，不肯变也。⑥阴之为物，不能先唱，顺从者也。不能自革，革已乃能从之，故曰已日乃革之也。二与五虽有水火殊体之异，同处厥中，阴阳相应，往必合志，不忧咎也，是以征吉而无咎。⑦已处火极，上卦三爻，虽体水性，皆从革者也。自四至上，从命而变，不敢有违，故曰革言三就。其言实诚，故曰有孚。革言三就，有孚而犹征之，凶其宜也。⑧初九处下卦之下，九四处上卦之下，故能变也。无应，悔也。与水火相比，能变者也，是以悔亡。处水火之际，居会变之始，能不固吝，不疑于下，信志改命，不失时愿，是以吉也。有孚则见信矣，见信以改命，则物安而无违，故曰悔亡，有孚改命，吉也。处上体之下，始宣命也。⑨信志而行。⑩未占而孚，合时心也。⑪居变之终，变道已成。君子处之，能成其文，小人乐成，则变面以顺上也。⑫改命创制，变道已成。功成则事损，事损则无为。故居则得正而吉，征则躁扰而凶也。

䷱（巽下，离上）鼎。元吉，亨①。《象》曰：鼎，象也②。以木巽火，亨饪也③。圣人亨，以享上帝，而大亨以养圣贤④。巽而耳目聪明⑤。柔进而上行，得中而应乎刚，是以元亨⑥。《象》曰：木上有火，鼎。君子以正位凝命⑦。初六，鼎颠趾。利出否，得妾以其子，无咎⑧。《象》曰：鼎颠趾，未悖也⑨。利出否，以从贵也⑩，九二，鼎有实，我仇有疾，不我能即，吉⑪。《象》曰：鼎有实，慎所之也⑫。我仇有疾，终无尤也。九三，鼎耳革，其行塞，雉膏不食。方雨，亏悔，终吉⑬。《象》曰：鼎耳革，失其义也。九四，鼎折足，覆公餗，其形渥，凶⑭。《象》曰：覆公餗，信如何也⑮！六五，鼎黄耳金铉，利贞⑯。《象》曰：鼎黄耳，中以为实也⑰。上九，鼎玉铉。大吉，无不利⑱。《象》曰：玉铉在上，刚柔节也。

【注】①革去故而鼎取新。取新而当其人，易故而法制齐明。吉，然后乃亨，故先元吉而后亨也。鼎者，成变之卦也。革既变矣，则制器立法以成之焉。变而无制，乱可待也，法制应时，然后乃吉。贤愚有别，尊卑有序，然后乃亨，故先元吉而后乃亨。②法象也。③亨饪，鼎之用也。④亨者，鼎之所为也。革去故而鼎成新，故为亨饪调和之器也。去故取新，圣贤不可失也。饪，熟也。天下莫不用之，而圣人用之乃上以享上帝，而下以大亨养圣贤也。⑤圣贤获养，则己不为而成矣，故巽而耳目聪明也。⑥谓五也。有斯二德，故能成新而获大亨也。⑦凝者，严整之貌也。鼎者，取新成变者也，革去故而鼎成新。正位者，明尊卑之序也。凝命者，以成教命之严也。⑧凡阳为实而阴为虚。鼎之为物，下实而上虚，而今阴在下，则是为覆鼎也，鼎覆则趾倒矣。否，谓不善之物也。取妾以为室主，亦颠趾之义也。处鼎之初，将在纳新，施颠以出秽，得妾以为子，故无咎也。⑨倒以写否，故未悖也。⑩弃秽以纳新也。⑪以阳之质，处鼎之中，有实者也。有实之物，不可复加，益之则溢，反伤其实。我仇，谓五也。困于乘刚之疾，不能就我，则我不溢，得全其吉也。⑫有实之鼎，不可复有所取，才任已极，不可复有所加。⑬鼎之为义，虚中以待物者也。而三处下体之上，以阳居阳，守实无应，无所纳受，耳宜空以待铉，而反全其实塞，故曰鼎耳革，其行塞，虽有雉膏，而终不能食也。雨者，阴阳交和，不偏亢者也。虽体阳爻，而统属阴卦。若不全任刚亢，务在和通，方雨则悔亏，终则吉也。⑭处上体之下，而又应初，既承且施，非己所堪，故曰鼎折足也。初已出否，至四所盛，则已洁矣，故曰覆公餗也。渥，沾濡之貌也。既覆公餗，体为渥沾，知小谋大，不堪其任，受其至辱，灾及其身，故曰其形渥，凶也。⑮不量其力，果致凶灾，信之如何！⑯居中以柔，能以通理，纳乎刚正，故曰黄耳金铉，利贞也。耳黄，则能纳刚正以自举也。⑰以中为实，所受不妄也。⑱处鼎之终，鼎道之成也。居鼎之成，体刚履柔，用劲施铉，以斯处上，高不诚亢。得夫刚柔之节，能举其任者也。应不在一，则靡所不举，故曰

大吉，无不利也。

䷲（震下，震上）震。亨<sup>①</sup>。震来虩虩，笑言哑哑<sup>②</sup>。震惊百里，不丧匕鬯<sup>③</sup>。《象》曰：震，亨。震来虩虩，恐致福也；笑言哑哑，后有则也；震惊百里，惊远而惧迩也<sup>④</sup>。出可以守宗庙社稷，以为祭主也<sup>⑤</sup>。《象》曰：洊雷，震。君子以恐惧修省。初九，震来虩虩，后笑言哑哑，吉<sup>⑥</sup>。《象》曰：震来虩虩，恐致福也；笑言哑哑，后有则也。六二，震来厉，亿丧贝，跻于九陵。勿逐，七日得<sup>⑦</sup>。《象》曰：震来厉，乘刚也。六三，震苏苏，震行无眚<sup>⑧</sup>。《象》曰：震苏苏，位不当也。九四，震遂泥<sup>⑨</sup>。《象》曰：震遂泥，未光也。六五，震往来厉，亿无丧，有事<sup>⑩</sup>。《象》曰：震往来厉，危行也；其事在中，大无丧也<sup>⑪</sup>。上六，震索索，视矍矍，征凶。震不于其躬，于其邻，无咎。婚媾有言<sup>⑫</sup>。《象》曰：震索索，中未得也；虽凶无咎，畏邻戒也。

【注】①惧以成，则是以亨。②震之为义，威至而后乃惧也，故曰震来虩虩，恐惧之貌也。震者，惊骇怠惰，以肃解慢者也，故震来虩虩，恐致福也；笑言哑哑，后有则也。③威震惊乎百里，则是可以不丧匕鬯矣。匕，所以载鼎实。鬯，香酒。奉宗庙之盛也。④威震惊乎百里，则惰者惧于近也。⑤明所以堪长子之义也。不丧匕鬯，则已出可以守宗庙。⑥体夫刚德，为卦之先，能以恐惧修其德也。⑦震之为义，威骇怠懈，肃整惰慢者也。初干其任，而二乘之，震来则危，丧其资货，亡其所处矣，故曰震来厉，亿丧贝。亿，辞也。贝，资货、粮用之属也。犯逆受戮，无应而行，行无所舍。威严大行，物莫之纳，无粮而走。虽复超越陵险，必困于穷匿，不过七日，故曰勿逐，七日得也。⑧不当其位，位非所处，故惧苏苏也。而无乘刚之逆，故可以惧行而无眚也。⑨处四阴之中，居恐惧之时，为众阴之主，宜勇其身以安于众。若其震也，遂困难矣。履夫不正，不能除恐，使物安己，德未光也。⑩往则无应，来则乘刚，恐而往来，不免于危。夫处震之时，而得尊位，斯乃有事之机也。而惧往来，将丧其事，故曰亿无丧，有事也。⑪大则无丧，往来乃危也。⑫处震之极，极震者也。居震之极，求中未得，故惧而索索，视而矍矍，无所安亲也。已处动极而复征焉，凶其宜也。若恐非己造，彼动故惧，惧邻而戒，合于备豫，故无咎也。极惧相疑，故虽婚媾而有言也。

䷳（艮下，艮上）艮其背<sup>①</sup>，不获其身<sup>②</sup>；行其庭，不见其人<sup>③</sup>。无咎<sup>④</sup>。《象》曰：艮，止也。时止则止，时行则行，动静不失其时，其道光明<sup>⑤</sup>。艮其止，止其所也<sup>⑥</sup>。上下敌应，不相与也，是以不获其身。行其庭不见其人，无咎也。《象》曰：兼山，艮。君子以思不出其位<sup>⑦</sup>。初六，艮其趾，无咎，利永贞<sup>⑧</sup>。《象》曰：艮其趾，未失正也。六二，艮其腓，不拯其随，其心不快<sup>⑨</sup>。《象》曰：不拯其随，未退听也。九三，艮其限。列其夤，厉薰心<sup>⑩</sup>。《象》曰：艮其限，危薰心也。六四，艮其身，无咎<sup>⑪</sup>。《象》曰：艮其身，止诸躬也<sup>⑫</sup>。六五，艮其辅，言有序，悔亡<sup>⑬</sup>。《象》曰：艮其辅，以中正也<sup>⑭</sup>。上九，敦艮，吉<sup>⑮</sup>。《象》曰：敦艮之吉，以厚终也。

【注】①目无患也。②所止在后，故不得其身也。③相背故也。④凡物对面而不相通，否之道也。艮者，止而不相交通之卦也。各止而不相与，何得无咎？唯不相见乃可也。施止于背，不隔物欲，得其所止也。背者，未见之物也。未见则自然静止，静止而未见，则不获其身矣。相背者，虽近而不相见，故行其庭不见其人也。夫施止不于未见，令物自然而止，而强止之，则奸邪并兴。近而不相得，则凶。其得无咎，艮其背不获其身，行其庭不见其人故也。⑤止道不可常用，必施于不可以行，适于其时，道乃光明也。⑥易背曰止，以明背即止也。施止不可于面，施背乃可也。施止于止，不施止于行，得其所矣，故曰艮其止，止其所也。⑦各止其所，不侵官也。⑧处止之初，行无所之，故止其趾乃得无咎。至静而定，故利永贞。⑨随，谓趾也。止其腓，故其趾不拯也。腓体躁而处止，而不得拯其随，又不能退听安静，故其心不快也。⑩限，身之中也。三当两象之中，故曰艮其限。夤，当中脊之肉



也。止加其身，中体而分，故列其簋而忧危薰心也。艮之为义，各止于其所，上下不相与，至中则列矣。列加其身，危莫甚焉，危亡之忧，乃薰灼其心也。施止体中，其体分焉，体分两主，大器丧矣。⑪中上称身，履得其位，止求诸身，得其所处，故不陷于咎也。⑫自止其躬，不分全体。⑬施止于辅，以处于中，故口无择言，能亡其悔也。⑭能用中正，故言有序也。⑮居止之极，极止者也。敦重在上，不陷非妄，宜其吉也。

䷴（艮下，巽上）渐。女归吉，利贞①。《象》曰：渐，之进也②，女归吉也。进得位，往有功也；进以正，可以正邦也。其位，刚得中也③。止而巽，动不穷也。《象》曰：山上有木，渐。君子以居贤德善俗④。初六，鸿渐于干。小子厉，有言，无咎⑤。《象》曰：小子之厉，义无咎也。六二，鸿渐于磐。饮食衎衎，吉⑥。《象》曰：饮食衎衎，不素饱也。九三，鸿渐于陆。夫征不复，妇孕不育，凶。利御寇⑦。《象》曰：夫征不复，离群丑也；妇孕不育，失其道也；利用御寇，顺相保也。六四，鸿渐于木。或得其桷，无咎⑧。《象》曰：或得其桷，顺以巽也。九五，鸿渐于陵。妇三岁不孕，终莫之胜，吉⑨。《象》曰：终莫之胜，吉，得所愿也。上九，鸿渐于阿。其羽可用为仪，吉⑩。《象》曰：其羽可用为仪，吉，不可乱也。

【注】①渐者，渐进之卦也。止而巽，以斯适进，渐进者也。以止巽为进，故女归吉也。进而用正，故利贞也。②之于进也。③以渐进得位也。④贤德以止巽则居，风俗以止巽乃善。⑤鸿，水鸟也。适进之义，始于下而升者也，故以鸿为喻。六爻皆以进而履之为义焉。始进而位乎穷下，又无其应，若履于干，危不可以安也。始进而未得其位，则困于小子，穷于谤言，故曰小子厉，有言也。困于小子谗谀之言，未伤君子之义，故曰无咎也。⑥磐，山石之安者也。进而得位，居中而应，本无禄养，进而得之，其为欢乐，愿莫先焉。⑦陆，高之顶也。进而之陆，与四相得，不能复反者也。夫征不复，乐于邪配，则妇亦不能执贞矣。非夫而孕，故不育也。三本艮体，而弃乎群丑，与四相得，遂乃不反，至使妇孕不育。见利忘义，贪进忘旧，凶之道也。异体合好，顺而相保，物莫能间，故利御寇也。⑧鸟而之木，得其宜也。或得其桷，遇安栖也，虽乘于刚，志相得也。⑨陵，次陆者也。进得中位，而隔乎三四，不得与其应合，故妇三岁不孕也。各履正而居中，三四不能久塞其涂者也。不过三岁，必得所愿矣。进以正邦，三年有成，成则道济，故不过三岁也。⑩进处高絜，不累于位，无物可以屈其心而乱其志。峨峨清远，仪可贵也，故曰其羽可用为仪，吉。

䷵（兑下，震上）归妹。征凶，无攸利①。《象》曰：归妹，天地之大义也。天地不交而万物不兴。归妹，人之终始也②。说以动，所归妹也③。征凶，位不当也④。无攸利，柔乘刚也⑤。《象》曰：泽上有雷，归妹。君子以永终知敝⑥。初九，归妹以娣，跛能履，征吉⑦。《象》曰：归妹以娣，以恒也，跛能履吉，相承也。九二，眇能视，利幽人之贞⑧。《象》曰：利幽人之贞，未变常也。六三，归妹以须，反归以娣⑨。《象》曰：归妹以须，未当也。九四，归妹愆期，迟归有时⑩。《象》曰：愆期之志，有待而行也。六五，帝乙归妹，其君之袂，不如其娣之袂良。月几望，吉⑪。《象》曰：帝乙归妹，不如其娣之袂良也；其位在中，以贵行也。上六，女承筐无实，士刲羊无血，无攸利⑫。《象》曰：上六无实，承虚筐也。

【注】①妹者，少女之称也。兑为少阴，震为长阳，少阴而承长阳，说以动，嫁妹之象也。②阴阳既合，长少又交，天地之大义，人伦之终始。③少女而与长男交，少女所不乐也；而今说以动，所归必妹也。虽与长男交，嫁而系娣，是以说也。④履于不正，说动以进，妖邪之道也。⑤以征，则有不正之凶；以处，则有乘刚之逆。⑥归妹，相终始之道也，故以永终知敝。⑦少女而与长男为偶，非敌之谓，是娣从之义也。妹，少女之称也。少女之行，善莫若娣。夫承嗣以君之子，虽

幼而不妄行。少女以娣，虽跛能履，斯乃恒久之义，吉而相承之道也。以斯而进，吉其宜也。⑧虽失其位，而居内处中，眇犹能视，足以保常也。在内履中，而能守其常，故利幽人之贞也。⑨室主犹存，而求进焉，进未值时，故有须也。不可以进，故反归待时，以娣乃行也。⑩夫以不正无应而适人也，必须彼道穷尽无所与交，然后乃可以往，故愆期迟归，以待时也。⑪归妹之中，独处贵位，故谓之帝乙归妹也。袂，衣袖，所以为礼容者也。其君之袂，谓帝乙所宠也，即五也。为帝乙所崇饰，故谓之其君之袂也。配在九二，兑少震长，以长从少，不若以少从长之为美也，故曰不若其娣之袂良也。位在乎中，以贵而行，极阴之盛，以斯适配，虽不若少，往亦必合，故曰月几望，吉也。⑫羊，谓三也。处卦之穷，仰无所承，下又无应，为女而承命，则筐虚而莫之与，为士而下命，则刳羊而无血。刳羊而无血，不应所命也。进退莫与，故曰无攸利也。

䷶（离下，震上）丰。亨，王假之①。勿忧，宜日中②。《彖》曰：丰，大也③。明以动，故丰。王假之，尚大也④。勿忧，宜日中，宜照天下也⑤。日中则昃，月盈则食，天地盈虚，与时消息，而况于人乎？况于鬼神乎⑥？《象》曰：雷电皆至，丰。君子以折狱致刑⑦。初九，遇其配主，虽旬，无咎，往有尚⑧。《象》曰：虽旬无咎，过旬灾也⑨。六二，丰其蔀，日中见斗。往得疑疾，有孚发若，吉⑩。《象》曰：有孚发若，信以发志也。九三，丰其沛，日中见沫。折其右肱，无咎⑪。《象》曰：丰其沛，不可大事也⑫；折其右肱，终不可用也⑬。九四，丰其蔀，日中见斗。遇其夷主，吉⑭。《象》曰：丰其蔀，位不当也；日中见斗，幽不明也；遇其夷主，吉行也。六五，来章，有庆誉，吉⑮。《象》曰：六五之吉，有庆也。上六，丰其屋，蔀其家，窥其户，阒其无人，三岁不覿，凶⑯。《象》曰：丰其屋，天际翔也⑰；窥其户，阒其无人，自藏也⑱。

【注】①大而亨者，王之所至。②丰之为义，阐弘微细，通夫隐滞者也。为天下之主，而令微隐者不亨，忧未已也，故至丰亨，乃得勿忧也。用夫丰亨不忧之德，宜处天中以遍照者也，故曰宜日中也。③音阐大之大也。④大者，王之所尚，故至之也。⑤以勿忧之德，故宜照天下也。⑥丰之为用，困于昃食者也。施于未足则尚丰，施于已盈则方溢，不可以为常，故具陈消息之道者也。⑦文明以动，不失情理也。⑧处丰之初，其配在四，以阳适阳，以明之动，能相光大者也。旬，均也。虽均无咎，往有尚也。初、四俱阳爻，故曰均也。⑨过均则争，交斯叛也。⑩蔀，覆暖，障光明之物也。处明动之时，不能自丰，以光大之德，既处乎内，而又以阴居阴，所丰在蔀，幽而无睹者也，故曰丰其蔀，日中见斗也。日中者，明之盛也。斗见者，暗之极也。处盛明而丰其蔀，故曰日中见斗。不能自发，故往得疑疾。然履中当位，处暗不邪，有孚者也。若，辞也。有孚可以发其志，不困于暗，故获吉也。⑪沛，幡幔，所以御盛光也。沫，微昧之明也。应在上六，志在乎阴，虽愈乎以阴处阴，亦未足以免于暗也。所丰在沛，日中见沫之谓也。施明则见沫而已，施用则折其右肱。故可以自守而已，未足用也。⑫明不足也。⑬虽有左在，不足用也。⑭以阳居阴，丰其蔀也；得初以发，夷主吉也。⑮以阴之质，来适尊阳之位，能自光大，章显其德，获庆誉也。⑯屋，藏荫之物。以阴处极，而最在外，不履于位，深自幽隐，绝迹深藏者也。既丰其屋，又蔀其家，屋厚家覆，暗之甚也。虽窥其户，阒其无人，弃其所处而自深藏也。处于明动尚大之时，而深自幽隐以高其行，大道既济而犹不见，隐不为贤，更为反道，凶其宜也。三年，丰道之成，治道未济，隐犹可也；既济而隐，是以治为乱者也。⑰翳光最盛者也。⑱可以出而不出，自藏之谓也。非有为而藏，不出户庭，失时致凶，况自藏乎？凶其宜也。

䷷（艮下，离上）旅。小亨，旅贞吉①。《彖》曰：旅，小亨，柔得中乎外而顺乎刚，止而丽乎明，是以小亨，旅贞吉也②。旅之时义大矣哉③！《象》曰：山上有火，旅。君子以明慎用刑而不留狱④。初六，旅琐琐，斯其所取灾⑤。《象》曰：旅琐琐，

志穷灾也。六二，旅即次，怀其资，得童仆贞<sup>⑥</sup>。《象》曰：得童仆贞，终无尤也。九三，旅焚其次，丧其童仆，贞厉<sup>⑦</sup>。《象》曰：旅焚其次，亦以伤矣；以旅与下，其义丧也。九四，旅于处，得其资斧，我心不快<sup>⑧</sup>。《象》曰：旅于处，未得位也；得其资斧，心未快也。六五，射雉一矢，亡。终以誉命<sup>⑨</sup>。《象》曰：终以誉命，上逮也。上九，鸟焚其巢，旅人先笑后号咷。丧牛于易，凶<sup>⑩</sup>。《象》曰：以旅在上，其义焚也；丧牛于易，终莫之闻也。

【注】①不足全夫贞吉之道，唯足以为旅之贞吉，故特重曰旅贞吉也。②夫物失其主则散，柔乘于刚则乖，既乖且散，物皆羁旅，何由得小亨而贞吉乎？夫阳为物长，而阴皆顺阳，唯六五乘刚，而复得中乎外，以承于上。阴各顺阳，不为乖逆，止而丽明，动不履妄，虽不及刚得尊位，依弘大通，是以小亨。令附旅者不失其正，得其所安也。③旅者，大散。物皆失其所居之时也。咸失其居，物愿所附，岂非知者有为之时？④止以明之，刑戮详也。⑤最处下极，寄旅不得所安，而为斯贱之役，所取致灾，志穷且困。⑥次者，可以安行旅之地也。怀，来也。得位居中，体柔奉上，以此寄旅，必获次舍。怀来资货，得童仆之所正也。旅不可以处盛，故其美尽于童仆之正也，过斯以往，则见害矣！童仆之正，义足而已。⑦居下体之上，与二相得。以寄旅之身，而为施下之道，与萌侵权，主之所疑也，故次焚仆丧而身危也。⑧斧，所以斩除荆棘，以安其舍者也。虽处上体之下，不先于物，然而不得其位，不获平坦之地，客于所处，不得其次，而得其资斧之地，故其心不快也。⑨射雉以一矢，而复亡之，明虽有雉，终不可得矣。寄旅而进，虽处于文明之中，居于贵位，此位终不可有也。以其能知祸福之萌，不安其处以乘其下，而上承于上，故终以誉而见命也。⑩居高危而以为宅，巢之谓也。客旅得上位，故先笑也。以旅而处于上极，众之所嫉也，以不亲之身，而当嫉害之地，必凶之道也，故曰后号咷。牛者，稼穡之资。以旅处上，众所同嫉，故丧牛于易。不在于难，物莫之与，危而不扶，丧牛于易，终莫之闻。莫之闻，则伤之者至矣！

䷧（巽下，巽上）巽。小亨<sup>①</sup>。利有攸往<sup>②</sup>，利见大人<sup>③</sup>。《象》曰：重巽以申命<sup>④</sup>。刚巽乎中正而志行<sup>⑤</sup>，柔皆顺乎刚<sup>⑥</sup>。是以小亨，利有攸往，利见大人。《象》曰：随风，巽。君子以申命行事。初六，进退，利武人之贞<sup>⑦</sup>。《象》曰：进退，志疑也<sup>⑧</sup>；利武人之贞，志治也。九二，巽在床下，用史巫纷若，吉，无咎<sup>⑨</sup>。《象》曰：纷若之吉，得中也。九三，频巽，吝<sup>⑩</sup>。《象》曰：频巽之吝，志穷也。六四，悔亡，田获三品<sup>⑪</sup>。《象》曰：田获三品，有功也。九五，贞吉，悔亡，无不利。无初有终。先庚三日，后庚三日，吉<sup>⑫</sup>。《象》曰：九五之吉，位正中也。上九，巽在床下，丧其资斧，贞凶<sup>⑬</sup>。《象》曰：巽在床下，上穷也；丧其资斧，正乎凶也。

【注】①全以巽为德，是以小亨也。上下皆巽，不违其令，命乃行也。故申命行事之时，上下不可以不巽也。②巽拂以行，物无距也。③大人用之，道愈隆。④命乃行也。未有不巽而命行也。⑤以刚而能用巽，处乎中正，物所与也。⑥明无违逆，故得小亨。⑦处令之初，未能服令者也，故进退也。成命齐邪，莫善武人，故利武人之贞以整之。⑧巽顺之志，进退疑惧。⑨处巽之中，既在下位，而复以阳居阴，卑巽之甚，故曰巽在床下也。卑甚失正，则人于咎过矣。能以居中而施至卑于神祇，而不用之于威势，则乃至纷若之吉，而亡其过矣，故曰用史巫纷若，吉，无咎也。⑩频，频蹙，不乐而穷，不得已之谓也。以其刚正而为四所乘，志穷而巽，是以吝也。⑪乘刚，悔也。然得位承五，卑得所奉，虽以柔御刚，而依尊履正，以斯行命，必能获强暴，远不仁者也。获而有益，莫善三品，故曰悔亡，田获三品。一曰干豆，二曰宾客，三曰充君之庖。⑫以阳居阳，损于谦巽，然乘乎中正以宜其令，物莫之违，故曰贞吉，悔亡，无不利也。化不以渐，卒以刚直用加于物，故初皆不说也。终于中正，邪道以消，故有终也。申命令谓之庚。夫以正齐物，不可卒也。民迷固久，直不可肆也。故先申三日，令著之后，复申三日，然后诛而无咎怨矣。甲、庚，皆申命之谓也。⑬处巽之极，极巽过

甚，故曰巽在床下也。斧，所以断者也。过巽失正，丧所以断，故曰丧其资斧，贞凶也。

䷥（兑下，兑上）兑。亨，利贞。《象》曰：兑，说也。刚中而柔外，说以利贞①。是以顺乎天而应乎人②。说以先民，民忘其劳；说以犯难，民忘其死；说之大，民劝矣哉！《象》曰：丽泽，兑。君子以朋友讲习③。初九，和兑，吉④。《象》曰：和兑之吉，行未疑也。九二，孚兑，吉，悔亡⑤。《象》曰：孚兑之吉，信志也⑥。六三，来兑，凶⑦。《象》曰：来兑之凶，位不当也。九四，商兑未宁，介疾有喜⑧。《象》曰：九四之喜，有庆也。九五，孚于剥，有厉⑨。《象》曰：孚于剥，位正当也⑩。上六，引兑⑪。《象》曰：上六引兑，未光也。

【注】①说而违刚则谄，刚而违说则暴，刚中而柔外，所以说以利贞也。刚中，故利贞；柔外，故说亨。②天，刚而不失说者也。③丽，犹连也。施说之盛，莫盛于此。④居兑之初，应不在一，无所党系，和兑之谓也。说不在谄，履斯而行，未见有疑之者，吉其宜矣。⑤说不失中，有孚者也。失位而说，孚吉乃悔亡也。⑥其志信也。⑦以阴柔之质，履非其位，来求说者也。非正而求说，邪佞者也。⑧商，商量裁制之谓也。介，隔也。三为佞说，将近至尊，故四以刚德裁而隔之，匡内制外，是以未宁也。处于几近，闲邪介疾，宜其有喜也。⑨比于上六，而与相得，处尊正之位，不说信乎阳，而说信乎阴，孚于剥之义也。剥之为义，小人道长之谓。⑩以正当之位，信于小人而疏君子，故曰位正当也。⑪以夫阴质，最处说后，静退者也。故必见引，然后乃说也。

䷺（坎下，巽上）涣。亨。王假有庙，利涉大川，利贞。《彖》曰：涣亨，刚来而不穷，柔得位乎外而上同①。王假有庙，王乃在中也②。利涉大川，乘木有功也③。《象》曰：风行水上，涣。先王以享于帝，立庙。初六，用拯马壮，吉④。《象》曰：初六之吉，顺也⑤。九二，涣奔其机，悔亡⑥。《象》曰：涣奔其机，得愿也。六三，涣其躬，无悔⑦。《象》曰：涣其躬，志在外也。六四，涣其群，元吉。涣有丘，匪夷所思⑧。《象》曰：涣其群，元吉，光大也。九五，涣汗其大号，涣王居，无咎⑨。《象》曰：王居无咎，正位也⑩。上九，涣其血，去逖出，无咎⑪。《象》曰：涣其血，远害也。

【注】①二以刚来居内，而不穷于险；四以柔得位乎外，而与上同。内刚而无险困之难，外顺而无违逆之乖，是以亨，利涉大川，利贞也。凡刚得畅而无忌回之累，柔履正而同志乎刚，则皆亨，利涉大川，利贞也。②王乃在乎涣然之中，故至有庙也。③乘木，即涉难也。木者，专所以涉川也。涉难而常用涣道，必有功也。④涣，散也。处散之初，乖散未甚，故可以游行，得其志而违于难也。不在危剧而后乃逃窜，故曰用拯马壮，吉。⑤观难而行，不与险争，故曰顺也。⑥机，承物者也，谓初也。二俱无应，与初相得，而初得散道，离散而奔，得其所安，故悔亡也。⑦涣之为义，内险而外安者也。散躬志外，不固所守，与刚合志，故得无悔也。⑧逾乎险难，得位体巽，与五合志。内掌机密，外宣化命者也，故能散群之险，以光其道。然处于卑顺，不可自专，而为散之任，犹有丘虚匪夷之虑，虽得元吉，所思不可忘也。⑨处尊履正，居巽之中，散汗大号，以荡险厄者也。为涣之主，唯王居之，乃得无咎也。⑩正位不可以假人。⑪逖，远也。最远于害，不近侵克，散其忧伤，远出者也。散患于远害之地，谁将咎之哉？

䷻（兑下，坎上）节。亨。苦节不可贞。《象》曰：节亨，刚柔分而刚得中①。苦节不可贞，其道穷也②。说以行险，当位以节，中正以通③。天地节而四时成，节以制度，不伤财，不害民。《象》曰：泽上有水，节。君子以制数度，议德行。初九，不出户庭，无咎④。《象》曰：不出户庭，知通塞也。九二，不出门庭，凶⑤。《象》曰：不出门庭凶，失时极也。六三，不节若，则嗟若，无咎⑥。《象》曰：不节之嗟，又谁咎也。六四，安节，亨⑦。《象》曰：安节之亨，承上道也。九五，甘节，吉。往有尚⑧。《象》曰：甘

节之吉，居位中也。上六，苦节，贞凶，悔亡<sup>⑩</sup>。《象》曰：苦节贞凶，其道穷也。

【注】①坎阳而兑阴也。阳上而阴下，刚柔分也。刚柔分而不乱，刚得中而为制，主节之义也。节之大者，莫若刚柔分、男女别也。②为节过苦，则物所不能堪也；物不能堪，则不可复正也。③然后及亨也。无说而行险，过中而为节，则道穷也。④为节之初，将整离散而立制度者也。故明于通塞，虑于险伪，不出户庭，慎密不失，然后事济而无咎也。⑤初已造之，至二宜宣其制矣，而故匿之，失时之极，则遂废矣，故不出门庭则凶也。⑥若，辞也。以阴处阳，以柔乘刚，违节之道，以至哀嗟。自己所致，无所怨咎，故曰无咎也。⑦得位而顺，不改其节而能亨者也。承上以斯，得其道也。⑧当位居中，为节之主，不失其中，不伤财，不害民之谓也。为节之不苦，非甘而何？术斯以往，往有尚也。⑨过节之中，以至亢极，苦节者也。以斯施人，物所不堪，正之凶也。以斯修身，行在无妄，故得悔亡。

䷛（兑下，巽上）中孚。豚鱼吉，利涉大川，利贞。《象》曰：中孚，柔在内而刚得中，说而巽。孚<sup>①</sup>，乃化邦也<sup>②</sup>。豚鱼吉，信及豚鱼也<sup>③</sup>。利涉大川，乘木舟虚也<sup>④</sup>。中孚以利贞，乃应乎天也<sup>⑤</sup>。《象》曰：泽上有风，中孚。君子以议狱缓死<sup>⑥</sup>。初九，虞吉，有它不燕<sup>⑦</sup>。《象》曰：初九虞吉，志未变也。九二，鸣鹤在阴，其子和之。我有好爵，吾与尔靡之<sup>⑧</sup>。《象》曰：其子和之，中心愿也。六三，得敌，或鼓或罢，或泣或歌<sup>⑨</sup>。《象》曰：或鼓或罢，位不当也。六四，月几望，马匹亡。无咎<sup>⑩</sup>。《象》曰：马匹亡，绝类上也<sup>⑪</sup>。九五，有孚挛如，无咎<sup>⑫</sup>。《象》曰：有孚挛如，位正当也。上九，翰音登于天，贞凶<sup>⑬</sup>。《象》曰：翰音登于天，何可长也。

【注】①有上四德，然后乃孚。②信立而后邦乃化也。柔在内而刚得中，各当其所也。刚得中则直而正，柔在内则静而顺。说而以巽，则乖争不作。如此，则物无巧竞，敦实之行著，而笃信发乎其中矣。③鱼者，虫之隐者也。豚者，兽之微贱者也。争竞之道不兴，中信之德淳著，则虽微隐之物，信皆及之。④乘木于用舟之虚，则终已无溺也。用中孚以涉难，若乘木舟虚也。⑤盛之至也。⑥信发于中，虽过可充。⑦虞，犹专也。为信之始，而应在四，得乎专吉者也。志未能变，系心于一，故有它不燕也。⑧处内而居重阴之下，而履不失中，不徇于外，任其真者也。立诚笃至，虽在暗昧，物亦应焉，故曰鸣鹤在阴，其子和之也。不私权利，唯德是与，诚之至也，故曰我有好爵，与物散之。⑨三居少阴之上，四居长阴之下，对而不相比，敌之谓也。以阴居阳，欲进者也，欲进而阨敌，故或鼓也。四履正而承五，非己所克，故或罢也。不胜而退，惧见侵陵，故或泣也。四履乎顺，不与物校，退而无害，故或歌也。不量其力，进退无恒，惫可知也。⑩居中孚之时，处巽之始，应说之初，居正履顺，以承于五，内毗元首，外宣德化者也。充乎阴德之盛，故曰月几望。马匹亡者，弃群类也。若夫居盛德之位，而与物校其竞争，则失其所盛矣，故曰绝类而上。履正承尊，不与三争，乃得无咎也。⑪类，谓三。俱阴爻，故曰类也。⑫挛如者，系其信之辞也。处中诚以相交之时，居尊位以为群物之主，信何可舍？故有孚挛如，乃得无咎也。⑬翰，高飞也。飞音者，音飞而实不从之谓也。居卦之上，处信之终，信终则衰，忠笃内丧，华美外扬，故曰翰音登于天也。翰音登天，正亦灭矣。

䷛（艮下，震上）小过。亨，利贞。可小事，不可大事。飞鸟遗之音，不宜上，宜下。大吉<sup>①</sup>。《象》曰：小过，小者过而亨也<sup>②</sup>。过以利贞，与时行也<sup>③</sup>。柔得中，是以小事吉也；刚失位而不中，是以不可大事也<sup>④</sup>。有飞鸟之象焉<sup>⑤</sup>。飞鸟遗之音，不宜上，宜下，大吉，上逆而下顺也<sup>⑥</sup>。《象》曰：山上有雷，小过。君子以行过乎恭，丧过乎哀，用过乎俭。初六，飞鸟以凶<sup>⑦</sup>。《象》曰：飞鸟以凶，不可如何也。六二，过其祖，遇其妣，不及其君，遇其臣，无咎<sup>⑧</sup>。《象》曰：不及其君，臣不可过也。九三，弗过防之，从或戕之，凶<sup>⑨</sup>。《象》曰：从或戕之，凶如何也。九四，无咎，弗过遇之，往厉必戒，勿用永贞<sup>⑩</sup>。《象》曰：弗过遇之，位不当也；往厉必戒，终不可长也。六五，密云不雨，

自我西郊，公弋取彼在穴<sup>⑩</sup>。《象》曰：密云不雨，已上也<sup>⑪</sup>。上六，弗遇过之，飞鸟离之，凶。是谓灾眚<sup>⑫</sup>。《象》曰：弗遇过之，已亢也。

【注】①飞鸟遗其音，声哀以求处，上愈无所适，下则得安。愈上则愈穷，莫若飞鸟也。②小者，谓凡诸小事也。过于小事而通者也。③过而得以利贞，应时宜也。施过于恭俭，利贞者也。④成大事者，必在刚也。柔而浸大，剥之道也。⑤不宜上，宜下，即飞鸟之象。⑥上则乘刚，逆也；下则承阳，顺也。施过于不顺，凶莫大焉；施过于顺，过更变而为吉也。⑦小过，上逆下顺，而应在上卦。进而之逆，无所错足，飞鸟之凶也。⑧过而得之谓之遇。在小过而当位，过而得之之谓也。祖，始也，谓初也。妣者，居内履中而正者也。过初而履二位，故曰过其祖而遇其妣。过而不至于僭，尽于臣位而已，故曰不及其君，遇其臣，无咎。⑨小过之世，大者不立，故令小者得过也。居下体之上，以阳当位，而不能先过防之，至令小者咸过而复应而从焉。其从之也，则戕之，凶至矣，故曰弗过防之，从或戕之，凶也。⑩虽体阳爻而不居其位，不为责主，故得无咎也。失位在下，不能过者也。以其不能过，故得合于免咎之宜，故曰弗过遇之。夫宴安耽毒，不可怀也。处于小过不宁之时，而以阳居阴，不能有所为者也。以此自守，免咎可也，以斯攸往，危之道也。不交于物，物亦弗与，无援之助，故危则必戒而已，无所告教也。沈没怯弱，自守而已，以斯而处于群小之中，未足任者也，故曰勿用永贞，言不足用之于永贞。⑪小过，小者过于大也。六得五位，阴之盛也，故密云不雨，至于西郊也。夫雨者，阴在于上，而阳薄之而不得通，则蒸而为雨，今艮止于下而不交焉，故不雨也。是故小畜尚往而亨，则不雨也。小过阳不上交，亦不雨也。虽阴盛于上，未能行其施也。公者，臣之极也，五极阴盛，故称公也。弋，射也。在穴者，隐伏之物也。小过者，过小而难未大作，犹在隐伏者也。以阴质治小过，能获小过者也，故曰公弋取彼在穴也。除过之道，不在取之，是乃密云，未能雨也。⑫阳已上，故止也。⑬小人之过，遂至上极，过而不知限，至于亢也。过至于亢，将何所遇？飞而不已，将何所托？灾自己致，复何言哉！

䷾（离下，坎上）既济。亨，小利贞。初吉终乱。《象》曰：既济亨，小者亨也<sup>①</sup>。利贞，刚柔正而位当也<sup>②</sup>。初吉，柔得中也；终止则乱，其道穷也<sup>③</sup>。《象》曰：水在火上，既济。君子以思患而豫防之<sup>④</sup>。初九，曳其轮，濡其尾，无咎<sup>⑤</sup>。《象》曰：曳其轮，义无咎也。六二，妇丧其茀，勿逐，七日得<sup>⑥</sup>。《象》曰：七日得，以中道也。九三，高宗伐鬼方，三年克之，小人勿用<sup>⑦</sup>。《象》曰：三年克之，惫也。六四，繻有衣袽，终日戒<sup>⑧</sup>。《象》曰：终日戒，有所疑也。九五，东邻杀牛，不如西邻之禴祭，实受其福<sup>⑨</sup>。《象》曰：东邻杀牛，不如西邻之时也<sup>⑩</sup>。实受其福，吉大来也。上六，濡其首，厉<sup>⑪</sup>。《象》曰：濡其首厉，何可久也。

【注】①既济者，以皆济为义者也。小者不遗，乃为皆济，故举小者以明既济也。②刚柔正而位当，则邪不可以行矣，故唯正乃利贞也。③柔得中，则小者亨也；柔不得中，则小者未亨；小者未亨，虽刚得正，则为未既济也。故既济之要，在柔得中也。以既济为安者，道极无进，终唯有乱，故曰初吉，终乱。终乱不为自乱，由止故乱，故曰终止则乱也。④存不忘亡，既济不忘未济也。⑤最处既济之初，始济者也。始济未涉于燥，故轮曳而尾濡也。虽未造易，心无顾恋，志弃难者也。其于义也，无所咎也。⑥居中履正，处文明之盛，而应乎五，阴之光盛者也。然居初、三之间，而近不相得，上不承三，下不比初。夫以光盛之阴，处于二阳之间，近而不相得，能不见侵乎？故曰丧其茀也。称妇者，以明自有夫而它人侵之也。茀，首饰也。夫以中道执乎贞正，而见侵者，众之所助也。处既济之时，不容邪道者也。时既明峻，众又助之，窃之者逃窜而莫之归矣。量斯势也，不过七日，不须已逐，而自得也。⑦处既济之时，居文明之终，履得其位，是居衰末而能济者。高宗伐鬼方，三年乃克也。君子处之，故能兴也；小人居之，遂丧邦也。⑧繻，宜曰濡。衣袽，所以塞舟漏也。履得其正，而近不与三五相得。夫有隙之弃舟而得济者，有衣袽也。邻于不亲而得全者，终日戒也。⑨牛，祭之盛者也。禴，祭之薄者也。居既济之时，而处尊位，物皆济矣。将何为焉？其所务者，祭祀而已。祭祀之盛，

莫盛修德，故沼沚之毛，苹蘩之菜，可羞于鬼神。故黍稷非馨，明德惟馨，是以东邻杀牛，不如西邻之禴祭，实受其福也。⑩在于合时，不在于丰也。⑪处既济之极，既济道穷，则之于未济，之于未济，则首先犯焉。过进不已，则遇于难，故濡其首也。将没不久，危莫先焉。

䷿（坎下，离上）未济。亨。小狐汔济，濡其尾，无攸利。《象》曰：未济亨，柔得中也①。小狐汔济，未出中也②。濡其尾，无攸利，不续终也③。虽不当位，刚柔应也④。

《象》曰：火在水上，未济。君子以慎辨物居方⑤。初六，濡其尾，吝⑥。《象》曰：濡其尾，亦不知极也。九二，曳其轮，贞吉⑦。《象》曰：九二贞吉，中以行正也⑧。六三，未济，征凶。利涉大川⑨。《象》曰：未济征凶，位不当也。九四，贞吉，悔亡。震用伐鬼方，三年有赏于大国⑩。《象》曰：贞吉悔亡，志行也。六五，贞吉，无悔。君子之光，有孚，吉⑪。《象》曰：君子之光，其晖吉也。上九，有孚于饮酒，无咎。濡其首，有孚，失是⑫。《象》曰：饮酒濡首，亦不知节也。

【注】①以柔处中，不违刚也；能纳刚健，故得亨也。②小狐不能涉大川，须汔然后乃能济。处未济之时，必刚健拔难，然后乃能济。汔乃能济，未能出险之中。③小狐虽能渡，而无余力，将济而濡其尾，力竭于斯，不能续终，险难犹未足以济也。济未济者，必有余力也。④位不当，故未济；刚柔应，故可济。⑤辨物居方，令物各当其所也。⑥处未济之初，最居险下，不可以济者也。而欲之其应，进则溺身。未济之始，始于既济之上六也，濡其首犹不反，至于濡其尾，不知纪极者也。然以阴处下，非为进亢，遂其志者也。困则能反，故不曰凶。事在已量，而必困乃反，顽亦甚矣，故曰吝也。⑦体刚履中，而应于五，五体阴柔，应与而不自任者也。居未济之时，处险难之中，体刚中之质，而见任与，拯救危难，经纶屯蹇者也。用健拯难，靖难在正，而不违中，故曳其轮，贞吉也。⑧位虽不正，中以行正也。⑨以阴之质，失位居险，不能自济者也。以不正之身，力不能自济，而求进焉，丧其身也，故曰征凶也。二能拯难，而已比之，弃己委二，载二而行，溺可得乎？何忧未济？故曰利涉大川。⑩处未济之时，而出险难之上，居文明之初。体乎刚质，以近至尊，虽履非其位，志在乎正，则吉而悔亡矣。其志得行，靡禁其威，故曰震用伐鬼方也。伐鬼方者，兴衰之征也，故每至兴衰而取义焉。处文明之初，始出于难，其德未盛，故曰三年也。五居尊以柔，体乎文明之盛，不夺物功者也，故以大国赏之也。⑪以柔居尊，处文明之盛，为未济之主，故必正然后乃吉，吉乃得无悔也。夫以柔顺文明之质，居于尊位，付与于能，而不自役，使武以文，御刚以柔；斯诚君子之光也。付物以能，而不疑也，物则竭力，功斯克矣，故曰有孚，吉。⑫未济之极，则反于既济。既济之道，所任者当也。所任者当，则可信之无疑，而已逸焉，故曰有孚于饮酒，无咎也。以其能信于物，故得逸豫而不忧于事之废。苟不忧于事之废，而耽于乐之甚，则至于失节矣。由于有孚，失于是矣，故曰濡其首，有孚，失是也。

## 系 辞 上

天尊地卑，乾坤定矣。卑高以陈，贵贱位矣。动静有常，刚柔断矣。方以类聚，物以群分，吉凶生矣。在天成象，在地成形，变化见矣。是故刚柔相摩，八卦相荡，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。乾知大始，坤作成物。乾以易知，坤以简能。易则易知，简则易从。易知则有亲，易从则有功，有亲则可久，有功则可大；可久则贤人之德，可大则贤人之业。易简而天下之理得矣，天下之理得而成位乎其中矣。

圣人设卦观象，系辞焉而明吉凶，刚柔相推而生变化。是故吉凶者，失得之象也，悔吝者，忧虞之象也；变化者，进退之象也；刚柔者，昼夜之象也。六爻之动，三极之道



也。是故君子所居而安者，易之序也；所乐而玩者，爻之辞也。是故君子居则观其象而玩其辞，动则观其变而玩其占，是以自天祐之，吉无不利。

《象》者，言乎象者也；爻者，言乎变者也。吉凶者，言乎其失得也；悔吝者，言乎其小疵也；无咎者，善补过也。是故列贵贱者存乎位，齐小大者存乎卦，辩吉凶者存乎辞，忧悔吝者存乎介，震无咎者存乎悔。是故卦有小大，辞有险易。辞也者，各指其所之。易与天地准，故能弥纶天地之道。仰以观于天文，俯以察于地理，是故知幽明之故。原始反终，故知死生之说。

精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状。与天地相似，故不违；知周乎万物而道济天下，故不过；旁行而不流，乐天知命，故不忧；安土敦乎仁，故能爱。范围天地之化而不过，曲成万物而不遗，通乎昼夜之道而知。故神无方而易无体，一阴一阳之谓道。继之者善也，成之者性也。仁者见之谓之仁，知者见之谓之知，百姓日用而不知，故君子之道鲜矣。

显诸仁，藏诸用，鼓万物而不与圣人同忧，盛德大业，至矣哉！富有之谓大业，日新之谓盛德，生生之谓易。成象之谓乾，效法之谓坤，极数知来之谓占，通变之谓事，阴阳不测之谓神。夫易，广矣，大矣。以言乎远，则不御；以言乎迩，则静而正；以言乎天地之间，则备矣。夫乾，其静也专，其动也直，是以大生焉。夫坤，其静也翕，其动也辟，是以广生焉。广大配天地，变通配四时，阴阳之义配日月，易简之善配至德。子曰：《易》其至矣乎！夫《易》，圣人所以崇德而广业也。知崇礼卑，崇效天，卑法地。天地设位，而易行乎其中矣。成性存存，道义之门。

圣人有以见天下之赜，而拟诸其形容，象其物宜，是故谓之象。圣人有以见天下之动，而观其会通，以行其典礼。系辞焉以断其吉凶，是故谓之爻。言天下之至赜而不可恶也，言天下之至动而不可乱也。拟之而后言，议之而后动，拟议以成其变化。鸣鹤在阴，其子和之。我有好爵，吾与尔靡之。子曰：君子居其室，出其言善，则千里之外应之，况其迩者乎？居其室，出其言不善，则千里之外违之，况其迩者乎？言出乎身加乎民，行发乎迩见乎远。言行，君子之枢机。枢机之发，荣辱之主也。言行，君子之所以动天地也，可不慎乎！同人，先号咷而后笑。子曰：君子之道，或出或处，或默或语。二人同心，其利断金；同心之言，其臭如兰。

初六，藉用白茅，无咎。子曰：苟错诸地而可矣。藉之用茅，何咎之有？慎之至也。夫茅之为物，薄而用可重也。慎斯术也以往，其无所失矣。劳谦君子，有终吉。子曰：劳而不伐，有功而不德，厚之至也。语以其功下人者也。德言盛，礼言恭。谦也者，致恭以存其位者也。亢龙有悔。子曰：贵而无位，高而无民，贤人在下位而无辅，是以动而有悔也。不出户庭，无咎。子曰：乱之所生也，则言语以为阶。君不密，则失臣；臣不密，则失身；凡事不密，则害成。是以君子慎密而不出也。子曰：作《易》者，其知盗乎？《易》曰：负且乘，致寇至。负也者，小人之事也；乘也者，君子之器也。小人而乘君子之器，盗思夺之矣。上慢下暴，盗思伐之矣。慢藏诲盗，冶容诲淫。《易》曰：负且乘，致寇至。盗之招也。

大衍之数五十，其用四十有九。分而为二以象两，挂一以象三。揲之以四，以象四时；归奇于扚，以象闰。五岁再闰，故再扚而后挂。天数五，地数五，五位相得，而各有合。天数二十有五，地数三十。凡天地之数五十有五，此所以成变化而行鬼神也。乾

之策，二百一十有六；坤之策，百四十有四。凡三百有六十，当期之日。二篇之策，万有一千五百二十，当万物之数也。是故四营而成易，十有八变而成卦。八卦而小成，引而伸之，触类而长之，天下之能事毕矣。显道神德行，是故可与酬酢，可与祐神矣。

子曰：知变化之道者，其知神之所为乎？《易》有圣人之道四焉：以言者尚其辞，以动者尚其变，以制器者尚其象，以卜筮者尚其占。是以君子将有为也，将有行也，问焉而以言，其受命也如响。无有远近幽深，遂知来物。非天下之至精，其孰能与于此？参伍以变，错综其数。通其变，遂成天地之文；极其数，遂定天下之象。非天下之至变，其孰能与于此？《易》无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。非天下之至神，其孰能与于此？夫《易》，圣人之所以极深而研几也。唯深也，故能通天下之志；唯几也，故能成天下之务；唯神也，故不疾而速，不行而至。子曰：《易》有圣人之道四焉者。此之谓也。

天一，地二；天三，地四；天五，地六；天七，地八；天九，地十。子曰：夫《易》，何为者也？夫《易》，开物务成，冒天下之道，如斯而已者也。是故圣人以通天下之志，以定天下之业，以断天下之疑。是故蓍之德圆而神，卦之德方以知。六爻之义，易以贡。圣人以此洗心，退藏于密，吉凶与民同患。神以知来，知以藏往。其孰能与于此哉？古之聪明睿知，神武而不杀者夫？是以明于天之道，而察于民之故，是兴神物，以前民用。圣人以此斋戒，以神明其德夫。是故阖户谓之坤，辟户谓之乾。一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。见乃谓之象，形乃谓之器，制而用之谓之法，利用出入，民咸用之谓之神。

是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。是故法象莫大乎天地，变通莫大乎四时，县象著明莫大乎日月，崇高莫大乎富贵，备物致用，立成器以为天下利，莫大乎圣人；探賈索隐，钩深致远，以定天下之吉凶，成天下之亹亹者，莫大乎蓍龟。是故天生神物，圣人则之；天地变化，圣人效之。天垂象，见吉凶，圣人象之；河出图，洛出书，圣人则之。易有四象，所以示也。系辞焉，所以告也。定之以吉凶，所以断也。《易》曰：自天祐之，吉无不利。子曰：祐者，助也。天之所助者，顺也；人之所助者，信也。履信思乎顺，又以尚贤也。是以自天祐之，吉无不利也。

子曰：书不尽言，言不尽意。然则圣人之意，其不可见乎？子曰：圣人立象以尽意，设卦以尽情伪，系辞焉以尽其言，变而通之以尽利，鼓之舞之以尽神。乾坤其《易》之缊邪？乾坤成列，而易立乎其中矣。乾坤毁，则无以见易；易不可见，则乾坤或几乎息矣。是故形而上者谓之道，形而下者谓之器，化而裁之谓之变，推而行之谓之通，举而错之天下之民谓之事业。是故夫象，圣人有以见天下之赜，而拟诸其形容。象其物宜，是故谓之象。圣人有以见天下之动，而观其会通，以行其典礼，系辞焉，以断其吉凶，是故谓之爻。极天下之赜者存乎卦；鼓天下之动者存乎辞；化而裁之存乎变；推而行之存乎通；神而明之存乎其人；默而成之，不言而信，存乎德行。

## 系 辞 下

八卦成列，象在其中矣；因而重之，爻在其中矣；刚柔相推，变在其中矣；系辞焉而命之，动在其中矣。吉凶悔吝者，生乎动者也；刚柔者，立本者也；变通者，趣时者也；吉凶者，贞胜者也；天地之道，贞观者也；日月之道，贞明者也；天下之动，贞夫一者也。夫乾，确然示人易矣；夫坤，隤然示人简矣。爻也者，效此者也；象也者，像此者也。爻象动乎内，吉凶见乎外，功业见乎变，圣人之情见乎辞。天地之大德曰生，圣人之大宝曰位。何以守位？曰仁。何以聚人？曰财。理财正辞，禁民为非，曰义。

古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。作结绳而为罔罟，以佃以渔，盖取诸离。包牺氏没，神农氏作，斲木为耜，揉木为耒，耒耨之利，以教天下，盖取诸益。日中为市，致天下之民，聚天下之货，交易而退，各得其所，盖取诸噬嗑。神农氏没，黄帝、尧、舜氏作。通其变，使民不倦；神而化之，使民宜之。易穷则变，变则通，通则久。是以自天祐之，吉无不利。黄帝、尧、舜，垂衣裳而天下治，盖取诸乾坤。剡木为舟，剡木为楫，舟楫之利以济不通，致远以利天下，盖取诸涣。服牛乘马，引重致远，以利天下，盖取诸随。重门击柝，以待暴客，盖取诸豫。断木为杵，掘地为臼，臼杵之利，万民以济，盖取诸小过。弦木为弧，剡木为矢，弧矢之利，以威天下，盖取诸睽。上古穴居而野处，后世圣人易之以宫室，上栋下宇，以待风雨，盖取诸大壮。古之葬者，厚衣之以薪，葬之中野，不封不树，丧期无数，后世圣人易之以棺槨，盖取诸大过。上古结绳而治，后世圣人易之以书契，百官以治，万民以察，盖取诸夬。

是故易者，象也。象也者，像也。彖者，材也。爻也者，效天下之动者也。是故吉凶生而悔吝著也。阳卦多阴，阴卦多阳，其故何也？阳卦奇，阴卦偶。其德行何也？阳一君而二民，君子之道也；阴二君而一民，小人之道也。《易》曰：憧憧往来，朋从尔思。子曰：天下何思何虑？天下同归而殊涂，一致而百虑，天下何思何虑？日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉。寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉。往者，屈也；来者，信也。屈信相感而利生焉。尺蠖之屈，以求信也；龙蛇之蛰，以存身也；精义入神，以致用也；利用安身，以崇德也。过此以往，未之或知也。穷神知化，德之盛也。

《易》曰：困于石，据于蒺藜，入于其宫，不见其妻，凶。子曰：非所困而困焉，名必辱；非所据而据焉，身必危。既辱且危，死期将至，妻其可得见邪？《易》曰：公用射隼于高墉之上，获之，无不利。子曰：隼者，禽也；弓矢者，器也；射之者，人也。君子藏器于身，待时而动，何不利之有！动而不括，是以出而有获，语成器而动者也。子曰：小人不耻不仁，不畏不义；不见利不劝，不威不惩。小惩而大诫，此小人之福也。

《易》曰：履校灭趾，无咎。此之谓也。善不积，不足以成名；恶不积，不足以灭身。小人以小善为无益而弗为也，以小恶为无伤而弗去也，故恶积而不可掩，罪大而不可解。

《易》曰：何校灭耳，凶。子曰：危者，安其位者也；亡者，保其存者也；乱者，有其治者也。是故君子安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱，是以身安而国家可保也。《易》

曰：其亡其亡，系于苞桑。子曰：德薄而位尊，知小而谋大，力小而任重，鲜不及矣。

《易》曰：鼎折足，覆公餗，其形渥，凶。言不胜其任也。子曰：知几其神乎！君子上交不谄，下交不渎，其知几乎！几者，动之微，吉之先见者也。君子见几而作，不俟终日。《易》曰：介于石，不终日，贞吉。介如石焉，宁用终日，断可识矣。君子知微知彰，知柔知刚，万夫之望。子曰：颜氏之子，其殆庶几乎！有不善，未尝不知，知之未尝复行也。《易》曰：不远复，无祇悔，元吉。天地絪縕，万物化醇；男女构精，万物化生。《易》曰：三人行，则损一人；一人行，则得其友。言致一也。子曰：君子安其身而后动，易其心而后语，定其交而后求。君子修此三者，故全也。危以动，则民不与也；惧以语，则民不应也；无交而求，则民不与也。莫之与，则伤之者至矣。《易》曰：莫益之，或击之，立心勿恒，凶。

子曰：乾坤，其易之门邪？乾，阳物也；坤，阴物也。阴阳合德，而刚柔有体，以体天地之撰，以通神明之德。其称名也，杂而不越，于稽其类，其衰世之意邪？夫易，彰往而察来，而微显阐幽。开而当名辨物，正言断辞，则备矣。其称名也小，其取类也大。其旨远，其辞文，其言曲而中，其事肆而隐。因贰以济民行，以明失得之报。

《易》之兴也，其于中古乎？作《易》者，其有忧患乎？是故履，德之基也。谦，德之柄也。复，德之本也。恒，德之固也。损，德之修也。益，德之裕也。困，德之辨也。井，德之地也。巽，德之制也。履，和而至。谦，尊而光。复，小而辨于物。恒，杂而不厌。损，先难而后易。益，长裕而不设。困，穷而通。井，居其所而迁。巽，称而隐。履，以和行。谦，以制礼。复，以自知。恒，以一德。损，以远害。益，以兴利。困，以寡怨。井，以辨义。巽，以行权。

《易》之为书也不可远，为道也屡迁。变动不居，周流六虚。上下无常，刚柔相易，不可为典要，唯变所适。其出入以度，外内使知惧，又明于忧患与故。无有师保，如临父母。初率其辞，而揆其方，既有典常，苟非其人，道不虚行。《易》之为书也，原始要终以为质也。六爻相杂，唯其时物也。其初难知，其上易知，本末也；初辞拟之，卒成之终。若夫杂物撰德，辨是与非，则非其中爻不备。噫！亦要存亡吉凶，则居可知矣。知者观其《彖辞》，则思过半矣。

二与四，同功而异位。其善不同，二多誉，四多惧，近也。柔之为道，不利远者，其要无咎，其用柔中也。三与五，同功而异位。三多凶，五多功，贵贱之等也。其柔危，其刚胜邪。《易》之为书也，广大悉备。有天道焉，有人道焉，有地道焉。兼三才而两之，故六。六者非它也，三才之道也。道有变动，故曰爻；爻有等，故曰物；物相杂，故曰文；文不当，故吉凶生焉。《易》之兴也，其当殷之末世，周之盛德邪？当文王与纣之事邪？是故其辞危。危者使平，易者使倾。其道甚大，百物不废，惧以终始，其要无咎，此之谓易之道也。

夫乾，天下之至健也，德行恒易，以知险。夫坤，天下之至顺也，德行恒简，以知阻。能说诸心，能研诸侯之虑，定天下之吉凶，成天下之亹亹者。是故变化云为，吉事有祥；象事知器，占事知来。天地设位，圣人成能；人谋鬼谋，百姓与能。八卦以象告，爻象以情言；刚柔杂居，而吉凶可见矣。变动以利言，吉凶以情迁；是故爱恶相攻而吉凶生，远近相取而悔吝生，情伪相感而利害生。凡易之情，近而不相得，则凶。或害之，悔且吝。将叛者其辞悫，中心疑者其辞枝，吉人之辞寡，躁人之辞多，诬善之人其

辞游，失其守者其辞屈。

## 说 卦

昔者圣人之作易也，幽赞于神明而生蓍，参天两地而倚数，观变于阴阳而立卦，发挥于刚柔而生爻。和顺于道德而理于义，穷理尽性以至于命。

昔者圣人之作易也，将以顺性命之理。是以立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。兼三才而两之，故易六画而成卦。分阴分阳，迭用柔刚，故易六位而成章。

天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射。八卦相错，数往者顺，知来者逆，是故易逆数也。

雷以动之，风以散之，雨以润之，日以烜之。艮以止之，兑以说之，乾以君之，坤以藏之。帝出乎震，齐乎巽，相见乎离，致役乎坤，说言乎兑，战乎乾，劳乎坎，成言乎艮。万物出乎震，震，东方也。齐乎巽，巽，东南也。齐也者，言万物之絜齐也。离也者，明也，万物皆相见，南方之卦也。圣人南面而听天下，向明而治，盖取诸此也。坤也者，地也，万物皆致养焉，故曰致役乎坤。兑，正秋也，万物之所说也，故曰说言乎兑。战乎乾，乾，西北之卦也，言阴阳相薄也。坎者，水也，正北方之卦也，劳卦也，万物之所归也，故曰劳乎坎。艮，东北之卦也，万物之所成终而所成始也，故曰成言乎艮。

神也者，妙万物而为言者也。动万物者莫疾乎雷，挠万物者莫疾乎风，燥万物者莫熯乎火，说万物者莫说乎泽，润万物者莫润乎水，终万物始万物者莫盛乎艮。故水火相逮，雷风不相悖。山泽通气，然后能变化，既成万物也。

乾，健也。坤，顺也。震，动也。巽，入也。坎，陷也。离，丽也。艮，止也。兑，说也。

乾为马，坤为牛，震为龙，巽为鸡，坎为豕，离为雉，艮为狗，兑为羊。

乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口。

乾，天也，故称乎父。坤，地也，故称乎母。震一索而得男，故谓之长男；巽一索而得女，故谓之长女；坎再索而得男，故谓之中男；离再索而得女，故谓之中女；艮三索而得男，故谓之少男；兑三索而得女，故谓之少女。

乾为天，为圜，为君，为父，为玉，为金，为寒，为冰，为大赤，为良马，为老马，为瘠马，为驳马，为木果。

坤为地，为母，为布，为釜，为吝啬，为均，为子母牛，为大舆，为文，为众，为柄，其于地也为黑。

震为雷，为龙，为玄黄，为旉，为大涂，为长子，为决躁，为苍筤竹，为萑苇。其于马也，为善鸣，为馵足，为作足，为的颡。其于稼也，为反生。其究为健，为蕃鲜。

巽为木，为风，为长女，为绳直，为工，为白，为长，为高，为进退，为不果，为臭。其于人也，为寡发，为广颡，为多白眼，为近利市三倍。其究为躁卦。

坎为水，为沟渎，为隐伏，为矫輮，为弓轮。其于人也，为加忧，为心病，为耳痛，

为血卦，为赤。其于马也，为美脊，为亟心，为下首，为薄蹄，为曳。其于舆也，为多眚，为通，为月，为盗。其于木也，为坚多心。

离为火，为日，为电，为中女，为甲冑，为戈兵。其于人也，为大腹，为乾卦。为鳖，为蟹，为蠃，为蚌，为龟。其于木也，为科上槁。

艮为山，为径路，为小石，为门阙，为果蓏，为阍寺，为指，为狗，为鼠，为黔喙之属。其于木也，为坚多节。

兑为泽，为少女，为巫，为口舌，为毁折，为附决。其于地也，为刚卤，为妾，为羊。

## 序 卦

有天地，然后万物生焉，盈天地之间者唯万物，故受之以屯。屯者，盈也。屯者，物之始生也。物生必蒙，故受之以蒙。蒙者，蒙也，物之稚也。物稚不可不养也，故受之以需。需者，饮食之道也。饮食必有讼，故受之以讼。讼必有众起，故受之以师。师者，众也。众必有所比，故受之以比。比者，比也。比必有所畜，故受之以小畜。物畜然后有礼，故受之以履。履而泰，然后安，故受之以泰。泰者，通也。物不可以终通，故受之以否。物不可以终否，故受之以同人。与人同者，物必归焉，故受之以大有。有大者，不可以盈，故受之以谦。有大而能谦必豫，故受之以豫。豫必有随，故受之以随。以喜随人者必有事，故受之以蛊。蛊者，事也。有事而后可大，故受之以临。临者，大也。物大然后可观，故受之以观。可观而后有所合，故受之以噬嗑。嗑者，合也。物不可以苟合而已，故受之以贲。贲者，饰也。致饰然后亨则尽矣，故受之以剥。剥者，剥也。物不可以终尽剥，穷上反下，故受之以复。复则不妄矣，故受之以无妄。有无妄然后可畜，故受之以大畜。物畜然后可养，故受之以颐。颐者，养也。不养则不可动，故受之以大过。物不可以终过，故受之以坎。坎者，陷也。陷必有所丽，故受之以离。离者，丽也。

有天地，然后有万物；有万物，然后有男女；有男女，然后有夫妇；有夫妇，然后有父子；有父子，然后有君臣；有君臣，然后有上下；有上下，然后礼义有所错。夫妇之道，不可以不久也，故受之以恒。恒者，久也。物不可以久居其所，故受之以遁。遁者，退也。物不可以终遁，故受之以大壮。物不可以终壮，故受之以晋。晋者，进也。进必有所伤，故受之以明夷。夷者，伤也。伤于外者，必反其家，故受之以家人。家道穷必乖，故受之以睽。睽者，乖也。乖必有难，故受之以蹇。蹇者，难也。物不可以终难，故受之以解。解者，缓也。缓必有所失，故受之以损。损而不已必益，故受之以益。益而不已必决，故受之以夬。夬者，决也。决必有遇，故受之以姤。姤者，遇也。物相遇而后聚，故受之以萃。萃者，聚也。聚而上者谓之升，故受之以升。升而不已必困，故受之以困。困乎上者必反下，故受之以井。井道不可不革，故受之以革。革物者若莫鼎，故受之以鼎。主器者莫若长子，故受之以震。震者，动也。物不可以终动，止之，故受之以艮。艮者，止也。物不可以终止，故受之以渐。渐者，进也。进必有所归，故受之以归妹。得其所归者必大，故受之以丰。丰者，大也。穷大者必失其居，故受之以旅。旅而无所容，故受之以巽。巽者，入也。入而后说之，故受之以兑。兑者，说也。说而后散之，故受之以涣。涣者，离也。物不可以终离，故受之以节。节而信之，故受

之以中孚。有其信者必行之，故受之以小过。有过物者必济，故受之以既济。物不可穷也，故受之以未济终焉。

## 杂 卦

乾刚坤柔，比乐师忧。临、观之义，或与或求。屯，见而不失其居。蒙，杂而著。震，起也。艮，止也。损、益，盛衰之始也。大畜，时也。无妄，灾也。萃，聚而升不来也。谦轻而豫怠也。噬嗑，食也。贲，无色也。兑见而巽伏也。随，无故也。蛊则飭也。剥，烂也。复，反也。晋，昼也。明夷，诛也。井通而困相遇也。咸，速也。恒，久也。涣，离也。节，止也。解，缓也。蹇，难也。睽，外也。家人，内也。否、泰，反其类也。大壮则止。遁则退也。大有，众也。同人，亲也。革，去故也。鼎，取新也。小过，过也。中孚，信也。丰，多故也。亲寡，旅也。离上而坎下也。小畜，寡也。履，不处也。需，不进也。讼，不亲也。大过，颠也。姤，遇也，柔遇刚也。渐，女归待男行也。颐，养正也。既济，定也。归妹，女之终也。未济，男之穷也。夬，决也，刚决柔也，君子道长，小人道忧也。

附：易图（据《周易本义》）

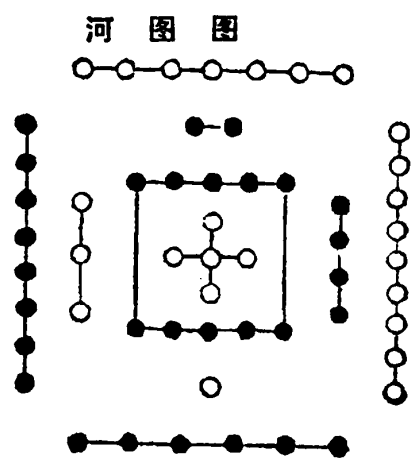
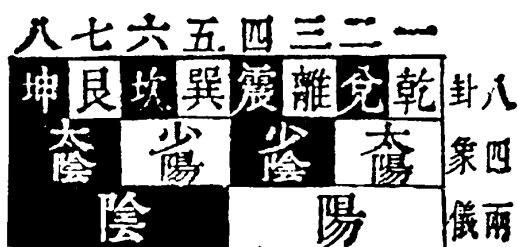


图 1

伏羲八卦次序图



太極

图 3

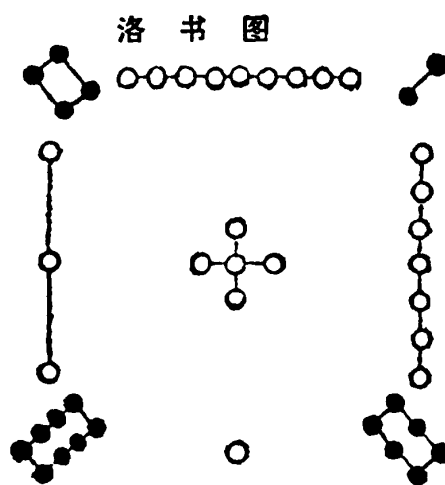


图 2

伏羲八卦方位图



图 4



伏羲六十四卦次序图

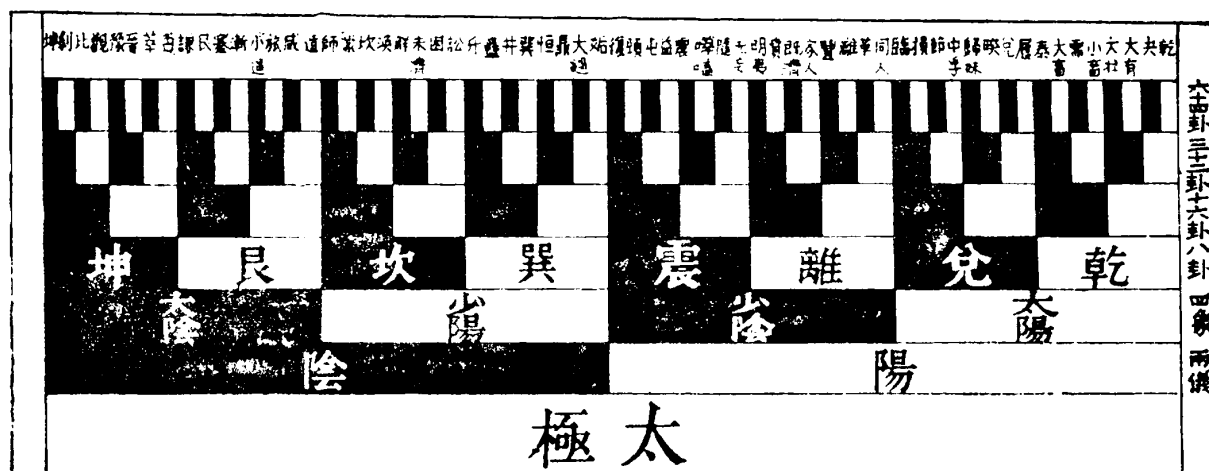


图 5

伏羲六十四卦方位图

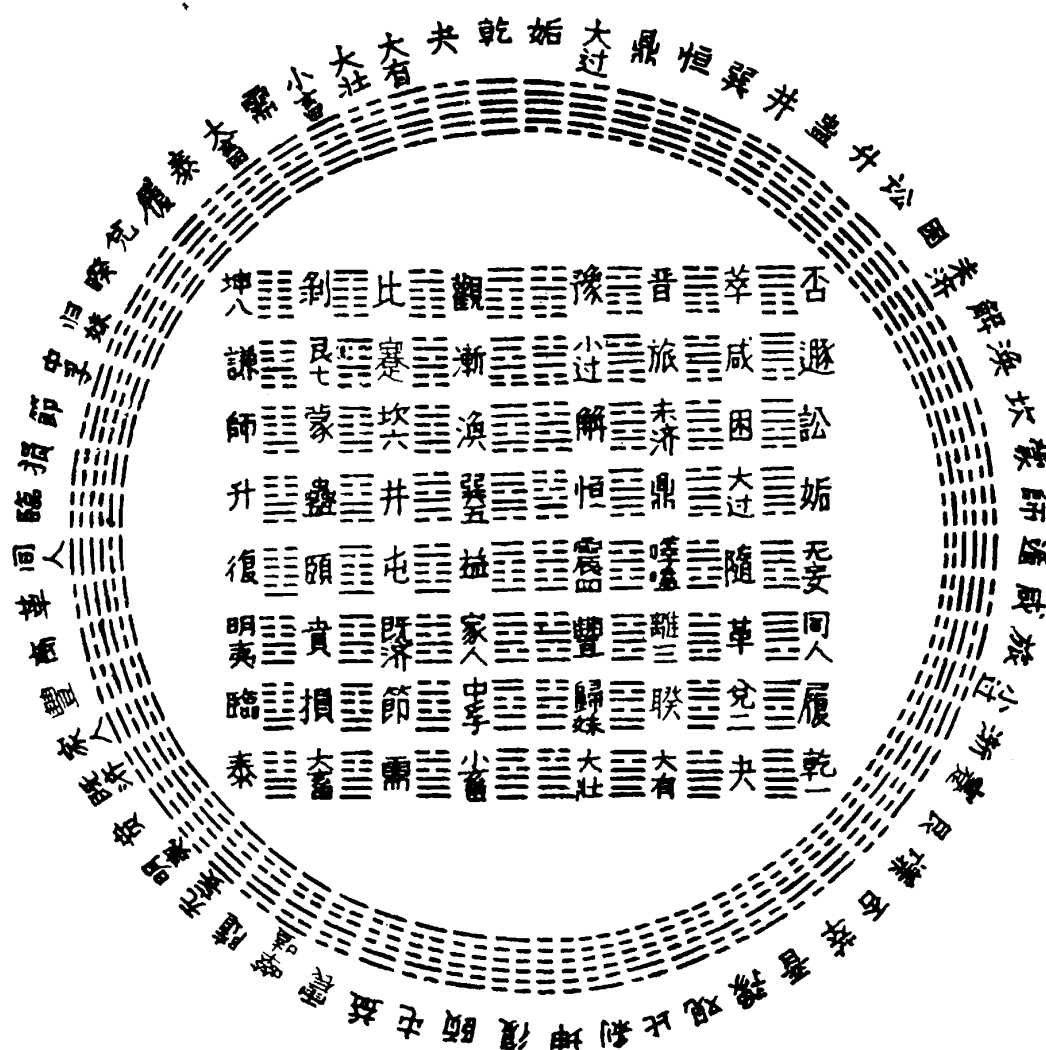


图 6

文王八卦次序图

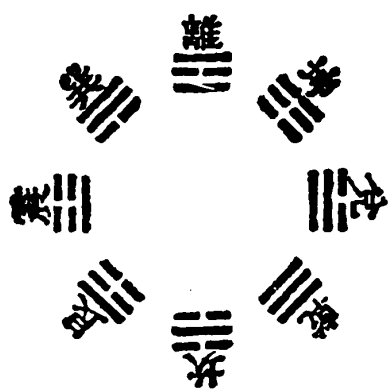


图 7

文王八卦方位图

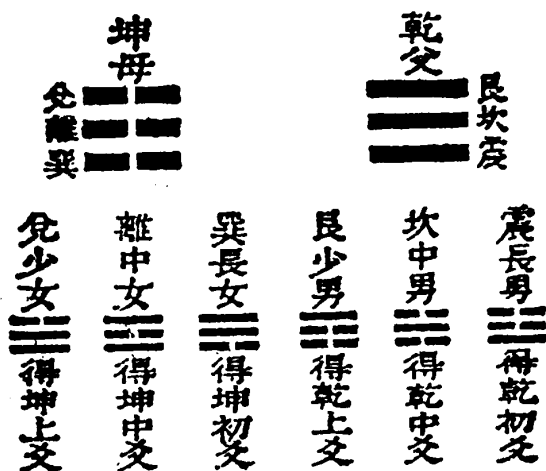
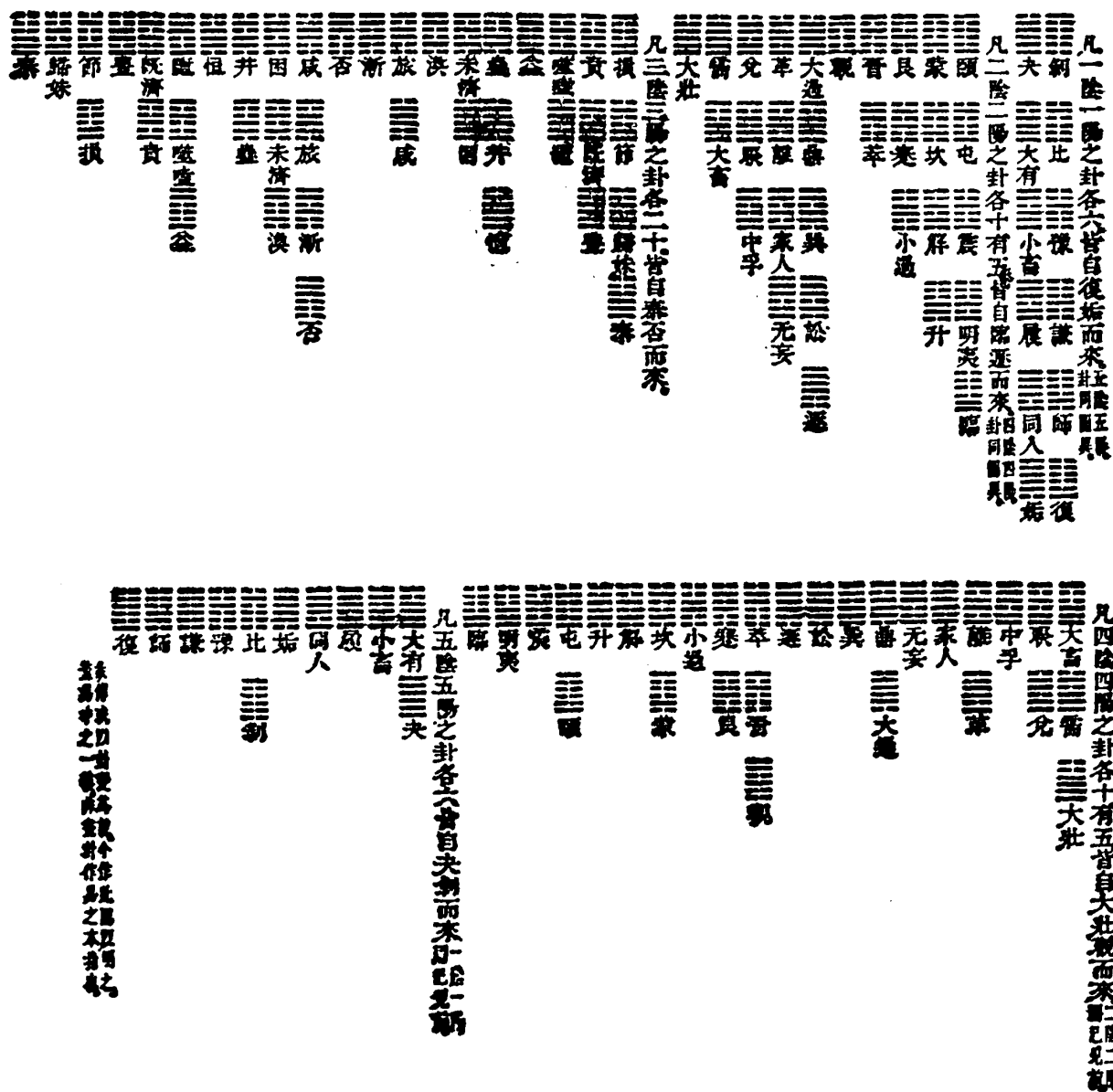


图 8

卦 变 图



【按】《周易》是儒家的重要经典，列于《十三经》之首，但它与道家的关系也十分密切，有与道家经典《老子》、《庄子》合称为“三玄”的。按传统的说法，《周易》由伏羲画卦象，文王撰爻辞，孔子作“十翼”（《彖》上下篇、《象》上下篇、《文言》、《系辞》上下篇、《说卦》、《序卦》、《杂卦》），合而成书，然而近代学者提出了异议，认为作者当是西周末年的一位筮官。此书虽以占筮书的形式出现，但却是我国第一部哲学著作。书中以象征天、地、雷、风、水、火、山、泽八种自然现象的八个卦乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑的种种变化，来推测自然和社会的变化，认为阴阳两种势力的相互作用，是万物产生和变化的根源。其书体大思精，囊括一切，包罗万有，诚如《系辞》所说：“夫易，广矣，大矣。以言乎远，则不御；以言乎迩，则静而正；以言乎天地之间，则备矣”。宋代道教学者俞琰也指出：“《易》之为书，广大悉备，有天道焉，有人道焉，有地道焉。仁者见之谓之仁，知者见之谓之知，千变万化，无往不可。是故东汉魏伯阳假之论作丹之意，而号其书为《周易参同契》”（《周易参同契发挥自序》）。《周易参同契》被后世尊为“万古丹经王”，是举世公认的气功经典著作。其渊源何在？即在于《周易》一书。即此一端，《周易》与气功之关系已可想见。由于《周易》的核心内容是爻象的阴阳变化，这一系列变化又与气功传统功法，尤其是内丹术的原理一致，因此或用以解药物，或用以明火候，应用频繁，建树良多。历代气功名家，无不深研《周易》有得，付诸实践而获得丰硕成果；历代气功名著，如《悟真篇》、《性命圭旨》等，无不贯穿《周易》精神，而为后学引路指迷。大抵《周易》之旨贵阳而贱阴，而《老子》却贵阴柔，看似相反，实则不然。《周易》反对亢奋，《老子》不赞成脆弱，各有节制，自得其平，取法虽然不同，实则殊途同归。《周易》之旨与内丹术的抽铅添汞，终期阴尽阳纯而成丹的道理相通；《老子》之旨与气功习静养生的阴中求阳、柔里藏刚的原则正相吻合。所以两书均为气功理论的渊藪。《周易》古今注家不下数百，而以王弼之注最为通行。王氏字辅嗣，魏山阳（今河南焦作市）人。是魏晋玄学的主要创始者之一。它十多岁即精通《老子》，认为“天下之物，皆以有为生。有之所始，以无为本。将欲全有，必反于无也”（《老子》四十章注）。其哲学观点是“以无为本”，“举本统末”，这在《周易注》中有充分的反映。王弼的哲学观点与气功理论有很多共同点，可惜仅上下经有注，而其他则付阙如。

# 老子

周·李耳撰 汉·河上公注

## 道 经

### (一)

道可道<sup>①</sup>，非常道<sup>②</sup>；名可名<sup>③</sup>，非常名<sup>④</sup>。无名天地之始<sup>⑤</sup>，有名万物之母<sup>⑥</sup>。故常无欲以观其妙<sup>⑦</sup>，常有欲以观其微<sup>⑧</sup>。此两者，同出而异名<sup>⑨</sup>，同谓之玄<sup>⑩</sup>，玄之又玄<sup>⑪</sup>，众妙之门<sup>⑫</sup>。

【注】①谓经术政教之道也。②非自然长生之道也。常道当以无为养神，无事安民，含光藏辉，灭迹匿端，不可称道。③谓富 贵 尊荣高世之名也。④非自然 常在之名也。常名爱，如婴儿之未言，鸡子之未分，明珠在蚌中，美玉处石间，内虽昭昭，外如愚顽。⑤无名者谓道，道无形，故不可名也。始者，道本也，吐气布化，出于虚无，为天地本始也。⑥有名谓天地，天地有形位，阴阳有柔刚，是其有名也。万物母者，天地含气生万物，长大成熟，如母之养子。⑦妙，要也。人常能无欲，则可以观道之要。要，谓一也。⑧微，归也。常有欲之人，可以观世俗之所归趋也。⑨两者，谓有欲、无欲也。同出者，同出人心也；而异名者，所名各异也。名无欲者长存，名有欲者亡身也。⑩玄，天也。言有欲之人与无欲之人，同受气于天。⑪天中复有天也。禀气有厚薄，得中和滋液则生贤圣，得错乱污辱则生贪淫也。⑫能知天中复有天，禀气有厚薄，除情去欲守中和，是谓知道要之门户也。

### (二)

天下皆知美之为美<sup>①</sup>，斯恶已<sup>②</sup>；皆知善之为善<sup>③</sup>，斯不善已<sup>④</sup>。故有无相生<sup>⑤</sup>，难易相成<sup>⑥</sup>，长短相形<sup>⑦</sup>，高下相倾<sup>⑧</sup>，音声相和<sup>⑨</sup>，前后相随<sup>⑩</sup>。是以圣人处无为之事<sup>⑪</sup>，行不言之教<sup>⑫</sup>，万物作焉<sup>⑬</sup>而不辞<sup>⑭</sup>，生而不有<sup>⑮</sup>，为而不恃<sup>⑯</sup>，功成而弗居<sup>⑰</sup>。夫惟弗居<sup>⑱</sup>，是以不去<sup>⑲</sup>。

【注】①自扬己美，使显彰也。②有危亡也。③有功名也。④人所争也。⑤见有而为无也。⑥见难而为易也。⑦见短而为长也。⑧见高而为下也。⑨上唱下必和也。⑩上行下必随也。⑪以道治也。⑫以身师导之也。⑬各自动也。⑭不辞谢而逆止。⑮元气生万物而不有。⑯道所施为，不恃望其报也。⑰功成事就，退避不居其位。⑱夫惟功成不居其位。⑲福德常在，不去其身也。此言不行不可随，不言不可知。疾上六句有高下长短，君开一源，下生百端，百端之变，无不动乱。

### (三)

不尚贤<sup>①</sup>，使民不争<sup>②</sup>；不贵难得之货<sup>③</sup>，使民不为盗<sup>④</sup>；不见可欲<sup>⑤</sup>，使心不乱<sup>⑥</sup>。是以圣人治<sup>⑦</sup>，虚其心<sup>⑧</sup>，实其腹<sup>⑨</sup>，弱其志<sup>⑩</sup>，强其骨<sup>⑪</sup>。常使民无知无欲<sup>⑫</sup>，使夫知者不敢为也<sup>⑬</sup>，为无为<sup>⑭</sup>，则无不治<sup>⑮</sup>。

【注】①贤，谓世俗之贤，辩口明文，离道行权，去质为文也。不尚者，不贵之以禄，不贵之以官。②不争功名，返自然也。③言人君不御好珍宝，黄金弃于山，珠玉捐于渊。④上化清静，下无贪人。

⑤放郑声，远美人。⑥不邪淫，不惑乱也。⑦说圣人治国与治身同也。⑧除嗜欲，去乱烦。⑨怀道抱一，守五神也。⑩和柔谦让，不处权也。⑪爱精重施，髓满骨坚。⑫反朴守淳。⑬思虑深，不轻言。⑭不造作，动因循。⑮德化厚，百姓安。

#### (四)

道冲而用之①，或不盈②，渊乎似万物之宗③。挫其锐④，解其纷⑤，和其光⑥同其尘⑦，湛兮似若存⑧。吾不知谁之子⑨，象帝之先⑩。

【注】①冲，中也。道匿名藏誉，其用在中。②或，常也。道常谦虚，不盈满。③道渊深不可知也，似为万物之宗祖。④锐，进也。人欲锐精进取功名，当挫止之，法道不自也。⑤纷，结根也。当念道无为以解释。⑥言虽有独见之明，当知暗昧，不当以耀乱人也。⑦常与众庶同垢尘，不当自别殊。⑧言当湛然安静，故能长存不亡。⑨老子言我不知道所从生。⑩道自在天帝之前，此言道乃先天地生也。至今在者，以能安静，湛然不劳烦，欲使人修身法道。

#### (五)

天地不仁①，以万物为刍狗②；圣人不仁③，以百姓为刍狗④。天地之间⑤，其犹橐籥乎⑥？虚而不屈，动而愈出⑦。多言数穷⑧，不如守中⑨。

【注】①天施地化，不以仁恩，任自然也。②天地生万物，人最为贵。天地视之，如刍草狗畜，不责望其报也。③圣人爱养万民，不以仁恩，法天地，行自然。④圣人视百姓如刍草狗畜，不责望其礼意。⑤天地之间空虚，和气流布，故万物自生。人能除情欲，节滋味，清五脏，则神明主之也。⑥橐籥中空虚，又能有声气。⑦言空虚有屈竭时，动摇之益出声气也。⑧多事害神，多言害身。口开舌举，必有祸患。⑨不如守德于中，育养精神，爱气希言。

#### (六)

谷神不死①，是谓玄牝②。玄牝之门，是谓天地根③。绵绵若存④，用之不勤⑤。

【注】①谷，养也。人能养神，则不死也。神，谓五脏之神也。肝藏魂、肺藏魄、心藏神、肾藏精、脾藏志，五脏尽伤，则五神去矣。②言不死之道，在于玄牝。玄，天也，于人为鼻；牝，地也，于人为口。天食人以五气，从鼻入，藏于心。五气清微，为精神、聪明、音声、五性。其鬼曰魂，魂者雄也，主出入人鼻，与天通，故鼻为玄也。地食人以五味，从口入，藏于胃。五味浓厚，为形骸、骨肉、血脉、六情。其鬼曰魄，魄者雌也，主出入于口，与天地通，故口为牝也。③根，元也。言鼻口之门，是乃通天地之元气所从往来。④鼻口呼吸喘息，当绵绵微妙，若可存，复若无有。⑤用气常宽舒，不当急疾勤劳也。

#### (七)

天长地久①，天地所以能长且久者，以其不自生②，故能长生③。是以圣人后其身④而身先⑤，外其身⑥而身存⑦。非以其无私邪⑧？故能成其私⑨。

【注】①说天地长生久寿，以喻教人也。②天地所以独长且久者，以其安静，施不责报，不如人居处汲汲求自饶之利，夺人以自与。③以其不求生，故能长生不终也。④先人而后己者也。⑤天下敬之，先以为长。⑥薄己而后人也。⑦百姓爱之如父母，神明佑之若赤子，故身常存。⑧圣人被人所爱，神明所佑，非以其公正无私所致乎？⑨人以为私者，欲以厚己也；圣人无私而己自厚，故能成其私也。

## (八)

上善若水<sup>①</sup>，水善利万物<sup>②</sup>而不争，处众人之所恶<sup>③</sup>，故几于道<sup>④</sup>。居善地<sup>⑤</sup>，心善渊<sup>⑥</sup>，与善仁<sup>⑦</sup>，言善信<sup>⑧</sup>，正善治<sup>⑨</sup>，事善能<sup>⑩</sup>，动善时<sup>⑪</sup>。夫唯不争<sup>⑫</sup>，故无尤<sup>⑬</sup>。

【注】①上善之人，如水之性。②水在天为雾露，在地为泉源也。③众人恶卑湿垢浊，水独静流居之也。④水性几与道同。⑤水性善，喜于地，草木之上，即流而下，有似于牝动而下人也。⑥水深空虚，渊深清明。⑦万物得水以生，与虚不与盈也。⑧水内影照形，不失其情也。⑨无有不洗，清且平也。⑩能方能圆，曲直随形。⑪夏散冬凝，应期而动，不失天时。⑫壅之则止，决之则流，听从人也。⑬水性如是，故天下无有怨尤水者也。

## (九)

持而盈之，不如其已<sup>①</sup>；揣而锐之，不可长保<sup>②</sup>；金玉满堂，莫之能守<sup>③</sup>；富贵而骄，自遗其咎<sup>④</sup>。功成名遂身退，天之道<sup>⑤</sup>。

【注】①盈，满也。已，止也。持满必倾，不如止也。②揣，治也。先揣之，后必弃捐。③嗜欲伤神，财多累身。④夫富当赈贫，贵当怜贱，而反骄恣，必被祸患也。⑤言人所为功成事立，名迹称遂，不退身避位，则遇于害，此乃天之常道也。譬如日中则移，月满则亏，物盛则衰，乐极则哀。

## (十)

载营魄<sup>①</sup>，抱一能无离<sup>②</sup>？专气致柔<sup>③</sup>，能婴儿<sup>④</sup>？涤除玄览<sup>⑤</sup>，能无疵<sup>⑥</sup>？爱民治国<sup>⑦</sup>，能无知<sup>⑧</sup>？天门开阖<sup>⑨</sup>，能无雌<sup>⑩</sup>？明白四达<sup>⑪</sup>，能无知<sup>⑫</sup>？生之畜之<sup>⑬</sup>，生而不有<sup>⑭</sup>，为而不恃<sup>⑮</sup>，长而不宰<sup>⑯</sup>，是谓玄德<sup>⑰</sup>。

【注】①营魄，魂魄也。人载魂魄之上得以生，当爱养之。喜怒亡魂，卒惊伤魄。魂在肝，魄在肺，美酒甘肴，腐人肝肺，故魂静志道不乱，魄安得寿延年也。②言人能抱一，使不离于身，则长存。一者，道始所生，太和之精气也。故曰：一布名于天下，天得一以清，地得一以宁，侯王得一以为正平；人为心，出为行，布施为德，总名为一。一之为言，志一无二也。③专守精气使不乱，则形体能应之而柔顺。④能如婴儿，内无思虑，外无政事，则精神不去也。⑤当洗其心，使洁净也。心居玄冥之处，览知万事，故谓之玄览也。⑥不淫邪也，净能无疵病乎？⑦治身者爱气则身全，治国者爱民则国安。⑧治身者呼吸精气，无令耳闻也；治国者布施惠德，无令下知也。⑨天门谓北极紫微宫，开阖谓终始五际也。治身，天门谓鼻孔，开谓喘息，阖谓呼吸也。⑩治身当如雌牝安静柔弱，治国应变和而不唱。⑪言达明白如日月四通，满于天下八极之外，故曰：视之不见，听之不闻，彰布之于十方，焕焕煌煌也。⑫无有能知道满于天下者。⑬道生万物而畜养之。⑭道生万物，无所取有。⑮道所施为，不特望其报也。⑯道长养万物，不宰割以为器用。⑰言道行德，玄冥不可得见，欲使人知道也。

## (十一)

三十辐，共一毂<sup>①</sup>，当其无，有车之用<sup>②</sup>；埴埴以为器<sup>③</sup>，当其无，有器之用<sup>④</sup>；凿户牖以为室<sup>⑤</sup>，当其无，有室之用<sup>⑥</sup>。故有之以为利<sup>⑦</sup>，无之以为用<sup>⑧</sup>。

【注】①古者车三十辐，法月数也。共一毂者，毂中有孔，故众辐共凑之。治身者当除情去欲，使五脏空虚，神乃归之也；治国者寡能总众，弱共使强。②无，谓空虚。毂中空虚，车得去行，舆中空虚，人能载其上也。③埴，和也。埴，土也。和土以为饮食之器。④器中空虚，故得有所盛受。

⑤谓作屋室。⑥言户牖空虚，人得以出入，观视室中空虚，人得以居处，是其用。⑦利，物也。利于形用，器中有物。室中有人，恐其屋破坏，腹中有神，畏形之消亡也。⑧言虚空者，乃可用盛受万物，故曰：虚无能制有形。道者，空也。

## (十二)

五色令人目盲①，五音令人耳聋②，五味令人口爽③，驰骋田猎令人心发狂④，难得之货令人行妨⑤。是以圣人为腹⑥不为目⑦，故去彼取此⑧。

【注】①贪淫好色，则伤精失明也。②好听五音，则和气去，心不能听无声之声。③爽，亡也。人嗜五味于口，则口亡，言失于道味也。④人精神好安静，驰骋呼吸，精神散亡，故发狂也。⑤妨，伤也。难得之货，谓金银珠玉。心贪意欲，不知厌足，则行伤身辱也。⑥守五性，去六情，节志气，养神明。⑦目不妄视，妄视泄精于外。⑧去彼目之妄视，取此腹之养性。

## (十三)

宠辱若惊①，贵大患若身②。何谓宠辱③？辱为下④。得之若惊⑤，失之若惊⑥，是谓宠辱若惊⑦。何谓贵大患若身⑧？吾所以有大患者，为吾有身⑨；及吾无身，吾有何患⑩。故贵以身为天下者，则可寄于天下⑪；爱以身为天下者，乃可以托于天下⑫。

【注】①身宠亦惊，身辱亦惊。②贵，畏也。若，至也。畏大患至身，故皆惊。③问何为宠、何为辱？宠者尊荣，辱者耻辱及身。还自问者，以晓人也。④辱为下贱。⑤得宠荣惊者，处高位如临深危也，贵不敢骄，富不敢奢。⑥失者，失宠处辱也。惊者，恐祸重来也。⑦解上得之若惊，失之若惊。⑧复还自问，何故畏人若身。⑨吾所以有大患者，为吾有身。有身，忧其勤劳，忿其饥寒，触情从欲，则遇祸患也。⑩使吾无有身体，得道自然，轻举升云，出入无间，与道通神，当有何患。⑪言人君贵其身而贱人，欲为天下主者，则可寄立，不可以久也。⑫言人君能爱其身，非为己也，乃欲为万民之父母，以此得为天下主者，乃可以托其身于万民之上，长无替也。

## (十四)

视之不见名曰夷①，听之不闻名曰希②，抟之不得名曰微③，此三者不可致诘④，故混而为一⑤。其上不皦⑥，其下不昧⑦。绳绳不可名⑧，复归于无物⑨。是谓无状之状⑩，无物之象⑪，是为惚恍⑫。迎之不见其首⑬，随之不见其后⑭，执古之道，以御今之有⑮，以知古始，是谓道纪⑯。

【注】①无色曰夷，言一无采色，不可得视而见之。②无声曰希，言一无音声，不可得听而闻之。③无形曰微，言一无形体，不可抟持而得之。④三者，谓夷、希、微也。不可致诘者，夫无色、无声、无形，口不能言，书不能传，当受之以静，求之以神，不可诘问而得之也。⑤混，合也。故合于三，名之而为一。⑥言一在天上，不皦皦光明。⑦言一在天下，不昧昧有所暗冥。⑧绳绳者，动行无穷极也。不可名者，非一色也，不可以青黄白黑别，非一声也，不可以宫商角徵羽听，非一形也，不可以长短大小度之也。⑨物，质也。复当归之于无质。⑩言一无形状，而能为万物作形状也。⑪一无物质，而为万物设形象也。⑫一惚惚恍恍者，若存若亡，不可见之也。⑬一无端末，不可预计也。除情去欲，一自归之也。⑭言一无影迹，不可得而着。⑮圣人执守古道生一以御物，知今当有一也。⑯人能知上古本始有一，是谓知道纲纪也。

## (十五)

古之善为士者①，微妙玄通②，深不可识③。夫唯不可识，故强为之容④：与兮若



冬涉川<sup>⑥</sup>，犹兮若畏四邻<sup>⑦</sup>，俨兮其若客<sup>⑧</sup>，涣兮若冰之将释<sup>⑨</sup>，敦兮其若朴<sup>⑩</sup>，旷兮其若谷<sup>⑪</sup>，浑兮其若浊<sup>⑫</sup>。孰能浊以止？静之徐清<sup>⑬</sup>；孰能安以久？动之徐生<sup>⑭</sup>。保此道者，不欲盈<sup>⑮</sup>。夫唯不盈，故能蔽不新成<sup>⑯</sup>。

【注】①谓得道之君也。②玄，天也。言其志节玄妙，精与天通也。③道德深远，不可识知，内视若盲，反听若聋，莫知所长。④谓下句也。⑤举事辄加重慎，与与兮若冬涉川，心犹难之也。⑥其进退犹如拘制，若人犯法，畏四邻知之也。⑦如客畏主人，俨然无所造作也。⑧涣者解散，释者消亡，除情去欲，日以空虚。⑨敦者质厚，朴者形未分，内守精神，外无文采也。⑩旷者宽大，谷者空虚，不有德功，名无所不包也。⑪浑者守举真，浊者不照然也，与众合同，不自尊。⑫孰，谁也。谁能知水之浊，止而静之，徐徐自清也。⑬谁能安静以久，徐徐以长生也。⑭保此徐生之道，不欲奢泰盈溢。⑮夫唯不盈满之人能守蔽，不为新成。蔽者，匿光荣也。新成者，贵功名。

## (十六)

至虚极<sup>①</sup>，守静笃<sup>②</sup>，万物并作<sup>③</sup>，吾以观其复<sup>④</sup>。夫物芸芸<sup>⑤</sup>，各复归其根<sup>⑥</sup>。归根曰静<sup>⑦</sup>，是谓复命<sup>⑧</sup>，复命曰常<sup>⑨</sup>，知常曰明<sup>⑩</sup>。不知常，妄作凶<sup>⑪</sup>。知常容<sup>⑫</sup>，容乃公<sup>⑬</sup>，公乃王<sup>⑭</sup>，王乃天<sup>⑮</sup>，天乃道<sup>⑯</sup>，道乃久<sup>⑰</sup>，没身不殆<sup>⑱</sup>。

【注】①得道之人，捐情去欲，五内清静，至于虚极。②守清静，行笃厚。③作，生也。万物并生也。④言吾以观见万物，无不皆归其本也。人当念重本也。⑤芸芸者，华叶盛。⑥言万物无不枯落，各复反其根而更生也。⑦静，谓根也。根安静柔弱，谦卑处下，故不复死也。⑧言安静者，是为复还性命，使不死也。⑨复命使不死，乃道之所常行也。⑩能知道之所常行，则为明。⑪不知道之所常行，妄作巧诈，则失神明，故凶也。⑫能知道之所常行，去情忘欲，无所不包容也。⑬无所不包容，则公正无私，众邪莫当。⑭公正无私，可以为天下王。治身正则形一，神明千万，共凑己躬也。⑮能正德合神明，乃与天通。⑯德与天通，则与道合同也。⑰与道合同，乃能长久。⑱能公、能天、通天、合道，四者纯备，道德弘远，无殆无咎，乃与天地俱没，不危殆也。

## (十七)

太上下知有之<sup>①</sup>，其次亲之誉之<sup>②</sup>，其次畏之<sup>③</sup>，其次侮之<sup>④</sup>，信不足焉，有不信焉<sup>⑤</sup>。犹兮其贵言<sup>⑥</sup>，功成事遂<sup>⑦</sup>，百姓皆谓我自然<sup>⑧</sup>。

【注】①太上，谓太古无名之君也。下知有之者，下知上有君，而不臣事，质朴也。②其德可见，恩惠可称，故亲爱而誉之。③设刑法以治之。④禁多令烦，不可归诚，故欺侮之。⑤君信不足于下，下则应之以不信，而欺其君也。⑥说太上之君举事，犹贵重于言，恐离道失自然。⑦谓天下太平也。⑧百姓不知君上之德淳厚，反以为只自当然也。

## (十八)

大道废，有仁义<sup>①</sup>；智慧出，有大伪<sup>②</sup>；六亲不和，有孝慈<sup>③</sup>；国家昏乱，有忠臣<sup>④</sup>。

【注】①大道之时，家有孝子，户有忠信，仁义不见也。大道废不用，恶逆生，乃有仁义可传道。②智慧之君，贱德而贵言，贱质而贵文，下则应之以为大伪奸诈。③六亲绝，亲戚不和，乃有孝慈相牧养也。④政令不行，上下相怨，邪僻争权，乃有忠臣匡正其君也。此言天下太平，不知仁，人尽无欲，不知廉，各洁己，不知贞。大道之君，仁义没，孝慈灭，犹日中盛时，众星失光。

## (十九)

绝圣<sup>①</sup>弃智<sup>②</sup>，民利百倍<sup>③</sup>；绝仁弃义<sup>④</sup>，民复孝慈<sup>⑤</sup>；绝巧弃利<sup>⑥</sup>，盗贼无有<sup>⑦</sup>。此三者<sup>⑧</sup>，以为文不足<sup>⑨</sup>，故令有所属<sup>⑩</sup>：见素抱朴<sup>⑪</sup>，少私寡欲<sup>⑫</sup>。

【注】①绝圣制作，反初守元。五帝垂象，仓颉作书，不如三皇结绳无文。②弃智慧，反无为。③农事修，公无私。④绝仁之见恩惠，弃义之尚华信。⑤德化淳也。⑥绝巧者，诈伪乱真也。弃利者，塞贪路，闭权门也。⑦上化公政，下无邪私。⑧谓上三事，所弃绝也。⑨以为文不足者，文不足以教民。⑩当如下句。⑪见素者，当抱素守真，不尚文饰也。抱朴者，当见其笃朴，以示天下，故可法则。⑫少私者，正无私也。寡欲者，当知足也。

## (二十)

绝学<sup>①</sup>无忧<sup>②</sup>。唯之与阿，相去几何<sup>③</sup>？善之与恶，相去何若<sup>④</sup>？人之所畏，不可不畏<sup>⑤</sup>，荒兮其未央哉<sup>⑥</sup>！众人熙熙<sup>⑦</sup>，如享太牢<sup>⑧</sup>，如春登台<sup>⑨</sup>。我独怕兮其未兆<sup>⑩</sup>，如婴儿之未孩<sup>⑪</sup>，乘乘兮若无所归<sup>⑫</sup>。众人皆有馀<sup>⑬</sup>，而我独若遗<sup>⑭</sup>，我愚人之心也哉<sup>⑮</sup>，沌沌兮<sup>⑯</sup>！俗人昭昭<sup>⑰</sup>，我独若昏<sup>⑱</sup>；俗人察察<sup>⑲</sup>，我独闷闷<sup>⑳</sup>。忽兮若海<sup>㉑</sup>，漂兮若无所止<sup>㉒</sup>。众人皆有以<sup>㉓</sup>，而我独顽<sup>㉔</sup>似鄙<sup>㉕</sup>。我独异于人<sup>㉖</sup>，而贵食母<sup>㉗</sup>。

【注】①绝学不真，不合道文。②除浮华则无忧患也。③同为应对而相去几何？疾时贱质而贵文。④善者和誉，恶者谏争，能相去何如？疾时恶忠直，用邪佞也。⑤人，谓道人也。人所畏者，畏不绝学之君也。不可不畏，近令色，杀仁贤。⑥或言世俗人荒乱，欲进学为文，未央止也。⑦熙熙，淫放多情欲也。⑧如饥思太牢之具，意无足时也。⑨春阴阳交通，万物感动，登台观之，意志淫淫然。⑩我独怕然安静，未有情欲之形兆也。⑪如小儿未能答偶人时也。⑫我乘乘如穷鄙无所归就。⑬众人馀财以为奢，馀智以为诈。⑭我独如遗弃，似于不足也。⑮不与俗人相随，守一不移，如愚人之心也。⑯无所分别。⑰明且达也。⑱如暗昧也。⑲察察，急且疾也。⑳闷闷，无所割截。㉑我独忽忽如江海之流，莫知其所穷极也。㉒我独漂漂若飞若扬，无所止也，志意在神域也。㉓以，有为也。㉔我独无为。㉕鄙，似若不逮也。㉖我独与人异也。㉗食，用也。母，道也。我独贵用道也。

## (二十一)

孔德之容<sup>①</sup>，唯道是从<sup>②</sup>。道之为物，唯恍唯忽<sup>③</sup>。忽兮恍兮，其中有象<sup>④</sup>；恍兮忽兮，其中有物<sup>⑤</sup>；窈兮冥兮，其中有精<sup>⑥</sup>。其精甚真<sup>⑦</sup>，其中有信<sup>⑧</sup>。自古及今，其名不去<sup>⑨</sup>，以阅众甫<sup>⑩</sup>。吾何以知众甫之然哉<sup>⑪</sup>？以此<sup>⑫</sup>。

【注】①孔，大也。有大德之人，无所不容，能受垢浊，处谦卑也。②唯，独也。大德之人，不随世俗所行，独从于道也。③道之于万物，独恍忽往来，于其无所定也。④道唯恍忽无形之中，独为万物法象。⑤道唯恍忽，其中有一，经营主化，因气立质。⑥道唯窈冥无形，其中有精，实神明相薄，阴阳交会也。⑦言存精气，其妙甚真，非有饰也。⑧道匿功藏名，其信在中也。⑨自，从也。自古至今，道常在不去。⑩阅，稟也。甫，始也。言道稟与万物始生，从道受气。⑪我何以知从道受气。⑫此，今也。以今万物皆得道精气而生，动作起居，非道不然。

## (二十二)

曲则全<sup>①</sup>，枉则直<sup>②</sup>，洼则盈<sup>③</sup>，弊则新<sup>④</sup>，少则得<sup>⑤</sup>，多则惑<sup>⑥</sup>。是以圣人抱一为天下式<sup>⑦</sup>。不自见故明<sup>⑧</sup>，不自是故彰<sup>⑨</sup>，不自伐故有功<sup>⑩</sup>，不自矜故长<sup>⑪</sup>。夫唯不

争，故天下莫能与之争<sup>⑩</sup>。古之所谓曲则全者，岂虚言哉<sup>⑪</sup>！诚全而归之<sup>⑫</sup>。

【注】①曲己从众，不自专，则全其身也。②枉，屈己而申人，久久自得直也。③地洼下，水流之，人谦下，德归之也。④自受弊薄，后己先人，天下敬之，久久自新也。⑤自受取少，则得多也。天道佑谦，神明托虚。⑥财多者惑于所守，学多者惑于所闻。⑦抱守法式也。圣人守一，乃知万事，故能为天下法式也。⑧圣人不以其目视千里之外也，乃因天下之目以视，故能明达也。⑨圣人不自以为是为而非人，故能彰显于世。⑩伐，取也。圣人德化流行，不自取其美，故有功于天下。⑪矜，大也。圣人不自贵大，故能久不危。⑫此言天下贤与不肖无能与不争者争也。⑬传古言曲从则全身，正言非虚妄也。⑭诚，实也。能行曲从者，实其肌体，归之于父母，无有伤害也。

### （二十三）

希言自然<sup>①</sup>。飘风不终朝，骤雨不终日<sup>②</sup>。孰为此者？天地<sup>③</sup>。天地尚不能久<sup>④</sup>，而况于人乎<sup>⑤</sup>？故从事于道者<sup>⑥</sup>，道者同于道<sup>⑦</sup>，德者同于德<sup>⑧</sup>，失者同于失<sup>⑨</sup>。同于道者，道亦乐得之<sup>⑩</sup>；同于德者，德亦乐得之<sup>⑪</sup>；同于失者，失亦乐失之<sup>⑫</sup>。信不足焉<sup>⑬</sup>，有不信焉<sup>⑭</sup>。

【注】①希言者，是爱言也。爱言者，自然之道。②飘风，疾风也。骤雨，暴雨也。言疾不能长，暴不能久也。③孰，谁也。谁为此飘风骤雨者乎？天地所为。④不终于朝暮也。⑤天地至神，合为飘风骤雨，尚不能使终朝至暮，何况人欲为暴卒乎。⑥从，为也。人为事，当如道安静，不当如飘风骤雨。⑦道者，谓好道人也。同于道者，所谓与道同。⑧德，谓好德人也。同于德者，所谓与德同也。⑨失，谓任己失人也。同于失者，所谓与失同也。⑩与道同者，道亦乐得之也。⑪与德同者，德亦乐得之也。⑫与失同者，失亦乐失之也。⑬君信不足于下，下则应君以不足也。⑭此言物类相归，同声相应，云从龙，风从虎，水流湿，火就燥，自然之类也。

### （二十四）

跂者不立<sup>①</sup>，跨者不行<sup>②</sup>，自见者不明<sup>③</sup>，自是者不彰<sup>④</sup>，自伐者无功<sup>⑤</sup>，自矜者不长<sup>⑥</sup>。其于道也，曰馀食赘行<sup>⑦</sup>，物或恶之<sup>⑧</sup>，故有道者不处也<sup>⑨</sup>。

【注】①跂，进也。谓贪权慕名，进取功荣也，则不可久立身行道也。②自以为贵而跨于人，众共蔽之，使不得行。③人自见其形容以为好，自行所行以为应道，殊不自知其形丑，操行之鄙。④自以为是而非人，众共蔽之，使不得彰明。⑤所谓辄自伐，取其功美，即失有功于人也。⑥好自矜大者，不可以长久。⑦赘，贪也。使此自矜伐之人，在治国之道曰然，敛馀禄食，为赘行。⑧此人在位，动欲伤害，故物无有不畏恶也。⑨言有道之人，不居其国也。

### （二十五）

有物混成，先天地生<sup>①</sup>。寂兮寥兮，独立而不改<sup>②</sup>，周行而不殆<sup>③</sup>，可以为天下母<sup>④</sup>。吾不知其名，字之曰道<sup>⑤</sup>，强为之名曰大<sup>⑥</sup>。大曰逝<sup>⑦</sup>，逝曰远<sup>⑧</sup>，远曰反<sup>⑨</sup>，故道大、天大、地大、王亦大<sup>⑩</sup>。域中有四大<sup>⑪</sup>，而王居其一焉<sup>⑫</sup>。人法地<sup>⑬</sup>，地法天<sup>⑭</sup>，天法道<sup>⑮</sup>，道法自然<sup>⑯</sup>。

【注】①谓道无形混沌而成万物，乃在天地之前。②寂者，无音声。寥者，空无形。独立者，无匹双。不改者，化有常。③道通行天地，无所不入，在阳不焦，托阴不腐，无不贯穿，不危殆。④道育养万物精气，如母之养子。⑤我不见道形容，不知当何以名之，见万物皆从道所生，故字之曰道也。⑥不知其名，强曰大者，高而无上，罗而无外，无不包容，故曰大也。⑦其为大，非若天常在上，非若地常在下，乃复逝去，无常处所也。⑧言远者，穷乎无穷，布气天地，无所不通也。⑨言其远不

越绝，乃复在人身也。⑩道大者，包罗诸天地，无所不容也；天大者，无所不盖也；地大者，无所不载也；王大者，无所不制也。⑪四大：道、天、地、王也。凡有称有名，则非其极也。言道则有所由，有所由然后谓之谓之道，然则是道称中之大也，不若无称之大也。无称，不可得而名，曰域也。天、地、王皆在乎无称之内也，故曰域中有四大者也。⑫八极之内有四大，王居其一也。⑬人当法地，安静柔和也，种之得五谷，掘之得甘泉，劳而不怨也，有功而不制也。⑭天湛泊不动，施而不求报，生长万物，无所收取。⑮道清静不言，阴行精气，万物自成也。⑯道性自然，无所法也。

## （二十六）

重为轻根①，静为躁君②。是以圣人终日行，不离辐重③，虽有荣观，燕处超然④。奈何万乘之主⑤，而以身轻天下⑥？轻则失臣⑦，躁则失君⑧。

【注】①人君不重则不尊，治身不重则失神，草木之华轻故零落，根重故长存也。②人君不静则失威，治身不静则身危，龙静故能变化，虎躁故天亏也。③辐，静也。圣人终日行道，不离其静与重也。④荣观，谓宫阙。燕处，后妃所居也。超然，远避而不处也。⑤奈何者，疾时主伤痛之辞。万乘之主，谓王。⑥王者至尊，而以其身行轻躁乎？疾时王奢恣轻淫也。⑦王者轻淫，则失其臣；治身轻淫，则失其精。⑧王者行躁疾，则失其君位；治身躁疾，则失其精神也。

## （二十七）

善行无辙迹①，善言无瑕谪②，善计不用筹策③，善闭无关键而不可开④，善结无绳约而不可解⑤。是以圣人常善救人⑥，故无弃人⑦，常善救物⑧，故无弃物⑨，是谓袭明⑩。故善人者，不善人之师⑪，不善人者，善人之资⑫。不贵其师⑬，不爱其资⑭，虽智大迷⑮，是谓要妙⑯。

【注】①善行道者，求之于身，不下堂，不出门，故无辙迹。②善言，谓择言而出，则无瑕疵谪过于天下。③善以道计事者，则守一不移，所计不多，则不用筹策而可知也。④善以道闭情欲、守精神者，不如门户有关键可得开。⑤善以道结事者，乃可结其心，不如绳索可得解也。⑥圣人所以常教人忠孝者，欲以教人性命。⑦使贵贱各得其所也。⑧圣人所以教民顺四时，以救万物之残伤。⑨圣人不贱石而贵玉，视之如一。⑩圣人善救人物，谓袭明大道也。⑪人之行善者，圣人即以为人师。⑫资，用也。人行不善，圣人犹教导使为善，得以给用也。⑬独无辅也。⑭无所使也。⑮虽自以为智，言此人乃大迷惑。⑯能通此意，是谓知微妙要道也。

## （二十八）

知其雄，守其雌，为天下谿①。为天下谿，常德不离②，复归于婴儿③。知其白，守其黑，为天下式④。为天下式，常德不忒⑤，复归于无极⑥。知其荣，守其辱，为天下谷⑦。为天下谷，常德乃足⑧，复归于朴⑨。朴散则为器⑩，圣人用之，则为官长⑪，故大制不割⑫。

【注】①雄以喻尊，雌以喻卑。人虽知自尊显，当复守之以卑微，去雄之强梁，就雌之柔和，如是则天下归之，如水流入深谿也。②人能谦下如深谿，则德常在，不复离于己。③常复归志于婴儿，窅然而无所知也。④白以喻昭昭，黑以喻默默。人虽自知昭昭明白，当复守之以默默，如暗昧无所见，如是则可为天下法式，则得常在。⑤人能作为天下法，则德常在于己，不复差忒。⑥德不差忒，则长生久寿，归身于无穷极也。⑦荣以喻尊贵，辱以喻污浊。知己之有荣贵，当守之以污浊，如是则天下归之，如水流入深谷也。⑧足，止也。人能作为天下谷，德乃止于己。⑨复当归身于质朴，不复为文饰。⑩万物之朴散，则为器用也。若道散，则为神明，流为日月，分为五行也。⑪圣人升用，则为百官之元长也。⑫圣人用之，则以大道制御天下，无所伤割。治身则以天道制情欲，不害精神也。

## (二十九)

将欲取天下<sup>①</sup>而为之<sup>②</sup>，吾见其不得已<sup>③</sup>。天下神器，不可为也<sup>④</sup>。为者败之<sup>⑤</sup>，执者失之<sup>⑥</sup>。故物或行或随<sup>⑦</sup>，或响或吹<sup>⑧</sup>，或强或赢<sup>⑨</sup>，或载或隳<sup>⑩</sup>。是以圣人去甚，去奢，去泰<sup>⑪</sup>。

【注】①欲为天下主也。②欲以有为治民。③我见其不得，天道人心已明矣。天道恶烦浊，人心恶多欲。④器，物也。人乃天下之神物也，神物好安静，不可以有为治。⑤以有为治之，则败其质性。⑥强执教之人，则失其情实，生于诈伪也。⑦上所行，下必随之也。⑧响，温也。吹，寒也。有所温必有所寒也。⑨有所强大，必有所羸弱也。⑩载，安也。隳，危也。有所安必有所危，明人君不可以有为治国与治身也。⑪甚，谓贪淫声色。奢，谓服饰饮食。泰，谓宫室台榭。去此三者，处中和，行无为，则天下自化。

## (三十)

以道佐人主者<sup>①</sup>，不以兵强天下<sup>②</sup>，其事好还<sup>③</sup>。师之所处，荆棘生焉<sup>④</sup>；大军之后，必有凶年<sup>⑤</sup>。善者果而已<sup>⑥</sup>，不敢以取强<sup>⑦</sup>。果而勿矜<sup>⑧</sup>，果而勿伐<sup>⑨</sup>，果而勿骄<sup>⑩</sup>，果而不得已<sup>⑪</sup>，果而勿强<sup>⑫</sup>。物壮则老<sup>⑬</sup>，是谓不道<sup>⑭</sup>，不道早已<sup>⑮</sup>。

【注】①谓人主能以道自辅佐也。②以道自佐之主，不以兵革，顺天任德，敌人自服。③其举事好还自责，不怨于人也。④农事废，田不修。⑤天应之以恶气，即害五谷，五谷尽，伤人也。⑥善兵者，当果敢而已不休。⑦不以果敢取强大之名也。⑧当果敢谦卑，勿自矜大也。⑨当果敢推让，勿自伐取其美也。⑩骄，欺也。果敢勿以骄欺人。⑪当果敢至诚，不当迫不得已也。⑫果敢勿以为强兵坚甲，以侵陵人也。⑬草木壮极则枯落，人壮极则衰老也。言强者不可以壮。⑭枯老者，坐不行道也。⑮不行道者早死。

## (三十一)

夫佳兵不祥之器<sup>①</sup>，物或恶之<sup>②</sup>，故有道者不处<sup>③</sup>。君子居则贵左<sup>④</sup>，用兵则贵右<sup>⑤</sup>。兵者不祥之器<sup>⑥</sup>，非君子之器<sup>⑦</sup>，不得已而用之<sup>⑧</sup>。恬憺为上<sup>⑨</sup>，胜而不美<sup>⑩</sup>，而美之者，是乐杀人<sup>⑪</sup>。夫乐杀人者，则不可以得志于天下矣<sup>⑫</sup>。吉事尚左<sup>⑬</sup>，凶事尚右<sup>⑭</sup>。偏将军居左<sup>⑮</sup>，上将军居右<sup>⑯</sup>，言以丧礼处之<sup>⑰</sup>。杀人之众，以悲哀泣之<sup>⑱</sup>；战胜，以丧礼处之<sup>⑲</sup>。

【注】①祥，善也。兵者，惊精神，浊和气，不善人之器也，不当修饰之。②兵动则有所害，故万物无有不恶之。③有道之人，不处其国。④贵柔弱也。⑤贵刚强也。此言兵道与君子道反，所贵者异也。⑥兵革者，不善之器也。⑦非君子所贵重器也。⑧谓遭衰逆乱祸，欲加万民，乃用之以自守。⑨不贪土地，利人财宝。⑩虽得胜而不以为利己也。⑪美得胜者，是为喜乐杀人者也。⑫为人君而乐杀人，此不可使得志于天下。为人主必专制人命，妄行刑诛。⑬左，生位也。⑭阴道杀人。⑮偏将军卑而居阳者，以其不专杀也。⑯上将军尊而居右者，言其主杀也。⑰上将军于右，丧礼尚右，死人贵阴也。⑱伤己德薄，不能以道化人，而害无辜之民。⑲古者战胜，将军居丧主礼之位，素服而哭之，明君子贵德而贱兵，不得已诛不祥，心不乐之，比于丧也。知后世用兵不已，故悲痛之。

## (三十二)

道常无名<sup>①</sup>。朴虽小，天下不敢臣<sup>②</sup>。侯王若能守之，万物将自宾<sup>③</sup>。天地相合，

以降甘露<sup>④</sup>，民莫之令而自均<sup>⑤</sup>。始制有名<sup>⑥</sup>，名亦既有<sup>⑦</sup>，天亦将知之<sup>⑧</sup>，知之所以不殆<sup>⑨</sup>。譬道之在天下，犹川谷之与江海<sup>⑩</sup>。

【注】①道能阴能阳，能弛能张，能存能亡，故无常名也。②道朴虽小，微妙无形，天下不敢有臣使道者也。③侯王若能守道无为，万物将自宾服，从于德也。④侯王动作能与天相应合，天即下甘露善瑞也。⑤天降善瑞，则万物莫有教令之者，皆自均调若一也。⑥始，道也。有名，万物也。道无名，能制于有名；无形，能制于有形也。⑦既，尽也。有名之物，尽有情欲，叛道离德，故身毁辱也。⑧人能去道行德，天亦将自知之。⑨天知之，则神灵佑助，不复危殆。⑩言道之在天下，与人相应和，如川谷与江海相流通也。

### (三十三)

知人者智<sup>①</sup>，自知者明<sup>②</sup>。胜人者有力<sup>③</sup>，自胜者强<sup>④</sup>。知足者富<sup>⑤</sup>，强行者有志<sup>⑥</sup>，不失其所者久<sup>⑦</sup>，死而不亡者寿<sup>⑧</sup>。

【注】①能知人好恶，是为智。②人能自知贤不肖，是为反听无声，内视无形，故为明。③能胜人者，不过以威力也。④人能自胜己情欲，则天下无有能与己争者，故为强。⑤人能知足之为足，则长保福祿，故为富也。⑥人能强力行善，则为有意于道，道亦有意于人。⑦人能自节养，不失其所受天之精气，则可以久。⑧目不妄视，耳不妄听，口不妄言，则无怨恶于天下，故长寿。

### (三十四)

大道泛兮<sup>①</sup>，其可左右<sup>②</sup>，万物恃之而生<sup>③</sup>而不辞<sup>④</sup>，功成不名有<sup>⑤</sup>，爱养万物而不为主<sup>⑥</sup>。常无欲，可名于小<sup>⑦</sup>，万物归焉而不为主<sup>⑧</sup>，可名为大<sup>⑨</sup>。是以圣人终不为大<sup>⑩</sup>，故能成其大<sup>⑪</sup>。

【注】①言道泛泛，若浮若沉，若有若无，视之不见，说之殊难。②道可左右，无所不宜。③恃，待也。万物皆恃道而生。④道不辞谢而逆止也。⑤有而不名，功成不居也。⑥道虽爱养万物，不如人主有所放取。⑦道匿德藏名，恒然无为，似若微小。⑧万物皆归道，道非如人主有所禁止也。⑨万物横来横去，使各自在，故可名于大也。⑩圣人法道，匿德藏名，不为满大。⑪圣人以身师导，不言而化，万事修治，故能成其大。

### (三十五)

执大象，天下往<sup>①</sup>。往而不害，安平太<sup>②</sup>。知与不知，过者止<sup>③</sup>。道之出口，淡乎其无味<sup>④</sup>，视之不足见<sup>⑤</sup>，听之不足闻<sup>⑥</sup>，用之不可既<sup>⑦</sup>。

【注】①执，守也。象，道也。圣人守大道，则天下万物移心归往之也。治身则天降神明，往来于己也。②万物归往而不伤害，则国安家宁而致太平矣。治身不害神明，则身安而大寿也。③饵，美也。过客，一也。人能乐美于道，则一留止也。一者，去盈而处虚，忽忽如过客。④道出入于口淡淡，非如五味有酸、咸、苦、甘、辛也。⑤足，德也。道无形，非若五色有青、黄、赤、白、黑，可得见也。⑥道非若五音有宫、商、角、徵、羽，可得听闻也。⑦用道治国，则国安民昌；治身，则寿命延长，无有既尽时也。

### (三十六)

将欲喻之，必固张之<sup>①</sup>；将使弱之，必固强之<sup>②</sup>；将欲废之，必固兴之<sup>③</sup>；将欲夺之，必固与之<sup>④</sup>；是谓微明<sup>⑤</sup>，柔弱胜刚强<sup>⑥</sup>。鱼不可脱于渊<sup>⑦</sup>，国之利器不可以示人<sup>⑧</sup>。

【注】①先开张之者，欲极其奢淫。②先强大之者，欲使遇祸患。③先兴之者，欲使其骄危也。④先与之者，欲极其贪心也。⑤此四事，其道微，其效明也。⑥柔弱者久长，刚强者先亡也。⑦鱼脱于渊，谓去刚得柔，不可复制也。⑧利器，权道也。治国权者，不可以示执事之臣也；治身道者，不可以示非其人也。

### (三十七)

道常无为①，而无不为。侯王若能守，万物将自化②。化而欲作，吾将镇之以无名之朴③。无名之朴，亦将不欲。不欲以静④，天下将自定⑤。

【注】①道以无为为常也。②言侯王若能守道，万物将自化，效于己也。③吾，身也。无名之朴，道也。万物以化，效于己也。复欲作巧伪者，侯王当身镇抚以道德。④言侯王镇抚以道德，民亦将不欲改，当以清静导化之也。⑤能如是者，天下将自正定也。

## 德 经

### (三十八)

上德不德①，是以有德②；下德不失德③，是以无德④。上德无为⑤，而无以为⑥；下德为之⑦，而有以为⑧；上仁为之⑨，而无以为⑩；上义为之⑪，而有以为⑫；上礼为之⑬，而莫之应⑭，则攘臂而仍之⑮。故失道而后德⑯，失德而后仁⑰，失仁而后义⑱，失义而后礼⑲。夫礼者，忠信之薄⑳而乱之首㉑；前识者，道之华㉒而愚之始㉓。是以大丈夫处其厚㉔，不居其薄㉕；处其实㉖，不居其华㉗，故去彼取此㉘。

【注】①上德，谓太古无名号之君，德大无上，故言上德也。不德者，言其不以德教民，因循自然，养人性命，其德不见，故言不德也。②言其德合于天地，和气流行，民得以全也。③下德，谓号谥之君，德不及上德，故言下德也。不失其德者，其德可见，其功可称也。④以有名号及其身故。⑤谓法道安静，无所改为也。⑥言无以名号为。⑦言为教令，施政事也。⑧言以为己取名号也。⑨上仁，谓行仁之君，其仁为上，故言上仁也。为之者，为仁恩。⑩功成事立，无以执为。⑪为义以断割也。⑫动作以为己，杀人以成威，赋下以自奉也。⑬谓上礼之君，其礼无上，故言上礼。为之者，言为礼制度，序威仪。⑭言礼华盛实衰，饰伪烦多，动则离道，不可应也。⑮言烦多不可应，上下忿争，故攘臂相仍引。⑯言道衰而德化生也。⑰言德衰而仁爱见也。⑱言仁衰而分义明也。⑲言义衰则施礼聘，行玉帛。⑳言礼废本治末，忠信日以衰薄。㉑礼者，贱质而贵文，故正直日以少，邪乱日以生。㉒不知而言知为前识，此人失道之实，得道之华。㉓言前识之人，愚暗之倡始。㉔大丈夫，谓得道之君也。处其厚者，处身于敦朴。㉕不处身违道，为世烦乱也。㉖处忠信也。㉗不尚言也。㉘去彼华薄，取此厚实。

### (三十九)

昔之得一者①：天得一以清，地得一以宁②，神得一以灵③，谷得一以盈④，万物得一以生⑤，侯王得一以为天下正⑥。其致之⑦：天无以清，将恐裂⑧；地无以宁，将恐发⑨；神无以灵，将恐歇⑩；谷无以盈，将恐竭⑪；万物无以生，将恐灭⑫；侯王无以贵高，将恐蹶⑬。故贵以贱为本⑭，高必以下为基⑮。是以侯王自谓孤寡不穀⑯，此非以贱为本耶⑰？非乎⑱！故致数车无车⑲。不欲碌碌如玉，落落如石⑳。

【注】①昔，往也。一，无为，道之子也。②言天得一，故能垂象清明；地得一，故能安静不动



摇。③言神得一，故能变化无形。④言谷得一，故能盈满而不绝也。⑤言万物皆须道以生成也。⑥言侯王得一，故能为天下平正。⑦致，诚也，谓下五事也。⑧言天当有阴阳弛张，昼夜更用，不可但欲清明无已时，将恐分裂不为天。⑨言地当有高下刚柔，气节五行，不可但欲安静无已时，将恐发泄不为地。⑩言神当有王、相、囚、死、休、废，不可但欲灵无已时，将恐虚歇不为神也。⑪言谷当有盈缩虚实，不可但欲盈满无已时，将恐枯竭不为谷。⑫言万物当随时生死，不可但欲生无已时，将恐灭亡不为物也。⑬言侯王当屈己以下人，汲汲求贤，不可但欲高于人，将恐颠蹶失其位也。⑭言必欲尊贵，当以薄贱为本。若禹稷躬稼，舜陶河滨，周公下白屋也。⑮言必欲尊贵，当以下为本基。犹筑墙造功，因卑成高，下不坚固，后必倾危。⑯孤寡，喻孤独。不穀，喻不能如车毂为众辐所凑。⑰言侯王至尊贵，能以孤寡自称，此非以贱为本以晓人乎？⑱嗟叹之辞。⑲致，就也。言人就车数之，为辐，为轮，为毂，为衡，为舆，无有名为车者，故成为车，以喻侯王不以尊号自名，故能成其贵。⑳碌碌，喻少，落落，喻多。玉少故见贵，石多故见贱。言不欲如玉为人所贵，如石为人所贱，当处其中也。

#### (四十)

反者道之动①，弱者道之用②。天下万物生于有③，有生于无④。

【注】①反，本也。本者，道所以动，动生万物，背之则亡也。②柔弱者，道之所常用，故能长久。③万物皆从天地生，天地有形位，故言生于有也。④天地神明，蜎飞蠕动，皆从道生，道无形，故言生于无。此言本胜于华，弱胜于强，谦虚胜盈满也。

#### (四十一)

上士闻道，勤而行之①，中士闻道，若存若亡②，下士闻道，大笑之③，不笑不足以为道④。故建言有之⑤：明道若昧⑥，进道若退⑦，夷道若类⑧，上德若谷⑨，大白若辱⑩，广德若不足⑪，建德若偷⑫，质真若渝⑬，大方无隅⑭，大器晚成⑮，大音希声⑯，大象无形⑰，道隐无名⑱。夫唯道，善贷且成⑲。

【注】①上士闻道，自勤苦竭力而行之。②中士闻道，治身以长存，治国以太平，欣然而存之，退见财色荣誉，或于情欲，而复亡之也。③下士贪狠多欲，见道柔弱，谓之恐惧，见道质朴，谓之鄙陋，故大笑之。④不为下士所笑，不足以名为道。⑤建，设也。设言以有道，当如下句。⑥明道之人，若暗昧无所见。⑦进取道者，若退不及。⑧夷，平也。大道之人，不自别殊，若多比类也。⑨上德之人，若深谷不耻垢浊也。⑩大洁白之人，若污辱不自彰显。⑪德行广大之人，若愚顽不足也。⑫建设道德之人，若可偷引使空虚也。⑬质朴之人，若五色有偷浅不明。⑭大方正之人，无委曲廉隅。⑮大器晚成，若九鼎瑚琏不可卒成也。⑯大音犹雷霆，待时而动，喻常爱气希言也。⑰大法象之人，质朴无形容。⑱道潜隐，使人无能指名也。⑲成，就也。言道善禀贷人精气，且成就之也。

#### (四十二)

道生一①，一生二②，二生三③，三生万物④。万物负阴而抱阳⑤，冲气以为和⑥。人之所恶，唯孤寡不穀，而王公以为称⑦。故物或损之而益⑧，或益之而损⑨。人之所教⑩，我亦教之⑪：强梁者不得其死⑫，吾将以为教父⑬。

【注】①道始所生者一。②一生阴与阳也。③阴阳生和、清、浊三气，分为天、地、人也。④天地共生万物也。天施地化，人长养之也。⑤万物无不负阴而向阳，回心而就日。⑥万物中皆有元气，得以和柔，若胸中有藏，骨中有髓，草木中有空虚与气通，故得久生也。⑦孤、寡、不穀者，不祥之名，而王公以为称者，处谦卑，法虚空和柔。⑧引之不得，推之必还。⑨夫增高者崩，贪富者致患。

⑩谓众人所以教，去弱为强，去柔为刚。⑪言我教众人，使去强为弱，去刚为柔。⑫强梁，谓不信玄妙，背叛道德，不从经教，尚势任力也。不得其死者，为天所绝，兵刃所伐，王法所杀，不得以寿命死也。⑬父，始也。老子以强梁之人，为教戒之始也。

### (四十三)

天下之至柔，驰骋天下之至坚①。无有人无间②，吾是以知无为之有益③。不言之教④，无为之益⑤，天下希及之⑥。

【注】①至柔者水，至坚金石。水能贯坚入刚，无所不通。②无有，谓道也。道无形质，故能出入无间，通神群生也。③吾见道无为，而万物自化成，是以知无为之有益于人也。④法道不言，师之以身。⑤法道无为，治身则有益精神，治国则有益万民，不劳烦也。⑥天下，人主也，希能有及道无为为之治身治国也。

### (四十四)

名与身孰亲①？身与货孰多②？得与亡孰病③？甚爱必大费④，多藏必厚亡⑤。知足不辱⑥，知止不殆⑦，可以长久⑧。

【注】①名遂则身退也。②财多则害身也。③好得利则病于行也。④甚爱色，费精神；甚爱财，遇祸患。所爱者少，所亡者多，故言大费。⑤生多藏于府库，死多藏于丘墓，生有攻劫之忧，死有掘冢探柩之患。⑥知足之人，绝利去欲，不辱于身。⑦知可止，则财利不累身，声色不乱于耳目，则身不危殆也。⑧人能知知足，则福祿在己，治身者神不劳，治国者民不扰，故可长久。

### (四十五)

大成若缺①，其用不弊②；大盈若冲③，其用不穷④。大直若屈⑤，大巧若拙⑥，大辩若讷⑦。躁胜寒⑧，静胜热⑨，清静为天下正⑩。

【注】①谓道德大成之君若缺者，灭名藏誉，如毁缺不备也。②其用心如是，则无弊尽时。③谓道德大盈满之君也。如冲者，贵不敢骄也，富不敢奢也。④其用心如是，则无穷尽时也。⑤大直，谓修道法度，正直如一也。如屈者，不与俗人争，如可屈折。⑥大巧，谓多才术也。如拙者，亦不敢见其能。⑦大辩者，智无疑。如讷者，口无辞。⑧胜，极也。春夏阳气躁疾于上，万物盛大，极则寒，寒则零落死亡也。言人不当刚躁也。⑨秋冬万物静于黄泉之下，极则热，热者生之源。⑩能清静则为天下长，持正则无终已时也。

### (四十六)

天下有道①，却走马以粪②；天下无道③，戎马生于郊④。罪莫大于可欲⑤，祸莫大于不知足⑥，咎莫大于欲得⑦，故知足之足⑧常足⑨。

【注】①谓人主有道也。②粪者，粪田也。兵甲不用，却走马治农田。治身者，却阳精以粪其身。③谓人主无道也。④战伐不止，戎马生于郊境之上，久不还也。⑤好淫色也。⑥富贵不能自禁止也。⑦欲得人物，利且贪也。⑧守真根也。⑨无欲心也。

### (四十七)

不出户，知天下①；不窥牖，见天道②。其出弥远，其知弥少③。是以圣人不行而知④，不见而名⑤，无为而成⑥。

【注】①圣人不出户以知天下者，以己身知人身，以己家知人家，所以见天下也。②天道与人道同，天人相通，精气相贯。人君清静，天气自正，人君多欲，天气烦浊，吉凶利害，皆由于己。③谓去其家，观人家，去其身，观人身，所观益远，所见益少也。④圣人不上天，不入渊，能知天地，以心知之。⑤上好道，下好德，上好武，下好力。圣人原小知大，察内知外。⑥上无所为，则下无事，家给人足，万物自化就也。

## （四十八）

为学日益①，为道日损②，损之又损③，以至于无为④，无为而无不为⑤。取天下常以无事⑥，及其有事，不足以取天下⑦。

【注】①学，谓政教礼乐之学也。日益者，情欲文饰，日以益多。②道，谓自然之道也。日损者，情欲文饰，日以消损。③损情欲，又损之，所以渐去。④当恬淡如婴儿，无所造为。⑤情欲断绝，德与道合，则无所不施，无所不为也。⑥取，治也。治天下常当以无事，不畜烦劳也。⑦及其好有事，则政教烦，民不安，故不足以治天下也。

## （四十九）

圣人无常心①，以百姓心为心②。善者吾善之③，不善者吾亦善之④，德善⑤；信者吾信之⑥，不信者吾亦信之⑦，德信⑧。圣人在天下怵怵⑨，为天下浑其心⑩，百姓皆注其耳目⑪，圣人皆孩之⑫。

【注】①圣人重改更，贵因循，若自无心。②百姓心之所便，因而从之。③百姓为善，圣人因而善之。④百姓虽有不善者，圣人化之使善也。⑤百姓德化圣人为善。⑥百姓为信，圣人因而信之。⑦百姓为不信，圣人化之使信也。⑧百姓德化圣人为信。⑨圣人在天下，怵怵常恐怖，富贵不敢骄奢。⑩言圣人为天下百姓浑浊其心，若愚暗不通也。⑪注，用也。百姓皆用其耳目，为圣人视听也。⑫圣人爱念百姓，如孩婴赤子，长养之而不责望其报。

## （五十）

出生入死①，生之徒十有三，死之徒十有三②，人之生，动之死地，十有三③。夫何故④？以其生生之厚⑤。盖闻善摄生者⑥，陆行不遇兕虎⑦，入军不避甲兵⑧；兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃⑨。夫何故⑩？以其无死地⑪。

【注】①出生，谓情欲出于内，魂定魄静，故生也。入死，谓情欲入于胸臆，精神劳惑，故死。②言死生之类各有十三，谓九窍四关也。其生也，目不妄视，耳不妄听，鼻不妄香臭，口不妄言味，手不妄持，足不妄行，精神不妄施；其死也，反是也。③人之求生，动作反之，十三死也。④问何故动之死地也。⑤所以动之死地者，以其求生活之事太厚，违道忤天，妄行失纪。⑥摄，养也。⑦自然远避，害不干也。⑧不好战以杀人。⑨养生之人，虎兕无由伤，兵刃无从加之也。⑩问虎兕、兵甲何故不害之。⑪以其不犯十三之死地。言神明营护之，此物不敢害。

## （五十一）

道生之①，德畜之②，物形之③，势成之④，是以万物莫不尊道而贵德⑤。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然⑥。故道生之，德畜之，长之育之，成之孰之，养之覆之⑦，生而不有⑧，为而不恃⑨，长而不宰⑩，是谓玄德⑪。

【注】①道生万物。②德，一也。一生布气而畜养。③一为万物设形象也。④一为万物作寒暑之

勢以成之。⑤道德所为，无不尽惊动而尊敬。⑥道一不命召万物而常自然，应之如影响。⑦道之于万物，非但生之而已，乃复长养成熟覆育，全于性命。人君治国治身，亦当如是也。⑧道生万物，不有所取以为利也。⑨道所施为，不特望其报也。⑩道长养万物，不宰割以为利也。⑪道之所行，恩德玄暗，不可得见。

## (五十二)

天下有始①，以为天下母②。既知其母，复知其子③，既知其子，复守其母④，没身不殆⑤。塞其兑⑥，闭其户⑦，终身不勤⑧；开其兑⑨，济其事⑩，终身不救⑪。见小日明⑫，守柔日强⑬，用其光⑭，复归其明⑮，无遗身殃⑯，是谓习常⑰。

【注】①始有道也。②道为天下万物之母。③子，一也。既知道已，当复立一也。④已知一，当复守道，反无为。⑤不危殆也。⑥兑，目也。目不妄视也。⑦门，口也。使口不妄言。⑧人当塞目不妄视，闭口不妄言，则终身不勤苦。⑨开目视情欲也。⑩济，益也。益情欲之事。⑪祸乱成也。⑫萌芽未动，祸乱未见，为小昭然，独见为明。⑬守柔弱，日以强大也。⑭用其目光于外，视时世之利害。⑮复当反其光明于内，无使精神泄也。⑯内视存神，不为漏失。⑰人能行此，是谓习修常道。

## (五十三)

使我介然有知，行于大道①，唯施是畏②。大道甚夷③，而民好径④。朝甚除⑤，田甚芜⑥，仓甚虚⑦；服文彩⑧，带利剑⑨，厌饮食，财货有馀⑩，是谓盗夸⑪，非道哉⑫！

【注】①介，大也。老子疾时王不行大道，故设此言：使我介然有知于政事，我则行于大道，躬无为之化。②唯，独也。独畏有所施为，失道意，欲赏善，恐伪善生，欲信忠，恐诈忠起。③夷，平易也。④径，邪不平正也。大道甚平易，而民好从邪径也。⑤高台榭，宫室修。⑥农事废，不耕治。⑦五谷伤害，国无储也。⑧好饰伪，贵尚华。⑨尚刚强，武且奢。⑩多嗜欲，无足时。⑪百姓不足而君有馀者，是由劫盗以为服饰，持行夸人，不知身死家破，亲戚并随也。⑫人君所行如是，此非道也。复言哉者，痛伤之辞。

## (五十四)

善建者不拔①，善抱者不脱②，子孙祭祀不辍③。修之于身，其德乃真④，修之于家，其德乃馀⑤，修之于乡，其德乃长⑥，修之于国，其德乃丰⑦，修之于天下，其德乃普⑧。故以身观身⑨，以家观家⑩，以乡观乡⑪，以国观国⑫，以天下观天下⑬，吾何以知天下之然哉？以此⑭。

【注】①建，立也。善以道立身立国者，不可得引而拔也。②善以道抱精神者，终不可拔引解脱。③为人子孙能修道如是，长生不死，世世以久，祭祀先祖宗庙无绝时。④修道于身，爱气养神，益寿延年，其德如是，乃为真人。⑤修道于家，父慈子孝，兄友弟顺，夫信妻贞，其德如是，乃有馀庆及于来世子孙。⑥修道于乡，尊敬长老，爱养幼小，教诲愚鄙，其德如是，乃无不覆及也。⑦修道于国，则君信臣忠，仁义自生，礼乐自兴，政平无私，其德如是，乃为丰厚也。⑧人主修道于天下，不言而化，不教而治，下之应上，信如影响，其德如是，乃为普博。⑨以修道之身，观不修道之身，孰亡孰存也。⑩以修道之家，观不修道之家也。⑪以修道之乡，观不修道之乡也。⑫以修道之国，观不修道之国也。⑬以修道之主，观不修道之主也。⑭老子言吾何知天下修道者昌、背道者亡，以此五事观而知之也。

### (五十五)

含德之厚①，比于赤子②。毒虫不螫③，猛兽不据，攫鸟不搏④，骨弱筋柔而握固⑤。未知牝牡之合而峻作，精之至也⑥；终日号而不哑，和之至也⑦。知和日常⑧，知常日明⑨，益生日祥⑩，心使气日强⑪。物壮则老⑫，谓之不道⑬，不道早已⑭。

【注】①谓含怀道德之厚也。②神明保佑含德之人，若父母之于赤子也。③蜂蛰蛇虺不螫。④赤子不害于物，物亦不害之，故太平之世，人无贵贱之心，有刺之物，还反其本，有毒之虫，不伤于人。⑤赤子筋骨柔弱，而持物坚固，以其意心不移也。⑥赤子未知男女之合会，而阴作怒者，由精气多之所致也。⑦赤子从朝至暮啼号，声不变易者，和气多之所致也。⑧人能知和气之柔弱有益于入者，则为知道之常也。⑨人能知道之常行，则日以明达于玄妙也。⑩祥，长也。益生，言欲自生，日以长大。⑪心当专一和柔，而气实内，故形柔，而反使妄有所为，和气去于中，故形体日以刚强也。⑫万物壮极则枯老也。⑬老不得道。⑭不得道者，早已死也。

### (五十六)

知者不言①，言者不知②。塞其兑，闭其门③，挫其锐④，解其纷⑤，和其光⑥，同其尘⑦，是谓玄同⑧。故不可得而亲⑨，亦不可得而疏⑩；不可得而利⑪，亦不可得而害⑫；不可得而贵⑬，亦不可得而贱⑭，故为天下贵⑮。

【注】①知者贵行，不贵言也。②驷不及舌，多言多患。③塞闭之者，欲绝其源。④情欲有所悦为，当念道无为以挫止之也。⑤纷，结恨不休。当念道无为以解释之。⑥虽有独见之明，当和之使暗昧，不使耀眩。⑦不当自别殊也。⑧玄，天也。人能行此上事，是谓与天同道也。⑨不以荣誉为乐，独立为哀。⑩志静无故，与人无怨。⑪身不欲富贵，口不欲五味。⑫不与贪争利，不与勇争气。⑬不为乱世主，不处暗君位。⑭不以乘权故骄，不以失志故屈。⑮其德如此，天子不得臣，诸侯不得屈，与世沉浮，容身避害，故为天下贵也。

### (五十七)

以正治国①，以奇用兵②，以无事取天下③，吾何以知其然哉？以此④。天下多忌讳，而民弥贫⑤；民多利器，国家滋昏⑥；人多伎巧，奇物滋起⑦；法物滋彰，盗贼多有⑧。故圣人云⑨：我无为而民自化⑩，我好静而民自正⑪，我无事而民自富⑫，我无欲而民自朴⑬。

【注】①以，至也。天使正身之人，使至有国也。②奇，诈也。天使诈伪之人，使用兵也。③以无事无为之人，使取天下为之主。④此，今也。老子言我何以知天意然哉？以今日所见知。⑤天下，谓人主也。忌讳者，防禁也。令烦则奸生，禁多则下诈相殆，故贫。⑥利器者，权也。民多权，则视者眩于目，听者惑于耳，上下不亲，故国家昏乱。⑦人，谓人君，百里诸侯也。多知伎巧，谓刻画宫观，雕琢服章，奇物滋起。下则化上，饰金镂玉，文绣彩色，日以滋甚。⑧法物，好物也。珍好之物滋生彰著，则农事废，饥寒并至，故盗贼多有也。⑨谓下事也。⑩圣人言我修道承天，无所作为，而民自化成也。⑪圣人言我好静，不言不教，民皆自忠正也。⑫我无徭役征召之事，民安其业，故皆自富。⑬我常无欲去华饰，民则随我为多质朴也。

### (五十八)

其政闷闷①，其民醇醇②；其政察察③，其民缺缺④。祸兮福之所倚⑤，福兮祸之

所伏⑥，孰知其极⑦，其无正⑧。正复为奇⑨，善复为妖⑩，民之迷，其日固久⑪。是以圣人方而不割⑫，廉而不害⑬，直而不肆⑭，光而不耀⑮。

【注】①其政教宽大，闷闷昧昧，似若不明也。②政教宽大，故民醇醇，富贵相亲睦也。③其政教急疾，言决于口，听决于耳也。④政教急，民不聊生，故缺缺，日以疏薄。⑤倚，因也。夫祸因福而生，人遭祸而能悔过责己，修善行道，则祸去而福来。⑥祸伏匿于福中，人得福而为骄恣，则福去祸来。⑦祸福更相生，谁能知其穷极时。⑧无，不也。谓人君不正其身，其无国也。⑨奇，诈也。人君不正，下虽正，复化上为诈也。⑩善人皆复化上为妖祥也。⑪言人君迷惑失正以来，其日已固久。⑫圣人行方正者，欲以率下，不以割截人也。⑬圣人廉清，欲以化民，不以伤害人也。今则不然，正己以害人也。⑭肆，申也。圣人虽直，曲己从人，不自申之也。⑮圣人虽有独知之明，常如暗昧，不以耀眩人也。

## （五十九）

治人①事天②，莫若啬③。夫惟啬，是谓早服④，早服谓之重积德⑤。重积德则无不克⑥，无不克则莫知其极⑦。莫知其极，可以有国⑧。有国之母，可以长久⑨。是谓深根固蒂⑩，长生久视之道⑪。

【注】①谓人君欲治理人民。②事，用也。当用天道，顺四时。③啬，贪也。治国者，当爱民财，不为奢泰，治身者，当爱精气，不放逸。④早，先也。服，得也。夫独爱民财、爱精气，则能先得天道也。⑤先得天道，是谓重积德于己也。⑥克，胜也。重积德于己，则无不胜。⑦无不克胜，则莫有知己德之穷极也。⑧莫知己德有极，则可以有社稷，为民致福。⑨国身同也。母，道也。人能保身中之道，使精气不劳，五神不苦，则可以长久。⑩人能以气为根，以精为蒂，如树根不深，则枝蒂不坚则落，言深藏其气，固守其精，使无漏泄。⑪深根固蒂者，乃长生久视之道。

## （六十）

治大国，若烹小鲜①。以道莅天下，其鬼不神②；非其鬼不神，其神不伤人③；非其神不伤人，圣人亦不伤人④。夫两不相伤⑤，故德交归焉⑥。

【注】①鲜，鱼。烹小鱼，不去肠，不去鳞，不敢挠，恐其糜也。治国烦则下乱，治身烦则精散。②以道德居位治天下，则鬼不敢见其精神以犯人也。③其鬼非无精神也，邪不入正，不能伤自然之人。④非鬼神不能伤害人，以圣人在位，不伤害人，故鬼不敢干之也。⑤鬼与圣人，俱两不相伤也。⑥夫两不相伤，人得治于阳，鬼得治于阴，人得全其性命，鬼得保其精神，故德交归焉。

## （六十一）

大国者下流①，天下之交②，天下之牝③。牝常以静胜牡④，以静为下⑤。故大国以下小国，则取小国⑥；小国以下大国，则取大国⑦。故或下以取，或下而取⑧。大国不过欲兼畜人⑨，小国不过欲入事人⑩。夫两者各得其所，大者宜为下⑪。

【注】①治大国当如居下流，不逆细微。②大国，天下士民之所交会。③牝者，阴类也，柔谦而不昌也。④女所以胜，屈于男，阴胜阳以安静，不先求之也。⑤阴道以安静为谦下。⑥能谦下之，则常有之。⑦此言国无大小，能执谦畜人，则无过失也。⑧下者，谓大国以下小国，小国以下大国，更以义相取。⑨大国不可失，则兼并人国而牧畜之。⑩使为臣仆。⑪大国小国各欲得其所，大国又宜为谦下。

## (六十二)

道者，万物之奥<sup>①</sup>，善人之宝<sup>②</sup>，不善人之所保<sup>③</sup>。美言可以市<sup>④</sup>，尊行可以加人<sup>⑤</sup>。人之不善，何弃之有<sup>⑥</sup>？故立天子，置三公<sup>⑦</sup>，虽有拱璧，以先驷马，不如坐进此道<sup>⑧</sup>。古之所以贵此道者何？不日以求得<sup>⑨</sup>，有罪以免耶<sup>⑩</sup>？故为天下贵<sup>⑪</sup>。

【注】①奥，藏也。道为万物之藏，无所不容也。②善人以道为身宝，不敢违。③道者，不善人之保倚也。遭患逢急，犹自知悔卑下。④美言者，独可于市耳。夫市交易而退，不相宜善言美语，求者欲疾得，卖者欲疾售也。⑤加，别也。人有尊贵之行，可以别异于凡人，未足以尊道。⑥人虽不善，当以道化之。盖三皇之前无有弃民，德化淳也。⑦欲使教化不善之人。⑧虽有美璧，先驷马而至，故不如坐进此道。⑨古之所以贵此道者，不日日远行求索，近得之于身。⑩有罪，谓遭乱世暗君，妄行刑诛，修道则可以解死免于罪耶。⑪道德洞远，无不覆济，全身治国，恬然无为，故可为天下贵也。

## (六十三)

为无为<sup>①</sup>，事无事<sup>②</sup>，味无味<sup>③</sup>，大小多少<sup>④</sup>，报怨以德<sup>⑤</sup>，图难于其易<sup>⑥</sup>，为大于其细<sup>⑦</sup>。天下难事，必作于易，天下大事，必作于细，是以圣人终不为大，故能成其大<sup>⑧</sup>。夫轻诺必寡信<sup>⑨</sup>，多易必多难<sup>⑩</sup>，是以圣人犹难之<sup>⑪</sup>，故终无难<sup>⑫</sup>。

【注】①因成修故，无所造作。②预有备，除烦省事也。③深思远虑，味道意也。④陈其戒令也。欲大反小，欲多反少，自然之道也。⑤修道行善，绝祸于未生也。⑥欲困难事，先于易者，未及成也。⑦欲为大事，必作于小，祸乱从小来也。⑧天下共归之也。⑨不重言也。⑩不慎患也。⑪圣人动作举事，犹进退重难之，欲塞其源。⑫圣人终身无患难之事，犹避害深也。

## (六十四)

其安易持<sup>①</sup>，其未兆易谋<sup>②</sup>，其脆易破<sup>③</sup>，其微易散<sup>④</sup>，为之于未有<sup>⑤</sup>，治之于未乱<sup>⑥</sup>。合抱之木，生于毫末<sup>⑦</sup>；九层之台，起于累土<sup>⑧</sup>；千里之行，始于足下<sup>⑨</sup>。为者败之<sup>⑩</sup>，执者失之<sup>⑪</sup>。圣人无为故无败<sup>⑫</sup>，无执故无失<sup>⑬</sup>。民之从事，常于几成而败之<sup>⑭</sup>，慎终如始，则无败事<sup>⑮</sup>。是以圣人欲不欲<sup>⑯</sup>，不贵难得之货<sup>⑰</sup>，学不学<sup>⑱</sup>，复众人之所过<sup>⑲</sup>，以辅万物之自然<sup>⑳</sup>，而不敢为<sup>㉑</sup>。

【注】①治身治国，安静者易守持也。②情欲祸患，未有形兆时易谋正也。③祸乱未动于朝，情欲未见于色，如脆弱易除破。④其未彰著，微小易散去也。⑤欲有所为，当于未有萌芽之时塞其端也。⑥治身治国，于未乱之时当预闭其门也。⑦从小成大。⑧从卑至高。⑨从近至远。⑩有为于事，废于自然；有为于义，反于仁；有为于色，废于精神也。⑪执利遇患，执道全身，坚持不得，推让反还。⑫圣人不为华文，不为色利，不为残贼，故无坏败。⑬圣人有德以教愚，有财以与贫，无所执藏，故无所失于人也。⑭从，为也。民人为事，常于功德几成而贪位好名、奢泰盈满，而自败也。⑮终当如始，不当懈怠。⑯圣人欲人所不欲，人欲彰显，圣人欲伏光；人欲文饰，圣人欲质朴；人欲色，圣人欲于德也。⑰圣人不眩为服，不贱石而贵玉。⑱圣人学人所不能学；人学智诈，圣人学自然；人学治世，圣人学治身守道真也。⑲众人学问，反过本为末，过实为华，复之者，使反本也。⑳教人反本实者，欲以辅助万物自然之性也。㉑圣人动作因循，不敢有所造为，恐远本也。

## (六十五)

古之善为道者<sup>①</sup>，非以明民<sup>②</sup>，将以愚之<sup>③</sup>。民之难治，以其智多<sup>④</sup>。以智治国，

之贼<sup>⑥</sup>，不以智治国国之福<sup>⑦</sup>。知此两者亦楷式<sup>⑧</sup>，常知楷式，是谓玄德<sup>⑨</sup>。玄德深矣，远矣<sup>⑩</sup>，与物反矣<sup>⑪</sup>，乃至于是大顺<sup>⑫</sup>。

【注】①谓古之善以道治身及治国者。②不以道教民，明知巧诈也。③将以道德教民，使朴质不诈伪。④以其智多，故为巧伪。⑤使智慧之人治国之政事，必远道德，妄作威福，为国之贼。⑥不使智慧之人知国之政事，则民守正直，不为邪饰，上下相亲，君臣同力，故为国之福也。⑦两者，谓智与不智者。当知智者为贼，不智者能为福，是治身治国之法式也。⑧玄，天也。能知治身及治国之法式，是谓与天同德也。⑨玄德之人，深不可测，远不可极也。⑩玄德之人，与万物反异：万物欲益己，玄德施与人也。⑪玄德与万物反异，故能至大顺，顺天理也。

## (六十六)

江海所以能为百谷王者，以善下之<sup>①</sup>，故能为百谷王<sup>②</sup>。是以圣人欲上民<sup>③</sup>，必以言下之<sup>④</sup>；欲先民<sup>⑤</sup>，必以身后之<sup>⑥</sup>。是以圣人处上而民不重<sup>⑦</sup>，处前而民不害<sup>⑧</sup>。是以天下乐推而不厌<sup>⑨</sup>。以其不争<sup>⑩</sup>，故天下莫能与之争<sup>⑪</sup>。

【注】①江海以卑，故众流归之，若民归就王。②以卑下，故能为百谷王也。③欲在民上。④法江海处谦虚。⑤欲在民之前也。⑥先人而后己也。⑦圣人在民上为主，不以尊贵虚下，故民戴而不为重。⑧圣人在民前，不以光明蔽后，民亲之若父母，无有欲害之心也。⑨圣人恩深爱厚，视民如赤子，故天下乐推进以为主，无有厌也。⑩天下无厌圣人时，是由圣人不与人争先后也。⑪言人皆有为，无能与吾争无为。

## (六十七)

天下皆谓我大，似不肖<sup>①</sup>。夫唯大，故似不肖<sup>②</sup>。若肖久矣<sup>③</sup>，其细<sup>④</sup>。夫我有三宝，持而宝之<sup>⑤</sup>：一曰慈<sup>⑥</sup>，二曰俭<sup>⑦</sup>，三曰不敢为天下先<sup>⑧</sup>。慈故能勇<sup>⑨</sup>，俭故能广<sup>⑩</sup>，不敢为天下先<sup>⑪</sup>故能成器长<sup>⑫</sup>。今舍慈且勇<sup>⑬</sup>，舍俭且广<sup>⑭</sup>，舍后且先<sup>⑮</sup>，死矣<sup>⑯</sup>。夫慈，以战则胜，以守则固<sup>⑰</sup>。天将救之，以慈卫之<sup>⑱</sup>。

【注】①老子言天下谓我德大，我则佯愚似不肖。②唯独名德大者为身害，故佯愚似若不肖，无所分别，无所割截，不贱人而自贵。③肖，善也，谓辨惠也。若大辨惠之人，身高自贵，行察察之政，所从来久矣。④言辨惠者，唯如小人也，非长者。⑤老子言我有三宝，抱持而保倚。⑥爱百姓若赤子。⑦赋俭，若取之于己也。⑧执谦退，不为倡始也。⑨以为仁，故能勇于忠孝也。⑩天子身能节俭，故民日用广矣。⑪不为天下首先。⑫成器长，谓得道人也。我能为人之长也。⑬今世人舍慈仁，但为勇武也。⑭舍其俭约，但为奢泰。⑮舍其后己，但为人先。⑯所行如此，动人死地。⑰夫慈仁者，百姓亲附，并心一意，故以战则胜敌，以守卫则坚固。⑱天将救助善人，必与慈仁之性，使能自当助也。

## (六十八)

善为士者不武<sup>①</sup>，善战者不怒<sup>②</sup>，善胜敌者不与<sup>③</sup>，善用人者为下<sup>④</sup>。是谓不争之德<sup>⑤</sup>，是谓用人之力<sup>⑥</sup>，是谓配天<sup>⑦</sup>，古之极<sup>⑧</sup>。

【注】①言贵道德，不好武力。②善以道战者，禁邪于胸心，绝祸于未萌，无所诛怒也。③善以道胜敌者，附近以仁，来远以德，不与敌争，而敌自服也。④善用人自辅佐者，常为人执谦下也。⑤谓上为之下也，是乃不与人争之道德也。⑥能身为人下，是谓用人臣之力。⑦能行此者，德配天也。⑧是乃古之极要道也。



## (六十九)

用兵有言<sup>①</sup>：吾不敢为主<sup>②</sup>而为客<sup>③</sup>，不敢进寸而退尺<sup>④</sup>。是谓行无行<sup>⑤</sup>，攘无臂<sup>⑥</sup>，仍无敌<sup>⑦</sup>，执无兵<sup>⑧</sup>。祸莫大于轻敌<sup>⑨</sup>，轻敌几丧吾宝<sup>⑩</sup>。故抗兵相加<sup>⑪</sup>，哀者胜矣<sup>⑫</sup>。

【注】①陈用兵之道。老子疾时用兵，故托己设其义也。②主，先也。不敢先举兵。③客者，和而不倡。用兵当承天而后动。④侵入境界，利人财宝为进，闭门守城为退。⑤彼遂不止，为天下贼，虽行诛之，不行诛也。⑥虽欲大怒，若无臂可攘也。⑦虽欲仍引之，心若无敌可仍也。⑧虽欲执持之，若无兵刃可持用也。何者？伤彼之民，罹罪于天，遭不道之君，愍忍丧之痛也。⑨夫祸乱之害，莫大于欺轻敌家，侵取不休，轻战贪财。⑩几，近也。宝，身也。欺轻敌者，近丧身也。⑪两敌战也。⑫哀者慈仁，士卒不远于死。

## (七十)

吾言甚易知，甚易行<sup>①</sup>，天下莫能知，莫能行<sup>②</sup>。言有宗，事有君<sup>③</sup>，夫唯无知，是以不我知<sup>④</sup>。知我者希，则我者贵<sup>⑤</sup>，是以圣人被褐怀玉<sup>⑥</sup>。

【注】①老子言吾所言省而易知，约而易行。②人恶柔弱，好刚强也。③我所言有宗祖根本，事有君臣上下，世人不知者，非我之无德，心与我反。④夫唯圣人也，是我德之暗，不见于外，穷极微妙，故无知也。⑤希，少也。唯达道者乃能知我，故为贵也。⑥被褐者薄外，怀玉者厚内，匿宝藏怀，不以示人也。

## (七十一)

知不知上<sup>①</sup>，不知知病<sup>②</sup>。夫唯病病，是以不病<sup>③</sup>，圣人不病，以其病病<sup>④</sup>，是以不病<sup>⑤</sup>。

【注】①知道言不知，是乃德之上。②不知道言知，是德之病。③夫唯能病苦众人有强知之病，是以不自病也。④圣人无此强知之病者，以其常苦众人有此病。⑤以此非人也，故不自病。夫圣人怀通达之知，托于不知者，欲使天下质朴忠正，各守纯性。小人不知道意，而妄行强知之，争以自显著，内伤精神，减寿消年也。

## (七十二)

民不畏威，大威至矣<sup>①</sup>。无狭其所居<sup>②</sup>，无厌其所生<sup>③</sup>。夫唯不厌，是以不厌<sup>④</sup>。是以圣人自知<sup>⑤</sup>不自见<sup>⑥</sup>，自爱<sup>⑦</sup>不自贵<sup>⑧</sup>，故去彼取此<sup>⑨</sup>。

【注】①威，害也。人不畏小害，则大害至，谓死亡也。畏之者，当爱精神，承天顺地也。②谓心居神，当宽柔，不当急狭也。③人所以生者，为有精神，托空虚，喜清静。饮食不节，忽道念色，邪僻满腹，为伐本厌神。④夫唯独不厌精神之人，洗心濯垢，恬泊无欲，则精神居之不厌也。⑤自知己之得失。⑥不自显见德美于外，藏之于内。⑦自爱其身，以保精气也。⑧不自贵高荣名于世。⑨去彼自见自贵，取此自知自爱。

## (七十三)

勇于敢则杀<sup>①</sup>，勇于不敢则活<sup>②</sup>。此两者<sup>③</sup>，或利或害<sup>④</sup>。天之所恶<sup>⑤</sup>，孰知其故<sup>⑥</sup>？是以圣人犹难之<sup>⑦</sup>。天之道不争而善胜<sup>⑧</sup>，不言而善应<sup>⑨</sup>，不召而自来<sup>⑩</sup>，倂然

而善谋<sup>⑩</sup>。天网恢恢，疏而不失<sup>⑪</sup>。

【注】①勇敢有为，即杀身也。②勇于不敢有为，则活其身。③谓敢与不敢也。④活身为利，杀身为害。⑤恶有为也。⑥谁能知天意之故而不犯。⑦言圣人之明德，犹难于勇敢，况无圣人之德，而欲行之乎。⑧天不与人争贵贱，而人自畏之。⑨天不言，万物自动应以时。⑩天不呼召，万物皆负阴而向阳。⑪绰，宽也。天道虽宽博，善谋虑，人事修善行恶，各蒙其报也。⑫天所网罗，恢恢甚大，虽疏远，司察人善恶，无有所失。

### （七十四）

民不畏死<sup>①</sup>，奈何以死惧之<sup>②</sup>。若使民常畏死<sup>③</sup>，而为奇者，吾得执而杀之，孰敢<sup>④</sup>？常有司杀者<sup>⑤</sup>，夫代司杀者，是谓代大匠斲<sup>⑥</sup>。夫代大匠斲者，希有不伤手矣<sup>⑦</sup>。

【注】①治国者，刑罚酷深，民不聊生，故不畏死也。治身者，嗜欲伤神，贪财杀身，民不知畏之也。②人君不宽刑罚，教民去情欲，奈何设刑法，以死惧之。③当除己之所残克，教民去利欲也。④以道教化而民不从，反为奇巧，乃应王法，执而杀之，谁敢有犯者。老子伤时王不先道德化之，而先刑罚。⑤司杀者，天居高临下，司察人过，天网恢恢，疏而不失也。⑥天道至明，司杀者常，犹春生夏长，秋收冬藏，斗杓运移，以节度行之。人君欲代杀之，是犹拙夫代大匠斲木，劳而无功也。⑦人君行刑罚，犹拙夫代大匠斲，则方圆不得其理，还自伤。代天杀者，失纪纲，不得其纪纲，还受其殃也。

### （七十五）

民之饥，以其上食税之多<sup>①</sup>，是以饥<sup>②</sup>；民之难治，以其上之有为<sup>③</sup>，是以难治<sup>④</sup>；民之轻死，以其求生之厚<sup>⑤</sup>，是以轻死<sup>⑥</sup>。夫唯无以生为者，是贤于贵生<sup>⑦</sup>。

【注】①人民所以饥深者，以其君上税食下太多。②民皆化上为矣，叛道违德故饥。③民之不可治者，以其君上多欲，好有为也。④是民化上有为，情伪难治。⑤人民轻犯死者，以其求生活之道太厚，贪利以自危。⑥以求生太厚之故，轻入死地也。⑦夫唯独无以生为者，爵禄不干于意，财利不入于身，天子不得臣，诸侯不得使，则贤于贵生也。

### （七十六）

人之生也柔弱<sup>①</sup>，其死也坚强<sup>②</sup>；万物草木之生也柔脆<sup>③</sup>，其死也枯槁<sup>④</sup>。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒<sup>⑤</sup>。是以兵强则不胜<sup>⑥</sup>，木强则其<sup>⑦</sup>。强大处下，柔弱处上<sup>⑧</sup>。

【注】①人生含和气，抱精神，故柔弱也。②人死和气竭，精神亡，故坚强也。③和氣存也。④和氣去也。⑤以其上二事观知之，知坚强者死，柔弱者生也。⑥强大之兵，轻战乐杀，毒流怨结，众弱为一，强故不胜。⑦木强大枝弱，共生其上也。⑧兴物造功，大木处下，小物处上，大道抑强扶弱，自然之效。

### （七十七）

天之道，其犹张弓乎<sup>①</sup>？高者抑之，下者举之，有馀者损之，不足者与之<sup>②</sup>。天之道，损有馀而补不足<sup>③</sup>；人之道则不然<sup>④</sup>，损不足以奉有馀<sup>⑤</sup>。孰能有馀以奉天下？唯有道者<sup>⑥</sup>。是以圣人为而不恃<sup>⑦</sup>，功成而不处<sup>⑧</sup>，其不欲见贤<sup>⑨</sup>。

【注】①天道暗昧，举物类以为喻也。②言张弓和调之如是，乃可用。夫抑高举下，损强益弱，

天之道也。③天道损有餘而益謙，常以中和为上。④人道则与天道反也。⑤世俗之人，损贫以奉富，夺弱以益强也。⑥言谁能居有餘之位，自省爵禄，以奉天下不足者乎？唯有道之君能行也。⑦圣人为德施，不恃其报也。⑧功成事就，不处其位。⑨不欲使人知己之贤，匿功不居荣，畏天损有餘也。

## (七十八)

天下柔弱，莫过于水①，而攻坚强者，莫知能胜②，其无以易之③。弱之胜强④，柔之胜刚⑤，天下莫不知⑥，莫能行⑦。故圣人云⑧：受国之垢，是谓社稷主⑨；受国之不祥，是谓天下王⑩。正言若反⑪。

【注】①圆中则圆，方中则方，拥之则止，决之则行。②水能怀山襄陵，磨铁消铜，莫能胜水而成功也。③夫攻坚强者，无以易于水。④水能灭火，阴能消阳。⑤舌柔齿刚，齿先舌亡。⑥知柔弱者长久，刚强者折伤也。⑦耻谦卑，好强梁。⑧谓下事也。⑨君能受国垢浊者，若江海不逆小流，则能长保其社稷，为一国君主也。⑩君能引过自与，代民受不祥之殃，则可以王有天下。⑪此乃正直之言，世人不知，以为反言。

## (七十九)

和大怨①，必有餘怨②，安可以为善③。是以圣人执左契④，而不责于人⑤。有德司契⑥，无德司彻⑦，天道无亲，常与善人⑧。

【注】①杀人者死，伤人者刑，以相和报。②任刑者失人情，必有怨及于良人也。③言一人吁嗟，则失天心，安可以和怨为善也。④古者圣人执左契，合符信也。无文书法律，刻契合符以为信也。⑤但刻契之信，不责人以他事也。⑥有德之君，司察契信而已。⑦无德之君，背其契信，司人所失。⑧天道无有亲疏，唯与善人，则与司契者也。

## (八十)

小国寡民①，使有什伯②，人之器而不用③；使民重死④，而不远徙⑤；虽有舟舆，无所乘之⑥；虽有甲兵，无所陈之⑦；使人复结绳而用之⑧。甘其食⑨，美其服⑩，安其居⑪，乐其俗⑫，邻国相望，鸡狗之声相闻⑬，民至老不相往来⑭。

【注】①圣人虽治大国，犹以为小，俭约不奢泰。民虽众，犹若寡少，不敢劳之也。②使民各有部曲什伯，贵贱不相犯也。③器谓农人之器，而不用，不征召夺人良时也。④君能为民兴利除害，各得其所，则民重死而贪生也。⑤政令不烦，则安其业，故不远迁徙，离其常处。⑥清静无为，不作烦华，不好出入游娱也。⑦无怨恶于天下。⑧去文反质，信无欺也。⑨甘其蔬食，不渔食百姓也。⑩美其恶衣，不贵五色。⑪安其茅茨，不好文饰之屋。⑫乐其质朴之俗，不转移也。⑬相去近也。⑭其无情欲。

## (八十一)

信言不美①，美言不信②。善者不辩③，辩者不善④。知者不博⑤，博者不知⑥。圣人不积⑦，既以为人已愈有⑧，既以与人已愈多⑨。天之道，利而不害⑩；圣人之道，为而不争⑪。

【注】①信者，如其实。不美者，朴且质也。②滋美之言者，孳孳华词。不信者，饰伪多空虚也。③善者，以道修身，不彩文也。④辩者，谓巧言也。不善者，舌致患也。山有玉，掘其山；水有珠，浊其渊；口多言，亡其身。⑤知者，谓知道之士。不博者，守一元也。⑥博者，多见闻。不知者，失

要真也。⑦圣人积德不积财，有德以教愚，有财以与贫也。⑧既以为人施設<sup>7</sup>德化，己愈有德。⑨既以财贿布施与人，而财益多，如日月之光，无有尽时也。⑩天生万物，爱育之，令长大，无所伤害也。⑪圣人法天所施为，化成事就，不与下争功名，故能全其圣功也。

【按】《老子》又名《道德经》、《道德真经》、《老子五千文》，为道家经典著作。作者李耳，字聃，春秋时期楚国苦县（今河南鹿邑东）厉乡曲仁里人。据《史记·老子韩非列传》记载，曾为周王朝“守藏室之史”，即皇家图书馆馆长。其年龄约长于孔子二十馀岁，故孔子曾经向其问礼。后退隐，西出函谷关。关令尹喜恳请其著书，于是“乃著书上下篇，言道德之意，五千馀言”。出关后，不知所终。老子为中国历史上屈指可数的思想家，道家学派的创始人。其书原为周室衰微、纲纪不振之社会而作，欲以崭新之哲学思想，挽救《诗》、《书》传统礼教所不能收拾之败局。书中强调虚无自然，无为无欲，归真返朴，西汉初年奉行其说以治国，颇著成效。由于其宗旨为“无为自化，清静自正”（《史记·太史公自序》），与道教之意趣相同，因此从东汉之张鲁开始，即尊奉为道教的圣典。其书治身与治国并重，而复恒以治身喻治国，故后世讲究气功养生者，亦推崇为养生宝典。自汉迄今，注家不下数百，而角度不同，见解迥异。与气功养生最切近者，当数汉代河上公之《老子河上公章句》。河上公为西汉人，姓名、生平无考。据《史记》及《高士传》记载，仅知其精通老子之学，以及养生之术。王明先生认为，其书以论治身养生为主义，本汉人通行学说，以为人禀元气而生，欲治身养生，须爱精气，保神明，使呼吸微妙，五脏不伤，捐除情欲，而后复还性命，则久寿长生（《道家和道教思想研究》）。而按之实际情况，亦确系如此。河上公深体老子之意，虽治身治国并重，而其要则归于治身而已。准上所说，此书之宗旨与气功机理十分契合，故研习气功者，不可不读此书。后世复有以内丹术解此书者，如宋代董思靖《道德真经集解》云：“或谓微言隐诀，多寓其间。故以首章有无为，在二丹则神气水火也；虚心实腹，则炼铅之旨；用兵善战，则采铅之方；‘冲’字从‘水’从‘中’，乃喻气中真一之水；三十辐一毂，为取五藏各有六气之象，及准一月火符之数”。虽非老子本意，而与气功则尤为切近矣。

# 庄 子

周·庄 周撰

## 养 生 主

吾生也有涯，而知也无涯；以有涯随无涯，殆已！已而为知者，殆而已矣！为善无近名，为恶无近刑，缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。

庖丁为文惠君解牛，手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踦，砉然向然，奏刀騞然，莫不中音，合于桑林之舞，乃中经首之会。文惠君曰：嘻！善哉！技盖至此乎？庖丁释刀对曰：臣之所好者，道也，进乎技矣。始臣之解牛之时，所见无非牛者，三年之后，未尝见全牛也。方今之时，臣以神遇，而不以目视，官知止而神欲行，依乎天理，批大郤，道大窾，因其固然，技经肯綮之未尝，而况大辄乎？良庖岁更刀，割也；族庖月更刀，折也。今臣之刀十九年矣，所解数千牛矣，而刀刃若新发于硎。彼节者有间，而刀刃者无厚，以无厚入有间，恢恢乎其于游刃，必有馀地矣！是以十九年而刀刃若新发于硎。虽然，每至于族，吾见其难为，怵然为戒，视为止，行为迟，动刀甚微，騞然已解，如土委地。提刀而立，为之四顾，为之踌躇满志，善刀而藏之。文惠君曰：善哉！吾闻庖丁之言，得养生焉。

公文轩见右师而惊曰：是何人也，恶乎介也，天与？其人与？曰：天也，非人也，天之生是使独也。人之貌有与也，以是知其天也，非人也。

泽雉十步一啄，百步一饮，不蕲畜乎樊中，神虽王，不善也。

老聃死，秦失弔之，三号而出。弟子曰：非夫子之友邪？曰：然。然则弔焉，若此可乎？曰：然，始也吾以为其人也，而今非也。向吾入而弔焉，有老者哭之，如哭其子，少者哭之，如哭其母。彼其所以会之，必有不蕲言而言，不蕲哭而哭者，是遁天倍情，忘其所受，古者谓之遁天之刑。适来，夫子时也，适去，夫子顺也，安时而处顺，哀乐不能入也，古者谓是帝之县解。

指穷于为薪，火传也，不知其尽也。

## 人 间 世

颜回见仲尼请行，曰：奚之？曰：将之卫。曰：奚为焉？曰：回闻卫君，其年壮，其行独，轻用其国，而不见其过。轻用民死，死者以国量乎泽若蕉，民其无如矣。回尝闻之夫子曰，治国去之，乱国就之。医门多疾，愿以所闻思其则，庶几其国有瘳乎？仲尼曰：嘻！若殆往而刑耳！夫道不欲杂，杂则多，多则扰，扰则忧，忧而不救。古之至人，先存诸己，而后存诸人，所存于己者未定，何暇至于暴人之所行？且若亦知夫德之所荡，而知之所为出乎哉？德荡乎名，知出乎争。名也者，相轧也；知也者，争之器也。

二者凶器，非所以尽行也。且德厚信弇，未达人气，名闻不争，未达人心，而强以仁义绳墨之言，术暴人之前者，是以人恶有其美也，命之曰菑人。菑人者，人必反菑之，若殆为人菑夫？且苟为悦贤而恶不肖，恶用而求有以异？若唯无诏，王公必将乘人而斗其捷，而目将荧之，而色将平之，口将营之，容将形之，心且成之。是以火救火，以水救水，名之曰益多，顺始无穷。若殆以不信厚言，必死于暴人之前矣。且昔者桀杀关龙逢，纣杀王子比干，是皆修其身，以下伛拊人之民，以下拂其上者也。故其君因其修以挤之，是好名者也。昔者尧攻丛枝、胥敖，禹攻有扈，国为虚厉，身为刑戮。其用兵不止，其求实无已，是皆求名实者也，而独不闻之乎？名实者，圣人之所不能胜也，而况若乎？虽然，若必有以也，尝以语我来！颜回曰：端而虚，勉而一，则可乎？曰：恶！恶可？夫以阳为充孔扬，采色不定，常人之所不违，因案人之所感，以求容与其心，名之曰日渐之德不成，而况大德乎？将执而不化，外合而内不訾，其庸诿可乎？然则我内直而外曲，成而上比。内直者，与天为徒，与天为徒者，知天子之与己，皆天之所子，而独以己言薪乎？而人善之薪乎？而人不善之邪？若然者，人谓之童子，是之谓与天为徒。外曲者，与人之为徒也，擎跽曲拳，人臣之礼也，人皆为之，吾敢不为邪？为人之所为者，人亦无疵焉，是之谓与人为徒。成而上比者，与古为徒，其言虽教，谄之实也。古之有也，非吾有也，若然者，虽直而不病，是之谓与古为徒，若是则可乎？仲尼曰：恶！恶可？大多政，法而不谏，虽固亦无罪。虽然，止是耳矣，夫胡可以及化？犹师心者也。颜回曰：吾无以进矣，敢问其方？仲尼曰：斋，吾将语若。有而为之，其易邪？易之者，皞天不宜。颜回曰：回之家贫，唯不饮酒、茹荤者数月矣，如此则可以斋乎？曰：是祭祀之斋，非心斋也。回曰：敢问心斋？仲尼曰：一若志，无听之以耳，而听之以心，无听之以心，而听之以气，听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也，唯道集虚，虚者，心斋也。颜回曰：回之未始得使，实自回也，得使之也，未始有回也，可谓虚乎？夫子曰：尽矣！吾语若，若能入游其樊，而无感其名，入则鸣，不入则止，无门无毒，一宅而寓于不得已，则几矣。绝迹易，无行地难，为人使易以伪，为天使难以伪。闻以有翼飞者矣，未闻以无翼飞者也；闻以有知知者矣，未闻以无知知者也。瞻彼阒者，虚室生白，吉祥止止，夫且不止，是之谓坐驰。夫徇耳目内通，而外于心知，鬼神将来舍，而况人乎？是万物之化也，禹、舜之所组也，伏羲、几蘧之所行终，而况散焉者乎？

叶公子高将使于齐，问于仲尼曰：王使诸梁也甚重，齐之待使者，盖将甚敬而不急，匹夫犹未可动，而况诸侯乎？吾甚栗之！子常语诸梁也，曰：凡事若小若大，寡不道以欢成。事若不成，则必有人道之患；事若成，则必有阴阳之患。若成若不成，而后无患者，唯有德者能之。吾食也执粗而不减，爨无欲清之人。今吾朝受命而夕饮冰，我其内热与？吾未至乎事之情，而既有阴阳之患矣，事若不成，必有人道之患；是两也，为人臣者，不足以任之，子其有以语我来！仲尼曰：天下有大戒二，其一命也，其一义也。子之爱亲，命也，不可解于心；臣之事君，义也，无适而非君也。无所逃于天地之间，是之谓大戒。是以夫事其亲者，不择地而安之，孝之至也！夫事其君者，不择事而安之，忠之盛也！自事其心者，哀乐不易施乎前，知其不可奈何，而安之若命，德之至也！为人臣子者，固有所不得已，行事之情，而忘其身，何暇至于悦生而恶死？夫子其行可矣！丘请复以所闻，凡交近则必相靡以信，远则必忠之以言，言必或传之。夫传两喜两怒之言，天下之难者也。夫两喜必多溢美之言，两怒必多溢恶之言。凡溢之类

妄，妄则其信之也莫，莫则传言者殃。故法言曰，传其常情，无传其溢言，则几乎全。且以巧斗力者，始乎阳，常卒乎阴，大至则多奇巧，以礼饮酒者，始乎治，常卒乎乱，大至则多奇乐。凡事亦然，始乎谅，常卒乎鄙，其作始也简，其将毕也必巨。夫言者，风波也；行者，实丧也。夫风波易以动，实丧易以危。故忿设无由，巧言偏辞，兽死不择音，气息弗然，于是并生心厉，克核大至，则必有不肖之心应之，而不知其然也。苟为不知其然也，孰知其所终？故法言曰，无迁令，无劝成。过度益也，迁令劝成殆事，美成在久，恶成不及改，可不慎与？且夫乘物以游心，托不得已以养中，至矣！何作为报也？莫若为致命，此其难者。

颜阖将傅卫灵公太子，而问于蘧伯玉曰：有人于此，其德天杀，与之为无方，则危吾国，与之为有方，则危吾身。其知适足以知人之过，而不知其所以过，若然者，吾奈之何？蘧伯玉曰：善哉问乎！戒之慎之，正汝身也哉！形莫若就，心莫若和。虽然，之二者有患，就不欲入，和不欲出。形就而入，且为颠为灭，为崩为蹶；心和而出，且为声为名，为妖为孽。彼且为婴儿，亦与之之为婴儿；彼且为无町畦，亦与之之为无町畦；彼且为无崖，亦与之之为无崖。达之，入于无疵。汝不知夫螳螂乎？怒其臂以当车辙，不知其不胜任也，是其才之美者也。戒之慎之，积伐而美者，以犯之，几矣。汝不知夫养虎者乎？不敢以生物与之，为其杀之之怒也；不敢以全物与之，为其决之之怒也。时其饥饱，达其怒心，虎之与人异类，而媚养己者顺也，故其杀者逆也。夫爱马者，以筐盛矢，以蜃盛溺，适有蚊虻仆缘，而拊之不时，则缺衔毁首碎胸。意有所至，而爱有所亡，可不慎邪？

匠石之齐，至于曲辕，见栎社树，其大蔽数千牛，絜之百围，其高临山十仞，而后有枝，其可以为舟者，旁十数。观者如市，匠伯不顾，遂行不辍。弟子厌观之，走及匠石曰：自吾执斧斤以随夫子，未尝见材如此其美也！先生不肯视，行不辍何邪？曰：已矣，勿言之矣，散木也！以为舟则沈，以为棺槨则速腐，以为器则速毁，以为门户则液樗，以为柱则蠹。是不材之木也，无所可用，故能若是之寿。匠石归，栎社见梦曰：女将恶乎比予哉？若将比予于文木邪？夫柎、梨、橘、柚、果、蓏之属，实熟则剥，剥则辱，大枝折，小枝泄。此以其能苦其生者也，故不终其天年而中道夭，自培击于世俗者也。物莫不若是，且予求无所可用久矣，几死，乃今得之，为予大用。使予也而有用，且得有此大也邪？且也若与予也，皆物也，奈何哉！其相物也，而几死之，散人又恶知散木？匠石觉而诊其梦，弟子曰：趣取无用，则为社何邪？曰：密，若无言，彼亦直寄焉，以为不知己者诟厉也。不为社者，且几有剪乎？且也彼其所保与众异，以义誉之，不亦远乎？南伯子綦游乎商之丘，见大木焉，有异结驷千乘，隐将芘其所藪。子綦曰：此何木也哉？此必有异材夫！仰而视其细枝，则拳曲而不可以为栋梁，俯而见其大根，则轴解而不可为棺槨，啮其叶则口烂而为伤，嗅之则使人狂醒，三日而不已。子綦曰：此果不材之木也，以至于此其大也。嗟夫！神人以此不材。宋有荆氏者，宜楸、柏、桑，其拱把而上者，求狙猴之杙者斫之；三围四围，求高名之丽者斫之；七围八围，贵人富商之家，求禅傍者斫之。故未终其天年，而中道已夭于斧斤，此材之患也。故解之以牛之白颡者，与豚之亢鼻者，与人有痔病者，不可以适河。此皆巫祝以知之矣，所以为不祥也，此乃神人之所以为大祥也。

支离疏者，颐隐于脐，肩高于顶，会撮指天，五管在上，两髀为胁。挫针治铍，足

以餬口，鼓笑播精，足以食十人。上征武士，则支离攘臂而游于其间；上有大役，则支离以有常疾不受功；上与病者粟，则受三钟，与十束薪。夫支离其形者，犹足以养其身，终其天年，又况支离其德者乎？

孔子适楚，楚狂接舆游其门曰：凤兮凤兮！何如德之衰也？来世不可待，往世不可追也！天下有道，圣人成焉；天下无道，圣人生焉。方今之时，仅免刑焉。福轻乎羽，莫之知载；祸重乎地，莫之知避。已乎已乎！临人以德。殆乎殆乎！画地而趋，迷阳迷阳，无伤吾行，吾行却曲，无伤吾足。

山木自寇也，膏火自煎也。桂可食，故伐之；漆可用，故割之。人皆知有用之用，而莫知无用之用也。

## 大 宗 师

知天之所为，知人之所为者，至矣！知天之所为者，天而生也；知人之所为者，以其知之所知，以养其知之所不知，终其天年，而不中道夭者，是知之盛也。虽然，有患。夫知有所待而后当，其所待者，特未定也，庸詎知吾所谓天之非人乎？所谓人之非天乎？且有真人，而后有真知。何谓真人？古之真人，不逆寡，不雄成，不谄士。若然者，过而弗悔，当而不自得也。若然者，登高不栗，入水不濡，入火不热，是知之能登假于道也若此。古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。屈服者，其嗟言若哇；其耆欲深者，其天机浅。古之真人，不知说生，不知恶死，其出不诤，其入不距，翛然而往，翛然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终，受而喜之，忘而复之，是之谓不以心捐道，不以人助天，是之谓真人。若然者，其心志，其容寂，其颀颀，凄然似秋，暖然似春，喜怒通四时，与物有宜，而莫知其极。故圣人之用兵也，亡国而不失人心，利泽施于万物，不为爱人。故乐通物，非圣人也；有亲，非仁也；天时，非贤也；利害不通，非君子也；行名失己，非士也；亡身不真，非役人也。若狐不偕、务光、伯夷、叔齐、箕子、胥余、纪他、申徒狄，是役人之役，适人之适，而不自适其适者也。古之真人，其状义而不朋，若不足而不承，与乎其觚而不坚也，张乎其虚而不华也。邴邴乎其似喜乎？崔乎其不得已乎？濔濔进我色也，与乎止我德也，厉乎其似世乎？警乎其未可制也，连乎其似好闭也，恹乎其忘其言也。以刑为体，以礼为翼，以知为时，以德为循。以刑为体者，绰乎其杀也；以礼为翼者，所以行于世也；以知为时者，不得已于事也；以德为循者，言其与有足者至于丘也，而人真以为勤行者也。故其好之也一，其弗好之也一，其一也一，其不一也一。其一与天为徒，其不一与人为徒，天与人不相胜也，是之谓真人。死生，命也；其有夜旦之常，天也；人之有所不得与，皆物之情也。彼特以天为父，而身犹爱之，而况其卓乎？人特以有君为愈乎己，而身犹死之，而况其真乎？泉涸，鱼相与处于陆，相响以湿，相濡以沫，不如相忘于江湖；与其誉尧而非桀，不如两忘而化其道。夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死，故善吾生者，乃所以善吾死也。夫藏舟于壑，藏山于泽，谓之固矣，然而夜半有力者负之而走，昧者不知。藏大小有宜，犹有所遁，若夫藏天下于天下，而不得所遁，是恒物之大情也。特犯人之形，而犹喜之；若人之形者，万化而未始有极也，其为乐可胜计邪？故圣人将游于物之所，不得遁而皆存，善妖善老，善始善终，人



犹效之，又况万物之所系，而一化之所待乎？夫道有情有信，无为无形，可传而不可受，可得而不可见。自本自根，未有天地，自古以固存。神鬼神帝，生天生地，在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。狶韦氏得之，以挈天地；伏戏氏得之，以袭气母；维斗得之，终古不忒；日月得之，终古不息；堪坏得之，以袭昆仑；冯夷得之，以游大川；肩吾得之，以处大山；黄帝得之，以登云天；颀顼得之，以处玄宫；禺强得之，立乎北极；西王母得之，坐乎少广，莫知其始，莫知其终；彭祖得之，上及有虞，下及五伯；傅说得之，以相武丁，奄有天下，乘东维，骑箕尾，而比于列星。

南伯子葵问乎女偶曰：子之年长矣，而色若孺子何也？曰：吾闻道矣。南伯子葵曰：道可得学邪？曰：恶！恶可？子非其人也。夫卜梁倚有圣人之才，而无圣人之道，我有圣人之道，而无圣人之才。吾欲以教之，庶几其果为圣人乎？不然，以圣人之道，告圣人之才，亦易矣。吾犹守而告之，参日而后能外天下；已外天下矣，吾又守之七日，而后能外物；已外物矣，吾又守之九日，而后能外生；已外生矣，而后能朝彻。朝彻而后能见独，见独而后能无古今，无古今而后能入于不死不生。杀生者不死，生生者不生。为物无不将也，无不迎也，无不毁也，无不成也，其名为撝宁。撝宁也者，撝而后成者也。南伯子葵曰：子独恶乎闻之？曰：闻诸副墨之子，副墨之子闻诸洛诵之孙，洛诵之孙闻之瞻明，瞻明闻之聂许，聂许闻之需役，需役闻之於讴，於讴闻之玄冥，玄冥闻之参寥，参寥闻之疑始。

子祀、子舆、子犁、子来四人相与语曰：孰能以无为首，以生为脊，以死为尻，孰知生死存亡之一体者，吾与之友矣。四人相视而笑，莫逆于心，遂相与为友。俄而子舆有病，子祀往问之。曰：伟哉！夫造物者，将以予为此拘拘也。曲偻发背，上有五管，颐隐于齐，肩高于顶，句赘指天，阴阳之气有沴，其心闲而无事，跼蹐而鉴于井。曰：嗟乎！夫造物者，又将以予为此拘拘也。子祀曰：女恶之乎？曰：亡，予何恶？浸假而化予之左臂以为鸡，予因以求时夜；浸假而化予之右臂以为弹，予因以求鸢炙；浸假而化予之尻以为轮，以神为马，予因以乘之，岂更驾哉？且夫得者时也，失者顺也，安时而处顺，哀乐不能入也，此古之所谓县解也。而不能自解者，物有结之。且夫物不胜天久矣，吾又何恶焉？俄而子来有病，喘喘然将死，其妻子环而泣之。子犁往问之，曰：叱避，无怛化。倚其户与之语曰：伟哉！造物又将奚以汝为？将奚以汝适？以汝为鼠肝乎？以汝为虫臂乎？子来曰：父母于子，东西南北，唯命之从。阴阳于人，不翅于父母。彼近吾死，而我不听，我则悍矣，彼何罪焉？夫大块载我以形，劳我以生，佚我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善吾死也。今之大冶铸金，金踊跃曰：我必且为莫邪，大冶必以为不祥之金。今一犯人之形，而曰：人耳人耳，夫造化者必以为不祥之人。今一以天地为大炉，以造化为大冶，恶乎往而不可哉？成然寐，遽然觉。

子桑户、孟子反、子琴张三人相与友曰：孰能相与于无相与，相与于无相为？孰能登天游雾，挠挑无极，相忘以生，无所终穷？三人相视而笑，莫逆于心，遂相与友，莫然。有间而子桑户死，未葬。孔子闻之，使子贡往侍事焉。或编曲，或鼓琴，相和而歌曰：嗟来桑户乎？嗟来桑户乎？而已反其真，而我犹为人猗！子贡趋而进曰：敢问临尸而歌，礼乎？二人相视而笑曰：是恶知礼意？子贡反，以告孔子曰：彼何人者邪？修行无有，而外其形骸，临尸而歌，颜色不变，无以命之，彼何人者邪？孔子曰：彼游方之

外者也，而丘游方之内者也。外内不相及，而丘使女往吊之，丘则陋矣！彼方且与造物者为人，而游乎天地之一气，彼以生为附赘县疣，以死为决疣溃痈。夫若然者，又恶知死生先后之所在？假于异物，托于同体，忘其肝胆，遗其耳目，反复终始，不知端倪。芒然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无为之业，彼又恶能愤愤然为世俗之礼，以观众人之耳目哉？子贡曰：然则夫子何方之依？曰：丘，天之戮民也，虽然，吾与汝共之。子贡曰：敢问其方？孔子曰：鱼相造乎水，人相造乎道。相造乎水者，穿池而养给；相造乎道者，无事而生定。故曰鱼相忘乎江湖，人相忘乎道术。子贡曰：敢问畸人？曰：畸人者，畸于人而侔于天，故曰天之小人，人之君子；人之君子，天之小人也。

颜回问仲尼曰：孟孙才其母死，哭泣无涕，中心不戚，居丧不哀。无是三者，以善处丧盖鲁国，固有无其实而得其名者乎？回壹怪之！仲尼曰：夫孟孙氏尽之矣，进于知矣，唯简之而不得，夫已有所简矣。孟孙氏不知所以生，不知所以死，不知就先，不知就后，若化为物，以待其所不知之化已乎？且方将化，恶知不化哉？方将不化，恶知已化哉？吾特与汝，其梦未始觉者邪？且彼有骇形而无损心，有旦宅而无情死，孟孙氏特觉人哭亦哭，是自其所以乃。且也相与吾之耳矣，庸詎知吾所谓吾之乎？且汝梦为鸟而厉乎天，梦为鱼而没于渊，不识今之言者，其觉者乎？梦者乎？造适不及笑，献笑不及排，安排而去化，乃入于寥天一。

意而子见许由，许由曰：尧何以资汝？意而子曰：尧谓我，汝必躬服仁义，而明言是非。许由曰：而奚为来轶？夫尧既已鲸汝以仁义，而剿汝以是非矣，汝将何以游夫逍遥恣睢转徙之涂乎？意而子曰：虽然，吾愿游于其藩。许由曰：不然。夫盲者无以与乎眉目颜色之好，瞽者无以与乎青黄黼黻之观。意而子曰：夫无庄之失其美，据梁之失其力，黄帝之亡其知，皆在炉捶之间耳。庸詎知夫造物者之不息我黥而补我劓，使我乘成以随先生邪？许由曰：噫！未可知也，我为汝言其大略。吾师乎？吾师乎？畜万物而不为义，泽及万世而不为仁，长于上古而不为老，覆载天地、刻凋众形而不为巧，此所游已。

颜回曰：回益矣！仲尼曰：何谓也？曰：回忘仁义矣。曰：可矣，犹未也。他日复见曰：回益矣！曰：何谓也？曰：回忘礼乐矣。曰：可矣，犹未也。他日复见曰：回益矣！曰：何谓也？曰：回坐忘矣。仲尼蹴然曰：何谓坐忘？颜回曰：堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。仲尼曰：同则无好也，化则无常也，而果其贤乎？丘也请从而后也。

子舆与子桑友，而霖雨十日，子舆曰：子桑殆病矣！裹饭而往食之。至子桑之门，则若歌若哭，鼓琴曰：父邪母邪？天乎人乎？有不任其声，而趋举其诗焉。子舆入曰：子之歌诗，何故若是？曰：吾思乎使我至此极者而弗得也，父母岂欲吾贫哉？天无私覆，地无私载，天地岂私贫我哉？求其为之者而不得也。然而至此极者，命也夫？

## 在 宥

闻在宥天下，不闻治天下也。在之也者，恐天下之淫其性也；宥之也者，恐天下之迁其德也。天下不淫其性，不迁其德，有治天下者哉！昔尧之治天下也，使天下欣欣焉，人乐其性，是不恬也；桀之治天下也，使天下瘁瘁焉，人苦其性，是不愉也。夫不

恬不愉，非德也，非德也而可长久者，天下无之。人大喜，邪毗于阳，大怒，邪毗于阴。阴阳并毗，四时不至，寒暑之和不成，其反伤人之形乎？使人喜怒失位，居处无常，思虑不自得，中道不成章，于是乎天下始乔诘卓鹜，而后有盗跖、曾史之行。故举天下以赏其善者，不足；举天下以罚其恶者，不给。故天下之大，不足以赏罚。自三代以下者，匈匈焉，终以赏罚为事，彼何暇安其性命之情哉！而且说明邪，是淫于色也；说聪邪，是淫于声也；说仁邪，是乱于德也；说义邪，是悖于理也；说礼邪，是相于技也；说乐邪，是相于淫也；说圣邪，是相于艺也；说知邪，是相于疵也。天下将安其性命之情，之八者，存可也，亡可也；天下将不安其性命之情，之八者，乃始离卷犷囊而乱天下也，而天下乃始尊之惜之，甚矣天下之惑也，岂直过也而去之邪？乃齐戒以言之，跪坐以进之，鼓歌以舞之，吾若是何哉！故君子不得已而临莅天下，莫若无为，无为也，而后安其性命之情。故贵以身于为天下，则可以托天下；爱以身于为天下，则可以寄天下。故君子苟能无解其五藏，无擢其聪明，尸居而龙见，渊默而雷声，神动而天随，从容无为，而万物炊累焉，吾又何暇治天下哉！

崔瞿问于老聃曰：不治天下，安臧人心？老聃曰：汝慎无撓人心。人心排下而进上，上下囚杀，淖约柔乎刚强，廉刳凋琢，其热焦火，其寒凝冰，其疾俯仰之间，而再抚四海之外，其居也渊而静，其动也县而天，愤骄而不可系者，其唯人心乎？昔者黄帝始以仁义撓人之心，尧、舜于是乎股无胈，胫无毛，以养天下之形。愁其五藏，以为仁义，矜其血气，以规法度。然犹有不胜也，尧于是放讎兜于崇山，投三苗于三峽，流共工于幽都，此不胜天下也夫。施及三王，而天下大骇矣。下有桀跖、上有曾史，而儒墨毕起，于是乎喜怒相疑，愚知相欺，善否相非，诞信相讥，而天下衰矣。大德不同，而性命烂漫矣。天下好知，而百姓求竭矣。于是乎斤锯制焉，绳墨杀焉，椎凿决焉。天下脊脊大乱，罪在撓人心，故贤者伏处大山嵒岩之下，而万乘之君忧栗乎庙堂之上。今世殊死者相枕也，桁杨者相推也，刑戮者相望也，而儒墨乃始离跂攘臂乎桎梏之间。意！甚矣哉！其无愧而不知耻也。甚矣，吾未知圣知之不为桁杨接楮也，仁义之不为桎梏凿枘也，焉知曾史之不为桀跖嚆矢也。故曰，绝圣弃知，而天下大治。

黄帝立为天子，十九年，令行天下，闻广成子在于空同之上，故往见之。曰：我闻吾子达于至道，敢问至道之精。吾欲取天地之精，以佐五谷，以养民人，吾又欲官阴阳，以遂群生。为之奈何？广成子曰：而所欲问者，物之质也；而所欲官者，物之残也。自而治天下，云气不待族而雨，草木不待黄而落，日月之光，益以荒矣。而佞人之心翦翦者，又奚足以语至道？黄帝退，捐天下，筑特室，席白茅，闲居三月，复往邀之。广成子南首而卧，黄帝颀下风，膝行而进，再拜稽首而问曰：闻吾子达于至道，敢问治身奈何，而可以长久？广成子蹶然而起，曰：善哉问乎！来，吾语女至道。至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。慎女内，闭女外，多知为败。我为女遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为女入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守女身，物将自壮，我守其一，以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。黄帝再拜稽首曰：广成子之谓天矣。广成子曰：来，吾语女。彼其物无穷，而人皆以为有终；彼其物无测，而人皆以为有极。得吾道者，上为皇而下为王；失吾道者，上见光而下为土。今夫百昌，皆生于土，

而反于土，故余将去女，入无穷之门，以游无极之野。吾与日月参光，吾与天地为常，当我缙乎？远我昏乎？人其尽死，而我独存乎？

云将东游，过扶摇之枝，而适遭鸿蒙。鸿蒙方将拊脾雀跃而游，云将见之，悄然止，赧然立，曰：叟何人邪？叟何为此？鸿蒙拊脾雀跃不辍，对云将曰：游。云将曰：朕愿有问也。鸿蒙仰而视云将曰：吁。云将曰：天气不合，地气郁结，六气不调，四时不节，今我愿合六气之精，以育群生，为之奈何？鸿蒙拊脾雀跃掉头曰：吾弗知，吾弗知。云将不得问。又三年，东游，过有宋之野，而适遭鸿蒙，云将大喜，行趋而进曰：天忘朕邪！天忘朕邪！再拜稽首，愿闻于鸿蒙。鸿蒙曰：浮游不知所求，猖狂不知所往，游者鞅掌，以观无妄，朕又何知！云将曰：朕也自以为猖狂，而百姓随予所往，朕也不得已于民，今则民之放也，愿闻一言。鸿蒙曰：乱天之经，逆物之情，玄天弗成，解兽之群，而鸟皆夜鸣，灾及草木，祸及止虫。意！治人之过也。云将曰：然则吾奈何？鸿蒙曰：意！毒哉！仙仙乎归矣。云将曰：吾遇天难，愿闻一言。鸿蒙曰：意！心养。汝徒处无为，而物自化，堕尔形体，吐尔聪明，伦与物忘，大同乎泮溟。解心释神，莫然无魂，万物云云，各复其根。各复其根而不知，浑浑沌沌，终身不离，若彼知之，乃是离之，无问其名，无窥其情，物故自生。云将曰：天降朕以德，示朕以默，躬身求之，乃今也得。再拜稽首，起辞而行。

世俗之人，皆喜人之同乎己，而恶人之异于己也。同于己而欲之，异于己而不欲者，以出乎众为心也。夫以出于众为心者，曷尝出乎众哉！因众以宁所闻，不如众技众矣。而欲为人之国者，此揽乎三王之利，而不见其患者也。此以人之国侥幸也，几何侥幸而不丧人之国乎？其存人之国也，无万分之一；其丧人之国也，一不成而万有馀丧矣。悲夫！有土者之不知也。夫有土者，有大物也，有大物者，不可以物物，而不物故能物物，明乎物物者之非物也，岂独治天下百姓而已哉！出入六合，游乎九州，独往独来，是谓独有，独有之人，是谓至贵。

大人之教，若形之于影，声之于响。有问而应之，尽其所怀，为天下配。处乎无响，行乎无方，挈汝适复之挠挠，以游无端。出入无旁，与日无始，颂论形躯，合乎大同。大同而无己，无己恶乎得有有？睹有者，昔之君子；睹无者，天地之友。

贱而不可不任者，物也；卑而不可不因者，民也；匿而不可不为者，事也；粗而不可不陈者，法也；远而不可不居者，义也；亲而不可不广者，仁也；节而不可不积者，礼也；中而不可不高者，德也；一而不可不易者，道也；神而不可不为者，天也。故圣人观于天而不助，成于德而不累，出于道而不谋，会于仁而不恃，薄于义而不积，应于礼而不诿，接于事而不辞，齐于法而不乱，恃于民而不轻，因于物而不去。物者莫足为也，而不可不为。不明于天者，不纯于德；不通于道者，无自而可；不明于道者，悲夫！何谓道？有天道，有人道。无为而尊者，天道也；有为而累者，人道也。主者无道也，臣者人道也。天道之与人道也，相去远矣。不可不察也。

## 刻 意

刻意尚行，离世异俗，高论怨诽，为亢而已矣，此山谷之士，非世之人，枯槁赴渊者之所好也。语仁义忠信，恭俭推让，为修而已矣，此平世之士，教诲之人，游居学者

之所好也。语大功，立大名，礼君臣，正上下，为治而已矣，此朝廷之士，尊主强国之人，致功并兼者之所好也。就蓺泽，处闲旷，钓鱼闲处，无为而已矣，此江海之士，避世之人，闲暇者之所好也。吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣，此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。若夫不刻意而高，无仁义而修，无功名而治，无江海而闲，不道引而寿，无不忘也，无不有也。澹然无极，而众美从之，此天地之道，圣人之德也。故曰：夫恬憺寂寞，虚无无为，此天地之平，而道德之质也。故曰：圣人休休焉，则平易矣；平易，则恬憺矣；平易恬憺，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。故曰：圣人之生也天行，其死也物化。静而与阴同德，动而与阳同波。不为福先，不为祸始，感而后应，迫而后动，不得已而后起。去知与故，循天之理，故无天灾，无物累，无人非，无鬼责。其生若浮，其死若休，不思虑，不豫谋，光矣而不耀，信矣而不期。其寝不梦，其觉无忧，其神纯粹，其魂不罢，虚无恬憺，乃合天德。故曰：悲乐者德之邪，喜怒者道之过，好恶者德之失。故心不忧乐，德之至也；一而不变，静之至也；无所于忤，虚之至也；不与物交，憺之至也；无所于逆，粹之至也。故曰：形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。水之性，不杂则清，莫动则平，郁闭而不流，亦不能清，天德之象也。故曰：纯粹而不杂，静一而不变，憺而无为，动而以天行，此养神之道也。夫有干越之剑者，柙而藏之，不敢用也，宝之至也。精神四达并流，无所不极，上际于天，下蟠于地，化育万物，不可为象，其名为同帝。纯素之道，唯神是守，守而勿失，与神为一，一之精通，合于天伦。野语有之曰：众人重利，廉士重名，贤士尚志，圣人贵精。故素也者，谓其无所与杂也；纯也者，谓其不亏其神也。能体纯素，谓之真人。

## 达 生

达生之情者，不务生之所无以为；达命之情者，不务知之所无奈何。养形必先之以物，物有馀而形不养者，有之矣；有生必先无离形，形不离而生亡者，有之矣。生之来不能却，其去不能止。悲夫！世之人以为养形足以存生，而养形果不足以存生，则世奚足为哉！虽不足为，而不可不为者，其为不免矣。夫欲免为形者，莫如弃世。弃世则无累，无累则正平，正平则与彼更生，更生则几矣。事奚足弃？而生奚足遗？弃事则形不劳，遗生则精不亏。夫形全精复，与天为一。天地者，万物之父母也。合则成体，散则成始，形精不亏，是谓能移，精而又精，反以相天。

子列子问关尹曰：至人潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不栗，请问何以至于此？关尹曰：是纯气之守也，非知巧果敢之列。居，予语女。凡有貌象声色者，皆物也，物与物何以相远，夫奚足以至乎先，是色而已，则物之造乎不形，而止乎无所化。夫得是而穷之者，物焉得而止焉。彼将处乎不淫之度，而藏乎无端之纪，游乎万物之所终始，壹其性，养其气，合其德，以通乎物之所造。夫若是者，其天守全，其神无郤，物奚自入焉。夫醉者之坠车，虽疾不死，骨节与人同，而犯害与人异，其神全也。乘亦不知也，坠亦不知也，死生惊惧，不入乎其胸中，是故遇物而不懼。彼得全于酒，而犹若是，而况得全于天乎！圣人藏于天，故莫之能伤也。复仇者不折莫干，虽有忮心者不怨飘瓦，是以天下平均，故无攻战之乱，无杀戮之刑者，由此道也。不开人之天，而开天

之天。开天者德生，开人者贼生。不厌其天，不忽于人，民几乎以其真。

仲尼适楚，出于林中，见痾偻者承蜩，犹掇之也。仲尼曰：子巧乎？有道邪？曰：我有道也。五六月，累丸二而不坠，则失者镞铍；累三而不坠，则失者十一；累五而不坠，犹掇之也。吾处身也，若厥株拘；吾执臂也，若槁木之枝。虽天地之大，万物之多，而唯蜩翼之知，吾不反不侧，不以万物易蜩之翼，何为而不得！孔子顾谓弟子曰：用志不分，乃凝于神，其痾偻丈人之谓乎？

颜渊问仲尼曰：吾尝济乎觴深之渊，津人操舟若神，吾问焉。曰：操舟可学邪？曰：可，善游者数能。若乃夫没人，则未尝见舟而便操之也。吾问焉而不吾告，敢问何谓也？仲尼曰：善游者，数能忘水也，若乃夫没人之未尝见舟而便操之也。彼视渊若陵，视舟之覆，犹其车却也。覆却万方陈乎前，而不得入其舍，恶往而不暇。以瓦注者巧，以钩注者惮，以黄金注者殚。其巧一也，而有所矜，则重外也，凡外重者内拙。

田开之见周威公。威公曰：吾闻祝肾学生，吾子与祝肾游，亦何闻焉？田开之曰：开之操拔簪以倚门庭，亦何闻于夫子！威公曰：田子无让，寡人愿闻之。开之曰：闻之夫子曰，善养生者，若牧羊然，视其后者而鞭之。威公曰：何谓也？田开之曰：鲁有单豹者，岩居而水饮，不与民共利，行年七十，而犹有婴儿之色，不幸遇饿虎，饿虎杀而食之。有张毅者，高门县薄，无不走也，行年四十，而有内热之病以死。豹养其内，而虎食其外；毅养其外，而病攻其内。此二子者，皆不鞭其后者也。

仲尼曰：无人而藏，无出而阳，柴立其中央。三者若得，其名必极。夫畏涂者，十杀一人，则父子兄弟相戒也，必盛卒徒，而后敢出焉，不亦知乎？人之所取畏者，衽席之上，饮食之间，而不知为之戒者，过也。

祝宗人元端以临牢筴，说彘曰：汝奚恶死？吾将三月爨汝，十日戒，三日齐，藉白茅，加汝肩尻乎凋俎之上，则汝为之乎？为彘谋曰：不如食以糠糟，而错之牢筴之中。自为谋，则苟生有轩冕之尊，死得于豚楯之上，聚俸之中，则为之。为彘谋则去之，自为谋则取之，所异彘者何也？

桓公田于泽，管仲御，见鬼焉。公抚管仲之手曰：仲父何见？对曰：臣无所见。公反，谗诒为病，数日不出。齐士有皇子告敖者，曰：公则自伤，鬼恶能伤公！夫忿滯之气，散而不反，则为不足；上而不下，则使人善怒；下而不上，则使人善忘；不上不下，中身当心则为病。桓公曰：然则有鬼乎？曰：有。沈有履；灶有髻；户内之烦壤，雷霆处之；东北方之下者，倍阿鲑蜚跃之；西北方之下者，则洙阳处之；水有罔象；丘有峩；山有夔；野有彷徨；泽有委蛇。公曰：请问委蛇之状何如？皇子曰：委蛇，其大如毂，其长如辕，紫衣而朱冠。其为物也，恶闻雷车之声，则捧其首而立，见之者殆乎霸！桓公慨然而笑曰：此寡人之所见者也。于是正衣冠，与之坐，不终日，而不知病之去也。

纪渚子为王养斗鸡，十日而问，鸡已乎？曰：未也，方虚骄而恃气。十日又问，曰：未也，犹应向景。十日又问，曰：未也，犹疾视而盛气。十日又问，曰：几矣，鸡虽有鸣者，已无变矣。望之似木鸡矣，其德全矣。异鸡无敢应者，反走矣。

孔子观于吕梁，县水三千仞，流沫四十里，鼋鼍鱼鳖之所不能游也。见一丈夫游之，以为有苦而欲死也，使弟子并流而拯之。数百步而出，被发行歌，而游于塘下。孔子从而问焉，曰：吾以子为鬼，察子则人也。请问蹈水有道乎？曰：亡，吾无道。吾始

乎故，长乎性，成乎命，与齐俱入，与汨偕出，从水之道，而不为私焉，此吾所以蹈之也。孔子曰：何谓始乎故，长乎性，成乎命？曰：吾生于陵而安于陵，故也；长于水而安于水，性也；不知吾所以然而然，命也。

梓庆削木为鐻，鐻成，见者惊犹鬼神。鲁侯见而问焉，曰：子何术以为焉？对曰：臣工人，何术之有！虽然，有一焉。臣将为鐻，未尝敢以耗气也，必齐以静心。齐三日，而不敢怀庆赏爵禄；齐五日，不敢怀非誉巧拙；齐六日，辄然忘吾有四枝形体也。当是时也，无公朝，其巧专而外骨消，然后入山林，观天性，形躯至矣；然后成见鐻，然后加手焉，不然则已。则以天合天，器之所以疑神者，其是与？

东野稷以御见庄公，进退中绳，左右旋中规，庄公以为文弗过也，使之钩百而反。颜阖遇之，入见曰：稷之马将败。公密而不应。少焉，果败而反。公曰：子何以知之？曰：其马力竭矣，而犹求焉，故曰败。

工倕旋而盖规矩，指与物化，而不以心稽，故其灵台一而不桎。忘足，履之适也；忘腰，带之适也；知忘是非，心之适也；不内变，不外从，事会之适也；始乎适而未尝不适者，忘适之适也。

有孙休者，踵门而诧子扁庆子曰：休居乡不见谓不修，临难不见谓不勇，然而田原不遇岁，事君不遇世，宾于乡里，逐于州部，则胡罪乎？天哉！休恶遇此命也？扁子曰：子独不闻夫至人之自行邪？忘其肝胆，遗其耳目，芒然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无事之业，是谓为而不恃，长而不宰。今汝饰知以惊愚，修身以明汙，昭昭乎若揭日月而行也，汝得全而形躯，具而九窍，无中道夭于聋盲跛蹇，而比于人数，亦幸矣，又何暇乎天之怨哉！子往矣。孙子出，扁子入，坐有间，仰天而叹。弟子问曰：先生何为叹乎？扁子曰：向者休来，吾告之以至人之德，吾恐其惊而遂至于惑也。弟子曰：不然。孙子之所言是邪，先生之所言非邪，非固不能惑是；孙子所言非邪，先生所言是邪，彼固惑而来矣，又奚罪焉？扁子曰：不然。昔者有鸟止于鲁郊，鲁君说之，为具太牢以饗之，奏九韶以乐之，鸟乃始忧悲眩视，不敢饮食，此之谓以己养养鸟也。若夫以鸟养养鸟者，宜栖之深林，浮之江湖，食之以委蛇，则平陆而已矣。今休款启寡闻之民也，吾告以至人之德，譬之若载鹪以车马、乐鵪以钟鼓也，彼又奚能无惊乎哉？

【按】《庄子》道家称为《南华真经》，尽管它不是一部专讲气功养生的书，但对气功养生，尤其是气功的影响，在先秦诸子中除了《老子》以外，几乎无可与其比拟。《庄子》一书主要讲治国之道，然而也时时讲养生之道。以治国比喻养生，以养生比喻治国，治国养生，一以贯之，这就形成了《庄子》自己的特色。当然，这与作者庄周自己是一位出色的气功养生家分不开。庄周（约前369—前286）是战国时宋国蒙（今河南商丘县东北）人，字子休。曾任蒙漆园吏，于学无所不窥。家贫，楚威王闻其贤，厚币礼聘，笑而作譬以辞，终身不仕。为文纵横跌宕，奇气迫人，胸宇宏豁，识趣灵峻，极尽变化幽渺之致，有“战国时第一等文学”之称。庄周继承了老子“道法自然”，“清静无为”的思想，而加以发扬光大，认为养生必须“无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生”（《在宥》）。由此可见其养生思想为：养神以保形，保形以养神，形神兼养，才能长生。气功养生家有取于此，因而将其奉为主臬。

《庄子》中还记载了不少具体的功法，如“吐故纳新”是静功功法，而“熊经鸟申”则是动功功法；“心斋”、“坐忘”、“守一”为炼神之法，而“踵息”则为炼气之法。诸如此

类，不仅保存了气功的珍贵历史文献，而且对后世气功的发展起了推动作用。此外，在阅读《庄子》等先秦诸子中的气功文献时要注意两个问题：一是文字的通借，二是比喻的运用。前者如“心斋”的“斋”，在《庄子》原书中都作“齐”，“无劳女形，无摇女精”的“女”，都通“汝”等等。后者如《达生》篇的主题是讲养生之道，但文中却罗列了十多个似与养生无关的故事，而实质上这些故事都是用来作比喻的，与养生密切相关。这一点，晋代的郭象看得很清楚，因此在注解中多处顾及。如在齐桓公田于泽见鬼后指出：“此言忧来而累生者不明也，患去而性得者达理也”，在孔子观于吕梁后指出：“言人有偏能，得其所能而任之，则天下无难矣。用夫无难，以涉夫生生之道，何往而不通也”。只有掌握了这两个特点，才能读懂读通。



# 列子

周·列御寇撰

## 天 瑞

子列子居郑圃四十年，人无识者。国君卿大夫视之，犹众庶也。国不足，将嫁于卫，弟子曰：先生往无反期，弟子敢有所谒，先生将何以教，先生不闻壶丘子林之言乎？子列子笑曰：壶子何言哉！虽然，夫子尝语伯昏瞀人，吾侧闻之，试以告女。其言曰：有生不生，有化不化，不生者能生生，不化者能化化，生者不能不生，化者不能不化，故常生常化。常生常化者，无时不生，无时不化。阴阳尔，四时尔，不生者疑独，不化者往复，其际不可终，疑独其道不可穷。黄帝书曰，谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地之根。绵绵若存，用之不勤。故生物者不生，化物者不化。自生自化，自形自色，自智自力，自消自息，谓之生化形色智力消息者，非也。

子列子曰：昔者圣人因阴阳以统天地，夫有形者生于无形，则天地安从生？故曰，有太易，有太初，有太始，有太素。太易者，未见气也；太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也。气形质具而未相离，故曰浑沦。浑沦者，言万物相浑沦而未相离也。视之不见，听之不闻，循之不得，故曰易也，易无形埒。易变而为一，一变而为七，七变而为九，九变者，究也，乃复变而为一，一者，形变之始也。清轻者上为天，浊重者下为地，冲和气者为人，故天地含精，万物化生。

子列子曰：天地无全功，圣人无全能，万物无全用。故天职生覆，地职形载，圣职教化，物职所宜。然则天有所短，地有所长，圣有所否，物有所通。何则？生覆者不能形载，形载者不能教化，教化者不能违所宜，宜定者不出所位。故天地之道，非阴则阳，圣人之教，非仁则义，万物之宜，非柔则刚。此皆随所宜而不能出所位者也。故有生者，有生生者；有形者，有形形者；有声者，有声音者；有色者，有色色者；有味者，有味味者。生之所生者死矣，而生生者未尝终；形之所形者实矣，而形形者未尝有；声之所声者闻矣，而声声者未尝发；色之所色者彰矣，而色色者未尝显；味之所味者尝矣，而味味者未尝呈：皆无为之职也。能阴能阳，能柔能刚，能短能长，能圆能方，能生能死，能暑能凉，能浮能沈，能宫能商，能出能没，能玄能黄，能甘能苦，能臞能香。无知也，无能也，而无不知也，而无不能也。

子列子适卫，食于道。从者见百岁髡髻，撻蓬而指，顾谓弟子百丰曰：唯予与彼知而未尝生、未尝死也。此过养乎？此过欢乎？种有几，若蛙为鹑，得水为继；得水土之际，则为蛙蟾之衣；生于陵屯，则为陵舄；陵舄得郁栖，则为乌足；乌足之根为蛸蟺，其叶为胡蝶。胡蝶胥也，化而为虫，生灶下，其状若脱，其名曰鴝掇；鴝掇千日化而为鸟，其名曰乾馵骨；乾馵骨之沫为斯弥；斯弥为食醢颐谿。食醢颐谿生乎食醢黄軫，食醢黄軫生乎九猷，九猷生乎瞀芮，瞀芮生乎腐蠹。羊肝化为地臯，马血之为转邻也，人血之为野火也。鹓之为鹓，鹓之为布谷，布谷久复为鹓也。燕之为蛤也，田鼠之为鶡

也，朽瓜之为鱼也，老韭之为菹也，老獐之为豢也，鱼卵之为虫。喜爰之兽，自孕而生曰类，河泽之鸟，视而生曰鵙。纯雌其名大腰，纯雄其名稚蜂。思士不妻而感，思女不夫而孕。后稷生乎巨迹，伊尹生乎空桑，厥昭生乎湿，醯鸡生乎酒，羊奚比乎不荀，久竹生青宁，青宁生程，程生马，马生人，人入于机，万物皆出于机，皆入于机。黄帝书曰，形动不生形而生影，声动不生声而生响，无动不生无而生有。形必终者也，天地终乎，与我偕终。终进乎不知也，道终乎本无始，进乎本不久。有生则复于不生，有形则复于无形。不生者，非本不生者也；无形者，非本无形者也。生者，理之必终者也。终者不得不终，亦如生者之不得不生，而欲恒其生，画其终，惑于数也。精神者，天之分；骨骸者，地之分。属天清而散，属地浊而聚。精神离形，各归其真，故谓之鬼。鬼，归也，归其真宅。黄帝曰，精神入其门，骨骸反其根，我尚何存！人自生至终，大化有四：婴孩也，少壮也，老耄也，死亡也。其在婴孩，气专志一，和之至也，物不伤焉，德莫加焉；其在少壮，则血气飘溢，欲虑充起，物所攻焉，德故衰焉；其在老耄，则欲虑柔焉，体将休焉，物莫先焉，虽未及婴孩之全，方于少壮间矣；其在死亡也，则之于息焉，反其极矣。

孔子游于太山，见荣启期行乎郕之野，鹿裘带索，鼓琴而歌。孔子问曰：先生所以乐，何也？对曰：吾乐甚多。天生万物，唯人为贵，而吾得为人，是一乐也；男女之别，男尊女卑，故以男为贵，吾既得为男矣，是二乐也；人生有不见日月、不免襁褓者，吾既已行年九十矣，是三乐也。贫者士之常也，死者人之终也，处常得终，当何忧哉！孔子曰：善乎！能自宽者也。

林类年且百岁，底春被裘，拾遗穗于故畦，并歌并进。孔子适卫，望之于野，顾谓弟子曰：彼叟可与言者，试往讯之。子贡请行，逆之垄端，面之而叹曰：先生曾不悔乎，而行歌拾穗？林类行不留，歌不辍。子贡叩之不已，乃仰而应曰：吾何悔邪？子贡曰：先生少不勤行，长不竞时，老无妻子，死期将至，亦有何乐而拾穗行歌乎？林类笑曰：吾之所以为乐，人皆有之，而反以为忧！少不勤行，长不竞时，故能寿若此；老无妻子，死期将至，故乐若此。子贡曰：寿者人之情，死者人之恶，子以死为乐，何也？林类曰：死之与生，一往一反，故死于是者，安知不生于彼，故吾知其不相若矣。吾又安知营营而求生非惑乎？亦又安知吾今之死不愈昔之生乎？子贡闻之，不喻其意，还以告夫子。夫子曰：吾知其可与言，果然，然彼得之而不尽者也。

子贡倦于学，告仲尼曰：愿有所息。仲尼曰：生无所息。子贡曰：然则赐息无所乎？仲尼曰：有焉耳，望其圻，率如也，宰如也，坟如也，鬲如也，则知所息矣。子贡曰：大哉死乎！君子息焉，小人伏焉。仲尼曰：赐，汝知之矣。人胥知生之乐，未知生之苦；知老之惫，未知老之佚；知死之恶，未知死之息也。晏子曰：善哉！古之有死也，仁者息焉，不仁者伏焉。死也者，德之微也。古者谓死人为归人，夫言死人为归人，则生人为行人矣。行而不知归，失家者也。一人失家，一世非之。天下失家，莫知非焉。有人去乡土，离六亲，废家业，游于四方而不归者，何人哉？世必谓之为狂荡之人矣。又有人钟贤世，矜巧能，修名誉，夸张于世，而不知己者，亦何人哉？世必以为智谋之士。此二者，胥失者也，而世与一不与一，唯圣人知所与，知所去。

或谓子列子曰：子奚贵虚？列子曰：虚者无贵也。子列子曰：非其名也，莫如静，莫如虚。静也虚也，得其居矣；取也与也，失其所矣。事之破砢，而后有舞仁义者，弗能复也。粥熊曰：运转亡已，天地密移，畴觉之哉？故物损于彼者盈于此，成于此者亏

于彼，损益成亏，随世随死，往来相接，间不可省，畴觉之哉？凡一气不顿进，一形不顿亏，亦不觉其成，不觉其亏。亦如人自世至老，貌色智态，亡日不异，皮肤爪发，随世随落，非婴孩时有停而不易也。间不可觉，俟至后知。

杞国有人，忧天地崩坠，身亡所寄，废寝食者。又有忧彼之所忧者，因往晓之，曰：天积气耳，亡处亡气，若屈伸呼吸，终日在天中行止，奈何忧崩坠乎？其人曰：天果积气，日月星宿不当坠邪？晓之者曰：日月星宿，亦积气中之有光耀者，只使坠亦不能有所中伤。其人曰：奈地坏何？晓者曰：地积块耳，充塞四虚，亡处亡块，若躇步跼蹐，终日在地上行止，奈何忧其坏？其人舍然大喜，晓之者亦舍然大喜。长庐子闻而笑之曰：虹霓也，云雾也，风雨也，四时也，此积气之成乎天者也；山岳也，河海也，金石也，火木也，此积形之成乎地者也。知积气也，知积块也，奚谓不坏？夫天地空中之一细物，有中之最巨者，难终难穷，此固然矣，难测难识，此固然矣，忧其坏者，诚为大远，言其不坏者，亦为未是。天地不得不坏，则会归于坏，遇其坏时，奚为不忧哉？子列子闻而笑曰：言天地坏者亦谬，言天地不坏者亦谬，坏与不坏，吾所不能知也。虽然，彼一也，此一也，故生不知死，死不知生，来不知去，去不知来，坏与不坏，吾何容心哉！

舜问乎丞曰：道可得而有乎？曰：汝身非汝有也，汝何得有夫道？舜曰：吾身非吾有，孰有之哉？曰：是天地之委形也。生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委顺也；孙子非汝有，是天地之委蜕也。故行不知所往，处不知所持，食不知所以。天地强阳气也，又胡可得而有邪？

齐之国氏大富，宋之向氏大贫。自宋之齐请其术，国氏告之曰：吾善为盗。始吾为盗也，一年而给，二年而足，三年大壤。自此以往，施及州闾。向氏大喜，喻其为盗之官，而不喻其为盗之道。遂逾垣凿室，手目所及，亡不探也。未及时，以赃获罪，没其先居之财。向氏以国氏之谬己也，往而怨之。国氏曰：若为盗若何？向氏言其状。国氏曰：嘻！若失为盗之道至此乎！今将告若矣。吾闻天有时，地有利，吾盗天地之时利，云雨之滂润，山泽之产育，以生吾禾，殖吾稼，筑吾垣，建吾舍。陆盗禽兽，水盗鱼鳖，亡非盗也。夫禾稼土木、禽兽鱼鳖，皆天之所生，岂吾之所有，然吾盗天而亡殃。夫金玉珍宝、谷帛财货，人之所聚，岂天之所与，若盗之而获罪，孰怨哉！向氏大惑，以为国氏之重罔己也。过东郭先生，问焉。东郭先生曰：若一身庸非盗乎？盗阴阳之和，以成若生，载若形，况外物而非盗哉！诚然，天地万物不相离也，认而有之，皆惑也。国氏之盗，公道也，故亡殃；若之盗，私心也，故得罪。有公私者，亦盗也；亡公私者，亦盗也。公公私私，天地之德。知天地之德者，孰为盗邪？孰为不盗邪？

【按】《列子》道家称为《冲虚至德真经》。作者相传为战国时的列御寇，郑人。曾问道于关尹子，师壶丘子，后又师事老商氏、支伯高子，进二子之道，九年以后能御风而行，可见其轻功实为了得。列御寇的宗旨“贵虚”，亦系继承老子观点而加以发挥者。

《天瑞》为《列子》之首篇，于中可窥其对自然的认识，以及气功养生的观点。

# 管

# 子

周·管仲撰

## 内 业

凡物之精，此则为生，下生五谷，上为列星，流于天地之间，谓之鬼神，藏于胸中，谓之圣人。是故民气杲乎如登于天，杳乎如入于渊，淖乎如在于海，卒乎如在于己。是故此气也，不可止以力，而可安以德，不可呼以声，而可迎以音。敬守勿失，是谓成德，德成而智出，万物果得。凡心之刑，自充自盈，自生自成，其所以失之，必以忧乐喜怒欲利，能去忧乐喜怒欲利，心乃反济。彼心之情，利安以宁，勿烦勿乱，和乃自成。折折乎如在于侧，忽忽乎如将不得，渺渺乎如穷无极。此稽不远，日用其德。夫道者，所以充形也，而人不能固，其往不复，其来不舍，谋乎莫闻其音，卒乎乃在于心，冥冥乎不见其形，淫淫乎与我俱生。不见其形，不闻其声，而序其成，谓之道。

凡道无所，善心安爱，心静气理，道乃可止。彼道不远，民得以产，彼道不离，民因以知。是故卒乎其如可与索，眇眇乎其如穷无所。彼道之情，恶音与声，修心静音，道乃可得。道也者，口之所不能言也，目之所不能视也，耳之所不能听也，所以修心而正形也。人之所失以死，所得以生也；事之所失以败，所得以成也。

凡道无根无茎，无叶无荣，万物以生，万物以成，命之曰道。天主正，地主平，人主安静。春夏秋冬，天之时也；山陵川谷，地之枝也；喜怒取予，人之谋也。是故圣人与时变而不化，从物而不移，能正能静，然后能定。定心在中，耳目聪明，四枝坚固，可以为精舍。精也者，气之精者也。气道乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣。凡心之形，过知失生，一物能化谓之神，一事能变谓之智。化不易气，变不易智，唯执一之君子，能为此乎？执一不失，能君万物。君子使物，不为物使。得一之理，治心在于中，治言出于口，治事加于人，然则天下治矣。一言而得天下服，一言定而天下听，公之谓也。形不正，德不来，中不静，心不治，正形摄德，天仁地义，则淫然而自至。神明之极照乎知，万物中义守不忒，不以物乱官，不以官乱心，是谓中得。有神自在身，一往一来，莫之能思，失之必乱，得之必治。敬除其舍，精将自来，精想思之，宁念治之，严容畏敬，精将至定，得之而勿舍，耳目不淫，心无他图，正心在中，万物得度，道满天下，普在民所，民不能知也。一言之解，上察于天，下极于地，蟠满九州。何谓解之？在于心安。我心治，官乃治，我心安，官乃安。治之者心也，安之者心也。心以藏心，心之中又有心焉。彼心之心，音以先言，音然后形，形然后言，言然后使，使然后治。不治必乱，乱乃死。精存自生，其外安荣，内藏以为泉原，浩然和平，以为气渊。渊之不涸，四体乃固，泉之不竭，九窍遂通，乃能穷天地，被四海，中无惑意，外无邪灾。心全于中，形全于外，不逢天灾，不遇人害，谓之圣人。人能正静，皮肤裕宽，耳目聪明，筋信而骨强，乃能戴大圆而履大方，鉴于大清，视于大明。敬慎无忒，日新其

德，遍知天下，穷于四极。敬发其充，是谓内得，然而不反，此生之忒。

凡道必周必密，必宽必舒，必坚必固。守善勿舍，逐淫泽薄，既知其极，反于道德。全心在中，不可蔽匿，和于形容，见于肤色。善气迎人，亲于弟兄，恶气迎人，害于戎兵。不言之声，疾于雷鼓，心气之形，明于日月，察于父母。赏不足以劝善，刑不足以惩过，气意得而天下服，心意定而天下听。抟气如神，万物备存，能抟乎？能一乎？能无卜筮而知吉凶乎？能止乎？能已乎？能勿求诸人而得之己乎？思之思之，又重思之，思之而不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精气之极也。四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。慢易生忧，暴傲生怨，忧郁生疾，疾困乃死。思之而不舍，内困外薄，不早为图，生将巽舍。食莫若无饱，思莫若勿致，节适之齐，彼将自至。凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。和乃生，不和不生。察和之道，其精不见，其征不丑，平正擅匈，论治在心，此以长寿。忿怒之失度，乃为之图，节其五欲，去其二凶，不喜不怒，平正擅匈。凡人之生也，必以平正，所以失之，必以喜怒忧患。是故止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼，守礼莫若敬，守敬莫若静。内静外敬，能反其性，性将大定。凡食之道，大充伤而形不臧，大摄骨枯而血涸，充摄之间，此谓和成，精之所舍，而知之所生。饥饱之失度，乃为之图，饱则疾动，饥则广思，老则长虑。饱不疾动，气不通于四末，饥不广思，饱而不废，老不长虑，困乃速竭。大心而敢，宽气而广，其形安而不移，能守一而弃万苛。见利不诱，见害不惧，宽舒而仁，独乐其身，是谓云气，意行似天。凡人之生也，必以其欢，忧则失纪，怒则失端，忧悲喜怒，道乃无处。爱欲静之，遇乱正之，勿引勿推，福将自归。彼道自来，可藉与谋，静则得之，躁则失之。灵气在心，一来一逝，其细无内，其大无外。所以失之，以躁为害，心能执静，道将自定。得道之人，理丞而屯泄，匈中无败。节欲之道，万物不害。

【按】《管子》一书，相传为春秋时期管仲所撰，今存七十六篇，内容庞杂，包含有道、名、法等家的思想，以及天文、历数、舆地、经济和农业等知识。据今人考证，《内业》属于战国中期道家宋钘、尹文学派的作品。文中强调精气是万物的本源，只有精气充沛，才能身健寿长。欲使精气充沛，必须进行气功锻炼，修静修定，可以长生，其说对后世儒家气功影响甚大。本篇篇末“得道之人，理丞而屯泄，匈中无败”一句，归时注释多欠妥帖，后王引之始作出确切解说。王氏云：“‘丞’读为‘烝’。烝，升也。泄，发也。‘屯’当为‘毛’，字之误也。言得道之人，和气四达，烝泄于毛理之间，故匈中无败也。《淮南·泰族》篇曰：‘今夫道者，静莫恬淡，讼缪胸中，邪气无所留滞，四枝节族，毛蒸理泄，则机枢调利，百脉九窍，莫不顺比。’是其证也。《淮南》言‘毛蒸理泄’，此言‘理烝毛泄’，互文耳”。录之以供参考。

# 远

# 游

周·屈原撰

悲时俗之迫阨兮，愿轻举而远游。质菲薄而无因兮，焉托乘而上浮？遭沈浊而污秽兮，独郁结其谁语？夜耿耿而不寐兮，魂营营而至曙。惟天地之无穷兮，哀人生之长勤。往者余弗及兮，来者吾不闻。步徙倚而遥思兮，怊惝恍而永怀。意荒忽而流荡兮，心愁凄而增悲。神倏忽而不反兮，形枯槁而独留。内惟省以端操兮，求正气之所由。溟虚静以恬愉兮，澹无为而自得。闻赤松之清尘兮，愿承风乎遗则。贵真人之休德兮，美往世之登仙。与化去而不见兮，名声著而日延。奇传说之托辰星兮，羨韩众之得一。形穆穆以浸远兮，离人群而遁逸。因气变而遂曾举兮，忽神奔而鬼怪。时仿佛以遥见兮，精皎皎以往来。超氛埃而淑邮兮，终不反其故都。免众患而不惧兮，世莫知其所如。恐天时之代序兮，耀灵晔而西征。微霜降而下沦兮，悼芳草之先零。聊仿佯而逍遥兮，永历年而无成。谁可与玩斯遗芳兮，长乡风而舒情。高阳邈以远兮，余将焉所程？重曰：春秋忽其不淹兮，奚久留此故居？轩辕不可攀援兮，吾将从王乔而戏娱。餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞。保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。顺凯风以从游兮，至南巢而壹息。见王子而宿之兮，审壹气之和德。曰：道可受兮，而不可传；其小无内兮，其大无垠；毋滑而魂兮，彼将自然；壹气孔神兮，于中夜存；虚以待之兮，无为之先；庶类以成兮，此德之门。闻至贵而遂徂兮，忽乎吾将行。仍羽人于丹丘兮，留不死之旧乡。朝濯发于汤谷兮，夕晞余身兮九阳。吸飞泉之微液兮，怀琬琰之华英。玉色粼以晚颜兮，精醇粹而始壮。质销铄以约兮，神要眇以淫放。嘉南州之炎德兮，丽桂树之冬荣。山萧条而无兽兮，野寂漠其无人。载营魄而登霞兮，掩浮云而上征。命天阍其开关兮，排阊阖而望予。召丰隆使先导兮，问大微之所居。集重阳入帝宫兮，造旬始而观清都。朝发轫于太仪兮，夕始临乎微闾。屯余车之万乘兮，纷容与而并驰。驾八龙之婉婉兮，载云旗之逶蛇。建雄虹之采旄兮，五色杂而炫耀。服偃蹇以低昂兮，骖连蜷以骄骖。骑胶葛以杂沓兮，班漫衍而方行。撰余轡而正策兮，吾将过乎句芒。历太皓以右转兮，前飞廉以启路。阳杲杲其未光兮，凌天地以径度。风伯为余先驱兮，氛埃辟而清凉。凤凰翼其承旗兮，遇蓐收乎西皇。揽彗星以为旂兮，举斗柄以为麾。叛陆离其上下兮，游惊雾之流波。时暖燄其暍莽兮，召玄武而奔属。后文昌使掌行兮，选署众神以并轂。路曼曼其修远兮，徐弭节而高厉。左雨师使径侍兮，右雷公而为卫。欲度世以忘归兮，意恣睢以担桥。内欣欣而自美兮，聊愉娱以淫乐。涉青云以泛滥游兮，忽临睨夫旧乡。仆夫怀余心悲兮，边马顾而不行。思旧故以想象兮，长太息而掩涕。泛容与而遐举兮，聊抑志而自弭。指炎神而直驰兮，吾将往乎南疑。览方外之荒忽兮，沛涓漭而自浮。祝融戒而蹕御兮，腾告鸾鸟迎宓妃。张咸池之奏兮，奏承云兮，二女御九韶之歌。使湘灵鼓瑟兮，令海若舞冯夷。玄螭虫象并出进兮，形繚虬而逶蛇。雌霓便娟以增挠兮，鸾鸟轩翥而翔飞。音乐博衍无终极兮，焉乃逝以徘徊。舒并节以驰骛兮，遑绝垠乎寒门。轶迅风于清源兮，从颢颢

乎增冰。历玄冥以邪径兮，乘间维以反顾。召黔羸而见之兮，为余先乎平路。经营四方兮，周流六漠。上至列缺兮，降望大壑。下峥嵘而无地兮，上寥廓而无天。视倏忽而无见兮，听惝恍而无闻。超无为以至清兮，与泰初而为邻。

【按】读《离骚》可见屈原之爱国思想，而读《远游》则可知屈原之精于气功。其文似属“游仙”，其旨实系“内炼”。清代学者王夫之指出：“所述游仙之说，已尽学元者之奥，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，习为淌沆之寓言，大率类此，是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所可乱。故以魏、张之说释之，无不吻合，而王逸所云与仙人游戏者，固未解其说，而徒以其辞耳”（《楚辞通释》）。可见屈原之气功功法上承王乔，而下启魏伯阳《周易参同契》及张伯端《悟真篇》之内丹功法，一脉相传，源远流长。

# 淮南子

汉·刘安撰

## 精神训

古未有天地之时，唯象无形，窈窈冥冥，芒芟漠闵，溟濛鸿洞，莫知其门。有二神混生，经天营地，孔乎莫知其所终极，滔乎莫知其所止息，于是乃别为阴阳，离为八极，刚柔相成，万物乃形，烦气为虫，精气为人。是故精神，天之有也，而骨骼者，地之有也。精神入其门，而骨骼反其根，我尚何存。是故圣人法天顺情，不拘于俗，不诱于人，以天为父，以地为母，阴阳为纲，四时为纪。天静以清，地定以宁，万物失之者死，法之者生。夫静漠者，神明之定也；虚无者，道之所居也。是故或求之于外者，失之于内，有守之于内者，失之于外，譬犹本与末也。从本引之，千枝万叶，莫不随也。

夫精神者，所受于天也，而形体者，所禀于地也。故曰：一生二，二生三，三生万物。万物背阴而抱阳，冲气以为和，故曰：一月而膏，二月而肤，三月而胎，四月而肌，五月而筋，六月而骨，七月而成，八月而动，九月而躁，十月而生。形体以成，五藏乃形，是故肺主目，肾主鼻，胆主口，肝主耳。外为表而内为里，开闭张歛，各有经纪，故头之圆也象天，足之方也象地。天有四时五行九解，三百六十六日，人亦有四支五藏九窍，三百六十六节，天有风雨寒暑，人亦有取与喜怒。故胆为云，肺为气，肝为风，肾为雨，脾为雷，以与天地相参也，而心为之主。是故耳目者，日月也；血气者，风雨也。日中有踰乌，而月中有蟾蜍，日月失其行，薄蚀无光，风雨非其时，毁折生灾，五星失其行，州国受殃。夫天地之道，至纁以大，尚犹节其章光，爱其神明；人之耳目，曷能久熏劳而不息乎？精神何能久驰骋而不既乎？是故血气者，人之华也，而五藏者，人之精也。夫血气能专于五藏而不外越，则胸腹充而嗜欲省矣。胸腹充而嗜欲省，则耳目清、听视达矣。耳目清、听视达，谓之明。五藏能属于心而无乖，则勃志胜而行不僻矣。勃志胜而行之不僻，则精神盛而气不散矣。精神盛而气不散，则理。理则均，均则通，通则神，神则以视无不见，以听无不闻也，以为无不成也。是故忧患不能入也，而邪气不能袭，故事有求之于四海之外而不能遇，或守之于形骸之内而不见也。故所求多者所得少，所见大者所知小。夫孔窍者，精神之户牖也，而气志者，五藏之使候也。耳目淫于声色之乐，则五藏摇动而不定矣。五藏摇动而不定，则血气滔荡而不休矣。血气滔荡而不休，则精神驰骋于外而不守矣。精神驰骋于外而不守，则祸福之至，虽如丘山，无由识之矣。使耳目精明玄达而无诱慕，气志虚静恬愉而省嗜欲，五藏定宁充盈而不泄，精神内守形骸而不外越，则望于往世之前，而视于来事之后，犹未足为也，岂直祸福之间哉！故曰：其出弥远者，其知弥少，以言夫精神之不可使外淫也。是故五色乱目，使目不明；五声哗耳，使耳不聪；五味乱口，使口爽伤；趣舍滑心，使行飞扬。此四者，天下之所养性也。然皆人累也，故曰：嗜欲者，使人之气越，而好憎者，使人心劳，弗疾去，则志



气日耗。夫人之所以不能终其寿命，而中道夭于刑戮者，何也？以其生生之厚，夫惟能无以生为者，则所以修得生也。

夫天地运而相通，万物总而为一。能知一，则无一之不知也；不能知一，则无一之能知也。譬吾处于天下也，亦为一物矣，不识天下之以我备其物与？且惟无我而物无不备者乎？然则我亦物也，物亦物也，物之与物也，又何以相物也？虽然，其生我也，将以何益？其杀我也，将以何损？夫造化者，既以我为坯矣，将无所违之矣。吾安知夫刺灸而欲生者之非惑也，又安知夫绞经而求死者之非福也，或者生乃徭役也，而死乃休息也。天下茫茫，孰知之哉？其生我也，不强求已，其杀我也，不强求止，欲生而不事，憎死而不辞，贱之而弗憎，贵之而弗喜，随其天资而安之不已。吾生也有七尺之形，吾死也有一棺之土。吾生之比于有形之类，犹吾死之沦于无形之中也。然则吾生也物不以益众，吾死也土不以加厚，吾又安知所喜憎利害其间者乎？夫造化者之攫援物也，譬犹陶人之埴埴也。其取之地而已为盆盎也，与其未离于地也无以异，其已成器而破碎漫烂，而复归其故也，与其为盆盎，亦无以异矣。夫临江之乡，居人汲水以浸其园，江水弗憎也；苦洿之家，决洿而注之江，洿水弗乐也。是故其在江也，无以异其浸园也；其在洿也，亦无以异其在江也。是故圣人因时以安其位，当世而乐其业。夫悲乐者，德之邪也，而喜怒者，道之过也，好憎者，心之暴也。故曰：其生也天行，其死也物化，静则与阴俱闭，动则与阳俱开，精神澹然无极，不与物散而天下自服。故心者形之主也，而神者心之宝也。形劳而不休则蹶，精用而不已则竭。是故圣人贵而尊之，不敢越也。夫有夏后氏之璜者，匣匱而藏之，宝之至也。夫精神之可宝也，非直夏后氏之璜也。是故圣人以无应有，必究其理，以虚受实，必穷其节，恬愉虚静，以终其命。是故无所甚疏，而无所甚亲，抱德炀和，以顺于天，与道为际，与德为邻，不为福始，不为祸先，魂魄处其宅，而精神守其根，死生无变于己，故曰至神，所谓真人者，性合于道也。故有而若无，实而若虚，处其一，不知其二，治其内，不识其外，明白太素，无为复朴，体本抱神，以游于天地之樊，芒然仿佯于尘垢之外，而消摇于无事之业，浩浩荡荡乎机械之巧，弗载于心。是故死生亦大矣，而不为变，虽天地覆育，亦不与之参抱矣。审乎无垠，而不与物殊，见事之乱，而能守其宗，若然者，正肝胆，遗耳目，心志专于内，通达偶于一，居不知所为，行不知所之，浑然而往，邈然而来，形若槁木，心若死灰，忘其五藏，损其形骸，不学而知，不视而见，不为而成，不治而辩，感而应，迫而动，不得已而往，如光之耀，如景之放。以道为纲，有待而然，抱其太清之本，而无所容与，而物无能营，廓然而虚，清靖而无思虑，大泽焚而不能热，河汉涸而不能寒也，大雷毁山而不能惊也，大风晦日而不能伤也。是故视珍宝珠玉犹石砾也，视至尊穷宠犹行客也，视毛嫱西施犹类丑也。以死生为一化，以万物为一方，同精于太清之本，而游于忽区之旁，有精而不使，有神而不行，契大浑之朴，而立至清之中。是故其寝不梦，其智不萌，其魄不抑，其魂不腾，反复终始，不知其端绪，甘瞑太宵之宅，而觉视于昭昭之宇，休息于无委曲之隅，而游敖于无形埴之野。居而无容，处而无所，其动无形，其静无体，存而若亡，生而若死，出入无间，役使鬼神，沦于不测，入于无间，以不同形相嬗也。终始若环，莫得其伦，此精神之所以能登假于道也。是故真人之所游，若吹呴呼吸，吐故内新，熊经鸟伸，凫浴猿蹻，鸱视虎顾，是养形之人也。不以滑心，使神滔荡而不失其充，日夜无伤而与物为春，则是合而生时于心也。且人有戒形而无损于心，有缀宅而

无耗精。

夫癡者趋不变，狂者形不亏，神将有所远徙，孰暇知其所为。故形有摩而神未尝化者，以不化应化，千变万殄，而未始有极。化者复归于无形也，不化者与天地俱生也。夫木之死也，青青去之也。夫使木生者岂木也，犹充形者之非形也。故生生者未尝死也，其所生则死矣；化物者未尝化也，其所化则化矣。轻天下，则神无累矣；细万物，则心不惑矣；齐死生，则志不慑矣；同变化，则明不眩矣。众人以为虚言，吾将举类而实之。人之所以乐为人主者，以其穷耳目之欲，而适躬体之便也。今高台层榭，人之所丽也，而尧朴桷不斲，素题不枿，珍怪奇异，人之所美也，而尧粢粢之饭，藜藿之羹；文绣狐白，人之所好也，而尧布衣掩形，鹿裘御寒。养性之具不加厚，而增之以任重之忧，故举天下而传之于舜，若解重负然，非直辞让，诚无以为也，此轻天下之具也。禹南省方济于江，黄龙负舟，舟中之人五色无主，禹乃熙笑而称曰：我受命于天，竭力而劳万民，生寄也，死归也，何足以滑和？视龙犹螭蜒，颜色不变，龙乃弭耳掉尾而逃。禹之视物亦细矣。郑之神巫相壶子林，见其征，告列子。列子行泣报壶子，壶子持以天壤，名实不入，机发于踵，壶子之视死生亦齐矣。子求行年五十有四，而病伛偻，脊管高于顶，膈下迫颐，两脾在上，烛营指天，匍匐自窥于井曰：伟哉！造化者其以我为此拘拘邪？此其视变化亦同矣。故睹尧之道，乃知天下之轻也；观禹之志，乃知天下之细矣；原壶子之论，乃知死生之齐也；见子求之行，乃知变化之同也。夫至人倚不拔之柱，行不关之涂，稟不竭之府，学不死之师，无往而不遂，无至而不通，生不足以挂志，死不足以幽神，屈伸俯仰，抱命而婉转，祸福利害，千变万殄，孰足以患心？若此人者，抱素守精，蝉蜕蛇解，游于太清，轻举独住，忽然入冥，凤凰不能与之俪，而况斥鷃乎？势位爵禄，何足以概志也。晏子与崔杼盟，临死地而不易其义，殖华将战而死，莒君厚赂而止之，不改其行。故晏子可迫以仁，而不可劫以兵；殖华可止以义，而不可县以利。君子义死而不可以富贵留也，义为而不可以死亡恐也。彼则直为义耳，而尚犹不拘于物，又况无为者矣。尧不以有天下为贵，故授舜；公子札不以有国为尊，故让位；子罕不以玉为富，故不受宝；务光不以生害义，故自投于渊。由此观之，至贵不待爵，至富不待财，天下至大矣，而以与他人，身至亲矣，而弃之渊，外此其馀无足利矣，此之谓无累之人。无累之人，不以天下为贵矣。上观至人之论，深原道德之意，以下考世俗之行，乃足羞也。故通许由之意，金縢豹韬废矣；延陵季子不受吴国，而讼间田者惭矣；子罕不利宝玉，而争券契者愧矣；务光不污于世，而贪利偷生者闷矣。故不观大义者，不知生之不足贪也；不闻大言者，不知天下之不足利也。今夫穷鄙之社也，叩盆拊瓠，相和而歌，自以为乐矣。尝试为之击建鼓，撞巨钟，乃性仍仍然，知其盆瓠之足羞也。藏诗书，修文学，而不知至论之旨，则拊盆叩瓠之徒也。夫以天下为者，学之建鼓矣。尊势厚利，人之所贪也，使之左据天下图，而右手刎其喉，愚夫不为，由此观之，生尊于天下也。圣人食足以接气，衣足以盖形，适情不求馀，无天下不亏其性，有天下不羨其和，有天下无天下一实也。今赣人敖仓，予人河水，饥而餐之，渴而饮之，其入腹者，不过箪食瓢浆，则身饱而敖仓不为之减也，腹满而河水不为之竭也。有之不加饱，无之不为之饥，与守其箒箒、有其井一实也。

人大怒破阴，大喜坠阳，大忧内崩，大怖生狂。除秽去累，莫若未始出其宗，乃为大通。清目而不以视，静耳而不以听，钳口而不以言，委心而不以虑，弃聪明而反

太素，休精神而弃知故，觉而若昧，以生而若死，终则反本未生之时，而与化为一体。死之与生一体也，今夫繇者揭镬缶，负笼土，盐汗交流，喘息薄喉，当此之时，得获越下，则脱然而喜矣。岩穴之间，非直越下之休也。病疵瘕者，捧心抑腹，膝上叩头，蜷跼而谛，通夕不寐，当此之时，吟然得卧，则亲戚兄弟欢然而喜。夫修夜之宁，非直一吟之乐也。故知宇宙之大，则不可劫以死生；知养生之和，则不可县以天下；知未生之乐，则不可畏以死；知许由之贵于舜，则不贪物。墙之立不若其偃也，又况不为墙乎？冰之凝不若其释也，又况不为冰乎？自无趾有，自有趾无，终始无端，莫知其所萌。非通于外内，孰能无好憎？无外之外，至大也；无内之内，至贵也。能知大贵，何往而不遂？袁世湊学，不知原心反本，直雕琢其性，矫拂其情，以与世交。故目虽欲之，禁之以度，心虽乐之，节之以礼，趋翔周旋，屈节卑拜，肉凝而不食，酒澄而不饮，外束其形，内总其德，钳阴阳之和，而迫性命之情，故终身为悲人。达至道者则不然，理情性，治心术，养以和，持以适，乐道而忘贱，安德而忘贫，性有不欲，无欲而不得，心有不乐，无乐而不为，无益情者不以累德，而便性者不以滑和，故纵体肆意，而度制可以为天下仪。今夫儒者不本其所以欲，而禁其所欲，不原其所以乐，而闭其所乐，是犹决江河之源，而障之以手也。夫牧民者，犹畜禽兽也。不塞其圉垣，使有野心，系绊其足，以禁其动，而欲修生寿终，岂可得乎？夫颜回、季路、子夏、冉伯牛，孔子之通学也，然颜渊夭死，季路殖于卫，子夏失明，冉伯牛为厉，此皆迫性拂情，而不得其和也。故子夏见曾子，一癯一肥，曾子问其故，曰：出见富贵之乐而欲之，入见先王之道又说之，两者心战，故癯；先王之道胜，故肥。推其志，非能贪富贵之位，不便侈靡之乐，直宜迫性闭欲，以义自防也。虽情心郁殢，形性屈竭，犹不得已自强也，故莫能终其天年。若夫至人，量腹而食，度形而衣，容身而游，适情而行，馥天下而不贪，委万物而不利，处大廓之宇，游无极之野，登太皇，冯太一，玩天地于掌握之中，夫岂为贫富肥癯哉！故儒者非能使人弗欲，而能止之；非能使人勿乐，而能禁之。夫使天下畏刑而不敢盗，岂若能使无有盗心哉！越人得鬻蛇，以为上肴，中国得而弃之无用。故知其无所用，贪者能辞之；不知其无所用，廉者不能让也。夫人主之所以残亡其国家，捐弃其社稷，身死于人手，为天下笑，未尝非为非欲也。夫仇由贪大钟之赂而亡其国，虞君利垂棘之璧而禽其身，献公艳骊姬之美而乱四世，桓公甘易牙之和而不以时葬，胡王淫女乐之娱而亡上地。使此五君者，适情辞馥，以己为度，不随物而动，岂有此大患哉！故射者非矢不中也，学射者不治矢也；御者非辔不行，学御者不为辔也。知冬日之箴、夏日之裘无用于己，则万物之变为尘埃矣。故以汤止沸，沸乃不止，诚知其本，则去火而已矣。

【按】《淮南子》又名《淮南鸿烈》，以“其旨近老子，淡泊无为，蹈虚守静”著称。作者为西汉淮南王刘安及其门客。刘安（前178？—前122）为汉高帝之孙，袭父封。读书鼓琴，擅长文学，又好神仙之术，能炼贱金属为黄金，后世称为“药金”。《淮南子》杂采各家，而以道家为依归，其中保存了不少气功资料，而《精神训》与气功机理之关系尤为密切。

# 申

# 鉴

汉·荀悦撰

## 俗 嫌

或问卜筮。曰：德斯益，否斯损。曰：何谓也？吉而济，凶而救之谓益；吉而恃，凶而怠之谓损。

或问日時群忌。曰：此天地之数也，非吉凶所生也。东方主生，死者不鲜；西方主杀，生者不寡；南方火也，居之不焦；北方水也，蹈之不沈。故甲子昧爽，殷灭周兴；咸阳之地，秦亡汉隆。

或问五三之位，周应也；龙虎之会，晋祥也。曰：官府设陈，富贵者值之，布衣寓焉，不符其爵也；狱犴若居，有罪者触之，良贞人焉，不受其罚也。或曰：然则日月可废欤？曰：否。曰：元辰，先王所用也，人承天地，故动静顺焉。顺其阴阳，顺其日辰，顺其度数，内有顺实，外有顺文，文实顺，理也。休征之符，自然应也。故盗泉朝歌，孔墨不由，恶其名者，顺其心也。苟无其实，徼福于忌，斯成难也。

或曰：祈请者，诚以接神，自然应也。故精以底之，牺牲玉帛，以昭祈请，吉朔以通之。礼云礼云，玉帛云乎哉！请云祈云，酒膳云乎哉！非其礼则或愆，非其请则不应。

或问祈请可否。曰：气物应感则可，性命自然则否。

或问避疾厄有诸。曰：夫疾厄何为者也，非身则神，身不可避，神不可逃，可避非身，可逃非神也。持身随天，万里不逸，譬诸孺子掩目巨夫之掖，而曰逃可乎？

或问人形有相。曰：盖有之焉。夫神气形容之相包也，自然矣。貳之于行，参之于时，相成也，亦参相败也。其数众矣，其变多矣，亦有上中下品云尔。

或问神仙之术。曰：诞哉！末之也已矣。圣人弗学，非恶生也。终始，运也；短长，数也。运数非人力之为也。曰：亦有仙人乎？曰：僬侥桂莽，产乎异俗，就有仙人，亦殊类矣。

或问有数百岁人乎。曰：力称乌获，捷言羌亥，勇期贲育，圣云仲尼，寿称彭祖。物有俊杰，不可诬也。

或问凡寿者必有道，非习之功。曰：夫惟寿则惟能用道，惟能用道则性寿矣。苟非其性也，修之不至也。学必至圣，可以尽性；寿必用道，所以尽命。

或曰：人有自变化而仙者，信乎？曰：未之前闻也。然则异也，非仙也。男化为女者有矣，死人复生者有矣。夫岂人之性哉？气数不存焉。

或问曰：有养性乎？曰：养性秉中和，守之以生而已。爱亲、爱德、爱力、爱神之谓斋，否则不宜，过则不澹，故君子节宣其气，勿使有所壅闭。滞底昏乱百度则生疾，故喜怒哀乐思虑必得其中，所以养神也；寒暄盈虚消息必得其中，所以养神也。善治气

者，由禹之治水也。若夫导引蓄气，历藏内视，过则失中，可以治疾，皆非养性之圣术也。夫屈者以乎申也，蓄者以乎虚也，内者以乎外也。气宜宣而遏之，体宜调而矫之，神宜平而抑之，必有失和者矣。夫善养性者无常术，得其和而已矣。邻脐二寸谓之关，关者，所以关藏呼吸之气，以禀授四气也。故气长者以关息，气短者其息稍升，其脉稍促，其神稍越，至于以肩息而气舒，其神稍专，至于以关息而气衍矣。故道者常致气于关，是谓要术。凡阳气生养，阴气消杀，和喜之徒，其气阳也，故养性者崇其阳而拙其阴。阳极则亢，阴极则凝，亢则有悔，凝则有凶。夫物不能为春，故候天春而生，人则不然，存吾春而已矣。药者，疗也，所以治疾也，无疾则勿药可也。肉不胜食气，况于药乎？寒斯热，热则致滞，阴药之用也，唯适其宜，则不 为 害。若已气平也，则必有伤。唯针火亦如之。故养性者不多服也，唯在乎节之而已矣。

或问仁者寿，何谓也。曰：仁者内不伤性，外不伤物，上不违天，下不违人，处正居中，形神以和，故咎征不至，而休嘉集之，寿之术也。曰：颜、冉何？曰：命也。麦不终夏，花不济春，如和气何？虽云其短，长亦在其中矣。

或问黄白之伪。曰：傅毅论之当也。燔埴为瓦则可，炼瓦为铜则不可，以自然验于不然，诡哉！敌犬羊之肉以造马牛，不几矣，不其然欤！世称纬书仲尼之作也，臣悦叔父故司空爽辨之，盖发其伪也。有起于中兴之前，终张之徒之作乎？或曰：杂。曰：以己杂仲尼乎？以仲尼杂己乎？若彼者，以仲尼杂己而已，然则可谓八十一首非仲尼之作矣。或曰：燔诸？曰：仲尼之作则否，有取焉则可，曷其燔？在上者不受虚言，不听浮术，不采华名，不兴伪事，言必有用，术必有典，名必有实，事必有功。

【按】本篇不仅认识到气沉丹田这一关键功夫，而且还指出“过则失中”，即引起偏差的问题，在气功史上有一定价值。作者荀悦（148—209）字仲豫，颍川颍阴（河南许昌）人。为东汉末年的政论家及史学家，《申鉴》为其论文集，反映了他的政治主张和学术观点。

# 抱朴子

晋·葛洪撰

## 至理

抱朴子曰：微妙难识，疑惑者众。吾聪明岂能过人哉？适偶有所偏解，犹鹤知夜半，燕知戊己，而未必达于他事也。亦有以校验知长生之可得，仙人之无种耳。夫道之妙者，不可尽书，而其近者，又不足说。昔庚桑胥，文子厘颜，勤苦弥久，乃受大诀，谅有以也。夫圆首含气，孰不乐生而畏死哉？然荣华势利诱其意，素颜玉肤惑其目，清商流徵乱其耳，爱恶利害搅其神，功名声誉束其体，此皆不召而自来，不学而已成，自非受命应仙，穷理独见，识变通于常事之外，运清鉴于玄漠之域，寤身名之亲疏，悼过隙之电速者，岂能弃交修除，抑遗嗜好，割目下之近欲，修难成之远功哉？夫有因无而生焉，形须神而立焉。有者，无之宫也；形者，神之宅也。故譬之于堤，堤坏则水不留矣；方之于烛，烛糜则火不居矣。身劳则神散，气竭则命终。根竭枝繁，则青青去木矣；气疲欲胜，则精灵离身矣。夫逝者无反期，既朽无生理，达道之士，良所悲矣！轻璧重阴，岂不有以哉？故山林养性之家，遗俗得意之徒，比崇高于赘疣，方万物乎蜚翼，岂苟为大言，而强薄世事哉？诚其所见者了，故弃之如忘耳。是以遐栖幽遁，韬鳞掩藻，遏欲视之目，遣损明之色，杜思音之耳，远乱听之声，涤除玄览，守雌抱一，专气致柔，镇以恬素，遣欢戚之邪情，外得失之荣辱，割厚生之腊毒，谨多言于枢机，反听而后所闻彻，内视而后见无朕，养灵根于冥钧，除诱慕于接物，削斥浅务，御以愉慎，为乎无为，以全天理尔。乃咬吸宝华，浴神太清，外除五曜，内守九精，坚玉钥于命门，结北极于黄庭，引三景于明堂，飞元始以炼形，采灵液于金梁，长驱白而留青，凝澄泉于丹田，引沈珠于五城，瑶鼎俯爨，藻禽仰鸣，瑰华擢颖，天鹿吐琼，怀重规于绛宫，潜九光于洞冥，云苍郁而连天，长谷湛而交经，履蹻乾兑，招呼六丁，坐卧紫房，咀吸金英，晬晬秋芝，朱华翠茎，晶晶珍膏，溶溢霄零，治饥止渴，百病不萌，逍遥戊己，燕和饮平，拘魂制魄，骨填体轻，故能策风云以腾虚，并混舆而永生也。然梁尘之盈尺，非可求之漏刻，山雷洞彻，非可致之于造次也。患于闻之者不信，信之者不为，为之者不终耳。夫得之者甚希而隐，不成者至多而显。世人不能知其隐者，而但见其显者，故谓天下果无仙道也。

抱朴子曰：防坚则水无漉弃之费，脂多则火无寝曜之患，龙泉以不割常利，斤斧以日用速弊，隐雷以违暖经夏，藏冰以居深过暑，单帛以幔镜不灼，凡卉以偏覆越冬。泥壤易消者也，而陶之为瓦，则与二仪齐其久焉；柞栢速朽者也，而燔之为炭，则可亿载而不败焉。辕豚以优畜晚卒，良马以陟峻早毙，寒虫以适己倍寿，南林以处温长茂，接煞气则凋瘁于凝霜，值阳和则郁蔼而条秀。物类一也，而荣枯异功，岂有秋收之常限、冬藏之定例哉！而人之受命，死生之期，未若草木之于寒天也，而延养之理，补救之

方，非徒温暖之为浅益也，久视之效，何为不然？而世人守近习隘，以仙道为虚诞，谓黄老为妄言，不亦惜哉！夫愚夫乃不肯信汤药针艾，况深于此者乎？皆曰俞跗、扁鹊、和、缓、仓公之流，必能治病，何不勿死？又曰富贵之家，岂乏医术，而更不寿，是命有自然也。乃责如此之人，令信神仙，是使牛缘木、马逐鸟也。

抱朴子曰：召魂小丹三使之丸，及五英八石小小之药，或立消坚冰，或入水自浮，能断绝鬼神，褰却虎豹，破积聚于脏腑，退二竖于膏肓，起卒死于委尸，返惊魂于既逝。夫此皆凡药也，犹能令已死者复生，则彼上药也，何为不能令生者不死乎？越人救虢太子于既殒，胡巫活绝气之苏武，淳于能解颅以理脑，元化能割腹以瀉胃，文挚愆期以瘳危困，仲景穿胸以纳赤饼，此医家之薄技，犹能若是，岂况神仙之道，何所不为？夫人所以死者，诸欲所损也，老也，百病所害也，毒恶所中也，邪气所伤也，风冷所犯也。今道引行气，还精补脑，食饮有度，兴居有节，将服药物，思神守一，柱天禁戒，带佩符印，伤生之徒，一切远之，如此则通，可以免此六害。今医家通明肾气之丸，内补五络之散，骨填苟杞之煎，黄芪建中之汤，将服之者，皆致肥丁。漆叶青蘘，凡弊之草，樊阿服之，得寿二百岁，而耳目聪明，犹能持针以治病，此近代之实事，良史所记注者也。又云有吴普者，从华佗受五禽之戏，以代道引，犹得百馀岁。此皆药术之至浅，尚能如此，况于用其妙者耶？今语俗人云，理中、四顺可以救霍乱，款冬、紫苑可以治咳逆，萑芦、贯众之杀九虫，当归、芍药之止绞痛，秦胶、独活之除八风，菖蒲、干姜之止痹湿，菟丝、苁蓉之补虚乏，甘遂、葶苈之逐痰癖，栝楼、黄连之愈消渴，芥苳、甘草之解百毒，芦如、益热之护众创，麻黄、大青之主伤寒，俗人犹谓不然也，宁杀生请福，分箸问祟，不肯信良医之攻病，反用巫史之纷若，况乎告之以金丹可以度世，芝英可以延年哉！昔留侯张良，吐出奇策，一代无有，智虑所及，非浅近人也，而犹谓不死可得者也，其聪明智用，非皆不逮世人，而曰吾将弃人间之事，以从赤松游耳，遂修道引，绝谷一年，规轻举之道，坐吕后逼馘，从求安太子之计，良不得已，为画致四皓之策，果如其言，吕后德之，而逼令强食之，故令其道不成耳。按孔安国《秘记》云，良得黄石公不死之法，不但兵法而已。又云，良本师四皓，用里先生、绮里季之徒，皆仙人也，良悉从受其神方，虽为吕后所强饮食，寻复修行仙道，密自度世，但世人不知，故云其死耳。如孔安国之言，则良为得仙也。又汉丞相张苍，偶得小术，吮妇人乳汁，得一百八十岁，此盖道之薄者，而苍为之，犹得中寿之三倍，况于备术，行诸秘妙，何为不得长生乎？此事见于《汉书》，非空言也。

抱朴子曰：服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速；若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以却恶，然百姓日用而不知焉。吴越有禁咒之法，甚有明验，多气耳。知之者可以入大疫之中，与病人同床而已不染，又以群从行数十人，皆使无所畏，此是气可以禳天灾也。或有邪魅山精，侵犯人家，以瓦石掷人，以火烧人屋舍，或形见往来，或但闻其声音言语，而善禁者以气禁之，皆即绝，此是气可以禁鬼神也。入山林多溪毒蝮蛇之地，凡人暂经过，无不中伤，而善禁者以气禁之；能辟方数十里上，伴侣皆使无受害者。又能禁虎豹及蛇蜂，皆悉令伏不能起。以气禁金疮，血即登止。又能续骨连筋。以气禁白刃，则可蹈之不伤，刺之不入。若人为蛇虺所中，以气禁之则立愈。近

世左慈、赵明等，以气禁水，水为之逆流一二丈；又于茅屋上然火，煮食食之，而茅屋不焦；又以大钉钉柱，入七八寸，以气吹之，钉即涌射而出；又以气禁沸汤，以百许钱投中，令一人手探撝取钱，而手不灼烂；又禁水著中庭露之，大寒不冰；又能禁一里中炊者，尽不得煮熟；又禁犬令不得吠。昔吴遣贺将军讨山贼，贼中有善禁者，每当交战，官军刀剑皆不得拔，弓弩射矢皆还向，辄致不利。贺将军长智有才思，乃曰，吾闻金有刃者可禁，虫有毒者可禁，其无刃之物，无毒之虫，则不可禁，彼能禁吾兵者，必不能禁无刃物矣。乃多作劲木白棒，选异力精卒五千人为先登，尽捉棒。彼山贼恃其善禁者，了不为备。于是官军以白棒击之，大破彼贼，禁者果不复行，所打杀者，乃有万计。夫气出于无形，用之其效至此，何疑不可绝谷治病、延年养性乎？仲长公理者，才达之士也，著《昌言》，亦论行气可以不饥不病。云吾始者未之信也，至于为之者，尽乃然矣。养性之方，若此至约，而吾未之能也，岂不以心驰于世务，思锐于人事哉？他人之不能者，又必与吾同此疾也。昔有明师，知不死之道者，燕君使人学之，不捷而师死。燕君怒其使者，将加诛焉。谏者曰，夫所忧者莫过乎死，所重者莫急乎生，彼自丧其生，亦安能令吾君不死也。君乃不诛。其谏辞则此为良说矣，然亦非至当之论。使彼有不死之方，若吾所闻行气之法，则彼说师之死者，未必不知道也，直不能弃世事而为之，故虽知之而无益耳，非无不死之法者也。又云，河南密县有卜成者，学道经久，乃与家人辞去，其始步稍高，遂入云中不复见。此所谓举形轻飞，白日升天，仙之上者也。陈元方、韩元长皆颍川之高士也，与密相近，二君所以信天下之有仙者，盖各以其父祖及见卜成者成仙升天故耳，此则又有仙之一证也。

## 释 滞

或问曰：人道多端，求仙至难，非有废也，则事不兼济。艺文之业，忧乐之务，君臣之道，胡可替乎？抱朴子答曰：要道不烦，所为鲜耳。但患志之不立，信之不笃，何忧于人理之废乎？长才者兼而修之，何难之有？内宝养生之道，外则和光于世，治身而身长修，治国而国太平。以六经训俗士，以方术授知音，欲少留则且止而佐时，欲升腾则凌霄而轻举者，上士也。自持才力，不能并成，则弃置人间，专修道德者，亦其次也。昔黄帝荷四海之任，不妨鼎湖之举；彭祖为大夫八百年，然后西适流沙；伯阳为柱史，宁封为陶正；方回为閼士；吕望为太师，仇生仕于殷；马丹官于晋；范公霸越而泛海；琴高执笏于宋康；常生降志于执鞭；庄公藏器于小吏。古人多得道而匡世，修之于朝隐，盖有馀力故也。何必修于山林，尽废生民之事，然后乃成乎？亦有心安静默，性恶喧哗，以纵逸为欢，以荣任为戚者，带素蓝缕，茹草操耜，玩其三乐，守常待终，不营苟生，不惮速死，辞千金之聘，忽卿相之贵者。无所修为，犹常如此，况又加以知神仙之道，其亦必不肯役身于世矣，各从其志，不可一概而言也。抱朴子曰：世之谓一言之善，贵于千金然，盖亦军国之得失，行己之臧否耳。至于告人以长生之诀，授之以不死之方，非特若彼常人之善言也，则奚徒千金而已乎？设使有困病垂死，而有能救之得愈者，莫不谓之为宏恩重施矣。今若按仙经，飞九丹，水金玉，则天下皆可令不死，其惠非但活一人之功也。黄老之德，固无量矣，而莫之克识，谓为妄诞之言，可叹者也。



抱朴子曰：欲求神仙，唯当得其至要，至要者在于宝精行气，服一大药便足，亦不用多也。然此三事，复有深浅，不值明师，不经勤苦，亦不可仓卒而尽知也。虽云行气，而行气有数法焉；虽曰房中，而房中之术近有百馀事焉；虽言服药，而服药之方略有千条焉。初以授人，皆从浅始，有志不怠，勤劳可知，方乃告其要耳。故行气或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命。其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，吐之及引之，皆不欲令己耳闻其气出入之声，常令人多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。夫行气当以生气之时，勿以死气之时也。故曰仙人服六气，此之谓也。一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气，从日中至夜半六时为死气，死气之时，行气无益也。善用气者，嘘水水为之逆流数步，嘘火火为之灭，嘘虎狼虎狼伏而不得动起，嘘蛇虺蛇虺蟠而不能去。若他人为兵刃所伤，嘘之血即止；闻有为毒虫所中，虽不见其人，遥为嘘祝我之手，男嘘我左，女嘘我右，而彼人虽在百里之外，即时皆愈矣。又中恶急疾，但吞三九之气，亦登时差也。但人性多躁，少能安静以修其道耳。又行气大要，不欲多食，及食生菜肥鲜之物，令人气强难闭；又禁悲怒，多悲怒则气乱，既不得溢，或令人发咳，故鲜有能为者也。予从祖仙公，每大醉及夏天盛热，辄入深渊之底，一日许乃出者，正以能闭气胎息故耳。房中之法十馀家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑之一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也，虽服名药，而复不知此要，亦不得长生也。人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阏之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也，任情肆意，又损年命，唯有得其节宣之和，可以无损。若不得口诀之术，万无一人为之而不以此自伤杀者也。玄、素、子都、容成公、彭祖之属，盖载其粗事，终不以至要者著于纸上者也。志求不死者，宜勤行求之。余承师郑君之言，故记以示将来之信道者，非臆断之谈也。余实复未尽其诀矣。一涂之道士，或欲专守交接之术，以规神仙，而不作金丹之大药，此愚之甚矣。

抱朴子曰：道书之出于黄老者，盖少许耳，率多后世之好事者，各以所知见而滋长，遂令篇卷至于山积。古人质朴，又多无才，其所论物理，既不周悉，其所证按，又不著明，皆阙所要而难解，解之又不深远，不足以演畅微言，开示愤悱，劝进有志，教戒始学，令知玄妙之涂径，祸福之源流也。徒诵之万遍，殊无可得也。虽欲博涉，然宜详择其善者，而后留意，至于不要之道书，不足寻绎也。末学者或不别作者之浅深，其于名为道家之言，便写取累箱盈筐，尽心思索其中。是探燕巢而求凤卵，搜井底而捕鱗鱼，虽加至勤，非其所有也，不得必可施用，无故消弃日月，空有疲困之劳，了无镞铢之益也。进失当世之务，退无长生之效，则莫不指点之曰：彼修道如此之勤，而不得度世，是天下果无不死之法也；而不知彼之求仙，犹临河羡鱼而无网罟，非河中之无鱼也。又五千文虽出老子，然皆泛论较略耳。其中了不肯首尾全举其事，有可承按者也。但暗诵此经，而不得要道，直为徒劳耳，又况不及者乎？至于文子、庄子、关令尹喜之徒，其属文笔，虽祖述黄老，宪章玄虚，但演其大旨，永无至言。或复齐死生，谓无异以存活为徭役，以殂歿为休息，其去神仙，已千亿里矣，岂足耽玩哉！其寓言譬喻，犹有可采，以供给碎用，充御卒乏，至使末世利口之奸佞，无行之弊子，得以老、庄为窟

藪，不亦惜乎？

或曰：圣明御世，唯贤是宝，而学仙之士，不肯进宦，人皆修道，谁复佐政事哉？抱朴子曰：背圣主而山栖者，巢、许所以称高也；遭有道而遁世者，庄、伯所以为贵也；轩辕之临天下，可谓至理也，而广成不与焉；唐尧之有四海，可谓太平也，而偃佺不佐焉；而德化不以之损也，才子不以之乏也。天乙革命，而务光负石以投河；姬武剪商，而夷、齐不食于西山；齐桓之兴，而少稷高枕于陋巷；魏文之隆，而干木散发于西河；四老凤戢于商洛，而不妨大汉之多士也；周党麟跼于林藪，而无损光武之刑厝也。夫宠贵不能动其心，极富不能移其好，濯缨沧浪，不降不辱，以芳林为台榭，峻岫为大厦，翠兰为衾床，绿叶为帟幕，被褐代袞衣，薇蕢当嘉膳，非躬耕不以充饥，非妻织不以蔽身，千载之中，时或有之，况又加之以委六亲于邦族，捐室家而不顾，背荣华如弃迹，绝可欲于胸心，凌嵩峻以独往，倡影响于名山，内视于无形之域，反听乎至寂之中，八极之内，将遽几人？而吾子乃恐君之无臣，不亦多忧乎？

或曰：学仙之士，独洁其身而忘大伦之乱，背世主而有不臣之慢，余恐长生无成功，而罪罟将见及也。抱朴子答曰：夫北人、石户、善卷、子州，皆大才也，而沈遁放逸，养其浩然，升降不为之亏，大化不为之缺也。况学仙之士，未必有经国之才，立朝之用，得之不加尘露之益，弃之不觉毫厘之损者乎？方今九有同宅，而幽荒来仕，元凯委积，无所用之。士有待次之滞，官无暂旷之职，勤久者有迟叙之叹，勋高者有循资之屈，济济之盛，莫此之美，一介之徒，非所乏也。昔子晋舍视膳之役，弃储贰之重，而灵王不责之以不孝；尹生委衿带之职，违式遏之任，而有周不罪之以不忠。何者？彼诚亮其非轻世薄主，直以所好者异，匹夫之志，有不可移故也。夫有道之主，含垢善怨，知人心之不可同，出处之各有性，不逼不禁，以崇光大，上无嫌怨之偏心，下有得意之至欢，故能晖声并扬于罔极，贪夫闻风而忸怩也。吾闻景风起则裘炉息，世道夷则奇士退，今丧乱既平，休牛放马，烽燧灭影，干戈载戢，繁弱既韬，卢鹄将烹，子房出玄帷而反闾巷，信、越释甲冑而修鱼钓，况乎学仙之士，万未有一，国家吝此以何为哉？然其事在于少思寡欲，其业在于全身久寿，非争竞之丑，无伤俗之负，亦何罪乎？且华、霍之极大，沧海之混漭，其高不俟翔埃之来，其深不抑行潦之注，撮壤土不足以减其峻，挹勺水不足以削其广，一世不过有数仙人，何能有损人物之鞅掌乎？

或曰：果其仙道可求得者，五经何以不载？周、孔何以不言？圣人何以不度世？上智何以不长存？若周、孔不知，则不可为圣；若知而不学，则是无仙道也。抱朴子答曰：人生星宿，各有所值，既详之于别篇矣。子可谓戴盆以仰望，不睹七曜之炳粲；暂引领于大川，不知重渊之奇怪也。夫五经所不载者无限矣，周、孔所不言者不少矣，特为吾子略说其万一焉。虽大笑不可止，局情难卒开，且令子闻其较略焉。夫天地为物之大者也，九圣共成《易经》，足以弥纶阴阳，不可复加也。今问善《易》者周天之度数，四海之广狭，宇宙之相去，凡为几里，上何所极，下何所据，及其转动，谁所推引，日月迟疾，九道所乘，昏明修短，七星迭正，五纬盈缩，冠珥薄蚀，四七凌犯，彗孛所出，气矢之异，景老之祥，辰极不动，镇星独东，羲和外景而热，望舒内鉴而寒，天汉仰见为润下之性，涛潮往来有大小之变，五音六属占喜怒之情，云动气起含吉凶之候，欃枪尤矢，旬始绛纬，四镇五残，天狗归邪，或以示成，或以正败，明《易》之生，不能论此也。以次问《春秋》四部、《诗》、《书》三《礼》之家，皆复无以对矣。皆曰悉正

经所不载，唯有巫咸、甘公、石申，《海中》、《邶萌》、《七曜》记之悉矣。余将问之曰，此六家之书，是为经典之教乎？彼将曰，非也。余又将问曰，甘、石之徒，是为圣人乎？彼亦曰，非也。然则人生而戴天，诣老履地，而求之于五经之上则无之，索之于周、孔之书则不得，今宁可尽以为虚妄乎？天地至大，举目所见，犹不能了，况于玄之又玄，妙之极妙者乎？复问俗人曰，夫乘云蜚产之国，肝心不朽之民，巢居穴处，独目三首，马闲狗蹄，修臂交股，黄池无男，穿胸旁口，虞君起石而泛土船，沙壹触木而生群龙，女娲地出，杜宇天堕，翬飞犬言，山徙社移，三军之众，一朝尽化，君子为鹤，小人成沙，女仞倚枯，貳负抱桎，寄居之虫，委甲步肉，二首之蛇，弦之为弓，不灰之木，不热之火，昌蜀之禽，无目之兽，无身之头，无首之体，精卫填海，交让递生，火浣之布，切玉之刀，炎昧吐烈，磨泥漉水，枯灌化形，山夔前跟，石修九首，毕方人面，少干之劾伯率，圣卿之役肃霜，西羌以虎景兴，鲜卑以鳖乘强，林邑以神录王，庸蜀以流尸帝，盐神婴来而虫飞，纵目世变于荆岫，五丁引蛇以倾峻，肉甚振翅于三海，金简玉字发于禹井之侧，《正机》、《平衡》割乎文石之中。凡此奇事，盖以千计，五经所不载，周、孔所不说，可皆复云无是物乎？至于南人能入柱以出耳，御寇停肘水而控弦，伯昏蹊亿仞而企踵，吕梁能行歌以凭渊，宋公克象叶以乱真，公输飞木鸢之翩翩，离朱覩毫芒于百步，贲、获效膂力于万钧，越人揣针以苏死，竖亥超迹于累千，郢人奋斧于鼻垩，仲都袒身于寒天，此皆周、孔所不能为也，复可以为无有乎？若圣人诚有所不能，则无怪于不得仙，不得仙亦无妨于为圣人，为圣人偶所不闲，何足以为攻难之主哉？圣人或可同去留，任自然，有身而不私，有生而不营，存亡任天，长短委命，故不学仙，亦何怪也。

## 杂 应

或曰：敢问断谷人可以长生乎？凡有几法？何者最善与？抱朴子答曰：断谷人止可息肴粮之费，不能独令人长生也。问诸曾断谷积久者，云差少病痛，胜于食谷时。其服术及饵黄精，又禹馀粮丸，日再服，三者令人多气力，堪负担远行，身轻不极。其服诸石药，一服守中十年五年者，及吞气、服符、饮神水辈，但为不饥耳，体力不任劳也。道书虽言欲得长生，肠中当清，欲得不死，肠中无滓。又云食草者善走而愚，食肉者多力而悍，食谷者智而不寿，食气者神明不死。此乃行气者一家之偏说耳，不可便孤用也。若欲服金丹大药，先不食百许日为快。若不能者，正尔服之，但得仙小迟耳，无大妨也。若遭世荒，隐窜山林，知此法者，则可以不饿死。其不然也，则无急断，急既无可大益。又止人中断肉，闻肥鲜之气，皆不能不有欲于中心。若未便绝俗委家，岩栖岫处者，固不成遂休五味，无致自苦，不如莫断谷而节量饥饱。近有一百许法，或服守中石药数十丸，便辟四五十日不饥，练松柏及术，亦可以守中，但不及大药，久不过十年以还。或辟一百二百日，或须日月服之，乃不饥者。或先作美食极饱，乃服药以养所食之物，令不消化，可辟三年，欲还食谷，当以葵子、猪膏下之，则所作美食皆下，不坏如故也。洛阳有道士董威辇，常止白社中，了不食，陈子叙共守事之，从学道积久，乃得其方，云以甘草、防风、菟实之属十许种捣为散，先服方寸匕，乃吞石子大如雀卵十二枚，足辟百日，辄更服散，气力颜色如故也；欲还食谷者，当服葵子汤下石子，乃可

食耳。又赤龙血、青龙膏，作之用丹砂、曾青水，以石内其中，复须臾，石柔而可食也，若不即取，便消烂尽也。食此石以口取饱，令人丁壮。又有引石散，以方寸匕投一斗白石子中，以水合煮之，亦立熟如芋子，可食以当谷也。张太元举家及弟子数十人，隐居林虑山中，以此法食石十馀年，皆肥健。但为须得白石，不如赤龙血、青龙膏，取得石便可用，又当煮之，有薪火之烦耳。或用符，或用水，或符水兼用。或用干枣，日九枚，酒一二升者。或食十二时气，从夜半始，从九九至八八、七七、六六、五五而止。或春向东食岁星青气，使入肝，夏服荧惑赤气，使入心，四季之月食镇星黄气，使入脾，秋食太白白气，使入肺，冬服辰星黑气，使入肾。又中岳道士郝元节食六戊之精，亦有大效。假令甲子之旬，有戊辰之精，则竟其旬十日，常向辰地而吞气，到后甲复向其旬之戊也。甘始法，召六甲六丁玉女，各有名字，因以祝水而饮之，亦可令牛马皆不饥也。或思脾中神名，名黄裳子，但合口食内气，此皆有真效。余数见断谷人，三年二年者多，皆身轻色好，堪风寒暑湿，大都无肥者耳。虽未见数十岁不食者，然人绝谷，不过十许日皆死，而此等已积载而自若，亦何疑于不可大久乎？若令诸绝谷者转羸，极常虑之，恐不可久耳。而问诸为之者，无不初时少气力，而稍丁健，月胜一月，岁胜一岁，正尔，可久无嫌也。夫长生得道者，莫不皆由服药吞气，而达之者而不妄也。夫服药断谷者，略无不先极也。但用符水及单服气者，皆乍四十日中疲瘦，过此乃健耳。郑君云，本性饮酒不多，昔在铜山中，绝谷二年许，饮酒数斗不醉。以此推之，是为不食更令人耐毒，耐毒则是难病之候也。余因此问山中那得酒，郑君言先酿好云液，勿压漉，因以桂、附子、甘草五六种末合丸之，曝干，以丸如鸡子许，投一斗水中，立成美酒。又有黄帝云液泉法，以麝米及七八种药合之，取一升，辄内一升水投中，如千岁苦酒之内水也，无知尽时，而味常好不变，饮之大益人。又符水断谷，虽先令人羸，然宜兼知者，倘卒遇荒年，不及合作药物，则符水为上矣。有冯生者，但单吞气，断谷已三年，观其步陟登山，担一斛许重，终日不倦。又时时引弓，而略不言语，言语又不肯大声。问之，云断谷亡精费气最大忌也。余亦屡见浅薄道士辈，为欲虚曜奇怪，招不食之名，而实不知其道，但虚为不啖羹饭耳。至于饮酒，日中斗馀，脯腊饴脯枣栗鸡子之属，不绝其口，或大食肉而咽其汁，吐其滓，终日记口者数十斤，此直是更作美食矣。凡酒客但饮酒食脯而不食谷，皆自堪半岁一岁而不蹙顿矣，未名绝谷耳。吴有道士石春，每行气为人治病，辄不食，以须病者之愈，或百日或一月乃食。吴景帝闻之曰，此但不久，必当饥死也。乃召取锁闭，令人备守之。春但求三二升水，如此一年馀，春颜色更鲜悦，气力如故。景帝问之可复堪几时，春言无限，可数十年，但恐老死耳，不忧饥也。乃罢遣之。按如春言，是为断谷不能延年可知也。今时亦有得春之法者。

或问不寒之道。抱朴子曰：或以立冬之日，服六丙六丁之符，或闭口行五火之气千二百遍，则十二月中不寒也。或服太阳酒，或服紫石英朱漆散，或服雄丸一，后服雌丸二，亦可堪一日一夕不寒也。雌丸用雌黄、曾青、矾石、磁石也，雄丸用雄黄、丹砂、石胆也。然此无益于延年之事也。

或问不热之道。抱朴子曰：或以立夏日，服六壬六癸之符，或行六癸之气，或服玄冰之丸，或服飞霜之散。然此用萧丘上木皮，及五月五日中时北行黑蛇血，故少有得合之者也。唯幼伯子、王仲都，此二人衣以重裘，曝之于夏日之中，周以十二炉之火，口不称热，身不流汗，盖用此方者也。

或问辟五兵之道。抱朴子答曰：吾闻吴大皇帝曾从介先生受要道，云但知书北斗字及日月字，便不畏白刃。帝以试左右数十人，常为先登锋陷阵，皆终身不伤也。郑君云，但诵五兵名亦有验。刀名大房，虚星主之；弓名曲张，氐星主之；矢名仿徨，荧惑星主之；剑名失伤，角星主之；弩名远望，张星主之；戟名大将，参星主之也。临战时，常细祝之。或以五月五日作赤灵符，著心前。或丙午日日中时，作燕君龙虎三囊符，岁符岁易之，月符月易之，日符日易之。或佩西王母兵信之符，或佩荧惑朱雀之符，或佩南极铄金之符，或戴却刃之符、祝融之符。或傅玉札散，或浴禁葱汤，或取牡荆以作六阴神将符，符指敌人。或以月蚀时刻，三岁蟾蜍喉下有八字者血，以书所持之刀剑。或带武威荧火丸。或交锋刃之际，乘魁履罡，呼四方之长，亦有明效。今世之人，亦有得禁辟五兵之道，往往有之。

或问隐沦之道。抱朴子曰：神道有五，坐在立亡其数焉。然无益于年命之事，但在人间无故而为此，则致诡怪之声，不足妄行也。可以备兵乱危急，不得已而用之，可以免难也。郑君云，服大隐符十日，欲隐则左转，欲见则右回也。或以玉饴丸涂人身中，或以蛇足散，或怀离母之草，或折青龙之草，以伏六丁之下；或入竹田之中，而执天枢之壤；或造河龙石室，而隐云盖之阴；或伏清冷之渊，以过幽阙之径；或乘天一马以游紫房；或登天一之明堂；或入玉女之金匱；或背辅向官，立三盖之下；或投巾解履。胆煎及儿衣符，子居蒙人，青液桂梗，六甲父母，僻侧之胶，驳马泥丸，木鬼之子，金商之艾，或可为小儿，或可为老翁，或可为鸟，或可为兽，或可为草，或可为木，或可为六畜，或依木成木，或依石成石，依水成水，依火成火，此所谓移形易貌，不能都隐者也。

或问：魏武帝曾收左元放而桎梏之，而得自然解脱，以何法乎？抱朴子曰：吾不能正知左君所施用之事。然历览诸方书，有月三服薏苡子，和用三五阴丹，或以偶牙阳胞，或以七月七日东行跳脱虫，或以五月五日石上龙子单衣，或以夏至日霹雳楔，或以天文二十一个字符，或以自解去父血，或以玉子馥粮，或合山君目、河伯馥粮、浮云滓以涂之，皆自解。然左君之变化无方，未必由此也。自用六甲变化，其真形不可得执也。

或问曰：为道者可以不病乎？抱朴子曰：养生之尽理者，既将服神药，又行气不懈，朝夕导引，以宣动荣卫，使无辘轳，加之以房中之术，节量饮食，不犯风湿，不患所不能，如此可以不病。但患居人间者，志不得专，所修无恒，又苦懈怠不勤，故不得不有疹疾耳。若徒有信道之心，而无益己之业，年命在孤虚之下，体有损伤之危，则三尸因其衰月危日，入绝命病乡之时，招呼邪气，妄延鬼魅，来作殃害。其六厄并会，三刑同方者，其灾必大。其尚盛者，则生诸疾病，先有疹患者，则令发动。是故古之初为道者，莫不兼修医术，以救近祸焉。凡庸道士，不识此理，恃其所闻者，大至不关治病之方，又不能绝俗幽居，专行内事，以却病痛。病痛及己，无以攻疗，乃更不如凡人之专汤药者。所谓进不得邯郸之步，退又失寿陵之义者也。余见戴霸、华他所集《金匱》、《绿囊》，崔中书《黄素方》及百家杂方五百许卷。甘、胡、吕、傅、周始、甘唐通、阮河南等，各撰集《暴卒备急方》，或一百十，或九十四，或八十五，或四十六，世人皆为精悉不可加也。余究而观之，殊多不备，诸急病甚尚未尽，又浑漫杂错，无其条贯，有所寻按，不即可得。而治卒暴之候，皆用贵药，动数十种，自非富室而居京都者，不能

素儲，不可卒办也。又多令人以针治病，其灸法又不明处所分寸，而但说身中孔穴荣输之名，自非旧医，备览《明堂流注偃侧图》者，安能晓之哉？余所撰百卷，名曰《玉函方》，皆分别病名，以类相续，不相杂错，其《救卒》三卷，皆单行径易，约而易验，篋陋之间，顾盼皆药，众急之病，无不毕备，家有此方，可不用医。医多承袭世业，有名无实，但养虚生，以图财利。寒白退士，所不得使，使之者乃多误人，未若自闲其要，胜于所迎无知之医。医又不可卒得，得又不肯即为人使，使腠理之微疾，成膏肓之深祸，乃至不救。且暴急之病，而远行借问，率多枉死矣。

或问：将来吉凶，安危去就，知之可全身，为有道乎？抱朴子曰：仰观天文，俯察地理，占风气，布筹算，推三棋，步九宫，检八卦，考飞伏之所集，诊诋讹于物类，占休咎于龟策，皆下术常伎，疲劳而难恃。若乃不出帷幕而见天下，乃为人神矣。或以三皇天文，召司命司危五岳之君，阡陌亭长六丁之灵，皆使人见之，而对问以诸事，则吉凶昭然，若存诸掌，无远近幽深，咸可先知也。或召六阴玉女，其法六十日而成，成则长可役使。或祭致八史，八史者，八卦之精也，亦足以预识未形矣。或服葛花及秋芒、麻勃刀圭方寸匕，忽然如欲卧，而闻人语之以所不决之事，吉凶立定也。或用明镜九寸以上自照，有所思存，七日七夕则见神仙，或男或女，或老或少，一示之后，心中自知千里之外，方来之事也。明镜或用一，或用二，谓之日月镜，或用四，谓之四规镜。四规者，照之时，前后左右各施一也。用四规，所见来神甚多，或纵目，或乘龙驾虎，冠服彩色，不与世同，皆有经图。欲修其道，当先暗诵所当致见诸神姓名位号，识其衣冠，不尔，则卒至而忘其神，或能惊惧，则害人也。为之率欲得静漠幽闲林麓之中，外形不经目，外声不入耳，其道必成也。三童九女节寿君，九首蛇躯百二十官，虽来勿得熟视也。或有问之者，或有诃怒之者，亦勿答也。或有侍从晬晬，力士甲卒，乘龙驾虎，箫鼓嘈嘈，勿举目与言也。但谛念老君真形，老君真形见，则起再拜也。老君真形者，思之，姓李名聃，字伯阳，身長九尺，黄色，鸟喙隆鼻，秀眉长五寸，耳长七寸，额有三理上下彻，足有八卦，以神龟为床，金楼玉堂，白银为阶，五色云为衣，重叠之冠，锋铤之剑，从黄童百二十人，左有十二青龙，右有三十六白虎，前有二十四朱雀，后有七十二玄武，前道十二穷奇，后从三十六辟邪，雷电在上，晃晃昱昱，此事出于仙经中也。见老君则年命延长，心如日月，无事不知也。

或问坚齿之道。抱朴子曰：能养以华池，浸以醴液，清晨建齿三百过者，永不摇动。其次则含地黄煎，或含玄胆汤及蛇脂丸、矾石丸、九棘散，则已动者更牢，有虫者即愈。又服灵飞散者，则可令既脱者更生也。

或问聪耳之道。抱朴子曰：能龙导虎引，熊经龟咽，燕飞蛇屈鸟伸，天俯地仰，令赤黄之景，不去洞房，猿据兔惊，千二百至，则聪不损也。其既聋者，以玄龟薰之，或以棘头、羊粪、桂毛、雀桂成裹塞之，或以狼毒、冶葛，或以附子、葱涕，合内耳中，或以蒸鲤鱼脑灌之，皆愈也。

或问明目之道。抱朴子曰：能引三焦之升景，召大火于南离，洗之以明石，熨之以阳光，及烧丙丁洞视符，以酒和洗之，古人曾以夜书也。或以苦酒煮芜菁子令熟，曝干，末服方寸匕，日三，尽一斗，能夜视有所见矣。或以犬胆煎青羊、班鸠、石决明、充蔚、百华散，或以鸡舌香、黄连、乳汁煎注之。诸有百疾之在目者皆愈，而更加精明

倍常也。

或问登峻涉险、远行不极之道。抱朴子曰：唯服食大药，则身轻力劲，劳而不疲矣。若初入山林，体未全实者，宜以云珠粉、百华醴、玄子汤洗脚，及虎胆丸、朱明酒、天雄鹤脂丸、飞廉煎、秋芒车前泽泻散，用之旬日，不但涉远不极，乃更令人行疾，可三倍于常也。若能乘蹻者，可以周流天下，不拘山河。凡乘蹻道有三法，一曰龙蹻，二曰虎蹻，三曰鹿卢蹻。或服符精思，若欲行千里，则以一时思之。若昼夜十二时思之，则可以一日一夕行万二千里，亦不能过此，过此当更思之如前法。或用枣心木为飞车，以牛革结环剑以引其机，或存念作五蛇六龙三牛交罡而乘之，上升四十里，名为太清。太清之中，其气甚刚，能胜人也。师言鸢飞转高，则但直舒两翅，了不复扇摇之而自进者，渐乘刚气故也。龙初升阶云，其上行至四十里，则自行矣。此言出于仙人，而留传于世俗耳，实非凡人所知也。又乘蹻须长斋，绝荤菜，断血食，一年之后，乃可乘此三蹻耳。虽复服符，思五龙蹻行最远，其余者不过千里也。其高下去留，皆自有法，勿得任意耳。若不奉其禁，则不可妄乘蹻，有倾坠之祸也。

或曰：《老子篇中记》及《龟文经》皆言大兵之后，金木之年，必有大疫，万人馀一，敢问辟之之道。抱朴子曰：仙人入瘟疫秘禁法，思其身如五玉，五玉者，随四时之色，春色青，夏赤，四季月黄，秋白，冬黑；又思冠金巾，思心如炎火，大如斗，则无所畏也。又一法，思其发散以被身，一发端辄有一大星缀之。又思作七星北斗，以魁覆其头，以罡指前。又思五藏之气从两目出，周身如云雾，肝青气，肺白气，脾黄色，肾黑气，心赤气，五色纷错，则可与疫病者同床也。或禹步呼直日玉女，或闭气思力士，操千斤金锤，百二十人以自卫。或用射鬼丸、赤车使者丸、冠军丸、徐长卿散、玉函精粉、青牛道士薰身丸、崔文黄散、草玉酒、黄庭丸、皇符、老子领中符、赤须子桃花符，皆有良效者也。

## 地 真

抱朴子曰：余闻之师云，人能知一万事毕。知一者，无一之不知也。不知一者，无一之能知也。道起于一，其贵无偶，各居一处，以象天、地、人，故曰三才也。天得一以清，地得一以宁，人得一以生，神得一以灵。金沈羽浮，山峙川流，视之不见，听之不闻，存之则在，忽之则亡，向之则吉，背之则凶，保之则遐祚罔极，失之则命凋气穷。老君曰，忽兮恍兮，其中有象，恍兮忽兮，其中有物。一之谓也。故仙经曰，子欲长生，守一当明，思一至饥，一与之粮，思一至渴，一与之浆。一有姓字服色，男长九分，女长六分，或在脐下二寸四分下丹田中，或在心下绛宫金阙中丹田也，或在人两眉间，却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。此乃是道家所重，世世歃血口传其姓名耳。一能成阴生阳，推步寒暑。春得一以发，夏得一以长，秋得一以收，冬得一以藏。其大不可以六合阶，其小不可以毫芒比也。昔黄帝东到青丘，过风山，见紫府先生，受《三皇内文》，以劾召万神；南到圆隧，阴建木，观百令之所登，采若乾之华，饮丹雘之水；西见中黄子，受《九加之方》，过洞庭，从广成子受《自成之经》，北到洪堤，上具茨，见大隗君黄盖童子，受《神芝图》，还陟王室，得《神丹金诀记》，到峨眉山，见天真皇人于玉堂，请问真一之道。皇人曰，子既君四海，欲复求长生，不亦贪乎？其相覆

不可具说，粗举一隅耳。夫长生仙方，则唯有金丹，守形却恶，则独有真一，故古人尤重也。仙经曰九转丹、金液经、守一诀，皆在昆仑五城之内，藏于玉函，刻以金札，封以紫泥，印以中章焉。吾闻之于先师曰，一在北极大渊之中，前有明堂，后有绛宫；巍巍华盖，金楼穹隆；左罡右魁，激波扬空；玄芝被崖，朱草蒙瓊；白玉嵯峨，日月垂光；历火过水，经玄涉黄；城阙交错，帷帐琳琅；龙虎列卫，神人在傍；不施不与，一安其所；不迟不疾，一安其室；能暇能豫，一乃不去；守一存真，乃得通神；少欲约食，一乃留息；白刃临颈，思一得生；知一不难，难在于终；守之不失，可以无穷；陆辟恶兽，水却蛟龙；不畏魍魉，挟毒之虫；鬼不敢近，刃不敢中。此真一之大略也。

抱朴子曰：吾闻之于师云，道术诸经，所思存念作，可以却恶防身者，乃有数千法。如含影藏形，及守形无生，九变、十二化、二十四生等，思见身中诸神，而内视令见之法，不可胜计，亦各有效也。然或乃思作数千物以自卫，率多烦难，足以大劳人意。若知守一之道，则一切除弃此辈，故曰能知一则万事毕者也。受真一口诀，皆有明文，歃白牲之血，以王相之日受之，以白绢白银为约，克金契而分之，轻说妄传，其神不行也。人能守一，一亦守人。所以白刃无所措其锐，百害无所容其凶，居败能成，在危独安也。若在鬼庙之中，山林之下，大疫之地，冢墓之间，虎狼之藪，蛇虺之处，守一不怠，众恶远进。若忽偶忘守一，而为百鬼所害。或卧而魇者，即出中庭视辅星，握固守一，鬼即去矣。若夫阴雨者，但止室中，向北思见辅星而已。若为兵寇所围，无复生地，急入六甲阴中，伏而守一，则五兵不能犯之也。能守一者，行万里，入军旅，涉大川，不须卜日择时，起工移徙，入新屋舍，皆不复按堪舆星历，而不避太岁、太阴、将军、月建、煞耗之神，年命之忌，终不复值殃咎也。先贤历试有验之道也。

抱朴子曰：玄一之道，亦要法也。无所不辟，与真一同功。吾《内篇》第一名之为《畅玄》者，正以此也。守玄一复易于守真一。真一有姓字长短服色，此玄一但自见之。初求之于日中，所谓知白守黑，欲死不得者也。然先当百日洁斋，乃可候求得之耳，亦不过三四日得之，得之守之，则不复去矣。守玄一并思其身，分为三人，三人已见，又转益之，可至数十人，皆如己身，隐之显之，皆自有口诀，此所谓分形之道。左君及荀子训、葛仙公所以能一日至数十处，及有客座上，有一主人与客语，门中又有一主人迎客，而水侧又有一主人投钓，宾不能别何者为真主人也。师言守一兼修明镜，其镜道成，则能分形为数十人，衣服面貌皆如一也。

抱朴子曰：师言欲长生，当勤服大药，欲得通神，当金水分形。形分则自见其身中之三魂七魄，而天灵地祇，皆可接见，山川之神，皆可使役也。

抱朴子曰：生可惜也，死可畏也。然长生养性辟死者，亦未有不始于勤，而终成于久视也。道成之后，略无所为也。未成之间，无不为也。采掘草木之药，劬劳山泽之中，煎饵治作，皆用筋力，登危涉险，夙夜不怠，非有至志，不能久也。及欲金丹成而升天，然其大药物皆用钱直，不可卒办。当复由于耕牧商贩以索资，累年积勤，然后可合。及于合作之日，<sup>99</sup>当复斋洁清静，断绝人事。有诸不易，而当复加之以思神守一，却恶卫身，常如人君之治国，戎将之待敌，乃可为得长生之功也。以聪明大智，任经世济俗之器，而修此事，乃可必得耳。浅近庸人，虽有志好，不能克终矣。故一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也；四肢之列，犹郊境也；骨节之分，犹百官也；神犹君也；血犹臣也；气犹民也。故知治身，则能治国也。夫爱其民所以安其国，养其气所以



全其身。民散则国亡，气竭即身死。死者不可生也，亡者不可存也，是以至人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追之于既逝之后。民难养而易危也，气难清而易浊也。故审威德所以保社稷，割嗜欲所以固血气。然后真一存焉，三七守焉，百害却焉，年命延矣。

抱朴子曰：师言服金丹大药，虽未去世，百邪不近也。若但服草木及小小饵八石，适可令疾除命益耳，不足以攘外来之祸也。或为鬼所冒犯，或为大山神之所轻凌，或为精魅所侵犯，唯有守真一，可以一切不畏此辈也。次则有带神符。若了不知此二事，以求长生，危矣哉！四门而闭其三，盗犹得入，况尽开者邪？

## 附：别 旨

夫胎精固神，与守元气同，但莫止出入之息可也。有常以生气时，以鼻引入口吐，吐二分馀一分，鼓口咽此气，令喉中郁然有声。此非胎元气，是服其粗气也。粗气在腹，与元气不同居也。粗气，是喘息之气也。夫元气虽至少而难散，为有粗气之出入也。且呼吸犹不欲自闻，况咽有声乎？夫人气粗则伤肺，肺五脏之华盖，气下先至肺也。凡服元气，不随粗而出入，则无有待气生死之时也。既鼓咽外气，入于元气脏中，所以返伤于人也。夫人用力者，皆用众气也，谓众物之气，饮食之品也。且众气只能举重致远运体而已，存之不能益人之寿，去之不能使人短折，何必禁闭也。且用气之术即粗气也，可以移山岳，决河海，制虎豹，缚贼盗，故知众气不及粗气，粗气可去之，元气不可令出也。夫保气者，元气也，非众粗二气。若服元气满脏，则粗气自除，即自以粗气运动，不必须众气也。夫休绝者，患其谷气薰蒸五脏，是以绝之。今既修气术，则谷气自除，纵一日九餐，亦不能成患，终岁不食，亦不能羸困，则知气之道远矣哉！

夫导引不在于立名，象物粉绘，表形著图，但无名状也，或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟，或息，皆导引也。不必每晨为之，但觉身有不理则行之。皆当闭气。闭气，节其气冲以通也。亦不待立息数，待气似极，则先以鼻少引入，然后口吐出也。缘气闭既久则冲喉，若不更引而便以口吐，则气不一，粗而伤肺矣。如此但疾愈则已，不可使身汗，有汗则受风，以摇动故也。凡人导引，官节有声，如大引则声大，小引则声小，则筋缓气通也。夫导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三宫血凝，实养生之大律，祛疾之玄术矣。

【按】葛洪（284—361）是东晋著名的道教学者及医学家。字稚川，号抱朴子。丹阳句容（属江苏省）人。为炼丹术家葛玄之从孙，少好神仙修炼之术，从葛玄之弟子郑隐受炼丹术，并精通气功胎息及服饵诸术。司马睿为丞相，用为掾，后任咨议、参军等职，以平贼有功，赐爵关内侯。闻交趾出丹砂，求为勾漏令。携子侄至广州，止于罗浮山炼丹，丹成尸解。葛洪虽然十分重视外丹的烧炼，但对内炼的方法也十分精通。认为养生宜将服气、导引、房中、服食、外丹等各种手段综合运用，“盖藉众术之共成长生也”（《抱朴子内篇·微旨》）。其代表作为《抱朴子》，分内外篇，各自成书。自称“《内篇》言神仙方药、鬼怪变化、养生延年、攘邪却祸之事”（《抱朴子外篇·自序》）。而“养生延年”即有关气功之内容，较集中地反映在上列篇章中。于中可见秦汉以来气功养生方法之众多，以及诸法演变进步之痕迹。书中所载大多切实可行，真实可信，然而

由于历史条件的局限，亦不免有浮夸虚诞之弊。明代刊本《抱朴子内篇》末附《别旨》一篇，专论吐纳导引，属于气功专篇，似从《抱朴子别旨》（《宋史·艺文志》著录）录出。传世刊本多以为非葛洪之作而删去，颇为可惜。《抱朴子别旨》今不传，而其文深探气功奥旨，大有参考价值，故仍全文附载。

# 太 极 图 说

宋·周敦颐撰 宋·朱 熹注

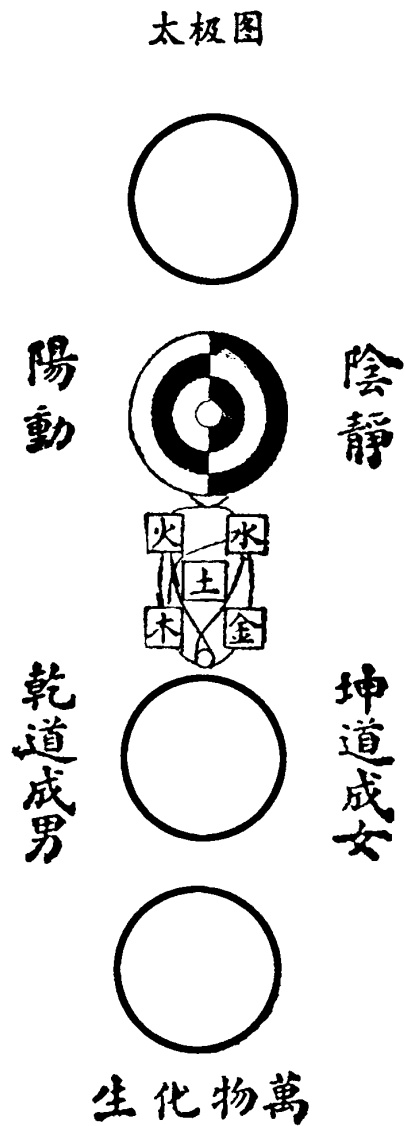


图 10

## 太极图说

无极而太极。

【注】上天之载，无声无臭（是解无极二字），而实造化之枢纽，品汇之根柢也（是解太极二字），故曰无极而太极，非太极之外复有无极也（有无合一之谓道）。

太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根，分阴分阳，两仪立焉。

【注】太极之有动静，是天命之流行也，所谓一阴一阳之谓道。诚者圣人之本，物之终始而命之道也（《通书》首言诚以明太极之实理，故注引之。阴阳，气也，其理即所谓道，诚即实理之谓）。其动也，诚之通也（实理发出），继之者善，万物之所资以始也；其静也，诚之复也（实理内藏），成之者性，万物各正其性命也。动极而静，静极复动，一动一静，互为其根，命之所以流行而不已也（动极而静四句，乃指阴阳之流行者而言）；动而生阳，静而生阴，分阴分阳，两仪立焉，分之所以一定而不移也（动而生阳四句，乃指阴阳之定位者而言）。盖太极者，本然之妙也（自然之理）；动静者，所乘之机也（理搭于气而行）。太极，形而上之道也（理不可见）；阴阳，形而下之器也（气有可循。已上四段是分说理气）。是以自其著者而观之（言就阴阳上看），则动静不同时（此句言流行之不同），阴阳不同位（此句言定位之不同），而太极无不在焉（可见道之显微而无间也）；自其微者而观之（言就太极上看），则冲穆无朕（无声臭之可言），而动静阴阳之理，已悉具于其中矣（可见道之体用一原也。已上二段是合说理气）。虽然，推之于前，而不见其始之合（一阴一阳其始无端，故不见其合）；引之于后，而不见其终之离也（一动一静，其卒无终，故不见其离。已上二段是说循环不已之道）。故程子曰：动静无端，阴阳无始，非知道者，孰能识之（引此以明道之无穷也）！

阳变阴合，而生水火木金土，五气顺布，四时行焉。

【注】有太极，则一动一静而两仪分（承上文而言）；有阴阳，则一变一合而五行具。然五行者，质具于地（得阴静以为质），而气行于天者也（得阳动以为气）。以质而语其生之序（生谓始生，非相生之生），则曰水火木金土，而水（天一）木（天三）阳也，火（地二）金（地四）阴也（此以天地奇偶而分阴阳也）；以气而语其行之序（行谓运行，即五行自相生之谓也），则曰木火土金水（此五气顺布之序也），而木（旺春）火（旺夏）阳也，金（旺秋）水（旺冬）阴也（此以四时生旺而分阴阳也）。又统而言之，则气阳而质阴也（此以气质清浊而言阴阳也）；又错而言之，则动阳而静阴也（此以动静而言阴阳也）。盖五行之变，至于不可穷（体无定属），然无适而非阴阳之道（不外二气）；至其所以为阴阳者，则又无适而非太极之本然也（不离一理）。夫岂有所亏欠间隔哉（阴阳五行总包括于一太极之中，复分而为二为五，阴阳共一太极，不为亏欠，五行各具一极，非有间隔也）！

五行一阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。五行之生也，各一其性。

【注】五行具，则造化发育之具无不备矣（承上文而言），故又即此而推本之，以明其浑然一体，莫非无极之妙（释上三句），而无极之妙，亦未尝不各具于一物之中也（释下二句）。盖五行异质（始生），四时异气（运行），而皆不能外乎阴阳；阴阳异位（定位），动静异时（流行），而皆不能离乎太极。至于所以为太极者，又初无声臭之可言（无极），是性之本体然也，天下岂有性外之物哉（性即太极，自其为天地万物公共之理而言，谓之太极，自其在人物禀受而言，则谓之性。天地生物，凡有物必有则，故曰天下无性外之物）！然五行之生，随其气质，而所禀不同，所谓各一其性也（此性字带气质上说）。各一其性，则浑然太极之全体，无不各具于一物之中（在气质上看，虽有各偏一性，而实具此全体之理），而性之无所不在，又可见矣（此性字则专指理而言也）。

无极之真，二五之精，妙合而凝，乾道成男，坤道成女，二气交感，化生万物，万物生生，而变化无穷焉。

【注】夫天下无性外之物，而性无不在（通承上文而言），此无极二五，所以混融而无间者也，所谓妙合者也。真以理言，无妄之谓也；精以气言，不二之名也。凝者，聚也，气聚而成形也。盖性为之主，而阴阳五行，为之经纬错综，又各以类凝聚而成形焉（天以阴阳五行化生万物，气以成形而理亦赋焉）。阳而健者成男，则父之道也；阴而顺者成女，则母之道也。是人物之始，以气化而生者也（人物始生，未有种类，不得不受天地之醇气，而自然化生者也。男女犹曰牝牡雌雄之类，盖通人物而言之也）。气聚成形（既已气化而成形矣），则形交气感，遂以形化，而人物生生，变化无穷矣（人物

既有种类之后，则自以形气交感而相生，默受化育之理，所以生生遂无复穷尽矣。自男女而观之，则男女各一其性，而男女一太极也（气化中事），自万物而观之，则万物各一其性，而万物一太极也（形化中事）。盖合而言之，万物统体一太极也（共一天命之性），分而言之，一物各具一太极也（人人物物各具有天命之性）。所谓天下无性外之物（统体太极），而性无不在者（各具太极），于此尤可以见其全矣（前言五行之生各一其性，已见性之无不在，至此成男成女，化生万物，尤可以见性之全也）。子思子曰：君子语大天下莫能载焉（道包天地之外，以证统体太极），语小天下莫能破焉（道贯人物之中，以证各具太极）。此之谓也。

惟人也，得其秀而最灵，形既生矣，神发知矣，五性感动，而善恶分、万事出矣。

【注】此言众人具动静之理，而常失之于动也。盖人物之生，莫不有太极之道焉。然阴阳五行，气质交运，而人之所禀，犹得其秀，故其心为最灵（所谓天命之谓性是也），而有以不失其性之全，所谓天地之心，而人之极也（所谓率性之谓道是也）。然形生于阴（应图阴静），神发于阳（应图阳动），五常之性，感物而动（应图五行），而阳善阴恶，又以类分（应图乾道成男、坤道成女），而五性之殊，散为万事（应图万物化生）。盖二气五行，化生万物，其在人者又如此（总承本节之意）。自非圣人全体太极，有以定之，则欲动情胜，利害相攻（此皆自气质习见上做病得来），人极不立，而违禽兽不远矣（禽兽具形而不能通理，人若不识义理，则便与禽兽无异矣）。

圣人定之以中正仁义（圣人之道，仁义中正而已矣），而主静（无欲故静），立人极焉。故圣人与天地合其德，日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶。

【注】此言圣人全动静之德，而常本之于静也。盖人禀阴阳五行之秀气以生，而圣人之生，又得其秀之秀者，是以其行之中也（中即礼，属动），其处之也正（正即智，属静），其发之也仁（属动），其裁之也义（属静）。盖一动一静，莫不有以全夫太极之道，而无所亏焉（全体大用），则向之所谓欲动情胜，利害相攻者，于此乎定矣。然静者，诚之复而性之真也。苟非此心寂然无欲而静，则又何以酬酢事物之变，而一天下之动哉（主静二字，以理而言，圣人无欲则心自静，不是圣人专意要去主静，所以图解中说而静者常为主焉）？故圣人中正仁义，动静周流（循环均一），而其动也，必主乎静（先后有序），此其所以成位乎中，而天地日月四时鬼神，有所不能违也（天地日月四时鬼神，同一阴阳动静之理而已矣）。盖必体立而后用有以行（静体而动用），若程子论乾坤动静，而曰不专一，则不能直遂，不翕聚，则不能发散，亦此意尔（引程子之言，以再申主静之说）。

君子修之吉，小人悖之凶。

【注】圣人太极之全体，一动一静，无适而非中正仁义之极，盖不假修为而自然也（不思而得，不勉而中，从容中道，圣人也）。未至此而修之（戒慎恐惧，便是修底工夫），君子之所以吉也（合乎太极），不知此而悖之（放僻邪侈，便是悖底情状），小人之所以凶也（逆乎天理）。修之悖之，亦在乎敬肆之间而已矣（一念之敬，天理由之以存；一念之肆，天理由之以灭。可不畏哉）。敬则欲寡而理明（天理人欲，每相为消长。人欲上多了一分，天理上便克去一分，人欲上减了一分，天理上亦就明了一分），寡之又寡，以至于无，则静虚动直（无系累故虚，无委曲故直），而圣可学矣（世人之不肯学圣者，由于不能舍欲故耳）。

故曰：立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。又曰：原始反终，故知死生之说。

【注】阴阳成象（阴阳以气言，故曰成象），天道之所以立也（在天曰阴阳），刚柔成质（刚柔以形言，故曰成质），地道之所以立也（在地曰刚柔），仁义成德（仁义以理言，故曰成德），人道之所以立也（在人曰仁义）。天地无阴阳刚柔，则无以成其天地之道；人无仁义，何可以为人乎。道一而已，随事著见，故有三才之别，而于其中又各有体用之分焉，其实则一太极也（吾道一以贯之，正是理也）。阳也，刚也，仁也，物之始也（太极之用所以行也），阴也，柔也，义也，物之终也（太极之体所以立也）。能原其始而知所以生（无极而太极），则反其终而知所以死矣（太极本无极）。此天地之间，纲纪造

化，流行古今，不言之妙，圣人作《易》，其大意盖不出此，故引以证其说。

大哉《易》也，斯其至矣。

【注】《易》之为书，广大悉备，然语其至极，则此图尽之，其旨岂不深哉！抑尝闻之程子昆弟之学于周子也，周子手是图以授之。程子之言性与天道，多出于此。然卒未尝明以此图示人，是则必有微意焉。学者亦不可以不知也。

【按】太极图传自陈抟，陈抟传种放，种放传穆修，周敦颐得之以悟道，遂撰《太极图说》。陈抟为五代宋初著名的道教气功家，有睡功传世。可见太极图源自道家，而周氏兼采《周易》之说，遂奠定了宋元理学气功的基础。周敦颐（1017—1073）字茂叔，道州营道（湖南道县）人。曾知南康军，后筑室庐山莲花峰下之小溪上，号曰濂溪，故后世称为濂溪先生。《太极图说》经朱熹注解，为儒家气功之根本。道家以道教观点加以注解，亦为道家气功之渊源。如元代气功大家萧廷芝作《无极图说》，即本此图而加以发挥。谓图中从上而下，第一部分为“○者，道也，形而上者谓之道，斯乃道之体也。无极而太极”。第二部分“含三为一，中具五十五数。中○者，乃其本体也。太极一判，两仪生焉”。左半图“之动，根乎阴也”；右半图“之静，根乎阳也”。第三部分“此阳变阴，而生水火土金木也。水生数一，成数六；火生数二，成数七；木生数三，成数八；金生数四，成数九；土生数五，成数十。此五行生成之数也。天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十，天地之数，五十有五，此阳奇阴偶之数也。一阴一阳之谓道，生生不穷之谓易。一者，奇数也；二者，偶数也。阳奇阴偶，即二以生三也。纯乾性也，两乾而成坤命也，犹精与气也。乾再索坤而成坎，坎中之阳乃元气也，所谓乾道成男是也；坤再索乾而成离，离中之阴乃真精也，所谓坤道成女是也”。第四部分“○乾男坤女，以气化者言也。离者，日之象也；坎者，月之象也。日月合而成‘易’。易者，日用常行易简之道也，千变万化而未尝灭焉。然则形中之精，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。惩忿则心火下降，窒欲则肾水上升，君子黄中通理，正位居体，美在其中，畅于四肢，故修此而吉也。于是闲邪存诚，终日如愚，天理纯全，归根曰静，静曰复命，动极而静，静极复动也。万物化生”。第五部分“○以形化者言也，形而下者谓之器，斯乃道之用也。南轩曰，真识根源，谓之知道。知此道者，则可以超出乎造化之外，卓然而独存矣”。

乙  
编

傳，流行古今，不刊之書，近人作《易》，其大意蓋不出此，故引以證其說。

（注）《易》之為書，大要亦，然其至世，則《易》之為書，亦不矣。

（注）《易》之為書，大要亦，然其至世，則《易》之為書，亦不矣。《易》之為書，大要亦，然其至世，則《易》之為書，亦不矣。

（注）《易》之為書，大要亦，然其至世，則《易》之為書，亦不矣。《易》之為書，大要亦，然其至世，則《易》之為書，亦不矣。



# 黄帝内经素问

唐·王冰注

## 上古天真论

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天<sup>①</sup>。乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶<sup>②</sup>？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数<sup>③</sup>，饮食有节，起居有常，不妄作劳<sup>④</sup>，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去<sup>⑤</sup>。今时之人不然也<sup>⑥</sup>，以酒为浆<sup>⑦</sup>，以妄为常<sup>⑧</sup>，醉以入房<sup>⑨</sup>，以欲竭其精，以耗散其真<sup>⑩</sup>，不知持满，不时御神<sup>⑪</sup>，务快其心，逆于生乐<sup>⑫</sup>，起居无节，故半百而衰也<sup>⑬</sup>。

【注】①有熊国君少典之子，姓公孙。徇，疾也。敦，信也。敏，达也。习用干戈，以征不享，平定天下，殄灭蚩尤。以土德王，都轩辕之丘，故号之曰轩辕黄帝。后铸鼎于鼎湖山，鼎成而白日升天，群臣葬衣冠于桥山，墓今犹在。②天师，岐伯也。③上古，谓玄古也。知道，谓知修养之道也。夫阴阳者，天地之常道，术数者，保生之大伦，姑修养者必谨先之。老子曰：万物负阴而抱阳，冲气以为和。《四气调神大论》曰：阴阳四时者，万物之终始，死生之本，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。此之谓也。④饮食者，充虚之滋味，起居者，动止之纲纪，故修养者谨而行之。《痹论》曰：饮食自倍，肠胃乃伤。《生气通天论》曰：起居如惊，神气乃浮。是恶妄动也。广成子曰：必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。故圣人先之也。⑤形与神俱，同臻寿分，谨于修养，以奉天真，故尽得终其天年。去，谓去离于形骸也。《灵枢经》曰：人百岁，五藏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。以其知道，故年长寿延。度百岁，谓至一百二十岁也。《尚书·洪范》曰：一曰寿。百二十岁也。⑥动之死地，离于道也。⑦溺于饮也。⑧寡于信也。⑨过于色也。⑩乐色曰欲，轻用曰耗。乐色不节则精竭，轻用不止则真散，是以圣人爱精重施，髓满骨坚。老子曰：弱其志，强其骨。河上公曰：有欲者亡身。《曲礼》曰：欲不可纵。⑪言轻用而纵欲也。老子曰：持而盈之，不如其已。言爱精保神，如持盈满之器，不慎而动，则倾竭天真。《真诰》曰：常不能慎事，自致百病，岂可怨咎于神明乎。此之谓也。⑫快于心欲之用，则逆养生之乐矣。老子曰：甚爱必大费。此之类欤。夫甚爱而不能教，议道而以为未然者，伐生之大患也。⑬亦耗散而致是也。夫道者，不可斯须离，离于道，则寿不能终于天年矣。老子曰：物壮则老，谓之不道，不道早亡。此之谓离道也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时<sup>①</sup>，恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来<sup>②</sup>？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦<sup>③</sup>，气从以顺，各从其欲，皆得所愿<sup>④</sup>。故美其食<sup>⑤</sup>，任其服<sup>⑥</sup>，乐其俗<sup>⑦</sup>，高下不相慕，其民故曰朴<sup>⑧</sup>。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心<sup>⑨</sup>，愚智贤不肖不惧于物，故合于道<sup>⑩</sup>。所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也<sup>⑪</sup>。

【注】①邪乘虚入，是谓虚邪。窃害中和，谓之贼风。避之有时，谓八节之日，及太一入徙之于中宫朝八风之日也。《灵枢经》曰：邪气不得其虚，不能独伤人。明人虚乃邪胜之也。②恬憺虚无，静也。法道清静，精气内持，故其气从，邪不能为害。③内机息故少欲，外纷静故心安，然情欲两亡，

是非一贯，起居皆适，故不倦也。④志不贪故所欲皆顺，心易足故所愿必从，以不异求，故无难得也。老子曰：知足不辱，知止不殆，可以长久。⑤顺精粗也。⑥随美恶也。⑦去倾慕也。⑧至无求也，是所谓心足也。老子曰：祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足矣。盖非谓物足者为知足，心足者乃为知足矣。不恣于欲，是则朴同。故圣人云：我无欲而民自朴。⑨目不妄视，故嗜欲不能劳，心与玄同，故淫邪不能惑。老子曰：不见可欲，使心不乱。又曰：圣人为腹，不为目也。⑩情计两亡，不为谋府，冥心一观，胜负俱捐，故心志保安，合同于道。庚桑楚曰：全汝形，抱汝生，无使汝思虑营营。⑪不涉于危，故德全也。庄子曰：执道者德全，德全者形全，形全者，圣入之道也。又曰：无为而性命不全者，未之有也。

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也①？岐伯曰：女子七岁肾气盛，齿更发长②；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子③；三七肾气平均，故真牙生而长极④；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮⑤；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕⑥；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白⑦；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也⑧。丈夫八岁肾气实，发长齿更⑨；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子⑩；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极⑪；四八筋骨隆盛，肌肉满壮⑫；五八肾气衰，发堕齿槁⑬；六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白⑭；七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极⑮；八八则齿发去⑯。肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能写⑰。今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳⑱。帝曰：有其年已老而有子者，何也⑲？岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有馀也⑳。此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣㉑。帝曰：夫道者年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也㉒。

【注】①材谓材干，可以立身者。②老阳之数极于九，少阳之数次于七。女子为少阴之气，故以少阳数偶之。明阴阳气和，乃能生成其形体。故七岁肾气盛，齿更发长。③癸谓壬癸，北方水干名也。任脉、冲脉，皆奇经脉也。肾气全盛，冲任流通，经血渐盈，应时而下。天真之气降，与之从事，故云天癸也。然冲为血海，任主胞胎，二者相资，故能有子。所以谓之月事者，平和之气，常以三旬而一见也，故愆期者谓之有病。④真牙，谓牙之最后生者。肾气平而真牙生者，表牙齿为骨之余也。⑤女子天癸之数，七七而终，年居四七，材力之半，故身体盛壮，长极于斯。⑥阳明之脉气营于面，故其衰也，发堕面焦。《灵枢经》曰：足阳明之脉，起于鼻交頰中，下循鼻外，入上齿中，还出侠口环唇，下交承浆，却循颐后下廉，出大迎，循颊车，上耳前，过客主人，循发际，至额颅。手阳明之脉，上颈贯颊，入下齿缝中，还出侠口。故面焦发堕也。⑦三阳之脉，尽上于头，故三阳衰则面皆焦，发始白。所以衰者，妇人之生也，有馀于气，不足于血，以其经月数泄脱之故。⑧经水绝止，是为地道不通。冲任衰微，故云形坏无子。⑨老阴之数极于十，少阴之数次于八。男子为少阳之气，故以少阴数合之。《易·系辞》曰：天九地十。则其数也。⑩男女有阴阳之质不同，天癸则精血之形亦异，阴静海满而去血，阳动应合而泄精，二者通和，故能有子。《易·系辞》曰：男女构精，万物化生。此之谓也。⑪以其好用故尔。⑫丈夫天癸，八八而终，年居四八，亦材之半也。⑬肾主于骨，齿为骨余，肾气既衰，精无所养，故令发堕，齿复干枯。⑭阳气，亦阳明之气也。《灵枢经》曰：足阳明之脉，起于鼻交頰中，下循鼻外，入上齿中，还出侠口环唇，下交承浆，却循颐后下廉，出大迎，循颊车，上耳前，过客主人，循发际，至额颅。故衰于上则面焦、发鬓白也。⑮肝气养筋，肝衰故筋不能动。肾气养骨，肾衰故形体疲极。天癸已竭，故精少也。匪惟材力衰谢，固当天数使然。⑯阳气竭，精气衰，故齿发不坚，离形骸矣。去，落也。⑰五藏六府，精气淫溢，而渗灌于肾，肾藏乃受而藏之。何以明之？《灵枢经》曰：五藏主藏精，藏精者不可伤，由是则五藏各有精，随用而灌注于肾。此乃肾为都会

关司之所，非肾一藏而独有精，故曰五藏盛乃能写也。⑮所谓物壮则老，谓之道也。⑯言似非天癸之数也。⑰所禀天真之气，本自有馀也。⑱虽老而生子，子寿亦不能过天癸之数。⑲是所谓得道之人也。道成之证，如下章云。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳①，呼吸精气，独立守神，肌肉若一②，故能寿敝天地，无有终时③，此其道生④。中古之时，有至人者，淳德全道⑤，和于阴阳，调于四时⑥，去世离俗，积精全神⑦，游行天地之间，视听八达之外⑧，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人⑨。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理⑩，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心⑪，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗⑫，外不劳形于事，内无思想之患⑬，以恬愉为务，以自得为功⑭，形体不敝，精神不散，亦可以百数⑮。其次有贤人者，法则天地，象似日月⑯，辩列星辰，逆从阴阳，分别四时⑰，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时⑱。

【注】①真人，谓成道之人也。夫真人之身，隐见莫测，其为小也，入于无间，其为大也，遍于空境，其变化也，出入天地，内外莫见，迹顺至真，以表道成之证。凡如此者，故能提挈天地，把握阴阳也。②真人心合于气，气合于神，神合于无，故呼吸精气，独立守神，肌肤若冰雪，绰约如处子。③体同于道，寿与道同，故能无有终时，而寿尽天地也。敝，尽也。④惟至道生，乃能如是。⑤全其至道，故曰至人。然至人以此淳朴之德，全彼妙用之道。⑥和谓同和，调谓调适。言至人动静，必适中于四时生长收藏之令，参同于阴阳寒暑升降之宜。⑦心远世纷，身离俗染，故能积精而复全神。⑧神全故也。庚桑楚曰：神全之人，不虑而通，不谋而当，精照无外，志凝宇宙，若天地然。又曰：体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。其有介然之有，唯然之音，虽远际八荒之外，近在眉睫之内，来于我者，吾必尽知之。夫如是者神全，故所以能矣。⑨同归于道也。⑩与天地合德，与日月合明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，故曰圣人。所以处天地之淳和，顺八风之正理者，欲其养正，避彼虚邪。⑪圣人志深于道，故适于嗜欲，心全广爱，故不有恚嗔，是以常德不离，殁身不殆。⑫圣人举事行止，虽常在时俗之间，然其见为，则与时俗有异尔。何者？贵法道之清静也。老子曰：我独异于人，而贵求食于母。母，亦谕道也。⑬圣人为无为，事无事，是以内无思想，外不劳形。⑭恬，静也。愉，悦也。法道清静，适性而动，故悦而自得也。⑮外不劳形，内无思想，故形体不敝。精神保全，神守不离，故年登百数。此盖全性之所致尔。庚桑楚曰：圣人之于声色滋味也，利于性则取之，害于性则捐之。此全性之道也。敝，疲敝也。⑯次圣人者，谓之贤人。然自强不息，精了百端，不虑而通，发谋必当，志同于天地，心烛于洞幽，故云法则天地，象似日月也。⑰星，众星也。辰，北辰也。辩列者，谓定内外星官座位之所，于天三百六十五度远近之分次也。逆从阴阳者，谓以六甲等法，逆顺数而推步吉凶之征兆也。《阴阳书》曰：人中甲子，从甲子起，以乙丑为次，顺数之；地下甲子，从甲戌起以癸酉为次，逆数之。此之谓逆从也。分别四时者，谓分其气序也。春温、夏暑热、秋清凉、冬冰冽，此四时之气序也。⑱将从上古合同于道，谓如上古知道之人，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳也。上古知道之人，年度百岁而去，故可使益寿而有极时也。

## 四气调神大论

春三月，此谓发陈①，天地俱生，万物以荣②，夜卧早起，广步于庭③，被发缓形，以使志生④，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚⑤，此春气之应，养生之道也⑥，逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少⑦。夏三月，此谓蕃秀⑧，天地气交，万物华实⑨，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外⑩，此夏气之应，养长之道也⑪，逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病⑫。秋三月，此谓容平⑬，

天气以急，地气以明<sup>④</sup>，早卧早起，与鸡俱兴<sup>⑤</sup>，使志安宁，以缓秋刑<sup>⑥</sup>，收敛神气，使秋气平<sup>⑦</sup>，无外其志，使肺气清<sup>⑧</sup>，此秋气之应，养收之道也<sup>⑨</sup>，逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少<sup>⑩</sup>。冬三月，此谓闭藏<sup>⑪</sup>，水冰地坼，勿扰乎阳<sup>⑫</sup>，早卧晚起，必待日光<sup>⑬</sup>，使志若伏若匿，若有私意，若已有得<sup>⑭</sup>，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺<sup>⑮</sup>，此冬气之应，养藏之道也<sup>⑯</sup>，逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少<sup>⑰</sup>。

【注】①春阳上升，气潜发散，生育庶物，陈其姿容，故曰发陈也。所谓春三月者，皆因节候而命之，夏秋冬亦然。②天气温，地气发，温发相合，故万物滋荣。③温气生，寒气散，故夜卧早起，广步于庭。④法象也，春气发生于万物之首，故被发缓形，以使志意发生也。⑤春气发生，施无求报，故养生者必顺于时也。⑥所谓因时之序也。然立春之节，初五日东风解冻，次五日蛰虫始振，后五日鱼上冰；次雨水气，初五日獺祭鱼，次五日鸿雁来，后五日草木萌动；次仲春惊蛰之节，初五日小桃花，次五日仓庚鸣，后五日鹰化为鸠，次春分气，初五日玄鸟至，次五日雷乃发声、芍药荣，后五日始电；次季春清明之节，初五日桐始华，次五日田鼠化为鴽，牡丹华，后五日虹始见；次谷雨气，初五日萍始生，次五日鸣鸠拂其羽，后五日戴胜降于桑。凡此六气一十八候，皆春阳布发生之令，故养生者必谨奉天时也。⑦逆谓反行秋令也。肝象木，王于春，故行秋令则肝气伤。夏火王而木废，故病生于夏。然四时之气，春生夏长，逆春伤肝，故少气以奉于夏长之令也。⑧阳自春生，至夏洪盛，物生以长，故蕃秀也。蕃，茂也，盛也。秀，华也，美也。⑨举夏至也。《脉要精微论》曰：夏至四十五日，阴气微上，阳气微下。由是则天地气交也。然阳气施化，阴气结成，成化相合，故万物华实也。《阴阳应象大论》曰：阳化气，阴成形。⑩缓阳气则物化，宽志意则气泄，物化则华英成秀，气泄则肤腠宣通。时令发阳，故所爱亦顺阳而在外也。⑪立夏之节，初五日螳螂鸣，次五日蚯蚓出，后五日赤箭生；次小满气，初五日吴葵华，次五日靡草死，后五日小暑至；次仲夏芒种之节，初五日螳螂生，次五日鵙始鸣，后五日反舌无声；次夏至气，初五日鹿角解，次五日桐始鸣，后五日半夏生、木槿荣；次季夏小暑之节，初五日温风至，次五日蟋蟀居壁，后五日鹰乃学习；次大暑气，初五日腐草化为萤，次五日土润溽暑，后五日大雨时行。凡此六气一十八候，皆夏气扬蕃秀之令，故养生者必敬顺天时也。⑫逆谓反行冬令也。痿，痿瘦之症也。心象火，王于夏，故行冬令则心气伤。秋金王而火废，故病发于秋而为痿症也。然四时之气，秋收冬藏，逆夏伤心，故少气以奉于秋收之令也。冬水胜火，故重病于冬至之时也。⑬万物夏长，华实已成，容状至秋，平而定也。⑭天气以急，风声切也。地气以明，物色变也。⑮惧中寒露故早卧，欲使安宁故早起。⑯志气躁则不慎其动，不慎其动则助秋刑急，顺杀伐生，故使志安宁缓秋刑也。⑰神荡则欲炽，欲炽则伤和气，和气既伤，则秋气不平调也。故收敛神气，使秋气平也。⑱亦顺秋气之收敛也。⑲立秋之节，初五日凉风至，次五日白露降，后五日寒蝉鸣；次处暑气，初五日鹰乃祭鸟，次五日天地始肃，后五日禾乃登；次仲秋白露之节，初五日盲风至、鸿雁来，次五日玄鸟归，后五日群鸟养羞；次秋分气，初五日雷乃收声，次五日蛰虫坏户、景天华，后五日水始涸；次季秋寒露之节，初五日鸿雁来宾，次五日雀入大水为蛤，后五日菊有黄华；次霜降气，初五日豺乃祭兽，次五日草木黄落，后五日蛰虫咸俯。凡此六气一十八候，皆秋气正收敛之令，故养生者必谨奉天时也。⑳逆谓反行春令也。肺象金，王于秋，故行春令则气伤。冬水王而金废，故病发于冬。飧泄者，食不化而泄出也。逆秋伤肺，故少气以奉于冬藏之令也。㉑草木凋，蛰虫去，地户闭塞，阳气伏藏。㉒阳气下沈，水冰地坼，故宜周密，不欲烦劳。扰，谓烦也，劳也。㉓避于寒也。㉔皆谓不欲妄出于外，触冒寒气也，故下文云。㉕去寒就温，言居深室也。《灵枢经》曰：冬日在骨，蛰虫周密，君子居室。无泄皮肤，谓勿汗也。汗则阳气发泄，阳气发泄则数为寒气所迫夺之。亟，数也。㉖立冬之节，初五日水始冰，次五日地始冻，后五日雉入大水为蜃；次小雪气，初五日虹藏不见，次五日天气上腾、地气下降，后五日闭塞而成冬；次仲冬大雪之节，初五日冰益壮、地始坼、鹖鸟不鸣，次五日虎始交，后五日芸始生、荔挺出；次冬至气，初五日蚯蚓结，次五日麋角解，后五日水泉动；次季冬小寒之节，初五日雁北乡，次五日鹊始巢，后五日雉始雊；

次大寒气，初五日鸡乳，次五日鹭鸟厉疾，后五日水泽腹坚。凡此六气一十八候，皆冬气正养藏之令，故养生者必谨奉天时也。②逆谓反行夏令也。肾象水，王于冬，故行夏令则肾气伤。春木王而水废，故病发于春也。逆冬伤肾，故少气以奉于春生之令也。

天气清净光明者也①，藏德不止，故不下也②。天明则日月不明，邪害空窍③，阳气者闭塞，地气者冒明④，云雾不精，则上应白露不下⑤。交通不表，万物命故不施，不施则名木多死⑥，恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀槁不荣⑦。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭⑧。唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭⑨。逆春气，则少阳不生，肝气内变⑩；逆夏气，则太阳不长，心气内洞⑪；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满⑫；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沈⑬。

【注】①言天明不竭，以清净故致，人之寿延长，亦由顺动而得，故言天气以示于人也。②四时成序，七曜周行，天不形言，是藏德也。德隐则应用不屈，故不下也。老子曰：上德不德，是以有德也。言天至尊高，德犹见隐也，况全生之道，而不顺天乎。③天所以藏德者，为其欲隐大明，故大明见则小明灭，故大明之德不可不藏，天若自明，则日月之明隐矣。所谕者何？言人之真气，亦不可泄露，当清净法道，以保天真。苟离于道，则虚邪入于空窍。④阳谓天气，亦风热也。地气谓湿，亦云雾也。风热之害人，则九窍闭塞，雾湿之为病，则掩翳精明。取类者在天则日月不光，在人则两目藏曜也。《灵枢经》曰：天有日月，人有眼目。《易》曰：丧明于易。岂非失养正之道邪。⑤雾者，云之类。露者，雨之类。夫阳盛则地不上应，阴虚则天不下交，故云雾不化精微之气，上应于天而为白露不下之咎矣。《阴阳应象大论》曰：地气上为云，天气下为雨，雨出地气，云出天气。明二气交合，乃成雨露。《方盛衰论》曰：至阴虚，天气绝；至阳盛，地气不足。明气不相召，亦不能交状也。⑥夫云雾不化其精微，雨露不沾于原泽，是为天气不降，地气不腾。变化之道既亏，生育之源斯泯，故万物之命，无禀而生，然其死者，则名木先应，故云名木多死也。名谓名果珍木，表谓表陈其状也。《易·系辞》曰：天地絪縕，万物化醇。然不表交通，则为否也。《易》曰：天地不交，否。⑦恶谓害气也，发谓散发也，节谓节度也，菀谓蕴积也，槁谓枯槁也。言害气伏藏而不散发，风雨无度，折伤复多，槁木蕴积，春不荣也。岂惟其物独遇是而有之哉，人离于道亦有之矣，故下文曰。⑧不顺四时之和，数犯八风之害，与道相失，则天真之气，未期久远而致灭亡。央，久也，远也。⑨道非远于人，人心远于道，惟圣人心合于道，故寿命无穷。从，犹顺也，谓顺四时之令也。然四时之令，不可逆之，逆之则五藏内伤而他疾起。⑩生谓动出也。阳气不出，内郁于肝，则肝气混揉，变而伤矣。⑪长谓外茂也，洞谓中空也。阳不外茂，内薄于心，燠热内消，故心中空也。⑫收谓收敛，焦谓上焦也。太阴行气，主化上焦，故肺气不收，上焦满也。⑬沈谓沈伏也。少阴之气，内通于肾，故少阴不伏，肾气独沈。

夫四时阴阳者，万物之根本也①，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根②，故与万物沈浮于生长之门③。逆其根，则伐其本、坏其真矣④。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道⑤。道者，圣人之行，愚者佩之⑥。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格⑦。是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也⑧。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎⑨！

【注】①时序运行，阴阳变化，天地合气，生育万物，故万物之根，悉归于此。②阳气根于阴，阴气根于阳，无阴则阳无以生，无阳则阴无以化，全阴则阳气不极，全阳则阴气不穷。春食凉，夏食寒，以养于阳；秋食温，冬食热，以养于阴。滋苗者必固其根，伐下者必枯其上，故以斯调节，从顺其根。二气常存，盖由根固，百刻晓暮，食亦宜然。③圣人所以身无奇病，生气不竭者，以顺其根也。④是则失四时阴阳之道也。⑤谓得养生之道。苛者，重也。⑥圣人心合于道，故勤而行之，愚者

性守于迷，故佩服而已。老子曰：道者同于道，德者同于德，失者同于失。同于道者，道亦得之；同于德者，德亦得之；同于失者，失亦得之。愚者未同于道德，则可谓失道者也。⑦格，拒也。谓内性格拒于天道也。⑧知之至也。⑨知不及时也。备御虚邪，事符握虎，噬而后药，虽悔何为！

## 阴阳应象大论

黄帝曰：阴阳者，天地之道也①，万物之纲纪②，变化之父母③，生杀之本始④，神明之府也⑤，治病必求于本⑥。故积阳为天，积阴为地⑦。阴静阳躁⑧，阳生阴长，阳杀阴藏⑨。阳化气，阴成形⑩。寒极生热，热极生寒⑪。寒气生浊，热气生清⑫。清气在下，则生飧泄；浊气在上，则生腹胀⑬。此阴阳反作，病之逆从也⑭。故清阳为天，浊阴为地。地气上为云，天气下为雨。雨出地气，云出天气⑮。故清阳出上窍，浊阴出下窍⑯；清阳发腠理，浊阴走五藏⑰；清阳实四支，浊阴归六府⑱。水为阴，火为阳⑲，阳为气，阴为味⑳。味归形，形归气，气归精，精归化㉑，精食气，形食味㉒，化生精，气生形㉓。味伤形，气伤精㉔，精化为气，气伤于味㉕。阴味出下窍，阳气出上窍㉖。味厚者为阴，薄为阴之阳，气厚者为阳，薄为阳之阴㉗。味厚则泄，薄则通；气薄则发泄，厚则发热㉘。壮火之气衰，少火之气壮㉙。壮火食气，气食少火；壮火散气，少火生气㉚。气味辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴㉛。阴胜则阳病，阳胜则阴病㉜。阳胜则热，阴胜则寒㉝。重寒则热，重热则寒㉞。寒伤形，热伤气㉟。气伤痛，形伤肿㊱。故先痛而后肿者，气伤形也；先肿而后痛者，形伤气也㊲。风胜则动㊳，热胜则肿㊴，燥胜则干㊵，寒胜则浮㊶，湿胜则濡泻㊷。天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风㊸。人有五藏，化五气，以生喜怒悲忧恐㊹。故喜怒伤气，寒暑伤形㊺。暴怒伤阴，暴喜伤阳㊻。厥气上行，满脉去形㊼。喜怒不节，寒暑过度，生乃不固㊽。故重阴必阳，重阳必阴㊾。故曰：冬伤于寒，春必温病㊿；春伤于风，夏生飧泄㉑；夏伤于暑，秋必痎疟㉒；秋伤于湿，冬生咳嗽㉓。

【注】①谓变化生成之道也。老子曰：万物负阴而抱阳，冲气以为和。《易·系辞》曰：一阴一阳之谓道。此之谓也。②滋生之用也。阳与之正气以生，阴为之主持以立，故为万物之纲纪也。《阴阳离合论》曰：阳与之正，阴为之主。则谓此也。③异类之用也。何者？然，鹰化为鸠，田鼠化为鴽，腐草化为萤，雀入大水为蛤，雉入大水为蜃，如此皆异类因变化而成有也。④寒暑之用也。万物假阳气温而生，因阴气寒而死，故知生杀本始，是阴阳之所运为也。⑤府，官府也。言所以生杀变化之多端者何哉？以神明居其中也。下文曰：天地之动静，神明为之纲纪。故《易·系辞》曰：阴阳不测之谓神。亦谓居其中也。⑥阴阳与万类生杀变化，犹然在于人身同相参合，故治病之道，必先求之。⑦言阴阳为天地之道者何？以此。⑧言应物类运用之标格也。⑨明前天地杀生之殊用也。神农曰：天以阳生阴长，地以阳杀阴藏。⑩明前万物滋生之纲纪也。⑪明前之大体也。⑫言正气也。⑬热气在下则谷不化，故飧泄；寒气在上则气不散，故腹胀。何者？以阴静而阳躁也。⑭反谓反复，作谓作务。反复作务，则病如是。⑮阴凝上结，则合以成云；阳散下流，则注而为雨。雨从云以施化，故言雨出地；云凭气以交合，故言云出天。天地之理且然，人身清浊亦如是也。⑯气本乎天者亲上，气本乎地者亲下，各从其类也。上窍谓耳目鼻口，下窍谓前阴后阴。⑰腠理谓渗泄之门，故清阳可以散发；五藏为包藏之所，故浊阴可以走之。⑱四支外动，故清阳实之；六府内化，故浊阴归之。⑲水寒而静，故为阴；火热而躁，故为阳。⑳气惟散布，故阳为之；味曰从形，故阴为之。㉑形食味，故味归形；气养形，故形归气；精食气，故气归精；化生精，故精归化，故下文曰。㉒气化则精生，味和则形长，故云食之也。㉓精微之液，惟血化而成。形质之有，资气行营立，故斯二者各奉生乎。㉔过其节也。

②精承化养则食气，精若化生则不食气，精血内结，郁为秽腐攻胃，则五味倨然不得入也。女人重身，精化百日，皆伤于味也。③味有质，故下流于便溺之窍；气无形，故上出于呼吸之门。④阳为气，气厚者为纯阳，阴为味，味厚者为纯阴。故味薄者为阴中之阳，气薄者为阳中之阴。⑤阴气润下，故味厚则泄利，阳气炎上，故气厚则发热。味薄为阴少，故通泄；气薄为阳少，故汗出。发泄，谓汗出也。⑥火之壮者，壮已必衰；火之少者，少已则壮。⑦气生壮火，故云壮火食气；少火益气，故云气食少火。以壮火食气，故气得壮火则耗散；以少火益气，故气得少火则生长。人之阳气，壮少亦然。⑧非惟气味分正阴阳，然辛酸苦之中，复有阴阳之殊气尔。何者？辛散甘缓，故发散为阳；酸收苦泄，故涌泄为阴。⑨胜则不病，不胜则病。⑩是则太过而致也。⑪物极则反，亦犹壮火之气衰，少火之气壮也。⑫寒则卫气不利，故伤形；热则荣气内消，故伤气。虽阴成形，阳化气，一过其节，则形气被伤。⑬气伤则热结于肉分，故痛；形伤则寒薄于皮肤，故肿。⑭先气证而病形，故曰气伤形；先形证而病气，故曰形伤气。⑮风胜则庶物皆摇，故为动。⑯热胜则阳气内郁，故洪肿暴作，甚则荣气逆于肉理，聚为痈脓之肿。⑰燥胜则津液竭涸，故皮肤干燥。⑱寒胜则阴气结于玄府，玄府闭塞，阳气内攻，故为浮。⑲湿胜则内攻于脾胃，脾胃受湿则水谷不分，水谷相和，故大肠传道而注泻也。以湿内盛而泻，故谓之濡泻。⑳春生、夏长、秋收、冬藏，谓四时之生长收藏。冬水寒，夏火暑，秋金燥，春木风，长夏土湿，谓五行之寒暑燥湿风也。然四时之气，土虽寄王，原其所主，则湿属中央，故云五行以生寒暑燥湿风五气也。㉑五藏谓肝心脾肺肾，五气谓喜怒悲忧恐。然是五气更伤五藏之和气矣。㉒喜怒之所生，皆生于气，故云喜怒伤气；寒暑之所胜，皆胜于形，故云寒暑伤形。近取举凡，则如斯矣；细而言者，则热伤于气、寒伤于形。㉓怒则气上，喜则气下，故暴卒气上则伤阴，暴卒气下则伤阳。㉔厥，气逆也。逆气上行，满于经络，则神气浮越，去离形骸矣。㉕《灵枢经》曰：智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处。然喜怒不恒，寒暑过度，天真之气，何可久长。㉖言伤寒伤暑亦如是。㉗夫伤于四时之气，皆能为病，以伤寒为毒者，最为杀厉之气。中而即病，故曰伤寒；不即病者，寒毒藏于肌肤，至春变为温病，至夏变为暑病。故养生者，必慎伤于邪也。㉘风中于表，则内应于肝，肝气乘脾，故飧泄。㉙夏暑已甚，秋热复壮，两热相攻，故为疟疾。疟，瘦也。㉚秋湿既多，冬水复王，水湿相得，肺气又衰，故冬寒甚则为嗽。

帝曰：余闻上古圣人，论理人形，列别藏府，端络经脉，会通六合，各从其经，气穴所发，各有处名，谿谷属骨，皆有所起，分部逆从，各有条理，四时阴阳，尽有经纪，外内之应，皆有表里，其信然乎①？岐伯对曰：东方生风②，风生木③，木生酸④，酸生肝⑤，肝生筋⑥，筋生心⑦，肝主目⑧；其在天为玄⑨，在人为道⑩，在地为化⑪，化生五味⑫，道生智⑬，玄生神⑭，神在天为风⑮，在地为木⑯，在体为筋⑰，在藏为肝⑱，在色为苍⑲，在音为角⑳，在声为呼㉑，在变动为握㉒，在窍为目㉓，在味为酸㉔，在志为怒㉕，怒伤肝㉖，悲胜怒㉗，风伤筋㉘，燥胜风㉙，酸伤筋㉚，辛胜酸㉛。南方生热㉜，热生火㉝，火生苦㉞，苦生心㉟，心生血㊱，血生脾㊲，心主舌㊳；其在天为热㊴，在地为火㊵，在体为脉㊶，在藏为心㊷，在色为赤㊸，在音为徵㊹，在声为笑㊺，在变动为忧㊻，在窍为舌㊼，在味为苦㊽，在志为喜㊾，喜伤心㊿，恐胜喜㉑，热伤气㉒，寒胜热㉓，苦伤气㉔，咸胜苦㉕。中央生湿㉖，湿生土㉗，土生甘㉘，甘生脾㉙，脾生肉㉚，肉生肺㉛，脾主口㉜；其在天为湿㉝，在地为土㉞，在体为肉㉟，在藏为脾㊱，在色为黄㊲，在音为宫㊳，在声为歌㊴，在变动为啰㊵，在窍为口㊶，在味为甘㊷，在志为思㊸，思伤脾㊹，怒胜思㊺，湿伤肉㊻，风胜湿㊼，甘伤肉㊽，酸胜甘㊾。西方生燥㊿，燥生金㉑，金生辛㉒，辛生肺㉓，肺生皮毛㉔，皮毛生肾㉕，肺主鼻㉖；其在天为燥㉗，在地为金㉘，在体为皮毛㉙，在藏为肺㉚，在色为白㉛，在音为商㉜，在声为哭㉝，在变动为咳㉞，在窍为鼻㉟，在味为辛㊱，在志为忧㊲，忧伤肺㊳，喜胜忧㊴，热伤皮毛㊵，寒胜

热①，辛伤皮毛②，苦胜辛③。北方生寒④，寒生水⑤，水生咸⑥，咸生肾⑦，肾生骨髓⑧，髓生肝⑨，肾主耳⑩；其在天为寒⑪，在地为水⑫，在体为骨⑬，在藏为肾⑭，在色为黑⑮，在音为羽⑯，在声为呻⑰，在变动为栗⑱，在窍为耳⑲，在味为咸⑳，在志为恐㉑；恐伤肾㉒，思胜恐㉓，寒伤血㉔，燥胜寒㉕，咸伤血㉖，甘胜咸㉗。

【注】①六合，谓十二经脉之合也。《灵枢经》曰：太阴阳明为一合，少阴太阳为一合，厥阴少阳为一合，手足之脉各三，则为六合也。手厥阴则心包络脉也。《气穴论》曰：肉之大会为谷，肉之小会为谿，肉分之间，谿谷之会，以行荣卫，以会大气。属骨者，为骨相连属处。表里者，诸阳经脉皆为表，诸阴经脉皆为里。②阳气上腾，散为风也。风者天之号令，风为教始，故生自东方。③风鼓木荣，则风生木也。④凡物之味酸者，皆木气之所生也。《尚书·洪范》曰：曲直作酸。⑤生谓生长也。凡味之酸者，皆先生长于肝。⑥肝之精气，生养筋也。⑦《阴阳书》曰：木生火。然肝之木气，内养筋已，乃生心也。⑧目见曰明，类齐同也。⑨玄谓玄冥，言天色高远，尚未盛明也。⑩道谓道化，以道而化，人则归从。⑪化谓造化也，庶类时育，皆造化者也。⑫万物生，五味具，皆变化为母，而使生成也。⑬智从正化而有，故曰道生智。⑭玄冥之内，神处其中，故曰玄生神。⑮飞扬鼓圻，风之用也。然发而周远，无所不通，信乎神化而能尔。⑯柔软曲直，木之性也。⑰束络连缀而为力也。⑱其神魂也。《道经义》曰：魂居肝，魂静则至道不乱。⑲苍谓薄青色，象木色也。⑳角谓木音调而直也。《乐记》曰：角乱则忧，其民怨。㉑呼谓叫呼，亦谓之啸。㉒握所以牵就也。㉓目所以司见形色。㉔酸可用收敛也。㉕怒所以禁非也。㉖虽志为怒，甚则自伤。㉗悲则肺金并于肝木，故胜怒也。《宣明五气篇》曰：精气并于肺则悲。㉘风胜则筋络拘急。㉙燥为金气，故胜木风。㉚过节也。㉛辛金味，故胜木酸。㉜阳气炎燥，故生热。㉝钻燧致火，惟热是生。㉞凡物之味苦者，皆火气之所生也。《尚书·洪范》曰：炎上作苦。㉟凡味之苦者，皆先生长于心。㊱心之精气，生养血也。㊲《阴阳书》曰：火生土。然心火之气，内养血已，乃生脾土。㊳心别是非，舌以言事，故主舌。㊴暄暑炽燥，热之用也。㊵炎上翕艳，火之性也。㊶通行荣卫而养血也。㊷其神心也。《道经义》曰：神处心，神守则血气流通。㊸象火色。㊹徵谓火音和而美也。《乐记》曰：徵乱则哀，其事勤。㊺笑，喜声也。㊻忧可以成务。㊼舌所以司辨五味也。《金匱真言论》曰：南方赤色，入通于心，开窍于耳。寻其为窍，则舌义便乖，以其主味故云舌也。㊽苦可用燥泄也。㊾喜所以和乐也。㊿虽志为喜，甚则自伤。㊽恐则肾水并于心火，故胜喜也。《宣明五气篇》曰：精气并于肾则恐。㊽热胜则喘息促急。㊽寒为水气，故胜火热。㊽以火生也。㊽咸水味，故胜火苦。㊽阳气盛薄，阴气固升，升薄相合。故生湿也。《易义》曰：阳上薄阴，阴能固之，然后蒸而为雨。明湿生于固阴之气也。㊽土湿则固，明湿生也。㊽凡物之味甘者，皆土气之所生也。《尚书·洪范》曰：稼穡作甘。㊽凡味之甘者，皆先生长于脾。㊽脾之精气，生养肉也。㊽《阴阳书》曰：土生金。然脾土之气，内养肉已，乃生肺金。㊽脾受水谷，口纳五味，故主口。㊽雾露云雨，湿之用也。㊽安静稼穡，土之德也。㊽覆裹筋骨，充其形也。㊽其神意也。《道经义》曰：意托脾，意宁则智无散越。㊽象土色也。㊽宫谓土音大而和也。《乐记》曰：宫乱则荒，其君骄。㊽歌，叹声也。㊽啾谓啾噓，胃寒所生。㊽口所以司纳水谷。㊽甘可用宽缓也。㊽思所以知远也。㊽虽志为思，甚则自伤。㊽怒则不思，胜可知矣。㊽脾主肉而恶湿，故湿胜则肉伤。㊽风为木气，故胜土湿。㊽亦过节也。㊽酸木味，故胜土甘。㊽天气急切，故生燥。㊽金燥有声，则生金也。㊽凡物之味辛者，皆金气之所生也。《尚书·洪范》曰：从革作辛。㊽凡味之辛者，皆先生长于肺。㊽肺之精气，生养皮毛。㊽《阴阳书》曰：金生水。然肺金之气，养皮毛已，乃生肾水。㊽肺藏气，鼻通息，故主鼻。㊽轻急劲强，燥之用也。㊽坚劲从革，金之性也。㊽包藏肤腠，扞其邪也。㊽其神魂也。《道经义》曰：魄在肺，魄安则德修寿延。㊽象金色。㊽商谓金声轻而劲也。《乐记》曰：商乱则陂，其官坏。㊽哭，哀声也。㊽咳谓咳嗽，所以利咽喉也。㊽鼻所以司嗅呼吸。㊽辛可用散润也。㊽忧，深虑也。㊽虽志为忧，过则损也。㊽喜则心火并于肺金，故胜忧也。《宣明五气篇》曰：精气并于心则喜。㊽热从火生，耗津液故。㊽阴制阳也。㊽过而招损。㊽苦火味，故胜金辛。㊽阴气凝冽，故生寒也。㊽寒气盛



凝变为水。⑨凡物之味咸者，皆水气之所生也。《尚书·洪范》曰：润下作咸。⑩凡味之咸者，皆先生长于肾。⑪肾之精气，生养骨髓。⑫《阴阳书》曰：水生木。然肾水之气，养骨髓已，乃生肝木。⑬肾属北方，位居幽暗，声入故主耳。⑭凝清惨冽，寒之用也。⑮清洁润下，水之用也。⑯端直贞干，以立身也。⑰其神志也。《道经义》曰：志藏肾，志营则骨髓满实。⑱象水色。⑲羽谓水音沈而深也。

《乐记》曰：羽乱则危，其财匱。⑳呻，吟声也。㉑栗谓战栗，甚寒大恐而悉有之。㉒耳所以司听五音。㉓咸可用柔软也。㉔恐所以惧恶也。㉕恐而不已，则内感于肾，故伤也。《灵枢经》曰：恐惧而不解则伤精。明感肾也。㉖思深虑远，则见事源，故胜恐也。㉗寒则血凝，伤可知也。㉘燥从热生，故胜寒也。㉙食咸而渴，伤血可知。㉚甘土味，故胜水咸。

故曰：天地者，万物之上下也①；阴阳者，血气之男女也②；左右者，阴阳之道路也③；水火者，阴阳之征兆也④；阴阳者，万物之能始也⑤。故曰：阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也⑥。帝曰：法阴阳奈何？岐伯曰：阳胜则身热，腠理闭，喘粗为之俯仰，汗不出而热，齿干，以烦冤腹满死，能冬不能夏⑦；阴胜则身寒，汗出，身常清，数栗而寒，寒则厥，厥则腹满死⑧，能夏不能冬⑨。此阴阳更胜之变，病之形能也。帝曰：调此二者奈何⑩？岐伯曰：能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也⑪。年四十而阴气自半也，起居衰矣⑫；年五十体重，耳目不聪明矣⑬；年六十阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣⑭。故曰：知之则强，不知则老⑮，故同出而名异耳⑯。智者察同，愚者察异⑰，愚者不足，智者有馀⑱，有馀则耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治⑲。是以圣人为无为之事，乐恬佚之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也⑳。

【注】①观其覆载，而万物之上下可见矣。②阴主血，阳主气。阴生女，阳生男。③阴阳间气，左右循环，故左右为阴阳之道路也。④观水火之气，则阴阳征兆可明矣。⑤谓能为变化生成之元始。⑥阴静，故为阳之镇守；阳动，故为阴之役使。⑦阳胜故能冬，热甚故不能夏。⑧厥谓气逆。⑨阴胜故能夏，寒甚故不能冬。⑩调谓顺天癸性，而治身之血气精气也。⑪用谓房色也。女子以七七为天癸之终，丈夫以八八为天癸之极。然知八可益，知七可损，则各随气分，修养天真，终其天年，以度百岁。《上古天真论》曰：女子二七天癸至，月事以时下。丈夫二八天癸至，精气溢泻。然阴七可损，则海满而血自下；阳八宜益，交会而泄精。由此则七损八益，理可知矣。⑫内耗故阴减，中干故气力始衰。《灵枢经》曰：人年四十，腠理始疏，荣华稍落，发斑白。由此之节言之，亦起居衰之次也。⑬衰之渐也。⑭衰之甚矣。⑮知谓知七损八益，全形保性之道也。⑯同谓同于好欲，异谓异其老壮之名。⑰智者察同欲之闲，而能性道，愚者见形容别异，方乃效之。自性则道益有馀，放效则治生不足，故下文曰。⑱先行故有馀，后学故不足。⑲夫保性全形，盖由知道之所致也。故曰：道者不可斯须离，可离非道。此之谓也。⑳圣人无为无益以害有益，不为害性而顺性，故寿命长远，与天地终。庚桑楚曰：圣人之于声色滋味也，利于性则取之，害于性则损之，此全性之道也。《书》曰：不作无益害有益也。

天不足西北，故西北方阴也，而人右耳目不如左明也①；地不满东南，故东南方阳也，而人左手足不如右强也②。帝曰：何以然？岐伯曰：东方阳也，阳者其精并于上，并于上则上明而下虚，故使耳目聪明而手足不便也；西方阴也，阴者其精并于下，并于下则下盛而上虚，故其耳目不聪明而手足便也。故俱感于邪，其在上则右甚，在下则左甚，此天地阴阳所不能全也，故邪居之③。故天有精，地有形，天有八纪，地有五里④，故能为万物之父母⑤。清阳上天，浊阴归地⑥，是故天地之动静，神明为之纲纪⑦，故能以生长收藏，终而复始⑧。惟贤人上配天以养头，下象地以养足，中傍人事以养五藏⑨。天气通于肺⑩，地气通于咽⑪，风气通于肝⑫，雷气通于心⑬，谷气通于脾⑭，雨气通

于肾<sup>⑤</sup>。六经为川<sup>⑥</sup>，肠胃为海<sup>⑦</sup>，九窍为水注之气<sup>⑧</sup>。以天地为之阴阳<sup>⑨</sup>，阳之汗，以天地之雨名之<sup>⑩</sup>；阳之气，以天地之疾风名之<sup>⑪</sup>。暴气象雷<sup>⑫</sup>，逆气象阳<sup>⑬</sup>。故治不法天之纪，不用地之理，则灾害至矣<sup>⑭</sup>。

【注】①在上故法天。②在下故法地。③夫阴阳之应天地，犹水之在器也，器圆则水圆，器曲则水曲。人之血气亦如是，故随不足则邪气留居之。④阳为天，降精气以施化；阴为地，布和气以成形。五行为生育之井里，八风为变化之纲纪。八纪，谓八节之纪。五里，谓五行化育之里。⑤阳天化气，阴地成形，五里运行，八风鼓拆，收藏生长，无替时宜，夫如是故能为万物变化之父母也。⑥所以能为万物之父母者何？以有是之升降也。⑦清阳上天，浊阴归地，然其动静，谁所主司？盖由神明之纲纪尔。上文曰：神明之府。此之谓也。⑧神明之运为，乃能如是。⑨头圆故配天，足方故象地，人事更易，五藏递迁，故从而养也。⑩居高故。⑪次下故。⑫风生木故。⑬雷象火之有声故。⑭谷空虚，脾受纳故。⑮肾主水故。⑯流注不息故。⑰以皆受纳也。《灵枢经》曰：胃为水谷之海。⑱清明者，象水之内明。流注者，象水之流注。⑲以人事配象，则近指天地，以为阴阳。⑳夫人汗泄于皮肤者，是阳气之发泄尔。然其取类于天地之间，则云腾雨降而相似也，故曰阳之汗，以天地之雨名之。㉑阳气散发，疾风飞扬，故以应之。旧经无“名之”二字，寻前类例故加之。㉒暴气鼓击，鸣转有声故。㉓逆气陵上，阳气亦然。㉔背天之纪，违地之理，则六经反作，五气更伤，真气既伤，则灾害之至可知矣。

故邪风之至，疾如风雨<sup>①</sup>，故善治者治皮毛<sup>②</sup>，其次治肌肤<sup>③</sup>，其次治筋脉<sup>④</sup>，其次治六府<sup>⑤</sup>，其次治五藏。治五藏者，半死半生也<sup>⑥</sup>。故天之邪气，感则害人五藏<sup>⑦</sup>；水谷之寒热，感则害于六府<sup>⑧</sup>；地之湿气，感则害皮肉筋脉<sup>⑨</sup>。故善用针者，从阴引阳，从阳引阴，以右治左，以左治右，以我知彼，以表知里，以观过与不及之理，见微得过，用之不殆<sup>⑩</sup>。善诊者，察色按脉，先别阴阳<sup>⑪</sup>；审清浊，而知部分<sup>⑫</sup>；视喘息、听音声，而知所苦<sup>⑬</sup>；观权衡规矩，而知病所主<sup>⑭</sup>；按尺寸、观浮沈滑涩，而知病所生以治<sup>⑮</sup>；无过以诊，则不失矣<sup>⑯</sup>。故曰：病之始起也，可刺而已<sup>⑰</sup>；其盛，可待衰而已<sup>⑱</sup>。故因其轻而扬之<sup>⑲</sup>，因其重而减之<sup>⑳</sup>，因其衰而彰之<sup>㉑</sup>。形不足者，温之以气；精不足者，补之以味<sup>㉒</sup>。其高者，因而越之<sup>㉓</sup>；其下者，引而竭之<sup>㉔</sup>；中满者，写之于内<sup>㉕</sup>；其有邪者，渍形以为汗<sup>㉖</sup>；其在皮者，汗而发之<sup>㉗</sup>；其慄悍者，按而收之<sup>㉘</sup>；其实者，散而写之<sup>㉙</sup>。审其阴阳，以别柔刚<sup>㉚</sup>，阳病治阴，阴病治阳<sup>㉛</sup>，定其血气，各守其乡<sup>㉜</sup>，血实宜决之<sup>㉝</sup>，气虚宜掣引之<sup>㉞</sup>。

【注】①至谓至于身形。②止于萌也。③救其已生。④攻其已病。⑤治其已甚。⑥治其已成。神农曰：病势已成，可得半愈。然初成者获愈，固久者伐形，故治五藏者半生半死也。⑦四时之气，八正之风，皆天邪也。《金匱真言论》曰：八风发邪，以为经风，触五藏，邪气发病。故天之邪气，感则害人五藏。⑧热伤胃及膀胱，寒伤肠及胆气。⑨湿气胜，则荣卫之气不行，故感则害于皮肉筋脉。⑩深明故也。⑪别于阳者，则知病处；别于阴者，则知死生之期。⑫谓察色之青赤黄白黑也。部分，谓藏府之位，可占候处。⑬谓听声之宫商角徵羽也。视喘息，谓候呼吸之长短也。⑭权谓秤权，衡谓星衡，规谓圆形，矩谓方象。然权也者，所以察中外；衡也者，所以定高卑；规也者，所以表柔虚；矩也者，所以明强盛。《脉要精微论》曰：以春应中规，言阳气柔软；以夏应中矩，言阳气盛强；以秋应中衡，言阴升阳降，气有高下；以冬应中权，言阳气居下也。故善诊之用，必备见焉。所主者，谓应四时之气所主，生病之在高下中外也。⑮浮沈滑涩，皆脉象也。浮脉者，浮于手下也；沈脉者，按之乃得也；滑脉者，往来易；涩脉者，往来难。故审尺寸，观浮沈，而知病之所生以治之也。⑯有过无过，皆以诊知，则所主治，无误失也。⑰以轻微也。⑱病盛取之，毁伤真气，故其盛者，必可待衰。⑲轻者发扬则邪去。⑳重者节减去之。㉑因病气衰，攻令邪去，则真气坚固，血色彰明。㉒气谓卫气，味谓五

藏之味也。《灵枢经》曰：卫气者，所以温分肉而充皮肤，肥腠理而司开阖。故卫气温则形分足矣。《上古天真论》曰：肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能写。由此则精不足者，补五藏之味也。②越谓越扬也。③引谓泄引也。④内谓腹内。⑤邪谓风邪之气。风中于表，则汗而发之。⑥在外，故汗发泄也。⑦慄，疾也。悍，利也。气候疾利，则按之以收敛也。⑧阳实则发散，阴实则宣写，故下文曰。⑨阴曰柔，阳曰刚。⑩所谓从阴引阳，从阳引阴，以右治左，以左治右者也。⑪乡谓本经之气位。⑫决谓决破其血。⑬掣读为导。导引则气行条畅。

## 灵兰秘典论

黄帝问曰：愿闻十二藏之相使，贵贱何如①？岐伯对曰：悉乎哉问也！请遂言之。心者，君主之官也，神明出焉②；肺者，相傅之官，治节出焉③；肝者，将军之官，谋虑出焉④；胆者，中正之官，决断出焉⑤；膻中者，臣使之官，喜乐出焉⑥；脾胃者，仓廪之官，五味出焉⑦；大肠者，传道之官，变化出焉⑧；小肠者，受盛之官，化物出焉⑨；肾者，作强之官，伎巧出焉⑩；三焦者，决渎之官，水道出焉⑪；膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣⑫。凡此十二官者，不得相失也⑬。故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌⑭；主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危，戒之戒之⑮！至道在微，变化无穷，孰知其原⑯？窘乎哉！消者瞿瞿，孰知其要？闵闵之当，孰者为良⑰？恍惚之数，生于毫厘⑱，毫厘之数，起于度量，千之万之，可以益大，推之大之，其形乃制⑲。黄帝曰：善哉！余闻精光之道，大圣之业，而宣明大道，非斋戒择吉日，不敢受也⑳。黄帝乃择吉日良兆，而藏灵兰之室，以传保焉㉑。

【注】①藏，藏也。言腹中之所藏者，非复有十二形神之藏也。②任治于物，故为君主之官。清静栖灵，故曰神明出焉。③位高非君，故官为相傅。主行荣卫，故治节由之。④勇而能断，故曰将军。潜发未萌，故谋虑出焉。⑤刚正果决，故官为中正。直而不疑，故决断出焉。⑥膻中者，在胸中两乳间，为气之海。然心主为君，以敷宣教令，膻中主气，以分布阴阳。气和志适，则喜乐由生。分布阴阳，故官为臣使也。⑦包容五谷，是为仓廪之官。营养四傍，故云五味出焉。⑧传道，谓传不洁之道。变化，谓变化物之形。故云传道之官，变化出焉。⑨承奉胃司，受盛糟粕，受已复化，传入大肠，故云受盛之官，化物出焉。⑩强于作用，故曰作强。造化形容，故云伎巧。在女则当其伎巧，在男则正曰作强。⑪引导阴阳，开通闭塞，故官司决渎，水道出焉。⑫位当孤府，故谓都官。居下内空，故藏津液。若得气海之气施化，则洩便注泄；气海之气不及，则闷隐不通。故曰气化则能出矣。《灵枢经》曰：肾上连肺，故将两藏，膀胱是孤府。则此之谓也。⑬失则灾害至，故不得相失。⑭主谓君主，心之官也。夫主贤明则刑赏一，刑赏一则吏奉法，吏奉法则民不获罪于枉滥矣，故主明则天下安也。夫心内明则铨善恶，铨善恶则察安危，察安危则身不夭伤于非道矣，故以此养生则寿，没世不至于危殆矣。然施之于养生，没世不殆，施之于君主，天下获安。以其为天下主，则国祚昌盛矣。⑮使道，谓神气行使之道也。夫心不明则邪正一，邪正一则损益不分，损益不分则动之凶咎，陷身于羸瘠矣，故形乃大伤；以此养生则殃也。夫主不明则委于左右，委于左右则权势妄行，权势妄行则吏不得奉法，吏不得奉法则人民失所而皆受枉曲矣。且人惟邦本，本固邦宁，本不获安，国将何有？宗庙之立，安可不至于倾危乎！故曰戒之戒之者，言深慎也。⑯孰，谁也。言至道之用也，小之则微妙而细无不入，大之则广远而变化无穷，然其渊原，谁所知察。⑰窘，要也。瞿瞿，勤勤也。人身之要者道也，然以消息异同，求诸物理，而欲以此知变化之原本者，虽瞿瞿勤勤以求明悟，然其要妙谁得知乎？既未得知，转成深远，闵闵玄妙，复不知谁者为善知要妙哉。玄妙深远，固不以理求而可得，近取诸身，则十二官粗可探寻，而为治身

之道尔。闵闵，深远也。良，善也。⑮恍惚者，谓似有似无也。忽，亦数也。似有似无，而毫厘之数生其中。老子曰：恍恍惚惚，其中有物。此之谓也。《算书》曰：似有似无为忽。⑯毫厘虽小，积而不已，命数乘之，则起至于尺度斗量之绳准。千之万之，亦可增益而至载之大数。推引其大，则应通人形之制度也。⑰深敬故也。韩康伯曰：洗心曰斋，防患曰戒。⑱秘之至也。

### 附：刺法论（据《黄帝内经素问遗篇》节录）

黄帝曰：余闻五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似，不施救疗，如何可得不相移易者？岐伯曰：不相染者，正气存内，邪不可干，避其毒气，无化从来，复得其往，气出于脑，即不邪干。气出于脑，即室先想心如日。欲将入于疫室，先想青气自肝而出，左行于东，化作林木，次想白气自肺而出，右行于西，化作戈甲，次想赤气自心而出，南行于上，化作焰明，次想黑气自肾而出，北行于下，化作水，次想黄气自脾而出，存于中央，化作土。五气护身之毕，以想头上如北斗之煌煌，然后可入于疫室。

【按】《黄帝内经》是祖国医学的经典著作，大约成书于西周以后、秦汉之前。书中以朴素的唯物论和自发的辩证法思想为指导，对人体的生理、病理、诊断、治疗、预防等规律，作了全面、系统的阐述，为祖国医学的学术体系打下了坚实的基础，因此一直被后世奉为圭臬，迄今仍有效地指导着治病和养生。《黄帝内经》分《素问》与《灵枢》两部分，《素问》现存者为唐代王冰的编注本，共八十一篇，但第七十二篇《刺法论》与第七十三篇《本病论》已佚。王冰为唐代宝应（762年）年间人，自号启玄子官至太仆令，善于养生，年八十餘以寿终。自称“弱龄慕道，夙好养生，幸遇真经，式为龟镜”（《重广补注黄帝内经素问序》）。《素问》本已重视养生，经王氏重编，将原列第九卷的《上古天真论》与《四气调神大论》列为第一篇与第二篇，重视养生之旨更为突出。《阴阳应象大论》与《灵兰秘典论》概述阴阳五行、脏象、病机、诊断、治则，相当于一部简明《中医基础学》。古云“医道通于仙道”，其内容均为气功锻炼者所必须掌握。宋代林亿等校正《素问》时指出：《刺法论》与《本病论》均在王氏编注以前亡佚。后世流传本忽而补足此二篇，且辞理鄙陋，显系伪托，故本书仅节取其中有关气功之一段，作为附录。

# 灵 枢 经

明·张介宾注

## 经 脉

雷公问于黄帝曰：禁脉之言<sup>①</sup>，凡刺之理，经脉为始，营其所行，制其度量，内次五藏，外别六府，愿尽闻其道<sup>②</sup>。黄帝曰：人始生，先成精<sup>③</sup>，精成而脑髓生<sup>④</sup>。骨为干<sup>⑤</sup>，脉为营<sup>⑥</sup>，筋为刚<sup>⑦</sup>，肉为墙<sup>⑧</sup>，皮肤坚而毛发长<sup>⑨</sup>。谷入于胃，脉道以通，血气乃行<sup>⑩</sup>。雷公曰：愿卒闻经脉之始生。黄帝曰：经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通<sup>⑪</sup>。

【注】①“脉”当作“服”，即本经《禁服》篇也。②营其所行，言经络之营行也。制其度量，言裁度其分数也。五藏属里，故言内次。六府属表，故言外别。此数语即《禁服》篇之言，但彼“次”、“别”二字俱作“刺”字。③精者，人之水也。万物之生，其初皆水。故《易》曰：天一生水。道家曰：水是三才之母，精为元气之根。《本神》篇曰：故生之来谓之精。《决气》篇曰：两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。故人始生先成精也。④精藏于肾，肾通于脑。脑者，阴也。髓者，骨之充也。诸髓皆属于脑，故精成而后脑髓生。⑤犹木之有干，土之有石，故能立其身。⑥脉络经营一身，故血气周流不息。⑦筋力刚劲，故能约束骨骼，动作强健。⑧肉象墙垣，故能蓄藏血气。⑨皮肤不坚则气不聚，故万物皮壳无弗坚者，所以固其外也。⑩前言成形始于精，此言养形在于谷。如《营卫生会》篇曰：人受气于谷，谷入于胃，以传于肺，五藏六府，皆以受气，其清者为营，浊者为卫。故脉道通，血气行，此经脉之谓。明经脉之道，则可以决死生、处百病、调虚实、施治疗矣。⑪卒，尽也。

肺手太阴之脉，起于中焦<sup>①</sup>，下络大肠<sup>②</sup>，还循胃口<sup>③</sup>，上膈属肺<sup>④</sup>，从肺系横出腋下<sup>⑤</sup>，下循膻内<sup>⑥</sup>，行少阴、心主之前<sup>⑦</sup>，下肘中，循臂内<sup>⑧</sup>，上骨下廉，入寸口<sup>⑨</sup>，上鱼，循鱼际<sup>⑩</sup>，出大指之端<sup>⑪</sup>；其支者，从腕后直出次指内廉出其端<sup>⑫</sup>。是动则病肺胀满，膨膨而喘咳<sup>⑬</sup>，缺盆中痛<sup>⑭</sup>，甚则交两手而瞀，此为臂厥<sup>⑮</sup>。是主肺所生病者<sup>⑯</sup>，咳，上气喘渴，烦心胸满，膻臂内前廉痛厥，掌中热<sup>⑰</sup>。气盛有馀则肩背痛，风寒汗出中风，小便数而欠<sup>⑱</sup>；气虚则肩背痛寒，少气不足以息，溺色变，为此诸病<sup>⑲</sup>。盛则写之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取之<sup>⑳</sup>。盛者，寸口大三倍于人迎；虚者，则寸口反小于人迎也<sup>㉑</sup>。

【注】①十二经脉所属，肺为手太阴经也。中焦当胃中脘，在脐上四寸之分。手之三阴，从藏走手，故手太阴脉发于此。凡后手三阴经，皆自内而出也。愚按：此十二经者，即营气也。营行脉中，而序必始于肺经者，以脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，以行阴阳，而五藏六府，皆以受气，故十二经以肺经为首，循序相传，终于足厥阴肝经，而又传于肺，终而复始，是为一周。②络，联络也。当任脉水分穴之分，肺脉络于大肠，以肺与大肠为表里也。按：十二经相通，各有表里。凡在本经者皆曰属，以此通彼者皆曰络，故在手太阴则曰属肺络大肠，在手阳明则曰属大肠络肺，彼此互更，皆以本经为主也。下文十二经皆放此。③还，复也。循，巡绕也。自大肠而上，复循胃口。④膈，膈膜也。人有膈膜，居心肺之下，前齐鸠尾，后齐十一椎，周围相着，所以遮隔浊气，不使上熏心肺也。

属者，所部之位。⑤肺系，喉咙也。喉以通气，下连于肺。膊之下，胁之上曰腋。腋下，即中府之旁。⑥膊之内侧，上至腋，下至肘，嫩软白肉曰臑，天府、侠白之次也。⑦少阴，心经也。心主，手厥阴经也。手之三阴，太阴在前，厥阴在中，少阴在后也。⑧膊臂之交曰肘中，穴名尺泽。肘以下为臂。内，内侧也。行孔最、列缺、经渠之次。⑨骨，掌后高骨也。下廉，骨下侧也。寸口，关前动脉也，即太渊穴处。⑩手腕之前，大指本节之间，其肥肉隆起形如鱼者，统谓之鱼。寸口之前，鱼之后，曰鱼际穴。⑪端，指尖也，即少商穴，手太阴肺经止于此。⑫支者，如木之有枝，此以正经之外而复有旁通之络也。臂掌之交曰腕，此本经别络，从腕后上侧列缺穴直出次指之端，交商阳穴而接乎手阳明经也。⑬动，言变也，变则变常而为病也。如《阴阳应象大论》曰在变动为握为哆之类，即此之谓。肺脉起于中焦，循胃口上膈属肺，故病如此。按：《至真要大论》列此肺病于少阴司天之下，以热淫所胜，火克金也。⑭缺盆虽十二经之道路，而肺为尤近，故肺病则痛。⑮瞽，木痛不仁也。手太阴脉由中府出腋下，行肘臂间，故为臂厥。⑯手之太阴，肺所生病也。按：“二十二难”曰：经言是动者，气也；所生病者，血也。邪在气，气为是动；邪在血，血为所生病。气主响之，血主濡之。气留而不行者，为气先病也；血壅而不濡者，为血后病也。故先为是动，后所生也。观此以是动为气、所生为血，先病为气、后病为血，若乎近理，然细察本篇之义，凡在五藏，则各言藏所生病，凡在六府，则或言气或言血，或脉或筋，或骨或津液，其所生病本各有所主，非以“血气”二字统言十二经者也。《难经》之言，似非经旨。⑰“渴”当作“喝”，声粗急也。太阴之别直入掌中，故为痛厥掌热。⑱手太阴筋结于肩，藏附于背，故邪气盛则肩背痛。肺主皮毛而风寒在表，故汗出中风。肺为肾母，邪伤其气，故小便数而欠。⑲肩背者，上焦之阳分也。气虚则阳病，故为痛为寒而怯然少气。金衰则水涸，故溺色变而黄赤。⑳盛写虚补，虽以针言，药亦然也。热则疾之，气至速也。寒则留之，气至迟也。陷下则灸之，阳气内衰，脉不起也。不盛不虚，以病有不因血气之虚实，而惟逆于经者，则当随经所在，或饮药或刺灸以取之也。下文诸经之治，义与此同。㉑寸口主阴，肺为大肠之藏，手太阴经也。故肺气盛者，寸口大三倍于人迎，虚则反小也。人迎者，足阳明之动脉，在结喉旁一寸五分，乃三阳脉气所至也。《阴阳别论》曰三阳在头、三阴在手者，其义即此。下同。

大肠手阳明之脉，起于大指次指之端①，循指上廉，出合谷两骨之间②，上入两筋之中③，循臂上廉，入肘外廉④，上臑外前廉，上肩出髃骨之前廉⑤，上出于柱骨之会上⑥，下入缺盆络肺，下膈属大肠⑦；其支者，从缺盆上颈贯颊，入下齿中⑧，还出挟口交人中，左之右，右之左，上挟鼻孔⑨。是动则病齿痛颈肿⑩。是主津液所生病者⑪，目黄口干，鼽衄喉痹，肩前臑痛，大指次指痛不用⑫。气有馀则当脉所过者热肿⑬，虚则寒栗不复，为此诸病⑭。盛则写之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取之⑮。盛者，人迎大三倍于寸口；虚者，人迎反小于寸口也⑯。

【注】①大肠为手阳明经也。大指次指，即食指之端也，穴名商阳。手之三阳，从手走头，故手阳明脉发于此。凡后手三阳经皆然。②循义见前。凡前已注明者，后不再注，馀放此。上廉，上侧也。凡经脉，阳行于外，阴行于内，后诸经皆同。循指上廉，二间、三间也。合谷，穴名。两骨，即大指次指后歧骨间也，俗名虎口。③腕中上侧两筋陷中，阳溪穴也。④循阳溪等穴以上曲池也。⑤上臑外前廉，行肘髃、五里、臂臑也。肩端骨罅为髃骨，以上肩髃、巨骨也。⑥肩背之上，颈项之根，为天柱骨。六阳皆会于督脉之大椎，是为会上。⑦自大椎而前，入足阳明之缺盆，络于肺中，复下膈，当脐旁天枢之分属于大肠，与肺相为表里也。⑧头茎为颈。耳下曲处为颊。颈中之穴，天鼎、扶突也。⑨人中，即督脉之水沟穴。由人中而左右交互、上挟鼻孔者，自禾髃以交于迎香穴也。手阳明经止于此，乃自山根交承泣穴，而接乎足阳明经也。⑩动义如前。手阳明之支者，从缺盆上颈贯颊，入下齿中也。⑪大肠与肺为表里，肺主气而津液由于气化，故凡大肠之或泄或秘，皆津液所生之病，而主在大肠也。⑫手阳明之别者，合于宗脉，故目黄。其他诸病，皆本经之脉所及。按：《至真要大论》列此于少阴司天条下，以热淫所胜，病在金也。⑬当脉所过，手阳明之次也。⑭寒栗不复，不易温也。此

皆手阳明之诸病。⑮义如前。⑯人迎主阳，大肠为肺之府，手阳明经也，故盛则人迎大于寸口，虚则人迎小于寸口也。详义如前。

胃足阳明之脉，起于鼻之交頞中①，旁纳太阳之脉②，下循鼻外，入上齿中③，还出挟口环唇，下交承浆④，却循颐后下廉，出大迎⑤，循颊车，上耳前，过客主人，循发际，至额颅⑥；其支者，从大迎前下人迎，循喉咙，入缺盆，下膈属胃络脾⑦；其直者，从缺盆下乳内廉⑧，下挟脐⑨，入气街中⑩；其支者，起于胃口，下循腹里，下至气街中而合⑪，以下髀关，抵伏兔，下膝腘中，下循胫外廉，下足跗，入中指内间⑫；其支者，下廉三寸而别，下入中指外间；其支者，别附上，入大指间出其端⑬。是动则病洒洒振寒，善呻数欠，颜黑⑭，病至则恶人与火，闻木声则惕然而惊，心欲动，独闭户塞牖而处，甚则欲上高而歌，弃衣而走⑮，贲响腹胀，是为肝厥⑯。是主血所生病者⑰，狂疟，温淫汗出，㯰衄，口喎唇疹，颈肿喉痹⑱，大腹水肿⑲，膝腘肿痛，循膺、乳、气街、股、伏兔、肝外廉、足跗上皆痛，中指不用⑳。气盛则身以前皆热，其有馀于胃，则消谷善饥，溺色黄㉑；气不足则身以前皆寒栗，胃中寒则胀满，为此诸病㉒。盛则写之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取之㉓。盛者，人迎大三倍于寸口；虚者，人迎反小于寸口也㉔。

【注】①胃为足阳明经也。頞，鼻茎也，亦曰山根。交頞，其脉左右互交也。足之三阳，从头走足，故足阳明脉发于此。凡后足三阳经皆然。②纳，入也。足太阳起于目内眦睛明穴，与頞相近，阳明由此下行，故入之也。③鼻外，即承泣、四白、巨髎之分。④环，绕也。承浆，任脉穴。⑤腮下为颌，颌中为颐。由地仓以下大迎也。⑥颊车，本经穴，在耳下。上耳前，下关也。客主人，足少阳经穴，在耳前。循发际以上头维，至额颅，会于督脉之神庭。额颅，发际前也。⑦人迎、缺盆，俱本经穴。属胃，谓本经之所属也。络脾，胃与脾为表里也。此支自缺盆入内下膈，当上脘、中脘之分，属胃络脾。⑧直者，直下而外行也。从缺盆下行气户等穴，以至乳中、乳根也。⑨天枢等穴也。⑩自外陵等穴下入气街，即气冲也，在毛际两旁鼠蹊上一寸。⑪胃口，胃之下口，当下脘之分，《难经》谓之幽门者是也。循腹里，过足少阴肾之外，此即上文支者之脉，由胃下行，而与直者复合于气街之中也。⑫髀，股也。抵，至也。髀关、伏兔，皆膝上穴名。自此由阴市诸穴以下。膝盖曰腘。胫骨曰胫。足面曰跗。此三者，即犊鼻、巨虚、冲阳等穴之次。乃循内庭入中指内间而出厉兑，足阳明经止于此。厉兑义详本穴条下。⑬廉，上廉也。下廉三寸，即丰隆穴。是为阳明别络，故下入中指外间。又其支者，自附上冲阳穴次，别行入大指间，斜出足厥阴行间之次，循大指出其端，而接乎足太阴经也。⑭胃属土，土病而洒洒振寒者，风之胜也。善呻数欠，胃之郁也。按：《至真要大论》列此于厥阴在泉条下，其为木胜可知。黑，水色也。土病则水无所畏，故黑色反见于颜面。⑮病至而恶人者，阳明厥逆则喘而惋，惋则恶人也。恶火者，邪客阳明则热甚也。闻木音而惊者，土恶木也。欲闭户而处者，阴阳相薄而阴胜阳也。欲上高而歌者，阳盛则四支实也。弃衣而走者，热盛于身也。⑯贲响，肠胃雷鸣也。肝，足胫也。阳明之脉自膝腘下胫骨外廉，故为胫肝厥逆。⑰中焦受谷，变化而赤为血，故阳明为多气多血之经，而主血所生病者。⑱咽，至也。疹，疮也。阳明热胜则狂，风胜则疟，温气淫洩则汗出。㯰衄、口喎等证，皆阳明经脉之所及也。⑲胃在中焦，土病则不能制水也。⑳阳明脉从缺盆下乳内廉，挟脐腹、前阴，由股下足，以入中指，故为病如此。㉑此阳明实热在经在藏之辨也。㉒此阳明虚寒在经在藏之辨也。㉓义如首经。㉔足阳明为太阴之表，三阳也，故盛衰见于人迎。

脾足太阴之脉，起于大指之端①，循指内侧白肉际，过核骨后，上内踝前廉②，上端内，循胫骨后，交出厥阴之前③，上膝股内前廉④，入腹属脾络胃⑤，上膈挟咽，连舌本，散舌下⑥；其支者，复从胃别上膈，注心中⑦。是动则病舌本强，食则呕⑧，胃脘痛，腹胀善噯⑨，得后与气，则快然如衰⑩，身体皆重⑪。是主脾所生病者⑫，舌本

痛，体不能动摇，食不下，烦心，心下急痛，溏泄，水闭，黄疸，不能卧，强立，股膝内肿厥，足大指不用，为此诸病<sup>⑨</sup>。盛则写之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取之<sup>⑩</sup>。盛者，寸口大三倍于人迎；虚者，寸口反小于人迎<sup>⑪</sup>。

【注】①脾为足太阴经也。起于足大指端隐白穴。足之三阴，从足走腹，故足太阴脉发于此。凡后足三阴经皆然。②循指内侧白肉际，行大都、太白等穴。核骨，即大指本节内侧圆骨也。滑氏言为孤拐骨者非，盖孤拐即名踝骨，古有击踝之说，即今北人所谓打孤拐也。核骨惟一，踝骨则有内外之分。滑氏以足跟骨为踝者亦非，盖彼曰跟踵，非踝也。③膻，足肚也，亦名腓肠。本经自漏谷上行，交出厥阴之前，即地机、阴陵泉也。④股，大腿也，一曰髀内为股。前廉，上侧也，当血海、箕门之次。⑤自冲门穴入腹内行。脾与胃为表里，故于中脘、下脘之分，属脾络胃也。⑥咽以咽物，居喉之后。自胃脘上行至此，连舌本，散舌下而终。本，根也。⑦足太阴外行者，由腹之四行，上府舍、腹结等穴，散于胸中，而止于大包。其内行而支者，自胃脘别上膈，注心中，而接乎手少阴经也。⑧脾脉连舌本，故强。脾病则不运，故呕。⑨脾脉入腹，属脾络胃，故为痛为胀。噫，噫叹声。阴盛而上走于阳明，故气滞而为噫。⑩脾气通也。⑪脾主肌肉也。按：《至真要大论》列以上诸证于厥阴在泉条下，木胜克脾也。⑫足太阴土也。⑬太阴脉支者上膈注心中，故为烦心心痛。脾寒则为溏泻。脾滞则为症瘕。脾病不能制水，则为泄，为水闭、黄疸、不能卧。脾脉起于足拇以上膝股内廉，故为肿，为厥，为大指不用诸病。按：《至真要大论》于厥阴司天条下列此诸证，以风淫所胜，病本于脾也。⑭义如首经。⑮足太阴为阳明之里，三阴也，故脉之盛衰候于气口。

心手少阴之脉，起于心中<sup>①</sup>，出属心系<sup>②</sup>，下膈络小肠<sup>③</sup>，其支者，从心系上挟咽，系目系<sup>④</sup>，其直者，复从心系却上肺，下出腋下<sup>⑤</sup>，下循膻内后廉，行太阴、心主之后<sup>⑥</sup>，下肘内，循臂内后廉<sup>⑦</sup>，抵掌后锐骨之端<sup>⑧</sup>，入掌内后廉，循小指之内出其端<sup>⑨</sup>。是动则病嗌干心痛，渴而欲饮<sup>⑩</sup>，是为臂厥<sup>⑪</sup>。是主心所生病者<sup>⑫</sup>，目黄胁痛，膻臂内后廉痛厥，掌中热痛，为此诸病<sup>⑬</sup>。盛则写之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取之<sup>⑭</sup>。盛者，寸口大再倍于人迎；虚者，寸口反小于人迎也<sup>⑮</sup>。

【注】①心为手少阴经，故脉发于心中。②心当五椎之下，其系有五，上系连肺，肺下系心，心下三系连脾、肝、肾，故心通五藏之气，而为之主也。③心与小里，肠为表故下膈，当脐上二寸下脘之分络小肠也。④支者，从心系出任脉之外，上行挟咽，系目系，以合于内眦。⑤直者，经之正脉也。此自前心系复上肺，由足少阳渊腋之次出腋下，上行极泉穴，手少阴经行于外者始此。⑥膻内后廉，青灵穴也。手之三阴，少阴居太阴、厥阴之后。⑦少海、灵道等穴也。⑧手腕下踝为锐骨，神门穴也。⑨少府、少冲也。手少阴经止于此，乃交小指外侧，而接乎手太阳经也。滑氏曰：心为君主之官，尊于他藏，故其交经接受，不假支别云。⑩本经支者从心系上挟咽，故为嗌干心痛。心火炎则心液耗，故渴而欲饮。⑪手少阴循臂内后廉出小指之端，故为臂厥。⑫手少阴经心所生病也。⑬少阴之脉系目系，故目黄。出腋下，故胁痛。循膻臂内入掌内后廉，故为热痛诸病。⑭义如首经。⑮手少阴为太阳之里，三阴也，故脉之盛衰见于寸口。

小肠手太阳之脉，起于小指之端<sup>①</sup>，循手外侧，上腕，出踝中<sup>②</sup>，直上循臂骨下廉，出肘内侧两筋之间<sup>③</sup>，上循膻外后廉<sup>④</sup>，出肩解，绕肩胛，交肩上<sup>⑤</sup>，入缺盆络心<sup>⑥</sup>，循咽下膈，抵胃属小肠<sup>⑦</sup>；其支者，从缺盆循颈上颊，至目锐眦，却入耳中<sup>⑧</sup>；其支者，别颊上颔抵鼻，至目内眦，斜络于颧<sup>⑨</sup>。是动则病嗌痛颌肿<sup>⑩</sup>，不可以顾，肩似拔，膻似折<sup>⑪</sup>。是主液所生病者<sup>⑫</sup>，耳聋目黄颊肿，颈颌肩膻肘臂外后廉痛，为此诸病<sup>⑬</sup>。盛则写之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取



之④。盛者，人迎大再倍于寸口；虚者，人迎反小于寸口也⑤。

【注】①小肠为手太阳经也。起于小指外侧端少泽穴。②前谷、后溪、腕骨等穴也。③循臂骨下廉阳谷等穴，出肘内侧两骨尖陷中，小海穴也。此处捺之，应于小指之上。④行手阳明、少阳之外。⑤肩后骨缝曰肩解，即肩贞穴也。肩髃、臑髃、天宗等处也。肩上，秉风、曲垣等穴也。左右交于两肩之上，会于督脉之大椎。滑氏曰：脊两旁为脊，脊上两角为肩解，肩解下成片骨为肩髃，即肩骨也。⑥自缺盆由胸下行，入膻中络心，心与小肠为表里也。⑦自缺盆之下，循咽下膈，抵胃下行，当脐上二寸之分属小肠，此本经之行于内者。⑧其支行于外者，出缺盆，循颈中之天窗，上颊后之天容，由颞髃以入耳中听宫穴也，手太阳经止于此。⑨目下为颞。目内角为内眦。颞即颞骨下颞髃穴，手太阳自此交目内眦，而接乎足太阳经也。⑩本经之脉循咽下膈，其支者循颈上颊，故为是病。按：《至真要大论》列此于太阳在泉之下，以寒淫所胜，而病及火府也。⑪手太阳脉循膈外后廉绕肩髃，交肩上，故肩髃之痛，如拔如折。⑫小肠主泌别清浊，病则水谷不分，而流衍无制，是主液所生病也。⑬皆小肠经脉之所及也。⑭义如首经。⑮手太阳为少阴之表，故候在人迎。

膀胱足太阳之脉，起于目内眦①，上额交巅②，其支者，从巅至耳上角③；其直者，从巅入络脑④；还出别下项，循肩髃内，挟脊抵腰中⑤，入循膂，络肾属膀胱⑥；其支者，从腰中下挟脊贯臀，入膕中⑦；其支者，从膕内左右别下贯腓，挟脊内⑧，过脾枢，循脾外，从后廉下合膕中⑨，以下贯踹内，出外踝之后，循京骨，至小指外侧⑩。是动则病冲头痛⑪，目似脱，项如拔⑫，脊痛腰似折，髀不可以曲，膕如结，踹如裂⑬，是为蹠厥⑭。是主筋所生病者⑮，痔瘕狂癫疾⑯，头囟项痛，目黄泪出，眦衄，项背腰尻膕踹脚皆痛，小指不用，为此诸病⑰。盛则写之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取之⑱。盛者，人迎大再倍于寸口；虚者，人迎反小于寸口也⑲。

【注】①膀胱为足太阳经也。起于目内眦睛明穴。②由攒竹上额，历曲差、五处等穴，自络却穴左右斜行，而交于顶巅之百会。③其支者由百会旁行，至耳上角，过足少阳之曲鬓、率谷、天冲、浮白、窍阴、完骨，故此六穴者，皆为足太阳、少阳之会。④自百会行通天、络却、玉枕，入络于脑中。⑤自脑复出别下项，由天柱而下会于督脉之大椎、陶道，却循肩髃内，分作四行而下。此节言内两行者，夹脊两旁，各相去一寸半，自大杼行风门及藏府诸膕，而抵腰中等穴也。中行椎骨曰脊。脊骨上曰腰。⑥自腰中入脊络肾，前属膀胱，肾与膀胱为表里也。夹脊两旁之肉曰膂。⑦从腰中循膂骨下夹脊，历四膕穴，贯臀之会阳，下行承扶、殷门、浮郤、委阳，入膕之委中也。尻旁大肉曰臀。膝后曲处曰膕。⑧此支言肩髃内、大杼下外两行也。左右贯腓，去脊各三寸别行，历附分、魄户、膏肓等穴，挟脊下行，由秩边而过脾枢也。⑨过脾枢，会于足少阳之环跳，循脾外后廉，去承扶一寸五分之间下行，复与前之入膕中者相合。⑩贯膕内者，由合阳以下承筋、承山等穴也。出外踝之后，昆仑、仆参等穴也。小指本节后大骨曰京骨。小指外侧端曰至阴，足太阳经穴止此，乃交于小指之下，而接乎足少阴经也。踹，膕同。⑪本经脉上额交巅入络脑，故邪气上冲而为头痛。⑫脉起目内眦，还出别下项也。⑬本经挟脊抵腰中，过脾枢，循脾外下合膕中，贯膕内，故病如是。按：《至真要大论》列以上诸证于太阴在泉司天之下，以湿淫所胜，土邪伤水也。⑭足太阳脉出外踝之后，筋结于外踝也。⑮周身筋脉，惟足太阳为多为巨。其下者结于踵，结于膕，结于膕，结于臀，其上者挟腰脊，络肩项，上头为目上网，下结于颊。故凡为挛、为弛、为反张戴眼之类，皆足太阳之水亏，而主筋所生病者。⑯脉入肛，故为痔。经属表，故为疟。邪入于阳，故为狂癫疾。⑰皆足太阳之所及，故为此诸病。⑱义如首经。⑲足太阳为少阴之表，故候在人迎。

肾足少阴之脉，起于小指之下，邪走足心①，出于然谷之下，循内踝之后，别入跟中②，以上膕内，出膕内廉③，上股内后廉，贯脊属肾络膀胱④；其直者，从肾上贯肝

膈，入肺中，循喉咙，挟舌本<sup>①</sup>，其支者，从肺出络心，注胸中<sup>②</sup>。是动则病饥不欲食<sup>③</sup>，面如漆柴<sup>④</sup>，咳唾则有血，喝喝而喘<sup>⑤</sup>，坐而欲起<sup>⑥</sup>，目眈眈如无所见<sup>⑦</sup>，心如悬，若饥状<sup>⑧</sup>，气不足则善恐，心惕惕如人将捕之<sup>⑨</sup>，是为骨厥<sup>⑩</sup>。是主肾所生病者<sup>⑪</sup>，口热舌干咽肿，上气，嗌干及痛，烦心心痛<sup>⑫</sup>，黄疸肠澼<sup>⑬</sup>，脊股内后廉痛，痿厥嗜卧，足下热而痛，为此诸病<sup>⑭</sup>。盛则写之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取之<sup>⑮</sup>。灸则强食生肉，缓带披发，大杖重履而步<sup>⑯</sup>。盛者，寸口大再倍于人迎；虚者，寸口反小于人迎也<sup>⑰</sup>。

【注】①肾为足少阴经也。起于小指下，斜走足心之涌泉穴。邪，斜同。②然谷，在内踝前大骨下。内踝之后别入跟中，即太溪、大钟等穴。③自复溜、交信，过足太阴之三阴交，以上踰内之筑宾，出膈内廉之阴谷。④上股内后廉，结于督脉之长强，以贯脊中，而后属于肾，前当关元、中极之分，而络于膀胱，以其相为表里也。滑氏曰：由阴谷上股内后廉，贯脊，会于脊之长强穴，还出于前，循横骨、大赫、气穴、四满、中注、育俞，当育俞之所，脐之左右属肾，下脐，过关元、中极而络膀胱也。⑤滑氏曰：其直行者，从育俞属肾处上行，循商曲、石关、阴都、通谷诸穴，贯肝，上循幽门上膈，历步廊入肺中，循神封、灵墟、神藏、或中、俞府而上循喉咙，并人迎，挟舌本而终也。愚按：足少阴一经，考之本篇及《经别》、《经筋》等篇，皆言由脊里上注心肺，而散于胸中。唯《骨空论》曰：冲脉者，起于气街，并少阴之经，侠脊上行，至胸中而散。故《甲乙经》于俞府、或中、神藏、灵墟、神封、步廊等穴，皆云足少阴脉气所发，幽门、通谷、阴都、石关、商曲、育俞、中注、四满、气穴、大赫、横骨十一穴，皆云冲脉足少阴之会。故滑氏之注如此，实本于《甲乙》、《铜人》诸书，而《甲乙》等书，实本之《骨空论》也。⑥其支者，自神藏之际，从肺络心注胸中，以上俞府诸穴，足少阴经止于此，而接乎手厥阴经也。胸中，当两乳之间，亦曰膻中。⑦肾虽阴藏，元阳所居，水中有火，为脾胃之母。阴动则阳衰，阳衰则脾困，故病虽饥而不欲食。⑧水色黑，阴邪色见于面，故如漆。肾藏精，精衰则枯，故如柴。⑨真阴损及其母也。⑩阴虚不能静也。⑪目之明在瞳子，瞳子者，骨之精也。肾气内存，则目眈眈如无所见。故凡目多昏黑者，必真水亏于肾也。⑫心肾不交则精神离散，故心如悬。阴虚则内馁，故常若饥状。按：《至真要大论》列以上诸证于太阴司天之下，以土邪淫胜，故病本于肾也。⑬肾在志为恐，肾气怯，故惕惕如人将捕之。⑭厥逆在骨，肾主骨也。⑮足少阴经肾所生病也。⑯足少阴之脉循喉咙，挟舌本，其支者从肺出络心，故病如是。⑰阴虚阳实，故为黄疸。肾开窍于二阴，故为肠澼。⑱足少阴之脉，自小指斜趋足心，上膈出膈，上股内后廉，贯脊属肾，故为此诸证。嗜卧者，多阴少阳，精神匿也。《逆调论》曰：肾者水藏，主津液，主卧与喘也。⑲义如首经。⑳生肉，厚味也，味厚所以补精。缓带披发，大杖重履而步，节劳也。安静所以养气，诸经不言此法，而惟肾经言之者，以真阴所在，精为元气之根也。㉑足少阴为太阳之里，故候在寸口。

心主手厥阴心包络之脉，起于胸中<sup>①</sup>，出属心包络，下膈，历络三焦<sup>②</sup>，其支者，循胸出胁，下腋三寸<sup>③</sup>，上抵腋下，循臑内，行太阴、少阴之间<sup>④</sup>，入肘中，下臂行两筋之间<sup>⑤</sup>，入掌中，循中指出其端<sup>⑥</sup>；其支者，别掌中，循小指次指出其端<sup>⑦</sup>。是动则病手心热，臂肘挛急，腋肿<sup>⑧</sup>，甚则胸胁支满，心中憺憺大动<sup>⑨</sup>，面赤目黄<sup>⑩</sup>，喜笑不休<sup>⑪</sup>。是主脉所生病者<sup>⑫</sup>，烦心心痛，掌中热，为此诸病<sup>⑬</sup>。盛则写之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取之<sup>⑭</sup>。盛者，寸口大一倍于人迎；虚者，寸口反小于人迎也<sup>⑮</sup>。

【注】①心主者，心之所主也。心本手少阴，而复有手厥阴者，心包络之经也。如《邪客》篇曰：心者，五藏六腑之大主也。诸邪之在心者，皆在心之包络。包络者，心主之脉也。其脉之出入屈折，行之疾徐，皆如手少阴心主之脉行也，故曰心主手厥阴心包络之脉。胸中，义见上文。滑氏曰：

或问手厥阴经曰心主，又曰心包络，何也？曰：君火以明，相火以位。手厥阴代君火行事，以用而言，故曰手心主，以经而言，则曰心包络。一经而二名，实相火也。②心包络，包心之膜络也。包络为心主之外卫，三焦为藏府之外卫，故为表里而相络。诸经皆无“历”字，独此有之，盖指上、中、下而言，上即膻中，中即中脘，下即脐下，故任脉之阴交穴为三焦募也。③胁上际为腋。腋下三寸，天池也，手厥阴经穴始此。④上抵腋下之天泉，循膈内行太阴、少阴之间，以手之三阴，厥阴在中也。⑤入肘中，曲泽也。下臂行两筋之间，郄门、间使、内关、大陵也。⑥入掌中。劳宫也。中指端，中冲也。手厥阴经止于此。⑦小指次指，谓小指之次指，即无名指也。其支者，自劳宫别行出指端，而接乎手少阳经也。⑧皆本经之脉所及。⑨手厥阴出属心包络，循胸出胁故也。憺，动而不宁貌。⑩心之华在面，目者心之使，故病则面赤目黄。按：以上诸证，《至真要大论》俱列于太阳司天之下，以寒淫所胜，则心火受病也。⑪心在声为笑。⑫心主脉也。⑬脉起心胸，入掌中也。⑭义如首经。⑮手厥阴为少阳之里，故候在寸口。

三焦手少阳之脉，起于小指次指之端①，上出两指之间②，循手表腕，出臂外两骨之间③，上贯肘，循膈外，上肩而交出足少阳之后④，入缺盆，布膻中，散络心包，下膈，循属三焦⑤；其支者，从膻中上出缺盆，上项，系耳后，直上出耳上角，以屈下颊至颞⑥；其支者，从耳后入耳中，出走耳前，过客主人前交颊，至目锐眦⑦。是动则病耳聋浑浑焮焮，嗌肿喉痹⑧。是主气所生病者⑨，汗出，目锐眦痛，颊痛，耳后肩膈肘臂外皆痛，小指次指不用，为此诸病⑩。盛则写之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取之⑪。盛者，人迎大一倍于寸口；虚者，人迎反小于寸口也⑫。

【注】①三焦为手少阳经也。起于无名指端关冲穴。②即小指次指之间 液门、中渚穴也。③手表之腕，阳池也。臂外两骨间，外关、支沟等穴也。④上贯肘之天井，循膈外，行手太阳之前，手阳明之后，历清冷渊、消渊、膻会上肩髃，过足少阳之肩井，自天髃而交出足少阳之后也。⑤其内行者入缺盆，复由足阳明之外，下布膻中，散络心包，相为表里，乃自上焦下膈，循中焦下行，并足太阳之正入络膀胱，以约下焦，故足太阳经委阳穴，为三焦下辅 膈也。⑥其支行于外者，自膻中上行，出缺盆，循天髃上项，会于督脉之大椎，循天髃，系耳后之翳风、瘰脉、颅息，出耳上角之角孙，过足少阳之悬厘、颞颥，下行耳颊，至颞会于手太阳颞髃之分。⑦此支从耳后翳风入耳中，过手太阳之听宫，出走耳前之耳门，过足少阳之客主人，交颊，循和髃，上丝竹空，至目锐眦，会于瞳子髃穴，手少阳经止于此，而接乎足少阳经也。⑧浑浑焮焮，不明貌。三焦之脉上项系耳后，故为是病。按：《至真要大论》列此于太阳在泉之下，湿土所以胜水也。⑨三焦为水渎之府，水病必由于气也。⑩三焦出气，以温肌肉、充皮肤，故为汗出。其他诸病，皆本经之脉所及。⑪义如首经。⑫手少阳为厥阴之表，故候在人迎。

胆足少阳之脉，起于目锐眦①，上抵头角，下耳后②，循颈行手少阳之前，至肩上，却交出手少阳之后，入缺盆③；其支者，从耳后入耳中，出走耳前，至目锐眦后④；其支者，别锐眦，下大迎，合于手少阳，抵于颞⑤，下加颊车，下颈合缺盆⑥，以下胸中，贯膈，络肝属胆，循胁里，出气街，绕毛际，横入髀厌中⑦；其直者，从缺盆下腋，循胸过季胁，下合髀厌中⑧，以下循髀阳，出膝外廉，下外辅骨之前⑨，直下抵绝骨之端，下出外踝之前，循足跗上，入小指次指之间⑩；其支者，别跗上，入大指之间，循大指歧骨内出其端，还贯爪甲，出三毛⑪。是动则病口苦，善太息⑫，心胁痛不能转侧⑬，甚则面微有尘，体无膏泽⑭，足外反热，是为阳厥⑮。是主骨所生病者⑯，头痛颌痛，目锐眦痛，缺盆中肿痛，腋下肿，马刀侠瘦⑰，汗出振寒疟⑱，胸胁肋髀膝外至胫绝骨外踝前及诸节皆痛，小指次指不用，为此诸病⑲。盛则写之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取之⑲。盛者，人迎大一倍于寸口；虚者，人迎反小于寸口也⑲。

【注】①胆为足少阳经也。起于目锐眦瞳子髎穴。目之外角曰锐眦。②自目锐眦，由听会、客主人上抵头角，循颌厌，下悬颅、悬厘，从耳上发际，入曲鬓、率谷，历手少阳之角孙，外折下耳后，行天冲、浮白、窍阴、完骨，又自完骨外折上行，循本神，前至阳白，复内折上行，循临泣、目窗、正营、承灵、脑空，由风池而下行也。③自风池循颈，过手少阳之天牖，行少阳之前，下至肩上，循肩井，复交出手少阳之后，过督脉之大椎，会于手太阳之秉风，而前入于足阳明缺盆之外。④其支者，从耳后颞颥间，过手少阳之翳风，入耳中，过手太阳之听宫，出走耳前，复自听会至目锐眦后瞳子髎之分。⑤其支者，别自目外眦瞳子髎，下足阳明大迎之次，由手少阳之丝竹空和髎而下抵于颊也。⑥其下于足阳明者，合于下关，乃自颊车下颈，循本经之前，与前之入缺盆者相合，以下胸中。⑦其内行者，由缺盆下胸，当手厥阴天池之分贯膈，足厥阴期门之分络肝，本经日月之分属胆，而相为表里，乃循胁里，由足厥阴之章门下行，出足阳明之气街，绕毛际，合于足厥阴，以横入髀厌中之环跳穴也。⑧其直下而行于外者，从缺盆下腋循胸，历渊腋、辄筋、日月，过季胁，循京门、带脉等穴下行，由居髎入足太阳之上髎、中髎、下髎下行，复与前之入髀厌者相合。⑨髀阳，髀之外侧也。辅骨，膝下两旁高骨也。由髀阳行太阳阳明之中，历中渎、阳关，出膝外廉，下外辅骨之前，自阳陵泉以下阳交等穴也。⑩外踝上骨际曰绝骨。绝骨之端，阳辅穴也。下行悬钟，循足面上之丘墟、临泣等穴，乃入小指次指之间，至窍阴穴，足少阳经止于此。⑪足大指次指本节骨缝为歧骨。大指爪甲后二节间为三毛。其支者自足附上别行入大指，循歧骨内，出大指端，还贯入爪甲，出三毛，而接乎足厥阴经也。⑫胆病则液泄，故口苦。胆郁则不舒，故善太息。⑬足少阳之别，贯心循胁里也。⑭足少阳之别散于面，胆本为病，燥金胜之，故面微有尘，体无膏泽。按：《至真要大论》列以上诸证于阳明在泉司天者，即其义也。⑮本经循髀阳出膝外廉，下出外踝之前，故足外反热。木病从火，故为阳厥。⑯胆味苦，苦走骨，故胆主骨所生病。又骨为干，其质刚，胆为中正之官，其气亦刚，胆病则失其刚，故病及于骨。凡惊伤胆者骨必软，即其明证。⑰马刀，瘰癧也。侠瘰，挟颈之瘤属也。⑱少阳居三阳之中，半表半里者也。故阳胜则汗出，风胜则振寒为疟。⑲皆本经之脉所及也。⑳义如首经。㉑足少阳为厥阴之表，故候在人迎。

肝足厥阴之脉，起于大指丛毛之际①，上循足附上廉，去内踝一寸②，上踝八寸，交出太阴之后，上膈内廉③，循股阴，入毛中，过阴器④，抵小腹，挟胃属肝络胆⑤，上贯膈，布胁肋⑥，循喉咙之后，上入颞颥，连目系，上出额，与督脉会于巅⑦，其支者，从目系下颊里，环唇内⑧，其支者，复从肝别贯膈，上注肺⑨。是动则病腰痛不可以俯仰⑩，丈夫癰疽，妇人少腹肿⑪，甚则嗌干，面尘脱色⑫。是肝所生病者⑬，胸满，呕逆，飧泄，狐疝，遗溺，闭癰，为此诸病⑭。盛则写之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取之⑮。盛者，寸口大一倍于人迎，虚者，寸口反小于人迎也⑯。

【注】①肝为足厥阴经也。起于足大指，去爪甲横纹后丛毛际大敦穴。丛毛，即上文所谓三毛也。②足附上廉，行间、太冲也。内踝前一寸，中封也。③上踝过足太阴之三阴交，历蠡沟、中都，复上一寸，交出太阴之后，上膈内廉，至膝关、曲泉也。④股阴，内侧也。循股内之阴包、五里、阴廉，上会于足太阴之冲门、府舍，入阴毛中之急脉，遂左右相交，环绕阴器，而会于任脉之曲骨。⑤自阴上入小腹，会于任脉之中极、关元，循章门至期门之所挟胃属肝，下足少阳日月之所络胆，而肝胆相为表里也。⑥自期门上贯膈，行足太阴食窦之外，大包之里，散布胁肋，上足少阳渊腋、手太阴云门之下，足厥阴经穴止于此。⑦颞颥，咽颞也。目内深处为目系。其内行而上者，自胁肋间，由足阳明人迎之外，循喉咙之后入颞颥，行足阳明大迎、地仓、四白之外，内连目系，上出足少阳阳白之外、临泣之里，与督脉相会于顶巅之百会。⑧此支者，从前目系之分，下行任脉之外、本经之里，下颊里，交环于口唇之内。⑨又其支者，从前期门属肝所行足太阴食窦之外、本经之里，别贯膈，上注于肺，下行至中焦，挟中脘之分，复接于手太阴肺经，以尽十二经之一周，终而复始也。⑩足厥阴支别者，与太阴、

少阳之脉，同结于腰髀下中髀、下髀之间，故为腰痛。《刺腰痛篇》曰：厥阴之脉令人腰痛，腰中如张弓弩弦。⑪足厥阴气逆，则为辜肿卒疝。妇人少腹肿，即疝病也。⑫肝脉循喉咙之后，上入颞颥，上出额，其支者从目系下颊里，故为此病。按：《至真要大论》列以上诸证于阳明在泉司天之下，以燥淫所胜，则病本于肝也。⑬足厥阴经肝所生病也。⑭本经上行者挟胃贯膈，下行者过阴器抵小腹，故为此诸病。⑮义如首经。⑯足厥阴为少阳之里，故候在寸口。

### 附：骨空论（据《黄帝内经素问》节录）

任脉者，起于中极之下，以上毛际，循腹里，上关元，至咽喉，上颐，循面入目。冲脉者，起于气街，并少阴之经，侠齐上行，至胸中而散。任脉为病，男子内结七疝，女子带下瘕聚。冲脉为病，逆气里急。督脉为病，脊强反折。督脉者，起于少腹以下骨中央，女子入系廷孔。其孔，溺孔之端也。其络循阴器，合篡间，绕篡后，别绕臀，至少阴，与巨阳中络者，合少阴上股内后廉，贯脊属肾，与太阳起于目内眦，上额交巅上，入络脑，还出别下项，循肩膊内，侠脊抵腰中，入循膂络肾。其男子循茎下至篡，与女子等。其少腹直上者，贯齐中央，上贯心，入喉上颐环唇，上系两目之下中央。此生病，从少腹上冲心而痛，不得前后，为冲疝。其女子，不孕瘕痔，遗溺嗑干。

### 附：刺腰痛篇（据《黄帝内经素问》节录）

阳维之脉，令人腰痛，痛上怫然肿。刺阳维之脉，脉与太阳合腠下间，去地一尺所。

飞扬之脉，令人腰痛，痛上怫怫然，甚则悲以恐。刺飞扬之脉，在内踝上五寸，少阴之前，与阴维之会。

### 附：经别（节录）

足少阴之正，至膈中，别走太阳而合，上至肾，当十四椎，出属带脉。

### 附：脉度（节录）

黄帝曰：蹻脉安起安止？何气荣水？岐伯答曰：蹻脉者，少阴之别，起于然骨之后，上内踝之上，直上循阴股入阴，上循胸里，入缺盆，上出人迎之前，入颞，属目内眦，合于太阳阳蹻而上行，气并相还则为濡目，气不荣则目不合。

黄帝曰：蹻脉有阴阳，何脉当其数？岐伯答曰：男子数其阳，女子数其阴，当数者为经，其不当数者为络也。

## 本 神

黄帝问于岐伯曰：凡刺之法，必先本于神。血脉营气精神，此五藏之所藏也，至其淫佚离藏，则精失魂魄飞扬、志意扰乱、智虑去身者，何因而然乎？天之罪与？人之过乎？何谓德气生精神魂魄心意志思智虑？请问其故①。岐伯答曰：天之在我者德也，地之在我者气也，德流气薄而生者也②。故生之来谓之精③，两精相搏谓之神④，随神往

来者谓之魂，并精而出入者谓之魄<sup>⑥</sup>，所以任物者谓之心<sup>⑦</sup>，心有所忆谓之意<sup>⑧</sup>，意之所存谓之志<sup>⑨</sup>，因志而存变谓之思<sup>⑩</sup>，因思而远慕谓之虑<sup>⑪</sup>，因虑而处物谓之智<sup>⑫</sup>。故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视<sup>⑬</sup>。是故怵惕思虑者则伤神，神伤则恐惧流淫而不止<sup>⑭</sup>。因悲哀动中者，竭绝而失生<sup>⑮</sup>。喜乐者，神惮散而不藏<sup>⑯</sup>；愁忧者，气闭塞而不行<sup>⑰</sup>；盛怒者，迷惑而不治<sup>⑱</sup>；恐惧者，神荡惮而不收<sup>⑲</sup>。

【注】①洪，淫放也。恍，恍惚也。详如下文。②人禀天地之气以生。天地者，阴阳之道也。自太极而生两仪，则清阳为天，浊阴为地；自两仪而生万物，则乾知大始，坤作成物。故《易》曰：天地之大德曰生。《宝命全形论》曰：人生于地，悬命于天。然则阳先阴后，阳施阴受，肇生之德本乎天，成形之气本乎地，故天之在我者德也，地之在我者气也。德流气薄而生者，言理赋形全，而生成之道斯备矣。③太极动而生阳，静而生阴，阴阳二气，各有其精。所谓精者，天之一、地之六也。天以一生水，地以六成之，而为五行之最先。故万物初生，其来皆水，如果核未实犹水也，胎卵未成犹水也，即凡人之有生，以及昆虫草木，无不皆然。《易》曰：男女构精，万物化生。此之谓也。④两精者，阴阳之精也。搏，交结也。《易》曰：天数五，地数五。五位相得而各有合。周子曰：二五之精，妙合而凝。是皆两精相搏之谓。凡万物生成之道，莫不阴阳交而后神明见。故人之生也，必合阴阳之气，构父母之精，两精相搏，形神乃成，所谓天地合气，命之曰人也。又《决气》篇曰：两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。愚按：神者，灵明之化也，无非理气而已。理依气行，气从形见，凡理气所至，即阴阳之所居，阴阳所居，即神明之所在，故曰阴阳者，神明之府也。《天元纪大论》曰：阴阳不测之谓神。《气交变大论》曰：善言化言变者，通神明之理。《易》曰：知变化之道者，其知神之所为乎！是皆神之为义。然万物之神，随象而应，人身之神，惟心所主，故本经曰：心藏神；又曰：心者君主之官，神明出焉。此即吾身之元神也。外如魂魄志意五神五志之类，孰匪元神所化而统乎一心？是以心正则万神俱正，心邪则万神俱邪，迨其变态，莫可名状。如《八正神明论》曰：神乎神，耳不闻，目明心开而志先，慧然独悟，口弗能言，俱视独见，适若昏，昭然独明，若风吹云，故曰神。

《淮南子》曰：或问神。曰：心。请问之。曰：潜天而天，潜地而地，天地神明而不测者也。《黄庭经》曰：至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神。《金丹大要》曰：心为一身君主，万神为之听命。以故虚灵知觉，作生作灭，随机应境，千变万化，瞬息千里，梦寐百般；又能逆料未来，推测祸福，大而天下国家，小而僻陋隙隙，无所不至。然则神至心必至，心住神亦住。《邪客》篇曰：心者，五藏六府之大主也，精神之所舍也。心伤则神去，神去则死矣。故曰：事其神者神去之，休其神者神居之。则凡治身者，太上养神，其次养形也。⑤精对神而言，则神为阳而精为阴；魄对魂而言，则魂为阳而魄为阴。故魂则随神而往来，魄则并精而出入。愚按：精神魂魄，虽有阴阳之别，而阴阳之中，复有阴阳之别焉。如神之与魂皆阳也，何谓魂随神而往来？盖神之为德，如光明爽朗、聪慧灵通之类皆是也。魂之为言，如梦寐恍惚、变幻游行之境皆是也。神藏于心，故心静则神清；魂随乎神，故神昏则魂荡。此则神魂之义，可想象而悟矣。精之与魄皆阴也，何谓魄并精而出入？盖精之为物，重浊有质，形体因之而成也。魄之为用，能动能作，痛痒由之而觉也。精生于气，故气聚则精盈；魄并于精，故形强则魄壮。此则精魄之状，亦可默会而知也。然则神为阳中之阳，而魂则阳中之阴也；精为阴中之阴，而魄则阴中之阳者乎。虽然，此特其阴阳之别耳，至若魂魄真境，犹有显然可鞠者，则在梦寐之际。如梦有作为而身不应者，乃魂魄之动静，动在魂而静在魄也；梦能变化而寤不能者，乃阴阳之离合，离从虚而合从实也。此虽皆魂魄之证，而实即死生之几。苟能致心如太虚，而必清必静，则梦觉死生之关，知必有洞达者矣。⑥心为君主之官，统神灵而参天地，故万物皆其所任。⑦忆，思忆也。谓一念之生，心有所向而未定者曰意。⑧意之所存，谓意已决而卓有所立者曰志。⑨因志而存变，谓意志虽定，而复有反复计度者曰思。⑩深思远慕，必生忧疑，故曰虑。⑪疑虑既生，而处得其善者曰智。按此数者，各有所主之藏，今皆生之于心，此正诸藏为之相使，而心则为之主宰耳。⑫此言四时也、寒

暑也、喜怒也、居处也，皆明显易晓；惟节阴阳、调刚柔二句，其义最精，其用最博，凡食息起居、病治脉药，皆有最切于此而不可忽者。欲明是理，当求《易》义而渐悟之。⑬此节言情志所伤之为害也。怵，恐也。惕，惊也。流淫，谓流泄淫溢，如下文所云：恐惧而不解则伤精，精时自下者是也。思虑而兼怵惕，则神伤而心怯，心怯则恐惧，恐惧则伤肾，肾伤则精不固。盖以心肾不交，故不能收摄如此。⑭悲则气消，悲哀太甚则胞络绝，故致失生。竭者绝之渐，绝则尽绝无余矣。⑮喜发于心，乐散在外，暴喜伤阳，故神气惮散而不藏。惮，惊惕也。⑯愁忧则气不能舒，故脉道为之闭塞。⑰怒则气逆，甚者必乱，故致昏迷皇惑而不治。不治，乱也。⑱恐惧则神志惊散，故荡惮而不收。上文言喜乐者神惮散而不藏，与此稍同。但彼云不藏者，神不能持而流荡也；此云不收者，神为恐惧而散失也，所当详辨。

心怵惕思虑则伤神，神伤则恐惧自失，破腠脱肉，毛悴色夭，死于冬①。脾愁忧而不解则伤意，意伤则惋乱，四肢不举，毛悴色夭，死于春②。肝悲哀动中则伤魂，魂伤则狂忘不精，不精则不正，当人阴缩而挛筋，两胁骨不举，毛悴色夭，死于秋③。肺喜乐无极则伤魄，魄伤则狂，狂者意不存人，皮革焦，毛悴色夭，死于夏④。肾盛怒而不止则伤志，志伤则喜忘其前言，腰脊不可以俯仰屈伸，毛悴色夭，死于季夏⑤。恐惧而不解则伤精，精伤则骨痠痿厥，精时自下⑥。是故五藏主藏精者也，不可伤，伤则失守而阴虚，阴虚则无气，无气则死矣⑦。是故用针者，察观病人之态，以知精神魂魄之存亡得失之意，五者以伤，针不可以治之也⑧。

【注】①此下言情志所伤之病，而死各有时也。心藏神，神伤则心怯，故恐惧自失。腠者，筋肉结聚之处。心虚则脾弱，故破腠脱肉。毛悴者，皮毛憔悴也。下文准此。色夭者，心之色赤，欲如白裹赤，不欲如赭也。火衰畏水，故死于冬。②忧本肺之志，而亦伤脾者，母子气通也。忧则脾气不舒，不舒则不能运行，故惋乱而乱。四肢皆禀气于胃而不得至经，必因于脾乃得禀也，故脾伤则四肢不举。脾色之夭者，黄欲如罗裹雄黄，不欲如黄土地。土衰畏木，故死于春。③肝藏魂，悲哀过甚则伤魂，魂伤则为狂为忘而不精明，精明失则邪妄不正，其人当阴缩挛筋。两胁骨不举者，皆肝经之败也。肝色之夭者，青欲如苍璧之泽，不欲如蓝也。木衰畏金，故死于秋。④喜本心之志，而亦伤肺者，暴喜伤阳，火邪乘金也。肺藏魄，魄伤则神乱而为狂。意不存人者，傍若无人也。五藏之伤，无不毛悴，而此独云皮革焦者，以皮毛为肺之合，而更甚于他也。肺色之夭者，白欲如鹅羽，不欲如盐也。金衰畏火，故死于夏。⑤怒本肝之志，而亦伤肾者，肝肾为子母，其气相通也。肾藏志，志伤则意失，而善忘其前言也。腰脊不可俯仰屈伸者，腰为肾之府也。肾色之夭者，黑欲如重漆色，不欲如地苍也。水衰畏土，故死于季夏。⑥此亦言心肾之受伤也。盖盛怒虽云伤肾，而恐惧则肾藏之本志，恐则气下而陷，故能伤精。肾主骨，故精伤则骨痿。痿者阳之痿。厥者阳之衰。命门不守则精时自下。是虽肾藏受伤之为病，然《邪气藏府病形》篇曰：愁忧恐惧则伤心，上文曰神伤则恐惧流淫而不止，义与此通。⑦此总结上文而言五藏各有其精，伤之则阴虚，以五藏之精皆阴也。阴虚则无气，以精能化气也。气聚则生，气散则死，然则死生在气，而气本于精，故《阴阳应象大论》曰：年四十而阴气自半者，正指此阴字为言也。⑧此承篇首之问而言。凡用针者，必当察病者之形态，以酌其可刺不可刺也。设或五藏精神已损，必不可妄用针矣。故《五阅五使》篇曰：血气有馀，肌肉坚致，故可苦以针。《邪气藏府病形》篇曰：诸小者，阴阳形气俱不足，勿取以针，而调以甘药也。《根结》篇曰：形气不足，病气不足，此阴阳气俱不足也，不可刺之。观此诸篇之训，可见针能治有馀，而不可治虚损明矣。凡用针者，当知所慎也。

肝藏血，血舍魂，肝气虚则恐，实则怒①。脾藏营，营舍意，脾气虚则四肢不用，五藏不安，实则腹胀，经溲不利②。心藏脉，脉舍神，心气虚则悲，实则笑不休③。肺藏气，气舍魄，肺气虚则鼻塞不利，少气，实则喘喝，胸盈仰息④。肾藏精，精舍志，肾气虚

则厥，实则胀<sup>⑤</sup>。五藏不安，必审五藏之病形，以知其气之虚实，谨而调之也<sup>⑥</sup>。

【注】①《宣明五气篇》曰：肝藏魂。《五藏生成篇》曰：人卧则血归于肝。《调经论》曰：肝藏血，血有馀则怒，不足则恐。②营出中焦，受气取汁，变化而赤是谓血，故曰脾藏营。营舍意，即脾藏意也。脾虚则四肢不用、五藏不安，以脾主四肢，而脾为五藏之原也。太阴脉入腹络胃，故脾实则腹胀、经瘦不利。《调经论》曰：形有馀则腹胀、经瘦不利。“经”当作“泾”。③《宣明五气篇》曰：心主脉。《调经论》曰：心藏神，神有馀则笑不休，神不足则悲。④喘喝者，气促声粗也。胸盈，胀满也。仰息，仰面而喘也。《宣明五气篇》曰：肺藏魄。《调经论》曰：气有馀则喘咳上气，不足则息利少气。⑤《九针论》曰：肾藏精志也。《调经论》曰：肾藏志，志有馀则腹胀飧泄，不足则厥。⑥此与前文，彼言情志损伤，此分五藏虚实。故凡五藏有不安者，必审其病形虚实情志所属，乃可随其藏以调之。此总结全章而言其治法也。

【按】《灵枢经》的内容多有关针灸，因此又名《黄帝针经》，然而其中的医学基础理论，却不限于针灸一科，应用极为广泛，迄今仍有效地指导着传统医学及养生、气功等各部门学科。即以经脉而论，《内经》建立的经络学说，海内外无不奉为主臬，视为宝藏，而经络学说与气功之关系，更是十分密切。人体的经络系统由十二经脉、奇经八脉（任脉、督脉、冲脉、带脉、阳维脉、阴维脉、阳跷脉、阴跷脉），以及络脉、孙络等组成，其中十二经脉与任脉、督脉合称十四经，《内经》言之尤详。经络是人体气血运行的通道，脏腑器官联系的纽带，内与五脏六腑相连属，外与四肢百骸相沟通，其运行正常，则阴平阳秘，健康无病。气功通过意念及呼吸作用，推动气血运行，气血运行得到改善，则体内隐微曲折之处的细小窒滞，也会通畅条达，隐患消除，健康得到保障便无疑义。气功的小周天仅在任、督二脉上运行，而大周天则要兼及十二经。经络上分布的穴位，则是气功意守的依据。练功时把注意力集中在不同的穴位上，就会产生截然不同的效果。如意守丹田及涌泉，血压就会下降；反之意守印堂及百会，血压就会上升。诸如此类，不胜枚举。此外，《灵枢》论精神情志也有独到之处，对练功者来说，同样是不可不读的要籍。由于《灵枢》文字艰深难读，因此注释者寥若晨星。张介宾（1563—1640）是明代著名的医学大家，字会卿，号景岳。山阴（浙江绍兴）人。《浙江通志》称其“从父之京师，金梦石授以医术，以扶元气为主。谓河间、丹溪立论稍偏，后世寒凉之弊，多减元气，故其注本草独详参、附之用。所著《类经》综核百家，剖析微义，凡数十万言，历四十年而成，西安叶秉敬谓之‘海内奇书’。又作《古方八阵》、《新方八阵》，医学至介宾而无餘蕴。”张氏博通天文、地理、乐律、战阵、术数、养生诸学问，因此编注《内经》为《类经》，颇能发微扶隐，而行文又极明白易晓，故受到学术界的很高评价。本书即从《类经》选录。张氏传世尚有《景岳全书》六十四卷，系一医学百科全书，《浙江通志》所说的《古方八阵》及《新方八阵》，均在其中。本篇附录系节录《内经》有关奇经八脉的原文，当与李时珍的《奇经八脉考》参看。



附：经络图（据《类经图翼》）

手太阴肺经图

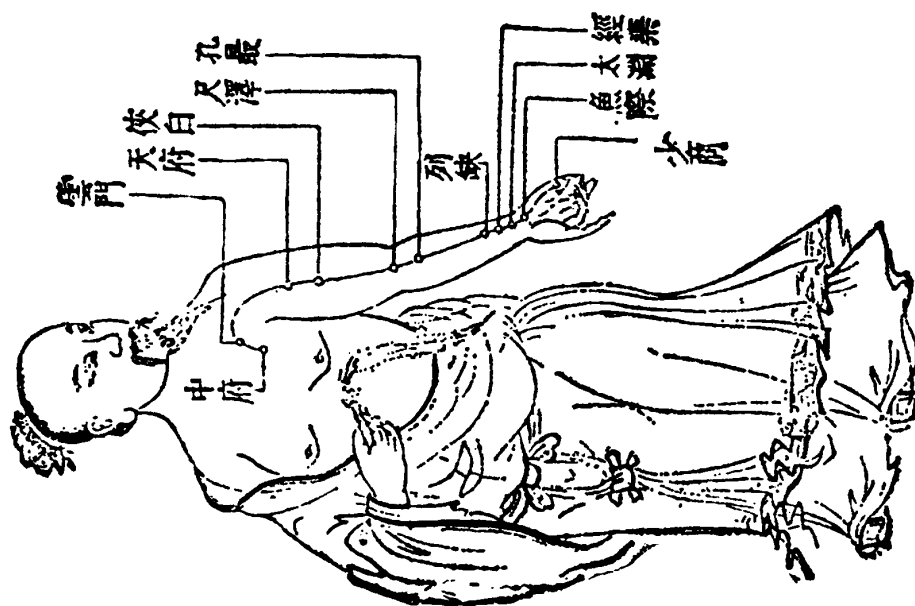


图 11

手阳明大肠经图

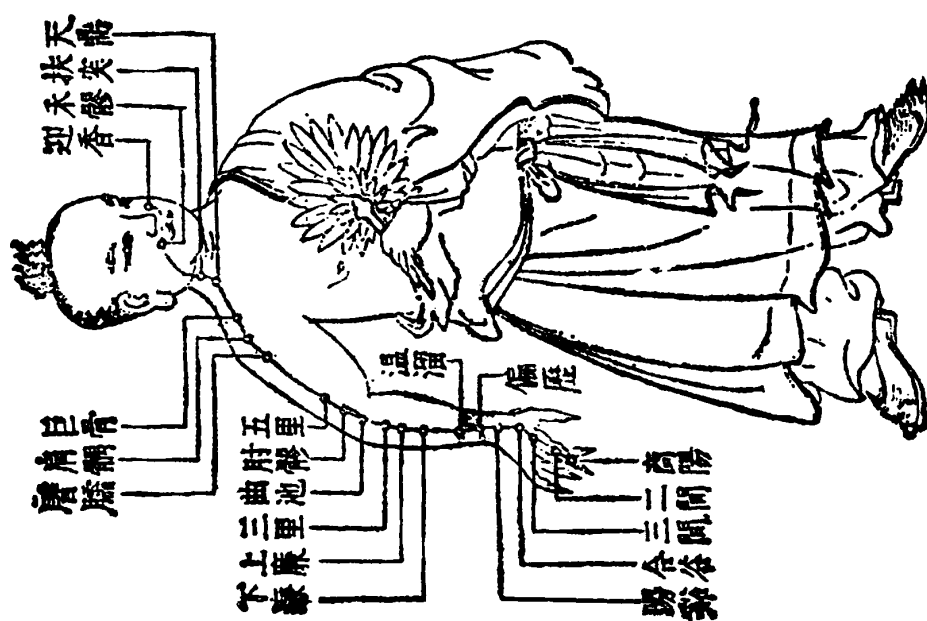


图 12

足 阳 明 胃 经 图

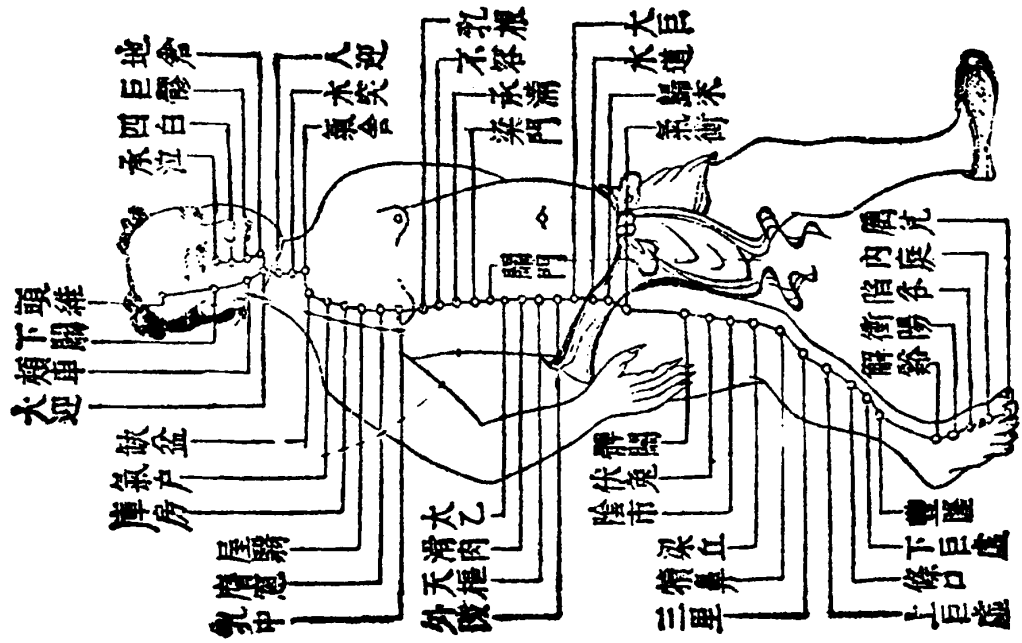


图 13

足 太 阴 脾 经 图

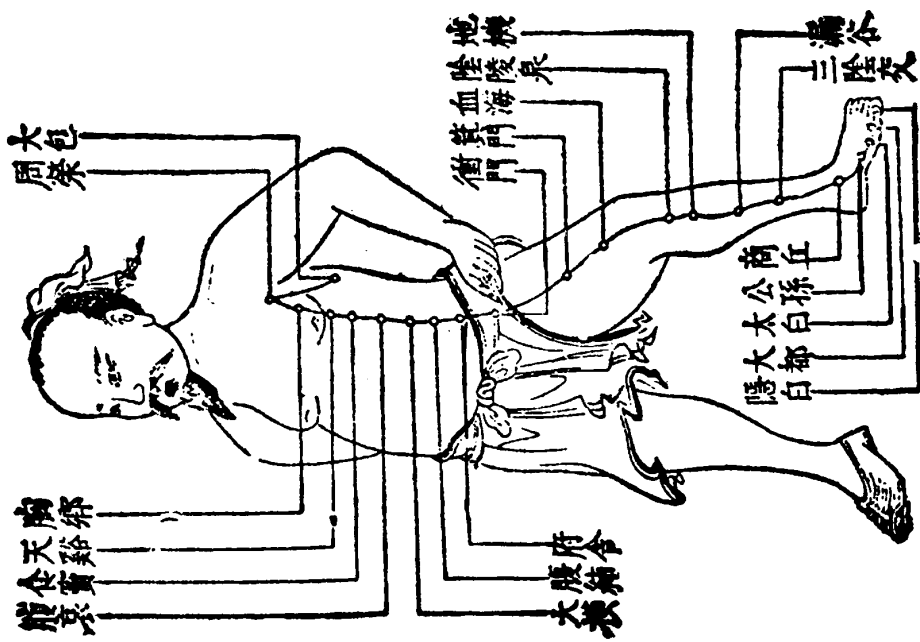


图 14

手 少 阴 心 经 图

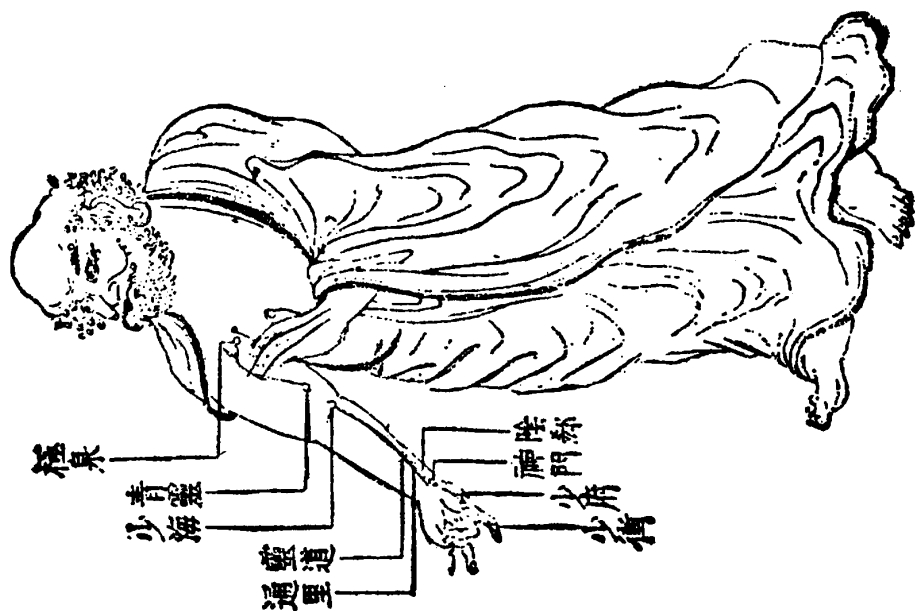


图 15

手 太 阳 小 肠 经 图

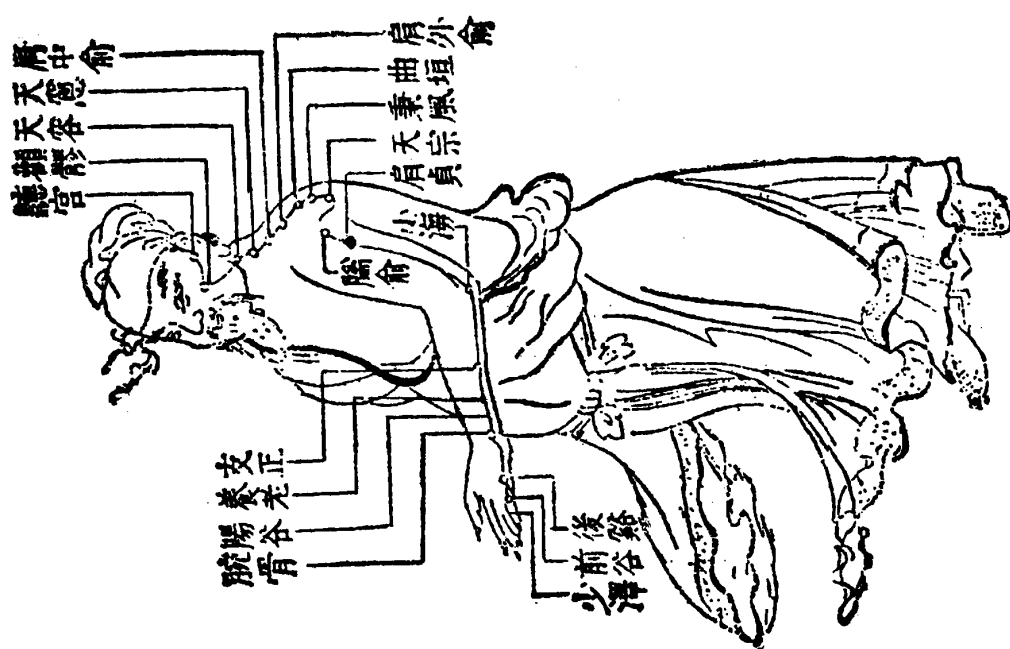


图 16

足 太 阳 膀 胱 经 图

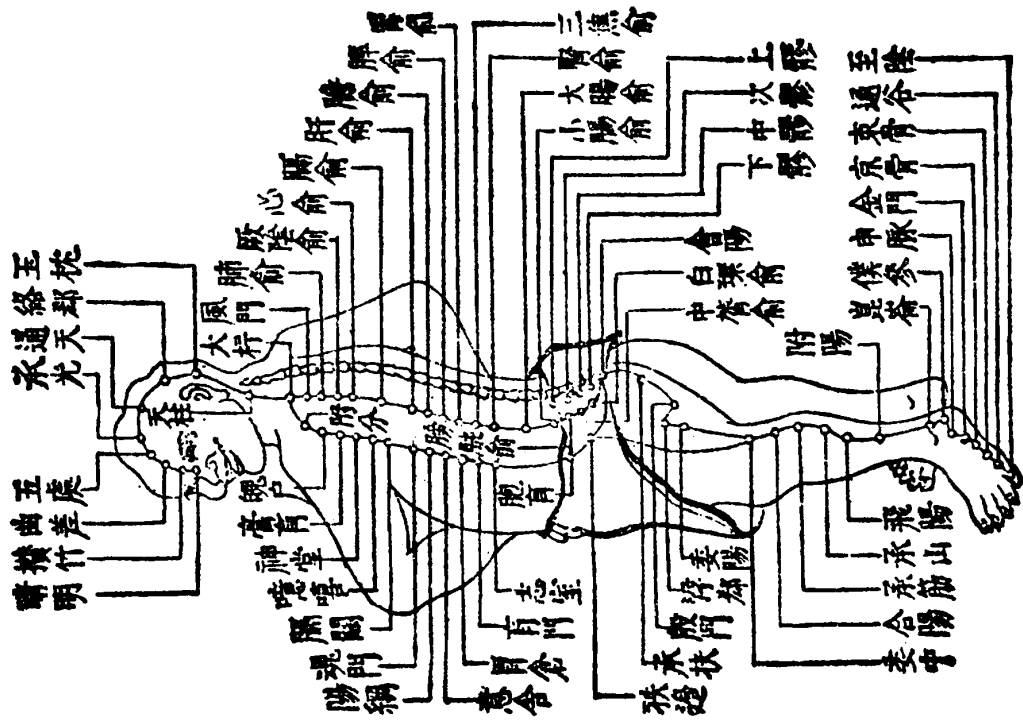


图 17

足 少 阴 肾 经 图

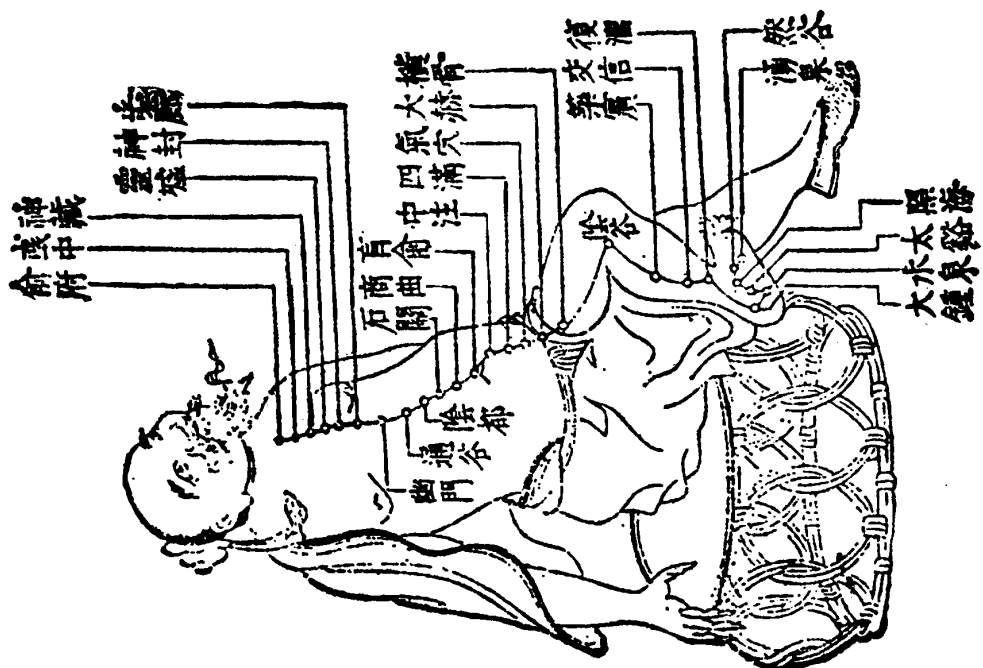
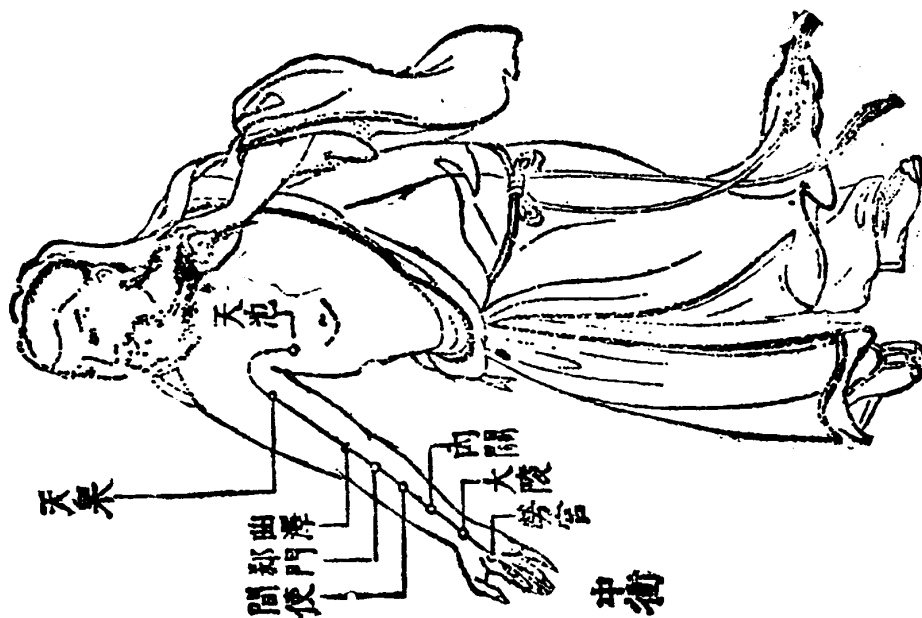


图 18

手厥阴心包络经图



19

手少阳三焦经图

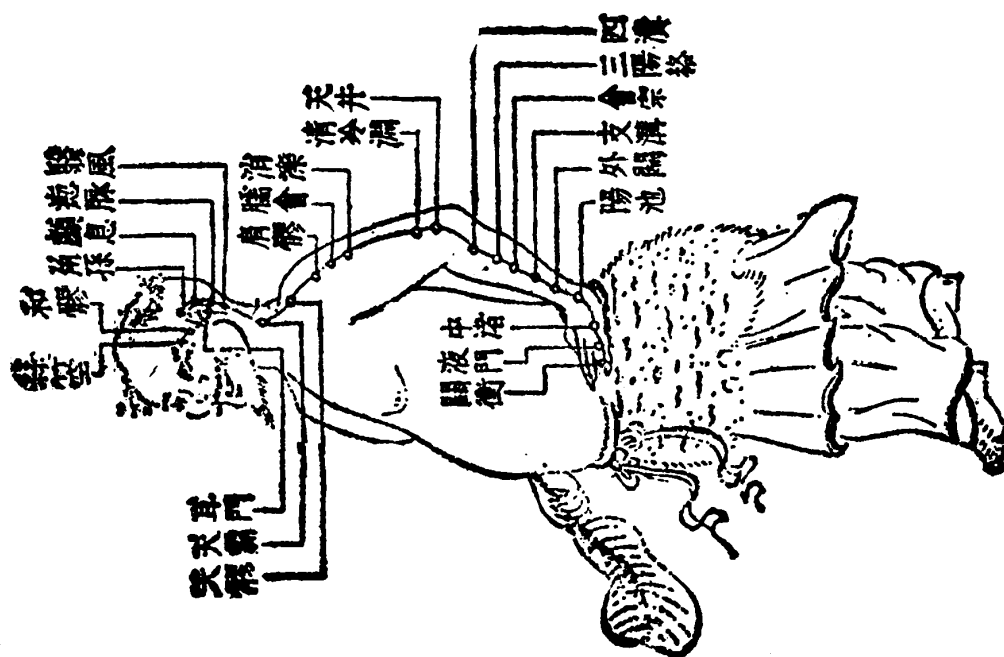


图 20



# 任脉图

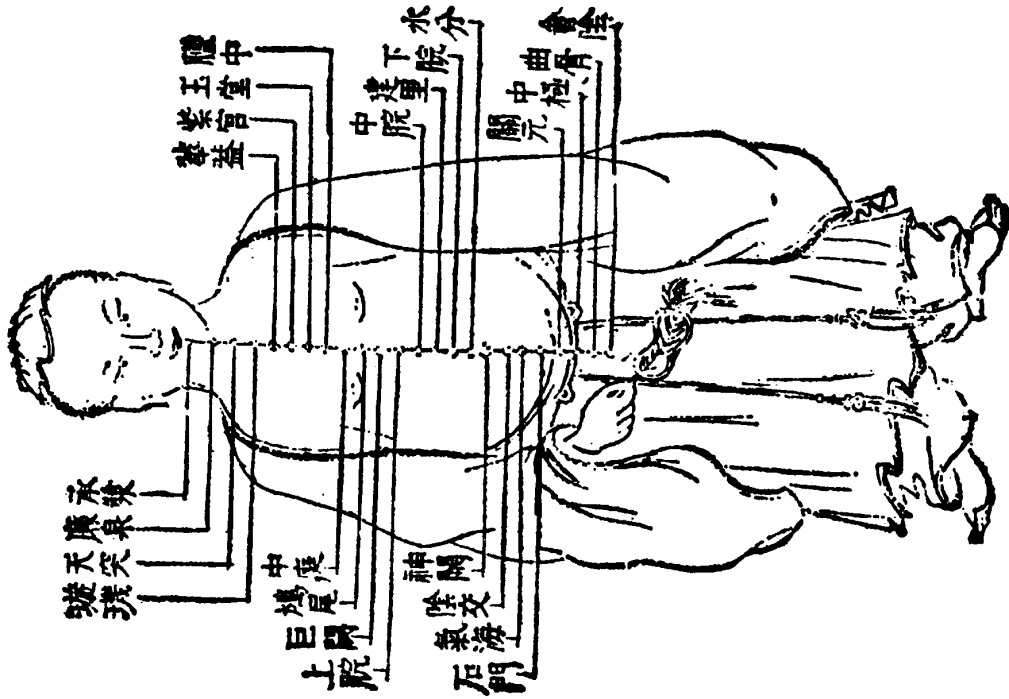


图 23

# 督脉图

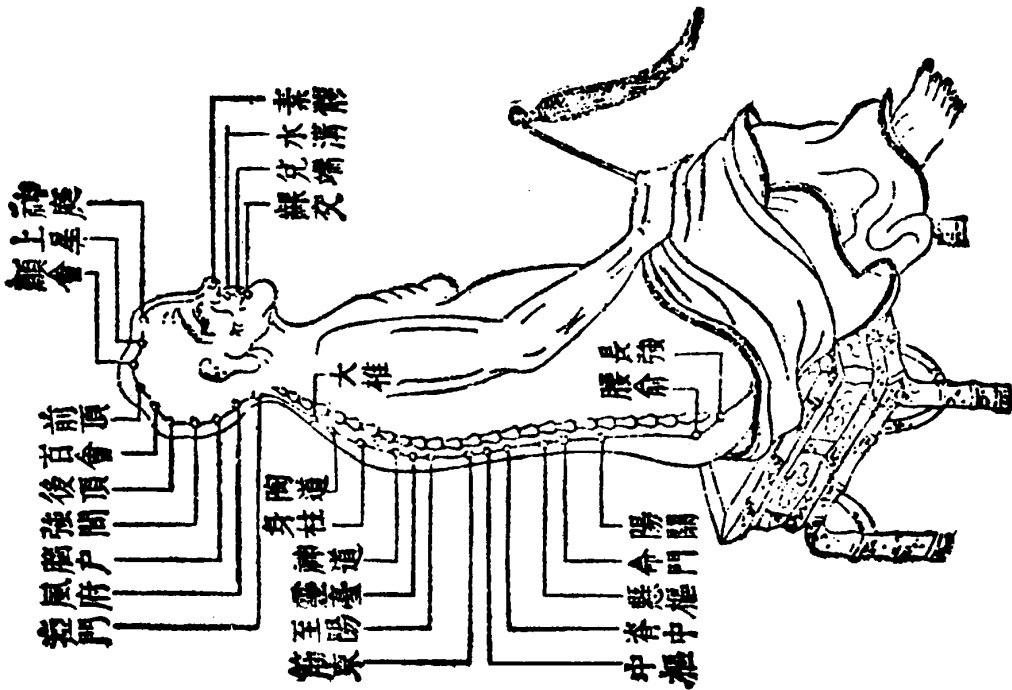


图 24

# 嵇 康 集

魏·嵇 康撰

## 养 生 论

世或有谓神仙可以学得，不死可以力致者；或云上寿百二十，古今所同，过此以往，莫非妖妄者。此皆两失其情。请试粗论之。

夫神仙虽不目见，然记籍所载，前史所传，较而论之，其有必矣。似特受异气，禀之自然，非积学所能致也。至于导养得理，以尽性命，上获千馀岁，下可数百年，可有之耳。而世皆不精，故莫能得之。何以言之？夫服药求汗，或有弗获；而愧情一集，涣然流离。终朝未餐，则嚣然思食；而曾子衔哀，七日不饥。夜分而坐，则低迷思寝；内怀殷忧，则达旦不瞑。劲刷理鬓，醇醴发颜，仅乃得之；壮士之怒，赫然殊观，植发冲冠。由此言之，精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也。夫为稼于汤之世，偏有一溉之功者，虽终归焦烂，必一溉者后枯。然则一溉之益，固不可诬也。而世常谓一怒不足以侵性，一哀不足以伤身，轻而肆之，是犹不识一溉之益，而望嘉谷于旱苗者也。是以君子知形恃神以立，神须形以存。悟生理之易失，知一过之害生，故修性以保神，安心以全身，爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平。又呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也。夫田种者，一亩十斛，谓之良田，此天下之通称也，不知区种可百馀斛。田种一也，至于树养不同，则功收相悬。谓商无十倍之利，农无百斛之望，此守常而不变者也。且豆令人重，榆令人瞑，合欢蠲忿，萱草忘忧，愚智所共知也。薰辛害目，豚鱼不养，常世所识也。虱处头而黑，麝食柏而香，颈处险而瘠，齿居晋而黄。推此而言，凡所食之气，蒸性染身，莫不相应。岂唯蒸之使重，而无使轻；害之使暗，而无使明；薰之使黄，而无使坚；芬之使香，而无使延哉！故神农曰上药养命，中药养性者，诚知性命之理，因辅养以通也。而世人不察，惟五谷是见，声色是耽，目惑玄黄，耳务淫哇，滋味煎其府藏，醪醴鬻其肠胃，香芳腐其骨髓，喜怒悖其正气，思虑消其精神，哀乐殃其平粹。夫以蕞尔之躯，攻之者非一涂，易竭之身，而外内受敌。身非木石，其能久乎？

其自用甚者，饮食不节以生百病，好色不倦以致乏绝，风寒所灾，百毒所伤，中道夭于众难，世皆知笑悼，谓之不善持生也。至于措身失理，亡之于微，积微成损，积损成衰，从衰得白，从白得老，从老得终，闷若无端。中智以下，谓之自然。纵少觉悟，咸叹恨于所遇之初，而不知慎众险于未兆。是犹桓侯抱将死之疾，而怒扁鹊之先见。以觉痛之日，为受病之始也。害成于微，而救之于著，故有无功之治。驰聘常人之域，故有一切之寿。仰观俯察，莫不皆然。以多自证，以同自慰，谓天地之理，尽此而已矣。纵闻养生之事，则断以所见，谓之不然；其次狐疑虽少，庶几莫知所由；其次自力服药，半年一年，劳而未验，志以灰衰，中路复废。或益之以呖淫，而泄之以尾闾，欲坐



望显报者，或抑情忍欲，割弃荣愿，而嗜好常在耳目之前，所希在数十年之后，又恐两失，内怀犹豫，心战于内，物诱于外，交賒相倾，如此覆败者。夫至物微妙，可以理知，难以目识，譬犹豫章，生七年然后可觉耳。今以躁竞之心，涉希静之涂，意速而事迟，望近而应远，故莫能相终。夫悠悠者既以未效不求，而求者以不专丧业，偏特者以不兼无功，追术者以小道自溺。凡若此类，故欲之者万无一能成也。

善养生者，则不然矣。清虚静泰，少私寡欲。知名位之伤德，故忽而不营，非欲而强禁也；识厚味之害性，故弃而弗顾，非贪而后抑也。外物以累心不存，神气以醇白独著。旷然无忧患，寂然无思虑。又守之以一，养之以和，和理日济，同乎大顺。然后蒸以灵芝，润以醴泉，晞以朝阳，绥以五弦，无为自得，体妙心玄。忘欢而后乐足，遗生而后身存。若此以往，庶可与羡门比寿、王乔争年。何为其无有哉！

【按】此为养生名著，其中所称“神仙”，即指古代之养生家，不涉虚诞。缕述世人所以伤生害性之表现，应引以为戒，可作气功锻炼者之座右铭。作者嵇康（223—262），字叔夜，谯郡铚（安徽宿县西南）人。竹林七贤之一。博览群书，精通音乐，尤好老庄之学，深究养生之道。人品高尚，不愿为官。后因钟会以私憾进谗，遂被陷害。其《养生论》出，友人向秀作《难养生论》以难之，嵇氏复撰《答难养生论》，向氏旋即折服。嵇氏被害后，向氏作《思旧赋》以寄托哀思。

# 养性延命录

梁·陶弘景撰

## 服气疗病

《元阳经》曰：常以鼻纳气，含而漱满，舌料唇齿，咽之。一日一夜，得千咽甚佳。当少饮食，饮食多则气逆百脉闭，百脉闭则气不行，气不行则生病。《玄示》曰：志者，气之帅也；气者，体之充也。善者遂其生，恶者丧其形。故行气之法，少食自节，动其形，和其气血，因轻而止之，勿过失突，复而还之，其状若咽，正体端形，心意专一，固守中外。上下俱闭，神周形骸，调畅四溢，修守关元，满而足实，因之而众邪自出。彭祖曰：常闭气纳息，从平旦至日中，乃跪坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其偶有疲倦不安，便导引闭气，以攻所患，必存其身，头面九窍、五藏四肢，至于发端，皆令所在。觉其气云行体中，起于鼻口，下达十指末，则澄和真神，不须针药灸刺。凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。时气中冷，可闭气以取汗，汗出辄周身，则解矣。行气、闭气虽是治身之要，然当先达解其理趣，又宜空虚，不可饱满。若气有结滞，不得空流，或致发疮，譬如泉源，不可壅遏。若食生鱼、生菜、肥肉，及喜怒忧悲不除，而以行气，令人发上气。凡欲学行气，皆当以渐。刘君安曰：食生吐死，可以长存。谓鼻纳气为生，口吐气为死也。凡人不能服气，从朝至暮，常习不息，徐而舒之，常令鼻纳口吐，所谓吐故纳新也。

《服气经》曰：道者，气也。保气则得道，得道则长存。神者，精也。保精则神明，神明则长生。精者，血脉之川流、守骨之灵神也。精去则骨枯，骨枯则死矣。是以为道，务宝其精。从夜半至日中为生气，从日中后至夜半为死气。常以生气时正偃卧，瞑目握固，闭气不息，于心中数至二百，乃口吐气出之，日增息。如此，身神具，五藏安。能闭气至二百五十息，华盖明，华盖明则耳目聪明，举身无病，邪不干人也。凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，元有此数。欲为长息吐气之法，时寒可吹，时温可呼，委曲治病，吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。凡人极者，则多嘘咽，道家行气，率不欲嘘咽。嘘咽者，长息之忌也。此男女俱存法，法出于仙经。行气者，先除鼻中毛，所谓通神之路。若天雾恶风、猛寒大热时，勿取气。《明医论》云：疾之所起，自生五劳，五劳既用，二藏先损，心肾受邪，府藏俱病。五劳者：一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。五劳则生六极：一曰气极，二曰血极，三曰筋极，四曰骨极，五曰精极，六曰髓极。六极即为七伤，七伤故变为七痛。七痛为病，令人邪气多正气少，忽忽喜忘，悲伤不乐，饮食不生肌肤，颜色无泽，发白枯槁，甚者令人得大风偏枯，筋缩，四肢拘急挛缩，百关隔塞，羸瘦短气，腰脚疼痛，此由早娶，用精过差，血气不足，极劳之所致也。凡病之来，不离于五藏，事须识根，若不识者，勿为之耳。心藏病者，体有冷热，

呼吹二气出之；肺藏病者，胸膈胀满，嘘气出之；脾藏病者，体上游风习习，身痒疼闷，唏气出之；肝藏病者，眼疼，愁忧不乐，呵气出之。已上十二种调气法，依常以鼻引气，口中吐气，当令气声逐字吹、呼、嘘、呵、唏、咽吐之。若患者依此法，皆须恭敬用心为之，无有不差。此即愈病长生要术也。

## 导引按摩

《导引经》云：清旦未起，先啄齿二七，闭目握固，漱满唾，三咽气，寻闭不息自极，极乃徐徐出气，满三止；便起，狼踞鸱顾，左右自摇曳，不息自极，复三；便起下床，握固不息，顿踵三，还上一手下一手，亦不息自极三，又叉手项上，左右自了捺不息，复三，又伸两足及叉手前却自极，复三。皆当朝暮为之，能数尤善。平旦以两手掌相摩令热，熨眼三过，次又以指按目四眦，令人目明。按经云：拘魂门，制魄户，名曰握固，与魂魄安门户也。此固精明目、留年还白之法。若能终日握之，邪气百毒不得入。《内解》云：一曰精，二曰唾，三曰泪，四曰涕，五曰汗，六曰溺，皆所以损人也，但为损者有轻重耳。人能终日不涕唾，随有漱满咽之，若恒含枣核咽之，令人爱气生津液，此大要也。常每旦啄齿三十六通，能至三百弥佳，令人齿坚不痛；次则以舌搅漱口津液，满口咽之，三过止；次摩指少阳令热，以熨目，满二七止，令人目明。每旦初起，以两手叉两耳，极上下热接之，二七止，令人耳不聾；次又啄齿，漱玉泉三咽，缩鼻闭气，右手从头上引左耳二七，复以左手从头上引右耳二七止，令人延年不聾；次又引两鬓发，举之一七，则总取发，两手向上，极势抬上一七，令人血气通，头不白；又法摩手令热，以摩面，从上至下，去邪气，令人面上有光彩；又法摩手令热，雷摩身体，从上至下，名曰干浴，令人胜风寒、时气、热、头痛，百病皆除。夜欲卧时，常以两手揩摩身体，名曰干浴，辟风邪。峻坐，以左手托头仰，右手向上尽势托，以身并手振动三，右手托头振动亦三，除人睡闷。平旦日未出前，面向南峻坐，两手托胫，尽势振动三，令人面有光泽。平旦起未梳洗前峻坐，以左手握右手于左胫上，前却尽势，接左胫三，又以右手握左手于右胫上，前却接右胫亦三；次又叉两手向前，尽势推三；次又两手向胸前，以两肘向前尽势三；次直引左臂，拳曲右臂，如挽一斛五斗弓势，尽力为之，右手挽弓势亦然；次以右手托地，左手仰托天尽势，右亦如然；次拳两手向前筑，各三七；次拳左手尽势，向背上握指三，右手亦如之，疗背膊臂肘劳气，数为之弥佳。平旦便转讫，以一长柱杖策腋，垂左脚于床前，徐峻尽势，掣左脚五七回，右亦如之，疗脚气疼闷、腰肾间冷气，冷痹及膝冷、脚冷并主之，日夕三掣弥佳。勿大饱及忍小便掣，如无杖，但遣所掣脚不著地，手扶一物亦得。晨夕以梳梳头满一千梳，大去头风，令人发不白。梳讫，以盐花及生麻油搓头顶上弥佳。如有神明膏，搓之甚佳。旦欲梳洗时，叩齿一百六十，随有津液便咽之，讫，以水漱口，又更以盐末揩齿，即含取微醋清浆半小合许熟漱，取盐汤吐洗两目讫，闭目以冷水洗面，必不得遣冷水入眼中。此法齿得坚净，目明无泪，永无龋齿。平旦洗面时，漱口讫，咽一两咽冷水，令人心明净，去胸臆中热。谯国华佗善养生，弟子广陵吴普、彭城樊阿，受术于佗。佗尝语普曰：人体欲得劳动，但不当使极耳。人身常摇动，则谷气消，血脉流通，病不生，譬犹户枢不朽是也。古之仙者及汉时有道士君倩者，为导引之术，作熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老也。吾有一术，名曰

五禽戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟，亦以除疾，兼利手足，以常导引。体中不快，因起作一禽之戏，遣微汗出即止，以粉涂身，即身体轻便，腹中思食。吴普行之，年九十馀岁，耳目聪明，牙齿坚完，吃食如少壮也。虎戏者：四肢距地，前三擗，却二擗，长引腰，侧脚仰天即返，距行前却各七过也；鹿戏者：四肢距地，引项反顾，左三右二，左右伸脚，伸缩亦三亦二也；熊戏者：正仰，以两手抱膝下，举头，左擗地七，右亦七，蹲地，以手左右托地；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；鸟戏者：双立手，翘一足，伸两臂，扬眉用力，各二七，坐伸脚，手挽足趾各七，伸缩二臂各七也。夫五禽戏法，任力为之，以汗出为度，有汗以粉涂身，消谷食，益气力，除百病。能存行之者，必得延年。又有法：安坐，未食前自按摩，以两手相叉，伸臂股，导引诸脉，胜如汤药；正坐，仰天呼出，饮食醉饱之气立销，夏天为之，令人凉不热。

【按】此书系陶弘景对《养生要集》一书删弃繁芜，类聚篇题而成。《养生要集》今已失传，其大致内容，可于陶氏自序中得其梗概：“其集乃前彦张湛、道林之徒，翟平、黄山之辈，咸是好事英奇，志在宝育，或鸠集仙经真人寿考之规，或采摭彭铿、李聃长龄之术，上自农、黄已来，下及魏、晋之际，但有益于养生，乃无损于后患”。书中有关五禽戏之记述，乃迄今所存之最早文献。《养生要集》旧题张湛編集，张氏字处度，为东晋时人，精通老庄之学，曾注《列子》。晋承魏后，紧密相接，华佗传吴普，吴普生活于晋，张湛所得，其传必真，故此项资料，极可宝贵。

## 将 摄 保 命 篇

### 明 补

凡质气碍，皆是妄想，而所为并由想效也。想成即变化无常，舍想则庶事空寂，以其取炼力，毛孔开流，所以须随而补之。其补之法，还舒脚手而卧息，想项上有酥团，融流注心，周遍四肢，又想身卧酥乳池中心，以澡沐。久为令人皮肤光泽。既取气炼补讫，欲起出行，体上有汗，当须少米粉，摩令汗解燥，然后始得见风日，不然伤人。凡数章，是一时间所作法耳，恐后难晓，是以依序别勒成章焉。

### 禁 忌

夫盐能益肾，能伤肺，故须忌之，啖之取味。欲令人衰，故须禁之。夫因欲以生，因欲以死。譬于桃蹊李径，紫蒂红葩，遇风而开，遇风而落。但人以身为国也，神为君也，精为臣也，气为民也。当须众戴元后，本固邦宁，君臣康强，所以治也。夫气化为精，精化为神，神化为婴儿，故男女构精，所以化生人形，若能蓄精，便得自育。夫育精为血脉之泉源，骨髓之灵冲，五藏伤而筋骨枯，即魂魄不守矣，特宜慎焉。犹恐欲性炽隆，陶染难割，虽自强抑，尚恐梦交。当须修习静观，以防遏之。是谓不死之道，还精补脑，延龄能益，名上仙籍，王母内传。若能终竟不唾泪者，亦可含一枣，啖咽津液也。

### 方 便

凡人之心，或迷不悟，故须方便，示以理矣。假令童子既获妙术，乃趋而出，遇博公子，因而问之。曰：子免于八难乎？何以学道？对曰：何谓八难？曰：不废道心一难，不就明师二难，不托闲居三难，不舍世务四难，不割恩爱五难，不弃利欲六难，不除喜怒七难，不断色欲八难。童子曰：仆无此累矣！公子曰：凡人所患，皆多以气为主，或有背气、脚气、疰、癖等，皆以气为根，今子乃咽气于腹中，能不为病乎？童子曰：鄙哉言乎！良可哀耳。夫气起于太极，超乎万象之外，应清明以出入，伫神机以卷舒，澄浅碧于高天，淡轻红于落日，不干云雨，不犯尘埃，沉清汉而净漪澜，度危弦而蓄哀韵，呼吸玄牝之门，澡雪希夷之域，载营魄，修谷神，去三尸，消百病者，此乃清冷调和有道之气，故能生成灵命焉。至如起于空隙之间，因于燥湿之处，随腥臊之秽馥，逐徬役之奔喘，伺宴息之失序，俟剂和之乖宜，结渙涩而不敬，积勃郁而遂留，时结畜于胸膈，成烦疼于骨髓，久而不消，将倾大渐，所谓垢浊沉溺之死气也。公子曰：夫人身匪瓠瓜，焉能不食？是身即病，未或可除，故知食为养身之资，身乃有病之聚，今子乃去食养身，留身除病，岂不惑哉！童子笑而应之曰：善哉，或但疑者，常抱此疑，不疑者，

因兹而得也。故天地因一而生，天地灭而非灭，其疑者迷而不悟也，但不知耳。又不闻乎甘肥者，贪欲之本，即为得病之源也。调气澄心，离二入道者，斯仙之常也。真教不二，但至仁齐物，理合捐躯，非谓贤圣，系之名实。夫百篇之义，一乘之典，或务理国之伦，或究虚寂之相，诂返入流之始，岂暇汾水之游哉！譬于穿履去泥，伞盖除雨，未可得也。亦何怪哉！公子既闻此言已，童子泠然乘风而去，莫知所之也。

### 化身坐忘法

每夜人定后，偃卧闭目，然后安神定魄忘想，长出气三两度，仍须左右捩之，便起拗腰如前法，摄心入脐下，作影人长三四寸；然后遣影人分身百亿，耸头而出屋，钻房而上，上至天，满法界皆是我身，便想中明，即自见之；既见之，便令影人入脐下，便大饱，其化身到来，亦战身动。大况似行气法，仍须正念，凝情于身，但用心无不动也。故老君曰：道以心得之。

### 胎息法

老君曰：人之不死，在于胎息矣。夜半时、日中前，自舒展脚手，拗脚咳嗽，长出气三两度，即坐握固，摄心脐下，作影人长三二寸，以鼻长吸引来，入口中即闭，闭定勿咽之，亦勿令出口，即于脐下合气，作小点子下之米大，如下数已尽，却还吸引如前，初可数得三十、二十点子，渐可数百及二百，后五百，若能至数，放千点子。此小胎息，长生却老之术。

### 影人法

分身作影人，长三四寸许。立影人鼻上，令影人取天边元空太和之气，从天而下，穿屋及头，直入四肢百脉，无处不彻。其气到来，觉身战动，每一度为一通，须臾即数十通，便大饱矣。人有大病，作之十日，万病俱差。当下气之时作念之，我身本空，我神本通，心既无碍，万物以无障碍。何以故？得神通故。凡一切作法，一种即须下之。吐气法皆须作蛇喙，莫动上颌，其吸气之时，微叩齿令热。

### 服紫霄法

坐忘握固，游神耸头而出，钻屋直上，到彼天边，引紫霄而来，直下穿屋，而从头上入内于腹中，常含紫气，随神而来，向作解心，我本未悟之时，不知道体，今既觉悟法本由来，不从他得，我知今来得自在者，更无别法，直作定心，心决定故，即得作意，见此气众多而来，并聚稠密如赤云，拯神上天，但作解脱，直以心往天上取亦得，即下方万物皆空，屋亦空，人性与道同，此神通久视也。

【按】篇中所述之功法，影人是其特色。影人即存思之一法，道家颇有重视者。此篇《云笈七签》收入卷三十四与三十五，《道藏精华录》收入第二集。观其文字，似是六朝人所作。

# 千金要方

唐·孙思邈撰

## 调气法

彭祖曰：道不在烦，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱，心无烦，形勿极，而兼之以导引、行气不已，亦可得长年，千岁不死。凡人不可无思，当以渐遣除之。

彭祖曰：和神导气之道，当得密室闭户，安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见心无所思，如此则寒暑不能侵，蜂螫不能毒，寿三百六十岁。此邻于真人也。每旦夕，面向午，展两手于脚膝上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气，良久，徐徐以手左托右托，上托下托，前托后托，瞑目张口，叩齿摩眼，押头拔耳，挽发放腰，咳嗽，发阳振动也。双作只作，反手为之。然后掣足仰振，数八十、九十而止。仰下，徐徐定心，作禅观之法。闭目存思，想见空中太和元气，如紫云成盖，五色分明，下入毛际，渐渐入顶，如雨初晴云入山，透皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中，四肢五藏，皆受其润，如水渗入地。若彻，则觉腹中有声汩汩然，意专思存，不得外缘，斯须即觉元气达于气海，须臾则自达于涌泉，则觉身体振动，两脚蜷曲，亦令床坐有声拉拉然，则名一通。一通二通，乃至日别得三通五通，则身体悦泽，面色光辉，鬓毛润泽，耳目精明，令人食美，气力强健，百病皆去。五年十岁，长存不忘，得满千万通，则去仙不远矣。人身虚无，但有游气，气息得理，即百病不生。若消息失宜，即诸病竞起。善摄养者，须知调气方焉。调气方疗万病大患，百日生眉须，自馀者不足言也。

凡调气之法，夜半后、日中前，气生得调，日中后、夜半前，气死不得调。调气之时，则仰卧，床铺厚软，枕高下共身平，舒手展脚，两手握大母指节，去身四、五寸，两脚相去四、五寸，数数叩齿，饮玉浆，引气从鼻入腹，足则停止，有力更取。久住气闷，从口细细吐出尽，还从鼻细细引入，出气一准前法，闭口，以心中数数，令耳不闻，恐有误乱，兼以手下筹，能至千，则去仙不远矣。若天阴雾、恶风、猛寒，勿取气也，但闭之。

若患寒热，及卒患痼疽，不问日中，疾患未发前一食间，即调。如其不得好差，明日依式更调之。若患心冷病，气即呼出；若热病，气即吹出；若肺病，即嘘出；若肝病，即呵出；若脾病，即唏出；若肾病，即咽出。夜半后，八十一；鸡鸣，七十二；平旦，六十三；日出，五十四；辰时，四十五；巳时，三十六。欲作此法，先左右导引三百六十遍。病有四种：一冷痹，二气疾，三邪风，四热毒。若有患者，安心调气，此法无有不差也。

凡百病不离五藏，五藏各有八十一一种疾，冷热风气，计成四百四病。事须识其相类，

善以知之。心藏病者，体冷热，相法：心色赤，患者梦中见人，著赤衣，持赤刀杖火来怖人，疗法：用呼、吹二气，呼疗冷，吹治热。肺藏病者，胸背满胀，四肢烦闷，相法：肺色白，患者喜梦，见美女美男，诈亲附人，共相抱持，或作父母、兄弟、妻子，疗法：用嘘气出。肝藏病者，忧愁不乐悲思，喜头眼疼痛，相法：肝色青，梦见人著青衣，捉青刀杖，或师子、虎、狼来恐怖人，疗法：用呵气出。脾藏病者，体上游风习习，遍身痛，烦闷，相法：脾色黄，通土色，梦或作小儿击历人，邪犹人，或如旋风团栾转，治法：用唏气出。肾藏病者，体冷阴衰，面目恶痿，相法：肾色黑，梦见黑衣及兽物，捉刀杖相怖，疗法：用咽气出。冷病者，用大呼三十遍，细呼十遍，呼法：鼻中引气入，口中吐气出，当令声相逐，呼字而吐之。热病者，用大吹五十遍，细吹十遍，吹如吹物之吹，当使字气声似字。肺病者，用大嘘三十遍，细嘘十遍；肝病者，用大呵三十遍，细呵十遍；脾病者，用大唏三十遍，细唏十遍；肾病者，用大咽五十遍，细咽三十遍。此十二种调气法，若有病，依此法恭敬用心，无有不差。皆须左右导引三百六十遍，然后乃为之。

【按】此篇所介绍之功法，平易实用，动静结合，尤其是六字气诀的运用，颇为具体。作者孙思邈（581—682），唐代著名医学家和养生家，京兆华原（陕西耀县）人。博通经史百家，尤长老庄，兼及佛典。隐于太白山，修身养性。隋文帝征为国子博士，称疾不起。唐太宗即位，召诣京师，将授以爵位，固辞不受。唐高宗召见，拜谏议大夫，亦固辞不受。居。当时“四杰”上元元年，辞疾请归，特赐良马及鄱阳公主邑司以之一卢照邻，曾执弟子之礼甚恭。称其“道洽古今，学殚数术。高谈正一，则古之蒙庄子；深入不二，则今之维摩诘；至于推步甲乙、度量乾坤，则洛下閎、安期先生之侍也。自云开皇辛酉岁生，年九十三矣。察之乡里，咸云数百岁。又共话周、齐间事，历历如目见。以此参之，不啻百岁人矣。然犹视听不衰，神彩甚茂，可谓古之聪明博达不死者也”（《病梨树赋序》）。据《旧唐书》记载，卒于永淳元年，死经月余，“颜貌不改，举尸就木，犹若空衣，时人异之”。著有《千金要方》、《千金翼方》、《银海精微》、《摄生真录》、《枕中素书》、《福祿论》、《会三教论》及自注《老子》、《庄子》等。其《千金要方》与《千金翼方》，集唐以前医药之大成，对祖国医药学的继承与发展有较大贡献。



# 存神炼气铭

唐·孙思邈撰

夫身为神气之窟宅，神气若存，身康力健，神气若散，身乃死焉。若欲存身，先安神气。即气为神母，神为气子，神气若俱，长生不死。若欲安神，须炼元气，气在身内，神安气海，气海充盈，心安神定。若神气不散，身心凝静，静至定俱，身存年永，常住道源，自然成圣。气通神境，神通慧命，命住身存，合于真性，日月齐龄，道成究竟。依铭炼气，欲学此术，先须绝粒，安心气海，存神丹田，摄心净虑，气海若具，自然饱矣。专心修者，百日小成，三年大成，初入五时，后通七候。神灵变化，出没自在，峭壁千里，去住无碍。气若不散，即气海充盈，神静丹田，身心永固，自然回颜驻色，变体成仙。隐显自由，通灵百变，名曰度世，号曰真人，天地齐年，日月同寿。此法不服气，不咽津，不辛苦，要吃但吃，须休即休，自在自由，无阻无碍，五时七候，入胎定观。夫学道之人，入有五时。第一时：心动多静少，思缘万境，取舍无常，念虑度量，犹如野马，常人心也。第二时：心静少动多，摄动入静，心多散逸，难可制伏，摄之勤策，进道之始。第三时：心动静相半，心静似摄，未能常静，静散相半，用心勤策，渐见调熟。第四时：心静多动少，摄心渐熟，动即摄之，专注一境，失而遽得。第五时：心一向纯静，有事无事，触亦不动，由摄心熟，坚固准定，从此已后，处显而入七候，任运自得，非关作矣。第一候：宿疾并销，身轻心畅，停心入内，神静气安，四大适然，六情沉寂，心安玄境，抱一守中，喜悦日新，名为得道。第二候：超过常限，色返童颜，形悦心安，通灵彻视，移居别郡，拣地而安，邻里知人，勿令旧识。第三候：延年千载，名曰仙人，游诸名山，飞行自在，青童侍卫，玉女歌扬，腾蹶烟霞，绿云捧足。第四候：炼身成气，气绕身光，名曰真人，存亡自在，光明自照，昼夜常明，游诸洞宫，诸仙侍立。第五候：炼气为神，名曰神人，变通自在，作用无穷，力动乾坤，移山竭海。第六候：炼神合色，名曰至人，神既通灵，色形不定，对机施化，应物现形。第七候：身超物外，迥出常伦，大道玉皇，共居灵境，圣贤集会，弘演至真，造化通灵，物无不达，修行至此，方到道源，万行休停，名曰究竟。今时之人，学道日浅，曾无一候，何得通灵？但守愚情，保持秽质，四时迁运，形委色衰，体谢归空，称为得道，谬矣！此胎息定观，是留神驻形之道，术在口诀，不书于文。有德至人，方遇此法，细详留意，必获无疑，贤达之人，逢斯圣文矣。

【按】此铭将练功效应分为五时七候，便于体验。其中“炼身成气”、“炼气为神”、“炼神合色”，即后世所称之“炼精化气”、“炼气成神”、“炼神还虚”。通过练功可能会产生某些特异功能，但未必尽如作者所云。此铭亦收入孙思邈编著的《摄养枕中方》中，题为《太清存神炼气五时七候诀》。孙氏自称该书中所收者均为“至妙至神”、“诚信诚效”的内容，则此铭之价值自不言而喻了。

## 四 言 诗

唐·孙思邈撰

取金之精，合石之液，列为夫妇，结为魂魄，一体混沌，两精感激。河车覆载，鼎候无忒，洪炉烈火，烘焰翕赫，烟未及黔，焰不假碧，如畜扶桑，若藏霹雳。姤女气索，婴儿声寂，透出两仪，丽于四极，壁立几多，马驰一驿，宛其死矣，适然从革，恶黜善迁，情回性易。紫色内达，赤芒外射，熠若火生，乍疑血滴，号曰中环，退藏于密，雾散五内，川流百脉，骨变金植，颜注玉泽。阳德乃敷，阴功以积，南宫度名，北斗落籍。

【按】此诗当与《周易参同契》参看，亦系内丹修炼之诀。金精即指真铅，石液乃是真汞。其描写成丹的全过程，与《参同契》完全一致，当是作者亲身体验的记录。

# 天隐子养生书

唐·司马承祯撰

## 渐 门

《易》有渐卦，老氏有渐门，人之修真达性，不能顿悟，必须渐而进之，安而行之，故设渐门。一曰斋戒，二曰安处，三曰存想，四曰坐忘，五曰神解。何谓斋戒？曰：澡身虚心。何谓安处？曰：深居静室。何谓存想？曰：收心复性。何谓坐忘？曰：遗形忘我。何谓神解？曰：万法通神。故习此五者，曰五渐之门。先了一，则渐次至二，了二，则渐次至三，了三，则渐次至四，了四，则渐次至五，神仙成矣。

## 斋 戒

斋戒者，非蔬茹饮食而已，澡身者，非汤浴去垢而已。盖其法在节食调中，磨擦畅外者也。夫人禀五行之气，而食五行之物，而实自胞胎有形也。呼吸精血，岂可去食而求其长生！但世人不知休粮服气，道家权宜，非永绝粒食之谓也。食之有斋戒者，斋乃洁净之务，戒乃节身之称。有饥即食，食勿令饱，此所谓调中也。百味未成熟勿食，五味太多勿食，腐败闭气之物勿食，此皆宜戒也。手常磨擦皮肤温热，去冷气，此所谓畅外也。久坐、久立、久劳役，皆宜戒也。此是调理形骸之法，形坚则气全，是以斋戒为渐门之首矣。

## 安 处

何谓安处？曰：非华堂邃宇、重檐广榻之谓也。在乎南向而坐，东首而寝，阴阳适中，明暗相半。屋无高，高则阳盛而明多；屋无卑，卑则阴盛而暗多。故明多则伤魄，暗多则伤魂。人之魂阳而魄阴，伤于明暗，则病疾生焉。此所以居处之室，必使之能向天地之气。若亢阳之攻肌，淫阴之侵体，岂不伤哉！修养之渐，倘不法此，非安处之道。故曰吾所居室，四边皆窗户，遇风即阖，风息即开；吾所居座，前帘后屏，太明则下帘以取其内映，太暗则卷帘以通其外曜。内以安其心，外以安其目，心目皆安，则身安矣。明暗尚然，况太多事虑，太多情欲，岂能安其内外哉！故学道以安处为次。

## 存 想

存谓存我之神，想谓想我之身。闭目即见自己之目，收心即见自己之心。心与目皆不离我身，不伤我神，则存想之渐也。凡人目终日视他人，故心亦逐外走；心终日接他

事，故目亦逐外视。营营浮光，未尝复照，奈何不病且夭耶？是以归根曰静，静曰复命，成性存存，众妙之门。此存想之渐，学道之功半矣。

## 坐 忘

坐忘者，因存想而忘也。行道而不见其行，非坐之义乎？有见而不行其见，非忘之义乎？何谓不行？曰：心不动故。何谓不见？曰：形都泯故。或问曰：何由得心不动？天隐子默而不答。又问：何由得形都泯？天隐子瞑而不视。或者悟道，乃退曰：道果在我矣！我果何人哉？天隐子果何人哉？于是彼我两忘，了无所照。

## 神 解

斋戒谓之信解，安处谓之闲解，存想谓之慧解，坐忘谓之定解，信、定、闲、慧四门通神，谓之神解。夫神之为义，不行而至，不疾而速，阴阳变通，天地长久，兼三才而言谓之易，齐万物而言谓之道德，本一性而言谓之真如。入四真如，归于无为。故天隐子生乎易中，死乎易中，动因万物，静因万物，邪由一性，贞由一性，是以生死动静邪贞，吾皆以神而解之。在人谓之人仙，在天曰天仙，在地曰地仙。故神仙之道，同归一门。

【按】天隐子即司马承祯之托名，原书卷首有司马氏序，称“天隐子，吾不知其何许人”，实故弄玄虚，不愿显名之意。其法至简至易，堪称养生之宝筏，却疾之灵丹。且谓“神仙亦人也，在于修我灵气，勿为世俗之所论折，遂我自然，勿为邪见之所凝滞，则成功矣”（《神仙》）。撇却虚妄，尤为卓识。

# 坐 忘 论

唐·司马承祯撰

## 信 敬

夫信者道之根，敬者德之蒂，根深则道可长，蒂固则德可茂。然则璧耀连城之彩，卞和致刖；言开保国之效，伍子从诛。斯乃形器著而心绪迷，理事萌而情思忽。况至道超于色味，真性隔于可欲，而能闻希微以悬信，听罔象而不惑者哉！如人有闻坐忘之法，信是修道之要，敬仰尊重，决定无疑者，加之勤行，得道必矣。故庄周云：堕肢体，黜聪明，离形去智，同于大通，是谓坐忘。夫坐忘者何所不忘哉！内不觉其一身，外不知乎宇宙，与道冥一，万虑皆遗，故庄子云同于大通。此则言浅而意深，惑者闻而不信，怀宝求宝，其如之何！故经云：信不足，有不信。谓信道之心不足者，乃有不信之祸及之，何道之可望乎！

## 断 缘

断缘者，谓断有为俗事之缘也。弃事则形不劳，无为则心自安，恬简日就，尘累日薄，迹弥远俗，心弥近道，至神至圣，孰不由此乎？故经云：塞其兑，闭其门，终身不勤。或显德露能，来人保己；或遣问庆弔，以事往还；或假修隐逸，情希升进；或酒食邀致，以望后恩；斯乃巧蕴机心，以干时利，既非顺道，深妨正业。凡此之类，皆应绝之。故经云：开其兑，济其事，终身不救。我但不唱，彼自不和，彼虽有唱，我不和之，旧缘渐断，新缘莫结，醴交势合，自致日疏，无事安闲，方可修道。故庄子云：不将不迎。为无交俗之情故也。又云：无为名尸，无为谋府，无为事任，无为知主。若事有不可废者，不得已而行之，勿遂生爱，系心为业。

## 收 心

夫心者，一身之主，百神之帅。静则生慧，动则成昏。欣迷幻境之中，唯言实是，甘宴有为之内，谁悟虚非？心识颠痴，良由所托之地。且卜邻而居，犹从改操；择交而友，尚能致益。况身离生死之境，心居至道之中，安不舍彼乎？能不得此乎？所以学道之初，要须安坐收心，离境住无，所有不著一物，自入虚无，心乃合道。故经云：至道之中，寂无所有，神用无方，心体亦然。源其心体，以道为本，但为心神被染，蒙蔽渐深，流浪日久，遂与道隔。今若能净除心垢，开释神本，名曰修道。无复浪流，与道冥合，安在道中，名曰归根，守根不离，名曰静定，静定日久，病消命复。复而又续，自得知常，知则无所不明，常则永无变灭，出离生死，实由于此，是故法道安心，贵无所

著。故经云：夫物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明。若执心住空，还是有所，非谓无所。凡住有所，则自令人心劳气发，既不合理，又反成疾，但心不著物，又得不动，此是真定正基。用此为定，心气调和，久益轻爽，以此为验，则邪正可知。若心起皆灭，不简是非，永断知觉，入于盲定。若任心所起，一无收制，则与凡人元来不别。若唯断善恶，心无指归，肆意浮游，待自定者，徒自误耳。若遍行诸事，言心不染者，于言甚美，于行甚非，真学之流，特宜戒此。今则息乱而不灭照，守静而不著空，行之有常，自得真见。如有时事或法有要疑者，且任思量，令事得济，所疑复悟，此亦生慧正根，事讫则止，实莫多思，多思则以知害恬，为子伤本，虽骋一时之俊，终亏万代之业。若烦邪乱想，随觉则除。若闻毁誉之名、善恶等事，皆即拨去，莫将心受。若心受之，即心满，心满则道无所居。所有闻见，如不闻见，则是非美恶，不入于心，心不受外，名曰虚心，心不逐外，名曰安心，心安而虚，则道自来止。故经云：人能虚心无为，非欲于道，道自归之。内心既无所著，外行亦无所为，非静非秽，故毁誉无从生，非智非愚，故利害无由至，实则顺中为常，权可与时消息，苟免诸累，是其智也。若非时非事，役思强为者，自云不著，终非真觉，何邪？心法如眼也。纤毫入眼，眼则不安，小事关心，心必动乱，既有动病，难入定门，是故修道之要，急在除病；病若不除，终不得定。又如良田，荆棘未诛，虽下种子，嘉苗不成，爰见思虑，是心荆棘，若不除剪，定慧不生。或身居富贵，或学备经史，言则慈俭，行乃贪残，辩足以饰非，势足以威物，得则名己，过必尤人，此病最深，虽学无益，所以然者，为自是故。然此心由来依境，未惯独立，乍无所托，难以自安，纵得暂安，还复散乱，随起随制，务令不动，久久调熟，自得安闲，无问昼夜，行立坐卧，及应事之时，常须作意安之。若心得定，但须安养，莫有恼触，少得定分，则堪自乐，渐渐驯狎，唯觉清远，平生所重，已嫌弊漏，况因定生慧，深达真假乎！牛马，家畜也，放纵不收，犹自生鲠，不受驾御；鹰鹞，野鸟也，被人系绊，终日在手，自然调熟。况心之放逸，纵任不收，唯益粗疏，何能观妙。故经云：虽有拱璧，以先驷马，不如坐进此道。夫法之妙者，其在能行，不在能言，行之则此言为当，不行则此言为妄。又时人所学，贵难贱易，若深论法，惟广说虚无，思虑所不达、行用所无阶者，则叹不可思议，而下风尽礼。如其信言不美，指事陈情，闻则心解、言则可行者，此实不可思议，而人不信。故经云：吾言甚易知，甚易行，天下莫能知，莫能行。夫唯不知，是以不吾知也。或有言火不热、灯不照闇，称为妙义。夫火以热为用，灯以照为功，今则盛言火不热，未尝一时废火，空言灯不照闇，必须终夜然灯，言行相违，理实无取。此只破相之言，而人反以为深元之妙。虽则惠子之宏辩，庄生以为不堪，肤受之流，谁能科简，至学之士，庶不留心。或曰：夫为大道者，在物而心不染，处动而神不乱，无事而不为，无时而不寂，今犹避事而取静，离动而之定，劳于控制，乃有动静二心，滞于住守，是成取舍两病，不觉其所执，仍自谓道之阶要，何其谬耶！述曰：总物而称，大道物之，谓道在物而不染，处事而不乱，真为大矣，实为妙矣。然谓吾子之鉴，有所未明，何则？徒见贝锦之辉焕，未晓始抽于素丝，才闻鸣鹤之冲天，诟识先资于穀食，蔽日之干，起于毫末，神凝之圣，积习而成，今徒学语其圣德，而不知圣之所以德，可谓见卵而求时夜，见弹而求鸢炙，何其造次哉！故经云：玄德深矣远矣，与物反矣，然后乃至大顺。

## 简 事

夫人之生也，必营于事物，事物称万，不独委于一人。巢林一枝，鸟见遗于丛苇，饮河满腹，兽不吝于洪波。外求诸物，内明诸己，知生之有分，不务分之所无，识事之有当，不任非当之事。事非当则伤于智力，务过分则毙于形神，身且不安，何情及道。是以修道之人，要须断简事物，知其闲要，较量轻重，识其去取，非要非重，皆应绝之。犹人食有酒肉，衣有罗绮，身有名位，财有金玉，此并情欲之馀好，非益生之良药，众皆徇之，自致亡败。静而思之，何迷之甚！故庄子云：达生之情者，不务生之所无，以为生之所无。蔬食弊衣，足延性命，岂待酒食罗绮，然后为生哉！是故于生无要用者，并须去之；于生虽用有馀者，亦须舍之。财有害气，积则伤人，虽少犹累，而况多乎。今以隋侯之珠，弹千仞之雀，人犹笑之，况弃道德、忽性命，而从排要，以自促伐者乎。夫以名位比于道德，则名位假而贱，道德真而贵，能知贵贱，应须去取，不以名害身，不以位易道。故庄子云：行名失己，非士也。《西升经》云：抱元守一，至度神仙。子未能守，但坐荣官。若不简择，触事皆为，则身劳智昏，修道事阙。若处事安闲，在物无累者，自属证成之人。若实未成而言无累者，诚自诳耳。

## 真 观

夫观者，智士之先鉴，能人之善察，究倘来之祸福，详动静之吉凶，得见机前，因之造适，深祈卫定，功务全生，自始之末，行无遗累，理不违此，故谓之真观。然则一餐一寝，居为损益之源，一言一行，堪成祸福之本。虽则巧持其末，不如拙戒其本。观本知末，又非躁竞之情，是故收心简事，日损有为，体静心闲，方能观见真理。故经云：常无欲以观其妙。然于修道之身，必资衣食，事有不可废、物有不可弃者，当须虚襟而受之，明目而当之，勿以为妨心生烦躁。若见事为事而烦躁者，心病已动，何名安心？夫人事衣食者，我之船舫，我欲渡海，事资船舫，渡海若讫，理自不留，何因未渡先欲废船？衣食虚幻，实不足营，为欲出离虚幻，故求衣食。虽有营求之事，莫生得失之心，则有事无事，心常安泰。与物同求而不同贪，与物同得而不同积，不贪故无忧，不积故无失。迹每同人，心常异俗。此实行之宗要，可力为之。前虽断简，病有难除者，且依法观之。若色病重者，当观染色，都由想耳。想若不生，终无色事。若知色想外空，色心内妄，妄心空想，谁为色主？经云：色者，全是想耳。想悉是空，何有色耶？又思妖妍美色，甚于狐魅，狐魅惑人，令人厌患，身虽致死，不入恶道，为厌患故，永离邪淫。妖艳惑人，令人爱著，乃至身死，留恋弥深，为邪念故，死堕地狱，永失人道，福路长乖。故经云：今世发心为夫妻，死后不得俱生人道。所以者何？为邪念故。又观色若定是美，何故鱼见深入，鸟见高飞，仙人以为秽浊，贤士喻之刀斧？一生之命，七日不食，便至于死，百年无色，翻免夭伤。故知色者，非身心之切要，适为性命之仇贼，何乃系恋，自取销毁？若见他人为恶，心生嫌恶者，犹如见人自杀己身，引项承取他刃，以自害命，他自为恶，不遣伐当，何故引取他恶，以为己病？又见为恶者若可嫌，见为善者亦须恶。夫何故？同障道故。若苦贫者，则审观之，谁与我贫？天地平

等，覆载无私，我今贫苦，非天地也；父母生子，欲令富贵，我今贫贱，非由父母；人及鬼神，自救无暇，何能有力，将贫与我？进退寻察，无所从来，乃知我业也，乃知天命也。业由我造，命由天赋，业命之有，犹影响之逐形声，既不可逃，又不可怨。唯有智者，因而善之，乐天知命，不觉贫之可苦。故庄子云：业入而不可舍，为自业。故贫病来入，不可舍止。经云：天地不能改其操，阴阳不能回其业。由此言之，故知真命非假物也，有何怨焉。又如勇士逢贼，无所畏惧，挥剑当前，群寇皆溃，功勋一立，荣禄终身。今有贫病恼害我者，则寇贼也；我有正心，则勇士也；用智观察，则挥剑也；恼累消除，则战胜也；湛然常乐，则荣禄也。凡有苦事，来迫我心，不作此观而生忧恼者，如人逢贼，不立功勋，弃甲背军，以受逃亡之罪，去乐就苦，何可愍焉。若病者，当观此病，由有我身，我若无身，患无所托。故经云：及吾无身，吾有何患。次观于心，亦无真宰，内外求觅，无能受者，所有计念，从忌心生，若枯体灰心，则万病俱泯。若恶死者，应念我身，是神之舍，身今老病，气力衰微，如屋朽坏，不堪居止，自须舍离，别处求安，身死神逝，亦复如是。若恋生恶死，拒违变化，则神识错乱，自失正业，以此托生，受气之际，不感清秀，多逢浊辱，盖下愚贪鄙，实此之由。是故当生不悦，顺死无恶者，一为生死理齐，二为后身成业。若贪爱万境，一爱一病，一肢有疾，犹令举体不安，而况一心万疾，身欲长生，岂可得乎？凡有爱恶，皆是妄生，积妄不除，何以见道？是故心舍诸欲，住无所有，除情正信，然后返观旧所痴爱，自生厌薄。若以合境之心观境，终身不觉有恶；如将离境之心观境，方能了见是非。譬如醒人，能知醉者为恶，如其自醉，不觉他非。故经云：吾本弃俗，厌离人间。又云：耳目声色，为子留愆，鼻口所喜，香味是怨。老君厌世弃俗，犹见香味为怨，嗜欲之流，焉知鲍肆为臭哉！

## 泰 定

夫定者，尽俗之极地，致道之初基，习静之成功，持安之毕事，形如槁木，心若死灰，无感无求，寂泊之至，无心于定，而无所不定，故曰泰定。庄子云：字泰定者，发乎天光。字则心也，天光则慧也。心为道之器宇，虚静至极，则道居而慧生。慧出本性，非适今有，故曰天光。但以贪爱浊乱，遂至昏迷。澡雪柔挺，复归纯静，本真神识，稍稍自明，非谓今时，别生他慧。慧既生已，宝而怀之，勿为多知，以伤于定。非生慧之难，慧而不用为难，自古忘形者众，忘名者寡，慧而不用，是忘名者也。天下希及之，是故为难。贵能不骄，富能不奢，为无俗过，故得长守富贵。定而不动，慧而不用，德而不恃，为无道过，故得深证常道。故庄子云：知道易，勿言难。知而不言，所以之天；知而言之，所以之人。古之人天而不人，慧能知道，非得道也。人知得慧之利，未知得道之益，因慧以明至理，纵辩以感物情，与心徇事，触类而长，自云处动，而心常寂焉。知寂者，寂以待物乎，此行此言，俱非泰定，智虽出众，弥不近道，本期逐鹿，获免而归，所得盖微，良由局小。故庄子云：古之修道者，以恬养智。智生而无以知为也，谓之以智养恬。智与恬交，相养而和，理出其性。恬智则定慧也，和理则道德也。有智不用，以安其恬养，而久之自成道德。然论此定因，为而得成，或因观利而见害，惧祸而息心，或因损舍，涤除积习，心熟同归于定，咸若自然，疾雷破山而不惊，



白刃交前而无惧，视名利如过隙，知生死若溃痈，故知用志不分，乃凝神也。心之虚妙，不可思也。夫心之为物，即体非有，随用非无，不驰而速，不召而至，怒则玄石饮羽，怨则朱夏陨霜，纵恶则九幽匪遥，积善则三清何远，忽来忽往，动寂不能名，时可时否，蓍龟莫能测，其为调御，岂鹿马比其难乎？太上老君运常善以救人，升灵台而演妙，略二乘之因果，广万有之自然，渐之以日损，顿之以不学，喻则张弓凿户，法则挫锐解纷，修之有途，习以成性，黜聪塞体，嗒焉坐忘，不动于寂，几微入照。履殊方者，了义无日，由斯道者，观妙可期，力少功多，要矣妙矣。

## 得 道

夫道者，神异之物，灵而有性，虚而无象，随迎莫测，影响莫求，不知所以不然而然之，通生无匮，谓之道。至圣得之于古，妙法传之于今，循名究理，全然有实，上士纯信，克己勤行，空心谷神，唯道来集。道有至力，染易形神，形随道通，与神为一，形神合一，谓之神人。神性虚融，体无变灭，形与之同，故无生死。隐则形同于神，显则神同于形，所以蹈水火而无害，对日月而无影，存亡在己，出入无间，身为滓质，犹至虚妙，况其灵智，益深益远乎！故《灵宝经》云：身神共一，则为真身。又《西升经》云：形神合同，故能长久。然虚心之道，力有深浅，深则兼被于形，浅则唯及其心。被形者，则神人也；及心者，但得慧觉而已，身不免谢。何则？慧是心用，用多则体劳，初得小慧，悦而多辩，神气散泄，无灵润身，生致早终，道故难备。经云尸解，此之谓也。是故大人含光藏晖，以期全备，凝神宝气，学道无心，神与道合，谓之得道。故经云：同于道者，道亦得之。又云：古之所以贵此道者何？不日求以得，有罪以免耶！山有玉，草木因之不凋；人怀道，形体得之永固。资薰日久，变质同神，练神入微，与道冥一。散一身为万法，混万法为一身，智照无边，形超有际，总色空以为用，合造化以为功，真应无方，信惟道德。故《西升经》云：与天同心而无知，与道同身而无体，然后大道盛矣。而言盛者，谓证得其极。又云：神不出身，与道同久。且身与道同，则无时而不存；心与道同，则无法而不通。耳则道耳，无声而不闻；眼则道眼，无色而不见。六根洞达，良由于此。至论玄教，为利深广，循文究理，尝试言之。夫上清隐秘，精修在感，假神丹以炼质，智识为之洞忘，道德开宗，勤信唯一，蕴虚心以涤累，形骸得之绝影，方便善巧，俱会道源，心体相资，理逾车室，从外因内，异轨同归，该通奥赜议默，无逮二者之妙，故非孔、释之所能邻其馀，不知盖是常耳。

【按】此论是司马承祯著述中的代表作，不仅说理如抽蕉剥茧，层层推勘而出，而且文笔优美，诵之可以琅琅上口。“坐忘”一词出于《庄子·大宗师》：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘”。后为道家气功的重要修炼方法。司马氏即据《庄子》加以阐述发挥，详细论述坐忘安心之法，认为修炼形气、养和心灵、长生久视的关键在于静定功夫。其说对北宋理学家周敦颐“主静说”的形成有一定影响，而司马氏的学说则在老庄之中融合了佛家思想。

# 服气精义论

唐·司马承祯撰

## 五牙论第一

夫形之所全者，本于脏腑也；神之所安者，质于精气也。虽禀形于五神，已具其象，而体衰气耗，乃致凋败。故须纳云牙而溉液，吸霞景以孕灵，荣卫保其纯和，容貌驻其朽谢。加以久习成妙，积感通神，与五老而齐升，并九真而列位。经文所载，以视津途，修学所遵，自宜详核。服真五牙法，每以清旦，密咒曰：东方青牙，服食青牙，饮以朝华。祝毕，舌料上齿表，舐唇漱口，满而咽之三。南方朱丹，服食朱丹，饮以丹池。祝毕，舌料下齿表，舐唇漱口，满而咽之三。中央戊己，昂昂太山，服食精气，饮以醴泉。祝毕，舌料上玄，应取玉水，舐唇漱口，满而咽之三。西方明石，服食明石，饮以灵液。祝毕，舌料上齿内，舐唇漱口，满而咽之三。北方玄滋，服食玄滋，饮以玉饴。祝毕，舌料下齿内，舌唇漱口，满而咽之三。都数毕，以鼻内气，极而徐徐放之，令五过已，上真道毕矣。又曰：先师益中央醴泉，祝曰：白石岩岩以次行，源泉涌洞以玉浆，饮之长生，寿命益长。此是《灵宝五符经》中法，《上清经》中别有四极云牙之法，其道密秘，不可轻言。

凡服气，皆先行五牙，以通五脏，然后依常法，乃佳。东方青色，入通于肝，开窍于目，在形为脉；南方赤色，入通于心，开窍于舌，在形为血；中央黄色，入通于脾，开窍于口，在形为肉；西方白色，入通于肺，开窍于鼻，在形为皮；北方黑色，入通于肾，开窍于耳，在形为骨。又：肺为五脏之华盖第一，肺居心上，对胸，有六叶，色如缃映红，肺脉出于少商；心居肺下肝上，对鸠尾下一寸，色如缃映绛，心脉出于中冲；肝在心下，小近后，右四叶、左三叶，色如缃映绀，肝脉出于大敦；脾正掩脐上，近前，横覆于胃，色如缃映黄，脾脉出于隐白；左肾、右肾前对脐，傅著腰脊，色如缃映紫，左为正肾，以配五脏，右为命门，男以藏精，女以系胞，肾脉出于涌泉。

凡服五牙之气者，皆宜思入其脏，使其液宣通，各依所主，既可以周流形体，亦可以攻疗疾病。令服青牙者，思气入肝中，见青气氤氲，青液融融，分明良久，乃见足大敦之气，循服而至，会于脉中流散，诸脉上通于自然，次服诸方。仍宜以丑后澡漱冠服，入别室，焚香坐，向其方，静虑澄心，注想而为之。

## 服气论第二

夫气者，胎之元也，形之本也。胎既诞矣，而元精已散，形既动矣，而本质渐弊。是故须纳气以凝精，保气以炼形，精满而神全，形休而命延，元本既实，可以固存耳。观夫万物，未有有气而无形者，未有有形而无气者。摄生之子，可不专气而致柔乎，

太清行气符：欲服气断谷，先书向王吞之，七日吞一，三七日止，合符三枚，皆烧五香左右。

凡欲服气者，皆宜先疗身疹疾，使脏腑宣通，肢体安和，纵无旧疹，亦须服药去痰饮，量体冷热，服一、两剂泻汤，以通泄肠胃，去其积滞。吐泻方在后。将息平复讫，乃清斋百日，敦洁操志，其间所食，渐去酸咸，减绝滋味，得服茯苓、蒸曝胡麻等药，预断谷为佳。服气之始，亦不得顿绝其药食，宜日日减药，宜渐渐加气，气液流通，体脏安稳，乃可绝诸药食，仍须兼膏饵消润之药助之。勿食坚涩、滓滞、冷滑之物。久久自觉肠胃虚全，无复饥渴，消息进退，以意自量，不可具于此述。

宜于春秋二时，月初三日后、八日前，取其一吉日为始。先服太清行气符，计至其日，令吞三符讫，于静室东向，得早朝景为佳。于东壁开一窗，令日中光正对卧面，此室之东，勿令他障隔。以子时之后，先解发，梳头数百下，便散发于后矣。烧香，东向正坐，澄心定思，叩齿导引。又安坐定息，乃西首而卧，床须厚暖，所覆适温自得，稍暖为佳，腰脚已下，左右宜暖，其枕宜令低下，与背高下平，使头颈顺身平直，解身中衣带，令阔展两手，离身三寸，仍握固，两脚相去五、六寸，且徐吐气息令调，然后想之。东方初曜之气，共日光合丹于流晖，引此景而来，至于面前，乃以鼻微引吸而咽之。咽之三，乃入肺中。小开唇，徐徐吐气，入气有缓急，宜在任性调息，必不得顿引至极，极则气粗，粗则致损。又引咽之三，若气息长，加至五、六咽，得七尤佳。如此，以觉肺间大满为度，且停咽，乃闭气，存肺中之气，随两肩入臂至手握中，入存下入于胃，至两肾中，随髀至两脚心中，觉皮肉间匀习如虫行为度。讫，任微喘息少时，待喘息调，依法引导送之，觉手足润，温和调畅为度。此后不复须存在肺，直引气入大肠、小肠中，鸣转通流脐下为度，应如此，以肠中饱满乃止。则竖两膝，急握固闭气，鼓腹九度，就鼓中仍存其气，散入诸体，闭之欲极，徐徐吐之，慎勿长。若气急，稍稍并引而吐之，若觉腹中阔，此一极则止，如腹犹满急，便闭气鼓之。讫，舒脚，以手摩面，将胸心而下数十度，并摩腹绕脐，手十数度，展脚趾向上，反偃数度，乃放手纵体，忘心遗形，良久，待气息关节调平，讫，乃起，若有汗，以粉摩拭头面颈项。平坐，稍动摇关节，体和如常，可起动。其中随时消息，触类多方，既不云烦述，善以意调适之。

又：服气所以必令停于肺上，入于胃，至于肾者何？肺藏气，气之本也。诸气属于肺。夫气通于肺，又肺者脏之长也，为诸脏之华盖，呼吸之津源，为传送之官，治节出焉。又魄门为五脏之使，为四脏之主，通于十二经脉，周而复始，故为五脏使也。故令气停于肺，而后流行焉。胃者，五脏六腑之海也，水谷皆入于胃，六腑之大主也。五脏六腑皆禀于胃，五味入胃，各走其家，以养五气。是以五脏六腑之气，皆出于胃，变见于气口故也。肾者，生气之源，五脏六腑之本，十二经脉之根，左为正肾，右为命门，故令气致于肾，以益其精液。天食人以五气，地食人以五味。五气入于鼻，藏于心肺；五味入于口，藏于肠胃。味有所藏，以五气和而生津液，气液相感，神乃自生。此虽只论肺肾，其气亦自然流通诸脏，故曰：呼出心与肺，吸入肾与肝，呼吸之间，脾受其味也。呼吸之理及神气之要，故太上问曰：人命在几间？或对曰：在呼吸之间。太上曰：善哉，可谓为道矣。

凡服气，皆取子后午前者，鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也；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；黄昏至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也。人亦如是。又：春气行于经络，夏气行于肌肉，秋气行于皮肤，冬气行于骨髓。又：

正月、二月，天气始方，地气始发，人气在肝；三月、四月，天气正方，地气正发，人气在脾；五月、六月，天气盛，地气高，人气在头；七月、八月，阴气始杀，人气在肺；九月、十月，阴气冰，地气始闭，人气在心；十一月、十二月，冰复地气合，人气在肾。至四时之月，宜各依气之所行，兼存而为之。

凡服气，皆取天景明澄之时为好。若恒风雨晦雾之时，皆不可引吸外气。但入密室，闭服内气，加以诸药也。

凡服气断谷者，一旬之时，精气弱微，颜色萎黄；二旬之时，动作瞑眩，肢节悵悵，大便苦难，小便赤黄，或时下痢，前刚后溏；三旬之时，身体消瘦，重难以行；四旬之时，颜色渐悦，心独安康；五旬之时，五脏调和，精气内养；六旬之时，体复如故，机关调畅；七旬之时，心恶喧烦，志愿高翔；八旬之时，恬淡寂寞，信明术方；九旬之时，荣华润泽，声音洪彰；十旬之时，正气皆至，其效极昌，修之不止，年命延长。三年之后，癰痕灭除，颜色有光，六年髓填，肠化为筋，预知存亡，经历九年，役使鬼神，玉女侍傍，脑实胁胷，不可复伤，号曰真人也。

五灵心丹章：东方长生章——一气和太，得一道皆太，和乃无不和，玄理同玄际。此诵九十遍，气不调存，诵之便调。南方不饥章——不以意思意，亦本求无思，意而不以思，是法如是持。此诵三十遍，饥时存诵之便饱。中央不热章——诸食气结气，非诸久定结，气归诸本气，随取当随泄。此诵一百二十遍，热时存诵之便凉。西方不寒章——修理志离志，积修不符离，志而不修志，己业无己知。此诵七十遍，寒时存诵之便暖。北方不渴章——莫将心缘心，还莫住绝缘，心存莫存心，真则守真渊。此诵五十遍，渴时存诵之便不渴。所主寒热等，本文如此，然放五脏之义，乃有所乖，唯渴诵北方章是。谓今为魂神不宁诵东方章，寒诵西方章，饥诵南方章，渴诵北方章，热诵中央章，亦可以五脏行之，以义消息为之。诵既不论早晚，然以子、午前为佳。诵五方数毕，即诵《大道赞》一遍：大道无形，因物为名，乾坤万品，秀气乃成。既受新质，惟人抱灵，五行三才，秋杀春生。四九宝偈，除诵守精，修奉太和，不亏不盈。嚼之无味，嗅之无馨，察之无色，和之无声。坐卧无所，行走无程，游历太空，湛尔黄庭。动而不去，住而不宁，无营无作，无视无听。非聚非散，非离非并，非巨非细，非重非轻，非黄非白，非赤非青，道高黄老，晓朗其情。太上要章，封密金城，子得闻之，命合真星。此五灵章，既可通五脏气，每宜通诵之，仍各存脏位。其文有苦寒热饥渴者，始可别诵章尔。当面向其方坐，闭目澄神，闭口心诵，仍动舌触料口中，令津液生，微微引气而咽之，各入其脏中。此法专行应至虚饿，兼以符水、药味，则不致羸顿矣。

服六戊气法：平旦先从甲子句起，向辰地，舌料上下齿，取津液，周旋三至而一咽，止。次向寅，次向子，次向戌，次向申，次向午。又法起甲子日，匝一旬，恒向戌辰咽气，甲戌日则向戌寅，餘句依为之。此六戊法，亦是一家之义。以戊气入于脾，为仓廩之本故也。此真不饥，若通益诸体，则不逮馀法矣。

服三五七九气法：徐徐以鼻微引气，内之三，以口吐死气，久久便三气，次后引五气，以口一吐死气，久久便五气，次引七气，以口一吐死气，久久便七气，次引九气，以口一吐死气，久久便九气。因三、五、七、九而并引之，以鼻二十四气内之，以口一吐死气，久久便二十四气，咽逆报之法，因从九数下到三，复顺引之咽，可九九八十一咽气，而一吐之以为节也。此法以入气多、吐气少为妙。若不作此限，数渐增入，则意

于常数之耳。死气者，是四时五行休死之气，存而吐之。自馀节度，仍依常法。

养五脏五行气法：春以六丙之日，时加巳，食气百二十，致于心，令心胜肺，无令肺伤肝，此养肝之气也；夏以六戊之日，时加未，食气百二十，以助脾，令脾胜肾，则肾不伤于心也；季夏以六庚之日，时加申，食气百二十，以助肺，令肺胜肝，则肝不伤于脾也；秋以六壬之日，时加亥，食气百二十，以助肾，令肾胜心，则心不伤于肺也；冬以六甲之日，时加寅，食气百二十，以助肝，令肝胜脾，则脾不伤于肾也。此法是五行食气之要，明时各有九，凡一千八十，食气各以养脏，周而复始，不相刻，精心为之。

### 导引论第三

夫肢体关节，本资于动用，经脉荣卫，实理于宣通，今既闲居，乃无运役事，须导引以致和畅，户枢不蠹，其义信然。人之血气精神者，所以奉生而周其性命也。经脉者，所以行血气也。故荣气者，所以通津血、强筋骨、利关窍也；卫气者，所以温肌肉、充皮肤、肥腠理、司开阖也。又：浮气之循于经者，为卫气；其精气之行于经者，为荣气。阴阳相随，内外相贯，如环之无端也。又：头者，精明之腑；背者，胸之腑；腰者，肾之腑；膝者，筋之腑；髓者，骨之腑。又：诸骨皆属于目，诸髓皆属于脑，诸筋皆属于节，诸血皆属于心，诸气皆属于肺：此四肢八环之朝夕也。是知五劳之损，动静所为，五禽之导，摇动其关，然人之形体，上下相承，气之源流，升降有叙。比日见诸导引文，多无次第，令所法者，实有宗旨。其五体平和者，依常数为之；若一处有所偏疾者，则于其处加数用力行之。

凡导引，当以丑后卯前，天气清和日为之。先解发，散梳四际，上达顶，三百六十过，散发于后，或宽作髻亦得。烧香，面向东平坐，握固，闭目思神，叩齿三百六十过，乃纵体平气，依次为之。先闭气，以两手五指交叉，反掌向前极引臂，拒托之良久。即举手反掌向上极臂，即低左手，力举右肘，令右肘臂按著后项，左手向下力牵之，仍亚向左，开右腋努胁为之，低右举左亦如之，即低手钩项，举两肘，偃胸，仰头向后，令头与手前后竞力为之，即低手钩项，摆肘换身，向左向右，即放手两膝上，微吐气通息，又从初为之，三度。

### 符水论第四

夫符文者，云篆明章，神灵之书字也。书有所象，故神气存焉，文字显焉。有所生，故服用朱焉。夫水者，气之津，潜阳之润也。有形之类，莫不资焉。故水为气母，水洁则气清；气为形本，气和则形泰。虽身之荣卫自有内液，而腹之脏腑亦假外滋。即可以通肠胃，为益津气，又可以导符灵、助祝术。今撰诸符水之法，以备所用，可按而为之焉。符在本经。

## 服药论第五

夫五脏通荣卫之气，六腑资水谷之味。今既服气，则脏气之有馀，又既绝谷，则腑味之不足。《素问》曰：谷不入半日，则气衰；一日，则气少。故须诸药以代于谷，使气味兼致脏腑而全也。清阳为天，浊阴为地。清阳出上窍，浊阴出下窍。清阳发腠理，浊阴走五脏。清阳实四肢，浊阴实六腑。清阳为气，浊阴为味。味归形，形归气，气归精，精食气，形食味。气为阳，味为阴。阴胜则阳病，阳胜则阴病，和气以通之，味以实之，通之则不惫，实之则不羸矣。今以草木之药，性味于脏腑所宜，为安脏丸、理气膏。其先无病疹，脏腑平和者，可常服此丸膏，并茯苓、巨胜等丹药服之；若脏有疾者，则以所宜者增损之服，如先有痼疾，及别得馀患者，当别医攻疗，则非此之所愈也。其上清方药，各依本经，禀受者自宜遵服。

安和脏腑丸方：茯苓、桂心、甘草（炙，已上各一两），人参、柏子仁、薯蓣、麦门冬（去心，已上各二两），天门冬四两。上捣筛为散，白蜜和为丸，丸如梧桐子大。每服三十丸，日再服，以药饮下之，松叶、枸杞等诸药可为饮也。

滋润气液膏方：天门冬煎（五升），黄精煎（五升），地黄煎（五升），术煎（五升，已上煎各煎讫相和著），茯苓（二两），桂心（二两），薯蓣（五两），泽泻（五两），甘草（三两，炙），上并捣，以密绢筛令极细，内诸煎中，又内熟巨胜、杏仁屑各三升，白蜜二升，搅令稠，重汤煮搅，勿令住手，令如膏便调强为佳，冷凝捣数千杵，密器贮固之。少出充服，每早晨以一九如李核大，含消咽之，日再三。此药宜八月、九月合，至三月已来服之。若三月、二月中更煮一度，令稠硬，则经夏不复坏。

## 慎忌论第六

夫气之为理也，纳而难固，吐而易竭。难固须保而使全，易竭须惜而勿泄。真人曰：学道常如忆朝餐，未有不得之者；惜气常如惜面，未有不全之也。又曰：若使惜气常如一身之先急，吾少见于枯悴矣。其于接言笑，务宜省约，运动呼叫，特须调缓，触类爱慎，方免所损矣。

夫人之为性也，与天地合体，阴阳混气，皮肤骨体，脏腑荣卫，呼吸进退，寒暑变异，莫不均乎二仪、应乎五行也。是知天地否泰，阴阳乱焉，脏腑不调，经脉之候病焉。因外所中者，百病起于风也；因内所致者，百病生于气也。故曰：恬淡虚寂，真气居之，精神内守，病从何处来？信哉是言！故须知形神之性，保而全之，辨内外之疾，畏而慎之。《素问》曰：天有宿度，地有经水，人有经脉。天地和则经水安静，寒则经水凝沍，暑则经水沸溢，卒风暴起则经水波涌而陇起，或虚邪因而入客，亦由水之得风也。天温日明，则人血淖液而卫气扬；天寒日阴，则人血凝沍而卫气沉。血气者，喜温而恶寒，寒则沍而不能流，温则喜而去之。苍天之气清静，则志意治，从之则阳气固，贼邪不能容，此因时之孕也。月始生，则人血气始精，卫气始行；月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居，是以因天时而调血气者也。若此时冒犯虚邪，则以身之虚，而逢天之虚，两虚相感，其气至骨，入则伤五脏，故曰天忌不可不知也。八正者，

所以候八风虚邪以时至者也。八正之虚邪，避之如矢射，慎勿犯之。假令冬至之日，风从南来，为贼伤也。谓从虚之乡来，乃能病人也。他节仿此。阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中阳气隆，日西阳气虚，气门乃闭，是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。

久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉：是谓五劳所伤也。忧愁思虑则伤心，形寒饮冷则伤肺，恚怒气逆、上而不下则伤肝，饮食劳倦则伤脾，久坐湿地、强力入水则伤肾。人有五气：喜、怒、忧、悲、恐也。怒则气上，喜即气缓，悲则气消，恐则气下，寒即气聚，热则气泄，忧则气乱，劳则气耗，思则气结。喜怒不节，寒暑过度，气乃不固。五味所入：苦入心，辛入肺，酸入肝，甘入脾，咸入肾。阴之生本在五味，是故味过于酸，则肝气以津，肺气乃绝；味过于咸，则骨气劳短，肌气折；味过于苦，则心气喘满，色黑，肾气不卫；味过于甘，则脾气濡，骨气乃厚；味过于辛，则筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，则骨正筋柔，气血以流，腠理以密。如是则气骨以精，谨道如法，长有天命。多食咸，则脉凝沍而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝胗而唇揭；多食甘，则骨痛而发落：此五味之所伤也。此论饮食之五味，而药性亦有五味，服饵丸散，特宜慎之。服气之人，不宜食辛味，何者？辛走气，气病无食辛也。

## 五脏论第七

夫生之成形也，必资之于五脏，形或有废，而脏不可阙；神之为性也，必稟于五脏，性或有异，而气不可亏。是天有五星，进退成其经纬；地有五岳，静镇安其方位；气有五行，混化弘其埏埴；人有五脏，生养处其精神。故乃心藏神，肺藏气，肝藏血，脾藏肉，肾藏志，志通内连骨体，而成身形矣。又：心者，生之本，神之处也；肺者，气之本，魄之处也；肝者，罢极之本，魂之处也；脾者，仓廪之本，荣之处也；肾者，封藏之本，精之处也。至于九窍施为，四肢动用，骨肉坚实，经脉宣行，莫不稟源于五脏，分流于百体，顺寒暑以延和，保精气而享寿。且心为诸脏之主，主明则运用宣通，有心之子，安可不悟其神之理邪？

脏有要害，不可不察。肝生于左，肺生于右，心部于表，肾位于里，脾为之使，胃为之市。心为之汗，肺为之涕，肝为之泪，脾为之涎，肾为之唾：是谓五液。心为噫，肺为咳，肝为语，脾为笑，肾为噦。天气通于肺，地气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。五脏各有所合：心之合于脉也，其荣色也；肺之合于皮也，其荣毛也；肝之合于筋也，其荣爪也；脾之合于肉也，其荣唇也；肾之合于骨也，其荣发也。五脏各有腑，脏为阳，腑为阴。五脏者，藏精神而不泻也，故满而不能实；六腑者，受水谷而不留，故实而不能满。则小肠为心之腑，大肠为肺之腑，胆为肝之腑，胃为脾之腑，膀胱为肾之腑。六腑者，各有其应：小肠者，脉其应也；大肠者，皮其应也；胆者，筋其应也；胃者，肉其应也；三焦、膀胱者，腠理、毫毛其应也。

十二脏之相使者：心者，君主之官，神明出焉；肺者，相傅之官，治节出焉；肝者，将军之官，谋虑出焉；胆者，中正之官，决断出焉；膻中者，臣使之官，喜乐出焉，胸中，上焦之门户也；脾胃者，仓廪之官也，五味出焉；大肠者，传导之官也，变化出焉；

小肠者，受盛之官也，化物出焉；肾者，作强之官也，伎巧出焉；三焦者，决渎之官也，水道出焉；膀胱者，州都之官也，津液藏焉，化气则能出焉。凡此十二官，不得相失也。故主明则下安和，以此养生则寿，没世不殆；主暗十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殆也。

## 服气疗病论第八

夫气之为功也，广矣妙矣。故天气下降，则寒暑有四时之变；地气上腾，则风云有八方之异。兼二仪而为一体者，总形气于其人。是能存之为家，则神灵俨然，用之于禁，则功效著矣。况以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈焉。习服闲居，则易为存，使诸有疾痛，皆可按而疗之。

凡欲疗疾，皆可以日出后，天气和静，面向日，在室中亦向日，存为之。平坐，瞑目，握固，叩齿九通，存日赤晖紫芒，乃长引吸而咽之，存入所患之脏腑。若非脏腑之疾，是谓肢体筋骨者，亦宜先存入所主之脏也。闭极又引，凡得九咽，觉其脏中有气，乃存其气，攻于所苦之处，闭极，微微吐气，其息稍定，更咽而攻之，觉疾处温暖汗出为佳。若在四肢，应可导引者，则先导引其处，已后攻之，纵是体上，亦宜按念，令其气通。若在头中，当散发，梳头皮数百下，左右摇头数十过，乃吸气，讫，以两手指于项上急攀之，以头向上力拒之，仍存气向上入脑，于顶发诸孔冲出散去，一极讫，放手通气更为之，以觉头颈汗出，痛处宽畅为候。若病在脏腑者，仰卧吸引，存入其处，得五、六咽，则一度闭息攻之，皆以意消息其病，或久来痼疾，并有症块坚积者，则非气之所能愈，终亦觉积宽平也。兼药同疗，亦无所妨，乃于药性易效尔。用气攻病，虽攻其处肤腠散出，然兼依《明堂图》，取其所疗之穴，而相引去之，佳。既知其穴，宜依十二月各用其律管，急按穴上，相而出之，则心存有所主，气行有所适矣。黄钟十一月律也，管长九寸，空中，围九分，诸管并同，大吕十二月律也，管长八寸；太簇正月律也，管长七寸强，夹钟二月律也，管长七寸强，姑洗三月律也，管长七寸强，仲吕四月律也，管长六寸强，蕤宾五月律也，管长六寸强，林钟六月律也，管长六寸强，夷则七月律也，管长五寸强，南吕八月律也，管长五寸强，无射九月律也，管长四寸强，应钟十月律也，管长四寸强。皆取山阳之竹孔圆者，其节生枝不堪用。

手臂不援，虽云手臂诸有疾处，亦可为之。先以一手徐徐按摩所疾之处，良久毕，乃瞑目内视，视见五脏，咽液三过，叩齿三通，正心微祝曰：太上四玄，五华六庭，三魂七魄，天关地精，神符荣卫，天胎上明，四肢百神，九节万灵，受篆玉晨，刊书玉城，玉女侍身，玉童护命，永齐二景，飞仙上清，长与日月，年俱后倾，超腾升仙，得整太平。流风结痼，注鬼五飞，魍魉冢讼，二气徘徊，陵我四肢，干我盛衰，太山天丁，龙虎曜威，斩鬼不祥，凶邪即摧，考注匿讼，百毒隐非，使我复常，日月同晖，考注见犯，北辰收摧，如有干试，干明上威。常以生气时，咽液二七过，按体所痛处，向王而祝曰：左玄右玄，二神合真，左黄右黄，六华相当，风气恶疾，伏匿四方，玉液流泽，上下宜通，内遣水火，外辟不祥，长生飞仙，身常休强。毕，又咽液二七过，又当急按所痛处三十一过。常如此，则无疾也。



## 病候论第九

夫生之为命也，资乎形神，气之所和也，本乎脏腑。形神贞颐，则生全而享寿；脏腑清休，则气泰而无病。然且禀精结胎之初，各因四时之异；诞形立性之本，罕备五常之节。故躁扰多端，嗜欲增结，或积疴于受生之始，或致疾于役身之时。是故喜怒忧伤，自内而作疾也；寒暑饮食，自外而成病也。强壮之岁，唯知犯触；衰谢之年，又乖修养。阴阳互乖，形气相违，诸疹既生，厥后多状，况乎服气之人，谷肴已断，形体渐羸，精气未全，神魂不畅，或旧疹因之以发动，新兆致之以虚邪，须知所由，宜详所疗。今粗具可辨之状，以代问医，则其气攻之术，希同勿药。

虚实之形，其何以生？自气血以并，阴阳相倾，气乱于卫，血流于经，血气离居，一实一虚。血并于阴，气并于阳，故为惊狂；血并于阳，气并于阴，乃为灵中；血并于上，气并于下，烦惋善怒；血并于下，气并于上，乱而善忘。阳虚则外寒，阴虚则内热，阳盛则内寒，阴盛则外热。

五脏之道，皆出于经隧，以行血气，血气不和，百病乃变化而生。血气有馀则腹胀飧泄，不足则厥。天之邪气，感则害五脏；水谷之寒温，感则害六腑也；地之湿气，感则害皮肉筋脉也。又：邪之生也，或生于阴，或生于阳。生于阳者，得之风雨寒暑；生于阴者，得之饮食居处、阴阳喜怒。阳者，天气也，主外；阴者，地气也，主内。阳道实，阴道虚，故犯贼风虚邪者，阳受之；饮食不节、起居不时者，阴受之。阳受之，则入六腑；阴受之，则入五脏。入六腑则身热不卧，上为喘呼；入五脏则填满闭塞，下为飧泄，久为肠癖。故喉主天气，咽主地气，阳受风气，阴受湿气。阴气从足上行至头，而下行循臂至指端；阳气从手上行至头，而下行至足。故曰：阳病者，上行极而下行；阴病者，下行极而上行。伤于风者，上先受之；伤于湿者，下先受之。头者，精明之腑，头愈视深，精则夺矣；背者，胸之腑也，背曲肩随，胸将坏矣；腰者，肾之腑也，转摇不能，肾将惫矣；膝者，筋之腑也，屈伸不得则痿附，筋将惫矣；髓者，骨之腑也，不能久立，行则掉栗，骨将惫矣。

肺热病者，右颊赤；心热病者，颜先赤；肝热病者，左颊赤；脾热病者，鼻赤；肾热病者，颐赤。病虽未发，见其色者，所宜疗之，故曰：疗未病之病。肺热病者，色白而毛槁；心热病者，色赤而络脉溢；肝热病者，色苍而密枯；脾热病者，色黄而肉濡；肾热病者，色黑而齿枯。肝主春，足厥阴、少阳主治，其日甲乙，肝苦逆，急食甘以缓之；又曰：肝病欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之；禁当风，肝恶风也。心主夏，手少阴、太阳主治，其日丙丁，心苦缓，急食酸以收之；又曰：心病欲濡，急食咸以濡之，用咸补之，甘泻之；禁温衣热食，心恶热也。脾主长夏，足太阴、阳明主治，其日戊己，脾苦湿，急食苦以燥之；又曰：脾病欲缓，急食甘以缓之，用甘补之，苦泻之；禁温食饱食、湿地濡衣，脾恶湿也。肺主秋，手太阴、阳明主治，其日庚辛，肺苦气上逆，急食咸以泄之；又曰：肺病欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之；禁寒衣饮冷，肺恶寒也。肾主冬，足少阴、太阳主治，其日壬癸，肾苦燥，急食辛以润之，开腠理，致液通气；又曰：肾病欲坚，急食苦以坚之，用苦补之，咸泻之；禁焮暖，无热食温衣，肾恶燥也。辛走气，气病无食辛；甘走肉，肉病无食甘；咸走血，血病无食咸；酸走筋，筋

病无食酸：是谓五禁而勿食也。

肺病者，喘咳逆气，肩背痛，汗出，尻、阴、股、膝、膈、肱、足背痛，虚则少气不能报，自耳聋啞干矣；心病者，胸中痛，胁支满，肋下痛，膈、背、肩胛间、两臂内痛，虚则胸腹大，胁下与腰相引而痛；肝病者，两肋下痛，引入小腹，令人喜怒，虚则恐，如人将捕之，气逆则头痛、耳聋、颊肿，脾病者，身重，肌肉萎，足不收，行喜挈，脚下痛，虚则腹胀肠鸣，泄食不化，肾病者，腹大体重，喘咳，汗出恶风，虚则胸中痛也。肺风之状，多汗恶风，时欲咳嗽喘气，昼日善，暮则甚，诊在眉上，其色白；心风之状，恶风，焦绝喜怒，诊在口，其色赤，肝风之状，恶风，喜悲，微苍，啞干，喜怒，诊在目下，其色青；脾风之状，多汗恶风，身体急堕，四肢不通，微黄，不嗜食，诊在鼻上，其色黄；胃风之状，多汗恶风，食饮不下，隔塞不通，腹善满，失衣则胀，食寒则泄，诊在形，瘦而腹大；首风之状，其头痛，面多汗，恶风，先当风一日病，其头痛不可出，至其风止，则小愈矣。

【按】此系服气之名著，于众多的服气著作中最少虚妄。作者主张服气与导引、符水、药物相结合，与他家只专主服气者有异。由于作者精通祖国医学的经典著作《黄帝内经》，因此书中贯穿医理，如《导引论》“人之血气精神者”数语，即本于《黄帝内经·灵枢·本藏篇》；“头者精明之腑”数语，即本于《黄帝内经·素问·脉要精微论》。至于《慎忌论》、《五脏论》、《病候论》，则全本《内经》。不仅为练功者所必读，而且为医者更当熟知。本书收入《道藏》，惜非完本，此从宋·张君房《云笈七签》，系全书摘要本，原书已删去符篆。《病候论》中“肺热病者”一段，原书错简特甚，现据《黄帝内经》加以校改。作者司马承祯（647—735），唐代著名道教学者、养生家、书法家。字子微，号白云子。河内温县（属河南省）人。从嵩山道士潘师正学，得受符篆及辟谷、导引、服饵等方术。隐居于天台山玉霄峰，武后累征不起。睿宗好道，方赴召，欲加宠位，固辞还山。玄宗正位，累征至京，敬礼有加，并从之受法篆，奉旨居玉屋山阳台观。承祯博学能文，开元中奉旨以三种字体书写老子《道德经》，并刊正句文。其篆体富有独创性，称为金剪刀书。著有《天隐子》、《坐忘论》、《服气精义论》等。由于养生得法，所以“年一百餘岁，童颜轻健，若三十许人”（《大唐新语》），谥贞一先生。

# 东 坡 全 集

宋·苏轼撰

## 上张安道养生诀论

近来颇留意养生，读书、延纳方士多矣，其法数百，择其简而易行者，间或为之，辄验。今此法特奇妙，乃知神仙长生不死，非虚语也。其效初亦不甚觉，但积累百餘日，功用不可量，比之服药，其力百倍。久欲献之左右，其妙处非言语文字所能形容，然可道其大略。若信而行之，必有大益。其状如下：每夜以子后（三更三、四点至五更以来）披衣起（只床上拥被坐亦可），面东若南，盘足，叩齿三十六通，握固（以两拇指掐第三指手文，或以四指都握拇指，两手挂腰腹间），闭息（闭息最是道家要妙处，先须闭息却虑，扫灭尘相，使心澄湛，诸念不起，自觉出入息调匀，即闭定口鼻也），内观五脏：肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑（常求五脏图挂壁上，使心中熟识五脏六腑之形状）；次想心为炎火，光明洞彻，下入丹田中，待腹满气极，即徐出气（不得令耳闻）。候出入均调，即以舌接唇齿内外，漱炼津液（若有鼻液，亦须漱，使不嫌其咸，炼久自然甘美，此是真气，不可弃之也），未得咽，复前法闭息内观，纳心丹田，调息漱津，皆依前法。如此者三，津液满口，即低头咽下，以气送入丹田。须用意精猛，令津与气谷谷然有声，径入丹田。又依前法为之，凡九闭息、三咽津而止。然后以左右手热摩两脚心（此涌泉穴，上彻顶门，气诀之妙），及脐下、腰脊间，皆令热彻（徐徐摩之，使微汗出不妨，不可喘促尔）；次以两手摩熨眼、面、耳、项，皆令极热；仍按捉鼻梁左右五、七下，梳头百餘梳而卧，熟寝至明。其法至简易，在常久不废而有深功。且试行一、二十日，精神自己不同，觉脐下实热，腰脚轻快。久而不已，去仙不远。但当习闭息，使渐能持久，以脉候之，五至为一息。近来闭得渐久，每闭百二十至而开，盖已闭得二十餘息也。又不可强闭多时，使气错乱，或奔突而出，反为之害，慎之慎之。又须常节晚食，令腹中宽虚，气得回转。昼日无事，亦时时闭目内观，漱炼津液咽之，摩熨耳目，以助真气。盖清净专一，即易见功矣。神仙至术，有不可学者：一忿躁，二阴险，三贪欲。公雅量清德，无此三疾，窃谓可学，故献其区区笃信力行。他日相见，复陈其妙者。文书口诀，多枝词隐语，卒不见下手径路。今且直指精要，可谓至言不烦，长生之根本也。幸深加宝秘，勿使庸妄窥之，以泄至道也。

## 胎 息 法

养生之方，以胎息为本，此固不刊之语，更无可议。但以气若不闭，任其出入，则眇绵洸泮，无卓然近效；待其兀然自住，恐终无此期。若闭而留之，不过三、五十息，奔突而出，虽有微暖养下丹田，益不偿于损，决非度世之术。近日深思，似有所得。盖

因看孙真人“养生门”中第五篇，反复寻究，恐是如此。其略曰：和神养气之道，当得密室闭户，安床暖席，枕高二寸半，正身偃仰，瞑目，闭气于胸膈间，以鸿毛著鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见。如此，则寒暑不能侵，蜂蛰不能毒，寿三百六十岁，比邻于真人也。此一段要诀，弟且静心细意，字字研究。看既云闭气于胸膈中，令鼻端鸿毛不动，则初机之人，安能持三百息之久哉！恐元不闭鼻中气，只以意坚守于胸膈中，令出入息似动不动，氤氲缥缈，如香炉盖上烟、汤瓶嘴上气，自然出入，无呼吸之重烦，则鸿毛可以不动。若心不起念，虽过三百息可也。仍须一切依此本诀，卧而为之。仍须真以鸿毛粘著鼻端，以意守气于胸中，遇欲吸时不免微吸，及其呼时全不得呼，但任其氤氲缥缈，微微自出尽，气平则又微吸。如此，出入元不断，而鸿毛自不动，动亦极微。则又加意制勒之，以不动为度。虽云制勒，然终不闭，至数百息，出者少，不出者多，则内守充盛，血脉流通，上下相灌输，而生理备矣。兄悟此元意，甚以为奇，恐是夜夜烧香，神启其心，自悟自证。适值疾及热甚，未能力行，亦时时小试，觉其理不谬。更俟疾平天凉，稍稍致力，续见效当报。弟不可谓出意杜撰而轻之也。

### 侍其公气术

扬州有武官侍其者，偶忘其名。官于二广恶地十餘年，终不染瘴，面色红盛，腰足轻快，年八十九乃死。初不服药，惟用一法：每日五更起坐，两掌相向，熟摩涌泉无数，以汗出为度。欧阳文忠公不信仙佛，笑人行气。晚年见之，云吾数年来患足气，一痛殆不可忍。近日有人传一法，用之三日，不觉失去。其法垂足坐，闭目，握固，缩谷道，摇颰两足，如握气球状，无数，气极即少休，气平复为之。日七、八，得暇即为之，无定时。盖涌泉与脑通，闭缩摇颰，即气上潮，此乃搬运捷法也。文忠疾已则废，使其不废，当有益，至言不烦，不可忽也。

### 续养生论

郑子产曰：火烈，人望而畏之；水弱，人狎而玩之。翼奉论六情十二律，其论水火也曰：北方之情好也，好行贪狠；南方之情恶也，恶行廉贞。廉贞故为君子，贪狠故为小人。予参二人之学，而为之说。曰：火烈而水弱，烈生正，弱生邪。火为心，水为肾，故五藏之性，心正而肾邪。肾无不邪者，虽上智之肾亦邪。然上智常不淫者，心之官正而肾听命也。心无不正者，虽下愚之心亦正。然下愚常淫者，心不官而肾为政也。知此，则知铅汞龙虎之说矣。何谓铅？凡气之谓铅，或趋或蹶，或呼或吸，或执或击，凡动者皆铅也。肺实出纳之。肺为金、为白虎，故曰铅，又曰虎。何谓汞？凡水之谓汞，唾涕脓血，精汗便利，凡湿者皆汞也。肝实宿藏之。肝为木、为青龙，故曰汞，又曰龙。古之真人论内丹者曰：五行颠倒术，龙从火里出，五行不顺行，虎向水中生。世未有知其说者也。方五行之顺行也，则龙出于水，虎出于火，皆死之道也。心不官而肾为政，声色外诱，邪淫内发，壬癸之英，下流为人，或为腐壤，是汞龙之出于水者也。喜怒哀乐，皆出于心者也。喜则攫拿随之，怒则殴击随之，哀则擗踊随之，乐则扑舞随之。心动于内，而气应于外，是铅虎之出于火者也。汞龙之出于水，铅虎之出于火，有能出而复返

者乎？故曰皆死之道也。真人教之以逆行，曰龙当使从火出，虎当使从水生也。其说若何？孔子曰：思无邪。凡有思皆邪也，而无思则土木也。孰能使有思而非邪，无思而非土木乎？盖必有无思之思焉。夫无思之思，端正庄栗，如临君师，未尝一念放逸，然卒无所思，如龟毛兔角，非作故无本性。无故是谓之戒，戒生定，定则出入息自住。出入息住，则心火不复炎上。火在《易》为离。离，丽也。必有所丽，未尝独立，而水其妃也，既不炎上，则从其妃矣。水火合，则壬癸之英，上流于脑，而溢于玄膺，若鼻液而不咸，非肾出故也。此汞龙之自火出者也。长生之药，内丹之萌，无过此者矣。阴阳之始交，天一为水。凡人之始，造形皆水也，故五行一曰水；得暖气而后生，故二曰火；生而后有骨，故三曰木；骨生而日坚，凡物之坚壮者，皆金气也，故四曰金；骨坚而后肉生焉，土为肉，故五曰土。人之在母也，母呼亦呼，母吸亦吸，口鼻皆闭，而以脐达，故脐者，生之根也。汞龙之出于火，流于脑，溢于玄膺，必归于根。心火不炎上，必从其妃，是火常在根也。故壬癸之英，得火而日坚，达于四支，浹于肌肤而日壮，其究极，则金刚之体也。此铅虎之自水生者也。龙虎生而内丹成矣。故曰：顺行则为人，逆行则为道。道则未也，亦可谓长生不死之术矣。

## 大还丹诀

凡物皆有英华，轶于形器之外，为人所喜者，皆其华也。形自若也，而不见可喜，其华亡也。故凡作而为声，发而为光，流而为味，蓄而为力，浮而为色，沉而为膏者，皆其华也。吾有了然常知者，存乎其内，而不物于物，则此六华者，苟与吾接，必为吾所取。非取之也，此了然常知者，与是六华者，盖尝合而生我矣。我生之初，其所安在，此了然常知者，苟存乎中，则必与是六华者，皆处于此矣。其凡与吾接者，又安得不赴其类，而归其根乎？吾方养之以至静，守之以至虚，则火自炼之，水自伏之，升降开阖，彼自有数，日月既至，自变自成，吾预知可也。《易》曰：精气为物，游魂为变。传曰：用物精多则魂魄强。《礼》曰：体魄则降，志气在上。人不为是道，则了然常知者，生为志气，死为魄神，而升于天。此六华者，生为体为精，死为魄为鬼，而降于地。其知是道者，魂魄合，形气一，其至者，至骑箕尾而为列星。敬之信之，审之行之，守之终之。

## 龙虎铅汞论寄子由

人之所以生死，未有不从坎离者。坎离交则生，分则死，必然之道也。离为心，坎为肾。心之所然，未有不正，虽桀、跖亦然，其所以为桀、跖者，以内轻而外重，故常行其所不然者尔。肾强而溢，则有欲念，虽尧、颜亦然，其所以为尧、颜者，以内重而外轻，故常行其所然者尔。由是观之，心之性法而正，肾之性淫而邪。水火之德，固如是也。子产曰：火烈，人望而畏之；水弱，人狎而玩之。达者未有不知此者也。龙，水者也，汞也，精也，血也，出于肾而肝藏之，坎之物也；虎，火者也，铅也，气也，力也，出于心而肺主之，离之物也。心动则气力随之而作，肾溢则精血随之而流，如火之有火焰，未有复反于薪者也。世之不学道者，其龙常出于水，故龙飞而汞轻；其虎常出于火，故虎走而铅枯。此生人之常理也，顺此者死，逆此者仙，故真人之言曰：顺行则为人，

逆行则为道。又曰：五行颠倒术，龙从火里出，五行不顺行，虎向水中生。有隐者教余曰：人能正坐，瞑目调息，握固定心，息微则徐闭之（达磨胎息法亦须闭，若如佛经待其自止，恐卒不能到也），虽无所念，而卓然精明，毅然刚烈，如火之不可犯。息极则小通之，微则复闭之（方其通时，亦复一息一息，归之下丹田中也），为之推数，以多为贤，以久为功。不过十日，则丹田温而水上行，愈久愈温，几至如烹，上行之水，蒸然如云，蒸于泥丸。盖离者丽也，著物而见，火之性也。吾目引于色，耳引于声，口引于味，鼻引于香，火辄随而丽之。今吾寂然，无所引于外，火无所丽，则将安往？水者其所妃也，势必从之。坎者陷也，物至则受，水之性也，而况其配乎？水火合则火不炎，而水自上，则所谓龙从火里出也。龙出于火，则龙不飞而汞不干，旬日之外，脑满而腰足轻。方闭息时，常卷舌而上，以舐悬雍，虽不能到而意到焉，久则能也。如是不已，则汞下入口。方调息时，则漱而烹之，须满口而后咽（若未满，且留口中，候后次），仍以空气送至丹田，常以意养之，久则化而为铅，此所谓虎向水中生也。此论奇而通，妙而简，决为可信者。然吾有大患，平生发此志愿百十回矣，皆谬悠无成，意此道非捐躯以赴之，剜心以受之，尽命以守之，不能成也。吾今年已六十，名位破败，兄弟隔绝，父子离散，身居蛮夷，北归无日，区区世味，亦可知矣。若复谬悠于此，真不如人矣。故数日来别发誓愿，譬如古人避难穷山，或使绝域，啮草啖雪，彼何人哉！已令造一禅榻、两大案，明窗之下，日专欲治此，并已作干蒸饼百枚。自二月一日为首，尽绝人事，饥则食此饼，不饮汤水，不啖他物，细嚼以致津液，或饮少酒而已。午后略睡，一更卧，三更乃起，坐以达旦，有日采日，有月采月，馀时非数息炼阴，则行今所论龙虎诀尔。如此百日，或有所成。不读书，不著文，且一时束起，以待异日。不游山水。除见道人外，不接客，不会饮，皆无益也。深恐易流之性，不能终践此言，故先作书以报，庶几他日有惭于弟而不敢变也。此事大难，不知其果能不惭否。此书既以自坚，又欲以及弟也。卷舌以舐悬雍，近得此法，初甚秘惜，云此禅家所得，向上一路，千金不传。人之所见如此，虽可笑，然极有验也。但行之数日间，舌下筋微急痛，当以渐驯致。若舌尖果能及悬雍，则致华池之水，莫捷于此也。又言此法名洪炉上一点雪，宜且秘之。

【按】苏轼（1037—1101）为宋代杰出的文学家。字子瞻，号东坡居士。眉山（属四川省）人。平生讲究养生，喜谈玄理，多与僧人、道士交往，于气功理论和方法均有所得。由于苏轼文名遍天下，受到后世的普遍敬仰，因此其气功理法有较为深广的影响。《养生诀》为苏轼向张安道推荐的功法，系身体力行而获验者，记录真实，颇为珍贵。张安道即张方平，宋神宗时官参知政事。苏轼父子由蜀入京，安道为之推荐延誉，不遗余力。由是感激，奉事甚谨。其法必真实有效，始敢献之。《胎息法》系苏轼读《备急千金要方》养性门第五篇“调气法”之心得体会，所述颇合自然之理，可参看本书所收的《千金调气法》。本篇与上篇均被南宋末年的文学家周密收入笔记《癸辛杂识·前集》中，并引佛家气功作参证：“佛藏中有《安盘守意经》，云其法始于调身简息。以谓凡出入鼻中而有声者，风也；虽无声而结滞不通者，喘也；虽无声亦不结滞，而犹粗悍不细者，气也。去是三者，乃谓之息。然后自鼻端至脐下，一、二数之，至于十，周而复始，则有所系而趋于定，定则又数，以心随息，听其出入。如是反复调和，一定而不乱，则生灭道断，一切三昧，无不见前”。《侍其公气术》是作者亲见而记录下来的保健按摩功法，两法均以运动涌泉取效。欧阳文忠即宋代大文学家欧阳修。擦涌泉穴取效之例甚

多，如《永乐大典》卷一万一千六百二十载：“陈书林云：先公每夜常自擦至数千，所以晚年步履轻便。仆性懒，每卧时只令人擦，至睡熟即止，亦觉得力。乡人郑彦和，自大府丞出为江东仓，足弱不能陞辞，枢管黄继道教以此法，逾月即能拜跪。霁人丁邵州，致远病足，半年不能下床，遇一道人，亦授此法，久而即愈”。现代亦有名人摩擦涌泉而得步履轻捷，不患感冒者。《续养生论》则专为内丹而发。内丹术为气功学中之重要内容，而内丹之名则始见于南朝。《南岳思大禅师立誓愿文》云：“藉外丹力修内丹，欲安众生先自安”。然而不为世人知晓，直至隋唐之际始为人知。据《古今图书集成·博物汇编·神异典》引《罗浮山志》载，苏元朗于隋开皇中至罗浮山，修炼大丹，传授学生。谓其弟子曰：“灵芝在汝八景中，查向黄房求诸！谚云：天地之先，无根灵草，一意制度，产成至宝。此之谓也。乃著《旨道篇》示之，自此道徒始知内丹矣”。内丹相对外丹而言，并借用外丹术语，以人身为炉鼎，精气为药物，神为运用，通过采药、封炉、炼药、止火四个步骤，使精、气、神融合为一物，即成内丹，是为却病延年的物质基础。本篇对道家五行顺行为人有生死、逆行成丹可长生的内丹理论阐发颇详。《大还丹诀》作于元祐三年九月二十八日。《豫章集》谓“东坡平生好道术，闻辄行之，但不能久，又弃去。谈道之篇传世，辄数百千字，皆能书其人之所欲言，文章皆雄奇卓越，非人间语。尝有海上道人，评东坡真蓬莱、瀛洲、方丈谪仙也。”读此文可知其言有据。《龙虎铅汞论》实系作者自订的一份练功计划，并寄给其弟子由，子由名辙，亦有文名。本篇阐述古诀：“五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎向水中生。”极为详尽细致，虽以彭晓之博通丹经，其解亦不及此。又介绍“卷舌以舐悬雍”之秘法，则为养生家们宝惜而不肯轻传者。舌尖若能触及悬雍，则鹊桥立通，河车运行无阻，大丹必成。悬雍即“悬雍垂”，为喉间软腭后部中央向下垂的肌肉小突起，略呈圆锥形。咽物时随软腭上升，有闭塞鼻腔通路的作用。通称小舌。

# 道

# 枢

宋·曾 随集

## 真 诰 篇

列仙之灵，吐辞为经，撮其玄机，可以颐生。

杜广平（杜契字也，后汉末人）授玄白之道于介先生，常旦旦坐卧任意，存于泥丸，其中有黑气焉；次存于心，其中有白气焉；脐之中，有黄气焉。其初存也，气出如豆，既而其大冲天，于是三气如云，缠咽绕身，而覆身之上，变而为火，在三咽之，内复合景，以炼一身，一身之内，五藏照彻。如是旦而行之，至日中而止，于是服气百有二十过，所谓知白守黑，可以不死者也。

《太素丹景经》曰：一面之上，常得左右手摩拭之使热，高下随形，皆使极匝焉，可使皱斑不生，而光泽如少女矣。所谓山川通气者也。

《精景按摩经》曰：卧起当平气正坐，先叉左右手，乃度以掩其颈后，因仰面视上而举其颈，使颈与左右手争，为之三、四止。使人精和血通，风气不入。已复屈动其身体，伸手四极，反张侧掣，宜摇百关，为之各三焉。卧起以帨（或厚帛）拭颈中及耳之后，使周匝俱热，温温然也。顺发摩颈，若理栉之无数焉。良久摩左右手以治面目，已乃咽液二十过，以导内液。常行之，则其目明，其体不垢，邪气不干矣。于生气之时，咽液二七过，按体之所痛，向其王方而祝曰：左玄右玄，三神合真，左黄右黄，六华相当，风气恶疫，伏匿四方，玉液流泽，上下宣通，内遣水火，外辟不祥，长生飞仙，身常体强。祝已，复咽液二七过，按所痛者二十有一过。常行之，则无疾矣。耳目者，寻真之梯级，总灵之门户也。常以手按其眉后之穴三九过，以手心及指摩其目权上，以手旋其耳，行三十过，其摩惟数数然无时也。既已，则以手逆乘额上三九过，从眉中而复上行入发际，其咽液无数焉。常行之，目清明矣。眉之后有小穴，是为上元六合之府也，其生化生日之辉焉。目之下，权之上，是决明之津也。以手旋其耳者，采明映之道也。夫人之老，鲜不始于耳目者也。以手乘其额之上，而内存赤子，则日月双明，上元喜矣。于是终三九之数，是为手朝三元，固脑坚发者也。首之四面，以左右手乘之，顺发就结，惟令多焉。于是首血流散，风湿不凝矣。既已，则以手按其目二九过，是为检目神者也。

司命东卿曰：清斋辟谷，则昼存日、夜存月，在于口中，使其大如环，其日赤色，有紫光九芒焉，其月黄色，有白光十芒焉，于是咽其光芒之液，常密行之无数焉。或使日月居于面，左日右月，于是二景与其瞳合气相通，是为摄运生精、理和魂神之道也。

太虚真人曰：月之五日子之时，内存日象，从口而入，在于心之中，使照一心之内，与日合光，觉其心暖焉，即咽液九过，至于十有五日、二十有五日、二十有九日，复为之，则耳目聪察，百关鲜彻，面有玉光，体有金泽，十有五年，太上遣仙车至矣。



《大智慧经》曰：内存心中，有日大如钱焉，赤色而有九芒，从心而上，出喉至齿，回还胃中，如是良久，自见其心胃，已乃吐气，咽漱三十九过，一日三行之。行之一年疾除，五年身有光彩，十八年可以得道，日行无影矣。夜服月华，如服日焉。惟从脑中而下，其入于喉，芒亦不出于齿，而还入于胃。

张微子曰：平旦先闭目内视，如见五藏，因口呼出气二十四过，使目见五色之气，相缠于面，因入于口，纳此五色之气五十过，咽液六十过，扣齿七通，咽液七过，乃开目。久行之，常乘云雾而行，此服雾之方也。

九华真妃曰：日者霞之实，霞者日之精，唯闻服日之法，未见餐霞之经。餐霞之经甚秘焉，致霞之道甚易焉。目者身之镜也，耳者体之牖也，视多则镜昏，听众则牖闭矣，吾有磨镜决牖之术焉。面者神之庭也，发者脑之华也，心悲则面焦矣，脑减则发素矣，精元内丧，则丹津损竭矣，吾有童面还白之法焉。精者体之神也，明者身之宝也，劳多则精散矣，营镜则明消矣，吾有益精延明之经焉。守真诚笃者，一年则首不白，秃发更生矣。内有家业子孙之羁，外有王事朋友之交，耳目广闻，声气杂役，则道不专，行事无益矣。真才多隐乎林岭之中，远世而抱淡，则婴颜而玄鬓矣。于是吾将致乎玉醴金浆、交梨火枣，腾飞之药。若体未真正，邪念盈怀，则不能致矣。火枣交梨者，非外物也，其生于心，其中有荆棘，则梨枣不见矣。

青童大君曰：欲殖灭度根，当拔生死栽，沉吟堕九泉，但坐惜形骸。

西城真人曰：神为度形舟，薄岸当别去，徘徊生死轮，但苦心犹豫。夫学道者，可不自力乎哉！夫人之死也，其形如生者，尸解也；足不青，皮不皱，目光不毁，发不脱而坚形骨者，尸解也。尸解之仙，方得御华盖，乘飞龙，登太极，游九宫而已。得道之士，暂游太阴者，太一守其尸，三魂营其骨，七魄卫其肉，胎灵保其气矣。为道者，当令三关常调焉。口者心之关也，足者地之关也，手者人之关也，三关调则五藏安矣。姜伯真遇仙，仙使平倚日中，其影偏焉。仙曰：子笃志学仙，而心不正何也？吾诲汝，日出三丈，搯手二肩之上，以日当其心，心暖则心正矣。从之，遂得道焉。以夜半去枕，平卧握固，放其体，若气调而微者，身神具者也。学道有九患焉：有志无时，一也；有时无友，二也；有友无志，三也；有志不遇师，四也；遇师不觉，五也；觉而不勤，六也；勤不守道，七也；志不固，八也；固而不久，九也。喜怒，损其志者也；哀乐，损其性者也；荣华，惑其德者也；阴阳，竭其精者也：道之忌也。为道者，口常吐死气，而取生气焉，慎笑节言，而思其形焉。式规之法能使目明，何也？吾以甲子旬取东流清水，合真丹以洗其目，斯则明矣。

太上曰：人命在几日间？或曰：数日间。或曰：终食间。太上曰：未也。或曰：在呼吸间。太上曰：善哉！可谓知道矣。

紫微夫人曰：为道者，譬如火入冥室，其冥即灭，而明独存矣。财色者，其如刀刃之蜜欤？孺子知其甘于口，而不知有截舌之患焉。

南极老人曰：爱而生忧，忧生则有畏，故无爱则无忧矣，无忧则无畏矣。

太上真人曰：弹琴弦缓如之何？或曰：不鸣不悲。曰：弦急如之何？曰：声绝而伤悲。曰：缓急得中如之何？曰：众音和合，八音妙奏矣。太上真人曰：学道执心，其如琴乎？学道之人如思朝食，未有不得者也；惜气如惜面目，未有不全者也。下士竞于求名，其如香以自燔，燔则气灭，从欲众闻之，不亦惑欤？

《太素经》曰：左右手常摩拭其面使热焉，则皱斑不生而光泽矣。摩左右掌至极热，以拭其目，顺手以摩其发如栉焉，左右肱更相以手摩之，则发不白、脉不浮矣。

《消魔经》曰：若体中不宁，当反舌塞喉，漱津咽液而无数，斯体中自宁矣。耳数按抑，则聪彻矣，其名曰营治城郭，名书皇籍者也。鼻数按其左右，则气平矣，其名曰灌溉中岳，名书帝策者也。目欲瞑而坐，内视以见其五藏，则肠胃斯明彻矣。吾栉发，则向王地而祝曰：泥丸玄华，保精常存，左为隐月，右为日根，六合清炼，百神受恩。既已，咽液者三，则发不白而日生矣。

《正一经》曰：闭气定静，可使百鬼畏惮，功曹使者龙虎君至矣。梦之恶者何也？一则魂妖，二则心试，三则尸贼也。既寤，以左手捻人中者十有四，扣齿者十有四，则反凶生吉矣。善梦，则摩其目十有四，扣其齿十有四焉。寝之床欲高，高则地气不及，鬼气不干矣。夫鬼气侵人者，常依地而为祟焉。夜行扣齿，鬼斯畏矣，不敢近也。甲寅、庚申，是鬼竞乱、精神躁秽之日，黄牛道士曰：夕寝，存日在额之上，月在脐之上，则万邪远矣。

中山刘伟道，学仙十有二年，仙师试之，以十万斤之石，悬以一发，使伟道寝其下，伟道心安体胖。仙师曰：可教也。饵之神丹，白日升天焉。昔者有人好道，不知其方，夙夜向柏木拜之，求长生焉。逾二十有八年，于是木生紫华，其甘如饴，食之而仙。或有拜太华者，致西岳丈人授以道，或有拜河水者，十年，致河伯授以水行不溺之方，此无他焉，精诚之至也。王仲甫吸引二景，餐霞四十有馀年，而无成焉，其子服之十有八年而仙去。南岳真人谓仲甫曰：尔脑宫亏减，筋液不注，安得有成哉！仲甫治其疾而后修其真，亦仙去。故学道者必先养其身，而后可与议矣。

【按】曾慥为北宋末、南宋初的著名道教学者兼词人。字端伯，号至游居士。晋江（属福建省）人。官至尚书郎，直宝文阁。后隐居银峰，潜心修炼。辑有《乐府雅词》、《集仙传》。收集小说二百五十二种，编为《类说》六十卷；又广辑有关道教的文献资料，编成《道枢》四十二卷，后收入《道藏·太玄部》（第六四一至六四八册），颇受后世重视。其书共一百零八篇，举凡道教的理论经典及炼养方法，无不列有专篇，所选资料去取亦称精审，是研究气功的重要参考书籍。明人得其首二十五篇，未曾考据姓氏，径题《至游子》而刊行。本书选用“真诰篇”，《道藏精华录》亦单独收载，其价值可以想见。

# 临 江 仙

宋·曾 慥撰

子后寅前东向坐，冥心琢齿（三十六通）鸣鼙（鸣天鼓三十），托天（三次，每次行嘻字气）回顾（握固按腿，左右各三，先右次左，左行嘘字气，右行咽字气也）眼光摩（搓掇手摩眼七次，闭目转睛七次，以中指节捻太阳三十六），张弓（左右各二三十挽，每次行呵字气）仍踏弩（左右各三次，每次三挽七踏，行呵字气），升降辘轳多（左右转运辘轳三十六，行吹字气）。三度朝元（三次，每次按腿，闭目咽气，名为朝元，每次行吹字气）九度转（想气自丹田转九交），背摩（盘足闭气，搓手热，摩擦肾俞上下，行吹字气）双摆（按腿，瞑目闭气，左右摇摆身，不限数，名鳌鱼摆尾，行呵字气）扳（舒脚，以手抵头扳脚，行呵字气）拿（跪膝反手，左右拿脚跟三次，每次行呼字气），虎龙交际咽元和（以舌搅取津满口，漱三十六，一气分三咽，想至丹田中，如此三遍，行吹字气），浴身（鼻引清气闭住，搓掇两手极热，遍身擦令微汗出）挑甲罢（左右臂举手齐发，遍挑十指甲，不限数），便可蹶烟萝（凡行吹肾、呵心、嘘肝、嘻三焦、咽肺、呼脾六字，不可令耳闻声，出气欲细而长。凡行持皆闭气，行持罢，方吐气出呼所行字）。

钟离先生八段锦，吕公手书石壁上，因传于世。其后又有窦银青八段锦，与小崔先生临江仙词，添六字气于其中。恨其词未尽，予因择诸家之善，作临江仙一阕，简而备，且易行，普劝遵修，同证道果。绍兴辛未仲春，至游居士曾慥记。

【按】此系曾慥综合前人八段锦与六字气诀，添加自己经验编成的一套功法，有一定的实用价值。词后跋文中提及八段锦的源流，对研究该功法的历史极有帮助。“绍兴”系南宋高宗（赵构）年号，“辛未”为1151年。此词流传迄今，已有八百多年历史了。

# 保 生 要 录

宋·蒲处贯撰

## 调 肢 体

养生者，形要小劳，无至大疲。故水流则清，滞则浊。养生之人，欲血脉常行，如水之流。坐不欲至倦，行不欲至劳，频行不已，然宜稍缓，即是小劳之术也。故手足欲时其屈伸，两臂欲左挽右挽如挽弓法，或两手双拓如拓石法，或双拳筑空，或手臂前后左右轻摆，或头左右顾，或腰胯左右转时俯时仰，或两手相捉细细擦如洗手法，或两手掌相摩令热掩目摩面。事闲随意为之，各十数过而已。每日频行，必身轻目明，筋壮，血脉调畅，饮食易消，无所壅滞。体中稍不佳快，为之即解。旧导引方太烦，崇贵之人不易为也。今此术不择时节，亦无度数，乘闲便作，而见效且速。

## 论 起 居

夫人夜卧，欲自以手摩四肢胸腹十数过，名曰干沐浴。卧欲侧而曲膝，益气力。常时浊唾则吐，清津则咽。常以舌拄上腭，聚清津而咽之，润五脏，悦肌肤，令人长寿不老。《黄庭经》曰：口为玉池大和官，漱咽灵液灾不干。又曰：闭口屈舌食胎津，使我遂炼获飞仙。频叩齿，令齿牢，又辟恶。夫人春时暑月，欲得晚眠早起；秋欲早眠早起；冬欲晚眠晏起。早不宜在鸡鸣前，晚不宜在日出后。热时欲舒畅，寒月欲收密。此合四气之宜，保身益寿之道也。

【按】此书系蒲处贯研究养生多年，精心结撰而献给皇帝之作，理法中肯，简便易行。原书分养神气、调肢体、论起居、论衣服、论饮食、论居处、论药石七篇，今录有关气功者二篇，以供参考。原书《说郛》本与《道藏》本论起居篇目均脱，而《古今图书集成·人事典》则误将调肢体作论起居，而调肢体篇目脱，同书《神异典》则并调肢体与论起居为辨养生，兹为订正。

# 闻 见 录

宋·罗 点撰

《道枢》之说，博而寡要。王清叔云：莫要于龙虎交。其说以巳、午两时，绝思虑假寐，则龙虎自交，不假修为。其宠姬苦骨蒸，授以此法，十日后自觉腰间暖如火，疾自愈。

【按】此法既新奇，又简要。“十日后自觉腰间暖如火”之“腰”字，疑为“脐”字之讹。盖龙虎相交，必在丹田，而丹田在脐下，称“脐”可以浑括，而“腰”则于理不合。罗点字春伯，崇仁（属江西省）人。为宋代孝宗、光宗、宁宗三朝大臣，撰有《鉴古录》及《闻见录》等。

# 朱 子 全 书

宋·朱 熹撰

## 调 息 箴

鼻端有白，我其观之，随时随处，容与猗猗。静极而嘘，如春沼鱼；动极而翕，如百虫蛰。氤氲开阖，其妙无穷，谁其尸之？不宰之功。云卧天行，非予敢议，守一处和，千二百岁。

## 载魄抱一说

魄盛则耳目聪明，能记忆。所以老人多目昏耳聩，记事不得，便是魄衰而少也。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，则魂以所守而亦静，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。又云：水一也，火二也。以魄载魂，以二守一，则水火固济而不相离，所以能永年也。养生家说尽千言万语，说龙说虎，说铅说汞，说坎说离，其术止是，如此而已。故云：载魄抱一，能勿离乎？专气致柔，能如婴儿乎？今之道家，只是驰骛于外，安识所谓载魄守一能勿离乎！康节云：老子得易之体，孟子得易之用。康节之学，意思微似老、庄。或曰：老子以其不能发用否？曰：老子只是要收藏，不放散。

【按】朱熹(1130—1200)为南宋大儒，著名理学家。字元晦，号晦庵，人称紫阳、考亭。婺源(属江西省)人，侨寓建阳(属福建省)。其学出于二程(程颢、程颐)，大抵穷理以致其知，反躬以践其实，而以居敬为主。发展并完整了关于理气关系的学说，建立了一个完整的客观唯心主义的理学体系，对后世影响甚大。著作等身，并传于世。朱熹虽是儒家正统的代表人物，但对道家学说也有较深的研究，如曾托名“空同道士邹诉”注解《周易参同契》，也有其独到之处。其全集中更有不少有关气功养生之资料，可供研究。《载魄抱一说》节选自《论在人鬼神》，题目系选编时所加。朱熹还主张辨证施功，如《论修养》中即指出：“今之人传得法时，便授与人，更不问人肥与瘠、怯与壮，但是一律教他，未有不败、不成病痛者。”能如此科学地提出问题，与其治学思想主精密分析是分不开的。

## 三元延寿参赞书

元·李鹏飞集

### 神仙救世却老还童真诀

三元之道，所谓天元、地元、人元百二十岁之寿，得其术则得其寿矣。如迷涂一呼，万里可彻。然天元六十者，固已失之东隅，能不收之桑榆者乎？归而求之，又将与天地终始，岂止六十而已哉！乔、松、彭祖，当敛在下风。或曰：此道神仙所秘也，少火方炎，强勉而行，真可一蹴而造仁寿之域？奈之何道不易知也，纵知之亦未易行也。人年八八，卦数已极，汞少铅虚，欲真元之复，殆渴而穿井，不亦晚乎？煮石为粥，曾不足以喻其难。吁！是岂知道也哉！剥不穷则复不返也，阴不极则阳不生也。知是理，可以制是数矣。《回真人内景诀》曰：天不崩，地不裂，惟人有生死，何也？曰：人昼夜动作施泄，散失元气，不满天寿，至六阳俱尽，即是全阴，是以人易死也。若遇明师指诀，信心苦求，则虽一百二十岁，犹可还乾。譬如树老用嫩枝再接，方始得活；人老用真气还补，即返老还少。勤修一年，元气添得二两，便应复卦。道书曰：人者，物之灵也，寿本四万三千二百餘日，元阳真气本重三百八十四铢，内应乎乾，乾者，六阳具而未知动作施泄也。迨十五至二十五，施泄不止，气亏四十八铢，存者其应乎姤，加十岁焉，又亏四十八铢，存者其应乎遁，加十岁焉，又亏四十八铢，存者其应乎否。至此乃天地之中气，又不知所养，加五岁焉，其亏七十二铢，存者其应乎观，加五岁焉，其亏九十六铢，存者其应乎剥，剥之为卦，惟上九一阳爻而已，仙书曰：有一爻阳气者不死。倘又不知所觉，则元气尽矣，其应乎坤，坤者，纯阴也。惟安谷而生，名曰苟寿。当此苟寿之时，而不为延寿之思，惑矣。天下无难事也，马自然怕老怕死，有六十四岁将谓休之叹，汲汲求道，遇刘海蟾，传以长生之诀，返老还童，遂得寿于无穷。彼何人哉，希之则是时在一觉顷耳。苟能觉之，体大易之复，日积月累，元气充畅，复而临，临而泰，泰而大壮，大壮而夬，真精纯粹，乾阳不难复矣。箕畴五福之一，微斯人吾谁与归！虽然，此道天之宝也，有能觉之，天不负道，必将默佑于冥冥中，当遇至人如刘海蟾者，以尽启其秘。滋补有药，导引有法，还元有图，俱列于后。

滋补有药 孙真人曰：人年四十以后，美药当不离于身。神仙曰：世事不能断绝，妙药不能频服，因兹致患，岁月之久，肉消骨弱。彭祖曰：使人丁壮，房室不劳损，莫过麋角也。麋角末（七两，酒浸炙熟），生附子（一个，炮熟）。上末，合和，每服方寸匕，酒调，日三服。昔成都府有绿须美颜道士，酣醉酒楼，歌曰：尾闾不禁沧海竭，九转丹砂都漫说，惟有斑龙脑上珠，能补玉堂关下血。乃奇方也，今名斑龙脑珠丹。鹿角霜（十两，为末），鹿角胶（十两，酒浸数日，煮糊丸药），菟丝子（十两，酒浸二宿，蒸，焙），柏子仁（十两，净，别研），熟地黄（十两，汤洗，清酒浸两宿，蒸，焙，入药用）。上末，以胶酒三四升煮糊，杵一二千下，丸如梧子大，食前盐汤或酒吞下五六十丸。

导引有法 夜半后生气时，或五更睡觉，或无事闲坐，腹空时宽衣解带，先微微呵出腹中浊气，一九止，或五六止；定心闭目，叩齿三十六通，以集身神；然后以大拇指背拭目，大小九过（使无翳障，明目去风，亦补肾气）；兼按鼻左右七过（令表里俱热，所谓灌溉中岳，以润肺）；次以两手摩令极热，闭口鼻气，然后摩面，不以遍数（连发际，面有光）；又摩耳根耳轮，不拘遍数（所谓修其城郭，以补肾气，以防聋聩），名真人起居之法；次以舌柱上腭，漱口中内外津液满口，作三咽下之，如此三度，九咽，《黄庭经》曰漱咽灵液体不干是也；便兀然放身，心同太虚，身若委衣，万虑俱遣。久久行之，气血调畅，自然延寿也。又两足心涌泉二穴，能以一手举足，一手摩擦之，百二十数，疏风去湿，健脚力（欧阳文忠公用此，大有验）。

还元有图

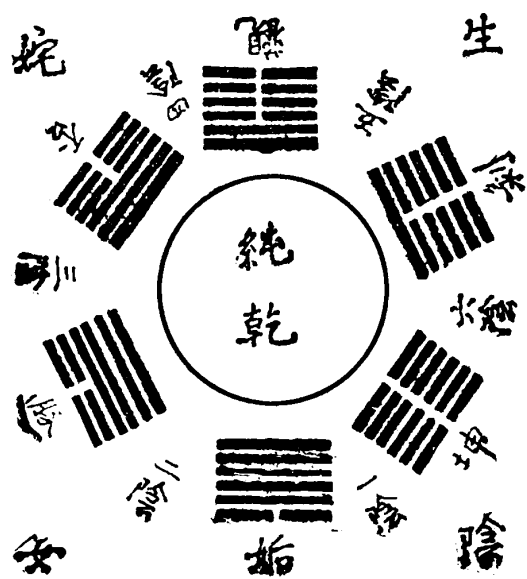


图 25

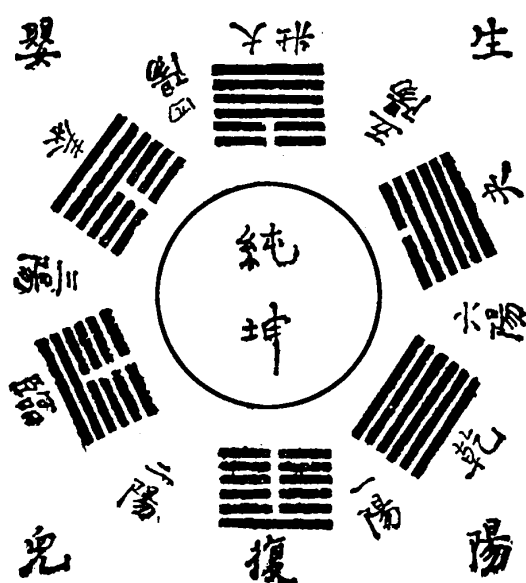


图 26

乾，阳刚也，生意本具，一旦为阴柔乘之，为姤，为遁，为否，为观，为剥，剥极而为坤。坤，纯阴也，阴极则主杀矣。苟知所复，则硕果不食，阴极而阳，静极而动，生意又勃然矣。

坤，阴也，阴极阳复。阴，人欲也；阳，天理也。以理制欲，于是阳长阴消，患迷复耳。苟不迷焉，复而临，临而泰，泰而大壮，大壮而夬。夬，决也。决则纯乾，可复行天之健，与天同寿矣。

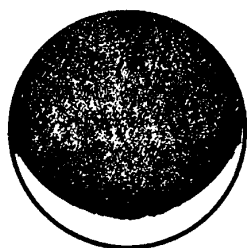


图 27

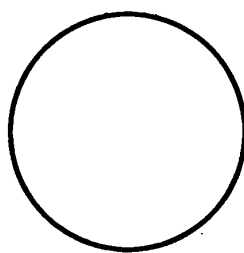


图 28

道心混而人心胜，则自望至晦之月也。人欲尽而天理还，则自旦至望之月也。



【按】此书为养生学专著，兹录其有关气功部分，以供参考。作者李鹏飞，号九华澄心老人。池州（安徽贵池）人。为元代著名医学家兼养生学家。其养生思想糅合儒道两家，而以道家为主。性至孝，《元史》一百九十七有传。

## 敬斋先生古今藪

元·李 冶撰

### 丹 田 解

道家“三一”说，上一、中一、下一，是谓三丹田。达道者能使三复为一，一复为三。盖三丹田，精、气、神之舍也。曰下丹田关元，精之舍；中丹田绛宫，神之舍；上丹田泥丸，为气之舍也。而上丹田果非气之舍也，曰下丹田为气海，可为气之舍，则精之舍安在哉？以精舍诸中丹田固不可，若以舍诸上丹田尤不可者也。乃知下丹田虽名气海，实精舍也。况下丹田不专在气海，盖在脾脐与两肾之间，以脐肾为人受命之始，则下丹田为精之舍可无疑也。又气海有二：旧说气海在脐下；《素问》则以膻中为气海也，直两乳间。准《素问》所言，则中丹田为气之舍可无疑也。精舍诸下丹田矣，气舍诸中丹田矣，神不舍诸上丹田，将安所寓乎？此“三一”之正处也。道家虽以三丹田为精、气、神之舍，而不著所处，故为别白之。

【按】此解论述三丹田之位置及所藏，堪称明白如话。作者李冶（1192—1279），字仁卿，号敬斋，栾城（今属河北）人。元代数学家，对古代代数方法天元术有重要贡献。兼擅文学，常与大文学家元遗山賡唱迭和，因此人称“元李”。

# 奇 经 八 脉 考

明·李时珍撰

## 八 脉

奇经八脉者：阴维也，阳维也，阴跷也，阳跷也，冲也，任也，督也，带也。阳维起于诸阳之会，由外踝而上行于卫分；阴维起于诸阴之交，由内踝而上行于营分：所以为一身之纲维也。阳跷起于跟中，循外踝上行于身之左右；阴跷起于跟中，循内踝上行于身之左右：所以使机关之跷捷也。督脉起于会阴，循背而行于身之后，为阳脉之总督，故曰阳脉之海。任脉起于会阴，循腹而行于身之前，为阴脉之承任，故曰阴脉之海。冲脉起于会阴，夹脐而行，直冲于上，为诸脉之冲要，故曰十二经脉之海。带脉则横围于腰，状如束带，所以总约诸脉者也。故阳维主一身之表，阴维主一身之里，以乾坤言也；阳跷主一身左右之阳，阴跷主一身左右之阴，以东西言也；督主身后之阳，任、冲主身之前之阴，以南北言也；带脉横束诸脉，以六合言也。是故医而知乎八脉，则十二经、十五络之大旨得矣；仙而知乎八脉，则虎龙升降、玄牝幽微之窍妙得矣。

## 阴 维 脉

阴维起于诸阴之交，其脉发于足少阴筑宾穴，为阴维之郛，在内踝上五寸腓肉分中，上循股内廉上行，入小腹，会足太阴、厥阴、少阴、阳明于府舍（在腹哀下三寸，去腹中行四寸半），上会足太阴于大横、腹哀（大横在腹哀下一寸五分，腹哀在日月下一寸五分，并去腹中行四寸半），循胁肋会足厥阴于期门（直乳下一寸半），上胸膈，挟咽，与任脉会于天突、廉泉，上至顶前而终（天突在结喉下四寸半宛宛中，廉泉在结喉下二寸中央是穴）。凡一十四穴。

## 阳 维 脉

阳维起于诸阳之会，其脉发于足太阳金门穴，在足外踝下一寸五分，上外踝七寸，会足少阳于阳交，为阳维之郛（在外踝上七寸，斜属二阳之间），循膝外廉，上髀厌，抵少腹侧，会足少阳于居髎（在章门下八寸监骨上陷中），循胁肋斜上肘上，会手阳明、手足太阳于臂臑（在肘上七寸两筋罅陷中，肩髃下一寸），过肩前，与手少阳会于臑会、天髎（臑会在肩前廉去肩端三寸宛宛中，天髎在缺盆中上髃骨际陷中央），却会手足少阳、足阳明于肩髃（在肩上陷中，缺盆上大骨前一寸五分），入肩后，会手太阳、阳跷于臑腧（在肩后大骨下髃上廉陷中），上循耳后，会手足少阳于风池（在耳后发际陷中），上脑空（承灵后一寸半，夹玉枕骨下陷中）、承灵（正营后一寸半）、正营（目窗后一寸）、目窗（临

泣后一寸)、临泣(在瞳人直上入发际五分陷中),下额,与手足少阳、阳明五脉会于阳白(眉上一寸,直瞳人相对),循头入耳,上至本神而止(本神直耳上入发际中)。凡三十二穴。

## 阴 跷 脉

阴跷者,足少阴之别脉。其脉起于跟中足少阳然谷穴之后(然谷在内踝前下一寸陷中),同足少阴循内踝,下照海穴(在内踝下五分),上内踝之上二寸,以交信为郛(交信在内踝骨上少阴前、太阴后廉筋骨间),直上循阴股入阴,上循胸里入缺盆,上出人迎之前,至喉咙,交贯冲脉,入頄内廉,上行属目内眦,与手足太阳、足阳明、阳跷五脉会于睛明而上行(睛明在目内眦外一分宛宛中)。凡八穴。

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,惟神仙以阳气冲开,故能得道。八脉者,先天大道之根,一气之祖,采之惟在阴跷为先。此脉才动,诸脉皆通,次督、任、冲三脉,总为经脉造化之源。而阴跷一脉,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,使真气聚散,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,和气自然上朝,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。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,此乃天地逐日所生气根,产铅之地也。医家不知有此。濒湖曰:丹书论及阳精河车,皆往往以任、冲、督脉、命门、三焦为说,未有专指阴跷者。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。

## 阳 跷 脉

阳跷者,足太阳之别脉。其脉起于跟中,出于外踝,下足太阳申脉穴(在外踝下五分陷中,容爪甲白肉际),当踝后绕跟,以仆参为本(在跟骨下陷中,拱足得之),上外踝上三寸,以附阳为郛(在外踝上三寸,足太阳之穴也),直上循股外廉,循胁后髀,上会手太阳、阳维于臑膻(在肩后大骨下胛上廉陷中),上行肩髃外廉,会手阳明于巨骨(在肩尖端上行两叉骨罅间陷中),会手阳明、少阳于肩髃(在髀骨头肩端上两骨罅陷宛宛中,举臂取之有空),上人迎夹口吻,会手足阳明、任脉于地仓(夹口吻旁四分外,如近下有微脉动取),同足阳明上而行巨髀(夹鼻孔旁八分,直瞳子,平水沟),复会任脉于承泣(在目下七分,直瞳子陷中),至目内眦,与手足太阳、足阳明、阴跷五脉会于睛明穴(见阴跷下),从睛明上行,入发际,下耳后,入风池而终(风池在耳后夹玉枕骨下发际陷中)。凡二十二穴。

《难经》曰:跷脉从足至目长七尺五寸,合一丈五尺。《甲乙经》曰:跷脉有阴阳,何者当其数?曰:男子数其阳,女子数其阴。当数者为经,不当数者为络。气之在身也,

如水之流，如日月之行不休，故阴脉营其藏，而阳脉营其府，如环之无端，莫知其纪，  
“不复始。其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠理。

## 冲 脉

冲为经脉之海，又曰血海。其脉与任脉皆起于少腹之内胞中，其浮而外者起于气冲（一名气街。在少腹毛中两旁各二寸，横骨两端动脉宛宛中，足阳明穴也），并足阳明、少阴二经之间，循腹上行至横骨（足阳明去腹中行二寸，少阴去腹中行五分，冲脉行于二经之间也。横骨在阴上横骨中，宛如偃月，去腹中行一寸半），侠脐左右各五分，上行历太赫（横骨上一寸，去腹中行一寸半）、气穴（即胞门，一名子户。大赫上一寸，去腹中行一寸半，少阴冲脉之会）、四满（气穴上一寸）、中注（四满上一寸）、育腧（中注上一寸）、商曲（育腧上一寸）、石关（商曲上一寸）、阴都（石关上一寸）、通谷（阴都上一寸）、幽门（通谷上一寸，夹巨阙两旁各五分陷中），至胸中而散。凡二十四穴。

《灵枢经》曰：冲、任皆起于胞中，上循背里，为经络之海。其浮而外者，循腹右上行，会于咽喉，别而络唇口。血气盛则充肤热肉，血独盛则澹渗皮肤生毫毛。妇人有余于气，不足于血，月下数脱血，任、冲并伤，脉不荣其口唇，故髭须不生。宦者去其宗筋，伤其冲、任，血写不复，皮肤内结，唇口不荣，故须亦不生。天宦不脱于血，而任、冲不盛，宗筋不强，有气无血，唇口不荣，故须亦不生。《素问·水热穴论》曰：三阴之所交，结于脚也。踝上各一行者，此肾脉之下行也，名曰太冲。王启玄曰：肾脉与冲脉并下行，循足合而盛大，故曰太冲。一云冲脉起于气冲，冲直而通，故谓之冲。《素问·阴阳离合论》曰：圣人南面而立，前曰广明，后曰太冲。太冲之地，名曰少阴，其冲在下，名曰太阴。启玄曰：心藏在南，故前曰广明，冲脉在北，故后曰太冲。足少阴肾脉与冲脉合而盛大，故曰太冲，两脉相合为表里也。冲脉在脾之下，故曰其冲在下名曰太阴。《灵枢经》曰：帝曰，少阴之脉独下行何也？岐伯曰，不然，夫冲脉者，五藏六府之海也。其上者，出于颡颥，渗诸阳，灌诸精，其下者，注于少阴之大络，起于肾下，出于气街，循阴股内廉，斜入腠中，伏行肝骨内廉，并少阴之经，下入内踝之后，入足下。其别者，并于少阴，渗三阴，斜入踝伏行，出属跗属下，循跗上，入大指之间，渗诸络而温足胫肌肉，故其脉常动。别络结则跗上不动，不动则厥，厥则寒矣。王海藏曰：手少阳三焦相火为一府，右肾命门为相火，心包主亦名相火，其脉同诊。肾为生气之门，出而治脐下，分三歧，上冲夹脐过天枢，上至膻中两乳间，元气所系焉。又足三焦太阳之别，并足太阳正路，入络膀胱约下焉。三焦者，从头至心，心至脐，脐至足，为上中下三焦，其实真元一气也，故曰有藏无府。《脉诀》云：三焦无状空有名，寄在胸中膈相应。一云其府在气街中。上焦在胃上口，治在膻中，中焦在胃管，治在脐旁，下焦在脐下膀胱上口，治在脐。经曰：原气者，三焦之别使也。肾间动气者，真元一气分为三路，人之生命也，十二经之根本也。李濒湖曰：三焦即命门之用，与冲、任、督相通者，故附着于此。

## 任 脉

任为阴脉之海，其脉起于中极之下，少腹之内，会阴之分（在两阴之间），上行而外出循曲骨（横骨上毛际陷中），上毛际至中极（脐下四寸，膀胱之募），同足厥阴、太阴、少阴并行腹里，循关元（脐下三寸，小肠之募，三阴任脉之会），历石门（即丹田，一名命门。在脐下二寸，三焦募也）、气海（脐下一寸半宛宛中，男子生气之海），会足少阳冲脉于阴交（脐下一寸，当膀胱上口，三焦之募），循神阙（脐中央）、水分（脐上一寸，当小肠下口），会足太阴于下脘（脐上二寸，当胃下口），历建里（脐上三寸），会手太阳、少阳、足阳明于中脘（脐上四寸，胃之募也），上上脘（脐上五寸）、巨阙（鸠尾下一寸，心之募也）、鸠尾（蔽骨下五分）、中庭（膻中下一寸六分陷中）、膻中（玉堂下一寸六分，直两乳中间）、玉堂（紫宫下一寸六分）、紫宫（华盖下一寸六分）、华盖（璇玑下一寸）、璇玑（天突下一寸），上喉咙，会阴维于天突、廉泉（天突在结喉下四寸宛宛中，廉泉在结喉上舌下中央），上颐循承浆，与手足阳明、督脉会（唇下陷中），环唇，上至下龈交，复出分行，循面，系两目下之中央，至承泣而终（目下七分，直瞳子陷中二穴）。凡二十七穴。

《难经》、《甲乙经》并无循面以下之说。任、冲之别络名曰尾翳，下鸠尾，散于腹，实则腹皮痛，虚则痒搔。《灵枢经》曰：缺盆之中，任脉也，名曰天突，其侧动脉，人迎足阳明也。

## 督 脉

督乃阳脉之海，其脉起于肾下胞中，至于少腹，乃下行于腰横骨围之中央，系溺孔之端，男子循茎下至篡，女子络阴器合篡间，俱绕篡后屏翳穴（前阴后阴之间也），别绕臀至少阴，与太阳中络者合少阴，上股内廉，由会阳（在阴尾尻骨两旁，凡二穴）贯脊，会于长强穴（在骶骨端），与少阴会，并脊里上行，历腰膂（二十一椎下）、阳关（十六椎下）、命门（十四椎下）、悬枢（十三椎下）、脊中（十一椎下）、中枢（十椎下）、筋缩（九椎下）、至阳（七椎下）、灵台（六椎下）、冲道（五椎下）、身柱（三椎下）、陶道（大椎下）、大椎（一椎下），与手足三阳会合，上哑门（项后入发际五分），会阳维，入系舌本，上至风府（项后入发际一寸大筋内宛宛中），会足太阳阳维同入脑中，循脑户（在枕骨上）、强间（百会后三寸）、后顶（百会后一寸半），上巅历百会（顶中央旋毛中）、前顶（百会前一寸半）、囟会（百会前三寸，即囟门）、上星（囟会前一寸），至神庭（囟会前二寸，直鼻上入发际五分），为足太阳、督脉之会，循额中，至鼻柱，经素髻（鼻准头也）、水沟（即人中），会手足阳明，至兑端（在唇上端），入龈交（上齿缝中），与任脉、足阳明交会而终。凡三十一穴。

督脉别络自长强走任脉者，由小腹直上，贯脐中央，上贯心，入喉上颐环唇，上系两目之下中央，会太阳于目内眦睛明穴（见阴跷下），上额，与足厥阴同会于巅，入络于脑。又别自脑下项，循肩胛，与手足太阳、少阳会于大杼（第一椎下两旁去脊中一寸五分陷中），内侠脊，抵腰中，入循脊络肾。

《难经》曰：督脉、任脉四尺五寸，合共九尺。《灵枢经》曰：颈中央之脉，督脉

也，名曰风府。张洁古曰：督者，都也，为阳脉之都纲，任者，妊也，为阴脉之妊养。王海藏曰：阴蹻、阳蹻，同起跟中，乃气井而相连；任脉、督脉，同起中极之下，乃水沟而相接。滑伯仁曰：任、督二脉，一源而二歧，一行于身之前，一行于身之后。人身之有任、督，犹天地之有子、午，可以分，可以合，分之以见阴阳之不离，合之以见浑沦之无间，一而二，二而一者也。李濒湖曰：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。故魏伯阳《参同契》云：上闭则称有，下闭则称无，无者以奉上，上有神德居，此两孔穴法，金气亦相须。崔希范《天元人药镜》云：上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。《大道三章直指》去：修丹之士，身中一窍，名曰玄牝。正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离交媾之地，在人身天地之正中，八脉、九窍、十二经、十五络联络，虚间一穴，空悬黍珠，医书谓之任、督二脉，此元气之所由生，真息之所由起。修丹之士，不明此窍，则真息不生，神化无基也。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，则百脉皆通。《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。此数说皆丹家河车妙旨也，而药物、火候自有别传。王海藏曰：张平叔言铅乃北方正气，一点初生之真阳，为丹母。其虫为龟，即坎之二阴也，地轴也；一阳为蛇，天根也。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，通厥阴，分三歧，为三车。一念之非，降而为漏；一念之是，守而成铅。升而接离，补而成乾，阴归阳化，是以還元，至虚至静，道法自然，飞升而仙。

## 带 脉

带脉者，起于季肋足厥阴之章门穴，同足少阳循带脉穴（章门足厥阴、少阳之会，在季肋骨端肘尖尽处是穴。带脉穴属足少阳经，在季肋下一寸八分陷中），围身一周，如束带然。又与足少阳会于五枢（带脉下三寸）、维道（章门下五寸三分）。凡八穴。

《灵枢经》曰：足少阴之正，至膈中，别走太阳而合，上至肾，当十四椎，出属带脉。杨氏曰：带脉总束诸脉，使不妄行，如人束带而前垂，故名。妇人恶露随带脉而下，故谓之带下。

【按】医学及气功与奇经八脉的关系十分密切，所以李时珍特撰《奇经八脉考》，“以备学仙医者筌蹄之用”，因为“医不知此，罔探病机？仙不知此，难安炉鼎！”（《奇经八脉总说》）李时珍（1518—1593）是世界著名的药物学家，字东璧，号濒湖，蕲州（湖北蕲春）人。著有药理学巨著《本草纲目》，对后世祖国医药学的发展有卓越贡献。李氏不仅精通医药学，而且气功研究的造诣颇深，其诠释任督在气功锻炼中的作用，足可与内丹家的言论媲美。

# 勿 药 元 论

清·汪 昂辑

## 调 息

调息一法，贯彻三教，大之可以入道，小用可以养生。故迦文垂教，以视鼻端，自数出入息，为止观初门。庄子《南华经》曰：至人之息以踵。大易随卦曰：君子以向晦入宴息。王龙溪曰：古之至人，有息无睡，故曰向晦入宴息。宴息之法，当向晦时，耳无闻，目不见，四体无动，心无思虑，如种火相似，先天元神元气，停育相抱，真意绵绵（老子曰：绵绵若存），开阖自然，与虚空同体，故能与虚空同寿也。世人终日营扰，精神困惫，夜间靠此一睡，始够一日之用。一点灵光，尽为后天浊气所掩，是谓阳陷于阴也。

调息之法，不拘时候，随便而坐，平直其身，纵任其体，不倚不曲，解衣缓带（腰带不宽，则上下气不流通），务令调适。口中舌搅数遍，微微呵出浊气（不得有声），鼻中微微纳之，或三、五遍，或一、二遍，有津咽下；叩齿数通，舌抵上腭，唇齿相著，两目垂帘，令胧胧然；渐次调息，不喘不粗，或数息出，或数息入，从一至十，从十至百，摄心在数，勿令散乱，如心息相依，杂念不生，则止勿数，任其自然，坐久愈妙。若欲起身，须徐徐舒放手足，勿得遽起。能勤行之，静中光景，种种奇特，直可明心悟道，不但养身全生而已也。调息有四相：呼吸有声者风也，守风则散，虽无声而鼻中涩滞者喘也，守喘则结；不声不滞而往来有形者气也，守气则劳；不声不滞，出入绵绵，若存若亡，神气相依，是息相也。息调则心定，真气往来，自能夺天地之造化，息息归根，命之蒂也。

苏子瞻《养生颂》曰：已饥方食，未饱先止，散步逍遥，务令腹空。当腹空时，即便入室，不拘昼夜，坐卧自便，惟在摄身，使如木偶。常自念言，我今此身，若少动摇，如毫发许，便堕地狱。如商君法，如孙武令，事在必行，有死无犯。又用佛语，及老聃语，自视鼻端，数出入息，绵绵若存，用之不勤。数至数百，此心寂然，此身兀然，与虚空等，不烦禁制，自然不动；数至数千，或不能数，则有一法，强名曰随，与息俱出，复与俱入，随之不已，一旦自住，不出不入，忽觉此息，从毛窍中，八万四千，云蒸雨散，无始以来，诸病自除，诸障自灭，自然明悟（定能生慧）。譬如盲人，忽然有眼，此时何用，求人指路！是故老人，言尽于此。

## 小 周 天

先要止念，身心澄定，面东跏坐（平坐亦可，但前膝不可低，肾子不可著物），呼吸平和，用三昧印（掐无名指，右掌加左掌上），按于脐下，叩齿三十六通，以集身神，赤



龙搅海，内外三十六遍（赤龙，舌也。内外，齿内外也），双目随舌转运，舌抵上腭，静心数息，三百六十周天毕，待神水满，漱津数遍；用“四字诀”（撮、抵、闭、吸也。撮提谷道，舌抵上腭，目闭上视，鼻吸莫呼），从任脉撮过谷道到尾闾，以意运送，徐徐上夹脊中关，渐渐速些；闭目上视，鼻吸莫呼，撞过玉枕（颈后骨），将目往前一忍，直转昆仑（头顶），倒下鹊桥（舌也），分津送下重楼，入离宫（心也），而至气海（坎宫，丹田），略定一定，复用前法，连行三次，口中之津，分三次咽下，所谓天河水逆流也。静坐片时，将手左右擦丹田各一百八下，连脐抱住，放手时将衣被围住脐轮，勿令风入（古云：养得丹田暖暖热，此是神仙真妙诀）；次将大指背擦热，拭目十四遍，去心火；擦鼻三十六遍，润肺；擦耳十四遍，补肾；擦面十四遍，健脾。双手掩耳鸣天鼓，徐徐将手往上，即朝天揖，如此者三，徐徐呵出浊气四、五口，收清气，双手抱肩，移筋换骨数遍；擦玉枕关二十四下；擦腰眼各一百八下；擦足心各一百八下。

### 金丹秘诀

一擦一兜，左右换手，九九之功，真阳不走。

戌、亥二时，阴盛阳衰之候，一手兜外肾，一手擦脐下，左右换手，各八十一，半月精固，久而弥佳。

【按】汪昂字切庵，休宁（属安徽省）人。精通医药及养生学，著有《本草备要》及《医方集解》，以其简明通俗，对普及医药知识有一定作用。《勿药元詮》附于《医方集解》之卷末，流行颇广，其宗旨为“使人知谨疾而却病，不犹胜于修药而求医也乎”（《勿药元詮·引言》）。汪氏因辑《勿药元詮》而在养生领域中负有盛名，其实全部材料均摘自明代胡文煥编撰的《类修要诀》卷下。

# 大成捷要

清·赵泰昌传

## 关窍秘诀

夫人身后有三关：尾闾、夹脊、玉枕是也。尾闾在夹脊尽头之处，其关通内肾之窍，上行乃是一条髓路，名曰漕溪，又曰黄河，此阳气上升之路；直上至第七节，与内肾两相对处，谓之夹脊关；又上至脑后，谓之玉枕关：此身后三关也。人身前三田：泥丸、土釜、华池是也。泥丸为上丹田，方圆一寸二分，虚间一穴，乃藏神之所，其穴在眉心，入内一寸为明堂宫，再入内一寸为洞房宫，再入内一寸为泥丸宫，即上丹田。眉心之下，向口中有二窍，即口内上腭，谓之鼻梁金桥，又曰上雀桥；舌下亦有两窍，下通气管喉咙，盖颌下硬骨为喉，乃内外气出入之处也，颌下软骨为咽，乃进饮食通肠胃之所也。其气管有十二节，名曰重楼，直下接肺窍，以至于心。心下有一窍，名曰绛宫，乃龙虎交会之处也。直下三寸六分，名曰土釜黄庭宫，为中丹田，左明堂，右洞房，亦是空间一穴，方圆一寸二分，乃藏气之所、炼丹之鼎。外与脐门相对，约有三寸六分，故曰天上三十六，地上三十六。自天至地，八万四千里，自心至肾，八寸四分。天心三寸六分，地肾三寸六分，中丹田一寸二分，总计八寸四分，合天地之全数，人身一天地也。脐门内号生门，中有七窍，下通外肾，外肾乃精气走泄之处。脐之后、肾之前，中间一穴，名曰偃月炉，又曰气海。稍下一寸二分，名曰华池，乃下丹田，藏精之所，采药之处，左明堂，右洞房，亦是虚间一穴，方圆一寸二分。此处有二窍，向上一窍通内肾，直下一窍通尾闾，中间强名曰玄关，乃无中生有之处，炼精炼到精满气足，自然产出真一之气，玄关自开。又云：人身中有修炼金丹三窍，不可不知也。上窍离宫心位，外阳而内阴，中藏元神，为性汞龙灵山是也；下窍是坎宫肾位，外阴而内阳，中藏元气，为命铅虎气穴是也，以及命宫、坤炉、生门、密户，皆此一处。人能凭真意元神下凝命宫，自然超生了死。此上下二窍，中间又有养胎一窍，是空洞之所，虚无之窟，乃人身之正中，在心下脐上黄庭之处，中丹田是也。此人一身之关窍也。

【按】此篇出自《大成捷要》，对初学练功者甚有帮助。据玄中子朱文彬在《大成道乡修真全集序》中说，求师访道，“遂入劳山，至太清宫，逢赵检院泰昌，赠丹经《大成捷要》一书”，则此书由赵氏传授，作者或即赵氏自己。

丙  
编

# 大成捷要

清·施惠昌传

关窍秘诀

## 丙

## 鼎

夫人身后有三关，尾闾、夹脊、玉枕是也。尾闾在夹脊尽头之处，故关内肾之脉上行乃为一关。夹脊在脊中，又曰华佗，此肾气上升之路，直上至第七节，与夹脊有相对心，谓之夹脊，又上至脑后，谓之玉枕关。此身后三关也。人身前有三关：泥丸为上丹田，方圆一寸二分，定于一寸，是心之所，其穴在心之中，谓之泥丸宫，其穴内一寸为泥丸宫，其穴内一寸为泥丸宫，不出丹田。心之中有一窍，即口内上唇，谓之鼻梁金阙，又曰上泥丸，舌下亦有两窍，下通气管，下通下唇，乃内外气出入之处也。此三关为要，乃进火合真之要。人身中有一窍，名曰重楼，直下接肺，以至于心，心下有一窍，名曰降口，乃是痰涎会之处。直下三寸六分，名曰上黄庭，为心之所，左明堂，右明堂，中间有一穴，方圆一寸二分，乃真气之所，脐下之所，外与肺相对，约有三寸六分，故曰上三十六，下三十六，自天至地，八万四千重，自心至肾，八万四千，天心三十六，地户三十六，中有一寸二分，总计八寸四分，有天地之全数。人身一天地，脐门内为丹田，中有一窍，下通外肾，外肾乃精气走泄之处。脐之后，肾之前，中有一窍，名曰气海，脐下一寸二分，是气之所，下通丹田，在脐之下，脐之左，左明堂，右明堂，亦是中间一穴，方圆一寸二分。此是人身中，自上一窍至脐下，直下一窍通尾闾，中间强名曰玄关，乃凡中至要之窍，係精血气脉流气足，自然生出真一之气，玄关自开。又云：人身中有秘密金阙三窍，不可不知也。上窍离宫心位，外四而内一，中藏元神，为性灵之窍也；下窍是次肾位，外四而内一，中藏元气，为命脉之穴是也，以及印宫、神丹、生门、离户，皆此一窍。人能修炼此元炁下丹田，自然长生不死。此上下二窍，中间又有非一窍，是空明之所，虚光之窟，乃人身之正中，在心下脐上黄庭之处，中有一窍，此人身之关窍也。

【按】此乃清·施惠昌《大成捷要》，初学修炼者不可不读。施惠昌于文中初在《大成捷要》修真金集序中云：‘呜呼！进入深山，至大难言，遂起投笔，遂成《大成捷要》一书，则此书亦为施惠昌所撰，作者或即施惠昌自己。’

# 马王堆导引图



图 29



图 30



图 31



图 32



图 33



图 34

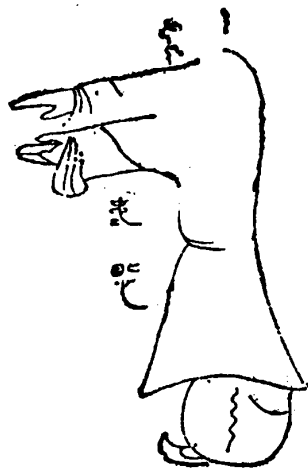


图 35



图 36



图 37



图 38



图 39

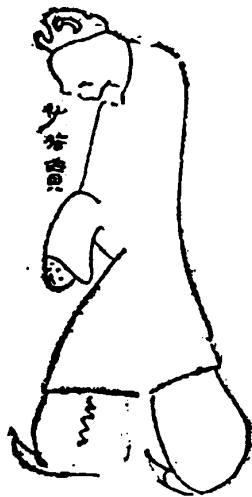


图 40



图 41



图 42

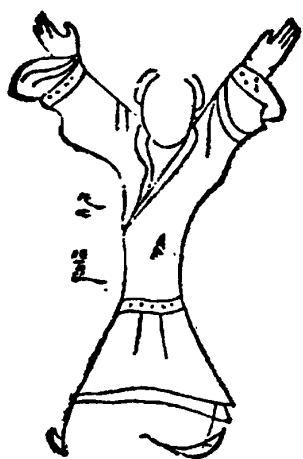


图 43



图 44



图 45



图 46



图 47

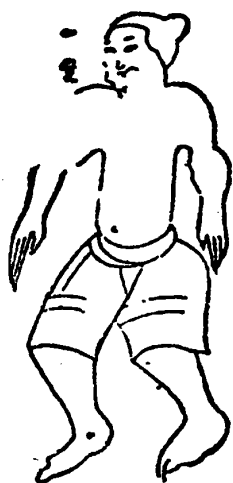


图 48



图 49



图 50

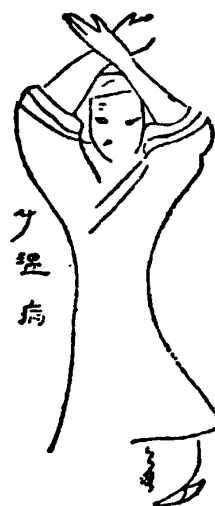


图 51



图 52



图 53



图 54

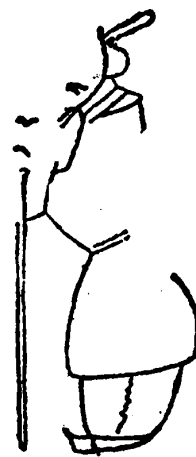


图 55



图 56

【按】此图系湖南长沙马王堆三号汉墓出土，原有四十四幅，由于帛画残破断裂严重，因此只能选取其中比较清楚的二十八幅临摹介绍。原件高约53厘米，宽约110厘米。图中人像高约9~12厘米，有男有女，有老有少，或著衣，或裸背，均系工笔彩绘，以黑色线条勾画轮廓，填以朱红或青灰带蓝。除个别人像手持器物外，别无背景。二十八幅中有部分有文字，其中可以辨认的为：图29“以丈（杖）通阴阳”，图30“蚤（鹵）北（背）”，图33字义不详，图35字义不详，图38“引牵”，图39“引膝（膝）痛”，图40“引肱贵（积）”，图42字义不详，图43“龙登”，图44“僂（憊）歛（厥）”，图45“信（伸）”，图47“项”，图48字形残缺，图49“叩（仰）諄（呼）”，图50“沐（沐）侯（猴）谨引戾中”，图51“引温病”，图52“坐引八维”，图54“引痹痛”，图56“熊经”。此外，尚有数图漫漶断裂严重，拼接不易，而图中文字尚可辨认者有“螳狼”、“烦”、“痛明”、“覆（腹）中”、“鹵”、“爰（猿）瘳（呼）”等。此图的出土，填补了秦汉时期导引图象缺如的空白，为研究气功导引的源流和发展提供了极有价值的资料和线索。

# 太清导引养生经

## 赤松子导引法

赤松子者，神农时雨师也，能随风上下，至高辛氏时犹存。

常以朝起，布席东向，先以两手叉头，上挽头至地，五吸，五息止，引胀气。

次以卧，右手掩脑，左肘肘地极，复以左手掩脑，右肘肘地极，五息止，引筋骨。

次以两手据右膝，上至腰，睡极起头，五息止，引腰。

次以左手据腰左膝，右手极上引，复以右手据腰右膝，左手极上引，皆五息止，引心腹。

次以左手据腰，右手极上引，复以右手据腰，左手极上引，五息止，引腹中。

次以叉手胸胁前，左右摇头不息，自极止，引面耳，邪气不复得入。

次以两手叉腰下，左右自摇，自极止，通血脉。

次以两手相叉，极左右，引肩中。

次以两手相叉，反于头上，左右自调，引肺肝中气。

次以两手叉胸前，左右极引，除皮肤中烦气。

次以两手叉左右举肩，引皮肤。

正立，左右摇两胫，引除脚气。

上赤松子导引法，除百病，延年益寿。此自当日日习行之，久久有益。

## 宁先生导引法

宁先生者，黄帝时人，为陶正，能积火自烧，而随烟上下，衣裳不灼。

常以子后午前，解发，东向，握固，不息一通，举手左右导引，手掩两耳，令发黑不白。

卧引为三，以手指掐项边脉三通，令人目明。

东向坐，不息再通，以两手中指点口中，唾之二七，相摩拭目，令人目明。

东向坐，不息三通，以手捻鼻两孔，治鼻宿息肉愈。

东向坐，不息四通，啄齿无通数，伏前侧卧，不息六通，愈耳聋目眩。

还卧，不息七通，愈胸中痛咳。

抱两膝，自企于地，不息八通，愈胸以上至头颈耳目咽鼻邪热。

去枕，握固不息，自企于地，不息九通，东首，令人气上下通彻，鼻内气，愈羸不能从阴阳。法大阴勿行之。

虾蟆行气法：

正坐，自动摇两臂，不息十二通，愈劳大佳。

左右侧卧不息十二通，治痰饮不消。右有饮病右侧卧，左有饮病左侧卧。有不消，



气排之。

日初出、日中、日入此三时，向日正立，不息九通，仰头吸日精光，九咽之，益精百倍。

入火垂两臂不息即不伤火法：

向南方蹲踞，以两手从屈膝中入掌，足五指令内曲，利腰尻完，治淋，遗溺愈。

箕踞，交两脚，手内并脚中，又叉两手极引之，愈寤寐精气不泄。

两手交叉颐下自极，利肺气，治暴气咳。

举两脚夹两颊边，两手据地，服疗宿壅。

举右手，展左手，坐右脚上，掩左脚，愈尻完痛。

举手交颈上，相握自极，治胁下痛。

舒左手，右手在下，握左手拇指自极，舒右手，左手在下，握右手拇指自极，皆治骨节酸疼。

掩两脚，两手指著足五指上，愈腰折不能低仰。若血久瘀，为之即愈。

竖足五指，愈腰脊痛不能回顾视者。

以右手从头上下来，又挽下手，愈颈不能回顾视。

坐地，掩左手，以右手指搭肩，挽之倾侧，愈膝腰及小便不通。

东向坐向日，左手揖月，举身望北斗，心服月气，始得众恶不入理。

头仰苦难牵，右手反折，各左右自极张弓，兼补五藏不足，气则至。

抱两膝著胸自极，此常令丹田气还补脑。

坐地，直两脚，以手捻脚胫，以头至地，调脊诸椎，利发根，令长美。

坐地，交叉两脚，以两手从曲脚中入，低头叉项上，治久寒不能自温，耳不闻，勿正倍声，不息行气，从头至足心，愈疽痂、大风、偏枯、诸痹。

极力右振两臂，不息九通，愈臂痛、劳倦、风气不随。

龟鳖行气法：

以衣覆口鼻，不息九通，正卧，微鼻出内气，愈鼻塞不通。

东向坐，仰头，不息五通，以舌撩口中沫，满二七咽，愈口干舌苦。

雁行气法：

低头倚臂，不息十二通，以意排留饮、宿食从下部出，自愈。

龙行气法：

低头下视，不息十二通，愈风疥恶疮，热不能入咽，可候病者以向阳明以达。

仰卧，以手摩腹至足，以手持引足，低臂十二，不息十二通，愈脚足湿痹不任行，腰脊痛。

以两手著项相叉，治毒不愈，腹中大气即吐之。

月初出、月中、月入时，向月正立，不息八通，仰头吸月光精，八咽之，令阴气长。妇人吸之，阴精益盛，子道通。

入水举两手臂不息不没法：

向北方箕踞，以手挽足五指，愈伏兔痿、尻筋急。

箕踞，以两手从曲脚入据地，曲脚加其手，举尻，其可用行气，愈淋沥乳痛。

举脚交叉项，以两手据地，举尻，持任息极，交脚项上，愈腹中愁满，去三虫，利

五藏，快神气。

踞踞，以两手举足踞极横，治气冲肿痛寒疾。人上下，致肾气。

踞踞，以两手举足五指，低头自极，则五藏气总至，治耳不闻，目不明。久为之，则令人发白复黑。

正偃卧，卷手两，即握不息，顺脚跟据床，治阴结，筋脉麻痺累。

以两手还踞，著腋下，治胸中满眩，手枯。

反两手据膝上，仰头象鳖取气，致大炁元气至丹田，令腰脊不知痛。

手大拇指急捻鼻孔不息，即气上行，致泥丸脑中，令阴阳从，数至不倦。

以左手急促发，右手还项中，所谓血脉气各流其根，闭巨阳之气，使阴不溢信明，皆利阴阳之道也。

正坐，以两手交背后，名曰带缚，愈不能大便，利腹，愈虚羸。

坐地，以两手交叉其下，愈阴满。

以两手捉绳，辘轳倒悬，令脚反在其上见，愈头眩风癫。

以两手牵反著背上，挽绳自悬，愈中不专精，食不得下。

以一手上牵绳，下手自持脚，愈尻久痔及有肿。

坐地，直舒两脚，以两手叉挽两足自极，愈肠不能受食吐逆。

宁先生曰：夫欲导引行气，以除百病，令年不老者，常心念有一还丹，以还丹田。夫生人者丹，救人者还，全则延年，去则衰朽。所以导引者，令人肢体骨节中诸邪气皆去，正气存处。有能精诚勤习履行，动作言语之间，昼夜行之，则骨节坚强，以愈百病。若卒得中风，宿固痼痼不随，耳聋不闻，头癫疾，咳逆上气，腰脊苦痛，皆可按图视象，随疾所在，行气导引，以意排除去之。行气者，则可补于里；导引者，则可治于四肢。自然之道，但能勤行，与天地相保。

### 彭祖谷仙卧引法

彭祖者，殷大夫，历夏至商，号年七百，常食桂得道。

居常解衣被卧，伸腰填小腹，五息止，引肾去消渴，利阴阳。

又云：申左脚，屈右膝内压之，五息止，引脾去心腹寒热，胸臆邪胀。

挽两足指，五息止，引腹中去疝瘕，利九窍。

仰两足指，五息止，引腰脊痹，偏枯，令人耳声。

两足内相向，五息止，引心肺去咳逆上气。

踵内相向，五息止，短股除五络之气，利肠胃，去邪气。

掩左胫，屈右膝内压之，五息止，引肺去风虚，令人明目。

张胫两足指号，五息止，令人不转筋。

两手牵膝置心上，五息止，愈腰痛。

外转两足十通，内转两足十通，止复诸劳。

上彭祖谷仙卧引，除百病，延年益寿要术。凡十节，五十息，五五二百五十息。欲导引，常夜半至鸡鸣平旦为之，禁饱食沐浴。

## 王子乔八神导引法

延年益寿除百病。法曰：枕当高四寸，足相去各五寸，手去身各三寸，解衣被发，正偃卧，勿有所念，定意，乃以鼻徐内气，以口出之，各致其藏所，竟而复始。欲休，先极之而止，勿强长息，久习乃自长矣。气之往来，勿令耳闻鼻知，微而专之，长遂推之，伏兔股肱，以省为贵，若存若亡，为之百遍，动腹鸣气，有外声足，则得成功。成功之士，何疾而已。喉咙如白银环一十二重，系膺下去得肺。其色白泽，前两叶高，后两叶卑。心系其下，上大下锐，大率赤如莲华未开，倒悬著肺下也。肝系其下，色正青，如鳧翁头也，六叶抱胃，前两叶高，后四叶卑。胆系其下，如绿绋囊。脾在中央，亦抱胃，正黄如金铄铄然也。肾如两伏鼠，夹脊直齐肘而居，欲得其居高也，其色正黑，肥肪络之，白黑昭然。胃如素囊，念其屈折右曲，无污秽之患。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意，肾藏志，此名曰神舍。神舍修则百脉调，邪病无所居矣。小肠者，长九尺，法九州也。

诸欲导引，虚者闭目，实者开目，以所苦行气，不用第，七息止，徐徐往来，度二百步所，却坐，小咽气五六，不差，复如法引，以愈为效。诸有所苦，正偃卧，被发如法，徐以口内气填腹，自极息欲绝，徐以鼻出气数十所。虚者补之，实者写之。闭口温气，咽之三十所，腹中转鸣乃止，往来二百步，不愈，复为之。病在喉中、胸中者，枕高七寸；病在心下者，枕高四寸；病在脐下者，去枕。以口内气、鼻出气者，名曰补；闭口温气咽之者，名曰写。

闭气治诸病法，欲引头病者仰头，欲引腰脚病者仰足十指，欲引胸中病者挽足十指，引臂病者掩臂，欲去腹中寒热诸不快、若中寒身热，皆闭气张腹，欲息者徐以鼻息，已复为，至愈乃止。

一、平坐，生腰脚两臂，覆手据地，口徐内气，以鼻吐之，除胸中、肺中痛，咽气令温闭目也。

二、端坐，生腰，以鼻内气，闭之，自前后摇头，各三十，除头虚空耗，转地闭目摇之。

三、端坐，生腰，以左胁侧卧，以口内气，以鼻吐之，除积聚、心下不快。

四、端坐，生腰，徐以鼻内气，以右手持鼻，除目晦泪苦出，去鼻中息肉，耳聋亦然，除伤寒头痛洗洗，皆当以汗出为度。

五、正偃卧，以口徐内气，以鼻出之，除里急。饱食后小咽，咽气数十，令温，寒者使人干呕腹痛。从口内气七十所，大填腹。

六、右胁侧卧，以鼻内气，以口小咽气数十，两手相摩，热以摩腹，令其气下出之，除胁、皮肤痛，七息止。

七、端坐，生腰，直上展两臂，仰两手掌，以鼻内气，闭之，自极七息，名曰蜀王台，除胁下积聚。

八、覆卧，去枕，立两足，以鼻内气四四所，复以鼻出之，极令微，气入鼻中，勿令鼻知，除身中热、背痛。

九、端坐，生腰，举左手，仰其掌，却右手，除两臂背痛、结气也。

十、端坐，两手相叉抱膝，闭气鼓腹，二七或三七，气满即吐，即气皆通畅，行之十年，老有少容。

十一、端坐，生腰，左右倾侧，闭目，以鼻内气，自极七息止，除头风。

十二、若腹中满，饮食皆饱，坐生腰，以口内气数十，以便为故，不便复为之。有寒气腹中不安，亦行之。

十三、端坐，使两手如张弓满射，可治四肢烦闷、背急，每日或时为之，佳。

十四、端坐，生腰，举右手仰掌，以左手承左胁，以鼻内气，自极七息，除胃寒食不变，则愈。

十五、端坐，生腰，举左手仰掌，以右手承右胁，以鼻内气，自极七息，除瘀血、结气。

十六、两手却据仰头，自以口内气，因而咽之数十，除热、身中伤、死肌。

十七、正偃卧，端展足臂，以鼻内气，自极七息，摇足三十而止，除胸足中寒、周身痹、厥逆。

十八、偃卧，屈膝，令两膝头内向相对，手翻两足，生腰，以口内气填腹，自极七息，除痹疼热痛、两脚不随。

十九、觉身体昏沉不通畅，即导引，两手抱头，宛转上下，名为开胁。

二十、踞伸右脚，两手抱左膝头，生腰，以鼻内气，自极七息，除难屈伸拜起、脑中痛、瘀痹。

二十一、踞伸左足，两手抱右膝，生腰，以鼻内气，自极七息，展左足著外，除难屈伸拜起、脑中疼。一本除风、目晦、耳聋。

二十二、正偃卧，直两足，两手捻胞所在，令赤如油囊裹丹，除阴下湿、小便难频、小腹重不便。腹中热，但口内气，鼻出之数十，不须小咽气，即腹中不热者，七息已，温气咽之十所。

二十三、踞，两手抱两膝头，以鼻内气，自极七息，除腰痹背痛。

二十四、覆卧，俯视两踵，生腰，以鼻内气，自极七息，除脚中弦痛、转筋、脚酸疼。

二十五、偃卧，展两手，外踵指相向，亦鼻内气，自极七息，除两膝寒、胫骨疼。

二十六、偃卧，展两脚两手，两踵相向，亦鼻内气，自极七息，除死肌不仁、足胫寒。

二十七、偃卧，展两手两脚，左傍两足踵，以鼻内气，自极七息，除胃中食、苦呕。

二十八、踞，生腰，以两手引两踵，以鼻内气，自极七息，布两膝头，除痹、呕也。

二十九、偃卧，展两手两脚，仰足指，以鼻内气，自极七息，除腹中弦急切痛。

三十、偃卧，左足踵拘右足拇指，以鼻内气，自极七息，除厥逆疾。人脚错踵，不拘拇指，依文用之。

三十一、偃卧，以右足踵拘左足拇指，以鼻内气，自极七息，除周身痹。

三十二、病在左，端坐，生腰，左视目，以口徐内气而咽之，数十所止。闭目，目上入。

三十三、病在心下，若积聚，端坐，生腰，仰向日仰头，徐以口内气，因而咽之，三十所而止，开目。

三十四、病在右，端坐，生腰，右视目，以口徐内气而咽之，数十所，开目。

【按】本经汇集了古代著名养生家的导引法，其中的虾蟆行气、龟鳖行气、雁行气、龙行气等为仿生气功功法。内容十分丰富，方法简便易行。并指出“行气者，则可补于里；导引者，则可治于四肢”，主张两者结合，通过呼吸和肢体的锻炼，达到强身治病的目的。经中保存了部分先秦的古导引法，是极为珍贵的气功资料，对研究气功发展史很有参考价值。其中部分功法，迄今仍在使用，如能进一步发掘整理，那将是一件很有现实意义的事。由于本经的资料来源于古文献，因此保留了一些通假字，如仲腰的“伸”均作“生”，即是其例。

# 老子按摩法

唐·孙思邈传

两手擦胜，左右擦身二七遍；  
两手捻胜，左右扭肩二七遍；  
两手抱头，左右扭腰二七遍；  
左右挑头二七遍；  
一手抱头，一手托膝三折，左右同；  
两手托头，三举之；  
一手托头，一手托膝，从下向上三遍，左右同；  
两手攀头下向，三顿足；  
两手相捉头上过，左右三遍；  
两手相叉，托心前推却挽三遍；  
两手相叉，著心三遍；  
曲腕筑肋挽肘，左右亦三遍；  
左右挽，前后拔，各三遍；  
舒手挽项，左右三遍；  
反手著膝，手挽肘，覆手著膝上，左右亦三遍；  
手摸肩，从上至下使遍，左右同；  
两手空拳筑三遍；  
外振手三遍，内振三遍，覆手振亦三遍；  
两手相叉反复挽，各七遍；  
摩组指三遍；  
两手反摇三遍；  
两手反叉，上下组肘无数，单用十呼；  
两手上耸三遍；  
两手下顿三遍；  
两手相叉头上过，左右申肋十遍；  
两手拳反背上，掘脊上下亦三遍（掘，措之也）；  
两手反捉，上下直脊三遍；  
覆掌搦腕，内外振三遍；  
覆掌前耸三遍；  
覆掌两手相叉，交横三遍；  
覆手横直，即耸三遍；  
——若有手患冷，从上打至下，得热便休；

舒左脚，右手承之，左手捺脚，耸上至下，直脚三遍，右手捺脚亦尔，  
前后捺足三遍，  
左捺足，右捺足，各三遍，  
前后却捺足三遍，  
直脚三遍，  
扭膝三遍，  
内外振脚三遍，  
——若有脚患冷者，打热便休，  
扭膝以意多少，顿脚三遍，  
却直脚三遍，  
虎据，左右扭肩三遍，  
推天托地，左右三遍，  
左右排山、负山、拔木各三遍，  
舒手直前，顿申手三遍，  
舒两手、两膝，亦各三遍，  
舒脚直反，顿申手三遍，  
捺内脊、外脊各三遍。

【按】此按摩法据传出自老子，唐代太医学家孙思邈将其收入《千金要方》中。《太平广记》引《谭宾录》，谓孙氏“有推步导养之术”，因此“年九十餘而视听不衰”。推步导养之术，当包括此老子按摩法。应是孙氏行之有效，遂载入著作以广流传。古代的按摩，属于气功动功的范畴，起源甚早，流传甚广。清代学者郑文焯在《医故》中说：“古之按摩，皆躬自运动，振擗顿拔，揉捺拗伸，通其百节之灵，尽其四肢之敏，劳者多健，譬犹户枢”。此法原书未载功用，郑氏之说不妨借作注脚。

## 五 禽 戏

汉·华佗传

### 美门虎势戏

闭气，低头，拳战，如虎发威势，两手如提千斤铁，轻起来，莫放气，平身吞气入腹，使神气之上而复，觉得腹内如雷鸣，或五七次。如此行之，一身气脉调，精神爽，百病除（图57）。



图 57

### 庚桑熊势戏

闭气，撚拳，如熊身侧起，左右摆脚，安，前投立定，使气，两胁旁骨节皆响。能安腰力，能除腹胀。或三五次止，亦能舒筋骨，而安神养血也（图58）。



图 58

### 士成绮鹿势戏

闭气，低头，撚拳，如鹿转顾尾闾，平身缩肾立，脚尖跳跃，脚跟连天柱动，身皆振动，或二三次可，不时作一次更妙也（图59）。



图 59

### 赞长房猿势戏

闭气，如猿手抱树一枝，一只手如撚果，一只脚虚空，握起一只脚跟，转身更换神气，连吞入腹，觉汗出方已（图60）。



图 60

### 亢仓子鸟势戏

闭气，如鸟飞欲起，尾闾气朝顶，双手躬前，头腰仰起，迎舞顶（图61）。





图 61

【按】华佗（？—208）字元化，沛国谯（安徽亳县）人。为三国时期著名之医学大家，尤精于外科手术，能用麻沸散进行全身麻醉，成为世界首用麻醉之先驱，对祖国医学的发展具有卓越贡献。华氏还善于养生，创编五禽戏，名垂千古。据《三国志·魏志》方技传记载，华氏曾对其弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰腿，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。普施行之，年九十餘，耳目聪明，齿牙完坚”。因其功效显著，故后世依之锻炼者甚众，传其法乳者亦代不乏人。

现在能见到的文字记录，首推南朝梁·陶弘景所著之《养性延命录》，此后如宋代张君房之《云笈七签》、明代周履靖之《夷门广牍》、清代曹若水之《万寿仙书》等，均有收载。《养性延命录》中有关内容本书已经收录，可参看。本篇系据《夷门广牍》校录，因其文字说明较详，可为研究该功法提供方便。

# 灵 剑 子

晋·许 逊述

## 导 引 势

凡欲胎息服气，导引为先，开舒筋骨，调理血脉，引气臻圆，使气存至极，力后见焉。摩拭手脚，偃亚球拳，伸展拿捌，任气出旋。诸疾退散，是病能痊，五脏六腑，神气通玄，来往自熟，道气成焉。或存至泥丸顶发，或下至脚板涌泉，久久修之，后知自然。魂魄丰盛，精髓充坚，行此法者，皆作神仙。五脏有势，逐时补元，春夏秋冬，以意通宣。老子学道，亦乃如然，岂悟众圣，造次流传。子书之内，尽著佳篇，今引诸势，一十六端。

补肝脏三势，春用之。

一势：以两手掩口，取热汗及津液摩面，上下三五十遍，食后为之，令人华润。又以两手摩拭面使极热，令人光泽不皱，行之三年，色如少女，兼明目，散诸故疾从肝脏中出肩背，然引元和，补肝脏，入下元。

行导引之法，皆闭气为之，先使血脉流通，从遍身中出，百病皆痊。慎勿开口舒气为之。用力之际，勿以外邪气所入于脏腑中，返招祸害，慎护之。

二势：平身正坐，两手相叉，争力为之，治肝中风。掩项后，使面仰视之，使项与手争力，去热毒，肩疼痛，目视不明，积聚风气不散，元和心气焚之令出散，然调冲和之气，补肝，下气海，添内珠尔。

三势：以两手相重按脘，拔去左右极力，去腰间风毒之气及胸膈，补肝兼能明目。

补脾脏一势，季春用之。

四势：左右射雕，去胸胁及胸膈结聚风气，脾脏诸疾，来去用力为之，闭口，使内气趁散之尔。

补心脏三势，夏用之。

五势：大坐斜身，用力偏敌，如排山势极力，去腰脊风冷，宣通五脏六腑，散脚气，左右同，补心益智。

六势：以一手按脘，一手向上，极力如托石，去两胁间风毒，治心脏，通和血脉，左右同，闭气为之。十二月俱依此尔（第一势后便行此法）。

七势：常以两手合掌，向前筑，去臂腕痛，心脏风劳，宣散关节，左右同。皆须依春法尔。补脾脏一势，季夏用之。

八势：端身正坐，舒手指直上反拘，三举前屈，去腰脊脚膝痹风，散膀胱气，前后同。至六月十四日已后用之。

补肺脏三势，秋用之。

九势：以两手抱头项，宛转回旋俯仰，去胁胸肩背间风气，肺脏诸疾，宣通项脉，

左右同。依正月法。

十势：以两手相叉头上过去，左右伸曳之十遍，去关节中风气，治肺脏诸疾。

十一势：以两手拳脚胫十馀遍，此是开胸膈，去胁中气，治肺脏诸疾。并依正月闭气为之（仍叩齿三十六通应之）。

补脾脏一势，季秋用之。

十二势：九月十二日已后用，补脾。以两手相叉于头上，与手争力，左右同，治脾脏四肢，去胁下积滞，风气膈气，使人能食，闭气为之。

补肾脏三势，冬用之。

十三势：以两手相叉，一脚踏之，去腰脚拘急，肾气诸疾，冷痹，脚手风毒气，膝中冷痛之疾。

十四势：大坐，伸手指缓拘脚指，治脚痹，诸风注气，肾脏诸毒气，远行脚痛不安，并可常为，最妙矣。

十五势：以一手托膝反折，一手抱头，前后左右为之，去骨节间风，宣通血脉、膀胱、肾气，肾脏诸疾。

补脾脏一势，季冬用之。

十六势：以两手耸上，极力三遍，去脾脏诸疾不安，依春法用之。

上已前一十六势，并闭气为之则妙也。此导引后一千年中，有道首大扬道气于宫商角徵羽，唱阅后多士矣。共八百众，于二炼后四元内相次飞升矣。一炼五百年，二炼一千年。俗以十二年为一周，道以十二年为一纪。一元六十年，四元二百四十年，道为世矣。

【按】此系一套系统完整之动功，为后世八段锦类动功所由出。许逊（239—374），字敬之，汝南（今属河南）人，家于南昌（今属江西）。二十岁时学道于吴猛，尽得其秘。后举孝廉，为旌阳县令，政绩卓著，吏民悦服。见晋室纷乱，遂弃官东归，周游江湖，救民疾苦。宋代封为“神功妙济真君”，故世称许真君，又因其曾为旌阳县令，故亦有称为许旌阳者。著有《太上灵宝净明飞仙度人经法》、《灵剑子》及《石函记》等。

# 灵剑子引导子午记

晋·许逊述

## 引 导 诀

(并闭息为之，息满急则微微吐放。)

仰托一度理三焦 (双手极力向上，如擎天状托之，左右各三次)，左肝右肺如射雕 (先左引，次右引，极力为之如前)，东肝单托西通肾 (右手握固，柱右肾堂，左手极力托之；左手握固，柱左肾堂，右手极力托之。左右各三次)，五劳回顾七伤调 (右手抱左肘，则左顾；左手抱右肘，则右顾。皆极力三作)，游鱼摆尾通心脏 (双展两臂摆之，数多为妙)，手攀双足理于腰 (正坐，舒展双足，以双手取足心，极力三攀之)，次鸣天鼓三十六，两手掩耳后头敲 (双手紧掩两耳，叩齿三十六下，以第二指敲耳后骨)。

【按】此诀即清末迄今流传之八段锦，唯内容略有不同。现基本定型之歌诀为：两手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火，背后七颠百病消，攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰。虽各家教练繁简不一，然万变不离其宗。此为站式八段锦，另有坐式八段锦，虽同名八段锦，而一属动功，一以静功为主，有较大区别，不能混为一谈。坐式八段锦可参看本书所收之《钟离八段锦》。

# 易 筋 经

北魏·菩提达摩传

## 韦驮献杵第一势

立身期正直，环拱手当胸，气定神皆敛，心澄貌亦恭（图62）。

## 韦驮献杵第二势

足指挂地，两手平开，心平气静，目瞪口呆（图63）。

## 韦驮献杵第三势

掌托天门目上观，足尖著地立身端，力周腿膝浑如植，咬紧牙关不放宽，舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安，两拳缓缓收回处，用力还将挟重看（图64）。

## 摘星换斗势

只手擎天掌覆头，更从掌内注双眸，鼻端吸气频调息，用力收回左右眸（图65）。

## 倒拽九牛尾势

两腿后伸前屈，小腹运气空松，用力在于两膀，观拳须注双瞳（图66）。

## 出爪亮翅势

挺身兼怒目，推手向当前，用力收回处，功须七次全（图67）。

## 九鬼拔马刀势

侧首弯肱，抱项及颈，自头收回，勿嫌力猛，左右相轮，身直气静（图68）。

## 三盘落地势

上腭坚撑舌，张眸意注牙，足开蹲似踞，手按猛如拿，两掌翻齐起，千斤重有加，

瞪睛兼闭口，起立足无斜（图69）。

### 青龙探爪势

青龙探爪，左从右出，修士效之，掌平气实，力周肩背，回收过膝，两目注平，息调心谧（图70）。

### 卧虎扑食势

两足分蹲身似倾，屈伸左右腿相更，昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平，鼻息调元均出入，指尖著地赖支撑，降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生（图71）。

### 打躬势

两手齐持脑，垂腰至膝间，头惟探胯下，口更啣牙关，掩耳聪教塞，调元气自闲，舌尖还抵腭，力在肘双弯（图72）。

### 掉尾势

膝直膀伸，推手自地，瞪目昂头，凝神一志，起而顿足，二十一次，左右伸肱，以七为志。更作坐功，盘膝垂眦，口注于心，息调于鼻，定静乃起，厥功维备（图73）。

总考其法，图成十二，谁实贻诸，五代之季，达摩西来，传少林寺，有宋岳侯，更为鉴识，却病延年，功无与类。

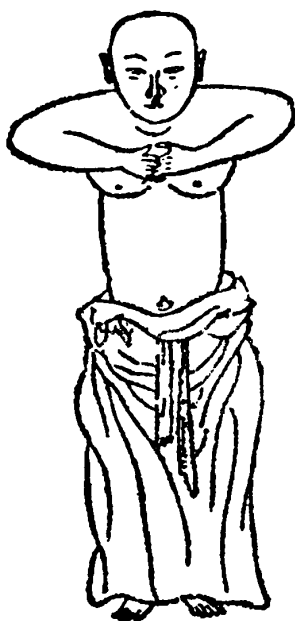


图 62



图 63



图 64



图 65



图 66

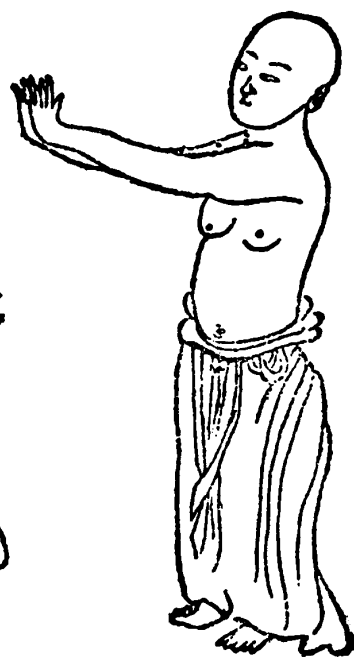


图 67



图 68



图 69



图 70

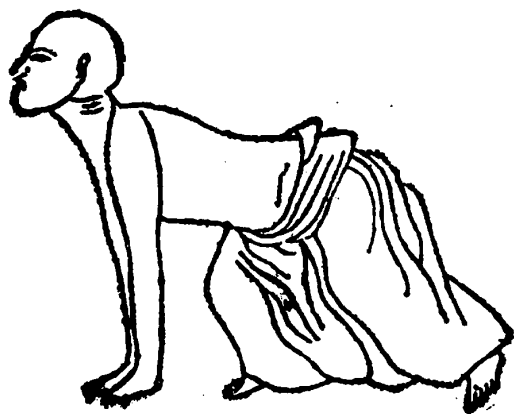


图 71

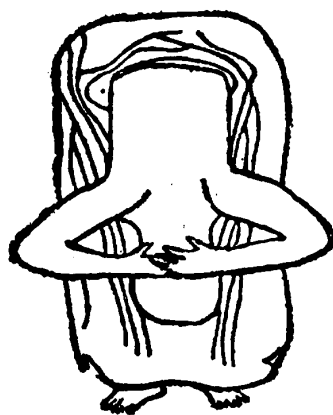


图 72



图 73

【按】此功法的主要作用是能够强筋壮骨，传为菩提达摩授与少林寺僧的秘法。历代习此法者不乏其人，均获益非浅。此书流行者有两类版本，一为单行本，一为《内功图说》本，本书据后者校录。单行本则有竹友山房本、文成堂本等。文成堂本之文字说明较为质朴，全录于下，以备参考。“韦驮献杵第一势：定心息气，身体立定，两手如拱，心存静极；韦驮献杵第二势：（无说明文字）；韦驮献杵第三势：（无说明文字）；摘星换斗势：单手高举，掌须下覆，目注两掌，吸气不呼，鼻息调匀，用力收回，左右同之；出爪亮翅势：掌向上分，足趾拄地，两膝用力，并腿立直，鼻息调匀，目观天门，牙咬，舌抵上腭，十指用力，腿直，两拳收回，如挟物然；倒拽九牛尾势：小腹运气空松，前跪后腿伸直，二目观拳，两膀用力；九鬼拔马刀势：单膀用力，夹抱颈项，自头收回，鼻息调匀，两膝立直，左右同之；三盘落地势：目注牙齿，舌抵上腭，睛瞪口裂，两腿分跪，两手用力抓地，反掌托起，如托千斤，两腿收直；青龙探爪势：肩背用力，平掌探出，至地围收，两目注平；卧虎扑食势：膀背十指用力，两足蹲开，前跪后直，十指拄地，腰平头昂，胸向前探，鼻息调匀，左右同之；打躬势：两肘用力夹抱后脑，头前用力探出，牙咬，舌抵上腭，躬身低头至腿，头耳掩紧，鼻息调匀；工（掉）尾势：膝直膀伸躬鞠，两手交推至地，头昂目注，鼻息调匀，徐徐取入，脚跟顿地二十一次，左右膀伸七次，盘膝静坐，口心相注，闭目调息，定静后起。以上一十二势，乃昉自释门，以禅定为主。将欲行持，先须闭目冥心，握固思神，屏去纷扰，澄心调息，至神气凝定，然后依次如式行之。必以神贯意注，毋得徒具其形，若心君妄动，神散意驰，便为徒劳其形，而勿获实效。初练动式，必心力兼到，静息默数三十，数日渐加，增至百数为止。日行三次，百二十日成功；气力兼得，则可日行二次；气力能凝且坚，则可日行一次。务至意念不兴，乃成”。



# 玄 鉴 导 引 法

晋·葛 洪传

抱朴子曰：道以为流水不腐，户枢不蠹，以其劳动故也。若夫绝坑停水，则秽臭滋积，委木在野，则虫蝎太半。真人远取之于物，近取之于身，故上天行健而无穷，七曜运动而能久，小人习劳而湛若，君子优游而易伤，马不行而脚直，车不驾而自朽。导引之道，务于详和，俯仰安徐，屈伸有节。导引秘经，千有馀条，或以逆却未生之众病，或以攻治已结之笃疾，行之有效，非空言也。今以易见之事，若令食而即卧，或有不消之疾，其剧者发寒热症坚矣，饱满之后，以之行步，小小作务，役摇支体，及令人按摩，然后以卧，即无斯患。古语有“三疾”之言，暮食太饱，居其一焉。暮食既饱，便以寝息，希不生疾，故无寿也。诸风病疾，鲜不在卧中得之。卧则百节不动，故受邪气，此皆灼然可见。近魏华佗，以五禽之戏教樊阿，以代导引，食毕行之，汗出而已，消谷除病。阿行之，寿百馀岁，但不知馀术，故不得大延年。一则以调营卫，二则以消谷水，三则排却风邪，四则以长进血气。故老君曰：天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。言人导引摇动，而人之精神益盛也。导引于外而病愈，于内亦如针艾，攻其荣俞之源，而众患自除于流末也。导引一十三条如后。

第一、治短气。结跏趺坐，两手相叉，置玉枕上，以掌向头，以额著地，五息止。

第二、治大肠中恶气。左手按右手指，五息，右手按左手指，亦如之。

第三、治肠中水癖。以左手指向天，五息，以右手指拄地，左足伸，右足展极伸，五息止。

第四、治小肠中恶气。先以左手叉腰，右手指指天，极五息止，右手亦如之。

第五、治腰脊间闷。结跏趺坐，以掌相按，置左膝上，低头至颊右，五息外，左回左膝，上还右膝，而转至五匝止，右亦如之，谓之腰柱。

第六、治肩中恶气。以两手相叉，拊左胁，举右手肘，从乳至头，向右转振擻之，从右抽上右振，五过止。

第七、治头恶气。反手置玉枕上，左右摇之，极五息止。

第八、治腰脊病。两手叉腰，左右摇肩至极，五息止。

第九、治胸中。以两手叉腰，左右曲身，极五息止。

第十、治肩中劳疾。两手相叉，左右擻之，低头至膝，极五息止。

第十一、治皮肤烦。以左右手上振两肩，极五息止。

第十二、治肩胛恶注。左右如挽弓，各五息止。

第十三、治膊中注气冷痺。起立，一足踏高，一足稍下，向前后掣之，更为之，各二七。无病亦常为之，万疾不生。

【按】此导引法传自葛洪，当非一般。葛洪不仅善于养生，而且精通医学，因此对于功法的介绍有所选择，必然符合医理而又功效卓著者，才会笔之于书，传之于后。

# 养生方导引法

隋·巢元方集

## 风 偏 枯

法云：正倚壁，不息行气，从头至足止。愈疽、疔、大风、偏枯、诸风痹。

又云：仰两足指，五息止。引腰背痹、偏枯，令人耳闻声。常行，眼耳诸根，无有挂碍。

又云：以背正倚，展两足及指，瞑心，从头上引气，想以达足之十趾及足掌心，可三七引，候掌心似受气止。盖谓上引泥丸，下达涌泉是也。

又云：正住倚壁，不息行气，从口趣令气至头始止。治疽、痹、大风、偏枯。

又云：一足踏地，足不动，一足向侧相，转身欹势，并手尽急回，左右迭二七。去脊风冷、偏枯不通润。

## 风身体手足不随

法云：极力左右振两臀，不息九通。愈臀痛劳倦、风气不随。振两臀者，更互踞踏，犹言蹶。九通中间，偃伏皆为之，名虾蟆行气。不已，愈臀痛劳倦、风气不随，久行不觉痛痒，作种种形状。

又云：偃卧，合两膝，布两足，伸腰，口内气，振腹七息。除壮热、疼痛、两胫不随。

又云：治四肢疼闷及不随，腹内积气。床席必须平稳，正身仰卧，缓解衣带，枕高三寸，握固。握固者，以两手各自以四指把手拇指。舒臂令去身各五寸，两脚竖指，相去五寸。安心定意，调和气息，莫思余事，专意念气，徐徐漱醴泉。漱醴泉者，以舌舐略唇口牙齿，然后咽唾。徐徐以口吐气，鼻引气入喉，须微微缓作，不可卒急强作。待好调和引气，勿令自闻出入之声。每引气，心心念送之，从脚趾头使气出，引气五息、六息。一出入为一息，一息数至十息，渐渐增益，得至百息、二百息，病即除愈。不用食生菜及鱼、肥肉。大饱食后，喜怒忧悲，悉不得辄行气。惟须向晓清静时，行气大佳，能愈万病。

## 偏 风

法云：一手长舒，令掌仰，一手捉颞，挽之向外，一时极势二七，左右亦然。手不动，两向侧极势，急挽之二七。去颈骨急强、头风脑旋、喉痹、臂内冷注偏风。

又云：一足踏地，一手向后长舒努之，一手捉涌泉急挽，足努手挽，一时极势，左

右易，俱二七。治上下偏风，阴气不和。

## 风 不 仁

法云：赤松子曰，偃卧，展两胫两手，足外踵，指相向，以鼻内气，自极七息。除死肌不仁、足寒。

又云：展两足上，除不仁、胫寒之疾也。

## 风 痹

法云：一曰以右踵拘左足拇趾，除风痹；二曰以左踵拘右足拇趾，除厥痹；三曰两手更引足趺置膝上，除体痹。

又云：偃卧，合两膝头，翻两足，伸腰坐，口内气，振腹，自极七息。除痹痛、热痛、两胫不随。

又云：踞坐伸腰，以两手引两踵，以鼻内气，自极七息，引两手布两膝头。除痹呕。

又云：偃卧，端展两手足臂，以鼻内气，自极七息，摇足三十而止。除胸足寒、周身痹、厥逆。

又云：正倚壁，不息行气，从头至足止。愈大风、偏枯、诸痹。

又云：左右手夹据地，以仰引腰，五息止。去痿、痹，利九窍。

又云：仰两足指，五息止。引腰背痹、偏枯，令人耳闻声。久行，眼耳诸根，无有挂碍。

又云：踞，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，以鼻内气，自极七息。除难屈伸拜起、胫中疼痛痹。

又云：左右拱手两臂，不息九通。治臂足痛、劳倦、风痹不随。

又云：凡人常觉脊倔强而闷，仰面努膊并向上，头左右两向摇之，左右三七，一住，待血行气动定，然始更用。初缓后急，不得先急后缓。若无病人，常欲得旦起、午时、日没三辰，如用辰别二七。除寒热病、脊腰颈项痛、风痹。两膝颈头，以鼻内气，自极七息。除腰痹背痛、口内生疮、牙齿风，头眩尽除。

## 风 湿 痹

法云：任臂，不息十二通。愈足湿痹不任行、腰脊痹痛。又正卧，迭两手著背下伸两脚，不息十二通。愈足湿痹不任行、腰脊痛痹。有偏患者，患左压右足，患右压左足。久行，手亦如足，用行满十方止。

又云：以手摩腹，从足至头，正卧蜷臂导引，以手持引足住，任臂，闭气不息十二通。以治痹湿不可任、腰脊痛。

## 风四肢拘挛不得屈伸

法云：手前后递互拓，极势三七，手掌向下，头低面心，气向下至涌泉、仓门，却努一时取势，散气放纵，身气平，头动膊前后欹侧柔转二七。去膊井冷血筋急，渐渐如消。

又云：两手抱左膝，伸腰，鼻内气七息，展右足。除难屈伸拜起、胫中痛、痿。

又云：两手抱右膝，著膺。除下重难屈伸。

又云：踞坐，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，以鼻内气，自极七息，展左足著外。除难屈伸拜起、胫中疼痛。

又云：立身上下正直，一手上拓，仰手如似推物势，一手向下如捺物，极势，上下来去，换易四七。去膊内风，两膊井内冷血、两掖筋脉挛急。

又云：踞，伸左脚，两手抱右膝，伸腰，以鼻内气，自极七息，展右足著外。除难屈伸拜起、胫中疼。

## 风痹手足不随

法云：左右拱手两臂，不息九通。治臂足痛、劳倦、风痹不随。

## 风 冷

法云：一足踏地，足不动，一足向侧如丁字样，转身欹势，并手尽急回，左右迭互二七。去脊风冷、偏枯不通润。

又云：蹲坐，身正头平，叉手安颞下，头不动，两肘向上振摇，上下来去七七，亦持手三七，放纵身心。去乳房风冷、肿闷、鱼寸不调日日损。

又云：坐，两足长舒，自纵身，内气向下，使心内柔和适散，然始屈一足，安膝下，长舒一足，仰足趾向上使急，仰眠，头不至席，两手急努向前，头向上努挽，一时各各取势，来去二七，迭互亦然。去脚疼、腰膊冷血冷风，日日渐损。

又云：长舒足，肚腹著席，安徐看气向下，知有去处，然始著两手掌拓席，努使臂直，散脊背气向下，渐渐尽势，来去二七。除脏腑内宿冷、脉急、腰膊风冷。

又云：欲以气出汗，拳手屈膝侧卧，闭气自极，欲息气定，复闭气，如此汗出乃止。复转卧以下居上，复闭气如前，汗大出乃止。此主治身中有风寒。欲治股胫手臂痛，法屈一胫一臂，伸所病者，正偃卧，以鼻引气，令腹满，以意推之，想气行至，温热即愈。

又云：肚腹著席，长舒一足，向后急努足指，一手舒向前尽势，将一手向背上挽足倒急势，头仰蹙背使急，先用手足斜长舒者，两向自相挽急，始屈手足共头，一时取势，常记动手足先后，交番上下来去二七，左右亦然。去背项腰膝膊井风冷疼痛、脊里偏强。

又云：坐正，两手向后捉腕，反向拓席尽势，使腹弦弦，上下七，左右换手亦然。

损腹肚冷风宿气积、胃口冷食饮进退吐逆不下。

又云：凡学将息人，先须正坐，并膝头足。初坐，先足趾相对，足跟外扒，坐上欲安稳，须两足跟向内相对，坐上足指外扒，觉闷痛，渐渐举身似款便；坐上待共两坐相似，不痛，始双竖足跟向上，坐上足趾并反向外。每坐常学，去膀胱内冷、膝冷、两足冷痛、上气腰痛，尽自消适。

又云：长舒一足，一脚屈，两手挽膝三里，努膝向前，身却挽，一时取势，气内散消，如似骨解，迭互换足，各别三七。渐渐去髀脊冷风、冷血、筋急。

又云：两手向后，倒挽两足，极势，头仰，足指向外努之，缓急来去七，始手向前直舒，足自摇，膝不动，手足各二七。去脊腰闷、风冷。

又云：身平正，舒两手向后，极势，屈肘向后，空捺四七，转腰，垂手向下，手掌四面转之。去臂内筋急。

又云：两手长舒，令掌向下，手高举与髀齐，极势，使髀闷痛，然始上下摇之二七，手下至髀还，上下缓急，轻手前后散振七。去髀内风冷疼，日消散。双手前拓，努手合掌向下。

又云：手掌倒拓，两髀并前极势，上下傍两掖，急努振摇，来去三七竟，手不移处，努两肘上急势，上下振摇二七，欲得拳两手七，因相将三七。去项髀筋脉急努。一手屈拳向左，一手捉肘头，向内挽之，上下一时尽势，屈手散放，舒指三，方转手，皆极势四七。调肘髀骨筋急强。两手拓向上极势，上下来去三七，手不动，时两肘向上，极势七，不动手肘臂，侧身极势，左右回三七。去颈骨冷气风急。前一十二件有此法，能使气。人行之，须在疾中可量。

## 风 气

法云：一手前拓使急，一手发乳房，向后急挽之，不得努用力气，心开下散，迭互相换手三七，始将两手攀膝头，急促身向后，极势三七。去惋闷疼。风府、云门气散。

## 头 面 风

法云：一手拓颐，向上极势，一手向后长舒急努，四方显手掌，一时俱极势四七，左右换手皆然，拓颐手两向共头欹侧转身二七。去臂髀头风、眠睡。

又云：解发东向坐，握固不息一通，举手左右导引，手掩两耳。治头风。令发不白，以手复捋头五，通脉也。

又云：端坐伸腰，左右倾头，闭目，以鼻内气，自极七息止。除头风。

又云：头痛，以鼻内气，徐吐出气，三十过休。

又云：抱两膝自弃于地，不息八通。治胸中上至头诸病，耳目鼻喉痛。

又云：欲治头痛，偃卧，闭气，令鼻极乃息，汗出乃止。

又云：叉两手头后，极势振摇二七，手掌反复按之二七，头欲得向后仰之，一时一势，欲得欹斜四角，急挽之三七。去头掖髀肘风。

## 风 头 眩

法云：以两手抱右膝，著膺。除风眩。

又云：以两手承轳倒悬，令脚反在其上元。愈头眩、风癫。坐地，舒两脚，以绳绊之，大绳绊讫，拖轳上来下去，以两手挽绳，使脚上头下，使离地，自极十二通。愈头眩、风癫。久行，身卧空中而不堕落。

又云：一手长舒，令掌仰，一手捉颐挽之向外，一时极势二七，左右亦然，手不动，两向侧极势，急挽之二七。去颈骨急强、头风脑旋、喉痹、髀内冷注、偏风。

又云：凡人常觉脊背倔强，不问时节，缩咽髀内，仰面努髀并向上，头左右两向掇之，左右三七，一住，待血行气动住，然始更用，初缓后急，不得先急后缓。若无病人，常欲得旦起、午时、日没三辰，辰别二七。除寒热病、脊腰颈项痛、风痹、口内生疮、牙齿风、头眩，众病尽除。

又云：坐地，交叉两脚，以两手从曲脚中入，低头叉手项上。治久寒不能自温、耳不闻声。

又云：脚著项上，不息十二通。愈大寒不觉暖热、久顽冷患、耳聋、目眩病。久行即成法，法身五六，不能变也。

又云：低头不息六通。治耳聋、目眩、咽喉不利。

又云：伏前侧牢，不息六通。愈耳聋、目眩。随左右聋伏，并两膝，耳著地牢，强意多用力至大极。愈耳聋、目眩病。久行不已，耳闻十方，亦能倒头则不眩也。八件有此术，亦在病疾难为。

## 风 癰

法云：还向反望，不息七通。治咳逆、胸中病、寒热、癰疾、喉不利、咽干、咽塞。

又云：以两手承轳倒悬，令脚反在上元。愈头眩、风癫。坐地，舒两脚，以绳绊之，以大绳绊讫，拖轳上来下去，以两手挽绳，使脚上头下，不使离地，自极十二通。愈头眩、风癫。久行，身卧空中而不堕落。

## 风 邪

法云：脾主土，土暖如人肉，始得发汗，去风冷邪气。若腹内有气胀，先须暖足，摩脐上下并气海，不限遍数，多为佳。如得左回右转三七，和气如用，要用身内一百一十三法，回转三百六十骨节，动脉摇筋，血气布泽，二十四气和润，脏腑均调。和气在用，头动转摇振，手气向上，心气则下，分明知去知来。莫问平手欹腰，转身摩气，屈臂回动尽，心气放散，送至涌泉，一一不失。气之行度，用之导益，不解用者，疑如气乱。

## 虚 劳

法云：唯欲嘿气养神，闭气使极，吐气使微，又不得多言语、大呼唤，令神劳损。亦云不可泣泪，及多唾洩，此皆为损液漏津，使喉涩大渴。

又云：鸡鸣时，叩齿三十六通讫，舐唇漱口，舌撩上齿表，咽之三过。杀虫，补虚劳，令人强壮。

又云：两手拓两颊，手不动，搂肘使急，腰内亦然，住定，放两肘头向外，肘髀腰气散尽势，大闷始起，来去七通。去肘臂劳。

又云：两手抱两乳，急努前后振摇，极势二七，手不动摇，两肘头上下来去三七。去两肘内劳损。散心向下，众血脉遍身流布，无有壅滞。

又云：两足跟相对，坐上，两足指向外扒。两膝头拄席，两向外扒使急，始长舒两手，两向取势，一一皆急三七。去五劳、腰脊膝疼、伤冷脾痹。

又云：跪一足，坐上，两手胫内卷足，努踞向下，身外扒，一时取势，向心来去二七，左右亦然。去五劳、足臂疼闷、膝冷阴冷。

又云：坐抱两膝，下去三里二寸，急抱向身极势，足两向身起，欲似胡床，住势，还坐，上下来去二七。去腰足臂内虚劳、膀胱冷。

又云：外转两脚平踏而坐，意努动膝节，令骨中鼓挽向外十度，非转也。

又云：两足相踏，向阴端急蹙，将两手捧膝头，两向极势，捧之二七竟，身侧两向取势二七，前后努腰七。去心劳、痔病、膝冷。调和未损尽时，须言语不瞋喜，偏跏，两手抱膝头，努膝向外，身手膝各两极势，挽之三七，左右亦然，头须左右仰扒。去背急、臂劳。

又云：两足相踏，令足掌合也，蹙足极势，两手长舒，掌相向脑项之后，兼至髀，相挽向头，髀手向席，来去七，仰手七，合手七，始两手角上极势，腰正足不动。去五劳七伤、脐下冷暖不和。数用之，常和调适。

又云：一足踏地，一足屈膝，两手抱膝鼻下，急挽向身极势，左右换易四七。去五劳、三里气不下。

又云：蛇行气——曲卧以正身，复起踞，闭目随气所在，不息，少食裁通肠，服气为食，以舐为浆，春出冬藏，不财不养。以治五劳七伤。

又云：虾蟆行气——正坐，动摇两臂，不息十二通。以治五劳七伤、水肿之病也。

又云：外转两足十遍，引去心腹诸劳；内转两足各十遍，引去心身一切诸劳疾疹。

## 虚 劳 羸 瘦

法云：朝朝服玉泉，使人丁壮有颜色，去虫而牢齿也。玉泉，口中唾也。朝未起早，漱口吞之，辄琢齿二七过，如此者三乃止，名曰练精。

又云：咽之三过乃止，补养虚劳，令人强壮。

## 虚劳寒冷

法云：坐地，交叉两脚，以两手从曲脚中入，低头叉手项上。治久寒不能自温、耳不闻声。

## 虚劳少气

法云：人能终日不睡，恒含枣核而咽之，受气生津，此大要也。

## 虚劳体痛

法云：双手舒指向上，手掌从面向南，四方回之，屈肘上下尽势四七，始放手向下垂之，向后双振，轻散气二七，上下动两膊二七。去身内臂肋疼闷。渐用之，则永除。

又云：大蹠坐，以两手捉足五指自极，低头不息九通。治颈脊腰脚痛、劳疾。

又云：偃卧，展两足指右向，直两手身旁，鼻内气七息。除骨痛。

又云：端坐伸腰，举右手仰其掌，却左臂覆右手，以鼻内气，自极七息，息间稍顿左手。除两臂背痛。

又云：胡跪，身向下，头去地五寸，始举头面向上，将两手一时抽出，先左手向身用长舒，一手向后身用长舒，前后极势二七，左右亦然。去臂骨脊筋阴阳不和，疼闷痠痛。

又云：坐一足上，一足横铺安膝下押之，一手捺上膝向下急，一手反向取势长舒，头仰向前，共两手一时取势，捺摇二七，左右迭互亦然。去脾胸项掖脉血迟涩、挛痛闷疼。双足互跪安稳，始抽一足向前极势，头面过前两足指，上下来去三七，左右换足亦然。去臂腰背脾膝内疼闷不和，五脏六腑气津调适。一足屈如向前，使膀胱著膝上，一足舒向后尽势，足指急努，两手向后，形状欲似飞仙，虚空头昂，一时取势二七，足左右换易一过。去遍身不和。

又云：长舒两足，足指努向上，两手长舒，手掌相向，手指直舒，仰头努脊，一时极势，满三通，动足相去一尺，手不移处，手掌向外七通，须臾动足二尺，手向下拓席，极势三通。去遍身内筋节劳虚、骨髓疼闷。长舒两手，向身角上，两手捉两足指急捫，心不用力，心气并在足下，手足一时努纵，极势三七。去踞臂腰疼、解豁壅气，日日渐损。

## 虚劳膝冷

法云：两手反向拓席，一足跪，坐上，一足屈如仰面，看气道众处散适，极势振之四七，左右亦然，始两足向前双踏，极势二七。去胸腹病、膝冷、脐闷。

又云：互跪，调和心气，向下至足，意想气索索然，流布得所，始渐渐平身，舒手旁肋，如似手掌内气出气不止，面觉急闷，即起脊至地，来去三七。微减去膝头冷、膀



肱宿病、腰内脊强、脐下冷闷。

又云：舒两足坐，散气向涌泉，可三通，气彻到，始收右足屈卷，将两手急捉脚涌泉挽，足踏手挽，一时取势，手足用力，送气向下三七，不失气。数行，去肾内冷气、膝冷脚疼。

又云：跪一足，坐上，两手胫内卷足，努喘向下，身外扒，一时取势，向心来去二七，左右亦然。去痔、五劳、足臂疼闷、膝冷、阴冷。

又云：卧展两胫，足十指相柱，伸两手身旁，鼻内气七息。除两胫冷、腿骨中痛。

又云：偃卧，展两胫两手，足外踵，指相向，以鼻内气，自极七息。除两膝寒、胫骨疼、转筋。

又云：两足指向下柱席，两涌泉相拓，坐两足跟头，两膝头外扒，手身前向下，尽势七通。去劳损、阴疼、膝冷、脾瘦肾干。

又云：两手抱两膝，极势来去，摇之七七，仰头向后。去膝冷。

又云：偃卧，展两胫，两足指左向，直两手身旁，鼻内气七息。除死肌及胫寒。

又云：立，两手搦腰遍，使身正放纵，气下使得所，前后振摇七七，足并头两向振摇二七，头上下摇之七，缩咽举两髀，仰柔脊，冷气散，令脏腑气向涌泉通彻。

又云：互跪，两手向后，掌合地出气向下，始渐渐向下，觉腰脊大闷还上，来去二七，身正，左右散气，转腰三七。去脐下冷闷、膝头冷、解谿内痛。

### 虚劳口干燥

法云：东向坐，仰头不息五通，以舌撩口中，漱满二七，咽。愈口干。若引肾水，发醴泉，来至咽喉。醴泉甘美，能除口苦，恒香洁食，甘味和正。久行不已，味如甘露，无有饥渴。

### 虚劳里急

法云：正偃卧，以口徐徐内气，以鼻出之。除里急。饱食后，小咽气数十，令温寒者。干呕腹痛，从口内气七十所，大填腹后，小咽气数十，两手相摩，令极热，以摩腹，令气下。

### 虚劳阴痛

法云：两足指向下柱席，两涌泉相拓，坐两足跟头，两膝头外扒，手身前向下尽势七通。去劳损、阴疼、膝冷。

### 虚劳阴下痒湿

法云：卧，令两手布膝头，取踵置尻下，以口内气，腹胀自极，以鼻出气七息。除阴下湿、少腹里痛、膝冷不随。

## 风 虚 劳

法云：屈一足，指向地，努之使急，一手倒挽足解谿向心极势，腰足解谿头，如似骨解气散，一手向后拓席，一时尽势三七，左右换手亦然。去手足腰髀风热急闷。

又云：抑头却背，一时极势，手向下至膝头，直腰面身正还上去三七，始正身纵手向下，左右动腰二七，上下挽背脊七。渐去背脊臂髀腰冷不和。头向下，努手长舒向背上，高举手向上，共头渐渐五寸，一时极势，手还收向心前，向背后，去来和谐，气共力调，不欲气强于力、不欲力强于气二七。去胸背前后筋脉不和、气血不调。

又云：伸左胫，屈右膝内压之，五息止。引肺去风虚，令人目明。依经为之，引肺中气，去风虚病，令人目明，夜中见色，与昼无异。

## 腰 痛

法云：一手向上极势，手掌四方转回，一手向下努之，合手掌努指，侧身欹形，转身向似看手掌向上，心气向下散适，知气下缘上始极势，左右上下四七亦然。去髀并肋腰脊疼闷。

又云：互跪，长伸两手拓席向前，待腰脊须转，遍身骨解气散，长引腰极势，然始却跪，便急如似脊内冷气出许，令臂髀痛，痛欲似闷痛，还坐，来去二七。去五脏不和、背痛闷。

又云：凡人常觉脊强，不问时节，缩咽转内似回髀内，仰面努髀并向上也，头左右两向援之，左右三七，一住，待血行气动定，然始更用，初缓后急。若无病人，常欲得旦起、午时、日没三辰，如用，辰别三七。除寒热、脊腰颈痛。

又云：舒两足，足指努上，两手长舒，手掌相向，手指直舒，仰头努脊，一时极势，满三通，动足相向一尺，手不移处，手掌向外七通，更动足二尺，手向下拓席，极势三通。去遍身内筋脉虚劳、骨髓疼闷。长舒两手，向身角上，两手捉两足指急搦，心不用力，心气并在足下，手足一时努纵，极势三七。去踞臂腰疼、解谿盛气，日日渐损。

又云：凡学将息人，先须正坐，并膝头足。初坐，先足指相对，足跟外扒，坐上少欲安稳，须两足跟向内相对。坐上足指外扒觉闷痛，渐渐举身似款便，坐足上，待共坐相似不痛，始双竖足跟向上，足指并反而向外。每坐常学，去膀胱内冷、面冷、风膝冷、足疼、上气腰疼，尽自消适也。

## 腰痛不得俯仰

法云：伸两足，两手著足五指上。愈腰折不能低著，唾血、久疼愈。

又云：长伸两脚，以两手捉五指七遍。愈折腰不能低仰也。

## 消 渴

法云：解衣，俛卧，伸腰，臍少腹，五息止。引肾去消渴，利阴阳。解衣者，使无挂碍；俛卧者，无外想，使气易行；伸腰者，使肾无逼蹙；臍少腹者，大努，使气满少腹者，即撮腹牵气，使五息，即止之。引肾者，引水来咽喉，润上部，去消渴枯槁病；利阴阳者，饶气力也。此中数虚要与时节而避。初食后、大饥时，此二时不得导引，伤人。亦避恶日，时节不和时亦避。导已，先行一百二十步，多者千步，然后食之。法不使大冷大热，五味调和。陈秽宿食，虫蝎馀残，不得食。少眇著口中，数嚼少湍咽。食已，亦勿眠。此名谷药，并与气和，即真良药。

## 伤 寒

法云：端坐伸腰，徐以鼻内气，以右手持鼻，闭目吐气。治伤寒头痛洗洗，皆当以汗出为度。

又云：举左手，顿左足，仰掌，鼻内气四十息止。除身热背痛。

## 时 气

法云：清旦初起，以左右手交互从头上挽两耳举，又引鬓发，即流通。令头不白，耳不聋。又摩手掌令热，以摩面，从上下，二七止。去汗气，令面有光。又摩手令热，令热从体上下，名曰干浴。令人胜风寒时气、寒热头痛，百病皆愈。

## 湿 病

法云：常以鸡鸣时，存心念四海神名三遍，辟百邪正鬼，令人不病。东海神名阿明，南海神名祝融，西海神名巨乘，北海神名禺强。

又云：存念心气赤，肝气青，肺气白，脾气黄，肾气黑，出周其身，又兼辟邪鬼。欲辟却众邪百鬼，常存心为炎火，如斗煌煌光明，则百邪不敢干之，可以入瘟疫之中。

## 病 热

法云：偃卧，合两膝，布两足而伸腰，口内气，振腹七息。除壮热、疼痛，通两胫不随。

又云：覆卧，去枕，立两足，以鼻内气四十所，复以鼻出之，极令微气入鼻中，勿令鼻知。除身中热、背痛。

又云：两手却据，仰头向日，以口内气，因而咽之数十。除热、身中伤、死肌。

## 病 冷

法云：一足向下踏地，一足长舒向前极势，手掌四方取势，左右换易四七。去肠冷、腰脊急闷、骨疼，令使血气上下布润。

又云：两足相合，两手仰捉两脚，向上急挽，头向后振，极势三七，欲得努足，手两向舒张，身手足极势二七。去窍中生百病、下部虚冷。

又云：叉跌两手，反向拓席，渐渐向后，努脐腹向前散气，待大急还放，来去二七。去脐下冷、脚疼、五脏六腑不和。

又云：两手向后拓腰，蹙膊极势，左右转身来去三七。去腹肚脐冷、两膊急、胸掖不和。

又云：互跪，两手向后，手掌合地出气向下，始渐渐向下，觉腰脊大闷还上，来去二七，身正，左右散气，转腰三七。去脐下冷、解谿内疼痛。

## 寒 热 厥

法云：正偃卧，展两足，鼻内气自极，摇足三十过止。除足寒厥逆也。

## 上 气

法云：两手向后，合手拓腰向上极势，振摇臂肘来去七，始得手不移，直向上向下展势，来去二七。去脊心肺气，壅闷散消。正坐，并膝头足。初坐，先足指相对，足跟外扒，坐上少欲安稳，须两足跟向内相对，坐上足指外扒觉闷痛，渐渐举身似款便，坐足上，待共内坐相似，不痛，始双竖脚跟向上，坐上足指并反向外。每坐常学，去膀胱内冷、膝风冷、足疼、上气腰痛，尽自消适也。

又云：两足两指相向，五息止。引心肺，去厥逆上气。极用力，令两足相向，意止引肺中气出，病人行肺内外展转屈伸，随适无有违逆。

## 卒 上 气

法云：两手交叉颐下，自极。致补气，治暴气咳。以两手交颐下，各把两颐脉，以颐句交中，急牵来著喉骨，自极三通。致补气充足，治暴气上气、写喉等病，令气调长，音声弘亮。

## 结 气

法云：坐，伸腰举左手，仰其掌，却右臂，覆右手，以鼻内气，自极七息，息间稍顿右手。除两臂背痛、结气。

又云：端坐伸腰，举左手仰掌，以右手承右胁，以鼻内气，自极七息。除结气。

又云：两手拓肘头柱席，努肚上极势，待大闷始下，来去上下五七。去脊背体内疼、骨节急强、肚肠宿气。行忌太饱，不得用肚编也。

## 逆 气

法云：以左足踵拘右足拇指，鼻内气，自极七息。除癖、逆气。

## 脚气缓弱

法云：坐 两足长舒，自纵身，内气向下，使心内柔和适散，然后屈一足安膝下，努长舒一足，仰足指向上使急，仰眠，头不至席，两手急努向前，头向上努挽，一时各各取势，来去二七，递互亦然。去脚疼、腰髀冷、血冷、风痹，日日渐损。

又云：覆卧，俯视，立两踵，伸腰，以鼻内气，自极七息。除脚中弦痛转筋、脚酸疼、脚痹弱。

又云：舒两足坐，散气向涌泉，可三通，气彻到，始收右足，屈卷，将两手急捉脚涌泉挽，足踏手挽，一时取势，手足用力，送气向下三七，不失气。数行，去肾内冷气、膝冷、脚疼也。

又云：一足屈之，足指仰使急，一足安膝头心，散心。两足跟出气向下，一手拓膝头向下急捺，一手向后拓席，一时极势，左右亦然，二七。去膝髀疼急。

又云：一足踏地，一足向后将足解豁安踞上，急努两手，偏相向后，侧身如转，极势二七，左右亦然。去足疼痛痹急、腰痛也。

## 咳 逆

法云：先以鼻内气，乃闭口咳，还复以鼻内气，咳则愈。向晨去枕正偃卧，伸臂胫，瞑目闭口无息，极胀腹两足再息，顷间吸腹仰两足，倍拳，欲自微息定复为之。春三，夏五，秋七，冬九。荡涤五脏，津润六腑。

又云：还向反望、倒望，不息七通。治咳逆、胸中病、寒热也。

## 诸 淋

法云：偃卧，令两手布膝头，斜踵置尻，口内气，振腹，鼻出气。去淋、数小便。

又云：蹲踞高一尺许，以两手从外屈膝内入，至足趺上，急手握足五指，极力一通，令内曲。以利腰髀，治淋。

## 石 淋

法云：偃卧，令两手布膝头，斜踵置尻，口内气，振腹，鼻出气。去石淋、茎中痛。

## 气 淋

法云：以两足踵布膝，除痿。

又云：偃卧，<sup>3</sup>令两手布膝头，取踵置尻下，以口内气，腹胀自极，以鼻出气七息。除气痿、数小便、茎中痛、阴以下湿、小腹痛、膝不随也。

## 小 便 数

法云：以两踵布膝，除数尿。

又云：偃卧，令两手布膝头，斜踵置尻，口内气，振腹，鼻出气。去小便数。

## 遗 尿

法云：蹲踞高一尺许，<sup>1</sup>以两手从外屈膝内入，至足趺上，急手握足五指，极力一通，令内曲。以利腰髓，治遗尿。

## 大 便 难

法云：偃卧，直两手，捻左右胁。除大便难、腹痛、腹中寒。口内气，鼻出气，温气咽之数十，病愈。

## 大 便 不 通

法云：龟行气——伏衣被中，覆口鼻头面，正卧，不息九通，微鼻出气。治闭塞不通。

## 大 小 便 难

法云：正坐，以两手交背后，名曰带便。愈不能大便，利腹，愈虚羸。反叉两手着背上，推上使当心许，跏坐反倒九通。愈不能大小便，利腹，愈虚羸也。

## 肝 病

法云：肝脏病者，愁忧不乐，悲思嗔怒，头旋眼痛，呵气出而愈。

## 心 病

法云：心脏病者，体有冷热。若冷，呼气出；若热，吹气出。

又云：左卧，口内气，鼻出之。除心下不便也。

### 脾 病

法云：脾脏病者，体面上游风习习痛，身体痒，烦闷疼痛，用嘻气出。

### 肺 病

法云：肺脏病者，体胸背痛满，四肢烦闷，用嘘气出。以两手据地覆之，口内气，鼻出之。除胸中、肺中病也。

### 肾 病

法云：肾脏病者，咽喉窒塞，腹满耳聋，用咽气出。

又云：两足交坐，两手捉两足解谿，挽之极势，头仰，来去七。去肾气壅塞。

### 膀胱 病

法云：蹲坐欹身，努两手向前，仰掌，极势，左右转身腰三七。去膀胱内冷血风、骨节急强。

又云：互跪，调和心气，向下至足，意里想气索索然，流布得所，始渐渐平身，舒手傍肋，如似手掌内气出气不止，面觉急闷，即起脊至地来去二七。微减膝头冷、膀胱宿病、腰脊强、脐下冷闷。

### 五脏 横 病

法云：从膝以下有病，当思脐下有赤光，内外连没身也；从膝以上至腰有病，当思脾黄光；从腰以上至头有病，当思心内赤光；病在皮肤寒热者，当思肝内青绿光。皆当思其光，内外连而没己身，闭气收光以照之，此消疾却邪，甚验。笃信精思行之，病无不愈。

### 腹 痛

法云：治股胫手臂痛法——屈一胫臂中所痛者，正偃卧，口鼻闭气，腹痛，以意推之，想气往至痛上俱热，即愈。

又云：偃卧，展两胫两手，仰足指，以鼻内气，自极七息。除腹中弦急切痛。

又云：偃卧，口内气，鼻出之。除里急。饱咽气数十，令温中寒气、吐呕腹痛。口内气七十所，大振腹，咽气数十，两手相摩令热，以摩腹，令气下。

又云：偃卧，仰两足两手，鼻内气七息。除腹中弦急切痛。

## 腹 胀

法云：蹲坐，住心，卷两手发心向下，左右手摇臂，递互欹身，尽髀势，卷头筑肚，两手冲脉至脐下，来去三七。渐去腹胀、肚急闷、食不消化。

又云：腹中苦胀有寒，以口呼出气，三十过止。

又云：若腹中满，食饮苦饱，端坐伸腰，以口内气数十，满吐之，以便为故，不便复为之。有寒气腹中不安，亦行之。

又云：端坐伸腰，口内气数十。除腹满、食饮过饱、寒热、腹中痛病。

又云：两手向身侧一向，偏相极势，发顶足气散下，欲似烂物解散，手掌指直舒，左右相皆然，去来三七，始正身，前后转动髀腰七。去腹肚胀、膀胱腰脊臂冷、血脉急强悸也。

又云：脾主土，土暖如人肉，始得发汗，去风冷邪气。若腹内有气胀，先须暖足，摩脐上下并气海，不限遍数，多为佳。始得左回右转三七，和气如用，要用身内一百一十三法，回转三百六十骨节，动脉摇筋，气血布泽，二十四气和润，脏腑均调。和气用头动转摇振，手气向上，心气向下，分明知去来，莫问平手欹腰，转身摩气，蹙回动尽，心气放散，送至涌泉。一一不失气之行度，用之有益；不解用者，疑如气乱。

## 心 腹 痛

法云：行大道，常度日月星辰，清静，以鸡鸣，安身卧，漱口三咽之。调五脏，杀蛊虫，令人长生，治心腹痛。

## 心 腹 胀

法云：伸右胫，屈左膝内压之，五息。引脾，去心腹寒热、胸臆邪胀。依经为之，引脾中热气出，去腹中寒热、胸臆中邪气胀满。久行，无有寒热时节之所中伤，名为真人之方。

## 胁 痛

法云：卒左胁痛，念肝为青龙，左目中魂神，将五营兵，千乘万骑，从甲寅直符吏，入左胁下取病去。

又云：右胁痛，念肺为白虎，右目中魄神，将五营兵，千乘万骑，从甲申直符吏，入右胁下取病去。胁侧卧，伸臂直脚，以鼻内气，以口出之，七息止，除胁皮肤痛。

又云：端坐伸腰，右顾视月，口内气，咽之三十。除左胁痛，开目。

又云：举手交项上相握，自极。治胁下痛。坐地，交两手著不周遍握，当挽。久行，实身如金刚，令息调长，如风云，如雷。



## 冷 热 痢

法云：泄下有寒者，微引气以息内腹，徐吹，欲息以鼻引气，气足复前即愈。其有热者，微呼以去之。

## 三 虫

法云：以两手着头相叉，长引气即吐之，坐地缓舒两脚，以两手从外抱膝中，疾低头入两膝间，两手交叉头上十三遍。愈三虫也。

又云：叩齿二七过，辄咽气二七，如是三百通乃止。为之二十日，邪气悉去；六十日，小病愈；百日，大病除，三虫伏尸皆去，面体光泽也。

## 积 聚

法云：以左足践右足上，除心下积。

又云：病心下积聚，端坐伸腰，向日仰头，徐以口内气，因而咽之，三十过而止，开目。

又云：左胁侧卧，伸臂直脚，以口内气，鼻吐之，周而复始。除积聚、心下否硬。

又云：以左手按右胁，举右手极形。除积及老血。

又云：闭口微息，正坐向王气，张鼻取气，逼置脐下，小口微出十二通气，以除积聚。低头不息十二通，以消饮食，令身轻强。行之冬月，令人不寒。

又云：端坐伸腰，直上展两臂，仰两手掌，以鼻内气闭之，自极七息，名曰蜀王乔。除肋下积聚。

又云：向晨去枕，正偃卧，伸臂胫，瞑目闭口不息，极张腹两足再息，顷间吸腹仰两足，倍拳，欲自微息定复为之。春三，夏五，秋七，冬九。荡涤五脏，津润六腑，所病皆愈。腹有病积聚者，张吸其腹，热乃止，症瘕散破即愈矣。

## 症 瘕

法云：向晨去枕，正偃卧，伸臂胫，瞑目闭口无息，极张腹两足再息，顷间吸腹仰两足，倍拳，欲自微息定复为之。春三，夏五，秋七，冬九。荡涤五脏，津润六腑，所病皆愈。积聚者，张吸其腹，热乃止，症瘕散破即愈矣。

## 寒 疝

法云：蹲踞，以两手举足，蹲极横。治气冲肿痛、寒疝入上下，致肾气。蹲踞，以两手捉趾令离地，低跟极横挽，自然一通，愈荣卫中痛。

## 疝 瘕

法云：挽两足指，五息止。引腹中气，去疝瘕，利孔窍。

又云：坐舒两脚，以两手捉大拇指，使足上头下，极挽，五息止。引腹中气遍行身体，去疝瘕病，利诸孔窍，往来易行。久行精爽，聪明修长。

## 痰 饮

法云：左右侧卧，不息十二通。治痰饮不消。右有饮病，右侧卧；左有饮病，左侧卧。又有不消，气排之，左右各十有二息。治痰饮也。

## 诸 饮

法云：行左之右之侧卧，闭目，气不息十二通。治诸饮不消。右有饮病，左不息排下消之。

又云：鸢行气——低头倚壁，不息十二通，以意排之，痰饮宿食从下部出愈。鸢行气者，身直颈曲，排气下行而一通，愈宿食。久行自然能出，不须孔塞也。

## 癖

法云：举两膝，夹两颊边，两手据地蹲坐，故久之，愈伏梁。伏梁者，宿食不消成癖，腹中如杯如盘。宿痼者，宿水宿气癖数生痼。久行肠化为筋，骨变为实。

## 诸 否

法云：正坐努腰，胸仰举头，将两手指相对，向前捺席使急，身如共头胸向下，欲至席还起，上下来去二七。去胸肋否、脏冷、膈疼闷、腰脊闷也。

## 脾胃气不和不能饮食

法云：欬身，两手一向偏侧，急努身舒头共手，竞扒相牵，渐渐一时尽势，气共力皆和，来去左右亦然，各三七，项前后两角缓舒手，如是似向外扒，放纵身心，摇三七，递互亦然。去太仓不和、臂腰虚闷也。

## 呕 吐

法云：正坐，两手向后捉腕，反向拓席尽势，使腹弦弦，上下七，左右换手亦然。除腹肚冷风宿气，或胃口冷食饮进退、吐逆不下。

又云：偃卧，展两胫两手，左右跷两足踵，以鼻内气，自极七息。除腰中病、食苦呕。

又云：坐，直舒两脚，以两手挽两足，自极十二通。愈肠胃不能受食吐逆。以两手直叉两脚底，两脚痛舒，以头枕膝上，自极十二通。愈肠胃不能受食吐逆。

## 宿食不消

法云：凡食讫，觉腹内过饱，肠内先有宿气，常须食前后，两手擦膝，左右欹身，肚腹向前，努腰就肚，左三七，右二七，转身按腰脊极势。去太仓腹内宿气不化、脾痹肠瘦、脏腑不和，得令腹胀满日日消除。

又云：闭口微息，正坐向王气，张鼻取气，逼置脐下，小口微出十二通气，以除结聚，低头不息十二通，以消饮食。令身轻强，行之冬月不寒。

又云：端坐伸腰，举右手仰掌，以左手承左胁，以鼻内气，自极七息。除胃寒，食不变，则愈。

又云：鸢行气——低头倚壁，不息十二通，以意排痰饮宿食从下部出，自愈。鸢行气者，身直颈曲，排气下行而十二通。愈宿食。

又云：雁行气——低臂推膝踞，以绳自缚拘左，低头不息十二通。消食轻身，益精神，恶气不入，去万邪。一本云：正坐，仰天呼吸天精。解酒食饮饱。出气吐之数十，须臾立饥且醒。夏月行之，令人清凉。

## 食伤饱

法云：若腹中满，食饮苦饱，端坐伸腰，以口内气数十，满吐之，以便为故，不便复为之。有寒气腹中不安，亦行之。

又云：端坐伸腰，口内气数十。除腹中满、食饮过饱、寒热、腹中痛病。

## 水肿

法云：虾蟆行气——正坐，动摇两臂，不息十二通。以治五劳、水肿之病。

## 转筋

法云：偃卧，展两胫两手，足外踵，指相向，以鼻内气，自极七息。除两膝寒、胫骨疼、转筋。

又云：张胫两足指，号五息止。令人不转筋。极自用力，张脚痛挽两足指，号言宽大。去筋节急挛臂痛，久行身开张。

又云：覆卧，傍视，立两踵，伸腰，以鼻内气，自极七息已。除脚中弦痛转筋、脚酸疼。一本云：治脚弱。

## 筋 急

法云：两手抱足，头不动，足向口面，不受气，众节气散，来往三七，欲得捉足，左右侧身，各各急挽，腰不动。去四肢腰上下髓内冷、血脉冷、筋急。

又云：一足向前跪，押蹠极势，一手向前，长努拓势，一足向后屈，一手搦解谿，急挽尽势，膝头搂席使急，面头渐举，气融散流上下，左右换易四七。去腰伏兔腋下闷疼、髓筋急。

又云：长舒一足，屈一足，两手抱膝三里，努膝向前，身却挽一时取势，气内散消，如似骨解，递互换足，各别三七。渐渐去膊脊冷风、冷血筋急。

又云：张胫两足指，号五息止。令人不转筋。极自用力，张脚痛挽两足指，号言宽大。去筋节急挛臂痛，久行身开张。

又云：双手反向拓腰，仰头向后努急，手拓处不动，展两肘头相向，极势三七。去两臂膊筋急冷血、咽骨掘弱。

又云：一手拓前极势长努，一手向后长舒尽势，身似夫形，左右迭互换手，亦二七。腰脊不动。去身内八节骨内冷血、筋髓虚、项膊急。

又云：一足踏地，一手向前长舒，一足向后极势，长舒一手一足，一时尽意，急振二七，左右亦然。去髓疼筋急、百脉不和。

又云：两手掌倒拓两膊井前，极势，上下傍两掖急努振摇，来去三七竟，手不移处，努两肘向上急势，上下振摇二七，欲得卷两手七，自相将三七。去项膊筋脉急劳。一手屈卷向后左，一手捉肘头向内挽之，上下一时尽势，屈手散放，舒指三，左转手，皆极势四七。调肘膊骨筋急。张两手拓向上极势，上下来往三七，手不动，将两肘向外极势七，不动手肘臂，侧身极势，左右回三七。去胫骨冷气风急。

## 鬼 邪

法云：上清真人诀曰，夜行常琢齿，杀鬼邪。

又云：仙经治百病之道，叩齿二七过，辄咽气二七过，如三百通乃止。为之二十日，邪气悉去，六十日，小病愈；百日，大病除，三蛊伏尸皆去，面体光泽。又《无生经》曰：治百病邪鬼蛊毒，当正偃卧，闭目，闭气，内视丹田，以鼻徐徐内气，令腹极满，徐徐以口吐之，勿令有声，令人多出少，以微为之。故存视五脏，各如其形色，又存胃中，令鲜明洁白如素。为之倦极汗出乃止，以粉粉身，摩捋形体，汗不出而倦者亦可止，明日复为之。又当存作大雷电，隆隆晃晃，走入腹中，为之不止，病自除矣。

## 卒 魇

法云：拘魂门，制魄户，名曰握固，法屈大拇指，著四小指内抱之。积习不止，眠时亦不复开，令人不魇魅。

## 伏 尸

法云：叩齿三七过，辄咽气三七过，如此三百通乃止。为之二十日，邪气悉去，六十日，小病愈；百日，大病除。伏尸皆去，面体光泽。

## 风 注

法云：两手交拓两膊头，两肘头仰上极势，身平头仰，同时取势，肘头上下三七摇之。去髀肘风注、咽项急、血脉不通。

## 冷 注

法云：一手长舒令掌仰，一手捉颊，挽之向外，一时极势二七，左右亦然，手不动两向侧极势，急挽之二七。去颈骨急强、头风脑旋、喉痹、髀内冷注偏风。

## 蛊 毒

法云：两手著头相叉，坐地，缓舒两脚，以两手从外抱膝中曲，低头入两膝间，两手交叉头十二通。愈蛊毒及三尸毒、腰中大气。

又云：常度日月星辰，清净，以鸡鸣安身卧，漱口三咽之。调五脏，杀蛊虫，令人长生，治心腹痛。

又云：治百病邪鬼蛊毒，当正偃卧，闭目闭气，内视丹田，以鼻徐徐内气，令腹极满，徐徐以口吐之，勿令有声，令入多出少，以微为之。故存视五脏，各如其形色，又存胃中，令鲜明清白如素。为之倦极汗出乃止，以粉粉身，摩捋形体，汗不出而倦者亦可止，明日复为之。又当存作大雷电，隆隆走入腹中，为之不止，病自除。

## 唾 血

法云：长伸两脚，以两手捉足五指七遍。愈腰折不能低仰。若唾血、久疼、血病，为之愈。久行，身则可卷转也。

## 白 发

法云：解发东向坐，握固不息一通，举左右手导引，手掩两耳。治头风。令发不白，以手复捋头五，通脉也。

又云：清旦初起，左右手交互从头上挽两耳举。又引须发，即流通。

又云：坐地，直两脚，以两手指脚胫，以头至地。调脊诸椎，利发根，令长美。坐舒两脚，相去一尺，以扼脚两胫，以顶至地十二通。调身脊无患害，致精气润泽。发根

长美者，令青黑柔濡滑泽，发恒不白。

又云：伏，解发东向，握固不息一通，举手左右导引，掩两耳。令发黑不白。伏者，双膝著地，额直至地，解发破髻，舒头长敷在地。向东者，向长生之术。握固，两手如婴儿握，不令气出。不息，不使息出，极闷已，三嘘而长细引。一通者，一为之，令此身囊之中满其气。引之者，引此旧身内恶邪伏气，随引而出。故名导引。举左右手各一通，掩两耳塞鼻孔三通，除白发患也。

又云：蹲踞，以两手举足五趾，低头自极，则五脏气遍至。治耳不闻、目不明。久为之，则令发白复黑。

又云：常向本命日栉发之始，叩齿九通，阴咒曰，大常散灵，五老反真，泥丸玄华，保精长存，左回拘月，右引日根，六合清炼，百疾愈因。咽唾三过，常数行之，使人齿不痛，发牢不白。一云头脑不痛。

又云：思心气上下四布，正赤通天地，自身大且长。令人气力增益，发白更黑，齿落再生。

### 目风泪出

法云：踞，伸右脚，两手抱左膝头，伸腰，以鼻内气，自极七息。除难屈伸拜起，去胫中痛痹、风目耳聋。

又云：踞，伸左脚，两手抱右膝，伸腰，以鼻内气，自极七息，展左足著外。除难屈伸拜起，去胫中疼。一本云：除风目暗、耳聋。

又云：以鼻内气，左手持鼻。除目暗泣出。鼻内气，口闭，自极七息。除两胁下积血气。

又云：端坐伸腰，徐以鼻内气，以右手持鼻，闭目吐气。除目暗、苦泪出、鼻中息为、耳聋，亦能，除伤寒头痛洗洗，皆当以汗出为度。

### 目暗不明

法云：蹲踞，以两手举足五指，低头自极，则五脏气遍至。治耳不闻人语声、目不明。久为之，则令发白复黑。

又云：仰两足指，五息止。引腰背痹、偏枯，令人耳闻声。久行，眼耳诸根，无有挂碍。

又云：伸左胫，屈右膝内压之，五息止。引肺去风虚，令人目明。依经为之，引肺中气，去风虚病，令人目明，夜中见色，与昼无异。

又云：鸡鸣，以两手相摩令热，以熨目，三行，以指抑目左右。有神光，令目明，不病痛。

又云：东向坐，不息再通，以两手中指口唾之二七，相摩拭目。令人目明。以甘泉漱之，洗目，去其翳垢，令目清明。上以内气洗身，中令内睛洁，此以外洗去其尘障。

又云：卧，引为三，以手爪项边脉五通。令人目明。卧正偃头下，却亢引三通，以两手指爪项边大脉为五通。除目暗患。久行，令人眼夜能见色。为久不已，通见十方，无有剂限。

## 目 茫 茫

法云：鸡鸣欲起，先屈左手啖盐，指以指相摩，咒曰，西王母女，名曰益愈，赐我目，受之于口，即精摩形。常鸡鸣二七著唾，除目茫茫，致其精光，彻视万里，遍见四方。咽二七唾之，以热指摩目二七，令人目不瞑。

## 鼻 鼽

法云：东向坐，不息三通，手捻鼻两孔。治鼻中患，通脚痛疮，去其涕唾，令鼻道通，得闻香臭。久行不已，彻闻十方。

## 鼻 生 疮

法云：踞坐，合两膝，张两足，不息五通。治鼻疮。

## 鼻 息 肉

法云：端坐伸腰，徐徐以鼻内气，以右手捻鼻，徐徐闭目吐气。除目暗、泪苦出、鼻中息肉、耳聋，亦能除伤寒头痛洗洗，皆当以汗出为度。

又云：东向坐，不息三通，以手捻鼻两孔。治鼻中息肉。

## 耳 聾

法云：坐地，交叉两脚，以两手从曲脚中入，低头叉手项上。治久寒不能自温、耳不闻声。

又云：脚着项上，不息十二通止。愈大寒不觉暖热、久顽冷患、耳聋目眩。久行即成法，活身五六不能变。

## 齿 痛

法云：东向坐，不息四通，琢齿二七。治齿痛病。大张口，琢齿二七，一通二七。又解四通中间，其二七大势，以意消息，瘥病而已。不复疼痛，解病，鲜白不梨，亦不疏离。久行不已，能破金刚。

又云：东向坐，不息四通，上下琢齿三十六下。治齿痛。

## 齿 虫

法云：鸡鸣时，常叩齿三十六下。长行之，齿不蠹虫，令人齿牢。

又云：朝未起，早漱口唾，满口乃吞之，辄琢齿二七过。使人丁壮，有颜色，去虫而牢齿。

又云：人能恒服玉泉，必可丁壮妍悦，去虫牢齿。玉泉，谓口中唾也。

### 风齿、口舌疮

法云：凡人觉脊背倔强，不问时节，缩咽髀内，仰面努髀并向上，头左右两向摇之，左右三七，一住。待血行气动定，然始更用，初缓后急，不得先急后缓。若无病人，常欲得旦起、午时、日没三辰，如用，辰别二七。除寒热病、脊腰颈项痛、风痹、口内生疮、牙齿风、头眩，终尽除也。

### 喉 痹

法云：两手拓两颊，手不动，搂肘使急，腰内亦然，住定放两肋头向外，肘髀腰气散，尽势大闷始起，来去七通。去喉痹。

又云：一手长舒令掌仰，一手捉颊，挽之向外，一时极势二七，左右亦然，手不动，两向侧极势，急挽之二七。去颈骨急强、头风脑旋、喉痹、髀内冷注、偏风。

### 胸 痹

法云：以右足践左足上。除胸痹、食热呕。

### 嗜 眠

法云：踞踞，交两手内并脚中入，且两手急引之。愈久寐精气不明。交脚踞踞，凡故言踞踞，以两手从内屈脚中入，左手从右趺腕上入左足，随孔下，右手从左足腕上入右足，随孔下，出抱两脚，急把两手极引二通。愈久寐精神不明。久行则不睡，长精明。

又云：一手拓颊，向上极势，一手向后长舒，急努四方显手掌，一时俱极势四七，左右换手皆然，拓颊，手两向共头欹侧，转身二七。去臂髀风、眠睡，寻用永吉日康。

### 体 臭

法云：以手掩口鼻，临目微气，久许时，手中生液，速以手摩面目。常行之，使人体香。

### 疽

法云：正倚壁，不息行气，从头至足止。愈疽。行气者，鼻内息五入方一吐，为一



通，满十二通愈。

又云：正坐倚壁，不息行气，从口趣令气至头而止。治疽痹、气不足。

### 瘰 癧 痿

法云：踞踞，以两手从曲脚入据地，曲脚加其上，举尻，其可用行气。愈瘰癧、乳痛。

### 瘰 痿

法云：正偃卧，直两手两足，念月所在，令赤如油囊丹。除瘰、少腹重、不便。腹中热，但口内气，鼻出之数十，不须小咽气，即肠中不热者，七息已，温热，咽之十数。

### 诸 痔

法云：一足踏地，一足屈膝，两手抱膝鼻下，急挽向身极势，左右换易四七。去痔、五劳、三里气不下。

又云：踞坐，合两膝，张两足，不息两遍。治五痔。

又云：两手抱足，头不动，足向口受气，众节气散，来去三七，欲得捉左右侧身，各急挽，腰不动。去四肢腰上下髓内冷、血冷筋急、闷痔。

又云：两足相踏，向阴端急蹙，将两手捧膝头，两向极势，捧之二七竟，身侧两向取势二七，前后努腰七。去心劳、痔病。

### 诸恶疮、疥

法云：龙行气——叩头下视，不息十二通。愈风疥恶疮，热不能入。

### 卒被损瘀血

法云：端坐伸腰，举左手仰掌，以右手承右胁，以鼻内气，自极七息。除瘀血、结气。

又云：鼻内气，口闭，自极七息。除两胁下积血气。

又云：端坐，右手持腰，鼻内气七息，左右戾头各三十止。除体瘀血、项颈痛。

又云：双手搦腰，手指相对向尽势，前后振摇二七，又将手大指向后极势，振摇二七，不移手，上下对，与气下尽势，来去三七。去云门、腰掖血气闭塞。

## 无 子

法云：月初出时、日入时，向月正立，不息八通，仰头吸月光精入咽之，令人阴气长。妇人吸之，阴气益盛，子道通。阴气长，益精髓脑。少小者妇人，至四十九已上，还子断绪者，即有子。久行不已，即成仙矣。

## 乳 结 核

法云：踞踞，以两手从曲脚内入据地，曲脚加其上，举尻，其可用行气。愈瘰癧、乳痛。交两脚，以两手从曲脚任挽，举十二通。愈瘰癧、乳痛也。

【按】《养生方》为隋代以前之气功著作，原书早已失传，幸得《诸病源候论》多所采录，才得以传世。《诸病源候论》为现存唯一的病因证候学专著，由太医博士巢元方奉敕编撰，成书于隋代大业六年（610）。该书对疾病的发生、发展和演变都作了颇为详尽而合理的阐释，并有许多独到的见解，因而对后世影响极为深远。不仅宋代国家考核医科学生用此，而且朝鲜、日本亦视为必读的医学典籍。书中不载方药，只载养生方法与导引方法，也足以说明重视之程度。按病种开列导引处方，内、外、妇人、五官各科几乎全备，实在可以作为一部“导引治疗学”来看待，这种独特的治疗方法，在国际上当属首屈一指。后世对书中收录的导引法颇为重视，如唐代大医学家王焘编撰的名著《外台秘要》中，就大量采用；清代经学家兼医学家廖平所撰的《巢氏病源补养宣导法》，即据《诸病源候论》摘编而成。

# 钟离八段锦

唐·钟离权传

闭目冥心坐（冥心盘趺而坐），握固静思神，叩齿三十六，两手抱昆仑（叉两手向项后，数九息，勿令耳闻。自此以后，出入息皆不可使耳闻），左右鸣天鼓，二十四度闻（移两手心掩两耳，先以第二指压中指，弹击脑后，左右各二十四次），微摆撼天柱（摇头左右顾，肩膊随动二十四，先须握固），赤龙搅水浑（赤龙者，舌也，以舌搅口齿并左右颊，待津液生而咽），漱津三十六（一云鼓漱），神水满口匀，一口分三咽（所漱津液，分作三口，作汨汨声而咽之），龙行虎自奔（液为龙，气为虎），闭气搓手热（以鼻引清气闭之，少顷，搓手令极热，鼻中徐徐乃放气出），背摩后精门（精门者，腰后外肾也。合手心摩毕，收手握固），尽此一口气（再闭气也），想火烧脐轮（闭口鼻之气，想用心火下烧丹田，觉热极即用后法），左右辘轳转（俯首摆撼两肩三十六，想火自丹田透双关，入脑户，鼻引清气，闭少顷间），两脚放舒伸（放直两脚），叉手双虚托（叉手相交，向上托空三次或九次），低头攀足频（以两手向前，攀脚心十二次，乃收足端坐），以候逆水上（候口中津液生，如未生，再用急搅取水，同前法），再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞（谓再漱三十六，如前一口分三咽，乃为九也），咽下汨汨响，百脉自调匀，河车搬运讫（摆肩并身二十四，及再转辘轳二十四次），发火遍烧身（想丹田火自下而上，遍烧身体，想时口及鼻皆闭气少顷），邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾病不能迤，子后午前作，造化合乾坤，循环次第转，八卦是良因。

诀曰：其法于甲子日夜半子时起首，行时口中不得出气，唯鼻中微放清气，每日子后午前各行一次，或昼夜共行三次，久而自知，蠲除疾疫，渐觉身轻，若能勤苦不怠，则仙道不远矣。

第一段：叩齿集神三十六，两手抱昆仑，双手击天鼓二十四（图74）。

第二段：左右摇天柱各二十四（图75）。

第三段：左右舌搅上腭三十六，漱三十六，分作三口，如硬物咽之，然后方得行火（图76）。

第四段：两手摩肾堂三十六，以数多更妙（图77）。

第五段：左右单关辘轳各三十六（图78）。

第六段：双关辘轳三十六（图79）。

第七段：两手相搓，当呵五呵，后叉手托天按顶，各三或九次（图80）。

第八段：以两手如钩，向前攀双脚心十二，再收足端坐（图81）。



图 74



图 75



图 76



图 77



图 78



图 79



图 80



图 81

【按】八段锦为道家著名功法之一，由唐代钟离权创编。此后习之者代不乏人，如宋·洪迈《夷坚志》中即有“效方士熊经鸟伸之术，尝以夜半起坐，行所谓八段锦者”的记载。明·高濂指出：“握固二字，人多不考，岂特闭目见自己之目，冥心见自己之心哉？跌坐时当以左脚后跟曲顶肾茎根之下动处，不令精窍漏泄云耳。行功何必拘以子午，但一日之中，得有身闲心静处，便是下手所在，多寡随行。若认定二时，忙迫当如之何？入道者不可不知”（《遵生八笺·延年却病笺》）。其言深有见地，可资参考。另有动功八段锦一套，来源于许逊的《灵剑子引导子午记》。后人为了便于区别，称钟离所传者为“文八段”，或“坐式八段锦”，许氏所传者为“武八段”，或“站式八段锦”。亦有径改钟离八段锦为“十二段锦”者，如《寿世传真》、《内功图说》等书。《内功图说》介绍练法特详，可以参看。

# 天竺国按摩法

唐·孙思邈传

天竺国按摩，此是婆罗门法。

两手相捉纽掇，如洗手法，

两手浅相叉，反复向胸，

两手相捉共按胫，左右同，

两手相重按脍，徐徐掇身，左右同，

以手如挽五石力弓，左右同，

作拳向前筑，左右同，

如拓石法，左右同，

作拳却顿，此是开胸，左右同，

大坐，斜身偏欹如排山，左右同，

两手抱头，宛转踞上，此是抽胁，

两手据地，缩身曲脊，向上三举，

以手反捶背上，左右同，

大坐，伸两脚，即一脚向前虚掣，左右同，

两手拒地回顾，此是虎视法，左右同，

立地反拗身三举，

两手急相叉，以脚踏手中，左右同，

起立，以脚前后虚踏，左右同，

大坐，伸两脚，用当相手勾所伸脚著膝中，以手按之，左右同。

上十八势，但是老人，日别能依此三遍者，一月后百病除，行及奔马，补益延年，能食，眼明，轻捷，不复疲乏。

【按】天竺为我国古代对印度的称呼，则此按摩法由古印度传来可知。其法纯系动功，与印度现尚流行之瑜珈功法多相通。此法功效颇著，因此受到古代养生家的重视。宋代张君房的《云笈七签》与明代高濂的《遵生八笺》中均收录此法，文字略有异同。

## 婆罗门导引十二法

明·高 濂传

第一龙引：以两手上托，兼似挽弓势，左右同，又叉手相捉，头上过。

第二龟引：峻坐，两足如八字，以手托膝行摇动，又左顾右顾，各三遍。

第三麟盘：侧卧，屈手承头，将近床，脚屈向上傍髀，展上脚向前拗，左右同。

第四虎视：两手据床，拔身向背后视，左右同。

第五鹤举：起立，徐徐返拗引颈，左右挽，各五遍。

第六鸾趋：起立，以脚徐徐前踏，又握固，以手前后策，各三遍。

第七鸞翔：以手向背上相捉，低身，徐徐宛转，各五遍。

第八熊迅：以两手相叉，反复向胸臆，抱膝头上宛转，各三遍。

第九寒松控雪：大坐，手据膝，渐低头，左右摇动，徐徐回转，各三遍。

第十冬柏凌风：两手据床，或低或举，左右引，组拔回旋，各三遍。

第十一仙人排天：大坐，斜身偏倚，两手据床如排天，左右同。

第十二凤凰鼓翅：两手交捶膊并连臂，反捶背上连腰脚，各三数度为之，组拔回旋，但取使快为上，不得过度至疲顿。

【按】此法载于《遵生八笺》，似亦是印度瑜珈之一种。然观各式标题皆非印度所当有，却具有道地之汉族风味，故此法应是中外合璧之产物。婆罗门系古国名，指古印度，意为“婆罗门众之国”，我国自东汉以后即有以此称印度者。

## 三 洞 枢 机 杂 说

### 日用导引神仙初地门

每朝凌晨或五更初，澄心静虑，握固存神，端严敷坐，屏绝缘务，寂无思念，想身于无身之中，存心于无为之境，是以和气聿然自至，即便叩齿七通，咽液七数（度度想液直至下丹田，日久成宝也），然后舒展体骨，为十二般导引。

- 一、通百关：两手攀两脚头三度，三度咽纳，不得出气。
- 二、左推右推：以一手串脚胫攀脚面，又一手推脚肚，如此互换，以三为度，度度咽纳。
- 三、单展足：以一手托床，一手攀脚头，如此互换，各三数，度度咽纳。
- 四、双攀足：以两手攀一脚，如此互换三度，度度咽纳。
- 五、左右托空：以两手背锁，摆出其肘，缓缓解散，一手攀乳傍，一手托虚空，想如推重物，如此互换，以三为数，度度咽纳。
- 六、托天据地：以两手相锁，反仰托天，缓缓和头向前，可去地一二寸许，亦以三为数，度度咽纳。
- 七、龙盘凤翔：以左手串入右手，互把其腕，手头柱脊，如此互换，以三为数，度度咽纳。
- 八、凤凰展翼：两手先摆后，似凤翼展，却向前，如此互换三度，度度咽纳。
- 九、左摆右摆：以两手相锁抱头面，左摆右摆，以三为数，度度咽纳。
- 十、推东推西：以两手相锁托前，摆东摆西，以三为数，度度咽纳。
- 十一、击天门：以两手相锁摩鼻，每七摩为一度，咽纳一度，如此亦以三七二十一咽为足。
- 十二、仙人干浴：以两手相擦，似有热气，便摩两目，以至于面部、两耳、项膊，一如澡洗法，唯多为妙。

已上日用导引，虽云凌晨，亦不拘早晚。但无事常习，自然手熟筋软，骨壮气和，有疾除疾，无疾爽神，食饱消食，馁过止饥，一切作为，并无所碍，虽未可以长生久视，亦且除身中浮疾。谚云：纵然不得力，犹胜别劳心。此之谓之。

【按】此亦道家导引法之一种，功法平实易行，且配合“咽纳”，防病强身之效果更佳。称为“日用导引”，谁云不宜？

# 左 洞 真 经

## 按摩导引诀

夜半子候：少阳之气，生于阴分，修生之士，于子时修炼。古人一日行持始于子，一岁功用起于复（一阳之月是也，即今之十一月）。

转胁舒足：《混元经》曰，戌、亥、子三时，阴气生而入寐，寐则气滞于百节。养生家睡不厌缩，觉不厌伸，故阳始生则舒伸转掣，务令荣卫周流也。

导引按跷：踊身令起，平身正坐，两手叉项后，仰视举首，左右招摇，使项与手争，次以手扳脚，稍闭气，取太冲之气（太冲穴在大指本节后二寸骨罅间陷者），左挽如引弓状，右挽亦如之。令人精和血通，风气不入。久能行之，无病延年。

捏目四眦：《太上三关经》云，常以手按目近鼻之两眦，闭气为之，气通即止，终而复始。常行之，眼能洞见。又云，导引毕，以手按目四眦三九遍，令见光明。捏是检眼神之道，久为之，得见灵通也。

摩手熨目：捏目四眦毕，即用两手侧立，摩掌如火，开目熨睛数遍。

对修常居：《内景经》云，常以两手按眉后小穴中二九，一年可夜作细书。亦可干人中密行之，勿语其状。眉后小穴为上元六合之府，主化生眼晕，和莹精光，长珠彻髓，保炼月精，是真人坐起之道。紫薇夫人曰，仰和天真，俯按山源。天真是两眉之角，山源是鼻下人中也。两眉之角，是彻视之津梁，鼻下人中，是引灵之上房。

俯按山源：紫薇夫人云，俯按山源，是鼻下人中之本侧，在鼻下小谷中也。楚庄公时，市长宋来子洒扫一市，常歌曰，手为天马，鼻为山源。每经危险之路、庙貌之间，心中有疑忌之意者，乃先反舌内向，咽津一、二遍毕，以左手第二、第三指捏两鼻孔下人中之本，鼻中隔孔之内际也。鼻中隔孔之际，一名山源，一名鬼井，一名神池，一名魂台。捏毕，因叩齿七遍，又以手掩鼻。手按山源，则鬼井闭门，手薄神池，则邪根分散，手临魂台，则玉真守关。鼻下山源，是一身之武津，真邪之通府。守真者所以遏万邪，在我运摄云耳。

营治城郭：《消魔经》云，耳欲得教按抑左右，令无数，使人听彻。所谓营治城郭，名书皇籍也。

击探天鼓：天鼓者，耳中声也。举两手心，紧掩耳门，以指击其脑后，常欲其声壮盛，相续不散。一日三探，有益下丹田。或声散不续，无壮盛者，即元气不集也，宜整之。

拭摩神庭：《真诰》云，面者神之庭，发者脑之华。心悲则面焦，脑减则发素。《太素丹景经》云，一面之上，常欲得两手摩拭之使热，高下随形，皆使极匝，令人面色有光泽，皱斑不生。行之五年，色如少女，所谓山泽通气。勤而行之，手不离面乃佳也。《颍阳书》云，发宜多栉，齿宜数叩，液宜常咽，气宜常炼，手宜在面。此五者，所谓子欲不死修昆仑也。



上朝三元：《真诰》云，顺手摩发，如理栉之状，使发不白。以手乘额上，谓之上朝三元，固脑坚发之道也。头四面以手乘顺就栉，唯令多也。于是头血流散，风湿不凝。

下摩生门：《黄庭经》云，两部水王对生门。生门者，脐也。闭内气，鼓小腹令满，以手摩一周天三十六度。

栉发去风：《谷神诀》云，凡梳头，勿向北。梳欲得多，多则去风。多过一千，少不下数百，仍令人数之。《太极经》云，理发欲向王地栉之，取多而不使痛，亦可令侍者栉也。于是血液不滞，发根常坚。

运动水土：《真诰》云，食勿过多，多则生病。饱慎便卧，卧则心荡。学道者当审之。《登真秘诀》云，食饱不可睡，睡则诸疾生。但食毕须勉强行步，以手摩两胁上下良久，又转手摩肾堂令热。此养生家谓之运动水土，水土即脾肾也。自然饮食消化，百脉流通，五脏安和。《养生论》云，已饥方食，才饱即止。申、未之间，可饮酒一杯，止饥代食。酒能淘荡阴滓，得道之人，熟谷之液，皆所不废，酒能炼人真气，《灵剑子服气经》云，酒后行气易通，然不可多及吐，反有所损。

【按】《左洞真经》原书不传，而这一功法却受到普遍的重视，宋代官修的《圣济总录》和明代高濂编纂的《遵生八笺》中均予收载。高濂在本功法前写有导言，指出“人身流畅，皆一气之所周通。气流则形和，气塞则形病。故《元道经》曰：元气难积而易散，关节易闭而难开。人身欲得摇动，则谷气易消，血脉疏利。仙家按摩导引之术，所以行血气，利关节，辟邪外干，使恶气不得入吾身中耳。传曰：户枢不蠹，流水不腐。人之形体，亦犹是也。故延年却病，以按摩导引为先”。

# 神仙起居法

五代·杨凝式传

行住坐卧处，手摩胁与肚。心腹通快时，两手腹下踞。踞之彻膀腰，背拳摩肾部。才觉力倦来，即使家人助。行之不厌频，昼夜无穷数。岁久积功成，渐入神仙路。

【按】杨凝式（873—954）为五代著名之书法家。字景度，号虚白，华阴（今属陕西）人。富有文藻，并工行草，得欧阳询、颜真卿之法，笔势雄奇，变化多姿。传世墨迹有《韭花帖》、《夏热帖》、《卢鸿草堂十志图题跋》及《神仙起居法》。上文即从墨迹传录，原件尚有题识：“乾祐元年，冬残腊暮，华阳焦上人尊师处传，杨凝式”。交待了此法的来历与记录的时间。乾祐为后汉年号，元年为公元948年，其时杨氏已七六高龄，犹拳拳于养生之术，为后世留下了宝贵的气功文献。

# 陈希夷二十四气导引坐功图势

明·高 濂传

## 立春正月节坐功图

运：主厥阴初气。

时：配手少阳三焦相火。

坐功：宜每日子、丑时，叠手按脾，转身拗颈，左右耸引，各三五度，叩齿，吐纳，漱口三次。

治病：风气积滞，顶痛、耳后痛、肩膈痛、背痛、肘臂痛，诸痛悉治。



图 82

## 雨水正月中坐功图

运：主厥阴初气。

时：配手少阳三焦相火。

坐功：每日子、丑时，叠手按脘，拗颈转身，左右偏引，各三五度，叩齿，吐纳，漱口。

治病：三焦经络，留滞邪毒，噎干及肿、啞、喉痹、耳聋、汗出、目锐眦痛、颊痛，诸候悉治。



图 83

### 惊蛰二月节坐功图

运：主厥阴初气。

时：配手阳明大肠燥金。

坐功：每日丑、寅时，握固转颈，反肘后向，顿掣五六度，叩齿六六，吐纳漱咽三三。



图 84

治病：腰脊肺胃，蕴积邪毒，目黄、口干、觥衄、喉痹、面肿、暴哑、头风、牙宣、目暗羞明、鼻不闻臭、遍身疙瘩，悉治。

### 春分二月中坐功图

运：主少阴二气。

时：配手阳明大肠燥金。

坐功：每日丑、寅时，伸手回头，左右挽引，各六七度，叩齿六六，吐纳漱咽三三。

治病：胸臆肩背经络，虚劳邪毒，齿痛、颈肿、寒栗、热肿、耳聋、耳鸣、耳后肩胛肘臂外背痛、气满、皮肤壳壳然坚而不痛、瘙痒。



图 85

### 清明三月节坐功图

运：主少阴二气。

时：配手太阳小肠寒水。

坐功：每日丑、寅时，正坐定，换手，左右如引硬弓，各七八度，叩齿，纳清吐浊，咽液各三。

治病：腰肾肠胃，虚邪积滞，耳前热、苦寒、耳聋、咽痛、颈痛不可回顾、肩拔、屈折、腰软，及肘臂诸痛。



图 86

### 谷雨三月中坐功图

运：主少阴二气。

时：手太阳小肠寒水。

坐功：每日丑、寅时，平坐，换手左右举托，移臂左右掩乳，各五七度，叩齿，吐纳，漱咽。



图 87

治病：脾胃结痼瘀血，目黄、鼻衄衄、颊肿、颌肿、肘臂外后廉肿痛、臂外痛、掌中热。

### 立夏四月节坐功图

运：主少阴二气。

时：配手厥阴心包络风木。

坐功：每日以寅、卯时，闭息瞑目，反换两手，抑掣两膝，各五七度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：风湿留滞，经络肿痛、臂肘挛急、臃肿、手心热、喜笑不休、杂证。



图 88

### 小满四月中坐功图

运：主少阳三气。

时：配手厥阴心包络风木。

坐功：每日寅、卯时，正坐，一手举托，一手挂按，左右各三五度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：肺脏蕴滞邪毒，胸胁支满、心中憺憺大动、面赤、鼻赤、目黄、心烦作痛、掌中热、诸痛。



图 89

### 芒种五月节坐功图

运：主少阳三气。

时：配手少阴心君火。



图 90



坐功：每日寅、卯时，正立仰身，两手上托，左右力举，各五七度，定息，叩齿，吐纳，咽液。

治病：腰肾蕴积、虚劳嗑干，心痛欲饮、目黄、胁痛、消渴、善笑、善惊、善忘、上咳吐、下气泄、身热而股痛、心悲、头项痛、面赤。

### 夏至五月中坐功图

运：主少阳三气。

时：配手少阴心君火。

坐功：每日寅、卯时，跪坐，伸手叉指，屈指，脚换踏左右，各五七次，叩齿，纳清吐浊，咽液。

治病：风湿积滞，腕膝痛、膈臂痛、后廉痛、厥、掌中热痛、两肾内痛、腰背痛、身体重。



图 91

### 小暑六月节坐功图

运：主少阳三气。

时：配手太阴肺湿土。

坐功：每日丑、寅时，两手踞地，屈压一足，直伸一足，用力掣三五度；叩齿，吐纳，咽液。

治病：腿膝腰脾风湿，肺胀满、嗑干、喘咳、缺盆中痛、善嚏、脐右小腹胀引腹痛、手挛急、身体重、半身不遂、偏风、健忘、哮喘、脱肛、腕无力、喜怒不常。



图 92

### 大暑六月中坐功图

运：主太阴四气。

时：配手太阴肺湿土。

坐功：每日丑、寅时，双拳踞地，返首向肩引，作虎视左右，各三五度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：头项胸背风毒、咳嗽上气、喘、渴、烦心、胸膈满、腰臂痛、掌中热、肘上或肩背痛、风寒、汗出中风、小便数欠、淹泄、皮肤痛，及健忘、愁欲哭、洒淅寒热。



图 93

### 立秋七月节坐功图

运：主太阴四气。

时：配足少阳胆相火。

坐功：每日丑、寅时，正坐，两手托地，缩体闭息，耸身上踊，凡七八度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：补虚益损，去腰肾积气，口苦、善太息、心胁痛不能反侧、面尘、体无泽、足外热、头痛、颌痛 目锐眦痛、缺盆肿痛、腋下肿、汗出振寒。



图 94

### 处暑七月中坐功图

运：主太阴四气。

时：配足少阳胆相火。

坐功：每日丑、寅时，正坐，转头左右举引，就反两手捶背，各五七度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：风湿留滞，肩背痛、胸痛、脊背痛、胁肋脾膝经络外至胫绝骨外踝前及诸节皆痛、少气、咳嗽、喘、渴、上气、胸背脊脊积滞之疾。



图 95

### 白露八月节坐功图

运：主太阴四气。

时：配足阳明胃燥金。

坐功：每日丑、寅时，正坐，两手按膝，转头推引，各三五度，叩齿，吐纳，咽液。



图 96

治病：风气留滞腰背经络，洒洒振寒、苦伸数欠，或恶人与火、闻木声则惊，狂疟、汗出、衄衄、口喎、唇疹、颈肿、喉痹、不能言、颜黑、呕、呵欠，狂歌上登、欲弃衣裸之。

### 秋分八月中坐功图

运：主阳明五气。

时：配足阳明胃燥金。

坐功：每日丑、寅时，盘足而坐，两手掩耳，左右反侧，各三五度。叩齿，吐纳，咽液。

治病：风湿积滞胁肋腰股，腹大水肿、膝腠肿痛、膈乳气冲、股伏兔筋外廉足跗诸痛、遗溺失气、奔响腹胀、髀不可转、咽以结、膈似裂，消谷善饮、胃寒喘满。



图 97

### 寒露九月节坐功图

运：主阳明五气。

时：配足太阳膀胱寒水。

坐功：每日丑、寅时，正坐，举两臂，踊身上托，左右各三五度，叩齿，吐纳，咽液。

治病：诸风寒湿邪，挟胁腋经络动冲，头痛、目似脱、项如拔、脊痛、腰折、痔、疔、狂、巅痛、头两边痛、头凶顶痛、目黄泪出、衄衄、虐乱、诸痛。



图 98

### 霜降九月中坐功图

运：主阳明五气。

时：配足太阳膀胱寒水。

坐功：每日丑、寅时，平坐，舒两手，攀两足，随用足间力，纵而复收五七度，叩齿，吐纳，咽液。



图 99

治病：风湿痹入腰脚，脾不可曲、咽结痛、膈裂痛、项背腰尻阴股膝脾痛、脐反出、肌肉痿、下肿、便脓血、小腹胀痛、欲小便不得、脏毒、筋寒、脚气、久痔、脱肛。

### 立冬十月节坐功图

运：主阳明五气。

时：配足厥阴肝风木。

坐功：每日丑、寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右顾，两手左右托三五度，吐纳，叩齿，咽液。

治病：胸胁积滞，虚劳邪毒，腰痛不可俯仰、嗑干、面尘脱色、胸满、呕逆、食滞、头痛、耳无闻、颊肿、肝逆面青、目赤肿痛、两胁下痛引小腹、四肢满闷、眩冒、目瞳痛。



图 100

### 小雪十月中坐功图

运：主太阳终气。

时：配足厥阴肝风木。

坐功：每日丑、寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力，各三五度，吐纳，叩齿，咽液。

治病：脱肘、风湿热毒、妇人小腹胀、丈夫瘕疝狐疝、遗溺、闭癰、血、辜肿辜疝、足逆寒厥、善噤、节时肿、转筋、阴缩、两筋挛、洞泄、血在胁下喘、善恐、胸中喘急闷。



图 101

### 大雪十一月节坐功图

运：主太阳终气。  
时：配足少阴肾君火。



图 102



**坐功：**每日子、丑时，起身仰膝，两手左右托，两足左右踏，各五七次，叩齿，咽液，吐纳。

**治病：**脚膝风湿毒气、口热、舌干、咽肿、上气、嗌干及肿、烦心、心痛、黄疸、肠癖、阴下湿、饥不欲食、面如漆、咳唾有血、渴、喘、目不见、心悬如饥、多恐常若人捕等证。

### 冬至十一月中坐功图

**运：**主太阳终气。

**时：**配足少阴肾君火。

**坐功：**每日子、丑时，平坐，伸两足，拳两手，按两膝，左右极力二五度，吐纳，叩齿，咽液。

**治病：**手足经络寒湿，脊股内后廉痛、足痿、厥、嗜卧、足下热、脐痛、左胁下背肩髀间痛、胸中满、大小腹痛、大便难、腹大、颈肿、咳嗽、腰冷如冰及肿、脐下气逆、小腹急痛泄、下肿、足胫寒而逆、冻疮、下痢、善悲、四肢不收。



图 103

### 小寒十二月节坐功图

**运：**主太阳终气。

**时：**配足太阴脾湿土。

**坐功：**每日子、丑时，正坐，一手按足，一手上托，挽首互换，极力三五度，吐纳，叩齿，漱口。

**治病：**荣卫气蕴，食即呕、胃脘痛、腹胀、哕、疰、饮发中满、食减、善噫、身体

皆重、食不下、烦心、心下急痛、溏痢泄、水闭、黄疸、五泄、注下五色、大小便不通、面黄、口干、怠惰嗜卧、抢心、心下痞。苦善饥、善味不嗜食。



图 104

### 大寒十二月中坐功图

运：主厥阴初气。

时：配足太阴脾湿土。



图 105

坐功：每日子、丑时，两手向后，踞床跪坐，一足直伸，一足用力，左右各三五度，叩齿，漱咽，吐纳。

治病：经络蕴积诸气，舌根强痛、体不能动摇、或不能卧、强立、股膝内肿、尻阴臄疔足背痛、腹胀、肠鸣、食泄不化、足不收行、九窍不通、足胫肿、苦水胀满。

【按】此法按节气练功，深合“天人合一”之理，且治疗何种疾病，开列详明，足资采择。因此明、清两代，颇为流行，多种养生书籍，均予收载，唯文字繁简有别、名称有所不同而已，如《保生心鉴》名为《二十四气图》，《中外卫生要旨》名为《却病延年动功》，《癸巳存稿》则称为《道书经络》。高濂在《遵生八笺》中谓此法出自陈希夷。陈希夷即陈抟，字图南，真源（河南鹿邑）人。后唐末举进士不第，遂隐于武当山九室岩，服气辟谷，后移居华山，每寝则百餘日不起，人称其修炼法为“睡功”。陈氏精于易理及导养还丹之术，宋太宗甚为敬重，赐号希夷先生。清代学者俞正燮则谓此法出自道书《圣贤保修通鉴》，而所引文字极简略，与高本相差颇大。不知孰是，姑存两说备考。

## 逍 遥 子 导 引 诀

水潮除后患：平明睡醒时，即起端坐，凝神息虑，舌抵上腭，闭口调息，津液自生，渐至满口，分作三次，以意送下。久行之，则五脏之邪火不炎，四肢之气血流畅，诸疾不生，永除后患，老而不衰。逍遥子云：津液频生在舌端，寻常漱咽入丹田，于中畅美无凝滞，百日功灵可驻颜。

火起得长安：子午二时，存想真火自涌泉穴起，先从左足行，上玉枕，过泥丸，降入丹田，三遍；次从右足，亦行三遍；复从尾闾起，又行三遍。久久纯熟，则百脉流通，五脏无滞，四肢健而百骸理也。逍遥子云：阳火须知自下生，阴符上降落黄庭，周流不息精神固，此是真人大炼形。

梦失封金柜：欲动则火炽，火炽则神疲，神疲则精滑而梦失也。寤寐时调息思神，以左手搓脐二七，右手亦然，复以两手搓胁腹，摆摇七次，咽气纳于丹田，握固良久乃止。屈足侧卧，永无走失。逍遥子云：精滑神疲欲火攻，梦中遗失致伤生，搓摩有法君须记，绝欲除贪是上乘。

形衰守玉关：百虑惑中，万事劳形，所以衰也。返老还童，非金丹不可，然金丹岂易得哉！善摄生者，行住坐卧，一意不散，固守丹田，默运神气，冲透三关，自然生精生气，则形可以壮，老可以耐矣。逍遥子云：却老扶衰别有方，不须身外觅阴阳，玉关谨守常渊默，气足神全寿更康。

鼓呵消积聚：有因食而积者，有因气而积者，久则脾胃受伤，医药难治。孰若节饮食，戒嗔怒，不使有积聚为妙！患者当升身闭息，鼓动胸腹，俟其气满，缓缓呵出。如此行五、七次，便得通快，即止。逍遥子云：气滞脾虚食不消，胸中膨闷最难调，徐徐呵鼓潜通泰，疾退身安莫久劳。

兜礼治伤寒：元气亏弱，腠理不密，则风寒伤感。患者端坐盘足，以两手紧兜外肾，闭口缄息，存想真气自尾闾升，过夹脊，透泥丸，逐其邪气，低头屈抑，如礼拜状，不拘数，以汗出为度，其疾即愈。逍遥子云：跏趺端坐向蒲团，手握阴囊意要专，运气叩头三五遍，顿令寒疾立时安。

叩齿牙无疾：齿之有疾，乃脾胃之火熏蒸。侵晨睡醒时，叩齿三十六通，以舌搅牙龈之上，不论遍数，津液满口，方可咽下。每作三次，乃止。及凡小解之时，闭口紧叩其齿，解毕方开，永无齿疾。逍遥子云：热极风生齿不宁，侵晨叩齿自惺惺，若教运用无睽隔，还许他年老复丁。

升观鬓不斑：思虑太过则神耗，气虚血败而鬓斑。以子午时，握固端坐，凝神绝念，两眼含光，上视泥丸，存想追摄二气，自尾闾上升，下降返还元海，每行九遍。久则神全，气血充足，发可返黑也。逍遥子云：神气冲和精自全，存无守有养胎仙，心中念虑皆消灭，要学神仙也不难。

**运睛除眼翳：**伤热伤气，肝虚肾虚，则眼昏生翳。日久不治，盲瞎必矣。每日睡起时，趺坐凝息，塞兑垂帘，将双目轮转十四次，紧闭少时，忽然大睁。行久不替，内障外翳自散。切忌色欲，并书细字。逍遥子云：喜怒伤神目不明，垂帘塞兑养元精，精生气化神来复，五内阴魔尽失惊。

**掩耳去头旋：**邪风入脑，虚火上攻，则头目昏旋，偏正作痛，久则中风不语，半身不遂，亦由此致。治之须静坐，升身闭息，以两手掩耳，折头五、七次，存想元神逆上泥丸，以逐其邪，自然风邪散去。逍遥子云：视听无闻意在心，神从髓海逐邪氛，更兼精气无虚耗，可学蓬莱境上人。

**托踏应轻骨：**四肢亦欲得小劳，譬如户枢终不朽。熊经鸟伸，吐纳导引，皆养生之用也。平时双手上托，如举大石，两脚前踏，如履平地，存想神气，依按四时，嘘呵二七次，则身健体轻，足耐寒暑。逍遥子云：精气冲和五脏安，四肢完固骨强坚，虽然未得刀圭饵，且住人间作地仙。

**搓涂自美颜：**颜色憔悴，良由心思过度，劳碌不谨。每晨静坐闭目，凝神存养，神气冲澹，自内达外，两手搓热，拂面七次，仍以漱津涂面，搓拂数次。行之半月，则皮肤光润，容颜悦泽，大过寻常矣。逍遥子云：欲寡心虚气血盈，自然五脏得和平，衰颜仗此增光泽，不羡人间五等荣。

**闭摩通滞气：**气滞则痛，血滞则肿，滞之为患，不可不慎。治之须澄心闭息，以左手摩滞七七遍，右手亦然，复以津涂之。勤行七日，则气通血畅，永无凝滞之患。修养家所谓干沐浴者，即此义也。逍遥子云：荣卫流行不暂休，一才凝滞便堪忧，谁知闭息能通畅，此外何须别讨求。

**凝抱固丹田：**元神一出便收来，神返身中气自回，如此朝朝并暮暮，自然赤子产真胎。此凝抱之功也。平时静坐，存想元神，入于丹田，随意呼吸。旬日丹田完固，百日灵明渐通，不可或作或辍也。逍遥子云：丹田完固气归根，气聚神凝道合真，久视定须从此始，莫教虚度好光阴。

**淡食能多补：**五味之于五脏，各有所宜。若食之不节，必致亏损，孰若食淡谨节之为愈也。然此淡亦非弃绝五味，特言欲五味之冲淡耳。仙翁有云：断盐不是道，饮食无滋味。可见其不绝五味。淡对浓而言，若膏粱过度之类，如吃素是也。逍遥子云：厚味伤人众所知，能甘淡泊是吾师，三千功行从兹始，天鉴行藏信有之。

**无心得大还：**大还之道，圣道也，无心者，常清常静也。人能常清静，天地悉皆归。何圣道之不可传，大还之不可得哉！《清净经》已尽言之矣。修真之士，体而行之，欲造夫清真灵妙之境，若反掌耳。逍遥子云：有作有为云至要，无声无臭语方奇，中秋午夜通消息，明月当空造化基。

【按】逍遥子生平不详，似为五代时人。其诀由十四个功法组成，简单易学，明清时颇为流行，医家书籍尤多引用。如明代龚居中所撰的抗痨专著《红炉点雪》中，即载有此诀，并自加注释，题为“却病延年一十六句之术”。其注颇有发挥，可作参考。

# 修 龄 要 指

明·冷 谦撰

## 四时调摄

春三月，此谓发陈。夜卧早起，节情欲以葆生生之气，少饮酒以防逆上之火。肝旺脾衰，减酸增甘。肝藏魂，性仁，属木，味酸，形如悬匏，有七叶，少近心，左三叶，右四叶，著于内者为筋，见于外者为爪，以目为户，以胆为腑，故食辛多则伤肝。治肝用嘘字，导引可正坐，以两手相重接肩上，徐徐缓缓挨身，左右各三遍；又以两手相叉，翻覆向胸三五遍。此能去肝家积聚、风邪毒气，不令病作。一春早暮，须念念为之，不可懈惰，使一暴十寒，方有成效。正月：肾气受病，肺脏气微，减咸酸，增辛辣，助肾补肺，安养胃气，衣宜下厚而上薄，勿骤脱衣，勿令犯风，防夏飧泄。二月：肾气微，肝正旺，减酸增辛，助肾补肝，衣宜暖，令得微汗，以散去冬伏邪。三月：肾气以息，心气渐临，木气正旺，减甘增辛，补精益气，勿处湿地，勿露体三光下。胆附肝短叶下，外应瞳神、鼻柱间。导引可平坐，令两脚掌昂头，以两手挽脚腕起摇动，为之三五度，亦可大坐，以两手拓地，举身努腰脊三五度。能去胆家风毒邪气。

夏三月，此谓蕃秀。夜卧早起，伏阴在内，宜戒生冷，神气散越，宜远房室，勿暴怒，勿当风，防秋为疟，勿昼卧，勿引饮，主招百病。心旺肺衰，减苦增辛。心藏神，性礼，属火，味苦，形如倒悬莲蕊，著于内者为脉，见于外者为色，以舌为户，以小肠为腑，故食咸多则伤心。治心用呵字，导引可正坐，两手作拳，用力左右互相虚筑，各五六度；又以一手按胫，一手向上拓空，如擎石米之重，左右更手行之；又以两手交叉，以脚踏手中，各五六度，间气为之。去心胸风邪诸病。行之良久，闭目，三咽津，叩齿三通而止。四月：肝脏已病，心脏渐壮，增酸减苦，补肾助肝，调养胃气，为纯阳之月，忌入房。五月：肝气休，心正旺，减酸增苦，益肝补肾，固密精气，早卧早起，名为毒月，君子斋戒，薄滋味，节嗜欲，霉雨湿蒸，宜烘燥衣，时焚苍术，常擦涌泉穴，以袜护足。六月：肝弱脾旺，节约饮食，远避声色，阴气内伏，暑毒外蒸，勿濯冷，勿当风，夜勿纳凉，卧勿摇扇，腹护单衾，食必温暖。脾藏意，性信，属土，味甘，形如刀镰，著于内者为脏，见于外者为肉，以唇口为户，以胃为腑，故食酸多则伤脾。旺于四季末各十八日，呼吸橐籥，调和水火，会合三家，发生万物，全赖脾土，脾健则身无疾。治脾用呼字，导引可大坐，伸一脚，屈一脚，以两手向后，反掣三五度；又跪坐，以两手据地，回头用力作虎视，各三五度。能去脾家积聚、风邪毒气，又能消食。

秋三月，此谓容平。早卧早起，收敛神气，禁吐禁汗，肺旺肝衰，减辛增酸。肺藏魄，性义，属金，味辛，形如悬磬，名为华盖，六叶两耳，总计八叶，著于内者为肤，见于外者为皮毛，以鼻为户，以大肠为腑，故食苦多则伤肺。治肺用咽字，导引可正

坐，以两手据地，缩身曲脊，向上三举。去肺家风邪积劳。又当反拳捶背上，左右各捶三五度。去胸臆间风毒。闭气为之，良久，闭目咽液，叩齿而起。七月：肝心少气，肺脏独旺，增咸减辛，助气补筋，以养脾胃，安静性情，毋冒极热，须要爽气，足与脑宜微凉。八月：心脏气微，肺金用事，减苦增辛，助筋补血，以养心肝脾胃，勿食姜，勿沾秋露。九月：阳气已衰，阴气太盛，减苦增甘，补肝益肾助脾胃，勿冒暴风，恣醉饱。

冬三月，此谓闭藏。早卧晚起，暖足凉脑，曝背避寒，勿令汗出，目勿近火，足宜常濯。肾旺心衰，减咸增苦。肾藏志，性智，属水，味咸，左为肾，右为命门，生对脐，附腰脊，著于内者为骨，见于外者为齿，以耳为户，以膀胱为腑，故食甘多则伤肾。治肾用吹字，导引可正坐，以两手耸托，左右引胁三五度，又将手反著膝挽肘，左右同，擦身三五度，以足前后踏，左右各数十度。能去腰肾风邪积聚。十月：心肺气弱，肾气强盛，减辛增苦，以养肾气，为纯阴之月，一岁发育之功，实胚胎于此，大忌入房。十一月：肾脏正旺，心肺衰微，增苦减咸，补理肺胃，一阳方生，远帷幕，省言语。十二月：土旺水气不行，减甘增苦，补心助肺，调理肾气，勿冒霜雪，禁疲劳，防汗出。

## 起居调摄

平明睡觉，先醒心，后醒眼，两手搓热，熨眼数十遍，以睛左旋右转各九遍，闭住少顷，忽大睁开，却除风火。披衣起坐，叩齿集神，次鸣天鼓，依呵、呼、咽、吹、嘘、嘻六字诀，吐浊吸清，按五行相生循序而行一周，散夜来蕴积邪气。随便导引，或进功夫，徐徐栉沐，饮食调和。面宜多擦，发宜多梳，目宜常运，耳宜常凝，齿宜常叩，口宜常闭，津宜常咽，气宜常提，心宜常静，神宜常存，背宜常暖，腹宜常摩，胸宜常护，囊宜常裹，言语宜常简默，皮肤宜常干沐。食饱徐行，摩脐擦背，使食下舒，方可就坐。饱食发痔。食后曲身而坐，必病中满。怒后勿食，食后勿怒。身体常欲小劳，流水不腐，户枢不朽，运动故也。勿得久劳，久行伤筋，久立伤骨，久坐伤肉，久卧伤气，久视伤神，久听伤精。忍小便辄令成淋，忍大便乃成气痔。著湿衣、汗衣，令人生疮。夜膳勿饱，饮酒勿醉。醉后勿饮冷，饱馥勿便卧。头勿向北卧，头边勿安火炉。切忌子后行房，阳方生而顿灭之，一度伤于百度。大怒交合成痈疽。疲劳入房，虚损少子。触犯阴阳禁忌，不惟父母受伤，生子亦不仁不孝。临睡时调息咽津，叩齿，鸣天鼓。先睡眼，后睡心，侧曲而卧，觉直而伸。昼夜起居，乐在其中矣。

## 十六段锦法

庄子曰：吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之法、养形之秘，彭祖寿考之所由也。其法自修养家所谈，无虑数百端，今取其要约切当者十六，修参之诸论，大概备矣。

凡行导引，常以夜半及平旦将起之时，此时气清腹虚，行之益人。

先闭目握固，冥心端坐，叩齿三十六通，即以两手抱项，左右宛转二十四，以去两胁积聚、风邪，

复以两手相叉，虚空托天，按项二十四，以除胸膈间邪气，

复以两手掩两耳，却以第二指压第三指，弹击脑后二十四，以除风池邪气，  
复以两手相捉，按左膝左捺身、按右膝右捺身二十四，以去肝家风邪，  
复以两手，一向前一向后，如挽五石弓状，以去臂腋积邪，  
复大坐，展两手，扭项左右反顾，肩膊随转二十四，以去脾家积邪，  
复两手握固，并拄两肋，摆撼两肩二十四，以去腰肋间风邪，  
复以两手交捶臂及膊上，连腰股各二十四，以去四肢、胸臆之邪，  
复大坐，斜身偏倚，两手齐向上，如排天状二十四，以去肺间积邪，  
复大坐，伸脚，以两手向前，低头扳脚十二次，却钩所伸脚，屈在膝上，按摩二十四，以去心胞络邪气，  
复以两手据地，缩身曲脊，向上十三举，以去心、肝中积邪，  
复起立，据床扳身，向背后视，左右二十四，以去肾间风邪，  
复起立徐行，两手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后，右足前踏，右手摆向前，左手摆向后，各二十四，去两肩之邪，  
复以手向背上相捉，低身徐徐宛转二十四，以去两胁之邪，  
复以足相扭而行，前数十步，复高坐伸腿，将两足扭向内，复扭向外，各二十四，以去两足及两腿间风邪，  
复端坐闭目，握固冥心，以舌抵上腭，搅取津液满口，漱三十六次，作汨汨声咽之，  
复闭息，想丹田火自下而上，遍烧身体，内外热蒸乃止。

能日行一、二遍，久久身轻体健，百病皆除，走及奔马，不复疲乏矣。

【按】《修龄要指》为享有盛名之气功养生著作，所收功法均切实可行，获效显著。作者冷谦，字启敬，道号龙阳子。武林（浙江杭州）人。善于养生，在元末寿已百岁。并精于音律，洪武初年官太常协律郎，郊庙乐章，多所撰定。亦擅绘画，曾与著名书画家赵孟頫同观唐代著名画家、北宗始祖李思训之画，遂得其法，作金碧山水，名重一时。



# 赤 凤 髓

明·周履靖辑

## 神仙导引却病势

偃佺飞行逐走马：治赤白痢疾。用托布势行功，向左运气九口，转身向右运气九口(图106)。



图 106



图 107

黄石公受履：坐定，舒两脚，两手按两大腿跟，用意存想，运气一十二口(图107)。

钱籀观井：治腰腿疼。立住，两手握拳，如鞠躬势到地，沉沉起身，双举起过顶，闭口，鼻内微微放气三四口(图108)。



图 108



图 109

嘯父市上补履：治精脉不存。坐舒两腿，手攀左脚心，施功运气，左三口，右四口，故为散而不走(图109)。

叩疏寝石，收精法。其法当精走之时，以左手指掩右鼻，右手于尾闾穴截住精气，运六口而精自回矣(图110)。

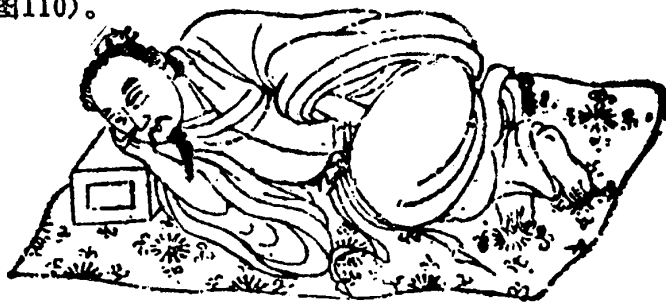


图 110

接輿狂歌：治腰疼。立住，用右手扶墙，左手下垂，右脚登舒，运气一十八口，左右亦如之(图111)。



图 111

涓子垂钓荷泽：专治久疝。以身端坐，左拳撑左胁，右手按右膝，专心存想，运气于病处，左六口，右六口(图112)。



图 112

容成公静守谷神：治头晕。咬牙闭气，用两手按耳后，掸天鼓三十六指，叩齿三十六通，名曰鸣天鼓(图113)。



图 113

庄周蝴蝶梦：治梦泄遗精。仰卧，右手枕头，左手用功，左腿直舒，右腿拳缩，存想运气二十四口(图114)。

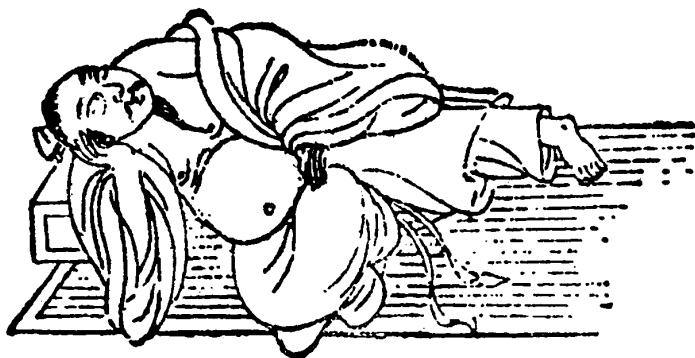


图 114

东方朔置轸官舍：双手拿风雷，专治混脑沙及头风疼不止者。以两手抱耳连后脑，运气一十二口，行功十二次(图115)。



图 115

寇先鼓琴：治头疼及诸风与血脉不通。两手按膝，向左扭项扭背，运气一十二口，右亦如之，名摇天柱(图116)。



图 116

修羊公卧石榻：治四时伤寒。侧卧屈膝，以手擦热，抱阴及囊，运气二十四口(图117)。



图 117

王子晋吹笙：任脉通，百病消除。以身端坐，两手挪拿胸傍二穴，如此九次，运气九口(图118)。



图 118

钟离云房摩肾：治肾堂虚冷，腰疼腿痛。端坐，两手擦热向背后，双拳摩精门，运气二十四口(图119)。



图 119



图 120

东华帝君倚杖：治腰背疼。端立，以手拄杖，项腰左右运转气十八口，一气运三遍，用膝拂地摆(图120)。

山图折脚：专治夜梦遗精。坐舒两脚，用两手攀脚心，行功运气九口(图121)。



图 121



图 122

许旌阳飞剑斩妖：治一切心疼。丁字步立，右手扬起，扭身左视，左手于后，运气九口(图122)。

魏伯阳谈道：治背膊疼痛。以身高坐，右腿舒，左腿弯，左手举，右手摩腹，行功运气一十二口(图123)。



图 123



图 124

子主披发鼓琴：调理血脉，上治三焦不和，眼目昏花，虚弱。以身端坐，先用手擦热抹脚心，手按两膝端坐，开口呵气九口(图124)。

故姬泣拜文宾：治腰疼。立住，鞠躬低头，手与脚尖齐，运气二十四口，名乌龙摆尾(图125)。



图 125



图 126

服闋瞑目：治肚腹疼痛，不能养精。以身端坐，两手抱脐下，行功运气四十九口(图126)。

陶成公骑龙：治胸膈膨闷。以左手向左，右亦随之，头向右扭，以右手向右，左亦随之，头向左扭，运气左九口，右九口(图127)。



图 127



图 128

谷春坐县门：治一切杂病。以身端坐，两手按膝，左右扭身，运气一十四口（图128）。

谢自然跌席泛海：治疲症。用两拳主两胁，与心齐用力，存想行功，运气左二十四口，右亦如之（图129）。



图 129

宋玄白卧雪：治五谷不消。仰面直卧，两手在胸并肚腹上往来行功，翻江搅海，运气六口（图130）。



图 130

马自然醉堕雪溪：以肚腹着地，两手向后往上举，两脚亦往上举，运气一十二口。亦治搅肠沙(图131)。



图 131

玄俗形无影：以身端坐，用两手擦脚心，运气二十四口，右脚亦然(图132)。



图 132

负局先生磨镜：治遍身疼痛。以身端坐，直舒两脚，两手握拳，连身向前，运气一十二口(图133)。



图 133



吕纯阳行气：治背膊疼痛。立住，左手舒，右手捏膊肚，运气二十二口，右手亦然(图134)。



图 134



图 135

邗子入山寻犬：治左瘫右痪。以手左指右视，运气二十四口，以手右指左视，运气二十四口(图135)。

裴玄静驾云升天：治小肠虚冷疼痛。以身端坐，擦丹田行功，运气四十九口(图136)。



图 136



图 137

何仙姑簪花：两手抱头，端坐行功，运气一十七口(图137)。

韩湘子存气：治血气衰败。先以两手擦目，用两手拄定两胁行功，其气上升，运气二十四口(图138)。



图 138



图 139

曹国舅抚云阳板：治瘫痪。以身高坐，左脚弯圈，右脚斜舒，两手左举右视，运气二十四口，右亦如之(图139)。

侯道玄望空设拜：治前后心疼。八字立定，低头于胸前，两手抄腹下，用功行气一十七口(图140)。

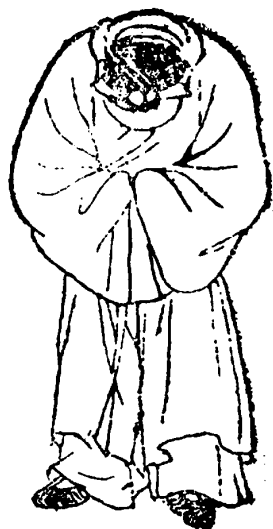


图 140

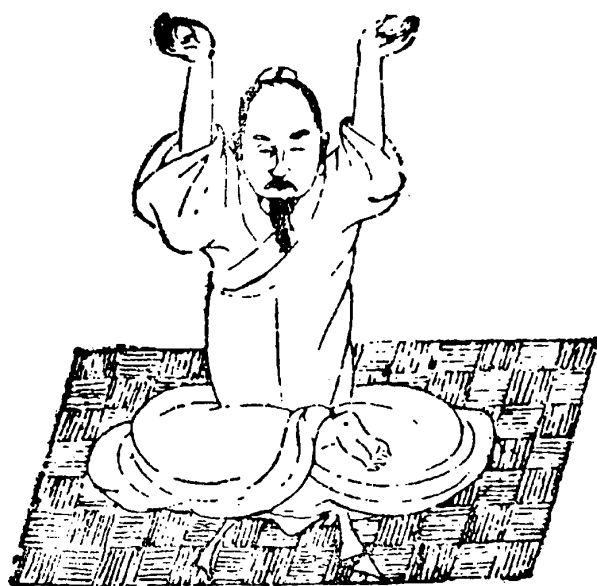


图 141

玄真子嗽咏坐席浮水：治肚腹虚肿。以身端坐，两手托天，运气上九口、下九口(图141)。

许碯插花满头：治肚膨胀，遍身疼痛。以身立住，用两手托天，脚跟向地，紧撮谷道，运气九口(图142)。



图 142



图 143

刘海戏蟾：治遍身拘束疼痛，时气伤寒。立住，左脚向前，握两拳，运气一十二口，右脚亦然(图143)。

白玉蟾运气：以两手按肩，用目左视，运气一十二口。治胸腹虚饱(图144)。



图 144



图 145

蓝采和行歌城市：治气不通。立定用功，如左边气脉不通，左手行功，意在左边，举左手运气，右边亦然(图145)。

陵阳子明垂钓：治腰腿疼痛。坐舒两脚，两手向前，与足徐来往行功，运气一十九口(图146)。



图 146



图 147

郢通微静坐默持：治久病黄肿。以两手按膝施功，存想闭息，周流运气四十九口，如此则气通血融，而病自除矣(图147)。

子英捕鱼：治血脉不和。立用打蛇势，手脚俱要交叉，左右行功，左行气一十二口，右亦如之(图148)。



图 148

陈希夷熟睡华山：治色癆。头枕右手，左拳在腹，上下往来擦摩，右腿在下微卷，左腿压右腿在其下，存想调息习睡，收气三十二口在腹，如此运气一十二口，久而行之，病自痊(图149)。



图 149

金可记焚香静坐：治绞肠沙痛不可忍。以身端坐，用两手攀膝，齐抱左右，登板九数，运气二十四口（图150）。



图 150



图 151

戚逍遥独坐：专治久疝。以身端坐，用两手摩两胁并患处，行功运气三十二口（图151）。

### 华山十二睡功

夫学道修真之士，若习睡功玄诀者，于日间及夜静无事之时，或一阳来复之候，端身正坐，叩齿三十六通，逐一唤集身中诸神，然后松宽衣带而侧卧之。诀在闭兑，目半垂帘，赤龙头抵上腭，并膝，收一足，十指如钩，阴阳归窍，是外日月交光也。然后一手掐剑诀，掩生门，一手掐剑诀，曲肱而枕之，以眼对鼻，鼻对生门，合齿，开天门，闭地户，心目内观，坎离会合，是内日月交精也。功法如鹿之运督，鹤之养胎，龟之喘息。夫人之昼夜，有一万三千五百息，行八万四千里，是气应天地造化，悉在玄关橐籥，使思虑神归于元神，内药也。内为体，外为用，体则含精于内，用则法光于外，使内外打成一块，方是入道功夫。行到此际，六贼自然消灭，五行自然攒簇，火候自然升降，酝酿真液，浇灌灵根。故曰：玄牝通一口，睡之饮春酒，朝暮谨行持，真阳永不走。凡睡之功毕，起时揩摩心地，次揩两眼，则心身舒畅。行住坐卧，大要聚气凝神，神住则气住，气住则精住，精住则形固。若神住则无思虑，气住则无呼吸，精住则无淫欲，然后三元归一，八脉还源，七宝无漏，血化为膏，始得长生久视。修真之要，性静则情逸，心动则神疲，盖神去则气散，气散则精耗，精耗则形枯，形枯则死矣。故世人之生死，皆一梦幻。如至人则不然，至人无妄，无妄则无梦，苟有梦亦得其真，非情欲之梦也。故其心常虚明，神常澄湛，无来无去，不生不灭，安有此轮回哉！世人妄妄不息，情欲交炽，心被万缘所染，神无一刻宁静，茫茫乎昼亦梦也，夜亦梦也，寤亦梦也，寐亦梦也。临命终时，一片情欲，牵扯不断，安得不趋入他途，投入异类，受此轮回，无有出期？自无始以来，其性来去皆如此。故佛经云：恩爱断生死断也。今之世人，只以爱欲贪嗔痴为乐，岂知乐是苦因，如蛾之恋灯、蝇之贪饬，蛾蝇不知自克其

形。此乃人盗万物，万物盗人，一切由心之所造也。故心者神之宅，神者身之主。修行人修个甚么？无过精、气、神三宝而已。神为君，气为臣，精为民。故五贼侵而精神耗乱，五贼混而国泰民安，民安则无治，可以长久。先要外伏魔精，内安真性，炼精化气，炼气化神，炼神还虚，此是万物归三，三归二，二归一，一归空，是为仙道逆行，常灵常存。如尘世间众生日用，则神化气，气化精，精化形，形化生物，是一生二，二生三，三生万物，此乃人道顺行，有生有死，其生死皆在心之所欲也。至于修仙之人，心要如如不动，如龙之养珠，鸡之抱卵，蛭螂之滚球，螭蟠之咒子，蚌含明月，兔子怀胎，鳖之射影，犀之望星。功到则如禾之凝露，瓜之脱蒂，是神之运用。神者气之母，精者气之子，神气相抱，精自归源，凝结不散，即婴孩由父母之所生也。妙在存神于斯中，始得二气交感于黄庭，三华混一于元窍，圣胎成而真神蜕化，出离生死，超然成道。如此行持，一百日龟息，三百日成丹，二年身轻心灵，上开八门七孔及眉心一门，三年飞升，以达希夷。要在笃志虔恪，修持不怠，自有妙验。故曰：功夫不到不方圆。有等修真之士，虽下苦功，未得真传，以致忘本逐末，盲修瞎炼，或执顽空，或泥幻相，何异于痴猫守于空窟，终不得其鼠也。已上睡功秘法，天机之妙，务在真师心授，不得私意揣度。或得遇者，谨而行之，勿示非人，恐遭天宪，慎之慎之！

毛玄汉降伏龙虎：心中元气谓之龙，身中元精谓之虎。性定龙归水，情忘虎隐山，二家和合了，名姓列仙班(图152)。

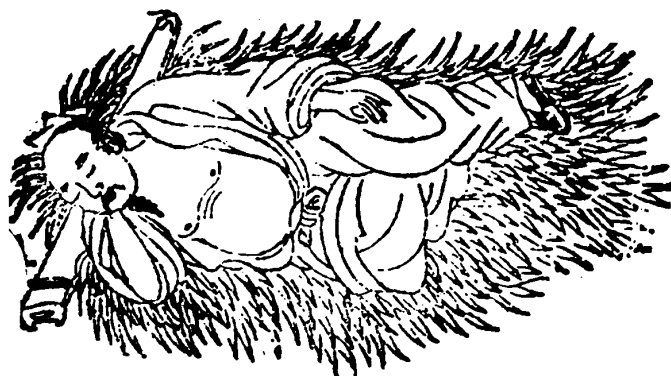


图 152

瞿上辅炼魂魄：砂中取汞为之魂，水里淘金为之魄。天以日为魂，地以月为魄，日中寻兔髓，月内取乌血(图153)。

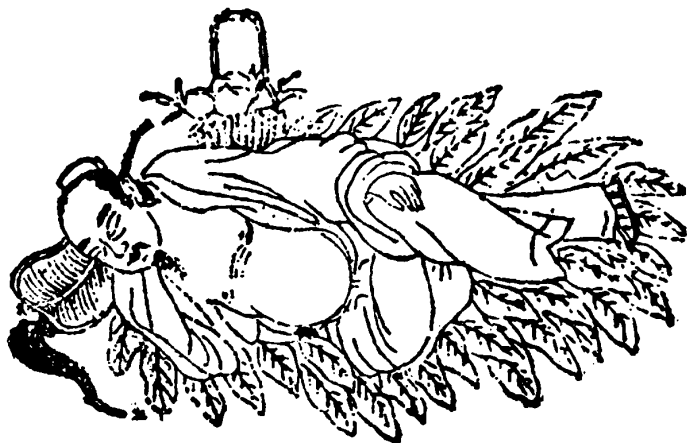


图 153

麻衣真人和调真气：调和真气五朝元，心息相依念不偏，二物长居于戊己，虎龙盘结大丹圆(图154)。

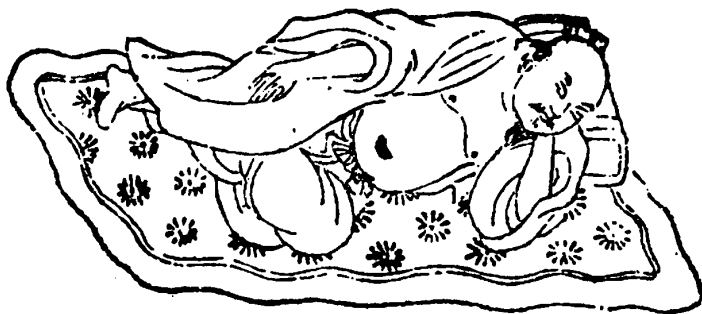


图 154

胡东邻运化阴阳：法天象地谓之体，负阴抱阳谓之用。天地为立基，阴阳运化机，这个关捩子，料得凡人知(图155)？

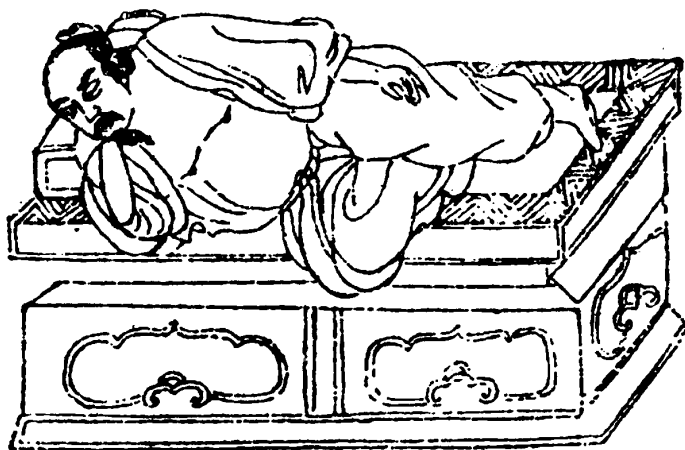


图 155

杜胜真阴阳复姤：阴极阳生为之复，阳极阴生为之姤。阴极阳来复，阳终姤又侵，学人明火候，掇地见天真(图156)。

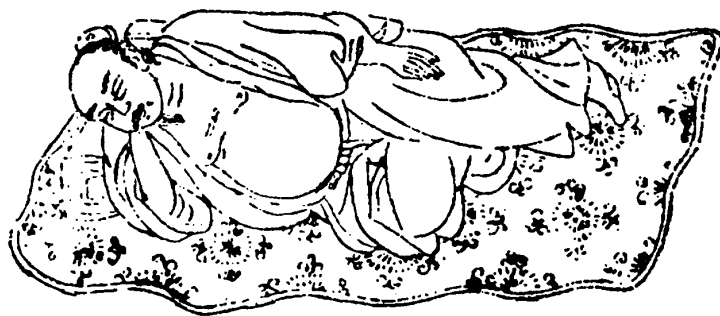


图 156

王龙图静养火候：静中阳动为之火，地下雷轰为之候。火本生于水，候乃阳来复，雷振撼天根，巽风观月窟(图157)。

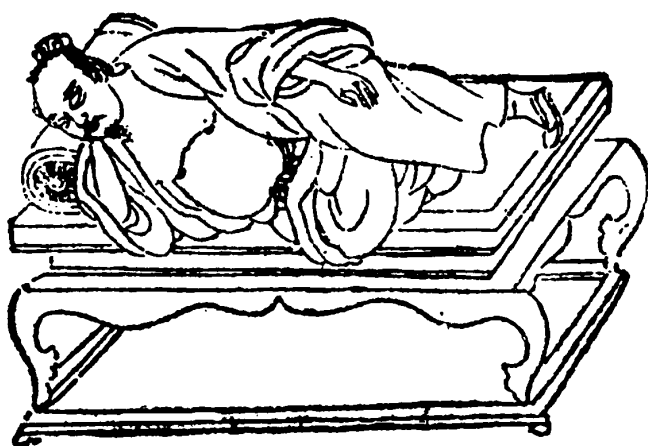


图 157

康南岩守炉鼎：乾宫真阳谓之鼎，坤宫真土谓之炉。鼎在乾宫铸，炉因坤土包，身心端正后，炉鼎自坚牢(图158)。

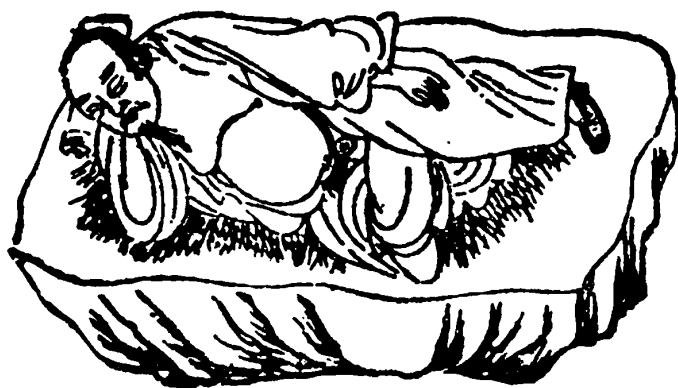


图 158

张怡堂炼成灵宝：万神不散为之灵，一念常存为之宝。自存身中宝，施之便有灵，诚能含蓄得，放出大光明(图159)。

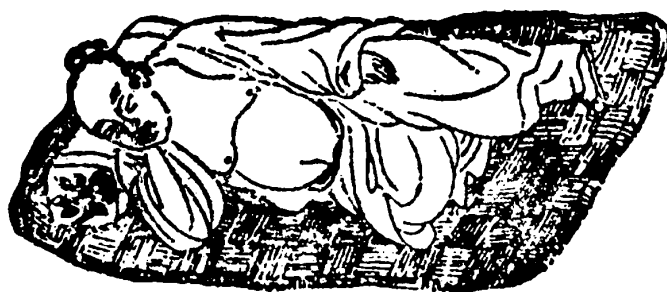


图 159

张玄玄牢拴猿马：揩摩心地为之沐，洗涤尘垢为之浴。要得狂猿伏，先将劣马擒，纤毫尘不染，神气合乎心(图160)。



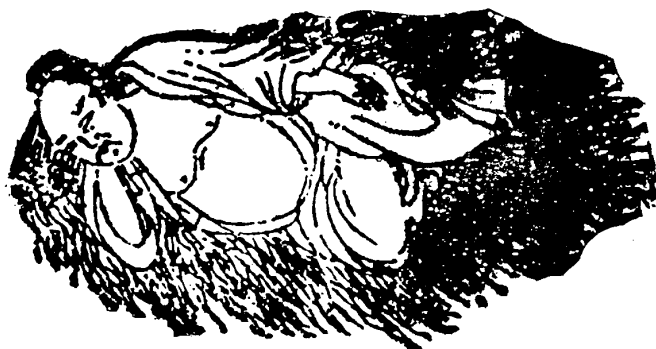


图 160

彭懒翁收放丹枢：入希夷门为之收，出离迷境为之放。亘古灵童子，神功妙莫量，放之弥法界，收则黍珠藏(图161)。

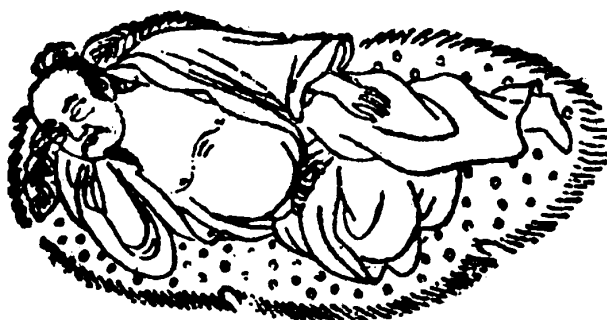


图 161

谭自然廓然灵通：悟本知源为之灵，廓然无碍为之通。识破娘生面，都无佛与仙，廓然元不碍，任取海成田(图162)。



图 162

喻一阳出离生死：出离生死为之了，得道飞升为之当。打破鸿濛窍，方知象帝先，只斯为了当，如是大罗仙(图163)。

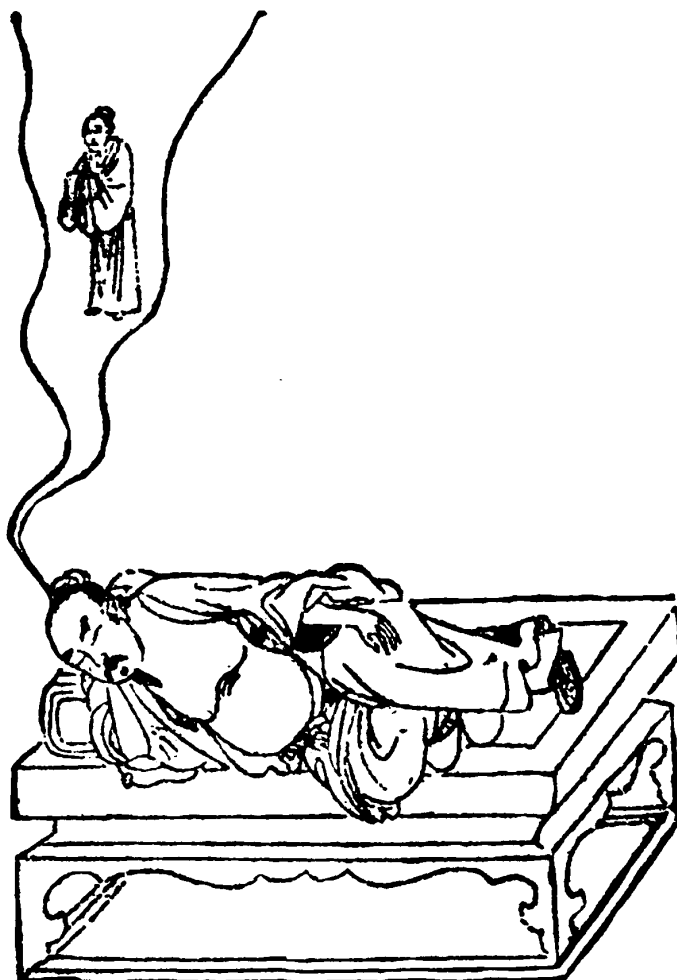


图 163

【按】本书为著名的气功养生专著，重视导引的作用，广为搜罗，且配以精致之插图，是其一大特色。编纂者周履靖，明代万历年间秀水（浙江嘉兴）人。字逸之，号螺冠子、阿中生，别署梅颠道人。因体质素弱，遂究心养生之道，而得健康延年之术。周氏好金石，工各体书法，专力为诗文，并旁及戏曲，在文学史上有一定地位。

# 遵 生 八 笈

明·高 濂撰

## 胎 息 铭 解

高子曰：前胎息诀（编者注：指《胎息铭》）与后李真人一十六字诀（编者注：即《李真人长生一十六字妙诀》）相同。但此条每于半夜子后，或丑、寅时候，冬月恐子时严寒，夏月恐午时太热，故冬以寅时，夏以酉时，亦不为败时。初起如此，习久坐下即是子午，何必固时。初起握固，以脚后跟曲转，顶住玉茎柯根，使精气固定，手趺足盘，以行其气。务依此铭，一咽一吐，皆从鼻窍中出入，出声宜细，不令有声闻之于耳。三十六咽数毕，舒伸四肢，鼻引清气，亦勿咽入喉中，只昂头引向遍体四肢，以手足徐徐伸缩而导引之。凡腹中气转啾上，亦勿使之直放口中出，亦用昂头徐徐舒伸手足导而引之，使气遍转四肢。凡行持间忽遇此气转动上达，皆如此以导之。余则日得空闲，即以唐·李真人十六字行之。自然不饥不渴，如尝饮食一般。不可厌倦间断，久久行之，功不尽述。

## 李真人长生一十六字妙诀

一吸便提，气气归脐；一提便咽，水火相见。

上十六字，仙家名曰十六锭金，乃至简至易之妙诀也。在官不妨政事，在俗不妨家务，在士商不妨本业。只于二六时中，略得空闲，及行住坐卧，意一到处，便可行之。口中先须漱津三五次，舌搅上下腭，仍以舌抵上腭，俟满口津生，连津咽下，汨然有声。随于鼻中吸清气一口，以意会及，心目寂地，直送至腹脐下一寸二分丹田元海之中，略存一存，谓之一吸；随用下部轻轻如忍便状，以意力提起使归脐，连及夹脊、双关、肾门，一路提上，直至后顶玉枕关，透入泥丸顶内，其升而上之，亦不觉气之上出，谓之一呼。一呼一吸，谓之一息。气既上升，随又似前汨然有声咽下，鼻吸清气，送至丹田，稍存一存，又自下部如前轻轻提上，与脐相接而上，所谓气气归脐，寿与天齐矣。凡咽下，口中有液愈妙，无液亦要汨然有声咽之。如是一咽一提，或三、五口，或七、九，或十二，或二十四口。要行即行，要止即止，只要不忘，作为正事，不使间断，方为精进。如有痼疾，见效尤速。久久行之，却病延年，形体改变，百疾不作，自然不饥不渴，安健胜常。行之一年，永绝感冒、痞积、逆滞不和、痼疽疮毒等疾，耳聪目明，心力强记，宿疾俱瘳，长生可望。如亲房事，欲泄未泄之时，亦能以此提呼咽吸，运而使之归于元海，把牢春汛，不放龙飞，甚有益处。所谓造化吾手，宇宙吾心，妙莫

能述。《修真至要》曰：精根根而运转，气默默而徘徊，神混混而往来，心澄澄而不动。又曰：身外有身，未为奇特，虚空粉碎，方是全身。可谓至言。

【按】《遵生八笺》由清修妙论笺、四时调摄笺、却病延年笺、饮馔服食笺、燕闲清赏笺、灵秘丹药笺、起居安乐笺、尘外遐举笺八个部分组成，是一部综合气功保健、医药卫生、饮食起居、花卉园艺、文学艺术及道德修养等内容的、著名的养生学专著。其中四时调摄与却病延年两笺主要辑录气功养生资料，颇有参考价值。美国人德贞 (J. Dudgeon) 十分欣赏此书，曾用英文节译，发表在《功夫：道家健身术》中(1895年天津版)，因此在国外亦有一定影响。本书编撰者高濂，明代钱塘(浙江杭州)人。字深甫，别号瑞南道人、湖上桃花渔。曾任鸿胪寺官，家富藏书。屠隆称其为人“博学宏通，鉴裁玄朗”。擅长诗词戏曲，所著《玉簪记》颇负时名。高氏“少婴羸疾”，复苦目昏耳聋，因而重视医药及养生，躬自实践，后来果得羸疾复壮、昏聩复明，遂发其所藏，参以己意，编撰成此书。

# 寿 世 青 编

清·尤 乘辑

## 十二段动功

叩齿一：齿为筋骨之余，常宜叩击，使筋骨活动，心神清爽，每次叩击三十六数。

咽津二：将舌舐上腭，久则津生满口，便当咽之，咽下咽然有声，使灌溉五脏，降火甚捷，咽数以多为妙。

浴面三：将两手自相摩热，覆面擦之，如浴面之状，则鬓发不白，即升冠鬓不斑之法，颜如童矣。

鸣天鼓四：将两手掌掩两耳窍，先以第二指压中指弹脑后骨上，左右各二十四次，去头脑疾。

运膏肓五：此穴在背上第四椎下脊两旁各三寸，药力所不到，将两肩扭转二七次，治一身诸疾。

托天六：以两手握拳，以鼻收气，运至泥丸，即向天托起，随放左右膝上，每行三次，去胸腹中邪气。

左右开弓七：此法要闭气，将左手伸直，右手作攀弓状，以两目看右手，左右各三次，泻三焦火，可以去臂腋风邪积气。

摩丹田八：法将左手托肾囊，右手摩丹田，三十六次，然后左手转换如前法，暖肾补精。

擦内肾穴九：此法要闭气，将两手搓热，向背后擦肾堂及近脊命门穴，左右各三十六次。

擦涌泉穴十：法将左手把住左脚，以右手擦右脚心，左右交换，各三十六次。

摩夹脊穴十一：此穴在背脊之下，肛门之上，统令一身之气血，运之大有益，并可疗痔。

洒腿十二：足不运则气血不和，行走不能爽快，须将左足立定，右足提起，共七次，右足交换如前。

上十二段乃运导按摩之法，古圣相传，却病延年，明白显易，尽人可行。庄子曰：呼吸吐纳，熊经鸟伸，为寿而已矣，此导引之士、养形之人、彭祖寿考者之所好也。由是传之至今。其法自修养家书及医经所载，种数颇多，又节取要约切近者十六则，合前十二段参之，各法大概备矣。

凡行功每于子后寅前，此时气清腹虚，行之有效。先须两目垂帘，披衣端坐，两手握固趺坐，当以左足后跟曲顶肾茎根下动处，不令精窍漏泄耳。两手当屈两大指抵食指根，余四指捻定大指，是为两手握固。

然后叩齿三十通，即以两手抱项，左右宛转二十四次。

复以两手相叉，虚空托天，反手按顶二十四。

复以两手心掩两耳，却以第二指弹脑后枕骨二十四。

复以两手相捉，按左膝左挨身，按右膝右挨身，各二十四。

复以两手一向前一向后，如挽五石弓状二十四次。

复大坐展足，两手组项，左右反顾，肩膊随转二十四次。

复以两手握固，并挂两肋，摆撼两肩二十四。

复以两手交捶臂及膊，反捶背上连腰股各十四。

复大坐，斜身偏倚，两手齐向上，如排天状二十四。

复大坐伸足，以两手向前，低头扳足十二次。

却钩所伸足，屈在膝上，按摩二十四。

复以两手据地，缩身曲脊，向上十二举。

复以起立据床，拢身向背后视，左右各二十四。

复起立徐行，两手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后，右足前踏，右手摆向前，左手摆向后，二十四次。

复以手向背上相捉，低身徐徐宛转二十四。

复以足相组而行，前进十数步，后退十数步，复高坐伸足，将两足组向内，复组向外，各二十四。

行此十六节讫，复端坐垂帘，握固冥心，以舌舐上腭，搅取华池神水，漱三十六次，作咽喉声咽下，复闭气，想丹田之火，自下而上，遍烧身体内外，蒸热乃止。

【按】作者认为老子导引法、婆罗门导引法等虽为导引法中的妙品，然而撮其大要，不过于此。学者能日行一、二遍，久久体健身轻，百邪皆除，不复疲倦矣。足见上列导引法是作者精研各家功法，撷其精萃而成者。尤乘字生洲，吴县（江苏苏州）人。为清初著名医家，曾受业于名医李中梓之门。精针灸气功养生之术，任职于太医院多年。

# 寿 人 经

清·汪 聚辑

## 理脾土诀

两足立定，以两手左右摇摆，手左目左，手右目右，意到足根。脾土自能疏通，且五脏皆系于背，骨节灵通，均获裨益。

## 理肺金诀

先以左右单手向内转，伏于足前者三；次以左右单手向外转，伏于足前者三；次以左右双手向内转，次以左右双手向外转，伏于足前如之。

## 理肾水诀

握两拳，紧抵左右腰际，身向两边摇摆，使气达内肾，不拘数；再以两手垂辜丸之前，身向两边摇摆，使气达外肾，亦不拘数。

## 理肝木诀

以左右两手次第下捺，思令气达掌心，行至指尖为度，不拘数；再以两手如鸟舒翼状，左右各三；再以两手当胸，自上而下，复自下而上者三；再以两手向左向右各三，上下如当胸。

## 理心火诀

先合两手，由胸前分排至脊后者三；次以左右两臂各贴心窝者三；次以两手全伸，如扯硬物状，由胸前掷于背后者三；次以两手向地面，若持重物状，举过胸前，左持右掷，右持左掷，各三。

## 坐功诀

两足曲盘，气由尾闾上达泥丸、下注丹田者九；气由左右两臂达于手指者七；由左右两股达于足指者七。所谓河车搬运也。

## 长 揖 诀

叉两手，托天当面，揖伏于地者九，叉两手，左右揖伏于地者各五。

## 导 引 诀

择极高极洁之地，取至清至和之气，由鼻息入者，冲于丹田，由口入者，冲于肠腹，或三或五或七皆可。最忌地之不洁，气之不清。慎之慎之。

以上数条，不拘时，不拘数，行功时以自然为主，不可稍稍伤气，稍稍伤力，如意行之，最妙。盖意到即气到，气到即血行，久而无间，功效自生，亦却病延年之一助也。

【按】经中指出练功“以自然为主”，实系阅历有得之言。无论何种功法，练时均不得刻意追求，亦不得放任自流，若犯两病，必生偏差，未获其益而先受其害，大不值得。如何力求自然？所谓“勿忘勿助”是也。



# 延年九转法

清·方开撰

## 第一图

以两手中三指按心窝，由左顺摩圆转二十一次(图164)。

## 第二图

以两手中三指由心窝顺摩而下，且摩且走，摩至脐下高骨为度(图165)。

## 第三图

以两手中三指由高骨处向两边分摩而上，且摩且走，摩至心窝两手交接为度(图166)。

## 第四图

以两手中三指由心窝向下，直推至高骨二十一次(图167)。

## 第五图

以右手由左绕摩脐腹二十一次(图168)。

## 第六图

以左手由右绕摩脐腹二十一次(图169)。

## 第七图

以左手将左边软肋下腰肾处，大指向前，四指托后，轻捏定，用右手中三指自左乳下直推至腿夹二十一次(图170)。

## 第八图

以右手将右边软肋下腰肾处，大指向前，四指托后，轻捏定，用左手中三指自右乳

下直推至腿夹二十一次(图171)。

## 第九图

推毕，遂趺坐，以两手大指押子纹，四指拳屈，分按两膝上，两足十指亦稍钩曲，将胸自左转前，由右归后，摇转二十一次。毕，又照前自右摇转二十一次。前法如摇身向左，即将胸肩摇出左膝，向前，即摇伏膝上；向右，即摇出右膝，向前，即弓腰后撤。总以摇转满足为妙，不可急摇，休使著力(图172)。

## 全图说

全图则理备，生化之微更易见也。天地本乎阴阳，阴阳主乎动静。人身一阴阳也，阴阳一动静也。动静合宜，气血和畅，百病不生，乃得尽其天年。如为情欲所牵，乖违动静，过动伤阴，阳必偏胜，过静伤阳，阴必偏胜。且阴伤而阳无所成，阳亦伤也，阳伤而阴无所生，阴亦伤也。既伤矣，生生变化之机已塞，非用法以导之，则生化之源无由启也。摩腹之法，以动化静，以静运动，合乎阴阳，顺乎五行，发其生机，神其变化。故能通和上下，分理阴阳，去旧生新，充实五脏，驱外感之诸邪，消内生之百证。补不足，泻有馀，消长之道，妙应无穷，何须借药烧丹，自有却病延年之实效耳。

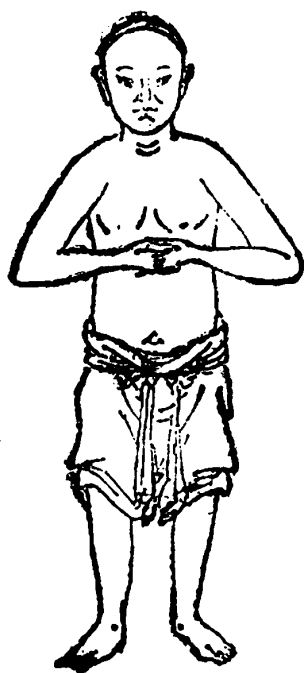


图 164

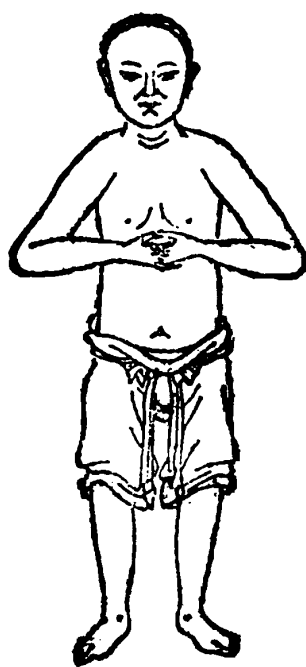


图 165

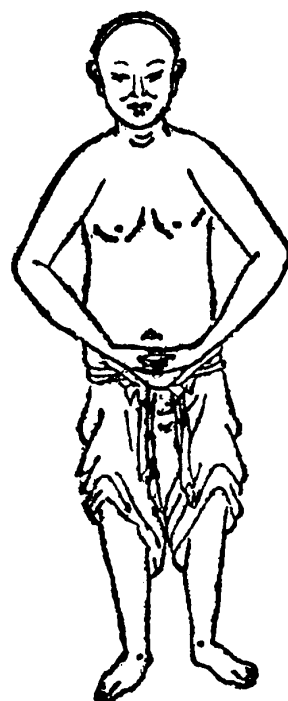


图 166

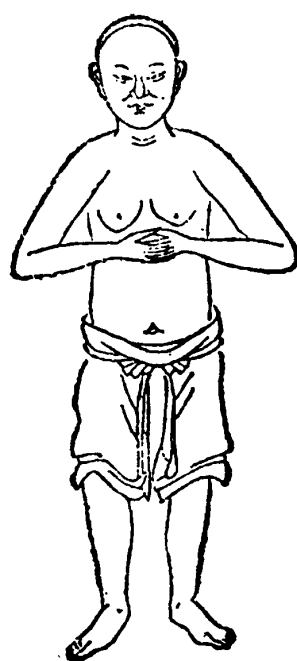


图 167

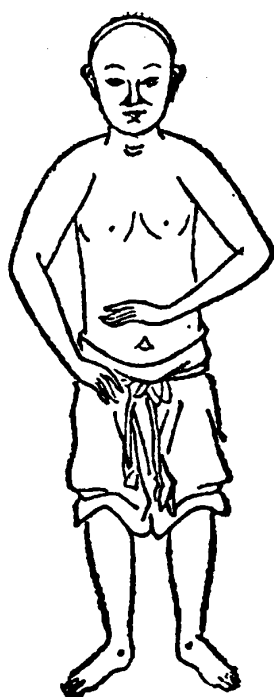


图 168



图 169

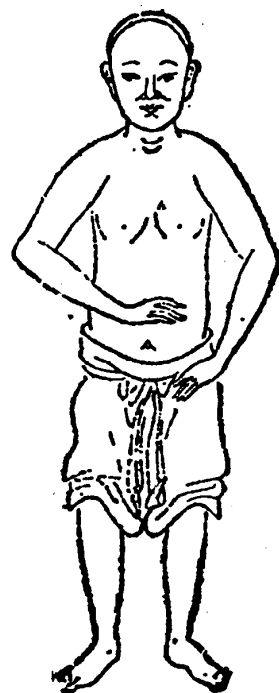


图 170



图 171



图 172

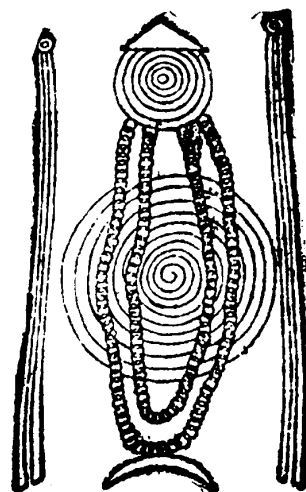


图 173

凡摩腹时，须凝神静虑，于矮枕平席，正身仰卧齐足。手指轻摩缓动，将八图挨次做完为一度。每逢做时，连做七度毕，遂起坐摇转二十一次。照此，清晨睡醒时做为早课，午中做为午课，晚来临睡做为晚课。日三课为常，倘遇有事，早、晚两课必不可少。初做时一课三度，三日为一课五度，再三日为一课七度。无论冗忙，不可间断(图173)。

【按】此功法以摩腹为特色，方法简便易行。为此法作序的颜伟和作跋的韩德元，

均是习练此法的受益者。此法创自方开，方氏为清初新安(河北安新)人。据 颜 氏 序中记载，其气功造诣甚高，年近百岁，犹七尺挺坚，撼之若铁，声如洪钟，力大过人，容颜不老，健步如飞。颜氏求却病之法，方氏授以此法，并云：“吾道之妙，医不假药，体乎易简之理，合乎运行之数，天以是而健行，人以是而延生，岂第却病已乎？”议论不溢不滥，堪称允当。

# 内 功 图 说

清·潘 爵辑

## 外 功

心功 一、凡行功时，先必冥心，息思虑，绝情欲，以固守神气。

身功 一、盘足坐时，宜以一足跟抵住肾囊根下，令精气无漏。

一、垂足平坐，膝不可低，肾子不可着在所坐处（凡言平坐、高坐，皆坐于榻椅上）。

一、凡行功毕起身，宜缓缓舒放手足，不可急起。

一、凡坐，宜平直其身，竖起脊梁，不可东倚西靠。

首功 一、两手掩耳，即以第二指压中指上，用第二指弹脑后两骨作响声，谓之鸣天鼓。却风池邪气。

一、两手扭项，左右反顾，肩膊随转，二十四次。除脾胃积邪。

一、两手相叉，抱项后，面仰视，使手与项争力。去肩痛目昏（争力者，手着力向前，项即着力向后）。

面功 一、用两手相摩使热，随向面上高低处揩之，皆要周到，再以口中津唾于掌中，擦热揩面多次（凡用两手摩热时，宜闭口鼻气）。摩之能令皱斑不生，颜色光润。

耳功 一、耳宜按抑左右多数（谓以两手按两耳轮，一上一下摩擦之）。所谓营治城郭，使人听彻也。

一、平坐，伸一足，屈一足，横伸两手，直竖两掌，向前若推门状，扭头项左右各顾七次。除耳鸣。

目功 一、每睡醒，且勿开目，用两大指背相合擦热，揩目十四次，仍闭住暗轮转眼珠左右七次，紧闭少时，忽大睁开。能保炼神光，永无目疾（一用大指背向掌心擦热亦可）。

一、用大指背曲骨，重按两眉旁小穴，三九二十七遍，又以手摩两目额上，及旋转耳行，三十遍，又以手逆乘额，从两眉间始，以入脑后发际中，二十七遍，仍须咽液无数。治耳目，能清明。

一、用手按目之近鼻两眦（即眼角），闭气按之，气通即止。常行之，能洞观。

一、跪坐，以两手据地，回头用力视后面五次，谓之虎视。除胸臆风邪，亦去肾邪（地一作床）。

口功 一、凡行功时，必须闭口。

一、口中焦干，口苦舌涩，咽下无津，或吞唾喉痛，不能进食，乃热也。宜大张口，呵气十数次，鸣天鼓九次，以舌搅口内，咽津，复呵复咽，候口中清水生，即热退脏凉。又或口中津液冷淡无味，心中汪汪，乃冷也。宜吹气温之，候口有味，即冷退脏暖。

一、每早口中微微呵出浊气，随以鼻吸清气，咽之。

一、凡睡时宜闭口，使真元不出，邪气不入。

舌功 一、舌抵上腭，津液自生，再搅满口，鼓漱三十六次，作三口吞之，要汨汨有声在喉。谓之漱口，灌溉五脏，可常行之。

齿功 一、叩齿三十六通，以集心神。

一、凡小便时，闭口紧咬牙齿。除齿痛。

鼻功 一、两手大指背擦热，揩鼻三十六次。能润肺。

一、视鼻端，默数出入息。

一、每晚覆身卧，暂去枕，从膝弯反竖两足向上，以鼻吸纳清气四次，又以鼻出气四次，气出极力后，令微气再入鼻中收纳。能除身热背痛。

手功 一、两手相叉，虚空托天，按顶二十四次。除胸膈邪。

一、两手一直伸向前，一曲回向后，如挽五石弓状。除臂腋邪。

一、两手相捉为拳，捶臂膊及腰腿，又反手捶背上，各三十六次。去四肢胸臆邪。

一、两手握固，曲肘向后，顿掣七次，头随手向左右扭。治身上火丹疙瘩。

一、两手作拳，用力左右虚筑七次。除心胸风邪。

足功 一、正坐，伸足低头，如礼拜状，以两手用力攀足心十二次。去心包络邪。

一、高坐垂足，将两足跟相对扭向外，复将两足尖相对扭向内，各二十四遍。除两脚风气。

一、盘坐，以一手捉脚指，以一手揩脚心涌泉穴（湿风皆从此出），至热止，后以脚指略动转数次。除湿热，健步。

一、两手向后据床，跪坐一足，将一足用力伸缩，各七次，左右交换。治股膝肿。

一、徐行，手握固，左足前踏，左手摆向前，右手摆向后，右足前踏，手右前左后。除两肩邪。

肩功 一、两肩连手左右轮转，各二十四次（先左转后右转，曰单轳轳；左右同转，曰双轳轳）。

一、调息神思，以左手擦脐十四遍，右手亦然，复以两手如数擦胁，连肩摆摇七次，咽气纳于丹田，握固两手，复屈足侧卧。能免梦遗。

背功 一、两手据床，缩身曲背，拱脊向上十三举。除心、肝邪。

腹功 一、两手摩腹，移行百步。除食滞。

一、闭息，存想丹田火自下而上，遍烧其体。

腰功 一、两手握固，拄两胁肋，摆摇两肩，二十四次。除腰肋痛，并去风邪。

一、两手擦热，以鼻吸清气，徐徐从鼻放出，用两热手擦精门（即背下腰软处）。

肾功 一、用手兜裹外肾两子，一手擦下丹田，左右换手，各八十一遍。诀云：一擦一兜，左右换手，九九之数，真阳不走。

一、临睡时坐于床，垂足解衣，闭息，舌抵上腭，目视顶门，提缩谷道，如忍大便状，两手摩擦两肾腧穴，各一百二十次。能生精固阳，除腰痛，稀小便。

以上分列各条，随人何处有患，即择何条行之，或预防无患之先者，亦随人择取焉。大抵世人以经营职业者，既不暇行，倚恃壮盛者，又不肯行，直至体气衰惫，终不及行，为可惜也。

## 内 功

内功正面图



图 174

内功背面图



图 175

前列按摩导引之既行之于外矣，血脉俱已流畅，肢体无不坚强。再能调和气息，运而使之降于气海，升于泥丸，则气和而神静，水火有既济之功，方是全修真养。其他玄门服气之术，非有真传口诀，反无益而有损。今择其无损有益之调息及黄河逆流二诀，随时随地可行，以助内功，附录于后。

此为分行外功者指出内功，知所选择，其实已备十二段锦中。每日于暇时，不必拘定子午，择一片刻之间，使心静神闲，盘足坐定，宽解衣带，平直其身，两手握固，闭目合口，精专一念，两目内视，叩齿三十六声，以舌抵上腭，待津生时，鼓漱满口，汨汨咽下，以目内视，直送至脐下一寸二分丹田之中。再以心想目视丹田之中，仿佛如有热气，轻轻如忍大便之状，将热气运至尾闾，从尾闾升至肾关，从夹脊双关升至天柱，从玉枕升至泥丸，少停，即以舌抵上腭，复从神庭降下鹊桥、重楼、绛宫、膻中、气穴、丹田。

按古仙有言曰：夹脊双关透顶门，修行径路此为尊。以其上通天谷，下达尾闾，要识得此为心肾来往之路，水火既济之乡。欲通此窍，先要存想山根，则呼吸之气渐次由泥丸通夹脊，透混元，而直达于命门。盖谓常人呼吸，皆从咽喉而下，至中脘而回，若至人呼吸，由明堂而上至夹脊，而流于命门。此与前说稍异，然咽津为自己之气从中而出，故存想从尾闾升至泥丸，而古仙则吸天地之气，由山根而泥丸，直达命门也。

【按】潘爵（？—1892），字伟如，吴县（属江苏省）人。进士出身，累官至贵州巡抚，所至有政绩，以仁柔著称。工书法，精医学，善养生。所辑《卫生要术》一书，原本旧传《内功图说》，“取丰城徐鸣峰本，参之医经各集，而略为增删”（《自序》）。后来王祖源重刻此本，恢复原名。此书内容包括六个部分：十二段锦、外功、内功、神仙起居法、易筋经、却病延年法（即延年九转法），清季流行甚广。其书所录功法，选择简便易行而少偏差者，是其特点。十二段锦（即钟离八段锦）、神仙起居法、易筋经、延年九转法本书均已收录，故仅保留外功与内功两篇。

一、每早口中含一粒，隨時吞服，隨以手摩氣，服之。

一、凡遇時宜閉口，使真氣不出，邪氣不入。

百功 一、舌抵上腭，津液自生，再攪滿口，於漱三十，密齒玉津，口吞之，要咽下，有聲吞之，謂之漱咽，按之能，可食行之。

你功 一、叩齒三十，以寧心神。

一、凡小便時，宜閉口，除齒痛。

鼻功 一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、握鼻端，取氣出入。

一、每晨醒身，雙膝上，足背反背兩足向上，以手摩氣，以手摩氣，又以手摩氣，四次，氣出無力。

手功 一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。

一、兩手大指摩鼻，循鼻三十六次，能通肺。





丁

编

丁

集

## 行 气 玉 佩 铭

行气：吞则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则明，明则长，长则复，复则天。天其本在上，地其本在下，顺则生，逆则死。

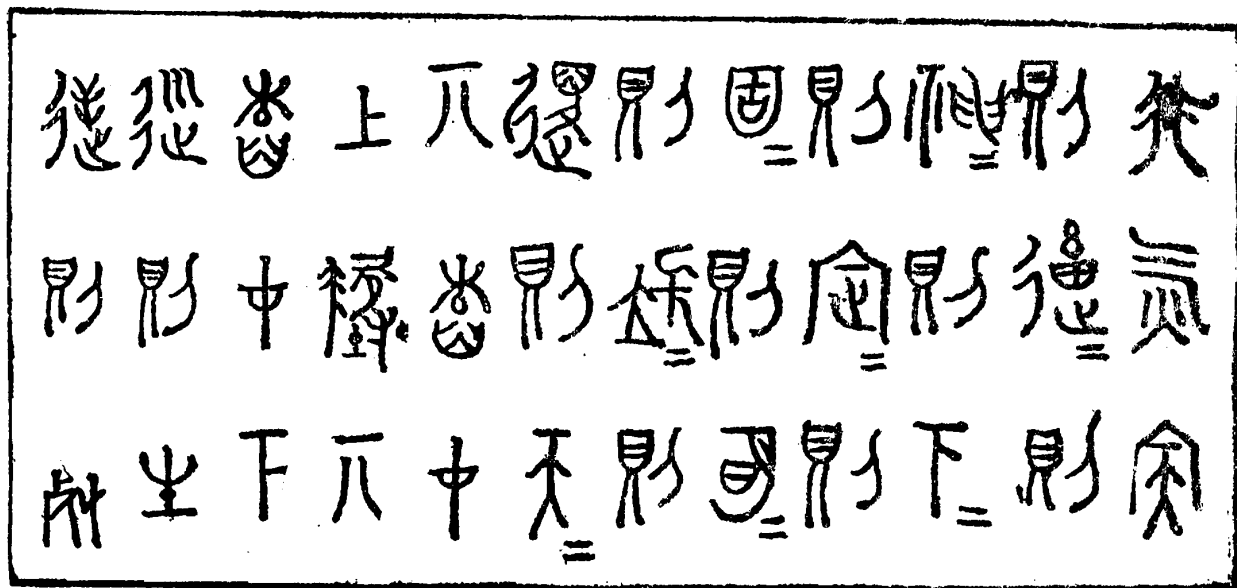


图 176

【按】此为战国时最具体论述气功的珍贵资料，原文刻在一个中空的十二面楞柱状小玉器上，每面三字，共四十五字，内有重文符号八个。罗振玉的《三代吉金文存》曾予载录，原件现藏天津市博物馆，铭文原系大篆，因此有不同的释文。此从陈邦怀先生1981年古文字研究会太原会议上发表的论文：《战国〈行气玉铭〉考释》。郭沫若先生的释文是：“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，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。”载在1973年出版的《奴隶制时代》一书中。如何正确地理解铭文的内容，加拿大曾罗拔先生的意见颇有参考价值，现转录如下：“综观上述两位专家的古文字释文，其间同异都有。对于古文字学，我没有半点意见。对于行气方面，根据个人经验，顺着铭文去解释，大意是这样：练习气功，须等待呼吸达到加深程度，才会积蓄内气，积蓄以后就会伸张，这种伸张是向下阴部位，到达下阴就会定住，定住后会逐渐巩固，巩固状态形成就会萌发，萌发以后会增长，增长后会回复行动，回复行动后会向接近天空处行走。接近天空的基本部位是头顶，接近地面的基本部位是足下。顺着这个道理行气，气机是生动的，不顺着这个道理行气，气机是死板的。我不知道这样的解释有没有牵强的地方，不过我的内气运行路线确是如此，尤其是初期得气阶段。初期锻炼是缓慢地将气积聚，等到气足，才能冲过尾闾关、夹脊关，过玉枕关后，仍须再行积气过百会，过百会后回返丹田，完成第一次小周天。如此循环反复运行，就容易继续往下练了”（《气功》1987年3月号）。

## 却 谷 食 气 篇

去（却）谷者食石韦。朔日食质，日驾（加）一节，旬五而〔止〕。〔月〕大始铕，日〔去一〕节，至晦而复质，与月进退。为首重、足轻、体軫，则晌（响）炊（吹）之，视利止。食谷者食质而□，食〔气〕者为晌（响）炊（吹），则以始卧与始兴。凡晌（响）中息而炊（吹）：年〔廿者朝廿暮廿，二日之〕莫（暮）二百，年卅者朝卅莫（暮）卅，三日之莫（暮）三百。以此数准之。春食一去浊阳，和以□光、朝暇（霞），〔昏清〕可。夏食一去阳风，和以朝暇（霞）、行暨，昏〔清可。秋食一去〕□□、霜雾，和以输阳铕，昏清可。冬食一去浚阴，〔和以沆瀣〕、□阳、铕光，输阳输阴，〔昏清可〕。□□□：〔凌阴者〕□四塞，清风折首者也。霜雾者□。浊阳者黑四塞，天之乱气也，及日出而雾也。〔阳风者〕□风也，热而中人者也。日□□者入骨□□□□。〔四〕者不可食也。朝暇（霞）者，□者日出二千。春为浊□云如盖，蔽□□□□者。□□□者苑□夏昏清风也。凡食□气者食员，员者天也。卜□者北乡□多食，则和以□阳、□气，暇（霞）□多阴日。夜分□〔清〕附，清附即多朝暇（霞）。朝□失气为日□，日□即多铕光。昏失气为黑附，黑附即多输〔阳〕。□得食毋食。

【按】却谷食气是一种极其古老的气功功法，如相传为夏禹、伯益所著的《山海经》，就有无骨子“食气”的记载，西汉的养生专著《陵阳子明经》，更有具体的记载，谓“春食朝霞，朝霞者，日始欲出赤黄气也。秋食沦阴，沦阴者，日没以后赤黄气也。冬食沆瀣，沆瀣者，北方夜半气也。夏食正阳，正阳者，南方日中气也。并天地玄黄之气，是为六气。皆令人不饥，延年无疾”。“却谷”又称“辟谷”、“绝谷”，《史记·留侯列传》谓张良“性多疾，即导引不食谷”，又谓“乃学辟谷导引轻身”。可见却谷食气是用来治病强身的，1974年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的帛书《却谷食气篇》，编排在《阴阳十一脉灸经》（乙本）之前，并非无意。本文引自《文物》1975年6月号，标点略有更动。原由“马王堆汉墓帛书整理小组”释文，加圆括号的是今字，加方括号的是补字，□表示缺字，□表示难以确计的缺字。

## 神仙绝谷食气经

经曰：夫欲学道神仙，食气之法，常以春二月、三月，九日、十八日、二十七日，若甲辰、乙巳、丙辰、丁巳，王、相、成、满日，可行气也。夫欲行气，起精室于山林之中，隐静之处，必近甘泉东流之水，向阳之地，沐浴兰汤，以丹书玉房为丹田，方一寸，精念玉房，内视中丹田，内气致之于下丹田。又先去鼻中毛，偃卧，两足相去五寸，两臂去身亦五寸，瞑目握固。蒲弱为枕，高三寸，若胸中有病，枕高七寸，病在脐下，可去枕。既行气，不复食生菜、五辛及寅也。诸欲绝谷行气法，食日减一口，十日后可不食，二日、三日腹中或惛惛若饥，取好枣九枚，若方寸术饼九枚，食之，一日一夜，不过此也。不念食者，勿啖也。饮水日可五胜，亦可三胜，勿绝也。口中恒含枣核，令人受气，且生津液故也。

经曰：道者气也，受气则得道，得道则长生。精者神也，宝精则神明，神明则长久。行气一名炼气，其法正强卧，徐漱醴泉咽之，以鼻微微内气徐引之，莫令大极，满入五息已，一息因可吐也。一息屈指数之至九十息。若身大烦满者，可频伸，频伸讫，复行之，满四九三百六十息为一竟。为之久久，众病自除。吐气既还，欲吸之时，先复小吐，微微往来，如是再三，更鼻引之，不尔者，令人气逆。凡内气则气上升，吐气则下流，久自觉气周于身中。若行气未定，意中疲倦，便炼气，以九十息为一节，三九二百七十息为一竟。行气令肝脾满藏，无令气大出，闭气于内，九十息一咽，咽含未足者，复满九十息，三九自足，莫顿数也。当念气使随发际上竟，及流四肢，自然下至三星。

经曰：行气常以月一日至十五日，念气从手十指出，十六日尽三十日，念气从足十指出。久之自觉气通手足，行之不止，身日轻强，气脉柔和，荣卫肢节。长生之道，在于行气，灵龟所以长存，服气故也。诸行气之后，或还欲食者，初饮米汁粥，日增一口，渐加之。十日之后，可食淖饭，勿致饱也。

经曰：行气之法，初为之时，多不和谐，令人咳逆，四肢或冷，既行之久，日自益也。四九三百六十息，身如委衣，骨节皆解，久久乃觉气行体中，经营周身，濡润形体，洗涤皮肤，五脏六腑，皆悉充满，百病除去。凡初行气之时，先安其身而和其体，若气与竞争身不安者，且止，和乃行之。气至则形安，形安则鼻息调和，鼻息调和则清气来至，清气来至则自觉形热，自觉形热则频汗出，且勿便起，在安徐养之，务欲其久。诸行气，皆无令意中有忿怒愁忧，忿怒愁忧则气乱，气乱则逆，思一则正气来至，正气来至则口中甘香，口中甘香则津液多生，而鼻息微长，鼻息微长则五脏安，五脏安则气各顺理，如法为之，长生久寿。行气之法，以鼻微微引气内之，以口吐之，此为长息。内气有一，吸也。吐气有六：呼也，吹也，嘻也，呵也，嘘也，咽也。凡人之息，一呼一吸，无有此数，行道之法，时寒可吹，时温可呼。吹以去热，呼以去风，呵以去烦，嘻以下气，嘘以散滞，咽以解极。夫人之极，率多嘘咽，嘘咽者，长息之忌也，道家行气之所恶也。

【按】此经介绍却谷食气的方法，颇为具体详尽，诸凡时间、地点、枕头、气法，以及却谷时饥饿、却谷后复食等，均有明白记载，可供参考。经中所说的玉房，在丹田下三寸；三星，指阴茎及阴囊中的两卵。由于此经具有较高的实用价值，因此多种气功著作辗转相引，如隋·京黑先生编撰之《神仙食气金柜妙录》，其行气法即录自此经。

# 中山玉柜服气经

唐·碧岩先生传

## 录神诫戒序第一

昔大黄帝君会群仙于崆峒山，问道于广成子曰：夫人养生全真，游观于天庭间，止息于洞房中，得与众圣齐群，驻童颜而不败者，则何法最宝？广成子曰：夫人以元气为本，本化为精，精变为形，形虽好生，欲能竭之，故欲不可纵，纵之则生亏，制之则生盈，盈者精满气盛，百神备足。夫有死必有生，有生必形亏，亏盈盛衰，物之常理。夫人体内有百关九节，合为形质，洞房、玉户、紫宫、泥丸、丹田以处泊，百神守卫，六灵潜护，保其玄关，守其要路。既食百谷，则邪魔生，三虫聚，贯穿五藏，环凿六府，使丹田不华实，津液不流注，血脉不通行，精髓不凝住，胎魂不守宫，阴魄不闭户，令人耽五味，长食欲，衰形神，老皮发。若不却粒绝味，禁嗜诚色，则尸虫全而生，身神必死灭。若三虫弭，尸鬼失，魂魄养，精髓固，形神保。天地者，非气术而不可倚矣。且我大仙，以气术为先，元气是本，道以太和为宗，冲元是本，及吾归之于妙，寂之于玄，化之于无，用之于自然，自然轻举，升于玄玄，出入无间，其道恬焉，与道通灵，当有何患。夫上清所崇，中仙以丹术为本，下仙以药术为首，量此二者，夫何以久，皆以勤形劳神，饵金服石，动费货泉，失于归寂，盖不得自然之理，乖于真道矣。昔大隗翁曰：生吾有身，忧吾勤劳，念吾饥渴，触情纵欲，过患斯起，遂亏于玄化之道也。于是大黄帝君谨心神，观想元气，乃感太一真君，持《玄元内景气诀妙经》一篇，授之帝君。迺后降中岳，复会群仙，宣是妙经，因名《中山玉柜服神气经》。夫太一真君，是北极太和元气之神，神通变化，自北极紫微宫经过于天地间，滋育万物，在天则丘象明焉，在地则草木生焉，居人则神识灵焉，在鉴则五行察，在化则四运变，听之不闻，视之不见，持之不得，无状而与万物作状，故谓之玄，谓之象，所患无不应，所真无不证，所专无不用，所精无不动，是知道以真正为玄关，专精为要路，倚于此者，则无所不通也。经曰：夫欲服气，服元气为本，以归寂为玄妙，若不得此门，及不知玄关要路，则终不能成就功德也。夫求仙道，绝粒为宗，绝粒之门，服气为本，服气之理，斋戒为先，当持斋戒，然后拣好日，晏静一室，安置床席。若不先斋，则不得神气内助；若不存想，则神气不内补。夫欲修行，要当别置一室，好土香泥泥饰，明密高敞，床褥厚暖，衾枕新洁，不得使杂人秽污辄到其中。其中地须锄深二尺，筛去滓砾，除诸秽物，更添好土，筑捣平实，更罗细土，拍踏令紧，既得稳便，勤须洒扫，务其清静。室中唯安书机、经柜，每一度焚香，念玄元无上天尊，又念太一真君。太一真君有五诫，诚心依之，克获神应：一者不得与女人语笑同处，致尸鬼惑乱精神；二者勿食一切杂薰腻、五辛、留滞、冷滑之物，若食之，令三尸油触五神；三者勿入一切秽恶处所，夫弔死问病，至人不为，杀戮决罚惊魂，大怒大怖精神飞散，就中死尸，道家大忌，或误冲见，当以

桃皮、竹叶汤浴，讫，入室平卧，存想心家火遍身焚烧，身都炯然，使之如昼，然后闭气咽新气，驱逐腹内秽气，攻之下泄，务令出尽，当自如故；四者勿与一切众人争于是非，忿诤斗竞，及抱小儿，减人算寿，损志伤神；五者勿得欺罔，一切事阴神不助，常慎言语，节度行止，勿对北旋溺，犯太一紫薇，殃罚非细。若有违此五诫，于二七日间，眠梦之内，自有惊觉觉悟于人，务人修善，其事秘密，无事勿泄于人。

## 服气绝粒第二

要当用双日及日本命，预前更衣沐浴，于室内焚香机上，上安净水一碗，设衾枕。其诀例曰：卧至夜半起坐，鸣天鼓三十六过，静心神，为元气和。此气子时生发于心藏间，上贯泥丸、丹田，眉间却行三寸是上丹田宫，周转于身，如紫云气，又想太一真君如婴儿，左手持玉诀，右手执灵符，游于紫云气间。然后平枕正卧，绝一切浮想，浮想若不除，则心神气当闭不行，绝想止念既定，然待出息尽便闭，玄牝气鼓满，牙齿勿得相近，欲咽之时，齿牙微相近，仍须收息缩气，蹶腹咽下，以咽得为度，咽得饱以为期，亦无时限。此法与诸家咽气不同，若不收息缩气，取蹶咽下，则不入大腹中，又不入食脉中。夫喉咙中咽入之气，自有三道：一入肠胃中脉，二入五藏中脉，三入食脉。若不依前法缩气蹶腹，但空咽得，其气只得独入肠中，不入食脉，即无所成益也。若直下入腹中、入肠胃，缘腹中多阻隔，致令上冲下泄，食退其肠，四肢渐似无力，体内不免虚羸，纵吃汤饮，饵服诸药，并亦不免口干舌涩。若但依此法，候气满口，食久蓄取，蹶腹咽下，自当分入食脉及五藏，内息以此为都契。假令元气未达肠中，其食脉已先强满，与食无异，辄无虚羸，神妙无比。若不依此，一日纵三、五十度咽气，其腹内未免欠乏，常有所思于食，即不可见其效矣。要坐服亦得，须依前法，以气息蓄咽入，咽入之时，仍须低头取势咽下，咽下即当时分入藏肠及食脉中，但解用气，食脉当时强满，满即自然饱足。如未曾学者，亦不过三数日便见次第。若咽物不得，纵咽不入于食脉，及心意妄思，即是夙生无分矣。诸门咽气，皆先入肠中，冲排滓秽，经三、五、七日后，方达食脉，纵达食脉，且神劳力倦，思食之意未能全绝，假令坚守数日之间，尚多腹中久之。若遇此法，但持四十九日，自然绝思饮食，纵有百味佳肴，都不采览，神功若此，无以加焉。切在藏秘，勿示见人者也。凡春夏秋冬，并不假暖气，日久自悟，诸理了然。若要汤药，杏仁、姜、蜜及好蜀茶无妨，力未圆可以调助，唯姜不得多著，性能坏物，善夺人志。曾有通服鼓汤，此则未达深理，鼓且本性太冷，久淹尘秽，只辟面毒及解伤寒，大约伤坏藏府，正倾元气，特宜忌之。前云收息者，当低头纳气，气入都亦无声，攻排滓秽，务令速退肠中滞食，纳得元气，自然常饱，此是气与神合行之至也。三日后，亦不择行住坐卧，为之总得，亦不假致气，但咽强自下，人亦不知，自觉体理疏通，四肢过于常健。如此七日，神气自足，不假久炼功夫，亦不要每日存想。自此一百日，三尸自除，忽尔一日，神自内现，但食气五十日，谷气方尽，便可绝诸汤药，其食出时，当有五色物出，如似脓血，此物既尽，诸府通达，内视藏府，如昼所见。若得至此，切不得慢泄于人，一旦神功通悟，亦不得辄怀怪异，尤须秘之，勿申于外。自然之功，外奸亦所不入，在阳不焦，托阴不腐，一切质碍，无不穿贯，不危不殆。若谷气未尽，即不到通地，如曾经受法之后，得遇此术，神气内辅，灵响外应，自然自



在，无所拘束，要食亦得，不食亦得，食亦无损，绝亦无伤，再食再服，不拣月日，不论行住坐卧，处处总得。若不食多时，要得食者，可依前受法讫即食；若食多时，要得绝者，亦可受法讫，更依术为之，取以大成，诸绝为定。夫至道无二，守之必成，但不错功，自然玄秘，世间吉凶善恶，无不晓达，上至天府，下至阴司，一切神灵，皆得使役，所有疾病，见无不理，所有异物，见无不识，颜如童女，光彩射人，行速如风，所去无滞，一年之外，自入玄门。玄门者，谓入胎息。

### 胎息羽化功第三

夫修胎息，于密室中厚设床枕，焚上好名香，兼请一至友为伴，缘初学人乍通玄路，见种种事，善恶境界，鬼神形容，自涉怪疑，心生妄乱必恐，闭息不固，事须要假相伴以安其意，切在清静心神，使寂然不动。可正施手足，平枕仰卧，待出息尽，欬然闭之，更勿令出，当得攻面，流下四肢，浑身稍热，处处自得，绝喘绝息，乃遣至友下筹记泄息数，不过五百息，内景自现。若却还口鼻中，当微微放出，功至千息，其效的然，当易换骨肉，炼髓如霜，即合于大元，通于天府，上清事固不可裁其功，元力固不可明其德，神仙之法固不可宣其言，道之术固不可示其要，所以虽言胎息，不说羽化者，良由此也。若依此术修炼，胎息得成而羽化亦成就，自有五神相伴，不假至友，此则不言之功，功已成矣。此《中山玉柜服神气经》，非至人至行，不可妄传，岂唯罪业一身，抑亦殃累七祖，切宜谨慎，勿示非人。论曰：气功妙篇、气术之道数略同，专其精通，则世一、二，且诸门咽气，或功繁语闇，理叙多端，若咽非候时，则心力多倦，若无时吐纳，食退气微，若坐想存神，志羸气急，纵使宣明口势，吐纳开张，皆须日久月深，倦于臆阔。假令元气初得通于经脉，即经体尚虚，若元气未达经脉之间，即藏府不免绵懈，致其转思食道，因此弥留。辨其理者，则勤苦而进轮；昧其趣者，则懈怠而退辙。实由不通元路，未契玄关，斋禁不齐于内神，制度有亏于外法。余今所录，至秘至神，是得自然之本原，洞了道术之根蒂，后代学者，宜自勉欤。

### 圣正规法第四

夫先圣、先真之道术，通载则理合于幽微，若不逢立启之门，难达其玄化，若获斯诀，可决成功。功满德圆，无所不可，上以升九天，下以游五岳。若居于尘世者，可以理百病，可以消众毒，可以鉴吉凶，可以察善恶，可以起垂死，可以救临危，可以役神灵，可以辟刀兵，可以却寒热，可以离世苦。若居于山谷者，可以登悬峻，可以升虚空，可以涉江波，可以隐形踪，可以降毒蛇，可以伏猛兽，可以游九府，可以栖三岫。进可以飞九天，退可以沉九泉，永除饥渴，度绝缠绵，隐化无滞，盈亏自然，免三涂五苦之难，削黑簿丹籍之名，名书金简之科，功记玉皇之历，此玄元之圣力，上真之秘旨，功成之后，不思而自成，不呼而自至，言通雅正，语合幽微，至道无为，了然总会，一至于此，吾道成焉。论曰：夫达士悟道，常畏于身，故吾有大患，为吾有身，故有其患，患在毁伤形体，莫若寄寓精神，譬于器中安物，物假器而居之，畏器之破坏，物乃不得安居。形体若也消亡，精神于何处安泊？神畏身死，物忌器破。若乃小心护惜，专

意保持，身器两存，神物何虑？但以粗心大胆，弃掷坠扑，色欲劳形，纵性费力，气兹而破坏，身自此而毁伤，形如焦谷枯木，不可复生其芽叶，纵遇阳和之春，长为阴冥下鬼，毕于朽腐，可谓愍嗟，虽位极人臣，皆行尸走骨矣。夫玄元得之于自然，广成受之于上仙，黄帝修之于内景，余今遇之于中天，此经微妙，不可思议，述服气之神功，渐通达于胎息之道，若成，羽化之期自至，便能升于天府，名纪玉书，位为大仙，阶齐圣列。将来学人见此《中山玉柜服神气经》，安心修行，请勿有疑，必然之理，通于神明，幸宜保敬，勿负余信。

【按】此经宗旨，诚如所云：“述服气之神功，渐通达于胎息之道”。故经中在十分详尽地介绍辟谷食气功法的同时，盛称人体被激发出来的特异功能，神化倾向颇为严重，难以全信。然而此类情况乃气功古籍之通病，披沙拣金，有待于我们的发掘整理。此经为服气名著，《宋史·艺文志》著录，北宋张君房所编集的《云笈七签》全文收录，载在卷六十。原书题“碧岩先生传，黄元君注”，碧岩先生为唐代气功家，生平不详，黄元君注无甚发明，故不录。

# 延陵先生集新旧服气经

唐·延陵先生集

## 胎息口诀

凡欲胎息，先须于静室中，勿令人入。正身端坐，以左脚搭右脚上，解缓衣带，徐徐按捺肢节，两手握固于两腿上，即吐纳三、五过，令无结滞，涤虑清闲，虚心实腹；左右徐徐摇身，令脏叶舒展，讫，还徐徐放著实；即鸣天鼓三十六通，漱满华池；然后存头戴朱雀，脚履玄武，左肩有青龙，右肩有白虎；然后想眉间却入一寸为明堂，却入二寸为洞房，却入三寸为丹田宫，宫中有神人，长二寸，戴青冠，披朱褐，执绛简；次存中丹田，中有神人，亦披朱褐；次存下丹田，中有神人，亦披朱褐；次存五脏，从心起首，遍存五脏六腑。存五脏中各出本方气，及三丹田中素云，合为一气，于顶中出，焕焕分光，九色上腾，可长三丈馀，想身在其中。此时即口鼻俱闭，心存气海中，胎气出入喘息，只在脐中。如气急，即鼻中细细放通息，候气平，还依前用心为之。以汗出一过，亦不限过数。如体热闷，即心存气遍身出，如饭甑中气，此名满息。久久行之，入玄寂中，出妙默中，再明洞观形中五脏六腑及大小腹。胃受一、二升，散膏如黄土色，脾长一尺二寸，在胃上，前后磨动不停，停则不和，饭食不消，即是不磨矣。当须闭气，以手摩腹一百下，即自然转磨矣。次存心，心似红莲华，未开下垂，长三寸，上有九窍，二窍在后，正面有黑毛七茎，长二寸半；次存肺，肺似白莲华开，五叶下垂，上有白脉，膜在心上覆心；次存肝，肝在心后，七叶，紫苍色，上有黄脉，膜从左边第三叶下，胆在此也，其胆色青黄，长二寸半；次存肾，肾状如覆杯，黑色，却著脊，去脐三寸，上小下大，左为上，右为下。遍观一形三十六位，及三百六十骨节，皆有筋缠，骨青白如玉色，筋色黄白，髓若冰雪；有三百六十穴，穴穴之中皆有鲜血，如江、河、池、潭也。及见左脚中指第二节，是血液上源，其中涌出通流，一日一夜绕身三万六千匝，至右脚中指第二节，则化尽。所以人若睡，必须侧卧拳跼，阴魄全也。既觉，即须展两脚及两手，令气遍身，阳气布也。若如此修行，即与经所言动息善时之义合矣。久久行之，口鼻俱无喘息，如婴儿在胎，以脐通气，故谓之胎息矣。绵绵不间，经三十年，以绳勒项，不令通气，亦不喘息。喘息常在脐中，水底坐经十日、五日亦可矣。以能行此事，功效如前，若觅得真，更须修道，此事乃是一门，不可不作。

## 胎息杂诀

一经云：但徐徐引气出纳，则元气亦不出也，自然内外之气不杂，此名胎息。然初用功之人，闭固内气讫，亦鼻中微微通气往来，使令不至咽喉而返，气即逆满上冲，不可抑塞。如此，即徐徐放令通畅，候气调，即复闭之。切在徐徐鼻中出入，勿令至喉，极力抑忍，为之须臾，忽然自得调畅，内外泰矣。到此，即千息亦不倦矣。又：胎息之妙，切在无思无虑，体合自然，心如死灰，形如枯木，即百脉畅，关节通矣。若忧虑百

端，起灭相继，欲求至道，徒费艰勤，终无成功。此道至微至妙，出尘之士，方可为之；未离名利之间，徒劳介意。一经云：咽气满讫，便闭气存想，意如流水，前波已去，后浪续起。凡胎息用功后，关节开通，毛发疏畅，即依此，但鼻中微微引气，相从四肢百毛孔出，往而不返也，后气续到，但引之而不吐也。切在于徐徐。虽云引而不吐，所引亦不入于喉中，微微而散。如此，内气亦不流散矣。

### 秘要口诀

天关中为内气，神庐中为外气。凡服气皆取阳时，自夜半至平旦也。即东南向静而端坐，叩齿三通，三漱津咽之，则两手相摩，令掌心热，揩拭面目，便以大拇指上下揩其肾骨七遍，即握固鼓气，以满天关，调匀为度，后闭口而咽之，即努腹讫，徐徐出神庐中气。其神庐中当修治之，鼓努每须相应，一鼓一咽一努为相应也。其鼓咽之时，天关莫开，恐生气入腹而为疾也。夫服气须安神定志，徐徐咽之，急即心胸中气不散结痛。每咽五十服，渐加至百服。二百、三百服，有他故即二十、三十服，行住服之，并得临时自消息也。所贵常行，不欲阙日。如初服有噫气上，即鼓而却咽，无使气出。忽下部有气，即泄之不妨。每鼓咽气，须调和徐缓，不欲天关中有声。若咽急，恐下部气秘，令人脱肛，慎之。如服内气，久而自通，通即服无时矣。但饥即服之，饱即止之。每鼓咽之际，常存思气入五脏流行，即从手足心及顶三关九窍肢节而出。忽有疾，即思以气攻其病处，何疾不愈。如要服气休粮，即不论咽鼓努多少，常令腹满为度，勿令肠厌。若饥，即时服三五咽，以意自调息，勿须仰卧。即气难下，损人心胸。凡气相应，即腹中有声。愚者谓之肠空即有声，有声即损人，甚不然矣。此犹雷鸣电击，陶炼阴气，百关流润，真要深门也。夫服气多方，若非鼓努之法，不为真妙。或有人未解服气，气未通流，便虚其心、忘其形，虽日效坐忘，必无所成，多令困弊也。夫鼓努法，本服自然元气，流布脏腑，气既长存，人即不死，何暇于外，思虑吸引外气！夫人气尽即神亡，神去则身谢，故知守元气不失胎成，皆秘诀所传，学者幸勿疑也。夫行气候闲时，鼓十咽、二十咽，咽令肠满，然后存思行入四肢，有事之时，即一咽一行气，手足俱须著物，候气通流，必虚心忘形，然后烦蒸之气散出四肢，精华之气凝归气海，久而自然胎成，封固肢节，得雷鸣相应，当鼓转其腹，令气调畅也。夫服气导引，先舒手足后鼓咽，即捩身左右，精思气入骨节，行引相应，令通不断，谓之行气导引。又宛转盘回，存思气从手足关节散出。古经云：有行气导引，非至道口传，罕有知者。夫行气，若饥时服，候腹满乃行之；若食饱后，旋行之。若兼服气导引，当候闲时习之，非寻常可作也。夫服气导引，当居静密房室，不欲处高屋当风，如遇暴风疾雨沾湿，冲寒冒热远来，皆须歇息，候其体干气和，方可为之。若欲四肢常瘦，即数导引服气。导引不失其时，则神气常清，形容不易，暴脂虚肉不生，永无诸疾矣。世人或谓服气与胎息殊，误之深矣。胎从服气中结，气从有胎中息。久服则清气凝而为胎，浊气散而出，胎成可以入水蹈火。世人或依古方，或受非道者，以闭数之，贵其息长，不亦谬乎？殊不知五脏无常服之气，一时闭塞关门，岂是胎中自然之意！但烦劳形神，终无所益。时人服气，多闭口缩鼻，皆抑忍之，但须取息长，不知反损。问曰：夫服内气外气，二气俱出五脏，焉得内外吐纳不同？答曰：服内气鼓努之时，即胃海开纳，真气封固，纳讫即还闭，徐徐出外气，自然有殊。

夫抑塞口鼻，气俱不通，不通即蓄损五脏，此乃求益而反损也。且人健时，闭气息即易忽，有疾力微即难制，岂不失之极也。若服内气，用力甚少，而功即多，当勤行之也。问曰：夫上士先导引后出入、下士先出入后导引者何也？答曰：上士先导引，则移气随举动散出；下士后导引，恐其移气入肢节不散。此则学气导引，得与不得有殊也。天师云：纳气有一，吐气有六，气道成，乃可为之。吐气六者，吹、呼、嘻、煦、嘘、咽，皆出气也。时寒可吹以去寒，时温可呼以去热，嘻以去风，煦以去烦，又以下气，嘘以散滞，咽以解热。凡人极者则多呼咽，道家行气不欲嘘咽，长息之忌也。悉能六气，位为天仙。凡服气毕，即思存南方荧惑星，为赤气，大如珠，入其天关中，流入脏腑，存身尽为气，每日一遍。此为以阳炼阴，去三尸之患。又古涓子留口诀：令想火炼身为炭。道者商量火气，非自然阳精，但恐伤神，未可为也。其精者，真人密传至妙，精思行之勿疑。凡导引服气之时，衣带常欲宽，若紧急即损气，气海中闷。夏冬寝处饮食常欲温，勿食酸咸油腻之物，食之损五脏，五脏损即神不安；猪狗肉及生果子尤宜切忌。

### 用气集神诀

神集于虚，而安于实。神，心中知者也。安而无欲，则神王而气和正。如此之时，则一任所之，唯久弥善。行之不已，体气至安，谓之乐天，乐天则寿。身外虚空亦天也，身内虚通亦天也，习之久久，乃明生焉。密自内知之，久习弥广而精，上合于明，明则内发于精，如是乃至于道，道应于德。德之成矣，用而为仁，分而为义。精气昼出于首，夜栖于腹，当自尊其首，重其腹。色庄于外，敬直于中，应机无想，唯善是与，此神气事质，合吾一体，谓之大顺，天保佑之，吉无不利。凡妙本有所，神在心中的虚，上通其系，气蕴肠中之实，恒宜温养之。平居常宜闭目内视气源，每行一事利于生灵，则欣然闭目，内视其心，谢之若曰：吾身之神气，明发于吾形，使吾达道也。如是则天降之吉。故天者，虚气之灵，吾能用之，道极于斯矣。

【按】延陵先生生平不详。此经广集隋唐以前之各种胎息服气方法，去芜存精，删繁就简，极有参考价值。如《胎息口诀》篇，主张由存想以入胎息，其学术思想无疑来源于《黄庭经》。胎息者，务求其息之深，息深则精固，精固则寿长。明代学者庄元臣说得好：“人之精气藏于肾，犹井水之下伏于九泉也。井水之下而能上者恃细，精气之下而能上者恃息。息者，人身之细也。细长则瓶能至水而功上行，细短则汲不及瓮而功败。息深者，彻涌泉而贯泥丸，精常周于一体；息浅者，半道而止，精不充于形而疾病生焉。庄子曰：真人者，其息深深。又曰：真人之息以踵，众人之息以喉。以踵者，息气下达于踵也；以喉者，出入至喉而止矣”（《叔苴子》）。《胎息杂诀》篇一云：“但徐徐引气出纳”，再云：“即徐徐放令通畅”，又云：“切在徐徐鼻中出入”，更云：“切在于徐徐”。文字不过三百，而“徐徐”却用四次，足见掌握胎息之关键，实在于“徐徐”。徐徐有二义，一为迟缓貌，如《孟子·尽心》云：“子谓之姑徐徐云尔”，一为安舒貌，如《庄子·应帝王》云：“泰氏其卧徐徐，其觉于于”。此诀用前者，译成普通话即“慢慢地”。《秘要口诀》篇指出一鼓、一咽、一努要相应，实为气功呼吸锻炼的不二法门。《用气集神诀》篇阐述了“神集于虚，而安于实”的辩证关系。“实”指精，神藉精养，精充神旺，精乏神衰，其理似浅，其义实深。

# 太清王老口传法

唐·脱空王老传

## 说 隔 结

凡人腹中，三处有隔：一心有隔，初学服气者，皆觉心下胃中满，但少食，久作之，自觉通下；二生藏下有隔，即觉肠中满，久而觉到脐；三下丹田中有隔，能固志通之，然后始觉气周行身中矣。游行身中，渐入于鸠后，觉鸠中气出，即能与人治病也。

## 初学诀法

初学时必须安身闲处，定气澄心，细意行之，久而不已，气入肠中，即于行住坐卧一切处不妨，胃中气未下入肠中来，即不得顾处作难。初服气，皆须因人息时即住其息，少时似闷满，其息出时三分，可二分出还住，少时咽之，咽已又作，至肠中满休。必须日夜四时作，为初学人气未入丹田，还当易散，意欲得气入丹田，纵不服气，亦气不散。四时者，朝、暮、子、午时是也。如觉心满闷，但咬少许甘草，桂亦得，其满闷即散。丹田未满，亦不至满闷也。元气下时，自然有少闷。秘之，勿妄传非其人。

凡初服气，日夜要须四度。朝、暮二时用仰覆势，夜半及日中唯用仰势。其仰势用低枕，仰卧，缩两脚，竖两膝，伸两手，著两肋边，即咽气，只咽十咽，气即满丹田中，待一时咽了，然后以意运入鸠中。其覆势以腹坦床，以意揩胸令高，手脚并伸床床，即咽十咽，每咽皆以意运，令缘脊下，从熟藏中出。

## 说 覆 仰 法

每朝暮服气，先覆后仰，每咽气皆须一下下作声，寻声运入丹田中，缘脊下亦须作声。若解作声，每势只十咽即足，如不能作声，三十、五十咽亦不足。要须解作声，始得不解作声徒劳耳。

凡咽气，皆喉中深咽，不得浅，浅即发嗽。

凡咽气，每一回咽中间十息、五息，亦非事停歇，从容任意。不解用气，咽浅即当时患嗽。

凡咽气，不得和唾。咽气须干咽，中间有津液来，别咽之。咽液亦须用出息咽之，若用入息，恐生风入极，须用心也。

凡初受服气法，要诵祝，受法了，已后平常自用气，亦不要诵祝，与人疗病，当应诵祝。

## 服气杂法

凡服气，四度外或非时腹中觉气少，气力不健，任意咽多少亦得。

凡初服气，气未固，多从熟藏中下泄，宜固之，勿令下泄，以意运令散。

凡初服气，必须心意坦然，无疑无畏，不忧不惧，若有畏惧，气即难行。

凡服气，若四体调和，必须意思欣乐自足，不羨一切馀事，即日胜一日，欢快无极。

凡服气，不得思食，坦然无所念，始得若然，忽思食，必须抑捺，如不在意抑捺，心即邪矣。如渴，煮薤荔汤，汤中著生姜少许，更煮一两沸，吃一碗，其渴即定。或姜蜜汤亦得。若能自抑捺，纵终日对嘉饌，亦无所欲。

凡服气，但不失时节，丹田常满，纵出行人事，亦不可废。若久久行惯，纵失一时、两时，亦无所苦。

凡服气成者，终日不服气，气亦自足，至妙不可穷尽。

凡服气，得脐下丹田常满，叫唤读书、终日对人语话，气力不少，出入行步无倦怠也。

凡初学服气，气未坚，亦不可过劳，劳即损气，仍须时时步行少地，令气向下，大精。

凡服气成，欲得食，即纵食，食亦不障气，纵饱食咽气，气还作声，直至脐下，一成已后，兼食行气亦无妨。

凡初服气，欲行以气推腹中粪令尽，且勿食二十馀日弥佳，若入头即食，理不得妙。

凡服气日，别吃少酒亦好，如或思食，吃少许姜、蜜即定，仍不得多睡，能百种不吃最妙，但至诚感神，百无所畏。

凡服气，纵体中及心胸间不好，亦非他事，久久行气，自可散也。

凡初服气，小便黄赤亦勿怪，久久自变色如常。

凡初服气，不用吃果子，恐腹中不安稳，又恐滓秽，腹中气难行，且欲空却腹藏，令气通行，但能忍心久作，自觉精神有异，四体日日渐胜，神清气爽，不可比量。若久久行气，眼中自识善恶，视人表，知人里，能志心学，三七日即内视肠胃分明，如心不忘，久行始通，能内视五藏，历历使用，妙不可言。如能坚固行气，肌肤不减，亦不销瘦，若作不如法，或无坚固之志，即似瘦弱也。

凡人身中元气，常从口鼻中出，今制令不出，使脐下丹田中常满，即不至饥，若神识清明，求出不得。

凡服气，丹田满如闷，即运气令从四肢及顶上出，第一勿令从口鼻出，若从口鼻出散，虽餐百味饮食，但得虚肌，身受诸病，渐入死地。

凡人饮酒食肉，一时虽勇健，百病易生，瘴疠蛊毒，逢即被伤，能服元气，久而行之，诸毒不能伤，一切疫病无得染，但恐不能坚持，如能坚持，久而自知其妙。

凡初服气，气闷多从下泄闷，须制勿令泄，以意运令散即好。

凡初服气了，或气冲上，从口欲出，即须咽液送令下，咽液勿咽入息，恐外气入。

凡初学服气或太多，肠或胀满，搅转作声不安稳，即须数数以意运气，逐却肠中宿粪即好。必须数数逐却粪，令肚空，其气在内即得安稳，如未逐粪，间仍搅转不安稳，任下泄一、两下宽快，虽下泄失气，续更咽添之。若泄一下，即咽一下添之，若两下或至三下、四下，还须计数添之。意者常令丹田气饱足为佳。

凡服气周遍，不须闭气想，但依平常，以意运之，如饥抑捺却自定，渴即任饮水蜜浆、薜荔饮无妨。如有气冲上，即咽令下，能咽气、咽唾送之令下亦得。凡满闷，只从心胸间即冲上耳。

凡服气，宜日服椒三、两服。每一合椒净治，择去目及蒂，以酒、水、薜荔饮、菜汁送之，令下益气及推肠中恶物。此是蒙山四秘。

### 辨肠转数法

凡仰咽气，入子肠运入鸠中；覆咽气，运令从熟藏中出。

凡人有熟藏、生藏，行之一月日，气始入盘屈肠中，作小声，绕肠转鸣如是。

凡人盘屈肠转数多者，为上圣人，十二转已下，或十转、九转、七、五、三、两转者，是贱人。肠粗而短，聪而无智，粗属聪，长属智。候得肠长为上，如肠短更细，不是类也。

凡人肠长者，气易固；短者，气难固。

凡初服气，肠中搅转作声，即须右胁著床，以右手撑头，以左手牵左脚令屈，直身及直右脚，咽气，令咽入右脚中，出肠中即可。久行气，每下作声，声绕盘屈处，作声皆自记得屈数。其声流转幽幽，隐隐然小声，即是流通好也。人肠中又有四缘，又有节次，有二十四次，久行气，每气下即觉有节次，次数亦自记得。

凡元气与外气不相杂，若咽生气，须臾即从下泄出去，不得停肠中。

凡肠，贤士大肠十二节，小肠二十四节；上士大肠九节，中士大肠七节。其气每至节，经过皆自觉。至节须用气即过，其洗肠多饮浆。

### 服气十事

凡服气，总有十事，所谓心为神气，肝为禁气，肺为杀气，脾为道气，肾为元气，并阳气、阴气、和气、外服气、内服气，名为十事。今时正咽者，只是内服气一事耳。至如外服气者，譬如别人在别处患左脚肿痛，禁之，自引外气运入己左脚中，彼人即自差，所谓遥禁法。以此而论，妙不可解。

凡若运气，得应头脑中，即头脑中热，气上运、气向脚亦如此。若先运阳气，即觉脚冷，然后始热应。何故如此？缘阳气排阴气出，所以如此。先运阴气，亦阳气先出，脚如火热，然后始脚冷。他皆仿此。若能运气入头中，始免面瘦。

服气轨则，即须得知，已取其精妙，久而自佳。腹中食尽后，并不过三七日，即自得其要，兼食行之事，似迟至于腹中，谷气四十日始应得尽，亦有更出者，待舍后自看。若有脓血、黑物、黄物等出，即是谷气尽也。如斯物未出，即不能令气遍身周行体中。岁除日夜，以净饮食，酒、獐、鹿脯等，于无人处铺设，四拜，诵祝或七遍，二七、三七



遍，祝曰：无你婆帝，无你俱沙谛，多写无你归婆僻，能持襪婆莎诃。事讫，吃诸饮食，不尽者，致东流水中。

凡运气十五日已前，可令气从头及手出，十五日已后，从两脚心出。常用气时喘息，喘息出时，出尽即闭气，令气极，更莫令人，即咽之，有强壮人作即多，有寻常人作即少，大都三、四下即得坐卧不饥。右胁著床卧，展右脚，缩左脚膝，左手攀右膝头，可经四、五端，攀膝头用少力时，左胁著地卧，又如前，少时仰卧，手攀两膝，即以左右手攀膝，用少力，余如前。三事总须高枕作之，治病等用由□□者。如欲逐食令出，即作，兼取安稳。气极者，寻常初仰卧，看气与心脾骨齐，即休取饱。即服气者，别服气即弱，肚高即胀满，大都三下、两下。取卧者，自料量看气出极，即闭之，勿取入息，良久即气攻头上，度更热，即得鼻中喘息。从月一日至十五日左畔，十六日至月暮右边。用此得冷时用热气，寒不能寒，得热时用冷气，热不能热，得热时用热法，如冷时用冷法，依热法不至热，即引入息自然冷，出息始得作热，入息极作热不得。左畔肝，肝气青，左边著青气；右边肺，肺气白，右边著白气。气上即孔合，气下即孔开。乘开咽气，自然粪尽。常用气时，因喘息出尽，即闭气令气热，更莫令人即咽之，有强壮即多大精，三、四下即得，气出极即闭之，勿取入息，良久即气攻头上，即诸处热，即得鼻中喘息。又前言服气吃诸汤药等，为初学人气于三丹田中不住，多有反出，或两胁胀满，以此药散气。或言初学人力微，服饵助道，或言益气道也。且初学不可不知，久久总不用为妙。譬如婴儿居胎中，湛然不动，服何药物，有何人言事须服药者。未悟其深妙，此不可不与商量道耳。但如婴儿，他皆仿此。莫错用心，特宜大慎，不然入邪也。方中有祝，后人加之，古本无矣。王老报书已具，寻来问，非夫至人，岂能致此？甚善甚善。此可谓元气通流，不死之道，复何疑哉！夫寒热之气者，用气则得，此事用功毕，要在口诀，非笔所能传也。五通他智者，但行之不已，三尸自除，三尸既除，五通何远，可悬解于心也。忌死秽者，《黄庭内景》云：玄元真一魂魄练，至忌死气诸秽贱。若能避之大好，如必不可避之，见讫即存心家火气，从顶而出，遍烧其身，讫，即取桃皮四两，竹叶一斤，以水煮取汤沐浴，此亦可以解秽。初见之时，仍须闭气。若涉深水，能闭气内息，此已得道气扶身，鱼龙岂能为害！夫行道之人，入水不避蛟龙，此之谓也。更不假外助，今往往亲见状若鬼神者。夫气通之后，则心合正真，而鬼神不能藏形，固是常理，复何足怪，但凝心内照，莫取莫说，自然降伏诸魔，得未曾得，岂在一二所论也。

夫神仙法者，与此法了无有异。此法精思静虑，安形定息，呼吸绵绵，神气自若，百病不生，长存不死，所谓身安道隆度世法也。

## 神 息 法

神息法者，观心遗照，动念即差，当用心之时，气自无滞，当用气之时，心亦不生，两法相须，事同唇齿，何谓不相应，善思念之，勿有疑虑。夫隐景藏形者，当勤修此法，使退皮炼骨，身合太无，则所遇咸适，虽山河石壁，无有拥遏之者，此必然之理。

此已后口诀，并学有次第，今口诀非初学人法，为当学人初兼食服，以此屡言食物，且服气秘妙，切资断食，使谷气并绝，知腾陟不远也。

## 服气问答诀法

问云：或有心腹不好，或痢疾等，于气如何？答曰：但能绝食服气，其疾不过数日，必愈。

问云：或有心腹不好，或有病患，或须止痢，或须冷，或须热，亦拟自问得当否，故不敢隐，今仆实未通，愿悉传授。答曰：生藏在脾上，熟藏在脾下近脊，所以覆咽寻声缘脊，从熟藏中下耳。凡咽气，仰排水，覆排食，食藏在右，水藏在左，凡咽气久，即自至鸠。仆虽当时咽未至鸠头，每五更皆须自应鸠，鸠健一如见敌耳。凡覆想缘脊下，只以意想腹中，近脊寻声，不入熟藏中，出仍令声从右边下。

问：咽气满，下泄不得禁，亦非事，舍后有脓？答曰：自肠中先有滞结，所为不须忍，觉欲出即放令出，肚中即不鸣。所云想气使出顶及四肢，久之，即自觉，只凭想即是。凡咽气只得丹田气，拍之彭彭即得，纵心头未满亦得，如欲心头饱满，只是多取气即得。如虫行？答曰：久自觉，更无别法。

问曰：如何得似吃食时一种，初学只合如此，久久即共吃食一种，所云运气偏得从顶及四肢出，有妨碍不？答曰：非有妨碍，始令出，任其自出耳。但运遍身即休，不假以意令出，他气自出。如行人事，气少即咽，亦不须候时。攻击病及与人疗病，久行气得通，始得如何。初学即有所望，内视肠中粪尽讫，闭目内视，即自见肠中粪极难尽，从断食二十余日始尽。初断食三七日，即须别吃一、两顿煮菜，推宿粪令下。如得每顿吃一碗苜蓿、芥、姜、蔓菁、菰、芜，在练若苦汁，著少油、酥最好，任少著盐、酱汁作味，勿著米、面等。且欲肠中谷气尽，吃菜可四、五日，已后即除却菜吃汁，又数日，然后总须停。每须吃少酒，任性肠中空讫，即吃一顿酒，令吐心胸中痰极精。

## 姑婆服气亲行要诀问答法

（此法传自李液家。言姑婆者，液之姑婆也）

所云食讫令排粪尽，若为用气排粪？答云：其肠中先来已经荡涤净讫，不食日久，若遇难事，要须食讫，即用气排之。凡生藏在脾上，熟藏在脾下，可咽气从生藏排下，过至熟藏，其粪即尽。如不用作粪，即当时排之，其食不变色而出，候食出，可饮一碗薜荔饮洗涤。肠中常令净洁，其气即易流行。

问：所云若不须于口鼻出气，即闭之，不限时节，于诸处出息若为？答：其闭气内息法，先以略说讫，但得谷气尽，肠中空闭气，令气热，更莫令外气入，即得鼻中喘息，余闭法日久当自悟。

问：若为得隔塞开通？答：凡服气，欲得速流通，无隔塞，会须百物不食，即得咽气入子肠，一月日始入盘肠。其盘肠转数多者，为上圣人，十二转已下，或十转，或九转，七转，五转，三两转者，是贱人。肠粗而短者，聪而无智。其气须上即上，须下即下，须左即左，须右即右。若为所云用气自由，但行之日久，自得通畅。小小口诀，非笔所宜。

问云：常眼闇如隔数重纱，自气入头入眼极明彻若为？答：其眼漠漠如隔纱者，只

为用气不坚，致令如此。但能运气入头，溜入眼中，从胸前过，注入肝中，即得眼目精明，光色异众。

问云：今服内气，与元气循环身内，无处不通，亦无饥渴，兼自通得内气，其法不可卒言者何？答：凡服气，欲得循环身中，百物不食，肠中滓秽既尽，气即易行。但能忍心久作，自觉神情有异，四体日胜一日。肠中既净，即闭目内视五藏，历历分明，知其处所，讫，即可安存此五藏神，常自卫护。久行气人，眼中别人善恶，视人表，知人里。但日久行之，亦能驱使此五藏神，以治人病。其内息法，用气日久，即得多时，若兼食饮、酒浆等，即内息不成，其深奥义之处，不可卒陈。

问云：其宿有患处，作意并气注之，不过三日、五日必愈？答：其愈病法，肠内及四肢有患处，但用气法攻其病处，想气偏攻其病即散，必请不疑。自服气来，症瘕、脚气，皆悉除愈。初攻病时，若痢五色脓，亦勿畏之，病出之候。

问云：须肥用气即肥，须瘦用气若为？答：若须瘦，即用元气，运令入头，即甚枯瘁。

敢问冬月单衣不寒若为？答：先运阳气，即觉两脚冷极，然后始热，为以阳气排阴气，从脚而出，所以先冷而后热，阳气以至，遍体熏熏如春月也。

敢问从八月、九月来，鼓声动即行，冒寒即面项极痒不可忍，以手搔，随手即隐疹起，如风疹，脚及胫亦然，何也？答：所云秋来患如风疹者，此为正气来入皮肤，与谷气竞，又为元气弱，排皮肉间风邪未出所致。旧云初服气时，令服椒粥，今请勿服为上，其椒粥能动心起，面亦滓秽。

敢问咽气不已，盛夏沸子浑身者何？答：所云夏日沸子，此为身中有五谷、水浆等津液，所以得生。但空腹服气，表里虚疏，此疾如何得有！

敢问忽患痢若为？答：其痢元因肠胃内有食而生，绝食日久，何得有痢！若遇难须食，登时逐出，亦不令变色，亦不至痢。如兼食服气，误食非宜之物得痢者，则须绝食，以气排之，其痢即止。

敢问常腰里气一道向上，又一道气向下，从开元十八年二月十一日从项一道向脑后至脚，从顶一道经面亦至脚，何也？答：此是气欲通彻经脉之候，其经脉甚难通彻，若能通讫，气即无滞。

敢问语笑哭泣，于气若何？答：喜怒亡魂，卒惊亡魄，哭泣之事，至人不为。但元气及丹田气常足，纵终朝读经书，亦无疲倦。

敢问今数面肿，何也？答：其面肿者，只为饮食侵肺，痰水上冲，气壅不行，所以如此。其食中尤忌葫荽、芸苔、韭薤、菠棱、葱、蒜，此物皆木之精，能损脾乱气，必不可食。

敢问夏月热气攻头，头里闷，若为去得？答：此为丹田气隔塞不通所致，宜速并气攻之，令前后经脉开通，即无所疾。

敢问从十月十日至今日，每初夜卧，玉枕连项颈极痒，何也？答：此为风疾所致，但服气日久，风除其疾即愈。

敢问闭气攻病，待十咽，小肠烹烹满，然后始得闭气攻为当，总不须咽即闭，如何？答：其用气人，常令下丹田气足，然后始闭气，偏攻病处，亦不须数咽数闭。

敢问盛冬极风雪寒时，鼓声动，须要入朝，若为咽，即能御得此极寒风雪气？答：

但用和气运想，使周身而行，风雪亦不能为害。

敢问咽讫小肠烹烹，早晚得弔问哭泣了，哽咽得否？答：其弔死问疾，忧患哭泣，道家所忌，必不得已而为之者，可登时于一净室处，晏坐安心，用元气排恶气出尽，然后依法服元气使足，即服丹田中气，气足即运气，令人四肢体中。

敢问今年十月行至灞桥北，荡东北寒风，登时眼肿、面肿，一宿始可，十一月冬至后，行人事至永崇坊，荡冷，即眼痒，以爪甲搔之，当时两眼皆肿，不知当此若为禁御，得眼之不肿？答：凡服气人，皆居山藪，法即易成，岂有荡风触寒，便致于病，只为头面素多风疾，气排未尽，风在皮肤，所以如此。但正气流行，得人毛发，旧发换，新发生讫。此疾若眼肿甚者，以气偏注于肝，肝受正气，即眼目精明，亦无肿痒。

敢问咽十咽、五咽，即小肠烹烹，一食久拍之，声已无矣。若为得终一夕小肠常烹烹？答：其初用气人，令朝、暮、子、午服者，为气微弱，不能久固，所以令四时服，欲得气相续也。但无谷气，即正气常存。

敢问固气不令泄之时，用力固为当，以渐固又用力，固即小肠微痛，并若为治？答：凡初用气，甚难固，其气多从熟藏出，但用想固之，勿令数泄。其小肠微痛者，是用气时取气伤多，生风入腹故也。每觉微痛，即泄故气，以新气补之，即愈也。

敢问从数年以来，常患背痒，今年十一月初，背痒自定，移于两臀痒，脚及胫亦痒，何也？答：此是正气初入背间，排风邪下之候也。排此风邪两臀，令下出尽，病自愈。

敢问从冬至后来，每初夜卧时，气从顶习习下至脚，夜半后先腰脚暖，此气渐上至顶，何也？答：此是元气初行，可引此气周身而行，甚善矣。

敢问有时两鼻孔里气直上头，而满面气行，何也？答云：气直上冲头者，此是逆行气之候。凡气从后向前行为顺，从前向后行为逆。

敢问初夜仰卧即三、五咽，两手一时热气出如烟，须臾浑身连头面至脚，通同一家，热气络绎，行如春月雨晴后瓦上及地上阳气相似，连臀连曲鞞、脚跟，皆热气行遍，皆从两脚大拇指甲及两脚心下出，左手极汗，何也？答：此是和气初行，循环经络，节气令度，日久行之，自通玄妙，非纸笔之所陈。

敢问有时脑连项颈自凉冷，气行甚觉好，何也？答曰：此是正气行于心肝之间，若觉伤寒，鼻塞眼热，白精不明，可用此气，登时即愈。此法亦疗时行黄病、疟疾等，极效。

敢问有时口里暖气游颺，行即入齿前，透过齿后，经过六、七齿，三十馀度，皆入齿内外行，何也？答：此是气欲入骨，先有此候，但坚行之，勿惧而不服。

敢问有时玉枕连项颈暖气突突出，何也？答：此为丹田中食气多，拒正气不得环流所致。但腹中谷尽，即诸法易成，必不虑饥渴、羸弱等患。其法深妙，与人疗病、腾陟等杂术，行之日久，作皆必成，诸无疑也。

【按】此书论服气之法颇为详尽，尤其是《姑婆服气亲行要诀问答法》，对各种练功反应均有说明或对策，不是深有体会者，很难写出这种文字来。可惜某些篇章脱简、错简严重，一定程度上影响了实用价值。此书原有小序，介绍王脱空其人及其书宗旨，书末有“王老真人经后批”，后者无甚意义，前者可资参考，录之如下：“此卷口诀，并是杨府脱空王老所传授。其脱空王老，时人莫知年岁，但见隐现自若，或示死于此，即生于

彼。屢于人間蟬蛻轉脫，故時人謂之脫空王老也。多游楊府，自言姓王，亦不知何處人耳。每逢志士，即傳此訣，云秘妙方若傳非其人，自招其咎。此卷并學有次第，志人口訣，非初學法也。為當學人初兼食服，以此屢言食物。且食氣秘妙，切資斷食，使谷氣并絕。但能精修此法，知騰陟仙道不遠耳”。楊府疑指隋末楊素之府第，若然，則傳此書時王老已百餘歲，可謂服氣實踐之成功者。

# 幻真先生服内元气诀

唐·幻真先生撰

## 进 取 诀

凡欲服气，先须高燥净空之处，室不在宽，务在绝风隙，常令左右烧香。床须厚软，脚稍令高。衾被适寒温，令冬稍暖，尤佳。枕高二寸馀，令与背平。每至半夜后生气时，或五更睡之初觉，先吹出腹中浊恶之气一九下，止。若要细而言之，则亦不在夜半与五更，但天气调和，腹中空，则为之。先闭目，叩齿三十六通，以警身神，毕，以手指捻目大小眦，兼按鼻左右，旋耳及摩面目，为真人起居之法。更随时少为导引，以宣畅关节。乃以舌柱上腭，料口中内外津液，候满口则咽之，令下入胃，存胃神承之，如此三，止。是谓漱咽灵液，灌溉五藏，面乃生光。此之去就，大体略同。便兀然放神，使心如枯木空，身若委衣，内视返听，万累都遣，然后淘之。每事皆闭目握固，唯临散气之时，则展指也。夫握固，所以闭关防而却精邪。初服气之人，气道未通，则不得握固，待至百日或半年，觉气通畅，掌中汗出，则可握固。《黄庭经》云，闭塞三关握固停，漱咽金醴吞玉英，遂至不食三虫亡，久服自然得兴昌。

## 淘 气 诀

凡人五藏，亦各有正气。夜卧闭息，觉后欲服气，先须转令宿食消，故气得出，然后始得调服。其法闭目握固，仰卧，倚两拳于乳间，竖两膝，举背及尻，间闭气，则鼓气海中气，使自内向外，轮而转之，呵而出之，一九或二九止。是曰淘气，毕则调之。

## 调 气 诀

鼻为天门，口为地户，则鼻纳之，口宜吐之，不得有误。误则气逆，气逆则生疾。吐纳之际，尤宜慎之，亦不使自耳闻，调之或五或七至九，令平和也。是曰调气，毕则咽之，夜睡则闭之，不可口吐之也。

## 咽 气 诀

服内气之妙，在乎咽气。世人咽外气以为内气，不能分别，何以谈哉！纳吐之士，宜审而为之，无或错误耳。夫人皆禀天地之元气而生身，身中自分元气而理。每咽及吐纳，则内气与外气相应，自然气海中气随吐而上，直至喉中，但喉吐极之际，则辄闭口连鼓而咽之，令郁然有声，汨汨然从男左女右而下，历二十四骨节，如水渡坎，分明闻

之也。如此，则内气与外气相顾，皎然而别也。以意送之，以手摩之，令速入气海。气海，脐下三寸是也，亦谓之下丹田。初服气人，上焦未通，以手摩之，则令速下；若流通，不摩亦得。一闭口，三连咽止。干咽号曰云行，一湿口咽取口中津液，谓之雨施。初服气之人，气未流行，每一咽则旋行之，不可遽至三连咽也。候气通畅，然后渐渐加之，直至于小成也。一年后始可流通，三年功成，乃可恣服。新服气之人，气既未通，咽或未下，须一咽以为候，但自郁然有声汨汨而下，直入气海。

## 行 气 诀

下丹田近后二穴，通脊脉，上达泥丸。泥丸，脑宫津名也。每三连咽，即速存下丹田所，得内元气，以意送之，令入二穴。因想见两条白气，夹脊双引，直入泥丸，熏蒸诸宫，森然遍下毛发、面部、头项、两臂及巨手指，一时而下入胸，至中丹田。中丹田，心宫神也。灌五藏，却历入下丹田，至三星，遍经脍、膝、胫、踝，下达涌泉。涌泉，足心是也。所谓分一气而理，鼓之以雷霆，润之以风雨之状也。只如地有泉源，非雷霆腾鼓，无以润万物。若不回荡浊恶之气，则令人有不安。既有津液，则漱咽之，虽堪灌溉五藏，发其光彩，终不能还精补脑。非交合，则不能溯而上之。咽服内气，非吐纳则不能引而用之。是知回荡之道，运用之理，所以法天则地。想身中浊恶结滞、邪气瘀血，被正荣气荡涤，皆从手足指端出去，谓之散气。则展手指，不须握固。如此一度，则是一通。通则无疾，则复调之，以如使平，使平复鼓咽如前。闭气鼓咽，至三十六息，谓之小成。若未绝粒，但至此常须少食，务令腹中旷然虚净。无问坐卧，但腹空则咽之，一日通夕至十度，自然三百六十咽矣。若久服气，息顿三百六十咽，亦谓之小成。一千二百咽，谓之大成，谓之大胎息，但闭气数至一千二百息，亦是大成，然后胎方结。然不能炼形易质。纵得长生，同枯木无精光。又有炼气、闭气、委气、布气，并诸诀法，具列于文，同志详焉。

## 炼 气 诀

服气炼形，稍暇入室，脱衣散发，仰卧，展手勿握固，梳头令通，垂席上布之，则调气咽之。咽讫便闭气候极，乃冥心绝想，任气所之，通理，闷即吐之，喘息即调之，候气平，又炼之。如此十遍，即止。新服气之人，未通，有暇渐加一至十，候通，渐加至二十至五十。即令遍身汗出，如有此状，是其效也。安心和气，且卧，勿起冲风，乃却老延年之良术尔。但津液清爽，时为之尔；气昏乱欲睡，慎勿为也。常勤行之，四肢烦闷不畅亦为之。不必每日且，要独清爽时为之。十日、五日可为之一度，甚好也。《黄庭经》云：千灾已消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。

## 委 气 诀

夫委气之法，体气和平也。身神调畅，无问行住坐卧，皆可为之。但依门户调气，或伸于床，或兀然而坐，无神无识，寂寂沉沉，使心同太空，因而调闭，或十气、二十

气皆通。须任气，不得与意相争。良久，气当从百毛孔中出，不复口吐也，纵有十分无二也。复调，能至数千二百息已上，弥佳。行住坐卧，亦可为之。如此勤行，百关开通，颜色光泽，气清长如新沐浴之人。但有不和则为之，亦当清泰也。《黄庭经》云：高拱无为魂魄安，清静神见与我言。

## 闭气诀

忽有修养乖宜，偶生疾患，宜速于密室，依服气法，布手足讫，则调气咽之。念所苦之处，闭气以意想注，以意攻之，气极则吐之。讫复咽气相继，依前攻之。气急则止，气调复攻之。或二十至五十攻，觉所苦处汗出通润，即止。如未损，即每日夜半或五更，昼日频作，以意攻之。病在头面手足，但有疾之处，则攻之，无不愈者。是知心之所使气，甚于使手，有如神助，功力难比也。

## 布气诀

凡欲布气与人疗病，先须依前人五藏所患之处，取方面之气，布入前人身中，令病者面其方，息心静虑，此与气。布气讫，便令咽气，鬼贼自逃，邪气永绝。

## 六气诀

六气者，嘘、呵、咽、吹、呼、嘻是也。五气各属一藏，余一气属三焦。咽属肺，肺主鼻，有寒热不和及劳极，依咽吐纳，兼理皮肤疮疥，有此疾则依状理之，立愈也。呵属心，心主舌，口干舌涩，气不通及语邪气，呵以去之。大热大开口，小热小开口呵，若须作意，是宜理之。呼属脾，脾主中宫，如微热不和，腹胀满，气闷不泄，以呼字气理之。吹属肾，肾主耳，腰肚冷，阳道衰，以吹字气理之。嘻属三焦，三焦不和，嘻以治之。气虽各有所治，但五藏三焦、冷热劳极、风邪不调，都属于心，心主呵，呵所治诸疾皆愈，不必六气也。嘘属肝，肝主目，赤肿昏眩等，皆以嘘治之。

## 调气液诀

人食五味，五味各归一藏，每藏各有浊气。同出于口，又六府三焦之气，皆凑此门，众秽并投，合成浊气，每睡觉熏熏，气从口而出，自不堪闻，审而察之，以知其候。凡口中焦干，口苦舌涩，乳颊无津，或咽唾喉中痛不能食，是热极状也，即须大张口呵之，每咽必须依门户。出之十呵、二十呵，即鸣天鼓或七或九，以舌下撩华池而咽津。复呵复咽，令热气退，止。但候口中清水甘泉生。即是热退五藏凉也。若口中津液冷淡无味，或呵过多，心头汪汪然，饮食无味，不受水，则是冷状也，即当吹以温之，如温热法。伺候口美心调，温即止。《黄庭经》云：玉池清水灌灵根，审能修之可长存。又云：漱咽灵液灾不干。



## 饮食调护诀

服气之后，所食须有次第，可食之物有益，不可食之物必有损，损宜永断，益乃恒服。每日平旦，食少许淡水粥，或胡麻粥，甚益人，治脾气，令人足津液。日中淡面饅飩及饼并佳，只不得承热食之，勃乱正气也。煮葱薤羹亦佳，饭必粳米、大麦面益人。服气之人经四时，甚宜服食之。此等物不必日日食之，任随临时之意欲食之。鹿肉作白脯，食之佳。如是斋戒，即不得食也。三十六禽神直日，其象鸟并不可食。枣、栗之徒兼髓饼，亦得食也。乍可馁，慎勿饱，饱则伤心，气尤难行。凡热面、萝卜羹，切忌切忌。咸酸辛物，宜渐渐节之。每食毕，即须呵出口中食毒浊气，永无患矣。服气之人，肠胃虚净，生冷、醋滑、粘腻、陈硬、腐败、难消之物不可食，若偶然食此等之物一口，所在处必当微痛，慎之。但食软物，乃合宜也。每食先三、五咽气，而吃食令作主，兼吞三、五粒生椒佳也。食毕，更吞三粒下徙引气。此物能消食，引气向下，通三焦，利五藏，趁浊秽，消宿食，助正气也。宜长久服之，能辟寒沍暑湿，明目生发，治气功力，不可具述，备在《太清经》中，服椒别有方。服候有气下则泄之，慎而勿留，留则恐为疾。每空腹随性饮一、两杯清酒，甚佳。冬温夏冷，助正气排遣诸邪，其功不细。戒在多，多则昏醉，醉则伤神损寿。若遇尊贵不获已，即宜饮，放即呵三、五口，饮并即大开口十数下，以遣出曲蘖之毒。调治之，常时饮一、二升，徐徐饮之，亦不中酒，兼不失食，味亦不退，乃如故矣。不可冲生产、死亡并六畜，一切秽恶不洁之气，并不宜及门，况近之耶？甚不宜正气。如不意卒逢以前诸秽恶，速闭气上风，闭目速过，便求一、两杯酒以荡涤之。觉气入腹不安，即须调气，逼出浊气，即却咽下，更纳新气，以意送之，当以手摩之，则便含椒及饮一、两杯酒，令散矣。如不肯散，即不须过理逼，任出无苦。此则上焦拥，故终须调气，理之使和平也。而食油腻辛味，甚犯正气，切意省之。当知向犯者，使勿忤也。亦有服气一年通气，二年通血实，三年功成，元气凝实，纵有触犯，无能为患。日服千咽，不足为多，返老还童，渐从此矣。气化为津，津化为血，血化为精，精化为髓，髓化为筋。一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，即三万六千真神，皆在身中化为仙童，号曰真人矣。勤修不倦怠，则关节相连，五藏牢固。《黄庭经》云：千千百百自相连，一一十十似重山。是内气不出，外气不入，寒暑不侵，刀兵不害，升腾变化，寿同三光也。

## 休粮诀

凡欲休粮，但依前勤修，三年之后，正气流通，髓实骨满，百神守位，三尸遁逃。如此渐不欲闻五味之气，常思不食，欲绝则绝，不为难也。但觉腹空，即须咽气，无问早晚，何论限约，久久自知节候，无烦其言，何用药物！大抵服药之人，多不能服气，终日区区，但以药物为务，身形不得精实，固为未得，亦非上士用心也。《黄庭经》云：百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从返老却还婴，何不食气太和精，故能不死入黄宁。此之谓也。

## 慎 守 诀

世上之人多嗜欲，伤生伐命，今古共焉。不早自防，追悔何及！夫人临终方始惜其身命，罪定而后思善事，病成方求其药，天网已发，何可救之。故贤哲上士，惜未绝之命，防未祸之祸，理未病之病，遂拂衣人寰，摄心归道。道者，气也。气者，心之主，精者，命之根。爱精重气，然后身心保之矣。《黄庭经》云：方寸之中谨盖藏，精神还老复丁壮，养子玉树令如杖，急固子精以自偿。又曰：长生至慎房中急，何谓死作令神泣，若当决海百渎倾，叶去树枯失青青。夫长生久视，未有不爱精保气能致之。阴丹内御之道，世莫得知，虽务于气，而不解绝情欲，亦未免殃矣。故曰：人自失道，非道失人；人常去生，非生去人。修养君子，自保省尔。

## 服气胎息诀

精者，气也；气者，道也。先叩齿三十六通，右转头一匝，如龟引颈，其胎息上至咽喉，即咽之。如此三遍，方闭口以舌内外摩料，取津满口漱流，昂头咽之。上补泥丸，泥丸即昂头是也；下润五藏，老子曰：甘雨润万物，胎津润五藏。昼夜不寐，乃成真人，上致神仙，下益寿考。在身所有疾苦，想气送至所苦处，即愈。真气逐浊气，上冲下泄，觉神清爽，则气自冲和，故圣人有言：夫人在气中，气在人中，人不离气，气不离人，人藉气而生，因失气而死，死生之理，尽在气也。但调得其气，求死不得。则每夜半及五更，展两脚，握固，展手去身五寸，其枕不得过二寸，闭目，依前法咽之。梳洗讫，以暖一杯酒饮之，益胎息，润六府，引气开百关。昔峨眉山仙人幽秘法，此不可言也。老君曰：灵芝玉英，并在其腹，名山大泽，取药服之，与道甚乖，吾道甚易，但能行之。早起展两脚，喘息匀，以两手叉脑后，手前拽，头向后拽顿，如此三，毕，两手相叉向前拽，前拽三、两遍，左右掣三、二十遍，毕，咽津二十遍。如觉四体不和，即乃舌漱液三、二十咽。流却疾去，万金不传。非其人造次传者，殃及三代也。

【按】据原书序称，幻真先生于天宝年间遇罗浮真人王公，得传授吐纳气功秘旨，遂撰成此书，则其为初唐时人可知，然而幻真先生的真名实姓仍不可考。全书十五章，文字朴实，步骤井然，完整系统地介绍了一套初唐有代表性的气功功法。其法以呼吸锻炼为主，而辅以导引、按摩等方法，内功与外功、静功与动功和谐结合，具有鲜明特色。不仅能够养生长寿，而且可以治病强身，颇有实用意义。此书的学术思想渊源于《黄庭内景经》，而参酌魏、晋以来的诸家气法，成就自己面目，故为后世所推许。有关气法的著作甚多，仅唐、宋史籍《艺文志》所录者即达百部，传世者大多收入《道藏》，而本书则为屈指可数的名著之一。另有《嵩山太无先生气经》两卷，亦颇有名，共十八章，内容全同本书，故不选。

## 诸真圣胎神用诀

### 御气之法

上至泥丸，下至命门，二景相随，可救残老矣。若呼不得神宰，一息不全，吸不得神宰，亦一息不全。若能息息之中，使神气相合，则胎从伏气中结，气从有胎中息，胎气内结，永无死矣。功成之后，男子聚精，女子结婴，虽动于欲，不能与神争，是谓真返精为神也。此者乃是上清玉真修息之诀，日能行之，自得其味，渐合太上真道。

### 海蟾真人胎息诀

夫元气者，天地之母，大道之根，阴阳之质，在物名淳利之气，在人名元气者也，乃性命也。凡一昼一夜，一万三千五百息，常常口鼻中泄了真气。圣人久炼胎息者，常纳于丹田，故微微出入定，自身安而得长生。长生者，乃心与神气相合，与道同真也。

### 玄葫真人胎息诀

夫大道以空为本，绝相为妙，达本元，静定太素，纳气于丹田，炼神于金室，定心于觉海。心定神宁，神宁则气住，气住则自然心乐，常于百刻之中，含守于真息。又云：神息定而金木交，心意宁而龙虎会，此内丹之真，胎息之用也。凡修道之人，若要长生不死，先须炼心。真人曰：心者，在肺之下一寸三分曰玉壶，内有虚白一气。经云：虚中生白，一名玉壶，二名神室，三名玉馆，四名绛宫，中有救苦天尊，中有不死之神，中有灵宝天尊，中有元始符命，中有太一真人，中有救苦真人。常持元气，勿令失散，丹砂结就，大如黍米，色如黄金，一名宝琳。若人识得、辨得、认得，塞其六门，常守天真，胎息自成，延年久而不死矣。

### 袁天纲胎息诀

夫阴阳者，天地之真气，一阴一阳，生育万物，在人为呼吸之气，在天为寒暑之气。又云：此两者能改移四时之气，此乃戊己包藏真气。云春至在巽，能发生万物；夏至在坤，能长养万物；秋至在乾，能成熟万物；冬至在艮，能含藏万物。此皆阴阳出没升降神用，故阳气出水盛木，阴气出火盛金。阳生于子出乎卯，阴生于午入乎酉。此四仲之辰，皆是天地之门户也。凡大道者，必取四时之正气。凡修行动息为阴，定息为阳。凡作时须得心定力定，神定息定，龙亲虎会，结就圣胎，名曰真人胎息也。

### 于真人胎息诀

凡所修行，先定心气，心气定则神凝，神凝则心安，心安则气升，气升则境空，境空则清静，清静则无物，无物则命全，命全则道生，道生则绝相，绝相则觉明，觉明则神通。经云：心通万法皆通，心静万法皆灭。此一门如来真定者也。凡修道者，先修心定之法，既得定法，还丹不远，金液非遥，仙道得矣。

### 徐神公胎息诀

夫神者，虚无之用；息者，元气之用。炼去尘世之境，若是非人我财色取舍得失，冤亲平等如一，自然祐护，道心成矣。经云：神者虚无，用之精气神三者，便是灵台。修行之人，若是息定，精气神三件可长生不死，必为出世之仙，则不虚矣。

### 烟萝子胎息诀

夫动者本动，静者本静，古者本无动静，且动静者一源，盖为一切众生妄想不定，圣人留教，教人定息。神随气定，气住神定。若气动心动，心动神疲。凡修道之人，不行胎息，则有动静之源，怎入无为之门户也，走失了也。

### 达磨禅师胎息诀

夫炼胎息者，炼气定心是也。常息于心轮，则不著万物。气若不定，禅亦空也；气若定，则色身无病，禅道双安。修行之人，因不守心，元气失了不收，道怎成矣。古人云：气定心定，气凝心静，是大道之要，又名还丹。道人无诸挂念，日日如斯，则名真定禅观，故三世贤圣，修行皆在此诀，名为禅定双修也。

### 李真人（诤子明）胎息诀

夫胎息真气者，入于一净室，焚香面壁，东南结跏趺坐，心无挂念，意无所思，澄神定息，常于遍身观之，自然通畅。诸学之人，不得全闭定气，全闭则伤神。但量自家息之长短，放气出入，不得自耳闻之，如此则妙也。若常常调息，不出不入，久而在于丹田固守，在之者名为真胎也，道必成矣。

### 抱朴子胎息诀

凡修行之人，须要定息。息者，正也，安也，顺也，归也，伏也，宁也，静也。若四威仪中，常作如是，决入真道。勿著诸境，虚心实腹，最为妙也。但澄息心定，心定则气寂，气寂则神静，神静则境空，境空则寂灭，寂灭则无事，无事则清静，清静则道

生，道生则自然，自然则逍遥。既入逍遥，则无量自在，得做神仙，自然五行总聚，六气和合，八卦配偶，成于内丹，身形永劫不坏矣。

### 亢仓子胎息诀

凡修炼入道，息心勿乱，精神勿泄，息神勿惕，息汗勿出，息言勿语，息血勿滞，息唾勿远，息涕勿弃，息嗔勿恼，息神勿忧，息怨勿念，息我勿争，息害勿记。若人行住坐卧，常持如是，其心自乐，自然成就。不修此理，枉费其功，终无成法。但日日如是，其丹必就。若动静双忘，道不求自得矣。

### 元宪真人胎息诀

夫学无为胎息者，只是本清静心也，亦名真如，本无物也。有若太虚相似，无去无来，无上无下，非动非静，寂寂寥寥，与真空同体，与大道同源，与本面目相逢者也。若修大道，当修无为，其心清虚，寂而无寂，静而无静，心澄境谢，心境双忘，则入无为真道也。学道之人，若修如是法门，则其丹自成，自然气定而得胎息矣。

### 何仙姑胎息诀

夫炼者，修也；息者，气也，神也，精也。息气本源者，清静真气也。观入丹田，细细出入，知此者龙虎自伏。若心无动，神无思，气无欲，则名曰太定。真气存于形质，真仙之位，变化无穷，号曰真人矣。夫胎息者，须存神定意，抱守三关者，精、气、神也。凡修行之人，须每于六时，常抱守三法，则自然有宝聚也。国富民安，心王自在，乃神和畅，少病也，少恼也，身体轻便也，耳目聪明也，是修真之人，真道径路。若三五年间，常行此法，天护祐，神加持，凡人爱敬，久而自然得道矣。

### 玉云张果老胎息诀

夫胎者，受生之宫也。息气纳于元海，在母脐下一寸三分，名曰丹田。受真精成形，纳天地之气，一月如珠，二月如露，三月如桃李，此名淳和之气朴也。子在母胞胎之中，母呼则呼，母吸则吸，至于十月气足，而生六情转于外，岂于返视元初，不守内息，故有生死。故圣人云：我不纵三尸，六情常息于丹田，守而无退。凡修道之人，先修心静之门。又云：了心修道，则省力而易成；不了心而修道，修道者返费功而无益。先了心源，然后自定，自然龙虎伏观，仙道必成矣。夫丹田者，在脐下一寸三分，是元气之官位，管三百六十坐，精光神守护元气，内有神龟一坐，吐纳元气，往来呼吸，一昼一夜，一万三千五百息，皆元气于口鼻中泄出，故引入邪气，所侵而生病也。丹田者，生气之源。一名丹田，二名精路，三名气海，四名守宫，五名大源，六名神室，七名元藏，八名采宝，九名戊己，十名本根。皆是太和元气，居止之处。若存精气于丹田，则得长生久视之道。凡修行之人，行住坐卧，常含纳真息于丹田，则得元气成实，久炼而

成仙矣。斯乃真人之胎息者也。

### 侯真人胎息诀

夫真一法界者，不离于本源。本源者，则是一心也。不动不行，心则是源；不停不住，源则是心。其心清静，则成丹药；其心惑乱，则成大贼。夺其精，盗其神，败其炉，失其药，患其身，丧其命也。凡在道之人，必先修心静之法，但于心静，必得定心，心定则神安，铅汞相投龙虎亲也。周天数足，添精、益气、养神，此三法若全，则万神感会于丹田，血气周流于遍体，逍遥于长生之道。又云：如何清静？当澄其神，绝其虑，亡其我，灭其境，抱其真，此谓妙静之道。

### 鬼谷子胎息诀

凡修道之人，返本还纯，内含真气，故道返则四象、五行、六气、七元、八卦，而炼精、气、神，成其形质，则是虚中取实，无中取有，而内秘真丹也。故炼心为神，炼精为形，炼气为命，此是阴阳升降之气也。气源者，命之根也。故修三法，则大道也。

### 黄帝胎息诀

凡修道者，常行内观，遣去三尸，出于六情，返内存三，心神守宫，气闭不散，诸神欢畅。养气、炼形、存性，此三法不可弃，是真一胎息也，玄关大药也。

### 陈希夷胎息诀

夫道化少，少化老，老化病，病化死，死化神。神化万物，气化生灵，精化成形，神、气、精三化，炼成真仙，故云：存精、养神、炼气，此乃三德之神，不可不知。子午卯酉四时，乃是阴阳出入之门户也。定心不动，谓之曰禅；神通万变，谓之曰灵；智通万事，谓之曰慧；道元合气，谓之曰修；真气归源，谓之曰炼；龙虎相交，谓之曰丹；三丹同契，谓之曰了。若修行之人，知此根源，乃可入道近矣。

### 逍遥子胎息诀

夫修者，志也，养也。养者，颐也，伏也，真也。凡欲养息，先须养精；凡欲养精，先须养神；凡欲养神，先须养性；凡欲养性，先须养命。性命者，乃是神气也，魂魄也，阴阳也，离坎也。久而行之，结成圣胎，乃真胎息也。

### 张天师胎息诀

夫元气无形，真心无法，大道无迹。唯炼息一法，乃含真道。又云：心定气定神

定，凡修道流，若合大丹元道，清虚寂静，绝虑忘意，空静无物，万法无踪，真修胎息也，成仙无疑也。

### 郭真人胎息诀

夫炼者，修也，养也，虚也，耳不听也，眼不见也，鼻不闻也，舌不味也，息气定心也。此法从不中有，不无中无，不色中色，不空中空，非有为有，非无为无，非色为色，非空为空，此乃真胎息养气调神之法。又云：视不见我，听不得闻，离种种边，名为妙道，此法最为上也。

### 中央黄老君胎息诀

夫本立天地，生于阴阳，清气为天，浊气为地，清气为心，浊气为肾。被世牵惹，引动人心，故清浊不分也，怎晓此理哉！每动作处、经行处，眼见耳闻，五贼送了真元。眼送与心，心动神疲，又被耳送与心，心送音声入肾，神劳心烦坏了也。若动念，则泄真气，故胎息不成矣。如何得成？若人静坐，念心不动，息念忘情，气神调匀，久而自成仙矣。

### 柳真人胎息诀

夫人往往在世间，不知自身日用物所造化也。噫！乃上天之气也。元精不衰，物结成器，上依天之清气，聚而成形，下接地之浊气，凝而成体，内包一真，世人不识，故泄于外，乃精、气、神也。若不守此三者，老死近矣。圣人常不离此三法，行住坐卧，久结成胎神仙矣。颂曰：为人在世不知根，一向贪心弃本真，不管元阳真息气，至今天怒病缠身。

### 骊山老母胎息诀

经云：天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗。故三盗相反，走失了真气精神也，不成胎息。若修行之人，不爱万物，自不盗你本性也，故云本分。道人我不要你底，你不要我底，只守分。守分者何也？乃是不出入门，常守本源，不动不静，不来不去，似有似无，是个死的活人，仙道近矣。

### 李仙姑胎息诀

夫世间之人，奉道持修，须要朝真谢罪。每于庚申、甲子之日，父母远忌之辰，三元八节之日，宜修斋醮者，神天祐护。更若每日清静无事，澄心静坐，调神养气，不离本室，自然三宫升降，六气周流，百脉通行，万物齐会于黄庭。黄庭者，乃中宫也。若常守于中宫，精气不走，此乃真胎息也。

## 天台道者胎息诀

凡人修炼，常行平等忍辱，一屏邪心所起，真心志坚，运心肾二气，上下往来，交媾于中宫，诸神不散，温养元气，丹砂黄芽自出，深根固蒂，永息绵绵，久而长生，出世得道矣。

## 刘真人胎息诀

若修胎息元道之法，心不杀不欲，不盗不偷，不邪不妄，不颠不狂，心自明朗，常守斋戒，真息常调，观照遍身世界，身心清静，乃是长生道人。若金坑宝贝坚实，六门不开，邪气不入，一身无病患。若六门不闭，盗尽金宝，人生疾也，道自不成矣。颂曰：心中真气是天英，正是神清气镜明，大道若依玄妙用，心中清静气生灵。一去一来不暂停，上下无休造化成，神静气澄无事染，这回息住自然灵。后学之者，不息元道，妄念不停，生灭不息，随他物去了，怎成胎息也。

## 朗然子胎息诀

凡修行之人，焚香入室，静坐冥心，叩齿集神，定意马，伏心猿，都收在一处，放在丹田，令温养之，内观勿出，如元帅行军，神是主，气是军，气到处神到。二物相逐，不得相离，万病不干，千灾皆灭。学道之人，若得此法，勤而行之。今日贫道方泄天机，你若不行，我有殃矣。

## 百嶂内视胎息诀

且胎息者，世人不知，诸贤皆从证果。若不得此法也，把不定不得，口诀不得，下手不得，亲传把手教著，尚做不过。一等愚人，便待定心猿，捉意马，往往空费其功夫，不成大事。若真修炼之人，欲捉心猿，收意马，先须调气定息，然后澄心息虑忘情，乃可应也。若不如是，则空过了时光日月，不因师指，此事难知矣。

## 曹仙姑胎息诀

且胎息者，非方术之所能为，为者则失道远矣。且人之生也，须以神存气，留道生神与气，二者相须，乃成性命。虚者通灵而光明，和者周流而柔润。神安则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓满，髓满则腹盈，腹盈则下实，下实则行步轻健，行步轻健则动作不疲。四肢康强，犹国之封域平泰；气血和盛，犹国之府库充实。譬人家富，神志和悦，颜色自怡，行步歌舞，仙道近矣。故曰：今人念佛念道，只要除灾救祸，不若志念除妄，还好么！达人观斯而行之，自成胎息者矣。

【按】此书广集二十九家之胎息法，对气功研习颇具参考价值，可与《云笈七签》所收的诸家气法及胎息法参阅。此书所收之胎息法，多是气功名家的秘诀，各有自己的锻炼特色，但重视呼吸锻炼这一点却是殊途同归，不分轩轻的。



# 胎 息 经

唐·幻真先生注

胎从伏气中结<sup>①</sup>，气从有胎中息<sup>②</sup>。气入身来为之生，神去离形为之死<sup>③</sup>。知神气可以长生，固守虚无以养神气<sup>④</sup>。神行即气行，神住即气住<sup>⑤</sup>。若欲长生，神气相注<sup>⑥</sup>。心不动念，无来无去，不出不入，自然常住<sup>⑦</sup>。勤而行之，是真道路<sup>⑧</sup>。

【注】①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，守其神于身内，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。②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。③《西升经》云：身者神之舍，神者身之主也。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，皆不能自运，必假神以御之。学道养生之人，常拘其神以为身主，主既不去，宅岂崩坏也。④《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，恬淡以养神气，即长生之道毕矣。⑤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。⑥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，元气既壮，即阴气自消。阳壮阴衰，则百病不作，神安体悦，可冀长生。⑦神之与气，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。⑧修真之道，备尽于斯，然圣人之言，其可忘欤！凡胎息用功后，关节开通，毛发疏畅，即但鼻中微微引气，相从四肢百毛孔中出，往而不返也，后气续到，但引之而不吐也。切切于徐徐，虽云引而不吐，所引亦不入于喉中，微微而散。如此，内气亦不流散矣。

【按】胎息是一种炼气的高级境界，如胎儿之在母腹，不见呼吸往来，却有内气潜行。所以《抱朴子·释滞》云：“行气或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命，其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣”。此经以极其简练的文字，概括了胎息的要领，历来受到养生家的推重。幻真先生是唐代的气功养生名家，最早注释此经，以后又相继有人为之，著名者如明代王文禄之《胎息经疏》等。

## 胎 息 铭

三十六咽，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥膻。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。久久行之，名别上仙。

【按】王文禄云：“此胎息铭也。调气咽津，以补中宫元气。每时三咽，子时咽之尤养生”（《胎息经疏》）。

## 胎 息 精 微 论

身不衰老，内食太和元气为首。清静自炼，委身放体，志无念虑，安定脏腑，洞破太和，长生久视，潜气不动，意如流水，行之不休，得道真矣。每日入净室，守玄元。玄元谓存玄门。玄中有玄是我命，命中有命是我形，形中有形是我精，精中有精是我气，气中有气是我神，神中有神，是我自然。德以形为车，道以气为马，魂以精为根，魄以目为户。形劳则德散，气越则道叛，精销魂损，目勤魄微。是以静形爱气，全精宝视，道德凝密，魂魄固守，所以含道不言，得气之真，肌肤润泽，得道之根。手足流汗，精气充溢，不饥不渴，龟龙胎息。绵绵长存，用之不勤，饮于玄泉，登于太清，还年返婴，道之自然。至道不远，近在己身，用心精微，命乃延永。夫道者，或传服五牙、八方、四时、日月、星辰等气，思自顶而入，鼻而出，虽古经所载，为之者少见成遂，亦非食谷者所致行致耳。是以服气者多不得其诀要，徒精勤矣。既得其门，复悟其诀，即在精勤不懈矣。凡胎息服气，从夜半后服内气七咽，每一咽既，调气六、七息，即更咽之。每咽如水流过坎声，是气通也。直下气海中凝结，腹中充满，如含胎之状。气从有胎中息，气成即清气凝为胎，浊气自出，胎成即万疾自遣，渐通仙灵。今之学其气长也，或得古方，或授自非道，皆闭口缩鼻，但贵息长，而不知藏拥闭畜损正气，殊非自然之息，但烦劳形神，无所裨益。凡服气之时，即须关节通，胃海开，纳元气固，纳毕，即关节还闭，徐徐鼻出纳外气，自然内外不离，胎中气亦不出。但潜屈指数息，从十至百数，从一百至二百、三百，此为小通，即耳目聪明，百病皆愈。若抑塞口鼻，拟习胎息，殊无此理也。口鼻气既不通，即畜损脏腑，有何益哉！凡饵内气者，用力寡而见功多。惟在安神静虑，不烦不扰，则气道疏畅，关节开通，内含元和，终日不散，肤体润泽，手足汗出，长生之道，诀在此矣。从夜半后服七咽，即闭气，但内气不出，鼻口常徐徐出纳外气，内气都不相杂，至五更又服七咽，平旦又服七咽，都二十一咽止。若休粮者，即不限此数，肚空即咽内气，咽内气常满，自无饥渴。初似小难，久久习惯，自然内外之气不相混杂也。渐渐关节开通也，毛发疏畅，气自来往，亦不假鼻中徐徐通外气也。胎息之妙，穷于此也。

【按】此论介绍之服气方法，颇为简明扼要，指出藏、拥、闭、畜诸法有损正气，务须听其自然，勿忘勿助，方能成功。其学术渊源于《胎息经》，而叙述更为详瞻。看似老生常谈，实为至理名言。遵而练习，必无偏差。

## 胎息根旨要诀

古修胎息者，寻其所著，皆未达于玄门，据其文字所陈，悉皆互有得失。或云：无气是胎，闭气不喘是息。各执一门，未有所趣，迷误后学，疑惑益滋，而修生之人，性命已殆，足可悲哉！余今所得，实为简易，将来学人，保而深惜。夫云服气，即胎息之妙用也。切在分析内、外气，及在脏腑之气，统一身之所生，不可得而知也。此气须日日生之。凡粗气在荣卫之中，为喘鸣之气。气本粗者命促，气本细者命长。众气在脏腑之内，为运动之气。此两者并非修服之气。其胎息者，是天地阴阳二气，初结精之气，气结而为形，形既成立，则精气先凝为双瞳子。双瞳子者，即父之精气，号为纯阳之精，故能鉴视万物。又受母之阴气，而成玄牝者，即口鼻也。是知形为受气之本，气为成形之根，则此二气为形之根蒂者也。根蒂既成，则能随母呼吸绵绵，十月胎体成而生，故修养者效之。夫云复其根本，此胎息之要也。古皆云：气海者，为气之根本。此说非也。为不知其所止，是以复之无益。古仙皆口口相授，非著于文字之中，盖欲贻其同志。所谓根本者，正对脐第十九椎，两脊相夹脊中空处，膀胱下近脊是也，名曰命蒂，亦曰命门，亦曰命根，亦曰精室，男子以藏精，女子以月水，此则长生气之根本也。今之所复其根本，修其所生，斯则形中母子，何不守之。夫气为母而神为子，气则精液也。气无形质，随精液以上下，但先立形，则因形而住气，为其母而子不舍母，则依母而住，神气住形中，故能住世长生久视。故修生之人，常令神与气合，子母相守，自然玄牝无出入息也。庄周云：真人息以踵。言其息深深也。老子经云：深根固蒂，是为复命。此乃命门元气根本之旨也。将来君子，勿得轻泄耳。

【按】此诀认为胎息之根本在命门，不在气海，其实练功所指之命门或气海，均为下丹田。《针灸甲乙经》云：“命门，一名属累，在十四椎节下，督脉气所发”；“气海，一名腓腧，一名下育，在脐下一寸五分，任脉气所发”。任脉统任全身之阴脉，督脉总督全身之阳脉，在人的生命活动中至关重要。气功通周天，即是打通任脉与督脉，形成循环。医家所说之命门，从背部而入取其穴；气海，从腹部而入取其穴；而气海与命门之中间，正是下丹田的位置，所以道家又有“规中”等名称。或称气海，或称命门者，借穴位名以指代下丹田而已，切勿拘执。

## 孙真人四季行工养生歌

春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自阑，秋咽定致金肺润，肾吹唯要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐，切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。

【按】六字气诀最早见于梁·陶弘景编撰的《养性延命录·服气疗病篇》，唐·孙思邈将其运用方法详细地载入《千金要方》中，宋人又据以编成歌诀，遂为后世流传六字气诀歌之祖。

## 去病延寿六字法

(其法以口吐鼻取)

总诀：肝若嘘时目争精，肺知咽气手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁。

肾——吹气：肾为水府主生门，有疾炆羸气色昏，眉蹙耳鸣兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。

心——呵气：心源烦躁急须呵，此法通神更莫过，喉内口疮并热痛，依之目下便安和。

肝——嘘气：肝主龙涂位号心，病来还觉好酸辛，眼中赤色兼多泪，嘘之立去病如神。

肺——咽气：咽咽数多作生涎，胸膈烦满上焦痰，若有肺病急须咽，用之目下自安然。

脾——呼气：脾宫属土号太仓，有痰难教尽择方，泻痢肠鸣并吐水，急调呼字免成殃。

三焦——嘻：三焦有病急须嘻，古圣留言最上医，若或通和去壅塞，不因此法又何知。

【按】此系一组六字气诀歌诀，亦系宋人所作，后世流传甚广。明、清的气功养生著作如《修龄要指》、《遵生八笺》、《夷门广牍》、《类修要诀》、《勿药元诠》等，均有类似歌诀，或按此内容改写，或改动个别字句或标题略有出入而已。

## 云 笈 七 签

宋·张君房集

### 太无先生服气法

夫形之所恃者，气也；气之所依者，形也。气全即形全，气竭即形毙。是以摄生之士，莫不炼形养气，以保其生，未有有形而无气者，即气之与形，相须而成，岂不皎然。余慕至道，备寻经诀，自行气守真，向三十馀载，所闻所见，殊未惬心。大历中，偶罗浮山王公自北岳而返，倚策高邨，依然相顾，余奇之异人，延之与语，果然方外有道之君子也。哀余恳至，见授吐纳，皆一二理身之要道也。心思罔极，非言词所能尽。每云道之要法，不在经书，悉传口诀。其二景、五牙、六戊诸服气，皆为外气，外气刚劲，非从中之事，未宜服也。至如内气，已正是曰胎息，身中自有，非假外求，不得明师口诀，徒为劳苦，终无所成。今所撰录，皆承师之旨，要以申明之，谅非愚蒙所自裁。王公常谓余曰：老君云，我命在我，不在天地；又曰，吾与天地，分一气而自理焉，天地焉能死吾。斯真言要诀也。修奉之士，宜三复之。参承诱训，敢不佩服。有偶得此诀者，慎勿轻传，无或泄露，以致其殃耳。修真服气法：每日常卧，摄心绝想，闭气握固，鼻引口吐，无令耳闻，唯是细微，满即闭，使足心汗出，一至二数至百已上，闭极微吐之，引少气还闭，热即呵之，冷即吹之，能至千数，即不须粮食，亦不须药，时饮一盏酒或水通肠耳，数至五千，则随处出入，有功当自知也，则有入水卧功矣。夫服食养生，贵其有常，真气既降，方有通感，岂有纵心嗜欲，而望灵仙羽化，必无此事也。但仙人至士，功行未满，尚不能致，况凡俗人乎。但信老人言，勤行之即当自知矣。

### 墨子闭气行气法

老子曰：长生之道，唯在行气养神，吐故纳新，出玄入玄，呼吸生门，其身神不使去，人即长生也。玄者有上下，谓鼻中、口、阴也。鼻、口、阴，亦谓之生门矣。老子曰：生不再来，故遵之以道。道者气之宝，宝气则得道，得道即长生矣。神者精也，宝精则神明，神明则长生。气行之则为道也，精存之则为宝也。行气名炼气，一名长息。其法正偃卧，握固，漱口咽之三。日行气，鼻但纳气，口但出气，徐缩鼻引之，且莫极满，极满者难还。初为之时，入五息已，一息可吐也。每口吐气欲止，辄一咽之，乃复鼻纳气，不尔者，或令烦。凡纳气则气上升，吐气则气下流，自觉周身也。行气常以月一日尽十五日，念令气从手十指出，十六日尽月晦，念气从足十指出。若行之能久，自觉气从手足通，则能闭气不息，便长生矣。凡欲行气，先安其身而和其气，无与意争，若不安和，且止，和乃为之，常守勿倦也。气至则形安，形安则鼻息，鼻息则调和，调和则清气来至，清气来至则自觉，自觉则形热，形热则汗出，且勿使起则安。养气务欲其久，

当去忿怒愁忧，忿怒愁忧止则气不乱，气不乱则正气来至，正气来至则口内无唾，而鼻息微长，鼻息微长则五脏安，五脏安则气各顺其理，百病退去，饮食甘美，视听聪明，形体轻强，可长生矣。夜半至日中为生气，从日中至夜半为死气。当以生气时正偃卧，冥目握固，闭气息，于心中数至二百，乃口吐出之，日增数。如此，身神具，五脏安。能闭气数至二百五十，即绛宫，神守泥丸，常满丹田，数至三百，华盖，目明耳聪，举身无病，邪不复干，玉女使令，司命著生籍矣。

### 罢鸾法师服气法

初宽坐，伸两手，置膝上，解衣带，放纵肢体，念法性平等，生死不二，经半食顷，闭目，举舌奉腭，徐徐长吐气一息二息，傍人闻气出入声，初粗渐细，十息后，乃得自闻声。凡觉有痛痒处，便想从中而出，但觉有异，渐渐长吐气，从细至粗，十息后还如初。或问曰：初调气何意从粗而渐细，将罢何意从细而入粗？鸾答曰：凡行动视盼饮食行坐言语，是粗也，凡睡寤后，复如前系念，如虎衔子，莫急莫缓，不问寒温，室中先净所住，使心不乱，静其腠耳。又曰：四大不调，何以察之？当于唇口察之。冷为风增，热为火增，滑为水增，涩为地增，不冷不热、不涩不滑为调和。又：声为风增，动为喘增，痒为热增，涎为水增，不声不动、不痒不涎为调和。又：心烦为热结，忧悸为喘结，志荡为水结，不烦不乱、不悸不荡为调和。四大不调有二，或外或内：寒热饥虚、饱饫疲劳为外起，名利喜怒、声色滋味念虑为内起。凡气节量，一任自然，绵绵若存，用之不勤而已。但能不以生为生，乃贤于养生也。

### 达磨大师住世留形内真妙用诀

吾昔于西国授得住世留形胎息妙诀，师名宝冠，传吾秘诀。问曰：今欲东游震旦，及诸国土，弘传心地密法，其诸国土人，多遇寒暑，为灾患所伤，例皆死丧。意欲拟向此土弘传心法，愿求留形，不为灾患疫疾所侵，长能住世，留形不死，不知得以否？师云：得。又问曰：云如何即得？师云：夫所生之本始胎息，即是神与精气相合凝结，能变化为形者，即是为受之本。本气是人有的根，气因神而生，形因气而成。形不得气，无因得成；气不得形，无因为主。原其所禀之时，伏母脐下，混沌三月，玄牝具焉。玄牝既立，犹如瓜花，闾注母气，终于此也。在胎之日，母呼即呼，母吸即吸，绵绵十月，气足形圆，神备识全，遂解胎而生矣。悲夫母唯知贪悦其子，不知自损其躯。母既伤残，只为分形减气，为子之因。其子生于十月，情见于外，变婴孩子，指颐能笑者。先圣垂义，以为失道而后德，即人丧朴之本议。此其世人不知母养其子，子成母自衰矣。故知我释迦文佛，令孝敬父母，及报养育乳哺之恩，谓此故也。嗟乎！世人不知于道，意逐外缘，不知胎息之术，住世留形之本。如有后学者，但能心不缘境，住在本源，意不散流，守于内息，神不外役，免于劳伤。人知心即念气之主，气即形之根，形者气之宅。神形之具，令人相因而立，若一事有失，即不合于至理，可能久立焉？但凡夫之人，年二十，口好滋味，心怀喜怒，目眩五色，耳耽五音，身贪欲乐，意逐外缘，役智运神，间不容息。如此之流，则昼夜未曾暂息，原朴之根荡然而尽，令以形凋气散，命绝形枯，魂被



恶业所牵，宅舍因而无主。故知心静即神悦，神乐即福生，福满即道增，圆明益智，明妙既通，心有照用，即能用而无用。故圣人知外用而无益，所以返本还源，令以握胎息之机，即长生不死，其理昭然。故论云：形中之子母，云何长守，智者能守，寿命得长久。即知神为气子，气为神母，神行神住，即气行气住，心能主气，识凭气住。若要长生，神气相合，主心不动念，无来无去，不出不入，湛然常住。但于此修行，合真道路，勤行之，莫极言数，玄牝之门，长生之户，若能双行，慈悲甘露，外施救物，人天福祚。不思外物，不视外色，不听外声，不耽外欲，不嗜外味，常令心神魂魄，意识长生，神气相合，循环脏腑之内，御呼吸，应上下，久久修习，即神气自明。神气既明，即可照彻五脏，五脏气和，即可使神气通于四肢。故圣人三日内视，专注于一心，神充化之，绵绵存之，久而不断，可通流五脏四肢，斯言可推而得理也。但凡俗之人，神与气各别，如此之流，不可称令。若不知子母相守，气虽呼吸于内，神常劳役于外，遂使神常秽浊而神不清，神既不清，即元和之气渐散，而不能相守也。道，人常用之，而不知根本以形神为主。若人不知守于内，而守于外，自然令宅舍虚危，渐见衰坏矣。况非道之人，劳神役思，无一息神气注于气海之中，而欲望其长生，岂不远乎？若知神气之所生者，即心之主者，即修于一，了然可见矣。若不知气之所生，任运呼吸，役役寻文者，唯得通调于气，理于五脏六腑，及能消化饮食五谷而已，焉能返魂还魄、填血益脑者哉！则凡人呼吸，与圣人殊。凡人息气出入于咽喉，圣人息神气常在气海。气海，即元气之根本也。所居之处也，即脐下，合太仓。亦为子宫为气海，即子母相合。道人能守之，绵绵不绝，此是返本还源，归本生之处，而坚住凝结，不化不散，此即皆其义也。不败，神识多静，即自然长生、留形住世要妙之真诀也。师曰：若住自然之息，神御气，即鼻无出息，令为真胎息也。凡夫之人，二境相睹之后，即情欲动，情欲动即精气悉下降于茎端，而下泄之。皆为情欲所引，制御不得，遂有呖淫之忧，衰丧其本也。

### 项子食气法

项子曰：人能清净安和自然者，十月通矣。或一年或二年通，或三年乃通。其不能通者，不能得道，适可长生寿老延年也。又曰：人之才，能静于三军之中，虎狼之间，有千人之才；能静室家之中，有百人之才；能静于市道旁，有十人之才；静于山泽之中，有倍人之才。此凡器之人，终不知也。凡此多者则能清净，静者能断情欲，断情欲者则能绝房室，绝房室则能休粮，休粮则能保爱气，能保爱气则德应自然，德应自然则十月通矣。十月通者，谓上士也；中士或三年而通；下士才薄，九年乃成。其才倍人，皆不能通，闻之不信，语之无益，此则土人行尸矣。所谓经言下士闻道，大笑之者也。常以清旦，鼻内气咽之，经行勿休，口口吐之，所谓食生吐死，可以长生。从夜半至日中为生气，日中后至子时前为死气。常以生气正生时，仰眠，瞑目，闭口，屈十指，置握固，不绝息，于心中数至二百，乃以口吐气出之。增息如此，则身神具生，五脏安矣。

### 张果先生服气法

每日常偃卧，摄心绝想，闭气握固，鼻引口吐，无令耳闻，唯是细微，满即闭，使

足心汗出。一至二，数至百已上，闷极，微引少气，还闭，热呵冷吹。能至一、二千，即不用粮食，不须药物，时饮一、二盞好酒或水通肠耳。数至五千，则随处出入，有功当自知也，则可入水卧矣。夫服食养生，贵其有常，真气既降，方有通感。岂有纵心嗜欲，而望灵仙羽化，必无此事也。且仙人功行未滿，尚不可致，而况凡俗乎！但信老人语，勤行之，则当自知。凡气不通，冷热迟疾耳。极迟、极热、极疾、极冷，皆非道也。

### 申天师服气要诀

取半夜之后，五更已来，睡觉后，以水漱口，仰卧，伸手足，徐徐吐气一、二十度。候谷气消尽，心静定后，即闭气忘情，将心在脐下丹田气海之中，寂然不动，则咽气三、两度，便闭气，使心送向丹田中，渐觉气作声，下入气海中幽幽然，是气行之候也。良久，待气行讫，又开口吐气徐徐，又闭口而咽之。如是三、二十度，皆依前法，觉气饱，即冥心忘情，清息万虑，久久习之，觉口中津液甘香，食即有味，是其候也。凡欲行此道，先须忘身忘本，守元抱一，兀然久之，澄定而入，玄妙之要，在于此也。

### 王真人气诀

每四更后、五更初，当处静室，居一床，叠双足，面东端坐，先作导引，以左手握固右手虎口，台首并仰尽力后，却以右手握固左手虎口，复如之，讫，即交手掌，向外三引，讫，又左右手支撑颐三，交手搭头左转三，右转三，左展拓空三，右展拓空三，当面虚拓地三，背手虚拓空三。此为导引法。导引竟，然后自思神，又前思太阳，后思太阴，左存青龙，右存白虎，思头戴朱雀，足履玄武，又存想七政配合五脏，所谓肺魁、肝彪、心臚、脾魁、胆魁、左肾魁、右肾肾，当想真君降其本脏，仍须密念七过。次想二十八宿周遍形体，以辅七政，依此法数之，先从左手腕起角，左肘亢，左肩氏、房，右膂心，右膝尾，右足踝箕，却从右手腕起斗，右肘牛，右肩女、虚，自心至左膂危，左膝室，左足踝壁，又却从右足以踝起奎，右膝娄，右膂胃，至心昴，自心至左肩毕，左肘觜，左手腕参，又却从左足踝起井，左膝鬼，左膂柳，至心星，自心至右肩张，右肘翼，右手腕轸。又自左手腕起角宿，至右手腕匝轸宿。凡一十三处存想，象一年之有闰。计两度交互数之，一十二处皆存两宿，唯心一处独存四宿，都计二十八宿。凡存想五脏六腑、三魂七魄、四神七政、二十八宿，讫，即吐出众杂死浊之气，然后闭口，从鼻左孔纳其生清之气，内想冥目，想此气绵绵，下至丹田，方周流通传，汨汨作声，气满即再吐出，切不得令自己耳闻。如此十过，止。此即王真人法也。

### 大威仪先生玄素真人要用气诀

凡用气法，先须左右导引，令骨节开通，筋柔体弱，然后正身端坐，吐纳三过，使无结滞，静虑忘形，令气平息，良久，徐徐先以口吐浊气，鼻引清气，凡此六、七过。此名调气。调气毕，即口鼻俱闭，虚含令气满口，即鼓口十五过，已上更佳，如咽一大口

水入腹中，直以心存至气海中，良久，更依前法咽之，但以腹饱为度，亦不限过数；然后虚心实腹，闭口，以手左右摩腹上，令气流行，即鼻中细细放通息，勿令喘粗，恐失中和；然后正身仰卧四平，著床枕，枕高低与身平，两手握固，展手离身四、五寸，两脚亦相去四、五寸；然后鼻中息收，即口鼻俱闭，心存气行遍身。此名运气。如有病，即心存气偏注病处。如气急，即鼻中细细放通息，口不开，候气息平，还依前法闭之。摇动两足指及手指，并骨节，以汗出为度。此名气通。即徐徐收身，侧卧，拳两脚，先左边著地，经十息，即转右边著地，亦十息。此名补损。依此法服经一月后，行立坐卧时，但腹空即鼓咽之，不限时节，如吃饭了，即吃空饭一、两口，和水咽下。此名洗五脏。即以清水熟漱口，虚心实腹，令脏腑叶舒展，咽之，令五脏不停五味气，讫，即以口先吐浊气，鼻引清气，不限多少，尽须放之，如下泄一浊气出，还炼一口和气补之。若寻常吃饭饮茶，此皆外气入，当须入口便合口，口既合，所入外气即于鼻中出也。鼻中却入气，即是清气也。常须合口吃饭，不令口中有气入，入即是死气。凡人言语口中气出，必须却于鼻中入。此常行吐纳也。行住坐卧，常须摇动脚指。此名常令气得下流。常行此事，动静念之。如节候不精，忽有外气入腹，即觉微痛，可以摩腹一百下，气即下泄也。气或上，必不得出，抑之使下。此名理顺。忌破气物及生冷、粘腻等物，不宜吃动气冷物。如依此法，不阙常行，九年功成，履空如履实，履水如履地。

### 王说山人服气新诀

子夏曰：食气者神明而寿。《黄庭经》云：玉池清水灌灵根，审能修之可长存。释氏止观，其有用气疗疾法。是知气之与液，递相通润也。古经法皆有时节行之，今议食气，不复以时节也。液则时时助气，使调滑也。所论食气，皆内气也，咽之代食耳，液者，咽之代浆耳。上食新气，下泄旧气，使推陈而纳新也。咽气不必饱满，下泄不必常出，但得无臭，即自平定。咽气不必常咽，但气清则腹内自平，夫然不须咽矣。初学之时，觉饥即食，食时不觉饥，即由气矣。若食，常以一咽、两咽压之，则食易消。食渐消，如咽数至，食消气自调。若觉腹中气小妨，即或行或卧，东转西侧，以意想驱逐之使下。若未下，不得急性忙迫，但以意从容之，不久自泄也。食气时若欲上噫，但任噫出，必不得抑之也；欲下出，任下出，必不得秘之，在细意自审也。消息盈虚，久而自得其妙矣。宜行步，兼小导引，引亦不得频为之。世间诸事，皆自细意斟酌之。有诸疾，则绝粒三数日，轻则一日、两日，更轻即绝一顿亦得。若疾在上，以意想上驱之；在下，以意想下驱之；若在四肢及左右侧，并以意想驱逐之，则愈矣。大都不得闭气，若闭气，即疾生。所食物宜润畅，寒暑皆适宜也。瘴疟时但绝粒数日，静居则差矣。

### 嵩山李奉时服气法

每欲服气，如婴儿吮乳，气息似闷，即咽之，依前吮咽，大闷即放令口出，甚须微细。每咽使心送之至脐下，有病亦使心送至病处。当服之时，第一须闭目，专意握固，新欲服之，安定神气，然后为之。先须导引，令四体舒缓，然后为之。卧服勿枕枕，舒手足安定。如病重，气甚闷，频蹙上至极，仍便握固咽气，又咽一气，气行声从耳中出，

即得矣。秘之秘之。此为内气，无问早晚、晴明、阴晦，须服即服，大都得晴明时大精。若服外气，即有生死气，知之十年，服之五日，不服即无益矣。每日五更、午时，服第一服了，须摄炼，兼以手按之，勿令心腹下硬。

### 中岳鄧俭食气法

平旦七七四十九咽，日出六六三十六咽，食时五五二十五咽，隅中四四一十六咽，日中九九八十一咽，晡时七七四十九咽，日入六六三十六咽，黄昏五五二十五咽，人定四四一十六咽。《黄庭经》曰：玉池清水灌灵根，子能修之可长存。名曰饮食自然。华池者，口中之唾也。呼吸如法，咽之即不饥矣。初绝谷三日、七日，小极头眩，慎勿怪也。满二十一日成矣，气力日增，欲食可食，即息禁阴阳，不可妄失精气也。食谷乃通，《老君道经》绝谷气第三法曰：先合口，引气咽之，满三百六十已上，不得减此，咽之欲多，多益善，能日咽至千，益佳。咽多而食日减一餐，十日后能不食也。后气常入不出，意气常饱。不食三日，腹中惛惛若饥，小便赤黄，取好枣九枚，或好术脯如枣者九枚，念食啖一枚，若二枚至三枚，一昼一夜，无过此九也。意中不念食者，不须啖也。常含枣核受气，令口中常行津液，嘉。

### 茅山贤者服内气诀

侧卧，右胁著地，微缩两足，著头向南面东，两手握固，傍其颐，闭取内气，极力开喉咽之，如此七咽一吐气，又调息令出入气匀，准前又咽，都四十九咽，然复起坐炼之；竖膝坐，两手相叉，抱膝，闭气，鼓腹二七或三七，气满即吐，更调息，特不得令喘粗，调讫，又闭气二七或三七一吐气，使腹调适乃休，或汗出头足皆热，此气遍也，即当饱满，三关百节，宣通畅适，行之十年登仙，老容返少。夫旧经皆存想，恐为烦劳，却使心意难行，服气本于胎息，但无思念，自合元化之功。久久行之，当自知其妙矣。仆游茅山，遇此贤者，年可五十已下，其精神清朗，顿异于俗，因问，云贞观已前游此山，不道姓名，自称老夫。仆遂殷勤拜之，蒙授此诀，行之颇甚弘益，妙哉妙哉！凡欲得道不死，肠中无屎，欲得长生，五脏精明。故《黄庭经》云：何不食气太和精，故能不死入黄宁。《阴符》云：积火可以焚五毒。五毒则五味，五味尽，可以长生。西王母谓武帝曰：能益能易，名上仙籍；不益不易，不离死厄。所谓益易者，能益精易形也。常法能爱精握固，闭气吞液，则气化为血，血化为精，精化为液，液化为骨。常行之不倦，精神充满。为之一年易气，二年易骸，三年易血，四年易肉，五年易筋，六年易髓，七年易骨，八年易发，九年易形，十年道成。位居真人，变化自由，即灵官、玉女而侍焉。

### 尹真人服元气术

夫人身中之元气，常从口鼻而出，今制之令不出，便满丹田，丹田满即不饥渴，不饥渴盖神人矣。是故人之始胎，不饮不啄，不饮不啄故无出入息，即元气复，元气复即长生之道机也。所以然者，谓气在丹田中，诸脏不隔，周流和布，无所不通，以其外不

入，内不出，全元气，守真一，是谓内真之胎息也。始生之后则饮食，饮食之后即腑脏实，腑脏实即诸脏相隔，诸脏相隔即丹田气亡其本也。居乎脏腑之上，行乎心胸之中，数寸往来，安得长久？是以未终其分，已有枯首蹇足、槁形丧气之患，所以至人有已见乎，故复其气，还其本，使得延年长生者也。夫服元气，先须澄其心，令无思为，恬澹而已。故知绝粒者，乃长生之径路；服气者，为不死之妙门。深信不疑，力行无倦。经曰：绵绵若存，用之不勤。术曰：因其出息，任以自然，而出未至半，口鼻俱关，徐徐而已，气即上行，即举首以声咽之矣。仰息左，覆息右，以气送，通下胃气，转下流至丹田，又从容如初咽下。咽下余息，息即丹田不隔，丹田不隔即入四肢，以意运行，即流布矣。大底气息不欲出于玄牝，但令通流，须出皆须调适，不得粗喘也。若隔气未达丹田，虽欲强为，终难致矣。是以初服者皆多防满，但资少食，必在勤行，勤心行即气自流转，自然之功著矣。所谓饮自然以御世，朝神以入微，始乎三五，成乎七九，若斯道者，岂虚语哉！谓气入腹中，皆三处有隔。初学之者，先觉胃中防满，噫气不休，但少食，为之即觉，通于生脏后，自觉到丹田，然始觉气周行身中，身中调畅，即神明自然致矣。故须居于静处，克意行之，功业若成，所在可也。如其妄动，气即难行。初作之时，先覆仰，凡一日一夜限取四时，四时不亏即气息相接，气息相接即丹田实，丹田实即任意行之，中间停歇亦得。其四时谓寅、午、戌、子时也。用仰势法，低枕卧，缩两肩、两膝，伸两手著两肋；用覆势法，以腹著床，以被撻胸，手足并伸。其仰咽，即令气从左下；覆咽，令气从右下。咽气之时，皆令作声，有津液来，亦须别咽，乃须出息气之，若用入息，即生风随入，不可不慎之。咽气中间，即别任意休息，待心喘俱定，然后乃可复为之。初用气时，必须安稳，坦然无事，气则流通。若心有所拘，即窒塞不流注也。慎无疑虑，亦勿畏其败失，亦勿虑其不成，但谋进取，勤勤之功，稍稍之效，自然至诚感神，神明自至矣。夫服气断谷，不得思食，未能自静，切须捺之。若渴或热，即煮薤荔汤，饮之即定。汤中著少生姜，或煎姜蜜汤亦得。如觉心中满闷，即咬嚼些甘草、桂心、五味子等并妙。但服气不失其节，即气自盈满，纵出入行人事，或对宾客语言谈话，种种运为，百无妨废。及成之后，更不服气，气亦自足。穷神极理，妙不可言。须食即食，须休即休，复食复气，唯意所在。每日饮少许酒引气，切慎果子、五辛、邪蒿、葫荽、芸苔、椿等，此物深乱人气，慎勿食之。如能至心，三七日中，可以内视五脏，历历在目，神清形静。行之七日，其效验也已自知之，更须专精，二十日来不食，即腹中尽，腹中尽之后，吃一、两杯煮菜，苜蓿、芥、菰、蔓菁及枸杞叶、葵等，并著少苏、油、酱、醋取味食之，勿著米、面，所欲腹中谷气尽耳。更四、五日，除菜吃汁。又三数日后，即总停之。可三十日，即自见矣。所谓不寒不热，不渴不饥，修行至此，世为神人，即吾道成矣。

【按】《云笈七签》是摘录《大宋天官宝藏》精要编辑而成的一部道教类书，其中保存了大量汉唐以来的气功典籍。张君房是《大宋天官宝藏》的总修校者，又是《云笈七签》的编纂者。安陆（属湖北省）人。北宋真宗景德中进士，曾任尚书度支员外郎、集贤校理等职。后因鞫狱失职，自御史台谪官宁海。大中祥符五年（1012）奉旨主持修校道书，至天禧三年（1019）编成《大宋天官宝藏》四千五百六十五卷。《大宋天官宝藏》早已亡佚，只能从《云笈七签》这一“精编本”中略窥丰神了。以上选录古代气功名家气法十四种，出自卷五十八、五十九和六十一。其中墨子即墨翟（约前468—前376），为

春秋、战国之际著名的思想家、政治家，墨子学派的创始人。据云八十二岁时入周狄山，“精思道法，想象神仙”（《神仙传》），遂得道术，长生不老，周游五岳，不止一处，视其颜色，常如五十许人。张果即八仙中之张果老，唐代著名养生家、道士。隐于恒州中条山，太宗、高宗、武后累征不出，后玄宗迎请入京，数问养生延年之道，备受尊荣，授予银青光禄大夫，赐号通玄先生，《新唐书·方技传》有传。张果精于胎息养生，时人竟不知其年岁。申天师即申元之，亦为唐代著名养生家、道士。玄宗召至京师，居开元观。帝游温泉，幸东洛，常得陪侍。“识者云元之魏时人，已数百岁矣”（《仙传拾遗》）。达磨即菩提达摩（？—536），中国佛教禅宗的创始人。据载为南天竺（印度）香至王第三子，父死后出家，悟彻佛教真谛。欲传佛法于中国，跋涉三年，于南朝刘宋末航海至广州。梁武帝普通元年（520）迎至金陵，与帝谈佛理不契，遂折一芦苇，蹑之渡江，入北魏，居洛阳。后又住嵩山少林寺，面壁九年，功行益深。其蹑苇之轻功、面壁之坐功，均为佛家气功之上乘功夫。昙鸾（476—542）亦作昙鸾，为后魏高僧，雁门（山西代县）人。精通佛学，后因病与道教学者陶弘景交往。陶弘景精通医学与养生方术，昙鸾受其影响，亦擅长医学与养生学。其他诸家于气功亦均具有较高造诣。以上诸家气法，各具特色，如桑榆子评昙鸾服气法云：“诸经皆言吐纳不欲自闻其声，而鸾皆言吐粗而渐细，后细而渐粗。始甚疑之，及睹下文，云一任自然，则知辟粗细之渐行，是为最下乘者设，不欲使之与自然争力也”。又如王真人气诀，服气结合导引与存思，其存思二十八宿周遍形体之法，更是独具一格。

# 寿亲养老新书

元·邹 铉集

## 太上玉轴六字气诀

(黄庭山人邹应博述)

道藏有《玉轴经》，言五脏六腑之气，因五味薰灼不和，又六欲七情，积久生病，内伤脏腑，外攻九窍，以至百骸受病，轻则痼癖，甚则盲废，又重则丧亡。故太上悯之，以六字气诀治五脏六腑之病。其法以呼而自泻出脏腑之毒气，以吸而自采天地之清气以补之。当日小验，旬日大验，年后万病不生，延年益算。卫生之宝，非人勿传。呼有六，曰呵、呼、咽、嘘、嘻、吹也，吸则一而已。呼有六者，以呵字治心气，以呼字治脾气，以咽字治肺气，以嘘字治肝气，以嘻字治胆气，以吹字治肾气。此六字气诀，分主五脏六腑也。凡天地之气，自子至巳为六阳时，自午至亥为六阴时。如阳时则对东方，勿尽闭窗户，然忌风入，乃解带正坐，叩齿三十六以定神；先搅口中浊津，漱炼二三百下，候口中成清水，即低头向左而咽之，以意送下；候汨汨至腹间，即低头开口，先念呵字，以吐心中毒气，念时耳不得闻呵字声，闻即气粗，乃损心气也；念毕，仰头闭口，以鼻徐徐吸天地之清气，以补心气，吸时耳亦不得闻吸声，闻即气粗，亦损心气也。但呵时令短，吸时令长，即吐少纳多也。吸讫，即又低头念呵字，耳复不得闻呵字声；呵讫，又仰头以鼻徐徐吸清气以补心，亦不可闻吸声。如此呵者六次，即心之毒气渐散，又以天地之清气补之，心之元气亦渐复矣。再又依此式念呼字，耳亦不可闻呼声，又吸以补脾，耳亦不可闻吸声，如此者六，所以散脾毒而补脾元也。次又念咽字以泻肺毒，以吸而补肺元，亦须六次。次念嘘字以泻肝毒，以吸而补肝元。嘻以泻胆毒，吸以补胆元。吹以泻肾毒，吸以补肾元。如此者并各六次，是谓小周。小周者，六六三十六也。三十六而六气遍，脏腑之毒气渐消，病根渐除，粗气渐完矣。次看是何脏腑受病，如眼病即又念嘘、嘻二字，各十八遍，仍每次以吸补之，总之为三十六讫，是为中周。中周者，第二次三十六，通为七十二也。次又再依前呵、吹、咽、嘘、嘻、呼六字法，各为六次，并须呼以泻之，吸以补之，愈当精虔，不可废怠，此第三次三十六也，是为大周，即总之为一百单八次，是谓百八诀也。午时属阴时；有病即对南方为之，南方属火，所以却阴毒也。然又不若子后巳前，面东之为阳时也。如早起床上面东，将六字各为六次，是为小周，亦可治眼病也。凡眼中诸证，惟此诀能去之。他病亦然。神乎神乎，此太上之慈旨也。略见《玉轴真经》，而详则得之师授也。如病重者，每字作五十次，凡三百，而六腑周矣，乃漱炼咽液叩齿，讫复为之，又三百次，讫复漱炼咽液叩齿如初，如此者三，即通为九百次，无病不愈。秘之秘之，非人勿传。

《四时摄养论》中有云：春肝气盛者，调嘘气以利之；夏心气盛者，调呵气以疏之；

秋肺气盛者，调咽气以泄之；冬肾气盛者，调吹气以平之。但言调此四气，而书中未详及四气之诀，今举曾叔祖朴庵《炎詹集》中“玉轴六气”全文以明之。黄玉窗云：爱山袁倅得朴庵亲传，每日子、午、卯、酉四时，行持六字。密室中竹帘布帷，隔风为上，亦尝得爱山亲授口诀云。

## 擦肾腧穴

陈书林云：余司药市仓部轮差诸军，请米受筹，乡人张成之为司农丞监史，同坐，时冬严寒，余一二刻间，两起便溺。问曰：何频数若此？答曰：天寒自应如是。张云：某不问冬夏，只早晚两次。余诘之曰：有导引之术乎？曰：然。余曰：旦夕当北面。因暇，专往叩请。荷其口授曰：某先为李文定公家婿妻弟，少年遇人有所得，遂教小诀。临卧时坐于床，垂足，解衣闭气，舌柱上腭，目视顶，仍提缩谷道，以手磨擦两肾腧穴，各一百二十次，以多为妙，毕即卧。如是三十年，极得力。归禀老人，老人行之旬日，云真是奇妙。亦与亲旧中笃信者数人言之，皆得效。今以告修炼之士云。

【按】此书原由宋代陈直编撰，名《养老奉亲书》，元代邹铉予以增补，改题今名。其《太上玉轴六字气诀》一篇，系迄今为止，有关六字气诀锻炼方法描述最详细的资料，具有较大实用价值。据其自述，学术渊源当来自《道藏》中之《上清黄庭五藏六府真人玉轴经》，此经内容基本上与《黄庭遁甲缘身经》相同，对于功法的具体介绍，则远不及本篇的细致。本篇篇首题“黄庭山人邹应博述”，篇末又有“今举曾叔祖朴庵《炎詹集》中玉轴六气全文以明之”。则此资料出自《炎詹集》，朴庵当为邹应博之字号。考邹氏为宋代泰宁（属福建省）人，系理学家廖德明之弟子，亦即朱熹之再传弟子。开禧初登第，历知婺州、苏州，提点江南西路刑狱，见《宋元学案》卷七十。



# 修习止观坐禅法要

隋·智 顒撰

## 具缘第一

夫发心起行，欲修止观者，要先外具五缘。第一，持戒清净。如经中说，依因此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧，是故比丘应持戒清净。然有三种行人，持戒不同：一者若人未作佛弟子时，不造五逆，后遇良师，教受三归五戒，为佛弟子，若得出家，受沙弥十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼，从受戒来，清净护持，无所毁犯，是名上品持戒人也，当知是人修行止观，必证佛法，犹如净衣，易受染色；二者若人受得戒已，虽不犯重，于诸轻戒，多所毁损，为修定故，即能如法忏悔，亦名持戒清净，能生定慧，如衣曾有垢腻，若能浣净，染亦可著；三者若人受得戒已，不能坚心护持，轻重诸戒，多所毁犯，依小乘教门，即无忏悔四重之法，若依大乘教门，犹可灭除，故经云，佛法有二种健人，一者不作诸恶，二者作已能悔。夫欲忏悔者，须具十法，助成其忏：一者明信因果；二者生重怖畏；三者深起惭愧；四者求灭罪方法，所谓大乘经中明诸行法，应当如法修行；五者发露先罪；六者断相续心；七者起护法心；八者发大誓愿，度脱众生；九者常念十方诸佛；十者观罪性无生。若能成就如此十法，庄严道场，洗浣清净，著净洁衣，烧香散花，于三宝前，如法修行，一七、三七日，或一月、三月，乃至经年，专心忏悔所犯重罪，取灭方止。云何知重罪灭相？若行者如是至心忏悔时，自觉身心轻利，得好瑞梦，或复睹诸灵瑞异相，或觉善心开发，或自于坐中觉身如云如影，因是渐证得诸禅境界，或复豁然解悟心生，善识法相，随所闻经，即知义趣，因是法喜，心无忧悔。如是等种种因缘，当知即是破戒障道罪灭之相。从是已后，坚持禁戒，亦名尸罗清净，可修禅定，犹如破坏垢腻之衣，若能补治浣洗清净，犹可染著。若人犯重禁已，恐障禅定，虽不依诸经修诸行法，但生重惭愧，于三宝前，发露先罪，断相续心，端身常坐，观罪性空，念十方佛。若出禅时，即须至心烧香礼拜，忏悔诵戒，及诵大乘经典，障道重罪，自当渐渐消灭。因此尸罗清净，禅定开发，故《妙胜定经》云：若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除灭，若除禅定，余无能灭。是人应当在空闲处，摄心常坐，及诵大乘经，一切重罪，悉皆消灭，诸禅三昧，自然现前。第二，衣食具足者。衣法有三种：一者如雪山大士，随得一衣蔽形即足，以不游人间，堪忍力成故；二者如迦叶，常受头陀法，但畜粪扫三衣，不畜余长；三者若多寒国土，及忍力未成之者，如来亦许三衣之外，畜百一等物，而要须说净，知量知足，若过贪求积聚，则心乱妨道。次食法有四种：一者若上人大士，深山绝世，草果随时，得资身者；二者常行头陀，受乞食法，是乞食法，能破四种邪命，依正命自活，能生圣道故，邪命自活者，一下口食，二仰口食，三维口食，四方口食，邪命之相，如舍利弗为青目女说；三者阿兰若处，檀越送食；四者于僧中洁净食。有此等食缘具足，名衣食具足。何以故？无此等缘，则心

不安隐，于道有妨。第三，得闲居静处。闲者，不作众事，名之为闲，无愤闹故，名之为静。有三处可修禅定：一者深山绝人之处；二者头陀兰若之处，离于聚落极近三、四里，此则放牧声绝，无诸愤闹；三者远白衣住处，清净伽蓝中，皆名闲居静处。第四，息诸缘务。有四意：一息治生缘务，不作有为事业；二息人间缘务，不追寻俗人、朋友、亲戚、知识，断绝人事往还；三息工巧技术缘务，不作世间工匠、技术、医方、禁咒、卜相、书数、算计等事；四息学问缘务，读、诵、听、学等，悉皆弃舍。此为息诸缘务。所以者何？若多缘务，则行道事废，心乱难摄。第五，近善知识。善知识有三：一外护善知识，经营供养，善能将护行人，不相恼乱；二者同行善知识，共修一道，互相劝发，不相扰乱；三者教授善知识，以内外方便禅定法门，示教利喜。略明五种缘务竟。

## 诃欲第二

所言诃欲者，谓五欲也。凡欲坐禅，修习止观，必须诃责。五欲者，是世间色、声、香、味、触，常能逛惑一切凡夫，令生爱著。若能深知过罪，即不亲近，是名诃欲。一、诃色欲者。所谓男女形貌端严，修目长眉，朱唇素齿，及世间宝物，青黄赤白，红紫缥绿，种种妙色，能令愚人见则生爱，作诸恶业，如频婆娑罗王以色欲故，身入敌国，在淫女阿梵波罗房中，优填王以色染故，截五百仙人手足，如此等种种过罪。二、诃声欲者。所谓箜篌、箏、笛，丝竹金石，音乐之声，及男女歌咏、赞诵等声，能令凡夫闻即染著，起诸恶业，如五百仙人雪山住，闻甄陀罗女歌声，即失禅定，心醉狂乱，如是等种种因缘，知声过罪。三、诃香欲者。所谓男女身香，世间饮食馨香，及一切薰香等，愚人不了香相，闻即爱著，开结使门，如一比丘在莲华池边，闻华香气，心生爱乐，池神即大诃责，何故偷我香气！以著香故，令诸结使卧者皆起，如是等种种因缘，知香过罪。四、诃味欲者。所谓苦、酸、甘、辛、咸、淡等，种种饮食肴膳美味，能令凡夫心生染著，起不善业，如一沙弥染著酪味，命终之后，生在酪中，受其虫身，如是等种种因缘，知味过罪。五、诃触欲者。男女身分，柔软细滑，寒时体温，热时体凉，及诸好触，愚人无智，为之沈没，起障道业，如一角仙因触欲故，遂失神通，为淫女骑颈，如是等种种因缘，知触过罪。如上诃欲之法，出《摩诃衍论》中说。复云：哀哉众生，常为五欲所恼，而犹求之不已。此五欲者，得之转剧，如火益薪，其焰转炽。五欲无乐，如狗啮枯骨；五欲增诤，如鸟竞肉；五欲烧人，如逆风执炬；五欲害人，如践毒蛇；五欲无实，如梦所得；五欲不久，假借须臾，如击石火。智者思之，亦如怨贼，世人愚惑，贪著五欲，至死不舍，后受无量苦恼。此五欲法，与畜生同有。一切众生，常为五欲所使，名欲奴仆，坐此弊欲，沈堕三涂，我今修禅，复为障蔽，此为大贼，急当远之。如禅经偈中说：生死不断绝，贪欲嗜味故，养冤入丘冢，虚受诸辛苦。身臭如死尸，九孔流不净，如厕虫乐粪，愚人身无异。智者应观身，不贪染世乐，无累无所欲，是名真涅槃。如诸佛所说，一心一意行，数息在禅定，是名行头陀。

### 弃盖第三

所言弃盖者，谓五盖也。一、弃贪欲盖。前说外五尘中生欲，今约内意根中生欲，谓行者端坐修禅，心生欲觉，念念相续，覆盖善心，令不生长，觉已应弃。所以者何？如术婆伽欲心内发，尚能烧身，况复心生欲火，而不烧诸善法。贪欲之人，去道甚远。所以者何？欲为种种恼乱住处，若心著欲，无由近道。如《除盖偈》说：人道惭愧人，持钵福众生，云何纵尘欲，沈没于五情！已舍五欲乐，弃之而不顾，如何还欲得，如愚自食吐。诸欲求时苦，得时多怖畏，失时怀热恼，一切无乐处。诸欲患如是，以何能舍之，得深禅定乐，即不为所欺。二、弃瞋恚盖。瞋是失佛法之根本，堕恶道之因缘，法乐之冤家，善心之大贼，种种恶口之府藏。是故行者于坐禅时，思惟此人现在恼我，及恼我亲，赞叹我冤，思惟过去未来亦如是，是为九恼，故生瞋恨。瞋恨故生怨，以怨心生故，便起心恼彼。如是瞋恚覆心，故名为盖，当急弃之，无令增长。如释提婆那以偈问佛：何物杀安乐？何物杀无忧？何物毒之根，吞灭一切善？佛以偈答言：杀瞋则安乐，杀瞋则无忧，瞋为毒之根，瞋灭一切善。如是知己，当修慈忍，以灭除之，令心清净。三、弃睡眠盖。内心昏闇名为睡；五情闇蔽，放恣支节，委卧睡熟为眠。以是因缘，名为睡眠盖。能破今世、后世实乐法心，及后世生天及涅槃乐。如是恶法，最为不善。何以故？诸馀盖情，觉故可除，睡眠如死，无所觉识，以不觉故，难可除灭。如佛诸菩萨诃睡眠弟子偈曰：汝起勿抱臭尸卧，种种不净假名人；如得重病箭入体，诸苦痛集安可眠！如人被缚将去杀，灾害垂至安可眠！结贼不灭害未除，如共毒蛇同室居！亦如临阵两刃间，尔时云何安可眠！眠为大闇无所见，日日欺诳夺人明，以眠覆心无所见，如是大失安可眠？如是等种种因缘，诃睡眠盖，警觉无常，减损睡眠，令无昏覆。若昏睡心重，当用禅镇杖却之。四、弃掉悔盖。掉有三种：一者身掉，身好游走，诸杂戏谑，坐不暂安；二者口掉，好喜吟咏，竞诤是非，无益戏论，世间语言等；三者心掉，心情放逸，纵意攀缘，思惟文艺，世间才技，诸恶觉观等，名为心掉。掉之为法，破出家人心，如人摄心，犹不能定，何况掉散！掉散之人，如无钩醉象、穴鼻骆驼，不可禁制。如偈说：汝已剃头著染衣，执持瓦钵行乞食，云何乐著戏掉法，放逸纵情失法利。既失法利，又失世乐，觉其过已，当急弃之。悔者，悔能成盖，若掉无悔，则不成盖。何以故？掉时未入缘中故，后欲入定时，方悔前所作，忧恼覆心，故名为盖。但悔有二种：一者因掉后生悔，如前所说；二者如作大重罪人，常怀怖畏，悔箭入心，坚不可拔。如偈说：不应作而作，应作而不作，悔恼火所烧，后世堕恶道。若人罪能悔，悔已莫复忧，如是心安乐，不应常念著。若有二种悔，若应作不作，不应作而作，是则愚人相。不以心悔故，不作而能作，诸恶事已作，不能令不作。五、弃疑盖者。以疑覆心故，于诸法中不得信心，信心无故，于佛法中空无所获。譬如有人入于宝山，若无有手，无所能取。然则疑过甚多，未必障定，今正障定，疑者有三种：一者疑自，而作是念。我诸根闇钝，罪垢深重，非其人乎？自作此疑，定法终不得发，若欲修定，勿当自轻，以宿世善根难测故；二者疑师，彼人威仪相貌如是，自尚无道，何能教我？作是疑慢，即为障定，欲除之法，如《摩诃衍论》中说，如臭皮囊中金，以贪金故，不可弃其臭囊，行者亦尔，师虽不清净，亦应生佛想；三疑法，世人多执本心，于所受法，不能

即信。敬心受行，若心生犹豫，即法不染心。何以故？疑障之义，如偈中说：如人在歧路，疑惑无所趣，诸法实相中，疑亦复如是。疑故不勤求，诸法之实相，见疑从痴生，恶中之恶者。善不善法中，生死及涅槃，定实真有法，于中莫生疑。汝若怀疑惑，死王欽吏缚，如师子搏鹿，不能得解脱。在世虽有疑，当随喜善法，譬如观歧道，利好者应逐。佛法之中，信为能入，若无信者，虽在佛法，终无所获。如是种种因缘，觉知疑过，当急弃之。问曰：不善法广，尘数无量，何故但弃五法？答曰：此五盖中，即具有三毒等分。四法为根本，亦得摄八万四千诸尘劳门。一贪欲盖，即贪毒；二瞋恚盖，即瞋毒；三睡眠及疑，此二法是痴毒；四掉悔，即是等分摄，合为四分烦恼。一中有二万一千，四中合八万四千。是故除此五盖，即是除一切不善之法。行者如是等种种因缘，弃于五盖，譬如负债得脱，重病得差，如饥饿之人，得至丰国，如于恶贼中，得自免济，安隐无患。行者亦如是，除此五盖，其心安隐，清凉快乐。如日月以五事覆翳，烟、尘、云、雾、罗睺阿修罗手障，则不能明照。人心五盖，亦复如是。

## 调和第四

夫行者初学坐禅，欲修十方三世佛法者，应当先发大誓，愿度脱一切众生，愿求无上佛道，其心坚固，犹如金刚，精进勇猛，不惜身命，若不成一切佛法，终不退转。然后坐中正念，思惟一切诸法真实之相，所谓善不善无记法，内外根尘妄识，一切有漏烦恼法，三界有为生死因果法，皆因心有。故《十地经》云：三界无别有，唯是一心作，若知心无性，则诸法不实；心不染著，则一切生死业行止息。作是观已，乃应如次起行修习也。云何名调和？今借近譬，以况斯法。如世间陶师，欲造众器，先须善巧调泥，令使不强不懦，然后可就轮绳，亦如弹琴，前应调弦，令宽急得所，方可入弄，出诸妙曲。行者修心，亦复如是。善调五事，必使和适，则三昧易生；有所不调，多诸妨难，善根难发。一、调食者。夫食之为法，本欲资身进道，食若过饱，则气急身满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安；若食过少，则身羸心悬，意虑不固；此二者皆非得定之道。若食秽触之物，令人心识昏迷；若食不宜之物，则动宿病，使四大违反；此为修定之初，须深慎之也。故经云：身安则道隆，饮食知节量，常乐在空闲，心静乐精进，是名诸佛教。二、调睡眠者。夫眠是无明惑覆，不可纵之，若其眠寐过多，非唯废修圣法，亦复丧失功夫，而能令心闇昧，善根沈没。当觉悟无常，调伏睡眠，令神气清白，念心明净，如是乃可栖心圣境，三昧现前。故经云：初夜后夜，亦勿有废。无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。三、调身，四、调息，五、调心，此三应合用，不得别说，但有初、中、后方法不同，是则入、住、出相有异也。夫初欲入禅调身者，行人欲入三昧调身之宜，若在定外，行住进止，动静运为，悉须详审。若所作粗犷，则气息随粗，以气粗故，则心散难录，兼复坐时烦愤，心不恬怡，身虽在定外，亦须用意逆作方便，后入禅时，须善安身得所。初至绳床，即须先安坐处，每令安稳，久久无妨；次当正脚，若半跏坐，以左脚置右脚上。牵来近身，令左脚指与右膝齐，右脚指与左膝齐，若欲全跏，即正右脚置左脚上；次解宽衣带周正，不令坐时脱落；次当安手，以左手掌置右手上，重累手相对，顿置左脚上，牵来近身，当心而安；次当正身，先当挺动其身，并诸支节，作七、八反，如似按摩

法，勿令手足差异，如是已则端直，令脊骨勿曲勿耸，次正头颈，令鼻与脐相对，不偏不斜，不低不昂，平面正住；次当口吐浊气，吐气之法，开口放气，不可令粗急，以之绵绵，恣气而出，想身分中百脉不通处，放息随气而出，闭口鼻纳清气，如是至三，若身息调和，但一亦足；次当闭口，唇齿才相拄著，舌向上腭；次当闭眼，才令断外光而已。当端身正坐，犹如奠石，无得身、首、四肢切尔摇动，是为初入禅定调身之法。举要言之，不宽不急，是身调相。四、初入禅调息法者。息有四种相：一风，二喘，三气，四息。前三为不调相，后一为调相。云何为风相？坐时则鼻中息出入觉有声，是风相也。云何喘相？坐时息虽无声，而出入结滞不通，是喘相也。云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。云何息相？不声，不结，不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安隐，情抱悦豫，此是息相也。守风则散，守喘则结，守气则劳，守息即定。坐时有风、喘、气三相，是名不调，而用心者复为心患，心亦难定。若欲调之，当依三法：一者下著安心，二者宽放身体，三者想气遍毛孔出入，通同无障。若细其心，令息微微然。息调则众患不生，其心易定。是名行者初入定时调息方法。举要言之，不涩不滑，是调息相也。五、初入定时调心者。有三义：一入，二住，三出。初入有二义：一者调伏乱想，不令越逸；二者当令沈浮宽急得所。何等为沈相？若坐时心中昏闇，无所记录，头好低垂，是为沈相。尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意，此可治沈。何等为浮相？若坐时心好飘动，身亦不安，念外异缘，此是浮相。尔时宜安心向下，系缘脐中，制诸乱念，心即定住，则心易安静。举要言之，不沈不浮，是心调相。其定心亦有宽急之相：定心急病相者，由坐中摄心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛，当宽放其心，想气皆流下，患自差矣；若心宽病相者，觉心志散慢，身好逶迤，或口中涎流，或时闇晦，尔时应当敛身急念，令心住缘中，身体相持，以此为治。心有涩滑之相，推之可知。是为初入定调心方法。夫入定本是从粗入细，是以身既为粗，息居其中，心最为细静，调粗就细，令心安静，此则入定初方便也，是名初入定时调二事也。二住坐中调三事者，行人当于一坐之时，随时长短，十二时，或经一时，或至二、三时，摄念用心，是中应须善识身、息、心三事调不调相。若坐时向虽调身竟，其身或宽或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直，觉已随正，令其安隐，中无宽急，平直正住；复次一坐之中，身虽调和，而气不调和，不调和相者，如上所说，或风或喘，或复气急，身中胀满，当用前法，随而治之，每令息道绵绵，如有如无；次一坐中，身、息虽调，而心或浮、沈、宽、急不定，尔时若觉，当用前法，调令中适。此三事的无前后，随不调者而调适之。令一坐之中，身、息及心三事调适，无相乖越，和融不二。此则能除宿患，妨碍不生，定道可克。三出时调三事者，行人若坐禅将竟，欲出定时，应前放心异缘，开口放气，想从百脉随意而散，然后微微动身，次动肩膊及手、头、颈，次动二足，悉令柔软；次以手遍摩诸毛孔；次摩手令暖，以掩两眼，然后开之。待身热稍歇，方可随意出入。若不尔者，坐或得住心，出既顿促，则细法未散，住在身中，令人头痛，百骨节强，犹如风劳，于后坐中，烦躁不安，是故心欲出定，每须在意。此为出定调身、息、心方法。以从细出粗故，是名善入住出。如偈说：进止有次第，粗细不相违，譬如善调马，欲住而欲去。《法华经》云：此大众诸菩萨等，已于无量千万亿劫，为佛道故，勤行精进，善入住出无量百千万亿三昧，得大神通，久修梵行，善能次第习诸善法。

## 方便行第五

夫修止观，须具方便法门，有其五法。一者欲。欲离世间一切妄想颠倒，欲得一切诸禅智慧法门故，亦名为志，亦名为愿，亦名为好，亦名为乐，是人志愿好乐，一切诸深法门故，故名为欲。如佛言曰：一切善法，欲为其本。二者精进。坚持禁戒，弃于五盖，初夜后夜，专精不废，譬如钻火未热，终不休息，是名精进善道法。三者念。念世间为欺诳可贱，念禅定为尊重可贵，若得禅定，即能具足，发诸无漏智，一切神通道力，成等正觉，广度众生，是为可贵，故名为念。四者巧慧。筹量世间乐、禅定智慧乐得失轻重。所以者何？世间之乐，乐少苦多，虚诳不实，是失是轻；禅定智慧之乐，无漏无为，寂然闲旷，永离生死，与苦长别，是得是重。如是分别，故名巧慧。五者一心分明。明见世间，可患可恶，善识定慧功德，可尊可贵，尔时应当一心决定，修行止观，心如金刚，天魔外道，不能沮坏，设使空无所获，终不回易，是名一心。譬如人行，先须知道通塞之相，然后决定一心涉路而进，故说巧慧一心。经云：非智不禅，非禅不智。义在此也。

## 正修行第六

修止观者有二种：一者于坐中修，二者历缘对境修。一于坐中修止观者，于四威仪中，亦乃皆得，然学道者坐为胜，故先约坐以明止观，略出五意不同。一、对治初心粗乱修止观。所谓行者初坐禅时，心粗乱故，应当修止以除破之，止若不破，即应修观，故云对破初心粗乱修止观。今明修止观有二意。一者修止，自有三种：一者系缘守境止，所谓系心鼻端、脐间等处，令心不散故，经云：系心不放逸，亦如猿著锁；二者制心止，所谓随心所起，即便制之，不令驰散故，经云：此五根者，心为其主，是故汝等当好止心，此二种皆是事相，不须分别；三者体真止，所谓随心所念，一切诸法，悉知从因缘生，无有自性，则心不取，若心不取，则妄念心息，故名为止，如经中说云：一切诸法中，因缘空无主，息心达本源，故号为沙门。行者于初坐禅时，随心所念，一切诸法，念念不住，虽用如上体真止，而妄念不息，当反观所起之心，过去已灭，现在不住，未来未至，三际穷之，了不可得，不可得法，则无有心，若无有心，则一切法皆无。行者虽观心不住，皆无所有，而非无刹那任运觉知念起，又观此心念，以内有六根，外有六尘，根尘相对，故有识生，根尘未对，识本无生，观生如是，观灭亦然，生灭名字，但是假立。生灭心灭，寂灭现前，了无所得，是所谓涅槃空寂之理，其心自止。《起信论》云：若心驰散，即当摄来，住于正念。是正念者，当知唯心，无外境界，即复此心，亦无自相，念念不可得。谓初心修学，未便得住，抑之令住，往往发狂，如学射法，久习方中矣。二者修观，有二种：一者对治观，如不净观对治贪欲，慈心观对治瞋恚，界分别观对治著我，数息观对治多寻思等，此不分别也；二者正观，观诸法无相，并是因缘所生，因缘无性，即是实相，先了所观之境一切皆空，能观之心自然不起。前后之文多谈此理，请自详之。如经偈中说：诸法不牢固，常在于念中，已解见空者，一切无想念。二、对治心沈浮病修止观。行者于坐禅时，其心闇塞，无记瞪瞤，或

时多睡，尔时应当修观照了，若于坐中，其心浮动，轻躁不安，尔时应当修止止之，是则略说对治心沈浮病修止观相，但须善识药病，相对用之，一一不得于对治有乖僻之失。

三、随便宜修止观。行者于坐禅时，虽为对治心沈故，修于观照，而心不明净，亦无法利，尔时当试修止止之。若于止时即觉身心安静，当知宜止，即应用止安心。若于坐禅时，虽为对治心浮动故修止，而心不住，亦无法利，当试修观。若于观中即觉心神明净，寂然安隐，当知宜观，即当用观安心。是则略说随便宜修止观相，但须善约便宜修之，则心神安隐，烦恼患息，证诸法门也。

四、对治定中细心修止观。所谓行者先用止观对破粗乱，乱心既息，即得入定，定心细故，觉身空寂，受于快乐，或利便心发，能以细心取于偏邪之理。若不知定心止息虚诞，必生贪著，若生贪著，执以为实，若知虚诞不实，即爱见二烦恼不起，是为修止。虽复修止，若心犹著爱见，结业不息，尔时应当修观。观于定中细心。若不见定中细心，即不执著定见，若不执著定见，则爱见烦恼业悉皆摧灭，是名修观。此则略说对治定中细心修止观相，分别止观方法，并同于前，但以破定见微细之失为异也。

五、为均齐定慧修止观。行者于坐禅中，因修止故，或因修观而入禅定，虽得入定，而无观慧，是为痴定，不能断结，或观慧微少，即不能发起真慧，断诸结使，发诸法门，尔时应当修观破析，则定慧均等，能断结使，证诸法门。行者于坐禅时，因修观故，而心豁然开悟，智慧分明，而定心微少，心则动散，如风中灯，照物不了，不能出离生死，尔时应当复修于止，以修止故，则得定心，如密室中灯，即能破暗，照物分明。是则略说均齐定慧二法修止观也。行者若能如是，于端身正坐之中，善用此五番修止观意，取舍不失其宜，当知是人善修佛法，能善修故，必于一生不空过也。复次第二明历缘对境修止观者，端身常坐，乃为入道之胜要，而有累之身，必涉事缘，若随缘对境而不修习止观，是则修心有间绝，结业触处而起，岂得疾与佛法相应！若于一切时中，常修定慧方便，当知是人必能通达一切佛法。云何名历缘修止观？所言缘者，谓六种缘：一行，二住，三坐，四卧，五作作（下祖卧切），六言语。云何名对境修止观？所言境者，谓六尘境：一眼对色，二耳对声，三鼻对香，四舌对味，五身对触，六意对法。行者约此十二事中修止观故，名为历缘对境修止观也。

一、行者。若于行时，应作是念，我今为何等事欲行，为烦恼所使，及不善无记事行，即不应行，若非烦恼所使，为善利益如法事，即应行。云何行中修止？若于行时，即知因于行故，则有一切烦恼善恶等法，了知行心，及行中一切法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何行中修观？应作是念，由心动身，故有进趣，名之为行，因此行故，则有一切烦恼善恶等法，即当反观行心，不见相貌，当知行者，及行中一切法，毕竟空寂，是名修观。

二、住者。若于住时，应作是念，我今为何等事欲住，若为诸烦恼，及不善无记事住，即不应住，若为善利益事，即应住。云何住中修止？若于住时，即知因于住故，则有一切烦恼善恶等法，了知住心，及住中一切法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何住中修观？应作是念，由心驻身，故名为住，因此住故，则有一切烦恼善恶等法，则当反观住心，不见相貌，当知住者，及住中一切法，毕竟空寂，是名修观。

三、坐者。若于坐时，应作是念，我今为何等事欲坐，若为诸烦恼，及不善无记事等，即不应坐，为善利益事，则应坐。云何坐中修止？若于坐时，则当了知因于坐故，则有一切烦恼善恶等法，而无一法可得，则妄念不生，是名修止。云何坐中修观？应作是念，由心所念，全脚安身，因此则有一切善恶等法，故名为坐，反观坐心，不见相貌，当知坐者，及坐中

一切法，毕竟空寂，是名修观。四、卧者。于卧时应作是念，我今为何等事欲卧，若为不善放逸等事，则不应卧，若为调和四大故卧，则应如师子王卧。云何卧中修止？若于寢息，则当了知因于卧故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何卧中修观？应作是念，由于劳乏，即便昏闇，放纵六情，因此则有一切烦恼善恶等法，即当反观卧心，不见相貌，当知卧者，及卧中一切法，毕竟空寂，是名修观。五、作者。若作时应作是念，我今为何等事欲如此作，若为不善无记等事，即不应作，若为善利益事，即应作。云何名作中修止？若于作时，即当了知因于作故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何名作时修观？应作是念，由心运于身手，造作诸事，因此则有一切善恶等法，故名为作，反观作心，不见相貌，当知作者，及作中一切法，毕竟空寂，是名修观。六、语者。若于语时，应作是念，我今为何等事欲语，若随诸烦恼，为论说不善无记等事而语，即不应语，若为善利益事，即应语。云何名语中修止？若于语时，即知因此语故，则有一切烦恼善恶等法，了知语心，及语中一切烦恼善不善法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何语中修观？应作是念，由心觉观，鼓动气息，冲于咽喉、唇、舌、齿、腭，故出音声语言，因此语故，则有一切善恶等法，故名为语，反观语心，不见相貌，当知语者，及语中一切法，毕竟空寂，是名修观。如上六义，修习止观随时相应用之，一一皆有前五番修止观意，如上所说。次六根门中修止观者。一、眼见色时修止者。随见色时，如水中月，无有定实，若见顺情之色，不起贪爱，若见违情之色，不起瞋恼，若见非违非顺之色，不起无明及诸乱想，是名修止。云何名眼见色时修观？应作是念，随有所见，即相空寂，所以者何，于彼根尘空明之中，各无所见，亦无分别，和合因缘，出生眼识，次生意识，即能分别，种种诸色，因此则有一切烦恼善恶等法，即当反观念色之心，不见相貌，当知见者，及一切法，毕竟空寂，是名修观。二、耳闻声时修止者。随所闻声，即知声如响相，若闻顺情之声，不起爱心，违情之声，不起瞋心，非违非顺之声，不起分别心，是名修止。云何闻声中修观？应作是念，随所闻声，空无所有，但从根尘和合，生于耳识，次生意识，强起分别，因此即有一切烦恼善恶等法，故名闻声，反观闻声之心，不见相貌，当知闻者，及一切法，毕竟空寂，是名为观。三、鼻嗅香时修止者。随所闻香，即知如焰不实，若闻顺情之香，不起著心，违情之臭，不起瞋心，非违非顺之香，不生乱念，是名修止。云何名闻香中修观？应作是念，我今闻香，虚诳无实，所以者何，根尘合故，而生鼻识，次生意识，强取香相，因此则有一切烦恼善恶等法，故名闻香，反观闻香之心，不见相貌，当知闻香，及一切法，毕竟空寂，是名修观。四、舌受味时修止者。随所受味，即知如于梦幻中得味，若得顺情美味，不起贪著，违情恶味，不起瞋心，非违非顺之味，不起分别意想，是名修止。云何名舌受味时修观？应作是念，今所受味，实不可得，所以者何，内外六味，性无分别，因内舌根和合，则舌识生，次生意识，强取味相，因此则有一切烦恼善恶等法，反观缘味之识，不见相貌，当知受味者，及一切法，毕竟空寂，是名修观。五、身受触时修止者。随所觉触，即知如影，幻化不实，若受顺情乐触，不起贪著，若受违情苦触，不起瞋恼，受非违非顺之触，不起忆想分别，是名修止。云何身受触时修观？应作是念，轻重、冷暖、涩滑等法，名之为触，头等六分，名之为身，触性虚假，身亦不实，和合因缘，即生身识，次生意识，忆想分别苦乐等相，故名受触，反观缘触之心，不见相貌，当知受触者，及一切法，毕竟空寂，是名修观。六、意知法中修止观相。如



初坐中已明讫。自上依六根修止观相，随所意用而用之，一一具上五番之意，是中已广分别，今不重辨，行者若能于行、住、坐、卧、见、闻、觉、知等一切处中修止观者，当知是人真修摩诃衍道。如《大品经》云：佛告须菩提，若菩萨行时知行，坐时知坐，乃至服僧伽梨，视眴一心，出入禅定，当知是人名菩萨摩诃衍。复次，若人能如是一切处中修行大乘，是人则于世间最胜最上，无与等者。《释论》偈中说：闲坐林树间，寂然灭诸恶，憺怕得一心，斯乐非天乐。人求世间利，名衣好床褥，斯乐非安隐，求利无厌足。衲衣在空闲，动止心常一，自以智慧明，观诸法实相。种种诸法中，皆以等观人，解慧心寂然，三界无伦匹。

## 善根发第七

行者若能如是，从假入空观中，善修止观者，则于坐中身心明净，尔时当有种种善根开发，应须识知。今略明善根发相，有二种不同：一，外善根发相，所谓布施持戒，孝顺父母尊长，供养三宝，及诸听学等善根开发，此是外事，若非正修，与魔境相滥，今不分别；二，内善根发相，所谓诸禅定法门善根开发，有三种意。第一、明善根发相有五种不同。一、息道善根发相。行者善修止观故，身心调适，妄念止息，因是自觉其心渐渐入定，发于欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隐，于此定中，都不见有身心相貌，于后或经一坐、二坐，乃至一日、二日，一月、二月，将息不得，不退不失，即于定中忽觉身心运动八触而发者，所谓觉身痛痒、冷暖、轻重、涩滑等，当触法时，身心安定，虚微悦豫，快乐清静，不可为喻，是为知息道根本禅定善根发相；行者或于欲界未到地中，忽然觉息出入长短，遍身毛孔皆悉虚疏，即以心眼见身内三十六物，犹如开仓见诸麻豆等，心大惊喜，寂静安快，是为随息特胜善根发相。二、不净观善根发相。行者若于欲界未到地定，于此定中身心虚寂，忽然见他男女身死，死已臃胀烂坏，虫脓流出，见白骨狼藉，其心悲喜，厌患所爱，此为九想善根发相；或于静定之中，忽然见内身不净，外身臃胀狼藉，自身白骨，从头至足，节节相拄，见是事已，定心安隐，惊悟无常，厌患五欲，不著我人，此是背舍善根发相；或于定心中，见于内身及外身，一切飞禽、走兽、衣服、饮食、屋舍、山林，皆悉不净，此为大不净善根发相。三、慈心慈根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地定，于此定中，忽然发心慈念众生，或缘亲人得乐之相，即发深定，内心悦乐清静，不可为喻，中人怨人，乃至十方五道众生，亦复如是，从禅定起，其心悦乐，随所见人，颜色常和，是为慈心善根发相。悲、喜、舍心发相，类此可知也。四、因缘观善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地，身心静定，忽然觉悟心生，推寻三世无明行等诸因缘中，不见人我，即离断常，破诸执见，得定安隐，解慧开发，心生法喜，不念世间之事，乃至五阴、十二处、十八界中，分别亦如是，是为因缘观善根发相。五、念佛善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然忆念诸佛功德、相好，不可思议，所有十力、无畏、不共、三昧、解脱等法，不可思议，神通变化无碍，说法广利众生，不可思议，如是等无量功德，不可思议，作是念时，即发爱敬心生，三昧开发，身心快乐，清静安隐，无诸恶相，从禅定起，身体轻利，自觉功德巍巍，人所爱敬，是为念佛三昧善相发相。复次，行者因修止观故，若得身心澄净，或发无常、苦、空、无我、不净、世间可厌、食不净相、死离尽

想，念佛、法、僧、戒、舍、天，念处、正勤、如意、根、力、觉、道，空、无相、无作，六度诸波罗蜜，神通、变化等，一切法门发相，是中应广分别。故经云：制心一处，无事不办。二、分别真伪者有二。一者辨邪伪禅发相。行者若发如上诸禅时，随因所发之法，或身搔动，或时身重如物镇压，或时身轻欲飞，或时如缚，或时逶迤垂熟，或时煎寒，或时壮热，或见种种诸异境界，或时其心闇蔽，或时起诸恶觉，或时念外散乱诸杂善事，或时欢喜躁动，或时忧愁悲思，或时恶触身毛惊竖，或时大乐昏醉，如是种种邪法，与禅俱发，名为邪伪。此之邪定，若人爱著，即与九十五种鬼神法相应，多好失心颠狂，或时诸鬼神等，知人念著其法，即加势力，令发诸邪定邪智，辩才神通，感动世人。凡愚见者，谓得道果，皆悉信伏，而其内心颠倒，专行鬼法，惑乱世间，是人命终，永不值佛，还堕鬼神道中，若坐时多行恶法，即堕地狱。行者修止观时，若证如是等禅，有此诸邪伪相，当即却之。云何却之？若知虚诞，正心不受不著，即当谢灭，应用正观破之，即当灭矣。二者辨真正禅发相。行者若于坐中发诸禅时，无有如上所说诸邪法等，随一一禅发时，即觉与定相应，空明清净，内心喜悦，愴然快乐，无有覆盖，善心开发，信敬增长，智鉴分明，身心柔软，微妙虚寂，厌患世间，无为无欲，出入自在，是为正禅发相。譬如与恶人共事，恒相触恼，若与善人共事，久见其美，分别邪正二种禅发之相，亦复如是。三、明用止观长养诸善根者。若于坐中诸善根发时，应用止观二法，修令增进，若宜用止，则以止修之，若宜用观，则以观修之。具如前说，略示大意矣。

## 觉知魔事第八

梵言魔罗，秦言杀者，夺行人功德之财，杀行人智慧之命，是故名之为恶魔。事者，如佛以功德智慧，度脱众生入涅槃为事，魔常以破坏众生善根，令流转生死为事。若能安心正道，是故道高方知魔盛，仍须善识魔事，但有四种：一烦恼魔，二阴入界魔，三死魔，四鬼神魔。三种皆是世间之常事，及随人自心所生，当须自心正除遣之，今不分别；鬼神魔相，此事须知，今当略说。鬼神魔有三种：一者精魅。十二时兽变化作种种形色，或作少女、老宿之形，乃至可畏身等非一，恼惑行人，此诸精魅欲恼行人，各当其时而来，善须别识。若于寅时来者，必是虎兽等；若于卯时来者，必是兔、鹿等；若于辰时来者，必是龙、鳖等；若于巳时来者，必是蛇鳞等；若于午时来者，必是马、驴、驼等；若于未时来者，必是羊等；若于申时来者，必是猿猴等；若于酉时来者，必是鸡、鸟等；若于戌时来者，必是狗、狼等；若于亥时来者，必是猪等；子时来者，必是鼠等；丑时来者，必是牛等。行者若见常用此时来，即知其兽精，说其名字诃责，即当谢灭。二者堆剔鬼。亦作种种恼触行人，或如虫蝎缘人头面，钻刺熠熠，或击析人两腋下，或乍抱持于人，或言说音声喧闹，及作诸兽之形，异相非一，来恼行人，应即觉知，一心闭目，阴而骂之，作是言：我今识汝，汝是阎浮提中，食火嗅香偷腊吉支，邪见喜破戒种，我今持戒，终不畏汝。若出家人，应诵戒本；若在家人，应诵三归五戒等。鬼便却行，匍匐而去。如是若作种种留难恼人相貌，及除断除之法，并如禅经中广说。三者魔恼。是魔多化作三种五尘境界相，来破善心。一作违情事，则可畏五尘，令人恐惧；二作顺情事，则可爱五尘，令人心著；三非违非顺事，则平等五尘，动乱行者。是故魔名杀者，亦名华箭，亦名五箭，射人五情故，名色中作种种境界，惑乱行人。作顺

情境者，或作父母兄弟、诸佛形像、端正男女，可爱之境，令人心著，作违情境界者，或作虎、狼、师子、罗刹之形，种种可畏之像，来怖行人，作非违非顺境者，则平常之事，动乱人心，令失禅定，故名为魔。或作种种好恶之音声，作种种香臭之气，作种种好恶之味，作种种苦乐境界，来触人身，皆是魔事，其相众多，今不具说。举要言之，若作种种五尘，恼乱于人，令失善法，起诸烦恼，皆是魔军，以能破坏平等佛法，令起贪欲、忧愁、瞋恚、睡眠等诸障道法，如经偈中说：欲是汝初军，忧愁为第二，饥渴第三军，渴爱为第四，睡眠第五军，怖畏为第六，疑悔第七军，瞋恚为第八，利养虚称九，自高慢人十，如是等众军，压没出家人，我以禅智力，破汝此诸军，得成佛道已，度脱一切人。行者既觉知魔事，即当却之。却法有二：一者修止却之，凡见一切外诸恶魔境，悉知虚诞，不忧不怖，亦不取不舍，妄计分别，息心寂然，彼自当灭，二者修观却之，若见如上所说种种魔境，用止不去，即当反观能见之心，不见处所，彼何所恼，如是观时，寻当灭谢。若迟迟不去，但当正心，勿生惧想，不惜躯命，正念不动，知魔界如，即佛界如，若魔界如佛界如，一如无二如，如是了知，则魔界无所舍，佛界无所取，佛法自当现前，魔境自然消灭。复次，若见魔境不谢，不须生忧，若见灭谢，亦勿生喜，所以者何，未曾见有人坐禅，见魔化作虎狼来食人，亦未曾见魔化作男女来为夫妇。当其幻化，愚人不了，心生惊怖，及起贪著，因是心乱，失定发狂，自致其患，皆是行人无智受患，非魔所为。若诸魔境恼乱行人，或经年月不去，但当端心正念坚固，不惜身命，莫怀忧惧，当诵大乘方等诸经治魔咒，默念诵之，存念三宝，若出禅定，亦当诵咒自防，忏悔惭愧，及诵波罗提木叉，邪不干正，久久自灭。魔事众多，说不可尽，善须识之。是故初心行人，必须亲近善知识，为有如此等难事，是魔入人心，能令行者心神狂乱，或喜或忧，因是成患致死。或时令得诸邪禅定，智慧神通陀罗尼，说法教化，人皆信伏，后即坏人出世善事，及破坏正法。如是等诸异非一，说不可尽，今略示其要，为令行人于坐禅中，不妄受诸境界。取要言之，若欲遣邪归正，当观诸法实相，善修止观，无邪不破。故《释论》云：除诸法实相，其余一切皆是魔事。如偈中说：若分别忆想，即是魔罗网，不动不分别，是则为法印。

## 治病第九

行者安心修道，或四大有病，因今用观，心息鼓击，发动本病，或时不能善调适身、心、息三事，内外有所违犯，故有病患。夫坐禅之法，若能善用心者，则四百四病自然除差；若用心失所，则四百四病因之发生。是故若自行化他，应当善识病源，善知坐中内心治病方法，一旦动病，非唯行道有障，则大命虑失。今明治病法中有二意：一明病发相，二明治病方法。一明病发相者，病发虽复多途，略出不过二种。一者四大增损病相。若地大增者，则肿结沉重，身体枯瘠，如是等百一患生；若水大增者，则痰阴胀满，食饮不消，腹痛下痢等百一患生；若火大增者，即煎寒壮热，支节皆痛，口气，大小便利不通等百一患生；若风大增者，则身体虚悬，战掉疼痛，肺闷胀急，呕逆气急，如是等百一患生。故经云：一大不调，百一病起；四大不调，四百四病一时俱动。四大病发，各有相貌，当于坐时及梦中察之。二者五藏生患之相。从心生患者，身体寒热，及头痛口燥等；心主口故；从肺生患者，身体胀满，四支烦疼，心闷鼻塞等，肺主鼻故；从肝

生患者，多无喜心，忧愁不乐，悲思瞋恚，头痛眼闇昏闷等，肝主眼故；从脾生患者，身体面上，游风遍身，癢痒疼痛，饮食失味等，脾主舌故；从肾生患者，咽喉壅塞，腹胀耳聋等，肾主耳故。五藏生病众多，各有其相，当于坐时及梦中察之可知。如是四大、五藏病患，因起非一，病相众多，不可具说。行者若欲修止观法门，脱有患生，应当善知因起，此二种病，通因内外发动；若外伤寒冷风热，饮食不消，而病从二处发者，当知因外发动；若由用心不调，观行违僻，或因定法发时，不知取与，而致此二处患生，此因内发病相。复次，有三种得病因缘不同：一者四大、五藏增损得病，如前说；二者鬼神所作得病；三者业报得病。如是等病，初得即治，甚易得差，若经久则病成，身羸病结，治之难愈。二明治病方法者，既深知病源起发，当作方法治之。治病之法，乃有多途，举要言之，不出止观二种方便。云何用止治病相？有师言：但安心止在病处，即能治病，所以者何，心是一期果报之主，譬如王有所至处，群贼进散；次有师言：脐下一寸，名忧陀那，此云丹田，若能止心守此不散，经久即多有所治；有师言：常止心足下，莫问行、住、寝、卧，即能治病，所以者何，人以四大不调，故多诸疾患，此由心识上缘，故令四大不调，若安心在下，四大自然调适，众病除矣；有师言：但知诸法空无所有，不取病相，寂然止住，多有所治，所以者何，由心忆想鼓作四大，故有病生，息心和悦，众病即差。故《净名经》云：何为病本？所谓攀缘。云何断攀缘？谓心无所得。如是种种说，用止治病之相非一，故知善修止法，能治众病。次明观治病者，有师言：但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。何等六种气？一吹，二呼，三嘻，四呵，五嘘，六咽，此六种息，皆于唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用，颂曰，心配属呵肾属吹，脾呼肺咽圣皆知，肝藏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻；有师言：若能善用观想，运作十二种息，能治众患，一上息，二下息，三满息，四焦息，五增长息，六灭坏息，七暖息，八冷息，九冲息，十持息，十一和息，十二补息，此十二息皆从观想心生，今略明十二息对治之相，上息治沉重，下息治虚悬，满息治枯瘠，焦息治肿满，增长息治羸损，灭坏息治增盛，暖息治冷，冷息治热，冲息治壅塞不通，持息治战动，和息通治四大不和，补息资补四大衰，善用此息，可以遍治众患，推之可知；有师言：善用假想观，能治众病，如人患冷，想身中火气起，即能治冷，此如《杂阿含经》治病秘法七十二种法中广说；有师言：但用止观检析身中，四大病不可得，心中病不可得，众病自差。如是等种种说，用观治病，应用不同，善得其意，皆能治病。当知止观二法，若人善得其意，则无病不治也。但今时人根机浅钝，作此观想多不成就，世不流传。又不得于此更学气术休粮，恐生异见。金石草木之药，与病相应，亦可服饵。若是鬼病，当用强心加咒，以助治之；若是业报病，要须修福忏悔，患则消灭。此二种治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，况复具足通达。若都未知，则病生无治，非唯废修正法，亦恐性命有虞，岂可自行教人！是故欲修止观之者，必须善解内心治病方法，其法非一，得意在人，岂可传于文耳。复次，用心坐中治病，仍须更兼具十法，无不有益。十法者：一信，二用，三勤，四常住缘中，五别病因法，六方便，七久行，八知取舍，九持护，十识遮障。云何为信？谓信此法必能治病。何为用？谓随日常用。何为勤？谓用之专精不息，取得差为度。何为住缘中？谓细心念念依法，而不异缘。何为别病因起？如上所说。何为方便？谓吐纳运心缘想，善巧成就，不失其宜。何为久行？谓若用之未即有益，不计日月，常习不废。何为知取舍？谓知益即勤，有损即舍之，微细转心

调治。何为持护？谓善识异缘触犯。何为遮障？谓得益不向外说，未损不生疑谤。若依此十法所治，必定有效不虚者也。

## 证果第十

若行者如是修止观时，能了知一切诸法，皆由心生，因缘虚假不实故空，以知空故，即不得一切诸法名字相，则体真止也。尔时上不见佛果可求，下不见众生可度，是名从假入空观，亦名二谛观，亦名慧眼，亦名一切智。若住此观，即堕声闻辟支佛地。故经云：诸声闻众等自叹言，我等若闻净佛国土，教化众生，心不喜乐。所以者何？一切诸法，皆悉空寂，无生无灭，无大无小，无漏无为，如是思惟，不生喜乐。当知若见无为入正位者，其人终不能发三菩提心。此即定力多故，不见佛性。若菩萨为一切众生，成就一切佛法，不应取著无为而自寂灭，尔时应修从空入假观，则当谛观，心性虽空，缘对之时，亦能出生一切诸法，犹如幻化，虽无定实，亦有见闻觉知等相差别不同。行者如是观时，虽知一切诸法毕竟空寂，能于空中修种种行，如空中种树，亦能分别众生诸根，性欲无量故，则说法无量。若能成就无碍辩才，则能利益六道众生，是名方便随缘止，乃是从空入假观，亦名平等观，亦名法眼，亦名道种智。住此观中，智慧力多故，虽见佛性，而不明了，菩萨虽复成就此二种观，是名方便观门，非正观也。故经云：前二种为方便道。因是二空观，得入中道第一义观，双照二谛，心心寂灭，自然流入萨婆若海。若菩萨欲于一念中，具足一切佛法，应修息二边分别止，行于中道正观。云何修正观？若体知心性非真非假，息缘真假之心，名之为正。谛观心性非空非假，而不坏空假之法。若能如是照了，则于心性通达中道，圆照二谛。若能于自心见中道二谛，则见一切诸法中道二谛。亦不取中道二谛，以决定性不可得故，是名中道正观。如

《中论》偈中说：因缘所生法，我说即是空，亦名为假名，亦名中道义。深寻此偈意，非惟具足分别中观之相，亦是兼明前二种方便观门旨趣。当知中道正观，则是佛眼一切种智，若住此观，则定慧力等，了了见佛性，安住大乘，行步平正，其疾如风，自然流入萨婆若海。行如来行，入如来室，著如来衣，坐如来座，则以如来庄严而自庄严，获得六根清静，入佛境界，于一切法无所染著，一切佛法皆现在前，成就念佛三昧，安住首楞严定，则是普现色身三昧，普入十方佛土，教化众生，严净一切佛刹，供养十方诸佛，受持一切诸佛法藏，具足一切诸行波罗蜜，悟入大菩萨位。则与普贤、文殊为其等侣，常住法性身中，则为诸佛称叹授记，则是庄严兜率陀天，示现降神母胎，出家诣道场，降魔怨，成正觉，转法轮，入涅槃，于十方国土，究竟一切佛事，具足真应二身，则是初发心菩萨也。《华严经》中，初发心时，便成正觉，了达诸法真实之性，所有慧身，不由他悟。亦云初发心菩萨，得如来一身作无量身。亦云初发心菩萨，即是佛。《涅槃经》云：发心毕竟二不别，如是二心前心难。《大品经》云：须菩提，有菩萨摩訶萨，从初发心，即坐道场，转正法轮，当知则是菩萨为如佛也。《法华经》中，龙女所献珠为证。如是等经，皆明初心具足一切佛法，即是《大品经》中阿字门，即是《法华经》中为令众生开佛知见，即是《涅槃经》中见佛性故住大涅槃。已略说初心菩萨因修止观证果之相，次明后心证果之相，后心所证境界，则不可知，今推教所明，终不离止观二法。所以者何？如《法华经》云，殷勤称叹诸佛智慧，则观义，此即约观以明果也；《涅槃经》广辩百句解

脱，以释大涅槃者，涅槃则止义，是约止以明果也。故云大般涅槃名常寂定，定者即是止义。《法华经》中虽约观明果，则摄于止，故云乃至究竟涅槃，常寂灭相，终归于空。《涅槃》中虽约止明果，则摄于观，故以三德为大涅槃。此二大经虽复文言出没不同，莫不皆约止观二门，辨其究竟，并据定慧两法，以明极果。行者当知初、中、后果，皆不可思议。故新译《金光明经》云：前际如来，不可思议；中际如来，种种庄严；后际如来，常无破坏。皆约修止观二心，以辨其果故。《般舟三昧经》中偈云：诸佛从心得解脱，心者清静名无垢，五道鲜洁不受色，有学此者成大道。誓愿所行者，须除三障五盖，如或不除，虽勤用功，终无所益。

【按】坐禅是佛家气功的主要方法，而佛教天台宗的止观法更具有代表性。“止”为梵文Samatha（奢摩他）的意译，“观”为梵文Vipaśyaṇa（毗钵舍那）的意译。止即是定，观即是慧。定指排除妄念，专心入静；慧指发生智慧，辨明事理。这就是“止观”的含义。修持止观，可以祛病强身。据唐代湛然的《止观辅行传弘诀》卷八记载，南朝陈朝的重要官员如毛喜、蒋添文、吴明彻等，均学习止观法而得到健康的实益。止观法的全部内容包括五个部分：一、具五缘：1.持戒清静，2.衣食具足，3.闲居静处，4.息诸缘务，5.近善智识；二、诃五欲：1.诃色欲，2.诃声欲，3.诃香欲，4.诃味欲，5.诃触欲；三、弃五盖：1.弃贪欲盖，2.弃瞋恚盖，3.弃睡眠盖，4.弃悔盖，5.弃疑盖；四、调五事：1.调饮食，2.调睡眠，3.调身，4.调息，5.调心；五、行五法：1.欲，2.精进，3.念，4.巧慧，5.一心分明。共二十五目，所以总称二十五方便。从练功前到练功后，从平时修养到练功要领，无不一一开具明白，条理井然。而这套功法的精华，则在调身、调息与调心。天台宗的创始人智顗（538—597），是陈、隋时的高僧，颍川（今河南许昌）人。十八岁出家湘州果愿寺，后从高僧慧思受业。陈太建中，入天台创国清寺。陈帝曾以国师礼迎入太极殿，讲《仁王经》；隋炀帝尤相钦重，赐号智者大师。智顗于诸经中崇奉《法华经》，诸法中重视“止观法”。因此阐述止观的著述竟有四部，二部亲自执笔，二部由门人记录整理。亲自执笔的二部是：《童蒙止观》，即本书，又名《小止观》，系为其兄陈针所撰；《不定止观》，即《六妙法门》，系为陈尚书令毛喜所撰。门人整理的二部是：《圆顿止观》，即《摩诃止观》，又称《大止观》，在荆州玉泉寺讲授，由弟子灌顶记录；《渐次止观》，即《禅波罗蜜》，在都下瓦官寺讲授，由弟子法慎记录，灌顶删定。本书收录智顗自撰的二部，弟子整理者卷帙繁多，概行割爱。

# 六 妙 法 门

隋·智 顒撰

六妙门者，盖是内行之根本，三乘得道之要径。故释迦初诣道树，跏趺坐草，内思安般，一数，二随，三止，四观，五还，六净。因此万行开发，降魔成道。当知佛为物轨，示迹若斯，三乘正士，岂不同游此路。所言六者，即是数法，约数明禅，故言六也。如佛或约一数辩禅，所谓一行三昧；或约二数，谓一止二观；或约三数，谓三三昧；或约四数，所谓四禅；或约五数，谓五门禅；或约六数，谓六妙门；或约七数，谓七依定；或约八数，谓八背舍；或约九数，谓九次第定；或约十数，谓十禅支。如是等，乃至百千万亿阿僧祇，不可说诸三昧门，悉是约数说诸禅也。虽数有多少，穷其法相，莫不悉相收摄，以众生机悟不同，故有增减之数，分别利物，今言六者，即是约数法而标章也。妙者，其意乃多，若论正意，即是灭谛涅槃，故灭四行中，言灭止妙离，涅槃非断非常，有而难契，无而易得，故言妙也。六法能通，故名为门，门虽有六，会妙不殊。故经言：泥洹真法宝，众生从种种门入。此则通释六妙门之大意也。六妙门大意有十：第一历别对诸禅六妙门，第二次第相生六妙门，第三随便宜六妙门，第四随对治六妙门，第五相摄六妙门，第六通别六妙门，第七旋转六妙门，第八观心六妙门，第九圆观六妙门，第十证相六妙门。

释第一历别对诸禅定明六妙门。即为六意。一者依数为妙门，行者因数息故，即能出生四禅、四无量心、四无色定，若于最后非非想定，能觉知非是涅槃，是人必定得三乘道。何以故？此定阴界入和合，故有虚诳不实，虽无粗烦恼，而亦成就十种细烦恼，知己破折，不住不著，心得解脱，即证三乘涅槃故，此义如须跋陀罗，佛教断非非想处惑，即便获得阿罗汉果。数为妙门，意在于此也。二者随为妙门者，行者因随息故，即能出生十六特胜，所谓一知息入，二知息出，三知息长短，四知息遍身，五除诸身行，六心受喜，七心受乐，八受诸心行，九心作喜，十心作摄，十一心作解脱，十二观无常，十三观出散，十四观离欲，十五观灭，十六观弃舍。云何观弃舍？此观破非想处惑。所以者何？凡夫修非想时，观有常处，如痛如疮，观无想处，如痴也。第一妙定，名曰非想，作是念已，即弃舍有想无想，名非有想非无想，故知非想即是两舍之义。今佛弟子观行破折，义如前说，是故深观弃舍，不著非想，能得涅槃。随为妙门，意在此也。三者止为妙门者，行者因止心故，即便次第发五轮禅，一者地轮三昧，即未到地；二者水轮三昧，即是种种诸禅定善根发也；三者虚空轮三昧，即五方便人，觉因缘无性如虚空；四者金沙轮三昧，即是见思解脱，无著正慧，如金沙也；五者金刚轮三昧，即是第九无碍道，能断三界结使，永尽无馀，证尽智无生智入涅槃。止为妙门，意在此也。四者观为妙门者，行者因修观故，即能出生九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十一切处、九次第定、师子奋迅三昧、超越三昧、炼禅、十四变化心、三明、六通及八解脱，得天受想，即入涅槃。观为妙门，意在此也。五者还为妙门者，行者若用慧行，

善巧破折，反本还源，是时即便出生空无想无作、三十七品、四谛、十二因缘、中道正观，因此得入涅槃。还为妙门，意在此也。六者净为妙门者，行者若能体识一切诸法，本性清净，即便获得自性禅也。得此禅故，二乘之人，定证涅槃，若是菩萨，入铁轮位，具十信心，修行不止，即便出生九种大禅，所谓自性禅、一切禅、难禅、一切门禅、善人禅、一切行禅、除恼禅、此世他世乐禅、清净禅。菩萨依是禅故，得大菩提果，已得今得当得。净为妙门，意在此也。

次释第二次第相生六妙门者。次第相生，入道之阶梯也。若于欲界中，巧行六法，第六净心成就，即发三乘无漏，况复具足诸禅三昧，此即与前有异。所以者何？如数有二种：一者修数，二者证数。修数者，行者调和气息，不涩不滑，安详徐数，从一至十，摄心在数，不令驰散，是名修数。证数者，觉心任运，从一至十，不加功力，心住息缘，觉息虚微，心相渐细，患数为粗，意不欲数，尔时行者应当放数修随。随亦有二：一者修随，二者证随。修随者，舍前数法，一心依随息之出入，摄心缘息，知息入出，心住息缘，无分散意，是名修随。证随者，心既微细，安静不乱，觉息长短，遍身入出，心息任运相依，意虑恬然凝静，觉随为粗，心厌欲舍，如人疲极欲眠，不乐众务，尔时行者应当舍随修止。止亦有二：一者修止，二者证止。修止者，息诸缘虑，不念数随，凝寂其心，是名修止。证止者，觉身心泯然入定，不见内外相貌，定法持心，任运不动，行者是时即作是念，今此三昧，虽复无为寂静，安隐快乐，而无慧方便，不能破坏生死，复作是念，今此定者，皆属因缘，阴界入法，和合而有，虚诞不实，我今不见不觉，应须照了，作是念已，即不著止，起观分别。观亦有二：一者修观，二者证观。修观者，于定心中，以慧分别，观于微细，出入息相，如空中风，皮肉筋骨，三十六物，如芭蕉不实，心识无常，刹那不住，无有我人，身受心法，皆无自性，不得人法，定何所依，是名修观。证观者，如是观时，觉息出入，遍诸毛孔，心眼开明，彻见三十六物，及诸虫户，内外不净，刹那变易，心生悲喜，得四念处，破四颠倒，是名证观。观相既发，心缘观境，分别破折，觉念流动，非真实道，尔时应当舍观修还。还亦有二：一者修还，二者证还。修还者，既知观从心生，若从折境，此即不会本源，应当反观观心，此观心者，从何而生？为从观心生，为从非观心生，若从观心生，即已有观，今实不尔，所以者何？数、随、止等三法中，未有即观故，若从不观心生，不观心为灭生，为不灭生，若不灭生，即二心并，若灭法生，灭法已谢，不能生观，若言亦灭亦不灭生，乃至非灭非不灭生，皆不可得，当知观心本自不生，不生故不有，不有故即空，空故无观心，若无观心，岂有观境，境智双亡，还源之要也，是名修还相。证还相者，心慧开发，不加功力，任运自能破折，反本还源，是名证还。行者当知，若离境智，欲归无境智，不离境智缚，以随二边故，尔时当舍还门，安心净道。净亦有二：一者修净，二者证净。修净者，知色净故，不起妄想分别，受想行识，亦复如是，息妄想垢，是名修净，息分别垢，是名修净，息取我垢，是名修净，举要言之，若能心如本净，是名修净，亦不得能修所修，及净不净，是名修净。证净者，如是修时，豁然心慧相应，无碍方便，任运开发，三昧正受，心无依恃。证净有二：一者相似证，五方便相似无漏道慧发；二者真实证，苦法忍乃至第九无碍道等，真无漏慧发也。三界垢尽，故名证净。复次，观众生空，故名为观，观实法空，故名为还，观平等空，故名为净；复次，空三昧相应，故名为观，无相三昧相应，故名为还，无作三昧相应，故名为净；复



次，一切外观名为观，一切内观名为还，一切非内非外观名为净。故先尼梵志言：非内观故得是智慧，非外观故得是智慧，非内外观故得是智慧，亦不无观，故得是智慧也。

次释第三随便宜六妙门。夫行者欲得深禅定智慧，乃至实相涅槃，初学安心，必须善巧。云何善巧？当于六妙法门，悉知悉觉，调伏其心，随心所便，可以常用。所以者何？若心不便，修治即无益，是故初坐时，当识调心学数，次当学随，复当学止、观、还等，各各经数日，学已，复更从数随，乃至还净，安心修习，复各经数日，如是数反，行者即应自知心所便宜。若心便数，当以数法安心，乃至净亦如是，随便而用，不简次第。如是安心时，若觉身安息调，心静开明，始终安固，当专用此法，必有深利。若有妨生，心散闇塞，当更随便转用餘门，安即为善，可以长轨。是则略明初学善巧安心六妙门，是知便宜用心大意。复次，行者心若安隐，必有所证。云何为证？所谓得持身，及粗住细住、欲界未到地、初禅等种种诸禅定。得诸定已，若心住不进，当随定深浅，修六妙门开发。云何名浅定不进，修六门令进？如行者初得持身法，及粗细住法，经于日月而不增进，尔时应当细心修数。数若不进，复当修随，随若不进，当细凝心修止，止若不进，当定中观阴入界法，观若不进，当还更反检心源，还若不进，当寂然体净，用此六法。若偏于一法增进之时，当即善修之，既渐进入深禅定，便过数境，数相既谢，进发随禅，于此定中，若不境进，当善修随、止、观、还、净等五法。定进渐深，随境已度，若发止禅，禅若不进，当善修止及观、还、净等四法。止定进渐深，观心开发，虽有止法，知从缘生，无有自性，止相已谢，若观禅不进，当更善巧修观及还、净等三法。观禅既进，进已若谢，转入深定，慧解开发，唯觉自心所有法相，知观虚诞不实，亦在妄情，如梦中所见，知已不受，还反照心源。还禅经久，又不进，当复更善反观心源，及体净当寂，还禅既进，进已若谢，便发净禅，此禅念相观已除，言语法皆灭，无量众罪除，清净心常一，是名净禅。净若不进，当善却垢心，体真寂虚，心如虚空，无所依倚，尔时净禅渐深寂，豁然明朗，发真无漏，证三乘道。此则略说六妙门随便宜而用，增长诸禅功德智慧，乃至入涅槃也。复次，行者于其中间，若有内外障起，欲除却者，亦当于六门中，随取一法，一一试用却之。若得差者，即为药也。治禅障及禅中魔事病患，功用六门悉得差也。上来所说，其意难见，行者若用此法门，当善思惟取意，勿妄行也。

次释第四对治六妙门。三乘行者，修道会真，悉是除障显理，无所造作。所以者何？二乘之人，四住惑除，名得圣果，更无别法，菩萨大士，破尘沙无明障尽故，菩提理显，亦不异修，此而推之，若能巧用六门对治，破内外障，即是修道，即是得道，更无别道。云何功用六门对治？行者应当知病识药。云何知病？所谓三障：一者报障，即是今世不善，粗动散乱障界人也；二者烦恼障，即三毒十使等诸烦恼也；三者业障，即是过去现在所起障道恶业，于未受报中间，能障圣道也。行者于坐禅中，此三障发，当善识其相，用此法门对治除灭。云何坐中知报障起相？云何对治等？分别觉观心散动，攀缘诸境，无暂停住故，名报障起。浮动明利，攀缘诸境，心散纵横，如猿猴得树，难可制录。尔时行者应用数门，调心数息，当知即真对治也。故佛言觉观多者，教令数息。二者于坐禅中，或时其心亦昏亦散，昏即无记心，闇即睡眠，散即心浮越逸，尔时行者当用随门，善调心随息，明照入出，心依息缘，无分散意，照息出入，治无记昏睡，心依于息，治觉观攀缘。三者于坐禅中，若觉身心急气粗，心散流动，尔时行者当

用止门，宽身放息，制心凝寂，止诸忆虑，此为治也。复次，云何烦恼障起？云何对治？烦恼有三种：一者于坐禅中，贪欲烦恼障起，尔时行者当用观心门中九想、初背舍、二胜处、诸不净门，为对治也；二者于坐禅中，瞋恚烦恼障起，尔时行者当用观心门中慈悲喜舍等，为对治也；三者于坐禅中，愚痴邪见烦恼障起，尔时行者当用还门反照十二因缘、三空道品，破折心源，还归本性，此为治也。复次，云何对治障道业起？业即三种，治法亦三：一者于坐禅中，忽然垢心昏闇，迷失境界，当知黑暗业障起，尔时行者当用净门中，念方便净应身三十二相清净光明，为对治也；二者于坐禅中，忽然恶念，思惟贪欲，无恶不造，当亦是过去罪业之所作也，尔时行者当用净门中，念报佛一切种智圆净常乐功德，为对治也；三者于坐禅中，若有种种诸恶境界相现，乃至逼迫身心，当知悉是过去今世所造恶业障发也，尔时行者当用净门中，念法身本净不生不灭本性清净，为对治也。此则略说六门对治断除三障之相，广说不异十五种障也。复次，行者于坐禅中，若发诸禅深定智慧解脱，有种种障起，当于六门中善巧用对治法也。粗细障法既除，真如实相自显，三明六通自发，十力、四无所畏、一切诸佛菩萨功德行愿，自然现前，不由造作。故经云：又见诸如来，自然成佛道。

次释第五相摄六妙门。夫六妙门相摄，近论则有二种，远寻则有多途。何等为二？一者六门自体相摄，二者巧修六门出生胜进相摄。云何名自体相摄？行者修六门时，于一数息中，任运自摄随、止、观、还、净等五法。所以者何？如行者善调心数息之时，即体是数门，心依随息而数故，即摄随门；息诸攀缘制心在数故，即摄止门；分别知心数法，及息了了分明故，即摄观门；若心动散，攀缘五欲，悉是虚诞，心不受著，录心还归数息故，即摄还门；摄数息时，无有五盖及诸粗烦恼垢，身心寂然，即摄净门。当知于数息中，即有六门，随、止、观、还、净等，一一皆摄六门，此则六六三十六妙门。上来虽复种种运用不同，悉有今意，若不分别，行人不知。此则略说六妙门自体相摄，一中具六相也。复次，云何名巧修六妙门出生胜进相摄？行者于初调心数息，从一至十，心不散乱，是名数门。当数息时，静心善巧，既知息初入，中间经游至处，乃至入已还出，亦如是，心悉觉知，依随不乱，亦成就数法，从一至十，是则数中成就随门；复次，行者当数息时，细心善巧，制心缘数法及息，不令细微觉观得起，刹那异念分别不生，是则于数中成就止门；复次，行者当数息时，成就息念巧慧方便，用静鉴之心，照息生灭，兼知身分刹那思想；阴入界法，如云如影，空无自性，不得人法，是时于数息中成就息念巧慧观门；复次，行者当数息时，非但成就观智，识前法虚妄，亦复善巧觉了观照之心，无有自性，虚诞不实，离知觉想，是则于数息中成就还门；复次，行者当数息时，非但不得所观能观以慧方便，亦不得无能观所观，以本净法性，如虚空不可分别故，尔时行者心同法性，寂然不动，是则于数息中成就净门。以五门庄严数息，随、止、观、还、净，皆亦如是，今不别说。此则六六三十六，亦名三十六妙门。行者若能如是善巧修习六妙门者，当知必得种种诸深禅定智慧，入三乘涅槃也。

次释第六通别六妙门。所以言通别六门者，凡夫、外道、二乘、菩萨通观数息一法，而解慧不同，是故证涅槃殊别，随、止、观、还、净，亦复如是。所以者何？凡夫钝根行者，当数息时，唯知从一至十，令心安定，欲望此入禅，受诸快乐，是名于数息中而起魔业，以贪生死故。复次，如诸利根外道，见心猛盛，见因缘故，当数息时，非但调心数息，从一至十，欲求禅定，亦能分别现在有息无息，亦有亦无，非有非无，过

去息如去不如去，亦如去亦不如去，非如去非不如去，未来息有边无边，亦有边亦无边，非有边非无边，现在息有常耶无常耶，亦常亦无常耶，非常非无常耶，及心亦尔。随心所见，计以为实，谓他所说悉为妄语，是人不了息相，随妄见生分别，即是数息戏论，四边火烧，生烦恼处，长夜贪著邪见，造诸邪行，断灭善根，不会无生，心行理外，故名外道。如是二人，钝利虽殊，三界生死轮回无别。复次，云何名为声闻数息相？行者欲速出三界，自求涅槃故，修数息以调其心，尔时于数息中，不离四谛正观。云何于数息中观四真谛？行者知息依身，身依心，三事和合，名阴界入，阴界入者，即是苦也。若人贪著阴界入法，乃至随逐见心，分别阴界入法，即名为集。若能达息真性，即能知苦无生，不起四受，四行不生，即钝使利使，诸烦恼结，寂然不起，故名为灭。知苦正慧，能通理无壅，故名为道。若能如是数息，通达四谛，当知是人必定得声闻道，毕故不造新。复次，云何于数息中入缘觉道？行者求自然慧，乐独善寂，深知诸法因缘，当数息时，即知数息之念即是有支，有缘取，取缘爱，爱缘受，受缘触，触缘六入，六入缘名色，名色缘识，识缘行，行缘无明。复观此息念之有，名善有为业，有善因缘，必定能感未来世人天受，受因缘故，必有老死忧悲苦恼，三世因缘，生死无际，轮转不息，本无有生，亦无有死，不善思惟心行所造。若知无明体性本自不有，妄想因缘和合而生，无所有故，假名无明，无明尚尔，亦不可得，当知行等诸因缘法，皆无根本，既无行等因缘，岂有今之数息之实！尔时行者深知数息属因缘，空无自性，不受不著，不念不分别，心如虚空，寂然不动，豁然无漏心生，成缘觉道。复次，云何名为菩萨数息相？行者为求一切智、佛智、自然智、无师智，如来知见力无所畏，愍念安乐无量众生，故修数息，欲因此法门入一切种智。所以者何？如经中说：阿那般那，三世诸佛入道之初门。是故新发心菩萨，欲求佛道，应先调心数息。当数息时，知息非息，犹如幻化，是故息非是生死，亦非是涅槃，尔时于数息中，不得生死可断，不得涅槃可入，是故不住生死，既无二十五有系缚，不证涅槃，则不堕声闻辟支佛地，以平等大慧，即无取舍心，入息中道，名见佛性，得无生忍，住大涅槃常乐我净。故经云：譬如大水能突荡一切，唯除杨柳，以其软故，生死大水，亦复如是，能漂没一切凡夫之人，唯除菩萨住于大乘大般涅槃，心柔软故，是名大乘行者，于数息中入菩萨位。此则略说数息妙门，凡圣大小乘通别之相，数息虽通，须解殊别之相，当知数息虽同共修，随其果报差降，徇随、止、观、还、净一一妙门，凡圣大小乘通别，亦复如是。

次释第七旋转六妙门。上来所说六妙门，悉是共行，与凡夫二乘共故，今此旋转六妙门者，唯独菩萨所行，不与声闻缘觉共，况诸凡夫！所以者何？前第六通别妙门观中说，名从假入空观，得慧眼一切智，慧眼一切智是二乘菩萨共法，今明从空出假旋转六妙门，即是法眼道种智，法眼道种智不与声闻辟支佛共。云何菩萨于数息道中，修从空出假观，起旋转出一切诸行功德相？所谓菩萨行者，当数息时，当发大誓愿，怜愍众生，虽知众生毕竟空，而欲成就众生，净佛国土，尽未来际，作是愿已，即当了所数息，不生不灭，其性空寂，即息是空，非息灭空，息性自空，息即是空，空即是息，离空无息，离息无空，一切诸法，亦复如是。息空故，非真非假，非世间非出世间，求息不得息与非息，而亦成就息念。其所成就息念，如梦如幻，如响如化，虽无实事可得，而亦分别幻化所作事，菩萨了息，亦复如是。虽无息性可得，而亦成就息念，从一至十，了了分明，深心分别如幻息相，以有无性如幻息故，即有无性世间出世间法。所以

者何？无明颠倒，不知息性空故，妄计有息，即生人法执著爱见诸行，故名世间。因有息故，即有阴界入等世间苦乐之果，当知息虽空，亦能成办一切世间善恶因果，二十五有，诸生死事。复次，息相空中，虽无出世间相，而非不因息分别出世间法。所以者何？不知息相空故，即无明不了造世间业，知息空无所有故，即无无明妄执，一切诸结烦恼无所从生，是名出世间因，因灭故，得离后世世间二十五有等果，名出世间果，能出世间颠倒因果法故，是名出世间法，于出世间真正法中，亦有因果。因者，知息空正智慧，为出世间因，妄计息中人我无明颠倒，及苦果灭故，名为出世间果。故知菩萨观息非息，虽不得世间出世间，亦能分别世间及出世间。复次，菩萨观息性空时，不得四谛，而亦通达四谛。所以者何？如上所说世间果者，即是苦谛，世间因者，即是集谛，出世间果者，即是灭谛，出世间因者，即是道谛，故观于息相，不见四谛，而能了了分别四谛，为声闻众生广演分别。复次，菩萨了息空中，不见十二因缘，而亦通达十二因缘。所以者何？过去息性空无所有，妄见有息，而生种种颠倒分别，起诸烦恼，故名无明，无明因缘，则有行识名色六入触受爱取，有生老死忧悲苦恼等，轮转不息，皆由不了息如虚空无所有故，若知息空寂，即破无明，无明灭故，则十二因缘皆灭。菩萨如是了息非息，虽不得十二因缘，亦能了了通达十二因缘，为求缘觉乘人广演分别。复次，菩萨了息无性，尔时尚不见有息，何况于息道中，见有六蔽及六度法，虽于息性中，不见六蔽及六度法，而亦了了通达六蔽六度。所以者何？行者当数息时，即自了知，若于非息之中，而见息者，是必定成就悭贪蔽法。悭有四种：一者悭惜财物，见息中有我，为我生悭故；二者悭身，于息中起身见故；三者悭命，于息中不了，计有命故；四者悭法，于息中不了，即起见执法心生故。行者为破坏如是悭蔽恶法故，修四种檀波罗密：一者知息空非我，离息亦无我，既不得我，聚诸财物，何所资给，尔时悭财之心即便自息，舍诸珍宝，如弃涕唾，当知了达息性，即是财施檀波罗密；复次，菩萨知无身性，息等诸法不名为身，离息等法亦无别身，尔时知身非身，即破悭身之执，既不悭于身，即能以身为奴仆给使，如法施与前人，当知了知息非息，即能具足成就舍身檀波罗密；复次，行者若能了息性空，不见即息是命，离息有命，既不得命，破悭命心，尔时即能舍命，给施众生，心无惊畏，当知了达息空，即能具足舍命檀波罗密；复次，行者若达息空，即不见阴入界等诸法，亦不见世间出世间种种法相，为破众生种种横计，迷执诸法轮回六趣，故有所说，而实无说无示，以听者无闻无得故，是时虽行法施，不执法施，无恩于彼，而利一切，譬如大地虚空日月利益世间，而无心于物，不求恩报，菩萨达息性空，行平等法施檀波罗密利益众生，亦复如是。当知菩萨知息性空，不得悭度，而能了了分别悭度，以不可得故，知息性空，具足尸罗、羼提、毗梨耶、禅那、般若波罗密，亦复如是。是中应一一广旋转诸波罗密相，为求佛道善男子、善女人，开示分别，是即略说于数息门中，修旋转陀罗尼菩萨所行无碍方便。菩萨若入是门，直说数息调心，穷劫不尽，况复于随、止、观、还、净等，种种诸禅、智慧神通、四辩、力无所畏、诸地行愿、一切种智、无尽一切功德，旋转分别，而可尽乎！

次释第八观心六妙门。观心六妙门者，此为大根性行人，善识法恶，不由次第，悬照诸法之源。何等为诸法之源？所谓众生心也。一切万法，由心而起，若能反观心性，不可得心源，即知万法皆无根本，约此观心说六妙门，非如前也。所以者何？如行者初学观心时，知一切世间出世间诸数量法，皆悉从心出，离心之外，更无一法，是则数一

切法，皆悉约心故数，当知心者即是数门。复次，行者当观心时，知一切数量之法，悉随心王，若无心王，即无心数，心王动故，心数亦动，譬如百官臣民，悉皆随顺大王，一切诸数量法，依随心王，亦复如是，如是观时，即知心是随门。复次，行者当观心时，知心性常寂，即诸法亦寂，寂故不念，不念故即不动，不动故名止也，当知心者即是止门。复次，行者当观心时，觉了心性犹如虚空，无名无相，一切语言道断，开无明藏，见真实性，于一切诸法得无著慧，当知心者即是观门。复次，行者当观心时，既不得所观之心，亦不得能观之智，尔时心如虚空，无所依倚，以无著妙慧，虽不见诸法，而还通达一切诸法，分别显示，入诸法界，无所缺减，普现色身，垂形九道，入变通藏，集诸善根，回向菩提，庄严佛道，当知心者即是还门。复次，行者当观心时，虽不得心及诸法，而能了了分别一切诸法，虽分别一切法，不著一切法，成就一切法，不染一切法，以自性清静，从本以来，不为无明惑倒之所染故，故经云，心不染烦恼，烦恼不染心，行者通达自性清静心故，入于垢法，不为垢法所染，故名为净，当知心者即是净门。如是六门，不由次第，直观心性，即便具足也。

次释第九圆观六妙门。夫圆观者，岂得如上所说，但观心源，具足六妙门，观余诸法，不得尔乎。今行者观一心，见一切心及一切法；观一法，见一切法及一切心；观菩提，见一切烦恼生死；观烦恼生死，见一切菩提涅槃；观一佛，见一切众生及诸佛；观一众生，见一切佛及一切众生，一切皆如影现，非内非外，不一不异，十方不可思议，本性自尔，无能作者。非但于一心中，分别一切十方法界凡圣色心诸法数量，亦能于一微尘中，通达一切十方世界诸佛凡圣色心数量法门。是即略说圆观数门，随、止、观、还、净等，一一皆亦如是。是数微妙，不可思议，非口所宣，非心所测，尚非诸小菩萨及二乘境界，况诸凡夫！若有利根大士，闻如是妙法，能信解受持，正念思惟，专精修习，当知是人，行佛行处，住佛住处，入如来室，著如来衣，坐如来座，即于此身，必定当得六根清静，开佛知见，普现色身，成等正觉。故《华严经》云：初发心时便成正觉，了达诸法真实之性，所有慧身不由他悟。

次释第十证相六妙门。前九种六妙门，皆修因之相，义兼证果，说不具足，今当更分别六妙门证相。六门有四种：一者次第证，二者互证，三者旋转证，四者圆顿证。云何次第证？如上第一历别对诸禅门，及次第相生六妙门中，已略说次第证相，细寻自知，今不别说。第二互证，此约第三随便宜、第四对治、第五相摄、第六通观，四种妙门中论证相。所以者何？此四种妙门，修行方便，无定次第，故证亦复回互不定，如行者当数息时，发十六触等诸闇证，隐没无记有垢等法，此禅即是数息证相之体，而今不定，或有行者于数息中，见身毛孔虚疏，彻见三十六物，当知于数息中证于随门；复有行者于数息中，证空静定，以觉身心寂然，无所缘念，入此定时，虽复浅深有殊，而皆是空寂之相，当知于数息中证止门禅定也；复次，行者当数息时，内外死尸不净臃胀烂坏，及白骨光明等，定心安隐，当知于数息中证观门禅也；复次，行者当数息时，发空无相智慧，三十七品、四谛、十二因缘等，巧慧方便，思觉心起，破折诸法，反本还源，当知于数息中证还门禅也；复次，行者或于数息之时，身心寂然，不得诸法，妄垢不生，分别不起，心想寂然，明识法相，无所依倚，当知于数息中证净门禅也。此则略说于数息中，互发六门禅相，前后不定，未必悉如今说。余随、止、观、还、净，一一互证诸禅相亦如是。所以有此互证诸禅者，意有二种：一者修诸禅时互修故，发亦随互，意如

前四种修六妙门相，二者宿世业缘善根发，是故互发不定，义如坐禅内方便验善恶根性中广说。第三云何名证旋转六妙门相？此的依第七旋转修故发，所谓证相者，即有二种：一者证旋转解，二者证旋转行。云何名为证旋转解发相？行者于数息中，巧慧旋转修习故，尔时或证深禅定，或证浅定，于此等定中，豁然心慧开发，旋转觉识，解真无碍，不由心念，任运旋转觉识法门。旋转有二种：一者总相，旋转解，二者别相。总相复有二种：一者解真总相，二者解俗总相。别相复有二种：一者解真别相，二者解俗别相。于一总相法中，旋转解一切法，别相亦尔。云何名为证旋转行相？行者如所解，心不违言，心口相应，法门现前，心行坚固，任运增长，不由念力，诸善功德，自生诸恶自息。总相别相，皆如上说，但有相应之异，入诸法门境界显现之殊故。今则略出证旋转行，如一数门，具二种证旋转故，余随、止、观、还、净亦如是，略说不具足者，自善思惟，取意广对诸法门也。证旋转六妙门者，即是得旋陀罗尼门也。是名无碍辩才巧慧方便，遮诸恶令不得起，持诸功德令不漏失，任是法门，必定不久入菩萨位，成就阿耨多罗三藐三菩提也。第四云何名为圆证六妙门？行者因第八观心、第九圆观，二种六妙门为方便，是观成时，即便发圆证也。证有二种：一者解证，无碍巧慧，不由心念，自然圆证，识法界故名解证；二者会证，妙慧朗然开发，明照法界，通达无碍也。证相有二种：一者相似证相，如《法华经》中明六根清净相；二者真实证相，如《华严经》中明初发心圆满功德智慧相也。云何名相似圆证为六妙门？如《法华经》说眼根清净中，能一时数十方凡圣色心等法数量，故名数门；一切色法随顺于眼根，眼不违色法，共相随顺，故名随门；如是见时，眼根识寂然不动，故名止门；不以二相见诸佛国，通达无碍，善巧分别，照了法性，故名观门；还于眼根境界中，通达耳、鼻、舌、身、意等诸根境界，悉明了无碍，不一不异相故，故名还门；复次，见己眼根境界，还于十方凡圣眼界中现，故亦名为还门；虽了了通达见如是事，而不起妄想分别，知本性常净，无可染法，不住不著，不起法爱，故名净门。此则略说于眼根清净中，证相似六妙门相，余五根亦如是，广说如《法华经》明也。云何名真实圆证六妙门？有二种：一者别对，二通对。一别对者，十住为数门，十行为随门，十回向为止门，十地为观门，等觉为还门，妙觉为净门。二通对者，有三种证：一者初证，二者中证，三者究竟证。初证者，有菩萨入阿字门，亦名初发心住，得真无生法忍慧，尔时能于一念心中，数不可说微尘世界，诸佛菩萨声闻缘觉诸心行，及数无量法门，故名数门；能一念心中，随顺法界所有事业，故名随门；能一念心中，入百千三昧及一切三昧，虚妄及习俱止息故，名为止门；能一念心中，觉了一切法相，具足种种观智慧，故名观门；能一念心中，通达诸法，了了分明，神通转变，调伏众生，反本还源，故名还门；能一念心中，成就如上所说事，而心无染著，不为诸法之所染污故，亦能净佛国土，令众生入三乘净道，故名净门。初心菩萨入是法门，如经所说，亦名为佛也。已得般若正慧，闻如来藏，显真法身，具首楞严，明见佛性，住大涅槃，入法华三昧不思议一实境界也。广说如《华严经》中所明，是为初住证不可思议真实六妙门也。中证者，余九住、十行、十回向、十地等觉地，皆名中证不可思议真实六妙门也。云何名究竟圆证六妙门？后心菩萨入茶字门，得一念相应慧，妙觉现前，穷照法界，于六种法门究竟通达，功用普备，无所缺减，即是究竟圆满六妙门也。分别数、随、止、观、还、净诸法门证相，意不异前，但有圆极之殊，故《璎珞经》云：三贤十圣忍中行，唯佛一人能尽源。《法华经》言：唯佛与佛，乃能究尽

诸法实相。此约修行教道，作如是说，以理而为论，法界圆通，诸佛菩萨所证法门，始终不二。故《大品经》言：初阿后茶，其意无别。《涅槃经》言：发心毕竟二不别，如是二心先心难。《华严经》言：从初地悉具一切诸地功德。《法华经》言：如是本末究竟等。

【按】六妙法门即数、随、止、观、还、净六种止观法，渊源于东汉安世高翻译的《大安般守意经》和西晋竺法护翻译的《修行道地经》，前书谓“佛有六结意，谓数息、相随、止、观、还、净”，后书载“数息守意有四事：一谓数息，二谓相随，三谓止观，四谓还净”。智顗改称六妙门，并分为十类，而以次第相生六妙门为关键。数、随、止、观、还、净六门中，均分修与证两部分，修为初级阶段，证为高级阶段。修数就是数呼吸，目的是将意念集中在数息上，从而排除一切杂念；证数就是情绪逐渐稳定，呼吸轻微自然，不必再数，可以进入修随。修随就是不用数息，一心依随呼吸出入；证随就是心既安静，呼吸长短及从遍身出入均可感知，可以进入修止。修止就是随息纯熟之后，万念俱空，安然入静；证止就是感到身心似乎已不存在，处于一种高度入静状态。修观就是在高度入静状态下，细细审视自己的呼吸状态；证观就是进一步审视身心，明白了然。修还就是由观还归心的本源，虚无一体；证还就是意念控制自如，毫不费力。修净就是不起丝毫妄想，心地洁净；证净就是妄想全无，一尘不染。其法重在调心与调息的密切配合，对气功静功的发展颇有影响。

- 575 -



戊

编

又

集

# 阴符经

唐·李 筌集注

观天之道，执天之行，尽矣。故天有五贼，见之者昌<sup>①</sup>。五贼在乎心，施行于天。宇宙在乎手，万化生乎身<sup>②</sup>。天性，人也；人心，机也。立天之道，以定人也<sup>③</sup>。天发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反覆<sup>④</sup>。天人合发，万变定基<sup>⑤</sup>。性有巧拙，可以伏藏<sup>⑥</sup>。九窍之邪，在乎三要，可以动静<sup>⑦</sup>。火生于木，祸发必克；奸生于国，时动必溃。知之修炼，谓之圣人<sup>⑧</sup>。

【注】①太公曰：其一贼命，其次贼物，其次贼时，其次贼功，其次贼神。贼命以一消，天下用之以味；贼物以一急，天下用之以利；贼时以一信，天下用之以反；贼功以一恩，天下用之以怨；贼神以一验，天下用之以小大。鬼谷子曰：天之五贼，莫若贼神。此大而彼小，以小而取大。天地莫之能神，而况于人乎？筌曰：黄帝得贼命之机，白日上升；殷周得贼神之验，以小灭大；管仲得贼时之信，九合诸侯；范蠡得贼物之急，而霸南越；张良得贼功之恩，而败强楚。②太公曰：圣人谓之五贼，天下谓之五德。人食五味而生，食五味而死，无有怨而弃之者也。心之所味也亦然。鬼谷子曰：贼命可以长生不死。黄帝以少女精气感之，时物亦然。且经冬之草，覆之而不死，露之即见伤。草木植性，尚犹如此，况人万物之灵，其机则少女以时。广成子曰：以为积火焚五毒。五毒即五味，五味尽，可以长生也。筌曰：人因五味而生，五味而死。五味各有所主，顺之则相生，逆之则相胜，久之则积气薰蒸，腐人五脏，殆至灭亡。后人所以不能终其天年者，以其生生之厚矣。是以至道淡然，胎息无味。神仙之术百数，其要在抱一守中；少女之术百数，其要在还精采气；金丹之术百数，其要在神水华池；治国之术百数，其要在清静自化；用兵之术百数，其要在奇正权谋。此五事者，卷之藏于心，隐于神，施之弥于天，络于地。宇宙瞬息，可在人之手；万物荣枯，可生人之身。黄帝得之，先固三宫，后治万国，鼎成而驭龙上升于天也。③亮曰：以为立天定人，其在于五贼。④范曰：昔伊尹佐殷，发天杀之机，克夏之命尽，而事应之，故有东征西夷怨，南征北狄怨。太公曰：不耕，三年大旱；不耨，十年地坏。杀人过万，大风暴起。亮曰：按楚杀汉兵数万，大风杳冥昼晦，有若天地反覆。⑤良曰：从此一信而万信生，故为万变定基矣。筌曰：大荒大乱，兵水旱蝗，是天杀机也。虞舜陶甄，夏禹拯骸，殷系夏台，周囚羑里，汉祖亭长，魏武乞丐，俱非王者之位，乘天杀之机也，起陆而帝。君子在野，小人在位，权臣擅威，百姓思乱，人杀机也。成汤放桀，周武伐纣，项籍斩嬴婴，魏废刘协，是乘人杀之机也。覆贵为贱，反贱为贵，有若天地反覆。天人之机合发，成败之理宜然，万变千化，圣人因之而定基业也。⑥良曰：圣人见其巧拙，彼此不利者，其计在心，彼此利者，圣哲英雄道焉，况用兵之务哉！筌曰：中欲不出谓之启，外邪不入谓之闭，外闭内启，是其机也。难知如阴，不动如山，巧拙之性，使人无间而得窥也。⑦太公曰：三要者，耳、目、口也。耳可凿而塞，目可穿而眩，口可利而讷。兴师动众，万夫莫议。其奇在三者，或可动，或可静之。筌曰：两叶掩目，不见泰山；双豆塞耳，不闻雷霆；一椒掠舌，不能立言；九窍皆邪，不足以察机变。其在三者，神、心、志也。机动未朕，神以随之；机兆将成，心以图之；机发事行，志以断之。其机动也，与阳同其波，五岳不能镇其隅，四渎不能界其维；其机静也，与阴同其德，智士不能运其荣，深闻不能穷其谋，天地不能夺其时，而况于人乎。⑧筌曰：火生于木，火发而木焚；奸生于国，奸成而国灭。木中藏火，火始于无形；国中藏奸，奸始于无象。非至圣不能修身炼行，使奸火之不发。夫国有无军之兵，无灾之祸矣。以箕子逃而缚褒姒，商容囚而蹇叔哭。

天生天杀，道之理也<sup>①</sup>。天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗既宜，三才既安<sup>②</sup>。故曰：食其时，百骸理；动其机，万化安<sup>③</sup>。人知其神之神，不知不神之所以神也<sup>④</sup>。日月有数，大小有定，圣功生焉，神明出焉<sup>⑤</sup>。其盗机也，天下莫能见、莫能知。君子得之固躬，小人得之轻命<sup>⑥</sup>。

【注】①良曰：机出乎心，如天之生，如天之杀，则生者自谓得其生，死者自谓得其死。②鬼谷子曰：三盗者，彼此不觉知，但谓之神。明此三者，况车马金帛，弃之，可以倾河填海，移山覆地，非命而动，然后应之。筮曰：天地与万物生成，盗万物以衰老；万物与人之服御，盗人以骄奢；人与万物之上器，盗万物以毁败；皆自然而往。三盗各得其宜，三才递安其任。③鬼谷子曰：不欲令后代人君，广敛珍宝，委积金帛。若能弃之，虽倾河填海，未足难也。食者所以治百骸，失其时而生百病；动者所以安万物，失其机而伤万物。故曰：时之至间，不容瞬息，先之则太过，后之则不及。是以贤者守时，不肖者守命也。④筮曰：人皆有圣人之圣，不贵圣人之愚。既睹其圣，又察其愚，既睹其愚，复睹其圣。故书曰：专用聪明，则事不成；专用晦昧，则事皆悖。一明一晦，众之所载。伊尹酒保，太公屠牛，管仲作革，百里奚卖粥，当衰乱之时，人皆谓之不神；及乎逢成汤，遭文王，遇齐桓，值秦穆，道济生灵，功格宇宙，人皆谓之至神。⑤鬼谷子曰：后代伏思之，则明天地不足贵，而况于人乎？筮曰：一岁三百六十五日，日之有数，月次十二，以积闰大小，馀分有定，皆禀精气自有，不为圣功神明而生。圣功神明亦禀精气自有，不为日月而生。是故成不贵乎天地，败不怨乎阴阳。⑥亮曰：夫子、太公，岂不贤于孙、吴、韩、白？所以君子、小人异之，四子之勇，至于杀身，固不得其主而见杀矣。筮曰：季主凌夷，天下莫见凌夷之机，而莫能知凌夷之源；霸王开国，而莫能知开国之机，而莫能知开国之源。君子得其机，应天顺人，乃固其躬；小人得其机，烦兵黩武，乃轻其命。《易》曰：君子见机而作，不俟终日。又曰：知机其神乎？机者，易见而难知，见近知远。

瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍；三反昼夜，用师万倍<sup>①</sup>。心生于物，死于物，机在于目<sup>②</sup>。天之无恩，而大恩生，迅雷烈风，莫不蠢然<sup>③</sup>。至乐性馥，至静性廉<sup>④</sup>。天之至私，用之至公<sup>⑤</sup>。禽之制在气<sup>⑥</sup>。生者死之根，死者生之根。恩生于害，害生于恩<sup>⑦</sup>。愚人以天地文理圣，我以时物文理哲<sup>⑧</sup>。人以愚虞圣，我以不愚虞圣。人以奇期圣，我以不奇期圣<sup>⑨</sup>。故曰：沉水入火，自取灭亡<sup>⑩</sup>。自然之道静，故天地万物生<sup>⑪</sup>。天地之道浸，故阴阳胜<sup>⑫</sup>。阴阳相推，而变化顺矣<sup>⑬</sup>。是故圣人知自然之道不可违，因而制之<sup>⑭</sup>。至静之道，律历所不能契<sup>⑮</sup>。爰有奇器，是生万象，八卦甲子，神机鬼藏<sup>⑯</sup>。阴阳相胜之术，昭昭乎进乎象矣<sup>⑰</sup>。

【注】①尹曰：思之精，所以尽其微。良曰：后代伏思之，耳目之利，绝其一源。筮曰：人之耳目，皆分于心，而竟于神。心分则机不精，神竟则机不微，是以师旷薰目而聪耳，离朱漆耳而明目。任一源之利，而反用师于心，举事发机，十全成也；退思三反，经昼历夜，思而后行，举事发机，万全成也。太公曰：目动而心应之，见可则行，见否则止。②筮曰：为天下机者，莫近乎心目，心能发目，目能见机。秦始皇东游会稽，项羽目见其机，心生于物，谓项良曰：彼可取而代之。晋师毕至于淮淝，苻坚目见其机，心死于物，谓苻融曰：彼勍敌也，胡为少耶！则知生死之心在乎物，成败之机见于目焉。③良曰：熙熙哉！太公曰：诚惧致福。筮曰：天心无恩，万物有心，归恩于天。老子曰：天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。是以施而不求其报，生而不有其功，及至迅雷烈风，威远而俱迹，万物蠢然而怀惧，天无威而惧万物，万物有惧而归威于天。圣人行赏也，无恩于有功；行伐也，无威于有罪。故赏罚自立于上，威恩自行于下也。④良曰：夫机在于是也。筮曰：乐则奢馥，静则贞廉。性馥则神浊，性廉则神清。神者智之泉，神清则智明，智者心之府，智公则心平。人莫鉴于流水，而鉴于澄水，以其清且平。神清意平，乃能形物之情。夫圣人者，不淫于至乐，不安于至静，能栖神静乐之间，谓之守中。如此，施利不能诱，声色不能荡，辩士不能说，智者不能动，勇者不能惧，见祸于重开之外，虑患于杳冥之内，天且不违，而况于兵之诡道者哉。⑤尹曰：治极

微。良曰：其机善，虽不令天下而行之。天下所不能知，天下所不能违。筮曰：天道曲成万物而不遗，椿、菌、鹏、鷃，巨、细、修、短，各得其所，至私也，云行雨施，雷、电、霜、霓，生杀之均，至公也。圣人则天法地，养万民，察劳苦，至私也，行正令，施法象，至公也。孙武曰：视卒如爱子，可以俱死；视卒如婴儿，可与之赴深溪。爱而不能令，譬若骄子。是故令之以文，齐之以武。⑥太公曰：岂以小大而相制哉！尹曰：气者天之机。筮曰：玄龟食螭，鹤巢击鹄，黄腰啖虎，飞鼠断猿，蜃蛭吮鱼，狼豕啖鹤，馀甘柔金，河车服之，无穷化玉，雄黄变铁，有不灰之木，浮水之石。夫禽兽木石得其气，尚能以小制大，况英雄得其气，而不能净寰海而御宇宙也。⑦太公曰：损己者物爱之，厚己者物薄之。筮曰：谋生者，必先死而后生；习死者，必先生而后死。鹖冠子曰：不死不生，不断不成。孙武曰：投之死地而后生，致之亡地而后存。吴起曰：兵战之场，立尸之地。必死则生，幸生则死。思者害之源，害者思之源。吴树恩于越而害生，周立害于殷而恩生。死之与生也，恩之与害，相反纠缠也。⑧太公曰：观鸟兽之时，察万物之变。筮曰：景星见，黄龙下，翔凤至，醴泉出，嘉谷生，河不满溢，海不扬波。日月薄蚀，五星失行，四时相错，昼冥宵光，山崩川涸，冬雷夏霜。愚人以此天地文理，为理乱之机。文思安安，光被四表，克明俊德，以亲九族，六府三事，无相夺伦，百谷用成，兆民用康。昏主邪臣，法令不一，重赋苛政，上下相蒙，懿戚贵臣，骄奢淫纵，酣酒嗜音，峻宇雕墙，百姓流亡，思乱怨上。我以此时物文理，为理乱之机也。⑨筮曰：贤哲之心，深妙难测，由巢之迹，人或窥之，至于应变无方，自机转而不穷之智，人岂虞之。以迹度心，乃为愚者也。⑩良曰：理人自死，理军亡兵，无死则无不死，无生则无不生，故知乎死生，国家安宁。⑪尹曰：静之至，不知所以生。⑫良曰：天地之道浸微而推胜之。⑬良曰：阴阳相推激，至于变化，在于目。⑭良曰：大人见之为自然，英哲见之为制，愚者见之为化。尹曰：知自然之道，万物不能违，故利而行之。⑮良曰：观鸟兽之时，察万物之变，鸟兽至静，律历所不能契，从而机之。⑯良曰：六癸为天藏，可以伏藏也。⑰亮曰：奇器者，圣智也。天垂象，圣人则之，推甲子，画八卦，考蓍龟，稽律历，则鬼神之情、阴阳之理，昭著乎象，无不尽矣。亮曰：八卦之象，申而用之，六十甲子，转而用之，神出鬼入，万明一矣。良曰：万生万象者，心也。合藏阴阳之术、日月之数，昭昭乎在人心矣。广成子曰，甲子合阳九之数也。卦象出师众之法，出师以律，动合鬼神，顺天应时，而用鬼神之道也。

【按】此经全称《黄帝阴符经》，旧题黄帝撰，李筮集伊尹、吕望（太公）、范蠡、鬼谷子、张良、诸葛亮六家注。《阴符经》为道教的重要经典，自唐及清注者近五十家。一般认为多谈道家修养，间及丹术，并有部分纵横家、兵家言。然南宗始祖、内丹气功家张伯端极为推崇：“《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文止五千。今古上仙无限数，尽从此处达真诠。”把它与《道德经》相提并论，列为修炼内丹的经典。宋代夏元鼎更是全用内丹理论解释，著成《阴符经讲义》。此经成书年代说法不一，但在唐以前可以肯定。据《集仙传》、《神仙感遇传》等道书记载，李筮游嵩山虎口岩，得到上清道士寇谦之封藏的《阴符经》，不晓其义。后逢骊山老母，为之讲解。云：“此符凡三百言：一百言演道，一百言演术，一百言演法。上有神仙抱一之道，中有富国安民之法，下有强兵战胜之术。皆内出心机，外合人事。观其精微，黄庭内景不足以为玄；鉴其至要，经传子史不足以为文，孙吴韩白不足以为奇”（《神仙感遇传》）。从此以后，流传日广。

# 老子说五厨经

唐·尹愔注

东方一气和泰和<sup>①</sup>，得一道皆泰<sup>②</sup>，和乃无一和<sup>③</sup>，玄理同玄际<sup>④</sup>。南方不以意思<sup>⑤</sup>，亦不求无思<sup>⑥</sup>，意而无有思<sup>⑦</sup>，是法如是持<sup>⑧</sup>。北方莫将心缘心<sup>⑨</sup>，还莫住绝缘<sup>⑩</sup>，心在莫存心<sup>⑪</sup>，真则守真渊<sup>⑫</sup>。西方修理志离志<sup>⑬</sup>，积修不符离<sup>⑭</sup>，志而不修志<sup>⑮</sup>，己业无己知<sup>⑯</sup>。中央诸食气结气<sup>⑰</sup>，非诸久定结<sup>⑱</sup>，气归诸本气<sup>⑲</sup>，随取当随泄<sup>⑳</sup>。

【注】①一气者，妙本冲用，所谓元气也。冲用在天为阳和，在地为阴和，交合为泰和也。则人之受生，皆资一气和，以为泰和，然后形质具而五常用矣。故老子曰：万物负阴而抱阳，冲气以为和也。则守本者当外绝二受，以全生分，内存一气，以和泰和，泰和一而性命全矣。故老子又曰：专气致柔，能如婴儿乎。②得一者，言内存一气以养精神，外全形生以为车宅，则一气冲用，与身中泰和和也，故云得一。如此则修生养神之道，皆合于泰和矣。故老子曰：万物得一以生。③言人初禀一气，以和泰和，若存和得一，则和理皆泰，至和既畅，非但无一，亦复无和，不可致诘，如土委地。故老子曰：吾不知其名。④玄，妙也。理，性也。此言一气存乎中而和，理出其性，性修反德，而妙畅于和，妙性既和，则与玄同际。故老子曰：同谓之玄。⑤意者，想受也。存一气以和泰和者，慎勿存想受，以缘境识，当凝神湛照，令杳然空寂，使和畅于起念之前，慧发于忘知之后，瞻彼闾者，虚室生白，则吉祥止矣。若以意思意，意想受尘，坐令焚和，焉得生白？故老子曰：塞其兑，闭其门，终身不勤。⑥但不缘想受，则自发慧照，慧照之发，亦不自知，若知求无思，即涉想受，与彼思意等无差别。故老子曰：无名之朴，亦将不欲。⑦意无有思，内存一气，但令其虚，虚即降和，和理自畅，则不缘想受纳和，强假意名，既非境识所存，是以于思无有。故老子曰：用其光，复归其明。⑧如是内存泰和，泰和之法和畅，则是法皆遣，遣法无住，复何所持，以不持为持，故云是法如是持也。⑨心者，发慧之质，想受之器也。正受则发慧，邪受则生想。言人若能气和于中，心正于内，内照清净，则正慧湛然，鉴明而尘垢不上，渊澄而万象俱见。见象无主，谓之常心，若以心得心，缘心受染，外存诸法，内无慧照，常心既丧，则和理亦亏矣。故庄子曰：得其心，以其心，得其常心，物何为最之哉。⑩夫以心缘心，则受诸受，若正受生慧，自得常心，慧心既常，则于正无受，何等为缘，既无缘心，亦无缘绝，湛然常寂，何所住乎？故老子曰：损之又损之，以至于无为也。⑪慧照湛常，则云心存，心忘慧照，故曰莫存，既不将而不迎缘心，则无绝而无住矣。⑫真者，谓常心慧照，清净不杂也。若湛彼慧源，寂无所染，既无知法，亦无缘心，则泰和含真，本不相离，故云守尔。⑬理者，性也。志者，心有所注也。若绝外境受此，绝内性受也。言修性者，心有所注。心有所注，但得遍照，外尘已绝，境识无住，离形去智，同于大通，性修反初，圆照无滞，内外俱静，玄之又玄，则离于住想矣。⑭上令修性离志，则内外俱寂，无起住心，亦无空心，坐忘行忘，次来次灭，若积修习，不能忘泯，起修一念，发引千钧，内照既摇，外尘咸起，则与彼离志不相符合矣。⑮若心无所注，则何由渐悟，必因所注而得定心，心得故云志也。不修志者，明离志而不积修，忘修而后性定，则寂然圆照矣。⑯因心注而慧业清净，故云己业。内忘诸己，外忘诸物，于慧照心无毫芒用，则于己业自亦忘知，故云无己知也。⑰夫一气凝结，以和泰和，和一皆泰，则慧照常湛。今口纳滋味，以充五藏，身聚泡沫，以载其形，生者受骸于地，凝湿于水，禀热于火，持息于风，四缘结漏，皆非妙质，故滔滔一气，昏汨泰和，令生想受识动之弊秽矣。⑱言人当令泰和，舍一无所想受，守真湛常，

则与泰和合体。今以诸食结气，故非久定结也。①⑨四缘受识，六染生弊，地水火风，散而归本，根识既染，则从所受业矣。②⑩取者，受纳也。泄者，发用也。夫想有二受，业有二应，随所受纳，发用其征。若泰和一，则一气全和，致彼虚极，谓之复命，复命得常，是名正受，正受净业，能生慧照。慧照湛常，一无所有，则出入无间矣。不者，则食气归诸四缘，业成沦于六趣。

【按】此经以道家“清净无为”的宗旨，来阐述气功的机理，并指出气功的最高境界是“一气和泰”，只有一气和泰，才能长保天命。经注作者尹愔，唐代开元年间（713—741）京肃明观道士，学识渊博，尤精老庄之学，旁及梵典，是一位著名的道教学者。唐玄宗崇尚道教，召对称旨，拜谏议大夫、集贤院学士，固辞不起。后许以道士服视事，才就职。专领集贤史馆图书。研读此经有年，领悟颇多，认为“此经五章，尽修身卫生之要。全和舍一，精义可以入神；坐忘遗照，安身可以崇德”（《老子说五厨经注·序》），故为作注。其注出入老庄，兼参佛家，融会贯通，多所阐发。注成，于开元二十三年十二月进呈御览。至于此经为何以“五厨”命名，尹愔的解题极为清楚：“夫存一气和泰，则五藏充满，五神静正。五藏充则滋味足，五神静则嗜欲除，则此经是五藏之所取给，如求食于厨，故云五厨尔”。

## 太上老君清净心经

老君曰：夫道，一清一浊，一静一动，清净为本，浊动为末。故阳清阴浊，阳动阴静，男清女浊，男动女静，降本流末，而生万物。清者浊之源，静者动之基。人能清净，天下贵之；人神好清，而心扰之；人心好静，而欲牵之。常能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭；而不能者心未澄、欲未遣故也。能遣之者，内观于心，心无其心，外观于形，形无其形，远观于物，物无其物，三者莫得，唯见于空。观空亦空，空无所空，既无其无，无无亦无，湛然常寂，寂无其寂，无寂寂无，俱了无矣，欲安能生？欲既不生，心自静矣。心既自静，神即无扰，神既无扰，常清净矣。既常清净，及会其道，与真道会，名为得道。虽名得道，实无所得，既无所得，强名为得，为化众生，开方便道。

老君曰：道所以能得者，其在自心，自心得道，道不使得，得是自得之道，不名为得，故言实无所得。

老君曰：道不能得者，为见有心，既见有心，则见有身，既见有身，则见万物。既见万物，则生贪著，既生贪著，则生烦恼，既生烦恼，则生妄想。妄想既生，触情迷惑，便归浊海，流浪生死，受地狱苦，永与道隔。人常清净，则自得道，于是而说偈曰：天尊妙用常眼前，举体动心皆自然，息个动心看动处，动处分明无际边。际边由来本性空，非观心照得虚空，自悟因缘无自性，倏然直入紫微宫。宫中宫外光且明，万法圆中一道平。清心清镜皎无碍，无碍无心心自在，平等道平无有异，天堂地狱谁安置。神既内寂不亏盈，善恶若空何处生，只为凡夫生异见，强于地上起纵横。纵横遮莫千般苦，一一谛观无主宰。谛观无主本无宗，只个因缘即会中，中间虽会常无会，放会无为任物通。

若时有人，知是经意，行住坐卧，若能志心念诵，深心受持，则能灭除无量一切宿障，诸恶冤家，皆得和合，无受苦报，邪魔外道，道能降伏，告诸众生，欲度厄难，各已清净，信受奉行。

【按】此经以老子“清净无为”的思想为宗旨，同时融合了佛家“色即是空，空即是色”的观点，是一部阐述气功机理的著作。学习此经，对入静的理解大有帮助。此经文字明显受佛经翻译文学的影响，因此写得通俗易懂，没有其他道教经典诘屈聱牙、雅奥晦涩的弊病。若将此经与佛经《般若波罗密多心经》同读，就会发现在修身养性方面，两者确实有许多相通之处。



## 太上老君内观经

老君曰：天地媾精，阴阳布化，万物以生，承其宿业，分灵道一，父母和合，人受其生。始一月为胞，精血凝也；二月为胎，形兆胚也；三月阳神为三魂，动而生也；四月阴灵为七魄，静镇形也；五月五行分藏，以安神也；六月六律定府，用滋灵也；七月七精开窍，通光明也；八月八景神具，降真灵也；九月宫室罗布，以定精也；十月气足，万象成也，元和哺食，时不停也。太一帝君在头，曰泥丸君，总众神也；照生识神，人之魂也；司命处心，纳生元也；无英居左，制三魂也；白元居右，拘七魄也；桃孩住脐，深精根也；照诸百节，生百神也；所以周身，神不空也；元气入鼻，灌泥丸也；所以神明，形固安也；运动住止，关其心也；所以谓生，有由然也。予内观之，历历分也。心者禁也，一身之主，心能禁制，使形神不邪也。心则神也，变化不测，故无定形。所以五藏藏五神：魂在肝，魄在肺，精在肾，志在脾，神在心。所以字殊，随处名也。心者火也，南方太阳之精，主火，上为荧惑，下应心也。色赤，三叶，如莲花，神明依泊，从所名也。其神也，非青非白，非赤非黄，非大非小，非短非长，非曲非直，非柔非刚，非厚非薄，非圆非方，变化莫测，混合阴阳，大包天地，细入毫芒，制之则正，放之则狂，清净则生，浊躁则亡，明照八表，暗迷一方，但能虚寂，生道自常，永保无为，其身则昌也。以其无形，莫之能名，祸福吉凶，悉由之矣。所以圣人立君臣，明赏罚，置官僚，制法度，正以教人。人之难伏，唯在于心，心若清净，则万祸不生。所以流浪生死，沉沦恶道，皆由心也。妄想憎爱，取舍去来，染著聚结，渐自缠绕，转转系缚，不能解脱，便至灭亡，犹如牛马，引重趣泥，转增陷没，不能自出，遂至于死，人亦如是。始生之时，神元清静，湛然无杂，既受纳有形，形染六情，眼则贪色，耳则滞声，口则耽味，鼻则受馨，意怀健羨，身欲肥轻，从此流浪，莫能自悟，圣人慈念，设法教化，使内观己身，澄其心也。

老君曰：谛观此身，从虚无中来，因缘运会，积精聚气，乘华降神，和合受生，法天象地，含阴吐阳，分错五行，以应四时，眼为日月，发为星辰，眉为华盖，头为昆仑，布列宫阙，安置精神，万物之中，人最为灵，性命合道，当保爱之。内观其身，惟人尊焉，而不自贵，妄染诸尘，不净臭秽，浊辱形神，熟观物我，何疏何亲，守道长生，为善保真，世愚役役，徒自苦辛。

老君曰：从道受生谓之命，自一禀形谓之性，所以任物谓之心，心有所忆谓之意，意之所出谓之志，事无不知谓之智，智周万物谓之慧，动而营身谓之魂，静而镇形谓之魄，流行骨肉谓之血，保神养气谓之精，气清而快谓之荣，气浊而迟谓之卫，总括百骸谓之身，众象备见谓之形，块然有质谓之质，状貌可则谓之体，大小有分谓之躯，众思不测谓之神，邈然应化谓之灵，气来入身谓之生，神去于身谓之死，所以通生谓之道。道者有而无形，无而有情，变化不测，通神群生，在人之身，则为神明，所谓心也。所以教人修道，则修心也；教人修心，则修道也。道不可见，因生而明之，生不可常，用道以守之。若生亡则道废，道废则生亡，生道合一，则长生不死，羽化神仙。人不能长保

者，以其不能内观于心。内观不遗，生道长存。

老君曰：人所以流浪恶道、沉沦滓秽，缘六情起妄，而生六识，六识分别，系缚憎爱，去来取舍，染著烦恼，与道长隔，所以内观六识，因起六欲。识从何起？识自欲起。欲从何起？欲自识起。妄想颠倒，而生有识，亦曰自然，又名无为，本来虚静，元无有识，有识分别，起诸邪见，邪见既兴，尽是烦恼，展转缠缚，流浪生死，永失于道矣。

老君曰：道无生死，而形有生死。所以言生死者，属形不属道也。形所以生者，由得其道也；形所以死者，由失其道也。人能存生守道，则长存不亡也。

老君曰：人能常清静其心，则道自来居，道自来居，则神明存身，神明存身，则生不亡也。人常欲生，而不能虚心，人常恶死，而不能保神，亦由欲贵而不用道，欲富而不求宝，欲速而足不行，欲肥而食不饱也。

老君曰：道以心得，心以道明，心明则道降，道降则心通，神明之在身，犹火之因卮也。明从火起，火自炷发，炷因油润，油藉卮停，四者若废，明何生焉？亦如明缘神照，神托心存，心由形有，形以道全，一物不足，明何依焉？所以谓之神明者，眼见耳闻，意知心觉，分别物理，细微悉知，由神以明，故曰神明也。

老君曰：虚心者，遣其实也；无心者，除其有也；定心者，令不动也；安心者，使不危也；静心者，令不乱也；正心者，使不邪也；清心者，使不浊也；净心者，使不秽也。此皆已有，令使除也。四见者：心直者，不反覆也；心平者，无高低也；心明者，不暗昧也；心通者，无窒碍也。此皆本自照者也。粗言数者，馥可思也。

老君曰：知道易，信道难；信道易，行道难；行道易，得道难；得道易，守道难。守而不失，乃常存也。

老君曰：道也者，不可言传口受而得之，常虚心静神，道自来居。愚者不知，劳其形，苦其心，役其志，躁其神，而道愈远，而神愈悲。背道求道，当慎择焉。

老君曰：道贵长存，保神固根，精气不散，纯白不分，形神合道，飞升昆仑，先天以生，后天以存，出入无间，不由其门，吹阴煦阳，制魄拘魂，亿岁眷属，千载子孙，黄尘四起，骑羊真人，金堂玉室，送故迎新。

老君曰：内观之道，静神定心，乱想不起，邪妄不侵，周身及物，闭目思寻，表里虚寂，神道微深，外观万境，内察一心，了然明静，静乱俱息，念念相系，深根宁极，湛然常住，杳冥难测，忧患永消，是非莫识。

老君曰：吾非圣人，学而得之，故我求道，无不受持，千经万术，惟在心也。

【按】此经实为一部粗糙的气功生理学，从人的怀胎出生，到精神情志活动，都一一加以论述，并认为精神活动在人的健康中占主导地位，只有保神固根、精气不散，才能益寿强身。指出内观的要领是：“静神定心，乱想不起，邪妄不侵，周身及物，闭目思寻，表里虚寂，神道微深”。只有这样，才能真正入静。经中论述情志活动的部分，与祖国医学的经典著作《黄帝内经·灵枢》义理相通，《灵枢·本神》谓“生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来者谓之魂，并精而出入者谓之魄，所以任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视”。两者互参，可以加深理解。

## 太上老君内丹经

老君曰：夫学长生久视，不死之道，先须理心正行，然后习气。道则有三：上有还丹金液，中有神水华池，下有五金八石；术亦有三：上有神仙抱一，中有富国安民，下有强兵战胜。若得其一，万事毕矣。神仙抱一者，玉炉烜赫，姹女端严，婴儿含娇，深根固蒂，五行匹配，八卦相连：此之谓上也。富国安民者，龙盘金鼎，虎绕丹田，黑白真金，铅汞至宝，水火既济，日月腾辉，一片火轮，九年丹灶：此之谓中也。强兵战胜者，一殿恢张，三峰苍翠，表夫妻之心意，放龙虎以往来，两凑玄关，一泥丸道：此之谓下也。

老君曰：夫炼大丹者，精勤功行，清静身心，僻静深山，幽玄石洞，绝于鸡犬，断却是非，不睹外物，不听外声，一心内守，无劳外求。大凡修道，必先修心。修心者，令心不动。心不动者，内景不出，外景不入，内外安静，神定气和，元气自降：此乃真仙之道也。

老君曰：圣人以身为国，以心为君，心正则万法皆从，心乱则万法皆废，复以精气为民，民安则国霸，民散则国废。

老君曰：修生之法，保身之道，因气安精，因精养神，神不离身，身乃长健。凡修大道，利于生灵之性，发人智见，使人达道，得天冲虚之气也。

老君曰：心有所爱，不用深爱，心有所憎，不用深憎，如觉偏颇，即随改正。处富者勿谓长富，居贫者勿谓长贫，贫富之中，常当奉道。道不在烦，心不可乱，勿思衣食，勿思嗜欲，勿思名利，勿思荣辱，抱一守中，自然之道也。

老君曰：夫炼大丹者，固守炉灶，返老还童，功成行满，气化为血，血化为精，精化为髓。一年益气，二年益精，三年益脉，四年益肉，五年益髓，六年益筋，七年益发，八年益骨，九年益变形神，身中有三万六千精光，神居身不散，身化为仙，足下云生，顶中鹤舞，号曰长生。修功不怠，关节相连，五脏坚固，内气不出，外气不入，寒暑不侵，兵刃不伤，升腾变化，寿齐天地，玉女侍卫，玉童相随，上佐玉皇，下度黎庶，号曰真人。

老君曰：玄中有玄是我命，命中有命是我形，形中有形是我精，精中有精是我气，气中有气是我神，神中有神是我自然之道也。

老君曰：长生之体，久视之门，洗心易行，乃成正真，然除想化物，要净六根，邪魔远离，众病无因，通幽显圣，无不成真，须明恍惚，辅弼帝君。太上曰：自己三清，何劳上望；自己老君，何劳外觅。知之修炼，谓之圣人矣。

【按】此经由《黄帝阴符经》的思想推演而来，将道与术分别分为三等：以神仙抱一之术配还丹金液之道为上，富国安民之术配神水华池之道为中，强兵战胜之术配五金八石之道为下。指出“修生之法，保身之道，因气安精，因精养神，神不离身，身乃长健”。并认为修炼内丹的药物均在自身，不必外求，对后世的内丹学说有一定影响。

## 太上老君内日用妙经

夫日用者，饮食则定，禁口独坐，莫起一念，万事俱忘，存神定意，口唇相粘，牙齿相著，眼不视物，耳不听声，一心内守，调息绵绵，微微轻出，似有若无，莫教间断，自然心火下降，肾水上升，口内生津自生，灵真付体，自知长生之路。十二时辰，常要清静，灵台无物为之清，一念不起为之静，身是气之宅，心是神之舍，意行则神行，神行则气散，意住则神住，神住则气聚。五行真气，结成刀圭，自然身中有声，行处坐卧，常觉身体如风之行，腹内如雷之鸣，冲和气透，醍醐灌顶。自饮刀圭，耳听仙音，无弦之曲，不抚而自声，不鼓而自鸣。神气相结，如男子怀孕，得观内境，神自言语，是虚无之宅，与圣同居。炼就九转，结成大丹，神自出入，与天地齐年，日月同明，脱离生灭矣。每日休教有损失，十二时辰，常要清静，气是神之母，神是气之子，如鸡抱卵，切要存神养气，能无离乎妙哉！玄之又玄。人身中有七宝事，为富国安民，精气血满也。精是水银，血是黄金，气是美玉，髓是水晶，脑是灵砂，肾是砗磲，心是珊瑚，此是七宝，归身不散，炼就大药，万神尽登仙矣。

【按】此经介绍的功法以调息养气为主，提出人身七宝为精、血、气、髓、脑、肾、心，于脏腑中特别重视心与肾，颇有深意。因为心有真汞，肾有真铅，内丹的修炼就是要使真铅制住真汞，按法烹炼，逐渐抽铅添汞，待其变为纯阳之体，则内丹大功告成，自然益寿延年。

## 太上老君枕中经

老君曰：大道无形，常居杳冥，随机化物，以应精诚，子能寂念，受吾真经，能受持者，口净神清，然后诵之，万恶不生，可以治病，可以延龄，百邪不干，群妖束形。所以然者，一切有情，受吾真经，乃得长生，今更于中，苦炼身形，常净三业，澄止六情，自然五神守护，三一长存，坐卧安稳，魂魄康宁。旦夕两时，三遍诵经，耳聪目明，身强体轻，一如后文，子当谛听。

老君曰：子等身中有三万六千神，左三魂，右七魄，身有千二百形影，体有万二千精光，五脏六腑二十四神，常存念之，勿令离身，有病三呼，即降其真。

老君曰：子欲过度三灾九厄，应作是言，我以天为父，地为母，吾居其中，常如赤子，日为功曹，月为主簿，雷公使者在吾左右，风伯雨师在吾前后，六甲直符，周匝围绕，青龙扶吾左，白虎侍吾右，朱雀导吾前，玄武从吾后，北斗覆吾头，天罡指吾手，螣蛇在吾足，为吾灭殃咎，吾居丹房中，太一为吾偶，左三右七，戴九履一，二四为吾肩，六八为吾足，吾居中宫，以为腹实，今敕千鬼万神，各还本乡，当吾者死，背吾者亡，速出奔迸，隐匿深藏，天丁力士，斩灭不祥，急急如律令。

老君曰：临卧之时，当出四兽自卫其身，青龙从吾肝出在吾左，白虎从吾肺出在吾右，朱雀从吾心出在吾前，玄武从吾肾出在吾后，汝等四兽，磨牙砺齿，在吾左右前后，辟除众邪妖鬼，不得妄来干吾玉房，令吾坐卧安稳，无恶梦想，急急如律令。

老君曰：都念既毕，即当还神，肝主藏魂，肺主藏魄，心主藏神，脾主藏意，肾主藏精，青龙还吾肝，朱雀还吾心，白虎还吾肺，玄武还吾肾，黄龙镇吾脾，以为腹实，众邪恶鬼，不得下居，急急如律令。

老君曰：还神既讫，即鸣天鼓三十六通，咽液三十六过，即闭气，从一至十，心暗数之，满九便止，当存心中赤气从口而出，状如火光，轮行四布，周遍室中，定即内想，自然安寝。其中常能如此，永无疾患，千灾万魅，莫或敢干，与道合真，长生久视，子孙昌乐，富贵日兴，金车入门，仕宦高迁，禄位三公，心忠志孝，辅弼帝君，急急如太上女青诏书律令。

【按】本经的全称为《太上老君玄妙枕中内德神咒经》。此经的功法，以存想五脏有神护身，结合鸣天鼓及咽液法，动静结合，动中用静，静中用动，当系渊源于《黄庭经》而加以简化改变者。“急急如律令”一语，系道教所独有，往往用在召神拘鬼的符咒末尾，表示要鬼神立即执行这法律一样的命令。“如律令”是汉代公文的常用语，后来道教加以利用而产生这种形式。另一种说法是“律令”为鬼名，能够行走如飞，则含义便为要象律令那样迅速了。

## 高上玉皇心印经

上药三品，神与气精，恍恍惚惚，杳杳冥冥。存无守有，顷刻而成，回风混合，百日功灵，默朝上帝，一纪飞升，知者易悟，昧者难行。履践天光，呼吸育清，出玄入牝，若亡若存，绵绵不绝，固蒂深根。人各有精，精合其神，神合其气，气合其真，不得其真，皆是强名。神能入石，神能飞形，入水不溺，入火不焚。神依形生，精依气盈，不凋不残，松柏青青。三品一理，妙不可听，其聚则有，其散则零。七窍相通，窍窍光明，圣日圣月，照耀金庭，一得永得，自然身轻，太和充溢，骨散寒琼。得丹则灵，不得则倾，丹在身中，非白非青，诵之万遍，妙理自明。

【按】此经一名《高上玉皇心印妙经》，或简称《心印经》。统论内丹修炼之纲要，强调精、气、神的作用。后世论内丹者多加引用，有钟离权、吕真人等注本，均在《道藏辑要》中。

# 太上纯阳真君了三得一经

## 修性直指天元章第一

太上纯阳真君曰：天中有灵，灵中有圣，修圣有方，超灵有窍。人皆通具灵根，全其圣体，而碌碌昏昏，匆匆扰扰，日汨于六欲，日迷于七情，贪生嗔，嗔生痴，私深爱笃，迷恋其间，不知不觉，荡其平波，摇其赤焰，心火炽而莫息，肾水溢而莫穷，竟将五官六府，败坏于臭皮囊之中也。哀哉痛哉！灵而不灵，圣而不圣，生乎天而天之一元竟归何有？莫知其复，良可惜欤！爰以慈悲心，发广大愿，愿人尽识天元，不迷真性，而说《修明性体至虚无上偈》曰：混沌一气先，中空本太素，阴阳分两仪，奇偶环相互。二气化成胎，胎元天所赋，四大未有形，双睛光已驻。三月别阴阳，性入丹庭固，窍非偏与邪，金山顶上悟。一线两眉间，直贯三天路，中而又得中，虚空圆明布。元处又非元，落空失所务，一著即魔侵，观妙频频顾。粉碎太虚空，一切皆照破，日逢六阳时，握固垂帘幕。听入无声中，翻乌旋玉兔，心息两相忘，阳自三关度。赤凤自翱翔，飞入泥丸处，大如日轮光，须弥顶上住。心死神活时，飘若乘云雾，真火赴仙坛，滚盘珠与露。冲击天门边，自然无定数，久久仙乐鸣，玉振金声播。馨香暗自闻，溶溶甘露堕，虚明不夜时，携上金桥渡。说是偈已，玉女飞花，金童散彩，天开九芒之光，地涌三川之水，灌溉心田，栽培肝木，蓄肺金而养成和气，调脾土而保固灵根，肾水上升，五气咸洽，诸真仙子，皆大欢喜，塞兑驾桥，含精默默，尽悟性基，各全所天，而一元之道以立。

## 立命直指地根章第二

太上纯阳真君曰：天一生水，人自同然。肾为北极之枢，精含万化，滋养百骸，赖以永年，而长生不老。哀彼尘痴，失所保蓄，迷于酒而甘味，以毒其清源，嗜于色而少艾，以涸其神髓，逐于财而碌碌，以致形枯，忿于气而汹汹，以招精竭，宁不堪伤，自堕恶趣，爰示人以潜心下照，保命立基，而说《保固命根冲和元妙偈》曰：穆穆浑元中，一派汪洋水，此水自天来，湛然生万始。气神未兆先，精溶得所止，运之火不侵，保之木长起，金土两滋溶，百脉调和矣。儿童识未开，丹田日日理，一自六情来，有损而无已。谁识其中原，洞开沧海底，譬彼井中泉，吸之而上举。济养万物生，寂寂谁能语？悟此一点源，呼吸超元理。复命关之前，渡楫君自取，六阴阴窍开，捧脐调牛女。去来现在思，一切皆抛弃，回光返照中，神归气穴里。明月耀波心，光聚一团耳，真火起坎宫，婴儿奋然舞，涓涓真水施，降若霏霖雨。混沌忘我人，恍惚不知处，行止悉从容，功纯入仙侣。说是偈已，诸天静豫，百神归诚，婴儿无火炽之虞，姤女有水调之庆，上下融和，各得其养，而保兹命基，全其本来固有之良，充其未发冲和之气，则命固神清，气全精足，可以超无漏之乡，悟至中之道，而进求其元奥矣。

### 规中直指元关章第三

太上纯阳真君曰：天位乎上，而得以清，地位乎下，而得以宁。人之泥丸，其天乎？人之下田，其地乎？双瞳守山根，日升五岳矣；凝神窥海穴，月映三江矣。见性于先，上契天元之一窍；修命于后，下全地气之根基。此固性命分修之妙道，而未得合一之元功者。尔等出世丈夫，超尘男子，亦知二气升降，三关以通，上而著则气升而不降，下而著则气降而不升，所以调和呼吸，运养化育，惟不空不著，不著不空，空而著，著而空，著著不著，空空不空，则空有空中之妙用，著有著内之灵机，方为了悟之子，见道之人。独是土生万物，脾实当之，木得土而花荣枝茂，金得土而气敛光全，火得土而成形炼质，水得土而滋性凝情。苟不得中宫之元窍，则肺气失调而鼻以聋，肝气失养而目以昏，肾气失和而耳以蔽，心气失溶而舌以疲，故上视为修性之功，下视为保命之要，莫若中为至道，窍有元微，不可不悟也。于是直指中宫之一窍，而说《规中守一混元交修偈》曰：窈窈冥冥先，空灵化万态，四大聚成形，参立乎两大。生于胚胎中，蒂落归鼎甬，后有密户存，卯酉相对代。内复起二根，恍似金钩带，不出心肾间，八寸四分外。中空一窍开，洞里壶天隘，右虎左青龙，前雀后居蔡，护此元牝门，三品谁能败。精凝于气聚，气集于神昧，神引气归宫，气潜神不坏。息息归根蒂，呼吸成一派，一日二六时，守炉丹以赖。武火逐凡情，文火熔成块，运气续先天，真火烹丹快。采药火候中，火候分纤芥，百日筑成基，采取勿容懈。月现真铅形，汞随红日载，如见日月交，吸入黄庭内。急以真土封，牢将丹鼎盖，金丹大药成，温养功自在，十月满足期，元神出空界。渐渐脱凡心，万象勿惊怪，调养岁月深，位证真仙队。说是偈已，诸真仙子，恍惚杳冥之中，天开玉阙，地涌金莲，神超无极之乡，位证上真之果，性体昭融，命根永固，规中而中已化，守一而一以纯，惟能了此三者之真修，乃能得其至一之妙道。盖一为奇，奇为阳，阳纯而性静，阳纯而命全，阳纯而水为真水，火为真火，元牝交溶，铅汞悉化，药结丹成，而婴儿出胎，气盈六虚，神周八极，精熔万化，朝三清，游十府，度世度鬼，行满三千，利物利人，功圆八百，然后身为不坏之金身，品臻无上之极品，自然而然，不化而化，返虚还无，并忘乎其所为一。谁能性命交修，规中守一，诚以求之，默以守之，静以养之，愚以保之，了其三而得其一，吾甚有望于斯人。故垂宝筏以渡迷津，泛慈航以超苦海，几不知其天机之尽泄，妙窍之皆形，而为天下后世立志修真之指南。

【按】此经主张性命双修，完整地介绍了内丹修炼的全过程，从其内容来看，属于钟离权及吕岩的内丹系统。经中以三偈为核心，对内丹修炼的功理与功法都作了精当的描述，如何采药、如何封炉、如何炼药、如何止火，步骤井然，在气功锻炼中颇有参考价值。遗憾的是内容受到韵语形式的限止，未能说透。所谓性和命，性即理性，命即生命。修性就是修心，修命就是养身。道教南宗的内丹学说中，又有性功和命功的说法，其实炼精化气就是命功，炼神还虚就是性功。清代刘一明在《悟真直指》上说：“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”，可谓作了一个极其简明的概括。



# 灵宝洞玄自然九天生神章经

## 郁单无量天生神章第一

帝真胞命元元一黄演之气，

混合空洞气，飞爽浮幽寥，延康无期劫，眇眇离本条。苦魂沉九夜，乘晨希阳翹，大有通玄户，郁单降晨霄。黄云凝灵府，阴阳气象交，胞元结长命，恶根应化消。桃康合精延，二帝秀玉飘，灌溉胞命门，精练神不凋。九天命灵章，生神神自超，元君遏死路，司马诵洞谣。一唱万真和，九遍诸天朝，稽首恭劫年，庆此荣阳苗。

## 上上禅善无量寿天生神章第二

帝真胎命元洞冥紫户之气，

无量结紫户，气尊天中王，开度飞玄爽，凝化轮空洞。故根离昔爱，缘本思旧宗，幽夜沦遐劫，对尽大运通。帝真始明精，号曰字元阳，婴儿史伯华，结胎守黄房。斩根断死户，熙颐养婴童，禅善导灵气，玄哺飞天芳。华景秀玉质，精练自成容，务玄育尚生，罗列备明堂。太虚感灵会，命我生神章，一唱动九玄，二诵天地通，混合自相和，九遍成人功。大圣庆元吉，散华礼太空，诸天并欢悦，一切稽首恭。

## 梵监须延天生神章第三

帝真魂命元长灵明仙之气，

须延总三云，玄元始气分，落落大范布，华京翠玉尊。明梵飞玄景，开度长夜魂，游爽赴期归，气反故根。太帝号阳堂，字曰八灵君，九关回禄道，胎气生上元。陵梵度命籍，太一辅精延，泥丸敷帝席，三部八景分。魂生摄游气，九转自成仙，琅琅九天音，玉章生万神。三遍列正位，气参八辰门，玄关遏死户，灵镇津液源。应会感灵数，明道潜回轮，庆此婴儿蜕，稽首赞洞文。

## 寂然兜术天生神章第四

帝真魄命元殒尸冥演由之气，

寂然无色宗，兜术抗大罗，灵化四景分，万条翠朱霞。游魄不顾反，一逝洞群魔，神公摄游气，飘飘练素华。荣秀椿劫期，乘运应灵图，空洞生神章，琮音逸九霞。一唱万真会，鸾爽合成家，九转景灵备，郁郁曜玉葩。兜术开大有，一庆享祚多，上圣回帝驾，婴儿款以歌，不胜良晨会，一切稽首和。

## 波罗尼密不骄乐天生神章第五

帝真藏府命元五仙中灵之气，

翻翻五帝驾，飘飘玄上门，游步黄华野，回灵骄乐端。采集飞空景，旧爽多不存，太微回黄旗，无英命灵幡。摄召长夜府，开度受生魂，公子辅黄宁，总录具形神。玉章洞幽灵，五转天地分，气炼元藏府，紫户自生仙。数周众真会，启阳应感繁，玉女灌五香，圣母庆万年，三界并欢乐，稽首礼天尊。

## 洞元化应声天生神章第六

帝真灵府命元高真冲融之气，

应声无色界，霄映冠十方，回化轮无影，冥期趣道场。灵驾不待轡，朗然生神章，空洞谅无崖，玄爽亦为强。练胎反本初，长乘飞玄梁，薪畜丧天真，散思候履常。斩伐胞树滞，心游超上京，愿会既玄玄，悟我理兼忘。界福九天端，交礼地辰良，混化归元一，高结元始王，稽首俦灵运，长谢嚣尘张。

## 灵化梵辅天生神章第七

帝真元府命元高仙洞笈之气，

玄会统无崖，混气归梵辅，务猷运灵化，潜推无寒暑。乘数构真条，振袂拂轻羽，琼房有妙韵，泛登高神所。圆轮无停映，真仙森列序，上上霄衢邈，洞元深万巨。秀叶翳翠霞，停荫清冷渚，邀玩怡五神，繁想啸朋侣。五难缘理去，冲心自怡处，爽魂随本根，壹壹空中处。七诵重关开，豁滞非神武，运通由中发，高唱稽首举。

## 高虚清明天生神章第八

帝真华府命元真灵化凝之气，

清明重霄上，合期庆云际，玉章散冲心，孤景要灵会。焕落景霞布，神矜靡不迈，玉条流逸响，从容虚妙话。灵音振空洞，九玄离幽裔，感爽无凝滞，去留如解带。明识生神章，高游无终败，玄景曜云衢，迹超神方外。应感无方圆，聊以运四大，研心稽首诵，众圣共称快。

## 无想无结无爱天生神章第九

帝真神府命元自然玄照之气，

无结固无情，玄玄虚中澄，轮化无方序，数来亦叵乘。谁云无色乎，峨峨多丘陵，冥心纵一往，高期清神征。良遇非年岁，劫数安可称，浮爽缘故条，反胎自有恒。灵感洞太虚，飞步霄上冰，津趣鼓万流，潜凝真神登，无爱固无忧，高观稽首升。

【按】此经认为人生因为不能尊气贵形、宝命爱神，所以真元离散，导致疾病，甚至死亡。欲求百病不侵，益寿延龄，必须“爱其形，保其神，贵其气，固其根”（《洞玄灵宝自然九天生神章经·释题》）。经中的一套炼养功法，即围绕这一中心创编。其特点是继承了传统的存想内视等方法，又结合念诵这种气功声法，使锻炼者更容易获得效果。此经又名《三宝大有金书》。《道藏》中收有三种宋代注本：一是董思靖的《洞玄灵宝自然九天生神章经解义》四卷，一是王希巢的《洞玄灵宝自然九天生神玉章经解》三卷，一是华阳复的《洞玄灵宝自然九天生神章经注》三卷，并附有音释，可供参考。王氏注本的经名中加一“玉”字，则因为此经引言中有“命九天司马、侍仙玉郎，开紫阳玉笈，云锦之囊，出九天生神玉章”之语，并非杜撰。

## 洞玄灵宝定观经

天尊告左玄真人曰：夫欲修道，先能舍事。外事都绝，无与忤心，然后安坐，内观心起。若觉一念起，须除灭，务令安静，其次虽非的有贪著，浮游乱想，亦尽灭除。昼夜勤行，须臾不替，惟灭动心，不灭照心，但凝空心，不凝住心，不依一法，而心常住。然则凡心躁竞，其次初学息心甚难，或息不得，暂停还失，去留交战，百体流行，久久精思，方乃调熟，勿以暂收不得，遂废千生之业。少得净已，则于行立坐卧之时，涉事之处，喧闹之所，皆作意安，有事无事，常若无心，处静处喧，其志唯一。若束心太急，久则成病，气发狂颠，是其候也。心若不动，又须放任。宽急得所，自恒调适，制而不著，放而不动，处喧无恶，涉事无恼者，此是真定。不以涉事无恼，故求多事，不以处喧无恶，强来就喧。以无事为真宅，有事为应迹，若水镜之为鉴，则随物而现形，善巧方便，唯能入定。慧发迟速，则不由人，勿令定中急急求慧，急则伤性，性伤则无慧；若定不求慧，而慧自生，此名真慧。慧而不用，实智若愚，益资定慧，双美无极。若定中念想，多感众邪，妖精百魅，随心应见，所见天尊、诸仙、真人，是其祥也。唯令定心之上，豁然无覆，定心之下，旷然无基。旧业日销，新业不造，无所挂碍，迢脱尘笼，行而久之，自然得道。

夫得道之人，凡有七候：一者心得定易，觉诸尘漏；二者宿疾普销，身心轻爽；三者填补天损，还年复命；四者延数万岁，名曰仙人；五者炼形为气，名曰真人；六者炼气成神，名曰神人；七者炼神合道，名曰至人。其于鉴力，随候益明，得至道成，慧乃圆备。若乃久学定心，身无一候，促龄秽质，色谢方空，自云慧觉，又称成道者，求道之理，实所未然。而说颂曰：知起生于境，火发生于缘，各得真种性，承流失道源，起心欲息知，心起知更烦，了知性本空，知则众妙门。

【按】此经卷首解题云：“灵者 神也，在天曰灵。宝者，珍也，在地曰宝。天有灵化，神用不测，则广覆无边；地有众宝，济养群品，则厚载万物。言此经如天如地，能覆能载，有灵有宝，功德无穷，证得此心，故名灵宝。定者，心定也，如地不动；观者，慧观也，如天常照。定体无念，慧照无边，定慧等修，故名定观”。虽言之成理，亦未免夸大其辞。然对于气功入静理论的探讨，颇有阐发，指出意念的控制要恰到好处，太过不及均无益。此经汇通道家的“内观”与佛家的“定慧”，亦别具一格者。

# 太清中黄真经

唐·中黄真人注

## 内养形神章第一

内养形神除嗜欲<sup>①</sup>，专修静定身如玉<sup>②</sup>，但服元和除五谷<sup>③</sup>，必获寥天得真策<sup>④</sup>，百日专精食气足<sup>⑤</sup>。

【注】①《洞元经》云：修养之道，先除嗜欲，内含五神，次当绝粒，心不动摇，六府如烛，常修此道，形神自足。②夫人心起万端，随物所动，常令静居，不欲与众混同，内绝所思，外绝所欲，恒依此道，元气自足。③世人常以五谷为肌肤，不知五谷坏身之有馀。今取春三月，净理一室，著机案，设以厚暖床席，案上常焚名香。夜半一气初生之时，乃静心神，当叩齿三十六通，以两手握固，仰卧瞑目，候常喘息出时，便合口鼓满咽气，以咽入为度，渐渐咽之，若入肚即觉作声，以饱为度，饥即更咽，但当坦然服之，无所畏惧。气入后如口觉干，即服三两盏胡麻汤，此物能润肠养气。其汤法：取上好巨胜三大升，去皮，九蒸九暴，又取上好茯苓三两，细杵为末。先下巨胜末，煎三两沸，次下茯苓末，又煎数沸，即入少酥、蜜。渴即饮一两盏，兼止思食。或四时枸杞汤，时饮一两盏亦善，咽气自得通畅。但觉腹中安和，咽气渐当流滑，一切汤水，尽不要吃，自得通妙理。但服气攻盘肠粪尽，咽气自然如汤水直至脐下。初服气，小便黄赤，勿怪也，心胸躁闷，亦勿惧，但心境不移，自合妙理。若不绝汤水，虽腹肠中津尽，终不得洞晓是非。或若要绝水谷，只在自看任持，亦不量时限远近，亦有一月，亦有五十日，亦有百日者，三丹田自然相次停满，一月下丹田满，六十日中丹田满，九十日上丹田满。下丹田气足，藏府不饥；中丹田气满，体无虚羸；上丹田凝结，容貌充盛，三焦平实，永无所思，神凝体清，方鉴是非。下丹田满者，神气不泄；中丹田满者，行步超越；上丹田满者，容色殊绝。既三部充实，自然身安道泰，乃可栖心圣境，袭息胎仙，此为专气之妙门，求仙之捷径也。若或食或断，令人志散，好食诸味，难遣谷气；此二事者，习气之所疾，求仙之大病。经曰：咸美辛酸五藏病，津味入牙昏心境，致令六府神气浊，百骸九窍不灵圣。人能坚守禁绝嗜欲诸味者，九十日三丹田凝实，百日内观五藏，三百日鬼怪不藏形，阴神不敢欺，千日名书帝录，形入太微。④凡飞炼上升，为下天仙官，存想无为气神，修三一之道，得上天仙官；若真子服胎息成者，得寥天升真策，千乘万骑迎子，当获中天真尊。⑤谓三丹田气足也。凡食气吞霞言是休粮，盖非旦夕之功，先以德行护身，次以除阴贼嗔怒，此学道之志也。阴贼未息，三虫不除，或行非教之事，不复成矣。故《太微玄章》曰：除嗜欲，去贪嗔，安五藏，神足矣。

## 食气玄微章第二

食气玄微总五事<sup>①</sup>，大关之要莫能知<sup>②</sup>，元气初服力尚微<sup>③</sup>，要子将心运守之<sup>④</sup>。谷气未除子何别，气则难停而易泄<sup>⑤</sup>，或即体弱而心虚，或即藏虚而力劣<sup>⑥</sup>。一者上虫居脑官<sup>⑦</sup>，万端齐起摇子心，常思饮膳味无穷，想起心生若病容<sup>⑧</sup>；二者中虫住明堂<sup>⑨</sup>，遣子魂梦神飞扬，或香或美无定方，或进或退难守常，精神恍惚似猖狂，令子坐

败食谷粮，子若知之道自昌<sup>⑩</sup>，三者下尸居腹胃<sup>⑪</sup>，令子淡泊常无味<sup>⑫</sup>，静则心孤多感思，挠则心烦怒多起<sup>⑬</sup>，使人邪乱失情理，子能守之三虫弃<sup>⑭</sup>，得见五牙九真气<sup>⑮</sup>。

【注】①夫言玄微者，皆事理莫达，谓之玄妙。言五事者，但学绝粒，即魂魄变改，三尸动摇。②夫人内行未成，不知诸魔相违，谓言道法无效，盖不达真正理也。若是先具内行人，只服津液，自得不饥，况于服气乎。③夫服气为有滓滞，至一七、二七已来，滓秽退出，渐觉体内虚弱，百节无力，但勿为惧，缘元气未达腹胃中，所以觉虚弱，但咽气使渐通流，日胜一日，但当坚志守一，候下丹田满，顿无饥渴，假令未达皮肤，容色黄瘦，亦勿以为畏，后当悦怿矣。如不专志兼食行，即用气无效也。亦爱数败，此亦为不具内行人即如此，有爱缘牵心，彼自便败。④《太元经》曰：凡休粮，诸门甚多，学道至近须九年。以下无成者，唯有服气，坚守百日，禁诸汤水，子心不动，三尸自除，永无败矣。只为学者浮心未定，居二疑之端，使心神动摇，三尸齐起，百思既至，心迹难归，虽服气易为退败，犹豫必不灵矣。⑤夫体服气欲速达五藏，除汤药外，诸物禁断，四十九日谷气自绝。若少食诸味，即难遣谷气。若要用气，使内藏分明，当服此元气，经五十日百物不食，闭目内想脾藏中气，从心起散至四肢，仰卧咒曰：中央戊己，内藏元气，黄色力坚，运之可治，丹阳莫辞，朱阴共议，得达四肢，黄云大起。每至五更鸡初鸣时，常候莫令参差，如此二十七日，内见脾藏中气，郁郁如黄云，透过四肢后，当使此气灭烛吹火，百步外便使之如大风起，可以兴黄云闭彼形，人无见者。若不依五更初，及不能坚守，或则少一日，即无效矣。此中黄闭气法。⑥用气未达四肢，当有虚弱之患，但志之勿为惧矣。《大洞经》云：守之如初，成道有馀。⑦《洞神玄诀》：上虫居上丹田，脑心也。其色白而青，名彭居，使人好嗜欲痴滞。学道之人，宜禁制之。假令不绝五谷，常行此心，一年之外，上尸自终，人不知行，空绝五谷，若不绝贪欲，焉得虫终灭也。⑧学道者不得内行扶身，却为三虫所惑乱也。⑨《洞神玄诀》曰：中虫名彭质，其色白而黄，居中丹田，使人贪财，好喜怒，浊乱真气，使三魂不居，七魄流闭。《洞玄经》曰：无喜无怒，中尸大惧，不贪不欲，和气常足，坐见元阳，万神来集。⑩怡然不易，其道自成也。⑪下尸，其色白而黑，居下丹田，名彭娇，使人爱衣服，耽酒好色。但学道之人，心识内安，三尸自死，永无败矣。⑫若常守淡泊，三尸既亡，永无思虑矣。⑬服气未通，被三尸虫较力，或则多怒，或则多悲思，或则多嗜滋味。⑭《太上升玄经》曰：食气坚心，一月内一虫当死，二虫无托。人但能服气志守，三十日上虫死，六十日中虫死，九十日下虫死，百日心不移，即体康神清，永永不败。若或食或断，令人志退，则无效也。⑮五牙为五行气，生于五藏中。九真者，为九天之道也。此五藏成还应九天，所以五藏之气名九天也。元气成当自别得五行之气，驱使无所不通也。

### 五牙咸恶章第三

五牙咸恶辛酸味<sup>①</sup>，为有三虫镇随子，尸鬼坐待汝身死，何得安然不惊畏<sup>②</sup>！劝子将心舍烦事<sup>③</sup>，超然自得烟霞志<sup>④</sup>。

【注】①若五味不绝，五藏灵气不生，终不断思欲之想，但令水谷除，何虑不生五气！五气既生，即五情自畅，五藏既满，元气自凝，五神自见，五神既见，贱恶人间，何世累之所能牵也。②三尸之鬼，常欲人早终，在于人身中，求人罪状，每至庚申日，白于司命。若不惊不惧，不早修炼形神，制绝五谷，使年败气衰，形神枯悴，纵使志若松筠，亦复无成矣。一朝命绝，悔恨何及。③服气人大要者，静持心神，止舍烦务，使三虫动而无效，神气行而有征，自得五神获安，妙理潜达。④能清能净，即自得志潜明，超然洞悟，烟霞之畅，在乎目前。

### 烟霞净志章第四

烟霞净志通神奥<sup>①</sup>，令子坐知生死道<sup>②</sup>，蒸筋暴骨达诸关，握固潜通开百窍<sup>③</sup>。

【注】①若得水谷气除，自然诸脉通晓，五藏灵光生，纵舍自有深奥，故不可测也。灵光，神气也。②若能制绝诸味，百日后无不成矣。自得众灵潜伏，生死之路备睹，机械天外，阴司之道常知矣。③谨案《胎息志理经》云：凡服气五十日后，假令未绝水谷气，遇日色晴明，时景朗曜，景正午时，当于室宇内净软床席，散发于枕上，握固于两胁之傍，然后叩齿七通，端心瞑目，似觉微闷，即须用力握固，渐渐筋脉徐开，灵气潜通于骨肉之间，津液汗泽于皮肤之上，但当数数运用，自得颜色光悦，气力兼倍，发如新沐，髭若青丝。如不解闭气炼形，使用元气行通于毛发之间，自然每度鬓发脱落。若不得此术，虽复休粮长生，有同瓦砾草木无精光也。

## 百窍关连章第五

百窍关连总有神①，由子驱除归我身②，恬然得达自明真③，自明真道永长存④。

【注】①百窍通于百穴，百穴通于百脉。眼上二穴通于肝，肝脉通于心，故心悲则泪发于脸间，睛上双穴通于鼻脉，鼻脉通于心脉，故心悲则鼻酸；鼻脉复通于脑脉，故脑热则鼻干。《洞神明藏经》云：百脉通流，百窍相望，百关相锁，百节相连，故一穴闭则百病生，一脉塞则百经乱。故服气无疾，诸脉常自通畅。道人不死，胃腹无物停留；监察吉凶，百神归集于体；寒热不近，元气调伏于身；毒物不干，五藏灵神固护；猛兽不搏，土地常自卫持；隐现无难，骨肉合于玄化；即何虑不通于圣智也。②百关九节，皆神宅也。藏府无邪气所生，即万神归集。邪气即谷气是也。若正气流行，所有疮痕点漏客气，自然消灭。③故得洞鉴昭然，足辨邪正之类。④致形神于不死之门，升子身于九天之上。

## 长存之道章第六

长存之道因专志①，返荷三魂知不死②，何物为冤七七里③，坚然慎守咸酸味④。

【注】①若不专不志，则难通于圣理也。②气通之后，当即自荷形神，明不死之路也。③服气津尽后绝水谷，最切者在四十九日，渐渐当百脉洞达，返照如烛，俗心顿舍，五藏恬和，若不能坚持，前功并弃。④少食诸味，难遭谷气。

## 咸美辛酸章第七

咸美辛酸五藏病，津味入牙昏心境①，致令六府神气衰，百骸九窍不灵圣②。子能慎守十旬终，诸脉洞然若明镜③，六府明神不隐藏，与子言语说心境④。滞子神功去路难，大都谷实偏为病⑤。

【注】①但是五味入牙，皆通于两眼之穴，散沾于百脉之内，使谷气坚实，藏府停留，若求速达，请卓然断绝也。②为神气不凝于丹田之中，灵光不照于藏府之内。③使功满十旬，神气自当凝实，灵光焕耀如烛，无不洞达。④五藏神自见也。⑤若谷气不除，即不见幽玄至理也。

## 谷实精华章第八

谷实精华与灵隔，缠罗六府昏诸脉①，元神不返欲何依？子心未达焉能测②！可惜玄宫十二楼，那知返作三虫宅③！

【注】①谷气精华化为涎膜，缠罗五藏六府、关节筋脉，故不可知。但是服气人，经五、六十日后，见肠胃中津厚，将谓更无别物，不知谷气精华殊未出也。所以有思食虑散之意，反使情切心悬，

不可堪忍，亦为尸鬼所祸也。自后但有物如脓如血，或若坏脂，或若鸡鸭粪，此乃谷气欲出，有此状也。后更三、二十日，又有异物如涎如膜，此则谷实精华之状也。若先曾兼食服气，或断或绝，经历岁馀，一旦顿绝，还校便成，若无此物，亦不怪也。但无谷气，则诸脉洞达，反照如烛。《大洞经》云：初服气人，亦觉肠中滓尽，又见所食汤水，旋于肠中出，谓腹内更无别物，不知谷气未出也。谷气若尽，想更有何所思，形神如归，豁然安泰，自无虑思、寂寞、瘦弱等患疾，亦何惧退败不进之忧。必审而思之，无得退也。若能顿绝汤水，得三十日已来，却退不能坚持，即若穿井及泥，见水而不取也，一何痛也。②谷气未除于藏府之间，神气不守于丹田之内，故道者昧然，无知神功在近也。③若不修炼形神，身上宫室，皆为三虫之窟宅。

### 三虫宅居章第九

三虫宅居三部里①，子能运用何忧死②，漂然郁郁常居此③，自辨元和九仙气④。

【注】①此虫常在三丹田内。②但依圣人之言，用心修行，何殃累之所及也。③元气常引内气周流身中，即却复丹田之内也。④谷气尽，即自辨识元气也。

### 九仙真气章第十

九仙真气常自灵，三虫已死复安宁①，由于运动呼吸生②，居在丹田内荧荧③，筋骨康强体和平④，心识怡然自畅情，思逸神高心彩明⑤，却闻五味觉膈脘⑥，肌肤坚白筋骸清⑦，地府除籍天录名，坐察阴司役神明，内合胎仙道自成⑧。

【注】①《大洞元经》曰：三虫亡，神气昌。内照五藏中气，使之如神。若居世游隐法，具在胎息章中说。②神气若足，呼吸运动，兴起云雾，自然得成，隐化无滞。③服气成者，居在丹田中，凝结若鸡子，炳焕如烛光，照数里内无不见，是为三丹田气，自然如此也。④《三光经》曰：炼髓如霜，换骨如刚，服之千日，力倍于常，后能日驰千里，奔马不及也。⑤食气成者，心神常自畅悦，情离思逸，弃贱人间也。⑥观五味，见津败，视五香，闻腥坏。寻苗见根，故有是闻。自然如此，为天气达也，俱有此见。⑦胎息章中自有炼骨法具载也。⑧入胎息至五百息，当入异境，地籍除名，三天录仙，至千息，魂游上境。

### 胎息真仙章第十一

胎息真仙食气得，却闭真气成胎息①，羽服彩霞何所得？皆自五藏生云翼②。

【注】①服气二百日，五藏虚疏，方可学入胎息。《准九天五神经》云：先须密室无风，厚软毡席，枕高四指，才与身平，求一志人同心为道侣，然后捐舍心识，握固仰卧，情无所得，物无所牵，灵气渐开，心识怡然。初闭息，经十息，至五十息至百息，只觉身从一处，如在一房中，只要心不动移，凡一日一夜十二时，都一万三千五百息，故《太微升玄经》云：气绝曰死，气闭曰仙，魄留守身，魂游上天。至百息后，魂神当见。其魄缘是阴神，常不欲人生，其神七人，衣黑衣，戴黑冠，乘黑玺。《洞神经》曰：为之玄母，此神是阴尸之主。若见此神，子当谨心存念。咒曰：玄母玄母，吾尸之主，长骨养筋，莫离尸户，吾与魂父，同游天去。次当见魂父，有三人，各长一尺五寸，衣朱衣，戴朱冠，乘朱玺，当引上元宫诸脑神百余人出。子当见三丹田中元气如白云，光照洞达，当呼三魂名，一曰爽灵，二曰胎光，三曰幽精。得此三魂阳神领脑官神，引子元神游于上天。初出之时，只觉身从一黑房中出，当见种种鬼神形容，或伟大者数丈，或微小者如燕雀，或披发若乱蓬，或开眼如张电，为上界



道路，皆是鬼神之过路，子但安心，无生惧意，亦须得良伴相助，缘元气上与魂神相应，若有惧心，元气当自口鼻出，即子身不得去也。但一夕之中，令傍人自记喘息数，至息已，子当与三元神同游上界也。其道当成，以后即不得微有泄漏，大慎大慎。但不顾于物，鬼神伏德。②后炼形上升，自成五色羽衣。《中天羽经》曰：轻轻状蝉翼，璨璨光何极。蝉为饮气乘露，故生羽翼，人服元气，而天衣下凝于体，即可知也。

## 五藏真气章第十二

五藏真气芝苗英①，肝主东方其色青②，子但闭固千息经，青气周流色自成③；心主南方其色赤，伏之千息赤色出④；肺主西方其色白，服之千息白色极⑤；脾主中央其色黄，服之千息黄色昌⑥；肾主北方其色黑，服之千息黑色得⑦；驱役万灵自有则⑧，乘服彩霞归太极⑨。

【注】①《太华受识经》曰：元气含化，布成六根，吉凶受用，应行相从，内气为识，胎气为神，子能胎息，复还童婴。反魂五藏之始，先布于水，内有六府，外应六根。②《太明五纬经》曰：肝主于木，生之于水，克之于土，来自东方，其色苍，受之于阳，潜伏此气，千息生光。但常服气未至胎息，当存想青气出之于左胁，但六时思之不辍，自子时常隔一时，至五十日，当见此气如青云。用此气可治一切人热疾时行、臃肿、疥癬、急瘦，但观前人疾状，量其浅深，想此气攻之，无不愈差。如观前人肝色枯悴，不可治也。③《胎息经》：千息为内养，此气青色，当自凝结。④《太明五纬经》曰：心主于火，生之于木，克之于金，来自南方，其色赤，受之于朱阳，为夏天也，潜伏千息，当出心堂。常服气未至胎息，每日午时想赤气在心，大如鸡子，渐渐自顶而出自散。咒曰：南方丙丁，赤龙居停，阴神避位，阳官下迎，思之必至，用之必灵。自此三咒之，能常行此气，存想五十日不阙，当有赤气如火光自见。用此气可治人一切冷病，当用气攻。前人病时，其人面色带青，即不治，乃阴气，不可治。凡存神气法，并不欲得遣人知。⑤《太明五纬经》云：肺主于金，生之于土，克之于木，来自西方，其色白，澄净微芒，功达千息，光彻洋洋。常服每至丑时，存想肺间有气，如白珠，其光渐渐上注于眉间，后乃咒曰：西方庚辛，太微玄真，内应六府，化为肺神，见于无上，游于丹田，固护我命，用之成仙，急急如律令。存念一遍，如此四十九日，肺中有气如白云自见。此光照地下一切宝物，及察人善恶，示表知里。如不行存想五气法，服气三年方见五藏内事。此缘不具真行，使用不辨相克相生，如寒用心气，缘是火气，如热用肾气，缘是水气，不辨用气，即无效也。《九气经》中亦不言气法，寥廓尚秘，况是人间也。⑥《太明五纬经》云：脾主于土，生之于火，克之于水，来自中方，其色黄，闭气千息，不敢伏藏。存想黄气，但一日一想，不限时节，亦无咒。其脾藏存之四十九日，自见此气。已后能用，可将身入墙壁，人尽不见。⑦《太明五纬经》曰：肾主于水，生之于金，克之于火，来自北方，其色黑，伏之下元，主持命房，内有真白，守之不忘。此五藏神气，但至五更初，各存想气色都出于顶上讫，即止，亦不假一一别存想兼，不用咒亦得，只是较迟，满百日方有效验也。⑧服气心志正，兼行内行，内外相扶，一年后，应是人间鬼怪精魅，及土地神祇，并不敢藏隐，所到去处，地界神祇先出拜跪，常随卫道者，阴司六籍，善恶具知，然亦不可便将驱使，缘未具三天真篆，虑有损折。若入胎息得升身诀，且要游人间，但依此经尸解法，自然游世，即无遮碍，不尔，未可忘道。若不备此术，但务化人矣，自他俱利。⑨《胎息伏阴经》曰：内息无名，唯行想成。若不行戒，行入胎息，未得合神。《太微灵隐书》曰：凡人入胎息，游人间，行尸解术，随物所化，故有托衣衾所化者。常以庚辛日，取庚时，于一净室内，焚名香一炉，于所卧床头，兼须设机案，上著香炉，下著所拄者，龙杖及履鞋等物，尽安置于头边，身衣不解，以衾盖之，首西而卧，自念身作死人，当阴念此咒七遍。咒曰：太一玄冥，受生白云，七思七召，三魂随迎，代余之身，掩余之形，形随物化，应化而成，急急如律令。此存念一食间，但依寻常睡，如当存念之起，一食久辄不得与人语，若与人语，

其法不成。如此常行，四十九日渐渐法成，后要作不同行住坐卧，阴念此咒七遍，随手捉物，身便别处去，众人只见所把之物，身将以死矣。后却见物，还归本形。此法即可以下界助身，不可以便行非法之事，大须护慎其法，大须隐默。若卧在床上，但以被覆身，隐念一遍，便却出入，只见所卧衾被是身，不见被形。若于财色留心，当为神理销折矣。

### 太极真宫章第十三

太极真宫住碧空，绛阙崇台一万重，玉梯相行列危峰①，瑶殿荧光彩翠浓②，红云紫气常雍容，玉壁金梁内玲珑③，凤舞鸾歌游咏中④，玉饌金浆煮任从⑤，九气真仙位列崇⑥。

【注】①上界宫馆，生于窈冥，皆有五色之气而结成，下界土地，皆是水气横凝扶住，故不得自在，不得坚长，不得平正。上界以八珍为土地，七宝为用器，至于宫殿，七珍合成，有自然不运之力，无人功兴动之用。上界以七珍精气为日月，下界以阴阳纯气为日月。下界言一年三百六十日，是上界一日十二时也。《太黄经》曰：不食土地精，生居太一城。为形神俱得去也。②为七珍翠彩绚烂，光彻内外无隐碍，千阙万梯互相影对，太仙真人犹居此外也。③《玄宫玉堂经》曰：白玉为壁，黄金为梁，青璫为架，红璧为床，进以九霄之膳，酌以八琼之浆。④上界有天凤舞、鸾霄之歌，并是曲名也。⑤《九真玄厨经》曰：一日十进九霄之膳，七献八琼之浆。一日十进食，八献酒。⑥胎息得列九真上仙。

### 九气真仙章第十四

九气真仙衣锦衣，绡縠云裳蝉带垂①，天冠摇响韵参差②，九文花履锦星奇③，却佩霓裳朝太仪④，十方彩女执旌麾，百灵引驾玉童随，前有龙幡后虎旗⑤，羽服飘飘八气吹⑥，更上寥天入太微⑦。

【注】①真君衣锦衣、绡縠之衣也。②冠摇众佩，响韵五音，为自然也。③九文锦为履，其花零乱，如众星攒壁也。④霓裳，仙官朝裳。人初得仙，皆朝太仪真君，九天主也。⑤前朱雀，后玄武，左青龙，右白虎，皆是百灵之数。⑥八气，八方正气。先治道路也。⑦太微都在第五天金星轮朱华宫，亦管下界生死籍部，每四时八节，申籍奏闻上界。太微凡此官吏有四十万众，大数。

### 太微玄宫章第十五

太微直上寥天界，动静风调鸣竽籁①，殿阁穹崇何杳隩②，寿永衣轻人体大，九天各各皆相倍③，是为因心得自在④，静理修真为圣人，九行门空列章戴⑤。

【注】①太微上界，所有风摇，皆如笙竽之韵，如穆乐之所，自然如此也。②杳隩，谓虚峻极也。殿阁重数甚多，梯壮尤西也。③九天羽服仪仗，各各相次加倍，羽衣转轻，人体转大，彩翠鲜华，日月转近长远也。④因心运身，得出三界。⑤夫九行者，道人之窟宅，动息住持，不离其内，一者以慈愍为衣，二者以止舍为食，三者以正心为乘，四者以专志为才，五者以谦下为床，六者以顺义为器，七者以勤惠为屋，八者以修空为宅，九者以阴施为业。修道之子不持此九行，去道疏矣。

### 九行空门章第十六

九行空门至真路，大道不与人争怒，动息能持勿暂停，阴神返照神常助①，诸行无

心是实心，因心运得归天去②。除苟无心是谓真③，自随胎息入天门④，玄元正理内藏身，无曲潜形体合真⑤，三部清虚元气固，六府翻成百万神⑥。

【注】①持心不息，其道易成。②无心之心，因心运心，虽无有心，还因心有。③众事曰苟，无事曰除，除心止念，万行归余。④胎息以善行为要机，无念为至路。⑤《洞玄经》曰：心无曲，万神足。⑥三元静，六府调，真气归于真行，二理相合，五藏六府诸神共有百万，自然相和应也。

## 六府万神章第十七

六府万神恒有常①，元和净治谷实尽②，大肠之府主肺堂③，中有元神内隐藏④，肾府当明内宫女，外应耳宅为门户⑤，膀胱两府合津门，气海循环为要路⑥，子当得见内神章，终身不泄神常助⑦。

【注】①五藏六府，百关九节，有神百万，若日常清静，修之即当自见。②但以元气攻运，何虑谷气之不去。③肺为首三焦之主。④藏府既净，万神自藏，故《太明经》曰：大肠主肺也，鼻柱中央为候色也，重十二两，长一丈二尺，广八寸，在脐左边，曲叠积一十二盘，贮水谷一斗二升，主十二时，内有神，各具本色衣冠，十二人。若除水谷气尽，元气自足，其神当见，各据本时，递相更直，以卫修道之子也。⑤《内神经》曰：精主肾，肾为后宫，内宫列女，主耳。肾之官，承气于耳。左肾为壬，右肾为癸，循环两耳，门中有神五百人，内有元神，守自都管，兼主志。凡人好嗔怒即伤肾，肾伤即失志，俱丧元神，故道者忌嗔怒。道成内神常见于人，当卫道者也。⑥膀胱是两府气，肾合膀胱，乃受津之府，上应于舌根也。津液往来常润，肥泽舌岸，以应两膀胱气，若少不润，服气人未成，当欲少语以养津也。语多即口干，口干难用气也。中有神三百六十人，以应一年之数，气成当见其神，常抱无贪之行，故道者不贪，志合神理。《大洞升玄经》曰：行舍神见，道成归天。此神人行胎息即自出，常护卫人返道者也。⑦终始不泄，天神助子。

## 勿泄天神章第十八

勿泄天神子存志，凡是天章勿轻示，三十三篇世绝知，况复《中黄》秘中秘①。先礼三真玉仙使，然后精心睹文字②，违教身罹非命殃，子孙受祸当须忌③。

【注】①道有《胎光经》三十三篇，禁绝不许妄传泄，况兹《中黄》灵句，秘之特重，慎之慎之。②《教令科》云：欲开示三真等经，先须择甲子日，净室烧香，心存南华真人，念三天真君，同开作证，首东作礼四拜，然后云：某为求道，辄开九天大圣真文，传示一遍，故得百灵同助，身归太无，名入天户。不得示三人，切忌容易泄漏。若不依经教，妄开示如睹常文，必有殃责非浅，莫轻慢。③除殃明罚，世世子孙受祸，大忌大忌。

【按】此经又名《胎藏中黄经》，或《胎藏论》。其命名的含义是：“中黄者，中天之君也；真者，得无为之身也；经者，为大道之径也”（《太清中黄真经·释题》注）。原题九仙君撰、中黄真人注，当系唐代道教学者所托名。正文与注文笔调相同，经注的配合又十分密切，疑是一人所作。这是一部服气养生的名著，学术渊源与《黄庭经》一脉相承。其宗旨在《太清中黄真经·释题》（相当于序）中说得十分明白：“先除欲以养精，后禁食以存命，是知食胎气、饮灵元，不死之道，返童还年，此盖圣人之所重也”。注文详述服气胎息与绝欲辟谷的方法，以及与三丹田、五脏六腑的种种关系，阐发颇为详尽，具有重要参考价值。

# 上清黄庭内景经

晋·魏华存传 唐·务成子注

## 上清章第一

上清紫霞虚皇前，太上大道玉晨君<sup>①</sup>，闲居蕊珠作七言<sup>②</sup>，散化五形变万神<sup>③</sup>，是为《黄庭》曰内篇<sup>④</sup>。琴心三叠舞胎仙<sup>⑤</sup>，九气映明出霄间<sup>⑥</sup>，神盖童子生紫烟<sup>⑦</sup>，是曰玉书可精研。咏之万过升三天<sup>⑧</sup>，千灾以消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延<sup>⑨</sup>。

【注】①上清者，三清名也。虚皇者，紫清太素高虚洞曜三元道君内号也。太上，即高圣太真玉晨玄皇大道君也。理在上清协晨观蕊珠之房，紫霞焕落，瑞气交映也。②蕊珠，上清境宫阙名也。述作此经，皆以七言为句也。③散化形体，变通万神，明此经秘妙矣。④真言叹美，又曰“内篇”也。⑤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。⑥九天之气，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。⑦神盖，谓眉也。童子，目神也。紫烟，即目光气也。⑧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。⑨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。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<sup>①</sup>，左为少阳右太阴<sup>②</sup>，后有密户前生门<sup>③</sup>，出日入月呼吸存<sup>④</sup>。四气所合列宿分<sup>⑤</sup>，紫烟上下三素云<sup>⑥</sup>，灌溉五华植灵根<sup>⑦</sup>，七液洞流冲脑间<sup>⑧</sup>，回紫抱黄入丹田<sup>⑨</sup>，幽室内明照阳门<sup>⑩</sup>。

【注】①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。②少阳，左目也。太阴，右目也。③密户，肾也。肾为藏精宫，当密守之，使不躁泄。生门，命门也。④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，日月垂光，下彻神庭，使照六合，太一黄宁，帝君命简，金书不倾，五老奉符，天地同诚，使我不死，以致真灵，却退万邪，祸害咸平，上朝天皇，还老返婴，太帝有制，百神敬听。⑤四气，四时灵气也。列宿，三景也。谓常存元气合于身，兼思日月斗星，分明映照，久则通灵。⑥三素者，紫素、白素、黄素也。常存三元妙气，上下在身，则形神通感。⑦五华者，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。⑧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。⑨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。⑩幽室，肾也。阳门，命门也。谓存念肾藏，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

口为玉池太和宫<sup>①</sup>，漱咽灵液灾不干<sup>②</sup>，体生光华气香兰<sup>③</sup>，却灭百邪玉炼颜<sup>④</sup>，  
审能修之登广寒<sup>⑤</sup>，昼夜不寐乃成真<sup>⑥</sup>，雷鸣电激神泯泯<sup>⑦</sup>。

【注】①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，皆以口为宫主也。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，当即漱满口中内外，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。②灵液，真气。邪不干正。③不食五谷，无秽滓也。④肌肤若冰雪，绰约若处子。⑤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。⑥勤修静定，则为真人。⑦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<sup>①</sup>，紫华飞裙云气罗<sup>②</sup>，丹青绿条翠灵柯<sup>③</sup>，七蕤玉箫闭两扉<sup>④</sup>，  
重扇金关密枢机<sup>⑤</sup>。玄泉幽阙高崔巍<sup>⑥</sup>，三田之中精气微<sup>⑦</sup>，娇女窈窕翳霄晖<sup>⑧</sup>，重堂  
焕焕明八威<sup>⑨</sup>，天庭地关列斧斤<sup>⑩</sup>，灵台盘固永不衰<sup>⑪</sup>。

【注】①黄庭内人谓道母，黄庭真人谓道父，人身各有之。锦衣，具五色也，即谓五藏之真气也，三庭之中备有之。②《十方经》云：高上玉皇，衣文明飞云之裙。即神仙之所服也。③五色杂气，共生枝条，仙衣之饰。④外象谕也。七窍开阖，以谕关籥，用之以道，不妄开也。蕤，籥之饰。存神必闭目，故名曰闭两扉也。⑤金取坚刚也，故经云：善闭者，无关键而不可开。言养生者善守，精神不妄泄也。⑥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，两肾间为幽阙，如门之左右象魏，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。⑦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：天有三光日月星，人有三宝三丹田。三丹田中气，左青右黄，上白下黑也。⑧《真诰》云：娇女，耳神名。言耳聪朗彻，明掩玄晖也。⑨重堂，喉咙名也，一曰重楼，亦曰重环。本经云：绛宫重楼十二级。绛宫，心也。喉咙在心上，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。⑩两眉间为天庭。紫微夫人祝曰：开通天庭，使我长生。列斧斤，言勇壮。⑪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<sup>①</sup>，丹锦云袍带虎符<sup>②</sup>，横津三寸灵所居<sup>③</sup>，隐芝翳郁自相扶<sup>④</sup>。

【注】①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。赤珠者，火铃之服。②丹锦云袍，心肺之色。在胆之上，故曰云袍。符，命也。《九真经》云：皇老君佩玄龙神虎符，带流金之铃。并道君之服也。③内指事也。脐在胞上，故曰横津。脐下三寸为丹田，真人赤子之所居也。④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①，云宅既清玉帝游②，通利道路无终休③。眉号华盖覆明珠④，九幽日月洞空无⑤，宅中有真常衣丹⑥，审能见之无疾患⑦。赤珠灵裙华茜粲⑧，舌下玄膺生死岸⑨。出青入玄二气焕，子若遇之升天汉⑩。

【注】①天中之岳谓鼻也，一名天台。《消魔经》云：鼻欲数按其左右，令人气平。所谓概灌中岳，名书帝录。②面为云宅，一名尺宅。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。③《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。④明珠，目也。⑤《五辰行事诀》云：眉上直入一寸为玉瑛紫阙，左日右月。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。⑥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。⑦元阳子曰：常存心神，则无病也。⑧玄膺之象也。外谕也。⑨内指事也。玄膺者，通津液之岸也。本经云：玄膺气管受津府。⑩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

至道不烦决存真①，泥丸百节皆有神②：发神苍华字太元③，脑神经根字泥丸④，眼神明上字英玄⑤，鼻神玉垄字灵坚⑥，耳神空闲字幽田⑦，舌神通命字正伦⑧，齿神崕锋字罗千⑨。一面之神宗泥丸⑩，泥丸九真皆有房⑪，方圆一寸处此中⑫，同服紫衣飞罗裳⑬。但思一部寿无穷⑭，非各别住俱脑中⑮，列位次坐向外方⑯，所存在心自相当⑰。

【注】①专心则至。②神者，妙万物而为言。因象立名，则如下说。③白与黑谓之苍。最居首上，故曰太元。④丹田之宫，黄庭之舍，洞房之主，阴阳之根，泥丸脑之象也。⑤目谕日月，在首之上，故曰明上。英玄，童子之精色。内指事也。⑥阴垄之骨象玉也。神气通天，出入不竭，故曰灵坚。⑦空闲幽静，听物则审，神之所居，故曰田也。⑧咽液以舌，性命得通，正其五味，各有伦理。⑨牙齿坚利，如剑崕刀锋，摧罗众物而食之也。⑩脑中丹田，百神之主。⑪《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，合上三元为九宫，中有九真神。三九二十七，神气相合，人当存见之。亦谓天皇九魄，变成九气，化为九神，各居一洞房。⑫房有一寸，故脑有九宫。⑬九真之眼，皆象气色。飞，犹轻也。⑭存思九真，不死之道也。⑮丹田之中，众神所居。⑯神绕丹田，而外其面，以扞不祥。《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。夫真者，不视而明，不听而聪，不言而正，不行而从。⑰心存玄真，内外相应。

## 心神章第八

心神丹元字守灵①，肺神皓华字虚成②，肝神龙烟字含明③，翳郁导烟主浊清④，肾神玄冥字育婴⑤，脾神常在字魄停⑥，胆神龙曜字威明⑦。六府五藏神体精⑧，皆在心内运天经⑨，昼夜存之自长生⑩。

【注】①内象谕也。心为藏府之元，南方火色，栖神之宅，故言守灵也。②肺为心之华盖。皓，

白也，西方金之色。肺色白，其质轻虚，故曰虚成也。③肝位木行，东方青龙之色也。于藏主目。日出东方，木生火，故曰含明。④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。⑤肾属水，故曰玄冥。肾精为子，故曰育婴也。⑥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。⑦胆色青黄，故曰龙曜。主于勇悍，故曰威明。外取东方青龙，雷震之象也。⑧资系一身，废一不可，故曰裨体精。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，故偏万而得其主，动用而获其神，不可以象数言，不可以物类取也。⑨五藏六府，各有所司，皆有法象，同天地，顺阴阳，自然感通之道，故内运天经也。⑩依上五神服色，思存不舍，不死之道也。仙经曰：存五藏之气，变为五色云，常在顶上，覆阴一身，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①，下有童子坐玉阙②，七元之子主调气③，外应中岳鼻齐位④。素锦衣裳黄云带⑤，喘息呼吸体不快⑥，急存白元和六气⑦，神仙久视无灾害⑧，用之不已形不滞⑨。

【注】①金宫也。肺在五藏之上，四垂为宇也。②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。③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。④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。⑤素锦衣裳，肺膜之色也。黄云带者，肺中之黄脉，蔓延络脉，有象云气。⑥有时而然。⑦白元君主肺宫也。《大洞经》云，白元君者，居洞房之右是也。⑧邪不干正。⑨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①，下有童子丹元家②，主适寒热荣卫和③，丹锦飞裳披玉罗④，金铃朱带坐婆娑⑤。调血理命身不枯⑥，外应口舌吐五华⑦，临绝呼之亦登苏⑧，久久行之飞太霞⑨。

【注】①火宫也。心藏之质，象莲华之未开也。②心神丹元字守灵。神在心内而云下者，据华盖而言。③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。④象心藏之色也。有肺之白气象玉罗。⑤金铃，肉茎之象。朱带，血脉之象。坐婆娑者，言神之安静也。《九真经》云：黄老君带流金之铃。仙服也。⑥心安体和，则无病矣。⑦心主口舌，吐纳五藏之液，辨识五行之味，故言外应。⑧人有病厄，当存丹元童子，朱衣赤冠，以救护之也。⑨常行此道，能获飞仙。

## 肝部章第十一

肝部之宫翠重里①，下有青童神公子②，主诸关镜聪明始③，青锦披裳佩玉铃④，和制魂魄津液平⑤，外应眼目日月清⑥。百病所钟存无英⑦，同用七日自充盈⑧，垂绝念

神死复生<sup>⑩</sup>，摄魂还魄永无倾<sup>⑪</sup>。

【注】①木官也。肝色苍翠，大小相重之象也。②肝东方木位，主青，故曰青童。左位为公子，公子一含明。上有华盖，故曰下。③于时主春，青阳之本始，于窍主目，五行之关键，故曰聪明之始。④青锦，肝之色。玉铃，白脉垂之象也。《升玄经》云：三天玉帝，带火玉之佩。《素灵经》云：灵耀君衣青锦单裳。皆神仙之服也。⑤内指事也。东春和煦，万物生成。⑥肝位属眼，象日月明。⑦左为无天，肝神在左，故存之。一本为“元英”。元英者，物生之象也。⑧五藏兼在，故言同用。七日为一竟，一竟一复也。故《周易》曰：七日来复是也。⑨存念青衣童子，形如上说。⑩《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，冥目闭气三息，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，曰爽灵、胎光、幽精，即微咒曰：太微玄宫，中黄始青，内炼三魂，胎光安宁，神宝玉室，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。制检还魄之法，当此夕仰眠伸足，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，朱雀在心，上向人口，苍龟在左足下，灵蛇在右足下，两玉女著锦衣，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<sup>①</sup>，中有童子冥上玄<sup>②</sup>，主诸六府九液源<sup>③</sup>，外应两耳百液津<sup>④</sup>，苍锦云衣舞龙幡<sup>⑤</sup>，上致明霞日月烟<sup>⑥</sup>。百病千灾急当存<sup>⑦</sup>，两部水王对生门<sup>⑧</sup>，使人长生升九天<sup>⑨</sup>。

【注】①水官也。玄阙圆者，肾之形状也。玄，水色。内象谕也。②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。③五藏六府，九液交连，百脉通流，废一不可。六府如上说。九液，九窍之津液。④肾宫主耳，气衰则聋。阴阳和合，血液流通。⑤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。⑥肾气充足，耳目聪明，阴阳不衰。外象谕也。⑦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，则永无灾患者也。⑧肾藏双对，故曰两部。肾宫水王，则化为赤子，故曰对生门。⑨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<sup>①</sup>，中有明童黄裳里<sup>②</sup>，消谷散气摄牙齿<sup>③</sup>，是为太仓两明童<sup>④</sup>，坐在金台城九重<sup>⑤</sup>，方圆一寸命门中<sup>⑥</sup>。主调百谷五味香<sup>⑦</sup>，辟却虚羸无病伤<sup>⑧</sup>，外应尺宅气色芳<sup>⑨</sup>，光华所生以表明<sup>⑩</sup>，黄锦玉衣带虎章<sup>⑪</sup>，注念三老子轻翔<sup>⑫</sup>，长生高仙远死殃<sup>⑬</sup>。

【注】①土官也。戊己，中央之辰也。②明童谓魂停。黄裳，土之色也。③脾为五藏之枢，脾磨食消，性气乃全。齿为罗千，故摄牙齿。④太仓，肚府。此明童谓肚神，神名混康。⑤注念存思，神状当然。⑥即黄庭之中，丹田之所也。⑦口中滋味，脾磨之所致也。⑧内指事也。食消故也。⑨尺宅，面也。饥饱虚羸，形乎面色。⑩示知虚实。⑪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。⑫三老谓元老、玄老、黄老之君也。念脾中真人，自然变化。子，谓受黄庭之学者。⑬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，不生不死，则真寂灭，何死殃之所及也。

## 胆部章第十四

胆部之宫六府精①，中有童子曜威明②，雷电八振扬玉旌③，龙旂横天掷火铃④，主诸气力摄虎兵⑤。外应眼童鼻柱间⑥，脑发相扶亦俱鲜⑦，九色锦衣绿华裙⑧，佩金带玉龙虎文⑨，能存威明乘庆云⑩，役使万神朝三元⑪。

【注】①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。②又云：胆神龙曜字威明。勇捍之义也。③八方雷震，有威怒之象也。玉旌则气之色也。④胆，青龙之色。旌旂，威战之具也。火铃者，胆边肉珠之象也。怒则奋张，故言掷也。⑤胆力互用，主于捍难，故摄虎兵。⑥内指事也。心之喜怒，形于眉目之间。⑦人之震怒，发上冲冠。⑧青锦，东方九气之色也。绿华裙，胆膜之象。⑨胆神威明之服饰也。⑩内象谕也。思存胆神不倦，则仙道可致也。⑪三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①，中部老君治明堂②，厥字灵元名混康③，治人百病消谷粮④，黄衣紫带龙虎章⑤，长精益命赖君王⑥。三呼我名神自通⑦，三老同坐各有朋⑧，或精或胎别执方⑨，桃孩合延生华芒⑩。男女偕九有桃康⑪，道父道母对相望⑫，师父师母丹玄乡⑬，可用存思登虚空⑭，殊途一会归要终⑮。闭塞三关握固停⑯，含漱金醴吞玉英⑰，遂至不饥三虫亡⑱，心意常和致欣昌⑲，五岳之云气彭亨⑳，保灌玉庐以自偿㉑，五形完坚无灾殃㉒。

【注】①太仓，胃也。《中黄经》云：胃为太仓君。元阳子曰：脾正横在胃上也。②脾，黄庭之宫也。黄老君之所治，上应明堂，眉间入一寸是也。③脾磨食消，内外相应。大肠为胃之子，混元而受，纳之康安也。④胃官荣华，则无病伤。⑤脾居胃上，故曰黄衣也。紫带龙虎章，胃络之象。⑥太仓混康，为君为王。⑦存思胃府之神，则心虚洞鉴也。⑧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；又中玄老君居中黄庭宫，与赤城童子、丹田君、皓华君、含明君、玄英君、丹田真人等为朋也；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，荣卫无有差失也。⑨《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。⑩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，六甲六丁来侍人也。生华芒谓阴阳之气不衰也。⑪男女合会，必存三丹田之法。桃康，下神名，主阴阳之事。偕三为九，故曰偕九。《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。⑫阴阳两半成一，故曰相望。⑬道为宗师，阴阳之主也。丹玄乡谓存丹田法也。⑭学仙之道。⑮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。⑯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。⑰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，当漱满口中内外，津液满口，咽之，遣入玄女口中。五过毕，叩齿三通，咽液九过也。⑱《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，其馀

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：上尸彭琚，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。<sup>①⑨</sup>道通无碍。<sup>②⑩</sup>五藏之气为五岳之云。彭亨，流通无拥之称也。<sup>③⑪</sup>玉庐，鼻庐也。言三虫既亡，真气和洽，出入玄化，绵绵不绝，故曰自偿。<sup>④⑫</sup>五体五藏，自然相应故也。

## 上睹章第十六

上睹三元如连珠<sup>①</sup>，落落明景照九隅<sup>②</sup>，五灵夜烛焕八区<sup>③</sup>，子存内皇与我游<sup>④</sup>，身披凤衣衔虎符<sup>⑤</sup>，一至不久升虚无<sup>⑥</sup>。方寸之中念深藏<sup>⑦</sup>，不方不圆闭牖窗<sup>⑧</sup>，三神还精老方壮<sup>⑨</sup>，魂魄内守不争竞<sup>⑩</sup>，神生腹中衔玉珣<sup>⑪</sup>，灵注幽阒那得丧<sup>⑫</sup>，琳条万寻可荫仗<sup>⑬</sup>，三魂自宁帝书命<sup>⑭</sup>。

【注】①三元谓三光之元日、月、星也，非指上中下之三元也。②三光在上，而下烛九隅。九隅，九方也。言常存日月，洞照一身也。③五灵谓五星也。炳焕罗列一身，常能存之，则与天地同体也。④大道无心，有感则应。⑤仙官之服御也。⑥一者，无之称也。学道专一，与灵同体，神仙可致也。庄子云：人能知一万事毕。⑦方寸之中谓下关元，在脐下三寸，方圆一寸，男子藏精之所。言谨闭藏之。⑧方止圆动，不动不静，但当杜塞，不妄泄也。⑨还精神于三田，则久寿延年也。⑩魂阳魄阴，各得其一，故《易》曰：一阴一阳之谓道。⑪虚心内明，口吐珠玉。按《五辰行事诀》云：两眉间直上一寸，入一寸，为玉珣紫阙。窃观文意，未应是此也。⑫存神守一，无横夭也。⑬外象喻也。琳条，玉树。万寻，高远。象身形同真，则神明之所庇荫者也。⑭其道既成，名书帝录。

## 灵台章第十七

灵台郁蔼望黄野<sup>①</sup>，三寸异室有上下<sup>②</sup>，间关营卫高玄受<sup>③</sup>，洞房紫极灵门户<sup>④</sup>。是昔太上告我者<sup>⑤</sup>，左神公子发神语<sup>⑥</sup>，右有白元并立处<sup>⑦</sup>，明堂金匱玉房间<sup>⑧</sup>，上清真人当吾前<sup>⑨</sup>。黄裳子丹气频烦<sup>⑩</sup>，偕问何在两眉端<sup>⑪</sup>？内侠日月列宿陈<sup>⑫</sup>，七曜九元冠生门<sup>⑬</sup>。

【注】①灵台，心也。谓心专一存见。黄庭，则黄野也。②三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。③三田之间各有间关，营卫分部，至高至玄，心当受以存念之也。④《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。⑤我者，扶桑大帝君自谓也。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。⑥按《大洞经》云：左有无英。此云公子，亦互言耳。发神语者，用心专一，则教之以道。⑦右为学道者之侍者也。⑧皆上元之宫，释如下说也。⑨上元部神，想在天庭之际。⑩谓中元童子处于赤城。频频，气盛不衰竭。⑪明堂之前。⑫《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，入一寸为玉珣紫阙，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，玉门华房在两目眦际，直入五分是也；又次存中央镇星在

金匱黃室長谷，黃室長谷在人中，直入二分是也。存之緩懸于上，畢，叩齒五通，咽液二十五過，微咒曰：高元紫闕，中有五神，寶曜敷暉，放光冲門，精氣積生，化為老人，首巾素容，綠帔絳裙，右帶流鈴，左佩虎真，手把天剛，散絳飛晨，足蹶華蓋，吐芒練身，三景保守，令我得真，養魂制魄，乘飄飛仙。是其事也。內象論。⑬七曜，七星，配人之七竅。九元，九辰，配人之九竅。廢一不可，故曰生門。

## 三關章第十八

三關之中精氣深，九微之內幽且陰①，口為心關精神機②，足為地關生命槩③，手為人關把盛衰④。

【注】①謂關元之中，男子藏精之所也。又據下文，口、手、足為三關。又元陽子以明堂、洞房、丹田為三關。並可以叉取而存之。《上清大洞經》云：三元隱化，則成三宮，是名太清、太素、太和。三三如九，故有三丹田，又有三洞房，合上三元為九宮。九宮中精微，故曰九微。言九微，幽玄而不可見也。②言發于情，猶樞機也。③言運用己身而生也。槩或為扉。④縱舍由己。

## 若得章第十九

若得三宮存玄丹①，太一流珠安昆侖②，重中樓閣十二環③，自高自下皆真人④。玉堂絳宇盡玄宮⑤，璇玑玉衡色蘭玕⑥，瞻望童子坐盤桓⑦，問誰家子在我身⑧？此人何去入泥丸⑨，千千百百自相連⑩，一一十十似重山⑪。云儀玉華俠耳門⑫，赤帝黃老與己魂⑬，三真扶胥共房津⑭，五斗煥明是七元⑭，日月飛行六合間⑮，帝鄉天中地戶端⑯，面部魂神皆相存⑰。

【注】①三丹田之宮，故曰三宮。玄丹，丹元，謂心也。存思在心，故偏指一所也。②太一流珠謂目精。《洞神經》云：頭為三台君，又為昆侖。指上丹田也。又云：臍為太一君，亦為昆侖。指下丹田也。言心存三丹田，諸神皎然在目前。本經曰：子欲不死修昆侖。昆侖，山名也。③謂喉嚨十二環，相重在心上。心為絳宮，有象樓閣者也。④高下三田，十二樓閣，皆有真神，文如上說。⑤絳宮明堂，上下相應，皆宮室也。⑥喉骨環圓，動轉之象也。蘭玕，其色也。⑦存見赤城童子、丹皇真人。坐言其神安靜。⑧言己有之。⑨與上元諸神上下相應。《洞神經》云：腦為泥丸宮。⑩神本出于一，一生二，二生三，三生萬物，變化不離身心。⑪存見萬物，重疊安坐。山象坐形。⑫云儀玉華，鬢發之号，言耳居其間。經曰：發神名蒼華。凡言華者，上敷榮之义，猶草木之花。⑬赤帝者，南方之帝君也。黃老者，中黃老君也。魂為陽神，魄為陰神，陰陽相推，故言與我魂。《太微靈書》云：人有三魂，一曰爽靈，二曰胎光，三曰幽精。常呼念其名，則魂安人身也。⑭魂與赤帝、黃老為三真，言相應扶胥，同津共氣者也。⑮五斗，五星。七元，北斗也。又《靈寶經》有五方之斗，亦為五斗。《洞房訣》云：存九元、七元者，眠起初臥及食畢，微咒曰：五星開道，六合紫房，回元隱道，豁落七辰，生魂者玄父，變一成神，生魄者玄母，化二生身，攝吾筋骨者公子，為吾精氣者白元，長生久視，飛仙十天。⑯天地內為六合，存念身中日月星辰，森羅萬象，一如天地戶間，了了然也。⑰眉上發際五分，直入一寸，亦為帝鄉。又明堂上一寸為天庭，天庭即天中也。又鼻為上部之地戶。心存日月星辰等諸神，皆當在其端。端謂鼻之上，發際之下也。⑱內外星神自相應也。

## 呼吸章第二十

呼吸元氣以求仙①，仙公公子已在前②，朱鳥吐縮白石源③，結精育胞化生身④，

留胎止精可长生<sup>⑤</sup>。三气右徊九道明<sup>⑥</sup>，正一含华乃充盈<sup>⑦</sup>，遥望一心如罗星<sup>⑧</sup>，金室之下可不倾<sup>⑨</sup>，延我白首返孩婴<sup>⑩</sup>。

【注】①探飞根，采玄晖，吞五牙，挹九霞，服食胎息之道，皆谓天地阴阳、四时五行之气。②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。③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。④本己之所从来也。⑤《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，漏泄施写者，则气移神亡，精灵枯竭，虽复玄挺玉策、金书太极者，将亦何解于非生乎？在昔先师常戒于斯事，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。⑥三气谓三丹田之气。右徊言周流顺绪，调和阴阳，则四关九窍，通流朗彻，而无病也。⑦存正守一，神气华荣，故能充满六合，乘物而变。⑧存见赤城童子，居在城中，如星之映罗穀。⑨谓心居肺下，肺主金，其色白，故曰金室。常能存之，长生不死也。⑩内指事也。谓童颜不老也。

## 琼室章第二十一

琼室之中八素集<sup>①</sup>，泥丸夫人当中立<sup>②</sup>，长谷玄乡绕郊邑<sup>③</sup>，六龙散飞难分别<sup>④</sup>，长生至慎房中急<sup>⑤</sup>，何为死作令神泣<sup>⑥</sup>？忽之祸乡三灵歿<sup>⑦</sup>。但当吸气录子精<sup>⑧</sup>，寸田尺宅可治生<sup>⑨</sup>，若当决海百渎倾<sup>⑩</sup>，叶去树枯失青青<sup>⑪</sup>，气亡液漏非己形<sup>⑫</sup>。专闭御景乃长宁<sup>⑬</sup>，保我泥丸三奇灵<sup>⑭</sup>，恬憺闭视内自明<sup>⑮</sup>，物物不干泰而平<sup>⑯</sup>，恣矣匪事老复丁<sup>⑰</sup>，思咏玉书入上清<sup>⑱</sup>。

【注】①谓上元清真。琼室，体骨之象也。②经云：洞房中有父母。母即夫人也，亦名道母。泥丸、洞房上已释。③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。④言六府之气，微妙潜通，难可分别，当审存之也。⑤气亡液漏，髓脑枯竭，虽益以呖淫，而泄以尾闾，不可不慎也。⑥房中不慎，伤精失明，故神泣也。⑦祸乡，死地。三灵，三魂也。谓爽灵、胎光、幽精歿亡者也。⑧呼吸吐纳，闭房止精。⑨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。⑩谓房中淫泄，不知闭止也。⑪象人死无生气。⑫仙经云：闭房练液，不多言，不远唾。反是亡矣。⑬专闭情欲，存服日光。老子曰：善闭者，无关键而不可开。又《上清紫文灵书》有采飞根之法：常以日初出，东向叩齿九通毕，阴咒曰魂名。日中五帝字曰：日魂珠景，照韬绿映，回霞赤童，玄炎飘象。祝呼此十六字毕，瞑目握固，存日中五色流霞来绕一身，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。⑭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，三曰符籍之神。故曰三奇灵也。⑮谓存思三丹田之法，一如上说。⑯行道真正，邪物不干。⑰猛兽不据，攫鸟不搏，老者反壮，病者皆强，恣矣必然。⑱精研内景，必获仙道。

## 常念章第二十二

常念三房相通达<sup>①</sup>，洞得视见无内外<sup>②</sup>，存漱五牙不饥渴<sup>③</sup>，神华执巾六丁谒<sup>④</sup>，急守精室勿妄泄<sup>⑤</sup>，闭而宝之可长活<sup>⑥</sup>，起自形中初不阔<sup>⑦</sup>，三官近在易隐括<sup>⑧</sup>。虚无寂寂空中素<sup>⑨</sup>，使形如是不当污<sup>⑩</sup>，九室正虚神明舍<sup>⑪</sup>，存思百念视节度<sup>⑫</sup>，六府修治

勿令故<sup>⑬</sup>，行自翱翔入天路<sup>⑭</sup>。

【注】①三房谓明堂、明房、丹田之房也。与流珠、玉帝、天庭、极真、玄丹、泥丸、太皇等诸官，左右上下，皆相通达。②存思三丹田，三三如九，合九为一，明玄洞彻，无有内外也。③《灵宝》有服御五牙之法。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，平坐叩齿九通，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。徐南方、西方、北方、中央，依按《灵宝》服御五牙之法而行之。④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。⑤精室谓三丹田。上下资运而不绝，制之在心，即中丹田也。缓急之所由，真妄之根本也。⑥积精之所致也。⑦调心使气微妙无形。⑧谓三丹田真官，近在人身，隐括精气，常以心为君主者也。⑨外指事也。素有二说。⑩使形轻净，如悬缣素于空中也。又云身中虚空，使如器之练素，虚静当然。污谓有其事也。⑪九室谓头中九宫之室，及人之九窍，使上官荣华，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。⑫存念身中百神，呼吸上下，一如科法。又云：千千百百似重山。皆神象。⑬按《洞神经》云：六府者，谓肺为玉堂宫，尚书府；心为绛宫，元阳府；肝为清冷宫，兰台府；胆为紫薇宫，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。⑭谓升仙羽化也。

### 治生章第二十三

治生之道了不烦<sup>①</sup>，但修洞玄与玉篇<sup>②</sup>，兼行形中八景神<sup>③</sup>，二十四真出自然<sup>④</sup>，高拱无为魂魄安<sup>⑤</sup>，清静神见与我言<sup>⑥</sup>，安在紫房帷幕间<sup>⑦</sup>，立坐室外三五玄<sup>⑧</sup>。烧香接手玉华前<sup>⑨</sup>，共入太室璇玑门<sup>⑩</sup>，高研恬淡道之园<sup>⑪</sup>，内视密眄尽睹真<sup>⑫</sup>，真人在己莫问邻<sup>⑬</sup>，何处远索求因缘<sup>⑭</sup>！

【注】①无为清简，约以守志。②谓洞玄灵宝、玉篇真文《黄庭》也。③《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。④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。⑤行忘坐忘，离形去智。⑥能清能净，则心神自见，机览无外，而与己言，即谓黄庭真人。⑦紫房帷幕，一名绛宫，谓赤城中童子所安之处，存思心神，其状如此。⑧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。⑨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。⑩《洞房经》云：天有太室、玉房。云庭，中央黄老君之所居也。玉房，一名紫房，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。⑪研精恬淡，真气来游。⑫入静存思，百神森森。⑬《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。⑭《道经》曰：大道泛兮，其可左右。言不远也。

## 隐影章第二十四

隐影藏形与世殊<sup>①</sup>，含气养精口如朱<sup>②</sup>，带执性命守虚无<sup>③</sup>，名人上清死录除<sup>④</sup>三神之乐由隐居<sup>⑤</sup>。倏欬游遨无遗忧<sup>⑥</sup>，羽服一整八风驱<sup>⑦</sup>，控驾三素乘晨霞<sup>⑧</sup>，金辇正立从玉舆<sup>⑨</sup>。何不登山诵我书<sup>⑩</sup>，郁郁窈窕真人墟<sup>⑪</sup>，入山何难故踌躇<sup>⑫</sup>，人间纷纷臭帑如<sup>⑬</sup>。

【注】①学仙之士，含光藏辉，灭迹匿端。②肌肤若冰雪，绰约若处子。③虚静恬淡，寂寞无为。④得补真人，列象玄名。⑤理身无为则神乐，理国无事则人安。三神，三丹田之神也。⑥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。⑦八风，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。⑧外指事也。三云九霞，神仙之所御也。⑨《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。⑩书即是《黄庭经》也。⑪山中幽邃。⑫黄志不决。⑬人间世不可居。帑，弊恶之帛也。

## 五行章第二十五

五行相推反归一<sup>①</sup>，三五合气九九节<sup>②</sup>，可用隐地回八术<sup>③</sup>，伏牛幽阙罗品列<sup>④</sup>。三明出华生死际<sup>⑤</sup>，洞房灵象斗日月<sup>⑥</sup>，父曰泥丸母雌一<sup>⑦</sup>，三光焕照入子室<sup>⑧</sup>，能存玄真万事毕<sup>⑨</sup>，一身精神不可失<sup>⑩</sup>。

【注】①五行谓水、火、金、木、土。相推者，水生木，木生火，火生土，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。②《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，春夏秋冬，寒暑温凉，清浊之气，诸生之物，不得三五不立也。故曰天道不远，三五复返。三五者，天地之枢蒂、六合之要会也。九宫之气节，九九八十一为一章云云。③九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。④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。⑤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。⑥存三光于洞房。洞房、明堂，已释于上者也。⑦一，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，一也。⑧明白四达。⑨庄子曰：通于一，万事毕也。⑩常存念之，不舍须臾。

## 高奔章第二十六

高奔日月吾上道<sup>①</sup>，郁仪结璘善相保<sup>②</sup>，乃见玉清虚无老<sup>③</sup>，可以回颜填血脑<sup>④</sup>。口衔灵芒携五皇<sup>⑤</sup>，腰带虎篆佩金珰<sup>⑥</sup>，驾欬接生宴东蒙<sup>⑦</sup>。

【注】①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，照韬绿映，回霞赤童，玄炎飘象。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：月魂暖薰，芳艳翳寥，婉虚灵兰，郁华结翘，淳金清莹，灵容素饔。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，大如目黄，名曰飞黄，月华玉胞之精也。能修此道，则奔日月而神仙矣。②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。③升三清之上，与道合同也。④魂魄反婴，得成真人。⑤口吐五色云气，光芒四照，与五皇老君同游六合也。⑥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。箕，符篆也。⑦欻，倏欻，言乘风气，忽发而往。或云：倏欻，龙名也。东蒙，东海仙境之山也。接生，长生也。与生气相接连，欻然而游其处。

## 玄元章第二十七

玄元上一魂魄炼①，一之为物叵卒见②，须得至真始顾盼③，至忌死气诸秽贱④。六神合集虚中宴⑤，结珠固精养神根⑥，玉笈金籥常完坚⑦，闭口屈舌食胎津⑧，使我遂炼获飞仙⑨。

【注】①资一以炼神，神炼以合一。②一者，无之称也。心恬淡以得之，知得之而不可见。③守真志满，一自归己。④凡飞丹炼药、服气吞霞等事，皆忌见死尸殍秽之事，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。⑤六甲、六丁、六府等诸神，俱在身中。身中虚空，则晏然而安乐，不则忧泣矣。⑥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，互相资藉，以为生主，而调养之也。⑦《道经》云：善闭者，无关键而不可开。籥，锁籥。笈或为匙也。⑧屈舌导津液，食津而胎仙，故曰胎津。⑨积功勤诚之所致也。

## 仙人章第二十八

仙人道士非有神①，积精累气以为真②，黄童妙音难可闻③，玉书绛简赤丹文④，字曰真人巾金巾⑤，负甲持符开七门⑥，火兵符图备灵关⑦，前昂后卑高下陈⑧。执剑百丈舞锦幡⑨，十绝盘空扇纷纭⑩，火铃冠霄队落烟⑪，安在黄阙两眉间⑫，此非枝叶实是根⑬。

【注】①修学以得之也。②有本或无此句，遂阙注。③黄童，黄庭真人，一名赤城童子。妙音谓黄庭真人之妙音也。④《黄庭经》一名《太帝金书》，一名《东华玉篇》也。⑤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。⑥《老君六甲三部符》云：甲子神王文卿，甲戌神展子江，甲申神庖文长，甲午神卫上卿，甲辰神孟非卿，甲寅神明文章。存六甲神名，则七窍开通，无诸疾病。⑦赤章斩邪篆，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、西升八史图、九变含景图、赤界等诸图。可以守备灵关，即三关、四关等，身中具有之。⑧列位之形象也。⑨神兵幡剑之状。⑩空中作气，炜晬挥霍。⑪金精火铃，冠彻霄汉，部伍队阵，状如落烟屯云之势。⑫存思火兵

气状，俱在天庭。天庭一名黄阙，两眉间是。⑬学仙之本。

## 紫清章第二十九

紫清上皇大道君①，太玄太和侠侍端②，化生万物使我仙③，飞升十天驾玉轮④。昼夜七日思勿眠⑤，子能行此可长存⑥。积功成炼非自然⑦，是由精诚亦由专⑧，内守坚固真之真⑨，虚中恬淡自致神⑩。

【注】①亦名玉晨君也。②太玄、太和，真仙之嘉号也。③道气之功绩也。④乘欸而往。⑤至诚则感。⑥延年神仙之道。⑦学以致其道也。⑧守一如初，成道有馀。⑨不失节度也。⑩神以虚受。

## 百谷章第三十

百谷之实土地精①，五味外美邪魔腥②，臭乱神明胎气零③，那从反老得还婴④？三魂忽忽魄糜倾⑤！何不食气太和精⑥，故能不死入黄宁⑦。

【注】①草实曰谷，阴之类也。②非清虚之真气。③胎气谓无味之味，自然之正气也。服气有胎息之法。零，犹失也。④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。⑤忽忽，不恬淡。糜倾，朽败也。⑥进劝服炼之道。⑦黄宁，黄庭之道成也。

## 心典章第三十一

心典一体五藏王①，动静念之道德行②，清洁善气自明光③，坐起吾俱共栋梁④，昼日曜景暮闭藏⑤，通利华精调阴阳⑥。

【注】①神以虚受，心为栖神之宅，故为王也。②谓念丹元童子也。夫念为有，忘为无。念则易心而后语，忘则灰心而神全，故道德行。③常念之故。④神以身为屋宅，故云栋梁。吾，丹元子也。⑤庄子云：其觉也形开，其寐也交。交，闭也。⑥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①，两肾之神主延寿②，转降适斗藏初九③，知雄守雌可无老④，知白见黑急坐守⑤。

【注】①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。②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。③九，阳数也。斗，北辰也。北辰主阴，谓阳气下与阴合。《易》曰：乾元在无首。无首，藏也。④守雌则藏九之义也。⑤《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①，罗列六府生三光②，心精意专内不倾③，上合三焦下玉浆④，玄液云行去臭香⑤，治荡发齿炼五方⑥，取津玄膺入明堂⑦，下溉喉咙神明通⑧。坐侍



华盖游贵京⑩，飘飘三帝席清凉⑪，五色云气纷青葱⑫，闭目内眄自相望⑬，使心诸神还相崇⑭，七玄英华开命门⑮，通利天道存玄根⑯。百二十年犹可还⑰，过此守道诚独难⑱，唯待九转八琼丹⑲，要复精思存七元⑳，日月之华救老残㉑，肝气周流终无端㉒。

【注】①肝位东方，东方木，主春，生气之本也。清长，气色之象。②存想 生气遍照五藏六府，如日月星辰光曜明朗也。③能知一也。④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，雨润万物。玉浆，润百骸九窍也。⑤真气周 流，则无灾病。⑥云行雨施，无所不通。五方，五藏也。⑦咽液之道，必自玄膺下入喉咙。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。⑧身命以津气为主也。⑨华盖，肺也。肝在肺之下。贵京，丹田也。⑩三帝，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。⑪肝气与五藏相杂，上为五色云。⑫常存念之，五藏自见。⑬赤城童子与五 藏真人，合契同符，共相尊敬也。⑭七窍流通无留滞也。⑮身为根本。⑯当急修行，时 不可失。⑰去死近矣。⑱九转神丹，白日升天。《抱朴子·九丹论》云：考览养生之书，鸠集久视之方，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。⑲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。⑳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。㉑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①，视听幽冥候童子②，调理五华精发齿③，三十六咽玉池里④，开通百脉血液始⑤。颜色生光金玉泽⑥，齿坚发黑不知白⑦，存此真神勿落落⑧，当忆此宫有座席⑨，众神合会转相索⑩。

【注】①《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。说三焦者多未得其的，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。②童子，心神，赤城中者。元阳子曰：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，候其目光。有光则生，无光则死也。③五华，五藏之气。仙经曰：发欲数栉，齿欲数 叩也。④口为玉池，亦曰华池，胆为中池，胞为玉泉。华池咽液入丹田，所谓灌溉灵根 也。⑤身中血液，以口为本始也。⑥百节开通。⑦反老还婴。⑧专诚不堕。⑨此宫谓肺官也。座席，神之所安。《中黄经》云：肺 首为三焦，玄老君之所居也。⑩众真同聚，虑有邪精。

### 隐藏章第三十五

隐藏羽盖看天舍①，朝拜太阳乐相呼②，明神八威正辟邪③，脾神还归是胃家④，耽养灵根不复枯⑤，闭塞命门保玉都⑥，万神方昨寿有馀⑦，是谓脾建在中宫⑧。五藏六府神明主⑨，上合天门入明堂⑩，守雌存雄顶三光⑪，外方内圆神在中⑫，通利血脉五藏丰⑬，骨青筋赤髓如霜⑭，脾救七窍去不祥⑮，日月列布设阴阳⑯。两神相会化玉英⑰，淡然无味天人粮⑱，子丹进饌肴正黄⑲，乃曰琅膏及玉霜⑳，太上隐环八素琼㉑，溉益八液肾受精㉒，伏于太阴见我形㉓，扬风三玄出始青㉔。恍惚之间至清灵㉕，坐于飘台见赤生㉖，逸域熙真养华荣㉗，内眄沉默炼五形㉘。三气徘徊得神明㉙，隐龙遁芝云琅英㉚，可以充饥使万灵㉛，上盖玄玄下虎章㉜。

【注】①此明脾官之事。脾为丹田黄庭，中央戊己土行也。上观肝肺，如盖如舍也。②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。③八威，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，素臬三神，威剑神王。卫法辟邪之道也。④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。⑤脾为黄庭，人命之根本。心专养之，延年神仙也。⑥元阳子曰：命门者，下丹田精气出入之处也。养童下篇护其主。主，身也。身为玉都，神聚其所，犹都邑也。⑦脐，报也。万神以养见报，故寿有馀也。⑧脾主中宫土德。⑨以脾为主。⑩存五藏六府之气，上合天门。天门在两眉间，即天庭是也。眉间入一寸为明堂。⑪《道经》云：知其雄，守其雌。雌，牝，柔弱也。三光，日、月、星也。⑫外方内圆，明堂之象也。⑬神恬心静。⑭百脉九窍，皆悉真正。⑮脾磨食消，耳目聪明。⑯日阳月阴，日男月女。⑰男女阴阳自然之津液也。⑱神虽合会，当味无味。⑲魄，气也，子丹真人进丹田之真气。脾为中黄，脾磨食消也。⑳津液精气之色象也。㉑谓绛宫重楼十二环，即喉咙也。中有八素之琼液也。㉒咽液流下，入肾宫化为玉精也。㉓太阴洞房，谓睹琼液之形象也。㉔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。㉕阴阳生气，至微至妙。㉖调畅之气化为赤子。赤子，真人也。飘台，阆风台，神仙之游集也。㉗物外真气，自然养生。㉘内观形体，神气长存。㉙三丹田之气也。㉚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。㉛服气道成，役使鬼神。㉜神仙之服御也。《元录经》云：仙人有玄羽之盖，神虎玉章也。

## 沐浴章第三十六

沐浴盛洁弃肥薰①，入室东向诵玉篇②，约得万遍义自鲜③，散发无欲以长存④，五味皆至正气还⑤，夷心寂闷勿烦冤⑥。过数已毕体神精⑦，黄华玉女告子情⑧，真人既至使六丁⑨，即授隐芝大洞经⑩。十读四拜朝太上⑪，先谒太帝后北向⑫，黄庭内经玉书畅⑬，授者曰师受者盟⑭，云锦凤罗金组缠⑮，以代割发肌肤全⑯，携手登山歃液丹⑰，金书玉景乃可宣⑱。传得可授告三官⑲，勿令七祖受冥患⑳，太上微言致神仙㉑，不死之道此真文㉒。

【注】①盛，古净字。肥，鱼肉。薰，五辛。②太帝在东故也。③不出身中。④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，伸两臂，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，频申訖，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。⑤合五为一，自然之道。⑥闷，静也，寂默清静。《道经》云：其政闷闷，其民淳淳。⑦专精所致。⑧丹田阴神与己言也。⑨真人指学者身也。至谓精至。六丁如上说者也。⑩隐芝谓隐者也。以仙人喻芝英。⑪《玉精真诀》曰：东华玉篇者，必十读四拜。玉篇谓此文。⑫太帝在东，七元居北故也。⑬仙道成矣。⑭斯文可重，故以为盟。⑮信誓之物。⑯契诚不假，出血断发。⑰受行黄庭道者，必重盟而后传。⑱信洽方授。⑲三官，天、地、水也。⑳传非其人，殃及先世。患，读为还也。㉑可尊可贵。㉒一心敬重，奉而行之。

【按】《黄庭经》是古今公认的气功经典著作，为修炼内丹必读的要籍。务成子说：“黄者，中央之色也；庭者，四方之中也。外指事，即天中、地中、人中；内指事，即脑中、心中、脾中：故曰黄庭”（《黄庭内景·释题》）。其学术渊源于《太平经》及《道德经》，将脏腑功能拟神化，而以三丹田及黄庭宫为枢纽，存思黄庭，炼养丹田，积精累气，以求长生。所言人体生理，多与祖国医学相通，其独到之处，如重视脑的作用等，

与现代科学亦不谋而合，值得进一步研究。《黄庭经》的成书，大致在魏晋之间，道流秘相授受，后由景林真人授予魏华存。王明先生认为“魏夫人既得秘藏之《黄庭》草稿，撰为定本，自是《黄庭内景经》日渐流行”（《道家与道教思想研究》），此说有一定道理。

《黄庭经》作为气功中存思内观一派的代表作，对后世具有很大影响。《黄庭经》的最早注本，当推唐代的梁丘子与务成子两家。梁丘子名白履忠，浚仪（河南开封）人。因隐居于大梁城，故号梁丘子。精通黄老及养生之学，所注《老子》及《黄庭经》，颇为后世推许。务成子则不知其真名实姓，以及籍贯生平，唯为气功养生大师，则众所周知。所注《黄庭》内外两经，亦为后世珍重。细读两家注本，文字大同小异，然宋代张君房的《云笈七签》中选用务成子注本，大概取其文字较胜。本书则从张氏之例，亦用务成子本。

# 太上黄庭外景经

晋·魏华存撰 唐·务成子注

## 上 部 经

老君闲居作七言①，解说身形及诸神②，上有黄庭下关元③，后有幽阙前命门④，呼吸庐间入丹田⑤，玉池清水灌灵根⑥，审能修之可长存⑦。黄庭中人衣朱衣⑧，关元篋簪闾两扉⑨，幽阙侠之高巍巍⑩，丹田之中精气微⑪。玉池清水上生肥⑫，灵根坚固老不衰⑬，中池有土服赤朱⑭，横下三寸神所居⑮，中外相距重闭之⑯，神庐之中当修治⑰，玄膺气管受精府⑱，急固子精以自持⑲。宅中有士常衣绛⑳，子能见之可不病㉑。横理长尺约其上㉒，子能守之可无恙㉓，呼吸庐间以自偿㉔，子保完坚身受庆㉕。方寸之中谨盖藏㉖，精神还归老复壮㉗，心结幽阙流下竟㉘，养子玉树令可杖㉙。至道不烦无旁午㉚，灵台通天临中野㉛，方寸之中间关下㉜，玉房之中神门户㉝，既是公子教我者㉞。明堂四达法海源㉟，真人子丹当吾前㊱，三关之中精气深㊲，子欲不死修昆仑㊳。绛宫重楼十二环㊴，琼室之中五色集㊵，赤神之子中池立㊶，下有长城玄谷邑㊷。长生要慎房中急㊸，弃捐淫俗专子精㊹，寸田尺宅可治生㊺，鸡子长留心安宁㊻，推志游神三奇灵㊼，行闲无事心太平㊽。常存玉房神明达㊾，时思太仓不饥渴㊿，役使六丁玉女谒㊿，闭子精门可长活㊿。正室堂前神所舍㊿，洗心自治无败污㊿，历观五藏视节度㊿，六府修治洁如素㊿，虚无自然道之固㊿。物有自然道不烦㊿，垂拱无为身体安㊿，虚无之居在帙间㊿，寂寞廓然口不言㊿，修和独立真人宫㊿，恬淡无欲游德园㊿，清静香洁玉女前㊿，修德明达神之门㊿。

【注】①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。②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，究备者贤。③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。④肾为幽阙目相连，脐为命门三寸，日出入阴阳并，呼吸元气养灵根也。⑤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。⑥口为玉池太和官，唾为清水美且鲜。唾而咽之雷电鸣，舌为灵根常滋荣。⑦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。⑧目中小童为夫妇，左王父，右王母，被服衣朱游宴与，合会多处丹田里，昼夜存思勿懈怠。⑨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。齿为篋，舌为簪。⑩道有三元，恣意所从。下部幽阙，玄泉之常；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。⑪丹田者，一室也，与明堂对。精气微妙，难可尽分，故曰微矣。⑫口中唾也。亭动口舌，白唾积聚，状若肥焉，漱而咽之，可得遂生。⑬舌为灵根，制御四方，调和五味，去臭取香，啄齿咽气，化为饮浆。⑭喉中若京为元土，中和之下阙分理，朱光衣服神为友。⑮明堂之宫，方圆三寸神所居，正在目中央。眉为华盖，五色青葱。⑯中气当出，外气当入，当此之时门三关，二气相距，天道自然也。⑰教子去鼻中毛，神道往来，则为庐宅，昼夜绵绵无休息也。⑱喉中之央，则为玄膺，元气下行，起动由之，故曰受府也。⑲守精勿去也。⑳面为尺宅，真人官处其中央，被服赤朱，光耀灿然赤如绛。㉑欲令世人深知道真，睹斯神功，终身不病也。㉒脾

长一尺，约太仓上，中部明堂，老君昼所游止也。②守脾神，老君所舍，深知其意，可无恙也。③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，逐去三尸心意。④人人有道，不能守之。保道之家，身形常平，上睹三光，状如连珠，落落象石，心中独喜，故以自庆。⑤不方不圆，目也。闭户塞牖，中元不有，守之守之，得道之半。⑥精神欲去，常如飞云，上精不泄，下精不脱，魂魄内守，如年壮时也。⑦耳为心听，结连幽阙，鼻闻香则荫强，心达志通，则流下竟也。⑧身为玉树，常令强壮，阴为玉茎，转相和唱，还精补脑，可得不病，长乐无忧在也。⑨大道自然，不烦不虑，照察荡荡，则人本根，至道难得而易行焉。⑩头为高台，肠为广野，元气通天，玄母来下，养我已也。⑪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。⑫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。⑬左为神公子，右为白元君，养我育我，常欲令我得神仙，父母供养子丹，日月相去三寸间。⑭三寸三重有前后，使以日月归中升，洞达四方流于海也。⑮象长一寸两眉端，俯仰见之心勿烦。⑯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。⑰头为昆仑，道治其中，子午为经，卯酉为纬，日月照明，丹鸟游戏，百官宿卫也。⑱金楼五城，十二周匝，丹黄为郭，五彩云集，绛宫玉堂，真一所从出入也。⑲璇玑玉衡，命立中央，五色琅玕，极阴反阳，营室之中全室也。⑳喉中之神主池精，受符复行，传付太仓。㉑肠为长城肠为邑，肾为玄谷，上应南北也。㉒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。㉓贤者畜精，愚者畜财，捐去众累，一复何求，还精补脑，润泽发须。㉔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。㉕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。㉖大道游戏，瑰闾瑰闾，权刚执志，观见道真，三灵侍侧，弹琴鼓箏也。㉗恬淡无欲，以道自娱，施利不足，神明有馀，则为太平也。㉘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。㉙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，辟谷不饥，所当得也。㉚清洁独居，便利六丁之地，呼其神名字，玉女必来谒也。㉛阴阳交媾，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。㉜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。㉝敬重天地，远避嫌疑，闭目内视，思神往来，不与物杂，行不败污。㉞五藏六府，各有所主，修身洁白，绝谷勿食，饮食太和，周而复始，故不失节也。㉟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，洁己如素也。㊱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。㊲自然者，天地大神，不存不想，气自往来也。㊳端亮自守，深畅元道，不犯天禁，身无灾咎永保安也。㊴虚无之性，乐于清静，修和独立，与神言语，施設帟帟，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。㊵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。㊶太和之宫，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。㊷外如迷惑，内怀玉洁，恬淡欢乐，不贪世俗也。㊸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。㊹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

作道优游深独居①，扶养性命守虚无②，恬淡自乐何思虑③，羽翼已具正扶骨④，长生久视乃飞去⑤。五行参差同根蒂⑥，三五合气其本一⑦，谁与共之斗日月⑧，抱玉怀珠和子室⑨，子能守一万事毕⑩，子自有之持无失⑪，即欲不死入金室⑫。出日入月是吾道⑬，天七地三回相守⑭，升降进退合乃久⑮，玉石落落是吾宝⑯，子自有之何不守⑰！心晓根基养华彩⑱，服天顺地合藏精⑲，七日之午回相合⑳，昆仑之上不迷误㉑。九原之

山何亭亭①，中有真人可使令②，蔽以紫宫丹城楼③，佚以日月如明珠④，万岁昭昭非有期⑤。外本三阳物自来⑥，内拘三神可长生⑦，魂欲上天魄入渊⑧，还魂返魄道自然⑨。庶几结珠固灵根⑩，玉笈金籥身完坚⑪，戴地悬天周乾坤⑫，象以四时赤如丹⑬，前仰后卑列其门⑭，选以还丹与玄泉⑮，象龟引气致灵根⑯。中有真人巾金巾⑰，负甲持符开七门⑱，此非枝叶实是根⑲，昼夜思之可长存⑳。仙人道士非异有㉑，积精所致和专仁㉒，人尽食谷与五味㉓，独食太和阴阳气㉔，故能不死天相溉㉕。诚说五藏各有方㉖，心为国主五藏王㉗，受意动静气得行㉘，道自将我神明光㉙。昼日昭昭夜自守㉚，渴可得浆饥自饱㉛，经历六府藏卯酉㉜，通我精华调阴阳㉝，转阳之阴藏于九㉞，常能行之可不老㉟。肝之为气修而长㊱，罗列五藏主三光㊲，上合三焦下玉浆㊳，我神魂魄在中央㊴。精液流泉去臭香㊵，立于玄膺舍明堂㊶，雷电霹雳往相闻，右酉左卯是吾室㊷。

【注】①隐身藏形，与世绝逾，含气养精，颜如丹珠也。②决谢祖先，避世隐居，司命定录，死籍以除，改字易姓，坚守虚无也。③恬淡忽然，乐道守贫，不念不虑，至不烦也。④修道行仁，骨腾肉轻，道成德就，云车来迎，玉女扶掖，径升太清，非生毛羽也。⑤万世常存，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。⑥五彩腾起，或参或差，混沌不别，共生根蒂。⑦三十五在中央，二友之隐，往来三阳，玄德微妙，其状似龙，见之独笑，勿以语人。⑧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。⑨碌碌如玉，连连如珠，调和室房，随世沉浮。⑩一为大神，天地之根，人之本命。子能知之，万事自毕。⑪人人有一，有一不知守，素损本根爱财宝，贤者得之以为友也。⑫却入三寸为金室，洞房之中当幽阙，变香形为真人，真人所处丹田中。⑬日出太阳，月入太阴，回周返覆，受符复行。⑭天七地三，橐籥编鼻，引地气，即上希也，故回相守。⑮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。⑯连珠玉璧，落落如石，出于太阳，气如火烟，转则不得，则吾重宝。⑰人自有一，不知守之。守之者，日还一日，失之命消也。⑱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。⑲头为天，足为地，服食天气，灌溉身形，合人丹田，藏之脑户，天露云雨，何草不茂。⑳行道之要，七日一合。㉑昆仑，头也，上与天通，禀受元气不迷误。㉒心为九原，真人太一处其中也。不出户房知四方。㉓真人太一小童子，金楼深藏伏不起，隐藏九原不可使。㉔金楼玉城，丹黄为郭，百官宿卫，一为上客，绛宫玉堂，真人宅舍。㉕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。㉖明珠来下，坚当守之，长生之符，万岁昭然，非复有期，司命定录，死籍已除。㉗三阳，三精也。状若冠缨，扉玄无主，用和为根，不呼自来，默默翻翻。㉘三神，三子。拘此三神，生道毕也。㉙暮卧魂上天游，日中三足乌鸡鸣，忽腾来还其处。魄者形也，年七十、八十，魄欲入泉，老人愁思，形容欲别。㉚拘魂制魄不得行，人善守自然，不用筋力。㉛结珠，连珠也。入口中含咽其精，固灌灵根。㉜玉笈，齿。金籥，舌。开口屈舌，食母之气，不传恶言，身保完全。㉝人生地，道来附己，故言戴地。玄母在天，下养万物，不用机素，神明微妙，非俗所闻，常欲令我得神仙，迫于乾坤不可逾蹶哉。㉞四时五行，周则更始，真人子丹，一化为己，被服赤珠状若丹。㉟仰，高也。前高后下，背子向午，右阴生阳，离楼门户。㊱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。㊲龟以鼻取气，极停微息，闭口咽之致灵根。㊳金室真人巾金巾。㊴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。㊵上皇大道君，老子太和，常侍左右，化生万物，非为枝叶。㊶常注意思念，自睹三光，道之至妙，近在斗中。㊷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。㊸育养精气，专心一意，和气仁义，德合道真。㊹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。㊺阴气上升，阳气下降，合会六合之中生五味，常自服食天相溉。㊻饮食太和和不死之药，食之不解，天自溉之。㊼五藏象五行，六律肠胃方。㊽身有三百六十神，心为主，不出户，知天下，不下堂，知四方。㊾志之所从，不可极也，清香洁善气自行。㊿座

与舌俱息，起与吾同衣，我始来食我，居不行客常，日月三光相保守。⑤ 昼日朗然，目睹景星，暮即徘徊，来归我己，知阳者明，不知阳妄作凶。⑥ 饥食自然之气，渴饮华池之浆，不饥不渴，可得长生也。⑦ 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。⑧ 阴阳列布若流星，流星七正益精华。⑨ 阳主阳中，乃种其类。阴生黍粟，阳生炷火，二气相得，更相包裹，九在口中也。⑩ 知雄守雌，其德不离，知白守黑，常德不忒。⑪ 肝为青龙，肺为白虎，上与天通，故为长。⑫ 心精意专，五内不倾，平床安卧，仰观三光。⑬ 上合三焦者，六合中也，流布四肢汗玉浆。⑭ 拘魂制魄，不得动作，俱坐俱起，不得行止，明堂正在中央。⑮ 精流液出，常如源泉，暮卧惺惺，荡涤口齿，去臭取香治发齿。⑯ 明堂之中，方圆三寸，生道之根，大如鸡子黄如橘，过历玄膺甜如蜜。⑰ 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

伏于志门候天道①，近在子身还自守②，清静无为神留止③，精神上下开分理④。精候天道长生草⑤，七窍已通不知老⑥，还坐天门候阴阳⑦，下于喉咙神明通⑧，过华盖下清且凉⑨。入清灵渊见吾形⑩，期成还年可长生⑪，还过华下动肾精⑫，立于明堂望丹田⑬，将使诸神开命门⑭，通利天道存灵根⑮。阴阳列布若流星⑯，肝气周还终无端⑰，肺之为气三焦起⑱，上座天门候故道⑲，津液醴泉通六府，随鼻上下开两耳⑳，窥视天地存童子㉑，调和精华治发齿㉒。颜色光泽不复白㉓，下于喉咙何落落㉔，诸神皆会相求索㉕，下入绛宫紫华色㉖，隐藏华盖观通庐㉗，专守心神转相呼㉘。观我神明辟诸邪㉙，脾神还归依大家㉚，致于胃管通虚无㉛，藏养灵根不复枯㉜，闭塞命门如玉都㉝，寿传万岁年有馀㉞。脾中之神主中宫㉟，朝会五藏列三光㊱，上合天门合明堂㊲，通利六府调五行㊳，金木水火土为王㊴，通利血脉汗为浆㊵，修护七窍去不祥㊶，二神相得化玉英㊷，上禀天气命益长㊸。日月列布张阴阳㊹，五藏之主肾最精㊺，伏于太阴成吾形㊻，出入二窍合黄庭㊼，呼吸虚无见吾形㊽，强我筋骨血脉盛㊾。恍惚不见过青灵㊿，坐于庐下见小童㉑，内息思存神明光㉒，出于天门入无间㉓，恬淡无欲养华茎㉔，服食玄气可遂生㉕。还过七门饮大渊㉖，道我悬膺过青灵㉗，坐于膺间见小童㉘，问于仙道与奇方㉙，服食芝草紫华英㉚。头戴白素足丹田㉛，沐浴华池生灵根㉜，三府相得开命门㉝，五味皆至善气还㉞，被发行之可长存㉟，大道荡荡心勿烦㊱，吾言毕矣慎勿传㊲。

【注】①志门，玄门也。候天道，守玄白。②大道不远，近在身中，子自有之无求他。③道为贤者施，不为愚者作，精心定志神明欢也。④精神上下，恍惚无常，求玄中之玄。⑤上知天上，俯察地理，留年住命，白发如墨，则长生草。⑥耳听五音，目观玄黄，鼻受清气，口啖五味，不知老也。⑦天门，太阳一之门也。阴阳雌雄，微妙难睹，故坐伺候之。⑧喉咙，咽也。啖食和气，则神明乃下降。⑨华盖之下，五色青葱，清灵之渊清且凉。⑩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。⑪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。⑫华盖之下多阴凉，万神合会更相迎，引动肾气，上布紫宫。⑬明堂丹田，相去不远相望见。⑭一名大神，万物之先，保使群神，救护万民，出入命门。⑮九九八十一首分为二部，从头至足，元气通流，周匝一身，灵根坚固，守之勿休也。⑯三气升降，闭塞三关，百脉九孔，气候铄铄光晃晃，列布皮肤若奔星。⑰肝为青龙，出从吾左，肺为白虎住在右，神道恍惚，无有端绪。⑱肺有三叶三焦起，一名华盖，紫红色。⑲天道雄门，故道本根，存本守根，乃得长生。⑳闭气缩鼻，长久微息，呼吸元气，一上一下，缩鼻不止开其耳。㉑上窥天门，则睹三光；俯视地理，见小童子。㉒精液华池，常以鸡鸣，啄齿三十六下，漱咽之。常以管箫开闭九孔，皆上头中治发齿。㉓门户开张，

精神布合，颜色光润，须发滋荣不复白。②④存候天道要不烦，落落如石，中心独喜。②⑤大道游戏，众神合会，交游徘徊太素中。②⑥下入绛宫丹城楼，金紫帟帟，徘徊四隅。②⑦暮隐华盖，昼游明堂，观望神庐金匱乡也。②⑧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。②⑨一居中央，诸神宿卫，当此之时，仰观神光，元阳子丹辟万邪。③⑩脾神朝进明堂，暮归其宫，故依大家太仓也。③⑪胃管，太仓口也。虚无之宫在太初。③⑫藏养灵根使渐润，调和满口而咽之，内不枯燥。③⑬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。③⑭俗人有馀财，圣人有馀年，寿命无期。③⑮中宫戊己，主于土府，万物鼓行，土地之子，脾为明堂，神治中宫也。③⑯五藏六府，神明之主，日月朝会，长幼有序，仰观三光日月斗。③⑰天门开闭，出为雄雌，三光所生，侠在明堂，上圆下方，中无不有。③⑱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。③⑲五行相生，土为其主，万物畴类，皆归于土。④⑩含气养精，血脉丰盈，骨濡筋强，润滋皮肤，汗出若浆。④⑪同穴异窍，各隔东西，常当修护，神明所依，辟却不祥，万物自化。④⑫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。④⑬坐常仰头，鼻受上清气，跨座随阳，四肢安宁，敬重天禁命益长。④⑭日月照察，万物瞻仰，阴阳设张，四时调和，凡此四行，亦在己軀也。④⑮肾之为气清且香，右为王母，左为王公，左青龙，右白虎，与天通。④⑯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。④⑰出入二窍两手间，黄庭中人主神仙，欲得吾处入闕山。④⑱虚无恍惚难悉言，呼吸元气环无端，欲睹吾形若临渊也。④⑲精气不泄，骨髓充满，常自壮强，血脉平盛，行若奔马，终身不倦。⑤⑩恍惚中有物，青灵中有形，恍惚象大道有一，莫见其景也。⑤⑪神庐之下金匱野，顾见真人小童子，何从相求华盖下。⑤⑫闭目内视，存在神明见吾光，俯仰瞻之，青赤白黄。⑤⑬出于天门见四邻，人于无间睹太玄，太玄中有众妙之门。⑤⑭闲居静处，深固灵珠，弃捐世俗，摧刚就深，含养五茎，色如桃华。⑤⑮外为太玄，内为大渊，若如流俗，合四海源，审能服食，可得遂生。⑤⑯大渊玉浆甘如饴，近在吾身子不知，何处取之蓬莱溪。⑤⑰太清之渊随时凉，青灵之台四远望，悬膺苑降太仓。⑤⑱金匱玉神小庐间，坐仙道见小童子，候吾规中道毕矣。⑤⑲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。⑥⑩绝五谷，弃饴粮，使六丁，玉女自来侍人，为取芝草，金紫华英，得乃食之。⑥⑪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。⑥⑫沐浴华池，炼身丹田之中，主润灵根。华池，玉池。⑥⑬老子太和各为一府，共侍道君，常开闕命门，阳明无端也。⑥⑭六合之中，自生五味，演而食之，正气并来。⑥⑮大道万毕，被发僵卧，炼身五岳，则得长生。⑥⑯大道荡荡，照然旷然，要道不烦，烦道不要，求于无形。⑥⑰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。

【按】《黄庭内景经》当是魏华存得自景林真人的草稿，而《黄庭外景经》则为其所撰之定本。“内景”、“外景”字样，系后人为便于区别而追加。《内景经》文字奥衍晦涩，结构也显得重复累赘。魏华存有鉴于此，遂摄取原作精神，重新写成定本。魏华存，字贤安。晋代任城（山东济宁）人。“幼而好道，静默恭谨，读老、庄、三传、五经、百氏，无不该览。志慕神仙，味真耽玄。欲求冲举，常服胡麻散、茯苓丸，吐纳气液，摄生夷静，亲戚往来，一无关见”（《太平广记》），可见其气功理论与实践，以及文学修养，都足以担当撰成定本的大任。经其写成定本后，不但存思黄庭、炼养丹田的宗旨更加突出，而且词简义畅，文笔优美，诵之琅琅上口，无怪乎文人墨客竞相传写了。晋代书圣王羲之写《黄庭经》跟道士换鹅的故事，艺林传为佳话，其帖至今犹存，为学习书法的第一流范本。



# 太上黄庭中景经

金·李千乘注

念吾头顶戴天神①，发为星辰万馀纶②，纤长槃屈光若玄③，顶上中央名通天④，孔德之容大如钱⑤，天星和气从此间⑥，养人骨髓浸灵根⑦，下和六府绍五官⑧，消除恶气出脐门⑨。还念两目白黑分⑩，左目为日天神存⑪，象长一寸衣丹玄⑫，十二神女回四边⑬，右目为月太一然⑭，神长一寸衣白纨⑮，十二神女周成还⑯。日月相去三寸间⑰，中有北斗七政陈⑱，上有元一五华君⑲，当头如居圆如槃⑳，象长七寸变化神㉑。耳象昼夜空如聪㉒，中有黄庭主听门㉓，欲下天神如赤丹㉔，盖长三寸青幘冠㉕，常居鼻上候百神㉖。念鼻通利芳如香㉗，中有一人衣黄金㉘，神长二寸出居人㉙，清虚神气处中央㉚，令我不感知四方㉛。念口鸿赤大如方㉜，多淤玉液涌金粮㉝，神长七寸赤如强㉞，左右展转吸玉浆㉟。象斗钺初受四方㊱，神长三寸衣玄黄㊲，固其神女东西厢㊳，扶持黄泉五味长㊴。此道妙神利锋芒㊵，神长七寸衣赤丹㊶，群神化养滋五常㊷，大管蕃茂令上方㊸，能知舌道寿未央㊹。舌根玉腭赤如丹㊺，主禀滋味通醴泉㊻。下念喉咙十二环㊼，自下通流两乳间㊽，中有阴阳夫妻仙㊾，对持玉戟四方边㊿，饮食不累诘令还㉑。

【注】①三元之气，降生三八景神，生于人身上洞顶部，一景生脑神之府，有元气。人脑有九瓣，内生九真，皆列次位，以绕丹田，而外其面，以御不祥，上真上向，高真南向，太真东向，神真西向，玄真北向。《二十四神行事诀》云：脑神在头九宫正九，当顶内脑膏之中，形长一寸一分，高五分半，向前面外坐，守丹田神是也。②发神名玄父华，字道卫，形长二寸一分，色正玄，在躯皮内膏外，周流发根，正在头上。万物之中，人之最贵，一形之内，包含天地，日月星辰，社稷刚柔，无所不法，亦立天子，置三公、九卿、二十七大夫、八十一元士，百二十郡、千二百县、万八千乡、三万六千亭长，十八侯，亦有宫阙、宅舍、门户、灶井诸神。饮食而知修者，即得长生。所以头圆象天，足方象地，发为星辰，目为日月，眉为北斗，耳为社稷，口为江海，齿为玉石。纶，理也。发之始必一，又存神也。③纤回屈曲槃结，栉发不必解髻。面有神庭。髻，脑之华。心悲发焦。髓满骨坚，不泄精气。④入发际一寸顶名通天，栖神之宅也。⑤《道德经》云：孔德之容，唯道是从。为众妙之门者也。⑥头为三台，天星九真君其上矣。⑦绛宫三景合明养人真。灵根，舌也。本灵根者是也。⑧肠、胃、大小肠、膀胱、三焦为六府，心、肝、肺、脾、肾为五官。⑨下丹田入命根，精神之本，截五气，分阴阳之户也。朝餐玉馔，暮为秽滓之气是也。⑩目者，是身之明镜也。林夫人咒曰：目童三云，两目真君。《丹字紫书》云：常存目中三神，合真内视，即见五藏肠胃，久行神仙矣。⑪左目象日，神名上明，字英玄，一名飞灵也。⑫目中童子人长一寸，服玄衣。⑬左目外有十二真人，周回营卫目也。⑭右目象月，神名太一，字晨婴，一名明珠。鸡鸣时存东方青气从月来，满泥丸，泥丸中有青烟，又从目出郁郁然，变成二童子，著青衣，如婴儿形状者矣。⑮右目真人长一寸。白纨，素衣也。⑯右目十二神女，十二真人周还营卫目也。⑰日月，两目。相去三寸。⑱存北斗七星天中帝卿，帝卿玄官。玄官从准头直上，至发际五寸。于夜半东向平坐散发，呼上元三真，真中婴儿大人面，各有门户，七政如北极紫房也。面上真人神皆有方位，若视北极紫房玉阙是也。⑲元一五华，五藏神也。⑳太一在头，头法天。圆槃，坚固者也。㉑形长七寸。㉒修道先令目明耳聪为事主也。耳目是寻真之梯级，综灵之门户。夫目欲得数按抑其左右，亦令无数，使人聪彻，所以营理城郭，名书玉皇也。㉓黄庭是脑中

真人也。②九真降下于脑宫。丹者，仙服也。③耳神名娇女，一名空闲，字幽田，形长三寸，青幘冠也。④《大洞经》云：鼻神名山源，一名鬼井。有三元之山岳，能候万神，为邪正之主也。⑤引灵注体，调和百神也。⑥鼻中真人黄金仙服。⑦鼻神长二寸二分半，向外坐，主神他居，在人中上。⑧鼻中岳，处中央，内通脑双孔。丹田清真之气，为邪正之气都府，是一身之武津道者。先塞山源鬼井，悔吝不动，长生无咎也。⑨斋戒常革夷心注，立是不惑，耳、鼻、舌各居一处，为四方者。⑩含气养精，《易》曰：观我朵颐，自求口实。⑪口中津为玉液，不食五谷，吸风饮露。金粮，不饮之貌是也。⑫口中真人名赤虚丈人，字素明，在玄廓之下，形长七寸一分，高三寸半，向外，服赤衣。强者，犹坚盛之貌也。⑬展转，反覆。中有真人，能吸津液，往来不倦。⑭真人器械，遇邪之状。初，调神之物。学道之士，先当拘魂魄，消灭尸鬼。常以月晦日庚申、甲寅之辰，清斋入室，以真朱笔点左目眦下，雄黄笔点右鼻下，令一小人谷中乞，微咒，叩齿三通，咽液三过，以左手第二指捻右鼻孔下，右手第二指捻左目下，各七遍，当按之勿举手也，于是都毕。此二处是三魂七魄之门户，钱减精邪之津梁也。故朱黄之精，塞尸鬼之路，乃太极上法，行之则魂魄和气，尸秽散绝，灵通彻视，行之三年，色念都泯，四支无疾，以长生者也。⑮神在脑中第一节，居于骨，形长三寸，高一寸七分半，向外坐也。⑯体中皆有男女真君，列阴阳之位。厢，左右洞房明堂宫，真人在其中央，位相望也。⑰黄泉是颌下喉上。五味入口，咀嚼而咽，皆真人扶持。⑱自然妙有神通。锋芒，利器。夫人道所生，神所育，含灵受爽，以成乎身。百姓日用不知，万物得之而不见，潜行内运，或曜无方矣。⑲神长七寸，在玉枕中脑内户髓膏内，向前坐，丹赤衣。⑳真人为群神五常阴阳之主，众聚曰群。滋，生也。真人化养生人身也。㉑大管，玄膺。在舌下喉上，一名下管，受上下膺。其管受精蕃茂，形长八寸，故曰蕃也。㉒舌者，无英之龙机，若能修之，致长生。㉓玉躁，舌名也。若用机行能，以消刚柔者也。㉔舌是心之官，舌和则审五味。醴泉，津唾者也。㉕喉神名虎贲，真气之路，津液之源，一名重堂，在颌下，故曰下念。绛宫重楼十二级，外应十二时亭长也。㉖喉咙向下也。两乳名天府，玉堂真人居其间。㉗左乳属阳，男真所居，右乳属阴，女真所居，形长八寸，高四寸，各面就坐相对向。似人相对，曰夫妻也。㉘持，犹执也。玉戟，犹真人之以守喉咙。四方谓胸隔上下，乳内外也。㉙上焦既通，水谷不积，能归下元也。

念肺五叶象玉光①，青白皓皓若冰霜②，邹震覆心卫四方③，上有玄童象月光④，真精华盖内修明⑤，肺中空洞上下行⑥，大如锐孔通太常⑦，乏绝道使享之亡⑧，绝立无万神不祥⑨，养性审之喘息端⑩，上有流神五形彰⑪，风伯雨师调阴阳⑫，伏羲女娲或存亡⑬，肺合太白华阴乡⑭，出驾白虎乘风雨⑮。心紫五寸锐下行⑯，营若灵根扶中央⑰，明珠赤白如日光⑱，中有三孔气堂堂⑲，千乘一朝导明堂⑳，精营霍山在南方㉑，心君要妙衣太阳㉒，缙绿曜赫履朱冠㉓，九度明带服赤兵㉔，饮食华澧太阳东㉕，当如赤子精神澄㉖，出驾丹车御三双㉗，隆盖朱舆赤帷裳㉘，丹鸟持符鼓翼翔㉙，出入上下论九星㉚，计曾清神绝存亡㉛，迁徙得天制其裳㉜，下历长城度九梁㉝。肝青七叶寄胆仓㉞，状如鳬翁鸟翼翔㉟，复似鹄葱走日中㊱，中多诸神东西王㊲，宫属皇叠紫亭乡㊳，肝之妙神衣青光㊴，形长八寸乘青龙㊵，上包岁星岱岳宗㊶。胆在肝中色绿浆㊷，大如鸡子中正黄㊸，神长三寸衣青阳㊹，精为螭蛇辟蜚祥㊺，名曰轨敌御四方㊻。胃受三升应日月㊼，上白中泽赤文章㊽，中有和气上微王㊾，渴思其水当玉浆㊿。饥思其内象黄粮㉑，神长三寸衣中央㉒，变化丹田百病亡㉓。脾之嬖媵色正黄㉔，两木颇锐迫太仓㉕，状象金坠色混横㉖，常甘包裹开庭堂㉗，神长九寸衣黄光㉘，出乘苍车驾龙翔㉙，上连镇星少室堂㉚，主生五味养四行㉛，可以不饥禀神明㉜。肾黑侠脊当脐居㉝，大如一拳如覆杯㉞，又似大鼠如关台㉟，快如纯漆鸟憧来㊱，黄白足脂若軀中㊲，中多无形万物神㊳，大宝之宫中天部㊴，神长六寸衣赤褐㊵，出驾玄武御神龟㊶，戴水上下浸九

## 州②，百脉孔窍盛以治③。

【注】①五藏次第，肺最为上，对胸，有五叶，如纱映毅者也。②冰霜皓皓，肺主西方，金之正位也。③肺在心上，故曰覆。邹，仙兵也。卫，近也。肺叶四垂以近心，故曰四方也。④肺神名皓华，字虚成，在肺中，神长四寸半，白衣，向斗坐。月，阴精。肺主阴，如月光也。⑤肺，心之华盖。在肝上，故曰明也。⑥肺藏魂魄之官，魂性虚浮，鼻通天气，垂五叶以掩内孔，相应为上下行也。⑦保气则得通神保精也，保精则神明。肺体轻浮，隐孔内属，精气往来，自然升降也。⑧六府调和，神明则住，三部不宁，我真必散。享，去声也。⑨道去身人死，水干鱼终。万神皆散，岂不亡也。⑩修身养性，闭气一名炼气，一名胎息，从夜半至日中为生气，从日中至夜半为死气。常以生气时偃仰，冥目握固，闭气无息于中心，至百二十，口中出之，日增其数。如此身神见，五藏安。至二百五十日，即绛宫神守，泥丸常满，丹田盛数。至三百日，华盖自明耳，举身无病。引息之法，寒热不畜，水谷无滞，一日一夜万三千五百息。经千焉，具能养一身。具元气，则无门不通，无脉不齐，无畜不散。仰头缩鼻，而气上升。龟导缩头含息，精气下行；蛇导正屈不直，而气上升即周旋；人导闭口初息，气入丹田，能明嘘吸，神真内备，飞上紫清，由喘息之所致也。⑪流神，五藏神明。彰，明审而思之，其形乃明矣。⑫风伯名比君，号曰长斋，雨师名冯修，号拊徒。在人脑户曰庙，在人项后名社，在脾端名稷，在人大肠曰风伯，在脐傍名雨师。《易》曰：一阴一阳之谓道。近取诸身，远取诸物。《南华经》曰：天在人中，地在人中。包含万物，自然玄运在身也。⑬伏羲，三皇之王。女祸，上古之君。皆创立革扶，制造权舆。人三宫五藏之内，有此君王。胃太仓，乃三皇五帝府传之也。⑭肺，雍州之分，主西岳华山也。⑮肺神在外为白虎。《大洞经》云：肺君白元君也。居洞房宫，出驾白虎，或乘白气。从官太和君，三千六百骑矣。⑯心为帝君，居肺下肝上，对尻尾下一寸。心者，一名绛宫，为一身之主，以管万民，呼吸诸神，无不到者。锐者，心中孔，应八门，万神出入也。⑰灵根，命根也，玉液化清水灌之。子能修三寸，长存心居中央也。⑱明珠即心中精。面色如缟映绛也。⑲心有三孔，精气流行。堂堂，施张貌也。⑳夫修道者，皆灰心槁体，坐忘遗彼，聪内自爽，形神罗照，一身之内，见千乘万骑。眉间却入一寸为明堂也。㉑心扬州之分，衡岳霍山。㉒心神童子一名要妙。要妙，太阳之正色是也。㉓缟绿，仙发，或心中晖赤之色也。戴华盖，朱雀是也。㉔三部内各为九度，上元九气为冠盖使者，中元九气为谏议，下元九气为鸿胪，三九二十七大神，皆部制神灵，主运驱体。然义有两说。九度，九窍也。明带，赤脉交加，连兵捍武。上部九变，中部九孔，下部九名，以通九州也。㉕饮食水谷华津津液，既从上流下，须摄运，运心次肝。左主东方，故曰太阳之东也。㉖赤子，婴儿，心神。长九寸，高四寸半，赤衣，面向外坐也。㉗丹车，心正色，居绛宫元阳府，出或赤气三亭，人心面主南方阳心之位，与面相应，出则从官南极老人，三千六百骑卫也。㉘隆，高。赤，乌。盖丹蛇为舆也。㉙丹乌，朱雀，乃败外象，故玄武水玉液，朱雀见，终日用之，故不遁。符，气也。人气从下向上出，仰如飞鸟举翼也。㉚九气化为九神，在人身中。《大洞经》云：天皇九魂，变化为之也。㉛计，念。曾，易。清神，五藏神。人能胎息养气，必易生死，则神仙可得也。㉜心为身主，制动为神，微妙飞形，深诚正静，则五映也。㉝昆仑山有五城十二楼，人内亦有之，在下部。九梁，下元九气是也。㉞肝东方木青，左三右四叶。色如缟。连胆，故言寄也。㉟取鳧外喻，鳧，水鸟。若胎息既真，神虚必备，肝满则超，如鳧欲翔。㊱似九鹤鸂鶒也。气满肝盛，如雉高飞，若升天入日中也。㊲神者，天映君，一名公子，一名含明，肝元真神。《灵宝经》云：无英公子，白元尊神，下镇人身，在泥丸宫是也。㊳肝有青阳宫，中有无英真人，其神主生录。叠，精也。紫亭乡，目也。目气紫，主肝也。人饮浊肝盛，则目暗；至人道虚肝满，则目明。若吐纳既备，肝胆内充，则精神和，精以成一德，无倾覆殆也。㊴肝色青，东方木星，正色也。㊵长八寸，青色之衣，居明堂宫，出乘青龙，青色之车，从官东极老人三千六百骑也。㊶岁星，角亢。岱宗东岳，青州。㊷胆在肝中左右叶之间，水延下碧绿色，盛水青黄白，绿浆是也。㊸《二十四神行事诀》云：胆色青黄绿，大如鸡子是也。㊹胆名龙跃，形长三寸八分，青黄色，向外坐也。㊺胆为六府，外为膜蛇，亦为青龙。

胆刚勇奋发，能除不祥。蜚，毒虫，或云三尸虫是也。④六府之神，胆最壮勇，人行邪正，皆在胆。胆正则无事自安，胆邪窃之见灭。常能外御，执则法胆，主捍敌。夫修上道，莫不由于胆也。⑤胃太仓，随五藏、逐四季而行。胃水谷之海，大肠之委输，神灵所舍。⑥胃色外白，中则润赤有文章也。⑦和气，真气也。微王，胃中真人。胃开五藏明，胃闭五藏暗，为万灵之隘塞，成一躯之要津，云行雨施，皆由其始也。⑧《大洞经》云：夫服玄根之法，心存胃口，有女子如婴儿，无衣，正立胃管，张口承注魂液，仰吸五气，口中津液满口咽之，遣入玄女口中。五过毕，叩齿三通，咽液九过，皆依是法也。⑨饥则咽液，是自然之粮。黄，中央正色也。⑩神名黄帝子，形长三寸，衣黄衣，向外坐，消磨食物也。⑪赤子居上丹田，真人居中丹田，婴儿居下丹田。一神名真人，字子丹，一名光坚。人能存之，即无病夭。真人贵三田合而成一，神仙之本也。⑫脾，黄庭之宫也。脾横胃上，色黄明也。⑬两木，两边锐坚，迫著胃，为太仓两边也。⑭金，坚刚。脾有故，膏膜如编裹黄白，混熯是也。⑮凡为道者，令三关常调，是根精固髓。三关调，五藏安，则身无病也。⑯脾长九寸，黄衣，八景神童名字，人欲存时，则形长三寸，横于胃上，朝为老君，暮为明堂太一君是也。⑰脾为明堂宫、太崇府，中有玄光玉女。丹田之女，出乘黄龙之车，从官黄老君三千六百骑也。⑱镇星，玄房。少室者，中岳豫州也。⑲脾分五味，制强四方，是为主。⑳精液内备，神具体安，不饥不渴，长生久视，定慧自然也。㉑肾居下部水宫，在脐下三寸，附著脊，左为命府，右为太和，左司徒，右司寇。肾在脐内两边，主运三焦之气，灌溉津液通之路。元阳子云：寒暑相生，男女相形，肾中二神青衣，左男戴日，右女戴月，至夜半时，人能精存思，则可得见也。㉒下丹田人命根神宅，藏五气，左青右黄，上黑下白，如大拳是也。㉓肾如伏牛，大小如鼠。台，向肾形，肾部之宫玄关台也。㉔肾色黑如漆，既若还鼠，又复如鸟，若胎息既满，引肾气双孚，上如飞鸟而欲飘举，憧憧然是也。㉕真精溢满，如人体光悦也。㉖无形生于有形，隐伏能生赤子也。㉗夫无用即有所宝，无用而常足者，莫妙乎道，故三度之中，各有九人，右有司命，左有司录，左司延尉，皆内外速记人善恶。肾为玄元君、元阳子。命门一名玉都，下丹田也。精气出入，神居之所，当脐后是也。故寻真之士，外身幽岩，屏绝人事，恐犯女秽，则下丹田危人郁录，冥司夺算。《三一经》云：以夜半时，甲子、戊子、壬子日呼之曰，北极名玄通女，某乙欲得金液、玉浆、醴泉可饮者。因冥思念肾间有白气，左有司命，右有司录，呼之曰，司录六丁玉女，削去某乙死籍。皆当言之生我，能知三一神名，可长生矣。《易》曰：圣人之道大矣曰位。言万象在人身内也。㉘神名玄冥，字育婴，长六寸七分半，衣白，外向坐是也。㉙玄武神龟，北方正色。肾为幽暗府，中有太一君，出驾玄武与飞龟，从君官北极老人三千六百骑是也。㉚肾两边名溪水，中有神龟，呼吸养流行为两分，通四支周遍。《三一经》云：肾有神龟，亦为玄武，乃布流润泽，通九窍，应九州也。㉛三部中九窍，神龟戴水，上下九孔百脉皆和润，所以治也。

上有星辰相合持① 下与恒山相连扶②，神长六寸衣玄黄③，神妃十二同帷帟④，五光玄曜照四方⑤，青赤白黑服外黄⑥。周卫五重四门张⑦，中虚灵台华屋堂⑧，朱楼二寸自相通⑨，神女游戏集中央⑩。驾无极乘焉阴阳⑪，御六苍龙建左方⑫，白虎把弓居右方⑬，朱雀前引把五兵⑭，玄武提鼓在后行⑮，千乘万骑引纵横⑯，轩如高举登九苍⑰。持我黄神转八关⑱，与道合同相候迎⑲，还复返我形中央⑳，恍惚出入面无常㉑，莫能知之存与亡㉒，故曰五藏六府王㉓。法象会一于丹田㉔，诚能通之度世方㉕，脐下一寸名丹田㉖，诸肠之纤与脊连㉗，方圆三寸名关元㉘，纵横四方为朱垣㉙，常在中央两关门㉚，神长五寸衣金文㉛，能大能小变化神㉜。下念天门依命门㉝，去脐一尺变化神㉞，两女夹侍败乱人㉟，能为大小惑人心㊱。意审三神病去身㊲，安乐道经可备矣㊳。合乾坤，定六府㊴，知机真神，穷理尽性㊵。

【注】①五星藏内，皆内应外运。夫至人不矜其细行，朗然玄照，与天地合其德，与星辰合其度，一体离罗，万象内应。《回元行事诀》云：诸步七星之道，存真人星从斗而来下，飞入兆口，注在肝中，使光照五藏，内外洞明。毕，北向再咽液九过矣。②四维上下之中，北方最下，恒山北岳，属

冀州分野是也。气合玉泉，下丹田也。《大洞经》云：三光阴化成三宫，藉三宫中九神，上中下三元君主命是也。③神名婴儿，字元阳子，一名谷玄，形长六寸，高一寸八分，赤衣，面外坐。④神妃则青腰玉女、玄光玉女，并随母所帷帐，丹田中也，同守下元也。⑤脐下都五藏，故云五光。周围四方，故云四方是也。⑥肾在脐外，脐近肾上，是故名外黄。⑦上下相连，周卫五藏相通。五星相通，五重精液周流，五气和释。四门，脐四门也。上通于顶，下彻包囊是也。⑧中虚，脾部。灵台，心居。华盖之下，脐为下海，总通六气，府与心连也。⑨《上清经》云：脐有黄阙金室，银城朱楼，是帝一君之内宅，三真之宝宫是也。⑩《二十四神行事诀》云：神女名逐元马，字道极生，男则阴茎内，女在子藏中。形长二寸二分，紫色，向外坐，能为男女生雌雄。仙经云：人脐中有昆仑、弱水、玄冥之渊，日月所行，与外昆仑不异也。唯至人游神于内，则见矣。有一切神仙飞游其上，故天有日月下临地，万物皆明，人亦如之。日月下照脐，藏府常明，夜则日在胃，照于脐，故脐正当天地三元中央是也。⑪阴阳，下丹田神阴阳之主，含二气变化成形，故男女媾精万化生，是真神也。⑫左主阳，六苍龙亦阳，三如六，生象之始，成形之质。仙经云：左三右七，戴九履一。故求真之人，存三守一也。⑬右阴白虎。弓，弧也，主阳。《易》曰：先张之弧，遇雨则吉。此言阴阳成象，斟酌变化也。⑭心为朱雀，居脾上，故引前。五藏之中，各有神守，是五兵也。⑮玄武为肾，当脊两边，故在后。下近胞囊，为提鼓是也。⑯夫一体之内，有三万六千真神，千二百精光，营卫成形，故至人若驷支体，黜聪明，养精灵，则千乘万骑。《西升经》云：神生形，形生神，形不得神，不能自生，神不得形，不能自成。言神人内省，便能致神仙是也。⑰鹤鸣子和，修成则应贞，群仙翼轩，乃登九天也。⑱黄神，黄庭也。八关，八方。若道行内修，备则周行六虚，必游晏八方也。⑲提响必应，养神见报，与道合同，上升紫极也。⑳天道不远，三五复返，可乎不可，然而不然，是形返神，归乎妙寂是也。㉑老子经云：恍惚中有物。《真诰》曰：而为尺宅。《西升经》云：面常欲两手摩拭，高下随形，使之令极热，令人面光泽，皱斑不生，行之五年，色如少女。可谓山川行气，常盈不没也。㉒能知真道，则不衰惫耳。㉓五藏六府，各有司主之神。㉔名之为一，盛德日生，道与一布化生三才。人得一成形，而生三部，存三守一与道同，子能知一万事毕。一，身精神是也。㉕诚，实也。方，道也。能守其身，必获度世之道也。㉖下丹田名利机，一名精露，一名交阴，一名命门，三焦右府之命也。㉗诸肠，大小肠也。傅著脊双承胃口对脐，大肠左回十六曲，小肠右回十六曲，通津流回入肠，为滓秽之物，清者后胃过入肾胞，注阴阳为溺，浊者从肺而分，入肠出乃为粪，故通者绝饮食，而神灵爽是也。㉘关元在脐下三寸，一名关明，一名液门，男子藏精之阁，女子藏胎之宫。㉙四方，四向也。纵横，交会于垣墙者也。㉚对两肾中央也。㉛且暮存之，令人不衰，长二寸一分是也。㉜神，妙万物而为言。变化自然，运载一体是也。㉝命门，脐也。一神名桃孩君，摄景气之命始君也。是天地之元，阴阳之宗，金门玉阙，房户之宝。夫人命由桃君所制，魂化精液而生也。㉞一尺，阴下胞上，在大便前，小便后，两阴交会之门也。中有真人，号曰制命。又人主年月之本，命摄寿夭之间，太一变魂，而并列司命之会，而合对魂帝君，故云司命之神，主典年寿魁柄长短之期，是以混合之府籍，莫不由之。一名灵华神宗也。㉟两女，阴中之神，居命门下，和合阴阳皆由此。若真神竭而精液不通，女则胎落，男则内神耗竭，而祸自连也。子欲不死，收精内视，子欲长生，收精返形。夫人谁不知生之可贵乎，只自不能止交接耳。既泄之以尾闾，而气浊液漏，脑减髓竭，徒益以消溃，故非本真而邪其内与，元神渐丧而衰朽日逼也。《西升经》云：人所以轻命早终者，自令返污之然，非天地毁、鬼神害，以其形故也。养生之夫，愚绝世事，湊彼山林，将欲断诸浮俗，塞兑炼形，保正吉也。㊱不见是而无闷，欲何所惑也，自然心清意定也。㊲三丹田也。志诚必感也。㊳一劳永逸，乃得长生，然后复何言乎！唯天道三一为首门，乾坤是也。㊴三生六府，寂然不动，感而不生，寂无为也，遂使念之。㊵彼肤耳莫不遂内，修成辟灾厄，长离膏肓，利贞无咎。读如法，精义入神，深研妙蹟，神情运化，引息相拥，形质已具还都矣。五藏生灵，三田内实，却众邪魔若干犯，鬼贼逃亡去万里，入水不濡，猛兽不据，秘五道，守我黄庭，蜜掘阙、镜传贤士，受者获福，当朝太上也。

【按】《黄庭》三经中此经之出最晚，然郑樵《通志略》及《宋史·艺文志》均予

著录，当为宋以前之作品。此经宗旨与内外两经一脉相承，王明先生认为系“参酌《黄庭》内外经义而自成一篇”（《道家和道教思想研究》）者，不无道理。此经文字实属下乘，故欧阳修讥为“妄人之所作”（《集古录跋尾》）。然叙述颇有条理，先头面脑发，眼耳口鼻，次气管喉舌，两肺双乳，又心肝胆胃脾肾，而终至丹田命门，并非如欧阳修所说之“繁杂”。此经以“中景”命名，所以特别重视后天之本、位居中央的脾胃，与《内景经》虽言脾而与其它四脏相提并论者不同。此经又名《黄老黄庭经》，结尾四句从全经体例与内容来看，似属后人妄加，可予删除。《黄庭》内外两经的注本颇多，而此经却极少，《道藏》中仅一李千乘注本。李千乘为金代道士，号上清元命真人。其注甚为简略，且文字鲁鱼豕亥不在少数。

## 黄庭遁甲缘身经

《黄庭内景秘要六甲缘身经》曰：若人卒得疾，及痈肿、恶气、飞尸、百毒、恶梦之属，便闭气诵甲午至戊戌止，留气在上斗中。上斗中者，在两乳间也。闭气溜诵甲午至戊戌十遍，然后吐气。又诵甲子至戊辰止，留气在下斗中。下斗中者，脐中也。亦溜诵十遍，然后吐气以治。建八尺之质，含万有之躯，外有四支九窍，内有五藏六府，各有神主，精禀金火，气谐水木。火则躁而礼，金则勇而义，躁与勇，义与礼，阴阳之数也。长阴则杀，长阳则生，生杀之数也。故抑躁行礼义则生，长勇罢礼义则死。外行礼义，内安脾胆，导养之秘也。以忠孝为先，不识其原伤生之道，然知其本灵秘之术，若能安其神，炼其形，摄生得气，归正背伪，出其恍惚，入其玄妙，辨补写之理，诞延育之方，可升仙矣。子龟镜焉，道在其中也。黄帝敬受灵诀，专精行之，未逾一纪，而神猷先鉴，行气使心，精步逾玄，含灵契理，入水不溺，入火不焚，气运于内，神应于外，岂非至真哉。谨具五藏玉轴图于后。

### 肺 藏 图

治肺当用咽，咽为写，吸为补。夫肺者，兑之气，金之精，其色白，其象如悬磬，其神如白狩。肺主魄，魄化为玉童，长七寸，持杖往来于肺藏。其神多怒者，盖发于肺藏也。欲安其魄而存其形者，则当收思敛欲，含仁育义，不怒其怒，不声其声，息其生，则合乎太和。肺合于大肠，上主于鼻。故人之肺有风，则鼻塞也；色枯者，肺干也；人鼻痒者，肺有虫也；人之多怖者，魄离于肺也；人之体生白点者，肺微也；人之多声者，肺强也；人之不耐寒者，肺劳也；好食辛者，肺不足也；颜色鲜白者，肺无他恶也；人大肠鸣者，肺气壅也。夫肺主商，肺有疾，当用咽。咽，肺之气也。其气义，则瘳疾，久以安神。人有怨怒填塞胸臆者，则咽而泄之，盖自然之理也。向若不咽，必致伤败，获咽而获生乎，故病用咽耳。夫人无苦用咽者，不祥也。夫肺处七宫惊门，主信，使人方正平直，习武先忠，则魄安形全也。且肺者，秋之用事，秋三月，天地气明，肃杀万物，雀卧鸡起，用安至精，公施抑怒改息，两相形长，秋之道也，逆之则伤肺。常以七月、八月、九月望旭旦，西面平坐，鸣天鼓七，饮玉浆三，然后瞑目，吸兑宫白气入口吞之，以补咽之损肺，以正白之用，以致玉童饯，则神安思强，气全兆体，百邪不能殃之，兵刃不能害之，延年益寿，名飞仙耳。盖所谓补写神气、安息灵魂之所致哉。



图 177

## 心 藏 图



图 178

治心当用呵，呵为写，吸为补。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，化为玉女，身長八寸，持玉英，出入于心府也。其神躁而无准，人之暴急者，盖发于心藏也。欲安其神而全其形者，则全忠履孝，辅义安仁，止其风，静其急，息其炽，澄其神，而全其形，则合中和也。心合乎小肠，主其血脉，上于舌。人之血壅者，心惊也；舌不知味者，心亏也；上智者心有七孔，中智五孔，下智三孔，明达者心有二孔，寻常者有一孔，愚痴者无孔也；多忘者，心神离也；好食苦者，心不足也；多悲者，心伤也；重应者，心乱也；面青黑者，心冰也；容色赤者，心无他恶也。夫心主微，心有疾，当用呵。呵者，心气也。理其气体，呵能静其心而和其神，所以人之心乱者则多呵，盖天全之候也，人皆为而不知哉。向若不呵，当致愤怒者也，故心疾用呵，除邪气也。夫心处九宫惊门，主智，使人乐善好施，恭孝以修仁，则心和而形全也。且夫心者，夏之用事也，天地气交，万物华结，亥寝丑起，无厌于养，英成实长，夏之德也，逆之则伤心。常以四月、五月、六月弦朔清旦，南面端坐，叩金梁九，漱玄泉三，静思想吸离宫之赤气，入口三吞之，以补呵之损，植其灵府，开心穴，饵离火，濯玉女，神平体安，众殃不害，金火不能伤，治神之灵也。

## 肝 藏 图

治肝当用嘘，嘘为写，吸为补。夫肝者，震之气，木之精，其色青，其象如悬匏。肝主魂，其神如龙，化为二玉女玉童，一青衣，一黄衣，各长七寸，一负龙，一持玉浆，出入于肝藏也。其神好仁人之行惠者，盖发于肝也。欲安其魂而延其龄者，则当泽被刍棘，恩覃庶类，而后全其生，则合乎太清者也。肝合于胆，上主于目，肝盛则目赤，又主于筋，肝亏则筋急，皮枯者，肝热也；肌肉黑黯者，肝风也；



图 179

好食醋味者，肝不足也；色青者，肝盛也；手足汗者，肝无他恶也；毛发枯者，肝伤也。夫肝主角，故肝有疾者，当用嘘。嘘者，肝之气也。其气仁也，故除毁痛，人之有伤痛者，则嘘之以止痛，皆自然之验也，岂不以为灵哉？此之至理也，通玄之道。且肝之主春，春之用事，春三月，天地气生，万物花叶繁茂，人及刍萌，顺阳之道也，逆之伤肝也。伤之则毛骨不荣也。常以正月、二月、三月寅时，东向平坐，叩齿三通，闭气七息，吸震宫之青气三吞之，补嘘之损，以享青帝之祀，以致二童之饌，木精乘王，则肝欢寡忧，精之妙也。



## 脾 藏 图



图 180

治脾当用呼，呼为写，吸为补。夫脾者，坤之气，土之精，其色黄，状如覆盆。脾主意，其神如凤，化为玉女，长六寸，循环于脾藏也。其神多嫉妒，人之嫉妒，盖起于脾藏也。土无正形，故妒之无准也。妇人则妒刷者，乘阴气也。欲安其神，则当去欲寡色，少思屏虑，长其土德，而后全其生也。脾合乎太阴，脾连胃，上主于口，消谷之府，如磨之转，化生而入熟也。食不消者，脾不转也，食坚硬之物，磨之不化也。人不欲食讫便卧，其脾则侧，侧则不转，食坚物

生食不化，则为宿食之患也。故食不调则伤脾，脾藏不调则伤质，质神俱损，则伤人之速，故人之不欲食生硬坚涩之物，全人之道也。人不欲食，为脾中有不化食也；多惑者，脾识不安也；多食者，脾虚也；食不下者，脾塞也；无颜色者，脾伤也；好食甘者，脾不足也；颜色鲜滑者，脾无他恶也。夫脾主于中宫，土也，故脾之有疾，当用呼。呼者，能引脾疾，故人之中热者，呼之以驱热温之弊也。向若不呼，则热气拥于内，阴气息于外，致愤闷之患，形何从而安哉。夫脾位寄于土宫，宫主义也，使人宽舒广大，屈己济人，以利不争者也。且脾之无正形，寄王四季，随六气助成万物，脾育肠胃，义之道也。不以自专为德，不以物竞为功，长坤之理，逆之则伤脾。常以四季月末十八日旭旦，正坐中宫，禁气五息，鸣天鼓七，吸土宫之黄气，入口五吞之，补呼之损，饮玉醴以致神之和，以补于脾，以佐神气，则入山不畏虎狼，登险不惧颠蹶者，行气之精也。

## 肾 藏 图

治肾当用吹，吹为写，吸为补。夫肾者，阴之精，坎之气，其色黑，其象如圆石，其神如白鹿两头，化为玉童，长一尺，出入于肾藏。其神和也，人之柔顺者，盖发于肾藏也。欲安其神，则当仁德平广，膏润万物，长其精，顺其志，而后全其生形，则合乎太清者也。肾合于骨，上主于齿，齿痛者，肾伤也；又主于耳，人之骨痛者，肾虚也；耳不闻声者，肾亏也；齿多楚者，肾虚也；齿黑齕者，肾风也；耳痛者，肾气壅也；腰不伸者，肾冰也；色黄者，肾衰也；容色紫光者，肾无他恶也；骨鸣者，肾羸也。夫肾主羽，人之有疾当用吹。吹者，肾之气，能瘳肾之疾，故人之积气冲臆者，则强吹也。肾气沉滞，吹彻则通。且肾者，冬之用事，三月乾坤气闭，万物伏藏，戊寝寅起，与玄阴并，外阴内阳，以养骨齿，以治其神，逆之则伤肾。常以十月、十一月、十二月，面北平坐，鸣金梁七，饮玉泉三，吸玄宫之黑气，入口九吞之，以补吹之损，以符呦鹿之词，以致玉童之饌，益肾气，神和体安，则群妖莫害，可致长生之道矣。

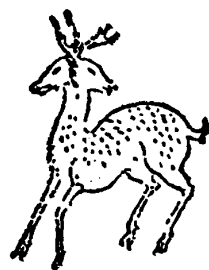


图 181

和体安，则群妖莫害，可致长生之道矣。

## 胆 藏 图

以前名五藏，加胆名六府。胆亦受水气，与坎同道。胆有疾，当用嘻，嘻为写，吸为补。图形已附在肝藏。夫胆者，金之精，水之气，其色青，其象如悬瓠，其神龟蛇，化为玉童，长一尺，戟其手，奔驰于胆。其神勇，人之勇决者，盖发于胆藏也。欲安其神，当息忿寝争，与仁辅义，而后全生也。胆合于膀胱，上主于毛发。毛发枯者，胆



图 182

损也；发燥者，胆有风也；无惧者，胆洪大也；颜貌青光者，胆无他恶也；爪甲干者，胆亏也；毛焦者，胆热也；无事泪出者，胆劳也；好酸者，胆不足也。夫胆寄于坎宫，使人观智慕善，并邪去佞绝奸，治方直也。且胆者，生于金，金主于武，故多勇，且抑之大吉。夫胆乘阴之气，秉金之精，故主于杀，杀则悲，故人之悲者，金生于水，目中堕泪也。夫心主火，胆主水，火主辛，水主苦，所以人有弊者，即言辛苦，故为水火，二气相背，则火得水而煎，阴阳交争，水胜于火，故目泪出泪流也。苦而出，故曰泪。夫悲啼号泣，其声称苦者，为泪出于胆，而以苦为词也。胆，水也，而主于阴；目，明也，而主于阳。阴从阳，故从目出。常以孟月，端居正北，思吸玄宫之黑气，入口九吞之，以补嘻之损，以食龟蛇之味，饮玉童之浆，然后神治体和，恶不能犯，邪莫之向，胆气所致也。

岐伯曰：夫人之受天地之元气，生气之来也谓之精，精之媾也谓之灵，灵之变也谓之神，神之化也谓之魂，随魂往来谓之识，并精出入谓之魄，管主精魄谓之心，心有所从谓之情，情有所属谓之意，意有所指谓之志，志有所忆谓之思，思而远慕谓之虑，虑而用事谓之智。智者，乃识见者也。盖精、神、魂、魄、意、志、思、虑、情、智、见、识之所用也。

抱朴子曰：一人之身，含天地之象，具在身矣，则胸胁为宫室，四支为郊境，头圆象天，足方象地，左目为日，右目为月，发为星辰，齿为金玉，大肠为江河，小肠为川渎，两乳脐膝为五岳，肝、肾、脾、肺、心为五行，故修道者常理之。若不修缉，必致毁败，营卫不通，血气不流，齿发不坚，五藏不调，则倾化随及，故至人修其未毁，治其无疾也。

【按】《黄庭遁甲缘身经》的理论本于《黄庭内景经》，而实践则结合了“六字气诀”。此经卷末引用东晋葛洪的《抱朴子》，“六字气诀”流行于南北朝，陶弘景的《养性延命录》曾予收载。能将《黄庭经》的义理与“六字气诀”有机地结合起来，必然要经过一个阶段的尝试应用，因而此经写成于隋唐的可能性最大。“六字气诀”唐代仍很流行，如生活在唐代初年的大医学家孙思邈，在其医学名著《千金要方》中，就有详细的叙述。此经介绍的功法，很有实用价值，而其生理、病理论，又与祖国医学的经典——《内经》相一致，因此此经不仅在气功锻炼中具有指导意义，而且在祖国医学研究中也有一定的参考价值。另有《黄庭内景五藏六府补写图》一书，唐代见素子胡愔撰，自称搜罗旧闻奥秘，按据诸经，其实即以此经为基础，结合《千金要方》及导引法，稍加扩充而已。《道藏》中又收有一种《上清黄庭五藏六府真人玉轴经》，其核心内容与此经全同，唯首尾设为元始天尊与黄帝问答之词，与此小异。

己  
编



# 周易参同契

汉·魏伯阳撰 后蜀·彭晓注

## 上篇

### (一)

乾坤者，易之门户，众卦之父母，坎离匡郭，运轂正轴。

【注】太易、太初之前，虽含虚至妙，则未见兆萌。太始、太素、太极之际，因有混成，乃混沌也。中有真一之精，为天地之始，为万物之母。一气既形，二仪斯析，然后有乾坤焉，有阴阳焉，有三才、五行焉，有万物众名焉。故配乾坤为天地之纪纲，运阴阳为造化之橐籥，是以乾坤立而阴阳行乎其中矣。魏公谓修金液还丹与造化同途，因托易象而论之。莫不首采天地真一混沌之气而为根基，继取乾坤精粹潜运之踪而为法象，循坎离否泰之数而立刑德，盗阴阳变化之机而成冬夏。阴生午后，阳发子初，动则起于阳九，静则循于阴六，乃修丹之大旨也。故以乾坤为鼎器，以坎离为匡郭，以水火为夫妻，以阴阳为龙虎，以五行为纬而含真精，以三才为经而聚纯粹。寒来暑往，运行于三百八十四爻，兔起乌沈，升降于三百八十四日，此皆始于乾坤二卦之体而成变化者也。故云乾坤者，易之门户，众卦之父母也。

### (二)

牝牡四卦，以为橐籥。覆冒阴阳之道，犹工御者，准绳墨，执衔轡，正规矩，随轨辙。处中以制外，数在律历纪，月节有五六，经纬奉日使，兼并为六十，刚柔有表里。

【注】凡修金液还丹，鼎中有金母华池，亦谓之金胎神室，乃用乾坤坎离四卦为鼎器药物。橐籥者，枢辖也。覆冒者，包裹也。则有阴鼎阳炉，刚火柔符，皆依约六十四卦，周而复始，循环互用。又于其间运春夏秋冬，分二十四气，肇七十二候，以一年十二月气候盛于一月内，以一月气候陷于一昼夜十二辰中。定刻漏，分二弦，隔子午，按阴阳，通晦朔，合龙虎，依天地之大数，协阴阳之化机。其或控御不差，运移不失，则外交阴阳之符，内生龙虎之体。故云善工者准绳墨以无差，能御者执衔轡而不挠，合其规矩轨辙也。盖喻修丹之士运火候也。月节有五六，乃三十日也。昼夜各一卦，乃六十卦也。乾坤坎离四卦，为药之父母，枢辖鼎器，则非昼夜之数，‘契’乃统而言之，兼并为六十四卦也。经纬奉日使者，卦爻为日用之经，而纬者律历数也。刚柔有表里者，阳刚阴柔，水火金木，互为表里也。

### (三)

朔旦屯直事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之依次序。

【注】凡运昼夜阴阳升降火数，皆依卦约爻，昼夜各一卦直事。始以屯蒙二卦为首，朝屯暮蒙，以此为次序也。

#### (四)

既未至晦爽，终则复更始；日辰为期度，动静有早晚。

【注】既未者，既济、未济二卦也。晦爽者，晦朔阴阳明暗往复也。日辰为期度，动静有早晚者，谓阳属动、阴属静，于十二辰中，早晚分隔阴阳升降火数，周而复始，更互用之也。

#### (五)

春夏据内体，从子到辰巳，秋冬当外用，自午讫戌亥。

【注】阳火自子进符至巳，纯阳用事，乃内阴求外阳也；阴符自午退火至亥，纯阴用事，乃外阳附内阴也。此内外之体盛衰之理，始复而终坤，皆以爻象则之也。

#### (六)

赏罚应春秋，昏明顺寒暑，爻辞有仁义，随时发喜怒，如是应四时，五行得其理。

【注】春气发生谓之赏，秋气肃杀谓之罚。自子、丑、寅为春，卯、辰、巳为夏，阳火候也；午、未、申为秋，酉、戌、亥为冬，阴符候也。乃于十二辰中，运其火符，应此四时五行，昏明寒暑，仁义喜怒，爻象不得纤毫参差，故谓之不失。鼎内四时不亏，象中寒暑，则其丹必成矣。古歌曰：圣人夺得造化意，手持日月安炉里，微微腾倒天地精，攒簇阴阳走神鬼，日魂月魄若个识，识者便是真仙子，炼之饵之千日期，身既无阴那得死？是故修金液还丹，若非取法象天地造化，以顺自然之情，则无所成也。

#### (七)

天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也，设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离。坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，变化于中，包囊万物，为道纪纲。

【注】天地设位者，以其既济鼎器，法象乾坤也。易行乎其中者，乃阴阳坎离符火运行其中也。既鼎器法乾坤，复于其中安金母，以备天地人三才也。坎离二用无爻位者，谓外施水火，运转动静无常，故周流六虚，往来上下无常位也。或隐或显，或用或潜，更为变化之宗，互作生成之母，故云为道纪纲也。

#### (八)

以无制有，器用者空，故推消息，坎离没亡。

【注】无者，龙也；有者，虎也。无者，汞阳之气也；有者，铅阴之质也。铅汞处空器之中，而未能自生变化，因坎离升降，推运四时，遂见生成，盖用空器而以无制有也。《古文龙虎经》曰：有无相制，朱雀炎空。故阴生阳退，阳起阴潜，一消一息，则坎离随时而没亡也。

#### (九)

言不苟造，论不虚生，引验见效，校度神明，推类结字，原理为证。坎戊月精，离己日光，日月为易，刚柔相当。土王四季，罗终始终，青赤白黑，各居一方，皆禀中宫，戊己之功。

【注】圣人不苟造虚言而惑后世，故引验日月，推校神明，分擘刚柔，指陈金水，喻龙虎而取象，

运阴阳而采精，以五土而终功，以四季而结果，遂得青赤白黑循环，而皆稟戊己也。坎戊月精者，月阴也，戊阳也，乃阴中有阳，象水中生金虎也；离己日光者，日阳也，己阴也，乃阳中有阴，象火中生汞龙也。故修丹采日月之精华，合阴阳之灵气，周星数满，阴阳运终，尽归功于土德，而神精备矣。推类结字者，盖“易”字象日月也。

### (十)

易者象也，悬象著明，莫大乎日月。穷神以知化，阳往则阴来，辐凑而轮转，出入更卷舒。易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦。晦至朔旦，震来受符，当斯之际，天地媾其精，日月相撝持，雄阳播玄施，雌阴化黄包，混沌相交接，权舆树根基，经营养鄮鄂，凝神以成躯，众夫蹈以出，蠕动莫不由。

【注】易者象也，盖以日月相合而成也。金液还丹，莫不合日月阴阳精气而成也，故阴阳精气，出入卷舒，昼夜循环，周而复始。约六十四卦，依三百八十四爻，据爻摘符，火随进退，阴来阳往，阳伏阴施，东西之气相交，夫妇之情相契。当斯之际，震来受符，天地媾其精神，日月合其魂魄。混沌者，神室象鸡子，两弦相合如混沌也。阳龙阴虎在混沌中，相承交感之气，树立根基，长养鄮鄂，以至凝神成躯，终为精物也。故鼎室中乃自是一天地也，凡关蠕动之物，莫不由之也。雄阳属天，乃玄也；雌阴属地，乃黄也。此乃老阳老阴，乾父坤母，互用火符极数也。则知一鼎中造化，一一明象天地运动，发生万类也。若火候失时，抽添过度，寒暑不应，进退差殊，则令天地之间，凭何节候而生物象哉？凭何阴阳而生龙虎哉？

### (十一)

于是仲尼赞鸿蒙，乾坤德洞虚，稽古当元皇，关雎建始初，昏冠气相纽，元年乃牙滋。

【注】仲尼赞易道，分乾坤为万物之首，立咸恒为夫妇之宗，辟之鸿蒙，凿之混沌，显鬼神之神，通天地之情，则君臣、父子、夫妇、男女，五行相生相克，万物变化之机尽矣，乃乾坤昭其洞虚也。故魏公喻易，创立鼎器，运动天机，媾龙虎之形，合夫妇之体。初则全无形质，一如鸿蒙混沌之中，既经起火运符，则男女精气相纽，故关雎两慕，昏冠相求。自此起火之初，便应元年滋产，日居月诸，龙虎之体就矣。

### (十二)

圣人不虚生，上观显天符，天符有进退，屈伸以应时，故易统天心。

【注】伏羲圣人，仰察俯观，定易象之数，知万物之情，留示后人。俾未达者，既得窥天地之窍，盗阴阳之精，识造化之根，辨符应之体，相生相克，进退屈伸，皆在乎掌握，故云易统天心也。是以设法象，采至精，具鼎炉，运符火，循刻漏，行卦爻，定时辰，分节候，以尽天地之大数也。

### (十三)

复卦建始萌，长子继父体，因母立兆基，消息应钟律，升降据斗枢。三日出为爽，震庚受西方；八日兑受丁，上弦平如绳；十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月气双明，蟾蜍视卦节，兔者吐生光。七八道已訖，屈折低下降。

【注】复卦建始萌，长子继父体，因母立兆基者，六阴爻下，初变一阳爻为复卦，故云建始萌也。谓因坤卦下变一乾爻，内体成震，坤是震之孕母，故云立兆基也。震是乾之长子，从此随时渐变，至

十五日变成纯乾。乾，父也，故云继父体也。亦如月自三日生形，至于八日成上弦，阳数得半，喻鼎中金水各半也。至十五日圆满，出于东方，蟾蜍与兔魄双明，喻鼎中金水圆满，得火候也。魏公托此卦象喻月生者，盖将半月三候，陷于半日六辰内，进阳火抽添于鼎中，内受火符，有此变化兆萌也。七八道已讫者，谓十五日乾体成就也。屈折低下降者，谓下文十六日以后，退阳火用阴符也。

#### (十四)

十六转受统，巽辛见平明；艮直于丙南，下弦二十三；坤乙三十日，东北丧其朋。节尽相禅与，继体复生龙。

【注】十六转受统者，谓十六日以后，阳火初退，阴符始生也。巽辛见平明者，亦如阳火初进之时，与月生三日同也。下弦二十三，复如上弦同义，金水各半也。坤乙三十日，东北丧其朋者，阴符到此，消尽阳火也。缘一月内阴阳各半，阴阳相禅，水火相须，一月既终，复又如初，再用复卦起首，故云继体复生龙也。

#### (十五)

壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相应，四者合三十；阳气索灭藏，八卦布列曜，运移不失中。

【注】壬癸，阴也；甲乙，阳也。阴阳相配，谓丹母在乾坤鼎中，受阳龙阴虎相合之气，故云乾坤括始终也。七、八、九、六，四者合三十日也。三十日内，七、九应阳数，六、八应阴数，乾坤各分其半，至三十日而尽，阴符阳火俱终。故当一月运火之时，皆循八卦列曜，运行子午东西，抽添升降，则阴阳舒卷，使金水调和。如或运火失时，霖旱不节，既亏生成之理，难留龙虎之形。运火之士，细忖度之。

#### (十六)

元精眇难睹，推度效符证，居则观其象，准拟其形容。立表以为范，占候定吉凶，发号顺时令，勿失爻动时。上察河图文，下序地形流，中稽于人心，参合考三才。动则循卦节，静则因象辞，乾坤用施行，天地然后治。可不慎乎！

【注】元精者，是鼎中神灵真精，天地之元气也，转之不得，视之不见，而能潜随化机，生成万物。既窈冥难睹，当推效符证，立表为范，发号施令，以应天符。故仰观象天文，俯察循地理，乃得合天地之魂魄，会阴阳之惨舒，树立三才，勘定休王，依卦象，顺爻辞，分旦暮，叙升降，故得乾坤泰而夫妇和，龙虎交而天地理。以上并论循刻漏，运符火，明抽添，分进退，一一不失日月星辰行度之数，则鼎内依四时生产万物神精也。运符火之士，得不慎乎！

#### (十七)

御政之首，管括微密，开舒布宝，要道魁柄，统化纲纽。爻象内动，吉凶外起。五纬错顺，应时感动，四七乖戾，侈离俯仰。

【注】御政之首者，运符火之士起首次第也。既铸金成鼎器，则管括固济，令微密也。开舒布宝者，内金舒畅滋液，金水相依也。复随斗柄，经历十二辰，上顺五星于四七之间（四七乃二十八宿也）。如或纬候参差，节符不应，则吉凶生于爻象，符火失于晨昏，致使外五星错乱，则内五气不和；四七乖戾，则周星侈离，而鼎内不生成也。外火虽动而行，内符闲静不应，则天魂地魄不相交接。是以星辰错乱，日月差殊，四季不调，万物不产，良由运火夏秋失节，致鼎中霖旱不常也。



## (十八)

文昌统录，诘责台辅，百官有司，各典所部。

【注】文昌统录者，斗魁戴筐六星，曰文昌官，一曰上将，二曰次将，三曰贵相，四曰司命，五曰司录，六曰司灾。台辅者，魁下六星，两两相比者曰三台，主宰天下者，上佐天子理阴阳，顺四时，下遂万物之宜，使卿大夫各得任其职，则象鼎内受天地万物之气，而生成变化也。阴阳既乖，四时失度，犹运符火之士，调燮过差，故云诘责也。金液还丹，秘在“铅火”二字为之终始，既得真铅，又难得真火也，其可轻议也哉！是以魏公广而喻之，犹虑后人之迷惑也。

## (十九)

日合五行精，月受六律纪，五六三十度，度竟复更始。原始要终，存亡之绪，或君骄溢，亢满违道，或臣邪佞，行不顺轨。弦望盈缩，乖变凶咎，执法刺讥，诘过贻主。

【注】日合五行精者，每一月一度与月交媾也。月受六律纪者，谓金水于鼎内逐月分受得半月律气也（律吕各六，而日月共分之）。日月五星经纬，共生万物，喻鼎内受外来阴阳之气，升降子午之符，排运五星之精，交媾日月之粹，否泰相继，存亡相绪，周而复始，始复而终坤也。其神室阴精处中宫，居土德而象君。若鼎内应外不专，良由国君骄溢，则四方贡输不入，臣下邪佞，致使时刻有差，弦望亏盈，晦朔吝咎，皆归过于主。主即金精、土德、神室也，臣即五行、六律、精气也。得失即运符火之士也。因兹姤女逃亡，赤龙奔逸，神精既走，金液何求？

## (二十)

辰极受正，优游任下，明堂布政，国无害道。内以养己，安静虚无，原本隐明，内照形骸。闭塞其兑，筑固灵株，三光陆沈，温养子珠。视之不见，近而易求。

【注】辰极受正，优游任下者，谓神胎居中宫，喻君处明堂如北辰也。阴阳五行之气，臣下也。但君臣理内，如北辰正天之中，则阴阳五行之气顺和，鼎室金水之液滋生，君得以养己安静，任运虚无自然变化也。原本隐明，内照形骸者，谓金能隐明，又能自照，得火而同益光明也。闭塞其兑者，兑口也，既安金虎灵根于中宫，则须固济筑塞其鼎口，运役三光真精，而入其内哺养子珠灵汞，故云三光陆沈也。三光者，即阳火、阴符、金胎，以象日、月、星也。外运亦有三光，分在动静爻刻之内，阴阳符火之中，变化而成也。缘内外各有阴阳变易之体，不可备论，到此微妙，非口诀难以书传也。金汞在鼎，变化难测，莫可得而窥视，或以天机运制，法象枢辖，则金汞不敢逃亡，龙虎得以交媾，故云近而易求也。《阴符》曰，宇宙在乎手，万化生乎身也。

## (二十一)

黄中渐通理，润泽达肌肤，初正则终修，干立末可持，一者以掩蔽，世人莫知之。

【注】《易》曰，君子黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢，发于事业，美之至也。谓金虎在鼎中，初受外来阴阳精气，渐渐润泽肌肤。既初受气，始生萌芽，正其枝干，而终成果实也。盖喻金砂真汞，初吐芽蘖也。一者，水也，缘水根真金，在器内固济蒙蔽，常人莫能知之也。

## (二十二)

上德无为，不以察求；下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无，无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。

【注】上德者，水在上也；下德者，火在下也。水火既济，乾坤之谓也。水在上常静，无为而处阴，不以察求也；火在下常动，运转经历十二辰内，其用不休也。上闭称有，内水也；下闭称无，外火也。无者以奉上，谓火运四时五行之气，以资奉神胎，故云上有神德居，即神胎金汞也。此两孔穴法，金气亦相须者，谓水火阴阳二气，双闭相须而成神药，余无别径也。魏公述此一章，深明法象大纲，神药指归也。

### (二十三)

知白守黑，神明自来。白者金精，黑者水基，水者道枢，其数名一。阴阳之始，玄含黄芽，五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金华，被褐怀玉，外为狂夫。

【注】白者，金也；黑者，水也。知金水之根，用为药基，则神精自生于器中，故云神明自来也。白金自水而产，及为神器，水体不绝，乃金水两情为道枢纽也。水数一，为天地、阴阳、五行、万物之始也。水一、火二、木三、金四、土五是也。玄含黄芽者，谓金水生黄芽也。五金之主，北方河车，河车者，水火也，谓水火二气运生五行也。故铅外黑，内怀金华者，谓铅未化白金之前，混于矿内，外貌黑而内藏金华，犹被褐怀玉之狂夫也。

### (二十四)

金为水母，母隐子胎；水者金子，子藏母胞。真人至妙，若有若无，仿佛大渊，乍沈乍浮，退而分布，各守境隅。

【注】水生于金，金为水母，谓金生水而反隐形于水，乃隐子胎也。水者金子，子藏母胞，谓黑铅变质而寄位西方，为白虎金胎，水含金而复藏质于金，胞中真水银是也。真人至妙之各守境隅者，谓真汞被外符火逼逐，在母胎中乍沈乍浮，飞伏不定，若有若无，继以符应进退，又各守其界分，则不敢动越也。魏公述此一章，深明内象，视听不及，真精希夷出没之状也。玄妙哉！神圣哉！

### (二十五)

采之类白，造之则朱，炼为表卫，白里贞居。方圆径寸，混而相拘，先天地生，巍巍尊高。

【注】采之类白者，谓初运动之时，先以白金为首也。造之则朱者，谓陶冶之际，次以赫火成朱也。炼为表卫，白里贞居者，盖以白金为神室也。方圆径寸，混而相拘者，谓金胎象混沌，而制造分上下两弦，中宫方圆径寸以安真汞，既两弦相合，固济绵密，使阴阳相符，纤微不漏，以养龙虎。古歌曰，固济胎不泄，变化在须臾是也。先天地生，巍巍尊高者，谓真铅未有天地混沌之前，铅得一而相形，次则渐生天地、阴阳、五行、万物、众类，故铅是天地之父母，阴阳之本元。盖圣人采天地父母之根而为大药之基，聚阴阳纯粹之精而为还丹之质，殆非常物之造化也。则修丹之始，须以天地根为药根，以阴阳母为丹母，如不能于其间生天地阴阳者，即非金液还丹之道。若以有天地阴阳之后所产者，五金、八石、草汁、木灰、晨霜、夜露、雪浆、冰水、青盐、白卤诸物杂类而为之者，不亦难乎？同志思之，久而自悟。故后篇云：万遍将可睹，神明或告人。

### (二十六)

旁有垣阙，状似蓬壶，环匝关闭，四通踟蹰。守御密固，阂绝奸邪，曲阁相通，以戒不虞。可以无思，难以愁劳，神气满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡，动静休息，常与人俱。

【注】凡修还丹，有坛炉鼎灶，上下相接，如蓬壶之状，周旋四通。鼎内复有神室金胎，委曲相

连，鼎外复有枢辖固济，阙绝奸邪，以防真气走失，方免别生思虑，仍无愁劳也。虽固密堤防，得神气满于室内，又须调运阴阳，交互施功，将以留连真精而成变化。如运火符差式，纵有真精在内，亦复飞走不住。全在燮调水火，守而勿失，则必昌盛。故真气动静休息，一一常与人俱也。

## （二十七）

是非历藏法，内视有所思，履行步斗宿，六甲以日辰，阴道厌九一，浊乱弄元胞，食气鸣肠胃，吐正吸外邪。昼夜不卧寐，晦朔未尝休，身体日疲倦，恍惚状若痴，百脉鼎沸驰，不得清澄居。累土立坛宇，朝暮敬祭祠，鬼物见形象，梦寐感慨之。心欢意喜悦，自谓必延期，遽以天命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机。诸术甚众多，千条有万馀，前却违黄老，曲折戾九都。

【注】是非历藏法之曲折戾九都者，魏公谓世人不达大道之宗元，而趋旁门之曲径。故有内思小伎，履步魁纲，六甲日辰，乃童蒙之渐阶也。复有对境接气，房中之术，屈伸握固，闭气咽津，因兹气乱神疲，魂伤魄瘁，以致阳神逃于宫宅，阴贼盗于肺肝，良由内外相侵，寅申相逼，七魄游于死户，三尸战于眼睛，百脉沸腾，三田溃乱，本期永寿，反尔伤生，岂得见于清澄乎！复有外立坛埧，祭祀淫鬼，欲希遇道，乞遂延龄，致使鬼气传于精魂，邪风起于心室，或交梦寐，或见形声，自谓长生可期，不知我命在我，乃致促限，弃腐形骸。此属多般，皆为左道，欲行转住，欲速更迟，悖乱至真，乖讹天理。妄称高道，明违黄帝之文，蔽隐真詮，全失老君之旨。故魏公不欲人习旁门，便令径入正道。而历藏诸法，纵有小成，终亦不免其死坏。唯金液还丹得服之后，返老为婴，位证真人，与天位同其长久也。故下文云：金砂入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色悦泽好，鬓发白变黑，更生稚牙齿，老翁复丁壮，耆姬成姹女，改形免世厄，号之曰真人。又《黄庭经》曰：百二十年犹可还，过此修道诚甚难，须待九转八琼丹，日月之华救老残。则知此法是白日冲天，长生之上道明矣！

## （二十八）

明者省厥旨，旷然知所由。勤而行之，夙夜不休，服食三载，轻举远游，跨火不焦，入水不濡，能存能亡，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时，太乙乃召，移居中洲，功满上升，膺箓受图。

【注】魏公警好道之人，省究其旨，当自豁然。既得之后，夙夜勤修，终始勿怠，药成之后，服食三年，轻举远游，水火无碍，坐存立亡。暗施阴德，潜伏俟时，太乙见召，移居中洲，计日上升，膺箓受图也。太乙乃修丹之主司也，中洲乃神州也。世人初得道，镂名金简，于此膺受图箓，始获上升也。

## （二十九）

《火记》不虚作，演易以明之。偃月法鼎炉，白虎为熬枢，汞日为流珠，青龙与之俱。举东以合西，魂魄自相拘，上弦兑数八，下弦艮亦八，两弦合其精，乾坤体乃成，二八应一斤，易道正不倾。铢有三百八十四，亦应卦爻之数。

【注】火虽有记，须约易道而行之，循诸卦爻，运诸否泰。鼎器偃月，即仰月也。金虎在内，为药枢机，朱汞青龙，被丙丁朱雀随时趁逐，俱入金胎，故谓之举东以合西也。魂魄者，东龙魂、西虎魄也。上下两弦合一斤之数，分三百八十四铢，应一月二八之候，则乾坤形体俱就，与一周天之数同也。

### (三十)

金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明，金不失其重，日月形如常。金本从月生，朔旦受日符，金返归其母，月晦日相包，隐藏其匡郭。沈沦于洞虚，金复其故性，威光鼎乃熔。

【注】五行相克，火乃克金，金得火复能成器，两不伤损，故金胎在鼎中而不耗散，金色益自光明。自立乾坤鼎器以来，日月运精入内，两相有益，俱得精明。金体重如初，日月常环照也。金本从月生者，金是阴精，寄位西方，故云金从月生。月自朔旦受日辰之符，因生金也。金返归其母者，月转受统，金归于水，至月晦阳气消尽，则金水两物，情性自相包裹，隐藏匡郭，沈沦洞虚也。月晦象年终，月朔象年首也。金水成形，鼎室长含和气，乃见成功，故云鼎喜。喜则和怡，和怡则金水凝结，自然之道备矣。

### (三十一)

子午号合三，戊己数称五，三五既和谐，八石正纲纪。呼吸相贪育，伫思为夫妇，黄土金之父，流珠水之母。水以土为鬼，土镇水不起，朱雀为火精，执平调胜负。水盛火消灭，俱死归厚土，三性既合会，本性共宗祖。

【注】子水数一，午火数二，共合成三也；戊己土数五也。三五合成八，此乃三五既和谐，八石正纲纪也。故得青龙呼白虎，白虎吸龙精，呼吸相贪育，伫思为夫妇也。黄土金之父，流珠水之母者，土能竭，水银乃得不飞走，则四季尾火行土候是也。金全自朱雀火神调匀胜负，水盛火灭，晦朔俱终，归功土德也。三性既合会，本性共宗祖，谓金火自一数水气中产出，盖是先天地生元始气中，而能生五行，非只以金火二味而已。

### (三十二)

巨胜尚延年，还丹可入口，金性不败朽，故为万物宝，术士服食之，寿命得长久。土游于四季，守界定规矩，金砂入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色悦泽好，发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆姬成姹女，改形免世厄，号之曰真人。

【注】巨胜，胡麻，人食之尚得延年，况金液还丹，入口岂不长生乎？还丹始生于真金，金体故无败朽。然真金是天地元气之祖，以为万物之母。《道德经》曰，无名天地之始，有名万物之母是也。天地之先，一气为初，而生万象。金是水根，取为药基，是故真金母能产金砂而成还丹也。土游四季，为丹道始终也。魏公喻后人修炼服之，神妙不同凡药。此砂入口，如云雾风雨，径入五脏四肢，还童却老，变发生牙，长生久视矣。

### (三十三)

胡粉投火中，色坏还为铅，冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，稟和于水银，变化由其真，终始自相因。欲作服食仙，宜以同类者，植禾当以黍，覆鸡用其卵，以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成楨，类同者相从，事乖不成宝。是以燕雀不生凤，狐兔不乳马，水流不炎上，火动不润下。

【注】胡粉，制黑铅而成，若投火中，却归铅体；冰雪，自水气而结，若以汤沃，还化为水。金砂、水银皆一体之物，以金为母，还产砂汞，故云植禾以其黍，覆鸡以其卵，一旦受气足，乃成鸡与黍。盖种类相生，终始相因，自然之道也。若以金石、草木、霜露、冰雪、盐卤之类，皆为误用。上

文注中已详说矣。是将天地根为药根，真金母为药母，令产阴阳成精，金砂灵汞，以为长生之药，不其然乎？故云燕雀不生凤，狐兔不乳马。火性本炎上，不可使润下；水性本润下，不可使炎上。既以自然本性根类而推之，则金母产金砂明矣。

### (三十四)

世间多学士，高妙负良才，邂逅不遭遇，耗火亡货财。据案依文说，妄以意为之，端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石胆，云母及礞磁，硫黄烧豫章，泥汞相炼飞，鼓下五石铜，以之为辅枢。杂性不同类，安有合体居，千举必万败，欲黠反成痴，侥幸讫不遇，圣人独知之。稚年至白首，中道生狐疑，背道守迷路，出正入邪蹊，管窺不广见，难以揆方来。

【注】魏公谓世间多有博学通儒之士，留心道域，好火求玄，邂逅不遇明师，但只看文据诀，妄自出意，虚损货财，捣治杂药，拟望长生度世，历年白首，执而回，迷守管窺，自入邪径，千举万败，难揆将来。杂性不同类，上文注中已释之矣。

### (三十五)

若夫至圣，不过伏羲，始画八卦，效法天地；文王帝之宗，结体演爻辞；夫子庶圣雄，十翼以辅之。三君天所挺，迭兴更御时，优劣有步骤，功德不相殊，制作有所踵，推度审分铢。有形易付量，无兆难虑谋，作事令可法，为世定诗书。素无前识资，因师各悟之，皓若褰帷帟，瞋目登高台。

【注】魏公赞伏羲、文王、孔子三圣人，天纵英灵，互有明德，演易道则通天地万物之情，删《诗》、《书》则叙君臣众名之训，复有定爻象，析分铢，算辖周星，数穷大衍。天地虽大，难殫否泰之机，阴阳至虚，元藏动静之数。是以圣人因之，取谋大道，以乾坤象鼎室，使抱一气而宗万灵，阴阳贯晷时，俾历六虚而生庶类。然有形易付者，天地也；无兆难谋者，阴阳也。若不因三圣演易，将水火何路施张？若不赖万世垂文，驱龙虎何门铃键？故云素无前识，因此悟之。若褰帷帟，则明有所睹；如登高台，复莫知其极。盖喻圣人之道，仰之弥高，钻之弥坚也。因《易》而复明《火记》，下文当略释之。

### (三十六)

《火记》六百篇，所趣等不殊，文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居，窃为贤者谈，曷敢轻为书。若遂结舌暗，绝道获罪诛，写情著竹帛，又恐泄天符。犹豫增叹息，俯仰缀斯愚。陶冶有法度，未忍悉陈敷，略述其纲纪，枝条见扶疏。

【注】《火记》六百篇，盖是周星运火之大数，朝暮各系一卦直事。云六百篇，篇次一一皆同，故年与月同，月与日同，日与时同也。魏公既不敢结舌而蔽大道，复不敢显书竹帛而泄天机，犹豫增叹，深虑不及将来，故略述纲纪，少露枝条，其余细微，备于口诀云耳。

### (三十七)

以金为堤防，水入乃优游。金计有十五，水数亦如之，临炉定铢两，五分水有馀。二者以为真，金重如本初，其三遂不入，火二与之俱，三物相合受，变化状若神。下有太阳气，伏蒸须臾间，先液而后凝，号曰黄輿焉。岁月将欲讫，毁性伤寿年，形体为灰土，状若明窗尘。

【注】金母在中宫，为水银堤防，则金水优游，情性相恋。金水逐辰受气，合得其半，共合一斤之数。既砂金砂母亦不损，故云金重如本初也。其三不入者，真土也。金、火、木为三物，被水、火二者逐辰与之俱入器中，乃得三性合会，二味相拘，变化若神也。金母始因太阳精气伏蒸，遂能滋液而后凝结，是名黄舆焉。以至周星阴阳五行，功考互漏，退位藏形，尽归功于中宫黄帝土德也，故云毁性伤寿年。归土德而化土，则神精状若明窗尘也。

### (三十八)

捣治并合之，持入赤色门，固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，昼夜声正勤，始文使可修，终竟武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温，周旋十二节，节尽更须亲。气索命将绝，休死亡魄魂，色转更为紫，赫然成还丹。粉提以丸，刀圭最为神。

【注】捣治丹基，坚完固济，然后安鼎内，号曰赤色门。上水流下，下火炎上，晦朔进退，昼夜升降。文发子初，武随已止，午起阴符，以至于亥，运之否泰，调以寒温，十二节终，终则更始。一周火足，魂魄改形，转为紫金，赫然成丹。服之一粒，刀圭更神，神妙之功，述无尽已。

### (三十九)

推演五行数，较约而不繁，举水以激火，奄然灭光明。日月相激薄，常在晦朔间，水盛坎侵阳，火衰离昼昏，阴阳相饮食，交感道自然。

【注】五行是虚无之气，窥视难名，若以天地总数则之，则无逃其运用。致感鼎内，五行自拘，阴阳交媾，火兴水退，水激火衰，日魂起于朔晨，月魄终于晦暮，雄雌相禅，砂汞互生，天地自然，丹道昭矣。

### (四十)

名者以定情，字者缘性言，金来归性初，乃得称还丹，吾不敢虚说，仿效圣人文。古记题《龙虎》，黄帝美金华，淮南炼秋石，王阳加黄芽。贤者能持行，不肖母与俱，古今道犹一，对谈吐所谋。学者加勉力，留连深思惟，至要言甚露，昭昭不我欺！

【注】金者，情也；水者，性也。金既生水银，是情归性也。且金生于水，水为金母，水复生于金，金返为水母，故有还丹之号。上文云母隐子胎，子藏母胞是也。然魏公所述，殆无虚诈，乃托易象及《古文龙虎经》而论之。仍赞黄帝、淮南王、王阳，先真圣人，皆能持而行之，古今共一门径，非不肖者所可及也。故喻后来留意思之，要言甚露明，明明不我欺也！

## 中 篇

### (四十一)

乾坤刚柔，配合相包，阳稟阴受，雄雌相须。须以造化，精气乃舒，坎离冠首，光耀垂敷。玄冥难测，不可画图，圣人揆度，参序无基。四者混沌，径入虚无，六十卦周，张布为舆，龙马就驾，明君御时。和则随从，路平不邪，邪道险阻，倾危国家。

【注】乾坤刚柔，配合相包。凡修金液还丹，先立乾坤，既济鼎器，然后使阴阳合精气于其中，次运水火坎离，继合日月龙虎，故得鼎中光耀。玄冥罔窺，良由参度圣文，究寻药母，俾乾坤坎离，混而相符，游降六虚，敷舒五气，循六十卦，历十二辰，布为车舆，以迎龙马。内有中宫金母，如君治国御时，运和气以相从，任无为而大顺，是故路平不跛，无往不复。若或运火参差，取时无准，则

路生险阻，家国见倾，致使神室金妃，无凭滋产。然金丹之要，全在“铅火”二字。铅火，则水火也，为还返之宗祖。其余五行气候，皆辅助而成功。金妃，则母也。

#### (四十二)

君子居其室，出其言善，则千里之外应之。谓万乘之主，处九重之室，发号施令，顺阴阳节，藏器待时，勿违卦月。屯以子申，蒙用寅戌，馀六十卦，各自有日。

【注】《易》曰：君子居其室，出其言善，则千里之外应之。喻金翁处于神室，如君居九重之上。凡运旦夕水火，如发施号令。欲令众气得所，又须安静无为，藏器俟时，顺爻辞，循刻漏，一一领览。屯蒙，旦夕之符。谓六十卦应一月候，昼夜各受一卦，周而复始。寅申是阴阳终始之位也。

#### (四十三)

聊陈两象，未能究悉。立义设刑，当仁施德，逆之者凶，顺之者吉。按历法令，至诚专密，谨候日辰，审察消息，纤芥不正，悔吝为贼。

【注】聊陈两象，谓水火阴阳也。从子至巳属春夏，火行发生之候，合于器内而温养精神，乃象施仁德也；自午至亥属秋冬，符运肃杀之候，降于胎中而凝合灵汞，乃象立刑仪也。魏公使后人则日月之行度，分阴阳之废兴，循以卦爻，顺之寒暑，垂诚专谨，消息往来，俾鼎内悔吝不生，象中盗贼不起，则赤精降气，白汞成形，金液还丹不日而就矣。

#### (四十四)

二至改度，乖错委曲，隆冬大暑，盛夏霜雪。二分纵横，不应漏刻，风雨不节，水旱相伐，蝗虫涌沸，群异旁出，天见其怪，山崩地裂。孝子用心，感动皇极，近出己口，远流殊域，或以招祸，或致福，或兴太平，或造兵革，四者之来，由乎胸臆。

【注】夏至、冬至、春分、秋分，此四者谓子、午、卯、酉，于十二辰间，分擘四季疆界，复有土德巡游四季之末，生成龙虎金木之形，非只以四季为文，更于十二辰间，又分二十四气、七十二候，象一年之气数也。如纤毫刻漏参差，咫尺日月失度，晦朔偏颇，昼夜不等。或阳火过刻，水旱不调，则隆冬变为大暑，或阴符失节，寒暖相侵，则盛夏返作浓霜。金宫既砂汞不萌，一鼎乃虫螟互起。大则山崩地圯，金虎与木龙沸腾；小则雨暴风飘，坎男共离女奔逸。金虎木龙，乃东西之魂魄；坎男离女，是南北之夫妻。孝子进散者，则胎中真汞被火候过差，飞走不住，以至皇极鼎口，因而迸出殊域也。或吉或凶，或兴或起，四者及以上变证，皆由运火之士胸臆也。若能轨范天机，衡量日月，细意调燮，至诚运图，召和气于鼎内而产乾精，俾真宰于胎中而生坤粹，号曰真水银是也。

#### (四十五)

动静有常，奉其绳墨，四时顺宜，与气相得。刚柔断矣，不相涉入，五行守界，不妄盈缩，易行周流，屈伸反复。

【注】凡运水火，动静依时，使龙虎二气相须，子母重胞慕恋，五行守界，四季周流，盈缩不亏，反复无失，即日见其功成矣。

#### (四十六)

晦朔之间，合符行中，混沌鸿蒙，牝牡相从。滋液润泽，施化流通，天地神明，不可度量，利用安身，隐形而藏。始于东北，箕斗之乡，旋而右转，呕轮吐萌，潜潭见

象，发散精光。

【注】晦朔之间，金水符合之际，艮后寅前是也。阳符既退，金水同宗，故混沌相符，牝牡相得。流气滋润，施液母胞，化生神灵，不可度量，又能安身利用，藏质隐形，伏体潜潭，精光渐发。既于东北右转，乃是遇朔复兴，起自箕斗，拟转西位，呕轮吐萌，渐显明耀。尚在伏阴之际，将议复圆旧形，故于东北艮乡，以循发生终始之位，再动潜龙也。此喻运符至戌亥之间，鼎中金水如经晦朔，将近子符发生，谓艮位去寅不远，故曰呕轮吐萌。同金母于晦朔之间，金水滋畅，至月旦遇子符一阳之火，金遇火重明复耀，则左旋吐萌，渐生龙体也。故下文云盛衰渐革，终还其初也。

### （四十七）

鼎毕之上，震出为征，阳气造端，初九潜龙。阳以三立，阴以八通，故三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明，三五德就，乾体乃成。九三夕惕，亏折神符，盛衰渐革，终还其初，巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危，艮主止进，不得逾时，二十三日，典守弦期。九五飞龙，天位加喜，六五坤承，结括终始，温养众子，世为类母。上九亢龙，战德于野，用九翩翩，为道规矩。阳数已讫，讫则复起，推情合性，转而相与。

【注】鼎毕之上，震出为征者，谓月初生于西方鼎毕之上，以行阳火，至子丑将运五日一周之气，自此而始，再生一阳爻，震气动发生之端于鼎内，因此渐生阳气，至三十五日方成纯乾，而龙体成就也。阳以三立者，火行三日，鼎内阳气初布，故云三日震动也。阴以八通者，已得二候，生二阳爻，至于八日，兑金得用金，水气停属上弦，金水相通，故云八日兑行也。九二见龙，和平有明者，谓月当上弦，成形方半，喻鼎内金水受寅卯之符，阴阳各半也。三五德就者，谓九三乾乾，行至辰巳，正得三候，计十五日，三爻尽为纯阳，乾体成就也。此后阴阳界分，故谓之盛衰渐革，终还其初，乃周而复始也。巽继其统，九四或跃，进退道危者，阳爻退而变一阴爻成巽，故得承领阴符，行五日，在午未之上，柔爻渐进，阴气旋生，包固阳精，无敢动逸。四候既满，生二阴爻，艮行五候，符至申酉，遇下弦二十三日，金水复均也。九五飞龙，天位加喜者，谓六候三十日，坤行阴符至戌亥，是乾坤之气俱足，龙虎阴阳万物之数周旋，故云九五加喜也。六五坤承，结括终始，温养众子，世为类母者，谓坤始变一爻为阳成震，作乾家长男，以至三爻俱变为纯阳成乾，阳极阴生，复如乾体变一爻为阴成巽，作坤家长女，以至三爻俱变为纯阴成坤。始终出没，皆由坤体长养万物，世为类母。众子即众卦，是故六五坤承，结括还丹终始，为道之规矩也。用九翩翩者，谓亢极见命以退位，乃阳数已讫，则转而相与也。

### （四十八）

循据璇玑，升降上下，周流六爻，难可察睹，故无常位，为易宗祖。

【注】谓上文云乾坤为道之规矩，欲顺阴阳之则，须循魁斗之行，变化补于六爻，周流故无常位，乃为易道宗祖。盖喻坎离运气于鼎中，周流六虚于象内，莫能窥睹，玄妙潜生，是为药之宗祖也。

### （四十九）

朔旦为复，阳气始通，出入无疾，立表微刚。黄钟建子，兆乃兹彰，播施柔暖，黎烝得常。

【注】朔旦为复者，五阴一阳，阴气已极，阳气复生，谓六柔爻下体初变一刚爻，是一阳发生之兆，故从子初起。阳，火也，阳气始通，律应黄钟，鼎内受微阳之气，始造砂汞之基。五阴一阳，以阳为主，则布气通流，无所不至，是谓出入无疾也。《易》曰：复，反复其道。复，其见天地之心乎！喻



天地鼎中，将生万物，自兹而始，应十一月子进阳火候也。

### (五 · 十)

临炉施条，开路正光，光耀渐进，日以益长，丑之大吕，结正低昂。

【注】临卦四阴二阳，喻行丑火，阳德渐进，光耀鼎中。冬至之后，日以益长，阳气浸布，生成神、气、精也，符应大吕。结正低昂者，金水感气，渐结流珠于上下，应十二月丑进阳火候也。

### (五十一)

仰以成泰，刚柔并隆，阴阳交接，小往大来，辐辏于寅，运而趋时。

【注】泰卦三阴三阳，阴阳气停，夫妇交接，渐兆龙虎之精，敷荣金汞，故云小往大来。《易》曰：无平不陂，无往不复。阴阳相承之道，应正月寅进阳火候也。

### (五十二)

渐历大壮，侠列卯门，榆荚堕落，还归本根，刑德相负，昼夜始分。

【注】大壮卦二阴四阳，谓仲春阳气虽盛，阳中犹含阴气，阴道将离，故榆荚随阴而落也。刑德相负者，谓二月、八月阴阳分位之时，阳为德，德则万物生；阴为刑，刑则万物死。故二月阳中含阴，阴气犯物，乃于仲春而榆荚堕落，象金砂随阴气动静落于胞中，故云归根也。八月阴中含阳，阳气发生，乃于仲秋而荠麦复生，象金水随阳气滋液满于室内，故云复荣也（下文观卦内云）。刑德相负之际，阴阳两停之时，应二月卯息符候也。

### (五十三)

夬阴以退，阳升而前，洗濯羽翮，振索宿尘。

【注】夬卦一阴五阳，阳升阴退，阳气已盛，而鼎内尚余些些阴气，被辰火荡涤，金砂得以洗濯，羽翮振其宿尘，应三月辰进阳火候也。

### (五十四)

乾健盛明，广被四邻，阳终于巳，中而相干。

【注】《易》曰：大哉乾元，刚健中正，纯粹精也。乾元万物资始，自冬至一阳生，至于纯阳，云行雨施，品物流形。喻鼎内自十一月受符，至四月六爻尽变为纯乾，资成品类。故金胎遇正阳之火，金得火而成器，同益光明，广被四邻，充满鼎室，应四月巳进阳火候也。中而相干也，阳极阴生，谓下文阴干阳德也。

### (五十五)

姤始纪序，履霜最先，井底寒泉，午为蕤宾，宾服于阴，阴为主人。

【注】《易》曰：姤，遇也。五阳一阴，阴生阳退，阴阳分界，龙虎交媾，故相遇也。又曰：系于金柅，贞吉。谓一阴首唱，系于后变以至极阴也。履霜最先者，一阴初生必至极阴，既有微霜，必至坚冰也。井底寒泉者，谓五阳下有一阴，阴气未得敷舒，五阳虽多，阴方受事。凡卦之六爻，五阴一阳，以阳为主，五阳一阴，以阴为主。多以少为主，故云阴为主人也。喻鼎内金母本是太阴水精，初得阴气，微伸金水，少得舒情，必知坚冰极阴之至也。应五月午退阴符候也。

## （五十六）

遁去世位，收敛其精，怀德俟时，栖迟昧冥。

【注】遁卦四阳二阴，阴气渐盛，阳气渐衰，谓阳遁其位，收敛真精以待将来，残阳居阴，渐欲阙绝，乃栖迟于昧冥也。《易》曰物不可以终遁，故俟时也。喻鼎内赤龙之精，被阴用事，渐合金水，欲萌蛇女，则收敛其精，任阴阳之变化也。应六月未退阴符候也。

## （五十七）

否塞不通，萌者不生，阴伸阳屈，没阳姓名。

【注】否卦三阳三阴，天地俱息，阴阳不交，万物不萌，中宫金母，舒卷自安，应七月申退阴符候也。

## （五十八）

观其权量，察仲秋情，任畜微稚，老枯复荣，荠麦芽蘖，因冒以生。

【注】观卦二阳四阴，阴气已盛，比仲秋情，谓鼎内金得阴气，随水相合变化，滋生蛇女水银也。然阴气得用而鼎内犹馀阳和，反于仲秋复生荠麦，故云老枯复荣也。冒生者，遍地生也。喻金水承阴符于仲秋，生养灵汞，满胞胎中也。八月、二月，阴阳刑德相负，已于上文大壮卦中注之，应八月酉息符候也。

## （五十九）

剥烂肢体，消灭其形，化气既竭，亡失至神。

【注】《易》曰：剥，剥也。一阳五阴，阴盛阳衰，柔侵刚尽，金水俱息，肢体消化，归功土德，应九月戌退阴符候也。亡失至神者，谓下文六爻纯阴也。

## （六十）

道穷则反，归乎坤元，恒顺地理，承天布宣。

【注】乾始于坤，六阴柔爻，九地之下变一刚爻，谓之一阳生，阳气从兹而始，以至六变纯阳，乾体成就。纯阳气促，阳极阴生，复于乾六阳刚爻之下变一柔爻，谓之一阴生，以至六变纯阴，复归坤体，故云道穷则反，归乎坤元也。坤，地也，母也，阴也；乾，天也，父也，阳也。阴得阳而生，阳得阴而成，一阴一阳之谓道，曲成万物而不遗，故云恒顺地理，承天布宣也。此喻一年十二月，一日十二辰，运阴阳进退之火符，合乾坤坎离之精气，周而复始，妙用无穷。因使圣女灵男、交阴阳于神室，飞龙伏虎、媾魂魄于母胞，是以神变无方，化生纯粹者也。

## （六十一）

玄幽远眇，隔闕相连，应度育种，阴阳之元。寥廓恍惚，莫知其端，先迷失轨，后为主君；无平不陂，道之自然，变易更盛，消息相因，终坤始复；如循连环，帝王承御，千载常存。

【注】天地虽则玄远，谓日月交气，应其行度，则又相连育种万物，为阴阳祖也。阴阳媾精，于天地寥廓恍惚之间，则莫知其出没也。喻鼎器设象乾坤父母，运轴坎离男女，于鼎内寥廓恍惚之间，则莫睹其变化踪由也。金为药宗，于器内初则玄黄未分，迷失轨辙，次则阴阳剖判，终则人君五行互用，

无往不复，否泰相济，消息相因。始复终坤，起朔止晦，入符出火，益水安金，行火止水，理似循环，内象金主养育，亦同人主。如四时符火加减不失，即千秋龙虎常存也。

## （六十二）

将欲养性，延命却期，审思后末，当虑其先。人所禀躯，体本一无，元精云布，因气托初。

【注】魏公谓世人欲延生命、却死期者，须知得身之始末。始末者，元气也。喻修还丹，全因元气而成，是将无涯之元气，续有限之形躯。无涯之元气者，天地阴阳长生真精圣父灵母之气也；有限之形躯者，阴阳短促浊乱凡父母之气也。故以真父母之气，变化凡父母之身，为纯阳真精之形，则与天地同寿也。陶真人云：无气者，人之根本也。古歌曰：炼之饵之千日期，身既无阴那得死！故纯阳之精气无死坏也。

## （六十三）

阴阳为度，魂魄所居，阳神日魂，阴神月魄，魂之与魄，互为室宅。性主处内，立置鄮鄂，情主营外，筑垣城郭。城郭完全，人物乃安，爰斯之时，情合乾坤。乾动而直，气布精流，坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋，九还七返，八归六居。男白女赤，金火相拘，则水定火，五行之初。上善若水，清而无瑕，道之形象，真一难图，变而分布，各自独居。

【注】阴阳为度者，凡修金液还丹，先定阴阳行度，次立乾坤鼎炉也。魂魄所居，互为室宅者，谓日魂月魄相拘于金室，为丹根基也。性主处内，立置鄮鄂者，性属金也，金主理内，承领外符而养灵汞，鄮鄂即形貌也。情主营外，筑固城郭者，情火符也，火行六虚而为砂汞，城郭、人民即砂汞也。当此之际，亦由乾坤动静，流气布精，土居中宫，为道舍庐，阳伏阴施，泰来否去，阴阳刑德，是为药之本途也。九还七返，八归六居者，谓金生数四，成数九；火生数二，成数七；木生数三，成数八；水生数一，成数六；土生数五，成数十是也。男白女赤者，谓金始因水生而属阴，系北方坎卦，是乾家中男，乃曰坎男金白，故云男白也；火属阳，系南方离卦，是坤家中女，乃曰离女火赤，故云女赤也。且金在鼎内则为男，是离女之夫，及在鼎外反为女，是坎男之妻，故金母受太阳之气，而产神汞也。拘则水火者，谓金火相拘，使真水不流荡也。水五行初者，水生数一也。上善若水者，水为万物之母，清而无瑕，不可视见也。道之形象者，潜运于鼎中，变化不一，不可图画也。变而分布者，谓五行各守疆界，而火符四时不差忒也。

## （六十四）

类如鸡子，白黑相符，纵广一寸，以为始初。四肢五脏，筋骨乃俱，弥历十月，脱出其胞，骨弱可卷，肉滑若铅。

【注】凡修金液还丹有坛，坛上有灶，灶中有鼎，鼎中有神室，神室中有金水也。神室象鸡子，金水亦如之，言类如鸡子者，重叠相裹也。白黑相符者，金水相包也。纵广一寸者，安灵汞也。若以乾坤枢辖，坎离生成，十月具形，与人无异，四肢五脏，骨肉俱全。此数联者，盖魏公显露内外法象，砂汞形仪也。阴君《神室歌》曰：后土金鼎，生死长七，神室明三，圆五阴一。混沌徘徊，天地五星。阴阳两合，象如鸡子，形容无差，黄白表里。厚薄均匀，六一固济，好守午门，参同自契。又曰：以水飞土，母制之也。肉滑若铅者，丹砂因铅而生以象母。曹真人歌曰：百刻达离气，丹砂从此出，体似真珠状，丹砂本非赤。是明形似真珠，而肉类铅滑。

## (六十五)

阳燧以取火，非日不生光！方诸非星月，安能得水浆？二气玄且远，感化尚相通，何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效证。

【注】阳燧、方诸，感气而犹生水火，乾坤日月，设象而宁不生成？况近取诸身，远取诸物，始采天地之母将为丹基，终合日月之精用为药祖，种类相产，水火相构，岂无效证乎？

## (六十六)

耳目口三宝，固塞勿发扬，真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视听，开阖皆合同，为己之枢辖，动静不竭穷。离气内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿蒙。三者既关键，缓体处空房，委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横，寢寐神相抱，觉悟候存亡。颜容寝以润，骨节益坚强，排却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶气云雨行，淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。反者道之验，弱者德之柄，耘锄宿污秽，细微得调畅，浊者清之路，昏久则昭明。

【注】《易》曰：坎为耳，离为目，兑为口。坎、离、兑乃水、火、金也。铃键水火，封固金母，谓婴儿姤女为真人，浮游于胎中，使金母缓体，安于空器内，无念动之间，以证自然男女滋生也。既鼎内阴阳升降调和，则胎中龙虎起伏相抱，固住真精，颜色浸润，骨节坚强。修之不休，久而可验。抽除阴火，谓排却阴邪，添入阳符，乃正兴阳运，周而复始，神室安和，云行雨施，汞流金液，如冰解释，自足至头，遍匝真人之身，往来金母之体，火气怫郁于鼎内，朝精守弱于规中。昏久则明，是阴极阳生之际，清中显浊，乃火往水复之时。四季迭兴，五行互用。反者为证道之验，坎去离来，弱者乃树德之基，阳施阴伏。坎耳不聪者，令阴魄合和真水，使不流荡也；离目不视者，令阳魂温养真汞，使不逃逾也；兑口不谈者，缄闭金胎，使不开阖漏失赤龙精气也。魏公所述《真契》四篇，立辞指喻，皆是远取近用，事显言微，其意不欲明泄天机，复不欲蔽藏至道，故于此尽明内象与外用同焉者也。

## (六十七)

世人好小术，不审道浅深，弃正从邪径，欲速阙不通。犹盲不任杖，聋者听宫商，没水捕雉兔，登山索鱼龙，植麦欲获黍，运规以求方，竭力劳精神，终年无见功。欲知服食法，事约而不繁。

【注】魏公谓世人好学小术，要趋疾径，不知小术疾径有始无终，用功至多，获成者寡。如盲聋者苟于视听，渔猎者误于山河，既取舍之有乖，在是非之宁别？劝求至道，约而不繁。况金液还丹是白日冲天之上道，若遇明师，或逢神授，遵其妙诀而修之，则易简之理得矣。

## (六十八)

太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因。化为白液，凝而至坚，金华先唱，有顷之间，解化为水，马齿阑干，阳乃往和，情性自然。迫促时阴，拘畜禁门，慈母育养，孝子报恩，严父施令，教敕子孙。五行错王，相据以生，火性销金，金伐木荣。三五与一，天地至精，可以口诀，难以书传。

【注】太阳流珠者，地气感天气而化珠。露是纯阳之精，气能发生万物，有气而无形，故号曰赤

龙也。阳火化气为朱砂，故火生土，土生金。金是太阴之玄精，能长养万物，有气而有质，故号曰金华也。赤龙者，本生于甲乙，亦名曰青龙，阳也，父也，夫也，火也；金华者，寄生于庚辛，亦名曰白虎，阴也，母也，妻也，水也。盖取青龙白虎之义也。如此或以阴阳颠倒，五行互用，更为男女，递作夫妻，则其义也如彼。太白真人歌曰：五行颠倒术，龙从火里出，五行不顺行，虎向水中生。还丹之宗，龙虎之祖，龙从火生，虎向水产，其言不易也。金妻先唱，木婿播施，神母妊娠而生姤女。姤女渐长，变化多端，或解化为水，或马齿阑干，其金母始自水生，而变化之中，终不绝水体也。阳乃往和，情性自然者，金汞相生也。迫促时阴，拘畜禁门者，阴气继运，资护内宫也。慈母育养，孝子报恩者，慈母内胎者，孝子真水银也。阴君歌曰，阳真砂、阴真汞也。是水银生于金母，故谓之报恩也。相衔相吞者，乃龙虎交气也。严父施令，教教子孙者，乾卦父也，谓敕众卦，使轮助离女坎男及五行，共生砂汞子孙也。还丹以“铅火”二字为宗祖，终始运用者也。其馀气候、节符，裨佐共成神基也。过此以往，则皆非金液还丹之道也。火能销金，火又生于木，金复克木，是以火、金、木反制为荣。古歌曰：丹砂木精，得金乃并。又曰：三性既合会，二味自相拘，固济胎不泄，变化在须臾。三性者，火、金、木也；二味者，铅汞、龙虎也。故云三五与一，天地至精也。可以口诀，难以书传者，岂可轻议于非人也。注云更为男女者，神水克火，及至在神室中，火却克金，故汞为砂中水，金为水中砂，砂生汞，金生水也。

### (六十九)

子当右转，午乃东旋，卯酉界隔，主定二名。龙呼于虎，虎吸龙精，两相饮食，俱相贪便。遂相衔咽，咀嚼相吞，荧惑守西，太白经天，杀气所临，何有不倾？狸犬守鼠，鸟雀畏鹞，各得其功，何敢有声？

【注】子右转至酉也，午东旋至卯也（此十二辰阴阳往复符火候也）。卯酉二界，金木气停也。主客二名，金木之号也。青龙既能吐气，白虎因得吸精，精气相含，共生纯粹。荧惑者，极阳火数也。守西者，火气逼金胎也。金得火，显明光耀，遍于器内，金气承火经天，故云杀气所临，何有不倾。则姤女真汞，不敢逃遁，如猫捕鼠，似雀畏鹞也。太白者，金精也。经天者，甲乙也。金、火、木递互制伏，俱无所伤，各得成功，则无不顺之声也。

### (七十)

不得其理，难以妄言。竭殫家产，妻子饥贫，自古及今，好者亿人，讫不谐遇，希有能成，广求名药，与道乖殊。如申遭逢，睹其端绪，以类相况，揆物终始。

【注】魏公谓修金液还丹，不得其理，不可妄动，虚费财产，复累妻儿。自古及今，好此道者，计有亿人，不遇明师，不逢真诀，竟致无成。若得传授，见其端倪，取类而修之，则终始成功矣。

### (七十一)

五行相克，更为父母，母含滋液，父主稟与。凝精流形，金石不朽，审专不泄，得为成道。立竿见影，呼谷传响，岂不灵哉，天地至象！若以野葛一寸，巴豆一两，入喉辄僵，不得俯仰。当此之时，虽周文撰著，孔子占象，扁鹊操针，巫咸扣鼓，安能令苏，复起驰走？

【注】五行相生相克，更为父母，互作夫妻。父母相稟而生阴阳，相须而立，共成不朽之丹。人或得之，宜乎慎密，以成其道也。其有立竿见影，空谷应声，野葛入口，尚能立有效验，况金液还丹者哉！

## (七十二)

河上姤女，灵而最神，得火则飞，不见埃尘，鬼隐龙匿，莫知所存，将欲制之，黄芽为根。

【注】河上姤女者，真汞也。见火则飞腾，如鬼隐龙潜，莫知所往。或拟制之，须得黄芽，为母养育而存也。黄芽即真铅也。

## (七十三)

物无阴阳，违天背元，牝鸡自卵，其雏不全，夫何故乎？配合未运。三五不交，刚柔离分，施化之精，天地自然。犹火动而炎上，水流而润下，非有师道，使其然也，资始统政，不可复改。观夫雌雄，交媾之时，刚柔相结，而不可解，得其节符，非有工巧，以制御之。若男生而伏，女偃其軀，禀乎胞胎，受气元初，非徒生时，著而见之，及其死也，亦复效之。此非父母，教令其然，本在交媾，定置始先。

【注】《易》曰：一阴一阳之谓道。天地之间，若离阴阳，即无万物也。孤阴寡阳，不能自生成。故喻神药之用，或三五未运，与金木不交，其何以成丹乎？火炎上，水润下，皆自然之性，配合而修之，则自产其神精，盖各受元始之气，而情性定矣。且如男生则伏，死亦如之，女生则仰，死亦如之。故自雌雄交媾，而胤其真精也。

## (七十四)

坎男为月，离女为日，日以施德，月以舒光。月受日化，体不亏伤，阳失其契，阴侵其明。晦朔薄蚀，掩冒相倾，阳消其形，阴凌灾生。男女相须，含吐以滋，雌雄错杂，以类相求。

【注】月魄，金砂也；日魂，火汞也。若遇日退，则月便承权，金火递互施功，更相制伏，俱无所伤也。晦朔之间，是阴阳相禅之际，日月盈缩之时，故日月薄蚀，掩冒相倾，而消其形也。喻鼎内阴符阳火，逐刻漏而相交，晦去旦来，分时暑而易换，既有相掩，故云灾也。其中复有坎男离女，雄情雌性，相须含吐，类聚生成，变化真精，以为神药也。

## (七十五)

金化为水，水性周章，火化为土，水不得行。故男动外施，女静内藏，溢度过节，为女所拘。魄以铃魂，不得淫奢，不寒不暑，进退合时，各得其和，俱吐证符。

【注】火至二月、八月，金水舒畅，或水液生于金，或金砂化为水，故和融周章也。火数既极，复归功于土，土守四季，竭水不飞，故水不得行也。男动外施，则火行于外；女静内藏，则金守中宫。火气虽过，金被水拘，阴魄既拘，阳魂亦伏，寒温相恋，各得其宜。俱吐证符，滋生灵汞也。

## (七十六)

丹砂木精，得金乃并，金水合处，木火为侣。四者混沌，列为龙虎，龙阳数奇，虎阴数偶。肝青为父，肺白为母，肾黑为子，脾黄为祖，子五行始，三物一家，都归戊己。

【注】丹砂木精，得金乃并者，丹砂本于金胎而结就，金又是水根，金因火击发而产丹砂，故丹

砂因得与金兼并也。金木自变化，水火互经营，四者相混杂，其内龙虎形，阴阳奇偶数，昼夜升降分。肝青为父者，甲乙为火宗，而与金母合，故得名为父。肺白为母者，金母镇内胎，常以火为夫，故得名为母。肾黑为子者，金母本于水中生，及乎在鼎中，水却反生于金，故水为子也。子水数一，为五行始。金、水、木三物同功，首尾造化，俱归戊己者，是故脾黄为药之祖也。

### (七十七)

刚柔迭兴，更历分部，龙西虎东，建纬卯酉。刑德并会，相见欢喜，刑主伏杀，德主生起。二月榆落，魁临于卯，八月麦生，天纲据酉。子南午北，互为纲纪，一九之数，终而复始，含元虚危，播精于子。

【注】水火迭兴，遍历经行，分布十二辰中，龙虎、卯酉分界。阴刑伏杀，阳德生起，刑德相逢，两相制伏，俱成和合，故云欢喜也。二月榆落者，缘自子进阳火至卯，虽阳气得用而未至纯阳，尚馀阴气，乃阳中有阴，故被刑杀，阴盗阳气，反于仲春发生之月而落榆荚也；八月麦生者，缘自午退阴符至酉，虽阴气得用而未至纯阴，尚馀阳气，乃阴中有阳，故被德生，阳盗阴气，反于仲秋肃杀之月而生麦苗也。此喻鼎中金母，因阴阳盛衰相盗之际，或则舒卷真精，或则摧落砂汞。子南者，亦阴中含阳，坎男之象也；午北者，亦阳中含阴，离女之象也。一数阴也，九数阳也，阴阳终始，为药之用。元气生于虚危，阳气复播精于子，而生真灵也。

### (七十八)

关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不孤居，玄武龟蛇，蟠虬相扶，以明牝牡，竟当相须。假使二女共室，颜色甚姝，令苏秦通言，张仪结媒，发辨利舌，奋舒美辞，推心调谐，合为夫妻，弊发腐齿，终不相知。若药物非种，名类不同，分刻参差，失其纪纲，虽黄帝临炉，太乙执火，八公捣炼，淮南调合，立宇崇坛，玉为阶陛，麟脯凤腊，把藉长跪，祷祝神祇，请哀诸鬼，沐浴斋戒，冀有所望，亦犹和胶补釜，以碓涂疮，去冷加冰，除热用汤，飞龟舞蛇，愈见乖张。

【注】凡修金液还丹者，先明铅火之根，次认阴阳之理。孤阴不自产，寡阳不自成，须候阴阳相交，牝牡衰气，龙呼虎吸，男成女产，故云牝鸡自卵，其雏不全。二女同车，其情不契。且天地之间，若离阴阳，即无万物，故采天地之真精，取阴阳之根本而为药基。若以金石、草木、冰雪、霜露、盐卤之物，非种异类，孤阴寡阳，纵使黄帝临炉，太乙执火，八公捣炼，淮南合和，以致广置坛埴，丰备酒肴，敬跪祝辞，告诸神鬼，而望还丹成者，有如和胶补釜，以碓涂疮，飞龟舞蛇，终不可得矣。

## 下 篇

### (七十九)

唯昔圣贤，怀玄抱真，服炼九鼎，化迹隐沦。含精养神，通德三光，津溢腠理，筋骨致坚，众邪辟除，正气常存，累积长久，变形而仙。忧悯后生，好道之伦，随傍风采，指画古文，著为图籍，开示后昆。露见枝条，隐藏本根，托号诸石，覆谬众文。学者得之，搢绅终身，子继父业，孙踵祖先，传世迷惑，竟无见闻。遂使宦者不仕，农夫失耘，商人弃货，志士家贫。吾甚伤之，定录此文，字约易思，事省不繁。披列其条，核实可观，分两有数，因而相循。故为乱辞，孔窍其门，智者审思，用意参焉。

【注】魏公谓三皇修九鼎丹而服食，致含精养神，通德三光，化沦无形，以为神仙，宾于上帝。伤悯后来好道之士，或依约古文，或旁采经诀，开示浅近，启发枝条，隐匿本根，假托金石，谬乱宗祖，不显真规。后人得之，不究踪迹，据文率意，将假作真，温核藏诸，迷迷相指，遂有毁财废业，虚损道心。故特定录此篇，所贵字约而易思，事省而不挠，露其核实，非示乱辞，庶几开发未萌，直论砂汞。智者熟究，必获真诠也。

## (八十)

法象莫大乎天地兮，玄沟数万里。河鼓临星纪兮，人民皆惊骇。暑影宴前却兮，九年被凶咎。皇上览视之兮，王者退自改，关键有低昂兮，害气遂奔走。江淮之枯竭兮，水流注于海。天地之雌雄兮，徘徊子与午。寅申阴阳祖兮，出入复终始。循斗而招摇兮，执衡定元纪。

【注】既济鼎器，法象天地，于器间玄沟，便同数万里也。河鼓三星，或临星纪，以近北斗，主有兵威，是故人民惊骇，且兵主金。盖喻鼎内金，被火候猛烈迫胁，使金熔铄，鼎室亢旱，凶咎是生。良由暑漏参差，致阳九作沴。尚赖皇上土德，止竭金水，铄火自消，改过归己。其或关键未固，鼎器泄符，则周运元气奔腾，江淮水符流荡。阴生于午，阳起于子，动静徘徊，不离二位，寅阳申阴，水火终始，皆循斗建以定衡纪也。

## (八十一)

升熬于甑山兮，炎火张设下。白虎唱导前兮，苍液和于后。朱雀翱翔戏兮，飞扬色五彩。遭遇罗网施兮，压之不得举。嗷嗷声甚悲兮，婴儿之慕母。颠倒就汤镬兮，摧折伤毛羽。漏刻未过半兮，鱼鳞狎鬣起。五色象炫耀兮，变化无常主。滔滔鼎沸驰兮，暴涌不休止。接连重叠累兮，犬牙相错距。形如仲冬冰兮，阑干吐钟乳。崔嵬而杂厕兮，交积相支柱。

【注】鼎居灶上，炉坛接连，故以喻甑山也。鼎炉，上水下火也。白虎前唱，金母得火成形，或吐白砂，或生苍液。丙丁朱雀，运气往来，驱趁五行，因成五彩。五气聚乾坤之鼎，四时逐水火之门。天地关防，阴阳罗网，蛇女被扼，真汞难逃。时有嗷嗷悲声，终乃依依恋母。以至摧折毛羽，胎内则或汞或砂，及经刻漏火符，胞中则或鳞或鬣。变化无常主，动静有常程，或暴涌不休，或滔滔无止。实甑则犬牙错距，虚悬则钟乳阑干，偃倚相支，崔嵬杂厕，皆明金水之变化，尽显砂汞之形仪。妙用无穷，神精是产，希微哉！此魏公指示丹砂水银之成象也。

## (八十二)

阴阳得其配兮，淡泊而相守。青龙处房六兮，春华震东卯。白虎在昴七兮，秋芒兑西酉。朱雀在张二兮，正阳离南午。三者俱来朝兮，家属为亲侣。本之但二物兮，末而为三五。三五并与一兮，都集归二所。治之如上科兮，日数亦取甫。

【注】阴阳得配，则金水淡泊相守也。青龙、白虎、朱雀，乃木、金、火三气也，运入鼎中而为亲侣，且药基元只有金、火二物。末成三五与一者，木、土、水合内金、火二物，共成变化也。所有修运日数，前篇已备释矣。

## (八十三)

先白而后黄兮，赤黑达表里。名曰第一鼎兮，食如大黍米。自然之所为兮，非有邪



伪道。若山泽气相蒸兮，兴云而为雨。泥竭遂成尘兮，火灭化为土。若黧染为黄兮，似蓝成绿组。皮革煮成胶兮，曲蘖化为酒。同类易施功兮，非种难为巧。唯斯之妙术兮，审谛不诳语。传于亿世后兮，昭然自可考。焕若星经汉兮，曷如水宗海。思之务令熟兮，反复视上下。千周灿彬彬兮，万遍将可睹。神明或告人兮，心灵乍自悟。探端索其绪兮，必得其门户。天道无适莫兮，常传与贤者。

【注】内胎金水变化之状：先白者，乃金吐液也；后黄者，乃液变黄芽也。赤黑达表里者，水火阴阳精气，通达胎气也。金液还丹为第一鼎者，号曰金砂黄芽也。《古文龙虎经》曰，谷为金精，水环黄液是也。日食一粒，如黍米大，三年限满，白日冲天。又曰，众丹之灵迹，长生莫不由。盖道门有二十四大丹，皆由第一鼎金砂黄芽而始。若不由此而始者，乃旁门有质之药，非金液还丹之列也。昔李筌注《阴符》云：还丹之术百数，要在神水华池。百数者，火候也。抽添锻炼，九十日丹成，又十日补完火数，总之百日也。要在神水华池者，盖金砂黄芽由是而出，则曰自非凿开混沌，见天地之根，譬裂鸿濛，视阴阳之母，无以议金液还丹之正道也。然神母在鼎中，被阴阳之气相蒸，如云行雨施，而水火运用，各归于土，则药在胎内，颜色形状随时变易而无定貌，似蓝、黧之染绿、黄，如皮、曲之为胶、酒，逐其本类变化而成也。故圣人采天地之根基，为还丹之父母，运五行而化生灵药，殆非五金八石诸物杂类而为之也。所述斯文，昭然可考，如星在汉，似水朝宗，事理周旋，法象圆备，魏公岂欺我哉！但须熟读万遍，其义自彰。或神助心灵，因而自悟，乃得见其门户也。《道德经》曰，天地无亲，常与善人也。晓按：诸道书或以《真契》三篇，是魏公与徐从事、淳于叔通三人各述一篇，斯言甚误。且公于此再述《五相类》一篇，云：今更撰录，补塞遗脱。则公一人所撰明矣！况唐蜀有真人刘知古者，因述《日月玄枢论》进于玄宗，亦备言之。则从事笺注、淳于传授之说，更复奚疑！今以四篇统分三卷，为九十章，以应阳九之数也。

#### (八十四)

《参同契》者，敷陈梗概，不能纯一，泛滥而说，纤微未备，阔略仿佛。今更撰录，补塞遗脱，润色幽深，勾援相逮。旨意等齐，所趣不悖，故复作此，命五相类，则大易之情性尽矣。

【注】五位相得，而各有合。

甲 石沈	三 木	乙 石浮
丙 火武	二 火	丁 火文
戊 物药	五 土	己 物药
庚 金世	四 金	辛 银世
壬 汞真	一 水	癸 铅真

魏公先述《参同契》三篇，铺舒寥廓，未备纤微，且复撰此《五相类》一篇，补塞遗脱，则乾坤阴阳五行终始之情性尽矣，还丹首尾法象之文旨备矣。

#### (八十五)

大易情性，各如其度；黄老用究，较而可御；炉火之事，真有所据：三道由一，俱出径路。

【注】乃知炼丹之仪，一一各有节度。黄帝、老君用究其道，垂文至斯，较量炉火之事，真有所据。五行同宗，金、木、火三道俱出一径也。

### （八十六）

枝茎华叶，果实垂布，正在根株，不失其素，诚心所言，审而不误。

【注】凡修金液还丹，当须先认根株，方得繁生华叶，而果实垂布也。不失其素，谓不失真水银也。但认得真铅为药根株，则自然繁生真汞果实，信斯言之不误后人也！

### （八十七）

象彼仲冬节，竹木皆摧伤，佐阳诘贾旅，人君深自藏。象时顺节令，闭口不用谈，天道甚浩广，太玄无形容，虚寂不可睹，匡郭以消亡。谬误失事绪，言还自败伤，别序斯四象，以晓后生盲。

【注】修丹火候，或枝茎繁舒，或果实熟茂，或草木零落，应彼仲冬，启塞顺时，皆由其运火节符也。佐阳诘贾者，闭关禁旅，象固塞鼎器，不令漏泄真精气也。人君深自藏者，乃中宫金母也。闭口不谈者，兑金室也。天道甚浩广，则鼎内变化无涯。太玄无形容，则金水滋液罔测，潜运无极，神化无方。四序推移，匡郭消灭，而金水之形变化矣。魏公谓大道运育，真宰无形，若不以法象调和阴阳，拘束契之，潜化令以天机，争得牵引日月之精魂，留连咫尺之鼎室，而成其妙化哉！如谬误事绪，则必败伤。故序此文，以悟后来未见者。

### （八十八）

会稽鄙夫，幽谷朽生，挟怀朴素，不乐权荣。栖迟僻陋，忽略利名，执守恬淡，希时安平。宴然闲居，乃撰斯文，歌序大易，三圣遗言，察其旨趣，一统共论。

【注】此乃魏公自述，不徇世名，至亲道域，安闲燕处，乃撰斯文，约三圣之遗言，会一端而共论。将乾坤鼎而同大冶，运坎离气而比化权，则而象之，取而行之，谓天且弗违，而况于人乎？况于鬼神乎？是故神无方而易无体，得不协其动静，循彼阴阳，而成变化于有无之中乎？神哉！

### （八十九）

务在顺理，宣耀精神，神化流通，四海和平。表以为历，万世可循，序以御政，行之不繁。引内养性，黄老自然，含德之厚，归根返元。近在我心，不离己身，抱一母舍，可以长存。配以服食，雄雌设陈，挺除武都，八石弃捐。

【注】火候须顺阴阳之理，然而起发神精，遍满金宫，一室和畅，依法御政，事不至繁，万世可循也。使金水养性于中宫，俾黄老含德于内象，金生砂汞则归根返元，抱一胞胎则水生母舍，姤女恋母则终始长存。若非雄雌设陈，类其真母，而无成功也！如以武都雄黄及五金八石之类为之者，尽可弃捐也。

### （九 十）

审用成物，世俗所珍，罗列三条，枝茎相连，同出异名，皆由一门。非徒累句，诸偶斯文，殆有其真，砾砾可观，使予敷衍，却被赘愆。命《参同契》，微览其端，辞寡意大，后嗣宜遵。委时去害，依托丘山，循游寥廓，与鬼为邻。化形而仙，沦寂无声，百世一下，遨游人间。陈敷羽翮，东西南倾，汤遭厄际，水旱隔并。柯叶萎黄，失其华荣。

吉人相乘负，安稳可长生。

【注】魏公令至诚修炼此药，是世上珍宝之物也。罗列三条，则青龙、白虎、朱雀，木、金、火是也。还丹不出此三物而成，且三物本只金、火二味，未成木、金、火三物也（此乃内象三物，非外木、金、火也）。虽多异名，盖以寓言穷理，其实一门而已。缘属辞比事，诸偶斯文，所贵分擘玄黄，去除瘤赘，故命“真契”，以览其端。后人遵而修之，便于名山仙隐，择地安居，积行累功，去世离俗，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，专密无差，高尚其事。故阴君歌曰：不得地，莫妄为，须隐密，审护持。保守莫失天地机，以至道成之后，身入无形，坐存立亡，遨游东西，水火无碍，尧洪汤旱之沴，阳九阴六之灾，俱无患矣。

## 鼎 器 歌

圆三五，寸一分，口四八，两寸唇，长尺二，厚薄匀，腹齐三，坐垂温。

【注】晓所分《参同契》并“补塞遗脱”四篇为九十章，以应阳九之数，外馀歌“鼎器”一篇，本在“补遗”之前，谓其辞理钩连，字句零碎，独存于此，以应水一之数。鼎周围一尺五寸，中虚五寸。又张随注云：此名太一炉，法圆象天、方象地，状若蓬壶。亦如人之身形，三层象三丹田也。故三光、五行、四象、八卦，尽在其中矣。厚一寸一分。口偃开如金之锅釜，卧唇仰折，周围约三尺二寸，明心横有一尺。立唇环匝高二寸。鼎通身長一尺二寸，上水入鼎八寸。通身厚一寸一分，令均匀也。鼎身腹底通直，令上、中、下等。鼎悬于灶中，不著地，悬胎鼎是也。

阴在上，阳下奔，首尾武，中间文，始七十，终三旬，二百六，善调匀。

【注】上水鼎以润下，下运火以炎上。巳、午是阴阳界分，巳为阳子尾，午为阴亥首，故火武也。巳、午两向中间，阴阳进退，各得其中，故火文也。七十、三十、二百六十，都合三百六十日，应周天大数也。于其间细意调匀符火，不令失天地之大数。魏公欲诸偶成文，故分而言之也。

阴火白，黄芽铅，两七聚，辅翼人。

【注】火数偶阴，云太白是也，金水得用，故多白少赤。黄芽生于铅，铅是芽母也。两七者，后篇云青龙处房六兮、白虎在昴七兮，喻青龙七宿之气，与白虎七宿之气合聚，神胎辅翼，而生灵汞真人也。缘鼎器立三才，中宫为人，故中篇云真人潜深渊，浮游守规中是也。

瞻理脑，定升玄，子处中，得安存。来去游，不出门，渐成大，情性纯，却归一，还本元。

【注】神室金母，养育水银真子也，前篇云温养子珠是也。姤女婴儿得母安养，又为关键鼎器坚牢，无路逃逸，只在器内上下游泳，日月数周，渐成纯质。始以水母为丹基，水母复生真水银，故谓之归一還元也。

善爱敬，如君臣，至一周，甚辛勤，密防护，莫迷昏。

【注】周年辛勤，细意防护，无致懈怠也。

途路远，复幽玄，若达此，会乾坤。

【注】丹道幽微，旨趣深远，若能了达，可谓乾坤入掌，日月在心，无所不至也。

刀圭沾，静魄魂，得长生，居仙村，乐道者，寻其根。

【注】金液还丹刀圭沾五内，即神炼气清，魂安魄静，更凡骨，变为真人。今好生之子，寻究神药根源而修之，勿致误用杂类也。

审五行，定铢分，谛思之，不须论，深藏守，莫传文。

【注】凡修还丹，先究阴阳之情性，次明水火之根源，审察五行，区分昼夜，循环刻漏，祈别分铢，得阴阳相须，五行互用，方有所获也。故曹真人曰：金液通神仙，须向五行觅，五行处处有，素非仙人惜。要识真铅汞，一水与一石，中宫先为主，水火系为物。二物为夫妇，夫妇相配匹，百刻达离

气，丹砂从此出。则知金液还丹，非阴阳五行、真铅真汞合和成药，则余无别径也。使研精覃思，勿轻易论之，缄藏于心。若妄以书传，必遭天谴。

御白鹤兮驾龙鳞，游太虚兮谒仙君，录天图兮号真人。

【注】丹成之后，功满德充，膺篆受图，位居真人，证诸道验，不其然乎？

【按】自从唐代刘知古的《日月玄枢论》提出：“道之所秘，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”以来，《参同契》为“万古丹经王”的学术观点逐渐被确认，似唐迄今，未曾动摇。《参同契》的主要贡献是：总结汉以前炼丹学的成就，汇通大易、黄老、炉火三家之说，建立了一个完整的魏氏炼丹体系，为后世的内外丹修炼奠定了坚实的基础。从中国的炼丹史来看，著名的炼丹家都是内外丹兼修的，无非是时代愈古则愈偏重外丹，愈后则愈偏重内丹而已，因此《参同契》之兼论内外丹，并不为奇。后世持内丹说者认定《参同契》全讲内丹，持外丹说者认定《参同契》全讲外丹，互相攻讦，各持己见，其实均属一知半解，未能全面领会此书精神实质。魏伯阳留下了一部不朽的著作，然而对其生平知之甚少。晋代葛洪的《神仙传》虽有其传记，而内容十分简略，后蜀彭晓的《周易参同契分章通真义·序》中所载较详：“真人魏伯阳者，会稽上虞人也。世袭簪裾，唯公不仕。修真潜默，养志虚无。博瞻文词，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。又云未尽纤微，复作补塞遗脱一篇，继演丹经之玄奥。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。”彭氏亦称引自《神仙传》，然与葛氏《神仙传》不同，当别有所本。宋代曾慥的《道枢》中则谓魏氏名翱，字伯阳，号云牙子。《参同契》第八十八章可以看作是魏氏自撰的小传，“会稽郡夫”一句有几种本子作“邻国鄙夫”，则系自谦之词。传世的《参同契》注释本不下四十余种，其中著名者有：

《周易参同契注》三卷（汉·阴长生撰）、《周易参同契分章通真义》三卷（后蜀·彭晓撰）、《周易参同契考异》一卷（宋·朱熹撰）、《周易参同契解》三卷（宋·陈显微撰）、《周易参同契发挥》九卷（宋·俞琰撰）、《周易参同契注》三卷（宋·储华谷撰）、《周易参同契分章注》三卷（元·陈致虚撰）、《周易参同契疏略》一卷（明·王文禄撰）、《古文参同契集解》三卷（明·蒋一彪撰）、《参同契阐幽》三卷（清·朱元育撰）、《周易参同契正义》三卷（清·董德宁撰）、《参同契经文直指》三卷、《直指笺注》三卷、《直指三相类》二卷（清·刘一明撰）、《周易参同契集注》二卷（清·仇兆鳌撰）、《古文周易参同契注》八卷（清·袁仁林撰）等。诸本中以阴长生本为最古，经陈国符先生考证，是唐代流行的本子。而流传最广者，当推彭晓本。阴长生本以阐述外丹为主，故本书收彭晓本。彭氏之解说，“大率以乾坤为鼎器，阴阳为堤防，水火为化机，五行为辅助，真铅为药祖，互施八卦，驱役四时，得药忘言，假易显象”（《道藏目录详注》），深合内丹之旨。此外，俞琰本旁征博引，对气功理论的研究很有帮助；朱元育本纯以内丹解释，研究气功者更不可不读；董德宁本平实易懂，亦可赖以入门。至于《鼎器》一歌，实非《参同契》所原有，故《道藏》容字号无名氏注本未列，彭晓定为“外一章”。孟乃昌先生考得此歌出于《历世真仙体道通鉴·尹喜传》，并引陈国符先生之说，谓此歌出于西汉末、东汉初，略早于《参同契》。以其内容相近，属于同一系统，故为编书者所收（见《气功》杂志1988年5月号）。

# 古 龙 虎 歌

汉·阴长生注

四者混沌，五行之祖。

【注】一曰曾青为使，使为气，气为筋，二曰阴中阳为日之魂，魂为日之精，精为阳，阳为父，父为胞衣，三曰从白液化为坚冰，冰是阴中阳，阳为骨，骨凭气而化白液，白液化为髓，四曰水银为内之气，化为血，血化毛发，毛发凭皮肤为匡郭而成质。可知三个月成形，十个月生，余两个月沐浴，合一年终。质禀天成象，递用五行而轮转，得名天地至宝，如人受天地正气，亦为至人。我大道仙人药宝，不同在世有价之宝，只如世间所用金、银、珊瑚、玛瑙、真珠之类，并量其功价，以贵贱论之。唯我仙丹，象日月之光明彻，此时法天象地之宝，令人服之，可得长生，天地齐毕。皆是凭自然混沌之气，在天为雾露，在地为泉源，如在碧潭之中，即是自然之道也。学仙之士，勿令错用意，妄将变黄白药错服食。如道士得我自然之道，四气混沌至药，但服食一千日，则知神化路不远矣。如四气不足，即为神化无凭。亦象至人日月不足，岂为至人！乃知至人合天地文理为圣，世人以时物文理为哲。哲者，自为圣人乎？乃自明其道，采世间机运动，以功成法焉。量其作事根性远近，时至尽化为灰烬，唯我三清宫神化药宝，即得保命长生，天地齐毕。其道不合传之，如传在得人付之缘。道本无形，以五行气相侵为根，人本无至，而心为志。如心恶即言凶，言凶即行疏，行疏即道不成。所以三品之丹，付贤不付愚。愚者心暗于世，终日览仙方书诀，而念之不得其道性，性由心也。休粮服气导引，忘治谷神魂魄，魄凝神定思一法，已上并是道之空门，实非长生之理。九鼎之丹，用四时火气，张设文武，不绝火候，而晚成大器，宝贵难货，至人难识也。

铅为匡郭，周遭祐助，青瑶为使，能调风雨。

【注】曾青能为一切金丹使，使为气，气为筋，筋成大力焉。夫药不至者，由曾青之力为使，如人不食，即无力。食象气，气象使，无食力，乃事不解矣。夫功皆从力而生，成大壮矣。药无力，即无灵而安身。

白液金花，水生龙虎，三一升腾，必定规矩。

【注】龙虎本从虚无气中相承。龙虎正道感化，运得四时天地成象之器，然龙虎自然生，犹四时薰蒸，各有所归，生于无始，启道本元者，得名龙虎。龙虎缘阴阳二性和合，相吞伏之气所知，从虎气中生有象之质，自然修善去恶即成之。三者，准上三丹田，各有归魂守一之法，论至药门中，四气筋骨血肉相承之法，不差毫厘，勿令其阴阳时候差错。每月初发火，从一日数九九之法。此三一法，并是内三一之法，用十二个月火候管十二时，配十二位，行九宫，象八卦，合五行。黄帝于皇人处请问三一之门，因此流传口诀，受之如世，世有仙士，付之，亦勿令载于书方诀上，以口付之。若不依此三一规矩，纵解万般小法，能变黄白救世，财宝如积山，亦未免身死矣。终不是保命之法，学而知之者为善矣。

赫然还丹，日月光顾，星辰透明，云中见路。

【注】其还丹成，赫然分明，亦如木中有火，火虽不露其色，如青中带赤气。服之一千日，化肉质，换骨通灵，安身定魂，反老成少，感天神助之，通神明。不得辄妄泄露，却如未得道之日，可以成道矣。虽未满阴功之间，且得度世不死矣。可知大道无迹，不失其根本，人不失其父母之遗体，除

此一方外，其妄制服水银黄白，不得为真道之门也。

诀中思深，会者有数，百岁之间，生死不住。仙士传之，递相保护，哀哉流言，更无别故。

【注】诀中至药，教人长生之门。至药与世宝别，仙人药宝，千炼万化，金丹再炼，令人服食，可得神灵，得长生之路，所以我惜时贵命轻财也。愚者即惟贵世之有财宝，数一朝一夕，妻妾荣华，行尸走鬼，轻命而时至自灭亡。百岁之间，死者莫知其数，元君所以哀哉！世人流行，药中妙道已化，真人勿令妄运动，各令四人归业，守道安贫，共成宝命之药，亦名卯酉二八。二八成一斤之数。白液，白雪是也，白雪压冰是也。所以言将卯酉二八，合入二性，同于丹砂，勿令常人知之。以火候九九，午之位也。然三一中云，三日一候，三三如九，数足其紫带黑色者，元君赞之。惜于后世仙士所论歌诀，愿明于师，勿令心二，可以长生备矣。可知天本无亲，以心为亲；天本无私，以心为私；天本无灾，由人与非天与。人学不违于师，子莫逆于父母，即天道长久矣，即人师转备矣。所以论至事不二，至药无双，天人合道，明然可增，其福大不杂矣。若骨多即肉不胜骨，肉多即骨不胜肉，骨肉俱由筋可壮，其力犹增也，如无力，即如有袋不盛物，岂能立焉。无婴儿不恋母，婴儿失母，即如药无筋，为药由主力也，无力自无神化之功。如会者，一言见三枝枝条；不会者，即经历千书万诀，不免为愚人。好求仙、求黄白，不寻读仙书，究其至宝者多。好黄白未见一两，不觉身亡。贤者好其至药，虽未见药之玄门，且积善如然，神无爱利之心，守道安贫，天不可罚矣。善庆从人师，自感其至，且从羲、轩之前后，累代求仙者得之几人哉？

又歌曰：生成数极一百八，阴气相从自凝结，赫然紫色成还丹。服饵长生不可说。

又歌曰：丹砂一味更无别，子母相生无休歇，人世不知费财宝，悟者为之大还诀。

源真铭：有诀不彰，有序不述，得之感之，可传可说。

药异名：一名土之父，二名水之母，三名号黄牙，四为七十二石晶。

又歌曰：黄牙天生物，子母相汨没，子母不相抛，母向子中出。

和合相假歌：玄之又玄在眼前，阴中有阳道自全，阴阳不离得和合，练之服之得神仙。

又歌曰：一名准中成，二号大道名，采续不断，添之自灵。

又歌曰：在天为雾露，在地为泉源，数尽阴阳尽，得之终不言。

又歌曰：甲子下火当旬候，辨得子母仍依旧，旬候数足自周旋，从此堪为两分首。

又药歌：一名真源秋石，二名大道精魂，还丹采之合宜，离尘仙客是真。

又歌曰：日月非我形，阴阳自成质，乾坤造化中，六合皆归一。

又室歌：坛灶为宫，濛之又濛，一句方一候，一沐又还濛，数足自灵圣，乾坤处处通。

【按】此歌实与《周易参同契》有关，文字佶屈聱牙，颇为难读。其大旨称美内丹，而抨击黄白术。黄白术系由外丹派生而来，据云可将贱金属变为黄金、白银，汉代淮南王刘安即擅此术。此种化学金流传后世，人称“药金”。有人怀疑史书上记载的“黄银”亦为此物。黄白术在西方称炼金术，好之者亦不乏其人。本歌旧题阴长生注，阴长生为后汉新野（属河南省）人，光武帝皇后阴丽华的亲属。不好荣贵，专务道术，闻马鸣生得度世之道，乃求见于泰和山中，执役十餘年不懈。鸣生鉴其志诚，遂携入青城山，授以《太清金液神丹经》，丹成仙去，住世百七十年。是知阴氏侧重外丹，且遭其毒而不悔，亦智者之千虑一失者。然此歌却重内丹，足见阴氏兼收并蓄之旨。明了这一点，则《周易参同契》究竟属内丹还是外丹之争论，殊可不必费辞了。

# 金碧古文龙虎上经

宋·王 道注疏

## 神室者丹之枢纽章第一

神室者，丹之枢纽<sup>①</sup>，众石之父母<sup>②</sup>，砂汞别居<sup>③</sup>。

【注】①神室象乾坤，能收日月之精气，以为金液神丹，故谓丹之枢纽。《参同契》曰，乾坤者，易之门户是也。②真铅生于天地之先，为万物之父，百昌之母，故谓众石之父母。《参同契》曰，众卦之父母是也。③砂汞本无形质，隐于真铅之内，得太阳纯一之精，方能显化于神室之中，故谓别居也。

【疏】太极之初，化元气而为天地，分阴阳而为日月，中产人物，通为三才。人之最灵，故为万物之首。上古之时，人之住世，动经千百岁，自黄帝之后，渐至寿夭不齐者何也？盖人不能体天地元气而行，遂至夭伤也。天地所以能长且久者，尽得元气纯粹之大也。故能随顺四时，生克五行，运动自然也。古者通达之士，观天之道，执天之行，合自然元气，而滋养一身，使如天地之寿。后世之人则不然，少者血气未成，而为淫欲所诱，老者血气将竭，而为衰病滋蔓，或有知道，则已晚矣。而自保之者，犹得延年。是以至人效天地变化，安炉立鼎而作神药。老者服之，则聚精会神，还童为少，少者服之，则得仙尤速。故真一子谓修炼神丹，与天地造化同途，托易象而言之。莫不首采天地之根，而为大丹之基，既以乾坤运动之迹，而为大丹之法，象坎离而行水火，历卯酉以主刑德，盗四时推移之数归于掌中，托阴阳动静之机而成冬夏，阴生鹤火，阳发玄枵，动则坤变下爻为初九，静则乾归下爻为初六，此皆修丹之大旨也。

## 出阳入阴章第二

出阳入阴，流曜二方<sup>①</sup>，列数有三，按象水火<sup>②</sup>。

【注】①阳自子而生，出于地上，历丑、寅、卯、辰，至巳而阳极，则青龙日之精，曜于东方，阴自午而降，入于地中，历未、申、酉、戌，至亥而阴极，则白虎月之华，曜于西方也。②青龙白虎二物，皆因朱雀之气熏蒸而成质，故有三人也。大丹自起首以至丹成，真铅神室之外，只以水火二象为之，非有他物相杂也。

【疏】凡修金液神丹，先须认药物根元，次验其火候进退。阳升阴降，不离子午之方，日往月来，必在卯酉二位，用坎离而行水火，使龙虎变作夫妻，还日精于月窟则铅内产砂，戏朱雀于离宫则砂中生汞。金由情也，汞由性也，情性相包，夫妇相眷，自然而成金液也。故人之情性，不离于身，丹之砂汞，俱生铅内。情性于人非外物也，砂汞与铅非杂类也，是知日月升降，阴阳往来，皆在天地之中也。故乾坤精髓，常聚于鸡足山中，玄冥之内，而为大药之祖宗，金丹之根蒂也。夫日有三照，月有三移。日月出于东，而光曜于西，则西方白虎金德之正气，入于玄冥之内，化而为六戊，日月入于西。而光曜于东，则东方青龙木德之正气，入于玄冥之内，化而为六己，日月当于午，而光曜于北，则是南方朱雀火德之正气，入于玄冥之内，就土成形，化而为黑铅，常居杳冥之内，为天地万汇之根本。故魏真人云：日潜德而沉彩，月施德以舒光，日受月化，体不亏伤。是知真元一气，乃生天生地之本也。古之至人，知神物隐于此，遂假法象采之，而为药之父母，拟乾坤而为神室，立鼎器以象鸡足，取符火准则四时，还返金水，合于自然。运阳火以还日精，转阴符而来月魄，使三方之正气，并归金鼎之中，以四象之至和，咸结杳冥之内，混混相交，经营郢郢，以至丹成。皆禀自然之变化也。今之

学者，谓世间之水银可以为金丹，世间之黑铅可以为河车，使后来皆谬妄相传，以虚为实，多方制度，至老无成。且水银出自朱砂之内，因火化而成其理，只名水银，终不能成金液也。殊不知金液者，禀天地自然之气，凭阴阳纯粹之精，附阴于月，为阴之主，伏体中宫，潜当戊己，为至药之父母，岂有世间水银及山泽五金八石，比并于神药之父母哉！神药是度世延年之宝，天地万灵之祖，世人甚难识之，后学以诸类杂物制造金液，实错会古人之意。若使杂物可造金丹，则金丹容易得成。所云铅汞二名者，古人直说物象，后人不解其意，以朱砂便为铅，以水银便为汞，此乃以假物合为真名，乱其根本，所以千举万败，终无成理。前所论真铅出产者，并是依经节录，合于师旨，非敢臆说，以误后学，好道之士，幸留意焉。

### 制由王者章第三

制由王者，武以讨叛，文以怀柔<sup>①</sup>，土旺四季，土德以王，提剑偃戈，以镇四方<sup>②</sup>。

【注】①制，令也。犹王者出令，以布四方也。武，刚猛火候也；文，柔弱火候也。喻金鼎坚备，神室密固，初进柔顺之火。以来阳和之气，令住鼎室之中，未行刚猛之火，金液须欲进出，为坤宫所拘，遂留精于内，以成造化。犹国有叛逆之民，被王者防制有方，革心听命，故不能逃逸也。②土德者，戊己真土也。真土者，真铅也。真铅能召至和之气，归于中宫，故青龙、白虎、朱雀、玄武四象之气，不得真土，终不得成金液也。土居中宫，故称黄帝，和气随四时而生，万物皆有之。神室为和气之主，旺于四季，能收摄日月之精华，归于鼎中，不使流散于外也。《参同契》曰：土旺四季，罗络始终是也。

【疏】王者治天下也，内修文德，外治武备，法三皇而设百僚，顺四时而播五谷，故得国内安康，和气生焉。古人以治天下之理，而制金液神丹。初下手之时，必须神室。神室之内而有胞胎，胞胎之外而有金鼎，金鼎之外而有坛灶，若一一全备，则使金液之精生焉，至和之气合焉。王者体中宫神母，能伏流珠，不使飞走。文火发生之火，武火结实之火，能使金液成就也。昔公孙氏上升之后，配为中央土德，是和气从中而生，复又罗络四季，包裹金水，和合流珠，渐成神药也。姤女流珠，飞走之物，不常定处，惟是土一味可以制之，返成变化自然之道也。

### 坎离数一二章第四

坎离数一二<sup>①</sup>，南北独为经<sup>②</sup>，故冠七十二石之长<sup>③</sup>。

【注】①天一生水于坎，故一数主之也，地二生火于离，故二数主之也。②北方阴极之所，而生阳气之始，历子、丑、寅、卯、辰、巳而终巽；南方阳极之所，而生阴气之始，历午、未、申、酉、戌、亥而终乾。阴阳二气，皆从子、午为发生之始终，故南北独为经者也。③真铅先天而生气，后天而成形，故为众物之长，还丹之根蒂也。

【疏】人间之术，称玄妙者，莫不以烧金炼银为世宝，每见修制者，万无一成。纵使有成者，且非出世之宝，又非延年济世之术。今世学道之士，不以性命为急，皆迷迷相指，终无省悟之理。殊不知大丹之道，全在阴阳二气相须而成至药。故《真人丹砂诀》云：炼宝者合于至妙，炼妙者合于至灵，炼灵者合于至神，炼神者合于至道。如此至言，则可以知金丹之真伪，妙理之浅深。若不遇至人秘诀，岂能悟解真诠，为出尘之士哉！夫坎离卦象，乃离火坎水，南北二位，为水火根本，须则分为二体，本同一源而生，既分为二，各禀性情为一，有一无二矣。至人于此知是天性自然，非假合之所及，却以二象配合为一，炼成至宝，服之长生。天产二物，都无杂类，实日月之精华，乃乾坤之骨髓也。《易》曰：天垂二象，圣人则之。此乃返本還元，自有为而合无为也。故水火坎离，升降南北，独



为丹首，而冠七十二石之长。悟天地生杀之机，日月循还之方，则有无之性自可晓也。

## 刚柔有表里章第五

刚柔有表里，阴阳禀自然<sup>①</sup>，金火当直事，金水相含受<sup>②</sup>，雌雄并一体，用之有条理<sup>③</sup>。

【注】①乾阳为刚，坤阴为柔，互相包裹，配合神室，使阴阳自然之气，日月施化之精，辐辏金胎而结神药也。《参同契》曰，乾刚坤柔，配合相包是也。②外则水火频施，内则金水常交，木汞生青龙之体，金精长白虎之胎，萌芽渐兆，金木留形神室之内，金火既交之久，而神水自生于母胎之中，以至丹成子母，两相慕恋，金水自然滋养也。③雌雄，亦龙虎也，乾坤也，日月也，阴阳也，坎离也，夫妻也，水火也，男女也。雌雄相杂，则变化精气为物也。若用之得理，则发生自然也。

【疏】男属离卦，太阳日之象也；女属坎卦，太阴月之象也。日月相交，金水自生，情性相得，配合自然，更无外物。若以杂类而合神药，即非自然之性也。只如男至弱冠，女至笄年，两情相慕，亦是自然而然也。古人将此喻大丹与人无异，皆自然之性也。砂汞在铅体中，因水火激发而有，非外物也。婴儿在母腹中，亦自水火而有，亦非外物也。古人知此二种情性，根本不相去离，因引合龙虎之精，还返金水之气，自然成其至药，则一阴一阳之谓道。若非自然，则不可合也。譬男女二精，气交体合，日往月来，自然变化，岂假他物而成胎孕？以此则神药必在乎离火坎水二象而成，不在杂类也。由是以知日月真精，炼成金液，与男女胎孕之理实同，但有仙凡净秽之异尔。至人恐后学不悟真理，故引此为证，其余法象，自可知也。

## 变化既未神章第六

变化既未神，终能复更始<sup>①</sup>，初九为期度，阳和准旦暮<sup>②</sup>，周历合天心，阳爻毕于巳<sup>③</sup>，正阴发离午，自丁终于亥<sup>④</sup>。

【注】①凡修大丹，须一月而成，若火数不准，鼎器不密，则神精降少，金液结迟，须更一月也。《参同契》曰，既未至晦爽，终则复更始是也。②每遇晦朔之夜，子时阳火将兴，便名地雷复卦，阳爻生坤，初九为下也。自子至巳，为早为旦，自午至亥，为暮为晚，且以屯卦直事，暮以蒙卦直事，屯、蒙二卦，以直一日十二时也，为大丹之体象也。一日两卦，一月六十卦，初则屯、蒙，终则既、未。《参同契》曰，日辰为期度，动静有早晚是也。③阳火自子而升，至巳为阳极，而阴生于午也。《参同契》曰，春夏据内体，从子至辰巳是也。④阴符自午而降，至亥为阴极，而阳火复生于子也。《参同契》曰，秋冬当外用，自午讫戌亥是也。

【疏】大丹变化之道，在乾坤二卦为首，阳火起于子，阴符生于午，阳极乾于巳，阴极坤于亥，乾坤十二爻，随十二时而变化，以造金液也。或有造大丹视为等闲之事，妄意为之，以至费耗货财，形枯骨悴，终无成期。岂知至道包裹天地，吐纳阴阳，运转四时，斡旋日月，发现五行，循环昼夜，生育万物，皆禀至道之变化也。至人知大道之根本，可以度世，乃法象天地，攒簇阴阳，采日月之魂魄，合水火之灵气，修营至药，归于自然。千经万论，留示将来，而学道之士尚不能信，但只以有形有质之物，假合造化，终不合至理。纵有成者，亦不能令人返老还童，久视人间，或返成病毒流血之害。炼丹之士，可不戒哉！

## 水火各一方章第七

水火各一方，守界成寒暑<sup>①</sup>，东西表仁义，五行变四时<sup>②</sup>，如是则阴阳互用，顺三

一而得其理③。

【注】①水，阴也，寒极于坎；火，阳也，暑极于离。各守一方而成冬夏也。《参同契》曰，赏罚应春秋，昏明顺寒暑是也。②东方属木，发生万物之所，故谓之仁，谓之喜；西方属金，肃杀万物之所，故谓之义，谓之怒。金、木、水、火、土五行之气，变春、夏、秋、冬而正四时之象。《参同契》曰，爻辞有仁义，随时发喜怒是也。③若四象之数，不失其时，则阴阳之气，顺水火寒暑，各得其理也。

【疏】日月运行，寒暑有节，日去则月来，年移则岁至。以一岁之气盛于一日十二时中，排春、夏、秋、冬以应四时之候，运动法象，一一须及时也。日月之度不差，寒暑之节有准，则大丹必成矣。法象才动，内以知来，则精气生于室中，阴阳结于鼎内，既得阴阳精气，则鼎内润泽，自然流通，渐生变化，与四时应候。故五篇云：春以温之，仁也；夏以暑之，礼也；秋以凉之，义也；冬以寒之，智也。若四时之气顺，则一岁之事成焉。又春气生物之本，乃巳前阳火之候；秋气杀物之本，乃午后阴符之候也。子、丑、寅为春，卯、辰、巳为夏，午、未、申为秋，酉、戌、亥为冬，于十二时辰内，运其火候，应以四时五行，不得分毫差忒，则鼎中渐结，金液将凝，其丹必成也。故歌云：圣人夺得造化意，手执日月安炉里，微微腾倒天地精，攒簇阴阳走神鬼。则知金液神丹，若非法象天地，准则阴阳、造化自然者，则无成矣。

## 神室设位章第八

神室设位，变化在乎其中矣①。神室者，上下釜也②，设位者，列雌雄配合之密也③，变化为砂汞，砂汞者，金土二用④。二用无爻位，张翼飞虚危⑤，往来既不定，上下亦无常⑥。独居不改，化归中宫⑦。非土不可制也，包裹众石，为丹祖宗⑧。

【注】①立神室，象天地，天地定位，则日月之光曜其中矣。《参同契》曰，天地设位，易行乎其中是也。②神室有上下两釜，以应天地也。《参同契》曰，天地者，乾坤之象是也。③设天地乾坤二位，上釜象天，为雄为乾，下釜象地，为雌为坤，使上下两釜雌雄之际，配合而为一也。《参同契》曰，设位者，列阴阳配合之位是也。④立鼎器，法乾坤，金母居中，三才备具，则生灵汞也，砂汞乃坎离水火，为乾坤二用。《参同契》曰，易谓坎离者，乾坤二用是也。⑤乾坤也，日月也，日月升降，水火抽添，不拘爻位，张翼南方离火之位，虚危北方坎水之位。《参同契》曰，二用无爻位，周流游六虚是也。⑥水火往来神室之内，不常定处也。《参同契》曰，往来既不定，上下亦无常是也。⑦若火数抽添有理，则时时化入中宫，而为金液也。《参同契》曰，幽潜沦匿，升降于中是也。⑧中宫神室，以真铅制造，故称土德也，包裹万汇，为金液祖宗也。《参同契》曰，包裹万物，为丹祖宗是也。

【疏】大丹之道，全在铅银与砂汞二物，砂汞乃日之精，铅银乃月之华，修金液之方，不出天地玄象之中。前篇所论，亦甚晓然，犹恐学者不悟，所以时时比喻，如言下晓了，则砂汞不劳而可得也。且铅之有砂汞，由人之有情性，情性发于中而应于外，非外来也。砂汞生于中而现于外，亦非外来也。情性二用，并在身中，砂汞二名，俱隐铅内，人用情性，则发于外，铅有砂汞，则营于内，然则机用须别，其理同契。至人之意，分明指示，用日月至精，合而成药，不以杂物他类也。

## 有无相制章第九

有无相制，朱雀炎空①，紫华曜日，砂汞灭亡②。

【注】①有者，虎也；无者，龙也。有者，白金也；无者，阴阳气也。以白金为神室，而未能自生变化，因水火升降，运转四时，乃得成丹，故用空器而制有也。朱雀乃神火，熏蒸于下，神室之内，金液从火而生也。《参同契》曰，以无制有，器用者空是也。②紫华，日月之精英，在神鼎之内，或化金华而现日月之光，或变灵液而示龙虎之状，照耀鼎内，化为砂汞，一消一息，一浮一沉，随水火

而或灭或亡也。《参同契》曰，故推消息，坎离没亡是也。

【疏】上古之人，以水银一味而成丹者，盖有龙而无虎也，而不假五行四象，法天则地，亦不会夫妇阴阳，交男合女，但取阴阳坎离之气，消长于一身之中，龙虎之精，滋育于九窍之内，信任自然，而合大道，上古皆长寿，无夭殇也。中古以来，若欲却老还童，延年度世，升真入妙，必须安炉立鼎，召天地至和之气，回日月英灵之华，使四家无虞，五行全备，九转数终，三千时足，开炉则紫粉凝霜，金华曜日，服之长生，后天而老。况今之人，知虎者多，识龙者少。夫金液为青龙东方木德之宗，即日也，黄芽为白虎西方金液之祖，即月也。此二物之精气者，皆有神通变化之理，故经云日月之精救老残是也。制之得法，食之亦能变化也。所谓丹之变化者，丹砂变为水银，乃阳返阴也，水银复变为丹砂，乃阴返阳也，方号纯阳之丹，而人服之决得长生。圣人喻日月魂魄，只在坎离二位，更无别物，恐后不得真理，故直言之以示将来耳。

## 决不辄造章第十

决不辄造，理不虚拟<sup>①</sup>，约文伸奥，扣索神明<sup>②</sup>，演成卦爻，五行为经<sup>③</sup>，坎雄金精，离雌火光<sup>④</sup>，金木相伐，水火相克<sup>⑤</sup>，土旺金乡，三物俱丧<sup>⑥</sup>，四海辐辏，以致太平<sup>⑦</sup>，并由中宫土德，黄帝之功<sup>⑧</sup>。

【注】①圣人垂文于世，必无苟作妄言，以惑后人。《参同契》曰，言不苟造，论不虚生是也。②剪去繁芜，撮其枢要，验日月之妙理，符神明之至精。《参同契》曰，引验见效，校度神明是也。③体《周易》六十四卦以为火候，依金、木、水、火、土五行以为生杀，以日月相合而证夫妇，以坎离相交而来至精。《参同契》曰，推类结字，原理为证是也。④坎藏六戊，为月之精，雄阳之位，居于北方，月阴也，戊阳也，乃阴中之阳，象水中之生金虎也，离藏六己，为日之光，雌阴之位，居于南方，日阳也，己阴也，乃阳中之阴，象火中之生汞龙也。《参同契》曰，坎戊日精，离己月光是也。⑤金，白金也，木，赤汞也。二物相伐，愈自荣盛，水火递克，大见光明，日月相交，刚柔互兴，阴阳得理，则相谋合。《参同契》曰，日月为易，刚柔相合是也。⑥金、木、火三物，被四时尾火包裹，经九转之后，俱化为明窗尘。《参同契》曰，土旺四季，罗络始终是也。⑦呼吸四方之气，辏归神鼎之中，引龙虎之精而为至药，以五土而终功，以四季而结裹，故得赤青黑白，各得施其功，成就神丹也。《参同契》曰，青赤黑白，各居一方是也。⑧中宫土德，乃戊己至和之气，金液变化之道，皆禀戊己也。戊己居中宫，故称黄帝。修神丹者，采日月之至精，合阴阳之灵气，周星数满，水火运终，尽归功于土德黄帝之功也。《参同契》曰，中宫所禀土德，黄帝之功是也。

【疏】上古之人，言不虚发，诀不再传，事成之后，书之于契，以引将来好道之士，况文字所传，只说大意，今直指大药之源者，故令后人不用世间朱砂、水银之类。若得玄妙法象，随天地阴阳四时运动，而得成丹者，即是真阴真阳也。《阴符经》云：天机张而不死。得此道者，不可妄传非人。

《参同契》曰，欲写之竹帛，惟恐泄天符，犹豫增叹息，俯仰发思虑是也。炼至药不出水火，水火既交，则鼎中龙虎之气，便相和合而成金液，故真铅实金丹之父母，灵汞之祖宗也。化生万类，毓养群生，皆禀此而成也。既得真铅定体，而又知水火真方，则大丹岂无不成之理乎？

## 金火者铅也章第十一

金火者铅也<sup>①</sup>，丹砂著明，莫大乎金火<sup>②</sup>。言穷微以善化，阳动则阴消<sup>③</sup>，混沌终一九，宝精更相持<sup>④</sup>。卦与药合，金有三百八十四铢，铢据一斤为十六两也<sup>⑤</sup>。金精一化，二气成丹，青龙受符<sup>⑥</sup>。当斯之时，神室炼其精，金火相运推<sup>⑦</sup>，雄阳翠玄水，雌

阴精黄金<sup>⑧</sup>，阴阳混交接，精液包元气<sup>⑨</sup>。万象凭虚生，感化各有类<sup>⑩</sup>，众丹之灵迹，长生莫不由<sup>⑪</sup>。

【注】①“金火”二字，是日月之精。金为月之本，火为日之根，皆生于铅中，魏真人以金火为易，以易为药也。《参同契》曰，易者象也。②丹砂乃金液也，金液大丹一法，唯凭日月之精以成也。金者，铅也；月者，水也；砂者，汞也；日者，火也。外则水火升降，内则铅汞交结，除此之外，别无杂类可入也。金砂变化，全在日月之精华而生。《参同契》曰，悬象著明，莫大乎日月是也。③古之人穷其微妙，察其盛衰，使阴阳之气往来，动静循环，昼夜周而复始。《参同契》曰，穷神以知化，阳往则阴来是也。④坎离龙虎之气，混沌于神室之中，随水火进退。下手之初，一宫坎位，火数发生之初，精气相交乃未，有变通，至巳之巽位，火数发生之极，则龙生汞而虎生铅，铅汞之精渐萌，而鼎内日月之气，轮转于外，水火之精，卷舒于内。《参同契》曰，辐辏如轮转，出入更卷舒是也。⑤卦有三百八十四爻，周天一岁之数，总火候一周之用，金有三百八十四铢，金母一斤之数，总大丹一斤之用，其火候金母，皆相符合也。《参同契》曰，易有三百八十四爻，据爻摘符是也。⑥太阴金虎之液，太阳木龙之津，化为真丹，晦朔起符之初，青龙火神当权，震卦主之。《参同契》曰，晦至朔旦，震来受符是也。⑦正当青龙受符行火之时，神室之内，龙虎之气相纽，金火之精相合，而化神丹也。《参同契》曰，当斯之际，天地交其精，日月相耀持是也。⑧雄，阳也，乾也，天也，老阳也，日也，砂也，其精曰玄水，又曰雌汞也；雌，阴也，坤也，地也，老阴也，月也，铅也，其精曰黄金，又曰白金。日月相交于鼎中，则日化玄水，而月化黄金也。黄金即真铅，玄水即真汞也。铅汞交而为一，一乃成丹。《参同契》曰，雄阳播玄施，雌阴化黄包是也。⑨阴阳龙虎之气，在混沌之中，承水火交感，互相变化而生津液，为丹根基也。《参同契》曰，混沌相交接，权舆树根基是也。⑩世间万物，皆凭元气而生，各遂其类而附其形也。如在鼎中，则木之气化龙，金之气化虎，火之气化汞，水之气化铅，土之气化和，而五气皆归中宫，长养鄞鄂，以至凝神成真，是各遂其类，凝而成真也。《参同契》曰，经营养鄞鄂，凝神以成躯是也。⑪金液大丹有二十四品，唯此丹是金液之大丹者，乃是白日冲天之上道，一一明象天地日月星辰，五行四时，归于神室之中，变化金液，长生之道莫不由也。《参同契》曰，众夫蹈以出，蠕动莫不由是也。

【疏】金火即铅火也，铅火即水火也。金火相交，则丹砂生于金液之中，古之人所秘者，火候而已。火数如一斤，母数亦一斤，以母一斤之数，拆之为三百八十四铢，以火一斤之数，拆之为三百八十四爻，以应一年六十四卦之数，故乾之策二百一十有六，坤之策一百四十有四，引而伸之，触类而长之也。万有一千五百二十，以应万物之数，合天地一周之用。古人法象天地，准则阴阳，用水火之升降，合金木之性情，各刚柔之体用，成大道之造化，其乾坤策爻，一一演火候大丹之数，显金、木、水、火、土之精微者，天之符也。所修至药，运动火候，皆应天符之数也。若将年月日时之数，置于一日十二时中，进退阳火阴符，以炼金液神丹，则造化之理，立可得也。

## 于是玄润光泽章第十二

于是玄润光泽，元君始炼汞，神室含洞虚<sup>①</sup>，玄白生金公，巍巍建始初<sup>②</sup>，冠三五相守，飞精以濡滋<sup>③</sup>。

【注】①黑铅制为白金，精光润彻，方成神室之体，中虚径寸，以生真汞也。元君乃炼金丹之主司，《抱朴子》曰：元君亦自言，我亦炼丹而得仙。伏羲画八卦，仲尼演易象，皆明此天地之数也。《参同契》曰，于是仲尼赞洪濛，乾坤昭洞虚是也。②玄生白金也，故能收养日月之精华，阳火未动，俱隐于白金之内，而不见形迹，水火既形，则金华产于白金之中，金华乃戊己之和气也。二物相见，感化生丹，可谓巍巍尊高也。稽考古初，已有斯物，包裹阴阳，与万物之形不相去离，《关雎》之义。水火相交，则砂汞生焉，神明出焉，故为万物之母，为阴阳之始也。故《参同契》曰，稽古当之精，鼎器之类

初是也。③于真砂水三也，五土也，若水、火、土相交，则神精降于鼎器之中，故古圣人创立神室既济鼎器，交男女之体，合龙虎之形，初则形质未分，一如混沌，既经运火之后，则夫妇之精相组，龙虎之情契合，便应元年稽首之初，终成神药也。《参同契》曰，冠婚气相组，元年乃芽滋是也。

【疏】元君亦炼丹而得仙者，上古之祖师也。拟天地之数，约日月之行，以鼎器则象乾坤，中虚寸馀，以安灵汞，法象如动，即天气降，地气应，天地至精相交而生神液也。巍巍尊高，实为玄妙也。古仙得道者，恐后人不悟真理，以朱砂、水银诸杂药物而造大丹，不明于真铅之变化，是以取象立言，以晓学者。若杂类为之，是犹入山捕鱼龙，入水求雉兔，皆无可得之理，徒劳力耳。

### 玄女演其序章第十三

玄女演其序，戊己贵天符①，天符道渐剥，难以应玄图②。

【注】①玄女乃天地之精神，阴阳之灵气，神无所不通，形无所不类，知万物之情，晓众变之状，为道教之主也。戊己乃和气，大丹之根本，天符运动，则生戊己之精也。《参同契》曰，圣人不虚生，仰观显天符是也。②天符进子，阳火日增，至巳而阳极；天符退午，阴符日减，至亥而阴极。五行克尽，四时运终，故道渐剥也。《参同契》曰，天符有进退，屈伸以应时，故易统天心是也。

【疏】玄女亦上古之神仙，为众仙之长。戊己，土也；天符，火也。火乃元气也，大则包涵天地，小则潜藏一毫，万万灵类，莫不沾其元气，广大包笼，潜布生育，刑克金水，运转阴阳，荣瘁万物，变化无方，有至大之妙用。真人假此神化，营修至药，采日月之至精，合温凉寒暑，抽添水火，依春夏秋冬，随顺四时，盛旺荣衰，皆禀自然也。若以金银草木灰霜，而造金液神丹，安有如此变化哉！

### 故演作丹意章第十四

故演作丹意，乾坤不复言①，丹砂流汞父，戊己黄金母②，钟律还二六，斗枢建三九③，赤童戏朱雀，变化为青龙④。

【注】①前篇言大丹之意，置立神室，妙尽其理，故于此篇不复言也。②丹砂，日也，流汞，日之魂也；戊己，月也，黄金，月之魂也。丹砂戊己，能生此二味魂魄而为至药，故谓之父母也。③二六者，乃子、寅、辰、午、申、戌为六律，丑、卯、巳、未、酉、亥为六吕。又子为黄钟、午为蕤宾之类，主十二时也。三九，亦十二也。斗之所指为建，正月建寅，二月建卯，经历十二辰也。《参同契》曰，消息应钟律，升降据斗枢是也。④赤童，日也；朱雀，火也。火既运动，则日生汞于神室之中，故名为青龙也。古诗云，五行颠倒术，龙从火里出是也。

【疏】夫太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶。故乾天也，其静而专，其动而直，坤地也，其静而翕，其动而辟，故经云：乾坤天地之体，坎离天地之用，道生天，天生地，地生万物，是以乾坤动静，生乎万物者也。天也者，虚也，阳也，刚也，日也，父也；地也者，实也，阴也，柔也，月也，母也。自虚而下，皆地也；自实而上，皆天也。是以虚实相通，而有六爻之变，故乾用七九、坤用六八也。四象之数通乾坤之数，而老少阴阳之策见矣。四而通六，得二十四，故为老阴一爻之策；四而通八，得三十二，为少阴一爻之策；四而通七，得二十八，为少阳一爻之策；四而通九，得三十六，为老阳一爻之策。四变之策，乾坤之成数也；六九之变，六爻之生数也；以老阴老阳九六，随乾坤二卦为变，而老阴少阳七八不入也。乾有六爻，而地得其三，坤有六爻，而天得其三。乾坤二卦为天地变通之体，常混而为一，布于六虚之内，随阴阳二气升降，变化于六爻之中。方其乾之动也，直而不屈，阳火赫赫，发乎地下，变坤下爻而为复，是曰初九，为阳六爻之主，微阳方生；二变为临，阳

气方行，三变则阴阳交通而成泰，万物萌甲，破地而出；四变为大壮，万物丛生；五变为夬，则万卉见真；以至上九，变为纯乾，阳光熹熹，遍布卯酉之南，草木茂盛，阳光升于上，五色曜于首，井泉若冰，是为乾卦周是之时也。方其坤之动也，辟而不塞，阴静肃肃，发于天上，变乾下爻而为姤，是曰初六，为阴六爻之主，微阴方生；二变为遁，阴气方行；三变则阴阳不通而成否，万物成实，结而垂下；四变为观，万物衰落；五变为剥，则万卉归藏；以至于上六，变为纯坤，则阴精凛凛，遍布卯酉之南，草木萎黄，阴精沉于下，五色藏于根，井泉若温，是为坤卦周是之时也。故经曰：日入地中，结精之象，再变为复，发生万物者也。是知乾坤二体，随阴阳之气以变动升降于六虚，一晦一明，循环昼夜，日往月来，如环如端，而莫知乎纪极也。惟一味元和之气，以成变化尔。上古至人，知天地之消息，阴阳之舒惨，故托易象，法乾坤，准阴阳，拟水火，召天地至和之气，引日月纯粹之精，归于神室之内，以变金液，点化凡躯而作圣体，功德备具，位号真人，孰不谓之神乎？

## 坤初变成震章第十五

坤初变成震，三日月出庚<sup>①</sup>，东西分卯酉，龙虎自相寻<sup>②</sup>；坤再变成兑，八日月出丁，上弦金半斤<sup>③</sup>；坤三变成乾，十五三阳备，圆照东方甲<sup>④</sup>。金水温太阳，赤髓流为汞，姤女弄金珰，月盈自合亏<sup>⑤</sup>。

【注】①朔前夜半子时，运行阳火之初，日月合璧于昴、毕之上，乾交坤之下爻而为震卦，震卦主事，一阳爻生于下，则月至三日，现于庚方也。《参同契》曰，三日出为爽，震受庚西方是也。②东西二八之门，日月出入之方，金水正位，既经五日，运行火候，则龙虎之气，两相慕恋，聚于鼎中也。③自六日至八日成上弦，乾交坤之二爻为兑卦，兑卦主事，二阳爻生于中，则月光得半，弦平如绳，而月现于丁方，喻鼎中金火各半也。《参同契》曰，八日兑受丁，上弦平如绳是也。④自十三日到十五日，乾交坤之上爻而为乾卦，乾卦主事，三阳爻生于上，则月光圆满，而月现于甲方，喻鼎中金德圆满，得火候也。《参同契》曰，十五乾体就，盛满甲东方是也。⑤金液神丹至此，太阳之精盛满，神室之内，金火之气化而为汞，汞与其母，两相留恋，以变金体，蟾蜍兔魄，互相包裹，光曜鼎中，姤女之体，自成首饰，化现金珰，喻鼎中金色渐荣，而变成金丹。《参同契》曰，蟾蜍与兔影，炳焕两气俱，蟾蜍视卦节，兔魄吐生光是也。太阴自初一日至十五日光满，至十六日自合亏也。《参同契》曰，七八道已讫，屈伸低下降是也。

## 十六转相减章第十六

十六转相减，乾初缺成巽，平明月现辛<sup>①</sup>；乾再损成艮，二十三下弦，下弦水半斤，月出于丙南<sup>②</sup>；乾三损成坤，成坤三十日，东北丧其明，月没于乙地<sup>③</sup>。坤乙月既晦，土木金将化，继坤生震龙<sup>④</sup>。

【注】①谓十六日以后，坤交乾之下爻而为巽卦，巽卦主事，一阴爻发生于下，阳火初退，阴符始生，平明则月现于辛方也。亦如阳火初进之时，月生三日同也。《参同契》曰，十六转受统，巽辛现平明是也。②自十六日阴符退，至二十三日，坤交乾之中爻而为艮卦，艮卦主事，二阴爻生于中，则月现于丙方，复与上弦同义，盖鼎中金水各半也。《参同契》曰，艮直于丙南，下弦二十三是也。③自二十六至二十八日，坤交乾之上爻而为坤卦，坤卦主事，三阴爻生于上，月光将尽，则月现于乙方，至于东北，阳光既尽，是谓丧明也。《参同契》曰，坤乙三十日，东北丧其明是也。④自二十八日至三十日，阴符到此消尽，阴阳之气各停，土与金、木相合为液，六阳之气不合于月，太阴之体全黑，循历东北，再经昴、毕之上，日月相合，水火重施，复如其初，又以复卦为首，继坤而生震卦也。震属木，位在东方，故称龙也。又阳火为龙。《参同契》曰，节尽当禅与，继体复生龙是也。

【疏】自子至巳，阳火六时而为进，震、兑、乾主之，太阳行度为金液之象也，复、临、泰、壮、夬、乾为太阳行度，阳火之象也；自午至亥，阴符六时而为退，巽、艮、坤主之，太阴行度为金液之象也，姤、遁、否、观、剥、坤为太阴行度，阴符之象也。鼎中金水之变，十二爻十二时主之；天上月华之动，六卦十二时主之。《参同契》曰，言之甚详，但人不能洞察之耳。修真之士，欲炼此大丹，必上知天文，下知地理，中知人情，方能变通造化，手握阴阳，运日月于炉中而孳生龙虎，交乾坤于室内而长养精神，金母无虚育之劳，木父有成功之逸，金液化现，砂汞成形，九转数终，阳光变是黄舆，立号明窗尘，不唯点石化金，服之与天齐老，变化之妙，无以加矣。

## 乾坤括终始章第十七

乾坤括终始，故曰震龙也<sup>①</sup>，如上三十日，坤生震兑乾，乾生巽艮坤<sup>②</sup>，八卦布列曜，运移不失中<sup>③</sup>。

【注】①乾坤二卦为众卦之父母，二卦相索而成八卦。乾先索坤之下爻而为震卦，以为朔，自一夜半子时，阳火发生之始；坤又索乾之下爻而为巽卦，自十六日夜子时，阴符发生之始也。乾纳甲壬，坤纳乙癸。《参同契》曰，壬癸配甲乙，乾坤括终始是也。②坤生震卦，而为初五日直符；坎生兑卦，而为中五日直符；又生乾卦，而为末五日直符。太阳立十五日，圆满于甲上，鼎中金液亦盛，盖随卦后而增也。乾生巽卦，而为初五日直符；坎生艮卦，而为中五日直符；又生坤卦，而为末五日直符。太阴立十五日，光尽于东北艮乡，鼎中金液盛实，亦随卦后而成也。乾坤自相生灭为三十日，一月之候也。《参同契》曰，七八数十五，九六亦相应，四者合三十，阳气索灭藏是也。③如上八卦布列于一月三十日中，运动阳火阴符，一一转归神室之内，为大丹金液之变化。《参同契》曰，八卦布列曜，运移不失中是也。

【疏】人之一身，亦体天地，其中阴阳升降，亦与造化之符契，但以六欲七情发之于外，而精气耗损于内，终日汨汨，不知省觉也。能知此道，随顺阴阳，恬淡守素，则天地外交，而身中内合，一一皆应其升降。若少思虑，无戕贼，亦自然延年矣。况安炉立鼎，法象天地，召日月之至精，引阴阳之和气，成神药而服之，安得不为仙哉！造金液者，须知乾坤八卦，约一月三十日行度之数，日行一度而月行十三度，虽一月一终，终而同宫，谓之合朔，日行三十度，月行三百九十五度，历十二月，再与日合于斗宿之上，为冬至之日也。故至八以日月躔度之数，为一月运火之期，前十五日震、兑、乾主之，后十五日巽、艮、坤主之。坎离定位，阳火阴符随时进退，皆依约爻象也。

## 调火六十日章第十八

调火六十日，变化自为证<sup>①</sup>，神室有所象，鸡子为形容<sup>②</sup>，五岳峙潜洞，际会有枢辖<sup>③</sup>。

【注】①元精在鼎中，难睹其状，如一月数终，开鼎视之，或金华降少，玉液结迟，乃阴符阳火有太过不及之患，再须一月运行结丹之火候也。故元精在鼎中，受外来符火，一一变化，难睹其状，以十二时爻象火候，即知其动静沉浮。《参同契》曰，元精渺难睹，推度效符证是也。②古之至人，仰观天象，俯察地理，效乾坤而立神室，类鸡子而法形容，虚中一寸，以安灵汞。《参同契》曰，虚则观其象，准拟其形容是也。③地上灵山，分为五岳，其中皆相潜通，古人立表以为象，制坛炉鼎灶，符合玄法，委曲相通，而使火气通达，无所凝滞。若火候散于外，则吉凶生于内。《参同契》曰，立表以为范，占候定吉凶是也。

【疏】天地未分，象若鸡子，天地既分，阳火升于上，而轻清之气结而为天，阴水沉于下，而重浊之气结而为地，是谓天地定位也。神室者，上釜为天，下釜为地，两釜相合，其形若鸡子，中虚寸

餘，是謂神室定位也。天地交則水中生火而升，火中生水而降，相交于真土之內而生藥物，神室交則火自坎生，水自離降，相交于戊己之內而生靈汞。玄妙神秘，亦可知也。

## 发火初温微章第十九

发火初温微，亦如爻动时<sup>①</sup>，上戴黄金精，下负坤元形<sup>②</sup>，中和流素津，参合考三才<sup>③</sup>，乾动应三光，坤静含阳气<sup>④</sup>。

【注】①凡神丹起火，皆依约爻象，与十二月同为消息，如地雷复卦主冬至之令，下一爻变为阳，子时之爻也，于此时发火，未甚有力，但温温然，是谓柔火，以应复卦下一阳爻初生之候也。《参同契》曰，发号顺时令，勿失爻动时是也。②黄金乃乾天也，上釜也，坤元乃坤地也，下釜也，二釜相合而为神室。《参同契》曰，上察河图文，下叙地形流是也。③既神室有位，则素津灵汞生于其中矣。中宫之灵，亦喻人心神之所居也，故天地人全，则万物名焉，金木作焉。《参同契》曰，中稽于人心，参合考三才是也。④乾，天也，日也，火也。乾元运动，而木火之精便生于空虚之中，而作金液也。坤，地也，月也，水也。坤元静居，而月水金之精，和合太阳流珠，而又包裹不致飞走也。《参同契》曰，动则循卦节，静则象爻辞，乾坤用施行，天地然后理，可不谨之乎是也。

【疏】日为离，位在南方，居丙丁之中，火之正位也。日又含火，火又变体成汞，故曰汞生于日，汞者阳也，谓之阳魂也。离卦二阳一阴，以己土为其神，又是坤之中女，日又用己土为其光，己者阴位也，故以其象配离卦。又为日中之光，含其玄色为朱，从青变赤，故为朱砂也。月属坎，位在北方，居壬癸之中，水之正位也。月又含水，又变体成金，故云金生于月，金者阴也，谓之阴魄也。坎卦二阴一阳，以戊土为其神，又是乾之中男，月又用戊土为其精，戊土者阳位也，故以其象配坎卦。又为月中之精，含其素色为黑，从白变黑，故为黑铅也。汞含离气，以应阴爻之位，汞之一物，非世间水银及朱砂等物，本生于太阳之内，离名曰水神，是谓真汞也。铅含坎气，以应阳爻之位，铅之一物，非嘉州威铅及诸岩间所生者，本生于太阴之中，坎名曰白金，是谓真铅也。铅分为二，二仪神室也，汞生于一，一气玄液也。以象三才，为天地人也。

## 神室先施行章第二十

神室先施行，金丹然后成<sup>①</sup>，可不坚乎，炼化之气，包裹飞凝<sup>②</sup>，开阖灵户，希夷之府，造化泉窟<sup>③</sup>。

【注】①既立神室而得其法，则金液有必成之理也。②炼丹之士，必须先坚备鼎器，使其中灵汞结凝，不得飞走，方可成丹也。③神室有上下之釜，开则为二，阖则为一，其中虚空，水火才交，神物便生，故号希夷，白金为丹而生水银，号曰金液，此丹之府库窟穴也。

【疏】北方之水，生成白金，谓之真铅，乃至阴之精，包含阳和，随混沌分判之气，各归一元。古之至人，法象天地生成之道，还阳和之气于真铅之中，合自然之用，制成大药，此则真元之气也，非世间凡物可为。若修炼之得法，制度有理，则何患不成大丹乎？龙虎二物，俱生铅中，因水火升降，致使金木交希夷之府，日月会造化之窟，白金为母，包裹众灵，而产至宝矣。

## 阳气发坤章第二十一

阳气发坤，日晷南极<sup>①</sup>，五星连珠，日月合璧<sup>②</sup>，金砂依分，呼吸相应<sup>③</sup>。

【注】①亥月之末，纯坤卦终，至子月之初，夜半子时，坤卦下生一阳爻为复卦，乃阳火所生之



时也。至丑历寅，以至于巳，阳气至南方极胜，则阴生于午也。②五星运行周天，有若连珠，迟疾留伏、逆顺进退也。日月躔度，一月一交，其合璧与五星共为表里，以证金火一岁之用也。③金砂乃日月之精也，水火升降，一消一息，则金砂在鼎中，一浮一沉，随象呼吸，与外来符火相应也。

【疏】真铅，母也，坤也。太阴之体常黑，遇阳火而方生形质，形质既生而历六十四卦，逐三百八十四爻，变化万状，皆随日月五星行度之数也。若以杂类为丹，安得随阴阳四时而生乎？

## 华盖上临章第二十二

华盖上临，三台下辅，统录之司，当密其固，诘责能否①。

【注】①华盖十六星，其形如盖，在紫微宫中，以应帝座。三台六星，在紫微宫外，主调顺阴阳，燮理万物。逾水火，居金鼎上下。若燮调得理，则神精降内。三台为统录之司，百僚之帅，宰相之任，又曰文昌也。或五星盈缩失次，日月进退失节，则四序不应，风雨不时，是致万物不生。亦犹炼丹之士，运行失节，使鼎或干或溢，变异不常，必败丹事。若总诸节候，如运诸掌，固密鼎器，不使有虞，若一不理，则诘责运符之能否也。《参同契》曰，文昌总录，诘责台辅，百官有司，各典所部是也。

【疏】世之学道者多矣，然得妙理者万无一二。或假其名以资奸利，或烧变黄白，勾合庚民者有之，或妄摺古文，修炼五金八石，以僥倖大药，费岁月，耗精神，终无成效。愚者益其过，智者损其行，耽执至死，曾不悔悟，迷迷相传，无有休止，至有失其职业，散其货财，失其父母之养，割其妻子之爱，漂流冻馁，世世有之。殊不知金丹大药，非凡铅凡汞所作，乃天地之精神，日月之魂魄，何患不造其闾域耶！

## 火炼中宫土章第二十三

火炼中宫土，金入北方水①，水土金三物，变化六十日②。自然之要，先存后亡③，或火数过多，分两违则④，或水银不定，同处别居⑤，刚柔抗衡，不相涉入，非火之咎，谴责于土⑥。

【注】①火，日也；金，月也。金火二性，顺五行六律之气而生，故火生土，金生水，各吐其精而为神药也。《参同契》曰，日合五行精，月受六律纪是也。②中宫只有金母一味，而水土二味得火候而和合，若一月火候金液不依母数，则再须一月起火也。《参同契》曰，五六三十度，度竟复终始是也。③金液神丹全在火候，火是药之父母，药是火之子孙，乃天地之气自然而生也，或火力停匀而生金汞，或火力失度致散失，存亡不定，必在六十日之内，以度其始终也。《参同契》曰，原始要终，存亡之绪者是也。④阳火数多，神气返伤，致使金汞骄溢，充满鼎中，违失范度也。《参同契》曰，或君骄佚，充满违道是也。⑤水银乃金液也，若火数差殊，则水银在鼎室之内，随火不定，不依轨辙而行，则或同或别，生于不测也。《参同契》曰，或臣邪佞，行不顺轨是也。⑥金砂不依数生，刚柔不相涉入，非特火之过也，亦是中宫金母不纯，而精气少失必在此，故不责火而责土也。《参同契》曰，弦望盈缩，乖变悔吝，执法刺讥，诘过移主是也。

【疏】炼丹之士，须明日月行度之数，知阴阳升降之理，晓火候之抽添，辨药物之真伪，方有必成之理，兹实在于火候。运符之人，若昧于此，执法不定，却言传受不真，讥刺师言，不能自悟也。好道之士，宜戒之焉尔。

## 土镇中宫章第二十四

土镇中宫，笼罩四方①，三光合度，以致太平②。五脏内养，四肢调和③，水涵火

灭，含曜内朗④，金木相莹，闭塞流辉⑤，调水温火，发之俱化，道近可求⑥。

【注】①土者，戊己也，母也。母居中宫，召四方和气，归于神室之内，化成金液也。《参同契》曰辰极受正，喻金母，盖能优游以怀来臣庶也。故曰，辰极受正，优游任下是也。②三光则日、月、星也。若三光进退而不失于上，则天下太平，令行禁止，国无乱逆之患也。丹之内运，亦有三光，盖阳火、阴水与金胎，是象日、月、星也，故外运亦有三光，分在动静爻刻之内，阴阳符火之中。若运符得理，则无逃逸之害，如治国之致太平也。《参同契》曰，克明正德，国无害道是也。③若运行符火，尽合周天度数，则鼎室之内，真人之身，五脏四肢，调和安顺，虚无恬淡，以致于中，故无伤天之患也。《参同契》曰，内以养己，安静虚无是也。④夫炼大丹火候，巳时则水涸，亥时则火灭。至此二时，金火之精气，各得其情，光耀遍于一室之中，朗照真人之体也。《参同契》曰，原本隐明，内照形躯是也。⑤龙虎之气相交，金木之情契合，金来克木，木被金制，反能莹盛，致使流辉锁于鼎中，灵根闭于室内，皆自金母养毓而成也。金母变化不常，此之微妙，非口诀难传。《参同契》曰，闭塞其兑，筑固灵根是也。⑥金母在鼎内，翕三光之气，来日月之精，孳生圣胎，其状莫测，而子株灵汞，在于神室之中，隐伏难见，若水不失其时，火不失其候，水火俱进，升降有法，随顺天机，枢辖法象，则金汞自然而眷恋，龙虎情性以交结，拟象求之，变化之理，其道可见矣。《参同契》曰，三光陆沉，温养子珠，视之不见，近而易求是也。

【疏】夫人之理，可以类推，若三光之精未现，四象之气未分，玄黄混沌，清浊未判，真铅之气，混沌其中，既分清于天，用浊于地，阴阳之和以为人，三才定位，真铅之气居于中央，当戊己之位，又为神药之母，笼罩四方，金、木、水、火之气而结为金液也。五行之中，金来克木，木中有火，火返克金，金火相克，互相莹盛，水来克火，火中有土，土返克水，水土相配，互为变化，此相生相杀之理，皆在口诀，不以书传。若以天道求之，则一味元和之气耳。

## 水土独相配章第二十五

水土独相配，翡翠生景云①，黄黑混元精，紫华敷太阳②，水能生万物，圣人独知之③。

【注】①水则玄水，土则金母也。太阳之火，与金母相交，则神室之内，木精化气而生景云，渐结流珠，润泽丹宫，以化金液也。《参同契》曰，黄中渐通理，润泽达肌肤是也。②黄黑亦水土也，水土之气相制，而生太阳元精，若合法象，始终得其妙理，则太阳元精，渐兆于有无之中，以生鄞鄂。紫华敷腴，黄液荡漾，是神药未坚实也。《参同契》曰，初正则终循，干立未可持是也。③水一数，玄天生水，而居于北方，水中生金，金复能生水，圣人知之，拟象而成神丹，非凡愚可测也。《参同契》曰，一者以掩蔽，世人莫知之是也。

【疏】乾坤二体，玄象包裹。天一生水曰玄水，地五生土曰真土，水土相交，是生万物。圣人知此造化，遂拟天地而立神室，准阴阳而行水火，依约爻象，中迁四时，则元精生焉，神汞出焉。

## 金德尚白章第二十六

金德尚白，炼铅以求黄色焉①。感化生中宫，黄金销不飞，灼土烟云起②。

【注】①炼铅为白金，白金为神室，神室中有金水，金水既为火所化而色变黄，名曰黄舆。《参同契》曰，下有太阳气，伏蒸须臾间，先液而后凝，号曰黄舆焉是也。②金液将生，随水火凝于器中，本从金生化而成液，感结中宫，则黄金之液，自然不飞走也。火灼金华，浑气清彻，或为轻烟薄雾，在鼎室之内，变化无常，或钟乳倒悬，或犬牙参错，或变日月之象，而魂魄皆现，或化龙虎之形，而金木相交，精神万状，不可名言。若以五金八石、诸类杂物作之者，安能臻此神化哉！

【疏】世间万物，不能坏者，惟黄金耳。自开辟以来，唯金体不亏损，故黄金之母曰真铅。真铅者，先天之一物，混沌未判，铅气在其中，及天地分形，铅体亦现。天地万物，若无铅气，则不能成

其妙用，故真铅之气，靡所不在也。且黑金生白金，白金生黄金，黄金生至药，若人服之，则寿同天地，与道同体，故金德之精，为众药之主、万物之宗也。

## 有无互相制章第二十七

有无互相制，上有青龙居①，两无宗一有，灵化妙难窥②。

【注】①有者，白金也；无者，火气也。故有无之作，互相制伏，金水相交而生灵汞于中宫，汞即青龙也。《参同契》曰，上闭则称有，下闭则称无，无者以奉上，上有神德居是也。②两无者，阴阳气也，日月之魂魄也。一有者，亦神胎也。神胎之中，无诸杂物，但空体而已。因水火之气，引日月之精，合阴阳之粹，入于神胎，金液灵化，莫能窥测，神室上下，水火之气，因金母翕育，相须而生。《参同契》曰，此两孔窍法，金气亦相须是也。

【疏】金液名黄舆者，乃九转之名也。古之人服丹药，先斋戒清静于内，然后方服外丹，庶得内外兼济，真气熏蒸，遍于四肢，易以返老还童，为纯阳之身，与天齐寿也。

## 炼银于铅章第二十八

炼银于铅，神物自生①，银者金精，铅包北灵②，水者道枢，其数名一，阴阳之始，故怀银精③。铅化黄丹，寄位五金④，为铅外黑，色禀北方，内怀金精⑤，被褐怀玉，外为狂夫⑥。

【注】①白金未见其形，隐于北方玄水之中，若知白金黑铅之内，取之为大药之基，运动法象，则神物自然生矣。《参同契》曰，知白守黑，神明自来是也。②金精乃白金也，玄水之基乃真铅也，常包北方真水银也。《参同契》曰，白者金精，黑者水基是也。③白金自水而产，用为神器，水体不绝，金水两情，为之枢纽，阴阳之本，故为银精，银精则药也。《参同契》曰，水者道枢，其数名一，阴阳之始是也。④铅亦名玄，位居坎方，水、火、金、木之气隐于铅中，为五金八石之主，流珠遇之而为根本，皆水火之气结成也。《参同契》曰，铅含黄芽，五金之主，北方河车是也。⑤铅外貌黑恶，而内有金华，常居北方壬癸之位也。《参同契》曰，故铅外黑，内怀金华是也。⑥真铅未定修炼之前，混于矿内，而色黑内怀，以象被褐怀宝也。《参同契》曰，被褐怀玉，外为狂夫，是此意也。

【疏】夫鼎者，药也；药者，鼎也，鼎药一也。金液之道，若以非类而成，则世人服之者升仙多矣。故《参同契》曰：挺除武都，八石弃捐。则知大丹不用五金八石、曾青雌雄之类，断可见矣。或为金丹自赤而变紫色者，不过曾青雌雄之气染入而已。且夫自然元气，发生草木，枝叶花果，颜色艳丽，岂是曾青雌雄所染哉！古诗曰：花发何奇异，绿叶间红苞，谁人将此染，争知造化烧。枝茎花叶所发，乃自然变化而成者，莫非水、火、土之气也，金丹之道亦然。顺天地生成之理，合金木自然之方，若以水、火、土归于一，岂无变化乎？五金八石、硝矾铜粉等类，众术之中用者有之，至若金汞灵液，则此等诸类者，无所施焉。彼修炼大丹之士，知此玄奥之道，与夫真铅所产之地，则金液无不成之理，故刘知古真人云：龙虎者，金汞也。金液相包，得自然之性，服之者岂不神异哉！

## 银为铅母章第二十九

银为铅母，母隐铅中①，铅者银子，子藏银胞②，真素渺邈，似有似无③。灰池炎灼，铅沉银浮④，洁白见宝，可造黄舆⑤。

【注】①银者，金也，铅者，水也。为水生在金，金为水母，金返藏形于铅水中也。《参同契》曰，金为水母，母隐子胎是也。②银者，子也，水也；铅者，母也，金也。金既生水，而子水复居铅母之

中，故曰黑铅也。《参同契》曰，水者金子，子藏母胞是也。谓黑铅变质之后，寄位西方，常隐迹于水中，得水滋养，愈见生成，名曰黑铅，制成白金，而作神室，因阳火激发，而子水却于白金中流出，名曰真水银也。大哉真物，是为生天生地之一气也。③真素，真汞也，在母胞中被外符追逐，或有或无，浮沉不定，为鼎室所蔽，不能见其形仪也。《参同契》曰，真人至妙，若有若无是也。④灰池火炽，铅沉于下，银浮于上，名曰白金，真一子谓真汞在神鼎之内，被阳火阴符熏蒸，飞伏不定，或沉或浮，神室若太渊也。《参同契》曰，仿佛太渊，乍沉乍浮是也。⑤灰池锻炼，以为白金，乃取白金，而为神室，可以造黄舆也。《参同契》曰，采之类白，造之则朱是也。

【疏】金液之要，在乎神水华池。华池即金母也。金者，西方白金也，其金有液汞者是也。太阳流珠二物，虽各有象，本同一源，至人以金养汞，变为丹砂，是返本还源，归自然之性。白金神母，养成大丹，大丹成后，津液不绝，故言金液。好道之士，审而详之，不可以山泽金银合和水银，便为之养汞也。

### 壳为金精章第三十

壳为金精，水还黄液①，径寸之质，以混三才②，天地未分，象若鸡子③。

【注】①真铅炼为白金，以白金为鼎器，是金精之母，其中有水银，可以变黄液。《参同契》曰，炼为表卫，白里真居是也。②神室中空，方圆寸馀，上釜为天，下釜为地，中安灵汞，以象三才。《参同契》曰，方圆径寸，混而相扶是也。③天地未开辟之前，混沌若鸡子之形，日月之精，交于其中，万象之形，因以兆矣。至人指神室象混沌，以体三才之用，进阳火、退阴符，以留日月之精，真铅生天地之先，采之有法，造之有理，非可妄为也。《参同契》曰，先天地生，巍巍尊高是也。

【疏】白金既露，状若白马牙，又性好食木精，木从北方水中而生，因锻炼之后洁白如雪，实为丹之宝也。陶真人曰：以宝炼宝，志士得道。葛稚川曰：石液鬼隐，金精山藏。审此，亦是洁白见宝也。既言洁白，又言见宝，则可以造金液神丹也。今之人烧朱砂、水银，纵得伏火之法，终有本性，虽使服之，安有金砂入五内，雾散若风雨之效哉！

### 圆中高起章第三十一

圆中高起，状似蓬壶①，关闭微密，神运其中②，炉灶取象，固密全坚③，委曲相制，以使无虞④，自然之理，神化无方⑤。

【注】①凡修大丹，先须坛炉鼎灶，上下相接，如蓬壶之状也。《参同契》曰，傍有垣阙，状似蓬壶是也。②鼎内周旋四通，以来火气，关闭际会，不使走失也。《参同契》曰，环匝关闭，四通踟蹰是也。③坛上有炉，炉上有灶，灶中有鼎，鼎中有神室，神室中有金水，互相包裹，以阙奸邪，又使灵汞易生也。《参同契》曰，守御固密，阙绝奸邪是也。④金鼎悬于灶中，虚其四向，以疏火气，安水于金鼎之上，运火于金鼎之下，坛炉鼎灶，递相包裹，以防非常也。《参同契》曰，曲阁相通，以戒不虞是也。⑤凡造大药，皆是日月星辰之精，五行四象之气，而为金液，非有他道也。

【疏】至人悯夫不知道者，利于汨没，以致于死，不明神之所往，性之所有，此金液之要所以传也。且黄帝、老子亦修此道，为后来之师，故服丹长生，隐显变化，入火不焦，入水不濡者此也。轩辕之前，御世之君，皆兼此道，以相禅受，不独游方之外，而进此道也。后世浇薄不纯，其法颇秘，得之者稀。至周之时，老君降世，将度函关，始以金液之法，独传关令尹真人，因得流行于世。有缘相值，则递相传受，不绝道种。今世之人则不然，以富贵骄其身，名利役其性，酒肉窒其气，色欲迷其情，四乐之外，惟畏死而已。遂妄意延年，尽礼于方术之士，以求不死之药，有奸利之辈，闻风竞至，偃蹇自如，以为其师，缄默不言，以视秘奥，伪之乱真，未易识测，其实以傍门小术，依托为至道，以金石草木，借名为真药，曾无其效，使夫后来不信金液之法，亦不足怪也。

## 磁石吸铁章第三十二

磁石吸铁，隔碍潜通<sup>①</sup>，何况鸡子，配合而生<sup>②</sup>，金土之德，常与汞俱<sup>③</sup>。

【注】①磁石之力全者，可引数斤之铁于器物之外，此物类相感者也。《参同契》曰，幽玄远渺，隔碍相通是也。②以白金造神室，而象鸡子之形，如天地之配合，运动水火，而灵汞自生。《参同契》曰，类如鸡子，黑白相符是也。且天地之中，有太阴玄精，变化万状，注于万物之上，随大随小，莫不由之，至人制而食之，以驻景修仙也。欲制之法，唯白金一物，力能制之，方肯留恋，同为变化也。③金，乾，土，坤也。乾坤情动而生汞铅，二物相得，如成金液而不飞走。《参同契》曰，动静休息，常与人俱是也。

【疏】古之真人，玄奥之法在修金鼎，但金鼎难造，若能知者，可以召万化之气，知金液之精矣。假令混沌之前，形质未判，天地之状，已若鸡子，取其根本，立为至道，故先天地、首万物。道术之中，唯此最先，得之者独立长世，神形不坏亦不难也。

## 火记不虚作章第三十三

《火记》不虚作，非郑重前文<sup>①</sup>，丹术既著，不复重拟<sup>②</sup>，故演此诀，以附《火记》焉<sup>③</sup>。

【注】①《火记》有六百篇，次第连接，运十月火候也。每月三十日，昼夜各一卦，计有六十卦，十月计六百卦也。二八月亦有篇数，缘卯月易水安金，至酉月行火止水，与寅、申月同，故不在其数，此《古文龙虎经》言。《火记》，上古之人口口相传，非虚作之文，故郑重而言之。丹法云传药不传火者此也。②《火记》作之于前，故于此经不复言也。③此经只以古文而传，不著作者之姓氏，盖古之得道者，恐《火记》沉匿，后人不能修金液之道，遂作此经以附之耳。

【疏】世之学道者，不得金液之根元，而执傍门曲径，迷误一生。有兀坐存想，咽津纳唾，指太渊一窍，想脐下之泓池，或默听灵响之音，而分为铅汞，将心肾相交，而名曰水火，此皆初地之学也。复有对境接气，行房中补养之术，男女相交，作吐纳阴丹之法，血气将尽，返至病患，朽腐形骸，化成灰土。此等数多，皆为背道，欲进却退，[欲速转迟，蒙昧至真，乖违天理，以此观之，深可怜悯。此经以龙虎为首者，龙者日也，虎者月也，日月是乾坤运动之祖，发生万物之本。乾天金体，其色青碧，包含阴阳，和合四象，三光二气，皆运其中。古之人效天地之运动，日月之躔离，安炉立鼎，摄二景之光，召龙虎之气，而归神室，制而成药，号曰金丹，故以“龙虎”为名也。魏真人云：芽之灵者，龙吟方泉，景云络霄，虎啸虚无，冲风四振，阳燧照明，珠火郁起，方诸见阴，玄溢可得，此皆自然而然也。金丹变化之道，其实皆一也。若以五金八石及诸铅矿，并存想采取阴丹，而望白日飞升，不亦难乎？且此经上、中、下三篇，有鄙俚之谈，或字不正，皆后人托名，以窜其中，今削去之。以魏真人《参同契》相准，分为三十三章，使后来学者，不失其次序也。虽然，山林高逸，朝市大隐，可深造其道者，亦岂无望于《参同契》印证哉！

【按】此经本名《金碧潜通诀》，有第三十三章“故演此诀”及《云笈七签》可证。朱熹谓“盖是后人见伯阳传有《龙虎上经》一句，遂伪作此经，大概皆是隐括《参同》之语而为之也”（《周易参同契考异》）。其实不然。作者撰写《金碧潜通诀》的主要目的，是为后世修炼内丹者提供一把开启《参同契》大门的钥匙。后来有人因《参同契》中“吾不敢虚说，仿效圣人文，古记题《龙虎》，黄帝美金华”之语，遂改题《龙虎上经》。至于此诀的作者是谁，《文献通考·经籍考》中微露端倪：“《金碧潜通》一卷，晁氏曰：题长

白山人元阳子解，未详何代人，不著撰人名氏。按《邯郸书目》云：羊参微集。其序言：本得之石函，皆科斗文字。世有三十六字诀，七曜五行、八卦九宫，论还丹之事。其辞多隐，人莫测。刘真人演仰观上象，以定节度。今之作书多不成者，盖不得口诀故也。吾恐坠匿圣文，故著上经，托号《金碧潜通》。金者，刚柔得位，火不能灼，服之仙游碧落云云。疑即参微所撰也”。然《宋史·艺文志》神仙类著录《金碧潜通秘诀》一卷，《通志略》道家外丹著录《龙虎上经金碧潜通诀》三卷，《道枢》卷二十四《金碧龙虎篇》，均确认为刘演所撰。疑此书本为河间真人刘演所撰，而元阳子羊参微为之作注，或加以改写而已。考羊参微为隋以前人，据《文献通考·经籍考》载，苏玄朗所撰《龙虎通玄要诀》一卷，“以古诀《龙虎经》、《参同契》、《金碧潜通诀》文繁而隐，故纂其要为是书”，而苏玄朗“生于晋太康时，隋开皇中来居罗浮”（《古今图书集成·博物汇编·神异典》静功部引《罗浮山志》），则羊参微为隋以前人可推而知。《龙虎上经》现存之注本，以王道于宋淳熙十四年（1187）进呈御览者为最古，此书并经太乙宫养素斋道士周真一印证，虽文辞稍费，而解释颇为明白。《四库全书总目提要》称此书“大旨谓真铅真汞止取天地之精，日月之华，混合造化，以成神丹。辨药材之真伪，抉金石之异同。又称得真师口诀，以《龙虎经》行世之本谬误为多，故厘而正之，分章定句，于淳熙间奏进。所谓龙虎者，即水火之义，道家丹诀，例用寓名耳。注疏中多引《参同契》语，盖炉火之说自魏伯阳始有书，犹彼法中之六经也。”王道事迹不可考，书中自题称“保义郎差充皇弟少傅恩平郡府指挥使”，自序又云“一介武弁，隶职王府”，后序又谓“曾于乙巳岁三月十八日，躬蒙今上皇帝宣见，问以修生养性之事”，可知其为藩王府邸中之侍卫官，而对于气功养生有较高造诣者。

# 浮黎鼻祖金华秘诀

汉·葛玄注

## 采金定水章第一

混沌杳冥，杳冥生灵，灵光一点，诞育群精。采一之水，除一之癸，定一之数，配一经纬，感得灵父，方成圣体。

【注】太上重玄一之道，本于混沌太极，浮黎虚悬，分霞逐彩，布气成光，彻上彻下，始生四灵。灵生真一，一生玄水，水生二，二生三，三生万物。作金液神丹，湛然常住之法，莫不由之。且黑铅以母隐子胎，白金以子藏母胞，内含先天真一金水之精华，炼尽阴癸，壬水自现。用火采出，炼成一块五色真土，制为鼎器，作二十四品大丹之父母，七十二石之宗祖。自然使婴姁和偕，龙虎蟠结于玄关窍中，乌兔会行于黄道室内，感灵父圣母之气，以成万劫不坏之躯也。神哉神哉！

## 求真踵息章第二

黑中有白，天地炼形，黑尽白见，号曰真金。金水得类，火数无更，炼成乾道，脱凡为真，安金益水，砂汞凝神。

【注】黑者阴也，白者阳也。以阳炼阴，雄里怀雌，淡中有味。欲制之法，将黑铅入于灰池，发火久而炼之，铅尽水干，银体自露。其中有水银，形如白雪，状若马牙，乃名辛金，号曰水中银，是为丹砂之根。将此一味之金，送入阴阳池鼎，配以庚金，炼如鸡子，外白内黄，变其体为轻黄，以象乾卦，谓之黄芽，以成圣母，为丹之基，百汇之根，万灵之祖。天地之精，中有真砂真汞，为仙家之天宝。修炼得此天宝，则药物在此，鼎器在此，火候在此，丹砂无别蕴矣。而世人将凡砂凡汞修炼者，岂能神异而变化乎？

## 神室变化章第三

室象鸡子，黄白一家，上下两釜，中虚寸窝，骨肉金玉，开就琼花，五星攒会，万灵赞嘉，神通广溥，感应无差。

【注】法象莫大乎天地，天地者，道中所生之一物耳。天地设位，变化于中，故神室以金母铸就，上釜象天，下釜象地，上下两釜，合成一躯，如同鸡子，黄白混沌。大衍之数，五十有五，其用四十有九，中虚一窍，惟许寸馀，以象太极变化，是为阴阳合德之符，号为明堂，又称天心，又曰祖土，而为中黄，燮理阴阳，出入玄牝，众妙之门，虚而能灵，乃化生万物之所也。外以金鼎包裹神室，关固严密，防有不测之患，内以胞胎产出神物，光明赫奕，能为万物之灵，俱得水火升降之气，透入二八空器物中，玄乌皎兔，一呼一吸，魂魄凝和，同声相应，同气相求，交以天精地髓，激出云龙风虎，一颗明珠，藏于九光宝苑之内，万象在其中矣。此珠譬如北辰，居其所而不动，在于黄室，五星旋绕，万灵敬仰，神通莫测，开出芙蓉美金菊花，求之者俱得遂意，去病除灾。是乃无质生质，化为金粟，满鼎金砂，红光灼灼。人得此金砂服之，升入无上清虚之境，不为地、水、风、火所拘，

超出阴阳易数之外，卷舒造化，移星易斗，无施不可。噢！借尔胞胎，养我形骸，尔灵我圣，跳出尘埃。

#### 坛炉鼎灶章第四

择其福地，置灶为匡，炉通一窍，以运阴阳，形如锅釜，员厚相当，中安金鼎，造作有方，如鸡三足，橐籥舒光。

【注】仙佛祖师，为大丹因缘，出见于世，择选灵山福地，盖造丹室数椽，筑坛三层，坛上安灶，灶上有炉，炉中有鼎，鼎中有神室，神室中有胞胎，悬镜挂彩，镇符驱祟，而炼金丹，以显冲举，不生不灭，开化后人。鼎象日中鸕乌三足，包裹神胎，无有丝毫走漏，是谓橐籥。淳于叔通所谓员三五，寸一分，口四八，两寸唇，长尺二，厚薄均，腹齐三，坐垂温是也。当斯之时，运动阴炉阳鼎之法象，以己身中内道合之，开化混沌，运用坎离，主执阴阳，使二景舒光，五灵相合，添水运火，暗合符节，超凡入圣，以保身形。

#### 水火化育章第五

提携日主，并羽月宸，水流亲下，火燥升腾。养形三五，合法晨昏，金水十六，万物化醇，旋箕历斗，策役鬼神。

【注】日中之主曰郁仪，月中之宸曰珞璿，欲得日月二君合璧，生灵于乾坤窍内，养出夜明珠，须假凡水火烹煎真水火以成胎，受气既足，则光溢无极。盖凡水中有火，火中有水，水火既济，阴在上，阳在下，妙合周天璇箕历斗之度，烹炼玉芽黍米，结成胎仙。《易》曰：形乃谓之器，制而用之谓之法。故以符攒爻，爻攒时，时攒日，日攒月，月攒年，年攒世，世攒运，运攒会，会攒元，总乾坤二卦之策，运周天一年三百六十日当期之火，夺尽天地生成之数。反复杀机，在于一日之内，不使符候乖张，阴阳失序，知其无，守其有，则大药精神百倍。乾坤交姤罢，一点落黄庭，玄珠成象，合伏日月二君，金液玉液之真，养形于三五都太极之中。自十日至百日，铅汞化为金丹，世间鬼神无不敬仰，可以任吾驱使矣。

#### 浮黎清浊章第六

无极之土，本产黄白，毋摇其精，乃得久长。百日泮涣，清浊自张，流戊就己，八极光芒，金光射彩，灵簇中央。

【注】黄白者，药物也，丹母也，先天乾坤之精也。药本资于丹母所生，从虚无而来，名曰金液，号为真土。此土终始万汇，体物而不遗，实无定位，举世皆迷，乃无中有象，空中有色。至理行于无为，真机在于水火，的于六十日内，依空中有象，黄帝中主，万神肃从，既见其体，勿劳其形，勿摇其精，再行百日火符，抚养嫩弱，以神驭气，自然通灵。轻清上升，重浊下沈，感圣日圣月，照耀金庭，乾坤万象，皆安舒于威光鼎内，则甲乙之气化青龙，丙丁之气化朱雀，庚辛之气化白虎，壬癸之气化玄武，戊己之气化勾陈、腾蛇，五行四象合而成丹。复子鱼鳞甲鬣，姤午马齿如霜，壮卯琅玕钟乳，观酉羽翮摧扬，有此景象，则三五都太极之中，发泄精粹，玲珑晃朗，开鼎视之，金华射日，霞彩冲霄。服之驱除寒暑，聚精敛神，万病无侵，转增天福。经曰：人服死水银，保命得长生。自此可为陆地之仙，不受生灭之苦。



## 接气生神章第七

形若不足，补之以气，西南得朋，东北无类。上以三开，下以三闭，紫粉如霜，黄芽满室，窗尘飞虚，寿算无计。

【注】金丹之道，无过是炼形补气，气壮自灵，灵而为宝，方敢名神。神也者，妙万物而为言者也。且充塞天地间，俱是浩然之气，运是气者，皆神以主之，无物不有，无时不然。大抵补气之方，不必远有所慕，如天应星、地应潮之类是也。故以西南阴方，东北阳方，若能从其有而背其无，三接神胎，何忧至药不灵！学者宜当勉力，勿可怠缓。未铸室之先，龙居虎穴，既铸室之后，汞出铅中，故二物不会，各藏真一之气弗露，二物既合，则交真一之气为丹。犹草木花果，得阴阳二气交感，自然各正性命，畅茂条达。炼丹之士，须要洞晓阴阳，深达造化，无不效也。

## 点化分胎章第八

制器为房，丹生其内，弄丸成象，造化自异。真中之神，出类拔萃，积行绵绵，立登神位。

【注】神室者，形而下之器也。圣人制器尚象，以法太极，一物而有两体，体虚形实，故静则为一气，动则成两仪，使神物兆生于有无之间，其质似黄蚌，是谓三才。一呼一吸，闲往闲来，合成刀圭，如弄日月二丸弹于天地之中，运行造化相似，人能妙合其机，参乾坤而为互用，使水火升降于其外，砂汞判形于其内，是为金丹之房，真中之神，长生大君居于此焉。故丹虽真一之气所成，须假天地交合，龙虎两弦之气相交于造化窟中，使水火之精互藏其宅，而后日月星辰之华悬于上，金木水火土之气结于下。悬于上者，在天成象，生如鸾翔凤翼；结于下者，在地成形，凝如雪柳霜花。二物能重能轻，能神能灵，能白能赤，能暗能明，此无中生有之妙也。服之身体金色，毫窍光明，吐气为火，丸垢成丹，何其神哉！至此数可夺，命可活，天地亦可以返复。其凡砂凡汞，五金八石，闻气而死，更能积功累行，绵绵不绝，升入金门，岂不大自在乎？

## 十月丹成章第九

丹成九还，胎化黄舆，金砂成雾，母产玄珠，苍胡颌宝，钟乳珊瑚，犬牙参错，马齿何殊，神精万状，圣人自知。

【注】万物之理，以虚而受。天地从虚无中来，虚无天地之德，故用神室修炼仙丹妙宝，自虚无中而生有也。天一之水下降，地二之火上升，三才成位，四时顺令，五行化生。鼎中一刻之火符，夺世上一年的节候，胎神藏九气，化为紫金丹。丹见有为之范相，亦自无极之神通也。一个月生如马齿琅玕，二个月长如鱼鳞甲翳，三个月犬牙参错，四个月苍颌攒叠，五个月菌萐灵芝，六个月钟乳倒悬，七个月婆罗松花，八个月宝塔玲珑，九个月日月悬象，十个月婴儿成圣，变化出神，如如不动，妙道真身，紫金见象，身骑孔雀，神慧无量，难以言述。且腐草得天地自然之气，亦化为萤，况此神室为太虚之体，有阴阳屈伸相感之机，往来于其中，变化无穷，岂无至药所产乎？经云：天宝玉皇之气，结黍米玄珠。根本皆由于玄中正位，以成圣胎是也。

## 金鼎通玄章第十

金丹神室，自变铁渣，鼎化为庚，可种仙葩。光明赫奕，制以凡杂，匱至涌泉，三界为家。

【注】圣人立象以尽意，今以神室内炼水银而成丹，丹化成金液，金液到口，白日登天，自然之妙。若夫外炼铁鼎，化为金鼎，此之神妙，非药而何？只可与智者论，不可与凡夫言，古人贯金透石不为难，信哉是言也。有诸内必形诸外，所谓借假修真，全资水火，故曰：鼎器药物并火候，看来尽秘于玄关。又曰：鼎即药，药即鼎，鼎药者，丹也。故曰：灵宝毕集，簇于后土，久而成丹。具大藏法眼者，自知出有人无之妙，则逍遥三界，与道为一，何所往而非安居之家乎？

## 妙香并济章第十一

天香满鼎，霞映三台，沈疴痼疾，俱得和谐。龙神拱敬，岳渎迎随，祖玄解脱，后裔蕃昌。俱闻是香，普释灾愆，返魂立起，白昼升天。

【注】四时顺气，一岁丹成。天地之机，日月之衡，阴阳之数，五行生杀之权，三千七百二万正气之数，俱已夺尽。会于乾坤化育之金，产出许多景象，无限奇观。馨香遍满，上通三天，下彻九泉，所谓拔宅灵梯，升天药祖，蕴蓄自然之香。是香起死回生，无量功德，度一切死苦，能解幽魂长夜之网，能启门户后裔之光。经曰：亿万高祖，历劫种亲，游丧滞魄，俱得更生者是也。惜乎世人功微行浅，攻乎异端，专行有形朱砂水银、五金八石杂类之邪法，实不曾闻金液还丹白昼冲天之妙道，又安能得见三清太上乎？

## 服食登真章第十二

刀圭入口，人化为仙，飞形拔宅，隐显无干。梵气合体，与天长年，秘行真妙，勿泄心笈。

【注】神丹之药，本号刀圭。刀圭者，乃刀头圭角些子而已。人能观天之道，执天之行，运化阴阳，以壬水生黄金，黄金造华池，华池会两弦真一之气，凝结神水，神水化为金液，金液变成至药，至药返还为丹。除去婴儿胎毒，醮谢天地，以清流吞服一粒，则身生羽翰，如轻烟薄雾，顷刻冲霄，以朝太姥，证无上九极上品天仙，至尊至贵，出入造化，隐显莫测，万化生身。若欲拔宅，只以清泉研洒三粒，不时门墙屋宇，尽皆升举于巫山云雨之程。御乾坤于不竭，制劫运以无穷，岂得虚说，以诳后人？昔吾得道三十余年，叹无法财，了兹妙道，以报无上之本，后得为之，无不遂意。后学无生疑惑，有为者亦若是也。

【按】此书旧题广成子撰，当系托名无疑。浮黎鼻祖指元始天尊。浮黎为天国土地，如《孔雀明王经》云：尔时元始天尊，在大罗天上，清微天官，浮黎国土，郁罗宝台之上；放九色祥光，坐九莲花座，演说玉经。鼻祖即始祖，元始天尊诞生于天地开辟之前，为道教之始祖。注中引用北宋哲学家邵雍（1011—1077）著作《皇极经世》中的“元会运世”说，则非东汉的葛玄（164—244）所注可知，当系北宋道士中之有学问者所为，而托名葛玄以自重。此书之学术思想，一宗魏伯阳之《周易参同契》。卷首有道教南宗祖师、内丹修炼家张伯端序，称“广成子于崆峒炼丹，度黄帝上升，授以金丹秘诀

《金华》十二篇。此书药物火候、鼎器坛炉俱已吐露，但金水交媾之玄，玄关橐籥之秘，灰池炼气之真，秘而不言”。因此撰一长序，以作说明，与旧注合观，则内丹修炼之道思过半矣。序云：“慨自天地未判，日月未明，阴阳未立，五行未分，混沌恍惚，杳冥氤氲，内有灵光，隐藏真精，一生壬癸，二旺丙丁，丙丁火发，照耀玄冥，产出庚黄，铸作金庭，金庭异室，戊己真形。故古先大圣，知大块中有物，矿土中藏铅，铅中产银，银变成金，金中产砂，砂中生汞，汞吐三华，名曰黄芽，乃天地造化之根源，阴阳日月之精华，皆本于此。圣人知此消息，先用水以盗其气，次用火以炼其形，水火交炼，以育其神，始得形神俱妙，与道合真，人得服饵，改形而仙。夫白金隐于黑铅之中，阴胜阳微，必假圣灰池，腾尽阴癸，而见壬水真形，即煅以阴阳池鼎，投红入黑，方变为金，内黄外赤，五彩鲜明，铸作神室，形滞于形，滋以金水，同类相亲，金水吸受，真汞乃生。是故铅一变而为壬水，二变而为丙火，三变而为龙汞，四变而为真金，五变而为戊己土，太极两仪，四象五行，莫不由之，莫不本之。采其灵根，制为神室。神室者，藏神之宅也，乃神气出入飞伏之所，其中窍妙，有闾有辟，呼之则神应而来，吸之则神随而往，日复一日，渐渐凝结，内有胞胎，为神之依，外主鄞鄂，为神之护，其来也不疾而速，其住也强而后伏，孰使之然哉？盖因水火之功也。故古歌云：火者药之父母，药者火之子孙。水火之功大矣哉！故拟乾坤之橐籥而铸神室，象日月之升沈而运药物，效寒暑之批迂而行水火，夺天地之神气而成金丹，金丹之名，岂虚语哉！盖金乃水中之金也，铅中之金，有形之金，水中之金，无形之金，以无形之金，合有形之金，神随形住，气逐形灵，同类易施功，非类难为巧，欲作服食仙，宜以同类者。非特金有二金，而火亦有二火焉。有有形之火，有无形之火，有形之火，乃日时所加之火，无形之火，乃木中之火。无形之金，非无形之火不能升而入，有形之金，非有形之火不能采而出，此又有无互相制伏之妙，古仙圣师，秘而未发，而仆独暴露者也。药自虚无，岂出自空无者哉！盖无本于有，有生于无，有无互用，器用者空，借此空器之灵，藏我虚器之神。凡火销金，金伐木荣，真土兆形，真水澄清，清真合处，百日通灵，三胎九转，十月丹成，凡磁瓦砾，尽皆成金，刀圭入口，白日飞升。药物真正，火候调停，霞光满室，云露填庭，此药生之景象也。升而复降，降而复升，入之有路，出之无门，此药伏之关键也。遇水解化，遇火坚凝，化之若水，坚之若冰，此药成之效验也。马齿琅玕，凤翅龙鳞，钟乳黄舆，化明窗尘，此药成之形状也。神室内外，除胞胎惟有金水往来，金水者，乃得金气之玄水，又号神水，并非凡水井泉，又非方诸星月之水。炼丹之诀，但能引神水入华池，万事毕矣。”

# 日月玄枢论

唐·刘知古撰

刘子曰：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。《抱朴子》曰：魏伯阳作《参同契》、《五相类》，凡二篇。假大易之爻象，以论修丹之旨。玄光先生曰：徐从事拟龙虎天文而作《参同契》上篇，以传魏君；魏君为作中篇，传于淳于叔通；叔通制下篇，以表三才之道。《参同契》者，参考三才，取其符契者也，吾能陈其梗概焉。其要曰：乾坤为鼎，而天地之道成矣；坎离为药，而南北之位分矣；龙虎为名，而东西之界列矣。若夫论火候，定生成，莫不循卦节于钟律焉。故黄钟之气至也，则阳生于复，历乎否泰，其至巳也，则阳爻之数终；蕤宾之气至也，则阴生于姤，历乎遁剥，其至亥也，则阴爻之数终矣。终而复始，此六合三才、四时五行之理者也。鼎药一而已。或者曰：肝青为父，曾青是也；肺白为母，铅银是也；肾黑为子，玄磁是也；脾黄为祖，雄雌是也。还丹白赤而为紫赤者，曾、雄之气染之也。曾不知还丹者，阴阳之气所为变化，顺天地之生成，合金水之自然。经不云乎：挺除武都，五石并捐？安在金石之为丹哉！吾之所论丹者，龙虎也。流珠为青龙，青龙者日也；黄芽为白虎，白虎者月也。故日月之精气者，有变化之理，饵之者亦可以变化矣。变化者何谓也？丹砂变为水银，自阳而返阴也；水银复为丹砂，自阴而返阳也。故曰流珠者，大青丹也。黑铅变为黄丹，自阴而返阳也；黄丹化为黑铅，自阳而返阴也。二物者，谓之阴则倏然而成阳矣，谓之阳则忽然而成阴也，互为夫妇，更为父母，此盖阴阳感激而成，虽圣贤莫测焉。魏夫人曰：灵芽之灵也，龙吟方泉而景云霄降矣，虎啸虚无而冲风四振矣，阳燧照明而朱火郁，方诸见阴而玄流溢，是皆自然而然者也。上古有水银而不能独成大丹者何哉？有龙而无虎也。苟不知是，则又何假乎四象五行，何求乎阴阳男女哉？是必有不因于物，亦不因人而往，任其大道而自化者矣。若夫纪纲八石，本乎二物者也；龙虎一体，开乎三条者也。然为之者数败何也？不达乎三五一者也。庄子曰：能知一，万事毕。其此之谓乎？还丹者何以度世耶？其食乎日月之精华者也。日月者何也？天生玄女，地产黄男者欤。龙虎者，金汞也。金汞相包，得乎自然之性，此岂非其神乎！《黄庭经》曰：日月之精救老残。盖言二景二月也。刘子曰：揖二景之晖，服五晨之霞，其徒繁矣，罕有度世长生者，何也？长生之要，在乎保养服食，内外兼资，非专任一端，而后可冀也。或曰用铅，或曰不用铅，是乎？刘子曰：闻之上经曰：真人至妙，若有若无，仿佛大泉，乍沉乍浮。中经曰：真人潜深潭，浮沉守规中。何谓也？销铅为汞，暖汞以投之。其始入也，寂乎无闻焉，火烈华浮，迥然独异，岂非以物处于大泉深潭者乎！若谓斯铅非铅者，莫可知矣。或谓鼎中有土者，亦妄也。真铅者，大铅是也。水者位于北方，其卦主坎，坎生六戊，六戊者土也；火者位于南方，其卦主离，离生六己，六己者亦土也。故土者，戊己之气也，非土之土也。此乃坎戊月精、离己日光之义焉。故一阴一阳而为水火，火者以水为夫焉，水者以火为妇焉，

夫妇之道，乃为戊己者也。是以万物莫不终始于土，成土之功用者，莫逃乎水火焉。金生水，水生金，是乃铅之中生乎黄芽者也。诀曰：铅能制汞，汞能伏金，金汞成形。此银伏之理也。木生火，火生木，是乃丹砂之中，出乎汞者也。汞何以为木乎？盖受太阳之气化为流珠焉。太阳者，日也，其出东方，东方者，木位也。铅者则为金矣，何也？月生于西方，西方者，金位也。故还丹者，准乎玄象，谓日月之符，必在于晦朔焉，会合德刑之气，必顺乎卯酉焉。出入于乾坤，徘徊于子午，以天地为雄雌，阴阳为父母，左为青龙，右为白虎。经曰：倾日为流珠，青龙与之俱。此之谓也。世之浅见者，乃以水银和合山泽，于器中煅之，谓为树子。始则二物相包，后则铅汞异处，或一年，或三年，银母成乎赤粉，伏火深者十存四五焉，浅者十存二三焉，服之则反害其生矣。彼谓银从铅生，以铅精合于汞，则自然为龙虎焉，而不知黄芽出于铅而非铅也。经曰：黄芽不是铅，不离铅中作。盖谓此也。是以龙虎者，必以黄芽为正焉。故古人言终始自相用，谓其以汞投铅，以类合类，如父制子、子制孙也。火性消金，金伐木荣，此还丹之成也。或闻《龙虎之歌》曰：阴在上也，阳下奔也。首尾武也，中间文也。常于炉之上置杯水焉，何也？夫还丹起于阳生，修于阴极者也。阳伏在下，阴伏在上，其有水者，必俟乎金长之后、水旺之时也。何谓也？自复至于观，历于十月，于是铅黄既树，丹道将成，子出于母之胞，不相涉入矣。阳消阴息，金盛水衰，魂魄相安，刚柔合体，然后设阴炉于上，列炎火于下，所谓举水以激火，奄然灭光荣者也。经曰：水盛坎侵阳也，火衰离昼昏也，阴阳相饮食也，交感道自然也。斯顺时合宜，与气相得者矣，真人者于是。盖夫金丹则为火化，使受阴津之水以润之，可谓妙矣。世之浅见者，或以铅黄花合于水银，煅之为紫粉，或以朱砂、水银、雄黄、雌黄、曾青、空青、礞石、云母，合炼而制伏之；或以诸青、诸碧、诸绿、诸灰，结水银以为红银，复化之以为粉屑；或以药煮硫磺，而成玉粉；或以硫磺用染铜叶，炼为赤丹；或以砒霜化铜，用铁缩锡，非吾之所为也。或曰：金、银、铜、铁、锡者，五金也；雄、雌、砒、礞、胆、曾、空、矾者，八石也。刘子曰：非吾之所谓者也。子午以成三，戊己以为五，此吾之八石之名也。经曰：九还七返，八归六居。此还丹之玄旨也。何谓也？金之生数四，其成数九焉；木之生数三，其成数八焉；火之生数二，其成数七焉；三者以本生之气相合者也。又曰：火合于土，是为七返也；木合于土，是为八归也；金合于土，是为九还也；水之生数一，其成数六焉，金者生水，水不得与金合，居然自固，是为六居者也。又曰：水合于土乎，天道左旋，日月右行，俯而观之，则金生水、木生火矣；仰而观之，则水生金、火生木矣。经曰：其子右转，其虎东旋，卯酉界隔，主定二名。此之谓欤！

【按】从现存的气功文献资料看，第一位推崇《周易参同契》的是唐代的刘知古。据宋代晁公武的《郡斋读书志》记载，刘氏“明皇朝为绵州昌明令。时诏求通丹药之士，知古谓神仙大药，无出《参同契》者，因著论上于朝。”宋代曾慥编纂的《道枢》亦称其系“唐明皇时人为绵州昌明县令。”其所著论，即《日月玄枢论》，今保存于《道枢》之卷二十六中，而“论”则依其全书体例改为“篇”。文中避唐高祖李渊讳，“大渊”均作“大泉”，的系唐代传本无疑。此论对《参同契》颇有发明，而主于内丹说。其说对钟吕派内丹学说的形成，有一定影响。现存唐以前解释《参同契》的文字，仅托名阴长生的《周易参同契注》及此篇，前者以外丹学说论注，后者则以内丹学说解说，正好反映了《参同契》中两说并存的特点。

# 还 金 术

唐·陶 植撰

## 上 篇

古之人所以假易象而为经者，谓至道与天地配。如太上始分一气为二仪，二仪判然后有三才，俾乾坤运而品汇贞，坎离用而金水并，此道之枢也。男冠女笄，牝牡相得，气交体合，应变无方，此道之用也。日月运矣，寒暑节矣，滋液润泽，施化流通，此道之验也。阴伸阳屈，阳用阴潜，一往一来，推移合性，道之返也。此乃明乎剖一气以法天象地，自有合于无为者矣！岂假他物而成之乎？今谨按《黄白内经》神农云：知白守黑，求死不得。白者金精，非世间金，黑者水银，非世间银。又《龙虎经》云：若铅外黑，内怀金华。金华者，为青龙，为黄，为乾，居木位，其数三。又曰：被褐怀玉，外为狂夫。夫玉者，为白虎，为丹砂，为汞，为坤，居土位，其数五。故曰：三五即和谐，八石正纲纪。三五则土木之位，合而言之，其数八。又曰：金为水母，母隐子胎，水者金子，子藏母胞。此言金水自相含孕，媾接于母中，须造化而生也。又曰：长子继父体，因母立兆基。此言砂产于金，汞流为子，以金养子，继体而荣，道合自然，事根至妙，不可不思也。《潜通诀》曰：玄白生金公，巍巍建始初。此明丹砂生于铅。

《金碧歌》曰：赤水流为汞，汞者弄明瑯。此明汞非外人也。自是乾坤交媾，受气而生，欲生不生，焕乎其有文章。故经云：圣人不空生，上观显天符。天符，信也。天气降，地气应，是阴阳交接，而流珠下也。流珠者，亦谓之流汞矣。经曰：砂流汞父，戊己黄金母。此数者，明铅汞合三才、应五行，而非人间凡物也。又《参同契》曰：植禾当以粟，覆鸡用其子。此明于性，性纽乎情，情性相依，还返自然，是为变化，由铅与水银非类不相为用也。且情性既分真，终始自相因为乾坤矣。牝牡也，金水也，木土也，情性也，龙虎也，虽同出异名，须以类合，如有差谬，不相涉入矣。故曰：类同者相从，事乖不成宝。又水以土克，木以土荣，相杀相生，更为父母。且水银不在五行正位，朱砂非龙虎配合。故曰：杂类不同种，安能合体居！故古歌云：莫坏我铅，令我命全；莫破我车，废我还家。又曰：铅断河车空，所作必无功；铅破河车绝，所作无处出。又《五篇》曰：铅中有金，金中有还，见宝别宝，修心炼形，贤人得道。又曰：宁修铅中金，不修金中宝。此数者，圣人明喻以示后学，犹虑不晓，故郑重而言之，亦知龙虎二事，本乎一物者也。得其理者，喻诸返掌；迷其径者，譬彼上天。但以世人未悟，遂使后学舍返掌之易，从上天之难，用意愈切，去真愈远，纷纭难议，真假相乱。或曰用铅耶？或曰用水银耶？若以水银为之，乾坤其可立乎？刚柔其可分乎？必以杂铅而为之，则金水何由而得生？还返何由而得行？又焉能变化由其真欤？且古来歌诀，唯赞铅之功效，不说水银之精妙，以二事共成，不得不兼而美之乎？必以水银为言，但假铅气而成河车，何得遗本而逐末乎？作者之意，既其如彼，后学之见，又且如耕石种稻，缘

木求鱼，期于有获，难矣。又况文字所传者，非精妙之至；闭诀所受者，非至人之遇。夫知与不知，犹千里之与指掌尔，自非真人，曷辨真理！今特与众人为论者，谓言者不知，知者不言，又焉知道隐乎言与不言之间哉！

## 中 篇

凡言水银可以为金丹者，妄人也；言朱砂可以驻年者，不知道也。不知道惑妄人之言，去真远矣。夫汞者，姹女之别名；砂者，铅中之至宝。丹经所谓砂汞者，此其真诀也。且铅中有砂汞，犹人之有情性。情性于人，非外物也；砂汞生于铅，非外类也。三一之道，修性合情，然后可以返魂還元。若引外物为情，则性不可合；水银代汞，则铅不可亲。性不可合，三官其可固乎？铅不可亲，八石其能妙乎？故《参同契》云：结白见宝造黄金。此者皆非人间朱砂、水银为之，有顷之间，当为白烟矣。又焉得解散为水，马齿阑干乎？明者省之，可以一言而术真伪耳。术士得之，则正性不惑。正性不惑，则为道日亲，而根本自正，岂假外名遣妻，绝粒丘壑，然后希遇哉！故再叙情性，原其砂汞，重解先圣指象立喻之意，诲貽于后贤也。

## 下 篇

经曰：白者金精，黑者水基，水者道枢，其数名一。又曰：知白守黑，神明自来。是知太玄之精，为道根本，当其枢纽天地，锻炼阴阳，理契自然，功侔造化。故定两弦之数，以二八合上下，得乾坤之体也。稽六十四卦，极天地之数。用卦又云：爻爻披摘，而三百八十四神存乎其中矣。乾之策二百一十有六，坤之策一百四十有四，引而伸之，触类而长之，总一万二千五百二十，所以应万物之数，备刚柔之体。又天数二十有五，地数三十，凡天地之数，五十有五，所以成变化而还返也。若积阳为天，聚阴为地，天否地闭，神明见焉。虽元化一施，妙用无极，且世以金、木、水、火、土，合之寒暑衰荣，若春、夏、秋、冬，日夜相易，阳之用也。以金生水，水生木，木生火，火生土，土生金，阴之用也。若天地在乎手，造化由乎身，自凡跻圣，名列金簿，与黄帝、老子为先后，所以顾兹门而无别径也。凡我同志，庶几于此者，要在细求真诀，务以师授，不可以谗闻浅说，多言或中之义，所希企及矣。噫！今之人不达神明之意，未通天地之理，按文责实，以意推披，殊不知古人与其不可传去矣。徒议枝叶，不得根本，迷迷相指，诂可复追！植林野鹵儒，岂曰先觉，常给侍长者，侧聆斯义，以为砂汞无乾坤不可得也，龙虎舍金公无自入也。或陈梗概，以备错误焉。歌曰：仙人拍手雪成团，黄花欲入紫河难，子母一时流作水，变化还同九转丹。

【按】此系炼丹学之名著，《道藏》为数不少之炼丹学著作均有引用，明清新出之炼丹学著作亦恒引用。其书渊源《参同契》，或以外丹喻内丹，或以内丹喻外丹，盖派虽有别，理无二致，故合而论之。至于撰述宗旨，自序中说得十分明白。其文不长，不妨全录，以备参考。序云：“植尝读《金碧潜通经》，至魏先生云：三五与一，天地至精。研思十霜，妙旨斯在。谓一者水数，为五行之始，色禀北方，包含五彩，修之合道，理契自然，故能生天生地，为牝为牡。然后还日精于月窟，结粹华于冲气，灵运潜应，与

真合同，即非人间术士所能窥测。窃见今时学者，咸谓水银可以为金丹，朱砂可以为河车，殊不知汞生于铅，铅产于金，既不辨真，遂假他物。譬如缀花以为子，断体以安孕，伤残既迹，精气莫全。举世作迷途之人，漏气非混成之子，茫茫志士，同归有待。或谓古人妄设，终无此道。愚甚不取也，故征经义，为术上、中、下，以质之同志尔。”陶植为唐代颇有水平之炼养家，惜生平无考。



# 还丹内象金钥匙

后蜀·彭 晓撰

## 黑铅水虎论

夫黑铅水虎者，是天地妙化之根，无质而有气也。乃玄妙真一之精，为天地之母，阴阳之根，日月之宗，水火之本，五行之祖，三才之元。万物赖以生成，千灵禀之以舒惨，至于高天厚地，洞府仙山，玄象灵官，神仙圣众，风雨晦朔，春夏秋冬，未有一物不因铅气产出，而成变化也。故经云：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生。又云：无名天地之始，有名万物之母。即是真一之精，圣人异号为真铅，则天地之根，万物之母是也。岂可以嘉州诸铅、硫黄、硃砂、青盐、白雪、雄黄、雌黄、消石、铜、铁、金、银、水垢、水精、凡砂、凡汞、桑霜、楮汁、松子、柏脂秽污之物，白石、消石、夜霜、朝露、雪水、冰浆、其诸矾土杂类之属，草木众名之类，已上皆误用，不可备载也。或问曰：其真铅如何，乞为指的，将示未明。答曰：黑铅者，非是常物，是玄天神水，生于天地之先，作众物之母。此真一之精，元是天地之根，能于此精气中，产生天地五行万物。若将天地之后所生之杂物，呼为真铅，即误之甚矣。缘此精上为星辰，下为真铅之精，常与太阳和合，长养万物。所随太阳，极远不过二十六度，故我先真圣师，采此阴精，设其法象，诱会太阳之气，结为神丹。故经云：太阳流珠。其性猛烈，急而难当。若不以方便法象留连，取其至精，安肯等闲住于杂物之上！非我北方正气，纯粹之精，铸成鼎器，运养周生，难见龙虎相吞，夫妇合体，而成神物哉！

## 红铅火龙诀

夫红铅火龙者，是天地妙用发生之气，万物因之以生，有气而无质。故将一年三百六十日蹙于一月三百六十时，又于一月三十日三百六十时内，朝夕各系一卦，又移此六十卦三百六十爻，陷于五日六十时内，复象一月也。两日半三十时便为三十日，又象一月。朝暮各占一卦，又系六十卦，计三百六十爻，复象一年三百六十日也。又于两日半三十时内，却分十五时，应半月一十五日用事。复将此半月从一至十五日，又陷于十二辰中，自子后至巳前六辰之内，系三十卦，计一百八十爻。便象冬至后到夏至前，应半年一百八十日也；自十六日至三十日，又陷于十二辰之内，午后至亥前六辰之中，系三十卦，计一百八十爻，便象夏至后到冬至前，应半年一百八十日也。春秋二分在时内，二分二至于一日十二辰中，都合三百六十，象一年之气。始复至乾，自姤终坤，循十二辰，候分震巽，甲子子丑午未，阴符阳火，圆合天符三百三十六度，是晦朔阴阳，刑德交会，天地变化，万物生成之数也。皆依刻漏运行，夺取气候入神鼎中，使真铅天地之

母，受此运用而产神精。《易》曰：乾之策，二百一十有六；坤之策，百四十有四。凡三百有六十。三百六十日足，阴阳起伏运用，一年周星，万物之大数也。凡一年计三百六十日，计四千三百二十时。每日朝暮两卦，计六十卦，每卦六爻，合计三百六十爻。凡五日为一周，合六十时，应一月六十卦用事。六十时系卦三百六十爻，便应三百六十日一年也。假如有一月三百六十时，便象一年三百六十日，于三百六十时内用六十卦，将六十卦气候又陷于五日六十时内，用六十卦时为一周，又象一年。复于五日内分两日半，计三百六十爻，复象一年也。又分三十卦一百八十爻，移在半月十五日，朝暮各一卦，计三十卦，又将此十五日，配在半月六辰之内，共分得三十卦一百八十爻，便象半年一百八十日也。每一辰内，于二十四气中分得二气，七十二候中分得六候。此气候逐子后午前六辰阳火，入神室之中，各有寒暄气候符证，互立变化之功。此六辰是冬至已后、夏至已前半年一百八十日，运火合天符，动静盈缩，造化万物之数也。圣人蹇于一百八十日节候，陷于半月六辰之中，计夺得二千一百六十年正气，入于神室中养万灵也。午后亥前六辰，阴符分得气候，节符与已前六辰数时刻并同，亦象夏至已后、冬至已前一百八十日也。所有震巽阴阳进退之符，刑德相背，圆缺相交，出入抽添，起伏否泰，即少有不同也。此是合天符进退周星，造化万象生成潜运之数也。故先真到此，皆传在口诀，至诚轻泄，勿使非人知之，令窃弄神机妙用也。诸经诀云，古有《火记》，明六百篇卦爻，行于世也，今不备录。今所云一日一夜内，运阴阳符火入鼎中，如震复至乾六卦，为阳火也，自巽姤至坤六卦，为阴符候也。一日一夜内，合夺得四千三百二十年正气，在神室中生产神精也。凡一时夺得三百六十年正气，一日夜夺得四千三百二十年正气，一月夺得一十二万九千六百年正气，一年夺得一百五十五万五千二百年正气也。故经云：人服金液还丹一粒，如稻米许，三气限满，必获上升。三年药成，已于身内受得四百六十六万五千六百年正气年寿也。如常服食，以寿限无量，出天地三界之外，纯阳真精之身，有生而无死。天地阳九，否泰动静，常数服金丹之人，逃出阴阳之外，九阳之表，故寿年无数也。贤达思之，此外乃无上至真之妙道也。遇者得无保密之，缄于心口，以待贤能者哉！

凡一月三百六十时，一年十二月，合四千三百二十时，象四千三百二十年，内卯酉二卦息符，一年内合数共除出六十日，两计七百二十时，象七百二十年。汞内胎符火数实十个月，计三千六百年，合天符合三百六十度，符合《参同契》六百篇《火记》也。其余出息七百二十年，是金沐浴其精之限，微哉！此法是大丹红铅黑铅龙虎交媾，生成乾精坤粹真砂纯妙之上道，运火之秘诀，养赤龙之魂方也。先真圣人心之隐文，希夷之妙道也，非防闲浅近之事矣。故经云：既得真铅，又须得真汞。为此事也。凡运节符火数，一一皆依约刻漏，昼夜一百刻，分四时、五行、二十四气、七十二候，不可分毫差矣。若使四季不调，五纬失度，即真砂真汞不产，龙虎不交。故经云纤芥不正，悔吝为贼是也。贤达君子，反复思之，无意轻动，若不合天道，则令天地妙用之气，凭何节候而成变化、生乎万象哉！《阴符经》云：天有五贼，见之者昌。知之修炼，谓之圣人也。时有习常道者，止余东邻，闻余斯言，忽叩扁而至，大诘而谓余曰：吾闻昔先圣有言曰，死生有命，修短在天。又西域书云，天地及日月，时至皆归尽，至于劫，石有消，无存纤芥。天地之内，万物从起，岂有不拘常数而长存哉！数尽皆归于空，空者无也。又闻言人之生，如箭射空，力尽还坠。今子独云饵金液还丹之人，寿年无数，复云我命

在我，不在于天者，子言得非习偏见，有好恶，立虚准乎？余答曰：吁呼！此盖鄙俚偏执之谈也，岂达古贤通圣论哉！且鄙俚偏执之人，焉能凿混元征造化之端，肇鸿蒙结阴阳之表欤？岂将睫目之附近，度量寥廓之幽端乎？且乾坤之气而生成万物，诸途而出，始因元判，受析阴阳，有万法焉，有万形焉，得泉石焉。且阳数奇，九之数也。相须阴阳之气，相禅乾坤之内，故互用之数，未有无用之物类也。且九地之下无阳精，而纯阴浊气也；九天之上无阴精，而纯阳清气也。有修积阴之气者，尽弃魂神，于无中炼妙有，任定而性寂静，故死而为阴爽之鬼也。有纯阳之精者，谓存神气而于有中炼妙，全身形而入无形，故生无死，为天上神仙也。且鬼神者，受积阴之气，阴鬼之道，鬼贵无形，故弃阳而炼阴之气，气积即息，息即归阴，阴即归死，有得死者，故名寂灭。寂者，凝静也；灭者，空无也。鬼道贵无形，盖任空寂，于真无中炼妙有，为下土阴中清虚善爽之鬼神，非寻常之有也。鬼神阴静之中，以斯为妙道，有阴中妙门，炼阴中之妙法。天上之神仙者，受纯阳之精，神仙之道贵有形，故弃阴而炼阳，阳气积而动，动即返阳，阳即归生，生即得仙不死者，故名曰上升。上者，轻也，飞也；仙者，升也，举也。仙道贵有形，盖运气于真中有中炼妙无，为上天九阳中清真妙灵之神仙，即非常之无也。神仙于阳动之中，以斯为妙道，有阳中之妙门，消阴之妙法。炼阳法有大小，门非一也。积阴之精附地，积阳之形奋天，天地自然之道，非有为也。故《易》云：方以类聚，物以群分。本乎天者亲上，本乎地者亲下。各从其类也。故修丹者，术士炼纯阳出阳精，取而服之，变为纯阳之身，是以就天，乃从其类也，故名之曰上升九天。天上无阴，乃纯阳阳涛之境，出乾坤阴阳之表，故寿限无数也。真汞，无也，故不同乾坤之内有数之物，且上天不有，为乐空寂之形，不可服丹，故阴教无纯阳之神仙，与下土定寂之鬼，明有优劣，非等伦也。纯阳之真无死数，积阴之神无生数，此真阴真阳俱出天地之表，故无常数也。且天地之间，阴阳炼真形二门，于斯无别理也。又问曰：阴阳二门炼真形之法，得非西域瞿昙氏之法邪？中华李老君法邪？答曰：余始只以明天地之间炼凡为圣，阴阳二门出世之道，元不说李老君、瞿昙氏之法邪。若以二真造兹之法，即二真何多于天地乎？此二真皆能盗天地、贼阴阳变化之情，炼阴阳纯精之道，俱无成数之身，故后世立此二真为阴阳炼真之教。且二真俱曰修道，故“道”之一字，是阴阳二门、众妙之法强名也。玄玄善号也，故总之曰道。老君、瞿昙各得道中之一门尔，故皆出阴阳之外，俱得无生死之数也。又问曰：今修道之人，存神养气，复炼金液阳丹服食，以至为纯阳之真，修阴寂之人，可得服丹乎？答曰：修阳之人，盖存阳魂，留暖气，故饵丹以助之，成纯阳之身。修阴寂之人，弃阳魂而就阴魄，阴寂之形虚而冷，不可以受阳丹也。若服阳丹，即阴形岂可为纯阴妙化乎？即阴寂不凝，炼妙空不生妙有，妙有不生空也。又问曰：阴阳铅汞别有丹药乎？答曰：阴寂之法，易阴之形，空中有空，有中不有，为乐空寂之形，不可服丹，故阴教无丹药也。此义昭然，贤达可见，但性理凝寂，绝相离言，即真为空，妙有而已。修阴之人，得此言之为心印，过此以往，无别义也。又问曰：窃闻高僧中有出没自在，死生任情，接迹见闻，不可胜数，以载于经论，动逾数百，今指一二粗立事端，且僧佛图澄生死自在，著于明史，述金液诀形于丹经，又僧昙鸾师作《气术论》行于世，皆同道家，忽暂亡而起，忽蹶空而行，阴教之中，岂曰无之！吾仁之言，阳法有上升，阴教归空寂，即此二僧，皆留形住世，隐显自由，得非空寂乎？吾曰：嘻！有何难明哉！其二子皆内修阳法，外修僧形，法岂分外貌乎？僧玄皆

人也，同天地间一物耳。若外为僧，内修阳法，何异于外貌黄冠乎？且阴阳之道，任情变化，岂有偏党乎？惟达摩师气诀正是外内不出，入凝定空寂中，炼妙有之法，便是空寂法中阴真。又问曰：今云炼阳即出九天之上，炼阴即入九地之表，将欲并教天下得否？答曰：不可也。治世之道，无出于文也，斯阴阳二门。且出世之道不可治世，不可普教于人也。问者曰：吾偏习治世鬻誉之书，不达延生出世之道，罔知二主之旨，难通三教之情，今既闻命，实是饱于玄风，醉其真义也。吾向来并蛙醢鸡哉！乃唯唯而退。余所略书阴阳二门炼真之至道，意者为上智之人，明达而自知，无劳论也。愚昧无知，勉论不及也。中智之人，心或进退，往往执言不回，多云生死有命，富贵在天，复云天地及日月，时至皆归尽。斯言举世鲜有不言者，遂使颀颀待死，迁真失正，迷于所苦，自甘取也。即轻薄无知泛滥之徒，岂可见天地之心乎？天地之用生成乎？岂知阴阳互情乎？阴阳相盗出没乎？余因达还丹有长生无数之辞，故少立通论，以示同人，非淫欲虚诞，沾沾于贤达者哉！于斯复有向美索乎？同心之子，幸鉴于斯。

歌曰：大道生吾真，阴阳运吾质，寄生天地间，生死互经历。死生终有门，二路各分一。一门阴静中，于中有虚寂，修成阴中神，此是西胡术；别有阳中道，道秘在仙籍，动指天地根，此根号真一。真一天地先，天地因而辟，令人采取精，炼为庚辛石。邀取木中龙，合之令契密，忽然为夫妻，渐生男女出。十月男女生，却化为金液，金液作神丹，饵之天地毕。书情告同人，何妨留意觅，日月疾如风，三万六千日。

【按】彭晓十分推崇太白真人的一首歌诀：“五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎从水中生。”认为此歌虽然仅二十字，但“泄天地互用之机，分阴阳反复之道，水虎真汞之本，火龙真铅之门。还丹根基，于斯尽矣。实为真秘之言，不易之诤也”（《自序》）。即本此歌之旨，结合《周易参同契》与《古文龙虎上经》，推衍发挥以成此书。彭晓为五代后蜀时的道教学者。字秀川，号真一子，永康（四川崇庆）人。仕孟昶为朝散郎守尚书祠部员外郎，赐紫金鱼袋。据宋代景焕的《野人闲话》载，彭氏“常谓人曰：我彭钱之后，世有得道者，余虽披朱紫，食禄利，未尝懈怠于修炼，去作一代之高人，终不为下鬼矣。宰金堂县，则恒骑一白牛于昌利山往来，有会真之所，往往有白鹤飞鸣前后。晓注《阴符经》、《参同契》。每符篆谓之铁扇子，有疾病者饵之则愈。”《四库全书总目提要》称彭晓之“事迹未详”，近人文廷式从《三洞群仙录》中检出此条，对于彭氏之生平，始得略窥一斑。

# 金 丹 歌

宋·高 先撰

东海高先真作怪，一个了心无比大，塞破乾坤造化炉，跳出阴阳生死海。雄哉权握天地机，上苍不许自身奇，闲谈王霸浑多事，锋芒不露将谁知？忆昔余年十四五，明经早欲干明主，壮心不伏低时才，遂弄笺毫业词赋。赋成齷齪翻自鄙，篆刻雕虫安足贵！旋操洪笔落宏词，将应大中天子制。前年攘臂来京辇，曼倩飞书方自荐。酒酣览镜照客容，遽骇潘安鬓华变。舍鉴拊膺吁自语，倏忽浮荣宁足慕，金阙遂抛方正科，玉京上应神仙举。神仙举业竟何以？万卷无师问深旨，何殊乘舰泛尾闾，南北东西渺无际。八月十五天清明，闭关思道心冥冥，兀然四大生虚白，不觉一灵升太清。太清四顾何漫漫，水晶宫殿冰相攒，巍巍双阙横云端，玉牌金篆题广寒。广寒宫中有平道，倒景未升天未晓，绛凤紫鸾栖碧林，白鹿黄猿睡瑶草。以指扣关声未已，有吏开关问行止，遽报高先字象先，思真不觉飞魂至。仙官得旨忻然入，有顷双童出相揖，玉宸有命召先生，霞帔飘飘玉趾急。双童引去黄金砌，绛节霓旌森羽卫，雉扇双开见粹容，再拜鞠躬俟天意。玉宸谓我凡间子，何为修真肯如此？急征仙籍问仙名，仙官答云有名字。举世何人识河车，子当西去求西华，西华夫人掌枢纽，便当指与真丹砂。仍命双童为前导，缥缈缈缈凌飞霞，百万里兮何咫尺，倏然已抵金天涯。朱曦半出扶桑东，轻云夹之光瞳矇，百花摘引如长虹，抓搯攫檻皆虬龙，琳琅琪树何青葱，天风四触声玲珑，珠玑宝殿森其中，双童指曰西华宫。宫中彩仗何昭晰，有女年方十七八，鬓发缤纷垂暮云，素容轻淡凝春雪。双童前宣玉宸旨，送到象先高处士，已题仙籍有仙名，夫人为指长生理。夫人受命双童去，揖坐从容与我语，万卷仙经传世间，不遇真人安得悟？夫人为我张华筵，珊瑚玳瑁寒相鲜，纷羽驾兮飞云辇，召双童兮邀彩鸾。群仙集兮祥云聚，天乐铿锵声四举，滴沥金浆带露倾，婆娑丹凤和云舞。素容潜溢兮朱颜酡，献酬交错兮欢何多！夫人顾我兮歌短歌：圣贤莫若丘与轲，借问丘轲今何在？空留冢墓高嵯峨。前豪后杰循一辙，溺名涛兮沈利波，甘随石火风灯去，莫有栖心追大罗！红尘此日任吾子，摆落浮荣如脱屣，向来虔奉玉宸言，为君析理长生事。君不见古皇问道崆峒室，虽得宏纲未全悉，回头蜀国访峨眉，天真皇人与真一。真一之道何所云，莫若先敲戊己门，戊己门中有金子，金子便是黄芽根。黄芽根为万物母，母得子兮为鼎釜，日月魂华交感时，一浮一沈珠自飞。明珠飞到昆仑上，子若求之凭罔象，得之归来归绛宫，绛宫蒸入肌肤红。肌肤红，鬓发黑，北斗由兹落死籍，大哉九十日成功，仿佛乔山有遗迹。又不闻叔通从事魏伯阳，相将笑入无何乡，准《连山》作《参同契》，留为万古丹中王。首曰乾坤易门户，乾道男兮坤道女，世人不识真阴阳，茫茫天下寻龙虎。日为离，月为坎，日月为易相吞吐，金乌死，玉兔生，万物生因天地感。天地氤氲男女媾，四象五行凭辐辏，昼夜屯蒙法自然，焉用孜孜看火候。采有时，取有日，采兮取兮须慎密，勿使骊龙惊觉来，天真丧去明珠失。万一留心契上清，上清非道胡能升？眼前有路不知处，造空伏死徒冥冥。

返精内视为团空，脐下强名太一宫，先想神炉峙乎内，次存真火炎其中。常当半夜子时起，采日月华投鼎里，妄将津液号金精，漱下丹田作神水。自云冲妙符希夷，脱胎十月生婴儿，劳神疲思良可叹，往往容色先人衰。有烹金石为九还，砂中抽汞丹取铅，团作一斤安土釜，炎炎凡火相烹煎。其中方色各归一，依稀亦有黄芽出，似是而非迷杀人，往往饵之成痼疾。忽断盐，忽断谷，或阳兮孤栖，或阴兮寡宿，或向隅而坐忘遗照，或遁迹兮深山穷谷，或饵便溺为九还，或炼桑灰为大丹，或阴采兮复阳采，溯精气兮冲泥丸。何事千歧并万路，埋没真詮无觅处，群仙拍手笑方归，人间四大飒然悟。悟来嘿嘿心自知，腾腾兀兀都无机，信哉端坐盘陀石，始觉奇之又怪之。尝闻古仙有遗语，深山不是修真所，许碓长寻偃月炉，游遍雄都并会府。二年出处当京国，求个同人求不得，遍历英才与俊才，未尝失口谈真寂。有客通衢情忽忽，双睛激电如惊鹘，浑浑行当群小间，鸡中一鹤孤突兀。迤邐潜随复潜视，神骨虽奇容色悴，此必高才下位人，揖坐从容询姓氏。答我江陵王者孙，祖先世列荆南君，旋属建隆真主出，忻然纳玺称蕃臣。我昔少年心胆雄，文场一战魁群公，岂思一射失前望，武陵曾荐阿房宫。踪迹因兹沈下吏，九品公裳青窄地，折腰趋人谒刺史，阶下一拜不如死。早是徒劳顾飘荡，那堪枉被相诬罔，由赖汉昭明霍光，得全首领归南阳。旋辱天王需恩渥，一命遽催尉西洛，自嗟薄命非贵人，退归南海怡天真。负郭良田几百顷，禾黍离离堕云颖，王租输外有餘储，足养嵇康懒情性。去岁惊闻王御史，尝把文章奏天子，向来已决麋鹿心，不顾丝纶重及此。卧龙诸葛徒权奇，今日升平何所施，拂衣安得修仙子，九天高约云为梯。独步长阶方自适，喜辱先生问尘迹，各当携手登酒楼，酒酣高歌豁胸臆。武阳鸿钟百餘列，速饮连倾不得歇，直宜泼向沃焦山，大江须枯海须竭。坐中笔我一千言，龙门浩浩倾词源，势决昆仑塞渤海，声撼天关摇地阁。数百言兮何磊落，囚龙掣断黄金索，霹雳一声泾水涸，云中推下马头雹。数百言兮何高奇，虚籁寒生琼树枝，谁将宋玉倚天剑，秋空截断双虹霓。数百言兮何清苦，霜猿叫月月当午，霸陵衰柳怯秋风，金谷残花愁暮雨。数百言兮何达观，万象强名声一断，大哉真觉觉来心，一切圣贤拂如电。雄哉朴凸歌中毫，宝之未敢呈吾曹，正当群士急笺縑，纸价恐增朝夕高。奇君手有谪仙笔，奇君身有谪仙骨，吾皇丰爵安得糜，蛟龙不是池中物！我有赤龙天上诀，有口人间未曾说，奇君雄负天仙才，不惜天机为君泄，庸儿莫笑作虚狂，为君一跃大罗月。

【按】高先字象先，胸阳（山东临朐）人。生活于宋代大中祥符年间，其生平事迹略具于此歌。此歌为传世名篇，音节谐婉，文字优美，所述内丹之重点，则在“真一之道何所云”至“往往容色先人衰”一段，其推重《周易参同契》之意，尤情见乎辞。

# 易 外 别 传

宋·俞 琰撰

## 太 极 图

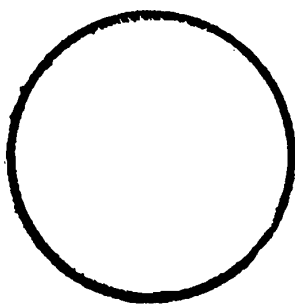


图 183

邵康节曰：心为太极。朱紫阳曰：太极，虚中之象也。

## 先 天 图

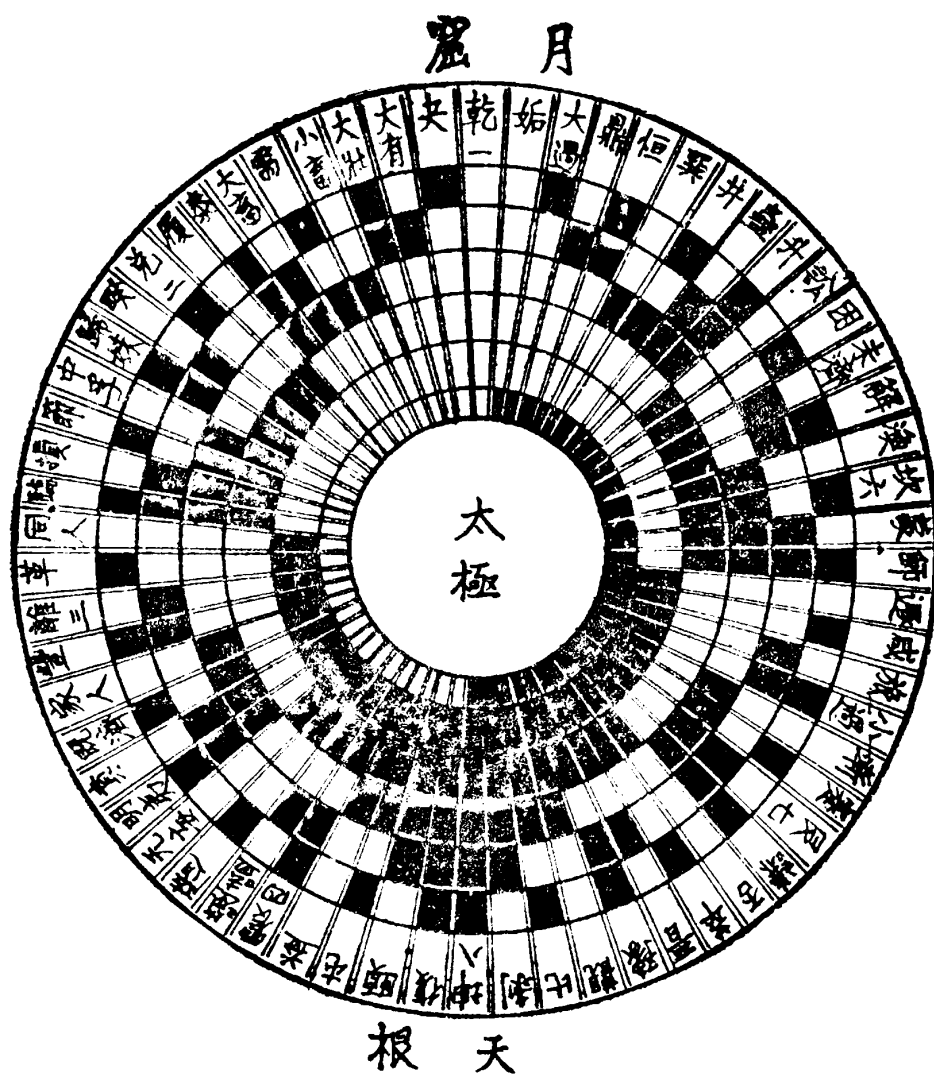
（见图184）

《参同契》云：终坤始复，如循连环。邵康节诗云：自从会得环中意，闲气胸中一点无。又云：乾遇巽时观月窟，地逢雷处看天根，天根月窟闲来往，三十六宫都是春。愚谓月窟在上，天根在下，往来乎月窟天根之间者，心也。何谓三十六宫？乾一、兑二、离三、震四、巽五、坎六、艮七、坤八是也。三十六宫都是春，谓和气周流乎一身也。如此则三十六宫不在纸上，而在吾身中矣。是道也，邵康节知之，朱紫阳知之，俗儒不知也。

邵康节《皇极经世书》云：先天图者，环中也。愚谓人之一身，即先天图也。心居人身之中，犹太极在先天图之中，朱紫阳谓中间空处是也。图自复而始，至坤而终，终始相连如环，故谓之环。环中者，六十四卦环于其外，而太极居其中也。在易为太极，在人为心。知人之心为太极，则可以语道矣。

又云：冬至之后为呼，夏至之后为吸，此天地一岁之呼吸也。朱紫阳曰：天地间只是一气，自今年冬至到明年冬至，只是一个呼吸。呼是阳，吸是阴。愚谓冬至后自复而乾属阳，故以为呼；夏至后自姤而坤属阴，故以为吸。呼乃气之出，故属冬至之后；吸乃气之入，故属夏至之后。大则为天地一岁之呼吸，小则为人身一息之呼吸。《参同契》云：龙呼于虎，虎吸龙精。又云：呼吸相含育，伫息为夫妇。盖以呼吸为龙虎、为夫妇，千经万论，譬喻纷纷，不过“呼吸”两字而已矣。

又云：一动一静，天地之至妙者欤！一动一静之间，天地人之至妙至妙者欤！朱紫阳曰：图之左属阳，右属阴。愚谓图左自复至乾，阳之动也；图右自姤至坤，阴之静也。一动一静之间，乃坤末复初，阴阳之交，在一岁为冬至，在一月为晦朔之间，在一



日则亥末子初是也。孟康曰：子之西，亥之东，其中间也。愚谓吾身之乾坤内交，静极机发，而与天地之机相应，是诚天地人之至妙至妙者也。

又云：寂然不动，以其无阳，坤之象也；感而遂通，天下之故，阳动于中，复之义也。愚谓寂者，静之极也，是为纯阴之坤；感者，动之初也，是为阳生之复。寂感之间，即一动一静之间也。

又云：无极之前，阴含阳也；有象之后，阳分阴也。朱紫阳曰：邵子就图上说循环之意，自姤至坤是阴含阳，自复至乾是阳分阴，坤复之间乃无极。袁机仲曰：朱子谓坤复之间乃无极，其论察矣。又诗云：忽然夜半一声雷，万户千门次第开，若识无中含有象，许君亲见伏羲来。无中含有象，即是坤复之间无极而太极也。邵子之学，非朱子孰能明之？

又《冬至吟》云：冬至子之半，天心无改移。一阳初动处，万物未生时。玄酒味方淡，大音声正希。此言如不信，更请问庖牺。又云：何者谓之机？天根理极微。今年初尽处，明日起头时。此际易得意，其间难下辞。人能知此意，何事不能知！又和魏教授诗云：读书每到天根处，长惧诸公问极玄。朱紫阳曰：子之半是未成子方离于亥之时。又曰：一阳初动处，在贞元之间。愚谓此处正是造化之真机。程伊川曰：若非窃造化之机，安能长生？至哉言乎！

又《恍惚吟》云：恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋，中间些子好光景，安得功夫入语言。愚谓康节此诗，泄尽天根之极玄，苟非亲造恍惚之境，实诣氤氲之域，安知其为极玄哉！



## 先天六十四卦直图

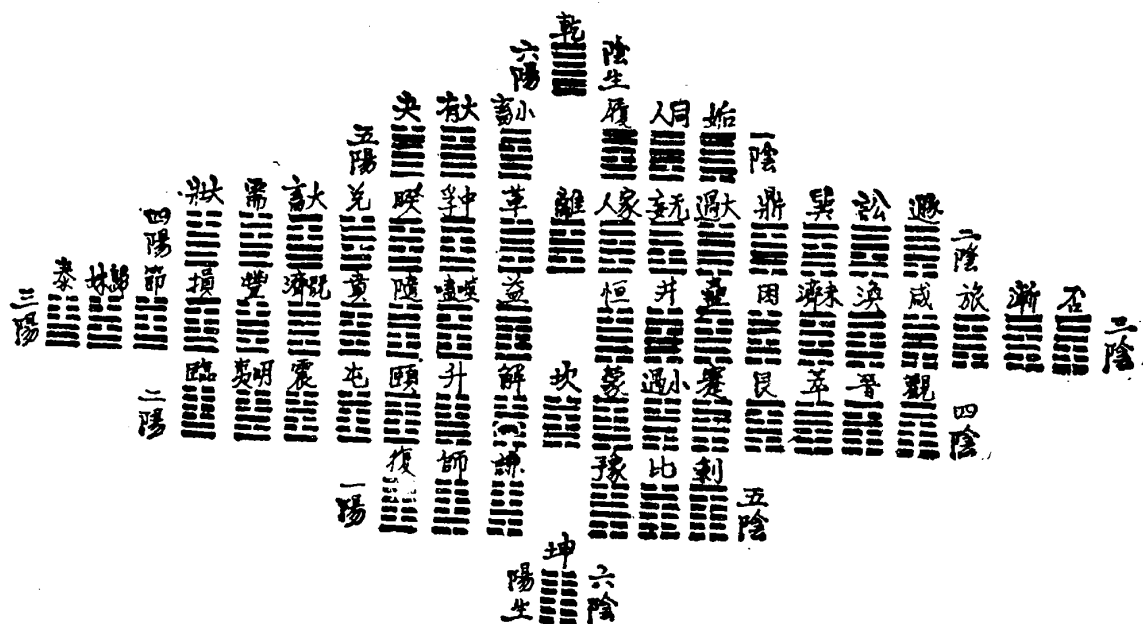


图 185

乾上坤下，天地之定位也。坎离得乾坤之中，故居中。邵康节《皇极经世书》云：天地之本，其起于中乎？是以乾坤屡变，而不离乎中也。又云：自下而上谓之升，自上而下谓之降。升者，生也；降者，消也。故阳生于下，阴生于上，是以万物皆反生也。又云：阴生阳，阳生阴，阴复生阳，阳复生阴，是以循环而无穷也。又《乾坤吟》云：道不远于人，乾坤只在身，谁往天地外，别去觅乾坤。愚谓乾坤阴阳之纯，坎离阴阳之交。乾纯阳为天，故居中之上；坤纯阴为地，故居中之下；坎阴中含阳为月，离阳中含阴为日，故居乾坤之中。其馀六十卦，自坤中一阳之生而至五阳，则升之极矣，遂为六阳之纯乾；自乾中一阴之生而至五阴，则降之极矣，遂为六阴之纯坤。一升一降，上下往来，盖循环而无穷也。天地如此，人身亦如此。子时气到尾闾，丑、寅在腰间，卯、辰、巳在脊脊，午在泥丸，未、申、酉在胸膈，戌、亥则又归于腹中，此一日之升降然也。一息亦然。吸则自下而升于上，呼则自上而降于下，在天则应星而如斗指子、午，在地则应潮而如月在子、午，子、午盖天地之中也。《参同契》云：合符行中。又云：运移不失中。又云：浮游守规中。人能知吾身之中，以合乎天地之中，则乾坤不在天地而在吾身矣。吾安得夫圆机之士，而与之言身中之乾坤，而极论身中之中哉！吁！

## 地承天气图

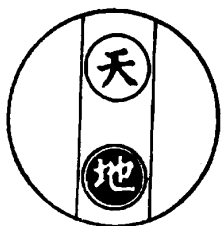


图 186

《易》曰：至哉坤元！万物资生，乃顺承天。《参同契》云：恒顺地理，承天布宣。愚谓人之元气藏于腹，犹万物藏于坤，神入地中，犹天气降而至于地，气与神合，犹地道之承天，天地以此而生物。吾身以此而产药。《太玄经》云：藏心于渊，美厥灵根。与此同旨。

## 月受日光图

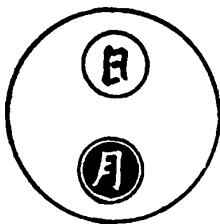


图 187

邵康节曰：月体本黑，受日之光而白。愚谓日为太阳，月为太阴，月本无光，月之光乃日之光也。阳明阴暗，阳禀阴受，故太阴受太阳之光以为明。人之心为太阳，气海犹太阴，心定则神凝，神凝则气聚，人能凝神入于气中，则气与神合，与太阴受太阳之光无异。

## 先天卦乾上坤下图



图 188

## 后天卦离南坎北图



图 189

邵康节曰：神统于心，气统于肾，形统于首，形气交而神主乎其中，三才之道也。愚谓人之一身，首乾腹坤，而心居其中，其位犹三才也。气统于肾，形统于首，一上一下，本不相交，所以使之交者，神也。神运乎中，则上下混融，与天地同流，此非三才之道欤？夫神守于肾，则静而藏伏，坤之道也；守于首，则动而运行，乾之道也。藏伏则妙合而凝，运行则周流不息。妙合而凝者，药也；周天不息者，火也。

《阴符经》云：机在目。邵康节曰：天之神，发乎日；人之神，发乎目。愚谓目之所至，心亦至焉。故内炼之法，以目视鼻，以鼻对脐，降心火入于气海，盖不过片晌功夫而已。

## 乾坤坎离图

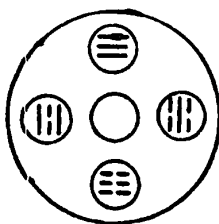


图 190

## 天地日月图

《易》曰：乾为天，坤为地，离为日，坎为月。又曰：乾为首，坤为腹。《太玄经》云：阳气潜萌于黄宫。《黄庭经》云：子欲不死修昆仑。又云：出日入月呼吸存。愚谓首居上而圆，诸阳之所会，乾天之象也，故《易》以乾为首。昆仑在西北乾位，故《黄庭经》以乾为昆仑。腹居下而中虚，八脉之所归，坤地之象也，故《易》以坤为腹。天玄而地黄，故《太玄》以坤为黄宫。日生于东，月生于西，故《易》以离为日，坎为月。呼吸出入，升降上下，往来无穷，故《黄庭》以呼吸为日月。或以两目为日月，非也。两目仅有日月之形，无日月之用。

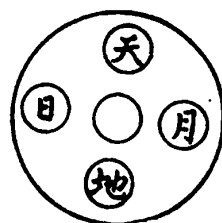


图 191

## 八七九六图

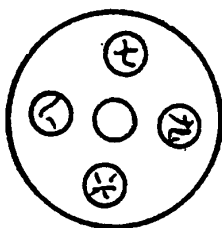


图 192

## 木火金水图

《参同契》云：九还七返，八归六居。又云：七八数十五，九六亦相应。又云：金水合处，木火为侣，四者浑沌，列为龙虎。愚谓六、七、八、九乃水、火、木、金之成数。木数八，属东；火数七，属南。木自东而升，则与火为侣于南矣。金数九，属西；水数六，属北。金自西而降，则与水合处于北矣。丹家有所谓赤龙黑虎者，东方苍龙七宿运而之南，则为赤龙；西方白虎七宿运而之北，则为黑虎。无非譬喻身中之呼吸，究而言之，何龙虎之有？何金、水、木、火之有？何七、八、九、六之有？皆譬喻耳。或疑九、七、八言还、返、归，六独言居，得无异乎？曰：六居北不动，三方之还、返、归，皆聚于北，故言居也。

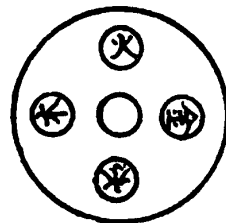


图 193

乾坤交变十二卦循环升降图



图 194

乾上坤下，吾身之天地也。泰左否右，吾身天地之升降也。复非十一月，亦非夜半子时，乃身中之子也；姤非五月，亦非日中午时，乃身中之午也。张悟真云：否泰交则阴阳或升或降。盖谓身中之泰否。

坎离交变十二卦循环升降图

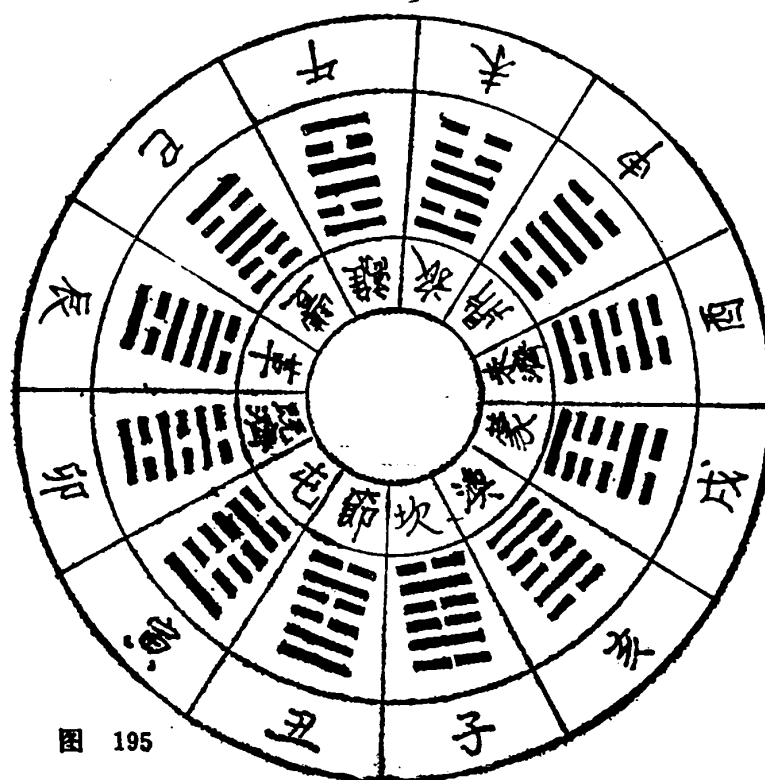


图 195

坎北离南，吾身之水火也。既济东未济西，吾身水火之升降也。屯居寅蒙居戌，吾身之火候也。寅非平旦，寅乃身中之寅；戌非黄昏，戌乃身中之戌。张悟真曰：屯蒙作则动静在朝在昏。盖谓身中之屯蒙。

屯蒙二卦反对一升一降图

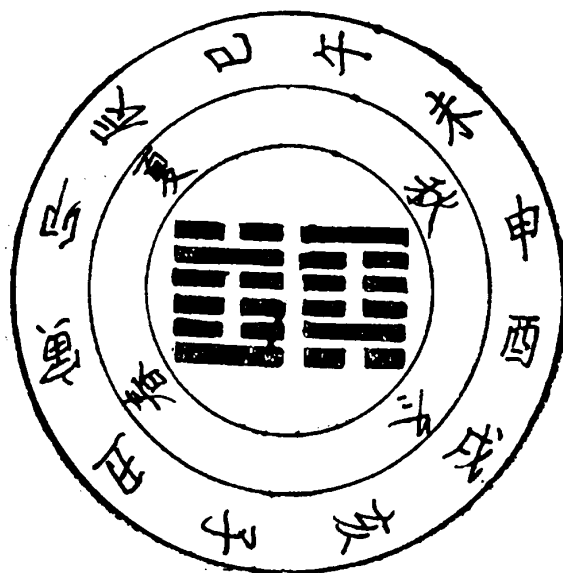


图 196

既济未济反对一升一降图



图 197

《参同契》云：朔旦屯直事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之依次序。既未至昧爽，终则复更始，日辰为度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳，秋冬当外用，自午讫戌亥。愚谓《参同契》以乾坤为鼎，坎离为药，因以其馀六十卦为火候。一日有十二时，两卦计十二爻，故日用两卦，朝屯则暮蒙，朝需则暮讼，以至既济未济一也。屯倒转则为蒙，有一升一降之象。屯自内而升，为朝、为昼、为春夏；蒙自外而降，为暮、为夜、为秋冬。诸卦皆然。夫以六十卦分布为三十日，以象一月，然遇小尽，则当如之何？盖比喻耳，非真谓三十日也。或以此为闭目数息之法，则不胜其烦且劳矣！岂至简至易哉？

### 《周易参同契》金丹鼎器药物火候万殊一本之图

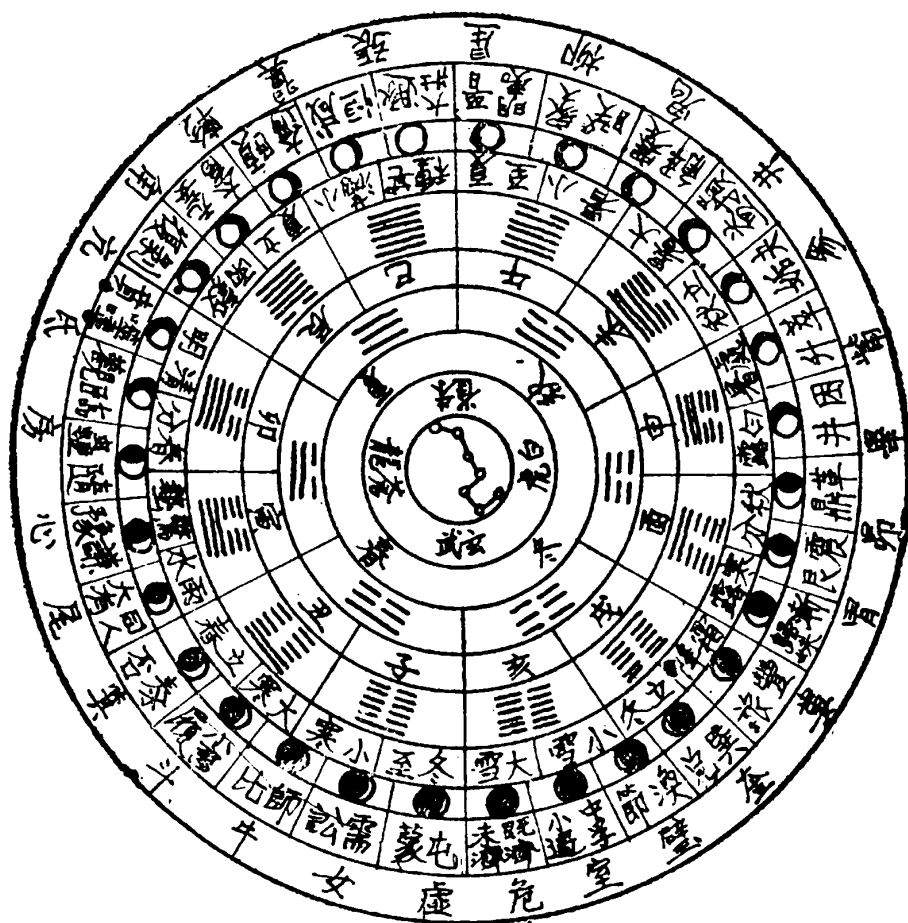


图 198

唯斯之妙术兮，审谛不诳语。传于亿世后兮，昭然而可考。焕若星经汉兮，曷如水宗海。思之务令熟兮，反复视上下。千周粲彬彬兮，万遍将可睹。神明或告人兮，心灵忽自悟。探端索其绪兮，必得其门户。天道无适莫兮，常传与贤者。上系校正彭真一《明镜图》，略加增损而成九环。

《易》曰：天行健，君子以自强不息。胡安定曰：天之形，望之其色苍然，南枢入

地下三十六度，北枢出地上三十六度，状如倚杵，此天之形也。言其用则一昼夜之间，凡行九十馀万里。夫人之一呼一吸，谓之一息，一息之间，天已行八十馀里，人之一昼一晚，而天行九十馀万里，则天之健用可知矣。又曰：人之神气，萃之则生，散之则亡。天有刚阳之气，运行不息，故天体常存也。愚按《参同契》云：关键有低昂兮，周天遂奔走。关键谓南北二极，周天谓二十八宿，奔走谓运行也。天形如弹丸，周匝运转，昼夜不停。其南北两端，一高一下，乃关键也。人身亦然，上有天关，下有地轴，若能回天关，转地轴，则上下往来，一息一周天也。愚又按《参同契》云：循据璇玑，升降上下。璇玑，斗也。天以斗为机，人以心为机，心运于身中，犹斗运于天中。愚又按《阴符经》云：观天之道，执天之行，尽矣。盖人道与天道一也。人能收视返听，藏心于渊，驭呼吸之往来，周流不息，则与天道同运，而天行之机，吾得而执之矣。虽然，天之道可以观，天之行未易执也。孰能执之？唯虚心者能执之。

《易》曰：君子黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四支，发于事业，美之至也。徐进斋曰：丹家亦取此义，魏伯阳《参同契》谓黄中渐通理，润泽达肌肤。但作用不同。此为义理存养，皆天公诸天也；彼为血气保固，由人私诸己也。愚谓《参同契》之说，不过借易道以推明己意，其间引用《易》中之辞，未必皆取本文之义。盖易与天地相似，人身亦与天地相似，是故魏伯阳假《易》以作《参同契》。黄中，指身中之黄道。

《易》曰：不远复，无祇悔，元吉。朱紫阳曰：老子云，治人事天，莫若啬，夫唯啬，是谓早服，早服谓之重积德。被他说得曲尽。早服者，言能图则不远，而复便在此也。重积德者，言先已有所积，复养以啬，是又加积之也。如修养者，此身未有所损失，而又加以啬养，是谓早服而重积，若待其已损而后养，则养之方足以补其所损，不得谓之重积矣！所以贵早服。早服者，早觉未损而啬之也。如某此身已衰耗，如破屋相似，东扶西倒，虽欲修养，亦何能有益耶！今年得蔡季通书，说近来深晓养生之理，尽得其法，只是城郭不完，无所施其功也。看来是如此。愚按曾至游《集仙传》云：周从，泗州人也。徐神翁深重之，曰：我少而婚，是人幼得道，其神全，吾不及也。如周从者，其亦老子所谓早服而重积者欤！愚又按《素问》云：丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢写，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨致强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌骨满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极；八八，则齿发去。又云：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，溺于生乐，起居无节，故半百而衰也。愚谓人至于老，则多忘，神昏故也，动则疲倦，气衰故也。内炼之道，以神气为本，神昏气衰，则以何者为本？

《易》曰：水洊至习坎。愚按《灵枢经》云：日行二十八宿，人经脉上下左右前后二十八脉，周身十六丈二尺，以应二十八宿。漏水下百刻，以分昼夜。故人一呼脉再动，气行三寸，一吸脉亦再动，气行三寸，呼吸定息，气行六寸，十息气行六尺，日行二分；二百七十息气行十六丈二尺，气行交通于中，一周于身，下水二刻，日行二十五分；五百四十息气行再周于身，下水四刻，日行四十分；二千七百息气行十周于身，下

水二十刻，日行五宿二十分，一万三千五百息气行五十营于身，水下百刻，日行二十八宿，漏水皆尽，脉终矣。凡行八百一十丈也。又云：气之行，如水之流，如日月之行不休。故阴脉营其藏，阳脉营其府，如环之无端，莫知其纪，终而复始。愚谓人身气血，常常流通则安，一有壅滞则病。内炼之道，息息相继，如水之洊至，而其流相续，则真气上下灌注，亦如水之流通也。

《易》曰：坎为水，为月；离为火，为日。项平庵曰：心以坎为体，离为用，故心欲虚而澄。肾以离为体，坎为用，故丹田欲实而温。损益皆三阳三阴之离，损之火上飞，益之火下伏。又曰：离体之火上腾故损，离体之火下驻故益。愚谓内炼之道，至简至易，唯欲降心火入于丹田耳。丹田在脐之后，肾之前，正居腹中。丹家讳言心肾，谓心肾非坎离，盖指呼吸为坎离。殊不思呼吸乃坎离之用，心肾乃坎离之体。人之一身，心为之主，故独居中，肾为之基，故独居下。丹家不言心肾而言身心，身即腹也，肾在其中矣，岂可舍肾哉！肾属水，心属火，火入水中，则水火交媾，如晦朔之间，日月之合璧。

《易》曰：山泽通气。又曰：二气感应以相与。愚按《参同契》云：自然之所为兮，非有邪伪道。若山泽气相蒸兮，兴云而为雨。盖人身之阴阳，细缊交结于丹田，则升于泥丸，潏然如云，化为甘泽。陈希夷诗云：倏尔火轮煎地脉，愕然神漠涌山椒。与此同旨。神漠出《列子》。尝谓山泽之气相通，由其虚也。唯虚也，故二气感应以相与，不虚则窒而不通，安能相与？内炼之道，贵乎心虚，心虚则神凝，神凝则气聚，气聚则兴云为雨，与山泽相似。《离骚·远游》篇云：道可受兮，不可传。其小无外兮，其大无垠。毋滑而魂兮，彼将自然。一气孔神兮，于中夜存。虚以待之兮，无为之先。朱紫阳注云：盖广成子之告黄帝，不过如此，实神仙之要诀也。

《易》曰：一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。程伊川曰：涵养之道，出入之息者，阖辟之机而已。又曰：阖辟往来，见之鼻息。张横渠曰：人之有息，盖刚柔相摩，乾坤阖辟之象也。朱紫阳《调息箴》云：氤氲开阖，其妙无穷，谁其尸之？不宰之功。愚按《参同契》云：二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常，幽潜沦匿，变化于中。二用，九六也。六虚，卦之六画也。以喻一呼一吸，往来上下，久之则神凝息定，所以成变化也。呼则气出，阳之辟也；吸则气入，阴之阖也。盖人身之阴阳与天地之阴阳相似，若能御呼吸于上下，使之周流不息，则阖辟往来之妙，尽在吾身中矣！或曰：大有大阖辟，小有小阖辟。一息之阖辟即一刻之阖辟，一刻之阖辟即一时之阖辟，一时之阖辟即一日之阖辟，一日之阖辟即一月之阖辟，一月之阖辟即一年之阖辟，以至一世之阖辟、一元之阖辟、万古之阖辟，其理一也。

《易》曰：日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉；寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉。程伊川曰：《易》中只是言反复往来上下。愚谓丹家之书，广譬曲喻，亦只是言反复往来上下。外此皆邪说妄行，非真要自然之道也。愚按文子云：流水之不腐，以其逝故也；户枢之不蠹，以其运故也。文子，计然也，周时人，老子之弟子也。人身气血，亦欲其往来流通，一不流通，小则为疔，大则为痼疽。疔者，节也；痼者，壅也；疽者，阻也。愚又按子华子云：古之知道者，筑垒以防邪，疏源以毓真。深居静处，不为物撓，动息出入，而与神气俱。魂魄守戒，谨窒其兑，专一不分，真气乃存。上下灌注，气乃流通，如水之流，如日月之行而不休。阴营其藏，阳固其府，源流



拙拙，满而不溢，冲而不盈，夫是之谓久生。子华子，程本也，孔子与之倾盖而语者也。人身气血，往来循环于上下，昼夜不停，犹江河之水相似。人但见江河之水东流，至于海而不竭，殊不知名山大川，孔穴皆相通也。岂不见庐山瀑布乎？昼夜倾注不绝，何也？水由地中行，盖往来相循环也。日月之行亦然，随天之旋，一出一入，往来不穷。人知吾身自有日月，则往来不穷之妙，只在吾身，而不必索之高远矣。医书云：人身有任督二脉。任脉者，起于中极之下，以上毛际，循腹里，上关元，至咽喉，属阴脉之海；督脉者，起于下极之腧，并于脊里，上至风府，入脑上颠，循额至鼻柱，属阳脉之海。所以谓之任脉者，女子得之以妊养也；谓之督脉者，以其督领经脉之海也。鹿运尾闾，盖能通其督脉者也；龟纳鼻息，盖能通其任脉者也。人能通此二脉，则百脉皆通。

《黄庭经》云：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，即任督二脉是也。

【按】作者另有《周易参同契发挥》三卷，旁征博引，援儒入道，与此书实为表里。其于此书跋中云：“丹家之说虽出于《易》，不过依傍而托之者，初非《易》之本义也。丹道之大纲要领，予于是书言之悉矣。丹道之口诀细微，则具载于《参同契发挥》三篇，兹不赘云。”俞琰（1258—1314）是宋末元初的著名道教学者。字玉吾，号全阳子、林屋山人、石涧道人。吴郡（江苏苏州）人。精于易学和理学，擅长词赋。潜心研究内丹理论，颇有建树。据其自述，遇隐者授以读《易》之法，乃尽得环中之秘，反而求诸己身，则邵雍所谓太极、天根、月窟、三十六宫，无不齐备。证以《参同契》、《阴符经》，参以理学家程颐、张载之说，发朱熹之所未发，推广邵雍言外之意，并以自己修炼内丹的实践体会作检验标准，直指诸家之谬误，而将方士靳而不传之秘和盘托出，著为此书。其实用价值，可以想见。

《易》曰：『一陰一陽之道。』月往則日來，日往則月來，此其明證也。然性剛發火，是主剛者也。然星相而多成災。此其明證也。《易》中只是言反覆相生上下。自邵子家立書，乃贊幽鑒，亦只是言反覆以成上下一此行則彼妄行，非真要自然之道也。周放又云云，流水之不腐，以其常流也。戶樞不蠹，以其常運也。流于下，注於下，則其人，老子之未字也。夫得氣血，亦得其理也。此一不復通，小則為疔，大則為癰疽。疔者，生也；可愈。癰者，痼疾，阻也。後人寧不學乎哉。存之知返者，故是以辟邪。辟邪以誠身。深居簡處，不為物擾，動息出入，無有冲气俱。魂魄守液，皆宜其真，專一不分，見其方寸，上下騰注，氣乃流通，如木之運，如日月之行而不休。陰營其藏，陽固其府，應感

庚  
编

夷

鼎

## 入 药 镜

唐·崔希范撰 元·王 玠注

先天气，后天气，得之者，常似醉。

【注】先天气者，乃元始祖气也。此祖气在人身天地之正中，生门密户悬中高处天心是也。神仙修炼，止是采取先天一气，以为丹母。后天气者，乃一呼一吸、一往一来，内运之气也。呼则接天根，吸则接地轴。呼则龙吟而云起，吸则虎啸而风生。绵绵若存，归于祖气，内外混合，结成还丹。自觉丹田火炽，畅于四肢，如痴如醉，美在其中，此所以得之者常似醉也。《道德经》云：谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。《易·坤》卦云：黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢。如斯之谓也。

日有合，月有合，穷戊己，定庚甲。

【注】日月者，太阳、太阴也。天有黄道，为度三百六十五度四分度之一。其运转也，一日一周，日月行乎其间，往来上下，迭为出入，此所以分昼夜而定寒暑也。当冬至之节，一阳生于复，日从北行，月从南行；夏至之节，一阴生于姤，日从南行，月从北行。日行一日一度，至三十度，与太阴会。月本无光，借日之光。月行一日十二度有零，至三十日行满周天之度。每月晦朔，与太阳同会所行之宫，日月合璧。晦象年终，朔象岁首，会而复离，离而复会。月因日以受其明，阳魂渐长，阴魄渐消，至初八日夜，阳半阴半为上弦，至十五日夜，与日对照为望故圆，圆满之极，其理当亏，于是阴魄渐长，阳魂渐消，至二十三日夜，阴半阳半为下弦，至三十夜为晦，又复与日同会。此天之日有合月有合也。反求于身，吾身一天地，亦有日月也。以身为乾坤，以坎离为药物，以日月运行为火候。百姓日用而不知，岂知行之吾身，与天地日月无不同也。当作丹之时，运日月之双轮，簇阴阳于一息。日月归鼎，阴阳媾精，烹之炼之，结成圣胎。此吾身日有合月有合也。了真子曰：玉池常滴阴阳髓，金鼎时烹日月精是也。既明日月之合，必穷戊己之源。戊己者，中央土也。水火分为上下，木金列于东西。木为火母，金为水母，若非戊己之功，水火不能既济，金木不得归并。当施化之际，是用戊土从坎起，进之以阳火；己土从离降，退之以阴符。摄回四象而同炉，此戊己之功也。既穷戊己之理，「必定庚甲之方。庚，西方金也，情也，虎也；甲，东方木也，性也，龙也。言人之情，好于驰骋，见物即逐，如虎猖狂，故每伤于性，性被情迷，不能为主，如龙奔腾，故二物间隔。大修行人制之不难，遇此时正好下手施功，须仗黄婆媒合，旋斗柄之机，一息之间，即得金木归并，情性合一，龙虎入鼎，心虚湛然，此所以定庚甲也。丹家妙用，宜乎生甲生庚，学者不可不知也。

上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。

【注】人身夹脊，比天之银河也。银河阻隔而有灵鹊作桥，故有鹊桥之说。人之舌，亦言鹊桥也。凡作丹之时，以黄婆引婴儿，上升泥丸，与姤女交会，名曰上鹊桥也。黄婆复徘徊，笑引婴儿姤女同归洞房，必从泥丸而降，故曰下鹊桥也。黄婆、婴儿、姤女非真有也，乃譬喻之说，无出乎身、心、意三者而已。默运之功，内仗天罡斡运，外用斗柄推迁，起火之时，觉真气腾腾上升，如潮水之初起，直上逆流，故曰天应星地应潮也。丹经云，工夫容易药非遥，拨动天轮地应潮是也。

起巽风，运坤火，入黄房，成至宝。

【注】作丹之法，乃炼吾身中真铅、真汞也。铅遇癸生之时，便当鼓动巽风，扇开炉鞴，运动坤宫之火，沉潜于下，抽出坎中之阳，去补离中之阴，成乾之象，复归坤位而止，片饷之间，发火锻炼，

铅清汞洁，结成空器金胎，历劫不坏。此所以入黄房成至宝也。《度人经》云：中理五气，混合百神，十转回灵，万气齐仙。萧廷芝云，大药三般精气神，天然子母互相亲，回风混合归真体，锻炼工夫日日新是也。

水怕干，火怕寒，差毫发，不成丹。

【注】修真内炼之要，鼎中之水不可干，炉内之火不可寒。丹经所谓金鼎常留汤火暖，玉炉不要火教寒是也。以外丹言之，凡作丹之时，行武炼文烹之功，大要调和火力。若用之太过，则火燥水干，不及，则水溢火寒。务在行之停匀，一刻周天，水火既济，鼎内丹结，自然而然也。若差之毫发，不成丹矣。仙师云：药有老嫩，火有斤两，学者不可不知。了真子不云乎，七返九还须识主，工夫毫发不容差！《悟真篇》云，大都全藉修持力，毫发差殊不作丹是也。

铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。

【注】铅者，坎中一点真阳，谓之龙也；汞者，离中一点真阴，谓之虎也。凡作丹之时，飞戊土抽坎中之铅，木生火而炎，上升泥丸，龙从火里出，故曰铅龙升也；用己土摄离中之汞，金生水而流，下降丹田，虎向水中生，故曰汞虎降也。擒捉之功，非加武火之力，则铅龙不升；非用文火之力，则汞虎不降。一息周流，妙在坚刚着力，擒龙虎入鼎，烹炼化为玉浆，故曰驱二物勿纵放也。张紫阳云，西山白虎正猖狂，东海青龙不可当，两手捉来令死斗，化成一块紫金霜是也。

产在坤，种在乾，但至诚，法自然。

【注】张紫阳云：要知产药川源处，只在西南是本乡。此所以言吾身西南方，乃坤位也。人腹为坤，人首为乾。坤居下为炉，乾居上为鼎。金丹大药，产在坤，种在乾。凡作丹采药之时，必从坤位发端，沉潜尾穴，温养见龙，当加武火，逼逐真阳之气，逆上乾宫交媾，复还坤位而止，猛烹极煅，结成至宝，故曰产在坤种在乾。其中复有先天产药之时，观心吸神，握定不泄，皆助火候之力。古仙往往秘而不言，此最上机关，人谁知之！行持之间，唯在存诚，野战防危，法天象地，应化自然，故曰但至诚法自然也。

盗天地，夺造化，攒五行，会八卦。

【注】提挈天地，握定阴阳，攒簇五行，合会八卦，此神仙之学也。天地者，即乾坤也。造化者，即阴阳也。五行者，金、木、水、火、土也。八卦者，乾、坤、坎、离、震、巽、艮、兑是也。且夫天地之大，造化之深，五行分布，八卦环列，以何术能盗之、夺之、攒之、会之？盗者，窃也。夺者，取也。攒者，簇也。会者，合也。此言丹家之法，妙在口传。凡作丹真诀，只在些儿消息，待时至气化，药产神知，便当闭气关，塞兑户，斡天罡，旋斗柄，运符火之一息，簇三千六百之正气，回七十二候之要津，颠倒五行，会合八卦，总归土釜，牢固封闭，须臾调燮火发，武炼猛烹，结成圣胎，所以一刻工夫，夺一年之节候。丹经云：人心若与天心合，颠倒阴阳只片时。此即一呼一吸，能夺造化。人一日有一万三千五百呼，一万三千五百吸，一呼一吸为一息，则一息之间，潜夺天运一万三千五百年之数，一年三百六十日，四百八十六万息，潜夺天运四百八十六万年之数，于是换尽阴浊之躯，变成纯阳之体，神化自在，聚则成形，散则成风，出有人无，隐显莫测，岂不奇哉！

水真水，火真火，水火交，永不老。

【注】水居北方，在卦为坎，在身为肾；火居南方，在卦为离，在身为中心。水中藏火，火中藏水。人心中一点真液，乃真水也；肾中一点真阳，乃真火也。水火分于上下，何由而交之？必假戊己真土，擒制逼逐，得其真火上升，真水下降，同归土釜。水火既济，结成金丹，一气纯阳，与天齐寿，故曰水火交永不老也。

水能流，火能焰，在身中，自可验。

【注】水在上，故能流润于下；火在下，故能炎焰于上。此天地水火升降自然之理。人身作丹运用之时，亦复如是，故曰在身中自可验也。

是性命，非神气，水乡铅，只一味。

【注】性即神也。命即气也。性命混合，乃先天之体也；神气运化，乃后天之用也。故曰是性命非神气也。修炼之士，欲得其性灵命固，从下手之初，必是采水乡之铅。水乡铅者，坤因乾破而为坎，坎水中而有乾金，金为水母，母隐子胎，一点真阳，居于此处，遇身中子时阳动之际，急急采之，紫阳所谓铅遇癸生须急采是也。采时须以徘徊之意，引火逼金，正所谓火逼金行颠倒转，自然鼎内大丹凝。只此一味，为大道之根。云房云：生我之门死我户，几个惺惺几个悟？夜来铁汉细寻思，长生不死由人做。指此一味，直欲世人于此寻之，方是炼丹之本。丹经云：好把真铅着意寻，华池一味水中金是也。

归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。

【注】作丹妙用，要明玄关一窍。一性正位，万化归根，复命之道，必由三关而转，故曰归根窍复命关也。当复命之时，飞神海底，存火熏蒸，精化为气，拨动顶门关捩，从尾闾徐徐提起，直上泥丸交姤，炼气化为神，神居泥丸为本宫，则有万神朝会，故曰贯尾闾通泥丸也。《大师汪真君奥旨》云：夹脊三关透顶门，衔花骑鹿走如云，捉花骑鹿踏云去，霍地牛车前面迎。《黄庭经》云：子欲不死修昆仑。《還元篇》云：悟道显然明靡落，闲闲端坐运天关。《道德经》云：归根曰静，静曰复命。其说是也。

真橐籥，真鼎炉，无中有，有中无。

【注】橐者，虚器也，籥也，籥者，其管也，窍也。言人一昼夜一呼一吸之气，气为之风，如炉橐之抽动，风生于管，炉火自炎，久久心息相依，丹田如常温暖，此吾身有真橐籥也。《道德经》云：天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出是也。鼎者，乾也，性也；炉者，坤也，命也。既鼓动吾身之橐籥，必采药物以入鼎，采药之时，加武火之功，以性斡运于内，以命施化于外，片晌之间，乾坤合一，神气交会，结成还丹，以为圣胎，故曰真鼎炉也。既得还丹成象，以文火温养，虚心以守其性，实腹以养其命，恍惚杳冥之中，无中生有，有中生无，此即静极复动，动极复静，故曰无中有有中无也。

托黄婆，媒姤女，轻轻地，默默举。

【注】黄婆、姤女，皆强名也。黄婆者，坤土也，即戊己土也，又言意也。姤女者，兑金也，兑为少女，金隐水中。凡作丹，必托黄婆为媒，通姤女之情，以戊土藏火，火逼金行。当起火之初，受气且柔，要当拨转顶门关捩，从尾闾穴轻轻地默默而举，须臾火力炽盛，河车不可暂停，运入南宫，复還元位，嫁与金公，而作老郎。崔公苦口叮咛，以谓世人不达还丹之旨，故喻托以黄婆，媒于姤女，直欲世人晓此理也。《悟真篇》云：姤女游行自有方，前行须短后须长，归来却入黄婆舍，嫁个金公作老郎是也。

一日内，十二时，意所到，皆可为。

【注】意者，性之用，即真土也。一日之内十二时辰，有一年之节候，自子时至辰巳六时属阳，自午时至戌亥六时属阴，一阳来复，身中子时也，一阴生姤，身中午时也。且夫水火间于南北，木金隔于东西，此四象何由而合？必假意以通消息。是以天地造化，一刻可夺，一日之内，十二时中，无昼无夜，念兹在兹，常惺惺地，动念以行火，息念以养火，此所以意所到皆可为也。

饮刀圭，窥天巧，辨朔望，知昏晓。

【注】饮者，宴也。刀者，水中金也。圭者，戊己真土也。言作丹采药之时，必采水中之金，金不得自升，必假戊土化火，逼逐金行，度上泥丸。金至此化为真液，如琼浆甘露，一滴落于黄庭，宴之味之，津液甘美，故曰饮刀圭也。窥者，观也。言能观天道运化之功，遂执天而行，旋吾身斗柄之机，一刻之间，能夺天地造化，故曰窥天巧也。《阴符经》所谓观天之道，执天之行，尽矣。纯阳诗曰：纵横北斗心机巧，颠倒南辰胆气雄是也。辨朔望者，以一岁言之，冬至为朔，夏至为望；以一月言之，初一为朔，十五为望；以一日言之，子时为朔，午时为望；以一时言之，初一刻为朔，正四刻为望；以六十四卦言之，复卦为朔，姤卦为望；以一身言之，尾闾为朔，泥丸为望；子宫进火为朔，午位退符为望。既明此理，又要知其昏晓。昏者，暮也，晓者，朝也。于卦有朝屯暮蒙之理，一卦六爻，颠倒用之，遂为两

卦，朝屯一阳生于下，暮蒙一阴生于上，一阳一阴，一进一退，人身运化，与天地同也。达此理者，可以长生久视，与钟、吕并驾同日而语矣，有何疑哉！

识浮沉，明主客，要聚会，莫间隔。

【注】浮者，汞也；沉者，铅也。离汞居上曰浮，坎铅居下曰沉。修丹之诀，沉者必使其升，浮者必使其降，故曰识浮沉也。既识浮沉，须明主客。主者，命也；客者，性也。有身则有命，有命则有性，性依命立，命从性修。是以命为性之母，故为主；性为命之子，故为客。日逐之间，借身为用，仙师所谓饶他为主我为宾是也。既明主客，以铅汞而同炉，主客而同室，绵绵若存，于二六时中，回光返照，打成一片，遍满太虚。若夫时至气化，机动籁鸣，火从脐下而发，水向顶中而生，其妙自有不期然而然者。孔子所谓道也者，不可须臾离也，可离非道也。程子亦云：心常要在腔子里。虚靖天师曰：神一出便收来，神返身中气自回，如此朝朝与暮暮，自然赤子产灵胎。此所以要聚会莫间隔也。

采药时，调火功，受气吉，防成凶。

【注】采药时者，乃身中一阳来复之时也。于斯时则当闭关，行火之功妙在调燮停匀，从三关运转，一举三时，周流复位，万气凝真。当此之时，独受于我，神之畅快，喜庆难言，故曰受气吉也。行火退符之间，务在存诚一念，不可间断，设或纤毫差失，遂成凶矣。密意防护，不可不谨，是用野战防危，故曰防成凶也。丹经云，配合虎龙交姤处，此时如过小桥时是也。或曰：性静无为，要坐便坐，要眠便眠，何必辨采药调火。盖不知有造化者耳，未足与议也。

火候足，莫伤丹，天地灵，造化慳。

【注】炼得黄芽满鼎，白雪漫天，婴儿成象，故火候足也。火候既足，只宜沐浴温养，若不知知足，妄意行火，反伤丹矣。丹成之后，天地混合，神气自灵，仙师所谓虚室生白，神明自来，故曰天地灵也。当此之时，宜加宝爱，调息务在微细，于静定之中，内不出，外不入，形忘物忘，心同太虚，一气纯阳，故造化慳也。

初结胎，看本命，终脱胎，看四正。

【注】祖劫天根，居混沌之中，乃为结胎之所。下手之初，炼精化为气，炼气化为神，炼神化为虚，炼虚合道，结为圣胎。初结胎之时，常于命蒂守之，故曰初结胎看本命也。十月胎圆，移神上居泥丸，调神出壳。直待功成行满，上帝诏临，打破虚空，真人上举，驾红云，跨白鹤，东南西北，无所往而不可，故曰终脱胎看四正。《静中吟》云，一朝功满人不知，四面皆成夜光阙是也。

密密行，句句应。

【注】此二句总结前八十句，言金丹大道进火退符夺造化之妙诀，行之一身如空谷之应声，阳燧之取火，方诸之取水，神通气感，何其速之如是，故曰密密行句句应。丹经云，视之不见，听之不闻，及至呼时又却应是也。

【按】据崔希范自己解释，本篇之所以命名为“入药镜”，是因为内丹的修炼过程中，“神应气逐，谓之火焉，精应气随，谓之水焉”，水火既济，阴阳调停，即“吾之入药也”，而入药之成败，又有赖于“以吾心为镜，身为之台”。本篇以歌诀的形式，比较完整、系统地阐述了内丹修炼的理法，对钟吕派的内丹学说具有较大影响，是气功静功的重要文献。作者崔希范，号至一真人。系唐末五代的著名气功大师，精通道教典籍，深谙养生之道。钟吕派的代表人物是钟离权与吕岩（洞宾），吕氏尝师事崔氏，得其修炼秘诀，曾赋诗云：“因看崔公《入药镜》，令人心地转分明”，足见其受启发之深。有将崔氏认作汉人者，不确。注者王玠，字道渊，号混然子，南昌（属江西省）人。为元代的道教学者。所注简明易懂，因此颇为流行。其实王氏之注，系扩展元代著名的道教学者萧廷芝的注释而成。萧氏之注在《金丹大成》中，可参看。



# 钟吕传道集

唐·施肩吾传

## 论真仙第一

吕曰：人之生也，安而不病，壮而不老，生而不死，何道可致如此？钟曰：人之生，自父母交会，而二气相合，即精血为胎胞，于太初之后而有太质，阴承阳生，气随胎化，三百日形圆，灵光入体，与母分离。自太素之后，已有升降而长黄芽，五千日气足，其数自满八十一丈，方当十五，乃曰童男。是时阴中阳半，可比东日之光，过此以往，走失元阳，耗散真气，气弱则病老死绝矣。平生愚昧，自损灵光，一世凶顽，时除寿数，所以来生而身有等殊，寿有长短。既生复灭，既灭复生，转转不悟，而世世堕落，则失身于异类，透灵于别壳，至真之根性不复于人，傍道轮回，永无解脱。或遇真仙至人，与消其罪报，除皮脱壳，再得人身，方在痴暗愚昧之中，积行百动，升在福地，犹不免饥寒残疾。迤邐升迁，渐得完全形貌，尚居奴婢卑贱之中，苟或复作前孽，如立板走丸，再入傍道轮回。

吕曰：生于中国，幸遇太平，衣食稍足，而岁月未迟，爱者安而嫌者病，贪者生而怕者死，今日得面尊师，再拜再告，念以生死事大，敢望开陈不病不死之理，指教于贫儒者乎？钟曰：人生欲免轮回，不入于异类躯壳，尝使其身无病老死苦，顶天立地、负阴抱阳而为人也。为人勿使为鬼，人中修取仙，仙中升取天矣。

吕曰：人死为鬼，道成为仙。仙一等也，何以仙中升取天乎？钟曰：仙非一也。纯阴而无阳者鬼也，纯阳而无阴者仙也，阴阳相杂者人也。惟人可以为鬼，可以为仙。少年不修，恣情纵意，病死而为鬼也；知之修炼，超凡入圣，脱质而为仙也。仙有五等，法有三成，修持在人，而功成随分者也。

吕曰：法有三成而仙有五等者何也？钟曰：法有三成者，小成、中成、大成之不同也。仙有五等者，鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙之不等，皆是仙也，鬼仙不离于鬼，人仙不离于人，地仙不离于地，神仙不离于神，天仙不离于天。

吕曰：所谓鬼仙者何也？钟曰：鬼仙者，五仙之下一也。阴中超脱，神像不明，鬼关无姓，三山无名，虽不入轮回，亦难返蓬瀛，终无所归，止于投胎就舍而已。

吕曰：此是鬼仙，行何术、用何功而致如此？钟曰：修持之人，始也不悟大道，而欲于速成，形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散，定中以出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙，以其一志，阴灵不散，故曰鬼仙。虽曰仙，其实鬼也。古今崇释之徒，用功到此，乃曰得道，诚可笑也。

吕曰：所谓人仙者何也？钟曰：人仙者，五仙之下二也。修真之士，不悟大道，道中得一法，法中得一术，信心苦志，终世不移，五行之气，互交互合，形质且固，八邪之疫，不能为害，多安少病，乃曰人仙。

吕曰：此是人仙，何术、何功而致如此？钟曰：修持之人，始也或闻大道，业重福薄，一切魔难而改初心，止于小成，云法有功，终身不能改移，四时不能变换。如绝五味者，岂知有六气？忘七情者，岂知有十戒？行漱咽者，哈吐纳之为错；著采补者，笑清静以为愚；好即物以夺天地之气者，不肯休粮；好存想而采日月之精者，不肯导引；孤坐闭息，安知有自然？屈体劳形，不识于无为！采阴取妇人之气，与缩金龟者不同；养阳食女子之乳，与炼丹者不同；以类推究，不可胜数。然而皆是道也，不能全于大道，止于大道中一法一术，功成安乐延年而已，故曰人仙。更有一等人，悦于须臾，而厌于持久，用功不谨，错时乱日，反成疾病，而不得延年者，世亦多矣。

吕曰：所谓地仙者何也？钟曰：地仙者，天地之半，神仙之才，不悟大道，止于小成之法，不可见功，唯以长生住世，而不死于人间者也。

吕曰：其地仙如何下手？钟曰：始也法天地升降之理，取日月生成之数，身中用年月，日中用时刻。先要识龙虎，次要配坎离，辨水源清浊，分气候早晚。收真一，察二仪，列三才，分四象，别五运，定六气，聚七宝，序八卦，行九州，五行颠倒，气传子母，而液行夫妇也。三田反复，烧成丹药，永镇下田，炼形住世，而得长生不死，以作陆地神仙，故曰地仙。

吕曰：所谓神仙者何也？钟曰：神仙者，以地仙厌居尘世，用功不已，关节相连，抽铅添汞，而金精炼顶、玉液还丹，炼形成气，而五气朝元、三阳聚顶，功满忘形，胎仙自化，阴尽阳纯，身外有身，脱质升仙，超凡入圣，谢绝尘俗，以返三山，乃曰神仙。

吕曰：所谓天仙者何也？钟曰：地仙厌居尘世，用功不已，而得超脱，乃曰神仙；神仙厌居山岛，而传道人间，道上有功，而人间有行，功行满足，受天书以返洞天，是曰天仙。既为天仙，若以厌居洞天，效职以为仙官，下曰水官，中曰地官，上曰天官。于天地有大功，于古今有大行，官官升迁，历任三十六洞天，而返八十一阳天，历任八十一阳天，而返三清虚无自然之界。

吕曰：鬼仙固不可求矣，天仙亦未敢望矣，所谓人仙、地仙、神仙之法，可得闻乎？钟曰：人仙不出小成法，地仙不出中成法，神仙不出大成法；此是三成之数，其实一也。用法求道，道固不难；以道求仙，仙亦甚易。

吕曰：古今养命之士，非不求长生也，非不求升仙也，然而不得长生为升仙者何也？钟曰：法不合道，以多闻强识，自生小法傍门，不免于疾病死亡，犹称尸解，迷惑世人，互相推举，致使不闻大道，虽有信心苦志之人，行持已久，终不见功，节序而入于泉下，呜呼！

## 论大道第二

吕曰：所谓大道者何也？钟曰：大道无形无名，无问无应，其大无外，其小无内，莫可得而知也，莫可得而行也。

吕曰：古今达士，始也学道，次以有道，次以得道，次以成道，而脱尘世入蓬岛，升于洞天，升为阳天而升三清，是皆道成之士，今日尊师独言道不可得而知、不可得而行，然于道也独得隐乎？钟曰：仆于道也固无隐尔。盖举世奉道之士，止有好道之名，

使闻大道而无信心，虽有信心而无苦志，朝为而夕改，坐作而立忘，始乎忧勤，终则懈怠，仆以是言大道难知难行也。

吕曰：大道难知难行之理如何？钟曰：以傍门小法易为见功，而俗流多得互相传授，至死不悟，遂成风俗而败坏大道。有斋戒者，有休粮者，有采气者，有漱咽者，有离妻者，有断味者，有禅定者，有不语者，有存想者，有采阴者，有服气者，有持净者，有息心者，有绝累者，有开顶者，有缩龟者，有绝迹者，有看读者，有烧炼者，有定息者，有导引者，有吐纳者，有采补者，有布施者，有供养者，有救济者，有入山者，有识性者，有不动者，有受持者，傍门小法，不可备陈。至如采日月之华，夺天地之气，心思意想，望结丹砂，屈体劳形，欲求超脱，多人少出，攻病可也，认为真胎息，绝念忘言，养性可也，指作太一含真气，金枪不倒、黄河逆流，养命之下法，形如槁木、心若死灰，集神之小术，奈何古今奉道之士，苦苦留心，往往挂意！以咽津为药，如何得造化？聚气为丹，如何得停留？指肝为龙而肺为虎，如何得交合？认坎为铅而离为汞，如何得抽添？四时浇灌，望长黄芽，一意不散，欲求大药，差年错月，废日乱时，不识五行根蒂，安知三才造化！寻枝摘叶，迷惑后人，致使大道日远日疏，异端并起而成风俗，以失先师之本意者，良由道听涂说，口耳之学，而指诀于无知之徒，递相训式，节序而入于泉下，令人寒心，非不欲开陈大道，盖世人业重福薄，不信天机，重财轻命，愿为下鬼。

吕曰：小法傍门既已知矣，其于大道可得闻乎？钟曰：道本无问，问本无应，及乎真元一判，大朴已散，道生一，一生二，二生三，一为体，二为用，三为造化。体用不出于阴阳，造化皆因于交媾，上中下列为三才，天地人共得一道。道生二气，二气生三才，三才生五行，五行生万物。万物之中，最灵最贵者人也。惟人也穷万物之理，尽一己之性，穷理尽性，以至于命，全命保生，以合于道，当与天地齐其坚固，而同得长久。

吕曰：天长地久，亘千古以无穷，人寿百岁，至七十而尚稀，何道之独在于天地，而远于人乎？钟曰：道不远于人，而人自远于道矣。所以远于道者，养命不知法，所以不知法者，下功不识时，所以不识时者，不达天地之机也。

### 论天地第三

吕曰：所谓天地之机，可得闻乎？钟曰：天地之机乃天地运用大道，而上下往来，行持不倦，以得长久坚固，未尝轻泄于人也。

吕曰：天地之于道也，如何谓之运用之机？如何谓之行持之机？运用如何起首？行持如何见功？钟曰：大道既判而有形，因形而有数。天得乾道，以一为体，轻清而在上，所用者阳也；地得坤道，以二为体，重浊而在下，所用者阴也。阳升阴降，互相交合，乾坤作用，不失于道。而起首有时，见功有日。

吕曰：天得乾道，所用者阳也，阳主升，何以交于地？地得坤道，所用者阴也，阴主降，何以交于天？天地不交，阴阳如何得合？阴阳不合，乾坤如何作用？乾坤既无作用，虽有起首之时，见功之日，大道如何可得也？钟曰：天道以乾为体，阳为用，积气在上；地道以坤为体，阴为用，积水在下。天以行道，以乾索于坤，一索之而为长男，

长男曰震，再索之而为中男，中男曰坎，三索之而为少男，少男曰艮，是此天交于地，以乾道索坤道而生三阳；及乎地以行道，以坤索于乾，一索之而为长女，长女曰巽，再索之而为中女，中女曰离，三索之而为少女，少女曰兑，是此地交于天，以坤道索乾道而生三阴。三阳交合于三阴而万物生，三阴交合于三阳而万物成。天地交合，本于乾坤相索，而运行于道。乾坤相索而生六气，六气交合而分五行，五行交合而生成万物。方其乾道下行，三索既终，其阳复升，阳中藏阴，上还处于天；坤道上行，三索既终，其阴复降，阴中藏阳，下还处于地。阳中藏阴，其阴不消，乃曰真阴，真阴到天，因阳而生，所以阴自天降，阴中能无阳乎？阴中藏阳，其阳不灭，乃曰真阳，真阳到地，因阴而发，所以阳自地升，阳中能无阴乎？阳中藏阴，其阴不消，复到于地；阴中藏阳，其阳不灭，复到于天。周而复始，运行不已。交合不失于道，所以长久坚固者如此。

吕曰：天地之机，运行大道而得长久，乃天地作用之功也。惟人也虽有聪明之性，留心于清静，欲以奉行大道，小则安乐延年，中则长生不死，大则脱质升仙，如何作用运行大道、法效天机，而亦得长久坚固、浩劫常存？钟曰：大道无形，因彼之所得而为形，大道无名，因彼之所有而为名。天地得之而曰乾道、坤道；日月得之而曰阴道、阳道；人若得之，朝廷则曰君臣之道，闺门则曰夫妇之道，乡党则曰长幼之道，庠序则曰朋友之道，室家则曰父子之道；是此见于外者，莫不有道也。至如父母交会，其父则阳先进而阴后行，以真气投真水，心火与肾水相交，炼为精华。精华既出，逢母之阴先进，以水荡涤于无用之处，逢母之阳先进，以血承受于子宫之前，精血为胎胞，包含真气而入母子宫，积日累月，真气造化成人。如天地行道，乾坤相索，而生三阴三阳。真气为阳，真水为阴，阳藏水中，阴藏气中。气主于升，气中有真水；水主于降，水中有真气。真水乃真阴也，真气乃真阳也。真阳随水下行，如乾索于坤，上曰震、中曰坎、下曰艮，以人比之，以中为度，自上而下，震为肝、坎为肾、艮为膀胱；真阴随气上行，如坤索于乾，下曰巽、中曰离、上曰兑，以人比之，以中为度，自下而上，巽为胆、离为心、兑为肺。形象既备，数足离母。既生之后，元阳在肾，因元阳而生真气，真气朝心，因真气而生真液，真液還元，上下往复。若无亏损，自可延年，如知时候无差，抽添有度，自可长生；若以造作无倦，修持不已，阴尽阳纯，自可超凡入圣。此乃天机深造之理，古今不传之事，公若信心而无犹豫，以名利若枷锁，恩爱如寇仇，避疾病若怕死亡之难，防失身于别壳，虑透灵于异类，委有清静之志，当且杜其根源，无使走失元阳，耗散真气。气盛而魂中无阴，阳壮而魄中有气。一升一降，取法无出乎天地；一盛一衰，往来亦似于日月。

#### 论日月第四

吕曰：天地之理亦粗知矣，其日月之躔度交合，于人可得比乎？愿闻其说。钟曰：大道无形，生育天地；大道无名，运行日月。日月者，太阴、太阳之精，默纪天地交合之度，助行生成万物之功，东西出没，以分昼夜，南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相催，而魄中生魂，魂中生魄，进退有时，不失乾坤之数，往来有度，无差天地之期。

吕曰：东西出没以分昼夜何也？钟曰：混沌初分，玄黄定位，天地之状，其形如卵，

六合之中，其圆如球，日月出没运行于一天之上，一地之下，上下东西，周行如轮。凡日之东出而西未没为昼，西没而东未出为夜，是此日之出没以分昼夜也。若月之出没，不同于日，载魄于西，受魂于东，光照于夜，而魂藏于昼，积日累时，或出或没。自西而东，其始也魄中生魂，状若弯弓，初夜而光照于西；其次也魄中魂半，时应上弦，初夜而光照于南；其次也魄中魂满，与日相望，初夜而光照于东；其次也魂中生魄，状如缺镜，初昼而魂藏于西；其次也魂中魄半，时应下弦，初昼而魂藏于南；其次也魂中魄满，与日相背，初昼而魂藏于东：是此月之出没以分昼夜也。

吕曰：南北往来以定寒暑者何也？钟曰：冬至之后，日出辰初五十分，日没申末五十分，过此以往，出没自南而北，以夏至为期；夏至之后，日出寅末五十分，日没戌初五十分，过此以往，出没自北而南，以冬至为期。自南而北，以冬至夏，乃寒为暑也；自北而南，以夏至冬，乃暑为寒也。夏之日乃冬之夜也，冬之日乃夏之夜也。冬至之后，月出自北而南，比于夏之日也；夏至之后，月出自南而北，比于冬之日也：是此日月之往来以定寒暑者也。

吕曰：天地之机，阴阳升降，正与人之行持无二等，若此日月之出没往来、交合臙度，于人可得比乎？钟曰：天地之机，在于阴阳之升降，一升一降，太极相生，相生相成，周而复始，不失于道而得长久。修持之士，若以取法于天地，自可长生而不死。若比日月之臙度，往来交合，止于月受日魂，以阳变阴，阴尽阳纯，月华莹净，消除暗魄，如日之光辉，照耀于下土。当此时，如人之修炼以气成神，脱质升仙，炼就纯阳之体也。

吕曰：修真奉道之士，其于天地阴阳升降之理，日月精华交合之度，下手用功，而于二者何先？钟曰：始也法效天机，用阴阳升降之理，使真水真火合而为一，炼成大药，永镇丹田，浩劫不死，而寿齐天地。如灰居尘世，用功不已，当取日月之交会，以阳炼阴，使阴不生，以气养神，使神不散，五气朝元，三花聚顶，谢绝俗流，以归三岛。

吕曰：若此之功验深达旨趣，所患不得时节矣。钟曰：天地之阴阳升降，一年一交合，日月之精华往来，一月一交合，人之气液，一昼一夜一交合矣。

## 论四时第五

吕曰：天地日月之交合，年月日时可得闻乎？钟曰：凡时有四等，人寿百岁。一岁至三十，乃少壮之时；三十至六十，乃长大之时；六十至九十，乃老耄之时；九十至百岁或百二十岁，乃衰败之时也：是此则曰身中之时，一等也。若以十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，时有春夏秋冬。时当春也，阴中阳半，其气变寒为温，乃春之时也；时当夏也，阳中有阳，其气变温为热，乃夏之时也；时当秋也，阳中阴半，其气变热为凉，乃秋之时也；时当冬也，阴中有阴，其气变凉为寒，乃冬之时也：是此则曰年中之时，二等也。若以律中起吕，吕中起律，凡一月三十日，三百六十辰，三千刻，一十八万分，月旦至上弦，阴中阳半；自上弦至月望，阳中阳；自月望至下弦，阳中阴半；自下弦至晦朔，阴中阴：是此则曰月中之时，三等也。若以六十分为一刻，八刻二十分为一时，一时半为一卦，言其卦定八方，论其正分四位，自子

至卯，阴中阳半，以太阴中起少阳；自卯至午，阳中有阳，纯少阳而起太阳；自午至酉，阳中阴半，以太阳中起少阴；自酉至子，阴中有阴，纯少阴而起太阴；是此则曰日中之时，四等也。难得而易失者，身中之时也；去速而来迟者，年中之月也；急如电光、速如石火者，日中之辰也。积日为月，积月为岁，岁月蹉跎，年光迅速，贪名求利而妄心未除，爱子怜孙而恩情又起，纵得回心向道，争奈年老气衰，如春雪秋花，止有时间之景，夕阳晓月，应无久远之光，奉道之士，难得者身中之时矣。艳阳媚景，百卉芬芳，水榭危楼，清风快意，月夜闲谈，雪天对饮，恣纵无穷之乐，消磨有限之时，纵得回心向道，须是疾病缠身，如破舟未济，谁无求救之心，漏屋重完，忍绝再修之意，奉道之士，虚过者年中之时也。邻鸡未唱而出户嫌迟，街鼓遍闻而归家恨早，贪痴争肯暂休，妄想惟忧不足，满堂金玉，病来著甚抵当，一眼儿孙，气断谁能替换，晓夜不停，世人莫悟，奉道之士，可惜者日中之时也。

吕曰：身中之时、年中之时、月中之时、日中之时，皆是时也，尊师独于身中之时为难得，又于日中之时为可惜者何也？钟曰：奉道者难得少年，少年者修持，根元完固，凡事易为，见功止于千日，而可大成也。奉道者又难得中年，中年者修持，先补益完备，次下手进功，始也返老还童，后即入圣超凡也。奉道者少年不悟，中年不省，或因灾难而留心清静，或因疾病而志在希夷，晚年修持，先论救护，次说补益，然后自小成法积功以至中成，中成法积功至于返老还童，炼形住世，而五气不能朝元，三阳难为聚顶，脱质升仙无缘而得成，是难得者身中之时也。

吕曰：身中之时固知难得矣，而日中之时可惜者何也？钟曰：人之一日，如日月之一月，如天地之一年。大道生育天地，天地分位，上下相去八万四千里。冬至之后，地中阳升，凡一气十五日，上进七千里，计一百八十日，阳升到天，太极生阴；夏至之后，天中阴降，凡一气十五日，下进七千里，计一百八十日，阴降到地，太极复生阳。周而复始，运行不已，而不失于道，所以长久运行日月。日月成形，周围各得八百四十里。月旦之后，六中起九，凡一日计十二时，魄中魂进七十里，凡十五日计一百八十时，魄中魂进八百四十里；月望之后，九中起六，凡一日计十二时，魂中魄进七十里，凡十五日计一百八十时，魂中魄进八百四十里。周而复始，运行不已，而不失于道，所以坚固大道，长养万物。万物之中，最灵最贵者人也。人之心肾，上下相远八寸四分，阴阳升降，与天地无二等；气中生液，液中生气，气液相生，与日月可同途。天地以乾坤相索，而阴阳升降，一年一交合，不失于道，一年之后有一年；日月以魂魄相生，而精华往来，一月一交合，不失于道，一月之后有一月；人之交合虽在一昼一夜，不知交合之时，又无采取之法，损时又不解补，益时又不解收，阴交时不解养阳，阳交时不解炼阴，月中不知损益，日中又无行持，过了一年无一年，过了一日无一日，当风卧湿，冒暑涉寒，不肯修持，而甘心受病，虚过时光，而端坐候死。

吕曰：奉道之人，非不知年光虚度，岁月蹉跎，而疾病缠身，死限将至，盖以修炼不知法，行持不知时，是致阴阳交合有差，时月行持无准。钟曰：身中用年，年中用月，月中用日，日中用时。盖以五藏之气，月上有盛衰，日上有进退，时上有交合，运行五度，而气传六候，金木水火土分列无差，东西南北中生成有数，炼精生真气，炼气合阳神，炼神合大道。

## 论五行第六

吕曰：所谓五藏之气而曰金木水火土，所谓五行之位而曰东西南北中，若此如何得相生相成，而交合有时乎？采取有时乎？愿闻其说。钟曰：大道既判而生天地，天地既分而列五帝：东曰青帝而行春令，于阴中起阳，使万物生；南曰赤帝而行夏令，于阳中升阳，使万物长；西曰白帝而行秋令，于阳中起阴，使万物成；北曰黑帝而行冬令，于阴中进阴，使万物死。四时各凡九十日，每时下十八日黄帝主之。若于春时助成青帝而发生，若于夏时接序赤帝而长育，若于秋时资益白帝而结立，若于冬时制摄黑帝而严寒，五帝分治，各主七十二日，合而三百六十日，而为一岁，辅弼天地，以行于道。青帝生子而曰甲乙，甲乙东方木，赤帝生子而曰丙丁，丙丁南方火，黄帝生子而曰戊己，戊己中央土，白帝生子而曰庚辛，庚辛西方金，黑帝生子而曰壬癸，壬癸北方水。见于时而为象者，木为青龙，火为朱雀，土为勾陈，金为白虎，水为玄武。见于时而生物者，乙与庚合，春则有榆青而白，不失金木之色；辛与丙合，秋则有枣白而赤，不失金火之色；己与甲合，夏末秋初有瓜青而黄，不失土木之色；丁与壬合，夏则有椹赤而黑，不失水火之色；癸与戊合，冬则有橘黑而黄，不失水土之色。以类推求，五帝相交而见于时者、生在物者，不可胜数。

吕曰：五行在时若此，五行在人如何？钟曰：惟人也头圆足方，有天地之象，阴降阳升，又有天地之机，而肾为水，心为火，肝为木，肺为金，脾为土。若以五行相生，则水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，生者为母，受生者为子。若以五行相克，则水克火，火克金，金克木，木克土，土克水，克者为夫，受克者为妻。以子母言之，肾气生肝气，肝气生心气，心气生脾气，脾气生肺气，肺气生肾气。以夫妻言之，肾气克心气，心气克肺气，肺气克肝气，肝气克脾气，脾气克肾气。肾者心之夫，肝之母，脾之妻，肺之子；肝者脾之夫，心之母，肺之妻，肾之子；心者肺之夫，脾之母，肾之妻，肝之子；肺者肝之夫，肾之母，心之妻，脾之子；脾者肾之夫，肺之母，肝之妻，心之子。心之见于内者为脉，见于外者为色，以寄舌为门户，受肾之制伏，而驱用于肺，盖以夫妇之理如此，得肝则盛，见脾则减，盖以子母之理如此，肾之见于内者为骨，见于外者为发，以两耳为门户，受脾之制伏，而驱用于心，盖以夫妇之理如此，得肺则盛，见肝则减，盖以子母之理如此，肝之见于内者为筋，见于外者为爪，以眼目为门户，受肺之制伏，而驱用于脾，盖以夫妇之理如此，见肾则盛，见心则减，盖以子母之理如此，肺之见于内者为肤，见于外者为毛，以鼻穴为门户，受心之制伏，而驱用于肝，盖以夫妇之理如此，得脾则盛，见肾则减，盖以子母之理如此，脾之见于内者为藏，均养心肾肝肺，见于外者为肉，以唇口为门户，呼吸定往来，受肝之制伏，而驱用于肾，盖以夫妇之理如此，得心则盛，见肺则减，盖以子母之理如此。此是人之五行相生相克，而为夫妇子母传气衰旺见于此矣。

吕曰：心火也，如何得火下行？肾水也，如何得水上升？脾土也，土在中而承火则盛，莫不下克于水乎？肺金也，金在上而下接火则损，安得有生于水乎？相生者递相间隔，相克者亲近难移，是此五行自相损克，为之奈何？钟曰：五行归原，一气接引，元阳升举而生真水，真水造化而生真气，真气造化而生阳神。始以五行定位，而有一夫一

妇。肾水也，水中有金，金本生水，下手时要识水中金，水本嫌土，采药后须得土归水。龙乃肝之象，虎本肺之神。阳龙出于离宫，阴虎生于坎位。五行逆行，气传子母，自子至午，乃曰阳时生阴；五行颠倒，液行夫妇，自午至子，乃曰阴中炼阳。阳不得阴不成，到底无阴而不死，阴不得阳不生，到底阴绝而寿长。

吕曰：五行本于阴阳一气，所谓一气者何也？钟曰：一气者，昔父与母交，即以精血造化成形。肾生脾，脾生肝，肝生肺，肺生心，心生小肠，小肠生大肠，大肠生胆，胆生胃，胃生膀胱，是此阴以精血造化成形。其阳止在起首始生之处，一点元阳而在二肾，且肾水也，水中有火，升之为气，因气上升，以朝于心。心阳也，以阳合阳，太极生阴，乃积气生液，液自心降，因液下降，以还于肾。肝本心之母，肾之子，传导其肾气，以至于心矣。肺本心之妻，肾之母，传导其心液，以至于肾矣。气液升降如天地之阴阳，肝肺传导若日月之往复，五行之名数也。论其交合生成，乃元阳一气为本，气中生液，液中生气。肾为气之根，心为液之源，灵根坚固，恍恍惚惚，气中自生真水，心源清净，杳杳冥冥，液中自有真火。火中识取真龙，水中认取真虎，龙虎相交而变为黄芽，合就黄芽而结成大药，乃曰金丹，金丹既就，乃曰神仙。

吕曰：金丹就而脱质升仙，以返十洲固可知矣，如何谓之黄芽？钟曰：真龙真虎者是也。

吕曰：龙虎者何也？钟曰：龙非肝也，乃阳龙，阳龙出在离宫真水之中；虎非肺也，乃阴虎，阴虎出在坎位真火之中。

## 论水火第七

吕曰：人之长生者，炼就金丹，欲炼金丹，先采黄芽，欲得黄芽，须得龙虎，所谓真龙出于离宫，真虎生于坎位，离坎之中而有水火，水火者何也？钟曰：凡身中以水言者，四海、五湖、九江、三岛、华池、瑶池、凤池、天池、玉池、昆池、元潭、阊苑、神水、金波、琼液、玉泉、阳酥、白雪，若此名号，不可备陈，凡身中以火言者，君火、臣火、民火而已。三火以元阳为本，而生真气，真气聚而得安，真气弱而成病，若以耗散真气，而走失元阳，元阳尽，纯阴成，元神离体，乃曰死矣。

吕曰：人身之中，以一点元阳，而兴举三火，三火起于群水众阴之中，易为耗散，而难炎炽，若此阳弱阴盛，火少水多，令人速于衰败，而不得长生，为之奈何也？钟曰：心为血海，肾为气海，脑为髓海，脾胃乃水谷之海，是此四海者如此。五藏各有液，所主之位东西南北中，是此五湖者如此。小肠二丈四尺，而上下九曲，乃曰九江，小肠之下，元潭之说如此。顶曰上岛，心曰中岛，肾曰下岛，三岛之内根源，阊苑之说如此。华池在黄庭之下，瑶池出丹阙之前，昆池上接玉京，天池正衡内院，凤池乃心肺之间，玉池在唇齿之内，神水生于气中，金波降于天上，赤龙住处，自有琼液、玉泉，凡胎换后，方见白雪、阳酥。浇灌有时，以沃炎盛，先曰玉液，次曰金液，皆可以还丹，抽添有度，以应沐浴，先曰中田，次曰下田，皆可以炼形。王蕊金花，变就黄白之体，醍醐甘露，炼成奇异之香。若此，皆水之功效。及夫民火上升，助肾气以生真水，肾火上升，交心液而生真气，小则降魔除病，大则炼质烧丹。用周天则火起焚身，勒阳关则還元炼药，别九州之势以养阳神，烧三尸之累以除阴鬼，上行则一撞三关，下运则消磨七魄，炼形成气而轻举如飞，炼气成神而脱胎如蜕。若此，皆火之功效也。



吕曰：始也闻命，所患者火少水多，而易衰败，次听高论，水火有如此之功验，毕竟如何造化，使少者可以胜多，弱者可以致强？钟曰：二八阴销，三九阳长，赫赤金丹，指日可成，七返九还，而胎仙自化者也。真气在心，心是液之源，元阳在肾，肾是气之海，膀胱为民火，不止于民火不能为用，而膀胱又为津液之府。若以不达天机，罔测玄理，奉道之士，难为造化，不免于疾病死亡者矣。

吕曰：所谓造化，使阳长阴消，金丹可成，而胎仙自化者何也？钟曰：人之心肾，相去八寸四分，乃天地定位之比也；气液太极相生，乃阴阳交合之比也；一日十二时，乃一年十二月之比也。心生液，非自生也，因肺液降而心液行，液行夫妇，自上而下，以还下田，乃曰妇还夫宫；肾生气，非自生也，因膀胱气升而肾气行，气行子母，自下而上，以朝中元，乃曰夫还妇室。肝气导引肾气，自下而上，以至于心，心火也，二气相交，熏蒸于肺，肺液下降，自心而来，皆曰心生液，以液生于心而不耗散，故曰真水也；肺液传送心液，自上而下，以至于肾，肾水也，二水相交，浸润于膀胱，膀胱气上升，自肾而起，皆曰肾生气，以气生于肾而不消磨，故曰真火也。真火出于水中，恍恍惚惚，其中有物，视之不可见，取之不可得也；真水出于火中，杳杳冥冥，其中有精，见之不能留，留之不能住也。

吕曰：肾水也，水中生气，名曰真火，火中何者为物？心火也，火中生液，名曰真水，水中何者为精？火中之物，水中之精，既无形状可求，纵求之而又难得，纵得之而又何用？钟曰：前古上圣，道成不离于此，二物交媾而变黄芽，数足胎完，以成大药，乃真龙、真虎者也。

## 论龙虎第八

吕曰：龙本肝之象，虎乃肺之神，是此心火之中而生液，液为真水，水之中杳杳冥冥而隐真龙，龙不在肝而出自离宫者何也？是此肾水之中而生气，气为真火，火之中恍恍惚惚而藏真虎，虎不在肺而生于坎位者何也？钟曰：龙阳物也，升飞在天，吟而云起，得泽而济万物，在象为青龙，在方为甲乙，在物为木，在时为春，在道为仁，在卦为震，在人身中五藏之内为肝；虎阴物也，奔走于地，啸而风生，得山而威制百兽，在象为白虎，在方为庚辛，在物为金，在时为秋，在道为义，在卦为兑，在人身五藏之内为肺。且肝阳也，而在阴位之中，所以肾气传肝气，气行子母，以水生木，肾气足而肝气生，肝气既生，以绝肾之馀阴，而纯阳之气上升者也；且肺阴也，而在阳位之中，所以心液传肺液，液行夫妇，以火克金，心液到而肺液生，肺液既生，以绝心之馀阳，而纯阴之液下降者也。以其肝属阳，以绝肾之馀阴，是以知气过肝时，即为纯阳，纯阳气中，包藏真一之水，恍惚无形，名曰阳龙；以其肺属阴，以绝心之馀阳，是以知液到肺时，即为纯阴，纯阴液中，负载正阳之气，杳冥不见，名曰阴虎也。气升液降，本不能相交，奈何气中真一之水，见液相合，液中正阳之气，见气自聚。若也传行之时，以法制之，使肾气不走失，气中收取真一之水，心液不耗散，液中采取正阳之气，子母相逢，两相顾恋，日得黍米之大，百日无差药力全，二百日圣胞坚，三百日胎仙完，形若弹丸，色同朱橘，名曰丹药，永镇下田，留形住世，浩劫长生，以作陆地神仙。

吕曰：肾水生气，气中有真一之水，名曰阴虎，虎见液相合也；心火生液，液中有

正阳之气，名曰阳龙，龙见气相合也。方以类聚，物以群分，理当然也。气生时液亦降，气中真一之水，莫不随液而下传于五藏乎？液生时气亦升，液中正阳之气，莫不随气而上出于重楼乎？真水随液下行，虎不能交龙，真阳随气上升，龙不能交虎。龙虎不交，安得黄芽？黄芽既无，安得大药？钟曰：肾气既生，如太阳之出海，雾露不能蔽其光，液下如疏帘，安足以胜其气，气壮则真一之水自盛矣；心液既生，如严天之杀物，呼呵不能敌其寒，气升如翠幕，安足以胜其液，液盛则正阳之气或强或弱未可必也。

吕曰：气生液生各有时，时生气也，气盛则真一之水亦盛，时生液也，液盛则正阳之气亦盛，盛衰未知何也？钟曰：肾气易为耗散，难得者真虎，心液难为积聚，易失者真龙。丹经万卷，议论不出阴阳，阴阳两事，精粹无非龙虎，奉道之士，万中识者一二。或以多闻广记，虽知龙虎之理，不识交合之时，不知采取之法，所以今古达士，皓首修持，止于小成，累代延年，不闻超脱，盖以不能交媾于龙虎，采黄芽而成丹药。

## 论丹药第九

吕曰：龙虎之理既已知矣，所谓金丹大药，可得闻乎？钟曰：所谓药者，可以疗病。凡病有三等：当风卧湿，冒暑涉寒，劳逸过度，饥饱失时，非次不安，则曰患矣，患为时病；及夫不肯修持，恣情纵意，散失元阳，耗损真气，年高憔悴，则曰老矣，老为年病；及夫气尽体空，魂消神散，长吁一声，四大无主，体卧荒郊，则曰死矣，死为身病。且以时之有病，以春夏秋冬，运行于寒暑温凉，阳太过而阴不足，当以凉治之也，阴太过而阳不足，当以温治之也。老者多冷而幼者多热，肥者多涎而羸者多积，男子病生于气，妇人患本于血，补其虚而取其实，保其弱而损其馀，小则针灸，甚则药饵，虽有非次不安，而时之有患，委于明士良医，对病服食，悉得保愈。然而老病如何医？死病如何治？洗肠补肉，古之善医者也，面皱发白以返童颜，无人得会！换顶续支，古之善医者也，留形住世以得长生，无人得会！

吕曰：非次不安，因时成病，良医名药，固可恃矣。虚败年老之病、气尽命终之苦，如何治之？莫有药乎？钟曰：凡病有三等，时病以草木之药疗之自愈，身病、年病所治之药而有二等，一曰内丹，次曰外丹。

吕曰：外丹者何也？钟曰：昔高上元君传道于人间，指喻天地升降之理，日月往复之宜，自尔丹经满世，世人得闻大道。广成子以教黄帝，黄帝政治之暇，依法行持，久而不见功。广成子以心肾之间而有真气、真水，气水之间而有真阴、真阳，配合为大药，可比于金石之间而隐至宝。乃于崆峒山中，以内事为法，而炼大丹。八石之中，惟用朱砂，砂中取汞；五金之中，惟用黑铅，铅中取银。汞比阳龙，银为阴虎，以心火如砂之红，肾水如铅之黑。年火随时，不失乾坤之策，月火抽添，自分文武之宜。卓三层之炉，各高九寸，外方内圆，取八方之气，应四时之候。金鼎之象，包藏铅汞，无异于肺液；硫黄为药，合和灵砂，可比于黄婆。三年小成，服之可绝百病；六年中成，服之自可延年；九年大成，服之而升举自如，展臂可千里万里，虽不能返于蓬莱，亦于人世浩劫不死也。

吕曰：历古已来，炼丹者多矣，而见功者少何也？钟曰：炼丹不成者有三也。不辨

药材真伪，不知火候抽添，将至宝之物，一旦消散于烟焰之中，而为灰尘，废时乱日，终无所成者一也；药材虽美，不知火候，火候虽知，而乏药材，两不契合，终无所成者二也；药材优美，火候合宜，年中不差月，月中不错日，加减有数，进退有时，气足丹成，而外行不备，化玄鹤而凌空，无缘而得此，不成者三也。又况药材本天地秀气结实之物，火候乃神仙修持得道之术，三皇之时，黄帝炼丹九转方成，五帝之后，混元炼丹三年才就。迨夫战国，凶气凝空，流尸满野，物不能受天地之秀气，而世乏药材，当得法之人，而逃难老死岩谷，丹方仙法，或有竹帛可纪者，久而朽坏，人世不复有矣。若以尘世有药材，秦始皇不求于海岛，若以尘世有丹方，魏伯阳不参于《周易》。或而多闻强识，迷惑后人，万万破家，并无一成，以外求之，亦为误矣。

吕曰：外丹之理，出自广成子，以内事为法，则纵有成就，九年方毕，又况药材难求，丹方难得，到底止能升腾，不见超凡入圣，而返十洲者矣。敢告内药者可得闻乎？钟曰：外药非不可用也，奉道之人，晚年觉悟，根源不甚坚固，肾者气之根，根不深则叶不茂矣，心者液之源，源不清则流不长矣，必也假其五金八石，积日累月，炼成三品，每品三等，乃曰九品龙虎大丹，助接其真气，炼形住世，轻举如飞。若以修持内事，识交合之时，知采取之法，胎仙既就，指日而得超脱。彼人不悟，执在外丹，进火加日，服之欲得上升天界，诚可笑也。彼既不究外药之源，今当详陈内丹之理。内丹之药材出于心肾，是人皆有也。内丹之药材本在天地，常日得见也。火候取日月往复之数，修合效夫妇交接之宜。圣胎就而真气生，气中有气，如龙养珠，大药成而阳神出，身外有身，似蝉脱蜕。是此内药，本于龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞。

## 论铅汞第十

吕曰：内药不出龙虎也。虎出于坎宫，气中之水是也，龙出于离宫，水中之气是也。外药取砂中之汞，比于阳龙，用铅中之银，比于阴虎。而铅汞外药也，何以龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞？所谓内药之中，铅汞者何也？钟曰：抱天一之质，而为五金之首者，黑铅也，铅以生银，铅乃银之母，感太阳之气，而为众石之首者，朱砂也，砂以生汞，汞乃砂之子。难取者铅中之银，易失者砂中之汞，银汞若相合，煅炼自成至宝。此铅汞之理见于外者如此。若以内事言之，见于人者，古今议论，差别有殊。取其玄妙之说，本自父母交通之际，精血相合，包藏真气，寄质于母腹纯阴之宫，藏神在阴阳未判之内，三百日胎完，五千日气足。以五行言之，人身本是精与血，先有水也，以五藏言之，精血为形象，先生肾也。肾中之水，伏藏于受胎之初，父母之真气，真气隐于人之内肾，所谓铅者此也。肾中生气，气中真一之水，名曰真虎，所谓铅中银者此也。肾气传肝气，肝气传心气，心气太极而生液，液中有正阳之气，所谓朱砂者，心液也，所谓汞者，心液之中正阳之气是也。以气中真一之水，顾恋和合于液中正阳之气，积气液为胎胞，传送在黄庭之内，进火无差，胎仙自化，乃比铅银合汞煅炼成宝者也。

吕曰：在五金之中，铅中取银，于八石之内，砂中出汞，置之鼎器，配之药饵，汞自为砂，而银自为宝。然而在人之铅，如何取银？在人之砂，如何取汞？汞如何作砂？银如何作宝也？钟曰：铅本父母之真气，合而为一，纯粹而不离，既成形之后，而藏在肾中。二肾相对，同升于气，乃曰元阳之气，气中有水，乃曰真一之水。水随气升，气

住水住，气散水散，其水与气，如子母之不相离。善视者，止见于气，不见于水。若以此真一之水，合于心之正阳之气，乃曰龙虎交媾而变黄芽，以黄芽而为大药。大药之材，本以真一之水为胎，内包正阳之气，如昔日父母之真气，即精血为胞胎，造化三百日，胎完气足，而形备神来，与母分离，形神既合，合则形生形矣。奉道之人，肾气交心气，气中藏真一之水，负载正阳之气，以气交真水为胞胎，状同黍米，温养无亏，始也即阴留阳，次以用阳炼阴，气变为精，精变为汞，汞变为砂，砂变为金丹。金丹既成，真气自生，炼气成神，而得超脱。化火龙而出昏衢，骖玄鹤而入蓬岛。

吕曰：以形交形，形合生形，以气合气，气合生气，数不出三百日，分形之后，男女形状之不同，自己丹砂色泽之何似也？钟曰：父母之形交，父精先进，而母血后行，血包于精而为女，女者内阳而外阴以象母，盖以血在外也；若以母血先进，而父精后行，精包于血而为男，男者内阴而外阳以象父，盖以精在外也。所谓血者，本生于心而无正阳之气，所谓精者，本生于肾而有正阳之气。正阳之气乃汞之本也，即真一之水和合，而入黄庭之中。汞用铅汤煮，铅以汞火煎，铅不得汞，不能发举真一之水，汞不得铅，不能变化纯阳之气。

吕曰：铅在肾中而生元阳之气，气中有真一之水，视之不可见也。铅以得汞，汞有正阳之气，以正阳之气烧炼于铅，铅生气盛，而发举于真一之水，可以上升。然而汞本正阳之气，即真一之水而为胎胞，保送黄庭之中，已是龙虎交媾，阴阳两停，亦以铅汤煮之，莫不阴太过，耗散真阳，安得成大药，而气中生气也？钟曰：肾气投心气，气极生液，液中有正阳之气，配合真一之水，名曰龙虎交媾，日得之黍米之大，名曰金丹大药，保送黄庭之中。且黄庭者，脾胃之下，膀胱之上，心之北而肾之南，肝之西而肺之东，上清下浊，外应四色，量容二升，路通八水，所得之药，昼夜在其中。若以采药不进火，药必耗散而不能住，若以进火不采药，阴中阳不能住，止于发举肾气，而壮暖下元而已。若以采药有时，而进火有数，必先于铅中作用，借气进火，使大药坚固，永镇下田，名曰采补之法，而炼汞补丹田，延年而益寿，可为地仙。若以采药而以元铅抽之，于肘后飞金晶。既抽铅，须添汞，不添汞，徒以还精补脑，而真气如何得生？真气不生，阳神如何得就也？既添汞，须抽铅，不抽铅，徒以炼汞补丹田，汞如何变砂？砂既不变，而金丹如何得就？

## 论抽添第十一

吕曰：采药必赖气中之水，进火须借铅中之气，到底抽铅方成大药，若以添汞，上可以补丹田，所谓抽添之理何也？钟曰：昔者上圣传道于人间，以太古之民淳而复朴，冥然无知，不可得闻大道。指喻于天地阴阳升降之宜，交换于温凉寒暑之气，而节候有期，一年数足，周而复始，不失于道，天地所以长久。不虑人之不知，而闾于大理。蔽在一隅，比说于日月精华往来之理，进退在旦望弦朔之时，而出没无差，一月数足，运行不已，不失于道，日月所以长久。奈何寒往暑来，暑往寒来，世人不悟天地升降之宜，月圆复缺，月缺复圆，世人不悟日月往来之理。恣纵无穷之欲，消磨有限之时。富贵奢华，算来装点浮生之梦；恩爱愁烦，到底做下来生之债。歌声未绝，而苦恼早来，

名利正浓，而红颜已去。贪才黷货，将谓万劫长存；爱子怜孙，指望永生同聚。贪痴不息，妄想长生，而耗散元阳，走失真气，直待恶病缠身，方是歇心之日，大限临头，才为了手之时。真仙上圣，悯其如此轮回，已而仍归堕落，深欲世人明悟大道，比于天地日月之长久，始也备说天地阴阳升降之理，次以比喻日月精华往来之理。彼犹不达天机，罔测玄妙，以内药比外药，以无情说有情。无情者金石，金石者外药也；有情者气液，气液者内药也。大之天地，明之日月，外之金石，内之气液，既采须添，既添须抽，抽添之理，乃造化之本也。且冬至之后，阳升于地，地抽其阴，太阴抽而为厥阴，少阳添而为阳明，厥阴抽而为少阴，阳明添而为太阳，不然无寒而变温、温而变热者也；夏至之后，阴降于天，天抽其阳，太阳抽而为阳明，少阴添而为厥阴，阳明抽而为少阳，厥阴添而为太阴，不然无热而变凉、凉而变寒者也。是以天地阴阳升降而变六气，其抽添之验也。若以月受日魂，日变月魄，前十五日，月抽其魄，而日添其魂，精华已满，光照上下，不然无初生而变上弦、上弦而变月望者也；若以月还阴魄，日收阳精，后十五日，日抽其魂，而月添其魄，光照已谢，阴魄已足，不然无月望而变下弦、下弦而变晦朔者也。是此日月往复而变九六，其抽添之验也。世人不达天机，罔测玄理，真仙上圣，以人心所爱者无病长生，将金石炼大丹，以人心所好者黄金白银，将铅汞成至宝，本欲世人悟其大理，无情之金石，火候无差，抽添有数，尚可延年益寿，若以己身有情之正阳之气、真一之水，知交合之时，明采取之法，积日累月，气中有气，炼气成神，以得超脱，莫不为今古难得之事，人间天上，少得解悟，当以志心行持，而弃绝外事，效天地日月长久，诱劝迷徒，留心于道，故有外药之说。今古圣贤，或面陈说，得闻于世，世人又且不悟，欺己罔人，以失先师之本意，将砂取汞，以汞点铅，即铅干汞，用汞变铜，不顾身命，狂求财货，互相推举，以好道为名，其实好利，而志在黄白之术。先圣上仙，不得已而随缘设化，对物教人，而有铅汞之说，比喻于内事。且铅汞自出金石，金石无情之物，尚有造化而成宝，若以有情自己所出之物，如铅汞之作用，莫不亦有造化，既有造化，莫不胜彼黄白之物也。奉道之士，当以深究之，而勿执在外丹与丹灶之术。且夫人之铅也，乃天地之始，因太始而有太质，为万物之母，因太质而有太素，其体也，为水中之金，其用也，为火中之水，五行之祖，而大道之本也。既以采药为添汞，添汞须抽铅，所以抽添非在外也。自下田入上田，名曰肘后飞金晶，又曰起河车而走龙虎，又曰还精补脑，而长生不死，铅既后抽，汞自中降，以中田还下田，始以龙虎交媾而变黄芽，是五行颠倒，此以抽铅添汞而养胎仙，是三田返复。五行不颠倒，龙虎不交媾，三田不返复，胎仙不气足。抽铅添汞，一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日胎仙完而真气生。真气既生，炼气成神，功满忘形，而胎仙自化，乃曰神仙。

吕曰：出于金石者外铅、外汞，抽添可以为宝，出于己身肾中所藏父母之真气而为铅，真一正阳所合之药而为汞，抽添可以生神，所谓真铅、真汞，亦有抽添乎？钟曰：始也得汞须用铅，用铅终是错，故以抽之，而入上宫，元气不传，还精入脑，日得之汞，阴尽阳纯，精变为砂，而砂变为金，乃曰真铅。真铅者，自身之真气合而得之也。真铅生真气之中，气中真一之水，五气朝元，而三阳聚顶。昔者金精下入丹田，升之炼形而体骨金色，此者真铅，升之内府而体出白光。自下而上，自上而下，还丹炼形，皆金精往复之功也；自前而后，自后而前，焚身合气，皆真气造化之功也。若以不抽不添，止于日用采药进火，安有如此之功验！

吕曰：凡抽之添之，如何得上下有度、前后无差？钟曰：可升之时不可降，可抽之时不可添，上下往来无差毫厘，河车之力也。

## 论河车第十二

吕曰：所谓河车者何也？钟曰：昔有志智人，观浮云蔽日，可以取阴而作盖，观落叶浮波，可以载物而作舟，观飘蓬随风往来，运转而不已，退而作车。且车之为物，盖軫有天地之象，轮毂如日月之比，高道之士，取喻于车，且车行于地而转于陆，今曰河车者，亦有说矣。盖人身之中，阳少阴多，言水之处甚众，车则取意于搬运，河乃主象于多阴，故此河车不行于地，而行于水。自上而下，或后或前。驾载于八琼之内，驱驰于四海之中。升天则上入昆仑，既济则下奔凤阙。运载元阳，直入于离宫；搬负真气，曲归于寿府。往来九州，无时暂停；巡历三田，何时休息。龙虎既交，令黄婆驾入黄庭；铅汞才分，委金男搬入金阙。玉泉千派，运时止半日工夫；金液一壶，搬过只片时功迹。五行非此车搬运也，难得生成；二气非此车搬运也，岂能交会？应节顺时而下功，必假此车而搬之，方能有验；养阳炼阴而立事，必假此车而搬之，始得无差。乾坤未纯，其或阴阳而往来之，是此车之功也；宇宙未周，其或气血而交通之，是此车之功也。自外而内，运天地纯粹之气，而接引本宫之元阳；自凡而圣，运阴阳真正之气，而补炼本体之元神。其功不可以备纪。

吕曰：河车如此妙用，敢问河车之理，毕竟人身之中，何物而为之？既得之而如何运用？钟曰：河车者，起于北方正水之中。肾藏真气，真气所生之正气，乃曰河车。河车作用，今古罕闻，真仙秘而不可说者也。如乾再索坤而生坎，坎本水也，水乃阴之精，阳既索于阴，阳返负阴而还位，所过者艮、震、巽，以阳索阴，因阴取阴，搬运入离，承阳而生，是此河车搬阴入于阳宫；及夫坤再索于乾而生离，离本火也，火乃阳之精，阴既索于阳，阴返抱阳而还位，所过者坤、兑、乾，以阴索阳，因阳取阳，搬运入坎，承阴而生，是此河车运阳入于阴宫。及夫采药于九宫之上，得之而下入黄庭，抽铅于曲江之下，搬之而上升内院。玉液、金液本还丹，搬运可以炼形，而使水上行；君火、民火本炼形，搬运可以烧丹，而使火下进。五气朝元，搬运各有时；三花聚顶，搬运各有日。神聚魔多，搬真火以焚身，则三尸绝迹；药就海枯，运霞浆而沐浴，而入水无波。若此，河车之作用也。

吕曰：河车本北方之正气，运转无穷，而负载阴阳，各有成就，所用功不一也，尊师当为细说。钟曰：五行循环，周而复始，默契颠倒之术，以龙虎相交而变黄芽者，小河车也；肘后飞金晶，还晶入泥丸，抽铅添汞而成大药者，大河车也；若以龙虎交而变黄芽，铅汞交而成大药，真气生而五气朝中元，阳神就而三神超内院，紫金丹成，常如玄鹤对飞，白玉汞就，镇似火龙涌起，而金光万道，罩俗骨以光辉，琪树一株，现鲜葩而灿烂，或出或入，出入自如，或去或来，往来无碍，搬神入体，且混时流，化圣离俗，以为羽客，乃曰紫河车也。是此三车之名，而分上中下三成，故曰三成者，言其功之验证，非比夫释教之三乘车，而曰羊车、鹿车、大牛车也。以道言之，河车之后，更有三车：凡聚火而心行意使，以攻疾病，而曰使者车；凡既济自上而下，阴阳正合，水火共处，静中闻雷霆之声，而曰雷车；若以心为境役，性以情牵，感物而散于真阳之

气，自内而外，不知休息，久而气弱体虚，以成衰老，或而八邪五疫，返以搬入真气，元阳难为抵当，既老且病而死者，曰破车。

吕曰：五行颠倒而龙虎相交，则小河车已行矣，三田反复而肘后飞金晶，则大河车将行矣，然而紫河车何日得行焉？钟曰：修真之士，既闻大道，得遇明师，晓达天地升降之理，日月往来之数，始也匹配阴阳，次则聚散水火，然后采药进火，添汞抽铅，则小河车固当行矣；及夫肘后金晶入顶，黄庭大药渐成，一撞三关，直超内院，后起前收，上补下炼，则大河车固当行矣；及夫金液玉液，还丹而后炼形，炼形而后炼气，炼气而后炼神，炼神合道，方曰道成，以出凡类入仙品，当时乃曰紫河车也。

### 论还丹第十三

吕曰：炼形成气，炼气成神，炼神合道，未敢闻命，所谓还丹者何也？钟曰：所谓丹者，非色也，红黄不可以致之；所谓丹者，非味也，甘和不可以合之。丹乃丹田也。丹田有三：上田神舍，中田气府，下田精区。精中生气，气在中丹，气中生神，神在上丹，真水真气，合而成精，精在下丹。奉道之士，莫不有三丹，然而气生于肾，未朝于中元，神藏于心，未超于上院，所谓精华不能返合，虽三丹终成无用。

吕曰：玄中有玄，一切之人，莫不有命，命中无精，非我之气也，乃父母之元阳，无精则无气，非我之神也，乃父母之元神，所谓精气神，乃三田之宝，如何可得，而常在于上中下三宫也？钟曰：肾中生气，气中有真一之水，使水复还于下丹，则精养灵根，气自生矣；心中生液，液中有正阳之气，使气复还于中丹，则气养灵源，神自生矣；集灵为神，合神入道，以还上丹，而后超脱。

吕曰：丹田有上中下，还者既往而有所归，曰还丹。还丹之理，奥旨渊微，敢告细说。钟曰：有小还丹，有大还丹，有七返还丹，有九转还丹，有金液还丹，有玉液还丹，有以下丹还上丹，有以上丹还中丹，有以中丹还下丹，有以阳还阴丹，有以阴还阳丹，不止于名号不同，亦以时候差别，而下手处各异也。

吕曰：所谓小还丹者何也？钟曰：小还丹者，本自下元。下元者，五藏之主，三田之本。以水生木、木生火、火生土、土生金、金生水，既相生也，不差时候，当生而引未生，如子母之相爱也；以火克金、金克木、木克土、土克水、水克火，既相克也，不失分度，当克而补未克，如夫妇之相合也。气液转行，周而复始，自子至午，阴阳当生，自卯至酉，阴阳当停，凡一昼一夜，复还下丹，循环一次，而曰小还丹也。奉道之士，于中采药进火，以成下丹，良由此矣。

吕曰：小还丹既已知矣，所谓大还丹者何也？钟曰：龙虎相交而变黄芽，抽铅添汞而成大药，玄武宫中而金晶才起，玉京山下而真气方升，走河车于岭上，灌玉液于中衢，自下田入上田，自上田复下田，后起前来，循环已满，而曰大还丹也。奉道之士，于中起龙虎而飞金晶，养胎仙而生真气，以成中丹，良由此矣。

吕曰：大还丹既已知矣，所谓七返还丹、九转还丹者何也？钟曰：五行生成之数，五十有五，天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十，一三五七九阳也，共二十五，二四六八十阴也，共三十。自肾为始，水一、火二、木三、金四、土五，此则五行生之数也，三阳而二阴；自肾为始，水六、火七、木八、金九、土十，此则五行

成之数也，三阴而二阳。人身之中，共有五行生成之道：水为肾，而肾得一与六也；火为心，而心得二与七矣；木为肝，而肝得三与八矣；金为肺，而肺得四与九矣；土为脾，而脾得五与十矣。每藏各有阴阳，阴以八极而二盛，所以气到肝，而肾之阴绝矣，气到心，太极而生阴，以二在心而八在肝也；阳以九尽而一盛，所以液到肺，而心之阳绝矣，液到肾，太极而生阳，以一在肾而九在肺也。奉道之士，始也交媾龙虎，而采心之正阳之气，正阳之气乃心之七也。七返中元而入下田，养就胎仙，复还于心，乃曰七返还丹者也。二八阴消，真气生而心无阴，以绝二也；大药就而肝无阴，以绝八也。既二八阴消，而九三阳可长矣。肝以绝阳助于心，则三之肝气盛矣，七既还心以绝肺液，而肺之九转而助心，则九三之阳长矣，是为九转还丹也。

吕曰：七返者，以其心之阳，复还于心，而在中丹，九转者，以其肺之阳，本自心生，转而复还于心，亦在中丹，七返九转，既已知矣，所谓金液玉液，上中下相交，阴与阳往复，而还丹者何也？钟曰：前贤往圣，多以肺液入下田，而曰金液还丹，心液入下田，而曰玉液还丹。此论非不妙矣，然而未尽玄机。盖夫肺生肾，以金生水，金入水中，何得谓之还丹？肾克心，以水克火，水入火中，何得谓之还丹？金液乃肺液也，肺液为胎，胞含龙虎，保送在黄庭之中，大药将成，抽之肘后，飞起其肺液，以入上宫，而下还中丹，自中丹而还下田，故曰金液还丹也；玉液乃肾液也，肾液随元气以上升，而朝于心，积之而为金水，举之而满玉池，散而为琼花，炼而为白雪，若以纳之，自中田而入下田，有药则沐浴胎仙，若以升之，自中田而入四支，炼形则更迁尘骨，不升不纳，周而复还，故曰玉液还丹也。阴极阳生，阳中有真一之水，其水随阳上升，是阴还阳丹者也；阳极阴生，阴中有正阳之气，其气随阴下降，是阳还阴丹者也。补脑炼顶，以下还上，既济浇灌，以上还中，烧丹进火，以中还下，炼质焚身，以下还中，五行颠倒，三田返复，互相交换，以至炼形化气，炼气成神，自下田迁而至中田，自中田迁而至中田，自上田迁而出天门，弃下凡躯，以入圣流仙品，方为三迁成功，自下而上，不复更有还矣。

## 论炼形第十四

吕曰：还丹既已知矣，所谓炼形之理，可得闻乎？钟曰：人之生也，形与神为表里，神者形之主，形者神之舍。形中之精以生气，气以生神，液中生气，气中生液，乃形中之子母也；水以生木，木以生火，火以生土，土以生金，金以生水，气传子母，而液行夫妇，乃形中之阴阳也。水化为液，液化为血，血化为津，以阴得阳而生也，若以阴阳失宜，则涕泪涎汗横出，而阴失其主矣；气化为精，精化为珠，珠化为汞，汞化为砂，以阳得阴而成也，若以阴阳失宜，则病老死苦，而阳不得成矣。阴不得阳不生，阳不得阴不成。奉道之士，修阳而不修阴，炼己而不炼物，以己身受气之初，乃父母真气两停，而即精血为胎胞，寄质在母纯阴之宫，阴中生阴，因形造形，胎完气足，而堂堂六尺之躯，皆属阴也，所有一点元阳而已。必欲长生不死，以炼形住世，而历劫长存，必欲超凡入圣，以炼形化气，而身外有身。

吕曰：形象阴也，阴则有体，以有为无，使形化气，而超凡躯，以入圣品，乃炼形之上法也。因形留气，以气养形，小则安乐延年，大则留形住世，既老者返老还童，未老



者定颜长寿。以三百六十年为一岁，三万六千岁为一劫，三万六千劫为一浩劫，浩浩之劫，不知岁月之几何，而与天地长久，乃炼形验证也，然而炼形之理、造化之机，而有如此之验，可得闻乎？钟曰：人之成形，三百日胎完，既生之后，五千日气足。五尺五寸为本躯，以应五行生成之数，或有大小之形而不齐者，以寸定尺，长短合宜。心之上为九天，肾之下为九地。肾到心八寸四分，心到重楼第一环八寸四分，重楼第一环到顶八寸四分，自肾到顶，凡二尺五寸二分。而元气一日一夜盈满者三百二十度，每度二尺五寸二分，计八十一丈元气，以应九九纯阳之数。心肾相去，以合天地悬隔之宜，自肾到顶共二尺五寸，又按五行五五纯阳之数，故元气随呼而出，既出也荣卫皆通，天地之正气，应时顺节，或交或离，丈尺无穷，随吸而入，既入也经络皆辟。一呼一吸，天地人三才之真气，往来于十二楼前，一往一来，是曰一息，昼夜之间，人有一万三千五百息。分而言之：一万三千五百呼，所呼者自己之元气，从中而出；一万三千五百吸，所吸者天地之正气，自外而入，根源牢固，元气不损，呼吸之间，可以夺天地之正气，以气炼气，散满四大，清者荣而浊者卫，悉皆流通，纵者经而横者络，尽得舒畅，寒暑不能为害，劳苦不能为虞，体轻骨健，气爽神清，永保无疆之寿，长为不老之人。苟或根源不固，精竭气弱，上则元气已泄，下则本宫无补，所吸天地之气，浩浩而出，八十一丈元气，九九而损，不为己之所有，反为天地所取，何能夺于天地之正气！积而阴盛阳衰，气弱而病，气尽而死，复入轮回。

吕曰：元气如何不走失，以炼形质，可夺天地之正气，而得浩劫长存者也？钟曰：欲战胜者，在兵强；欲民安者，在国富。所谓兵者，元气也。其兵在内，消形质之阴；其兵在外，夺天地之气。所谓国者，本身也。其身之有象者，丰足而常有馀；其身之无形者，坚固而无不足。万户长开，而无一失之虞；一马运行，而有多得之妙。或前或后，乃所以炼质焚身；或上或下，乃所以养阳消阴。烧乾坤自有时辰，煅气液能无日候？以玉液炼形，仗甲龙以升飞，而白雪满于尘肌；以金液炼形，逐雷车而下降，则金光盈于卧室。

吕曰：炼形之理，亦粗知矣，金液、玉液者何也？钟曰：金液炼形，则骨体金色，而体出金光，金花片片，而空中自现，乃五气朝元、三阳聚顶，欲超凡体之时，而金丹大就之日；若以玉液炼形，则肌泛阳酥，而形如琪树，琼花玉蕊，更改凡体，而光彩射人，乘风而飞腾自如，形将为气者也。奉道之士，虽知还丹之法，而炼形之功，亦不为小矣。当玉液还丹，以沐浴胎仙而升之上行，以河车搬于四大，始于肝也。肝受之则光盈于目，而目如点漆；次于心也，心受之则口生灵液，而液为白雪；次于脾也，脾受之则肌若凝脂，而癍痕尽除；次于肺也，肺受之则鼻闻天香，而颜复少年；次于肾也，肾受之则丹还本府，耳中常闻弦管之音，鬓畔永绝斑白之色。若此，玉液之炼形也。及夫金液炼形，不得比此。始还丹而未还，与君火相见，而曰既济；既还丹而复起，与真阴相敌，而曰炼质。土本克水也，若金液在土，使黄帝回光，以合于太阴；火本克金也，若金液在火，使赤子同炉，自生于紫气。于水中起火，在阳里消阴，变金丹于黄庭之内，炼阳神在五气之中。于肝则青气冲，于肺则白色出，于心则赤光现，于肾则黑气升，于脾则黄色起，五气朝于中元，从君火以超内院。下元阴中之阳，其阳无阴，升而聚在神宫；中元阳中之阳，其阳无生，升而聚在神宫；黄庭大药，阴尽纯阳，升而聚在神宫。五液朝于下元，五气朝于中元，三阳朝于上元。朝元既毕，功满三千，或而鹤舞

顶中，或而龙飞身内，但闻嘹亮乐声，又睹仙花乱坠，紫庭盘桓，真香馥郁，三千功满，不为尘世之人，一炷香消，已作蓬瀛之客，乃曰超凡入圣，而脱质升仙者也。

## 论朝元第十五

吕曰：炼形之理既已知矣，所谓朝元者，可得闻乎？钟曰：大药将就，玉液还丹而沐浴胎仙，真气既生，以冲玉液上升而更改尘骨，而曰玉液炼形；及夫肘后飞起金晶，河车搬入内院，自上而中，自中而下，金液还丹，以炼金砂，而五气朝元，三阳聚顶，乃炼气成神，非止于炼形住世而已。所谓朝元，古今少知，苟或知之，圣贤不说，盖以是乃真仙大成之法，默藏天地不测之机，诚为三清隐秘之事，忘言忘象之玄旨，无问无应之妙理。恐子之志不笃而学不专，心不宁而问不切，轻言易语，反使我有漏泄圣机之愆，彼此各为无益。

吕曰：始也悟真仙而识大道，次以知时候而达天机，辨水火真原，知龙虎不生肝肺，察抽添大理，审铅汞非是坎离，五行颠倒之术已蒙指教，三田返复之机又谢敷陈，熟晓还丹炼形之理，深知长生不死之术，然而超凡入圣之原，脱质升仙之道，本于炼气而朝元，所谓朝元，敢告略为指诀。钟曰：道本无形，及乎太原示朴，上清下浊，合而为一，太朴既分，混沌初判，而为天地。天地之内，东西南北而列五方，每方各有一帝，每帝各有二子，一为阳而一为阴，乃曰二气，二气相生相成而分五行，五行相生相成而定六气，乃曰三阴三阳。以此推之，如人之受胎之初，精气为一，及精气既分而先生二肾，一肾在左，左为玄，玄以升气而上传于肝，一肾在右，右为牝，牝以纳液而下传膀胱，玄牝本乎无中来，以无为有，乃父母之真气，纳于纯阴之地，故曰谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是为天地根。玄牝二肾也，自肾而生，五藏六府全焉。其中肝为木，曰甲乙，可比于东方青帝；心为火，曰丙丁，可比于南方赤帝；肺为金，曰庚辛，可比于西方白帝；脾为土，曰戊己，可比于中央黄帝；肾为水，曰壬癸，可比于北方黑帝。人之初生，本无形象，止于一阴一阳，及其胎完而有肠胃，乃分六气，三男三女而已。一气运五行，五行运六气，先识者阴与阳，阳有阴中阳，阴有阳中阴，次识者金、木、水、火、土，而有水中火，火中水，水中金，金中木，木中火，火中土。有人者互相交合，所以二气分而为六气，大道散而为五行。如冬至之后一阳生，五方之地而阳皆生也，一帝当其行令，而四帝助之，若以春令既行，黑帝不收其令，则寒不能变温，赤帝不备其令，则温不能变热；及夫夏至之后一阴生，五方之天而阴皆降也，一帝当其行令，而四帝助之，若以秋令既行，赤帝不收其令，则热不能变凉，黑帝不备其令，则凉不能变寒。冬至阳生于地，以朝气于天也；夏至阴生于天，以朝气于地也。奉道之士，当深究此理，而日月之间，一阳始生，而五藏之气朝于中元，一阴始生，而五藏之液朝于下元，阴中之阳、阳中之阳、阴阳之中之阳，三阳上朝内院心神，以返天官，是皆朝元者也。

吕曰：阳生之时，而五气朝于中元，阴生之时，而五液朝于下元，使阳中之阳、阴中之阳、阴阳之中之阳，以朝上元，若此修持，寻常之士亦有知者，如何得超脱以出尘俗？钟曰：若以元阳之气，以一阳始生之时，上朝中元，是人皆如此，若以积气生液，以一阴始生之时，下朝下元，是人皆如此，若此行持，故不能超脱，然而欲超凡入圣，

脱质升仙，当先龙虎交媾而成大药，大药既成而生真气，真气既生，于年中用月，月上定兴衰，月中用日，日上数直事，日中用时，时上定息数，以阳养阳，阳中不得留阴，以阳炼阴，阴中不得散阳。凡以春则肝旺而脾弱，夏则心旺而肺弱，秋则肺旺而肝弱，冬则肾旺而心弱，人以肾为根本，每时一季，脾旺而肾弱，独肾于四时有损，人之多疾病者此也。凡以甲乙在肝直事，防脾气不行；丙丁在心直事，防肺气不行；戊己在脾直事，防肾气不行；庚辛在肺直事，防肝气不行；壬癸在肾直事，防心气不行：一气盛而一气弱，一藏旺而一藏衰，人之多疾病者此也。凡以心气萌于亥而生于寅，旺于巳而弱于申；肝气萌于申而生于亥，旺于寅而弱于巳；肺气萌于寅而生于巳，旺于申而弱于亥；肾气萌于巳而生于申，旺于亥而弱于寅；脾气春随肝而夏则随心，秋随肺而冬则随肾；人之不知日用，莫晓生旺强弱之时，所以多疾病者此也。若此日月时，三阳既聚，当炼阴而使阴不生；若此日月时，三阴既聚，当养阳而使阳不散。又况真气既生，以纯阳之气，炼五藏之气，不息而出本色，一举而到天池。始以肾之无阴，而九江无浪；次以肝之无阴，而八关永闭；次以肺之无阴，而金火同炉；次以脾之无阴，而玉户不开；次以真气上升，四气聚而为一，纵有金液下降，杯水不能胜舆薪之火，水火相包，而合之为一。以入神宫，定息内观，一意不散，神识俱妙。静中常闻乐声，如梦非梦，若在虚无之境，风光景物，不比尘俗，繁华美丽，胜过人世，楼台宫阙，碧瓦凝烟，珠翠绮罗，麝香成阵，当此之时，乃曰超内院，而阳神方得聚会，而还上丹，炼神成仙，以合大道。一撞天门，金光影里，以现法身，闹花深处，而坐凡体，乘空如履平川，万里若同展臂者也。复回再入本躯，神与形合，天地齐其长久者也。若厌居尘世，寄下凡胎，而返十洲，于紫府太微真君处契勘乡原，对会名姓，较量功行之高下，得居三岛而遨游，永在于风尘之外，其名曰超尘脱凡。

吕曰：炼形止于住世，炼气方可升仙，世人不达玄机，无药而先行胎息，强留在腹，或积冷气而成病，或发虚阳而作疾，修行本望长生，似此执迷，尚不免于疾病，殊不知胎仙就而真气生，真气生而自然胎息，胎息以炼气，炼气以成神，然而炼气必审年中之月，月中之日，日中之时，端居静室，忘机绝迹，当此之时，心境未除者，悉以除之，或而妄想不已，智识有漏，志在升仙而心神不定，为之奈何？钟曰：交合各有时，行持各有法，依时行法，即法求道，指日成功，易如反掌，古今达士，闭目冥心，以入希夷之域，良由内观而神识自住矣。

## 论内观第十六

吕曰：所谓内观之理，可得闻乎？钟曰：内观坐忘存想之法，先贤后圣，有取者有不取者，虑其心猿意马，无所停留，恐因物而丧志，而无中立象，使耳不闻而目不见，心不狂而意不乱，存想事物而内观坐忘不可无矣。奈何少学无知之徒，不知交合之时，又不晓行持之法，必望存想而决要成功，意内成丹，想中取药，鼻搐口咽，望有形之日月，无为之天地，留止腹中，可谓儿戏！所以达士奇人，而于坐忘存想一旦毁之。乃曰梦里得财，安能济用？画地为饼，岂可充饥！空中又空，如镜花水月，终难成事。然而有可取者，盖易动者片心，难伏者一意，好日良时，可采可取也，虽知清静之地，奈何心为事役，志以情移，时比电光，寸阴可惜，毫末有差而天地悬隔，积年累月而不见

功，其失在心乱而意狂者也。善视者，志在丹青之美，而不见泰华，善听者，志在丝竹之音，而不闻雷霆，耳目之用小矣，尚且如此，况一心之纵横六合而无不该，得时用法之际，能不以存想内观而致之乎。

吕曰：所谓存想内观，大略如何？钟曰：如阳升也，多想为男，为龙，为火，为天，为云，为鹤，为日，为马，为烟，为霞，为车，为驾，为花，为气，若此之类，皆内观存想如是，以应阳升之象也；如阴降也，多想为女，为虎，为水，为地，为雨，为龟，为月，为牛，为泉，为泥，为船，为叶，若此之类，皆内观存想如是，以应阴降之象也。青龙、白虎、朱雀、玄武，既有此名，须有此象，五岳九州，四海三岛，金男玉女，河车重楼，呼名比类，不可具述，皆以无中立象，以定神识。未得鱼，则釜不可失矣；未获兔，则蹄不可无矣。后车将动，必履前车之迹；大器已成，必为后器之模。则内观之法，行持不可阙矣，亦不可执之于悠久，绝之于斯须，皆不可也。若以绝念无想，是为真念，真念是为真空，真空一境，乃朝真迁化而出昏衢，超脱之渐也。开基创始，指日进功，则存想可用，况当为道日损，以入希夷之域，法自减省，全在内观者矣。

吕曰：若以龙虎交媾而匹配阴阳，其想也何似？钟曰：初以交合，配阴阳而定坎离，其想也，九皇真人引一朱衣小儿上升，九皇真母引一皂衣小女下降，想见于黄屋之前，有一黄衣老嫗接引，如人间夫妇之礼，尽时欢悦；女子下降，儿子上升，如人间分离之事，既毕，黄嫗抱一物，形若朱橘，下抛入黄屋，以金器盛留，然此儿者，是乾索于坤，其阳复还本位，以阳负阴而会本乡，是此女者，是坤索于乾，其阴复还本位，以阴抱阳而会本乡，是曰坎离相交而匹配阴阳者也。若以炎炎火中，见一黑虎而上升，滔滔浪里，见一赤龙而下降，二兽相逢，交战在楼阁之前，朱门大启，焯焯烟焰之中，有王者指顾于大火焚天，而上有万丈波涛，火起复落，烟焰满于天地，龙虎一盘一绕，而入一金器之中，下入黄屋之间，似置在笼柜之中。若此，龙虎交媾而变黄芽之想也。

吕曰：匹配阴阳而龙虎交媾，内观存想，既已知之矣，所谓进火烧炼丹药者，其想如何？钟曰：其想也，一器如鼎如釜，或黄或黑，形如车轮，左青龙而右白虎，前朱雀而后玄武，傍有二臣衣紫袍，躬身执圭而立，次有仆吏之类，执薪然火于器，次有一朱衣王者，乘赤马，驾火云，自空而来，举鞭指呼，唯恐火小焰微，炎炎亘空，撞天欲出，天关不开，烟焰复下，周围四匝，人物、器釜、王者、大臣，尽在红焰之中，互相指呼，争要进火，器中之水，无气而似凝结，水中之珠，无明而似光彩。若此，进火烧炼丹药之想也。

吕曰：内观存想，止于采药进火而有邪？抑逐法逐事而有也？钟曰：云雷下降，烟焰上起，或而天雨奇花，祥风瑞气起于殿庭之下，或而仙娥玉女，乘彩凤祥鸾，自青霄而来，金盘中捧玉露霞浆，而下献于王者。若此，乃金液还丹而既济之想也。若此龙虎曳车于火中，上冲三关，三关各有兵吏，不计几何，器仗戈甲，恐惧于人，先以龙虎撞之不开，次以大火烧之方启，以至昆仑不住，及到天池方止，或而三鹤冲三天，或而双蝶入三宫，或而五彩云中，捧朱衣小儿而过天门，或而金车玉辂，载王者而超三界。若此，肘后飞金晶而大河车之想也。及夫朱衣使者，乘车循行，自冀州入兖州，自兖州入青州，自青州入徐州，自徐州入扬州，自扬州入荆州，自荆州入梁州，自梁州入雍州，自雍州复还冀州，东西南北，毕于豫州，停留而后循行。所得之物金玉，所干之事凝

滞，一吏传命，而九州通和，周而复始，运行不已，或而游五岳，自恒山为始，或而泛五湖，自北沼为始，或而天符敕五帝，或而王命诏五侯。若此，还丹之想也。及夫珠玉散掷于地，或而雨露济泽于物，或而海潮而满百川，或而阳生而发万汇，或而火发而遍天地，或而烟露而充宇宙。若此，炼形之想也。及夫或如鹤之辞巢，或如龙之出穴，或而五帝朝天，或而五色云起，或而跨丹凤而冲碧落，或而梦寐中而上天衢；或而天花乱坠，仙乐嘈杂，而金光缭绕，以入宫殿繁华之处。若此，皆朝元之想也。朝元之后，不复存想，方号内观。

吕曰：内观玄理，不比前法，可得闻乎？钟曰：古今修道之士，不达天机，始也不解依法行持，欲以速求超脱，多人少出而为胎息，冥心闭目以行内观，止于定中以出阴神，乃作清灵之鬼，非为纯阳之仙。真仙上圣，所以采药进火，抽铅添汞，还丹炼形，朝元合气，苦语详言而深说，惟恐世人不悟，而于内观未甚留意，殊不知内观之法，乃阴阳变换之法，仙凡改易之时，奉道之士，勿得轻视而小用之矣。且以前项之事，交会有时日，行持有法则，凡所谨节信心，依时行法，不差毫末，而指日见功，若此内观，一无时日，二无法则，所居深静之室，昼夜端拱，识认阳神，赶逐阴鬼，达磨面壁，九年方超内院，世尊冥心，六载始出凡笼，故于内观诚为难事。始也自上而下，紫河车搬入天宫，天宫富贵，孰不钦羨，或往或来，繁华奢侈，人所不得见者，悉皆有之，奉道之士，平日清静而守于潇洒，寂寞既已久矣，功到数足，辄受快乐，楼台珠翠，女乐笙簧，珍羞美饌，异草奇花，景物风光，触目如画，彼人不悟，将谓实到天宫，不知自身内院，认作真境，因循而不出入，乃曰困在昏衢，而留形住世，不得脱质以为神仙，未到天宫，方在内观，阴鬼外魔，因意生象，因象生境，以为魔军，奉道之人，因以狂荡而入于邪中，或而失身于外道，终不能成仙，盖以三尸七魄，唯愿人死而自身快乐，九虫六贼，苦于人安则存留无处。

## 论魔难第十七

吕曰：内观以聚阳神，炼神以超内院，上踊以出天门，直超而入圣品，既出既入，而来往无差，或来或往，而远近不错，欲住世则神与形合，欲升仙则远游蓬岛，若此功满三千，皆自内观以得超脱，不知阴鬼邪魔，如何制使奉道之人不得升仙者也。钟曰：奉道之士，始有信心，以恩爱利名一切尘劳之事，不可变其大志，次发苦志，以勤劳寂寞一切清虚之境，不可改其初心。苦志必欲了于大成，止于中成而已，必欲了于中成，止于小成而已。又况不识大道，难晓天机，所习小法，而多好异端，岁月蹉跎，不见其功，晚年衰老，复入轮回，致使后来好道之士，以长生为妄说，超脱为虚言，往往闻道而不信心，纵信之而无苦志，对境生心，以物丧志，终不能出于十魔九难之中矣。

吕曰：所谓九难者何也？钟曰：大药未成而难当寒暑，于一年之内，四季要衣，真气未生而尚有饥渴，于一日之间，三餐要食，奉道之士，所患者衣食逼迫，一难也；及夫宿缘孽重，流于今世填还，忙里偷闲，犹为尊长约束，制于尊亲而不忍逃离，欲向清修而难得闲暇，奉道之士，所患者尊长邀拦，二难也；及夫爱者妻儿，惜者父母，恩枷情扭，每日增添，火院愁车，无时休歇，纵有清静之心，难敌愁烦之境，奉道之士，所患者恩爱牵缠，三难也；及夫富兼万户，贵极三公，妄心不肯暂休，贪念难

忧不足，奉道之士，所患者名利萦绊，四难也；及夫少年不肯修持，老大徒伤落魄，一以气弱成病，顽心绝无省悟，一以阴报成灾，见世一身受苦，而与后人为诫，奉道之士，所患者灾祸横生，五难也；及夫人以生死事大，急于求师，不择真伪，或师于辩辞利口，或师于道貌古颜，始也自谓得遇神仙，终久方知好利之辈，奉道之士，所患者盲师约束，六难也；及夫盲师狂友，妄指傍门，寻枝摘叶而终无契合，小法异端而互相指诀，殊不知日月不出，出则大明，使有目者皆见，雷霆不震，震则大惊，使有耳者皆闻，彼以燭火之光，井蛙之语，荧荧唧唧，而岂有合同，奉道之士，所患者议论差别，七难也；及夫朝为而夕改，坐作而立忘，悦于须臾而厌于持久，始于忧勤而终于懈怠，奉道之士，所患者志意懈怠，八难也；及夫身中失年，年中失月，月中失日，日中失时，少时名利不忘于心，老而儿孙常在于意，年光有限，勿谓今年已过，以待明年，人事无涯，勿谓今日已过，以待明日，今日尚不保明日，老年争再得少年，奉道之士，所患者岁月蹉跎，九难也。免此九难，方可奉道，九难之中，或有一二不可行持，但以徒劳而不能成功者也。

吕曰：九难既已知矣，所谓十魔者，可得闻乎？钟曰：所谓十魔者，凡有三等，一曰身外见在，二曰梦寐，三曰内观。如满目花芳，满耳笙簧，舌求甘味，鼻好异香，情思舒荡，意气洋洋，如见不得认，是六贼魔也；如琼楼宝阁，画栋雕梁，珠帘绣幕，蕙帐兰房，珊瑚遍地，金玉满堂，如见不得认，是富魔也；如金鞍宝马，重盖昂昂，侯封万户，使节旌幢，满门青紫，靴笏盈床，如见不得认，是贵魔也；如轻烟荡漾，暖日舒长，暴风大雨，雷震电光，笙簧嘹亮，哭泣悲伤，如见不得认，是六情魔也；如亲戚患难，眷属灾伤，儿女疾病，父母丧亡，兄弟离散，妻妾分张，如见不得认，是恩爱魔也；如失身火镬，堕落高冈，恶虫为害，毒药所伤，路逢凶党，犯法身亡，如见不得认，是患难魔也；如十地当阳，三清玉皇，四神七曜，五岳八王，威仪革制，往复翱翔，如见不得认，是圣贤魔也；如云屯士马，兵刃如霜，戈矛斗举，弓箭齐张，争来杀害，骁捷难当，如见不得认，是刀兵魔也；如仙娥玉女，罗列成行，笙簧嘹亮，齐举霓裳，双双红袖，争献金觞，如见不得认，是女乐魔也；如几多姝丽，艳质浓妆，兰台夜饮，玉体轻裳，殢人娇态，争要成双，如见不得认，是女色魔也。是此十魔虽有，不认者是也。既认则著，既著则执，所以不成道者，良以此也。若以奉道之人，身外见在，而不认不执，则心不退而志不移，梦寐之间不认不著，则神不迷而魂不散，内观之时若见如是，当审其虚实，辨其真伪，不可随波逐浪，认贼为子。及起三昧真火以焚身，一挥群魔自散，用紫河车搬运自己之阳神，超内院而上天官，然后以求超脱。今古好道之流，有清静之心，对境改志，往往难逃于十魔九难，空有好道之虚名，终不见得道之实迹。或而出离尘劳，幽居绝迹，而志在玄门，于九难不能尽除，在十魔或著一二，非不得道也，而于道中或得中成，或得小成，而于仙中或为人仙，或为地仙。若以尽除魔难，序证验而节节升迁，以内观合就阳神，指日而归三岛。

## 论证验第十八

吕曰：嫌者病而好道之人求无病而长安，怕者死而好道之人欲不死而长生，举世人在世中而好道之人欲升仙而游物外，举世人在地上而好道之人欲超凡而入洞天，所以甘于

劳苦而守于贫贱，游心在清淡潇洒之中，潜迹于旷野荒僻之地，一向行持，不知功之深浅，法之交换，难测改易之早晚，所谓下功之后，而证验次序如何？钟曰：苦志行持，终不见功者，非道负人，盖奉道之人，不从明师，而所受非法，依法行持，终不见功者，非道负人，盖奉道之人，不知时候，而所以不成。若已遇明师而得法，行大法以依时，何患证验而不有也。

吕曰：所谓法者有数乎？所谓时者有数乎？钟曰：法有十二科，匹配阴阳第一，聚散水火第二，交媾龙虎第三，烧炼丹药第四，肘后飞金晶第五，玉液还丹第六，玉液炼形第七，金液还丹第八，金液炼形第九，朝元炼气第十，内观交换第十一，超脱分形第十二。其时则年中法天地阴阳升降之理，月中法日月往来之数，日中有四正、八卦、十干、十二支、一百刻六千分。依法区分，自一日之后证验次序，以至脱质升仙，无差毫末。始也淫邪尽罢，而外行兼修，凡采药之次，而金精充满，心境自除，以煞阴鬼；次心经上涌，口有甘液；次阴阳击搏，时时腹中闻风雷之声；次魂魄不定，梦寐多有恐怖之境；次六府四肢，或生微疾小病，不疗自愈；次丹田夜则自暖，形容昼则清秀；次居暗室，而目有神光自现；次梦中雄勇，物不能害，而人不能欺，或若抱得婴儿归；次金关玉锁封固，以绝梦泄遗漏；次鸣雷一声，关节通连，而惊汗四溢；次玉液烹煮，以成凝酥；次灵液成膏，渐畏腥膻以充口腹；次尘骨将轻而变阳神，步武奔马，行止如飞；次对境无心，而绝嗜欲；次真气入物，可以疗人疾病；次内观明朗，而不暗昧；次双目瞳人如点漆，皱脸重舒，而绀发再生，已老者永驻童颜；次真气渐足而似常饱，所食不多，而饮酒无量，终不见醉；次身体光泽，神气秀媚，圣丹生味，灵液透香，真香异味，常在口鼻之间，人或知之而闻之；次以目视百步，而见秋毫；次身体之间，旧痕残痼，自然消除，涕泪涎汗，亦不见有；次胎完气足，以绝饮食；次内志清高，以合太虚，凡情凡爱，心境自绝，下尽九虫，上死三尸；次魂魄不游，以绝梦寐，神彩精爽，更无昼夜；次阳精成体，神府坚固，四体不畏寒暑；次生死不能相干，而坐忘内观，以游华胥神仙之国，女乐楼台，繁华美丽，殆非人世所有也；次功满行足，阴功报应，审授三清真箓，阴阳变化，可能预知人事，举止先见灾福；次触目尘冗，以厌往还，洁身静处，胎仙可现，身外有身，是为神圣；次真气纯阳，吁呵可干外汞；次胎仙常欲腾飞，祥光生于卧室；次静中时闻乐声；次常人对面，虽彼富贵之徒，亦闻腥秽，盖凡骨俗体也；次神彩自可变移，容仪成而仙姿可比玉树，异骨透出金色；次行止去处，常有神祇，自来朝现，驱用指呼，一如己意；次静中外观，紫霞满目顶外，下现金光罩体；次身中忽化火龙飞，或而玄鹤起，便是神灵已脱凡骨，而超出俗流，乃曰超脱；次超脱之后，彩云缭绕，瑞气纷纭，天雨奇花，玄鹤对飞，异香散而玉女下降，授天书紫诏既毕，而仙冠、仙衣之属具备，节制威仪，前后左右，不可胜纪，相迎相引，以返蓬莱，而于紫府朝见太微真君，契勘乡原姓名，较量功行等殊，而于三岛安居，乃曰真人仙子。

吕曰：今日特蒙尊师开说希夷大理、天地玄机，不止于耳目清明，而精神秀媚，残躯有托，终不与粪壤同类，然而知之者未必能行，行之者未必能得，念以生死事大，而时光迅速，虽知妙理，未得行持，终不成功，与不知无异，敢告指教以交会之时、行持之法，如何下手？如何用功？钟曰：仆有《灵宝毕法》，凡十卷，一十二科，中有六义，一曰金诰，二曰玉书，三曰真原，四曰比喻，五曰真诀，六曰道要。包罗大道，引喻三清，指天地阴阳之升降为范模，将日月精华之往来为法则，实五仙之旨趣，乃三成之规

式，当择日而授于足下。

【按】本书系钟离权与吕岩关于内丹修炼的问答，由施肩吾记录整理传世。据吕氏自撰的《江州望江亭自记》云：“吾京川人。唐末三举进士不第，因游江湖间，遇钟离子，受延命之术。寻又遇苦竹真君，传日月交拜之法。久之，适终南山，再见钟离子，得金液大丹之功。年五十，道始成”（引自《古今图书集成·神异典》）。本书当是钟离氏第一次传授的内丹诀法。全书以天人合一思想为基础，阴阳五行学说为核心，炼形、炼气、炼神为方法，系统完整地论述了气功学说的精华——内丹学说，建立了钟吕派内丹体系，对后世影响甚大。被道家南宗奉为修炼始祖的张伯端，所著《悟真篇》是公认的内丹经典著作，其学术思想实亦导源于此。此书不仅自唐迄今不废，为气功锻炼的重要参考资料，而且流传国外，引起专家们的兴趣和重视。全书已被译成英文，改题为《百问集》，1976年在荷兰出版。施肩吾系唐代著名养生家，字希圣，号东斋，世称华阳真人。睦州分水（浙江桐庐）人。精通道教典籍，深挹气功要旨，能文善诗，著名当时。元和十五年（公元820年）中进士后，急流勇退，隐于洪州西山修道。施氏的气功修炼获得很大成功，直到南宋初年还健在。爱国诗人陆游的高祖曾见过其面。此事在陆氏的《渭南集·心鉴跋》中有记载。施氏编述的著作有《钟吕传道集》、《西山群仙会真记》、《太白经》、《黄帝阴符经解》、《养生辨疑诀》等，以及所为诗十卷，名曰《西山集》，自为之序。《西山群仙会真记》与本书实相表里，大旨本于《参同契》，假借《周易》，参以医经，戒人节房室，远服饵，收心敛气，存神固命，则长生可得，青春永葆。



# 灵 宝 毕 法

唐·钟离权撰

## 小乘安乐延年法四门

### 匹配阴阳第一

《玉书》曰：大道无形，视听不可以见闻；大道无名，度数不可以筹算。资道生形，因形立名。名之大者，天地也。天得乾道而积气以覆于下，地得坤道而托质以载于上。覆载之间，上下相去八万四千里，气质不能相交。天以乾索于坤而还于地中，其阳负阴而上升；地以坤索于乾而还于天中，其阴抱阳而下降。一升一降运于道，所以天地长久。

《真原》曰：天地之间，亲乎上者为阳，自上而下四万二千里，乃曰阳位；亲乎下者为阴，自下而上四万二千里，乃曰阴位。既有形名，难逃度数。且一岁者，四时、八节、二十四气、七十二候、三百六十日、四千三百二十辰。十二辰为一日，五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，四时为一岁。一岁以冬至节为始，是时也，地中阳升，凡一气十五日，上升七千里，三气为一节，一节四十五日，阳升共二万一千里，二节为一时，一时九十日，阳升共四万二千里，正到天地之中，而阳合阴位，是时阴中阳半，其气为温，而时当春分之节也。过此阳升而入阳位，方曰得气而升，亦如前四十五日立夏，立夏之后四十五日夏至，夏至之节阳升，通前计八万四千里，以到天，乃阳中有阳，其气热。积阳生阴，一阴生于二阳之中，自夏至之节为始，是时天中阴降，凡一气十五日，下降七千里，三气为一节，一节四十五日，阴降共二万一千里，二节为一时，一时九十日，阴降共四万二千里，以到天地之中，而阴交阳位，是时阳中阴半，其气为凉，而时当秋分之节也。过此阴降而入阴位，方曰得气而降，亦如前四十五日立冬，立冬之后四十五日冬至，冬至之节阴降，通前计八万四千里，以到地，乃阴中有阴，其气寒。积阴生阳，一阳生于二阴之中，自冬至之后，一阳复升如前，运行不已，周而复始，不失于道。冬至阳生，上升而还天；夏至阴生，下降而还地。夏至阳升到天，而一阴来至；冬至阴降到地，而一阳来至：故曰夏至、冬至。阳升于上，过春分而入阳位，以离阴位；阴降于下，过秋分而入阴位，以离阳位：故曰春分、秋分。凡冬至阳升之后，自上而下，非无阴降也，所降之阴乃阳中之馀阴，止于阳位中消散而已，纵使下降得位，与阳升相遇，其气绝矣；凡夏至阴降之后，自下而上，非无阳升也，所升之阳乃阴中之馀阳，止于阴位中消散而已，纵使上升得位，与阴降相遇，其气绝矣。阴阳升降，上下不出于八万四千里，往来难逃于三百六十日，即温、凉、寒、热之四气而识阴阳，即阳升阴降之八节而知天地。以天机测之，庶达大道之绪馀，若以口耳之学，校量于天地之道，安得筹算而知之乎？

《比喻》曰：道生万物，天地乃物中之大者，人为物中之灵者。别求于道，人同天

地。以心比天，以肾比地，肝为阳位，肺为阴位。心肾相去八寸四分，其天地覆载之间比也。气比阳而液比阴。子午之时，比夏至、冬至之节，卯酉之时，比春分、秋分之节。以一日比一年，以一日用八卦，时比八节。子时肾中气生，卯时气到肝，肝为阳，其气旺，阳升以入阳位，其春分之比也；午时气到心，积气生液，夏至阳升到天而阴生之比也；酉时液到肺，肺为阴，其液盛，阴降以入阴位，其秋分之比也；子时液到肾，积液生气，冬至阴降到地而阳生之比也。周而复始，运行不已，日月循环，无损无亏，自可延年。

《真诀》曰：天地之道一，得之惟人也。受形于父母，形中生形，去道愈远。自胎完气足之后，六欲七情，耗散元阳，走失真气，虽有自然之气液相生，亦不得如天地之升降。且一呼元气出，一吸元气入，接天地之气，既入不能留之，随呼而复出，本宫之气反为天地夺之，是以气散难生液，液少难生气。当其气旺之时，日用卯卦，而于气也，多入少出，强留在腹，当时自下而升者不出，自外而入者暂住，二气相合，积而生五脏之液，还元愈多，积日累功，见验方止。

《道要》曰：欲见阳公长子，须是多入少出，从他儿女相争，过时求取真的。此乃积气生液，积液生气，匹配气液相生之法也。行持不过一年，夺功以一岁三百日为期，旬日见验，进得饮食而疾病消除，头目清利而心腹空快，多力少倦，腹中时闻风雷之声，馥验不可胜纪。解曰：阳公长子者，乾索于坤，如气升而上也。儿是气，自肾中升；女是液，自心中降；相争，儿女上下之故。闭气则生液，积液而生气，匹配两停，过时自得真水也。

## 聚散水火第二

《金诰》曰：所谓大道者，高而无上，引而仰观，其上无上，莫见其首，所谓大道者，卑而无下，俯而俯察，其下无下，莫见其基。始而无先，莫见其前；终而无尽，莫见其后。大道之中，而生天地，天地有高下之仪；天地之中，而有阴阳，阴阳有始终之数。一上一下，仰观俯察可以测其机；一始一终，度数筹算可以得其理。以此推之，大道可知矣。

《真原》曰：即天地上下之位，而知天地之高卑，即阴阳终始之期，而知天道之前后。天地不离于数，数终于一岁；阴阳不失其宜，宜分于八节。冬至一阳生，春分阴中阳半，过此纯阳而阴尽；夏至阳太极而一阴生，秋分阳中阴半，过此纯阴而阳尽。冬至阴太极而一阳生，升降如前，上下终始。虽不能全尽大道，而不失大道之体。欲识大道，当取法于天地，而审于阴阳之宜也。

《比喻》曰：以心肾比天地，以气液比阴阳，以一日比一年，日用艮卦比一年，用立春之节，乾卦比一年，用立冬之节。天地之中，亲乎下者为阴，自下而上四万二千里，乃曰阴位，冬至阳生而上升，时当立春，阳升于阴位之中二万一千里，是阳难胜于阴也；天地之中，亲乎上者为阳，自上而下四万二千里，乃曰阳位，夏至阴生而下降，时当立秋，阴降于阳位之中二万一千里，是阴难胜于阳也。时当立夏，阳升而上，离地六万三千里，去天二万一千里，是阳得位而阴绝也；时当立冬，阴降而下，离天六万三千里，去地二万一千里，是阴得位而阳绝也。一年之中，立春比一日之时，艮（即丑、寅时）卦也，肾气下传膀胱，在液中微弱，乃阳气难升之时也；一年之中，立冬比一日之时，乾（即戌、

亥时）卦也，心液下入，将欲還元，复入肾中，乃阴盛阳绝之时也。人之致病者，阴阳不和，阳微阴多，故病多。

《真诀》曰：阳升立春，自下而上，不日而阴中阳半矣（艮卦丑、寅气微），阴降立冬，自上而下，不日而阳中阴半矣（乾卦戌、亥气散）。天地之道如是，惟人也，当艮卦气微，不知养气之端，乾卦气散，不知聚气之理。日夕以六欲七情耗散元阳，使真气不旺，走失真气，使真液不生。所以不得如天地之长久者，盖以此矣。故古人朝屯暮蒙，日用二卦，乃得长生在世。朝屯者，盖取一阳在下，屈而未伸之义，其在我者，养而伸之，勿以耗散；暮蒙者，盖取童蒙求我，以就明弃暗，乃阴间求阳之义，其在我者，昧而明之，勿以走失。是以日出当用艮卦之时，以养元气，勿以利名动其心，勿以好恶介其意，当披衣静坐，以养其气，绝念忘情，微作导引，手脚递互伸缩三五下，使四体之气齐生，内保元气上升，以朝于心府，或咽津一二口，搓摩头面三二十次，呵出终夜壅聚恶浊之气，久而色泽充美，肌肤光润（艮卦养元气）。又于日入当用乾卦之时，以聚元气，当入室静坐，咽气搐外肾。咽气者，是纳心火于下，搐外肾者，是收膀胱之气于内（乾卦聚元气）。使上下相合肾气之火，三火聚而为一，以补暖下田，无液则聚气生液，有液则炼液生气，名曰聚火，又曰太一含真气也。早朝咽津摩面，手足递互伸缩，名曰散火，又名曰小炼形也。

《道要》曰：花残叶落深秋，杨妃懒上危楼，欲得君民和会，当时宴罢频收。此纳心气而收膀胱气，不令耗散而相合肾气，以接坎卦气海中新生之气也。必以交立冬为首，见验方止。行持不过一年，夺功以一岁三百日为期，旬日见验，容颜光泽，而肌肤充悦，下田温暖，小便减省，四体轻健，而精神清爽，痼疾宿病，尽皆消除。如惜岁月，不倦行持，只于匹配阴阳功内稍似见验，叙入此功，日用添入艮卦，略行此法，乾卦三元用事，应验方止（三元乾、艮、震也）。解曰：花残叶落深秋者，如人气弱日暮之时。阳气散而不升，故曰懒上危楼。楼者，十二重楼也。心为君火，膀胱民火，咽气搐外肾，使心与外肾气聚而为一，故曰和会。宴乃咽也，收乃搐也。早晨功不绝者，此法为主本也。

### 交媾龙虎第三

《金诰》曰：太元初判而有太始，太始之中而有太无，太无之中而有太虚，太虚之中而有太空，太空之中而有太质。太质者，天地清浊之质也。其质如卵而玄黄之色，乃太空之中一物而已。阳升到天，太极而生阴，以窈冥抱阳而下降；阴降到地，太极而生阳，以恍惚负阴而上升。一升一降，阴降阳升，与天地行道，而万物生成也。

《真原》曰：天如覆盆，阳到难升；地如磐石，阴到难入。冬至而地中阳升，夏至到天，其阳太极而生阴。所以阴生者，以阳自阴中来，而起于地，恍恍惚惚，气中有水，其水无形，夏至到天，积气成水，是曰阳太极而阴生也。夏至而天中阴降，冬至到地，其阴太极而生阳。所以阳生者，以阴自阳中来，而出于天，杳杳冥冥，水中有气，其气无形，冬至到地，积水生气，是曰阴太极而阳生也。

《比喻》曰：以身外比太空，以心肾比天地，以气液比阴阳，以子午比冬夏。子时乃曰坎卦，肾中气生；午时乃曰离卦，心中液生。肾气到心，肾气与心气相合，而太极生液。所以生液者，以气自肾中来，气中有真水，其水无形，离卦到心，接著心气，则

太极而生液者如此。心液到肾，心液与肾水相合，而太极复生于气。所以生气者，以液自心中来，液中有真气，其气无形，坎卦到肾，接著肾水，则太极而生气者如此。可以比阳升阴降，至太极而相生，所生之阴阳，阳中藏水、阴中藏气也。

《真诀》曰：肾中生气，气中有真水；心中生液，液中有真气。真水真气，乃真龙真虎也。阳到天而难升，太极生阴；阴到地而难入，太极生阳。天地之理如此，惟人也，不得比天地者，六欲七情，感物丧志，而耗散元阳，走失真气。当离卦肾气到心，神识内定，鼻息少入迟出，绵绵若存，而津满口，勿吐咽下，自然肾气与心气相合，太极生液；及坎卦心液到肾，接著肾水，自然心液与肾气相合，太极生气。以真气恋液、真水恋气，液与真水本自相合，故液中有真气，气中有真水，互相交合，相恋而下，名曰交媾龙虎。若以火候无差，而抽添合宜，三百日养就真胎，而成大药，乃炼质焚身，朝元超脱之本也。

《道要》曰：一气初回元运，真阳欲到离宫，提取真龙真虎，玉池春水溶溶。此恐泄元气而走真水于身外也。气散难生液，液少而无真气，气水不交，安成大药？当此年中用月，以冬至为始，日中用时，以离卦为期。或以晚年奉道，根源不固，自度虚损而气不足之后，十年之损，一年用功补之，名曰采补还丹。补之过数，止行此法，名曰水火既济，可以延年益寿，乃曰人仙，功验不可备纪。若补数足而口生甘津，心境自除，情欲不动，百骸无病，而神光暗中自见，双目时若惊电。以冬至日为始，谨节用法，三百日脱其真胎，名曰胎仙。解曰：在外午时为离宫，太阳为真阳；在人心为离宫，元阳为真龙也。真虎乃肾中之水也，真龙心液中之气。口为玉池，津为春水。

#### 烧炼丹药第四

《金诰》曰：天地者，大道之形，阴阳者，大道之气。寒热温凉，形中有气也；云雾雨露，气中有象也。地气上升，腾而为云，散而为雨；天气下降，散而为雾，凝而为露。积阴过则露为雨、为霜、为雪；积阳过则雾为烟、为云、为霞。阴中伏阳，阳气不升，击搏而生雷霆；阳中伏阴，阴气不降，坚固而生雹霰。阴阳不谐合，相对而生闪电；阴阳不匹配，乱交而生虹霓。积真阳以成神，而丽乎天者星辰；积真阴以成形，而壮乎地者土石。星辰之大者日月，土石之贵者金玉。阴阳见于有形，上之日月、下之金玉也。

《真原》曰：阴不得阳不生，阳不得阴不成。积阳而神丽乎天，而大者日月也，日月乃真阳而得真阴以相成也；积阴而形壮于地，而贵者金玉也，金玉乃真阴而得真阳以相生也（戊、亥行持，离卦采药，乾卦进火）。

《比喻》曰：真阳比心液中真气，真阴比肾气中真水。真水不得真气不生，真气不得真水不成。真水真气比于离卦，和合于心上肺下，如子母之相恋，夫妇之相爱。自离至兑，兑卦阴旺阳弱之时，比日月之下弦、金玉之在晦，不可用也。日月以阴成阳，数足生明；金玉以阳生阴，气足生宝。金玉成宝者，盖以气足而进之以阳；日月生明者，盖以数足而受之以魂。比于乾卦进火，炼阳无衰，火以加数，而阳长生也。

《真诀》曰：离卦龙虎交媾，名曰采药。时到乾卦，气液将欲還元，而生膀胱之上，脾胃之下，肾之前，脐之后，肝之左，肺之右，小肠之右，大肠之左，当时脾气旺而肺气盛，心气绝而肝气弱，真气本以阳气相合而来，阳气既弱而真气无所恋，徒劳用工。

而采合必于此时，神识内守，鼻息绵绵，以肚腹微胁，脐肾觉热大甚，微放轻勒，腹脐未热，紧勒。渐热即守常，任意放志，以满乾坤，乃曰勒阳关而炼丹药。使气不上行，以固真水，经脾宫，随呼吸，而搬运于命府黄庭之中，气液造化时，变而为精，精变而为珠，珠变而为汞，汞变而为砂，砂变而为金，乃曰金丹，其功不小矣。

《道要》曰：采药须凭玉兔（采药心气，玉兔肾水），成亲必藉黄婆，等到雍州相见（雍州，乾卦），奏传一曲阳歌。此乃与采药日用对行，凡以晚年补完十损一补之功，此法名曰炼汞补丹田。补之数足，止于日用离卦采药，乾卦烧炼勒阳关。春冬多采少炼，乾一而离二，倍用功也；夏秋少采多炼，离一而乾二，倍用功也。随年月气旺，采炼之功验在前，可延年住世而为人仙。若以补数既足，见验进功，谨节用功，采药一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生而胎仙完。凡药力全而后进火加数，乃曰火候；凡圣胎坚后，火候加至小周天数，乃曰小周天；凡胎圆真气生，火候加至大周天数，乃曰周天火候。采药而交媾龙虎，炼药而进火，方为入道。当绝迹幽居，心存内观，内境不出而外境不入，如妇之养孕、龙之养珠，虽饮食寤寐之间，语默如婴儿，举止如室女，犹恐有失有损，心不可暂离于道也。解曰：药是心中真气，兔是肾中真水，黄婆是脾中真液，和合气水，而入黄庭。雍州，乾卦。勒阳关，胁腹也。

已上乃安乐延年之诀。

上小乘法四门，系人仙。

## 中乘长生不死法三门

### 肘后飞金晶第五

《金诰》曰：阴阳升降，不出天地之内；日月运转，而在天地之外。东西出没，以分昼夜；南北往来，以定寒暑。昼夜不息，寒暑相推，积日为月，积月为岁。月之积日者，以其魄中藏魂、魂中藏魄也；岁之积月者，以其律中起吕、吕中起律也。日月运行，以合天地之机，不离乾坤之数，万物生成虽在于阴阳，而造化亦资于日月。

《真原》曰：天地之形，其状如卵，六合之内，其圆如球，日月出没运行于一天之上、一地之下，上下东西，周行如飞轮。东生西没，日行阳道，西生东没，月行阴道，一日之间而分昼夜。冬至之后，日出自南而北，夏至之后，日出自北而南，冬之夜乃夏之日，夏之夜乃冬之日，一年之间而定寒暑。日月之状，方圆八百四十里，四尺为一步，三百六十步为一里。凡八刻二十分为一时，十二时为一日，一月三十日，共三百六十时，计三千刻一十八万分也。且以阳行乾，其数用九；以阴行坤，其数用六。魄中魂生，本自旦日，盖九不对六，故三日后月魄生魂。凡一昼夜一百刻六十分，魂于魄中一进七十里，六昼夜共进四百二十里，魄中魂半，乃曰上弦；又六昼夜进四百二十里，通前共进八百四十里，而魄中魂全，阳满阴位，乃曰月望，自十六日为始，魂中生魄，凡一昼夜一百刻六十分，魄于魂中一进七十里，六昼夜共进四百二十里，而魂中魄半，乃曰下弦；又六昼夜进四百二十里，通前共进八百四十里，而魂中魄全，阴满阳位，月中尚有餘光者，盖六不尽九，故三日后月魄满宫，乃曰月晦。月旦之后，六中起九，月晦之前，九中起六，数有未尽，而生后有期。积日为月，积月为岁。以月言之，六律六吕，以六

起数，数尽六位，六六三十六，阴之成数也；以日言之，五日一候，七十二候，八九之数至重九，以九起数，数尽六位，六九五十四，阳之成数也。一六一九，合而十五，十五一气之数，二十四气当八节之用，而见阴阳升降之宜；一六一九，以四为用，合四时而倍之，一时得九十，四九三百六，变为阳之数二百一十六，阴之数一百四十四，计三百六十之数，而足满周天。

《比喻》曰：阴阳升降在天地之内，比心肾气液交合之法也；日月运转在天地之外，比肘后飞金晶之事也；日月交合，比进火加减之法也。阳升阴降，无异于日月之魂魄；日往月来，无异于心肾之气液。冬至之后，日出乙位，日没庚位，昼四十刻，自南而北，凡九日，东升西没，共进六十分，至春分昼夜停，停而夏至为期，昼六十刻；夏至之日，日出甲位，日没辛位，昼六十刻，自北而南，凡九日，东生西没，共退六十分；至秋分昼夜停，停而冬至为期，昼四十刻。昼夜分刻，准前后进退，自南而北。月旦之后，三日魂生，魂生于魄，六日两停，又六日魄全，其数用九也；月望之后魄生，魄生于魂，六日两停，又六日魄全，其数用六也。岁之夏至，月之十六日，乃日用离卦之法，乃人之午时也；岁之冬至，月之旦日，乃日用坎卦之法，乃人之子时也。天地阴阳升降之宜，日月魂魄往来之理，尚以数推之，交合有序，运转无差，人之心肾气液、肝肺魂魄，日用虽有节次，年月岂无加减乎？

《真诀》曰：坎卦阳生，当正子时，非始非终，艮卦肾气交肝气，未交之前，静室中披衣握固，正坐盘膝，蹲下腹肚，须臾升身前出胸，而微偃头于后，后闭夹脊双关，肘后微扇一二，伸腰，自尾闾穴如火相似，自腰而起，拥在夹脊，慎勿开关，即时甚热气壮，渐次开夹脊关而放气过关，仍仰面，脑后紧偃，以闭上关，慎勿开之，即觉热极气壮，渐次开关入顶，以补泥丸髓海，须身耐寒暑，方为长生之基。次用还丹之法，如前件出胸伸腰，闭夹脊，蹲而升之，腰间火不起，当静坐内观，如法再作，以至火起为度。自丑行之，至寅终而可止，乃曰肘后飞金晶，又曰抽铅，使肾气生肝气也。且人身脊骨二十四节，自下而上三节，与内肾相对；自上而下三节，名曰天柱；天柱之上，名曰玉京；天柱之下、内肾相对尾闾穴之上，共十八节，其中曰双关，上九下九当定，一百日遍通十八节而入泥丸，必于正一阳时坎卦行持，乃曰肘后飞金晶。离卦采药，乾卦进火，烧药勒阳关，一百日飞金晶入脑，三关一撞，直入上宫泥丸，自坎卦为始，至艮卦方止。自离卦采药，使心肾气相合，而肝气自生心气，二气纯阳，二八阴消，熏蒸于肺，而得肺液下降，包含真气，日得黍米之大而入黄庭，方曰内丹之材，即百日无差药力全。凡离卦采药，用法依时内观，转加精细。若乾卦进火，烧药勒阳关，自兑卦为始，终在乾卦，如此又一百日之后，肘后飞金晶。自坎卦至震卦方止。离卦采药之时，法如旧以配，自坤至乾卦行持，即二百日无差圣胎坚。勒阳关法，自坤卦为始，至乾卦方止，如此又一百日足，泥丸充实，返老还童，不类常人。采药就，胎仙完而真气生，形若弹圆，色同朱橘，永镇丹田，而作陆地神仙。三百日后，行持至离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，即行玉液还丹之道，故自冬至后方曰行功，三百日胎完气足，而内丹就、真气生。凡行此法，方为五行颠倒，三田返覆。未行功以前，先要匹配阴阳，使气液相生，见验方止；次要聚散水火，使根源牢固而气行液注，见验方止；次要交媾龙虎，烧炼丹药，使采补还丹而锻炼铅汞，见验方止；十损一补之数足而气液相生，见验方止。上项行持，乃小乘之法，自可延年益寿。若以补完坚固，见验方止，方可年中择月，冬至之节，月

中择日，甲子之日，日中择时，坎、离、乾卦，三时为始，一百日自坎至艮，自兑至乾，二百日后，自坎至震，自坤至乾。凡此下功，必于幽室静宅之中，以远妇人女子，使鸡犬不闻声，臭秽不入鼻，五味不入口，以绝七情六欲，饮食多少，寒热有度，虽寤寐之间，而意恐损失。行功不勤，难成于道。如是三百日，看应验如何。

《道要》曰：日月并行复卦（子时），蹲升数日开关，贪向扬州聚会（离卦交媾），六官火满金田（乾宫）。又曰：终南路上逢山，升身频过三关，贪向扬州聚会，争如少女烧天。又曰：兖州行到徐州，起来走损车牛，为恋九州欢会，西南火入雍州。此是日用事，乃曰三元用法。飞金晶入脑，下田返上田；采药，下田返中田；烧药进火，中田返下田；乃曰三元用事。中乘之法，已是地仙，见验方止。始觉梦寐多有惊悸，四肢六腑有疾，不疗自愈。闭目暗室中，圆光如盖，周匝围身，金关玉锁，封固坚牢，绝梦泄遗漏，雷鸣一声，关节气通，梦寐若抱婴儿归，或若飞腾自在，八邪之气不能入，心境自除，以绝欲内观，则朗而不昧，昼则神采清秀，夜则丹田自暖，上件皆是得药之验。验既正当，谨节用功，以前法加添三百日，胎仙圆，胎圆之后，方用后功。解曰：日月并行复卦者，一阳生时，在日为子时，在年为冬至也，所谓月中择日、日中择时也。蹲升，说已在前。数日，是定一百日开关，是先开中关，次开上关。贪向扬州聚会，扬州者，在人为心，在日为午时，在卦为离。聚会者，真阴真阳交媾，故曰采药。乾为六官，火是气也。勒阳关而聚气，以肺气为金，而下肾之下田，故曰火满金田。乃行乾卦而勒阳关，聚火下田矣。又曰：终南者，圣人隐意在中男也，中男即坎卦。艮为山，山是艮卦。飞金晶至巽卦方止，第二百日下功之时也。升身频过三关、贪向扬州聚会，说已在前。争如少女烧天者，少女是兑卦也，勒阳关至乾卦而方止也。又曰：兖州，艮卦，徐州，巽卦，自艮卦飞金晶，至巽卦方止也。起来走损车牛，车为阳，牛为阴，是夹脊一气飞入泥丸也。九州在人为心，在日为午时，与前采药同也。西南，坤卦也，雍州，乾卦也，勒阳关自坤至乾方止，第三百日下功之时也。

## 玉液还丹第六

《玉书》曰：真阴真阳，相生相成。见于上者，积阳成神，神中有形，而丽乎天者日月也；见于下者，积阴成形，形中有神，而丽乎地者金玉也。金玉之质隐于山川，秀媚之气浮之于上，与日月交光，草木受之以为祯祥，鸟兽得之以为异类耳。

《真原》曰：阳升到天，太极生阴，阴不足而阳有馀，所以积阳生神；阴降到地，太极生阳，阳不足而阴有馀，所以积阴生形。上之日月，下之金玉，真阳有神，真阴有形，其气相交，而上下相射，光盈天地，则金玉可贵者，良以此也。是知金玉之气，凝于空则为瑞气祥烟，入于地则变醴泉芝草，人民受之而为英杰，鸟兽得之而生奇异。盖金玉之质虽产于积阴之形，而中抱真阳之气，又感积阳成神之日月，真阴真阳之下射而宝凝矣。

《比喻》曰：积阴成形，而内抱真阳，以为金玉，比于积药而抱真气，以为胎仙也。金玉之气，入于地而为醴泉芝草者，比于玉液还丹田也。金玉之气，凝于空而为瑞气祥烟者，比于气炼形质也。凡金玉之气冲于天，随阳升而起；凡金玉之气入于地，随阴降而还。既随阴阳升降，自有四时，可以液还丹田，气炼形质，比于四时加减，一日改移也。

《真诀》曰：采补见验，年中择月，月中择日，日中择时，三时用事，一百日药力全，二百日圣胎坚，三百日真气生，胎仙圆。谨节用功，加添依时，三百日数足之后，方行还丹炼形之法。凡用艮卦飞金晶入脑，止于巽卦而已。此言飞金晶三百日后也，离卦罢采药，坤卦罢勒阳关，只此兑卦下手勒阳关，至乾方止。既罢离卦，添入咽法炼形。咽法者，以舌搅上腭两颊之间，先咽了恶浊之津，次退舌尖以满玉池，津生不漱而咽。凡春三月，肝气旺而脾气弱，咽法日用离卦；凡夏三月，心气旺而肺气弱，咽法日用艮卦；凡秋三月，肺气旺而肝气弱，咽法日用坎卦；凡冬三月，肾气旺而心气弱，咽法日用震卦（飞金晶法咽亦不妨）；凡四季之月，脾气旺而肾气弱，人以肾气为根源，四时皆有衰弱，每四时季月之后十八日，咽法日用兑卦，仍与前咽法并用之，独于秋季止用兑卦咽法，而罢艮卦之功。凡以上咽法，先依前法而咽之，如牙齿玉池之间而津不生，但以舌满上下而闭玉池，收两颊以虚咽而为法，止于咽气，气中自有水也。咽气如一年三十六次至四十九次为数，又次一年八十一次，又次一年一百八十一一次为见验，乃玉液还丹之法。行持不过三年，灌溉丹田，沐浴胎仙，而真气愈盛。若行此玉液还丹之法，而于三百日养就内丹，真气才生，艮卦飞金晶，一撞三关，上至泥丸，当行金液还丹之法，自顶中前下金水一注，下还黄庭，变金成丹，名曰金丹。行金液还丹，当于深密幽房，风日凡人不到之处，烧香，叠掌盘膝坐，以体蹲而后升，才觉火起，正坐，绝念忘情，内观的确，艮卦飞金晶入顶，但略昂头偃项，放令颈下如火，方点头向前，低头曲项，退舌尖，进后以抵上腭，上有清冷之水，味若甘香，上彻顶门，下通百脉，鼻中自闻一种真香，舌上亦有奇味，不漱而咽，下还黄庭，名曰金液还丹。春夏秋冬，不拘时候，但于肘后飞金晶入脑之后，节次行此法，自艮至巽而已。晚间勒阳关法，自兑至乾而已。凡行此法，谨节胜前，方可得成。究竟止于炼形住世、长生不死而已，不能超脱也。

《道要》曰：识取五行根蒂，方知冬夏春秋，时饮琼浆数盏，醉归月殿遨游。又曰：东望扶桑未晓，后升前咽无休，骤马遨游宇宙，长男只到扬州。此采药三百日，数足胎圆，而飞金晶减一卦，勒阳关如旧，罢采药，添入咽法，咽法随四时而已。此系炼形法，用卦后添入炼形，自震卦为始，离卦为期，不限年月日，见验方止。身体色光泽，神气秀媚，渐畏腥秽，以冲口腹，凡情凡爱，心境自除，真气将足而似常饱，所食不多而饮酒无量，尘骨已更而变神识，步趋走马，其行如飞，目如点漆，体若凝脂，绀发再生，皱脸重舒，老去永驻童颜，仰视百步而见秋毫，身体之间旧痕残腐，自然消除，涕泪涎汗亦不见有，圣丹生味，灵液透香，口鼻之间，常有真香奇味，漱津成酥，可以疗人疾病，遍体皆成白膏。上件皆玉液还丹炼形之验，见验即止，当谨节用功，依法随时而行后事。解曰：识取五行根蒂者，为倒五行相生相克，而用卦时不同以行咽法。方知冬夏春秋，改移有时候也。琼浆，玉液也。月殿，丹田也。醉归，咽多也。又曰：东望扶桑未晓者，日未出艮卦之时也。后升，飞金晶也；前咽，玉液还丹也。骤马起火，玉液炼形也。遨游宇宙，遍满四肢也。长男，震卦也；只到扬州，离卦也。玉液炼形，自震卦为始，至离卦方止也。

## 金液还丹第七

《金诰》曰：积阳成神，神中有形，形生于日，日生于月；积阴成形，形中有神，



神生于金，金生于土。随阴阳而生没者，日月之光也，因数生光，数本于乾坤，随阴阳而升降者，金玉之气也，因时起气，时本于天地。

《真原》曰：日月之光，旦后用九，晦前用六。六九，乾坤之数，金玉之气。春夏上升，秋冬下降，升降，天地之时。金生于土，玉生于石，石生于土，见于成形而在下者如此；日中金乌，月中玉兔，月待日魂而光，见于成神而在上者如此。

《比喻》曰：日月比气也，肾气比月而心气比日；金玉比液也，肾液比金而心液比玉。所谓玉液者，本自肾气上升，而到于心，以合心气，二气相交而过重楼，闭口不出而津满玉池，咽之而曰玉液还丹，升之而曰玉液炼形。是液本自肾中来，而生于心，亦比土中生石，石中生玉之说也。所谓金液者，肾气合心气而不上升，熏蒸于肺，肺为华盖，下罩二气，即日而取肺液在下田，自尾闾穴升上，乃曰飞金晶入脑中，以补泥丸之宫，自上复下，降而入下田，乃曰金液还丹，既还下田复升，遍满四体，前复上升，乃曰金液炼形，是亦金生于土之说也。凡欲炼形飞金晶者，当在净室中，切禁风日，遥焚香，密启：三清上圣，臣所愿长生在世，传行大逆，演化告人，当先自行炼形之法，欲得不畏寒暑，绝啖谷食，逃于阴阳之外。咒毕，乃咽之。

《真诀》曰：背后尾闾穴曰下关，夹脊曰中关，脑后曰上关。始飞金晶以通三关，肾比地，心比天，上到顶以比九天，玉液炼形自心至顶以通九天，三百日大药就，胎仙圆而真气生，前起则行玉液炼形之旧道，后起则行飞金晶之旧道。金晶玉液行功见验，自坎卦为始，后起一升入顶，以双手微闭双耳，内观如法，微咽于津，乃以舌抵定牙关，下闭玉池，以待上腭之津，下而方咽，咽毕复起，至艮卦为期。春冬两起一咽，秋夏五起一咽。凡一咽数，秋夏不过五十数，春冬不过百数。自后咽罢，升身前起，以满头面四肢五指，气盛方止，再起再升，至离卦为期。凡此后起咽津，乃曰金液还丹。还丹之后而复前起，乃曰金液炼形。自艮卦之后炼形，至离卦方止，兑卦勒阳关，至乾卦方止。以后起到顶，自上而上，号曰金液还丹。金丹之气前起，自上而下，曰金液炼形，形显琪树金花。若以金液还丹未到下元，而前后俱起，乃曰火起焚身，此是金液还丹炼形，既前后俱起，兼了焚身。凡行此等，切须谨节苦志而无懈怠，以见验为度也。

《道要》曰：起后终宵闭耳，随时对饮金波，宴到青州方住，日西又听阳歌。又曰：饮罢终宵火起，前升后举焚身，虽是不拘年月，日中自有乾坤。此须于玉液还丹炼形见验正当，方以谨节幽居，焚香而行此法。金液还丹而相次炼形勒阳关，如是一年外，方得焚身。焚身即是坎卦前炼形，以人身前后言之，肚腹为坤，背后为乾，焚身午前烧乾飞金晶，午后烧坤勒阳关。凡烧乾自下而上，前后俱起，冬夏三日或五日，而行既济之法，以防太过，使金丹之有润，乃焚身火起中咽也，见验方止。内志清高，以合太虚，魂神不游，以绝梦寐，阳精戕体，神府坚固，四时不畏寒暑，神采变移容仪，常人对面，虽彼富贵之徒，亦闻腥秽，盖其凡骨俗体也。功行满足，密授三清真箓，阴阳变化，人事灾福，神灵而皆能预知，触目尘冗，心绝万境，真气充满，口绝饮食，异气透出金色，仙肌可比玉蕊，去留之处，当所神祇自来相见，驱用招呼，一如己意。真气纯阳，可干外汞。上件金液还丹，还丹之后，金液炼形之验也。解曰：起后终宵闭耳者，为行金液还丹，须是肘后飞金晶，一撞三关，其气才起，急须双手闭耳，耳是肾波之门，恐泄肾气于外，而不入脑中。随时对饮金波者，既觉气入脑中，即便依前法，点头曲项，退舌尖近挂上腭，清甘之水有奇异之验，甘若蜜味之甜也。当艮卦飞金晶一咽，至震卦方

止，青州乃震卦也。日西，兑卦也。又听阳歌者，自兑卦勒阳关，直至乾卦，日用离卦，不必采药也。又曰：此一诀是金液炼形之法也。饮罢终宵火起者，是依前法金液还丹，而艮卦炼形是起火也。前升后举，飞金晶而起火也。凡玉液炼形之时，先后起金晶入顶，次还丹而复前升之以炼形，是比金液炼形之法不同也。当其飞金晶而起火入顶，便前起而炼形，前后俱起名曰焚身，火起而行还丹，须依四时加减之数行之。此法不拘年月日时，但以谨节专一，幽居绝迹可也。日中自有乾坤，盖午前烧乾，午后烧坤，以人身前后言之，肚腹为坤，而背后为乾。午前烧乾者，为肘后飞金晶，前起炼形也；午后烧坤者，自兑卦勒阳关，至乾卦方止故也。

已上乃长生不死之诀。

上中乘法三门，系地仙。

## 大乘超凡入圣法三门

### 朝元第八

《金诰》曰：一气初判，大道有形，而列二仪；二仪定位，大道有名，而分五帝。五帝异地而各守一方，五方异气而各守一子。青帝之子甲乙，受之天真木德之九气；赤帝之子丙丁，受之天真火德之三气；白帝之子庚辛，受之天真金德之七气；黑帝之子壬癸，受之天真水德之五气；黄帝之子戊己，受之天真土德之一气。自一气生真一，真一因土出，故万物生成在土，五行生成在一，真元之道，皆一气而生也。

《玉书》曰：一、三、五、七、九，道之分而有数；金、木、水、火、土，道之变而有象；东、西、南、北、中，道之列而有位；青、白、赤、黄、黑，道之散而有质。数归于无数，象反于无象，位至于无位，质还于无质。欲道之无数，不分之则无数矣；欲道之无象，不变之则无象矣；欲道之无位，不列之则无位矣；欲道之无质，不散之则无质矣。无数则道之源也，无象则道之本也，无位则道之真也，无质则道之妙也。

《真原》曰：道原既判，降本流末。悟其真者，因真修真，内真而外真自应矣；识其妙者，因妙得妙，内妙而外妙自应矣。天地得道之真，其真未应，故未免乎有位；天地得道之妙，其妙未应，故未免乎有质。有质则有象可求，有位则有数可推。天地之间，万物之内，最贵惟人，即天地之有象可求，故知其质气与水也，即天地之有数可推，故知其位远与近也。审乎如是，而道亦不远于人也。

《比喻》曰：天地有五帝，而比人之有五脏也。青帝甲乙木，甲为阳，乙为阴，比肝之气与液也；黑帝壬癸水，壬为阳，癸为阴，比肾之气与液也；黄帝戊己土，戊为阳，己为阴，比脾之气与液也；赤帝丙丁火，丙为阳，丁为阴，比心之气与液也；白帝庚辛金，庚为阳，辛为阴，比肺之气与液也。凡春、夏、秋、冬之时不同，而心、肺、肝、肾之旺有月。

《真诀》曰：凡春三月肝气旺，肝旺者，以父母真气，随天度运而在肝。若遇木日，甲乙克土，于辰、戌、丑、未之时，依时起火炼脾气。馀日兑卦时，损金以耗肺气，是时不可下功也。坎卦时，依法起火炼肾气。震卦时入室，多人少出，息住为上，久闭次之，数至一千息为度。当时内观如法，一意冥心闭目，青色自见，渐渐升身，以入泥丸，

自寅至辰，以满震卦（一千息以上尤佳，以息息渐微为度。如息住，不须连数。下同）。凡夏三月心气旺，心旺者，以父母之真气，随天度运而在心。若遇火日，丙丁克金，于兑卦时，依法起火炼肺气。馀日坎卦时，损水以耗肾气，是时不可下功也。震卦时，依法起火炼肝气。离卦时入室，依前行持定息，赤色自见，渐渐升身，以入泥丸，自巳至未，以满离卦。凡秋三月肺气旺，肺旺者，以父母真气，随天度运而在肺。若遇金日，庚辛克木，于震卦时，依法起火炼肝气。馀日离卦时，损火以耗心气，是时不可下功也。巽卦时，依法起火炼脾气。兑卦时入室，依前行持，白色自见，渐渐升身，以入泥丸，自申至戌，以满兑卦。凡冬三月肾气旺，肾旺者，以父母真气，随天度运而在肾。若遇水日，壬癸克火，于离卦时，依法起火炼心气。馀日辰、戌、丑、未时，损土以耗脾气，是时不可下功也。兑卦时，依法起火炼肺气。坎卦时入室，依前行持，黑色自见，渐渐升身，以入泥丸，自亥至丑，以满坎卦。以至黄气成光，默观万道，周匝围身。凡定息之法，不在强留而紧闭，但绵绵若存，用之不勤，从有入无，使之自住。采药之法，含津握固以压心，使真气不散也。凡入室须闭户，孤幽静馆，以远鸡犬女子，一切厌触之物。微开小窍，使明能辨物，勿令风日透气，左右有声。当灰心息虑，事累俱遣，内外凝寂，不以一物介其意。盖阳神初聚，真气方凝，看待如婴儿，尚未及老。日夕焚香，默祝天隐于山林，功行将半者地仙，跪拜稽首，默祝天寄于海隅洞府，与天下立大功，与黎首除大害，潜迹者天仙，跪拜稽首，三礼既毕，静坐忘机，以行此法，仍须前法节节见验。若以此便为道，但恐徒劳，终不见成，止于阴魄出壳而为鬼仙。解曰：春炼肝，千息青气出，春末十八日，不须依前行持，止于定息为法，而终日静坐以养脾，而炼己之真气，乃可坎卦起火炼肾，恐耗其真气。夏炼心，千息赤气出，夏末十八日，不须依前行持，止于定息为法，而终日静坐，养炼如前，乃可震卦时起火如前。秋炼肺，千息白气出，秋末十八日，不须依前行持，止于定息为法，而终日静坐，养炼如前，乃可巽卦时起火如前。冬炼肾，千息黑气出，冬末十八日，不须依前行持，止于定息为法，而终日静坐，养炼如前，乃可兑卦时起火如前。

《道要》曰：凡行此法，不限年月日时，一依前法，以至见验方止，其气自见。须是谨节不倦，弃绝外事，止于室中用意，测其时候。用二个纯阳小子，或结交门生，交翻往复，供过千日，可了一气。一以夺十，一百日可见功，五百日气全，可行内观，然后聚阳神以入天神，炼之而合道，入圣超凡。炼气之验，但觉身体极畅，常仰升腾，丹光透骨，异香满室，次以静中外观，紫霞满目，顶中下视，金光罩体，奇怪证验，不可备纪。

## 内观第九

《金诰》曰：大道本无体，寓于气也，其大无外，无物可容；大道本无用，运于物也，其深莫测，其理可究。以体言道，道之始有内外之辨；以用言道，道之始有观见之基。观乎内而不观乎外，外无不究而内得明矣；观乎神而不观乎形，形无不备而神得见矣。

《真原》曰：以一心观万物，万物不谓之有馀，以万物挠一气，一气不谓之不足。一气归一心，心不可为物之所夺；一心运一气，气不可为法之所役。心源清彻，一照万破，亦不知有物也；气战刚强，万感一息，亦不知有法也。物物无物，以还本来之象；

法法无法，乃全自得之真矣。

《比喻》曰：以象生形，因形立名。有名则推其数，有数则得其理。盖高上虚无，无物可喻，所可比者，如人之修炼，节序无差，成就有次，冲和之气，凝而不散，至虚真性，恬淡无为，神合乎道，归于自然。当此之际，以无心为心，如何谓之应物，以无物为物，如何谓之用法，真乐熙熙，不知己之有身，渐入无为之道，以入希夷之域，斯为人圣超凡之客。

《真诀》曰：此法合道，有如常说存想之理，又如禅僧入定之时，当择福地置室，跪礼焚香，正坐盘膝，散发披衣，握固存神，冥心闭目，午时前微微升身，起火炼气，午时后微微敛身，聚火烧丹，不拘昼夜，神清气和，自然喜悦。坐中或闻声莫听，见境勿认，物境自散，若认物境，转加魔障。魔障不退，急急向前以身微敛，敛而伸腰，后以胸微偃，偃不伸腰，少时前后火起，高升其身勿动，名曰焚身，火起魔军自散于体外，阴邪不入于壳中。如此三两次已，当想遍天地之间，皆是炎炎之火，火毕清凉，了无一物，但见车马歌舞，轩盖绮罗，富贵繁华，人物欢娱，成队成行，五色云升，如登天界，及到彼中，又见楼台耸翠，院宇徘徊，珍珠金玉，满地不收，花果池亭，莫知其数，须臾异香四起，妓乐之音，嘈嘈杂杂，宾朋满坐，水陆俱陈，且笑且语，共贺太平，珍玩之物，互相献受。当此之际，虽然不是阴鬼魔军，亦不得认为好事，盖修真之士，弃绝外事，甘受寂寞，或潜迹江湖之地，或遁身隐僻之隅，绝念忘情，举动有戒，久受劬劳，而历潇洒，一旦功成法立，遽见如此繁华，又不谓是阴魔，将谓实到天宫，殊不知脱凡胎在顶中自己天宫之内，因而贪恋，认为实境，不用超脱之法，止于身中，阳神不出，而胎仙不化，乃曰出昏衢之上，为陆地神仙，仅可长生不死而已，不能脱质升仙而归三岛，以作仙子，到此可惜！学人自当虑超脱虽难，不可不行也。

《道要》曰：不无尽法，已减省故也。

## 超脱第十

《金诰》曰：道本无也，以言有者，非道也；道本虚也，以言实者，非道也。既为无体，则问应俱不能矣；既为无相，则视听俱不能矣。以玄微为道，玄微亦不离问答之累，以希夷为道，希夷亦未免视听之累。希夷玄微尚未为道，则道亦不知其所以然也。

《玉书》曰：其来有始，而不知大道之始何也？其去有尽，而不知大道之终何也？高高之上虽有上，不知大道之上无有穷也；深深之下虽有下，不知大道之下无有极也。杳冥莫测名曰道，随物所得而列等殊，无为之道，莫能穷究也。

《真诀》曰：超者是超出凡躯而入圣品，脱者是脱去俗胎而为仙子。是其神入气，胎气全性，须是前功节节见验正当，方居清静之室，以入希夷之境，内观认阳神，次起火降魔，焚身聚气，真气升在天宫，壳中清静，了无一物。当择幽居，一依内观，三礼既毕，平身不须高升，正坐不须敛伸，闭目冥心，静极朝元之后，身躯如在空中，神气飘然，难为制御，默然内观，明朗不昧，山川秀丽，楼阁依稀，紫气红光，纷纭为阵，祥鸾彩凤，音语如簧，异景繁华，可谓壶中真趣，而洞天别景，逍遥自在，冥然不知有尘世之累，是真空之际，其气自转，不须用法依时。若见青气出东方，笙簧嘹亮，旌节车马，左右前后，不知多少，须臾南方赤气出，西方白气出，北方黑气出，中央黄气出，五气结聚而为彩云，乐声嘈杂，喜气熙熙，金童玉女，扶拥自身，或跨火龙，或乘玄鹤，

或骖彩鸾，或骑猛虎，升腾空中，自下而上，所遇之处，楼台观宇，不能尽陈，神祇官吏，不可备说，又到一处，女乐万行，官僚班列，如人间帝王之仪，圣贤毕至，当此之时，见之傍若无人，乘驾上升，以至一门，兵卫严肃而不可犯，左右前后，官僚女乐，留恋不已，终是过门不得入，轩盖覆面，自上而下，复入旧居之地，如此上下不厌其数，是调神出壳之法也。积日纯熟，一升而到天宫，一降而还旧处，上下绝无碍滞，乃自下而上，或如登七级宝塔，或如上三层琼楼，始也一级而复一级，七级上尽，以至顶中，辄不得下视，恐神惊而恋躯不出，既至七级之上，则闭目便跳，如寐如寤，身外有身，形若婴儿，肌肤鲜洁，神采莹然，回观故躯，亦不见有，所见之者，乃如粪堆，又如枯木，惭愧万端，然不可顿弃而远游，盖其神出未熟，圣气结而未成，须是再入本躯，往来出入纯熟，一任遨游。始乎一步二步，次二里三里，积日纯熟，乃如壮士，展臂可千里万里，而形神壮大，勇气坚固，然后寄凡骸于名山大川之中，从往来应世之外，不与俗类等伦。自此而或行满而受天书，骖鸾乘风，跨虎骑龙，自东自西，以入紫府，先见太微真君，次居下岛。欲升洞天，当传道积行于人间，受天书而升洞天，以为天仙。凡行此法，古今少有成者，盖以功不备而欲行之速，便为此道。或乃功验未证，止事静坐，欲求超脱，或乃阴灵不散，出而为鬼仙，人不见形，往来去住，终无所归，止于投胎就舍，而夺人躯壳，复得为人仙，或出入不熟，往来无法，一去一来，无由再入本躯，神魂不知所在，乃释子之坐化、道流之尸解也。故行此道，要在前功见验正当，仍择地筑室，以远一切腥秽之物，臭恶之气，往来之声，女子之色，不止于触其真气，而神亦厌之。既出而复入，入而不出，则形神俱妙，与天地齐年，而浩劫不死，既入而复出，出而不入，如蝉脱蜕，迁神入圣，是以超凡脱俗，以为真人仙子，而在风尘之外，寄居三岛之洲者也。

《道要》曰：不无尽法，已灭息矣。

已上乃超凡入圣之诀。

上大乘法三门，系天仙。

【按】此书与《钟吕传道集》均为钟吕派内丹术的核心著作，而此书介绍功法更为具体。据钟吕权自述，因于终南山石壁间获得《灵宝经》三十卷，上部为《金诰书》，元始所著，中部为《玉书录》，元皇所述，下部为《真原义》，太上所传。于是废寝忘食，穷研深究，“乃悟阴中有阳，阳中有阴，本天地升降之宜，气中生水，水中生气，亦心肾交合之理。比物之象，道不远人。配合甲庚，方验金丹之有准；抽添卯酉，自然火候之无差。红铅黑铅，彻底不成大药；金液玉液，到头方是还丹。从无入有，常怀征战之心；自下升高，渐入希夷之域。抽铅添汞，致二八之阴消；换骨炼形，使九三之阳长。水源清浊，辨于既济之时；内景真虚，识于坐忘之日。玄机奥旨，难以尽形，方曰灵宝妙理，可用入圣超凡，总而为三乘之法，名《灵宝毕法》”（《自序》）。于此可窥其书渊源及大旨。钟吕氏撰成此书后，即授与吕岩流传。钟吕氏名权，字云房，号正阳真人。京兆咸阳（属陕西省）人，为唐代著名之气功养生家，俗传的八仙之一。又因其自称“天下都散汉钟离”，所以后世误传为汉代的钟（姓）离（名）。《金莲正宗记》列为道教“北五祖”之一，并谓其赤符玉篆、金科灵文、大丹秘诀、周天火候、青龙剑法均得之于东华帝君王玄甫（北五祖之第一祖）。

# 破迷正道歌

唐·钟离权撰

若非符契天缘事，故把天机诀与君，片言半句无多字，万卷仙经一语通。一诀便知天外事，扫尽旁门不见踪，若言此理神仙道，天地虚无上下空。说破木金无间隔，真铅真汞岂有形！谁知这个天机理，便会日月得高奔。也无坎离并龙虎，也无乌兔各西东，非肝非肺非心肾，不干脾胃胆和精，非思非想非为作，不在三田上下中，岂干夹脊至昆仑，不是精津气血液，不是膀胱五脏神。此物在人身中出，四时春夏及秋冬，先天先地谁人识，二物相和重一斤。弦望晦朔合本数，循环昼夜不曾停，依时采取知老嫩，片饷之间并甲庚。只在西南产坤位，慢慢调和入艮宫，试把天机轻拨动，真气时时聚太空。谋得乾坤作鼎器，颠倒宇宙任纵横，南辰移入北辰位，金乌飞入玉蟾宫，太阳里面藏玉兔，太阴加减自和同。前弦之后寻药物，后弦之前气停匀，两弦之间为采取，先后存亡定祖宗。他是主时宾是我，我若浮时你却沉，调得浮沉归一处，沐浴潜藏总是空。离坎本来无南北，震兑岂则在西东，若遇神仙亲指诀，捉住北斗周天轮。撮得阴阳归掌内，顷刻之间万物生，这些金液还丹诀，不遇仙师莫强攻。果然采得先天气，日月擒来两手中，昼夜打成一块，自有龙吟虎啸声。初时上下风声吼，渐凝渐结紫云生，云满山中遮日月，此时一阵似朦胧。默默自然云雾动，定里时闻霹雳声，紫凤乌龟交一处，金乌玉兔自相争，虎绕龙蟠寻至宝，金公姹女结婚姻，这番子母里相会，神气归根合本真，一点最初真种子，入得丹田万古春。先天先地归一处，混沌未分岂有痕？生发自然合圣理，绿叶红花一色新，上下水火自浇灌，二气交结产胎婴，自然百日生神象，自有超凡出死生。果然百日防危险，血化为膏体似银，果然百日无亏失，玉膏流润生光明，真气熏蒸无寒暑，可为无上道高人。炎炎锻炼三百日，骤雨颠风满太空，电光晃耀无穷数，雷震天关鬼神惊，掀翻宇宙飞白雪，倒捉乾坤不夜春，换骨回阳身不朽，九还七返化真形。辛苦都来十个月，内外虚明表里真，聚则成形散则气，返本還元太虚同。变化往来人莫测，祖祖相传古到今，一理便合天地理，神仙口诀不为空。更若保守一二载，百千万亿寿无穷，会得金液炼形法，乘鸾跨鹤自飞腾，出有入无无阻碍，蓬莱三岛任纵横，若更万年百千劫，海变桑田貌亦同。堪嗟无限学仙者，总与天仙道不同，俱被野狐涎味定，鬼言妖语怎生听！云游四海参玄妙，尽是邪门小法功，愚迷执强难教化，依然一盲引众盲。有如擒松并服饵，如何脱免死生根？有如忘形习定息，如何百脉尽归宗？有如呼吸想丹田，到底胎仙学未成！有如息气为先天，至老无成也是空！有如口鼻为玄牝，却似漏网去包风，有如思心为方寸，怎得归元见祖宗？更有积精为铅汞，转与金丹事不同，有执神气为子母，亦隔天仙万里程，有如开顶为炼养，枉施功力漫劳神。更有缩龟并炼乳，正是邪门小法功，更有行气为火候，九载三年误了人！鼻头闭息服元气，引得邪风肚里鸣，假若识心并见性，到头终久做阴灵，知他多少闲门户，劳碌空动骷髅形，止念降心为清静，下梢终久是顽空！昼夜专行子午法，天地岂有恶时辰？孤修闭息

行存想，执定舌根做赤龙，更有周天行卦象，更有认脾作黄庭，更有指肾为造化，执定尾闾为命根，更有還元服水火，更有采补吸淫精，更有仰天吸日月，便道地魄是天魂，更有咽津为造化，断除五味是修真，昼夜一炷为日用，身体趺坐似鬼形，曲身偃仰叩玉户，抱元守一运双睛，竦肩缩项思脊骨，搬运流珠想太阴，更有书符并念咒，破券分环学隐形，按摩吁呵六字诀，瞻星礼斗受辛勤，入清吐浊为丹本，阳关紧勒火飞腾，炎炎遍身通透热，呼作天真大道根，看经念赞持科箴，设坛拜醮望飞腾。三千六百旁门法，不识随形昼夜人。有缘遭遇明师指，顷刻之间造化生，一气循环无阻碍，散在万物与人身。达人采得先天气，一夜雷声不暂停，电光闪闪无穷数，二气相交岂有形？摧塌天关无可比，雷电风雨一齐生，颠倒颠时交换位，无量火气乱峥嵘。虎绕药炉争造化，龙蟠金鼎要飞腾，四象五行归戊己，烹炼金液混元晶。万朵紫云笼北海，千条百脉撞昆仑，真气辉辉星斗暗，红光赫赫太阳昏。加减自然分进退，前弦后弦定其真，丹头老嫩须辨认，抽添运用片时中。结胎火候有时刻，真火炎炎烧宇宙，乾坤上下尽通红，一水一火分爻象，一升一降自浮沉，一来一去分宾主，一前一后有君臣，一阴一阳为天地，一刚一柔自均匀。冬夏二至为节候，春秋二分定寒温，往来上下无形象，循环昼夜有时辰。若非上祖相传诀，岂知大道片时功，驱回斗柄玄关理，斡转天关万象通。片饷龙虎频频斗，二物交合顷刻中，擒得猩猩俱鹊突，混沌沌沌未分明。此是木金交并法，真铅真汞天地晶，只此火候金丹诀，全凭交结在黄庭。混元一气千年药，万劫常存不夜春，三千刻内婴儿象，百日工夫造化灵，十月炼成纯阳体，自然寒暑不来侵。瑞气彩云遮五体，鸾鹤对舞面前迎，玉女双双持紫诏，名登玉籍唤真人。金光罩体人难视，节制威仪左右行，仙鹤接引朝元去，白日飞升谒上京。

【按】此歌北宋时期已在气功养生界流传，宋元内丹理论多受其影响，常见引证发挥。此歌排斥其他各种功法，独尊内丹，成一家之言。歌中于内丹药物、采取、煅炼、火候、景象、效用等，皆有介绍，可与《钟吕传道集》及《灵宝毕法》参看。

# 还 丹 歌

唐·钟离权撰

一母产两子，一男复一女，男是阴之宗，女是阳之主。阴来阳既往，不失本宗祖，脾磨食自消，将得归厚土。学者亦如麻，达者自今古，见龙不识龙，逢虎不识虎。龙不在东溟，虎不在西鹵，若向一源求，昭昭知臧否，若向东西觅，有目亦如瞽。阳在阴之胞，阴在阳之肚，男白女还赤，自然成夫妇。种麻即收麻，种黍即收黍，向铅不识铅，白头多辛苦。恍恍复惚惚，二物难可睹，杳杳复冥冥，三姓似亲侣。情交是众乐，气合无言语，烧铅汞自干，亦如猫伏鼠。

【按】此歌亦咏内丹，其宗旨与钟吕派内丹学说密切相关，末两句尤堪玩味。



## 赠洞宾丹诀歌

唐·钟离权撰

知君幸有英灵骨，所以教君心恍惚，含元殿上水晶宫，分明指出神仙窟。大丈夫，遇真诀，须要执持心猛烈，五行匹配自刀圭，执取龟蛇颠倒诀。三尸神，须打彻，进退天机明六甲，知此三要万神归，来驾火龙离九阙。九九道至成真日，三界四府朝元节，气翱翔兮神烜赫，蓬莱便是吾家宅。群仙会饮天乐喧，双童引入升玄客，道心不退故传君，立誓约言亲洒血。逢人兮莫乱说，遇友兮不须诀，莫怪频发此言辞，轻慢必有阴司折。执手相别意如何，今日为君重作歌，说尽千般玄妙理，未必君心信也么，仔细分明说与汝，保惜吾言上大罗。

【按】钟吕派喜用诗歌来阐述内丹本旨，后世受其影响，故多仿效。此歌系钟离权赠给吕岩者，洞宾为吕岩之字。

# 吕祖志

唐·吕岩撰

## 敲爻歌

汉终唐国飘蓬客，所以敲爻不可测，纵横逆顺没遮栏，静则无为动是色。也饮酒，也食肉，守定烟花断淫欲，行歌畅咏脂粉词，持戒酒肉常充腹。色是药，酒是禄，酒色之中无拘束，只因花酒误长生，饮酒带花神鬼哭。不破戒，不犯淫，破戒真如性即沉，犯淫坏失长生宝，得者须由道力人。道力人，真散汉，酒是良朋花是伴，花街柳巷觅真人，真人只在花街玩。摘花戴饮长生酒，景里无为道自昌，一任群迷多笑怪，仙花仙酒是仙乡。到此乡 非常客，姹女婴儿生喜乐，洞中常采四时花，花花结就长生药。长生药，采花心，花蕊层层艳丽春，时人不达花中理，一诀天机值万金。谢天地，感虚空，得遇仙师是祖宗，附耳低言玄妙旨，提上蓬莱第一峰。第一峰，是仙物，惟产金华生恍惚，口口相传不记文，须得灵根坚髓骨。坚髓骨，炼灵根，片片桃花洞里春，七七白虎双双养，八八青龙总一斤。真父母，送元宫，木母金公性本温，十二宫中蟾魄现，时时地魄降天魂。铅初就，汞初生，玉炉金鼎未经烹，一夫一妇同天地，一男一女合乾坤。庚要生，甲要生，生甲生庚道始萌，拔取天根并地髓，白雪黄芽自长成。铅亦生，汞亦生，生汞生铅一处烹，烹炼不是津和液，天地乾坤日月精。黄婆匹配得团圆，时刻无差口付传 八卦三元全藉汞，五行四象岂离铅？铅生汞，汞生铅，夺得乾坤造化权，杳杳冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团。性须空，意要专，莫遣猿猴取次攀，花露初开切忌触，锁居土釜不抽关。玉炉中，文火炼，十二时中惟守一，此时黄道会阴阳，三性元宫无漏泄。气若行，真火炼，莫使元珠离宝殿，抽添火候切防危，初九潜龙不可炼。消息火，刀圭变，大地黄芽都长遍，五行数内一阳生，二十四气排珠宴。火数足，药方成，便有龙吟虎啸声，三铅只得一铅就，金果仙芽未现形。再安炉，重立鼎，跨虎乘龙离凡境，日精才现月华凝，二八相交在壬丙。龙汞结，虎铅成，咫尺蓬莱只一程，坤铅乾汞金丹祖，龙铅虎汞最通灵。达此理，道方成，三万神龙护水晶，守时定日明符刻，专心惟在意虔诚。黑铅过，采清真，一阵交锋定太平，三车搬运珍珠宝，送归宝藏自通灵。天神祐，地祇迎，混合乾坤日月精，虎啸一声龙出窟，鸾飞凤舞出金城。朱砂配，水银停，一派红霞列太清，铅池迸出金光现，汞火流珠入帝京。龙虎媾，外持盈，走圣飞灵在宝瓶，一时辰内金丹就，上朝金阙紫云生。仙桃熟，摘取饵，万化来朝天地喜，斋戒等候一阳生，便进周天《参同》理。《参同》理，炼金丹，水火熏蒸透百关，养胎十月神丹结，男子怀胎岂等闲。内丹成，外丹就，内外相接和谐偶，结成一块紫金光，变化飞腾天地久。丹入腹，非寻常，阴形剥尽化纯阳，飞升羽化三清客，名遂功成达上苍。三清客，驾琼舆，跨鹤腾霄入太虚，似此逍遥多快乐，遨游三界最清奇，太虚之上修真士，朗朗圆成一物无。一物无，惟显道，五方透出真人貌，仙童仙女彩云迎，五明宫内传真诰。传真

皓。话幽情，只是真铅炼汞精，声闻缘觉冰消散，外道修罗缩项惊。点枯骨，立成形，信道天梯似掌平，九祖先灵得超脱，谁羡繁华富与荣？寻烈士，觅贤才，同安炉鼎化凡胎，若是悭财并惜宝，千万神仙不肯来。修真士，不妄说，妄说一句天公折，万劫尘沙道不成，七窍眼睛皆迸血。贫穷子，发誓切，要把凡流尽提接，同赴蓬莱仙会中，凡景煎熬尽了歇。尘世短，更思量，洞里乾坤日月长，坚志苦心二三载，百千万劫寿无疆。达圣道，显真常，虎兕刀兵更不伤，水火蛟龙无损害，拍手天宫笑一场。这些功，真奇妙，分付与人谁肯要，愚徒死恋色和财，所以神仙不肯召。真至道，不择人，岂问高低富与贫，且饶帝子共王孙，须去繁华挫锐分。嗔不除，愁不改，堕入轮回生死海，堆金积玉满山川，神仙冷笑应不采。名非贵，道极尊，圣圣贤贤显子孙，腰金跨玉骑骄马，瞥见如同隙里尘。隙里尘，石中火，何枉留心为久计，苦苦煎熬唤不回，夺利争名如鼎沸。如鼎沸，永沉沦，失道迷真业所根，有人平却心头棘，便把天机说与君。命要传，性要悟，入圣超凡由汝做，三清路上少人行，六道门中争入去。报贤良，休慕顾，性命机关须守护，若还缺一不芳菲，执著波查应失路。只修性，不修命，此是修行第一病，只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。达命宗，迷祖性，恰似鉴容无宝镜，寿同天地一愚夫，权握家财无主柄。性命双修玄又玄，海底洪波驾法船，生擒活捉蛟龙首，始知匠手不虚传。

### 窑头坯歌

窑头坯，随雨破，只是未曾经水火。若经水火烧成砖，留向世间住万年，棱角坚完不复坏，扣之声韵堪磨铍。凡水火，尚成功，坚完万物谁能同？修行路上多少人，穷年炼养费精神，不道未曾经水火，无常一旦临君身。既不悟，终不悔，死了犹来借精髓，主持正念大艰辛，一失人身为异类。君不见洛阳富郑公，说与金丹如盲聋，执迷不悟修真理，焉知潜合造化功！又不见九江张尚书，服药失明神气枯，不知还丹本无质，翻饵金石何太愚！又不见三衢赵枢密，参禅作鬼终不识，修完外体在何边，便捷语言终不实。窑头坯，随雨破，便似修行这几个。大丈夫，超觉性，了尽空门不为证，伏羲传道至于今，穷理尽性至于命，了命如何是本元？先认坎离并四正，坎离即是真常家，见者超凡须入圣。坎是虎，离是龙，二体本来同一宫，龙吞虎啖居其中，离合浮沉初复终。剥而复，否而泰，进退往来定交会。弦而望，朔而晦，消长盈虚相匹配。神仙深入水晶宫，时饮醍醐清更醲，饵之千日功便成，金筋玉骨身已轻。此个景象惟自身，上升早得朝三清，三清圣位我亦有，本来只夺乾坤精。饮凡酒，食膻腥，补养元和冲更盈，自融结，转光明，变作珍珠飞玉京。须臾六年肠不馁，血化白膏体难毁。不食方为真绝粮，真气熏蒸肢体强。既不食，超百亿，口鼻都无凡喘息，真人以踵凡以喉，从此真凡两边立。到此遂成无漏身，胎息丹田涌真火，老氏自此号婴儿，火候九年多经过，留形住世不知春，忽尔天门顶中破，真人出现大神通，从此天仙可相贺。圣贤三教不异门，昧者劳心休恁么！有识自爱生，有形终不灭。叹愚人，空驾说，愚人流荡无休歇，落趣循环几时彻，学人学人细寻觅，且须研究古《金碧》。《金碧》《参同》不计年，妙中妙兮玄中玄。

## 赠刘方处士

六国愁看沉与浮，携琴长啸出神州，拟向烟霞煮白石，偶来城市见丹丘，受得金华出世术，期于紫府驾云游。年来摘得黄岩翠，琪树参差连地肺，露飘香陇玉苗滋，月上碧峰丹鹤唳。洞天消息春正深，仙路往还俗难继。忽因乘兴下白云，与君邂逅于尘世。尘世相逢开口希，共论太古同流志，瑶琴宝瑟与君弹，琼浆玉液劝我醉。醉中亦话兴亡事，云道总无圭组累，浮世短景倏成空，石火电光看即逝。韶年淑质曾非固，花面玉颜还作土，芳尊但继晓复昏，乐事不穷今与古。何如识个玄玄道，道在杳冥须细考，壶中一粒化奇物，物外千年功力奥。但能制得水中华，水火翻成金丹灶，丹就人间不久居，自有碧霄元命诰。玄洲阳谷悉可居，地寿天龄永相保，鸾车鹤驾逐云飞，迢迢瑶池应易到。耳闻争战还倾覆，眼见妍华成枯槁，唐家旧国尽荒芜，汉室诸陵空白草。蜉蝣世界实足悲，槿花性命莫迟迟，珠玑溢屋非为福，罗绮满箱徒自危，志士戒贪昔所重，达人忘欲宁自期。刘方刘方审听我，流光迅速如飞过，阴淫果决用心除，尸鬼因循为汝祸。八琼秘诀君自识，莫待铅空车又破，破车坏铅须震惊，直遇伯阳应不可。悠悠忧家复忧国，耗尽三田元宅火，咫尺玄关若要开，凭君自解黄金锁。

## 直指大丹歌

三清宫殿隐昆崙，日月光浮起紫烟，池沼泓泓翻玉液，楼台叠叠运灵泉。青龙乘火铅为汞，白虎腾波汞作铅，欲得坎男求匹偶，须凭离女结姻缘。黄婆设尽千般计，金鼎开成一朵莲，列女擎乌当左畔，将军带兔镇西边。黑龟却伏红炉下，朱雀还栖华阁前，然后澄神窥见影，三周功就驾云骈。

## 谷神歌

我有一腹空谷虚，言之道有又还无，言之无兮不可舍，言之有兮不可居。谷兮谷兮太玄妙，神兮神兮真大道，保之守之不死名，修之炼之仙人号。神得一以灵，谷得一以盈，若人能守一，只此自长生。长生本不远，离身还不见，炼之功若成，自然凡骨变。谷神不死玄牝门，出入绵绵道若存，修炼还须夜半子，河车搬载上昆仑。龙又吟，虎又啸，风云际会黄婆叫，火中姤女正含娇，回观水底婴儿俏。婴儿姤女见黄婆，儿女相逢两意和，金殿玉堂门十二，金公木母正来过。重门过后牢关锁，点检斗牛先下火，进火消阴始一阳，千岁仙桃初结果。曲江东岸金乌飞，西岸清光玉兔辉，乌兔走归峰顶上，炉中姤女脱青衣。脱却青衣露素体，婴儿领入重帏里，十月情浓产一男，说道长生永不死。劝君炼，劝君修，谷神不死此中求，此中悟取玄微处，与君白日登瀛洲。

## 三字诀

这个道，非常道，性命根，生死窍。说著丑，行著妙，人人憎，个个笑。大关键，

在颠倒，莫厌秽，莫计较。得他来，立见效，地天泰，为朕兆。口对口，窍对窍，吞入腹，自知道。药苗新，先天兆，审眉间，行逆道。滓质物，自继绍，二者馀，方绝妙。要行时，令人叫，气要坚，神莫耗。若不行，空老耄，认得真，老还少。不知音，莫语要，些儿法，合大道。精气神，不老药，静里全，明中报，乘风鸾，听天诏。

## 百 字 碑

养气忘言守，降心为不为，动静知宗祖，无事更寻谁？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，阴阳生反复，普化一声雷。白云朝顶上，甘露洒须弥，自饮长生酒，逍遥谁得知？坐听无弦曲，明通造化机，都来二十句，端的上天梯。

## 调 气 诀

夹脊双关透顶门，修行径路此为根。华池神水频来咽，紫府元君往接迎。常使气冲关节透，自然精满谷神伸。他年得赴瑶池会，须感当初指教人。

## 律 诗

因看崔公《入药镜》，令人心地转分明。阳龙原向离宫出，阴虎还于坎位生。二物会时为道本，五方行尽得丹名。修真道士如知此，定跨赤龙归玉清。

## 渔 父 词

### 入 定

闭目藏真神思凝，杳冥中里见吾宗，无边畔，迥朦胧，玄景观来觉尽空。

### 初 九

大道从来属自然，空堂寂坐守机关，三田宝，镇长存，赤帝分明坐广寒。

### 玄 用

日月交加晓夜奔，昆仑顶上定乾坤，真镜里，实堪论，颺颺红霞晓寂门。

### 神 效

恍惚擒来得自然，偷他造化在其间，神鼎内，火烹煎，尽历阴阳结作丹。

### 沐 浴

卯酉门中作用时，赤龙时蘸玉清池，云薄薄，雨微微，看取妖容露雪肌。

## 延 寿

子午常餐日月精，玄关门户启还扃，长如此，过平生，且把阴阳仔细烹。

## 瑞 鼎

会合都从戊己家，金铅汞莫须夸，只此物，结丹砂，反复阴阳色转华。

## 活 得

位立三才属五行，阴阳合处便相生，龙飞踊，虎狰狞，吐个神珠各战争。

## 灿 烂

四象分明八卦周，乾坤男女论绸缪，交会处，更娇羞，转觉情深玉体柔。

## 炼 质

返本還元于此寻，周流金鼎虎龙吟，身不老，俗难侵，貌返童颜骨变金。

## 神 异

还返初成立变童，瑞莲开处色辉红，金鼎内，迴朦胧，换骨添筋处处通。

## 知 路

那个仙经述此方，参同大易显阴阳，须穷取，莫颠狂，会者名高道自昌。

## 朝 帝

九转功成数尽乾，开炉拔鼎见金丹，餐饵了，别尘寰，足蹑青云突上天。

## 梦江南九首

### (一)

淮南法，淮南法，秋石最堪夸。位应乾坤白露节，象移寅卯紫河车。子午结朝霞。

### (二)

王阳术，王阳术，得秘是黄芽。万蕊初生将此类，黄钟应律始归家。十月定君夸。

### (三)

黄帝术，黄帝术，玄妙美金华。玉液初凝红粉见，乾坤覆载暗交加。龙虎变成砂。

### (四)

长生术，长生术，玄要补泥丸。彭祖得之年八百，世人因此转伤残，谁是识阴丹？

### (五)

阴丹诀，阴丹诀，三五合玄图。二八应机堪采运，玉琼回首免荣枯。颜貌胜凡姝！

### (六)

长生术，长生术，初九秘潜龙。慎勿从高宜作客，丹田流注气交通。耆老返婴童。

### (七)

修身客，修身客，莫误入迷津。气术金丹传在世，象天象地象人身。不用问东邻。

### (八)

还丹诀，还丹诀，九九最幽玄。三性本同一体内，要烧灵药切寻铅。寻得是神仙！

### (九)

长生药，长生药，不用问他人。八卦九宫看掌上，五行四象在人身，明了自通神。

## 步 蟾 宫

坎离坤兑逢子午，须认取、自家根祖。地雷震动两山头，要洗濯、黄芽出土。  
捉得金精牢闭锢，炼甲庚、要生龙虎。待他问汝甚人传，但说道，先生姓吕。

## 满 庭 芳

大道渊源，高真隐秘，风流岂可知闻！先天一气，清浊自然分。不识坎离颠倒，谁能辨、金木浮沉。幽微处，无中产有，涧畔虎龙吟。壶中真造化，天精地髓，阴魄阳魂。运周天水火，燮理寒温。十月脱胎丹就，除此外、皆是傍门。君知否，尘寰走遍，端的少知音。

## 沁 园 春

七返还丹，在我先须，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，虎龙交媾，进火功夫牛斗危。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，此事争知？道要玄微，天机深远，下手速修犹太迟。蓬莱路，待三千行满，独步云归。

【按】吕岩（“岩”或作“岳”）为俗传八仙中最具影响的人物，也是内丹钟吕派的核心人物。唐代末年京兆（陕西西安）人。字洞宾，号纯阳子。唐德宗贞元十四年（798）四月十四日巳时生，因修炼内丹而获得长生，“百馀岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙”（《宋史·陈抟传》）。吕氏于唐懿宗咸通三年（862）六十四岁时进士及第，后

游长安，遇钟离权。钟离对吕进过“十试”，乃授以大道天遁剑法，龙虎金丹秘文。其理论以慈悲度世为成道路径，改丹铅与黄白之术为内功，改剑术为断除贪嗔、爱欲和烦恼的智慧，对后世道教教理的发展，有一定影响，而对于内丹的修炼，也有不小贡献。宋徽宗封其为妙通真人，元世祖封其为纯阳演正警化真君，元武宗加封为孚佑帝君。全真道奉为北五祖之一，称为纯阳祖师，因而通称吕祖。明人将其本传、事迹、诗文等辑为《吕祖志》，收入《续道藏》。以上所选，多为传世名篇。明代钱道华称《敲爻歌》“文义深奥，言句清切，金丹大道，三乘大法，十种还丹，悉备其中”（《注敲爻歌序》）。因为之作注，后由刘体恕辑入《吕祖全书》中。清代刘一明亦备加推崇，复作《敲爻歌直解》，进行阐述，收入《道书十二种》中。《百字碑》被内丹修炼家视为“吕祖真正口诀工夫，无半点虚伪”（《张三丰先生全集》），故为之作注者亦复不少，尤以元代张三丰的《注吕祖百字碑》、清代刘一明的《百字碑注》及陆西星的《吕公百字碑测疏》为最有见地。张注在《张三丰先生全集》中，刘注在《道书十二种》中，陆注在《方壶外史》中。《沁园春》在吕氏众多的丹词中可称翘楚，论述内丹提纲挈领，简明扼要，因此后世十分重视，作注者亦颇不乏人，较著者当推萧廷芝与俞琰，两氏均为由宋入元之丹道大家，其注各有千秋。又《步蟾宫》一词，《吕祖志》中载其本事：“向有一太守好道，令妓者唱道情词曲，妓无以应命，遂迎方士求之。忽有道人过门，索酒，题词于壁而去。次日妓佐公筵，以此歌之。太守惊问，欲求道人，竟失其踪，方知其为吕公也。妓亦因此脱籍。”《词统》亦收此词，谓系宋代宣和中事，妓名张珍奴，吴兴人。



## 还丹口诀歌

唐·马湘撰

玉液还丹人人有，有人得得身长久，逢人莫说百般能，不遇明师难下手。道人拜了千千个，只说行功并咽唾，按摩导引及休粮，朝朝每日空打坐。不知火候真消息，夜夜起来空费力，摇筋摆骨至三更，使得浑身汗如水。三十年来海上游，直至如今无地头，访师求道寻妙诀，也只有一个真气修。又忧生，又忧死，我共他人如此，六十四年都大休，五遇海蟾为弟子。向我耳边说一句，似饮醍醐与甘露，玄微妙诀无多言，只在眼前人不顾。内有金丹十六两，送在西南坤地上，谁知此物是还丹，只在泥丸宫里养。还丹还丹从此识，本在人身外觅，衣服任著不嫌粗，饮食盛餐无所益。记说下手于中丑，大笑从君不合口，元来只是这些儿，往往教人天下走。莫非身外悟，息念合精神，元神若不散，至宝自长生。二亲须配玉炉烟，造化无差合自然，修土二同归一室，须凭云雨共三田。血是南边沙中水，水洋精散水底铅，此个大罗天上法，教他相知是神仙。大道玄玄遇者希，达人未肯说天机，恐君不信玄妙法，试看园中杜接梨。杜木为胎接就梨，一般根性换灵基，眼前放著三条路，人人都有上天梯。压沙求油是等闲，钻冰取火也不难，火里生莲全小事，正法慈尊得遇难。九转还丹第一功，得诀脱壳出凡笼，是人都道你收得，光生身体面如童。九转收得自家知，里明外暗合天机，上下如同金世界，混合阴阳径不迷。不戴簪冠不剃头，俗中隐道放白牛，庵口自有长生路，可上逍遥白玉楼。道释本是俗根由，强戴簪冠强剃头，人人出来妆外像，个个不向里搜求。铅汞鼎中居，烧成无价珠，都来两个字，了尽万般书。有红有白有缘对，众人不肯明分付，人人不认本根源，个个迷踪失来路。来时不肯去时迷，枉到人间走一回。放著人间去采宝，合本合利都抛了。识得一，万事毕，使得二，去处是；认得三，不索参；认得人，跳出尘。收得赤金方，采得菩提子，运得乾坤风，长寿无生死。九转还丹不计年，仙师出示世人传，对天曾发弘誓愿，跳出凡笼便是仙。

【按】马湘字自然，唐代盐官（浙江海宁）人。世为小吏，而自然独妙经史，遍游方外，得气功养生之真谛。其貌不扬，善饮酒，游行处多题诗。世传事迹，颇多灵异。本歌《道藏》题作《马自然金丹口诀》，在太平部。

# 金石诰

唐·马湘撰

## (一)

大海东头红日轮，青山几度碾为尘。百年三万六千日，一日死生多少人！

## (二)

九转灵丹非五金，若无神授恐难寻。欲知子母真仙诀，炼药先须学炼心。

## (三)

何必烧丹学驻颜，闹非朝市静非山。时人欲觅长生药，对境无心是大还。

## (四)

速养丹田速养身，好将阴德济斯民。此身不向今生合，更向何生度此身？

## (五)

欲得长生调伏心，莫观往古与来今。但向静中神气合，何愁不到大仙林。

【按】本组五诗，看似警世，实含气功至理。“炼药先须学炼心”与“欲得长生调伏心”两句，为本组五诗之中心思想，宜加玩味。

# 还 丹 赋

五代·刘 操撰

若夫还丹最尊，起自乾坤。使一气而三才列位，命五行而九曜齐分。黑白相兼，喷阴阳之雨露；青黄配合，散日月以胚腓。当其建造红炉，立安真鼎，铅借水之胞胎，汞托阳而溟滓。上不搜于山境，下不讨于凡尘。集卯酉于三峰，会坎离于两岸。既明妙有，龟蛇而那不依投；得达虚无，乌兔而自然相伴。况乃却老灵丹，延年药石。绵绵而点出金容，历历而化成琼质。行兮坐兮，俄然而走作庚辛；动兮静兮，倏忽而驱分甲乙。秀乎黄芽！长乎河车！以河车，河车本借于黄芽；养黄芽，黄芽根蒂接河车，载著人兮命转赊。三魂缭绕归谁洞？七魄徘徊去我家。频经否泰，三一而子母难逃；所遇炎凉，二八而夫妻莫去。奇哉查路，能朝万派之源；显秘枢机，解返百流之祖。荣华海内，忙忙而尽造成灰；寂寞寰中，落落而独不为土。劝英贤，须省悟，大道从来天岂负！见雌雄而密隐藏，闻水火而牢保护。莫因循，可惜许，一落丘墟，安能再睹？青龙降兮蟠白虎，朱雀腾兮投玄武，千朝火候感神功，白日冲升归紫府。

【按】作者为道教全真道北五祖之一（王玄甫、钟离权、吕岩、刘操、王嘉），实际上与南五祖的关系也十分密切。据记载，南五祖之开山张伯端即受传于刘操。刘氏字昭远，又字宗成，号海蟾，以号行。五代时燕山（今北京市）人，为辽进士。又说谓其名哲，字玄英，事燕主刘守光为丞相，后遇正阳子点化，遂弃官隐于华山、终南山，相传得道仙去。元世祖时封为明悟弘道真君。北五祖中前四祖均重视炼养内丹，而刘氏实为专重内丹之南五祖之鼻祖，因此刘氏在内丹学术史上占有重要地位，可惜传世著述不多，此赋即为其中之一。《道藏》收入《内丹秘诀》中，题为《海蟾子还丹赋》。

## 还丹破迷歌

五代·刘 操撰

传闻世外有金丹，学者如麻达者难，不在水，不在山，元来只是在人间。咫尺还丹人不识，子后午前气里觅。扣齿击鼓数千般，要觅金丹转见难。闭目藏睛犹定息，口内出时听不得。将为此法便上天，元来痛痒不相干。百日行气不见功，只到老死一场空。圣人行气自消息，身命不从气里得，闭气肚大面又黄，漫将行气劳心力。何人行气得升天？甚人行气得延年？千人行气千人死，烹炼金液不如此。神仙大道只凭丹，一还可以住千年。三十六气安神法，子后午前无住歇。又叹愚人爱参禅，一缘一会斗巧言。言尽口诀难免死，真个佛法不如此。真个佛法便是道，一个孩儿两个抱。二气合成一粒丹，更于何处觅神仙！真铅真汞真龙虎，不识刀圭到处取。若会法中一句言，便知铅汞识金丹。金丹要会非难会，人心狡猾生朦昧。眼前戏著不认真，认著行气误了身。妄识行气几时通，金丹百日便成功。三田长得黄芽在，万年之中身不坏。子后当行四个功，阴阳指下总相通。外取阴来阳在里，颠倒思量今在己。左手捉住青龙头，右手拿住白虎尾，一时入口渐甘甜，方知此物能香美。只此便是水中金，妙达玄门真个理。

【按】《悟真篇》云：“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。”与此歌末八句意同。张伯端的内丹学术思想渊源于刘氏，于此可窥一斑。

## 至 真 诀

五代·刘 操撰

我为诸君说端的，命蒂从来在真息，照体长生空不空，灵鉴涵天容万物。太极布妙人得一，得一善持谨勿失，宫室虚闲神自居，灵府煎熬枯血液。一悲一喜一思虑，一纵一劳形弊蠹，朝伤暮损迷不知，丧乱精神无所据，细细消磨渐渐衰，用竭元和神乃去。只道行禅坐亦禅，圣可如斯凡不然，萌芽脆嫩须含蓄，根识昏迷易变迁，蹉跎不解去荆棘，未闻美稼出荒田。九年功满火候足，应物无心神化速，无心心即是真心，动静两忘为离欲。神是性兮气是命，神不外驰气自定，本来二物更谁亲，失却将何为本柄？混合为一复忘一，可与元化同出没，透金贯石不为难，坐脱立亡犹倏忽，此道易知不易行，行忘所行道乃毕。莫将闭气为真务，数息按图俱未是，比来放下外尘劳，内有萦心两何异，但看婴儿处胎时，岂解有心潜算计？专气致柔神久留，往来真息自悠悠，绵延迤邐归元命，不汲灵泉常自流。三万六千为大功，阴阳节候在其中，蒸融关脉变筋骨，处处光明无不通，三彭走出阴尸宅，万国来朝赤帝宫。借问真人何处来？从前元只在灵台，昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开。此非一朝与一夕，是我本真不是术，岁寒坚确如金石，战退阴魔加慧力，皆由恬淡复精专，便是华胥清静国。初将何事立根基，到无为处无不为，念中境象须除拨，梦里精神牢执持。不动不静为大要，不方不圆为至道，元和内炼即成真，呼吸外求终未了。元气不住神不安，蠢木无根枝叶干，休论涕唾与精血，达本穷源总一般。此物何曾有定位，随时变化因心意，在体感热即为汗，在眼感悲即为泪，在肾感念即为精，在鼻感风即为涕，纵横流转润一身，到头不出于神水，神水难言识者稀，资生一切由真气。但知恬淡无思虑，斋戒宁心节言语，一味醍醐甘露浆，饥渴消除见真素，他时功满自逍遥，初日炼烹实勤苦。勤苦之中又不勤，闲闲只要养元神，奈何心使闲不得，到此纵擒全在人。我今苦中苦便苦，木食草衣孤又静，心知大道不能行，名迹与身为大病，比如闲处用工夫，争似泰然修大定，形神虽曰两难全，了命未能先了性。不去奔名与逐利，绝了人情总无事，决裂在人何住滞，在我更教谁制御？掀天声价又如何，倚马文章非足贵，荣华衣食总无心，积玉堆金复何济！工巧文章与词赋，多能碍却修行路，恰如薄雾与轻烟，闲傍落花随柳絮，缥缈幽闲天地间，到了不能成雨露。名与身兮竟孰亲？半生岁月大因循，比来修炼赖神气，神气不安空苦辛，可怜一个好基址，金殿玉堂无主人！劝得主人常久住，置在虚闲无用处，无中妙有执时难，解养婴儿须藉母，絨藏俊辩黜聪明，收卷精神作愚鲁，坚心一志任前程，大道于人终不负。

【按】此诀反复阐述精、气、神之间的相互依存关系，明白此种关系，则修炼内丹并不困难。诀中强调性命双修，显而易见。此后南宗各家，一脉相承。此后后世有以为北宗修性、南宗修命者，其说不确。明代学者宋濂指出：“南则天台张用成（伯端），其学先命而后性；北则咸阳王中孚（嘉），其学先性而后命”（《宋文宪公全集·送许从善还闽序》），其言最为合理。先命后性与先性后命，无非步骤之有先后，而目的则无二致，不过南宗之命术与北宗相比，要系统完整得多。此诀《道藏》收入《内丹秘诀》中，题为《至真歌》。

# 洞元子内丹诀

## 坎 宫 篇

坎者，北方也，为阴、为月、为虎、为水、为气，其卦得三，两阴而一阳也，阴中阳生也。水能育万物，气能生万物，混沌之分，其气象同水，然后生阳，阳处壳中，卵之象也，亦坎卦二阴而一阳，阴包乎阳也。阴极阳生之谓，故能生其阳，阳生而合阴，则分为天地，天地生万物，道之源耳。天地长久，始于水也，故炼气者守乎坎，亡坎者亡母也。万物无母而不育，故必守母，然后成耳。居蒙昧之中理者，其坎之谓坎？是杳冥之中养精明，恍惚之中得物者，成其精，获其物，得无故乎？君子处身于罹乱之际，必全其志，养气于杳冥之间，必保其道，志全则无不立，道保则无不就。《易》曰：有孚，维心亨。用而行者，不升于天，天则险也。至于玄牝之门，复归于海，出于玄牝，则亡也。故《易》曰：行有尚。用者二阴俱往朝于谷神，历诸经脉，及诸腠理，是以易象坎重阴也。气上而无差，津注而不乱，采必以日，用必以时，精不荡，气不错，巡历涂辙，同归于一，故《易》曰：水流而不盈，行险而不失其信。夫修气者，常习坎宫，运行有度，昼夜匪失，于千日功毕其数，故《易》曰：君子以常德行习教事。又曰：三岁不得，凶。千日不就，终凶也。气海曰鼎，亦曰器，两阴并荐，下归鼎。津为玉华，鼎曰灵根，气行之涂，亦曰衡庐，玉华之味，其甘若蜜，既归于鼎，始成厥道，故《易》曰：六四，尊酒簋贰，用缶纳约是也。类象《象》曰：坎宫之象，混沌也，杳冥也，恍惚也，相生也，阴阳也，子母也。运而心亨者，有信也。流而不盈，险而不失，有诚者也。匪常德行习教事，不周千日，凶者也。本宫之海，炼之日久，玉华迅激，津者也。六四尊酒，二阴之液者也。纳之用缶，鼎器也。君子履是有或，过莫大焉。诀曰：气之为龙津作虎，水有骨兮火有土，时人不会一阴阳，不知本生一子母。子迎母兮母随子，尊酒嘉味甘如醴，扶入河车搬载归，白头相守无能死。玄牝之门密关锁，逍遥只向琼台坐，沐身除却有神泉，饌食自能发元火，千日功成生子孙，故云我命即在我。

## 离 宫 篇

离宫，南方之位也，王德在火，丽也，发也。太阳之气，既刚且猛，故其卦得三。离之象，柔其中而刚其外也。以柔悦刚，以刚御柔，和而顺也。阳极则阴生，阴极则阳生，故坎中刚、离中柔，和而顺也。日中乌，月中兔，重明之盛，匪获阴德，弗能久也，重阴之盛，匪得阳，不能永也。夫修气之事，匪独运坎宫而得成坎也，匪独运离宫而得成离也。若当独运，阴阳不睦，必致差错，难得其成功也，若掘地而求日月也。坎有阳，离有阴，互相运之以成厥象，故《易》曰：畜牝牛吉。牛者，丑也。丑者，阴也。丑，北方末位也。与坎为邻，离火炎盛，必坎水以济之，不济则凶也，故曰：畜牝牛吉。纳而归鼎，同流衡庐，体气光华，颜若冰玉，故《易》曰：大人以继明照于

四方。纳离之气，以坎成之，生自于心，心为帝君，审宜行履，无失厥度，失度则凶，故《易》曰：突如其来如，焚如，死如，弃如。注曰：逼近至尊心之谓也。类象《象》曰：以柔悦刚，以刚御柔，阴阳之道和者也。运坎成离，运离成坎，阴阳之气动静交相养者也。畜牝牛，取柔制刚者也。大人以继明照于四方，纳离气之盛，炳焕人色，四体悦泽，无诸疾疹者也。突如其来如，焚如，死如，弃如，阴阳气顺，以明兼暗，以昏待晓，道成于彼，移形斯弃者也。道者习是，无妄必至也。诀曰：一虎功能御两龙，相将出入在玄宫，玄宫台殿天河阔，中含皎皎一轮月。月中有兔深颧颧，勾引阳乌半夜发，自求金体欲鼎烹，不是锋芒谁敢煞？坎宫女子年方少，长著玄衣夸窈窕，双双终夜理云鬟，不见良人终不笑。赖得离家两个郎，三才必备貌堂堂，来卜婚姻始称心，合卺同杯设玉浆。玉浆饮罢安稳睡，玄黄气作花花被，玉堂金殿结成心，誓卜合欢千万岁，千万岁后更重誓，这回直看终天地。既被学人合相娱，教人嫁与婴儿去，婴儿阳气未能全，教妾子孙生何处？

## 既 济 篇

既济者，皆济也。大小皆济，故曰既，又曰败而能立，漏而不溺，故其卦得䷾。既济之象，阴阳偶也。偶以不荡，故曰济。一阴一阳谓之道，既济之象是也。夫修气者，必以子后先纳离，离六爻后纳坎，坎六足，离先而居下，坎后而居上，故上下水火以得乎济，济无不济也。初九盛阳，归之于鼎，故《易》谓濡其尾也。坎宫勾女，始离本位朝于鼎，失家而为旅，初九离界，得之少阴少阳，始在厥偶，意未稠密，故《易》谓丧其茀也。七日得之，以和也。抽坎宫之气，归于下丹田，与离为匹，行之三年，厥功自至，故《易》谓伐鬼方三年克之也。阳败之士，老以奉道，知坎离之谓用，炼以弗阙，守时不失，亦可补益正气，久久能行，自致神仙，故《易》谓繻有衣袽，终日戒。注曰：衣袽所以塞舟漏也。类象《象》曰：先离后坎，水火也。水火之象得济者，阴阳之偶也。水火投鼎，故濡其尾也。坎女别立，离男获之，非聚以合，获于中道，故丧其茀也。七日得者，久自睦也。伐鬼方三年，鬼方阴也，坎宫之气，抽运千日，然后成功，故克之也。修道之士纵老，而此炼气弗怠，则精神自补，故衣袽所以塞舟漏也。诀曰：黄离男子艺奇绝，万里抛家朝金阙，才入金门日未多，巍巍独秉丈夫节。无何北方有佳人，颜如桃李体如银，独驾河车离玉户，来朝元府自求亲。亲姻得合天地会，日月运行常进退，半夜相期向子时。是致阴阳成既济。

【按】此诀以《易》释内丹之机理，并以《易》指导内丹之修炼。以《易》说气功，虽起源于《参同契》，而此诀自有其特色。其特色为二：一为纯粹以易学阐述内丹修炼，不象《参同契》参合大易、黄老、炉火三家；二为阐述细致，重视阴阳变化，不仅总体上以易学为纲，而且处处突出易学的实用性。洞元子生平事迹不详，似为唐末五代精于气功养生之道士。

# 鸬 鹄 天

宋·范仲淹撰

## (一)

土池厚用扁团深，炭铺池底上围屏。却入凡铅宜先种，武火加功煅炼精。 通明  
透，闪光生，扒灰离池远顾身。随运冷砂投入汴，阴阳合类自相亲。

## (二)

随提离火炼明精，汴正如蝉初作声。溶铅用釜非池土，冷铅热火急熏蒸。 升上  
浮，降下沉，龙吟虎啸一般情。端的无人知此意，阴尽阳生乃有真。

## (三)

人人都说水中金，尽向凡铅池内寻。谁识全凭真火制，水重半斤火半斤。 一昼  
夜，十二辰，风火连天不暂停。太上当年分明说，炼铅如粉又如尘。

## (四)

采得水中金万斤，阴阳池内两翻腾。明炉煅炼须牢固，方才阴尽变阳纯。 阳上  
浮，阴下沉，先天度数要分明。不遇明师休浪说，毫发差池药不灵。

## (五)

四般药物不难寻，无过砂汞与铅银。五行四象全凭土，土要真兮火要真。 砂铅  
对，银汞停，炼成大药号真金。将金制木理非奥，如猫捕鼠兔逢鹰。

## (六)

银铅与汞共和匀，三家相见结姻亲。送归土鼎来封固，一顶三方火半斤。 中间  
隔，外调停，温温行久莫粗心。八十四时文武足，自然永变雪花银。

【按】范仲淹（989—1052）字希文，吴县（属江苏省）人，为宋代著名之政治家、军事家及文学家。其《岳阳楼记》一文，以“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”一联传诵千古。据《却扫编》、《东轩笔录》等记载，范氏曾与术者游，疑这一组《鸬鹄天》词得自术者之传，而非自撰，盖词多不协律，而范氏固精于倚声者。



# 简 易 内 丹 术

宋·李 博撰

## 上 篇

进火候：每日子后午前，若于五更初阳盛时尤佳。就坐榻上，面东或南，握固盘足，合目主腰而坐，澄心静虑，内视五藏，仰面合口，鼻中引出清气，气极则亚腰而咽之，每一咽缩谷道一缩，再引则再如之，至再至三。若气极不能任，则低头微开口，以次徐出之，勿令耳闻出气之声。如此凡三次，是为进火一周天，俟气调匀，然后行水。

## 下 篇

进水候：进火鼻中取鼻涕，口中取液，聚为一处，多多益办，俟甘而热，即闭口仰面，亚腰左顾一咽，正中一咽，右顾一咽，分三咽而下，内想一直下丹田，每一咽亦缩谷道一缩，如此一遍，是为行水一周天。每进火行水毕，然后下榻，行履自如。

【按】此术载于宋代张邦基所撰的《墨庄漫录》，谓李博宣和间仕大府卿，因职事陞对，徽宗问曰：知卿年弥高而色不衰，中外称卿有内丹之术，可具术以进。博曰：陛下盛德广渊，睿智日新，学有缉熙于光明，臣虽不学，敢以诚对，谨领圣训，容臣具术以闻。明日奏进，徽宗览而嘉纳之。梁师成录其说以示人，乃简易之道，第行之者不能悠久耳。或云虞谟君明修养有得，亦只行此法也。原著有前后叙，对理解本文颇有帮助，录之于下，以备参考。前叙云：“臣闻内观所以存其心也，外观所以养其气也。存其心，养其气，则真火炉鼎日炎，神水华池日盛矣。长生久视，上下与天地同流，天道运而不积，圣人知而行之。大道甚易，知以易，行以简，以简易而天下之理得也。人之所恃以生者气也，气住则神住，神住则形住，形住则长生久视，自此始矣。盖日月运转，寒暑往来，天地所以长久，吹嘘呼吸，吐故纳新，真人所以住世。故丹元子曰：形以神住，神以气集。气，体之充也；形，神之舍也。气实则成，气虚则夺，气住则生，气耗则灭。此广成子所以保气，而烟萝子所以炼气也。然则一言而尽保炼之妙者，其惟咽纳乎？故曰一咽二咽，云蒸雨至；三咽四咽，内景充实；七咽九咽，心火下降，肾水上升。水火既济，则内丹成。可以已疾，可以保生，可以延年，可以超升。臣谨删其繁紊，撮其枢要，直书其妙，以著于篇。”后叙云：“五行水火为初，人生水火为急，此是极易之要法，上夺天地造化。学道修真之士，初行须觉脐下如火，饮食添进，四肢轻快，是其验也。行而久之，则发白再黑，齿落重生，精神全具，复归婴儿，寒暑不能侵，鬼神不能寇，千二百载，寿比彭老，渐为真人矣。”本篇题目系编选者所加。



辛  
编

辛

酉

# 悟 真 篇

宋·张伯端撰 宋·翁渊明注

## 七言四韵一十六首

(象龙虎二八之数)

### (一)

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？

【注】人世所重之至极者，曰富曰贵，二者皆人之所欲也。故天下之人，莫不挟其性命之情，尽其平生之志，争先力求，而以得之为快也。观其所以然者，无过浸淫于利禄声色而已矣。殊不知利禄声色，实为伐性命之戈矛，囚一身之桎梏也。夫世之人，不明道德性命之妙，惟饕利禄，日恣嗜痴，汨没爱河，漂流欲海，是非人我，交战胸怀，喜怒哀乐，互残躯体，是致尸魔促其气寿，寒暑削其容光，不觉在生一世，瞥然水上之沤，光景百年，瞬若石中之火，纵积金齐斗，累玉等山，迨至无常而欲买身，使不为蝼蚁之窟穴可乎？哀哉痛哉！命未告终，真灵已投于别壳矣。虚静天师曰：今生不觉，别后换壳，投入别壳，展转不觉。吁！与其不觉投于异类，曷若栖迟于大道耶！道遂功成，身超碧落，乘云气，御飞龙，而游乎无极，死生不变矣，已而位号真人矣，至此乃大丈夫得意之秋，至荣至显之日也。若乃区区俗务，碌碌尘心，而堕于世网者，纵负班、马之雄才，兼有苏、张之荣显，抑不过土上之游魂，行尸之阴鬼耳，乌足以为真大丈夫哉！是以仙翁首咏是章，盖以特达高明之士，言之可因一言而自悟，速求大道，出离迷途，为无为之事，乃真大丈夫耳，除此俱无足取矣。

### (二)

人生虽有百年期，寿夭穷通莫预知。昨日街头方走马，今朝棺内已眠尸。妻财抛下非君有，罪业将行难自欺。大药不求争得遇，遇之不炼是愚痴。

【注】凡人之寿夭穷通、富贵贫贱，未有不默定于未然之先，然非常人可测度而预知之者也。故人之寿虽曰百年，迨其七十，固已稀矣。今以有限易摧之身，终日汨汨而逐无涯不测之事，不亦难乎？一息不来，则茫然长往而不知所归，可不为之大哀耶！是以昨日方走马，今日已眠尸，出息不保入息者也。当斯之时，虽则荣居极品，禄享万钟，家丰无价之珠，室美倾城之态，悉皆抛下，非己有也。所有与之偕行而不可欺者，平昔所造之罪业而已，故云万般将不去，惟有业随身也。曹真人词曰：叹人生，多忙乱，火宅尘缘，日相萦绊，蓦地喉中三寸断，性魄神魂，自此俱消散。任妻儿，哀切唤，万句千声，更不回头看，饶你在生多计算，卧在荒丘，失了惺惺汉。诚哉是言也。夫人欲免轮回，而不堕于世网者，莫若金丹大药，为升天之灵梯，超凡之捷径也。其道至简至易，虽愚昧小人，得而行之，亦立跻圣位。奈何上圣秘重，不许轻泄，传之者皆口口相授，不记文字，是以难遇也。自匪勤求苦志，诚动高穹，未获闻于一二也。昔谢自然以兹道之难遇，欲求真师于蓬莱，竭其家产，以备舟楫，不顾洪涛巨浪之危，直往而不惮，遂感神人，而语之曰：蓬莱隔弱水三万里，一芥不为之浮，子将安往？赤城山有司马子微在焉，子往师之。谢回舟寻访赤城，果遇子微，受其道，修之不数载，白日升天。噫！人之精诚一发于中，感格应之于外，将无往而不遇矣。苟能操心秉志如此，奚虑金丹不得

耶？道不负人，人自负道耳。《参同契》曰：大道无适莫兮，惟传与贤者。倘不推诚而力慕，争得遇之哉！金丹秘要诚难遇矣，得遇之者，皆夙有仙骨，祖宗阴德累积深厚也。然亦须有财力，结丹友三人，方能成就。此理惟达者自知，诚难一一具言也。阴真君《六五精微论》曰：欲学此道，须假资财，如无资财，金丹即不成也。又须三人，方可修炼。所以冲熙王君遇刘海蟾得金丹数术，无财下手，送入洛谒富韩公，赖其力成道而去。苟遇此道，而又得有力者同心修炼，不即肯为，实愚痴之甚也。仙翁赠刘君诗曰：闻君知药已多年，何不收心炼汞铅，休教烛被风吹灭，六道轮回莫怨天。亦此意也。

### (三)

学仙须是学天仙，唯有金丹最的端。二物会时情性合，五行全处虎龙蟠。本因戊己为媒娉，遂使夫妻镇合欢。只候功成朝玉阙，九霞光里驾翔鸾。

【注】仙有数等：阴神至灵而无形者，鬼仙也；处世无诸烦恼而永寿者，人仙也；飞空走雾，饥渴不挠，寒暑无侵，遨游海岛，长生不死者，地仙也；形神俱妙，与道合真，步日月无影，入金石无碍，水火不焚溺，变化无穷，或老或少，隐显莫测，若存若亡，散则成气，聚则成形，著龟莫能测，鬼神莫能知者，天仙也。阴真君曰：若能绝欲，兼修胎息，移神脱壳，入定投尸，托阴生化而不坏者，可为下品仙也；若授六甲符篆、正一盟威、上清三洞经篆等法，及剑术尸解等术得道者，并为南宫列仙，在诸洞府，为中品仙也；若是修金丹大药得道者，全身冲天，为无极上品之天仙也。故仙翁勉修真之士，须立志慷慨，特达不群，无为彼中下之仙真，为无上无极上品天仙可也。丹有七十二品，欲学天仙，其道简而易成者，惟有金丹至道最端的矣。此盖无中生有，非五金八石：朱砂、水银、黑铅、白锡、黄丹、雄黄、雌黄、砒霜、粉霜、空青、胆矾、秋石，草木灰霜查滓煮伏之类，以至自己精气血液，应于有中生有等物。惟先天之气，乃是天地未分之前，混元真一之气，谓之无中生有。圣人以法追摄，于一个时辰内，结成一粒，大如黍米，号曰金丹，又曰真铅，又曰阳丹，又曰真一精，又曰真一水，又曰真水，又曰水虎，又曰太乙含真气。人得一粒饵之，立跻圣地。此乃无上之甲科，天仙之大道也，举世罕有知者。真一之气生于天地之先，混于虚无之中，恍惚杳冥，视之不见，听之不闻，持之不得，如之何凝结而成黍米哉？圣人以实而形虚，以有而形无。实而有者，真阴真阳也，同类有情之物也；虚而无者，二八初弦之气也，有气而无质者也。两者相形，一物生焉。所谓一物者，真一之气凝而为一黍之珠者也。经曰：元始悬一宝珠，大如黍米，在空元之中，此其证也。圣人恐泄天地之机，以其真阴真阳取喻青龙、白虎也，以两弦之气取喻真铅、真汞也。今仙翁于诗曲中，复以青龙之一物，名曰赤龙，曰震龙，曰天魂，曰乾家，曰乾炉，曰玉鼎，曰扶桑，曰玉池，曰下弦半轮月，曰东阳，曰长男，曰朱汞，曰朱砂鼎，曰离日，曰赤凤，无过比类青龙之一名也；又以白虎之一物，名曰黑虎，曰兑虎，曰地魄，曰坤位，曰坤鼎，曰金鼎，曰金炉，曰华岳，曰前弦半轮月，曰西川，曰少女，曰黑铅，曰偃月炉，曰坎月，曰黑龟，无过比类白虎一名也。又以龙之弦气名曰真汞，曰姤女，曰木液，曰青娥，曰砂里汞，曰朱里汞，曰情，曰黄芽，曰流珠，曰青衣女子，曰金乌，曰离女，曰牝龙，曰真火，曰二八姤女，曰玉液，曰玉芝之类，其实一也；又以虎之弦气名曰真铅，曰金公，曰金精，曰水中金，曰水中银，曰性，曰金花，曰白雪，曰素练郎君，曰玉兔，曰坎男，曰真水，曰九三郎君，曰雄虎，曰刀圭之类，其实一也。二物会时情性合者，二物即龙虎也。青龙在东，东方属木，木能生火，龙之弦气为火，曰情属南方，谓之朱雀也；白虎在西，西方属金，金能生水，虎之弦气为水，曰性属北方，谓之玄武也。夫龙木、虎金、性水、情火，谓之四象，四象会聚于中宫而成丹者土也。此乃真五行也。龙虎二物相交，则情性合矣；龙虎合而丹成，则五行全矣。故曰二物会时情性合，五行全处虎龙蟠也。木龙在东，金虎在西，二物间隔，孰能使之配合而为夫妻耶？配合在黄婆而已。左手擒龙，右手捉虎，使之交并也。戊己属土，故谓之黄婆。金木间隔，黄婆能使之交并，黄婆能使之配合，岂非媒娉使之欢合而为夫妻乎？两者异，真一之气藏，两者同，真一之气变，真一之气变，真人自出现，此外药之法象也。饵此金丹之后，复有十月之功，化形成气，又有九

载抱一，化气成神，方能形神俱妙，与道合真，膺篆授图，上宾于天。丹熟人间，道成天上，九霄光里，两腋风生，驾凤骖鸾，翱翔碧落，自非凤植灵根，广积阴鹭，其孰能与于此哉！

#### (四)

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。金鼎欲留砂里汞，玉池先下水中银。神功运火非终旦，现出深潭日一轮。

【注】此道至圣至神，至贵至尊，至简至易，元中之元，妙中之妙，举世罕闻。仙翁出乎其类，拔乎其萃，独得深旨，故冲熙翁曰：金丹大道，举世道人无所许可，惟平叔一人而已。泰山也，河海也，丘垤行潦，何敢冀焉。离为阳而居南，所以反为女者，外阴而内阳也，谓之真汞；坎为阴而居北，所以反为男者，外阳而内阴也，谓之真铅。故仙翁曰：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。此言坎之男、离之女，犹父之精、母之血也，日之乌、月之兔也，砂之汞、铅之银也，天之元、地之黄也。此数者，皆指示龙虎初弦二气也。主宾者，阳尊高居左曰主，阴低下居右曰宾。夫离为火，火炎上，火乃与木之性俱浮属阳，故为主也；坎为水，水润下，水与金之性俱沉属阴，故为宾也。此常道也。今也离反为女，坎反为男，是主反为宾，宾反为主，岂非颠倒乎？故曰：自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾。定主宾者，盖道中取二弦之气颠倒之主宾，不取常道主宾，故曰定主宾也。金鼎者，金为阴物，鼎中有火之气，是阴中有阳之象，白虎是也；玉池者，玉为阳物，池中有水之气，是阳中有阴之象，青龙是也。砂中汞者，龙之弦气也；水中银者，虎之弦气也。修丹之士，若欲以虎留恋龙之气，必先驱龙就虎，然后二物氤氲，两情交合，施功锻炼，自然凝结真一之精也。火即二弦之气也。旦者一昼之首，子为六阳之元，故曰旦也。圣人运动丹火，有神妙之功，不半时中，立得真一之精，一粒如黍，现于北海之中，赫然光透帘帟，若深潭现出一轮之红日也。非终旦者，明一时辰金丹成也。此外药法象也。

#### (五)

虎跃龙腾风浪粗，中央正位产元珠。果生枝上终期熟，子在胎中岂有殊？南北宗源翻卦象，晨昏火候合天枢。须知大隐居廛市，岂必深山守静孤！

【注】此诗言内药之法象也。夫真一之精，造化在外曰金丹，又曰真土，吞入腹中即名真铅，又名阳丹。此言虎即丹也。龙者，我之真气也。我之真气，自气海而上，其涌如浪，其动如风也。中央正位者，即丹田中金胎神室也，乃丹结聚之处。元珠者，运火之际，真精自然运转，沿尾闾直透夹脊，上冲泥丸宫，颞颥降下口中，状若雀卵，甘香无比，号曰元珠，咽下丹田，名曰婴儿，又曰金液还丹也。夫黍珠之丹，是先天地之气，即真一之精结成，为母为君为铅，故《金钥匙》谓之黑铅也，又谓之水虎也。己之真气，后天地生，为子为臣为汞，故《金钥匙》谓之红铅也，又谓之火龙也。金丹自外来，吞入腹中，则己之真气，自下元气海而上涌如风浪，翕然而凑丹，若臣之于君、子之于母；其相与之意可知也。龙虎相交，在神室土釜之中，受火符运育，结成圣胎，若果之必熟，儿之必生，十月功圆，脱胎神化无方也。南北者，子午时也。宗源者，起首之初也。晨昏者，昼夜之首也。子为六阳之首，故为晨，用屯卦直事，进火之候也；午为六阴之元，故为昏，用蒙卦直事，进水之候也。一日两卦直事，至三十日终，为既济、未济二卦，终而复始，循环不已，故曰翻卦象也。《参同契》云，朔旦屯直事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之依次序，既未至晦爽，终则复更始是也。一日两卦直事，并牝牡四卦，一月计六十四卦，计三百八十四爻，应一年并闰馀之数。乾之初九，起于坤之初六，乾之策三十有六，爻计二百一十六；坤之初六，起于乾之初九，坤之策二十有四，爻计一百四十有四，总而计之三百六十，应周天之数。日月行度，交合升降，不出于卦爻之内。日行速，一月一周天；月行迟，一年一周天。天枢者，斗建之极也，一昼一夜一周天，一月一移也。如正月建寅、二月建卯是也。且如正月建寅，如太阳未过宫分，以寅加亥，至酉建子，正月斗建临子，正酉时也；如太阳已过

官分，以寅加戌，至寅建午，正月斗建临午，正寅时也。上士至人明阴阳上下，知日月盈亏，行子午火符，日有昼夜数，月应时加减，然后暗合天度，一一依斗建而用之，故曰合天枢也。天枢即斗柄也。《夷门歌》曰：十二门中月建移，刻漏依时逐施布。此其旨也。至道之妙，妙在于斯，坎离升降，生产灵药，结成黄芽也。且如正月建寅，立春戌时指艮，雨水戌时指寅，故曰：日月常如戌，时时见破军。金丹大药，家家自有，不拘市朝，奈何见龙不识龙，见虎不识虎，逆而修之，几何人哉！片晌之间，结一宝珠，大如黍米，古诗曰：将来掌上霞光灿，吞入腹中宫殿新。又曰：大道隐朝市，山中知不知。

## (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，篱鷃争知有凤巢！丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅。

【注】甘露、黄芽，皆金丹异名也。天地、坎离，皆龙虎之象也。天地之气氤氲，甘露自降，坎离之气交并，黄芽自生，龙虎二弦之道交接，真一之气自结。此般至宝，家家自有，以其太近，故轻而弃之，殊不知此乃升天之灵梯也。近世学者，多执傍门非类，孤阴寡阳，有中生有，易遇难成，等法而自误其身，不知斯道简而易成者，有如井底之蛙、篱间之雀，安知有龙窟凤巢也。黍粒之珠既悬，天地之金可掬。昔邵刚中精于黄白之术，世号为小淮南王，后遇仙翁韩子陶法师于水上，北面事之，出汞金百镒，献陶以为贄，陶笑而不顾，邵歃血书盟，陶遂授道焉。既竟，陶取汞一掬，入口漱之，吐于水盆中，水为之涌沸，沸定，成紫金一垛。此示其内丹大药有如此之神，岂待穷年卒岁，弄草烧茅之辈，可得而见之乎？经文不曰地藏发泄，金玉露形，又其证也。

## (七)

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。

【注】《西华经》曰：药生西方，收归戊己，采及时时，下功有日。夫西南坤地，虎生处也，坤方又是月所生之处，故曰本乡。月是金水之精，上下两弦，合气成丹，是以金丹药材所产川源之处，实出于坤地也。铅遇癸生，时将丑也，金逢望远，月将亏也。月之圆，存乎口诀，时之子，妙在心传。周天息数微微数，玉漏声寒滴滴符，此真人口口相传之密旨也。陆思诚作《悟真篇后序》云：以此诗传者多谬，以“铅”为“若”字，甚失仙翁旨意。铅与金，即金丹也。陆公发其端，救鲁鱼之失，秘其源，惧竹帛之传。吾侪亲受师旨，当自知之，如或不然，空元之中，去地五丈，黍米之珠，未易得也。奈何纷纷傍门，以圭丹为铅金，在天癸时采取，真同儿戏！又有坤纳癸之说，如叶文叔者，可付之一笑。盖金丹以癸日子时下工，不得逾时过刻，是以急采也。时日既远，月亏气减，故不堪尝也。盖癸日遁得壬，子时天壬地癸会于北方，故朱震《易传》曰：晦日朔旦，坎月离日，会于壬癸。坎月戊也，离日己也。三日暮震象，月出庚；八日兑象，月现丁；十五乾象，月盈甲壬；十六日旦巽象，月退辛；二十三日艮象，月消丙；三十日坤象，月减乙藏癸。晦日朔旦，月中坎水流戊，日中流火就己，此乃天机要旨，当以口诀，难以书传，未遇真师，徒尔妄意强猜，穿凿而已。饵丹归丹田土釜之中，固济胎不泄，运火龙流珠之汞以配之，则圣胎结矣。乌肝八两，兔髓半斤，合成一斤，故曰药重一斤须二八也。火实无火，不过假托阴阳二气，调停而运用耳。

## (八)

休炼三黄及四神，若寻众草便非真。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。

【注】三黄四神、金石草木，皆后天地生，查滓之物，安能化有形而入于无形哉！外物不可以成



胎，缀花不可以结子。真一之气，生于天地之先，杳杳冥冥，不可测度，因二八同类相当之物，合而成亲，姻缘交感之中，激而有象。同类者，无情之情，不色之色，正谓乌肝八两、兔髓半斤是也。此二八相当之同类，合而成亲，则真一之气，归于交感穴中，凝成黍粒，斯道妙矣。潭阴也，日阳也，潭底日红者，阴中之阳也，阴中之阳为纯阳而无阴气，故曰阴怪灭也，乃是虎之弦气，谓之红铅；山阳也，月阴也，山头月白者，阳中之阴也，乃龙之弦气，初弦之气，故曰药苗新，谓之黑汞。古歌曰：红铅黑汞大丹头，将红入黑是真修。此之谓也。圣人以此二物，于一时之中，造化成一粒阳丹，在北海之中，赫然如日光透帘帟，即时采吞入腹，点已阴汞，则一身阴邪之气，悉皆消灭，亦如晓日初自东海而升，赫然照耀，阴怪悉消灭矣。阴汞自下丹田，峰顶乍禀阳丹之气，渐渐凝结，萌芽新嫩，故药苗新也。亦如月之朔旦，与日相交，乍禀太阳之气，日没时则吐微光于西方庚上，状若蛾眉，月光新嫩，如药苗新也。此咏内外二药之法象也。《西华经》曰：阳中之阴，名曰姤女，阴中之阳，名曰金公。此乃壶中夫妇，紫府阶梯。悟之者神仙现在目前，迷之者尘沙杳隔万里。夫外药之真铅、真汞，即龙虎初弦之气也；内之真铅、真汞，即金丹与己之真气也。时人要识真铅、真汞，只此是真，此外皆非真道。此二真物能化有形而入无形，为真人仙子，乃若凡砂、凡汞，岂可比伦哉！

### (九)

阳里阴精质不刚，独修一物转羸羸。劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂。举世漫求铅汞伏，何时得见虎龙降。劝君穷取生身处，返本还源是药王。

【注】阳里阴精，己之真精也。精能生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此。油枯灯灭，髓竭人亡，以此言精气，实一身之根本也。奈何此物属阴，其质不刚，亦如朱砂内含水银，亦如木中之生火，其性好飞，日逐前后便溺、涕唾汗泪，易失难擒，不受制炼，故圣人谓之太阳流珠；其性猛烈，若不得混元真一阳丹以制之，兼以阴中阳火以育之，则无由凝结，以成变化，若只修此一物，转见羸羸。按引劳形，皆非正道；餐霞服气，总是狂徒。设使吞日月之精华，光生五内，运双关于夹脊，补脑还精，以至尸解投胎，出神入定，千门万法，不过独修此阳里阴精一物而已。孤阴无阳，如牝鸡自卵，欲胞成雏，岂可得乎？钟离翁曰：涕唾精津气血液，七般灵物总皆阴，若将此物为丹质，怎得飞神贯玉京！以此言之，一身之中，非为真精一物属阴，五脏六腑俱阴非阳，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎得乎？用神气为子母，执津液为铅汞得乎？若执此等治身，而求纯阳之证，犹如去冷加冰，除热用汤，飞龟舞蛇，愈见乖张。《参同契》曰：使二女同居，颜色甚殊，苏秦通言，张仪结媒，发辩利舌，奋为美辞，推心调谐，合为夫妻，弊发腐齿，终不相知。此喻以女妻女，以阴炼阴，胡为乎姻缘？安能有化生之道哉！真龙、真虎者，二八是也；真铅、真汞，龙虎二弦之气是也。此道至简不繁，至近匪遥，但学者执固僻坚，以傍门非类之药为铅汞，反以大道真诀为非，深可悲伤。故钟离公曰：求仙不识真铅汞，漫读丹经千万篇，不识个中含蓄意，谤他真语作虚言。故仙翁直指铅汞所产川源之处，身从何生，命从何立，返此之本，还此之源，颠倒修之，则真龙真虎自降，真铅真汞自伏，非药中之王，其孰能与于此哉！近世多以十六岁童男童女，使之交合，结而成胎，谓之胎元丹，谓之紫河车，以此为金丹大药，亦犹接竹点月，不亦远之逾远乎？后天地生，有形有质者，皆非至药，盖形而下者，非先天之道也。

### (十)

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。

【注】真铅即金丹也。地魄在外药则白虎是也，内药即金丹也；天魂在外药则青龙是也，内药即己身也。朱汞者，在外龙之弦气也，在内己之真气也；水金者，在外虎之弦气也，在内金丹也，又谓之朱里汞、水中银。已上喻内外二事也。仙翁勉修真之士，速修金丹，以超生死，无虚度日也。但将

白虎擒龙，自有青龙制虎，二气绶结，以产金丹。既得金丹，复将此金丹吞入腹中，擒自己真气，其自己真气，炼金丹而结圣胎也。内之真龙真虎既降，则世外之龙虎自伏，内炼神魂鬼魄既圣，则世外之鬼神自钦，非道隆德劭，其孰能与于此哉！体化纯阳，寿齐天地，逍遥物外，自在人间，万念俱空，何烦恼之有？

### (十一)

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。

【注】龙之弦气曰黄芽，虎之弦气曰白雪，大药根源，实基于此。其道至简，其事非难，若非丰功伟行，莫能遭遇真师，指授元要也。盖谓大道肇自虚无生一气，一气生阴阳，曰龙曰虎，龙木生火，虎金生水，木火金水，合成四象，四象合而成丹。丹之成本于土，土无正位，分旺四季，四时不得四季之土，四序不行，不能生成万物也，是以四象五行全藉土也。壬者水也，即真一之气，号曰真一水也，生于天地之先，变而为阳龙阴虎也。龙虎合而成丹，丹土也，龙木也，虎金也，谓之三性三元，不离真一之水变也。八卦者，真一之气一变为天，曰乾曰父；二变为地，曰坤曰母。乾以阳气索坤之阴气，一索生长男，曰震；再索生中男，曰坎；三索生少男，曰艮；此乾之气交于坤气而生三阳也。及乎坤以阴气索乾之阳气，一索生长女，曰巽；再索生中女，曰离；三索生少女，曰兑；此坤之气交于乾气而生三阴也。亦不离真一之水变也，故曰三元八卦岂离壬也。非惟三元八卦不离真一之精，自开辟以来，凡有形与名之显，莫不由此而成变化。真一子曰：真一之精，乃天地之母，阴阳之根，水火之本，日月之宗，三才之源，五行之祖，万物赖以生成，千灵承之以舒惨。至于高天厚地，洞府名山，元象灵官，神仙圣众，风雨晦明，春夏秋冬，未兆之前，莫不由此铅气产出，而成变化者也。修丹之士，得真一之水，万事毕矣。真一之黍，吞归五内，运火十月，炼尽群阴，化为纯阳真一之仙，阴魔尸鬼，逃遁无门。仙翁欲留秘旨于人间，未闻有知音者，大有径庭不近人情故也。盖善根种而灵骨钟，灵骨钟而仙可冀。灵骨之钟，善根之种也，不惟一生二、二生三，而于无量亿万生中，种诸善根，才出头来，飘飘然便有出尘气象。噫！走鬼行尸，一瓶一钵，便欲登仙，神仙中人不屑得也。胡不扪己之心与平凡之心，有以异乎？无以异乎？我之仙事，亦无涯也。必也广大变通为己任，独高一世，鹤立鸡群，人笑我谓之疏，我知我非凡俗。赤精、赤松乃吾友，蓬菜、方丈乃吾家。自然遭遇异人，亲传至道，结合心友，一黍丹成。仙翁欲向人间留此不传之秘旨，莫怪子期期不遇，怎生得个这般人！

### (十二)

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。常道积斯为日用，真源返此有谁知？报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为！

【注】草木未生之初，含孕至朴，及其甲坼，禀一气以萌芽，故抽一干以象一气，次分两叶以象阴阳，又于两叶中间，复抽一蕊，以应三才。过此以往，渐渐支离，花叶芳菲。春以之生而开绿叶，夏以之长而发红花，此阳气使之然也，秋以之肃而结实，冬以之杀而粪土，此阴气使之然也。阴阳两齐，化生不已，若还缺一，则万物不生。故真一子曰：孤阴不自产，寡阳不自成，是以天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生。百姓即兹日用以为常道，不知真源妙理，反复阴阳、颠倒互用之机。人能炼之，可以超生死。学者苟不明此而反笑我者，乃自蒙蔽耳。

### (十三)

小识元中颠倒颠，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。

【注】以人事推之，男儿固不可有孕，火里固不可栽莲，然神仙元妙之道，有颠倒颠之术，辄使男儿有孕，亦犹火里栽莲也。何则？日离为男反为女，月坎为女反为男，此颠倒颠之义也。二物颠倒，则能生丹，以丹点己阴汞，而结圣胎，养就婴儿，即是男儿有孕，亦犹火里栽莲，岂非颠倒颠乎？故仙翁《读参同契》曰：五行逆兮，丹体常存。言水逆而土，土逆而木，木逆而金，金逆而火，火逆而水，此颠倒颠之深旨也。颠倒颠之义明白也，青龙白虎，元是真一之精，变为二物，分位东西，实同出而异名也。真一之精，属汞为龙在东，故真一之精居东也。白虎本是真一精之子，寄体生在西，其家在东也。故仙翁曰，金公本是东家子，送在西邻寄体生，认得唤来归舍养，配将姹女作亲情是也。金公者，铅也；姹女者，汞也。以铅点己之汞，而结为圣胎，所以牵将白虎归家养，配以青龙，结为夫妇，产个明珠似月圆也。似月圆者，修丹之士，先取上弦西畔半轮之月，得阳金八两，次取下弦东畔半轮之月，得阴水半斤，以此两个半轮之月，合气而生丹，故得金丹一粒似月圆也。亦如道光禅师谓灵丹一粒，其重一斤。此乃两个八两，合成一斤而言之，与仙翁月圆之意亦同。此比喻外药法象也。及得此丹，吞入己腹中，配以己汞，然后运阴符阳火，循历六十四卦，锻炼成金液还丹，一粒亦重一斤，似月圆也。此比喻内药法象也。内丹所以似月圆者，盖运火之卦，一卦有六爻，六十四卦计三百八十四爻，象一斤三百八十四铢也。外丹所以似月圆者，一斤乃上下二弦半轮二八之数，故似月圆也。《参同契》云：上弦兑数八，下弦艮亦八，两弦合其精，乾坤体乃成，二八应一斤，易道正不倾。故真一子曰：上下两弦一斤之数，分三百八十四铢，以运用火符爻数是也。仙翁指示月圆之意，要使学者洞明造化之旨，分内外二八之数，不可一概而论之也。火非人间凡火也，元始之祖气也，阴阳之气而无质者也，亦无药可守，漫言而已。青霞子曰：鼎鼎非金鼎，炉炉非玉炉，火从离下发，水向坎中符，三性既会合，二物自相拘，固脐胎不泄，变化在须臾。高象先曰：天地絪縕男女媾，四象五行随辐辏，昼夜屯蒙法自然，焉用孜孜看火候。此非世间之鼎炉，乃自然鼎炉中之火也。但安神定息，任其自然，调文治武，则符刻漏，不得分毫差忒，不半时辰，立得丹饵。然后复依此进退阴符阳火，运用抽添，防危虑险，十月功圆，剥尽群阴，体化纯阳，跳出尘笼寿万年也。此方为金液还丹也。尚未能入妙，更又抱一九载，使气归神，方为九转金液大还丹也。于斯时也，形神俱妙，与道合真矣。

#### (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。戊己自归生数五，三家相见结婴儿。是知太一含真气，十月胎圆入圣基。

【注】三五一不离龙虎也。龙属木，木数三，居东，木能生火，故龙之弦气属火，火数二，居南，二物同源，故三与二合成一五也。虎属金，金数四，居西，金能生水，故虎之弦气属水，水数一，居北，二物同宫，故四与一合成二五也。二物之五，交于戊己之中宫，中宫属土，土生数五，是为三五也。三五合而成丹，丹者一也。故曰三五一也。此三个字，自古迄今，能合三五一而成丹，能了达婴儿者，实稀有也。一即金丹也。婴儿者即丹也。丹是一，一是真一之气，天地之母气也，己之真气，天地之子气也，以母咽气归五内，以伏子气，犹猫伏鼠而不走也。子母之气相恋，于胞胎之中，结成婴儿之一，故曰太一含真气。言含真一之气，如人怀胎，十月满足，然后降生，圣胎亦如之，十月功圆，自然神圣，故曰十月胎圆入圣基。后人以肾为婴儿，安有如此之功哉！

#### (十五)

不识真铅正祖宗，万般作用枉施功。休妻漫遣阴阳隔，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！

【注】真铅之要，以二八之气为宗，此外皆非至道，枉施功耳。《夷门破迷歌》曰：孤阴不是道，阴

阳失宗位。王真人曰：学人刚要辞妻妾，不念无为无不为。高象先曰：或阳兮孤栖，或阴兮独宿。此皆言孤阴寡阳，独修一物之意。或者不知，又执此说以行房中御女之术，毁谤仙道，咎将谁归？殊不知喻阳夫阴妻之义，非人间夫妻也。《破迷歌》曰：休粮不是道，死后作饿鬼。以上诸物，皆后天地生，渣滓之类，易遇难成，乌可与金丹大药同日而语哉！

## (十六)

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。莫怪天机多泄漏，只缘学者自愚蒙。若人了得诗中意，立见三清太上翁。

【注】万卷仙经，至当归一，莫不以龙虎二八初弦之气为丹之质，但依坤母生成之理，逆而修之。得丹之后，种在乾父交感之宫，以运符火。修丹至要，不出“铅火”二字，铅火为大丹之本，仙翁于此泄尽天机。学者皓首迷蒙，何不近取诸身，以明至道，结成一黍，立宾于天。

## 五言四韵一首

(象金丹一粒)

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。

【注】女子者，龙之弦气也，阳中之阴，故曰女子，又名木姬，生于青龙，故著青衣也；郎君者，虎之弦气也，阴中之阳，故曰郎君，又名金郎，生于白虎，故披素练也。有质可见者，后天地生，滓质之物类也，以其有质，故可见而不可用也；无形可睹者，龙虎二八初弦之气也，以其有气而无质，故不可见而可用也。实采铅之枢机也。恍恍惚惚、杳杳冥冥者，混元真一之气也，生于天地之先，不可测度。恍惚中有物者，龙之弦气也；杳冥中有精者，虎之弦气也。二弦之气，在于恍惚之中、杳冥之内，缁缁相逢，磅礴相恋，故得真一之气兆灵，有变而为一黍之珠，此无中生有之妙也。真人者，金丹也。圣人将一年火候，攒于一个时辰中，又于一个时辰中，分为六候，先于两候中运火煅炼，立得真一之气，结成一粒之丹，现在北海之中，大如黍米，岂非一霎时火，真人自出现乎？此道至妙至元，苟非遭遇真师，口授真诀，其孰能与于此哉！

## 七言绝句六十四首

(象六十四卦)

### (一)

先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生！

【注】日月本是乾坤精，故圣人以乾坤喻为鼎器，日月喻为药物也。乾坤即真龙真虎也，药物即龙虎之弦气也。魏真人曰：鼎鼎元无鼎，药药元无药。圣人假名托象借喻如此，其要只以真龙真虎，初弦二气交媾，凝炼真一之精，结于北海中宫之内。既驱二物归黄道，争得金丹不解生。黄道即中宫，金丹凝结生成之处也。

## (二)

安炉立鼎法乾坤，锻炼精华制魄魂。聚散细缊成变化，敢将元妙等闲论。

【注】积诸阳气为天，在上而不润下；积诸阴气为地，在下而不炎上；即天地不交也，不交焉能造化而生万物也哉？盖天虽为至阳之物，而有一阴之气在其中，故能降地；地虽为至阴之物，而有一阳之气在其中，故能升天；二气细缊，万物化醇。此以二气交合而成变化，金丹之要，安炉立鼎，锻炼精华，以制魂魄，莫不取法于天地也。《子母歌》曰：精交无用药，气合无言语。金丹以气与类结而成之，故曰药逢气类方成象也。始自无中生有，复自有中生无，无形而能变化，是以变化无穷。此乃天机，安敢饶舌，自取轻泄漏慢之愆尤哉！

## (三)

休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉。自有天然真火候，何须柴炭及吹嘘。

【注】叶文叔指两肾中间为偃月炉，谬哉！亦有指为两睛者，靡肯自思己错，更将错路教人，何不揣之甚耶！此炉之口，仰开如偃月之状，故谓之偃月炉，即北海也，元始之祖气存焉。内有自然真火，何假柴炭吹嘘之耶！

## (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。

【注】偃月炉者，阴炉也，中有玉蕊之阳气，即虎之弦气也；朱砂鼎者，阳鼎也，中有水银之阴气，即龙之弦气也。金丹只因此二弦之气，调停和合之力，种得真一之芽，长在黄家，结成黍珠也。

## (五)

咽津纳气是人行，有物方能万物生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。

【注】世人所谓咽津纳气者，皆后天地生至阴之物也，非真服气也。夫真服气者，先伏而后服气也。经曰，伏气不服气，服气须伏气，服气不长生，长生须伏气是也。夫真一之气，混于杳冥恍惚之中，难求难见，圣人以法伏之，故得杳冥中有精、恍惚中有物，变化锻炼成丹，服归丹田之中，则万物化生也，故曰有物方能万物生也。以其有真种子故也，若无真种子，万般作用，劳而无功，空铛水火，妄作何为！

## (六)

调和铅汞要成丹，大小无伤两国全。若问真铅何物是？蟾光终日照西川。

【注】驱龙则火汞飞扬，驾虎则水铅闪烁，细缊造化，一粒黍米，先天气成，何伤之有？故曰大小无伤两国全也。夫龙大虎小，阳尊阴卑之义也。金丹因上下两弦金水结成，名曰真铅。蟾光者，金水之精属阴也。终日照者，与日交光之旨，象阴阳交合之义。西者，金方也；川者，水也。圣人于八月十五日，合金水二气，结成金液之精者，此也。月之上弦属水，下弦属金，故仙翁以西为金之方，以川为水之体，然月未尝能终日照，惟下弦之月，日初出现东畔半轮，金之光出于南方丙上，至日午时，没于西方庚上；上弦之月，日午时现西畔半轮，水之光出于东方甲上，至日没时，升到南方丁上。两个半轮月，合为金水团圆之光，共成终日之照，喻如龙虎合两弦之气而生丹也。故曰若问真铅何物是，蟾光终日照西川也。

## (七)

未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。此般至宝家家有，自是时人识不全。

【注】龙不在东溟，虎不在西山，家家自有。逆而修之，还丹可冀。

## (八)

竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。万般非类徒劳力，争似真铅合圣机！

【注】竹器破矣，用金木之类补之可乎？此必以竹补之，然后器用完也；雏将覆矣，土石之物抱之可乎？此必以卵覆之，然后鷄音生焉。陶真人云：竹断须竹续，木破须木补，屋漏用瓦盖，人衰以类主。修真者若非同类，功用徒劳。《参同契》曰：同类易施功，非种难为巧；欲作服食仙，当以同类者。盖人禀天地之秀气以有生，真铅是天地之母气，托同类之物，孕而育之，故真铅为母气，我真气为子气，岂非同类之至妙者乎？是以合至圣之深机，自然之大道也。

## (九)

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。

【注】凡铅是后天地生滓质之物也，真铅是先天地生真一之气也。夫人元阳真气，逐日飞散，无由凝聚，以结圣胎，故圣人炼真铅，取而伏之，凝结成砂，逐日用火，渐渐添汞，汞渐渐多，铅气渐散，抽铅添汞，其妙如此。十月火足，六十卦终，铅气飞浮，如明窗中射日之尘，片片飞浮而去。九载抱一，铅气浮尽，只留得一味干水银也。铅尽汞干，化为金液大还丹也。体变纯阳，与天齐年，故曰用了真铅也弃捐。用铅不用铅之语，岂虚语哉！闻道至此，当以心盟天曰：师恩难报，当成道以答师恩。若负师言，是负天地也。

## (十)

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。

【注】汞者精也，守汞以实腹，则金玉满堂矣。一者丹也，抱一以空其心，则纤尘不立矣。方其虚也，形不可以久待，必炼铅以制之；及其实也，心不可以有执，必抱一以空之。夫欲实其腹，必先炼铅以制汞，汞干形化，然后抱一以空其心，心空形妙，与道冥一而无形矣。二理俱妙，殊途同归，非大圣莫能知此。满堂金，一身之精气也。修真之士，欲炼铅以实其腹。若夫炼铅，宜毋摇汝精，精少则还丹不可成也。

## (十一)

梦谒西华到九天，真人授我指元篇。其间简易无多语，只是教人炼汞铅。

【注】高象先云：忽尔魂升玉京，上帝怜之，命西华真人指示丹诀。其篇略曰：叔通从事魏伯阳，相将笑入无何乡，准《连山》作《参同契》，留为万古丹中王，首曰乾坤易门户，乾道成男坤道女，时人不识真阴阳，茫茫天下寻龙虎。其言甚多，只是教人明真龙真虎，炼铅汞而已。叔通姓淳于氏。

## (十二)

道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

【注】道本虚而乃有形之气，气本实而乃无形之形，有无相制，而一生焉。是以一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。方其未形，冲和之气不可见也；及其既形，轻清之气属

阳、重浊之气属阴。故阳天为父，阴地为母，二气相媾，两情交媾，曰天曰地曰人，合成三体，谓之三才，三物生焉。故《易》曰：天地相媾，万物化醇；男女媾精，万物化生。至人探斯之髓而知源，穷斯之神而知化，故能返其本，还其源。颠倒陶熔，逆施造化，贼天地之母气以为丹，盗阴阳之精气以为火，炼形返归于一气，炼气复归于虚无，故得神与道合，冥妙无形，变化无穷，隐显莫测，号曰真人。

### (十三)

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。

【注】此章咏内外二丹法象也。坎电者，水中之火，谓之阴火，即虎之弦气元门也。此言虎以阴中之火烹炼乾龙，乾龙即发昆仑之火以应之也。二火相并，则真一之精自然凝结，即时采得，百骸俱理，香且美矣。《参同契》曰：金砂入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色悦泽好，发白皆返黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆姬成姤女。岂非真香满体乎？既得丹后，复运阴阳符火，虎以阴中之火炼此元门，龙即于昆仑发火以应之。二物和合，则金精自然运转，自尾闾历历然有声，运透夹脊双关，直上泥丸，颗颗降下重楼，其味甘美，馨香无比，自然满身增辉也。

### (十四)

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。

【注】《参同契》曰：离己日光，坎戊月精。故离之己，象龙之弦气也；坎之戊，象虎之弦气也。夫戊与己是真土之体，分居龙虎二体之中，故曰彼此怀真土也。龙虎苟无土，安能合并四象，会于土而成丹也哉！只缘彼此各有土气，二土乃合并而成刀圭，是以龙虎交而戊己合也。戊己合为一体，则四象合而成丹也，所谓金丹有返还也。故吕真人云，二物会时为道本，五行全处得丹名者，此也。

### (十五)

日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。不会个中颠倒妙，徒将管见事高谈。

【注】日中乌属阴，故为离女；月中兔属阳，故为坎男。苟不知颠倒之妙，徒自高谈，亦犹以管窥天。

### (十六)

取将坎位中心实，点化离宫腹里阴。从此变成乾卦体，潜藏飞跃总由心。

【注】离卦内阴外阳，坎卦外阴内阳，以阴阳制内阴，即成乾三也。譬如金丹是至阳之气，号为阳丹，结在北海之中，取来点己阴汞，即为纯乾，化为纯阳之体，然后运火抽添进退，俱由我心运用也。或乃以圭丹为坎中之气，此乃后天地生滓质之物，非先天地生之气也。若以心肾为坎离，则天地远矣。

### (十七)

震龙汞自出离乡，兑虎铅生在坎方。二物总因儿产母，五行全要入中央。

【注】汞为震龙属木，木生火，木为火母，火为木子，此常道之顺也。及乎朱砂属火，火为离，汞自砂中出，却是火返能生木，故曰儿产母也。太白真人歌曰，五行颠倒术，龙从火里出是也。仙翁所以言汞生离，不言砂中汞生者，盖砂中汞谓之真汞，又曰火中汞，故取其真汞而言之，是以言汞而不言砂也。铅为兑虎属金，金生水，金为水母，水为金子，此常道之顺也。及乎黑铅属水，水为坎，汞自铅中生，却是水返能生金，故曰儿产母也。太白真人歌曰，五行不顺行，虎向水中生是也。仙翁所以言

铅生在坎，不言银生者，盖铅中银谓之真铅，又曰水中铅，故取其真铅而言之，是以言铅而不言银也。二物互相生产而成四象，会合中央而成五行，五行合则金丹结也，故曰五行全要入中央。中央即中宫太极也。后人以心肾气液为龙虎铅汞，言虎是肾之气，而肾属水，为虎向水中生，言龙是心之液，而心属火，为龙从火里出，此言有同儿戏耳。欲成大药，岂不戾乎？

### (十八)

月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。便好用工修二八，一时辰内管丹成。

【注】月之半轮者，一八之数也。仙翁指龙虎者，皆一八之数合而成二八也。此时水源至清，有气而无质者，一年之中，止有一日，一日之中，止有一时，一时之中，分为六候，下工不出两候，立得金丹一粒服饵，余四候别有妙用。此皆天机，不书竹帛，口传心授，仙翁亦不敢成文漏露，但寓意于篇诗中，混而言之曰一时辰内管丹成。叶文叔不明此理，不得此理，却言药成于一时，非止用一时，茫然不知指归，私意妄揣，诚可笑也。若言非用一时，是将延款日程也，奚为至简至易耶？元妙哉！斯道非人间世上可得而闻也。

### (十九)

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。

【注】华岳者，西山月出之处，以象虎也。雄虎乃虎之弦气，阴中之阳，故号为雄虎也。扶桑者，东方日出之处，以象龙也。牝龙乃龙之弦气也，阳中之阴，故号为牝龙也。二物间隔，在东在西，媒者黄婆，使之交合，结为夫妇，以产元珠黄芽也。

### (二十)

西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来令死斗，化成一片紫金霜。

【注】此言外象也，释在前律曰“五行全处虎龙蟠”注内。紫金霜即金丹也。海蟾翁曰：左手捉著青龙头，右手拽著白虎尾，一时将来入口吞，思量此物甚甘美，算来只是水中银，妙达元机真要理。此其证也。或有未闻至道者，以意乱猜，以两手作两兽解者，可笑也哉，远之又远矣。

### (二十一)

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！

【注】东是青龙木，木生火，故龙之弦气属火，火居南而赤，故曰赤龙；西是白虎金，金生水，故虎之弦气属水，水居北而黑，故号黑虎也。赤龙又曰姤女，黑虎又名金公，二物亦犹砂中汞、铅中银也。赤龙黑虎合，两弦之气交，即是东西南北合也。四象交加于戊己真土之中，结成真丹，一粒如黍，吞归五内，熏蒸达四肢，入昆仑山，八水俱来朝会，然后进阳火于复卦，退阴符于姤爻，自然运用抽添，莫不头头中度，金丹至道，指日可成。

### (二十二)

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。

【注】五贼在天为五星，在地为五岳，在人为五常。愚谓在人为五脏，在气为五性，五常在物为五音、五行、五金、五谷、五果、五味是也。《阴符经》曰：天有五贼，见之者昌。人能见此，逆而修之，则宇宙在乎手，万化在乎身也。察地之利，在于安民，民为邦本，本固邦宁，而国富矣。是以圣人以身为国，以丹为君，以火为臣，以精气为民，修丹之士，若能观天擒五贼，逆而修之，盗阴阳而



返化之，则真一之精可夺，而已之阴汞立干矣。精固气牢，求战必胜。是以运火无差，十月功圆，则脱胎神化，为真人仙子，故曰战罢方能见圣人者，此之谓也。

### (二十三)

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。

【注】此章明火作用也。将者，火也。左为文火，右为武火。圣人缩一年火候于一月之内，缩一月火候于一日之中。自子至巳六辰属阳，象春夏发生之德，故为文火居左，谓之阳火；自午至亥六辰属阴，象秋冬肃杀之刑，故为武火居右，谓之阴符。饶他为主我为宾者，主为阳而雄，好争也；宾为阴而雌，好静也。

### (二十四)

火生于木本藏烽，不会钻研莫强攻。祸发必因斯害己，要须制伏觅金公。

【注】火生于木，祸发必克，精生于身，情动必溃。不会钻研，祸斯害己，要须制伏，须藉金公。吕公曰：火发七户密牢关，莫教烧破河车路。

### (二十五)

金公本是东家子，送在西邻寄体生。认得唤来归舍养，配将姹女结亲情。

【注】此义已解在律诗中“牵将白虎归家养”注内。盖金丹大药，都有作用法象，有阳中之阴，复有阳而又阴者，有阴中之阳，复有阴而又阳者，又有内药阴阳水火，外药阴阳水火，内三性，外三性，内四象五行，外四象五行，又有内外阴阳互用法象，反反复复，不可名状。吾侪亲承元旨，默识心通可也。如未遇真师，莫能洞晓。仙翁作此诗以深明之，惟举一隅，常自得之耳。

### (二十六)

姹女游从各有方，前行须短后须长。归来却入黄婆舍，嫁个金翁作老郎。

【注】姹女者，汞也。谓之汞火，游从有方，前行是外药作用也，后行是内药作用也，有此两用，故曰游从各有方也。圣人下工炼丹之初，运汞火不出于半个时辰，立得真一之精，炼成黍米而吞服之，故曰前行须短也。及夫服丹之后，运以汞火，却有十月之功，故曰后行须长者，此也。黄婆在内象，即金胎神室也。金翁即真铅也。老郎即纯阳之象也。真汞因外运火，飞入神室中，配合真铅，相交相恋，化为纯阳之体，故曰嫁个金翁作老郎也。归来者，取其收中宫之义也。

### (二十七)

纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲。大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。

【注】金丹造化，全藉丁公，毫发差殊，失之千里。是以圣人传药不传火，须共神仙仔细论。

### (二十八)

契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通元处，须共神仙仔细论。

【注】火候六百篇，篇篇相似，出入贯串，与天合度。天之所秘，圣莫传文，遭遇真师，勿自鹵莽。

## (二十九)

八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。若到一阳来起复，便宜进火莫延迟。

【注】八月十五，正是金水气旺之时，子时乃一阳来复之时，外内二丹，火功并进，不可延迟，失于时节。

## (三十)

一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帷。受气之初容易得，抽添运火却防危。

【注】圣人穷神索隐，默知金精气旺之时，一阳初动之际，擒龙捉虎，布武施文，诱太乙真气，归斯铅鼎，交感之中宫，温温孕一黍珠，赫然光透帘帟，用半个时辰求获丹饵，可谓受气之初，得之容易矣。及乎饵丹之后，运动阴阳符火，却有十月之功，始复终坤，知雷变风，屯蒙起自朝昏，既未终于晦爽，运用抽添，循环不已。当斯之时，情如槁木，心若死灰，防危虑险，不及妄动，故得外接阴阳符火，内生金液之质，运转不停，自尾闾逆上泥丸，降下重楼，而归丹田土釜之中，乃金液还丹也。神验不可名状，是以抽添运用，安得不谨其危而虑其险乎。

## (三十一)

元珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形。十月霜飞丹始熟，此时神鬼亦须惊。

【注】金液还丹所以有象者，盖自冬至一阳进阳火，所以逐阳而生金液之质，夏至一阴进阴符，剥至十月霜飞之时，还丹始熟，脱胎神化，为纯阳之仙，岂不使神鬼惊愕而宾伏哉！

## (三十二)

前弦之后后弦前，药味平平气象全。采得归来炉内煅，炼成温养自烹煎。

【注】月至三十日，阳魂之金丧尽，阴魄之水盈轮，故纯黑无光也，法象坤卦，故曰晦，此时与日相交。在晦朔两日之中，合体而行，同出同没，至初二日，借太阳之光而有娠，渐渐相离。至初三日日没时，即现蛾眉于西方庚上，于纯阴中生一阳光，魄中生魂，象震卦，此时阳魂之金初生，药苗新也。至初八日，二阳生，象兑卦，此时魄中魂半，其平如绳，故曰上弦也。此弦之前属阴，其后属阳，阴中阳半，得水中之金八两，其味平平，其气象全也。至十五日，三阳备，象乾卦，此时阴魄之水消尽，阳魂之金盈轮，是以团圆纯阳而无阴也，故曰望。夫阳极则阴生，故十六日于纯阳轮中生一阴，魂中生魄，象巽卦，渐渐缺。至二十三日，二阴生，象艮卦，此时魄中魂半，其平如绳，故曰下弦也。此弦之前属阳，其后属阴，阳中阴半，得金中之水半斤，其味平平，其气象全也。故圣人采此二八金水之精，擒归造化炉中，烹炼真一之气，变化黍粒，吞归五内，复运火温养烹煎，而成金液还丹。全藉阴符阳火，进退抽添，若毫发差殊，不作丹也。仙翁如此叮咛反复使自烹煎者，良有意也。

## (三十三)

长男乍饮西方酒，少女初开北苑花。若使青娥相见后，一时关锁在黄家。

【注】震为长男，青龙也。酒，阴物也，藏阴气谓之阴火。兑为少女，白虎也。花，阳物也，藏阳气谓之阳火。青娥姹女，谓之汞火。此皆修丹之士，驱龙来就虎，虎即开北苑之花以就龙，龙饮西方之酒以就虎，龙虎吞啖，交媾成象，即运青娥汞火，与龙虎二火相见，眷恋之后，一时封锁在黄家中宫，而产真一之精，以成金液还丹也。黄家即鼎炉元关是也。

### (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。

【注】二月为德，八月为刑，此两月为沐浴之候，即宜罢火，加必倾危，还丹走失矣。

### (三十五)

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。

【注】太阳太阴，一月一次相交。圣人则之，移一月为一日，移一日为一时，守城则沐浴罢功，野战则龙虎交斗。神功者，进火之度也。苟或阴阳错乱，日月乖戾，外火虽动而行，内符闲静不应。有造之士，进退水火，知吉知凶，旋斗历箕，暗合天度，自然灵胎密运，神鼎增辉矣。

### (三十六)

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。

【注】冬夏二至为一阴一阳之首，子午二时为一日一夜之元，圣人运动阴符阳火，协天地升降之道，日月往来之理，攒簇四时八节、二十四气、七十二候，环列鼎中，而生真一之体，此理甚简，其功不繁，无可云为，故托诸卦象，分于一月三十日之中，以阐元机，以明火候，用爻象者，筌蹄也。屯蒙为众卦之首，以象运火生成之始，造化禀受之源，故朝以屯、暮以蒙也。否泰者，阴升阳降于四时之中，至二月春分之节，阳气升于天地之中，阴阳相半，不寒不热为温，故为泰卦，亦如月之上弦气候也，此时阴阳二气自然相交，故圣人不进火，谓之沐浴也；至八月秋分之节，阴气降到天地之中，亦阴阳相半，不寒不热而凉，故为否卦，亦如月之下弦气候也，此时阴阳二气自然相交，故圣人不进水，亦谓之沐浴也。故仙翁曰，兔鸡之月及其时，刑德临门药象之，二月为刑，八月为德故也。修道之士，若能于此四卦之中得意，何必执滞群爻，劳心役思哉！仙翁慈悲，直指其捷径如此。

### (三十七)

卦中设象本仪形，得象忘言意自明。举世迷人惟泥象，却行卦象望飞升。

【注】卦象者，火之筌蹄也。魏伯阳真人因读《易》，而悟金丹作用与易道一同，故作《参同契》，演大易卦象以明丹旨，开示后人。故比喻乾坤为鼎器，象灵胎神室在我丹田中也。又以坎离喻为药物，象铅汞之在灵胎神室中也。夫乾坤为众卦之父母，坎离为乾坤之真精，故以四卦居于中宫，犹灵胎铅汞在丹田中也。处中以制外，故四卦不系运火之数，其余诸卦，并分在一月之中，搬运符火。始于屯、蒙，终于既、未，周而复始，如车之轮，运转不已。一日两卦直事，三十日计六十卦，连乾、坤、坎、离四卦为鼎器药物，共六十四卦，总三百八十四爻，象一年并闰余共三百八十四日也，又象金丹二八一斤之数，一斤计三百八十四铢。此皆比喻设象如此，学者观此卦象，可以悟运火之作用。苟明用火，则卦象皆可忘言而无用也。今之学者，不晓此旨，而反泥此以行卦气，劳形苦思而望飞升，不亦愚乎！得鱼忘筌，得兔忘蹄，今反泥筌蹄而为鱼兔，去道愈远矣。钟离公曰：大道安能以语通，伯阳假《易》作《参同》，后人不识神仙喻，妄执筌蹄便下工。此其证也。

### (三十八)

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。

【注】天地盈虚自有时者，天地相去八万四千里，冬至之日，地中有一阳气上升，一日升四百六

十里二百四十步，至后五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，即春分也，计九十日，阳气共升至天四万二千里，正到天地之中，此时阴中阳半，为泰卦，其气变寒为温，万物发生之时，故为春也；自此以后，阳气升入阳位，亦如前渐渐升至夏至之日，并前计一百八十日，共升八万四千里，乃到天也，此时阳中又有阳，为纯阳乾卦，其气变温为热曰夏，万物茂盛之时，故曰盈也。夫热极则阴生，故夏至之日，一阴自天而降，亦一日降四百六十里二百四十步，亦五日为一候，三候为一气，三气为一节，二节为一时，即秋分也，计九十日，阴气共降四万二千里，正到天地之中，此时阳中阴半，为否卦，其气变热为凉，万物结实之时，故为秋也；自此以后，阴气降入阴位，亦如前渐渐降至冬至之日，并前计一百八十日，共降八万四千里，乃到地也，此时阴中又有阴，为纯阴坤卦，其气变凉为寒曰冬，万物收藏之时，故曰虚也。圣人消息天地盈虚，因月而见月从日生，初三日震庚生形，初八日兑丁成形，十五日乾甲盈满，天地盈之时也；十六日巽辛受统，二十三日艮丙守弦，三十日坤乙消灭，天地虚之时也。圣人能消息天地之机，故簇一年气候在一月之中，以初一日一阳之生为冬至，分二日半三十时为三十日，当一月气候；至上弦日，阴中阳半，即春分之日也；至十五日，得四月节气为纯阳，阳气盈轮，故曰盈也；至十六日，阴生为夏至，至下弦日，阳中阴半，象秋分之日也；至三十日，得十月节气为纯阴，阴气满轮，故曰虚也。终而复始，循环不已，圣人运动阳火阴符，一依准天地盈虚，升降循环，六十四卦由庚及甲，圆缺之理，亦犹人君申明号令，戮尽阴魔，成道可期也。

### (三十九)

要得谷神长不死，须凭元牝立根基。真精既返黄金屋，一颗明珠永不离。

【注】阴阳不测之谓神，神无形也，感而遂通，若谷之应声，故曰谷神。夫神因气而立，气因精而立，精能生气，气能生神，故气为一身之主，一身为神气之府，形不得神气则不生，神气不得形则不立，二物相须，始有生也。若欲长生，根基立元牝，然后长生可致也。万物莫不由此二物而生，因此二物而死，实为天地之根，五行之祖，阴阳之蒂，万物之基。圣人凭此而成外药，藉此以变内丹，故得真精运动不停，复还黄金土釜之室，变为一颗灵珠，明光永不飞走。渐渐形化为气，气化为神，神形俱妙，隐显莫测也。

### (四十)

元牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶君吐纳经千载，争得金乌搦兔儿！

【注】元牝之门，是谓天地根。妙哉是言也，举世莫能知。此非真师指示，孰能晓哉！亦有指两肾之间，混元一穴，如叶文叔者，岂能窥测天机，而欲以排斥他说也哉！元牝乃二物，岂可以一穴言之。自开辟以来，若无此二物，安能有万物乎？故因内外二丹从此而立，圣人秘之，号曰偃月炉、悬胎鼎也。金乌者，金丹也。兔者，己之真气也。金丹制己汞，如猫捕鼠，似鹰擒兔，不令逃遁。若以口鼻为元牝，直饶千载吐纳，转见枉赢，争得金乌搦兔，而成圣胎也哉！

### (四十一)

异名同出少人知，两者元元是要机。保命全形明损益，紫金丹药最灵奇。

【注】太上曰：无名天地之始，有名万物之母。又曰：此两者，同出而异名。方其无也，真一之气不可见也，故为天地之始；及其有也，真一之气化而为黍，现于空元之中，故为万物之母。在天曰离，为汞；在地曰坎，为铅。其本则同，其出则异，同谓之元，元之又元。修真之功，执此二者，元机以明，损益以治，修身则形可全而命可保也。所谓二者，阴阳二气而已。所谓损者，五行顺兮，常道有生有灭是也。吁！纯阳紫金之丹，立为天地之始，出为万物之母，其曰紫金丹药最灵奇，当知仙

翁叹羨不尽之意也。

## (四十二)

始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，不知有作是根基。

【注】世有学释氏修性之道，执此一节有为皆是虚妄之语，以毁老氏修命之道，此乃知其一不知其二，窥其门墙而未升堂入室者也。乌知修命之道，始于有作，炼丹以化形，中则有为，炼形以化气，终则无为自在。面壁九年，抱一以空其心，以见其性。性即神也，神性一体，变化无方，九载功毕，气自成神，神自合道。故形与神俱，而妙不可测；神与道合，而升入无形。形既无己，可得谓之有作而为幻化乎？安知性非命、命非性耶？强而分之，曰性曰命，混而一之，未始有以异也。故自有作以至于无作，有为以至于无为，有形以至于无形也。斯道至大，非中下根器所能知，故仙翁作诗以示后学，勿但见无为为要妙，而不知有为为有作，实无为为无作之根基也。

## (四十三)

黑中有白为丹母，雄里藏雌是圣胎。太一在炉宜慎守，三田聚宝应三台。

【注】铅中取银，是为丹母，汞里抽汞，乃为圣胎。二物能感化真一之气，结在太乙炉中，惟在精调火候，慎守规模，不使分毫差忒，方得三性会合，结成丹宝，上应三台。太一者，真一之气也，故曰太一含真气也。

## (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！

【注】恍惚之中有象者，龙之弦气也；杳冥之内有真精者，虎之弦气也。二弦皆有气而无质者也。恍惚惚惚，杳杳冥冥，视之不见，听之不闻者，真一之气也。真一之气，至灵而无形者也。真一子曰：无者，龙也；有者，虎也。无者，汞气也；有者，铅气也。无因有激之而有象，有因无感之而有灵，故得黍珠悬空，紫霜耀日也。彼兀兀存想尘埃心地者，亦可悲夫！

## (四十五)

四象会时元体就，五行全处紫光明。脱胎入口通神圣，无限龙神尽失惊。

【注】龙虎交媾，则四象会而五行全矣。四象五行会合，则真一之体结如黍珠，紫色光明矣。密运于内，夺归入口，通神达圣，无限龙神，孰不惊愕而钦仰也哉！

## (四十六)

华池饮罢月澄辉，跨个金龙访紫微。从此众仙相识后，海田陵谷任迁移。

【注】华池，丹也。饮罢功圆，脱胎神化，肌肤若冰雪，绰约如处子，御气乘云，游乎八极，饱观尘世，一任海变桑田，桑田变海，高谷为岸，深谷为陵也。

## (四十七)

要知金液还丹法，自向家园下种栽。不假吹嘘并著力，自然丹熟脱灵胎。

【注】此物只自家身里同类之物也。此道甚近，初不远人，亦犹家园下种，其物自生，其近可知。种非其类，难以成功，种得其类，易若反掌。《参同契》曰：同类易施功，非类难为巧。何著力之有？

## (四十八)

休施巧伪为功力，认取他家不死方。壶内旋添延命酒，鼎中收取返浆魂。

【注】修真之士，多执非类巧伪之法施功而已，而不肯问他家自有同类不死之方，能于鼎中采取返魂之阳丹，腹内旋添延命之汞火。二物者，真修身之至宝也。《参同契》曰：同类易施功，非类难为巧。此其证也。所谓他家者，即白虎之弦气也。后学之人，多执以己身精气，谓之真铅。既然如此，仙翁岂有以他家之说而诳他人乎？

## (四十九)

雪山一味好醍醐，倾入东阳造化炉。若遇昆仑西北去，张骞始得见麻姑。

【注】雪山白色，西方金之象，即金丹也。金丹一粒，味若醍醐，取而饵之，入我丹田造化炉中也。昆仑山在海水之中，故入昆仑实发火之处也。昆仑顶上有门，谓之元门，即天门也。天门在西方乾位，故仙翁曰种向乾家交感宫。是以过西北去处，则张骞见麻姑矣。张骞，男子也，象乾卦，为阳火，又象真汞；麻姑，妇女也，象坤卦，为阴符，又象真铅也。此言若过昆仑发火，自元门而入，则鼎内真汞始得见真铅，而有变化也。方其真铅内融，真火外接，坤象变乾象，阳火逐阴符，两火交进，铅汞凝结，神仙之道，根本于此。张骞乘槎过天河遇女宿，取其阴阳交相会遇之义，为托言之耳。

## (五十)

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！

【注】钟离公曰：四大一身都属阴，不知何物是阳精。盖阳精是真一之精，至阳之气，号曰阳丹也。自己之真气属阴，为一身之主，以养百体，及阳丹自外来，以制己之阴汞，即是阳丹反为主也，而自己阴汞反为客也。二物相恋，结为金砂，自然不飞不走，然后加火，炼成金液还丹也。故阳丹在外谓之疏，己之真气在内谓之亲。反此亲疏，以定宾主，即道成矣。迷途之人，不达此理，却行房中御女之术，强闭精气，谓之炼阴丹，将欲延年，反尔促寿，是犹抱薪以救火者也。《阴符经》曰：火生亡木，祸发必克。可不慎乎。

## (五十一)

万物芸芸各返根，返根复命即长存。知常返本人难会，妄作招凶众所闻。

【注】万物芸芸，各归其本根。归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明。此太上之至言也。夫人未生之前，冥然无知，混乎至朴，及其生也，禀之阴阳，受之父母，圣人逆而修之，夺先天之一气，以为丹母，贼阴阳之真气，以为化基，炼形反入无形，炼气过于至朴，炼神而与道合真，故归根复命即长存也。能知常道而返本者，圣人也，是以长生焉；不知常道返本而妄作者，众人也，是以招凶焉。

## (五十二)

欧冶亲传铸剑方，莫邪金水配柔刚。炼成便会知人意，万里诛妖一电光。

【注】欧冶铸剑，天帝遣神女为之侍炉，制以金水，配以柔刚。炼成宝剑之后，诛凶剪恶，一电光顷，其灵如此。圣人所作还丹亦如之，以天地为炉冶，以阴阳为水火，配以五行，制以神气，炼成之后，能曲能直，能柔能刚，能善能恶，能圆能方，心有所思，意有所适，则已知人之意，而运动诛剪一电光耳。此乃自然神剑也，修丹之士，若无此剑，犹取鱼兔而无筌蹄也。仙翁托欧冶铸剑之事而

宫之，实元珠之罔象也。罔象者，天机秘诀也。

### (五十三)

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。

【注】此言运火之功也。竹者，虚心无情之物也。敲者，两物相击之义也。鼓琴者，夫妇谐和之义也。龟者，铅也。凤者，汞也。刀圭者，阴符之器也。玉芝者，阳火之气也。龙之弦气曰玉芝，虎之弦气曰刀圭。此言龙虎相击，而结为夫妇，如琴声之谐和也。凤者，南方朱雀也。龟者，北方玄武也。亦南北坎离之象，交炼而成金丹，即时采取，饵归丹田土釜之中，以制己之阴汞，然后虚心谐和夫妇之情，交接阴阳，以运符火，按卦爻，合呼吸，用神气。以神气驭水火，以水火炼胎息，游泳坎离，交感于中宫土釜之中，啖养铅汞，铅汞日夕饮啖符火之气，而生金液之质，是谓金液还丹也。

### (五十四)

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。

【注】有物混成，先天地生，圣人固强名之曰道，强名之曰混元真一之气。视之不见，听之无闻，搏之不得。圣人以同类二八初弦之气，感而遂通，降灵成象于空元之中，一粒如黍，饵在腹中，立干己汞，化为纯阳之躯，与天地同久。朝元子曰：死生尽道由天地，性命元来属汞铅。此非我命在我，不由天乎？

### (五十五)

赫赫金丹一日成，古仙垂语实堪听。若言九载三年者，总是推延款日程。

【注】金丹大药，下功不逾半时辰，立得吞饵。此言一日，皆因圣人簇一年气候于一月之中，又簇一月气候于一日之中，又簇一日气候于一时之中，通而言之，谓之一日成仙也。故仙翁曰：以时易日法神功是也。金丹入口，立跻圣地，明验如此之速，岂三年九载，迁延岁月，以款日程乎？古仙张果老诗曰：赫赫金丹一日成，黄芽不离水银坑，功成虽未三周变，开炉已觉放光明。即此道也。

### (五十六)

大药修之有易难，也知由我亦由天。若非积行施阴德，动有群魔作障缘。

【注】魔障在天，修持在我，阴德匪施，触途有碍。前诗云一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天，甚赞金丹之功，至灵至神。今诗云也知由我也由天，劝勉学者，若闻大道，亦当积行施德，以求天助，不可自恃其丹之灵，必有魔障为碍。

### (五十七)

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。

【注】天地以四时盗万物，故有荣枯而不能长荣；万物以五味盗人，故有生死而不能长生；人以五行盗万物，故有成坏而不能长存。三盗既宜，三才斯安，是以有生有死，有盛有衰，有荣有谢，有昼有夜，有往有来，有生有杀，有兴有废，有物有我，有是有非，纷纷而起，循环无端，而不可测者，自然之道也。若能混此三盗而一之，反其机而动之，及其时而食之，则百骸俱理，而万化自安，万化既安，则诸虑自息，诸虑既息，则无为之道自证矣。

### (五十八)

《阴符》宝字逾三百，《道德》灵文止五千。今古上仙无限数，尽从此处达真詮。

【注】二经为群经之管辖，诸子之枢纽，古仙上圣，莫不由此二经之中，达悟真詮而成大道也。

### (五十九)

饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。只为金丹无口诀，教君何处结灵胎？

【注】千经万论，惟布枝条，至道不繁，独传心印，未遇真师，徒劳苦耳。此道非真师口诀，虽有颜、闵之聪慧，亦不可强自猜度也。

### (六十)

了了心猿方寸机，三千功行与天齐。自然有鼎烹龙虎，何必担家恋子妻！

【注】此诗警时人不知返者也。方寸机者，言修真之士，未炼还丹以前，须是心地了了，不为心猿意马之所使。古歌云：人生本是一猿猴，万种皆因向外游，制伏若能收拾住，六精结住夜明珠。吕真人曰：未炼还丹先炼心。《西山记》曰：真仙上圣，教人修道即修心也，教人修心即修道也。又曰：制之则正，放之则狂。清静道生，昏浊神忘。此其旨也。所谓行者，阴与阳也。仙翁曰：大药修之有易难，须知由我亦由天，若非积行施功德，动有群魔作障缘。钟离公曰：有功无行如无足，有行无功目不前，功行两全足目备，谁云无计作神仙。吕真人云：蓬莱路，仗三千行满，独步云归。阴功既积，必遇至人，故云自然有鼎烹龙虎也。其曰恋子爱妻，此仙翁之意，复恐学者迷失正道，而入邪行，爱妻恋子，永沉苦海矣。学者须存物外之志可也。

### (六十一)

未炼还丹须急炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭祸辱。

【注】男子二八而天癸至，八八而天癸竭。方其至也，满纯乾重一斤，逮至弱冠，汞走一两，岁当三十，汞走四两，岁当六十，剥床及肤。八八数终，乾坤传尽，乌飞兔走，时不待人。活汞须藉铅擒，还丹急须下手。炼之既毕，抱一守诚，若不知足，持不已之心，反遭祸辱。钟离公曰：丹熟不须行火候，更行火候便伤丹，只宜保守无亏损，渴饮饥餐困则眠。更能明心见性，面壁九年，斯道愈弘矣。

### (六十二)

但将死户为生户，莫执生门号死门。若会杀机明反复，始知害里却生恩。

【注】阴阳五行，顺之则生，逆之则死，此常道也。庸夫岂知有不生之生则长生，不顺之顺则至顺，若能明此反复之机，则害里生恩，男儿有孕矣。杀机者，盗机也。

### (六十三)

祸福由来互倚伏，还如影响相随逐。会能转此生杀机，反掌之间灾变福。

【注】阳主生曰福，阴主杀曰祸。阴消则阳长，阳极则阴生，互相倚伏，如影响之随逐，此常道自然之理也。若能逆此生杀之机而修之，则反掌之间，变灾为福，害里生恩，男儿有孕为不诬矣。

### (六十四)

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！

【注】被褐怀玉，和光同尘，补破藩篱，无人无我，幽显顺逆，凡人岂得而测量也哉！



## 西江月十二首

(象十有二月之数)

### (一)

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，妙绝无过真种。

【注】《夷门破迷歌》曰：道在内来，安炉立鼎却在外；道在外来；坎离铅汞却在内。此明内外二丹也。夫外药者，金丹也。是造化在二八炉中，不出半个时辰，立得成就。内药者，金液还丹是也。造化在己腹中，须待十月满足，方能脱胎神化。观此二药，和合丹头作用之法，虽略相同，及其用功火候，实相远矣。修丹之士，下工之日，内药和合丹头之际，分毫差忒，大药不成，敬之哉！敬之哉！内药虽有真火，在土釜中赫赫长红，亦须凭外炉用功，增减抽添，运用无令差忒，以至危殆。然内外真火，变化无穷者，实藉真铅之妙也。此物偏能擒汞，不使飞走。叶文叔不达此理，却言内药须以真火烹炼，外药须假凡火增减，以管窥天，可付一笑。殊不知内外二药虽异，其实一道也。所谓内外二药者，以人之一身，禀天地之秀气而有生，托阴阳陶铸而有形，故一身之中，以精、气、神为主，神生于气，气生于精，此三者后天地生，至阴之物也。修真之士，若执己身而修之，无过炼治精、气、神三物而已。奈何三物一致，俱后天地生，纯阴而无阳，安能化形为纯阳，而出乎天地之外也哉！仙翁所以道独修一物转羸羸。钟离公曰：涕唾精津气血液，七般物事总皆阴。又曰：独修一物是孤阴。真一子曰：孤阴不自产，寡阳不自成。《参同契》曰：牝鸡自卵，其雏不成。圣人知己之真气，后天地生属阴，难擒易失，乃采先天一气，真阴真阳，二八同类之物，擒在一时辰内，炼成一粒至阳之丹，号曰真铅，此造化在外，故曰外药。以此阳丹，点己阴汞，犹猫捕鼠。阳丹是天地之母气，己汞是天地之子气，以母气伏子气，岂非同类乎？此造化在内，故曰内药也。故仙翁曰：药逢气类应成象，道在虚无合自然。真一子曰：未有天地混沌之前，真铅得一而先生，以次渐生天地、阴阳五行、万物庶汇。《参同契》曰：先天地生，巍巍尊高。此皆证先天地之一气也。以先天阳丹，点己阴汞，化为纯阳，更假阴阳符火，运用抽添，十月功足，形化为气，气化为神，神与道合而无形，变化不测，故能出乎天地之外，立乎造化之表，提挈天地，陶铸阴阳，而不为阴阳陶铸者，先天地生之一气使之然。其妙如此，故曰妙绝无过真种。安可以后天地生至阴之气，类而为内药乎？学道之士，研穷本始，无惑邪说，庶免永堕三涂，自取轮回也。

### (二)

此药至神至圣，忧君分薄难消。调和铅汞不终朝，早睹元珠形兆。 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。

【注】金丹入口，立跻圣位，岂非至神至圣者乎？煅炼不出半个时辰，立见金丹形兆，岂非至简至易者乎？家家自有，不拘市朝，岂非至近者乎？惟其至神至圣、至简至易至近，所以说破不觉令人失笑也。得之者第恐阴功浅薄，不胜其道尔。学者勉之。

### (三)

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。 若要修成九转，先须炼己持心。依时采取定浮沉，进火须防危甚。

【注】首者，初也。首经，即初弦之气，非女子天癸也，不可以三峰二十四品谤毁圣道。圣道不可毁者，犹天之不可阶而升也。夫真一之气，在天曰真一之水，在虎曰初弦之气，锻炼在华池中曰神水，此乃至宝真金也，皆不离真一之精，流历诸处，有种种异名而能造化。经曰：上善若水。盖真一之水，生于天地之先，故曰上善，其利源甚为深远，不比寻常后天生滓质药品之类也。九转，九年也。在十月胎圆脱胎之后，达磨面壁九年，只履西归，盖有由矣。然欲修成九转，先须运火十月，依时采取，以分宾主，守雌而不雄，方免危殆。自然形化为气，气化为神，抱元守一，九载功成，形神俱妙，与道合真，圣人强名曰九转金液大还丹也。

#### (四)

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。

【注】此言内象也。家臣，即己之真气也。己之真气，因金丹而凝结，金丹因己汞而有神功，二物相须，两情眷恋，乃能变化通灵，故曰若要真铅留汞，亲中不离家臣。丹属金在外，己汞属木在内，二物间隔，全仗黄婆制造成丹。吞入己腹中，与己汞配合，亦仗黄婆勾引。二物既已和合，交接阴阳符火，木性恋金，金情恋木，相吞相啖，配合成夫妇，养就婴儿，在我腹中，始觉男儿有孕。此道至元至妙，非仁慈及物，阴鹭广积，此生安能与于此乎？

#### (五)

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。便假丁公锻炼，夫妻始结欢情。河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。

【注】二八，阴数也。姹女，即我之真气也，又曰木液。九三，阳数也。郎君，即我之阳丹也，又曰金精。二物交会丹田土釜之中，即成三性也。丁公者，火也。夫妻者，铅汞。处于丹田土釜，逐日相交。夫妻欢情之火，搬入丹田土釜中，锻炼铅汞，受此符证，而生金液之质。复自尾闾逆上泥丸峰顶，降下口中，徐徐咽归丹田土釜之中。常常如此，运转不息，若河车之流转不已，化成金液还丹。钟离公曰：尾闾直上泥丸顶，自在河车数百遭。海蟾公曰：若得黄芽填血脑，万年虽老身不死。是其证也。

#### (六)

七返朱砂返本，九还金液还真。休将寅子数坤申，但看五行成准。本是水银一味，周流万遍诸辰。阴阳数足自通神，出入不离元牝。

【注】九还七返者，不离天地五行生成之数也。天一生水，地以六数成水，居北积坎阴之气，以为真水，故《参同契》曰六居也；地二生火，天以七数成火，返南孕离气而生砂，故曰七返朱砂返本也；天三生木，地以八数成木，居东处震位而成汞，故《参同契》曰八归也；地四生金，天以九数成金，还西主兑位而为金，故曰九还金液还真也；天五生土，地以十数成土，二土相合而并居中，会四象而成丹也。故金不出五行而成，故曰但看五行成准。安可以寅子数坤申，而为七返九还耶？水银者，铅也，铅即真一之气也。真一之气，结而成精，号曰真一之精。精，铅也。真一之气，一变而为水在北，二变为砂在南，三变为汞在东，四变为金在西，五变为土居中，故金丹非天地不生，非日月不产，非四时不全，非五行不就，非总数不成。是以遍历诸辰，阴阳数足，自然通神变化也。然其造化妙用，出入不离元牝之门，是谓天地根。元牝之理，已释于“元牝之门世罕知”中矣。

## (七)

雄里内含雌质，真阴却抱阳精。两般和合药方成，点化魂灵魄圣。 信道金丹一粒，蛇吞立化龙形，鸡餐亦乃化鸾鹏，飞入真阳圣境。

【注】雄里雌，乃龙之弦气，汞是也，阴抱阳，乃虎之弦气，铅是也。二物交合，灵丹自生，吞入腹中，点化阳魂，以消阴魄。一粒如黍，鸡吞蛇啖，亦化龙鹏，飞入真阳圣境，药之至灵至圣如此哉！

## (八)

天地才交否泰，朝昏好识屯蒙。辐来辘轳水朝宗，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。

【注】夫运火之法，下功始于屯蒙，休功终于否泰，日夕搬运符火，归于鼎中，如车之轮，辐辏于毂，若百川之水，朝宗于海，运用抽添，妙化如此。太上曰：了得一，万事毕。妙哉！是言也。一者，真一之精也。真一之气生阴阳，阴阳生四象，四象生五行，五行生万物，俱不出真一之气变化，故真一之精为天地之母，阴阳之宗，四象之祖，五行之根，万物之基也。得此一，则万事毕矣。东西南北，皆可忘也。损之又损慎前功，方能尽得一之妙。盖一之有象，运阴阳二火以形之也。既得一粒，吞归五内，如前运用阴阳符火，当慎前功，方能尽归一之妙。虑险防危，不可轻动，恐失命宝之元珠，故曰慎前功也。

## (九)

冬至一阳来复，三旬增一阳爻。月中复卦朔晨朝，望罢乾终姤兆。 日又别为寒暑，阳生复起中宵。午时姤象一阴朝，炼药须知昏晓。

【注】冬至一阳生，为复卦，乃一阳爻也；又三十日为临卦，增二阳爻也；又三十日为泰卦，增三阳爻也；又三十日为大壮，增四阳爻也；又三十日为夬卦，增五阳爻也；又三十日为乾卦，乃六阳爻满，阳火之候也。阳极则阴生，故夏至一阴生，为姤卦，乃一阴爻也；亦如前三十日增二阴爻，为遁卦，为否卦，为观卦，为剥卦，为坤卦，乃阴符之候也。阴极则阳生，周而复始，此一年之气候，加減之大数也。圣人移此一年之气候于一月之中，以朔旦为复，至望日为纯阳，两月半当三十日，是一个月也。望为纯乾，至十六日始一阴生，故曰望罢乾终姤兆。以阴初萌，故谓之兆。此一月之气候，周天之大数也。圣人又将一月之气候移在一日之中，分为寒暑温凉四时之气，故以中夜子时一阳生为复卦，午后一阴生为姤卦，运用符火阴阳升降，抽添进退，一一合天地四时阴阳升降，不得毫发差忒，故曰炼药须知昏晓也。昏晓者，阴阳之首也。此一日之气候，周天之大数也。

## (十)

不辨五行四象，那分朱汞铅银？修丹火候未曾闻，早使称呼大隐。 靡肯自思己错，更将错路教人。误他永劫在迷津，似恁欺心安忍？

【注】丹经万卷，妙在《参同契》，其中三字“鼎器歌”一章，乃丹经之骨髓也。举世学此道者，莫能晓解，胡不思之甚耶？试取此歌证我之所得，如或未明，即我之所得未尽善也。何迷惑于傍门非类之有？今之学者，未识吐故纳新之方，便起飞云奔雾之想，自高自大，模范于人，自己不知悔吝，反误他人溺在迷津，有终身不可救药，没齿无成者。似此欺心，安忍如是也耶？

## (十一)

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，稳驾琼舆凤辇。

【注】抱一九载，功成道备，物我两忘，何刀兵虎兕之害哉！天降宝符，身飞碧落，真大丈夫出世间之日也。此言金液还丹又全在德行阴功，八百三千圆满，方保无魔。依法修成，以至冲举，登琼舆凤辇，为至尊仙子，宾于上帝也。

## (十二)

牛女情缘道本，龟蛇类禀天然。蟾乌遇朔合婵娟，二气相资运转。总是乾坤妙用，谁人达此真诠。阴阳否隔即成愆，怎得天长地远。

【注】牛郎织女，一岁一交；太阴太阳，一月一交；龟蛇以类，蟠虬相扶；此皆阴阳二气使之然也，实为道之根本，金丹大药作用，一一如之。盖真一之气，杳然无形，不得二八阴阳初弦之气相交，焉能降格兆形黍粒也哉？既得丹饵之后，不得咽温符火，焉能变化金液还丹也哉？《参同契》曰：关关雉鸣，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑，雄不独处，雌不孤居，元武龟蛇，蟠虬相扶，以明牝牡，竟当相须。理之所在，夫复何疑！颠倒修之，宇宙在乎手。真一子曰：孤阴不自产，寡阳不自成。须藉牝牡合气，方能有产化之道也。天地之所以能长且久者，阴阳交合自然之道也。天不降，地不腾，四时不序，万物不生也。故仙翁于此章三致意焉。深知此意者，当以意合可也。

## 又 一 首

(以象闰月)

丹是色身至宝，炼成变化无穷。更于性上究真宗，决了死生妙用。不待他身后世，现成获佛神通。自从龙女著斯功，尔后谁能继踵？

【注】金丹能化有形入于无形，故能变化无穷，隐显莫测。若能兼以识心见性，遣其幻妄，以广神通，则性命之道双圆，形神俱妙，则斯道愈弘矣。迥超无漏，而为金刚不坏之躯，乃无上之大道也。故仙翁曰：若以长金妙色之身，证其真金慈相，巍巍堂堂，为天人师，示神通力，普现法界，运无碍大慈平等慧，庄严佛土，广宣妙法，普度众生，则必兼以识心见性，方弘此道。昔龙女顿悟心珠，便超佛性，乃斯道也。若或修行之人，厌此幻相，不能修金丹，便欲直超如来真空，湛然常寂，此为究竟涅槃三昧，则斯之语言，斯之身相，又非所取也。

## 绝句五首

(以象铅汞砂银土之五行)

### (一)

饶君了悟真如性，未免抛身却入身。若解更能修大药，顿超无漏作真人。

【注】人若顿悟真心，直超如来真空清净性海，毕竟有今生后世、出彼入此之躯，曷若坚修金丹，炼形入于无形，变化不测，以臻乎千手千眼之应，故于形神性命之道，成彼迥超无漏，而具真金慈相，巍巍堂堂，为天人师，证无上至尊者哉！大用未明前，大法未明透，一毫渗漏，抛身入身也。若圆明照

了，宝炼金丹，道成十极，号曰真人。世之迷途，以魔抚吐纳旁门小法，以己合人，谓之金丹。夫金丹出于自然，旁门出于使然。金丹以月为本，出于庚金之方，会于坎水之元，金水相投，结成造化，所以谓之金丹也。

## (二)

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！

【注】真金起屋，何枯之有！《度人经》曰：枯骨更生，皆起成人，而况吞黍粒之珠者哉！投胎夺舍，四果之徒，特阴灵之鬼耳。道光曰：投胎夺舍，是执空之徒；降龙伏虎，是还丹之妙。

## (三)

鉴形闭息思神法，初学艰难后坦途。倏忽虽能游万国，奈何破屋却移居。

【注】鉴形闭息思神法，乃出阴神小乘之法耳。初学亦甚艰难，及其习惯纯熟，坦然无碍。瞬息之间，遍游万国，其英灵爽妙如此。奈何其形壳属阴难固，易于散坏，不免投胎夺舍，如移居也。

## (四)

释氏教人修极乐，只缘极乐是金方。大都色相惟金实，馀二非真漫度量。

【注】极乐净土在西方，西者金之方。此中惟产金丹，一粒如黍，其重一斤。释氏饵之，故有丈六金身，妙色身相，盖亦由金丹而产化也。丈六亦按二八之数，西方即金也。世人莫能晓此。古仙明有歌曰：借问瞿昙是阿谁？住在西方极乐国，其中二八产金精，丈六金身从此得，若人空此幻化身，亲授圣师真诀则，霎时咽罢一黍珠，立化金刚身顷刻。斯言尽之矣。外此议论，漫尔度量。

## (五)

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。

【注】真铅真汞，不离常言俗语，日用之间，颠倒修之，大地尘沙，尽成宝矣。又歌曰：朝朝只在居家舍，日日随君君不知。

## 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，圣人能究本源。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，震兑乃龙虎魂魄。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。达者惟简惟易，迷者愈惑愈繁。故知修真上士读《参同契》者，不在乎泥象执文。

【注】乾坤者，父母也。乾坤运阴阳二气，化五行而生万物者也。故顺阴阳五行陶铸，则成人矣。夫人之身，阴阳相半者，因阴阳有形也。阴阳相半，是以有生有死也。阳主生，阴主死，一生一死，一去一来，此常道之顺，理之自然也。圣人则之，反此阴阳，逆施造化，立乾坤为鼎器，盗先天一气以为丹。炼形入于无形，与道冥一。道因无极，仙岂有终哉！故曰顺常道则有生有灭，逆丹体则常灵。

常存也。虚无者，道之体也。道生一气而变阴阳，故阳天阴地，二仪是也。天一生水，居北曰冬；地二生火，居南曰夏；天三生木，居东曰春；地四生金，居西曰秋，而成四时，谓之四象也。天为乾，居戌、亥；地为坤，居未、申。坤索乾生三男：长曰震，居卯；中曰坎，居子；少曰艮，居寅、丑；乾索坤生三女：长曰巽，居辰、巳；中曰离，居午；少曰兑，居酉。合成八卦，谓之八方。故自子至巳为阳界分，自午至亥为阴界分。阴阳运转，则四时之气循历八方，更相终始，故曰互为祖孙也。春夏阳气生长万物为德，万物承之则舒矣；秋冬阴气肃杀万物为刑，万物承之则惨矣。一舒一惨，一吉一凶，是以万物生乎变动，吉凶悔吝兹分也。原夫吉凶悔吝、万象八卦，以至四时阴阳，未有出乎一气而离乎大道者也。故道为一气，阴阳四时五行、八卦万象吉凶悔吝，无乎不在矣。无乎不在，故视听言动、寤寐举止、触事喧闹、恢诡怪譎、虫肝鼠臂、稊稗瓦砾，无适而非道也。无适而非道，道却在人中而人不知，人在道中而道不亏，是以百姓日用而不知也。自虚无至日用不知，言道也。圣人探赜索隐，穷理尽性，以至于命，故能作易，体道之妙用，立乾坤为易之门户，乾坤立，易道行乎其中矣。是以乾坤相索而成八卦，八卦相因而变成六十四卦，一卦六爻，阳爻奇，阴爻偶。故阳之一爻，以四因九数而得三十六策，六阳爻共得二百一十有六策，是乾之策也；阴之一爻，以四因六数而得二十四策，六阴爻共得一百四十有四策，是坤之策也。复以三十二数，乾坤二篇三百六十策，合成万有一千五百二十策，是为太极大行之数，囊括三才，包含万象。故吉凶悔吝之极，生死祸福之兆，未有能逃乎斯数之外者，故曰易之妙道，尽造化之体用也。自圣人至造化体用言易也。魏伯阳真人因易道与金丹符，故托易卦以作《参同契》，以明大丹之旨，亦不过假象寓言而已。言《参同契》也，修丹至要，不出“金火”二字。圣人先以真阴真阳二物为炉鼎，然后诱太极之气，在于虚无之中，不可求测，苟不以真阴真阳而诱之，则不能降灵成象。是以《参同契》立乾坤二卦为炉鼎，分坎离二卦为铅汞，四卦处于中宫，余卦分在一月内，以运符火。故乾坤者，龙虎也，震兑也，夫妇也，魂魄也；坎离者，铅汞也，水火也，男女也，情性也。触斯类而长之，则不可胜言也。原乎至当而言之，无过比喻真阴真阳而已。以此二物含气于中宫黄道之室而为丹，故曰守中则黄裳元吉也。言外药也。既得丹饵，非真火无以育圣胎。运元阳真气为火，火无定位，周流六虚，故曰遇亢则无位而尊也。言内药也。夫天一生水，在人曰精；地二生火，在人曰神。夫人之精神，日夕荣卫一身，常以天地阴阳之气，运行不息。故冬至之日，地中有一阳之气上升而为复卦，人之元气亦如之，故进阳火；至正月阴阳之气相半，自然相交而为泰卦，人之元气亦然，是以息火，谓之沐浴；夏至之日，天中有一阴之气下降而为姤卦，故进阴符；至七月阴阳之气相半，自然相交而为否卦，人之元气亦然，是以停符，亦谓之沐浴；故曰否泰交则阴阳或升或降也。圣人移此一年气候，陷于一月三十日之中，以两日半三十辰当一月。三十日用事，自朔日后，太阴初萌光为复卦，至上弦月明一半，金水平分为泰卦；至十六日月初亏为姤卦，至下弦月亏一半，金水平分为否卦；故日月盈亏应精神之衰旺也。言月也。又移此一月气候，归一日十二时之中。子时一阳生，故人肾中有一阳精纯之气上升，而为复卦，进阳火；午时一阴生，故人心有一阴至神之气下降，而为姤卦，进阴符；故曰复姤昭二气之归奔也。夫日出为昼，日入为夜，圣人运动符火，于一日一夜之内，分擘温凉寒暑之气，外合天符，内合荣卫消长，一身抽添运用，温养子珠，故曰日出没合荣卫之寒温也。言日也。子为六阳之首，故为朝，进阳火，用屯卦直事；午为六阴之元，故为昏，进阴符，用蒙卦直事；故曰屯蒙作则动静在朝在昏也。一日一夜，两卦直事，屯、蒙为六十卦之始，既、未为六十卦之终，终而复始，始而复终，故曰既未慎万物之始终也。言时也。已上皆魏真人以金丹大道至简至易，无可阐扬秘要，故托易象立意寓言，俾学者观斯卦象，悟其旨要。苟得金丹元妙，则乾坤坎离、龙虎魂魄、铅汞水火之类，皆可无言矣。言外之托象也。苟得运火真机，则屯蒙既未、复姤否泰、卦象爻铎，皆可无用矣。言内之托象也。此仙翁恐学者读《参同契》，不晓真人之深意，惟只泥象执文，而不知捐象忘言，故作此篇，以示同志。其仁慈如此。青城丈人歌曰：谢先圣，秘诀真筌蹄，的当处，都无数句。可见其简易之至，非遇真师口诀，未易蹈其阃奥之万一也。

## 赠白龙洞刘道人歌

玉走金飞两曜忙，始闻花发又秋霜，徒夸钱锺千来岁，也似云中一电光。何太速，百年都是三万日，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，谁解教君暂驻延。既无计，不免将身归逝水，但看古来圣贤人，几个解留身在世？身在世，也有方，只为世人没度量，竞向山中寻草木，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，龙向碧潭奋身起，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，种个元珠在泥底。从此根苗渐长成，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，要取鱼时须结罟，莫待临渊空叹羡。闻君知药已多年，何不收心炼汞铅，休教烛被风吹灭，六道轮回莫怨天。近来世上人多诈，尽著布衣称道者，问他金木是何般，禁口无言如害哑。却云服气与休粮，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，唯君心与我心同，方敢倾怀向君说。

【注】日月如梭，时光似箭，人生七十者稀。寒暑逼人，儿孙牵情，至于老死，世世皆然。有谁回头，坚心求道，留形在世？深叹人生难得，至道难闻。世人求道，不知正路，酷爱外炉，寻奇草木，炼凡铅汞，冀点化阳丹，换骨为宝。仙翁有诗云：休炼三黄及四神，若寻众草更非真。此戒世人，以外炉见宝为心。若丹熟自然金满屋，何用耗火亡货财乎？能使铅汞伏火，点化赤血，换骨成形。只是贪财之心，为妄用之资，不知种德，反以增罪，何益于生死大事？金丹点化凡骨，变为纯阳之仙，事迥殊别。坎中求赤血，于白虎之中，而求一八之弦气，黑铅取精也；离位制阴精，于青龙之中，而求一八之弦气，红汞取髓也。坎白而求赤，离阳而制阴，二物交媾，采之有日，取之有时，时节既正，又用黄婆媒合，自然金公骑虎，姹女骑龙，配为夫妇，两情眷恋。二物交媾，黄婆作媒，金公助威，夺得乾坤，而乾坤为之撼动，钦伏鬼神，而鬼神为之奔走。古歌曰：微微腾倒天地精，攒簇阴阳走鬼神是也。非世之所谓金石草木之类。两兽野战既毕，立得金丹，吞入五内，种此元珠，在于土釜泥底。依火符进退，以真火烹煎，从此金液还丹根苗日长月盛，随时用之灌溉而滋生。至于十月圣胎圆成，炼形化气，自有种种灵气，炼气化神，自然合道。金丹大道，世罕得传，夙植仙骨，际遇真师，下手速修，犹大迟耳。年不待人，莫教浪死。既已知药，急宜修炼，铅汞非世间有质之物，非伏制铅汞点丹阳之药也。此劝人早修。庸俗之徒，以修道为务，不知金木是何物，徒以服气休粮，傍门小术，乌知《破迷歌》内云：如何却是道？太乙含真气。五行不顺行，虎向水中生；坎离颠倒术，龙从火里出。其斯之谓与？或者解此歌以十月脱胎吞入口，此言圣胎出入变化之神，其言是也。又以一粒灵丹吞入腹，《参同契》云金砂入五内，以致后人疑此便为外丹，此言未当也，是未得《悟真》之的传也。其述《悟真》旨要，乃云真铅是先天之气，自肾中生；神汞是性中之真，从心中出。气中之气藏真水，性中之性蓄真火。何不深究？《悟真篇序》有云：今之学者，取铅汞为二气，分心肾为坎离，是皆日月失道，铅汞异用，欲望结成还丹，不亦远乎？此《悟真篇》之所诮，今反以此为旨要，以是观之，不得《悟真》之的传明矣。若遇真师，方知予言之不妄，非敢折其非，欲以明道也。

## 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。吾归山内实堪夸，遍地均栽不谢花，山北穴中藏猛虎，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，元珠隐伏是祯祥。景堪羨，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，昏昏默默恰如痴，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，指日升遐归洞天。黄金屋，白玉椽，玉女金童日侍前，南宸北斗分明布，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，寻师指破水中铅。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，须猛鹫，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，火急寻师觅元旨，在生若不学修行，未知来生甚胎里。既有心，要终始，人生大事惟生死，皇天若负道人心，令我三涂为下鬼。

【注】此歌乃是总赞金丹之妙，破除旁门之非。其曰龙虎、铅银汞、浮沉主宾，是禀阴阳二物之真也；其曰日西月东、天是地地是天，是喻阴阳之交媾、五行之颠倒也；水中铅，木生火、金生水，是喻阴阳所产也；元珠，是禀金丹成象也；昼夜抽添，是明十月用功也；存养行气，是破旁门小术也。其赞美金丹之功、劝勉修道之语，观辞易知，不用赘解。

【按】张伯端（984—1082）是道教南宗的祖师、气功内丹术的大家。字平叔，后改名用成（诚），号紫阳。天台（浙江临海）人。本系儒生，后为府吏，曾因坐累充军岭南，被桂州知州陆诜罗致帐下，主管机要。陆诜死后，转徙于秦陇一带，以触犯凤州太守而受黥流放，获释后又追随河北都转运使马默，为其幕僚。晚年归隐故乡，坐化于百步岭。张氏精通儒、释、道三教典籍，并旁及刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶死生之术。宋神宗熙宁二年（1069），住宿于成都天回寺，得遇内丹大师刘操（海蟾），授以内丹修炼之秘诀，依法修炼获得成功。于是将其经验总结成文，即此《悟真篇》一书。自谓“鼎器尊卑、药物斤两、火候进退、主客后先、存亡有无、吉凶悔吝，悉备其中矣”（《自序》）。书中全面系统地整理了道教的内丹学说，提出一套完整的内丹修炼方法，并强调内丹术的地位和作用，为道教南宗的内丹术奠定了基础，并大大推动了气功内丹术的发展。因此《悟真篇》在内丹术上具有很高的学术地位，可以与“万古丹经王”的《参同契》相提并论。《悟真篇》的注家甚多，著名者如宋·叶文叔注本（在《修真十书》中）、宋·夏元鼎的《悟真篇讲义》、宋·翁渊明的《悟真篇注释》、元·戴起宗的《悟真篇注疏》、元·陈致虚注本（在《悟真篇三注》中）、清·董德宁《悟真篇正义》、清·朱元育《悟真篇阐幽》、清·刘一明《悟真直指》等。翁渊明字葆光，号无名子，象川（四川雅安）人。师事刘永年，为张伯端之再传弟子。其注本流行甚广，唯多误题为“薛道光”。



# 金丹四百字

宋·张伯端撰

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，精在肾而不从耳漏，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，非淫佚所感之精；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，心之猖狂如龙，身之狞恶如虎，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，阴精属坎，故曰乌兔药物。抱一守中，炼元养素，故曰采先天混元之气。朝屯暮蒙，昼午夜子，故曰行周天之火候。木液旺在卯，金精旺在酉，故当沐浴。震男饮西酒，兑女攀北花，巽风吹起六阳，坤土藏蓄七数，故当抽添。夫采药之初也，动乾坤之橐籥，取坎离之刀圭，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。惟恐不识药材出处，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。能知此之一窍，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，不至乎忘本逐末也。夫金丹于无中生有，养就婴儿，岂可泥象执文，而溺于傍蹊曲径。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。今因马自然去，讲此数语，汝其味之。

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，日月合真精，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，乾坤今几时。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。

【按】本篇诗前引言，诸本多作张伯端自序，其实是传授内丹要诀之辞，观“今因马自然去，讲此数语，汝其味之”可知。“汝”为何人？考《修真十书》卷六有白玉蟾所撰《谢张紫阳书》，其中谓“昨到武夷见马自然，口述淳谕，出示宝翰，凡四百言。”则《金丹四百字》当为白玉蟾而作，而由马自然转付者。引言以串释内丹术语的形式，概述内丹要诀，实为《悟真篇》的解释与补充，较正文更有价值。古人以“玉版十三行”与“金丹四百字”作对偶。“玉版十三行”是宋高宗获得的晋代大书法家王献之所书的《洛神赋》九行和贾似道所得的四行，合刻于玉上而成的法帖，为希世之宝，用来对“金丹四百字”，则其珍秘之意可以想见。

# 玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀

宋·张伯端撰

## 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，故为之论。张子野人，身披百衲，自成都归于故山，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？且夫奔涉山川，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。张子矍然而请其旨。曰：夫子与人言金丹之道，常使人心生意，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，其所以为动者，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，久失而始寻，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，故曰以事炼心，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。

## 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；庸人以有为而治天下，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。今则徐徐剔除，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。

## 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。

## 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。

## 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。

## 坎离说

坎者，肾宫也；离者，心田也。坎静属水，乃三也，动属火，乃一也；离动属火，乃三也，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。

## 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，动心则遂于息，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。曰：此固抑息之道，安保欲念不生乎？曰：至于生则末矣，念之生也，感物而动耳。定中觉目有所睹，则神役于目矣，急收而反视；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。

## 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，丹士交会采取，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。

## 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，乃淫佚之精也；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，脐通于肾之络，与气交结而止，即目曰丹。既目曰丹矣，而精、气、神用著便是后天底物，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，当此时在何处，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。

## 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，遂从旧径直升于鼎矣，此造化玄微之妙也。

## 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，乃气质之气斲丧已尽，邪欲之性念念不已，先天既不得见，后天亦不足为用，羸羸之根，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，用之如有馀。气凋之士，精元槁矣，谷气所临，不过产一等馥馥之水，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，但道在远求诸远耳，然亦各执其是而已。

## 百 窍 说

人之一身，毫窍八万四千，气官三百八十四，毫窍散属气官，脐中气穴，又为三百八十四官之主，降于阳宫皆为精。心为中田，顶为上田，舌下为玄膺，目中有银海，额之中，眉之间，口鼻之冲，耳目之畔，咽喉之侧，腰胁之中，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。

## 采 取 图

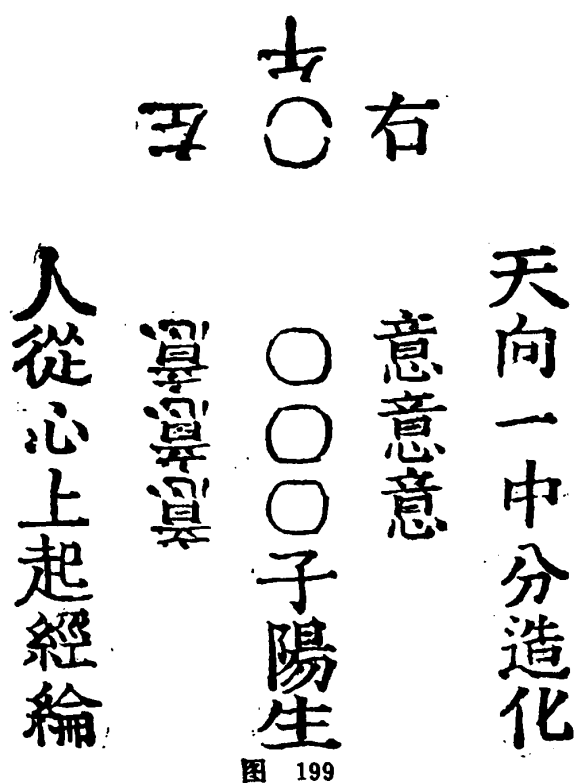


图 199

## 采 取 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，抑不知离坎阴中之真阳、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，盖为此也。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，其降则如决水于长堤，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，虽直泄天机，但人有

志于金丹，而反戕其性命，余教之以正理，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，分明朗朗，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，妄心也；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，○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，心生于目，故老子曰：吾尝观心得道亦至隘。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，乃交会之道也。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。

### 交 会 图



图 200



## 交 会 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。

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∪，夫自气穴降为一阳宫☯，我采以意☴，汞降之际，阴气下为∩，盖汞铅生，铅升于脐上∪，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。阳铅之升，不可谓之纯阳，中含精光为铅，盖亦属阴；阴汞之降，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，乃精华目光之气幻而为之。精华腾为∪，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，目光属阳，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。○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，故静坐之中，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。

# 直泄天机图

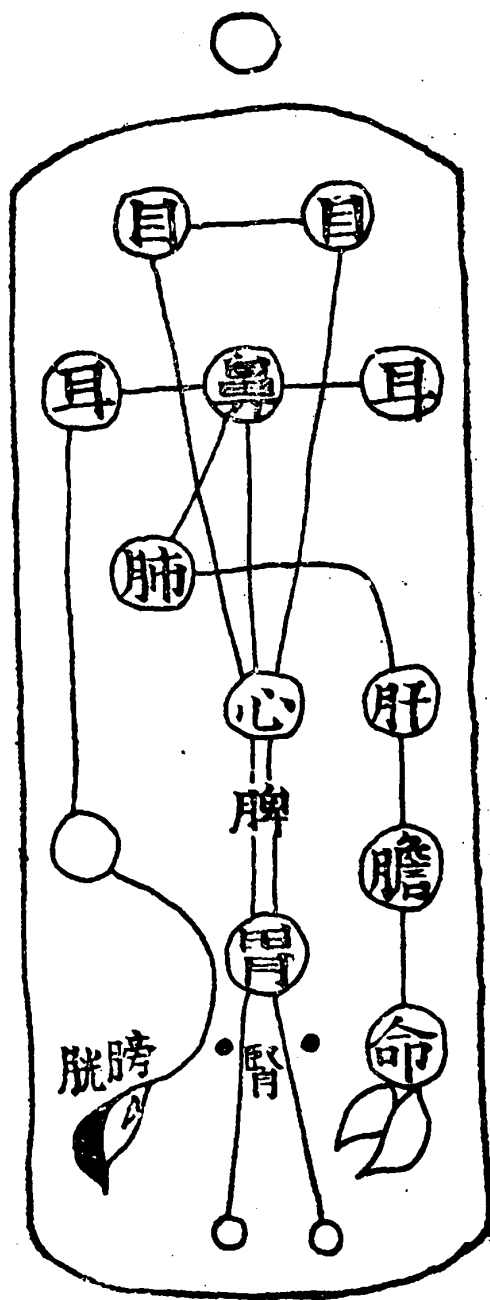


图 201

## 直泄天机论

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，余前所著三篇之文尽矣。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，亦叩此矣。师赠我以诗曰：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，不知其然也。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，阳奇阴偶。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。如或未明，更请看“炉鼎论”云。

## 蟾 光 图

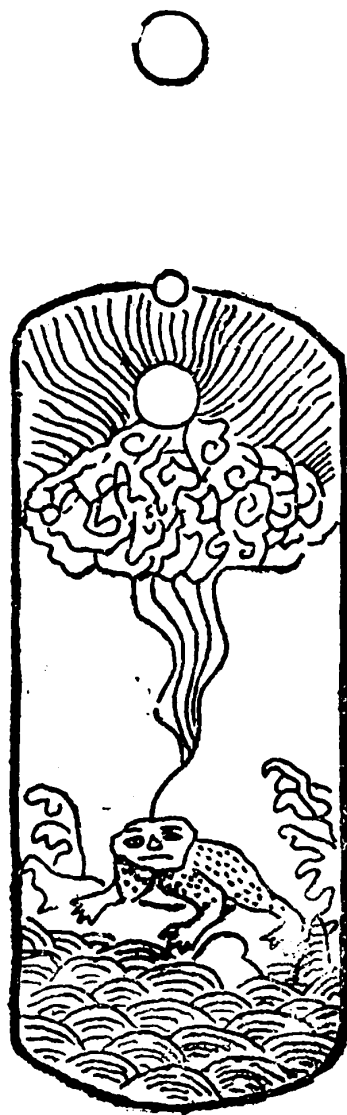


图 202

## 蟾 光 论

太虚寥廓，皓月灿然，雪浪翻腾，金蟾吐耀。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。金蟾者，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。自一阳生至于月之八日，而二阳产矣，二阳者，丹之金气少旺，而元性又少现。自二阳生至于月之望，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？盖元神见矣，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。自一阴生至于月之二十三，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，此是性命大机括处。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，无非托真金为药，而固济堤防之，炼成纯金，故曰金丹也。

### 炉 鼎 图



图 203

### 炉 鼎 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。

### 神 室 图



图 204

### 神 室 论

神室者，元神所居之室，鄱鄂是也。人知立鄱鄂之造化，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，啼哭锵然，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、神亦先有胚胎在其中矣。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，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，自澄心遣欲始，澄心之理，屏视去听始。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。

## 火候图



图 205

## 火候论

《易》之为书，三百八十四爻，火之为数，三百八十四铢。故舍乾、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，十五用遁、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，毋及反乎？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，故遇震而稍煌，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，切不可以为则也。

### 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，谷道之筋条，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。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，五行又环列于鼎器之外，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，非便用精、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，至静之馀，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，苟夸出入以为大道，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，盖收于内则可，岂宜纵于外也。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。夫火循环，九转中九转，九转初生，旺于第一转，伺气尽又绕第二转，馀亦如之。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，而丹始能升于泥丸，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，然亦自无为自然始，举足以明矣。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，而五指伸了无挂碍。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，各得其宜。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。举其要以付学者。诗曰：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，莫向忙里送。细味之，其理自得耳。

## 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，再存归封固，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。

## 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○○○，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，再生则火微矣，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。

【按】本书简称《青华秘文》，系张伯端晚年传授王邦叔者。书中对于内丹的修炼方法介绍，远比《悟真篇》及《金丹四百字》分明。盖王邦叔资质不甚聪颖，而事师又极诚心诚意，所以张伯端为之讲解特详，即所谓“为浅人说法”是也。本书强调内丹修炼以心为君，神为主，气为用，精从气。认为内丹修炼的全过程中，自始至终都以神为主宰，而以静为要诀。本书文笔虽不及《悟真篇》诸书，似为王邦叔记录流传者，然其学术

价值不亚于上述诸书。《道藏》及《道藏辑要》中均收有本书，文字互有差异，错讹亦各不少。清代道教学者董德宁所编撰的《道贯真源》丛书中，辑有《悟真外篇》二卷，将本书删定为二十四章，改题《玉清内丹宝篆》，收入其中。文字较他本为长，且其成书较《道藏辑要》为早，故取以为底本，而加以校正。

# 还 源 篇

宋·石 泰撰

## (一)

铅汞成真体，阴阳结太元。但知行二八，便可炼金丹。

## (二)

汞是青龙髓，铅为白虎脂。掇来归鼎内，采取要知时。

## (三)

姹女骑铅虎，金翁跨汞龙。甲庚明正令，炼取一炉红。

## (四)

蛇魄擒龙髓，龟魂制虎精。华池神水内，一朵玉芝生。

## (五)

白雪飞琼苑，黄芽发玉园。但能知偃月，何处炼红铅！

## (六)

药材开混沌，火候炼鸿蒙。十月胎仙化，方知九转功。

## (七)

龙正藏珠处，鸡方抱卵时。谁知铅汞合？正可饮刀圭。

## (八)

沐浴资坤水，吹嘘赖巽风。婴儿无一事，独处太微宫。

## (九)

紫府寻离女，朱陵配坎男。黄婆媒合处，太极自函三。

## (十)

乾马驰金户，坤牛入木宫。阿谁将姹女，嫁去与金公？

## (十一)

姹女方二八，金翁正九三。洞房生瑞气，欢合产初男。

## (十二)

昨夜西川岸，蟾光照碧涛。采来归玉室，鼎内自煎熬。

(十三)

离坎非交媾，乾坤自化生。人能明此理，一点落黄庭。

(十四)

丹谷生神水，黄庭有太仓。更无饥渴想，一直入仙乡。

(十五)

意马归神室，心猿守洞房。精神魂魄意，化作紫金霜。

(十六)

一孔三关窍，三关要路头。忽然轻运动，神水自然流。

(十七)

制魄非心制，拘魂岂意拘！惟留神与气，片晌结玄珠。

(十八)

口诀无多子，修丹在片时。温温行火候，十月产婴儿。

(十九)

夫妇初欢合，年深意转浓。洞房交会处，无日不春风。

(二十)

骤雨纸蝴蝶，金炉玉牡丹。三更红日赫，六月素霜寒。

(二十一)

海底飞金火，山巅运土泉。片时交媾就，玉鼎起青烟。

(二十二)

凿破玄元窍，冲开混沌关。但知烹水火，一任虎龙蟠。

(二十三)

娑竭水中火，昆仑山上波。谁能知运用，大意要黄婆。

(二十四)

药取先天气，火寻大易精。能知药与火，定里见丹成。

(二十五)

元气如何服，真精不用移。真精与元气，此是大丹基。

(二十六)

儒家明性理，释氏打顽空。不识神仙术，金丹顷刻功。

(二十七)

偃月炉中汞，朱砂鼎里铅。龟蛇真一气，所产在先天。

(二十八)

朔望寻弦晦，抽添象缺圆。不知真造化，何物是真铅！

(二十九)

气是形中命，心为性内神。能知神气穴，即是得仙人。

(三十)

木髓烹金鼎，泉流注玉炉。谁将三百日，慢慢著工夫。

(三十一)

玉鼎烹铅液，金炉养汞精。九还为九转，温养象周星。

(三十二)

玉液滋神室，金胎结气枢。只寻身内药，不用检丹书。

(三十三)

火枣元无核，交梨岂有查！终朝行火候，神水灌金花。

(三十四)

炼气徒施力，存神枉用功。岂知丹诀妙，镇日玩真空。

(三十五)

欲炼先天气，先干活水银。圣胎如结就，破顶见雷鸣。

(三十六)

气产非干肾，神居不在心。气神难捉摸，化作一团金。

(三十七)

一窍名玄化，中藏气与神。有谁知此窍，更莫外寻真。

(三十八)

脾胃非神室，膀胱乃肾脩。劝君休执泥，此不是丹枢。

(三十九)

内景诗千首，中黄酒一尊。逍遥无物累，身外有乾坤。

(四十)

乌兔相煎煮，龟蛇自绕缠。化成丹一粒，温养作胎仙。

(四十一)

万物皆生死，元神死复生。以神归气内，丹道自然成。

(四十二)

神气归根处，身心复命时。这般真孔窍，料得少人知。

(四十三)

身里有玄牝，心中无垢尘。不知谁解识，一窍内涵真。

(四十四)

离坎真龙虎，乾坤正马牛。人人皆具足，因甚不知修？

(四十五)

魂魄为心主，精神以意包。如行火候，默默运初爻。

(四十六)

心下肾上处，肝西肺左中。非肠非胃腑，一气自流通。

(四十七)

妙用非关意，真机不用时。谁能知此窍，且莫任无为。

(四十八)

有物非无物，无为合有为。化权归手内，乌兔结金脂。

(四十九)

虎啸西山上，龙吟北海东。捉来须野战，寄在艮坤宫。

(五十)

复姤司明晦，屯蒙值晓昏。丹炉凝白雪，无处觅心猿。

(五十一)

黑汞生黄叶，红铅绽紫花。更须行火候，鼎里结丹砂。

(五十二)

木液须防兔，金精更忌鸡。抽添须沐浴，正是月圆时。

(五十三)

万籁风初起，千山月乍圆。急须行正令，便可运周天。

(五十四)

药材分老嫩，火候用抽添。一粒丹光起，寒蟾射玉檐。

(五十五)

蚌腹珠曾剖，鸡窠卵易寻。无中生有物，神气自相侵。

(五十六)

神气非子母，身心岂夫妇。但要合天机，谁识结丹处？

(五十七)

丹头初结处，药物已凝时。龙虎交相战，东君总不知。

(五十八)

旁门并小法，异术及闲言。金液还丹诀，浑无第二门。

(五十九)

贵贱并高下，夫妻与弟兄。修仙如有分，皆可看丹经。

(六十)

屋破修容易，药枯生不难。但知归复法，金宝积如山。

(六十一)

魂魄成三性，精神会五行。就中分四象，攒簇结胎精。

(六十二)

定志求铅汞，灰心觅土金。方知真一窍，谁测此幽深？

(六十三)

造化无根蒂，阴阳有本源。这些真妙处，父子不相传。

(六十四)

留汞居金鼎，将铅入玉池。主宾无左右，只要识婴儿。



(六十五)

黄婆双乳美，丁老片心慈。温养无他术，无中养就儿。

(六十六)

绛阙翔青凤，丹田养玉蟾。壶中天不夜，白雪落纤纤。

(六十七)

琴瑟和谐后，箕裘了当时。不须行火候，又恐损婴儿。

(六十八)

长男才入兑，少女便归乾。巽宫并土位，关锁自周天。

(六十九)

弦后弦前处，月圆月缺时。抽添象刑德，沐浴按盈亏。

(七十)

老汞三斤白，真铅一点红。夺他天地髓，交媾片时中。

(七十一)

火候通玄处，古今谁肯传！未曾知采药，且莫问周天。

(七十二)

云散海棠月，春深杨柳风。阿谁知此意？举目问虚空。

(七十三)

人间无物累，天上有仙阶。已解乘云了，相将白鹤来。

(七十四)

心田无草秽，性地绝尘飞。夜静月明处，一声春鸟啼。

(七十五)

白金烹六卦，黑锡过三关。半夜三更里，金乌入广寒。

(七十六)

丹熟无龙虎，火终休汞铅。脱胎已神化，便作玉清仙。

(七十七)

塞断黄泉路，冲开紫府门。如何海蟾子，化鹤出泥丸。

### (七十八)

江海归何处，山岩属甚人？金丹成熟后，总是屋中珍。

### (七十九)

吕承钟口诀，葛受郑心传。总没闲言语，都来只汞铅。

### (八十)

汞铅归一鼎，日月要同炉。进火须防忌，教君结玉酥。

### (八十一)

采药再交结，进火与沐浴。及至脱胎时，九九阳数足。

【按】张伯端的内丹术，一传石泰，二传薛式，三传陈楠，四传白玉蟾，五传彭耜，六传萧廷芝，即世称之清修派。另有阴阳双修一派，亦谓传自张伯端，一传刘永年，二传翁渊明，三传若一子。石泰（1022—1158），字得之，号翠玄子。常州（属江苏省）人。曾为张伯端排难解厄，遂受其内丹术之真传。常以医药济人，不取报酬，病愈者听其植杏一株，日久居处成为杏林，人因称为“石杏林”。《还源篇》主张积精化气，合先天真元之气以成内丹，其学术思想与《悟真篇》一脉相承。篇末有后序，可与正文互相发明，其文不长，全录如下：“夫炼金丹之士，须知冬至不在子，沐浴亦非卯酉，汞铅二物皆非涕唾津精气血液也。七返者返本，九还者还源。金精木液，遇土则交，龙虎马牛，总皆无相。先师《悟真篇》所谓金丹之要，在于神水华池者，即铅汞也。人能知铅之出处，则知汞之所产；既知铅与汞，则知神水华池；既知神水华池，则可以炼金丹。金丹之功，成于片时，不可执九载三年之日程，不可泥年月日时而运用。钟离所谓四大一身皆属阴也，如是则不可就身中而求，特可寻身中一点阳精可也。然此阳精，在乎一窍，常人不可得而猜度也。只此一窍，则是玄牝之门，正所谓神水华池也。知此则可以采取，然后交结，其次烹炼，至于沐浴，以及分胎，更须温养丹成，可不辨川源、知斤两、识时日者耶？泰自从得师诀以来，知此身不可死，知此丹必可成，今既大事入手，以此诏诸未来学仙者云。”

# 还丹复命篇

宋·薛式撰

## 五言律诗一十六首

### (一)

有物含灵体，无名本自然。赤龙藏宇宙，白虎隐丹田。北斗南辰下，眉毛眼睫边。灰心行水火，定息觅真铅。

### (二)

精气元为本，神灵共一家。但能擒五贼，自可结三花。甲乙无令失，庚辛不要差。一阳归正令，七返转河车。

### (三)

此事诚难测，贤愚总不分。雀应非凤类，马不入羊群。特产都三百，乾坤共一斤。巡行十二路，赤脚猛将军。

### (四)

一二三四五，南辰对北辰。虎龙含碧玉，金木孕珠珍。云散家家月，花开处处春。几多云外客，尽是世间人。

### (五)

受得真仙诀，阴中炼至阳。地雷潜动处，星斗共商量。八卦看成母，三才始见昌。不愁生死系，但觉地天长。

### (六)

古仙同一术，妙绝大幽深。用意寻庚甲，专心事丙壬。擒归乌与兔，提取水和金。辨得东西物，修成不二心。

### (七)

窈窕并姿态，娇羞弄轻柔。无情弦里取，魂魄土中收。冠笄联铅汞，灵光射斗牛。少阳阴与类，无使老春秋。

### (八)

散诞无拘系，翛然道转高。妙中藏黑白，闲里恶尘劳。坐卧三峰稳，丹田二气牢。

定知逃世网，名字列仙曹。

(九)

采取须教密，诚心辨丑妍。事难寻意脉，容易失寒泉。师指青龙汞，配归白虎铅。两般俱会合，水火炼经年。

(十)

守一坛中要，机藏十二时。数中无走失，火候莫教迟。达士方为侣，真仙正合宜。几年云水上，怀抱有谁知？

(十一)

人有最灵物，依稀在北辰。不知将谓气，识后自然真。心静如冰雪，身轻似碧云。若无千万岁，作甚世间人！

(十二)

廛市通人处，明明与往还。悟来惟一物，昧处隔千山。神水丹田下，华池水火间。一元能造化，返老作童颜。

(十三)

巧拙仍藏伏，精神用意包。坎离咸互用，金木喜相交。白雪能同鼎，黄芽共一苞。乾坤推九六，复姤运初爻。

(十四)

一物分为二，能知二者名。鼎炉藏日月，漏滴已三更。夫妇同交媾，婴儿始结成。脱胎并洗泽，携养镇长生。

(十五)

饮了灵丹药，纯阳自在人。洞明常寂照，蓬岛镇长春。去就浑无系，纵横已绝尘。但知周甲子，不在守庚辛。

(十六)

访道复寻真，优游四海滨。外多含忍辱，内省任遭迍。为厌人间事，忻逢紫府宾。一言亲点化，玉洞碧桃春。

七言绝句三十首

(一)

万物皆从一气生，天清地浊禀生成。真龙真虎才交媾，一鼎红铅炼甲庚。

(二)

阴阳配合法君臣，动静相兼气血精。壬癸位中男击浪，丙丁岩畔女聾呻。

(三)

龙虎一交相眷恋，坎离才媾便成胎。溶溶一掬乾坤髓，著意求他啜取来。

(四)

方以类聚物群分，两岸同秤共一斤。戊己宫中藏水火，小心调理武和文。

(五)

离宫有象藏真水，坎户无形隐赤龙。时节正时须急采，莫教芽蘖坠黄宫。

(六)

三十辐兮同一毂，金木才逢二气交。六十卦分朝与暮，一阳萌动发初爻。

(七)

阴里十三言有象，阳中六七觅无踪。抽添运用须防谨，认取根源祖与宗。

(八)

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。真精便是长生药，须假黄婆养育成。

(九)

六百篇中仔细推，潜藏飞跃探幽微。亲疏回互相谙悉，盗取七星南斗机。

(十)

阴鼎阳炉至道根，五行和合土为尊。时人若要长生药，只向华池觅魄魂。

(十一)

圣人传药不传火，从来火候少人知。莫将大道为儿戏，须共神仙仔细推。

(十二)

火候抽添思绝尘，一爻看过一爻生。阴文阳武依加减，一颗还丹火里成。

(十三)

咽精纳气固形全，须藉乾坤真汞铅。至道不繁人自昧，五金八石是虚传。

(十四)

二气本因儿产母，夺来鼎内及其时。夫欢妇合黄金室，一载胎生一个儿。

(十五)

识得阴阳要妙因，炼成金液离凡尘。淘澄不是寻常事，姣女婴儿两要真。

(十六)

驱回北斗转天罡，手握南辰入洞房。否泰爻中天地合，兔鸡沐浴要潜藏。

(十七)

水晶宫里翠娥娇，一段风光破寂寥。夺得兔乌精与髓，急须收拾鼎中烧。

(十八)

屏除人我守丹房，转觉光阴气味长。荣辱不随尘外客，但于金鼎炼铅霜。

(十九)

虎髓龙精气象全，依法修来火候煎。直待阴消成至宝，便知平地隐神仙。

(二十)

些小天机论气精，吕公曾道别无真。神仙不肯分明说，说与分明笑煞人。

(二十一)

九还七返定三才，阖辟抽添尽藉媒。四象包含归戊己，精勤十月产婴孩。

(二十二)

迹来活计不胜清，一亩沙田手自耕。晴雨共资春气力，不愁苗稼不滋生。

(二十三)

归根复命复元真，气入四肢精养神。神气若还俱不散，混同尘世一闲人。

(二十四)

一物浮沉浑有无，堪迎秋露滴真珠。烟花柳陌头头是，秽浊馨香任所需。

(二十五)

我今收得长生法，年年海上觅知音。不知谁是知音者，试把狂言著意寻。

(二十六)

几年勤苦觅仙俦，不做神仙不肯休。缘合自然成大道，岂教凡辈觅踪由。

(二十七)

父母生来真一气，无形无影卒难寻。要知黑白通玄妙，魂魄相投产紫金。

## (二十八)

上善之基妙最深，华池神水定浮沉。神功运火抽添处，炼己持心莫放心。

## (二十九)

东西南北要精通，交感阴阳雌与雄。火候直须牢稳审，吹嘘全藉巽宫风。

## (三十)

天地相交由否泰，屯蒙气候互相通。一夫一妇资天地，三女三男合始终。

## 又 二 首

### (一)

拂掠塵中碍眼明，休将大道付人情。堪怜自古神仙辈，特故如愚不作声。

### (二)

一月一还为一转，一年九转九还同。惟凭二卦推刑德，五六回归戊己中。

## 西江月九首

### (一)

一是金丹总数，河图象出真机。谁知罔象尽玄微，大道从兹孕起。斗柄璇玑正位，  
朔中却抱阳辉。昆仑子母著绯衣，是此乾坤真理。

### (二)

偃月炉中金鼎，三台两曜形神。尊卑简易汞中真，握固休推心肾。白虎长存坎  
户，青龙却与南邻。阴魂阳魄似窗尘，大意不离玄牝。

### (三)

太上三清真境，三皇五帝规模。瞿昙老氏仲尼徒，经史深藏妙素。间有真人出  
世，来明赤子玄珠。蟾光终日耀昏衢，满目黄芽显露。

### (四)

内有五行相制，包含一粒红铅。相生相杀自天然，此药殊无贵贱。会向我家园  
里，栽培一亩天田。中男小女共相连，种得黄芽满院。

### (五)

凿破玄元三五，拨开造化圭璋。希夷妙旨在中央，咫尺无名罔象。片饷功夫便得，教君地久天长。蓬莱仙岛是吾乡，怎不留心信向。

### (六)

竹破还须竹补，人衰须假铅全。思量只是眼睛前，自是时人不见。日月相交离坎，龟蛇产在先天。长生妙药在家园，一饷工夫便现。

### (七)

此道至灵至圣，无令漏泄轻为。全凭德行两相宜，言语须防避忌。要藉五行生旺，须明阳盛阴衰。三人同志谨防危，进火工夫仔细。

### (八)

炼就光明莹玉，回来却入黄泉。升腾须假至三年，携养殷勤眷恋。九九才终变化，神功岂假言宣。分明顷刻做神仙，永驾鸾车凤辇。

### (九)

一气初回遇朔，鼎中神水温温。刚柔相会气均匀，妙在无过混沌。八卦循环旋绕，推排九窍追奔。东西动静合朝昏，莫与常人议论。

## 丹 髓 歌

### (一)

炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生。龙飞赤水波涛涌，虎啸丹山风露清。

### (二)

初时有如云出洞，次则有如月在潭。又似金蚕如玉笋，好将火候炼三三。

### (三)

娇如西子离金阁，美似杨妃下玉楼。日日与君花下醉，更嫌何处不风流！

### (四)

井底泥蛇舞柘枝，窗间明月照梅梨。夜来混沌颠落地，万象森罗总不知。

### (五)

昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴。以精化气气化神，炼作黄芽并白雪。



(六)

一年沐浴更防危，十月调和须谨节。服了丹砂朝玉京，乘云跨鹤登天阙。

(七)

乌无形，兔无影，乌兔只是日月精，乌兔交是天地永。

(八)

牛无角，马无蹄，马牛只是乾坤髓，乾坤运用坎和离。

(九)

龟无象，蛇无迹，龟蛇只是阴阳形，二气交会混为一。

(十)

龙无翼，虎无牙，龙虎本来同一体，东邻即便是西家。

(十一)

铅非铅，汞非汞，铅汞本在身中求，要使身心寂不动。

(十二)

无白雪，无黄芽，白雪乃是神室水，黄芽便是气枢花。

(十三)

夫真夫，妇真妇，坎男离女交感时，虚空无尘天地露。

(十四)

真交梨，真火枣，交梨吃后四肢轻，火枣吞时万劫饱。

(十五)

夏至后，冬至前，阴阳不在此中取，自有神气分两弦。

(十六)

水真水，火真火，依前应候运周天，调和炼就长生宝。

(十七)

日之魂，月之魄，身中自有真乾坤，锻炼丹田通透赤。

(十八)

天之尊，地之卑，便把天魂擒六贼，又将地魄制三尸。

(十 九)

药非物，火非候，分明只是一点阳，炼作万劫无穷寿。

(二 十)

金非兑，木非震，从来真土应五行，金木自然解交并。

(二十一)

黑中白，白中黑，但能守黑白自现，黑白本来无二色。

(二十二)

金真金，银真银，金银炼作紫金丹，自然无一斧凿痕。

(二十三)

偃月炉，朱砂鼎，须知抱一守中和，不必透关投玉井。

(二十四)

中央釜，守一坛，金鼎常令汤用暖，玉炉不要火教寒。

(二十五)

玄真玄，牝真牝，玄牝都来共一窍，不在口鼻并心肾。

(二十六)

真神水，真华池，元气虚无难捉摸，元气恢漠本无为。

(二十七)

炼朱砂，炼水银，真使朱砂匿水银，水银炼作明窗尘。

(二十八)

真黄舆，真紫粉，分明内鼎内炉中，变化瓦石成九转。

(二十九)

真关锁，真河车，铁锁金关牢固守，河车运动结丹砂。

(三 十)

真金精，真玉液，满鼎气归根玉液，玉液盈壶神入室。

(三十一)

真金翁，真姹女，金翁姹女结婚亲，洞房深处真云雨。

### (三十二)

真丁公，真黄婆，丁公运火炼金花，黄婆瓶里养金鹅。

### (三十三)

真婴儿，真赤子，九转炼成十月胎，纯阳无阴命不死。

### (三十四)

真阴阳，真阴阳，阴阳都只两个字，譬喻丹书几万章。

【按】“昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴，以精化气气化神，炼作黄芽并白雪。”此书即稟此宗旨敷衍而成。薛式（1078—1191），字道光，一名道原，字太源。阆州（四川阆中）人。初为僧，法号紫贤，一号毗陵禅师。后转为道士。讲求内丹养生之术。宋徽宗宣和二年（1120）遇石泰，得传张伯端内丹之秘。宋钦宗靖康元年（1126），撰成此书。作者对此书颇为重视，自谓“依师口诀，辄成五言一十六首，以表二八一斤之数；七言绝句三十首，以应三十日之大功；续添西江月九首，以应九转之法。明辨药物采取，五行生杀，主客先后，刑德圆缺，抽添运用，火候斤两，无不备悉。好道之士，熟究斯文，或以宿缘契合，自然遭遇，文虽鄙陋，一一皆言其实矣。”其自珍心态，可以想见。薛式尚有一种与其他内丹家不同的见解，即他认为内丹修炼的“奥旨混于六经书史之间。故《易》曰：男女构精，万物化生。岂不显其道机？”只是后世不讲究罢了。

## 翠 虚 篇

宋·陈楠撰

### 紫庭经

绛宫天子统乾乾，乾龙飞上九华天。天中妙有无极宫，宫中万卷指玄篇。篇中皆露金丹旨，千句万句曾一言。教人只在寻汞铅，二物采入鼎中煎。夜来火发昆仑山，山头火冷月光寒。曲江之上金乌飞，嫦娥已与斗牛欢。采之炼之未片晌，一气渺渺通三关。三关来往气无穷，一道白脉朝泥丸。泥丸之上紫金鼎，鼎中一块紫金团。化为玉浆流入口，香甜清爽透舌端。吞之服之入五内，脏腑畅甚身康安。赤蛇苍龙交合时，风恬浪静虎龙蟠。神水湛湛华池净，白雪纷纷飞四山。七宝楼台十二时，楼前黄花深可观。即此可谓铅汞精，化作精髓盈关源。但去身中寻周天，前弦之后后弦前。药味平平气象足，天地日月交会间。虚空自然百杂碎，嚼破混沌软如绵。翻来复去成一钱，遍体玉润而金坚。赤血换今白血流，金光满室森森然。一池秋水浸明月，一朵金花如红莲。此时身中神气全，不须求道复参禅。我今知君如此贤，知君有分为神仙。分明指示无多语，默默运用而抽添。年中取月不用年，月中取日月徒然，日中取时时易日，时中有刻而玄玄。玄之又玄不可言，元来朔望明晦弦。金翁姹女夺造化，神鬼哭泣惊相喧。云收雨散万籁静，一粒玄珠种玉田。十月火候圣胎圆，九还七返相回旋。初时夹脊关脉开，其次膀胱如火燃，内中两肾如汤煎，时乎挑动冲心源。心肾水火自交感，金木间隔谁使然。黄庭一气居中宫，宰制万象心掌权。水源清清如玉镜，孰使河车如行船？一霎火焰飞烧天，乌魂兔魄成微尘。如斯默默觅真詮，一路径直入灵真。分明精里以气存，渐渐气积以生神。此神乃是天地精，纯阳不死为真人。若知如此宜修仙，修仙惟有金丹门。金丹亦无第二诀，身中一亩为家园。唾涕精津气血液，七件阴物何取焉。坎中非肾乃灵根，潭底日红北马奔。七返九还在片晌，一切万物皆生成。惟此乾坤真运用，不必兀兀徒无言。无心无念神已昏，安得凝聚成胎仙？胎仙只是交结成，交结惟在顷刻间。君还知有太阳回，正在冬至几日前。又言金精既降时，复以何物复金精？金精只在坤宫药，坤在西南为川源。蟾光终日照西川，只此便是药之根。以时易日刻易时，一滴甘露名灵泉。吞入心中冲肺腑，落在膀胱而成丹。丹头不在膀胱结，元在膀胱却在肝。肝为木液遇金精，逢土交结成大还。莫言此时有为功，又恐斯为著相言。始于著相至无相，炼精化气气归根。气之根本凝成神，方曰无为而通灵。譬如夫妇交媾时，一点精血结成婴。彼之以情而感情，尚且婴儿十月成。何况宇宙在乎手，身中虎啸龙吟声。虽然不见龙之吟，波浪高涌千万寻。虽然不见虎之啸，夜深风声吼万林。自乎丹道凝结后，以至火候烹炼深。及于十月霜飞时，神魂奔走安敢争！一年都计十二月，卯酉沐浴谁敢行。所以十月入神室，金鼎满满龙精盈。缚云捉月之机关，得诀修炼夫何难！果然缚得云在山，又解捉住月之魂。点头此语知古人，何虑不把身飞升。身之壳兮心之肉，心中自有无价珍。可以生

我复死我，既能饥人亦饱人。寻其蠹路取其原，逍遥快乐无饥寒。似此景象与证验，总在一日工夫间。工夫如到譬似闲，药不远兮采不难。谁知火焰万丈红，烧杀三尸玉炉寒。丹田亦能生紫芝，黄庭又以生红糝，红糝一餐永不饥，紫芝一服常童颜。满身浑似白乳花，金筋玉骨老不昏。功成行满鹤来至，一举便要登云端。

## 罗浮翠虚吟

嘉定壬申八月秋，翠虚道人在罗浮。眼前万事去如水，天地何异一浮沤。吾将脱形归玉阙，遂以金丹火候诀，说与琼山白玉蟾，使知深识造化骨。道光真人薛紫贤，付我归根复命篇。指示铅汞两个字，所谓真的玄中玄。辛苦都来只十月，渐渐采取渐凝结。而今通身是白血，已觉四肢无寒热。后来依旧去参人，勘破多少野狐精。个个不知真一处，都是旁门不是真。恐君虚度此青春，从头一一为君陈。若非金液还丹诀，不必空自劳精神。有如迷者学采战，心心只向房中恋。谓之阴丹御女方，手按尾闾吸气咽。夺人精血补吾身，执著三峰信邪见。产门唤作生身处，九浅一深行几遍。轩后彭祖老容成，黄谷寿光赵飞燕。他家别有通霄路，酒肆淫房戏历炼。莫言花里遇神仙，却把金篦换瓦片。树根已朽叶徒青，气海波翻死如箭。其他有若诸旁门，尚自可结安乐缘。有如服气为中黄，有如守顶为混元，有如运气为先天，有如咽液为灵泉，或者脾边认一穴，执定谓之呼吸根，或者口鼻为玄牝，纳清吐浊为返还，或者默朝高上帝，心目上视守泥丸，与彼存想气升降，以此为之夹脊关，与彼闭息吞津唾，谓之玉液金液丹，与彼存神守脐下，与彼作念想眉间，又如运心思脊骨，又如合口拄舌端，耸肩缩颈偃脊背，唤作直入玉京山，口为华池舌为龙，唤作神水流潺潺。此皆旁门安乐法，拟作天仙岂不难！八十放九咽其一，聚气归脐谓胎息，手持念珠数呼吸，水壶土圭测时刻，或依《灵宝毕法》行，直勒尾闾咽津液，或参《西山会真记》，终日无言面对壁。时人虽是学坐禅，何曾月照寒潭碧？时人虽是学抱元，何曾如玉之在石？或言大道本无为，枯木灰心孤默默，或言已是显现成，试问幻身何处得？更有劳形采日月，谓之天魂与地魄，更有终宵服七曜，谓之造化真血脉，更有肘后飞金精，气自腾腾水滴滴，更有太乙含真气，心自冥冥肾寂寂，有般循环运流珠，有般静定想朱橘。如斯皆是养命方，即非无质生灵质。道要无中养就儿，个中别有真端的。都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄。可怜愚夫自执迷，迷迷相指尽无为。个般诡怪颠狂辈，坐中摇动颇多时，屈伸偃仰千万状，啼哭叫唤如儿嬉。盖缘方寸无主人，精虚气散神狂飞。一队妄人相唱哄，以此诳俗诱愚痴。不知与道合其真，与鬼合邪徒妄为。一才心动气随动，跳跃颠掉运神机。或曰此是阳气来，或曰龙虎争战时，或曰河车千万匝，或曰水火相奔驰。看看摇摆五脏气，一旦脑泻精神羸。当初圣祖留丹诀，无中生有作丹基。何曾有此鬼怪状，尽是下士徒阐提。我闻前代诸圣师，无为之中无不为。尽于无相生实相，不假作想并行持。别有些儿奇又奇，心肾元来非坎离。肝心脾肺肾肠胆，只是空屋旧藩篱，涕唾精津气血液，只可接助为阶梯，神魂魄心意气，观之似是而实非。何须内观及鉴形，或听灵响视泓池。吞霞饮露服元气，功效不验心神疲。演说清虚弄炉火，索人投状资金货。敢将蛙井藐沧溟，元始天尊即是我。虚收衙号伪神通，指划鬼神说因果。今朝明朝又奏名，内丹外丹无不可。欺贤罔圣昧三光，自视祸福皆慷慨。招邀徒弟走市廛，醉酒饱肉成群夥。大道元来绝名相，真仙

本是无花草。教他戒誓立辛勤，争如汝自辛勤好！一人迷昧犹自可，迷以传迷迷至老。此辈一盲引众盲，共入迷途受烦恼。忽朝福尽业报来，获罪于天无所祷。三元九府录其愆，追魂系魄受冥考。举世人人喜学仙，几人日日去参玄？各自妄诞自相尚，不务真实为真诠。古人好语切须记，工夫纯熟语通仙。言语不通非眷属，工夫不到不方圆。我昔工夫行一年，六脉已息气归根。有一婴儿在丹田，与我形貌亦如然。翻思尘世学道者，三年九载空迁延。依前云水游四海，冷眼看有谁堪传。炷香问道仍下风，勘辨邪正知愚贤。归来作此《翠虚吟》，犹如杲日丽青天。扫除末学小伎术，分别火候采药物。只取一味水中金，收拾虚无造化窟。促将百脉尽归源，脉住气停丹始结。初时枯木倚寒岩，二兽相逢如电掣。中央正位产玄珠，浪静风平云雨歇。片时之间见丹头，软似绵团硬似铁。此是南方赤凤血，采之须要知时节。一般才得万般全，复命归根真孔穴。内中自有真壶天，风物光明月皎洁。龙吟虎啸铅汞交，灼见黄芽并白雪。每常天地交合时，夺取阴阳造化机。卯酉甲庚须沐浴，弦望晦朔要防危。随日随时则斤两，抽添运用在怡怡。十二时中只一时，九还七返这些儿。温养切须当固济，巽风常向坎中吹。行坐寝食总如如，惟恐火冷丹力迟。一年周天除卯酉，九转工夫月用九。至于十月玉霜飞，圣胎圆就风雷吼。一载胎生一个儿，子生孙兮孙又枝。千百亿化最妙处，岂可容易教人知？忘形死心绝尔汝，存亡动静分宾主。朝昏药物有浮沉，水火爻符宜检举。真气熏蒸无寒暑，纯阳流溢无生死。有一子母分胎路，妙在尾箕牛斗女。若欲延年救老残，断除淫欲行旁门。果欲留形永住世，除非运火炼神丹。神丹之功三百日，七解七蜕成大还。聚则成形散则气，天上人间总一般。宁可求师安乐法，不可邪淫采精血。古云天地悉皆归，须学无为清静诀。缚住青山万顷云，捞取碧潭一轮月。玄关一窍无人知，此是刀圭甚奇绝。夜来撞见吕秀才，有一丹诀犹奇哉。却把太虚为炉鼎，活捉乌兔为药材。山河大地发猛火，于中万象生云雷。昔时混沌今品物，一时交结成圣胎。也无金木相间隔，也无龙虎分南北。不问子母及雌雄，不问夫妻并黑白。何人名曰大还丹，太上老君吞不得。老君留与清闲客，服了飞仙登太极。更有一盏鸿濛酒，饵此刀圭壮颜色。任从沧海变桑田，我道壶中未一年。悬知汝心如铁坚，所以口口密相传。妙处都无半句子，神仙法度真自然。速须下手结胎仙，朗吟归去蓬莱天。

## 丹基归一论

古人有言：得其一，万事毕。噫！诚哉是言也。此吾所以删丹经之繁芜，标紫书之枢要，盖为是也。一也者，金丹之基也。实千经万论之原，千变万化之祖也。以要言之，天魂地魄，即日精月华也；红铅黑汞，即金精木液也；乌兔，即龟蛇也；马牛，即龙虎也；朱砂水银，乃黄芽白雪之骨也；丹砂秋石，乃白金黑锡之苗也。别之为男女夫妇，体之为金木水火，类之为青幽徐扬，象之为乾坤坎离。或曰河车者，或云黄舆者，或有言交梨火枣者，或有言金砂玉汞者，又如丁翁黄婆之名，婴儿姹女之号，析为黑白，分为青黄，有如许之纷纷，其实“阴阳”二字，是皆一物也。谓如守一坛、戊己户、玄关一窍、玄牝之门、神水华池、铅炉土釜、朱砂鼎、偃月炉、中黄宫、丹元府、神室气府、关元丹田、呼吸之根、凝结之所，此又皆一处也。复如冬夏二至、春秋二分、卯酉甲庚、弦望晦朔、子午巳亥、寅子坤申、二十四气、七十二候、一年交合、一月周回、离

坎之精、兔鸡之月、乾巽之穴、二八之门、朝屯暮蒙、昼姤夜复，人不知以为果须依时按节，推气测候，分析数法，准则铢爻，故曰视土圭，夜瞻刻漏，谬之甚矣。又岂知周年造化，乃周身之精气，日夜时刻，乃精气之变态也。其中有衰有旺，有升有降，有浮有沉，有清有浊，是以圣人以外象证之，殊不知天地气数，在乎一时之工夫也。所以中间有阴阳寒暑之证，有生杀盈亏之状，小则按百刻，大则如一年，只在一时而然也。然一时即一处也，一处即一物也。人知此之所以为一，则采取有法，运用有度，斤两有则，水火有等，与夫抽添进退之妙，沐浴交结之奥，无不防危虑险也。若毫厘之失，则日月失道，金汞异炉，非知造化之深者，莫克知阴阳之义，如是其秘也。一阴一阳之谓道，道即金丹也，金丹即道也。古仙上灵，诏人炼七返九还金液大丹者，是乃入道之捷径耳。故有片晌工夫，自然交媾，回风混合，百日工灵之语。行之九月，谓之九转，炼之一年，谓之圣胎。此其所以隐而不露者，以上天秘惜，不欲轻泄此道耳。岂得无祸福于传授贤否之间乎？既以唾涕精津气血液为阴物也，又以泥丸、丹田、心肾脾肺、尾闾夹脊、口鼻非真一处也，何从而知金木之所以间隔、水火之所以既济未济者哉！能以“一”之一字，订诸群经，参诸往哲，勿以神气为自然归复，勿以禅定为自然交合，审能如是，或恐暗合孙吴，而终非促百脉以归源，穷九关而彻底，三火所聚，八水同归者也。至于神入气为胎，火炼药成丹，岂容易明！有曰神卫气者，有曰神凝则气聚者，有曰神气自然归复者，皓首茫然，反起虚无之叹，夫岂知丹基之真一为妙哉！若将游浮灵，揖华佗，于空蒙霄鹤之上者。得一可以毕万，故作《丹基归一论》，以付学者白玉蟾。颍川陈泥丸太乙刀圭之说，传诸后古云。

【按】陈楠（？—1213）是道教南宗的第四代传人，为南五祖之一。字南木，号翠虚。颍川（河南禹县）人。以盘绕箍桶为业，而性好道，浮沉人世，无识之者。后遇薛式，授以太乙刀圭火符秘诀，自称于黎姥山中得逢神人，传以《景霄太雷琅书》。因此不仅精通内丹修炼之术，而且兼行雷法以驱邪恶。政和（1111—1118）中擢道录院事，后归隐于广东罗浮山。传说能驱狐鞭龙，浮笠济湍，显诸神异。常为世人治病，以符水撮土为丸，服之即愈，故时人呼为泥丸先生。陈楠继承了张伯端一系的内丹学说，而以清修为主，十分重视内丹的益寿延年作用，从以上诗文已足窥其学术思想。陈楠尚有《金丹诗诀》，系七言绝句一百首，宗旨与以上诗文相同，故未选录。

# 紫清指玄集

宋·白玉蟾撰

## 玄关显秘论

一言半句便通玄，何用丹书千万篇，人若不为形所累，眼前便是大罗天。若要炼形炼神，须识归根复命。所以道：归根自有归根窍，复命还寻复命关。且如这个关窍，若人知得真实处，则归根复命何难也。故曰：虚无生自然，自然生大道，大道生一气，一气分阴阳，阴阳为天地，天地生万物，则是造化之根也。此乃真一之气，万象之先。太虚太无，太空太玄，杳杳冥冥，非尺寸之可量，浩浩荡荡，非涯岸之可测，其大无外，其小无内，大包天地，小入毫芒，上无复色，下无复渊，一物圆成，千古显露，不可得而名者，圣人以心契之，不获已而名之曰“道”。以是知心即是道也，故无心则与道合，有心则与道违。惟此“无”之一字，包诸有而无馀，生万物而不竭。天地虽大，能役有形，不能役无形；阴阳虽妙，能役有气，不能役无气；五行至精，能役有数，不能役无数；百念纷起，能役有识，不能役无识。今修此理者，不若先炼形。炼形之妙，在乎凝神，神凝则气聚，气聚则丹成，丹成则形固，形固则神全。故谭真人云：忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。只此“忘”之一字，则是无物也。本来无一物，何处有尘埃！其斯之谓乎？如能味此理，就于“忘”之一字上做工夫，可以入大道之渊微，夺自然之妙用，立丹基于顷刻，运造化于一身也。然此道视之寂寥而无所睹，听之杳冥而无所闻，惟以心视之则有象，以心听之则有声。若学道之士，冥心凝神，致虚守静，则虚室生白，信乎自然也。惟太上度人，教人修炼，以乾坤为鼎器，以乌兔为药物，以日魂之升沉应气血之升降，以月魄之盈亏应精神之衰旺，以四季之节候应一日之时刻，以周天之星数应一炉之造化。是故采精神以为药，取静定以为火，以静定之火，而炼精神之药，则成金液大还丹。盖真阴真阳之交会，一水一火之配合，要在先辨浮沉，次明主客，审抽添之运用，察反覆之安危。如高象先云：采有时，取有日。刘海蟾云：开阖乾坤造化权，煅炼一炉真日月。能悟之者，效日月之运用，与天地以同功。夫岂知天养无象，地养无体，故天长地久，日光月明，真一长存，虚空不朽也。吾今则而象之，无事于心，无心于事，内观其心，心无其心，外观其形，形无其形，远观其物，物无其物，知心无心，知形无形，知物无物，超出万幻，确然一灵。古经云：生我于虚，置我于无。是宜归性根之太始，反未生之已前，藏心于心而不见，藏神于神而不出。故能三际圆通，万缘澄寂，六根清静，方寸虚明，不滞于空，不滞于无，空诸所空，无诸所无，至于空无所空，无无所无，净裸裸，赤洒洒，则灵然而独存者也。道非欲虚，虚自归之，人能虚心，道自归之。道本无名，近不可取，远不可舍，非方非圆，非内非外，惟圣人知之。三毒无根，六欲无种，顿悟此理，归于虚无。老君曰：天地之间，其犹橐籥乎！虚而不屈，动而愈出。若能于静定之中，抱冲和之气，守真一之精，则是封炉固济以行



火候也。火本南方离卦，属心，心者神也，神则火也，气则药也，以火炼药而成丹者，即是以神御气而成道也。人能手持日月，心握鸿濛，自然见橐籥之开阖，河车之升降，水济命宫，火溉丹台，金木交并，水土融和，姤女乘龙，金翁跨虎，逆透三关，上升内院，化为玉汞，下入重楼，中有一穴，名曰丹台，铅汞相投，水火相合，才若意到，即如印圈契合也。自然而然，不约而合，有动之动，出于不动，有为之为，出于无为。当是时也，白雪漫天，黄芽满地，龙吟虎啸，夫唱妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，雷轰电掣，撼动乾坤，百脉耸然，三关透彻，玄珠成象，太乙归真，泥丸风生，绛宫月明，丹田烟暖，谷海波澄，炼成还丹，易如反掌，七返九还，方成大药，日炼时烹，以至九转，天关地轴，在吾手中。经云：人能常清静，天地悉皆归。则是三花聚顶，五气朝元，可以入众妙门，玄之又玄也。更能昼运灵旗，夜孕火芝，温养圣胎，产成赤子，至于脱胎神化，回阳换骨，则是玉符保神，金液炼形，形神俱妙，与道合真者也。张平叔云：都来片晌工夫，永保无穷快乐。诚哉是言！盖道之基，德之本，龙虎之宗，铅汞之祖，三火所聚，八水所归，万神朝会之门，金丹妙用之源，乃归根复命之关窍也。既能知此，则欲不必遣而心自静，心不必澄而神自清，一念不生，万幻俱寂，身取扶摇，神游恢漠，方知道风清月白，皆显扬铅汞之机，水绿山青，尽发露龙虎之旨。海南白玉蟾，幼从事先师陈泥丸学丹法。每到日中冬至之时，则开乾闭巽，留坤塞艮，据天罡，持斗杓，谒轩辕，过扶桑，入广寒，面鹑尾，举黄钟，泛海槎，登昆仑，佩唐符，撼天雷，游巫山，呼黄童，召朱儿，取青龙肝、白虎髓、赤凤血、黑龟精，入土釜，启荧惑，命阙伯，化成丹砂，开华池，吸神水，饮刀圭，从无人有，无质生质，抽铅添汞，结成圣胎。十月既满，气足形圆，身外有身，谓之胎仙。其诀曰：用志不分，乃可凝神，灰心冥冥，金丹内成。此余之所得也如此。施肩吾之诗曰：气是添年药，心为使气神，若知行气主，便是得仙人。惟此诗简明，通玄造妙，故佩而诵之，自然到秋蟾雨天，虚空消殒之地，非枯木寒泉之士，不能知此。余既得之，不敢自默。《太上玄科》曰：遇人不传失天道，传非其人失天宝。天涯海角，寻遍无人，不容轻传，恐受天谴。深虑夫大道无传，丹法湮泯，故作《玄关显秘论》。盖将晓斯世而诏后学，以寿金丹一线之脉也。复恐世人犹昧此理，乃复为之言曰：以眼视眼，以耳听耳，以鼻调鼻，以口缄口，潜藏飞跃，本乎一心。先当习定凝神，惩忿窒欲，惩忿窒欲，则水火既济；水火既济，则金木交并；金木交并，则真土归位；真土归位，则金丹自然大如黍米。日复一粒，神归气复，充塞天地。孟子曰，我善养吾浩然之气者，此也。肝气全则仁，肺气全则义，心气全则礼，肾气全则智，脾气全则信。若受气不足，则不仁、不义、不礼、不智、不信，岂人也哉！人能凝虚养浩，心广体胖，气母既成，结丹甚易，可不厚其所养，以保我之元欤？学者思之！敬书以授留紫元云。

### 修仙辨惑论

海南白玉蟾，自幼事陈泥丸，忽已九年，偶一日，在乎岩阿松阴之下，风清月明，夜静烟寒，因思生死事大，无常迅速，遂稽首再拜而问曰：玉蟾事师未久，自揣福薄缘浅，敢问今生有分可仙乎？陈泥丸云：人人皆可，况于汝乎！玉蟾曰：不避尊严之责，辄伸僭易之问，修仙有几门？炼丹有几法？愚见如玉石之未分，愿与一言点化。陈泥丸

云：尔来，吾语汝。修仙有三等，炼丹有三成。夫天仙之道，能变化飞升也，上士可以学之，以身为铅，以心为汞，以定为水，以慧为火，在片晌之间，可以凝结，十月成胎，此乃上品炼丹之法，本无卦爻，亦无斤两，其法简易，故以心传之，甚易成也；夫水仙之道，能出入隐显者也，中士可以学之，以气为铅，以神为汞，以午为火，以子为水，在百日之间，可以混合，三年成象，此乃中品炼丹之法，虽有卦爻，却无斤两，其法要妙，故以口传之，必可成也；夫地仙之道，能留形住世也，庶士可以学之，以精为铅，以血为汞，以肾为水，以心为火，在一年之间，可以融结，九年成功，此乃下品炼丹之法，既有卦爻，又有斤两，其法繁难，故以文字传之，恐难成也。上品丹法，以精神魂魄意为药材，以行住坐卧为火候，以清静自然为运用；中品丹法，以心肝脾肺肾为药材，以年月日时为火候，以抱元守一为运用；下品丹法，以精血髓气液为药材，以闭咽撝摩为火候，以存思升降为运用。大抵妙处不在乎按图索骏也，若泥象执文之士，空自傲慢，至老无成矣。玉蟾曰：读丹经许多年，如在荆棘中行，今日尘净鉴明，云开月皎，总万法而归一，包万幻以归真，但未知正在于何处下手用功也。陈泥丸云：善哉问也！夫炼丹之要，以身为坛炉鼎灶，以心为神室，以端坐习定为采取，以操持照顾为行火，以作止为进退，以断续不专为堤防，以运用为抽添，以真气熏蒸为沐浴，以息念为养火，以制伏身心为野战，以凝神聚气为守城，以忘机绝虑为生杀，以念头动处为玄牝，以打成一块为交结，以归根复命为丹成，以移神为换鼎，以身外有身为脱胎，以返本还源为真空，以打破虚空为了当，故能聚则成形，散则成气，去来无碍，逍遥自然矣。玉蟾曰：勤而不遇，必遇至人；遇而不勤，终为下鬼。若此修丹之法，有何证验？陈泥丸云：初修丹时，神清气爽，身心和畅，宿疾普消，更无梦昧，百日不食，饮酒不醉，到此地位，赤血换为白血，阴气炼成阳气，身如火热，行步如飞，口中可以干汞，吹气可以炙肉，对境无心，如如不动，役使鬼神，呼召雷雨，耳闻九天，目视万里，遍体纯阳，金筋玉骨，阳神现形，出入自然，此乃长生不死之道毕矣。但恐世人执著药物、火候之说，以为有形有为，而不能顿悟也。夫岂知混沌未分以前，焉有年月日时？父母未生以前，乌有精血气液？道本无形，喻之为龙虎；道本无名，比之为铅汞。若是学天仙之人，须是形神俱妙，与道合真可也，岂可被阴阳束缚在五行之中，要当跳出天地之外，方可名为得道之士矣。或者疑曰：此法与禅学稍同。殊不知终日谈演问答，乃是干慧，长年枯兀昏沉，乃是幻空，然天仙之学，如水晶盘中之珠，转漉漉地，活泼泼地，自然圆陀陀、光烁烁。所谓天仙者，此乃金仙也。夫此不可言传之妙也，人谁知之？人谁行之？天下无二道，圣人无两心，何况人人具足，个个圆成。正所谓处处绿杨堪系马，家家门闾透长安，但取其捷径云尔。玉蟾曰：天下学仙者纷纷，然良由学而不遇，遇而不行，行而不勤，乃至老来甘心赴死于九泉之下，岂不悲哉！今将师传口诀，侵木以传于世。惟此泄露天机甚矣，得无谴乎？泥丸云：吾将点化天下神仙，苟获罪者，天其不天乎！经云我命在我不在天，何谴之有？玉蟾曰：师祖张平叔，三传非人，三遭祸患，何也？泥丸云：彼一时自无眼力，又况运心不善乎！噫！师在天涯，弟子在海角，何况尘劳中识人甚难，今但刊此散行天下，使修仙之士，可以寻文揣义，妙理昭然，是乃天授矣，何必乎笔舌以传之哉！但能凝然静定，念中无念，工夫纯粹，打成一片，终日默默，如鸡抱卵，则神归气复，自然见玄关一窍。其大无外，其小无内，则是采取先天一气，以为金丹之母。勤而行之，指日可以与钟、吕并驾矣！此乃已试之效

验，学仙者无所指南，谨集问答之要，名之曰《修仙辨惑论》云。

## 性命日月论

性命之在人，如日月之在天也。日与月合则常明，性与命合则长生。命者因形而有，性则寓乎有形之后。五脏之神为命，七情之所系也，莫不有害吾之公道。禀受于天为性，公道之所系焉。故性与天同道，命与人同欲。命合于性，则交感而成丹，丹化为神则不死。日者，擅乾德之光以著乎外，月体坤而用乾，承乎阳尔。晦朔相合，日就月魄，月承日魂，阴阳交育而神明生。故老子谓出生入死，生之徒十有三，死之徒十有三。言每月月三，日出而明生，生至于十五日也；每月月十六，日入而明死，死至于二十八日也。日月于卦为坎离。坎卦外阴而内阳，乾之用九归乎中；离卦外阳而内阴，坤之用六归乎中。乾坤之二用，既归于坎离，故坎离二卦，得以代行乾坤之道。一月之内，变见六卦，垂象于天。三日一阳生于下而震卦出，八日二阳生于下而兑卦出，十五日三阳全而乾始出，此盖乾索于坤而阳道进也；十六日一阴生于下而巽卦出，二十三日二阴生于下而艮卦出，三十日三阴全而坤始出，此盖坤索于乾而阴道进也。天地以坎离运行阴阳之道，周而复易，故魏伯阳谓日月为易，陆德明亦取此义，训诂“周易”之字。余窃谓在天为明，明者日月之横合；在世为易，易者日月之纵合；在人为丹，丹者日月之重合。人之日月系乎心肾，心肾气交，水火升降，运转无穷，始见吾身与天地等，同司造化，而不入于造化矣。

## 谷神不死论

谷者，天谷也。神者，一身之元神也。天之谷，含造化，容虚空；地之谷，容万物，载山川。人与天地同所禀也，亦有谷焉。其谷藏真一，宅元神，是以头有九宫，上应九天，中间一宫，谓之泥丸，亦曰黄庭，又名昆仑，又名天谷，其名颇多，乃元神所住之宫，其空如谷，而神居之，故谓之谷神。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。黄粱未熟，南柯未寤，一生之荣辱富贵，百岁之悲忧悦乐，备尝于一梦之间，使其去而不还，游而不返，则生死路隔，幽明之途绝矣。由是观之，人不能自生而神生之，人不能自死而神死之。若神居其谷而不死，人安得而死乎？然谷神所以不死者，由玄牝也。玄者，阳也，天也；牝者，阴也，地也。然则玄牝二气，各有深旨，非遇至人，授以口诀，不可得而知也。《黄帝内经》云：天谷元神，守之自真。言人身中上有天谷泥丸，藏神之府也；中有应谷绛宫，藏气之府也；下有灵谷关元，藏精之府也。天谷，玄宫也，乃元神之室，灵性之所存，是神之要也。圣人则天地之要，知变化之源，神守于玄宫，气腾于牝府，神气交感，自然成真，与道为一，而入于不死不生，故曰谷神不死，是谓玄牝也。圣人运用于玄牝之内，造化于恍惚之中，当其玄牝之气，入乎其根，闭极则失于急，任之则失于荡，欲其绵绵续续，勿令间断耳。若存者，顺其自然而存之，神久自宁，息久自定，性入自然，无为妙用，未尝至于勤劳迫切，故曰用之不勤。即此而观，则玄牝为上下二源，气母升降之正道明矣。世人不穷其根，不究其源，便以鼻为玄，以口为牝。若以鼻口为玄牝，则玄牝之门又将何以名之？此皆不

能造其妙，非大圣人安能究是理哉！

## 阴阳升降论

天以乾道轻清而在上，地以坤道重浊而在下，元气则运行乎中而不息。在上者以阳为用，故冬至后一阳之气自地而升，积一百八十日而至天，阳极而阴生；在下者以阴为用，积一百八十日而至地，阴极而阳生。一升一降，往来无穷。人受冲和之气，以生于天地之间，与天地初无二体，天地之气，一年一周，人身之气，一日一周。自子至巳，阳升之时，故以子时为日中之冬至，在易为复；自午至亥，阴降之时，故以午时为日中之夏至，在易为姤。阴极阳生，阳极阴生，昼夜往来，亦犹天地之升降。人能效天地橐籥之用，冲虚湛寂，一气周流于百骸，开则气出，阖则气入，气出则如地气之上升，气入则如天气之下降，自可与天地齐其长久。若也奔骤乎纷华之域，驰骋乎是非之场，则真气耗散，而不为吾之有矣，不若虚静守中以养也。中者，天地玄牝之气会聚之处也。人能一意守之而不散，则真精自朝，元气自聚，谷神自栖，三尸自去，九虫自灭，此乃长生久视之道也。以是知真息元气，乃人身性命之根。深根固蒂，乃长生久视之道。人之有生，禀大道一元之气，在母胞胎，与母同呼吸，及乎降诞之后，剪去脐蒂，一点元阳，栖于丹田之中，其息出入，通于天门，与天相接，上入泥丸，长于元神，下入丹田，通于元气。庄子云：众人之气为喉，圣人之息为踵。踵也者，深根固蒂之道。人能屏去诸念，真息自定，身入无形，与道为一，在世长年。由是观之，道之在身，岂不尊乎？岂不贵乎？

## 鹤林问道篇

海南白玉蟾过三山，次紫虚真官之居，鹤林彭耜过之，问以道法之要。曰：愚尝究金丹大药之旨，所谓日月、龙虎、铅汞、坎离、火候、周天、卦象之类，与夫偃月炉、朱砂鼎等语，名既不一，事亦多端，未审一物而分众名耶？其或众名而各一物耶？在内求之则无形，在外求之则有象，或妙在作为，或妙在静定，古者尝言有所作为，即非道也，又曰溺于静，是枯坐也。懵然不知其所以入之蹊径、到之堂奥，愿闻其说。答曰：先圣仰观天文，俯察地理，近取诸身，远取诸物，创为丹诀，以长生不死之意，以淑人心，其实一理也。其始入也，在乎阴阳五行，其终到也，归乎混沌无极，如丹法所言，尽有所据，第互立一说，各执一见，所以众楚不可以一齐，要在吾所遇所传所得如何耳。在天则为日月星辰，在地则为禽兽草木，在人则为夫妇男女。以易道言之，则乾坤坎离也；以五运言之，则金木水火也；以药物言之，则铅银砂汞也；以丹道言之，则龙虎乌兔也。用之则有坛炉鼎灶之名，行之则有升降交合之象，体之则有浮沉清浊之变，则之则有阴阳寒暑之候。圣人故曰：采以药物，炼以火候，结而成丹，超凡入圣。所以取之于内，而不泥于内象，取之于外，而不求其外物，是所谓无物无象者也。谓之先天一气，混元至精，则是大而不可知之谓神之意也。其体或聚或散，如轻烟薄雾然也，其象或有或无，如梦幻泡影然也。天地与我同根，万物与我同体，往古来今，本无成坏，第以生死流转，情识起灭，如浮云之点太清，如黑风之翳明月。圣人悯世浇漓，诏

人修炼，使从无人有谓之成，以有归无为之了。其运用之要，有动之动，出于不动，有为之为，出于无为，不过炼精成气，炼气成神，炼神合道而已。若有作用，实无作用，似乎静定，即非静定，如龙养珠，如鸡抱卵，可以无心会，不可以用心作，可以用心守，不可以劳心为。此乃修丹之要，入道之玄。

又问曰：古者入道，以调心为要，以精思为妙，精思则是存念也，调心则是把捉也，存念既久，则其念或差，把捉稍紧，则心转难调，或者谓存念不宜久，把捉不宜紧，愚窃谓曰：存念不久，则其念必不真，把捉不紧，则此心何可调？答曰：存者有也，亡者无也，存者存我之神，想者想我之身，闭目见自己之目，收心见自己之心，有物则可以存，谓之真想，无物而强存之，谓之妄想，此乃精思存念之妙。操者存也，舍者亡也，操者操真一之气，存者存太玄之精，凝一神则万神俱凝，聚一气则万气俱聚，顺我之物，可以无心藏之，逆我之物，可以无心顺之，至如真妄本空，逆顺俱寂，则三际圆通，一灵晃耀，此乃把捉调心之要也。盖缘一念起动则万念起，一窍开则九窍开，此无他，乃是以神驭气之意。我自无始以来，无名烦恼，业识茫茫，不可消释于顷刻，而寢息于目前也。故古人有心息相依，息调心静之语，此非调心乎？又如用志不分，乃凝于神等语，此非精思乎？先圣有曰：制心一处，无事不办。所以谭真人云：忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。只此“忘形”二字，则是制心之旨。虽然，与其忘形而心游万物，曾未忘之不如，何耶？吾所以忘者，非惟忘形，亦乃忘心，心境俱忘，湛然常寂。

又问曰：今而有人，迷而不学，学而不遇，遇而不行，行而不成，抑时节未至，而因缘未熟耶？抑赋分良薄，而骨不可仙耶？答曰：古人目击道存，未语先会，盖在我已纯金璞玉，惟求巧锤之定价，若泛泛无统，茫无所据，朝参师黄，暮参师李，今年学道，明年学法，今日勤，明日懈，若如是以求寻直，是所谓自假不除，更求他真也。但以“信”之一字，为入道之阶，以“勤”之一字，为行道之本，以“无”之一字应物，以“有”之一字凝神。久久行之，天其使圣师为子发踪指示矣。学道之士思之。

又问曰：古之系易者，惟穷理尽性，以至于命，固尝究之矣，夫性与命，其一理耶？二理耶？答曰：先圣不云乎天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教，实一理也。

又问曰：所谓金液还丹者，先则安炉立鼎，次则知汞识铅，然后以年月日時采之，以水火符候炼之，故匹配以斤两，法象以夫妇，结丹头，饮刀圭，怀圣胎，产婴儿，则可以身外有身，此修仙者之学也，愚亦尝入其阃奥，而终有龙虎之疑、乌兔之惑，不知先生能出标月之指乎？答曰：坛炉鼎灶，本自虚无，铅银砂汞，本自恍惚，水火符候，本自杳冥，年月日時，本自妄幻，然而视之若无，而实有也。在乎斤两调匀，造化交合，使水火既济，金土相融，苟或不尔，则黄婆纵丁公以朝奔，姹女抱婴儿而夜哭，故先辈尽削去导引吐纳、搬运吞咽、呼吸存想、动作等事，恐人执著于涕唾精津气血之小，而不知专气致柔，能如婴儿之旨也。呜呼！妙哉！结之以片饷，养之以十月，是所谓无中养就婴儿者也。大要则曰：有用用中无用，无功功里施功。又曰：恍惚里相逢，杳冥中有变。然虽如是，要须亲吃云门饼，莫只垂涎说饴饧。

又问曰：老氏所谓金丹，与大道相去几何？道无形，安得有所谓龙虎？道无名，安得有所谓铅汞？如金丹者，术耶？道耶？答曰：魏伯阳《参同契》云，金来归性初，乃得称还丹。夫金丹者，金则性之义，丹者心之义，其体谓之大道，其用谓之大丹，丹即

道也，道即丹也。又能专气致柔，含光默默，养正持盈，守雌抱一，一心不动，万缘俱寂，丹经万卷，不如守一，守得其一，万法归一。是故天得一以清，地得一以宁，人得一以灵，谷得一以盈，日月得一以明，万象得一以生，圣人得一而天下平。道生一，一生二，二生三，三生万物。道者一之体，一者道之用，人抱道以生，与天地同其根，与万物同其体。夫道一而已矣，得其一，则后天而死，失其一，与物俱腐。子守之以一以为基，采之以一以为药，炼之以一以为火，结之以一以为丹，养之以一以为圣胎，运之以一以为抽添，持之以一以为固济，澄之以一以为沐浴。由一而一，一至于极，谓之脱胎，极其无极，一无所一，与道合真，与天长存，谓之真一。圣人忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，道非欲虚，虚自归之，人能虚心，道自归之。子欲得衣，一与之裳；子欲得食，一与之粮；子欲得饮，一与之浆；子欲得居，一与之堂；子欲得寒，一与之霜；子欲得热，一与之汤。虚其心，忘其形，守其一，抱其灵，故能固其精，宝其气，全其神，三田精满，五脏气盈，然后谓之丹成，一一于一，可以长生。先圣有云：后其身而身先，忘其身而身存。此诚有以也。

又问曰：愚夙昔夤幸，天假其逢，极荷大慈，剖示玄旨，如所问道，则示之以心，如所问金丹大药，则又示之以心，愚深知一切惟心矣，恍然若有所得，虽欲喻之而无物可喻，虽欲言之而无语可言，但天机深远，道要玄微，虽知药物如此分明，而于火候则犹有疑焉。答曰：二十四气，七十二候，二十八宿，六十四卦，十二分野，此乃天地推移，阴阳度运如是也。夫一年有十二月，一月有三十日，一日有十二时，总计百刻，其间六阳六阴，无非一气升降，在乎人身，则何以异于天地哉！此炼丹之法，所以攒簇五行，会合八卦，法天象地，准日测月，分排卦数，布位星辰，以时易日，内修外应，上水下火，一文一武，故有进退之符，抽添之候，固济之门，沐浴之时，卦象之变，造化之妙，谓之火候，一如月魄之盈亏，潮候之消长，此却简易，不容轻传，以其夺天地之造化，盗日月之魂魄故也。夜三更，吾将盟天以告子矣。先圣有云：虽知药物，而不知神室，则不可结胎；虽知神室，而不知火候，则不可成丹。非子其孰能与于此？鹤林彭祖稽首再拜而言曰：粗虽不敏，愿受教焉。

## 丹房法语与胡胎仙

吕先生鹤颈龟腮，适有钟离之会；石居士鹿鼻鼠耳，偶逢平叔之来。叹夤缘时节之难，岂名利是非之比。金丹大药，古人以万劫一传；玉笈灵篇，学者之十迷九昧。月里乌，日里兔，颠倒坎离；水中虎，火中龙，运用复姤。采先天一气，作铅中之髓；夺星象万化，为汞里之精。惟弦前弦后之时，乃望缺望圆之际。知之者，癸生须急采；昧之者，望远不堪尝。精半斤，气半斤，总在西南之位；火一两，药一两，实居东北之乡。收金精木液，归于黄庭；炼白雪黄芽，结成紫粉。《悟真篇》所谓华池神水，《知命论》又言地魄天魂。采之炼之，结矣成矣。如夫妇最初一点，十月成胎，似君臣共会万机，百官列职。遇日中冬至，则野战；遇时中夏至，则守城。都来片晌工夫，要在一日证验。九三二八，算来只在姤女金翁；七六十三，穷得无过黄婆丁老。更不用看丹经万卷，也只消得口诀一言。子之来意甚勤，知汝积年求慕。非夙生有此丰骨，岂一旦用是身心！自采药以至结胎，从行火而及脱体。包括抽添之妙，形容沐浴之机。无金木间隔之忧，

有水土同乡之庆。但须温养，都没艰辛。十二时中只一时，三百日内在半日。丹田有物，行住坐卧以无忧；紫府书名，生死轮回而不累。了然快乐，自此清闲。这工夫，向闹里也堪行；论玄妙，只顷中都交结。聚而不散，炼之尤坚。朱砂鼎、偃月炉，何难寻之有？守一坛、中央釜，惟自己而求。宜识阴阳，要知玄化。龙精满鼎，遣金童下十二重楼；凤髓盈壶，令玉女报三千世界。此时丹熟，更须慈母惜婴儿；不日云飞，方见真人朝上帝。

## 金液还丹赋

身木欲槁，心灰已寒。愿飞升于玉阙，必修炼于金丹。乾马坤牛，卫丁公于神室；离乌坎兔，媒姤女于真坛。绛阙散郎，清朝闲士。使扶桑青龙，奋翅出火；而华岳白虎，飞牙入水。天炉地鼎，三关造化之枢机；日魄月魂，一掬阴阳之精髓。铅里藏土，汞中产金。龟乃子爻，蛇乃午象，兔为卯畜，鸡为酉禽。四象五行，不离乎戊；三元八卦，当资厥壬。朝既屯，暮既蒙，六爻有象；夜必复，昼必姤，万物无心。由是三性会合，攒簇元宫；二气升降，盘旋黄道。惟水银一味，才变黑玉；故七返朱砂，乃成红宝。朱橘琼榴，交梨火枣。普天白雪，翩翩紫府之清飙；满院黄花，隐映丹田之瑞草。吾知夫抽添何物、采取何地；生杀有户、缺圆有时。以浮沉为清浊之本，以间隔明动静之机。养正以抱一，持盈而守雌。举世无人，能达此者；终日枯坐，不知所之。恩生害，害生恩，房驢见鼎，主中宾，宾中主，斗度回箕。尝谓大道无言，内丹非术。玄珠垂象，而阴里抱阳德；婴儿结胎，而雄中含雌质。君臣之间，先后悔吝；夫妇之外，存亡凶吉。丁位之心，癸位之张，甲宫之女，庚宫之毕。刑德生旺，虽有否泰；沐浴潜藏，初无固必。药材斤两，东西南北以归中；火候城池，二八九三而为一。如是则鹊桥河车，百刻上运；华池神水，四时逆流。荣卫寒温，而鸮火鬼井；精神衰旺，而玄枵斗牛。子母函盖，身化心化；兄弟埏簇，福修慧修。六画动爻，见晦朔弦望之变；二至改度，有蝗虫水旱之忧。真人宇宙妙纵横，万里溪山归掌握。左军右军，自古仁义；大隐小隐，从今宫角。风悄悄，月娟娟，片云孤鹤，而长啸一声，编书遗后学。

## 必竟恁地歌

我生不信有神仙，亦不知有大罗天。那堪见人说蓬莱，掩面却笑渠风颠。七返还丹多不实，往往将谓人虚传。世传神仙能飞升，又道不死延万年。肉既无翅必坠地，人无百岁安可延？满眼且见生死俱，死生生死相循环。翠虚真人与我言，他所见识大不然。恐人缘浅赋分薄，自无寿命归黄泉。人身只有三般物，精神与气常保全。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。我闻其言我亦怖，且怖且疑且擎拳。但知即日动止间，一物相处常团圆。此物根蒂乃精气，精气恐是身中填。岂知此精此神气，根于父母未生前。三者未尝相反离，结为一块大无边。人之生死空自尔，此物湛寂何伤焉。吾将矍然以自思，老者必不虚其言。是我将有可受业，渠必以此示言诠。开禧元年中秋夜，焚香跪地口相传。偶尔行持三两日，天地日月软如绵。忽然嚼得虚空破，始知钟吕皆参玄。吾之少年早留心，必不

至此犹尘缘。且念八百与三千，云鹤相将来翩翩。

### 炼丹不成作

八两日月精，半斤云雾屑。轻似一鸿毛，重如千秤铁。白如天上雪，红如猩猩血。收入玉葫芦，秘之不敢泄。夜半忽风雷，烟气满寥沏。这般情与味，哑子咬破舌。捧腹付一笑，无使心烦热。要整钓鱼竿，再斫秋筠节。

### 述翠虚真人安乐法

收敛神光少默然，顶门一路聚云烟。且升阳火烹金鼎，却降灵泉灌玉田。交结只于牛渚外，分明正在鹊桥边。工夫九九数六六，此是人间安乐仙。

### 呈 万 庵

#### 归 山

生死轮回第几番，尘尘劫劫不曾闲。一潭湛绿是非海，千尺粉青人我山。性地灵苗思水国，心天明月掩云关。夜中珠子无寻处，今且随缘炼大还。

#### 采 药

五蕴山头多白云，白云深处药苗芬。观音王佛随时种，元始天尊下手耘。石女骑龙攀雨术，木人驾虎摘霜芸。不论贫富家家有，采得归来各一斤。

#### 炉 鼎

须信先天事事无，阴阳陶铸此形模。真空平等朱砂鼎，虚彻灵通偃月炉。九窍可风坛埴暖，二时失火药材枯。只此一点无名焰，炼出人间大丈夫。

#### 火 候

无位真人炼大丹，倚天长剑逼人寒。玉炉火煅天尊胆，金鼎汤煎佛祖肝。百刻寒温忙里准，六爻文武静中看。有人要问真炉鼎，岂离而今赤肉团。

#### 沐 浴

药炉丹鼎火炎炎，六贼三尸怕令严。无去无来无进退，不增不减不抽添。爱河浪静浮朱雀，觉海波深浸白蟾。一自浴丹归密室，太阳门下夜明帘。

#### 温 养

金翁姪女结亲姻，洞口桃花日日春。拾得一轮天上月，炼成万劫屋中珍。黄婆即是母之母，赤子乃其身外身。龙汉元年消息断，观音前面更何人？



## 脱 胎

青天白日一声雷，撒手悬崖了圣胎。有眼如盲光烁烁，无绳似缚笑哈哈。黄金殿下千株柳，碧玉堂前万树梅。辜负鸳帏人寂寞，秦楼宴罢盍归来？

## 金 丹

佛与众生共一家，一毫头上现河沙。九还七返鱼游网，四谛三空兔入罝。混沌何年曾结子，虚空昨夜复生花。阿谁鼎内寻丹药，枯木岩前月影斜。

## 冲 举

自从踏著涅槃门，一枕清风几万年。弱水蓬莱虽有路，释迦弥勒正参禅。谁将枯木岩前地，放出落花啼鸟天。两个泥牛斗入海，至今消息尚茫然。

## 参 同

道人家在海之南，来访庐山老万庵。露柱灯笼同请举，僧堂佛殿总和南。山河大地自群动，蠢动含灵共一龕。斋瓮里鱼淹未死，此香炷向活瞿昙。

## 水调歌头四首

### (一)

金液还丹诀，无中养就儿。别无他术，只要神水入华池。采取天真铅汞，片晌自然交媾，一点紫金脂。十月周天火，玉鼎产琼芝。你休痴，今说破，莫生疑。乾坤运用，大都不过坎和离。石里缘何怀玉，因甚珠藏蚌腹，借此显天机。何况妙中妙，未易与君知。

### (二)

不用寻神水，也莫问华池。黄芽白雪，算来总是假名之。只这坤牛乾马，便是离龙坎虎，不必更猜疑。药物无斤两，火候不用时。偃月炉，朱砂鼎，总皆非。真铅真汞，遇之不炼要何为？自己金公姹女，渐渐打成一块，胎息象婴儿。不信张平叔，你更问他谁？

### (三)

要做神仙去，工夫譬似闲。一阳初动，玉炉起火炼还丹。捉住天魂地魄，不与龙腾虎跃，满鼎汞花干。一任河车运，径路入泥丸。飞金精，采玉液，过三关。金木间隔，如何上得玉京山！寻得曹溪路脉，便把华池神水，结就紫金圆。免得饥寒了，天上即人间。

#### (四)

土釜温温火，橐籥动春雷。三田升降，一条径路属灵台。自有真龙真虎，和合天然铅汞，赤子结真胎。水里捉明月，心地觉花开。一转功，三十日，九旬来。抽添气候，炼成白血换枯骸。四象五行聚会，只在一方凝结，方寸绝纤埃。人在泥丸上，归路入蓬莱。

【按】白玉蟾（1194—1289？）原名葛长庚，字如晦，闽清（属福建省）人，家于琼州（海南琼山）。七岁能文，十岁应童子科，熟谙九经，能诗赋，善书画。以父亡母嫁，遂弃家游海上，号海琼子。至雷州，继白氏后，因改名白玉蟾，字鹤奴。后师事陈楠，学道九年，精通内丹术并雷法，云游各地，或号琼山道人、武夷散人、神霄散吏等。宋宁宗嘉定（1208—1224）中，征召赴阙，对御称旨，命除太乙官，一日不知所往，相传以为仙去。诏封紫清真人，世称紫清先生。葛氏富有才情，著述甚多，传世有《玉隆集》、《上清集》等，以及门人所编的《海琼传道集》、《海琼白真人语录》、《海琼白玉蟾先生文集》等。清代道教学者董德宁，汇萃群书，选其精要，编成《紫清指玄集》二卷，收入《道贯真源》中。白玉蟾的内丹学说，来自张伯端的嫡传，有三教合一，而侧重道禅双修的倾向，具体做法上则主张先命后性，即先修命，后修性，这一点在《玄关显秘论》及《修仙辨惑论》等文中说得很清楚。本书所录篇章，均系《紫清指玄集》中之精华，白氏的内丹学术思想及修炼方法，基本上已包括无遗。

# 道 閩 元 枢 歌

宋·彭 耜撰

君不见一粒金丹何赫赤，大如弹丸色如橘。人人分上本圆成，夜夜灵光满神室。神室即是此灵台，中有长生不死胎。元君谓之偃月炉，炉中药物象三台。来时一父对一母，到后三男及三女。朝屯暮蒙有君臣，昼姤夜复分宾主。青衣姹女骑青龙，却将白虎与金翁。三花烂漫神霄府，双鹤徘徊太乙宫。都来金木水火土，几多生老病死苦！但教仁义礼智信，自然宫商角徵羽。自子至巳震兑乾，自午至亥巽艮坤。坎离本是交会宫，卯酉乃其出入门。房虚昴星直四季，二分二至有启闭。若观混沌未分前，思量造化真儿戏。谁知金液大还丹，只在常人日用间。为君说破修丹旨，闹非城市静非山。丹头本自生前结，真静妙明光皎洁。在外即非砂与硫，在内即非精与血。火药元来一处居，看时似有觅时无。教君终日默如愚，炼成一颗如意珠。大冶真金色不变，争奈尘埃寻不见。生来死去几万遍，所以如今用修炼。分明一味水中金，但向华池著意寻。八两金兮八两木，一物浮兮一物沉。攒簇五行在庚甲，四象五行要和合。夜半金乌入广寒，白如酥兮黄如蜡。金精木液本虚无，嫩时须采老时枯。炽则坤火略埋藏，次则巽风为吹嘘。定里一静而一动，静中一照而一用。风吹杨柳是真铅，雨洗桃花是真汞。三关轧轧紫河车，九鼎灿灿黄金砂。紫府乌龟餐白雪，丹田朱凤啄黄芽。地下海潮天上月，以此消长应圆缺。此则抽添进退机，便是空虚造化骨。水源清浊要须知，相生相克有幽微。夺得天机大造功，年中之月日中时。及至打散成一块，试问时人会不会。不增不减何抽添，无去无来何进退。盈亏衰旺自有时，刑德临门有偶奇。若到丹成虽沐浴，守城野战要防危。温养婴儿须藉母，七返九还须识主。一爻刚兮一爻柔，一候文兮一候武。片晌工夫炼得成，一年火候始胎婴。九溯九回为九转，雷声震动鬼神惊。炼丹工夫只十月，渐采渐炼渐凝结。三年九载方老成，子子孙孙千百亿。昔日因看《龙虎经》，于中龙虎转难明。歌诗契论都寻遍，到底金丹学未成。嘉定丁丑春三月，有一道人蓬其发。授我袖中一卷书，读之字字金丹诀。道人去后杳难逢，北海苍梧有底踪？貌其形状以问人，人言此是玉蟾翁。堪嗟世上学仙者，泥象执文皆认假。岂知一物常相随，圆陀陀兮赤洒洒。得诀归来试炼看，龙争虎战片时间。九华天上人知得，一夜风雷撼万山。依家本住螺江上，明月清风无尽藏。等闲作此大道歌，要与时人为榜样。未说修丹便得仙，且图形固得延年。那堪或有冲升分，渺渺白鹤登青天。

【按】歌中云：“未说修丹便得仙，且图形固得延年”。彭耜的这一见解实在超过了他的老师，拨开内丹术上笼罩的宗教迷雾，气功的却病延年作用便真相大白。彭耜字季益，三山（福建福州）人。少有文声而性好道，师事白玉蟾，得太乙刀圭火符之传，九鼎铅汞之书，紫霄啸命风霆之文。隐居于鹤林山，因号鹤林山人。著有《道德真经集注》等传世。

# 金丹大成集

元·萧廷芝撰

## 天心图

钩横偃月，三点台星，  
斗杓斡运，虎啸龙吟。



家居北斗星杓下，剑挂南宫月角头。

图 206

## 玄牝图

虚无之谷，天地之根，  
玄之又玄，众妙之门。



取将坎位中心实，点化离宫腹里阴。

图 207

## 既济鼎图

离坎相交，水火既济，  
铅汞入鼎，乃生根蒂。



炉中慢养真金液，鼎内先干活水银，  
图 208

### 河 车 图

北方正气，日月为轮，  
搬水运火，昼夜无停。



直驾元神归紫府，潜搬真气入黄庭。  
图 209

## 金丹橐籥图

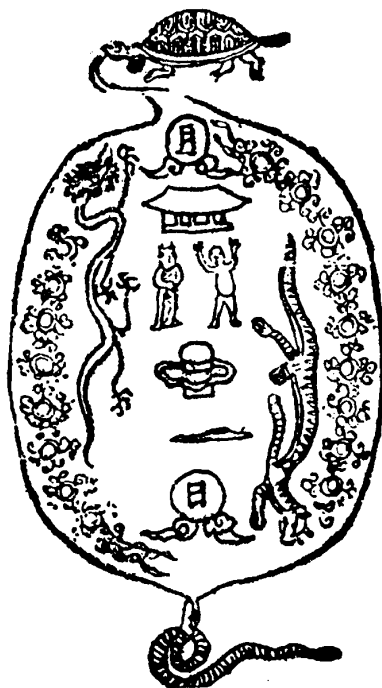


图 210

## 橐籥歌

乾坤橐籥鼓有数，离坎刀圭采有时。铅龙升兮汞虎降，龟蛇上下两相持。天上日头地下转，海底婵娟天上飞。乾坤日月本不运，皆因斗柄转其机。人心若与天心合，颠倒阴阳止片时。虎龙战罢三田静，拾取玄珠种在泥。黄婆媒合入中宫，婴儿姹女相追随。年中用月日用时，刻里工夫妙更奇。暗约斗牛共欢会，天机深远少人知。进火烹煎天地髓，开炉沐浴霞进辉。九还七返在片晌，真气熏蒸达四肢。温养婴儿惟藉母，守城野战要防危。一时八刻一周天，十二时辰准一年。始于复卦终于剥，朝屯暮蒙有后前。春夏秋冬依次第，炼至坤宫始凝坚。不须究易行卦气，身中自有一坤乾。天地日月若交会，打破虚空只一拳。宇宙造化在吾手，向来天机不妄传。惟人至尊而至贵，可炼金液大还丹。还丹口诀无多子，炼就移身入洞天。

## 金液还丹赋

求道至近，学仙岂难。采玉壶之大药，炼金液之还丹。探赤水之玄珠，龟蛇吐咽，运西方之至宝，龙虎蟠旋。粤自紫府开而海峤云生，黄河翻而泥丸浪滚。虽乾坤同体，总谓鼎器；然铅汞二物，互为根本。丹源何在，存三要以守一元；金液结成，自九还而终七返。是丹也，恍惚无物，杳冥有精。循八卦兮合四象，聚三花兮攒五行。味出庚辛，

须定志以采取，卦属艮巽，要知时而旺生。始而炼金液以交媾，终则调火工而养成。壶中日月之循环，须明宗祖；身里夫妻之交合，要识根茎。由是升降之际，当辨君臣；来往之间，仍分主客。凝绝耳韵，调匀鼻息。审药老嫩。明进退之尺寸；抱一孜专，守雌雄之黑白。望宜飞汞以擒魂，晦则引铅而制魄。推排符火，卷舒性内之阴阳；呼吸风云，烹炼身中之气液。大抵人炼乎气，须和合于四象；气纯乎阳，自消磨于众阴。东捉青龙，西捉白虎；北寻玄武，南寻赤禽。惟中宫和会以共处，以土釜封藏而必深。有动有静，有气有质；知吉知凶，知机知心。能酝就自然之酒，旋调成无韵之琴。安排既未之鼎炉，熬成白雪；鼓动乾坤之囊籥，煅作真金。盖始者金木间隔，孰使交并？金水混融，未归淘汰。自金井一提，水虎潜伏；迨金锁一发，火龙相会。是宜满黄金之鼎，而调燮固济；饵紫金之膏，而凝神闭兑。周流真气以充盈，出入元神之广大。火升水降，抽添善了于屯蒙；辐凑轮成，运用默符于否泰。又当知药物调和，悟者甚易；火候消息，行之孔难。一十月工夫，存杳杳绵绵之息；三万年气数，在来来往往之间。所以养丹田之宝，其宝长在；夺丹鼎之珠，此珠复还。既得此超升之诀，常开其生死之关。驾动河车，离尘世尾闾之海；移归天谷，上昆仑蓬岛之山。噫！万般仙诀，契论歌诗；一窍玄关。精神气穴。升金门，朝金阙，膺帝诏之召；严金相，证金仙，脱圣胎之结。此其饵金液之丹，成金刚之体，而性命双圆，妙难轻泄。

### 金液还丹诗

搬液上昆山，工夫信不难。往来敲玉洞，还返炼金丹。西采存三药，中归守一坛。片时间下手，七返后成团。鼓动乾坤囊，循环日月滩。玄关真一窍，直路彻天端。

### 金液还丹论

道以心为用也，或者疑之，至人辨焉。夫道者心之体，心者道之用，道融于心，心会于道，道外无馀心，心外无馀道也。能知运用者，以道观心，心即道也，以心贯道，道即心也。是心也，非人心之心，乃天心之心也。天心之居于北极，为造化之枢机者，此心也。故斗杓一运，四时应节，五行顺序，寒暑中度，阴阳得其宜矣。在人亦然。首有九宫，上应九隅，其中一宫曰天心，一曰紫府、天渊、天轮、天关、天京、上都关、昆仑顶，其名颇众，总而言之，曰玄关一窍。运用于此者，可不辨药材所产之川源，火候细微之要旨，以至温养而成丹，皆不离乎此心之为用也。尝谓药愈采而愈多，火渐炼而渐结。其采药之初也，动乾坤之囊籥，取离坎之刀圭，凝神聚气，调匀鼻息，呼吸应手。迨夫神气之入乎其根也，闭极则失于急，纵放则失于荡，惟使其绵绵续续，勿令间断耳。然后神久自凝，息久自定。其运火之功也，一刚一柔，一文一武，进寸而退尺，前短而后长，分宾主，立君臣，使其阴符阳火，进退之得其宜也。火数太燥，则汞上飞矣；水铢太溢，则铅下消矣。惟使其斤两调匀，法度准确，无进火退符之昧其用也。由是依约卦爻，以十二月促于一时之内，阳升阴降，以为运火之则也。一阳之生，始乎复也，时为子焉，微养其潜龙；临，丑也，温养其见龙；泰，寅也，火生于寅，屯之直事，故进符用武火焉；壮，卯也，阳中含阴，故沐浴焉；夬，辰也，文火以炼之；乾，终于巳也，火加武

焉。自子至巳，纯阳用事，乃内阴求外阳也。一阴之生，始乎姤也，时为午焉，火旺于午，故退符用文火焉；遁，未也，时为六月，故火武焉，则不为盛夏之浓霜矣；否，申也，微火以调之；观，酉也，阴中含阳，故沐浴后养火也；剥，戌也，火库于戌，蒙受生成，火用武矣；坤，终于亥也，脱胎入腹，以成变化也。自午至亥，纯阴用事，乃外阳附内阴也。然火生于寅，旺于午，库于戌，故抽添之妙，在于屯蒙也。噫！始复终坤，皆以卦象则之也，进退以象春夏秋冬之相代，抽添以象日月圆缺之相仍。火之未燃也，藉巽风以吹之；火之既燃也，资坤水以沃之。火功一正，气液混融，铅汞交结，姤女敛袂，婴儿仰从，守于中宫，合为一也。七返九还之秘，毕于此矣。向使运火失宜，异证百出，金虎与木龙飞腾，坎男与离女奔逸，虽黄帝临炉，太乙执火，八公捣炼，欲结成丹，不可得也。可不懂审而调燮之！故丹经曰：既得真铅，又难真火。岂轻议哉！虽然，金丹之道皆法象也。以铅汞为体，当知铅精汞髓皆譬喻也；以离坎为名，当知坎男离女皆虚名也；以龙虎为形，又当知火龙水虎非有形也；谓如黄芽白雪、神水华池，皆非可见可用之物也。要知配合而调和，抽添而运用。故此之丹药，非金石草木之料；此之火候，非年月日时之数，当从本根实地而为之。炼形化气，炼气化神，不过夺天地一点真阳，始乎有为，而终则无为也。或者泥象之安炉，著相而造鼎，执著火候，认为顽空，则谬矣。吁！否极则泰，动极则静，静曰复命，真精自朝，真息自定，谷神自栖，三尸自灭，心中无心，念中无念，身入无形，与道为一矣。

## 金丹问答

问曰：如何谓之金液还丹？答曰：金液者，金水也。金为水母，母隐子胎，因有还丹之号也。前贤有曰：丹者丹田也，液者肺液也，以肺液还于丹田，故曰金液还丹。

问曰：何谓铅汞？答曰：非凡黑锡、水银也。真一子曰：铅是天地之父母，阴阳之根基。盖圣人采天地父母之根，而为大药之基，采阴阳纯粹之精，而为大丹之质，且非常物造作也。汞性好飞，遇铅乃结，以其子母相恋也。

问曰：何谓火？答曰：火者，太阳真气，乃坎中之阳也。紫清真人曰，坎中起火是也。

问曰：何谓候？答曰：五日为一候，是甲子一终也。日有十二时，五日六十时，终一甲子也。紫阳曰：一刻之工夫，自有一年之节候。以起火之际，顷刻而一周天也。

问曰：此火候如何用？答曰：年中用月，月中用日，日中用时，时中用刻也。

问曰：何谓真一？答曰：人能将自己天真，安于天谷之内，乃守真一之道也。金洞主云：真一者，在于北极大渊之中也。

问曰：何谓动静？答曰：阳主动，阴主静。翠虚曰：动中求静，静中有为，动静有作，口口传之。

问曰：何谓九还？答曰：金生数四，成数九。还者自上而还下，九乃老阳之数。阴真君曰：从子至申为九还，亦顺下也。

问曰：何谓七返？答曰：火生数二，成数七。返者自下而返上，七乃少阳之数。阴真君曰：从寅至申为七返，亦逆上也。

问曰：何谓炉？答曰：上品丹法，以神为炉，以性为药，以定为水，以慧为火，中



品丹法，以神为炉，以气为药，以日为火，以月为水；下品丹法，以身为炉，以气为药，以心为火，以肾为水。又有偃月炉、玉炉。

问曰：何谓鼎？答曰：鲍真人云，金鼎近泥丸，黄帝铸九鼎是也。

问曰：何谓药物？答曰：即此药物，顺即成人，逆则成丹。五行颠倒，大地七宝，五行顺行，法界火坑。百姓日用而不知也。紫清曰，采药物于不动之中是也。

问曰：神水华池何也？答曰：李筌云，还丹之要，在于神水华池。紫阳曰：以铅入汞，名曰神水；以汞投铅，名曰华池。海蟾曰：从来神水出高源。紫清曰：华池正在气海内。

问曰：何谓三关？答曰：头为天关，足为地关，手为人关。

问曰：何谓内三要？答曰：第一要大渊池也，第二要绛宫也，第三要地户也。

问曰：何谓外三要？答曰：口之与鼻共三窍，是神气往来之门户。下功之际，调鼻息，缄舌气，闭兑也。

问曰：何谓兑？答曰：真一子云，兑，口也。

问曰：婴儿姹女正在何处？答曰：婴儿在肾，姹女在心。

问曰：肾属水为阴，婴儿属阳，心属火为阳，姹女属阴，何缘在此？答曰：肾属坎，阴中有阳，乃真阳也；心属离，阳中有阴，乃真阴也。

问曰：泥丸宫正在何处？答曰：头有九宫，中曰泥丸。

问曰：何谓金公？答曰：金边著公，乃铅也。紫阳曰：要须制伏觅金公。

问曰：何谓黄婆？答曰：黄乃土之色，位属坤，因取名焉。紫清曰：金公无言姹女死，黄婆不老犹怀胎。

问曰：呼吸何如？答曰：呼出心与肺，吸入肾与肝，呼则接天根，吸则接地根，呼则龙吟云起，吸则虎啸风生，呼吸风云，凝成金液。

问曰：何谓琼浆玉液？答曰：皆神水也。

问曰：何谓神气？答曰：神是火，火属心，气是药，药属身。神气，子母也。虚靖天师云：气者生之元也，神者生之制也，持满驭神，专气抱一，神依气住，神气相合，乃可长生。三茅真君曰：气是添年药，心为使气神，若知行气主，便是得仙人。

问曰：何谓十二重楼？答曰：人之喉咙管有十二节是也。

问曰：何谓帘帟？答曰：眼是也。下功之际，含眼光。云房曰：闭户垂帘默默窥。

问曰：何谓子午？答曰：子午乃天地之中也。在天为日月，在人为心肾，在时为子午，在卦为坎离，在方为南北。

问曰：何谓五位相得而各有合？答曰：天地五十五数，故乾得一九合而成十，坤得四六合而成十，巽兑得二八合而成十，震艮得三七合而成十，离得五，坎得十。坎离无偶，所以自合也。以数言之，则得天地之中数；以爻言之，则得天地之中爻；以位言之，则得天地之中位。坎离为用，不以大乎？

问曰：何谓五岳？答曰：《五岳真形图》曰，在人之头。紫清有以巾藏五岳之句。

问曰：何谓玄牝？答曰：在上曰玄，在下曰牝。玄关一窍，左曰玄，右曰牝。

问曰：何谓玄牝之门？答曰：鼻通天气曰玄门，口通地气曰牝户。口鼻乃玄牝之门户矣。

问曰：何谓三男三女？答曰：乾道索坤，长男曰震，中男曰坎，少男曰艮；坤道索

乾，长女曰巽，中女曰离，少女曰兑。

问曰：何谓火龙水虎？答曰：虎，西方金也，金生水，反藏形于水；龙，东方木也，木生火，反受克于火。太白真君曰，五行不顺行，虎向水中生；五行颠倒术，龙从火里出是也。

问曰：何谓分至？答曰：子时象冬至，阴极而阳生；午时象夏至，阳极而阴生；卯时象春分，阳中含阴；酉时象秋分，阴中含阳。人身亦有分至，紫阳曰：以身心分上下两弦，以神气别冬夏二至。

问曰：何谓沐浴？答曰：真气熏蒸，神水灌溉，为沐浴。太上曰：灌以甘泉，涤其垢污，出自华池，复归坤户。杏林曰，沐浴资神水是也。

问曰：何谓抽添？答曰：既抽铅于肘后，须添汞于中黄。《传道集》曰，可抽之时不可不添是也。

问曰：何谓搬运？答曰：搬金精于肘后，运玉液于泥丸，下手工夫，口诀存焉。

问曰：何谓三田？答曰：脑为上田，心为中田，气海为下田。若得斗柄之机斡运，则上下循环，如天河之流转也。

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。

问曰：何谓神室？答曰：元神所居之室也。朗然子曰：未明神室千般挠，达了心田万事闲。

问三花聚顶？答曰：神、气、精混而为一也。玄关一窍，乃神、气、精之穴也。

问五气朝元？答曰：五脏真气，上朝于天元也。

问和合四象？答曰：眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不动而神在心，鼻不嗅而魄在肺，精神魂魄，聚于意土也。

问曰：马牙、真主人、神符、白雪何也？答曰：皆铅汞之总名也。

问河车？答曰：北方正气，名曰河车，左曰日轮，右曰月轮，搬负正气，运载元阳，应节顺行，下手无非此车之力。

问曰：老嫩何也？答曰：采药之时，审其老嫩。彭鹤林曰：嫩时须采老时枯。紫阳曰，铅见癸生须急采，金逢望远不堪尝是也。

问浮沉？答曰：铅浮而银沉也。

问清浊？答曰：阳清而阴浊也。清者浮之于上，浊者沉之于下。修丹者留清去浊，盖清属阳而浊属阴也。

问五行相克？答曰：《金碧经》云，金木相伐，水火相克，土旺金乡，三物俱丧，四海辐辏，以致太平，并由中宫土德之功也。

问曰：来往何也？答曰：子往午来，阴符阳火，自子进符至辰巳，自午退符至戌亥，始复终坤，皆以卦象则之。一消一长，一往一来，以成其变化。《易》曰：阖户谓之坤，辟户谓之乾。一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通也。

问雌雄？答曰：雌阴而雄阳也。一阴一阳之谓道，孤阴寡阳，不能自生。《参同契》曰：雌雄相杂，以类相求。注曰：雄，金砂也；雌，火汞也。相须含吐，类聚生成，以为神药也。

问防危？答曰：防火候之差失，忌梦寐之昏迷。翠虚曰：精生有时，时至神知，百刻之中，切忌昏迷。

问交合？答曰：磁石吸铁，隔碍潜通。

问有无？答曰：《金碧经》曰，有无互相制，上有青龙居，两无宗一有，灵化妙难窥。

问刑德？答曰：阳为德，德出则万物生；阴为刑，刑出则万物死。故二月阳中含阴，而榆莢落，象金砂随阴气动静，落在胎中，故曰归根也；八月阴中含阳，而荠麦生，象金水随阳气滋液于鼎内。故卯酉乃刑德相负，阴阳两停，故息符火也。

问黑白？答曰：《参同契》曰，知白守黑，神明自来。白者金也，黑者水也，以金水之根而为大药之根矣。

问寒暑？答曰：真一子曰，不应漏刻，风雨不调，水旱相伐，或阳火过刻，或阴符失节，凝冬变为大暑，盛夏反作浓霜，火候过差，灵汞飞走，运火之士，可不谨之。

问晦朔？答曰：《参同契》曰，晦朔之间，合符中行。乃金水符合之际也。

问固济？答曰：太白真人曰，固济胎不泄，变化在须臾。言其水火既济，闭固神室，而不使之泄漏也。

问圣胎？答曰：无质生质，结成圣胎。辛勤保护十月，如少女之初怀孕，似小龙之乍养珠，盖神气始凝结，极易疏失也。

问四正？答曰：子午卯酉为四正。玄关一窍，四正宫也。

问黄庭正在何处？答曰：在膀胱之上，脾之下，肾之前，肝之左，肺之右也。

问金乌玉兔？答曰：日中乌，比心中之液也；月中兔，比肾中之气也。

问炼形？答曰：炼形化气，炼气化神，炼神合道也。金洞主曰：以精炼形，非凡砂石。

问张紫阳谓心肾非坎离何也？答曰：心肾特坎离之体耳，有体有用。

问所用者何也？答曰：天心乃心之用也，属离；形乃肾之用也，属坎。交媾之际，运用于此矣。

问工夫？答曰：知时而交媾，进火而防危，阳生而野战，刑德而沐浴，以至温养成丹也。

问野战？答曰：《龙虎经》曰，文以怀柔，武以讨叛。紫阳曰：守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。

问温养？答曰：杏林曰，温养象周星。毗陵曰，金鼎常留汤用暖，玉炉不要火教寒是也。

问烹炼？答曰：烹金鼎，炼玉炉，口诀存焉。

问赏罚？答曰：春气发生谓之赏，乃巳前阳火之候也；秋气杀物谓之罚，乃午后阴符之候也。

问守城？答曰：抱元守一而凝神聚气也。

问堤防？答曰：驱除杂念而专心不二也。

问神庐者何也？答曰：鼻也，乃神气出入之门。《黄庭经》曰：神庐之中当修治，呼吸庐间入丹田。

问太一含真？答曰：守真一于天谷，气入玄元，即达本来天真。太上曰：真道养神，若能守我在浩气之关，令七祖枯骨皆有生气。生我者道，活我者神，将神守道，以道养神是也。

问三尸？答曰：《中黄经》曰，一者上虫居脑中，二者中虫居明堂，三者下虫居腹胃，名曰彭琚、彭质、彭娇也。恶人进道，喜人退志。上田乃元神所居之官，惟人不能开此关，被尸虫居之，生死轮回，无有了期。若能握元神栖于本官，则尸虫自灭，真息自定，所谓一窍开而百窍齐开，大关通而百骸尽通，则天真降灵，不神之神，所以神也。

问胎息？答曰：能守真一，则息不往来，如在母胞胎之中，谓之大定也。

问玉池？答曰：口也。《黄庭经》曰，玉池清水灌灵根是也。

问橐籥？答曰：橐乃无底囊，籥乃三孔笛，又是铁匠手中所弄鼓风之物也。老子曰：天地之间，其犹橐籥乎？《升降论》曰：人能效天地橐籥之用，开则气出，阖则气入，出则如地气之上升，入则如天气之下降，一升一降，自可与天地齐其长久矣。

问五芽？答曰：乃五脏之真气。《中黄经》曰：子能守之三虫弃，得见五芽九真气。

问屯蒙？答曰：《道枢》曰，坎者水也，一变为水泽之节，再变为水雷之屯，其爻居寅；离者火也，一变为火山之旅，再变为火风之鼎，三变为山水之蒙，其爻居戌。抽添水火，在于寅戌，十二卦气，在于屯蒙运用。

问采日精月华？答曰：非外之日月也，采心中真液，肾中真气也。

问内外八卦？答曰：头为乾，腹为坤，膀胱为艮，胆为巽，肾为坎，心为离，肝为震，肺为兑也。

问修炼待时然后下手？答曰：有时中之功夫，有刻中之功夫。毗陵曰：炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生。马自然曰：不择时中分子午，无爻卦内别乾坤。此皆刻中之功夫也。

问金丹形象如何？答曰：形若弹丸，色同朱橘。《抱朴子》曰：大如弹丸黄如橘，中有嘉味甘如蜜，沙门得之以禅定，黄冠得之即超逸，审之行之天地毕。《元枢歌》曰：君不见一粒金丹何赫赤，大如弹丸黄如橘，人人分上本圆成，夜夜灵光常满室。盖人人具足，个个圆成，当知非有形之物也。吕公曰，还丹本无质是也。

问玄关一窍正在何处？答曰：在人头上，工夫容易，下手的难寻，若不遇真师，摩顶授记，皆妄为矣。

问真空？答曰：返本还元为真空。杏林曰：不知丹诀妙，终日玩真空。

问作用？答曰：螟蛉咒子，传精送神。

问出神？答曰：能守真一，真气自凝，阳神自聚，盖以一心运诸气，气住则神住，真积力久，功成行满，然后调神出壳也。

问超脱？答曰：超者出也，是出神也；脱者，脱换凡躯也，皆天门出。前圣有脱壳之验：六祖七层宝塔出，钟吕三级红楼出，海蟾公鹤冲天门出。诗曰：功成须是出神京，内院繁华勿累身，会取五仙超脱法，炼成仙质离凡尘。

问尸解？答曰：尸解有五，金木水火土也。又有积功累行，而白日飞升者。徽宗皇帝《尊道篇》末曰：亘古迄今，飞升者千有餘人，拔宅者八十餘家。

问金丹之道不亦难乎？答曰：是不难也。紫阳曰：悟者惟简惟易，迷者愈繁愈难。杏林曰：简易之语，不过半句，证验之效，只在片时。翠虚曰：药之不远采不难。毗陵曰：至道不繁人自昧。紫清曰：只一言贯穿万卷仙经，但片晌工夫无穷逸乐。师曰：下手功夫容易，坚心守道为难也。

## 七言绝句八十一首

### (一)

老子明开众妙门，一开一阖应乾坤。果于罔象无形处，有个长生不死根。

### (二)

得道那堪正少年，玉炉养火不曾闲。昆仑山上黄华路，时引元神去复还。

### (三)

大道元来一也无，若能守一我神居。此心莹若潭心月，不滞丝毫真自如。

### (四)

妙宝无过汞与铅，依时采取自烹煎。从来至道无多事，自是时人识不全。

### (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。

### (六)

拨动天轮旋日月，须臾海峤起云雷。风涛汹涌波澄后，散作甘泉润九垓。

### (七)

一诀分明说与贤，动中求静妙中玄。我家活计从来别，夜夜栽培火里莲。

### (八)

此道玄中妙更玄，古今父子不相传。莫将火候为儿戏，须共真师子细研。

### (九)

大药三般精气神，天然子母互相亲。回风混合归真体，锻炼工夫日日新。

### (十)

水火从来一处居，看时似有觅似无。细心调燮文兼武，片晌教君结玉酥。

### (十一)

微微小火养潜龙，见在田时也一同。交得三阳逢泰卦，始堪进火法神功。

### (十二)

弦前弦后辨屯蒙，进退抽添运火功。虑险防危须沐浴，还丹脱体入坤宫。

(十三)

木液金精居卯酉，只宜沐浴大丹头。三三灌溉资神水，不用工夫运火牛。

(十四)

以时易日法神功，仔细推穷总一同。九溯九回为九转，金丹还返入坤宫。

(十五)

一时辰内还丹结，夺得乾坤大造功。金液馀残收拾取，莫教随雨更随风。

(十六)

木金间隔要相交，白雪黄芽共一苞。定意如如行火候，便从复卦运初爻。

(十七)

云收雨散丹凝后，琴和瑟谐了当时。切忌不须行火候，不知止足必倾危。

(十八)

铅炉汞鼎少人知，木液金精旺有时。野战更须行火候，抽添运用莫令迟。

(十九)

二八门中达者稀，弦前弦后正当时。细心调燮文兼武，端的无中养就儿。

(二十)

金乌夜夜宿西川，离坎交时妙更玄。温养胎儿惟藉母，外炉增减象周天。

(二十一)

身中阳复为冬至，便好临炉炼大丹。托仗黄婆与媒合，夫妻共室镇同欢。

(二十二)

恰恰相当妙绝奇，中秋天上月圆时。阳生急采毋令缓，进火工夫要虑危。

(二十三)

炼丹仔细辨工夫，昼夜殷勤守药炉。若遇一阳才起复，嫩时须采老时枯。

(二十四)

生铅生汞为丹祖，聘作夫妻共一心。从此抽添方进火，玉炉炼作一团金。

(二十五)

阴阳还返结成丹，九转无亏火力全。若到坤宫受气足，只须沐浴任天然。

(二十六)

依时进火要孜专，勿遣猿猴取次攀。花露初开须忌触，锁居土釜莫抽关。

(二十七)

上下三宫三寸田，自耕自种自烹煎。依时采取须加密，进火抽添象缺圆。

(二十八)

阆苑蟠桃自熟时，摘来服饵莫教迟。几回下手潜偷处，无限神仙总不知。

(二十九)

熟铅熟汞最堪烹，谁道金丹结不成！若也学人常服饵，伫看白日羽翰生。

(三十)

学人若要觅黄芽，两处根源共一家。七返九还须识主，工夫毫发不容差。

(三十一)

阴居于上阳居下，阳气先升阴后随。配合虎龙交媾处，此时如过小桥时。

(三十二)

调和铅汞不终朝，密固根源养圣胞。先使日魂擒月魄，阴文阳武运初爻。

(三十三)

初九潜龙回一阳，分明变化在中央。巽风呼吸吹乾火，炼得炉中胜似霜。

(三十四)

玉炉炼就长生药，金鼎烧成不死丹。颠倒坎离由戊己，分明我命不由天。

(三十五)

夜来酒醒已三更，自觉情浓意转深。玉洞试将灵剑击，便教虎啸与龙吟。

(三十六)

河车搬运上昆山，不动纤毫到玉关。妙在入门牢闭锁，阴阳一气自循环。

(三十七)

酒是良朋伴是花，岭头时驾紫河车。最怜金虎一声啸，吹散青天五彩霞。

(三十八)

西川岸上抬头望，无限蟾光蘸碧波。便好下工修二八，更须仔细托黄婆。

(三十九)

玉炉金鼎药争光，紫雾红霞映洞房。便向此时勤采取，元神归室不飞扬。

(四十)

朱砂鼎里绽黄花，偃月炉中发玉葩。进退短长勤采摘，一时收拾入黄家。

(四十一)

无功功里要勤功，功外无功合圣功。炼得丹田成至宝，任他乌兔走西东。

(四十二)

溯流一直上蓬莱，散作甘泉润九垓。从此丹田沾润泽，黄芽遍地一齐开。

(四十三)

玄珠搬运上昆山，两扇朱门日月闲。捉取四蛇并二鼠，虎龙交媾一时间。

(四十四)

元君端拱坐玄都，三叠胎仙舞八隅。变化一阳天地震，太平因此妙工夫。

(四十五)

两枝剑挂南宫角，自在元神谒玉皇。从此天宫相见后，玉阶来往是寻常。

(四十六)

袅袅烟笼十二楼，绛宫清静万神游。有人问我家何处？占得风光最上头。

(四十七)

几回抖擞上昆仑，运动璇玑造化分。昼夜周而复始，婴儿从此命长存。

(四十八)

玉炉袅袅腾云气，金谷濛濛长紫芝。神水时时勤灌溉，留连毋使火龙飞。

(四十九)

西山白虎放颠狂，东海青龙不可当。坤母若来相制伏，一齐捉入洞中藏。

(五十)

外道邪魔忽逞威，七星宝剑向前挥。果于鬼窟交锋处，夺得明珠一颗归。

(五十一)

自然宗祖一灵台，内有长生不死胎。妙运阴阳还返后，周回卦气八门开。



(五十二)

身中一窍名玄牝，的在三关要路头。若也知时能运用，木金交并自沉浮。

(五十三)

攀开玄牝露双关，锻炼工夫不等闲。学者要知端的处，直须北斗面南看。

(五十四)

大道根茎识者稀，常人日用孰能知？为君指出神仙窟，一窍弯弯似月眉。

(五十五)

几回抖擞上昆仑，足蹶玄关众妙门。仗剑劈开天地锁，金乌玉兔自相吞。

(五十六)

昨宵姹女启灵扉，窥见神仙会紫微。北斗南辰前后布，两轮日月往来飞。

(五十七)

仔细思量是妙哉，朝朝满劝紫霞杯。能教地魄搬精转，自有天魂祝寿来。

(五十八)

炼己修心义最深，修心须要识天心。神仙妙诀无多子，炼就阳神消众阴。

(五十九)

昆仑一直至泥丸，镇日追攀自往还。若要长生兼出世，到头不离自身间。

(六十)

小小壶中别一天，铁牛耕地种金莲。这般景象家家有，因甚时人不学仙！

(六十一)

碧潭深处捉明珠，翻手抛来上太虚。托仗黄婆收拾得，化为金液结凝酥。

(六十二)

修丹须要觅根源，产在先天与后天。若得谷神长不死，此身何患不为仙！

(六十三)

执文泥象皆非实，得象忘言始合真。大抵修丹皆法象，由来万化在人身。

(六十四)

仙经万卷重重说，道在常人日用间。若也自能颠倒运，不劳万水与千山。

**(六十五)**

求仙恼乱几多人，为爱修真未识真。若得红铅并黑汞，炼成至宝出嚣尘。

**(六十六)**

虽然小小一壶中，上下乾坤法象同。若也知时能运用，金乌玉兔自西东。

**(六十七)**

得悟无为是有为，潜修妙理乐希夷。几回日月滩头立，直把丝纶钓黑龟。

**(六十八)**

玉京元始坐瑶台，紫气凝空殿阙开。西阁洞门三五叩，九天仙子一齐来。

**(六十九)**

恍惚之中有至精，龙吟虎啸最堪听。玄珠飞趁昆山去，尽夜河车不暂停。

**(七十)**

独步昆山望杳冥，龙吟虎啸甚分明。玉池常滴阴阳髓，金鼎时烹日月精。

**(七十一)**

自家精气自家神，何必区区问别人。下手速修尤太晚，劝君回首莫因循。

**(七十二)**

心酸世上几多人，不解修真自损真。精漏气凋神散去，透灵别壳入迷津。

**(七十三)**

先天先地最玄机，福浅焉能得遇之。采得真铅须锻炼，劝君切莫更迟疑。

**(七十四)**

学人不识水中金，漫向诸般取次寻。只是黑铅为至宝，本居兑位寄于壬。

**(七十五)**

学人不识水乡铅，颠倒阴阳位属乾。仿佛本居于坎位，分明寄产兑宫边。

**(七十六)**

初炼还丹须入室，妇人怀孕更无殊。圣胎凝结圆成后，出入行藏岂有拘！

**(七十七)**

露心剖腹不相诬，急急躬亲大药炉。六十甲中寻甲子，三千日里著工夫。

### (七十八)

一等傍门性好淫，强阳复去采他阴。口含天癸称灵药，似恁淤沮枉用心。

### (七十九)

指闭尾闾称是道，何曾虎啸更龙吟。元阳摇动无墙壁，错认黄泥唤作金。

### (八十)

金丹大药最通玄，向上天机不妄传。为报近来修道者，炼精不住亦徒然。

### (八十一)

自得仙师真口诀，敢将鄙句泄玄微。学人于此详穷究，诗内篇篇露尽机。

## 读《参同契》作

气含太极，道立玄门。日搏月而易行其中，月持日而易藏其用。水腾浮作离中汞，火降沉为坎里铅。坎纳戊兮，月魄乌飞；离纳己兮，日魂兔走。戊己为炉而烹煎日月，坎离为药而点化魄魂。日合五行，月随六律；门通子午，数运寅申。复、临、泰、壮、夬、乾兮，六阳左旋；姤、遁、否、观、剥、坤兮，六阴右转。百八十阳兮，日宫春色；百八十阴兮，月殿秋光。月不自明，由日以受其明；日之有耀，因月以发其光。互为室宅，交显精神。长教玉树气回根，不使金花精脱蒂。姤女捉乌吞玉兔，婴儿驱兔吸金乌。自震庚兑丁而乾纳甲壬，由巽辛艮丙而坤藏乙癸。上弦数八兮，砂中取汞；下弦数八兮，水内淘金。青龙是木，木产火中；白虎是金，金生水内。七八十五兮，坎离交；九六十五兮，乾坤合。自子至巳，先进阳火；自午至亥，后退阴符。七八者少阴、少阳之数存，九六者老阴、老阳之数寓。二八十六两兮，中全卦气；五六三十日兮，妙运天轮。屯蒙常起于朝昏，既未无愆于晦朔。恍惚水中金不定，飞扬火里木难收。金木间隔既殊途，水火调和归一性。七返返本，九还还原。结就玄珠，炼成至宝。不神之神所以神，减息定息至无息。二十四气，体天之消息；七十二候，随时而卷舒。惟能得象忘言，不在执文泥象。悟之者简而且易，迷之者繁而愈难。即《周易》象而参考之，自然契合；独魏伯阳之著详矣，宜究精微。

【按】萧廷芝字元瑞，号了真子。师事彭耜，是道教南宗的传人。精通内丹理论和修炼方法，其才情不亚于白玉蟾，因此《金丹大成集》比较全面地反映了南宗内丹的学术观点和修炼方法，且文字较为浅显，对内丹术的传播起有较大作用。书中图文并茂，要言不繁，尤其是“金丹问答”一章，对内丹术的重要术语作了明确的解释，仿佛是一部微型“简明内丹术语辞典”，很有实用价值。此外，还要说明的是，《金丹大成集》虽然冠以“金丹”一词，其实却是地道的内丹著作。由于古代有把内外丹统称“金丹”的惯例，因此作者也从俗沿用了此词。书中应用“金丹”一词，亦同此例。

# 悟 玄 篇

元·余洞真撰

## 坐工口诀

夫学道之士，不拘时候，但得身心闲暇之时，求于静处，瞑目闭口，端坐忘耳，或盘膝或不盘而坐皆可。夫坐之时，外忘其形，而不著物累，内忘其心，而不著事，若存其中，似存不存，似守不守，而著于空矣。久久纯熟，自然念定，念定则阳生，阳气生则有升有降。其气升者，自腰间尾闾而升，直上夹脊而止，藉巽风则鼓而上于顶矣。二气交合，下降于舌端，如蜜之甜，款款咽纳，直入中宫矣。丹书曰：吹嘘赖巽风。又曰：初时须着力，次候却如无。总之，升降不明火候之数、日用工夫、三关妙用、沐浴玄机，空延岁月，到老无成矣。古歌曰：神仙不肯分明说，误杀阎浮多少人！何也？这些道理人还识，陆地神仙闹似麻。所谓天机秘诀，未敢泄漏于文，故以口传心授尔。

## 火燥水滥

夫火爆者，上升不止；水滥者，下降不息。若有法度调和，斤两运用，则火不炎燥，水不泛滥，自然定矣。用时则有，不用则无，其理玄机，在乎口诀。既不知此妙用，则何一炼精化气，二炼气成神，三炼神还虚也。今学道之人，天下纷纷，其得正传者，无一二尔。此个道理，岂可轻易授人哉！

## 沐 浴

十月怀胎，两月沐浴，共成一载三百六十日矣。且休说十月怀胎，其两个月而沐浴，安于何处矣。此两个月而又不行火候，或安于前，或安于后，或安于其中矣。委的实用，非不用也。学道之士，须要参学，莫泥于卯酉二月，非也。脱胎之时，莫非口传心授尔。

## 玄关一窍

玄关一窍者，乃一身总要之关也。此窍者，即心中之心是也。其心非肉心，乃心中之主宰，一身万事之神也。其神者，无形无相，非有非无也。人能无私之时，便是玄关一窍，才有一毫私欲，不是也。程子曰：不偏不倚之谓中，才有偏倚便不中也。杏林石真人曰：身里有玄机，心中无垢尘。斯言尽矣。玄关一窍，万事之宗，动交于物，静养在中。不无不有，非色非空，凝然湛定，气息流通。左升白虎，右发青龙，齐停夹脊，鼓起巽风。扇开炉鞴，透上昆峰，乾坤交媾，化作一泓。降至舌端，咽入黄宫，一日之

内，三四遍功。初关百日，沐浴一月，中关百日，沐浴前同，上关百日，火候数穷。脱胎神化，抱一养童，九年行满，白日上升。大道无言非有问，忘形忘象求铅汞。守中一物莫存些，专意身心要守定。呼吸一应便神清，六脉自然朝性命。精神魂魄各归元，至此身心寂不动。一阳生至二阳迁，只待温温行火令。须臾直举至银河，玉枕泥丸如火烘。乾坤交媾降明堂，顶上圆光悬宝镜。如如下降至舌端，满口馨香甘液喷。徐徐咽纳下黄庭，遍体金光随罩定。三家相见结婴儿，一卦三二两卦定。晨昏握运仗天罡，四三皆拱璇玑柄。一年进破顶领门，是能超凡而入圣。九年抱一行圆满，独步翔鸾归大洞。吾今泄破圣贤机，洗耳瞑心存一定。莫待铅虚汞散飞，他时赴死甘心尽。玄机备细剖心传，学道人人早精进。又云：玄关窍假在其中，无形无象亦无穷，今人若指其安处，便隔千山几万重。若人指点心肝脾肺肾不著处，却如虚处巧捏一穴，其言中矣，著一处却非中矣。

## 药 物

夫采药者，血中采取真气，气中采取真精。血气者，到顶交合，化而为液。真精真气者，气至顶交合，化而为金；液者，流于经脉，而为白血。其金者，入于中宫，结而成丹。工夫到日，一身血气，化为白血，真精真气，尽结以成。丹体既成，出神入神，皆不被幻躯之累也。向上一著，超出阴阳之外，尤存口诀，是为身外有身，尤未奇特也。又云：精中气血血中精，精气元同太极成。莫言呼吸为交感，此物安能有死生？

## 火 候

进火之时，顷刻一周天。夫十个月而三百日，三千六百时，三万刻，或刻刻行火候，或时时行火候，或日日行火候，或时中不拘于刻，或日中不拘于时，但用便用。但不知法度，则乱升乱降，则不能上矣。口诀存焉。

## 中 宫

土生万物，心主万事，心即土也，土即心也，故曰中央戊己土，中央即玄关一窍也。了得土，万物死；了得心，万事息。今知学道人，茫茫只向外边寻觅，却不去中心求其道也。

## 抱 一

脱胎吞入腹，在于人间，九载积行满八百，而证于仙。乾坤往来，游遍名山洞府。行满八百之日，奉金书玉诏，而列于班矣。

## 出 神

名曰解胎。学道底人，总不知火候沐浴造化之备，其脱胎之时，莫非口传心授尔。

## 初 下 手

玄牝之门：万化俱忘性不忘，忘无忘处妙无方。这些便是玄关窍，何是泥形乱度量！

透关：自从关窍撞通时，二气周流应化机。任去任来无挂碍，丝毫不动斡璇玑。

破境：心明性彻，光圆如镜，一念才生，诸相即应，学道之士，不可认著，必属他境。故云：为甚眼中难著屑，只因性里不藏尘。念头一动性扬波，鬼面人头见许多。盖谓寂然通感应，学人不认即无魔。

敌魔：思念相续，不能断绝，鬼面人头，千般万状，立时驾动水火二车，一撞三关，直透内院，三尸走，六贼逃移，则群魔自然散矣。阵阵昏沉黑暗濛，立时仗剑布罡风。炉中发起三阳火，扫荡妖氛顷刻中。

立基：释氏工夫至此，谓之打成一片，昼夜不舍，只管加时定力，日就月将，做将去了，道门立基行火候，锻炼而成丹也。丹基立定念头纯，昼夜神光卫护身。两眼自然慵睹色，一心默默守玄真。

火候：八窍分为八节门，温凉寒暑应乾坤。四时不失阴阳火，鼎内丹砂结紫云。又白真人曰：行火之士，十二时设一时，即五刻也，三百日内在半月，计一千五百刻也。一身八刻一周天，一刻工夫簇一年。学者若知如此用，饥来吃饭困时眠。

沐浴：身中沐浴，乃气候之沐浴；月中之沐浴，乃丹头之沐浴也。紫阳曰：兔鸡之月及其时。斯言者，两月沐浴也。精全气旺药炉温，二八临门固蒂根。不向抽添加火候，洗心涤虑道常存。又：气候来潮，须当塞兑垂帘，湛然无欲，以待气候过也。毋得纵意四散，所谓不能固济须丹倾矣。工夫到此要防危，不比寻常一类推。气候来潮须保养，禁关闭兑守无为。

采药：采药时用看老嫩，嫩如涌泉之泛上是也，老如蚁行、如毛细是也。

锻炼：闭目若存中，如空空不空。坤宫真气发，背上炎烘烘。巽风轻鼓舞，一直透天宮。闭之不可放，化作满头霰，徐徐而放下，大地作甘霖。

总诀：夫人者，头乃诸阳聚会之所，其中有阴，名曰真汞；五脏者，乃诸阴聚会之所，其中有阳，名曰真铅。盖心者，上不属于阳，下不属于阴，而得其中，以为一身之主宰，视之不见其形，听之不闻其声，叩之者感而遂通，中之者寂然不动。人若向此不动中做工夫，终至纯熟，则知天地造化悉备于我矣。

【按】此书极重玄牝，作者认为“若人明得此窍，则三才万物，悉备于我矣。此之一窍，非泥于物也。其理别无他术，止不过忘形灭念，如守其中矣。久久纯熟，中宫静极，则身中阳气自然生矣。阳气渐生，阴气渐剥，乃曰阳长阴消之意矣”（《自序》）。书中所论，均属内丹术中之要点，唯文字较拙，多有辞不达意之处。作者余洞真，生平不详。

# 渔 庄 录

## 原 理 章

天地纯矣，太极一矣。太极动而生阳，静而生阴，一动一静，两仪立焉；阳变阴合，五行生焉；五行变化，万物生焉。故水太阴也，而根乎太阳；火太阳也，而根于太阴；木少阳也，而附于少阴；金少阴也，而附于少阳；土则太阴之凝，而太阳贯于其中也。是以万物之生，不能逃乎五行焉。铅汞者，五行之一也。

## 铅 汞 章

夫铅也者，金之属，而性乎土者也；太阴之贯乎太阳者也；汞也者，亦金之属，而情乎水者也；太阳之根于太阴者也。土能克水，故铅能制汞也。土克水而非火不燥，故铅制汞而非火不伏也。火也者，非金丹之要者乎？

## 炼 铅 章

人皆知铅能制汞，而不知铅不能制汞。盖铅为土精，其体阴，其魄柔，其质温，是犹中央之闰土也。其性虽可以制汞，然非赖火，安能制之使燥乎？故铅必炼而后通灵也。

## 太过不及章

制铅不可太过也，太过则刚，刚则枯而无药；不及则柔，柔则软而无力。无药不可也，无力犹不可也。故曰：欲识盈虚，当明老嫩。

## 用铅用汞章

用铅之法，犹父道焉，父之生子，媾精而已，不竭其体也，竭体非道也；用汞之法，犹母道焉，母之孕子，气化而已，不竭其血也，竭血非道也。父母媾精，男女化生；铅汞媾精，金液成形。男女化生，尚烦十月之劳；金液成形，火记六百之殊。世人欲朝夕成丹，何其愚也。

## 杂 类 章

人以五金八石、草木灰霜，欲制汞成丹者，是犹不以土克水、金克木、火克金也，

岂有是理哉！然则世人何溺志于五金也？经曰：炼银于铅，银铅金铅，母气初传子，炼丹须用宝。惑此等语而然也。殊不知凡金不可以超凡入圣，盖炼银于铅者，非将凡银、凡铅入硬池煎炼也，乃炼铅中之银也。金铅、银铅者，非将金、银收铅之气也，亦非以铅收金、银之气也，乃水中金、铅中银也。母气初传子者，非凡母也，是灵铅中先天之母。炼丹须用宝者，非世宝也，乃死砂白金黄芽之大宝也。金液大丹二十四品，凡银不在其列也。

### 真 铅 章

真铅也者，外铅而言固非也，指铅而言亦非也。真铅也者，铅之精也，铅中之铅也。

### 真 汞 章

真汞也者，外汞而言固非也，指汞而言亦非也。真汞也者，汞之精也，汞中之汞也。

### 真 土 章

真土者，戊己之土也。铅有戊土，汞有己土。铅汞交媾，产出白金，又谓黄芽，即真土也。脱胎转制，有生意存焉。有似乎土，故谓之真土。

### 附 形 章

汞犹水也，必附形而后成其形，其性好飞，所以欲附丽者，必借乎真土焉。

### 筑 基 章

丹之成也，必有基焉。生子必赖乎精血，丹基必赖乎铅汞，其理皆原乎一气，惟智者能通微，通微之谓神也。

### 炼 己 章

基之筑也，必炼而后坚，不炼则斯基隳矣。其能使之作用于其间乎？故曰：自家无气力，却欲扶醉人。如之何其可也。

### 火 候 章

天之生物，气化而已，莫不由阴阳寒暑之气而成也。仙翁之养金丹，亦由阴符阳火



之气而成也。故阳火者，发生之火也；阴符者，肃杀之火也。其间不能以寸。天地皆阴阳变化矣，况金丹乎？

### 阳火阴符章

坎、离，基也，药也。震、兑、乾，阳火也，其渐则随日月之盈也，所谓进阳火；巽、艮、坤，阴符也，其渐则随日月之虚也，所谓退阴符。一进之，一退之，所以纳铅汞于鼎中，而不使其有太过、不及之患也。

### 周天法象章

日月合璧于黄道之间，五星分经于八方之次，皆有其渐也，皆有其度也，亦有其序也。炉中之斗柄亦若是也，有为者岂可紊乎？

### 采药章

铅遇发生须急采，金逢望远不堪尝。此采药之方也。一气鸿蒙体三五，百封方得半斤气；又曰：炼银于铅，神物自生；又曰：烹铅作饼作金花。此真铅之所由生也。五彩盘旋，此是一火候。

### 灰池章

试问修丹无别法，只须神水入华池；又曰：灰池炎灼，铅沉银浮；又曰：腾铅倒制入灰池；又曰：灰池铅精翻浪走；又曰：灰池炼白液；又曰：华池神水；又曰：玉液金鼎。皆白金之所由生也，大丹之所由成也。

### 刑德章

卯月益水安金，酉月行水止火。此刑德之门户也。

### 胎息章

元理虽明，胎色不鲜，亦难乎其成矣。故一月之胎，鸿蒙之象也；二月之胎，神灵渐生也；三月之胎，筋体具备也；四月之胎，紫炁凝霜也；五月之胎，金花发现也；六月之胎，紫霜结彩也；七月之胎，碎如金粟也；八月之胎，金花曜日也；九月之胎，骨立神全也；十月之胎，点化无穷也。

## 解 经 章

经所谓非凡铅、凡汞者，岂真舍凡铅、凡汞之外，更将何物为丹基哉！能超凡入圣，则谓之非凡也亦宜，若超凡而又谓之凡，是仙经所蔽言矣。

## 两 仪 章

俗士曰砂之外有真砂，汞之外有真汞，此何谓也？丹经曰：真铅真汞，结成真砂，又曰：真铅中有真汞，亦曰虎汞，又曰死水银。此二端竟为异说也。如《内丹经》曰：夹脊双关昆仑过。此吕祖之口诀也。今人皆以夹脊双关昆仑者，是曹溪任督之径路也。殊不知曹溪任督与夹脊双关相为表里也。夫外丹亦犹是也。

## 形 质 章

人皆谓真铅无质之物，噫！真铅无质，真汞无依。仙翁曰：无质生质是还丹。言真铅隐于铅中也。真汞所以成形也。

## 服 食 章

内外二药，相为表里，内药成仙，外药点金。内药不可无外药之助，外药不可无内药以为之本。二者相须以有成也。

## 神 色 章

金液大丹，五行俱备。五行俱全，由黑铅而炼白金，白金炼为黄舆，黄舆炼为紫粉，紫粉炼为青霜，青霜则为神物矣。服食则却病延年，点化则成宝住世。得之者不可妄传匪人，不然碎首雷霆，祸延九祖，可不慎诸！

## 金 木 直 解

金生水，水中自有真金，故用真金，不用凡银；木生火，火中自有真汞，故用真汞，不用凡汞。为此坎离交媾之妙，乃水火所藏之金木也。铅匿真一之气，妙于无象；砂含真一之精，露于有形。形乃后天，气乃先天，先天不可见，故借后天以采之，始得形神俱妙，与道合真，一名真铅，一名真土。真土无位，寄旺四时，万物无土不生，丹基无土不成。下手功夫，若无真铅，即无真土，既有真土，便弃真铅。止用真土，死砂于汞，然后借西方兑金乳哺，自然成宝。须知凡银非真铅也，丹道只用砂汞变化，不用凡银、凡铅栽接，何也？盖砂汞乃八石，银铅乃五金，五金不为八石之父母，要死八石还以八石为父母，故曰：燕雀不生凤，狐兔不乳马，若无真父母，所生都是假。所谓真父母

者，乃死砂、死汞也。但初时难寻真土，只得借铅而用，既得真土，岂又用铅！故曰：用铅不用铅，须向铅中作，及至用铅时，用铅还是错。至哉斯言，不可轻忽。但看河图生成配合之数，其理甚明，幸无妄说。

## 铅汞出产

先天八卦，乾南坤北。因男女交媾之后，乾体破而为离，坤体实而为坎，故后天八卦谓离南坎北，盖以离代乾、坎代坤也。此非圣人本意，世变如此，不得已也。故内外丹道，事虽不同，其理则一。丹经曰：取将坎位中心实，点化离宫腹内虚。乃以后天而返先天，变离而为乾，变坎而为坤。外丹之理与内丹相同，以铅中之金，去死砂中之汞，二物相感而已。金木虽位在东西，而真金真汞已藏于南北，故起手之法，只用南北，不用东西，正以四象藏于砂铅之内，故用其二而去其二也。其间元妙之理，人所不知，乃将凡铅、凡汞烧炼穷年，破荡家业，老死无成，乃曰丹道误人。呜呼！道岂误人，人自误耳。我今说破天机，指示大路，幸勿听盲师，流入曲径，反将简易大道，视为荒唐空语。识破其机，如米炊饭，何难之有？但以砂汞之理言之，砂乃汞之真母，若要死汞，先须死砂。砂之性好飞走，须得不飞走之物，方可制伏。铅之性极沈重，若非沈重之物，安能制飞走之物？此自然之理也。且砂属火，象离女；铅属水，象坎男。以水制火，火无不灭；以女求男，男必相从。况先天真一之气，藏于黑铅之中；后天真一之精，包于赤砂之内。精气相交，灵苗乃结。若以铅配汞，以银养砂，是以女娶女，以男配男，虽苏、张通言，决无欢好之理。全要阴阳得类，自然交感，自然化生。人之道，以男求女；金丹之道，以女求男。女返在上而为宾，男返在下而为主，颠倒阴阳，逆施造化，金公脱去皂罗袍，姹女便来交素体，两情交合，炼气采精，只在片晌之间，结就丹基，夫妇各自分离，只有圣母怀胎，气足胎完，自然生产。但真母能生，不得自养，病躯羸瘦，须寻别家乳养抱，送在西邻乳哺，长大成人，体壮气实，方可与之娶妻生子，子又生孙，化化生生，无休无歇。要知丹基结就之际，止用砂铅，圣胎既产之后，须寻庶母乳母，但不可认此物谓之真母。真母只是死砂，砂既真死，全凭死汞，四象五行，何者不全？要知始则二气交感，终则四象俱备，但炼药之物，火候景象，妙在真师口诀。有缘遇之，幸勿轻忽。

## 真假问答

客问曰：药物何为真假？答曰：山泽为真铅，朱砂为真汞。世无真山泽，有亦不易得，故将凡铅炼其真气，以死朱砂，砂死即真铅。所谓弄假成真，以代山泽。世除却死砂，馀皆是假。又问曰：山泽中有银铅而无砂汞，朱砂中有砂汞而无银铅，二物不同，何故一般作用？答曰：山泽中是仙银，此死汞尤灵，然朱砂既死，汞与仙银相去不远，故亦通灵。此死砂亦可比山泽而为真铅也。客曰：将凡银、凡铅共炼，取银铅太乙真气，亦可比山泽铅，何故世人用之者，万无一成？答曰：山泽真铅，即砂精汞髓，世间凡母，乃死物耳，安可比真铅作用？盖见形不可用也，故无成者。客曰：凡银既不可用，丹经何以曰无母不成丹？答曰：起初炼气，不可用形质，朱砂既死，方可用母银，以借

形气，死砂死汞，方得成宝。故曰：炼丹须用宝，无宝丹不成。乃砂汞炼形之妙用，非起初炼药之丹基也。不辨真假，不明先后，到老不成。又曰：曾见方士用砒、硫、草木灰霜，亦可干汞点茅，是何道理？答曰：傍门小法最多，惟用真铅死砂为最上一乘，闻上古仙师，有用砒、硫、草木成道者乎？客曰：砂死为真铅，不知此真铅亦可点化否？答曰：大药点化，只是清真之极，若砂汞接至不受煎，即是形神俱妙，出有入无，自然点化。客曰：汞接至点化地位，还有巧法做手否？答曰：不知巧妙，安能清真？节节次，都要口诀，不得真传，纵然砂汞成银，终有返还之弊。客曰：既有返还，何法可救？答曰：药即是火，火即是药，识破坎离，大丹了却。客大笑曰：斯言尽矣。

### 用铅不用铅

经曰用铅不用铅一句，合是设问之词，后三句乃是应之词。此四句说得极好。既曰须向铅中作，便是用铅；又曰用铅还是错，便是不用铅。言用铅者，用其气也；不用铅者，用其形也。何谓用气？此气不是铅烟，将谓无形，却又有象，即是太极虚无之理。先天地为气，后天地为形，天地万物，都在此气生化化。黑铅中原有一点真气，是杳杳冥冥、恍恍惚惚，炼煎之际，如阳春发生，于无象中露出有象，金花自生。此乃先天真一之气，被火工逼炼而后见形，此时急用采取，立就丹基，所谓须向铅中作者是也。既得铅中真气，去铅不用，止将受胎之母，集作真铅，其实非铅，乃得气以死砂为真母耳。父精母血，合而为一，止用其母，不用其父，故曰及至用铅时，用铅还是错。譬如人道一般，母既受胎，十月养胎，皆母之事，与父无干，再与父配，实是损胎，何益之有？悟破此理，则知真母不是凡银。若用凡银而抱砂汞者，万无一成。久炼枯铅之辈，愚之甚矣！于炼母者何益哉？

### 阴阳得类

经曰：竹破须将竹补宜，抱鸡须用卵为之。言得类也。又曰：燕雀不生凤，狐兔不乳马。言非类也。夫道岂离阴阳配合哉！坎男离女，类也，若金火相配，则非类也；铅汞配虎，类也，若水木相配，则非类也。知乎此，则以铅配砂可也，以银制砂不可也；将砂投铅可也，以汞配铅不可也。今人将银炼铅，以银养砂，此之谓不知类也。既不知类，焉知道乎？吾今故作为辨类，以晓后之学者。

### 五行虚实

五行自后天而言五者皆实，自先天而言五者皆虚。后天滞于有象，先天妙于无形。金丹大道，用气不用形，故砂汞虽有形，遇火则飞而无其形。是以外丹妙用，金伏砂汞变化，而银铅不与焉。银铅虽亦不与，而形气不能两忘，气耗形存，不免滞于有象，所以不能变化。故丹家借其气，而去其形也。气化之道，非精通造化者，不足以语此。故世人烧炼多用银母，炼枯铅为丹基，二物既滞于形，而又枯其形，以失其气，将何以为丹？丹岂有形之物乎？不知形气，不认虚实，用后天而弃先天，无怪乎老死丹房，白首

悲穷而已。有等颇知用气之说，不遇真师，盲烧瞎炼，巧立丹炉，奇说窍妙，将砂悬于消息之上，用神火炼铅，取铅中黄烟，巧为熏蒸之法，为取先天之气，噫！何其愚也。天地间惟理与气而已，形而上者谓之理，形而下者谓之气，气以载理，理以行气，二者俱不可见。惟砂与铅相合，借火力以鼓出其阳春发生之气，于恍惚杳冥之中，无为有气，气化成形，结就灵根，方才灵根可见，而其所以结之妙，则不可得而用聪明也。本二气交感而成，非寡阳孤阴所能凝结也。除此真气之外，更无奇方妙药，以为死砂死汞真一之种矣。有等聪明之士，颇知其理而用天硫，却又不知死天硫之法，以银母炼枯铅，认为真父母，真气走散，独存髑髅，有质无气，安能成道？是不悟先天之旨，误以后天而为先天也。噫！多门异术，种种难成，只为不明虚实先天之至理耳。注此一解，以破后人之迷。有缘遇此，幸宝重焉。

【按】此书纯言内丹，于用铅不用铅论述特详，然不否认外丹，并兼及黄白之术。书中有以外丹喻内丹之处，须勿错会其意。黄白之术即炼金术，为外丹的一个派别，企图通过烧炼，得到一种能使普通金属变为金银的丹药，来制造金银。据传汉代淮南王刘安擅长此术，所炼成之金名为药金。唐代有一种“辟邪”的黄银，有人认为即是此类化学金银。

用者不其然乎。無量空年，流散樂音。教士人司頌以

開 門 得 意

五、行、業、界

—

壬  
编

王

龜



# 重 阳 全 真 集

金·王 嘉 撰

## 修 行

### (一)

这个修行总不知，元来只是认真慈。赤衣上士游山水，乌帽先生入火池。白马嘶时金亦吼，青牛耕处玉无疵。冲天柱地霞光照，笼罩翁婆最小儿。

### (二)

大器修行不厌华，玲珑颠傻属吾家。清风里面全真气，明月前头结宝砂。常把旧容常点检，便将新相便拈拿。一通掷在青霄上，透过虚空显象芽。

### (三)

龙吟引起虎咆哮，雪浪兼风旋旋抛。涤荡一灵添到莹，调和二气便相交。乌龟行向海中戏，赤凤飞来顶上巢。明月一轮光灿灿，玉峰高处照三茅。

### (四)

自从一得见天真，今日方知旧日人。离俗复为云外客，脱尘不作土中宾。盖缘往昔擒朱汞，全是当初定水银。一点灵明归静界，圆光里面转金轮。

### (五)

玄关夺得不追寻，炼就重阳灭尽阴。从此频添木上火，由斯再煮水中金。万般神应还谁见，一个真灵只自钦。聚则为形散为气，晴空来往永无心。

### (六)

胎仙舞出做神仙，都为从来得正端。何用丹田金虎绕，不须宝鼎玉龙盘。叱回铅汞应清静，换过阴阳愈喜欢。一段红云生岳顶，回光明朗照青鸾。

### (七)

断云飞尽月光明，返照神舟傍岸行。水火相逢开正路，木金间隔定长生。黑铅赤汞分南北，白虎青龙换甲庚。依此修持真了了，空中结就玉丝棚。

### (八)

既然朗照绝搜寻，不必区区论浅深。正坐的端通子午，回头又复见丁壬。五般彩色

频频步，一个玄机每每侵。捉住虚空真妙景，应将此景作嘉音。

### (九)

吸呼喘息妙非粗，养就从来一颗珠。子母相随真彩结，气神攒聚异光殊。倒颠交媾分机密，上下冲和得要枢。好向深山最高处，怡然独放月轮孤。

### (十)

从初更会捏风颠，撒向瑶池种玉莲。生出一枝偏皎洁，拂开五叶各团圆。昔能已见通玄妙，今则还知得自然。既没四时催逼去，长春境上不排年。

### (十一)

修行须用九阳图，认得阳图事事苏。智者便知超造化，愚人枉了下功夫。得来勘破无中有，成后何如有若无。无有有无无有相，有中无相达天衢。

### (十二)

能知下手免三涂，咄了从前这匹夫。入火肯教成煅炼，渡河难以溺漂浮。日中精艳长生莹，月里琼林永不枯。此个大丹归物外，逍遥来往入虚无。

## 问龙虎交媾

莫问龙儿与虎儿，心头一点是明师。气调神定呼交媾，心正精虔做煦熙。平等常施为大道，净清不退得真慈。殷殷显现圆光就，引领金丹采玉芝。

【按】道教分南北二宗，南宗的修炼方法是先命后性，因此与气功的关系特别密切，北宗则先性后命，与气功的关系就浅一些，因此南宗留下了大量的内丹著述，而相比之下，则北宗就少得多。王嘉（1112—1170）是道教北宗的祖师，全真道的创始人。原名中孚，字允卿，后改名嘉，字知明，号重阳子。咸阳（陕西咸阳）人。出身豪门，金熙宗天眷（1138—1140）时应武举，中甲科。传说于甘河镇（在陕西户县境内）遇吕洞宾的化身，得修炼秘诀，遂通道术。于是弃家云游传道，后至山东建立全真道。主张儒、道、释三教合流，提倡“全神炼气”，“出家修真”，不炼外丹，并制定道士出家的制度。他对于内丹的认识，从上列诗中即可反映出来。

## 重阳真人授丹阳二十四诀

金·马 钰传

马丹阳问重阳祖师曰：甚是论祖宗、性命、根蒂、龙虎、铅汞、刀圭、金公、黄婆、婴儿、姹女、龙蛇、心猿、意马、宾主、觉照、太上、三宝、九星、五刚、三才、抽添、火候、金丹、出离、三界、七返、行住坐卧？祖师答曰：宗者是性也，祖者是命也，名曰祖宗。

丹阳又问：何名见性命？祖师答曰：性者是元神，命者是元气，名曰性命也。

丹阳又问：何名为根蒂？祖师答曰：根者是性，命者是蒂也。

丹阳又问：何者是龙虎？祖师答曰：神者是龙，气者是虎，是性命也。

丹阳又问：何者为铅汞？祖师答曰：铅者是元神，汞者是元气也，名曰铅汞。

丹阳又问：何者名是金公、黄婆？祖师答曰：金公是心，黄婆是脾。

丹阳又问：何者名为婴儿、姹女？祖师答曰：婴儿是肝，姹女是肺，名曰婴儿、姹女也。

丹阳又问：何者是心猿、意马？祖师答曰：心是猿，意是马也。

丹阳又问：何者名为宾主、觉照？祖师答曰：宾者是命，主者是性也，悟识真假为觉，照者是自己伶俐聪明，为觉照也。

丹阳又问：何者名为龙蛇？祖师答曰：龙者是性，肾也，蛇者是心中嘉气也，是不离性也。

丹阳又问：何者名为三宝？祖师答曰：有内外三宝。是道、经、师者，为外三宝也，内三宝者，精、气、神也。

丹阳又问：何者名为太上？祖师答曰：太者，是大之极也，上者，是至重高之极也，名曰太上。

丹阳又问：何者名为出家？祖师答曰：出家者，万缘不挂，自己灵明，乃是出家。

丹阳又问：何为修行？祖师答曰：修者，真身之道；行者，是性命也，名为修行也。

丹阳又问：何者名为长生不死？祖师答曰：是这真性不乱，万缘不挂，不去不来，此是长生不死也。

丹阳又问：何名是道？祖师答曰：性命本宗，元无得失，巍不可测，妙不可言，乃为之道。

丹阳又问：何者名为清静？祖师答曰：有内外清静。内清静者，心不起杂念；外清静者，诸尘不染著，为清静也。

丹阳又问：何者为三命？祖师答曰：《黄庭经》云，存精是元始天尊，存神是太上道君，存气是太上老君，名曰三命也。然后再寻三命，枉费工夫，神气相同，太上再留方便之门，转化人。道常有也，在三者，东华帝君是心也，化十方诸灵大帝是肾也，除此

外不可寻也。天有九星，人有九窍。天有四时，人有四大。天有地、水、火、风，人有心、精、气、身。天有五刚，地有五刚，人有五刚。天有三才，人有三才。

丹阳问：何名为九星？祖师答曰：是北斗七元星、左辅右弼二星，名九星。

丹阳问：何名九窍？何者名为地有五刚？祖师曰：恒、衡、岱、华、嵩五岳是也。人有五刚，肝、胆、脾、肺、肾是也。

丹阳问：何者天有四时？师曰：春、夏、秋、冬也。

丹阳问：何者人有四时？师曰：四肢、四大是也。

丹阳问：何名天有地、水、火、风，人有地水火风？师曰：天有地、水、火、风、者，金、木、水火、土也；人有地、水、火、风者，心为火，精为水，气为风，身为土，乃是地、水、火、风也。

丹阳问：何名三才？师曰：天有三才日、月、星，地有三才乙、丙、丁，人有三才精、神、气是也。又曰眼为窗，口为门户，心肾为日月。除此一身之外，不可外求。

丹阳问：何名为抽添火候？祖师答曰：除一切尘垢，一切杂念。又神气常存，于本性不昧，名曰抽添火候也。

丹阳问：何名为出家？祖师答曰：老君曰，人能常清静，天地悉皆归。有功行修真之德者，为出家。

丹阳问：何名太上七返？师曰：一者少言语养内气，二者戒心性养精气，三者薄滋味养血气，四者戒嗔怒养肺气，五者美饮食养胃气，六者少思虑养肝气，七者寡嗜欲养心气是也。徐神翁注：但精神无恼睡少，为中修行人也。乃三教圣人之意。

凡人出家，绝名弃利，忘情去欲，则心虚，心虚则气住，气住则神清，神清则德合道生矣。孔子曰：仁、义、礼、智、信，若修行之人，仁者不弃，义者不污，礼者不自高，智者不争，信者不妄言。《金刚经》云：无诤三昧，人中最为第一也。修行之人，澄其心而神自清。晋真人云：心清意静天堂路，意乱心荒地獄门。丹阳师云：要知上天入地，好弱由心。孟子曰：我善养吾浩然之气，故不动心。太上云：出家若不降心，百年之后，无得中处。重阳真人云：出家若不降心，返接世缘，道德损矣。《性命书》云：洗心对越，乃万物之根蒂。经云心生则性灭，心灭则性现也。心灭者是宝，经云诸贤先求明心。心本是道，道即是心，心外无道，道外无心也。

【按】马钰（1123—1183）字玄宝，号丹阳子。宁海（山东牟平）人。为王嘉之大弟子，北七真之第一位（余六位依次为谭处端、刘处玄、丘处机、王处一、郝大通、孙不二）。本篇系王氏传马氏之内丹心法，收入《道藏》。“何名九窍”条无答语，疑有脱文。

# 不二元君法语

金·孙不二撰

## 坤道功夫次第

### 收 心

吾身未有日，一气已先存。似玉磨逾润，如金炼岂昏？扫空生灭海，固守总持门。半黍虚灵处，融融火候温。

### 养 气

本是无为始，何期落后天。一声才出口，三寸已司权。况被尘劳耗，那堪疾病缠。子肥能益母，休道不回旋！

### 行 功

敛息凝神处，东方生气来。万缘都不著，一气复归台。阴象宜前降，阳光许后栽。山头并海底，雨过一声雷。

### 斩 龙

静极能生动，阴阳相与模。风中擒玉兔，月里捉金乌。著眼细缊候，留心顺逆途。鹊桥重过处，丹气复归炉。

### 养 丹

缚虎归真穴，牵龙渐益丹。性须澄似水，心欲静如山。调息收金鼎，安神守玉关。日能增黍米，鹤发复朱颜。

### 胎 息

要得丹成速，先将幻境除。心心守灵药，息息返乾初。气复通三岛，神忘合太虚。若来与若去，无处不真如。

### 符 火

胎息绵绵处，须分动静机。阳光当益进，阴魄要防飞。潭里珠含景，山头月吐辉。六时休少纵，灌溉药苗肥。

### 接 药

一半玄机悟，丹头如露凝。虽云能固命，安得炼成形？鼻观纯阳接，神铅透体灵。哺含须慎重，完满即飞腾。

## 炼 神

生前舍利子，一旦入吾怀。慎似持盈器，柔如抚幼孩。地门须固闭，天阙要先开。洗濯黄芽净，山头震地雷。

## 服 食

大冶成山泽，中含造化情。朝迎日乌气，夜吸月蟾精。时候丹能采，年华体自轻。元神来往处，万窍发光明。

## 辟 谷

既得餐灵气，清冷肺腑奇。忘神无相著，合极有空离。朝食寻山芋，昏饥采泽芝。若将烟火混，体不履瑶池。

## 面 壁

万事皆云毕，凝然坐小龕。轻身乘紫气，静性濯清潭。气混阴阳一，神同天地三。功完朝玉阙，长啸出烟岚。

## 出 神

身外复有身，非关幻术成。圆通此灵气，活泼一元神。皓月凝金液，青莲炼玉真。烹来乌兔髓，珠皎不愁贫。

## 冲 举

佳期方出谷，咫尺上神霄。玉女骖青凤，金童献绛桃。花前弹锦瑟，月下弄琼箫。一旦仙凡隔，冷然渡海潮。

## 女 功 内 丹

### (一)

不乘白鹤爱乘鸾，二十幢幡左右盘。偶入书坛寻一笑，降真香绕碧阑干。

### (二)

小春天气暖风暄，日照江南处士家。催得腊梅先进蕊，素心人对素心花。

### (三)

资生资始总阴阳，无极能开太极光。心镜勤磨明似月，大千一粟任昂藏。

### (四)

神气须如夜气清，从来至乐在无声。幻中真处真中幻，且向银盘弄化生。

(五)

蓬岛还须结伴游，一身难上碧岩头。若将枯寂为修炼，弱水盈盈少便舟。

(六)

养神惜气似持盈，喜坠阳兮怒损阴。两目内明驯虎尾，朦胧双耳听《黄庭》。

(七)

荆棘须教划尽芽，性中自有妙莲花。一朝忽现光明象，识得渠时便是他。

【按】孙不二（1119—1182），号清净散人。宁海（山东牟平）人。与其丈夫马钰一同师事王嘉，诣金莲堂出家，后居洛阳风仙姑洞，修道成真。所著《不二元君法语》，专讲妇女内炼功法。由于男女生理、心理有别，因此修炼内丹的方法亦有差异，其最主要者为妇女修炼内丹必须先行“斩龙”，即斩赤龙，就是断月经的功夫，然后再行大小周天诸法。

# 礮 溪 集

元·丘处机撰

## 青 天 歌

青天莫起浮云障，云起青天遮万象。万象森罗镇百邪，光明不显邪魔王。我初开廓天地清，万户千门歌太平。有时一片黑云起，九窍百骸俱不宁。是以长教慧风烈，三界十方飘荡彻。云散虚空体自真，自然现出家家月。月下方堪把笛吹，一声响亮镇华夷。惊起东方玉童子，倒骑白鹿如星驰。逡巡别转一般乐，也非笙兮也非角。三尺云璈十二徽，历劫年中混元斲。玉韵琅琅绝郑音，轻清遍贯达人心。我从一得鬼神辅，入地上天超古今。纵横自在无拘束，心不贪荣身不辱。闲唱壶中白雪歌，静调世外阳春曲。吾家此曲皆自然，管无孔兮琴无弦，得来惊觉浮生梦，昼夜清音满洞天。

## 修 道

### (一)

眼耳离声色，身心却有无。自然通造化，何必论精粗！

### (二)

炼气清心土，干云拔俗标。心如山不动，气似海常潮。

### (三)

万缘如嚼蜡，三毒似销冰。既出阴阳殻，那论大小乘！

### (四)

五眼元同体，三身共一枝。寸心无我后，圆觉照空时。

### (五)

自生还自灭，无浅亦无深。不悟身非我，难明物是心。

### (六)

踏碎虚空界，崩开造化权。浮云收静境，慧日照诸天。



(七)

一言何所在，万事不相干。造化开天窟，精神耐岁寒。

(八)

眼根虽有用，心地了然休。且向一生梦，聊随万化游。

(九)

身犹方丈窄，心若太虚宽。四海千山隔，三灵一体观。

(十)

寂灭无心地，光明耀太虚。琉璃含宝月，网络贯天珠。

(十一)

登真无浊气，返俗有清标。急急离长夜，冥冥上太霄。

(十二)

玉鼎丹砂沸，金壶碧酒香。鬼神心莫测，天地寿难量。

(十三)

梦断华胥国，神游紫府天。兴邀三岛客，闲访十洲仙。

(十四)

道因无事得，法为有心生。若解除三毒，应当出五行。

(十五)

道自无为显，心因有法生。混元含万象，太一起虚名。

(十六)

有动缘无动，无为即有为。三光不照处，万象显明时。

(十七)

本自无心得，何劳用意思。五行不到处，万化总归时。

(十八)

月上中天皎，风来半夜清。洞天人不到，闲客自相迎。

(十九)

药圃芝田净，金坛玉宇新。壶中天不夜，物外景长春。

## (二十)

十洞高真列，三天上圣居。白云能送客，青鸟解传书。

【按】丘处机（1148—1227）字通密，号长春子。登州栖霞（属山东省）人。道教全真道北七真之一。十九岁出家，师事王嘉，开创龙门一派。元太祖十四年（1219）应诏赴西域雪山。太祖问治国之方，对以敬天爱民为本；问长生之道，告以清心寡欲为要。大得太祖欢心，命掌管天下道教。著有《摄生消息论》、《大丹直指》、《磻溪集》、《玄风庆会录》、《鸣道集》等。其《青天歌》一章，被赞为“修真之捷径，入道之梯阶”，元代王玠（混然子）为之作注，认为“前十句乃明修性之本体，中十二句为复命之工夫，末后八句形容性命混融、脱胎神化之妙”。元代炼养大师张三丰还取其末句谱曲命调，谓之“洞天清唱”。

# 大 丹 直 指

元·丘处机撰

仙经曰：观天之道，执天之行，尽矣。体天法象，则而行之可也。天地之本，太空气，静极则动，变而为二，轻清向上，为阳为天，重浊向下，为阴为地。既分而为二，亦不能静，因天气先动，降下以合地气，至极复升，地气本不升，因天气混合，引带而上，至极复降，上下相须不已，化生万物。天化日月星辰，地化河海山岳，次第而万物生。盖万物得阴阳升降之气方生，得日月精华炼煮方实。日月运行，周回自有径路，不得中气斡旋不转。盖中气属北斗所居，斗柄破军（即中天大圣，非北方也）对指天罡，逐时转移，日月星辰，随指自运。《斗经》云天罡所指，昼夜常轮是也。天地升降，日月运行，不失其时，万物化生，无有穷已。盖人与天地稟受一同，始因父母二气交感，混合成珠，内藏一点元阳真气，外包精血，与母命蒂相连。母受胎之后，自觉有物，一呼一吸，皆到彼处，与所受胎元之气相通，先生两肾，其余脏腑，次第相生，至十月胎圆气足。未生之前，在母腹中双手掩其面，九窍未通，受母气滋养，混沌沌，纯一不杂，是为先天之气，才至气满神具精足，脐内不纳母之气血，与母命蒂相离，神气向上，头转向下，降生一出母腹，双手自开，其气散于九窍，呼吸从口鼻出入，是为后天也。脐内一寸三分所存元阳真气，更不曾相亲，迷忘本来面目，逐时耗散，以致病夭，忧愁思虑，喜怒哀乐。但脐在人身之中，名曰中宫命府、混沌神室、黄庭、丹田、神气穴、归根窍、复命关、鸿濛窍、百会穴、生门、太乙神炉、本来面目，异名甚多。此处包藏精髓，贯通百脉，滋养一身，净保保、赤洒洒，无可把，盖常人不能亲者，被七情六欲所牵，迷忘本来去处，呼吸之气，止到气海往来（气海在上膈，肺府也），既不曾得到中宫命府，与元气真气相接，金木相间隔，如何得龙虎交媾，化生纯粹，又不知运动之机（《阴符》云天发杀机是也），如何是气液流转，以炼神形？盖心属火，中藏正阳之精，名曰汞、木龙；肾属水，中藏元阳真气，名曰铅、金虎。先使水火二气，上下相交，升降相接，用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼，使气周流于一身。气满神壮，结成大丹，非特长生益寿，若功行兼修，可跻圣位，谨详述于后。

## 五行颠倒龙虎交媾诀

龙是心液上正阳之气，制之不上出，若见肾气，自然相合；虎是肾中真一之水，制之不下走，若见心液，自然相交。龙虎交媾，得一粒如黍米形。此一法号曰龙虎交媾，只此便见药物也。采药之法，人多以子时肾气发生，午时心液降下之际行功，若无事牵制则可，若有事又是错过，殊不知法乾坤之妙，举肾气则是子，降心液则是午，不以时刻皆可。但初行之法，闭目内视中宫，绝虑忘思冥心，满口含津，勿吐勿咽，到此便饮刀圭之事，别有口诀，不敢开写。微微敛身，并不升举，盘膝升身，正坐（跏趺不得，只如常坐），左手兜起外肾，右手掩生门（脐也），塞兑户（口也），开天门（鼻也，是为玄牝之门），须要一刀割断，然后鼻中入气（入者为吸，为息，为阴，为水，只要柔软入

息，使鼻内无闻其声），以意轻轻送入中宫，至尾闾（所谓充开混沌池，擘裂鸿蒙窍），气极，乃从夹脊三关至鼻中，轻轻放出（出者为呼，为消，为阳，为火，轻轻放出，使耳内无闻其声），听气自出，意且不可离中宫（意者，性也，神也，真土也，黄婆也），但所入气息，入中宫与元阳真气相接相合（经云：接天地无涯之气，续父母有限之身，即天地合其德也哉），使水火二气，上下往来相须（天地升降一同也），勾引肾中真气（铅也，虎也），心中木液（汞也，龙也），交媾混合于中宫（谓之五行俱全，和会一家），自然畅美（经云：气入脐为息，神入气为胎，胎息相合，名曰太乙含真），此谓龙虎交媾，便是药物。一才有药，如母有胎，便觉中宫有物（所谓圆陀陀，活泼泼），当用火符炼煮，方得药物不散。

上件用法，始觉咽干，以觉心冲，次觉无味，如哑子吃汤，其味难说，是气交合，而曰交媾。每一日行一交，得一物，状如黍米，还于黄庭之中，自可益寿延年。若用火候炼之，三百日数足，自然凝结，形若弹丸，色同朱橘，号曰内丹，如龙有珠。龙之有珠，可以升举；人有内丹，自然长生不死矣。

口诀云：阴有阳兮阳有阴，阴阳里面更重寻。学人不达玄微理，虚度光阴漫用心。

### 五行颠倒龙虎交媾诀义

华阳施真人曰：肾，水也，水中生气，号曰真火，火中暗藏真一之水，而曰阴虎，心，火也，火中生液，号曰真水，水上暗附正阳之气，而曰阳龙。故龙虎非是肝肺之象，乃心肾之真阴阳也。二物混合为一，当用意便为子时也。自然凝结（须知冬至不在子时），形如黍米之大，每日得一粒，僧人名为舍利，道士号曰玄珠。每日增真气一丈，延寿不可计数，三百日气结丹凝，状如弹丸，色同朱橘，自可长生不死。

诀曰：五行颠倒术，龙从火里出，五行不顺行，虎向水中生。阳龙元向离宫出，阴虎还从坎位生，二物会时为道本，五方行尽得丹名。

### 五行颠倒周天火候诀

运火行候，火者，心也，神也，性也，离也，日也，意也。前采药二气升降之际，不以意守中宫，药物如何得住？如何得运转？圣人藏隐，以日（太阳，火也）归寸土（中宫），戌时、子时者，即是意也，〈神性〉所谓出入无时，莫知其向是也。一才二气升降采药，便加时在中宫行火矣（〈火候图〉云：从外簇年、簇月、簇日、簇时居中。经云：斗柄运周天，在人会攒簇。又曰：火功若用三千日，妙用无方一个时。便是也），中宫即对子宫，意一指一阳自生（经云：月之圆，存乎口诀；时之妙，在乎心传。二气如月之二弦，两个半月相合则圆，意到中宫，便是子时也）。复卦起行至三阳，水金两停，膀胱至脐和暖，应地天泰卦，到此只要把捉一尘不著（无思念也），方得龙虎交媾，渐而阳气向上，以至满身遍体和暖，应乾卦，药物透顶，亦如风雨潮浪沸滚，药熟化金。液如冷泉自降，是应姤卦，渐凉至脐，应否卦，丹田火气渐微，应剥卦，是一周天。此一法号曰周天火候，用时行之，微微敛身，轻轻胁腹凝息，数定铢两，默运心气，下至丹田，鼻息绵绵若存，用之不勤，但以意常在中宫，意是神子，神是气母，神驭气，其气自然从尾闾穴入夹脊三关，直上辘轳穴天关（在脑后），入昆仑，复下丹田，周流运转不绝。

北方正气（肾气也）为河车，所谓河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。中宫是机（意也），触机天关即应，所谓神机密运是也。诀曰：神入气为胎，气入脐为息。

上件依时用法，脐腹气聚自热，若用补虚益气，春三月下火四两，夏三月下火六两，秋三月下火八两，冬三月下火二两。若用炼龙虎交媾，第一百日下火五两，自酉至亥；第二百日下火十两，自申至亥；第三百日下火十五两，自午至亥。三百日火足丹凝，纯阳气生。凝息数念珠一百个，是为一铢，二十四铢为一两，计数珠加减随时。

口诀：脐腹运心方是火，含津引息始成丹。学人不达玄微理，虚度时光过百年（初时不数火，交关节过可半年，正月一日下火方数火）。

### 五行颠倒周天火候诀义

华阳施真人曰：心为五阳之主，肾为五阴之主。五阴升而为水，五阳降而为火。当用乾之时，以心气下入丹田，号曰进火。若用补虚益气，当常行用之。数一周年，夺十年气，补十年虚。若行地户之时，龙虎交媾法，心肾之真阴真阳，凝结成黍米大，下还黄庭，计定数而进火，候三百日足，曰阴内炼阳火，自合周天。

上件不以龙虎交媾上下火候，是为安乐常行之法。若用龙虎交媾，相兼而行，是为炼丹抽添之火。五两炼精成汞，十两炼汞成砂，十五两炼砂成丹。三百日火候不差，自然丹就，纯阳气生，内炼五藏，号曰炼气成神，外炼四肢，号曰炼形服气。若不炼五藏，不炼四肢，止是丹成，自可长生。若用炼形，而曰地仙，形神俱妙，若用炼气，而曰神仙，弃壳超凡。

真人曰：炼质不交阴鬼壮，烧丹毋使火龙飞。佳人才子正当年，花落黄昏聚会难，不避主人肠欲断，时来须索闭阳关（如不行火候，不内炼，系小成法，安乐延年，背后三关通曰三田反复，中宫五行运用曰五行颠倒，渐入中成，长生不死之道，乃曰陆地神仙。如传非人，罪及九祖，慎之慎之）。

### 三田反复肘后飞金精诀

此一法号曰肘后飞金精。本法用子时后、午时前，是气生时，披衣正坐，握固存神，先存后升，先升后偃，凸胸偃脊，是开中关；平坐昂头，是开上关；先升后存，下腰，自腹渐渐举腰，起身而凸胸偃脊，是开下关。已后气热盛上关之下，方可举腰起身正坐，一撞三关都过。补脑髓，自然面红骨健，肌白身轻，是名返老还童，而长生不死之法也。年少行之不老，老者行之还童。

口诀：肘后金精节次般，存身偃仰过三关。学人能悟玄微理，返老还童自不难。

### 三田反复肘后飞金精诀义

华阳施真人曰：子时以肺之精华之气并在肾中，号曰金精。金精者，金水未分，肺肾之气合而为一。当时用法，自尾闾穴下关，般至夹脊中关，自中关般至玉京上关，节次开关已后，一撞三关，直入泥丸，不止补脑之虚，延年益寿，返老还童，而又抽肾之

气，不犯黄庭，但得下火炼，方纯阳气生是也。老人衰老，若曾前法内下功兼修，不可单行此法，可以返老还童，不百日面红骨健，气壮身轻。若似龙虎交媾，周天火候，三件相兼而行，是为抽铅添汞，渐而延年益寿。抽添之法，如采药行火之候，阴魔所挠，缘入邪念，恐把捉不得，肾气顺行，向下走泄，谓之危险，即当抽铅（出气为铅，肾中气也）添汞（入气为汞，心中气也）。如入气至中宫，留住其出气，以意引过尾闾穴，升身偃脊，抽提外肾，使气从尾闾入夹脊双关，直上天关，入昆仑，使龙不上奔，虎不下走，邪念即止。如气未觉过，再偃再抽，直使气过，谓之肘后飞金精毕矣。初行费力，久则甚易。

真人曰：顶戴蟾宫一朵花，朝游蓬岛暮还家。能乘乾马奔龙骑，解使坤牛驾虎车。又：玉京山下羊儿斗，金水河边石虎眠。金针挑出双蝴蝶，盘旋飞到楚宫前。

大抵高以下为基，深以浅为始。若人单行龙虎交媾，止是补虚益气，活血驻颜。若人单行火候，止可悦其肌肤，壮其筋骨。若行飞金精法，止可返老还童，健骨轻身。若能通行此三诀，甚为有益。盖龙虎相交，一物如黍米，还黄庭中，若不用火候，不能炼之凝结，其周天火候，止是虚气聚在丹田，不得龙虎交媾，玄珠不能留之安住，二法已是相须二用，肘后抽肾气入脑，不全阴中之阳，前犯纯阳之丹，玄中玄，妙中妙矣。一百日口内生甘津，身有神光，骨健，颜红肌白，腹暖；二百日渐厌荤腥，常闻异香，行步如飞，睡梦自然减少；三百日饮食自绝，寒暑自耐，涎汗涕泪自无，疾病灾难自除，静中时闻远乐之声，默室渐见红光之色，若见此景勿疑，是为小验。至诚行之，神异不可备载。

### 三田返复金液还丹诀

肺为华盖，咽喉为重楼，口为玉池、兑户，鼻为天门、天柱，眉间为玉堂，额为天庭，顶为天宫，耳为双市门。肾气传肝气，肝气传脾气，脾气传肺气，肺气传心气，心气传脾，脾气传肾气，是为五行循环，而曰小还丹也。上田入中田，中田入下田，三田返复，而曰大还丹也。此法金液还丹，须要升腰举身正坐，双闭两耳，勿令透出，舌拄上腭，有清凉香美津液，不漱而咽矣。

上件肘后飞金精，节次开关，已至一撞三关，金精入脑，补髓益气，既而面红骨健，颜嫩身轻，当依时刻，惟要升腰平坐，不昂不偃，自觉真气入脑，急用二掌紧闭两耳，自然肾气入脑，造化金液下降，如淋灰相似。每日下火一两，诚恐火多火少，火气多则头痛，火少则金精不飞，须行加减。如行火太猛，遍身壮热，不可再进火，恐火炎熏烧，头目太阳作痛，口舌烧破，必伤药物，当减息，意离中宫，听火自然，庶不相伤，却不要外思邪想，须用沐浴。如行火至金木两停，欲飞不飞之时，欲济不济之际，最要正意守持，一念不生，若思念才生，即是尘垢。尘者，阴也。阴者，魔也。被魔所障，三关即闭不通也。须要斩除，其意一正，二气自合，以结大丹。师云洗涤尘垢，道云沐浴金丹。《悟真篇》云：刑德临门药相之，到此金丹宜沐浴。二月三阴三阳和暖，花木正开，忽被阴寒风雨所摧，不能结子，谓之德中有刑，如行功阴魔作障也。八月三阴三阳温凉，万物渐肃杀之时，得天气和暖，花木回芽再开，谓之刑中有德，谓守正止念，却得阳和也。所谓沐浴防危险，妙用在抽添。

口诀：河车般运入昆仑，须是牢关双市门。击动震雷霹雳鼓，急收甘雨洒乾坤。

### 三田返复金液还丹诀义

华阳子曰：前件龙虎交媾、周天火候、肘后飞金精，单行是安乐延年，三二百岁，尽不出五行颠倒循环、生成传送之功。用功不差，收炼一气而已。此金液还丹，不止补脑益髓，而抽铅添汞，渐有还童之功，脑实髓满，用法制之，神水自上腭而下，清凉甘美，复自肺间下入黄庭，号曰金液还丹。一如压丹之虚阳，二气以变丹砂为金，而曰金丹。金丹一粒，自可长生，与天地齐久，故曰中成人不下前功，直要金液还丹，不用法取之，神水不降，纵或致功，强令顶水下降，并无甘美之味，令人脑虚疾多，与人无益。

行功应验：初时渐觉丹田黄庭有物和暖，真气上行，耳闻风雨之声，渐渐顶内有箏箏金玉之音。腮门内谓之天池，有金液沸滚，如凉泉降下，或流面上，或流上脑，或如珠露之状，或从上腭入口，其味甘美。久则顶内如笙簧琴瑟丝竹之音，又如鹤唳猿啼蝉磬之声，诸般自然之韵，无所比拟。但初行时梦中闻霹雳之声，是真气冲开顶阳骨，以通九宫，神初入室（中宫），乍超向上，须自惊恐，闭目自坐之际，或时一大物惊跳起，开目却无，是阳神未壮，切勿惊惧，著念久而神壮自无。隐显莫测，变化无穷，将来自知。凡见闻，皆不著相，但听其自然，若著相，即是幻也。

真人曰：琼浆酝就从天降，灵药生成任海枯。饮酒须教一百杯，东游西泛自梯媒。从来神水出高源，奔出黄庭顷刻间。

### 五气朝元太阳炼形诀

此一法号曰太阳炼形。本法用冬至阳生，四时皆可行，升腰正坐不动，闭目忘思，默运心火，母气自然随气满四肢，不觉已身鼻息绵绵若存，用之不勤。

上四时有暇便行，升腰不动，丹中五气纷纭内起，正坐不偏。丹中五气纷纭四出：肾之真气炼骨，身轻如毛，可以乘风御雾；肝之真气炼筋，实如玉，可以走趁奔马；心之真气炼血，白如膏，可以永耐寒暑；肺之真气炼肌，肤莹如雪，可以换骨易形；脾之真气炼肉，硬如石，可以化气如金。始自丹成，五气朝真，气聚而不散，次用前法而般运，内传五藏，外遍四肢，五气炼形，凝而不衰，号曰形神俱妙，与天齐年。

口诀：丹就自然朝五气，气真方可现元神。炼形换骨非凡客，自是长生物外人。

### 五气朝元太阳炼形诀义

真人曰：金液还丹变为金，其中纯阳气生，是为气中有气，已是陆地神仙，可与天地同其寿算。古今上真，再举丹中纯阳之气，升入四肢，号曰太阳炼形，化气自然，形神俱妙，随五气而换骨易容，自耐寒暑，昔日衰朽之姿，炼之端正，昔日枯槁之形，炼之红润，何止返老还童，而又身轻骨健，乘风而举，跨雾而行，号曰南宫飞仙、尘中羽客，虽未弃壳升仙，而已升腾自在，当为地仙之上品、神仙之下流，皆因丹田五气炼

形，外遍四肢是也。炼形之功，不为小矣。

真人曰：五马不调金水伏，一龙常驾火云飞。天下都游半日功，不消跨凤与骑龙。五气不调丹已就，一阳外遍火轻飞。

### 神气交合三田既济诀

此法号曰水火既济。本法用阳时中刻，平坐伸腰，一撞三关，闭耳，神水下降，伸腰举腹，鼻引长息，默运心火上升。

上件震艮之时，一撞三关，金精入脑，补之数足，面红肌白如膏后，身轻方可一撞三关。金精入顶，紧闭两耳，使肾气不出，并入天官造化。金精下降，如淋灰相似，自上腭间清凉美味，神水满口。若咽之归黄庭，号曰金液还丹。当此上腭有甘美水降下咽，便以伸腰举腹，默运心火，暗引丹田真气上升，而又鼻中出息，同举真气，遍满四肢，上水下火，相见于重楼之下，号曰既济。

口诀：顶中神水入中源，丹里真阳返上田。水火合来为既济，庭中升入大罗天。

### 神气交合三田既济诀义

真人曰：土之既济为瓦，瓦可得千年；木之既济为炭，炭可得百载。人欲长生，无出于既济之法，是还丹炼形，同用其功也。金液还丹，化丹成金，太阳炼形，形之如玉。还丹未还之际，形炼欲起之时，水上火下，相见于重楼之下，而曰既济之时，当用地天泰卦，子后是也。每次一粒，如金粟形状，颗颗还于黄庭。每颗生金光一道，般运出放皮毛之际，金光满室，何止长生不死，是欲弃壳升仙之时也。

真人曰：两曜铸成七宝殿，一渠流转入琼浆。水火都来相并间，卦后变成地天泰。阴阳升降两相兼，水火交加入下田。既济无差真气足，金丹一粒万千年。

上件金液还丹，太阳炼形，三田既济，是为长生不死之法，故曰中成之法，须是小成法见效，相续而行之，行之不差，见验自速。若人不行小成法，直要中成而求长生不死，不止见效自迟，而又徒劳心力，虚度时光，还丹而神水不下，炼形而丹火不升，既济而水火不交，反谤神仙虚语，不死为妄言，殊不知行持过越是也。若人龙虎交而为精，火候足而为丹，用金精补其脑虚，使其还丹变成金丹，用丹火炼其真身，又使既济之法，相兼而行，善不可加矣。若不兼行六法，速要烧丹，纯阳之气，炼气成神，速要炼气之真灵，炼神合道，此是金液还丹，太阳炼形，三田既济不须行矣。此三诀古今上真往往万劫秘传。中成之法，以还丹炼形既济者，盖以留形住世，非金丹不可延年，非炼形不可换骨，非既济不可不死。又以无丑陋真人，少衰弱神仙。又易形而留俗状，不既济而留凡骨，将来弃壳自难，超神亦迟矣。若还丹炼形既济之后一百日，静中四象周匝，内观五气纷纭；二百日目见金花，体有圆光，青气出顶，紫雾盈室；三百日神灵知前后事，真气可干外汞，体轻可履风烟，骨坚可齐天地。若见此境，勿疑是为小验。志诚行之，神异不可具载矣。

【按】本书认为内丹的修炼，必须“先使水火二气上下相交，升降相接，用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼，使气周流于一身”，然后才能“气满神



壮，结成金丹”。具体分为九法，即五行颠倒龙虎交媾、五行颠倒周天火候、三田返复肘后飞金精、三田返复金液还丹、五气朝元太阳炼形、神气交合三田既济、五气朝元炼神入顶、内观起火炼神合道、弃壳升仙超凡入圣。前三法为小成之法，能补虚益气，返老还童；中三法为中成之法，能长生不死；后三法为大成之法，能得道成仙。其学术渊源于《灵宝毕法》及施肩吾之说，现录前六法，以供气功研究之参考。

# 中和集

元·李道纯撰

## 龙虎歌

龙虎者，阴阳之异名也。阴阳运化，神妙莫测，故象之以龙虎。《易·系》云：一阴一阳之谓道，阴阳莫测之谓神。丹书云：偏阴偏阳之谓疾。阴阳者，太极之动静也。一分为二，清升浊沦。大而天地，小而物类，皆禀阴阳二气而有形名。故覆载之间，纤洪巨细，未有外乎阴阳者也。丹经子书，种种异名，不出阴阳二字，历代仙师，假名立象，喻之为龙虎，使学徒易取则而成功也。龙虎之象，千变万化，神妙难穷，故喻之为药物，立之为鼎炉，运之为火候，比之为坎离，假之为金木，字之为男女，配之为夫妇，以上异名，皆龙虎之妙用也。以其灵感，故曰药物；以其成物，故曰鼎炉；以其变化，故曰火候；以其交济，故曰坎离；以其刚直，故曰金木；以其升沉，故曰男女；以其妙合，故曰夫妇；若非龙虎，何以尽之？《文言》曰：云从龙，风从虎，圣人作而万物睹。此发明乾元九五之德也。是知龙虎之妙，非神德圣功，何以当之哉！反求诸己，情性也。化而裁之，身心也，魂魄也，精气也；推而行之，玄牝之门也，阖辟之机也。太上云：谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。《易》云：阖户谓之坤，辟户谓之乾，一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通。丹书云：呼则接天根，吸则接地根，即乾坤阖辟之机也；呼则龙吟云起，吸则虎啸风生，即一阖一辟谓之变也；风云感合，化生金液，即往来不穷谓之通也。金液还返，结成大丹，故假名曰龙虎大丹也。采而饵之，长生久视。此所谓呼吸者，非口鼻也，真机妙应，一出一入之门户也。若向这里透得，龙虎丹成，神仙可冀。修真至士，诚能于龙虎上打得彻、透得过，真常之道虽曰至玄至微，又奚患其不成哉！至于种善根，植德本，养圣胎，未有不明龙虎而成者也。紫阳云：收拾身心，谓之降伏龙虎。心不动则龙吟，身不动则虎啸。龙吟则气固，虎啸则精凝。元精凝则足以保形，元气固则足以凝神。形神俱妙，与道合真，神仙之能事毕矣。非天下至神，其孰能与于此哉！赵束斋者，古杭人也。幼为内侍，职任中官，因乾旋坤转而勘破浮生，故弃利捐名而参求道要。虽红尘而混迹，实玄境以栖心，真脱略世事者也。意欲混合凝神，故留心于龙虎。一日携是图示予，求其赘语。予辞不可，于是乎着笔而塞责焉。告之曰：古人因道而设象，予今因象而立言。束斋者，贵在明加眼力，觑教端的，莫教错认定盘星。苟能因言会意，观图得旨，便知道真龙真虎不在纸上，而在自己也。至于言象两忘，道德备矣。噢！真龙真虎不难寻，只要抽阳去补阴，四德运乾诚不息，潜飞见跃尽由心。虽然也，是平地起波涛，青天轰霹雳，勉旃勉旃。歌曰：

真龙真虎元无象，谁为起模传此样！若于无象里承当，又落断常终莽荡。青青白白

太分明，也是无风自起浪。时人要识真龙虎，不属有无并子午。休将二物混沦吞，但把五行颠倒数。根芽本是太玄宫，造化却在朱陵府。虽然运用有主张，毕竟虚灵无处所。一条大道要心通，些子神机非目睹。忽然迸开顶玄关，勘破木金同一母。高高绝顶天罡摧，耿耿银河斗柄杓。兴云起雾仗丁公，掣电驱雷役玄武。瞬息之间天地交，刹那之顷坎离补。虎从水底起清风，龙在火中降甘雨。云行雨施天下平，运乾龙德功周普。人言六龙以御天，孰知一龙是真主？人言五虎透玄关，孰知一虎生真土？会得龙虎常合和，便知龟蛇互吞吐。圣人设象指蹄筌，象外明言便造言。言外更须穷祖意，元来太极本无○！得意忘象未为特，和意都忘为极则。稽首束斋赵隐居，彻底掀翻参学毕。

## 炼 虚 歌

道本至虚，虚无生气，一气判而两仪立焉。清而上者曰天，浊而下者曰地。天圆而动，北辰不移，主动者也；地方而静，东注不竭，主静者也。北辰天地之心，东注天地之气。以虚养心，心所以静；以虚养气，气所以运。人心安静，如北辰之不移，神至虚灵，作是见者，天道在己，气常运动，如东注之不竭，形固常存，作是见者，地道在己。天地之道在己，则形神俱妙，阴阳不可得而推迁，超出造化之外也。是知虚者大道之体，天地之始，动静自此出，阴阳由此运，万物自此生。是故虚者，天下之大本也。古杭王高士，以竹名斋，盖有取于此也。处事以直，处世以顺，处心以柔，处身以静，竹之节操也；动则忘情，静则忘念，应机忘我，应变忘物，竹之中虚也；立决定志，存不疑心，内外圆通，始终不易，竹之岁寒也；广参至士，遍访明师，接待云水，混同三教，竹之丛林也。兼之见素抱朴，少私寡欲，调息运诚，观化知复，非天下之致虚，其孰能与于此！以竹名斋，宜矣。辛卯岁，有全真羽流之金陵中和精舍，尝谈盛德，予深重之。自后三领云翰，观其言辞，有致虚安静之志，于是乎横空飞剑而访先生，是乃己亥重阳日也。观其行，察其言，足见其深造玄理者也，于是乎以珏蟾扁子名。珏之为字，二玉相并，俾之虚实相通，为全形神之大方也。虚为实体，实为虚用，虚实相通，去来无碍。玉又取其洁白之义，虚室生白，神宇泰定，自然天光发露，普照无私也。工夫至此，仙佛圣人之能事毕矣。辞已既，故作是篇以记之。歌曰：

为仙为佛与为儒，三教单传一个虚。亘古亘今超越者，悉由虚里做工夫。学仙虚静为丹旨，学佛潜虚禅已矣。扣予学圣事如何，虚中无我明天理。道体虚空妙莫穷，乾坤虚运气圆融。阴阳造化虚推荡，人若潜虚尽变通。还丹妙在虚无谷，下手致虚守静笃。虚极又虚元气凝，静之又静阳来复。虚心实腹道之基，不昧虚灵采药时。虚己应机真日用，太虚同体丈夫儿。采铅虚静无为作，进火以虚为橐籥。抽添加减总由虚，粉碎虚空成大觉。究竟道冲而用之，解纷剡锐要兼持。和光混俗忘人我，象帝之先只自知。无画以前焉有卦，乾乾非上坤非下，中间一点至虚灵，八面玲珑无缝罅。四边固密剔浑沦，个是中虚玄牝门。若向不虚虚内用，自然阖辟应乾坤。玄牝门开功则极，神从此出从此入。出出入入复还虚，平地一声春霹雳。霹雳震时天地开，虚中迸出一轮来。圆陀陀地光明大，无欠无馀照竹斋。竹斋主人太奇特，细把将来应时物。虚里安神虚里行，发言阐露虚消息。虚至无虚绝百非，潜虚天地悉皆归。虚心直节青青竹，个是炼虚第一机！

【按】李道纯虽为北宗传人，但原出白玉蟾门人王金蟾门下，因此其内丹术仍祖南

宗，而更具三教合一、性命双修之特色。倡导以“守中致和”为核心，“致虚守静”为手段，恢复真性，成就大丹。李氏字元素，号清庵，别号莹蟾子。盱眙（属江苏省）人。博学多才，居仪真长生观修炼，世传其得道飞升。著有《中和集》、《三天易髓》等，以及门人编集的《莹蟾子语录》，均收入《道藏》。

# 金 丹 大 要

元·陈致虚撰

## 运火行符须知

伯阳真人曰：阳燧以取火，非日不生光；方诸非星月，安能得水浆？二气玄且远，感化尚相通，何况近存身，切在于心胸，阴阳配日月，水火为效征。又曰：性主处内，立置鄞鄂，情主营外，筑垣城郭，城郭完全，人物乃安。《黄庭经》云：作道优游深独居，扶养性命守虚无。缘督子曰：今之修道者，不得正传，不悟平叔未炼还丹莫入山之语，唯欲避喧求静，遁世逃人，出妻屏子，离尘绝俗，穷谷深山，独居孤处，以为自高，如弃世间法也。无名子曰：夫运火者，先定刻漏以分子午，次接阴阳以为化基，般六十四卦于阴符，鼓二十四气于阳火，天关在手，地轴形心，回七十二候之要津，攒归鼎内，夺三千六百之正气，辐辏胎中，谨戒抽添，精专运用，虑其危，防其险，不使顷刻参差，分毫差忒，故得外接阴阳之符，内生真一之体，苟或运心不谨，节候差殊，即姦女逃亡，灵胎不结。莹蟾子曰：采药初关，先识天癸生时，中关则知调和真息，周流六虚，自太玄关逆流至天谷穴交合，然后下降黄房，入于中宫。上阳子曰：运火者，运内外之火。火者，药火也。候者，符候也。符者，符合也。圣人下工炼丹之初，须知铅汞两相逢迎，真一之铅将至，运己汞以迎之，铅汞一合，而即得黍粒之丹，饵归黄金室内，以为丹头也。夫运火者，始自复卦子符，起首疾进阳火，谓之下手用工，而进火谓之野战。盖野战则龙虎交合，是用三分武火，前行短之谓也。行符者，午时姤卦用事，则进阴符，包固阳火于内，故行符谓之罢功守城。夫守城者，以其鄞鄂已立，唯温养沐浴，防微杜渐，是用七分文火，后须长之谓也。然复与姤本皆从人身而求，须认自己生身之由，则得之矣，不必执文而泥象也。紫阳真人《金丹四百字》云：火候不用时，冬至不在子。学者宜子细求之也。

## 朔望弦晦须知

缘督子曰：一点阳精，秘在形山，不在心肾，而在乎玄关一窍。学者不识阴阳，不知时候，不能还返，止于自身摸索，而认彼昭昭灵灵之识神，以为真实，辗转差驰。《易》曰：与日月合其明，与四时合其序。朱震《易传》云：晦日朔旦，坎月离日，会于壬癸。上阳子曰：每月朔旦子时，日月合璧于癸，薄暮会于昴毕之上，此喻火之初生也。当此之时，纯阴已极，微阳将生，是谓潜龙。三日之晦，月生庚上，真阳已肇，庚属西南。《易》曰：西南得朋，乃与类行。《参同契》曰：神功变成震，三日月出庚。盖是时也，药物才生，水源至清，未曾挠动，有气无质之际，大修行人急向此时具一只智慧眼，则而象之，亦如太阴初受一阳之气，亦似坤之下爻交乾之初爻而为震，乃此人身纯阴而生

一阳，即我师云：先天一气自虚无中来，点汞而入鼎也。是时鼎内阳气初布，砂汞立基。紫贤真人曰：一清一浊，金木间隔于戊己之门；一性一情，阴阳会聚于生杀之户。采二仪未判之气，夺龙虎始媾之精，入于黄房，产成至宝也。八日酉时，月到天心，其平如绳，是谓上弦，得金半斤。《龙虎经》曰：坤再变成兑，八日月出丁。以象鼎中铅汞渐结流珠，是时金水气停，不进阳火，亦无行符，唯沐浴洗心而已。三五为望，望者日月相射，则阴中三阳已备而成乾，犹月魄得日魂而满。喻鼎中铅汞水壮盛，真阳充满，火明金旺，将欲成器，是金火之气与汞固结，汞与其母两相留恋也。既望平明，月见辛方，乾初变巽，乃阴阳相承之道，始焉则纯阴得交微阳而生药，后则阴包阳气而成丹。巽乃承领阴符，阴气渐生，包固阳精，便无动逸，则金砂落于胞中，阴中含阳，是谓归根也。二十三日平明，月见丙方，坤交乾之中爻而为艮，鼎中药物自然凝结，是时阴阳之气复停不行，阴符亦无进水，唯沐浴涤虑而已，是谓下弦，得水半斤。以上弦金半斤，下弦水半斤，两弦合一斤之数，以结丹砂。《参同契》曰：两弦合其精，乾坤体乃成。二十八日平明，月现乙方，此时阴阳之气俱足，金汞结而成胎，坎离运气于鼎中，周流六虚于象内，此喻金丹之始终也。至于晦日，日复会于壬，则阴极而阳又将生矣。上阳子曰：句里虽已分明，而学仙子当体于身，晦朔弦望，皆取证于身，不可泥文而著象也。夫月纯阴也，不感日之阳气，安能灭而复生。人亦似月也，当二八少壮之年，鸿蒙未判，则阳纯而气全，故其精方胜而欲泄，其未泄之前，是为纯阳，是号真人。故广成子谓黄帝曰：目无所见，耳无所闻，心无所知，神将守形，形乃长生。一泄之后，即去一阳而交一阴，是变为离，自此而往，情欲已萌，淳朴已散，精气日损，损之又损，以至于阳尽而阴纯也。夫惟不知金液还丹之道者，待其阳尽阴纯则死矣。唯修行之人，知其还返之妙，于其未尽之际，疾早修行，急急接助，扶救真阳，收领药火，以炼还丹，而复其命，亦如太阴领览太阳之气，而复其明也。

### 防危护失须知

缘督子曰：学全真者，得师略指门径，而不知逐节事条，知神气相依，而不知铅汞交媾，既知铅汞交媾，而不知性命混合，妄拟火候，进退不知，此皆无成。真一子曰：阳火过刻，水旱不调，则凝冬变为大暑，或阴符失节，寒暖相侵，则盛夏反为浓霜，金宫既砂汞之不萌，一鼎则虫螟之互起，大则山崩地圯，金虎与水龙沸腾，小则雨暴风飘，坎男共离女奔逸。以此观之，纵识铅汞二物，不晓火候，不防险危，实徒然耳。上阳子曰：虑险防危，金丹之大事也。昔紫清白真人既得泥丸翁之传，年已六十四矣，急忙收拾金丹大料，用尽万苦千辛，既得汞铅相合，入鼎烹炼，以其平日天资聪明，是当温养之时，用心不谨，不防其危，不觉汞走铅飞，无可收救，遂作诗以自解其愠，诗曰：八两日月精，半斤云雾屑，轻似一鸿毛，重如千秤铁，白如天上雪，红似猩猩血，收入玉葫芦，秘之不敢泄，夜半忽风雷，烟气满寥次，这般情与味，哑子咬破舌，捧腹付一笑，无使心脑热，要整钓鱼竿，再斫秋筠节。观此，可不慎欤！若非白真人之坚固，他人安能再整钓竿而斫筠节乎？又得紫阳仙师以《金丹四百字》授之，令莫关防慎密，后乃成道。夫虑险防危，不啻一件，自有数说。其初采药之时，日月欢会，龙虎将交，战争之际，真人已潜于深渊，浮游慎守于规中。盖是时也，闭塞三宝，唯当专心致志，否则有丧身

失命之事。紫阳翁云：白虎首经至宝，华池神水真金。又云：依时采取定浮沉，进火须防危甚。最为初关之紧切，此其一也。采取之时，若或阴阳错乱，日月乖戾，外火虽动而行，内符闭息不应，枉费神功，此其二也。若也火候过差，水铢不定，源流混浊，药物不真，空自劳神，有损无益，此其三也。既得黍珠入鼎，须要温养保扶，心君苟或未善，即恐火化丹失，此其四也。至有学者，备历艰难，屡经危险，心胆惊怖，平时在怀，得丹入鼎，切宜驱除，务令尽净，勿使牵挂旧虑，以乱心君，是谓涤虑洗心，是谓沐浴，偶或留恋，则恐汞铅飞走，此其五也。及至十月胎完，脱壳换鼎，不能保固，阳神轻纵出去，则一出而迷途，遂失舍而无归，此其六也。又有丹成之后，且要识真辨伪，若功行未满，眼前忽见灵异多端，奇特百出，以至生生之事，如有神见，皆能明知，若此等件，是为魔障已至，并非真实，不可认为己灵丹圣，兹乃邪伪妖幻，见吾道成，乃欲引入邪宗，以乱吾真，于斯时也，且须坚固智慧，保养全真，此其七也。凡此七件，皆防虑之大者也。有一不防，非但无成，恐致失丧。正阳祖师曰：已证无为自在心，便须温养保全真，一年沐浴防危险，免见沈沦更用心。吾所以云虑险防危，金丹之大事者也。

### 卯酉刑德须知

紫阳真人曰：兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。上阳子曰：兔鸡者，卯酉也。学道的人，须知卯酉非止一说，有天地之卯酉，有一年之卯酉，有一月之卯酉，有一日之卯酉，有一时之卯酉。天地之卯酉者，氐、房、心为卯，正躔则房日兔，胃、昂、毕为酉，正躔则昂日鸡也。一年之卯酉者，春分为卯，时曰中和，秋分为酉，序曰中秋。一月之卯酉者，初八日为卯，月满上弦，酉时月到天心，二十三日为酉，月留下弦，卯时月在天中。一日之卯酉者，日出为卯而万物作，日入为酉而万籁息。一时之卯酉者，盖攒簇之道也，簇一年于一月，两日半为六候，簇一月于一日，则一时分六候，故一年七十二候簇于一日也。是知一年之中，止有一日，一日之内，止在一时，大修行人，须辨时中卯酉。要知一时六候，盖采药取铅，一时六候惟用二候，犹三停而用一停，而一时之中，尤馀四候，别有妙用。所谓刑德者，二八也。盖二八者，卯酉也。卯酉是阴阳平分之位，阳为德，德则万物生，阴为刑，刑则万物死，而卯月乃四阳而二阴，阴道将离，而阴主杀，是以卯之二阴，阴已不能胜阳，然杀气未绝，至是而榆死，故为刑也。酉乃四阴而二阳，阳道将离，而阳主发生，是以酉之二阳，阳虽不能胜阴，然生意尚存，至是而麦生，故为德也。正阳翁曰：尽是灵冥转消息，切须专志保初心。

### 沐浴心虑须知

《指迷诗》曰：沐浴之功不在它，全凭乳母养无差，五行和合阴阳顺，同坐同行共一家。无名子曰：阳气到天地之中，阴阳相半，不寒不热而温，故为泰卦，不进火候，谓之沐浴；阴气降天地之中，阴阳相半，不热不寒而凉，故为否卦，不进阴符，亦云沐浴也。上阳子曰：沐浴者，适当阴阳相半，铅汞气停，阴阳二气自然交合于此时也。不必进火，亦不行符，恐反伤丹，唯宜洗心涤虑，以保养之，故谓之沐浴也。且何谓沐

浴？大修行人，尽将平时忧悲思虑艰苦之心，执著贪爱之念，翛然脱去，浑无一毫牵挂，直要形如槁木，心若死灰，是谓之沐浴也。纯阳祖师曰：木性好清静，保养心猿定。丹阳祖师曰：水中火发休心景，雪里开花灭意春。又曰：俗人无清静之心，道人无尘垢之心。是谓洗涤，其时则近卯酉，其卦则云否泰，其候则属温凉，其象则为刑德，至此则罢火守城，故谓之沐浴也。《参同契》曰：候视加谨慎，审察调寒温，周旋十二节，节尽更须亲。《崔公入药镜》云：受气吉，防成凶，火候足，莫伤丹，天地灵，造化慳。紫阳真人《与白紫清》云：及其沐浴法，卯酉特虚比。盖不可执泥外象，当于药火到时而取也。古歌云：刑德同生杀，加临二八门，丹砂宜沐浴，神水灌灵根，闭兑留金汞，禁关养魄魂，不须行火候，炉里自温温。大修行人工夫到此，可不慎乎？

### 生杀爻铢须知

紫阳真人曰：夫炼金液还丹者，要须洞晓阴阳，深达造化，追二气于黄道，会三性于元宫，攒簇五行，合和四象，龙吟虎啸，夫唱妇随。昔我师曰：学道之士，得内外药物之真，两般作用之全，合大造化，方得所传，苟有毫发差殊，未免天地悬隔。上阳子曰：生杀者，阴阳二物也，龙虎二物也。龙乃阳中之阴而主生，故兴云致雨，润泽万物，而其中之阴，能杀者也，犹人分阳已尽而纯阴，则死矣；虎乃阴中之阳而主杀，故呼风哮吼，常有杀心，而其中之阳，能生者也，犹人分阴已尽而纯阳，则仙矣。夫阴阳二物者，顺则成人，逆则生丹，故不为万物不為人，则成丹矣，是所谓生也。且道生又生个什么？莫不是生天生地，莫不是生人生五行，莫不是生万物者乎，莫不是有大灵通智慧、有大神圣变化者乎！且道杀又杀个什么？莫不是杀那无明烦恼底贼，莫不是杀傍门愚痴底贼，旌阳祖师以五童女剑杀之，纯阳帝君以三清剑杀之，佛祖以金刚王宝剑杀之，德山和尚以入门棒杀之，故云：护生须是杀，杀尽始安居。祖师云：斩魑灭魅了长生。魑者，痴也；魅者，昧也。若人早早杀了这愚痴暗昧底，则可以毕长生之道矣。大修行人，定知毫发差殊，不能成丹，切须洞晓也。若悟阴阳生杀二物，何忧不仙矣。至如所谓卦象爻铢之说，铢也者，将准之而定也；爻也者，将仿之而用也；象也者，将像之而为也；卦也者，犹挂以示人，使人以此而为则例也。爻与铢者，明轻重也；象与卦者，明进退也。积三百八十四爻，而成六十四卦；积三百八十四铢，而成一十六两，谓一斤也。斤足卦满，喻丹之将成也。修行之人，务在知轻识浅，知重识深，知难识退，知易识进，不过以法金丹内外二药也。《道德经》云：有无相生，难易相成。又曰：图难于其易，为大于其细。又曰：是以圣人犹难之，故终无难也。犹以复震为采药之初，则半斤为入药之数，如百爻之谓，以三十爻为文、七十爻为武者，则知采药之难也。以卦足而药成，则丹足二八一斤之数，故《火记》言二百一十六乃乾之策也，十八八个足，乃一百四十四坤之策也。阴阳之数既足，金液之丹已成也。

### 脱胎换鼎须知

《崔公入药镜》曰：盗天地，夺造化。又曰：初结胎，有本命，终脱胎，看四正。紫阳翁云：节气既周，脱胎神化，各题仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名遂之时也。



紫清真人曰：夫金丹者，采二八两之药，结三百日之胎，心上工夫，不在吞津咽气，先天造化，须当聚气凝神。若也行持，惟凭口诀，至简至易，非色非空，无中养就婴儿，阴内炼成阳气。上阳子曰：大修行者，既感真师传授，若其未得真铅，先当收拾自己精神，不可恣情纵欲，凡于日用应与之间，似有如无，忘情绝念，以待药火之至，故纯阳祖师云：七返还丹，在人先须炼己待时。葛仙翁《清静经》云：人能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。夫人心虚则澄，坐定则静，寡言希听，存神保命。盖多言则损气，多喜则放情，多怒则触意，多悲哀思虑则伤神，贪欲劳困则伤精，凡此皆非修行底所宜有也。若得先天真铅合汞，又喜火候无差，又善温养保扶，均调神息，直至丹熟胎完，婴儿成就，而成真人。三年九载，立行累功，或留形住世，接物度人，如安期生、蓝采和是也；或入仕途，匡时理世，东方朔、窦令君是也。至若七真五祖，慈悲接人，张、葛、许、浮丘诸祖师，乘时救劫，伺诏飞升者也。大修行者，若也再求向上之事，则移胎换鼎，可无难矣。何谓向上事？上阳子曰：前胎完就已成真人，则移居上丹，却重整乾坤，再造阴阳，子又生孙，千百亿化。紫阳翁曰：一载一个儿，个个会骑鹤。泥丸真人曰：一载胎生一个儿，子生孙子孙又枝。于此方是大丈夫也。若应时立功，则身归三清矣。丹阳祖师曰：神满太虚，一无所碍，故天有时而崩，地有时而陷，山有时而摧，海有时而竭。凡有相者，终归于坏，唯道成者，神与道合，永劫无坏，又兼功及九祖，则白日同升上清矣。

## 金 丹 诗

大道从来是强名，《阴符》、《道德》始存经，神仙次第丹经续，口诀安能纸上明！我以因缘遇圣师，忽于言下大惊疑，方知玄妙无多句，此事如何容易知。特推造化指方来，首捉先天一气回，先天一气是何物？不遇真仙莫强猜。气从四向定生涯，一变水兮二变砂，三变汞兮金四变，五变金丹结紫花。须识玄门与牝门，便安炉鼎定乾坤，内外二丹从此得，休疑大海指昆仑。顺则凡兮逆则仙，实非草木与凡铅，谁知日兔月乌位，却笑他人颠倒颠。月非日映不生光，人亦纯阴要复阳，若欲归根并复命，依他坤体补乾刚。戊坎月铅气逐虎，己离日汞火从龙，白须老子神通广，赶虎随牛过水东。虎之为物最难言，寻得归来玄又玄，一阳初动癸生处，此际因名大易先。大易之先药料真，自然乌兔两相亲，东君切莫离房室，西得朋来是主人。水中之物号金公，远隔西山几万重，黄帝按时宣土德，迎之以意入中宫。一岁簇来一月看，月簇一日又何难，一时六候用唯二，拾取玄珠顷刻间。三百八十四爻铢，反复阴阳莫道无，大地山河俱是宝，葛仙六十咏流珠。一身上下定中央，肾前脐下号黄房，流戊作媒将就己，金来归性贺新郎。阳丹结在阴海中，犹如坎里一爻雄，擒来离内温温养，此即神仙颠倒功。坎中一画已外离，欲海波澄风浪低，刑德临门宜沐浴，盈虚消息早防危。八日前弦金半斤，金翁骑虎恐相嗔，过犹不及切须问，稳当抽添耐养神。已知阴体得阳晖，和合雌雄入化机，白雪满空春意动，守形养气抱婴儿。胎息绵绵渐渐完，气冲夹脊触泥丸，累累似弹脐中下，过了重楼香又甘。既达返还九与七，此即木金三五，一，气全神壮换胎时，照护孩提休远出。性是神兮命是精，要知性命属心君，精神性命皆随意，意动人之善恶分。正路当行人未知，呼天吸地验高卑，观音寻到脚跟底，闭息之流向此推。求财求侣炼金丹，财不难兮

侣却难，得侣得财多外护，做仙何必泥深山。件件分明说与君，若无物药也休论，可惜几多富贵客，伪徒引去说傍门。上士英雄学上仙，积功累行满三千，脱胎神化寻常事，白日腾身上九天。

## 判 惑 歌

上阳子，闻道迟，四十衡阳始遇师。从来不信长生说，及得师言便释疑。才低头，摸鼻孔，方信神仙有真种。乃觉从前万事非，不道这般真骨董。这骨董，大奥妙，妙在常有观其窍。此窍分明在眼前，下士闻之即大笑。我得来，不敢秘，欲对知音论同异。近来世上几个人，空自谈天又说地。诸傍门，是邪径，〈翠虚吟〉中略举尽。除却先天一点真，分别多端总非正。大道易，不堪论，只将窍妙定乾坤。奈缘失却中心路，傍指三千六百门。有数息，有闭息，于中错指也无迹。或炼三黄及四神，或炼五金并八石。要半夏，用术获，搜尽药中诸草木。几多因此促其生，人参尚有杀人毒。纯阳道，张尚书，服药失明神气枯。不知还丹本无质，翻饵金石何太愚！欲调息，坐观鼻，似春沼鱼百虫蛰。其妙无穷在甚处，到老无成何所益。捉一处，存金光，认是丹田也不妨。自己固知行不得，但将此术教他行。体天地，望日月，二气吸归玄牝穴。按摩伸屈恣吐吞，朝暮嘘呵复咽咽。以土圭，定时刻，将谓似是而非实。会教自性有通时，且须观想以意识。动尾闾，撼夹脊，吞他稠唾及精溺。一生受用大阳丹，专采女人天癸吃。炼秋石，聚小便，溺便多处是他缘。更把此方为秘宝，若无财贿不相传。入淫房，大懊恼，伺候精行转补脑。如斯谬戾要长生，七祖九玄难作保。食秽恶，及乳洩，试看两脸曾红否。更待女男相会合，吞他精血作丹头。惜性命，全元气，一吸玉户中精水。老来毫末也无功，却怨寿光黄谷子。顶门响，腹中鸣，此即龙吟虎啸声。熊伸鸟引空劳力，龟缩鹤舒何足称！保命诀，用灵柯，阴阳二丹传大讹。存缩吸抽闭五事，而今此术不胜数。传达磨，说归空，观物知胎语不通。生死定年次月日，临时更定五心中。八段锦，十号颂，都在无名指上用。蓦地浮云遮日月，大限到来宜稳重。度天魔，阴魔绝，又号天关搬弄法。甲子中宵见子时，运气七抽放在舌。指天竺，〈胎息经〉，谓能住世与留形。不知古德无多语，但要人从正路行。恣饮酒，却持斋，戒断烟火不烧柴。前生不布种口禄，却向此生空打睡。顽打坐，只无为，守个空屋旧藩篱。早晚不充衣又冷，这般受苦早回思。持数珠，专念佛，见他葶酒欲呕逆。一心只要向西方，管甚东兮与南北。多作法，遍祈祷，有时看经直到老。贪嗔爱欲不能离，安得此生延寿考！见行者，切莫用，积取方来业债重。若遇真师急拜投，或者一言便射中。未闻者，不须传，多少傍门乱性天。若要玄中端的处，唯当熟记〈悟真篇〉。行脚辈，号禅和，大机大用口头过。只争胜负闲言语，不向台山勘老婆。禅僧家，去须发，佛将此相令人察。成行成队不低头，见性明心无几衲。明眼人，见性者，升坐故将佛祖骂。棒喝指头机最深，而今把作寻常话。聪明底，谈性理，横言强辩唯他是。性与大道有谁明，颜子坐忘曾子唯。诵〈大学〉<sup>4</sup>，讲〈中庸〉，不偏不倚朱文公。正心诚意求章句，诚意元非章句中。顶七星，明正一，玄牝之门那个识？五千馀言〈道德经〉，止得一兮万事毕。居山林，称道士，不知大道是何事。金丹名也不曾闻，况要教他明生死。云水客，号全真，却为朝昏且救身。祖师留下刀圭说，知者如今有几人？正阳翁，指迷歌，此道分明事不多。但愿人人都解悟，奈缘

福薄执迷何！浮生事，水上波，人身已得莫虚过。有缘遭遇明师指，谁谓无由上大罗！

【按】陈致虚，字观吾，号上阳子。庐陵（江西吉安）人。年四十，从赵友钦学内丹术。赵氏师承北宗宋德方与南宗石泰，兼有南北两宗之学。陈氏更加着意融合，而尤其着重于用意。著有《周易参同契分章注》及《金丹大要》等。《金丹大要》系作者综合北宗的性功及南宗的命功，论述内丹的专著，其具体练功方法，则主张遵循《悟真篇》。

# 规 中 指 南

元·陈冲素撰

## 止 念 第 一

耳目聪明男子身，洪钧赋予不为贫。因探月窟方知物，为摄天根始识人。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。

念起即觉，觉之即无，修行妙门，惟在此已。此法无多子，教子炼念头，一毫如未尽，何处觅踪由。

夫无念者，非同土石草木，块然无情也。盖无念之念，谓之正念，正念现前，回光返照，使神御气，使气归神，神凝气结，乃成汞铅。

牢擒意马锁心猿，慢著工夫炼汞铅。大道教人先止念，念头不住亦徒然。

## 采 药 第 二

心动则神不进气（默然养心），身动则气不入神（凝神忘形）。夫采药者，采身中之药物也。身中之药者，神、气、精也。采之之法，谓之收拾身心，敛藏神气。心不动则神气完，乃安炉立鼎，烹炼神丹。

## 识 炉 鼎 第 三

夫玄牝，其白如绵，其连如环，纵广一寸二分，包一身之精粹。

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（图211）。

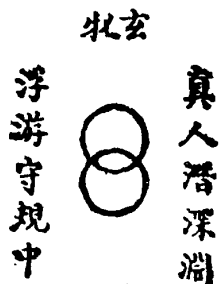


图 211

## 入 药 起 火 第 四

取将坎位中心实，点化离宫腹里阴，从此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心（图212）。

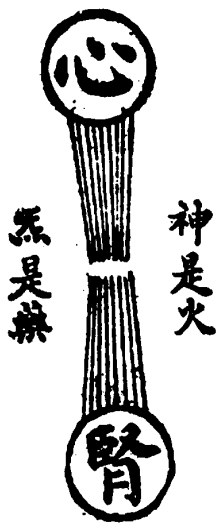


图 212

### 坎离交姤第五

铅龙升，汞虎降，驱二物，勿纵放。夫坎离交姤，亦谓之小周天，在立基百日之内见之，水火升降于中宫，阴阳混合于丹鼎，云收雨散，气结神凝，见此验矣。

紫阳真人曰：龙虎一交相眷恋，坎离方姤便成胎。溶溶一掬乾坤髓，著意求他吸取来（图213）。

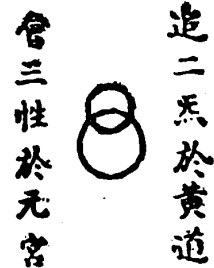


图 213

### 乾坤交姤第六

朗然子曰：夹脊双关透顶门，修行径路此为尊。华池神水频吞咽，紫府元君直上奔。常使气冲关节透，自然精满谷神存。一朝得到长安路，须感当初指教人。

夫乾坤交姤，亦谓之大周天，在坎离交姤之后见之。盖药既生矣，于斯出焉。古诀曰：离从坎下起，兑在鼎中生。离者火也，坎者水也，兑者金也，金者药也。是说也，乃起水中之火，以炼鼎中之药。庄子云：水中有火，乃成大块。玉蟾云：一点真阳生坎内，填却离宫之阙，造化无声，水中起火，妙在虚危穴。丹阳真人云：水中火发休心景，雪里花开灭意春。其证验如此。夹脊如车轮，四肢如山石，两肾如汤煎，膀胱如火热，一息之间，天机自动，轻轻然运，默默然举，微以意而定息，应造化之枢机，则金木自然混融，水火自然升降，忽然一点大如黍珠，落于黄庭之中，仍用采铅投汞之机，百日之内，结一日之丹也。当此之时，身心混然，与虚空等，不知身之为我，我之为身，亦不知神之为气，气之为神，似此造化，非存想，非作为，自然而然，亦不知其所以然也。《复命篇》曰：井底泥蛇舞柘枝，窗间明月照梅梨。夜来混沌撼落地，万象森罗总不知。

内亦交时外亦交，三关通透不须劳。丹田直至泥丸顶，自在河车几百遭（图214）。

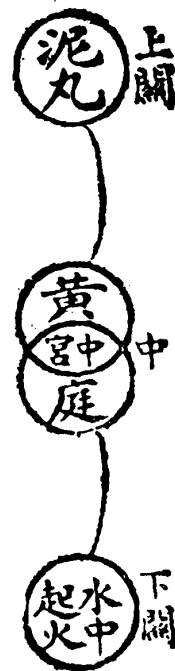


图 214

### 攒簇火候第七

乾 上柱天，下柱地，只这个，是鼎器，既知下手，工夫容易（图215）。

养火：阴既藏，再生阳，到这里，要堤防，若逢野战，其血玄黄。

子(明)子( ) 復勿用初九 潛龍勿用 一陽生宜守靜意要誠心

丑( )丑( ) 臨進火九二 見龍在田 鼓翼風遠火功利邪間滿

寅( )寅( ) 泰加火九三 終日乾乾 天地交陰陽拘系八綱

卯(遠)卯( ) 泰沐浴九四 或躍在淵 水制火金克木到斯時宜

辰( )辰( ) 夬九五 飛龍在天

巳( )巳( ) 乾上九 亢龍有悔

午( )午( ) 姤初六

未( )未( ) 遁六二

申( )申( ) 否六三

酉(遠)酉( ) 觀六四

果要飛鉛要走至斯時宜謹守把沒底囊括結其口

戌( )戌( ) 剝退火六五 黃裳元吉 虛其心而實其腹宜守靜待陽復動利開周天數足

亥( )亥( ) 坤野戰上六 龍戰于野 羣陽剝丹九畢至精凝元氣息收拾居中黃裳元吉

## 阳神脱胎第八

掀倒鼎，踢翻炉，功满也，产玄珠，归根复命，抱本还虚。三百日火，一千日胎，其心离身，忽去忽来，回视旧骸，一堆粪土，十步百步，切宜照顾。

孩儿幼小未成人，须藉爷娘养育恩。九载三年人事尽，纵横天地不由亲。

## 忘神合虚第九

身外有神，犹未奇特，虚空粉碎，方露全身。

太上玄门知者少，玄玄元不异如如。提将日月归元象，跳出扶舆见太虚。炼到形神俱妙处，遂知父母未生初。这些消息谁传授，没口先生说与吾。

## 内丹三要

内丹之要有三，曰玄牝、药物、火候。丹经子书，摘为隐语，黄绢幼妇，读者惑之。愚今满口饶舌，直为天下说破，言虽觚缕，意在发明，字字真诀，肺腑相视，漏泄造化之机缄，贯串阴阳之骨髓，古今不传之秘，尽在是矣。鲸吞海水尽，露出珊瑚枝。

### 玄 牝

《悟真篇》云：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。夫身中一窍，名曰玄牝，受气以生，实为神府，三元所聚，更无分别，神魂魄，会于此穴，乃金丹返还之根，神仙凝结圣胎之地也。古人谓之太极之蒂、先天之柄、虚无之宗、混沌之根、太虚之谷、造化之源、归根窍、复命关、戊己门、庚辛室、甲乙户、西南乡、真一处、中黄房、丹元府、守一坛、偃月炉、朱砂鼎、龙虎穴、黄婆舍、铅炉土釜、神水华池、帝一神室、灵台绛宫，皆一处也。然在身中而求之，非口非鼻，非心非肾，非肝非肺，非脾非胃，非脐轮，非尾闾，非膀胱，非谷道，非两肾中间一穴，非脐下一寸三分，非明堂泥丸，非关元气海。然则何处？曰：我的妙诀，名曰规中，一意不散，结成胎仙。《契》云：真人潜深渊，浮游守规中。此其所也。老子曰：多言数穷，不如守中。正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离水火交媾之乡，人一身天地之正中，八脉九窍，经络联络，虚闲一穴，空悬黍珠，不依形而立，惟体道以生，似有似无，若亡若存，无内无外，中有乾坤，黄中通理，正位居体。《书》曰：惟精惟一，允执厥中。《度人经》曰：中理五气，混合百神。崔公谓之贯尾闾通泥丸，纯阳谓之穷取生身受气初，平叔曰劝君穷取生身处，此元气之所由生，真息之所由起，故玉蟾又谓之念头动处。修丹之士，不明此窍，则真息不住，神化无基。且此一窍，先天而生，后天而接，先后二气，总为混沌，杳杳冥冥，其中有精，恍恍惚惚，其中有物，物非常物、精非常精也。天得之以清，地得之以宁，人得之以灵。谭真人曰：得元气之门，所以归其根，知元神之囊，所以韬其光，若蚌内守，若石中藏，所以为珠玉之房。皆真旨也。然此一窍，亦无边傍，更无内外，若以形体色象求之，则又成大错谬矣。故曰：不

可执于无为，不可形于有作，不可泥于存想，不可著于持守。圣人法象，见于丹经，或谓之玄中高起，状似蓬壶，关闭微密，神运其中；或谓之状如鸡子，黑白相扶，纵广一寸，以为始初，弥历十月，脱出其胞；或谓之其白如练，其连如环，方广一寸二分，包一身之精粹。此明示玄关之要，显露造化之机。学者不探其玄，不蹑其奥，用工之时，便守之以为蓬壶，存之以为鸡子，想之以为连环，模样如此，形状如此，执有为有，存神入妄，岂不大谬耶？要知玄关一窍，玄牝之门，乃神仙聊指造化之基尔。玉蟾曰：似有而非，除却自身，安顿何处去！然其中体用权衡，本自不殊，如以乾坤法天地，离坎体日月是也。《契》云：混沌处相接，权舆树根基，经营养鄞鄂，凝神以成躯。则神气有所取，魂魄不致散乱，回光返照便归来，造次弗离常在此。诗曰：经营鄞鄂体虚无，便把元神里面居，息往息来无间断，全胎成就合元初。玄牝之旨，备于斯矣，抑又论之？杏林云：一孔玄关窍，三关要路头，忽然轻运动，神水自然流。又曰：心下肾上处，肝西肺左中，非肠非胃府，一气自流通。今日玄关一窍，玄牝之门，在人一身天地之正中，造化固吻合乎此。愚尝审思其说，大略精明，犹未的为直指，天不爱道流传人间，太上慈悲，必不固吝。愚敢净尽漏泄天机，指出玄关的大意，冒禁相付，使骨肉相合。修仙之士，一见豁然，心领神会，密而行之，句句相应。是书在处，神物护持，若业重福薄，与道无缘，自然邂逅斯诀，虽及见之，忽而不信，亦不过瞽之文章、聋之钟鼓耳。玄之又玄，彼乌知之！其密语曰：径寸之质，以混三才，在肾之上，心之下，仿佛其内，谓之玄关，不可以有心守，不可以无心求，以有心守之，终莫之有，以无心求之，终见其无。若何可也？盖用志不分，乃凝于神，但澄心绝虑，调息令匀，寂然常照，勿使昏散，候气安和，真人入定。于此定中，观照内景，才若意到，其兆即萌，便觉一息从规中起，混混续续，兀兀腾腾，存之以诚，听之以心，六根安定，胎息凝凝，不闭不数，任其自如，静极而嘘，如春沼鱼，动极而吸，如百虫蛰，氤氲开阖，其妙无穷。如此少时，便须忘气合神，一归混沌，致虚之极，守静之笃，心不动念，无来无去，不出不入，湛然常住，是谓真人之息以踵，踵者，其息深深之义，神气交感，此其候也。前所谓元气之所由生，真息之所由起，此意到处，便见造化，此息起处，便是玄关，非高非下，非左非右，不前不后，不偏不倚，人一身天地之正中，正此处也。采取在此，交媾在此，烹炼在此，沐浴在此，温养在此，结胎在此，脱胎神化，无不在此。今若不明说破，学者必妄意猜度，非太过则不及矣。紫阳真人曰：饶君聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜，只为丹经无口诀，教君无处结灵胎！然此窍阳舒阴惨，本无正形，意到即开，开阖有时，百日立基，养成气母，虚室生白，自然见之，昔黄帝一月内观，盖此道也。自脐以下，肠胃之间，谓之鄞都地狱，九幽都司，阴秽积结，真阳不居，故灵宝炼度诸法，存想此谓幽阙，岂修炼之所哉！学者诚思之。

## 药 物

古歌曰：借问因何是我身，不离精气与元神，我今说破生身理，一粒玄珠是的亲。夫神与气、精，三品上药，炼精化气，炼气成神，炼神合道，此七返九还之要诀也。红铅黑汞、木液金精、朱砂水银、白金黑锡、金翁黄婆、离女坎男、苍龟赤蛇、火龙水虎、白雪黄芽、交梨红枣、金乌玉兔、乾马坤牛、日精月华、天魂地魄、水乡铅、金鼎汞、水中金、火中木、阴中阳、阳中阴、黑中白、雄里雌，异名众多，皆譬喻也。然则



何谓之药物？曰：修丹之要，在乎玄牝，欲立玄牝，先固本根，本根之本，元精是也。精即元气所化，故精气一也。以元神居之，则三者聚于一矣。杏林曰：万物生复死，元神死复生，以神归气内，丹道自然成。施肩吾曰：气是添年药，心为使气神，若知行气主，便是得仙人。若精虚则气竭，气竭则神游。《易》曰：精气为物，游魂为变。欲复归根，不亦难乎？玉溪子曰：以元精未化之元气而点化之，至神则神，有光明而变化莫测矣，名曰神。是皆明身中之药物，非假外物而言之也。然而产药有川源，采药有时节，制药有法度，入药有造化，炼药有火候。吾曩闻之师曰：西南之乡，土名黄庭，恍惚有物，杳冥有精，分明一味水中金，但向华池著意寻，此产药之川源也。垂帘塞兑，窒韵调息，离形去智，几于坐忘，劝君终日默如愚，炼成一颗如意珠，此采药之时节也。天地之先，无根灵草，一意制度，产成至宝，大道不离方寸地，工夫细密有行持，此制药之法度也。心中无心，念中无念，注意规中，混融一气，息息绵绵无间断，行行坐坐转分明，此入药之造化也。清静药材，密意为丸，十二时中，无念火煎，金鼎常令汤用暖，玉炉不要火教寒，此炼药之火功也。大抵玄牝为阴阳之原，神气之宅，神气为性命之药，胎息之根，呼吸之祖，深根固蒂之道。胎者藏神之府，息者化胎之元，胎因息生，息因胎住，胎不得息不成，息不得神无主。若夫人之未生，漠然太虚，父母媾精，其兆始见，一点初凝，纯是性命，混沌三月，玄牝立焉。玄牝既立，系如瓜蒂，婴儿在胎，暗注母气，母呼亦呼，母吸亦吸，凡百动荡，内外相感，何识何知，何明何晓，天之气混混，地之气沌沌，但有一息存焉。及期而育，天地翻覆，人惊胞破，如行太山巅失足之状，头悬足撑而出之，大叫一声，其息即忘，故随性情，不可俱也。况乱以沃其心，巧以玩其目，爱以率其情，欲以化其性，浑然天真，散之而为万物者皆是矣，胎之一息，无复再守。神仙教人炼精，必欲返其本，复其初，重生五脏，再立形骸，无质生质，结成圣胎。其诀曰：专气致柔，能如婴儿乎。除垢止念，静心守一，外想不入，内想不出，终日混沌，如在母腹，神定以会乎气，气和以合乎神，神即气而凝，气即神而住，于寂然休歇之场，恍兮无何有之乡，天心冥冥，注意一窍，如鸡抱卵，似鱼在水，呼至于根，吸至于蒂，绵绵若存，再守胎中之一息也。守无所守，真息自住，泯然若无，虽心于心，无所存住，杳冥之内，但觉太虚之中，一灵为造化之主宰，时节若至，妙理自彰，轻轻然运，默默然举，微以意而定气，应造化之枢机，则金木自然混融，水火自然升降，忽然一点，大如黍珠，落于黄庭之中，此乃采铅投汞之机，为一日之内，结一日之丹。《复命篇》曰：夜来混沌颠落地，万象森罗总不知。当此之时，身中混融，与虚空等，亦不知神之为气，亦不知气之为神，似此造化，亦非存想，是皆自然之道，吾亦不知其所以然而然。药既生矣，火斯出焉。大抵药之生也，小则可以配坎离之造化，大则可以同乾坤之运用，金丹之旨，又于此泄无馀蕴矣，岂傍门小法所可同语哉！若不吾信，舍玄牝而立根基，外神气而求药物，不知自然之胎息，而妄行火候，弃本趋末，逐妄迷真，天夺其算，吾未如之何也已矣。

## 火 候

古歌曰：圣人传药不传火，从来火候少人知。夫何谓不传？非秘不传也。盖采时谓之药，药之中有火焉；炼时谓之火，火之中有药焉。能知药而取火，则定里之丹成，自有不待传而知者已。诗曰：药物阳内阴，火候阴内阳，会得阴阳旨，火候一处详。此其

义也。后人惑于丹书，不能顿悟，闻有二十四气、七十二候、二十八宿、六十四卦、十二分野、日月合璧、海潮升降、长生三昧、阳文阴武等说，必欲穷究何者为火，何者为候，极心一生，种种著相，虽得药物之真，懵然不敢烹炼，殊不知真火本无候，大药不计斤。玉蟾云：火本南方离卦属心，心者神也，神即火也，气即药也，以火炼药而成丹者，即是以神驭气而成道也。其说如此分明，如此直捷，夙无仙骨，讽为虚言，当面蹉过，深可叹惜。然火候口诀之要，尤当于真息中求之。盖息从心起，心静息调，息息归根，金丹之母。《心印经》曰，回风混合，百日功灵者此也；《入药镜》所谓起巽风，运坤火，入黄房，成至宝者此也；海蟾翁所谓开阖乾坤造化权，煅炼一炉真日月者此也。何谓真人潜深渊，浮游守规中？必以神驭气，以气定息，橐籥之开阖，阴阳之升降，呼吸出入，任其自然，专气致柔，含光默默，行住坐卧，绵绵若存，如妇人之怀孕，如小龙之养珠，渐采渐炼，渐凝渐结，功夫纯粹，打成一片，动静之间，更宜消息。念不可起，念起则火炎，意不可散，意散则火冷，但使其无过不及，操舍得中，神抱于气，气抱于神，一意冲和，包裹混沌，斯谓火种相续，丹鼎常温，无一息之间断，无毫发之差殊。如是炼之一刻，一刻之周天也；如是炼之一时，一时之周天也；如是炼之一日，一日之周天也。炼之百日，谓之立基，炼至十月，谓之胎仙，以至元海阳生，水中火起，天地循环，乾坤反复，亦皆不离一息，况所谓沐浴温养，进退抽添，其中密合天机，潜符造化，而不容吾力焉。故曰火虽有候，不须持些子机关，我自知无子午卯酉之法，无晦明弦朔之节，无冬至夏至之分，无阴火阳符之别，无十二时中只一时之说，无三百日内在半日之诀，亦不在攒簇年月日时之说。若言其时，则十二辰意所到皆可为；若言其妙，则一刻之工夫，自有一年之节候。但安神息在天然，此先师之说的也；昼夜屯蒙法自然，何用孜孜看火候，此先师之确论也。噫！圣人传药不传火之旨，尽于斯矣。诗曰：学人何必苦求师，泄漏天机只此书。踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫。

【按】“规中”一词出于《周易参同契》，有多种解释。明代王象晋的《心赏编》谓“尝考人之一身，心肾相去八寸二分，心以下三寸六分属阳，肾以上三寸六分属阴，中间一寸乃水火交媾之处，名曰规中”。其实规中即是玄关。玄关一窍，是一个假想的穴位，否则怎么能“其大无外，其小无内”呢！之所以要假想这一穴位，目的是要使意念聚集，便于凝神入气穴而已。气穴为中丹田，因其中藏有元始祖气。作者自己说得很清楚：“夫所谓玄关一窍者；不过神识气，使气归神，回光返照，收拾念头之一法耳”（《后序》）。陈冲素号虚白子，又号真放道人。元代道士，隐于武夷山修炼。其内丹术师承南宗，而尤其重视意念的作用。此书直指内丹奥秘，可谓要言不繁，因此颇受清代学者的重视，如钱大昕《补元史艺文志》、卢文弨《补辽金元艺文志》，均予著录。

# 玄 机 直 讲

元·张三丰撰

## 炼丹火候说

夫功夫下手，不可执于有为，有为都是后天，今之道门，多流此弊，故世罕全真，亦不可着于无为，无为便落顽空，今之释门，多中此弊，故天下少佛子。此道之不行，由于道之不明也。初功在寂灭情缘，扫除杂念。除杂念是第一着，筑基炼己之功也。人心既除，则天心来复，人欲既净，则天理常存。每日先静一时，待身心都安定了，气息都和平了，始将双目微闭，垂帘观照心下肾上一寸三分之间，不即不离，勿忘勿助，万念俱泯，一灵独存，谓之正念。斯时也，于此念中，活活泼泼，于彼气中，悠悠扬扬，呼之至上，上不冲心，吸之至下，下不冲肾，一阖一辟，一来一往，行之一七二七，自然渐渐两肾火蒸，丹田气暖，息不用调而自调，气不用炼而自炼。气息既和，自然于上中下不出不入，无来无去，是为胎息，是为神息，是为真橐籥、真鼎炉，是为归根复命，是为玄牝之门、天地之根。气到此时，如花方蕊，如胎方胞，自然真气熏蒸营卫，由尾闾穿夹脊，升上泥丸，下鹊桥，过重楼，至绛宫而落于中丹田，是为河车初动，但气至而神未全，非真动也。不可理他，我只微微凝照，守于中宫，自有无尽生机，所谓养鄞鄂者此也。行之一月二月，我神益静，静久则气益生，此为神生气、气生神之功也。或百日，或百馀日，精神益长，真气渐充，温温火候，血水有馀，自然坎离交媾、乾坤会合，神融气畅，一霎时间，真气混合，自有一阵回风，上冲百脉，是为河车真动。中间若有一点灵光，觉在丹田，是为水底玄珠、土内黄芽。尔时一阳来复，恍如红日初升，照于沧海之内，如雾如烟，若隐若见，则铅火生焉。方其乾坤坎离未交，虚无寂灭，神凝于中，功无间断，打成一团，是为五行配合。至若水火相交，二候采取，河车逆转，四候得药，神居于内，丹光不离，谓之大周天，谓之行九转大还也。此时一点至阳之精，凝结于中，隐藏于欲净情寂之时，而有家有形，到此地位，息住于胎，内外温养，顷刻无差，又谓之十月功夫也。

又

夫静功在一刻，一刻之中，亦有炼精化气、炼气化神、炼神还虚之功夫在内，不独十月然也，即一时一日、一月一年皆然。坐下闭目存神，使心静息调，即是炼精化气之功也；回光返照，凝神丹穴，使真息往来，内中静极而动，动极而静，无限天机，即是炼气化神之功也；如此真气朝元，阴阳反复，交媾一番，自然风恬浪静，我于此时，将正念止于丹田，即是封固火候。年月日時，久久行此三部功夫，不但入闕十月也。故曰：运之一刻，有一刻之周天，运之一时一日、一月一年，即有一时一日、一月一年之

周天也。然一刻中，上半刻为温、为进火、为望、为上弦、为朝屯、为春夏，下半刻为凉、为退符、为晦、为下弦、为暮蒙、为秋冬。一时则有上四刻、下四刻之分，即一日一月一年皆同，此之谓攒簇阴阳五行，一刻之功夫夺一年之气候也。到此乃是真空真静，或一二年，至十年百年，打破虚空，与太虚同体，此为炼神还虚之功也。前功十月既满，须时时照顾婴儿，十步百步，千里万里，以渐而出，倘或放纵不禁，必致迷而不返。仙经曰：神入气成胎，气归神结丹。所谓一点落黄庭是也。但人杂念少者得丹早，杂念多者得丹迟。此法简易，奈人不肯勇猛耳。若能恒久行持，必然透金贯石，入水蹈火，通天达地，再行积功累行，服炼神丹大药，必然形神俱妙，白昼飞升，全家拔宅，此又在功德之浅深何如耳。设或不服神丹，只顾阳神冲举，回视旧骸，一堆尘土，夫亦白日羽翰，万劫长存，可与宇宙同春者矣。

### 返还证验说

七返九还之法，下手兴功，先将上窍阳里真阴，入内金鼎气海之中，与下窍真阳配合。阳里真阴，即是自家元神，属三魂；下窍真阳，即是身中元气，属七魄。其先后二气一合，则坎离自交，魂魄混合，神气凝结，胎息自定。每日如外夫妇交情美快，切不可着他，水火自然既济，发运四肢，如外火之生火焰相似，只要水火均平，此是小周天。火候调和，熏蒸喉息，倒回元海，则外阳自然入内，真火自然上冲，浑身苏软，美快无穷，腹内如活龙动转升降，一日有数十样变化，婴儿姹女，自然成合，此是采阴补阳一节，修炼玉液还丹，即筑基炼己，积内法财，终日逍遥，昼夜常明，乃长生久视之初阶也。世人常借五谷养命，数日不食，则气饥死矣。若人年老，下元亏损，骨髓俱空，不能胜五谷之气，是五谷能养人，亦能杀人。若会内外交接，水火既济，气血逆流，五脏气合，脾胃开畅，食入腹中，亦能化气生精养神，人果能得下手天机，直候骨髓盈满，腹脐如孕妇人一般，却不是有胎形相，不过是气满精盈神全而已。如果三全，则真火煅炼，调神炼虚，大丈夫功成名遂之时也。奉劝学人，参访宗师，苦求至人，打破一身内外天机，明白下手，速修炼己，待时候一阳至，择地入室，炼此龙虎大丹，必要僻静，鸡犬不闻之处，外边又要知音道友，不要一个闲杂人来到，恐防惊散元神。先言和光同尘，今言僻静处，何也？炼己于尘俗，养气于山林，是入室兴功下手之时也。要超凡入圣，岂是小可的事？必须要一尘不染，万虑俱忘，丝毫无挂，一刀两断，永作他乡之客，终无退悔之心。持空炼神，守虚炼性，浑身五脏、筋骨、气血，都化成青气。专心致志，演神纯熟成形，受使星回斗转，随心所变，直养得浑身无有皱纹，如蜘蛛相似，上七窍生光，昼夜常明，身如太虚，才是正时候，方可求仙道。这应验气满神全，法财广大，方可炼大丹，才叫做一个丹客。工夫既得，时候自至，七窍光明，三阳开泰，神剑成形，趁水顺风发火，雷轰电闪，方夺外天机，下手擒拿，采吾身外真铅，以龙嫁虎，驱虎就龙，若会攒簇，不失时节，湛然摄起海底之金，即开夹脊，上泥丸，落入水晶宫之内，与木汞配合，不过半刻，攒簇已定，真火冲入四肢，浑身骨肉，火烧刀割相似，最难禁受，就是十分好汉，到此无一分主张，防危虑险，沐浴身心，水火既济，顷刻间浑身如炒豆子一般相似，一齐爆开，浑身气血，都会成形说话，就在身上，闹成一堆。舌根下又有两穴，左为丹井，右为石泉，此正是廉泉穴，随骨脉一齐开下，肾

水上涌，到如外水泉一般，咽纳不完，滋味甚异，比糖蜜更不相同。又其至妙者，临炉下手之初地，将产其金莲，天亦垂乎宝露，忽然一点真汞下降，透心如冰凉，即运一点神火，随之攒簇于交感宫内，浑然湛然，如千战鼓之鸣，万万雷声之吼，又即是自己一身百脉气血变化，休要惊怕，只要踏罡步斗，执剑掌印，这里正是凶恶处，三回九转，降帅召将，如此防顾，于虚空中或见龙虎相交，天地交泰，日月交宫，见众仙诸佛。工夫到此，诸境发现，切不可认他，恐着外邪。既认元神，汞铅相投，三日才生大药，三日里最难过，遍世界都是邪境，四面神号鬼哭，八方杀气狼烟，此正是大开关工夫，到此十个九个都吓杀了，心不可有恐怖，盖已虽化成神，却是阴神，阴神最灵，能千变万化，诸境为害，他岂肯善善降伏，前人说得好：你会六通神，方才脱生死，你若不会六通神，休想成道混沌。又至三十时辰，二日半，气气相通，气满至极，忽然活泼泼地进出太阳流珠，脱壳入口，百万龙神，尽皆失惊，此是元阳真丹药，入口始知我命不由天也。仙云：这回大死今方活。又云：一战而天下平。即是此等地位。这才是天地交泰，日月交宫，真阳之药到口，顷刻周天火发，骨胎化作一堆肉泥，阳神脱体，撒手无碍，专心致志，持空养虚，以空养神，以虚养心，随心变神。夫万物皆天地生发吾，万神朝拜而宾服，厌居尘世，逍遥蓬岛，自有三千玉女奉侍，终日蟠桃会上饮仙酒、戴仙花，四大醺醺，浑身彻底玲珑，海底龟蛇出现，万神受使，才是真铅真汞颠倒，浑身紫雾毫光，瑞气千条，是五龙大蟄法也。炼之百日，玄关自开，婴儿显相，龟蛇出现，自然蟠绕，学者到此地位，口中才干得外汞。炼之六个月，体似银膏，血化白浆，浑身香气袭人，口中出气成云，此是灵丹成熟，一块干汞，人服之永不死矣，亦能治死人返活。炼之十个月，阳神脱体，一身能化千万身，只候十二月，夺尽天地全数，阳神已就，浑身出入，只万四千。阳神步日月无影，入金石无碍，入水不溺，入火不焚，刀兵不能伤，鬼神不能测，变化无穷，已成真人也。浑身气候，无不是真药，鸡餐成凤，犬食成龙，此理鬼神也难明，若不见过，这样言语，必不信大药金丹也。造化工夫，三回九转，七返八还，火候细微，攒簇口诀，只三五日间，把天地都颠倒过，都是自然，人身造化阴阳，亦是自然，却要体天地造化，方可成就，事从做过见过，从试应验，到自然处，工夫虽是一年，火候细微只在百日之内，动静凶恶只在几日，一时里得内外攒簇，顷刻湛然，圣胎成就，产黍米之珠，吞入腹内，周天火足，脱胎换骨，只是要持空养虚，余皆自然。今人果得明师指示，先炼己于尘俗，积铅于廛市，攒年簇月，攒日簇时，大定之中，只在一刹那间，不出半个时辰，把天地都颠倒过，运火十月之工，体天地自然之法，若不能死中求活，焉能逃出三灾八难哉！

### 一粒黍米说

此物在道门中，喻真铅真汞，一得真得，不可着于乾坤、日月、男女上，只于己身内外，安炉立鼎，炼己持心、明理见性之时，攒簇发火，不出半刻时辰，立得黍米玄珠，现于曲江之上，刀圭入口，顷刻一窍开百脉齐开，浑身筋骨、五脏血肉，都化成气，与外水银相似。到此时候，用百日火功，方有灵妙，一得永得，无有返还，住世留形，炼神还虚，与道为一矣。此物在佛门中，说是真空真妙觉性，下手端的炼魔见性。片晌工夫，发起三昧真火，返本還元，一体同观，大地成宝，霞光万道，五眼六通，炼

金刚不坏之身，了鬼神不测之妙也。此物在儒门中，说是无极而太极，依外天地而论，无极是天地周围，日月未判之前，四维上下，混混沌沌，如阴雾水气，直至时到，气满相激，才是太极。是时也，日月既生，清浊自分，在上为天，在下为地，天之清气为纯阳，地之浊气为纯阴，雨露从天降，是阳能生阴，万物从地生，是阴能生阳。天地是个虚无，包藏无穷尽、无边际，天之星宿神祇，动静转轮，各有方位；地下万物，按四时八节，自然发生，总论只是虚空。夫日月是天地之精，上照三十三天，下照九极万泉，东西运转，上下升降，寒暑往来。日是纯阳之体，内含着一点真阴之精，属青龙姤女，甲木水银，金乌三魂，即是外；月是纯阴之体，内含着一点真阳之气，属白虎婴儿，庚金朱砂，玉兔七魄，即是内。人身造化同天地，故人身亦有真日月，道在迹，人何求之远也！三魂属性，性在天边，七魄属命，命在海底，内外通来“性命”两个字，了却万卷丹书。性属神是阴，命属气是阳，故曰：一阴一阳之谓道。千经万卷，皆是异名。然真性命及幻法象，若不得真传，则又不可知耳。仙云：四大一身皆属阴，未知何物是阳精。又云：涕唾精津气血液，七般灵物总属阴。乃后天渣质之浊阴，非真阴也。真阴与真阳相对，真阴既不知，焉能知真阳乎？今之学者，不惟不知真阳，亦且不知真阴。若知真阴，亦必知真阳矣。不遇明师，焉能猜度？学者穷取一身中天地人三才之妙，穷一身内外真炉鼎之端的，及一身内外阴阳之真消息，如不得旨，一见诸书异名，心无定见，执诸旁门，无有辨理，既不知穷理，则心不明，心既不明，则不能见性，既不见性，焉能至命？古人云：只为金丹无口诀，教君何处结灵胎。

【按】张三丰的内丹功法，颇有特色，对后世有较大影响。首重炼己功夫，强调排除杂念，意守下丹田，调匀呼吸；其次讲究及时采药，掌握火候。上列篇章中，可略窥其学术思想之一斑。张三丰据云名通，又名金、全一、君宝、思廉、玄素、玄化，字君实，又字玄玄、山峰、三峰、铉一，号昆阳，又号玄玄子。以其不修边幅，人称张邈邈。其籍贯亦有各种说法，但多数称其为辽阳懿州（辽宁彰武西南）人。出生于元初。精通内丹功法，读书过目成诵，寒暑只一衲一蓑，一餐能食升斗，亦能数月不食，救人济世，多著灵异。初寓宝鸡县，后入武当山，为开山祖师。据传又擅拳术，太极拳即其所创。明代皇帝如太祖、成祖均遣使求访，皆不见，唯以书翰作答而已。英宗正统元年（1436）敕封通微显化真人，宪宗成化二十二年（1486）特封韬光尚志真仙，世宗嘉靖四十二年（1563）又敕封为清虚元妙真君。其著作由后人辑成《张三丰先生全集》。

# 道言浅近说

元·张三丰撰

夫道者，其层次须知三候三关，大抵不外四言：无为之后，继以有为，有为之后，复返无为而已。

内丹工夫亦有小三候：积精累气为初候，开关展窍为中候，筑基炼己为三候。下手于初候求之，大抵清心寡欲，先闭外三宝，养其内三宝而已。

《系辞》：穷理尽性，以至于命。即是道家层次，一步赶步工夫。何谓穷理？读真函，访真诀，观造化，参河洛，趁清闲而保气，守精神以筑基。一面穷理，一面尽性，乃有不坏之形躯，以图不死之妙药。性者内也，命者外也，以内接外，合而为一，则大道成矣。“以至于”三字，明明有将性立命、后天返先天口诀在内，特无诚心人，再求诀中诀以了之也。

“凝神调息，调息凝神”八个字，就是下手工夫。须一片做去，分层次而不断乃可。凝神者，收已清之心，而入其内也。心未清时，眼勿乱闭。先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃曰凝神。凝起神了，然后如坐高山而视众山众水，如燃天灯而照九幽九昧，所谓凝神于虚者此也。调息不难，心神一静，随息自然，我只守其自然，加以神光下照，即调息也。调息者，调度阴跷之息，与吾心中之气相会于气穴中也。

心止于脐下曰凝神，气归于脐下曰调息。神息相依，守其清静自然曰勿忘，顺其清静自然曰勿助。勿忘勿助，以默以柔，息活泼而心自在，即用钻字诀，以虚空为藏心之所，以昏默为息神之乡，三番两次，澄之又澄，忽然神息相忘，神气融合，不觉恍然阳生，而人如醉矣。

真消息，玄关发现时也。凡丹旨中有“先天”字、“真”字、“元”字，皆是阴阳鼎中生出来的，皆是杳冥昏默后产出来的，就如混沌初开诸圣真一般。以后看丹经可类推矣。

学道甚难，传道亦不易。传道者甚勤，学道者可懒乎？传道者耐烦，学道者可不耐烦乎？学不精，功不勤，心不清，神不真，以此入道，万无一成。孔子曰：知几其神乎。不曰其念其意，而曰其神，可见微动之息，非神不知也。今为分之曰：微动者几，大动者直，欲知其几，使心使意使念终不得见也。神乎，神乎！

神要真神，方算先天。真神者，真念是他，真心是他，真意是他。如何辨得真？诀曰：玄关火发，杳冥冲醒，一灵独觉者是也。丹家云：一念从规中起，即真神、即真念也。又云：微茫之中，心光发现，即真神、即真心也。又云：定中生慧，一意斡旋，即真神、即真意也。真神从不神中炼出，学者知之。

学道人原有常格宜破，乃能引心入理，热心去则冷心来，人心绝则道心见。此吾所以撇功名势利、弃儿女家园也。顶真学道，要把道当为奇货可居，乃有效验。

大道以修心炼性为首，性在心内，心包性外，是性为定理之主人，心为栖性之庐舍。修心者，存心也；炼性者，养性也。存心者，坚固城郭，不使房屋倒坍，即筑基也，

养性者，浇培鄴鄂，务使内药成全，即炼己也。心朗朗，性安安，情欲不干，无思无虑，心与性内外坦然，不烦不恼，此修心炼性之效，即内丹也。

世有学道数月，而不见其寸进者，为无真心向道也。人若有心于道，自然无事于心，人若心重于道，自然心轻于事，人若心浓于道，自然心淡于事。守其性兮不散乱，存其神兮不昏沉，又安有渴睡杂念之扰哉！咄！理胜欲则存，欲胜理则亡。

潜心于渊，神不外游，心牵于事，火动于中，心动于中，必摇其精。心静则息自调，静久则心自定，死心以养气，息机以纯心。精、气、神为内三宝，耳、目、口为外三宝，常使内三宝不逐物而游，外三宝不透中而扰，呼吸绵绵，深入丹田，使呼吸为夫妇，神气为子母。子母夫妇，聚而不离，故心不外驰，意不外想，神不外游，精不妄动，常熏蒸于四肢，此金丹大道之正宗也。

大道从“中”字入门，所谓“中”字者，一在身中，一不在身中。工夫须两层做：第一寻身中之中。朱子云：守中制外。夫守中者，须要回光返照，注意规中，于脐下一寸三分处，不即不离。此寻身中之中也。第二求不在身中之中。《中庸》云：喜怒哀乐之未发。此未发时不闻不见，戒慎幽独，自然性定神清，神清气慧，到此方见本来面目。此求不在身中之中也。以在身中之中，求不在身中之中，然后人欲易净，天理复明，千古圣贤仙佛，皆以此为第一步工夫。

打坐之中，最要凝神调息，以暇以整，勿助勿忘，未有不逐日长工夫者。

凝神调息，只要心平气和，心平则神凝，气和则息调。心平“平”字最妙，心不起波之谓平，心执其中之谓平，平即在此中也。心在此中，乃不起波，此中即丹经之玄关一窍也。

修炼不知玄关，无论其他，只此便如入暗室一般，从何下手。玄关者，气穴也。气穴者，神入气中，如在深穴之中也。神气相恋，则玄关之体已立。

古仙云：调息要调真息息，炼神须炼不神神。真息之息，息乎其息者也，不神之神，神乎其神者也。总要无人心，有道心，将此道心返入虚无，昏昏默默，存于规中，乃能养真息之息，不神之神。

初学必从内呼吸下手，此个呼吸，乃是离父母重立胞胎之地。人能从此处立功，便如母呼亦呼、母吸亦吸之时，好象重生之身一般。

大凡打坐，须将神抱住气，意系住息，在丹田中宛转悠扬，聚而不散，则内藏之气与外来之气，交结于丹田，日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关，而上游于泥丸，旋复降下绛宫，而下丹田，神气相守，息息相依，河车之路通矣。工夫到此，筑基之效已得一半了，总是要勤虚炼耳。

调息须以后天呼吸，寻真人呼吸之处。古云：后天呼吸起微风，引起真人呼吸功。然调后天呼吸，须任他自调，方能调得起先天呼吸，我惟致虚守静而已。真息一动，玄关即不远矣。照此进功，筑基可翘足而至，不必百日也。

《道德经》：致虚极，守静笃。二句可浑讲，亦可析讲。浑言之，只是教人以入定之功耳；析言之，则虚是虚无，极是中极，静是安静，笃是专笃，犹言致吾神于虚无之间，而准其中极之地，守其神于安静之内，必尽其专笃之功。

人心者二，一真一妄，故觅真心者，不生妄念即是真心。真心之性格最宽大、最光明，真心之所居最安然、最自在。以真心理事，千条一贯，以真心寻道，万殊一本。然



人要用他应事，就要养得他壮大，就要守得他安闲，然后劳而不劳，静而能应。丹诀云：心走即收回，收回又放下，用后复求安，求安即生悟也。谁云闹中不可取静耶？

游方枯坐，固非道也，然不游行于城市云山，当以气游行于通身关窍内乃可，不打坐于枯木寒堂，须以神打坐于此身妙窍中乃可。

学道以丹基为本，丹基既凝，即可回家躬耕养亲，做几年高士醇儒，然后入山寻师，了全大道，彼抛家绝妻、诵经焚香者，不过混日之徒耳，乌足道！

保身以安心养肾为主，心能安则离火不外炎，肾能养则坎水不外漏，火不外炎，则无神摇之病而心愈安，水不外漏，则无精涸之症而肾愈澄。肾澄则命火不上冲，心安则神火能下照，神精交凝，乃可以却病，乃可以言修矣。

凡人养神养气之际，神即为收气主宰，收得一分气，便得一分宝，收得十分气，便得十分宝。气之贵重，世上凡金凡玉虽百两不换一分。道人何必与世上争利息乎！利多生忿患，忿患属火，气亦火种，忿患一生，气随之走，欲留而不能留，又其甚者，连母带子，一齐飞散，故养气以戒忿患为切，欲戒忿患，仍以养心养神为切。

功名多出于意外，不可存干禄之心。孔子曰：学也禄在其中矣。修道亦然。不可贪效验，每逢打坐，必要心静神凝，一毫不起付度希冀之心，只要抱住内呼吸做工夫。

炼心之法，自小及大，如今三伏大炎，一盂饭可也，再求饱不可也；一片凉可也，再求大凉不可也；数点蚊不足畏也，必求无蚊不能也。自微及巨，当前即炼心之境。从苦中求甘，死里求生，此修道之格论也。

金丹之道，虽曰易知难行，然不可不求其知，以为行之地也。知苟不正，行于何往？知苟不精，行安所入？知且未熟，奚云口诀！

学道之士，须要清心清意，方得真清之药物也。毋逞气质之性，毋运思虑之神，毋使呼吸之气，毋用交感之精。然真精动于何时、真神生于何地、真气运于何方、真性养于何所，是不可不得明辨以晰者，而细言之也。

气慧者，神自清，气即人身之时神表也。有何难知，特患心不静定耳。进气是修道第一步要紧工夫，若不静心细参，则不能知终知始，如何便得下手？懵懂下手，知此不知彼，心中忙了又忙，遂时时有琐碎之心而不团聚，故本一心分作数心，何能一心做工夫？凡学道总要诚一，一枪下马，免得另来打战。

凡下手打坐，须要心神两静，空空寂寂，鬼神不得而知。其工夫只宜自考自信，以求自得，所谓诚其意者，毋自欺也。诚于中自形于外，是以君子必慎其独。

### 附：三丰先生辑说

先生曰：空青洞天，向多有仙真来游，留下丹诀去者，此亦度人觉世之心也。山人何必另寻瑶草，别采仙花，只此是救命符、延年药也。今特节录存之，以公好道之士。

白紫清《调息诀》云：夫调息有法度、有器用、有火候，三者有参伍错综之妙用，须知之熟，思之稔，下手自砉然而解。调息火候，有摄取之息，心要能虚能谦，精方入鼎，所谓缩地法也；有采取之息，神要不动不摇，药自就范，所谓拿云手也；有交媾之息，须要六根大定，片念不生，有进火之息，以意逼之，所谓起巽风运坤火是也；有退符之

息，以神敛之，所谓归其根复其命是也，有卯酉沐浴之息，乃柔字而已。诸般调息与法度器用宜参，看调之者调度得其宜也。

紫清翁《玄关诀》云：玄关者，求玄之关道，玄妙之机关也。有体有用，何谓体？寂然不动。何谓用？感而遂通。不动有时候，神气交媾之初，绵绵缦缦，浑浑沦沦，是为一关，所谓四大五行不着处是也。神气交媾之际，昏昏默默，杳杳冥冥，是又一关，所谓无声无臭无内无外是也。及至静极生动，而用乃出焉。混混续续，兀兀腾腾，真气从规中起，是又一关，所谓念头起处为玄牝是也。念头起处，醉而复苏，有一个灵觉，当下觉悟，是又一关，所谓时至神知是也。此时以灵觉为用，如线抽傀儡，机动气流，微微逼过尾闾，是又一关，所谓斡转魁罡运斗杓，正此时也。沐浴卯门又一关，飞上泥丸又一关，归根复命、沐浴酉户又一关，大休歇、大静、空空忘忘、还于至静又一关。玄关之体用如此，千经万论皆在是也。

紫清翁《炉鼎诀》云：《四百字》宜熟玩“此窍非凡窍”一首，道尽鼎器之妙。“此窍”二字，分内外两个看。非凡者，赞词也。乾坤合之为外窍，神气藏于其中为内窍。神气交而坎离生，坎离交而元精产。此精不是寻常精，乃是白虎首经至宝也。得之者立登仙界，此就还丹言。若小丹所用，则试与人言，曰：此窍非凡窍，阴阳共合成，名为二气穴，内有真阳生。可晓然矣。仙家有三秘：火候、药物、炉鼎，此诗尽炉鼎之妙矣。

紫清翁《动几论》云：孔子曰，几者动之微。又曰，夫乾，其动也直。孟子以直养，是以微动之直，养而至大，塞乎天地之间也。直，刚气也，即乾爻之一也，即初九也，即颜子得一之一也。直与一，一也。动在人之窍中，十二时皆有，总要静以存之，方能动以察之耳。无味之中寻有味，无事之中寻有事，其在斯乎？

陆潜虚者，明嘉靖间回翁度之，其《论调息法》云：如何是勿忘？曰：守自然。如何是勿助？曰：顺自然。如何守？曰：依息。如何顺？曰：平息。依息则息能通息矣，平息则息能匀息矣。问守与顺是二乎？是一乎？曰：知所以守，则知顺之矣；知所以顺，则知守之矣。是二是一，原是不错，由博返约，惟在凝神，切勿用意。如用意，则非真意，真意从静中生，鸿蒙初判，无有染着，乃克用之。故要死过来乃知生，不知生亦不知死，生死是动静深机。

潜虚翁《又论调息法》云：凡调息以引息者，只要凝神入气穴。神在气穴中，默注阴跷，不交而自交，不接而自接，所谓隔体神交理最详，古仙已言之确矣。所谓离形交气，别有口传也。所谓男不宽衣，女不解带，敬如神明，爱如父母，皆此凝神聚气而已，故曰道归自然。《参同》曰：自然之所为兮，非有邪伪道。此之谓也。

潜虚翁《三论调息法》云：今夫水与水合，火与火合，风与风合，云与云合，常理也。调息者以气合气，何待强为！只要凝神入气穴，神光下照阴跷脉，不期而会者，一气之感通，自然而然也。屯卦曰：以贵下贱，大得民也。咸卦曰：止而悦，男下女，是以亨。《易》于交接之道，盖已言之的矣。但调息之法有法功、有器用，丹道始终不离。

先生曰：吾与涵虚子谈七返九还金液大丹之道，涵虚曰，据先生言，是皆刀圭妙用耳。他日见涵虚作《戊己二土篇》，深合元意，爰录而传之。学人欲了长生，舍此不能通神也。涵虚曰：《悟真篇》云，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。此四句诗，极尽和合丹头之妙。盖以火中生木汞，水里产金铅，木火金水，含四象于坎离之间，此时离中有己，坎中有戊，二土为媒，四象可合也。或谓真意

属土，土有戊己，得非有二意乎？曰：似也然非也，名为意则一，号为土则二，以一意分作两意，乃有二土之可名，始有内外之可别，然必知动知静焉。原夫戊土者，外药也，阴里真阳也，以动为主，故取坎之期，惟候其动，知动者意也，即以知动之时为一土，己土者，内药也，阳里真阴也，以静为主，故填离之后，致养于静，知静者意也，即以知静之时为一土。此一意分为两意，而可名为二土者也。又以两意合为一意，斯无二土之可拘，并无内外之可执，然必能动能静焉。原夫己土者，内丹也，亦可变为戊土，以离日而映坎月，种铅得铅，只见戊而不见己，静能入乎动也，戊土者，外丹也，亦可化为己土，以坎阳而补离阴，种汞得汞，只见己而不见戊，动能并乎静也。此两意合为一意，而不拘为二土者也。然则彼此怀真土，亦各怀其一土乎？亦共怀其一土乎？聪明活泼人自了然也。金丹返还之道，非此真意不行，匪惟和合四象，并能驱使四象，何也？盖以木中藏火，投之水乡而火发，木载金升，汞去复来，火得金而为返也。水里生金，烹以火功而水沸，金随木上，铅去复回，金得火而为还也。金火返还之术，即是七返九还金液大丹。人欲大丹成就，舍此真意奚由哉！紫阳曰：赤龙黑虎各西东，四象交加戊己中。陶仙谓龙从火出，青龙变为赤龙，虎向水生，白虎更名黑虎。只这“龙虎赤黑”四字，已具四象。交加者，攒簇也。愚按：作丹之士，欲使四象攒簇，必令五行相接，其所谓戊己中者，不是离中坎中，乃是中宫中央也。东西间隔，刀圭合之，二物变为四象，四象团入一村，一村聚会五行，五行聚而丹乃结，故下二句曰：复姤自兹能应用，金丹谁道不成功。复姤应用，十月火符也。进火于复，退符于姤，运用抽添，自然中度，金丹乃可成矣。丹家以戊己为刀，二土为圭者，结字肖形，正示人以打合之意。但二土为圭，人所共知，戊己为刀，人所鲜知者。潜虚云：有一士人会意而解，乚（音捏）己字、ノ（音撇）戊字，前无所本，似为得之。涵虚云：非无本也，琴谱以数字攒一字，一字取一画，合左右投弹之法，备见于一字之中，此即以琴谱为本者也。乚者己之头，ノ者戊之旁，戊己二土，以刀圭两字合之，盖望人将离己坎戊之二土合为一处也。仙家隐语，往往如是。

【按】本篇对练功过程中的重要问题，如玄关、消息、凝神、调息等等，均作了较为详明的阐述，很有参考价值。于中可窥张氏的内丹术，注重从凝神调息、调息凝神入手，其学术渊源实来源于《还丹复命篇》的“只要凝神入气穴”，上承南宗丹法，而具体练法又有所改进而已。所谓“凝神入气穴”，即是意守下丹田。附篇辑录白玉蟾（紫清）、陆西星（潜虚）、李西月（涵虚）三家的功法，颇为精粹，故一并收录。

# 玄 要 篇

元·张三丰撰

## 打 坐 歌

初打坐，学参禅，这个消息在玄关。秘秘绵绵调呼吸，一阴一阳鼎内煎。性要悟，命要传，休将火候当等闲。闭目观心守本命，清静无为是根源。百日内，见应验，坎中一点往上翻。黄婆其间为媒妁，婴儿姹女两团圆。美不尽，对谁言？浑身上下气冲天。这个消息谁知道，哑子做梦不能言。急下手，采先天，灵药一点透三关。丹田直上泥丸顶，降下重楼入中元。水火既济真铅汞，若非戊己不成丹。心要死，命要坚，神光照耀遍三千。无影树下金鸡叫，半夜三更现红莲。冬至一阳来复始，霹雳一声震动天。龙又叫，虎又欢，仙乐齐鸣非等闲。恍恍惚惚存有无，无穷造化在其间。玄中妙，妙中玄，河车搬运过三关。天地交泰万物生，日饮甘露似蜜甜。仙是佛，佛是仙，一性圆明不二般。三教原来是一家，饥则吃饭困则眠。假烧香，拜参禅，岂知大道在目前！昏迷吃斋错过了，一失人身万劫难。愚迷妄想西天路，瞎汉夜走入深山。元机妙，非等闲，漏泄天机罪如山。四正理，着意参，打破玄关妙通玄。子午卯酉不断夜，早拜明师结成丹。有人识得真铅汞，便是长生不老仙。行一日，一日坚，莫把修行眼下观。三年九载功成就，炼成一粒紫金丹。要知此歌何人作，清虚道人三丰仙。

## 铅 火 歌

大药之生有时节，亥末子初正半夜（作人声）。精神相媾合光华，恍恍惚惚生明月。罅罢流下喷泡然，一阳来复休轻泄。急须闭住太玄关，火逼药过尾闾穴。采时用目守泥丸，垂下左上且凝歇。谓之瞻理脑升玄，右边放下复起折。六六数毕药生乾，阳极阴生往右迁。须开关门以退火，目光下瞩守坤田。右上左下才凝住，二八数了一周天。此是天然真火候，自然升降自抽添。也无弦望与晦朔，也无沐浴共长篇。异名扫除譬喻扫，只斯两句是真诠（“左右”二字作前后看，勿误。三丰自记）。

## 固 漏 歌

说玄妙，讲玄妙，运精神，转九窍，三关八门都撞到。闭黄房，修丹灶，休将六贼来喧闹。主人翁，哈哈笑，守住黄庭单檄要。婴儿来，姹女叫，两家一处成玄妙。结金丹，怀中抱，浑身一片霞光照。坐丹田，清虚号，紫气红光常晃耀。上至须弥泥丸宫，下至涌泉彻幽奥。七宝池内将宝盗，杂精杂气都不要。琼枝玉蕊金花新，珊瑚玛瑙车渠造。固漏身，固漏窍，不铛铛，固漏髓，十二重楼都开导。七经八脉合三焦，百骸四体

皆征效。大肠周，小肠烁，上下鹊桥平稳越。赵州桥上去饮茶，甘河里边听人叫。大运通，小运到，三家相见同欢乐。我把一身固漏坚，万载千秋无老少。

【按】《玄要篇》为张三丰的内丹歌诀专集，计收诗、词、曲、道情二百二十多首，内容通俗易懂，比较全面地反映了张氏内丹术的方法与观点。本书限于篇幅，仅选录三首，至于名作《无根树》道情二十四首，因有注释单行本，故予另列，可参看。

# 无 根 树

元·张三丰撰 清·刘一明注

## (一)

无根树，花正幽，贪恋荣华谁肯休？浮生事，苦海舟，荡去飘来不自由。无岸无边难泊系，常在鱼龙险处游。肯回首，是岸头，莫待风波坏了舟。

【注】花者，树之精神发煥。人之身如树也，人之真灵如树之花也。凡树有根，故能生发而开花。惟人身无根，生死不常，全凭一点真灵之气运动。真灵旺则身存而生，真灵败则身亡而死。人之存亡生死，听其真灵之旺败耳。是真灵者，虽为人树之花，而实为人树之根。玉阳以此真灵谓黄芽。伯阳以此真灵谓金花，纯阳以此真灵谓灵根，紫阳以此真灵谓真金，堯夫以此真灵谓天根，仙翁以此真灵谓金精，诸家丹经又以此真灵谓先天一气，其名多端，总形容此一物也。此物生于先天，藏于后天，位天地，统阴阳，运五行，育万物，其大无外，其小无内，放之则弥六合，卷之则退藏于密。以体而论，在儒则谓太极，在道则谓金丹，在释则谓圆觉；以用而论，在儒则谓明德、谓天地之心，在道则谓灵宝、谓黍米玄珠，在释则谓正法眼藏、涅槃妙心。人之真灵，本来圆陀陀，光灼灼，净皦皦，赤洒洒，不生不灭，不色不空，处圣不增，处凡不减，因交后天，庶民去之，君子存之，便有圣凡之分。庶民去之者，去此真灵而逐于假灵也；君子存之者，存此真灵而不逐于假灵也。因其庶民逐于假灵，于是真灵幽暗不明，顺其所欲，贪恋荣华，争名夺利，不肯休歇，认假为真，百忧感其心，万事劳其形，如苦海之舟，飘来荡去，常在鱼龙凶险之处乱游，若能猛省回头，顿超彼岸，莫待风波坏舟，丧却性命，一失人身，万劫难出矣。

## (二)

无根树，花正危，树老重新接嫩枝。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。访明师，问方儿，下手速修犹太迟。

【注】人多疑年老力衰，精神有限，如树花败危，无有生发，还不得元，复不得本，而遂自暴自弃，待死而已。试观世间老树，接以嫩枝，重新发荣，如梅树寄柳树，桑树接梨树，此皆无情之物，尚能复生，何况人为万物之灵，得天地之正气，老而无有药医乎？药医之道是何道？即老而栽接之道。欲知此道，急访明师，求问真方。果得真方，下手速修犹太迟也。

## (三)

无根树，花正清，花酒神仙古到今。烟花寨，酒肉林，不断荤腥不犯淫。犯淫丧失长生宝，酒肉穿肠道在心。打开门，说与君，无花无酒道不成。

【注】金丹之道，以至清毫无滓质为归著，然欲其至清，须要在至浊中度出，能于至浊中绝无点染，方是真清，故曰无根树，花正清，花酒神仙古到今也。何以见其花酒能成神仙哉？烟花寨，酒肉林，皆易足迷人之处，能于烟花寨中见色不色，不为烟花所惑，于酒肉林中随缘度日，不为酒肉所累，则是不犯淫欲，不断荤腥，而食色之性俱化，道心常存，人心常灭，真灵无伤无损，大道可冀。其曰不断荤腥者，非贪荤腥，乃酒肉穿肠而心不计较也。不犯淫而心无烟花矣，酒肉穿肠而心无酒肉

矣。心无烟花，自有长生仙花；心无酒肉，自有延命仙酒。有仙花，有仙酒，即到清真之仙乡。彼世之避烟花而忌酒肉者，岂知凡花凡酒中能出神仙？岂知无花无酒道不能成乎？《敲爻歌》云：酒是良朋花是伴，花街柳巷觅真人，真人只在花街玩。可谓花正清之妙用矣。

#### (四)

无根树，花正孤，借问阴阳得类无？雌鸡卵，难抱雏，背了阴阳造化炉。女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫。叹迷徒，太模糊，静坐孤修气转枯。

【注】修真之道，须要阴阳得类，方能成全一个真灵之宝。若有阴无阳，有阳无阴，是谓孤花无类，真灵不成，亦如雌鸡之卵焉。难抱雏者，盖以背了阴阳交感造化之炉也。又如女子无夫，男儿无妻，怎能生育？彼世之盲汉，不穷阴阳之理，不推造化之源，糊涂干事，或观空，或定息，或思神，或守窍，或搬运，皆是静坐孤修，阴而不阳，不特无益于性命，而且有伤于性命，愈修而气愈枯矣。

#### (五)

无根树，花正偏，离了阴阳道不全。金隔木，汞隔铅，阳寡阴孤各一边。世上阴阳男配女，生子生孙代代传。顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。

【注】《易》曰：一阴一阳之谓道。《悟真》云：阴阳得类归交感，二八相当自合亲。若阴阳各偏，或阳感而阴不应，或阴求而阳不招，或阳过而阴不及，或阳盛而阴不足，皆是真灵之花有偏，不中不正，道不成全也。人之真情如金，真知如铅，二物属刚；灵性如木，灵知如汞，二物属柔。真情真知，刚而易沈；灵性灵知，柔而易浮。若以性求情，情来归性，以真制灵，灵归于真，刚柔相应，阴阳和合，化为一气，生机长存而不息矣。如情不归性，灵不归真，是谓金隔木，汞隔铅，阳寡阴孤各一边，焉能返本還元，结成真灵之丹哉？试观世上，男女相配，生子生孙，代代相传而相续，可知修真之道，阴阳相合，生仙生圣，亦能代代相传而不息，但不过有顺逆之分、仙凡之别，顺则为凡，逆则为仙，所争者在中间颠倒耳。这个“中”字，其理最深，其事最密，非中外之中，非一身上下之中，乃阴阳交感之中，无形无象，号为天地根、阴阳窍、生杀舍、元牝门，人生在此，人死在此，为圣为贤在此，作人作兽亦在此。修道者能于此处立定脚跟，逆而运之，颠倒之间，灾变为福，刑化为德，所谓一时辰内管丹成也。噫！中间人不易知，颠倒人亦难晓。采战家以男女交合之处为中间，以男采女血为颠倒；搬运家又以黄庭穴为中间，以气血后升前降为颠倒；凡此皆所以作俑而已，岂知神仙中间颠倒之义乎？好学者早为细辨可也。

#### (六)

无根树，花正新，产在坤方坤是人。摘花戴，采花心，花蕊层层艳丽春。时人不达花中理，一诀天机值万金。借花名，作花身，句句敲爻说得真。

【注】新者，本来之物，埋没已久，忽而又有之谓。花至于新，光辉复生，如月现于西南坤方，纯阴之下，一点微阳吐露，比人之虚室生白，真灵发现，复见本来面目矣。这个本来面目，即我本来不死之真人，有此人则为人，无此人则非人，乃我之秉受于天，而得以为人者是也。但此真人不轻显露，非可常见，当虚极静笃，万缘俱寂之时，恍惚有象。虚极静笃，即坤纯阴之象，故曰产在坤方坤是人。这个人久已为尘垢掩埋，绝无踪迹，一旦现象，便是新花，时不可错，急须下手，摘之采之，以为我有。摘花戴者，摘此真人之花也。采花心者，采此真人之心也。渐摘渐采，由少而多，积厚流光，真灵不昧，则花蕊层层，万理昭彰，随心走去，头头是道，其艳丽如春日，阳气遍地，处处花开矣。但此花人人俱有，人人俱见，人人不达，每多当面错过，若有达之者，超凡入圣刹那间耳，故曰一诀天机值万金。仙翁慈悲，惜花之名，作花之身，即有形无，句句敲爻，分说先天之旨，盖欲人人成道。

个个作仙。奈何时人不达此花中之理，而犹有以御女国丹妄猜妄作者，虽仙翁亦无如之何也，可不叹诸！

### (七)

无根树，花正繁，美貌娇容赛粉团。防猿马，劣更顽，挂起娘生铁面颜。提出青龙真宝剑，摘尽墙头朵朵鲜。趁风帆，满载还，怎肯空行过宝山！

【注】先天真灵发煥，一本万殊，随时玩象，无物不在，花甚繁也。当其正繁，英华毕露，精神外用，易于争奇好胜，卖弄风流，故曰美貌娇容赛粉团。于斯时也，须要防危虑险，牢拴猿马，挂起娘生铁面，提著青龙宝剑，对景忘情，摘尽墙头方露之花，不使些子逐于色相，耗散真气也。娘生面颜者，即无识无知之铁面；青龙宝剑者，即不染不著之真性。娘生铁面即是青龙宝剑，两者同出而异名。以体言为娘生铁面，以用言为青龙宝剑。铁面者，定体也；宝剑者，慧器也。定以用慧，慧以成定，定慧相需，体用不离。先天真灵，即色即空，常应常静，无渗无漏，是谓摘尽墙头朵朵鲜也。墙头朵朵鲜，是方出墙而未离墙头，真气未散之时，于此而摘取之，绝无滓质，纯是天真，渐生渐采，渐摘渐收，必摘至于无所摘而后已。噫！大药难遇，大法难逢，幸而遇逢，时不可错，乘此风帆，急须摘取鲜花，满载而还，怎肯空过宝山，自贻后悔也。

### (八)

无根树，花正飞，卸了重开有定期。铅花现，癸尽时，依旧西园花满枝。对月残经收拾去，旋趁朝阳补衲衣。这玄机，世罕知，须共神仙仔细推。

【注】人之精神衰败，真灵耗散，如花之飞扬谢落矣。然花谢落犹有重开之期，人衰败亦有返还之道。返还之道为何道？即阴中复阳，已谢重开之道。铅花者，道心真知之光辉；癸水者，人心客气之私欲。铅花发现，道心不昧；癸水消尽，人心常静。道心不昧，人心常静，依旧真灵无亏无损，本来圆成之物，复见于此，是花已谢而重开满枝矣。因其癸水要尽，故对月残经收拾去；因其铅花要现，故旋趁朝阳补衲衣。人心之私欲，如外来之客气，如月之残经；道心之真知，乃本来之正气，如日之阳光。对月而残经收拾，扫去人心之私欲，所以退阴也；朝阳而旋补衲衣，渐添道心之真知，所以进阳也。退阴退至于阴气绝无，方是残经收拾了；进阳进至于阳气纯全，方是衲衣补完成。阴尽阳纯，還元返本，本来面目全现，谢了重开，岂虚语哉！这个谢了重开之天机，世人罕知。若欲知之，须共神仙推究原始要终，方能知也。

### (九)

无根树，花正开，偃月炉中摘下来。延年寿，减病灾，好结良朋备法财。从兹可成天上宝，一任群迷笑我呆。劝贤才，休卖乖，不遇明师莫强猜。

【注】先天真灵之宝，无形无象，无方无所，从何而采，以结还丹？然虽无形无象，无方无所，亦有花开之时，当开之后，恍惚中有象，杳冥内有精，其精甚真，其中有信，法象如偃月，俗工家不知古人取象之意，或指为两肾中间，或指为眉间明堂，或指为肉团顽心，更有作俑魔头，指为妇人产门，大错大错！夫所为偃月者，偃仰之月也。天上之月，每月初三，西南坤地黑体之下，现出蛾眉之光，其光偃仰，故名偃月。在卦为纯阴之下，微阳渐生，为复。在人为静极又动，虚室生白，天地之心萌动。此心内含一点先天祖气，从黑暗之处微露端倪，有象偃月之光。因其这一点祖气，为天地之根，为五行之本，能以造仙佛，能以作圣贤，能以固性命，又号为偃月炉。这个天地之心，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，难逢难遇，幸而偶逢时，不可错过，急须下手摘来，谨封牢藏，勿令渗漏，可以延年寿，可以减病灾。但此延年寿、减病灾之事，非有大功大行者不能行，非有大志大力者不能作，必须外结良缘以修德，内备法财以用诚，乃能感动皇极而得天



宝。法财者，非凡间之财，乃法中之财，即专心致志，真履实践，一念不回之善财。上阳真人云：天或有违，当以法财精诚求之。盖欲求天宝，须尽人事，人事不尽，是无法财，无法财而妄想天宝，难矣。欲求天宝者，可不先备法财乎？天宝非别物，即真灵炼成之金丹，亦即天地之心复全之还丹。曰真灵、曰天地之心者，以未修炼言也；曰天宝、曰金丹者，以修炼成熟言也。天宝既得，万有皆空，根尘俱化，入于不识不知、无人无我之境，一任群迷笑我呆矣。这个呆事，须要明师口传心授，非可强猜而知。仙翁云：劝贤才，休卖乖，不遇明师莫强猜。其提醒后人者多矣。

## (十)

无根树，花正圆，结果收成滋味全。如朱橘，似弹丸，护守堤防莫放闲。学些草木收头法，复命归根返本原。选灵地，结道庵，会合先天了大还。

【注】真灵之宝，去者复来，旧者仍新，无伤无损，依然本来原物，是花之圆也。圆之云者，言其结果收成滋味全也。夫金丹成就，五行攒簇，四象和合，仁、义、礼、智、信混成一理，精、神、魂、魄、意归于一气，更得符火烹煎成熟，化为纯阳之物，活活泼泼，其赤如朱橘，其圆如弹丸。当斯时也，守护堤防，十二时中，不得放闲，韬光养晦，学些草木收头之法，复命归根，返于本源，以待静极又动，会合先天，以了大还丹之事。此言还丹成就，再造大丹之功也。盖还丹只完的当年本有原物，乃超凡之事，吕祖所谓三铅只得一铅就，金果仙芽未现形者是也。大丹是从还丹又做向上事业，乃入圣之事，吕祖所谓再安炉，重立鼎，跨虎乘龙离凡景者是也。若只修还丹，不再造大丹，只了得初乘之道，不过是一个完全人耳，焉能入于圣人之域哉！所谓选灵地，结道庵者，非外之灵地、道庵，乃内之灵地、道庵。修道至于归根复命，还丹事毕，温之养之，神气充足，则丹灵矣，是谓灵地；从此灵地，再安炉，重立鼎，是谓结道庵。曰选灵地者，等候一阳生也。一阳生乃先天中静极而动之阳，非若还丹乃后天中所生先天之阳也。虽皆先天，但有先后之别耳。欲了大还丹，非会合先天中之阳，不能成功，故曰会合先天了大还。大丹成就，方入圣基，若大丹未成，只是半途事业，非修道之全功。释典云：百尺竿头不动人，虽然得人未为真；百尺竿头重进步，十方世界是全身。即此了大还之谓乎？

## (十一)

无根树，花正亨，说到无根却有根。三才窍，二五精，天地交时万物生。日月交时寒暑顺，男女交时孕始成。甚分明，说与君，犹恐相逢认不真。

【注】先天真灵之宝，具众理，应万事，寂然不动，感而遂通，天下之故，无处有碍，无往不利，是花之亨也。花既亨，是树虽无根，而花却有根。其根为何根？乃生天生地生人三才之窍，阴阳五行妙合二五之精，因其是三才之窍、二五之精，先天而生乎阴阳，后天而藏于阴阳：一气分而为阴阳，阴阳合而成一气。故天地阴阳上下相交，合为一气而万物生；日月阴阳来往相交，合为一气而寒暑顺；男女阴阳彼此相交，而孕始成。观于天地日月男女，一阴一阳相交，方有造化，可知性命之道，非阴阳相交合一，不能完成，是一气者，即性命之根、生死之窍。有此一窍，则阴阳相交而生；无此一窍，则阴阳相背而死。人之生死，只在此一气存亡之间耳。但人不知此一气是何物件，存于何处。或疑此气为呼吸之气，或搬运上升下降于黄庭，或聚气于丹田，或聚气于眉间，或聚气于天谷，或聚气于脑后，种种不绝，千奇百怪，终落空亡。殊不知先天真一之气，视之不见，听之不闻，搏之不得，圣人以实而形虚，以有而形无，实而有者，真阴真阳，虚而无者，二八两弦之气。两者相形，一气居中，凝结成丹，此乃虚空中事业，何得以有形有象之物猜之！又何得以有方有所之窍作之哉！仙翁以其人皆不识此一气，故以三才窍、二五精示之，又以天地日月男女相交示之。分明将一气与人指出，偶恐人遇此一气，当面认不真耳。悟元斗胆，不避罪谴，今再为仙翁传神写意，分明说与大众。要知先天真

一之气，不是别物，即是一点真灵之气。因其此气刚健中正，故谓真一，因其此气易知简能，故谓真灵。一真灵真，绝无滓质，故谓先天之物。真一也，真灵也，同出异名，非有两物，不知有人认得真否！

## (十二)

无根树，花正佳，月月开时玩月华。金精旺，耀眼花，莫在园中错拣瓜。五金八石皆为假，万草千方总是差。金虾蟆，玉老鸦，认得真时是作家。

【注】先天灵宝，刚健中正，纯粹精也，其花最佳。当正佳之时，如月华开放，金精旺盛，而人宜玩之，不可当面错过也。月月开者，应时而开，非时不开，按月定期，动静有常，丝毫不爽也。金精者，金之精明在月则谓月华，在人则谓真精。真精者，真灵之精，无时有味，故以月华金精喻之。真灵人不易知，观于月与金之真而可知；真灵人不易见，观于月之华、金之精而即见。凡物之精华，久而有坏，惟月华月月开放，金精万年不减。月华金精如是，人之真精亦如是，但真精有时不精者，因后天阴气蔽之，而其本体未尝泯灭也。金精旺即是真精旺，真精正旺，明照世界，气充宇宙，白雪飞空，黄芽满地，金光耀眼，左之右之，无不是花矣。但此真精无形无象，非色非空，不可以有心求，不可以无心守，只可神会，不可口言，虽是明明朗朗，现现成成，人人常见，人人不识，最难认真。修道者须要极深研几，真知灼见，方可下手，不得认假为真，似是而非，却在园中错拣瓜也。彼世间盲修瞎炼之辈，或疑金精为有形有象之物，而遂炼五金八石，服万草千方，与我非类，焉能结丹接命？岂不大差乎！虾蟆为水中之物属阴，虾蟆而云金，为阴中之阳，黑中之白，我之真知是也；老鸦为上飞之物属阳，老鸦而云玉，为阳中之阴，雄中之雌，我之灵知是也。真知灵知，方是我同类之物，方是我性命之宝，取此二物，合而成丹，真而至灵，灵而至真，真灵不散，浑然天理，不色不空，不生不灭，所谓月华者即此，所谓金精者即此。月华开，金精旺，岂有不长生者哉！但人多认不得，真知灵知是何物件，若有认得真者，便是修道老作家，未有不成道者。噫！金丹之道，差之毫厘，失之千里，认得真者，有几人哉！

## (十三)

无根树，花正多，遍地开时隔碍河。难攀折，怎奈何，步步行行龙虎窝。采得黄花归洞去，紫府题名永不磨。笑呵呵，白云阿，准备天梯上大罗。

【注】宇宙之间，俱是道气充塞，凡真灵光照之处，即是有花之处，其花甚多，遍地开矣。无如遍地花开，而人当面不识，如河之阻碍，虽欲攀折，最难攀折，亦莫奈何也。其难攀折者，以其举世之人，皆为名利所牵，为恩爱所绊，弃真认假，以苦为乐，步步走的龙虎凶险之地，与性命之道相违，故难攀折耳。若是勇猛丈夫，决烈男子，直下脱卸世缘，求师口诀，借假修真，于众花中拣采至中至正之黄花，归于洞中，温养成丹，延年益寿，则紫府题名，永不磨灭矣。黄花即色正中央戊己乡之黄花，花正中正，纯是生机，并无杂气，生机归洞，四时长春，如居于白云窝中，逍遥自在，别有天地非人间，岂不呵呵大笑，自知快乐乎？到此地位，还丹已得，再安炉，重立鼎，做向上之事，准备天梯，而作大罗天仙矣。

## (十四)

无根树，花正香，铅鼎温温现宝光。金桥上，望曲江，月里分明见太阳。吞服乌肝并兔髓，换尽尘埃旧肚肠。名利场，恩爱乡，再不回头空自忙。

【注】先天真灵，众美毕集，万善同归，其气最香，当其正香之时，即铅鼎温温现宝光之时。铅鼎者，真知也。以其真知，能以去旧取新，能以修仙成真，故谓铅鼎。宝者，即真灵之宝。真灵非真知不现，盖真知具有道心，道心内含先天真一之气，是谓真灵。铅鼎温温，是刚柔相当，不偏不倚，

而鼎立矣。鼎立则道心发现，道心发现则真灵之光渐生，是谓现宝光。金桥者，金也；曲江者，水也。上金桥而望曲江，水中有金之象。水中有金，阴中生阳，即是月里见太阳，亦是铅鼎温温现宝光也。铅鼎光现，阴阳合德，神气相御乘时，故入造化窝中，令其住而不令其去，是谓吞服乌肝并兔髓。乌肝色青，日精也，象灵知之灵性，兔髓色白，月华也，象真知之真情。吞服乌肝并兔髓，则性不离情，情不离性，真而至灵，灵而至真，性情如一，真灵不昧，圆陀陀，光灼灼，净保保，赤洒洒，一切后天积聚泻去，道心常在，人心永灭，换尽尘埃旧肚肠矣。肚肠换过，万事皆空，名利恩爱，何恋之乎！

### (十五)

无根树，花正鲜，符火相煎汞与铅。临炉际，景现前，采取全凭度法船。匠手高强牢把舵，一任洪波海底翻。过三关，透泥丸，早把通身九窍穿。

【注】真爱之宝，尘垢退尽，至清至净，花岂不鲜乎？然其所以鲜者，全赖符火相煎铅汞之功夫。真灵者，真知灵知之体，真知灵知，乃真灵之用。真灵分而为真知灵知，真知灵知合而为真灵。烹煎真知之铅、灵知之汞，即烹煎真灵也。烹煎者，以真知而制灵知，以灵知而顺真知，真知灵知凝结，复成真灵之宝，其花之鲜，言语难形容矣。但真灵易结，火候最难。紫阳翁云：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。特以金丹之道，采药有时，炼药有法，若不知时，不知法，虽大药在望，不为我有。故临炉下功之际，恍惚中有象，杳冥内有精，一点真灵之光，从虚无中透出，似有似无，非色非空，景象现前，此大药发生之时也。此时即有三尸六贼，五蕴七情，诸般之幻景，亦现于前，必须稳驾法船，牢把舵楫，对景忘情，一任海底翻波起浪，不动不摇。如是用功，渐采渐炼，扶阳抑阴，愈久愈力，功夫到日，自然精化为气，气化为神，神化为虚。过此三关，泥丸风生，法相现露，而周身九窍之阴气，亦皆化矣。三关非功家尾闾、夹脊之说，乃炼精、炼气、炼神之三关。炼精化气为初关，炼气化神为中关，炼神化虚为上关。过此三关，神合太虚，出入无碍，是谓透泥丸。盖泥丸宫为藏神之所也。周身九窍，方著幻身上说，过三关，上泥丸，法身成就，而幻身百脉九窍，阴气化为阳气，亦皆窍窍光明，即百万四千毫毛，亦化为护法神也。学者不可以辞害意也。

### (十六)

无根树，花正秾，认取真铅正祖宗。精气神，一鼎烹，女转成男老变童。欲向西园牵白虎，先往东家伏青龙。类相同，好用功，外药通时内药通。

【注】秾者，秾盛广多也。花正秾盛，其间即有美恶偏正相杂，须得真正仙花，方可采取而用。真正仙花为何花？即真铅也。真铅即真知之真情，乃真灵之发现，以其真知外阳内阴，外黑内白，故谓真铅，又谓水中金，又谓水乡铅，又名月中华，其名多端，皆象此真知之一物也。惟此真知，内含先天真一之始气，乃阴阳之本，五行之根，仙佛之种，圣贤之脉，为修道者之正祖宗。认得祖宗，取归我家，敬之奉之，须臾不离，则精、气、神三者，自然聚于一鼎，无庸勉强。盖以其父归之，其子焉往？更加符火烹炼之功，虽女可以转男，虽老可以变童。女转男者，非形体转男，盖女子纯阴，修炼成道，化阴成阳，亦同男子。老变童者，非面容变童，盖老者气枯，修炼成道，返本還元，亦如童子。但女转成男、老变为童之道，虽是认取真铅真知，还要先能炼己，若炼己不熟，真知不来，虽来而亦不留，故曰欲向西园牵白虎，先往东家伏青龙。白虎属西方金，喻真情也；青龙属东方木，喻真性也。真情真性，本来一家，何待牵伏，因其交于后天，真中杂假，真情变为假情，恩中带杀，如虎出穴，奔西伤人，不为我有，而反依居他家矣。真情既变为假情，于是真性有味，亦化而为假性，假者用事，真者退位，性情不和，如龙东虎西，两不见面矣。若欲复真，必先去假，若欲牵情，必先调性，调性之功，乃炼己之功。炼己者，炼其气质之性也。气质之性化，则真性自现，真性现则不动不摇，而真情亦露，真情露则假情不起，可以牵回白虎，与青龙配合，情性相恋矣。白虎即真铅祖宗，同出异名，

以其真知刚强不屈，故谓白虎，以其真知柔中藏刚，故谓真铅。牵白虎即是取真铅，牵之云者，非有强制，乃不牵之牵，性定自然情归，特以同类者相从，阴阳内外有感应之道也。性主处内，属阴，内药也；情主营外，属阳，外药也。阴阳原是一气，性情固是同根，内药能通，外药未有不通，内外相通，性求情而情恋性，性情和合，真灵凝结，还丹有象矣。纯阳翁云：性住气自回，气回丹自结。紫阳翁云：若要修成九转，先须炼己持心。此皆言还丹先要炼己也。噫！真铅易取，炼己最难，炼己之功，大矣哉！

### (十七)

无根树，花正娇，天应星兮地应潮。屠龙剑，缚虎缘，运转天罡斡斗杓。煅炼一炉真日月，扫尽三千六百条。步云霄，任逍遥，罪垢凡尘一笔消。

【注】真灵藏于后天，为积习客气掩蔽，花最难发，间或有时而发，一点光辉，从虚无中透出，如珠如露，嫩弱秀丽，其象最娇，似开未开，浑沦元气，在天应星之明而不大，在地应土之潮而未湿，呈明地湿，皆阳气初动之象。阳气初动，即真灵花嫩时也。当其正娇，易于识神，借灵生妄，性乱情移，急须猛烹速炼，杜渐防微，扶阳抑阴，以护命宝。屠龙剑所以防气性，缚虎缘所以制妄情。气性不发，则真灵现；妄情不起，则真情生。真性现，真情生，是运转魁罡，斡旋斗杓，转杀为生，变刑成德，可以煅炼一炉真日月矣。日者，阳中有阴之象，喻真性所含之灵知，灵知为雄中之雌，真阴也；月者，阴中有阳之象，喻真情所含之真知，真知为黑中之白，真阳也。煅炼真阴真阳，两位大药，归于一气，凝结成丹，吞而服之，延命却期。此乃最上一层之妙道，非三千六百旁门，著空执相事业也。盖以大道成就，步云霄，任逍遥，万般罪垢凡尘，皆一笔勾消，彼三千六百旁门，皆在臭皮囊上做作，适以惹罪垢凡尘，焉能消罪垢凡尘哉！

### (十八)

无根树，花正高，海浪滔天月弄潮。银河路，透九霄，槎影横空斡斗梢。摸著织女支机石，踏遍牛郎驾鹊桥。入仙曹，胆气豪，窃得瑶池王母桃。

【注】先天大道，包罗天地，运行日月，超乎万有，花开甚高。其高如月在天上，光射海底，海浪滔天，水不能溺月之光，而月反能弄水之潮，亦犹人在苦海境遇之中，境遇不能伤其真，而反借境遇以炼真。又如银河路远，直透九霄，人不易渡，然有仙槎横空，斡旋斗梢，即能渡之。昔张骞乘仙槎渡银河，而见牛女二星相会，此可征也。以理而论，世间亦有仙槎，亦能渡银河。世间仙槎为何物？金丹大道是也。金丹大道在虚空中作世业，能以转乾坤，逆阴阳，夺造化，超凡入圣，是亦仙槎也。然仙槎之妙，在乎斗梢之运用。斗梢者，北斗第七星瑶光是也，又名天罡。天罡所指处吉，所坐处凶，盖以指处有生气存焉。扭回斗梢刹那之间，阴阳相合，生机萌芽，绝不费力，故曰摸著织女支机石，踏遍牛郎驾鹊桥。织女属阴，牛郎属阳，鹊桥为牛女相会之处，摸著机石，踏遍鹊桥，以阴招阳，阳来会阴，阴阳相会，金丹有象。此种道理，尽在波浪里做出，虚空中施为，所以能入仙曹，胆气豪，窃得瑶池王母桃也。瑶池在西，王母为老阴，即坤母也。桃者，丹也，即震之一阳也。王母桃，即坤中孕震之象，丹在西而窃取归东，则为我所有而丹还矣。但此还丹之妙，其妙在乎阴阳相会，阴阳相会之妙，尤在乎大海波中，逆运气机，不动不摇耳。能于大海波中不动不摇，真是有胆气丈夫，九霄有何不可上？银河有何不可渡？王母蟠桃有何不可窃乎？彼世之习静忘形，仅在寂灭中作事者，焉知有此！

### (十九)

无根树，花正双，龙虎登坛战一场。铅投汞，配阴阳，法象玄珠无价偿。此是家园

真种子，返老还童寿命长。上天堂，极乐方，免得轮回见阎王。

【注】金丹乃阴阳二气相激而成象，是花须成双而后有用也。阴阳者，一龙一虎也，一铅一汞也。龙为真性，汞为灵知，又为元神，俱属阴；虎为真情，铅为真知，又为元精，俱属阳。龙虎战者，性情相聚也。铅投汞者，精神凝结也。性情相聚，精神凝结，阴阳相配，一气混合，真灵圆明，法身有象，圆陀陀，光灼灼，如一粒玄珠，为无价之宝矣。此宝非外来之物，乃我家园之真种子，本来原有，因交后天，迷失无踪，今得阴阳调和，无而复有，去而复来，种于家园，本立道生，生生不息，返老还童，延寿无穷，上于天堂，极乐之方，可免轮回之苦矣。

## (二十)

无根树，花正奇，月里栽培片晌时。拿云手，步云梯，采取先天第一枝。饮酒戴花神气爽，笑煞仙翁醉似泥。托心知，谨护持，惟恐炉中火候飞。

【注】先天真灵，无而能有，缺而能圆，花甚奇也。然正所以奇者，先天为后天掩蔽，杳然无踪，若欲栽培，片晌之间，即能回春。回春之妙，要采取先天第一枝之花。第一枝是生物之祖气，乃生天生地生人之灵根，不落于形象，不落于空亡，含而为真空，发而为妙有，至中至正，至精至粹，恍惚杳冥，如露如电。不可以有心求，不可以无心守，有心求之则著于相，无心守之则著于空，是在乎性定情忘，回光返照，虚极静笃，不采而采，不取而取，自然先天真一之气，自虚无中来，凝而为黍米之珠，内外光明，如戴仙花，神气爽快，如饮仙酒。戴花饮酒，乐在其中，不识不知，顺帝之则，如入于醉乡矣。当斯时也，还丹已结，复见娘生面目，无用外炉加减，急须内炉温养，神明默运，谨守护持，一意不散，时防火候差池也。心知者，非外心知之人，乃内自知之心，火候缓急，心自知之，心知而不昧心，自然火候不差，金丹成熟也。

## (二十一)

无根树，花正黄，色正中央戊己乡。东家女，西舍郎，配合夫妻入洞房。黄婆劝饮醍醐酒，每日醺蒸醉一场。这仙乡，返魂浆，起死回生是药王。

【注】黄者，中央戊己之正色。戊为阳土主动，己为阴土主静，戊己居中，相合为真信，又谓真意，花色正黄，则真灵入于中央正位矣。然真灵中正，非性情如一不能。东家女，木性也；西舍郎，金情也。一性一情，配作夫妻，入于洞房宥密之处，更得黄婆于中劝饮醍醐，调停火候，则不和者而必和，既和而长和。醍醐酒非世间之糟汁，亦非身内精津血液有形之物，乃阴阳交感絪縕中和之气，合而为真一之精，通而为真一之水，滋味香甜，古人谓玉液，谓琼浆，谓甘露，又谓醍醐，总以形容此一点中和之气耳。劝饮者，不冲和而必调至于中和，修道至于阴阳冲和，常应常静，远观其物，物无其物，近观其身，身无其身，内观其心，心无其心，不识不知，顺帝之则，日日饮醍醐，而入于醉乡矣。这个醉中趣味，是神仙之方，是返魂之浆，能以起死，能以回生，乃大药王也。中央、戊己、黄婆，皆真信之异名。以阴阳和合言，则谓中央；以运行阴阳言，则谓戊己；以调和阴阳言，则谓黄婆；以动作言，则谓真信；以静定言，则谓真意；故一物而有数名，总而言之，一真信而已。识得此信，即于此信上下实落工夫。始而以性求情，既而以情归性，又既而性情和合，又既而性情浑化，结成一个真灵至宝。始之终之，无非此一信成功，信之为用，大矣哉！归到实处，真灵中正，即是性情相合，性情相合，便有个真信在内，真信现时性情自不相离，真灵自然中正，三者相需而仍相因也。

## (二十二)

无根树，花正明，月魄天心逼日魂。金乌髓，玉兔精，二物擒来一处烹。阳火阴符分子午，沐浴加临卯酉门。守黄庭，养谷神，男子怀胎笑煞人！

【注】先天真灵，本体光辉，通天彻地，照破一切，花正明也。其所以明者，乃阴阳二气和合而成之人之一己。纯阴如月之黑暗无光，必借他家不死之方，而后阳生，如月借日光，而后得明。月魄通日魂，阴阳相交，能以在天心朗耀，即真知灵知相合，真灵不昧之象。金乌髓者，日魂也，在人为雄中之雌，即灵知之真阴；玉兔精者，月魄也，在人为黑中之白，即真知之真阳。前云乌肝兔髓，此云乌髓兔精，大有分别，不可同看。盖乌肝兔髓，乃还丹药物，是真知灵知，阴阳未会而方会，故云乌之肝、兔之髓；乌髓兔精，乃大丹药物，是真知能灵，灵知能真，阴阳已会而相合，故云乌之髓、兔之精。未会而方会，勉强之功，假中复真也；已会而相合，自然之用，真中更真也。取此两味真药，转于一处，烹出阳中之阳，即行子午卯酉火候，完全金液大丹。但所谓子午卯酉者，非天边之子午卯酉，乃身中之子午卯酉。真知现即是子，法当用刚进火，而鼓真知出玄；灵知来即是午，法当用柔退符，而取灵知入牝；真知进于中正即是卯，法当沐浴，此中正而不过进；灵知退于中正即是酉，法当沐浴，此中正而不过退；此符火沐浴之道，万古不易之法。若以天边子午卯酉按时用功，则失之远矣。符火不差，沐浴合时，阴阳相应，不偏不倚，元牝立而谷神即生于其中矣。黄庭者，中央正位，即阴阳相合之中一窍，又号为元牝之门。元阳牝阴，阴阳合有此窍，阴阳偏无此窍。有此窍即有谷，有谷即有神；无此窍即无谷，无谷即无神。谷即黄庭。黄者，中色，庭者，虚也，因其中虚，故以黄庭名。虚则灵，灵则神，是谓谷神。试观山中，两山壁立，中间一谷，人呼之则谷应声，此应之声即谷神也，俗名崖娃娃。人之阴阳会合，其中有神，亦犹是也。然不到阴阳相合地位，无此中，无此谷，安有神居？若果到阴阳相合时，便有个中，便有个谷，而神自生。所谓先天之气自虚无中来者即此，所谓真空而含妙有者即此，所谓要得谷神长不死，须凭玄牝立根基者即此。果阴阳合而为一气，则谷神镇居黄庭，是谓男子怀胎。曰守黄庭者，守中也。曰养谷神者，抱一也。守中抱一，十月功毕，身外有身，即与天地并长久，此等真实法相，系虚空中事业，不从色相中做出。彼一切在臭皮囊上弄搬运工夫，妄想成圣胎者，岂知谷神之所以为谷神乎？

### （二十三）

无根树，花正红，摘尽红花一树空。空即色，色即空，识破真空在色中。了了真空色相灭，法相长存不落空。号圆通，称大雄，九祖超升上九重。

【注】金丹大道，以无声无臭，超出万象为归著，何尝花有红色乎！若稍有色，后天气质犹未化尽，大道不成。古仙云：一毫阴气不尽不仙。盖有一毫阴气不尽，即有一毫阳气不全，真灵犹有损坏之时，算不得九还七返金液大丹之道。修道者须要摘尽红花，消灭无始劫以来客气尘根，归于万有皆空，还于父母未生以前无声无臭面目而后已。然空之云者，非同土木无心寂灭之谓，有借假全真，以真化假之道，故曰空即色，色即空，识破真空在色中。盖一味无心，则著于空，若稍有心，则著于色。曰空即色者，是不空也；曰色即空者，是不色也；不空不色，即空即色，是真空存于色中矣。曰了了真空无色相，法相常存不落空者，真空一了百当，原无色相，既无色相，即有法相，既有法相，必不落空。因其是真空，所以有法相；因其有法相，所以无色相。无色相，有法相，所以空之真而真于空也。修道至于真空而有法相，法相而存真空，一灵妙有，法界圆通，成金刚不坏之躯，水火不能侵，刀兵不能加，虎咒不能伤，称为大英雄。不但身列仙班，即九祖亦皆超升天堂，同为神矣。昔释迦牟尼佛修丈六金身，法相居于大雄宝殿者，即此道也。

### （二十四）

无根树，花正无，无相无形难画图。无名姓，却听呼，擒入三田造化炉。运起周天三昧火，锻炼真空返太无。谒仙都，受天符，才是男儿大丈夫。

【注】先天真灵之宝，体本虚空，一气混成，有何花乎？既无其花，无形无象，难画难图矣。难画难图，画且不可，图且不可，尚有何名何姓，然虽无名无姓，却又至虚至灵，寂然不动，感而遂通，

如呼谷传声，真空中藏妙有也。有此感而遂通之妙，即于此通处下手，擒入于三田造化炉中，用三昧真火锻炼成真，自真空而可返于太虚，道返太虚则空无所空，一真而已，别无他物也。三田非工家气海、绛宫、泥丸之说，乃精、气、神三丹聚会之丹田，谓元化之门，又名元关窍，又名中黄庭，又名造化炉，又名太乙坛，又名戊己门，总而言之曰虚无穷。先天真灵之宝，统精、气、神之三物，真灵既复，三物皆复，自造自化，绵绵冲和，结为一块，始而自无以造有，既而自有以化无，锻炼真空，即是化无之妙，自有化无，形神俱妙，与太虚同体，功行圆满，谒仙都而受天符，为十极大罗真人，大丈夫之能事毕矣。

【按】《无根树》为道情体裁的内丹秘诀，在学术上公开提出了“神仙栽接法”，是内丹术中别树一帜的一个流派，对后世有一定影响。其学术地位，何西复认为“与紫阳《悟真》后先伯仲”（《无根树词注解·序》）。刘一明为其作注释，并在书末作赞曰：“吐老庄之秘密，续钟吕之心传。揭示先天妙理，劈开曲径虚悬。鼎炉邪正分判，药物真假显然。空色混为一气，刚柔匹配两弦。噫！丹法始终皆泄尽，火符进退皆写全。二十四词长生诀，知者便成不死仙。”评价之高，可窥一斑。刘注之后，李西月复为作解，两者合刻，名《张三丰祖师无根树词注解》，收入《张三丰全集》中。刘一明（1734—1821）号悟元子、素朴散人。曲沃（山西闻喜县东北）人。家本巨富，弃而学道。结庐于栖云山（甘肃兰州市东南），潜心研究内丹术，兼擅医道，从学者众。有《道书十二种》行世，其中对内丹名著之解析尤为后世所推重。李西月，号涵虚子、长乙山人，乐山（属四川省）人。为丹鼎西派开山之祖。据云曾游四川峨嵋山，得遇张三丰传授内丹秘诀，潜修数载，丹成得道。著有《道窍谈》、《三车秘旨》、《后天串述》、《海山奇遇》等，并编定《张三丰先生全集》。

# 性 命 圭 旨

## 涵养本原图

百千法门，同归方寸。河沙妙德，尽在心源。

千圣一心，万古一道。天君泰然，百体从令。

作如是观清静种，照无色界几千尘。

真心一点原于此，无生无灭无终始。精神合道自长生。道取精神真不死。

众妙应须无以观；更将有向窍门看。可名物母明明说，两颗明珠转玉盘。

菩提本性本如如，万法通今透太虚。自有灵明开般若，机缄露处现真如。

默默无言微更微，无言之内有真机。自家窍妙自家会，万里青天一鹤飞。

秘密藏，腔子里，朱砂鼎，赤龙精，神明之舍，道义之门，何思何虑之天，不识不知之地，止其所，自在处，光明藏，天玄女，灵明之窍，活泼泼地，虚灵不昧之神，色空不二之一。

真汞，丹元，神水，日魂，主翁，天君，灵台，灵关、丹台，金乌，玉液，灵府，朱汞，姹女，守灵，赤水，灵山，乾马。



图 216



## 第一节 口诀 涵养本原救护命宝

欲修长生，须识所生之本，欲求不死，当明不死之人。故曰：认得不死人，方才人不死。那不死的人，道家呼为铁汉，释氏唤作金刚，即世人本来妙觉真心是也。此心灵灵不昧，了了常知，其体不生不灭，其相无去无来，究之于先，天地之先莫知其始，穷之于后，天地之后莫知其终，高而无上，广不可极，渊而无下，深不可测，乾坤依此而覆载，日月依此而照临，虚空依此而宽广，万灵依此而变通。三教大圣，教人修道，是修这个，成仙作佛，也是这个，戴角披毛，也是这个，圣凡二路，由此而分，出生死再无别途，登涅槃唯此一法。然世间万汇，未有一物不被无常所吞，独有这个无生灭可缚，无色相可窥，端端正正，停停当当，分分晓晓的，而人自不悟其所本来也。不悟者何？为有妄心。何谓妄心？盖为一切众生，从胎始已来，迷却真心，不自觉知，故受轮转，枉入诸趣。原夫真心无妄，性智本明，妙湛元精，由妄瞥起，俄然晦昧，则失彼元精，粘湛发知，故转智为识，形中妄心，名之曰识，心本无知，由识故知，性本无生，由识故生，生身种子，萌蘖于兹，开有漏华，结生死果。今人妄认方寸中有个昭昭灵灵之物，浑然与物同体，便以为元神在是，殊不知此即死死生生之识神，劫劫轮回之种子耳。故景岑云：学道之人不悟真，只为从前认识神，无量劫来生死本，痴人唤作本来人。嗟夫！世人以奴为主而不知，认贼为子而不觉，是以世尊教人先断无始轮回根本者此也。此根既断，则诸识无依，复我元初常明本体，然而大道茫茫，当从何处下手，是以齐襟必举领，整网要提纲。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。譬如果日当空，魑魅灭迹。此一心地法门，是古今千圣不易之道，故老子曰：若夫修道，先观其心。观心之法，妙在灵关一窍，人自受生感气之初，禀天地一点元阳，化生此窍，以藏元神，其中空空洞洞，至虚至明，乃吾人生生主宰，真所谓有之则生，无之则死，生死盛衰，皆由这个。儒曰灵台，道曰灵关，释曰灵山，三教同一法门，总不外此灵明一窍。释教曰：佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头，人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。论其所也。道教曰：大道根茎识者稀，常人日用孰能知，为君指出神仙窟，一窍弯弯似月眉。论其形也。盖此窍乃神灵之台，秘密之府，真净明妙，虚彻灵通，卓然而独存者也。众生之本原，故曰心地；诸佛之所得，故曰菩提；交彻融摄，故曰法界；寂净常乐，故曰涅槃；不浊不漏，故曰清静；不妄不变，故曰真如；离过绝非，故曰佛性；护善遮恶，故曰总持；隐覆含摄，故曰如来藏；超越玄秘，故曰密严国；统众德而大备，烁群昏而独照，故曰圆觉。其实皆一窍也。背之则凡，顺之则圣，迷之则生死始，悟之则轮回息。欲息轮回，莫若体乎至道；欲体至道，莫若观照本心；欲照本心，应须普眼虚鉴。常教朗月辉明，每向定中慧照。时时保得此七情未发之中，时时全得此八识未染之体。外息诸缘，内绝诸妄，含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，四肢不动，使眼、耳、鼻、舌、身之五识，各返其根，则精、神、魂、魄、意之五灵，各安其位。二六时中，眼常要内观此窍，耳常要逆听此窍，至于舌准，常要对着此窍。运用施为，念念不离此窍，行住坐卧，心心常在此窍，不可刹那忘照，率尔相违，神光一出便收来，造次弗离常在此。即子思所谓不可须臾离者是也。先存之，以虚其心，次忘之，以廓其量，随处随时，无碍自在，正合《龙虎经》云：至妙

之要，先存后忘。此又口诀中之口诀也。然要进除六识，尤在知所先后，意虽为六识之主帅，眼实为五贼之先锋，故古德云：心是枢机，目为盗贼，欲伏其心，先摄其目。盖弩之发动在机，心之缘引在目，机不动则弩住，目不动则心住。《阴符经》曰：机在目。

《道德经》曰：不见可欲而心不乱。《鲁论》曰：非礼勿视。朱子曰：制于外，所以养其中也。《金笈宝箓》曰：眼乃神游玄牝门，抑之于眼使归心。眼守此窍不离，即如来正法眼，合涅槃心之秘旨，故《楞严经》云：作是观者，名为正观，若他观者，名为邪观。又《观经·观心品》云：三界之中，以心为主，能观心者，究竟解脱，不能观者，毕竟沈沦。《道德》首章云常有欲以观其微者，观此窍也，常无欲以观其妙者，观此窍中之妙也。昔黄帝三月内观者，观此也。太上亦曰：吾从无量劫来，观心得道，乃至虚无。观心非易，止念尤难，是以念头起处，系人生死之根。古仙云：大道教人先止念，念头不住亦徒然。《圆觉经》云：居一切时，不起妄念，于诸妄心，亦不息灭，住妄想境，不加了知，于无了知，不辨真实。《起信论》云：心若驰散，即便摄来，令住正念，念起即觉，觉之即无，修行妙门，唯在于此。虚靖天师云：不怕念起，只怕觉迟，念起是病，不续是药。当知妄念起于识根，斗境成妄，非实有体，在众生时，智劣识强，但名为识，当佛地时，智强识劣，但名为智，只转其名，不转其体，初一心源，廓然妙湛。由知见立知，妄尘生起，故有妄念，若知见不见，则智性真净，复还妙湛，洞彻精了，而意念销，意念既销，自六识而下，莫不皆销，即文殊所谓一根既返元，六根成解脱。既无六根，则无六尘，既无六尘，则无六识，既无六识，则无轮回种子，既无轮回种子，则我一点真心，独立无依，空空荡荡，光光净净，而万劫常存，永不生灭矣。此法直指人心，一了百当，何等直截！何等简易！但能培养本原，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之机，自然有一段飞跃活动之趣，自然有一点元阳真气，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，驱逐一身百窍之阴邪，涤荡五脏六腑之浊秽，如服善见王之药，众病咸消，若奏狮子之弦，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，凡夫不能证者，由不识自心故，故曰：海枯终见底，人死不知心。六道群蒙，皆此门出，历千劫而不返，一何痛哉！所以诸佛惊入火宅，祖师特地西来，乃至千圣悲嗟，皆为不达唯心，出要道耳。如《宝藏论》云：夫天地之内，宇宙之间，中有一宝，秘在形山，识物灵照，内外空然，寂寞难见，其谓玄玄，巧出于紫微之表，用在于虚无之间，端化不动，独而无双，声出妙响，色吐华容，穷睹无所，寄号空空，唯留其声，不见其形，唯留其功，不见其容，幽显朗照，物理虚通，森罗宝印，万象真宗，其为也形，其寂也冥，本净非莹，法尔圆成，光超日月，德越太清，万物无作，一切无名，转变天地，自在纵横，恒沙妙用，混沌而成，谁闻不喜？谁闻不惊？如何以无价之宝，隐于阴入之坑，哀哉！哀哉！其为自轻。悲哉！悲哉！晦何由明。其宝也，焕焕煌煌，朗照十方，闾寂无物，应用堂堂，应声应色，应阴应阳，奇物无根，妙用常存，瞬目不见，侧耳不闻。其本也冥，其化也形，其为也圣，其用也灵，可谓大道之真精，其精甚灵，万有之因，凝然常住，与道同伦，天下最亲，莫过心也。百姓日用而不知心，如鱼在海而不知水，故佛经云：一切众生，从旷劫来，迷到本心，不自觉悟，妄认四大为身，缘虑为心，譬

如百千大海不认，但认一小浮沤，以此迷中复迷，妄中起妄，随境流转，离目生情，取舍万端，无时暂暇，致使起惑造业，循环六道，密网自围，不能得出，究竟冥初，皆一妄迷真之咎耳。故灵润曰：妄情牵引何时了，辜负灵台一点光。夫灵台一点光者，即真如灵知心也，最玄最妙，通圣通灵，极高明，极广大，化万法之王，为群有之体，竖彻三界，横亘十方，自混沌未辟之前，而已曾有，虽天地既坏之后，而未尝无，一切境界，皆是心光，若人识得心，大地无寸土，故曰：三界唯心。迷人心外求法，至人见境是心，境是即心之境，心是即境之心，对境不迷，逢缘不动，能所互成，一体无异。若能达境唯心，便是悟心成道，觉尽无始妄念，摄境归心，出缠真如，离垢解脱，永合清静本然，则不更生山河大地诸有为相，如金出矿，终不更染尘泥！似木成灰，岂有再生枝叶？一得永得，尽未来际，永脱樊笼，长居圣域矣。虽然，此最上一乘大道，若根器利者，一超直入如来地，若根器钝者，将如之何？必由下学而上达的工夫，渐次引入法门可也。使之行一步，自有一步效验，升一级，自有一级规模，亦是行远自迩、登高自卑之意。若不知入门下手工夫，安能遽到手极则地位？若未能尽心，而安能知性？未能明心，而安能见性？夫明心尽心之要者，时以善法扶助自心，时以赤水润泽自心，时以境界净治自心，时以精进坚固自心，时以忍辱坦荡自心，时以觉照洁白自心，时以智慧明利自心，时以佛知见开发自心，时以佛平等广大自心，故知明心是生死海中之智楫，尽心是烦恼病中之良医。若昧此心，则永劫轮回，而遗失真性，若明此心，则顿超生死，而圆证涅槃，始终不出此心，离此心，别无玄妙矣。后面虽有次第工夫，不过是成就这个而已。噫！莫看易了，至人难遇，口诀难闻，故张平叔云：只为丹经无口诀，教君何处结灵胎。殊不知经中口诀自载，大都秘母言子，不肯分开说破，使人湊泊不来，况多为譬辞隐语，使学者眩目惑心，以致中途退步，余甚悯之，今将丹经梵典中之口诀，一一拈出，留与后人，为破昏黑的照路灯，辨真伪的试金石。

太玄真人云：父母生前一点灵，不灵只为结成形。成形罩却光明种，放下依然彻底清。

空照禅师云：这个分明个个同，能包天地运虚空。我今直指真心地，空寂灵知是本宗。

自然居士云：心如明镜连天净，性似寒潭止水同。十二时中常觉照，休教昧了主人翁。

智觉禅师云：菩萨从来不离真，自家昧了不相亲。若能静坐回光照，便见生前旧主人。

三茅真君云：灵台湛湛似冰壶，只许元神在里居。若向此中留一物，岂能证道合清虚？

天然禅师云：心本绝尘何用洗，身中无病岂求医！欲知是佛非身处，明鉴高悬未照时。

主敬道人云：未发之前心是性，已发之后性是心。心性源头参不透，空前往迹费搜寻。

无心真人云：妄念才兴神即迁，神迁六贼乱心田。心田既乱身无主，六道轮回在目前。

高僧妙虚云：惺惺一个主人翁，寂然不动在灵宫。但得此中无挂碍，天然本体自虚

空。

太乙真人云：一点圆明等太虚，只因念起结成躯。若能放下回光照，依旧清虚一物无。

《华严经颂》云：有数无数一切劫，菩萨了知即一念。于此善入菩提行，常勤修习不退转。

海月禅师云：六个门头一个关，五门不必更遮拦。从他世事纷纷乱，堂上家尊镇日安。

水庵禅师云：不起一念须弥山，特立当头着眼看。拈一缕丝轻绊倒，家家门底透长安。

大沲《智颂》云：真佛无为在我身，三呼三应太惺惺。若人不悟元由者，尘劫茫茫认识神。

无垢子偈云：五蕴山头一段空，同门出入不相逢。无量劫来赁屋住，到头不识主人翁。

惟宽禅师云：劝君学道莫贪求，万事无心道合头。无心始体无心道，体得无心道也休。

志公和尚云：顿悟心原开宝藏，隐显灵踪现真相。独行独坐常巍巍，百亿化身无数量。

呆堂禅师云：应无所住生其心，廓彻圆明处处真。直下顶门开正眼，大千沙界现全身。

《指玄篇》云：若得心空苦便无，有何生死有何拘！一朝脱下胎州袄，作个逍遥大丈夫。

段真人云：心内观心觅本心，心心俱绝见真心。真心明彻通三界，外道天魔不敢侵。

张远霄云：不生不灭本来真，无价夜光人不识。凡夫虚度几千生，杂在矿中不能出。

薛道光云：妙诀五千称《道德》，真诠三百颂《阴符》。但得心中无一字，不参禅亦是工夫。

无垢子云：学道先须识自心，自心深处最难寻。若还寻到无寻处，方悟凡心即佛心。

逍遥翁云：扫除六贼净心基，荣辱悲欢事勿追。专气致柔窥内景，自然神室产摩尼。

《弄丸集》云：天机奥妙难轻吐，颜氏如愚曾氏鲁。问渠何处用工夫？只在不闻与不睹。

张三峰云：真心浩浩无穷极，无限神仙从里出。世人耽着小形骸，一颗玄珠迷不识。

《解迷歌》云：欲要真精无漏泄，须净灵台如朗月。灵台不净神不清，昼夜工夫休断绝。

北塔祚云：切忌随他不会他，大随此语播天涯。真净性中才一念，早是千差与万差。

横川珙云：洞水无缘会逆流，见他苦切故相酬。西来祖意实无意，妄想狂心歇便休。

草堂禅师云：断臂觅心心不得，觅心无得始安心。心安后夜雪庭际，满目瑶花无处寻。

佛国禅师云：心心即佛佛心心，佛佛心心即佛心。心佛悟来无一物，将军止渴望梅林。

《华严经偈》云：若人欲识佛境界，当净其意如虚空。远离妄想及诸取，令心所向皆无碍。

《宝积经颂》云：诸佛从心得解脱，心者清净名无垢。五道鲜洁不受染，有解此者成大道。

圆悟禅师云：佛佛道同同至道，心心真契契真心。廓然透出威音外，地久天长海更深。

世奇首座云：诸法空故我心空，我心空故诸法同。诸法我心无别体，只在而今一念中。

张拙秀才云：光明寂照遍河沙，凡圣元来共一家。一念不生全体现，六根才动被云遮。

中峰禅师云：从来至道与心亲，学到无心道即真。心道有无俱泯绝，大千世界一闲身。

张无梦云：心在灵关身有主，气归元海寿无穷。

白沙先生云：千休千处得，一念一生持。

彭鹤林云：神室即是此灵台，中有长生不死胎。

永明延寿云：有念即生死，无念即泥洹。

胡敬斋云：无事时不教心空，有事时不教心乱。

道玄居士云：一出便收来，既归须放下。

罗念庵云：毋以妄念戕其心，毋以客气伤元气。

莎衣道人云：心若在腔子里，念不出总持门。

白乐天云：自从苦学空门法，消尽平生种种心。

净业禅师云：动不忘于观照，静不忘于止息。

《韬光集》云：心在是念亦在是，动如斯静亦如斯。

冲妙云：身不动而心自安，心不动而神自守。

徐无极云：性从偏处克将去，心自放时收拾来。

佛印云：一念动时皆是火，万缘寂处即生春。

陶弘景云：修心要作长生客，炼性当如活死人。

无着禅师云：明即明心空寂，见即见性无生。

《华严经》云：若能谛观心不二，方见毘卢清净身。

《华严颂》云：始从一念终成劫，悉依众生心想生。

马丹阳云：若能常守弯弯窍，神自灵明气自充。

丘长春云：当时一句师边得，默默垂帘仔细看。

慧日禅师云：一念照了，一念之菩提也；一念宴息，一念之涅槃也。

以上数语，皆成仙作圣之要，入道人德之门也。昔阿难多闻总持，积岁不登圣果，息缘返照，暂时即证无生。盖凡夫之心，终日趣外，逾远逾背，惟返照者，检情摄念，摄念安心，安心养神，养神归性，即魏伯阳所谓金来归性初，乃得称还丹是也。咦！炼矿成金得宝珍，炼情归性合天真，相逢此理交谈者，千万人中无一人！

### 附：洗心退藏图

道乃天地心，愚痴不解寻。破衣要缝补，须用水磨针。

红红白白水中莲，出污泥中色转鲜。茎直藕空蓬又实，修行妙理恰如然。

一条直路少人寻，寻到山根始入门。坐定更知行气主，真人之息自深深。

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。

时时灌溉，常教玉树气回根；日日栽培，不使金花精脱蒂。

艮其背，不获其身，圣人以此洗心，退藏于密；行其庭，不见其人，圣人以此斋戒，神明其德。



图 217

### 附：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。原夫心属乎火，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，退之义也。故初机之士，降伏其心，束之太紧，未免有烦燥火炎之患，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，修行径路此为尊。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？吾人未有此身，先有此息，此身未灭，此息先灭，此又非修行正路而何？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，由双窍下至准头，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，剪断脐带，因地一声，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，人生自幼至老，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，其息深深之义，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，不得到于玄窍。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，方才子母会合，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：欲点常明灯，当用添油法。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：啬精宜及早，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，销其杂虑，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！人生如无根之树，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，气固则身中之元气不随呼而出，天地之真气恒随息而入，久之，胎息定，鄞鄂成，而长生有路矣。此段当与第三节蛰藏气穴同看。

### 附：玉液炼形图

妙用如江河，周流无穷已。长养玄谷芝，灌溉瑶池水。

小小壶中别有天，铁牛耕地种金莲。这般宝物家家有，因甚时人不学仙？

炼液如泉曾有诀，安心是药更无方。积气开关通大道，一渠流转八琼浆。



图 218

### 附：玉液炼形法则

初学之人，平素劳碌，乍入園中，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》所谓玄膺气管受精符是也。少顷，则津液满口，如井水然，微漱数遍，徐徐以意引下重楼，渐达臆中、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，由胸傍历腮后，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？施肩吾曰：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，气中有液，液气相生，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，紫府元君直上奔，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，灌溉一身，皆本于此，故太上云：舌上玄膺生死岸，子若遇之升天汉。《法华经颂》云：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，实除生灭心，心无生灭，身无生灭，定矣。欲除生灭心，必自无念始，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。设使立志不坚，信道不笃，朝为而夕改，始勤而中辍，悦于须臾，厌于持久，欲望与天齐寿，不亦难乎？《内观经》云：知道易，信道难；信道易，行道难；行道易，得道难；得道易，守道难。若使不难，则满市皆神仙矣，安足为异耶？盖修道者，如农夫之去草一般，务拔其根，则吾心天真种子，自然发生矣。况此一字法门，彻首彻尾，甚易行，甚有验，小而试之，可以却病延年，大而用之，可以超凡入圣，在学者用功深浅何如耳。

### 安神祖窍图

这个窍，绝中边，无内外，上下圆。东西合，南北全，会此意，便成仙。

一灵妙有，法界圆通。杂种种边，允执厥中。

藏心于渊，美厥灵根。中理五气，混合百神。

坎离交媾之乡，千变万化之祖。

生死不相关之地，鬼神觑不破之机。

如如不动空中住，无生无灭无来去。圣师曾向我丁宁，此是孔颜真乐处。

性蔽其源学失真，异端投隙害弥深。推原气稟由无极，只此一图传圣心。

天地灵根，不动道场，玄牝之门，不二法门，元始祖气，至善之地，呼吸之根，甚深法界，造化泉窟，宇宙主宰，既济鼎器，凝结之所，黑白相符，先天地生，黄中通理，虚无之谷。

真主人，自然体，舍利子，极乐国，真一处，戊己门，祖气穴，西南乡，混沌窍，总持门，法王城，玄关，空中，真土，把柄，黄庭，众妙门，蓬莱岛，复命关，归根窍，希夷府，守一坛，悬胎鼎，如意珠，寂灭海，虚空藏，华光藏，净土，中黄，黄婆，这个，西方。

儒而圣，道而玄，释而禅，而妙用总持，都归一贯，上而天，中而人，下而地，而化机参两，岂外中庸。



图 219

## 第二节口诀 安神祖窍翁聚先天

祖窍真际，举世罕知，不得师传，俨似暗中射垛。盖祖窍者，乃老子所谓玄牝之门也。《悟真篇》云：要得谷神长不死，须凭玄牝立根基。所以紫阳言修炼金丹全在玄牝。

《金丹四百字序》云：玄牝一窍，而采取在此，交媾在此，烹炼在此，沐浴在此，温养在此，结胎在此，至于脱胎神化，无不在此。修炼之士，诚能知此一窍，则金丹之道尽矣，所谓得一而万事毕者是也。然而丹经大都喻言，使学者无所归著，前辈指为先天主宰、万象主宰、太极之蒂、混沌之根、至善之地、凝结之所、虚无之谷、造化之源、不二法门、甚深法界、归根窍、复命关、中黄宫、希夷府、总持门、极乐国、虚空藏、西南乡、戊己门、真一处、黄婆舍、守一坛、净土、西方、黄中、正位、这个、神室、真土、黄庭，种种异名，难以悉举。然此一窍，在身中求之，非口非鼻，非心非肾，非肝肺，非脾胃，非脐轮，非尾闾，非膀胱，非谷道，非两肾中间一穴，非脐下一寸三分，非明堂泥丸，非关元气海，然则果何处耶？纯阳祖师云：玄牝玄牝真玄牝，不在心兮不在肾，穷取生身受气初，莫怪天机都泄尽。且以生身之理言之，父母一念将媾之际，而圆陀陀，光烁烁，先天一点灵光，撞于母胎，如此○而已。儒谓之仁，亦曰无极，释谓之珠，亦曰圆明，道谓之丹，亦曰灵光：皆指此先天一气，混元至精而言，实生身之原，受气之初，性命之基，万化之祖也。及父母交罢，精血包罗于外，如此◎而已，即吾儒所谓太极是也。由是而五脏，由是而六腑，由是而四肢百骸，由是而能视能听、能持能行，由是而能仁能义、能礼能智，由是而能圣能神、能文能武，究竟生身本原，皆

从太极中那一些儿发出来耳。《参同契》曰：人所禀躯，体本一无，元精云布，因气托初。气一凝定，玄牝立焉。上结灵关，下结气海。灵关藏觉灵性，气海藏生气命。性命虽分龙虎二弦，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。何以谓之玄牝之门而曰天地根也？岂非吾身之天地，吾身之玄牝耶？吾身天地之根，吾身玄牝之根耶？吾身玄牝之门，吾身天地之门耶？而天地之门之所从出者，独不有所谓先天地生而为天地之根乎？故天地之根，乃天地之所由以分，天而分地也。而玄牝之门之所从出者，独不有所谓先玄牝生而为玄牝之根乎？故玄牝之根，乃玄牝之所由以分，玄而分牝也。何以谓之玄也？岂非从有名之母中发出来也！何以谓之玄之又玄，岂非从无名之始中发出来也！无名之始，释氏指为不二法门。子思曰：其为物不二，则其生物不测。庄子曰：昭昭生于冥冥，有伦生于无形，而欲悟性以见性者，其将求之昭昭而有伦乎？抑亦求之冥冥而无形乎？冥冥无形，莫窥其朕，吾儒所谓无声无臭，释氏所谓威音王已前是也。然则何以谓之王？而其所以主张威音者，太极也，故谓之王。余于是而知学仙学佛者，但觅其王之所在而尊之尔。既尊王矣，而又且并其王而无有之，是溯太极而还于无极也。无极者，真中也，故曰：圣圣相传在此中。此中，就是尧、舜允执之中，孔子时中之中，子思未发之中，《易》之黄中通理之中，《度人经》之中理五气之中，释迦之空中之中，老子之守中之中。然“中”字有二义：若曰中有定在者，在此中也；若曰中无定在者，乾坤合处乃真中也。以其可得而允执也，故曰有定在，然岂特在此一身之内为然也，是虽一身之外，而遍满天地，亦皆吾心之中也；又岂特在此天地之内为然也，是虽天地之外，而遍满虚空，亦皆吾心之中也。《易》曰：周流六虚。然周流于六虚之外，而非不足，退藏于一身之窍，而非有馀，故曰：一窍能纳太虚空中。道经云：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。而心肺相去，亦有八寸四分；而中心之中，适当四寸二分之中处也。此窍正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，八脉九窍，经络联络，虚闲一穴，空悬黍珠，是人一身天地之正中，乃藏元始祖气之窍也。若知窍而不知妙，犹知中而不知一。昔人有言曰：心是地而性是王，窍是中而妙是一。一有数种：有道之一，有神之一，有气之一，有水之一，有数之一，有一贯之一，有协一之一，有精一之一，有惟一之一，有守一之一，有归一之一。归一者，以其一而归乎其中也；守一者，以其一而守乎其中也。有中则有一，一而非中，则非圣人所谓一也；有一便有中，中而非一，则非圣人所谓中也。故孔子之一，以其中之一而贯之也；尧、舜之中，以其一之中而执之也。伏羲氏之河图而虚其中者，先天也，乃吾身祖窍之中也。孔子曰：先天而天弗违。老子曰：无名天地之始。即释氏所谓茫乎无朕，一片太虚是也。神禹氏之洛书而实其中者，后天也，乃吾身祖窍之一也。孔子曰：后天而奉天时。老子曰：有名万物之母。即道家所谓露出端倪，一点灵光是也。然而河图中矣，中而未始不一，洛书一矣，一而未始不中，中包乎一，一主乎中，岂非精微之妙理、无为之神机耶？《道德经》曰：多言数穷，不如守中。《洞玄经》曰：丹书万卷，不如守一。一者，生生不息之仁也。《中庸》曰：修道以仁。《论语》曰：天下归仁。《礼记》曰：中心安仁。《周易》曰：安土敦仁。予尝譬之果实之仁，中有一点者，太极也，而抱之两者，一阴一阳也。《易》曰：易有太极，是生两仪。故易也者，两而化也，太极也者，一而神也。以此一点之神，而含养于祖窍之中，不得勤，不得怠，谓之安神祖窍，非所以复吾身之乾元乎？以

此一点之仁，而敦养于坤土之中，而勿忘，而勿助，谓之安土敦仁，非所以立吾身之太极乎？又若莲子之属，中有一条，而抱之两片者，非所谓一以贯之邪？一而二，二而三，三生万物，故张紫阳云：道是虚无生一气，便从一气产阴阳，阴阳再合成三体；三体重生万物昌。昔文始先生问于老子曰：修身至妙至要，载于何章？老子曰：在于深根固蒂，守中抱一而已。何谓守中？曰：勤守中，莫放逸，外不入，内不出，还本原，万事毕。故老子所谓守中者，守此本体之中也；儒之执中者，执此本体之中也；释之空中者，本体之中，本洞然而空也。老子所谓抱一者，抱此本体之一也；释之归一者，归此本体之一也；儒之一贯者，以此本体之一而贯之也。惟精惟一者，《易》之所谓精义入神者是也；允执厥中者，《记》之所谓王中心无为，以守至正者是也。夫曰王中心者，盖以一点之仁，主此中心之中，而命之曰王，所谓天君者是也。夫何为哉？以守至正而已矣。命由此立，性由此存，此两者，同出异名，原是窍中旧物，如今复返窍中，则蒙庄所谓南海之儵，北海之忽，相遇于混沌之地矣。修丹之士，不明祖窍，则真息不住，而神化无基，药物不全，而大丹不结。盖此窍是总持之门，万法之都，亦无边傍，更无内外，不可以有心守，不可以无心求，以有心守之则着相，以无心求之则落空。若何可也？受师诀曰：空洞无涯是玄窍，知而不守是工夫，常将真我安止其中，如如不动，寂寂惺惺，内外两忘，浑然无事，则神恋气而凝，命恋性而住，不归一而一自归，不守中而中自守。中心之心既实，五行之心自虚，此老子抱一守中，虚心实腹之本旨也。

张紫阳云：虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。

刘海蟾云：中央神室本虚闲，自有先天真气到。

吕纯阳云：守中绝学方知奥，抱一无言始见佳。

徐佐卿云：儵忽遨游归混沌，虎龙蟠踞入中黄。

正阳翁云：要识金丹端的处，未生身处下工夫。

如如居士云：坤之上，乾之下，中间一宝难酬价。

李清庵《中和集》云：两仪肇判分三极，乾以直专坤辟翕。天地中间玄牝门，其动愈出静愈入。

王玉阳《云光集》云：谷神从此立天根，上圣强名玄牝门。点破世人生死穴，真仙于此定乾坤。

谭处端《水云集》云：阴居于上阳居下，阳气先升阴气随。配合虎龙交媾处，此时如过小桥时。

河上公《过明集》云：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。

张紫阳《悟真篇》云：震龙汞自出离乡，兑虎金生在坎方。二物总因儿产母，五行全要入中央。

张景和《枕中记》云：混元一窍是先天，内面虚无理自然。若向未生前见得，明知必是大罗仙。

葛仙翁《玄玄歌》云：乾坤合处乃真中，中在虚无甚空阔。簇将龙虎窍中藏，造化枢机归掌握。

罗公远《弄丸集》云：一窍虚无天地中，缠绵秘密不通风。恍惚杳冥无色象，真人现在宝珠中。

天来子《白虎歌》云：玄牝之门镇日开，中间一窍混灵台。无关无锁无人守，日月东西自往来。

张鸿濛《還元篇》云：天地之根始玄牝，呼日吸月持把柄。隐显俱空空不空，寻之不见呼之应。

高象先《金丹歌》云：真一之道何所云，莫若先敲戊己门。戊己门中有真水，真水便是黄芽根。

丁野鹤《逍遥游》云：三教一元这个圆，生在无为象帝先。悟得此中真妙理，始知大道祖根源。

萧紫虚《大丹诀》云：学人若要觅黄芽，两处根源共一家。七返九还须识主，工夫毫发不容差。

李灵阳《祖窍歌》云：个个无生无尽藏，人人本体本虚空。莫道瞿昙名极乐，孔颜乐亦在其中。

陈致虚《转语偈》云：一者名为不二门，得门人去便安身。当年曾子一声唯，误了阎浮多少人！

薛紫贤《虚中诗》云：天地之间犹橐籥，橐籥须知鼓者谁。动静根宗由此得，君看放手有风无？

吕祖《纯阳文集》云：阴阳二物隐中微，只为愚徒自不知。实实认为男女是，真真说做坎离非。

李道纯《无一歌》云：道本虚无生太极，太极变而先有一。一分为二二生三，四象五行从此出。

寿涯禅师《语录》云：陀罗门启妙难穷，佛佛相传只此中。不识西来真实义，空穿铁屣走西东。

马丹阳《醉中吟》云：老子金丹释氏珠，圆明无欠亦无馀。死户生门宗此窍，此窍犹能纳太虚。

曹文逸《大道歌》云：借问真人何处来，从前元只在灵台。昔年云雾深遮蔽，今日相逢道眼开。

刘长生《仙乐集》云：一窍虚空玄牝门，调停节候要常温。仙人鼎内无他药，杂矿销成百炼金。

李道纯《中和集》云：乾坤阖辟无休息，离坎升沉有合离。我为诸君明指出，念头复处立丹基。

刘海蟾《见道歌》云：函谷关当天地中，往来日月自西东。试将寸管窥玄窍，虎踞龙蟠气象雄。

无心昌老秘诀云：自晓谷神通此道，谁能理性欲修真。明明说向中黄路，霹雳声中自得神。

玉蟾白真人云：性之根，命之蒂，同出异名分两类。合归一处结成丹，还为元始先天炁。

缘督赵真人云：虚无一窍正当中，无生无灭自无穷。昭昭灵灵相非相，杳杳冥冥空不空。

紫阳张真人《金丹序》云：此窍非凡窍，乾坤共合成。名为神气穴，内有坎离精。

莹蟾李真人《道德颂》云：阖辟应乾坤，斯为玄牝门。自从无出入，三界独称尊。

司马子微云：虚无一窍号玄关，正在人身天地间。八万四千分上下，九三六五列循环。大包法界浑无迹，细入尘埃不见颜。这个名为祖气穴，黍珠一粒正中悬。

已上口诀，皆发明祖窍之妙。老子曰：天地之间，其犹橐籥乎。庄子曰：枢得其环中，以应无穷。坤曰正位居体，鼎曰正位凝命，艮曰君子思不出其位，而孟子亦曰：立天下之正位，惟此正位也。以言乎其大，则足以包罗乎天地而无外，故谓之广居，而大道从此出矣。《毛诗》曰：秉心塞渊。《太玄经》曰：藏心于渊，美厥灵根。《参同契》曰：真人潜深渊，浮游守规中。曰塞曰藏，潜而守之之义也，然而“浮游”二字，不可不知也。浮游者，优游也，即孟子所谓勿忘勿助也，释氏所谓应如是住，如是降伏其心，亦此义也。

### 附：法轮自转图

旋斗历箕，回度五常。法天之枢，仙寿万亿。

拨动法轮旋日月，须臾海峽起云雷。风涛汹涌波澄后，散作甘泉润九垓。

法水能朝有秘关，逍遥日夜遣轮环。于中壅滞生诸病，才决通流便驻颜。

接三阴之正气于风轮，其专精之名曰太玄；栖三阳之正气于水枢，其专精之名曰太乙。太乙，正阳也；太玄，正阴也。阳之正气其色赤，阴之正气其色黑。水，阳也，而其伏为阴；风，阴也，而其发为阳。上赤下黑，左青右白，黄潜于中宫，而五运流转，故有轮枢之象焉。

水涵太乙之中精，故能润泽百物，而行乎地中；风涵太玄之中精，故能动化百物，而行乎天上。上赤之象，其宫成离；下黑之象，其宫成坎。夫两端之所以平者，以中存乎其间故也。



图 220

### 附：法轮自转工夫

三教法门，同途异辙，迹虽分三，理则一也。如此着工夫，释家谓之法轮，道家谓之周天，儒家谓之行庭。《易》曰：艮其背，不获其身，行其庭，不见其人，无咎。行庭者，天行健之之行也。天之行也，日一周天，何其健与！若吾身，亦一小天地者，周天之行健也。《易》曰：天行健，君子以自强不息。然吾身中之黄庭，太极立焉，而天则旋乎其外，而往来之不穷矣。艮曰时止则止，太极立焉，时行则行，周天行焉。又不观之《系辞》乎，《系辞》曰：日月相推而明生焉。又曰：寒暑相推而岁成焉。又曰：屈伸相感而利生焉。此行庭之心法也。何为立极？即前所谓心中之仁，安于中心之中，而为土中者，以敦养之，自有消息真机，而心身性命相为混合矣。一屈一伸，一往一来，真有若日月之代明、寒暑之错行，其殆天运之自然，是亦吾身之一天地也。始而有意，终于无意，起初用意，引气旋转，由中而达外，由小而至大，口中默念十二字诀曰：白虎隐于东方，青龙潜于酉位。一句一圈，数至三十六遍而止，及至收回，从外而旋内，从大而至小，亦念诀曰：青龙潜于酉位，白虎隐于东方。亦数三十六遍，复归太极而止，是为一周天也。久则不必用意，自然璇玑不停，法轮自转，真个有歌手不得处。全阳子云：与日月而周回，同天河而轮转，轮转无穷，寿命无极。《鸣道集》云：安闲自得长生道，昼夜无声转法轮。韩逍遥云：法轮要转常须转，只在身中人不見，驾动之时似日轮，日轮向我身中转。又云：法轮转得莫停留，念念不离轮自转。当其转也，潏然如云雾之四塞，飒然如风雨之暴至，恍然如昼梦之初觉，涣然如沈疴之脱体。精神冥合，如夫妇之交接，骨肉融和，如澡浴之方起。《易》曰：黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四肢。斯言信矣。

### 附：龙虎交媾图

龙呼于虎，虎吸龙精。  
两相饮食，俱相贪并。  
男女相须，含吐以滋。  
雌雄错杂，以类相求。  
白面郎君骑白虎，青衣女子跨青龙。铅汞鼎边相见后，一时关锁在其中。  
虎在西兮龙在东，东龙西虎各争雄。若解相吞归一处，神仙顷刻不劳功。  
婴儿姹女齐齐出，却被黄婆引入室。云腾雨施片时间，不觉东方红日出。

### 附：龙虎交媾法则

夫人也，坎离交则生，



图 221

分则死，此理之必然，无一人不如此者。盖离为阳而居南，外阳而内阴也，谓之真汞；坎为阴而居北，外阴而内阳也，谓之真铅。故紫阳真人云：日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。此言坎之男、离之女，犹父之精、母之血也，日之乌、月之兔也，砂之汞、铅之银也，天之玄、地之黄也。此数者，皆指示龙虎二气也。《参同契》曰：离已日光，坎戊月精。故离之己，象龙之弦气也；坎之戊，象虎之弦气也。夫戊与己，是黄庭真土之体，因太极一判，分居龙虎二体之中，修丹之士，若欲返其本，复其初，使龙虎归于鼎中，情性合于窍内，当用龙从火里出、虎向水中生之二诀，则炎烈火中，出飞龙之矫矫，泓澄水底，跃走虎以耽耽。始得龙虎相交，向鸿蒙而潜归混沌，继则夫妻合体，从恍惚而竟入虚无，共至黄房，互相吞啖，两情留恋，二气交加，有如天地之搆精，日月之交光，盘旋于祖窍之间，自然复此先天未判之气，而成混元真一之精，为大药之根元，作还丹之基本也。原夫龙之情性，常在于戊，虎之情性，常在于己，只缘彼此各有土气，二土合并而成刀圭，是以坎离交而地天泰，龙虎交而戊己合也。戊己合为一体，则四象会合而产大药也。《易》曰：天地絪縕，万物化醇；男女搆精，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。《玉芝书》云：玄黄若也无交媾，争得阳从坎下飞。是乃作丹之大端，修仙之第一义也。若天地之气不絪縕，则甘露不降；坎离之气不交并，则黄芽不生；龙虎二弦之气不会合，则真一种子不产；真一种子不产，则将何者为把柄，而凝成金液大丹耶？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。张紫阳云：既驱二物归黄道，争得金丹不解生。是此义也。吕纯阳云：二物会时为道本，五行全处得丹名。是此义也。陈抟一云：戊己乍交情性合，坎离才媾虎龙降。是此义也。张用成云：虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠。是此义也。张平叔《金丹四百字》云：龙从东海来，虎向西山起，两兽战一场，化作一泓水。亦此义也。夫龙虎交媾者，乃三元合一之法也。所以会乾坤，交坎离，簇阴阳，合性命，使二者复变而为一，以至九宫八卦、七政六位、五行四象、三才之生于二者，莫不皆归于一矣。一者，有物混成，先天地生是也。大哉一乎！以其流行谓之气，以其凝聚谓之精，以其妙用谓之神。始因太极一判，分居二体之中，日远日疏，卒至危殆。是以圣人则天地之要，知变化之源，取精于水府，召神于灵关，使归玄牝窍中，得与祖气聚会，三家相见，合为一体。先则凝神于混沌，次则寂照含虚空，抱一无离，是为返本还元之妙道也。《书》曰：人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。盖言心与精而为一，而会归于黄中之中，而允执之者，此尧、舜之所以开道统之传，而为万古圣学之宗也。

### 蛰藏气穴图

得源气之门，所以收其根；知元神之囊，所以韬其光；若蚌内守，若石中藏，所以为珠玉之房。

混沌生前混沌圆，个中消息不容传。劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天。斗柄逆旋方有象，台光返照始成仙。一朝捞得潭心月，觑破胡僧面壁禅。

不思善兮不思恶，个里至人活泼泼。刹那裂破鸿蒙壳，迸出一灵真大药。大药出兮



光烁烁，顿悟顿修成妙觉。觉妙圆通跨鹤归，胜莲花界逍遥乐。

静虚非枯寂，中有未发中。中有亦何有，无之即顽空。

常寂而常照，不起寂照想。常明而常觉，不起明觉想。

水乡铅，黑虎髓，多宝藏，造化炉，瀛气门，阖辟处，杳冥府，地黄男，无尽藏，偃月炉，生杀舍，真金鼎。

金华，月魄，灵根，橐籥，气穴，北海，婴儿，玄冥，曲江，长胎住息之乡，真铅，呆胞，育婴，蓬壶，玉兔，华池，死户，生门，玄窍，安身立命之窍。

神御气，气留神，不可须臾离也，心依息，息归心，岂容毫发殊哉！



图 222

### 第三节口诀 蛰藏气穴众妙归根

前节言翕聚，乃守中抱一之工夫；此节言蛰藏，则深根固蒂之口诀。翕聚蛰藏，相为表里，非翕聚则不能发散，非蛰藏亦不能发生，是此二节一贯而下，两不相离者也。此诀无它，只是将祖窍中凝聚那点阳神，下藏于气穴之内，谓之送归土釜牢封固，又谓之凝神入气穴。此穴有内外两窍，外窍喻桃杏之核，内窍譬核中之仁。古仙有曰：混沌生前混沌圆，个中消息不容传，劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天。此窍中之窍，释尊标为空不空如来藏，老君名之玄之又玄众妙门，海蟾亦曰：无底曰橐，有孔曰籥，中间一窍，无人摸着。此指窍中之窍而言也。是窍也，为阴阳之源，神气之宅，胎息之根，呼吸之祖。胎者，藏神之府，息者，化胎之源。胎因息生，息因胎住，而窍中之窍，乃神仙长胎住息之真去处也。然天地虽大，亦一胎也，而日月之往来，斗柄之旋转者，真息也。又不观三氏之书乎，《易经》曰：成性存存，道义之门。《道德经》曰：玄之又玄，众

妙之门。《遗教经》曰：制之一处，无事不办。皆直指我之真人呼吸处而言之，然则真人呼吸处果何处耶？吾昔闻之师曰：藏元精之官冥府，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》所谓上有黄庭下关元，后有幽阙前命门是也。廖蟾晖云，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，如北辰所居，众星皆拱，久则神气归根，性命合一，而大药孕于其中也。然凝神调息，皆有口诀，不然恐思虑之神，妄交于呼吸之气，结成幻丹，而反害药物矣。所以仙翁云：调息要调真息，炼神须炼不神神。《黄帝阴符经》曰：人知其神之神，不知不神之所以神。不神者，性也。盖性者，神之根也。神本于性，而性则未始神，神中炯炯而不昧者，乃是真性也。《仙姑大道歌》曰：我为诸君说端的，命蒂从来在真息。真息者，命也。盖命者，气之蒂也。气本于命，而命则未始气，气中氤氲而不息者，乃是真命也。这个不神之神，与那个真息之息，他两个方才是真夫妻、真阴阳、真龙虎、真性命，纽结做一团，混合为一处，打成作一片，锻炼在一炉，或名之曰牛女相逢，又曰牝牡相从，又曰乌兔同穴，又曰日月同宫，又曰魂魄相投，又曰金火混融，究而言之，不过凝神合气之法耳。是以神不离气，气不离神，吾身之神气合，而后吾身之性命见矣。性不离命，命不离性，吾身之性命合，而后吾身未始性之性，未始命之命见矣。《崔公入药镜》曰：是性命，非神气。权而言之则二，实而言之则一，神气固非二物，性命则当双修，然而双修之旨，久失其传，以致玄禅二门，互争高下。刘海蟾云：真个佛法便是道，一个孩儿两个抱。清和翁曰：性命双修教外传，其中玄妙妙而玄，簇将元始归无始，逆转先天作后天。此端奥妙，非师罔通，口诀玄微，详载于后，今姑就诸仙所证者而言之，便于初机而易得悟入也。按白玉蟾云：昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴。气穴者，内窍也。蛰神于中，藏气于内，以如来空空之心，合真人深深之息，则心息相依，息调心净。盖蕴一点真心于气中，便是凝神入气穴之法，神既凝定气穴，常要回光内照，照顾不离，则自然旋转真息，一降一升，而水火木金，相为进退矣。仙谚曰：欲得长生，先须久视。久视于上丹田，则神长生；久视于中丹田，则气长生；久视于下丹田，则形长生。夫日月之照于天地间，螺蚌吸之则生珠，顽石蓄之则产玉，何况人身自有日月，岂不能回光内照，结自己之珍珠，产自己之美玉哉！然而神即火也，气即水也。水多则火灭，火多则水干。中年之人，大抵水不胜火者多矣，所以命宜早接，油要早添。添油之法，已载前救护命宝之下，今复详言，则天人一气之旨尽露矣。夫天人之际，惟一气之相为阖辟，相为联属已尔，而非有二也。故我而呼也，则天地之气，于焉而发而散；我而吸也，则天地之气，于焉而翕而聚。此天人相与之微，一气之感通者然也。故天地所以能长且久者，以其呼吸于其内也，人能效天地呼吸于其内，亦可与天地同其长久。曹仙姑云：元和内运即成真，呼吸外施终未了。以口鼻之气往来者，外呼吸也；乾坤之气阖辟者，内呼吸也。萧了真云：老子明开众妙门，一开一阖应乾坤，果于罔象无形处，有个长生不死根。此指内呼吸也。张平叔云：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。此斥外呼吸也。外呼吸乃色身上事，接济后天以养形体，内呼吸乃法

身上事，栽培先天以养谷神。盖内呼吸之息，原从天命中来，非同类之物，不能相亲，是以圣人用伏气之法，夺先天地之冲和，逆上双关，前返乎后，以达本根，使母之气伏子之气，子母眷恋于其间，则息息归根，而为金丹之母矣。前辈云：伏气不服气，服气须伏气，服气不长生，长生须伏气。气之积于下者，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，婴儿救出苦海，此时到岸不须船，这着工夫，方才无用矣。且人始生也，一剪肚脐，而几希性命，即落在我之真人呼吸处矣。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；又将以肉团心之所涵养者，而复返之于天地之间，谓之安神祖窍；又将以天地之间之所翕聚者，而复返之于真人呼吸处，谓之蛰藏气穴。日复一日，神凝气聚，乃生之徒也。古仙曰：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。真汞才有八两，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，外气反进，此是胎息还元之初，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，入无积聚，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，万里阴沈春气合，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。

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。

内交真气存呼吸，自然造化返童颜。此许旌阳《醉思仙歌》之口诀也。

西方金母最坚刚，走入壬家水里藏。此石杏林《還元篇》中之口诀也。

要知大道希夷理，太阳移在月明中。此薛紫贤《复命篇》中之口诀也。

先贤明露丹台旨，几度灵乌宿桂柯。此刘海蟾《还金篇》中之口诀也。

两般灵物天然合，些子神机这里求。此陈默默《崇正篇》中之口诀也。

古佛之音超动静，真人之息自游丝。此释鉴源《青莲经》中之口诀也。

一息渐随无念窟，半醒微觉有身浮。此罗念庵《胎息篇》中之口诀也。

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。

水银实满葫芦里，封固其口置深水。此萼绿华《气穴图》中之口诀也。

万物生皆死，元神死复生，以神归气穴，丹道自然成。此石杏林之口诀也。

归根自有归根窍，复命宁无复命关？踏破两重消息子，超凡入圣譬如闲。此李清庵之口诀也。

心思妙，意思玄，脐间元气结成丹。谷神不死因胎息，长生门户要绵绵。此《群仙

珠玉》口诀也。

专气致柔神久留，往来真息自悠悠，绵绵迤邐归元命，不汲灵泉常自流。此海蟾翁口诀也。

一身上下定中央，肾前脐后号黄房，流戊作媒将就己，金来归性贺新郎。此上阳子口诀也。

一条直路少人寻，风虎云龙自啸吟，坐定更知行气主，真人之息又深深。此陈致虚口诀也。

圆不圆来方不方，森罗天地暗包藏，如今内外两层白，体在中央一点黄。此《大成集》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。

经营鄞鄂体虚无，便把元神里面居，息往息来无间断，圣胎成就合元初。此陈虚白口诀也。

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。

### 附：行 禅 图

万法归一，一归何处？有者个在，又恁么去！

随时随处，逍遥于庄子无何有之乡，不识不知，游戏于如来大寂灭之海。

《维摩经》云：举足下足，皆从道场来；《法藏集》云：昼心夜心，常游法苑去。



图 223

### 附：行 禅 法

行亦能禅坐亦禅，圣可如斯凡不然。论人步履之间，不可趋奔太急，急则动息伤胎。必须安详缓慢而行，乃得气和心定，或往或来，时行时止，眼视于下，心藏于渊。即王重阳所谓两脚任从行处去，一灵常与气相随，有时四大醺醺醉，借问青天我是谁。白乐天云：心不择时适，足不择地安，穷通与远近，一贯无两端。宝志公云：若能放下空无物，便是如来藏里行。

### 附：立 禅 图

心无所住，湛然见性。体用如如，廓然无圣。



图 224

### 附：立 禅 法

若天朗气清之时，当用立禅纳气法而接命。其法曰：脚根着地鼻辽天，两手相悬在穴边，一气引从天上降，吞时汨汨到丹田。或住或立，冥目冥心，检情摄念，息业养神。已往事，勿追思，未来事，勿迎想，现在事，勿留念。欲得保身道诀，莫若闲静介洁，要求出世禅功，无如照收凝融。昔广成子告黄帝曰：目无所见，耳无所闻，心无所知，神将守形，形乃长生。其意大同，允为深切。

### 附：坐 禅 图

帝尧之安安，文王之醺醺，孔子之申申，庄周之止止。  
坐久忘所知，忽觉月在地，泠泠天风来，蓦然到肝肺。

俯视一泓水，澄湛无物蔽，中有纤鳞游，默默自相契。  
无事此静坐，一日如两日，若活七十年，便是百四十。  
静坐少思寡欲，冥心养气存神，此是修真要诀，学者可以书绅。



图 225

### 附：坐 禅 法

坐不必趺跏，当如常坐。夫坐虽与常人同，而能持孔门心法，则与常人异矣。所谓孔门心法者，只要存心在真去处是也。盖耳目之窍，吾身之门也；方寸之地，吾身之堂也；立命之窍，吾身之室也。故众人心处于方寸之地，犹人之处于堂也，则声色得以从门而摇其中；至人心藏于立命之窍，犹人之处于室也，则声色无所从入而窥其际。故善事心者，潜室以颐晦，而耳目为虚矣；御堂以听政，而耳目为用矣。若坐时不持孔门心法，便是坐驰，便是放心。《坛经》曰：心念不起名为坐，自性不动名为禅。坐禅妙义，端不外此。

### 附：卧 禅 图

开心宗之性，示不动之体，悟梦觉之真，入闻思之寂。  
扫石焚香任意眠，醒来时有客谈玄。松风不用蒲葵扇，坐对清崖百丈泉。

古洞幽深绝世人，石床风细不生尘。日长一觉羲皇睡，又见峰头上月轮。  
人间白日醒犹睡，老子山中睡却醒。醒睡两非还两是，溪云漠漠水泠泠。  
元神夜夜宿丹田，云满黄庭月满天。两个鸳鸯浮绿水，水心一朵紫金莲。  
觉悟时切不可妄想，则心便虚明；纷扰中亦只如处常，则事自顺遂。

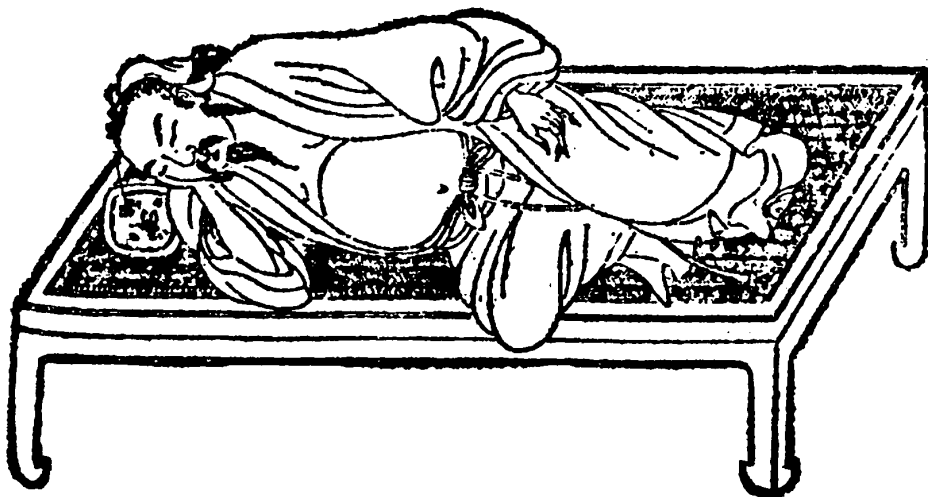


图 226

### 附：卧 禅 法

古人有言：修道易，炼魔难。诚哉是言也。然色魔、食魔易于制伏，独有睡魔难炼，是以禅家有长坐不卧之法。盖人之真元，常在夜间走失，苟睡眠不谨，则精自下漏，气从上泄，元神无依，亦弃躯而出，三宝各自驰散，人身安得而久存哉！至人睡时，收神下藏丹田，与气合交，水火互相拘铃，则神不外驰，而气自安定矣。今以常人言之，神则寄之于目矣，而夜寐既熟，则藏之于肾，至夙兴之时，而目之神有不爽然清乎？藉其不夜，而肾神岂能清？今又以天道言之，日则丽之于天矣，而夜沦地中，则藏之于海，至启明之候，而天之气有不爽然清乎？藉其不夜，而海气岂能清？此则《崔公入药镜》所谓水火交，永不老是也。今之人，懵然而睡，忽然而醒，是何物主之而使之觉也？夫魂与神并则觉，魄与尸合则昏。昏者死之根，觉者生之兆。魂属阳而喜清虚，魄属阴而好驰骋。魄者，鬼也；魂者，神也。神则日接之于物，夜形之于梦，黄粱未熟，南柯未寤，一生之荣辱富贵，百岁之悲忧悦乐，备尝于一梦之间，使其去而不还，游而不返，则生死路隔，幽冥之途绝矣。由是观之，人不能自生，而其所以生者，梦中之人为之也；人不能自死，而其所以死者，梦中之人为之也。然不知所以梦，则亦不知所以死；不知所以觉，则亦不知所以生。梦中之有觉者，以梦之中而自有真觉者在焉；死中之有生者，以死之中而自有长生者在焉。是故因觉知生，因梦知死，知斯二者，可以入道矣。夫人之觉也，耳其有不能听乎？目其有不能视乎？手其有不能持乎？足其有不能行乎？心其有不能喜、不能怒乎？而人之睡也，耳固在也，何其不能听乎？目固在也，何其不

能视乎？手固在也，何其不能持乎？足固在也，何其不能行乎？心固在也，何其不能喜、不能怒乎？由此观之，则其死也，似为无知而无觉矣，而人之睡而梦也，而梦之时亦有耳能听矣，而其听也，何其不属于人之耳乎？亦有目能视矣，而其视也，何其不属于人之目乎？亦有手能持矣，而其持也，何其不属于人之手乎？亦有足能行矣，而其行也，何其不属于人之足乎？亦有心能喜、能怒矣，而其喜也、怒也，何其不属于人之心乎？由此观之，则其死也，似为有知而有觉矣，然死生通乎昼夜之道、梦觉之常者乎！古之真人，其觉也无忧，其寐也无梦，故无梦地位，非道成之后，不能到也。然初机之士，炼心未纯，昏多觉少，才一合眼，元神离腔，睡魔入舍，以致魂梦纷飞，无所不至，不惟神出气移，恐有漏炉逃鼎之患。若欲敌此睡魔，须用五龙盘体之法。诀曰：东首而寝，侧身而卧，如龙之蟠，如犬之曲，一手曲肱枕头，一手直摩脐腹，一只脚伸，一只脚缩，未睡心，先睡目，致虚极，守静笃，神气自然归根，呼吸自然含育，不调息而息自调，不伏气而气自伏，依此修行，七祖有福。陈希夷已留形于华山，蒋青霞曾脱壳于王屋，此乃卧禅的旨，与那导引之法不同，工夫到时，自然寢寐神相抱，觉悟候存亡，亦能远离颠倒梦想，即漆园公所谓古之真人，其觉也无忧，其寝也无梦是已。然虽睡熟，常要惺惺，及至醒来，慢慢展转，此时心地湛然，良知自在，如佛境界，正白乐天所云：前后际断处，一念未生时。此际若放大静一场，效验真有不可形容者。昔尹师静室中，有一联云：觉寤时切不可妄想，则心便虚明；纷扰中亦只如处常，则事自顺遂。李真人满江红词云：好睡家风，别有个、睡眠三昧。但睡里心诚，睡中澄意。睡法既能知旨趣，便于睡里调神气。这睡功消息，睡安禅，少人会。又《敌魔诗》云：坐中昏睡怎禁它，鬼面神头见也么，昏散皆因由气浊，念缘未断属阴多，潮来水面侵堤岸，风定江心绝浪波，性寂情空心不动，坐无昏散睡无魔。上古之人，有息无睡，故曰：向晦入宴息。若一觉睡熟，阳光尽为阴浊所陷，就如死人一般。若知宴息之法，当向晦时，耳无闻，目不见，口无言，心无累，鼻息无喘，四肢无动，那一点元神真气，相依相恋，如炉中种火相似，久久纯熟，自然神满不思睡，气满不思食，精满不思欲，元气自聚，真精自凝，胎婴自栖，三尸自灭，九虫自出，所谓睡魔，不知从何而去矣。其身自觉安而轻，其心自觉虚而灵，其气自觉和而清，其神自觉圆而明，若此便入长生路，休问道之成不成。

### 采药归壶图

天人合发之际，子母分胎之路，任督接交之处，阴阳变化之乡。

有象之后，阳分阴也；无象之前，阴含阳也。

欲达未达意方开，似悟未悟机正密。存存匪懈养灵根，一掬圆明自家觅。

真铅出水少人知，半是无为半有为。乍见西方一点月，纯阳疾走报钟离。

闻于不闻好温存，见于不见休惊怕。只在勿忘勿助间，优而游之使自化。

一阳动处众阳来，玄窍开时窍窍开。收拾蟾光归月窟，从兹有路到蓬莱。

九灵铁鼓，太玄关，尾闾穴，朝天岭，气海门，曹溪路，三岔口，平易穴，咸池，阴端，禁门，会阳，长强，魄门，三足金蟾，藏金斗，生死穴，上天梯，河车路，虚危穴，三岔骨，龙虎穴，谷道，会阴，鬼路，人门，桃康，阴蹻，地轴。





图 227

#### 第四节口诀 天人合发采药归壶

闻之师曰：人受天地中气以生，原有真种，可以生生无穷，可以不生不灭，但人不能保守，日日消耗，卒至于亡。间知保守，又不知煅炼火法，终不坚固，易为造化所夺。苟能保守无亏，又能以火煅炼，至于凝结成丹，如金如玉，可以长生，可以不化。盖欲炼此丹，须以药物为主，欲采药物，当在根本用功。何谓根本？吾身中太极是也。天地以混沌沌沌为太极，吾身以窈窈冥冥为太极。天地以此阴阳交媾而生万物，吾身以此阴阳交媾而生大药。大药之生于身，与天地生物不异，总只是阴阳二气，一施一化，而玄黄相交，一禀一受，而上下相接，混而为一，故曰混沌。混沌乃天地之郭郭，窈冥亦是大药之胞胎也。《南华经》云：至道之精，窈窈冥冥。《道德经》云：窈兮冥兮，其中有精，其精甚真。惟此真精，乃吾身中之真种子是也。以其入于混沌，故名太极；以其为一身造化之始，故名先天；以其阴阳未分，故名一气，又名黄芽，又名玄珠，又名真铅，又名阳精。此精若凝结于天地之间，或为金，或为石，历千百年而不朽，人能反身而求之于自己，阳精凝结成宝，则与天地相为无穷，金石奚足比哉！然此阳精不容易得，盖人之一身，彻上彻下，凡属有形者，无非阴邪滓浊之物，故云房真人曰：四大一

身皆属阴，不知何物是阳精。缘督子曰：一点阳精，秘在形山，不在心肾，而在乎玄关一窍。赵中一曰：一身内外尽皆阴，莫把阳精里面寻。丘长春曰：阳精虽是房中得之，而非御女之术，内非父母所生之躯，外非山林所产之宝，但着在形体上摸索，皆不是，亦不可离形体，而向外寻求。若此等语，何异水中捞月、镜里攀花？真正智过颜、闵，实难强猜。是以祖师罕言之，而世人罕知之，不独今之为然，古人亦有难知之语。如玉鼎真人云：五行四象坎和离，诗诀分明说与伊，药生下手工夫处，几人会得几人知？紫阳真人云：此个事，世间稀，岂是等闲人得知？杏林真人云：神气归根处，身心复命时，这些真孔窍，料得少人知！伯阳真人云：一者以掩蔽，世人莫知之。一者何物也？就是那未发之中不二之一，即前所谓先天一气是也。《翠虚篇》云：大药须凭神气精，采来一处结交成，丹头只是先天气，炼作黄芽发玉英。《复命篇》云：采二仪未判之气，夺龙虎始媾之精，闪入黄房，煅成至宝。《崇正篇》云：寒渊万丈睡骊龙，颌下藏珠炯炯红，谨密不惊方采得，更依时日法神功。盖采者，以不采而采之；取者，以不取而取之。在于静定中，有非动作可为也。昔黄帝遗其玄珠，使知索，使离朱索，使吃诟索，索之皆不得，乃使罔象，罔象得之。罔象者，忘形之谓也。必忘形罔象，然后先天一气可得。《击壤集·先天吟》云：一片先天号太虚，当其无事见真腴。又云：若问先天一字无，后天方要着工夫。何谓先天？寂然不动，窈窈冥冥，太极未判之时是也。何谓后天？感而遂通，恍恍惚惚，太极已判之时是也。《混元宝章》云：寂然不动感而通，窥见阴阳造化功。信乎寂然不动，则心与天通，而造化可夺也。《翠虚篇》云：莫向肾中求造化，却须心里觅先天。当其喜怒未发之时，睹闻不及之地，河海静默，山岳藏烟，日月停景，璇玑不行，八脉归源，呼吸俱泯，既深入于窈冥之中，竟不知天之为盖，地之为舆，亦不知世之有人，己之有躯，少焉三宫气满，机动籁鸣，则一剑凿开混沌，两手擘裂鸿蒙，是谓无中生有。宁玄子诗云：不在尘劳不在山，直须求到窈冥端。何谓窈冥端？虚极静笃之时也。心中无物为虚，念头不起为静，致虚而至于极，守静而至于笃，阴阳自然交媾，阴阳一交，而阳精产矣。故陈图南曰：留得阳精，神仙现成。盖阳精日日发生，但世人不知翕聚，以致散而为周身之气，至人以法追摄，聚而结一黍之珠，释氏呼为菩提，仙家名曰真种。修性者，若不识这个菩提子，即《圆觉经》所谓种性外道是也；修命者，若不识这个真种子，即《玉华经》所谓枯坐傍门是也。张紫阳曰：大道修之有易难，也知由我也由天。人若不知药生，不知采取，不知烹炼，但见其难，不见其易；诚知药生时候，采取口诀，烹炼工夫，但见其易，不见其难。此两者，在人遇师与不遇师耳。故曰：月之圆存乎口诀，时之子妙在心传。然时之子却有两说，有个活子时，有个正子时。昔闻尹师曰：欲求大药为丹本，须认身中活子时。又偈曰：因读《金丹序》，方知玄牝窍，因读《入药镜》，又知意所到。大道有阴阳，阴阳随动静，静则入窈冥，动则恍惚应。真土分戊己，戊己不同时，己到但自然，戊到有作为。烹炼坎中铅，配合离中汞，铅汞结丹砂，身心方入定。曰动静，曰窈冥，曰真土，皆是发明活子时之口诀也。云何谓之动静？曰：寂然不动，返本复静，坤之时也。吾则静以待之；静极而动，阳气潜萌，复之时也，吾则动以应之。当动而或杂之以静，当静而或间之以动，或助长于其先，或忘失于其后，则皆非动静之常矣。夫古之至人，其动也天行，其静也渊默，当动则动，当静则静，自有常法。今之学者，不知丹法之动静有常，或专主乎动，或专主乎静，其所谓动者，乃行气之动，其所谓静者，乃禅定之静，二者胥失之矣。《指玄篇》不

云乎：人人气血本通流，荣卫阴阳百刻周，岂在闭门学行气，正如头上又安头！曷尝以行气为动哉！《翠虚篇》不云乎：惟此乾坤真运用，不必兀兀徒无言，无心无念神已昏，安得凝聚成胎仙！岂以禅定为静哉！凡人动极而静，自然入于窈冥，窈冥即是寐时，虽入于无天无地、无我无人境界，却不涉于梦境，若一涉梦境，即有喜怒惊恐烦恼悲欢爱欲种种情况，与昼间无异，且与窈冥时无天无地、无我无人景象绝不相似。窈窈冥冥，惟昼间动极思静，有此景象，若夜间睡熟，必生梦境，安得有此？昼间每有窈冥时候，人多以纷华念虑害之，而求其时入窈冥者，盖亦鲜矣。《崔公入药镜》云：一日内，十二时，意所到，皆可为。一日之内，意到不止一次，则采药亦不止一次。张平叔所谓一粒复一粒，从微而至著是也。大抵药物当以真意求之，故曰：好把真铅着意寻，又曰：恒向华池着意寻。盖人身真意，是为真土，真土之生，有时不由感触，自然发生，虽舆中马上，一切喧闹之地，不能禁止，故曰真土。真土有二，戊己是也。土既有二，则意亦有二必矣。所谓二者，一阳一阴是也。谓之真者，无一毫强伪，若有一毫强与伪，即是用心揆度谋虑，便属虚假，非真意也。有此真意，真铅方生。何谓有此真意，真铅方生？盖动极而静，真意一到，则入窈冥，此意属阴，是为己土，阴阳交媾，正当一阳爻动之时，自觉心花发现，暖气冲融，阴阳乍交，真精自生，真精即是真铅，所谓水乡铅，只一味是也。阴阳交罢，将判未判，恍恍惚惚，乃是静极而动，此意属阳，是为戊土，此时真铅微露，药苗新嫩，此乃有物有象之时，与平旦几希一般，拨动关楬，急忙用功采取，则窈冥所生真精，方无走失。所谓采取工夫，即达磨祖师形解决、海蟾祖师初乘诀。二诀大略相同，不外乎吸、舐、撮、闭四字。纯阳祖师云：窈窈冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团。正是此诀。虽则是有为之法，然非真土一生，何以施功？是以采铅由于真土生也，故曰：真土擒真铅。铅升与汞配合，汞得铅自不飞走，故曰：真铅制真汞。铅汞既归真土，则身心自尔寂然不动，而金丹大药结矣。是以一时之内，自有一阳来复之机。是机也，不在冬至，不在朔旦，亦不在子时，非深达天地阴阳，洞晓身中造化者，莫知活子时如是其秘也。既曰一日十二时，凡相媾处皆可为，而古仙必用半夜子阳初动之时者，何也？其时太阳正在北方，而人身气到尾闾关，盖与天地相应，乃可以盗天地之机，夺阴阳之妙，炼魂魄而为一，合性命而双修。惟此时乃坤复之间，天地开辟于此时，日月合璧于此时，草木萌蘖于此时，人身之阴阳交会于此时，神仙于此时而采药，则内真外应，若合符节，乃天人合发之机，至妙至妙者也。陈泥丸云：每当天地交合时，盗取阴阳造化机。《阴符经》曰：食其时，百骸理，盗其机，万化安。邵康节云：何者谓之机？天根理极微，今年初尽处，明日起头时，此际易得意，其间难下词，人能知此意，何事不能知！此际正是造化真机妙处。尽真机之妙者，《周易》也，尽《周易》之妙者，复卦也，尽复卦之妙者，初爻也。故曰：复其见天地之心乎。盖此时天地，一阳来复，而吾身之天地亦然，内以采取吾身之阳，外以盗取天地之阳，则天地之阳，有不悉归于我之身中，而为我之药物乎？然而天地虽大，造化虽妙，亦不能越此发机之外矣。此感彼应，理之自然。人若知此天人合发之机，遂于中夜静坐，凝神聚气，收视返听，闭塞其兑，筑固灵株，一念不生，万缘顿息，浑浑沦沦，如太极之未分，溟溟泮泮，如两仪之未兆，湛兮独存，如清渊之印月，寂然不动，如止水之无波，内不觉其一身，外不知其宇宙。逮夫亥之末、子之初，天地之阳气至，则急采之，未至，则虚以待之，不敢为之先也。屈原《远游篇》云：道可受兮不可传，其小无外兮其大无垠，毋滑而魂兮彼将自

然，一气孔神兮于中夜存，虚以待之兮无为之先。许旌阳《三药歌》云：存心绝虑候晶凝。《指玄篇》云：塞兑垂帘默默窥。皆是藏器待时之谓也。呜呼！时辰若至不劳心，内自相交自结凝，入室按时须等着，一轮羲驭自腾升。岂可为之先也哉！夫金丹大药，孕于先天，产于后天，其妙在乎太极将判未判之间，静已极而未至于动，阳将复而未离乎阴，斯时也，冥冥兮如烟岚之罩山，濛濛兮如雾气之笼水，霏霏兮如冬雪之渐凝渐聚，沉沉兮如浆水之渐订渐清。俄顷痒生毫窍，肢体如绵，心觉恍惚，而阳物勃然举矣。此时阳气通天，信至则琼钟一扣，玉洞双开，时至气化，药产神知，地雷震动巽门开，龙向东潭踊跃来，此是玄关透露，而精金出矿之时矣。邵康节云：恍惚阴阳初变化，细缊天地乍回旋，中间些子好光景，安得工夫入语言。白玉蟾云：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，这些离坎，日日无休歇。今年冬至，梅花依旧凝雪。先圣此日，闭关不通来往，皆为群生设。物物总含生育意，正在子初亥末。造物无声，水中火起，妙在虚危穴。如今识破，金乌飞入蟾窟。所谓虚危穴者，即地户禁门是也。其穴在于任督二脉中间，上通天谷，下达涌泉，故先圣有言：天门常开，地户永闭。盖精气聚散，常在此处，水火发端，也在此处，阴阳变化，也在此处，有无交入，也在此处，子母分胎，也在此处。《翠虚篇》云：有一子母分胎路，妙在尾箕斗牛女。此穴干涉最大，系人生死岸头，故仙家名为生死窟。《参同契》云筑固灵株者，此也；拘畜禁门者，此也。《黄庭经》云闭塞命门保玉都者，此也；闭子精路可长活者，此也。盖真阳初生之时，形如烈火，状似炎风，斩关透路而出，必由此穴经过，因闭塞紧密，攻击不开，只得驱回尾闾连空焰，赶入天衢望上奔，一撞三关，直透顶门，得与真汞配合，结成丹砂，非拘束禁门之功而谁欤？

无中出有还丹象，阴里生阳大道基。此吕祖《纯阳文集》中之口诀也。

极致冲虚守静笃，静中一动阳来复。此李清庵《火候歌》中之口诀也。

一点最初真种子，入得丹田万古春。此钟离权《破迷正道歌》口诀也。

一阳才动大丹成，片晌工夫造化灵。此白玉蟾《万法归一歌》口诀也。

虚极又虚元气凝，静之又静阳来复。此莹蟾子《炼虚歌》中之口诀也。

渺邈但捞水里月，分明只采镜中花。此刘海蟾《还金篇》中之口诀也。

恍惚杳冥二气精，能生万象合乾坤。此许旌阳《石函记》中之口诀也。

恍惚之中寻有象，窈冥之内觅真精。此张紫阳《悟真篇》中之口诀也。

日精若与月华合，自有真铅出世来。此还阳子《见性篇》中之口诀也。

若问真铅何物是，蟾光终日照西川。此张用成《悟真篇》中之口诀也。

真铅不产五金内，生在窈冥天地先。此《诸真玄奥广集》中之口诀也。

坎水中间一点真，急须取向离中媾。此李道纯《原道歌》中之口诀也。

三物混融三性合，一阳来复一阴消。此李清庵《中和集》中之口诀也。

些儿欲问天根处，亥子中间得最真。此刘奉真白龙洞中之口诀也。

阴跻泥丸，一气循环，下穿地户，上拨天关。此梅志仙《采药歌》口诀也。

万籁风初起，千山月乍圆，急须行政令，便可运周天。此石杏林口诀也。

可道非常道，行功是外功，些儿真造化，恍惚窈冥中。此莹蟾子口诀也。

药取先天气，火寻太阳精，能知药取火，定里见丹成。此石得之口诀也。

要觅长生路，除非认本元，都来一味药，刚道数千般。此吕纯阳口诀也。

元君始炼汞，神室含洞虚，玄白生金公，巍巍建始初。此《金碧经》口诀也。

得诀归来试炼看，龙争虎战片时间，九华天上人知得，一夜风雷撼万山。此彭鹤林口诀也。

虎之为物最难言，寻得归来玄又玄，一阳初动癸生处，此际因名大易先。此上阳子口诀也。

半斤真汞半斤铅，隐在灵源太极先，须趁子时当采取，炼成金液入丹田。此陈泥丸口诀也。

捉得金精固命基，日魂东畔月华西，于中炼就长生药，服了还同天地齐。此吕纯阳口诀也。

灿灿金华日月精，溶溶玉液乾坤髓，夜深天宇迥无尘，惟有蟾光照神水。此徐神翁口诀也。

兑金万宝正西戌，桂魄中秋倍样明，便好用功施采取，虚中以待一阳生。此陈默默口诀也。

一泓神水满华池，夜夜池边白雪飞，雪里有人擒玉兔，赶教明月上寒枝。此《玄奥集》口诀也。

窃冥才露一端倪，恍惚未曾分彼此，中间主宰这些儿，便是世人真种子。此陈图南口诀也。

只取一味水中金，收拾虚无造化窟，促将百脉尽归根，脉住气停丹始结。此陈翠虚口诀也。

先天一气号真铅，莫信迷徒妄指传，万化滋张缘朕兆，一灵飞走赖拘钤。此龙眉子口诀也。

塞兑垂帘寂默窥，满空白雪乱参差，殷勤收拾无令失，伫看孤轮月上时。此钟离权口诀也。

无不为之有以为，坎中有白要归离，水源初到极清处，一点灵光人不知。此薛道光口诀也。

莫怪瑶池消息稀，只缘人事隔天机，若人寻得水中火，有一黄童上太微。此吕洞宾口诀也。

玄关欲透做工夫，妙在一阳来复，天癸才生忙下手，采处切须虔笃。此莹蟾子李翁口诀也。

忽然夜半一声雷，万户千门次第开，若识无中含有象，许君亲见伏羲来。此邵康节口诀也。

元来一味坎中金，未得师传枉用心，忽尔打开多宝藏，木非土也不成林。此上阳子口诀也。

父精母血结胎成，尚自他形似我形，身内认吾真父母，方才捉得五行精。此陈翠虚口诀也。

西南路上月华明，大药还从此处生，记得古人诗一句，曲江之上鹊桥横。此陈泥丸口诀也。

炼丹仔细办工夫，昼夜殷勤守药炉，若遇一阳才起复，嫩时须采老时枯。此《玄奥集》中口诀。

佛印指出虚而觉，丹阳诀破无中有，捉住元初那点真，万古千秋身不朽。此张三峰口诀也。

水乡铅，只一味，不是精神不是气。元来即是性命根，隐在先天心坎内。此《珠玉集》中口诀也。

恰恰相当绝妙奇，中秋天上月圆时，阳生急采无令缓，进火工夫要愈危。此上阳子口诀也。

离坎名为水火精，本是乾坤二卦成，但取坎精点离穴，纯乾便可摄飞琼。此陈泥丸口诀也。

恍惚之中有至精，龙吟虎啸最堪听，玄珠飞趁昆仑去，昼夜河车不暂停。此《玄奥集》口诀也。

轧轧相从响发时，不从他得豁然知，桔槔说尽无生曲，井底泥蛇舞柘枝。此薛紫贤口诀也。

返本還元已到乾，能升能降号飞仙，一阳生是兴功日，九转周为得道年。此许宣平口诀也。

日乌月兔两轮圆，根在先天采取难，月夜望中能采取，天魂地魄结灵丹。此陈翠虚口诀也。

一气团成五物真，五物团成一物灵，夺得乾坤真种子，子生孙兮孙又生。此《金丹撮要》口诀。

精神气血归三要，南北东西共一家，天地变通飞白雪，阴阳和合产金华。此回谷子口诀也。

精气神，药最亲，以此修丹尚未真，修丹只要乾坤髓，乾坤髓即坎离仁。此王果斋之口诀也。

铅汞相传世所稀，朱砂为质雪为衣，朦胧只在君家舍，日日君看君不知。此陈泥丸口诀也。

先天至理妙难穷，铅产西方汞产东，水火二途分上下，玄关一窍在当中。此李清庵口诀也。

闲观物态皆生意，静悟天机入窈冥，道在险夷随地乐，心忘鱼鸟自流行。此王阳明口诀也。

天心复处是无心，心到无时无处寻，若谓无心便无事，水中何故却生金。此邵康节口诀也。

炼汞烹铅本没时，学人当向定中推，客尘欲染心无着，天癸才生神自知，情寂金来归性本，精凝坎去补南离，两般灵物交并后，阴尽阳纯道可期。此李清庵《中和集》中之口诀也。

火符容易药非遥，天癸生如大海潮，两种汞铅知采取，一齐物欲尽捐消，掀翻万有三元合，炼尽诸阴五气朝，十月脱胎丹道毕，婴儿形兆谒神霄。此李道纯《中和集》中之口诀也。

夺取天机妙，夜半看辰杓，一些珠露，阿谁运到稻花头，便向此中采取，宛如碧莲含蕊，滴破玉池秋，万籁风初起，明月一沙鸥。此陈楠口诀也。

以上皆诸真得药口义，各引数言，以便印证者。

### 附：聚火载金图

北方正气，号曰河车。载金上升，度我还家。

阴阳之始，玄含黄芽。五金之主，北方河车。

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。

三车载宝上昆仑，无漏须拴济筏门。电掣雷轰龙虎斗，急收甘雨润乾坤。

羊车、鹿车、牛车、白牛车，皆载金华而高升彼岸，下乘、中乘、上乘、最上乘，咸度法宝而直入涅槃。

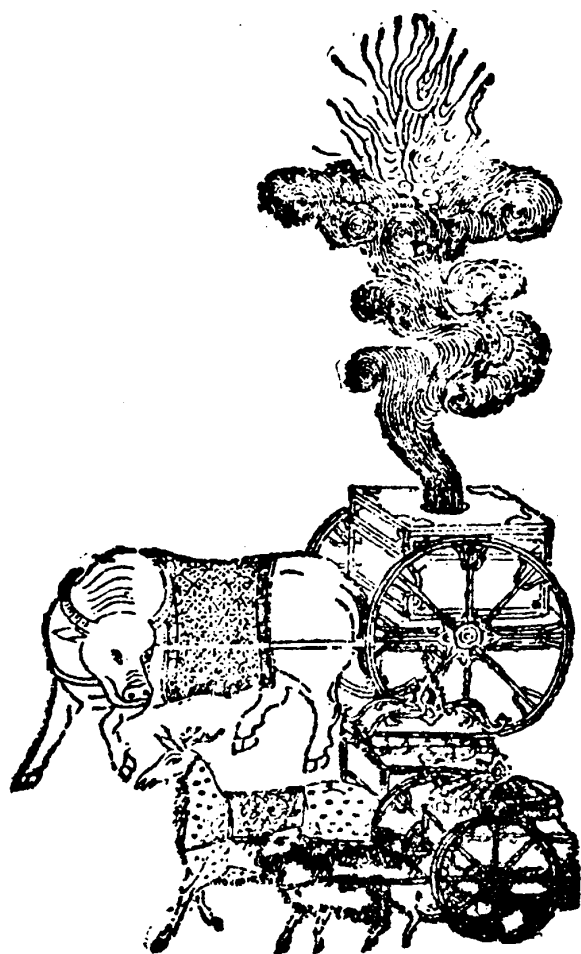


图 228

### 附：聚火载金诀法

起先运南方离宫之火，以炼北方水中之金，是为以红投黑，则凝神入坤脐而生药，如今运北方水中之金，以制南方火中之木，是为以黑见红，则凝神入乾顶而成丹。故紫阳《悟真篇》云：依他坤位生成体，种在乾家交感宫。《崔公入药镜》云：产在坤，种在乾。乾居上为鼎，坤居下为炉，非猛烹极煅，则药不能出炉，非倒行逆施，则药不能升

鼎。铅者，其性沉重之物也，若不得火，何由而飞？汞者，其性飞扬之物也，若不得铅，何由而结？是以聚火之法，最为紧要也。何谓聚火之法？此法即达磨、海蟾二祖师吸、舐、撮、闭四字诀是也。吸者，鼻中吸气，以接先天也；舐者，舌柱上腭，以迎甘露也；撮者，紧撮谷道内中提，明月辉辉顶上飞也；闭者，塞兑垂帘兼逆听，久而神水落黄庭也。故翠湖云：下不闭，则火不聚而金不升；上不闭，则药不凝而丹不结。是以聚火之法，乃采取烹炼之先务也。其恍恍惚惚，是采取时候；猛烹极炼，是采取工夫；吸、舐、撮、闭，又是烹炼之旨也。夫采取之法，贵乎知时，不可太早，太早则药嫩易升，亦不可太迟，太迟则药老成质，必伺乎铅华吐白，玄珠成象，方是采取时节。张紫阳云：铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。张三峰云：电光烁处寻真种，风信来时觅本宗。电光烁处，则窃冥之后，恍惚之间，一阳爻动之时，珠落华池之际，此时即用《参同契》拘畜禁门诀，紧塞太玄，闭任开督，即忙鼓之以橐籥，吹之以巽风，煅之以猛火。火炽则水沸，水沸则驾动河车，载金上升泥丸，与真汞配合，汞得铅降，亦不飞走。如此渐渐抽添，渐渐凝结，自然铅日减、汞日添，久之铅尽汞自干，阴尽阳自纯，至此则金丹大药成矣。炼此大药，别无他术，只是采取先天一点祖气，以为金丹之母耳。受之师曰：炼大梵之祖气，飞肘后之金晶，存帝一之妙相，返三素于黄庭。此是口诀中之口诀也。学者徒知以铅汞交结为丹，而不知采取抽添，烹炼火候，各有次序法度。盖采取以作其始，抽添以成其终。于中调停，全仗火候。所以紫阳云：纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲。朱晦翁云：神仙不作《参同契》，火候工夫那得知。薛道光云：圣人传药不传火，从来火候少人知，莫将大道为儿戏，须共神仙仔细推。火候之法，有文有武，不可一律齐也。静中阳动金离矿，地下雷轰火逼金，此第四节之火候也；漫守药炉看火候，但安神息任天然，此第六节之火候也；阳文阴武无令失，进退抽添有馥持，此第五节之火候也。成性存存者，儒家之火候也；绵绵若存者，道家之火候也；不得勤不得怠者，释家之火候也。三月不违者，颜子之火候也；吾日三省者，曾子之火候也；日知其所亡，月无忘其所能者，子夏之火候也；戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻，子思之火候也；必有事焉而勿正，心勿忘勿助长者，孟子之火候也；发愤忘食，孔子之武火也；乐以忘忧，孔子之文火也；不知老之将至云尔者，至诚无息，而火候纯也。火候纯，大丹成，而作圣之功毕矣。

## 乾坤交媾图

坎离相交，水火既济。铅汞入鼎，乃生根蒂。

片晌工夫炼汞铅，一炉猛火夜烧天。忽然神水落金井，打合灵砂月样圆。

地魄天魂日月精，夺来鼎内及时烹。只行龟斗蛇争法，早是龙吟虎啸声。神水华池初匹配，黄芽白雪便分明。这些是饮刀圭处，渐渐抽添渐渐成。

天谷，泥丸，瑶池，彼岸，玄门，天根，上岛，真际，天宫，黄房，玄室，崆峒山，最高峰，三摩地，交感宫，上天关，清虚府，昆仑顶，翠微宫，圆觉海，中一宫，陀罗尼门，脑血之琼房，魂精之玉室，天堂，内院，紫府，寥天，帝乙，甌山，天符，玄都，祝融峰，太微宫，摩尼珠，上丹田，紫金城，流珠宫，玉京山，紫清宫，太渊池，上土釜，威光鼎，般若岸，波罗蜜地，百灵之命宅，津液之山源。





图 229

### 第五节 口诀 乾坤交媾去矿留金

予前以性命之统乎其中者而言之，乃上乘法也；予今以性命之归乎其根者而言之，乃最上乘法也。夫以性命之统乎其中者，此道寥寥，自钟、吕而下，世鲜知之矣，况乎性命之归乎其根者耶？而世之知之者，为尤鲜矣。似此窍妙之奥，性命之微，若不复语重言，则学者难于悟入。原人自父母未生以前，本体太虚而已矣，其予之所谓无极者乎？既而父母媾精之后，一点灵光而已矣，其予之所谓太极者乎？而一点灵光，元从太虚中来者，我之元神也。由是而气，由是而形，人惟知有此形气已尔。美衣美食，以奉养此身也；功名富贵，以尊崇此身也。如此而生，如此而死，自以为得矣，而子思之所谓天命之性者，非惟不能知，亦且不愿知也。而其所以不愿知者，岂非孟子所谓不可以已而失其本心者乎？若能知所以反而求之，以复还我太虚一气之本初，一点灵光之旧物者，非此金丹大道不可也。然而金丹大道之秘，秘在“性命”两字。性者，天也，常潜于顶，故顶者，性之根也；命者，海也，常潜于脐，故脐者，命之蒂也。经云性在天边，命沉海底是也。盖天中之窍，圆而藏性，能通于地中之窍，故其贯也，则自上而下，直养而无害也；地中之窍，方而藏命，能通于天中之窍，故其贯也，则自下而上，直养而无害也。孔子曰：智者动，天圆之象也；仁者静，地方之象也。天圆者何？圆陀之义也，乃性之所寄，为命之根矣；地方者何？方寸之义也，乃命之所系，为性之枢矣。性命混成，实非有两，潜天而天，潜地而地，优优洋洋，无体无方，在眼曰见，在耳曰闻，在鼻辨香，在口谈论，在手执捉，在足运奔，悟者知是佛性，迷者唤作精魂。盖佛性者，本性也，而所谓本性者，岂非是我本来之所自有之真性欤？真性者，天命之性也。以其不落边际，故谓之之中，以其一真无妄，故谓之诚，以其与物同体，故谓之仁，以其至尊无对，故谓之独。

混沌一个，无欠无馀。及乎太极一判，两仪始分，则轻清者腾而在上，重浊者沉而在下，于是坎宫有铅，离宫有汞，而向之所谓一物者，至此分而为二矣。故薛紫贤《复命篇》云：一物分为二，能知二者名。这二者之名，丹经不敢漏泄，巧喻多端，万字千名，不可胜计。如论顶中之性者，喻之曰汞也，龙也，火也，根也，日也，魂也，离也，乾也，己也，天也，君也，虚也，兔也，无也，主也，浮也，朱砂也，扶桑也，姹女也，昆仑也；如论脐中之命者，喻之曰铅也，虎也，水也，蒂也，月也，魄也，坎也，坤也，戊也，地也，臣也，实也，乌也，有也，宾也，沉也，水银也，华岳也，婴儿也，曲江也。至于阴中含阳，阳中藏阴，千言万论，不过引喻二者之名耳。故《元皇诀》曰：铅汞鼎中居，炼成无价珠，都来两个字，了尽万家书。钟离翁曰：除却汞铅两味药，其他都是诳愚迷。高象先曰：梦谒西华到九天，真人授我《指玄篇》，其中简易无多子，只要教人炼汞铅。马丹阳曰：铅汞是水火，水火是龙虎，龙虎是神气，神气是性命。总来只是这两个字，元只是一个理，故盲修者歧而二之，若真修者合而一之。合一者，炼气而凝神，尽性而至命，烹铅而干汞，取坎而填离。盖离中灵物，号曰流珠，寓神则营营而乱思，寓精则持盈而难保，所以葛仙翁作《流珠歌》，叹其难驭而易失也。岂不观魏伯阳云乎：太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因；又曰：河上姹女，灵而最神，将欲制之，黄芽为根。曰金华，曰黄芽，皆指真铅而言，真铅者，乃太阴之精也；曰流珠，曰姹女，皆指灵汞而言，灵汞者，乃太阳之气也。然此灵汞，其性猛烈，见火则飞走无踪，不得真铅，何以制伏？故紫阳曰：要须制伏觅金公。金公者，“铅”字也。盖铅自曲江而来，穿夹脊，彻玉京，斡旋溯流，直上泥丸，虽名抽铅添汞，实是还精补脑。丹经云：欲得不老，还精补脑。《翠虚篇》云：天有七星地七宝，人有七窍权归脑。《太古集》云：金丹运至泥丸穴，名姓先将记玉都。《法宝遗珠》云：识得本来真面目，始知生死在泥丸。《黄庭经》云：泥丸百节皆有神。又云：脑神经根字泥丸。又云：一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，但思一部寿无穷。所谓方圆一寸者，即释迦摩顶授记之处也。此处乃玄中之玄，天中之天，郁罗萧台，玉山上京，脑血之琼房，魂精之玉室，百灵之命宅，津液之山源。此正在两耳交通之穴，前明堂，后玉枕，上华盖，下绛宫，北极太渊之中，乃真一元神所居之室也。昔黄帝往峨嵋山，见天真皇人于玉堂，请问真一之道。皇人曰：此道家之至重，其经上帝秘在昆仑五城之内，藏以玉函，刻以金札，封以紫泥，印以中章。吾闻之经云：一在北极太渊之中，前有明堂，后有玉枕，上有华盖，下有绛宫，巍巍华盖，金楼穹窿，左罡右魁，激波扬空，紫芝被崖，朱草蒙茏，白玉嵯峨，日月垂光，历火过水，经玄涉黄，城阙交错，帷帐琳琅，龙虎列卫，神人在傍。不施不与，一安其所，不迟不疾，一安其室，能暇能预，一乃不去，守一存真，一乃通神，少欲约食，一乃留息，白刃临头，思一得生，知一不难，难在于终，守之不失，可以无穷。此真一秘旨之略也。故《道德经》曰：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，王侯得一以为天下贞。所谓神以知来，知以藏往也，所谓大而化之之谓圣，圣而不可知之之谓神也。分之为二，阴阳之根柢也；分之为五，五行之枢纽也；又分之为八，八八六十四而为河图之数也；又分之为九，九九八十一而为洛书之数也；又散之为万，生生化化，万物之纲维也。羲文得其一，而《周易》兴焉；禹箕得其一，而《洪范》畴焉；周茂叔得其一，而太极图焉；邵尧夫得其一，而《经世》作焉；老子得其一，而万事毕焉；释迦得其一，而万法归焉。归根者，归此也；复命者，复此也。《西

升经》曰：人能守一，一亦守人，思一至饥，一与之粮，思一至渴，一与之浆。《灵枢经》曰：天谷元神，守之自真。又曰：子欲长生，抱一当明。又曰：抱一守真，神自通灵。人能握神，守一于本宫，则真气自升，真息自定，真精自朝，灵苗自长，天门自开，元神自现，顶窍开而窍窍齐开，元神居而神神听命，神既居其窍而不散，则人安得而死乎？即《黄庭经》所谓子欲不死修昆仑是也。故丘处机云：久视昆仑守真一，守得摩尼圆又赤，清虚浩旷陀罗门，万佛千仙从此出。《還元篇》云：悟道显然明廓落，闲闲端坐运天关。此是根本功夫，头脑学问，拨天关之手段，脱死籍之灵章。此道上苍所秘，古今仙佛，皆不敢明言，真所谓千人万人中，一人两人知者也。玄哉！玄哉！更有言不尽底口诀，再一叮咛。当其真铅入鼎之时，须要驱除杂念，奋速精神，目视顶门，用志不分，霎时龙虎交战，造化争驰，雷轰电掣，撼动乾坤，百脉悚然，九宫透彻，金晶灌顶，银浪冲天，紫阳所谓以黑而变红，一鼎云气浓。少顷，玉鼎汤温，金炉火散，黄芽遍地，白雪漫天，夫唱妇随，龙吟虎啸，阴恋阳魂，阳抱阴魄，铅精汞髓，凝结如珠，玉蟾所谓夫妇老相逢，恩情自留恋。此际玄珠成象，矿去金存，而一点金液，复落于黄庭旧处矣。斯时也，溶溶然如山云之腾太虚，霏霏然似膏雨之遍原野，淫淫然若春雨之满泽，液液然象河冰之将释，百脉冲和而畅乎四体，真个是拍拍满怀都是春也。见此效验，急行卯酉周天，进阳火，退阴符，使东西会合，南北混融，则四象五行，攒簇一鼎，混百灵于天谷，理五气于泥丸也。

高象先云：玄珠飞到昆仑上，子若求之凭罔象。

《河车歌》云：两物擒来共一炉，一泓神水结真酥。

《指玄篇》云：必知会合东西路，切在冲和上下田。

陈泥丸云：白虎自兹相见后，流珠那肯不相从！

段真人云：四象五行攒簇处，乾坤日月自然归。

《渐悟集》云：因烧丹药火炎下，故使黄河水逆流。

《纯粹吟》云：子午炉前分进退，乾坤鼎内列浮沉。

《玄奥集》云：金情木性相交合，黑汞红铅自感通。

云房真人云：驱回斗柄玄关理，斡转天关万象通。片晌虎龙频斗罢，二物相交顷刻中。

《指玄篇》云：奔归气海名朱骥，飞入泥丸是白鸦。昨夜虎龙争战罢，雪中微见月钩斜。

《醒眼诗》云：木金间隔各西东，云起龙吟虎啸风。二物寥寥天地迥，幸因戊己会雌雄。

陈泥丸云：子时气到尾闾关，夹脊河车透骶山。一颗水晶入炉内，赤龙含汞上泥丸。

《翠虚篇》云：醉倒酣眠梦熟时，满船载宝过曹溪。一才识破丹基后，放去收来总是伊。

古仙歌云：水银一味是仙药，从上流传伏火难。若遇河车成紫粉，粉霜一吐化金丹。

《玄奥集》云：移将北斗过南辰，两手双擎日月轮。飞趁昆仑山上去，须臾化作一天云。

阴长生云：夜深龙吟虎啸时，急驾河车无暂歇。飞精运上昆仑顶，进火玉炉烹似雪。

张元化云：溯流一直上蓬莱，散在甘泉润九垓。从此丹田沾润泽，黄芽遍地一齐开。

《原道歌》云：妙运丹田须上下，须知一体合西东。几回笑指昆山上，夹脊分明有路通。

《玄奥集》云：独步昆仑望窈冥，龙吟虎啸甚分明。玉池常滴阴阳髓，金鼎时烹日月精。

《群仙珠玉》云：一点丹阳事迥别，须向坎中求赤血。捉来离位制阴精，配合调和有时节。

《金丹集》云：河车搬运上昆山，不动纤毫到玉关。妙在八门牢闭锁，阴阳一气自循环。

《无一歌》云：到此得一复忘一，可与元化同出没。设若执一不能忘，大似痴猫守空窟。

白玉蟾云：汞心炼神赤龙性，铅身凝气白虎命。内外浑无一点阴，万象光中玉清镜。

《纯阳文集》云：盗得乾坤祖，阴阳是本宗。天魂生白虎，地魄产青龙。运宝泥丸住，搬精入上宫。有人明此法，万载貌如童。

抱一子《显道图》云：造道原来本不难，工夫只在定中间。阴阳上下常升降，金水周流自返还。紫府青龙交白虎，玄宫地轴合天关。云收雨散神胎就，男子生儿不等闲。

《玄奥集》云：要识玄关端的处，儿女笑指最高峰。最高峰，秀且奇，彼岸濛濛生紫芝。只此便是长生药，无限修行人不知。

许宣平《玄珠歌》云：天上日头地下转，海底婵娟天上飞。乾坤日月本不运，皆因斗柄转其机。人心若与天心合，颠倒阴阳止片时。虎龙战罢三田静，拾取玄珠种在泥。

《群仙珠玉歌》云：铅思汞，汞思铅，夺得乾坤造化权。性命都来两个字，隐在丹经千万篇。

## 附：周天璇玑图

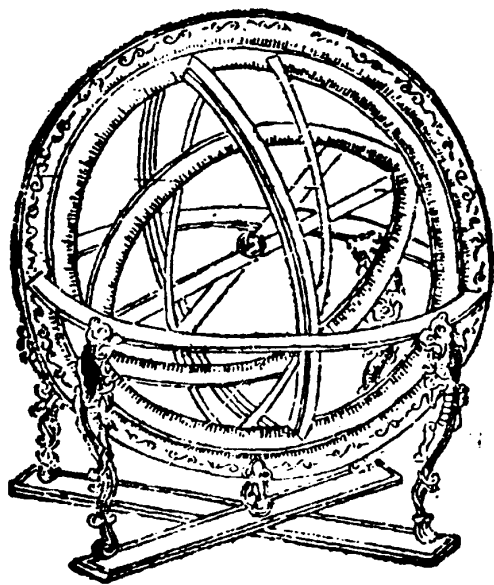


图 230

虎西龙东，建纬卯酉，刑德并会，相见欢喜。

河魁临卯，天罡据酉，子南午北，互为纲纪。

北斗南辰下，眉毛眼睫边，灰心行水火，定意采真铅。

阴向鼻端灭，阳从眼里生，这般平易法，因甚没人行！

大道分明见此圆，璇玑卯酉法天然。由中达外中全外，自后推前后即前。阳火进来从左转，阴符退去往西旋。霎时火候周天毕，炼颗明珠似月圆。

复、临、泰、壮、夬、乾兮，六阳从左而上下；姤、遁、否、观、剥、坤兮，六阴往右而回旋。

## 附：卯酉周天口诀

前段乾坤交媾，收外药也，此段卯酉周天，收内药也。外交媾者，后上前下，一升一降也；内交媾者，左旋右转，一起一伏也。两者循环，状似璇玑。故魏伯阳云：循据璇玑，升降上下，周流六爻，难以察睹。世人只知有乾坤交媾，而不知卯酉周天，是犹有车而无轮，有舟而无舵，欲望远载，其可得乎？故《還元篇》云：轮回玉兔与金鸡，道在人身人自迷，满目尽知调水火，到头几个识东西。东者，木性也；西者，金情也。一物分二，间隔东西，今得斗柄之机斡旋，则木性爱金，金情恋木，两相交结，而金木交并矣。金木交并，方成水火全功，丹经谓之和合四象者，此也。故张全一《铅火秘诀》云：大药之生有时节，亥末子初正半夜，精神相媾合光华，恍恍惚惚生明月。媾罢流下喷泡然，一阳来复休轻泄，急须闭住太玄关，火逼药过尾闾穴。采时用目守泥丸，垂下左上且凝歇，谓之瞻理脑升玄，右边放下复起折。六六数毕药升乾，阳极阴生往右迁，须开关门以退火，目光下瞩守坤田。右上左下方凝住，三八数了一周天，此是天然真火候，自然升降自抽添。也无弦望与晦朔，也无沐浴共长篇，异名剪除譬喻扫，只斯两句是真诠。其法在乾坤交媾后行之，则所结金丹，不致耗散也。先以法器顶住太玄关口，次以行气主宰，下照坤脐，良久，徐徐从左上照乾顶，少停，从右降下坤脐，是为一度，又从坤脐而升上乾顶，又从乾顶而降下坤脐，如此三十六转，是为进阳火。三十六度毕，开关以退火，亦用下照坤脐，从右上至乾顶左边，放下坤脐，是为一度，如此二十四转，是为退阴符。二十四度毕。故张紫阳云：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，上下交相送，须向静中行，莫向忙里送。所以用两眼皎者，何也？盖眼者，阳窍也。人之一身皆属阴，惟有这点阳耳。我以这一点之阳，从下至上，从左至右，转而又转，战退群阴，则阳道日长，阴道日消，故《易》曰：龙战于野，其血玄黄。又能使真气上下循环，如天河之流转，其眼之功，可谓大矣。盖人初结胎时，天一生水，先生黑睛，而有瞳人属肾；地二生火，而有两眦属心；天三生木，而有黑珠属肝；地四生金，而有白珠属肺；天五生土，而有上下胞胎属脾。由此观之，则五脏精华，皆发于目也。因师指窍之后，见妇人小产，牛马落胎，并抱鸡之蛋，俱先生双目，而脏腑皆未成形。予始知目乃先天之灵，元神所游之宅也。《皇极经世书》云：天之神，栖于目，人之神，发于目。大矣哉！人之神发于目也。生身处，此物先天地生；没身处，此物先天地没。水火木金土之五行，攒簇于此；肝心脾肺肾之五脏，钟灵于此；唾涕精津气血液之七物，结秀于此。其大也，天地可容；其小也，纤毫不纳。兹非吾一身中之大宝也欤？

《内指通玄诀》云：含光便是长生药，变骨成金上品仙。

上阳子云：玄微妙诀无多言，只在眼前人不顾。

《崇正篇》云：搬运有功连昼夜，斡旋至妙体璇玑。

《火候歌》云：欲透玄玄须谨独，谨独工夫机在目。

陈泥丸云：真阴真阳是真道，只在眼前何远讨。

薛道光云：分明只在眼睛前，自是时人不见天。

刘海蟾云：下降上升循轂轴，左旋右复合枢机。

王子真云：昨宵姹女启灵扉，窥见神仙会紫微。北斗南辰前后布，两轮日月往来飞。

萧紫虚云：如龙养珠常自顾，如鸡伏卵常自抱。金液还丹在眼前，迷者多而悟者少。

陈翠虚云：不是灯光日月星，药灵自有异常明。垂帘久视光明处，一颗堂堂现本真。

《翠虚篇》云：莫谓金丹事等闲，切须勤苦力钻研。殷勤好与师资论，不在他途在目前。

《玄奥集》云：青牛人去几多年，此道分明在目前。欲识目前真的处，一堂风冷月婵娟。

陈泥丸云：大道分明在眼前，时人不会误归泉。黄芽本是乾坤气，神水根基与汞连。

《玄学统宗》云：几回抖擞上昆仑，运动璇玑造化分。昼夜周而复始，婴儿从此命长存。

观吾《判惑歌》云：这骨董，大奥妙，妙在常有观其窍。此窍分明在目前，下士闻之即大笑。

《金丹赋》云：龙呼虎吸，魂吞魄吐。南北交媾于水火，卯酉轮还于子午。总括乾坤之策，优游变化之主。母子包罗于匡廓，育养因依于鼎釜。

《群仙珠玉》云：觉中觉了悟中悟，一点灵光无遮护。放开烈焰照娑婆，法界纵横独显露。这些消息甚幽微，木人遥指白云归。此个玄关口难说，目前见得便忘机。

南谷子云：至道不远兮，恒在目前。窃天地之机矣，修成胎仙。

纯阳子云：有人问我修行法，遥指天边日月轮。

以上诸仙雅言，皆发明行气主宰之义也。盖此节工夫，与第四节共是一理，承上接下，端如贯珠。采取药物于曲江之下，聚火载之而上升于乾，乾坤交媾于九宫之上，周天运之而凝结于鼎。紫阳云：都来片晌工夫，永保无穷逸乐。轻清者凝于泥丸，重浊者流归气穴。逐日如此抽添，如此交媾，汞渐多，铅渐少，久则铅将尽，汞亦干，结成一颗摩尼，是为金液大还丹也。故马宜甫云：收得水中金，采得菩提子，运得昆仑风，长寿无生死。盖坎中之铅，原是父之真精，离中之汞，原是母之真血，始因乾体一破，二物遂分两弦，是以常人日离日分，分尽而死，所以至人法乾坤之体，效坎离之用，夺神功，改天命，求坎中之铅，制离中之汞，取坎中之阳，填离中之阴，阴尽阳纯，复成乾元本体。故张紫阳云：取将坎位中心实，点化离宫腹内阴，自此变成乾健体，潜藏飞跃尽由心。

### 灵丹入鼎图

一颗金丹何赫赤，大似弹丸黄似橘。人人分上本圆明，夜夜灵光照神室。  
攒簇乾坤造化来，手抟日月炼成灰。金公无言姹女死，黄婆不老犹怀胎。  
流珠烁烁照昆巅，九转丹成只自然。一粒自从吞入口，始知世有活神仙。  
悠悠觉万有之空，似天云变灭，了了见一真之体，如掌珠圆明。



图 231

### 第六节 口诀 灵丹入鼎长养圣胎

原初那点精金，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，直至烟消火灭，矿尽金纯，方才成此一粒龙虎金丹，圆陀陀，活泼泼，如露如电，非雾非烟，辉煌闪烁，光耀昆仑，放则进开天地窍，归兮隐入翠微宫。此时药也不生，轮也不转，液也不降，火也不炎，五气俱朝于上阳，三华皆聚于乾顶，阳纯阴剥，丹熟珠灵。紫阳翁曰：群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。是以唐宋尸解诸仙，多于此处分路，随意生身，出没自由，不肯于百尺竿头，而再进一步，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。若命宗人，不知所以，自为造化，就是枯坐旁门，而道非其道也；若性宗人，不知所以，自为造化，就是顽空外道，而释非其释也。此法乃仙真佛祖之所深秘，概自从金元以来，而学道之人，少有知之者。独吾师尹公曰：鼎中有宝非真宝，重结灵胎是圣胎。然而珠在昆仑，何由得下而结圣胎，必假神庐，窃灵阳真气以催之，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，而直射于丹扃之内，霎时云腾雨施，电掣雷轰，鏖战片晌之间，销尽一身阴滓，则百灵如辐之辘轳，七宝若水之朝宗，皆聚于此矣。昔无上元君谓老子曰：神丹入口寿无穷也。故老子修之，是为道祖。许宣平曰：神居窍而千智生，丹入鼎而万种化。陈虚白曰：我初凝结圣胎时，百脉俱停气不驰。施肩吾曰：天人同一气，彼此感而通，阳自空中来，抱我主人翁。然我既得灵丹入鼎矣，而内外交修，炼之而复炼之，而必至于天地合德，则太虚中自然有一点真阳，以与我之灵丹合而为一，盖吾身之灵，感天地之灵，则内真外应，浑然混合。《金碧经》云：磁石吸铁，隔碍潜通。大同此意。这段工夫，全以至静为主。老子云：人能常清静，天地悉皆归。当其两阳乍合，圣胎初凝，必须常常觉照，谨谨护持，如小龙之乍

养珠，似幼女之初怀孕，牢关神室，不可使之渗漏，故太白真人曰：固济胎不泄，变化在须臾。更于一切时中，四威仪内，时时照顾，念念在兹，混混沌沌，如在母胎，终日如愚而不违，不可须臾间断也。

葛仙翁云：息息归中无间断，天真胎里自凝坚。

张用成云：一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

石得之云：将来掌上霞光灿，吞入腹中宫殿新。

赵缘督云：神丹飞落黄金室，婴儿降生极乐国。

吕纯阳云：刀圭饵了丹书降，跳出尘笼上九天。

朱文公云：刀圭一入口，白日生羽翰。

李清庵云：一颗宝珠吞入腹，作个全真仙眷属。

陈希夷云：邈无踪迹归丹扃，潜有机关结圣胎。

薛紫贤云：四象包含归戊己，辛勤十月产婴孩。

《悟真篇》云：果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊。

《醉中吟》云：宝珠笑舞辞天谷，才脱胞胎又入胎。

张紫阳云：婴儿是一含真气，十月胎圆入圣基。

吕纯阳云：天生一物变三才，交感阴阳结圣胎。

白玉蟾云：鸡能抱卵心常听，蝉到成形壳始分。

俞石涧云：虎啸一声龙出窟，鸾飞凤舞入金城。

《群仙珠玉》云：一粒餐今天地寿，死生生死不相干。

张紫阳云：相吞相啖却相亲，始觉男儿有孕。

钟离翁云：胎内婴儿就，勤加温养功，时时照丹扃，刻刻守黄中。

陈泥丸云：男儿怀孕是胎仙，只为蟾光夜夜圆。夺得天机真造化，身中自有玉清天。

陈抱一云：大道无私感即来，神仙此语岂虚哉！苟非着意求铅汞，争悟天机结圣胎？

《玄奥集》云：阆苑蟠桃自熟时，摘来服饵莫教迟。几回下手潜偷处，无限神仙总不知。

龙眉子云：形如雀卵团团大，间似骊珠颗颗圆。龙子脱胎吞入口，此身已证陆行仙。

紫虚真人云：初炼还丹须入室，妇人怀孕更无殊。圣胎凝结圆成后，出入行藏岂有拘！

白紫清云：只将戊己作丹炉，炼得红丸化玉酥。慢守火符三百日，产成一颗夜明珠。

张真人《赠白龙洞主歌》云：从此根苗渐长成，随时灌溉抱真精。十月脱胎吞入口，不觉凡身已有灵。

白玉蟾云：怪事教人笑几回，男儿今也会怀胎。自家精血自交媾，身里夫妻是妙哉！

黄元吉云：鼎内金丹灿烂光，无由摘尔到黄房。忽然夜半天风便，吹送灵儿归故乡。



陈翠虚云：道要无中养就儿，个中别有真端的。都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄。

王重阳云：闲中偶尔到天台，忽见霞光五色开。想是金丹初变化，取归鼎内结婴孩。

上阳子云：玉皇若也问丹材，偃月炉中取下来。驰骋英雄吞一粒，男儿怀了一年胎。

陈致虚云：饥餐渴饮困来眠，大道分明体自然。十月圣胎完就了，一声霹雳出丹田。

至于释教教人，亦不外此。如《楞严经》曰：行与佛同，受佛气分，如中阴身，自求父母，阴信冥通，入如来种，名生贵住；既游道胎，亲奉觉胤，如胎已成，人相不缺，名方便具足住；容貌如佛，心相亦同，名正心住；身心合成，日益增长，名不退住；十月灵相，一时具足，名童真住；形成出胎，亲为佛子，名法王子住；表以成人，如国大王，以诸国事，分委太子，彼刹利王世子长成，陈列灌顶，名灌顶住。夫人如来种者，以种性而为如来之种子，以自造化如来也，故曰道胎，又曰觉胤，其与妇人之胤儿，玄门之胎仙，亦何以异？及至形成出胎，亲为佛子，岂不是真人出现大神通，从此天仙可相贺耶？盖丹书梵典，皆有次序口诀，但人不知而葛直看过去了，正是珠在路傍人不拾，惜哉！予今略摘此数条，表而出之，以引古之是，而证今之非也。

#### 附：火候崇正图

元始天尊霜，太上老君樱。  
玉炉炼就长生药，金鼎烧成不死丹。  
真橐籥，真鼎炉，无中有，有中无。

火候足，莫伤丹，天地灵，造化慳。

从来真火本天然，何事迷徒妄指传。  
若将方木投圆窍，丑姥争教得少年！

玉炉霭霭腾云气，金鼎蒙蒙长紫芝。  
神水时时勤溉灌，留连毋使火龙飞。

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。

神仙不作《参同契》，火候工夫那得知！  
千载晦翁拈一语，可怜无及魏君时。

有象有爻皆是妄，无盈无昃亦成空。  
试且为君通一线，看看日出岭东红。



图 232

#### 附：火 候

火候最秘，圣人不传，今则露之。药非火不产，药熟则火化矣，火非药不生，火到则药成矣。且火候之奥，非可一概而论，故未得丹时，须藉武火以凝之，既得丹时，须

藉文火以养之。文火者，结实之火也。其养之之法，节其寒温消息是也，故《参同契》曰：候视加谨慎，审察辨寒温。审其火之未燃也，须藉巽风以吹之；察其火之既燃也，须资神水以沃之。若太过，则损之；若不及，则益之。俾得中和，而无火爆火寒之病矣。盖火之寒燥，全在意念上发端。陈虚白曰：念不可起，念起则火爆；意不可散，意散则火冷。惟只要一念不起，一意不散，含光默默，真息绵绵，圆明觉照，常自惺惺，此长养圣胎之真火候也。故白玉蟾曰：采药物于不动之中，行火候于无为之内。张三峰曰：以默以柔存火性，勿忘勿助养灵胎。刘海蟾曰：兀兀无为融至宝，微微文火养潜龙。张紫阳曰：自有天然真火育，不须柴炭及吹嘘。又曰：漫守药炉看火候，但安神息任天然。此四翁乃列仙中之铮铮者，皆以天然真火、自然妙用，而成无上至真之道，又何尝用卦爻斤两、年月日時者哉！今时之人，错会仙师本意，泥象执文，认指为月，而必欲推算卦体之策数，求合卦画之阴阳，吾恐终身役役而不见其成功，倏然疲毙而不知其归处。岂不见张平叔云：此中得意须忘象，若究群爻漫役情。高象先云：昼夜屯蒙法自然，焉用孜孜看火候。陈冲素云：火虽有候不须时，些子机关我自知。彭真一云：从来真火无形象，不得师传也大难。萧紫虚云：药物调和，悟者甚易，火候消息，行之恐难。一十月工夫，存杳杳绵绵之息；三万年气数，在来来往往之间。所以养丹田之宝，此宝常在；夺丹鼎之珠，此珠复还。驾动河车，离尘世尾闾之海；移居天谷，在昆仑蓬岛之山。前数句谓作丹之时，脱胎而入口，末二句谓功成之后，脱胎而出壳，中间两句谓温养子珠，长养圣胎。张三峰曰：年月日时空有着，卦爻斤两亦支离，若存会得绵绵意，正是勿忘勿助时。白紫清曰：流俗浅识，末学凡夫，岂知元始天尊与天仙、地仙，日日采药物而不停，药物愈采而无穷也；又岂知山河大地与蠢动含灵，时时行火候而无暂住，火候愈行而不歇也。神凝则精气聚而百宝结者，结胎之药物也；真息往来而未尝少有间断者，温养之火候也。陈虚白曰：火候之要，尤当于真息求之。丘长春曰：一念不离方寸是真空，此养胎之真火也。夫真火者，我之神也，而与天地之神、虚空之神，同其神也；真候者，我之息也，而与天地之息、虚空之息，同其息也。左元放曰：火候无为合自然，自然真火养胎仙，但存神息居丹扃，调燮先天接后天。王重阳曰：圣胎既凝，养以文火，安神定息，任其自如，此以神感，彼此神应，天机妙用，自然而然。予于是而知神息者，火候也，而孟子之所谓勿忘勿助，老子之所谓绵绵若存，释氏之所谓不得勤、不得怠者，是皆神息之自然，火候之微旨也。故曰：神仙不肯分明说，说得分明笑杀人！

### 婴儿现形图

行住坐卧，抱雄守雌，绵绵若存，念兹在兹。

神水溶液，溉灌根株，内外无尘，长养圣躯。

夫螭蟠之虫，孕螟蛉之子。传其情，交其精，混其气，和其神。随物大小，俱得其真。

气穴法名无尽藏，藏包于窍窍包空。我问空中谁氏子，他云是你主人翁。

潜龙今已化飞龙，变现神通不可穷。一朝跳出珠光外，涌身直到紫微宫。

此时丹熟，更须慈母惜婴儿，他日云飞，方见真人朝上帝。



图 233

### 第七节口诀 婴儿现形出离苦海

前面火候已足，圣胎已圆，若果之必熟，儿之必生，弥历十月，脱出其胞。释氏以此谓之法身，又曰实相，玄门以此谓之赤子，又曰婴儿。婴儿当移胎换鼎之时，跃而出，潜居气穴之间，又重开一混沌也。盖此穴原是神仙长胎住息之乡，赤子安身立命之处，因是熟境，顺路而归。婴儿既宴坐静室，安处道场，须藏以玄玄，守以默默，始则籍坤母黄芽以育之，继则聚天地生意以哺之，此感彼应，发迹见远，其中自呼自吸，自阖自开，自动自静，自由自在，若神仙逍遥于无何乡，似如来禅定于寂灭海。既到此大安乐处，仍须密守关元，无令外缘六尘魔贼所侵，内结烦恼奸臣所乱，若坐若卧，常施莹净之功，时止时行，广运修持之力，遂得六门不漏，一道常通，真体如如，永固丹基者矣。日夕如此卫护，如此保顾，如龙养珠，如母育子，不可顷刻暂忘，刹那失照。钟离翁曰：孩儿幼小未成人，须藉坤娘养育恩。又曰：已证无为自在心，更须温养保全真。李清庵曰：丹从不炼炼中炼，道向无为为处为，息念息缘调祖气，忘闻忘见养婴儿。吕纯阳曰：腹内婴儿养已成，且居廛市暂娱情，无端措大刚饶舌，却入白云深处行。盖温养育婴，乃作仙之一大事，若养育失调，婴儿就有弃壳离窠之变。此时着实堤防，不可轻纵出去，恐一出而迷途，遂失舍而无归，故白玉蟾有重整钓鱼竿，再斫秋筠节之叹。上阳子云：既达返还九与七，此即木金三五一，气全神壮换胎时，照护婴儿休远出。防护之诀，密固三要为紧。《参同契》曰：耳目口三宝，闭塞勿发通，真人潜深渊，浮游守规中。其法只是以眼观眼，以耳听耳，以鼻调鼻，以口缄口，潜藏飞跃，在正一心，则外无声色臭味之牵，内无意必固我之累，自然方寸虚明，万缘澄寂，而我本

来赤子，怡怡然安处其中矣。虽然外固三要，尤要内遣三害。三害者：邪念、烦恼、瞋恚是也。故道觉禅师曰：修此戒定慧，断彼贪瞋痴。盖贪痴易于制伏，惟有瞋毒难降。

《圣胎诀》云：瞋恚之火一燃，胎真去如奔马，直待火灭烟消，方才归于庐舍。宋儒亦曰：忿火不熄，必有燎原之患；欲水不窒，岂无溃川之灾。《圆觉道场修证仪》云：一念瞋起，具八万障门。今欲去瞋之法，惟宗老子之日损，《周易》之惩忿，世尊之觉照。高僧妙普曰：瞋火正燃时，我以觉照之，犹如汤消冰，了了无分别。缘此瞋火，非实有体，皆从无明而来，犹《宝积经偈》云：如钻木出火，要假众缘力，若缘不和合，火终不得生，是不悦意声，毕竟无所有，知声性空故，瞋亦不复生，瞋不在于声，亦不身中住，因缘和合起，离缘缘不生，如因乳等缘，和合生酥酪，瞋自性无起，因于粗恶事，愚者不能了，热恼自烧燃，应当如是知，究竟无所有，瞋性本寂静，但有于假名，瞋恚即实际，以依真如起，了知如法界，是名瞋三昧。《宝积经》又云：求自然智，破无明亮，则无明变成慧炬，而瞋火化作心灯，瞋之一毒既销，八万四千烦恼亦灭。佛经云：诸魔平等，烦恼为先。又云：现住菩萨魔，烦恼无所有。又云：智者于苦乐，不动如虚空，善观察烦恼，我我所俱离。又云：无障大悲，观诸众生，所有烦恼。皆从虚假妄想而生，知诸烦恼体性自离，如是随觉，即是菩提，烦恼之性，即菩提性。又云：烦恼境是佛境界，观烦恼性空是正修行。又云：欲除烦恼，当行正念。四祖亦云：一切烦恼业障，本来空寂，细观佛祖经旨，大概谓烦恼性空，勿为窒碍，观如梦幻，不用介怀，设使触景情动，如响应声，既应即止，若此则烦恼尘劳，不待断而自灭，胎真赤子，弗假修而自灵。又有经云：以智慧剑，破烦恼贼；以智慧刀，裂烦恼网；以智慧火，烧烦恼薪。僧圆照云：对治烦恼魔，清净常欢喜。庞居士云：谛观四大本空，烦恼何处安脚。晁文元云：身同梦幻非真有，事比风云不久留，既能洞达须刚断，烦恼魔空过即休。张紫阳云：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。《六祖坛经》云：凡夫即佛，烦恼即菩提，前念迷即凡夫，后念悟即佛，前念着境即烦恼，后念离境即菩提。故《璎珞经》云：佛言我从本来不得一法，究竟定意，始知所谓无念，若得无念者，观一切法，悉皆无形，因此得成无上正真之道。又云：世人不能成道而脱生死者，良由妄念为轮回种子耳。盖妄念起处，即是生灭，妄念息处，即是真元，故玄门以止念为本，释教以无念为宗。无念者，为无邪念，非无正念，念有念无，即名邪念，不念有无，即名正念，念善念恶，即名邪念，不念善恶，即名正念，乃至苦乐、生灭、取舍、冤亲、憎爱，并名邪念，不念苦乐等，是名正念，但事来不受，一切处无心，即是无念也。无念之念，谓之正念。佛经云：善男子，我等住于无念法中，得如是金色三十二相，放大光明，照无馀世界。高峰禅师云：慈氏受一生成佛之功，不出一念无生性海。智常禅师云：真如无念，非念法能阶，实相无生，岂生心能至，无念念者，即念真如，无生生者，生乎实相。李之才云：念之天理，则明月之当空；念之人欲，则浮云之蔽日。寒山子云：旋乾倒岳镇常静，一念万年永不移。天隐子云：不睹不闻存觉性，无思无念养胎仙。《宝积经》中所说菩萨安住无所住之念，非忆非忘，所安住念，即名法界，是知从上若佛若祖、若圣若仙，皆因冥心息念而得妙道，故《尚书》曰：惟狂克念作圣。然克念之功，须要躬行实践，方有进步，不然一片太虚，途路甚远，少一步定是到不得。昔人所谓工夫不到不方圆，工夫若做到极则处，自然入于无念，既得无念真常，则玄窍婴儿，寂寂然而无挠扰之患矣。刘虚谷云：大功欲就三千日，妙用无亏十

二时。陈朝元云：含养胞胎须十月，育婴乳哺要千朝。泥丸翁云：片晌工夫修便现，老成须是过三年。三年工夫已完，温养事毕，即《悟真》所谓一霎火焰飞，真人自出现。真人既现，必由太玄而升天谷，再加冥心灭尽之功，则有通灵变化之妙。刘海蟾曰：卦行火候周天毕，孕个婴儿镇下田，霹雳一声从地起，乾户擘开光万里，翻身撞出太玄关，这回方是真仙子。

### 附：真空炼形图

真空炼形法，五蕴空非空，非以空五蕴，五蕴悉皆空。

天人一气相呼吸，以法追来炼形质。窍窍玲珑五蕴空，霞光万道连天碧。



图 234

### 附：真空炼形法则

普照佛心曰：鼻端有白我其观，却叹人从瓮里盘，最上一乘含蓄远，好从玄窍觅天宽。盖真空炼形之法，譬与运瓮相似，若处瓮内，焉能运之，必也处于瓮外。身处瓮外者，即释氏所谓外其身而虚空之是也。故老子曰：外其身而身修，忘其形而形存。薛道光曰：若人空此幻化身，亲授圣师真轨则。张全一曰：太虚是我，先空其身，其身既空，天地亦空，天地既空，太空亦空，空无所空，乃是真空。《清静经》曰：内观其心，

心无其心，外观其形，形无其形。形无其形者，身空也；心无其心者，心空也。心空无碍，则神愈炼而愈灵；身空无碍，则形愈炼而愈清。直炼到形与神而相涵，身与心而为一，方才是形神俱妙，与道合真者也。古仙曰：形以道全，命以术延。此术是窃无涯之元气，续有限之形躯。无涯之元气，是天地阴阳长生真精，灵父圣母之气也；有限之形躯，是阴阳短促浊乱，凡父凡母之气也。故以真父母之气，变化凡父母之身，为纯阳真精之形，则与天地同寿也。按孙陀罗尊者云：世尊教我观鼻端白，我初谛观，经三七日，见鼻中气出入如烟，身心内明，圆洞世界，遍成虚净，犹如琉璃，烟相渐消，鼻息成白，心开漏尽，诸出入息，化为光明，照十方界，得阿罗汉。朱元晦云：鼻端有白，我其观之。莫认真云：平生姿韵爱风流，几笑时人向外求，万别千差无觅处，得来元在鼻尖头。夫人未生之先，一呼一吸，气通于母，人之既生之后，一呼一吸，气通于天，天人一气，联属流通，相吞相吐，如扯锯焉。天与之，我能取之，得其气，气盛而生也；天与之，天复取之，失其气，气绝而死也。故圣人观天之道，执天之行，每于羲驭未升昴谷之时，凝神静坐，虚以待之，内舍意念，外舍万缘，顿忘天地，粉碎形骸，自然太虚中有一点如露如电之阳，勃勃然入玄门，透长谷，而竟上泥丸，化为甘霖，而降于五内，我即鼓动巽风以应之，使其驱逐三关九窍之邪，扫荡五脏六腑之垢，焚身炼质，煅淬销霾，抽尽秽浊之躯，变换纯阳之体，累积长久，化形而仙。陈翠虚曰：透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳，炼教赤血流为白，阴气销磨身自康。丘长春曰：但能息息常相顾，换尽形骸玉液流。张紫琼曰：天人一气本来同，为有形骸碍不通，炼到形神冥合处，方知色相即真空。薛复命曰：不知将谓气，得后自然真。董汉醇曰：金用矿销，形由气炼，炼形之法，总有六门：其一曰玉液炼形，其二曰金液炼形，其三曰太阴炼形，其四曰太阳炼形，其五曰内观炼形，若此者总非虚无大道，终不能与太虚同体，惟此一诀，乃曰真空炼形，虽曰有作，其实无为，虽曰炼形，其实炼神，是修外而兼修内也。依法炼之百日，则七魄亡形，三尸绝迹，六贼潜藏，而十魔远遁矣；炼之千日，则四大一身，俨如水晶塔子，表里玲珑，内外洞彻，心华灿然，灵光显现。灵光者，慧光也，故曰：慧光生处觉花开。盖慧觉花开，非炼形入微，与道冥一者，不能有此，故《生神经》曰：身神并一，则为真身，身与神合，形随道通。隐则形固于神，显则神合于气，所以蹈水火而无碍，对日月而无影，存亡在己，出入无间。或留形住世，或脱质升仙：有白日而飞肉尸者，黄帝之谓也；有留形而住世者，彭祖之谓也；有受命而居天职者，张天师之谓也；有拔宅而上升者，许旌阳之谓也；有示疾而终者，玉重阳之谓也；有入仕而臣者，东方朔之谓也；至于老子为柱史，辛铎为大夫，尹喜为关令，伯矩为卿士，唐典隐毘陵，子休治漆园，留侯帝者师，四皓辅汉惠，仇生仕殷，辅光仕汉，马丹仕晋，海蟾仕燕，正阳弃官，纯阳应举，常有执鞭，琴高执笏，若此者多不可以枚数。噫！彼神仙之隐显去留，岂世之凡夫所能测度者哉！更若凭虚御风之列子，折芦过江之达摩，若非淘质炼形之功，又安能如此轻举之身乎？此神形俱妙之道，非坐脱立亡者之所能知，所以不免有抛身入身之失尔。故学仙佛之流，若独以炼神为妙，不知炼形为要者，所谓清灵善变之鬼，何可与高仙为比哉！大抵温养炼形，无分彼此，虽然在两处发明，其实是一个道理，内外兼修，不相违背。若千日工夫无间，乃悬崖撒手时也，自然言语道断，心思路绝，能所两亡，色空俱泯，无滞无碍，不染不着，身似翔鸿不可笼，心如莲华不着水，光光净净，潇潇洒洒，腾腾任运，任运腾腾，做一个无事无为、

自在逍遥之散汉也。此际婴儿渐露其形，与人无异，愈要含华隐曜，镇静心田，若起欢欣，就着魔境。如陈泥丸云：我昔工夫行一年，六脉已息气归根，有个婴儿在丹田，与我形貌亦如然。婴儿既长，穴不能居，自然裂窍而出，贯顶而升，此之谓出离苦海而超彼岸也。永明寿禅师云：身在苦海中，赖此铁罗汉，苦海既脱离，舍筏登彼岸。观吾陈真人云：此岸波涛已脱离，到彼方知寿可跻，一得归来宜永得，渡河筏子上天梯。

【按】内丹术讲究儒、释、道三教合一，性命双修，到明代问世的《性命圭旨》中，可谓已得到长足的发展。此书作者不详，相传为尹真人弟子所著。全书分为元、亨、利、贞四集，介绍内炼理论及具体功法，均图文相配。其文则骈四骊六，洒洒洋洋，旁征博引，必说明而后止，虽三家杂陈，而大要归于道教；其图则绘制精工，布局优美，线条高古，气韵生动，为历来道书所不及，故《道藏精华录提要》盛称之。清代著名文学家尤侗认为“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？”（《性命圭旨序》）其言甚是。是《圭旨》能得《参同契》、《黄庭经》、《悟真篇》之微旨，而尤氏又能发《圭旨》之精蕴也。此书流传甚广，宗之者大不乏人。原书共九节，除上录七节外，第八节口诀为“移神内院端拱冥心”，第九节口诀为“本体虚空超出三界”，均为“成仙”而设，且语焉不详，大体本自《钟吕传道集》诸书，与前七节内容若即若离，故不录。本书全称《性命双修万神圭旨》，然无论著录称引，多用《性命圭旨》，故本书亦以此标目。





癸  
编

癸

亥

# 天仙正理直论

明·伍守阳撰注

## 先天后天二气直论第一①

冲虚子曰：昔读《玉皇心印经》云，上药三品，神与气精。固然矣③，然其间有秘密而当直论者，正有说焉④。唯是神与精也，只用先天，忌至后天④，而气则不能无先后天之二用，以为长生超劫运之本者⑥，所以吕祖得先天气、后天气之旨而成天仙也⑥。然所谓先天气者，谓先于天而有无形之气，能生有形之天，是天地之先天也，即是能生有形之我者，生我之先天也⑦，故亦曰先天。修士用此先天始气，以为金丹之祖，未漏者即采之以安神入定⑧，已漏者采之以补足如有生之初，完此先天者也⑧。夫用此气者，由何以知先天之真也？当静虚至极时⑩，无一毫念虑⑪，亦未涉一念觉知⑫，此正真先天之真境界也⑬。如遇混沌初分⑭，即有真性始觉，真气始呈，是谓真先天之气也⑭。修士于此下手，须要知采取真时⑮，知配合真法⑯，知修炼真机，而后可称真仙道⑯。所谓后天气者，后于天而有，言有天形以后之物⑰，即同我有身以后有形者也⑰。当阴阳分而动静相乘之时⑱，有往来不穷者，为呼吸之气⑲，有生生不已者，为交感之精，故曰后天。自呼吸之息而论⑲，人之呼出则气枢外转而辟，吸入则气枢内转而阖，是气之常度也，自交感之精而论，由先天之气动而为先天无形之精⑲，触色流形变而为后天有形之精⑲，是精之常理也。皆人道若此而已⑲，后天而奉天者也。修士于此，须不令先天元精变为后天，又必令先天之精仍返还为始气⑲。是以后天气之呼吸得真机而致者，故于动静先后之际⑲，用后天之真呼吸，寻真人呼吸处⑲，一意归中⑲，随后天气轴而逆转阖辟⑲。当吸机之阖，我则转而至乾，以升为进也；当呼机之辟，我则转而至坤，以降为退也⑲。修炼先天之精合为一气，以复先天者也⑲。世人乃不知先天为至清至静之称，所以变而为后天有形之呼吸者，此先天也；动而为先天无形之精者，亦此先天也；化而为后天有形之精者，亦此先天也，此顺行之理也⑲。至于逆修，不使化为后天有形之精者，固此先天也；不使动为先天无形之精者，定此先天也；不使判为后天有形之呼吸者，伏此先天也。证到先天始名一气，是一而为三，三而复一，有数种之名⑲，即有数种之用。故不知先后清浊之辨，不可以采取真气⑲；不知真动真静之机，亦不可以得真气⑲；不知次第之用⑲、采取之工⑲，又何以言伏气也哉！古人有言药物者，单以先天气而言者也；有言为火候者，单以后天气而言者也。不全露之意也。有言药即是火，火即是药，虽兼先后二气而言，盖言其有同用之机，药生则火亦生，用药则亦用火，故曰即是。亦不显露之意也。后来者何由得以明悟耶？修天仙者，不可以不明二气之真。

【注】①同祖堂弟同师弟真阳子伍守虚同注。②本注云：人以精气神三者以生此身，亦以精气神而

养此身，于世间凡从人胎生者，皆如此。仙与佛同是人胎中有此身心而来者，故亦同修此三者而成果，学仙佛者当知。③秘密者，先天后天之说也。上古未说之秘，中古圣真亦说之，特未详，故后世人有遇传者，有不遇传者，有知者少，不知者甚多。④先天是元神元精，是有变化、有神通之物也。后天者，思虑之神、交感之精，无神通变化之物也。⑤真阳曰：二气者，先天是元气，后天是呼吸之气，亦谓之母气与子气也。超劫之本，乃元气不自能超，必用呼吸以成其能，故曰有元气不得呼吸，无以采取烹炼而为本，有呼吸不得元气，无以成实地长生转神入定之功，必兼二气，方是长生超劫运之本也。⑥纯阳真人初闻道而未甚精明，及见《入药镜》云，先天气，后天气，得之者，常似醉之说，而后深悟成道，故真人自诗云，因看崔公《入药镜》，令人心地转分明是也。⑦天从元气所生，我亦从元气所生。⑧未漏，童真之体，即用童真修法。⑨凡在欲界精已漏者，遇此先天气将动而欲趋欲界，则采取烹炼，还补为离坎之气，而先天依旧完足，即是金丹。服此金丹，则超出欲界之上，而成神仙天仙矣。⑩即致虚极守静笃之说。⑪念虑原是妄想心。⑫此在不判不动之时，尚在将判之先者。⑬佛宗所谓不思善，不思恶，在恁么时，与此同。⑭即鸿蒙一判。⑮真阳曰：先天之气藏气穴，虽有动时，犹是无形依附有形而用者，始呈而即始觉，尚未堕于形体之用，故曰气之真。若依形体而用，则旁门邪说之所谓气者。⑯真阳曰：真时者，药生之时易知，而辨所以可用不可用之真时则难知，非由真仙真传者不可得。此非邪说之所谓时者。⑰即以神驭气之说。⑱真机者，总上二者皆是。鼎器要真，不真则真气堕于空亡，火候要真，不真则明明进退之阳火而不阳火，暗合进退之阴符而不阴符者不可。故修炼之机，要知之真而后可行可成，知不真则不可行不可成。⑲若风气之类，曰巽风者。⑳若呼吸气之类，亦喻巽风者。㉑此言阴阳。是言太极一中分阴阳为二，神气是也。阴阳俱有动静，故相乘，如二分四之说。今人若不信阴阳同有动静者，如睡浓时，气固静，神亦静，睡醒时，气亦属动，神亦属动，即如世法俗语，便见道理自然循环，是如此者。㉒何故说往来不穷，以呼吸在睡时也有，在梦时也有，在觉时也有，在饮食时、未饮食时皆有，故曰不穷。若神气归于元位，似不见有，则曰元神元气，不与睡中呼吸显然同相，及其神气同动，判然灵觉，有照有应，显然不无。唯圣真有修者，而后有证。以凡夫之呼吸者，运至真人呼吸处，以凡夫之呼吸穷而死者，修成真人之呼吸穷而长生不死，以超劫也。㉓此言凡夫呼吸自然之理。㉔真阳曰：先天气精俱是无形之称，在虚极静笃时，则曰先天元气，及鸿蒙将判而已有判机，即名先天元精，其实本一也。㉕若人不遇色欲邪淫，必不成后天有形之精，此乃人生日用而不知者。㉖人道者，言顺则为人时之道也。此书篇篇皆先言顺而后言逆修，见其即自家所有以修自家，如释迦所谓众生即佛之意。㉗即是归于原根，复还命蒂之所始气者，即虚之极、静之笃也。㉘即所谓如亥之末，如子时之初便是。㉙李云：只就真人呼吸处，故教姤女往来飞。又即张紫阳真人所谓一孔玄关窍，乾坤共合成。又云橐天籥地徐停息者，皆是。㉚即以神驭气，凝神入气穴之理。㉛元气固要逆修，而呼吸之气亦要逆转，不逆转则与凡夫口鼻咽喉浩浩者何异？所以言真呼吸者，以此。㉜乾天在上，自下而上，机似于吸入，故曰阖曰升，亦似古之言进，升于乾，本为采取之旨；坤地在下，自上而下，机似于呼出，故曰辟曰降，亦似古之言退，降于坤，本为烹炼之旨。然现在之烹炼，又为未来采取之先机，此道隐斋特言之密旨也。○周南徐庠友初至道隐斋，问曰：何为进退？冲虚子言：进退者，亦虚喻耳。其实不见，有似进退，何也？古云子巳六阳时进阳火三十六，午亥六阴时退阴符二十四，此言阳时所行，则曰阳火，阴时所复，则曰阴符，皆言火也。以九阳六阴多少之数言进退，亦一定之数也，故不似进退，非渐加渐减之为进退，而亦非外进内、多退少为进退，我故曰不似进退，而虚喻进退也。又按古云阴符者，暗合也，其周天中暗合者亦有，只曰沐浴之不行火候，而暗合于有火候者，但不在六阴时而俱可言暗合。后人执“进退”二字，要说进，妄以自外而进于内，自少而进于多，又要退，妄以有而退于无，如王道所谓戊亥休休之说。吾故曰皆说得不似，此说只以升为进、降为退，谓候中只有升降，必要似子进阳火，午退阴符，从此喻说而已。㉝真阳曰：这一段即言小周天所当用之机，火候所不传之秘在是。修炼金丹之士，只要阖辟明得透彻，则金液可还而为丹。若阖辟不明，则药不能生，而亦不能采取烹炼，大药无成，枉费言修。㉞元气为生身之本，凡一身之所有者，皆由元气所生化。㉟即一生二，二生三，三生万物之说。㊱真气者，即先天元精清者也，后天交

感之精油者也，则不真。⑳虚之极，静之笃，则曰真静，未至极笃无觉时，不为真静，从无知觉时而恍惚有妙觉，是为真动，未到无知觉时而于妄想中强生妄觉，则非真动，动既不真，则无真气者。㉑次第者，次药生之真时，采药归鼎封固，进阳火，退阴符，周天毕，有分馀象闰等用。㉒由升降之机得理，则能采取得气，不然不得真气，纵用火符，亦似水火煮空铛而已。

## 药物直论第二①

冲虚子曰：天仙大道喻金丹，金丹根本喻药物，果以何物喻药也㉓？太上云：恍恍惚惚，其中有物㉔。即吾身中一点真阳之精气，号曰先天祖气者是也。夫既名曰祖气，则必在内为生气之根者，而又曰外药者何也？盖古云金丹内药自外来，以祖气从生身时虽隐藏于丹田，却有向外发生之时㉕，即取此发生于外者，复返还于内，是以虽从内生，却从外来，故谓之外药，炼成还丹，斯谓之内药，又谓大药㉖，实止此二气而已。今且详言外药内药之理，而所以名外药内药之由㉗。既曰药本一气也，非有外内之异，而何有外内之名者，以初之发生总出于身外，而遂曰外药，若不曰外，则人不知采之于外，而还于内，将何以还丹？及精补精全，气补气足，神气俱得定机㉘，于此时发生大药者㉙，全不着于外，只动于发生之地，因其不离于内，故曰内药㉚，若不曰内，则人一概混求于外，则外无药，无所得而阻于小果空亡㉛，将何以化神？所以先圣不得已而详言外内也㉜。既有外内之生，所以采之者亦异，盖外药生而后采者也㉝，内药则采而后生者也㉞。此亦往圣之不轻言直论者，我今再详言之，以继世尊所为重宣偈者云。此气在人未有此身，即此气以生其身㉟，既有此身，则乘此气运行以自生，故曰修士亦惟聚炼此气而求长生也㊱。但其变化虽在逆转一气，而其为逆转主宰则在神㊲。若念动神驰，引此气驰于欲界，则元神散、元气耗，变为后天有形之精，此精必倾㊳，不可复留，亦不可复返，终于世道中之物而已，乃无益于丹道之物也。若人认此媾之精为药，即为邪见㊴。如遇至静至虚，不属思索，不属见闻觉知㊵，而真阳之气自动㊶，非觉而动，实动而觉，觉而不觉，复觉真玄㊷，即是先天宜用之药物，此时即有生化之机㊸，而将发生于外者在，如天地之气过冬至而阳动，必及春而生物者然也㊹。故顺而去之，即能生人，逆而返之，则能生仙生佛，修士最宜辨此一着。以先天无念元神为主，返照内观，凝神入于气穴，则先天真药亦自虚无中，而返归于鼎内之气根㊺，为炼丹之本。古云自外来者如此，此外药之论也。将此药之在鼎者，以行小周天之火而烹炼之㊻，谓之炼外丹㊼。外丹火足药成，方是至足纯阳之气㊽，方可谓之坎中满者。曹还阳真人口授以采大药之景及采大药之法者，正为此用也㊾。夫采之而大药生而来，斯固谓之得内药矣。或有采之而大药不生者，有三故焉：一者或外丹已成㊿，而采此药之真工不明，而不知所以采之，故不得㊽；二者或小周天之火，传之真而行之不真，而外丹不成，虽知采之而无药可采，故不得㊾；三者火传之真、行之真而候不足㊿，而药气不至于纯阳，虽知采之而药不为之采，故亦不得。药之不可得，则不得曰内药也㊽。采得此药，以服食而点化元神，张紫阳谓之取坎填离，正阳真人谓之抽铅添汞，只皆言得此内药也。欲将此气炼而化神，必将此气合神为炼㊽，炼作纯阳之神，则有大周天之火候在焉㊿。当是时也，火自有火而至于无火，药自有药而至于无药，自纯阳气之无漏，以成纯阳神之无漏，而一神寂照，则仙道从此实得矣。皆药之二生之真，两采之真，两炼之真，以所证

者。辨药者，为仙家之至要秘密天机，学者可不知辨哉！然古人但言药物，而不言辨法，不言用法，又不言采时、采法，一药之虚名，在于耳目之外，故后人无以认真，我且喻言之。如一草一木之为药<sup>①</sup>，有生苗之时，有华实之时，自一根而渐至成用者如此。真阳之药，自微至著，采而用为修炼者亦如此<sup>②</sup>。我所以直言此论者，正以申明古人所谓药生有时，令人人知辨而知用也。世人见此论而信不及者，则将何处得真阳、将指何者为真药物哉？吾愿直与同志者共究之，慎毋信邪说淫精不真之药物为误也。

【注】①前先天后天已兼火药论矣，此则单论药之先天。②炼外丹者，以黑铅中所取真铅白金炼成金丹，故内以肾水中所取真气同于金，炼成内丹亦名曰金丹。外以白金为药，以丹砂为主，内以真气同于金者为药，以元神本性为主，故同名金丹，同喻药物。③恍惚者是本性元神，不着于知觉思虑，似知觉之妙处，其中便有物。④如生视，生听，生言，生动，生淫欲，皆此一气化生。如思外之色、声、香、味、触法，皆由气载思以致之。⑤古云铅汞相交而产黄芽，即此大药便是黄芽。⑥圣真学者究此一段，则邪说淫风一笔扫尽矣。⑦真阳曰：定机者，将用大周天之先机也。若小周天，则不定之候。故小周天有止火之候者，以其不定能伤将定之药。张真人所言若持盈未已，不免遭危殆之说便是。⑧真阳曰：大药不自发生，必采之而后发生，不似微阳初动，为自发生也。然必求何以知采大药之时，知前止火之候，则知即采此大药之时。⑨昔人每注，只说气是外药、神是内药者，不是。⑩此言只可长寿，而非不死可超劫运者。⑪张真人云内药须同外药，俱与此同。⑫纯阳真人云一阳初动中宵漏永，紫阳真人云牵将白虎归家养者是也。⑬自丘真人传于张、李、曹三真人，以及伍冲虚子，所谓七日口授天机以采大药者是也。张紫阳亦谓不定而阳不生。⑭此气不足者，则不能生子之身。少者老者，皆具此形，少者气足能生子，老者气不足故不生子。观此，明知形不能变化生生而气能生。⑮惟能炼则能聚，炼聚久之而大药生，为能起死回生之真仙药也。⑯即神返身中气自回之说。⑰有形者终有坏也。⑱丹道以无形元气为药，既已有形，则不能复为无形之药，既已淫媾，则气已耗尽，且千人千败，万人万败，何曾见有一人不败！淫精而能采来补精，得长生不死者乎？是以修金丹者不用淫媾之精者，以其气不足不能长生故也。⑲总是虚之极、静之笃者。⑳虚静之极自动，方是循环自然妙处。㉑觉而动者，先觉后动也；动而觉者，先动后觉也。㉒可以凡，可以圣。㉓冬至阳初动，谓之微阳，孔子于复卦之大象云：至日闭关安静，以养微阳。阳微故不能生物，亦不能为药。㉔即气之穴也。㉕俞玉吾云：若知有药，而不得火候之秘以炼之，唯能暖其下元，非还丹也。㉖此正三家相见之谓，亦回风混合百日功灵之说。㉗气不化阴精，便是纯阳之真气也。㉘还阳真人云：有可采大药之景到，便知药成而有大药可采，景不先到，药未成也。㉙从初阳之微，而修补至于真气纯阳，谓之外丹成。㉚此由学者志不大，心不坚，前修功行少，今修福力薄，仙师只传以补精筑基之功，特小成其长生之果者。㉛此即马真人门下弟子问我，行道三年尚道眼不明，是何故？真人曰：行之不精。㉜老师昔云：火有止候到，方是火足药成，候不足止景不到，必不可止火。㉝此三者总言采药之不得，即是道之不成。示此以为学者自勉，可不知所惧哉！㉞古云炼气化神，后人不知如何言化。神气人所自有者，气因淫媾而消耗，神因淫欲而迷乱，故皆不足而渐趋于死。真人修炼，先以神助气，炼得气纯阳而可定，后以可定之气而助神，神气俱定，气至无而神至纯阳，独定独觉，即谓气之化神也可。㉟仙家称为怀胎，为胎息，言如在胎时，自有息而至无息，佛谓之四禅定。《华严经》云：初禅念住，二禅息住，三禅脉住，四禅灭尽定是也。㊱佛有药草之喻者。㊲即初九潜龙勿用，及九二见龙利用之说。

### 鼎器直论第三

冲虚子曰：修仙与炼金丹之理同，圣圣真真，无不借金丹以喻明夫仙道。仙道以神

气二者，而归复于丹田之中以成真；金丹以铅汞二者，而烹炼于炉鼎之内以成宝，故神气有铅汞之喻，而丹田有鼎器之喻也。是鼎器也，古圣真本为炼精炼气炼神所归依本根之地而言也。世之愚人，遂专于炼铅炼汞，而堕坏其万劫不可得之人身①。妖人淫贼，遂妄指女人为鼎，指淫媾为炼药，取男淫精、女淫水败血为服食，诳人自诳，补身接命②，而误弃其性命本自有之真宗③，尽由鼎器之说误之也。一鼎器之名，而迷者与悟判涂，敢不明辨而救之哉！夫是鼎器也，为仙机首尾归复变化之至要者也④。若无此为归复之所，而持疑无定向，则神何以凝精气归穴耶？然鼎器犹是古来一名目也⑤，不知身中所本有者，有乾坤炉鼎之喻⑥，亦有内鼎外鼎之称者⑦。言外鼎者，指丹田之形言也⑧；言内鼎者，指丹田中之气言也⑨。以形言者，言炼形为炼精化气之用，故古云前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎者是也⑩。以气言者，言炼气为炼气化神之用，故古云先取白金为鼎器⑪，又曰分明内鼎是黄金⑫，言白言黄，皆言所还之气是也。兹再扩而论之，无不可喻鼎器者。当其始也⑬，欲还先天真气，惟神可得，则以元神领气，并归向于下丹田，而后天呼吸皆随神以复真气，即借言神名内鼎者也可。若无是神，则不能摄是气，而所止之下田为外鼎者，又气所藏之本位，即所谓有个真金鼎之处⑭，必凝神入此气穴，而神返身中气自回⑮。气所以归根者，由此也；及其既也，欲养胎而伏至灵元神⑯，惟气斯可⑰，则以先天元气相定于中田⑱，似为关锁，而神即能久伏久定于中⑲，即如前言气名内鼎者也可。若无是气⑳，则不能留是神㉑，而所守之中田为外鼎者，又神所居之本位，故神即静定而寂照者如此也㉒。尽皆颠倒立名，以阐明此道耳。故吕仙翁又曰真炉鼎、真橐籥，知之真者而后用之真，用之真者而后证果得其真，岂有还丹鼎器之所当明者，而可不实究之耶㉓？又岂有取诸身外，而可别求为鼎器者耶㉔？昔有言总在气圣性灵而得者，斯言亦得之矣㉕。夫还神摄气，妙在虚无㉖，必先有归依㉗，方成胜定㉘。此鼎器之辨，不可忽也。

【注】①愚人不知身中先炼者为外丹服食，执鼎器之说，只信炼铅汞金石外药为服食不死，至失人身而不能救，此鼎器之说误人亦甚矣。②游方之士及一切居家愚人，以女人为鼎器，以淫媾为炼接命之药，取男泄之淫精，阴户出之淫水，经后之败血，从《广胎息书》之说，皆服食之，为接命不死。夫世法中犹慎于淫媾，淫媾伤多者有房劳之病，而死随之矣。正损身丧命之事，反诬曰补身接命，且食有形之物，同饮食入脾肚，出二便，即令淫精淫水食之，亦入脾肚，出二便，饮食不能无死，精与水亦不能无死，假使食精与水可无死，食屎尿为自己所出者，亦可无死乎？故钟离云，若教异物堪轻举，细酒羊羔亦上升是也。此皆由鼎器之说不悟者。③性即元神，命即元气，是我生身本来之所自有者，神外驰为淫想，气外驰行淫事，皆所以速死者。真人以神驭气，同归于气穴根本处，禁之令久住于中而不可出。以此禁固之义，亦曰鼎器。④首尾者，炼精化气，炼气化神也。既用火候为烹炼，必有鼎器为封固，既以神气归于丹田之根，则丹田便是鼎器，方有妙用。⑤凡有一虚名者，必有一实义，故世尊所说，欲明佛法，每借权显实，仙家每有言，皆欲显实，故真仙真喻者固多，而邪说混入邪喻者更甚。⑥乾为上田，亦天在上，坤为下田，亦地在下，故《中和集》所说，亦有天地为炉鼎者，曰鼎鼎原无鼎者。⑦有称金鼎银鼎者，铅鼎汞鼎者，水火鼎朱砂鼎者。⑧佛喻曰法界，修行佛法之界也。⑨佛喻曰华藏，曰寂光国土。⑩仙道神驭气之必归于此，安止于此，禁之不令外动，故鼎器关炼铅汞者似之。⑪此旌阳真君之说也。古以黑铅喻肾，肾中发生真气，取之而喻曰取白金，有此白金之元气，是得长生超劫运之本，方安得元神住，亦以长生超劫运，故曰先取为鼎器以还神也。⑫白金内有戊土之黄色，故亦称曰黄金，以上喻同。⑬即初关炼精化气时。⑭此言丹田既为外鼎，则神亦可为内鼎也。⑮真气阳精发生时，必驰于外者，故欲其返回，神知气之在外，则神亦驰在外，亦欲

返回者，当其气之在外，而神亦随之在外，及神返身中，气亦随之返于身中，故曰神返身中气自回也。⑮即中关炼气化神时。⑯人生在世，惟是气载神，修仙出世间，亦用气载神。⑰《参同契》云：太阳流珠，常欲去人，忽得金华，转而相因。又佛家六祖卢能云，心是地，性是王，王居心地上，性在王在，性去王无之说皆是。⑱太上云：转神入定。⑲即堕孤阴之说。⑳神无所依着，则出入无时，驰为视听言动之妄，若依气为念，则无向外妄念矣。㉑初炼精化气，固以神为气之归依，及炼气化神，又以气为神之归依，神气互相依而相守，紧紧不得相离，真可喻鼎器之严密一般。㉒此又结言自身有还丹鼎器之当究。㉓此又结言泥土金铁鼎器，及女人假称为鼎器者，俱不可信，信之则必误丧性命。㉔白玉蟾云：只将戊己作丹炉，炼得红丸作玉酥。盖戊为肾中气名白金者曰戊，己即心中之本性曰己。戊己原属土，故曰土釜，即鼎器之别喻也。张紫阳曰，送归土釜牢封固是也。㉕虚无者，乃真先天神气之相也。神无思虑，气无淫熖。㉖神依气，气依神，神气相依，而又依中下之外鼎。㉗胜定者，最上乘至虚至无之大定也。古云心息相依，久成胜定。

## 火候经第四

冲虚子集说《火候经》①曰：天仙是本性元神②，不得金丹，不能复至性地而为证；金丹是真阳元气，不得火候，不能采取烹炼而为丹，故曰全凭火候成功③。昔我李祖虚庵真人云：饶得真阳决志行，若无真火道难成，周天炼法须仙授，世人说者有谁真④！且谓上古圣真，不立文字，恐人徒见而信受不及⑤，中古圣人借名火候而略言之，而世又不解知，及见薛道光言圣人不传火，遂委于不参究，虽有略言者亦不用，竟取信于妖人之口而已。我故曰：火候谁云不可传⑥？随机默运入玄玄，达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙⑦。岂不见陈虚白曰：火候口诀之要，当于真息中求之。《灵源大道歌》云：千经万论讲玄微，命蒂由来在真息⑧。陈致虚曰：火候最秘，其妙非可一概而论，中有逐节事条⑨，可不明辨之乎？张紫阳曰：始于有作无人见，及至无为众始知，但信无为为要妙，孰知有作是根基⑩！

【注】①诸篇皆论，此独名曰经者，皆古高真上圣传于永劫，真常不易之经语也。②仙由修命而证性，故初关是修命，中关是证性。③古王太和重问火候，冲虚子集圣真诸言，而为此经。意曰古先圣真皆不传火，虽有《火记》六百篇，篇篇相似采真铅。《玉皇心印经》曰：三品一理，妙不可听。观此言虽曰不传，似亦传之矣，虽曰传之，又似不传矣。我每亦遵之，不敢传火，及见见在世，人人惑于妖妄邪淫，个个不知仙道正门，乃惧未来圣真无所趋向，故又不敢不言。言之简而人亦不彻悟，犹之夫旧事也，言之详又嫌于违天诫。因世人于古云火有候有作为，此言若先入心，便责彼言无候无作为者为非；于古云火无候无作为，此言若先入心，便责言有候有作为者为非。竟不知当有候有为，我亦当有；当无候无为，我亦当无。所以紫阳真人叹云：始于有作无人见，及知无为众始知，但信无为为要妙，孰知有作是根基！昔禅宗人亦云：你有一个拄杖子，我与你一个拄杖子，你无一个拄杖子，我夺却你一个拄杖子。即此说也。我故全集众仙真秘诀，而次第之，说破逐节当有当无，直指世之愚迷，遇师时当以此为参究。④此言仙道必要仙传，而后修成仙。俗谚云：要知山下路，须问去来人。若世人所传者，只是世法，甚非仙道。古仙云：若教愚辈都知道，天下神仙似水流。彼自己尚无学处，将何以教人？前七句是必用真火候之断，此四句是必用真火候引证之案，以断案破其题。⑤今世人亦不信书，以书正不作巧言，故不足取信于人，唯邪人能造巧言，故能取信于人。⑥既不可传，何故有《火记》六百篇？⑦此直言说出火候只是“呼吸”二字。⑧此又直说出火候只是真息。真息者，乃真人之呼吸，而非口鼻之呼吸。⑨即我张、李、曹三真人相传以来所云：采药之候，封固之候，起小周天之候，进退颠倒之候，沐浴之候，火足止火之候，采大药之候，得大药服食之候，大周



天之际，神全之际，出神之际等皆是。⑩有作者，小周天也；无为者，大周天也。盖火候行于真人呼吸处，此处本无呼吸，自无呼吸而权用有为呼吸，以交合神气，久炼而成大药者，必用有为也。不如是则道不真。无人见者，秘传之天机而密行之，古先圣真诚人曰，知之不用向人夸是也。所谓圣人不传火者，不轻传此也。世人邪法皆用有为，仙家之有为则不同。邪说之有为皆着相，仙家之有为不着相。此尤为无人见者。此以前皆从无入有也，以后皆从有入无也。然呼吸本一身之所有也，先自外而归于内，则内为有，故大周天必欲至于无，然无者非不用火而言无，乃是火候行之妙于无者。此火危险甚大，因有为之火易行，无为之火难行也。不能无之是危险，能无之而或少有一毫杂于有，亦是危险，无之而或间断不行，亦是危险，故紫阳亦嘱之。世之愚人俗子，但见无为，便猜为不用火，遂其所好，安心放旷者有之。或猜为始终只用一无为而已，不求所以当有为于始者有之。故曰但信无为，孰知有作。此紫阳甚言当有无双用之旨也。

纯阳真人曰：一阳初动，中宵漏永①。魏伯阳真人曰：晦至朔旦，震来受符②。陈朝元曰③：凡炼丹，随子时阳气生而起火，则火力方全，馀时起火不得，无药故也④。陈泥丸曰：十二时辰须认子⑤。白玉蟾曰：月圆口诀明明语，时子心传果不讹⑥。彭鹤林曰：火药元来一处居，看时似有觅时无⑦。予祖师李虚庵真人曰：一阳动处初行火，卯酉封炉一样温⑧。此皆言药生即是火生，以明采药起火之候也⑨。

【注】①此下一段皆言活子时之火候。②此以一月为喻也。晦者，月终之夜无光，喻身中阴静之时。晦而至于次月朔旦者，初一也。震来者，震一阳动于下爻，以喻身中真阳精气之生。盖药生即火当生，震阳既动而来，则当受火符，以采取烹炼之也。上节纯阳之说，以一日为喻者。中宵为夜之半，即子时之义。漏永者，火符之刻漏筹数也。古人或以日喻，或以月喻，或以一年喻，无所不喻，不过借易见者，以发明火之不可言者。学者皆不可以喻认真，但恍惚喻似身中之理，而犹非实似也。③即《玉芝书》。④有药方能造化生，故起火炼药，无药时不必用火，故起火不得。若强用火，便是水火煮空铛。铛是炊饭器。⑤丹道一周天之用，须用真活子时而起火。天道一日十二时本有子，夜半之时也。丹道虽喻子而非可执按其子者，于此十二时中，皆可阳生火生之子，故称曰真活子时，为其不拘夜半之死子也。修丹者当于天时中，认取丹道当生火之活子时。若不知活，则谓之当面错过。⑥月圆则阳光盛满，喻阳气发生之盛，可采取炼之，而可成金丹，仙机采有时者即此。若不及圆，则阳不旺，采之亦不成丹，亦不能长生不死，故千叮万嘱要知时。时子者，身中阳生之子时，必得仙师心传口授，而后得其时之真。⑦药是先天元气本无形，若以无形而致疑，曰不知有所得无所得，是终于不得成。我则信其无之至真，亦以无之妙用而采取烹炼，便是真虚无之仙道也。火本呼吸之有形，若即以有形用之，则长邪火，以有而用之似无，火药一处居，俱于无中得有之妙，所以谓之似有似无。⑧一阳动同纯阳之说，但曰采取封固，曰沐浴温养，总要无有双忘，同于太虚。⑨此是冲虚子总结上一大段之说者。采药者，子时火之前也。起火者，子时火之事也。二者必要分明，所以达摩云，二候采牟尼，四候别神功是也。

正阳真人曰：结丹火候有时刻⑩。萧紫虚曰：乾坤橐籥鼓有数⑪，离坎刀圭采有时⑫。玉鼎真人曰：入鼎若无刻漏，灵芽不生，时候不正，有何定其斤两升降哉⑬！《玄学正宗》曰：刻漏者，出入息也⑭。广成子曰：人之反复呼吸彻于蒂，一吸则天气下降，一呼则地气上升，我之真气相接也⑮。予师曹还阳真人曰：子卯午酉定真机，颠倒阴阳三百息⑯。张紫阳曰：刻刻调和，真气凝结⑰。薛道光曰：火候抽添思绝尘，一爻看（音刊）过一爻生⑱。陈泥丸曰：天上分明十二辰，人间分作炼丹程，若言刻漏无凭信，不会玄机药不成⑲。又曰：百刻之中，切忌昏迷⑲。陈希夷曰：子午工，是火候，两时活取无昏昼⑲，一阳复卦子时生，午后一阴生于姤，三十六⑲又二十四⑲，周天度数同相似⑲，卯时沐浴酉时同⑲，火候足时休恣意⑲。许旌阳曰：二百一十六⑲，用在

阳时<sup>⑩</sup>，一百四十四，行于阴候<sup>⑪</sup>。金谷野人曰：周天息数微微数，玉漏寒声滴滴符<sup>⑫</sup>。

《真诠》曰：火候本只寓一气进退之节，非有他也。真火之妙在人，若用意紧则火爆，用意缓则火寒，勿忘勿助，非有定则，尤最怕意散，不升不降，不结大丹<sup>⑬</sup>。王果斋曰：口不呼，鼻不息，橐天籥地徐停息，巽风离火鼎中烹，直使身安命方立<sup>⑭</sup>。陈泥丸曰：行坐寝食总如如，唯恐火冷丹力迟<sup>⑮</sup>。纯阳老祖曰：安排鼎灶炼玄根，进退须明卯酉门<sup>⑯</sup>。正阳祖师曰：旦暮寅申知火候<sup>⑰</sup>；又曰：沐浴脱胎分卯酉<sup>⑱</sup>；又曰：沐浴潜藏总是空<sup>⑲</sup>。《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<sup>⑳</sup>。正阳老祖曰：果然百日防危险<sup>㉑</sup>。萧紫虚曰：防火候之差失，忌梦寐之昏迷<sup>㉒</sup>。

《天尊得道了身经》曰：调息绵绵，似有若无，莫教间断<sup>㉓</sup>。张紫阳曰：漫守药炉看火候，但安神息任天然<sup>㉔</sup>。石杏林曰：定里见丹成<sup>㉕</sup>。紫阳曰：火候不用时，冬至不在子，及其沐浴时，卯酉时虚比<sup>㉖</sup>。又曰：不刻时中分子午，无爻卦内定乾坤<sup>㉗</sup>。此皆言炼药行火小周天之候也<sup>㉘</sup>。

【注】①此下皆言从起火于子，行十二时小周天火候，正烹炼金丹之候，故曰结丹有时刻。②橐籥者，鼓风吹火之具，喻往来呼吸之息，即乾呼而坤、坤吸而乾之义。有数者，即乾用九、坤用六之数也。③离心中之神曰己土，坎肾中之气曰戊土，上下二土成“圭”字。戊己合一者称刀圭，以喻神气合一者，亦称刀圭。然刀圭由得二土合炼而成，又必先知采取二土之时，方能成二土之圭。不知采时，必不成二土之圭也。④真阳曰：入鼎者，真阳之精气既还于气穴，必要刻漏之火候炼之，则黄芽大药方生。有刻漏则知一时已完，当用二时，六阳用进，六阴用退，方合正理。又能令神气二者，皆半斤八两。又如用一时之刻漏，当升当降者，不当升降者，方有定理。⑤此直言刻漏是出入息之别号。刻漏者，是昼夜十二时各有刻数，每有几点漏滴之声以应一刻，再至多漏以应一时。今言此，以喻呼吸之息也。以漏数定刻数，即如丹道中以真息数定时数也。⑥黄帝于崆峒山石中得《阴符经》，请问文义于天真皇人及广成子，记其言曰：《三皇玉诀》云，反复者，上中下三田旋转之义。呼吸者，真人之呼吸，非凡夫之呼吸。彻于蒂者，通于气穴之处。吸降呼升者，似于反说。大抵丹书反说者甚多，我以理及事详究之，皆吸升呼降，合于自然，方得可有可无之妙。⑦子卯午酉者，《入药镜》所谓看四正者，即此四时也。《入药镜》所言，在脱胎大周天之后也，此言乃小周天也。小大事不同而用同，何也？《心印经》云，三品一理是也。我北真孙不二所言，无内藏真有，有里却如无，即此真机也。颠倒阴阳者，六阳时用乾之用而进，至六阴时则用坤之用颠倒之而退。阳时乾策二百一十六，除卯酉沐浴不用，乾用实一百八十也；阴时坤策一百四十四，除酉阴沐浴不用，坤用实一百二十也。合之得三百息，周天之数也。闰馀之数在外。⑧刻刻言三百六十息，皆要调和合自然，一刻不调则不能入定凝气而成胎基。⑨抽添即进退。绝尘者，念不着于尘妄幻魔。爻过爻生者，即绵绵无间也。⑩天上明明有十二支之辰位，真人效此为十二时之火候。程者，一周天节制之限数也。若愚人不知始用有作，言刻漏不必用，便是不会悟玄妙天机之人。既不用火炼药，则药不成，无以证道升仙也。⑪一日十二时中有百刻，以足周天者。昏迷者，或昏睡，或散乱，皆错失真候，故曰切忌。⑫子午皆活用比喻的，非若天时之昼午夜子。⑬乾用九，故四九三十六也。⑭坤用六，故四六二十四也。⑮天上度数之周天，与炼丹火候之周天皆相似，同此九六之数。⑯二时同用沐浴。⑰崔公云：火候足，莫伤丹。言不宜恣意行火而不知止也。⑱即乾用九之积数。⑲从子至巳六阳之时也。六阳时虚拟之曰二百一十六，此大约言者，有卯沐浴无数之候在中，本无此数。⑳即坤用六之积数。用于阴者，从午至亥六阴之时也。每四六计之，总六阴而虚拟一百四十四也。非真实用此数，但言有如此之理。学者当因此粗迹，而求悟精义之妙。㉑微微数者，精妙不着于相，非强制也。滴滴符者，周天之数无差。㉒此是明时初学者之说，虽未明大道之人，其言亦可示学者为教诫者。㉓口鼻不呼吸，则循真人呼吸之法而呼吸之。橐籥者，即往来呼吸之义。橐天籥地，即广成子呼地升、吸天降之说。停息者，不呼吸

之义也。邪正皆言停息，采战者曰切须先学停其息，《胎息广义》妖书亦论停息，实无所用处，特借此以擒拿愚人，令尊己归依己耳。况停又为强闭强忍之邪法，实非停也。仙家之停息，乃自然静定而寂灭也。唯仙佛同鼎中烹，呼吸在真金鼎之处，不出入于口鼻，则内有真宝，丹成于此，本性元神安立于此，谓之筑基成者。②行坐者，坐而行工也，非行路，有寝有食，尚未脱凡夫，只是百日内事，若十月胎神之工，则不寝不食矣。如如者，入定之妙，似有而不着相，不空而空，似无而不着空，空而不空，谓之真如。真如如则火合玄妙，火不冷丹力不迟矣。③鼎灶者，即气穴。玄根者，即元阳。精气归于根而炼之，鼎灶、玄根皆言用火候之处须明者，叮咛之意，言人不可只用阳进火、阴退符，而不用卯酉之沐浴，则亦堕空亡而不得药，不能成药。盖沐浴是成仙成佛最紧要、最玄妙之工，故世尊有人入池沐浴之喻。沐浴乃是炼丹之正工，而进火退符不过只是调和，助沐浴之工而已。调和进退而不沐浴，则进退成虚幻；沐浴而不进退，则沐浴不得冲和，故曰须明。禅家马祖曰：未有常行而不住，未有常住而不行。亦喻此也。④本卯酉二时以行沐浴，纯阳翁已直言之矣。其师正阳翁曰：寅申者，寅之下即卯，申之下即酉。戒修士至寅申之候，不可忘失卯酉之沐浴也。⑤沐浴之工固行于卯酉之候，及脱胎亦同于卯酉。《入药镜》谓终脱胎，看四正，即此语脱胎之沐浴。曰分者，前似有而后似无也。人人不泄炼气化神之工，唯正阳翁于此泄万古之秘。⑥沐浴而成空，名曰仙机，不能真空，则堕旁门，强制外道，而亦成大病。⑦“停符”二字，亦可发明。⑧小周天有进退之火，有不进不退之火。若进退不合进退之数，不合进退之机，不由进退所当行之道，不合进退之所当起止，已合已由不知火足之当止，皆危险所当防者。⑨火候差失，则真气不能补足，而大药不能成。梦寐昏迷者，或睡中迷于梦，则尘妄心生，而不能生正觉，或行火迷于昏睡，无周天之候，皆所当防当忌者。⑩息不绵绵，则不谓之调，无不似有，有不如无，则亦不谓之调；有间断，则亦不谓之调。⑪神息任天然，似大周天之火，其实止有药炉，则是言小周天矣。但炼药炉中之火，虽属有为，毕竟要合天然自在为妙。不如是则非仙家真火真候，乃外道邪说之火矣。⑫石之师紫阳云：惟定可以炼丹，不定而丹不结。此甚至要之语，因是总言，故不入此正文大字。⑬“虚比”二字总贯串四句。不用时者，不用历书一日十二之时，而用心中默运十二时，而虚比也。冬至者，是人自身中阳生时候，虚比曰冬至。故身中阳生时，必要起子时之火，即发生之时为子，不在天时仲冬子月之子也。于一日十二时中，遇生皆可言子，在沐浴当行之时，虚比于卯酉。卯在六阳时之中，酉在六阴时之中，调息每至于六时之中，可以沐浴矣。故古圣遂称之曰卯酉，岂可误执天时之卯酉哉！⑭一日每时有八刻，不刻之时是心中默运火符之时，虚分子午，不用有刻之时也。每卦有六爻，易也，身中借乾坤虚比鼎炉，故言无爻。⑮此一句是冲虚子之言，总结上文众圣真所言百日所用之火也。○吉王太和问曰：古来言火候者多，何以分别，此名小周天，为百日炼精化气之用。伍子答曰：小周天者，有进退，有沐浴，有颠倒，有周天度数。凡言炼药、炼丹、守炉、看鼎、药熟、丹成，皆百日小周天之事。我据此法而分别言小，后之圣真善学者，凡见大藏中所未见者，皆当以此法分辨，要知前圣必不以无用之言而徒言之。

《心印经》曰：回风混合，百日工灵①。正阳老祖曰：丹熟不须行火候，更行火候必伤丹②。崔公曰：受气足，防危凶，火候足，莫伤丹③。紫阳曰：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④。萧了真曰：切忌不须行火候，不知止足必倾危⑤。此皆言丹成止火之候也⑥。故陈致虚亦有云：火候者，候其时之来，候其火之至，看其火之可发，此火候也；慎其火之时刻，此火候也；察其火之无过不及，此火候也；明其火之老嫩温微，此火候也；若丹已成，急去其火，此亦候也⑦。天仙九还丹火之秘候宜此。若此数者，炼精化气之候备矣⑧。

【注】①回风者，回旋其呼吸气之喻也。混合者，因元神在心，元气在肾，本相隔远，及气散而驰外，神虽有知而不能用者，无混合之法也。故此经示人用呼吸之气而回旋之，方得神气归根复命而混合之，方得神宰于气而合一，倘无回风之妙用，则神虽在宰气，亦未知气曾受宰否。此为炼丹丹至秘之至要者。若用至于百日之工，则灵验已显，气已足而可定，神已习定，久而可定，故小周天火回风

法之所当止也。自此以下，皆言小周火足当止。②火足而丹熟，不用火矣，故有止火之候。遇止火之候一到，即不须行火矣，若再行火亦无益。伤丹者，丹熟则必可出鼎，而换入别鼎。若不取入别鼎，则出无所归，不伤丹乎？精化气于气穴，气化神于神室，故曰别鼎。③气足，受补法而气足，亦宜防满而溢之危险。防者，见止火之候而即止之，则不伤丹而得防之功。何为满而溢，我亦不至有此。老师曾囑曰：当不用火必勿用，你若用火不已，丹之成者更无所加，疑而怠慢，但已满之元精防其易溢，而非真有溢也，以其尚未超脱离此可溢之界耳。此正可凡可圣之分路头也。④未炼还丹之时，一遇丹药，即当还炼，用一周天之火，药生即采炼，勿虚负药生，曰速炼。采得药归而炼，火候明白不差，诚心勇心行之，亦曰速炼。如此药也真，火也真，速炼必速成。丹成火足，必要知止而止，若任丹成至足之气，持此盈满，未知止火而止，终限于小成，尚未脱生死轮回之欲界。知止火，采得大药，金丹而超脱之，则行向上转神入定，斯免生死之始。⑤真阳曰：老师曹还阳真人白云，曾亲见此事来，故深为我弟兄二人详囑之。同问师前，炼丹时也知止火，采得大药冲关，特未过耳，今复为之，熟路旧事不异，何得有此倾危？老师曰：当初李真人传我时，言药火最秘最要者，尽与你明之矣，即可修而成矣。但关之前有五龙捧圣之法，是至秘天机，非天仙不能传，非天仙不能知，非天下之可有，非凡夫之敢闻。待你百日工成，止火采大药时，方与你言之。及师回师家，我居我室，相去日远，我猛心奋勇，决烈为之，那怕仙不能成，天不能上！行之五十日而丹成，止火采大药而得药，自知转上冲关而不透，乃思采战房术我所知甚多，皆言过关，若得一法试而透过，也省得待师来。遂将前邪门旁法所闻，一一试用，绝无可透，始知邪门之法，尽是欺人妄语而无实用者。及年终师来，我详细诉于师，师曰，真好决烈仙佛种子，真到此地！你今所说见的，内有此一景，我未曾与你说得，同于李老师所言，你今真到，即能言也。可近来听受捧圣之法。我闻已亦即行之，行不数日，止火景到，恨不即得之为快，即采之，大药不来，火尚未甚足也，如丘真人所谓金精不飞者是也。再采再炼，而止火之景又到，疑之曰，初得景到而止火，采之而不得大药，且待其景到之多而止，大药必得矣，至四而遇倾危之患。我想尹清和真人云，老师丘真人当止火时，而长安都统设斋，受食已而未及止火，至晚走失三番，谓之走丹，前工废矣，须从新再炼，乃泣曰，我自福小，敢不勉哉！奋勇为之，后即成天仙。今我既在其轍，敢不继芳踪乎？亦奋勇为之。又思我初炼精时，得景而不知，猛吃一惊而已，及再静而景再至，猛醒曰，师言当止火也，可惜当面错过，又静又至，则知止火用采而即得矣，是采在于三至也。今而后当如之，及后再炼不误，景初而止，失之速，不待景至四而止，失之迟。不速不迟之中而止火，得药冲关而点化阳神。凡真修圣真，千辛万苦，万万般可怜，炼成金丹，岂可轻忽，令致倾危哉！凡圣关头，第一大事。吾弟兄垂泪而详述丘、曹二真人之案，为七真派下后来圣真劝诫，即此便是止火之候，大有危险之所当知者，学者不可以为闲言而忽之，是你自己福力。⑥此一句是冲虚子之言，总结上文。此一段止火之说也，从来世人学道者，并不知有止火之候，虽有前圣多言，皆忽之而不究，故今特列类而详言之。⑦陈致虚前已言其妙，非可一概而论，中有逐节事条，可不明辨之乎？此又详列其条，以明申前旨，学者最当参究。⑧此又是冲虚子总结前采取、烹炼、止火等旨，百日关内事止此，令学者知参究前圣之说。此以下“予故曰”起，“之舍也”句止，又冲虚子自言百日关内火候等秘机，而总言之者。

予故曰：自知药生而采取封固，运火天周，其中进退颠倒，沐浴呼嘘，行住起止，工法虽殊①，真机之妙，在乎一气贯真气而不失于二绪，一神驭二气而不少离于他见，三百周天数，犹有分馀象闰数。一候玄妙机，同于三百候，方得气归一气，神定一神，精住气凝，候足火止，以为入药之基，存神之舍也②。而道光薛真人乃有定息采真铅之旨，既得真铅大药服食，正阳谓之抽铅③，即行火候炼神，谓之添汞④。若不添汞行火⑤，则真气断而不生⑥，若不炼神，则阳神不就，终于尸解而已⑦。故《九转琼丹论》云：又恐歇气多时，即滞神丹变化⑧。

【注】①此节同致虚逐节事件之说。②此一段又冲虚子列言百日炼精，用火细微条目，而精言实

悟之旨也。盖小周天是炼精时火候之一总名也，其中事理固多，前圣固有名言。其采药是一候，而封固又一候，达摩亦只言二候采药者，并采封二者而混言也。又言四候别有妙用者，乃小周天三百六十内之候也。我今遵仙翁而二言之，及周天 时言进退候者。若不似进退，而亦虚拟之为进退。铅汞丹法言进退者，进则用火入炉，退则不用火而离炉，此实可据而易言，或以加多为进，减少为退，亦可据而易言。炼精者则不似此说，我今亦只勉强而虚比，不似以为似。意谓六阳时以乾用九，数之多为进，六阴时以坤用六，数减少为退。既在周天之内进阳火、退阴符，非多少为言则不可，若以用不用为言，则远甚矣。颠倒者，除药物配合颠倒不必言，但言火候中之颠倒。吕仙翁云：大关节，在颠倒。初老师言：六阳火专于进升，而退后随之而已，六阴符专于退降，而进又后随之而已。曰专者，专以进升，主于采取，专以退降，主于烹炼也。曰后随者，顺带之义，以其往来之不可无，亦不可与专主并重用也。此圣真秘机之颠倒也。沐浴者，子丑十二支次第之位。凡世法有五行，故内丹有五行之喻。五行各有长生之位，寅申巳亥是也。火生于寅，水生于申，金生于巳，木生于亥。卯酉子午之位是沐浴之位，故丹法活子时之火，历丑寅至卯，所当行之火，借沐浴之位而称火工曰沐浴，酉亦如之。举世愚人邪棍，尚不知沐浴何以得名，何由以知沐浴之义之用哉！今此只略言捷要耳，更详于《仙佛合宗语录》中。观此者可自查《语录》，以考其全机。行住起止者，行则仙佛二宗之○喻也，住则仙佛二宗之⊙喻也；起则采封二候之后，小周天候之所起也；止则小周候足而止火也。一气者，呼吸之气贯串真气，自采至止不相离，离则间断，复贯则二头绪矣。此由昏沉散乱之心所致，甚则二三四绪，皆无成之火矣。戒之戒之！固然以息气串真气，必主宰用一神驭之而不离，若内起一他见则离，若外着一他见则离，离则无候无火矣，焉能气足气生？三百六十度故曰周一天，犹曰五度四分度之一，所谓天度之分，馀为闰位者非耶？知有闰，则知天之实周矣。能实周，则气易足，丹易成，而初生之药亦易生矣。玄机者，不传之秘机也。火候一一皆要用此，若不用此，则火必不能如法，呼吸则滞于真息，而近凡夫之口鼻，重浊而为病。不用此，则神亦不能驭二气，而使之行住得其自然。一息如是，三百息亦皆如是，方可得天然真火候之玄功。此古圣真皆隐然微露，而不敢明言者，亦不敢全言者。不如是，虽曰已周天，近于邪说之周天，亦无用矣。所以“玄妙机”三字，又百日关炼精火候之枢纽也。采封炼止等候，俱不可少者。于一气之外驰欲界，为淫媾之精，为视听言动成淫媾之助，皆能复归于一气，能真不动，同于无情不动。一神之动，为淫媾之神，着视听言动为淫媾之助者，不驰外而复归一神，能真入大定，所得候足火止而基成，如此永为入药之基址，为存神入定之宅舍，此正所谓先取白金为鼎器者是也。③大药者，即阳精化气之金丹也。果从何求而得？亦从丹田气穴中生出，当未化气之先，所生也出丹田，但无形之气微，附外体为形，曹老师因后有大药之名，便称此为小药之名，以其气小故也。及炼成金丹，既化气之后，所生也出丹田，曰大药，实有形之真气，如火珠，亦是入无而入有也。黄帝曰赤水玄珠，一曰真一之水，曰真一之精，曰真一之气，曰华池莲华，曰地涌金莲，曰天女献花，曰龙女献珠，曰地涌宝塔，又曰刀圭，曰黄芽，曰真铅，如是等仙佛所说异名，不过只一丹田中所生之真气，既成自有之形，所以不附外形，而唯生于内，用于内，亦我神觉之可知可见者。及渡二桥，过三关，皆可知可见。此所以为脱生死之果，从此便得其有真验矣。④此火候是大周天也。添汞者，心中之元神名曰汞，凡人之神半动于昼而阳明，半静于夜而阴昏昧，阳如生，阴如死。修士必以昏昧而阴者，渐消去之，故消一分阴，令阳添一分，去二分、三分、四分、五分阴，则添二分、三分、四分、五分阳，渐渐逐分挣到消尽十分阴，添足十分阳，谓之纯阳。纯阳则无阴睡，谓之胎全神全。所以古人云：分阳未尽则不死，分阴未尽则不仙。此皆添汞之说也。然所谓添者，必由于行大周天之火，有火则能使元气培养元神，元神便不能离二气，而皆空皆定，直至神阳果满。⑤以神驭火，神不阳明，如何行得火、添得神？三分、五分阳明，方行得三分、五分火，故曰添汞行火。唯神明则得二气，而培养元神，助成长觉。⑥正是不定而药不生之说，此时乃实证长生不死之初果矣。⑦炼神者，炼去神之阴而至纯阳，全无阴睡，火定气定，而神俱定俱空，方是阳神成就。炼神之法，全由二气静定，同之入灭，但二气少有些儿不如法，则神不炼，阳不纯，不成就，不能出神。但在十月之内不曾出定者，俱是尸解之果。何故？但有凡夫之呼吸，即有凡夫之生死。人之生，只有口鼻之气

以为生，最怕水火刀兵。水入鼻而至内，则无呼吸之窍，身虽坏而神或不坏，亦分解形神为二。火烧身则神无依住，亦分解形神为二。刀兵截其颈，呼吸断，神乃去形，而分解为二。形既无，则神不独立，亦不能久立，再去投胎转劫。所谓尸解者，有死生之道也，不行大周天之过也，二气及神皆不入定之故也。丹既成，生既长，安肯不入一大定哉！后学圣真勉之。⑥此三句是冲虚子引足上五句之意。自“而道光”至“变化”止十三句，又冲虚子于此承上起下，分判圣凡至要天机。歇气者，歇周天火候之气，或得坎实来，而点离中之阴，勤勤点化离阴为纯阳。若既得坎实而点离阴矣，不即行大周天，则坎实亦不勤生以点离，或行大周天，而不合其中玄妙天机，犹之不行也，亦不能勤生坎实以点离阴，便迟滞离阴之神，为纯阳之变化。神丹者，即坎实，曰金丹既点离，则二气尽化神，二气尽无，独有神之灵觉在，故亦曰炼气化神。

纯阳真人云：从今别鼓没弦琴①。紫阳曰：大凡火候，只此大周天一场大有危险者，切不可平日火候例视之也②。广成子曰：丹灶河车休矻矻（音恰），鹤胎龟息自绵绵③。白玉蟾曰：心入虚无行火候④。范德昭曰：内气不出，外气不入，非闭气也⑤。白玉蟾又曰：上品丹法无卦爻⑥。彭鹤林曰：若到丹成须沐浴⑦。正阳老祖真人曰：一年沐浴防危险⑧；又曰：不须行火候，炉里自温温⑨。王重阳真人老祖曰：圣胎既凝，养以文火，安神定息，任其自然⑩。道光曰：一年沐浴更防危，十月调和须谨节⑪。陈虚白曰：火须有候不须时，些子机关我自知⑫。紫虚曰：定意如如行火候⑬；又曰：看时似有觅时无⑭；又曰：不在呼嘘并，数息天然⑮。又曰：守真一则息不往来⑯。古云《火记》六百篇，篇篇相似采真铅⑰。马丹阳曰：工夫常不间，定息号灵胎⑱。石杏林曰：不须行火候，又恐损婴儿⑲。《中和集》曰：守之即妄，纵又成非，非守非忘，不收不纵，勘这存存存的谁⑳。鹤林曰：及至打熬成一块，试问时人会不会？不增不减何抽添，无去无来何进退㉑？我祖师张静虚真人曰：真候全非九六爻也，非颠倒，非进退，机同沐浴又还非，定空久定神通慧㉒。丘长春真人曰：息有一毫之不定，命非己有㉓。此皆言炼气化神，十月养胎，大周天之火候也㉔。予亦曰：大周天之火，不计爻象，固非有作，温温相续，又非顽无，初似不着有无，终则全归大定，切不可执火为无，以为自无，则落小解之果，又不可住火于有，以为常行，则失大定之归，将有还无，一到真定，则超脱出神，飞升冲举之道尽之矣㉕。

【注】①别鼓者，另行大周天也。明说与前小周天不同。没弦琴者，无形声之义，然大小固不同，行火者必先晓得清白，而后可以言行火。②上世只说周天，未分大小，紫阳言此大周天，不可以平日者一例看，则平日的便隐然言是小的。平日者，平常已行过的口气。不可一例看，便是候不同，言平日即是言百日事。故仙翁又言始有作，小周也；后无为，大周也。③言不必用河车者，是百日之事已过，故不必用。今当十月之工，只用鹤胎龟息，绵绵然之火也。《上清玉真胎息诀》云：吾以神为车，以气为马，终日御之而不倦。前百日以阳精转运，称河车，此胎息时，则转神入定，以神为车，以气为马，以御神车，是喻炼气以化神，后圣亦须分辨着。④入虚无是神气入定而不着相，丘真人所说真空是也。虽行大周天，不见有大周天之相，便得虚无之妙。⑤世人言闭气者，强制也。强忍之不令出入，邪法旁术皆是如此。故仙道别有天机，不与世同。虽内不出，外不入，非强忍也，有真息合自然之妙运者，所以入定。⑥世人见此说上品丹无卦爻，便一概贬有卦爻者为非，不想自己不遇圣真传道，不知有爻无爻，将何所用。盖小周天者化气，是有卦爻小成之火，大周天者化神，是无卦爻大成之火，以其化神，故曰上品。⑦丹成是前金丹之成，沐浴是大周天之喻，言丹成不必用小，既入十月之首，必须用大周。⑧伍真阳曰：沐浴在小周天固为喻，今言于大周天亦为喻。在小周曰二时二月之喻，此大周言一年之喻，在小周可以小喻，在大周可大喻也。防危险者，防一定必有之危险也。若仙机有出入，则不定其沐浴，若佛法不久住，亦不定其沐浴。沐浴最贵有定心，防危险正防其心不定，防

其沐浴不如法。⑩此言十月不必用有候之火，当用温温然无候之火，不寒不燥，不有不无，方是湿湿的真景象。⑪圣胎成于真精阳气，起初炼精，采取烹炼，非武不能，及圣胎既凝金精而成，武则无用矣，只用文火养之。神息定而任自然，正是养文火之功用。⑫沐浴者，无候之火，即大周天也。一年者，大概而言之辞，即十月之说。凡说十月一年者，入定到此时，亦可得大定而出定，故言之。谨节者，谨守沐浴之理也。防危者，防其离沐浴而外驰不定也。若一年而得定之后，必时时在定，年年劫劫俱在定，又非止一年十月之说而已。⑬有候者，大周天之火，无候之候也，乃似有似无之妙。不须时者，不用十二时为候，故可入无为。些子机关是似沐浴而非沐浴，常定而神常觉，故曰我自知。若不知则昏沉，火冷而丹力迟矣。⑭如如者，如有不有，如无不无，定意于如有如无之候中，方得大周天之真候，方是真行。⑮大周入定，本入于虚无，若徒然着无，则落空矣，故曰似有。有而非有，不空而空，却似无，方是真空真定。⑯有呼嘘数息，是言有为者之事，今既入定，故曰不在有为，专任天然，以证无为。⑰真一者，在前炼精时，炼而所得真精曰真一。此炼气时，乃真精之气得真神，用真息之气守之，三者合还神曰真一。俱定不动，则是息已无息，焉有往来？⑱昔《参同契》亦云：《火记》六百篇，篇篇相似。却未说出采真铅之妙旨。此言似采真铅，则玄中又玄者尽于是矣。采真铅者，薛道光所谓定息采真铅是也。篇篇相似，总归一大定。⑲定息于空，神即守息而为胎神。定无间断，神亦常觉无间断，而胎神始灵。⑳初入十月之关，必用火候，炼气成胎，而化婴儿之神。婴儿，喻神之微也。及胎成婴儿亦成，将出现于外之时，则无用火矣。若专用火，是婴儿未完成之事，岂不有损于婴儿乎？㉑大周入定化神，似有似无。似有即神气之定，似无是神气在定而不见在定之相。若曰守，便着于有，着有即起有之妄念，纵之而不照，则神气离而非定之理，但微有似存，若二气存则神亦存，神存而二气亦存，俱存在定，便俱虚无，无上之妙境在是矣。㉒神气合一，俱定入一块，则无火矣，不似百日火之有增减。不增不减，安有抽添？息无去来，何用进退？此归一而渐归无之说也。㉓真候者，火候定而空矣。不用小周之九六，不同其颠倒、进退、沐浴等，而唯定空，久定久空，神通慧照，朗然独耀，同于世尊之入涅槃，而灭尽定矣。㉔有息则有生死，无息则生死尽矣。必定息至无，则命方为我所自有自主张，天地阴阳阎君则不能使我生死，由我得无死之道也。若一些息不尽定，则命在息而不为我有，由我自己不能主张，犹有可死之道也。㉕此又冲虚子总结上文众圣真所言大周天火一段而言之也。㉖此“予亦曰”起，“尽之矣”止，又冲虚子自言大周天之旨，又兼叮咛劝诫者。不算计爻象，乃无为之异于小周。有温温，非全无，是大周初之似有似无之实理也。大周之初，正是一二三月之时，曰似有者尚有有，曰似无者未真无，所以犹有些子凡火食性在，由有些子息故也。及至全归大定，息无而食性亦无，所以《金碧龙虎上经》云：自然之要，先存后亡。俞玉吾又注之曰：先存神于气穴，而后与之相亡，神自凝，息自定是也。然又当知火本欲归于无，若不知先似有之妙，而遽执曰本无，何必用似于有，则必堕在全无，而不能至真无，落于尸解之小果矣。又当知此火起于似有，而求必归于无。若不知有非了手，而遽住于有，常行于有而不无，则亦堕在全有，何以得大定之归，饶经万劫而不死，终止于守尸鬼子，亦为尸解之类，归生死之途。想当初炼精补气，费多少万苦千辛，始得修证千万劫不传之秘，而得传以至于小成，于此又安可情忽其大成，而不求必成哉！我又囑之曰：将有还无，一到真大定，而能常定于虚无之妙境，则超脱出神、飞升冲举之道尽之矣。此大周天之火，所以为成仙成佛了道之总要也。我又以化气化神而总言之：前百日炼精化气，必用有为之工，是从无而入有，即佛法中之所言万法归一之义也。后十月炼气化神，必从有息至无息，是从有而入无，即佛入四禅灭尽定也，一归于无之说也。此仙佛二宗不易之秘法，不可少之要机也。冲虚子今为后来圣真重宣明之，以接引后圣，印证仙传，并免后学执有候、执无候之争，立门户而妄疑之者。

若此天机①，群仙直语②，固非全露③，然散之则各言其略，集之则序言其详④，完全火候，不必尽出于之齿颊⑤，而此集出世，则为来劫万真火经根本。后来见者，自能从斯了悟，不复疑堕旁门⑥，而胎神自就，阳神自出，劫运自超矣⑦。但于出神之后，炼神还虚，九年之妙，虽非敢言，而《中和集》曰：九载三年常一定，便是神仙，



亦且言之矣<sup>⑥</sup>。实非世学所能轻悟轻用者，必俟了道之士，以虚无实相而用之<sup>⑦</sup>。第不可以一乘既得，遂妄称了当，不行末后还虚<sup>⑧</sup>，则于神通境界，毕竟住脚不得<sup>⑨</sup>，后来者共勉之。豫章三教逸民丘长春真人门下第八派<sup>⑩</sup>分符领节<sup>⑪</sup>受道弟子冲虚子伍守阳，书于旌阳谶记千二百四十二年之明时万历乙卯春日云<sup>⑫</sup>。

【注】①自此句直至结尾句止，又皆冲虚子总结火候全经之言，再指炼神以后向上之秘机，以为后圣证。②已前群仙，皆有直言在世间，而人不能悟。③从古至今，言火候者甚众，并未全言，或一句二句而已。既不全，后人如何用、如何拟议？所以世之凡夫妄猜，唯有仙分者，自有仙人来度耳。④我见散见于群书之言，或略言采取烹炼之名，而不言其理，或略言采而不言封固，或略言小周天而不言大，或略言大周天而不言小，或略言火候之名之理，而不分言小大所当用之时。其意若曰火候原属不轻传之秘，且说一件，令参得此一件，任他自己凑合成全去。咦！曾见几人能凑合成全耶？而前劫后劫，或圣或凡种子，或真或伪学人，总难致一拟议。世逮于予，藉父清廉盛德之所庇，田园房店之可卖，受尽万苦千辛，逐日奔求师家，昼夜护师行道，历十九年而得全旨。追思前劫，或无所庇，或无可卖，未遇真师受万苦，故不免又生于今劫，又悯后圣，或有出于贫穷，无父庇，无产卖，不能受万苦，焉能苦心奋志而求全？有奋志于窘迫中者，而志亦不能锐。所以予不可少此一集，详而次序之，留俟奋志后圣，而助其锐志耳。亦诉予苦志勤求者，以励后圣，当苦志勤求，后圣其自勉诸！⑤出于我口齿者，固是我之言，我既集而序之，即同是我言之出我口者。⑥旁门者，有相之火，忍气着相，称为行火。知此仙火自然之定，则不复为强制之邪火。⑦习定入定，定成皆为胎神，出神超劫之所必用，而必证果者，故于此历言所证。⑧出阳神是初成神仙时，即母腹中初生的孩子一般，虽具人形，尚未至具足之人形，故喻神曰婴幼儿幼小未成人，须藉爷娘养育恩，乃喻为乳哺三年。古人所言成就，只一二年是也。乳哺者，神气已定，而又加定之意，加至于常常在定，而不必于出，便似乳而又乳，至于成大人一般。神既老成，若即行炼神还虚九年之功，则此即为九年内之炼数。若有救世之愿未完，且不炼九年，而权住世以救世，及欲超世而上升虚无，则必从九年炼神而还虚矣。⑨了道之士，是出定之神仙，唯得定是得虚无之初基，而后可至虚无之极致处，方能悟此用此。⑩此言或有小根小器之人，自以少得为足，不求还虚，而终不能还于虚矣。⑪神通在化神时，神也通灵而无碍，在还虚时，神更通灵而无碍。此言神通，是言初得之神通，尚未老成，故曰住脚不得。若住脚则止于神仙，犹有还虚而至天仙者。⑫丘真人门下宗派曰：道德通玄静，真常守太清，一阳来复本，合教永圆明。此二十字为派者，乃真人在燕京东龙门山掌教时所立之派，后人称为龙门派者便是。⑬遵上帝法旨所受之符节，同佛祖之衣钵、宗主之帕。⑭集此答吉王太和之问，最初发笔作此起。

## 炼己直论第五

冲虚子曰：诸圣真皆言最要先炼己。谓炼者，即古所谓苦行其当行之事曰炼<sup>①</sup>，熟行其当行之事曰炼<sup>②</sup>，绝禁其不当为之事亦曰炼<sup>③</sup>，精进励志而求其必成亦曰炼<sup>④</sup>，割绝贪爱而不留馀爱亦曰炼<sup>⑤</sup>，禁止旧习而全不染习亦曰炼<sup>⑥</sup>。己者，即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也<sup>⑦</sup>。然必先炼己者<sup>⑧</sup>，以吾心之真性，本以主宰乎精气者。宰之顺以生人由此性，宰之逆以成圣亦由此性。若不先为勤炼，熟境难忘<sup>⑨</sup>，焉能超脱习染，而复气胎神哉<sup>⑩</sup>！当未炼之先<sup>⑪</sup>，每出万般变幻，而为日用之神<sup>⑫</sup>，犹且任精任气，外驰不住<sup>⑬</sup>。古云：未炼还丹先炼性，未修大药先修心。盖为此而言也<sup>⑭</sup>。能炼之者，因耳逐声而用听，则炼之于不闻；目逐色而用观，则炼之于不见；神逐感而用交，则炼之于不思<sup>⑮</sup>。平常日用，必须如是先炼，则己念伏降而性真纯静<sup>⑯</sup>，及至炼气炼神，则不被境物颠倒所诱<sup>⑰</sup>。采药而药即得，筑基而基即成，结胎而胎必脱，方名复



性之初，而炼己之功得矣。有不得其先炼者，当药生之时，不辨其为时①，炼药之候，不终其为候②；药将得，或以己念而复失③；神将出，或以己念而复堕④；欲其气之清真，己不纯必不得其清真⑤；欲其神之静定，己未炼必不得其静定⑥；或遇可喜而即喜，或遇可惧而即惧，或遇可疑而即疑，或遇可信而即信，皆未炼己之纯也⑦。又有内本无而妄起一想念，谓之内魔障，或有生此而不知灭，不能即灭者，或有灭其所生，而复生复灭者，皆障道⑧，必炼己者而后能生灭灭已⑨。又有外本无而偶有一见一闻，谓之不宜有之外魔障⑩，或用见用闻与之应对而不即远离者，亦障道⑪，必先炼己者，而后能无见无闻⑫。此己之所以不可不先炼也。昔有一人⑬，坐中见承尘板上人跳下立于前，没入于地⑭，复从地涌出立于前，见其神通变化，而认为身外身⑮，不识为身外之天魔⑯，即为魔所诱动。出圆而远叩丘祖，祖曰：见者不可认⑰。乃不知信⑱，又谒郝祖⑲，祖曰：丘哥说者便是。惜乎犹不知信，不复更居圆中，而废前功矣。此亦己未炼纯之证也。昔丘祖坐于崖下，崖石坠压折肋，知是天魔，祖不为之动。如是当过五番不动，一念直证，阳神出现，见山河大地，如在掌中⑳。此得炼己性定之显案也，并书以励同志。

【注】①凡证道所当行之事，或曰事易而生轻忽心，或曰事难而生厌畏心，如是不决烈，事不能成。金丹神丹，必当勤苦心力，密密行之，方曰苦炼。②当行之事，如采取烹炼周天等，炼精炼气等，或行一时而歇一时二时，或炼一日而闲一日二日，工夫间断，则生疏错乱，如何得熟！工夫必纯熟，愈觉易行而无错，必时时日日皆如初起一时，密密行之，方为熟炼。③不当为者即非道法，而深有害于道法者，如炼精时失于不当，为之思虑，道以思虑为之障，而不可望成；炼气时息神不定，而驰外向熟境，亦障道而忘进悟深入，当禁绝之，而纯心以为炼。④道成于志坚而进修不已，不精进则怠惰，不励志则虚谈。然志者，是人自己心所之向处，心欲长生，则必炼精，向长生之路而行，求必至长生而后已。心欲成神通，则必炼气化神，向神通路上而行，求必得神通而后已。此正所以为炼也。⑤凡一切贪爱富贵、名利、妻子、珍宝、异物、田宅，割舍尽绝，不留丝毫，方名万缘不挂。若有一件挂心，便入此一件，不入于道，故必割而又割，绝而又绝，事与念割绝尽，而后可称真炼。⑥凡世间一切事之已学者，已知者，已能者，已行者，皆曰旧习。唯此习气在心，故能阻塞道气，必须顿然禁止，不许丝毫染污道心，所以古人云，把旧习般般打破，如此而后，可称真炼。⑦己与性、意、元神，名虽四者，实只心中之一灵性也。其灵无极，而机用亦无极，出入无时，生灭不歇。或有时出，令眼耳鼻舌身意，耽入于色声香味触法之境，而不知返；或有时出，而自起一色声香味触法之境，牵连眼耳鼻舌身意，而劳苦其形。丘真人西游雪山而作《西游记》，以明心曰心猿，按其最有神通。禅宗言猕猴跳六窗，状其轮转不住，其劣性难驯，惟炼可制，而后来圣真，当以上文六种炼法总要，先致诚意而炼之。⑧李清庵云：于平常一一境界打得破，不为物炫，不被缘牵，则末后境诱不得，情缘牵他不得。《元始得道了身经》云：声色不绝，精气不全，万缘不绝，神不安宁。⑨昔钟离云：易动者片心，难伏者一意。熟境者，心意所常行之事也，如淫事、淫色、淫声、淫念等，正与炼精者相反相害，一旦顿然要除，未必即能净尽，或可暂忘而不能久，或可少忘而不能全，焉能炼得精、炼得气？必要先炼己者，为此故也。⑩习染之念未除，则习染之事必不能顿无，必要以习染念与事俱脱净尽，而后遇境不生烟火，己方纯，气可复归，神可静定，而成胎矣。⑪未炼己之先也。⑫平日淫杀盗妄心、贪心、善心、恶心、欺心等，皆是变幻。⑬任气动而化精，任精动而淫媾，而不摄之令归根复命，由己不炼而不摄也。⑭昔马自然真人云：炼药先须学炼心，对境无心是大还。《中和集》云：念虑绝则阴消，幻缘空则魔灭。张虚靖真人云：欲得身中神不出，莫向灵台留一物。皆同此。⑮此三者皆真实炼法，正释上文割绝其所爱之说。⑯谭长真《水云集》云：丝头莫向灵台挂，内结灵丹管得仙。重阳真人《全真集》云：湛然不动，昏昏默默，无丝毫念想，此定心由降而得。⑰己有定力，不从外境

所诱。⑬百日之初，炼精时贵有药生。药生者，元精之生也。辨元精生时而用采法，若淫精犯于淫念，则邪法不可采者。淫念未炼净者，何以能辨元精？⑭炼药有周天之候，或惊恐，或闻，或思，或昏沉，以致火候不终者有之。⑮元精还补元精将满，亦或有淫念未炼净，乃复失为淫精者有之，故古人有走丹之喻者即此。⑯心逐见闻觉知于外驰，则是尚未得大定而有出入，背却《胎息经》所谓不出不入，自然常住之旨。出驰着境，同儒之物交物，亦同禅人之说猕猴跳六窗，内猴与外猴相见者，如是如何能入定以完胎？⑰采取先天气之时，唯炼己纯者能辨清真，则不失其清真。若炼己不纯，一着思虑习气，则失清真矣。⑱神能入定则得静，入得三分、五分定，便得三分、五分静，十分定则得十分静，常定则常静，神静定则气亦皆静定，气归神为一矣，即是气化神而成胎仙矣。不炼己者，必不能到此。⑲此四者皆外来之天魔也，遇而信之，则着其所魔矣。虽由此前未预为炼己之过，倘于此遇时即炼己，遇如不有所遇，魔即不如我何。丘真人所以当过一番魔，长福力一番是也。倘于初一遇便不当过，及道愈高魔愈多如何当得过。吉王太和曾问：魔有种种之多，却如何知得当过？冲虚子曰：最易。不怕他有万样奇，惟我将神气俱入定中，任他多种魔来，绝不能与我相遇矣。⑳耽迟大周天之候也。㉑生而即灭，灭而至于无可灭。㉒上文喜、惧、疑、信四种，俱属此见闻之内。㉓一有应对则着魔，为魔所转矣，故障道。㉔能炼己者，即具不睹不闻之本体，即有不睹不闻之实效。㉕即山东姓张者。㉖坐中者，在圈中坐时也。见者，心不定于神室而外驰，偶有此一见也。若心在定，则亦何以见此。㉗误信常人之言，曰神仙出了阳神，便身外有身，然本性与虚空同体，本无形身，若起一念，要显有身，便能有身，不可以见外为我身。㉘吉王太和问：彼既不识，今老师及昔二真人是何法识得？冲虚子曰：我本性在定，得到定力足，而后有可出定之景到，由我自性升迁于天门，念起而出，犹是虚空无体，乃六通为用，无所障碍。若非我念所出而有见者，便是外来之天魔邪魔。若出神之景未到，则神通未足，不能变化，虽欲显身而不能有身，岂可以无我念之身而认为我哉！神通足者，世尊谓之四神足。㉙不宜出而妄出，虽有妄见，斩退犹恐不速，何敢认为我！不宜出者，未成定之先，求其入定而不可得，又何敢妄出，而终于不入不成耶！此所以不可认也。㉚由于无仙师真传，故不能以信法语。㉛郝与丘本同师度，则同道同知识矣。既不信丘，何必见郝！㉜昔世尊坐于菩提树下，魔王波旬领百万魔众，以兵戈恐怖而不动，以魔女淫事诱佛而不动，坐至金刚牢固，自言我终不起离于此座。昔费长房师事壶公，随壶公入山修道。壶公以朽索悬大石于座之上，又令巨蛇啮索将断，而费全不惊不动者皆是。

## 筑基直论第六

冲虚子曰：修仙而始曰筑基。筑者，渐渐积累增益之义。基者，修炼阳神之本根，安神定息之处所也。基必先筑者，盖谓阳神即元神之所成就，纯全而显灵者。常依精气而为用①，精气旺则神亦旺而法力大，精气耗则神亦耗而弱，此理之所以如是也。欲得元神长住而长灵觉，亦必精气长住而长为有基也。自基未筑之先，元神逐境外驰②，则元气散、元精败，基愈坏矣，所以不足为基，且精之逐于交感，年深岁久，恋恋爱根，一旦欲令不漏而且还气，得乎？此无基也。气之散于呼吸，息出息入，勤勤无已，一旦欲令不息而且化神，得乎？此无基也。神之扰于思虑，时递刻迁，茫茫接物，一旦欲令长定而且还虚，得乎？此无基也③。古人皆言以精炼精、以气炼气、以神炼神者，正欲为此用也。是以必用精、气、神三宝合炼，精补其精，气补其气，神补其神，筑而成基。唯能合一则成基，不能合一则精、气、神不能长旺，而基即不可成。及基筑成，精则固矣，气则还矣，永为坚固不坏之基，而长生不死④，证人仙之果矣。为出欲界升色界之基者以此，为十月神定之基者以此，而九十月不昏睡者，有此基也，十月不饮食不

寒暑者，有此基也；十月神不外驰，而得入大定者，有此基也。所以炼气而气即定，历百千万亿劫而绝无呼吸一息；炼神而神即虚，历百千万亿劫而不昏迷一睡，亦不散乱一驰。与天地同其寿量者基此，与圣真齐其神通灵应者基此，此所谓阳神之有基者。基成由于阳精无漏，而名漏尽通，不然，无基者即无漏尽通矣。虽证入神通，不过阴灵之性，五通之果<sup>⑥</sup>，宅舍难固<sup>⑦</sup>，不免于死此而生于彼。若有秘授，躲横生而择竖形者，犹且易姓改名，虚负今生矣，阴神何益哉！阳神之基可不亟筑之哉！可不急究之哉！世有以淫媾败基者，反诳人曰采补筑基，欺骗愚夫，共为淫乐。一遇淫媾，而精无不损者，气无不耗者，神无不荡者，基愈灭矣。直误至于死，而后知彼淫邪术假之悖正道，可不戒之哉<sup>⑦</sup>！

【注】①神原属阴，精气原属阳。依真阳精气，则为阳神，成就纯阳；不依精气，则不能成阳神，止为阴神而已。②如见色境在外，则必起淫念。③此三段是申明上文基已坏者，而不足以为基之说。④《玄纲论》云：道能自无而生有。岂不能使有同于无乎？有同于无，则有不灭矣。⑤五通者，是阴神之神通也。若阳神则有六通，多漏尽通也。六通者：天眼通，天耳通，神境通，宿命通，他心通，漏尽通。末一通为阳神之所多，余五通阴神同。⑥阳精无漏，则身长生不死，为金刚坚固，宅舍可永劫不坏。若有漏之躯，有必死之道，身不坚固也。⑦此篇正文重重自相申解已详，不必再生注意。

## 炼药直论第七

冲虚子曰：仙道以精、气、神三元为正药<sup>①</sup>，以炼三合一喻名炼药<sup>②</sup>，其理最精微，其法最秘密。昔钟离曾十试于吕祖，丘祖受百难于重阳，我伍子切问二十载于曹还阳<sup>③</sup>，方才有得。是以世之茫然学道者，及偶然漫谈者，皆不知何者是真药，而何法为真炼，徒然空说向自己身心中而求，实不知有至静之真时真机也。夫至静之真时者，是此身心静极，即所喻亥之末、子之初也。阴静极必有阳动<sup>④</sup>，则气固有循环真机，自然复动，此正先天无形元气将动，而为先天无形之元精时也。即此先天无形之精，便名药物。既有药气生机，必有先天得药之觉<sup>⑤</sup>，即以觉灵为炼药之主，以冲和为炼药之用<sup>⑥</sup>，则用起火之候以采之<sup>⑦</sup>。须辨药之老嫩，采之嫩则气微而不灵，不结丹也<sup>⑧</sup>；采之老则气散而不灵，亦不结丹也<sup>⑨</sup>。得药之真<sup>⑩</sup>，既采归炉，则用行火之候以炼之<sup>⑪</sup>。药未归炉而先行火<sup>⑫</sup>，药竟外耗而非为我有<sup>⑬</sup>，不成大药；药已归炉而未即行火，则真气断而不续，亦不成大药<sup>⑭</sup>；若肫肫然加意于火则偏着，执于火而药消耗<sup>⑮</sup>；若悠悠然不知有火则迷散<sup>⑯</sup>，失于火而药亦消<sup>⑰</sup>；皆不成大药<sup>⑱</sup>。若火间断而工不常，虽药将成而复坏<sup>⑲</sup>；若久执行火而不知止足，虽药已成而亦坏<sup>⑳</sup>；皆不得服食<sup>㉑</sup>。后世圣真修此，必使神气相均相合，火药适宜，以呼吸之气<sup>㉒</sup>乘真气为动静<sup>㉓</sup>，以真气之动静定真息之根基<sup>㉔</sup>，则火药既不着于一偏，又无强执纵失之患。如此而炼，方得小周天之妙理，方成长生之大药，始名外金丹成也<sup>㉕</sup>。祖祖真真服食飞升之至宝，乃最上上之玄机，最宜参悟而精修者也<sup>㉖</sup>。得此真药服食，自可进修行大周天之火候，以炼气化神。炼气而息定，化神而胎圆，阳神升迁于天门而出现，神仙之事得矣，中关十月之事完矣。其后面壁还虚，九年一定，以神仙而顿悟性于无极，形神俱妙，总炼成一个不坏清虚圣身，皆由炼药合仙机，而得成丹成神者之所至也。故凡大修行，上关大成事，必如此则毕矣。于此毕法中，始于百日炼药而成服食者，无量寿之地仙也<sup>㉗</sup>；中而十月炼成脱胎出阳神之

果者，超出阴阳之神仙也②；终而九年面壁，炼成还虚之果者，超出尽天地劫运之天仙也③。有仙缘者，遇此《天仙正理直论》，其亦斋心以识之。

【注】①元精、元气、元神曰三元，皆先天也。②昔谷神子云：道以至神为本，以至精为药，以冲和为用，以无为为治，长生久视之道成矣。若不如是，即非金液大还丹之法。③逢师于万历癸巳年三月，受全道于壬子年三月间，以癸壬计之，二十年也。我当初每自恨福力之薄，不蒙师一速度，今而后始知侍教久者入道精，不然何以能高出万世耶？予又按白玉蟾云：十年侍真驭。白又云：说刀圭于癸酉七月之夕，尽吐露于乙亥春雨之天。又当知天机非邂逅可谈。④静属阴，动属阳。阳极则阴静，阴极则阳动。⑤即时至神知之说，亦即我神气同动之说也。⑥觉灵者，妙觉灵心也。冲和者，烹炼熏蒸之和气也。此正三家之初相见也，亦三华之所聚者。⑦因有药生而起火，即活子时。起火曰活子时。药生与火生同时，故以火之活子时而称药，亦曰活子时。达摩云：二候采牟尼。言采药用二候也。四候别神功。言沐浴用四候也。同此。⑧人人都说药生要辨老嫩，若嫩则气微，配合之则无半斤八两之气，何以成一斤？故不灵。⑨老者只是过于当采之时，当采而未采，则气以久而虚散，皆由心生怠惰而至此，气既散则力亦微，配合不均，不能成丹，故亦曰不灵。⑩不老不嫩，如九二利见者，曰药真，非初九之勿用，亦非上九之有悔。⑪行小周天之火也。⑫昔吕真人戒之云：无药而先行胎息，强留在腹，或积冷气而成病。○顾与弢庵友问：既知采药，何故又不归炉？冲虚子曰：传正道知真采，故可必得归炉，又要行火合于候之妙，方得药归炉。若生火早了，是名火小不及，不名冲和。冲和者，和而冲也。古人有喻者曰：如浴之方起而暖气融融然，火既小而不及，丘真人已言曰：则金精不飞是也，焉能得药归炉？悟道真修者，必先从我此答精思之，则知直至末后皆是如此。⑬药尚未入鼎中，而妄行火，即所谓鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛之说。⑭药在外，由火以采之而归炉，亦由火烹炼之，方在炉中成变化。已得药归炉，火断而不行，则真气亦断而不住，及再行火，虽周一天，终与前不续，药亦不续，如何能成大病？即《参同契注》所云，外火虽动而行，内符不应，则天魂地魄不相交接是也。⑮执着用心于火，则着有相而急躁，近于外道之存想有为，非自然之天机妙用。⑯行火之时，若心不诚则不灵，或昏迷十二之时，或迷失刻漏之数，或忘沐浴之候，或不知以何数周于天，或周已而犹不止，皆是。⑰火不能留药，焉得不消？即神不留气之喻。⑱已上皆言孤阴寡阳，倘有偏无之危险也。⑲火所以炼药，古云火药一处居。行火之法，愈久而愈密，愈密而愈精，斯则必成大病，必得服食。或有时神逐见闻，淫念驰于外而着魔，则神离火，火离药，工不常矣，药如何得成？虽将成犹有退散之危险。⑳火足矣，即成大病，因药成而言足也。药既成，则不必用火，安得不止？药已成者，成之而生为服食之大病，于此即采，而药不复坏为后天有形之精，不止火不采，则大病必随生机而将妄行，欲归之圣路，无奈不止火不采，而无由以受，欲归之凡路，竟趋为后天有形之精不难矣。后圣当知此为至要至秘，所当防之危险也。㉑必火足而药始成，药已成而必知止候，方有大病可采，方可服食，不然必不得药成服食。㉒即火也。㉓即药也。㉔真气归静于根，则真息亦定于根。二气合一于根，以为胎神之基也。㉕马丹阳云，因烧丹药火炎下，故使黄河水逆流。《玉芝书》云，玄黄若也无交媾，怎得阳从坎下飞是也。㉖此论备陈炼药时之危险，令后圣知防虑于此，不至当面错过而不知也。神仙所言金丹服食者，是肾中所得金液之气，配元神合炼所成，服食之则能神通变化。若方外之士言服食者，不过妄以金石草木诳人，曰炼服食，断不可为，以误大志。纵服食之，或有疾宜于金石药者而偶致愈，或无疾而中毒成大患，必不能超出三界，而显神通也。㉗地仙者，地上所行之仙，身形重浊未离，故不能离于地而升虚无之天也。人仙虽长生，亦同于地仙，重形尚在，故亦不能离人与地也。㉘神仙者，离重浊之形，以无形之神变化，或有或无，皆由一神之妙用，故曰神仙。㉙初得神仙，乃得大定而出定者，但得定由于守中，而出定则居泥丸，故世尊已入灭，而亦入于泥丸是也。至此还虚，则又入定于泥丸，古人云性在泥丸命在脐，盖言了修命之事在脐，了修性之事在泥丸也。泥丸之定，则非从前者比，九年一定者，特以始入之时而略之，或百年千年万年一劫，百千万劫，皆可入为一定，此正天仙佛之超劫运者。

## 伏气直论第八

冲虚子曰：人之生死大关，只一气也①；圣凡之分，只一伏气也②。而是伏义③乃为藏伏，而亦为降服④。唯能伏气，则精可返而复还为先天之气，神可凝而复还为先天之神。所以炼精者，欲以调此气而伏也⑤；所以炼神者，欲以息此气而伏也⑥。始终向上之工，只为伏此一口气耳。所以必伏而始终皆伏者，是何故？盖当未生此身之时，就二气初结之基在丹田，隐然藏伏为气根。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，曰顺生也；而是逆修曰成仙者，当必由呼吸之气，而返还藏伏为静，此气伏伏气之逆顺理也。及呼吸出于口鼻，而专为口鼻之用⑦，真气发散于外，遂至滞损此气则为病，耗竭此气则为死。盖不知伏为所以复之故⑧，而亦不知行其所以伏⑨，安保其能久生，而超生死于浩浩劫之外耶⑩？有等妄言伏气者，而不知伏气真机⑪，终日把息调，而口鼻之呼吸尤甚⑫，痴心执闭息，而腹中之逼塞难容⑬。哀哉！此妄人之为也，安见其气之伏而静定也！昔丘祖云：息有一毫之不定，命非己有⑭。而伏气之要，正修士实用，所以证道之工也。但此天机之妙，绝与世法不同，古人托名调息者⑮，随顺往来之理，而不执滞往来之形，欲合乎似无之呼吸也⑯；托名闭息者⑰，而内则空空如太虚无物⑱，欲合于无极中之静伏也⑲。总之，为化气化神之秘机。古人云长生须伏气，故自周天而历时日年劫，惟伏此气⑳。此气大定，则不见其从何而伏始，亦不见其从何而伏终，无始无终，亘万古而无一息，与神俱虚俱静，斯谓之形神俱妙之境也㉑。唯闻天仙正道者，方能识得此理；唯有三宝全功者㉒，方能行及此工㉓。有大志圣真，请究之而实悟之。

【注】①有气则生，无气则死。此首以人之所共知者言，令人易明生死。②气能伏定则圣，不能伏定则凡。此首以人之皆能者言，令人易学于入圣超凡也。③“而”者，转文助语。④藏伏者，深藏归伏于元气之根。降伏者，管摄严密，不许驰于外。此二者亦有防危虑险之意。⑤炼精小周天，调其息而伏，为其不能顿伏，故用渐法调而伏。达摩祖师《显宗论》，亦言似此意。⑥炼神大周天，胎息其息而伏，为其不能顿息于无，故亦用渐法。胎息其息，似有而无，乃至无有有无，而伏于寂静。⑦呼吸至于口鼻，则落生死之涂矣；离口鼻，则离生死。⑧伏者，欲将呼吸还复归于气穴，而为不呼不吸之故也。必此气伏于气穴，而后元气能归，元神能凝，三者皆伏于气穴也。⑨行所以伏者，言有至妙至秘之天机。呼吸合于天然者为真，元气得合当生当采之时者为真，元神合虚极静笃者为真。三者皆真，而后得所伏之理，行之而必成，不然则亦世之外道而已。⑩三者不真，则非所以伏之理，故不能超过浩浩劫之运。⑪真机者，有元气元神，而呼吸正合天然自在，方为真。⑫调息者，调其内用之玄机，如橐籥地徐停息之说。世之愚人，不闻天机，只把口鼻数调，如隔靴搔痒，焉能调得到无息！⑬闭息者，《灵宝毕法》书亦言之，是言不通其息出入之门也。虽无门，却有安顿自然之妙理，非强制之为闭也。强制则不真，故无成。真禅家与真仙道略同，若痴禅人之假禅，亦与痴道人之假道同，学者不可不察。禅宗人有一等假禅者，曰吞声忍气，曰气急杀人，皆言忍住气而不出入，此是病，非禅也。强制则念是动的不是静，何以为禅？“禅”字解作“静”字，若是自然真静，方为真禅。⑭息得呼吸绝，则生死之路绝，息有呼吸不定，故不免生死。⑮世人之息，一呼一吸均平，无用调矣。仙道托名调息者，非世法之用，乃调其有而至无，无而至有，为其以神驭气，行之必住，住之必行，在乎行住之间而调之也。⑯当有往来，不强使之无，而唯随顺之。似心息相依之说，亦不强执，害其自然而为勉强。⑰世之言闭，是勉强不合自然，仙家言闭，只托言闭之名，而非用彼强闭之实，故范德昭曰：内不出，外不入，

非闭气也。我故曰：托名者，略似闭气，而实非闭气也。⑮空如太虚是真虚无，则真息便可归于真无，真禅理亦似之。若上文所言，内不空而逼塞者，是强闭者，外道邪法旁门之类皆然。⑯无极者，无一气之始，及后太极，则有一气之始，一判则为天地。今言无极，乃言天地及一气俱未有之先，即为父母尚未有之先，正是虚极静笃景象，妙悟必至，如此为真静伏。⑰言有一小周天之所伏，有一大周天之所伏，一日之所伏，一年、一劫之所伏，或暂或久，而能成其一伏者，真有道之士也。⑱世尊能以一法说八千劫而后已，能以一定坐八万四千劫而后出定，是其形神俱妙，与仙同者。⑲三宝者，元神、元气、元精。若一宝非元，则不为宝。属于后天者无用，亦不得为全功。⑳此工者，即上内如太虚，证入无极静定者。言若三宝会合，炼成化气，而后可行大定常定工夫。若未化气，则亦无用此为

## 胎息直论第九

冲虚子曰：古《胎息经》云，胎从伏气中结，气从有胎中息。斯言为过去未来诸神仙天仙之要法也<sup>①</sup>。予愿再详译而直论之。夫人身初时，只二气合一，为虚空中之气而已。无胎也，亦无息也<sup>②</sup>，因母呼吸而长为胎，因胎而长为息<sup>③</sup>，及至胎全，妙在随母呼吸而为呼吸，所以终日呼吸而不逼闷。此缘不由口鼻呼吸，只脐相通，故能似无气息一般，此正真胎息景也<sup>④</sup>。离胎而息即断<sup>⑤</sup>，无母脐与子脐相通，不得不向自身口鼻起呼吸，即与胎中呼吸同，而暂异其窍耳。逆修返还之理，安得不以我今呼吸之息，而返还为胎中息耶？凡返还呼吸时，以口鼻呼吸之气，而复归于胎息之所<sup>⑥</sup>，如处胎息之时，渐渐炼至胎息亦真无，真无者，灭息尽之义也<sup>⑦</sup>。方是未生时，而返还于未有息、未有胎已前之境界，不落生死之途者矣<sup>⑧</sup>。所以得如此者，亦非蓦然无所凭依配合，便以呼吸归中而可胎息者<sup>⑨</sup>。所谓孤阴不成者，此亦其一也<sup>⑩</sup>。必要有先天气机发动之时，又有元灵独觉，及呼吸相依，三宝会合，已先炼成大药者，而转归黄庭结胎之所，于此之时<sup>⑪</sup>。而后以胎息养胎神，得神气乘胎息之气，在中一定<sup>⑫</sup>，即是结胎之始，正《入药镜》所谓初结胎看本命而得者<sup>⑬</sup>。虽似有微微呼吸，若在脐轮而若不在脐轮在虚空，正《度人经》所谓元始悬一粒宝珠，去地五丈，如世尊之前，地涌之宝塔，在虚空中等语，皆是也。皆用运旋真息，以渐至成胎，顿然绝离口鼻，不存呼吸，灭却有作，恰然处胎相似，而胎中之息，始虽似有而终绝无，即是真胎息，所以成阳神者<sup>⑭</sup>。如是而久久无间断，绵绵密密，无时无刻而不是在胎中无息之景，直证阳神大定，绝无动静起灭，即是胎圆，乃返还到如母胎初结，一气未成我，而未分精、气与神之时，正《入药镜》所谓终脱胎看四正而得者<sup>⑮</sup>。胎息还神，固曰毕矣<sup>⑯</sup>，毕其十月中关之事，神仙之证也。犹有向上田炼神还虚，而证天仙者，在所必当知。故迁神于上田而出天门，以阳神之显见者，倏出而倏入，何也？当前之十月之内，而或有出者，是不宜出之出也，由六根之为魔而妄出<sup>⑰</sup>。妄出则神走而着魔境，而息亦走着于口鼻，必急入则依于息而归胎<sup>⑱</sup>。此时之出，是当出而出也<sup>⑲</sup>。故起一出念，而出阳神于天门<sup>⑳</sup>，若出之久，恐神迷失而错念<sup>㉑</sup>，故即入上田，而依于虚无之定。所以神既出胎，喻同人生之幼小，须三年乳哺者，以定为乳哺也。又言九载三年一定者，言出定之初，时而入定，以完成还虚之天仙也。证到至虚至无，即证天仙矣。然是定也，入定时多而出定时少，又宜出之勤而入之速也。我故曰：出定之初，即入定之始也。虽天仙已证，亦无不定之时也。故世尊亦曰：虚空界尽，我此修行，终无有尽。正如此也。至于终天地之后，超过劫运，

亦无不定之时也。此犹仙佛以上无仙无佛之妙境，而天仙佛之至者也。后来圣真，共知之，共证之②。

【注】①男子身中本无胎，而欲结一胎，必要有因，则因伏气于丹田气穴中而结胎，是胎从伏气中而结也。元气静而必动，欲得元气不动，必要有藏伏，因有胎即藏伏之所，乃息而不动，是气从有胎中而息也。胎因愈伏气而愈长，气因愈长胎而愈伏，共修成一个圆满胎神，斯所以为神仙天仙之要法，非此抑将何以成之？然胎息与伏气本是一事，何分两论？只为怀胎养神必用胎息，而后成胎而神住胎，古人皆以胎息言之，今亦详言于炼气化神时也。伏气之说，为伏气而得精还化气，炼药以得大药，古人只言伏气，今亦从之言伏气。虽两言之，中则互明其理，令人知两言之妙，而不妄疑妄执其为两。②此言无胎无息，起下文返还成仙之所证。③修仙者，亦必因呼吸而长为胎，因胎而长为胎息。④古人谓内气不出，外气不入，非闭气也之说，正言由脐相通者。⑤在胎中则我之息由母脐中所生，故我息亦在脐，而口鼻不可呼吸，离胎则口鼻开窍，可以呼吸，顺而易矣。当此时且不知胎息，安得复能胎息！⑥即丹田之所，许旌阳云：脐间元气结成丹，谷神不死因胎息，长生门户要绵绵。《元始得道了身经》云：中宫胎息为黄婆。《抱朴子》曰：得胎息者，能不以鼻口呼吸，如在胞胎之中，则道成矣。以鸿毛着鼻口上，而毛不动为候也。⑦谓胎中之息亦真无之，此正禅宗人所谓万法归一一归无之说。⑧凡人有呼吸，则有生死，无了呼吸，即无生死。⑨呼吸之气最难制伏，必有元气相依，方可相定而成胎息。然胎息何以知其成也？以呼吸归于胎息，则口鼻无呼吸而成胎息，是其真成也，终不复至口鼻为呼吸。真禅定者亦似此，若凡夫外道，不知元气者为何，单以呼吸归于中，而妄曰入定胎息。其息不能定住于胎所，虽忍气而气无所容，乃曰气急杀人，而终不能强忍口鼻之气，更呼吸浩浩，皆由悖却世尊所谓无生法忍者之所为也。世之假道人、假禅人皆如此。此亦后学圣真之所当辨，而自防危险者也。⑩呼吸之气乃后天有形之阴物，故亦如此言之。⑪此时者，是当此结胎之时。因文上句皆言先所化气，而至此始言胎息之意也。此正申明必要炼精化气，以气助胎，以神主胎，以呼吸结胎，方成真胎息。⑫神气与胎息相乘，方是有配合的、修真胎息之工，所以能成真胎息，得真定。若无真气，便不是金刚不坏之身。坐中只是昏沉瞌睡，如何能长觉长明，以长驭气入大定成胎乎？有间断，即非胎息。⑬本命者，二气也。元气为生身命之本，呼吸气为生身命之具，而结胎之初，必要本命二气，随神之号令，同凝于中，而为真胎者也。⑭若无大药真气服食，若非三家相见，必不能胎真息，而神真纯阳者也。⑮看四正者，验四正工夫之有无也。有则胎尚未圆，以其有乃养胎之工也，无则曰灭尽定，而阳神成就矣。⑯胎事毕，灭尽定。佛亦灭尽定入涅槃，故其经云：若于佛事不周，不入涅槃；佛事周讫，方入涅槃。⑰阳纯则无魔，阴尽则无魔，阴将尽而未尽，甚为魔者，要除阴尽，是要除魔尽也。⑱此一段又再详指示人，以十月内之所当防此危险者。⑲昔蓝养素胎成，当出而不知出，故刘海蟾寄书与之，指示所出之法。⑳天门者，《传道集》所言指顶门也。古人于此赞之曰身外有身是也。㉑古云：十步百步，切宜照顾。㉒此书稿成于天启壬戌岁，实欲藏之为门下学者便心目，不意被人盗去，但儒者窃取仙书，爱慕之心胜，可怪又可惜也。由骆友而失，骆故想象而梓，不无疏略。今崇禎己卯秋，查旧稿加注，贤道友复梓之，以广度人，流行于天地之终，皆所愿也，故附识之。

【按】由伍守阳创立，复经柳华阳弘扬而成的内丹学派，世称伍柳派，门庭极盛，学者甚多，其特点是纯主清修，重视大小周天，而尤其是小周天功法，并参以佛家禅定功夫，作浅近说法，导人入门。对于古代丹经中的玄机奥语，能直截了当地加以解说，诸凡药生内景、采药真工、行火工、止火景、采大药工、得大药景、三关工、服食工、守中理、出神景、收神法、炼神还虚理等，古人所不肯披露者，多直揭底蕴。伍氏号冲虚子，生于明神宗万历二年（1574），明末隐去，至清中叶复出，传柳华阳后不知所终。南昌（属江西省）人。申兆定称其“幼孤，家贫力学，持身高洁，一介不苟取。长而薄荣利，笃好道德性命之言，造次颠沛勿离也。性至孝，以母在，故岁授生徒博馆谷。母九十餘而卒，而先生世寿亦七十矣，遂隐迹仙去”（《伍真人事迹及授受源流略》）。伍氏师承曹常化（还阳），

曹师李真元(虚庵)，李师张静虚，张又上承丘处机龙门一派之法乳，可称北宗嫡系，然而其内丹功法自成系统，颇有不同。伍氏著有《天仙正理直论》、《仙佛合宗语录》及《金丹要诀》等，而《天仙正理直论》尤具有代表性，能表现其学术观点及传授具体功法。清代光绪二十三年(1897)，邓徽绩将伍氏之《天仙正理直论》、《仙佛合宗语录》及柳华阳之《慧命经》、《金仙证论》合刻，题名为《伍柳仙宗》，从此风行遐迩，研究气功内丹术者几于无人不知。



# 仙佛合宗语录

明·伍守阳撰

## 最初还虚第一

太和问曰：《直论》中言炼己先务，有当禁止杜绝之端，又言不炼己有难成玄功之弊，可谓详言炼己之要矣。昨又蒙老师言，最初炼己，不过初入其门，仍要还虚，方入阃奥，敢请还虚之理何谓也？伍子曰：儒家有执中之心法，仙家有还虚之修持，盖中即虚空之性体，执中即还虚之功用也。惟仙佛种子，始能还虚了性，以纯于精一之至诣。若夫人心，则戾其虚空之性体，冲冲不安，流浪生死，无有出期。故欲修仙体者，先须成载道之器，欲成载道之器，必须先尽还虚之功。虚也者，鸿蒙未判之前，无极之初。斯时也，无天也，无地也，无山也，无川也，亦无人我与昆虫草木也。万象空空，杳无朕兆，此即本来之性体也。还虚者，复归无极之初，以完本来之性体也。

问曰：然则何所修持，始尽还虚之功也？答曰：还虚之功，惟在对境无心而已。于是见天地无天地之形也，见山川无山川之迹也，见人我无人我之相也，见昆虫草木无昆虫草木之影也。万象空空，一念不起，六根大定，一尘不染，此即本来之性体完全也。如是还虚，则过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，顿证最上一乘，又何必修炼己之渐法也哉！佛宗云：无相光中常自在。又云：一念不生全体现，六根才动被云遮。合此宗也。

## 真意第二

太和问曰：《直论》中所谓返观内照，凝神入于气穴，敢求详示返观内照之旨。伍子曰：返观内照，即真意之妙用也。盖元神不动为体，真意感通为用。元神真意，本一物也。言元神亦可也，言真意亦可也。故真意即虚无中之正觉，所谓相知之微意是也。返观内照者，返回其驰外之真意，以观照于内也。炼精之时，真意观照于炼精之百日；炼气之时，真意观照于炼气之十月；炼神之时，真意观照于炼神之三年。此返观内照之大旨也。

问曰：凝神入气穴之大旨，又何谓也？答曰：炼精之时，有行、住、起、止之功。行则采取如是，即运息以合神气之真意也；住则封固如是，即停息以伏神气之真意也；起则采、封之后，真意运息，合神气于十二时中，子时而起火也；止则象闰之后，真意停息，合神气于本根，还虚而止火也。可见行、住、起、止，悉皆元神凝合于虚无中，不谓之凝神入气穴亦不可也。犹未已也，当大药服食之后，务宜定觉于黄庭之虚境，虽周三千六百时之天，未尝一瞬息离于结胎之所，不谓之凝神入气穴亦不可也。然真意有动静兼用之功，有专静不动之功，尤不可不知也。

问曰：何谓动静兼用之功？答曰：初关炼精，真意采炼属动，封固属静，三年乳

哺，真意出收属动，归宫还虚属静。此动静兼用之功也。

问曰：何谓专静不动之功？答曰：中关炼气化神，惟真意定觉于黄庭穴之虚境，为结胎之主，但任督二气自然之有无，而不着意于二气之有无，可见十月常静，未尝易毫发许也。此专静不动之功也。更进而论之，三年乳哺，已造还虚之极，虽真意一出一收，而实不着意于出收，则是出亦静、收亦静，谓之专静不动之功也。

问曰：动静适宜，自合妙机，倘失真意，其弊云何？答曰：炼精之时，若失真意，则无以招摄二气，真意合神归定于玄根，以妙元阳之用；炼气之时，若失真意，则无以保护二气，归定于胎中，以证纯阳之果；炼神之时，若失真意，则无以迁神归定于泥丸，复戒慎出入于天门，以施乳哺之功。故予向有一诵云：阳气生来尘梦醒，摄情合性归金鼎，运筹三百足周天，伏气四时归静定，七日天心阳复来，五龙捧上昆仑顶，黄庭十月足灵童，顶门出入三年整，屈指从前那六工，般般真意为纲领，九年打破太虚空，乘鸾跨鹤任游骋。此予总诵“阳关三叠”，咸不离夫真意，真意之用大矣哉！然须知真意不涉较量，一涉较量，即非真意矣。佛宗云：拟议即乖，较量即错。合此宗也。

### 水源清浊真丹幻丹第三

太和问曰：《直论》中云，不知先后清浊之辨，不可以采取真气，何谓也？伍子曰：先后清浊，即水源之辨，真丹幻丹之所由别也。

问曰：既云丹均是阳精所成，何有真幻之别也？答曰：水源既有清浊之殊，则成丹不无真幻之别，若筑基昧此，则违真从幻，往往有之矣。今为尔详言之。凡有念虑存想、知见睹闻，皆属后天，所谓浊源也。阳精从此浊源中生，因而采封炼止，纵合玄妙天机，终成幻丹，以其水源不清也。若夫无念无虑，不识不知，虚极静笃时，即属先天，所谓清源也。阳精从此清源中生，则采封炼止，兼合玄妙天机，遂成真丹，以其水源不浊也。凡阳精从清源中生，即须采而炼之，倘阳精从浊源中生，弃之不可采也。诚能最初还虚，则采炼阳精，悉就真丹，自无幻丹之谬矣。古云炼药先须学炼心，诚有鉴于水源之宜清者。佛宗云：心浊不清，障菩提种。合此宗也。

### 火足候止火景采大药天机第四

太和严整衣冠拜竟，膝下西立，问曰：《直论》中所谓三百周天，犹有分馀象闰数，一候玄妙机，同于三百候，义旨云何？伍子曰：此言火足之候也。所谓三百周天者，三百妙周之限数也，欲人知火足之候，在得玄机之周天，满三百候之限数也。凡行小周天之火，有善于行火者，有不善于行火者。善于行火者，水源清真，采封如法，炼止合度，心不散乱，意不昏沉，以至三百息数，混合神气，贯串始终，此一周天，乃得玄妙机之周天也。不善于行火者，或水源凡浊，或采封违法，炼止失度，因昏沉散乱，以至三百息数，断而复连，神气不均，时离时合，此一周天，乃失玄妙机之周天也。除失玄妙机之周天不计外，独计得玄妙机之周天，要满三百候之限数，方为火足之候、止火之候，此积于内者也；犹有龟缩不举之景，并阳光二现之景，皆为火足之候、止火之候，此形于外者也。故佛宗有倒却门前刹竿着之句，又有成就如来马阴藏相之句，皆为缩龟不举

之明证也。又有宝胜如来放光动地之句，亦为阳光发现之明证也。

问曰：阳光发现之时，从何处而现？答曰：两眉间号曰明堂，阳光发现之处也。阳光发现之时，恍如掣电，虚室生白是也。当炼精之时，即有阳光一现之景，斯时也，火候未全，淫根未缩，一遇阳生，即当采炼，运一周天，以至采炼多番，周而复周，静而复静，务期圆满三百妙周之限数而后已。限数已满，惟宜入定，以培养其真阳，静听阳光之二现可也。于是由静定之中，忽见眉间又掣电光，虚室生白，此阳光二现也。正是止火之景、止火之候，是时三百妙周之数，恰恰圆满，龟缩不举之外景，次第呈验矣。此内外三事，次第而到者也。

问曰：三事既次第而到，彼又谬自行火，是何故也？答曰：此时动气虽不妄驰于肾窍，而生机却动于气根，故气机发动，或一动二动，亦所有事，彼昏不知觉其二动，以为可采，辄行采炼者有之，是以有倾危之害也。

问曰：欲免倾危，须究其显验所以然之理，祈老师更为历历言之。答曰：筑基已成，精尽成气，恰好限数圆满，限数既满，则火之已足足征矣。摄此动气，凝成丹药，方得淫根如龟之缩，既已龟缩，则药之已成，又足征矣。阳关已闭，无窍可通，方得淫根绝无举动，既绝不动，无精可炼，则火之当止，又足征矣。所积阳气尽复气根，方得阳光二现，光既二现，则阳气之可定于气根，又足征矣。故阳光二现，纵有动机，亦去其火，更宜入定，以培养其真阳，静听阳光之三现可也。由是静定之中，忽有眉间又掣电光，虚室生白，此阳光之三现。真阳团聚，大药纯乾，方得阳光三现，光既三现，则气根之内，已有大药可采，又足征矣。要之止火当自阳光二现为始，止至三现为终。故二现、三现皆名止火之景、止火之候，独是阳光三现，方名采大药之景、大药之候也。

问曰：行火至于阳光四现，遂至倾危，其何故也？答曰：此由不依止法，妄自行火之过也。不知阳光三现，大药可采，若行火至四现，则大药之可定者，必随火之不定者，而溢出于外，化为后天有形之精矣，可不戒哉！佛宗云：如来善护宝珠，自然放光有节。合此宗也。

## 七日采大药天机第五

太和作礼，曲膝问曰：《直论》中所谓七日口授天机，采其大药，未审大药何以必须采于七日也？伍子曰：阳光三现之时，纯阳真气，已凝聚于鼎中，但隐而不出耳。必用七日采工，始见鼎中火珠呈象，只内动内生，不复外驰，故名真铅内药，又名金液还丹，又名金丹大药，异名虽多，只一真阳，即七日来复之义也。

问曰：采大药天机，求老师垂慈详训。答曰：以初采言之，其呼吸之火，自能内运，任火自运，绝不着意于火，亦不驰意于火，方合玄妙机之火也。此时用火，尤当入定而单用眸光之功，时以日间用双眸之光，专视中田，夜间用双眸之光，守留不怠，如是以采之，大药自生。《阴符经》所谓机在目者，此也。

问曰：天机已明，但采之而采之所以得生之理，尚求教益。答曰：采之而所以得生之理，有四说焉。盖以交媾而后生，勾引而后生，静定而后生，息定而后生。

问曰：何谓交媾而后生？答曰：心中元神，属无形之火，肾中元气，属无形之水。心中无形之火神，因眸光专视，而得凝于上，则肾中无形之水气，自然薰蒸上腾，与元

神交媾，而无上下之间隔矣。无形之水火，既以交媾于上，则久积纯阳之气，自然团成大药，如火珠之形，发露于下矣。如天地氤氲，万物化生者然。盖无形能生有形，自然之理也。古云：玄黄若也无交媾，怎得阳从坎下飞？即此义也。

问曰：何谓勾引而后生？答曰：双眸之光，乃神中真意之所寄，眸光之所至，真意至焉。真意属土，土乃中宫之黄婆，黄婆即勾引媒妁也。黄婆勾引于上，则大药自相随而出现于下矣。古云：中宫胎息号黄婆。即此义也。

问曰：何谓静定而后生？答曰：元神因眸光专视，归凝上之本位，而得定机，则元气亦归凝于下之本位，而得定机，神气俱得定机，由是元气成形，因定而生动，只动于内、生于内矣。古云：采真铅于不动之中。又云：不定而阳不生。即此义也。

问曰：何谓息定而后生？答曰：此后天自运之火，亦得定机也。先天元神元气因眸光专视，而得定机于上下之本位，则后天自运之火，亦因神气之定机，而有所归依，自然伏定于气根，而无上下之运行矣。真息一定，大药自生，真息不定，大药必不生矣。古云：息定采真铅。即此义也。此四说者，皆以眸光为招摄，故其生意乃尔也。昔本宗丘祖相传一偈云：金丹大药不难求，目视中田夜守留，水火自交无上下，一团生意在双眸。旨哉！此偈也。须知大药生时，六根先自震动，只知丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐之类，皆得药之景也。大率采药至于三四日间，真定未定之时，得药六景即次第而现。若采药至于五六日间，则真意一定，而大药已生矣。故七日之期，亦大概而言之耳。佛宗云：天女献花。又云：龙女献珠。合此宗也。

## 大药过关服食天机第六

太和歃血盟天，作礼四拜，长跪问曰：七日采药天机，业已蒙恩传授，但《直论》中所谓大药过关，有五龙捧圣之秘机，未审是何取义？个中玄妙，恭望大慈俯垂详剖。伍子曰：前派仙师，欲明过关秘旨，故借玄帝舍身得道之事，以喻言之。所以喻言之者，以五乃土数，真意属土；龙乃元神。元神乃真意之体，真意乃元神之用，体用原不相离，故云五龙。捧圣即大药之喻，用意引大药过关，故曰五龙捧圣也。其间有过关服食之正功，向以详言于三次口传之内矣，兹不复赘。盖以童真与夫漏精二度之人，则过关服食之助功，自当应用。若漏精多度，则此助功不复可用，即当行过关服食之正功矣。

问曰：正功天机，求老师详示。答曰：天机示汝，汝当珍重。今且以大药初生言之，固其多精积累，始得形如火珠，此先天纯阳之气，能生后天真息之火，火药同根而生，故言药不言火，而火即在其中矣。大药发生，不附外体，只内动于气穴。须知气穴之下，尾闾界地，有四道歧路，上通心位，前通阳关，后通尾闾，下通谷道。三窍髓实，呼吸不通，谷道一窍，虚而且通，乃气液皆通之熟路。又气液皆通，乃平日所有之旧事，故《直论》注中，有“熟路旧事”四字，即指此言也。尾闾谷道，一实一虚，故名下鹊桥。尾闾关上夹脊三窍，至玉枕三窍，与夫鼻上印堂，皆髓实填塞，呼吸不通，鼻下二窍，虚而且通，乃呼吸往来之径路。印堂鼻窍，一实一虚，故名上鹊桥。关窍既明，则防危险之功，尤不可不知也。盖大药将生之时，先有六根震动之景，六根既已震动，即当六根不漏，以遂其生机。大药既生之后，六根即当迁入中田，以化阴神，务先逆运河车，

而超脱之，尤当六根不漏，以裹其转轴。故下用木座，抵住谷道，所以使身根不漏也，上用木夹，牢封鼻窍，所以使鼻根不漏也；含两眼之光，勿令外视，所以使眼根不漏也；凝两耳之韵，勿令外听，所以使耳根不漏也；唇齿相合，舌抵上腭，所以使舌根不漏也；一念不生，六尘不染，所以使意根不漏也。既能六根不漏，可谓防备之至密矣。犹未已也，方大药之生于气穴也，流动活泼，自能飞升，而上腾于心位，心位不贮，自转向下田界地，而前触夫阳关，阳关已闭，自转动中田界地，而冲夫尾闾，尾闾不通，必自转动由尾闾而下，奔走谷道，谷道易开，大药泄去，前工废矣。此下鹊桥之危险也。即曹、丘二真人走丹之处，预用木座，状如慢首，覆棉取软，座抵谷道，其势上耸，不使大药下奔。既为外固之有具矣，又有内固之法焉。大药冲尾闾不透，自转动而有下奔谷道之势，才见其下奔，即微微轻撮谷道以禁之，斯为内固之至严矣。内外如此固严，自能保全大药，不致下奔于谷道，只附尾闾，遇阻而不动矣。斯时也，若用真意导引，则失唱随之机，纵导引频频，终难过关，故有善引之正功焉。才见其遇阻不动，即一意不生，凝神不动，动而后引，不可引而使动也。忽有自动冲关，即随其动机，而有两相知之微意，轻轻引上，自然度关，尾闾而至夹脊关矣。关前三窍，髓阻不通，大药遇阻不动，惟是一念不生，凝神不动，以待其动，忽又自动冲关，即随其动机，而有两相知之微意，轻轻引上，自然度关，夹脊而至玉枕关矣。关前三窍，髓阻不通，大药遇阻不动，惟是一意不生，凝神不动，以待其动，忽又自动冲关，即随其动机，而有两相知之微意，轻轻引上，自然度过玉枕，直贯顶门，向前引下，至于印堂，印堂髓阻不通，自转动而妄行于鼻下便道之虚窍矣。若非木夹为之关锁，几何而不沦于泄也！泄则前工废矣。此上鹊桥之大危险也。故木夹之用，不可不预为防也。预防有具，则大药不致下驰于鼻窍，只附于印堂，遇阻而不动矣。惟是一意不生，凝神不动，以待其动，忽又自动冲矣，即随其动机，而有两相知之微意，轻轻引下，自然度过印堂，降下十二重楼，犹如服食而入于丹田神室之中，点化阴神，为乾坤交媾，盖通中下二田，合而为一者也。此过关服食正功也。昔本宗丘祖偈云：金丹冲上斡天罡，何患阻桥又阻关！一意不生神不动，六根不漏引循环。旨哉！此偈也。盖夫天罡居天之正中，一名中黄星，一名天心，一名斗柄。在天为天心，在人为真意，大药凭真意之转旋而升降，犹天轮藉天心之斡运而循环，皆一理也。须知初用木座抵住谷道之时，因其势已上耸，不使大药下奔，故大药冲尾闾不透，亦有不下奔谷道，即不必行轻撮谷道之事，惟用过关之正功而已。然过关正功其行住之机，惟在顺其自然为要也。佛宗云：未有常行而不住，亦未有常住而不行。合此宗也。

## 守中第七

太和问曰：《直论》中谓欲将此气炼而化神，必将此气合神为炼，何为必将此气合神为炼也？伍子曰：既得金丹大药，逆运河车，入于神室之中矣，倘其神光失照，则大药失其配偶而旋倾，故必以元神为大药归依，以大药为元神点化，相与寂照不离，则阳气自能勤勤发生，乃与真意相运于神室，而元神得其培养以相炼也。

问曰：何为将此气炼而化神也？答曰：大药得火气相运于神室，既能点化神中之阴，阴神赖以降服，而念虑不起，又能培补神中之阳，阳神愈益阳明，而昏睡全无，不

谓之炼气化神不可也。

又问曰：《直论》注中既言伏气于丹田气穴中而结胎，其后正文又言大药转归黄庭结胎之所，盖气穴属下田，黄庭属中田，何以言结胎之所有二田之别也？答曰：初行大周天之火，元神虽居中田，却连合下田二气以为妙用，必元神寂照于中下二田，相与浑融，化为一虚空之大境，使二气助神结胎，故二田皆是落处。若拘守于一田，则神有滞碍，而失大圆镜之智用矣。

问曰：《直论》中所谓守中之理，敢请详训。答曰：中也者，非中间之谓中，乃虚空之谓中，守也者，非拘守之谓守，乃致虚之谓守。守中也者，不着意二田，亦不纵意于二田，即所谓元神寂照二田，成一虚境是也。故能保中之体者，一念不生，寂然不动，直守到血脉两绝，昏睡全无，亦须臾不离于寂也。能尽中之用者，灵光不昧，超脱尘根，直守到二气俱无念无生灭，亦须臾不离于照也。从来体用不分，寂照同用，所以全十月养胎之要务者，盖如此。

问曰：《直论》者，言胎，又言胎息，又言真胎息，请一一言之。答曰：十月之关，有元神之寂照，以为二气之主持，故云胎。有二气之运行，以为元神之助养，故云胎息。忘二气运行助养之迹，而胎神终归大定，故云真胎息也。

问曰：大周天火候，请更详言之。答曰：是服食大药之后，三关九窍阻塞之处，尽以开通，须知此后二气勤生，自能运转于已通之正路，服食于二田之虚境，以培养夫元神，故其一升一降，循环不已，亦自然而然者也。可见此时之火，自不用意引之火，火既不用意引，又岂可着意于火，而凝滞夫元神之大定也哉！惟是不见有火，方合不有不无之文火，为大周天之火候也。然非元神寂照于二田之虚境，又安得二气之勤勤发生，运养不绝，有如斯也。

问曰：十月关中，历月自有景验，愿闻其详。答曰：初入定时，守定三月，则二气之动机甚微，但微动于脐轮之虚境而已。若守至四五月间，则二气因元神之寂照，以至服食已尽，而皆归定灭，元神因元气之培育，以致阳明不昧，而得证真空，二气俱停，食性已绝，独存一寂照之元神，以为胎仙之主矣。更守至六七月间，则昏睡全无。守至八九月间，寂照已久，百脉挨住。更守至十月期，则候足纯阳，神归大定，于是定能生慧，自有六通之验矣。六通者：漏尽通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神境通是也。前炼精时已有漏尽一通，至此方有后五通之验也。盖天眼通，则能见天上之事；天耳通，则能闻天上之言；宿命通，则能晓前世之因；他心通，则能知未来之事；惟神境一通，乃识神用事。若不能保扶心君，即为识神所转却，自喜其能修能证，而欢喜魔已入于心矣。由喜言人间之祸福，喜言未来之事机，祸不旋踵而至矣。惟是慧而不用，则能转识成智，始得证胎圆之果也。古云：三万刻中无间断，行行坐坐转分明。正所以发明十月养胎，只在绵密寂照之功而已。

问曰：《直论》注中，谓卯酉子午之位，是沐浴之位，故初关活子时有沐浴之用，何以中关十月，亦有沐浴之用，并防危虑险之机？乞师详示。答曰：五行各有长生之位，如长生、沐浴、冠带、临官、帝旺、衰、病、死、墓、绝、胎、养也。寅申巳亥为长生之位。火长生在寅，沐浴在卯，死在酉；水土长生在申，沐浴在酉，死在卯；金长生在巳，沐浴在午，死在子；木长生在亥，沐浴在子，死在午。故卯酉子午之位，是沐浴之位，亦是死而不动之位也。当知洗心涤虑，为沐浴之首务，二气不动，为沐浴之正功。

又当知真气薰蒸，亦是沐浴之义也。防危虑险，防其不洗心涤虑也。若不洗心涤虑，则难得真气薰蒸，以臻二气不动之效。故沐浴之义之用，只在绵密寂照之功而已。《直论》注中，有欲知沐浴之义之用，可以查《语录》以考全机者，此也。所谓一年沐浴防危险者，亦此也。

问曰：慧而不用，始证胎圆，胎圆确证，尚冀明详。答曰：数月以前，二气俱无，食脉两绝，已有明征矣。是以无论在十月关内、十月关外，但有一毫昏沉之意，餘阴尚在，有一毫散乱之念，神未纯阳，必须守到昏沉尽绝、散乱俱无之诣，方为纯阳果满之胎神，而已入于神仙之域矣。佛宗云：初禅念住，二禅息住，三禅脉住，四禅灭尽定。合此宗也。

### 出神景出神收神法第八

太和问曰：《直论》中所谓神已纯全，胎已满足，必不可久留于胎，再用迁法，自中下而迁于上丹田，以加三年乳哺之法，伏望指示。答曰：上丹田一名泥丸宫，阳神归伏之本宫也。归伏本宫，阳神未壮健，如婴儿幼小，必凭乳哺，故有乳哺之名焉。倘拘神于上丹田之小境，则失还丹之义旨，大悖乳哺之法矣。其法兼存养之全体、出收之大用而言者也。盖存养之功，不着意于上丹田，惟一阳神寂照于上丹田，相与混融，化成一虚空之大境，斯为存养之全体，乃为乳哺之首务也。存养功纯，自有出神之景焉。出神景现，神可出矣。当出而不出，则不脱不超，难入圣阶，故出神之景，在所当知也。当其存养功纯，忽于定中见空中六出纷纷，即出神之景也。斯时也，即当调神出壳，一出天门，而旋即收焉。出则以太虚为超脱之境，收则以上丹田为存养之所，须知出收之时少，而存养之时多。又出宜暂而不宜久，宜近而不宜远。始则出一步而旋收焉，或出多步而旋收焉，久之或出一里而旋收焉，或出多里而旋收焉，乃至百千里，以渐次而至，不可躐等而至也。所以然者，以婴儿幼小，迷失难归，或有天魔来试，乱我心君，故须出入谨慎，方能全虚空之全体，于往来之中，以完夫乳哺之大用也。古云：道高一尺，魔高一丈。不但天魔来试道行，抑且识神变化使然，总要保扶心君为上。若乃仙佛种子，最初还虚功纯，则灵台湛寂，不染一尘，永无一物，魔自何来？此又越度等夷者矣。故修士当以最初还虚为急务。若夫乳哺谨慎，还虚于三年，则阳神始得老成，自可达地通天，入金石而无碍。佛宗云：始成正觉，如来出现。又云：神出胎成，亲为佛子。合此宗也。

### 末后还虚第九

太和问曰：《直论》中有上关炼神，九年面壁之名，末后还虚，未审炼神义旨，求师详示。伍子曰：炼神也者，无神可凝之谓也。缘守中乳哺时，尚有寂照之神，此后神不自神，复归无极，体证空虚，虽历亿劫，只以完其恒性，岂特九年面壁而已哉！九年云者，不过欲使初证神仙者，知还虚为证天仙之先务也。故于九年之中，不见有大道之可修也，亦不见有仙佛之可证也。于焉心与俱化，法与俱忘，寂之无所寂也，照之无所照也，又何神之可云乎？虽曰无神，岂不可以强名，故强名以立法，名为末后还虚云耳。

佛宗云：欲证虚空体，示等虚空法，证得虚空时，无是无非法。合此宗也。

【按】此书实为阅读《天仙正理直论》之辅导材料，以伍守阳答弟子朱太和提问之形式，阐发《直论》中未曾讲透之问题。伍守阳自己说得很明白：“斯录阐发仙宗，而以佛宗为印证，故名‘合宗’，无非使天下后世，知性命双修为要也。向有《天仙正理直论》九章，敷陈仙理，次第详明。兹复述《仙佛合宗语录》九章，一以阐《直论》未宣之秘法，一以罄口传未洪之天机”（《伍真人丹道九篇序》）。两书合观，可以相互参证，获得内炼之秘诀。此书虽题“语录”之名，其实系“问答”体裁，当系模仿《钟吕传道集》而为之者。《道藏精华录》对本书十分推重，收入第八集，易书名为《伍真人丹道九篇》，前有伍氏所撰之缘起及序，后有伍氏自撰之跋。



# 金仙证论

清·柳华阳撰注

## 序炼丹第一<sup>①</sup>

华阳曰：欲修大道者，理无别诀，无非神气而已<sup>②</sup>。先须穷其造化，究其清浊<sup>③</sup>，则精生方可探摄<sup>④</sup>；次察其呼吸，明其节序<sup>⑤</sup>，则神凝方自恋吸<sup>⑥</sup>；然后可施可受，而精可化<sup>⑦</sup>。余见世人亦知阳生，而炼精不住，金丹不成者，皆因不知其自然而然，以混采混炼之过也<sup>⑧</sup>。且观古书之所作喻名炉鼎道路，则人被炉鼎道路之所惑<sup>⑨</sup>；喻名铅汞药物，则人又被铅汞药物之所误<sup>⑩</sup>。故假道愈显而真道愈晦，世因喻而惑人诳人者众也<sup>⑪</sup>。由此观之，智者得师而明，愚者被师而误，皆因不悟群书简易之妙，而竟失于正理矣<sup>⑫</sup>。故予正欲详而直论。夫仙道者，原乎先天之神气<sup>⑬</sup>。炼精者，则气在乎其中<sup>⑭</sup>；炼形者，则神在乎其内<sup>⑮</sup>。炼时必明其火，用火必兼其风<sup>⑯</sup>。存乎其诚，入乎其窍，合乎自然<sup>⑰</sup>。若能如此依时而炼，则药物自然生矣<sup>⑱</sup>。生竟游其熟路者有之，若不起火归炉，难免走失之患也<sup>⑲</sup>。然药物既归炉，又当速起火逼行其周天<sup>⑳</sup>。倘不明其火候之精微，虽有药而药亦不能成丹<sup>㉑</sup>。不知橐籥之消息<sup>㉒</sup>，不明升降之法度<sup>㉓</sup>，不识沐浴之候<sup>㉔</sup>，不晓归根之所<sup>㉕</sup>，如此空炼，何得成其道也<sup>㉖</sup>！大凡临机之时，必须畅明其神，勇猛其志<sup>㉗</sup>，立定天心之主宰<sup>㉘</sup>，徘徊辐辏之运转<sup>㉙</sup>，内鼓橐籥之消息，外依斗柄之循环<sup>㉚</sup>，如此神气相依而行，相依而住，则周天之造化，无不合宜矣<sup>㉛</sup>。时乾隆庚戌春传庐柳华阳序于皖城之洁王古庙中。

【注】①尽言小周天。②神乃心中之元神，气即肾中之元气。炼精之时，则气原在乎精中，精气本是一物，所以曹祖师云：大道简易，只神气二者而已。凡学道之士，能识神气之道，即是阴阳性命之道也。故曰无别诀，神气而已矣。③造化者，乃吾身之生机，人由此机而生形，仙佛由此机而成道。学者能先穷此造化之机，则有下手处矣。清者，是无天地人我之象，浑浑沦沦，恍如太虚，斯时一派先天，机之未发，虚而待之，静极自动，是为清也。浊者，因有存想思虑，见闻知觉，而后机动，即为浊也。岂可不究哉！④精生者，元气之动，是谓精生。探者，探其气之妙处。必须以我之正念，敛收微细之神，诚志专意，探入其气之动所，招摄已生之精，归于本穴，用火烹炼。⑤呼吸者，巽风也。其用则有次序转变之法，非可一概论也。如精生之时，则当用摄精之呼吸；如药生之时，则当用采药之呼吸；药既归炉，则用封固之呼吸；如起火之时，则用起火之呼吸；沐浴之时，则用沐浴之呼吸。金丹始终，全仗呼吸，故曰节序。⑥神既凝入气穴，则神自然恋气；神气相合，则气自然恋神矣。⑦施者，后天气也，而为母气；受者，先天气也，而为子气。子气既受母气，则精自化气矣。倘不明母气之真消息，则子气散于外境，其精焉得化而为气乎？⑧凡世之学道者，知阳生固多矣，而所以化精成金丹者何少也？由不知其风火之法、药产有时、封固有炉、周天有度，混采混炼耳。⑨古书所喻炉鼎者，是炼精炼气之所，方士借此为言曰女鼎、曰烧炼，初学未得真传，信而惑矣。纵有真志，岂不误哉！而道路者，即采取升降任督之脉络也。俞玉吾云：任督二脉，呼吸往来之黄道也。任脉者，起于中极之下，以上至毛际，循还腹里，上关元，至咽喉也。督脉者，起于下极之腧，并绕脊里，上风府，入

脑顶。二脉通则百脉俱通矣。采取由此而运，周天由此而转，能识此炉鼎道路，则金丹无不成矣。①古人修丹，以神气比喻铅汞，以真精比喻药物，使人易悟。愚夫闻之，言铅汞便以凡铅凡汞烧炼为药物，妄图点化服食，求富贵长生，反到丧身破家，愚之甚也。②群书喻名虽多，究其根源之所在，无出乎心肾之神气而已。妄人见喻借喻为言，而诳人曰药之先天气不在自身在女鼎，初学浅见，不能分别真伪，信方士迷弄。不识金丹真诀，不明大道根源，岂不更惑乎？③智人能识真假，除妄归正，参悟大道，访寻明师，以求印证秘密之真诀。愚夫不然，喜傍门之小法，暗图为人之师，纵有仙书真诀，而曰吾不用看经，真诀在吾心内，惑众乱真。后学以为至言，皆因心地不明，少读群书，未有不失正理者也。④神乃元神，气即元气。何以谓之先天？当虚极恍惚之时是也。既知恍惚，是谁恍惚？此即先天之神也。恍惚之时，不觉忽然真机自动，阳物勃然而举，此即先天之气也。若此时即能下手修炼，何患不仙也。⑤精由气化，气由精满，炼精者即是炼气，故曰气在其中矣。⑥炼神即是炼精，古云形化而后气生，神凝而后水融，神气合一，故神在其内矣。⑦火者，神也。精生之时，必以神而驭精，则精归源，既知归矣，又当久久以呼吸薰蒸，则精方能化为气。⑧凝神之时，外除耳目，内绝思虑，专志一心，凝入气穴，又要合自然之动静，不可强制纵放。⑨依时者，是阳动之时，依时而炼。凡有动时，遂即炼之。既炼已，则药物自然生矣。⑩熟路者，即阳关也。乃昔日精气所游之路，古人有走泄者，皆由此也。起火者，是药物归炉之工法。药生若不采归炉，则药物顺熟路而泄矣。⑪古云火逼金行颠倒转者，即此也。行是阴符阳火之法，若不行周天之火，则气不聚、丹不结矣。⑫火候是一总名，其中有次第节序，而各有其候，如精生有调药之候，药产有采取之候，归炉有封固之候，起火有运行之候，沐浴有停息之候，火足有止火之候。此乃小周天之秘机，如若不尽精微，虽有药，不得火之法度，则焉能成丹也？可不历历以明之哉！⑬橐籥者，即往来之呼吸，古人喻之曰巽风。升降由此风而运，不得此风，则辐轴不如法。凡小周天，始终全凭橐籥之风，以为金丹之权柄。⑭升降是运行周天之法，既行周天，则有度数。往往学道之人，不知升降度数，所以丹不结矣。⑮沐浴者，乃卯酉生杀之位也。故停息为沐浴之候也。⑯归根者，乃还气穴，归其本位之所。⑰兀坐顽空，不明大道要诀，虽修无益矣。⑱此机时者，即采取薰炼之时也，切忌昏迷散乱。欲修丹者，当自精进勇猛，非他人所能助者也。⑲天心名曰中黄，居于天之正中，一名天罡，一名斗杓。在天为天心，在人为真意。中宫若失真意，犹如臣失君主矣。⑳辐辏者，即徘徊往来之意，犹如车轴使爪之运转一般。太上云：三十辐，共一毂。㉑橐籥即呼吸也。周天火候，凭橐籥之息，以定周天之度数，朝元子云：劝君穷取周天数，莫使蹉跎复卦催。斗柄循环，即活泼运转之机耳。㉒凡行火之时，气依神而行，神依气而住。火候当行，则神气亦当行；火候当住，则神气亦当住；火候当止，则神气亦当止而止。如此而炼，则金丹无不成矣。

## 正道浅说第二①

华阳曰：仙道炼元精为丹②，服食则出神显化，世闻无不喜而愿求者③。奈何天机秘密，学者未必穷其根源，故多在中途而废矣④。所以予今浅说，使学者概而证之。夫精为万物之美，即养身立命之至宝⑤。如精已败者，以精补精，保而还初，所谓得生之由⑥；未败者，即以此而超脱养胎化神，则亦易为易修易成之果也⑦。若以神顺此精，由自然之造化，则人道全⑧；若以神逆此精，修自然之造化，则仙道成⑨。故精者，乃是入死入生之关锁⑩。其名虽然称之曰精，其里本自无形，因静中动而言之，曰元精矣⑪。当其未动之前，浑然空寂，视之不见，听之无声，亦非精也，亦非物也，无可名而名，故名之曰先天，易曰无极时也⑫。斯时则神寂机息，万物归根，此正谓之虚极静笃⑬。静中恍惚，偶有融会之妙意⑭，便可名而有其名，故名之曰道，易曰太极时也⑮。因此

机一萌，曰元气也；气既以萌，而又旋动，曰元精矣<sup>①</sup>。修仙作佛之造化，即从此而入手。若夫尘念兼起，必化淫精，顺阳关而出<sup>②</sup>。修士正当此时，正念为主，以神驭气，起呼吸之气，留恋元精，可谓还原之道矣<sup>③</sup>。真精既得还原，取其神气混合，两不相离，使其二物熔化，合而为一也<sup>④</sup>。如易所谓天地氤氲，万物化生<sup>⑤</sup>。然后先天真一之气，仍旧从窍中发出<sup>⑥</sup>，而为金丹之主宰<sup>⑦</sup>，所以古云：未有不交媾而可能成造化者也<sup>⑧</sup>。夫既知此气之生机，即可以行火补气而炼丹<sup>⑨</sup>，故有辨时采取周天之候<sup>⑩</sup>，古云时至神知，正言此药产之先天气者是也<sup>⑪</sup>。修士宜当此时，须用凝神合气之法<sup>⑫</sup>，收付于本宫，则是为我所有之妙药矣<sup>⑬</sup>。药气既承受以归炉<sup>⑭</sup>，须当徘徊于子午<sup>⑮</sup>，运动身中之璇玑，又必须假呼吸之气而吹嘘之，方得乾坤于元关，合而为一，循环之沟管矣<sup>⑯</sup>。故神气承呼吸之能，才得相依同行，而不外游矣<sup>⑰</sup>。且气之行住，又怕有太过不及之弊，故必依周天之限法。夫周天法者<sup>⑱</sup>，言十二时如一日一周也。故冲虚云：子行三十六，积得阳爻一百八十数，午行二十四，合得阴爻一百二十数<sup>⑲</sup>，外兼卯酉之法，中途行沐浴，完成周天<sup>⑳</sup>。所以古云气有行住起止多少之限法<sup>㉑</sup>，学者不可不察也。夫既得周天之妙用，积累动气<sup>㉒</sup>，时来时炼，补完真气<sup>㉓</sup>，则精窍不漏，便可谓之长生矣<sup>㉔</sup>。如有精窍漏者，则未及证不死之果<sup>㉕</sup>，必加精修，以元精尽返成真气<sup>㉖</sup>，则亦无其窍<sup>㉗</sup>，而外形亦无萌动之机<sup>㉘</sup>，则是名为大药成矣，便可作大周天之工法也<sup>㉙</sup>。

【注】①尽言小周天。②凡炼丹下手之仙机，即炼肾中之元精，精满则气自发生，复炼此发生之气，收回补其真气，补到气足生机不动，是谓丹也。则人之根窍无漏精之路，便成人仙矣。③服食者，是得前小周天，如法修炼，以采大药，运过三关，故曰服食。炼气化神，出神显化，世间无不喜矣。④天机者，即吾身中之生机，古人云阳气生，今人曰活子时。真仙上圣，秘之深密，不书于竹帛，学者无所觅处，空自磨炼，岂不在中途而废？⑤万物最美曰精，人有其精则生，人无其精则死，所以精者，即性命之根源。《阴符经》云：精是气之母，神是气之子。古云：留得阳精，神仙现成。岂不宝哉！⑥中年、年迈之人，因精已耗散，故必用补精之法助之。钟离真人云：晚年修持，先论救护。⑦未败者，是童真本有阳精足气，免得补精筑基之工，从此下手采大药，不过七日静工，十月之期，即可以出神为神仙乐事，故此易为易修易成是也。⑧世人每遇精生，不知修炼，顺此造化，男女交合，即为生人之道，由气顺化。⑨真人知此精生之造化，以神留精，逆归气穴，用火锻炼，精化为气，脱胎神化，仙佛从此而得，由精逆化也。⑩精乃凡圣根由，故名关锁。精耗必死，保而炼之即生，此理之至也。⑪此精当未动之先，里本虚无，有何精可名？因人静极，阳气从静而发动，故名之曰元精矣。⑫此正鸿蒙未判之时，元门名曰先天，释氏名曰威音，易曰无极，总属虚无，是无气之谓也。⑬此正上文鸿蒙是也。浑然一团，不见天地人我之相，如万物逢冬归根，阳气潜藏，故曰机息。然则机虽息，而生气之机，即在息机之中矣。⑭此言气机将萌，未动之时也。⑮此正上文气机将萌是也。⑯元气元精，分而言之，其机则是一也。⑰凡修丹者，即在此时用工，则神气自然相投，合而为一。若炼已未熟，逢此气机，淫念顿起，真气必化后天有形之精，顺阳关而泄矣。⑱既以神驭气，必加呼吸之气，收回元精，其精自然逆回于气根矣。⑲元精不能自熔，在元神熔之，绵绵若存，使性情相洽，神气合而为一者也。⑳天地之气不交，万物无所生焉；金丹之道不交，真种何所觅乎？《崇正篇》云：两般灵物天然合，些子神机这里来。㉑窍即丹田气穴也。所以混然子云火从脐下发，即此。㉒主宰者，依此气为主也。㉓此即尹真人之旨。造化者，即采取运周天之造化。先若无交媾之法，何得有药产之机发现也。交媾即调药之法，僊翁真人云：人身中只是一个元气，只要回光返照，将此气收敛沉到极处，久之其中自有造化。㉔生机者，即药产之时也。古人云药产神知，即此也。行火，行周天阴符阳火之法，即升降往来复还丹田之所。真气得此动气之所补，故谓之炼丹也。㉕辨时者，即言药之老嫩。古人常表药老气散，不能结丹，药嫩气力微，亦不结丹。然则何时不老不嫩？上阳子云：若人采先天气之时，以暖气为之信。又

伍子云：如浴之方起，而暖气融融。然此不辨，辨在其中矣。周天法者，是言子午卯酉之法。子午为进退，卯酉为沐浴，然子午亦有沐浴。②药产神有所知，即上文暖信之谓也。若不知采取，则当面错过矣。③以敛聚微细之元神，入于气中。④本宫即丹田也。⑤炉即丹田也。⑥午属于顶，子属于腹。⑦璇玑者，即黄赤之消息，天道日月之循环，由黄赤而行，丹道神气之循环，依任督而运。七悟祖师云：采取以升降，从督脉上升泥丸，从任脉降下丹田者，盖真阳之气，不能自循环于乾坤，须假呼吸之气，吹动元关橐籥之消息，逼逐真阳，通任督，达乾坤，合元关而为天地，吾身造化之一大总窍矣。紫阳云一孔元关窍，乾坤共合成是也。⑧神行则气行，神住则气住，而为相依矣。且神气又当承呼吸之能，方得随脉络而不外游矣。然呼吸者，神气之权柄也。⑨周天三百六十五度有零，故以法数而限定之也。⑩阳爻自子至巳为阳，阴爻自午至亥为阴。阳爻用九，积数一百八十；阴爻用六，积数一百二十；共成三百数。⑪卯在六阳之中，酉在六阴之中。凡行沐浴之法，必在中途而薰蒸。周天原有三百六十有零，前行三百，未满足造化之积数，此行沐浴无数之火，合成全机。⑫行、住、起、止四法，即达摩云四候有妙用，又云一时用六候，则采、封之法兼于其内。行者，行于黄赤，住于生杀，起于虚，止于危，是为一周天也。白玉蟾云起于虚危穴，以虚危穴宿在坎宫子位也。⑬动气即丹田之生机。⑭凡丹田有动之气，即要炼之，以完一周天。如若不炼一周天，则本根之气不得满足，而亦不能成大药。冲虚子云：又不可一周完而不歇，虽无大害，亦迟其动机，为无益也。⑮李真人云：阳关一闭，个个长生。⑯有精漏，则是有死之凡夫；无精漏，则是不死之真人。世亦有一等不漏精之躯，未经火法，久之亦漏，非真人薰蒸不漏。又有老者、弱者而阴缩者，自无精矣，是精已枯竭，休误认为修证。⑰无精则阳不举，内里有真实，丹成也。⑱无精则阳关之窍自闭矣。⑲窍闭则阳不举，方是丹成。若有微萌之意，未证有成，必加火以薰炼。⑳以上尽言小周天。

### 炼己直论第三

华阳曰：昔日吕祖云，七返还丹，在人先须，炼己待时①。盖己者，即本来之虚灵，动者为意，静者为性，妙用则为神也②。金丹神虽有归一，则有双发之旨③。先若不炼己还虚④，则临时熟境难忘⑤，神驰气散⑥，安能夺得造化之机⑦，还我神室⑧，而为金丹生发之本耶⑨？故古人炼己者，寂淡直捷，纯一不二⑩，以静而浑⑪，以虚而灵⑫，常飘飘乎⑬，随处随缘而安止⑭，不究其所在⑮，不求其未至⑯，不喜其现在⑰，醒醒寂寂⑱，寂寂醒醒⑲，形体者不拘不滞⑳，虚灵者不有不无㉑，不生他疑㉒，了彻一心㉓，直入于无为之化境㉔，此乃智者上根之炼法也㉕。若夫中下之流，则未然㉖，当未炼之先㉗，每被识神所权㉘，不觉任造化之机而顺化㉙，欲炼精者不得其精住㉚，欲炼气者不得其气来㉛，古云不合虚无不得仙，盖谓此也㉜，故用渐法而炼矣㉝。且谓炼者，断欲离爱，不起邪见，逢大魔而不乱者曰炼㉞；未遇苦行，勤求励志，久而不退者曰炼㉟；虚心利人，不执文字，恭迎而哀恳者曰炼㊱；眼虽见色，而内不受纳者曰炼；耳虽闻声，而内不受音者曰炼；神虽感交，而内不起思者曰炼㊲；见物内醒而不迷者曰炼㊳。日用平常如如，而先炼己纯熟㊴，则调药而得其所调㊵，辨真时即得其真时㊶，运周天始终如法升降㊷。己有不得其先炼者，则施法之际，被旧习所弄，错乱节序，故不得终其候也㊸。世之好金丹者，云有不炼己而能成道者，谬矣㊹！炼己者在于勤，若不勤，则道遥也㊺。昔日吕祖被正阳翁十试，正念而不疑㊻，又丘祖受百难于重阳，苦志而不懈㊼，费长房静坐，偶视大石坠顶，不惊不动。此得炼己定心之显案也㊽，并书以告同志。

【注】①己即我心中之念耳。若欲成还丹者，必须炼己为先。己若不纯，焉得精还为气气还神也！

盖七乃火之成数，先以火入水中，谓之返也，后以气升火位，谓之还也。待者，候也。若欲有心待之，则属于拘滞，而真阳反不生；若欲无心而待之，则落于顽空，错过真机。此则有无两失矣，然则若何为哉？且有还于无，而无内灵似于有，故《离骚·远游》篇云：毋滑而魂兮，彼将自然。一气孔神兮，于中夜存。虚以待之兮，无为之先。②四者未发之前，浑然如太虚，有何名目？因机萌而言，故有意性之喻。③凡炼丹时，先则无为，寂然不动，浑然空空荡荡，不见有无之念，待其机之动时，则发意采取，运周天时又立念主斗杓，斡旋二气橐籥之消息，而神又随真气循环。④还虚者，是纯乎以静，静乎以化，杳无朕兆，还乎鸿蒙，复乎无极，万象空空，此即本来之性体是也。⑤时即药产之时，先若己不纯，采药、炼药之际，则有分花之念，神不能主张，气则散也。⑥神不宰，气安有不散也。⑦夺者，取也。造化者，阳生也。⑧此神室即下丹田也。凡神室却有三釜，炼精之造化，即以下丹田为主，故神气起由此，归藏亦由此，是之谓神室，即神气所居之室也。⑨由前活子时之用得法，然后方有气发生，而为炼丹之本。⑩不存有无之念，故可以谓纯一。⑪正是鸿蒙无极之时。⑫十二时中不昧曰灵。⑬不著一点形迹。⑭四相俱忘，安然独立自在。⑮是过去心则无了。⑯未来心不萌。⑰现在心不存。⑱照而寂。⑲寂而照。⑳不被身之所劳。㉑活活泼泼。㉒明心见性。㉓通天彻地，杲日当空。㉔威音之前，无极之先。㉕此以上皆言顿法，还虚之炼法者也。㉖未修炼己之人曰中下，非世俗曰中下，盖修道本无中下。㉗己未炼之先也。㉘凡思虑有心，总是识神用事也。㉙世人每遇身中气机之生时，不知修炼而行世法，则生人矣。亦有不交媾者，此气而亦耗散，何故？气既发动，不得其法，留归本处，焉有不顺化者耶？㉚炼精是坎离交媾以前之法，名曰调药。若不知调法，精则不能住矣。㉛炼气者，是小周天之法。不得气来，是炼精不住，故此无气之发生也。㉜能到虚无，方可炼丹。如不到虚无，丹则不成也。㉝由浅而深。㉞欲爱是妻子富贵师弟等事，断而不留，为炼己有力。邪见者，是眼偶见奇异，或见光，或见光中现神物，或平日所未见者今始见之，为外魔。于此信之，即为魔之所诱，曰天魔，曰邪魔，曰妖魔。眼不见或心见者，为阴魔。见而喜悦为好，贪见则著魔矣。心不见或耳见，耳见者，耳闻魔言，或言福或言祸，喜闻则著魔矣。见而自不见，闻而自不闻，知而自不知，依于正念，魔与我不相干也。不乱者，水火刀兵劫杀打骂。凡诸魔来，皆不可妄生惧乱之心也。㉟未得诀者，当立真志而求师。天地之间，富贵以及妻子是有定分，若大道则不然，可以苦志而得。古云：有志者，事竟成。古来多少不该成道者，而竟成之，非生来有分也。㊱世之学道不得其真传者，皆因己之假学问，障于他人之真学问，故不得其道矣。若能虚心恳切，执弟子礼，行弟子之事，岂有不得者乎！㊲此三者真炼法。㊳即六祖所谓见物心速起。㊴己纯后可炼丹。重阳云：湛然不动，昏昏默默，无丝毫念想，此由炼己纯熟而得。康节云：思虑未起，鬼神莫知，不由乎我，更由乎谁？㊵即前炼精之法。㊶即药产之时用采药之法。㊷周天是往复之机，升降是进退之工，由己纯则无昏沉散乱矣。㊸错乱节序者，因己未熟，或知采封，不知运行，或知升，不知降，或知升降，不知沐浴，或知先天气，不知后天气，或气行神不行，或知周天，不知归根沐浴。㊹西王母云：声色不止神不清，思虑不止心不宁，心不宁兮神不灵，神不灵兮道不成。㊺己在时刻勤炼，如若放荡，丹则有走失之患矣。㊻吕祖任他魔来，不生疑心，独立正念，后六十四岁随正阳翁修道，卒能成道。㊼丘祖初至重阳会下，重阳谓丘饮稀粥。丘自知福力小，苦行七年，累遭魔难，当过二番死魔，二次飞石打折三根肋骨又险死，摸折三番臂膊，恁般魔难，苦志而不动心，自能决烈精修。㊽昔世尊坐于菩提树下，魔王波旬领百万魔众，以兵戈恐怖而不动，以魔女淫事诱佛而不动坐，坐至坚刚牢固，自言我终不起离于此坐。

#### 小周天药物直论第四

华阳曰：仙道元精喻药物，药物喻金丹，金丹喻大道，何喻之多也①。《道藏经》曰：精者妙物，真人长生根②。圣圣真真，莫不由此元精，以闻名药物也③。夫药物既根于元精，而又曰元气者，何也④？且此气从稟受隐藏于气穴⑤，及其年壮气动⑥，却有向外拱

关变化之机者<sup>⑦</sup>，即取此变化之机，回光返照，凝神入气穴，则气亦随神还矣<sup>⑧</sup>，故谓之勒阳关、调外药。及至调到药产神知<sup>⑨</sup>，斯谓之小药，又谓之真种子<sup>⑩</sup>。因其有顺逆之变化者，故曰元精元气也<sup>⑪</sup>。若不曰元精，则人不知调外药<sup>⑫</sup>，以混采混炼于周天<sup>⑬</sup>，不知既无其药，且落于空亡，将以何者为小药哉<sup>⑭</sup>！然古人但言调药，而不言调法<sup>⑮</sup>，不言调所<sup>⑯</sup>，又不言调时<sup>⑰</sup>，一调药之虚名，在于耳目之外，未得师者，茫然无所下手。故我今直论之曰：既知调药矣，则元精不外耗<sup>⑱</sup>，而药气自有来机焉<sup>⑲</sup>。此古圣不肯轻言直论，予明而显之曰：未有知机而不采者，未有未调药而先采者，如此或缺焉，是不得药之真故也<sup>⑳</sup>。且欲得药之真者，惟赖神之静虚，气则生矣<sup>㉑</sup>，冲虚谓动而觉<sup>㉒</sup>，以此不惧不惊<sup>㉓</sup>，待而后起<sup>㉔</sup>，冲虚谓之复觉<sup>㉕</sup>。此时即药气之辨机，不令其顺而逆之<sup>㉖</sup>，斯谓之采药<sup>㉗</sup>。鼎中既有药气<sup>㉘</sup>，则有周天之火候<sup>㉙</sup>，起刻漏之息火以烹炼之<sup>㉚</sup>，古人谓之升降也<sup>㉛</sup>。然采得此药来<sup>㉜</sup>，斯固谓之金丹<sup>㉝</sup>，即可以行大周天之法<sup>㉞</sup>，则小周天之造化，从此毕矣。余愿同志者，休误入于邪师，以淫精之邪药认为真药，则非药也。

【注】①神从气化，气从精生，欲望成其道者，先当保其精，精满然后气生，以此生气，是名药物。药物炼之不动，便名金丹。服此金丹出神，千百亿化身，天地坏时，这个不坏，故喻名大道矣。②《黄庭经》云：留胎止精，可以长生。③正阳真人云：除了铅汞两味药，都是哄弄愚夫。④静为元气，动为元精。⑤气穴即丹田也。⑥人至十五六，丹田气自动。⑦气动自有暖融之信至于阳关，不知修炼因此之融信，则神转变而为情，而亦至于阳关，此气则化淫精而出。⑧古云：回光返照，要知去处。七悟禅师云：凝神收入于此窍之中，则气随神往，自然归于此窍矣。⑨药产有二景，时至神知为内景，药气外驰，外别有景。⑩行大周天初采药时，谓之大药，此处行小周天初采药时，谓之小药，或谓之真种子。古人未言小药，及曹、伍二真人，始发小药之名，后人即可以用药不误药产之真时，因得此名，则易明矣。⑪顺为元精，逆为元气。⑫元精从外摄归炉内，谓之调外药。⑬无药先行火，水火煮空铛。⑭不知前此调药之工，则无药产之景到。⑮法即绵绵不断之旨。七悟云：一阳初动，凝神入气穴，息息归根。⑯所即气之融动处。⑰时即外物动之时也。⑱以前尽言调药化精之法，以下皆说小周天之事。⑲古云神明自来。⑳未得真传，则不能得此药。㉑混然子云：时至气化，机动籁鸣，火从脐下而发。㉒动者气也，觉者神也。㉓或者乍见此景，而不禁惊讶，则心动而神散，欲望成丹，不亦远矣乎！㉔阳未融盛，不可急于采取。㉕此即在后《风火经》见得明白。㉖顺是出炉，逆是归炉。㉗守阳真人谓之归炉。㉘此鼎即丹田也。㉙周天三百六十五度有零，烹炼金丹，亦似此理。㉚刻漏即是呼吸。炼金丹法，全在呼吸之气以定爻数。㉛升谓之进，降谓之退。㉜由周天之法如意。㉝丹是气得火之炼法如意，谓之丹矣。㉞是采大药之秘机。

## 小周天鼎器直论第五

华阳曰：仙道以神气二者薰蒸封固，喻之曰炉鼎，如炼外丹者以铅汞烧炼之炉鼎也。悟之则在一身，迷之堕入别途，故世因炉鼎之喻而惑者众矣。且有一等妄人，见炉鼎之喻，因诳人曰以女人为鼎，以淫媾为药，取男淫精、女淫水败血为服食，补身接命。殊不知诳人自诳，返堕弃其万劫不可得之人身<sup>①</sup>。又有愚夫，泥其迹象，专喜烧铅炼汞，世莫不由鼎器者误也<sup>②</sup>。夫欲明炉鼎者，在夫神气之机变<sup>③</sup>。当其始也<sup>④</sup>，精生外驰，以神入精中，则呼吸之气，随神之号令，摄回中宫，混合神气<sup>⑤</sup>，神则为火而气为炉<sup>⑥</sup>。欲令此气而藏伏者，惟神之禁止，气则为药而神为炉<sup>⑦</sup>，即古人所谓气穴为炉是也<sup>⑧</sup>。乃其采药运周天者，当从气穴坤炉而起火，升乾首以为鼎，降坤腹以为炉<sup>⑨</sup>，即古人所谓乾坤为鼎器

皆是也<sup>⑩</sup>。见神气之起伏<sup>⑪</sup>，而鼎器在是矣<sup>⑫</sup>。然古人将神气二者，借喻鼎器，或以丹田为炉，而以气穴为鼎者<sup>⑬</sup>，或以坤为炉，而以乾为鼎也<sup>⑭</sup>。一鼎器之名目，纷纷引喻，故后人无以认真。余若不推明直论，将何处炼精<sup>⑮</sup>炼药<sup>⑯</sup>，为结金丹也。此古圣皆不轻露<sup>⑰</sup>，今予阐明，正合吕祖所谓真炉鼎、真橐籥，知之真者而后用之真，用之真者而后证果得其真矣。冲虚子不云乎：鼎鼎鼎，原无鼎，若不明火药次第之妙用，执著身体摸索而为鼎器者，则妄也，非仙道金丹神气自然之鼎器也。

【注】①此言采战女鼎固丹之邪术，尽是用女人为炉鼎，信者必丧性命，堕于异类，万劫而不可复者矣。②福薄愚夫，不知身中本有真铅真汞，便以凡铅凡汞烧炼为服食，误信方士，反失其人身，皆由炉鼎误也。③神气升为鼎起止为炉，古云：鼎鼎原无鼎。④元精初生。⑤中宫即丹田，混合即绵绵息息归根之意。⑥以神气言者，神在气中，气则为炉，神则为火也。⑦以气神言者，气在神内，神禁止其气，神在气外，神则为炉，而气则为药也。⑧以形言者，指丹田为炉，神气归藏于此，此即调药之炉也。⑨乾在上为鼎，坤在下为炉。⑩以形言者，首腹为炉鼎，即周天之炉鼎也。⑪起是升，伏是降。⑫有神气即有炉鼎，无神气即无炉鼎。⑬丹田气穴一也。⑭坤即腹，乾即首。⑮即调药也。⑯即周天也。⑰丹田为调药之炉鼎，古来不肯明露。

## 风火经第六<sup>①</sup>

华阳集说《风火经》<sup>②</sup>曰：仙佛成道，是本性元神，不得元精漏尽，不能了道，还至虚无，而超劫运<sup>③</sup>。元精漏尽，不得风火，则不能变化而成道<sup>④</sup>，故曰修炼全凭风火耳<sup>⑤</sup>。往古圣真，禁而不露<sup>⑥</sup>；中古圣真，略言其始。而人不究其始，往往搜寻其中，徒劳精力<sup>⑦</sup>。不知中宫周天之说，或显于周天炼法，而隐于采取中宫<sup>⑧</sup>，或显于采取中宫，而隐于周天炼法<sup>⑨</sup>，或显于火而秘于风<sup>⑩</sup>，或显于风而秘于火<sup>⑪</sup>，或有言之简而论之详者，皆宜一一体玩，不可浅视也。使徒执其偏见，取宗于妄人之口，何其诬耶<sup>⑫</sup>！

【注】①尽言小周天。②风者，乃炼丹之妙法，即升降之消息。古人喻曰巽风，或喻以橐籥，是即往来之呼吸也。火者，炼丹之主，化精化气之具。风火有同用之机，大丹有修炼之法，古圣不肯全露，或有同言之隐，而人不能彻悟，视之如故事。然言之详者，又违天诫。风火同用之机，乃上天之秘诀，金丹至要之法，凡人德薄，未遇真传，岂知有同用之机哉！前圣高真，科禁秘之，不肯并论轻泄，愚亦不敢臆说，故集诸圣之隐语奥言，而为此说，每句之下，逐一解明，以昭后学。见之者详究此解，印证本文，即知风火同用次第不离之机也矣。③本性元神，其名虽二，源流则一，佛谓之性，仙谓之神。元精漏尽，乃修命之别名，即先天一气是也。仙修谓之炼精化气，又谓之炼形；佛修谓之漏尽成，又谓之慧命。不得此道，则不能超劫运，纵然修得灰灰相，无非五通之灵鬼耳！焉能契如来之妙道乎？故《如来大佛方等大集经》云：修习五通，既修习已，垂得漏尽，而不取证，何以故？愍众生故。舍漏尽通，乃至行于凡夫地中。又《楞严经》：世尊谓阿难云，第一漏尽难成。即此也。④元精漏尽，虽有生机，不得风火，则不化为气。混然子云：人呼吸之气为风，如炉鞴之抽动，风生于管，炉火自炎，久久心息相依，丹田如常温暖。今之禅僧，不知风火，漏尽无成，常自下流。余有俗堂弟字道宽，法名源明，久住金山，曰：禅教原不问此事，似过浸灌，只悟自性，不必究他。余曰：既有走漏，则与凡夫淫媾似也。《首楞严经》云：淫身、淫心、淫根不断，如蒸砂石，欲其成饭，经百千劫，只名熟砂，必落魔道，轮转三途，终不能出。禅教何得不问也！但如来风火之法，佛佛相印，若能自用，则三种淫事，一炼自断。世尊云：火化以后，收取舍利。又云：微风吹动。则其中自有深旨，非亲传焉得知之。⑤广成子云：息者，风也。白玉蟾云：火者，神也。⑥上天所禁，秘之不传于无德，实传于有德。超乎劫运，出乎大宝，岂传于无德者哉！⑦始者，微阳初动。古圣隐而不露，乃金丹造化之根。人若能明

乎其始，何事不成！故虽近代，亦有得道高真。惜学者不知下手，重言其始，人犹不究其始，每每妄自采取耳。不知搜寻既实，虽药有不采，而自采之景到矣，故学者不可徒劳无成焉。⑧中宫即炼丹之所，天心居焉。人若晓中宫之消息，则丹自成矣。盖中者，非中外之中，即元关消息之中也。此中包罗乾坤，运行日月，真种由此而生，升降由此而运，炉鼎由此而立，橐籥由此而转，药物由此而化，坎离由此而合，斗柄由此而建是也。世人或知中宫，不知周天，则气亦暂聚而暂散矣，安得成丹乎？冲虚云：药已归炉，未即行火，则真气断而不续，亦不成大药。⑨周天即升降也。时至药产，阳气从地升于天。天者，在人为首，位居上。《阴符》注云：上涌潮元通灵阳宫，复降下通于巽坤。坤者，在人为腹，位居下。混然子云：从子至巳流戊土，从督脉进阳火，自午至亥以己土，从任脉退阴符。世人或知周天，不知中宫，妄自行火，则与水火之煮空铛何以异乎？冲虚子云：药未归炉而先行火，药竟外耗而非为我有者，其斯之谓矣。⑩炼丹全凭风以扇火。风者，息也。曰巽风，曰母气，曰橐籥，皆我之呼吸也。⑪炼丹全凭火以炼精。火者，神也。曰汞，曰日，曰乌，曰龙，皆我之真意也。⑫简者，深言神气之机；详者，细言神气同用之理。初学未得真传，非由忽其简，而即略其详，是终不得夫丹道之秘矣。况又宗于邪说，致生疑惑，其不至于暗昧者少矣。

余曰：觅法寻师问正传，若无真诀难成仙①，谷精火到风吹化②，髓窍融通气鼓煎③，物举潮来神伏定，情强性烈意和牵④，青阳洞里须调炼，炉内铅飞喜自然⑤。抑闻之《玉芝书》曰：元黄若也无交媾，争得阳从坎下飞⑥？冲虚子曰：有机先一着，而后生药以行火⑦。朱元育曰：晦朔之交，即活子时⑧。觅元子曰：外肾欲举之时，即是身中活子时⑨。俞玉吾曰：内炼之道，至简至易，惟欲降心火入于丹田耳⑩。又曰：肾属水，心属火，火入水中，则水火交媾⑪。《六祖坛经》曰：有情来下种⑫。元育曰：要觅先天真种子，须从混沌立根基⑬。正阳祖师曰：南辰移入北辰位⑭。纯阳祖师曰：我悟长生理，太阳伏太阴⑮。觅元子曰：始则汞投铅窟⑯。海蟾翁曰：先贤明露丹台旨，几度灵乌宿桂柯⑰。旌阳祖师云：与君说破我家风，太阳移在月明中⑱。李真人曰：金丹大要不难知，妙在一阳下手⑲。重阳祖师曰：纯阴之下，须是用火锻炼，方得阳气发生，神明自来⑳。又闻之龙眉子曰：风轮激动产真铅，都因静极还生动㉑。《入药镜》曰：起巽风，运坤火㉒。《黄庭经》曰：呼吸元气以求仙㉓。李清庵曰：得遇真传，便知下手，成功不难，鼓动巽风，扇开炉焰㉔。李道纯曰：炼精其先以气摄精㉕。无名子曰：精调气候㉖。冲虚子曰：调定其机㉗。又曰：药若不先调，则老嫩无分别㉘。李虚庵曰：忙里偷闲调外药㉙。冲虚子曰：调到真觉，则得真气㉚。《楞严经》曰：愿立道场，先取雪山大力白牛㉛。《涅槃经》曰：雪山有大力白牛，食肥膩草，粪皆醍醐㉜。栖云先生曰：人吃五谷，化为阴精，不曾锻炼，此物在里面作怪，只用丹田自然呼吸之气，吹动其中真火，水在上，火在下，水得火自然化而为气，其气上腾薰蒸，传透一身之关窍，流通百脉，烧得里头神嚎鬼哭，将阴精炼尽，阴魔消散矣。又觅元子曰：阴精者，五谷饮食之精，苟非巽风坤火，猛烹极炼，此精必在身中思想淫欲，搅乱君心，务要凝神调息，使橐籥鼓风，而风吹火，烹炼阴精，化而为气，其气混入一身之气，此气再合先天之气，然后先天之气再从窍内发出而为药㉝。朱元育曰：晦朔中间，日月并会北方虚危之地，天入地中，月包日内，斯时日月停轮，复返混沌，自相交媾，久之渐渐凝聚，震之一阳，乃出而受符矣㉞。此上数者，《金仙证论》之妙诀，风火化精之秘机，具在斯与！而其调药之法，亦不外是矣㉟。

【注】①凡求师者，当察其真伪。若言不用风火，即是假道。虽欲成仙，何可得乎？②精因火化，火因风灼，世人被此精损志天命，因无制伏之法。智者借此精养身助气，是有风火之功耳。③窍者，



即肾府也。肾属水，水无火焉能融通？所以人之精华，多因肾而耗散。智者得风火之功，自能融通矣。鼓者，即所谓巽风也。④物即外阳，外因内动，故此举矣。始举始伏，则易伏矣。倘未觉其伏，则阳壮性烈，必须回光返照，绵绵若存，使气与意和合，虽一时修炼之功，而性情不觉其浑合矣。⑤洞即气穴。凡调药时，务要绵绵，使精化为气，则内之真铅，自然潮于上元矣。⑥元者天也，黄者地也，即神气也。神气不交，安有药之可采？⑦先一着者，乃微阳初动也。药生而行火，所行火者，即行周天之火。⑧活子时者，乃阳动之时也。⑨外肾举者，非有念而举，乃自无而生，生而或速或缓，皆由活动之机然。有念而举者，乃是邪法，炼之即成幻丹。浑然问曰：假若睡浓之时，不觉而自举，及偶然觉之，此时下手，亦成幻丹否？华阳云：正睡浓时，自己身心俱已不觉，念从何有乎？尝闻纯阳祖师云：动则施功静则眠。又夏云峰云：自然时节，梦里也教知。以此句言之，可以印证矣。⑩内炼之道，乃上乘之法，简易之事，但人被邪说所惑，不能信受，故真人破之曰：惟欲降心火入于丹田也。⑪古人谓心肾非坎离，殊不知心肾乃坎离之体，神气乃坎离之用，且肾非脊肾之肾，乃内肾也。古云内肾者，即脐下是也。虽在脐下，犹未得其所以然，要必得其神气相投者。盖其穴正在脐后肾前稍下，前七后三，中间空悬一穴，此正是调药炼精之所，而学者不可不察矣。⑫有情者，非欲念之情，乃妙道中元机萌动之情，故龙牙禅师云：人情浓厚道情微，道用人情世岂知？空有人情无道用，人情能得几多时！⑬古人言真种不一，或有言神是真种子，或有言气是真种子，而不言真种子其父母所由生之理，故人被此颠倒之言所惑。《元学正宗》云：始者，上下相交，混而为一。盖混沌者，乃天地合璧之象，即神气会合之时。若觅先天真种子，先须明种之父母。盖神气比如天地，天地即种子之父母也。神入气中，则是天入地中之象，即为混沌之时也。真种子原由神气而生，神气若不交，安得有真种子乎？则此中之根基当明矣。⑭南者离宫，心乃离也，神即藏其中；北者坎也，气即藏其中。移入位者，即以神入气穴。杏林云以神归气内，丹道自然成是也。⑮长生乃我之元气，悟之者则生，迷之者则死。欲学清静正道者，先明道之根源，道无非我身内之阴阳，非是外来物件。许旌阳云：大丹若不以日月交光，乾坤合体，更假何物为之乎？盖太阳乃喻心之神，太阴乃喻肾之气。伏者，以神伏气之法。能伏住者即得长生，否则不能得矣。⑯程先生云：铅得汞而相亲，无中入有。铅汞非他物，即我神气。故吕祖云：不用铅，不用汞，还丹须得炉中种。投者，以神投气，则精气不下泄，似水银与铅相制不动，然后炉中气自生矣。吕祖云：安炉致鼎尽周圆，须得汞去投铅。若不用汞投铅，则铅气无所生矣。俞玉吾云：铅得汞以生形。旌阳亦云：铅因汞伏。⑰灵鸟喻心中之神，桂柯喻肾中之神。《元学正宗》云：心乃神之宅，肾乃气之府，岂无造化乎？古云心以坎为体，以离为用，故心欲虚而澄，肾以离为体，以坎为用，故丹田欲实而温。离火上腾故损，离火下驻故益。几度者，凡阳生不拘时数，灵鸟宿亦不拘时数，时来时宿。紫虚云：夜半金乌入广寒。⑱《望江南》云：日精若与月华合，自有真铅出世来。盖太阳喻神，月明喻气，移在者，神气相会也。古云：要知大道希夷理，太阳移在月明中。⑲世人学道，每被丹经之词文所惑，不知真诀简易之理，自己心内糊涂，反谓古人不明言，及见真师，强自争辨。殊不知炼丹者，阳生之时即起手之时，能于此时下手，又何疑惑乎？真阳云：先天之气藏气穴，虽有动时，犹是无形依附有形而为用，始呈而即始觉。守阳云：凝神入此气穴，而神返身中气自回矣。⑳阴即是先天坤地，变为后天之坎，而中年之人药少，故不能采取。真人言须用火煅炼，然后有药可采。冲虚云：有机先一着，而后生药以行火。俞玉吾亦云：天入地中，以此而产药是也。㉑此以下皆言风之妙用。上文一节专言火之用法，而呼吸之气未表其所用之理，故真人教人只此用火而不知用风，其精则不化矣。栖云先生云：火不得风不灼。抱一子云：知摇空得风，则鼓吾之囊箫可以生风；知嘘物得水，则胎吾之气可以化精。产铅者，即药气所生之时也。还生动者，即药产之时，即采药之候也。㉒巽风者，呼吸之喻也。火者，乃元气也。元气不得呼吸，则不能成药，是阳不得阴，则必不聚之故也。必须存心中之阴神，驭肾中刚阳之火，绵绵息息归根，则坤火自运矣。然又恐用火者失于太过与不及，须当文薰武炼，故萧紫虚云：炽则坤火略埋藏，冷则巽风为吹嘘。此言可玩矣。㉓呼吸者，后天之气也，元气者，先天之气也。先后原有兼用之法，若不兼用，元气顺流而出，不能成丹矣。必假呼吸之气，留归以炼之。如冲虚子所谓以后天呼吸气，留恋神气是也。㉔此言果得真传，便知用巽风。风者，后天气也。冲虚

云：元气固要逆修，而呼吸之气亦要逆转。盖人呼吸之气，出入本在丹田，何曾有隔碍，但人只知出而不知入耳。学者凝神之时，气穴之神能觉进吸者，则气自鼓自扇，自吹自嘘，自逆转矣。不用而自用之，何劳之有乎？混然子云：神呼气，气归窍内，吹吾身中无孔笛，常觉在此息，不用归根，而自归根矣。庄子云：其息深深。又云：真人之息以踵。即此也。②精生之时，原是从下流。若欲归源，必须用气摄之，则无走泄之患矣。然又当知精生之所。冲虚云：用后天之呼吸，寻真人呼吸之处。即此之谓也夫？③调者，是精生时以用调法，不然则易走泄矣。古人云：精气之为物也，运行则常，退守则灾。四时不运，万物何以生？日月不映，万物何以明？流水不腐，户枢不蠹，人不测道之根本，乃云固精为长生，此言为大谬也。若闭精可以常存，则布囊可以贮水。盖气候者，是候气之生时，即所为采取之谓也。④机者，是精生动机。若不调则气必泄，而药物不生矣。⑤老嫩是采取之时。若不先调者，则何时而能采取乎？能知调者，自有老嫩之景到。⑥药即吾身之元气，气虽藏气穴，生则化元精，向外下流，若任外流，将何物而为药乎？故调此气返还于气穴，久则天机自活动矣。钟离云勒阳关，即此也。⑦觉者，乃是时至神知，故其本灵之心体不能昧谓之觉。若能如法调药，则自有造化之机，发见于外，可不劳而自知矣。⑧道场者，修佛道之起手也。欲成佛道者，先当取雪山大力白牛。若无此牛，任汝修八万劫，终不能出《楞严》之五阴。盖雪山者，喻五阴俱空，既已空矣，则一阳生于五阴之下，元门谓之阳生，释家谓之情来，又谓之真如，又谓之那偏事，皆是喻事之生也。太初古佛云：一阳发现，只是明心，千百譬喻，只教人晓此一事耳。大力者，喻法象，释家谓之明心，又谓之有物，皆喻牛之征也。光明古佛云：日天开朗，是为见性，千万种譬喻，无非教人明此牛耳。若谓实有此牛者，即非我如来、达摩、六祖之嫡传，则是外道，非释家之子也。岂不谬哉！⑨雪山喻气之生处，白牛即是喻气，醍醐喻气之升降也。故六祖云：吾有一物，上举天，下举地。若独修心中之识性，不兼修性海之真性，饶你八万劫，终不能成六通，契如来之真性。《心经解》云：谁知更有过于此者，宽则包藏法界，窄则不立纤毫，显则八荒九夷无所不至，隐则纤芥微尘无所不察。又云：乃人之本源。⑩此二真人之明言，不必赘解。⑪晦乃月尽无光，以比人身中阴静之时；朔乃次月初一，比人身中阳动之时。日月并会者，即神气同宫之法。北方虚危者，气穴也。天入地中者，比神入气之义。月包日内，即是神摄气也。一阳出者，乃药产之时，即是采取之候。受符者，是起周天之火符，符又是运息数之别名耳。⑫此总结上文风火同用之旨，调药之法，古圣所言，不肯明露，故人难悟大道。余浅说解明，以晓后学，庶不入于傍门，而成正觉。世之好金丹者，果潜心此经，自修自证，即成大道，岂不乐哉！

予故曰：自始还虚而待元精生，以神火而化，以息风而吹，以静而浑，以动而应，以虚而养，则调药之法得矣①。不闻邵康节之言乎：恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋②。尹真人曰：俄顷痒生毫窍，肢体如绵，心觉恍惚③。紫阳真人曰：药物生元窍④。《六祖坛经》曰：因地果还生⑤。太初古佛曰：分明动静应无相，不觉龙宫吼一声⑥。《元学正宗》曰：弹指巽谿开⑦。混然子曰：时至气化，机动籁鸣，火从脐下发⑧。冲虚真人曰：觉而不觉，复觉真元⑨。又曰：则用起火之候以采之⑩。又曰：采药归炉⑪。又曰：封固停息，以伏神气⑫。玉鼎真人曰：入鼎若无刻漏，灵芽不生⑬。上阳子曰：外火虽动而行，内符闭息不应，枉费神功⑭。守阳真人曰：起火炼药⑮。混然子曰：火逼金行，当起火之初，受气宜柔⑯。又曰：采时须以徘徊之意，引火逼金⑰。又曰：运动坤之火，沉潜于下⑱。混然子曰：鼓吾之橐籥，采药之时，加武火之功，以性斡运于内，以命施化于外⑲。丘祖师曰：采二气升降之际，若不以意守中宫，药物如何运得转⑳？混然子曰：内伏天罡斡运，外用斗柄推迁㉑。许旌阳老祖曰：冲开斗牛要循环㉒。《金丹赋》曰：子时河车耸驾，火销金而神气不败㉓。纯阳祖师曰：凭君子后午前看，一脉天津在脊端㉔。又曰：寒泉沥沥气绵绵，上透昆仑还紫府，浮沉升降入中宫㉕。广成子曰：人之反复呼吸彻于蒂，一吸则天气下降，一呼则地气上升，我之真气相接也㉖。觅元子

曰：乾坤阖辟，阴阳运行之机，一吸则自下而上子升，一呼则自上而下午降，此一息之升降也②。冲虚子曰：当吸机之阖，我则转而至乾，以升为进；当呼机之辟，我则转而至坤，以降为退③。萧紫虚曰：乾坤橐籥鼓有数④。薛道光禅师曰：火候抽添思绝尘，一爻看过一爻生⑤。陈泥丸曰：天上分明十二辰，人间分作炼丹程，若言刻漏无凭信，不会元机药不成⑥。钟离祖师曰：生成有数⑦。金谷野人曰：周天息数微微数⑧。陈泥丸曰：乙阳复卦子时生，午后一阴生于姤，三十六又二十四⑨。守阳真人曰：子行三十六，积得阳爻一百八十数，午行二十四，合得阴爻一百二十数⑩。《悟真注疏》曰：子进阳火，息火谓之沐浴；午退阴符，停符谓之沐浴⑪。曹还阳真人曰：十二时中，时时皆有阳火阴符，凡进则曰进阳火，凡退则曰退阴符，亦以阳用者曰火，以阴用者曰符⑫。冲虚子曰：凡一动则一炼而周，使机之动而复动者，则炼而复炼，周而复周⑬。又曰：积之不过百日，则精不漏而返气矣⑭。正阳祖师曰：果然百日防危险⑮。萧紫虚曰：防火候之差失，忌梦寐之昏迷⑯。石杏林曰：定里见丹成⑰。正阳祖师曰：丹熟不须行火候，更行火候必伤丹⑱。萧紫虚曰：切忌不须行火候，不知止足必倾危⑲。此皆言小周天造化火到，丹熟止火之候也⑳。

【注】①以上言调药之法，以下言真种所生之真时，即药生也。②恍惚者，浑然一团，外不见其身，内不见其心，恍恍惚惚。初变化者，即此恍惚之间，忽然不觉融融和和，如沐如浴。回旋者，真气旋动，正是元关透露，而阴中阳生矣。③此乃药产之法象，不可惊怪，一起惊疑之念，则神驰气散矣。务须思虑顿息，以虚待之。不可妄起刻漏之武火，亦不可迷失真候，静听气之动静，则元窍之阳自旺生矣。④药物者，即真气也。亦名真种子。元窍者，乃元妙之机关，即气发之所，下通阳关，上通灵台，后通督脉，前通任脉。⑤地者，道曰丹田，释名净土，又名优陀那，又名苦海。巧喻异名，无非果生之处。果还生者，因以前能明有情来下种之机，到此方有果生。果即菩提子也，又曰舍利子。⑥无相者，道曰虚无，释曰真空。此原无相，因静定而生。龙宫者，即上文因地是也。吼一声者，即上文果生也。故世尊谓见明星而悟道，能知此一声之机，则洞水可流，西江可吸，海水可灌顶矣。⑦弹指者，顿然而觉，然不可起太明觉，须恍惚而待之。若起明觉之念，则后天之气随念而起，包裹先天之气。先天既被后天所裹，则其所发之气不得融盛，亦不能采取矣。⑧时至者，乃药产之时也。颖鸣者，即元关之机动也。火者，气也。脐下者，丹田也。古人云时至神知者，此也。学者苟不知此时之机，则当面错过矣。⑨觉者，知也。不觉者，浑也。阳气才萌，似有可知，故曰觉也。阳气未旺，不宜急进火，故此言复觉真元。元者，即真气也。⑩此下言起火采药归炉也。起火者，后天呼吸之气。先天之气生时仍行熟路，故用起火之法，采气归炉。然呼吸之火本自有形，而用之必如无形，若着有形用之，则长邪火。果能有有若无，无中得有之妙，二气用之如法，则药自归炉矣。⑪药者，真气也。气之生时，则往外顺出，故用神气采之归炉。真气既得神气之力，自然随神而归炉矣。⑫此二句言入中宫之沐浴，即是运周天子时之头，故子时有沐浴之候，即此也。封固者，温养之义。停息者，亦非闭息，是不行其鼓嘘之法，将神气俱伏于气穴，随后火逼金行，有行动之机者，则周天武火自此而运起。浑然而问曰：我闻《直论》言药已归炉，未即行火，则真气断而不续，亦不成大药，此处既有沐浴，岂不断否？余曰：不行非是闭塞呼吸之气全然不行，乃是不行橐籥鼓嘘之机。盖呼吸之气，原有温柔之息，在此吹嘘，何得断行火之机，虽暂伏微妙之理，而真机无有随后不动之情。岂不闻之《合宗》乎：采封是子时前也。其即此矣。⑬此下皆言子时起火炼药，行小周天之火。前论起火采药，是子时之前也。此乃周天子时当令之事，故达摩云：二候采牟尼。然则药生即为药生之子时，而亦为活子时；行周天谓之行周天子时，不必认做一时。盖鼎者，气穴也。真气既归鼎内，必要刻漏之火以炼之，若无刻漏之火，则黄芽不生。⑭外火即元气也，内符乃呼吸之气。元气由呼吸而采归炉，亦由呼吸而炼之，则炉中之药方成变化。仙翁云：火销金而神气不败。若药已归炉，呼吸之气半途而回，不应先天之气，则药已耗散，及再行周天之火，与前不相续，亦不能成丹也。⑮起火是起周天之火，行十二位

也。非真有位，借火为位。又谓十二时，非真有时，借火为时。⑩火者，呼吸之气也。金者，元气也。盖金不能自升，必假火以逼之，使朝于乾宫。然炉中真气，初起火之时，药物未旋，不可即行武火，须以柔温之火逼之，金有旋机，则火当长矣。若药未甚动，气伏而缓，先起武火，则内之气亦不顺随大路，堕于蹊径，欲归正路，不亦难乎？故曰宜柔也。⑪徘徊是往来活动之意。引火者，即神呼气之法。逼者，催也。上文只言呼吸以用元气，尚未显明用元神。人知用二气，不知神为二气之主帅。盖采药炼药，全赖气穴之神权驭，二气徘徊，则金自行矣。前文云：神呼气，气归窍内，吹吾身中无孔笛。是此也。⑫坤者，炉也。火者，元气也。运动坤火之时，往下而行，以通督脉而进，若别行异路，是不能上乾鼎，则药即耗散矣。浑然问曰：我闻玉蟾翁言，神即火，气即药，以火炼药而成丹，今何又言气是火，而前文又言化谷精，以呼吸为火，三事俱言火，不明孰是？华阳云：此视学者得师不得师耳。真实参悟者，一见了然于心。若心下不实，焉得明乎！非是丹经惑尔，乃尔错认丹经，诵几句古言熟语，以为自己聪明误也。凡云是起火、引火、火逼、行火、止火，皆为呼吸气之火也；凡云凝火、入火、降火、以火、移火、离火、心火，皆属神之火也；凡云运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火，皆先天气之火也。凡呼吸之火，能化饮食之谷精而助元精；凡神火，能化元精而助元气；凡元气之火，能化呼吸而助元神，元神之火，又能化形而还虚助道。成始成终，皆承火之力，以登大罗之金仙。所谓火者，有逐节事条，岂可执一哉！⑬古人或以内呼吸为橐籥，或以外呼吸为橐籥，内外兼说，则何是何非也？余特指其是以示之。橐籥者，消息也。若无消息，安有橐籥？古云一阖一辟谓之变，知变通无穷矣。橐籥者何？似牛车水运行一般，同消息而不同路，若同路则不名橐籥矣。又如风箱一般，同箱而不同风，若同风则不能运转矣。以风箱之内，暗藏子箱，向炉之风，是子箱之风，非风箱之风，实从无中生出。水车之水与子箱之风，即喻先天之气也。牛车与匠手抽动之风，即喻后天之气也。子箱者，玄关也，消息者，即两搭界之碾轴也，即喻先后二气之机。子箱之风，若无抽动之风，则亦不能自吹嘘矣；水车之水，若无牛车，则水车之水不能自运矣。至车与箱，若无牛与匠，则水与风又无从而吹运之也。盖武火者，是药物曾已行动，故必橐籥之息火，以应刻漏之度数，若徒用文火，则药物亦不行也，而真气竟耗散矣。内者，中宫也。炼药行符，务要性主立于中宫，而为斡运辐辏之主宰，则水火方能随外之道路而升降，又外必借命之元气施化，则脉络方能开舒畅快。内外融通，自然命听于性，性持于命矣。⑭二气者，先天后天二气也。先天之气不得后天之气，则不能招摄转运；后天之气不得先天之气，则亦无处施功。冲虚云：气则不能无先后之二用。中宫者，气穴也。药物者，元气也。升降之际，中宫若无主宰，则药物不转矣。然全在中宫之真意，使真气之动运矣。故禅师云北斗望南看是也。⑮冲虚云：斗柄外移，而天心不离常处。若以内伏天罡，而外不推斗柄，则真气不升降；若外推斗柄，而内不伏天罡，则真种不结。后《禅机赋》云：禅主斗柄，见明星而团旋。⑯斗牛者，虚危穴也。斗牛既开，用升降之法以运之。冲虚子曰：行所当行。又白玉蟾云：起于虚危穴。以虚危宿在坎宫子位也。盖虚危者，即任督二脉之起止处，亦名河车路。俞玉吾云：于此时鼓之以橐籥，煅之以猛火，则真铅出坎，而河车不敢停留，运入昆仑峰顶是也。⑰子时是运周天之子时，驾动河车，采药上升。混然子云：铅遇癸生之时，便当鼓动巽风，扇开炉鞴，运动坤火，沉潜于下，抽出坎中之阳，去补离中之阴，成乾之象，复还坤位。⑱子后是阴符，午前は阳火。一脉者，即行周天之道路。凡行火时，神气必由此路而运。萧紫虚云：几回笑指昆山上，夹脊分明有路通。又俞玉吾云：元海阳和动，寒泉气脉通。此子午当行之道，若神气泛然于道外，不成路矣。或神不知其气，或气不能随神，空空煅炼，则金丹不成矣。守阳云有两相知之微意是也。⑲圆通禅师云：群阴剥尽，一阳复生，欲见天地之心，须识承阴之法。寒者，坤也。泉者，坎水也。皆喻肾中之水。肾水果得以前所论之工法，到此自有历历波涛之象，乃真阳所产之时也。气绵绵者，续而不断之义。道光禅师云：一爻看过一爻生。昆仑即乾也，乾为首。紫府即丹田也，丹田为坤。升即上昆仑，降即下紫府，中宫即丹田也。祖师教人行火，须上至乾鼎，下至坤炉。⑳吸降呼升者，即先天后天二气之机也。然后天气吸则先天气升焉，升是升于乾而为采取也；后天气呼则先天气降焉，降是降于坤而为烹炼也。若以口鼻一呼一吸为升降者，则去先天之气远矣。㉑此皆言先天后天二气消息之机也。乾者首也，为

天，故位居上；坤者腹也，为地，故位居下。阖辟者，乃内外呼吸之元机。盖外面之气降，里面之气则过我而升；外面之气升，里面之气则过我而降；此乃周天之秘机，凡夫岂能知之！故仙翁云：若教愚辈皆成道，天下神仙似水流。浑然问曰：老师所言，有两重之呼吸，但升者其意要主宰中宫，以为斗柄转心之主，又见此处其神要随先天之气升降，又闻后天之气在息上升降，如老师言，三处都有动静知觉之意，不知其神其意重在何处？又不知其神其意如何分别用度？我闻之丹经曰：行则神气同行，住则神气同住，今此分别神意，其不相合何也？华阳云：子之不明者，非经之不明，是子之执着偏见。云何为机也？譬如世人安消息以制物件之法。如若投机，一叩即应，无处而不动。夫但有先天之气者，则我之经络自能通应，而又有后天之气鼓舞，安有上下中间不应之理乎？可见先天后天，上下中间，皆主乎其机也。若是无其机，焉得应之？故太初古佛云：一片东兮一片西，两头动处几人知？出有人无真造化，神气相交透祖机。云譬喻乡人织布，其意一发，手足头目俱以发动。发者是谁？动者其神意在何处？若能明此理，则临时而不误造化之机缄矣。故俞玉吾解《阴符经》云：恒山之蛇，击其首则尾应，击其尾则首应，击其中则首尾俱应。又云：其法潜神于内，驭呼吸之往来，上至泥丸，下至命门，使五行颠倒，运于其中，此即周天内外机动而已是也。又冲虚云：以意在中宫，以神驭气，其气自尾闾夹脊上昆仑，复下丹田，周流运转不绝，又何必有疑哉！因问曰：闻江西道人王山而亦能升降，因何以几十载不结丹成大药？答云：此人乃后天之意气，非先天之神气也。②吸机之阖固是下，然而内里之机要上，上者自下而升至于乾，为进阳火，为采取；呼机之辟固是上，然而内里之机要下，下者自下而降至于坤，为退阴符，为烹炼。此即内外阖辟之机也。③此以下皆言周天之息数，上文说升降法，而其中卦爻之数尚未表明。若不用其数，则丹道又不成矣。朝元子云：劝君穷取周天数，莫使蹉跎复卦催。盖乾坤者，乃天地之定位，橐籥者，即鼓风之消息，奈何真气不能自返复于乾坤，微赖橐籥之法以吹运之。盖乾坤即橐籥之体，坎离乃橐籥之用，所以乾呼返吸至于坤，坤吸返呼至于乾。乾坤者，乃坎离之体，内呼吸者，即坎离之用。人若能明乎内呼吸，则橐籥自鼓，而乾坤自运矣。数者，乃阴阳升降之度数。假呼吸之息数，而定卦爻之揲数。④抽添即真气上升下降之旨也。绝尘者，凡临时幻化顿息，则真我不离于气。爻过爻生者，喻绵绵不断之意。守阳云：随机默运入元元，呼吸分明了却仙。⑤天上有十二支之辰位，炼丹亦有十二时之火候，故六阳用进，六阴用退。程者，每时有一定之度数。若言不用息数之漏刻，则是傍门外道矣，而非金丹也。纵能强制升降，亦不能结大药，既不用周天之度数，又将以何物而为周天乎？以明明之刻漏而不悟，则是愚之甚也。⑥有数即乾用九而坤用六也。⑦周天即往来返复之义。微微数者，不著于相，顺随而行火候，元机是周天程限之数无差也。⑧冲虚子曰：子至巳六时为阳，阳合乾，故用乾爻乾策，乾爻用九，而四揲之，为三十六，故阳火亦用九，同于四揲。又注云：子丑寅以次，皆用四揲之三十六。又云：午至亥六时为阴，阴合坤，故用坤爻坤策，坤爻用六，而四揲之，为二十四，故阴火亦用六，同于四揲。又注云：午未申以次，皆用四揲之二十四。又云：阳时乾策二百一十六，除卯阳沐浴不用，乾用实一百八十也；阴时坤策一百四十四，除酉阴沐浴不用，坤用实一百二十也。合之得三百息，周天之数也。闰余之数在外。盖三百数者，实非三百息，皆譬喻辞也。⑨阳爻六时用九，除卯时不用，只得一百八十；阴爻六时用六，除酉时不用，只得一百二十。冲虚子曰：卯在六阳之中，酉在六阴之内，调息每至于六时之中，可以沐浴。即此也。⑩息火停符者，停住有作而行自然之妙运，非是停住先天而不行，是停住后天之武火，故履道云：十二时中，毋令间断。俞玉吾云：天道无一息不运，丹道无一息间断。故卯酉时不行之中，而默运吹嘘，则子午亦然。又重阳云：子午冲和连卯酉，春夏秋冬夏相携。冲虚子云：世称沐浴不行火，且道吹嘘寄向谁？要将四正融抽补，才得金丹一粒归。又陆子野注《悟真篇》云：卯酉不进火，但以真气薰蒸而为沐浴，万古不移也。⑪十二时者，即吾身中运周天之时也。子巳六阳时进阳火，午亥六阴时退阴符。进则为升也，退则为降也，故进则曰进阳火，退则曰退阴符。时时皆有阳火阴符者，不在沐浴时而亦有沐浴，故阳用者曰火，阴用者曰符。浑然问曰：但闻六阳时中沐浴，六阴时中沐浴，此理可明，但不知六阳时中，时时有阴符，六阴时中，时时有阳火，此理深微，愿求教训。华阳云：凡行周天之时，其后天之气，有回转之机，故在此回转处，内藏阴符

阳火之秘机，既有六阳六阴之限数，焉得一息而运至于天哉！纵运亦不成周天之度，不合刻漏之法则矣。浑然又问曰：弟子尚愚迷，不识阳火阴符之精微，敢再求指教。华阳云：凡运火之时，后天气进则谓之阳火，后天气退则谓之阴符。凡阳火阴符沐浴归根者，皆是借后天呼吸之气，以为周天度数之法。若无其呼吸，则不成阴符阳火沐浴归根矣。丘祖师云：运行周回，自有径路，不得中气斡旋，则不转。又冲虚云：火候谁云不可传？随机默运入元元，达观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。又问曰：昔日达摩言二候采牟尼，何为二候？云：药生而往外，以用息采归炉为一候，药既归炉封固，又名一候。又问曰：何为四候？云：升降沐浴，即为四候。又问曰：何为之闰候？云：即归根还于下丹田之处，故亦有温养沐浴之位也。③此即言凡有气之动者，必须炼之，则小周天之火容易止。如若不炼，则火不能速止，而大药亦不能发生矣。古云：运罢河车君再睡，来朝依旧接天根。古皖山合封问曰：余自学道，今已八旬，阳还自动，是何故也？答曰：阳既举，是未得火炼之故耳。合封曰：余得七悟师所传，运于周身四肢，运六回阳六回阴，左运三百六十，右运二百四十，岂不是火工？华阳曰：既是火工，八十因何阳还举？此非金丹乃小法，是七悟师当初止汝之念耳。如此空运，有何益也。合封曰：金丹之道若何为哉？华阳曰：金丹之道，从阳生时凝神入气穴，鼓起橐籥之巽风，息息向炉中吹嘘，犹如铁匠手中抽动一般，风生则火焰，火焰则精化，精化则气自生矣。采此生气升降往还，谓之周天也。④百日是炼精之名目，但凡有二候之机来者，则百日可期少，而勤者成之速。若中年、年迈，而又不勤者，未可定其日期。凡有精漏者，则未成漏尽通之道。如精不漏者，则精尽还成气，不死长生之果得矣。太邑海会寺方丈僧龙江问曰：以此自保守，可得《楞严经》漏尽通成否？华阳云：保守只名断淫心淫身而已，知用火化，则淫根方断，漏尽通自成，则不漏矣。然淫根者，即外肾也。若有举动，即有生死矣。⑤防危险者，防时至药生，而神不及知觉，则错过矣。或不明起火之法，或昏睡而神不灵，此乃失于气矣。或当进火而不进火，当退符而不退符，当沐浴而不沐浴，当止火而不止火，当归根而不归根，则失于造化之机，故曰防危险。⑥差失者，皆因学人心不诚而意不专，若灵台洁净，火候明白，有何失乎？古人往往走丹者，皆因理未明而心不专，故有差失之患。梦寐昏迷者，凡学道之士，宜乎先养神，神纯自然灵觉，神若不纯，睡则生尘妄之心，故有梦寐走失之患矣。⑦丹之所成者，是气已曾圆满，外肾不举，丹光上涌，故有所见也。⑧丹熟是有止火之候到，故谓之熟。既知熟矣，当用采大药之法，则小周天之工法无所用矣，若再用小周天，丹不伤乎？⑨凡炼丹，若不知止足，必有倾危之患也。昔日白玉蟾六十四岁下工，已到止火之候，未及采药，则已倾危矣。又丘真人到止火之候，未防其险，则夜自走失。又曹还阳真人会亲，偶见此止火之景，未及采取，亦以走失元阳矣。故崔公云：受气吉，防成凶，火候足，莫伤丹。所以紫阳云：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。⑩止者，不行升降也。然虽不行升降，时刻不可须臾离火，常常温火薰蒸，离则亦自走矣。

冲虚真人曰：有止火之景①。守阳真人曰：且待其景到之多而止，大药必得矣。又曰：初炼精时，得景而不知，猛吃一惊而已，乃再静而景再至，猛醒曰，师言当止火也，可惜当面错过；又静又至，则知止火用采而即得矣，是采在于三至也。今而后当知之，及后再炼不误。景初而止，失之速；若待景至四而止，失之迟；不速不迟之中而止火，得药冲关而点化阳神。凡有真修仙真，千辛万苦，万万般可怜，炼成金丹，岂可轻忽，致令倾危哉②！此以上皆言炼精化气金丹之元功，风火同用之妙旨尽在斯欤！余不敢谓此集为自论之妙道，然皆会萃先圣之传真，即后来万劫高真用风用火之根本。使见之者即自了悟，契合仙佛之真旨，成己成人，仙佛之果证矣。

【注】①此乃止火之时，采大药之候也。须求真师口授，方能出炉。若无真传，不知采取之法，不知采取之时，故景不得矣。得真传，知采法，景到又不可不知也。若傍门认取眼光，静坐慧光千百种光，则错之甚矣。若前此不知坎离交媾之法，丹田则无药，而外肾亦不能如马阴之藏形，纵有外光发现，此非丹田之苗也，盖属想妄而发矣。若真能成马阴藏形者，自有异常之景。故纯阳祖师云：曲

江上，月华莹净。文《翠虚篇》云：西南路上月华明，大药还从此处生。俞玉吾云：西南属坤，坤为腹，药生于丹田之时，阳气上达，丽于目而有光，故自目至脐，一路皆虚白晃耀，如月华之明也。②自古圣真，不泄止火之真候，亦不泄采大药之真景。真候真景，独赖冲虚、守虚二真人，泄万古不泄之天机。今则尽泄矣，但后学无有不沾二真人之恩。此乃明言直论，不必重加注脚。后学因缘若至，财侣双备，速早下工，求取大药，炼气化神，参明三至，则大药可得，神可化而仙成矣。如或不透，再觅冲虚真人之秘文，参《合宗》之九章，则大周天之造化，其情无不明白矣。此以上尽属调药炼精化气，成金丹之造化，而逐节工法之口诀，尽备于此矣。但经中所言后天呼吸之气者，必待师传，方敢自用，非是著于口鼻，亦非闭气于丹田，著此二者，俱属于傍门，非金丹也。凡借后天之息以为吹嘘搬运者，是气穴之内有生机之动者，因此而调息，既调气穴内之真息，而后天之息则自然而至于气穴，相兼相连，以同动矣。然古人或以单言后天之息，则先天之息无有不得其机而妄用后天，或单言先天之息，则后天之息无有不借其机而能用先天，故先后原有兼连之消息。凡调息之时，其神专重于先天之气，内以炼化行住起止，不过借后天之息，以为炼化行住起止之权。先天之气既有生机，若不得后天，则先天亦不能自炼化行住起止矣。凡四方有学道之同志者，果知造化之机，不问先天与后天，若临时能用“消息”二字者，则先天后天有不待辨，而能自明矣。

### 效验说第七<sup>①</sup>

华阳曰：以前六章，药物、炉鼎、火候无不表明矣，但药产之景，尚有未全，此篇重以发明，愿有志之士，早成大道，是余夙所怀之志也。且药产之效验，非暂时可得，至真之道，在乎逐日凝神返照气穴之工纯熟，而后有来之机缄。夫或一月元关显露，或数月丹田无音，迟早各殊，而贵乎微阳勤生，不失调药之工夫，则药产自有验矣。且气满药灵，一静则天机发动，自然而然，周身融和，酥绵快乐，从十指渐渐至于身体，吾身自然耸直，如岩石之峙高山，吾心自然虚静，如秋月之澄碧水，痒生毫窍，身心快乐，阳物勃然而举，丹田暖融融，忽然一吼，神气如磁石之相翕，意息如蛰虫之相含，其中景象，难以形容。歌曰：奇哉怪哉！元关顿变了，似妇人受胎。呼吸偶然断，身心乐容腮。神气真浑合，万窍千脉开。盖此时不觉入于窈冥，浑浑沦沦，天地人我，莫知所之，而又非无为。窈冥之中，神自不肯舍其气，气自不肯离其神，自然而然，纽结一团，其中造化，似施似翕，而实未见其施翕，似走似泄，而实未至于走泄，融融洽洽，其妙不可胜比，所谓一阳初动，有无穷之消息。少焉恍恍惚惚，心已复灵，呼吸复起，元窍之气，自下往后而行，肾管之根，毛际之间，痒生快乐，不能禁止，所谓气满任督自开，又云运行自有径路，此之谓也。迅时速采烹炼，烹炼复静，动而复炼，循环不已，少年不消月馀，中年不过百日，结成金丹，岂不乐哉②！

【注】①尽言小药产景。②此一篇故不当安于此，效验原是调药后之事，理当安于调药之下，因句法多之故耳。读者当默会于调药之下，假若有此效验，不可认为怪事，即是药产之真景，当自保护真种矣。

### 总说第八

夫金丹之道，从静而入，至动而取。若不静则神不灵，而气亦不真，于此妄炼，即属后天，与先天虚无金丹之道不相契也。盖静者，大道之体，造化之根，唯静则可以炼，

不静则识性夹杂，终与道相违矣。故幻丹走泄，而道不成就者，皆由未静而夹于识之过也。夫静者，静其性也，性能虚静，尘念不生，则真机自动。动者，非心动，是气之动也。气机既然发动，则当以静应之。一动一静，不失机缄，是谓调药，是谓交合，行乎造化，性命双熔，是谓真旨妙用矣。苟或专以静而不识动，或专以动而不复静，皆非正理也。次当明其药产老嫩，老则气散不升，嫩则气微不升，务在静候，动旺始采，是谓当令。故曰：时至神知，以顺行之时候，即逆行之时候矣。故又曰：药气驰外则外别有景。前所谓调药用之日久者，是为虚耗之躯言之耳。若壮旺之体，只于运周天之当时调之，不用日久。若调之日久，不运周天，则阳极而精满，满则又溢矣。不知法则活而诀则一，故童真只用大周天，不必用小周天。壮旺之体虽不可不用小周天，亦不必调之日久，只候药产景到时，调其老嫩。凡元气一动，伺阳之长旺，即当采封，运行周天，运而复静，动而复运，循环不已，是谓之进退行火，是谓之采取周天也。勤行不懈，道有何难哉！故曰：丹田直至泥丸顶，自在河车已百遭。又云：以虚危穴起，以虚危穴止。盖虚危穴即任督二脉之交处，立斗柄，运河车，皆由此而起止，故冲虚曰：起于是，止亦于是。且运必假呼吸而吹之，若不以呼吸吹嘘，则神气不能如法，似有似无，合乎自然相依之运行。盖行以神为之主宰，不见有气之形迹，元气乃无形之行，随元神之运行，听呼吸之催逼，故曰夹脊尾闾空寄信，而呼吸乃采运元气之法，逆吹微缓谓之文火，紧重谓之武火。数息运元气者，为爻为时，为度为位，而周天之造化，以此为规模，非真有三百六十有馀也，故曰每时四操。所以然者，使其水火不致太过不及也。是范围元气而成其度数，为造化之总序耳，故曰以息数定时数也。或又问炉鼎、道路、药物、火候。曰：能此虚危任督运用，即炉鼎、道路，明此阳动升降，即药物、火候，而道即在是也。除此皆非正理，尽属筌蹄惑人矣。借筌蹄获鱼兔，谓筌蹄为鱼兔则误也。去筌蹄，专鱼兔，朝采暮炼，自然精化气足，丹成景至，再行向上工夫，炼气化神，超凡入圣，出定千百亿化身，皆可由此书而上达矣。

### 调药炼精成金丹图第九

真妙诀，了然明，调药法，炼精所。

若问金丹消息路，发火周天原此穴。教君这里觅根由，运行沐浴又归根。

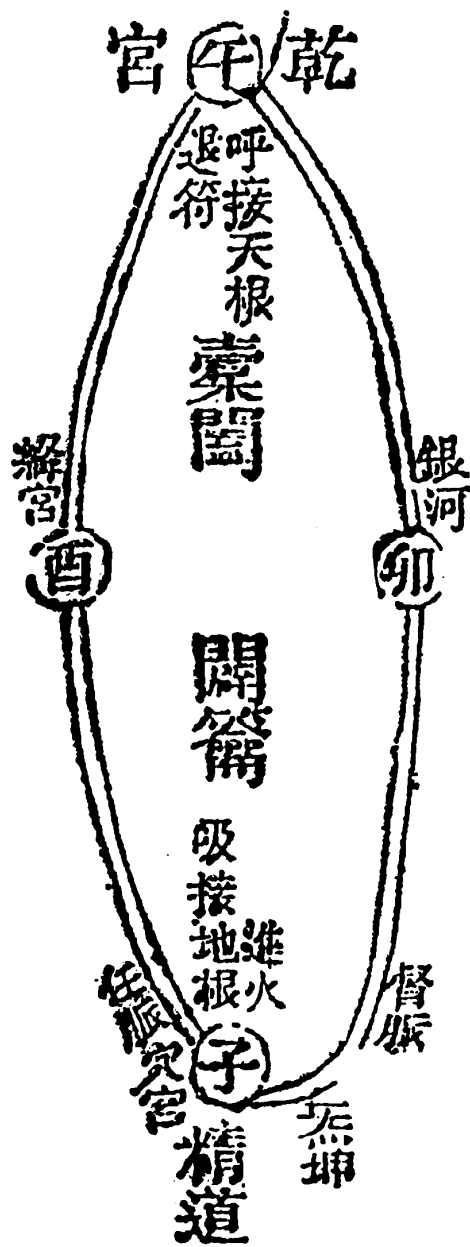


图 235



## 图说第十

金丹之道，前八篇已尽之矣，尚恐学者不知窍妙，故备此图，以补全书之要诀，愿有志者一览无疑，不为旧图所惑。庶知阳生在此，调药在此，鼓巽风在此，药产在此，采取在此，归炉在此，驾河车在此，还本复位在此，金丹造化之元功，莫不在此矣。然窍本无形，自无而生有，则谓之元关、中宫、天心，其称名固不一也。夫虚无之窟，内含天然真宰，则谓之君火、真火、真性、元神，亦是无形，静则集氤氲而栖真养息，宰生生化化之原，动则引精华而向外发散。每活子时二候之许，其窍旋发旋无，故曰元关难言。其气之行，后通乎督脉，前通乎任脉，中通乎冲脉，横通乎带脉，上通乎心，下通乎阳关，上后通乎肾，上前通乎脐，散则透于周身，为百脉之总根，故谓之先天。其穴无形无影，气发则成窍，机息则渺茫，以待成全八脉，则八脉凑成，共拱一穴，为造化之枢纽，名曰气穴。譬如北辰居所，众星旋绕护卫，即古人所谓窍中窍也。窍即丹田，上乃金鼎，鼎稍上即黄庭，窍下即关元，古谓上黄庭、下关元是也。关元下即阳关，亦名命门，乃男女泄精之处，肾管之根由此而生。但黄庭、金鼎、气穴、关元四穴，俱是无形，若执形求之，则谬矣。又谓夹脊两肾，中藏元气，则亦谬矣。此书图之所作，实发古人所不尽泄之旨，而又有以辟其诬妄也。

## 顾命说第十一①

夫顾命者，乃是收视返听，凝神聚气之法，岂有他术哉！古圣有言曰：命由性修，性由命立。命者气也，性者神也，气则本不离神，神则有时离气。俞玉吾云：心虚则神凝，神凝则气聚，欲其气之常聚而不散者，总在炉火勿失，温养其元，使神气如子母之相恋。左慈云：子午顾关元。元即命之蒂也。若不顾守，则火冷气散，久而命亡矣。黄帝云：存心于内，真气自然冲和不死。故性命二者，不可须臾相离也，离则属于孤偏矣。崔公云：十二时，意所到，皆可为。混然曰：无昼无夜，念兹在兹，常惺惺地，动念以行火，息念以温养火。玉蟾云：神即火，气即药，以神驭气而成道，即以火炼药而成丹。有药无火，则水冷而气不生；火养锅底，则水暖而气自腾。古云：火烧苦海泄天机，红炉白雪满空飞。雪即气也。故气因火而升，火因风而灼，十二时中，回光返照，刻刻以无烟之火薰蒸，使性命同宫，神气同炉，绵绵息息，似有似无，内外混合，打成一片。黄帝曰：火者神也，息者风也，以风吹火，久炼形神俱妙，人能如此，何忧命之不固也。夫命之元气乃月魄，神之灵光乃日魂，以魂伏魄，则先天之气自然发生。人多不测造化，盲修瞎炼，性命各宿，孤阴寡阳，自谓长生得道，而不知其违道甚远也。夫修炼者，方入室之时，当外除耳目，内绝思虑，真念内守，使一点元神，浑浑沦沦，随其形体荣枯，听其虚灵自然，融然乎流通，湛然乎空寂，于此常觉常悟，冥心内照，防其昏沉昧乎正念。《参同契》云：真人潜深渊，浮游守规中。规中，指元关一窍也。然又不可执著，以致真阳不生。其妙总在不急不怠，勿助勿忘而已。《清静经》云：空无所空，寂无所寂，真常应物。果如此，则神气浑然如一，恍恍惚惚，若太虚然。古云先天一气从太虚而来者，即此也。夫机之未发，静以俟之，气之既动，以神聚之，而顾命之

旨，尽在斯矣。

【注】①此炼己立基之首务。

## 风火炼精赋第十二<sup>①</sup>

炼者造化之工，精者变化之源。火因风而焰灼，精得火以熔铅。勒阳关谓之调药，摄气归即是還元。察其机，煅谷精而调燮；辨其候，运百脉以归源。会其源则神气相依，鼓其风则真精朝元。夫精者，乃天地之源，造化之本。逢时节而旋，机动得火以磁恋；达关窍而流，变泄吹风则还壶。是故坎宫森布，元神摄而徘徊；离中橐籥，真气旋而运转。炉内火逼，白虎朝于灵台；鼎中水融，青龙游于深渊。阳关禁闭，元窍门开。果然风火既同炉，久而水暖自生霞。月华吐则汞引铅而铅引汞，日精射则蛇交龟而龟交蛇。造化之变迁兮，待静观动；药物之老嫩兮，伺机听命。杳冥中起，恍惚中迎。自无气而生气，本无名而喻名。知其时者，能夺天地之真气；顺其机者，即有升降之法程。薰之炼之，则超凡而入圣品；食之饴之，化枯骨以登太清。嗟呼！今之学者，奔山驾海，坦坦之大路偏过，劳形兀坐，赫赫之明珠抛播。利驰而名漫，德薄而垢重。识性以妄谈，去正而归左。彼夫道本至近，情隔遥偏，理自不远，性失违天。殊不知精者气之融，风者息之源，火者神之灵，炼者会之坛。以风而扇火，以火而炼精，则老还少而形长存，以气而留神，以神而运息，则情复性而神自纯，自然可与赤松、彭祖之优尊。

【注】①总言大小周天。

## 禅机赋第十三<sup>①</sup>

道者化育天地，法者返本还原。柄动静而同用，随有无而自然。体本来之真觉，威音恍惚；持无生之妙用，极乐幽元。显优昙之家风，秋水皎月；隐惠能之法语，春雾藏烟。是故浮云散而天心现，濛雨开而壁峰存。潭水清兮澄月澈，黑漆熔兮物形明。情寒而禅心定，意灰而性朗清。若夫黄芽白雪，当求元关之妙义；地涌天花，即凿混沌之面目。会则有，散则无；出为尘，入为默。有情下种，乃如来之妙用；无法枯禅，即道人之顽空。水清月现，达龙宫而演法；风传花信，坐羯陀而受供。朗朗兮皆拱北，荡荡兮尽归东。降蛟龙于北海兮，烈焰腾空；伏猛虎于南山兮，洪雨普济。抟虚空而作块兮，刀兵奚伤？收毫芒而藏身兮，鬼神莫测！展则包罗天地，定则入于微尘。悟之者顿超上乘之法，迷之者带了六道之根。禅固自参，无非一念之定静；机由师授，能吸法水之鸿滋。正法眼藏，尽隐祖师之秘旨；涅槃妙心，微露如来之浅辞。由是能宣漏尽之法，方称马阴之师。尔乃机来有时，非顽空而长坐；禅主斗柄，见明星而团旋。灵台极乐，通行菩提之坡；净土家乡，秘锁慧命之奥。教外有因，不明元机。苦劳累世，魔娑漫守三更；强留一宿，罔通密印关锁。识重智少者，则曰不然不然；突然朗见者，乃云如是如是。慧性灵而道眼开，头头尽是；魔王迷而法窍闭，处处皆偏。人有迷悟，佛无后先。达之者融会天机，迷之者执定死禅。打七跑香，即禅和夙业之责；黄花翠竹，乃高人得意之时。千里因缘若至，方晓禅外之规。偶逢决破铁牛血，笑杀禅机有两期。

【注】①恐后世学禅者，不明佛之正法，反谓吾非禅道，故留此以为凭证耳。

## 妙诀歌第十四<sup>①</sup>

大道渊微兮，现在目前。自古上达兮，莫非师传。渺漠多喻兮，究竟都是偏。片言万卷兮，下手在先天。有名无相兮，元气本虚然。阳来微微兮，物举外形旋。恍惚梦觉兮，神移入丹田。鼓动巽风兮，调药未采先。无中生有兮，天机现目前。虎吸龙魂兮，时至本自然。身心恍惚兮，四肢酥如绵。药产神知兮，正是候清源。火逼金行兮，毫簪凭巽旋。河车运转兮，进火提真铅。周天息数兮，四操逢时迁。沐浴卯酉兮，子午中潜。归根复命兮，闰馀周天。数足三百兮，景兆眉前。止火机来兮，光候三牵。双眸秘密兮，专视中田。大药难采兮，七日绵绵。蹊路防危兮，机关最元。深求哀哀兮，早觅真传。择人而授兮，海誓相言。过关服食兮，全仗德先。寂照十月兮，不昧觉禅。二气休休兮，性定胎圆。阳纯阴尽兮，雪花飘迁。超出三界兮，乳哺在上田。无去无来兮，坦荡逍遥仙。夙缘偶逢兮，早修莫挨年。休待老来临头兮，枯骨无资空熬煎。

【注】<sup>①</sup>大小周天。

## 论道德冲和第十五

道高龙虎伏，德重鬼神钦。斯言也，盖道以载德，德以植道也。夫道者德之用，德者道之体，人能明乎其德，而天性自现，体乎其道，而冲和自运，是之谓寂然不动，感而遂通也。盖人禀虚灵，原本纯静至德，体纳太和，浑然一团，天理一发，皆能中节，何劳修乎？但人被情欲之私所隔，忘本逐末，竟昧其真，故元和之正气、纯静之心心失矣。所以圣人表虚极而养己德，论易理以明天道，则尽性致命之学，可以穷神知化矣。然学者欲体乎道德，当寻来时之消息，而穷本然之根苗；欲探造化之机缄，须察迟促之景象，则临时有把柄，而无危险之患。然后得入道德之门，可造冲和之境矣。盖至人能权动静之消息，须用智慧而浑然无我，故能默运化育之道，长定中正之理，活活泼泼，则随中极之冲和，而充塞乎两间，达逍遥之境，乐无何有之乡，大至默默，还乎无极，此乃至人之大德也。苟内怀私欲，外沽名誉，假善法以遮雨，罔取泥水之资，非为无德，实贼德也。唯天地滋万物而无心，圣人顺万物而无为，亦何期德之洋溢乎？古圣云：德者，性道中求之耳。夫德非道则无著，道非德则无主，道外觅德，其德远矣，培德体道，其功切矣。故曰天心居北极而众星拱，东海纳细流而百派归。人若能静心养气，何虑道德之不成哉！吾尝自内观而无心，外觅而无体，飘飘乎寻之不得，恍恍乎觉而虚灵，似鱼之随水，如雾之笼烟，一派冲和，荣卫天地，但人不能深进，故本然之道昧却矣。纵原文奥辞，无非口头三昧，又乌能尽道德之本然，明体用之精微，解冲和之奥妙哉！

## 火候次序第十六<sup>①</sup>

夫道从炼己起手，次下手调药，既了手行周天，三事非一也。己熟或坐或卧，不觉忽然阳生，即回光返照，凝神入气穴，息息归根，此神气欲交未交之时，存神用息，绵绵若存，念兹在兹，此即谓之武火矣。神气既交，阳气已定，又当忘息忘意，用文火养

之，不息而嘘，不存而照，方得药产，但忘息即不能以火薰之，但用息即是不忘。息无不泯之谓嘘，欲嘘不觉之谓忘，但用意即是不忘，但忘即不能以意照之。古云：心无不存之谓照，欲无不泯之谓忘。忘与照，一而二，二而一。当忘之时，其心湛然，未常不照，当照之时，纤毫不立，未常不忘。是谓真忘真照也，此即谓之文火矣。文火既足，夜半忽然药产神知，光透帘帷，阳物勃然而举，即当采封运行。采运之时，存神用息，逆吹气穴，谓之武火也。封沐归根，即用上文文火之法，照顾温养之，谓之文火矣。但不在交媾与周天之时，俱是用文火之法，以时刻温养之，而炼己之工，亦是用此法，不然不能还虚。然阳生谓之活子时，而药产亦谓之活子时，两段工夫，当明次序，而运周天谓之周天之子时，用火调药、炼药谓之火之活子时也。然候者亦非一说，不论阳生及药产，但有气动者，即为一候，以神用气，又为一候，此乃神气会合之二候也。又曰阳

生为一候，而药产又为一候，此乃药气所生之时节之二候也，故曰二候采牟尼者，即此也。药气既产，往外采归炉为一候，而炉中封固又为一候，亦谓之二候采牟尼。升降沐浴谓之四候，总谓之六候，此乃周天一时工法所用之六候也。候虽多，亦不必执著，不过是阳生调药，调到气满药产时采归，运行子卯午酉归根即是也。然其中候法亦要明白，当用呼吸变文武火之时候，不明白则文武不能如法。所谓火候不传者，非不传也，即此难言也。夫火是火，候是候，岂混而一言之！其中文武火候、逐节工法，师所传之口诀，尽备此书。余虽为僧，自幼觅此道，励志江湖三十余年，方得全旨。后人有缘遇之，不要三日，即明乎斯道，则不为诬徒所惑矣③。

【注】①尽言小周天。②华阳云：此篇重所言候者，非余之好事也。因群书所言候者，前后混杂，则令人实难悟。余前文虽表六候者，尚不能决人之疑，故添此篇，以决同志读群书候之疑病也。

### 任督二脉图第十七

折开隐闭天仙诀，垂露源头佛祖机。  
得视嘎嘎笑，存行步步真。

华阳曰：此图直泄元机，实愿得药之士，不失运行之路，丹道最秘，非余之敢妄泄也。古圣虽无图，却有言存留，奈何不全之过耳。又因旧说谓督脉在脊骨外，而任脉止于上下唇，此二说皆俗医之妄指，岂知仙家说任

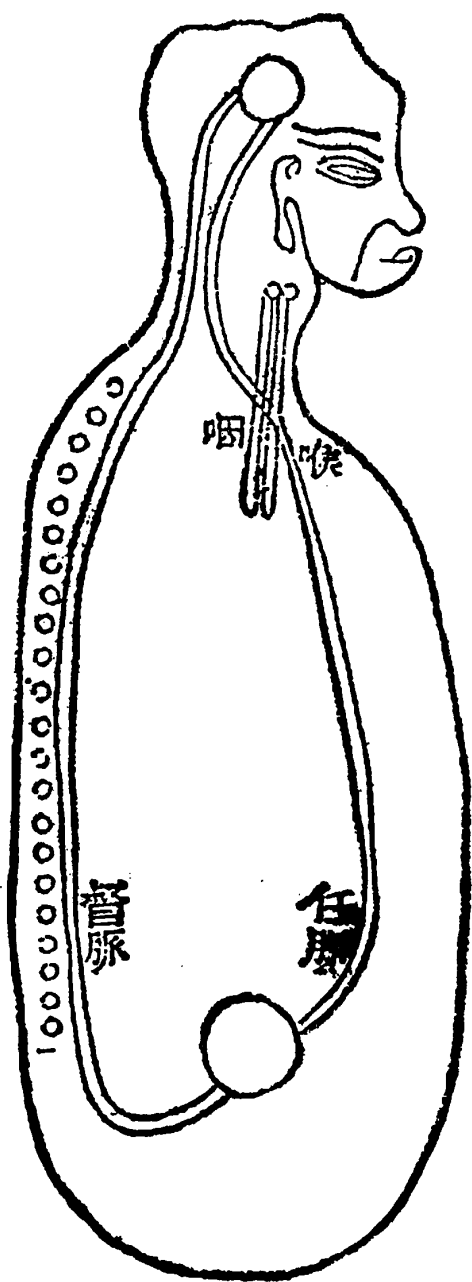


图 236

督，实亲自在脉中所行过，以为证验，非但行一回也。金丹神气之元妙，必要在脉中所行过数百回，方得成就。不但俗医谬妄乱指，今之修元者，亦此谬妄乱指，愈加纷纷。苟不亲自领会境遇，妄亿猜指，浅学信受，误丧励志，岂不痛哉！故余将师所授之诀，以亲自领会之熟境，画图以证其非。然而此图一出，游方之士与那假道学，则无容身之地矣。

## 决疑第十八

### 僧豁然七问

问之一曰：弟子愚暗，蒙老师传授火化断淫之法，行四个月得景，海中火发，对斗星明，又蒙传授法轮常转之密语，行持五十日，淫根自断，永无生机，反照北海，犹如化银之光，其光浩荡射目，自知成舍利子矣。弟子昔在打七一门，不见成道，反人人吐血，是何故也？答曰：自如来开化西天二十八祖，东土六代，并无此门，乃僧高峰门人诬捏坑害后人。况高峰所习，是闭息之傍门，何见得也？高峰自曰忍气急即杀人云。吐血因跑香忍气，伤其脏腑，坐打香板，伤其脊络，就是卢医扁鹊，莫能救之。

问之二曰：参禅问话头，不见成道何也？答曰：如来有所问试者，是看学人性道明与未明，明则教外别传慧命，不得慧命无所成也。

问之三曰：专念经念佛，不见成道何也？答曰：经，路径也；佛，名字也。譬喻考试官欲取第一名，求圣人唱《四书》可进否？六祖云：东方人造孽，念佛求生西方；西方人造孽，念佛往生何方？

问之四曰：我释教参禅人，灰心长坐，不起欲念，凡有走漏，不能成坚固之体，是何故也？答曰：为人至十六岁关窍开，既开无有不走泄之理，况且念经伤其中气，枯坐心肾又不能交会，走漏格外多矣。所以近代出家人，反得疟症、水枯、吐血、枯目，皆谓此也。坚固实有火化之法，譬喻铛水在上，灶火在下：水得火自然变化为气矣。如来云火化以后收取舍利，实有真传也。

问之五曰：今之参禅人，而不问走泄之事，自言修道，可得成道否？答曰：天上未有走泄身子之佛祖，走泄一回，与凡夫交媾一回其理一也，故无所成矣。

问之六曰：佛是何法起手？答曰：佛以对斗明星起手。对即中华返观是也，斗即北斗丹田是也，明星即丹田之气发晃是也。不对斗明星，万万不能成道。释教下手一著最秘，吾今全露，尔当默思默思。

问之七曰：今之释教传法，得者以为出头，自称为大和尚，可是真法否？答曰：得者如梦得金，称者如戏台上汉高祖、楚霸王，何曾有实也。自达摩、六祖，以口传心授，故五祖云：密附本音。今之所传，纸上传某僧，某僧之名为传法，志者观之，嘎嘎一笑而已。

### 王会然七问

问之一曰：弟子蒙老师传授下手工夫，修炼两月，得药产之景，又蒙传授周天之口诀，行运三月，外肾不举，丹田常自温暖，自知丹成矣，不知别门亦有可成之理否？答曰：不得神气交合，产出真种，万无所成，或有行之专者，无非却病，所谓万般差别法，总与金丹事不同。

问之二曰：有一先生，自言得药产之景，能以升降，又长坐数十年，凡有走漏不结丹，何也？答曰：虽得药产，不知火候，虽是升降，不知阖辟度数，强运故不结也。

问之三曰：有一位言，教人凝神入气穴，阳生之时，后升前降，不结何也？答曰：不知起手之法，无药先行升降，水火煮空铛，故此不结也。

问之四曰：有一位言，阳生之时，以舌抵住齿，往上提之，吞津降下，不结何也？答曰：此阳乃微阳，非药产之阳，升降无用，况又不知道路，乱提起邪火，必得吐血之症。吞乃有形之物，落于肠出二便，有何益也！

问之五曰：有一假道人，教人阳生时用息采之，一息采，一息封，谓之二候，左边上，右边下，一息一转，谓之一周天，不结何也？答曰：此一非傍门，乃未得诀者，自诬造作此言，诳哄愚夫耳。真人云：凡流不知道运行，由五脏而循环非周天也。故此不结矣。

问之六曰：专凝神在气穴，能出阴神不结丹，何也？答曰：不知阳生用呼吸之法，故不结也。

问之七曰：不打七，亦吐血得疾病何也？答曰：误信盲师之过耳。冲虚祖师云：外道邪法行气，必至有病。何以为病？升提太迟重，则提为邪火，其病头晕，病目赤肿翳障，病咳嗽痰火吐血，病痈肿等症；若降下而迟重，则逼沉精气，贯入肾子，为疼痛偏坠，病腹胀水蛊胀病等症。上下两病，皆致人速死。

了然五问

问之一曰：弟子傍门外道不必问矣，愿闻正道之火候，有钟离云乾用九、坤用六，可是此理也？答曰：而名是，法不是。

问之二曰：冲虚谓子行三十六，午行二十四，可是此理也？答曰：而名是，诀不是。

问之三曰：真人谓阳爻一百八十，阴爻一百二十，可是此理也？答曰：而名是，事不是。

问之四曰：许旌阳谓阳用二百一十六，阴用一百四十四，可是此理也？答曰：而名是，火不是。

问之五曰：其四非也？答曰：道最重在口传，不得真传，四皆非矣。如果得真师，其四俱真，不但四真，千真万圣俱合此火之元妙，而三教成道者，亦此火之元妙。

### 危险说第十九<sup>①</sup>

华阳曰：学道者外道纷纷，及其成功，未有一人，何也？不得性命之真传，分门立户，俱是妄为。且今之悟性者，不识先天之性，落于后天之识性；今之修命者，不识先天之命，落于后天之渣滓，是故无所成也。盖不知其中性命之修持<sup>②</sup>，危险之防虑<sup>③</sup>，以错修错炼之妄为也<sup>④</sup>。或者闻其性命之门户<sup>⑤</sup>，正理不明，根源不透<sup>⑥</sup>，入于旁门<sup>⑦</sup>，执于一边<sup>⑧</sup>，虽曰归道，奈性命不合，神气不交<sup>⑨</sup>，纵自修为<sup>⑩</sup>，真元暗耗<sup>⑪</sup>，终归于无所成也<sup>⑫</sup>。或有夙缘相逢，言语相投，知乎调法<sup>⑬</sup>，未能彻乎精微<sup>⑭</sup>，炼己之生浮<sup>⑮</sup>，行功之沉睡<sup>⑯</sup>，及至阳生时<sup>⑰</sup>，迷而不自灵觉<sup>⑱</sup>。气薰形起<sup>⑲</sup>，昧却采工<sup>⑳</sup>。气之极动，变而外施<sup>㉑</sup>，既无主则无所留<sup>㉒</sup>，拱关一旦泄去<sup>㉓</sup>，安有药之可调可炼乎<sup>㉔</sup>？

且既知乎灵觉之调法②，而又无所成何也③？盖不知其中丹法之逐节、火候之次第④，是以盲修瞎炼⑤。不知调药者⑥，武火采之⑦，武火炼之⑧，文火养之⑨，忘火以待其自生之故耳⑩。且既明其逐节，晓其炼法，何以张脉偃兴⑪，无意之欲起⑫，种种阴魔阴怪来扰⑬。或沉寐时外阳不举，竟自泄之，又何故也⑭？此乃火候用不到处，尽是阴气变幻，不识此时用武火鼓巽风，煅去阴气之法也⑮。且夫真修之所为者，外若痴若愚，内安然逍遥⑯，最忌身之劳碌⑰，心之外驰⑱，苟不勤慎，则炉火断而不续，失其文火⑲，气既无主而无所钩，不落下而变为后天者，未之有也⑳。此皆因当其际，不知有武火为救护命宝之法也㉑。盖其精泄去，其气亦泄之㉒，安得不谓危险哉㉓！夫采取明乎二气㉔，阴跻知乎道路㉕，是为勒阳关之法也㉖。若夫归炉之后，不知回风混合㉗，煅炼之法者㉘，其元精与阴精㉙，依旧藏而不化㉚。阳之暂伏，顿然又生，名虽调药，实不知炉中调法㉛，然后阳之复生者㉜，竟将以前未化之精，拱而射之㉝，则其药之无所产㉞，不思己之精不返，谓师之诀不真㉟，何不悟之甚也㊱。且药产薰炉之际㊲，危险大矣哉㊳！彼愚昧不早自提点㊴，贪著其乐㊵，内失其照㊶，已交将别之时㊷，若不即生复觉者㊸，则昧却采工矣㊹。所产之真种㊺，不能自归炉㊻，洋洋乎竟自泄去累积之工，空无所有，岂不悲乎㊼？若夫升降之机，又在乎斗柄㊽，神息之力也㊾。气之行而息不逼㊿，乃导引旁门㋀，非阖辟之道也㋁。息之应而度不合㋂，乃无知外道㋃，非周天之数也㋄。不但气之不结㋅，亦费药之空生㋆，则周天之危险，即藏其内矣㋇。夫药之归炉㋈，若文火之失薰蒸㋉，则阴气又存之㋊，诸般怪现，皆由此之故也㋋。且平常无事，若失其薰蒸㋌，误食香辣㋍，劳其身心㋎，昧其动静㋏，丹则异生㋐，或时迫炉而出㋑，或时火生㋒，或时见水生，或阴人现象㋓，若不得其法救之，丧失在顷刻之间。夫气之满而丹成，其危险者在当止不止、不当止而止之诀焉㋔。若夫火之圆足，又勤勤于薰蒸㋕，相护于性命㋖，或有意放，则汞散铅冷㋗，丹之怪异，不又重生乎㋘？非师之诀不真，乃己之失照。然丹已成者，急于超脱，若贪著尘俗，待以年月，一时不觉，丹之迫炉，汞飞铅走，哀哉！空空已乎！余愿同志者，将此危险，审而察之，细而悟之，精而行之，则永保无失矣㋙。

【注】①此言下手调药，及小周天事也。②离中之灵曰性，坎中之气曰命，奈何灵之进出无时，气之生而外耗，性命不能自合矣。故祖师教人以离性去制坎命。当其际，敛收微细之灵念，入于动气之所，用巽风吹发其中之火，煅炼此后天之性命，合而为一，则先天之性命自然发现矣。故曰修持也。③防之者，防其阳生，不自灵觉。归炉之后，恐精之未化，阴气来役，不会煅炼，或神光失照，或呼吸失嘘，或药产不知，或升降昏沉散乱，或丹成而不知景，或温养失宜，或不采大药等法是也。故古人谓百日防危险，诚哉是言也！④盖不知金丹之诀，总是妄为，所以古人云：任他万般差别法，总与金丹事不同。⑤夫门户者，乾坤也，乃先天之源，内含乎四象。故《参同契》云：乾坤为门户，坎离为药物。即此意也。⑥正理根源，即性命也。愚昧夙根，于道无缘，惑于邪师，向外求道，皆非己之根源也。⑦无数门户，总不知自己之性命。故《圣经》云三万六千种道，以释来者之心之谓也。⑧且如今之修性者，不修己之命，则淫根不断，常自下漏，与凡夫一般，真可惜矣。又有学习吞津液，以弄运后天者，不知玄关之消息、阖辟之机旋，虽若知修持，亦可惜矣。⑨且性命神气一也，不会交合，则无真种子矣。⑩不识性命之交合，犹自以苦身心，如隔靴搔痒，有何益乎？⑪盖阳气生时不知采取归炉，气焉有不耗于外乎？⑫到头总是空劳矣。⑬夫调法者，是活子时而来之际，用风火之工也。其中有文武，不知逐节，亦无所用矣。⑭且精微者，难言也。能自行持玄关之精、气、神三者，以此不相离、不相执，知乎轻重转弯抹角之用法者，则妙诀得矣。⑮心不纯熟。⑯不自灵觉。⑰

活子时来。①⑨当面错过。①⑩玄关气之融暖，则外肾举矣。②⑪因睡之过耳。②⑫元气融极之时不采，则自欲出关，变为后天矣。②⑬主者神也，留者息也，采工全赖神与呼吸之能也。气既无神息之工，安能自住哉！②⑭出阳关矣。②⑮心之不诚，意之不专，返谓气之不住，乃愚夫矣。②⑯灵者，神也。觉者，知也。法者，以神用呼吸摄元气，归炉烹炼之工也。②⑰夫丹法有文武，若以混用，则亦无所成。②⑱逐节次第，必要得真传授，方敢无疑自用。如阳未生之时，存之以神，用之以息，长教绵绵不断，息息归根，乃文火之工，即古所谓炉中火种也。及其阳生，以武火采之，是用神用息而重之，即古曰勒之之谓也。且归炉之法者，亦是神息之相守相住，文火之谓也。若夫炉中之煅炼者，即动之以意，鼓之以风，乃武火之工也，即古所谓化精成气矣。至炼后而温养者，文火也。不得真传，则不知此中之妙也。②⑲且学道之粗心人，闻师一言，便以此为自得，不虚心求于精切，及至修时，工法已错乱。②⑳乃起手之法也。㉑武火者，用息摄气之法也。且气之生而下行，不自逆而上行，欲逆而归乎其源者，非息之招摄，无能还乎其炉矣。故曰：降中升，升中降，即谓之阖辟之机。又曰：往来不穷。所以五祖师云：阖辟不明，不能采药归炉。即此之谓也。㉒武火者，即上文阖辟之机也。紫霞问曰：炼法之中而又有阖辟，何谓也？曰：阖辟者，即采药、炼药及周天之秘机，乃仙佛之密言，不得此中之妙，则丹无能成矣。故古所云：大有大阖辟，小有小阖辟。即此谓也。阖辟者，乃鼓风化精之具，故曰：鼓巽风，运坤火。又太上云：天地之间，其犹橐籥乎？即此之谓也。㉓文火者，吹嘘之养也。紫霞问曰：吹嘘岂不是阖辟乎？曰：尔所见错矣。吹嘘乃后天之气也，阖辟即先后二气之机也。又问曰：昔朱子谓一呼一吸谓之阖辟，乃后天之说也，非大道精微，至妙至妙之玄机也，请问曰：至妙可得闻乎？曰：阖辟者乃大道，二气相动相应，玄关中之消息也。有四个往来，故曰往来不穷，若以一呼一吸两个往来为阖辟者，则有穷焉，非真玄关也。又问曰：吹嘘与阖辟何所分别用法？曰：吹嘘者，神气不动之义也；阖辟者，神气俱动之意也。夫阖辟之神气，又在乎动于不动之间耳。若出乎玄关之外动者，非炼药之阖辟，神气亦不能相交相合，孕为真种。如凡夫欲生子，雌雄在外鼓舞，岂不愿乎？㉔夫文火温养之后，浑然静之，使阳之再生也。㉕此乃以前用风火不到处，阴气阴精发生为走泄之坏景，速用武火煅炼，炼到无此景象，方保无事。㉖此亦是阴精在丹田内作怪，使心君妄动，扰乱主人之故耳。即当用阖辟之法，鼓动炉内真火，化此阴精，是谓秘密天机救命宝法也。故虚静天师《入火镜》云：欲心一起，速用武火煅炼是也。㉗魔怪者，或现鬼神龙虎等类是也。㉘此亦炼时用风火少之故耳。若勇猛之士，信得已及风火用之，已到工夫不息，则断无此事矣。㉙如还遇有坏景之来，即再用武火炼一次，永保无事矣。㉚故曰：大智默默，无何之乡。㉛古人云欲静其心，先静其身，诚然也。㉜古人云神一出便收回，谓炼也。㉝盖文火者，存之其神，用之其息，绵绵息息，归根之法也。平常既失此法，焉能留其气哉！㉞主者，神也。钩者，息也。夫气既无神息之工，则自然变而为有形精，故凡人无欲念而亦走泄者，无此火炼之故也。㉟盖当劳碌外驰之时，凡有所劳，必当速以炼之，故曰忙里偷闲调外药，即此谓也。㊱精气本一也，故《阴符经》云：真气即在阴精之内。㊲一场空劳。㊳夫此采取者，即是调外药之采取外药也。二气者，先后二气也。先天之气以得后天之气招摄，方能归炉，故守虚真人云：先天气不能自归炉，以后天之气采之。即此谓也。㊴阴跷者，乃摄精之路也。正在谷道前、膀胱后，上通乎丹田，是采药之路，故张紫阳《八脉经》云：阴跷一脉，诸圣秘之，高人藏之，乃仙佛采药之所。又马天君解《大洞经》云：一阳初动之时，运一点真汞于脐下以迎之。即此泄尽矣，学者不可不察焉。㊵夫阳关者，即上文道路之口是也。㊶盖回风者，回旋其呼吸之气，以逆吹之。㊷煅炼者，即上文回风之法也。能自回风，则炉内神气，亦能自混合为一者矣。故我冲虚祖师云：神虽宰气，未知其气可宰否，以回风混合之。又《心印经》云：回风混合，百日工灵。即此谓也。㊸元精者，即元气也，动为元精。阴精者，饮食之精也。此精最作怪，必假神气二火合为一火，在炉内鼓动巽风，炼化此精。故数云先生云：用丹田自然之呼吸炼之。苟不得此诀，则精不化。㊹在丹田内。㊺法即前文炉内鼓巽风也。㊻外肾举。㊼泄矣。㊽既无真种。则不能行周天之火也。㊾自生退。㊿此以上尽言调药之法也。㊱真气在丹田内，自交欢融暖鼓动矣。㊲此处不知正念相就相翕之法，必失其交合之机也。㊳愚昧者，因自昏沉，不生正觉之故耳。夫既调药，早早提点药产之景来。



⑮此乐者与凡乐大别，若不知此处交合之法，则失其气之交机，空费气之欢翕。譬如凡妇之活于时来者，其气暖融，正在无止无底之际，欲想交合而失其丈夫，岂不叹孤伶乎！此是失其生机之故耳。⑯此即上文神不去交气之意。⑰既知此处神气之交合，是谓真种，古仙谓之天然交。又当明此处采药之候，若不知此候者，是名有候无火，丧失止在半息之间，岂不危乎？⑱此教人即速用灵念采之。⑲上文言用灵念采之，此又言采工，实有异也。盖念止能宰其气，不能摄其气归炉，故以神用呼吸采其气也。⑳即真气也。㉑炉即下丹田是也。㉒洋洋乎者，正在恍荡之际。一场空劳，皆因心之不专，用工时意之不诚。此以上言药产之危险。㉓盖升降者，进退也。斗柄者，丹田之意也。㉔夫神是挾气同行同住之主，息是逼气退气之机，机不可少主，主不可少机，主、机又不可少意，三物并用，方为真玄妙之修士，如缺其一，则有危险。㉕有气无息，气不随路而行。㉖如今运气之外道。㉗盖阖辟者，乃大道最妙之天机，必得真师传之，方得其精微。㉘有息无数，息之混行丹不结。㉙如今运后天气之旁门。㉚周天有三百六十五度四分度之一，苟不阖合此度，任你运行元气，万万不能成丹。㉛气散于别络。㉜可惜当面错过。㉝此以上尽言周天之危险。㉞盖炉者，下丹田，亦谓中宫。㉟时刻之吹嘘。㊱阴气者，因丹田火不到之过耳。㊲诸般怪现，如阴人鬼神，即当用武风吹之，以武火炼之，不然阴气胜，阳气埋藏，则有危险之病矣。㊳时刻用息嘘之。㊴丹之成时忌香辣，乃散气之危险。㊵身心有劳，则炉火不勤，有危险之病出。㊶盖动静者，非心意之动也，乃丹田之气动。若不知动而收、静而薰，则丹有危险矣。㊷不知不觉。㊸盖炉者，丹田也。丹之已成，全在神光之护持，呼吸之薰蒸，若一时失检点，顷刻气从丹田纷出，或走于身前，或走于身后，诸窍皆可藏之，不得其诀者，无能复归其炉，即谓之走丹。或问曰：以何诀收之？答曰：以静定而待之，且看丹之从何路出去，而藏于何所，已知其的处，再用微呼吸吹于丹田，用意从的处从原路引而归炉，或一引，或数引，谓之收丹之法也。㊹火生者，因饮食有动火之物，或热水浴身，此二者引动丹火，不得其法，亦是走丹之危险。或问曰：何法能救之？答曰：存想一黑云悬于目前，以神引入于丹田，其火则自退矣。㊺夫水生阴人者，即阴气也。因呼吸之火断续，故有此景来。或问曰：用何法救之？答曰：急用呼吸之息，以武而吹之，不见此坏景，丹复光明，方为美事。㊻法在以前《风火经》中。㊼即呼吸之逆吹嘘也。㊽即以神返照也。㊾又是阴气来矣。㊿如上阴气之变化一般。㊽此以前有十五段，内有三十五条，细数难以表明，看别经方知全旨。细看熟玩，然后用工时方免危险之病。

## 后危险说第二十

自古丹书，多引而不发，欲求其全诀全火者尤难之，学者虽从末由，岂不可叹哉？故予前“危险说”补《金仙证论》及《慧命书》所不足之处，使苦志者得下手调药及小周天之工法也。夫篇中所谓凝神者，是凝于道心之所。道心而得人心之翕聚，则元气聚而不散，为孕药之工，即为双修性命之苗也。夫神既凝住气穴，而气穴之神不又有当知乎？盖觉其呼吸之往来，是为炼精之风火也。且神又不可泛驰于外，息又不可断续无嘘。神息之相炼，动静之相依，不出乎范围，不执乎有无，是谓化精之诀也。且又当知乎神安于阳动之所，以协乎其机，莫离乎其气，气化之所在，即神安之所在也。篇中又曰：武火者，是采药、炼药、炼阴精之妙诀，内外呼吸之秘机，故曰阖辟。其妙在乎二气逆用之工，故谓之采外药矣。且炼之者，是化精也，即玄关之中意鼓息吹之玄机，谓之阖辟，即所谓鼓巽风，运坤火。又云：风轮激动产真铅。因坎中之阴精难以制伏，便使风火而化之，神气相摩而激之，如二物之相摩而生火也。悟一子云：欲降而静之，必先激而动之。此诚言其妙诀，是指玄关中神与先后天气三物，相动相激之机欤？且炉内神气既以相炼，不可息乎其风，不可出乎其外，不可离乎其气。神气之二意，同此相翕，如雌

雄交合，当其际，二物周身之意，尽归于此处。如此得法调药，何患精之不化，欲之不死，而真种不产者哉！且又曰：炼阴精者，谓人食五谷百味所化之精华，名曰津液，是滋养五脏之后天，皆属渣滓，昼夜滋润乎周身，而至于丹田者，则为阴精也。此精时刻作怪，搅乱心君，引动元气之散泄。所谓炼之者，因有先觉之坏景来前，即当以后天之神火注于炉中，是为火种火引也。便使橐籥之鼓风，以风扇火，以火鼓动先天元气之真火，二火之相摩相激，阳火胜乎阴精，融透周身，何患精之不化、怪之不灭、道之不成者哉！且又曰：文火者，乃神气相定而不动之旨也。真人云：修之首务，潜之深渊，韬明养晦，而后可以善其用也。夫既曰不动，而又曰文火者，何谓也？盖神气虽曰不动，而呼吸之气又在此吹嘘，绵绵不断之旨也。古曰吹嘘，曰温养，是定而嘘之意也。且火得风之所嘘火不息，冷药则融而温暖，故文武火者，调药之的旨也。夫药既调而自产者，莫当去其武而用其文欤？不知药产时呼吸之文武火，俱无所用也，故曰定息候真铅。夫既曰不用呼吸之火，而药之产岂不散欤？盖妙在乎神气之相就、相照、相顾之旨也。且当此际，药之老嫩、铅之迟早，又必叩乎秘传相合、相离之机采取，安敢妄泄哉！然采取之诀，非用武火，药焉能归炉哉！夫升降之火，兼文武而用之，故曰柔而变刚，刚而变柔，刚柔乃丹道之妙旨。及乎六阳吸机之入而升，是谓武；然呼机之回而定，即属文。且以六阴呼机之退而降，是谓武；然吸机之进而定，即属文。故曰时时有沐浴者，此也。盖卯酉者，去武全文，不息息中而闾息息者，谓养其生杀之机也。且子午妙在于升降，而又云有沐浴者，是谓一时八刻，而一日有百刻，谓此四刻即属乎沐浴之法也。且归根之文火，薰蒸补助，乃养丹之的旨，为返照之工夫，而丹之成时，去武火用文火，是谓薰蒸养丹之法也。

【按】此书卷末原有“嘉庆四年端阳前五日华阳著于北京仁寿寺”的题识，而首篇篇末则题为“乾隆庚戌春传庐柳华阳序于皖城之洁王古庙中”，则此书当草创于1790年，而完稿于1799年，前后花费十年功夫。此书详论小周天功法，弘演伍守阳之丹旨，侧重火候，特撰《风火经》，大书特书，加以阐发。由于此书比较浅显明白，容易读懂，并且步骤井然，容易学练，因此流传极为广泛。不仅在国内享有声誉，而且流传日本及东南亚，颇受欢迎，尊奉者迄今犹不乏其人。如日本伊藤光远即将此书摘译成日文，重新编排分章，详加注解，复撰“内功总论”及“道语辞解”各一章，尤觉美备，改题《炼丹内功秘诀》出版，畅销东瀛；而日本关西大学教授坂出祥伸所著之《炼丹修养法》，则为研究此书及柳华阳另一著作《慧命经》的新成果，1987年5月由日本谷口书店印行。柳华阳字传庐，清代洪都（江西南昌）人。出身书香门第，本人原系儒生，后投皖水双莲寺为僧，修习气功。经过多年苦炼，得获伍守阳之秘传，遂炼成内丹而享高寿。

# 神 室 八 法

清·刘一明撰

## 刚

刚之一法，乃神室之梁柱。梁柱之为物，刚强不屈，无偏无倚，端正平直，不动不摇，所任最重，其责最大，神室斜正好歹，皆在于此。故梁柱稳当坚固，神室永远常存。孔子曰：吾未见刚者。或对曰：申枨。子曰：枨也欲，焉得刚！则是欲为碍道之物，刚为行道之本。夫刚者，强也，健也，果断也，壮盛也，锐气也，利器也。善用其刚者，富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。如孟夫子然，昔孟夫子善养浩然之气，四十不动心者，能刚也，如仲夫子然，昔仲夫子人告之以有过则喜，有闻斯行，惟恐有闻，后遇卫难，死必正冠者，能刚也。其次关夫子、岳武穆、雷万春、铁铉、方孝孺等，忠心不改，临难不屈，无非刚气致之，虽死如生，特可死者幻身，而正气不死。修道者若能以性命为一大事，看破尘缘，一刀两段，万有皆空，脱然离俗，不在衣食上留心，不于火坑中打闹，千魔百障，顺其自然，生死存亡，任凭天断，立大丈夫之品行，抱铁罗汉之志念，具此一点刚气，有始有终，愈久愈力，则攸往攸利。昔抱朴子闻道二十年，家无积蓄，不能成道，志念愈坚，纯阳遇正阳之后，经历十试，毫无更变，丘祖欲心不退，净身三次，睡魔不灭，磻溪六年，三丰为道忘躯，衣破鞋穿，愈老愈力，七十逢师。以上诸公，皆从艰难苦处来，一日苦尽甜来，因缘得遇，大道即成。盖刚气不立，四大无力，全身放下，遂畏不前，锐气散尽，六贼搬弄，三尸张狂，主意不定，狐疑不决，又怕饿着，又怕冻着，又怕修道不成，误了现在，又怕魔障来侵，苦楚难受，又怕缘法不兴，行道阻滞。噫！人而无恒，不可以作巫医，而况性命大事乎？故修道者欲修神室，先立刚气，欲立刚气，先去其欲，欲去刚立，神室梁柱稳妥，根本坚固，大道有望。何为刚？斩断恩爱、挖除尘根是刚，不怕魔难是刚，整顿精神、勇猛前进是刚，废寝忘餐、是非立断是刚，一心无二、经久不易是刚，和而不同、群而不党是刚，诸恶莫作、众善奉行是刚，人贪爱的不爱、人难受的能受是刚，内外如一、工夫不歇是刚。如此立刚，一往直前，不到极乐之地，不肯休歇，何患性不了、命不立耶？

## 柔

柔之一法，乃神室之木料。木料之为物，其性顺金，可曲可直，可方可圆，随材而用，大以大用，小以小用，无处不宜，锯也受的，斫也受的，刻也受的，打也受的。欲修神室，先办木料，木料周全，从此修为，应手而成。《玉枢经》曰：夫道者，以诚而入，以柔而用。《参同契》曰：弱者道之验，柔者道之强。则是柔弱为进道之首务也明矣。夫人自有生以后，秉血气之性，染积习之偏，争胜好强，以苦为乐，日在名利之

场，夜入酒色之境，贪嗔痴爱，般般俱全，喜怒哀乐，样样皆有，以假为真，以虚为实，不知回头，罟擗陷阱，无处不入。怎晓得石崇富贵，草上之霜，韩信功勋，镜中之花，到不如范蠡归湖，勇于自退，留侯入山，早已知几，此柔道之所以贵也。夫柔之为义，顺也，弱也，克己也，自屈也，自退也，自卑也，无我也，有人也，无妄也，淳朴也，老实也。善用其柔者，有若无实若虚，犯而不校，修天爵，轻人爵，求法财，远世财，不与世争，如鲍倩然，如抱朴子然，如许旌阳然，如淮南子然，如徐从事然，如正阳翁然，如重阳子然。以上诸真，皆显宦中人，一时有悟，即便脱然远去，自顾性命，受尽无数苦楚，终得成道，是皆能用柔者也。如毘陵师然，毘陵师受杏林之传，弃僧复俗，和光于通邑大都，隐于张环如家，潜修暗炼，不露圭角，能用柔也。如郝太古然，太古因马刘斥责之后，居赵州桥，人欺不知，水涨不晓，数年成道，能用柔也。柔之一字，所关非小，所用最大。修道者若能知其世事皆假，此身亦虚，不于大火坑中着意，乃于无色界里留心，屈己求人，诚叩真诀，认定当年原本，化去血性浊气，为功日增，为道日减，减之又减，以至于无性命可了。盖柔为顺道、顺时、顺理，渐次用功，即能上达，所谓后其身而身先者也。若不能柔顺，磕着撞着，无明火发，不能自遏，三宝受伤，全身失陷，神室木料为大火焚化，一无所有，终归空亡，岂能完成大道哉！老子云：专气致柔，能如婴儿乎？果能柔如婴儿，则万缘皆空，知雄守雌，知白守黑，木料周全，动工造作，神室有望。何为柔？有打我者顺受，有骂我者笑迎，疾病不管，是非不入，礼下于人，傲气俱除，习气渐化，时时省察己过，处处检点面目，戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻，素位而行，不愿乎外，一切人情世事，付于不知，诸般邪思妄想，扫去无迹。昔有仙人，卸去两腿，高挂壁间，等闲不安于身，久坐不动者，即此意。如是用柔，低头作事，不矜奇，不求异，不妄诞，不自恃，抱元守一，行动如处子，举止若死人，忘物忘形，意冷心灰，日日自有进益处。

## 诚

诚之一法，乃神室之基址。基址之为物，坚实敦厚，无物不载，神室成败，皆在于此，此乃造神室之第一要着。故基址筑就，平正稳当，永无坎陷崩塌之患。夫人性相近，而习相远，天真丧尽，私欲纷纷，内之所有者，邪思妄想，外之所处者，火坑刀山，即有一二自惜性命者，亦不在根本上打点，只于枝叶上搜求，隔靴搔痒，望梅止渴，空费功力，临死方悔。盖道也者，不可须臾离也，可离非道也。不离之道，贵乎诚，能诚则大道可学，大道可知，大道可成。不诚则心不纯，心不纯则疑惑生，疑惑生则妄念起，妄念起则脚根不实，一行一步，入于虚假，一举一动，俱是烦恼，隔绝大道，闭塞灵窟，而欲明道，不愈远乎？夫诚者，醇厚也，专一也，老实也，无欺也，不隐也，不瞞也。善用其诚者，返朴归醇，黜聪毁智，主意一定，始终无二。昔赵真人奉师命出外，遇色不迷，见虎不惊，悬崖取桃，陡壁舍身，卒感祖天师传授心印，丘祖因自己福缘浅薄，狠力下功，饥饿不怕，生死不惧，感得空中神人报信。如二真者，皆能诚者也。诚之一字，乃修道始终不离之物，如其可离，则何由而成神室？何由而全性命？何为诚？安危不计，一心向前，出言无伪诈，行事不怪异，随地而安，遇境而就，到安乐处不喜，逢困难时不忧，择善固执，顺守其正，至死抱道，永无变迁，有过即

改，遇善即行。如是用诚，纤尘不生，万物难移，内念不出，外念不入，三尸遁迹，六贼灭踪，神室基址成矣。从此造修大业，无不随心应手。故修道者必脚踏实地，下死工夫，换却生平心肠，钻破混沌，取出宝杖，处处归真，事事守正，以本分为要，以老实为先，性命之外，别无所知，道德之外，余无所晓，人一能之己百之，人十能之己千之，果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强，诚之一法，岂小补云哉！

## 信

信之一法，乃神室之椽瓦。椽瓦之为物，攒簇一气，遮蔽上下，护持全室。椽瓦周密，外挡邪风，内蓄和气，神室得以坚久不败。至圣云：自古皆有死，民无信不立。道祖云：恍兮惚兮，其中有物；杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。《周易》中孚卦辞曰：中孚，豚鱼吉。观此则知信为人生之根本，神室之要着。信若不立，四象不合，五行不和，两仪各别，三宝俱漏，大业废矣。昔吕祖一梦而入大道者，信也；丹阳悟死而脱尘情者，信也；神光断臂求法者，信也。得此一信而成道，失此一信而败道。信之得失，道之成败关之，故修道者以信为本。何为信？忠孝廉耻，俱尽其道，仁义礼智，各得其宜，是非不杂，邪正分明，初念不改，正念常存，应事接物，不逐风扬波，日用夜作，不昧性迷心，对景忘情，在尘出尘，遇境不迁，住世离世，宜缓则缓，宜急则急，宜后则后，宜先则先，宜进则进，宜退则退，宜放则放，宜收则收，彼我如一，身心不二，至于鸿蒙一气不散，太极圆满无亏，采药物于不动之中，行火候于无为之内，假中求真，真中去假，无非一信而运用。夫信者，中孚也，无惑也，不易也，见真也，有主也。大道始末，以信为归结，酒色财气，皆以信验，喜怒哀乐，皆以信正，视听言动，皆以信印，品行高低，皆以信分，有无邪正，皆以信别，五行四象，皆以信攒。知此者，希贤希圣，迷此者，为人为鬼。故至圣云：人而无信，不知其可也。大车无輶，小车无轨，其何以行之哉！信与不信，性命生死即于此分，吉凶悔吝即于此别，可不畏乎？修行者若得其信之一法，则神室严密，永无渗漏之患，可以长生不死矣。但这个关楔子，说时易，知时难，行时更难。盖信之为义最深，为理最妙，非寻常言语之信，乃大道之信，乃天宝之信。知得此信，则天宝顺手可得，其他皆余事耳。奈何学人多无信心，何哉？

## 和

和之一法，乃神室之门户。门户之为物，光明通透，绝无遮碍，出入随便，开阖有时，防外谨内，门户一立，神室成就。有子曰：礼之用，和为贵。《中庸》曰：和也者，天下之达道也。盖不和不足以礼，不和不可以为达道。和之义，无大小，无内外，无边岸，无形色。天得之而四时顺，地得之而万物生，人得之而性命凝，所谓达道者，诚不虚也。夫和者，通也，顺也，悦也，从容也，徐缓也。欲成神室，非和不可。昔达摩观见东土神州，有大乘气象，入于中国，以了大事，行和也；惠能不思善，不思恶，犹未为的，后隐于四会猎人之中，以了大事，行和也；至于河上公隐于园圃之中，缘督子隐于商贾之内，王十八隐于仆人之列，是皆混俗和光，依世间法修出世间者也。故善用

和者，不惊俗，不骇众，不固执，不偏僻，随方就圆，内刚外柔，大智若愚，大巧若拙，潜修密炼，人莫能识。若夫有己无人，行为执着，不失之太过，即失之不及，欲其窃造化，合阴阳，无中生有，有中生无，造成神室，永为无漏金屋，难矣。何为和？礼下于人，谦恭自小，心平性柔，暴躁全无，忿怒不生，大而能小，强而能弱，无人我寿者之相，无贵贱贫富之分，化气质之性，消嫉妒之心，言行相顾，动静随时，无好恶，无无明，无怪诞，无伪诈，和处极多，只在机活神圆，因物付物耳。吾劝同志者，速将人我山放倒，急把龙虎穴冲开，将已往高傲欺心，滞气血性，小见偏识，与夫一切不平不顺、不中不正等事，一笔勾消，另换出个和平性情，温柔姿格。神明默运，以求先天至真之药，点化后天至浊之阴，自然有无一气，动静自如，还我本来良知良能之面目，登于圣人之基矣。噫！谦受益，满招愆，学者可不自勉哉！

## 静

静之一法，乃神室之墙壁。墙壁之为物，根本端正，高低相称，无缝无隙，所以稳定梁柱，坚固上下，墙壁一起，神室有象。老子云：致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。又云：人能常清静，天地悉皆归。可知修道者不到至清至静之地，而天心不复，神室不成。盖虚极则静，静极则动，动静之间，有天心现之。天心者，天地之心也。天地之心复，即天地悉皆归，苟不到静极之时而不能也。夫静者，定也，寂也，不动也，内安也，无念也，无欲也。无念无欲，安静不动，宥密洁净，邪风不入，尘埃不生。神室墙壁紧密，而材木长久如新，永远不坏。故善用其静者，得意处不喜，失意处不忧，专心致志，对景忘情，不动不摇，如明镜止水。夫人之灵窍，自先天失散而后，为私欲所蔽，为尘情所挠，终日碌碌，无有片刻宁静，心不宁静，妄念纷纷，所作所为，皆是以苦为乐，以假为真，真假不分，大道怎成？修道者欲修神室，先须习静，果到静地，神室易成。静者非顽空寂灭之学，亦非参禅打坐忘物忘形之说，乃常应常静，身在事中，心在事外之意。真静者，一意不诚，一念不起，言不苟造，身不妄动，事前不想，事后不计，人短不知，己长不觉，时时顾道，处处返照，不以饥渴害心，不以衣食败道，生死顺命，人我无别，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿视，非礼勿动，境遇不昧，幽明不欺，妄念去而真念生，道心现而人心灭，是谓真静。真静之静，本于太极，不为造化所移，神室四面如铁桶相似，风寒暑湿不得而入，虎狼兕豹不得而进矣。吾劝修道者，速将活络心肠放下，急把娘生面目拿出，主心一定，止于至善，净侃侃，赤洒洒，作世间无事闲人，开道中正法眼藏，其受用无穷。

## 虚

虚之一法，乃神室之堂中。堂中之为物，主乎空阔洁净，尘埃扫尽，杂物不留，所以供设宝珍，接待佳宾者也。《悟真》云：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。又古仙云：先天之气，自虚无中来。特以虚者实之基，实者虚之验。盖道视之不见，听之不闻，抟之不得，本至无也。至无则为至虚，然至虚则无物不包，无物不容，故神室以虚中为要。虚中则阴阳顺序，精神圆满，一气浑然，无内

外，无左右，无前后，无上下，而在恍惚杳冥中矣。夫虚者，空也，无也，宽也，无形也，无色也。道至空虚，无形无色，四象五行，三元八卦，混而合一，浑沦太极，神室圆成矣。故善用其虚者，俯视一切，量同天地，心如太虚，以身为桎梏，以形为赘疣，以四大为灰土，以六门为孔窍，以富贵如浮云，以名利如霜露，以世事如梦幻，以情欲为寇仇。盖有所志者在，而不为假物所惑也。夫人自有生以后，积习之气，填满胸中，无一物不有，无一事不存，将本来珍宝，抛丢于外，性无所寄，命无所赖，性乱命摇，与道日远，不特神室有伤，而且幻身亦败。是以保全神室之道，以虚中为主。何为虚？却除杂念，变化气质，挖去历劫轮回种子，看破一切恩爱牵缠，一切假事不留，一概外物不受，万法归空，四大放下，无眼耳鼻舌身意，无声色香味触法，无恐怖烦恼，无好恶爱憎，无谄无骄，无矜无诈，无狂无妄，毋意毋必，毋固毋我，不爱一物，不纳微尘，有无不立，身心无累。修道者果能如是，神室堂奥，开阔明净，无一毫滓质，与太虚同体，自然先天之气自虚无中来，浑沦不散，水火不期济而自济，金木不期并而自并，大道可成。吾劝修道者，诸缘须空，一尘莫染，欲实其腹，先虚其心，欲生其白，先虚其室，从一切不着不住处留神下脚，不怕不到深造自得之地。

## 灵

灵之一法，乃神室之主人。有室无人，久必渗漏，神室枉然。王冲熙先生曰：一灵妙有，法界圆通。紫阳真人之谓欤？昔紫阳得海蟾之传，真知灼见，随机应变，和光同尘，纵横自在，无拘无束，所以成道大异他人，为南宗初祖。盖修真之道，能灵则圆通无碍，不灵则固执着空。固执必不通，不通不失之太过，即失之不及，太过不及，失其中正之道，又安能得药物于恍惚杳冥之间，行火候于无为自然之内？必至进退失节，急缓失度，老嫩失时，阴阳乖戾，去道远矣。何谓灵？先发制人之谓灵，义不及宾之谓灵，追摄先天之谓灵，决决后天之谓灵，调和性情、外圆内方之谓灵，被褐怀玉、心死神活之谓灵，静观密察、炼己待时之谓灵，窃夺造化、从无守有之谓灵，不欺不瞒之谓灵，常应常静之谓灵，虎不伤人之谓灵，龙不起雾之谓灵。修道者具此一法，可以动，可以静，可以刚，可以柔，诚信得中，和静得正，性命得了，神室有主，永久不坏，大道成矣。吾劝同道者，回光返照，敲竹鼓琴，十二时中，莫要昧了自己，还须检点当前，磕着撞着，自醒自悟，如空谷焉，呼之即应，如金钟焉，击之即鸣，如宝镜焉，照之即见，寂然不动，感而遂通，神而明之，存乎其人耳。此法无火无候也，无药物斤两也，无次第工程，一直行去，工夫不缺，了命了性，可以于理决之矣。虽然，真灵岂易知哉！亦岂易行哉！不易知者，不可以有心求，不可以无心得，有心求之，则着于有，无心求之，则着于无。不易行者，非勉强而为，非顺事而作，勉强而为，则真者不真，顺事而作，则灵者不灵。是在有无不拘，逆顺并用，机活神圆，灵之一法得矣。但恐人不认真，弃正入邪，不落于中下二乘，即归于执相服食，非徒无益，而又害之，可不叹诸。

【按】内炼丹法中，以儒、释、道三教互相揉合而讲功理、功法者甚多，然而如刘一明这样突出地用儒家理学解释丹道者，实属少见。读此《神室八法》，即可窥其一斑。刘氏十分重视此书，认为自己的内炼经验，已尽露其中。称“尽其生平所得，别立神室八

法，以结知音。虽其言平淡，而其理精微。至于材物大小、尺寸长短、攒簇规矩，无不俱备。特以修道即所以修神室，神室完全，大道成就，永无渗漏，脱灾免祸，入于安然自在之境矣”(《自序》)。书中论述，比较原则，而谈道德修养则极其细致，堪称别具一格。刘氏生平见《无根树》后按语。



# 篇 目 索 引

## 一 画

一粒黍米说…………… (721)

## 二 画

十二段动功…………… (297)  
十六段锦法…………… (275)  
十六转相减章…………… (474)  
十月丹成章…………… (485)  
七言四韵一十六首…………… (577)  
七言绝句三十首…………… (632)  
七言绝句六十四首…………… (584)  
七言绝句八十一首…………… (665)  
七日采大药天机…………… (815)  
人间世…………… (73)  
八脉…………… (191)  
八七九六图…………… (503)  
九气真仙章…………… (406)  
九仙真气章…………… (404)  
九行空门章…………… (406)  
九鬼拔马刀势…………… (217)  
入定…………… (561)  
入药镜…………… (513)  
入药起火…………… (712)

## 三 画

于真人胎息诀…………… (336)  
于是玄润光泽章…………… (472)  
土镇中宫章…………… (477)  
土成绮鹿势戏…………… (212)  
下经…………… (20)  
下篇(还金术)…………… (491)  
下篇(周易参同契)…………… (459)

下篇(简易内丹术)…………… (573)  
下部经…………… (427)  
下手工夫…………… (609)  
大宗师…………… (76)  
大还丹诀…………… (177)  
大丹直指…………… (695)  
大成捷要…………… (198)  
大威仪先生玄素真人要用  
    气诀…………… (350)  
大乘超凡入圣法三门…………… (550)  
大药过关服食天机…………… (816)  
大暑六月中坐功图…………… (262)  
大雪十一月节坐功图…………… (268)  
大寒十二月中坐功图…………… (269)  
大小便难…………… (234)  
大便难…………… (234)  
大便不通…………… (234)  
三字诀…………… (560)  
三虫…………… (237)  
三虫宅居章…………… (404)  
三盘落地势…………… (217)  
三丰先生辑说…………… (725)  
三元延寿参赞书…………… (187)  
三关章…………… (415)  
三田返复肘后飞金精诀…………… (697)  
三田返复肘后飞金精诀义…………… (697)  
三田返复金液还丹诀…………… (698)  
三田返复金液还丹诀义…………… (699)  
三洞枢机杂说…………… (251)  
口为章…………… (409)  
上气…………… (232)  
上篇(还金术)…………… (490)  
上篇(周易参同契)…………… (441)

上篇(简易内丹术)·····	( 573 )
上经·····	( 3 )
上有章·····	( 408 )
上睹章·····	( 414 )
上部经·····	( 424 )
上清章·····	( 408 )
上清黄庭内景经·····	( 408 )
上古天真论·····	( 117 )
上张安道养生诀论·····	( 175 )
上上禅善无量寿天生神章·····	( 397 )
千金要方·····	( 155 )
女功内丹·····	( 690 )
马王堆导引图·····	( 201 )
小周天·····	( 196 )
小周天药物直论·····	( 825 )
小周天鼎器直论·····	( 826 )
小便数·····	( 234 )
小乘安乐延年法四门·····	( 541 )
小满四月中坐功图·····	( 259 )
小暑六月节坐功图·····	( 261 )
小雪十月中坐功图·····	( 267 )
小寒十二月节坐功图·····	( 269 )

#### 四 画

天瑞·····	( 85 )
天心图·····	( 656 )
天中章·····	( 410 )
天地日月图·····	( 503 )
天隐子养生书·····	( 159 )
天竺国按摩法·····	( 249 )
天仙正理直论·····	( 791 )
天台道者胎息诀·····	( 340 )
天人合发采药归壶·····	( 765 )
元宪真人胎息诀·····	( 337 )
无子·····	( 246 )
无根树·····	( 730 )
无想无结无爱天生神章·····	( 398 )
云笈七签·····	( 347 )
韦驮献杵第一势·····	( 217 )

韦驮献杵第二势·····	( 217 )
韦驮献杵第三势·····	( 217 )
屯蒙二卦反对一升一降图·····	( 505 )
五禽戏·····	( 212 )
五牙论·····	( 166 )
五牙威恶章·····	( 402 )
五行章·····	( 418 )
五行虚实·····	( 680 )
五脏论·····	( 171 )
五脏横病·····	( 235 )
五藏真气章·····	( 405 )
五言四韵一首·····	( 584 )
五言律诗一十六首·····	( 631 )
五行颠倒龙虎交媾诀·····	( 695 )
五行颠倒龙虎交媾诀义·····	( 696 )
五行颠倒周天火候诀·····	( 696 )
五行颠倒周天火候诀义·····	( 697 )
五气朝元太阳炼形诀·····	( 699 )
五气朝元太阳炼形诀义·····	( 699 )
太上老君内丹经·····	( 391 )
太上老君内观经·····	( 389 )
太上老君枕中经·····	( 393 )
太上老君清净心经·····	( 388 )
太上老君内日用妙经·····	( 392 )
太上玉轴六字气诀·····	( 355 )
太上黄庭外景经·····	( 424 )
太上黄庭中景经·····	( 429 )
太上纯阳真君了三得一经·····	( 395 )
太无先生服气法·····	( 347 )
太微玄官章·····	( 406 )
太极图(太极图说)·····	( 111 )
太极图(易外别传)·····	( 499 )
太极图说·····	( 111 )
太极真官章·····	( 406 )
太清中黄真经·····	( 401 )
太清导引养生经·····	( 204 )
太清王老口传法·····	( 322 )
太过不及章·····	( 675 )
王真人气诀·····	( 350 )

王子乔八神导引法·····	( 207 )	风邪·····	( 226 )
王说山人服气新诀·····	( 351 )	风癫·····	( 226 )
匹配阴阳·····	( 541 )	风痹·····	( 223 )
木火金水图·····	( 503 )	风痹手足不随·····	( 224 )
不二元君法语·····	( 689 )	风不仁·····	( 223 )
止念·····	( 712 )	风偏枯·····	( 222 )
日月玄枢论·····	( 488 )	风湿痹·····	( 223 )
日用导引神仙初地门·····	( 251 )	风头眩·····	( 226 )
内业·····	( 88 )	风虚劳·····	( 230 )
内功·····	( 307 )	风齿、口舌疮·····	( 244 )
内功图说·····	( 305 )	风身体手足不随·····	( 222 )
内功正面图·····	( 307 )	风四肢拘挛不得屈伸·····	( 224 )
内功背面图·····	( 307 )	手太阴肺经图·····	( 141 )
内丹三要·····	( 715 )	手阳明大肠经图·····	( 141 )
内观·····	( 551 )	手少阴心经图·····	( 143 )
内养形神章·····	( 401 )	手太阳小肠经图·····	( 143 )
中篇(周易参同契)·····	( 450 )	手厥阴心包络经图·····	( 145 )
中篇(还金术)·····	( 491 )	手少阳三焦经图·····	( 145 )
中宫·····	( 673 )	长揖诀·····	( 300 )
中和集·····	( 702 )	长存之道章·····	( 403 )
中部经·····	( 425 )	勿药元论·····	( 196 )
中池章·····	( 409 )	勿泄天神章·····	( 407 )
中山玉柜服气经·····	( 315 )	方便·····	( 153 )
中岳鄱俭食气法·····	( 352 )	方便行·····	( 362 )
中央黄老君胎息诀·····	( 339 )	六气诀·····	( 332 )
中乘长生不死法三门·····	( 545 )	六妙法门·····	( 371 )
气淋·····	( 234 )	六府万神章·····	( 407 )
气为用说·····	( 608 )	亢仓子鸟势戏·····	( 212 )
丹田解·····	( 190 )	亢仓子胎息诀·····	( 337 )
丹髓歌·····	( 636 )	文王八卦次序图·····	( 48 )
丹基归一论·····	( 642 )	文王八卦方位图·····	( 48 )
丹房法语与胡胎仙·····	( 650 )	心病·····	( 234 )
月受日光图·····	( 502 )	心腹痛·····	( 236 )
化身坐忘法·····	( 154 )	心腹胀·····	( 236 )
风火经·····	( 827 )	心神章·····	( 410 )
风火炼精赋·····	( 838 )	心部章·····	( 411 )
风气·····	( 225 )	心典章·····	( 420 )
风冷·····	( 224 )	心藏图·····	( 436 )
风注·····	( 241 )	心为君论·····	( 607 )

火候 (紫清指玄集) .....	( 652 )
火候 (悟玄篇) .....	( 673 )
火候 (性命圭旨) .....	( 781 )
火候 (规中指南) .....	( 717 )
火候经 .....	( 796 )
火候章 .....	( 676 )
火候图 .....	( 619 )
火候论 .....	( 619 )
火候次序 .....	( 839 )
火候秘诀 .....	( 622 )
火候崇正图 .....	( 781 )
火爆水滥 .....	( 672 )
火记不虚作章 .....	( 481 )
火炼中宫土章 .....	( 477 )
火足候止火景采大药天机 .....	( 814 )
引导诀 .....	( 216 )
幻丹说 .....	( 610 )
幻真先生服内元气诀 .....	( 330 )
尹真人服元气术 .....	( 352 )
水火化育章 .....	( 484 )
水火独相配章 .....	( 478 )
水火各一方章 .....	( 469 )
水源清浊真丹幻丹 .....	( 814 )
水调歌头四首 .....	( 653 )
水肿 .....	( 239 )

## 五 画

本神 .....	( 137 )
石淋 .....	( 233 )
石桥歌 .....	( 604 )
布气诀 .....	( 332 )
左洞真经 .....	( 252 )
正修行 .....	( 362 )
正道浅说 .....	( 822 )
打坐歌 .....	( 728 )
打躬势 .....	( 218 )
龙虎歌 .....	( 702 )
龙虎交媾图 .....	( 755 )
龙虎交媾法则 .....	( 755 )

龙虎铅汞论寄子由 .....	( 177 )
古龙虎歌 .....	( 465 )
末后还虚 .....	( 819 )
玉液还丹 .....	( 547 )
玉液炼形图 .....	( 748 )
玉液炼形法则 .....	( 748 )
玉清金笥青华秘文金宝内炼 丹诀 .....	( 607 )
玉云张果老胎息诀 .....	( 337 )
东坡全集 .....	( 175 )
去病延寿六字法 .....	( 346 )
出神 (不二元君法语) .....	( 690 )
出神 (悟玄篇) .....	( 674 )
出神景出神收神法 .....	( 819 )
出阳入阴章 .....	( 467 )
出爪亮翅势 .....	( 217 )
归山 .....	( 652 )
申鉴 .....	( 96 )
申天师服气要诀 .....	( 350 )
四言诗 .....	( 158 )
四时调摄 .....	( 274 )
四气调神大论 .....	( 119 )
目风泪出 .....	( 242 )
目暗不明 .....	( 242 )
目茫茫 .....	( 243 )
外功 .....	( 305 )
白发 .....	( 241 )
白露八月节坐功图 .....	( 264 )
仙人章 .....	( 419 )
仙佛合宗语录 .....	( 813 )
用气集神诀 .....	( 321 )
用铅不用铅 .....	( 680 )
用铅用汞章 .....	( 675 )
生杀爻铢须知 .....	( 708 )
卯酉刑德须知 .....	( 707 )
卯酉周天口诀 .....	( 777 )
处暑七月中坐功图 .....	( 263 )
冬至十一月中坐功图 .....	( 269 )
立禅图 .....	( 761 )

立禅法	( 761 )
立春正月节坐功图	( 255 )
立夏四月节坐功图	( 259 )
立秋七月节坐功图	( 263 )
立冬十月节坐功图	( 267 )
立命直指地根章	( 395 )
玄用	( 561 )
玄牝	( 715 )
玄牝图	( 656 )
玄元章	( 419 )
玄要篇	( 728 )
玄关一窍	( 672 )
玄关显秘论	( 644 )
玄机直讲	( 719 )
玄鉴导引法	( 221 )
玄女演其序章	( 473 )
玄葫真人胎息诀	( 335 )
宁先生导引法	( 204 )
头面风	( 225 )
必竟恁地歌	( 651 )
圣正规法	( 317 )
发火初温微章	( 476 )

## 六 画

老子	( 50 )
老子按摩法	( 210 )
老子说五厨经	( 386 )
在宥	( 78 )
存想	( 159 )
存神炼气铭	( 157 )
灰池章	( 677 )
有无相制章	( 470 )
有无互相制章	( 479 )
达生	( 81 )
达磨禅师胎息诀	( 336 )
达磨大师住世留形内真妙 用诀	( 348 )
至理	( 98 )
至真诀	( 569 )

至道章	( 410 )
列子	( 85 )
刑德章	( 677 )
地真	( 107 )
地承天气图	( 501 )
耳聋	( 243 )
百字碑	( 561 )
百谷章	( 420 )
百窍说	( 611 )
百窍关连章	( 403 )
百峰内视胎息诀	( 340 )
西江月九首	( 635 )
西江月十二首	( 597 )
芒种五月节坐功图	( 260 )
刚	( 847 )
刚柔有表里章	( 469 )
吕祖志	( 558 )
杂卦	( 46 )
杂应	( 103 )
杂类章	( 675 )
任脉	( 194 )
任脉图	( 147 )
任督二脉图	( 840 )
伤寒	( 231 )
休粮诀	( 333 )
伏尸	( 241 )
伏气直论	( 809 )
伏羲八卦次序图	( 46 )
伏羲八卦方位图	( 46 )
伏羲六十四卦次序图	( 47 )
伏羲六十四卦方位图	( 47 )
行功	( 689 )
行气诀	( 331 )
行气玉佩铭	( 311 )
行禅图	( 760 )
行禅法	( 761 )
先天图	( 499 )
先天六十四卦直图	( 501 )
先天卦乾上坤下图	( 502 )

先天后天二气直论·····	( 791 )	诀不辄造章·····	( 471 )
后天卦离南坎北图·····	( 502 )	决疑·····	( 841 )
后危险说·····	( 845 )	次第秘诀·····	( 622 )
危险说·····	( 842 )	问龙虎交媾·····	( 686 )
延寿·····	( 562 )	闭气诀·····	( 332 )
延年九转法·····	( 301 )	交会图·····	( 612 )
延陵先生集新旧服气经·····	( 319 )	交会论·····	( 613 )
全图说·····	( 302 )	交媾龙虎·····	( 543 )
朱子全书·····	( 186 )	关窍秘诀·····	( 198 )
华盖上临章·····	( 477 )	刘真人胎息诀·····	( 340 )
华山十二睡功·····	( 289 )	收心 (坐忘论) ·····	( 161 )
庄子·····	( 73 )	收心 (不二元君法语) ·····	( 689 )
冲举 (不二元君法语) ·····	( 690 )	导引势·····	( 214 )
冲举 (紫清指玄集) ·····	( 653 )	导引诀·····	( 300 )
冲脉·····	( 193 )	导引论·····	( 169 )
守中·····	( 817 )	导引按摩·····	( 151 )
安处·····	( 159 )	阳维脉·····	( 191 )
安神祖窍图·····	( 749 )	阳跷脉·····	( 192 )
安神祖窍翕聚先天·····	( 750 )	阳神脱胎·····	( 715 )
论起居·····	( 184 )	阳火阴符章·····	( 677 )
论真仙·····	( 517 )	阳气发坤章·····	( 476 )
论大道·····	( 518 )	阴维脉·····	( 191 )
论天地·····	( 519 )	阴跷脉·····	( 192 )
论日月·····	( 520 )	阴符经·····	( 383 )
论四时·····	( 521 )	阴阳得类·····	( 680 )
论五行·····	( 523 )	阴阳升降论·····	( 648 )
论水火·····	( 524 )	阴阳应象大论·····	( 122 )
论龙虎·····	( 525 )	红铅火龙诀·····	( 493 )
论丹药·····	( 526 )	防危护失须知·····	( 706 )
论铅汞·····	( 527 )	孙真人四季行工养生歌·····	( 345 )
论抽添·····	( 528 )		
论河车·····	( 530 )		
论还丹·····	( 531 )		
论炼形·····	( 532 )		
论朝元·····	( 534 )		
论内观·····	( 535 )		
论魔难·····	( 537 )		
论证验·····	( 538 )		
论道德冲和·····	( 839 )		

## 七 画

远游·····	( 90 )
进取诀·····	( 330 )
运火行符须知·····	( 705 )
还金术·····	( 490 )
还丹赋·····	( 567 )
还丹歌·····	( 556 )
还丹口诀歌·····	( 565 )

还丹破迷歌·····	( 568 )	坐工口诀·····	( 672 )
还丹复命篇·····	( 631 )	坐禅图·····	( 761 )
还丹内象金钥匙·····	( 493 )	坐禅法·····	( 762 )
还源篇·····	( 624 )	肝病·····	( 234 )
系辞上·····	( 39 )	肝藏图·····	( 435 )
系辞下·····	( 42 )	肝气章·····	( 420 )
两仪章·····	( 678 )	肝部章·····	( 411 )
形质章·····	( 678 )	肘后飞金晶·····	( 545 )
求真踵息章·····	( 483 )	体臭·····	( 244 )
坛炉鼎灶章·····	( 484 )	何仙姑胎息诀·····	( 337 )
壳为金精章·····	( 480 )	谷神歌·····	( 560 )
坎宫篇·····	( 570 )	谷神不死论·····	( 647 )
坎离说·····	( 609 )	谷实精华章·····	( 403 )
坎离交垢·····	( 713 )	谷雨三月中坐功图·····	( 258 )
坎离数一二章·····	( 468 )	返还证验说·····	( 720 )
坎离交变十二卦循环升降图·····	( 504 )	饮食调护诀·····	( 333 )
寿人经·····	( 299 )	序卦·····	( 45 )
寿世青编·····	( 297 )	序炼丹·····	( 821 )
寿亲养老新书·····	( 355 )	冷注·····	( 241 )
赤凤髓·····	( 277 )	冷热痢·····	( 237 )
赤松子导引法·····	( 204 )	沐浴 ( 悟玄篇 ) ·····	( 672 )
李仙姑胎息诀·····	( 339 )	沐浴 ( 紫清指玄集 ) ·····	( 652 )
李真人胎息诀·····	( 336 )	沐浴 ( 吕祖志 ) ·····	( 561 )
李真人长生一十六字妙诀·····	( 295 )	沐浴章·····	( 422 )
却谷食气篇·····	( 312 )	沐浴心虑须知·····	( 707 )
别旨·····	( 109 )	沁园春·····	( 563 )
呕吐·····	( 238 )	灿烂·····	( 562 )
呈万庵·····	( 652 )	初九·····	( 561 )
足阳明胃经图·····	( 142 )	初下手·····	( 674 )
足太阴脾经图·····	( 142 )	初学诀法·····	( 322 )
足太阳膀胱经图·····	( 144 )	识炉鼎·····	( 712 )
足少阴肾经图·····	( 144 )	诃欲·····	( 358 )
足少阳胆经图·····	( 146 )	证果·····	( 369 )
足厥阴肝经图·····	( 146 )	弃盖·····	( 359 )
时气·····	( 231 )	忘神合虚·····	( 715 )
步蟾宫·····	( 563 )	判惑歌·····	( 710 )
坐忘·····	( 160 )	灵·····	( 851 )
坐忘论·····	( 161 )	灵台章·····	( 414 )
坐功诀·····	( 299 )	灵丹入鼎图·····	( 778 )

灵丹入鼎长养圣胎·····	( 779 )
灵枢经·····	( 129 )
灵剑子·····	( 214 )
灵剑子引导子午记·····	( 216 )
灵宝毕法·····	( 541 )
灵宝洞玄自然九天生神章经·····	( 397 )
灵兰秘典论·····	( 127 )
灵化梵辅天生神章·····	( 398 )
张天师胎息诀·····	( 338 )
张果先生服气法·····	( 349 )
陈希夷胎息诀·····	( 338 )
陈希夷二十四气导引坐功图势·····	( 255 )
附形章·····	( 676 )
妙诀歌·····	( 839 )
妙香并济章·····	( 486 )

## 八 画

转筋·····	( 239 )
斩龙·····	( 689 )
抱一·····	( 673 )
抱朴子·····	( 98 )
抱朴子胎息诀·····	( 336 )
卦变图·····	( 48 )
刺法论·····	( 128 )
刺腰痛篇·····	( 137 )
青天歌·····	( 692 )
青龙探爪势·····	( 218 )
卧禅法·····	( 763 )
卧禅图·····	( 762 )
卧虎扑食势·····	( 218 )
若得章·····	( 415 )
规中指南·····	( 712 )
规中直指元关章·····	( 396 )
奇经八脉考·····	( 191 )
直泄天机论·····	( 614 )
直泄天机图·····	( 614 )
直指大丹歌·····	( 560 )
坤道功夫次第·····	( 689 )
坤初变成震章·····	( 474 )

茅山贤者服内气诀·····	( 352 )
郁单无量天生神章·····	( 397 )
雨水正月中坐功图·····	( 255 )
述翠虚真人安乐法·····	( 652 )
易图·····	( 46 )
易外别传·····	( 499 )
易筋经·····	( 217 )
明补·····	( 153 )
昙鸾法师服气法·····	( 348 )
呼吸章·····	( 415 )
图说·····	( 837 )
固漏歌·····	( 728 )
罗浮翠虚吟·····	( 641 )
齿虫·····	( 243 )
齿痛·····	( 243 )
具缘·····	( 357 )
肾病·····	( 235 )
肾部章·····	( 412 )
肾藏图·····	( 437 )
金丹·····	( 653 )
金丹诗·····	( 709 )
金丹歌·····	( 497 )
金丹大要·····	( 705 )
金丹秘诀·····	( 197 )
金丹问答·····	( 660 )
金丹大成集·····	( 636 )
金丹橐籥图·····	( 658 )
金丹四百字·····	( 605 )
金液还丹·····	( 548 )
金液还丹论·····	( 659 )
金液还丹诗·····	( 659 )
金液还丹赋 (金丹大成集) ·····	( 658 )
金液还丹赋 (紫清指玄集) ·····	( 651 )
金石诰·····	( 566 )
金仙证论·····	( 821 )
金木直解·····	( 678 )
金碧古文龙虎上经·····	( 467 )
金鼎通玄章·····	( 486 )
金德尚白章·····	( 478 )



金火者铅也章	( 471 )
周易	( 3 )
周易参同契	( 441 )
《周易参同契》金丹鼎器药物	
火候万殊一本之图	( 506 )
周天法象章	( 677 )
周天璇玑图	( 776 )
服食	( 690 )
服食章	( 678 )
服食登真章	( 486 )
服药论	( 170 )
服气论	( 166 )
服气疗病	( 150 )
服气疗病论	( 172 )
服气绝粒	( 316 )
服气杂法	( 323 )
服气十事	( 324 )
服气精义论	( 166 )
服气胎息诀	( 334 )
服气问答诀法	( 326 )
服紫霄法	( 154 )
采药（紫清指玄集）	( 652 )
采药（规中指南）	( 712 )
采药章	( 677 )
采药归壶图	( 764 )
采取论	( 611 )
采取图	( 611 )
采金定水章	( 483 )
知路	( 562 )
胁痛	( 236 )
乳结核	( 246 )
侍其公气术	( 176 )
制由王者章	( 468 )
和	( 849 )
委气诀	( 331 )
诚	( 848 )
刻意	( 80 )
卒魔	( 240 )
卒上气	( 232 )

卒被损瘀血	( 245 )
庚桑熊势戏	( 212 )
疝瘕	( 238 )
炉鼎	( 652 )
炉鼎论	( 617 )
炉鼎图	( 617 )
治病	( 367 )
治生章	( 417 )
河车图	( 657 )
河图图	( 46 )
法轮自转图	( 754 )
法轮自转工夫	( 755 )
婆罗尼密不骄乐天生神章	( 398 )
性命圭旨	( 740 )
性命日月论	( 647 )
变化既未神章	( 469 )
经脉	( 129 )
经别	( 137 )
经络图	( 141 )
经历章	( 420 )
参同	( 653 )
录神诫戒序	( 315 )
姑婆服气亲行要诀问答法	( 326 )

## 九 画

面壁	( 690 )
药物（悟玄篇）	( 673 )
药物（规中指南）	( 716 )
药物直论	( 793 )
带脉	( 195 )
项子食气法	( 349 )
按摩导引诀	( 252 )
柳真人胎息诀	( 339 )
咸美辛酸章	( 403 )
故演作丹意章	( 473 )
春分二月中坐功图	( 257 )
骨空论	( 137 )
临江仙	( 183 )
咳逆	( 233 )

咽气诀·····	( 330 )	重阳全真集·····	( 685 )
点化分胎章·····	( 485 )	重阳真人授丹阳二十四诀·····	( 687 )
信·····	( 849 )	钟吕传道集·····	( 517 )
信敬·····	( 161 )	钟离八段锦·····	( 247 )
修行·····	( 685 )	秋分八月中坐功图·····	( 265 )
修道·····	( 692 )	神解·····	( 160 )
修龄要指·····	( 274 )	神异·····	( 562 )
修仙辨惑论·····	( 645 )	神效·····	( 561 )
修性直指天元章·····	( 395 )	神息法·····	( 325 )
修习止观坐禅法要·····	( 357 )	神色章·····	( 678 )
俗嫌·····	( 96 )	神室论·····	( 618 )
保生要录·····	( 184 )	神室图·····	( 618 )
侯真人胎息诀·····	( 338 )	神室八法·····	( 847 )
律诗·····	( 561 )	神室变化章·····	( 483 )
胎息·····	( 689 )	神室设位章·····	( 470 )
胎息法 (东坡全集) ·····	( 175 )	神室先施行章·····	( 476 )
胎息法 (将摄保命篇) ·····	( 154 )	神室者丹之枢纽章·····	( 467 )
胎息章·····	( 678 )	神为主论·····	( 608 )
胎息经·····	( 341 )	神水华池说·····	( 610 )
胎息铭·····	( 342 )	神仙起居法·····	( 254 )
胎息铭解·····	( 295 )	神仙导引却病势·····	( 277 )
胎息口诀·····	( 319 )	神仙绝谷食气经·····	( 313 )
胎息杂诀·····	( 319 )	神仙救世却老还童真诀·····	( 187 )
胎息直论·····	( 810 )	神气交合三田既济诀·····	( 700 )
胎息羽化功·····	( 317 )	神气交合三田既济诀义·····	( 700 )
胎息精微论·····	( 343 )	炼神·····	( 690 )
胎息真仙章·····	( 404 )	炼质·····	( 562 )
胎息根旨要诀·····	( 344 )	炼气诀·····	( 331 )
脉度·····	( 137 )	炼铅章·····	( 675 )
肺病·····	( 235 )	炼虚歌·····	( 703 )
肺之章·····	( 421 )	炼己章·····	( 676 )
肺部章·····	( 411 )	炼己直论 (天仙正理直论) ·····	( 804 )
肺藏图·····	( 435 )	炼己直论 (金仙证论) ·····	( 824 )
胆部章·····	( 413 )	炼丹火候说·····	( 719 )
胆藏图·····	( 438 )	炼丹不成作·····	( 652 )
鬼邪·····	( 240 )	炼药直论·····	( 807 )
鬼谷子胎息诀·····	( 338 )	炼银于铅章·····	( 479 )
食伤饱·····	( 239 )	养气·····	( 689 )
食气玄微章·····	( 401 )	养丹·····	( 689 )

养生主	( 73 )	捉丹法	( 610 )
养生论	( 148 )	原理章	( 675 )
养生方导引法	( 222 )	顾命说	( 837 )
养性延命录	( 150 )	起居调摄	( 275 )
总说	( 835 )	载魄抱一说	( 186 )
总论金丹之要	( 620 )	破迷正道歌	( 554 )
说卦	( 44 )	袁天纲胎息诀	( 335 )
说隔结	( 322 )	夏至五月中坐功图	( 261 )
说覆仰法	( 322 )	圆中高起章	( 480 )
活得	( 562 )	逍遥子导引诀	( 274 )
洛书图	( 46 )	逍遥子胎息诀	( 338 )
洗心退藏图	( 746 )	积聚	( 237 )
洞玄灵宝定观经	( 400 )	胸痹	( 244 )
洞元子内丹诀	( 570 )	铅火歌	( 723 )
洞元化应声天生神章	( 398 )	铅汞章	( 675 )
逆气	( 233 )	铅汞出产	( 679 )
闻见录	( 185 )	倒拽九牛尾势	( 217 )
觉知魔事	( 366 )	徐神公胎息诀	( 336 )
将摄保命篇	( 153 )	秘要口诀	( 320 )
柔	( 847 )	调和	( 360 )
结气	( 232 )	调息	( 196 )
绝句五首	( 600 )	调息箴	( 186 )
既济篇	( 571 )	调气法	( 155 )
既济鼎图	( 656 )	调气诀 (幻真先生	
既济未济反对一升一降图	( 505 )	服内元气诀)	( 330 )
退藏沐浴工夫	( 746 )	调气诀 (吕祖志)	( 561 )
费长房猿势戏	( 212 )	调气液诀	( 332 )
		调肢体	( 184 )
		调火六十日章	( 475 )
		调药炼精成金丹图	( 836 )
		诸淋	( 233 )
		诸饮	( 238 )
		诸否	( 238 )
		诸痔	( 245 )
		诸恶疮、疥	( 245 )
		诸真圣胎神用诀	( 335 )
		读《参同契》作	( 671 )
		读《周易参同契》	( 601 )
		斋戒	( 159 )

## 十 画

真观	( 163 )		
真意	( 813 )		
真土章	( 676 )		
真汞章	( 676 )		
真铅章	( 676 )		
真诤篇	( 180 )		
真假问答	( 679 )		
真空炼形图	( 785 )		
真空炼形法则	( 785 )		
泰定	( 164 )		

效验说	( 835 )
离宫篇	( 570 )
悟玄篇	( 672 )
悟真篇	( 577 )
高奔章	( 418 )
高上玉皇心印经	( 394 )
高虚清明天生神章	( 398 )
烧炼丹药	( 544 )
烟霞净志章	( 402 )
烟萝子胎息诀	( 336 )
消渴	( 231 )
浮黎清浊章	( 484 )
浮黎鼻祖金华秘诀	( 483 )
海蟾真人胎息诀	( 335 )
朔望弦晦须知	( 705 )
朗然子胎息诀	( 340 )
郭真人胎息诀	( 339 )
骊山老母胎息诀	( 339 )
疽	( 244 )
症瘕	( 237 )
病冷	( 232 )
病热	( 231 )
病候论	( 173 )

## 十 一 画

黄庭章	( 409 )
黄庭遁甲缘身经	( 435 )
黄帝胎息诀	( 338 )
黄帝内经素问	( 117 )
理脾土诀	( 299 )
理肺金诀	( 299 )
理肾水诀	( 299 )
理肝木诀	( 299 )
理心火诀	( 299 )
乾坤交姤	( 713 )
乾坤交媾图	( 772 )
乾坤交媾去矿留金	( 773 )
乾坤交变十二卦循环升降图	( 504 )
乾坤坎离图	( 502 )

乾坤括终始章	( 475 )
曹仙姑胎息诀	( 340 )
梦江南九首	( 562 )
梵监须延天生神章	( 397 )
接药	( 689 )
接气生神章	( 435 )
掉尾势	( 218 )
虚	( 850 )
虚劳	( 227 )
虚劳羸瘦	( 227 )
虚劳寒冷	( 228 )
虚劳少气	( 228 )
虚劳体痛	( 228 )
虚劳膝冷	( 228 )
虚劳里急	( 229 )
虚劳阴痛	( 229 )
虚劳口干燥	( 229 )
虚劳阴下痒湿	( 229 )
蛊毒	( 241 )
唾血	( 241 )
常念章	( 416 )
婴儿现形图	( 782 )
婴儿现形出离苦海	( 783 )
得道	( 165 )
偏风	( 222 )
脱胎	( 653 )
脱胎换鼎须知	( 708 )
脚气缓弱	( 233 )
符火	( 689 )
符水论	( 169 )
第一图	( 301 )
第二图	( 301 )
第三图	( 301 )
第四图	( 301 )
第五图	( 301 )
第六图	( 301 )
第七图	( 301 )
第八图	( 301 )
第九图	( 302 )

银为铅母章	( 479 )
断缘	( 161 )
渐门	( 159 )
淘气诀	( 330 )
渔父词	( 561 )
渔庄录	( 675 )
淮南子	( 92 )
清明三月节坐功图	( 257 )
涵养本原图	( 740 )
涵养本原救护命宝	( 741 )
婆罗门导引十二法	( 250 )
宿食不消	( 239 )
寂然兜术天生神章	( 397 )
窑头坯歌	( 559 )
惊蛰二月节坐功图	( 256 )
隐影章	( 418 )
隐藏章	( 421 )
续养生论	( 176 )

## 十 二 画

超脱	( 552 )
朝元	( 550 )
朝帝	( 562 )
琼室章	( 416 )
蛰藏气穴图	( 756 )
蛰藏气穴众妙归根	( 757 )
敬斋先生古今甦	( 190 )
彭祖谷仙卧引法	( 206 )
遗尿	( 234 )
鼎器歌	( 463 )
鼎器直论	( 794 )
紫庭经	( 640 )
紫清章	( 420 )
紫清指玄集	( 644 )
最初还虚	( 813 )
黑铅水虎论	( 493 )
喉痹	( 244 )
释滞	( 100 )
脾病	( 235 )

脾藏图	( 437 )
脾长章	( 413 )
脾部章	( 412 )
脾胃气不和不能饮食	( 238 )
嵇康集	( 148 )
筋急	( 240 )
筑基章	( 676 )
筑基直论	( 806 )
御气之法	( 335 )
温病	( 231 )
温养	( 652 )
道枢	( 180 )
道经	( 50 )
道言浅近说	( 723 )
道闾元枢歌	( 655 )
寒疝	( 237 )
寒热厥	( 232 )
寒露九月节坐功图	( 265 )
善根发	( 365 )
姜门虎势戏	( 212 )
禅机赋	( 838 )

## 十 三 画

瑞鼎	( 562 )
禁忌	( 153 )
嗜眠	( 244 )
督脉	( 194 )
督脉图	( 147 )
嵩山李奉时服气法	( 351 )
腹胀	( 236 )
腹痛	( 235 )
腰痛	( 230 )
腰痛不得俯仰	( 230 )
简事	( 163 )
简易内丹术	( 573 )
解经章	( 678 )
痰饮	( 238 )
满庭芳	( 563 )
意为媒说	( 609 )

慎守诀·····	( 334 )
慎忌论·····	( 170 )
辟谷·····	( 690 )

#### 十 四 画

静·····	( 850 )
聚火载金图·····	( 771 )
聚火载金诀法·····	( 771 )
聚散水火·····	( 542 )
磁石吸铁章·····	( 481 )
摘星换斗势·····	( 217 )
管子·····	( 88 )
膀胱病·····	( 235 )
鼻鼈·····	( 243 )
鼻生疮·····	( 243 )
鼻息肉·····	( 243 )
癢痿·····	( 245 )
敲爻歌·····	( 558 )
精神训·····	( 92 )
精从气说·····	( 608 )
翠虚篇·····	( 640 )

#### 十 五 画

影人法·····	( 154 )
墨子闭气行气法·····	( 347 )
德经·····	( 60 )

遵生八笺·····	( 295 )
鹤林问道篇·····	( 648 )

#### 十 六 画

橐籥歌·····	( 658 )
赠刘方处士·····	( 560 )
赠洞宾丹诀歌·····	( 557 )
赠白龙洞刘道人歌·····	( 603 )
凝神论·····	( 609 )
鸱鸢天·····	( 572 )
癰癆痿·····	( 245 )
辨肠转数法·····	( 324 )

#### 十 七 画

磻溪集·····	( 692 )
擦肾脇穴·····	( 356 )
霜降九月中坐功图·····	( 266 )

#### 十 八 画

癖·····	( 238 )
--------	---------

#### 十 九 画

攒簇火候·····	( 713 )
蟾光论·····	( 616 )
蟾光图·····	( 616 )

## 编者附记

在《中国气功大成》的编写过程中，得到上海师范大学古籍研究所陈慧星教授和浙江省中医院气功专家李官火主治医师的热情关怀与大力支持，谨致感谢。吉林科学技术出版社吴文凯编辑为本书的出版付出了大量心血，谨致以崇高的敬意。