

道教神仙

张志坚◎著



与内丹学



宗教文化出版社



道教是以信仰“三清”为最高尊神的多神教，有着庞大的神团体系。而修持方术是通向成仙道路的最重要的桥梁和纽带。在众多的修持方术中，内丹术是其中最核心、最主要和最重要的部分，是修持方术的综合集成。

ISBN 7-80123-580-0



9 787801 235800 >

ISBN 7-80123-580-0 / B · 196

定价：34.80元

道教神仙

张志坚◎著



与内丹学



宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

道教神仙与内丹学/张志坚编著. - 北京:宗教文化出版社,2003.11

ISBN 7-80123-580-0

I. 道... II. 张... III. 道教-简介 IV. B95

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 094824 号

道教神仙与内丹学

张志坚 编著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095210(编辑部)

责任编辑: 霍克功

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 16.25 印张 393 千字

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 1—7000

书 号: ISBN 7-80123-580-0/B·196

定 价: 34.80 元



作者（左）与全国人大常委、中国道教协会副会长、中国道教学院副院长张继禹合影



前言

本书主要介绍道教神仙与道教内丹学的基本内容。

神仙信仰是道教的基本信仰和显著特色。这是道教与其他宗教的最大区别之一。道教的其他内容和理论几乎都围绕着神仙信仰而展开。神仙信仰由神仙、仙境和成仙方术三方面组成。

道教是以信仰“三清”为最高尊神的多神教,有着庞大的神团体系。而成仙炼养方术是通向成仙道路的最重要的桥梁和纽带。在众多的成仙炼养方术中,内丹术是最核心、最主要和最重要的部分,是炼养方术的综合集成。

本书上编着重介绍道教中的多位神仙,包括先天真圣的三清、四御、三官大帝;后天仙真的彭祖、张三丰、五祖、七真、八仙;民俗神的财神、门神、土地神、药王;女神仙中的西王母、妈祖、麻姑等。此外,还介绍神仙的概念、来源、特征、属性、可学性和神仙境界等。

下编着重介绍道教内丹学的概念、形成、流派及各流派的代表人物、功理、功法、经典。

道教神仙与内丹学是紧密相连而不可分割的,都是道教的基本内容和重要组成部分。



在本书的成书过程中,得到了许多师长、朋友和道友的支持和帮助,在此表示衷心感谢。

因水平有限,书中定有不足之处,敬请方家、同道不吝赐教。

张志坚
2003年中秋节



目 录

前 言	(1)
-----------	-------

上 编 道教神仙

第一章 道教的神仙信仰	(2)
一、神仙的概念和来源	(3)
二、神仙的特征	(7)
三、神仙信仰的产生和形成	(10)
四、神仙实有,神仙可学	(13)
五、神仙的阴阳五行属性	(23)
六、神仙境界	(25)
第二章 先天真圣	(34)
一、三清	(34)
二、四御	(40)
三、东王公	(44)



四、南极仙翁·····	(46)
五、三官大帝·····	(48)
六、真武大帝·····	(50)
七、太乙救苦天尊·····	(52)
八、九天应元雷声普化天尊·····	(54)
九、二十八宿和四象·····	(55)
十、六十元辰·····	(59)
十一、四值功曹·····	(61)
十二、十殿阎王·····	(61)

第三章 后天仙真····· (64)

一、黄帝和广成子·····	(64)
二、尹喜·····	(67)
三、四大真人·····	(68)
四、张天师·····	(71)
五、王灵官·····	(75)
六、护法四元帅·····	(77)
七、许真君·····	(79)
八、三茅真君·····	(81)
九、安期生(千岁翁)·····	(83)
十、赤松子·····	(84)
十一、黄大仙·····	(85)
十二、彭祖·····	(86)
十三、容成公·····	(90)
十四、河上公·····	(90)
十五、李少君·····	(92)
十六、左慈·····	(95)



十七、张三丰	(98)
十八、五祖	(101)
十九、七真	(116)
二十、八仙	(131)
第四章 道教民俗神	(137)
一、土地神	(137)
二、城隍	(138)
三、门神	(140)
四、灶神	(141)
五、财神	(143)
六、文昌帝君	(147)
七、魁星	(148)
八、药王	(149)
九、姜太公	(159)
十、托塔天王	(160)
十一、哪吒太子	(161)
十二、岳飞	(161)
十三、风伯	(162)
十四、雨师	(163)
十五、电母	(163)
十六、雷神	(164)
十七、龙王	(167)
十八、五岳大帝	(167)
十九、太阳帝君	(174)
二十、杨府侯王	(174)



第五章 琼台女神仙	(176)
一、西王母	(176)
二、九天玄女	(178)
三、斗姆元君	(179)
四、太阴元君	(181)
五、碧霞元君	(182)
六、妈祖	(183)
七、麻姑元君	(185)
八、骊山老母	(186)

下编 内丹学

第一章 内丹学综述	(190)
一、钟吕派	(196)
二、先天派	(198)
三、南宗	(199)
四、北宗	(202)
五、中派	(203)
六、东派	(203)
七、西派	(204)
八、三丰派	(205)
九、伍柳派	(206)
十、女丹派	(206)
第二章 内丹经典精集	(209)
第一节 钟吕主要内炼著述	(209)



一、钟吕传道集	(209)
二、灵宝毕法	(254)
第二节 南宗张伯端主要内炼著述	(281)
一、悟真篇(薛道光注)	(281)
二、青华秘文	(349)
第三节 北宗王重阳主要内炼著述	(379)
一、立教十五论	(379)
二、五篇灵文(注)	(383)
第四节 北宗邱处机主要内炼著述	(395)
大丹直指	(395)
第五节 明朝张三丰主要内炼著述	(414)
一、大道论	(414)
二、玄机直讲	(421)
三、道言浅近说	(433)
第六节 清朝刘一明主要内炼著述	(442)
修真九要	(442)
第七节 曹文逸女丹著述	(455)
灵源大道歌(白话注解)	(455)
第八节 其他重要修炼经典	(476)
一、阴符经	(476)
二、道德经	(477)
三、太上老君说常清静经(注)	(494)
四、高上玉皇心印妙经(注)	(498)



上编 道教神仙



第一章 道教的神仙信仰

道教是中国土生土长的宗教，它深深植根于中国古代社会文化土壤之中，具有鲜明的民族特色。道教，以道立教，以道化人，追求宇宙和谐，国家太平和个人的长生久视，得道成仙。故道教所追求的理想境界是双重的。一是在世俗的，现实世界上，按道教教义建立一个理想的王国，即一个极大公平、极大太平、极其和平的世界，人人都安居乐业、竟享天年，世界上没有水旱灾害，没有战争，没有疫病。另一种理想境界为“仙境”。得道成仙便可以外生死，极虚静，快乐逍遥，无忧无虑，无拘无束，自由自在，不为物累，不为己困，在仙境过仙人的生活。道教宣扬的最高理想便是得道成仙，长生不死。

神仙信仰是道教的基本信仰和显著特色，这是道教与其他宗教的最大区别之一。道教的其他内容和理论几乎都围绕着神仙信仰而展开。如果抛开神仙信仰不谈论，那么即使其他方面谈得最好、最精彩，也只是喧宾夺主，抓芝麻，丢西瓜。离开了神仙信仰，道教就失去了存在的前提和基础；离开了神仙信仰，道教则成为一个空架子；离开了神仙信仰，道教则不能成为真正的道教。



神仙信仰由神仙、仙境和成仙方术三方面组成。道教是一种多神教,是以信仰“三清”为主神的多神教。道教庞大的神团体系,如三清、四御、东王公、西王母、彭祖、广成子、黄帝、张天师、八仙、五祖七真、土地、城隍等等。美好的仙境,如三十六天、三岛十洲、洞天福地等,共同构成了道教理想的世界。以内丹为核心的成仙炼养体系是通向成仙道路的最重要的桥梁和纽带。此三者的有机结合,奠定了道教存在的基石,充分表现了道教自身的特色。

一、神仙的概念和来源

道教神仙来源的多向性、多面性,决定了道教神仙的多元性、广泛性。

“神”和“仙”最初的含义是不同的,简单地说,从天而人的是神,由人而天的是仙。神多为先天的,而仙多是后天的。所以,“神仙”就有狭义和广义之分。

狭义的神仙一般指修炼得道,神通广大,变化莫测,而又长生不死之人。亦称“仙人”、“真人”或“仙真”。仙人是道教徒修炼的理想境界和最高的追求目标。《汉书·艺文志》:“神仙者,所以保性命之真而游求于外者。”《释名·释长幼》:“老而不死曰仙。仙,迁也,迁入山也。”《庄子·天地篇》:“千岁厌世,去而上仙,乘彼白云,至于帝乡,三患莫至,身常无殃。”《抱朴子内篇·论仙》:“若夫仙人,以药物养身,以术数延命,使内疾不生,外患不入,虽久视不死,而旧身不改。而其或升天,或住地,去留各从其所好。”《神仙传·彭祖传》:“仙人者,或竦身入云,无翅而飞;或驾龙乘云,上造天阶;或化为鸟兽,游浮青云;或潜行江湖,翱翔名山;



或食元气；或茹芝草；或出入人间而人不识；或隐其身而莫之见。面生异骨，体有奇毛，率好深僻，不交俗流。”道经又说：“长生不死，延数万岁，名编仙录，养形以存生也。气专志一，不以好恶累其心，不以得失汨其和，游心于澹，合气于漠，其至也心静而神完，德全而不亏。故能出入虚无，独与道俱，寿同天地，飞升太虚，而为真仙矣。”

按照修行与功德的深浅，“仙”又分为不同等级。《仙经》中分为三等：上士举形升虚，谓之天仙；中士游于名山，谓之地仙；下士先死后蜕，谓之尸解仙，《三坛圆满天仙大戒略说》称仙有九品：一是混元无始金仙，二是洞元太初金仙，三是灵元造经真仙，四是天仙，五是地仙，六是水仙，七是神仙，八是人仙，九是鬼仙。《墉城集仙录》将世之升天之仙也分为九品：第一上仙，第二次仙，第三太上真人，第四飞天真人，第五灵仙，第六真人，第七灵人，第八飞仙，第九仙人。《云笈七签》卷三《道教三洞宗元》说：“太清境有九仙，上清境有九真，玉清境有九圣，三九二十七位也，其九仙者，第一上仙，二高仙，三太仙，四玄仙，五天仙，六真仙，七神仙，八灵仙，九至仙；真圣二境，其号次亦以上、高、太、玄、天、真、神、灵、至，而为次第。”又说玉清、上清、太清三境，每境各有左、中、右三宫，宫中各有仙王、仙公、仙卿、仙伯、仙大夫。《天隐子》中将仙分为五类：在人称人仙，在天称天仙，在地称地仙，在水称水仙，能神通变化称神仙。《仙术·秘库》亦称“法有三乘，仙分五等”，其五等仙是天仙、神仙、地仙、人仙、鬼仙。那么何谓鬼仙呢？鬼仙，又称“灵鬼”。指修道者未能炼至纯阳，死后出阴神，乃为鬼仙。《钟吕传道集》：“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，又难返蓬瀛，终无所归，止于投胎夺舍而已。”又曰：“修持之人，不悟大道，而欲速成，形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散，定中出阴神，



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。”《墉城集仙录叙》说：有积功未备，累德未彰，或至孝、至忠、至贞、至烈。或心不忘道，功未及人，寒栖独炼于己身，善行不加于幽显者，太上以其有志，太极以其推诚，限尽而终，鬼受福者，得为善爽魂。地司不制，鬼录不书，逍遥福乡，逸乐遂志。年充数足，得为鬼仙。然而升阴景之中，居王者之秩，积功累德，亦入仙界。还有一类称“散仙”，是指不任仙职的仙人，如钟离权、吕洞宾、曹国舅、张果老、何仙姑、蓝采和、韩湘子、铁拐李八仙，皆为散仙。

道教所崇奉的仙真在神仙体系中占有突出地位。道教仙真的崇拜大体上包括：古仙人，如赤松子、广成子、彭祖、黄帝等；道家、道教史上杰出人物，如老子、庄子、张天师、葛洪、寇谦之、陶弘景、陆修静、杜光庭、王重阳、邱处机、张三丰等，他们皆修炼得道成仙；历代流传的高道、神异人物，如八仙等等。

广义的神仙内涵，继承了长生不死成仙之说，包容了中国古代宗教、古老神话、民间信奉的众神，逐步形成了一个完整的神仙体系。即先天之圣、后天仙真和道教民俗神。这里的“先天之圣”是一个广义的概念，“先天”并非仅仅指“先天地而生”之意，而是“自然”之意。即广义的先天之圣既指出现于天地未判前的神灵，又指天地初判后的自然存在之神。此类神属神异类，并非可学也，而是自然，本来就存在的。他们都是太上无极大道之道炁直接所化生。其中包括：三清、四御、五老、五帝、太乙救苦天尊、东王公、西王母、真武大帝、二十八宿等等。后天仙真是指修炼得道、长生不死之人。如黄帝、彭祖、八仙、三茅真君、张道陵、王重阳和“全真七子”、张三丰等。民俗神主要是指可以不必经内丹修炼但有功于社稷、护国佑民而为民众所崇敬的“有功于民”的有道之士，包括圣贤英杰功臣等，如财神比干、赵公明、岳



飞、关圣帝君、妈祖、钟馗、城隍、文昌帝君等等。道教初创时，五斗米道所崇信的“天地水三官”以及神仙谱系的诸天帝、日月星君、风伯、雨师、诸山神、水府等，均是继承中国古代宗教祭祀崇拜演化而来。

“神”和“仙”在内涵上虽说有所不同，但皆含道性，都由道炁所化生，都属于“道”的信仰，二者的概念，到南宋金元以降已经没有严格的区分，往往相混而用，通称为“神仙”。

道教神仙体系的构建是一个历史发展的渐进过程。道教经典《太平经》中的神仙体系分为六等：“一为神人，二为真人，三为仙人，四为道人，五为圣人，六为贤人，此皆助天治也。神人主天，真人主地，仙人主风雨，道人主教化吉凶，圣人主治百姓，贤人辅助圣人，理万民录也，给助六合之不足也。”道教初期五斗米道尊老子为太上老君，并崇拜天地水三官。两晋南北朝时，除继续崇奉太上老君之外，还奉元始天王、元始天尊、太上大道君、太上玉晨大道君为至上神。并且崇拜其他名目繁多的道君、天尊、天帝、帝君、真君、仙君、山岳神、海神、仙真众圣等等，但皆无统序。南北朝后期，为了更好地传播和发展道教，一些高道试图进行神仙谱系的排列，梁陶弘景在《洞玄灵宝真灵位业图》中，共列五十多位神仙，分成七个神团，由天间、人间、阴间三大体系组成，以玉清、上清、太极、太清、九宫、洞天、太阴七阶为框架，设了七个中位，每个中位一般设一个主神，又设左位、右位、女真位、地仙散位等。至唐代，确立了道教“三清”最高神，即玉清元始天尊，上清灵宝天尊、太清道德天尊为最高神，道教神仙体系步入了新的格局。北宋时则形成了以“三清”及以玉皇大帝为首的“四御”神仙体系新格局，即“三清”为“教门之尊”，“四御”为“昊天三界之尊”。一般认为，道教神仙体系在两宋才比较定型，并大致流传至今。宋以来的神仙谱系，可以概括为十个层次，最高



层是“三清”、“四御”；第二层是诸天帝，如九天上帝、五灵五老天君、三十二天帝等；第三层是日月星辰，如十一大曜真君、五斗星君、二十八星宿等；第四层是三官大帝，三元真君、四圣真君等；第五层是历代传经著名法师，如玄中大法师、灵宝三师、三天大法师等；第六层是雷公、电母、龙王、风伯、雨师等；第七层是五岳、诸山神及靖庐治化洞天福地之神等；第八层是北阴丰都大帝、水府扶桑大帝及它们所属诸神；第九层是各种功曹、使者、金童、玉女等；第十层是城隍、土地、社稷之神等。

“神仙”是对“神”与“仙”的统称，而上帝、天帝、天君、天尊、帝君、道君、真君、真人、元君等是对不同神仙的尊称。其中“元君”是对道教女神仙的尊称。

二、神仙的特征

道教所信奉的神仙众多，如黄帝、西王母、东王公、赤松子、彭祖、广成子、老子、安期生、尹喜、张道陵、魏伯阳等等。那么，这众多的神仙有些什么共同的特征呢？

首先，是长生。《说文解字》云：“仙，长生迁去也”。《释名·释长幼》曰：“老而不死曰仙”。神仙信仰就是发端于对死亡的反抗和对自然生命的热爱。生命的自然存在、永远不老是幸福和快乐的前提，因为死亡是人类痛苦、焦虑和失落的根源。屈原在《九章·涉江》中写道：“登昆仑兮食玉英，与天地兮同寿，与日月兮齐光”。《山海经》中则记载有“不死之药”、“不死之山”、“不死民”等。所以长生不死是神仙的最根本特征。

神仙家们认为，人的生命并不完全决定于天命。《西升经》云：“我命在我，不属天地”，并把生命看作是“道”的表现形式。



《太上老君内观经》说：“道不可见，因生以明之；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。”认为道因生而明，生守道而常。《老子河上公注》解释《道德经》之“常道”为“自然长生之道”。《道德经》曰：“固蒂深根，长生久视之道”，教人守其根、固其本。“根”、“蒂”即是生命的基础。总之，个人的生命同天地一样，都是由自然之气化生，故若修道守气，返本归根，养生修炼，安神固形，便可以与道同久，长生不死。神仙由于得了“道”，所以个个长生不老。

其次，是逍遥。神仙完全超越了自然和社会的束缚，抛开了人世间宦海情场争名夺利的烦恼。既免去了躬耕垄亩的辛苦，又解除了死生灾病的恐惧，神仙得到的是一种全方位的快乐逍遥，自由自在，无忧无虑，无拘无束，无牵无挂。并且他们还神通广大，变化莫测。《庄子·逍遥游》曰：“藐姑射之山，有神人居焉。肌肤若冰雪，淖约若处子；不食五谷，吸风饮露；乘云气，御飞龙，而游乎四海之外；其神凝，使物不疵疠而年谷熟”。《列子·黄帝篇》曰：“列姑射山在海河洲中，山上有神人焉。吸风饮露，不食五谷，心如渊泉，形如处女，不偃不受，仙圣为之臣；不畏不怒，愿怒为之使，不施不惠，而物自足；不聚不敛，而已无愆。阴阳常调，日月常明，四时常若，风雨常均，字育常时，年谷常丰。而土无札伤，人无天恶，物无疵疠，鬼无灵响焉。”葛洪《神仙传·彭祖传》曰：“仙人者，或竦身入云，无翅而飞；或驾龙乘云，上造天阶；或化为鸟兽，游浮青云；或潜行江海，翱翔名山；或食元气，或茹芝草；或出入人间而不识，或隐其身而莫之见。”曹植《游仙·五游》曰：“九洲不足步，愿得凌云翔；逍遥八弦外，游日历遐荒”。说明了神仙无舟车之劳，而是虚步凌空，翩然飘逸。吃的东西更是讲究。由于五谷杂粮消化时会产生污秽之气，当然不能成为高洁清雅的神仙们的粮食，而服食的是天地之灵气、日月之精华



及灵芝仙草等。“餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞”(屈原《远游》)。“登昆仑兮食玉英”(《九章·涉江》)

神仙们还兼具各种法术，法力无穷。如能预知祸福吉凶、役使鬼神、祈晴祷雨、穿山破石、祛病疗疾、走火行风、收瘟摄毒等。这些神仙法术是吸引信徒和传播神仙信仰的重要手段，如费长房的缩地之法，壶公作符治鬼，左慈化为羊，黄大仙叱石成羊等，无不为民众所津津乐道。在葛洪的《抱朴子·内篇》中所介绍的神仙法术主要有：(一)隐形法；(二)符箓和印章；(三)咒语；(四)分身法；(五)照妖镜和斩妖剑；(六)预知吉凶术；(七)奇门遁甲；(八)祈禳法；(九)禹步；(十)不寒不热之道；(十一)不畏风湿之术；(十二)乘蹻，神仙腾空飞行术；(十三)行水潜水法等。

再次，是至善。神仙以至善为生命之美。“神仙”的内涵随着道教生命哲学的发展而发生演变，而神仙理想中对“善”的追求也在不断完善。《吕祖全书》卷九曰“欲学仙道长生，先修人道为务”，以“修人道”为“学仙道”的基础。还说：“修行济物，积善以为仙”——神仙就是至善的象征。《抱朴子内篇·对俗》也说：“人欲地仙，当立三百善；欲天仙，当立千二百善。若有千一百九十九善，而忽复中行一恶，则尽失前善，乃当复更起善数耳。”又云：“积善事未满，虽服仙药，亦无益。”行善是成仙之因，成仙是行善之果，关于“善”的内涵，《西升经·有国章》谓：善人之所不善，喜人之所不喜，乐人之所不乐，为人之所不为，信人之所不信，行人之所不行。《为道章》又说至善者不与万物交争，把“空虚无欲”作为行善的道德原则。道教认为行善得善果，心起于善，善虽未为而吉神已随之。善之极至便是神仙，神仙则至善尽善。



三、神仙信仰的产生和形成

10 神仙信仰是以长生不死思想为主体，体现了我们祖先对于自然生命的崇尚和反抗死亡的勇气。它承袭了中国原始的鬼神崇拜。

《老子》中提到“谷神不死”、“长生久视之道”。《庄子·逍遥游》描绘藐姑射山的神人不食五谷，乘云御龙，游于四海之外。《庄子》中多处对神人、至人、真人等神仙的生活与法术作了描写。《山海经》记载有“不死之国”、“不死之山”、“不死之药”、“不死树”和“不死民”等等。春秋时已有“古而不死，其乐若何？”（《左传·昭公二十年》）之记载，战国时，有人献不死药于荆王和“客有教燕王为不死之道者”表明神仙思想之萌发。

从战国齐威王、宣王及燕昭王，以至秦始皇、汉武帝三次大规模地遣使往渤海中寻觅蓬莱、方丈、瀛洲三神山，索取不死之药，使求仙寻药活动推向高潮，使神仙思想得到长足发展。据《史记·封禅书》所载：

“自威、宣、燕昭使人入海求蓬莱、方丈、瀛洲。此三神山者，其传在渤海中，去人不远，患且至，则船引而去。盖尝有至者，诸仙人及不死之药皆在焉。其物禽兽尽白，而黄金银为宫阙。未至，望之如云；及到，三神山反居水下。临之，风辄引去，终莫能至云。世主莫不甘心焉，及至秦始皇并天下，至海上，则方士言之不可胜数。始皇自以为至海上而恐不及矣，使人乃骖童男女入海求之。船交海中，皆以风为解，曰未能至，望见之焉。其明年，始皇复游海上，至琅邪，过恒山，从上党归。后三年，游碣石，考入海方士，从上郡归。后五年，始皇南至湘山，遂登会稽，并海



上，冀遇海中三神山之奇药，不得，还至沙丘崩。”

战国时，燕齐一带的方士，如宋毋忌，正伯侨、充尚、羨门高等将其神仙学说及方术与邹衍的阴阳五行说糅合起来形成了方仙道。其法形解销化，依于鬼神，希求长生成仙。方仙道的形成标志着神仙信仰进入了一个新阶段。

秦始皇统一中国后，欲想获得不死之药，他宠信的第一个方士是徐市（福）。《史记·秦始皇本纪》记载：

“齐人徐市等上书，言海上有三神山，名曰蓬莱、方丈、瀛洲，仙人居之。请得斋戒，与童男女求之。于是遣徐市发童男女数千人，入海求仙人。”

徐市入海求仙药，数年不得，对秦始皇说：“蓬莱药可得，然常为大鲛鱼所苦，故不得至。”继徐市之后而得宠信的有燕人卢生、侯公、石生等。秦始皇求仙虽然失败了，但是并没有使神仙信仰归于没落，相反，宣扬神仙方术的方士队伍更为壮大。可见神仙思想对人们的那股强大的吸引力量。在两汉帝王中，汉武帝堪称醉心于神仙方术的典型代表。当时，汉武帝身边的方士先后有李少君、少翁、栾大、公孙卿等人。李少君以祠灶、谷道、却老方见汉武帝，受到了汉武帝的尊重。据《史记·孝武本纪》记载：

少君言上曰：“祠灶则致物，致物而丹沙可化为黄金，黄金成以为饮食器则益寿，益寿而海中蓬莱仙者可见，见之以封禅则不死，黄帝是也。臣尝游海上，见安期生，食巨枣，大如瓜。安期生仙者，通蓬莱中，合则见人，不合则隐。”

汉武帝深信李少君之言，于是开始了一系列的求仙活动：一是亲祠灶；二是派遣方士入海求蓬莱安期生等仙；三是从事炼丹砂诸药剂为黄金，以打制饮食器皿。另外，汉武帝身边的众多方士中，有的建议祭祀太一（北极神），有的主张建立能和神交感的



宫室。为此汉武帝建造了柏梁台、通天台、铜柱、承露盘、仙人掌等,以便迎接神仙下凡。信奉神仙下凡和黄帝升天是汉武帝时神仙信仰的新特点。

神仙方士的势力还渗透到王侯阶层中去,由于统治者的支持,方士们进一步把神仙方术系统化和理论化,表现为:

首先把神仙方术和当时流行的黄老道学相结合。信奉黄帝和老子,逐步把作为治国方略的无为而治的黄老之学改造成养生学,进而成为神仙说。其次,为了方士们布道所必须,大量编写道书,这为神仙方术的扩大影响铺开了道路。再者,方士们宣扬人人皆可成仙。在刘向编撰的《列仙传》中记载的仙人身份可谓五花八门,有帝王(黄帝)、宫女(毛女)、商人(朱仲)、鱼吏(赤须子)、大夫(马丹)、卜师(呼子先)、养鸡人(祝鸡翁)、补鞋匠(瞿父)、牧豕(商丘子胥)、马医(马师皇)、陶正(宁封子)、木匠(仇生)、门卒(平常生)、乞儿(阴生)、渔人(寇生)、铸冶师(陶安公)、卖药者(玄俗)、磨镜者(负局先生)、和少数民族羌人(葛由)、巴戎人(赤斧)等,遍及社会上不同民族多种行业的各色人物,给芸芸众生带来莫大的成仙希望。此外,证道成仙在汉代已不仅仅是依靠神仙感遇,授不死之药而获得,而是一种包括成仙意志的行为。强调靠自己努力,经过种种修炼或炼制金丹来成仙,自身的原因已变得十分重要,汉末专修仙道的方士,还以金丹、仙药、黄白、玄素、行跻、变化、吐纳、导引、禁咒、胎息、符篆、内视存神、辟谷等方术见长。神仙方术已初步完备,为魏晋之际建立系统的神仙信仰开创了条件。



四、神仙实有 神仙可学

神仙的存在是无可争议的事实。这是神仙信仰的根本，也是整个道教存在的基础。

道教大量的神仙传记、神仙故事、神仙传说等以活生生的实例来论证世上有神仙。西汉刘向撰《列仙传》载自三皇五帝至汉代神仙 70 位。晋葛洪《神仙传》十卷传记神仙 190 人。五代沈汾的《续仙传》共记神仙 36 位，其中飞升 16 人，隐化 20 人，传以唐代仙真为多。唐末五代天台山道士王松年撰《仙苑编珠》述三百余位神仙之事迹。宋代正一道士陈葆光著《三洞群仙录》20 卷录千余位神仙。元代道士赵道一撰《历世真仙体道通鉴》53 卷，始自轩辕黄帝，止于宋王文卿，记仙真约 700 人，后又撰修《历世真仙体道通鉴续编》5 卷，集全真得道仙真 34 位，始自重阳祖师，止于金蓬头。道教还有专门记述女仙事迹的著作《墉城集仙录》，杜光庭集古今女子成仙者 38 人。赵道一《历世真仙体道通鉴后集》6 卷，始自无上元君，止于孙仙姑，集女仙 120 人。这些神仙传记，以大量实例证明神仙实有，神仙可致。

东晋葛洪的集神仙思想之大成的盖世之作《抱朴子》的出现，使道教神仙信仰处于膨热化状态，进入了系统化和理论化时期，达到了另一次高潮。在《抱朴子·内篇》的《论仙》、《对俗》、《至理》等篇中，作者援引《列仙传》、《神仙传》、《仙经》的内容，反复论述神仙的存在和成仙的可能。这也是《抱朴子·内篇》的核心论点。针对种种疑问，葛洪不厌其烦地用动、植物中的生命长存者，古代传说中的寿者、仙人，自然界中特殊的现象等来证实神仙的存在并驳斥异议。



有人问：神仙能长生不死，这真的可能做到吗？《抱朴子》回答说：“就算视力最好的人，也不能把有形的事物全部看见；就算听力最好的人，也不能把所有的声音全部听见；就算拥有大章、竖亥那样善行的捷足，所走过的地方，也比不上没有走过的地方多；就算拥有大禹、伯益、齐谐那样聪明的智慧，所见识的，也比不上没有见识过的多。宇宙万物纷杂，什么没有呢？况且成仙的人已随处可见于各种记载，不死之道，怎么会没有呢？”

有人认为：有始则有终，有生则必有死，这是人之常理。不管谁都要死亡，这是人生事理的必然规律，是一定会来临的最后归宿。

《抱朴子》回答说：“人要是丧失了听觉，那么震耳的雷声也不能听到；丧失了视觉，那么日月星辰的光芒也不能看见，何况是磕碰的细小声音，天空中的细微景观呢？所以聋子说世上没有声音，瞎子说世上没有东西，何况是管弦的和奏之音，君王礼服上绮丽的山龙图纹，他们又怎么能够欣赏和谐的雅致音韵，明丽的鳞藻图饰呢？所以说聋子和瞎子感觉到的只是有形的器物，却不相信天上有云师作画和日月星辰，更何况比这更微妙的事物呢？昏暗愚昧滞留在心神，就不相信昔日曾有过周公、孔子，何况告诉他神仙之道呢？世事有存必有亡，有始必有终，诚然大体如此，但是其间存在着不同的差异，有的这样，有的那样，变化万端，奇奇怪怪，没有一定死的规律，本质相同的表现不同，根本相同的枝末相背，不能一概而论。说有始必有终的人很多，把千变万化的事物混同起来一样看待，不是通达之理。说夏天万物必然生长，但是荠麦却在此时枯萎；说冬天万物必然凋谢，而竹柏却在此时丰茂；说有始必有终，而天地却无穷无尽；说有生必有死，而龟鹤却长生久存。盛夏应该是寒冷的，但冬天未必没有短暂的温暖。百川东流到海，但也有潺潺流水向北而去，地



属坤道应静,但有时也会震动崩跳陷裂。水本性寒冷,但是也有温谷的温泉;火本性炽热,但是也有萧丘的冷焰。重的东西应当沉到水中,但南海却有浮石之山;轻的东西应当浮在水面,可牂柯却有沉下羽毛的河水。世上万物万类,不能用一种标准来一概而论,如此复杂已是久已有之的了。

“在有生命的东西中,最有灵性的莫过于人,但是,人的贤明愚笨,奸邪正直,美丽丑陋,修长短矮,清白污浊,贞烈淫荡,缓和急躁,迟钝迅速,对事物取舍的选择,耳目之需的要求,其间的不同,已有天壤之别,冰炭般相反!那为什么单单对神仙不像凡人那样都会死亡这点特异而感到疑问奇怪呢?

“如果说万物接受元气形成的禀性都是固定的,野鸡变成大蛤,鸟雀变成蛤蜊,幼虫长出美丽的翅膀,河里的蛤蟆上下翻飞,水蛭变成蜻蜓,荇苓生出蛆虫,田鼠化成鹌鹑鸟,腐草生出萤火虫,扬子鳄变成虎,蛇变成龙,难道都不是事实吗?

“如果说人秉承的纯正的天性,不同于凡俗的其他动物,上天将生命赋予人的时候,又不会厚此薄彼,那么公牛哀变成老虎,楚地老妇变成鼃鳖,支离叔肘上生出柳枝,秦国女子变成石头,死去的人活过来,男女相互改变外形性别,老子、彭祖那样的长寿,而未成年而死的夭折,这些都是什么原因呢?如果说是各人所禀受的天性不同,那么这种差异又有什么限制呢?

“至于仙人,他们用药物养身,用数术延长寿命,使得体内的疾病不生,体外的侵患不入,虽长生久活,而旧日的容颜不见改变。如果按照仙人之道去做,并不难做到。而那些见识浅薄的人,拘泥于世俗,墨守常规,都说世间没有见过仙人,便认为天下肯定不会有这种事。如果人们都曾亲眼见过,那还有什么可说的呢?天地之间,无边的广大,其中特异奇怪的东西哪里会有限呢?人从生到死头顶青天,却不知天有多高,终生一直脚踏大



地,却不知地有多厚。形骸是自己所有的,却不知道自己的心声为什么会这样;寿命掌握在自己手中,却不知道它的长短能到多少岁,何况成仙的道理那么高深,道德那么幽深玄妙?凭借自己那短浅的见识来判断细微玄妙之道的有无,岂不是太可悲了吗?

“假如有一个才能见识超越寻常堪称大用的人,隐居避世,隐藏身形,掩盖文思,废除虚伪的包装,去掉欲望,人的品质如未经琢磨的玉石一样至淳至朴,丢弃名利地位,不流于凡俗,世人尚且还很少能够辨别出来。有人会在不显声名的情况下成就志向,会以粗鄙的外表和身体得到脱俗的精神。更何况仙人与凡人志趣悬殊、道路不同!仙人把富贵看成不幸,把荣华视为污秽,把贵重的玩物看成飞扬的尘土,把声名与美誉视为瞬息的朝露;仙人踏着炽热的烈火不会被灼伤,踩着幽深的波涛而步履轻盈;鼓动双翅翱翔于天空,以长风为马,以云彩为车,上凌越于北极紫宫,下栖身于昆仑山岳。那些如行尸走肉的庸人,又怎么能够看见他们呢?即令仙人偶尔遨游,有时经过人间,藏匿真容和特异,外表和凡人一样,即使人们和他们肩并着肩,脚碰着脚,又有谁能觉察得到呢?如果仙人都像郊间人那样两目瞳孔正方,像邛疏那样两只耳朵长出头顶,或者像马师皇那样骑蛟龙而行,像王子乔那样驾白鹤升天,或者像伏羲那样身生鳞片,女娲那样长蛇身,或者乘坐金车、身着羽服,那样凡人就可以知道他们是仙人了。如果不是这样,那么没有敏锐的洞察力的人怎么能看出他们的外形,没有透彻的听觉的人怎么能听得出他们的声音来呢?世人既不相信有神仙,又常对他们横加指责诋毁,修真得道的神仙自然非常厌恶,于是更加潜匿隐遁了。况且,常人所喜爱的,往往是道德高尚之士所憎恶的;庸俗人所看重的,往往是道德修养达到最高境界的人所鄙视的。那些杰出的儒生,能担当大事的人才,养浩然正气的人,尚且不乐意和见识浅薄的人、



沉迷红尘之辈打交道。何况那些仙人,为什么要急切地使那些轻贱无用的草狗之类的人知道什么东西值得他们去追求呢?常人眼睛察看百步之内,尚且不能清楚明白,却要把自己所见到的认为有,把看不到的认为没有,那么天下所不存在的东西,也必定是太多了。正像所谓用手指去测量大海的深度,手指触到的地方就说已经到底了。短命的蜉蝣虫去核查长寿的大鳖的年龄,朝生暮死的日及菌去估量大椿树的岁数,岂是它们能做到的呢?

魏文帝博闻尽览,自称对于事物无所不晓,曾说天下无切玉之刀、火浣之布(石棉布),到他写《典论》时,还曾引经据典论及此事,之后不到一年,这两样东西都出现了,魏文帝因之叹息,马上推翻了前面的结论。凡事不是绝对的,大概就是指这种情况而言。陈思王著《释疑论》说:起初一说到道术,就肯定要说是愚弄骗人的空话无疑。等看到汉武帝试着把左慈关起来,令他辟谷近一个月,而左慈脸色没有憔悴,气力自如,还常说自己可以五年不吃东西,事实正是如此,还有什么怀疑的呢?又说:“令方士甘始把药给活鱼含着,然后放进沸油中煎煮,那些没含药的,已熟透可食,那些含药的却整日在沸油中游戏,就像在水里一样。又有,把药粉涂在桑叶上喂蚕,蚕活到十月不变老。还有用驻年药喂小鸡和新生的小狗,它们都停止发育不再长大,还用白药喂白狗,在百日内毛都变黑了。可见天下的事一个人不可能全都知晓;凭主观臆断是不可信的。只恨自己不能绝声色专心学习长生之道。那曹丕、曹植兄弟二人,论学问,可谓是无书不览;论才华,可算是一代精英,但最初都认为没有神仙,到了晚年才穷尽事理,彻悟物性,才有如此叹息。那些赶不上他们的人,不相信神仙,也就不足为奇了。刘向博学,研究问题究极微妙,经深涉远,他善于思考,能明辨真伪,研核有无。他所撰写的《列



仙传》，所载仙人七十多位，假如根本没有这些事，又何必去胡编乱造呢？远古时的事情，怎么可能亲眼看见？都是依赖记载于各种传记、书籍和以往的传闻罢了，《列仙传》的记载清清楚楚，神仙之事必是存在的。然而此书不出于周公之门，所记之事不经仲尼之手，世人始终不信。既然如此，那古代史书所记载的，全都可以说是假的，又何止神仙这一件事呢？俗人贪图虚荣，追逐名利，以己之心，忖度古人，于是也不相信古代有巢父、许由、老莱、庄周这种躲避帝王禅让、鄙薄卿相责任的人，认为不会有这样的人。更何况神仙，比这些人更难以理解，又怎么能要求今天的人都相信呢？有许多人说刘向不是圣人，他所记载辑录的事情，不能单独作为凭证，这更让人叹息。鲁国史官记载的国史不能与天地合德，孔子就对它加以整理修订而成《春秋》；司马迁的《史记》所记载的虽然不能如日月一般清楚透彻，但扬雄还是称之为实录。刘向是汉代的名儒贤人，他所记述的怎么可以弃之不信呢？大凡世人之所以不相信仙道可学，不同意寿命可以延长，是因为秦始皇、汉武帝求仙而没能成功，因为李少君、栾大的作法没有应验的缘故。但是，总不能因为黔娄、原宪的贫困，就认为古代没有陶朱公、猗顿之类的富人；不能因为无盐、宿瘤的丑陋，就认为昔日没有南威、西施那样的美人。努力向前还有达不到目的地的，种庄稼还有得不到收获的，商贩有时还不能获利，打仗有时还有失败的，何况求仙之事是最难的，求仙之人怎么都会成功呢？像秦始皇、汉武帝两位皇帝和李少君、栾大两位臣子，自会有他们求而不得的原因，或许是开始勤求而后来怠惰，或是没有逢遇名师指点，这又怎么能足以断定天下没有神仙呢？

接着，抱朴子又讲述了成仙的诀窍和方法，分析了那些帝王求仙不成的原因所在。“求长生不老，修炼成仙大道，诀窍在于



立志,而不在于富贵。如果不是有志之人,就算地位高贵,财产丰厚,反而会成为沉重的累赘。为什么呢?学仙的方法,应该是淡泊恬静愉快,洗去杂念嗜欲,闭目内观,返听呼吸,沉默无为。”“学仙的方法要求人要爱及虫类,不去伤害有生命的东西。”“学仙的方法要求人要断绝臭腥,停食谷物,清理肠胃。”“学仙的方法要求人博爱四方,视人如己。”而秦始皇、汉武帝等求仙不成的原因就在于只有好仙之名,而无修道之实,就是他们所知道的关于求仙的那一点肤浅的事,尚且不能一一施行,仙道中那些高深的要点秘诀又没得到,而且也没有得道之士为他们合成仙药来献上,他们不得长生,也就不足为怪了。

鬼神多次降临人间,光象怪异,行变化之事,而且经传典籍的记载中,也有很多鬼神的证据。俗人尚且还不相信天下有鬼神,何况仙人的幽居高远的地方,那么清静高雅,与世俗的污浊不同流,升仙而去,不再返回尘世,不是得道的人,怎么能够看到呢?……人无论聪明愚笨,都知道自己身上有魂魄,魂魄离去一部分人就会生病,全部离去人就会死,所以部分魂魄离去,术士就用拘录之法,全部离去,《仪礼》中记有招魂之法。这些是万物中最贴近人的事了,然而,魂魄与人同生,一直到死,没有人说自己看见,听到过它的啊,怎么可以因为没听见看见,就说自己没有魂魄呢?至于在辅氏之战中结草报魏颗救女之恩的鬼魂;宋国先人成汤、伊尹为齐景公伐宋而愤怒,托梦显灵;晋国故太子申生的鬼魂遇狐突,告诉他秦将灭晋;杜伯不幸被杀,鬼魂向周宣王报仇;公子彭生托形于黑猪立啼,使齐襄公惊惧坠车受伤;赵王如意托形青狗咬伤吕后的腋窝而使其至死,以报被鸩杀之仇;灌夫、窦婴被权臣劾奏死罪,鬼魂一起拿着笞杖鞭打仇人田蚡;庄子仪被燕简公无辜杀害,鬼魂用朱杖将简公打死在车上……这些关于鬼神的事都写在书上,明明白白,不可胜数,可那



些受蒙蔽的人还是认为没有这些事,何况长生之事又是世人很少听到的呢?要想使这些人一定相信这些仙人的存在,好比让蚊子牛虻背起大山,和井底的青蛙谈论大海,世人未曾见过龙、麒麟、鸾鸟、凤凰,就说天下没有这些东西,认为是古人虚设的应君主之德的祥瑞之物,借此来使人君自强不息,以求招至这些珍异之物,更何况是让他们相信有仙人呢?

在《至理》篇中,《抱朴子》也讲述了学仙的要求和方法,要求修道学仙者不要被荣华富贵、权势、利益迷惑心志;不要被妖美容颜、玉洁肌肤迷住眼睛;不要被清商之乐、流徵之音扰乱听力;不要被喜爱憎恶、利益危害精神;不要被功名利禄、世俗声誉束缚身体。而要穷尽事理形成独到的见解,在平常的事物之外懂得变通的规律,在渊静无为的领域里运用清晰的鉴赏力,悟彻身体与虚名哪一样更加重要,怜惜那飞逝如电过隙的光阴,丢弃个人的嗜好,割舍眼前就近的欲望,这样才能静心地去修仙道。

“身劳则神散,气竭则命终”,所以修道学仙之人必须要修心养性,炼气延命,不要使身体疲惫,不要使精气外泄外漏,不要被外物所累。“远离尘世隐遁到幽深的地方,藏匿起彩鳞,掩盖起文采,遏止住想看外面的眼睛,排遣那些损害视力的美色,堵塞想听音乐的耳朵,远离搅乱听觉的声音。涤除玄览,去欲无知,以柔自守,精思固持,专纯一气,达到柔弱,镇守着恬静素淡,排除欢喜悲戚的邪僻感情,将得失荣辱看成身外之物,割舍浓厚美味的毒害,言语平静保持缄默,恬淡无欲,内视返听,返听之后所听到的才会透彻,内视之后能见到的才无兆迹可寻。在天地之间颐养身心,在待人接物中除去受诱惑和羡慕之心,削减排斥那些浅俗的事务,用恬愉淡漠的态度对待事物,保持无为之心态,以促使自己天然的理性。于是咀吸宝华,在太清中沐浴精神,外珍摄五曜的光辉,内持守九窍的精华;关闭窍穴,将意念守在下



丹田,并集结心神于上丹田;引日、月、星三光到明堂穴,动原始胎息来炼形;在牙齿之间采集津液,永远地驱走白发留住黑发。凝结精气在丹田,引来内丹到脐下。但是,屋梁上一尺厚的灰土,不是顷刻间堆积而成的;从山上流下的水穿石成洞,也不是瞬间可以达到的。问题在于:听闻这些的人不相信,相信的人又不修炼,而修炼的人又不能坚持到底。得到仙道的人很少并且又都隐遁,没得到仙道的人多且显露于世。世人不能知道那隐遁的仙人,而只看见那些显露的俗人,所以说天下确实没有神仙了。”

《抱朴子》在肯定学仙者必须要啬保精气神的同时,又强调了服金丹大药及草木之药的重要性。“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。”“不得金丹,但服草木之药及修小术者,可以延年迟死耳。”《抱朴子》又推论:召魂小丹,三使之丸及五英八石小小之药,有的能使坚冰立刻融化,有的能使人入水自浮,能断绝鬼神的干扰,退却虎豹的侵犯,破除积聚在脏腑中的杂物,驱逐已入膏肓的病魔,使猝死的弃尸复苏坐起,让已逝去的惊魂返回人身。这些都是普通的药物,尚且能使死去的人复生,那么那些上等的金丹大药,为什么不能使活着的人不死呢?扁鹊能把已死的虢国太子救活,胡地的医生救活已经断气的苏武,仓公能找开人的头颅来治脑病,华佗能剖开人的腹部给人洗胃,文挚用失信激怒齐王来医好他的重病,张仲景刨开病人胸膛放入红色药饼,这些都是医家的雕虫小技,尚且还能如此,何况神仙之道,有什么做不到的呢?人所以会死,是由于:各种个体户造成的损伤;衰老;各种疾病所致;毒药所中;邪风所伤;风冷所犯。现在如果能导引行气,还精补脑,饮食有节度,起居有规律,再加上服食药物,思神守一,佩带符印,让一切伤害生命的因素,统统远离。如能这样,经络气



血就能通畅,就可以免除上述那六种危害了。既然排除了危害生命致死的一切因素,那么长生成仙怎么还值得怀疑呢?

总之,葛洪通过正面举例、引用,反面驳论和侧面推理、类比,从事实上和理论上,多角度、多层次地反复强调、反复论证了:神仙实有,神仙可学。

此外,唐代著名高道吴筠著《神仙可学论》,谓神仙有禀异气不学而致者,有必待功满学成者,有初勤中堕学之不终而不成者。大抵谓清心寡欲以摄生,保精养气以和神,则神仙可致。并指出近乎仙道的七种表现:

“若乃性耽玄虚,情寡嗜好。不知荣华之可贵,非强力以自高。不见淫僻之可欲,非闲邪以自贞,体至仁,含致静,越迹尘滓,栖真物表,想道结襟,以无为为事,近于仙道一也。其次希高敦古,克意尚行。知荣华为浮寄,忽之而不顾。知声色能伐性,捐之而不取。剪阴贼,树阴德,惩忿窒欲,齐毁誉,处林岭,修清真,近于仙道二也。其次身居禄位之场,心游道德之乡。奉上以忠,临下以义,于己薄,于人厚。仁慈恭和,弘施博爱,外混嚣浊,内含澄清,潜行密修,好生恶死,近于仙道三也。其次潇洒华门,乐贫甘贱,抱经济之器泛若无,洞古今之学旷若虚。爵之不从,禄之不受,确乎以方外为尚,恬乎以摄生为务,近于仙道四也。其次禀明颖之姿,怀秀拔之节,奋忘机之旅,当锐巧之师,所攻无敌,一战而胜。然后静以安身,和以保神,精以致真,近于仙道五也。其次追悔既往,洗心自新。虽失之于壮齿,冀收之于晚节。以功补过,过落而功全;以正易邪,邪志而正在。坎坷不能移其操,喧哗不能乱其性。惟精惟微,稍以诚著,近于仙道六也。其次至忠至孝,至贞至廉。按《真诰》之言,不待修学而自得。比干剖心而不死,惠风溺水而复生,伯夷、叔齐、曾参孝己,人见其没,道之使存。如此之流,咸入仙格,谓之隐果潜化,死而不亡。此



例自然，近于仙道七也。”依此修行，神仙可致。

由学而致神仙，必然离不开成仙方术。隋唐以前，只有胎息、导引、行气、存想、服气、内视、守一等内养成仙方术。后经过唐末、五代的钟离权、吕洞宾、施肩吾和北宋的陈抟、张伯端等人的发扬，把内丹学推向了高峰，使之成为修真成仙的最主要方法。

内丹学理论认为：人体如炉鼎，体内精气如药物，运用“神”去烧炼，则可使精、气、神凝为“圣胎”，“圣胎”可以离开躯体而为身外之身，永世长存。其修炼方法为性命双修，神气并重，心肾交合，由后天的具有七情六欲的人返回先天无情无欲的虚，然后与道合真而成仙，其具体步骤为：筑基；炼精化气；炼气化神；炼神还虚，则圣胎由脑户而飞升，永世长生。

五、神仙的阴阳五行属性

太上无极大道化生宇宙间的一切，不管是天、地、人、万事万物，还是神仙，都是由道炁直接或间接所化生。《易传》曰：一阴一阳之谓道，阴阳不测之谓神。无极生太极而产生阴阳，而后就化生出了金、木、水、火、土五属性，神仙也不例外，也有阴阳五行属性。

据《史记·天官书》记载，古人以金木水火土五星为“天”之五佐，东方灵仰威之帝，又称苍帝，属木、色青；南方赤熒怒之帝，又称赤帝，属火，色赤；西方白招矩之帝，又称白帝，属金，色白；北方协光纪之帝，又称黑帝，属水，色黑。以东南为阳，西北为阴；以岁星（木）、荧惑（火）、填星（土）属阳，以月、太白（金）、辰星（水）属阴。又据《淮南子·天文篇》载：“东方木也，其帝太皞。其



佐句芒，执规而治春；南方火也，其帝炎帝，其佐朱明，执衡而治夏；中央土也，其帝黄帝，其佐后土，执绳而制四方；西方金也，其帝少昊，其佐蓐收，执矩而治秋；北方水也，其帝颛顼，其佐玄冥，执权而治冬。”五帝与五行、五方、四季联系在一起。

关于东王公、西王母之阴阳属性，《太平御览》卷六六八引《集仙录》曰：“木公、金母者，二气之祖宗，阴阳之原体，仙真之主宰，造化之元先。”《仙传拾遗》曰：“木公亦云东王父，亦云东王公，盖青阳之元气，百物之先也。”《墉城集仙录·西王母传》称西王母为“柔顺之本，与极阴之元，位配西方，母养群品。天上天下之界十方女子之登仙得道者，咸所属。”，称东王公“以主阳和元气，理于东方。”

道教祀奉的地狱之神丰都大帝为阴神，陶弘景《真灵位业图》称其为北阴大帝。日为太阳之神，月为太阴之神。赤精子、宁封子、祝融、炎帝皆为火精之神，赤松子为水精之神。真武大帝，即玄武大帝，司掌北方，属水之神。对于天上二十八宿神的阴阳属性，《云笈七签·日月星辰部》载：甲从官阳神也，角星神主之，阳神九人，姓宾名远生；乙从官阴神也，亢星神主之，阴神四人，姓扶名司马；丙从官阳神也，氏星神主之……丁从官阴神也，房星神主之……。

道教信奉的趋吉避凶的本命神——六十元辰，又称六十甲子神，如甲子太岁（星命神）为金辨大将军，乙丑太岁为陈材大将军等。“六十甲子”即是根据十天干和十二地支循环相配而得，如甲子、乙丑、丙寅等共六十对。按天干地支阴阳五行之属性，则为：甲为阳木，乙为阴木，丙为阳火，丁为阴火，戊为阳土，己为阴土，庚为阳金，辛为阴金，壬为阳水，癸为阴水；子为水，丑为土，寅为木，卯为木，辰为土，巳为火，午为火，未为土，申为金，酉为金，戌为土，亥为水。这样，所有的六十位太岁神就具有阴阳



五行之属性了。

人体内五脏藏有五神,亦有阴阳五行属性。道教根据“天人合一”、“天人感应”的思想,认为人体本身是小宇宙,是天地大宇宙之缩影。天上有上帝及阴阳五行之神,人体亦有“心君”及心、肝、肺、脾、肾五脏之神。据《太平经》卷七十二记载:天地间有神宝,悉自有神精光,随五行为色,随四时之气兴衰,为天地之使……此四时五行之精神,入为人五脏神,出为四时五行神。按五行属性来分:心为火,肝为木,脾为土,肺为金,肾为水。又肝藏魂,肺藏魄,肾藏精,脾藏志,心藏神。这样,五脏之神就有了阴阳五行属性。

总之,阴阳五行思想是道教义理的主要特征之一,神仙的阴阳五行属性是神仙的基本属性。

六、仙境神界

有神仙的存在,必然有神仙居住之处所。有关神仙居住的仙境,大抵有山岳说、海岛说和太空说三个大系,其中包括昆仑山、五神山、三岛十洲、洞天福地、三十六天等等。那里泉水似酒,涧水似蜜,遍地黄金美玉,漫山仙草灵药。神仙们生活在这里,乘云驾雾,呼风唤雨,采天地之灵气,集日月之精华,吸宇宙之甘露。漠然虚静,淡泊无为,无牵无挂,无拘无束,自由自在,快乐逍遥。这里不仅是神仙之乐园,而且是修道之人和世俗之人向往和追求之境地。



(1)三十六天

据《云笈七签》第二十一卷所载,由下而上,名称依次为:

欲界六天:太皇黄曾天、大明玉完天、清明何童天、玄胎平育天、元明文举天、七曜摩夷天。色界十八天:虚无越衡天、太极濛翳天、赤明和阳天、玄明恭华天、曜明宗飘天、竺落皇笏天、虚明堂曜天、观明端静天、玄明恭庆天、太焕极瑶天、元载孔升天、太安皇崖天、显定极风天、始黄孝芒天、太黄翁重天、无思江由天、上揲阮乐天、无极昙誓天。无色界四天:皓庭霄天、渊通元洞天、翰宠妙成天、秀乐禁上天。四梵天(四种民天):常融天、玉隆天、梵度天、贾奕天。三清天:太清天、上清天、玉清天。最高层为大罗天。

该卷还解释:欲界人有凡间的形体,有欲望,是通过阴阳交合而胎生的。色界的人也有凡间的形体,但没有欲望,阴阳不交,化育而成的。无色界的人没有凡间的形体,没有欲望,但仍有形,只是自己看不见,只有真人才能看见。这三界的人可以随意享用无穷无尽的衣食,自由飞行,逍遥欢乐,能长寿,但不能不死。属第一天内的人寿命达到九万岁,每升一天增长九万岁,这样无色界的秀乐禁上天的人寿命可达 252 万岁。但从道行深浅来看,他们尚属道行低浅之神仙。依《云笈七签》第三卷的说法,四梵天上的人才能长生不死,成为真正道行高深之神仙。三清天分别为太清道德天尊、上清灵宝天尊、玉清元始天尊所居。大罗天为最高最广之天。《元始经》曰:“大罗之境,无复真宰,惟大梵炁,包罗诸天。颂曰:三界之上,渺渺大罗,上无色根,云层峨峨。”《云笈七签》称:玉京山冠于八方,上有大罗天,其山自然生七宝之树,一株乃弥覆一方,八树弥覆八方,故称大罗天。三清



大罗之境，不生不灭，无劫运之数，阳九百六之灾所不能及，为极道之域，系万圣朝轩元始，真炁化生万物之根本。

(2) 神山

这里所讲的神山是指昆仑山、三神山及五神山，是仙境中的赫赫名山。

昆仑山为众神所居、山奇水异、万物尽有之境。据《山海经·海内西经》载：“海内昆仑之虚，在西北，帝下之都。昆仑之虚方八百里，高万仞，上有木禾……百神之所在。”《山海经·大荒西经》载：“西海之南，流沙之滨，赤水之后，黑水之前，有大山，名曰昆仑之丘。有神人面虎身，有文，有尾，背白。处之，其下有弱水之渊环之，其外有炎火之山投物辄然……此山万物尽有。”山上还盛产宝玉。《尔雅·释地篇》云：“西北之美者，有昆仑虚之琳琅玕焉。”而且生长美味菜肴。《吕氏春秋·至味》云：“菜之美者，昆仑之蕀。”此外，最重要的还在于山上有“不死之药”、“不死之水”、“不死之树”。《山海经·海内西经》载：“开明兽身大类虎而九首，皆人面，东向立昆仑上……开明东有巫彭、巫抵、巫阳、巫履、巫凡、巫相，夹窴窴之尸，皆操不死之药以距之（拒却死气以求生）。”

《淮南子·地形训》中记载得更为详细，讲到了山上有不死树、不死水及凉风山。登上凉风山就可以不死；凉风山上有悬圃山，攀上悬圃山就可以获得呼风唤雨的神通；悬圃山再上去就是太帝居住的天阙，若进入了天阙，就能成为神了。“掘昆仑山虚以下，地中有增城九重，其高万一千里百一十四步二尺六寸。上有木禾，其修五寻；珠树、玉树、璇树、不死树在其西；沙棠、琅玕在其东；绛树在其南；碧树、瑶树在其北。旁有四百四十门，门间



四里，里间九纯，纯丈五尺。旁有九井，玉横维其西北之隅。北门开以内不周之风。倾宫、旋室、县圃、凉风、樊桐，在昆仑闾阖之中，是其疏圃。疏圃之地，浸之黄水。黄水三周复其原，是谓丹水，饮之不死。河水出昆仑东北陬，贯渤海入禹所导积石山。赤水出其东南陬，西南注南海丹泽之东。赤水之东，弱水出自穷石，至于合黎，馀汲入于流沙，绝流沙，南至于海。洋水出其西北陬，入于南海羽民之南。凡四水者，帝之神泉，以合百药，以润万物。昆仑之丘，或上倍之，是谓凉风之山，登之而不死；或上倍之，是谓县圃，登之乃灵，能使风雨；或上倍之，乃维上天，登之乃神，是谓太帝之居。”

在民间颇有影响的《白蛇传》，后来又改编成电影和电视剧《白娘子传奇》，其中就讲述了白娘子到昆仑山盗取灵芝仙草来救活许仙的故事，于是昆仑山在民间的声誉也就越来越大。

此外，著名的神山还有“三神山”、“五神山”。

三神山，据《史记·封禅书》所载为：自威、宣、燕昭使人入海求蓬莱、方丈、瀛洲。此三神山者，其传在渤海中，去人不远，患且至，则船引风而去。盖尝有未至者，诸仙人及不死之药皆在焉。其物禽兽皆白，而黄金银为宫阙。未至，望之如云；及到，三神山反居水下。

五神山之说，《列子·汤问》中有详细记载：渤海之东，不知几亿万里，有大壑焉，实惟无底之谷，其下无底，名曰“归墟”。八纮九野之水，天汉之流，漠不注之，而无增无减焉，其中有五山焉：一曰岱舆，二曰员峤，三曰方壶，四曰瀛洲，五曰蓬莱。其山高下周旋三万里，其顶平处九千里。山之中间相去七万里，以为邻居焉。其上台观皆金玉，其上禽兽皆纯缟。珠玕之树皆丛生，华实皆有滋味，食之皆不老不死。所居之人皆仙圣之种，一日一夕飞相往来者，不可胜数焉。而五山之根无所连著，常随潮波上下往



还,不得暂峙焉。

(3)三岛十洲

道教称在距陆地极遥远的大海之中有十洲三岛,都是人迹罕至之地,那里长满了可使人长生不死的仙草灵芝。神仙们在那里快乐逍遥,自由自在地生活。

三岛,《云笈七签·十洲三岛》谓之昆仑、蓬丘、方丈。昆仑岛:在西海戌地,北海之亥地,方圆一万里,离岸远达十三万里。又有弱水环绕岛屿。岛东南接积石圃,西北接北户之室,东北临大活之井,西南至承渊之谷。积石圃南头是王母宫。方丈岛:在东海中心,距西南岸、东北岸各五千里。上面有金玉琉璃之宫,是三天司命所治之处。各路神仙欲想升天成为天仙,都要先来此岛,受太上玄生录。又有九原丈人宫,主领天下水神及龙蛇巨鲸阴精水兽之辈。上面居住神仙数十万,遍地仙药芝草如人间生长之稻麦。蓬丘岛:即蓬莱山,正对东海之东北岸,周围五千里,北到钟山北阿门外,乃天帝总领九天之维,高贵无比。岛的四周有四座城池。其中间则为一座高山,形状类似于昆仑山。从前大禹治理洪水大功告成后,就到此山的北阿门祭祠上帝,归大功于九天。

十洲,据《云笈七签》卷二十六所载为:祖洲、瀛洲、玄洲、炎洲、长洲、元洲、流洲、生洲、凤麟洲、聚窟洲。

祖洲:在东海之中,方圆五百里,离西岸七万里。洲上有不死之草,状如蘑菇,苗长三四尺。人死后,用这种草覆盖在身上,都当时能活过来。服用后可使人长生不死。

瀛洲:也在东海中,方圆四千里,大约面对会稽郡,离西岸七



酒,叫做玉醴泉。饮上数升可令人醉,使人长生。

玄洲:在北海之中,方圆七千二百里,南岸中土约三十六万里,盛产金石紫芝,洲上遍布神仙们的宫室楼堂。

炎洲:在南海之中,方圆二千里,离北岸九万里,洲上有风生兽,火烧不死,但如果用石上的菖蒲塞上兽鼻立刻就死。取出风生兽的脑和菊花混合,吃十斤,可增寿五百岁。又有火光兽,大如鼠,其毛如火光,取其毛织成布,名叫火浣布,若染上渍迹,用火烧一下就可干净如初。

长洲:又名青丘,在南海中辰巳方向,方圆五千里,离岸二十万里。洲上有河流山川、大树很多,最大的可达二千围。还有仙草灵药,甘液玉英。有紫府仙宫,天真仙女游于此地。

元洲:在北海之中,方圆三千里,离南岸十万里,上有五芝玄涧,涧水味如蜜浆,饮之可长生不老,与天地共始终。服用这种五芝,也可长生不死。

流洲:在西海中,方圆三百里,离东岸十九万里。洲上多山川,积石名叫昆吾,用昆吾石冶铁铸剑,光明洞照,刀体透明,割玉如泥。

生洲:在东海中丑寅方位,接蓬莱七十万里,方圆二千五百里,离西岸二十三万里。上有仙家数万,天气安和,芝草常生,地无寒暑,安养万物。山峦起伏、河流密布、仙芝甘泉遍地。洲上泉水都如饴酪一样甘甜。

风麟洲:在西海之中,方圆一千五百里,洲的四周有弱水环绕。鸿毛不浮,天堑不可越,洲上有风麟数万只,各各为群,还产有神药百种,亦多仙家。

聚窟洲:在西海之中申未方向,方圆三千里,北接昆仑二十六万里,离东岸二十四万里。洲上有很多神仙宫宅,不可胜数。还有狮子等野兽。还有人鸟山,山上大树参天,林芳叶香,风吹



树叶，其声如群牛共吼，取其树根煎煮，再制成丸，名为“却死香”，闻到这种香味就可以长生不死。用这香熏死人，还可令其起死回生。

(4) 洞天福地

洞天福地，既为神仙居住之所，亦为道人修炼之地。《洞天福地岳渎名山记序》载：“乾坤既辟，清浊肇分，融为江河，结为山岳，或上配辰宿，或下藏洞天。皆大圣上真主宰其事，则有灵宫闭府玉宇金台”。十大洞天、三十六小洞天、七十二福地即在大地名山，为上天遣众仙真所治之地，其间多羽士得道之所。据《云笈七签》第二十七卷所载：

十大洞天：①王屋山洞，号小有清虚天，属西城王君治之。②委羽山洞，号大有空明天，青童君治之。③西城山洞，号太玄总真天，上宰王君治之。④西玄山洞，号三元极真洞天。⑤青城山洞，号宝仙九室洞天，青城丈人治之。⑥赤城山洞，号上清玉平洞天，玄洲仙伯治之。⑦罗浮山洞，号朱明辉真洞天，青精先生治之。⑧句曲山洞，号金坛华阳洞天，紫阳真人治之。⑨林屋山洞，号龙神幽虚洞天，北岳真人治之。⑩括苍山洞，号成德阴玄洞天，北海公涓子治之。

三十六小洞天：①霍桐山洞，名霍洞天，属仙人王纬玄治之。②东岳太山洞，名蓬玄洞天，属山图公子治之。③南岳衡山洞，名朱陵洞天，仙人石长生治之。④西岳华山洞，名惣仙洞天，真人惠车子主之。⑤北岳常山洞，名惣玄洞天，仙人郑子真治之。⑥中岳嵩山洞，名司马洞天，仙人邓云山治之。⑦峨眉山洞，名虚陵洞天，真人唐览治之。⑧庐山洞，名洞灵真天，真人周正时治之。⑨四明山洞，名丹山赤水天，真人刁道林治之。⑩会稽山



洞，名极玄大元天，仙人郭华治之。⑪太白山洞，名玄德洞天，仙人张季连治之。⑫西山洞，名天柱实极玄天，真人唐公成治之。⑬小汾山洞，名好生玄上天，仙人花丘林治之。⑭潜山洞，名天柱司玄天，仙人稷丘子治之。⑮鬼谷山洞，名贵玄司真天，真人崔文子治之。⑯武夷山洞，名真升化玄天，真人刘小公治之。⑰玉笥山洞，名太玄法乐天，真人梁伯鸾主之。⑱华盖山洞，名容成大玉天，仙人羊公修治之。⑲盖竹山洞，名长耀宝光天，仙人商丘子治之。⑳都峤山洞，名宝玄洞天，仙人刘根治之。㉑白石山洞，名秀长真天，白真人治之。㉒岫崦山洞，名玉阙宝圭天，仙人钱真人治之。㉓九疑山洞，名朝真太虚天，仙人严真青治之。㉔洞阳山洞，名洞阳隐观天，刘真人治之。㉕幕阜山洞，名玄真太元天，陈真人治之。㉖大酉山洞，名大酉华妙天，尹真人治之。㉗金庭山洞，名金庭崇妙天，赵仙治之。㉘麻姑山洞，名丹霞天，王真人治之。㉙仙都山洞，名仙都祈仙天，赵真人治之。㉚青田山洞，名青田大鹤天，傅真人治之。㉛钟山洞，名朱日太生天，龚真人治之。㉜良常山洞，名良常放命洞天，李真人治之。㉝紫盖山洞，名紫玄洞照天，属公羽真人治之。㉞天目山洞，名天盖涤玄天，姜真人治之。㉟桃源山洞，名白马玄光天，谢真人治之。㊱金华山洞，名金华洞元天，戴真人治之。

七十二福地：①地肺山。②盖竹山。③仙磕山。④东仙源。⑤西仙源。⑥南田山。⑦玉溜山。⑧清屿山。⑨郁木洞。⑩丹霞洞。⑪君山。⑫大若岩。⑬焦源。⑭灵墟。⑮沃洲。⑯天姥岭。⑰若耶溪。⑱金庭山。⑲清远山。⑳安山。㉑马岭山。㉒鹅羊山。㉓洞真墟。㉔青玉坛。㉕光天坛。㉖洞灵源。㉗洞宫山。㉘陶山。㉙三皇井。㉚烂柯山。㉛勒溪。㉜龙虎山。㉝灵山。㉞泉源。㉟金精山。㊱阁皂山。㊲始丰山。㊳逍遥山。㊴东白源。㊵钵池山。㊶论山。㊷毛公坛。㊸鸡笼山。㊹桐柏



山。④⑤平都山。④⑥绿萝山。④⑦龙溪山。④⑧彰龙山。④⑨抱福山。
⑤⑩大面山。⑤⑪元晨山。⑤⑫马蹄山。⑤⑬德山。⑤⑭高溪蓝水山。⑤⑮
蓝水。⑤⑯玉峰。⑤⑰天柱山。⑤⑱商谷山。⑤⑲张公洞。⑥⑩司马悔
山。⑥⑪长在山。⑥⑫中条山。⑥⑬菱湖鱼澄洞。⑥⑭绵竹山。⑥⑮泸
水。⑥⑯甘山。⑥⑰琨山。⑥⑱金城山。⑥⑲云山。⑦⑩北邙山。⑦⑪卢
山。⑦⑫东海山。



第二章 先天真圣

此处说的先天真圣,是一个广义的概念,既指出现于天地未判之前的神灵,又指天地初判之后的自然存在之神。这里选择介绍一部分。

一、三 清

三清为道教最高尊神,分别是玉清元始天尊、上清灵宝天尊、太清道德天尊。他们都是“道”的化身,由“道炁”直接所化生。是道教宇宙观的体现。道教认为“道”无所不包,无所不在,无时不存,无形无象,先天地而生,主宰宇宙,为万物之奥。《老子道德经》曰:“道生一,一生二,二生三,三生万物”。意思是太上无极大道化生宇宙的混沌元气,浑然一体,而后由此混沌元气化生为阴、阳二气,再由阴、阳二气衍化为天、地、人三才,由此产生天下的万事万物。一化为三,三即是一。因此,三清尊神即为“道”的化身,也就是道经所说的“一气化三清”、“三号虽殊,本同一也”。



元始天尊，又称“玉清大帝”，全称为“玉清圣境虚无自然元始天尊”。居于清微天，其气始青。据道经描述：元始天尊禀自然之气，在宇宙万物产生以前就已存在，其本体常存不灭，即使天地沦坏，也丝毫不受影响，每当新的天地形成，天尊就下降人间，向世人传授奥秘之道，称为“开劫度人”。

关于元始天尊之内涵：《元始无量度人上品妙经注》卷上曰：“元者玄也，玄一不二，玄之又玄为众妙门。始者初也，元始禀玄一之道于元始之初，先天先地为众妙之宗，出生之始，故曰元始。天者，一炁之最上；尊者，万法之极深。当氤氲未联之时，湛然独立，天地凭之而处尊大者，故号元始天尊”。《太上升玄说消灾护命妙经注》曰：“元始者，祖气也；天尊者，一灵至贵，天上地下唯此独尊也”。《太上洞玄灵宝三元玉京玄都大献经》曰：“元始天尊者，至圣之洪名，生成之大号，远穷溟滓，叹以为言，近寻教迹，方可立称。又元始者，言其最先，天尊者，语其高妙，故曰元始天尊”。《洞渊集》卷一曰：“元始天尊者，即天地之精，极道之祖炁也。本生乎自然，消即为炁，息即为神，不始不终，永存绵绵，居上境为万天之元。居中境为万化之根，居下境为万帝之尊，无名可宗，故曰天尊，始世人天矣！不可以理测，不可以言筌，生万物而不宰，化万类而不言，至尊至极曰天尊，居玉清圣境清微天宫焉。”

关于元始天尊的造经、教化、神通与名号：《太上洞玄灵宝业报因缘经》卷十曰：“龙汉之初，吾号无形，化在玉清境，出《大洞真经》下代教化，为万天玄师无上法王；延康之时，吾号无名，化在上清境。出《洞玄宝经》下代教化，为三界医王太上真尊；赤明开运吾号梵形，又号观世音，化在太清境，出《洞神仙经》，下代教化，为十方导师至极天尊。”《太上洞玄灵宝十号功德因缘妙经》载元始天尊：“虚无自然妙道化身，从不可名，言尘沙劫来，济度



一切众生入无上道，具七十二相，八十一好，十号圆满，或现千光相，或现无边相，或现大身相，或现小身相，或变身入黍米之中，或开毛孔纳无边世界，或掌三千大世界，或雨露洒热恼众生，或作帝王制伏暴乱，或为贤佐匡乎有道，或有圣君爰降为师，有如是功德，神通妙相，莫能穷！叹而有十号，赞扬总名，是故十号者，无上道、元始、太极、高皇、光明、玉帝、正法王、大慈父、仙真师、天尊。”

在道教宫观三清殿的神案上，元始天尊居于中位，一般头罩神光，手执丹丸或者左手虚拈，右手虚捧。象征天地未形、万物未生、清浊未判、阴阳未分、混沌之时的“无极”状态，即宇宙形成的第一大世纪。其圣诞为阳生阴消、昼短夜长的冬至日。

灵宝天尊，又称“上清大帝”、“太上大道君”、“太上玉晨大道君”。居于禹馀天，其气元黄。关于其来历，《大洞真经》云：“上清高圣太上大道君者，盖玉晨之精气，庆云之紫烟，玉晖曜焕，金映流真，结化含秀，包凝立神，寄胎母氏，育形为人，母妊三千七百年，乃诞于西那天郁察山浮罗之岳，丹玄之阿矣！”《洞渊集》卷一又说：玉晨道君者乃大道之化身也，言其有不可以随迎，谓其无复存乎恍惚，所以不有而有，不无而无，视之无象，听之无声，于妙有妙无之间大道存焉，道君即审道之本，洞道之元，为道之炁。《元始无量度人上品妙经通义》卷二讲：灵宝为道君之号，道君名经宝，因为所有经文都由道君所演说。

在三清殿神案上的位置，灵宝天尊居于元始天尊之左边，手持太极图或玉如意，象征混沌始辨、清浊剖判、阴阳初分的“太极”状态，即宇宙形成的第二大世纪。此时，轻清之气上升为天，重浊之气下沉为地，从而才有天地，但还没有人。其圣诞为阴生阳消、昼长夜短的夏至日。

道德天尊，即太上老君，又称“混元老君”、“太清大帝”、“降



生天尊”。居于大赤天，其气玄白。关于太上老君之内涵，《太上老君说常清静妙经纂图解注》曰：“太者无大，可谓之太也；上者无极，可谓之上也；老者道尊德贵亘古今也；君者主也，一灵为万物之主宰也。”

道教奉老子为教祖，老子即为太上老君之化身，亦即“道”的化身。《老子圣母碑》曰：“老子者，道也。乃生于无形之先，起于太初之前，行于太素之元，浮游六虚，出入幽冥，观混合之未判，窥浊清之未分。”又《老子想尔注》云：“一者道也，一在天地外，人在天地间，但往来人身中耳。一散形为气，聚形为太上老君。常沉昆仑，或言虚无，或言自然，或言无名，皆同一耳。”《老子铭》曰：“世之好道者，以老子离合于混沌之气，与三光为始终。观天作灋，升降斗星，随日九变，与时消息。规矩三光，四象在旁，存想丹田，太一紫房，道成身化，蝉蜕度世，自羲农（黄）以来，世为圣者作师。”

据《史记》记载，老子姓李名耳，字聃，楚国苦县人，是道家学派的创始者，曾经担任周王朝的守藏室史，后来见周朝衰微，便辞职西去。骑青牛经函谷关时，被关令尹喜所留，著《道德经》八十一章，即为道教圣典。后不知所终。故而有“青牛西去”、“紫气东来”之典故。

道书载老子的母亲是玄妙玉女，吞下太阳之精，八十一年后从左腋生下老子，生下来就白头，故名为“老子”。又因为生在李树之下，生而能言，指李树说“这就是我的姓”，所以姓李。关于老子的形象，《仙经》称：“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，右有二十六白虎，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,晃晃煜煜。”《魏书·释老志》:“道家之原,出于老子。其自言也,先天地生。以资万类。上处玉京,为神王之宗,下在紫微,为飞仙之主。”这也说明了老子即为太上老君所化生。

关于太上老君之名号,《犹龙传》卷一曰:“老君挺生空洞,变化自然,智慧无穷,圣德周备,形既莫测,号亦无边,在天为万天之主,在圣为万圣之君,在仙为万仙之总,在真为万真之先,在星为天皇大帝,在教为太上老君,或垂千二百号,或显百八十名,或号无为父,或号万物母,与大道而轮,化为天地之根源。浩浩荡荡之不可名也。约而言之,凡有十号,即降生之后,空中十方诸圣讚十号者是也。一号无名君,二号无上元老,三号太上老君,四号高上老子,五号天皇大帝,六号玄中大法师,七号有古先生,八号金阙帝君,九号太上高皇,十号虚无大真人。推此言之,由法身以归真身,由真神以合妙本,皆出处同感之迹也。”

太上老君历代下降为师。《犹龙传》载:自三皇五帝以来,老子改名换号,成为历代皇帝的老师。神农时的太成子,轩辕时的广成子,帝尧时的务成子等,均为老君之化身。周成王时老君为柱下史,号经成子;周昭王时西出函谷关,度关令尹喜;西汉文帝时降于陕河之滨,号河上公;汉成帝时降于琅瑯,授于吉《太平经》;汉顺帝汉安元年(142年)老君降于蜀地鹤鸣山,授张道陵天师《正一盟威》秘录;北魏神瑞二年,降于嵩山,授道士寇谦之“太平真君”之号;唐高祖武德二年(619年)老君降于羊角山,令吉善行转告高祖“我乃帝祖也”。《神仙传》卷一载太上老君:上三皇时为玄中法师,下三皇时为金阙帝君,伏羲时为郁华子,神农时为九灵老子,神融时为广寿子,黄帝时为广成子,颛顼时为赤精子,帝喾时为禄图子,尧时为务成子,舜时为尹寿子,夏禹时为真行子,殷汤时为锡则子,文王时为文邑先生,在越国是范蠡,



在齐国是鸱夷子,在吴国是陶朱公。道书又载太上老君教伏羲推旧法、演阴阳、正八方、定八卦、作《元阳经》,教神农尝百草,得五谷,与人民播植,遂食之以代禽兽;教示燧人钻木取火,继日之光,变生为熟,除腥臊;教祝融修三纲,齐七政等。

对老君的崇奉,于唐代时进入鼎盛时期。唐代李家王朝尊崇道教,奉老子为先祖,立庙祭祀。唐高宗乾封元年(666年)封之为“太上玄元皇帝”。唐玄宗天宝十三年(754年),上尊号为“大圣祖高上大道金阙玄元天皇大帝”,并令天下诸州普遍建立玄元皇帝庙。宋代时,真宗又封老子为“太上老君混元上德皇帝”。

太上老君创造了人和万物,老君上取天精,下取地精,中间和合以成一神,这就是人,有了天地人三才以后,就产生了世间的万事万物。总之,太上老君是太上无极大道的化身,为永恒的创世主、造物主、救世主,成为至高无上、无处不有的至上神灵,这是道教的根本信仰。

在三清殿神案上的位置,太上老君道德天尊居于元始天尊之右侧,手摇太极神扇,俯视着世间的万事万物,象征宇宙形成的第三大世纪。其圣诞为农历二月十五日。

《玄门日诵早晚课》中的“太清宝诰”是对太上老君的总括和赞颂。其为:志心皈命礼。随方设教,历劫度人。为皇者师、帝者师、王者师。假名易号,立天之道,地之道,人之道。隐圣显凡,总千二百之官君,包万亿重之梵炁。化行今古,著道德凡五千言。主握阴阳,命雷霆用九五数,大悲大愿,大圣大慈,太上老君,道德天尊。

据《云笈七签》卷三《道教三洞宗元》记载:三清所居住的三清境即玉清境、上清境、太清境之中分别有九圣、九真、九仙。玉清境九圣分别是:一上圣、二高圣、三大圣、四玄圣、五真圣、六仙



圣、七神圣、八灵圣、九至圣。上清境九真分别为：一上真、二高真、三大真、四玄真、五天真、六仙真、七神真、八灵真、九至真。太清境九仙分别是：一上仙、二高仙、三大仙、四玄仙、五天仙、六真仙、七神仙、八灵仙、九至仙。

二、四 御

四循，又称“四辅”，是道教天界尊神中辅佐“三清”的四位天帝。“御”者，帝也，他们的全称是：一昊天金阙至尊玉皇大帝；二中天紫微北极大帝；三勾陈上宫天皇大帝；四承天效法后土皇地祇。道经中说：“九九道成成至真，三清四御朝天节。”《道法会元》称“三清”、“四御”为“七宝”。三清是宇宙万物的创造者，四御是统率天地的万神者。四御中以玉皇大帝为首，其他三位扶助玉帝执掌天道。玉皇大帝总管三界、十方、四生、六道，中天紫微北极大帝，协助玉皇执掌天经地纬、日月星辰、四时气候；勾陈上宫天皇大帝，协助玉皇执掌南北两极与天、地、人三才，并主宰人间兵革之权；承天效法后土皇地祇，协助玉皇执掌阴阳生育、万物生长与大地山川之秀。

(1) 玉皇大帝

玉皇大帝，全称是“昊天金阙至尊玉皇大帝”，又称“玄穹高上玉皇大帝”或“玉皇大天尊玄穹高上帝”，简称“玉帝”或“玉皇”。居于太微玉清宫。

据《高上玉皇本行集经》载：很久以前，有个光严妙乐国，国王净德和王后宝月光年老无子，于是请道士举行祈祷，求拜各位



真圣,过了半年,不退初心。忽然有个夜里,皇后宝月光梦见太上道君抱着一个婴儿赐予她,梦醒后而有孕,怀胎一年,于丙午年正月初九日午时诞生于王宫。太子长大后继承王位,俯念百姓,嗣位有道,国泰民安。不久舍位去普明香严山中修道,功成超度。经过三千二百劫,始证金仙,顿悟大乘正宗,又经过亿劫,始证玉帝。

玉皇大帝执掌天上枢机总政,统辖天神、地祇、人鬼,总管三界(天界、地界、水界或天界、地界、人间界或欲界、色界、无色界)、十方(东、南、西、北、东南、东北、西南、西北、上、下)、四生(胎生、卵生、湿生、化生)、六道(天道、人道、魔道、地狱道、畜生道、饿鬼道或天道、神道、人道、地狱道、畜生道、饿鬼道)的一切阴阳祸福。为万法之宗,诸天之上帝,仙真之王,圣尊之主,掌万天升降之权,司群品生成之机。所以有“元始为三教之首,玉帝为万法之宗”及“天上有玉帝,地下有皇帝”的说法。《灵宝领教济度金书》卷一曰:“盖玉清为教门之尊,昊天为三界之尊,各居一列,各全其尊故也。”

宋真宗于大中祥符八年(1015年),上玉皇大帝圣号为“太上开天执符御历含真体道玉皇大天帝”,宋徽宗又于政和六年(1116年)上玉皇尊号为“太上开天执符御历含真体道昊天玉皇上帝”。

每年农历腊月(十二月)二十五日为玉皇大帝出巡日,这一天玉帝都要亲自下降巡视天下,考察善善恶莠,赏善罚恶。所以道观于二十四日子夜要举行接驾仪式,举办道场迎接玉帝的御驾,仪式十分庄严隆重,并且于二十五日也举行迎祥赐福道场。正月初九日为玉皇圣诞,欲称“玉皇会”。此时天上地下的各路神仙都要到会隆重庆贺。道观于此日要举行盛大的祝寿道场,诵经礼忏,祝愿国泰民安,风调雨顺,四季吉祥,山门鼎盛,香火



辉煌，道法兴隆。

玉皇殿内，玉皇大帝的塑像一般为身着九章法服，头戴十二行珠冠冕旒，手捧玉笏，端坐龙椅。其两侧为侍者金童和玉女。

(2) 紫微北极大帝

紫微北极大帝，全称为“中天紫微北极太皇大帝”，简称“北极大帝”或“北极星君”，是道教尊神“四御”之中的第二位神。

紫微北极大帝，又简称“北极”、“北辰”、“天枢”。为众星之主，众神之本。《云笈七签》中说：“北极星者，众神之本也”。其居于紫微垣内，位于上天的最中间，并且不改变位置。《后汉书》卷四十八谓：“天有紫微宫，是上帝之所居也。”紫微宫即紫微垣，所以后来人们将帝王居住而一般人禁止通行的皇宫称为微禁城。《晋书·天文志》中说：“北极五星，钩陈六星，皆在紫微宫中。北极，北辰最尊者也；其细星，天之枢也。”《上清灵宝大法》卷四说：“北极大帝则紫微垣中帝座是也。按《天文志》云：南极入地三十六度，北极出地三十六度，天形倚侧，盖半出地上，半还地中，万星万炁悉皆左旋，惟南北极之枢纽而不动，故天得以运转也。世人望之在北而曰北极，其实正居天中。为万星之宗主，三界之亚君，次于昊天，上应元炁是为北极紫微大帝也。”唐代孔颖达于《书·说命中》疏曰：“北斗环绕北极，犹卿士之周卫天子也，五星行于列宿，犹州牧之省察诸侯也。二十八宿布于四方，犹诸侯为天子守土也。”

紫微北极大帝的职能是：执掌天经地纬，以率三界日月星神，制约四时气候变化，能呼风唤雨，役使雷电鬼神，为万象之宗师，为万星之教主。其圣诞相传为农历四月十八日。



(3) 勾陈天皇大帝

勾陈天皇大帝，是道教尊神“四御”中的第三位神，全称为“勾陈上宫天皇大帝”，简称“勾陈大帝”或“天皇大帝”。

勾陈，同“钩陈”，是天上紫微垣中的星座名，靠近北极星，共由六颗星组成。《晋书·天文志》中说：“勾陈六星，皆在紫宫中……勾陈口中一星，曰天皇大帝，其神曰耀魄宝，主御群灵，执万神图。”

勾陈天皇大帝的职能是：协助玉皇大帝执掌南北两极和天、地、人三才，统御众星，并主持人间兵革之事。《玄门日诵早晚课》中的“天皇宝诰”即是对勾陈天皇大帝的总括和赞颂：“志心皈命礼。紫微宸极，勾陈天宫，九光宝苑之中，五炁玄都之上。体元皇而佐司玄化，总两极而共理三才。主持兵革之权衡，广推大德。统御星辰之缠次，毋失常经。上象巍峨，真元恢漠。大悲大愿，大圣大慈，勾陈上宫，天皇大帝。”

(4) 后土

后土，全称为“承天效法厚德光大后土皇地祇”，是“四御”中的第四位天帝。其为主宰大地山川的女性尊神。俗称“后土娘娘”。

后土信仰最早来源于古代土地崇拜。《礼记·郊特性》说：“地载万物，天垂象，取材于地，取法于天，是以尊天而亲地也。故教民美报焉。”土地是人们生活所需要的各种生活资料的来源之所，衣食住行都离不开土地。人们要依赖它，感谢它，但又害怕发生自然灾害，如地震、洪涝旱灾等，所以，得“亲地”、“尊地”、



敬奉地神,并加以“美报”进行献祭。《释名·释天》说:“土,吐也,能吐生万物也。”如此原义当为“生万物的大地母亲”。《礼记》曰:“南郊祀天,则北郊祭地,祭天就阳位,则祭地就阴位矣。”《左传》中说:“土正曰后土”。西汉文帝时,由国家统一祭祀地祇“冬至祀太一,夏至祀地祇”。汉武帝专门建立后土祠,亲自祀拜,“如上帝礼”。以此成为定制,历代皇朝都列入祀典,岁时祭祀。据《宋史·礼志七》载:“徽宗政和六年九月朔,地祇未有称谓,谨上徽号曰承天效法厚德光大后土皇地祇。”并规定享用同玉帝一样的礼仪规格。宋张君房《云笈七签》天地部谓:“三十六土皇,上应三十六天,中应三十六国。如果土皇皆位齐玉皇之号。”

由于古人认为天阳地阴,因此又有后土神主掌幽都的说法。东汉王逸注《楚辞》说:“幽都,地下后土所治也。地下幽冥,故称幽都。”唐宋以来,古人常在建墓、上坟或举行丧礼时,也祀后土神,相沿成俗。

后土的职能是:效法玉帝,执掌阴阳生育、万物生长与大地山川之秀。相传她的诞辰为农历三月十八日。《玄门日诵早晚课》中的“后土宝诰”,即是对她的总括和赞颂:“志心皈命礼。九华玉阙,七宝皇房。承天禀命之期,主阴执阳之柄。道推尊而含弘广大,德敷蓄于柔顺利贞。效法昊天,根本育坤元之美。流形品物,生成施母道之仁。岳渎是依,山川咸仗。大悲大愿,大圣大慈,承天效法,后土皇地祇。”

三、东王公

东王公,又称为木公,东木公、东王父、东华帝君、扶桑大帝。



其为青阳之元气，百物之先导。《列仙传拾遗》中说：“木公，亦云东王父，亦云东王公，盖青阳之元气，百物之先也。”

东华帝君即为东王公，主宰东方阳和之气，总管男子得道登仙者。《三教搜神大全》称：“东华帝君，道气凝寂，湛体无为，将欲启迪玄功，生化万物，先以东华至真之元，化而生木公于碧海之上，苍灵之墟，以主阳和之气，理于东方，亦号王公焉。与金母（指西王母），皆挺质太玄，毓神玄奥，于东方溟溟之中，分大道醇精之气而形成。与王母共理二气而育养天地，陶钧成物，凡天上天下三界十方，男子登仙得道者悉所掌焉。”

《尘外记》又说：东王公居住在东海之内的方诸山上，另有三十五名司命协助他记录天上人间的罪福，帝君为大司命，总管此事。山上有东华台，帝君常常在丁卯日登台四处观察天下修道学仙之人的情况。凡仙有九品，一为九天真皇，二为三天真皇。三为太上真人，四为飞天真入，五为灵仙，六为真人，七为灵人，八为飞仙，九为仙人，凡是这些神仙，在升仙得道之时，都得先拜东王公，然后再拜见西王母，然后才能飞升进入九天，再入三清境谒拜元始天尊、灵宝天尊和太上老君。所以汉代初年有小儿的歌谣唱道：“著青裙，入天门，揖金母，拜木公。”当时没有人知道是什么意思，只有张良张子房知道这些孩童是东王公属下的童子。

又说东华帝君校计群仙功行的地方称为紫府。相传海中有三岛，而十洲位列其中：上岛三洲，为蓬莱、方丈、瀛州；中岛三洲为芙蓉、阆苑、瑶池；下岛三洲为赤城、玄关、桃源。三岛九洲鼎峙洪濛之中。三岛之间有紫府洲，为东华帝君别理统传灵官职位，较量群仙功德之所。自地仙而至神仙，神仙而至天仙，天仙而转真圣，入虚无洞天，都由东华帝君主掌。据《三教搜神大全》卷一中说：“东华者，以帝君东华至真之气而化生也，分治东极，



居东华之上也。紫府者，职居紫府，统三十五司命，迁转洞虚宫较品真仙也。阳者主东方少阳之气，生化万汇也。帝君者，位东方诸天之尊，君牧众圣，为生物之主。”因此，东华帝君又称为东华紫府少阳帝君。其神诞相传为农历二月初六日。

四、南极仙翁

道教是一种重生、乐生的宗教，长生不老是道教徒所追求的最高目标。南极仙翁，就是执掌人间寿夭性命的天界神仙，又称为南极真君，因为他主寿，所以又叫“寿星”或“老人星”。

寿星信仰源于中国古代星宿崇拜，《尔雅·释天》中说：“寿者，角、亢也。”角、亢二宿，是二十八宿中东方苍龙七宿中的头二宿，所以郭璞注曰：寿星“数起角亢，列宿之长，故曰寿”。司马迁《史记·天官书》认为：在西宫狼比地有颗大星，叫“南极老人”，老人星出现，则国泰民安，社会稳定；老人星不见，则国家不安社局不稳，要发生战争。唐代学者张守节对此解释说：“老人一星在弧南（天狼星东南），一曰南极，为人主占寿命延长之应。见，国命长，故谓之寿昌，天下安宁，不见，人主忧也。”司马贞《通典·礼四》认为：“寿星，盖南极老人星也，见则天下理安，故祠之，以祈福寿。”

东汉时，国家还将祭祀老人星与敬老活动结合起来。在农历八月，于国都老人庙祭祀老人星，对于七十岁的老人，赠送他玉杖，对于八十、九十岁的老人，另外加赐礼品。《后汉书·礼仪志》曰：“仲秋之月，年始七十者，授之以玉杖，哺之糜粥。八十、九十，礼有加赐……祀老人星于国都南郊老人庙。”所谓“玉杖”长九尺，上端以鸠鸟为饰。鸠鸟，古人认为是“不噎之鸟”，其用



意是“欲老人不噎”。尊老敬老是我国传统美德，亦是道教的优良传统之一。后世老人寿诞时，常送上老寿星一类礼品，这不仅是一种习俗的流传，更是对寿星南极仙翁的信仰。《汉书·天文志》曰：“南极老人，常以秋分时候之南郊。”

周秦以降，寿星在历代皇朝皆被列为国家祀典之中，直到明代，国家虽不再祀典，但其在民间却广为流传。如明代弹词《白蛇传》，后易名为《雷峰塔》、《义妖传》，以及后来的《三仙宝传中》，南极仙翁均作为一个好心肠的寿星出现。后来，《白蛇传》又被改编成戏曲和拍成电影、电视剧，其中《盗仙草》一段，讲的是白蛇饮雄黄酒，现出原形，将许仙惊死。白蛇乃潜入昆仑山，在盗取灵芝仙草之际与鹤、鹿二神格斗，没有获胜，在这紧急关头，南极仙翁对其遭遇非常同情，并赠以灵芝草，救活许仙。这样，南极仙翁的形象更是被世人所知晓和称赞乃至信仰。在明代著名小说集《警世通言》第三十九卷《福禄寿三星度世》中，也专门讲述了南极寿星的故事。此外，元明杂剧《南极登仙》、《群仙祝寿》、《长生会》等之中，也讲述了寿星之事。

寿星的形象常为一白发白须、长头高脑门的老翁，拄一根弯曲曲的长拐杖，或另一手托着仙桃，或由身边童子双手托着仙桃。他常牵着梅花仙鹿或骑着仙鹿。《后汉书·礼仪志》中说：东汉奉祀老人星时，常同时举行敬老活动，对七十岁以上的老人各赐一根九尺长的鸠头玉杖。寿星的拐杖即源于此。至于拐杖的形状，《程史》卷四中说：“凡寿星之扶杖者，杖过于人之首，且诘曲有奇相。今杖直而短，仅至半身，不祥物也。”人们常在新年时或祝寿时把寿星图像贴挂家中，以示喜庆吉利。谓经常供奉，可使人身体健康，延年益寿，故寿联常写：寿比南山，福如东海。民间还常把寿星与福星、禄星结合起来祭祀，合称福、禄、寿，代表着福运、官禄、长寿，象征吉祥如意，喜气盈门。



五、三官大帝

三官大帝即天官、地官、水官，全称为：上元一品天官赐福大帝，中元二品地官赦罪大帝，下元三品水官解厄大帝。

三官神信仰源于古代人们对天、地、水的自然崇拜。天、地、水是人们生活、生产所依赖的必要条件，没有它们，人类就无法存在。东汉时早期道教吸收传统的民间信仰，奉天、地、水三官为主宰人间祸福的大神，在道教神系中品位很高。张角行太平道，张鲁行五头号米道之时，都有为病者请祷之法术，即作书三通，上写病者姓名与谢罪之意，一张放置山顶，一张埋于地里，一张沉入水中，这称为“三官手书”，疗效极好。《三国志·张鲁传》载请祷书：“书写病人姓名，说服罪之意，作三通，其一上之天，著山上；其一埋之地；其一沉之水，谓之三官手书。”《云笈七签》所收《元气论》，以天、地、水为“三元”，称“混沌分后，有天地水三元之气，生成人伦，长养万物”。《古今图书集成·神异典》卷四六引《蠡海集》曰：“盖天气主生，地气主成，水气主化，用司于三界，而三时着月之望候之……三元正当三归宫，故曰三官也。”

元代道士赵道一于《历代真仙体道通鉴》中称：三官大帝为尧、舜、禹三帝，为元始天尊吐气化成。元始天尊“复飞身到太虚极处，取始阳九气，在九土洞阳，取清虚七气，更于洞阳风泽中，取晨浩五气，总吸入口中，与三焦合于一处。九九之期，觉其中融合贯通，结成灵胎圣体，正当春一月月望之霄，原从口中吐出婴孩，相好光明，又于秋一月望日，冬一月望夜，复吐出二子。”“皆长为昂藏丈夫，元始语以玄微至道，悉能通彻”。“三元在三界中，上至诸天大神升临之籍，星宿照临国土分野之簿，中至人



品考限之期，下至鱼龙变化飞走潜动生化之目，并俟三官集圣之时，分别录奏，随孽改形，随福受报，随劫轮转，随光生死，善恶分明，无复差别也”。

上元天官赐福，中元地官赦罪，下元水官解厄。三官的诞辰日即为三元日，即上元日正月十五日，中元日七月十五日，下元日十月十五日，每逢三元节，信众都要到庙宇祭拜三官，忏悔罪过，祈福免灾。故三官又称为“三元大帝”。信众在三元日要进食素斋，称为“三官素”。历代帝王信仰三官，还规定了一些禁忌，如唐代，在三元节由皇帝下令天下各州各断绝屠杀三日，“令百姓是日停宰杀渔猎”。

旧时，全国各地建有许多三官殿，三官堂、三官庙、三元庵、三官受到人们广泛的供奉。由于天官赐福，人们遂将其视为“福神”。“天官赐福”的年画、民俗画，多种多样。图中天官的形象一般为大官员模样，身穿大红官服，龙袍玉带。手持如意，五绺长须，面容慈祥，一派雍容华贵气派。有的图中，天官慈祥地携带着五个童子，五童子手中各捧仙桃、石榴、佛手、春梅和吉庆鲤鱼灯。民间在农历新年时，多贴这种年画，以求天官赐福吉祥长寿。近代人们又把天官和员外郎、南极仙翁，合称为福、禄、寿三星，三星图常挂堂中，象征多福、多禄、多寿，喜气盈门，反映了人们追求幸福生活的美好心理。现在台湾一般称三官大帝为三界公，信仰者很多。

《玄门日诵早晚课》中的“三官宝诰”即是对三官大帝的总括和赞颂：志心皈命礼，唯三圣人，乃一太极。普受浩劫家之命，鼎膺无量品之褒。紫微清虚洞阴，总领功过。赐福赦罪解厄，溥济存亡。道冠诸天，恩覃三界。大悲大愿，大圣大慈。三元三品，三官大帝。三宫九府，感应天尊。



六、真武大帝

真武大帝,又称玄武、真武帝君、荡魔天尊、玄天上帝等。道教尊奉他为职掌北方天界的重要天神,在民间信仰很广泛。道教名山武当山信奉的主神就是真武大帝。

真武大帝的信仰源于中国古代的星辰崇拜和动物崇拜。我国古代天文学家将黄道(太阳和月亮所经天区)的恒星分成二十八个星座,称为二十八宿。战国以后逐渐把二十八宿分成四组,把出现在东方的七宿星想象成一条龙,把出现在南方的七宿星想象成一只鸟,西方的七宿星想象成一只虎,北方的七宿星想象成龟蛇形象。并且把它们命名为东方青龙、南方朱鹤、西方白虎、北方玄武,此为“四象”。《书·传》称:“四方皆有七宿,可成一形,东方成龙形、西方成虎形,皆南首而北尾;南方成鸟形、北方成龟形,皆西首而东尾。”龟、蛇是长寿动物,在古代是人们崇拜的神灵。《楚辞·远游补注》中说:“玄武谓龟、蛇,位在北方,故曰玄,身有鳞甲,故曰武。”龟为“四灵”(龙、凤、麟、龟)之一,能长寿且具灵性。《史记·龟策列传》载:“南方老人用龟支床足,行二十余岁,老人死,移床,龟尚不死。龟能行气导引。”又讲述了占卜采用龟甲,还谈到了龟能“明于阴阳,审于刑德。先知利害,察于祝福”。《淮南子·说林训》中说:“必问吉凶于龟者,以其历岁久矣。”另外,著名的“洛书”亦与龟有关,从前在洛水出现的神龟,其背身上的斑点所构成的图形即为“洛书”。

龟蛇同时出现,即为玄武“显灵”。南北朝北魏太和八年(484年)有个姓朱的老道长去游庐山,“忽见蟠蛇如堆缯锦,俄变为巨龟。访之山叟,云是‘玄武’。”(唐《酉阳杂俎·续集》卷三)



又五代于逖《灵应录》载：“沈仲霄之子于竹林中，见蛇缠一龟，将锄击杀之。其家数十口，旬日相次而卒。有识者曰：‘玄武神也。’”又宋·高承《事物纪原》卷七记载了宋真宗天禧元年（1017年）军营中龟蛇显灵之事。“营卒有见龟蛇者，军士因建真武堂。二年闰四月，泉涌堂侧，汲不竭，民疾疫者，饮之多愈。”真宗听说此事后，就下诏就地建观，赐名“祥源”。后宋真宗封玄武为“真武灵应真君”。那么“玄武”何以改为“真武”呢？这是因为宋代时为避尊祖赵玄朗的讳，而将“玄武”改名为“真武”。

关于玄武大帝还另有说法。据《玄天上帝启圣录》载：“玄帝乃先天始气，太极别体。黄帝时，下降托胎净乐国善胜皇后。孕秀一十四月，岁建甲辰三月初三日午时，玄帝产母左胁，长而勇猛，不统王位，惟务修行，因念道专一，遂感玉清圣祖紫元君传授无极上道，并告之曰：‘东海翼轸之下，有山先名太和，一名仙室，一名大岳，子可往居之’。帝即遵命入是山修炼”后功成德满，得道飞升，威镇北方。并将太和山改名为武当山，意思是“非玄武不足以当之”。

元朝皇帝也很信仰真武大帝。元世祖忽必烈至正四年（1344年）开始营建大都城，有龟蛇现于高粱河上（今北京西直门外），世祖及群臣皆以为此玄武神显灵，吉祥之兆，于是下诏于基地建大昭应宫，以祀真武。元朝大德七年（1303年），元成宗加封真武为“元圣仁威玄天上帝”，真武为北方最高神。明朝是真武信仰的鼎盛时期。朱元璋的儿子燕王朱棣发动“靖难之变”，最终夺取了王位，即为明成祖永乐帝。据说在整个行动中，真武神曾经屡次显灵相助，因此朱棣称帝后特加封真武为“北极镇天真武玄天上帝”，并大规模地修建真武修炼之地武当山的宫观庙宇，历时七载，建成了八宫二观、三十六庵堂、七十二岩庙、三十九桥、十二亭的庞大道教建筑群，武当山成为了举世闻名的



道教圣地，并且在天柱峰铸造了以铜为主配以黄金的“金殿”，殿中真武铜鎏金像重达万斤。

经书中描绘真武大帝的形象是披发黑衣，金甲玉带，仗剑怒目，顶罩圆光，足踏龟蛇，形象威猛。其诞辰为农历三月初三日。

七、太乙救苦天尊

太乙救苦天尊，又称作“太一救苦天尊”、“寻声救苦天尊”、“十方救苦天尊”等。他是天界专门拯救不幸堕入地狱之人的大慈大悲天尊神。受苦难者只要祈祷或呼喊天尊之名，就能得到救助，化凶为吉，解忧排难。

据《太一救苦护身经》载：“东方长乐世界有大慈仁者，太一救苦天尊化身如恒沙数，物随声应。或住天宫，或降人间，或居地狱，或摄群邪，或为仙童玉女，或为帝君圣人，或为天尊真人，或为金刚神王，或为魔王力士，或为天师道士，或为皇人老君，或为天医功曹，或为男子女子，或为文武官宰，或为都大元帅，或为教师禅师，或为风师雨师，神通无量，功行无穷，寻声救苦，应物随机。”“此圣在天呼太一福神，在世呼为大慈仁者，在地狱呼为日耀帝君。”

太乙救苦天尊应化十方，而为十方救苦天尊。据《太上洞玄灵宝业报因缘经》卷六载：“东方慈悲救苦天尊，南方好生救苦天尊，西方平等救苦天尊，北方大慈救苦天尊，东北方普济救苦天尊，东南方无量救苦天尊，西南方等观救苦天尊，西北方惠化救苦天尊，上方遍慈救苦天尊，下方广济救苦天尊。”据《玄武日诵早晚课》中的《太上洞玄灵宝救苦拔罪妙经》所载为：“救苦天尊，遍满十方界，常以威神力，救拔诸众生，得离于迷途……救一切



罪，度一切厄……东方玉宝皇上天尊，南方玄真万福天尊，西方太妙至极天尊，北方玄上玉宸天尊，东北方度仙上圣天尊，东南方好生度命天尊，西南方太灵虚皇天尊，西北方无量太华天尊，上方玉虚明皇天尊，下方真皇洞神天尊。道言十方诸天尊，其数如沙尘，化行十方界，普济度天人，委炁聚功德，同声救罪人。……”

《道教灵验记》描述天尊的形象是：端坐于九色莲花座，周围有九头狮子口吐火焰，簇拥宝座，头上环绕九色神光，放射万丈光芒，众多真人、力士、金刚神王、金童玉女侍卫在他身旁。《青玄济炼铁罐施食全集》中说他身骑九头狮子、手持杨柳枝洒琼浆以救苦度亡，经文说：“东极青华妙严宫，紫雾霞光彻太空；千朵莲花映宝座，九头狮子出云中；南极丹台开宝笈，北都玄禁破罗丰；唯愿垂光来救苦，众等稽首礼慈容；施食功德不思议，孤魂滞魄早超升。”《漂放莲灯集·放生咒》说：“天罗神、地罗神，慧剑出鞘斩妖精，一切灾难化为灰尘，寻声救苦解救罗网苦辛，太乙救苦天尊救苦救难度众生。”

《玄门日诵早晚课》中的《救苦宝诰》是对太乙救苦天尊的总括和赞颂。经曰：“志心皈命礼。青华长乐界，东极妙严宫，七宝芳蹇林，九色莲花座。万真环拱内，百亿瑞光中。玉清灵宝尊，应化玄元始。浩劫垂慈济，大开甘露门。妙道真身，紫金瑞相。随机赴感，誓愿无边。大圣大慈，大悲大愿。十方化号，普度众生。亿亿劫中，度人无量。寻声赴感太乙救苦天尊。爱河千尺浪，苦海万丈深，欲免轮回苦，大众转天尊。寻声赴感太乙救苦天尊。青华妙严，慈相亿千。身居常乐，安坐金莲。慧光无碍，照烛幽泉。朽骸枯骨，咸得光鲜。甘露流润，遍洒空玄。拔度沉溺，不滞寒渊。上请天官解天厄，地官解地厄，水官解水厄，五帝解五方厄，四圣解四时厄，南辰解本命厄，北斗解一切厄。于是



七元君,大圣善通灵,济度诸厄难,超出苦众生。苦有急告者,持诵保安平。尽凭生百福,咸契于五行。三魂得安健,邪魅不能停。五方降真炁,万福自来骈,长生超八难,皆由奉七星。生生身自在,世世保神清。善似光中影,应如谷里声。三元神共护,万圣眼同明。无灾亦无障,永保道心宁。”

此外,民间教派盛传的《拔度血湖宝忏》为太乙救苦天尊所传授。他的诞辰是农历十一月十一日。

八、九天应元雷声普化天尊

九天应元雷声普化天尊为雷部的主宰之神。总司五雷,是众生之父,万灵之师,掌握生杀大权,能鉴别善恶,区分良莠,代天主持正义,惩处击杀恶人。所以民间有一种说法是:恶人、坏人要“遭雷劈”、“天打五雷轰”。因此为人要正直忠实,道德兼备,不要伤天害理、为非作歹、虚诬诈为、恩将仇报、强势压人、耗人财货、离人骨肉、倾人取位、嫁祸卖恶、包庇险心等。这也是道教“恶有恶报”,主张引人为善思想的有力反映,关于五雷,其说法不一,有说为:天雷、水雷、地雷、神雷、社雷。也有说为:天雷、水雷、地雷、神雷、妖雷。道教中有“五雷天心正法”之方术,相传宋代道士林灵素擅长此法,能呼风唤雨致雷,救百姓之疾苦。

普化天尊的来历,说法不一。据《无上九霄玉清大梵紫微玄都雷霆玉经》载,普化天尊为玉清真王之化身。据《九天应元雷声普化天尊玉枢宝经集注》卷上载:“普化天尊者,天即我,我即天,发愿广大,化形十方,凡诸众生,能皈心向道,我当以身化之,非天尊普化而何?”“普者,上天下地,四维八荒无形有形也;化者,天道阴阳运行则为化,又自无而有,自有而无则为化,万物生



息则为化；《老子》云：‘我无为而民自化。’又云‘以德化是也。’天尊者，至大至贵之称也。”“普化天尊居其上，为三界之尊，十方之灵明也。”

另一说法认为普化天尊为轩辕黄帝的称号。据《历代神仙通鉴》卷四载：“（黄帝）封号九天应元雷声普化真王。所居神霄玉府，在碧霄梵气之中，去雷城二千三百里。雷城高八十一丈。左有玉枢五雷使院，右有玉府五雷使院。真王之前有雷鼓三十六面、三十六神司之。凡行雷之时，真王亲击本部雷鼓一下，即时雷公雷师兴发雷声也。雷公即入雷泽而为神者也。力牧敕为雷师皓翁。三十六雷神皆当时辅相有功之臣。”

《玄门日诵早晚课》中的《普化宝诰》是对普化天尊的总括和赞颂。其为：普化宝诰，志心皈命礼。九天应元府，无上玉清王。化形而满十方，谈道而跌九凤。三十六之天，阅宝笈考琼书。千五百劫之先，位上真权大化。手举金光如意，宣说玉枢宝经。不顺化作微尘，发号疾如风火。以清静心，而弘大愿。以智慧力，而伏诸魔，总司五雷，运心三界，群生父，万灵师。大圣大慈，至皇至道，九天应元雷声普化天尊。人心皆散乱，一念便纯真。欲求无上道，大众转天尊。九天应元雷声普化天尊。向来诵经，念念存诚，千真拱听，万圣通灵。应元合炁，普化分形，九天有命，三界遵行。消灾忏罪，请福延生，功圆行满，大道证明。

普化天尊的诞辰为农历六月二十四日。

九、二十八宿和四象

二十八宿原来是星宿的名称，我国古代天文学家把太阳和月亮所经过的天区称为“黄道”，并把黄道中的恒星分成二十八



个星座,故称“二十八宿”。道教认为每个星座都有一位神将执掌,共有二十八位,故也称作“二十八宿”。并按东、南、西、北四方把二十八宿分为青龙、朱雀、白虎、玄武四组天神,也称“四象”。东方七宿是:角、亢、氐、房、心、尾、箕,其形似龙,位于东方、属木、其色青,故总称青龙。南方七宿是:井、鬼、柳、星、张、翼、轸,其形似鸟,位于南方,属火,其色赤,故总称朱雀。西方七宿星是:奎、娄、胃、昂、毕、觜、参,其形似虎,位于西方,属金,其色白,故总称白虎。北方七宿是:斗、牛、女、虚、危、室、壁,其形似龟蛇合体,位于北方,属水,其色玄黑,故总称玄武。

据《太上黄录斋仪》卷四十四和《灵宝领教济度金书》卷四所载:青龙东斗为角宿天门星君,亢宿天庭星君,氐宿天府星君,房宿天驷星君,心宿天王星君,尾宿天鸡星君,箕宿天津星君。朱雀南斗为井宿天井星君,鬼宿天贗星君,柳宿天厨星君,星宿天库星君,张宿天秤星君,翼宿天都星君,轸宿天街星君。白虎西斗为奎宿天将星君,娄宿天狱星君,胃宿天仓星君,昂宿天目星君,毕宿天耳星君,觜宿天屏星君,参宿天水星君。玄武北斗为斗宿天庙星君,牛宿天机星君,女宿天女星君,虚宿天卿星君,危宿天钱星君,室宿天廩星君,壁宿天市星君。

据《度星经》云:东方青龙七宿神君为角宿,字君帝;亢宿,字君明;氐宿,字君上;房宿,字君真;心宿,字君贞;尾宿,字君利;箕宿,字君长。南方朱雀七宿神君为井宿,字君节;鬼宿,字君居;柳宿,字君迁;星宿,字君明;张宿,字君府;翼宿,字君信;轸宿,字君乾。西方白虎七宿神君为奎星,字君时;娄宿,字君利;胃宿,字君明;昂宿,字君玉;毕宿,字君进;觜宿,字君明;参宿,字君成。北方玄武七宿神君为斗宿,字君子;牛宿,字君居;女宿,字君陈;虚宿,字君通;危宿,字君参;室宿,字君王;壁宿,字君婴。并称此二十八宿皆能传送亡人,不令复连后生之人。



关于二十八宿星君的掌管、职能，据《洞渊集》卷八所¹载为：

东方七宿星君：角宿天门星君上应太焕极瑶天，照临~~郑国~~分野，掌海外伽密国、夜市国、迦陵国并九小国，下管人间将率~~甲~~甲、雨泽、延生、农田耕稼之司。亢宿天庭星君，上应玄明恭庆天，照临郑国分野，掌海外西天竺国、乾陀国、罗谢~~颍~~国并九小国，下管人间瘟疫、大风、魃石、百药、国师、三公、五老百官禄秩之司。氐宿天府星君上应观明端表天，照临郑国分野，掌海外迦业国、弥逻国、新头国、毗摩国并九小国，下管人间后妃宫府、山林草木、雨水淫溢之司。房宿天驷星君，上应虚明堂曜天，照临宋国分野，掌海外豁寻国、救律国、黑衣国并九小国，下管人间后妃藏内宝器金玉，管禽惊风骇雨，负重擎骆之司。心宿天王星君，上应竺落皇崖天，照临宋国分野，掌海外大食国，独足国并九小国，下管人间帝王明堂、雨泽、工役技艺百巧之司。尾宿天鸡星君，上应耀明宗飘天，照临燕国分野，掌海外~~闾~~宾国，计罗国、多乌国并九小国，下掌人间祥云瑞雾，女人不和之司。箕宿天津星君，上应玄明恭华天，照临燕国分野，掌海外糠国、解苏国并九小国，下管人间斜风细雨，奸邪谄妄，蛮夷狐貉，虏狄津梁水族之司。

南方七宿星君：井宿天井星君，上应无极县誓天，照临秦国分野，掌海外真猎国、林邑国、身形国并九小国，下管人间天色昏暗，池塘坡井、桥梁大水江湖、鱼龙介族之司。鬼宿天匱星君，上应上揲阮乐天，照临秦国分野，掌海外交趾国、文身国、随罗国并九小国，下管人间积主金玉正帛、丧祸咒诅、毒药司察奸恶之司。柳宿天厨星君，上应无思江由天，照临周国分野，掌海外昆明国、蛮尾国、甘露国并九小国，下管人间庖厨食味、天色昏黄、雷雨、兵戈草贼之司。星宿天库星君，上应太皇翁重浮容天，照临周国分野，掌海外东天竺国、泥婆国、狗头国并九小国，下管人间裁缝



衣装文绣、晴明、刀剑血光之司。张宿天秤星君，上应始皇孝芒天，照临周国分野，掌海外弘誓国、河陵国、婆利国并九小国，下管人间宗庙、珍宝衣服、赐宴宾容、寒热时炁不和大寒热、父子不睦、兄弟不和之司。翼宿天都星君上应显定极风天，照临楚国分野，掌海外棱伽国、婆踵国、没罗国并九小国，下管人间乐府调五音六律、水府鱼龙、飞走群毛万类之司。轸宿天街星君，上应太安皇崖天，照临楚国分野，掌海外南天竺国、耽身国、师子国并九小国，下管人间天地明朗、哭泣离别，官府口舌，凶恶危难之司。

西方七宿星君：奎宿天将星君，上应太极平育贾奕天，照临鲁国分野，掌海外单于国、地亢国、火胡国并九小国，下管人间武库兵甲戈矛、沟渎池亭、风雨雷电之司。娄宿天狱星君、上应龙变梵度天，照临鲁国分野，掌海外三山国、仙官国并九小国，下管人间宫观寺院禁苑内庭、供给牺牲郊礼斋醮之司。胃宿天仓星君，上应太释玉隆天，照临赵国分野，掌海外高丽国、扶馀国、南竺国等九小国，下管人间仓库、积聚金银珍宝正帛、雷公五谷之司。昂宿天目星君，上应太虚无上常融天，照临赵国分野，掌海外舍卫国、摩陀国、北天竺国并九小国，下管人间天地晴明、去衰除祸、狱典曹吏、刑罚囚系考决之司。毕宿天耳星君，上应太素秀乐禁上天，照临赵国分野，掌海外震旦国、雪山国、龙中天主国并九小国，下管人间天地开泰、朱轮宝盖，边兵守境封疆安宁之司。觜宿天屏星君、上应太文翰宠妙成天，照临晋国分野，掌海外婆罗国、奈毗耶国、摘棘国并九小国，下管人间收敛万物、风雷雨泽、山川房庙、鬼魅妖怪之司。参宿天水星君，上应渊通元洞天，照临晋国分野，掌海外毗汉国、复照国、雕题国并九小国，下管人间将军权衡境域，杀罚冤仇，劫夺忿悦之司。

北方七宿星君：斗宿天府星君，上应太极濛翳天，照临吴国分野，掌海外吐火罗国、穿鼻国、西皇国并九小国，下管人间进士



登科爵禄，微风细雨，斛斗升合秤尺之司。牛宿天机星君，上应虚无越衡天，照临吴国分野，掌海外北番，黑山三大部落国并九小国，下管人间云雾霜雪、牛羊六畜牺牲，足虫百兽，南越百蛮之司。女宿天女星君，上应上明七曜摩夷天，照临吴国分野，掌海外竖发国、女国、狗国并九小国，下管人间裁缝衣物、嫁娶娉偶、阴凝大风之司。虚宿天府星君，上应元明文举天，照临齐国分野，掌海外拂林国、无影国、木枝国并九小国，下管人间宫室庙堂盖屋、祭礼考妣、五虚六耗、悲泣之司。危宿天钱星君，上应玄胎平育天，照临齐国分野，掌海外土番国、同国、东天竺国并九小国，下管人间丘陵坟墓悲泣、旋风沙石、危厄险难之司。室宿天廩星君，上应清明何童天，照临卫国分野，掌海外金山十姓、九姓三大部落国并九小国，下管人间宫室金户玉堂、文章图籍、军料府库、阴翳凝滞之司。壁宿天市星君，上应太明玉完天，照临卫国分野，掌海外龟兹国、于阗国、疏启国并九小国，下管人间文章图书秘府、阴寒雨泽霹雳、五谷百果之司。

道教斋醮作法时，常召二十八宿星君下凡降妖收魔，保佑风调雨顺，国土太平，人人安居乐业。

十、六十元辰

六十元辰，又称“六十甲子神。”六十甲子即是用十天干（甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸）与十二地支（子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥）循环相配而得。甲居天干之首，癸居天干之尾，子居地支之首，亥居地支之尾，干支相配，由甲子起，至癸亥止，满六十刚好为一周期，故名六十甲子。六十甲子神为六十位星宿神，每个星宿各有一神，共有六十位神，轮流值年。值



年神，又称太岁神，也称“太岁大将军”。如某人出生于哪一年（以立春后为准），那末当年值班之神就是某人的本命神，如甲子年出生的人，他的本命神就是甲子值年神。

六十年太岁神都有其真实姓名，据道教全真第一丛林北京白云观内元辰殿中的神像牌所载为：甲子太岁金辨大将军，乙丑太岁陈材大将军，丙寅太岁耿章大将军，丁卯太岁沈兴大将军，戊辰太岁赵达大将军，己巳太岁郭灿大将军，庚午太岁王济大将军，辛未太岁李素大将军，壬申太岁刘旺大将军，癸酉太岁康志大将军，甲戌太岁施广大将军，乙亥太岁任保大将军，丙子太岁郭嘉大将军，丁丑太岁汪文大将军，戊寅太岁鲁先大将军，己卯太岁龙仲大将军，庚辰太岁董德大将军，辛巳太岁郑但大将军，壬午太岁陆明大将军，癸未太岁魏仁大将军，甲申太岁方查大将军，乙酉太岁蒋崇大将军，丙戌太岁白敏大将军，丁亥太岁封济大将军，戊子太岁邹钊大将军，己丑太岁傅佑大将军，庚寅太岁邬桓大将军，辛卯太岁范宁大将军，壬辰太岁彭泰大将军，癸巳太岁徐单大将军，甲午太岁章词大将军，乙未太岁杨仙大将军，丙申太岁管仲大将军，丁酉太岁唐查大将军，戊戌太岁姜武大将军，己亥太岁谢太大将军，庚子太岁卢秘大将军，辛丑太岁杨信大将军，壬寅太岁贺谔大将军，癸卯太岁皮时大将军，甲辰太岁李诚大将军，乙巳太岁吴遂大将军，丙午太岁文哲大将军，丁未太岁缪丙大将军，戊申太岁徐浩大将军，己酉太岁程宝大将军，庚戌太岁儿秘大将军，辛亥太岁叶坚大将军，壬子太岁丘德大将军，癸丑太岁朱得大将军，甲寅太岁张朝大将军，乙卯太岁万清大将军，丙辰太岁辛亚大将军，丁巳太岁杨彦大将军，戊午太岁黎卿大将军，己未太岁傅赏大将军，庚申太岁毛梓大将军，辛酉太岁石政大将军，壬戌太岁洪充大将军，癸亥太岁虞程大将军。

礼祀本命元辰之神，可以保佑一年顺遂，运气亨通。又说凡



人们出游,登山涉水,忧虎狼之害,怕病邪之灾,或进谒官侯,只要呼叫本命神,则困难随解,百恶皆伏,所行大吉。中国民间叫祀拜本命神为“求顺星”或“求保护神”。

十一、四值功曹

四值功曹,是道教所信奉的值年、值月、值日、值时的四位值班天神。他们的职能是专门记录天界真神的功劳,向玉皇大帝禀奏;另外,人间上奏天庭的表文,焚烧后也由他们呈递。南宋王契真编《上清灵宝大法》卷十:“此乃三五自然真气所化,以天真道气召录身中三田五脏正气造化而成灵神,用功曹有所,执之曹局,故曰功曹。”

十二、十殿阎王

十殿阎王,又称“十殿阎罗”、“十地阎君”,为冥间地府神灵。道教将冥府分为十殿,各有一王主管,故称“十殿阎王”。

据《三教源流搜神大全》、《阎王经》所载,十殿阎王名称和职掌为:

第一殿,秦广王蒋,二月初一诞辰。专司人间生死寿夭,统管幽冥吉凶。善人寿终,接引超生。功过两半者,交送第十殿发放,仍投人世,男转为女,女转为男。恶多善少者押赴殿右高台,名曰孽镜台,令人观照其阳世之事,随即批解第二殿,发狱受苦。

第二殿,楚江王历,三月初一诞辰。司掌活大地狱,又名剥衣亭寒冰地狱,另设十六小地狱。凡在阳间伤人肢体,奸盗杀生



者,推入此地狱,或到十六小地狱受苦,期满转押第三殿加刑发落。

第三殿,宋帝王余,二月初八诞辰。掌管黑绳大地狱,另设十六小地狱。凡阳世忤逆尊长、教唆兴讼者,推入此狱或发落到小狱受苦,期满押至第四殿。

第四殿,五官王吕,二月十八日诞辰。司掌合大地狱,又名剥戮血池地狱,另设十六小狱。凡世人抗粮赖租、交易欺诈者,推入此狱,另再发小狱受苦,期满押至第五殿。

第五殿,阎王天子包,正月初八诞辰。前本居第一殿,固怜屈死,屡放还阳伸雪,降调此殿,司掌叫唤大地狱并十六诛心小地狱。凡解至此殿者,押赴望乡台,令人闻见世上本家因罪遭殃各事,随即推入此狱,再发诛心小狱,钩心饲蛇。期满发至第六殿。

第六殿,卞城王毕,三月初八诞辰。司掌大叫唤大地狱及枉死城,另设十六小狱。凡世人怨天尤地,对北溺便涕泣者,发入此狱,再发小狱受苦。期满转第七殿。

第七殿,泰山王董,三月二十七日诞辰。司掌热恼地狱,又叫礁磨肉酱地狱,另设十六小狱。凡阳间取骸合药,离人至戚者,发入此狱,再发小狱受苦。期满押解第八殿。

第八殿,都市王黄,四月初一诞辰。司掌大热恼大地狱,又叫热恼闷锅地狱,另设十六小狱。凡在世不孝,使父母翁姑愁闷烦恼者,掷入此狱,再交各小狱加刑。受尽苦楚,解交第十殿,改头换面,永为畜类。

第九殿,平等王陆,四月初八诞辰。司掌酆都城铁网阿鼻地狱,另设十六小狱。凡阳间杀人放火,斩绞正法者,解到本殿,用空心铜柱使其手足相抱,烫烬心肝,然后发到阿鼻地狱受刑,直到被害者个个投生,方准提出,解交第十殿发生六道。六道即天



道、地道、人道、魔道、地狱道、畜生道。

第十殿，转轮王薛，四月十七日诞辰。专司各殿解到的鬼魂，分别善恶、核定等级，发四大部洲投生。男女寿夭、富贵贫贱，逐名详细开列清单，每月汇总通知第一殿注册。凡有作孽极恶之鬼，着令更变胎卵湿化，朝生暮死。罪满之后，再复人生，投胎蛮夷之地。凡发往投生者，先令押交孟婆神，灌迷饮汤，使其忘却前生之事。

总之，冥府十殿说也从侧面说明了道教的善恶报应、因果关系的教义。人不仅阳间要受到善恶报应，善有善报，恶有恶报。而且死后在阴间冥府也逃脱不了，善人死后早得超生，极大恶人死后永留冥间，受酷刑，受艰苦，受磨难，不得超生。这也从反面说明了道教引人为善的教义思想。



第三章 后天仙真

一、黄帝与广成子

黄帝是华夏民族的始祖，而道教是中华民族土生土长的宗教。道教的历史源头可追溯到黄帝时期，即道教起源于黄帝，阐扬于老子，成教于张道陵。

关于对黄帝的记载和传说众多，但不完全一样。据《历世真仙体道通鉴》所载：黄帝姓公孙，其父少典公孙氏为有熊国的国君。其母西乔氏名附宝，瞑蒙之中感觉有大电光绕北斗枢星下降，照耀得郊野一片光明，西乔附宝感此而怀孕，怀胎二十四个月以后，生于寿丘。他一出生既会走路，也会说话。长大后，聪明智慧，思维敏捷，为人敦厚。因生长于黄河流域的姬水之畔，故又姓“姬”；因居于轩辕之丘，以制作轩冕之服，故又号“轩辕氏”；十五岁时，轩辕氏袭其父公孙少典之位，而为有熊国的国君，所以人们又称他为“有熊氏”；以土德王，土色黄，故称“黄帝”。



神农氏的后代榆罔，暴虐无道，黄帝就在阪泉之地与他大战而获得胜利。帝在位二十二年，蚩尤作乱，兄弟一共八十人，都兽身人语，铜头铁臂，不食五谷，大肆猖獗，欲想兼并天下。黄帝与他们战争时，蚩尤发作大雾，使军士昏迷，而不能取得胜利。神仙西王母知道此事后，就命派弟子九天玄女下凡，传授给黄帝《阴符经》、《三宫秘略》、《五音权谋》、灵宝五帝策使鬼神之书，六甲六壬兵位之符，及五阴五阳遁甲之术等等。黄帝阅思百日，九天玄女又帮助他制作夔牛鼓八十面，当轩辕帝与蚩尤在涿鹿再次发生战争时，就彻底打败歼灭了蚩尤军而获胜。

黄帝登位后，就命大挠作六十甲子，仓颉作文字，伶伦定律吕，隶首定算数，并咨歧伯作《内经》，制医药之方。其妃螺祖育蚕治丝，创衣服之制，凡开物成务之道，宫室器用之制，到这时都已完备了，从而开创了万世治世之道。

当天下大治之时，轩辕黄帝于圜丘祭天之后，返回宫室，静坐存想，思绪万千，突然顿生寻仙求道之心。

仙人广成子，居于崆峒山石室之中，由于精修养生之道，年一千二百岁而未尝衰老。黄帝听说后前往问道，广成子先是不予回答。回去后经过三个月的静思斋戒，黄帝再次前往崆峒山向广成子请问长生久视之道。广成子回答说：“至道的精粹，杳杳冥冥，深远暗昧；至道的精致，昏昏默默，恍恍惚惚；封闭你的视觉和听觉，保持你内心精神的清静，形体就会自然健康。清静静虑，排除杂念，不要劳累你的形体，耗费你的精气神，才能长生久视。眼睛不要被眩惑，耳朵不要被骚扰，内心不要多计虑，这样精神才能守护着你的形体，而使你的形体得以长生。保持内心的慎独宁静，闭塞外在的纷烦干扰，智巧多虑反而会败坏自我。听我之言，可以使你渐入大道的门径，而探索到至道的根源所在。天地各司其职，阴阳各居其所，谨慎地守护你自身的精、



气、神，自然会使你获得长生的益处。我慎守纯一，并调整使之和谐，按长生久视之道修炼，现在已活了一千二百岁，而我并没有衰老。得到我这种养生之道的上可成为仙人，失去我的养生之道则成为平庸之士。我将要离你而去，翱翔于无穷无尽，无边无际的宇宙空间，与日月齐同光辉，与天地永恒不灭，别人都死亡了，而我还独自活着。”

黄帝在崆峒山深得广成子之道，勤加修炼，悟道日深。他又采首山之铜在荆山之下铸成铜鼎，此鼎甚具灵气，能知凶吉存亡，能轻能重，能息能行。不用燃火，水自沸腾，不用汲水，其鼎自盈，且能自生五味，确实是一神鼎。鼎铸成功后，有黄龙自空而降迎接黄帝，黄帝即乘龙升天，群臣百官亦争持龙须及攀黄帝腰间所插之弓，竟使龙须拔脱，弓弦坠落，群臣百官也都纷纷掉落下来。这时，群臣及百姓百官纷纷大哭，泪水满地流，把鼎都给淹没了，渐渐积泪成湖，于是后人把这地方叫做“鼎湖”，把那张巨弓叫做“鸣号”。

黄帝跟广成子还有一则传闻：说的是黄帝十分想得到仙药，仙药生长于圆丘山上，但那里又盛产大蛇，想上山去采，但又怕蛇咬，正犯难之际，广成子给他出了主意，教黄帝身上带着雄黄，蛇一闻到雄黄的气味，就会躲开，黄帝依计而行，终于采集到了仙药。

与黄帝有关的神仙还有容成公和宁封子等。宁封子，又称“龙跃真人”，授于黄帝《龙跃经》和龙跃飞行的技术，以致他后来能顺利自如地骑上神龙而登天。容成公，为黄帝的老师，隐居太姥山修山，后转到崆峒山，保精炼气，呼吸导引，年二百余岁，面有少容。



二、尹喜

尹喜，亦称“关尹子”，字公文，为周康王时甘肃天水地方人。为先秦道家学说的代表人物之一。《吕氏春秋·不二篇》称他的思想特点是“贵清”，即特别强调心不为外物所扰，保持内心的清静，主张无知无欲，精神与大道融为一体。《庄子·天下篇》中将他与老聃并称为“古之博大真人”。他曾当过函谷关令，老子西出函谷关时，他随老子西去，后成为神仙，道教尊为“文始先生”、“无上真人”。《汉书·艺文志》载有《关尹子》九篇，早已佚失。

尹喜出身不凡。据说尹喜的母亲在午休时梦见天降绛霄，环绕其身，紫光闪闪，梦醒之后便怀孕了他。尹喜出生时，紫气照人，清香四溢，满室一片祥和气氛。他自幼就好学不倦，研习卜易之道，苦钻天文星象之奥秘。秉性雅好清静，德操高尚，不愿追逐仕途，遂遍寻幽栖隐居之地，终于在终南山北麓寻到一处山清水秀的风水宝地。于是在此结草为楼，每日登草楼观星望气，因而得名“草楼观”（唐时称古楼观或楼观）。随着年龄渐大，更是长得仙风道骨，身体修长，双手过膝，眼睛炯炯有神。他的学识也更为世人所知晓，仰观俯察，能知鬼神之机。风云变幻、人间祸福，为人预言无所不中，远近闻名。周康王得知后，很欣赏其学识，于是封他为上大夫。但他淡泊名利，辞去京都官爵，求任当时由东向西行的必经之途中的终南山“函谷关”守令，而获准任。

一天，尹喜习惯地站在他的草楼上观望天宇间星宿的运行，忽见一股紫气，由东而西缓缓而行。尹喜推断：此紫气乃吉祥之气，必有大圣人由东向西行。他计算时日将至，便亲自率领属



下,扫道四十里,且大家全部焚香斋戒,恭候迎接。至期,果见一老者,天庭饱满,鹤发童颜,两耳长垂肩,眉长三寸,目光炯炯有神,气宇超凡,仙风道骨,身骑青牛之上,手执云帚,逍遥自在,悠然自得。尹喜赶紧上迎,执弟子礼,再三稽首参拜,邀请圣人到其隐修之所居住授道。

此身骑青牛之老者,便是老子,即太上老君之化身。在尹喜的再三请求下,老子遂将自己对天地自然、宇宙世界,万事万物的深刻观察、独到见解,用精辟玄妙的语言,著写成《道》、《德》上、下篇五千言,留传世上。后人合称为《道德经》,道教则尊奉为圣典,是道士必修之真经。另外,尹喜还将老子口授心传修炼成神仙的秘诀及其他精义整理成书,名《关尹子》。后来,尹喜随老子出关西去,“与俱游流沙,莫之所终”,成为神仙。

现今陕西省周至县的楼观台,就是当年关令尹喜结草为楼、观星望气的地方。现存很多道观,亦多有设牌楼于观前,称为“睹星门”,即为供道士观察天文星宿气象变化的地方。“说经台”即当年老子讲授《道德经》的地方。“青牛柏”则是老君来到草楼观系他青牛的柏树。楼观台为道教最古的圣迹。“紫气东来”后又比喻成吉祥之兆。

三、四大真人

四大真人,即南华真人庄子、冲虚真人列子、通玄真人文子、洞灵真人庚桑子。

庄子,生活于约公元前 369 至公元前 286,战国时期哲学家。先秦道家学派代表人物。名周,字子休,宋国(今河南商丘)人。早年作过漆园吏,后一直隐居,生活贫困。他学识渊博,交游很



广。楚王派使者赠以千金并许他作宰相,都被他拒绝。

庄子是老子思想的继承和发扬者,但其思想又不完全同于老子。庄子把“道”当作宇宙的本原,认为道普遍存在于一切,同时道又寂寞无形,超于一切物体之外。《太宗师》曰:“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。”庄子的道论,其重点不在于作本体的论证,而是在于精神境界的追求。“道”作为一种精神境界,其基本内容就是逍遥,即追求精神上的绝对自由。要进入逍遥的精神境界,就必须泯灭人与人之间、物与物之间、主体与客体之间的差别、界限,做到是非双遣,物我两忘。因而庄子提出“齐物论”、“坐忘”、“心斋”等观点。总之,庄子以“道”为骨架,把宇宙观、认识论和人生观联结为一个整体,而宇宙观、认识论是人生逍遥论的基础,并最终归结为逍遥。唐玄宗天宝元年(742)其被追封为南华真人,其著作《庄子》又称《南华真经》。宋徽宗追封其为微妙元通真君。

列子,为春秋末至战国前期哲学家,早期道家学派代表人物之一。名列御寇,或列圉寇。他生活的年代早于庄子,因此《庄子》书中有很多关于他的传说的记载。他长期居住郑国。家贫,面有饥色,但拒绝郑国暴虐的执政者子阳馈赠的粮食。

列子思想的特点,《吕氏春秋·不二篇》中概括为“贵虚”。“虚”指“虚静”,即“心凝形释、骨肉都融”的精神境界。列子认为“心凝形释”就是与“道”合一的境界。这种虚静的思想来自老子,同时它又为庄子“坐忘”“心斋”学说开辟了先河。另外,列子又进一步丰富了老子的宇宙生成论,认为道是无形无象的,但可以生化有形有质的万物世界,而它自己则不生不化。他把宇宙形成分为四个发展阶段,为太易、太初、太始、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。而后天地才开始分判，万物开始化生。

《历代真仙体道通鉴》记述了列子曾向关尹子问道，拜壶丘子为师。后来又先后师事老商氏和支伯高子，得到他们的真传，并且在道术上超过了他们。九年以后，他就能“御风而行”。《述异记》中说，列子常在立春日乘风而游八荒，立秋日就返归“风穴”，风至则草木皆生，风去则草木皆落。

唐玄宗天宝元年，其被封为“冲虚真人”，其书为《冲虚真经》。宋真宗景德四年（1007）号其书为《冲虚至德真经》。宋徽宗追封他为“致虚观妙真君”。

文子，战国初期哲学家。他是老子弟子，约与孔子同时。姓辛，名钜，号计然，葵丘濮上人。楚平王用其所言道德，匡邪以为正、振乱以为治，化淫败以为朴淳，使人民的德性恢复而天下治。后来到南方的吴越游历，曾为范蠡的老师。其后要封他为上大夫之职而不就，隐居在吴兴余英禹山修炼道术，后登云升天而成为神仙。

在哲学上，其对老子的道论有所发挥，认为作为世界本源的“道”，高不可极，深不可测，无形无状，无所不包，无所不容，无处不在。这个“道”，实际上就是气。气在天地未形成时，窈窈冥冥，浑而为一。气的分化交感便形成天地人和万物：轻清之气上升为天，重浊之气下沉为地，离而为四时，分而为阴阳，精气为人，粗气为虫，刚柔相成，万物乃生。文子又指出阴阳对立双方可以互相转化。“阳中有阴，阴中有阳”；“阳气盛变为阴，阴气盛变为阳”；“天道极即反，盈则损，物盛则衰，日中而移，月满则亏，乐终而悲”。并且他将自然之道引申为人事，认为一个欲想国家长治久安的统治者，必须要修己而体道。道无为而无不为，统治



者要体道,也要实行无为而治,达到无治而无不治的目的。

唐玄宗天宝元年,其被封为“通玄真人”。其书著为《通玄真经》。

庚桑子,又名亢桑子,亢仓子,庚桑楚。《历代真仙体道通鉴》卷四载他为陈国人,得太上老君之道,能以耳视目听。另说他居住在畏垒山六年,五谷丰饶。后游历吴国,隐居于毗陵孟峰,修道而成为仙人。

他认为保养生命需要做到全形保性,像婴儿一样天真无知,放弃一切利害得失,成为至人。“相与交食乎地而交乐乎天,不以人物利害相撓,不相与为怪,不相与为谋,不相与为事,傴然而往,倜然而来,是谓卫生之经已”(《庄子·庚桑楚》)。

唐玄宗天宝元年(742年)二月,其被封为“洞灵真人”。著作《亢仓子》被诏封为《洞灵真经》。

四、张天师

张天师,即张道陵天师,为道教的创始人,又称降魔护道天尊、高明大帝、祖天师。

张道陵(34-156),原名张陵,字辅汉。因他开创五斗米道,后改称为天师道,故他本人又称张天师。据《历代神仙通鉴》和《列仙传》载,其为汉留侯张良的八世孙,沛国丰邑(今江苏丰县)人。其父张翳,字太顺,曾客居于天目山。一夜,翳妻林氏梦见神人自北斗魁星而降,以薝蔔香草授之,有孕在身。回沛后,于建武(25-56)甲午上元即建武十年(34年)正月十五夜降生,生时黄云笼室,紫气盈庭,亮光闪闪,香气幽芬,数日不散。他自幼聪明慧颖,七岁时即能诵读《道德经》及天文地理、河洛图谶等



书,并通晓其要旨。长大后身材高大魁梧,古籍中描绘其形象为:庞眉广额,朱顶绿睛,隆准方颐,目有三角,伏犀贯顶,垂手过膝,使人望之肃然起敬。他生性好学,天文地理,河洛图纬,皆极其妙,诸子百家、三坟五典,所览无遗。为往来吴越之地的一代大儒,从其学者有千余之众。

永平二年(59年)赴“直言极谏科”而中之,时年二十六岁。东汉明帝时(58-76)拜巴郡江州(今重庆)令。后来悟通仕途沉浮,便辞官退隐北邙山中(今河南洛阳北)修炼炼形合气、长生久视之道。汉章帝、和帝时,朝廷数次征诏做官,皆不从命。

张道陵好于摄气养神长生之道。曾闻“黄帝服九鼎神丹,遂以升仙。黄帝陟王屋而受丹径,到鼎湖而飞流珠,登崆峒而问道于广成……”。因受到黄帝升仙思想之影响,张道陵寻访高人隐士,冀求至道,据《云笈七签》记载:“复与弟子王长从准入江西鄱阳,溯流至云锦山(龙虎山)炼九天神丹,三年丹成而龙虎现,山因以名。时年六十余岁,饵之益壮。一日有神人自称赵公明骑黑虎至,曰:愿永护真人丹扃。道陵命其镇守玄坛。暨访西仙源得制命五岳摄召万灵及神虎秘文于壁鲁洞,继往嵩山,于石室得《三皇内文》、《黄帝九鼎丹书》及《太清丹经》”。从此以后,张道陵的修道理论得到了极大充实,修道境界也大大提高。

张道陵曾两次受度于太上老君。汉顺帝壬午年元宵之夜,张道陵听到仙乐从天际隐隐传来,举目而望,见紫云满室,一乘五条白龙拉着素车……神人手执五明宝扇,项负八景圆光,容若冰宝,神光四射,仪态万方,有使者飞降张道陵前曰:“你不必惊慌,我主太上老君来也”。老君说:“近来蜀中有六大魔王、八部鬼帅在兴妖作怪,残害生民,十分可恶,你快去整治他们”。然后授予张道陵《正一盟威秘篆三清众经》九百三十卷,《符篆丹灶秘诀》七十二卷,雌雄宝剑一对,都功印一方,冠衣、方裙、朱履各一



副。奉太上老君之命，张道陵登上鬼帅大本营青城山，同他们展开了激烈的决斗，调动了龙虎神兵，最终降伏了魔王、鬼帅。至今青城山还有当年张天师大战众鬼帅的遗址，如山腰的天师洞外有一巨石，上刻“降魔”二字，相传张天师降魔至此，巨石当道，他挥剑一劈，巨石三分，中开小道，得以无阻。又有银杏高数十米，传说为了张道陵手植。

因蜀中多名山，峻峰秀岭，民风纯朴，易于教化，张道陵于是带领弟子居住在鹤鸣山（又名鹄鸣山，今四川大邑县境内）修道。东汉顺帝汉安元年（142）五月一日，太上老君亲降，授以“三天正法”，命为天师；又授“正一科术要道法文”，其年七月七日又授《正一盟威妙经》、“三业六通之诀”，命为三天法师正一真人。精思炼志数年，置二十治，三十六靖庐，作道书二十四篇，以符水为人治病，有罪首过，布化行道。凡人道者需交信米五斗，故称“五斗米道”。五斗米道，又称正一盟威之道，尊老子为教主，奉《老子五千文》为最高经典，且张陵曾自撰《老子想尔注》，发挥阐扬老子的道学思想，以“道”为最高信仰，将“道”和老子相提并论。宣称“道”即是“一”，“一散形为气，聚形为太上老君”。

唐天宝六年册赠天师为“太师”；唐僖宗封他为“三天扶教辅元大法师”；宋理宗封他为“三天扶教辅元大法师正一静应显佑真君”；元成宗封他为“正一冲元神化静应显佑真君”；明洪武元年（1368）改封天师为真人。道教尊为祖天师，泰玄上相、降魔护道天尊。因嗣第四代天师张盛将天师法裔由汉中（今属陕西）迁居至江西龙虎山，故现贵溪县上清镇天师府即其遗脉。

《天师宝诰》曰：本来南土，上溯蜀都。先获黄帝九鼎之丹书，后侍老君两度于玉局。千轴得修真之要，一时成吐纳之功。法篆全成，受盟威品而结璘诀。正邪两辨，奇福庭治而化咸泉。得就大丹，道齐七政，大悲大愿，大圣大慈。三天扶教，辅玄体道



大法天师。雷霆都省，太玄上相，都天大法主，正一冲玄神化静应显佑真君，六合无穷，高明大帝，降魔护道天尊。

张道陵的弟子众多，以王长、赵升最得真传。据传，张陵创教成功后，与王、赵二人都白日飞升，成为神仙。

据签本《张道陵传》记载，张道陵对赵升进行七次考验，他都通过了。第一次考验，赵升初到道陵门下，门房不给通报，还辱骂他，但赵升没有灰心，在那里四十多天，不管风霜雨露，都不离去。第二次考验，道陵派美女，谎称是远道而来，路过此地，请求给予寄宿一夜。她的床与赵升的床紧靠着。第二天，那女子又谎称自己脚痛，于是又留下来住了好几天。这期间她多次用姿色挑逗赵升，而赵升始终没有被她的姿色所迷惑。第三次考验，赵升在行走时，忽然看到别人丢失的金子四十多块，他只管走过去既没有拿走金子，也没有多看几眼。第四次考验，赵升在山里砍柴，碰到三只老虎相互搏斗，见到赵升，就咬住他的衣服，却不伤害他。赵升心里一点也不恐怖，神情自若地对老虎说：“我是道士，从小都不做不道德仁义的事情，所以不远千里来事奉老师追求长生之道。你为什么要这样？难道是山神派你来考验我吗？你不必要这样做。”于是老虎才离开。第五次考验，赵升被派到市场上买十多样货物，钱已经付过了，而货主却诬言说，没有拿到钱，赵升就舍弃货物而去，不与他争论。脱下自己的衣服在别处卖了，重新买了那些东西回来。这件事也没对他人说起。第六次考验，张陵派遣赵升看守单独在一处的粮食，有一个人来讨饭，衣不遮体，满脸尘垢，身上长着脓疮，十分恶臭可怕。但赵升很同情他，就把自己的衣服脱下给他穿，把自己的品粮给他吃，把自己的米送给他。第七次考验，张陵带着各位弟子登上云台山悬崖之上，有一棵大如胳膊的桃树生在石臂下，下临深不可测的山谷，距崖顶有一二丈远。桃树上长着很多桃子，张陵告诉



弟子说，谁要能摘到这些桃子，就教给谁重要的道术。于是三百多人伏着观看，都吓得浑身发抖，大汗直流，不敢长久呆在悬崖上而后退，都辞说不能摘到桃子。只有赵升说：“有神明保佑，有什么危险？圣明的师父就在这里，总不会让我死在山谷里吧。师父这么说，那这桃一定有能摘到的道理。”于是从上跳下去，正好落在桃树上，双脚没有闪失。他摘的桃子装满了口袋，可是石壁峻峭，没有攀缘的地方，不能回到崖顶上，于是就把桃子一个一个地扔上来，有二百多个。张陵就拿这些桃子分给弟子们，每人一个，最后剩下二个，自己吃一个，留下一个让赵升吃。于是张陵面临深谷，伸手拉赵升，众人都见他手臂不加长，好像拾一个一二尺远的东西一样，忽然向上一拉，赵升已经上来了。他把剩下的一个桃子给赵升吃完，：“赵升能凭着诚心跳到桃树上，双脚没有闪失。我也要试一下跳下去，能不能得到桃子呢？”众人都劝他不要那样做，只有赵升、王长不言语。张陵就跳了下去，但没有跳到桃树上。大家看不到他在什么地方，四方都是茫茫一片天际，下面则是无底深谷，无路可去。弟子们都发出惊呼，只有赵升、王长二人，默不作声，过了许久，才相互说：“师父如同父亲，他跳到深谷里去了，我们怎么安心呢？”于是都跳下山谷里去，正好落在道陵面前，看见师父坐在曲脚玉床上的斗帐中。他看到赵升、王长就笑着说：“我知道你们二人会来的。”于是他们就留在深谷中，张陵向他们二人传授大道的要诀。

五、王灵官

道教有众多护法神，五灵官就是地位最高的一位护法神，亦称“王灵官元帅”、“豁落火车王灵官”、“玉枢火府天将王灵官”或



“隆恩真君”。进入道教的宫观，山门内的第一座殿往往为灵官殿，灵官起镇守宫观之作用。

对于他的传说记载不一。有说是王灵官本名叫王善，宋徽宗时人，曾拜西蜀道士萨守坚为师，得授道符秘法，成为宋代道士林灵素的再传弟子。一说其原是湘阴（今江苏淮阴）城隍庙的城隍。一天萨真人路过此庙，见人用童男童女活祭本处庙神，于是大怒，施行雷法焚烧此庙，庙神执鞭，私随萨真人十二年，后见真人道心至诚，济贫拔苦，铲奸除害，功行高尚，于是现形，被收为部将。

对王灵官的信仰始于宋代，明代以后名声日显，广泛流布民间。明朝永乐年间，杭州道士周思德因精于王灵官之法术，祈祷十分灵验，在京师名声显著，于是明成祖专门于京师为灵官王元帅修建庙宇，名为“天将庙”，从而王灵官名声更加彰显于世。明宣宗时，将“天将庙”改为“火德观”，封王灵官为“隆恩真君”，后又加封为“玉枢火府天将”。

王灵官三只眼睛耀天地，手执金鞭巡世界，身披金甲显威灵，司天上、人间纠察之职。统领百万神将神兵，能走火行风，穿山破石、飞腾云雾、祈晴祷雨、镇妖伏魔、至刚至勇，还能治病驱邪，收瘟摄毒，普极生灵，法力无边。因他威猛无敌，刚正无私，嫉恶如仇，而被玉皇大帝封为“都天纠察豁落先天主将”。老百姓赞之曰：三眼能观天下事，一鞭惊醒世间人。王灵官为一威猛无敌的镇守武将形象。如北京的白云观灵官殿内灵官的造像为：红脸虬须朱发，三目怒视，金甲红袍，绿靴风带，左手掐灵官诀，右手执金鞭，足踏风火轮和祥云。也有的造像为左手执风火轮。

《灵官宝诰》曰：志心皈命礼。先天主将，一炁神君。都天纠察大灵官，三界无私猛烈将。金睛朱发，号三五火车雷公。风嘴



银牙,统百万貔貅神将。飞腾云雾,号令雷霆。降雨开晴,驱邪治病。观过错于一十二年,受命玉帝。积功勋于百千万种,誓佐祖师。至刚至勇,济死济生。方方阐教,处处开坛。豁落猛将,三五火车,太乙雷声应化天尊。

六、护法四元帅

护法四元帅,为道教的四位有名的护法神。关于护法四元帅的名称,说法不一。大致有以下四种:

其一为:天蓬玉真寿元真君;天猷仁执灵福真君;翊圣保德储庆真君;佑圣真武灵应真君。《道法会元》卷十五说道:“天蓬宝印照我;天猷仗剑卫我,翊圣真君持戟守我;玄天真武水火助我。”该书卷三十九还对四元帅有另一种称呼:称天蓬玉真寿元真君为天蓬元帅真君;天猷仁执灵福真君为天猷元帅真君;翊圣保德储庆真君为翊圣黑煞真君;佑圣真武灵应真君为紫皇天一天君玉虚师相玄天上帝。《云笈七签》卷四十五《存思诀》曰:“天蓬天蓬,九元杀童,五丁都司,高于北公。七政八灵,太上浩凶,长颅巨首,手把帝钟素杵,二神灵驾护龙。威剑神王,斩邪天迹,紫气乘天,丹霞赫野,吞魔食鬼……钺天大斧,斩鬼五形,炎帝烈血,北斗然骨,四月破骸,天猷灭类,神刀一下,万鬼自溃。急急如太上老君律令。”

其二为:马灵耀、赵公明、温琼、关羽。马灵耀,即为华光大帝,又称灵官马元帅、三眼灵光、华光天王、马天君等。因生有三只眼,故民间又俗称“马王爷三只眼”。据《三教搜神大全》介绍,马灵耀曾三次“显圣”,降五百火鸦,杀东海龙王,为救母亲大闹地狱,后来玉皇大帝封他为真武大帝部将,护法天界,又称华光



天王。明人余象斗编有《五显灵官大帝华光天王传》(又名《南游记》),称他为“火精”,身藏金砖、火丹,故民间又将他视作火神,在农历八、九月间举行“华光醮”祈求免除火灾。专祀华光大帝的庙称华光庙,但也有将他的神像塑在城隍庙中加以祭祀的。相传华光大帝的圣诞是农历九月二十八日。

温琼,浙江温州人,字永清。相传其父亲温望,曾中科第,但年老无嗣,与妻子张道辉日夜祈求神明。后来张氏夜里便梦见一巨神手擎火珠而降,云:“我乃六甲神,玉帝之将,欲寄母胎,托质为人,母还肯么?”张氏应承道:“女流无识,圣贤显萃,敢方命?”其神投珠于怀而醒。固而张氏怀孕一十二月,祥云绕室,于汉顺帝汉安元年(142)辛巳五月初五午时生产。生时左肋有符文二十四篆,右肋有符文十六篆,对家人(其母)记梦见神人送给玉环,因而名之曰“琼”,字小玉。此后,温琼七岁学习禹步为罡,十岁通晓儒、道、释及百家之言。十九岁科举不中,二十六岁进士不第。遂抚几长叹曰:“吾生不能致君泽民,死当为泰山神,以除天下恶厉耳。”郁抑间,忽然看见一条苍龙口吐宝珠,捡起吞下后,瞬间变得青面赤发,手握法器,英毅勇猛,召为佑岳神将。后来又被列为东岳十太保之一,故又称之温太保。后玉帝敕封他为“亢金大神”,并赐玉环一只,琼花一朵,金牌一面,上有“无拘霄汉”四字。这样可以自由出入天门,并奉旨巡察五岳名山,慈惠民物,驱邪伐妖。后来三十六代天师张宗演用其符召之法,为人除灾,十分灵应。宋代,温琼被封为“翊灵昭武将军正佑侯”、“正福显应威烈忠靖王”。温元帅的形象是:顶盔贯甲,青面赤发虬髯,左手执玉环,右手执铁锏,英毅勇猛,甚为威风。

赵公明和关羽,已经在“财神”条目中做过叙述,在此不再重复。

其三为:马灵耀、赵公明、温琼、周广泽。《北游记》称周广泽



为斗隔山中的一妖，号广泽大王，生得赤发獠牙，足着风轮，手持大刀，见物好人美，即兴风作怪，卷入洞中。后被真武大帝降伏，随其行道。玉帝封其为“风轮周元帅”。

其四为：岳飞、赵公明、温琼、康席。岳飞在“岳飞”条目中已作介绍，在此不再重复。《北游记》称康席曾是西安府黑松林中一妖，在仁圣岩兴妖作怪，被妙乐天尊降伏，玉帝敕封为“仁圣康元帅”，手执金斧，助真武降魔。

七、许真君

许真君，即许逊(239—374)，为东晋道士，字敬之。南昌人，吴赤马二年(239年)正月廿八日降生。其母梦金凤衔珠，坠落怀中，遂受孕而生。生而颖悟，姿容秀伟。后因鹿母舐犊之事而悟道。

据载：许逊少年时，好于逐猎，精于射技。有一次去逐猎时，射中了一只待产的母鹿，母鹿腹中的鹿胎堕地，它不顾自己的箭伤，如人类一样流淌着眼泪，转过长脖颈，伸出粉嫩的舌头舐着刚生产的幼鹿。这种情况，就似那受伤的母亲在吻她那初生的婴儿。见此，许逊仿佛看到了自己初生时慈祥的母亲对他的那种爱抚之情。母鹿因受伤太重，失血过多而死亡。他忽然悟到：这鹿也是一条性命，在自然中与人一样的生命。它们本来可以悠悠自在地生活在山野之中，而是人们为了满足私欲而残忍地侵犯杀害了它们。许逊为自己的行为而悔恨不已，他折断了弓弩，丢弃了矢箭，决心不再干逐猎杀生之事了。从此他开始刻苦努力学习，博通经史，明晓天文、地理、音律、五行、谶纬之学，尤其嗜好神仙修炼之术，简直到了废寝忘食的地步。他师事著名



道士、大洞真君吴猛，得“丁义神方”等，奉修精勤，道法高超。后又与郭璞访名山，求善地，得西山逍遥山金氏之宅，日以修炼为事，不求闻达乡党。

晋太康元年(280年)，许逊四十二岁，被郡守推举为孝廉，后任职旌阳县县令。在职期间，为政清廉，治法简易，吏民悦服拥戴，故人们又称之为“许旌阳”。他曾著《八宝垂训文》，教人“忠孝廉谨，宽裕容忍”。他解释这八字真言的含义：忠则不欺，孝则不悖，廉则罔贪，谨而勿失。修身如此，可以成德。而宽则得众，裕然有余，容而翕受，忍则安舒。接人若此，怨咎涤除。他以德理政，以道化民，爱民固本，提倡廉洁。后知晋朝政治动乱，辞官东归，游迹江湖，寻求至道。他将道教方术与儒家忠孝伦理观念相结合，创“太上灵宝净明法”，宣称“净明者，无幽不烛，纤尘不染”，“以孝悌为准式，修炼为方术”。因而宋元间兴起的“净明忠孝道”尊许逊为始祖。传说他曾斩蛟镇邪，为民除害。

东晋孝武宁康二年(374)，许逊时年136岁。据说八月的一天，有仙人降于他的庭院之中，说是奉玉帝之命，已册封他为九州都仙太史、高明大俠的职位，并赐给他紫袍、宝节、玉膏、金丹各一盒，又告诉他升仙的日期和方法，八月十五日，祥云冉冉，空中降下羽盖龙车，从官兵卫、仙童玉女前后护从，许逊全家及弟子、眷属共四十二人白日同时拔宅飞升，所养鸡犬亦随之而去。正所谓“一人得道，鸡犬升天”。

北宋时期，许真君极受信奉。太宗、真宗、仁宗皆赐御书，改西山游帷观为玉隆观、玉隆宫，宋徽宗政和六年(公元1116年)改为玉隆万寿宫。政和二年，徽宗赐号为“神功妙济真君”。相传他著有《太上灵宝净明飞仙度人经法》、《灵剑子》、《石函记》、《玉匣记》等书。



八、三茅真君

三茅真君，为汉代修道成仙的茅盈（大茅君）、茅固（中茅君）、茅衷（小茅君）三兄弟，是道教茅山派崇奉的祖师。《三茅真君传》称其为咸阳（陕西省）人，传为汉景帝（前 157 - 前 141）时生。

大茅君名盈，字叔申，少秉异操，独味清虚。十八岁时，离家而入恒山修道，遇西城王君拜为师，得受至真上道，行服食调神养生之法。后参访各名山洞府，至龟山遇见西王母，西王母口授茅盈以玉佩金铛之道，太极玄真之经，食日月之法、炼五神之术。从而，茅盈的道行有了突飞猛进的提高。四十九岁时，始辞别师父归至恒山北谷。归家拜见父母，父亲怨其长期远游，不亲供养，为子不孝，欲用拐杖击罚他。茅盈跪地恳求，说是在外隐修仙道。老父以为是虚言妄语，怒气不消，举杖击向儿子背部。但因他修炼了丹道神功，拐杖以弹出去，段段摧折，飞扬穿柱陷壁。于是才知其道成。他父亲说：“你说你得了道，那能不能救活死人？”茅盈说：“死的人罪恶多端，不可以复生的，就不能救活。如果是意外夭折的，就可使他活过来。”于是父亲问他乡里死去的那么多人谁可以活过来，茅盈就召土地神来问。他父亲只听到院子里有人跟茅盈讲话，但看不见人。茅盈问土地神：“这个村中死去人，谁可以救活？”众人都听到土地神回答说：“某某人可以救活。”茅盈说：“那就快派遣使者把他们救活，然后才能掘开墓。”太阳落山后，土地神来了，说：“事情已经办完了，可以开墓。”于是茅盈让死者家属挖开坟墓，打开棺材，露出死人。死人睁开眼睛，眼珠开始转动，但不能说话，家人把他抬出来，三天以



后能坐起来,说话清清楚楚。如此开掘几十人,都复生了,且又活了十年后才死去。

茅盈的大弟弟名固字季伟,小弟名衷字思和,当时在朝中作官,其职享俸禄二千石,上任前,乡里的几百位亲戚朋友来欢送。在宴席上,茅盈告诉大家,说自己虽不像弟弟在朝廷当官,但也有仙人的职务,限定三月十八日到任,不知大家能否相送。宾客们都说会过来相送。茅盈告诉他们来时务必空手,不要破费,他自己会准备东西的。到了那天,茅盈门前的数顷之地,忽然自己修整平了,上面没有寸草。忽然出现一顶青色帐幕,下面铺着数层白色毛毡,能容纳数千。周围的人都觉得很神奇,小声地议论纷纷。茅盈用平常的礼节来接待他们。奇怪的是不见佣人奴仆,但见金盘玉杯自动到客人面前。奇菜异果,叫不出名字。美酒珍饈,宾客们却不认识。歌声和乐器声美妙动听。饮食随吃随添,人人醉饱。第二天迎接茅盈的仙人来了,文职者身穿紫色腰带,有几百人;武职者身披铠甲手拿兵器,举着旌旗,兵器闪闪耀眼有一千多人。茅盈与父母亲属告别。登上羽毛盖的车而去。旗帜幡盖,非常豪华气派,如同帝王一样。两边驾车的是龙、虎、麒麟、白鹤、狮子及一些叫不出名字的奇兽异禽。有数万只飞鸟,飞翔覆盖在上边。流云彩霞,紧紧环绕左右。离开家十多里后,忽然却不见了,围观的人无不叹奇。

茅盈直接去了江南,在句曲山修炼。山上有个洞室,是神仙所居住的地方,由茅盈管理。山下的人给他立庙并祭祀他。茅盈常在帐中与人讲话。他出入时有时带着人马,有时变白天鹅。求他看病的人,煮十个鸡蛋放进他的帐内,一会儿,一个个抛回来,鸡蛋跟原来的一样,并没有开口的地方,拿回家打开看;里面没有蛋黄的,病人会痊愈;蛋中有土的,病不会好,用这个作为征兆。庙中经常有天乐异香,奇云瑞气,茅盈有时到庙里时,



有从天而下的仙乐伴随，整天不散。住在周围的人依着茅盈仙人的德行，没有水、旱、疾病、瘟疫、昆虫的灾害，山上没有长刺的草，没有有毒的树，没有老虎豺狼的危害，所以当时的人称此山为茅山。

后来茅盈的两个弟弟年老力衰，七八十岁时，都辞官弃家，到江南找哥哥。茅盈给他们服用四扇散，返老还童，在山下洞中修炼四十多年，也得道成为仙人。太上老君命令五帝使者拿符节和黄金刻字的白玉册，加九锡之命，任茅盈为太元真人东岳上卿司命真君，主管吴越地区的生死户籍，茅盈这才升为天仙。有时他在潜山管理下界。茅盈又派使者拿紫色绸的文书，封二弟茅固为定录君，封三弟茅衷为保命君，都例为上真，所以称他们为三茅君。每年的十二月二日和三月十八日，兄弟三人各骑一顶白鹤在峰顶上相聚。

九、安期生(千岁翁)

安期生，东海一带又称其为“千岁翁”。陶弘景《真灵位业图》将之列为北极真人。关于他的传说很多。道教经籍和古代典籍中多有记载。

《列仙传》称其为琅琊阜乡(今山东诸城境仙内)人，常卖药于东海之滨，时人都称他为“千岁翁”。秦始皇东巡时，曾与他长谈三日三夜，并赐给他很多黄金玉璧，但被抛弃在阜乡亭内，然后留书一封，以一双赤玉舄(鞋)作为回报，让秦始皇数年之后至蓬莱山找他。秦始皇于是派遣使者徐市、卢生等数百人入海探寻，未至蓬莱山遇大风暴而归，回来后于阜乡亭、东海边建祠十余处，来祭祀安期生。



《史记·封禅书》载：汉武帝刘彻好慕仙道，方士李少君言于武帝，称曾于东海之上亲见安期生，所食之枣大如瓜，安期生是仙人，住在蓬莱山上，合则见人，不合则隐藏不见。武帝信以为真，除亲自祭祀外，还派遣方士入东海寻找安期生求长生不老之药。

据《神仙传》记载：李少君年轻时好道，入泰山采药，修辟谷遁世保全身体的道术，但道术还未修成而得病困于林中，正遇安期生经过而叩头求活命，安期生让他服下一勺神楼散，马上病就好了。后安期生传授给他神丹炉火，飞雪之方和誓约口诀等。传授完毕后，安期生就被仙人迎接去白日升天了。

据《贾氏说林》记载，大河之南有人得到过他的大枣，煮之三日始熟，香闻十里，可使死者生，病者起，健康之人食之，则可白日升天。据《史记·乐毅传》载：安期生曾从事于河上丈人学黄帝、老子之学。

十、赤松子

赤松子，在陶弘景《真灵位业图》中被列为太虚真人。据《列仙传》载：赤松子为神农时管布雨的神仙即雨师。他曾服用水玉这种药物来延年益寿，并将此法教给神农。他施行仙术，能跳入火中焚烧而无损害。他常常去神仙们居住的昆仑山，住在西王母的石室中。他能随着风雨上下飞行。炎帝的小女追随他学习道法，也成了神仙，与他一起去了。到高辛（即帝喾）时，他又为雨师。现在天上掌管布雨的雨师仍是赤松子。

又相传他曾在金华山仙游，故山上有赤松祠、赤松涧。西汉名臣张良在辅助刘邦建立政权后，为保全自己，功成身退，尝从



容对汉高祖刘邦说道：“愿弃人间事，欲从赤松子游耳。”

十一、黄大仙

黄大仙。晋代丹溪人(今浙江义乌县境内)。名黄初平或皇初平。十五岁时家里人让他去放羊,有个道士见他善良本分,就把他带到金华山石室中教他学习道术。在那里四十多年,过得自由自在,已不再想家。他哥哥黄初起到处寻找他,可是这么多年都没有找到。有一天,初起在街市上看到一个道士擅长占卜,就问他说:“我有一个弟弟名叫初平,让他去放羊,结果就不见了,到现在已经有四十多年了,不知道他现在生死如何?所在何地?请占卜指点。”那位道士说:“金华山中有一个放羊的小孩,姓黄名初平,是你弟弟不是?”初起听到后,又惊又喜,立即跟随这位道人去寻找,结果真的相见了。兄弟俩悲喜交集,初起就问弟弟说:“羊都在哪里?”初平回答说:“就在附近山的东边。”初起起身去看,但没有见到羊,只见到有无数白色的石头,就回来告诉初平说:“山的东边没有见到羊。”初平说:“羊在那里,只是哥哥不能看到罢了。”于是初平就和哥哥一起去寻找,并喊:“叱叱!羊起来!”于是白石头都变成了羊站了起来,有数万头。初起对弟弟的神仙道术很羡慕,就问他自己是否能学到。初平告诉他只要专心好道修道,就能学会。于是初起离开了妻子儿女,留在初平身边,一起服用松脂、茯苓,共修道术,共研道法。到了五千天的时候,初起学到了很多道术,能坐着存在而站起来就消失,在太阳下行走没有影子,而且面色如孩童的一样嫩。后来兄弟俩一起回到了老家。但亲戚大多去世了,于是又回到了金华山。临走时把药方传授给了南伯逢。他们改黄姓为赤,初平改字为



松子，初起改字为鲁班。传说那以后服用此药而成仙的有几十人。

对黄大仙的信仰在东南沿海地区十分普遍，随着华侨的外出，现今已传播海外，如香港、东南亚和美国等，其中以香港的黄大仙庙最为闻名，朝拜者云集，香火辉煌。

十二、彭祖

彭祖，以其长寿与兼行导引房中术而著称。关于其事迹，在《列仙传》和《神仙传》中都有记载。

据《神仙传》记载：彭祖，姓钱名铿，是颡项帝的玄孙，到殷朝末年时，已有七百六十岁，但不见衰老。彭祖年轻时喜好清静恬淡，不关心尘世之事，不追逐名誉，不装饰车马衣服，只以修养身心为要事。殷王听说后，授给他大夫官职，他却常常称病而闲居，不参与政事。彭祖擅长于补养、导引之术，并且服食水桂、云母粉、麋鹿角，总是显得很年轻。然他性格沉静，始终不称自己有道，也不做诡惑人的变化鬼怪之事，处事无为，顺应自然。有时候出游，谁也不知道他要去的什么地方，等候他时，他竟会不见了。虽有车马而不常坐。有时出游数十日或数百日而身上不带钱和粮食，回家时和常人一样生活。他常常闭气内息从早晨到中午，端坐着拭擦眼睛，按摩身体，舌舔嘴唇吞咽唾液，服气数十次后起身行走，谈笑如初，有时当身体出现疲倦不安时，便行导引闭气法来治疗。心中存想着身体的头面九窍、五脏四肢和毛发，然后感觉有一股气流在体内运行，从鼻口中起，到达十指末端，一会儿身体就舒服了。殷王亲自到彭祖处求问养生之道，但彭祖没有告诉他。殷王赠送给彭祖的珍奇玩物有许许多多，但彭祖



却用来救济贫贱百姓，自己一点也不留。

有一位采女，也是少年得道，懂得保养外形的方法，年龄二百七十岁了，但看上去像是十五六岁的姑娘。殷王事奉她，在嫔妃的住地为她建造了华丽的房屋楼阁，且用黄金珠玉装饰。他让采女坐轻便的马车前去向彭祖请教道法。采女两次行礼，请问延年益寿的方法。彭祖说：“想要飞身升天成为仙人，必须服用金丹，太一元君也是服用金丹而白日升天的。但这种道法非常奥妙，不是君王所能做到的。其次，须爱惜精气保养精神，服食上等的药物，可以长生，但不能役使鬼神，只不过能在空中飞行罢了。不知道男女交接之道，就是服药也益处不大。采女是能保养阴阳的人，阴阳之意可推而得知，但不去认真思考，徒然问这些问题又有什么用呢？我是遗腹子，三岁丧母，又逢犬戎之乱，流离到西域有一百多年。然后又死了四十九个妻子，五十四个儿子，多次遭到忧患和顺之气受到损伤，使肌肤没有光泽，气血干枯，恐怕不能超脱尘世，并且一向见识浅薄，不值得宣传。现在大宛山中，有一位青精先生，传说已有一千岁了，而面色如童子，一日能走三百里，能一年到头不吃饭，也能一日吃九顿饭，他才值得去请教呢！”

采女说：“请问青精先生是什么样的仙人呢？”彭祖说：“他只是有道术之人，还不是仙人。对于仙人，有的飞身入云，无翅而飞；有的驾龙乘云；上达天庭；有的变成鸟兽，浮游于青云之中；有的潜行于江河海洋，翱翔于名山大川；有的吃灵芝草；有的出入于人间，但让人认不出来；有的隐身于草野之间，面生奇异骨相，体长奇特之毛，喜好深僻，不与世俗之人交往。虽然做神仙可以长生不老，但不能有俗人的情感，不能有荣誉之乐，犹如雀变成蛤蜊，野鸡变成蛤蜊，失掉了本来真实的面目，而成为另一种形态，现在的愚人是愿意做的。对于俗人而言，追求甘甜可



口的食物,华丽的服装,阴阳调和,享受官吏的待遇,耳聪目明,骨节坚强,容颜温和光泽,年纪虽大而不衰弱,延年久视,活在人间,冷热风湿不能伤害,鬼神众怪不敢侵犯,五兵百虫不能靠近,不为忧喜毁誉所累,这才是真可贵的。

“人受真气,虽不懂道术但能保养得宜,可活到一百二十岁,如果达不到,就是受了伤害。略知一点道术的,可活到二百四十岁。再多懂一点,可活到四百八十岁,完全懂得养生之道的,可以不死,但不能成仙。养生之道,关键在于不伤害身体。如冬天保暖夏天凉爽,不失四季的调和,就可以使身体舒适。美色淑姿,加上幽闲娱乐,不致于因思念色欲而迷惑,就可以使精神贯通。车子服饰威仪,知足而不多求,就可以使内心通达。凡是这些都可以养生,但如不能适度把握,反而对身体会很有害。古代思想境界高的人,担心资质平庸的人不能识别事情的机宜,沉迷其中不能回头,所以就断绝造成诱惑沉迷的源头。所以说:“道德高尚之人分床而睡,中等人不同被而睡、‘服药千包,不如独睡’、‘五色使人眼睛昏花,五味使人口味减退。’如果能适度地把握节制和宣泄,掌握一定的尺度,那么对身体还是有益的。这类事情就好像水和火,用得得当,反而为害。

“人不知自己的经脉损伤,气血不足,内脏虚弱,脑髓不充实,身体早已有病,故容易被外物所侵犯,因为风寒酒色而发作疾病。如果身体本来很充实,外邪怎么能入侵而致病呢?凡是多思强记则伤身,忧恨悲哀则伤身;情乐过度则伤身;恼怒不解则伤身;心情急切则伤身;忧愁担心则伤身;寒暖失调则伤身;阴阳不调则伤身。对身体造成损伤的事有很多,如果只是责怪于房事,不是太偏面了吗?男女的阴阳调和之事要仿效于天地,天地因为有顺其自然的阴阳交接之道,所以能长久。而人因为不懂得阴阳调和之道,所以才寿命有限。能避免一切对身伤有损



伤的事，而懂得阴阳调和之术，这就是不死之道。天地白天分离而夜间相合，一年三百六十次交接，所以春、夏、秋、冬四季轮换，能生育万物，没有穷尽，人能效法就可以长生。其次掌握服气之道，则外邪不能侵入，这也是养生的要领。其他的如吐纳导引之术，存想身体之神，以及四时面对某个方向，责己谢过，睡觉起床早晚的方法等等，都不是真正的长生不死的大道。不过可以用来教初学者，以端正其修道之心。

“爱惜精气保养身体，服气炼形，身中之神才能守护。如果不这样做，则气血枯竭，体内诸神自然离开，不是思念存想所能留住的。愚昧的人修道，不追求根本，而追求那些不重要的细节，告诉他修道真言，却不肯相信。看到简明扼要的书，说是肤浅，而整天伏身读《太清北极中经》之类的书，读得很疲劳，最终还是没有益处，这不是很可悲吗？人们苦于多事，又很少有人抛开世俗而独自住在山洞中去修道。但是知道房中之道，闭气之术，减少思虑，饮食适宜，那么就能得到道了。我的先师最初写了《九都节解》、《韬形隐遁》、《无为开明》、《四极九室》等经，一万三千篇，就是给刚入师门的人看的。”

采女领会了彭祖讲道的全部要点，然后传授给殷王，殷王试验了一下，很有效。殷王不想把道术公开于世，于是命令把国中有传彭祖道法的人，一律杀掉。他又想害死彭祖来灭绝其道术，彭祖知道后，离开了，不知去了哪里。七十多年后，听说有人在流沙河西面见到过彭祖。殷王经常修炼祖之道法，活到三百岁，身体强壮，象五十多岁的样子。然后来由于后宫中有郑女妖邪淫乱，殷王因背离彭祖之道，色欲过度而死。世俗间相传，说彭祖之道能杀人，这是由于殷王禁止的缘故。彭祖离开殷时，已经七百七十多岁了，而不是寿终。



十三、容成公

容成公，古代房中家，黄帝臣子，又是黄帝之老师，尝隐于太姥山炼药，后居崆峒山，年二百岁。古代很多房中书籍均托容成公传授而冠以其名。

据《列仙传》记载：容成公，自称是黄帝的老师。曾被周穆王召见。通晓采补疏导之类的养生方法，采取丹田精气，其要领是要保持先天元神虚灵不昧，保养真气，使之永恒不灭。经过养生修炼，容成公的白头发变成了黑头发，牙齿脱落了，又重新长出新牙。他与老子一样，都是修道之人。又传说他是老子的老师。《云笈七签·轩辕本记》中的记载也大致相似：“有容成公善补导之术，守生养气，谷神不死，能使白发复黑，齿落复生，黄帝慕其道，乃造五城十二楼，以候神人即访。”

《抱朴子·遐览》载《容成经》一卷。容成公所传静守谷神法为赤凤髓四十六势的第八势，做法为：叩牙闭气，内心保持清静，两手按耳弹天鼓三十六指，叩齿三十六次，又叫鸣天鼓。可治头晕。

十四、河上公

河上公，不知道他的姓名。汉孝文帝时，他在河边搭了一个小草屋，常常研读老子《道德经》。当时文帝喜好老子之道，下诏命所有王公大臣、州牧、在朝的执政官员都要诵读老子的经书，不通晓老子经书的，不能上朝。文帝对于经书中有些疑问的地



方,但没有人懂,侍郎裴楷上奏说:“陕州河上有人诵读老子《道德经》。”文帝立即下诏书派使者带着疑义去向河上公请问,河上公说:“道尊德贵,不可在遥远的地方派人来询问。”

文帝得知后,就坐着人力拉车到河上公处,但河上公却在草屋中不出来。文帝派使者对他说:“普天之下,没有不是帝王的国土,四海之内,没有人不是帝王的臣民。国中有道、天、地、王四大,王是其中之一。你虽有道,还是帝王的百姓,不肯自我屈就,怎么会高升呢?帝王能使人富贵,也能使人贫贱。”过了一会儿,河上公拍了拍手坐着就跳起来,渐渐升向空中,离地有一百多尺高,然后停在空中。许久,他俯身回答文帝的话说:“我上不到天,中不连人,下不着地,算上什么百姓呢?您能使我富贵贫贱吗?”这时文帝大惊,才知河上公是神人,这才下车跪拜行礼谢罪,说:“我本无能,愧承先人基业,才能小责任大,经常担忧不能担当此重任。而我又有志于奉修道德,但经中有多处疑问不明白,还望仙人怜悯,给予指点迷津。”河上公立即把写在白绢上的《老子道德经章句》二卷授予他,对他说:“多加仔细研究,疑难之处自然会解开,我写这部经书以来,已有一千七百多年了,共传过三人,连你四个,不要把此经书给不合适的人看。”文帝拜跪地上接受经书。河上公说完话,就不见了。于是文帝在西山建筑高台眺望河上公,但再也没有见到。

一些议论者认为文帝虽崇尚大道,但内心并未纯信真诚,所以河上公显示神变来开悟引导文帝,意欲使他成道。因他曾在河边居住,所以号称河上公。



十五、李少君

李少君，字云翼，齐国临淄人。他年轻时好道，入泰山采药，修炼辟谷、离俗、保全身体的道术。道术还未修成，少君就得病困在山中，正好遇到安期先生经过看见了他，少君叩头乞求救命。安期先生怜悯他有至诚之心，却得病要死，就让他服下一勺神楼散，结果李少君病好了。于是李少君请求跟随安期先生并以对待师父的礼节来事奉他。安期带少君东到赤城，南到罗浮，北到大垣，西到玉门，周游五岳，观看名山大川，这样过了几十年。一天，安期对少君说：“我被玄洲所召，今天就要走了，你还不能随我去那里，现在只能离开你，再过六百年，我会在这里迎接你。”于是安期先生传授给李少君神丹炉火、飞雪之方和誓约口诀。传授完毕，一会儿就有骑着龙虎的数百人在前面迎接安期，安期先生坐着用羽毛装饰的仙车白日升天去了。

此后，少君有时去经商做买卖，有时去当官吏，有时去行医治病，有时替人家做工，改姓变名，他所到过的地方，人们都不知道他有道。到汉武帝时，少君听说武帝特别崇尚道术，招募方术之士。于是他就去求见武帝，并把仙方献给武帝，说：“臣能把水银凝结成白银，把丹砂变成黄金，成黄金后服下，可白日升天。神仙法力无穷，身上可以长出红色的羽毛和飞翔的翅膀，上升能凌驾于天空中，下伏能进入大地里，骑驾飞龙可周游八方之外，九重之天。冥海的红枣大如瓜，钟山的李子大如瓶，臣已经吃过。”武帝很敬重他，赏赐给他很多东西，还给他修建了房屋庭院。武帝还说少君是能够使他脱离世俗的人。

少君曾在武安侯处饮酒，座中有一位九十多岁的老人，少君



谈起和他祖父游戏射箭的地方。老人还是小孩时,曾跟随祖父,所以现在认识少君,在座的大家都觉得很惊讶。武帝有旧铜器,少君看后认了出来,说:“以前齐桓公曾经把这件铜器摆放在柏寝台。”武帝察看铜器上的雕刻铭文,果然是齐桓公时的铜器,这才知道少君是数百岁的人。然而他看上去却像五十多岁的人,脸色很好,肌肤滑润,很有光泽,眉目口齿就像十五岁的童子一样。

诸侯贵人们听说少君能使人不死,且能返老还童,就赠送给他很多金钱,于是少君密作神丹。他又向武帝求要《五帝六甲左右灵飞之书》及其他一共十二件事。武帝在元封四年七月把该书授给少君。到元封六年九月,少君故意称自己有病,上表给武帝,告诫武帝说修丹养道有很多禁忌,要断绝臭腥,要做到仁爱 and 内心清静,断绝奢侈浪费,远离声色,停止杀伐,去除喜怒。并称自己身体虚弱,不能亲自去炼丹。而且他赐给武帝一个小丹方,但不是大丹方。这天夜里,汉武帝做梦和少君一起上了嵩山,半路有穿着绣衣的使者,骑龙拿着符节从云中下来,说:“天神有请少君。”武帝梦醒后,立即派使者去问少君的消息,而且对近臣说:“如果和我作的梦一样,那么少君将要离开我而去了。”第二天少君病危,武帝亲自去探望,并叫左右的人把他的道书接收起来放好,没完少君就死了。武帝哭着说:“少君没有死,他是故意装成这样去的。”入殓时,少君的尸体忽然不见了,里外的衣带都没有解开,就像蝉蜕一样,于是只好殡葬了他的衣物。少君死后一百多天,有一位行人在河东蒲坂市场中见到少君,他骑一匹青色骡子。武帝听说后,派人挖少君的棺木,结果棺中除了一双鞋子以外,什么也没有,钉子也没有脱落。武帝更加懊悔自己平日求问少君不努力。第二年柏梁台失火,所有的道教典籍和经文都被烧毁了。



少君还曾与议郎董仲关系相好。见董仲有顽固疾病,身体枯瘦气短,就给他两剂成药和该药方一篇:戊己之草、后土脂、精良兽沉肪、先莠之根、百卉华体、龙衔之草。亥月上旬,将上述药物放在铜鼎里合煎,请童男童女来主持煎药。服完一剂,身体便觉轻盈;服完三剂,脱落和牙齿会重新长出来;服完五剂,生命可以不死。董仲为人正直,博学五经,但不通道术,经常笑话别人服药学道。他多次上书规劝武帝,认为人生自有天命,衰老是自然规律,不是道术所能延年益寿的。虽然见少君与常人不同,以为天生如此,而并不是修道术所导致的。董仲得到少君的药后,没有服用,也没有去问明药方药理,只是存放了起来。少君离开几个月后,董仲的病加重了,又加上武帝多次谈起自己的梦而悔恨惋惜,这时他才想起少君给的药,试着拿来服下,一剂没有服完,董仲就能行走如初了,身体轻盈强壮,一点疼痛的感觉都没有了。两剂全部服完,气力如同三十岁时。董仲终于相信世间有不死的道术,随即辞官,到处寻求道士,询问药方中的药理含意,可是没有人知道。而他白发又变黑,外形年轻,又活了八十多岁才死。临死前对儿子道生说:“我得到少君的神方,因我不相信此事,所以怀恨黄泉。你以后要力行寻求道术和能解开这药方的人。好能长期服用此药,必能脱离世俗。”道生有感父亲的遗言,不肯作官,周游天下,以求解开此方。在江夏,道生遇到博泽先生,先生说:“此方不是神丹金玉之方,只不过能使人活几百岁罢了。”具体为道生解说药方的含意及所用药物的真名,道生合药服用,活到三百七十岁,入鸡头山,不知道最后是否得道。同时卓元成、张子仁、吴士明、蔡子盛、魏仲明、张元达也服用了此药,有的活到三百岁,有的活到五百岁,全部到死也没有疾病,不驼背,脸上没有皱纹,牙齿不掉,头发不白,身躯不残。这些得益于少君平常的下等药方,但下等药方尚使人如此,何况他的



上等药方呢？少君要走时，将六甲左右灵飞术十二事秘传给东郭延，将神丹飞玄之方传给同乡蒯子顺，这二人后来学道并成了仙人。少君还向子训传授了昆仑神州贞形之内丹术。

十六、左 慈

左慈，字元放，卢江人。他年轻时就能通晓五经，同时擅长星相预测。看到汉王朝国运将尽，天下将要大乱，叹息说：“遇到这样的运数，官位高的危险，钱财多的死亡，当今世上的荣华富贵都不值得贪恋。”于是他学习道术，尤其精通六甲术，能役使鬼神，坐着便能召来饮食。他在天柱山中精诚存思，得到了石室内的《九丹金液经》，从而能变化多端。

曹操听说后把他召去，关在一间屋子里，派人看守，不给食物吃，每天只给二升水。整一年后左慈被放出来，面色和从前一样。曹操说：“我本来认为天下是没有不吃饭的人的。”曹操于是想要跟左慈学道。左慈说：“修道者必须要清静自然无为，并不合适地位尊贵的人。”曹操很生气，就想杀他。左慈知道了曹操的心思，就请求辞官。曹操问：“为何突然要走呢？”左慈说：“您想要杀我，所以我请求离开。”曹操说：“我没有此意，你想高尚自己的志向，我也不便久留你。”于是为左慈设酒宴。左慈说：“今天就要远去，求您和我共饮一杯酒。”曹操说：“好！”当时天气寒冷，温的酒还没热，左慈解下宝剑，用剑搅酒，一会儿剑全部浸在酒里，像人在磨墨一样。曹操以为左慈会把酒让自己先喝一半，然后左慈再喝剩下一半。可左慈拨下头簪在酒杯中划了一下，酒立即从中间断开，分为二半，左慈先喝下一半，把另一半递给曹操，曹操很不高兴，没有马上去喝。于是左慈又喝完了另一



半,然后把杯抛到屋的正梁上,酒杯悬挂在梁上摆动,好像飞鸟在前俯后仰,欲落而不落。在座的人都注视着这个酒杯。随后左慈不见了,去找他,他已经回到住处了。

曹操于是更加想要杀掉左慈,命令内外捉拿他。左慈走入羊群中,追赶的人看见他进入羊群,突然不见了,怀疑他变成了羊,但却分不出来。捕吏就对羊群说:“天子只想见见先生,暂时回去,不会有麻烦的。”于是羊群中有一只大羊,跪下说话。捕吏们都说这只跪着的羊就是左慈,想要捉住他。这时大小羊全都跪在地上,捕吏们分不清哪是左慈,才罢休。后来有人知道左慈的住处,报告给曹操,曹操派官吏去捉拿,逮到了左慈。左慈不是不能隐藏起来,而是故意让人知道他的神化,于是被捉拿关进监狱。狱官想要审问他,只见狱中有一个左慈,外面还有一个左慈,不知哪个是真,哪个是假。曹操听说后厌恶他,命令把左慈拉到街市上杀掉。一会儿,有七个一样的左慈出现,官吏逮捕了六个,跑掉了一个。又过了一会儿,另外六个左慈也都不见了。随后又有人看到左慈走在街市上,于是捕吏关闭四个城门进行搜索。不认识人的问左慈相貌特征,上面传下话来说左慈有一只眼是瞎的,穿着青色葛巾单衣,看见这样的人就抓起来。不久街市中所有人都瞎一只眼,都穿着葛巾单衣,根本分辨不开。曹操下令全方位追捕,如见到就杀掉。后来有一个人看见了左慈,便砍下他的头献给曹操。曹操非常高兴,等到一看,原来是一束茅草。后有人从荆州来,说看见左慈在荆州。

荆州牧刘表认为左慈迷惑百姓,也想杀他。左慈已知刘表意图。一次刘表在炫耀兵力,左慈对刘表说:“我有薄礼想愿意馈赠大军。”刘表说:“道人独自客居此处,我的士兵很多,不是道人能赏赐得起的。”左慈又把话重复了一遍,刘表便派人去取,有一坛酒,一捆肉干,可十几个人却抬不起来。左慈于是自己去



取,用一把刀削肉干然后扔在地上,请一百个人搬运酒和肉干,赏赐给兵士,每人都是三杯酒,一片肉干,吃起来与平常的酒和肉干一样味道,总共一万多人全都饱足,而坛中酒和以前一样多,肉干也没少。座中还有几十人喝得大醉。刘表这才大惊,不再有杀害左慈之意。几天后,左慈离开刘表去了东吴。

东吴有一个叫徐随的人,也有道术,住在丹徒。左慈经过徐随门前想看望他,门前停着六七辆来客的车,客人骗左慈说徐公不在。左慈立刻走了。这些客人看见自己的牛都行走在杨柳树梢上,人爬上树,牛就不见了,爬下树立刻又看见牛走在树上。还有车轮中心的圆木上都长满了荆棘,长一尺多,砍不断,摇不动。客人害怕了,进去报告徐随说:“有一个瞎一只眼的老先生到门前,我骗他说徐公不在,这个人走后,一会儿车和牛就这样,不知怎么回事?”徐先生说:“哎,这是左先生来看望我,你们怎么可以欺骗他呢?”说罢急忙去追,客人们也分头追。追到左慈后,众人并排磕头谢罪,左慈心意和解,立即送他们回去。到家一看,车牛和以前一样拴在那儿,车轴中的荆棘也没有了。

左慈见到东吴国君孙权,孙权早知道左慈有道法,对他非常礼遇。孙权的侍臣谢送知道曹操、刘表都害怕左慈迷惑百姓,就又在孙权面前说左慈的坏话,以便除掉左慈。后来有一次出去游玩,谢送请左慈一起去,并叫他走在自己的马前边,以便好从后面刺杀他。左慈穿着木鞋,拄着竹手杖,慢慢走着,总在马前一百多步。谢送挥鞭策马,拿着兵器追赶,但始终不能追上。谢送知道左慈有道法,才停止了追赶。左慈告诉葛仙公说:“我要去霍山中炼九转还丹。”修丹得道之后,左慈成仙去了。



十七、张三丰

张三丰是中国道教历史上一位非常有影响的人物。据《明史·方伎传》载：张三丰为了辽东懿州（今辽宁彰武西南）人。生于元定宗二年四月初九（1247年），卒年不详。原名全一，字君实，号玄玄子。以其不修边幅，又号“张邈邈”。祖籍江西龙虎山，自称天师后裔。他丰姿魁伟，龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟，寒暑唯一衲一蓑。他的行为相当古怪，有时一餐能食升米，或数日一食，或数月不食。看书过目不忘，浪游住处无常，遇事往往先知。隆冬卧于雪中，呼呼大睡。善戏谑，旁若无人。登山如飞，一日千里。尝游武当，时五龙、南岩、紫霄诸宫俱毁于兵火，张三丰与其徒去荆棘辟瓦砾，创草庐居之。并预言此山异日必定大兴。嘱其弟子善守香火。明太祖闻其名，于洪武二十四年（1391年）派使者四方寻访他，竟毫无踪影。后居陕西宝鸡金台观，曾死而复活，道徒称其为“阳神出游”。乃游四川，曾在青城、鹤鸣山中访道求真。复入武当，历襄汉，踪迹益奇，隐显莫测。

明成祖素慕张三丰，从永乐五年（1407）起就派使者寻访他，前后花了十年以上时间，一次又一次地派人访求，可是张三丰始终没有露面。道教中传说，他对明成祖唯一的答复，是在武当山南岩留下一首诗：

三丰隐者谁能寻，九室云崖深更深。
漠漠松烟无墨画，淙淙涧水没弦琴。
玄猿伴我消尘虑，白鹤依人稳道心。
笑彼黄冠超富贵，并无一个是知音。



这首诗表达了张三丰清高绝俗、不趋富贵的思想境界。明成祖认为“神仙之道，惟诚可达。”为了表示自己的至诚之心，成祖命令有关官员征调丁夫三十多万人，在武当山大兴土木，营建宫观，前后历时十二年，所费以百万计，建成三百处共三十三个宏伟的建筑群，分为八宫（净乐、迎恩、遇仙、玉真、紫霄、玉龙、南岩、太和）、二观（元和、复真）、三十六庵堂、七十二岩庙、十二祠、十二亭、三十九桥。从均县城至金顶、建筑线绵延 140 华里，宫观庙宇 2 万多间，主体面积达 160 万平方米。昔人叹为秦皇汉武以来所未有。因张三丰曾在北麓结庐会仙馆，作为修炼之所，成祖为该处宫观赐额“遇真宫”，里面供奉张三丰的鍤金铜像，头戴斗笠，身穿布衲，脚登草履，神态飘逸，仙风霞举。这样做，都是为了能够迎接张三丰出来。

明英宗天顺三年（1459 年），封张三丰为“通微显化真人”。明宪宗时，封他为“韬光尚志真仙”。明世宗嘉靖四十二年（1563）加封“清虚玄妙君”。明熹宗天启二年（1623）再加封他为“飞龙显化宏仁济世真君”。

张三丰虽属全真一派，却非王重阳嫡传正宗。他直属于麻衣道人、陈抟、火龙真人一系。他的内丹学说，源于全真而又有所发展创新。其宗教思想认为“牟尼、孔、老皆名曰道”。他在《大道论》中说：“儒也者行道济时者也，佛也者悟道觉世者也，仙也者藏道度人也。”“修道之谓教，三教圣人皆本此道以立其教也”，主张三教合一。他还认为“玄学以功德为体，金丹为用，而后可以成仙”。将人道作为仙道的基础，宣扬“素行阴德，仁慈悲悯，忠孝诚信，全于人道，仙道自然不远也”。其内丹修炼主张先性后命，《大道论》曰：“未炼还丹先炼性，未修大药且修心，心定自然丹信至，性清然后药材生。”但其不主张绝俗，而提倡“大隐市廛，积铅尘俗”，做到“在家出家，在尘出尘，在事不留事，在物



不恋物”。

张三丰不仅是著名道士，而且是武当内家拳的开山祖师。关于他是怎样创立了内家拳的，民间传说大致有两种。一种说法是，某夜，他梦见真武大帝降临，亲授拳术武技，天亮的时候，正好来了一伙强盗，他单身抵敌，打退了强盗。从此武技出名。此后，他更是不分寒暑，照着梦中的套路勤奋苦练，结合内丹功法，领悟其中奥妙，终于形成了自己的独特拳法——太极拳。另一种说法是，他的拳法为通过观察蛇、鹊相斗，受到启发而创造出来的。故内家拳有“行如蛇、动如羽”之称。内家拳分太极、八卦、形意、大成诸门，而以太极门为主。内家拳的基本特点都是以静制动，以柔克刚。武当技术不轻易传授给人，有“五不传”之戒，凡“骨柔质脆、心险、好斗、狂酒、轻露”者，均不可传。武当内家拳与少林外家拳为武林的两大流派，故武术界有“北宗少林，南崇武当”之说。近年来，全球各地的人们，习太极拳的日益增多。因为太极拳确有非常良好的健身强体的功效，能够治疗多种慢性病。现传的陈氏太极拳、杨氏太极拳，吴氏太极拳、武氏太极拳、孙氏太极拳等众多流派，都各具自己的独特风格，各成一家。但就基本源而论，都属于武当三丰太极的分支，是在三丰太极的基础上发展演变而来的。著名太极拳家吴志青先生在其《太极正宗》一书中指出：“考各家太极拳之源流，均称丹士张三丰所传授”。

高道张三丰多才多艺，精通三教经典，善武好剑，通晓丹道、医术高明，擅长诗文。其著作有《大道论》、《玄机直讲》、《玄要篇》、《无根树》等等。



十八、五 祖

(一)南五祖

南五祖为悟真紫阳真人张伯端、杏林翠玄真人石泰、道光紫贤真人薛式、泥丸翠虚真人陈楠、琼琯紫清真人白玉蟾。

1、悟真紫阳真人

真人姓张名伯端字平叔，后改名用成，号紫阳。生于宋太宗雍熙元年甲申(984)，飞升于宋神宗元丰五年壬戌(1082)三月十五日，浙江天台人。少业进士，通三教典籍及刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶死生之术，后坐累充军岭南。治平中(1064-1067)随陆洗自桂林转成都。熙宁二年(1069)于成都遇刘海蟾授以金液还丹诀，乃改名用成字平叔号紫阳。熙宁八年(1075)作《悟真篇》。宣扬“三教一理”思想。尝有一僧修戒、定、慧，自以为得最上乘禅旨，能入定出神，数百里间顷刻以辄到，一日与紫阳相遇，雅志契合，紫阳曰：禅师今日能同游远方乎？僧曰：可也。紫阳曰：唯命是听。僧曰：同往扬州观琼花。紫阳曰：诺。于是相处一静室，相对瞑目趺坐，皆出神游。紫阳才至其地，僧已先至绕树三匝。紫阳曰：今日与禅师至此各折一花为记。僧与紫阳各折一花归。少顷二人欠伸而觉。紫阳曰：禅师琼花何在？僧袖手皆空。紫阳于手中拈出琼花与僧笑玩。紫阳曰：今世人学禅学仙如吾二人者亦间见矣。遂为莫逆之交。后弟子问紫阳曰：彼与师同游，何以有折花之异。紫阳曰：我金丹大道，是故聚则成形，散则成气，所至之地真神现形，谓之阳神；



彼之所修欲速见功,不复命,直修性宗,故所至之地人见无复形影,谓之阴神。弟子曰:唯!紫阳尝云:其修持之人,始也不悟大道而欲速成,形如槁木,心若死灰。神识内守,一志不散,定中出阴神,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。故神仙不取。释迦亦云:惟以佛乘得灭度,无有余乘。又曰:世间无有二乘得灭度,惟一佛乘得灭度尔。释迦之不取二乘,即我教之不取鬼仙也。奈人根器不同,所以释氏说三乘之法,道家分五等之仙,三千六百傍门法也。钟离真人云:妙法三千六百门,学人各执一为根,岂知些子神仙诀,不在三千六百门。此正释迦所谓:惟一佛乘得灭度之意也。

紫阳于宋英宗治平中,龙图陆公帅桂林,取紫阳帐下典机事,公移他镇,皆以自随,最后公薨于成都。紫阳转徙秦陇久之,事扶风马默处厚于河东,处厚被召,临行,紫阳以《悟真篇》授之曰:平生所学尽在是矣,愿公流布此书,当有因书而会意者。后处厚出为广南漕,紫阳复从之游。于元丰五年三月十五日于天台山跌坐而化,住世九十九岁。有尸解颂云:四大欲散,浮云已空,一灵妙有,法界圆通。后七年,刘奉真遇紫阳于王屋山,留诗一章而去。徽宗政和中,紫阳一日通名姓谒黄公冕促仲尚书于延平。黄公素传容成之道且酷嗜炉火,年加耄矣,语不契而去。继后寓书于黄,叙述甚异,其孙铨见其书,秘不尽言,其中大略:紫阳自谓昔与黄紫微天官号九皇真人,因误校勘劫运之籍,遂滴于人间,今垣中可见者六星而已,潜耀者三,用成、冕仲及维杨于先生也。用成为紫阳真人,冕仲曰紫元,于公曰紫华,一时被滴官吏,皆已复于清都矣。今用成又证仙品,独冕仲沉沦于宦海,凡当为人十世,今九世矣,来世苟复迷妄合尘,别沦异趣,无复升迁之期,紫阳故叙仙契,力欲推拔,而黄公竟不契而歿,惟自号紫元翁而已。九皇不载于天宫,即微星也。度弟子不一,其弟子白



龙洞刘道人名奉真白日飞升，即建康府刘斗子也。

《神仙鉴》云：紫阳自王屋九年功毕复返天台，于江陵遇董凝阳，知亦受道于刘师。及往太华相访，得见海蟾，同谒钟、吕二师。谓曰：子本紫微天官，号九皇真人，因较劫运之籍不勤，遂与同事三人并谪人间，今垣中可见者六星，潜耀者三，子为紫阳真人，汝南黄冕仲尚书为紫元真人，维扬于敬伯为紫华真人，今子与于，及一时被遣官吏皆已复归清都，惟冕仲沉沦宦海，子可往使觉悟，庶几返原。

《历代神仙通鉴》云：张伯端字平叔，天台纓络街人，于己酉宿天回寺，感遇青城丈人刘师傅，传金丹药物火候之秘，乃改名用成，号紫阳，择兴安之汉阴山中修炼，即今之汉中紫阳县紫阳洞，丹成遂返台州。……

方景濂《康熙台州府志》云：宋张伯诚，临海人，原名伯端，字平叔。为吏，在府办事，家送膳至，众以其所食鱼戏匿之梁间。平叔疑其婢所窃，归扑其婢。婢自经死。一日虫自梁间下，验之，鱼烂虫出也。平叔乃喟然叹曰：“积牍盈箱，其中类窃鱼事不知凡几！因赋诗云：‘刀笔随身四十年，是非非是万千千。一家温饱千家怨，半世功名百世愆。紫绶金章今已矣，芒鞋竹杖任悠然。有人问我蓬莱路，云在青山月在天。’”赋毕，纵火将所署案卷悉焚之。因按火烧文书律遣戍。

《天台山志》载：张伯端，天台，尝入成都遇真人刘海蟾，得金丹术归，萃成秘诀八十一首，号《悟真篇》，曰：平生所学尽在此矣！”年九十九跌坐而化。

《悟真篇》，祖述《道德》、《阴符》，阐明发挥了《参同契》的丹法内容，在内丹修炼方法上有很高声誉，与《参同契》同称为“丹经之王”。因他主张先命后性的修炼方法，成为全真南宗的代表。张伯端被尊为全真南五祖之首。



2、杏林翠玄真人

真人姓石名泰字得之，号杏林，一号翠玄子。江苏常州人。生于宋真宗乾兴元年(1022)，化于宋高宗绍兴二十八年(1158)八月十五日，享春秋一百三十七岁。常以医药济人，不受其谢，惟愿植一杏树，久遂成林，人称之为“石杏林”。杏子熟，任人取贩，取者自付所值于树下。杏林收其值市米、布、冬以济贫。张伯端授以金丹之道。著有《还原篇》行世。

《历世真仙体道通鉴》谓：初紫阳得道于刘海蟾，海蟾曰：异日有为汝脱疆解锁者当以此道授之，余皆不许。其后紫阳三传非人，三遭祸患，誓不敢传。乃作《悟真篇》行于世。曰：使宿有仙风道骨之人读之自悟，则是天之所授，非人之辄传矣。中罹凤州太守怒，按以事，坐黥窜，经由郧境，会大雪，与护送者俱饮酒村肆中，杏林适于肆中，既揖而坐，见邀同席。杏林笑顾，为此众客方欢，彼客未成饮，盖来相就，于是会饮。酒酣，问其故，具以告。杏林念之曰：郧守故人也，乐善忘势，不远千里能遇玉趾，有因缘可免此行。紫阳恳请护送者，许诺之，相与于郧。杏林为人先容，一见获免。紫阳德之，曰：此恩不报，岂人也哉！子平生学道，无所得闻，今将丹法用传于子。杏林拜谢，仰受付嘱，苦志修炼，道成作《还原篇》行于世，寿一百三十七岁，于宋高宗绍兴二十八年八月十五日尸解。作颂云：雷破泥丸穴，真身驾火龙，不知谁下手，打破太虚空。后二年，易介复见杏林于罗浮山。

3、道光紫贤真人

真人姓薛名式，一名道原，字太原，四川阆中人。一说为陕府鸡足山人。初为僧，法号紫贤，一号毗陵禅师。后转为道士，雅好金丹导养。宋徽宗崇宁五年(1106)遇石泰授以张紫阳金丹之秘。著有《还丹复命篇》、《丹髓歌》行于世。真人生于宋神宗元丰元年(1078)，化于宋光宗绍熙二年(1191)九月初九日，住年



百一十四春秋。

《历世真仙体道通鉴》谓：尝为僧，法号紫贤，一号毗陵禅师。云游长安，留开福寺，参长老修严，严与道眼因缘：金鸡未鸣时如何没这音响。又参僧如环，得如何是超佛祖之谈糊饼圆陀陀地。因桔槔，顿有省悟，有颂曰：轧轧相从响发时，不从他得豁然知，桔槔说尽无生曲，井里泥蛇舞柘枝。二老然之，自尔顿悟无上圆明真实法要，机锋迅捷，宗说兼通，且复雅意金丹导养。宋徽宗崇宁五年丙戌（1106）冬，寓郿县之青镇，听讲佛寺，适遇风翔府扶风县杏林驿道人石泰字得之，八十五矣，发绿朱颜，神宇非凡，夜事缝纫。紫贤心异之，偶举张平叔诗曲，石矍然曰：识斯人乎？吾师也。备言紫阳传道之由。紫贤乃稽首皈依，请受业，卒学还丹。传受口诀真要，且戒令往通邑大都，依有力者，即可图之。紫贤遂来京师，弃僧迦黎，幅巾缝掖，和光混俗，颀了此事。乃注解《悟真篇》，作《复命篇》及《丹髓歌》行世。紫贤道成，寿一百一十四岁，于光宗绍熙二年九月初九日尸解。作颂云：铁马奔入海，泥蛇飞上天，蓬莱三岛路，元不在西边。明年沙道昭复见紫贤于霍童山。

4. 泥丸翠虚真人

真人姓陈名楠字楠木，号翠虚，生年不详。广东惠州博罗县人。以盘枕箍桶为业，得太乙金丹诀于薛道光，常捻土疗病，人号“陈泥丸”。宋政和中（1111—1118）擢道箓院事，后归罗浮。著有《翠虚篇》行世。宋宁宗嘉定六年（1213），一云四年（1211）四月十四日在漳州梁山水解飞升。

《历世真仙体道通鉴》谓：惠州博罗县白水岩人，以盘枕箍桶为生，浮湛俗间，人无知者，作《盘枕颂》云：终日盘盘圆又圆，中间一位土为尊，磨来磨去知多少，个里全无斧凿痕。《箍桶颂》云：有漏教无漏，如何水泄通，既能圆密了，内处一真空。后得太



乙刀圭金丹法诀于毗陵禅师；得景霄大雷琅书于黎姥山神人。人求符水，翠虚捻土付之，病多辄愈，故人呼之为“陈泥丸”。宋徽宗政和中(1111 - 1118)擢提举道篆院事，后归罗浮以道法行于世。所至与人治鬼，潮阳民家女，苦狐厌，狂易无度，翠虚用雷符熏狐魅杀之。时披发走，日行四五百里，鹑衣百结，尘垢满身，间食犬肉，终日烂醉，莫测所如，而济人利物效验不可掩者。尝之苍梧，遇郡祷旱，人忧暍死。翠虚执铁鞭下渊潭驱龙起，须臾阴云四合，雷雨交作，境内沾足，遂为丰年。过三山大义渡，洪流湍悍，舟不敢行，翠虚浮笠而济，行钦管道上，群盗拉杀瘞之，后三日盗散复苏。游长沙，冲帅节，执拘送邕州，去数夕又回长沙，中夜坐，或含水银，越宿吐视，已成白金。尝自言阅世四十三，然有四世见之者。湖广中人，常问翠虚觅诗，随意吐出，皆成文理，但不肯亲书。有《翠虚妙悟全集》行世，及《罗浮翠虚吟》，以丹法授琼山白玉蟾。其出入玉蟾常侍左右，翠虚于宁宗嘉定六年(一云四年)四月十四日在漳州赴鹤会罢，与会主云：我当来会里尸解，会主不以为事，遂留四句，命玉蟾题之，曰：顶上雷声霹雳，混沌落地无纵，今朝得路便行，骑个无角火龙。在漳州梁山与一箍桶老子倚角入水而逝，其箍桶老子先有一斧在地，再寻其斧，已不见。玉蟾叹曰：此水解也。当日有葛县尉在潭州宁乡县见之。翠虚与尉之父为久契，因寄一书使尉归潮达其父，后方知当日在此尸解，在彼见也。翠虚度弟子：鞠九思、沙蜚虚、白玉蟾。

5、琼瑯紫清真人

真人本姓葛名长庚。因出继白氏，故又姓白，名玉蟾，字如晦，又字白叟，号海琼子。生于宋光宗绍熙五年(1194)，化于宋理宗绍定二年(1229)。南海琼州(海南岛琼山)人。十二岁举童子科，谙九经，能诗赋，长于书画，因任侠杀人亡命于武夷改装道士，浪游华南各地。尝自赞云：千古蓬头跣足，一生服气餐霞，笑



指武夷山下，白云深处吾家。嘉定中(1208 - 1224)诏征赴阙，对御称旨，命馆太乙宫，一闾不知所在。卒于盱江。诏封紫清真人，世称紫清先生。著有《海琼问道集》、《海琼白真人语录》、《海琼先生文集》、《玉隆集》、《武夷集》行世。

《历世真仙体道通鉴》谓：世为闽人，以其祖任琼州日生于海南。母以玉蟾名之，盖应梦也。自号海琼子，或号海南翁，或号琼山道人，或号螭庵，或自号武夷散人，或号神霄散吏。幼举童子，长游方外，得翠虚陈泥丸先生之道，当时士大夫欲以异科荐之，弗就也，自得道之后，蔬肠绝粒凡九年，而四方学者如牛毛。初先生事翠虚九年始得其道，翠虚游方外必与先生俱，逮翠虚解化于临漳，先生乃独往还于罗浮、霍童、武夷、龙虎、天台、金华、九日诸山、蓬头跣足，一衲弊甚，而神清气爽，与弱冠少年无异，喜饮酒不见其醉，博洽儒书，究竟禅理，出言成章，文不加点，随身无片纸，落笔满四方，大字草书视之若龙蛇飞动，兼善篆隶，尤妙梅竹，而不轻作。间自写其容。数笔立就，工画者不能及。受上清箓行诸阶法，于都天大雷最著，所用雷印，常佩肘间，所至祈祷辄有异应。时言休咎，警动聋俗。姓名达于九重，养素之褒，笑而不受，有愿从之游者，莫得也，有持刃迫胁者，先生叱之，其人不自觉坠刃而走，先生召之曰：尔来，勿惊，遽以刃还之。后纵游名山莫知所之，或云尸解于海丰县。以《太乙刀圭火符之传》、《九鼎金铅沙汞之书》、《紫霄啸命风霆之文》传其徒彭耜字季益，号鹤林子。

白玉蟾一生致力于传播丹道，广收门徒，建立了称为“靖”的教团组织，为官方所认可，他成为了道教内丹派南宗的实际创始人。他的内丹理论，奉行了南宗传统，主张独身清修，以炼精化气、炼气化神、炼神还虚为核心，掺合儒学和禅理，其思想对宋元以后的道教影响极大。他还常行雷法符咒，为人驱邪治病。羽



化登仙后，诏封为“紫清真人”。

(二)北五祖

北五祖为东华帝君王玄甫、正阳帝君钟离权、纯阳帝君吕洞宾、纯佑帝君刘海蟾、辅极帝君王重阳。

1、东华帝君王玄甫

关于东华帝君，在道书中有几种说法，一般认为为王玄甫，称少阳帝君。或谓东王公。是神仙领袖之一，分管男仙名籍。汉初童谣云：“着青裙，入天门，揖金母，拜木公。”意谓世人得道升天须先拜东王公和西王母。东王公又称：东方青灵始老苍帝九气天君。为五方五帝之一。

《金莲正宗记》云：自太上传之于金母，金母传之于白云，白云传之于帝君（王玄甫），号东华子，称东华帝君或紫府少阳君，为北五祖之第一祖，或谓汉代人，生有奇表，幼慕真风，白云上真见而爱之，引之入山，授以青符玉篆、金科灵文、大丹秘诀、周天火候、青龙剑法。后传道于正阳真人钟离权，

《金莲正宗仙源像传》云：帝君姓王，不知其名，世代地里皆莫详。得太上之道隐昆崙山，号东华帝君；复居五台山紫府洞天，或称紫府少阳君；后示现于终南山凝阳洞，以道授钟离子。

《仙传拾遗》云：帝君盖青阳之气，万神之先也，居太晨之宫。紫云为盖，青云为城，仙僚万亿，校录仙籍，以禀命于老君，所谓王姓者，乃尊高贵上之称，非其氏族也，斯言盖得之欤！

《历世真仙体道通鉴》：上仙姓王名玄甫，汉代东海人，师白云上真得道。一号华阳真人，六月十五日降世，十月十六日上升。后传道与钟离觉，即正阳子钟离权也，有诗一章载《混成集》，其诗曰：华阳山里多芝田，华阳山叟复延年，青松岩畔高柯



下，白云堆里饮飞泉，不寒不热神荡荡，东来西往气绵绵，三千功行好归去，休向人间说洞天。

元世祖皇帝封号：东华紫府少阳帝君。

元武宗皇帝加封：东华紫府辅元立极大道帝君。

2、正阳帝君钟离权

正阳帝君姓钟离名权，字云房，号正阳子，京兆咸阳人，容貌雄伟，学通文武，身長八尺七寸，髯过于腹，目有神光，仕汉为将军，兵失利，遁入终南山，遇东华帝君授以赤符玉篆，金科灵文，大丹秘诀，周天火候，青龙剑法，后隐晋州羊角山，不与世俗接，束发为双髻，采槲叶为衣，自称天下都散汉。道成，天真赐号太极左宫真人。翱翔人间，示现无常，世人往往遇之，尝有颂云：在我之门死我户，几个惺惺几个误，夜来铁汉细寻思，长生不死由人做。有诗文行于世。今终南山凝阳洞传道观即遇东华帝君处。咸阳周曲湾正阳宫，即其故居也。

《白云仙表》云：曾祖讳朴，祖讳守道，父讳源，当后汉末年皆据要津，有功于国。师少工文学，尤善草圣，身長八尺七寸，仕至左谏议大夫，因表李坚边事不当，谪为南康知军。汉亡复仕于晋，与偏将周处领兵，失利，逃于乱山，得遇东华帝君，遂弃俗修道。

元世祖皇帝封号：正阳开悟传道真君。

元武宗皇帝加封：正阳开悟传道垂教帝君。

（又可参见“八仙”）

3、纯阳帝君吕洞宾

纯阳帝君，姓吕名岩，字洞宾，号纯阳子。山西蒲州蒲坂县（今永济县）永乐镇招贤里人。生于唐德宗贞元丙子（796）四月十四日，年弱冠登进士第未调，因暮春游泮水上遇正阳子授神仙之道，后隐庐山修炼成道。周游人间每称回道士，或隐或显，世



莫能测。有诗云：捉得金精作命基，日魂东畔月华西，于中炼就长生药，服了还同天地齐。尝于邯郸逆旅，以枕授卢生，又于东邻沈氏家作诗以榴皮书壁，其灵踪圣迹载于书传者不可胜纪。

《金莲正宗仙源像传》云：生于唐贞元十四年(798)。咸通三年(862)六十四岁，进士及第，游长安酒肆(今西安市八仙宫山门前)遇钟离权，经十试皆无所折，乃授以大道天遁剑法，龙虎金丹秘文，百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里。

初于酒肆，钟离为酒肆寄儿执炊，吕祖忽觉困倦，乃枕案假寐，梦中举、成进士、署名台谏、舍翰苑，富贵荣华，儿孙簪笏，独相四十年，忽被重罪，籍没家资，流放岭南，孑然一身，方发浩叹，恍然梦觉。钟离在旁微吟曰：黄粱犹未熟，一梦到华胥。吕祖惊问：子知我梦耶？钟离曰：五十年间一顷耳！人世亦大梦也。吕祖感悟，拜求度世。《吕祖诰》赞云：“黄粱梦觉，忘世上之功名”，盖即斯也。吕祖与钟离别后，吕祖一日自外远归，忽见家人皆病死，心亦无所悔恨，但厚备葬具而已。须臾，死者皆起，无恙。一日卖货于市，议定其值，市者翻然只酬货值之半，亦不与之争，委货而去。元日出门，遇丐者依门求施，既与之物，而丐者索取不厌，且加淬骂。洞宾再三笑谢之。一日牧羊山中，遇一饿虎奔逐羊群，遂蔽羊下阪，独以身当之，虎乃释去。居山草舍读书，忽一女子年可十七八岁，容华绝世，光艳照人，自言归宁母家，迷路，日暮足弱，借以少憩，既而调弄百端，夜逼同寝，洞宾竟不为动。如是三日始去。一日郊出，及归，家资为盗劫尽，殆无一供朝夕，亦无愠色。躬耕自给，忽锄下见金数十片，遂掩之，一无所取。一日遇卖铜器者，市之归，皆金也，即访卖主还之。有疯狂道士陌上市药，自言服者立死，再世得道，旬日不售。洞宾买之。道士曰：子速备后事可也。洞宾服之。辄无恙。春潦泛滥，洞宾与众共涉，至中流风涛掀涌，众皆危惧，洞宾端坐不动。一日独坐



一室，忽见奇形怪状鬼魅无数。有欲击者，有欲杀者，洞宾绝无所惧。复有夜叉数十，械一死囚，血肉淋漓，号泣言：汝宿世杀我，今当偿我命！洞曰：杀命偿命，宜也。起索刀，欲自尽偿之。忽闻空中一叱声，鬼神皆不复见。一人抚掌大笑而下即云房也。曰：吾十试子，子皆心无所动，得道必矣。但功行尚未完。吾今授子黄白之术，济世利物，使三千功满，八百行圆，方来度子。洞宾曰：所作庚辛有变异乎？曰：三千年后，还本质耳。洞宾愀然曰：误三千年后人，不愿为也。云房笑曰：“子推心如此，三千八百悉在是矣。乃携洞宾至鹤岭，悉传以上真秘诀。有清溪郑思远、太华施真人至，相揖共坐。施真人曰：侍者何人？云房曰：吕海州让之子。因命洞宾拜二仙。二仙去后，云房曰：吾朝元有期，当奏汝功行于仙籍，汝亦不久居此。后十年，洞庭湖相见。以《灵宝毕法》及灵丹数粒示洞宾。曰：吾赴帝召。汝好住人间，修功立德，他时亦当如我。洞宾再拜曰：岩之志异于先生，必须度尽天下众生，方愿上升也。洞宾既得云房之道，兼火龙真人天遁剑法。游江淮，试灵剑，除蛟害，所谓：“宝剑光辉扫人间之妖怪”，游戏人间，人莫之识。

《历代神仙通鉴》谓：纯阳之曾祖讳延之，终浙东廉使。祖讳渭，终礼部侍郎，父讳让，为太子右庶子，迁海州刺史。母王氏夫人，于贞观丙午（646）四月十四日巳时，天乐浮空，一白鸿似鹤，自天人怀而生。取名绍先。左眉角有黑子。如筋头大后变赤色。周岁即能诵读。甫五岁，凡典坟百家无遗。年二十，父命婚刘校尉女，虽结缡而未之近也。既长，身高八尺二寸，淡黄笑脸。微麻，三髭须，喜顶华阳巾，服白襦衫，系大皂绦。貌类张子房，又似太史公状。三举进士不第。天授二年（691）已四十六岁，父母命赴试，至长安酒肆。见一羽士，曰钟离其姓，云房其字。……携至鹤岭。为改名曰岩，字洞宾。俄有二仙捧金简宝符，云



上帝诏钟离权为九天金阙选仙使。云房乘云而去。洞宾南游澧水之上，登庐山钟楼。祝融君遇见，知是仙宗，即传以天遁剑法，曰：余火龙真君也。昔持此剑斩邪魔，今赠君家断烦恼。初游江淮，试灵剑，斩长蛟。至洞庭湖，登岳阳楼独酌，云房忽降，曰：来践前约。上帝命汝眷属悉居荆山洞府。子之名字已注玉清籍中。三月十八日，引拜苦竹真君，传日月交并之法。年五十三，归宗庐山。年六十四，上朝元始、玉皇，赐号纯阳子。

金丹道之内丹炼养，自钟、吕而大显。以慈悲度世为成道路径，改丹铅与黄白术为内功修炼，改剑术为除贪嗔、爱欲和烦恼的智慧。其理论对北宋以来道教教理的发展，尤其对全真道理论起了直接影响。

元世祖封号：纯阳演正警化真君。

元武宗加封：纯阳演正警化孚佑帝君。

（又可参见“八仙”）

4、纯佑帝君刘海蟾

帝君姓刘名操字宗成，号海蟾子，五代燕山人，又字昭远。年十六登辽之甲科仕至上相（一说名哲字元英，事五代燕主刘守光为丞相）。嗜性命之学，未究玄蕴，忽有道士来谒，师以宾礼延之，问姓名，默而不答，惟索鸡卵十、金钱一，以金钱置案上，垒叠十卵不坠。师叹曰：危哉！道人曰：公身命俱危更甚于此，师复问：如何是不危？道人乃敛鸡卵、金钱，郑之于地，长笑而去。师于是悟。因夜筵，尽碎宝器，明日解相印、易道服，佯狂歌舞，远游秦川，复遇前次道人授以丹诀，方知是正阳子也。师尝有句云：“抛离火宅三千口，屏去门兵十万家。”又有长歌云：“醉骑白驴来，倒提铜尾柄；引个碧眼奴，担着独胡癭；自忘尘世事，家住葛洪井；不读黄庭经，岂烧龙虎鼎；独立都市中，不受俗人请；欲携霹雳琴，去上昆仑顶；吴牛买十角，溪田耕半顷；种黍酿白醪，



便是神仙境；醉卧古松荫，闲立白云巅；要去即便去，直入秋霞影。”后以道要授董凝阳、张紫阳，乃遁迹于终南太华之间，不知所终，有诗文行于世。

元世祖封号：海蟾明悟弘道真君。

元武宗加封：海蟾明悟弘道纯佑帝君。

5、辅极帝君王重阳

宋徽宗政和二年(1112)岁壬辰，腊月二十二日，陕西咸阳大魏村王百万家，喜气洋洋，亲友满堂，齐来贺喜，说来，此喜确实不凡，王氏夫人，怀孕整整二十四个月，今日分娩，生一男婴，怎不叫人欢喜，百万为他起名叫中孚字允卿。六七岁上学读书，能日记数千言，真是聪颖过人。

中孚自幼读书之外兼习弓马，故亦善射，金熙宗天眷年间(1138~1140)，应武举考试，易名德威字世雄，得中甲科，但当时中原多事，秦陇纷扰，虽有功名在身，却不愿为官，更见不得金兵之横蛮暴戾，遂避地终南刘蒋村之别墅栖隐，盖当时宋失关中，以终南与金分界，其居终南，置家事于不问，日酣于酒。年方壮而如此消沉，其用意实莫可测，消沉终南，放旷自适，似疯似癫，人每呼之为“害风”，己亦慢应之，常云：“昔日庞居士，如今王害风”。逮至金海陵炆王完颜亮正隆四年己卯(1159)，忽自叹道：孔子四十而不惑，孟子四十而不动心。余九岁方省事，祖父享年八十二岁，伯父享年七十三岁，观此递减，即活到古稀七十之年。又能有几日！这年的六月十五日于终南县甘河桥酒肆，忽遇二道者，皆蓬首垢面，披白毡衣，从南方倏然而来，烟霞态度，霄汉精神，观其眉宇，年貌如一。不觉惊起，趋进俯首，与语，皆出世语，中孚听之，如醉方醒，即恳礼求度世法。二人细观中孚，骨木雄壮，气象浑厚，眼大于口，髯过于腹，声如钟，面如玉，清风飘飘，紫气郁郁，有湖海之相，乃曰：“此子可教。”遂密授道妙，更名



龔，字知明，号重阳子，语毕，二人指曰：“汝看东方有何物？”重阳回首望去，曰：“见七朵金莲结子”二人曰：“岂止如是而已，更有万朵玉莲芳矣。”言迄忽失所在，盖此二道者，乃纯阳子吕仙翁之化身也。重阳由此更加狂癫不羁，乞食于市，短蓑破瓢，眠冰卧雪，有诗曰：“四十八上始遭逢，口诀传来便有功；一粒金丹色愈好，玉华峰上显殷红。”第二年庚辰（1160）有一天晚上，一道者与同宿月下，道者言：吾居西北大山中，彼间有人善于谈演《阴符》、《道德》尤所精通，闻君平昔好此二经，胡不相从，试往观听，先生踌躇未能决，道者忽起，抛竹杖乘风而去，左右求之，杳无音耗，茫然如有所失。比及中秋，过醴泉县，道中又遇此道者，即趋前礼拜，相邀入于酒肆。饮酒问道者乡里，答云：蒲坂永乐是我居也，又问年甲几何，答云：春秋二十有二。复问其族，道者默而不答，亦不告其姓氏。命向酒家索笔纸。遂书秘语五篇，使详读，并戒曰：天机不可轻泄，悟后即焚之。又曰：速往东海邱刘谭中，有一俊马，可以擒之，言毕不知所在。

先生读秘语五篇后，顿悟妙理，遂焚其稿，回归终南刘蒋村，自穿一墓，集冢高数尺，上挂一方牌，“王公灵位”，下深数丈余，独居其中，且自作诗曰：“活死人兮王龔乖，水云别是一欢谐，道名唤作重阳子，谥号称为没地理。生来路口不忘怀，行殡须是挂灵牌，即非惑众窥图利，为使人知递撵排。”一日从甘河携酒一瓢欲归庵，路逢一道人呼曰：“害风，肯与我酒吃否？先生即与之。道人一馀而尽，却令以瓢取河水，先生取水送与道人，道人却又送与先生，令饮，其味极佳，真仙酎也。道人告曰：“吾刘海蟾也。”言迄忽失所在。先生自此不复饮酒，但常饮水而已，然有醉意。尝作“虞美人”词云：“害风饮水知多少，因此通玄妙，白麻纳袄布青巾，好模好样个好精神，不须镜子前来照，事事心头了，梦中识破梦中身，便是逍遥达彼岸头人。”先生于“活死人墓”之四



隅各植海棠一株，同庵和公问之。曰：“吾将来使四海教风一家耳。”此金·大定元年(1161)辛巳事也。癸未秋(1163)弃“活死人墓”，与和玉蟾，李灵阳结庵居之。

金世宗大定七年(1167)，王重阳自焚其庵后，于山东昆嵛山(今山东牟平县东南)一带布道，收当地富豪马钰为徒，马钰为其筑庵居之，命名为“全真”，由此，凡追其道者，皆号“全真道士”，于是全真道正式确立。

在山东文登、宁海、莱州等地传道立会期间，王重阳主张儒、释、道三教合一，故“凡立会必以三教名之”，“劝人诵《道德经》、《般若心经》及《孝经》”等，大定八年(1168)八月迁居文登姜实庵，九月居县北苏翁庵。次年四月创立了“三教金莲会”，五月创立“三教七宝会”于文登，“三教三光会”于福川，“三教玉华会”于登州(今山东蓬莱)，“三教平等会”于莱州(今山东掖县)等，广收弟子，大力发展全真道。

金大定十年(1170)一月在大梁(今河南开封)羽化登仙。著有《重阳全真集》、《重阳教化集》、《重阳立教十五论》等。

王重阳一生致力于道教的发展，首创道教全真派，广招门徒，著名者有马丹阳、谭处端、刘处玄、邱处机、王处一、郝大通、孙不二等，世称“北七真”，他们分别创立了遇仙、南无、随山、龙门、崑山、华山、清静七派，极大地弘扬了全真教，在中国道教史上产生了极其深远的影响。王重阳遂被尊为“北五祖”第五祖。

元世祖至元六年(1269)追封为“全真开化真君”，元武宗至大三年(1310)加封为“重阳全真开化辅极帝君”。



十九、七 真

七真,为王重阳的七位弟子,即无为真人马钰(丹阳)、蕴德真人谭处端、长生真人刘处玄、长春真人邱处机、玉阳真人王处一、广宁真人郝大通、清静散人孙不二。

1、马丹阳

师姓马名钰,字玄宝,号丹阳子,初名从义,字宜甫,山东宁海人也,生于金太宗天会元年(1123)癸卯五月二十日,兄弟五人,师其次也。家饶于财,号马半州。娶州人孙忠显女,生三子。

大定七年闰七月宴于州人范明叔家怡老亭,酒酣赋诗,有醉中人扶之句。忽重阳布袍竹笠冒暑而来,径造其席,师问曰:“奚自?”重阳曰:“终南特来扶醉人。”师异之?取瓜与重阳食。重阳从蒂食起,师怪询其故?重阳曰:“甜向苦中来。”又问姓名,曰:“王害风。”师复叩云何名曰道?重阳曰:“五行不到处,父母未生前。”师于言下有悟,谈论甚相契合,请重阳还家而师之。于前时梦南园,鹤飞处庵以居重阳,重阳匾之曰:“全真”。十月朔,重阳于庵,锁环百日,日示师以分梨十化,夜与师密谈道妙。次年戊子正月十一日,重阳出环。二月初八日师悉以家事付三子,出家学道,重阳为易今名字。九年己丑拾月,师从重阳游汴梁,寓王氏旅舍,十年正月初四日重阳以五篇秘诀授师而逝。师遂顶分三髻,以象师名。师与谭、刘、邱三师举重阳仙蜕葬之于刘蒋,时壬辰岁也。乃一新故庵,题曰:“祖庭。”十四年甲午中秋,师与谭刘邱三师宿秦渡镇真武庙,月夜各言其志。师曰:“斗贫。”谭曰:“斗是”。刘曰:“斗志”。邱曰:“斗言”。翌日一乃别长真、长生,游洛阳,长春隐磻溪。师返祖庭锁环而居。至十八年戊戌八月



朔出环,明年正月游华亭县。李大乘延师事之,二月望于其家同居,环百日出,师活环外枯林檎树一株。二十年春至京兆,赵蓬莱施宅为庵,师复居环百日出,复归祖庭。二十二年四月东回宁海,道经济南,有韩洵,字清甫者,礼师请益。师曰:“夫道以见性为体,养命为用,柔弱为本,清静为基,自然灭情于虚,宁神于极。不出户庭而妙道得矣!”至州居金莲堂,堂有咸苦井不可食,师咒之变为甘泉。尝有联云:“水中焰迸三丹结,火裹莲生一性圆;学道男儿无我相,修真烈士没人情。”如此语甚多。二十四年癸卯下元,文登人请师主醮,众睹重阳现于空际白龟之上。晦日游城北之三教堂时,门弟子咸集。忽鄆州王道师抱琴至,师乃援笔作《归山操》。示众云:“能无为兮无不为;能无知兮无不知;知此道兮谁不为?为此道兮谁复知?风萧萧兮木叶飞,声噉噉兮雁南飞。嗟人事兮日月摧。老欲死兮犹贪痴。伤人世兮魂欲飞。嗟人世兮心欲摧。难可了兮人间非。指青山兮当早归。青山夜兮明月非。青山晓兮明月归。饥餐霞兮渴饮溪。与世隔兮人不知。无乎知兮无乎为。此心灭兮那复为。天庭忽有双华飞,登三宫兮游紫微。”盖示其归真之意也!遂至莱阳居游仙宫。

十二月二十二日重阳仙诞,师致醮毕,与诸弟子夜话至二鼓,忽飞雨大作,迅雷一声。谓弟子:“吾今赴仙会堂归去。作个快活仙。汝等欲作神仙,须要励修功行。纵遇千魔百难,慎勿退惰。”言其端坐而逝,是夜神游郭复中、刘锡家,各留一颂,次日方知师仙化矣!有金玉渐悟,行化成道,圆成精微文集,又语录一,行于世。今莱阳县游仙宫即师登真之所也。

著有《洞玄金玉集》、《神光灿》、《渐悟集》、《丹阳真人语录》等。至元六年(1269)正月,元世祖皇帝封号“丹阳抱一无为真人”。至大三年(1310)武宗皇帝加封“丹阳抱一无为普化真君”。

2、谭处端



先生初名玉，字伯玉，宁海人，金太宗天会元年（1123）三月一日生。生而骨相不凡，六岁偶坠井中，家人急救之，则见其安坐水上，出之无所伤。又所居失火，栋折于卧榻前，先生神情自若，人皆异之。既入学，记诵敏捷，为同辈所罕及。十岁学诗，一日其所亲指木架上葡萄令作诗，其诗句中有“一朝行上青龙架，见者人人仰面看。”及长，倜傥不事边幅，以孝义见称。于经史靡不涉躐，尤工草隶书。因醉卧雪中而感风痺，自知非药石可疗，暗诵北斗经以求济，忽梦大席横空，欲飞升据之。见北斗星冠服而坐，师即叩首作礼，恍然而觉。自是奉道之心愈笃，决心归道。

金世宗大定七年（1167）丁亥中秋，闻重阳真人在马宜甫家，即扶杖往谒，祈请弃俗执弟子礼。初真人扃户不纳，先生坚守终夕，门忽自开。乃召之留宿庵中。同衾而卧。真人展足令抱之，少顷先生周身汗出，如置身甑中，黎明以盥手余水涂其面，宿疾顿愈，四体轻健，奔走如飞，方知真人真异人也，愿推诚敬，终身事之。他日，妻严氏，怪师不归，就诘其所以，师遽离之。祖师复嘉其勇断。先生拜祷真人，求道之日用，真人以四字秘诀授之，赐法名曰处端，字通正，号长真子。复赠诗云：“超出阴阳造化关，一心向道莫回还，清虚本是真仙路，只要安居养内颜。”先生既受师诀，灭人我，绝思虑，戴青巾，穿纸布。八年，从祖师隐昆崙之烟霞。九年，从至黄县卢山延真观。观有卢真君出世之迹。师于玉皇殿西壁题诗有：“杳杳鸢轮去不回，鸾骖鹤驭破云堆”之句。是岁冬从祖师游汴梁，十年春正月祖师蝉脱于王氏旅邸。师同丹阳等三师负仙骨葬于终南之刘蒋村。治丧三年，厥后遁迹于伊洛间，调神炼气，虽托宿红衢紫陌花林酒阵之间，心如土木，未尝动念，虽万两黄金，未尝为之折腰，因循漂泊，于十四年（1174）至水南朝元宫，盖爱其为朗然子炼丹之地故也。题朝元宫诗句有：“紫诏师真归去后，未知孰继大罗仙”。后迤邐至怀之



修武，有张八哥者，如狂如痴，识者以为有道。一日唱言于市曰：来者谭先生，神仙之总管也。后居新乡府君庙庵，因往获嘉县，寻复寓卫州北关邸中。新乡之庙官温六，忽夜庵中灯火荧然，窃视之，则师面火独坐。温拜于前，师微答礼不言而出。温待久不至，迹之亦不知所去，急呼道众白其事。众令朱四者诣卫质之。主人曰，先生自至未尝出也。朱回告与众，乃知所见者师之阳神也。

十五年(1175)师乞食于磁州二祖镇。一狂徒问曰：“尔从何来？”遽以拳击师之口，致血流齿折，而容色不变，吐齿于手，舞跃而归于邸中。见者咸怒，欲使讼于官。师但云，谢他慈悲教诲。时丹阳在关中闻而赞之曰：“一拳消尽平生业。”师家所见其有如此。

十六年(1176)至洛州白家滩，一农夫病累月治疗无方，梦中遇一道者，躯干魁伟，与红药服之立愈。次日见师，愕然曰：此梦中赐药之师也。欲以物酬，师不领而去。尝与浚州王四郎者同合寸金丸，师之所分，治无不效；王之所分，效只十之四五。互易之后，其效亦如前。始知非独药之神，亦道气法力之神也。

十七年(1177)过高唐县，有茶肆吴六者，奉待往来道侣戡勤，乃遗龟蛇二字悬其肆。师平日好书龟蛇二字，妙趣入神，有飞腾变化之状，奉道信士多收藏之以为珍宝。一日火灾，延烧数百家，但蓄二字者皆免焉，人以为二字同于纯阳真人之辟火符，盖纯阳昔尝留题博兴县之酒馆，县被火其馆不灾，时人谓之辟火符耳。

二十年(1180)复西游至同州西里庵，门人求亲笔书，辄以龟蛇二字与之，盖预示归期也，人初不悟，至乙巳四月一日仙蜕始应。二十一年(1181)师在华阴纯阳洞，疮生于首，曰其将死乎！众莫知所对。良久曰，我今未死，逮生于足则死矣，因示众云：六



年炼尽无明火，十载修成换骨丹，湛湛虚堂无挂碍，已知跳出死生关，又云：恰十年来学得痴，腾腾兀兀任东西，欲询风子修行事，垢面蓬头火灭时。复至洛阳，朝元宫之东得隙地数亩，筑庵居之。适足生疮，谓门人曰：重阳真人与我有蓬莱之约，今将往矣。令门人预营葬事。尔后，东首面南枕肱而逝，忽有白鹤舞于庭，时金大定二十五年乙巳（1185）四月初一日也。异香凝室者数日，世寿六十有三。所书龟蛇者，盖示巳年巳月巳时也。所作歌诗名《水云集》收入明正统《道藏》中。

至元六年（1269）春正月玺书赠“长真云水蕴德真人”号

至大三年（1310）二月加赠“长真凝神玄静蕴德真君”号

3、刘长生

师名处玄，字通妙，号长生子，东莱武官庄人。母王氏，夜梦白衣翁呼出，向西指之，见有玉树而四枝，枝各有一金叶。令取其一，曰，他日必生异人。母意将取之，其叶即自坠手中，视之则金蝉也，忽飞起投入口中，视翁，已失所在。母孕十有三月乃生，时金皇统七年（1147）丁卯七月十二日也。是夜紫气二道从太基山横贯其家。师自幼而孤，事母亲孝。母亦有栖隐之志。太基，在武官南二里许，山之阳有道士谷，乃光州太守郑道昭成道之所，师尝盘桓其间。弱冠母欲议娶，师以素有学道志，竟弗许。誓不婚宦，清静自守，顾世间物无足以撼其胸中之诚。屡辞故山，欲访异人，而慈亲盼盼然未之许也。

大定九年己丑（1169）春，忽于邻居壁间人所不能及处，见挥洒二颂，其墨尚濡新，不留姓名。其末句有：“武官养性真仙地，须有长生不死人。”先生叹赏其笔力遒劲，疑为神物之所化成，是岁九月，霜寒露清，重阳祖师携邱、谭、马三仙杖履西行。师闻之，与母俱往，香火而迎，祖师一见顾而笑曰：壁间墨痕汝知之乎？师不言。三子亦相视而笑。方悟其颂，乃神通变现，之所以



相惊也。于是镂肝荐诚，刻骨效盟，负几杖，执巾瓶，左右惟命，死生自程。祖师爱其殷勤，美其专精，顾其神彩之不群，乃叹曰：“松之月，竹之雪，故不受于黄尘”。取壁间语意，以长生为之号，赠今名，从祖师游汴梁，日与马、谭、邱俱。师时方弱冠。四子负仙骸归葬刘蒋，庐于墓侧者三年后各听所之。师与长真东入洛阳，长真居于朝元宫，师居市中土地庙，不语者三年。炼性于尘埃混合之中，养素于市廛杂沓之丛。管弦不能滑其和，花柳不能挠其精，心灰为之益寒，形木为之不春，人馈则食，不馈亦无愠容。人问则对之以手，不问则终日纯纯。定力圆满，天光发明，乃迁于云溪之滨。门人为之凿洞室于岩垠，忽遇古井，寒泉冷冷，众骇其异。先生笑曰：不远数尺，更有二井，门人凿之果得，问何以知之？曰：此乃我宿生修炼之所经营也。

丙申岁(1176)复还武官，往拜母氏，相见甚欢，卜太基之阴麓，建灵虚之祖堂，手植桧柏，苍翠成行。居无几，乡人诬告先生杀人，乃不辞而就缚，坐狴犴近十旬。纯阳祖师听玉漏，驾苍麟，下碧霄，入幽圜，就枷尾，付管城(笔)教之习文。后杀人自首，先生得免縲继之刑，比其出狱，翰墨绝妙，有龙蛇飞举之形。二十二年(1182)复居武官建庵注《道德》、《黄经》等经。于是玄风大振，四方受教育者日众。丹阳自关中来。师盛服见之。丹阳责其侈，师曰，“予闻修行之人日消万两黄金”。丹阳曰，“日消万两黄金正好粗衣淡饭。”二十三年(1183)十二月二十二日丹阳羽化，明年正月姜守静请师主醮于昌阳，十八日巳午间胡璋、刘绍祖等忽见瑞鹤盘绕空际，祖师云冠绛服，丹阳三髻现于彩云之上。四月十五日登州醮。海市见于竹岛，丹阳既歿，师与玉阳同主葬事，守坟百日。乃使门人张顺真等持书诣洛阳请长真主教事。二十九年(1189)师嗣长真主教。金章宗明昌二年(1191)驸马都尉出镇莱州，见归向者甚众而不见师有何异。心疑之，命尉



司栾武节捕之下狱，俄顷，市人见师于城南，与道友接谈如平日，郑押狱、王受事亦见之，意师逃出。往视狱中，师方熟睡，二人惊骇，具所见以白，亟令出之。又潍州温迪罕明威来见，留之三日，告曰，汝可速归，汝庵欲坏矣。既归，其庵无故，人则以病卒。承安二年(1197)冬召赴阙，敕寓天长观，问以玄旨，所对皆合上意。臣庶见者，无不敬焉。特赐琳宇，名曰“修真宫”。明年三月乞还故山，礼部给观额五，曰：灵虚、太微、龙翔、集仙、妙真。遂大兴灵虚观以光祖庭。

癸亥年(金泰和三年，公元1203年)二月中春初六吉辰，鸣鼓集众，告之以阆苑之行，曲左肱倏然返真。祥光氤氲，瑞气纷纶，所有遗文：《仙乐》、《太虚》、《盘阳》、《同尘》、《安闲》、《修真》、仍注《道德》、演《阴符》、述《黄庭》。奥涉理窟，条达圣真，足以为万世之规绳。

武官之“灵虚观”即师之故居，亦登真之所也。

至元六年(1269)赠“长生辅化明德真人”号。

至大三年(1310)加赠“长生辅化宗玄明德真君”号。

4. 邱长春

师姓邱，名处机，字通密，号长春子，登州栖霞县滨都(今属山东)人也。生于金熙宗皇统八年(1148)戊辰正月十九日。幼聪敏日记千余言，未弱冠即学道隐昆嵎山，大定七年(1167)闻重阳道化，九月乃拜宁海之全真庵。重阳赠以金鳞，遂弟子，重阳为训今名字。九年冬从重阳游汴梁，寓王氏旅邸，明年正月初四重阳仙化，师与马谭刘三师举仙蜕葬于刘蒋，庐墓三年，岁甲午粤乃入磻溪穴居，日乞一食，行一蓑，谓之蓑衣先生，昼夜不寐者六年，复隐陇州龙门山苦行七载，如磻溪时，远方学者咸依之。

大定二十八年二月，世宗皇帝召，赴阙问答，称旨赐以巾冠，馆于天长观。夏五月召见于长松岛，问以延生之理，师对曰惜精



全神，修身之要。恭己无为，治天下之本。富贵骄淫，人情所常，当兢兢业业以自防耳。诚能久而行之，去仙道不远。诞诡幻怪非所闻也，上善其言。七月再召见于便殿，师剖析至理，上大悦，翼日赐上林桃，师不食茶果十余年，至是取一枚啖之，应制进瑶台第一层词，八月得旨还祖庭，赐烬礼辞不受。明昌二年辛亥东归栖霞以故居为观。敕赐额曰：“太虚”。泰和七年丁卯春，元妃施道经一藏，驿送太虚观。贞佑二年甲戌冬山东乱，帅府请师抚谕，师至，皆投戈拜命，宁海登二州遂安。四年春金宣宗皇帝，命东平监军王庭玉召师，不赴。兴定三年己卯，师居莱州昊天观，时齐鲁陷宋。八月宋宁宗皇帝，命大帅彭义斌召师，亦不赴。

是岁元太祖成吉思汗皇帝，在柰蛮国，命侍臣刘仲禄捧召聘师，十二月仲禄至莱州，师慨然应命。明年庚辰正月，师遂起行，十八大师从。二月入燕城行省，馆于玉虚观，三月进表陈情。四月道出居庸关，忽遇群盗皆稽首而退。十月师至武川进表使回，曷刺捧诏促召，辛巳春逾岭而北。七月至阿不罕山，留弟子宋道安等九人立栖霞观，率赵虚静辈轻骑以行。壬午三月上遣太师阿里鲜来迎，诏谕仲禄镇海护从师来，敕万户播鲁只以甲士护师过铁门，四月方达印土见皇帝于大雪山之阳，上设二帐于御幄之前居，师以便访问，十月朔，上设庭燎虚前席延师，问以王道，时太师阿海阿里鲜侍，师对以节欲乃修身之要，爱民为永国之方，及陈天道好生恶杀之意，上悦，命侍臣书之简册。其详见于《庆会录》。癸未二月辞归，上勉留三月复辞，制可所赐备及丰腆皆辞之，与诸弟子俱还，诏太师阿里鲜护师东归，至阿不罕山栖霞观，率栖霞弟子皆归。甲申三月至京师，是月上遣曷刺传旨邱神仙至汗地凡朕所有之城池，其欲居者居之。往回事迹见《长春真人西游记》。行省请师住天长观。自尔使者赴行宫，皇帝必问邱神仙安否，还必有宣谕语行省，又施琼华岛为观，师命工葺之。



乙酉春师折梨花一枝，与玄宁居士张去华曰：“此男子之祥也。”去华以瓶养之，至秋结实二十有四果，生一子即明诚也。延祥观有枯槐一株，师以杖击之曰：“枯槐再活”。后槐复荣茂。九月荧惑犯尾宿宣抚王辑请师攘之，是夕荧惑退数舍。丙戌（1226）五月大旱，行省请师祈祷，大雨三日。

丁亥（1227年）五月诏以琼华岛为万安宫，改天长观为长春宫。赐师金虎符，主领天下道教事。特旨蠲免道门差税。六月二十三日雷雨大作，太液池南岸崩北山。师闻而笑曰：“摧池枯吾将与之俱乎”。七月初九师升宝玄堂，示众以生死之事，复曰：“教门用力，大起尘劳。心地下功，全抛世事。各宜精进，毋使虚度时光，正法难遇。道教事尹志平、李志常相继主之。”遂书颂云：“生死朝昏事一般，幻泡出没水长间。微光现处跳乌龟，玄量开时纳海山。挥斥八纮如尺咫，吹嘘万有似机关。狂辞落笔成尘垢，寄在时人妄听间。毕，归葆光堂，端坐而逝。时年七十九岁，殡于白云观之处顺堂（今邱祖殿）。有《磻溪鸣道文集》、《长春真人西游记》行于世，今栖霞县太虚观即其故居。磻溪长春成道宫即修真之处，京师大长春宫即登真之所也。

长春真人创立龙门派，为全真道传承的主要教派。主张清心寡欲为修道之本，撰有《大丹直指》，系统阐述其内丹修炼的理论和方法，对后世影响很大。

元世祖皇帝封号：“长春演道主教真人。”

武宗皇帝加封：“长春全德神化明应主教真君。”

5、王玉阳

师名处一，号玉阳子，宁海东牟人。母周氏于金熙宗皇统二年壬戌（1142）三月十八日梦红霞绕身而生。幼丧父，事母至孝。体貌魁梧，为儿时不杂嬉戏，好诵云霞方外之语。方七岁尝气绝仆地，移时方苏。由是若知死生说。一日偶至山中，遇一老翁坐



于磐石之上，呼之使来，摩其顶而谓之曰：汝他日必扬名帝阙为道教宗主。言毕乃起，曳杖而行。师从而不舍，启问曰：公，何人也？答曰：我乃玄庭宫主也。遂不知所在。自后，语言放旷，不与世合，行止癫狂，敝服赤脚，虽严冬依然单衣，人谓其病失心。作颂自歌云：“争甚名，竟甚利，不如闻早修心地，自家修证自前程，自家不作为群类。”弱冠，或告以亲事，笑而不应，母亦不之强。

世宗大定八年(1168)二月中，游宴至范明叔之遇仙亭，得见重阳祖师，师知为玄门大器，遂从其请。从祖师至昆崙山烟霞洞乃授以正法及今之名号。其母亦愿拜祖师学道。祖师知其贞洁，以德清名之，号玄靖散人。九年(1169)四月，(师时已遵祖师言，居于铁查山云光洞。)祖师与丹阳等数人自文登将归宁海，取道龙泉，日方暑，祖师执伞而行，忽掷伞于空中，飘飘然向西北飞去。邱、刘、谭、马惊而问故。曰：抟扶摇上不知所以然也。自辰至晡，伞坠于云光洞前，破其柄。掷伞处距与云光洞约二百余里，师得之他日来谢。九月祖师西迈师隐于云光洞，常临危崖翘足而立不移者数日，人以铁脚仙人目之。洞居九年，制炼形魂，心地开明。长春为诗颂云：“九夏迎阳立，三冬抱雪眠。”常往来于齐鲁间，或歌或舞，出神入梦，接物利生。

二十二年(1182)秋居宁海，丹阳自关中来，同宿于金莲堂，从容谓师曰：“重阳祖师不远数千里提挈吾侪，殊无以报，不愧于心欤！且得道之士，苟利其身，功不及物，恐非弘济之旨，诚欲光昭先师之德，莫若彰玄应而福生灵，公今抱道藏器而独善其身，无乃不可乎？”师曰：“且道无同异，缘有行否，先生道备一身，德光四海，使天下之人望负而敬服者无他，是道兴而缘行也。今贫子缘之示行，姑猖狂以混世耳。”丹阳然之。二十七年(1187)世宗遣使币聘赴阙。时为番僧嫉妒，输金中使，以为师非真仙，可



以鸩酒验之，上以为然。当师之赴召也，预戒其徒凿池灌水挠而浊之。既往，持杯尽饮，曰：吾贫人也，尝从人丐取，今幸见招，愿丐余杯以尽君欢。与之又尽饮。归，解衣浴池中，有顷池水沸涸，以故不死，上问以卫生、为治之道。对曰：舍精以养神，恭己以无为。世宗嘉之。乞还山侍亲。二十八年(1188)二月复诏至阙，建修真观赐金书篆额之。二月主万春节醮事。八月得旨归，上赐金帛钜万，辞不受。十二月上弗豫，遣使者曰：何来之晚，恐不及重睹圣颜矣。明年正月三日下午，世宗崩已一日，遂东还。

章宗承安二年(1197)七月徵见于便殿，问以养生之道，师以无为清静、少私寡欲为对，又问性命之理，师言：内丹之说，以心运气，是皆无为自然斡旋造化，玄元至道不为而成者也。上曰：非朕所得而议。乃问以治国及边境事，所对莫不允合上心。又问：先生凡有所问而必知之何也？师曰：偶然耳。上曰：毋让，朕愿闻之。师曰：镜明犹能鉴万物，而况天地之鉴无幽不烛，何物可得而逃。所谓天地之鉴，自己灵明之妙也。上曰：清明在躬，气志如神，嗜欲将至，其兆必先，先生之谓也。敕赐“体玄大师”号，居崇福观，月给钱二百缗。是时吕道安将建祖庭，以无敕额，不敢集众。师奏立观“灵虚”，赐道安冲虚大师，而祖庭造建始盛。以母玄靖九十求还山侍养，上厚赉遣之。泰和三年(1203)癸亥，上命亳州太清宫两主普天醮事，度民为道士者千余人。万鹤翱翔于醮坛，太上现云中，面赭于日，师有诗云：“圣感传宣出洞天，金门演教庆无边，东方云海玉阳子，特受皇恩第四宣。”

泰和七年(1207)居圣水玉虚观，元妃施道经一藏，驿送至观。观之水洞前有大石斜出数丈，俯其下过者颇以为惧，众议去之。锤凿俱攻，数日不过去百之一。师至，运锤三击，声若雷霆，石已坠矣。紫烟罩满岩谷，三日方散。东牟豪家，迟金者，待师甚厚，一日忽冒风邪，百医不能疗，遂不起。师悯之，令煮青鱼五



十尾，以饼卷而食之，既饱而起，行步如飞，一方骇然，望风从化。师至福山县，见潘山人身歿将葬，以手拖两耳喝言“地府不得收”，须臾即起，饮啖自若，其子以财货谢之，师微笑拂袖而去。师在济阳，告法名者甚多，将及三鼓，师濡毫书“贼人”二字，复厉声言“有贼”，众皆出门，见执兵器者数人，惊惶逃窜不知所往。大安改元(1209)北京请居华阳观。庚午(1210)醮于蓟州玉田县，谓其徒曰：若闻空中剑盾击撞声乎？北方气运将回，生齿必有横罹其毒者，是年果天兵南牧。贞佑四年丙子(1216)文登令温迪罕龟寿迎师归天宝观。明年丁丑(1217)四月二十三日，师语门人曰：群仙已约我矣。遂沐浴冠带，焚香朝礼十方，索笔书颂云：“跃出乾坤造化权，神光晃朗遍诸天，飘飘鹤驭超三界，喜受金书玉帝宣。”书毕奄然返真，时祥光溢于山谷，瑞气覆于川原。凡所作诗歌千余首，目之曰：《云光集》，收于明正统《道藏》中。

至元六年敕赐“玉阳体玄广度真人”号。

至大三年加赠：“玉阳体玄广慈普度真君”。

6、郝太古

师名大通，字太古，号广宁，宁海人。金熙宗天眷三年庚申(1140)正月初三日生。初名升，郝朝列之从弟也。家故富饶，世为宦族。师少孤，事母甚孝。禀赋颖异，识度夷旷，资质丰美，不慕荣仕，喜读黄老、庄、列，于《易》犹甚。尝梦神人示以《周易》秘义，由是洞晓阴阳、律历、卜筮之术。慕司马季主、严君平之为人，以卜筮自晦。凡遇林泉幽寂之地，则徘徊而终日忘返。

大定七年(1167)重阳自关西至宁海，见其资禀高古，所习不凡，思所以感发之，遂背肆而坐。师曰：“请先生回头。”重阳曰：“只恐先生不肯回头。”师颇惊异，遽起作礼，邀赴他所闲话。翌日晚于朝元观，师献诗云：“同席诸君乐太古，未明黑白希夷路，



今朝得遇达人吟，伏望先生垂玉句。”重阳答曰：“口爱郝公通上古，口谈心甲神仙路，足间翠雾接来时，日要先生清静句。”师览之，得意而归。自是日住亲炙。以有老母未即入道。明年，母逝，师乃弃家，于三月从重阳至昆嵛山烟霞洞，焚香敬谒，请列门弟，甘洒扫之役。重阳乃赐之名曰：璘，号恬然子，复解衲衣去其袖而与之。曰：勿患无袖，汝当自成，盖传法之意也。九年（1169）宁海人有构金莲堂以待，重阳挈邱刘等众西归居之。师携瓦罐乞食，误触之碎，重阳别授一罐，且题颂其上云：扑碎真灰罐，却得害风观，直等悟残余，有个人人唤。马、谭、刘、邱四师从重阳西去，留师与玉阳居查山。

十一年（1171）师闻重阳上仙，四子已入关，遂西游以访之。十二年（1172）葬祖师于祖庭，师欲与四子同庐墓侧，长真激之曰：“随人脚跟转可乎”。明日遂别，至岐山遇神人授以《易》之大义。十三年（1173）度大庆关而东，翱翔于赵魏间，十五年岁乙未（1175）乞食于沃州，方悟重阳密语，涣然开发，遂于石桥下默然静坐，饥渴不求，寒暑不变，人馈则食，不馈则否。虽有人侮狎戏笑亦不怒。常为小作辈戏垒砖石为塔于顶，嘱以勿坏，头竟不侧，河水泛滥而不动亦不伤。如是缄口不言，身槁木而心死灰者六年，人呼为不语先生。如是水火颠倒，阴阳和合，九转之功遂成，乃忻然而起，杖屦北游，盘桓于真定间，真定少尹郭长倩遇之，拜礼并与厚赠，颦师一顾而不可得，嗟异而去。

二十二年（1182）师过滦城，又与神人遇，受大《易》秘义，自此为人言未来事不差毫发。至镇阳居观，升堂演道，远近来听者，常数百人，师阐化诸方，专以利物度人为务。尝作《悟南柯》示众云：“地肺重阳子，昆嵛太古仙，二人结约未生前，托居凡世飞下大罗天。共阐玄元教，行藏度有缘，奈何不悟似流泉，别后相逢，再约一千年。”后至咸平，与高士王绘贤佐游，贤佐相从者



亦常十数人，占筮之应，十得八九，无如师之无不应也。由是贤佐辈皆神之，请为师以授其秘义。贤佐因之名动阙庭。

明昌初(1190)东还宁海。一日欲作图，遽索纸笔，其徒范圆曦以粥熟告，请俟食毕。师曰：速将来，我方得意，何暇食粥。笔入手，布纸挥染，疾若风雨，不终朝成三十三图，其旨意皆天人之蕴奥，昔贤之未发者。至于天长预告候子真之火，恩州夜入王镇国之梦，人之休咎，道之行否，兵革所临之期，凡有言之于其前，莫不验之于其后，史馆张邦直子中所谓警动人之耳目，其徒往往能道之，故不著云。预于三年前命匠者为之凿地宫，日一往偃息其中，告之曰：腊月三十日打算。如是三年，法体健康，于崇庆元年(1212)晦日语门人曰：师真有蓬莱之约，我将归矣！言讫卧而返真。时在先天观。有《太古集》收入明正统《道藏》。另有：《心经解》、《救苦经解》、《示教直言》等著述。

至元六年(1269)敕赠“广宁通玄太古真人”。

至大三年(1310)加赠“广宁通玄妙极太古真君”。

7、孙不二

仙姑姓孙名不二，号清静散人，宁海豪族孙忠翊之幼女也。母梦七鹤舞于庭，一鹤飞入怀中有娠。宋徽宗宣和元年己亥，即金太祖天辅三年(1119)正月五日生。生而柔淑，真懿之态，挺乎自然。择配之时，父忠翊闻炼师无梦赞马宜甫有真仙之材，遂妻之。生三子，曰庭珍、庭瑞、庭珪。大定七年闰七月，重阳抵宁海，筑全真庵于南园。十月朔，重阳于庵锁环，明年正月十一日出环。重阳尝画一骷髅志期夫妇之从化，题之一颂云：堪笑人人忧里愁，我今须画一骷髅，生前只会贪冤业，不到如斯不肯休。姑始初未之纯信，及重阳出环，见其颜采胜常，始信奉，然尤留连资产不悟。一日祖师大醉，径造其宅，卧于寝室，姑责其非礼，怒锁之门，使家仆呼宜甫于市而告之。宜甫曰：师与吾谈道不离几



席，宁有此事？至家开锁，其宅已无人，窥所锁之庵，祖师睡正浓。姑始复敬信。一日祖师画天堂轴示之曰：果能出家决有此报。宜甫遂师入道，姑且犹豫不决。后一载己丑(1169)夏四月，郡人周伯通舍宅为金莲堂，邀祖师、丹阳等住持。重五日，仙姑抛弃三子，入金莲堂师重阳祖师出家，重阳赠之诗曰一：分梨十化是前年，天与佳期本自然，为甚当初不出离，原来只待结金莲。遂赐法名曰不二，道号清静散人。授以天符灵篆秘诀，时仙姑已五十一岁，是年秋，祖师挈邱刘谭马归汴梁，明年正月祖师升霞。

十二年壬辰(1172)丹阳等四师归祖师仙柩于终南刘蒋。仙姑闻之，迤逦西迈，穿云度月，卧雪眠霜，毁败容色，而不以为苦，逮大定十五年(1175)夏，抵京兆赵蓬莱宅中，与丹阳相见，参同妙旨，转涉理窟，丹阳乃赠以《炼丹砂词》曰：奉报富春姑，休要随予，而今非妇亦非夫，各自修完真面目，脱免三途。炼气莫教粗，上下宽舒，绵绵似有，却如无，个里灵童调引动，得赴仙都。仙姑谢而受之。仙姑入关致醮祖庭，未几即出关游洛阳，居风仙姑洞，接引弟子甚众。

二十二年壬寅(1182)十二月二十九日忽沐浴更衣冠问弟子天气早晚，对曰：卓午矣。遂爰笔书《卜算子》云：握固披衣候，水火频交媾，尤道霞光海底生，一撞三关透。仙乐频频奏，常饮醍醐酒，妙药都来顷刻间，九转丹砂就。书毕谓弟子曰：吾今归矣，各善护持，乃趺坐而化。时丹阳方居宁海环堵中，闻仙乐骇空，仰视之，见仙姑乘彩云于空中，笑而言曰：吾先归蓬岛矣。丹阳遂拂衣起舞，歌醉仙令以自庆。告门人曰：今日有非常之喜，孙仙姑今日仙去矣。

其著有《孙不二元君法语》、《孙不二元君传述丹道秘书》等。元世祖皇帝封号：“清静渊贞顺德真人”。

元武宗皇帝加封：“清静渊贞玄虚顺化元君”。



二十、八 仙

八仙，即钟离权、吕洞宾、张果老、曹国舅、李铁拐、韩湘子、蓝采和、何仙姑。

1、钟离权

钟离权，姓“钟离”，名“权”。亦称“汉钟离”。字云房，号正阳子。京兆咸阳人（今属陕西）。有说为东汉时期人。

有关他出身的传说非常生动。一白天，有一巨人大踏步进入其母内室，自说：“是上古黄神氏，当托生于此”，顿时见异光数丈如烈火，即而降生了他。一出生，就像三岁小儿一般大，天生一幅福相：顶圆额广，耳厚眉长，目深鼻耸，口方颊大，唇脸如丹，乳远臂长。更奇怪的是他昼夜不声不响不哭不吃。第七天突然说了一句话：“身游紫府，名书玉京”，惊动了周围的父母。“紫府”与“玉京”是玉帝的宫城，可想他是天上神仙转世。父母希望他成人后多掌大权，故给他取名为“权”。

他长大后任朝廷谏议大夫，奏诏出征吐蕃，战败，隐居终南山。遇东华帝君王玄甫，得受长生真诀、金丹火候及青龙剑法。后又遇华阳真人，教以太乙九圭、火符金丹，洞晓玄玄之道。最终在崆峒山紫金四皓峰得玉匣秘诀，成为仙人。相传他在唐朝时度化了吕洞宾。他为道教“北五祖”之一。

钟离权的形象常是袒胸露腹，手摇棕扇，大眼睛，红脸面，头上扎两个丫髻，神态自若，为一闲散汉子。

2、吕洞宾

吕洞宾是八仙中影响最大、传闻最广的一位仙人。关于他的介绍很多。一说他姓吕，名岩，字洞宾，号纯阳子，蒲州蒲坂县

道教神仙与内丹学



永乐镇招贤里人。生于唐德宗贞元年间，原为唐朝宗室，姓李，武则天时尽歼唐室子孙，于是携妻隐居丘水丹山之间，改为吕姓。因常居岩石之下，故名岩；又因常居洞中，故字洞宾；妻死之后，号纯阳子。一说他原是唐朝礼部侍郎吕渭的孙子，因仕途不顺，转而学道。

传说他得道成仙之前，曾流落风尘，在长安酒肆中遇钟离权。钟离权正在熬黄粱粥，见洞宾有睡意，即授一枕。洞宾酣睡，睡中梦尽生平兴衰：先是中了状元，历翰林院，秘阁学士，当宰相十年，夫妻恩爱，子孙满堂，权势富贵，无与伦比。忽被重罪，籍没家财，妻离子散，流放岭南，穷苦之间，恍然梦觉。醒来米粥尚未熟。于是洞宾被“黄粱一梦”所感化，欲拜钟离求其超度，钟离权又以生、死、财、气十试考验，都心无所动，于是授以金液大丹与灵宝毕法。后又遇火龙真君传以日月交拜之法和天遁剑法。他感悟修道要：一断贪嗔；二断爱欲；三断烦恼。他以慈悲度世为修道目的，誓愿潜心修道，度尽天下众生。初居终南山，又亲受钟离祖师上真秘诀，修炼成仙。于是周游天下，化度世人，或隐或现，世莫能测。民间流传有吕洞宾三醉岳阳楼度铁拐李、飞剑斩黄龙等故事，形象生动。因吕洞宾既精剑术，又能饮酒，善于诗文，故又被称为“剑仙”、“酒仙”、“诗仙”。

宋代，吕洞宾被封为“妙通真人”。元代封为“纯阳演政警化孚佑帝君”。又曾传度刘海蟾、王重阳，开道教北宗。王重阳创立全真道后，又奉他为“北五祖”之一，故尊称为“吕祖”。

吕祖诞辰为农历四月十四日。相传他的出生很神异。贞观丙午年四月十四日巳时，天乐浮空，突然一似鹤之白鸿从天而降，飞入他母亲王夫人怀中，即而降生了他。吕祖圣诞良辰，许多宫观要举行仪式隆重的庆祝道场。北京白云观吕祖殿外柱子上的对联是：一枕黄粱点破千秋大梦，九转丹诀练就万劫真仙。



这正是对吕洞宾祖师从感道、悟道、修道、得道而至成仙整个过程概括而又真实的写照。

3、张果老

张果老,据史书记载,确有其人。原为唐代道士。擅长法术,常隐居在恒州中条山,往来汾晋之间,世人相传他活了数百岁,故尊称为张果老。相传唐太宗、高宗知道后,派使者召请他入京,他都不去。武则天时,不得已奉诏出山,走到半路假装死去又未去成。唐玄宗派使者,终于将他请到宫内,后封他为“银青光禄大夫”,赐号“通玄先生”。后玄宗准备将玉真公主许嫁于他,他唱道:“娶妇得公平,平地升公府,人以可喜,我以可畏。”最终没有同意,恳辞还山,走到半路,仙逝于恒山蒲吾县。弟子说他“羽化成仙”,玄宗下令在当地建栖霞观以奉祀。

民间传说他常背负一道情简,倒骑白驴,云游四方,宣唱道情,劝化度人。“骑着毛驴看唱本——走着瞧”一语即源于此。他所乘白驴,日行万里,夜间折叠如纸,放于箱中,白天用水含在口中喷洒它,则还成一驴。后人题诗说:“举世多少人,无如这老汉,不是倒骑驴,万事回头看。”以警喻世人,干任何事都得全面考虑,思前想后,不能只一味地瞻前不顾后。

4、曹国舅

曹国舅,其形象为头戴纱帽,身着红袍官服,手执阴阳板(玉板),与其他仙人打扮迥然不同。传说他是宋仁宗曹皇后的长弟,名景休。天资纯善,志在清虚,不慕浮荣,不喜富贵。后来因为他弟弟骄纵不守法,残害人命。国舅深以为耻,于是隐迹山岩,穿戴的是平民百姓的衣帽,但精心思考玄妙深奥的道理,过了十多天也不吃。有一天遇到了钟离权、吕洞宾二位仙人,他们问:“听说你在修养,所养的是什么?”曹回答说:“养道”。仙人问:“道在哪里?”国舅举手指天。二仙又问:“天在哪里?”曹国舅



用手指指心胸。二位仙人笑着说：“心即是天，天即是道。你已洞悟道之真义了。”于是传授他还真秘术，点化指引他进入仙人班子。一说他出家时，皇帝赐他金牌一面，后来渡黄河时没有船费，就用金牌作抵押，恰好遇到吕洞宾，与他同游，后悟道而名列“八仙”。

5、李铁拐

李铁拐，又称铁拐李。相传姓李，名玄，又叫李凝阳、李孔目或李洪水。关于他的传说记载很多。据说：他本来长得十分魁梧，相貌堂堂。在碭山洞中修行。因约定要前去参加老君的华山仙会，对弟子说倘如元神七日不返，则将尸壳焚化。于是留下尸壳，元神外游。不料到了第六天，弟子家中来人报信老母病危，无奈烧了师父尸壳，回家探视母疾。不久元神回归，无处可托，忽见林中有一饿死的人尸，则从前额匈门而入，站起以后，才觉不行。忙从葫芦里倒出老君所赠仙丹，葫芦忽然闪起金光，映出一个丑恶的形象：黑脸蓬头，卷须巨眼，跛右一足。正在惊讶，身后忽然有人鼓掌，回头一看，正是老君。急心要把元神跳出，老君制止曰：“道行不在于外貌，你这副模样也好。只须功夫圆满，便是异相真仙。”于是授他金箍一道收速乱发，铁拐一根助拄跛足。李铁拐还常背一葫芦，据说里面装有仙药，下降人间时，专门用来治病救人。

6、韩湘子

韩湘子，是八仙中的斯文公子，他的形象常为一手执长笛的英俊少年。韩湘子，本名韩湘，是唐代大文学家、刑部侍郎韩愈的侄子。

据说：汉丞相安抚有一女，名叫灵灵，才貌双全，汉帝想将她婚配于皇侄，但安抚坚决不同意。汉帝大怒，将他罢官发配。灵灵悲郁而死，投生为白鹤，白鹤受钟离权、吕洞宾点化，投生为昌



黎县韩会之子，乳名湘子，幼丧父母，由叔父韩愈抚养。长大后又得钟、吕二仙传授修行之术。韩愈反对，训斥他。故而韩湘子出家隐居于终南山修道，得成正果，列为八仙之列。而后韩湘子屡次化形，度其叔，但韩愈多次不悟。后来韩愈被降官职至潮阳，路经蓝关，雪拥不前，冻埋雪中。湘子出来解救，并指点度化，韩愈最终感悟，亦修道成仙。民间流传有《蓝关宝卷》等多种唱本。

7、蓝采和

蓝采和，手提花篮，本是男子，但造像或戏曲中常女装打扮。

据说他是赤脚大仙降生。原为游方道士，常穿破烂蓝衣衫，系三寸多宽木腰带，一脚着靴，一脚赤行。夏天穿着棉衣衫，冬天卧于雪地中，气出如蒸。经常手持三尺多的大拍唱板，在城市中边走边唱，带醉踏歌，似狂非狂，男女老少都跟随看他。人家把铜钱给他，则用长绳穿起来，拖地而行，散失了也不回头看。有时见到穷人，则把铜钱送他们，或给酒家。周游天下。有人在儿童时看到他，和年老时看到他，容貌仍然如此，并无改变。后来踏歌于濠梁，酒楼乘醉，有云鹤笙箫声。忽然轻升云中，抛下靴衫腰带板拍，冉冉而去。他最有名的踏歌是：踏歌蓝采和，世界能几何？红颜一春树，流年一掷梭，古人混混去不返，今人纷纷来更多。朝骑鸾凤到碧落，暮见桑田生白波，长景明晖在空际，金银宫阙高嵯峨！

8、何仙姑

何仙姑，是八仙中唯一的女仙。关于她的传说多而广。据载：何仙姑，原名何秀姑，生于唐武则天朝某年农历三月初七日。出生时紫云绕室，头顶有六道毫光，闪闪发亮。从小就智慧敏捷，聪明过人，与众不同。十五岁时，梦见神人教她食云母粉，于是轻身如飞，往来山顶。每天早上外出，晚上采山果归事孝母



亲。后来辟谷,言语异常,武则天听说后,派使者召请,中途不知去向。又说中宗时八月初八日飞升。

一说何仙姑十三岁时入山,遇仙人吕洞宾,赐她一桃,食后不饥不饿,并能预知祸福之事,颇为灵验。村中人奉她为神明,专门建楼供她居住。后吕洞宾度化她成仙。

八仙的事故在中国广为流传。他们各有各的法宝,各有各的神通。后来人们用谚语“八仙过海,各显神通”来比喻各自有一套办法,或各有能力,各显本领,互相竞赛。

北京白云观八仙殿外柱子上对联为:紫气太空显道法;白云深处藏神仙。



第四章 道教民俗神

一、土地神

土地神,又称“土地爷”或“土地公”。在道教神系中地位较低,但在民间信仰极为普遍,流行于全国各地。旧时凡有人群聚居的地方就有土地神存在。土地神源于古代的“社神”,是管理某方某片地面的神。《公羊传》曰:“社者,土地之主也。”《孝经纬》说:“社者,土地之神。地阔不可尽祭,故封土为社,以报功也。”认为土地长育万物,使人生存,因此要每年祭祀,以酬其功。祭祀“社神”的日期,称为“社日”,一般分为春社和秋社。

殷商时期,祭祀土地神即祭祀大地,土地神更多地带有自然属性。周时土地神已有等级之分,《礼记·祭法》载:王为群姓立社曰大社,诸侯为百姓立社曰国社,诸侯自立为社曰侯社,大夫以下成群立社曰畷社。”秦汉以后,总司天下土地的社神逐渐变为与天帝相对应的“后土皇地祇”,由国家专礼,而各个地方、乡村的社神逐渐演变为土地神。

据载,最早称为土地爷的是汉代的蒋子文。《搜神记》载:蒋



子文是广陵人，汉代末时为秣陵尉之职，一次因追捕盗贼到钟山下(南京)被盗贼所伤而致死。后来，他的一位原来的使吏见到他在道路上骑着白马，手执白羽，并且如生前一样带着侍从之人。见到后惊慌得想逃走。子文追他，说：“我成为了此地的土地神，来保佑你们平民百姓，你可宣告大家，为我立祠，不然的话，将会有大灾难。”于是，立了庙堂来祭祀他，并且叫钟山为蒋山。此后，各地土地神常由对当地有功者死后所任，且各地都有土地神，如岳飞为临安大学士土地神。

汉唐以后，土地庙遍布全国各地。崇奉最盛，当属明代。明代的土地庙特别多，这似乎与朱元璋有关系。据说朱元璋出生在土地庙中，因而土地庙在明代很受崇敬。如建文二年(1400)正月，奉旨修造南京铁塔时，在塔内特地辟一“土地堂”，以供奉土地爷。当时不仅各地村落街巷处有土地庙，甚至仓库、草场中都有土地祠。土地神的形象常为一穿袍戴帽的白发老翁，慈祥可亲，平易近人。有些土地庙中，除塑土地爷外，还塑有一老妇人，称为“土地奶奶”，又称“土母神”。

二、城隍

城隍，原为城市保护神。城隍的前身为水庸，即沟渠。因古代城市多有城墙及护城河。先秦时，天子八祭之一的“水庸”祭即为城隍祭，在《礼记》中列为八蜡神的第七位，后来逐渐演变为对城隍的信仰。起初在吴越地区流行，南北朝时已正式称为城隍神。唐朝时封爵，五代时加封为王。宋代列入国家祀典，府州县皆立庙奉祀。于地方有功者，被祀为城隍，如杭州奉祀文天祥、苏州奉祀春申君。元朝在京都建城隍庙，封城隍神为“佑圣



王”，成为国家的守护大神。封爵城隍神在明代尤为突出，明太祖洪武年间，京都地区封有六王，府、州、县城隍相应封为公、侯、伯。城隍神庙，遍布全国。据《续文献通考·群祀考》载：明洪武二年正月封京都及天下城隍。帝谓中书及礼官曰：“城隍神历代所祀，宜新封爵。”遂封京都城隍为承天鉴国司民升福明灵王，开封为显圣王，临濠为贞佑王，太平为英烈王、和州为灵护王、滁州为灵佑王，秩正一品。其余府为鉴察司民城隍威灵公，秩正二品。州为灵佑侯，秩正三品。县为显佑伯，秩四品。

洪武三年，又整顿祀典，取消其爵号，下令各地城隍按行政机构名称来称呼。城隍庙的规模也模仿各级衙门建造，俨然阴曹地府之格局。

城隍神的职掌，原本为守护城池，保障治安。明清时道教吸收其信仰后，升格为护国安邦、除暴安良、统辖亡魂、调和风雨之神。甚至各级官员赴任，都要到城隍神前宣誓就职祭拜，以取得其保佑。道士做道场超度亡魂时，要发“城隍牒”文书知照城隍神，才能拘解亡魂赴坛。

旧时的城隍庙中，除了主祀城隍爷外，一般两旁还配祭判官、牛头、马面和黑白无常等或者还有十殿阎王像，显得有些阴森森的。明清时，城隍庙中的城隍神通常有两尊，一为泥塑，一为木雕。前者固定不动，后者在每年的春、秋、冬三季要各出巡一次。春季定为清明节，名为“收鬼”；秋季定于七月十五，名为“访鬼”；冬季定于十月初一，名为“放鬼”。活动时声势浩大，热闹非凡。



三、门 神

门神为守卫门户之神。旧时人家多贴于门上以辟邪驱鬼，攘灾迎福。门神起源很早，源于周代“五祀”之一的“门祀”。

“门神”信仰流行于汉代，最初为神荼、郁垒，因其有捉鬼之术，遂被奉为门神，以求驱鬼辟邪保平安。据《三教源流搜神大全》记载：东海之中有一山叫度朔山，山上有一棵巨大的桃树，树干盘屈达三千里，其伸向东北的树枝间有鬼门，为万鬼出入之门，神荼、郁垒二神把守于此，主领监视众鬼之职。见那些恶害之鬼，即捉住用芦苇捆绑起来，然后抛到山上喂老虎。黄帝于是效法之，立大桃人，门户画神荼、郁垒与虎，悬挂芦苇绳，以御凶鬼。其后遂成民间风俗，除夕时悬挂桃人、芦苇索，门上画二神和虎，以此驱鬼辟邪。后又简化为悬桃符驱邪。古人对桃的崇拜由来已久，认为桃是多子多福、长寿的象征，并且能除灾避邪，制鬼驱怪。《典术》云：“桃者，五木之精也，故压伏邪气者也。桃之精生在鬼门，制百鬼，故今作桃人梗著门以压邪，此仙木也”。此外，虎为百兽之王，能执搏挫锐，噬食鬼魅，所以，画虎于门，鬼不敢入。

此后门神信仰越来越广泛，门神种类亦趋繁多，或为神话人物，或为朝中勇士，或为道教仙真，因时因地，各有不同，但可以分为武门神和文门神两类。武门神常为威严凶猛的武将形象，“左曰门丞，右曰户尉”。除了神荼、郁垒以外，钟馗也是代表之一。据宋人沈括《梦溪笔谈》载：钟馗为终南人，生前因貌丑而武举不第，羞归故里，愤怒撞殿阶而死。开元年间，唐明皇讲武骊山，回宫后得了疾病，梦见一鬼雄，破帽蓝袍，雨带朝靴，捉住恶



小鬼，挖出它的眼睛并且吃了它。明皇问他是何人，他自言是终南人钟馗，为武举落榜之士，愿意除天下妖孽。明皇梦醒后病就好了，于是召来画家吴道子画下钟馗之像，批告天下，以神邪祛魔，现今流行的钟馗形象，常为古代武官打扮，豹头环眼，黑面，虬髯，身穿大红官袍，足蹬皂靴，手持利剑，作怒视鬼魅状。

此外，唐代的武将秦琼和尉迟恭也是极受崇奉的门神。据《三教搜神大全》载：唐太宗患病心惊，夜里睡觉时听到寝室外有鬼魅呼号，太宗告诉了群臣，秦叔宝和尉迟恭二将自我推荐，经太宗同意后守护在门外，夜里果真无事。于是命画工绘制二人之像悬挂在宫门，以祛魔避邪。后世流传了下来，奉秦叔宝和尉迟恭为门神。

明清至近代，各地所崇奉的武将门神亦有所不同，河南一带多为赵云、马超；河北多为马超、马岱和薛仁贵、盖苏文；陕西则崇奉孙宾、庞涓和黄三太、杨香武。北京还有一种专镇后门的门神，多为唐代宰相魏徵。江南苏州地区所信奉的门神多为温峤和岳飞，称为温、岳二元帅。除此外，武门神还有燃灯道人、赵公明、马武、姚期、杨延昭、穆桂英、萧何、韩信等人。此外，道教还有一对特殊门神，为青龙白虎神，他们本是护卫之神，后被作为门神专用于道观山门。

文门神又称祈福门神，与武门神不同，不是门户守护者，而为祈福之用。其形象为文官且以天官居多。除此，还有状元、仙童、加冠、进禄、刘海蟾、送子娘娘等。

四、灶 神

灶神，亦称“灶君”，唐以来民间又称“灶王”、“灶王爷”。道



教称之为“昆仑老母”、“种火老母元君”。汉代以来,无论宫廷或民间,信仰极为普遍。晋代以后,相传又尊为天地督察史。

灶神之由来,传说颇多。据许慎《五经异义》,相传颛顼氏有子名黎,为祝融,火神也,祀为灶神。据《淮南子·祀论训》则为炎帝,炎帝作火,死而为灶。《后汉书·阴识传》注称其姓张名禅,字子郭,穿黄衣,从灶中披发而出。而《三教源流搜神大全》引《酉阳杂俎》云:灶神姓张,名单,字子郭,状如美女。白人罪状,大则夺纪,纪三百日。小者夺算,算一百日。故为天地督使,下为地精。己丑日出,卯时上天,此日祭之得福。其属神有天地娇孙、天地大夫、天地都尉、天地长兄、硃上童子、突上紫官君、太和君、玉池夫人。治灶必须于屋中央,灶口向西,灶四边留空,要离釜九寸,须以砖和细土构造,此即神灶之法。灶神以壬子日死,此日不可建灶。祭灶在五月辰日,祭品用猪头,可使人治生万倍;用犬祭灶则逢凶败;鸡毛进入灶中,遭至非祸;犬骨进入灶中,则家出狂子;正月巳日以白鸡祭灶,则保佑养蚕之家;五月己丑日祭灶,则大吉大利;四月丁巳日祭灶,则为百事吉祥之兆。

据《灶王经》载:昆仑山有一老母独处其中,莫知其由来。妙行真人遂上白天尊,问老母何人,天尊称其为种火之母,能上统天界,下统五行,达于神明,观乎二气,在天则为帝,在人间则为司命,又为北斗七元使者,主人寿命长短,富贵贫贱,掌管人间职禄。又为五帝灶君,掌管人们住宅十二时辰,遍知人间之事,每月朔旦,记人所为善恶及其功德,录其轻重,夜半时上奏天尊,以定其簿书。凡人家灶,皆有禁忌,若不知禁忌,昆仑老母即降下祸殃。此老母称种火老母元君。又有东方青帝灶君、南方赤帝灶君、西方白帝灶君、北方黑帝灶君、中央黄帝灶君、五方五帝灶君夫人、天厨灵灶神君、地厨灵灶神君、曾灶祖灶神君、灶公灶母神君、灶夫灶妇神君、灶子灶孙神君、灶家姊妹媳妇眷属神君、五



方游奕神君、灶下炊涛神女、运火左右将军、进火神母、游火童子、天帝娇男、天帝娇女、凶中童子童男童女，名目之多，如一神圣家族，受一家香火，保一家康泰，察一家善恶，奏一家功过。

灶神之职原来是主管一家伙食，以后演变为操掌祸福生死等事。民间传说灶神还是玉皇大帝的使者，随时录人功过，上奏天庭。人们为了讨得灶神欢喜，每至祭灶日（宋代以后主要祭日为腊月二十三日）人们都要用粘糖祭祀以封其嘴，以不报坏事，只言好事。形成中国特有的祭灶风俗。民间多在灶头供奉灶神。

五、财 神

财神信仰出现并流行于宋代以后，民间财神信仰广泛，财神众多，不同时代、不同地区，各有所尚。财神可以分为武财神和文财神，最具代表性的武财神为赵公明、关公，最具代表性的文财神为比干、范蠡。

赵公明，亦称“赵公元帅”、“黑虎玄坛”。赵公明的传说起源较早，晋代干宝《搜神记》中载其原督鬼三将军之一，上帝命其督鬼卒降临到人间取人。《三教源流搜神大全》中称其为“皓廷霄度天慧觉错梵气”所化生，主北方之气，奉天帝之命，讼冤伸抑，买卖求财，能使人宜利和合，对他祈祷，没有不如意的，于是就被奉为财神。明代神魔小说《封神演义》，描述他为峨眉山得道高仙，武艺高强，有黑虎、铁鞭和百发百中的定海珠，缚龙索等法宝。元始天尊授意封为金龙如意正一龙虎玄坛真君，统领抬宝、纳珍、招财、利市四神，于是成为民间广泛供奉的财神。近代又有人称他是回人，故有“回回进宝”的俗语。俗以农历三月十五



日为他诞辰，祀之能令人招财进宝。

赵公明不仅被作为财神来供奉，同时又是道教的护法四天神之一。据《三教源流搜神大全》中载：赵公明，终南山人。自秦时避世山中，精修至道，功成，钦奉玉帝旨召为神霄副帅。他黑面浓须，头戴铁盔，手执铁鞭，坐跨黑虎，主管北方。汉代张道陵天师于龙虎山炼丹，天帝派遣他降临为天师守护丹炉，因守护有功而被封为“正一玄坛元帅”。他还能驱雷役电，唤雨呼风，除瘟剪疟，保病禳灾，功力无边。因此近代以来，许多人把赵公明之神像贴在门上，作为门神，以镇邪消灾，保家门清吉。

关公，即关羽，又称关圣帝君、关老爷、荡魔真君、伏魔大帝等。据《三国志》记载：关羽，字云长，河东解良（今山西解虞县）人，仪表威武，武艺超群。东汉末天下大乱，投奔刘备，与刘备、张飞同为“桃园三结义”。后来刘备占据四川建立蜀国，被封前将军。镇守荆州时因骄傲轻敌，被孙权军队袭杀，因生前功绩显赫，死后追谥“壮缪侯”。据《三教源流搜神大全》称其为青龙转世，降生时竖眼攒眉，超额长面。及长，身高九尺五寸，须长一尺八寸，面如重枣，唇似抹砂，丹凤眼，卧蚕眉，力敌万夫。

明清时，关羽的事迹经罗贯中《三国演义》的渲染，几乎家喻户晓。在古代，关羽是集忠、孝、节、义于一身的典型代表，从宋代起就受到历代帝王的青睐。宋哲宗时封为“显灵王”；宋徽宗封之为“义勇武安王”；元代加封为“显灵义勇武安英济王”；明神宗时将其神位晋级为“协天护国忠义帝”、“天界伏魔大帝”、“神威远镇天尊关圣帝君”，清代帝王认为清朝之所以能灭亡明朝，入主中原，靠的是关圣帝君之神佑，因此对他特别崇敬。顺治皇帝加封为“忠义神武灵佑仁勇威显护国保民精诚绥靖赞宣德关圣大帝。”从明至清，都列入国家祀典，加以祭祀。

据《历代神仙通鉴》所载：关帝生前是雷首山泽的龙神。因



吸黄河水救济抗旱灾民，得罪天庭，后转世于人间，“忠义性成，神圣之质”。民众说他有庇护商人招财进宝之能，又有司命禄、佑科举、治病除灾、驱邪辟恶、诛罚叛逆、巡察阴司之功，是一位全能神明，被民间广泛信仰。财神只是其形象之一，此外，关公还被奉为护法神，为护法四天神之一。相传关帝的诞辰是农历六月二十四日。对关圣帝君的崇拜就是道教中“有功于民则祀之”原则的体现。今在台湾，关帝又被称为“伽蓝爷”、“恩主公”，庙宇众多，备受尊崇。

比干为文财神，据《史记·殷本记》载：比干为殷纣王叔父，忠正耿直，见纣王荒淫暴虐，常直言进谏。因听信妲己谗言，将他剖心。民间传说则为比干怒视纣王，自己将心摘下，置于地上，出王宫至民间，广散财宝。虽无心，但因服姜子牙所赠灵丹妙药，仍活人间。因无心，故不偏不私，在他手下做生意，买卖公平，老小无欺。于是被人们供奉为财神。民间年画中比干的形象多为：文官打扮，头戴宰相纱帽，五绺长须，手捧如意，身穿蟒袍，足蹬元宝，面目严肃，脸庞清瘦。

范蠡，又称陶朱公，春秋时期越国人，本为越王勾践之大臣，多智多谋，帮助越王打败了吴王，成就了霸业。庆功会上独少范蠡，原来他隐姓埋名，逃到了齐国去了，临行前给另一个功臣文种写了一封信说：“高鸟已散，良弓将藏。狡兔已尽，良犬就烹。夫越王为人，长颈鸟喙，鹰视狼步，可与共患难而不可其处乐，子若不去，将害于子。”文种不信，终成剑下之鬼。范蠡在齐国事农经商，曾三次发大财，均布施于平民百姓，故被人们奉为财神。

据《列仙传》记载：范蠡，字少伯，徐国人。他事奉过周朝国师大公望，喜欢服食之道。曾任越国大夫官职，辅越王勾践攻破吴国。后来驾着轻舟漂流大海，到了齐国，并改名换姓，自称鸱夷子。再过了一百多年，出现在当时的著名商业城市陶唐（今山



东定陶县),当地人尊称他为陶朱君。因他经商积财亿万,故又号称陶朱公。最后这些财产都抛弃了,而到兰陵卖药,后人世代都见到他。

此外,五显神也被奉为财神。原为兄弟五人,宋代封为王,因其封号第一字皆为显,故称五显神。对其信仰始于江西德兴、婺源一带,此后日渐扩散。据《三教源流搜神大全》载其于唐光启年间降临于婺源。民间相传本地有一人叫王瑜,他在城北有一处园林,一天晚上,园中红光照天,见五位神人自天而降,自称受天之命,于此福佑百姓,说完以后就升天而去。于是王瑜与村里人聚集百姓,立庙虔供祈祷,非常应验。宋大观年间始赐庙号曰“灵顺”。其显灵之事,屡屡闻名于朝庭,此后多次受到褒封。宋宣和年间封两字侯;绍兴年间加封四字侯,乾道年间加封八字公;嘉泰二年封二字王,景定元年封四字王;因多次有阴功于江左,封六字王;景定十一年加封八字王。宋理宗改封八字王号:第一位,显聪照应灵格广济王,显庆协慧昭助夫人;第二位,显明昭烈灵护广佑王,显慧协庆善助夫人;第三位,显正昭顺灵卫广惠王,显济协佑正助夫人;第四位,显真昭佑灵祝广泽王,显佑协济喜助夫人;第五位,显德昭利灵助广成王,显福协爱静助夫人。由此被称为五显神,其庙亦称为五显庙。

但据《夷坚志》所载则有不同,书载江西德兴五显庙为其神发迹处。有福州长溪人林刘,举在国学,将赴解省之际,梦五显神降临,遂被推荐为德兴县尉。又有上饶丞儒林郎吴呈俊,访诣其庙,俱应梦中之事,因上奏,五显神于是得以加封。据宋王逵《蠡海集》称九月二十八日为五显神生辰。

道教供奉的财神除此以外,还有财公、财母、和合仙官、利市仙官、五路财神、柴荣,又有文昌帝君、活财神沈万三及财神使者等。



在道教全真第一丛林北京白云观的财神殿内供奉三位财神,中座为文财神比干,左边为武财神赵公明,右边为武财神关羽。殿内对联曰:有德斯福招财纳珍自来驻,不义岂昌财官利市求也无。这正反映了行善积德,为人仁义的重要性。世间财富无穷,并非人人可得,必须是有德有义、有道之士方可如愿,应该是“君子爱财,取之有道”。

六、文昌帝君

文昌帝君,又称梓潼帝君,为主宰功名、禄位之神,是中国古代学问、文章、科举士子的守护神。在道教神仙系统中地位较高,据《历代神仙通鉴》载:其“上主三十三天仙籍,中主人间寿夭祸福,下主十八地狱轮回”。

文昌帝君信仰应是“文昌星神”信仰与四川地方神“梓潼神”信仰相结合而产生的。在天象中,北斗魁星附近有文昌六星,其中司禄星主赏功晋爵,功名利禄,司命星主人年寿,民间极其信仰。梓潼神传说为四川地方的守护神。名张亚子,迁居至梓潼,曾仕晋为将,临战而死,蜀人为他立庙祭祀,屡次显灵。传说唐玄宗、唐僖宗到四川时,都受到他的护佑,故玄宗封他为“左丞相”,僖宗封他为“济顺王”。他能预知士人的科举命运,威灵显赫,受到士人崇信。“士大夫过之,得风送雨,必至宰相;进士过之,得风送雨,必至殿魁。”据说王安石幼年时曾过梓潼神庙,风雨大作,后来他果真位至丞相。宋真宗咸平四年(1001年)封为“英显武烈王”。宋理宗景定五年(1264)三月二十九日封文昌神为“神义圣武孝德忠仁王”。宋元时梓潼帝君降笔作《清河内传》,谓其生于周初,迄今七十三化,西晋末降生四川,为张亚子,



玉皇大帝命他掌文昌星神之府并主人间禄籍。元仁宗延佑三年(1316年)加封为“辅元开化文昌司禄宏仁帝君”。此后,文昌星神就与梓潼帝君合二这一,成为主宰天下文教之神。明代时,天下学宫都立文昌祠,清代崇奉之风极盛,每至古历二月三日文昌帝君生日,朝廷都派官员前往祠庙祭祀。旧时中国各地都建有众多的文昌庙以奉祀文昌帝君。现在北京白云观的文昌殿也成为许许多多升学考试、升职考试、应聘考试等各类应试者常来奉祀的地方。现四川梓潼县七曲山有古文昌宫一座,殿堂相连,结构宏伟,是文昌帝君的发祥之地。

文昌帝君神貌为雍容慧颜,坐下驾白驴,随身带着天聋、地哑二童。据说选此二童陪侍,是为了避免泄露科举考题和录取情况。

七、魁 星

魁星,又称“奎星”,为道教与民间所信奉的主掌文人命运的神。究其源,与古代星宿中的奎宿崇拜有密切的关系。

奎宿为二十八宿之一,是西方白虎七宿的第一宿。奎宿共有十六颗星,包括星女座九颗星和双鱼座七颗星,古人认为它是主管文运之神,对其加以崇拜,因此“奎星”就成为了“魁星”。清代学者顾炎武在《日知录》卷三十二中说:“今人所奉魁星,不知始自何年,以奎为文之府,故立庙祀之,乃不能像奎,而改奎为魁。又不能像魁,而取之字形为鬼举足而起其斗。”在东汉时,已有“奎主文章”的信仰,并常以“奎”称文章、文运,如称秘书监为“奎府”,称皇帝写的字为“奎书”、“奎章”。

在科举考试中,取得高第即称作“魁”,就是出了“魁”与“奎”



同音，“魁”又有“首”、“第一”之意。明朝，科举要实行“五经取士”。所谓“五经”，即为《诗》、《书》、《礼》、《易》、《春秋》，为儒家崇奉的五部经书。每经所考取的头一名称为“经魁”。乡试中，每科的前五名必须分别是其中一经的“经魁”，故又称“五经魁”或“五经魁首”。此外，科举考试中，进士第一名称状元，也称作“魁甲”，乡试中，举人第一名称解元，也称作“魁解”，均有“第一”的涵义。

由于魁星主掌文运，所以与文昌神一样，深受读书人的崇拜，过去，几乎每个城镇都有魁星楼、魁星阁。因“魁”又有“鬼”抢“斗”之意，故魁星又被形象化：张牙舞爪，一支脚向后翘起如“魁”字的大弯钩，一手捧斗，一手拿笔。据说，他先用朱笔在斗里点一下，然后“点”在科举士子的名字上，要是“点”中了谁的名字，谁就金榜题名。最先点中的为夺魁者，即第一名或说是“头名状元”。此谓“魁星点斗”。在民间演戏时，可经常观到此情节。唐宋时，皇宫正殿的台阶正中石板上，雕有龙和鳌（大鳖）的图像，如果考中了进士，就要进入皇宫，站在正殿下恭迎皇榜。按规定，只有考中头名状元的才有资格站在鳌头之上，故有“魁星点斗，独占鳌头”之誉。

现在北京白云观的文昌殿门外有一尊高大的立像，即为“魁星”，左手拿斗、右手拿笔，挺着大大的肚子，意谓学问高深渊博，满腹经纶。

八、药 王

在我国民间信仰中，药王的信仰较为普遍。但因各地民俗的不同，故信奉的药王还不只一位，其中最有名的当属唐代神医



孙思邈。

孙思邈，唐代高道，医药学家。京兆华原（今陕西耀县）人。七岁就学，日诵千余字，博通百家之学，尤好老庄，尤精于医药学以及阴阳、推算、占卜等道术。长期隐居终南山修炼行医，唐太宗、唐高宗数次征召他到京城做官，都辞谢不就，志在山林，终其一生。北宋崇宁二年（1103年），宋徽宗追封他为“妙应真人”，故又称他为“孙真人”。

他将道教的养生理论与医学相结合，认为人若长寿，就须讲究饮食起居，抑情养性，加以导引行气，食补药补，才能终其天年。他非常注重预防为先，食疗为主，清心寡欲，注重服气法中的胎息、内视、闭息、吐气四法的修持。他广搜民间的验方、秘方，总结唐代以前的医学理论和医疗实践，加以分类记载，在医学和药物学方面作出了很大的贡献，因而被后世尊为“药王”。医书《备急千金要方》和《千金翼方》闻名于世，他认为“人命最重，贵于千金，以方济之，德逾于此”，故以“千金”名书。这是我国现存最早的一部临床实用百科全书。《千金要方·养性·道林养性第二》：“故善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少者，养性之都契也。”后世人对这“十二少”都很推崇，并作为自己修身养性的日常准则。他主张治病时必须天人合一，认为“天有四时五行，寒暑迭代”，人亦有“四肢五脏，一觉一寝”为之应，天运转“和而为雨，怒而为风，凝为霜雪，张而为虹霓”，谓此为“天地之常数”，人“呼吸吐纳，精气往来，流而为营卫，彰而为气色，发而为声音”，称此为“人之常数”，二者相结合，“阳用其神、阴用其精，天人之所用也。”他提倡“良医导之以药石，救之以针剂”，则“形体有可愈之疾”。他的著作很多，还有《摄生论》、《福寿论》、《保生铭》、《存神炼气铭》《摄养枕中方》等。



民间传说有关于他解救小白蛇及针龙医虎之故事。据说，孙思邈在太白山习道之时，一天到山道上散步踏青，忽见一放牛的小孩正在用鞭子玩弄拍打一条形状奇特的小白蛇，体流鲜血，生命奄奄一息。见小孩不肯放生，孙思邈只得用自己身上的青袍换取了小白蛇，把它带回修炼之所，在伤口处敷上一些愈伤药，然后将它带到深山之中放生了。时间一晃就过去了十多天，这事情也已被孙思邈淡忘了。这一天阳光明媚，孙思邈又情不自禁地跨出草庐去踏青游玩了。忽见对面有一位白衣少年，骑一匹骏马瞬间就到了面前。少年飞身下马，拜伏而谢道：“吾弟为道者所救，深表谢意！”孙思邈一时悟不过来。经少年再三邀请，孙思邈只好坐上少年的骏马，如飞似的不一会儿来到了一座城郭，其间花木盛开，城中住宅金碧辉煌。只见一位穿红衣的长者身边带着一位青衣小儿出来迎接，并对孙思邈脱衣换蛇救命之事深表感谢，孙思邈这才想起来。他问旁人得知这是泾阳水府。那红衣王者命设盛宴招待，各色山珍海味、飞禽走兽、琼浆玉液立至。孙思邈辞以辟谷，不食五谷血肉，只饮琼浆玉液。席间，仙乐悠扬，仙子起舞，霓裳飘飘。如此留连三日，孙思邈坚决要走，那王者先以金银珠宝相赠，他以道者据此无用而婉拒。王者遂命其子取龙宫奇方三十首赠与说：“这些可以帮助道者济世救人。”归来后，对这些奇方进行多次试验，都非常有效。据说后来的孙思邈将这龙宫传得的三十首奇方编入了他的药典《千金方》中。

孙思邈由于高明的医术和高尚的医德，闻名远近，青年时行医四方，也曾为朝廷御医。唐上元元年（674年）他因四处收集资料的目的已完成，遂告志还乡，回到原籍京兆华原（陕西耀县）磬玉山隐居。但隐居后仍然坚持攀崖采摘、辨识草药，或者为人治病，空闲时则研究中医文献、编撰著作。



有一天深夜,突然雷声隆隆,随之暴雨倾盆。此时,孙思邈修筑在高山悬崖下的茅屋木门竟被人“笃、笃、笃”地敲响了。他心里想:如此暴雨,深更半夜,难道还有人来求医不成?于是急忙打开门,只见门口站立着一位白衣秀士,当时天空雷轰电闪,暴雨如注,奇怪的是这位秀士竟然衣服滴水来沾!但是他脸色一片赤红,仿佛憋着一口闷气已有许久,孙真人就问:“你是要找我看病吗?”这白衣秀士急忙点点头。孙真人即让他进屋坐下切脉,心中想:这脉不浮不沉,不虚不涩,非人类之脉啊,他皱眉摇头,百思不得其解,忽然天空中一道闪电照进屋来,那雨就停了,孙真人的心灵也随着这道闪电忽然明白。便沉心静气地观察一番,即说道:“你非人类吧?”白衣秀士一愣,随即镇静下来:“何以见得?”孙真人双眼紧盯着白衣秀士说:“人类之脉,医书脉典载得明白,吾一向行医岂能不知?但是你这脉象实在奇怪,起如腾云驾雾,落如翻江倒海,这怎么是人类之脉象呢?”白衣秀士一点儿也不生气地问道:“那么真人能断定我的身份?”孙思邈微微一笑道:“你来则有电闪雷鸣、狂风暴雨相助,静则风云雷电全息。你的衣服在暴雨中丝毫不湿,加之你的脉象无不显示特异属性。如我猜得无误,你定是水府之尊——神龙吧?”这白衣秀士听了连连点头,佩服得五体投地。急忙介绍病情,说自己数日前因饥饿而饮食匆匆,不知什么东西堵塞了食道。孙思邈听后随即吩咐童子去准备汤药。不一会儿,童子提着一桶汤药放在白衣秀士座前,孙思邈即督促他尽快饮服,要忍耐,中间不可稍息,否则此病难治。白衣秀士急忙捧起桶来,真的一口气就将那一桶汤药灌入了肚中。顿时肚中一阵翻腾,那喉头又觉忍耐不住,立即低下头来,朝着那桶吐个不止。原来吐出物中有一条蛇混杂其中。他由衷地赞道:“真人灵丹妙药,确是药到病除!”孙思邈哈哈一笑道:“什么灵丹妙药,只不过一桶醋拌蒜泥而已,酸



辣交加，那蛇自然待不住了，你病根虽除，但元气未复，我再为你扎上一针，即可一劳永逸。”那白衣秀士听了连声称好。孙思邈即走到白衣秀士的背后，取出一支尺余长的金针，对准他那顶心偏后的位置猛地扎下。那白衣秀士一声吼叫，即化验出原形——真正一条银光闪闪水桶粗细的巨龙，软瘫盘结在地上动也不动，一对火眼盯着孙真人。孙思邈说：“我金针拔下，你即腾身向屋内石壁猛窜，如能穿透此山岩石壁，腾身云中，你的元气也就真正恢复了。”说着就伸手拔下那龙身上的金针，喝道：“快穿石壁！”那白龙扭动身姿即向那石岩窜去。很快在那石壁上没入身形。但是那石壁上从此也就留下了一个宽阔幽深的巨洞。不一会儿，空中传来白衣秀士的声音：“真人德加异类，为神仙之榜样。我即返还水府，防涝救旱，永为人类服务。”孙思邈打开门来，只见空中一道闪电，白龙身形在那云际中一晃，即没入那茫茫的雷雨天空中。

为龙王治病不久，孙思邈又一次下山向民众施药义诊，返回时，忽见那道旁灌木丛中猛地蹿出一只吊睛白额的猛虎。尽管这位修真之人已超然物外，对生与死都看得很平淡，但猛然出现这种情况，心中也有点震惊。那猛虎似乎知道孙思邈误会了它，就到离孙真人三尺远处，即收拢两只前爪，趴伏于地，似在模仿人之叩首状。孙思邈看得奇怪，心中想：难道这山中大王也要求我治病不成？于是问道：“你这老虎难道身上有什么毛病，要求我治疗吗？”只见那虎将头在地上连叩三下。孙思邈心想：前次治龙王，这次来兽王。龙王是神灵之种，这兽王可是残忍之类啊！怎么可以为它治病呢？因此说道：“我生平有三不治：恶棍不治，妖邪不治，残害人群者不治。你是山中凶兽，我为你治好病，不就是帮助你去害人吃人吗？”说完即昂首挺胸向前走去。那虎紧紧跟着他，用嘴轻轻咬他的衣角，口中呜呜有声，泪水哗



哗流下，孙思邈是修道之人，慈悲无量，见这虎也有伤感落泪之举，心中不忍。即止步说道：“你定要我为你治病亦可，但要保证今后决不伤生害命！”那虎即放下他的衣角，趴伏地上，连连点头。孙思邈又说：“人类亦多有言而无信者，为防你亦有此毛病，你每天均需到我面前张嘴将牙齿给我检查。”那虎亦点头应许。于是他就在虎口中先放上一个铁环，起支撑作用。然后将手伸进去给老虎手术用药，后来这铁环就被称之为“虎衔”。

过去走方郎中（即医生、丈夫）身上背个药箱，手上套个圆圈串铃，走街过巷时“叮铃叮铃”摇个不停。其实，这串铃就是“虎衔”经加工演变而来的。这有两个作用：一是让人知道看病的郎中来了；二是告知大家，本郎中医道高明，得到医龙救虎药王爷的真传。此外，这也是对药王孙思邈真人的纪念。

那老虎的病被治好了以后，果真重情谊，每天跟在孙真人身前身后护卫。孙思邈入山采药，它即为其背药篓，衔药锄，出诊时即为他当坐骑，衔药箱，真成了孙真人的忠实护卫兼僮仆。但是，因为虎是凶猛之兽，谁人敢靠近呢？这给孙思邈治病救人的活动带来了许多不便。于是孙思邈想了个办法，拍着虎头说：“你这老虎不吃人，但恶名在外啊？这样吧，你每次将我送到一个村庄之后，就不要跟在我的身后了，病人服了药后，我让他们将药渣倒在村口，你就在那儿等我吧。”于是这在后来就形成了民间习俗，直到今日病人吃完中药后都将药渣倒在路口。这实际上是对伟大的名医、药王孙思邈的缅怀和纪念。

孙思邈于唐永淳元年（682年）二月二十五日在陕西耀县磬玉山羽化飞举升仙。因为他驻世时医德感人，医术高超，为了纪念他，人们遂将磬玉山改称为药王山。

孙真人在升仙后还有显迹人间的传说。据说，在唐朝安史之时，唐明皇到达四川，梦见孙思邈向他乞求武都雄黄。第二



天,即命中使依梦境所示将雄黄十斤送于峨眉山顶。中使登上半山时,见一须发皓白的老者,指着大磐石说:“可将药放在那里,石上有表文,你抄录以谢皇上。”中使看那石上果然有百余字,遂照录。随写那字迹随灭。须臾之间,白气漫空,那老者的身形也随着消失了。

现今,北京白云观药王殿内奉祀的就是孙思邈真人。其殿内柱子上的对联是:“除病解危千金仙方普受惠,坐虎针龙广施慈悯救众生。”殿外柱子上的对联为“弃爵位著千金精究医药行阴德,辞珠宝取仙方济世救人心存慈。”这些话正是对孙思邈看破红尘、不顾人间功名利禄、一心向道、医德高尚、医术精湛、济世救人等方面的真实写照。

此外,被人们供奉为药王的还有:春秋时的扁鹊、东汉时的张仲景、三国时的华佗、唐代时的韦慈藏、韦善俊、韦右道等人。

扁鹊,相传是春秋时期晋国人,姓秦,名叫越人。年轻时做人家旅店的主管。有一位客人叫长桑君,经常过往旅店,唯独扁鹊认为他不平凡,常常恭谨地对待他。长桑君也知道扁鹊不是平庸之辈。他出入此旅店十多年了,有一次私下叫扁鹊坐下来谈谈心,旁边没有人时秘密地对扁鹊说:“我有秘方,我已年老,想传授给你,你不要泄露。”扁鹊说:“是的。”于是他从怀中取出药交给扁鹊,说:“服这药要用没落地的露水,三十天后就会洞察事物了。”然后又拿出所有的秘方交给扁鹊。忽然间长桑君不见了,大概他不是凡人。扁鹊按照长桑君的话服用了三十天药,能隔墙看到对面的人,凭着这种本领看病,完全可以看得见五脏六腑病根的部位,只是用切脉为名罢了。他有时在齐国行医,有时在赵国行医,在赵国时名叫扁鹊。

晋昭公时期,大夫们势力强大而国君宗族势力衰弱,赵简子做大夫,专断国事。赵简子患病,五天不省人事,大夫们都很恐



惧,这时叫来扁鹊。扁鹊入内看病,走出来时董安于向扁鹊询问病情,扁鹊说:“血脉正常,你们不必大惊小怪。过去秦穆王也曾发生过这种现象,第七天才醒。醒过来的那天,告诉公孙支和子舆说:我前往天帝那儿非常快乐,我之所以去了很长时间,是因为刚好接受天帝的教命。天帝告诉我:晋国将要大乱,五代国君不安宁,这以后将称霸,称霸后不久霸主死去,霸主的儿子将使你们国家的男女淫乱。公孙支记下这段话,而且把它收藏起来,于是秦国史册上出现了这些事情的记载。晋献公时的内乱,晋文公的称霸,晋襄公在殽山大败秦军回国后的放纵淫乱,这些事你们知道。现在主君的病和秦穆公的相同,不出三天病就会见轻,病好转后一定有话说。”

过了二天半,简子醒过来,告诉大夫们说:“我到天帝那里很快乐,和众神在天中游玩,各种乐器奏着音乐,乐曲声动人心弦,并且还跳着文武兼备的舞蹈。有一只熊想拉我,天帝命令我射击他,我射中了熊,熊死了。有只黑(棕熊)过来,我又射它,射中黑,黑死了。天帝非常高兴,赐予我两个竹器及其他东西。我看见一个小孩在天帝旁边,天帝给我一只翟犬,说:‘等你的儿子长大时把翟犬赏给他。’天帝又告诉我:‘晋国将一代一代衰落,七代后国家灭亡。嬴姓人将在范魁的西方大败周人,却也不能拥有这块土地。’”董安于听了这些话,记录并收藏起来,他又把扁鹊的话告诉赵简子,简子赏赐给扁鹊四万亩田。

后来扁鹊经过虢国,虢国的太子死了。扁鹊到虢国宫廷门前,询问中庶子宫中喜好医术的人,说:“太子患有什么病,都城举办的祈祷活动都超过了其他各种事情?”中庶子说:“太子得了气血不按时运行的病,交错混乱,不能畅通,突然发作于体外,而不是体内受到伤害。蕴含的精气不能制止邪气,邪气蓄积而不能散发。因此阳趺脉弛缓而阴趺脉急迫,所以猝然昏厥而



死。”扁鹊问：“他死在什么时辰？”回答说：“鸡鸣到现在。”扁鹊问：“收殓了吗？”回答说：“没有，他死亡还没有到半天时间。”扁鹊说：“请禀报国君说我是齐国渤海的秦越人，家在郑县，未曾叩见虢君的神采，拜谒并服事于前。听说太子不幸去世，我能让他活过来。”中庶子说：“先生大概不是欺骗我吧？根据什么说太子可以活过来？我听说上古时代，有个叫俞跗的医生，治病不使用汤药、酒剂、针、砭石、导引、按摩、药物熨帖，一下手诊断就知道病情的反应，顺着五脏的腧穴，切开皮肤，剖开肌肉，疏导经脉，结扎筋腱，按治骨髓和脑部，触动膏肓，抓摸横膈膜，清洗肠胃，洗涤五脏，修炼精气，改换形体，先生的医术能象这样高明，那么可以让太子活过来，医术达不到这种水平，而想让太子活过来，简直是把这话告诉刚会发笑的婴儿。”过了好长时间，扁鹊仰天长叹，说：你行医看病，好像以管窥天，从缝隙中观看斑斓的花纹。我行医看病，不必等诊脉，察色、听声、观察形态，就能说出病源在什么方位。知道病人阳分的症状，就可以判断出病人阴分的症状；知道病人阴分的症状，就可以判断阳分的症状，疾病应该表现在体表，无须远行千里便能决断病人吉凶。判断的方法很多，不能局限于一方面。你认为我说的话不诚实，请让我进去为太子试诊一下，应该听到他的耳鸣声和鼻翼的扇动声，顺着他的两条腿至于阴部，应当还有体温。

中庶子听了扁鹊的话，惊讶地两眼发花不能眨眼，翘着舌头放不下，进去把扁鹊的话汇报给虢君。君王听说后大为惊讶，出来在宫廷中接见扁鹊，说：“很久以前就听说您高尚的德行，然而没能够拜谒于前，先生经过我们这个小国，幸运地帮助我，偏僻小国的我真是太荣幸了。有了先生，太子可以救活，没有先生，太子就会抛弃在沟谷中永远死去而不能复生。”话没有说完，就哭泣抽咽，喘不过气，神志恍惚，长时间流着眼泪，泪珠涌滚，挂



在睫毛上，悲痛得不能自我控制，容貌变了样。扁鹊说：“像太子这种病，是所说的假死症。那是因为阳气进入阴分，胃受到震动的影响，损害了经脉，阻塞了络脉，分别下注入三焦、膀胱，因此阳气下坠，阴气争抢上行，两气相聚，闭塞不通，阴气逆行而上，阳气向内运行，阳气在下向内，鼓动而不能上升，在上在外的阳气断绝，不被阴气所遣使，上则断绝阳气络脉，下则破坏了阴气筋纽，破阴绝阳，面容失色，脉搏混乱，所以躯体静止不动如同死亡的样子，其实太子没有真的死去。由于阳气侵入阴分而阻断了脏气的是可以救活的，由于阴气侵入阳分而阻断了脏气的会死亡。凡是这几种情况，都是五脏厥逆时突然发作，医术高明的医生能够治好，医术低劣的医生疑惑不解。”

扁鹊就让弟子小阳磨针和砭石，用来刺百会穴。过了一会儿，太子苏醒了。就让子豹使用温暖之气入体五分的熨法，用八减之方的药物混合煎煮，拿来交替熨帖两胁下部。太子坐起来了，另外又调整阴阳，服用汤药只有二十天就康复如初。所以天下人都认为扁鹊能让死人活过来。扁鹊说：“不是我能使死者复活，这是他自己应该活过来，我不过促使他恢复起来。”

扁鹊经过齐国，齐桓侯把他当作客人招待。扁鹊去朝廷拜见齐桓公，说：“您的皮肤和肌肉之间有小病，不医治将会加重。”齐桓侯说：“我没有疾病”。扁鹊走出来，齐桓侯对左右近臣说：“医生贪图功利，想用没有病的人来冒充自己的功劳。”五天后，扁鹊又去拜见齐桓侯，说：“你血脉里有病，不医治将会加重。”齐桓侯说：“我没有病。”扁鹊走出来，齐桓侯不高兴。五天后，扁鹊又去拜见齐桓侯，说：“你的肠胃之间有病，不医治将会加重。”齐桓侯不理睬，扁鹊走出来，齐桓侯不高兴。五天后，扁鹊又去拜见齐桓侯，望见齐桓侯就退出来跑走了。齐桓侯派人询问他是什么缘故。扁鹊说：“病在皮肤和肌肉之间，汤药和熨药的效力



能够达到。病在血脉，针灸和砭法的效力能够达到。病在肠胃之间，酒药的效力能够达到。病在骨髓，即使是主管生死之神也无可奈何了。因此我不再请求给他医治。”五天后，齐桓侯身体发病，派人去叫扁鹊，扁鹊已经逃走了，齐桓侯便死去了。

如果圣人见微知著，能让医术高明的医生及早治疗，那么疾病是可以根治的，生命可以活下来。人们所惧怕的，是惧怕疾病多。而医生所惧怕的，是惧怕缺乏医术。所以疾病有六种情况不能治愈：骄横恣纵，不讲道理，是第一种不能治愈；轻视身体，看重钱财，是第二种不能治愈。衣着饮食不能调节适当，是第三种不能治愈；阴阳交错，五脏气机不定，失去正常机能，是第四种不能治愈；身体瘦弱，不能服用药物，是第五种不能治愈；相信巫术而不相信医术，是第六种不能治愈。有这些情况的一种，就非常难治疗。

扁鹊名闻天下，经过邯郸，听说当地重视妇女，就当妇科医生。经过洛阳，听说周地人敬爱老人，就当治疗耳聋、眼花、四肢痹痛疾病的医生。来到咸阳，听说秦国人喜欢小孩，就当儿科医生。随着各地习俗改变行医范围，秦国太医令李醯自知医术不如扁鹊，派人刺杀了他。到现在天下谈论脉学的人，都遵循扁鹊的学说。

九、姜太公

姜太公，周代齐国的始祖。姓姜，吕氏，名尚，字子牙，商末冀州人，因其先世封于吕，所以也叫吕望。姜尚为避商纣王之乱，隐居辽东三十年。后于周地渭水之滨与周文王相遇，遂为周文王所用，官太师，号为师尚父，成为西周伐纣建国之谋臣，后被



封于齐，都营丘（今山东淄博）。古有《太公兵法》，世称姜尚遗著。

唐宋以来，姜太公开始列入国家祀典。唐玄宗开元十九年（731年），敕命“两京及天下诸州各置太公庙一所，以张良配享。”后又追封姜尚为“武成王”。此后，太公庙已成为与文庙平行的民间大庙。国家若有武事，如出征、誓师、班师告捷、武举考试等都要在太公庙举行。宋仁宗、神宗举办的“武学”，也建立在太公庙旁。因姜太公在武伐纣时是学师，在明代《封神演义》中又为群神之首，所以在民间演化为极具权威的一位神祇。民间凡要驱邪避鬼，就写出“姜太公在此，百无禁忌”或“太公在此，诸神退位”，以此来祈保平安吉利。

十、托塔天王

托塔天王，即李靖，又称“托塔李天王”。本为唐初名将，陕西人，精于兵法，太宗时官至兵部尚书，死后被作为武成王（姜太公）庙的配神来奉祀。五代时册赠为太保，又加封为灵显王。元代时已被称为托塔天王。

《封神演义》称李靖为陈塘关总兵官，曾拜度厄真人为师，其三子哪吒闹海，被其逼死，太乙真人使之莲花化身，哪吒寻父亲报仇。燃灯道人将宝塔赐给李靖，制服哪吒，后遂称托塔天王李靖。

《西游记》则将其描写为玉皇大帝之臣，总管天兵天将，数次领兵讨伐齐天大圣。于是他作为托塔天王的形象深入民间。



十一、哪吒太子

哪吒,又写作“哪吒”,为托塔天王李靖之三子。道教奉为镇守天门之神。

据载:哪吒本为玉皇大帝驾下之大罗仙,身长六丈,头带金轮,三头九眼八臂,口吐青云,足踏磐石,手持法律,大喊一声,云降雨从,乾坤烁动。曾奉玉帝之命下凡托胎于托塔天王李靖夫人腹中。生后五日,在东海中沐浴时杀死了龙王三太子,又射杀了碧云童子,受父亲责难,非常生气,于是析肉还母,析骨还父,后被太乙真人所救,遂拜太乙真人为师,学习修炼道法。遂能变化无穷,有伏魔神通,天下群魔尽为所降。因此,在灵会上成为通天太师。威灵显赫大将军。玉皇大帝封他为三十六员第一总领使,天帅元领袖,永镇天门。

明代小说《封神演义》和《西游记》又将此传说大加宣传,哪吒形象就更加深入民间,广为流传。哪吒的形象通常为:手提火尖枪,臂套乾坤圈,脚踏风火轮,腰围红艳混天绦,背负豹皮囊,囊中有金砖一块,完全是少年英雄模样。

十二、岳飞

岳飞,字鹏举,河南汤阴人,南宋时抗金名将,后被奸臣秦桧以“莫须有”的罪名害死。南宋孝宗时谥“武穆”,故又称“岳武穆”。宁宗时封“鄂王”。他的事迹家喻户晓。人们敬仰岳飞大义凛然的民族气节,赞颂他精忠报国的英雄业绩,更同情他含冤



死于盛年，故永远怀念他，奉其为神，修庙祭祀。由于岳飞生前是抗金大元帅，所以，在他成神之后，民间仍称之为“岳元帅”。

旧时道士们在设坛驱妖降魔时，总要召请各路有法力的神明，而岳元帅就是其中最常见的一位。据《北京风俗类征》载：“东岳庙有七十二司，相传速报司之神岳武穆。凡负屈含冤，心迹不明的，都于此处设誓盟心，最有灵验。”而且民间还有岳飞是关羽转世之传说，故旧时北京有“双帝庙”合祀两位英雄。明代时，祭祀岳飞之风很盛行，代宗景泰时特封赐庙额为“精忠”。入清后，关帝信仰较盛，而岳元帅崇拜有所衰减。

今杭州有岳王庙和岳飞墓，其故乡河南汤阴也有宏大的庙宇，祭拜参观者络绎不绝。

十三、风 伯

又称“风师”、“箕伯”、“飞廉”，为司风之神，风神信仰起源很早。

《周礼》曰：“风师者，箕星也。”《吕氏春秋》曰：“风师曰飞廉”。东汉学者蔡邕在《独断》中说：“风伯神，箕星也，其象在天，能兴风。”箕星是二十八宿之一，属东方苍龙七宿之第七宿。故后世又称风神为“箕伯”。

唐宋以后，又传说风神为女神，称为“风姨”或“风后”。但认为风神是男性形象的信仰比较普遍，逐渐占了上风，一般称作“风伯”。《集说诠真》描述说：风伯的形象是一白发老翁，左手持轮，右手执扇，称为“风伯方天君”。但是《搜神记》称其形象鹿，首似酒杯，长角，尾似蛇，大小与豹同。



十四、雨 师

雨师,为司雨之神。因雨与农业收成密切相关,故中国古代就很崇拜雨神。从西周以来,都列入国家祀典,历代奉祀不辍。

关于雨师有多种传说。东汉蔡邕说:“雨师神,毕星也。其象在天,能兴雨。”又《搜神记》卷四:“雨师者,毕星也。”认为雨神是二十八宿西方白虎七宿之第五星毕星。而魏晋时,又传说仙人赤松子为雨师,能化为赤龙,随风雨上下,被元始天尊封为雨师。《搜神记》卷一说:“赤松子者,神农时雨师也。”《三教源流搜神大全》把汉时传说中在雨前起舞的神鸟商羊称为雨师,商羊的一只爪子可任意大小变化,能附吸河湖之水。《集说诠真》描绘雨师的形象是:乌髯壮汉,左手持盂,内盛一龙,右手若洒水状。道经称之为“陈天君”。

十五、电 母

电母,俗称“闪电娘娘”、“金光圣母”,为道教信奉的天界司掌闪电的女神。

在早期民间信仰中,雷神兼司闪电,故雷公造型有两目如镜。后来雷公电父分职,至汉代时已有电父之称,后来电神又由“电父”演变为“电母”,使之与雷公相配。在《封神演义》中称“电母”为“金光圣母”。据说雷神曾给予她两面雷电镜,为雷神打人时照明。电母的形象,一般为朱衣白裤,容貌端雅,两手各执镜,号为电母秀天君。



十六、雷 神

雷神，亦称“雷公”、“雷师”，为司雷之神。中国远古时代就有对雷神的崇拜，并视其为天意之代言者，人们认为雷神能鉴别善恶，区分良莠，代天主持正义，惩恶扬善，击杀有罪之人。

东方朔《神异记》曰：“八方之荒，有石鼓，其径千里，撞之，其音即雷也，天以此为喜怒之威。”《史记·殷本纪》曰：“武乙无道，暴雷震死。”《论衡·雷虚》曰：“盛夏之时，雷电迅速……其犯杀人也，谓之有阴过。饮食人以不洁净，天怒，击而杀之。隆隆之声，天怒之音，若人之响吁矣。”

雷神的形象为人兽相杂、半人半兽。《山海经·海内东经》：“雷神龙身而人头，鼓其腹。”《论衡·雷虚》：“图画之工图雷之状，累累如连鼓之形，又图一人，若力士之容，谓之雷公，使之左手引连鼓，右手推之，若击之状。”现今雷神的造型一般为人兽相杂的力士之容，面赤如猴，吻突如喙，爪利如鹰，一手操斧，一手持凿，作欲击之状。

元、明之时，人们奉“九天应元雷声普化天雷”为雷部最高尊神和主宰之神，下统三十六员雷神天君。据《历世真仙体道通鉴》载：“九天应元雷声普化天尊居于神霄玉府，在碧霄梵气之中，去雷城二千三百里。雷城高八十一丈，左有玉枢五雷使院，右有玉府五雷使院。天尊之前有雷鼓三十六面，由三十六雷神掌管。凡行雷之时，天尊亲击本部雷鼓一下，即时雷公雷师兴发雷声。三十六雷神，都为当时辅相有功之臣。其中比较出名的有邓、辛、庞、刘、毕几位元帅。

邓元帅，据说名忠，雷部天君常以他为首。宋代称为“天元



邓将军”。明代又称为“律令大神邓元帥”。

辛元帥，据《三教搜神大全》载：其名为辛兴，字震宇，原为雍州人。他的居住地有雷神山，每年惊蛰雷声大作，摧折万物，但是一到夏季和秋季则潜藏入地，变为鸡形。有一次辛兴入山采药，在山中抓到五只鸡。他不知是雷神，带回家杀给母亲吃，结果母亲被雷震死。辛兴后悔莫及，非常痛苦。天神感其孝道，变作道人为他谢罪，且赠十二颗火丹给他吃，辛兴吃了以后就变成了雷公，脚踏五雷鼓，直上升天，被玉帝封为雷部元帥，奉命行天，燬灭邪魔恶鬼。传说农历六月二十五日为辛元帥诞辰，敬奉雷神者在这一天食素，祈求神灵保佑，称为“雷斋”。

庞元帥，据道经记载，原名乔，字长清，汉江人，世以摆度为生。他心地善良，道不拾遗，经常救人急难。一次天神化为一妇女，故意沉入江中以考验他，庞乔不畏波涛险恶，奋不顾身跳入江中救起妇女。玉皇大帝因此下旨封他为混气元帥，手执金刀，护卫天门，后为雷部天君，降魔除恶，秋毫不爽。

刘元帥，传为东晋时人，名后。幼年家贫，为罗真人当侍读。后来得到真人传授道术，精通五雷掌法，能呼风唤雨，能解救百姓困危。玉皇大帝封他为“立化慈济真君”，掌管神霄玉府五雷使院。

毕元帥，原姓田名毕，传说原为雷精，曾在上古帮助女娲补天。后来又炼五色火雷风雷阵，帮助黄帝战胜蚩尤，被封为“龙师”。玉皇大帝封他为雷门毕元帥，掌十二雷霆，上管天地水潦旱润之事，中击不仁不义之人，下诛群魔作怪。由于雷部诸神主持正义，因此历来受到人们的敬奉和崇拜。

此外，对于三十六雷神又有三种说法。

其一，指天、地、人雷各有十二雷公。据《太上说朝天谢雷真经》载：天雷十二者，神霄雷公，五方雷公、行雨雷公、行风雷公、



行云雷公、布泽雷公、行雪雷公、行冰雷公、飞砂雷公、食祟雷公、吞鬼雷公、伏魔雷公，此十二雷公系属天份，犯天令则禳此十二雷公，以免击罪。地雷十二者，斜善雷公、罚恶雷公、社令雷公、发稻雷公、四序雷公、却灾雷公、收毒雷公、救病雷公、扶危雷公、太升雷公、巡天雷公、察地雷公，此十二雷公乃属地分，凡人犯地罪，则烧香祈天请罪，以免灾苦之，因祷无不应也。人雷十二者，收瘟雷公、摄毒雷公、除害雷公、却祸雷公、封山雷公、破庙雷公、打鬼雷公、伏虎雷公、破瘴雷公、灭尸雷公、荡怪雷公、管魄雷公，此十二雷公乃属人分，凡人犯人罪，可烧香告斗，随心祷祝，以免此苦。

其二，据《九天应元雷声普化天尊玉枢宝经集法》卷上说三十六雷神为：一曰玉枢雷、二曰玉府雷、三曰玉柱雷、四曰上清洞雷、五曰火轮雷、六曰流斗雷、七曰风火雷、八曰飞捷雷、九曰北极雷、十四紫微璇枢雷、十一曰神霄雷、十二曰仙都雷、十三曰太乙轰天雷、十四曰紫府雷、十五曰铁甲雷、十六曰邵阳雷、十七曰欵火雷、十八曰社令蛮雷、十九曰地祇鸣雷、二十曰三界雷、二十一曰斩圻雷、二十二曰大威雷、二十三曰大波雷、二十四曰青草雷、二十五曰八卦雷、二十六曰混元鹰犬雷、二十七曰啸命风雷、二十八曰火云雷、二十九曰禹步大统摄雷、三十曰太极雷、三十一曰剑火雷、三十二曰内鉴雷、三十三曰外鉴雷、三十四曰神府天枢雷、三十五曰大梵斗枢雷、三十六曰玉晨雷，有三十六神。

其三，据《道法会元》卷八十七所说三十六雷公为：五帝雷公、阴阳雷公、四令雷公、六甲雷公、霹雳雷公、发水雷公、八风雷公、十雨雷公、六道雷公、制电雷公、兴风雷公、行雨雷公、五岳雷公、四戾雷公、八节雷公、六候雷公、大川雷公、溪谷雷公、江河雷公、四海雷公、鸣鼓雷公、轰轮雷公、火车雷公、火轮雷公、移山雷公、走石雷公、兴云雷公、洒雨雷公、行云雷公、布霜雷公、打瘟雷



公、驱邪雷公、光明雷公、黑暗雷公、破庙雷公、火印雷公。

十七、龙 王

龙为古神话中四灵之一，故龙王被人们奉为神灵。据《太上洞渊神咒经》中载：当国土炎旱，五谷不收时，元始天尊乘五色云来临国土，作大神通变现光明，与诸天龙王、仙童、玉女七千二百余人，宣扬正法，普救众生，大雨洪流，应时甘润。

道书《龙王品》载五帝龙王为：东方青帝青龙王，南方赤帝赤龙王，西方白帝白龙王，北方黑帝黑龙王，中央黄帝黄龙王。四海龙王为：东方东海龙王，南方南海龙王，西方西海龙王，北方北海龙王。《道德会元》卷一百又称四海龙王为：东海广德龙王，南海广利龙王，西海广润龙王，北海广泽龙王。

《龙王品》还列有五十四个龙王名如：日月龙王、星宿龙王、天官龙王、阎罗龙王、天人龙王、五岳龙王、山川龙王、井灶龙王、金银龙王、珍宝龙王、衣食龙王、官职龙王、国土龙王、州县龙王等等。《太上洞渊神咒经》卷一十七又记载了六十二个神龙王名，如：天神神龙王、地祇神龙王、国邦神龙王、府郡神龙王、宫殿神龙王、屋宅神龙王、天子神龙王、诸侯神龙王、县宰神龙王、家长神龙王、子孙神龙王、仁义神龙王、忠孝神龙王等等。

道教神仙与内丹学

十八、五岳大帝

五岳大帝为五岳山神。五岳即指东岳泰山、南岳衡山、西岳华山、北岳恒山、中岳嵩山。古人认为五岳都有山神存在。故对



之信仰崇拜。五岳之神唐代封王,宋代封帝,故唐宋以后,总称五岳大帝。五岳信仰与中国古代的五行说有关。五行学说认为东方属木,其色青;南方属火,其色赤;西方属金,其色白;北方属水,其色黑;中央属土,其色黄。因此五岳大帝的服饰和神物都与五行相配,如东岳大帝着青袍,北岳大帝乘黑龙等。五岳之中,以东岳最为尊贵,故古代帝王登基时,必到泰山封禅,祭告天帝以佑政权昌盛长久。

据《风俗通义·山泽》载:泰山“尊曰岱宗,宗者,长也,万物之始,阴阳交代,云触石而出,肤寸而合,不崇朝而遍雨天下”;衡山“一名霍山,霍者,万物盛长,垂权布叶,霍然而大”;华山“华山,万物滋熟变华于西方也”;恒山“恒者,常也,万物伏藏于北方有常也”。以后随着人们神仙观念的发展和深入,五岳逐渐仙境化,道教将其称为洞天福地。

据《月令广义·图说·五岳真形图》载:泰山乃天帝之孙,群灵之府,为五岳祖,主掌人间生死贵贱修短。衡山主掌星象分野,水族鱼龙。嵩岳主掌土地山川、牛兰食啖。华岳主掌金银铜铁,飞走蠢动。恒岳主掌江河淮济,四足负荷等事。

关于五岳之神的姓名,各书记载常有不同。

(一)东岳大帝

东岳泰山为五岳之首,《三教源流搜神大全》说:“泰山者,乃群山之祖,五岳之宗,天帝之孙,神灵之府也!”古称岱山,又名岱宗,春秋时改称泰山。因位于我国东部,故又有东岳之称,素有“五岳之长”、“五岳独尊”之美誉。秦汉以前,古人认为泰山为“峻极之地”,是人与天相通的神地,对其极为崇拜畏敬。

关于泰山神东岳大帝的来历,据东方朔《神异经》所言为:盘



古终世之时,其子名赫天氏。时有三皇代出。赫天乃人居一山,于此时代代相传,故其山岳即名岱宗泰山。赫天有子胥勃氏,胥勃子玄英氏生二子,长名金轮王,次子少海氏。少海氏妻弥轮仙女。弥轮仙女夜梦吞二日入腹,觉而有娠,生二子,长曰金蟬氏,后称东华帝君。次子金虹氏,后称东岳帝君。金虹氏积德之初,因在长白山中佑民有功,伏羲氏时即被封为太岁,掌天仙六籍,遂以岁为姓,以崇为名,先被尊称为太华真人。弥轮夫人乃水一天尊之女。据说神农时,泰山神被赐天符都官,名号府君,后至尧、舜、禹、汤、周、秦、汉、魏之世,也一直都在天都府君之位。

汉代以后,盛传人死后,灵魂要回归泰山,于是泰山神又有了治鬼魂之说。因而泰山神就能既管辖神仙,又管辖人事和鬼魂了。《日知录》说:“考泰山之故,仙论起于周末,鬼论起于汉末。”《封禅书》说:泰山有天主地主之词,其义缘封禅而起。王者于此报天故有天主祠,王者于此报地,故有地主祠。死者魂归泰山,即归于地主耳。《三教搜神大全》说:汉明帝时,封泰山神为泰山元帅,掌人间居民贵贱高下之分,禄科长短之事,十八地狱六案簿籍,七十五司生死之期。《岱史》说:五岳之神分掌世界人物,各有攸属。岱(泰山)乃天帝之孙,群灵之府,主世界人民官职、生死、贵贱等事。《风俗通义》说:岱宗上有金匮玉策,能知人年寿修短。《五岳记》称:东岳泰山神天齐王,领仙官仙女九万人。据《云笈七签》说:东岳泰山君领群神五千九百人,主治死生,百鬼之主帅也。世俗所奉鬼神祠邪精之神,而死者皆归泰山受罪考焉。泰山君服青袍,戴苍碧七称之冠,佩通阳太明之印,乘青龙。但《上清众经诸真圣秘》卷七的说法则不同,“东岳泰山君姓玄丘讳目陵,头建三宝九光夜冠,衣青羽章裙,披九色班裘,带上皇命神之篆,乘青云飞舆九色苍龙,从十二仙官。”

我国历史上的历代帝王,从秦始皇到清乾隆帝,都曾到泰山



进行过封禅祭祀活动。所谓“泰山封禅”，据《史记正义》说：“泰山上筑土为坛以祭天，报天之功，故曰封；泰山下小山上除地，报地之功，故曰禅。神道属天，王者即封泰山以报天，则泰山有神道矣。鬼道属地，王者既禅泰山下小山，如云云、亭亭、梁父、蒿里诸山以报地，则云云、亭亭、梁父、蒿里诸山有鬼道矣。”

相传夏、商、周三代即有七十二位君主来泰山禘祀。据史料记载，从秦始皇于公元前 219 年登泰山封禅起，后秦二世胡亥、西汉武帝刘彻、东汉光武帝刘秀、章帝刘炆、安帝刘祐、唐高宗李治、唐玄宗李隆基、宋真宗赵恒、清圣祖玄烨都曾亲自登临泰山进行封禅。秦始皇在统一六国前二年（前 219），就率群臣东封泰山，在岱顶刻石颂德而归。始皇逝世次年（前 209），其少子胡亥即效法乃父再登泰山，并在始皇帝刻石之碑阴，又刻其诏书，极力颂扬始皇创世立业之功德。这种隆重的封禅仪式的目的，就是告成于天，借泰山向天下夸耀自己的事业中文治武功的功业。但有唐以来的封禅泰山，给泰山加以至尊至贵的尊号，则有借泰山之威势而求庇佑之意。

据文献记载，唐武后垂拱二年（686）七月初一日封泰山神为“神岳天中王”。万岁通天元年（696）四月初一日又尊封为“天齐君”。唐开元十三年（725）玄宗皇帝加封泰山神为“天齐王”。宋真宗大中祥符元年（1007）十月十五日，诏封为“东岳天齐仁圣王”。祥符四年（1011）加封尊号为“东岳天齐仁圣帝”。元世祖，明太祖对泰山神，也都相继敕赠了较高的封号以荣神之威势。

东岳大帝本来只是在岱宗泰山祭祀，由于历代帝王推崇封禅，全国各地礼敬东岳大帝亦蔚然成风。农历三月二十八日是东岳大帝的神诞，这一天，东岳庙中一般要举行十分隆重的祝祷活动。



(二)南岳大帝

南岳衡山是五岳之一。汉代所祀南岳,即今安徽的霍山,当时也称潜山、衡山、霍山。《史记·封禅书》云汉武帝元封五年,“登礼潜之天柱山,号曰南岳。”隋唐以后,改祀湖南衡山县的衡山。

关于南岳神的姓名、形象,各书记载之一。《历代神仙通鉴》卷一十五:“南岳庆华紫光注生真君崇覃”。《重修纬书集成》卷六《龙鱼河图》载:南岳神君姓丹名灵峙。《上清众经诸真圣秘》卷七说:南岳衡山君,姓烂讳洋光,头建八朗宝光玉冠,衣赤锦飞裙,披神光绯文之表,带封灵制魔之章,乘赤霞飞轮,从南岳仙官十二人。《云笈七签》描述南岳大帝为:服朱光之袍,九丹日精之冠,佩夜光天真之即,乘赤龙,领神仙七万七百人。其所穿之袍、所乘之龙为赤色,这是因为,南方相对应赤色。传说青城山为其丈人,霍山为其储君,庐山为其使者。南岳大帝的神职,主星辰分野,兼水族鱼龙之事。

《癸辛杂识》记载:衡岳之庙,四门皆有侍郎神,唯北门主兵。朝廷每次调兵征战之前,都要派官员去祭祀。以其门开尺寸计出兵的数量。战事完毕后遣使告谢。

唐玄宗时,封南岳神君为“司天王”。宋真宗大中祥符四年五月二十五日,追尊号曰:“司天昭圣帝”,以景明皇后配祀。旧地全国各地普遍建有南岳庙。

(三)西岳大帝

五岳之中,西岳华山因邻近汉唐都城长安,故长期备受尊



崇。东汉光和二年《樊毅修华岳碑》载：“谓之西岳，祭视三公者，以能兴云雨，产万物，通精气，有益于人。其德体明，则有祲祥。荒淫臊秽，笃灾必降。因渎祭地，岳以配天。”

西岳大帝的姓名、形象、神职，各书记载不一。据《上清众经诸真圣秘》卷七载：“华山君，姓浩丘讳元仓，头建六元通神飞冠，衣白锦飞裙，披素锦之裘，带交灵素绶，乘玄霞飞轮，从西岳仙官十二人，悉乘十二白虎，手把七色华幡。”《云笈七签》载：西岳华山君，领仙官玉女四千一百人，服白素之袍，戴太初九流（太素九旋）之冠，佩开天通真之印，乘白龙。少昊为白帝，治西岳，上应井鬼之精，下镇秦之分野。《历代神仙通鉴》卷四曰：皋陶是西岳所化，敕为素元耀魄大明真君，主管世界珍宝五金之属，陶铸坑冶兼羽毛飞禽之类。《龙鱼河图》曰：西岳华山君神，姓浩名郁狩。

唐玄宗时，认华山为唐朝皇室的本命神山，于是封其神为“金天王”。宋真宗大中祥符年间，追封为“金天顺圣帝”，配享肃明皇后。

（四）北岳大帝

五岳中的北岳恒山，今指山西浑源的恒山。北岳在五岳中地位较低。从汉唐至宋明，都以河北曲阳的大茂山为北岳。相传北岳恒山，原来就是山西浑源的恒山，舜去祭祀恒山，走到河北曲阳的大茂山，天下起大雪，无法再向北行，这时，又有石头飞堕而下，于是就将大茂山祭祀一番，不再往北地去祭祀恒山了。后来，就在那里立曲阳庙，将大茂山作为北岳恒山祭祀了。清顺治年间，改祀位于山西浑源的恒山。

北岳大帝的姓名、形象，各书记载不一。《恒岳志》说恒山君



姓晨名嵩。纬书称北岳恒山神君姓登名僧。《上清众经诸真圣秘》卷七曰：恒山君伏讳通萌，头建五气宝晨玉冠，衣黑锦飞裙，披玄文明光之裘，带交灵紫绶，乘云霞飞轮，北岳仙官十二人，悉乘飞龟，手把五色华幡。《云笈七签》说：北岳恒山君，领仙人玉女七千人，服玄流之袍，戴太真冥灵之佩，佩长津悟真之印，乘黑龙。关于北岳大帝的神职，《三教源流大全》卷二曰：北岳者，主于世界江河淮济，兼虎豹走兽之类，蛇虺昆虫等属。《历代神仙通鉴》卷四曰：契乃北岳转世，今为郁微洞元无极真君，主世界江湖海淮济涓涓，兼虎豹走兽之类，虺蛇昆虫，四足多足等属。

宋真宗时尊封为“安天玄圣帝”，配祀静明皇后。后世民间称为“北岳大帝”。

(五)中岳大帝

中岳嵩山，位于河南，因邻近古都洛阳，故在五岳中地位较高，但不及东岳泰山的名望。《山海经》记载中岳神的形象为人面三首、半人半兽。纬书称中岳神君姓寿名逸群。《上清众经诸真圣秘》卷七曰：中岳君，姓角讳普生，头建中元黄晨玉冠，衣黄绵飞裙，披玄黄文裘，带黄神中皇之章，乘黄霞飞轮，从中岳仙官十二人，悉乘飞骊，手把玄黄十二节。《云笈七签》则称：中岳嵩山君，领仙官玉女三万人。中岳君服黄素之袍，戴黄玉太乙之冠，佩神宗阳和之印，乘黄龙，从群官，中岳五土之主，太上常用三天真人有德望者以居之。

中岳大帝的神职，《五岳民号》载：“至世界土地山川陵谷，兼牛羊食稻。”《神异经》云：“中岳者主于世界地泽川谷沟渠山林树木之属。”

唐朝武则天垂拱四年(688)，雍州承安人唐同泰伪造瑞石于



洛水，献之。其文曰：圣母临人，永昌帝业。武则天于是加封洛水之神，又因嵩山与洛水接近，因改嵩山为“神岳”，尊为“天中王”，并为置庙。武则天万岁通天元年（696年），加封为“神岳天中皇帝”。唐玄宗时，改封中岳神为“中天王”。宋真宗时封为“中天崇圣帝”。元时加封为“中天太宁崇圣帝”。

十九、太阳帝君

太阳帝君，即为日神，为日宫之精。全称“日宫太丹炎光郁明太阳帝君”或称“日宫太阳帝君孝道仙王”，治洞阳郁仪宫。

《洞渊集》卷七载：日者，太阳之精，人君之象。日中帝君、仙官、神吏万众，皆修郁仪奔日之道。日为洞阳之宫，自然化生空青翠玉之林，天官采食花实，身生金光，日之精气化生金鸟，栖其林，朝出暘谷，夕没崦嵫，一年一周天。日宫太阳帝君，上管周天二十八宿星君、天曹，注禄寿之司，常以三元万灵天官皆诸日宫检校世人罪福之目，进呈上帝诣之阳宫生籍，日魂吐九芒之气，光莹万国，日名郁仪。

二十、杨府侯王

杨府侯王，姓杨名精义，系安固县廿八都长芬西村人（今属浙江瑞安市碧山镇长芬村）。杨公生于唐太宗贞观甲辰年（644年）5月18日辰时（有说是5月24日生）。夫人葛氏生子十人：国正、国天、国心、国顺、国猛、国勇、国刚、国强、国龙、国凤。杨公子孙五十二人。唐高宗总章二年（669年），杨公中二甲进士，



唐高宗仪凤二年(677年)官封都督大元帅。公65岁退隐后,于丘山背建一寺院“松古寺”,今为碧山寺,在寺中参悟玄机,修至道成,享108岁而羽化登仙。其子国心、国顺、国强、国龙俱得中功名。独有七子国刚隐居白岩山白岩洞修道,月伴闲云,夜守孤灯,静坐修炼,至道大成。杨公父子仙逝后,当时户部陈天佑等奏本其事,唐代宗广德元年(763)颁诏追赠杨公为“太老仙翁正直真君”,葛氏夫人封为“太群夫人”,其子封为“十洞尊王”。故有“父子二家皆得道,兄弟十洞封尊王”之美名。宋太宗淳化元年敕封为“圣通文武德理良横福德显应真君”,后又加封“杨府侯王”。清咸丰六年(1856年),由于杨公显神圣威力,歼灭了海寇。清同治六年(1867年)加封“福佑王”。由于杨府侯王历代护国佑民,保国泰民安,因而深受群众信仰。

传说清朝末年,瑞安鲍田前池村靠近东海,这一带村民大都是务农捕鱼为业,有个姓池名叫东梅的渔民,父子三人扬帆出海时,在海口不远处忽遇狂风掀起恶浪,船被卷起一丈多高又落下来,帆杆被折断,立刻有沉舟海底葬身鱼腹的危险。父子们只是对空呼叫救命,呼喊杨老爷救命,船身满是积水,船头已沉落海里。忽然间风浪平息,杨府老爷熟悉的脸孔(因该村杨府庙里奉有杨府爷神像)出现在半空中。池东梅父子对空拜谢。风浪平息后,父子们还捕了几网鱼满载而归。贩卖了鱼后,池东梅父子立刻买了福礼,到杨府庙焚香点烛祭请叩拜,酬谢大恩。此奇事传扬开去后,杨府庙里香火更加旺盛了。



第五章 琼台女神仙

176

一、西王母

西王母,又称“九灵太妙龟山金母”、“太虚九光龟台金母元君”、“金母”、“西姥”,民间俗称为“王母娘娘”。她为道教女仙中的最高尊神。《列仙全传》卷一称她为龟台金母,以西华至妙之气,化而生于伊川。姓缑,讳回,字婉妗,一字太虚,治昆仑西北隅。

据《山海经》记载,西王母源于中国远古时代西方一个原始部落的图腾,其信仰在当时影响很大。《西山经》称其居住在玉山,“其状如人,豹尾虎齿而善啸,蓬发戴胜,是司天之厉及五残”。《海内北经》说她“梯九而戴胜杖,其南有三青鸟,为其取食,在昆仑虚北”。《太荒西经》说:“有人戴胜,虎齿,有豹尾,穴处,名曰西王母。”可见这个部族崇拜“人形、虎齿、豹尾、戴胜(象征神力的花纹首饰)”的图腾标志。战国时期逐渐被神化。《庄子·大宗师》说她修得大道后“莫知其始,莫知其终”。古代传奇



小说《穆天子传》记载：周穆王西征，至于西王母之邦。吉日甲子，周穆王宾于西王母，乃执白圭元璧以见西王母，献锦组百纯，白组三百纯。西王母再拜受之。乙丑，周穆王觴西王母于瑶池之上。西王母为周穆王谣曰：“白云在天，山陵自出，道里悠远，山川间之，将子无死，尚能复来？”周穆王答曰：“予归东土，和治诸夏，万民平均，吾顾见汝，比及三年，将复而野。”周穆王遂“乐而忘归”。宴游赠答中，西王母自称是天帝之女。从而，在人们的心目中，西王母就成了一位容貌艳丽，雍容华贵的天界女仙了。而原来“虎齿、豹尾”的部族形象，则被人们说成是西王母的使者“西方白虎之神”。

民间有许多关于西王母的传说。《淮南子·览冥训》载：西王母掌有不死之药，曾应羿的请求相赠给他，后被嫦娥偷食，奔月成仙。因而民间又将西王母视为长生不死的象征。又据《博物志》卷八曰：“汉武帝好仙道，祭祀名山大泽以求神仙。时西王母遣使乘白鹿告帝当来，乃供帐承华殿以待之。七月七日夜漏七刻，王母乘紫云车而至于殿西南面，青气郁如云。有三青鸟，如鸟犬，使侍母旁。时设九微灯，帝东面西向。王母索七桃，大如弹丸，以五桃与帝，笑曰：‘此桃三千年一生实！’终使武帝感激不已。”

道教创立后，西王母被纳入其神系，成为道教至高无上的女神。道经宣称她是“西华至妙元气”所化生，“生而飞翔，以主毓神元奥于渺莽之中，分大道醇精之气，结气成形。”而成太阴之精，女仙之宗，与太阳之精东王公相配匹，共理二气，育养天地，陶钧万物。天上天下，三界十方，女子登仙者，得道者，咸所隶属。凡是成仙之人，进入天庭，都要“先见西王母，后谒东王公”，然后才能进入三清境，拜见元始天尊。

民间还传说她有三千侍女，奏笙簧之元乐，百岁蟠桃，开金



碧之灵园。每年的三月初三日,天界各路神仙都要聚会于瑶池,为王母娘娘祝寿,谓之“蟠桃会”。同时,她还常出入天庭,赐福赐寿于人间的善男信女。

二、九天玄女

178

九天玄女,又叫玄女、元女、九天女、九天娘娘。原为中国古代神话中的女神,后为道教所信奉,成为其神系中地位仅次于西王母的女天神。她既是熟悉军事、扶助英雄铲恶除暴的正义之神,也是精通阴阳和合养生之道的女仙。

九天玄女的原始形象是玄鸟。玄鸟是商的始祖,据说是天帝命令鸟生下商的始祖契,建立了强大的商王朝。据《史记·殷本纪》曰:“殷契(音 xiè),母曰简狄,有娥氏之女,为帝誉次妃。三人行浴,见玄鸟堕其卵,简狄取而吞之,因孕生契。契长而佐禹治水有功。……封于商,赐姓子氏。”

所《云笈七签》和《墉城集仙录》记载:神农是一位有功于华夏民族的古帝王,但至其孙子榆罔治世时国政就连连失道,诸侯相互侵吞,战火不断。强盛者各据城邑,自僭五行而自为帝号者有太昊后裔青帝,神农后裔赤帝,共工氏后裔白帝,葛天氏后裔黑帝,有熊氏部落首领黄帝。到了赤帝蚩尤时,不效先人之德,以安民心,反而依恃铜首铁臂,兽身人语八十兄弟,兴兵作乱,侵吞各邦,人民深受其害。蚩尤长相十分可怕,兽身人语,铜头铁额,食沙石子。黄帝继位二十二年,礼贤下士,修身积德。为了拯救人民,奋起讨伐蚩尤,大战于涿鹿之野。但蚩尤凭借妖术,黄帝虽得风后和力牧二圣贤帮助,但仍九战而不胜。于是黄帝虔诚祈祷于泰山,终使西王母深受感动。西王母遣使先授真符



给黄帝佩戴，再命九天玄女降临，传授三宫五音、阴阳之略、太乙遁甲、六壬步斗之术、阴符之机、灵宝五符五胜之文，以及兵符印剑，且为黄帝制造夔牛鼓八十面，遂使黄帝与蚩尤决战胜利而平定四方。因而玄女被讲成是黄帝之师。古时有《黄帝问玄女兵法》传世。不仅如此，据传，玄女还曾向黄帝传授许多阴阳调和之道及如意神方，有《玄女经》传世。

又传说，春秋时吴王无道，玉帝遣玄女临凡助越亡吴。玄女化身为南山处女，受聘越国为国师，教练六千君子军。在吴越战争中，六千猛士所向披靡，但南山处女功成身退，不知所终。越王统治江南后，思念玄女前功，遣使寻访，豪无踪迹，即建仙女祠于南山之上，岁时祭祀。是时玄女游云梦之地，见山中有白云洞，仙气缭绕，遂往暂息。洞中白猿化身袁公，向玄女虔恭朝拜，终日摘花献果，加以供奉，玄女见他小心谨慎，修持养道，遂尽传剑术予他。功成携白猿同上天庭朝见天颜，玉帝见之甚喜，封袁公为白云洞君，敕他掌管九天秘书。

三、斗姆元君

斗姆，又称“斗姥”。“斗”指北斗众星，“姆”指母亲之义，故“斗姆”为北斗众星之母。道教尊称为“圆明道母天尊”。

据《玉清无上灵宝自然北斗本生真经》记述说斗姆原来是龙汉年间周御王的爱妃，号“紫光夫人”，先后为御王生下九个儿子，长子是四御之一的勾陈上官天皇大帝，次子是四御之一的中天紫微北极大帝，其余七子分别为：贪狼、巨门、禄存、文曲、廉贞、武曲、破军，即北斗七星。

《太上玄灵斗姆大圣元君本命延生心经》记载：“斗姆尊号



曰：九灵太妙白玉龟台夜光金精祖母元精；又曰：中天梵炁斗姆元君紫光明哲慈惠太素元后金真圣德天尊；又化号大圆满月光王；又曰：东华慈救皇君天医大圣。应号不一，至治天宝阁。”“斗母降以大药垂医治之功，调理五行升降二炁，解滞去窒，破暗除邪，愆期者应期，失度者得度。安全胎育，治疗病痼，职重天医。生诸天众月之明，为北斗星之母。斗为之魄，水为之精，主生。”“斗母登于宝座之上，怡养神真，修炼精魄，冲然摄炁，炁人玄玄。运合灵风，紫虚蔚勃，果证玄灵，妙道放无极微妙光明，洞彻华池。化生金莲九苞，经人间七周夜，其华池中光明越炽越盛，其时一时上腾九华中，化成九所大宝楼阁。”

此外，道经中还记载斗姆：“玉池内化现金身生九苞，放光明，毫光闪闪飞上天庭。左太阳，右太阴，东斗启明星，西斗号长庚，南有箕星注福寿，北斗七元注长生。紫微主，玉皇尊，二十八宿镇乾坤，十二宫辰安天下，四圣天君把天门，三元三品三官帝，四圣四府四天丁。周天诸斗府，河汉众星真。生天生地生万物，保家保国保皇民。百万雷兵常拥护，五千甲将尽随行。”又说斗姥元君：“能阳能雨能变化，救灾救难救刀兵。祠嗣就生麒麟子，祈名金榜就题名；高贾者，利加增；祈求父母得长生，子孙得荣盛，夫妇寿康宁；万邪自皈正，诸恶化为尘。”

《玄门日诵早晚功课经》中《斗姥宝诰》曰：志心皈命礼。西天竺国，大智光中，真空妙相法王师，无上玄元天母主。金光烁处，日月潜辉，宝杵旋时，鬼神失色。显灵踪于尘世，卫圣驾于阎浮。众生有难若称名，大士寻声来救苦。大悲大愿，大圣大慈，圣德巨光天后，摩利支天大圣，圆明道母天尊。

北京白云观的元辰殿，今殿内奉祀六十甲子神和斗姥元君。斗姥元君形象为三日、四首、八臂之女神。据说其圣诞为农历九月初九日。



四、太阴元君

太阴元君，又称“太阴星君”或“太阴”，即为月神。溯其源，与中国古代对月亮的崇拜有关。

古人对月亮的崇拜，早在《尚书·尧典》中就有记载：日、月、星辰为天宗，岱、河、海为地宗，天宗、地宗合为六宗。且六宗都有神灵，在古代，往往是祭日为主，祭月为辅，祭日于东，祭月为西。

关于月亮的神话传说有许多。据《归藏》曰：“昔嫦娥以西王母不死之药服之，遂奔月为月精。”《淮南子·览冥训》曰：“羿请不死之药于西王母，嫦娥（羿妻）窃之奔月，是为蟾蜍，而为月精。”又据《五经通义》说：“月中有兔与蟾蜍何？月，阴也；蟾蜍，阳也，而与兔并；明阴系于阳也。”除了蟾蜍外，又有一兔。传说白兔在月中捣药。到了唐代，又有吴刚伐桂之说。段成式《酉阳杂俎·天咫》曰：“月桂高五百丈，下有一人常斫之，树创随合。人姓吴名刚，西河人，学仙有过，谪令伐树。”于是月亮在人们的心目中已为神仙境界，其中有雄伟的月宫，美丽的嫦娥，可爱的白兔，高大的桂树。

据《灵宝无量度人上经大法》卷五十八称：太阴元君，亦称“太阴皇君”，全称“月宫黄华素曜元精圣后太阴元君”。或称“月宫太阴皇君孝道明王”，治洞阴结璘宫。太阴皇君，月宫之精。据《洞渊集》卷七称：“月宫太阴之精，皇后大臣之象。月中帝君、仙官、神吏万众，皆修结璘奔月之道。月为广寒洞阴之宫，自然化生青华紫桂之林，亦曰降林枝叶玉兰，神仙采食华食，寿同日月，升入玉清，魄精之炁化生玉兔，一月一周天。月宫太阴帝君，



下管五岳、四渎、五湖、四海、十二溪水府，并丰都罗山百司，常以三元日冥官僚佐皆诣月宫，校定世人生死罪福之目，呈进上帝诣之阴宫死籍，月魄常泛十华之彩，光莹万国，月名结璘。”

在中国民间，至今仍保留了在八月十五中秋节晚上拜月的风俗，此风俗大致形成于唐代。至清代，拜月仍是一项国家祀典。道教宫观如北京白云观在中秋节晚上要举行设坛祭月活动。

五、碧霞元君

碧霞元君，全称为“东岳泰山天仙玉女碧霞元君”，民间俗称为“泰山奶奶”、“泰山老奶奶”。

关于碧霞元君，其身世传说不一。一说她为泰山神东岳大帝之女。汉时早有泰山神女的故事。汉代人们雕刻神女龙王爷，在泰山顶修建玉女池以奉祀。五代时殿堂倾塌，石像仆地，金童之像漫涣剥蚀，玉女像也沦落于泰山岳顶玉女池内。宋真宗东封泰山，还次御帐，在玉女池内洗手，一石人浮出水面，此为玉女像。宋真宗于是下令疏浚该池，用白玉重雕玉女神像，命有司建祠并更名为“昭真祠”，遣使致祭，号为“圣帝之女”，封“天仙玉女碧霞元君”。明朝时，将昭真祠更名为“灵应宫”，后又扩建，增大规模，为“碧霞宫”，赐号“碧霞元君”。

一说为黄帝所遣之玉女。黄帝建岱岳观时，曾经派遣七位女子，云冠羽衣，前往泰山以迎西昆真人，玉女则为七位女子中修道而成仙者。

一说为汉代民女石玉叶，在泰山而修炼成仙。《玉女卷》曰：汉明帝时，西牛国孙宁府奉符县善土石守道妻金氏，中元七年甲



子四月十八日子时生女，名玉叶，貌端而性颖，三岁解人伦，七岁辄闻法，尝礼西王母。十四岁忽感母教，欲入山，得曹仙之指，入天空山黄花洞修焉。天空盖泰山，洞即石屋处也。山顶故有池，名玉女池，旁有玉女石像。

道教认为元君为应九气而生，受玉帝之命，证位天仙，统摄岳府之神兵天将，并照察人间一切善恶之事。相传碧霞元君神通广大，祷之则灵。能保佑农耕、经商、旅行、婚姻，能疗病救人，尤其能使妇女生子，儿童无恙。

碧霞元君的圣诞为四月十八日，一说农历三月十五日。

六、妈 祖

妈祖亦称“天妃”、“天妃娘娘”、“天后”、“天后娘娘”、“天上圣母”等。关于她的来历和身世，史书记载不一。

天妃姓林名默，世居福建莆田湄州屿。因出生一个多月，未曾啼哭，故而得其名曰默。据《莆田县志》说：“天后姓林，世居莆田之湄洲屿，五代闽王时都巡检林愿之第六女也。母王氏，宋太平兴国四年三月二十三日，妃始生，而地变紫，有祥光异香。通悟秘法，预知休咎事，乡民以病告辄愈。长能乘席渡海，乘云游岛屿间，人呼曰神女，又曰龙女。雍熙四年二月十九日升华。一云景德三年十月初十日也。是后常衣朱衣，飞翻海上，里人祠之，雨暘祷应。宣和癸卯，给事中路允迪使高丽，中流震风，八舟七溺，独路所乘，神降于橈，安流人济，使还奏闻，特赐顺济庙号。”

据《三教搜神大全》说：林默母陈氏，尝梦南海观音，与以优钵花，吞之，已而孕，十四月始娩身得妃，诞之日异香闻里许，经



旬不散。林默满周岁时,在襁褓中看见诸神像,叉手作欲拜状。五岁能诵《观音经》,十一岁能婆娑按节乐神。少年时,一日在家静思熟读诗书,偶见一怪异道人从门前过,心中顿悟,拜之为师,得“玄微真法”。长大后,又在古井中得到“天书”,从此颇具神异,通晓变化,治病救人。一日,林默的四个哥哥乘船去经商,林默和其父母呆在家中。夜晚,林默突然闭目晕倒,出元神赴海上救护遇难的四位哥哥,父母不知,以为患了疾病,将女儿推行,结果仅救回三人。此事传出后,林默名声大震。林默长大后,誓不嫁人,经常穿红衣云游于岛屿间,乘船渡海,拯救海上遇难的渔民和客商。被当地人呼为神女、龙女。她二十七岁时。辞别家人,独自泛舟远去,从此没有归来。由于她在世间为百姓做过很多好事,大家怀念她,就传说她在湄洲屿升仙去了。并说她在登仙时,“闻空中乐声,氤氲有祥云若乘,自天而下,神(林默)乘之上升”(《扬州天妃宫碑记》)。于是在雍熙四年(987)在岛上建庙,逐年加以奉祀,称之为妈祖庙。“妈祖”是福建方言,相当于其他地区的“娘娘”之类。

从宋代以后,妈祖就作为海上的救护神而受到人们的奉祀。几百年来,民间流传着许多关于她显灵济世助人的传说。

据《历代神仙通鉴》记载,北宋宣和年间,路允迪受命出使高丽(今朝鲜),途中遇大风暴,其他船只都沉没了,只有路允迪的船上有一神女降于桅杆之上,漂流了二千多里,停靠在一岛上,路允迪平安归朝后,禀告朝廷,皇上很高兴,御赐“顺济”庙额,封妈祖为“灵应夫人”。宋高宗绍兴二十九年(1160)又封妈祖为“崇福灵惠昭应夫人”。又据《莆田县志》记载:宋绍兴己卯年,神降于白湖,去潮数尺许,掘饮涌泉,饮者辄愈。南宋时迁都杭州,漕运成为朝廷重要命脉,所以对妈祖的祭礼更为重视。元代,要将大批粮米物产主要通过海运或沿运河漕运,从南方运往北方,



航海保护神更显得重要。每次起航前,官家都必须到妈祖庙中占卜吉祥后才能启航。至元十五年(1279),元世祖制封泉州神女为“护国明著灵惠协正善庆显济天妃”,各地普遍修建天妃庙岁时祭祀。

明朝时,天妃信仰更为盛行,据说郑和下西洋,涉海十万余里,郑成功渡海收复台湾,都曾得到天妃庙女神的佑助。明庄烈帝(崇祯)特封之为“天仙圣母青灵普化碧霞元君”。又加封为“静贤普化慈应碧霞元君”。清康熙二十九年(1689),因显圣助舟师南征获胜,被昭封为“昭灵显应仁慈天后”,列入国家祀典,因此天妃庙又有称作为天后宫的。

明清以后,天妃神信仰相继传到东南亚、日本、朝鲜等地。现今在台湾、香港等地区极受崇拜,每逢农历三月二十三日天妃诞辰之日,天妃庙都要举行隆重的宗教活动,祝贺迎祥,朝拜者甚众,香火辉煌。

七、麻姑元君

麻姑元君,亦称“麻姑”,是古代一位女仙人。葛洪《神仙传》称其为仙人王方平之妹。东汉桓帝时,王方平仙人降于蔡经家,召麻姑。随鼓箫之声,从官簇拥而至,看上去似十八、九岁的姑娘,在头顶上梳了个发结,其余的头发披散着垂到腰部,衣着锦绣,光彩夺目,如此漂亮,叫不上名字来,都是凡世间所没有的。他们进餐时用的是金玉杯盘,数也数不过来,饭菜多是花和水果做成,而香气扑鼻。麻姑称自己已经看见东海三次变为桑田,并称自己与兄王方平已有五百多年没有见面了。麻姑要了少许米,将它撒在地上,说是用来祛秽,而所撒之米全部变成了珍珠。



又麻姑的手指不像人的手指，却像鸟爪，蔡经心中暗自想：如后背非常痒的时候，能让这只手来搔背，该多好啊！方平已经知道蔡经心里所想，立即让人用鞭子打他，并说：“麻姑是神仙，你怎么说她的手指可以搔背呢？”只见有鞭子打在蔡经的后背上，但看不见有拿鞭子的人。

又有说麻姑为唐朝时人，姓黎，字琼仙，先入宫为宫人，后在“麻姑山丹霞宛陵洞天”（相传在江西南城县城西，道教三十六洞天之一）修道成仙。唐代书法大师颜真卿曾为之撰《麻姑仙坛记》，刻碑纪念，至今犹存。四川丰都“鬼城”，有“麻姑洞”和“仙姑岩”，传说也是麻姑住过和修炼的地方。

麻姑传说流行民间已久，相传旧历三月初三王母娘娘寿诞，麻姑于绛珠河畔用灵芝酿美酒为其祝寿。麻姑遂成为吉祥长寿的象征。其形象为一跨鹤腾云的漂亮女仙。祝女寿者多赠以此像，称“麻姑献寿”，以喻长寿，颂祝吉祥。

麻姑曾隐居修道的“麻姑山”，位于江西省南城县城西，境内有三十六峰、十三佳泉、五大潭洞，山间多怪石，或俯、或仰、或蹲、或立、或卧、或吞、开吐，形象逼真，景色优美，风光迷人。东晋著名道士葛洪亦曾于此炼丹修道。麻姑山为道教三十六小洞天之中的“第二十八洞天”，名曰“丹霞洞天”，又为七十二福地之中的“第十福地”。

八、骊山老母

骊山老母，又称黎山老母或骊山姥。

骊山，位于现陕西省境内。相传骊山老母曾在此山炼石补天，并于唐玄宗时在此山之下向李荃传授《阴符经》秘义。



李筌，唐玄宗时陇西（今甘肃境内）人，自号达观子，自少喜好神仙之道，曾于嵩山少室山隐居多年。于虎口岩得《黄帝阴符经》。他抄读数千遍，竟不知晓其义理。遍历名山大川寻访师侣。后入秦地，在骊山下遇一老母，衣衫敝破，扶一拐杖，自语说：“火生于木，祸发必克。”李筌听后大吃一惊，就问老母是如何得知《阴符经》中的内容的。老母回答说：“吾受此经，已三元六周甲子矣。”于是坐在树下，为李筌讲说《阴符经》之玄义。现在《道藏》中所收录的《黄帝阴符经疏》三卷，相传就是骊山老母传授的。《阴符经》，大抵言天地阴阳运行变化，五行相生相克，制伏生杀，而天地、万物、人三者更相为盗。圣人当观天之道，执天之行，掌握天人暗合之机，使行为举动合乎天道自然，则养生治国皆行其宜，可以长久，亦可掌握宇宙，修炼成为神仙。

又传说李筌食用了骊山老母的麦饭后，从此不饥不渴，辟谷修道，成为仙人。据《云笈七签》卷七七载：“黑豆五斗，大麻子一斗五升，青州枣一斗。上件黑豆净水淘过，蒸一遍，曝干去皮。又蒸一遍，又曝令干。麻子以水浸去皮，共枣同入甑中蒸熟，取出，去枣核。三味一处烂捣。又再蒸一遍，团为拳大，又再蒸之。从初夜至夜半，令香熟，便去火。以物密盖之。经宿，曝干，捣罗为末。任性吃，以饱为度。遇渴，得吃新汲水、麻子汤、柏汤。第一服七日，三百日不饥。第二服四日，约二千日不饥，若人依法服之，故得神仙。”



下编 内丹学



第一章 内丹学综述

190

内丹学,又名“性命之学”、“内丹仙学”等。内丹学是道教养生学的重要组成部分。道教养生学讲究重人贵生、形神统一、天人合一、生道合一、性命双修和逆修返源,认为我命在我不在天,即认为个人的生命同天地一样,都是由自然之气所化生,故若修道守气,炼神还虚,返本归根,就可以与道同在,寿比天长,强调个人的生命,能有自我决定,不由天地支配。道教养生的方术有多类,功法有多种,如静功炼神类、动功类、气功类、外丹类、内丹类、服食类、辟谷类、道医类、摄养类等等。静功炼神类中又有许多方法,如心斋法、守一法、定观法、坐忘法、内观法、存思法等。

何谓“内丹”?内丹家将人体的某些部位比作炉鼎,以精、气、神为内炼三宝,所谓的精、气、神,乃指人体先天禀赋的元精、元气、元神。《高上玉皇心印妙经》曰:“上药三品,神与气精。”神非思虑之神,气非呼吸之气,精非交感之精。其中元精为基础,元气为动力,元神为主宰。以神为火候,以精为药物,以神驭气,以神炼精,使精气神三者凝聚为一体,即所谓“内丹”。内丹可以脱离肉体而飞升,并且永世长存,永远不坏。修成内丹,即可谓修道成功。



道教的基本信仰就是神仙信仰。道教义理的显著特点就是重生、乐生、贵生,追求长生久视,得道成仙。《汉书·艺文志》曰:“神仙者,所以保性命之争,而游求于外者也。聊以荡意平心,同死生之域而无怵惕于胸中。”意谓神仙是保养生命之真,而解除了对死亡畏惧的人。那么,如何才能成仙呢?只有得道才能成仙。道教主张生道合一,长生久视,这是道教神仙理论的核心内容之一,也就是《道德经》中所讲的“深根固蒂,长生久视之道”。《坐忘论》曰:“人之所贵者,生也;生之所贵者,道也”。《老子想尔注》曰:“生,道之别体也”。认为“生”是“道”的表现形式。《太上老君内观经》也说:“道不可见,因生以明之;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。”只有道与生相守,生与道相保,生道合一,才是真正意义上的修道,修长生之道。

随着以长生不老为核心的神仙学说的兴起,炼养方术便成为沟通人——仙之间的桥梁,在众多的炼养方术之中,内丹术又是炼养功夫的综合集成和核心,是在其他炼养方术的基础上综合发展而来的,是性命双修的一种内炼功法。在汉唐时期,养生家多称形神共养,唐以后的内丹家则多称性命双修。至宋元之时,性命双修的理论非常完善,方法上也相当系统丰富,达到了十分深入精微的程度。

性命双修,是道教修炼性功和命功的简称。《重阳立教十五论·第十一论混性命》中说:“性命是修行之根本,谨紧锻炼矣。”“性者神也,命者气也,性若见命,如禽得风,飘飘轻举,省力易成。”一般而言,性指心性、理性,又谓之“真性”、“真心”、“真神”、“元神”、“真意”等;命指生命、形体,又谓之“元精”、“元气”等。炼心神为性,炼精气为命,所以道教所谓的这种性命双修的内丹学,是道教养生学所独具的,它既不同于中国儒家、佛教的养生



学,也不同于西方传统的养生学。中国儒家、佛教的养生学只重视心性的修养和正心诚意,只讲究明心见性,而少言炼精炼气的“命功”之学。而西方传统的养生学只重视身体的延年益寿、健康长寿,而不涉及心性与道德的修持,即忽略了“性功”。只有道教内丹家把“修命”与“修性”结合起来,认为二者不可分离,二合为一。

内丹学认为人体之生成,是父母初交之时一点先天元气而立命,至十月胎圆,又得先天祖气一点元阳而有性。此时,元气为命,元神为性,性命不分,处于混沌的先天状态;至降生时,元神归于心,元气归于肾,由先天分判为后天之性命,始成长为人。内丹学讲的就是如何由后天返回先天,如何由人逆向修炼成仙,讲元精、元气、元神的炼化,主张性命双修而不可分离,不可偏废。

《性命圭旨·元集》曰:“元始真如曰性,一灵炯炯是也,先天至精曰命,一气氤氲是也。然有性便有命,有命便有性。性命原不可分,但以其在天则谓之命,在人则谓之性。性命实非有两,况性无命不立,命无性不存。而性命之理,又浑然合一者哉。”“贤人之学,存心以养性,修身以立命,圣人之学,尽性而至命,谓性者神始,神本于性而性则未始神,神所由以灵;命者气之始,而命则未始气,气所由以生。身中之精,寂然不动,盖刚健中纯粹精者存,乃性之寄也,为命之根也。心中之神,感而遂通,盖喜怒哀惧爱恶欲者存,乃命之所寄也,为性之枢也。性而心也,而一神之中炯;命而身也,而一气之周流,故身心,精神之舍也。而精神,性命之根也。”又曰:“性有气质之性,有天赋之性;命有分定之命,有形气之命,分言之则二,合言之则一。其中有理,是以神不离气,气不离神,吾身之神气合,而后吾身之性命见也。性不离命,命不离性,吾身之性命合,而生吾身未始性之性,未始命之



命见也。夫未始性之性，未始命之命，乃是我之真性命也。我之真性命，即天地之真性命，亦即虚空之真性命也。”

元李道纯《中和集》曰：“夫性者，先天至神一灵之谓也。命者，先天至精一气之谓也。精神，性命之根也。性之造化系乎心，命之造化系乎身。见解智识出于心也，思虑念想，心役性也。举动应酬出乎身也，语默视听，身累命也。命有身累，则有生有死，性受心役，则有往有来，是知身心两字，精神之舍也。精神乃性命之本也。性无命不立，命无性不存，其名虽二，其理一也。”又曰：“殊不知孤阴寡阳皆不能成全大事。修命者不明其性，宁逃劫运？见性者不知其命，末后何归？仙师曰：炼金丹不达性，此是修行第一病。只修真性不修丹，万劫阴灵难入圣，诚哉言欤！高上之士，性命兼达，先持戒定慧而虚其心，后炼精气神而保其身，身安泰则命基永固，心虚澄则性本圆明。性圆明则无来无去，命永固则无死无生。至于混成圆顿，直入无为，性命双全，形神俱妙也。”

黄元吉《论性命双修》曰：“世有清静而修者，炼性不炼命，及其成功，则性得先天，而命亦归夫太极。彼独修命者，恐不能有此神效也。虽然，亦视乎各人之体质为何如耳，如色身毫无亏损，精气神三者俱足，此又何待于命功为哉？若是色身不健，体质多亏，不先从命功下手，纵能造到极处，亦是一点阴气，无有阳光。故古有修性不修命者，虽能调神出壳，游行四处，究属阴神而已。后之学者，其必由粗以及精，自有以返无，庶不致孤修寂炼之消也。”

丘处机《大丹直指》曰：“金丹之秘，在于一性一命而已，性者，天也，常潜于顶。命者，地也，常潜于脐。顶者，性根也。脐者，命蒂也。一根一蒂，天地之元也，祖也。”

《丹阳真人语录》曰：“薄滋味所以养气，去嗔怒所以养性，处



污辱低下所以养德，清静恬淡所以养道，名不著于簿籍，心不系于势利。”“学道者无他，务在养气而已。夫心液下降，肾气上升至于脾，元气氤氲不散，则丹聚矣，若肝与肺往来之路也，习静于久，当自知之，苟不养气，虽挟泰山超北海，非道也。要炼神合道，离不开神气，即性命、龙虎、铅汞、水火、婴姤、真阴真阳、种种名相，皆不可著，止是‘神气’二字而已，欲要养气全神，须当屏尽万缘，表里清静，久久精专神凝气冲，三年不漏下丹结，六年漏中丹结，九年不漏上丹结，是名三丹圆备，九转功成。”

白玉蟾《紫清指玄集·性命日月论》曰：“性命之在人，如日月之在天。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。莫有不害吾之公道，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。”

白玉蟾再传弟子、南宗传人萧廷芝在《金丹大成集》中曰：“夫道也，性与命而已。命者有生也，性者万物之始也。夫心者，像日也；肾者，像月也。日月合而成易，千变万化而未尝灭焉。然则肾即仙之道乎？寂然不动，盖刚健中正纯粹精者存，乃性之所寄也，为命之根矣。心即佛之道乎？感而遂通，盖喜怒哀乐爱恶欲者存，乃命之所寄也。为性之枢纽也。吁！万物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命，穷理尽性而至于命，则性命之道毕矣。”

随着宋以后道教内丹学的发展、兴盛，出现了不同的门派，他们虽都主张性命双修，但在修性修命的先后、主次及下手处等方面则各持己见。其中南北二宗的区别最大，南宗主张先命后性，而北宗主张先性后命。

关于道教内丹学的缘起，可追溯到中国古代的神仙家及黄老养生思想。神仙家为了追求长生不死，返老还童的理想，研



了许多延年益寿的方术。道祖老子在《道德经》中提出的归根复命学说更是道教练养理论的基本根据。老子曰：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明”。这个根也就是道，在人则指生命的本源，在内炼中，即可指丹田。内炼之时，即要求致虚守静，保持内心的极度清静，使精气神常聚常守丹田。通过精气神的炼化，而三者凝为一体，结成内丹，即可“复命”，即达到“深根固蒂，长生久视”之目的。

《老子》的养生思想，是后世道教内炼学的根源。从汉代开始，以内炼观点注解《老子》者，历代不乏其人，如汉河上公《老子章句》、张陵《老子想尔注》、三国葛玄《老子节解》、宋白玉蟾《道德真经宝章》、元李道纯《道德会元》等，宋元的一些内丹家更把《老子》奉为内丹祖书。宋张伯端《悟真篇》说：“《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。”元陈致虚《金丹大要》说：“老子之道，即金丹之大道也。”“如恍惚中有象有物，杳冥中有精有信，不贵难得之货，皆直指大道，显露玄机者也。经内隐八十余名，如众甫、神器、玄牝、橐籥之类。盖深注意于道，使后之人从是而悟，因悟而入，因人而有焉。即有为者金丹也。”并且《金丹大要》还列出了一个传授系统：“金丹之道，黄帝修之而登云天，老君修之是为道祖，巢由高蹈、钱铿长年，尔来迄今历数何限。求于册者，当以《阴符》、《道德》为主，《金碧》、《参同》次之。自河上公五传，而至伯阳真人；祖天师得伯阳之旨，丹成道备，降魔流教；仙翁济幽，旌阳斩蛟，是皆逢时匡世救劫，斯乃真仙之余事耳。华阳玄甫、云房、洞宾授受以来，深山妙窟代不乏人……燕相海蟾受于纯阳，而得紫阳，以传杏林、紫贤、泥丸、海琼，接踵者多。我重阳翁受于纯阳，而得丹阳，全真教立，长春、长真、长生、玉阳、广宁、清静诸老先辈，枝分接



济，丹经妙诀，散满人间。”

东汉魏伯阳的《周易参同契》托易象而论炼丹修仙，参同“大易”、“黄老”、“炉火”三家之理而会归于一，对秦汉以来神仙家长生久视之道和各种炼养方术做了一次系统的总结。全书兼及内外丹，论述了炼丹的原理和方法，阐明了炼丹与天地造化同途的思想，对后世道教影响极大，被奉为“万古丹经王”。

继魏伯阳之后，历魏晋南北朝，入隋唐，这一阶段丹鼎派主要以外丹术显名于世，重要的外丹家有葛洪、陶弘景、张果等，唐代，由于柳泌的铅汞说传入宫廷，使不少服丹的贵族、官僚、皇帝被毒死，这促使外丹术走向衰落，取而代之的是内丹术开始流行。其实，随开皇年间的苏元朗，就提出了“身为炉鼎，心为神室”、“归神丹于心炼”之说，倡导内丹道，只是没有盛行开来。唐末五代，崔希范、钟离权、吕洞宾、施肩吾、彭晓、陈抟、刘海蟾等内丹家们纷纷著书立说，至北宋张伯端《悟真篇》的问世，标志着内丹学说的渐趋成熟。他们的内丹修炼的理论和方法，肇开了宋元明清内丹百家争鸣、门派林立的局面。略而记之，重要的内丹流派有钟吕派、先天派、南宗、北宗、中派、东派、西派、三丰派、伍柳派等。

一、钟吕派

该派以钟离权、吕洞宾为代表，为宋元内丹学的肇开者。不论是南宗、北宗、还是中派、东派、西派等，他们都自称得钟吕之真传，受钟吕直接或间接之传授。

钟离权，字云房，唐末五代隐士。避乱入终南山，遇东华帝君王玄甫，授以赤符玉篆、金科灵文、大丹秘诀、周天火候、青龙剑法，又于石壁间得《灵宝经》，悟阴阳升降、心肾交合之理。后



以内炼丹法传与吕洞宾、陈朴、郑文叔、王老志等。

吕洞宾五代宋初时人，名岩，他历五代战乱，仕途功名无望，后遇正阳帝君钟离权，授以金液大丹与灵宝毕法、天遁剑法，潜心修道，曾隐居华山与陈抟为师友。吕洞宾后传道给华阳施肩吾。此外，陈朴亦受道于钟离权，与吕洞宾同时，亦为该派重要人物，他传接气之术给宋城张方平，授内丹诀予淮南野叟。

钟吕派自问世之初，就独尊自家所修的内丹为唯一大道，而排斥其他一切的炼养方术。该派的主要经典有《还丹歌》、《破迷正道歌》、《灵宝篇》、《秘传正阳真人灵宝毕法》、《百问篇》、《指玄篇》、《敲爻歌》。此外，吕洞宾弟子宋代施肩吾编有《钟吕传道集》、《修真指玄篇》、《会真篇》、《西山众仙会真记》、《华阳篇》亦述钟吕丹法。

《钟吕集道集》是钟吕派的重要代表经典，书中驳斥种种旁门小法，唯以内丹修炼为正道。该书采用回答的形式，记录了钟离权传授吕洞宾关于内丹修炼的十八个问题，即分别论述真仙、大道、天地、日月、四时、五行、水火、龙虎、丹药、铅汞、抽添、河车，还丹、炼形、朝元、内观、魔难、证验等丹法要旨。并提出了内丹修炼法有十二科，即匹配阴阳、聚散水火、交媾龙虎、烧炼丹药、肘后飞金晶、玉液还丹、玉液炼形、金液还丹、金液炼形、朝元炼气、内观交换、超脱分形，依法循时，逐阶修炼，炼达上乘，则体有光泽，神气秀美，圣丹生味，灵液透香，行如飘风，目视百步而见秋毫，种种证验特异，随功夫深浅而呈现。总之，该书“深达道妙，凡仙家不传之秘，于此尽情揭示，纤悉无隐，循此修炼，始无歧误之弊，能入真仙之境，是诚五祖七真一切圣贤之要典。”



二、先天派

先天派,为五代宋初道士陈抟开创,该派以陕西华山为祖地,故亦称“老华山派”,见录于《诸真宗派总簿》。陈抟(871—989),字图南,自号扶摇子,亳州真源(今河南鹿邑)人,或说为普州崇龛(今四川安岳)人。早年熟读经史百家之言,兼通医理、佛学、天文地理。后唐长兴中,举进士不第,于是放弃仕途,游历名山,求仙访道,隐居在武当山九室岩内养修炼二十余年,后来移居华山云台观和少华山石室四十余年,与吕洞宾、麻衣道者、谭峭等为师友,深研先天易学、内炼丹道。

其宗教思想融儒、释、道三家学说,启宋代三教合一的思想潮流。传说尝作《无极图》(刻于华山石壁)和《先天图》,其《无极图》后被周敦颐演化成“太极图说”,其《先天图》被邵雍演化为“象数”体系,为宋代理学的重要形成部分。

陈抟的内丹理论,以道为主,兼融儒、释,构成一套系统的理论体系,在道教中起着承前启后的作用,为宋元内丹派的形成奠定了基础。他将易学卦理融入道教练丹术中,用以解释内丹修炼过程中的玄妙变化,以生动形象的《无极图》勾勒出内炼的全过程及其顺逆阴阳、五行和人体窍穴等方面的联系。陈抟的《无极图》有纵列的五个圆圈,表示内丹修炼的全过程。朱彝尊《经义考》说该图“为四位五行:其中由下而上,初一曰:玄牝之门;次二曰:炼精化气、炼气化神;次三曰:五行定位,五气朝元;次四曰:阴阳配合,取坎填离;最上曰:炼神还虚,复归无极。”道教中称此为长生之秘诀。这本来是逆炼归元内丹理论的一幅图解,从“冥心太无”入手,待静而动依次渐进,复归于无极。这种“顺则成人,逆则成仙”的基本原理,始终贯穿于内丹修炼的全过程。



无论是南宗、北宗，还是中派、东派、西派，无论是清静孤修派，还是阴阳双修派丹法，都主张逆修返源，将性命还归虚无。

此外，陈抟在内修方面，尤其重视“睡功”（胎息法），其修炼著作还有《九室指玄篇》八十一章，《麻衣道者正易心法注》、《阴真君还丹歌注》等。

三、南 宗

南宗，又称紫阳派，以北宋张伯端为开山祖师，流传于南方广大地区。该派主张“先命后性”、“言命处多，言性处少”的修炼方式，其代表人物多出自南方，故名南宗。

张伯端（987—1082），字平叔，号紫阳，浙江天台人。他自幼好学，广涉三教九流，曾为府吏数十年，后来忽悟“一家温暖千家怨，半世功名百世愆”，看破功名利禄，心向蓬莱仙路，便纵火烧毁案上全部文书，以“火焚文书”罪，被发配岭南。后在四川成都遇真人刘海蟾传授以金丹内炼要诀。后著丹经《悟真篇》，传法于石泰，石传薛道光，薛传陈楠，陈传白玉蟾。此五人后被誉为“南宗五祖”，主张清修，其实，内丹派南宗的实际创始人为白玉蟾。

白玉蟾，字紫清，祖籍福建闽清，生于琼州（今海南岛琼山），原名葛长庚，字如晦，又字白叟，号海琼子，又号琼山道人、海南翁、武夷散人。他才华横溢，著作甚丰。致力于传播丹道，广收弟子，建立了称为“靖”的教区组织，并得到官府认可，形成正式教团，成为道教内丹派南宗的实际创始者。

张伯端的内炼思想对后世道教影响很大。他将内丹炼养分为四个阶段来进行，即筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚。筑基是内炼的下手功夫，应性命双修。炼精化气阶段着重精气的



炼养,故偏重命功。到了炼气化神阶段,则性功多于命功。第四阶段炼神还虚,则纯为性功。

筑基下手功夫主要有收心、存心、内视、入静、调神、调息、调精。筑基阶段重在补足精、气、神三宝,达到精满气足神旺的境界,则可转入炼精化气阶段。

炼精化气又可分为四个步骤:采药、封固、炼药、止火。此又称“小周天功夫”,系有为之功,为初关,约需一百天,故又称“百日关”。在静坐中发生微动的元精称为药,使其升华的过程为采,所采为外药。采药须灵活运用,小周天功夫讲究活子时,但不是刻意追求,必须从自然中求得。讲究识清浊、明老嫩、分金水、计斤两。封固,即指采药后将所得精气送入下丹田内储存,使不走漏,以伏神气之真意。封分为两次,初采归炉叫“初封”,药在炉中略停,即以真意觉照下危虚穴,循河车路。在循环中上泥丸上鼎,后下十二重楼,过绛宫,再入下丹田,叫“继周还源”,这是再封。炼药包括升降运转三百息,三百候,炼外药,小鼎炉烹炼等。小周天须用逆呼吸法,才能将药送至鼎炉内。止火,指河车运转到一定时停止,一般为三百六十候完成,主要待阳光三现为准,就是指在炼功中明堂出现的三次光感现象,此时即须止火,应防止“四现”,否则将有走火之危,金丹炼成复毁。元陈虚白《规中指南》:“夫坎离交媾,亦谓之小周天,在立基百日之内见之。”明伍守阳《天仙正理》曰:“夫小周天云者,积之不过百日,则精不漏而返气矣。”

炼气化神,是在炼精化气的基础上,将气与神合炼,使气归神,神气合凝而归于纯阳之神之功夫,称为“大周天功夫”。此又称为“中关”、“十月关”。此阶段不再沿任督运转,而是守持心、肾之间,不固定一田,任其元气氤氲二田之虚境,行二田返覆,十月养胎。《悟真篇》说:“虎跃龙腾风浪粗,中央正位产玄珠,果生



枝上终期熟，子在胞中岂有殊。”其具体修炼过程为：七日炼大药，十月守关养胎，抽铅添汞，至胎完气满，移胎上田天宫，功夫到此则向“炼神还虚”转移。

关于大周天与小周天的区别在于：小周天是有为阶段，大周天是无为阶段；小周天讲活子时，大周天讲正子时，所产之药称为大药；小周天采外药运河车入下丹田，经上鼎泥丸到下炉丹田而封存，以上丹田为鼎，下丹田为炉；大周天以中丹田为鼎，下丹田为炉，元气不再沿任督二脉运行，只守氤氲二田之间，不固定于一田，大周天又喻为养胎，实为一种入定炼性功夫；小周天用后天八卦图式，大周天用先天八卦图式；元陈致虚《规中指南》说：“夫坎离交媾，亦谓之小周天，在立基百日之内见之”，“夫乾坤交媾，亦谓之大周天，在坎离交媾之后见之。”

炼神还虚，又称“上关”、“九年关”。为南宗内丹修炼的高级阶段，又是一种出神入化的最高理想境界。此一修炼过程，不同于初关“有为”、中关“有无之交”，而是一种无为之法，行入大定功夫，内观定照，乳哺温养，炼其纯阳之神性。其称“九年关”者，为借用佛教达摩面壁九年的典故。《悟真篇》说：“如来妙体遍河沙，万象森罗无障遮，会得圆通真法眼，始知三界是吾家。”这就道出了炼神还虚的真谛。翁葆光《悟真直指详说三乘秘要》说：“九载功圆，则无为之性自圆，无形之神自妙。神妙则变化无穷，隐显莫测。性圆则慧照十方，灵通无破，故能分身百亿，应显无方，而其至真之体，处于至静之域，寂然而未尝有作者，此其神性形命，俱与道合真矣。”王沐《内丹养生功法指要》：“实际九年中间，最主要部分为前三年之乳哺阶段，后六年则出神入景，逐渐壮大成长矣（后六年称为“温养”）”。

以张伯端为开山祖师的南宗，又可分为清修派和双修派，清修派以石泰开首，下传薛道光、陈楠、白玉蟾以及夏宗禹、俞琰



等。双修派,又称“阴阳派”,始于张伯端弟子刘永年、刘传翁葆光、翁传若一子,再传陆墅、戴起宗、陈致虚,以至于明代的陆潜虚、彭好古、甄淑,清代的陶素耜、仇兆鳌等。双修派的内丹理论,与清修派丹法理论相同之处在于都重视炼气,以“先天一气”为丹本。两家的分歧主要是,清修派认为坎离均在自己一身之内,只须一己独修,便能炼成内丹。而双修派却认为坎中真阳只能产生于同类的“彼家”,故主张男女双修,取彼家坎中真阳,以接补己身离中之阴。这种采补式修丹法又分三乘。中、下乘行“体交法”,上乘则行“神交法”,即男不宽衣,女不解带,男女对坐,性情相交,气化感应,从而双修双补,利己而不损人,双方皆获采补之益,与采战御女之术有别。

四、北宗

北宗创于南宋时期,原北方金人统治地区长安一带,该派尊东华帝君、钟离权、吕洞宾、刘海蟾、王重阳为“五祖”,实际创始人王重阳(1112—1170),原名中孚,字允卿,祖籍陕西咸阳,善属文且习武。金正隆四年(1159),王重阳48岁,弃家而游,于甘河镇遇仙人得内炼真诀,悟道出家,这是他一生最大的转机。金大定七年(1167)远游山东,在胶东半岛度化七位弟子,即马钰(丹阳)、谭处端(长真)、刘处玄(长生)、丘处机(长春)、王处一(玉阳)、郝大通(广宇)、孙不二(清静),称为“北七真”,其中丘处机所创的龙门派影响最大。“七真”再传有赵玄悟、尹志平、李志常、宋德方、赵道宽,以至于元代的陈致虚,明清时期的伍守阳、柳华阳,乃至刘一明、闵小艮等也属该派支流。

与南宗丹法相比较,北宗丹法有许多不同之处:北宗以性为主,主张“三分命功,七分性学”,先性后命,始终强调明心见性为



第一要务。主张斩断情欲，独身清修。北宗与南宗在元代经陈致虚的大力会通，实现了合流，从而成为全真教内部的两宗。

丘处机所著的《大丹直指》，为道教北宗修真的重要经典。书中配用图、诀、诀义详述了三成九层功法：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，为小成法，炼之可以补脑之虚，延年益寿、返老还童；三田返复金液还丹、五气朝元太阳炼形、神气交合三田既济，为中成法，炼之可长生不老；五气朝元炼神入顶，内观起火炼神合道，弃壳升仙超凡入圣，为上成法，炼之能令神出身，弃壳升仙。此三成九法，由浅入深，步步登堂，完整系统地阐述了内丹修炼法则。

五、中 派

中派，为元初李道纯所开创。李道纯，为江南人中最早的全真教徒，道号莹蟾子，为南派白玉蟾门人王金蟾门下。其丹法融汇道儒释三教，核心要诀为“守中”、“中和”，在内丹法中自成一家，被后世道教称之为内丹“中派”。实际上中派并非教团，也不是金丹内炼派系。其后，有明代尹真人，清代黄元吉承其要旨，倡导中派学说。这种守中之法又叫做“中黄真透”，即不用后升前降，不用开合，不用面壁，就能升仙，是一种顿法。

中派的主张著作有：李道纯的《中和集》、《莹蟾子语录》、《三天易髓》；尹真人弟子的《性命圭旨》；黄元吉的《乐育堂语录》、《老子道德经精义》、《道门语要》等。

六、东 派

东派为明朝陆西星(1520 - 1606)所开创。陆西星，字长庚，



号潜虚，又号方壶外史，明扬州兴化县人，少习儒术，九次乡试均未得中，遂弃儒服，着道士服装，抗迹尘外。自称吕祖纯阳于嘉端丁未（1547年），降临其所居北海草堂二十余日，亲授丹法要诀。并将此详载于《宾翁自记》与《道缘汇录》之中，大阐丹道，开丹法新门派，因其主要流行于江、浙一带，故称东派。明末朴真道人玄寥子，清傅金铨等为该派重要传人。此派虽自称直接得吕洞宾祖师之传，然而不立宗门，实际上他的丹法思想来自南宗，并与双修一派渊源甚深，力主阴阳同类双修。并指出阴阳双修法尤其适用于已破体的中老年人修持，竹破竹破，人破人补，虚而补之实，弱而补之强，损而补之盈。至于“童初之子皆胎也”，不必依双修法行持。此派虽主张阴阳男女双修，但与御女采战之单补修法不同，其要点在“凝神聚气”、“道归自然”，促进神交气交，双修双补。

七、西 派

西派，为清嘉庆、道光、咸丰年间的李西月所开创。李西月，四川乐山人，本名李平权，号涵虚，又号长乙山人，他自称曾遇张三丰，得授秘传丹法，编订《张三丰先生全集》。后又于峨眉山遇吕洞宾于禅院，得传真旨，修仙成道。西派以四川乐山县为活动中心。

西派丹法特点是清静与阴阳合用。该派修丹基本上分为两步，第一步主清静自然，第二步主阴阳互用。把静定炼心作为炼丹的下手功夫和基本功夫。在此基础上，再“资同类而补真身”，即行阴阳双修法。同东派一样，西派也将阴阳双修法限定在破体之中老年人，因为本元走漏，精气神落于后天，自身不能俱足铅汞二物，故求之于同类彼家。童子先天未破，自我俱足，只用



清修即能得胎仙。西派的阴阳双修法也是气交神交法,不同于下乘采战之术。但西派功法层次多,显得繁琐复杂,如将炼功分为五关,药物分作三层,炼心法分为九层。李西月的著作主要有《无根树注解》、《道窍谈》、《三车密旨》等。

八、三丰派

三丰派,由元、明时期的高道张三丰开创。张三丰是元、明、清道教内丹学方面影响极大的人物,同时又是太极拳的祖师。据《明史·方伎传》言,张三丰为辽东懿州(今辽宁彰武西南)人。生于元定宗二年四月初九(1247年),卒年不详。原名全一,字君实,号玄玄子。以其不修边幅,人称“张邈邈”。祖籍江西龙虎山,自称天师后裔。元末居陕西宝鸡金台观,明初入湖北武当山,自结草庐于展旗峰北遇真观。洪武二十三年(1390)离开武当,不知去向。明太祖、明成祖多次遣使寻访,皆未寻到。明英宗天顺三年(1459)封为“通微显化真人”。

张三丰认为“牟尼、孔、老皆名曰道”,“修道之谓教,三教圣人皆本此道以立其教也”、“修己利人,其趋一也”,主张三教同一。他还认为“玄学以功德为体,金丹为用,而后可以成仙”。张三丰阐释丹道,删除繁芜,去粗取精,简明扼要,直截了当。他认为修丹大要在于率天性以复其命,须以内药养性,外药养命,性命双修。入手先筑基炼己,修心炼性,《玄机直讲》:“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。”《玄要篇·道情歌》:“未炼还丹先炼性,未修大药且修心。心修自然丹信至,性清自然药材生。”其次则凝神调息,待心平气合后,再行周天炼气采药等工夫。张三丰的著作主要有《大道论》、《玄机直讲》、《玄要篇》、《道言浅近说》等。



九、伍柳派

伍柳派为明末伍守阳和清代柳华阳所开创。伍守阳(1574-1644),明末江西吉安人,原名阳,字端阳,号冲虚子。幼精性理,明佛三昧。及长,立志修道,不入仕籍。明万历二十一年(1593),得曹还阳亲传丹法,遂遍阅仙圣之书,后师事李泥丸、王昆阳,为龙门派传人,自署为全真龙门派第八代弟子。

柳华阳(1736-?),清代洪都(今江西南昌市)人,自幼好佛,出家为僧人,后幸遇合伍冲虚师传密旨,豁然悟道,修炼丹法。伍柳派主张清静修为,仙佛合宗,在丹法理论上对北宗传统功法有所革新,而且后世学者甚多,门庭颇盛,故世人概称为伍柳派。伍柳丹法,以修气脉与小周天功夫为主,参以佛理及禅定工夫,较为繁琐,但说理浅近,指点显明,言辞通晓易懂,不似传统丹经,多用隐语暗喻,故弄玄虚,更使人易于了悟,易于入门。伍柳派的主要著作作为伍守阳的《天仙正理直论》、《仙佛合宗》,柳华阳的《慧命经》、《金仙证论》,此四部丹经合称《伍柳仙宗》,是明末以来影响较大、声誉较隆的内丹著作。

十、女丹派

道教内丹学认为,男、女在炼养过程中,由于身体、生理、心理等方面存在着许多差别,故在具体的炼养方法、炼养步骤上,亦不相同,专门针对女子内炼的养生法,丹经中谓之“女丹”。

男子炼养的重点在守肾固精炼气,女子则在守心养神炼火,其具体的意守位置:男在下丹田,女在中丹田膻中。《男女丹工异同辩》中指出:“(女子)气穴即血元也,即乳房也,在中一寸三



分,非两乳也。男命在丹田,故以下丹田为气穴。女命在乳房,故以乳房为气穴。阴极变阳,从气穴阴血而流形于外,故斩赤龙须从阴生之处用工,久久行持,形自隐矣。若以男子脐下一寸三分之气穴指之,则误也。”清贺龙骧《女丹合编·序》曰:“男先炼本元,后炼形质。女先炼形质,后炼本元。男阳从下泄,女阳从上升。男修成不漏精,谓之降白虎。女修成不漏经,谓之斩赤龙。男精逆行而成仙,女血直腾归心窍。男七莲难放易收,女七莲易放易收。男修曰太阳炼气,女修曰太阴炼形。男曰胎,女曰息。男白虎降,则茎缩如童体。女赤龙斩,则乳缩如男体。男出神迟,成道亦迟。女出神速,成道亦速。男可自升,女必待度。男必面壁,女必还虚。男成为真人,女成为元君。此工法之不同也。若性命之理则无不同。”女丹理论认为,女以血为本,经耗其血,故当炼功以绝其月经,这就叫“斩赤龙”。悟元子《修真辩难参证》说:“赤脉为本身后天之阴气所化,阴气动而浊血流。欲化其血,先煅其气,气化而血返于上,入于乳房,以赤复白,周流一身,自无欲火炎躁之患。欲火消而真火出,从此稳稳当当、平平顺顺,保命全形,自不难耳。”

著名的女丹著作有:宋曹文逸真人《灵源大道歌》,北七真之一孙不二的《孙不二元君法语》、《孙不二元君传述丹道秘书》,还有《女丹十则》、《女金丹》、《坤宁经》、《西王母女修正途十则》等等。

总之,不论内丹的哪一个派别,都主张性命双修,都主张逆修返本。性命双修的过程,始终贯彻着“顺则生人,逆则成仙”的基本原理,无论是清静孤修派或阴阳双修派丹法,都主张从逆的方向返本还源,即炼精(形)化气,炼气化神,炼神还虚,此为“逆修”。又内丹修炼得道成仙,是道教所追求的最高目标。由此可见,内丹学在道教养生学中的重要地位和以长生久视为理想境



界的道教中的重要地位。

近年来,道教练养学特别是内丹修炼学不仅传至日本、朝鲜及东南亚地区,并且远播欧美,在世界范围内引起了广泛的影响。道教内丹学必将呈现出灿烂光明的前景。



第二章 内丹经典精集

第一节 钟吕主要内炼著述

一、钟吕传道集

正阳真人钟离权云房述

纯阳真人吕岩洞宾集

华阳真人施肩吾希圣传

1. 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，除皮脱壳，再得人身。方在痴暗愚昧之中，积行百劫，升在福地，犹不免饥寒残患。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。”

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，神象不明，鬼关无姓，三山无名。虽不入轮回，又难返蓬瀛。终无所归，止于投胎就舍而已。”

吕曰：“是此鬼仙，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，误交误合，形质且固，八邪之疫不能为害，多安少病，乃曰人仙。”

吕曰：“是此人仙，何术、何功而致如此？”

钟曰：“修持之人，始也或闻大道。孽重福薄，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。行激咽者，咳吐纳之为错。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，而悦于须臾，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：“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，气传于母而液行夫妇也。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。地仙厌居三岛而传道人间，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，于今古有大行。官官升迁，历任三十六洞天，而返八十一阳天，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。是此三成之数，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，然而不得长生而升仙者，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，行持忆久，终不见功，节序而入于泉下。呜呼！”

2. 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。莫可行而知也，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，而于尘世入蓬岛，升于洞天，升于阳天而升三清，是皆道成之士。今日师尊独言道不可得而知，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、的烧炼者、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、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？四进浇灌，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，良由道听途说、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，盖世人孽重福薄，不信天机，重财轻命，愿为下鬼。”

吕曰：“小法旁门，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，太朴已散。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，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耳。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。”

3. 论天地之三

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。而起道有时，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。再索之为中女，中女曰离。三索之为少女，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，上还于天；坤道上行，三索既终，其阴复降，阴中藏阳，下还于地。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，运行于道而得长久，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，法动天机，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，而曰乾坤之道。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；家室则曰父子之道。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，以真气接真水，心火与肾水相交，炼而为精华。精华既出，逢母之阴先进，以水涤荡于无用之处；逢母之阳先进，以血承受于子宫之前。精血为胞胎，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。一下往复，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，以利名若枷锁，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，其往来亦似于日月。

4. 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，其形象卵。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，受魄于东，光照于夜而魂藏于昼，积日累时，或出或没，自西而东。始也魄中生魂，状若弯弓，初夜而光照于西。次也魄中魂半，时应上弦，初夜而光照于南。其次魄中魂满，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，日没申末初五十分。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，交合躔度，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。若比日月之躔度。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，照耀于上下。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。炼成丹药，永镇丹田，浩劫不死，而寿齐天地。如厌居尘世，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。”

5. 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，阳中阴。自月望至下弦，阳中阴半。自下弦至晦朔，阴中阴。是此日月中之时三等也。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，难得者身中之时也。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，虚过少年中之时也。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，病来著甚抵挡？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，中年修持，先补之完备，次下手进攻。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。盖以五脏之气，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，分别无差。东、西、南、北、中，生成有数。炼精生真气，炼气合阳神，炼神合大道。”

6. 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、南、西、北、中。若此如何得相行成，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，于阳中生阳，使万物生长。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，制摄黑帝而严示。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，夏则有樗，赤而黑，不失水火之色。癸与戊合，冬则有



桔，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，阴阳升降，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，而两耳为门户。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。脾之见于内者为脏，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。元阳升举而升真水，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，虎本肺之形。阳龙出于离宫，阴虎生于坎位。五行逆行，气传子母。自子至午，乃曰阳时生阳，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，到底绝阴而寿长。”

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、肾于子，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，名之数也。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。心源清静，杳杳冥冥，液中自有真火。火中识取真龙，水中认取真虎。龙虎相交而变黄芽，合就黄芽而结成丹药，乃曰金丹。金丹既就，乃曰神仙。”

吕曰：“金丹就而脱质升仙，以返十州，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。”

7. 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、阆苑、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，脾胃为水谷之海，是此四海者如此。五脏各有液，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、阆苑之说如此。华池在黄庭之下，瑶池出丹阙之前，昆池上接玉京，天池正冲内院，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。



玉药金花就黄白之体，醍醐甘露炼成奇异之香。若此水之功效。及夫民火上升，助肾气以生真水；肾水上升，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，勒阳关则还元丹药。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，炼气成神而脱胎如蛻。若此皆火功效也。”

吕曰：“始也闻命，所患者火少水多易衰败。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：“二八阴消，九三阳长，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。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，二气相交薰蒸于肺，肺液下降，自心而来皆曰生液，以液生于心而不能耗散，故曰真火也。肺液传送心液，自上而下以至于肾。肾，水也，二水相交，浸润膀胱，膀胱气上升，自肾而起者皆曰气，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？水中之物，水中之精既无形状可求，纵求之而难得，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。”

8. 论龙虎第八

吕曰：“龙本肝之象，虎乃肺之形。是此心火中而生液，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。虎不在肺而出自坎位者，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，在人身五脏之内为肝。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，在人身五脏之内为肺。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，肝气既生以绝肾之余阴，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，肺液既生心之余阳，而纯阴之液下降者也。以其肝属阳，以绝肾之余阴，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，以绝心之余阳，是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。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，互相顾恋，日得黍米之大。百日无差，药力全。三百日圣胞坚，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，所谓陆地神仙。”

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脏乎？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，气胜则真一之水亦盛。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，不积交合之时，不知采取之法。所以古今达士，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。”

9. 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，保其弱而损其余。小则针灸，甚者药饵。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。换顶续肢，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，良医名药固可治矣。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。时病以草木之药疗自愈。身病、年病，所治之药而有二等：一日内丹，次日外丹。”

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。八石之中唯用硃砂，砂中取汞。五金之中惟用黑铅，铅中取银。汞比阳龙，银比阴虎。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。硫磺为药，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。壮



士展臂，可千里万里。虽不能返于蓬莱，亦于人世浩劫不死也。”

吕曰：“历古以来，炼丹者多矣，而见功者少，何也？”

钟曰：“炼丹不成者，有三也；不辨药材直伪，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。药材虽美，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，无缘而得饵，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，久而弃坏，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，到底只能升腾，不见超凡入圣而返十洲者矣。敢问内药者可得闻乎。”

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，当作详陈内丹之理，内丹之药材出于心肾，是人皆有也。内丹之药材本在天地。天地常日得见也。火候取日月往复之数，修合夫妇交接之宜。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，似蝉脱蛻。是此内药本于龙虎交而变黄芽，黄芽就而分铅汞。

10. 论铅汞第十

230

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，硃砂也。砂以生汞，汞乃砂之子。难取者铅中之银，砂中之汞。银汞若相合，锻炼自成宝。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，寄质于母之纯阴之宫，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。以五脏言之，精血为形象，先生肾也。肾水之中，伏藏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。所谓硃砂者，心液也。汞者，心液中正阳之气。积气液为胎胞，传送在黄庭之内。进火无差，胎仙自化，乃此铅银合汞，锻炼成宝者也。”

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。形外既合，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。金丹既就，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，父精先进母血后行，血包于精而为女。女者，中阳而外阴，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，汞生正阳之气。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，而为胞胎，保送在黄庭之中，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。每日得之黍米之大，名曰金丹大药，保养黄庭之中。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，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，可谓地仙。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？添汞须抽铅，不抽铅，徒以炼汞补丹田。如何变砂？砂既不变，而金丹如何得就？”

11. 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。天地提喻阴阳升降之宜，交换于温、凉、寒、暑之气，而节候有期。一年数定，周而复始，不失于道，天地所以长久。不虑人之不知而暗于大理，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。恣纵无穷之意，消磨有限之时。富贵奢华，算来装点浮生之梦。思爱愁烦，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。贪财贪货，将谓万劫长存。爱子怜孙，显望永生同聚。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。彼以不达天机，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，即添须抽。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。阳明抽而为少阴，厥阴添而为太阴。不然，无热而变凉，凉而变寒也。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。真仙上圣以人之心所爱者无病长生，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，莫不为古今难得之事。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，诱劝迷途，留心于道，故有外药之说。今古圣贤，或而陈说，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，即铅乾汞。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。先圣上仙不得以而随缘设化，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，一百日圣胎坚，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。出于孜孜不倦身肾中所藏父母之真气而为铅，真一、正阳所合之药变而为汞。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。”



12. 论河车第十二

吕曰：“所谓河车者，何也？”

钟曰：“昔有智人，观浮云蔽日，可以取荫而作盖；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，转轂如日月之比。高道之士，取喻于车，且车行于地而转于陆。今于河车，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，或前或后。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，直入离宫；搬负真气，曲归于寿府。往来九州，而无暂停；巡历三田，而无休息。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，运时止半刻工夫；金液一壶，搬过只片刻功迹。五行非此车搬运，难得生成一气。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。养阳炼阴之事，必假此车搬之，始得无差。

乾坤未纯，或往来其阴阳，是此车之功也。宇宙未周，或交通其血气，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，而补炼本身之元神，其功不可以备纪。”

吕曰：“河车如此之妙用，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，真气之所生之正气，乃曰河车。河车作用，今古罕闻，真仙秘而不说者也。如乾再索于坤而生坎，坎本水也。水乃阴之精。阳既索于阴，阳返负阴而还，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，因阴取阳，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。神聚多魔，搬运真火以焚身，则三尸绝迹。药就海枯，搬运霞浆而沐浴，而入水无波。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。以龙虎交而变黄芽，铅汞交而成大药。真气生而五气朝元，阳神就而三神超内院。紫金丹成常如玄鹤对飞；白玉汞就，正似火龙涌起。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，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。若心为境役，物以情牵，感物而散于真阳之气，自外而内，不知休息，久而气弱体虚，以成衰老矣。或而入邪，五疫，返以搬入真气，元阳难为抵挡，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。三田返复



而肘后飞金晶，则大河车将行矣。然而紫河车何日得而行焉？”

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，则小河车当行矣。及夫肘后飞金晶入顶，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。以出凡入仙，乃曰紫河车也。”

13. 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。然而气主于肾，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，则气灵源，神自生矣。集灵不神，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，奥旨深微，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，五脏之主，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。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，所谓七返还丹而九转还丹者，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。每脏各有阴阳。阴以八极而二盛，所以，气到肝，而肾之余阴绝矣。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，而心之余阴绝矣。液到肾，太极而生阳，以一在肾而九在肺。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。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，自中田而入四肢炼形，则更迁坐骨。不升不纳，周而复还，故曰玉液还丹者也。阴极阳生，阳中有真一之水，其水随阳上升，是阴还阳丹者也。阳极生阴，阴中有正阳之气，真气随阴下降，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，三田反复，互相交换。以至炼形化气，炼气成神。自下田迁至中田，自中田而至上田，自上田迁而出天门。弃下凡躯，以入圣流仙品，方为三迁功成。自下而上，不复更有还矣。”

14. 论炼形第十四

吕曰：“还丹既已知矣，所谓形之理，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，而阴失其生矣。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，修阳不修阴，炼己不炼物。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，以炼形住世而劫劫长存。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，二万六千岁为一劫，三万六千劫为一浩劫。浩劫之劫，不知岁月之为几何，而与天地长久，乃炼形验证也如此。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，心之下为九地。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。堕入轮回。”

吕曰：“元气如何不走失，以炼形质可夺天地之正气、而留浩劫长存者也？”

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，丰足而常有余。其身之无形者，坚固而无不足。万户常开，而无一失之虞，一马误行，而有多多之得。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、玉藻。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，而沐浴胎仙，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。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，炼阳神于五气之中。于肝则青气冲，于肺则白气出，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，聚而升在神宫。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也。”



15. 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，上升而更改坐骨，曰玉液炼形。及夫肘后飞起金晶，河车以入内院，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，增我漏泄圣机之愆，役此各为无益。”

吕曰：“始悟真仙而识大道，次知时候而达天机。辨水火真源，知龙虎不生肝肺。察抽添大理，审铅汞非是坎离。五行颠倒之数，已蒙指教，三田反复之机，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，太原示朴，上清下浊，含而为一。太极既分，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，如人之受胎为之初，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，牝以纳液而下传于膀胱。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，是谓玄牝之门，可比天地之根。玄牝，二肾也，自肾而生，五脏六腑全焉。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，故无形象，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。先识阴与阳，阳有阴中阳，阴有阳中阴。次识金、木、水、火、土，而有水中火，火中水，水中金，金中木，木中火，火中土。五者互相交合，所以二气分为六气，大道散而为五行。如冬至之后，一阳生五方之地，而阳皆生也。一帝行令，而四帝助之。若以春令既得，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。黑帝不收其令，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。日月之间，一阳始生，而五脏之气朝于中元，一阴始生，而五脏之液，朝于下元。阴中之阳，阳中之阳，阴阳中之阳，三阳上朝内院，心神以返天宫，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，一脏旺而一脏衰。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。肾气萌于巳而生申，旺于亥而弱于寅。脾气春则随肝，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，当炼阳而使阴不生，若此日、月、时三阴既聚，当养阴而使阳不散。又况以纯阳之气炼五脏之气不息，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。水火相包而含之为一，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，馨香成阵。当此之时，乃日超内院，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。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，其名曰脱凡。”

吕曰：“炼形止于住世，炼气方可成仙。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，行持名有法。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，良以内观而神识自住矣。”

16. 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，但望存想而成功。意内成丹，想中取药。鼻抽口咽，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，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，积年累月不见功，其失在心乱而意狂也。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，尚以如此，况一心之纵横六合，而无不赅，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，呼名此类，不可具述，皆以无中立象以定神识。未得鱼则筌不可失矣，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缺矣。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，相见於黄屋之前，有一黄衣老姬接引，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，黄姬抱一物，形若朱桔，下抛入黄屋，以金器盛留。然此而者，是乾索于坤，其阳复还本位，以阳负阴而还本乡。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，而匹配阴阳之想也。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。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、龙虎交媾、内观、存想既已知之矣，所谓进火烧炼丹药者，所想如何？”

钟曰：“其想也，一器如鼎釜，或黄或黑。形如车轮，左青龙而右白虎，前朱雀而后玄武。旁有二臣，衣紫袍，躬身执圭而立。次有仆吏之类，执薪燃火于器。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，无暗而似光彩。若此进火烧丹药之想也。”

吕曰：“内观存想，止于采药进火而有耶？逐法逐事而有耶？”

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，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，或而海潮泛满百川，或而阴生以发万汇，或而火发以遍天地，或而烟雾以充宇宙。若此炼形之想也。及夫或如鹤之辞巢，或如龙之出穴，或如五帝朝天，或如五色云起，或如跨丹凤而冲碧落，或如梦寐中而上天衢，或如天花乱坠，仙乐嘈杂，金光缭绕以入宫殿繁花入处。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，勿得轻示而小用之矣。且以前项之事，交会有时日，行持有法则，凡能谨节信心，依时行法，不差毫末，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。达摩面壁九年，方超内院；世尊冥心六载，始出凡笼。故于内观，成为难事。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，珍羞异馔，异草奇花，景物风光，触目如昼。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，因意生像，因像生境，以为魔军。奉道之人，因而狂荡而入于邪中。或而失身于外道，终不能成仙。或以三尸七魄，唯愿人死而自身快乐。九虫六贼，苦于人安，则存留无处。”

17. 论魔难第十七

吕曰：“内观以聚阳神，炼神以超内院，上涌以出天门，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，而自内观以得超脱。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、名、利一切尘劳之事，



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，何与？”

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，于一日之内，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，一向清闲而难得为暇。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，贪者惟忧不足。奉道之士所患者，名利萦绊，四难也。及夫少年不肯修持。一以气弱成病，顽心绝无省悟。一以阴根成灾，现世一身受苦，而与后人为减。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，寻枝摘叶而于无契合，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，坐作而立志，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，老年争却得少年？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，情思舒畅，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，鞭笞盈床。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，威仪节制，往复翱翔。如见，不得认，是圣贤魔也。如云屯土马，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，争献金觥。如见，不得认，是乐魔。如儿多姝丽，艳质浓妆，兰台夜饮，玉体轻裳，殢人骄态，争要成双。如见，不得认，是女色魔也。是此十魔，难有不认者是也。

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。急起三昧真火以焚身，一挥而群魔自散。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。”

18. 论证验第十八

吕曰:“嫌者病,而好道之人求无病而安长。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、聚散水火等二、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，梦寐多有恐悸之境。次六腑四肢或生微疾小病，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，或如抱得婴儿归。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。次玉液烹漱以成凝酥。次灵液成膏，渐畏腥膻，以充口腹。次尘骨将轻而变阳神，步趋奔马，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。次双目瞳仁如点漆，皱脸重舒而绀发再生，已少者永驻童颜。次真气渐足而似常饱，所食不多而香，真香异味，常在口鼻之间，人或知之而闻之，次以目睹百步而见秋毫。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，胎仙可见，身外有身，是为神圣。次真气纯阳，吁呵可乾外汞。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。超脱之后，彩霞缭绕，端气纷纭，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。契勘乡原名姓，校量功行等殊，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，敢求指教交会之时，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、三曰真元、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，当择日授于足下。”

二、灵宝毕法

正阳真人钟离权著

纯阳真人吕洞宾传

道不可以言传，不可以名纪。

历古以来，升仙达道者不为少矣。仆慕前贤，心怀大道，不意运起刀兵，时危世乱。始以逃生，寄迹江湖岩谷，退而识性留心，惟在清静希夷。历看丹经，累参道友。止言养命之小端，不说真仙之大道。

因于终南山石壁间，获收《灵宝经》三十卷。上部金诰书，元始所著。中部玉书录，元皇所述。下部真源义，太上所传。共数千言。予宵衣旰食，远虑深省，乃悟阴中有阳，阳中有阴，本天地升降之义。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，方验金丹有准。抽添卯酉，自然火候无



差。红铅黑铅，彻底不成大药。金液玉液，到头方是还丹。从无人有，尝怀征战之心。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，辨于毁济之时。内景真虚，识于坐忘之日。玄机奥旨，难以尽形。方册灵宝妙理，可用入圣超凡。总而为三乘之法，名《灵宝毕法》。

大道圣言，不敢私于一己，用传洞宾足下。道成勿秘，当贻后来之士。

正阳真人钟离权云房序。

上 卷

小乘安乐延年法四门

1. 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。天以乾索坤而还于地中，其阳负阴而上升；地以坤索乾而还于天中，其阴抱阳而下降。一升一降，运于道，所以天地长久。”

真源曰：“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，八阴生于二阳之中，自夏至之节为始。是时也，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，阴降共两万一千里。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，冬至阴降到地且一阳来至。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，乃阳中之余阴，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，乃阴中之余阳，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，庶达天道之绪余。若以口耳之学，较量于天地之道，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，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。午时，心中液生，酉时，液到肺。肺为阴，其液盛，阴降以入阴位，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，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。還元愈多，积日累功，见验方止。”

道要曰：“欲见阳公长子，须是多人少出。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。余验不可胜纪。”

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。闭气而生液，积液而生气，匹配两停，过时自得真水也。”



直解曰：“此乃下手之初，于卯卦阳升气旺之时，多吸天地之正气以入，少呼自己之元气以出。使二气相合，气积而生液，液多而生气。乃匹配阴阳，气液相生之法也。”

2. 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。在道之中而生天地，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，度数推算，可以得其理。以此推之，大道可知也。”

真源曰：“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，四万两千里，乃曰阴位。冬至阳生而上升，时当立春，阳生于阴位之中，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，惟阴阳不和。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。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。勿使耗散。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，勿使走失。

“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，或咽津一两口，搓摩头而三二十次，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，又曰太乙含真气也。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，玉人懒上危楼。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：容颜光泽肌肤充悦，下田温暖，小便减省，四体轻健，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，日暮之光。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。”

直解曰：“艮卦阳气微，故微作导引伸缩，咽津摩面，而散火于四体，以养元气。乾卦阳气散，故咽心气，搐外肾，以合肾气，使三火聚而为一，以聚元气。故曰聚散水火，使根厚牢固也。”

3. 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，阴降得升。天地行道，万物生成。”

真源曰：“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。积水成水，是曰阳太极而阴生也。夏至而天中阴降，冬至到地。其阴太极而阳生。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。可比阳升阴降，至太极而相生。所生之阴阳，阴中藏水，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。人不得比天地者，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，而津满口咽下。自然与肾气与心气相合，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，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。若火候无差，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，根元不固。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，而神光暗中自现，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：“在外午时为离卦，太阳为真阳。在人心为离宫，元阳为真龙也。真虎乃肾气中之水，真龙心液中之气。口为玉池，津为春水。”

直解曰：“一气初回元运，以冬至为始，即子月也，真阳欲到离宫。以离卦为期，即午时也。真龙者，心液中之气。真虎者，肾气中之水。气水相合，乃曰龙虎交媾也。”

4. 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、湿、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，凝固而生雹霰。阴阳不合，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。”

真源曰：“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。（戌亥行持，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，气液将欲还元，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。以肚腹微胀，脐肾觉热太甚，微效轻勒，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。）成亲必籍黄婆。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。秋夏少采多炼，离一而乾二，倍用功也。随年月气旺，采炼之功效在前。可延年住世，而为人仙。若以补数既足，见验进功，亦谨节用功。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,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。尤恐有失有损,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。”

以上安乐延年之诀。

右小乘法四门,系人仙。

中 卷

中乘长生不死法三门

5. 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。”

真源曰:“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。阴行坤，其数用六。魄中魂生，本自旦日。盖九不对六，故三日后魄中生魂。凡一昼夜，一百刻六十分。魂于魄中，一进七十里。六昼夜，进四百二十里，而魄中魂半，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，乃日月望。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。月中尚有余光者，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。十五，一气之数也。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，一时得九十，四九三十六。变为阳之数二百一十六，阴之数一百四十四。计三百六十数而足满周天。”

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，没庚位，昼四十刻，自南而北，凡九日东生西没，共进六十分。至春分昼夜停停，而夏至为期，昼六十刻。夏至之后，日出甲位，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。自南自北，月旦之后，三
日魂生于魄，六日两停。又六日魄全，其数用九也。月望之后，
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，人之午也。岁之冬至，月之旦日，乃
日用坎卦之法，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，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。如前出胸伸腰，闭夹脊，蹲而伸之，腰间火
不起。当静坐内观，如法再作，以火起为度。自丑行之，至寅终
而可止。乃曰肘后飞金晶，又曰抽铅，使肾中气生肝气也。

“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，遍通十八切而入泥丸。

“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。始一百日飞金晶入脑，
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，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，三田反覆。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，而气行液住，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，远妇人女子。使鸡犬不闻声，臭秽不入鼻，五味不入口。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，难成乎道，如是三百日。看应验如何。”

直解曰：“此乃三元用法。谓坎卦飞金晶，下田返上田也。离卦采药，下田返中田也。乾卦勒阳关，中田返下田也。亦曰三田反复。

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),六宫火满金田(乾宫)。”

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。乾为六宫,火是气也,勒阳关而聚气,以肺气为金,而下肾之丹田。故曰火满金田,乃行乾卦而勒阳关,聚火下丹田也。”

直解曰:“日月并行复卦者,冬至甲子时也。蹲升数日开关者,蹲腹升身以起火,至百日开关也。此乃自坎至艮,金飞晶之法。扬州聚会者,离卦采药交阴阳也。六宫火满丹田则乾卦勒阳关聚肺气于下田,自兑至乾者也。”

“终南路上逢山,升身频过三关,贪向扬州聚会,争如少女烧天。”

解曰:“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。”

“兖州行到徐州,起来走损车牛。为恋九州欢会。西南火入雍州。”

解曰:“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。”

直解曰:“此乃第三百日之功,飞金晶之法,起艮而止巽也。九州欢会,采药如前。勒阳关,则自坤至乾而止也。”

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：如觉梦寐多有惊悸，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，以绝情欲。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。

6. 玉液还丹第六(玉液炼形附)

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，浮上于上，与日月交光。草木受之以为祲祥，鸟兽得之以为异类。”

真源曰：“阳升到天，太极生阴。阴不足而阳有余，所以积阳生神。阴降到地，太极生阳。阳不足而阴有余，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
乾卦方止。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，咽法日用巽卦。凡秋三
月，肺气旺而肝气弱，咽法日用艮卦。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。

“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，四十九次）为数，又次一年
（八十一一次），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
顶中前下金水一柱，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，正坐端念，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，低头曲顶，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，但于飞金晶入脑后，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，方知春夏秋冬。时饮琼浆数盏，醉归月殿遨游。”

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。方知春夏秋冬，改移有时候也。琼浆：玉液也。月殿：丹田也。醉归：咽多也。”

“东望扶桑未晓，后升前咽无休。骤马遨游宇宙，长男只到扬州。”

解曰：“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。”

直解曰：“玉液，肾液也。上升到心，二气相合过重楼，则津满玉池，谓之玉液。若咽之自中田而入下田，则曰还丹。若升之自中田而入四肢，则曰炼形。其实一物前已。”

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。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，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，旧痕残蹙，自然消除。涕泪涎汗，亦不见有。圣丹生味，灵液透香。口鼻之间，尝有香奇味。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。

7. 金液还丹第七(金液炼形附)

272 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，金生于玉。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。”

真源曰：“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。金生于玉，玉生于石，石生于土，见于形而在下者如此。日中金乌，月中玉兔，月待日魂而光，见于神而在上者如此。”

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，当在静室中，切禁风日，遥焚香，密启三清上圣，臣所愿长生在世，传行大道，演化告人。当先自行炼形之法，欲得不畏寒暑，绝陷谷食。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，自上而下，号曰金液还丹。金丹之气前起，自下而上，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，仍曰火起焚身。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。”

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，退舌尖近抵上腭。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：震卦也。日西：兑卦也。又听阳歌者，自兑卦勒阳关，直到乾卦，不必采药也。”

“饮罢终宵火起，前升后举焚身。虽是不拘年月，日中自有



乾坤。”

解曰：“此一诀是金液炼形之法也。饮罢终宵火起者，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。凡玉液炼形之法，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，至乾卦方止也。”

直解曰：“金液：肺液也，含龙虎而入下田，则大药将成，谓之金液。肘后抽之入脑，自上复降下田，则曰还丹。又复前升，遍满四体，自下而上，则曰炼形，亦谓之炼形成气。”

此须于玉液还丹，炼形见验。正当以谨节幽居，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，午前烧乾为金晶，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，乃焚身起火中咽也，见验方止。内志清高以合太虚。魂神不游以绝梦寐。阳精成体，神府坚固。四肘不畏寒暑，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，密授三清真录。阴阳变化，人事灾福，神灵皆能预知。触目尘凡，心绝成境。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，可乾外汞。上件金液还丹。还丹之后，金液炼形之验也。

以上乃长生不死之诀。



右中乘三门，系地仙。

下 卷

大乘超凡入圣法三门

8. 朝元炼气第八

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，各守一方。五方异气，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，道之源也。无象，道之本也。无位，道之真也。无质，道之妙也。”

真源曰：“道源既判，降本流末。悟其真者，因真修真，内真而外真自应矣。识其妙者，因妙造妙，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，

道教神仙与内丹学



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，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。余日兑卦时，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，一在冥心闭目。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。）

“凡夏三月心气旺。心旺者，以父母真气，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。余日坎卦时，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。赤色自见，渐渐升身以入泥丸，自巳至未，以满离卦。（一千息以上尤佳，其说如前。）

“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。余日离卦时，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。余日辰戌丑未时，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。”

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，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，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，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，终日静坐，养炼如前。乃可兑卦时，起火如前，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。从有人无，使之自住。

“采药之法，食津握固以压心，使真气不散。凡入室须闭户，孤幽静馆，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。盖以阳神初聚，真气方凝，看待如婴儿。尚未及老，日夕焚香，跪拜稽首。一祝天，二祝天仙，三祝地仙。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。”

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。一百日见功，五百日气全，可行内观。然后



聚阳神以入天神，炼神合道，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。次静中外观，紫霞满目，顶中下视，金光罩体。奇怪证验，不可备纪。”

9. 内观交换第九

278

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，无理可究。以体言道，道始有外内之辨。以用言道，道始有观见之基。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。”

真源曰：“以一心观万物，万物不谓之有余。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。”

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，不如己之有身，渐入无为之道，以入希夷之域，斯为入圣超凡之客。”

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。午时前微微起身，起火炼气。午时后微微敛身，聚火炼丹。不拘昼夜，神清气合，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，以身微敛而伸腰，后以胸微偃，偃不伸腰，少待前后火起高升，其



身勿动，名曰焚身。火起，魔障自散于躯外，阴邪不入于壳中。始此三两次已，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。盖修真之人，弃绝外事，甘受寂寞。或潜迹江湖之地，或循身隐僻之隅。绝念忘情，举动有戒。久受劬劳，而历潇洒。一旦功成法立，遍见如此繁华，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。”

10. 超脱分形第十

金诰曰：“道本无也，以有言者非道也。道本虚也，以实言者非道也。既为无体，则问应俱不能矣。既为无象，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，而不知大道之上，无有穷也。深深之下虽有下，而不知大道之下，无有极也。杳杳莫测名道，随物所得而列等殊，无为之道，莫能穷究也。”

真诀曰：“超者，超出凡躯而入圣品。脱者，脱去俗胎而为仙



子。是神入气胎，气全真性。须是前功节节见验正当，方居清静之室，以入希夷之境。内观反阳神，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，间语如簧。异景繁华，可谓壶中真趣，而洞天别景，逍遥自在，然冥不知有尘世之累。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，西方框图白气出，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，或跨彩鸾，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，见之旁若无人。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。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。或如登七极宝塔，或如上三层琼楼，其始也一级而复一级，七级上尽，以至顶中辄不得下视，恐神惊而恋躯不出。既至七极之上，则闭目便跳，如寐如寤，身外有身。形如婴儿，肌肤鲜洁，神采莹然。回视故躯，亦不见有。所见之者，乃如粪堆，又如枯木，惭愧万端，辄不可顿弃而远游。

“盖其神出未熟，圣气凝结而成。须是再入本躯，往来出入，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，不与俗类等论。

“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。或功验未证，止事静坐，欲求超脱。或阴灵不散，出为鬼仙，人不见形，来往去住，终无所归。止于投胎就舍，而夺人躯壳，复得为人。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。此乃超凡脱俗，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。”

以上超凡入圣之诀。

右大乘三门，系天仙。

第二节 南宗张伯端主要内炼著述

一、悟真篇（薛道光注）

原著：张伯端

注释：薛道光

道教神仙与内丹学

281



自序

嗟夫，人身难得，光景易迁，罔测短修，安逃业报。不自及早省悟，惟只甘分待终，若临期一念有差，堕三途恶趣，则动经尘劫，无有出期。当此之时，虽悔何及？故老释以性命学，开方便门，教人修种，以逃生死。释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸。如有习漏未尽，则尚徇于有生。老氏以炼养为真，若得其要枢，则立跻圣位；如其未明本性，则犹滞于幻形。其次《周易》有“穷理尽性至命”之辞，《鲁语》有“毋意必固我”之说，此又仲尼极臻乎性命之奥也。然其言之常略而不至于详者，何也？盖欲序正人伦，施仁义礼乐之教，故于无为之道，未尝显言，但以命术寓诸易象，性法混诸微言耳。至于庄子推穷物累逍遥之性，孟子善养浩然之炁，皆切几之。迨夫汉魏伯阳，引易道交姤之体，作《参同契》，以明大丹之作用。唐忠国师，于语录首叙老庄言，以显至道之本末如此。岂非教虽分三，道乃归一。奈何后世黄缙之流，各自专门，互相非是，致使三家宗要，迷没邪歧，不能混一而同归矣！

且今人以道门尚于修命，而不知修命之法，理出两端：有易遇而难成者，有难遇而易成者。

如炼五芽之炁，服七耀之光，注想按摩，纳清吐浊；念经持咒，嚙水叱符；叩齿集神，休妻绝煤粒；存神闭息，运眉之思；补脑还精，习房中之术；以至服炼金石草木之类，皆易遇而难成者。以上诸法，于修身之首，率多灭裂，故施力虽多而求效莫验。若勤心苦志，日夕修持，止可以辟病，免其非横。一旦不行，则前功渐弃。此乃迁延岁月，必难成功。欲望一得永得，还婴返老，变化飞升，不亦难乎？深可痛伤。盖近世修行之徒，妄有执著，不悟妙法之真，却怨神仙谩语。殊不知成道者皆因炼金丹而得，恐



泄天机，遂托数事为名。其中惟闭息一法，如能忘机绝虑，即与二乘坐禅颇同。若勤而行之，可以入定出神。奈何精神属阴，宅舍难固，不免长用迁徙之法，既未得金汞返还之道，又岂能回阳换骨，白日而升天哉？

夫炼金液还丹者，则难遇而易成。要须洞晓阴阳，深达造化，方能追二炁于黄道，会三性于元宫；攒簇五行，合和四象，龙吟虎啸，夫唱妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得玄珠有象，太乙归真。都来片晌功夫，永保无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运用抽添；养正持盈，要在守雌抱一。自然复阳生之炁，剥阴杀之形，节气既周，脱胎神化，名题仙籍，位号真人，此乃大丈夫功成名遂之时也。

今之学者，涉猎三教经书，有取铅汞为二炁，指脏腑为五行，分心肾为坎离，以肝肺为龙虎，用神炁为子母，执津液为铅汞。不识浮沉，安分主客？何异认他财为己物，呼别姓为亲儿？又岂知金木相克之幽微，阴阳互用之奥妙？是皆日月失道，铅汞异炉，欲望结成还丹，不亦远乎？

仆幼亲善道，涉猎三教经书，以至弄法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、生死之术，靡不留心详究。惟金丹一法，阅尽群经及诸家歌、诗、论、契，皆云：日魂月魄，庚虎甲龙，水银朱砂，白金黑锡，坎男离女，能成金液还丹，终不言真铅真汞是何物色。不说火候法度，温养指归。加以后世迷徒，恣其臆说，将先圣典授，妄行笺注，乖讹万状。不唯紊乱仙经，抑亦惑误后学。

仆以至人未遇，口诀难逢，遂至寝食不安，精神疲倦。虽询求遍于海岳，请益尽于贤愚，皆莫能通晓真宗，开照心腑。后至熙宁二年己酉岁，因随龙图陆公入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人授金丹药物、火候之诀。其要不繁，可谓指流知源，语一悟百，雾开日莹，尘尽鉴明。校之仙经，若合符契。因念世之



学仙者，十有八九，而达真要者，未闻一二。

仆既遇真筌，安敢隐默，罄所得成律诗九九八十一首，号曰《悟真篇》。内七言四韵一十六首，以表二八之数。绝句六十四首，按周易诸卦。五言一首，以象太乙。续添《西江月》一十二首，以周岁律。其如鼎器尊卑，药物斤两，火候进退，主客后先，存亡有无，吉凶悔吝，悉备其中矣。及乎篇集既成之后，又觉其中惟谈养命固性之术，而于本源真觉之性，有所未尽，遂玩佛书及传灯录，至于祖师有击竹有悟者，乃作为歌颂乐府及杂言等三十二首，附之卷末。庶几达本明性之道，尽于此矣。所期同志者览之，则见末而悟本，舍妄以从真。

时皇宋熙宁乙卯岁旦天台张伯端平叔叙

七言四韵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，因一身之桎梏也。夫世之人，不明道德性命之妙，惟饕利禄，日恣嗔疾，汨没爱河，漂流欲海。是非人我交战，胸怀喜怒哀乐，互残躯体；是致尸摩促其气寿，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，至荣于显之日也。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！乌足以为真大夫哉？是以仙翁首咏是章，盖以恃达高明之士言之，可因一言而自悟，速求大道出迷途。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。
 昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。
 妻财抛下非君有，罪业将行难自欺。
 大药不求争得遇，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，则尔然长往，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，禄享万种，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。任妻儿哀节唤，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，以升天之灵梯，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，是难以遇也。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，才结丹友三人，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，须假资材。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。遂入洛谒富韩公，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，五行全处龙虎蟠。
本因戊己为媒聘，遂使夫妻镇合欢。
只候功成朝玉阙，九霞光里驾翔鸾。



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，饮渴不挠，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，陷显莫测，若存若亡，散则成气，聚则成形，蓍龟莫能测，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；若授六甲符箓、正一盟威、上清三洞经录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，唯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。唯先天之气，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，又曰太一含真气。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，搏之不得，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，同类有精之物也；虚而无者，二八初弦之气也，有气而无质者。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。二物时对情性合者，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，谓之元武也。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，则性情合矣；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，膺录受图，上宾于天，丹熟人间，道成天上。九霞光里，两液风生，驾凤骖鸾，翱翔碧落。自非夙植灵根，广积阴鹭，其孰能与此哉！



(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，玄中之玄，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，举世人无所许可，唯平叔一人而已。泰山也，河海也，丘垤行潦，何敢冀焉？离为阳而居南，所以所为女者，外阴而内阴也，谓之真汞；坎为阴而居北，所以反为男者，外阴而内阳也，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，休将管见是高谈。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：“自知颠倒由坎离，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，中央正位产玄珠。

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。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。玄珠者，运火之际，真精自然运转，沿尾闾真透夹脊，上冲泥丸宫，颗颗降下口中，状若雀卵，甘香无比，号曰玄珠。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，计三百六十四爻，应一年并闰余之数。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。如太阳未过宫分，以寅加戌，至寅建午。正月斗建临午，正寅时也。上士至明阴阳上下，知日月盈亏，行子午火符二，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质，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，只在西南是本土。

铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。

送归土釜牢封固，次人流珠厮配当。

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。采及其时，下功有日。夫西南坤地，虎生处也；坤方，又是月所生之处，故曰本方。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，子时天干地癸会于北方。故朱震易传曰：晦日朔旦，坎月离日会于壬癸。坎月戊，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，徒尔忘意强猜穿凿而已。饵归丹田土釜之中，固济胎不泄，运火龙流之，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，生于天地之行，杳杳冥冥，不可测度。因二八同类相当之物，合而成亲，氤氲交感之中，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，不透帘帟，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。此内外二药之法象也，《西华经》曰：阴中之阴，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，尘砂杳隔万里。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，独修一物转羸尪。

劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂。

举世谩求铅汞伏，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，兼以阳中阳火育之，则无由凝结以成变化。若只修此一



物，转见炁羸。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，毙发腐齿，终不相知。比喻以女妻女，以阴炼阴，胡为乎氤氲，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，不亦远之愈远乎？后天地生，有形有质者，皆非至药，盖形而下者，非先天之道也。

(一〇)

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。已上喻内外一事也。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，二气氤氲，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。非道隆德劬，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？

(一一)

黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深。

四象五行全借土，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。凡之成，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。是以四象五行全借土也。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。及乎坤以阴气索阳之乾气，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。非唯三元八卦不离真一之精，逢开辟以来，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。仙翁欲留密旨于人间，未闻有知音者，大有迳庭，不近人情故也。盖善根种灵骨钟，灵骨钟而仙可冀。灵骨之种善根之各也，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？神仙中人不易得也。胡不猛己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，蓬莱方丈吾家。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密旨，莫怪子期期不遇，怎生得个这般人。

(一二)

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，含孕至枝，及其甲拆，稟一气以萌芽。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，此阳气使之在也。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！

(一三)

不识元中颠倒颠，争知火里好栽莲？

牵将白虎归家养，产个明珠似月圆。

谩守药炉看火候，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。然神仙玄妙之道，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，分列东西。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，配将姤女作亲情是也。金公



者，铅也；姤女者，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。以此两上半轮之月，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，谩言而已。青霞子曰：鼎鼎非金鼎，炉炉非玉炉。火人离下发，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：天地氤氲男女媾，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。



(一四)

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，成一物也；虎属金，金数四，居西；金能生水，故虎之弦气属水，水数一，属北。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；凡是一，是真一之气。天地之母气也；己之真气，天地之子气也。以咽母气归五内，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，后人心肾为婴儿，安有如此之功哉？

(一五)

不识真铅正祖宗，万般作用枉施功。

休妻谩遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。

草木金银皆滓质，云霞日月属朦胧。

更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。

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！

(一六)

万卷仙经语总同，金丹只此是根宗。
依地坤位生成体，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。莫不以龙火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，氤氲相逢，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，先于两候中运火锻炼。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，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。

聚散氤氲成变化，敢将玄妙等闲论。

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，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。二气氤氲，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，复自中有生无。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：叶子叔指两肾中间为偃月炉，谬哉！亦有指为两眼者。靡肯自思己错，更教错路教人，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，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：伏炁不服气，服气须伏炁。服气不长生，长生须伏炁是也。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，氤氲造化，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，山中内有尽非铅。

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)

竹存须将竹补宜，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。雏将复矣，土石之物抱之可乎？此必以卵复之，然后雏鸟音生焉。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，片片飞浮而云。九载抱一，元气浮尽，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。

(一〇)

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。修道之士，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。

(一一)

梦谒西华到九天，真人授我《指玄篇》。

期间简易无多语，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真篇，略曰：叔通从事魏伯阳，相将笑人无何乡。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。

(一二)

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，二气氤氲，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：天地氤氲，万物化醇。男女媾精。万物化生。至人采斯之蹟而知源，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。

(一三)

坎电烹轰金水方，火发昆仑阴与阳。

二物若还和合了，自然丹熟遍体香。

注：此章咏内外二丹法象也。坎电者，水中之火，谓之阴火，即虎之弦气玄门也。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，即时采饵，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，



耆姬成姹女。岂非真香满体乎？既饵丹后，复运阴阳符火，虎以阴中之火炼，此玄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。

(一四)

离坎若还无戊己，虽合四象不成丹。

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，五行全处是丹名者此也。

(一五)

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。

(一六)

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。以内阳制内阴，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。

(一七)

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，银自铅中生，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？

道教神仙与内丹学

(一八)

月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声。



便好用功修二八，一时辰内管丹成。

注：月之半轮者，一八之数也。仙翁指龙虎，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。余四时，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？玄妙哉斯道！非人间世上可得而闻也。

(一九)

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，阳中有阴，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，以产玄珠黄芽也。

(二〇)

西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。

两手促来令死斗，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，妙达玄机真



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，退阴符于姤卦爻，自然运用抽添，莫不头头中度，金丹至道指日可成。

(二二)

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：在人则为五脏，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：战胜方能见圣人者，此之谓也。



(二三)

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，须借金公。吕公曰：火发七户密牢关，莫教烧破河车路。

(二五)

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。

(二六)

姤女游从各有方，前行须短后须长。
归来却入黄婆舍，嫁个金翁作老郎。

注：姤女者，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。

(二七)

纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲。
大都全借修持力，毫发差殊不作丹。

注：金丹造化，全借丁公，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，勿自鲁莽。



(二九)

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。

(三〇)

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，可谓受气之初容易。人及乎饵丹之后，运动阴阳符火，却有十月之功。始伤四知雷变风，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，自尾闾上泥丸，降下重楼而归丹田土釜之中，乃金液还丹也。审验不可名状，是以抽添运用，安得不谨其危，而虑其险乎？

(三一)

元珠有象逐阳生，阳极阳消渐剥形。
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，同行同没。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。此时魂中魄半，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。全借阴符阳火进退抽添，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。黄家即鼎炉玄关是也。

(三四)

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。

(三五)

日月三旬一遇逢，以时易日法神功。

守城坚战知凶吉，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，有道之士进退水火，知吉知凶，旋斗历箕，暗合一度，自然灵胎密运，神鼎增辉矣。

(三六)

否泰才交万物盈，屯蒙二卦禀生成。

此中得意休求象，若究群爻谩役情。

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，日用往来之理，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，以阐玄机，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—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，共气变温为热，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—候，三候为一气。三所为一节，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。故曰:满阳气盈轮,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。阴气盈轮,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。

(三九)

要得谷神长不死,须凭玄牝立根基。

真精毁返黄金屋,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。三物相须,始有生也。若欲长生,根基立玄牝,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,借此以变内丹。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。

道教神仙与内丹学

(四〇)

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。

注：玄牝之门，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！玄牝乃二物，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，下令逃遁。若以口鼻为玄牝，直饶千载吐纳，转见炆羸。争得金乌搦兔，而成圣胎也哉！

(四一)

异名同出少人知，两者玄玄是要机。

保命全形明损益，紫金丹药最灵奇。

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，现于空玄之中，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，同谓之玄，玄之又玄。修真之功，执此二者玄机，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。窥其高门而未升堂入室者。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，变现无方。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，可得谓之为有作，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、下根气所能知。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，结在太一炉中。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。

(四四)

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。

有无由此自相人，未见如何相得成。

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。恍恍惚惚，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，故得之黍珠悬空，紫霜耀日也。彼哉，兀兀存想，尘埃心地者，亦可悲夫。

(四五)

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！

(四六)

华池饮罢月澄辉，跨个金龙访紫微。

从此众仙相识后，海里陵谷任迁移。

注：华池，丹也。饮罢功圆，脱胎神化，肌肤若冰雪绰约，如列子御气，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，鼎中收取返魂浆。

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实不死之方。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，西方金之象也，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。方其真铅内隔。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。



(五〇)

不识阳精及主宾，知他那个是疏亲。

房中空闭尾宫穴，误杀阎浮多少人。

注：钟离曰：四大一身属阴，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。二物相悬，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。将犹延年，反尔促寿，是犹抱薪以救火者。《阴符经》曰：火生于木，祸发必克。可不慎乎？

(五一)

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。炼形反人无形，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。



(五二)

欧冶亲传铸剑方，镔鍔金木柔克刚。

炼成便会知人意，万里诛妖一电光。

注：欧冶铸剑，天常遣神女为之侍炉，制以金水，配以柔刚，炼成宝剑之后，诛凶剪恶一电光顷，其灵如此之圣。所作还丹铸剑，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言之，实元珠之罔象也。罔象者，天机秘诀也。

(五三)

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，日夕饮啖符火之气而生金液之质，是谓金液还丹也。

道教神仙与内丹学



(五四)

药逢气类方成象，道在虚无合自然。

一粒灵丹吞入腹，始知由我不由天。

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，听之不闻，搏之不得。圣人以同类二八初弦之气，感而遂通，降灵成象于空玄之中。一粒如黍，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，性命原来属汞铅。此非我命在我不由天乎？

(五五)

赫赤金丹一日成，古仙垂语实堪听。

若还九载三年者，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，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：一点灵丹吞入腹，始知由我不由天。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，不可自恃其之灵，必有魔障为碍。

(五七)

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，故有荣枯而不能常荣。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，惟布校条。至道不繁，独传心印。示遇真师，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。

(六〇)

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。

328

注：此诗警时人之不知返者也。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。清净道生，昏浊神忘。此其旨也。所谓行者阴与阳。仙翁曰：大药修之有易难，须知由我亦由天。若非积行施功德，动有群魔作障碍。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，伏三千行满，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，永沉若海矣。学者须存物外之志可也。

(六一)

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：男子二八而癸至，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。活汞须借铅擒，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。若能逆此生杀机而修之，则反掌之间变为福，害里生恩，男儿有孕为不诬矣。

(六四)

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。

道教神仙与内丹学



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，实借真铅之妙也，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，独修一物转炁羸。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。以此阳丹点已阴汞，犹猫捕鼠。阳丹是天地之母气，已汞是天地之子气，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备。《参同契》曰：先天地生，巍巍尊高。此皆证先天地之一气也。以先天阳丹点已阴汞，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，虚免永堕三涂，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、至圣乎？锻炼不出半个时辰，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。

道教神仙与内丹学



(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。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光。故曰：上善，其利源甚为深远，不比寻常后天滓质药品之类也。九转，九年也。在十月胎圆脱胎之后，达摩面壁九年，只履西归，盖有由矣。然欲修成大转，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，抱元守一，九载功能，形神俱妙，与道合真。圣人强名曰：九转金液大还也。

(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。此道至玄至妙，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，周流历遍诸辰，
阴阳数足自通神，出入不离玄牝。

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，出入不离玄牝之门，是谓天地根。玄牝之理已释于玄牝之门，世罕知之矣。

(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。二物交合灵性自生，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。
辐来辏毂水朝宗，妙在抽添运用。
得一万般皆华，休分南北西东。
损之又损慎前功，命宝不宜轻弄。



注：夫运火下功，始于屯蒙，休功终于否泰。日夕搬运符火归于鼎中，如东之轮辐辏之毂，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，为阴卦，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。

(一〇)

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，似凭欺心安忍。

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。似此欺心，安忍如是也耶！

(一一)

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，称驾琼舆凤辇。

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。



(一二)

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，谁人达此真詮？
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，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，不得氤氲符火，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，玄武龟蛇，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。须借牝牡合气，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。
不待他生后世，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，智悬庄严佛土，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。世之迷途以摩抚吐纳旁门小法。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，其形属阴壳，难固易于敝坏，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，余二非真漫度量。

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，占仙明有歌曰：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，亲授圣师真轨则。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。

道教神仙与内丹学

(五)

俗语常言合至道，宜向其中细寻讨。
能于日用颠倒求，大地尘砂尽成宝。



注：真铅、真汞，不离常言俗语，日用之间，颠倒修之，大地尘砂尽成宝矣。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，两仪固一开根。四象不离二体，八卦互为祖孙。外物生乎变动，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。圣人则反此阴阳，逆施造化，立乾坤为鼎器，盗先天一炁以为丹。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、浊净喧闹、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，以于于命，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，阳爻偶。故阳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。自圣人正造化体用言易也。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。至正月阴阳之气相伴，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。外攀温凉寒暑之气，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，用兑卦直事；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、卦象爻铢，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。

赠白洞刘道人歌

玉走金飞两曜忙，始闻花发又秋霜。
徒夸钱鏐千来岁，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。
纵有儿孙满眼前，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。

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。

身在世，也有方，只为世人没度量。
竟向山中寻草木，伏铅制汞点丹阳。

注：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？

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。

道教神仙与内丹学



金公偏好骑白虎，蛇女常驾赤龙身。
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。

344 注：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，蛇女骑龙，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。

须臾战罢云雨收，种个玄珠在泥底。
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。

注：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。

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，莫待临渊空叹羨。
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。



注：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，急家修炼。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。

近来世上人多诈，尽著布衣称道者，
问他金木是何物，禁口无言如害哑；
却云伏气与休粮，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。
惟君心与我心同，方敢倾怀向君说。

注：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。其斯之谓欤！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。以为后人疑此便为外丹，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，性中之性藏真火。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》之所谓，今反以此为旨要，以是观之，不得《悟真》之的传明矣。若遇真师，方知予言不妄，非敢折其非，欲以明道也。

道教神仙与内丹学



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，腾云降雨山蒙蒙。
二兽相逢斗一场，玄珠隐伏是祯祥。
景堪美，吾暗喜，自斟自酌醺醺醉。
醉弹一曲无弦琴，琴里声声教仔细。
可煞醉后无人知，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，指日升霞归洞天。
黄金屋，白玉椽，玉女金童日侍前。
南辰北斗分明布，森罗万象现无边。
无昼夜，要绵绵，聚散周天火候全。
若问金丹端的处，寻师指破水中铅。
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。
万神齐和太平年，凭时国富民欢喜。
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，休问傍门小法制。
 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，火急寻师觅玄旨。
 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：此歌诵是总赞金丹之妙，破除旁门之非。其曰：龙虎、铅汞、朱汞、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。玄珠是禀金丹成象也。昼夜抽添，是明十月用功也。存养行气，是破傍门小术也。其赞美金丹之功，劝勉修道之语，观辞易知，不用赘解。

悟真篇后序

窃以人之生也，皆缘妄情而有其身，有其身则有其患；若无其身，患从何有？夫欲免乎患者，莫若体夫至道；欲体夫至道，莫若明乎本心。故心者，道之体也；道者，心之用也。人能察心观性，则圆明之体自现，无为之用自成，不假施功，顿超彼岸。此非心镜朗然，神珠廓明，则何以使诸相顿离，纤尘不染，心源自在，决定无生者哉？然其明心体道之士，身不能累其性，境不能乱其真，则刀兵乌能伤，虎兕乌能害，巨焚大浸乌足为虞。达人心若明境，鉴而不纳，随机应物，和而不倡，故能胜物而无伤也，此所谓无上至真之妙道也。原其道本无名，圣人强名；道本无言，圣人强言耳。

道教神仙与内丹学

然则名言若寂，则时流无以识其体而归其真，是以圣人设教立



言，以显其道。故道因言而后显，言因道而返忘。奈何此道至妙至微，世人根性迷钝，执其有身而恶死悦生，故卒难了悟。黄老悲其贪著，乃以修生之术顺其所欲，渐次导之，以修生之要在金丹，金丹之要在神水华池，故《道德》、《阴府》之教，得以盛得于世矣，盖人悦其生也。然其言隐藏而且理奥，学者虽讽诵其文，皆莫晓其意，若不得至人授之口诀，纵揣量百种，终莫能著其功而成其事也。岂非学者纷如牛毛，而达者乃如麟角也？

伯端向己酉岁，于成都遇师传授丹法，当年且主公倾背。自后三传非人，三遭祸患，皆不逾半旬。近方忆师之所戒云：“异日有与汝解纆脱锁者，当宜授之，余皆不许耳。”后欲解名籍，而患此道人之不信，遂撰此《悟真篇》，叙丹法本末。既成，而求学者接踵而来，观其意勤，渠心不忍吝，乃择而授之。然而所授者，皆非有巨势强力、能持危拯溺、慷慨特达、能仁明道之士，初再罹祸患，心犹未知，竟至于三，乃省前过。

故知大丹之法，至简至易，虽愚昧小人，得而行之，则立超圣地，是以天意秘惜，不许轻传于非人也。缘伯端不遵师语，屡泄天机，以其有身，故每膺谴患。此天之深戒，如此之神且速，敢不恐惧克责。自今以往，当钳口结舌，虽鼎镬居前，刀剑加项，亦无复敢言矣。

此《悟真篇》中所歌咏大丹药物火候细微之旨，无不备悉。倘好事者夙有仙骨，观之则智虑自明，可以寻文解义，岂须伯端区区之口授之矣。如此乃天之所赐，非伯端之辄传也。

其如篇末歌颂，谈见性之法，即之所谓无为妙觉之道也。然无为之道，济物为心，虽显秘要，终无过咎。奈何凡夫，缘业有厚薄，性根有利钝，纵闻一音，纷成异见。故释迦文殊所演法宝，无非一乘，而听学者量随会解，自然成三乘之差。此后若有根性猛利之士，见此篇，则知伯端得闻达摩六祖最上一乘之妙旨，可因一言而



悟万法也。如其习炁尚余，则归中小之见，亦非伯端之咎矣。

时元丰改元戊午岁仲夏月戊寅日

天台张伯端平叔再叙

二、青华秘文

紫阳真人 张伯端 撰

远师真人 王邦叔 授

东和希古渔人 刘元一 受

序

远师真人王邦叔，不知何许人也。时年十九，侍紫阳真人为弟子。凡九年，不知大道之自然，亦不请问。

一日侍师至罗浮观，先生曰：“子之从我，不为不久。于金丹之诀，略不顾及，然而从我何为？”

邦叔再拜，曰：“非不顾也，自揣玄微，必无此分。”

先生曰：“善！自太极既分之后，一点灵光，人人有之。贤者不加多，愚者不减少。似子所言，是蔽其明也。吁！可哀也哉！”

邦叔不觉涕泗交颐，顿首百拜，悲不能起。先生曰：“子去静室中，思吾此语，有所觉则急来。”

邦叔拜辞，遂去幽房静室中静思。

至夜，紫阳先生再诣其室坐处，叩寝门。邦叔闻之，移而出迎。先生微笑曰：“吾一寻汝，便见头目。尔两日寻他，不得其有然。”遂灭所执之烛炷而退。

道教神仙与内丹学



邦叔大窘，坐五鼓，大悟，通体汗流。待旦以颂呈先生：

“月照长江风浪息，鱼龙遁迹水天平。个中谁唱真仙子。声满虚空万籁清。”

先生览之，问曰：“谁唱谁听？”

邦叔遂答以诗曰：

350 “莫问谁，莫问谁。一声高了一声低。阿谁唱，阿谁听。横竖大千说不尽。先生有意度迷徒，急撞灵台安宝镜。镜明澄静万缘空，百万丝条处处通。头号转星移人睡定，觉来红日正当中。”

先生遂出金丹图传与邦叔，遂止罗浮，后十三年坐化。

又十年，眉山大伪和尚沈志静遇封山。自称王邦叔，今居蓬莱望海楼也。

表 奏

不避雷钺之诛，辄伸卑读念。

臣处世多虑，无有所为，为必颠蹶。年近三旬，独于大道有缘焉。回思穹苍，昔日使我无成者，正枯今日之有成也。感恩至重，铭心戴德，今者切见。嘉尔下民。孰无道器？奔劳尘境，戕伐一元。愈降愈下，弃人就物。就物思人，则不可得而返之矣。物不能修，终乎异类。哀哉！

臣之身自弗能度，反怜及此。固无异泥中蛙，而哂篱上鸡也。唯某昨传受青华真人《玉清金笥长生度世金宝内炼丹诀》，简而易行，详而不杂。身裹分阴阳之主，壶中立四象之枢。三中常守以为机，一定不离而作用。用中无用，静裹常存。哲人秀士，一览无遗，造化在掌中矣。

今欲斋沐精思，著为图论。毫发无隐，直泄至真之奥旨。择其可传者而传之，得接续心灯，流传万世，顾美事也。然始传之际，誓



语至严。蒙师至嘱，轻泄犯刑。数欲作而蜘蹰，勿记其几矣。

伏惟太上好生，度人为重，是用俯伏尘埃，冥心上界。欲望天慈鉴臣之意，若不允而立彰玄遣。如或谅容，俾臣安静，庶几敢践斯言，复陈天陛；臣无任诚恐，顿首百拜，怀恩之至。

臣迺者表奏天廷，欲将青华真人《玉清金笥长生度世金宝内炼丹诀》密旨画图立论，传诸缘士。俯伏茅庐，恭伺天罚，逾三旬焉。今不至，如敢斋沐焚香，精思著述。三日而成，秘诸法笥，以待贤者。谨录上奏，伏望天慈俯垂赦宥，伏冀人人依此炼成金宝超出尘埃。世世相传，无有泄慢。臣无任诚惶诚恐，顿首百拜以闻。

金丹图论序

吾自识金丹秘诀之后，累获罪于天而不自悛。又为玄书，并《悟真篇》等行于世，自心为至矣。忽有客至访，余怪其状貌非凡，静肃待之。

或问曰：“子于金丹之道，训人亦至矣。但首尾未明，机关尚隐，后学何以为识？”

“余自此亦不得已矣！天机至重，玄律至严。子固美言，某敢不奉。”

曰：“子但著为一书，尽底泄露，苟有谴焉，某当其责。”

余再拜敬服，遂失所在。余思此语，故著是书。

天机泄则泄矣！传之者，当以至宝拜受，以有玄律焉。

泄慢堕地狱，祸及七祖翁。

心为君论

心者，神之舍也。心者众妙之理，而宰万物。性在乎是，命在

道教神仙与内丹学



乎是。若夫学道之士，先须了得这一个字，其余皆后段事矣。故为之传。

张子野人，身披百衲。自成都归于故山，筑室于山青水绿之中。万物罄然，而怡怡然若有所得。

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，则亦若无心焉，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，吾心之有念耳。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，常使人心中生意。心意为造化之主，心其能静乎？”

曰：“子见偏耳，非吾言之所误也。君寻其平日用心，为何而动？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，故不能不动。其所以动者，夺为之枢而运之耳。

“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，皆未可尽其妙用。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。心清即念清，念清则精止。吁！心惟静则不外驰，心惟静则和，心惟静则清。一言以蔽之，曰：静，精、气、神始得而用矣。”

“精、气、神之所以为用者，心静极则生动也。非平昔之所谓动也，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，不日劳形。一旦回家，思乡安静。急驾归帆，求风逆返。还家固静之道，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。此悟昨非，当求今是。非固常为，是在何处？”

诗曰：

自下金梯堕碧崖，回思阆苑几花开。

向来大道今何在？野草不除荆棘堆。

口诀：

但于一念安生之际，思平日心不得静者，此为梗耳。急舍之，久久纯熟，则自静矣。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，但事至则理，退则休，亦可为静之本。以此静心应接事物，谁云误事？实自灵耳。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。



又诗曰：

得路欲归休问远，看看信步莫烦心。

云收将放金乌见，一点灵光眼内明。

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。眼者，神游之宅也。神游于眼，而役于心。故抑之于眼，而使之归于心，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，则天下安逸，民歌太平者。何也？所以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。以有为返乎无为，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，善返之，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，故气质之性每逾物而生情焉。今则徐徐铲除，主于气质尽，而本元始见。本元见，而后可以用事。无他，百姓日用，乃气质之性胜本元之性。善返之，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，以本元性而用之，则气乃先天之气也。气质之性本微，自生以来，日久盛。则日用常行，无非气质。一旦返之矣，自今以往，先天之气纯熟。日月常行。无非本体矣。此得先天制后天，而为之用也。（余见神室图论）

气为用说

先天气，后天气，得之者，如痴如醉，忘寝失寐。吁！元神见，则元气生。盖自太极既分，禀得这一点灵光，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。周流于他处则难觅，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。此四者，故采真阳于肾府。

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。

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

356

坎者，肾宫也。离者，心田也。坎静属水，乃三也。动属火，乃一也。离动为火，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？况意生乎心，而直下肾府乎？阳生于肾，而直升于黄庭乎？故曰，坎离颠倒。若不颠倒而顺行，则心火动而不静，大地火坑之意明矣。

下手功夫

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，先行闭息之道。闭息者，夫人之息，一息未际，而一息续之。今则一息既生，而抑后息。后息受抑，故续之缓缓焉，久而息定。抑息千万不可动心，动心则逐于息，息未止而心已动矣。

言未既，有笑于旁者曰：“迂哉！此叟教人无法。抑息而又不心动，得非以千钧之物，责负于人，使之不用力，可乎？”

曰：“子且听。吾虽闭息，而又存心，则心不动，而息亦息矣。”

又，“此固闭息之道，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，则神役于目以，急由而返视。耳有所听，神役于耳矣。急收而内听。其他皆然。”

问者曰：“闻一知二，吾并知此理矣。吾虽收神，而又存心，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，形心相忘，合乎至道，则元性彰露而元气生矣。”

精神论

神者，元性也。余前所说神为主论，盖亦尽之矣。今念夫修丹者，多昧凝神之尖。凝神之法，不在乎速，故又为之论。而后画神室图，并论于后。

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，无非以神而用气精。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，摇摇扬扬，进退存亡。而子使凝之，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，是以质性而逐本性，可乎哉！

今之为学者，多为凝神所误，何也？盖神仙有下手先凝神之说，故妄引以盲众。岂知其谓凝神者，盖息念而返神于心之道。神归于心，则性之全体见。全体见而用之，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。谁曰不然？吾闻于度师，度师闻于远师，远师闻于天。

道教神仙与内丹学

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 357
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，乃淫溢之精也。神亦非元神，乃情欲之念也。夫人方学道，更欲为仙，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，又无安顷处，故逐气而息于气穴之右。脐生于肾之缕，与气交结而止。即自曰丹。既自曰丹矣，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，皆先天立后始见。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。急须入下，一场大静，并所谓炉鼎，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，遂从旧迳直升阳于鼎矣。造化玄微，至此谁曰不然？苟有云云者，吾



之师也。”

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，少壮之士，阳盛气融，则神水华池，不过烧灌炉鼎、洗涤脾胃，周流润泽气穴而已。元帅气衰微，精元枯竭者，皆藉此以为丹本。元气既衰，非元气之衰也，乃气质之气断丧已甚。邪欲之性，念念不已，先天既不得见，后天亦不足为用，羸炁之根，殆起于此。华池之窍，乃生精而降于肾者也。气壮则精多，精多则华盛，用之如有余。气凋之士，精元槁矣。谷气所临，不过产一等猗猗之水，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，虽少壮之上，亦用此法而结丹。但道在迹，求诸远耳。然各执其是而已。

百窍说

人之一身，毛窍八万四千，气宫三百八十四。毛窍散属气宫。脐中气穴又为三百八十四宫这主，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，口鼻之衡，耳目之畔，咽喉之侧，腰肋中皆窍也。余所谓丹之出者，若此窍皆可藏也。岂曰人身止有一二窍也。此一二窍，众之枢纽也，岂曰止

道教神仙与内丹学



乎斯而已矣。此其体也，用，别著说于后。

采取图论

360

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，实所以丧元气也。失元气之在人，至静始见，是先天之气也。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，致返加害。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；降则如决水、如长堤，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，故画采取图为第一。虽直泄天机，但人有志于金丹，而反戕其性命，余救之以正理，太上好生，必不我罪。故此篇尽以刀圭、玄黄、婴儿、姹女……诸般譬设，尽扫而退三舍，使贤者见之而参同，愚者见之泮然冰释。分分朗朗，如宝鉴之察形，洞见毫发矣。

金丹之士，必修阴德，以尽人事。然后持前心论，则大药产而图形见矣。

采取之法生于心。心者，万化纲维、枢纽，必须志之，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。恍恍之中，始见真心。

真心既见，就此真心生一真意，加以反光内照，遮百窍备陈，元精吐华矣，要在乎无中生有，有中生无。到这境界，并真心俱忘而



弃之也。我以无而待已，则真息绵绵。真息绵绵之时，后天之气以定。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。（余见一阳论）○采之之意，生于心，心生于目。故老子曰，吾尝观心，得道亦至灵。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，了命实关于性也。

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，而后在伏不暇矣。采之升也，实有异焉。醺然而上，至于脐而稍上，徐止脐之上，则息方凝。名曰：铅。铅，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。学人以交会图参看，则思过半矣。

诗曰：

醺醺和气酿春风，一点阳生恍惚中。

无自有生无胜有，色从空里色还空。



升于脐上铅情见，产自心源汞性通。
定里见真真里定，坎离交会两濛濛。
木为龙芍金为虎，坎户生男引离女。
要知造化有根源，不离真火生于子。

交会图论

362

恍兮惚兮中有象，杳兮冥兮中有物。古先哲人特此以警学者。盖恍惚杳冥，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。

我得师之口诀并泄之，宜秘宜秘。默而视之，念勿出声。若有知道之士，宿有善缘，逢此玄机至宝之道，凡遇口诀，记而勿书，书而勿见，则某实戴其德。余从师一十年，凡有所得，尽底陈露，愿与同志之士共宝之。此乃《玉清金笥东极青华长生度世上品内炼金丹宝诀》，玄律至严，某不识避忌，就撰为此书。前三句，表奏天庭。继得报应，始敢吐露下笔。下笔之时，心惴惴然而汗落于纸，涕泣交零，但愿志士得之，幸勿相累。同成胜果，共证仙阶。

吁！知我者，为我心忧。不知我者，为我何求。幸心心相照，某不胜祷告之至。诸仙幸鉴！

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，不可以无形取。但铅升之际，阳气上为∩。夫自气穴降，以一阳宫○，我采以意○。汞降之际，会气降为∪。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。阳中有降，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。诸得道之宗师，谁肯直泄至此？”

又问曰：“心下一窍，何窍也？”混沌神房者，此也，乃精光、目光之气。幻而为之，精光华腾为∩，目光垂为∪。精虽元精，然无日用之精，则元精不见。又如不信，譬如有水，则潮与白气，未闻白气兴于地也。水乃精也，白气乃华也。神虽元神，然日用之神而不役，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。”

道教神仙与内丹学

或曰：“然则交会之后，安得此珠落于黄庭、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，◎



秘、秘、秘。此数言，非正经原有，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。故○备五行之正气，成天地之全形也。

364

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，即炉鼎也，黄庭同属土也。至于中之中，盖属土中之土也。故落于其中，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。既归于鼎而各归之，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。一身之脉络皆为之，务在乎勿忘而勿助长耳。学道之士，然乎，其不然乎？在某之丹法，若是而已矣。”

诗曰：

何劳姹女与婴儿，透彻分明说与伊。

身里乾坤颠倒处，壶中日月运行时。

要知一者为阳用，须识一中作气机。

天使紫阳来说尽，后来何必更寻师。

直泄天机图

到这田地，知这道理。且莫欢喜，咄！未知如何想。

宝剑沉埋古狱边，虹光夜夜上冲天。虎龙战罢三田静，何处求他汞与铅。

嘎嘎嘎，嘻嘻嘻，且休认鹿为马，一个玄珠在泥底。牛女桥边路不通，河车远去杳无踪。凭谁问得真消息，吹彻重关籍巽风。



直泄天机图论

金丹之图即成，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。

此书者，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，顾瞻视听，神常不得离之。两耳为送神之地，盖百里之音闻于耳，而神随之而去。两鼻为劳神之位，随感而辩薰莸。辩之者谁？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，而烛于内。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，而合于内矣。

口诀：鸡能抱卵心常听。

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，而有功者也？予答之曰，此固已到而后知其理，但余誓以无隐，夫何隐之有？吾初从师，亦叩矣，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。


余初未达此理，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。而南乃气之会也，气合而归于此。却自夹脊，直透上、中丹田，而降于肾腑。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”者也，此也。气降至于此，阳气盛而上冲，于此气上接于一，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，金丹之上，到此则一半。○超然而出者，乃玄关一窍也。其大无外，其小无内。○有形之中也，○无形之中也。先就有形之中，寻无形之中，乃因命而见性也。就无形之中，寻有形之中，乃因性而见命也。先性故难，生命则有下手处。譬之万里虽远，有路可通。先性则如水中捉月，然及其成功，一也。先性者，或有胜焉。彼以性制命，我以命制性，故也未容轻议。用力到者至，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，非采取交会图之窍也。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，了无形象。然则何物耳？○○，意之主耳。左属阳，右属阴。到这里，方是返太极外。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。譬之若此。大衍五十，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。天数二十五，地数三十，合而为五十有五。大衍之数五十，去五以象五行者，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，更请看炉鼎图论云。”



蟾光论

太虚寥廓，皓月灿然。雪浪翻腾，金蟆吐耀。人见月之所以明，而曰金精盛，则月明焉。孰知金之所以生者，自月而产也。人见金之产于月，而不知月之明，本出于日也。

月者喻元性也。水，喻坎宫也。金蟆者，喻一点真阳之窍也。元性喻月，性之用也。

性之初见如星大，园陀陀、光烁烁，未足以见性。但气质之性稍息，而无性略见。如云开则月见，顷合则亦然耳。至于不时时存之则可没，与见未见时无以也。

故金丹之士，才见此物分明，便是元气产矣。遂以而用之。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，终不可得出矣。

以丹田为日，以心中元性为月，日光自返照月。盖交会之后，宝体乃生金也。

月受日气，故初三生一阳者。丹既居鼎。觉一点灵光，自心常照而无昼夜。一阳生，于月之八日，而二阳产矣。二阳者，丹之金气少旺，而元性又少现。自二阳生，于月之望，而三阳纯矣。三阳纯者，是谓元性尽现，取前谓无形之中也。一阳纯生时，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，常能如此则禅定也。但丹士若生于有，而不能采真空，而以无为用也。

道教神仙与内丹学

既至于此，而金丹且半，何也？且元神见矣，而未归丹于鼎，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 367 而一阴生。一阴者，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，乃性归于命三之二也。自二阴生于月之三十日，而三阴全矣，三阴乃性尽归于命也。性之全体见，绵绵若存之时，则性反乎命内矣。方其始也，以命而取性，性全矣。又以性安命，此是性命天机括处。所谓性命双修者，此之谓也。

天机至密，无尽泄矣，到此际则金丹之全也。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，日也。月性也。火，日气。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，而籍土以成之。故城廓基址，无非托真金药，而固济提防之。炼成纯金，故曰金丹。

炉鼎图论

鼎之为器，非金非铁。炉之为具，非玉非石。黄庭为鼎，气穴为炉。黄庭正在气穴上，缕络相连，是为炉鼎。阴阳为炭，以烹为炼。

夫黄庭之在身上，交会之顷，乃元气立之际。此时正开，而丹落于其中，遂固之。所谓水银实葫芦里，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，图画立像，本使人得象忘言，后之学者，皆泥象寻真，各求诡论。岂知夫至道不繁，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。

用成今所以著为此书者，皆弃枝叶，而言本根。本根有而枝叶自芳。盖故人不欲言，而余言之。道中君子，宜体此意，毋以小道观焉。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。天地间有百卉、草木，万类散殊。冬至之后，阳动于下。则枯木重荣，百草萌芽。蜚虫奋发，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，花开结实之际，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。

神室图论

神室者，元神所居之室，鄞鄂是也。人知立鄞鄂之造化，显然彰露矣。抑不知有室而无主人，何取其为室哉？然主人虽无，而主人之胎，亦在乎一室之中矣。如怀孕然，十月之间，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，则攸然而生。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，逐不知

道教神仙与内丹学



安一点于中之道。暂结终散，猛火空烧，而离坎逸矣。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。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？命复归根之由，深根固蒂也。深根固蒂之道，自澄心、遣欲。澄心之理，屏视去听。如孔子曰：“非礼勿视，非礼勿言，非礼勿听，非礼勿动。”此便是真实道理。但儒教欲行于世、用于时，故以礼为之防。

所为妄心者，喜、怒、哀、乐各等耳。忠、恕、慈、顺、恤、恭、敬、谨，则为真心。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。若释氏之所谓真心，则又异焉。放下六情，了无一念。性地廓然，真元自见。一见之倾，来往自在。盖静之极，至于极之极，故见太极。则须用一言半句之间，如死一场，再生相似。然后可以造化至机，而为不生不死之根本，岂易窥其门户耶？

火候图论

《易》之为书，三百八十四爻。火之为数，三百八十四铢。故舍乾坤以为鼎器，坎离为药物。

之外，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。夫天道下降，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？”

“天机固不容泄言，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。余闻泄天机而殃及九祖。”

“独不闻度一人，而福及九祖乎？吾以吾之丹法，尽底无隐，而传于有缘之士。苟有信士，一人为仙。某岂无功乎？”

客曰：“子之用心，非某能知及之。”

曰：“是炉也，是鼎也，乃进火，进水之理耳。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。露出一勾真性，如月之明，乃偃月炉也。存养之义，则金气盛而全尽，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，霹雳一声，身非我有。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☵，一风以吹之。巽风者，鼎下之片缕耳。阖则为乾，辟

道教神仙与内丹学



则为巽，阖则为嘘，辟则为吸。何以能开辟？亦非一意使之然。”

或曰：“巽，西方之位。以子所言，巽乃中宫。毋乃反乎？”

曰：“西方者，巽之用也。中宫者，巽之体也。吾自心生一意，而降于巽位，其象始辟，则吾言实兼体用而训也。继之以乾。乾：金。而火乃金精，故遇而炎火张设。须坎以抑之，抑之而不能止，则有反攻于下之患。故止以艮，而又嘘以巽。巽上一画属阳，止火非阳不行。故遇震而稍焰，遇离而复炎。又止以坤。坤，水也。火从水起，如遇其兑。兑，又西方之卦也。故自尾闾，徐徐升上，而至泥丸。顶为天门，为正午之地。午属火，遂加煌。又接之以心。心，火也。接者，神也，乃神火也。又加煌。至卯酉，若直下则刑德临门，危其大哉！故一立而各为二道。今日之卯酉，昔日之坤、艮也。火，气也。气降而复升之理，故归于肾府，化为真水而用之。盖文火性柔而难化，遇卯木必克土。遂以火克木，则土不受克矣。武火性强而易化，降自酉。酉属金，金生水，归于鼎。”

曰：“何谓文，何谓武？”

曰：“文火自三关上至于天矣，武火是午宫与心火也。大凡火候，只此一场，大有危险。丹士宜一战而且，则天下定矣。平日周天火候，切不可以为则也。然此亦不可执著，彼亦不可执著。”

庆云开尽现鸿蒙，仿佛空中见祖宗。

风定七星还在水，依稀残韵上飘空。

阴尽图论

张子一日坐于幽室，形忘气化。倏然两耳风生，始如秋蝉鸣隔岸之翠柳，终焉若闻九天之萧。韶韵恍然，有一人立于旁，耳、目、口、鼻与张子无异。指张子而骂曰：“吾自太易以来，为子所役，略不瞬宁，何罪于汝？”



张子不觉失笑而无声，默谓之曰：“来，吾与尔言。汝言固是，但尔为我苦邪？我为尔苦邪？姑坐以叙。”

曰：“我先以来，本无事。与子同居之后，寤寐亦相持。移像累劫，而不自如。置我沙漠、风霜之地，毁令我归东，又令我归西。种种相魔。自顷以来始蒙慧以室庐，养以调息。美则美矣，但晚也。”

张曰：“非吾之过也，乃六欲之贼使之然也。子微而隐，彼显而彰。吾知有彼，而不知有此。譬之瞽者坐舟，但知舟之日去千里，而不知撑者实劳也。使不欲舟行，则撑者暇矣。”

似张者欣然曰：“几失君！吾有百炼之坚刀，可同剿此贼，而去其根后，同入规中时，然后行，独步金阙。”

张子曰：“唯唯。”

见黄光四进，五色焕然。观者听其言曰：“去贼之道不宜急，急则反受其敌。”

始然力不胜，其祸乃可必。纵放任余心，守之常将息。或作狡诈形，视之常无尔。一战定三清，万魔俱屏迹。

总论金丹之要

夫人之身，大而则可以取象天地，包容万汇，变化莫测，灵通玄妙。百姓日用而不知，故金丹之道鲜矣。

夫金丹之道，贵乎药物。药物在乎精、气、神。神，始用神光，精，始用精华，气即用元气。精非气不盈，神非气不充。精因气融，气凭精用。气因神见，神凭气用。

且以吾身之天地言之，自太极既分，两仪判矣。两仪生四象，四象生八卦。八卦立，而天、地、人之道备矣。天以动为体，地以静为体。天地之气，往来不息，而日月行乎其中。盖父母媾形育我之后，始生脉络也。自形完之后，始生缕络。反若元性之虚无，谷道



筋条，殆似草茅之郁茂。此乃先天之气，为先天之道，此金宝之至言也。

宜守之以中，则庶乎道路通畅。盖人受天地之中气以生，所谓命也。得天地之中气以生，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。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，当知夫交会之际，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。到此际，又绵绵若存，清静无为，自然现出百般妙用景象。肾水合精水，自玄膺流下，谓之华池、神水。虚无之中，白雪生而黄芽长。只绵绵若存之顷，亦悉归于鼎器之内。是大药不离精、气、神，要认始用药材。

又精、气、神之所产也，非使用精气神也。今有一等旁门，自作自是，而精、气、神受役之不暇，奚能产药也？

精、气、神三者，孰为重？

曰，神为重。金丹之道，始然以神而用精、气也。故曰，神为重。神者，性之别名也。至静之余，元气方产之际，神亦欲出，急用定以待之，不然，是散而无体之体也。苟夸出入，必为大道，则谁不可为？夫神不疾而速，不行而至。师言曰，神之妙用无方而有限。若得其道，可以出入，切不可纵为良深。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。日光烨然，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，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，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。丹土逆之为用，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。余亦如之。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，自远之近，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。更有言不尽底。

丹之初成也，交合之际，未免借阴阳二以成之，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，籍五行以成其用，后则渐以真金养成纯金之体，故通体之光金色也。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，修丹之士须籍以养丹基。譬之地也，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。真气微至，则环于脉络之中。故近丹，而气可得之以化至宝。

举其一，可知二。然亦无为自然始，举是以明矣。夫无为，无有为也。夫人之一气在身，由念而动。譬之握拳，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。按图观象，落在黄庭，其理一也。穷冬调剥，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。金之在上，土能藏之。盖产于幽处，而隐其明处也。丹之居鼎，犹人君之在位，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，而水之魄立，而神用大矣。他转如之，举其要以明学者。言曰：

斗极建四时，八节无不顺。斗极实兀然，魁杓自移动。只要两眼皎，上下交相用。须向静中行，莫就忙里送。

要无形图与他看，一气固流归故宅。金丹何事却成功？

至道本不繁，庸人自生事。我本遇师传，三嘱令深秘。

何故尽图并立论，毫厘说尽鬼神惊。咄！地狱不囚传道者，教存经籍度三师。

次第秘诀

坐静打顽，抑息，守己生时。

闻命气冲和，待气动，方可如下行。

存归 00，然后上二窍，直冲五星。候见明，则放静，又观心。入下了一段，候再见明，一阳真气产矣。

采取交媾，绵绵若存。小光透，用机出入，开道一回，然后方行子午。大光透，用机出入，破顶一回。

此是后上前后，此后并系尾闾五星。于三十日见，用机出入。

上弦十五日足见机。大凡三遭望、七十日左右见机。下弦日数足，只下明鼎，内晦用机，再朝天径。

以太和返太极。以太极返无极。

否 ䷋ 泰 ䷊

动静之机，气盛则仰之以静，气弱则助之以意。



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。”

“第一转：

初自肋边左右，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。逐绵绵若存，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：

自肋边进一寸二分，目前法。此丑时之用功也。

“第三转：

自肋边进五分，用法如前法。此寅时之用功也。

“沐浴：

卯时火起，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。

“第四转：

进一寸，用法如前，此辰时之用也。

“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。

“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。

“第九转：

取金丹五分而已，顷刻用而即定以待。

“第十转：

用巽风起火，行运火之法，见火候之图。”

后 跋

托秋毫之末，大宇宙之总者，神也。运一元之母成万物之形者，气也。本灵源之液，润八荒之津者，精也。三元混而回生转杀，一极立而返本還元者，天君之妙也。天君者，心之谓矣。玉清金笥宝篆金室内炼丹诀之书，此青华君之神文、《悟真篇》之扃钥、张紫阳剖玄露妙之心传。诵之者，得之于心；忘其心，得之于神；忘其神，得之于太虚。诚三光之领、五气之纲。能死能生，能无能有。含赤子之德，宰万化之宜。先天先地之妙，于是存焉。是妙也，志不迁于物覩，形不老于人间。超生死于无干之地，了鬼神莫知之



机。斯文之要哉！故跋。

第三节 北宗王重阳主要内炼著述

一、立教十五论

第一论 住庵

凡出家者，先须投庵。庵者舍也，一身依倚。身有依倚，心渐得安。气神和畅，入真道矣。

凡有动作，不可过劳，过劳则损炁；不可不动，不动则气血凝滞。须要动静得其中，然后可以守常安分。

此是住庵之法。

第二论 云游

凡游历之道有二：

一者看山水明秀，花木之红翠。或玩州府之繁华，或赏寺观之楼阁，或寻朋友经纵意，或为衣食而留心。如此之人，虽然万里之途，劳形费力；遍觅天一之景，心乱炁衰。此乃虚云游之人。

二者参寻性命，求问妙玄。登险戏之高山，访名师之不倦；度喧轰之远水，问道无厌。若一句相投，便有圆光内发。了生死之大事，作全真之丈夫。如此之人乃真云游也。

道教神仙与内丹学

第三论 学书

学书之道，不可寻文而乱目。当宜采意以合心，舍书探意采



理,舍理采趣。采得趣,则可以收之人心。

久久精诚,自然心光洋溢,智神踊跃,无所不通,无所不解。若到此则可以收养,不可驰骋耳,恐失于性命。

若不穷书之本意,只欲记多念广。人前谈说,夸诩才俊。无益于修行,有伤于神气。虽多看书,与道何益?

既得书意,可深藏之。

第四论 合药

药者乃山川之秀气,草木之精华。一温一寒,可补可泻;一厚一薄,可表可托。肯精学者,活人之性命;若庸医者,损人之形体。

学道之人,不可不通。若不通者,无以助道。

不可执着,则有损于阴功。外贪财货,内费修真。不足今生招愆,切忌来生之报。

吾门高弟,仔细参详。

第五论 盖造

茅庵草舍,须要遮形。露宿野眠,触犯日月。

苟或雕梁峻宇,亦非上士之作为;大殿高堂,岂是道人之活计?斫伐树木,断地脉之津液;化道货财,取人家之血脉。

只修外功,不修内行,如画饼充饥,积雪为粮,虚劳众力,到了成空。

有志之人,早当觅身中宝殿,体外朱楼。不解修完,看看倒塌。聪明君子,细细察详。

第六论 合道伴

道人合伴,本欲疾病相扶,你死我埋,我死你埋。



然先择人，而后合併。不可先合併，而后择人。

不可相恋，相恋则系其心；不可不恋，不恋则情相离。恋欲不恋，得其中道可矣。

有三合三不合：明心，有慧，有志，此三合也。不明、著外境，无智慧、性愚浊，无志气、干打关，此三不合也。

立身之本，在丛林全凭心志。不可顺人情，不可取相貌。唯择高明者，是上法也。

第七论 打坐

凡打坐者，非言形体端然、瞑目合眼谓之打坐，此假打坐也。

真坐者，须要十二时辰，行住坐卧，一切动静中间，心如泰山，不摇不动，把断四门眼、耳、口、鼻，不令外景入内，此名真打坐也。但有丝毫动静思念，即不名静坐。

能如此者，虽身处于尘世，名已列于仙位。不须远参他人，便是肉身贤圣。

百年功满，脱壳登真；一粒丹成，神游八表。

第八论 降心

凡论心之道，若常湛然，其心不动。

昏昏默默，不见万物；冥冥杳杳，不内不外。无丝毫念想，此时定心，不可降也。

若随境生心，颠颠倒倒，寻头觅尾，此名乱心也。速当剪除，不可纵放，败坏道德，损失性命。

行动坐卧常勤降，闻见知觉为病患矣。

第九论 炼性

理性如调琴，弦紧便有断，慢则不应。紧慢得中，琴可调矣。



则又如铸剑，刚多则折，锡多则卷。刚锡得中，则剑可矣。

调炼性者，体此二法，则自妙也。

第十论 匹配五气

五气聚于中宫，三元攒于顶上。青龙喷赤雾，白虎吐乌烟。万神罗列，百脉流冲。丹砂晃朗，铅汞凝澄。身且寄向人间，神已游于天上。

第十一论 混性命

性者神也，命者气也。

性若见命，如禽得风，飘飘轻举，省力易成。《阴符经》云：“禽之制在气”是也。

修真之士，不可不参。不可泄露于下土，恐有神明降责。

性命是修行之根本，谨紧锻炼矣。

第十二论 圣道

入圣之道，须是苦志多年，积功累行。高明之士，贤达之流，方可入圣之道也。

身居一室之中，性满乾坤。普天圣众，默默护持；无极仙君，冥冥围绕。名集紫府，位列仙阶。形且寄于尘中，心已明于物外矣。

第十三论 超三界

欲界、色界、无色界，此乃三界也。

心忘虑念，即超欲界；心忘诸境，即超色界；不著空见，即超无色界。

离此三界，神居仙圣之乡，性在玉清之境矣。



第十四论 养身之法

法身者，无形之象也。

不空不有，无后无前，不下不高，非短非长。用则无所不通，藏之则昏默无迹。

若得此道，正可养之。养之多则功多，养之少则功少。

不可愿归，不可恋世，去住自然矣。

第十五论 离凡世

离凡世者，非身离也，言心地也。

身如藕根，心似莲花，根在泥，花在虚空矣；得道之人，身在凡，而心在圣境矣。

今之人，欲永不死而离凡世者，大愚！不达道理也。

言十五论者，警门中有志之人，深可详察知之。

二、五篇灵文(注)

(重阳祖师注，清虚道人录)

序

斯文乃金丹之至宝，非其人而不可传也。若上根上器大德之子，得遇此书，修仙之正路耳。

【重阳注曰】仙有五等，鬼仙不足取，人仙不必论，地仙住世长生。神仙出有入无，隐显莫测，身外有身，能二其身者，是谓神仙。天仙者，列于神仙之上。学道之士，勿为中下之徒，当学最上一乘之真法，无上至极之妙道，洞晓天了阴阳，深达五行造化。阴阳二

道教神仙与内丹学



字，理莫大焉，天地日月五行，由此而化，太极既判，清气上升，在天成象，浊气下降，在地成形。木火之精为太阳，金水之华为太阴。天地日月，感二气而化成也。此二气互运于天地之间，周流不已，化生万类。然人之生也，禀父精母血，天之阳气，地之阴气，日之阳魂，月之阴魄，火之阳神，水之阴精，人之一身造化，与天地同一气也，天地乃人之大父母。悟之者超乎天地阴阳之外，迷之者罹乎苦海万象之中。不被五行之所拘，阴阳之所缚，是谓上品天仙。不悟之者，与造物同沦，悲哉！

以天心为主，以元神为用

【重阳注曰】天心者妙圆之真心也，释氏所谓妙明真心。心本妙明，无染无著，清静之体。稍有染著，即名之妄也。此心是太极之根，虚无之体，阴阳之祖，天地之心，故曰天心也。元神者乃不生不灭，无朽无坏之真灵，非思虑妄想之心。天心乃元神之主宰，元神乃天心之妙用。故以如如不动、妙圆天心为主，以不坏不灭、灵妙元神为用也。

以三宝为基。外三宝不漏，内三宝自合也。

【重阳注曰】内三宝者，精气神是也；外三宝者，耳目口是也。须以耳目口，闭塞勿发通。目视色，则神从目漏；耳听声，则精从耳漏；口开言，则气从口漏。视听言时动于外，则精气神日耗于内，渐渐衰老，耗尽则死。所谓固三宝者，目不妄视，耳不妄听，口不妄言，是为外三宝不漏也。目不视而神在心，耳不听而精在肾，口不言则气在丹田，是为内三宝自合也。

始得天人感通，先天之气自然归之

【重阳注曰】天者先天气也，人者后天形也。修仙之士，若常涵养如如不动之天心，灵妙不昧之元神，行住坐卧，摄于玄关一窍之



中，自然目不妄视，耳不妄听，口不妄言，内真外应，先天之气，自然感通，归于吾身矣。

然人之一身内外，四大上下，皆属后天阴阳，惟有先天一点至阳之炁，混于杳冥不测之内，至虚至灵，难求难见。

【重阳注曰】人之一身，外有四肢百骸，内有五脏六腑。至于涕唾津精炁血液者，俱是有形之物，皆属后天阴浊。这点至阳之气，即先天真一之气，谓太乙含真炁是也。恍惚杳冥者，指先天发生之所也。欲先天至阳之气发现，别无他术，只是一静之功夫耳。静功之道，只在去妄念上做功夫。观一身皆空，寂然不动之中，忽然一点真阳，发生于恍惚之中，若有若无。杳冥之内，难测难窥，非内非外，不知所以然然而者也。

虽然外来，实由内孕

【重阳注曰】万物负阴而抱阳，人之一身四大，虽属阴浊，内含一点先天元阳，本自良知良能，本妙本明，因人之七情六欲攻于内，寒劳暑役伐于外，以至元阳散尽，而不知觉悟，随造化而沦没矣。知之修炼，收视返听，忘物抱真，视听不漏于声色，妙湛不漏于念想，真精自固，元阳自充，内真外应，先天之气自虚无中而来，点化身内之金丹，故曰虽从外来，实由内孕。是以母气而伏子气，神抱于气，气抱于神。当斯之际，丹田温暖，三关升降，上下冲和，醍醐灌顶，甘露洒心，钧天妙乐，耳中常闻，至宝玄珠，目中常见，此乃真景象也，非譬喻也。真精既返黄金室，一颗明珠永不离，岂虚言哉！

道教神仙与内丹学

先天若无后天，何以招摄？后天不得先天，岂能变通？此乃无中生有，有中生无。无因有激之而成象，有因无感之而通灵。先后二天之气，如谷之应声。

385

【重阳注曰】先天者入于无象，后天者滞于有形。先天者真静



妙明之心也，后天者端严具足之形也。先天妙明真性，本来清静，无始以来，一念垂珠于今日，若不得后天具足之体招摄，则阴灵孤渺；后天具足之体，若不得先天灵妙之元神，则不能变化通灵，岂能超凡入圣？夫性命者，神气之根源也。气者天一之水，神者太乙含真。性者无中之有象，命者有中之虚无。命无性不灵，性无命不立。无者是先天之性，神者真一之气也，有者后天之命，气者真一之精也。此有形阴质，因一点无象阳气而生。此有形之内，怀无象之真。必假锻炼澄清，方得玄珠显象。玄珠既显，采归炉内，有无混融，二气感通，如影之随形，如谷之应声。自然心凝形释。骨肉都融，形神俱妙，与道合真。

神仙妙用，只是采取先天真阳之气，以为金丹之母。点化己身阴气，以变纯阳之体。

【重阳注曰】金丹在内，药从外来，实有内孕何也？盖神依形生，既有此物，一点先天在人身，个个不无，人人本有。世人迷真顺情，情境既熟，爱河流浪，欲海波深，实观觉悟之者，得遇真师指示这先天一气。药从外来，依形而生，采取之法，只是忘情忘形，委志虚无，一念不生，静中至寂，忽然天光自发，不内不外之间，若有一物，或明或显，乃玄珠成象。玄珠因何而成角？皆因静寂之时，神抱于气，气结精凝，结成一粒金丹，永在丹田之内，外现玄境之象，犹如室内之灯光，照透窗外之明朗。天根月窟常来往，三十六宫都是春。待他一点自归复，身中化作四时春。温养丹鼎，光透帘帟。此之谓曰玄珠外药也，先天真元也，真阳火也，铅遇癸生也。于斯之时，宜当于静，方可采取归来。自觉丹田火炽，两肾气暖，三关升降，一气冲和，醍醐灌顶，甘露洒心，内景无穷，笔难尽述。先天气生，即一阳动时，更生天地，别立乾坤，回阳换骨之时也。人自父母媾精胎形，十月渐满，气足形全而生身，其一点灵光元阳之气，已含



于内，既有此身，则阴系阳，五行之内，死生贵贱，莫能逃也。既得先天真阳，归于身内，假作炉鼎，与后天真阴交媾，二气氤氲，结成胎仙，返炼五行，逆施造化，当三万刻功夫，不差毫发，方得火候不灭丝毫。需要十月功成，脱胎飞升。五行不能拘，阴阳不能陶。通身阴浊，尽化纯阳。跳出樊笼，散荡逍遥无穷矣。

却从炼己纯熟，方得先天造化。玄珠成象，太乙含真，神形俱妙，与道合真。此皆自然而然，不假一毫作为也。

【重阳注曰】二六时中，逆而修之，不顺熟境，动持道念。目不随色顺境，耳不随声逐境，鼻不随香臭境，舌不随味美境，身不随触欲境，意不随情熟境。觉而常照，照而常寂，如斯不顺人情熟境，久久自然，天理纯真，炼己即炼心也。心为离，离者己土也。炼心不动，即离宫修定，定则气和，和则身安，安则精气充满，满则铅汞凝结，结则造化自有，玄珠成象，太乙含真，金液炼形，骨散寒琼，形神俱妙，与道合真，皆自然也。若非操履谨守，降心炼性，必无自致之理。然此功夫，必加勇猛决烈火之心，舍死忘生之志，乃可纯熟矣。心死方得神活，此之谓也。

玉液章第一

神不离气，气不离神。呼吸往来，归乎一源，不可著体，不可运用。委志虚无，寂然常照。身心无为，而神气自然有所为；犹天地无为，万物自然化育。

【重阳注曰】先天一气，自虚无中来。二气相交，自然神抱于气，气抱于神，先后二天之气，相交相得者，挥如醉梦，自然而然，无一毫作为也。吸则气呼则神，神呼气吸，上下往来，复归于本源，炼
387



不可存想，犹如天地之定静，自然阳升阴降，日往月来，而造万物也。

功夫已久，静而生定。神入气中，气与神合。五行四象，自然攒簇，精凝气结，此坎离交媾，初静之功。纯阴之下，须用阳火锻炼，方得真气发生，神明自来矣。

388

【重阳注曰】炼已纯熟，功夫静久，自然神气交和。神属南方火，火在卦为离；精属北方水，水在卦为坎；魂属东方木，木在卦为震；魄属西方金，金在卦为兑；意属中央土，土在卦为坤。名曰中宫黄庭，先天玄关为乾。既神与气合，神入气中，自然五行四象攒簇，是为坎离交媾之功也。纯阴用火，谓凝神下照坤宫，杳杳冥冥，而得真气发生，神明自来，谓一阳生而为复也。

产药章第二

神守坤宫，真火自来。坤宫乃产药川源，阴阳交媾之处。

【重阳注曰】坤宫乃人身中黄庭宫是也。即心下肾上，肝西肺东，内肾之前，脐轮之后，中虚之窍，真气发生之所。人自父母胞胎，一身之精粹，其连如环，其白如练。先生三元，后生两肾；两肾既生，渐生两目；后生两外肾，三才既全，五脏六腑，四肢百骸，渐次而生。此一窍乃祖气之宫，故曰坤宫。坤乃承载万物之谓也。实为产药川源之处，阴阳交媾之所也。神守坤宫，要昼夜之间，时刻不离，元神下照，回光静定，逆施造化，拨转天关。大药自此而生，金丹由是而结也。

若不得真火锻炼，则金水混融；若不专心致志，则阳火散漫。大药终不能生，先天何由而得？锻炼之久，水见火则自然化为一气，薰蒸上腾，河车搬运，周流不息。真精自此而生，元气胚胎于



此。呼吸相含，脉住气停，静而生定。大定之中，先天一气，自虚无中而来，是以先天母炁而伏后天子气。顺其自然，不可欲速，先天自发也。

【重阳注曰】坤宫之火，曰真人之火也。常以神照坤宫，锻炼阴阳，精化为气，专心致志，于行住坐卧之间，皆可随意守之，不可散乱。日久而不见其功者，皆因心中杂乱，若锻炼之久，精得火炼，自然化为一气。日久三震，响上泥丸，化为甘露，降下重楼，凝为精液，复归坤位，胚胎元气，渐渐壮旺，神呼吸吸，自然含育，周流不息，气脉以停，而入静定。大定之中忽然而动，乃先天一炁发生，自乾宫而来，如母恋子，自然感合，神变莫测。听其自然，不可欲速。时至气化，自然见其功效也。天光者，神光也。功夫久静，神光照烛，静则神灵，表里透彻，发现于外。色象不能碍，爱欲不能障。自然隔墙见物，预知前世矣。

混沌之初，天地未判，玄黄相杂，时至气化，定中生动。只这动处，方知造化。若有一物，或明或隐，不内不外。此是大药始萌，不可遽采之。若有一毫念起，天真遂丧矣。

【重阳注曰】天之轻清在上，其色玄；地之重浊在下，其色黄。天地未判之前，浑沦一气，玄黄不分，清浊未定，混而为一。时至气化，清气上浮为天，浊气下凝为地。地气上升，天气下降，二气氤氲，化生万物，清静之功亦然。先天真阳，与后天真阴，阴阳混一，犹如天地玄黄相杂。忽然定中生动，造化自现，如天地一判，别立乾坤是也。若有一物，或明或隐，乃玄珠成象也。此玄珠似乎在外，闭目甚分明；似乎在內，开眼却清白。有象他人不能见，无象独自见分明。故曰无象玄珠，乃是大药之苗始生，其药尚嫩，故不可采。若有妄念采之，必失玄珠，丧却天真至宝，反成魔狂，呼吸乱奔，不可救也。命宝不可轻弄，其斯之谓也。

道教神仙与内丹学



采药章第三

神守乾宫，真气自归。乾宫乃造化之源，生身受气之初，知之修炼，谓之圣人。

390

【重阳注曰】坤宫属地为阴，应人后天有终之形；乾宫属天为阳，应人先天无始之神。乾宫乃虚无玄关一窍是也。实为造化之源。自无而有谓之造，自有而无谓之化，由造而化也。始则受气于虚无一窍而生，终则散精于幻妄六贼而死。造化循环，不知几万劫矣。

始则凝神于坤，锻炼阴精，化为阳气，薰蒸上腾，河车搬运，周流不息。次则凝神于乾，渐炼渐凝，渐聚渐结，结成一颗玄珠，大如黍米，恒在目前，一得永得，先天虚无真气，自然归之。待其铅光闪烁，如月之象；汞气飞扬，如日之象。不时日月交合一处，一点灵光，圆陀陀，光灿灿，照耀上下。内真外应，先天之气，自虚无中而来，是以母气而伏子气。自然感合，造化之妙，药以外来，非假存想。

【重阳注曰】人禀天地阴阳二气以生，真阳之气在身，为铅为精为坎；真阴之气在心，为汞为神为离。象曰“人与天地之气同体”是也。修真之士，既得大药始萌，玄珠成象，而内精神壮旺。当此之际，神中之精，下交于坎；精中之神，上交于离。内则精神交合于内，外则阴阳交合于外。内外明彻，照耀上下。化为一颗明珠，圆陀陀，光灿灿，三关升降，上下旋转如轮，周流不息。如斯景象，是内之精神和合，金木交并。水火激发之际，是内有真实，故外应其景象也。若非亲造真境，岂能有此哉！先天之气，母气也；后天之气，子气也。自然感合，返斯造化之妙，始得药从外来。母气天气



也,子气人气也。人能常清静,天地悉皆归。天气归一身,皆成自然人。还将上天气,以制九天魂。此同类之谓也,先坤后乾者,又名移炉换鼎是也。此乃金丹之真窍妙,先天火候之秘诀也。

初炼丹时,便向水中求之,终落顽空,皆竟无成。须以我之真气,而感天地之至精。当以阳燧、方诸水火感通之理,推之自得。

【重阳注曰】初炼丹时,先须神照坤宫,以火炼药,以神驭气,待真气发生,后守乾宫,悬胎鼎内,结成玄珠,炼成大药,吞入腹中,点化己之阴气,变成纯阳之体,此空中之妙用也。时人不悟真空之妙用,不遇至人之传授,道听途说,盲修瞎炼,便向水中求之。水者杳冥之谓也,忘念忘体于杳冥之中,岂不落于顽空乎?毕竟终无成丹之理也。当以阳燧方诸,水火感通之理,推之自得。阳燧火珠也,太阳正宫,以火珠向日燧之;方诸水珠也,太阴正宫,以水珠向月珠之。天地悬隔之远,一刻之中,自然得水火也。彼物受气之偏,尚能感通日月,得水火于顷刻之间,何况人为万物之灵根乎?静定之中,岂不感通身中妙化,而结成金丹也哉!

当其日月交光之候,先天适至之时,泥丸风生,欲海波澄。此身如在万丈海中,不知有水,不知有火,不知有天地人我,浑如醉梦,正是龙虎交会之际。金木相啖,水火相激,景象发现,迅如雷电,急急采取。其采取之妙,如发千钧之弩,惟用一寸之机,似采非采,不采实采,乃为真采也。

【重阳注曰】不知如醉,此是得药之景象也。当其玄珠成象,日月交光,正是采药之时,先天适至之候。当此之时,泥丸自觉风生,从天吹下,灌入玄关,两目之中,径通周身,关窍齐开,骨节如断,酸软如绵,心冷如冰,丹田如火,身心欠爽,慎勿恐怖,正是水火烹蒸激发之时,龙虎金木交会之际。少刻三宫气满,二气冲和,尘情尽绝,神气泰定,恍如醉梦,犹如万水万火,互相感激,不知有天地人



我，只闻千钟万鸣，万道霞光，灵明内外，琳琅满空，雷轰电掣，撼通乾坤，采药归来。这个妙用，如半寸之机，发千钧之弩；一旋之水，斡万斛之舟。经云：“人发杀机，天地反覆。”乃真机之妙用也。又云：“月到天心处，风来水面时。”又云：“杨柳风来面上吹，梧桐月向怀中招。”“泥丸风清，绛宫月朗。”“林闲嫩风清，一派天音降”之句，形容先天一气，自外而来也。

得药章第四

神守玄宫，意迎牝府，神意相合，先天自得。恍恍惚惚，杳杳冥冥。一点红光，闪入下元，己之真气，翕然凑合。阴乃抱阳，阳乃激阴。至精发现，海泛浪涌。自太玄关升入泥丸，化为金液吞入腹内，香甜清爽，万孔生春，遍体生光。至此乃是乾坤交媾，一得永得之妙，全在防危虑险。即当牢卦固闭，勿令渗漏，以便温养。

【重阳注曰】玄宫即玄关也，炼黍米之所也。又云悬胎鼎，朱砂鼎，乾坤鼎，皆异名也。前言乾坤，所谓初炼丹，以乾坤为鼎器。先凝神聚于坤位，静中生动，采阴中之阳，名曰兔髓。真气上腾，升入乾宫，动而后静，合阳中之阴，名曰乌肝。二物混融，炼成如意之珠，所谓坎离交媾，癸花发现，真铅初露，先天初现，一阳初动之时，如初三日月出庚方之象，正所谓活子时也。一时分作六候，二候得药，四候别有妙用，此时是得药之初一候。既得初一候之药，宜当深入静室，运天然之火，再入兑丁，半轮之月现，此时有龙吟虎啸之声，铅汞恐有渗漏。全在洗心涤虑，沐浴提防。渐过十三日而生乾甲，即十五日是也，此日圆满乾坤之时也。鄞鄂已成、玄牝已立、金花已现、三阳已备之时，月圆满于甲方，应乾之象。恐其金逢望远，正是日月重明之际，再得药之候，二候得药也。四候别有妙用之法，为前半月之象。半轮明月之内，有龙吟虎啸之声，要虑险防危



之妙用也。仙胎已成之后，月到十八，一阴巽方守城，野战之妙用也。次炼二阴，下弦二十三，艮地洗心沐浴之妙用也。炼尽三阴，阳神出现，提防固济之妙用也。此名“前三三，后三三”，四候之妙用也。二候得药之理也，神守玄宫，意迎牝府，此二句是采药之口诀。当其玄宫之中，至精发生，真铅之气，发现一轮明月之象；真汞之火，发现一轮红日之象。日月之中，各发金花二朵，壮如丹山，金红赤色，斯时正不老不嫩，急急采取。何采何取？诀曰：只是意迎牝府，自然杳杳冥冥，恍恍惚惚，一点红光，闪入下元，交会真阴，阴乃翕然凑合，阴乃激阳，阳乃抱阴，阴阳激泼，海浪泛涌，自太玄关至尾闾夹脊，过玉枕化为金液，琼浆吞入腹内，香甜清爽，耳听鼓声，万颗雷鸣，钧天妙乐，非琴非瑟，非笛非箫，别是一般妙音，似寒泉漱玉，似金磬摇空，似秋蝉拽绪，似风鼓青松，非常之异。琳琅振响，有群鹤齐噪之声，众鸟频伽之韵，口涵目惊，心欢意悦，诚为极乐之邦，实乃天宫妙境，尘寰俗客，如瞽如聋，身心清静，百关和畅，万孔生春，遍体生出万道霞光，现一圆光，内有婴儿之象，乃阳神出象也。全在防危虑险，不可远离，温养之法，注见下文。

温养章第五

神守黄房，金胎自成。黄房乃乾之下坤之上，规中之妙。十二时中，念兹在兹，含光藏耀，行住坐卧，绵绵若存。如鸡抱卵，如龙养珠。抱元守一，先天元神元气刻刻相合，渐渐相化。但安神息，不运火而火自运。百日功灵，十月胎圆。阴魄自化，阳神出现。千日之后，温养火足，剥尽群阴，体变纯阳，婴儿现象，身外有身。形如烟霞，神同太虚。隐则形同于神，显则神同于气。步日月而无影，贯金石而无碍。温养三年之后，婴儿老成，不可远离。直至九年，与太虚同体，形神俱妙，与道合真。天地山川，有时崩坏；惟吾



之道体，浩劫长存。潜伏人间，积功立行。提携天地，把握阴阳，所以阴阳不能陶铸也。天仙之道，斯乃毕矣。

394 【重阳注曰】黄房即黄庭宫也，故为乾之下坤之上，规矩之中也。金胎即仙胎也，金乃坚刚不坏之物，此乃人元神也。此元神不坏不朽，清静妙明之体，如金之坚，如刚之利，净如琉璃，光如满月，存不亏明。因一念之妄，缘于幻化，今既修五篇之口诀，得返还之丹道，要炼有合无，投黑结红，而成仙胎，返本来之真常，合元始之妙用，金胎自成。规中之妙，以神守之，黄房之中一意不散，十二时中，念兹在兹，含光藏耀，敛视收听，绵绵若存，不可须臾离也。如鸡抱卵，如龙养珠。龙养项下之珠，心意不忘，精神感化，其珠有光，生光既入，珠成小龙，飞腾太空，或收或放，时人见之，是为龙象，乃龙之神也。神全变化兴云致雨，脱骨飞腾，是谓神龙。所以能大能小。可潜可显，动则裂泰山发洪浪；兴云起雾，掣电轰雷，静则隐藏渊泉。是阳灵之物，金丹之道，学天仙者，亦如此理也。初则抱元守一，养先天黍米，元神妙珠。《度人经》云：“元始天尊，悬一宝珠，去地五丈，于空悬之中，万圣千真，从珠口中出，勃勃然后从珠口中入。存养之久，自然元神黍米，劫劫相会，渐渐相化。新月娥眉，次而半轮上弦，渐至满月之圆，自有金光发现，日月合璧，铅汞相投，结成仙胎。温养三年，婴儿老成。直到九年，功圆行满，阴滓尽消，一神可化百神万神，形神俱妙，出有入无，炼神与太虚同体。返乎无极之真道，合乎元始之妙境。观天地在玄妙中，如太仓一粒黍米，太虚一片云耳，有何吾行拘系也？有何阴阳变化也？于斯天地由吾提挈，阴阳由吾把握，永无终始，浩劫长存，与道合真，神哉神哉！



附：最上一乘妙诀

（重阳祖师心传，清虚子录）

夫最上者，以太虚为鼎，太极为炉，清静为妙用，无为为丹基，性命为铅汞，定慧为水火，以自然造化为真种子，以勿忘勿助为火候，洗心涤虑为沐浴，存神定息为固济，戒定慧为三要，先天之中为玄关，明心为应验，见性为凝结，三元混合为圣胎，打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当，此最上一乘之妙道，三教同源之心法。上士行之不息，直超圣域，顿悟圆通，形神俱妙，与道合真，逍遥极乐，永劫不坏，即大觉金仙之位也。

至道原来不易传，穷微究理了尘缘。

山头水降黄芽长，地下雷升白雪填。

慧月涓涓澄碧沼，玄风细细卷青烟。

木性金情相交合，便是虚无太极圈。

第四节 北宗邱处机主要内炼著述

大丹直指

长春真人邱处机述

道教神仙与内丹学

仙经曰：“观天之道，执天之行，尽矣。体天法象，则而行之，可也。”天地本太空一气，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，得日用精华炼煮方实。

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。

盖人与天地禀受一同，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，更曾不相亲。迷忘本来面目，逐时耗散，以致病、夭、忧、愁、思、虑、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，滋养一身净裸裸，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,结成金丹。非特长生益寿,若功行兼修,可跻圣位,谨谨详述于后。

五行颠倒龙虎交媾诀

诀曰:龙是心液上正阳之气,制之不上出,若见肾气,自然相合。虎是肾气中真一之水,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动,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(踟蹰不得,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,使身内无闻其声)。以意轻轻送入中宫,至尾闾(所谓冲开混沌池。譬裂鸿蒙窍)。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)心中水液。(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,名曰大乙含真),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。

右件用法，始觉咽乾以觉心冲，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，色同朱桔，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。

五行颠倒龙虎交媾火候诀义

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，故龙虎非是肝肺之像，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，色同朱桔，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，五行行尽得丹名。

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，时之子，妙在心传。二气如月之二弦。两个年月相合，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，丹田大气渐微，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。

右件依时用法，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 399 随时。



口诀：

胁腹运心方是火，含津引息始成丹。

学人不达玄微理，虚度时光过百年。

五行颠倒周天火候诀义

400

华阳真人曰：“心为五阳之主，肾为五阴之主。五阴升而而为水，五阳降而而为火。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。”

右件不以龙虎交媾、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。脊后三关通，曰三田返复。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。）

三田返复、肘后飞金精

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，渐渐举腰升身，而凸肋偃脊，是开下关。已后气热盛上关之下，方可举腰升身正坐，一撞三关都过，补脑髓，自然



111 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，搬至夹脊中关，自中关搬至玉京上关。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。若以龙虎交媾，周天火候三件相兼而行，是为抽添铅汞，渐而延年益寿。

抽添之法，如采药行火候。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。

玉京山下羊儿闲，金水河边石虎眠。

金针挑出双蝴蝶，盘旋飞到楚王宫。

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、活血注颜。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，肌日腹暖。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。

三田反复金液还丹诀

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，三田反复，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。

右件肘后飞金精，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，遍身壮熟，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，却是尘垢。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，谓守正正念，却得阳和也。所谓沐浴防危险，妙用在抽添。

口诀

河车搬运入昆仑，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，真气上升，耳闻风雨之声，渐渐顶内有铮铮金玉之音。腮门内谓之天池，有金液沸滚，如凉泉降下。或流面上，或注上脑，或如珠露之状，或从上腭入口。其味甘

道教神仙与内丹学



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：“琼浆醞就从天降，灵药生成任海枯。饮酒须教一百杯，东游西泛自梯媒。从来神水出高原，奔出黄庭顷刻间。”

五气朝元太阳炼形诀

此一法曰太阳炼形。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。不觉己身鼻息绵绵若存，用之不勤。

右四时有暇便行。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。次用前法而搬运，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

系中成长生不死。顶中神水下降，丹田真气上升，号曰既济。

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。

右件震，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，上腭有甘美下降、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，搬运出放皮毛之际，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。”右件金液还丹，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，用丹火炼其夫身，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，将来弃壳自离超神，亦迟矣。各还丹、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，真气可乾外汞，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。

五气朝元炼神入顶

此法曰炼气成神

本法用子、午、卯、酉时。甲乙日炼肝，丙丁日炼心，庚辛日炼肺，壬癸日炼肾。脾不受炼，气寄四脏，戊己日不下功。此为炼五



脏日也。

甲乙日卯时下功，丙丁日午时下功，庚辛日酉时下功，壬癸日子时下功，此为炼五脏时也。

右件依前时用法。幽室静坐，上香一炷。叩齿二十四通，升身平坐，内观所炼之脏。鼻息绵绵若存，静极气生，气极神现，如梦非梦，暗中神气上升。前件日辰不可有差，盖以神随日，当真气随时运转，当审日察时炼之。百日气足神现，将欲升仙，非止长生不死。

口诀

应曰随时自不差，五神会处起河车。

静中真象朝元后，犹恐阴魔作外邪。

五气朝元炼神入顶诀义

华阳真人曰：“以丹中纯阳之气，随日定时。炼肝二十四日，青气现。二十日阳神自出，气当神体，神为气主是也。炼心、肾、肝、肺皆如之，其脾神、脾气随四时正气亦以共升。

静中内观，壶中别有山川。物象成形，两昧分胎，防其阴鬼、外魔、七魄、三尸相随，杂天真以乱阳神，不能得上入天宫。自有内观起火之法，推以炼气，气聚为神，不可差其时也。自然气现神出，五方真气各出本色，五气阳神各出真形，升而上入天宫内院，是为合神入道之时也。

若人三百日行火候足，不炼还丹，不炼形，不既济，直行此法，以丹中纯阳之气随日应元气所传而炼五脏，亦是捷径。号曰夺功并法。若人欲住世间，而愿为长生不死，当用金液还丹，太阳炼形，三田既济。

真人曰：“三岛紫烟笼凤彩，九天红日炼龙精。”《中黄经》曰：“肝生东方，其色青，炼之青气出，身腾。肾水北方，其色黑，炼之应时，黑气出，身立。纯阳气满五脏中。神升本色入天宫。”



内观起火炼神合道

系大成法超凡入圣

丹中纯阳气，举之入四肢，号曰焚身。入五脏，号曰炼神。出身，号曰降魔。入顶，号曰弃壳。

此诀号曰内观起火。本无时候，每日有暇，举起为念，略有行持。终日静坐，神识内守，一意不散。常常升身正坐，默观五脏，惟要分别真假，勿令阴魔乱真矣。

右件内观之法。止是静坐、升身、举起丹中纯阳之气，内炼五脏。气附神像，上入顶中。外炼四肢，气并金光，外出神体。非久，神合为道，弃壳升仙。防其阴鬼、外魔、三尸、七魄假托形象，以乱天真，混杂阳神，不能合道。所以不计昼夜，常随气转。卯时观肝，肝气现青。午时观心，心气现红。酉时观肺，肺气现白。子时观肾，肾气现黑。五色气出，壶中真境不同尘世，车马威仪腾及王者。不厌升身起火，真假自然两向也。

口诀

旌旆威仪处处同，内观形象满壶中。

再三焚起焚身火，嘹亮笙簧入上宫。

内观起火炼神合道诀义

真人曰：“炼气自易，起火亦难。默运丹中纯阳之气，随日随时以炼五脏。气真自现神真，自出相照。上升交入天宫，防其阴鬼、外魔以假乱真。当此之时，气随神升，神附气起，以中田入上田。阴鬼愿人速老，外魔不喜人安。虚生队伍，妄起浮华，亦傲阳神，相杂而升。谁为真象，谁为假形，混杂难别。笙簧四围，车马并起。欲要辨别，莫若频起丹中真火。一曰焚身，二曰降魔，三曰却三尸，四曰逐七魄，五曰集阳神。静中内观，自然明朗。惟见炎炎火中，人物交杂。少间，歌乐上起者，自己阳神，哭泣去者，身中阴鬼，须



夷火息，壶中清静。功不可再，切防十魔续来。盖以阴鬼、外魔，多生巧作，缘业来乱真神。内观当可分别。”

十魔君

或而满耳笙簧，触目花芳，舌有甘味，鼻闻异香，情思舒畅。意气洋洋。如见，不得认，是六欲魔。一也。

或而和风荡漾，暖日舒长，迅雷大雨，霹雳电光，笙歌嘹亮，哭泣悲伤。如见，不得认，是七情魔。二也。

或而琼楼玉阁，蕙帐兰房，珠帘翠幕，峻宇雕墙，珠珍遍地，金玉满堂。如见，不得认，是为富魔。三也。

或而出将入相，威震八方，车服显赫，使节旌幢，满门青紫，靴笏盈床。如见，不得认，是为贵魔。四也。

或而儿女疾病，父母丧亡，兄弟离散，妻子分张，骨肉患难，眷族灾殃。如见，不得认，是恩爱魔。五也。

或而失身火镬，随落高岭，临刑命丧，遇毒身亡，凶恶难避，猛兽逼伤。如见，不得认，是灾难魔。六也。

或而云屯士马，兵刃如霜，戈矛间举，弓弩齐张，争来残害，骁捷难当。如见，不得认，是刀兵魔。七也。

或而三清玉皇，十地当阳，四圣九曜，五帝三官，威仪队仗，往复翱翔。如见，不得认，是圣贤魔。八也。

或而仙娥玉女，罗列成行，笙歌鼎沸，对舞霓裳，双双红袖，争献金觞。如见，不得认，是妓乐魔。九也。

或而几多殊丽，艳质浓妆，兰台夜饮，玉体轻裳，假人妖颤，争要成双。如见，不得认，是女色魔。十也。

大抵清虚之士，久乐寂淡，乍见繁华，往往认为真境。因循不出凡躯，是为困在昏衢，止为陆地神仙，不能超凡入圣者。

举人目前见在，不认外境，可以进道，渐得成功。学人内观，不



以丹中纯阳气炼五脏。五气真神现五色，十中笙簧并奏，队仗齐升。当时阴鬼、外魔假心形象，相杂而入天宫。速速升身起火，火中山宫自散，哭声四向而去。歌乐转盛，幽幽高上。须臾，火过清凉，静中山川秀丽，内观天地有朗，是为壶中真境。不可便认无事，少问十魔续交。当此之时，如梦非梦，似醉非醉，五神真灵已入天宫，中区四大主心平正。恍惚之中。不可认贼为子，以邪为正。不止，因而不出凡躯，又而流入邪中。或而风魔，或而狂邪，及成神气，虚神慧之不足。呜呼可悲！

故魔境详言于此：升身起火，不厌数多，常常内观，不拘昼夜。以至火起天地之间，并无一物。上观惟天，下观惟地。四观都无。静中时闻乐声，忽有异香，当时有验，不比已前。肢体常似升龙，是神仙弃壳之时也。围坐前有红光，状同莲花；遍身有真气，色若金光。五行真气合而为精、气、神；三才异宝合而为自然道也。收神再入黄庭，永却长生不死。所得处，阴神来现。乘风履云，往复尘中，更无饥渴寒暑。若以升神复入天宫，调神出壳，是曰真人。弃壳山中，百日山中生玉，弃壳水中，百日水中生玉。弃壳了当，真身外出，是曰神仙。当返三岛，不在风尘之内。所谓弃壳升仙，而有五诀在左。

弃壳升仙超凡入圣诀

此一法号曰炼形合道，弃壳升仙。

本法无时，明有五法。海蟾子以鹤冲天门。静中以真性如鹤，冲天门出外，自然身外有身。

西山十二真人王祖师曰：“以花树出静中，以花树回望，不失本性。既出自然，身外分形。”黄帝以火龙出，静中化火龙上踊，自然身外有身。号曰清静法身。

钟吕二真人皆用红楼出，静中以上三级红楼，层层上毕，便跳，



自然弃壳。

右件炼神合道，弃壳升仙，功到自然。此僧人入定，以来坐化。道士入静，以出阴神。皆为清虚之鬼，非为纯阳之仙。昏昏无像，终无所归。学人何其俱耶？殊不知炼精为丹，而后纯阳气生，炼气成神，而后真灵神仙，超凡入圣，弃壳升仙，而曰超脱。万万世神仙不易之法也。

口诀

功成须是出神京，内院繁华勿累身。

会取五仙超脱诀，炼成仙格出埃尘。

弃壳升仙超凡入圣诀义

真人曰：“修真之士，功到炼气成形，皆不愿长生住世，速要内观而炼神合道也。

降魔魔散，炼神神聚。急忍无断，因循不弃凡壳，是为困在昏衢，止为陆地神仙。大抵有身有患，无家无累，古今共言。辛勤功到无为，争忍恋躯不出。故弃壳、升仙、出顶，炼神超丹为仙。世人不善修炼，直要弃壳便成仙道，何其误形！

幽室静坐，绝虑忘思，外境不入，内境不出矣。身如槁木，心若死灰，神识内守，一意不散，定中以出阴灵之神。冥冥无像，非为纯阳之仙。纵得出壳，何其艰难。古今上真，皆传弃壳之法，诚非难矣。

功到自然内丹成就，纯阳气生，而本灵神现。内观识认。弃壳超脱。次第相须，自然化火龙而出顶中，身外有身，并无异相。始乎一步、两步、次以三里、五里。出入不差，往来无惧，然后寄壳于山川之中，永作蓬莱之侣。

道教神仙与内丹学

此是弃壳，全在前功证验，节序不差，自然神仙升神出顶。然而上真留此数法调出入者，盖以学人久受驱驰，昼夜用功不已。内 411
观神聚，恐认魔境，流入邪道，徒劳心力，废堕前功，故魔不厌详言。



又虑学人功到内观，魔散神集，并入天宫，繁华万倍。犹恐认为仙境，不免再陈弃壳之诀。

弃壳不难，功成方合自然。所以诀中有花树皂盖，以记本体，招神入壳。有鹤冲龙跃，以升阳神，令神出身，弃壳升仙。

古今上真有轻传而不秘者，九祖永受地狱，以修真之士功到自升，不可不行。古今学人，宜戒慎之。

金丹之秘，在于一性一命而已。性者，天也。常潜于顶。命者，地也，常潜于脐。顶者，性根也。脐者，命蒂也。一根一蒂，天地之元也、祖也。脐下，黄庭也。庭常守乎顶及脐，是谓三叠黄庭，曰琴心三叠舞胎仙是也。琴取其和，且人之生其胞胎，结于我之脐，缀接在母之心宫。自脐剪落，所谓之蒂也。蒂者，命蒂也。根者，性根也。但恐泄漏，是所千千名、万万状，多方此论。顶中之性者，铅也、虎也、水也、金也、日也、意也、坎也、坤也、戊也、姤女也、玉关也。脐中之命者，汞也、龙也、火也、根也、月也、魄也、离也、乾也、己也、婴儿也、金台也。顶为戊土，脐为己土。二土为圭字，所以吕仙翁号刀圭也，只是性命二物。千经万论，只此是也。

用法：

但每日天明至黄昏为昼时，自昏至五更煞点时为夜时。不拘行、住、坐、卧，但昼时则行命蒂脐中之道，夜则行性根顶门之道。无早无晚、不饥不饱之时，常行之。

一百日丹结，三百日丹药成，三年胎仙就。自然阳神从顶门出入，去来无碍。此谓真丹之妙也。

行持：

日行命蒂者，只用两手相摩令热，捧定脐轮，以意专之，只守在脐轮。无思无想，只静定之。自觉神水下脐，真水奋发，从脐下丹田跳跃，直凑乎顶门。任其自然，亦无遍数，只一意守于脐轮。若欲休歇，行住就便不拘。久而丹田如火，精神畅美，神妙难述。



夜行性根者，只以舌拄上腭，渐塞定喉咙二窍，以意专之。只守在顶门，无思无想，只静定。自觉真火以下滚上，踊跃直至顶门。欲休歇，行往任便不拘。久而顶中渐如远闻仙乐之音，真香发于鼻之中，神妙难述。金丹秘诀，尽于此矣。

坐功诀

一吸元精便上来，二呼玄牝顶门开。

时人不识真龙虎，去向丹田里面猜。

奥旨：

年中取月，月中取日。日中取时。提防危宿为晦，起火，斗宿为朔，进火。

一阳初动，乃子时是也。此时斗柄才转，真子时。

又一法，九月从子时上起，例数过子者，九月做子时，乃正子时。此时鼻窍双孔皆有气。金公姹女者，乃坎离匡廓，即九月中霜降。为十一月冬至也。

妙旨：

月月常加戌，时时见破军。

天罡加一位，活曜不传人。

玄关，乃在脐里一寸三分。父母元气，名为鼎器，二肾为鼎足，火候举动，心做事业，便是起火。虎龙交媾，药物乃是刀圭。巽风橐龠，鼓动华房，此是进火、抽添，防危虑险。卯时、酉时，先天乃丑时，后天乃本生时、长生时。脱胎神化乃是用自身本命推算四时长生者。

此法一年一周天，一日一周天。一日乃昼夜，用子午时，生时，曰长生时，为防危，共七个时辰。五百六十个时辰为一候。温养沐浴，生杀野战，脱胎并在此其中。谨秘勿妄泄之。

西山十二真人曰：

道教神仙与内丹学



凡流开口论天机，只能狂说不能知。
世上众生无鉴识，乃至逢真说道非。

第五节 明朝张三丰主要内炼著述

414

一、大道论

上 篇

夫道者，统生天、生地、生人、生物而名，含阴阳动静之机，具造化玄微之理。统无极生太极，无极为无名，无名者天地之始。太极为有名，有名者万物之母。因无名而有名，则天生、地生、人生、物生矣。

今专以人生言之，父母未生以前，一片太虚，托诸人穆，此无极时也。无极为阴静，阴静阳亦静也。父母施生之始，一片灵气投入胎中，此太极时也。太极为阳动，阳动阴亦动也。自是而阴阳相推，刚柔相摩，八卦相荡，则乾道成男，坤道成女矣。故男女交媾之初，男精女血混成一物，此即是人生之本也。嗣后而父精藏于肾，母血藏于心。心肾脉连，随母呼吸，十月形全，脱离母腹。斯时也，性浑于无识。又以无极伏其神命，资于有生；复以太极育其气，气脉静而闪蕴元神，则曰真性。神思静而中长元气，则曰真命。浑浑沦沦，孩子之体，正所谓天性天命也。人能率此天性，以复其天命，此即可谓之道。又何修道之不可成道哉？奈何灵明日著，知觉日深，血气滋养，岁渐长岁，则七情六欲，万绪千端，昼夜无休息矣。



心久动而神渐疲，精多耗而气益惫。生老迫而病死之患成，并且无所滋补则瘵病频生，而欲长有其身难矣。观此生死之道，人以为常，诚为可惜。然其疾病临身，亦有求医调治，望起沉痾，图延岁月者，此时即有求生之心，又何益乎？

予观恶死之常情，即觅长生之妙术，辛苦数年，得闻仙道。仙道者，长生之道也，世人多以异端目之。夫黄老所传，亦正心修身，治国平天下之理也，而何詫为异端哉？人能修正身心，则真精真神聚其中，大才大德出其中。《圣经》曰：安而后能虑，富哉言乎，吾尝论之矣。有如子房公之安居下邳，而后能用汉报韩；诸葛君之安卧南阳，而后能辅蜀伐魏；李邕候之安养衡山，而后能兴唐灭虜。他若葛稚川之令勾漏；赵清源之刺嘉州；许真君之治旌阳，是皆道成住世。出仕安民者，彼其心不皆有君父、仁义之心哉。孔子鄙隐怪，孟子拒杨墨。隐也者，乃谶纬说、封禅书之类；怪也者，乃微生高、陈仲子之类。仙家不然也，长春朝对，皆仁民爱物之言；希夷归山，怀耿介清高之致。何隐怪之有哉？杨子为我，墨子薄亲，仙家不尔也。三千功行，济人利世为仙资。二十四孝，吴猛丁兰皆仙客，又何杨墨之可同哉？孔曰：求志。孟曰：尚志。问为何志？曰：仁义而已矣。仁属木，木中藏火，大抵是化育光明之用，乃曰仁；义属金，金中生水，大抵是裁制流通之用，乃曰义。

仙家铅汞即仁义之种子也。金木交并，水火交养，故尝隐居求志，高尚其志，而后汞铅生丹道，凝志包仁义，汞铅而兼金木水火之四象。求之尚之者，诚意为之，意土合而五行全，大道之事备矣。故孔孟当日只辟隐怪杨墨，而未闻攘斥佛老。唐宋以来，乃有韩朱二贤，力辟二氏。诸大儒和之。群小儒拾其唾，余以求附尾。究竟辟著何处？反令世尊含笑，太上长叹。小儒辈不过徒吹滥竿，未必有韩朱之识见也。何言之？韩朱之辟二氏者，辟其非佛非老之流，
非辟真学佛老者也。不然昌黎诗集，往来赠答，又何以极多二氏之



人。如送张道士有诗，送大颠有诗，送惠师灵师皆有诗，或以为借人发议。故于惠师云：吾疾游惰者怜子愚且淳。于灵师亦云：方将合敛之道。且欲冠其颠。似讥之矣。然何以于张道士尽无贬词，于大颠师全无消语。盖此二师者，乃真仙真佛之徒。张仙以尚书不用而归真；颠佛以聪明般若而通禅。虽昌黎亦不能下手排之、肆口毁之也。且其家又生韩湘仙，伯雪拥蓝关，盖已知远来者之非凡人也。朱子少年亦尝出入二氏，盖因不得其门而入，为二氏匪徒所迷。故疑其虚无荒诞、空寂渺茫，回头抵牾耳。迨其晚年学博，则又爱读《参同契》，并云《参同》之书，本不为明易。盖借此以寓其进退、行持之候耳。更与人书云：近者道间，不挟他书始得，熟玩《参同》，是更津津然以仙道为有味也。然则韩朱二贤，特辟其非佛非老之流，非辟真学佛老者也。否则前后一身，自相矛盾，并知二贤亦可笑也。

予也不才，窃尝学览百家，理综三教，并知三教之同一道也。儒离此道不成儒，佛离此道不成佛，仙离此道不成仙。而仙家特称为道门，是更以道自任也。复何言哉？平充论之曰：儒也者，行道济时者也；佛也者，悟道觉世者也；仙也者，藏道度人者也。各讲各的妙处，各讲各的好处。何必口舌是非哉。夫道者，无非穷理尽性以至于命而已矣。孔子隐诸，罕言仙家。畅言之、喻言之，字样多而道义微，故人不知耳。人由天地而育，亦由父母而生，顺而用之则鼻祖耳，孙嗣续而成；逆而用之则真仙上圣，亦接踵而出同其理也。《悟真篇》云：修身之事，不拘男女，此金母大药，虽愚昧野人得之，立登仙位，不拘贵贱贤愚、老衰少壮，只要素行阴德，仁慈怜悯，忠孝信诚全于人道，仙道自然不远也。又须洞晓阴阳，深参造化，察其真伪，得阴阳之正气，觅铅汞之真宗。方能换骨长生，居不夜之天，玩长春之景，与天地同久，日月同明，此正大丈夫分内事也，至于旁门邪径，御女采阴，服炼三黄，烧饵八石，是旁门无功也。又



有以按摩、导引、吐纳、呵嘘、修服药草为养生之方者，虽能暂去其疾，难逃老衰，命尽而被达人耻笑也。

伯端翁云：闭息一法，若能忘机绝念，亦可入定出神。奈何精气属阴，宅舍难固，不免有迁徙之若。更进气补血，名为抽添接命之术者，亦能避疾延年，保身健体。若欲服食，养就胎仙必不能也，其他旁门邪径，乃实为吾道之异端也。何足道？或者谓人之生死皆有数定，岂有违天数而逃死者，独不思福，自我求命、自我造阴骘可以延年。

学长生者，只要以阴功为体，金丹为用，则天数亦可逃也。伏羲我太上道祖、列圣高真，施好生之心，广度人之愿宏，开玄教、秘授仙方，名曰金丹。原始要终，因此尽露天机，大泄元奥。其中行持妙用，三候三关，九琴九剑，药材法器，火候符章，悉已敷衍全备，各宜详究。诸经以还其性命之本，予论虽俗，义理最美。所谓真实不虚也。倘得者无所猜疑，庶可以行持下手，虽不遇明师好友，得遇此书，即如师友在前，自能顿悟无上也。较诸行世丹经，悉合一理，罔不洞彻，实属苦海之慈航，指迷之智烛，虽曰行之唯艰，然勿畏难而苟安也。再有进箴者，身抱金丹之后，即宜高隐洞天，深藏福地。勿以黄白卖弄朝廷，为方士之先导。隐显度世以待天符。白日飞升，不露圭角。此方为无上上品。真人历万劫而不坏者。

后来同志玩之、鉴之。

中 篇

天地之间，至灵至贵者，人也；最忙最速者，时也；可大可久者，金丹也。惜人多溺于功名富贵，场中爱欲，恩情之内，狼贪不已，蛾扑何休。一朝大限临身，斯时悔之何及。唯其甘分待终，就死而已。



谁知有长生不老之方，谁悟有金丹灵药之妙，诚可惜哉！此金丹灵药，非世间之所无，非天上之不可得者，只在于同类中求之，乃生身固有之物也。简而且易，至近非遥。余尝有金丹赋记之，词极朗畅。今追忆其中段云：夫造金丹者，始则借乾坤为玄牝，学造化于阴阳。识二八之相，当知坎离之互藏。候金气之满足，听水潮之汪洋。继则看铅花于癸后，玩月夕于庚方。制刀圭于片晌，罢龙虎之战场。唤金公而归舍，配玉女而入房。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。

先儒曰：圣人不言易，以滋人之惑，亦未尝言难，以阻人之进。若人用意追求，殷勤修炼，自必入圣超凡，长登寿域，永享无穷之乐也。岂小补哉！且人为功名宝贵，亦有备极穷苦而后成者。若以劳苦之心，易而为修炼之心，将见九还到手，万劫存神，以比功名富贵，孰短孰长耶？仲尼曰：不义而富且贵，于我如浮云。又曰：其为仁矣，不使不仁者加乎其身。不仁不义，莫甚于狂贪妄想。胡氏曰：志于道则外物不足以累其身。《悟真》曰：若会杀机明反复，始知害里却生恩。是知欲求还丹，必先绝欲。勤于杀机者，刻刻有灵剑在手。外欲乍乘，急须就起杀机。勿容纵意，久久纯熟。对境无心即可惜行返本归根之道。《易·翼》曰：终日乾乾，反复道也；反复之道，得长生之果，证也。

人胡不勉而行之，万物如草木之汇，犹能归根返本，以历岁时。人为万物之灵，动至死地，是反不如草木也，能不愧乎？

夫此返本归根之道，又非邪径旁门之说也。世人以德行为先，阴功为本，察阴阳造化之机，求玄牝乾坤之妙，辨二八坎离之物，定金花水月之时，施降龙伏虎之威，明立命生身之处。其间致虚守静，他主我宾，日月交光，戊己为用，则丹成反掌矣。《易》曰：男女媾精，万物化生。人有此身亦因父母而得，倘无父母，身何有乎？故作金丹之道与生身事同，但顺则成人，逆则成仙。顺逆之间，天



地悬隔，只要逆用阴阳，自然成就，并非邪径旁门也。

兹余所论，大泄真机，皆列圣口传心授之旨，人能照此下手行持，自能夺天地玄妙之功，穷鬼神不测之奥，诚金丹之口诀也。除此之外，再无别传。先贤云：圣人未生，道在天地；圣人已往，道著《六经》。予之末论，虽不敢与《圣经》相比，亦可为问道之正途。如拨云雾而见青天，似剪荆棘而寻大路。坦然无碍，豁然有门。学者若能专心研究，自然默契仙缘。幸勿轻易视之也。万金难换，百宝难求。勿示非人，尚其重之。

下 篇

一阴一阳之谓道。修道者，修此阴阳之道也。一阴一阳，一性一命而已矣。

《中庸》云：修道之谓教，三教圣人皆本此道，以立其教也。此道原于性，本于命。命犹令也，天以命而赐人以令也；性即理也，人以性而由天之理也。夫欲由其理则外尽。伦常者，其理内尽；慎独者，其理忠孝。友恭衷乎内也，然著其光辉则在外也；喜怒哀乐见于外也，然守其未发则在内也。明朗朗天，活泼泼地。尽其性而内丹成矣。夫欲全其令则勤顾之者，此令依法。用之者，此令存心养性，此顾命之勤劳也。集义生气，此用令之法度也。炼气化神，炼神还天。复其性兼复其命而外丹就矣。

吾愿后之人修此正道，故直言之。修道以修身为大，然修身必先正心诚意。意诚心正则物欲皆除，然后讲立基之本。气为使焉，神为主焉。学者下手之初，必须知一阳初动之候，真铅始生之时，其气迅速如电而能久居。于先天霎时而生癸水，顷刻而变，经流迨至生形化质，已属后天而不可用矣。昆仑之上有玄门，其窍甚小，419 阴阳会合时，不许动摇，待其情性相感，自然彼我相通。凡有形质



者，不能升入窍内。夫唯真气橐龠乃能进于窍内也。故圣人直指先天一气，冲开此窍。又曰：修行之径路可以续命延年。修真而全真，无来无去，不生不灭。今之愚人闻说，有用生阳之道者，却行御女巧诈之术。正如披麻救火，飞蛾扑灯，贪其美色，故肆纵横，日则逞力多劳，夜则恣情纵欲。致使神昏气败，髓竭精枯，犹不醒悟，甘分待终。古之贤人不然，忠孝两全，仁义博施，暗行方便，默积阴功。但以死生为念，不以免得关心。日则少虑无果，夜则清心寡欲，以此神全气壮，髓满精盈。每叹凡躯如石中之火，似水上之沤。未闻道者急求师，已闻道者急求药。又能广参博采，信受奉行。求先天之大药，寻出世之丹方。忙忙下手速修，唯恐时不待人。

夫道者岂是旁门小技。乃至人口传心授，金液还丹之妙道也。非定息二乘之法，乃最上一乘之道。以有为入无为，以外药修内药，以己而求彼，以阴而配阳。以铅而投汞，以气而合神。无为者，非防危守城之方，温养沐浴之事。乃得丹之后，脱胎神化之功也。有为者，非采战提吸之术，九一动摇之法。乃安静虚无之道，守雌不雄，寂然不动，感而遂通。此即未得丹之前，炼己筑基之事也。有为无为体用之始终，已见于此。内药外药出处之法相，又详于彼。外药者，在造化窟中而生。内药者，在自己身中而产，内药是精，外药是气；内药养性，外药立命。性命双修，方合神仙之道。

大修行人，欲求先天外药必炼己，以待阳生，用神气炼成慧剑，采金水匀配柔刚。古人采药进火，全凭此物。除七情之患，去五贼之害。若无炼己以去贼之患害，则不能常应常静。魂魄焉能受制，情欲岂不相干。若要入室施功，临炉下手，则外火虽动而内符不应。只因刚柔未配，以此慧剑无锋，群魔为害，心神不宁，欲念杂起，故乃逐境漂流，致使汞火飞扬，圣胎不结。如使炼己纯熟，则心无杂念，体若太虚，一尘不染，万虑皆空。心死则神活，体虚则气运。方许求一阳之道，二候之功。还丹容易，炼己最难。凭慧剑剖



破鸿蒙，舒匠手凿开混沌。却用阴阳颠倒之法，水火既济之道，乃行地天交泰。使阳居下，火必照上。令阴在上，水能润下。只要苦行忍辱，身心不动。己之性若往，彼之气自回，人能如此，便得守雌不雄，寂然不动，感而遂通之效也。太极将判之间，静以极而未至于动，阳初复而未离乎阴，候此真先天气降，以法追摄，送入黄庭之中。曰：运已汞。包固周密，汞气渐多，铅气渐散，合丹于鼎。又须调停真息，周流六虚。至声寂而意合，乃气匀而脉住。丹始凝结。只待圣胎气足，十月功圆，脱胎神化，降生婴儿。调之纯熟，出入纵横，入来无碍，不被群魔引诱。只待九转功成，面壁之时，炼精则化气。炼神则化虚，形神俱妙与道合真，此大丈夫功成名遂之时也。

是道古人不传于世，盖缘愚人信之不笃，行之不勤，而且反生诽谤，是以密而不传。

予自得遇至人以来，述此修身秘要，以警觉后学同志者，各加龟勉陟仙都。

二、玄机直讲

炼丹火候说二篇

其 一

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，故世间罕全真；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；于彼炁中，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，丹田炁暖。息不用调而自调，炁不用炼而自炼。炁息既和，自然于上中下不出不入，无来无去。是为胎息，是为神息，是为真橐龠、真鼎炉，是为归根复命，是为玄牝之门、天地之根。

炁到此时，如花方蕊，如胎方胞。自然真炁薰蒸营卫，由尾间，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。我只微微照，守于中宫，自有无穷生机，所谓养鄞鄂者此也。

行之一月二月，我神自静，静久则气益生，此为神生气、气生神之功也。或百日，或百余日，精神益长，真气渐充，温温火候，血水有余。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，若隐若现，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，而有象有形。到此地位，息住于胎，内外温养，顷刻无差，又谓之十月功夫也。



其二

夫静功在一刻之中，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、一月一年亦然。

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。

年月日时，久久行此三部功夫，不但入圈十月也。故曰运之一刻有一刻之功夫，运之一时一日、一年一月，即有一时一日、一年一月之周天也。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。一刻则有上四刻、下四刻之分，即一日一月一年皆同。此之谓攒族阴阳五行，一刻功夫夺一年之气候也。

到此乃是真空真静，或一二年，或十年百年，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，此又在功德之深浅何如耳。

设或不服神丹，只顾阳神冲举，回视旧骸，一堆尘土，夫亦白日羽化，万劫长存，可与宇宙同春者矣。



返还证验说

424

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，与下窍阴里真阳配合。夫上窍阳里真阴，即是自己元神，属三魂；下窍阴里真阳，即是身中元气，属七魄。其先后二气一会，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，美快无比，切不可着他。水火既济，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。

调和薰蒸，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。婴儿姤女，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，乃长生久视初阶也。

世人全赖五谷养命，若数日不食，则气脱而死也。若人老，则下元虚损，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，则五脏气和，脾胃开畅，食人腹中，亦能化气，生精生神。

果得天机下手功夫，直候骨髓盈满，脐腹如孕妇人全般，却不是有胎形象，不过是炁满精盈神全而已。如果三全，则真火锻炼，调神炼虚，大丈夫功名遂之时也。

奉劝学人，参访宗师，若求至人，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，不许一个闲杂人来到，恐防惊散元神。先言和光同尘，今言僻静之处何也？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，成形受命使，星回斗转，随心所变。直养得浑身无有皱纹，如蜘蛛相似，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。

功夫既得，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，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。随骨脉一起开下。肾水上涌，倒如外水泉一般，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，降师召将，如此防顾。于虚空中或见龙虎相交，天地交泰，日月交宫，见群仙众佛。功夫到此，诸境发现，切不可认他，恐是外邪。既认元神，铅汞相投，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，此正是大开关功夫。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，阴审最灵，能千变万化，诸境为害，他岂肯善善降伏。前人说得好：“你会六神通，方才脱生死；你若不会六神通，休想成



道混沌。”

又至三十时辰两日半，气气相通，气满至极，忽然活泼泼地，迸出太阳流珠，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。古仙云：“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。

426

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，才是真铅汞颠倒。浑身紫雾毫光，瑞炁千条，是五龙大蛰法也。

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，八万四千阳神。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。若不见这样言语，必不信大药金丹。

造化功夫，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，从始应验自然处，功夫虽是一年，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，周天火候，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，积铅于塵市，攒年簇月，攒



日簇时，大定之中，只在一霎那间，不出半个时辰，把天地都颠倒过，运火十月之功，体天地自然之法。若不能死中求活，焉能逃出三灾八难哉！

服食大丹说

三清俸禄，玉皇廩给，非先圣贤哲，焉能受得？如许旌阳、葛仙翁、殷仙翁、殷真君等八百余家，俱是成道之后，方炼服食，以度群迷。古仙云：“内丹成，外丹就。”此言人得正传，先积精累气收积内外法财，养得气满神全，金光出现，昼夜常明，如是则吾身内丹就，而吾身外丹亦发相矣。

凡看书不可按图索骏，学者于昼夜常明之时，药苗已生，方可采吾身外之药，配吾身中之雌雄，以得金丹入口，周天火候发现，顷刻湛然，撒手无碍，才是金蝉脱壳。

默朝上帝，中遇仙举，受其天禄，万神朝礼。能拆天补地，摘星握月，驱雷转斗，呼风唤雨，举意万神，使觑天地如手掌相似。这福德胜三辈天子，智慧胜七辈状元。到这般时候，方可炼服食金丹。

此丹如黍米一粒，落于地则金光烛天，方名神丹。若不通神，敢说是外丹服食？此机奥妙，天机深远。金种金，银种银，外边无有别灵神。此黄白术，不是凡间金银，为母遇气，果得正传，能产先天大药。认得黄芽白雪，此为黄白，方可为母遇气，以炼神丹。但是金银水药，都属后天，且又不知真阴真阳同类，万万无成。

慨世学者，真假不辨，不遇正人，都是盲修瞎炼。实修性命之士，若未遇真师，且潜心看书。夫古圣丹书，不空说一字，妄言一句，只是后人不识邪正，又不知古圣贤书中，都是隐语譬喻，遭遇庸师，执认旁门，毒药入心，又无通变，似是而非，自高自是，声音颜色，拒人千里之外，则高人望望然去之，况仙圣乎！



学者未遇正人时，当小心低意，积功累行，遇魔莫退，遭谤勿嗔，重道轻财；一遇正人，笃志苦求，抉破一身内外两个真消息，忽然醒悟诸书，才不为人迷惑。

若是至人君子，实心为命，扫尽旁门，重正心猿，重立志气，低心下意，经魔历难，苦求明师，穷取生身受气初。初者，是元始祖气，此气含着一点真阳真阴。夫真阳真阴，产于天地之先，混元之始。这颗灵明黍米宝珠，悬在虚空，明明丽丽。但未有明师指破的人，如在醉梦相似。离此一着，都是旁门。此灵明宝珠，于虚空之中，包含万象，潜藏万有，发生万物，都是这个。

一粒黍米说

此物在道门中，喻真铅真汞。一得永得，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，不出半个时辰，立得黍米悬珠，现于曲江之上。刀圭入口，参刻间一窍开百脉齐开，浑身筋骨，五脏血肉，都化成气，与外水银相似。到这时候用百日火功，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，片晌功夫，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，动静轮转，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，道在迩，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。古仙云：“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。真阳与真阴相对，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，执着旁门，无有辨是。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。”

登天指迷说

道也者，生天地，育万物，放之则包罗虚空，敛之则退藏于密，两仪、日月、五行，都是道中之造化耳。物物各具一太极，即道也；人人心上有先天，亦道也。五行顺而生人生物，五行逆而成仙成佛，故云：“五行顺则法界火坑，五行逆则大地七宝。”这五行之精，



秘于四大形山，不内不外密处。只是百姓日用而不知耳。民可使由之，顺行也；不可使知之，逆行也。夫鱼在水中，不知其为鱼也；人居气内，不知其为气也。此譬喻当潜心究竟，回光返照，明心见性，果证仙佛，复何难哉！

今人学道，个个自卖聪明，自夸伶俐，自称会家，终无了悟。又有一等小根盲人，见先圣所言外阴阳、外炉鼎、外药物，执迷女子为鼎器，则又可哀也！某见酷好炉火者，百无一成，又以轩辕铸九鼎而成道，以为必用鼎器九人，谬之甚矣！尝见有进过五七鼎，亦无成就者。且人念头一动，先天淳朴即散，先天既丧，后天虽存，究何益身心？不过聊存四大而已。这样下愚，岂知天不言而四时行、百物生之妙哉！

夫人身造化同乎天地，但不知天何得一以清、地何得一以宁？又不知主张造化的是谁？若能以清静为体，镇定为基，天心为主，元神为用，巧使盗机，返还天真，归根复命，岂患不至天地圣位。至用女鼎一节事，万无此理！

假使有缘之士，得遇真师，先行玉液还丹，炼己和光，操持涵养，回光返照，此即见性明心之事也。既见其性，更求向上之事，乃金液还丹，情来归性，直到真空地位，大用现前，龙女献一宝珠，金光发现，至此方为一得永得。亥子之交，剥复之间，于太阳初动兴功时，手探月窟，足蹶天根，回风混合，从此有百日功灵之妙，此金液还丹，乃阴阳五行之大道也。除此玉液金液、性命双修、清静自然之道，余皆旁门小法。

某于一身内外，安炉立鼎，攒簇口诀，药物火候，细微已得，不知虚空法度，便去入室，行外药入腹大事，发火行功，到秘密处，有虚空万神朝礼，仙音戏顶，此事鬼神难明。怎奈因自己不能炼己于尘俗，未得积铅于市廛，气脉又未甚大定，基址也未得三全，理虽融而性未见，故万物发现凶险，心神恍惚，不能做主，又因外边无知音



道侣护持看守，触其声色，惊散元神，激鼎翻炉，劣了心猿，走了意马，神不守舍，炁不归元，遭其阴魔。何为阴魔？我不细言，后学不知，皆因真阳一散，阴气用事，昼夜身中，神鬼为害，不论睁眼合眼，看见鬼神来往，即耳中亦听得鬼神吵闹，白日间觉犹可，到晚来最难过，不敢静定一时。我身彼家，海底命主，兑金之戊士，冲返五脏，气血皆随上腾，身提不着他，杀身丧命，真乃鬼家活计也。某乃暂弃前功，遵师训指，大隐市廛，积铅尘俗，摄情归性，杀机返覆，自幼至老被天地人物盗去的天真，今于虚无中尘色内，却要夺盗返还于我天性之中，方得元精、元炁元神之三全，至是乃心明理融，理融见性，身心大定，五行攒簇，才去行上等事而了大道。想前代贤哲，多有中道而废，皆因未曾炼己持心，金来归性，以至二候得药，于四候进火之时，不知虚空法度，粗心大意，是以白玉蟾有“再斫秋筠节”之叹焉。谁知虚空消息，至微至凶至恶，若是擒捉不住，定不饶人。

若是学人知一身内外两个真消息，了然无碍，方去操持涵养，克去己私，复还天理，则还丹功夫，至简至易。终日采吾身外之黄芽，以候先天之琼浆，此正是“饮酒戴花悟长生”之妙也。

若混元一事，则无意无必，无固无我，恁生恁死，忘人忘物。如游手好闲，不务生理，终日穿街过巷玩景怡情，淫房酒肆，兀坐忘言，岂不动世人之惊疑哉！摄境积铅，法财两用，岂不致俗子之笑谤哉！是以必资通都大邑有力之家，以为外护，目击道存，韬光晦迹。

古仙云：“要贪天上宝，须用世间财。”夫天上宝，非指青天之上而言也，乃吾身上九阳鼎之宝也，故轩辕铸九鼎而飞升。世之迷徒，一闻“天上宝”三字，遂执天上日月为水火，乃于月出庚方，用两目行度数以采之，为真水真铅；于日出卯时，亦运两目采之，为真火真汞。夫天上地下，乾坤坎离、男女内外炉鼎，喻吾一身之内外阴

道教神仙与内丹学



阳而言,并无男女等相。古仙云:“凡有所相,皆是虚妄。”还丹本无质,至哉斯言尽矣。世间学好的人,必不为损人利己之事。宇宙间男女所赖以生而不死者,惟此一点阳精而已。岂有学仙的人,采女人之精而利己之身哉!比与世之杀人者,有何异焉?又先圣言彼家男女,两家两国,及内外炉鼎等说,若人不得正传,其不错认者几希矣。

某曾遇明师,耳提面命,抉破虚空内外两个真消息,不敢私于一己,冒禁相付,把一身天地人之造化,三教经书,药物火候,日月交合,盈满度数,尽都是抉破,不立文字,但说真言,使学者无错认迷修之误,是书在处,有神物护持,若无缘下流见之,亦不过瞽唱之文词耳。

是金丹大道万劫难遇,正是踏破芒鞋无觅处,得来全不费功夫。学者果难涵养于造次颠沛流离之际,保此方寸不失,是天理复矣。天理既复,然后求向上,外药入腹事,顷刻湛然,脱胎换骨,浑然化一道金光,大地成宝,身外生身,阳神脱体,持空养虚,此是五龙大蛰法,受诸逍遥,超出风、水、火之三劫,不在生、老、病、死、苦中矣。今人不去修行,有贪图炉火外丹服食者,此又迷之甚矣。

注《九皇丹经·龙虎铅汞论》

道君论龙虎铅汞抽添,正要后世有根有缘者,从此下手。虽曰:“神仙还是神仙做”,吾却偏曰:“凡人亦可做神仙”。只怕不明金丹理,方入地狱为兽员。此龙属阳,自阳一失,却是一阴;此虎属阴,自阴有宝,却是一阳。龙即我之玄关也,虎即彼之玄牝也。龙却好淫,我却不泄,一水添一点土,偏要成一个“瑶”字,成为玉液至宝;虎却好吃,我却不泄,真火加一朮字,偏要成一个“炼”字,收为金液至宝。虎虎虎,哪怕你张口露牙,把人亡魂丧胆,我却有伏虎



手段,将你为空中色,色中空,用龙一戏,把你为龙虎风云会,不怕你不为我把你虎穴中虎子得来,入我三田之中;龙龙龙,纵任你是淫欲之物,我却有降龙手段,哪怕你变化无穷,我用一哪吒金刚圈降住你,抽你筋作为一条养性接命的金带,时时系着,哪怕你不去太极真人前,请一点真一不二法门来,与我混合之大道也。铅即两弦之铅,汞即我身天地之汞。有日月之光明,天地才成地天泰,不为天地否。人身自父母生来,原有一汞一铅,男女交媾之理,故曰:“乾为父,坤为母,男女媾精,万物化醇。”“易为先天之太极。”人不明此一理,只把汞去投铅,生男生女;不把铅来投汞,成佛成仙。这个铁馒头打得破,何难为三丰中之三丰也。

三、道言浅近说

(一)

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。

(二)

内丹功夫亦有小三候: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。

道教神仙与内丹学



(三)

《系辞》：“穷理尽性，以至于命”，即是道家层次，一步赶一步功夫。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，待有诚心人，再求诀中诀以了之也。

(四)

“调息凝神，凝神调息”八个字，就是下手功夫。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，先要自勤自勉，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。

(五)

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”，以虚空为藏神之所，以昏默为息神之乡，三番两次，澄之又澄，忽然神息两忘，神气融合，不觉恍然阳生，而人如醉矣。



(六)

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。

(七)

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！

(八)

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。

道教神仙与内丹学

(九)

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



把道当成奇货可居，乃有效验。

(一〇)

436

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，心为牺牲之庐舍。修心者，存心也；炼性者，养性也。存心者，坚固城廓，不使房屋倒塌即筑基也；养性者，浇培鄞鄂，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。

(一一)

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，存其神不昏沉，又安有渴睡杂念之扰哉！咄！理胜欲则存，欲胜理则亡。

(一二)

潜心于渊，神不外游。心牵于事，火动于中；火动于中，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，常薰蒸于四肢，此金丹大道之正宗也。



(一三)

大道从“中”字入门。所谓“中”字者，一在身中，一不在身中。功夫须两层做：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，知古圣贤仙佛，皆以此为第一步功夫。

(一四)

打坐之中，最要凝神调息，以暇以整，勿助勿忘，未有不逐日长功夫者。

(一五)

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，“心”即在此中也。心在此中，乃不起波。此中，即丹经之玄关一窍也。

(一六)

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，气穴者，神入气中，如在深穴之中也。神气相恋，则玄关之体已立。



(一七)

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，得不神之神。

438

(一八)

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，好像重生之身一般。

(一九)

大凡打坐，须要将神抱住气，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，而下入于丹田，神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫至此，筑基之效已得一半了，总是要勤虚炼耳。

(二〇)

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。



(二一)

《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。犹言致吾审于虚无之间，而准其中极之地，守其神于安静之内，必尽其专笃之功。

(二二)

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：心起即收回，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？

(二三)

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。

(二四)

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！

道教神仙与内丹学



(二五)

保身以安心养肾为主，心能安则离火不外炎，肾能养则坎水不外崩。火不外炎，则无神摇之病，而心愈安；水不外崩，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。

(二六)

凡人养神养气之际，神即为收气主宰。收得一分气，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？利多生忿恚，忿恚属火，气亦火种，气恚一生，气随之走，欲留而不能留，又其甚者，连母带子一齐飞散。故养气以戒忿恚为切，欲戒忿恚，仍以养心养神为切。

(二七)

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，不可预贪效验。每逢打坐，必要心静神凝，一毫不起忖度希冀之心，只要抱住内呼吸做功夫。

(二八)

炼心之法，自小及大。如今三伏大炎，一盞饭可也，再求饭不可也；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。

(二九)

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?

(三〇)

学道之上,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。

(三一)

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功夫,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,何能一心做功夫? 凡学道总要诚一,一枪下马,免得另来打战。

(三二)

凡下手打坐,须要心神两静,空空寂寂,鬼神不得而知。其功夫只宜自考自信,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。

道教神仙与内丹学



第六节 清朝刘一明主要内炼著述

修真九要

清·刘一明

《修真九要》序

修真之道乃天下第一件大事，亦天下第一件难事。以其至大至难，古人皆谓之天下稀有之事。是事也，非深明造化、洞晓阴阳，存经久不易之志，循序渐进者不能行之。后世学人不究此事为何事，未曾学道，即欲成道；未曾学人，即欲作仙。无怪乎修道者如牛毛，成道者如麟角也。予自幼慕道，未遇正人，不辨是非，乃乱，乃萃，几乎受害。幸逢吾师龛谷老人，略闻香风，始知自己从前之错，亦知天下道人大半皆错。因述吾师之意，提其修真纲领，总为九条，名曰《修真九要》。其法由浅及深，自卑登高，为初学之人作了梯级。不论学道、修道，依此九要，循序而入，终必深造自得，且能识的盲师、明师，辩得邪道、正道，纵不能行此天下稀有之事，亦可知有此天下稀有之事，庶不至空过岁月，虚度一生矣！

大清嘉庆三年，岁次戊午菊月九日，栖云山素朴散人悟元子刘一明自叙于自在窝中。



勘破世事第一要

吁嗟！人生在世如梦幻泡影，百年岁月，瞬息间耳！无常一到，纵有金穴银山买不得性命，孝子贤孙分不了忧愁。若不及早打点，临时手忙脚乱，阎王老子不肯留情，一失人身，万劫沉沦。有志于道者，须将这个关口急急打开，方有通衢大路。否则，尘缘不断，妄想成道，虽身已出家，而心未曾出家。一举一动无非在世事上用工夫，一行一止总是在人情上活计，不特不能成道，而且无由闻道，何贵乎出家？古今来，无数学人多蹈此辙，所以学道者如牛毛，达道者如麟角。

《悟真》云：试问堆金如山岳，无常买的来无？《了道歌》云：先将世事齐放下，后把道理细研精。是言世事皆假，性命最真；欲知其真，先弃其假也。何则？一认其假，则心为假役，一假无不假，与道日远，便不自惜性命之人。不自惜性命，悬虚不实，空过岁月，老死而已，何益于事？昔吕祖因一梦而群思顿脱，马祖因悟死而成道最速，是盖先勘破世事，而后修真，所以成真了道易于他人。况出家修行原系勘破世事而然，若未勘破而强出家，有名无实——本欲登天，而反坠地，适以取败。岂不枉费心机耶？

吾愿学人不论在家、出家，若欲辨切身大事，将世事先须尝探一番。尝探来，尝探去，尝探到没有一些滋味处，始知万缘皆空，性命事大。从此把身外一切虚假之事一笔勾销，脚踏实地，寻师访友，勇猛精进，为道忘躯，自然一诚格天，祖师暗中提携，当有真人度引矣。

道教神仙与内丹学



积德修行第二要

《悟真》云：若非修行积阴德，动有群魔作障缘。可知积德修行乃修道者之要务。

444

倘离德以言道，便是异端邪说、旁门外道，差之多矣。故古之圣人，必先明道；古之贤人，必先积德。未有不明道而能圣，未有不积德而能贤。然欲希圣，必先希贤；若欲成道，必先积德——道德两用，内外相济，圣贤之学业得矣。道者，为己之事；德者，为人之事。修道有尽而积德无穷。自古及今，仙佛神圣成道之后，犹必和光同尘，积功累行，直待三千功满、八百行完，方受天诏。况金丹大道为鬼神所忌，非大忠大孝之人不能知，非大贤大德之人不敢传。即强传而知之，鬼神不喜，势必暗降灾殃，促其寿数，非徒无益，而又害之。

予自得龛欲仙留之旨，以大公为怀，每遇志士，便欲接引——间或略示端倪，徐观其后，未几逢满自足，不能深入，竟至日久懈怠，志气尽丧，其慳贪烦恼，甚于常人。前后数人，俱皆如此。噫！此等之辈，必是祖先无德，自己无行，以是始勤终怠，迷失真宗，而不可挽回矣。予因自不小心，失言匪人，亦屡遭魔障，幸喜无大关系，真宝未被窃去。有鉴于此，后遂结舌，不敢轻露圭角。是必待有大力者，倾囊付之耳。

世之学人，方入门户，直视神仙为至易之事，而遂骗化十方，罔之所忌，绝不思一丝一粒俱十方之血汗，一饮一啄皆众生之苦力。或有以口头禅笼人者，或有以假道法摄财者，或有以黄白术谋骗者，千方百计，不可枚数。异日欠下十分债账，不知如何消化。古人谓两只角有或无，一条尾干定万定者，必此辈欤！有志斯道者，须当以德行为重，自立节操，不要糊涂作事，耽误了前程。何为德？



恤老怜贫、惜孤悯寡、施药舍茶、修桥铺路、扶危救困、轻财重义、广行方便者是也。何为行？苦己利人，勤打尘劳，施德不望报，有怨不结仇，有功而不伐，有难而不惧，见义必为者是也。能积德，能立行，愈久愈力，德服鬼神，品超庸俗，高人一见，决定入目，大道有望。否则，不积一德，不修一行，妄相成道，偶遇高人，掩其不善而著其善，自谓可以欺人，殊不知人之视己，如见其肺肝然矣。更有一等不务本分之流，作孽百端，朝酒肆而夕花乡，口道德而心盗跖，损人利己，千奇百怪，不知自悔，反怨自己无福、无缘，乃毁谤丹经，尽属狂言，真地狱种子，当入异类，求其为人而不可得，何敢望仙乎？

吁！德者，自己人世之事。道者，师传成仙之事，不积德而欲修道，人事且不能，仙道怎得成？可不三思乎？

尽心穷理第三要

《说卦传》曰：“穷理尽性以至于命，可知尽性至命之学全在穷理上定是非耳。穷理透彻则性能全，命能保，直入无上至真之地。穷理恍惚则命难修，性难了，终有到老落空之悔。

今之学人，糊涂出家，糊涂学道，糊涂修行。生则既然糊涂，死时焉能亮净？性命何事？而乃如此妄为耶！金丹之道，包罗天地之道也，窃夺造化之道也。至尊至贵，至神至妙，非容易而知。学人不想自己性命为何物，不辨祖师法言是何义，饱食终日，无所用心，妄想一言半语之妙即欲成道——日则浪荡打混，夜则高枕安眠；以丹经为无用之言，以子书为哄人之套。诈称有道者，以错引错；妄冀成真者，以盲诱盲。即有一、二信心之士，亦不过走马看花，何尝深用心思穷究实理！古人亦有谓“若还纸上寻真义，遍地

道教神仙与内丹学



后人有知古人之义，多借此为凭证，而即置经书于不问。大错！大错！夫仙真法言，一字一意不敢忘发，一言半语，尽藏妙义，不知费尽多少老婆心，为后人作阶梯，与教门留眼目，而反毁之、谤之，其罪尚可言乎？即后之高人贤士所作所为，总在古人范围之中，究其实落，未必高过于古人。今之高人不哄学人，则古之仙真不误后世也可知矣。

吾劝有志之士，取古人之法言，细穷细究，求师一诀，通前达后，毫无一点疑惑，方可行持，甚勿自持聪明而有己无人，亦勿专听榔声，而任人误己。至于不通文字之学人，亦须于俗语常言中辨别实义。盖俗语常言中有大道藏焉，特人未深思耳。如：没体面、没人形，有窍道、好自在，颠三倒四，随方就圆，随机就变，沙里淘金，无中生有，七死八活，有己无人，不知死活，不顾性命，只知有己不知有人，走三家不如守一家，礼下于人必有所得，只知其一不知其二。此等语天机大露，何妨拈出一、二，作个悟头，朝参暮思，虽大理不明，而知识渐开，与道相近，亦不空过了岁月。

此穷理之学，不论贤愚，人人可做，果能工夫不缺，日久自有所悟。但所悟者一己之私见，不得冒然下手。倘遇明师，必须彻始彻终，追究个清白。真知灼见，得心应手，方不误事。若知前不知后，知后不知前；知阴不知阳，知阳不知阴；知体不知用，知用不知体或知有为而不知无为；或知无为而不知有为；或见玄关而不知药生；或知药生而不知老嫩；或见结丹而不知服丹；或知结胎而不知脱胎；或知文烹而不知武炼；或知武炼而不知文烹；或知阳火而不知阴符；或知进火而不知止足；或知温养而不知抽添——毫发之差，千里之失，未许成真，不但此也。且阴阳有内外五行者，真假性命，工夫两段，先后二天各别，有真有假——有真中之假，有假中之真，有真中之真，有假中之假。此等机关究之不彻，即行之不到；辨之不清，即作之不成。是以吕祖三次还丹未成，后得《崔公入药镜》而



始完功。紫清有夜半风雷之患，重复修持而方了事。如二翁者，神仙中之领袖，些子不明，犹有不虞，而况他人乎？学者须当三思之。

访求真师第四要

古仙云：若无师指人知的，天上神仙无住处。又《悟真》云：饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。诚哉！性命之学必有师传，非可妄猜私度而知。

昔道光顾悟圆通，自知非向上事，后得遇杏林而成大道。上阳既得缘督之诀，不敢自足，犹必见青城而备火候。三丰嵩山苦历十余年，一无所得，后感郑、吕二仙指点方知大事。虽世间微艺薄技尚赖师传而知，况性命大事，岂能无师而晓？盖性命之道，乃窃阴阳、夺造化、转生杀、扭气机，先天而天弗违之道，鬼神不能测，蓍龟莫能占。得之者立跻圣位，直登彼岸，是天下第一件大事，是天下第一件难事。苟非圣师附耳低言如何知之？独是旁门三千六百、丹法七十二品，以邪害正，以假乱真。谁为盲师？谁为明师？甚难辨别。然辨别亦易。

大凡高人出世，自命不凡，独弦绝调，不烂交，不滔世，不同党，不要名，不恃才，不谋利，不欺人，不怪诞。一言一语有益于世道，一行一止大有裨于圣教。贪嗔痴爱，而俱无意，必固我而悉化。品节清高，人人所不能及；胸襟脱洒，个个所不能到。间或援引志士，亦必千磨百折，试其真假；果其白玉无暇，方肯指示端倪；如其非人，决不敢轻泄天机。此所以为明师也。

若夫盲师，无而为有，虚而为盈。不肯自思已错，更将错路教人。或有指男女为阴阳者，或有以经粟为黍珠者，或有以炉火为外丹者，或有炼肾为内丹者，或有以存想为凝神者，或有行子午为抽添者，或有转辘轳为周天者，或有认顽空为无为者，或有以运气



为有为者，或以忘形为修静者，或有以炼睡为退阴者，或有服硫黄为进阳者，或有避五谷求延年者。诸如此类，不可胜数。此等之辈，功德不言，节操不立，身衲衣而腰钱囊，头簪冠而心蛇蝎，见富贵而留心，遇困苦而忘道。饮酒啖肉，不顾十方血汗；丧名败教，哪知万劫沉沦。行步时只在钱财上用工夫，举动处尽于衣食上费心思。一头痛一拜即收为徒，一茶一饭即便传道。借圣贤之门户而自欺欺世，窃仙佛之法言而捏怪作妖。只知一身饱暖，哪管他人死活！学人若听其言而不察其行，以有道目之，未有不入于纲而伤害性命者。况一惑其言，认假为真，固结不解，虽有高真圣师欲为提携，亦无门可入。天下道人遭此难者，不一而足。缙黄之流东走西游，谁无几宗公案？谁无几句话头？只以口头三昧取人，则人人是佛，个个是仙。

试问学道者千千万万，成道者能有几人？大抵圣贤不常见，仙佛不多得。以其不常见、不多得，所以为高人。高人者，出乎其类，拔乎其萃，岂得以口头三昧为高人乎？当年予师秘授试金石一方，善识人之高低身份，若遇修行之人，以酒色财气试之而不能动者，必非凡品。更以《悟真》、《参同》诂之而随口应者，即是明师。屡试屡验，百发百中，愿以此法共诸同人。

炼己筑基第五要

《沁园春》云：七返还丹在人，先须炼己待时。《悟真篇》云：若要修成九转，先须炼己持心。盖修真之道，还丹最易，炼己至难。若不炼己而欲还丹，无是理。夫还丹者，如房屋之梁柱；炼己者，如房屋之地基。不筑地基则梁柱无处建立，未曾炼己则还丹不能凝结。

学者得口诀，急须炼己，炼己纯熟，临炉之际左右逢原，得心应



手,铅汞相投,情性相合,自无得而复失之患,特以人自有生以来,阳极生阴,先天走失,后天用事,当年故物尽非我有,加之百忧感其心,万事劳其形,精漏神昏气散,将此幻身如破锅烂甑相似。锅破甑烂盛不得水,人之身体衰败还不得丹,同是一理。故虽后天假物,非还丹药料。然未还丹,尚借赖以成功,而亦不可有损伤。古人云:若无此梦幻,大事何由辨?若还大事辨,何用此梦幻?又云:不怕先天无真种,只怕后天不丰光。盖后天足则先天可复,先天复则后天可化。

炼己筑基之功岂可轻视乎?何为炼己?少贪无爱,炼己也;牢固阴精,炼己也;打炼睡魔,炼己也;苦己利人,炼己也;大起尘劳,炼己也;心地下功,全抛世事,炼己也;勇猛精进,以道为己任,炼己也;脚踏实地,步步出力,炼己也;富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈,炼己也;被褐怀玉,大智若愚,大巧若拙,炼己也。炼己之功居多,总以无己为归着。老子云:吾之所以有大患者,为吾有身。及吾无身,吾有所患?炼己炼到无己时,外其身而身存。后天稳当,基址坚固,先天真阳来复,混而为一。先天气,后天气,得之者,常似醉,一时辰内管丹成矣。若未炼己,遽行一时之功,则后天不固,先天虽在咫尺,未许我有。盖其铅至而汞失迎,坎来而离不受,彼到而我不待也。

噫!筑基时须用橐龠,炼己时还要真铅,炼己筑基岂易事哉?

和合阴阳第六要

修真之道,金丹之道也。金丹之道,造化之道也。造化之道,阴阳之道。

《易》曰:一阴一阳之谓道。又曰:天地氤氲,万物化醇;男女媾精,万物化生。是孤阴不生,独阳不长,阴阳相合,方能生育。金丹



之道，唯采取先天真一之气也。先天之气无形无象，视之不见，听之不闻，搏之不得，乃自虚无中来者。圣人以实而形虚，以有而形无。实而有者，真阴真阳；虚而无者，二八初弦之气。初弦之气即先天气。此气非阴阳交感不能有象。若欲修金丹大道，舍此阴阳，别无他术矣。

450

但阴阳不一，倘认假为真，徒劳心力，无益有损，不可不辨。男女之阴阳，尘世之阴阳也；心肾之阴阳，幻身之阴阳也；日月之阴阳，天地之阴阳也；冬至、夏至，一年之阴阳也；朔旦望后，一月之阴阳也；子时、午时，一日之阴阳也；二候、四候，一时之阴阳也。凡此皆非金丹之阴阳。

金丹阴阳以我家为阴，以他家为阳；我为离，他为坎。离中一阴为真阴，坎中一阳为真阳。取坎填离是以真阴求真阳，以真阳济真阴也。且阴阳又有内外之别：内之阴阳，顺行之阴阳，生身以后之事，后天也，人道也；外之阴阳，逆运之阴阳，生身以前之事，先天也，仙道也。内外阴阳皆无男女等相，非色非空，即色即空；非有非无，即有即无。若着色空有无之形，便非真阴真阳实迹矣。既知阴阳，须要调和相当，不多不少，不偏不倚，不急不缓，不有不无，不即不离，不躁不懦。或阳动而阴随，或阴感而阳应；或阴中用阳，或阳中用阴，或借阴以全阳，或用阳以制阴；或以内之阴阳而助外，或以外之阴阳而济内。内外合道，金丹自虚无中结就，取而服之，长生不死。《参同》云：同类易施功，非种难为巧。《悟真》云：内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。三丰云：世间阴阳男配女，生子生孙代代传。顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。调和阴阳之道尽于此矣！



申明火候第七要

古经云：圣人传药不传火，火候从来人少知。则是药物易知，火候最难。盖药物虽难受觅，若遇明师点破，真知灼见，现在就有，不待他求，所以易知。至于火候，有文烹，有武炼，有下手，有休歇，有内外，有先后，有时刻，有爻铎，有急缓，有止足，一步有一步之火候，步步有步步之火候，变化多端，随时而行，方能有准。若差之毫发，便失之千里，所以最难。

何为火？锻炼之神功也。何为候？运用之时刻也。运用时刻在鸿蒙将判，阴阳未分之际；锻炼神功在天人合发，有无不立之内，且有外火候、有内火候。外火候攒簇五行，和合四象。内火候沐浴温养，防危虑险。虽内外二药相同，而火候运用大异，不遇真师，焉能知的？夫攒簇五行，和合四象，是盗天地之生机，窃阴阳之祖气，回斗柄而转天枢，开坤门而塞艮户。其妙在乎积阴之下一阳来复之时——此时与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。所谓一年只有一月，一月只有一日，一日只有一时者是也。唯此一时易失而难寻，易错而难逢——得之则入于生道，失之则入于死道。圣人于此一时，运动阴符阳火，拔天根而钻月窟，破混沌而拈黍珠，回七十二候之要津，夺二十四节之正气。水火相济在此，金木交并在此，铅汞相投在此，安身立命在此，出死入生者在此。若过此时，阴阳分离，真者藏而假者用事，已落后天，不堪用矣。

至于“曲江岸上月华莹”——生药之火候。“风信来时觅本宗”——采药之火候。“水生二，药正真，若待其三不可进”——老嫩之火候。“铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝”——急缓之火候。451
“忽见龙在田，须猛烹而急炼；但闻虎啸入窟，宜倒转以逆施”——



用武之火候。“慢守药炉看火候，但安神息任天然”——用文之火候。“未炼还丹急须炼，炼了还须知知足”——温养之火候。“只因火力调和后，种得黄芽渐长成”——丹成之火候。“托心知谨，护持照看，炉中火候飞”——保丹之火候。此皆还丹之火候。若夫大丹火候别有妙用。“受气吉，防成凶”——结胎之火候。“混沌七日死复生，全凭侣伴调水火”——固济之火候。“送归土釜牢封固，次人流珠斯配当”——养胎之火候。“用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐”——抽添之火候。“丹灶河车休矻矻，鹤胎龟息自绵绵”——沐浴之火候。“一日内十二时，意所到皆可为”——防危之火候。“婴儿是一含真气，十月胎完入圣基”——胎成之火候。“群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年”——脱胎之火候。此大丹始终之火候。更有内外两用之火候：“丹俗求天上事，用时须要世间财”——采药火候中之火候。“偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎里水银平”——结丹火候中之火候。“有无俱不立，物我愁归空”——脱胎火候。内外二丹火之秘于此尽矣。其中又有细微奥妙之处，是在神而明之，存乎其人，临时变通，非可以文字传矣。

外药了命第八要

《悟真》云：休施巧伪为功力，认取他家不死方。缘督子曰：先天之气自虚无中来。曰他家，曰虚无，则知非一身所产之物。说到此处，诸天及人所当惊疑也。天以阴阳五行化生万物，气以成形；人得天赋之正气，为万物之灵。具此气即具此理。气者，命也。理者，性也。是性命者，天之所与也。天始与之，而天终夺之。此势之所必有者。若以后天幻身之物与天争权，总在造化规弄之中，焉能脱的造化？不有金液还丹之道，妄想保全性命，万无是理。

金液还丹之道，先天之道也。先天之道包罗天地，运动阴阳，



系天地之外机秘。故能了生死而避轮回，出凡尘而入圣基。但此机秘，远隔千里，近在咫尺。可惜世人不肯认真，日远日疏，绝不返顾，自送性命。若有志士穷究实理，忽的打破疑团，截然放下，直超彼岸，则赫赫金丹一日成，不待三年九载也。然丹成最易，而修炼甚难。使无虚实相应，阴阳变化，以术延命之道，而金丹不结。以术延命之道，乃夺天地造化之权，窃阴阳消息之机，转生杀、扭斗柄，先天而天弗违之道也。《阴符》云：其盗机也，天下莫能知，莫能见。《悟真》云：始于有作人难见，及至地为众始知。但见无为为要妙，岂知有作是根基。盖人自先天失散，而后真阳有亏，形虽男子，其中皆阴。倘执一己而修，不过涕、唾、津、精、气、血、液，不过眼、耳、鼻、舌、身、意，不过七情六欲，五蕴八识三彭百穴，是以阴济阴，命何由接？丹何由结？故《参同》云：牝鸡自卵，其雏不全。此其证也。

夫丹经所谓外药者，以其我家真阳失散于外，不属于我，寄居他家，而以外名之。迷人不知，错会他字、外字，或猜为御女闺丹，或猜为五金八石，或猜为天地日月，或猜为云霞草木，以及等等有形之物。殊不知真正大药，非色、非空、非有、非无、乃鸿蒙未判之始气，天地未分之元仁。顺则生人生物，逆则成仙作佛。圣人以法追摄，于一个时辰内结成一粒黍珠，号曰阳丹，又曰还丹，又曰金丹，又曰真铅。以此真铅点一己之阴汞，如猫捕鼠。霎时，乾汞结为圣胎。此外药之名所由有也。试细审之：“药出西南是坤位，欲寻坤位岂离人”——外药也；“初三日，震出庚，曲江岸上月华莹”——外药也；“金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银”——外药也；“取将坎位心中实，点化离宫腹内阴”——外药也；“偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平”——外药也；“坎离之气合，黄芽自生”——外药也。但药本在外，如何得向得向内生？药属于他，如何得为我

道教神仙与内丹学



今也火反生木；金本生水，今也水反生金。金木水火，中藏戊己二土，和四象而配五行。一气运用，复成一太极。火功到日，炼成一粒至阳之丹。取而服之，长生不死，与天地同春，与日月争光。所谓一粒金丹吞入腹，始知我命不由天者，此也。

噫！万两黄金买不下，十字街前送至人。金丹大道，万劫一传，至尊至贵，得之者立跻圣位，不待他生后世。眼前获佛神通，人何乐而不积德修道哉？

内药了性第九要

《道德经》云：有欲以观其窍，无欲以观其妙。此二语乃金丹大道之始终，古今学人之要诀。外药不得则不能出乎阴阳，内药不就则不能形神俱妙。上德者，修内药而外药即全；下德者，修外药而内药方就。外药者，渐法；内药者，顿法。外药所以超凡，内药所以入圣。有欲观窍者，外药窃取造化之功，幻身上事；无欲观妙者，内药明心见性之学，法身上事。倘外药已得而不修内药，即吕祖所谓寿同天地一愚夫。况大丹难得者，外药，外药到手即是内药。圣胎有象，《阴符》之功即在如是。

《参同》云：耳、目、口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。所谓无欲观妙者，此也。无欲观妙者，无为之道。但无为非枯木寒灰，绝无一事之谓。其中，有朝屯暮蒙，抽铅添汞，防危虑险，固济圣胎之功。所以融五行而化阴阳，以至道法两忘，有无不立，十月霜飞，身外有身，极往知来，归于真如大觉之地。即佛祖所谓正法眼藏、涅槃妙心，最上一乘之大道也。若非了命之后而遽行此功，要本不固，虚而不实，未曾在火造炉中锻炼，出来总然了得真如之性，若有一毫渗漏，难免抛身入身之患。

后人不知古人立言之意，多以性理为不足贵。试问，世间学人



有几个能明涅槃之心乎？有几个能见真如之性乎？涅槃心、真如性、净倮倮、赤洒洒，圆陀陀、光灼灼，通天彻地，非可以后天人心血性而目之。古人亦有了性不了命，万劫阴灵难入圣之悟，是特为未修命而仅修性者言之。若已了命，焉得不修性？若不修性，则应物固执，空有家财而无主柄者。若不修性，虽幻身已脱，而法身难脱。若不修性，只可长生，而不能无生。若不修性，虽生身之初能了，而未生之前难全。内药了性之功所关最大无穷的事业，皆要在此处结果，何得轻视性乎？吾愿成道者，未修性之先，急须修命；于了命之后，急须了性。阴阳并用，性命双修，自有为而入无为，至于有无不立，打破虚空，入于不生不灭之地。修真之能事毕矣。

第七节 曹文逸女丹著述

灵源大道歌(白话注解)

陈樱宁注解

道教神仙与内丹学

宋朝徽宗皇帝宣和年间，有一位曹女士，在当时颇有女才子之名。徽宗皇帝生性好道，又欢喜会做诗文的人。曹女士道学既可以配称第一流，而且诗文确也做得不坏。所以宋徽宗很看得起她，召他到京城居住（宋徽宗时首都汴梁，即是现在的河南省开封县），特别优待。又敕封他为逸真人。这篇灵源大道歌，就是这位曹文逸真人，在那个时候，做给一般学道人看的。流传到现在，经过八百多年（从宣和初年算起）。孙不二女丹功夫次第诗，比较此歌后出几十年。其余各种女丹经。更在孙不二之后。大概都是明



清朝的作品。黄庭经虽由晋朝魏夫人传出,然不能算是魏夫人自己的著作。谢自然,何仙姑等,虽在唐朝成道,也没有著作流传(战场上沙盘里扶出来的诗文,不能算本人著作)。我们可以说,历代女真,自己肉体在世间,亲笔所写正式丹经,当以此篇最古了。全篇共计一百二十八句。所讲的道理,所论的功夫,不限定女子方面,男子亦可通用。现在特把本文依次序分开;每句每字,用白话注解如后。

1、我为诸君说端的 命蒂从来在真息(第一句 第二句)

【注】我,曹文逸自称。诸君指当时并后世修仙学道的人。端的,即是真正而又的确。命蒂,即是吾人生命最关紧要的地方。凡花叶瓜果,和枝茎相连处,都叫作蒂。此处一断,花叶就立刻枯槁,瓜果就不能生长。真息与凡息不同,凡息粗,真息细;凡息浅,真息深;凡息快,真息慢。真息是凡息的根源,凡息的是真息的发泄。真息可以化为凡息,凡息也可以化为真息。譬如山中石头缝里流出的泉水,就是真息。江河中风翻流浪涌的长流水,就是凡息。

2、照体长生空不空 灵鉴含天容万物(第三句 第四句)

【注】照体,是回光返照自己性体。长生,即是性体永久存在。空,是说性体本空。但因为这个性体无所不包,真空与妙有同时显露,所以又说空不空。鉴,是镜子。灵鉴,就是指性体而言。含天容万物,就是把天地万物都包含容纳在这个灵鉴之中。第三句,说的是命。第四句说的是性。

3、太极布妙人得一 得一善持谨勿失(第五句 第六句)

【注】易经上说,“易有太极,是生两仪。”道德经上说:“此两者同出而异名。同谓之玄。玄之又玄。众妙之门。”这就是太极布妙的意思。一就是道。得一就是得道。老子说:道生一。周子说:无



极而太极。老子说：一生二。孔子就说：太极生两仪。因此我们可以明白，道就是无极，一就是太极，二就是两仪。两仪就是阴阳，阴阳就是性命，性命就是神气。道不可说，亦不可见。凡可以说可以见的，不是二，便是三。譬如上下、左右、前后、大小、长短、厚薄、多少、轻重、冷热、刚柔、吉凶、利害、善恶、是非、虚实、有无、性命、神气、阴阳、这些相对的都是二。在这些二的当中那个就是三。有了三以后，就能演变而成千成万。所以老子说：“三生万物。”万物既然是从道中生出来的，我们人类号称万物之灵，自然也是从道中生出来的。离开道就没有世界，也就没有人类。人得一，是说每个人都得大道全体中极小一部分，但可惜微末得很。倘若我们把这点微末东西再弄失掉。恐怕第二世连人也做不成，渐渐要变成下劣的动物。所以作者劝大众们，幸而生成一个人身，就应该时时刻刻，小心谨慎，护持此道，切勿令他丧失。

4、宫室虚闲神自居 灵府煎熬枯血液(第七句 第八句)

【注】宫室虚闲，比喻人身没有恶习和各种不良的嗜好，以及心中没有妄想和杂念。果能如此，我们的原神自然安安稳稳住在里面，不至于流离失所，飘荡忘归。然而世上人们，心中常常被七情六欲搅扰，没有片刻清凉。情欲一动，阴火跟着就动。阴火一动，周身气血津液都要受伤，弄得面黄肌瘦，形容枯憔。这个病根，就在于人人心中看不破，放不下。所以说灵府煎熬枯血液。人的意识与思想发源之处，叫作灵府。

道教神仙与内丹学

5、一悲一喜一思虑 一纵一劳形蠹弊(第九句 第十句)

【注】凡人当失意的时候，就要悲哀。当得意的时候就要欢喜。遇到困难，不能解决，就要思虑。未得患得，既得患失，更不免时时用尽心思，我们平时所经过的境界，十分之九都是失意，很少有得意的时候。几十年有限光阴，就在忧患中消磨干净。身心放松是



纵。身心紧张是劳。一时放松，一时紧张，就是一纵一劳。我们的肉体受不往这许多刺激，自然要变成衰朽不可救药了。形骸弊，是说身体里面腐坏，等于木头被虫蛀一样。

6、朝伤暮损迷不知 丧乱精神无所据(第十一句 第十二句)

【注】早也吃亏，晚也吃亏，自己糊糊涂涂不晓得厉害。精神耗丧而昏乱。若问他们，在世做人怎样可以做得好，出世修道怎样可以修得成。他们丝毫没有把握。

7、细细消磨渐渐衰 耗竭元和神乃去(第十三句 第十四句)

【注】因为是细细消磨，所以吾人身体有亏损，尚不至于感受剧烈之痛苦。因为是渐渐衰老，所以人生数十年中，每容易忽略过去。不知不觉的头发白了，面皮皱了。不知不觉的血液粘了，筋骨硬了。元和，就是元始中和之气。又名为先天气。实在讲起来，就是生天生地生人生物的一种生气。宇宙间生气，本是无穷。但每个人身体上由娘肚子里带来的那点生气，可怜太少。从小到老，几十年中，身体里面所储蓄的生气，消耗已尽。我们的灵魂就要和我们的肉体告别了。形神分离，人岂能不死。

8、只道行禅坐亦禅 圣可知斯凡不然(第十五句 第十六句)

【注】禅字可以作定字解。一般唱高调的人，都晓得说：行也在定，坐也在定，甚至于睡卧也在定，不必要做什么工夫，倘若早早晚晚，刻苦用功，反嫌他过于执着，缺乏活泼天机，或者笑他是磨砖作镜。然而这种话只能对程度很高的人说，不能对普通的人说。圣人可以这样做。凡夫万万办不到。

9、萌芽脆嫩须含蓄 根识昏迷易变迁(第十七句 第十八句)

【注】草木最初从土里长出的小体，叫作萌芽。因为他的体质



脆弱而娇嫩，经不起损伤。须要培养有法，保护得宜，他日言有成材的希望。这就是比喻身中一点生气，根基不牢，最容易丧失。须要设法把他含蓄在身内，不让他常常向外面发泄，然后吾人寿命方可延长。眼耳鼻舌身意，叫作六根。六根所起的作用，就是六识。根与识被尘境所扰乱，陷入昏迷状态，容易由善变恶，由正变邪。若不彻底下一番苦功，恐怕没有什么好结果。

10、蹉跎不解去荆棘 未闻美稼出荒田(第十九句 第二十句)

【注】荒田之中，多生荆棘。倘若懒惰懈怠，游手好闲，不把田中荆棘斩除干净，好的稻谷决不会长出来。这两句话，比喻人心中妄想，以及恶劣的习惯，若不去尽，工夫很难有进步，好的效验不易于发现。

11、九年功满火候足 应物无心神化速(第二十一句 第二十二句)

【注】九是阳数中的极数。九年，表示纯阳之意。不是必定要九个年头。功满，是说工夫圆满。火候足，是说用功到了这个时候，可以告一段落。应物，就是在世间做利物济人的事业。无心，就是随缘去做，不是有心要做功德。神化速，就是用自己全神来行教化，功效自然很快。孟子书上说：“所过者化。所存者神”与此处意思相同。

12、无心心节是真心 动静两忘为离欲(第二十三句 第二十四句)

【注】无心心，就是无念头的心体。普遍人心中没有一分钟不起念头。他们认为这个念头是心的本体，其实错了。诸君要晓得，那个无念的心方是真心，有念的心却是假心。人能认识真心，自然



一动一静全是天机，可以做到忘物忘形的境界，这个就叫离欲。

13、神是性兮气是命 神不外驰气自定(第二十五句 第二十六句)

【注】古丹经常说：“是性命。非神气。”是对工夫深程度高的人说法。此处说，“神是性。气是命。”是对普通人说法。各有用意，并非矛盾。因为普通人只认得他们自己肉体。除了肉体以外，从来不注意到神气上去。如果教他们认得神气两个字的作用，比较普通人，已算是大有进步。性命二字的真相，只好留待日后他们自己去参悟了。修炼家初等功夫，离不掉神气。须要把自己的神收在肉体里面，然后气方能定得下。

14、本来二物更谁亲 失却将何为本柄(第二十七句 第二十八句)

【注】二物，就是神与气。这两样东西，本来最亲密不过。神离开气，神无所养。气离开神，气无所取。没有气来养神，神就要逃亡。没有神来取气，气就要耗散。失掉一项，即等于失掉两项。请问还有什么东西作我们身体的根本。作我们自己的把柄呢。

15、混合为一复忘一 可与元化同出没(第二十九句 第三十句)

【注】混合为一，就是做心息相依神气合一的工夫。复忘一，就是工夫做到神气合一之后，不要死死的执著舍不得放松。须要把这个合一的景象忘记方好。既能合一，复能忘一。那时身中气候，自然与元始造化机关同出同没。出是显露。没有隐藏。化机应该显露时就显露。化机应该隐藏时就隐藏。自己丝毫作主张。

16、透金贯石不为难 坐脱立亡犹倏忽(第三十一句 第三十二句)



【注】寻常人精神被肉体限制住了，不能直接的达到身外物质上去。修炼成功的人。精神可以离开肉体，而能支配肉体以外的别种物质。所以说透金贯石不为难。倏忽，是参刻之间。坐脱立亡，是坐着或是立着的时候，我们的神倘若要离开肉体，顷刻就可以离开，不至于被肉体所拘束

17、此道易知不易行 行忘所行道乃毕(第三十三句 第三十四句)

【注】这个道理，虽容易明白，却不易于实行。纵能勉强去行持，也难以完毕。必须由勉强而进行于自然。由自然而造于浑然，由浑然而至于释然，才是行忘所行道乃毕。

18、莫将闭息为真务 数息按图俱未是(第三十五句 第三十六句)

【注】息是鼻中呼吸。闭息，是把呼吸暂闭住。数息，是数自己的呼吸。从一二三四，数到几十几百。按图，是按照图样做工夫，或用全副精神死守身中某一窍，或动手动脚做各种姿式。这些法子：都不是大道。因为闭息病在勉强，数息未免劳心，按图又嫌执着。对于自然大道相差太远。

19、比来放下外尘劳 内有萦心两何异(第三十七句 第三十八句)

【注】比来，等于近来。曹真人意思说：修道的人们，在近来这个时候，既然能把身外的一切尘劳都放下了。为什么身内的尘劳却放不下，仍旧有许多东西挂在心头。请问身内百事萦心，比较身外一切尘劳，有何分别呢。

20、但看婴儿处胎时 岂解有心潜算计(第三十九句 第四十句)。



【注】诸君请看婴儿尚未出胎在娘肚子里那十个月的时候，婴儿心中可曾经在暗地里算计什么。诸君既要学道，何不先学婴儿。

21、专气致柔神久留 往来真息自悠悠(第四十一句 第四十二句)

462 【注】老子道德经第十章说：“专气致柔能如婴儿乎。”专气，就是专心一志在气上面做工夫。致柔，就是工夫柔和到了极处，没有丝毫刚强急迫的样子果能如此，神就可以久留于身中，而不向外驰。神不外驰气自定。气定之后，真息自有发动之时。悠悠二字，是形容真息的样子，深长而久远，和缓而幽闲。

22、绵绵迤邐归元命 不汲灵泉常自流(第四十三句 第四十四句)

【注】绵绵，微细不绝之意。迤邐，旁行连延之意。元命即人身生命根源。这句是形容真息在身内行动的状态。虽说四肢百骸无处不到，然自有他的归根复命之处。灵泉，在后文又叫作神水。地面上泉水总是往下流，不会往上流。人要用水，非拿器物汲取不可。人身上的灵泉，却无须汲取，自然会在身中周身循环。真息所到之处，即是灵泉所到之处。因为津能化气，气能化津，充满一身。所以有如此妙用。

23、三万六千为大功 阴阳节候在其中(第四十二句 第四十三句)

【注】今历法一昼夜共九十六刻。古历法一昼夜共百刻。张紫阳金丹四百字序上说：“夫一年十有二月，一月三十日，一日百刻，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。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。所以三万刻能夺



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”此段文章，说得很明白，可以作此处注解。曹文逸是宋徽宗宣和年间人，在民国纪元前约七百九十年。张紫阳是宋神宗熙宁年间人，在民国纪元前约八百四十年。两人前后距离不过五十年。所以他们的论调颇有几分相近。

24、蒸融关脉变筋骨 处处光明无不通(第四十七句 第四十八句)

【注】此二句是说工夫的效验。蒸是蒸发。融是融化。关是关节。脉是血脉。变是变换。先蒸发而后方能融化。常常融化，不要让他坚硬而后方能慢慢地变换。这个工夫，就叫做金丹换骨，处处光明，即是孙不二女丹经中所说，“元神来往处。万窍发光明”的意思。无不通，即是周身全部通畅，没有一处闭塞。

25、三彭走出阴尸宅 万国来朝赤帝宫(第四十九句 第五十句)

【注】三彭，即是三尸。道书常说，上尸名彭倨，在人头中，令人愚痴没有智慧。中尸名彭质，在人胸中，令人烦恼不能清静。下尸名彭矫，在人腹中，令人贪饮食男女之欲。或名三尸神。又名三尸虫。《太清中黄真经》上有两句。“可惜玄宫十二楼，那知反作三虫宅”。这个意思，就是说吾人洁净美好的身体被许多三尸虫盘据在里面，弄得秽恶不堪，是很可惜的。道家斩三尸法子，有用符咒的，有守庚申的，有服丹药的，都不算彻底解决。此处用内炼工夫，运元和之气，充满脏腑，蒸融关脉，变换筋骨，逼令三尸无处藏身，非抛弃他们的老窠子逃走不可。坏东西一去，好东西就来了。万国来朝比喻五脏六腑四肢百骸的精气神，都聚会在绛宫一处。绛宫

道教神仙与内丹学



宫。

26、借问真人何处来 从前原只在灵台(第五十一句 第五十二句)

【注】真人，即是真我。吾人肉体有生有死，不能算是真我，只可以叫作假我。除掉有形质的肉体，尚剩下那个无形质的念头，也是忽起忽灭，不能由自己做主的。再除掉忽起忽灭的念头，另外寻同一个无生无死万劫长存的实体，这个方是真我，又称为真人。这个真人，从前未曾见过面，此刻第一次认识他。究竟他从何处而来呢。其实他从前就住在我们灵台之中，未尝瞬息离开，并非由外而进来的。

27、昔年云雾深遮蔽 今日相逢道眼开(第五十三句 第五十四句)

【注】因为历年以来，被云雾遮摘，把真人的面目隐藏。虽说他从前就住在灵台之中，我们却认识不出。今日工夫做到相当的程度，道眼遂开。道眼既开，如拨云雾而见青天，真人因此露面。云雾二字，比喻我们的七情六欲妄想杂念。

28、此非一朝一夕 是我本真不是术(第五十五句 第五十六句)

【注】这个工夫，不是一朝一夕做得成，须要以过若干岁月。并且不是用什么取巧的法术，讨什么意外的便宜，仅此寻得吾人本来真面目而已。

29、岁寒坚确如金石 战退阴魔加慧力(第五十七句 第五十八句)

【注】《论语》上有一句话：“岁寒然后知松柏之后凋也。”岁寒，



是每年天气最寒冷的时候。凋,是树木落叶子。松柏后凋,是说别种树木到这个时候,都已枯槁零落。独有松柏仍旧青翠不凋,比喻修道的人有坚忍的力量,可以耐得困苦,受得磨折,而不至于改变初心。确字,同坚字一样解释。松柏不凋已经称得起坚确,金石比松柏更要坚确。所以此处拿金石比喻修道人的志气。有金石般的志气,自然战退阴魔。阴魔既已去尽,慧力即同时增加。慧是智慧,力是毅力。只有智慧而无毅力,虽可以见道,而不能成道。只有毅力,而无智慧,又恐怕认不清大道,误入旁门。必须智慧与毅力二者俱足。方免遗憾。

30、皆由虚淡复精专 便是华胥清净国(第五十九句 第六十句)

【注】心中没有妄想和欲念就是虚。不染一切嗜好并恶习,就是淡。仔细研究,彻底明白,就是精,信受奉行,始终如一,就是专。列子书上说:“黄帝昼寝,而梦游于华胥氏之国。其国无帅长,其民无嗜欲。不知亲己,不知疏物,故无爱憎,不知背逆,不知向顺,故无利害。”其实是一种寓言,等于令人所谓乌托邦之类。人们心中果能十分清净,也同到了华胥国一样。

31、初将何事立根基 到无为处无不为(第六十一句 第六十二句)

【注】世间无论做什么事,起初总要立一个根基,以后方能有所成就。修道是大事业,更要把根基立稳,方能步步前进。等到工夫纯熟,程度高深,自然显得头头是道。表面上很像无所作为,实际上已是精全气全神全,没有丝毫缺陷,老子道德经第三章说:“无为则无不治矣。”又第三十七章说:“道常无为而无不为。”此篇“到无为处无不为”句,也是根据老子的意思。



32、念中境象须除拨 梦里精神牢执持(第六十三句 第六十四句)

【注】这两句,就是立根基的办法。吾人当静坐的时候,须要把心中杂念打扫干净。等到坐功纯熟之后,杂念可心完全消灭。然后在睡梦之中,也不忘记修道之事,也同平常静坐的时候一样,自己很有主宰。

33、不动不静为大要 不方不圆为至道(第六十五句 第六十六句)

【注】工夫偏于动,嫌太浮躁。工夫偏于静,嫌太枯寂。性情偏于方,嫌太板滞。性情偏于圆,嫌太巧滑。能不落于两边,而得其中和,才是大道。

34、元和内运即成真 呼吸外求终未了(第六十七句 第六十八句)

【注】吾人果能在身内运用元始中和之气,流行不息,就可以成道,倘若在外面呼吸上永处执着,不肯放松,到底未有了脱之日。

35、元气不住神不安 蠹木无根枝叶干(第六十九句 第七十句)

【注】元气,即是上文所说的元始中和之气。不住,即是不能长住于身内,而向外面发泄。发泄太多,身体里面的元气,渐渐亏损。元神因为没有元气来培养,遂不能在身中安居,而要逃亡,譬如树木被蠹虫所蚀,根本受伤,枝叶自然就干枯。人身中元气,被七情六欲饥饱寒暑劳心苦力所伤,身体自然也不能长久。

36、休论涕唾与精血 达本穷源总一般(第七十一句 第七十二句)



【注】鼻中生出的流质叫作涕。口中生出的流质叫作唾。心中生出的流质叫作血。外肾生出的流质叫作精。虽有四种名称不同,但是这些东西本源却是一样。达本,是看透他们的根本。穷源,是追究他们的来源。

37、此物何曾有定位 随时变化因心意(第七十三句 第七十四句)

【注】人身上各种流质,不是分疆画界固定在一处而不许移动的。都是临时因外界的感触,和内心的刺激,而后生的。

38、在体感热好为汗 在眼感悲即为泪(第七十五句 第七十六句)

【注】皮肤里面的流质,外感于天气温度太高,就变化为汗,从毛孔中出来。眼睛里面的流质,内感于情意过分悲哀,就变化为泪,从泪腺中出来。

39、在肾感念即为精 在鼻感风即为涕(第七十七句 第七十八句)

【注】外肾里面的流质,内感于心中淫欲之念,就变化为精,从尿管中出来。鼻粘膜里面的流质,外感于空气寒冷之风,就变化为涕,从鼻孔中出来。

40、纵横转润一身 到头不出于神水(第七十九句 第八十句)

【注】纵,指人身上下。横,指人身前后左右。流转,是说在身体里面周流循环。润一身,是说身中无一处不走到,无一处不滋润。所以能有这种变化和这种功效,总不离乎神水的作用。

41、神水难言识者稀 资生一节由真气(第八十一句 第八十

道教神仙与内丹学



二句)

【注】神水这件宝物，他本身的道理太玄妙，颇难以言语形容。而且世间有学问的人虽多，识得神水的人却很少。须知汗泪涕唾精血等等，都是神水所生，神水又是真气所生。人身若没有真气，神水就不免要干枯。神水既然干枯，于是乎有眼不能视，有耳不能听，有鼻有能嗅，有舌不能尝，有生殖器不能生育，有四肢百节不能活动。到了这个地步，去死不远了。

按，学者读丹经最感困难的，就是同样一个名词，无论在什么方法上都可以混用，即如神水二字，却不能作同样的解释。请看张紫阳《悟真篇》后序云，“金丹之要，在乎神水华池。”又张紫阳《金丹四百字》序云：“以铅见汞，名曰水华池。以汞入铅，名曰神水。”这是人元丹法的神水，又张紫阳《金药秘诀》序云：“金水者乃得金气之玄水，又号神水。炼丹之诀，但能引神水入华池，万事毕矣。”许真君《石函记》中《圣石指玄篇》云：“铅砂搏成如土块。六一固济相护爱。用火锻炼一昼夜。火灭烟消土化灰，腾铅倒装入灰池。火发铅熔化神水。”这是天元丹法的神水。又《明镜匣》云：“若人识真汞。黄金内神火。若人识真铅。白金内神水。”《白紫清地元真诀》云：“华池神水。神水真金。闪烁先天。发泄乾金。”这是地元丹法的神水。又《灵阳子洞天秘典》云：“阴阳铅汞为神水。神水施为不离铅，谁识丹炉神水，乃为月魄金浆。”伍冲虚《修仙歌》中自注云：“暗进者，暗进神水，暗进神火，属烹炼之工。明进者，明进神水，明进神火，属超脱之工。”朱痴伯《金火灯》云：“生铅但有壬水癸水。既成白金其中方有神水。”这是黄白术的神水。以上所列各种丹经中神水名词，比较《灵源大道歌》中神水，确有霄壤之别。又朗然子诗云：“夹脊河车透顶门，真修捷径此为尊。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。一朝得到长生路，须感当初指教人。”此诗所用神水名词，专指口中津液而言，乃



狭义的神水。《灵源大道歌》中神水，包括人身一切粗细流质而言，乃广义的神水。名称虽同，而意义不完全相同。倘若学者止知其一，不知其二，依先入为主，看见名词相同，就说方法是一样，那真是误人而又自误。天元丹法，重在服食，不重点化。地元丹法，既能点化，又可以进一步炼成服食，而上接天元。黄白术，仅能到点化程度而止，不能再往前进。人元丹法，要用同类阴阳，虽有铅银砂汞等名词，其实与五金八石毫无关系。这是四种丹法不同之处。至于《灵源大道歌》的宗旨，乃是修道，不是炼丹，也不是参禅止观。其中作用，学者应当辨别清楚，不可稍涉含糊。世上流传各种丹经道书，都病在笼统，理路不清，阅之往往令人厌倦。我深悉其中弊病，所以专重分析，想把科学精神用在仙学上面，以接引后来的同志。因为这个缘故，凡是拙作论调，每不肯附和前人之说，亦自有苦衷，读者能谅解为幸。

再按，《扬善半月刊》，第四十一期第六页，所载玉华宫侍书仙子绛坛诗，末二句云：“为惜前缘开后觉。早留真液渡衰残。”真液二字，正合《灵源大道歌》神水二字的本意。留得住真液，才可以济渡衰残。即是留得住神水，才可以维持生命。这种理论，已成为铁案如山，不能摇动。既然当年曹文逸真人不惜苦口婆心。把第一等修炼的方法宣布流传诸君总算有缘，虽然在八百年以后出世（从宋徽宗宣和时代算到今日），但是能读他这篇歌诀，也就如闻其声，如见其人了。因此奉劝诸君务必努力奉行，不可虚度岁月。否则，转世投胎，未必再有今日的机会。

道教神仙与内丹学

42、但知恬淡无思虑 斋戒宁心节言语（第八十三句 第八十四句）

【注】“但知”二字的意思，就是只晓得照以下所说的方法做去，469 其他一切都不去管。恬，是心中安静。淡，是把世间虚荣看得很



淡。思，是思想，虑，是忧虑斋戒。是古人在将要祭祀天地鬼神之前一种预备的行为。如沐浴，更衣，不饮酒，不茹荤，不作乐之类。宁心，是心不妄想。节言语，是口不乱说。

43、一味醍醐甘露浆 饥渴消除见真素(第八十五句 第八十六句)

470

【注】牛奶第一转叫作酪。第二转叫作生酥。第三转叫作熟酥。第四转叫作醍醐。醍醐可以算得牛奶中精华所结成的。芭蕉有一种，名叫甘露蕉，花苞中有露水，味甚甘，就是甘露浆，可以算得芭蕉中精华所结成的。一味，是说没有第二样。因为上面所做的工夫，纯洁而安静，所以身中发生的效验，也是甜美而清凉。饥则思食，渴则思饮，都是表示吾人身体里面所欠缺，需要补足，方好维持。假使身体里面无所欠缺，自然就不饥不渴，能入大定。自然就能看见本来面目。凡丝类没有染颜色的叫作素。吾人真面目，本是白净无疵，一尘不染，所以叫作真素。

44、他时功满自逍遥 初日炼烹实勤苦(第八十七句 第八十八句)

【注】到了将来工夫圆满之后，自然逍遥快乐。但在当初下功的时候，实未免勤劳而辛苦。用武火时叫作炼。用文火时叫作烹。如何是武火，打起精神，扫除杂念，端身正坐，心息相依。如何是文火，全体放松，含光内守，绵绵似有，默默如无。

45、勤苦之中又不动 闲闲只要养元神(第八十九句 第九十句)

【注】虽说下手做工夫要耐得勤苦。然又不是劳心动手脚的事。所以老子道德经上有一句口诀，教人“用之而不勤”既说要勤，又说要不勤，岂非自相矛盾吗。须知所说“不勤”的意思，就是不劳



动,不执着。不揠苗助长。所说“勤”的意思,就是不虚度,不懈怠,不一曝十寒。闲闲,就是表示不勤。能闲闲,方能保得住元气,能保元气,方能养得住元神。

46、奈何心使闲不得 到此纵擒全在人(第九十一句 第九十二句)

【注】奈何世上的人心,总是要休息而不可得。虽说因为环境所困,不能完全放下。然而有一半也是历劫以来的习惯,难以改变。做工夫的人,常常被这个念头所累。到了此种地步,或任他放纵,或设法擒拿,全在各人自己做主。

47、我昔苦中苦更苦 木食草衣孤又静(第九十三句 第九十四句)

【注】曹真人言他自己当日做工夫时期,很受过许多困苦。吃的穿的,都是别人家不要的东西。所处的境遇,既孤寂而又冷静。

48、心知大道不能行 名迹与身为大病(第九十五句 第九十六句)

【注】心中分明认得大道是好,无奈不能实行。所以不能实行的缘故,因为受三种之累。一种虚名,二种事迹,三种身体。虚明之累,就是能者多劳。事迹之累,就是权利义务。身体之累,就是衣食住行。

49、比如闲处用工夫 争似泰然修大定(第九十七句 第九十八句)

【注】修道的人,就不怕得闲。幸而得闲,又被许多有作为的旁门小法所累。比如我们身心,已经得到了清闲境界。与其再要用各种旁门小法工夫,倒不如一切放下,专修大定的工夫为妙。“争”



字与“怎”相同，“争似”犹言“怎若”。

按张紫阳真人《悟真篇》七言律诗第二首云：大药不求争得遇。第十三首云：争如火里好栽莲。七言绝句第一首云：争得金丹不解生。第八首云：争似真铅合圣机。第四十首云：争得金乌搦兔儿。第六十四首云：教人争得见行藏。凡所有的“争”字，都作“怎”字解。宋朝人文章上面所习用的字眼，和现在人所用的两样。为诸君读道书便利计，特附注于此。

50、形神虽曰两难全 了命未能先了性(第九十九句 第一百句)

【注】大道之要，在全神而又全形。全神，普通叫作性功。全形，普通叫作命功。修道的人，能得形神两全最上。如其不能，先做性功以全神。等到有机会时，再做命功以全形，亦无不可。下文所说：就是了性全神的办法。

51、不去奔名与逐利 绝了人情总无事(第一〇一句，第一〇二句)

【注】不去同人家争名夺利。谢绝人情上的往来应酬，就能够达到清闲无事的境界。

52、决烈在人何住滞，在我更教谁制御(第一〇三句 第一〇四句)

【注】不贪名利，与谢绝应酬，这两件事，看起来很不容易做到；但是事在人为。倘若真肯下决烈的心，未必一定就有什么障碍。在我自己本身，更是要做就做，教谁来干涉我呢。住滞，即障碍之意。制御，即干涉之意。

53、掀天声价又何如 倚马文章非足贵(第一〇五句 第一〇六句)



【注】掀天，形容其人声价之高。倚马，形容文章下笔之快。但是对于修道上都无用处。

54、荣华衣食总无心，积玉堆金复何济（第一〇七句 第一〇八句）

【注】上句说：一心向道，不注意于荣华衣食。下句说：有钱的人，若不肯修道，等到老病死的时候，虽有钱又何济于事呢。

55、工巧文章与词赋 多能碍却修行路（第一〇九句 第一一〇句）

【注】此言成功一个文学家，也无大用，反而为修行的障碍。

56、恰如薄雾与轻烟 闲旁落花随柳絮（第一一一句 第一一二句）

【注】此言文人不能成大事业。就像那些薄雾轻烟，和落花飞絮为伴。总觉得飘荡无根，虚而不实。

57、缥缈浮游天地间 到了不能成雨露（第一一三句 第一一四句）

【注】上句说：薄雾轻烟的形状。下句说：薄雾轻烟，比较雨露不同，雨露有益于人世，烟雾无益于人世，而烟雾终究是烟雾，不能变成雨露。缥缈，形容其飘荡无根。浮游，形容其虚而不实。

58、名与身兮竟执亲，半生岁月大因循（第一一五句 第一一六句）

【注】世上没有一个人不喜欢名誉，更没有一个人不受惜身体，名誉和身体比较起来，那一样同我最亲切呢。自然是身体最亲切了。可惜世上人半生岁月，就此因循过去。因循二字的意思，就是遵守旧章，我们抱定人类始祖，所遗传的饮食男女习惯，永远不肯



改变。服从造化小儿所支配的生老病死定律，绝对不敢违抗。这些，都叫作因循。

59、比来修炼赖神气 神气不安空苦辛(第一一七句 第一一八句)

【注】比来，就是近来，大概指中年以后而言。因为凡人到了这个时候。身体已渐渐衰朽，全靠在神气上面用工夫，才能有少许补救。神气若不能安居在身内，所做的工夫都是白吃辛苦。

60、可怜一个好基址 金展玉堂无主人(第一一九句 第一二〇句)

【注】好基址，金殿玉堂，皆指人的身体而言。主人，指人的元神而言。身体譬如一所房屋。元神譬如这房屋的主人。倘若时时刻刻让他在外游荡，不肯回到房子里。就像一所好房屋，无人居住，无人修理，渐渐的这个房子要变坏了。

61、劝得主人长久住 置在虚闲无用处(第一二一句 第一二二句)

【注】我们应该用种种方法，把房屋的主人劝回来，长久住在家中，不要野心勃勃，常想跑到外面去。并且要把他放在空虚闲静的地方，使他心无所用。然后他的旧习惯始能慢慢的改变。

62、无中妙有执持难 解养婴儿须籍母(第一二三句 第一二四句)

【注】我们的元神，当其寂然不动的时候，不可说他是有。当其感而遂通的时候，又不可说他是无。只好说是无中妙有。凡世间道理，不可拿言语形容，不可用心思推测的，都叫作妙。妙有也是这种道理。既不偏于无，亦不偏于有，因此就难于执持。所谓



难于执持,就是说把握不牢,捉摸不定。照这样看来,工夫究竟如何下手呢。但诸君要懂得,世人养育婴儿,全靠母亲力量。我们拿元神譬喻婴儿。试问元神之母是什么。老子《道德经》第一章云:“无名天地之始。有名万物之母。”第二十章云:“我独异于人。而贵求食于母。”第二十五章云:“有物混成。先天地生。寂兮寥兮。独立而不改。周行而不殆。可以为天下母。吾不知其名。字之曰道。”因此我们可以断定母就是道。若要养育元神,必须凭借道力。道是什么。道就是阴阳。阴阳就是性命。性命就是神气。初下手工夫,就是以神驭气,以气养神。神气合一,就是修道。

63、緘藏俊辯黜聰明 收卷精神作愚魯(第一二五句 第一二六句)

【注】精神发于耳目,叫作聪明。发于言论文章,叫作俊辩。緘,是封闭。藏,收藏。黜,是废弃。收卷,等于收拢。这两句大意,是劝人把自己精神收藏在身体里面,不要发泄在身体外面,要学老子《道德经》上所说:“大辩若讷,大巧若拙”的样子。是为修道初步下手的办法。

64、坚心一志任前程 大道于人终不负(第一二七句 第一二八句)

【注】心要坚定,志要专一。任我们向前途走去,终可以达到目的。那时才晓得大道不负于人。所怕的就是人们自己不肯走这条大道,偏喜欢走邪路旁门。非但今生落一场空,并且来生尚要召得种种恶报,何苦乃尔!

道教神仙与内丹学



第八节 其他重要修炼经典

一、阴符经

上 篇

神仙抱一演道章

●观天之道，执天之法，尽矣。

●天有五贼，见之者昌，五贼在心，施行于天。

●宇宙在乎手，万化生乎身。

●天性，人也；人心，机也。立天之道，以定人也。

●天发杀机，移星易宿；地发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反覆。天人合发，万化定机。

●性有巧拙，可以伏藏。九窍之邪，在乎三要，可以动静。

●火生于木，祸发必克；奸生于国，时动必溃，知之修炼，谓之圣人。

中 篇

富国安民演法章

●天生天杀，道之理也。

●天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。

●三盗既宜，三才既安。

●故曰：食其时，百骸理；动其机，可化安。



- 人和其神而神不知，不神之所以神。
- 日月有数，大小有定；圣功生焉，神明出焉。
- 其盗机也，天下莫能见，莫能知。君子得之固躬，小人得之轻命。

下篇 强兵战胜演术章

- 瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍；三返昼夜，用师万倍。
- 心生于物，死于物，机在目。
- 天之无恩而大恩生，迅雷烈风莫不蠢然。
- 至乐性余，至静性廉，天之至私，用之至公，禽之制在气。
- 生者，死之根；死者，生之根。恩生于害，害生于恩。
- 愚人以天地文理圣，我以时物文理哲。
- 人以愚虞圣，我以不愚虞圣。人以奇期圣，我以不奇期圣。

故曰：沉水入火，自取灭亡。

●自然之道静，故天地万物生，天地之道浸，故阴阳胜。阴阳相推，而变化顺矣。

●是故圣人知自然之道不可违，因而制之。至静之道，律历所不能契。爰有奇器。是生万象，八卦甲子，神机鬼藏，阴阳相胜之术。昭昭乎，进乎象矣。

道教神仙与内丹学

二、道德经

老子

●一章

道可道，非常道，名可名，非常名。无名，天地之始；有名，万物



之母。故常无欲以观其妙；常有欲以观其徼。此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。

●二章

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

●三章

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

●四章

道冲，而用之或不盈。渊兮，似万物之宗。挫其锐，解其纷，和其光，同其尘。湛兮，似或存。吾不知谁之子，象帝之先。

●五章

天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。天地之间犹橐龠乎？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。

●六章

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。



●第七章

天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。

●第八章

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。

●第九章

持而盈之，不如其已。揣而锐之，不可常保。金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。功成名遂身退，天之道。

●十章

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

●十一章

三十辐共一毂，当其无，有车之用。埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以用。

●十二章

五色令人目盲；五音令人耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人

道教神仙与内丹学



心发狂；难得之货，令人行妨。是以圣人为腹不为目。故去彼取此。

●十三章

480

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

●十四章

视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不昧，绳绳兮不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎之不见其首，随之不见其后。执古之道，以御今之有，能知古始，是谓道纪。

●十五章

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

●十六章

致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是曰复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，没身不殆。



●第十七章

太上，下知有之；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉，有不信焉。犹兮，其贵言。功成事遂，百姓皆谓：“我自然。”

●十八章

大道废，有仁义。慧智出，有大伪。六亲不和，有孝慈。国家昏乱，有忠臣。

●十九章

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

●二十章

绝学无忧，唯之与阿，相去几何？善之与恶，相去若何？人之所畏，不可不畏。荒兮，其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如春登台。我独泊兮，其未兆，如婴儿之未孩。累累兮，若夫所归！众人皆有余，而我独若遗。我愚人之心也哉！沌沌兮，俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷。澹兮其若海，漂兮若无所止。众人皆有以，而我独顽似鄙。我独异于人，而贵食母。

●二十一章

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



●二十二章

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

●二十三章

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

●二十四章

企者不立，跨者不行，自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。其在道也，曰：余食赘行。物或恶之，故有道者不处。

●二十五章

有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立不改，周行而不殆，可以为天下母。吾不知其名，字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。故道大，天大，地大，人亦大。域中有四大，而人居其一焉。人法地，地法天，天法道，道法自然。

●二十六章

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



●二十七章

善行无辙迹，善言无瑕谪，善数不用筹策，善闭无关键而不可开，善结无绳约而不可解。是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。是谓袭明。故善人者不善人之师，不善人者善人之资。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是为要妙。

●二十八章

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

●二十九章

将欲取天下而为之，吾见其不得已。天下神器，不可为也。为者败之，执者失之。故物或行或随，或嘘或吹，或强或羸，或载或隳。是以圣人去甚、去奢、去泰。

●三十章

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

●三十一章

夫唯兵者不祥之器，物或恶之，故有道者不处。君子居则贵左，用兵则贵右。兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡



为上。胜而不美，而美之者，是乐杀人。无乐杀人者，则不可以得志于天下矣。吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右，言以丧礼处之。杀人之众，以哀悲泣之；战胜，以丧礼处之。

●三十二章

484

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

●三十三章

知人者智，自知者明，胜人者有力，自胜者强。知足者富，强行者有志。不失其所有久，死而不亡者寿。

●三十四章

大道汜兮，其可左右。万物恃之以生而不辞，功成不名有。爱养万物而不为主，常无欲，可名于小，万物归焉而不为主，可名为大。是以圣人终不为大，故能成其大。

●三十五章

执大象，天下往。往而不害，安平泰。乐与饵，过客止。道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不可既。

●三十六章

将欲歛之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲夺之，必固与之。是谓微明。柔弱胜刚强。鱼不可脱于渊，国之利器不可以示人。



●三十七章

道常无为而不为。侯王若能守之，万物将自化。化而欲作，吾将镇之以无名之朴。无名之朴，夫亦将不欲。不欲以静，天下将自正。

●三十八章

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

●三十九章

昔之得一者：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下贞，其致之一也。天无以清，将恐裂；地无以宁，将恐发；神无以灵，将恐歇；谷无以盈，将恐竭；万物无以生，将恐灭；侯王无以贵高，将恐蹶。故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自谓孤、寡、不谷。此非以贱为本耶？非乎？故致数舆无舆。不欲碌碌如玉，珞珞如石。

●四十章

反者道之动，弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。

●四十一章

上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。



不笑不足以为道。故建言有之：明道若昧，进道若退，夷道若类，上德若谷，大白若辱，广德若不足，建德若偷，质真若渝，大方无隅。大器晚成，大音希声，大象无形。道隐无名，无唯道，善贷且成。

●四十二章

486

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

●四十三章

天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有人于无间，吾是以知无为之有益。不言之教，无为之益，天下希及之。

●四十四章

名与身孰亲？身与货孰多？得与亡孰病？是故甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久。

●四十五章

大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不空。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。躁胜寒，静胜热，清静为天下正。

●四十六章

天下有道，却走马以粪；天下无道，戎马生于郊。罪莫大于可欲，祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣。



●四十七章

不出户，知天下。不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而名，不为而成。

●四十八章

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

●四十九章

圣人无常心，以百姓心为心。善者吾善之，不善者吾亦善之，德善。信者吾信之，不信者吾亦信之，德信。圣人在天下，歙歙焉为天下浑其心，百姓皆注其耳目，圣人皆孩之。

●五十章

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

●五十一章

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

道教神仙与内丹学



●五十二章

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

●五十三章

使我介然有知，行于大道，唯施是畏。大道其夷，而民好径。朝甚除，田甚芜，仓甚虚；服文采，带利剑，厌饮食，财货有余，是为盗竽。非道也哉！

五十四章

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

●五十五章

含德之厚，比于赤子。毒虫不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而峻作，精之至也。终日号而不嘎，和之至也。知和曰常，知常曰明。益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，谓之不道，不道早已。

●五十六章

知者不言，言者不知。塞其兑，闭其门；挫其锐，解其纷；和其



光,同其尘,是为玄同。故不可得而亲,不可得而疏;不可得而利,不可得而害;不可得而贵,不可得而贱。故为天下贵。

●五十七章

以正治国,以奇用兵,以无事取天下。吾何以知其然哉?以此:天下多忌讳而民弥贫;民多利器,国家滋昏;人多伎巧,奇物滋起;法令滋彰,盗贼多有。故圣人云:我无为而民自化,我好静而民自正,我无事而民自富,我无欲而民自朴。

●五十八章

其政闷闷,其民淳淳;其政察察,其民缺缺。祸兮,福之所倚;福兮,祸之所伏。孰知其极?其无正耶?正复为奇,善复为妖。人之迷,其日固久!是以圣人方而不割,廉而不刿,直而不肆,光而不耀。

●五十九章

治人事天,莫若嗇。夫唯嗇,是谓早服。早服谓之重积德。重积德则无不克。无不克则莫知其极。莫知其极,可以有国。有国之母,可以长久,是谓深根固抵、长生久视之道。

●六十章

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

●六十一章

大国者下流,天下之交,天下之牝。牝常以静胜牡,以静为下。



故大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取大国。故或下以取，或下而取。大国不过欲兼畜人，小国不过欲入事人。夫两者各得其所，大者宜为下。

●六十二章

490

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

●六十三章

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

●六十四章

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

●六十五章

古之善为道者，非以明民，将以愚之。民之难治，以其智多。故以智治国，国之贼；不以智治国，国之福。知此两者亦楷式，是谓



楷德。玄德深矣，远矣，与物反矣，然后乃至大顺。

●六十六章

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

●六十七章

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

●六十八章

善为士者不武，善战者不怒，善胜敌者不与，善用人者为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天，古之极。

●六十九章

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

●七十章

吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。言有宗，事有君。491
夫惟无知，是以不我知。知我者希，则我者贵。是以圣人被褐怀



玉。

●七十一章

知不知上，不知知病。夫惟病病，是以不病。圣人不病，以其病病，是以不病。

●七十二章

民不畏威，则大威至。无狭其所居，无厌其所生。夫唯不厌，是以不厌。是以圣人自知不自见，自爱不自贵。故去彼取此。

●七十三章

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

●七十四章

民不畏死，奈何以死惧之？若使民常畏死，而为奇者，吾得执而杀之。孰敢？常有司杀者杀。夫代司杀者杀，是谓代大匠斫。夫代大匠斫，希有不伤其手者矣。

●七十五章

民之饥，以其上食税之多，是以饥。民之难治，以其上之有为，是以难治。民之轻死，以其上求生之厚，是以轻死。夫唯无以生为者，是贤于贵生。

●七十六章

人之生也柔弱，其死也坚强。万物草木之生也柔脆，其死也枯



槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折。坚强者处下，柔弱处上。

●七十七章

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

●七十八章

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

●七十九章

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

●八十章

小国寡民，使有什伯之器而不用；使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之；虽有甲兵，无所陈之。使人复结绳而用之。甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。

●八十一章

信言不美，美言不信。善者不辩，辩者不善。知者不博，博者不知。圣人不积，既以为人已愈有，既以与人已愈多。天之道，利



而不害；圣人之道，为而不争。

三、太上老君说常清静经(注)

元·李道纯注

494

◆老君曰：大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物。吾不知其名，强名曰道。

【注曰】：才言可道，即非常道。既不可道，何以名道？唉，只这道之一字，已道了也。视之不足见，听之不足闻，搏之不可得，用之不可既。唯惚唯恍，不属声闻；曰希曰夷，无有定体。若作声闻，会不足以成道；若作定体，求不足以应变道。虽无形因，天地生育，其形可见；道虽无情，推日月运行，其情可察；道虽无名，穷万物长养，其名可立。《易系》云：在天成象，在地成形，变化见矣。非道之形乎？又曰：鼓之以雷霆，润之以风雨。日月运行，一寒一暑，非道之情乎？又曰：乾道成男，坤道成女，非道之名乎？道本无名，圣人强立名，道者，通天下之万变，归天下之殊途。坦平蓦直，大路之谓也。

◆夫道者，有清有浊，有动有静。天清地浊，天动地静。男清女浊，男动女静。降本流末，而生万物。清者浊之源，动者静之基。人能常清静，天地悉皆归。

【注曰】：鸿蒙未判，动静之理已存；清浊既分，动静之机始发。清而升者曰天，浊而降者曰地。天地一阖辟，一阴阳。互动互静，机缄不已，四时成焉，百物生焉。天地之性人为贵，人于物之最灵。男法天，女法地。男清女浊，即天地升降也。男动女静，即天地阖辟也。天地氤氲，万物化生。降本流末，生生化化而无穷有休息。太



上始言，无形无情无名，天地之始。次言有动有静，谓有名万物之母也。若复有人，知此两者，同出异名，则知清静本一，动静不二。流虽浊而其源常清，用虽动而其体常静。清静久久，神与道俱，与天地为一。

◆夫人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之。若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。

【注曰】：有道之士，常以道制欲，不以欲制道。以道制欲，神所以清，心所以静。至道与神气，混混沌沌，周乎三才，万物应变而无穷，至广大尽精微矣。苟以欲制道，失道者也。失道之士，欲心一萌，无所不至。名利牵于外，念虑煎于内，心为物转，神为心役。心神既不清静，道安在哉？常能制欲则归心不动。归心不动则自然澄澄湛湛。绝点翳纯，清复其本然，清静之大矣。何欲之有？易传云：山下有泽损，君子以惩窒欲，其斯之谓欤！

◆所以不能者，为心未澄、欲未遣也。能遣之者，内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者既悟唯见于空。

【注曰】：太上云：清静为天下正。所谓正者，至公无私也。唯天理之至公，为能胜人欲之至私。世人所以不能进道者，非不能也。为物欲之所眩也。绝欲之要，必先忘物我。忘物我者，内忘其心，外忘其形，远忘其物。三者既忘，复全天理，是名大。即艮止之义也。《易》云：艮其背，不获其身；行其庭，不见其人，无咎。艮其背，即内观其心，心无其心也。不获其身，即外观其形，形无其形也。行其庭，不见其人，即远观其物，物无其物也。无咎即无欲也。太上云：咎莫大于欲得，即此义也。至于物欲见空，则清静之天复

道教神仙与内丹学



◆观空亦空，空无所空。所空既无，无无亦无。无无既无，湛然常寂。寂无所寂，欲岂能生？欲既不生，即是真静。真常应物，真常得性。常应常静，常清静矣。

【注曰】：攸攸万事总是空，一以贯之终归无物。此遣欲之要也。以空遣欲，欲既不生，所空亦无。空既无矣，无亦无也。无无既无，湛然寂然。湛寂亦无，是名真静。湛然常寂者，凝神入空寂也。寂无所寂者，融神出空寂也。所谓真静，非不动也。若以不动为静，则是有定体也。有定体则不足以应变。所以真常应物、真常得性者，动而应物而真体不动也。作如是见者，常应常静，常清静矣。

◆如此清静，渐入真道。既入真道，名为得道。虽名得道，实无所。为化众生，名为得道。能悟之者，可传圣道。

【注曰】：寂然不动为体，感而遂通为用，是名真静。至于体用一源，显微无间，真常之道得矣。得之一字，亦是强名。若谓实有所得，则不足以为道。圣人唯恐世人不知有无相生之理、落断常邪见，故以得道，委曲成全，使基积渐而至顿成也。至于嘿而成之，不言而信，圣道可造也。所谓传者，不传之传也。圣道者，圣而不可知之之谓也。

◆老君曰：上士无争，下士好争。上德不德，下德执德。执着之者，不名道德

【注曰】：遵儒书不争之言，行释经无争之行。此一法，出于无法。洞观冥契，是名上士也。下士则不然，下士之心好胜，常自满自见，是自矜伐，致争之由也。才有微善，执为己德，吾必谓之无也。上士反是。上士晦德，以谦自牧，不自见是，不自矜伐。夫唯不争，故天下莫能与之争。太上所谓上德不德，是以有德，即此义



也。执着之者，德尚不明，何以明道哉？

◆众生所以不得真道者，为有妄心。既有妄心，即惊其神。既惊其神，即著万物。既著万物，即生贪求。既生贪求，即是烦恼。烦恼妄想，忧苦身心。便遭浊辱，流浪生死。常沉苦海，永失真道。

【注曰】：下士好争，执德为有，妄心所以然也。古德云：常灭妄心，不灭照心。一切不正之心皆妄心也。一切不动之心皆照心也。妄想一萌邪正分，枢机一发荣辱判，可不勉哉！妄心不止，生种种差别因缘。至于涉秽途，触祸机，落阴趣，未有不始于妄心也。学道之士，固当谨始。始若不懂，焉得有终。妄念始萌，不自知觉。神为心役，心为物牵。纵三尸之炽盛，为六欲之扰攘，岂得不著物耶？著物之故，贪求心生。既生贪求，即是烦恼妄想，种种相缘，无由解脱。至于忧苦身生，便遭浊辱。流浪生死，常沉苦海。永失真道，良可悲哉！所以妄想之心，轮回之根本也。众生所以不得真道者，为妄想心不灭，所以然也。

◆真常之道，悟者自得，得悟道者，常清静矣。

【注曰】：见在此身，亦从妄想中来。身生而后有情缘，情缘而后有忧苦。妄增缘起，直入轮回。前无始而无终者，举世皆然。唯吾道者，照心常存。照破种种缘相皆是妄幻，勿令染著。照心既存，妄心无能为也。久久纯熟，决定澄清静身。作是见者，真常之道得矣。所谓照心者，即天心也；真常者，即无妄也。了悟此心，则无妄之心复矣，无妄之道成矣。无妄所以次复也。《易》曰：复其见天地之心乎，到这里纤芥幽微，悉皆先照。至于如如不动，了了常知，至觉至灵，常清常静，真常之道，至是尽矣，圣人能之。

道教神仙与内丹学



四、高上玉皇心印妙经(注)

明·高时明注

498

◆上药三品

【注曰】：上药者即身中精气神之大药也。金石草木，飞走之类，不可以喻之。神曰上品，气曰中品，精曰下品，故曰三品。精能生气，气能生神。荣卫一身，莫大乎此。知之修炼，积精化气，积气化为神。炼神返虚，则与太虚同其体矣。

◆神与气精

【注曰】：神者乃元始祖神，精乃先天之精，气乃混元祖气，实太极之英华，人身之大药。若非此三者，人从何生？或以思虑神、呼吸气、交感精而比喻，则去道远矣。

◆恍恍惚惚

【注曰】：恍兮惚兮，其中有物。盖言其中有真一之气存焉。若能于恍惚中采此真一之气，丹道成矣。

◆杳杳冥冥。

【注曰】：杳兮冥兮，其中有精。盖方其中有真一之精存焉。若能于杳冥中采此真一之精，丹道得矣。

◆存无守有

【注曰】：无者乃龙之象，喻身中之气；有者乃虎之形，喻身中之精。龙虎虽人身中，而无形状。今以气比龙，以精比虎。龙为难降之物，固当存之；虎乃难制之物，固当守之。若以有无交入，龙虎相



投，精气凝结，存之守之，则大药成矣。

◆顷刻而成。

【注曰】：顷刻而成丹者，此圣人开悟学徒，进道之速也。其行功进火、温养调护，必须三年九载，方获有成矣。

◆回风混合

【注曰】：回风运气，混合万神。此夺天地大造化之机，知之者则宇宙在乎手，万化生乎身矣。

◆百日功灵

【注曰】：修丹炼己，功须百日，方见灵验。而欲夺天地大造化，必须积功累行三年九载，斯至上圣高真之地位矣。

◆默朝上帝

【注曰】：上帝即上天也，在人身中求之，即元神元气元精也。默朝者，静中存想飞谒也。元神即元始天尊，元气即道德天尊，元精即灵宝天尊也。默朝者，岂有外于一己之精气神哉！

◆一纪飞升

【注曰】：一纪，一周年也。学仙之徒，苟积功累行，日积月就，道成果满，上膺天诏，金简记名，岂不谓之飞升乎？

◆知者易悟

【注曰】：内炼之理，实非高远难行之事。知者过之，愚者不及也。殊不知道寓于天地间，无物不然，一语一默，一动一静，莫非至道存焉。知其理、悟其玄，则仙道可冀矣。

◆昧者难行



【注曰】：昧者即意滞于物，心不在乎道。贪名逐利而流浪生死，虽知有大道而反以为不足行，故曰难行。吁！亦自殆而已矣。

◆履践天光

【注曰】：宇泰定则发乎天光。大修行人方天光阳生之时，真气渐至，即当履践，采摄其气，以归中宫，而结内丹矣。

◆呼吸育清

【注曰】：呼者浊气从有而出，吸者清气从无而入。能效天地升降之气，育其清者而宾为阳，则身仙矣。经云：呼吸元气，以求仙是也。

◆出玄入牝

【注曰】：玄为天属阳，牝为地属阴。玄牝虽本乎无中来，而二气得升降行乎其中，所以天长地久。人知身中玄牝一窍，虚中不屈，则与天地同矣。

◆若亡若存

【注曰】：道之在身，杳冥恍惚。立乎无方，似有若无。随时而寓，一本万殊。放之则弥六合，卷之则退藏于密，岂非若亡若存乎？

◆绵绵不绝

【注曰】：内功修炼在乎息上功夫，使其绵绵若存。真气入乎其中，务令多入少出，则神识得定矣。经云：故至诚无息，不息则久，深得养生之旨矣。

◆固蒂深根

【注曰】：物生大块间，各有根蒂。天有天根，地有地根，人有人根，真种即人根也。人能固其真种，则蒂固而根深矣。真种二字，



存乎真师口诀。

◆人各有精

【注曰】：精者，人之至纯至粹者也。资生六脉，周流一身。若人精全，则五内发光，神完气固，百病不生。精竭则神光落，而致死亡矣。

◆精合其神

【注曰】：神者乃一身之宗，非精以助之，则无以合其神；精若不走散，充足则神住舍而不外驰矣。

◆神合其气

【注曰】：气者乃一身之帅，非神以卫之，则无以充其气；神若不飞扬，定寂则气归元而不外散矣。

◆气合其真

【注曰】：真者乃太极之本真也，生育天地，主握性命。人若呼吸元气，一依其度，则与天地同体矣。

◆不得其真

【注曰】：精气神之在身，荣卫一身之天地，犹水之有源，木之有本。倘一耗散无全，则失其本真矣。

◆皆是强名

【注曰】：大道本无名，强名非是道，世人所以不得真道者，无他，以其精神耗散，失其本性而已矣。

◆神能入石

【注曰】：神化无方，隐显莫测。出造化而无形，入金石而无影。

道教神仙与内丹学



何莫而非一神之所为矣。

◆神能飞形

【注曰】：形以道全，非神以辅翊之则不能以飞其形矣。真仙上圣，乘风御气，飞云走雾，皆仗其神，是知神妙万物而不可测者也。

◆人水不溺

【注曰】：水者北方之正气。在人属肾，主精。人能窒欲，摄精养肾，使肾水不下流，气生其中则不溺于爱河矣。

◆人火不焚

【注曰】：火者南方之正气。在人属心，主血。人能惩忿，调血养心，使心火不上炎，神生其中则不焚于火坑矣。

◆神依形生

【注曰】：神者形之主，形者神之舍。神非形不生，形非神不立。形神俱妙则与道合真矣。

◆精依气盈

【注曰】：精者气之元，元气者精之佐。若精能依其气，气能归其元。精气盈满于一身则百骸俱理矣。

◆不凋不残

【注曰】：精神之在身，充溢五内肌骨，俱发光华。遍体冲和，如阳春之行乎时也。熙熙杲杲，品物咸亨，岂有凋零哉。

◆松柏青青

【注曰】：松柏耐岁寒之物也，根株不改，枝叶长春。圣人功满天地，德积厥躬，精神充富，道气洋洋，岂异于此哉。



◆三品一理

【注曰】：三品训见首句，一理即一本万殊也。言其精气神，名虽殊而本则一也。

◆妙不可听

【注曰】：圣经妙典，大梵真詮。玉韵琳琅，万神敬礼。非世可得而闻也。受持听闻者，宜加钦畏。

◆其聚则有

【注曰】：圣经言：人之有生非自生也，以其精气神三者共聚而生之也。若能保精馭气育神，则何患不致长生矣。

◆其散则零

【注曰】：圣经言：人之轻死非自死也，以其精竭气散、神亡而死之也。修真之士，谛听此言，可不哀哉。

◆七窍相通

【注曰】：七窍者，七元之孔窍也。在天应斗之枢，在身立人之极。外应耳目口鼻，连络脏腑，生精血令人聪明。又有玄关一窍以统之矣。

◆窍窍光明

【注曰】：此言一窍通而百窍皆通，照见五内，皆发光明。龙精溢体则圣贤现象矣。

◆圣日圣月

【注曰】：日月者乃坎离之至精，乌兔之肝髓也。有外日月，内日月。外日月者，运行天地以照临万物。内日月者，营卫人身而生魂魄，岂非圣者乎。

道教神仙与内丹学



◆照耀金庭

【注曰】：金庭者即中宫金胎神室也。人能采坎离之大药，盗乌兔之精华回光返照，五脏皆成碧色。岂非照耀金庭乎。

◆一得永得

【注曰】：还丹之理，至简至易，一得则永得矣。大修行人，若能夙植灵根。得遇明师，指开心腑，了然顿悟，立跻圣位，岂非永得者乎？

◆自然身轻

【注曰】：丹道者在身，自然轻快。乘风御气，出有入无。逍遥无碍，与道翱翔，岂非身轻者乎？

◆太和充溢

【注曰】：太和者乃先天之气也。人能采此真气，归于中宫以理百骸，则一身之天地岂不充溢乎？

◆骨散寒琼

【注曰】：人能保精育神，采摄元气，则体泛琼酥，骨朝金色，岂非骨散寒琼乎？

◆得丹则灵

【注曰】：丹者乃天地之至精，阴阳之骨髓。人若得之，则遍体通灵达圣矣。

◆不得则倾

【注曰】：不得丹之人，精神离体，魂魄飞扬，致倾命殒身矣。

◆丹在身中



【注曰】：丹者象月而生也，只可就于身中而求之，不可求之于外也。身有三丹田，故曰丹在身中，金胎神室即结丹处。

◆非白非清

【注曰】：丹之为物，飞神走圣，通天彻地，非可以色相求之。若泥于色相，则非可与言丹道矣。

◆诵之万遍

【注曰】：经者非可以言语求之，然欲控其理、求其旨，熟诵万遍，则义理几乎明矣。

◆妙理自明

【注曰】：金丹至理，微妙玄通，不可思议，若能探其旨趣，熟诵万遍，则神明自现，灵府自开，玄妙之理自得矣。岂不明且白乎。有志于丹道者可不勉旃！