

潘启明著

倘若古今文化能沟通，  
中西文明能合璧，

周易

参同契

通析

那么，将会爆发出一场  
空前的科技革命……

上海翻译出版公司



432040.12



ISBN 7-80514-551-3

B·11 定价：3.25元

# 《周易参同契》通析

潘启明 著

上海翻译出版公司

## 内 容 提 要

本书由“注释”与“讲义”两部分组成,是作者继与周士一合著《周易参同契》新探》之后,用现代科学观点,进一步研究《周易参同契》的专著。

《周易参同契》是中国传统文化与科技的奠基著作之一。它研究的对象是人身中无形的信息和能量。它词韵皆古,奥雅难通。

《周易参同契》注释》将作者多年研究《参同契》的论据与体会,写成“题解”、“章解”、“注解”、“释义”,以揭示《参同契》文字和思想之所自,正本清源。

《周易参同契》讲义》从信息学、天文学和易数学三个专题,析古今之异义,揭示《参同契》文字背后的隐秘本旨,一扫它的神秘色彩,还它科技著作的本来面目。

《参同契》研究者会因本书的考据而不再迷惘疑惑;传统文化与科技研究者,能从中寻觅到一条对无形之道与无穷之数研究的别一蹊径;人体科学研究者,能从中找到对超常功能和气功功能态释迷的灵感;比较文化研究者可以找到一条架通中西文化鸿沟的桥梁;广大气功爱好者,可以从中悟出高层次功法 and 理论依据。

### 《周易参同契》通析

潘启明 著

上海翻译出版公司

(上海复兴中路 597 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所发行 上海印刷十二厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 7.25 字数 194,000

1990 年 7 月第 1 版 1991 年 4 月第 2 次印刷

印数 10,001—15,000

ISBN 7-80514-551-2/B·11 定价: 3.25 元



# 易象数学与气功理论(代序)

## 一、大数领域只能用唯象数学

任何人，只要不是瞎子，都可以看电视图象。中国的黑白电视屏幕有  $520625(625 \times 833)$  个像素，能显示  $2^{520625}$  幅图象。这些图象，即使全人类(假定 170 亿，即  $2^{34}$ ) 不做别的事，专门分工去看，也看不完。人类遗传信息远比黑白银屏复杂，更是无法穷尽。

西洋人认为绝对真理是极限，虽不可达到，但可趋近，故有无数相对真理之和便是绝对真理的著名论断。这一论断无疑是正确的。但数学一旦进入大数领域，即无穷多领域，就发生了常识不可预知的结果。

印度某国王打算奖励他的宰相。宰相要求给大米，数量是在 64 个格子的棋盘上，第一格放一粒， $2^0$ ，第二格加倍，放二粒， $2^1$ ，第三格再加倍，放四粒， $2^2$ ，第四格再加倍，放八粒， $2^3$ ……，第六十四格放  $2^{63}$  粒。国王以为不过是 2, 4, 8, 16, 32……小小的要求，不加思索便同意了。但没有想到，这是一个数学陷阱，倾全国库存，都填不满这个六十四格的小棋盘。

穷尽无数相对真理，去接近绝对真理，则是一个填不满的认识论陷阱，一个可望不可及的海市蜃楼。假定我们开头讲的那个黑白电视银屏发了疯，以每秒一亿亿次( $10^{16}$ )的速度显示，运转 320 亿年( $10^{18}$  秒)，也只显示了不到  $2^{112}$  幅，对  $2^{520625}$  幅的极限，还刚刚起步，根本谈不上趋近。

建立气功理论，如果不警觉，很容易掉进这种陷阱。

中国人和欧西人思维模式不同。我们的祖先，对无穷有一个

清醒的认识。“天至广不可度，地至大不可量”，“五色之变，不可胜视”，“五味之美，不可胜极”(《素问·六节藏象论》)；“五声之变，不可胜听”，“奇正之变，不可胜穷”(《孙子兵法》)；“窥天鉴地，庸愚皆识其端，明阴洞阳，贤哲罕穷其数。然而天地苞乎阴阳而易识者，以其有象也，阴阳处乎天地而难穷者，以其无形也。故象显可徵，虽愚不惑，形潜莫睹，在智犹迷”(《大唐圣教序》)，  
“天地阴阳者，不以数推以象之谓也”(《素问·五运行大论》)。他们很清楚，对于大数领域，不能用有限数学，不能用极限数学，不能用实证数学，而必须用易数学，用象数数学，用唯象数学。

华夏文明给我们的文化遗产中，不仅有气功实践，而且有气功的系统的完备的理论。这是一块和氏之璧，用有限数学，用实证科学的观点去看，它是一钱不值的顽石，用无限数学，用理论科学的观点去看，它是盖世无双的国宝。

古代遗产只有能为今用才有价值，今人只有借鉴古人才会少走弯路，避开陷阱。这两者都要求我们搞清遗产是什么，并给予当代的科学说明。

## 二、具体的气、数、象是道的特化

宇宙由三部分组成：气(energy)，数(information)和象(mode)。三者共存，不可分开。人通过象认识气数，而象有“无”和“有”的分别。人的感官不能直接感知的客观存在为无，可以直接感知的客观存在为有。不能用语言表达其象的客观存在为常，或恒，可以用语言表达其象的客观存在称为特化(specialized)。《老子》说，“道可道，非常道；名可名，非常名”。所有具体的道、名、气、数，都是特化的。

气，或能量，是客观存在。物质只是能量的一种较为稳固的特化形态。物质和能量相互转化的例子，在高能物理中屡见不鲜。宇宙最初只有能，没有物质。世界上繁多的物种，是宇宙诞生后，在150亿年中，逐渐从基本粒子，到多元素，到有机物，到生物，

到哺乳动物，到人，逐步进化而来的。《参同契》讲，“体本一无”即此。

能量根据信息指令改变其象(形式或态势)，信息按其程序工作。《参同契》讲，“气布精流”，“元精流布，因气托初”。《素问·五常政大论》讲，“气始而生化，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变”。信息和能量同在。信息是主导，能量是基础。没有孤立的信息，也没有孤立的能量。所谓纯信息，是全部能量只用作信息载体的信息能量共生体。正因为其共生，我国古代的许多作者未将它们作明显分别。比如真一之气，点明一与气共生。但有时字面言气，而实指真一。当然也有言数而指气的情况。

宇宙之始，未具形质之初，物质分化之前，《老子》称其为玄，字之曰道，名之曰大。其他古籍称之为混沌，或为鸿蒙，或为太极，不可一一枚举。玄有远，元，源，原始，黑(未感知)等涵义。由于信息为主导，在许多场合，玄也是原始信息(恒道，或常道)的代称。

我国古代科技理论认为，整个宇宙，只有一个常道。信息是全息的，人是小宇宙，宇宙是大人身。能量不灭，信息不灭。《老子》称“周行而不殆”。能量可以转换，它在常名的层次守恒。信息可以转录，所有信息都是常道的复制品。《参同契》称作“道无形象，真一难图。变而分布，各自独居”。

信息在转录的过程中，呈现出显性和隐性两个部分。显与隐的不同，构成纷繁的特化信息和五光十色的世界。

宇宙按着常道的工作程序演变。人是宇宙年龄  $10^{17}$  秒这一层次的必然产物，外星人也不能超越这一层次。人的基因信息是常道在  $10^{17}$  秒这一程序层次的复制品。个人的信息必须按常道的程序工作，只不过是在压缩的时间和空间，以九个月的时间在娘胎中重演过去一百多亿年的程序。宇宙生成，生物进化，人类个体发生，都有相近的模式，根本的原因是信息同源，程序相同，节奏相应。《参同契》讲归根返元，就是用回到程序的前一层次，来说明人为什么能返老还童，为什么能具备人的远祖具备，而常人

不再具备的“特异”功能。

### 三、气功是意念指挥能量作功

存在于客观的指令信息叫精，在不同情况下，也称作道（道无形象），玄（怀玄，玄冥难测，太玄无形容），一（抱一，守一，归一，真一，太一），数，大数（大数已定），元，黑，命，先天，等等。存在于主观的指令信息叫神，在不同的情况下，也称真，情，心，后天等。

意也是存在于主观的指令信息。神与意的区别在于，神是非工作态的主观信息，意是工作态的主观指令。意即意念，包括意识和下意识两类。意不尽道，言不尽意，书不尽言。意识指意之可言部分，下意识指意之不可尽言的部分。

心神识悟元精，称作日月会，坎离交，男女相须，龙吞虎咽。神悟所得存之于身即记忆。忆者意也。意也即是丹。意可做为进一步修丹的模式，故又叫媒，黄婆。

所谓气功，是意念指挥能量作功。断杵，碎碑，嚼碗，顶断锁喉枪，绷断缚身索，抵住汽车压，超感官知觉（extrasensory perception），遥视（clairvoyance），遥听（clairaudience），意念施动（psychokinesis），意念移物（poltergeist），思维传感（telepathy；thought transference），意念改变物质成分，出阳神（out-of-the-body experience），辟谷，跨火不焦，入水不濡，发白皆变黑，齿落生新所，老翁复丁壮，着姬成姹女，诸如此类，都是意念指挥，能的结果。

### 易象数是宇宙的全息数学模式

尽知，宇宙信息同源，且具有全息性。

眼领域的方法不适用。我国古代，

纷繁复杂的无限领域的问题。



他们常常采用的模式，主要有太极，二仪(阴阳)，三家(三五，气数象，精气神)，四时(春夏秋冬，龟龙雀虎)，五行(金木水火土)，八卦(乾坤坎离艮震巽兑)，十天干(甲乙丙丁戊己庚辛壬癸)，十二地支(十二辟卦，钟律)，六十甲子，六十四卦等。其中，四时，五行和易数是在气功理论中最常用的模式。

四时模式，反映陆地生物在进化上的信息关系：从两栖动物，进化到爬行动物，从爬行动物到鸟类和哺乳动物。《参同契》在运用这一模式中，有两个值得注意的特点。一，它讲青龙(爬行动物)，朱雀(鸟类)和白虎(哺乳动物)，但不明指玄龟。我们知道，龟不是两栖动物，而是爬行动物。不知它是否有意回避古典模式上的不准确性。第二点是东西卯酉两相间隔，因此要坎离易位，而河图洛书易位的结果，正是南雀西虎易位，从南七西九到戴九右七，恰反映鸟类与哺乳类动物无直接进化关系，两相间隔的特点。

象数，我们通常称周易，大易。周易，有人讲是文王之易。《参同契》学派解释不同。周不是姓氏，不是朝代名，而是周行，即《老子》的“周行而不殆”，“大曰逝，逝曰远，远曰反”。即《参同契》的“反者道之验”，“终坤始复，如循连环”。易，有人作变化解。《参同契》学派认为“日月为易”。易是日月在天赤道带屈伸往来的数学模式。《参同契》所讲的全部易数模式，乾坤坎离，坎离，八卦纳甲，辟卦，乾卦，屯蒙，六十卦等无一不和天文历法有关。《周易·系辞》说，“天地设位，而易行乎其中”，“悬象著明，莫大乎日月”，“天垂象见吉凶，圣人象之”，“易者象也，象也者像也”。宇宙是全息的，殊途同归，百虑一致。无穷的宇宙(宇，空间，“蒙东西南北”；宙，时间，“含古今旦暮”)，不能用有限领域的精确数学表示，只能用易象数学，比类取象，以简驭繁。懂此，国君可以明堂布政，国无害道；医家可以辨证施治，妙手回春；丹家可以归根返元，化形而仙；艺人可以成竹在胸，形神兼备；将帅可以运筹帷幄，千里决胜。

## 五、走易象数学之路

唯象理论(或称象数学)涉及中国文化的各领域,数学、天文、地理、历法、气象、化学、物理、生物、医学、政治、经济、军事、文艺、语言文字、农业等等,无所不涉,是中国文化的灵魂。谈中国文化而不讲唯象理论,是无本之木,无源之水。讲唯象理论,不知其信息本质,不知其元精,不知其源头是仰观天象近取诸身,则是知其然而不知其所以然,在客观上必定充当民族虚无主义的枪手,自己讲自己不科学,拜倒在西方实证科学门下。

世界科学的发展,是世界各民族共同努力的结果。造纸印刷促成科学自经院解放,罗盘打破了五大洲的隔绝,炮舰的火药炸掉了过时的生产关系桎梏。东方文明和西方文明交相辉映,才有二十世纪的文明。就象五百年前西方求诸东方的四大发明一样。西方有识之士,早在本世纪上半叶,就看中了中国的阴阳说。他们有的从惊奇到思索,有的则把太极图作为自己奖章的图案。如果五百年前是中国文明的“所然”星火燎起世界文明的熊熊烈火,今天,中国文明的“所以然”星火必然燃起世界文明更大的燎原烈火。

潘启明

一九八八年十月

为青岛会议而作

于湘潭师范学院

# 目 录

## 易象数学与气功理论(代序)

### 《周易参同契》注释

《周易参同契》注释题解	3
上 编	9
第一章 大易总序	9
第二章 天地设位	18
第三章 日月悬象	23
第四章 圣人上观	27
第五章 君臣御政	34
第六章 两孔穴法	41
第七章 明辨邪正	47
第八章 《火记》金丹	51
第九章 同类合体	58
第十章 圣贤前识	62
第十一章 《龙虎》还丹	66
中 编	73
第十二章 阴阳精气	73
第十三章 君子居室	75
第十四章 晦朔合符	81
第十五章 爻象功用	85
第十六章 养性立命	91
第十七章 二气感化	97
第十八章 流珠金华	100
第十九章 如审遭逢	104

第二十章	姤女黄芽	106
第廿一章	四者混沌	109
第廿二章	君子好逑	113
下 编		117
第廿三章	圣贤伏炼	117
第廿四章	法象成功	119
第廿五章	鼎器妙用	126
第廿六章	补塞遗脱	131
第廿七章	自叙启后	134

## 《周易参同契》讲义

前 言	141
第一章 玄学	143
第一节 怀玄抱真，宣耀精神	143
第二节 审思后末，当虑其先	145
第三节 凝精流形，金石不朽	148
第四节 抱一勿舍，可以长存	152
第五节 化为白液，凝而至坚	155
第六节 推演五行数，较约而不繁	157
第七节 玄冥难测，真一难图	162
第二章 天文历学	166
第一节 悬象著明，莫大乎日月	166
第二节 寅申阴阳祖兮，出入终复始	168
第三节 五六三十度，度竟复更始	171
第四节 晦朔之间，合符行中	173
第五节 要道魁杓，统化纲纽	175
第六节 四七乖戾，侈离仰俯	179
第七节 四时顺宜，与气相得	184
第八节 周旋十二节，节尽更亲观	187
第三章 易数学	193
第一节 天地设位，易行其中	194



第二节	乾坤者，易之门户.....	198
第三节	坎离者，乾坤二用.....	201
第四节	经纬奉日使，兼并为六十.....	205
第五节	循据璇玑，为易宗祖.....	210
第六节	八卦布列曜，运移不失中.....	215
后 记	.....	219

# 《周易参同契》注释

汉·魏伯阳 原著

潘启明 注释

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

LIBRARY

540 EAST 58TH STREET

## 《周易参同契》注释

### 题 解

**周**，非朝代名，非姓氏，而是周而复始。《周易参同契》通篇都是周流之义：日月往来；昼夜交替；晦朔弦望；春夏秋冬；生长收藏；日日岁岁，星转斗移；冬至夏至，太阳南北回归；等等，都是周流往复，如循连环。人身真气，从上丹田流到下丹田，从下丹田流到上丹田，从头流到脚，又从脚流到头，上下往复，也无终止。练功人千周万遍，反复锻炼，坚持不懈，在运动中求得长生。

**易**，非占卜之术，而是源于日月运动之象，借以表述作丹练功之意的象数工具。《周易参同契》认为，易就是象。宇宙间最显著明亮的象，对地球上的人来说，莫过于日月。日月二字重叠，就是繁体易字。易数上的周流六爻，或是太阳在南北回归线之间的六个区域上下运行，每半年有一个月位于其中一个区域内，如十二消息卦，或是北斗与月亮在甲乙丙丁庚辛六个天赤道由东至西的位置的相互关系的递变，如乾卦。易有三百八十四爻，天赤道带有三百八十四区域。六十四卦不过是在具有六行的六十四列中合符的具体描述。用卦象来推算太阳系诸天体的运行，是不会出偏差的。天文现象，是易数产生之源，或称为易宗祖。人身是小宇宙，宇宙是大人身。源于天文的易数，也可用来描述人体真气的运行。就这个意义讲，作丹练功的方法，可以用易数，用律历来表示。

**参**，非掺杂，而是参，即三家。《周易参同契》讲“三家”，有三个层次。就大易（或称易象，或易数，或易卦）而言，有伏羲，文王和孔子“三君”的“三圣遗言”。就《周易参同契》的学术渊源，有大易之教，黄老之道，炉火之功，又叫“三相”，“三条”，“三道”。



就作丹而言，精气神为三家，又叫“三五”，“三元”。

同，相同，同一。三同，即是三家同源，三家同归。《周易参同契》将“三圣遗言”一统共论，将大易、黄老和炉火分别罗列，指出它们“三道由一，俱出径路”，“枝茎相连，同出异名”。而强调精气神三家归一，返根还元，则是《周易参同契》的精髓。正因为精气神“三物一家”，同出一源，所以我们可以通过归一，返根，还元的方法，使衰老和死亡的过程延缓和逆转。使衰老过程延缓，就是寿命的延伸，即所谓“神仙”之“神”。使衰老过程逆转，即返老还童，则是回到先前状态，即所谓“神仙”之“仙”。所谓神仙，不是虚无的东西，不过是长生未死及返老还童的人罢了。

契，不是文契，而是契合、契机。《周易参同契》通篇都是契合。三家归一是契合，坎离交媾是契合，日月合璧是契合。玄武龟蛇，刚柔相结，男女相须，夫妻交媾，推情合性，阴阳卷舒，魂魄相拘，两弦合精，呼吸含育，伫息夫妇，阳稟阴受，阳阴饮食，龙呼虎吸，火销金伐，刑德并会，子南午北，无一不是契合。契合之言，不胜枚举。雄不独处，雌不孤居。孤阴不生，独阳不长。唯有雌雄相须，才能应度育种，产丹生子，化育鄮鄂婴儿。而归根返元的契机，就是伫息，就是子，就是土，就是戊己，就是意。书应契道，但又多所不契，即所谓书不尽言，言不尽意，意不尽道。《周易参同契》说，“覆冒阴阳之道”，“数在律历纪”。然而易数律历，乃纪日月之行者，大道至静，无形，无为，无机，易数律历又如何可能尽契？《周易参同契》反复说，“太玄无形容，虚寂不可睹”，“玄精眇难睹”，“玄冥难测”，“真一难图”，“天地至精，可以口诀，难以书传”。它知道“形而上者谓之道，形而下者谓之器”（《周易·系辞》），“道可道，非常道；名可名，非常名”（《老子》），所以它很明确：乾坤，坎离，汞铅，日月，鼎炉，父母，君臣，夫妻，男女，阴阳，刚柔，星斗，晨昏，龙虎，水火，晦朔，反复，等等，无非假借，无非比喻。枝条可见扶疏，本根却难以言喻。丹道，可因这些借喻而顿悟，但绝不是这些比喻本身，绝非这些可道的非常道，绝非有形之器物，绝非这些可名的非常名。

心诚无二，一心要契理合真而得道的人，只能“思之务令熟令，反复视上下。千周桀彬彬兮，万遍将可睹。神明或告人兮，心灵忽自悟”。千周万遍，神告心悟，是寻觅《周易参同契》隐密本旨的根本方法。诚心所言，审而不误，读者勿视之为戏言。懂此，则近《周易参同契》之道矣。

《周易参同契》简称《参同契》，诗词中也有简称作《参同》的。为行文简约，本书自此以后，一般均简称《参同契》。《参同契》有二种文本，一种是本书采用的文本。本书正文，以《图书集成》本元代上阳子陈致虚《参同契分章注》为工作本，参考《四库全书》本元代俞琰《周易参同契发挥》，《丛书集成》本明代王文禄《参同契正文》，《丛书集成》本宋代朱熹《参同契考异》，进行勘校。勘校注中，为行文简约，上述四种版本分称陈本、俞本、王本、朱本。陈本将《参同契》分为三十五章，本书合并成二十七章，合并处在《章解》中均作了说明。本书正文，分为九十节。分节参考了后蜀彭晓《周易参同契分章通真义》。历代各种版本《参同契》，以三卷本居多，且多分为上、中、下三篇。《参同契》的结构，有明显的上中下层次，所以我们将正文分为上、中、下三编，上编系统地讲修丹，中编细讲修丹的几个关键问题，下编归纳总结，补塞遗脱。

《参同契》的另一类文本，则认为魏伯阳著三篇《参同契经文》，徐景休著三篇《参同契笺注》，淳于叔通著上下篇《三相类》。

复阳子蒋一彪1614年农历四月十五日写道，“昨偶简先大夫云龙公遗籍，得古文《参同契》一秩，魏伯阳所著，上中下三篇，叙一篇；徐景休《笺注》亦三篇，后叙一篇；淳于叔通补遗《三相类》上下二篇，后序一篇，合为十一篇。惟白文无注，是未经后人妄索者，为成都升庵杨慎氏所叙本。”悟元子刘一明《参同契直指》自序称，“乾隆壬寅岁（公元1782年），偶得无名氏翁真人注，上阳子陈真人注。其经、注各分一类，节序前后相贯，经自经，注自注，补塞自补塞，文自文，序自序，米盐分判，皂白显然，千百年真经之冤屈，至此方伸。二注，陈较于翁，尤为整齐，因取陈本为据。其正文次序，似有不贯者，略为更移，分节注释。”我们查刘一明

《参同契直指》(民国石印本《道书十二种》第二册),其文分《经文》、《笺注》、《三相类》,与蒋一彪分法相同。刘序所言《翁注》,不知何本。但据我们手头材料,《陈注》似不分《经文》、《笺注》、《三相类》,比如《图书集成》本上阳子注《参同契》分三十五章,即我们的《注释》所采用的工作底本,与经文、笺注、三相类分法无涉。或上阳子另有注本,或刘一明认为“其正文次序,似有不贯者,略为更移”以至于此,我们不敢断言。我们校勘《参同契》正文,也曾参考过民国石印刘一明《道书十二种》本《参同契直指》。为行文简约,校勘注中简称“刘本”。

《周易参同契》的注本甚多,主要见于各类丛书、专辑。较为常见的有:  
《参同契》一卷

《广汉魏丛书》(万历本,嘉庆本)子余;《说郛》(宛委山堂本)弓七;

《增订汉魏丛书》(乾隆本,红杏山房本,三余堂本,大通书局石印本)子余。

《周易参同契注》三卷

《道藏》(正统本,景正统本)太玄部;《道藏举要》第四类。

《周易参同契注》二卷

《道藏》(正统本,景正统本)太玄部;《道藏举要》第四类。

汉·阴长生注《周易参同契》三卷

《道藏》(正统本,景正统本)太玄部;《道藏举要》第四类。

后蜀·彭晓《周易参同契分章通真义》三卷,《周易参同契鼎器歌明镜图》一卷

《道藏》(正统本,景正统本)太玄部;《道藏举要》第四类。

后蜀·彭晓《周易参同契通真义》三卷

《道书全集》金丹正理大全;《四库全书》子部道家类;摘藻堂《四库全书》荟要;子部;《续金华丛书》子部。

宋·朱熹考异,黄瑞节附录《周易参同契注》三卷

《道藏》(正统本,景正统本)太玄部。

宋·朱熹注,黄瑞节附录《周易参同契考异》一卷

《四库全书》子部道家类;《守山阁丛书》(道光本,鸿文书局景道光本,博古斋景道光本)子部;《丛书集成(初编)》哲学类;《四部备要》(排印本,编印本)子部释道家。

- 宋·黄瑞节《朱子周易参同契考异》三卷  
《纷欣阁丛书》。
- 宋·黄瑞节《朱子周易参同契考异》一卷  
《朱子遗书》。
- 宋·储华谷《周易参同契注》三卷  
《道藏》(正统本,景正统本)太玄部;《道藏举要》第四类。
- 宋·陈显微《抱一子周易参同契》三卷  
《道藏》(正统本,景正统本)太玄部;《道书全集》金丹正理大全;《四库全书》子部道家类。
- 宋·陈显微注《参同契》三卷  
重刊《道藏辑要》虚集。
- 元·俞琰《周易参同契发挥》九卷,《释疑》一卷  
《道藏》(正统本,景正统本)太玄部;《道藏举要》第四类。
- 元·俞琰《周易参同契发挥》三卷,《释疑》一卷  
《四库全书》子部道家类;《道藏精华录》第六集。
- 元·上阳子陈致虚《周易参同契分章注》三卷  
《道书全集》金丹正理大全;《四库全书》子部道家类;重刊《道藏辑要》虚集;《图书集成》神异典。
- 明·陆西星《周易参同契测疏》  
《方壶外史》卷三。
- 明·陆西星《参同契口义》  
《方壶外史》卷四。
- 明·蒋一彭《古文参同契集解》三卷,《笺注集解》三卷,《三相类集解》二卷,  
《律逮秘书》(汲古阁本,景汲古阁本)第四集;《四库全书》子部道家类;  
《学津讨原》(嘉庆本,景嘉庆本)第二十集;《丛书集成(初编)》哲学类。
- 明·王文禄《参同契正文》二卷,《周易参同契疏略》一卷  
《丛书集成(初编)》哲学类;《百陵学山》,《景印元明善本丛书·百陵学山》。
- 清·刘一明《参同契经文直指》三卷,《参同契直指笺注》三卷,《参同契直指三相类》二卷  
《道书十二种》(嘉庆本,民国石印本),光绪庚辰上海翼化堂藏版。
- 清·朱元育《参同契闡幽》三卷  
康熙八年刊本;重刊《道藏辑要》虚集。

清·陶素相《周易参同契脉望》三卷

《道言五种》。

清·李光地《参同契注》一卷

《安溪李文贞公解义三种》；《李文贞公全集》；《榕树全书》。

清·袁仁林《古文周易参同契注》八卷

《惜阴轩丛书》（道光本，光绪本）第十五函；《丛书集成（初编）》哲学类。

清·董德宁《周易参同契正义》三卷

清·纪大奎《俞氏《参同契发挥》五言注摘录》一卷

《纪慎斋先生全集》续集。

# 上 编

## 第一章 大易总序

1. 乾坤者①，易之门户，众卦之父母。坎离匡郭②，运轂正轴。牝牡四卦③，以为橐籥。

2. 覆冒阴阳之道④，犹工御者⑤，准绳墨，执衔辔，正规矩，随轨辙，处中以制外，数在律历纪⑥。

3. 月节有五六⑦，经纬奉日使，兼并为六十，刚柔有表里⑧。朔旦蒙直事⑨，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。

4. 日辰为期度⑩，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳。秋冬当外用，自午迄戌亥。

5. 赏罚应春秋⑪，昏明顺寒暑。爻辞有仁义⑫，随时发喜怒。如是应四时⑬，五行得其理。

### 【注解】

①《周易·系辞》，“乾坤，其易之门邪？”《说卦》，“乾，天也，故称乎父。坤，地也，故称乎母”。易，又称易数，是古代数学分支。它所使用的数，是二进制数。0叫阴，又叫断，用符号--表示。1叫阳，又叫连，用符号一表示。这个二进制数按行列排成矩阵，叫做卦象，简称卦，或象。所以易数又叫象数。易数所采用的数学模型，是物质世界的抽象概括。易数和人脑的物质结构密切相关，适应感官的分辨能力，适应大脑的运算速度和工作精度，是比较好的思维工具。古人不仅用它定量地研究自然，研究人体，也用它定量地研究人类社会。

卦是易数的数学模型。易卦的最简单形式是单列二进制数字矩阵，主要有三行及六行两种。六元素单阵上三行叫上卦，下三行叫下卦。元素叫卦爻，由它的爻位和爻类命名。爻位由下而上，分别叫初、二、三、四、五和上。爻类--叫六，一叫九。初爻和上爻的命名，爻位在前，爻类居后，如初九、上六等。其余四爻的命名，则爻类在前，爻位居后，如九二、六三等。

易数的数学模型都是动态的。孤立的静止的单阵没有实际意义。我们研究单阵，必须把它做为动态模式中的一环看待，我们研究卦爻，必须把它做为动态单阵中的瞬间值看待。易数的数学模式，一般都是由多个单阵组成的三行或六行多列动态矩阵。排成方形者，作对待研究，称交易。排成圆形者，作周期研究，叫

坤	艮	坎	巽	震	离	兑	乾
太阴		少阳		少阴		太阳	
	阴				阳		

八卦  
四象  
二仪  
太极

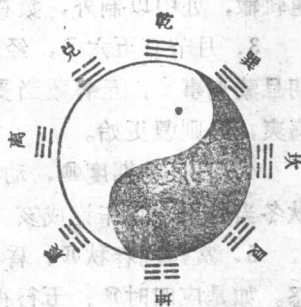


图1. 先天八卦次序图

图2. 先天八卦圆图

坤 母			乾 父		
<div>☷</div> <div>☷</div> <div>☷</div>			<div>☰</div> <div>☰</div> <div>☰</div>		
兑 离 巽			艮 坎 震		
☱	☲	☴	☶	☵	☳
兑少女，得坤上交	离中女，得坤中爻	巽长女，得坤初爻	艮少男，得乾上交	坎中男，得乾中爻	震长男，得乾初爻

图3. 后天八卦次序图



图4. 后天八卦圆图

## 变易。

二进制三行八列数字矩阵称为八卦。按太极、两仪、四象、八卦，逐次一分为二，所成之卦叫先天八卦。有方图、圆图两种。方图见图1。太极、两仪、四象、八卦，由下向上排列。圆图见图2，太极、两仪、四象、八卦由内向外排列。太极图画法有多种，《参同契》体系以乾下纯白，坤下纯黑，两眼在震、巽下的东北、西南之方，中心S形线交坎离两卦扇形两侧半径线一为三分一之处，一为三分之二处，为正体。方图次序为坤、艮、坎、巽、震、离、兑、乾。圆图次序，坤艮坎巽自下向上排于右，震离兑乾自下而上排于左，阵形成S状扭曲。母坤☷率长女巽☴，中女离☲、少女兑☱组成女家，父乾☰率长男震☳、中男坎☵、少男艮☶组成男家，所成之卦叫后天八卦，也有方图、圆图两种。方图见图3、圆图见图4。它表示阴在上，阳下奔，分为男女两家的状况。辟卦，又叫消息卦，是二进制六行十二列数字矩阵。其方图次序是复☱，临☷，泰☶，大壮☳，夬☲，乾☰，姤☴，遁☶，否☷，观☶，剥☶，坤☷。它代表分为十二个等节的周期内的阴阳消长情况。先天六十四卦，又叫伏羲六十四卦，是六行六十四列数阵。也有方图与圆图之分。通常方图表地，圆图则代表天球黄白道带。易数模式很多，此处不一一介绍。

易数的主要方法是比类取象。它将纷繁复杂的世界，划分为少数几种、十几种或六十四种同构形式，用卦象表示，初看来是模糊的，但其由简驭繁所做的至简至易的抉择，却通常是正确无误的。且得益于其同构形式，它最能给人带来灵感，使人举一反三，进行创造性思维活动。

② 匡，kuāng 满。郭：城郭、轮廓。毂，gǔ，车轮的中心部，外实而持辐，内空以受轴。轴，车轴。《老子》，“三十辐，共一毂，当其无，有车之用”。八章《〈火记〉金丹》有“藏隐其匡郭”句（见图5）。



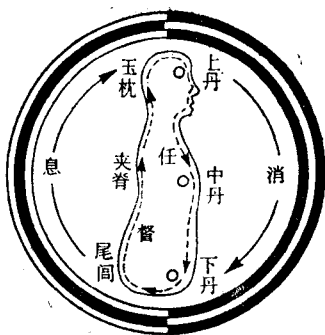


图5. 坎离匡郭水火升降图

③牝, pìn, 雌。牡, mǔ, 雄。四卦, 乾坤坎离。乾父坎男为牡, 坤母离女为牝。橐籥, tóu yuè, 风箱。《老子》, “天地之间, 其犹橐籥乎? 虚而不泄, 动而愈出”。

④复冒, 复盖, 冠冒。道, 道路, 规律。



⑤《列子·汤问》, 泰豆氏教造父习御曰, “齐辑乎辔(pèi)衔之际, 而急缓乎唇吻之和, 正度乎胸臆之中, 而执节乎掌握之间。内得于心, 而外合乎马志, 是故能进退履绳而旋曲中规”。绳墨规矩, 都是木工工具。《灵枢·逆顺肥瘦》, “圣人之为道者, 上合于天, 下合于地, 中合于人事。必有明法, 以起度数; 去式检押, 乃后可传焉。故匠人不能释尺寸而意短长, 废绳墨而起水平也; 工人不能置规而为圆, 去矩而为方”。规矩也暗喻春秋。《淮南子·时则训》, “春治以规, 秋治以矩, 冬治以权, 夏治以衡”。《素问·脉要精微论》, “春应中规, 夏应中矩, 秋应中衡, 冬应中权。”尽管两书矩衡代表的季节不同, 规矩权衡代表四季是不错的。《淮南子·原道训》, “大丈夫怡然无思, 澹然无虑, 以天为盖, 以地为舆, 四时为马, 阴阳为御, 乘云凌霄, 与造化者俱”。《周易·说卦》, “乾为马”。《阴阳精气》章称“龙马就驾”。《晦朔合符》章引乾卦, 实是北斗与月亮相对位置的描述。故此节御者当与北斗帝车四时有关。所以才能在节末称“数在律历纪”。中、外:《素问·五常政大论》, “根于中者, 命曰神机, 神去则机息; 根于外者, 命

曰气玄，气止则化绝”。

⑥律，月，历，日。月占一律，日历三十。纪，纲纪。数，数量，数学模型。易数将物质世界划为三个部分：气、数、理。气是能量，数是能量存在的指令信息，简称信息，理是人所确认的能量的存在形式，简称构象，或能量的存在形式，或能场。数学模式具有层次，如粒子、原子、分子、……地上万物、太阳系、银河系、宇宙，等；如秒、分、时、日、月、年，……五千年、六十万年、一百五十亿年等；如微米、毫米、公分、公尺、公里，……光年，一百五十亿光年等；如次声波、声波、电波、光波……电子跃迁波等。不同层次，可能具有相近似的模式，如分子结构和星系结构，生物进化模式和人类胚胎发育模式。模式的近似，反映大脑在思维时，处理数据的程序相同。古称“比类取象”，今称同构识别。层次也就是易数学的精度，不同层次，精度不同，如微米层次，取微米值，公里层次取公里值。在特定层次，易数学的解是确定的、唯一的。数在人体科学中，就是遗传信息，脱氧核糖核酸(deoxyribonucleic acid)，简称DNA，古代叫精、元、玄。理，在人体科学中，就是人的识悟，古代叫神。

⑦月节，一月的节奏。古天文学分天黄道为十二次，太阳一月过一次。称一月，或一节。五六，古代历法，五日为一候，六候为一月。经，纵向运动，由于地轴和地球公转平面有一个倾角，并不垂直，故太阳的周年视运动呈纵向，冬至抵南天回归，夏至达北天回归。纬，横向运动，每日日、月东升西落。月与日的视周运动则由西向东退行。《淮南子·本经训》，“纪纲八极，经纬六合”。奉，奉行，与助。使，使命。

⑧刚，阳爻，一。柔，阴爻，--。亦可做昼夜解。《周易·系辞》，“刚柔相推而生变化”，“变化者，进退之象也，刚柔者，昼夜之象也”。“有”，据王本，朱本，俞本和刘本改。陈本为“为”。表，上卦。里，下卦。

⑨朔，初一。旦，黎明。暮，黄昏。屯 ，初爻为刚，蒙 ，上爻为刚；屯上卦为坎，蒙下卦为坎。二卦阴阳爻数相同，而位

置正相反对，是表里配合。屯蒙既未，是六十卦的首尾四卦。《周易·序卦》所列六十卦次序是：屯、蒙；需、讼；师、比；小畜、履；泰、否；同人、大有；谦、豫；随、蛊；临、观；噬嗑、贲；剥、复；无妄、大畜；颐、大过；咸、恒；遁、大壮；晋、明夷；家人、睽；蹇、解；损、益；夬、姤；萃、升；困、井；革、鼎；震、艮；渐、归妹；丰、旅；巽、兑；涣、节；中孚、小过；既济、未济。见图 6。昧，mèi，暗，隐藏，喻月末之夜。爽，明，清亮，喻月初之晨。更始，重新开始。

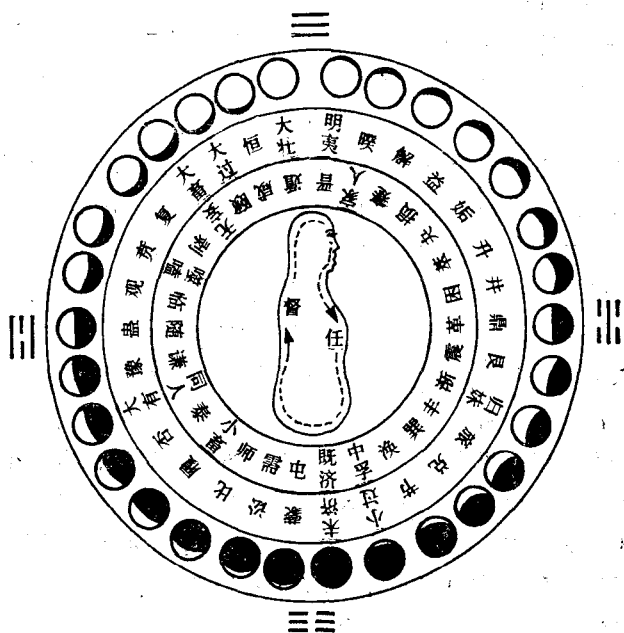


图 6. 月节纳卦张布为舆图

⑩辰，据王本、朱本、俞本改。陈本、刘本作“月”。辰，chén，在《参同契》中有四种涵义。一，即晦朔合符，日月合璧。《左传》昭公七年，“日月之会是谓辰”。一年之内，日月通常只有十二会，故将天赤道带划为十二辰，分别名子，丑，寅，卯，辰，巳，午，未，申，酉，戌，亥。冬至前后，日月会于“子”区域内，是子月

的开始。二，一日的时辰。地球公转，一年一周天；地球自转，一日一周天。所以确定日月交会区域的辰次名，也是时辰名。一辰二小时。子时在夜半，二十三点至一点。午时在正午，十一点至十三点。三，辰又作北辰。《尔雅·释天》，“北极谓之北辰”。《君臣御政》章的“辰极处正”即指此。四，辰为水星。《史记·天官书》，“察日辰之会，以治辰星之位”。水星公转周期88日，将近一季之日数。由于它是内行星，常年在太阳左右摆动，其幅度不超过 $28^{\circ}$ ，故可用于定四季。这四种解释，在本文中都适用，并行不悖，无论辰次、时辰、北斗、日月之会，还是日水之会，都可用做确定动静早晚的时间尺度。见图7。

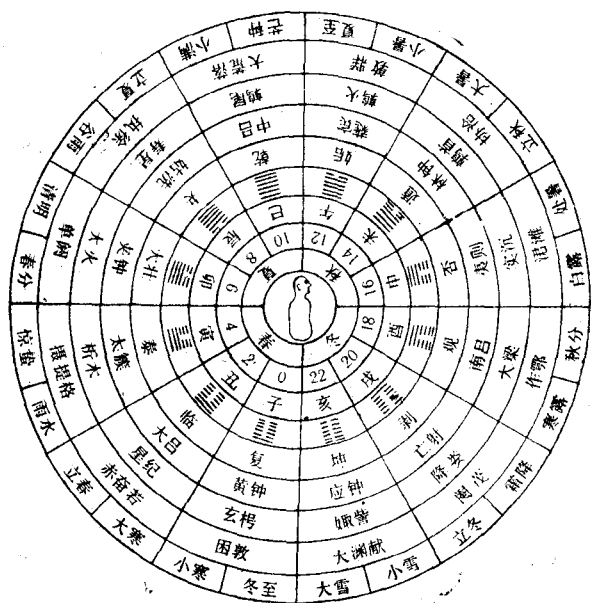


图7. 阳历期度赏罚仁义图

太阳历，子丑寅三月为春，卯辰巳三月为夏，午未申三月为秋，酉戌亥三月为冬。农历沿用夏历，正月建寅。建寅的涵义是，凡含太阳历寅月初一，即含中气雨水的太阴月，即是农历正月。并非寅月一日即正月初一。所以农历不以辰次命月，而用数字命月。

内体，生长。外用，收藏。

⑪赏：奖赏。春夏，植物发芽、生长，自身壮大，故称赏。罚：惩罚。秋冬，植物自身生长停止，甚至落叶、枯黄，但却生产了新生命的种子，是外用，是收藏，故称罚。

⑫爻，音xiáo，《辞海》（民国版）注音为“奚巢切”。爻与效同义，爻为名词，读平声，《说文解字》注为“胡茅切”。效为动词，读去声，《说文解字》注为“胡教切”。爻：取效、效法。《周易·系辞》，“天地变化，圣人效之”，“爻者，效天下之动者也”。爻辞是易数中解释卦爻与卦象涵义的辞句。仁，爱助。义，惩戒。《周易·系辞》，“立天之道，曰阴曰阳，立地之道，曰柔曰刚，立人之道，曰仁曰义”。

⑬随：按，顺。时：时间，四时。四时，在中国传统科技，特别是气功中，泛指一个时间周期的四相（phase）。一般指生命周期的生长收藏四个阶段。它可以指一年的春夏秋冬，也可以指更短或更长的周期。

⑭五行，古代科技中常用的一种数学结构，常用于表示各系统间的关系。它产生于古人对宇宙演变，特别是元素生成及生物进化的认识，并推广到自然科学和社会科学各领域。现代信息论、系统论、控制论等，都可以在五行学说中找到雏形。五行相互关系，有生有克，丹道以克为生，并强调五行归元。

## 【章解】

《大易总序》章共五节，是《参同契》易数思想的纲要。它首先指明变化在天地之间，众卦都由乾坤而来。日月在天地间运行，人身真气则在人身上下运行。乾坤坎离代表宇宙（即大人身）和人身（小天地）外静内动的状态。其次，它指明天地间的阴阳之道，可用日月运行为模式。通过同构识别，即比类取象，我们可以得到认知阴阳之道的灵感。而处于北极附近北斗帝车，由于其视位置接近旋转天球的轴心，可以作为参照系，来确定日月运行的位置和四时的划分。所以阴阳之道也可以用律历的模式来表示。第三，

一月是一周期，一日是一月中的小周期。文王六十四卦，除去乾坤坎离，余六十卦可以表示这一情况。通过同构识别，它也可用于气功锻炼。第四，一日十二辰，同十二月一样，由赤道十二次命名，故与太阳年十二月同构，因此十二月模式也可用于说明气功锻炼。纯太阳历子至已六个月，植物自身生长壮大，故据内体，自午至亥六个月，本体杀落，但生产了种子，孕育了新的生命，故当外用。最后，它又指明，气功锻炼运用律历和易数的模式，不能只认识爻辞怎样在天文上说明日月运行，而且要运用这易数的模式来练功。意随气行，而不能以意领气，久而久之，自可顿悟大道，进而逆用五行，使衰老的过程逆转，归根返元，返老还童。

### 【释义】

代表天地的乾坤是易数的基本模式，其他模式都是在它们的基础上衍变出来的。代表日月的坎离是易数的动态模式，表示人体阴阳如何支配生命车轮运转。乾坤坎离这四个模式分为雌雄两类，代表人体小天地宛如风箱的形状和动态。

修炼阴阳的道理，如同驭手驾车。马有衔轡，执衔轡就象木工准蝇墨，路有轨辙，随轨辙就象木工正规矩。内得于心，外以御气，在时位量三方面，都有数量要求。由于指示四季的北斗就是帝车，就是龙马，而规矩权衡就是四季，所以它的数学模式，可以借用历法模式。

月亮的节奏为三十天。白天太阳经天。夜间月亮经天，反射太阳光。一月有三十昼、三十夜，合计六十。同一日的昼与夜数学模式，区别只是上下卦爻位变换。月初一，清晨是屯卦值勤，黄昏是蒙卦受命。按《周易》卦序，乾坤坎离不用，昼夜正好各一卦。三十日清晨为既济，三十日黄昏为未济，一月结束，又从头开始。

借用时辰符号，做为太阳历月份名称，表示阴阳动静的先后早晚。那么，春夏，万物生息，生根发芽，长成本体，是子丑寅卯辰巳这六个月。秋冬，万物收藏，本体杀落，以为他用，是午

未申酉戌亥这六个月。

修炼阴阳的方法，可用春种秋收数学模型，修炼阴阳的感受，可用夏暑冬寒数学模型。爻辞说明卦爻的涵义，指出何时阳生当仁，何时阴生当义。修炼中一喜一怒，都只能根据爻辞，依时而发。如果这样做，顺应四时变化，那么，五行自然归一，大丹就会炼就。

### [复习思考题]

1. 用现代语言解释：什么叫易？什么叫卦？什么叫卦爻？什么叫五行？
2. 代表人体真气运行的基本四卦是什么？
3. 驭手驾车和心神御气在哪一点上相同？
4. 历法上有年、月、日、时。我们如何用它们表示人体真气运行？
5. 你认为驭手驾车、日辰、月节、四时模式能够和你的练功实践结合吗？
6. 谈谈你对顺应四时，五行得其理的看法。

## 第二章 天地设位

6. 天地设位<sup>①</sup>，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也，设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离<sup>②</sup>。坎离者，乾坤二用<sup>③</sup>。二用无爻位，周流行六虚<sup>④</sup>。往来既不定，上下也无常。幽潜沦匿，变化于中。包囊万物，为道纪纲。

7. 以无制有<sup>⑤</sup>，器用者空。故推消息，坎离没亡。

8. 言不苟造，论不虚生。引验见效，校度神明。推类结字<sup>⑥</sup>，原理为证<sup>⑦</sup>。坎戊月精<sup>⑧</sup>，离己日光。日月为易，刚柔相当。土王四季<sup>⑨</sup>，罗络始终。青赤白黑，各居一方，皆禀中宫，戊己之功<sup>⑩</sup>。

## 【注解】

① 《周易·系辞》：“天地设位，而易行乎其中矣”，“天尊地卑，乾坤定矣。高卑以陈，贵贱位矣”，“乾坤成列，而易立乎其中矣”。

② 坎为月，离为日。日月二字重叠，即是易字。

③ 二用，用阴用阳。《素问·阴阳应象大论》，“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”《周易·系辞》，“阴阳之义配日月”。

④ 《周易·系辞》，易之“为道也屡迁，变动不居，周流六虚，上下无常”。六虚：视天球由南回归至北回归线，分为六个区域，称为六虚。从太阳的视运动看，上半年和下半年各有一次，共两次位于一虚。这两次处于一虚的情况叫一合。天球上的合，和太阳每年有两次从同一山升起(或从同一上西落)同构。故这也叫合。《淮南子·时则训》称，“六合，孟春与孟秋为合，仲春与仲秋为合，季春与季秋为合，孟夏与孟冬为合，仲夏与仲冬为合，季夏与季冬为合”。这称情况，用易数表示，就叫六爻。所以十五章《爻象功用》称“周流六爻”。见图8。

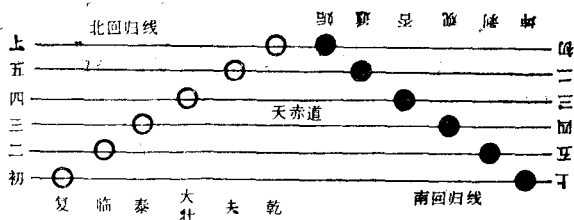


图8. 日月匡郭，周流六虚，赤道升降图

⑤ 《老子》，“埏埴以为器，当其无，有器之用”，“故有之以利，无之以以为用”。消，消灭。息，生息。

⑥ 推类结字，是《参同契》创造术语的主要方法。《参同契》在创造术语中，运用了六书(指事，谐声，会意，转注，假借，象形)



方法，其中转注和假借字常使自学者望文生义而流入迷途，有时一些专门家也因此错解丹经。丹家术语，渊源于坎离者最多。坎之象☵外黑内白，故又叫铅。离之象☲，与外白内黑的汞相似，故离又叫汞。坎为中男，故又叫坎男，金郎。离为中女，故又叫离女，姤女。离数为二与八，故又叫二八姤女。后天八卦，坎北离南，故坎又叫水，离又叫火。坎中一阳叫坎土，戊土，又叫水中金，金砂。离中一阴叫离土，己土，又叫火中木，木液。先天八卦，坎西离东，故坎又叫虎，离又叫龙。不管叫什么，都是体内之物，与外物无涉。研究《参同契》，对其术语，有时要溯源，求其造字之初。比如神者伸也，寿命延伸；仙者先也，身体回归先前状态。不这样去理解神仙，就不能把《参同契》放在自然科学的坚实基础之上，而流入小说家之途。有时又要充分理解其在《参同契》中的准确定义。任何科学术语，都是在原有语言基础上发展起来的。有些术语是原有的，比如原表物体的金木水火土、铅汞，原表脏器的心脾肺肾肝，原表四季的春夏秋冬等一旦进入《参同契》理论体系，就有了不同于先前的严格定义，尽管在多数情况下，先前的定义域包括在扩大的新的定义域中，但其先前的定义在这里也不复使用了。弄懂了这一点，就掌握了《参同契》解玄破密的一把钥匙。

⑦ 证，徵，明白。

⑧ 坎戊，为☵中阳爻，坎外暗内明。离己，是☲中阴爻，离外明内暗。日光，他书有作日乌者。

⑨ 王、wàng，称王、主宰。《淮南子·天文训》，“规生矩杀，衡长权藏，绳居中央，为四时根”。

⑩ 土纳干为戊己。见图9。戊为奇数，属阳，以坎☵中爻表示，又称坎中土，坎戊。己为偶数，属阴，以离☲的中爻表示，又称离中土，己土，离己。土是能量(Energy)，多作气，丹家为防止将气误解为空气之气，创造炁字，表示气为神火烹无。意也是土的同义词。土在《参同契》中有许多同义词。八章《〈火记〉金丹》称伫息，十一章《〈龙虎〉还丹》称太阳气，十八章

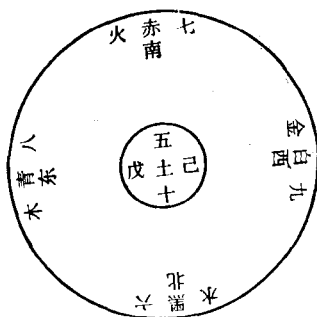


图 9. 皆禀中宫图

《流珠金华》称严父，廿四章《法象成功》称炎火、罗网，廿五章《鼎器妙用》称首尾武。日光月精，木液金华，刀圭等等，也都是土。土是修丹的关键。交媾产丹，全靠获能。没有能就没有丹。获能是在瞬间完成的。十一章《〈龙虎〉还丹》称“伏蒸须臾间”。这一瞬间，以一日喻，在子时，十一章称“昼夜声正勤”；以一月喻，则在晦朔之交，三章《日月悬象》叫“晦至朔旦”，四章《圣人上观》叫“节尽”，八章《〈火记〉金丹》叫“月晦”，十四章《晦朔合符》叫“隐形而藏”，二十章《姤女黄芽》称“晦朔”，以一年喻，则在冬至子月，四章称“天心”，“复卦建始初”，十一章称“节尽更亲观”，十四章称“箕斗之乡”，十五章《爻象功用》称“终坤始复”，廿一章《四者混沌》称“含元虚危，播精于子”，廿四章《法象成功》称“危一”。精气神本是一家，归根结蒂，气即是精即是神，能量即是信息即是构象(或称场)，事物即是时间即是空间。孤立的精、气、神，只存在于研究者的书本上，只是研究者为了表述方便，才强将它们分别定义。丹是体内物质，是通过修炼而产生的，它能使人延年益寿、返老还童、返人还祖。它的名目，在《参同契》中，不胜枚举，如一、子、鄞鄂、混沌、金华、黄芽等，都是丹。丹和精、气、神，没有绝对的界线。炼精还气，气是丹；炼气还神，神是丹；炼神还虚，精是丹。丹作为物质，本身也有精气神，也有能量、信息和形态。《参同契》运用上述术语，都是

作为易数模式和五行模式的数学符号，它与现代数学符号不同之处，是它能给人以象，给人以联想。《参同契》的数学模式，是作为思维工具来运用的。对不同的对象，在不同的时间，处不同的环境，可以代表完全不同甚至绝然相反的东西。只有具体地灵活地运用这些模型，才有意义。

### 【章解】

第二章是三至七章的纲。《参同契》有一个大致的写作模式，即首先用假借和比喻，形成一个模式，或叫象，然后识别同构形式，将这一模式扩展，归结为作丹。最后作者发表一点议论，补塞遗脱。

第六节指出日为离，月为坎，日月为易。《参同契》的易数是日月运动的二进制编码，是道的纲纪。第六节是三至五章的纲。

第七节指出有无相生，有生于无，有归于无即返根。它是第六章的纲。

第八节指出《参同契》立言设论的根本方法。说明易数五行说的运用原则。点明修丹所以能成功，全是“戊己之功”，换句话说，是运用意土，即成功的经验，的结果。

### 【释义】

天地设位，日月就在其中运行了。易数中，天地指乾坤这两个基本数学模式。设位，就是列出阴阳二进制数配合的位置。日月指坎离。坎离是阴阳运动的两种动态模式。既是动态模式，就不能把它们看成爻位固定的僵死模式，而应该作为在六个爻位上连续运动的模式来考察。就象日月在黄白道上运行一样，不但往来不固定，上下也无常位，即使晦日幽潜其身，蚀时沦匿其体，运动也没有停止。这一动态模式，对万物都适用，是修丹的纲纪。

无制约着有，虚心才能接受东西。器皿内部的空间，使其能盛东西。修丹中观察阴阳生长消亡的变化，只为着抓住动态中的

隱匿消沒，使其获能产丹。

言语不能信口胡说，理论不能凭空捏造。本书引用的都是实验见效，并经过阴阳数学的校验。本书创造了一些术语，目的是发挥阐明修丹的原理。修丹可以用象征日月运行的易数模式表示：坎中一阳为戊，称日精；离中一阴为己，叫日光。从日月运行，归纳出一个数学模式。这个模式就以日月二字的合体字易来命名。坎☵，阴中有阳，离☲，阳中有阴，阴阳爻配合得当。修丹也可用五行数学模式来表示；就时间而言，木火金水，组成春夏秋冬四季，土在每季各主十八日，罗络一年始终；就空间而言，青木赤火白金黑水，分居东南西北四方，都禀中宫黄土，服从中宫土。土的天干符号为戊己。无论时间空间都归黄土统领，因此要归功于土，也即归功于戊己。

#### [复习思考题]

1. 什么叫天地？什么叫设位？什么叫乾坤二用？
2. 为什么说易为坎离？
3. 谈谈你对修丹的纪纲的理解。
4. 修丹中有和无的关系是怎样转化的？
5. 谈谈你对修丹是“戊己之功”的理解。

### 第三章 日月悬象

9. 易者象也<sup>①</sup>。悬象著明，莫大乎日月。穷神以知化，阳往则阴来。辐辏而轮转<sup>②</sup>，出入更卷舒。易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦。

10. 晦至朔旦<sup>③</sup>，震来受符。当斯之际，天地媾其精<sup>④</sup>，日月相撝持，阳雄播玄施，阴雌化黄包。混沌相交接<sup>⑤</sup>，权舆树根基。经营养鄮鄂<sup>⑥</sup>，凝神以成軀。众夫蹈以出，蠕动莫不由。

11. 于是仲尼赞鸿濛<sup>⑦</sup>，乾坤德洞虚，稽古当元皇<sup>⑧</sup>，关雎建始初<sup>⑨</sup>，冠婚气相纽<sup>⑩</sup>，元年乃芽滋<sup>⑪</sup>。

## 【注解】

① 《周易·系辞》：“是故易者象也，象也者，像也”，“悬象著明，莫大乎日月”，“穷神知化，德之盛也”。《素问·天元纪大论》：“物生谓之化，物极谓之变，阴阳不测谓之神，神用无方谓之圣”。

② 辐，fú，车轮的辐条。辘，còu，凑。辐辘，车辆集中于车毂。更，更替。

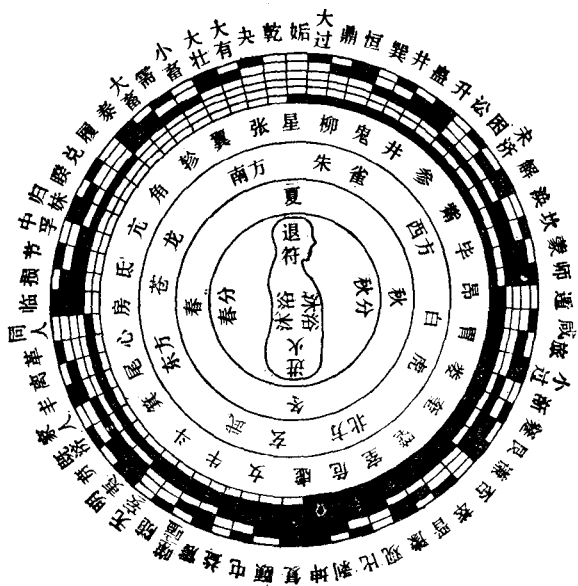


图10. 据爻伺符，先天六十四卦图

③ 晦，太阴月月底。至，到，或作冬至解，也通。月亮晦朔之交，并非都在夜半子时，冬至日又是太阴月初一的机会则更少。《参同契》言此，都作理想态描述，即都言至日子时晦朔之交，并以此模式代表人身的活子时。人身活子时并非天文历法的子时。不过，人的节奏和天的节奏紧密相关。古代气功家和医家对此十分

重视。古代以日晷滴漏计时，因此时辰都指地方时。现代我国都用北京标准时，这种记时方法不宜用于修丹。修丹仍宜用地方时。地方时与北京标准时换算公式如下：

$$① T = a + (L - 120^\circ) \times 0:04$$

$$② T = a' + 1:00 + (L - 120^\circ) \times 0:04$$

其中  $a$  为北京冬令时， $a'$  为北京夏令时， $L$  为当地经度， $T$  为当地时间。

例1. 求郑州八月五日零点的当地时刻

解：查分省地图，郑州为东经  $113.6^\circ$ ，根据②

$$\text{有 } T = 0:00 + 1:00 + (113.6^\circ - 120^\circ) \times 0:04$$

$$= 1:00 - 0:25.6$$

$$= 0:34.4$$

答 八月五日，北京时零点，郑州时为零点 34 分 24 秒

例2. 求长沙一月五日 23 点的当地时刻

解：查分省地图，长沙为东经  $113^\circ$ ，据①

$$\text{有 } T = 23:00 + (113^\circ - 120^\circ) \times 0:04$$

$$= 23:00 - 0:28$$

$$= 22:32$$

答 一月五日，北京时 23 点，长沙地方时 22 点 32 分

④ 媾，也作拘。媾精，交媾。《周易·系辞》，“天地氤氲，万物化醇。男女拘精，万物化生”。撝(dǎn)持：重叠，合璧。阳雄，坎男。阴雌，离女。

⑤ 混沌，天地未辟貌。《艺文类聚·三五历纪》，“天地浑沌如鸡子”。权舆：初始，下手功夫。《尔雅》，“权舆，始也”。《大戴礼·诰志》，“孟春，百草权舆”。

⑥ 鄞(yín)鄂(è)：根蒂，种子，胚胎。十六章《养性立命》有“性主处内，立置鄞鄂”句。

⑦ 鸿蒙，太虚一气未分之貌。十四章《晦朔合符》，“混沌鸿蒙，牝牡相从”。《淮南子·精神训》，“古未有天地之时，惟象无形。窈窈冥冥，芒芟漠阒，鸿蒙鸿洞，莫知其门。有二神混生，经天

营地，孔乎莫知其所终极，滔乎莫知其所止息。于是乃别为阴阳，离为八极，刚柔相成，万物乃形”。

⑧稽古，jī gǔ，考古。《尚书》头三篇《尧典》、《舜典》与《太禹谟》正文首句都是“曰若稽古”。曰若是发语词。稽即考。

⑨关雎(jū)，《诗经》首篇为《关雎》，其题解说，“关雎，后妃之德也，风之始也，所以风天下而正夫妇也，故用之乡人焉，用之邦国焉”。

⑩《仪礼》首篇为《士冠礼》，次篇为《士婚礼》。

⑪《春秋经传》，其《经》首句为，“元年春，王正月”。元年为鲁隐公元年，《春秋》记事始于此年(公元前722年)。王正月指周平王四十九年正月。

### 【章解】

第三章从晦朔之间日月合璧，引出万物众夫都是混沌交接，阳雄禀施，阴雌化生这一模式，暗喻丹田有药，幽昧生明的气功初始态。对小周天功法来说，进入初始态的方法是心神顿悟体会肾精。时间在呼吸之交(丹法称伫息、节尽、晦朔之间、冬至、子时、一阳初复之时)。地点在下丹田(下丹田是小腹的一个区域，上自气海，下至会阴，前有膀胱，后有直肠，男子藏精，女子系胞之所，丹书称玉房、地户、天根、交感宫等)。大丹初生，称鄞鄂、金华、黄芽等，名称不可胜数。生丹的感觉也不同，如温热，略有性感，动脉搏动，生明，自觉身体变大变小，变重变轻等，因人因功法因时间因条件而异。

第九节再言易即日月运行的代码。第十节建立一个日月合璧交媾的模式，并将这一模式通过同构识别的方式扩大到一切可用阴阳表示的范畴。第十一节则进一步以圣人的著作来证明万物有始，始于元，始于阴阳交媾。

第十一节陈本原列入《圣人上观》章，于义不符，移置本章。

### 【释义】

易就是像，就是日月运行的图象，因为就象而论，高悬天空，清晰明亮，无过日月。究穷阴阳运动的奥秘，就能预知变化。而阴阳运动，恰如日月，阴往则阳来，阳往则阴来。毂持辘辐，车轮常转；日月出入，昼夜交替；月亮卷舒，朔望更替。代表黄白道的易图，有三百八十四个爻位。根据爻位摘编符号，就成六十四卦。

晦夜冬至为终始之交。新月就是震  $\equiv$ 。晦朔之际，天地授精，日月合璧。坎男播施元精，离女孕生黄包。黄包状似混沌，黑白相扶，是修丹的初始，是修丹的鄞鄂。经营温养这点鄞鄂，凝神用心加以培育，就会长成躯体。阴阳交媾是生化之源，万物都是如此，蠕动的微小生物也不例外。

所以孔子著书称赞初始状态鸿蒙，《周易》始于父母之卦乾坤。《尚书》写三皇先讲稽古，《诗经》以关雎篇为先，《仪礼》用冠婚作首，《春秋》始于鲁隐公元年。

### 【复习思考题】

1. 为什么说易就是像，就是日月运行之象？
2. 你认为练功中，什么时候“晦至朔旦，震来受符”？
3. 根据你练功的体会，讲讲阴阳如何交接。
4. 把北京冬令时和夏令时换成你的当地时。
5. 你认为练功中，什么是鄞鄂？
6. 魏伯阳列举几部经典著作之首的目的何在？请在《参同契》其他章节找出与第11节各句思想内容相似的语句。

## 第四章 圣人上观

12. 圣人不虚生<sup>①</sup>，上观显天符<sup>②</sup>。天符有进退<sup>③</sup>，屈伸以应时<sup>④</sup>。故易统天心<sup>⑤</sup>，复卦建始初<sup>⑥</sup>。长子继父体，因母立兆



基。消息应钟律⑦，升降据斗枢⑧。

13. 三日出为爽，震受庚西方，八日兑受丁，上弦平如绳；十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄⑨，日月无双明⑩。蟾蜍视卦节，兔魄吐生光。七八道已讫，屈折低下降。十六转受统，巽辛见平明。艮直于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，东方丧其朋⑪。节尽相禅与⑫，继体复生龙。

14. 壬癸配甲乙⑬，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相应，四者合三十，易象索灭藏⑭。八卦布列曜⑮，运移不失中。

15. 元精眇难睹⑯，推度效符证，居则观其象⑰，准拟其形容。立表以为范，占候定吉凶，发号顺时令，勿失爻动时。上察河图文⑱，下序地形流，中稽于人心，参合考三才⑲。动则依卦变⑳，静则循彖辞，乾坤用施行，天地然后治。

### 【注解】

① 不虚生：不凭空虚造，而是仰观俯察近取远取。《周易·系辞》，“古者庖羲氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地”，“天生神物，圣人则之；天地变化，圣人效之；天垂象，见吉凶，圣人象之；河出图，洛出书，圣人则之”，“近取诸身，远取诸物，于是始画八卦，以通神明之德，以类万物之情”。

② 天符，日月会合。第三章《日月悬象》，“符谓六十四卦”，卦象代表日月运动的情况即为“显天符”。

③ 进退，周天360度，月每日退行13.2度，日每日退行一度。29.5日，月共退行389.5度，日只退行29.5度。389.5度与29.5度之差为一周天度数，恰又合璧。日月每日退行度数不同，互为参照物，则日进月退。

④ 屈，西落。伸，东升。《周易·系辞》，“日往则月来，月往则日来”，“往者屈也，来者信也”。信为伸的古体字。

⑤ 天心：有两种涵义。第一，以天北极为天心。第一章第二节，《阴阳精气》章，《晦朔合符》章第四十五节，《爻象功用》章“循据璇玑”，《四者混沌》章“魁临于卯”，“天罡据酉”，《法象成功》章

“关键有低昂”等均以北斗为天心。第二，以黄道带二十八宿中建子的星宿为天心，《参同契》天心指虚危。廿一章《四者混沌》，廿四章《法象成功》都以虚危为天心。十四章《晦朔合符》以箕斗之乡为东南，昴毕为西，也属这一体系。从易象来说，乾卦代表以北极为天心的体系。辟卦，伏羲六十四卦都代表以虚危为天心的体系。以虚危为定冬至星宿是唐尧时代的天象。汉代以牛宿定冬至。《参同契》不言牛宿而言虚危，是易数只取同构识别的特性决定的。

⑥ 建始初，依王本、俞本。陈本作“建始蒙”。朱本、刘本作“建始萌”。

⑦ 消，消藏、减少。生，生息、增加。钟律是纯太阳月。纯太阳月以太阳中天所在黄道辰次确定。以冬至日为岁首。纯太阳历只见于《参同契》等科技典籍。宋·沈括《梦溪笔谈》曾详载太阳历法，但并未颁行使用。我国古代实际使用的是太阳历和太阴历的合历，它以朔日为月首。至于正月，各代不同。周正建子，夏正建寅。汉袭夏制而建寅，即以含雨水之月的朔日为岁首。西历属于太阳历，但冬至不是岁首而十二月底，纯太阳历也可用地支和消息卦表示(见图11)。

⑧ 斗：北斗七星。七星分别为天枢、天璇、天玑、天权、玉衡、开阳、摇光。天璇天枢二星连线，指向极星(小熊座 $\alpha$ )。开阳摇光二星连线指向天心(人马座)。星辰的视运动，以极星为中心。极星在地轴的延长线上。由于地球的进动，极星也是变动的。二千年前，北极第二星帝星(小熊座 $\beta$ )为极星。一千年前的宋代，北极第五星，即天枢为极星。北极五位于西洋鹿豹座内，它和大熊座 $\alpha$ 都名天枢，但不是一星。当代极星为小熊座 $\alpha$ ，到公元7500年，天钩(仙王座 $\alpha$ )将成为极星，到13600年，织女星为极星，25800年，帝星再次成为极星。斗枢，即北斗。《汉书·天文志》，“斗为帝车，运于中央，临制四方。分阴分阳，建四时，均五行，移节度，定诸记，皆系于斗”。《鹖冠子》，“斗运于上，事之于下，斗指一方，四寒俱成”，“斗柄东指，天下皆春，斗柄南指，天下皆夏，

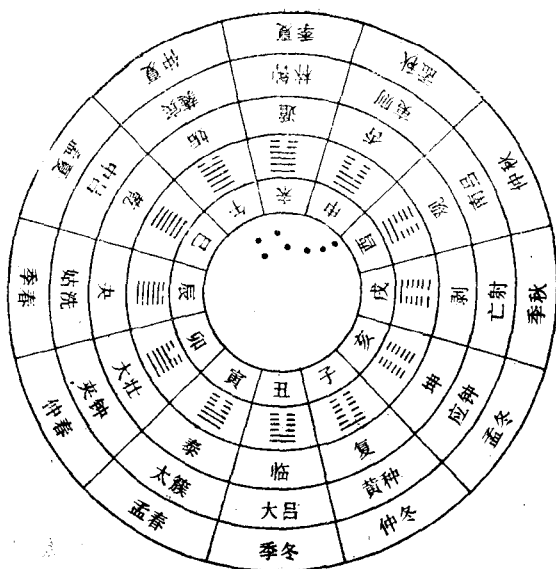


图11. 太阳历及农历月份对照图

斗柄西指，天下皆秋，斗柄北指，天下皆冬”。周代以后，观象授时定四季，有两种方法，一种是本章的斗，另一是下章《君臣御政》的四七。

⑨ 蟾为瞻的借字，言月光可以瞻视。《淮南子·精神》，“月中有蟾蜍”。兔为吐的借字。《白虎通》，“兔，吐也，言其吐日之光华”。蟾蜍与兔魄，都是同音转借，喻月亮。

⑩ 无双明，依王本、俞本。陈本、朱本、刘本均作“气双明”。

⑪ 朋，即明。《周易·坤》，“西南得朋，东北丧朋”。初三，太阳西落时，一线月芽出于西南，称“西南得明”。初一，月亮与太阳同时升起，月亮将光反射回太阳，隐而不见，称“东北丧明”。

⑫ 节，月节。龙，朦胧，也是同音借字。

⑬ 八卦纳甲次序是：甲乙丙丁戊己庚辛壬癸

乾坤艮兑坎离震巽乾坤

⑭ 易象，依俞本、王本。陈本、朱本、刘本作“阳气”。

⑮ 关于易卦的运用,《参同契》有具体的说明,一章《大易总序》和十三章《君子居室》以六十卦(乾坤坎离不用),分表一月之昼夜。三章《日月悬象》以先天六十四卦表日月在黄白道带上运行。三章《日月悬象》,本章《圣人上观》,八章《火记》金丹》,十四章《晦朔合符》以先天八卦言月象(见图12),廿四章《法象成功》,廿五章《鼎器妙用》以后天八卦言本之但二物,阴在上,阳下奔。本章《圣人上观》,十五章《爻象功用》,廿一章《四者混沌》,廿四章《法象成功》以辟卦言十二月。列曜,又称七曜,即日月金木水火土七星,本节中实指日月。

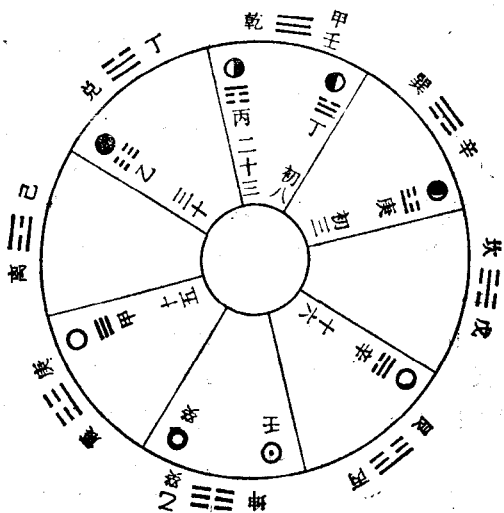


图12. 月体纳甲图

⑯ 元, 又做玄, 原始。元精, 原始信息, 先天信息。《老子》, “窈兮冥兮, 其中有精。其精甚真, 其中有信”。

⑰《周易·系辞》, “君子居则观其象, 而玩其辞, 动则观其变, 而玩其占”, “极数知来之谓占”。表, 观测日影长短的天文工具。范, 标准。候, 物候。

⑱ 河: 天河, 银河。河图文, 天文图。地形流, 地图。

⑲ 三才, 天地人。



⑳ “动则依卦变，静则循彖辞”依俞本、王本。陈本、朱本、刘本作“动则循卦节，静则因彖辞”。

### 【章解】

第四章是易数同构识别方法的具体演示。易数是研究形而上之道的数学，它是模糊的，但却以其同构识别的方法给人带来灵感，在创造与决策中有着极其重要的意义。它不同于为制造有形的器物提供服务的实证数学。以六十四卦而言，以一卦为一单位，它包含的信息量为64比特，100亿人( $10^{10}$ )每人可分到18亿个，以爻为单位，它包含的信息量为384比特，一秒识别一个信息，320亿年( $10^{18}$ 秒)也只认识了60比特。宇宙间不存在绝对相同的两个东西。任何一个东西，人都不可能彻底地认识它。所有科学，其实都是同构。易数毫不隐晦地承认这一点。它不承认绝对真理，更不自命为绝对真理，不认为自己绝对正确。它认为，因为书不尽言、言不尽意、意不尽道，人只好设象以尽其意。换句话说，就是建立一个初型，来表达自己的意会领悟认识到的自然，并用同构识别，去举一反三，触类旁通。

第一二节讲，易数模式，不是圣人凭空臆撰的，而是显示上观所得的天象。第一三节、第一四节具体说明八卦表示月体纳甲模式的确立过程。第一五节是易数模式的推广与应用。它指明信息难知，只有根据信息的全息性，通过观象设卦来认识和表达。而有了象，就可以以此为模式，治理天地，治理国家，治理人身。

### 【释义】

圣人不凭空发议论。他们上观星象，画出卦符圆图这种数学模式，显示日月在视天球运行合符的情况。每月日月合璧，位置有进退。日月升降相对位置，逐日不同。易数模式以天心为初始点。纯太阳历十二月逐月日月交会点位置用消息卦模式，复卦  为首，代表天心建子的一月。逐月月象，采用八卦模式。震 

得乾☰初爻，称作长子，继坤☷母晦日值勤后，显示新月的形象。阴阳消息和钟律相应，阴阳升降以斗枢作参照物。

初三日落时，一线月芽，如一阳二阴的震象☳，出于西方庚位。八日日落时，月亮上弦平如绳，为一阴二阳的兑象☱，出于南方丁位。十五日，月盛满，是纯阳无阴的乾象☰，日落时出于东方甲位。太阳月亮不能同时中天而圆。月亮圆缺，阴阳消息，可以瞻视。月本无光，吐太阳之光。十五一过，圆月将缺。十六，一阴初生，是巽象☴，清晨见于西方之辛位。二十三日为下弦，是艮象☶，清晨见于正南丙位，三十日为坤象☷，清晨与日同时从东方乙位升起。隐而不见其明。三十日一过，阴又让位于阳，纯阴之体，又生一线朦胧之光。

甲乙和壬癸是天干的首尾四千，乾配甲与壬，坤纳乙和癸，囊括了天干的始与终。晦朔弦望和五行相配，木成数八，火成数七，其和十五，相当半个月；金成数九，水成数六，其和也是十五，相当另半个月。木火金水总数为三十，是一月之数。三十日终，就是月晦，易象索然灭藏。运用八卦数学模式，计算日月运动，不会有偏差。

宇宙的指令信息，眼睛看不见，只能根据它的符文微候，来推算校验。得闲就要注意观察天象，以便准确地描绘它的形状容貌。利用天文仪器，作为确定季节的准范。推算物候的早晚，预报年成的好坏。安排农事，要顺应时令，不要错过太阳在它的黄道上所显示的节令变动的时机。既要观察天文，掌握节令，安排农活，又要根据地理，搞好土水肥种，还要考虑社会因素，合理组织安排劳力，天地人通盘加以计划。变动时，要依照卦象所显示的运动规律；静止时，要遵循爻辞所解释的涵义。阴阳运动的动态数学模式运用得好，国家就会治理得好。

#### [复习思考题]

1. 默写太阳历月名、钟律名、十二消息卦卦名及卦象。
2. 日、月的卦名、卦象各是什么？朔、上弦、望、下弦、

晦的时间各是什么？月象、卦及卦象以及该天月出位置各是什么？

3. 八卦如何纳甲？

4. 中国古代是农业国，观象画易，御政治国都以农业为主。从农业科学家的角度，解释第15节。

5. 从你的练功实践，你又如何解释第15节？

## 第五章 君 臣 御 政

16. 可不慎乎<sup>①</sup>！御政之首，鼎新革故，管括微密<sup>②</sup>，开舒布宝，要道魁杓<sup>③</sup>，统化纲纽。爻象内动<sup>④</sup>，吉凶外起。五纬错顺<sup>⑤</sup>，应时感动，四七乖戾<sup>⑥</sup>，侈离仰俯。文昌统录<sup>⑦</sup>，诘责台辅，百官有司，各典所部。

17. 日含五行精<sup>⑧</sup>，月受六律纪<sup>⑨</sup>，五六三十度，度竟复更始。原始要终<sup>⑩</sup>，存亡之绪。或君骄溢<sup>⑪</sup>，亢满违道；或臣邪佞，行不顺轨。弦望盈缩，乖变凶咎，执法刺讥，诘过贻主。辰极处正<sup>⑫</sup>，优游任下，明堂布政<sup>⑬</sup>，国无害道。

18. 内以养己<sup>⑭</sup>，安静虚无；原本隐明<sup>⑮</sup>，内照形躯，闭塞其兑<sup>⑯</sup>，筑固灵株。三光陆沉<sup>⑰</sup>，温养子珠<sup>⑱</sup>。视之不见，近而易求。

19. 黄中新通理<sup>⑲</sup>，润泽达肌肤，初正则终修，干立末可持<sup>⑳</sup>，一者以掩蔽<sup>㉑</sup>，世人莫知之。

### 【注解】

① “可不慎乎”句，陈本无，据俞本、朱本、王本补。此语出自《周易·系辞》，“言行，君子之枢机。枢机之发，荣辱之主也。言行，君子之所以动天地也。可不慎乎。”

② 管括：管理，统括。微：精微。密：严密。《周易·系辞》，“君不密则失臣；臣不密则失身；凡事不密则害成。是以君子慎密而不出也。”

③ 魁杓，据俞本、王本。陈本、朱本、刘本作“魁柄”。魁杓，北斗。《春秋纬·运斗枢》，“斗，第一天枢，第二璇，第三玗，第四权，第五衡，第六开阳，第七摇光。第一至第四为魁，第五至第七为杓，合而为斗。”

④ 《周易·系辞》，“爻象动乎内，吉凶见乎外”。在这里，爻象指天象，吉凶指地球上农业生产的好坏，社会的安危。

⑤ 五纬，金木水火土五大行星。《乙巳占》，“日月为经，五星为纬”。错顺，行星的冲留合。感动：地球上的气象周期，受日月及太阳系行星，特别是水火金木土五大行星的影响。月亮的运动，造成潮汐现象。由于月亮公转速度快，虽然可以通过引力牵动云气，但不能独自形成雨云。日和五星则可以通过引力形成雨云。当两个以上行星的冲、留、合处于天黄道带的一个相临位置，而形成对地球引力矢线小夹角叠加时，就会在它们的合力矢线所指的地球位置上出现灾害性暴雨，而其周围地区，则因云气被吸走而出现灾害性干旱。由于太阳系诸星运动都有一定的周期，因此地球上每一地域内的长期气象也就表现出一定的周期性。中医将这种周期性加以归纳，并结合气候对人体影响，形成五运六气理论。五运六气理论，是非常科学的，只是过分强调了干支年号，忽略利用七曜校正，又未强调地域的区别，影响了它的准确性。

东方苍龙(春)：角、亢、氐、房、心、尾、箕

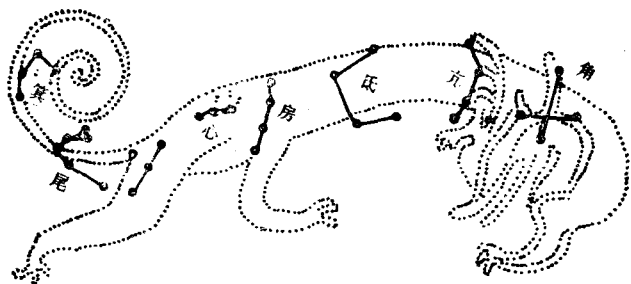


图13. 东方苍龙



⑥黄道带内的二十八宿分为四象，每象有七宿，故称四七。张衡《灵宪》称，“苍龙连蜷于左，白虎猛踞于右，朱雀奋飞于前，灵龟圈首于后”。

南方朱雀(夏)：井、鬼、柳、星、张、翼、轸

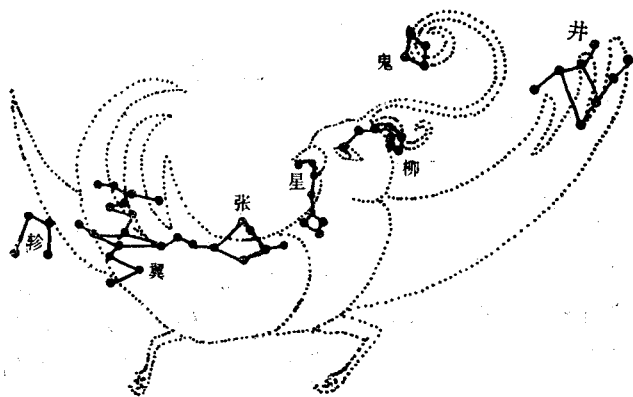


图14. 南方朱雀

西方白虎(秋)：奎、娄、胃、昂、毕、参、觜

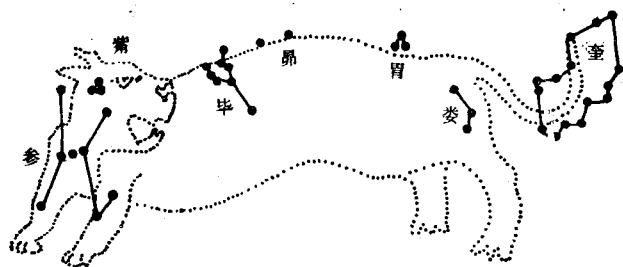


图15. 西方白虎

北方玄武(冬):斗、牛、女、虚、危、室、壁

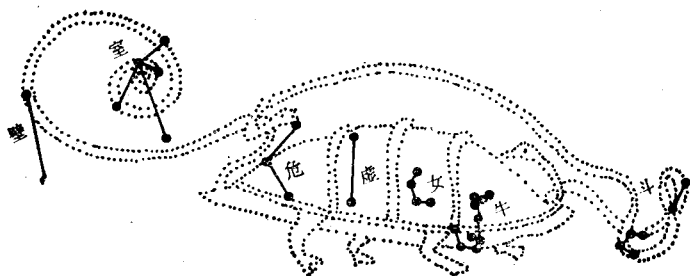


图16. 北方玄武

二十八宿高低不齐,宿距宽窄不一,故称“乖戾”。二十八宿的距星多是五六等小星,即使开始使用亮星,后来也换成暗星。其目的就是要便于观察明亮的行星在天球黄白道带内的位置。行星引力合力矢线所指地球上的位置,难于计算确定。为了计算方便,古代科学家归纳出经验公式,使我国地理区域与星宿相对应。根据这一公式,两曜以至多曜长期在某宿域内逗留,地球上的对应区域就会出现灾害性气候。由于地球的进动,二十八宿的天纬天经度数发生了变化,而《内经·素问》等讲运气的著作并未加以修正,因此影响了五运六气学说的实用价值。五纬错顺叠加在黄道带上的位置有高低,灾区的地理纬度也有高低;天纬高,受灾的地纬也高,故称“仰府”。

⑦ 文昌,《史记·天官书》,“斗魁戴匡六星,曰文昌宫”。六星为上将,次将,贵相,司命,司禄,司中。“魁下六星,两两为比者,名曰三台”,“辅星明近,辅臣亲疆,斥小疏弱”。

⑧ 《山海经·大荒南经》,“东南海之外,甘水之间,有羲和之国。有女子名曰羲和,方日浴于甘渊。羲和者,帝俊之妻,生十日”。《海外东经》,“黑齿国,下有汤谷,汤谷上有扶桑,十日所浴。在黑齿北,居水中,有大木,九日居下枝,一日居上枝”。《大荒东经》,“有谷曰温源乡汤谷,上有扶木,一日方至,一日方出,皆载于鸟”。太阳一天出来一个,分别为甲乙丙丁戊己庚辛壬癸。十日中又有阴阳,甲丙戊庚壬为阳,乙丁己辛癸为阴,阴阳各五,

故“日含五行精”。

⑨《山海经·大荒西经》，“大荒之中，有女子方浴月。帝俊妻常羲（后演变为嫦娥）生月十有二，此始浴之”。十二月，叫子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥。一年之中，每月出来一个。《汉书·律历志》，“律十有二，阳六为律，阴六为吕，律而统气类物，一曰黄钟，二曰太族，三曰姑洗，四曰蕤宾，五曰夷则，六曰亡射。吕以旅阳宣气，一曰林钟，二曰南吕，三曰应钟，四曰太吕，五曰夹钟，六曰中吕，有三统之义焉”。以律名月，故“月受六律纪”。

⑩《周易·系辞》，“原始要终，以为质也”。绪：《玉篇》，“丝端也”。

⑪ 骄溢据俞本、王本。陈本、朱本作“骄佚”。

⑫ 辰，北辰，即北斗。极，北极。

⑬《史记·天官书》，“东宫苍龙房心，心为明堂”。原义心宿为明堂，此处特借心宿以言心神。明堂也为穴位名，在两眉间。

⑭ 己，离己，即离☲中一阴，可理解为大脑（心神）感知身内各器官信息的能力。静指耳。肾开窍于耳。肾克心，水克火，唯有安静虚无，方能筑己。丹道以克为生，故称养。

⑮ 原本指目，目为离，是肝之窍。

⑯《周易·说卦》，“坎为耳，离为目”，“兑为口”。口为脾之窍。灵株，舌。其根属肾，称灵根。脾克肾，土制水，丹道以克为生，故言“筑固”。

⑰ 三光，在天为日月星，在人外为耳目口，内为精气神。此处指耳目口。陆沉，无水而沾溺。《庄子·则阳》，“方且与世违，而心不屑与之俱，是陆沉者也”。此处喻耳目口都收回照顾自己一身。

⑱ 子珠，坎离交接，坎☵中一阳，置换离☲中一阴，而成乾体☰，升于天位。可理解为大脑认知人体器官信息所得的新知。子珠在《参同契》中同义语甚多。鄞鄂，真人，元神，神德，神明，还丹，黄舆，金华，秋石，黄芽，人物，等等，都是子珠的同义语。

⑲《周易·坤》，“君子黄中通理，正位居体。美在其中，而

畅于四支，发于事业，美之至也”。

⑳ 干立，依俞本、朱本、王本。陈本作“干力”。

㉑ 《老子》，“道生一，一生二，二生三，三生万物”，“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”，“圣人抱一为天下式”。一指先天信息，初始状态，混沌虚无。现代科学观察，信息能场早于物质实体，植物生长即如此。

### 【章解】

第五章由陈致虚《分章注》的《君臣御政》和《炼己立基》二章合成。每章各二节。御政是初型，炼己是同构识别，故合为一章。

紧张忧虑，是健康长寿的克星。我们的祖先，很早就知道，用导之舞之来排除紧张忧虑。汉代名医张仲景提出疾病的内因、外因、不内外因的三因说，把七情六欲作为生病的内因。西医花了二千三百年，才看清这一点，到二十世纪才提出“心理生理医学”。当今世界，每十个人就有一个人会精神崩溃，而大部分是忧虑和感情冲突引起的。美国的哈罗·海彬博士研究了176位平均年龄为44.3岁的工商业领导人，三分之一以上的人因生活过度紧张而患心脏病、消化系统溃疡和高血压。许多学者认为，非感染性疾病，基本上都是由于紧张忧虑引起的。而细菌病毒的传染能力也与紧张忧虑程度成正比。柏拉图早就说过，“医生所犯的最大错误是，他们想治疗身体，却不想医治思想。可是精神和肉体是统一的，不能分开处置”。

恬淡虚无是治愈紧张忧虑的最好办法。我们的心脏每跳动一下，就花一倍的时间休息，一天中累计工作时间只有九小时，而休息时间达十五小时，所以可以不停地跳动，不感到疲劳。美国的佛德瑞克·泰勒观察到工人每天装运12.5吨生铁，到中午已经疲惫不堪，可是他用心脏工作的模式加以调整后，一人一天即使搬运47吨生铁，也一点不觉得累。

修丹最初的一步，就是要养神，改变以前忧虑紧张、充满违道、行不顺轨的精神状态，作到恬淡虚无，闭目养神，三光陆沉。懂得这一点，并且认真去做，即使不懂据候抽添，不懂归根返元，也可以“度百岁而去”。

### 【释义】

治国怎么能不谨慎！管理政事的办法是，一开始就要革新，铲除旧染污习，计划周密，调度得当。农业国中，观象授时，最重要的是观测魁斗。它是指示一年生化时刻的纲纽。天象发生变化，地上收成就有吉凶相应。天上五星冲合留一旦靠近，地上就会有灾害性气候。二十八宿是黄道带上确定行星位置的座标星系。行星聚会在天球赤纬纬度位置有高低，灾区的地理经纬度位置也有高低。其他诸恒星的授时作用也不能忽略。文昌负责统录时间，三台四辅纠正错误。诸星宛如百官，各有其职。

日干分为五组，月支划为六类。五六得三十，是一月之数。一月结束，重新开始一月，老周期的归宿，与新周期的起点相连，是生死发生之处。如果君主骄傲自满，背道发令，或者大臣邪佞，追求个人私利，不按天象所指示的正轨行事，观象授时就会出现报弦而月望，报望而月缩的情况，就会使农业生产出现乖变，产生凶咎。这时，法官就应执法，谏官就应劝谏，纠正错误，维护君主正确领导。如果能够真正做到北辰居天中，斗转星移而正四季，国君处明堂，按时布政，那么，国内就不会有人为的祸乱，天灾也可及时补救。

必须闭耳返听，安静虚无，才能培养大脑认识身内信息的能力；必须收视回照，照定自身，才能看准自身先天信息的工作情况；必须闭口抵腭，才能使未认识的先天信息不泛滥乱跑，从而抓住它。耳目口都收回向内，聚精会神，沉于丹田，才能得到先天信息的复制品，即大丹。这个过程虽是看不见的，却是容易学到的。

新复制的信息逐渐遍及全身，透达肌肤，使其细润而带光泽。

体会和复制先天信息，是丹法的第一步。第一步走对了，最后就会成功。这就好象，树木已长出树干，枝叶也就大有希望。讲到丹法，归根结蒂，只是一个表示初始的“一”字。可惜世人都不知道。

[复习思考题]

1. 为什么开始要特别慎重？
2. 在天日月星，在人耳口睛，如何用天文模式指导练功的三光陆沉？
3. 结合你的练功实际，谈谈你对“一者以掩蔽”的理解。
4. 五纬错顺，应时感动的实际涵义是什么？
5. 解释“四七乖戾，侈离仰俯”。

## 第六章 两孔穴法

20. 上德无为①，不以察求；下德为之，其用不休。上闭则称有②，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居③。此两孔穴法④，有无亦相须⑤。

21. 知白守黑⑥，神明自来⑦。白者金精，黑者水基。水者道枢⑧，其数名一⑨。阴阳之始，玄含黄芽⑩，五金之主⑪，北方河车。故铅外黑⑫，内怀金华。被褐怀玉⑬，外为狂夫。金为水母，母隐子胎，水为金子，子藏母胞。

22. 真人至妙⑭，若有若无，仿佛太渊，乍沉乍浮，进退分布，各守境隅。

23. 采之类白⑮，造之则朱，炼为表卫，白里贞居。方圆径寸，混而相扶⑯，先天地生，巍巍尊高。

24. 旁有垣阙，状似蓬壶，环匝关闭⑰，四通脚蹑⑱，守御密固，阙绝奸邪⑲，曲阁相通，以戒不虞。可以无思，难以愁劳。神气满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息⑲，常与人俱。

## 【注解】

① 德，得之于内。《老子》，“上德无为，而无以为，下德为之，而有以为”，“民之难治，以其上之有为，是以难治”。《庄子·徐无鬼》，“爱民，害民之始也；为义偃兵，造兵之本也”。

② 上闭，十七章《二气感化》，“耳目口三宝，闭塞勿发扬”。下闭，八章《〈火记〉金丹》，“水以土为鬼，土镇水不起”，廿四章《法象成功》，“遭遇罗网兮，压止不得举”。有，构象；无，信息。十六章《养性立命》，“人所稟躯，体本一无”。

③ 神德，心神彻悟所得，构象。

④ 两孔穴，即有与无。《老子》，“常无，欲以观其妙，常有，欲以观其微。此两者，同出而异名，同谓之玄，玄之又玄，众妙之门”，“玄牝之门是谓天地根”。

⑤ 有无，据俞本。陈本、朱本、王本作“金气”。无，道。有，器。《周易·系辞》，“形而上者谓之道，形而下者谓之器”。有生无为气化（道化）。无生有为物化（器化）。道靠领悟，器靠认识。相须，也作相胥。相、胥，本义都是视。在《参同契》中，相须有相知、相爱、相投和相交的意思。



⑥ 《老子》，“知其白，守其黑，为天下式”。白黑指坎。坎 ䷜ 外黑内白，代表水，先天信息。在丹法中，外黑代表人体中未被认识的原始信息，内白代表已被认识的人体原始信息。

⑦ 神明，对原始信息的彻悟、复制的结果，即神德、构象。

⑧ 道枢，丹道的机枢关键。道枢是先天信息，又称元精。一个人的先天信息是在父精母卵相合时确定的。它决定人一生的生长病死过程，受精卵从混沌鸿蒙状态开始，一分为二，二分为四，逐步分裂，终成胚胎婴儿。每一次分裂，先天信息便进行一次转录。每一个新生细胞都带有最原始生殖细胞的全部信息，都有一个“信息小人”。不过，每一次分裂，都有一部分信息因新条件的限制不再发生作用而成为隐性信息。分裂的次数越多，新细胞中能发挥作用的信息就越少，直到身体长成。每个体细胞都“各守境隅”，只

是其中的少数几种信息能够发挥作用，如视觉细胞司看，听觉细胞司听。生殖细胞所带的信息与体细胞不同。它的信息尚未受到限制，各部分都有效。从青春期开始，生殖细胞不断产生。每产生一次，先天信息转录一次。新的生殖细胞信息，不存在受限制而不能发挥作用的部分，但存在着失真的可能性。转录的次数越多，失真的可能性越大。而且生殖细胞的繁殖代数不是无限的。生殖细胞生产结束，先天信息转录中止，更年期到来，就是生命终止的前奏。防止无故丧失生殖细胞，充分利用最初几代生殖细胞所带信息，历来是各派丹家首先强调的。丹法的基本原则，就是利用人脑的认识能力和指挥能力，通过神悟，复制先天信息，形成构象。并指挥这个构象去修补损伤的或失真的体细胞信息，达到祛病益年，使寿命延伸(古称神)，或返老还童、回到先前的状态(古称仙)，或者指挥这个构象去开启封闭的体细胞受限制的信息的大门，使这个体细胞完成其他体细胞的任务，作到“观音”，“听字”，或者使这个体细胞完成人类已不能做，只有人类远祖才能做的工作，如“入水不濡”等。构象，也可以用思维波或思维辐射的形式，传递到他人身上，常说的思维传感，外气治病，即此。

⑨ 五行与数字的关系是，水一与六，木三与八，火二与七，金四与九，土五与十。一至五诸数称生数，六至十诸数称成数。此节“一”字，义为原始。五章《君臣御政》，“一者以掩蔽，世人莫知之”；亦类此。

⑩ 玄：黑，元，远，原始，水。玄亦即元精，原始信息。因其古远，为物之源，故称元、远、原。因其不可目见，故称黑。因其难穷，故称玄。玄妙，看不见的信息的妙用。玄奥，看不见的信息的秘奥。黄芽，即金华，金精。它是原始先天信息中已被认识的部分。它与丹同出而异名，就此意义讲黄芽是丹、真人、圣德、神明等的同义语。玄用坎  表示，黄芽则以坎  中一阳表示。

⑪ 五金，土为五。


⑫ 铅外里内白，为坎  之象。





图17. 坎离铅汞图

⑬ 《老子》，“知我者稀，则我者贵，是以圣人被褐怀玉”。狂，《南齐书·五行志》，“失威仪之制，怠慢骄恣谓之狂”。狂夫，衣不合体之人。

⑭ 真人，即元神，又称神德，神明，圣胎，是先天虚无真一之气所转录成的象，是金华，水中金的同义语。此节讲的真人是转录过程中的真人。

⑮ 采，探。坎☵内白，离☲外赤。造之，坎离交。卫，十六章《养性立命》，“情主营外，恒为城郭。”贞，正。“性主处内，立置鄞鄂”。

⑯ 《老子》，“有物混成，先天地生”，“吾不知其名，字之曰道，强为之名，曰大”。相扶，据俞本、王本。陈本、朱本作“相拘”。

⑰ 环匝关闭，喻脑后玉枕关，夹脊辘轳关，以及尾闾关。

⑱ 踟蹰，初机之士，气至关下，徘徊不前，状似血之微循环，好象大海的波涛，先是轻轻地向岸边涌来，一次比一次猛，最后强有力地一搏，浪花飞溅，一跃上岸。

守御，神守丹田，如鸡抱卵。

⑲ 奸邪，心猿意马。

⑳ 十七章《二气感化》，“寢寐神相抱，觉悟候存亡”。物质都有节律，人体也有节律，小至原子内部能级跃迁节律(频率)，大到宇宙的节律，人都具有。只是受感官分辨能力和人的寿命限制，不

易理解短于心搏周率以及长于120年的节律。节律的四相 (phase) 在中国古代称生长收藏(或春夏秋冬, 元亨利贞)。人体节律, 西人称体钟 (bodyclock)。调神不仅要注意脉搏, 呼吸节律, 也要注意昼夜节律, 逐月节律以及四季节律。特别要注意两个或两个以上节律的初始点重叠或相近时的情况。

## 【章解】

《两孔穴法》在陈致虚《分章注》中称《明知两窍》。它主要讲在入静放松的基础上, 积聚能量, 打通信息传递的道路。

人身有多种信息渠道。神经是最常见的通道, 血脉也是信息通道, 体液淋巴的渠道也是信息通道。对气功来说, 最重要的信息通道是经络。人身十二条正经, 足三阴经, 脾起隐白、止于大包, 肝起大敦、止于期门, 肾起涌泉、止于俞府, 都不上及于口; 手三阴经, 肺起中府、止于少商, 心包起天池、止于中冲, 心起极泉、止于少冲, 其起始点, 都低于口。足三阳经, 胃起承泣, 止于厉兑, 膀胱起睛明、止于至阴, 胆起瞳子髎、止于窍阴, 其起始点, 都在口之上。手三阳经, 大肠起商阳、止于迎香, 小肠起少泽、止于听宫, 三焦起关冲、止于丝竹空, 其终止点, 都在口之上。人身背为阳, 胸腹为阴。阴阳分界, 就是鼻唇和尾闾。从尾闾过背部到人中穴属阳, 但耳眼鼻均有二窍, 是阳中有阴。胸腹属阴, 但口与前后阴都是单窍, 是阴中有阳。督脉起自长强, 终于龈交, 任脉起自会阴, 终于承浆。这人中与会阴, 即是乾坤, 即是上下丹田的门户, 即是天门地户。坎离匡郭, 以此为界。修练气功的人, 不可不知。

人身的能量, 可以采用粒子束、波导、辐射等多种形式传递。我们可以用次声波、声波、超声波、无线电波(包括微波)、光波、红外波以及射线的测量仪器来计量人的外气。但这都是特化道, 而不是不可言喻的常道, 因此是测不准的。

同金字塔有一个聚能点一样, 我们的颅腔、胸腔和盆腔也各有聚能点, 这就是我们通常讲的三丹田。它是空间位置, 而不是

解剖所能看到摸到的。想从解剖学来确定下丹田，就难以得到大家都满意的答案。

一般说，我们炼气功，始于在下丹田聚能，并使能量首先打通任督，使能量带着信息运行，然后逐步打通全身的通道。做不到这一点，就不会有生命机器正常运转，就不会有健康的体魄，更谈不上据候抽添，返根还元。

### 【释义】

在上的美德是清静无为，不因私利而有所追求，在下的美德是努力作为，永不休止。上闭则有神顾内，下闭则只剩无形信息。信息上升，心中一点灵性，悟出一点神明，生成大脑可以指挥的信息。这就是黄老的两孔穴法。有与无同出而异名。有无可以转化，有生无为气化，无生有为物化。

白是已知原始信息，黑是未知原始信息。要把心思放在黑上，大脑才会取得人体信息的新知。白又叫金精。黑又叫水基，是丹道的关键，它的数字名称是一。阴卵阳精结合，生成的就是水，就是最原始信息。坎戊(☵ 中阳爻)代表金精，存在于北方坎水之中。坎好象铅块，外表灰黑，里头却有金属的光泽，又好象不露相的富人，外头穿着粗布衣，却怀揣宝玉。常用五行，金是水母，水是金子。丹道五行，却是金母隐于子水胎内，子水包藏着金母的胞身。

获得新信息很不容易。新信息若有若无，仿佛在大渊之中，忽而沉下不见，忽而浮起又现。原始生殖细胞不断分裂，生成体细胞；原始遗传信息不断转录成体细胞信息。体细胞分布全身，各守境隅，执行本身信息规定的任务。

大脑所探，只能叫类白，因为转录中带上了心神的红色。正是这个红，保护居中的白四出发令。丹一寸见方，混沌未分，阴阳相扶。它从先天信息而来，不是后天形质所化，所以至尊至高，担任局部工作的体细胞信息不可比拟。

人身鼎炉，状似垣阙蓬壶。背后三关，闭而不通。气至关下，

踟蹰不前。意定丹田，用心体会，斩除杂念。采取多种渠道，使神若出便收回。心无为则气和，故可以无思。心有为则气乱，故难以愁劳。垂帘修丹，自可见神气满室，但不能随意将它留住。若能凝神，则气存，一旦走神，则气去。一刻也不敢怠慢，使神与气时时相应，彼动我动，彼静我静，彼止我止。彼生我生，勿忘勿助，绵绵若存。

[复习思考题]

1. 用现代科学语言解释：黑、白、玄、黄芽、真人、神德。
2. 丹书多言铅汞，铅汞究竟是什么？
3. 解释神如何无为，精如何有为。
4. 怎样做，丹才能自来？丹从何处来？
5. 为什么丹法中是母隐子胎，子藏母胞？
6. 《真人至妙》节讲的是什么？
7. 《采之美白》节又讲什么？
6. 《旁有垣阙》节描述的是什么过程？

## 第七章 明 辨 邪 正

25. 是非历藏法，内观有所思。履斗步罡宿<sup>①</sup>，六甲以日辰。阴道厌九一，浊乱弄元胞，食气鸣肠胃，吐正吸外邪。昼夜不卧寐，晦朔未尝休，身体日疲倦，惚恍状若痴。百脉鼎沸驰，不得清澄居。累土立坛宇，朝暮敬祭祀，鬼物见形象，梦寐感慨之。心欢意悦喜，自谓必延期，遽以天命死<sup>②</sup>，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机。诸术甚众多，千条有万余，前却违黄老，曲折戾九都<sup>③</sup>。

26. 明者省阙旨，旷然知所由。勤而行之，夙夜不休。伏食三载<sup>④</sup>，轻举远游<sup>⑤</sup>，跨火不焦，入水不濡，能存能亡<sup>⑥</sup>，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时，太乙乃召<sup>⑦</sup>，移居中州，功满上升，膺录受图<sup>⑧</sup>。

## 【注解】

① 罡，gāng，天罡为北斗。履斗步罡宿，据俞本、王本。陈本、朱本作“履行步斗宿”。

② 遽，jù，突然。

③ 戾，lì，乖张，罪过，五章《君臣御政》，“四七乖戾”。九都，河之源，多曲折之地。《山海经·中山经》称，和山“上无草木而多瑶碧，实惟河之九都。是山也，五曲九水出焉，合而北流，注于河。”

④ 服食，服食刀圭，喻修丹。三载，“夙夜不休”的三载。夙夜不休，非指一天二十四小时练功，而是十七章《二气感化》“寢寐神相抱，觉悟候存亡”之义。一般来说，功成需一万个功时（功指入静有效功，时指小时）。每天练功三小时，约九年功成，每天十功时，约三年功成。

⑤ “轻举”以下三句，《庄子》数言之。《大宗师》，“古之真人，不逆寡，不雄成，不耆士。若然者，过而弗悔，当而不自得也。若然者，登高不栗，入水不濡，入火不热，是知之能登，假于道也若此。”《齐物论》：“至人神矣，大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山，（狂）风振海而不能惊。若然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外，死生无变于己，而况利害之端乎？”《庄子·达生》以及《列子·黄帝》都说，“至人潜行不窒，蹈火不热，行万物之上而不栗。请问，何以至于此？关尹曰，是纯气之守也。非智巧果敢之列居”。《列子·黄帝》，黄帝云梦游，“非舟车足力之所及，神游而已”，“入水不溺，入火不热”。“仲良曰，汝弗知乎？夫至信之人，可感物也，动天地，感鬼神，挠六谷，而无逆者，岂但履危险，入水而已哉？”。

⑥ 存，生存。亡，死亡。能存是相对的，并非永存，而是长存，相对的长存，长存是因为炼气存神，逆而制之。逆制不懈，气聚神聚，则不死。逆制之力或疏，或失当，或不力，则气消而神也消。神消即是死亡。人身带有宇宙自生成以来的全部信息，要

认清他们是不可能的。人的生命由这些信息制约，由于不能认清全部信息，因此也无充分的自由而言。我们即使极力逆而制之，甚或“树老重新接嫩枝”，但总会因为认识不到而造成疏忽，失当或不力，从而使死神降临。丹家能亡，指丹家时时可死。人要健康，必须阴平阳秘，无太过不及，气机缓急先后，稍一失调，纤微之差，轻则或结为痼疽，或滞为拘挛，或精气蓄乱，神不归舍，以至癲痫，重者立刻毙命。特别是据候抽添者，他们平时根据己意调整气机，“高者抑之，低者举之，不足者补之，有余者减之”，而使气至当时。如若方寸一乱，无论是主观因素还是客观因素造成的，都会倒地立毙，所以预知或预谋自己死期的丹家是见诸史籍的。丹家认清了有生必有死，所以生死无惧，能生则谋生，不能生则乐死。

⑦ 太乙，又称太一，泰一。《史记·封禅书》，“天神贵者太一”。陶弘景《洞玄灵宝真灵位业图》列玉天太一君于第一神阶之右位。《云笈七签·珠宫玉历》称上上太一为第一神仙，说他为“道之父也，天地之先也，乃在九天之上，太清之中，八冥之外，细微之内，吾不知其名也，元气是耳”。《淮南子·诠言训》，“洞同天地，混沌为朴，未造而成物，谓之太一”。元气一语，道出太一本质。

⑧ 受图，受神仙座次。《洞玄灵宝真灵位业图》将神仙分为七阶。《珠宫玉历》列有五十五神仙。神仙一说，最为感人。不谙此道者，常依小说家解，而入迷途。真正而不是冒牌的丹家，历来认为，神者伸也，寿命延伸，长寿之人；仙者先也，身体回归先前状态，还童或返祖之人。本节的神仙不指有血有肉的具体个体，也非外物，而是身内之物。人身的每个部分，都有一个神。每一脏器，每一肢节，都有一个神。大脑有一个神，一个大脑小人，丘脑也有一个神。叫丘脑小人。大脑和丘脑，又分成许多区域，每一区域，又各有一个神。《黄庭内景经》说是“泥丸百节皆有神”。其实不止脑与肢节，小到每一个细胞，都有一个神，都有一个信息小人。这是由信息的全息性决定的。人掌握全部信息是不可能的。受图只是表明练功的程度，即掌握和控制自身信息的程度，和小

说家故事渺不相涉。

### 【章解】

所谓气功，是意念指挥能量作功。断杵，碎碑，嚼碗，顶断锁喉枪，绷断缚身索，抵住汽车压，超感官知觉 (extrasensory perception)，遥视 (clairvoyance)，遥听 (clairaudience)，意念施动 (psychokinesis)，意念移物 (poltergeist)，思维传感 (telepathy, thought transference)，意念改变物质成分，出阳神 (out-of-the-body experience)，辟谷，跨火不焦，入水不濡，发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，耆妪成姹女，诸如此类，都是意念指挥，能量作功的结果。气功十分神妙，也最易出偏，流入旁门，所以要明辨邪正。

当我们打通身体内部气路之后，会出现超出常人的特异功能。对于这些特异功能，正确的态度，是既不要追求，也不要惧怕，认为出了偏，而应该任其自然，永远坚持归根返元、抱朴含真、宣耀精神、化形而仙的既定原则。

一个道成德就的气功师，应该是为而不持，生而不有，大成若缺，大盈若冲，大直若屈，大巧若拙，大辩若讷，大智若愚。他们懂得知者不言，言者不知，因为道可道，非常道。大道不可言传，只可意会。假传一本书，真传一句话。他们会默默地做好事，做善事，为人民群众做防病治病工作，但决不会表现自己，炫耀自己。

利用人性的弱点，挑动人的七情六欲，或吹嘘三天发外气，七天通周天，或蛊惑开天目，或教唆行房中，其实是从中渔利。拔苗助长，先喜而后悲，杀鸡取卵，因小而失大。他们既无功德，也未得道，只不过是图财害命而已。

### 【释义】

是非表现在功法上。除了阴阳配合，坎离施化，其他都是旁门小道，内视五藏，存想回呵，外履斗宿，步罡握诀，使用六甲

图符，都不是正道。御女采战，不讲九一金水，致使元胞浊乱。杜绝谷食，忍饥食气，致使胃肠鸣响。名为吐故纳新，实则吐掉身中正气，吸入外邪，反而致病。昼夜不眠，轮年打坐，以致精神恍惚，百脉沸驰，形气亏伤，居无宁日。累土立坛，朝祭暮祀，白日见鬼，梦寐夜作，起初心欢意悦，自谓得长生，终究厥命，形骸腐露。总而言之，举止失措，违背正道，悖逆之极，失去枢机。旁门小道。不止上述几种。不管千种万种，都是违背黄老，徒费曲折。

懂阴阳的人，省究其旨，当然豁然知其门径。一旦得入其门，勤恳实践，日日如此，三年功时积满，就可以轻足远游，入火不焦，入水不湿，存亡任其自然，知足长乐，不求无忧。大道炼就，内得获成，身中太乙，自然召见行封，达到新境地，升到新程度，排入新等级。

#### [复习思考题]

1. 什么是太乙？
2. 什么是神，什么是仙？本章所讲的神仙和小说家笔下的神仙有什么不同？
3. 三年功成，三年是我们日历的三年吗？
4. 你认为《参同契》是排斥修丹以外的一切其他功法，还是只批评他们的短处？
5. 你认为各家功法都可以练，积小成为大成吗？你认为形神要同炼吗？为什么？
6. 你认为为什么《参同契》要批评其他功法，是门户之见吗？

## 第八章 《火记》金丹

27. 《火记》不虚作①，演易以明之。偃月作鼎炉②，白虎为熬枢③，汞日为流珠④，青龙与之俱⑤。举东以合西，魂魄自相拘⑥，上弦兑数八⑦，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。

28. 金入于猛火<sup>①</sup>，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明，金不失其重，日月形如常。金本从月生<sup>②</sup>，朔旦受日符。金返归其母<sup>③</sup>，月晦日相包，隐藏其匡郭，沉沦于洞虚。金复其故性，威光鼎乃熹。

29. 子午数合三<sup>④</sup>，戊己号称五，三五既和谐，八石正纲纪<sup>⑤</sup>，呼吸相含育<sup>⑥</sup>，伫息为夫妇<sup>⑦</sup>。黄土金之父，流珠水之子<sup>⑧</sup>。水以土为鬼，土镇水不起。朱雀为火精<sup>⑨</sup>，执平调胜负。水盛火消灭，俱死归厚土<sup>⑩</sup>。三性既合会<sup>⑪</sup>，本性共宗祖<sup>⑫</sup>。

30. 巨胜尚延年<sup>⑬</sup>，还丹可入口<sup>⑭</sup>，金性不败朽<sup>⑮</sup>，故为万物宝，术士服食之，寿命得长久。土游于四季，守界定规矩，金砂入五内。雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色悦泽好，发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，老妪成姹女，改形免世厄，号之曰真人。

### 【注解】

① 《火记》，朱熹注曰“古书，今亡。未可知”。彭晓，储华谷，陈显微，俞琰等认为，《火记》六百篇，“其旨不外乎《周易》”，“亦犹六十卦”。多数人认为，《参同契》下篇自云，大易黄老炉火，“三道由一，俱出径路”。大易为《周易》，黄老为《老子》，炉火为《火记》。伯阳合叁家为一，故题名《参同契》。

② 偃月，仰月，北方肾水与西方肺金之象，易名为坎☵，阴爻表水，阳爻表金，黄老称元精，可理解为先天信息或原始信息。

③ 白虎，西方肺金之象，是文字化的数学符号。龟龙雀虎这一四时数学模式中的第四相(phase)。龟龙雀虎模式适用范围很广。虎在不同层次，不同时间，有不同的含义。如果用龟龙雀虎模式表示丹道中的信息观，则虎代表生殖细胞信息中，已被心神认识和转录过的部分。调节呼吸快慢深浅的信息即是其中一例。熬，熬炼。枢，枢纽。熬枢，炼丹的枢纽。

④ 汞，水银，因其外明内暗，故在丹道中常用作离☲的代

名。汞日，南方心火与东方肝木的合象，易名为离 ☲，阴爻代表木，阳爻代表火，黄老称为元神，可理解为经过大脑加工的后天信息或神识信息。《周易·离》，“日属火，象流珠”。日、汞、流珠、离、元神等是同义反复，是同一数学模式的不同文字代表符号。

⑤ 青龙，东方肝木之象，是文字化的数学符号，龟龙雀虎四时模式的第二相(phase)。龟龙雀虎模式得名于人类对胚胎生长和生物进化两个不同层次时间节律的研究，龟龙雀虎模式是古代丹家对自身遗传信息内视自省的结果。后来用于表示一年中生物的生长收藏，并进而用于天文历法，成为四时之象。人体脏器发生和生物进化相关，故龟龙雀虎模式也可作它们的相互关系的代表。用龟龙雀虎模式表示丹道中的信息观，则青龙代表大脑神识中尚不完善的部分，代表大脑中尚未运用的认识能力。

⑥ 魂魄是丹道的专用字，亦即青龙白虎。魂为 ☳ 中阴爻，魄为 ☶ 中阳爻，魂魄仅用于二字的象形含义。魂魄二字，是云与白附于鬼上，鬼者归也。丹家认为，万物都是“精流气布”而成，精为信息，气为能量。归是归于信息。鬼不是别的，只是信息而已。信息之白者，即可以瞻视者，可供认识者，为魄。信息之流动如云，需附体而居，如云之获尘，而为雨者，为魂，可以理解成大脑神识中尚不完善的部分。魂魄相交，即可产生出新的认识。

⑦ 初一至初八，共八日，十六至二十三，也八日

⑧ 金，此处指化学元素金(Au)

⑨ 金，此处指月魄。

⑩ 五行有相生相克。水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，水复生木，周而复始，是相生。生者为父、母。被生者为子、女。水克火，火克金，金克木，木克土，土克水，水复克火，周而复始，是相克。克者为官(夫)鬼，被克者为妻(妇)财。丹道运用五行，强调相克。它以克为生，故母隐子胎。

⑪ 子午，南北。据《河图》，北生数一成数六，南生数二成数七，东生数三成数八，西生数四成数九，中央生数五成数

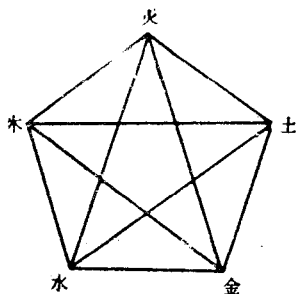


图18 五行克生图

十。

⑫ 八石即八卦。《金碧经》，“神室者，丹之枢纽，众石之父母”。一章《大易总序》，“乾坤者，易之门户，众卦之父母”。神室不是外物乃人身中的乾坤，众石也非外物，乃人身中的众卦。四章《圣人上观》，“四者合三十，易象索灭藏，八卦布列曜，运移不失中”。

⑬ 呼吸有三，一是天地呼吸，一是人身呼吸，一是丹法呼吸。邵雍《皇极经世》，“冬至之后为呼，夏至之后为吸，此天地一岁之呼吸也”。这是天地呼吸。《黄帝内经·灵枢》，“出气曰呼，入气曰吸，一呼一吸谓之一息”。《难经》，“呼出心与肺，吸入肾与肝，呼吸之间，脾受谷气也”。这是人身呼吸。《老子》，“绵绵若有，用之不勤”。《庄子》，“真人之息以踵”。这是丹法呼吸。《黄庭内景经》，“后有密户前生门，出日入月呼吸存”，则是人身与丹法的呼吸兼而有之。“出日入月”是丹法呼吸，“呼吸”是人身呼吸。此即调息。人的心神，多用于认识身外事物，一旦离境，就不能自立，所以用调息这一方法，拴系此心，使心息相依。久之，便无息可调，唯绵绵若存而已。

⑭ 伫息，屏气。屏气不是憋气，它是调息活动中的土，又称戊己，意，媒婆。意者忆也。记忆又叫储存，不仅存于大脑，也存于遗传信息中。存于大脑的叫离土、离己，存于遗传信息的叫

坎土、坎戊。关于遗传信息中的储存问题，国外有小白鼠迷宫试验，证明记忆可遗传。夫妇，金克木，火克金，故曰夫妇。丹法以克为生，无媒不能成夫妇，无土不能以克为生。

⑮ 流珠，此处为狭义流珠，只指木，较本章注④中的流珠的定义域略窄。

⑯ 朱雀，南方心火之象，是文字化的数学符号，龟龙雀虎周期模式的第三相，可以理解为心神，后天认识，神悟。

⑰ 俱死，十一章《〈龙虎〉还丹》，“岁有将欲訖，毁性伤寿年”。归厚土，十一章称“形体为灰土，状若明窗尘”。

⑱ 三性，水土火，精气神。水即27节“偃月作鼎炉，白虎为熬枢”。火即27节“汞日为流珠，青龙与之俱”。土即坎戊离己，伫息，炁。炁是火在无下，即心火熬炼无形信息。十一章叫“下有太阳气”。十八章《流珠金华》称严父。廿四章《法象成功》称炎火、罗网。廿五章《鼎器妙用》称首尾武。

⑲ 宗祖，最原始状态，阴阳混沌。

⑳ 巨胜，芝麻。

㉑ 还丹，所谓丹者，非色也，红黄不可以致之。所谓丹者，非味也，甘咸不可以合之。丹者，乃气也，坎离所合。“先天地生，巍巍尊高”，其大无垠；“粉堤以一九，刀圭最为神”，其小无间。还字即点明丹道的方法，也指明目的。就目的而言，一则要返老还童，“发白皆变黑，齿落生旧所”；一则要返人还祖，“跨火不焦，入水不濡”，具有人类远祖才具有的功能。就方法而言，用现代语言讲，是提取生殖细胞所携带的高保真的先天信息，去修补由于内因、外因、不内外因而畸变的体细胞信息，达到延伸寿命，返老还童的目的。利用后天意识手段，去激发封闭的受制约的不起作用的先天隐性信息，恢复进化过程中先于人的动物所具有的功能，达到返人还祖的目的。用古代语言，就是“金为水母，母隐子胎”，河车搬运，淘金于水。还丹名目繁多，有小还丹，大还丹，七返还丹，九转还丹，金液还丹，玉液还丹，以下丹还上丹，以上丹还中丹，以中丹还下丹，以阴丹还阳丹，以阳丹还阴丹，不胜枚

举，也有丹同名异，或丹异名同者。所有还丹，其修炼原则都大致相同，唯其成丹时候有别而下手处各异也。

入口，即服食。李筌注《阴符经》曰“金丹之术百数，其要在神水华池”。《黄庭内景经》，“口为玉池太和宫，漱咽灵液灾不干”，“肝罗三焦下玉浆”。六章《二孔穴法》“上闭则称有”，也含有闭口抵腭而有吐液之义。现代科学证明，吐液的上皮生长因子促进机体细胞蛋白质和DNA合成，吐液中有抗衰老和抗肿瘤因子。吐液作用有昼夜节律。吐液不是还丹，但它在制造还丹中的作用是不可忽略的。

② 金：此处双关，明指 Au 不腐朽，实喻金丹，亦即下文的金砂。丹即气，即坎土离土，将二土重叠，也即刀圭。它们本是一个东西，其区别唯在炼出和未炼出之间。

### 【章解】

本章由陈致虚《分章注》的《龙虎两弦》（即廿七节）、《金返归性》（即廿八节）和《二土全功》（即廿九、三十节）三章合成。

《参同契》上篇有四个层次。第一章是第一层次，是全书的总纲。第二至七章是第二层次，是修丹的准备阶段。相当于我们今天常讲的气功。在这个层次，可以祛病延年，可能出现一些特异功能。但特异功能是偶然发生的，多数情况下是不能重复的，能够重复的只是个别的。第八至第十章是第三层次，开始讲修丹。第八章讲修丹的方法与结果，第九章则再一次明辨邪正，杜绝走上邪路，第十章则指明进一步研究的方法。为进入下一层次作好准备，是承上启下之章。第十一章是第四层次，讲明修丹的最后一步，归根返元。

在能量集聚，信息渠道打通之后，任务就是信息调制，就象无线电上有调幅和调频一样。修丹就是要使集聚后的能量成为信息的载体。金丹，是运用元神顿悟元精的方法，采取五行相克，以克求生的模式，炼制信息能量共生体。过去，这叫据候抽添。现在，亦可以叫对症施功。

人身有元精，元精是父母交合时就确定下来的，指挥个体一生生长老死的指令信息。这个信息有它既定的工作程序。人进入气功态之后，可以领悟这个指令信息的一些情况。世界上没有谁能具有另一人完全相同的信息，但整个人类却有一个大致相同的程序。这个程序和整个宇宙的程序具有类似的模式，且节奏相应。智者察同，愚者察异。人利用自己的悟性，结合进入气功态的内观实际，可以掌握一些调节自身信息的经验。这个经验，被记忆下来，储存下来，就叫意。运用成功的经验，去祛病，去调节自身太过不及的信息，就叫据候抽添。

### 【释义】

《火记》之作，不是虚妄无据的。演易可以证明。如果先天信息(偃月)是鼎炉，那么其中将被认识的信息(白虎)就是药物。人的认识能力为流珠，其中尚未运用的能力就是青龙。令东方的青龙与西方的白虎相合，将被认识的信息(魄)与尚未运用的认识能力(魂)相交，就产生出新领悟的信息。就易数来说，上弦如兑☱，其数为八，下弦形如艮☶，其数也是八。两弦相合，则成乾☰和坤☷。两八合为十六，十六两正是一斤。一斤384铢，易有384爻，二数正好相等，不偏不倚。

金是先天信息中可被认识部分，火是人的认识能力。信息被认识、转录，不改变其特性，就象金子在猛火中不变色。人自出生以来，先天信息和认识能力，就象天上的日月，升降往来，从未停息。“金”在转录过程中不失真，日月在运行中不改变常形。月受日照，朔旦后才看到金属似的光泽。晦朔之际，日月在地球同侧，月光回照到太阳，整个身子都看不见了，好象沉沦于洞虚之地。朔旦之后，月光复其故性，才又洞赫鲜明。

子一午二，合而为三，戊土己土，土数自为五。一，二，五，三家合谐，以八卦为纲纪。呼吸可以产丹，是因为伫息使水火为夫妇。土生金为父，流珠是水之子。土克水故为鬼，土镇水则水不起。心神为火精，依火候抽添，水盛则火消灭。水火俱死，归

于厚土。水火土三家之所以会合，因为它们本来同宗共祖。

吃芝麻都能延寿，何况食还丹。信息不灭，所以为万物之宝。术士伏炼咽食金丹，所以寿延命长。土在四季各主十八日，规定了各季的界限和规矩。金丹进入五脏内，象风雨一样雾散，熏蒸到达四肢，脸色变得泽悦，白发又黑，落齿重生，老头子变成小伙子，老太婆变成大姑娘，返老还童，脱离死亡，号称真人。

### [复习思考题]

1. 解释名词：偃月、鼎炉、熬炷、汞日、流珠、魂、魄、青龙、朱雀、白虎。
2. “金入于猛火，色不夺精光”比喻炼功中的哪种情况？
3. 呼吸和伫息在炼丹中的功用是什么？
4. 弦月，兑艮表示炼功中的什么情况？
5. 《参同契》为什么强调月隐其郭的情况？
6. 请用五行相克的模式说明练功的情况？
7. 结合练功实践，谈谈对“土游于四季，守界定规矩”的认识。
8. 你亲见或亲身体会到练功后肤色光泽悦人，心身都变得年轻的情况吗？你听说过白发转黑，齿落重生的情况吗？

## 第九章 同类合体

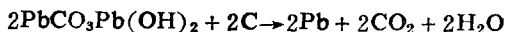
31. 胡粉投火中①，色坏还为铅②；冰雪得温汤③，解释成太玄；金以砂为主④，稟和⑤于水银。变化由其真，始终自相因。欲作伏食仙，宜以同类者。植禾当以谷，覆鸡用其卵，以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成檟⑥，类同者相成，事乖不成宝，燕雀不生凤⑦，狐兔不乳马，水流不炎上，火动不润下。

32. 世间多学士，高妙负良才，邂逅不遭遇，耗火亡货财⑧。据案依文说，妄以意为之，端绪无因缘，度量失操持。捣治羌石

胆⑨，云母及礞磁，硫黄烧豫章，泥汞相炼飞⑩，鼓铸五石铜⑪，以之为辅枢。杂性不同类，安肯合体居，千举必万败，欲黠反成痴，侥幸讫不遇，圣⑫人独知之。稚年至白首，中道生狐疑，背道守迷路，出正入邪蹊，管窥不广见，难以揆方来。

### 【注解】

① 胡粉，也称铅粉，主要成分为碳酸铅白 $n\text{PbCO}_3\text{Pb}(\text{OH})_2$ 。丹家以炒铅与酢盐炼出。胡粉色白，加炭在高温下还原为铅。



② 铅，此处指铅元素Pb。《本草纲目·铅》集解引“土宿真君本草云：铅乃五金之祖，故有五金狴犴，追魂使者之称，言其能伏五金而死八石也。雌黄乃金之苗，而中有铅气，是黄金之祖矣。银坑有铅，是白金之祖矣。信铅杂铜，是赤金之祖矣。与锡同气，是青金之祖矣。朱砂伏于铅而死于硫，硫恋于铅而伏于硫，铁恋于磁而死于铅，雄（黄）恋于铅而死于五加。故金公（铅字拆开，即为金公——摘抄注）变化最多，一变而成胡粉，再变而成黄丹，三变而成密陀僧，四变而为白霜。”这是外丹家言。《参同契》专言内丹，借铅喻坎，和铅元素毫不相关。因为铅外黑内白，第六章《两孔穴法》称“故铅外黑，内怀金华”，而坎 ☵ 也是外黑内白，所以丹家常以铅作坎的同义语。同理，汞在内丹中，也不是汞元素Hg，而是取其外白内黑的特征，作离 ☲ 的替代词。本节虽介绍炼铅的化学方法，目的并不是介绍炼外丹，而是说明炼内丹绝不能用铅汞之类的体外之物。

③ 温：热水。汤，开水。太玄：水。“玄”据朱本、俞本、王本。陈本作“虚”。

④ 金：白金，死水银。砂：硃砂。外丹家做法，朱砂与水银同入灰池，以火煅之，则白金浮起，而水银沉底。有人认为，以水银（Hg，原子序数80，原子量200.61）和铅（Pb，原子序数82，原子量207.21）炼出金（Au，原子序数79，原子量197.2）是可能的，



只要丹家手中有放射性元素即可。此说当否，待考。

⑤ 稟，据俞本、朱本、王本。陈本作“秉”。稟和，稟性相和。

⑥ 楨，楸树。《左传》哀公十一年，“树吾墓楨”。楨作茶解也通，《尔雅·释木》，“楨，苦茶”。《茶经》：茶“其名有五，一茶，二楨，三苳，四茗，五荈，而以楨为最古。今人通称为茶，盖形近乎茶，而声近乎楨。”译作楸则与蒿比形，译作茶则比其用。

⑦ 生，据俞本、朱本、王本。陈本作“成”。

⑧ 货财，据俞本、朱本、王本。陈本作“资财”。

⑨ 羌，据俞本、朱本、王本。陈本作“韶”。羌石胆：胆矾，出自秦州羌道峪。礬，礬石。味辛有毒。磁，磁石。豫章，朱砂。豫章盛产朱砂，故以产地名代。

⑩ 炼飞，据俞本、王本。陈本、朱本作“炼治”。

⑪ 鼓铸，据王本。陈本、朱本作“鼓下”。俞本作“鼓捣”。

⑫ 圣，据俞本、王本。陈本作“至”。

### 【章解】

同前面在讲完养己筑基、凝聚能量、打通信息渠道后，要用第七章来明辨邪正一样，讲完“火记”金丹，也要进一步明辨邪正，要讲清楚所谓金丹，不是黄金白银，不是满脑子钱锈的人所追求的东西，所谓金丹，也不是外物，而是内丹。所用的药物，不是五金八石，而是自身的精、气、神。

《参同契》研究的对象，是无形的客观存在。这种存在，因其无形，是无法用语言表达的。魏伯阳仿效圣人，指画古文，借用比喻，开示后昆。《参同契》所有名词，都不是指实。肝不是肝脏，木不是木头，东不是东方，春不是春天，青不是深绿，等等。所有这些字，肝、木、东、春、青都是一个东西，是它们的同构形式。在这个意义上，它远比“概念”更抽象。但这个同构形式，又是具体的，“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”，“是谓无状之状，无物之象”（《老子》）。在这个意义上，它远比“概念”具体。不懂得这一点，

是读不懂《参同契》的，望文生义，只能误入歧途。

### 【释义】

胡粉投入火里，白色粉末变成灰黑色铅；冰雪遇温水开水之热，就消融成水；朱砂掺适量汞烧炼，可以得到死水银。胡粉、冰雪、朱砂之所以这样变化，有它自身的内在根据。由什么开始，就会有什么结果。想服丹来返老还童，也只能用体内的同类东西。种谷要用谷种，孵鸡要用鸡蛋。用自身的东西，顺其自然，才能培育出还丹。鱼目徒似珍珠，依然不是珠宝，蓬蒿只是草本，绝不能象楸树高大挺拔。同类事物，才能相从，违背事理，难以成宝。所以雀燕不生凤凰，狐兔不奶马驹。水性下流，不能炎上；火性燥上，不能润下。

社会上很多读书人，高傲自满，自负良才，错过了明师指点的机会，枉费了许多钱财。他们看了几本丹家著作，望文生义，依文据诀，胡乱照个人理解修炼。他们和丹道的下手功夫没缘，不懂如何操纵火候，如何把持份量，反而鼓捣石胆云母与礬磁，用硫黄烧朱砂，把泥土兑水银去熬炼，鼓风铸造五石铜，借以作延年益寿的辅枢。他们哪里知道，这些东西在丹书上都不过是比喻，并非实物。性质不同的东西不能归于同类。体外之物，怎么能与身体合而为一，安居下来？这样做，做一千次试验，失败恐怕还不止一千次。聪明反被聪明误。读书识字，旨在聪明，却因不懂装懂，办大了蠢事。心存侥幸，结果并不如愿。只有圣人才能无师自通。凡人俗子，不求明师，自童稚时练起，蹉跎白首，衰老无成。中间也许偶然碰对了，又反生狐疑，把它否定。背离道法，执迷不悟，致使脱离正道，走入歪门邪道。他们自己持一孔之见，又怎么能指导方来乍到的初学者？

### 【复习思考题】

1. 为什么说“欲作服食仙，宜以同类者”？

2. 《参同契》的作者在本章讲了炼铅汞，这里讲的铅汞和本书

其他章节的铅汞有什么不同？

3. 《参同契》的作者赞成服食外丹吗？试用作者原话说明。

4. 在炼丹中，望文生义，把丹道术语的定义域与它们和日常定义域混为一谈，有什么害处？

5. 有人说《参同契》是我国最早的一部化学书之一，你对此有何看法？

## 第十章 圣贤前识

33. 若夫至圣，不过伏羲①，始画八卦，效法天地；文王帝之宗，结体演爻辞②；夫子庶圣雄③，十翼以辅之。三君天所挺，迭兴更御时，优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢。有形易付量④，无兆难虑谋，作事令可法，为世定此书⑤，素无前识资，因师觉悟之，皓若褰帷帐⑥，瞋目登高台⑦。

34. 《火记》六百篇，所趣等不殊，文字郑重说，世人不熟思。寻度其源流，幽明本共居，窃为贤者谈，曷敢轻为书，若遂结舌暗，绝道获罪诛，写情著竹帛⑧，又恐泄天机⑨。犹豫增叹息，俯仰缀斯愚，陶冶有法度，未忍悉陈敷⑩，略述其纲纪，枝条见扶疏。

### 【注解】

① 《周易·系辞》：“古者庖羲氏之王天下也”，“近取诸身，远取诸物，于是始画八卦，以通神明之德，以类万物之情”。

② 世传《周易》为周文王所著。

③ 夫子即孔夫子。庶(shù)雄，群圣中的杰出人物。十翼为《上彖》，《下彖》，《上象》，《下象》，《系辞上》，《系辞下》，《文言》，《说卦》，《序卦》，《杂卦》。

④ 有形，丹家练功时可用感官认识之物；无兆，无形的信息，尺寸小于感官分辨率的东西。中国古代，以一和--作为二进制数的1和0，表示最基本的物质结构。每一个物体，都可以用一个数

表示。代表感官可以分辨的物体的数字，具有 $10^n$ 个数位，一般取 $n=19$ ， $n=38$ 这两个层次。由于它的数位非常大，古人称之为大数，又叫命。为了适应人的肉体感官的分辨率，在运算中不得不用比类取象方法，作近似计算。这个象，一般称为卦象。卦象是一种数学模式，就化学元素而言，坤、艮、坎、巽、震、离、兑、乾表示核外电子最外一圈的八种情况，六十四卦，就是古代元素周期表。我们今天所知，脱氧核糖核酸(deoxyribonucleic acid)简称(DNA)相联三个核苷酸组成一组，规定一种氨基酸，称为三体密码。DNA的四种不同核苷酸，组成了64种遗传密码。它们可以用64卦来表示。物质世界的其他层次，化合物，有机物，进化中的层次(蛙、蛇、鸟、兽、人)，地球，太阳系，银河系，宇宙等，都可以用八卦或六十四卦办法比类取象表示。人眼难以分辨八位以上的二进制数。大数是难穷的。但将二进制数排成矩阵形式，人眼却能够感知它的象。比如黑白电视，电流所表示的二进制数，鲜为人知，但电子流击中银屏像素点，像素点所表示的象却历历在目。不过这样的象，由于数位太多，也不宜做计算用。用六位以内的数作数学模式，进行近似计算，是简单易行的。它不仅适用于自然界，而且适用于人体科学和人类社会。唐太宗李世民在《大唐三藏圣教序》中对数与象作了辩证的说明：“盖闻二仪有象，显复载以含生，四时无形，潜寒暑以化物，是以窥天鉴地，庸愚皆识其端，明阴洞阳，贤哲罕穷其数。然而天地苞乎阴阳而易识者，以其有象也。阴阳处乎天地而难穷者，以其无形也。故知象显可微，虽愚不惑。形潜莫睹，在智犹迷”。

⑤ 此书，依俞本、王本。陈本、朱本作“诗书”。

⑥ 皓，hào，明亮。褰，qiān，撩起，揭起。帷(wéi)帐，帐子。

⑦ 瞋，据朱本、王本。陈本、俞本作“瞑”。瞋(chēn)目，睁大眼睛。




⑧ 著，据俞本、王本。陈本作“者”。朱本作“寄”。

⑨ 天机，据王本。陈本、俞本、朱本作“天符”。

⑩ 忍，据俞本、朱本、王本。陈本作“有”。

### 【章解】

《圣贤前识》陈致虚《分章注》叫做《三圣前识》。这一章承上启下。它主要阐明《参同契》和易数体系的言言特点。言语不能充分表达人们意会到的客观存在，所以伏羲画出卦象来进一步表达那尚未表达的部分。但是卦象太模糊，好象现代派抽象画，具有不同感受的人就具有不同的理解，所以又要做一点限制性说明，因此文王写出爻辞以尽其情伪。文王的文字，六百年后，到了孔子时代，就难以理解了，所以孔子著十翼以辅之。再过六百年，到魏伯阳时代，由于语言环境的变更，学者得到这一瑰宝，也只能“韞椟终身”，“传世迷惑”，所以又要重加说明，开示后昆。

魏伯阳后的一千八百年，特别是欧西文化传入的这三百年，中国文字语言环境发生了更大的变化。汉字的六书特征被西文的拼音特征湮没了。传统思维方式也随之削弱。很少有人注意  即是水，易即是日月。更少有人知道东者动也；西者息也；易者匿也、译也、意也；神者伸也；仙者先也；鬼者归也。也没有几个人可以想到，铅（铅）字可以拆成金公，由于铅外黑内白， 是外阴内阳，因此铅即是  。于是有人断言，五行是五种元素，木就是木头。五藏的心就是有形质的心脏。于是一部分人斥之以鼻，说他不科学，另一些人则有保留地肯定，说它是机械唯物论。这就好象球面上的三角形，因其三内角的和大于180°，于是被只见过平面未见过球面的“科学家”斥之为异端。

语言、文字是人们交流思想的工具之一。说者听者，作者读者没有共同语言，就谈不上交流。所谓共同语言，不仅仅指文字的发音和书写相同，而且要指语汇的内涵相同，说者（或作者）所表达的意，与听者（或读者）领会的意相同。如果某语汇内涵很广，说者（或作者）取其一个内涵，听者（或读者）取另一内涵，就产生

了解。有意误解，就是曲解。坚持曲解就是抬扛，就是拒绝交流。利用曲解，伤害说者（或作者）就是文字狱。

《参同契》和易数体系描述的对象是常道。常道是无法用语言表达的。《老子》说，“道可道，非常道”。但人类为了生存，不能不研究常道，为了交流，不能不描述常道。而常道一旦被描述出来，就成了特化道。特化道是以时间、地点、条件为转移的。因此每隔若干百年，它就被误解、被曲解，甚至落入文字狱，被判处死刑。不过，常道有它的自我完善机制。它是“万变不离其宗”的宗。易者译也。只要将它重新翻译成听者（读者）可以理解的语言，它就会从文字狱中解释出来。这就是为什么伏羲画卦，文王 爻 辞，孔子十翼，伯阳“定录此文”，为什么四圣“优劣有步骤，功德不相殊”。

### 【释义】

最著名的圣人，无过伏羲。他效法天地，首先画出八卦。帝王的宗祖，当数文王，他循卦体演易，乃作爻辞。孔子是众圣之雄才，写出十篇文章，说明《周易》。伏羲、文王、孔子受命于天，处于不同时代，各领一代潮流。方法步骤虽有优劣。功绩却不相上下。制作都有根据，推度轻重，极为详审，铢两不差。有形的万物还容易认识，没有征兆的阴阳则难以谋虑。作事要有一定的法则，所以为世人删定此书，我无天资，不能前识，若非师授，岂能觉悟？一旦彻悟，群疑尽释，如揭帷帐，皓然清晰，如登高张目，无远不见。

《火记》虽有六百篇，所讲都是一事，并无殊异。虽然文字反复强调，世人却未能熟思深求。寻觅其根源，不过一幽一明而已。两者同出，出而名异。对贤者都只能有选择地交谈议论，怎敢轻易写书公布于众？缄口不说话，丹道自此灭绝，那罪过我承担不起。著书写真情，又恐泄天机。犹豫又叹息，左思右想，还得做点启蒙工作。修道是有法度的，但未敢全都说出来。略微叙述纲目，可以看见梗概，让人看到枝条扶疏，至于本根，那就只好清

读者自己去寻觅了。

[复习思考题]

1. 为什么说“有形易忖量，无兆难虑谋”？

2. 《参同契》的作者为什么要写《参同契》？他为什么要把他著作中的矛盾心理告诉读者？

3. 为什么《参同契》体系只可以作为贤者私下讨论的内容，而不便广为宣传？你能够从历史和现实生活中找到根据吗？

## 第十一章 《龙虎》还丹

35. 以金为堤防①，水入乃优游②。金计有十五，水数亦如之。临炉定铢两③，五分水有余。二者以为真，金重如本初。其三遂不入，火二与之俱。三物相含受，变化状若神④。下有太阳气⑤，伏蒸须臾间。先液而后凝，号曰黄舆焉。岁月将欲訖，毁性伤寿年。形体为灰土，状若明窗尘。

36. 捣治并合之⑥，驰入赤色门⑦。固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下⑧，昼夜声正勤。始文使可修，终竟武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温。周旋十二节⑨，节尽更亲观⑩。气索命将绝，休死亡魄魂。色转更为紫，赫然还成丹。粉堤以一丸，刀圭最为神⑪。

37. 推演五行数⑫，较约而不繁。举水以激火，奄然灭光明。日月相薄蚀⑬，常在晦朔间。水盛坎侵阳，火衰离昼昏⑭。阴阳相饮食，交感道自然。

38. 名者以定情⑮，字者缘性言。金来归性初，乃得称还丹。吾不敢虚说，仿效圣人文。古记题《龙虎》，黄帝美金华，淮南炼秋石⑯，王阳嘉黄芽⑰，贤者能持行，不肖毋与俱。古今道由一，对谈吐所谋。学者加勉力，留念深思惟。至要言甚露，昭昭不我欺。

## 【注解】

① 金，坎中一阳，坎戊，坎土。根据五行模式，金西水北，金水合称坎。坎为原始先天信息，坎戊为先天信息中，经后天训练，已经被认识的部分。金在各功法中，所代表的具体内容略异，因为功夫不同，控制先天信息的能力不同。

② 水，人体内不依人的主观意志为转移的控制信息，先天信息，原始信息，遗传信息。通过修丹，它可以逐步转化为主观意志能够控制的信息，这一部分已经转化了的信息，叫金。如以坎☵代表先天信息，两阴爻代表尚未转化的信息，中间阳爻代表已经转化了的、能够主观控制的信息。能够全部控制先天信息，就叫纯阳无阴。对于全部遗传信息来说，绝对的纯阳是做不到的。但我们将全部遗传信息划为若干部分，分阶段地取得相对的纯阳无阴是可行的。无数相对纯阳的总合，就是绝对纯阳。绝对纯阳是纯阳的极限，可以无限的接近但永远不会达到。这个极限值，丹法叫太一。能够控制的先天信息越多，纯阳越多，丹法的水平也越高，在图篆中排得座次也越高。丹法没有别的，就是通过一定的程序，训练掌握自我控制的能力。婴儿学习提肛，控制大小便，是最简单的不自觉的丹法。控制呼吸速率，调息是静功入门的方法。动功是通过一定的动作，控制身心的特定信息。它易于普及，能够迅速见效，不易出偏，不易走火入魔，但难以达到上乘水平，所以《明辨邪正》章对它作了批评，指出它“前却违黄老，曲折戾九都”，不能大成。我们提倡摈弃门户之见，广取众家之长，寻找达到大成的最佳途径。

③ 铢(zhū)两，古衡制，一斤十六两，一两二十四铢。一斤三百八十四铢，与易有三百八十四爻同义。龙虎还丹以五行数推演，不用易数，也不同衡数。铢两在此仅取其广义，可理解为作定量计算。

④ 《素问·天元纪大论》，“阴阳不测谓之神”。

⑤ 太阳气：意土，能量。在丹法中，能量都是具体的，不是



抽象的，所以，能量有很多同义语：土，戊己，伫息，严父，等等不胜枚举。丹法的关键，在于气，在于意，在于土，即《天地设位》章所说“戊己之功”。能量不能孤立存在。能量、构象、信息三者的区别只是为了方便研究。有能量必有能量存在的指令信息和能量存在的形式，有能必有象也必有数。有象也必有能有数，有数也必有能有象。任何具体的而不是抽象的东西都是如此。所以《参同契》很少抽象地讲土，一讲到土必实指，如坎土，离土，刀圭等。同一个东西，在此时、此地、此一层次可能强调其信息的一面，从而称之为数，在彼时、彼地、彼层次则可能强调其能量的一面，从而称之为土，在第三时、第三地、第三层次又可能强调其构象的一面，从而称之为神。对具体的功法要作具体分析，万不可执着，这是丹家活的灵魂。

⑥ 并，据俞本、朱本、王本。陈本作“升”。

⑦ 驰，据俞本、朱本、王本。陈本作“持”。

⑧ 炎火、始文、竞武，就是廿五章《鼎器妙用》所讲的“首尾武，中间文”。炎火即太阳气。此节从火候、从能量的角度讲炼丹，上节从份量从数量的角度讲炼丹。

⑨ 节，月节。《大易总序》章有“月节有五六”句。十二节，一周之数，也即《鼎器妙用》章所讲“始七十，终三句，二百六”的周天三百六十度。

⑩ 更亲观，据俞本、朱本、王本。陈本作“更须亲”。

⑪ 圭，二土合成，一土为离中土，离己，一土为坎中土，坎戊。圭又称戊己。

⑫ 五行数，天一生水居北，地六成之；地二生火居南，天七成之；天三生木居东，地八成之；地四生金居西，天九成之；天五生土居中，地十成之。其推演方法很多，第八章《〈火记〉金丹》，“子午数合三，戊己数称五，三五既合谐，八石正纲纪”是最简单的推演法。以一六与三八不变，二七与九四易位，成戴九履一，左三右七，二四为肩，八六为足，阴右转，阳左旋，则成为一个十分稳定的阴平阳秘系统。从数量而言，上下左右以及两条对角

线上三数之和都是十五，任何微小变化，都会打破平衡，造成太过不及。廿四章《法象成功》使用这一推演法。五行数推演法很多，七还，八返，九归都是。

⑬ 蚀，日蚀，又作日食。晦朔之际，月球在日地之间，当它进入日地连线时，挡住日之光，发生日蚀。

⑭ 离，据俞本、朱本、王本。陈本作“独”。

⑮ 《老子》，“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，强为之名，曰大”。情，木火，情绪，神情。性，金水，本性。十六章《养性立命》，“性主处内，立置鄴鄂；情主营外，恒为城郭”。

⑯ 秋石，秋即西，即金。秋石即金丹，非指外物。

⑰ 王阳，据俞本、朱本、王本。陈本作“玉阳”。

### 【章解】

《龙虎还丹》章由陈致虚《分章注》的《金丹刀圭》(三十五、三十六节)和《水火情性》(三十七、三十八节)二章合成。本章是上编的最后一个层次。

还丹之“还”，有几层涵义。还就是返还。返还是目的，也是方法。就目的而言，返还首先是祛病还原，却弱还壮；其次是返老还童，老嫗成姹女，老翁成丁壮；第三是返人还祖，使修丹者具有在生物进化链上，人类的远祖(哺乳动物、鸟类、爬行类、两栖类动物)所具有的某些功能，第四，最后返回到元精元气，即可以离体的信息人。就方法而言，返还就是以克为生，或叫逆用五行。人身的功能都是双向的，有正就有反，有生就有克，有促就有抑，有病就有复。返还、回归、复原是人身正常的自然的机制。修丹就是利用这个自然之所为，达到生命的进程逆转的目的。而最好的模式，就是“推演五行数，较约而不繁”。用现代的语言解释，就是，生物的进化是两栖动物(蟾蜍)演变为爬行动物(龙)，再演变为鸟(朱雀)和兽(虎)。鸟与兽之间没有直接进化关系，所以要以土为媒，要坎离易位，要从河图变到洛书。而返还，就是

利用以克为生，返还到这一进化圈的初始阶段。

### 【释义】

已能控制的先天信息坎戊作为堤防，尚未控制住先天信息肾精进入丹田，才悠哉游哉，从容自然。用一月三十天的周期作比喻，坎戊占十五天，肾精也占十五天。其份量之比，坎水占五分之二即是六，坎戊占五分之三即是九。水入有余，则金堤不足以固泄，因而要变，所以五分之二为真。金重不改，和开始一样，所以五分之三不入。火二要参加进来。金火水三物一起熬炼，其变化之状，不可名授。太阳气在下供能，伏蒸获能是在一瞬间完成的。先是先天信息，后来凝聚成丹，叫做黄舆，用一年来比喻这个时刻，正是年终冬至之时。伏蒸不可过久，过久则毁性伤寿年。这时，神入精中，寂然不动，似乎槁木死灰，继尔生机复转，一点真气，希微隐约，滂然上升，恰似窗前太阳光中的野马尘埃。

捣治火金水，三家合并，水火交而产黄舆。黄舆上入赤色门即口中，运用闭口抵腭，撮提肛窍等方法，务使黄舆达到完坚。炎火张于下，正在昼夜之交。嗷嗷声悲，正是婴儿初啼时。随后开始用文火，使其可以修炼，结束时要用武火才能成形。龙虎之术，毫发差殊，则不作丹，所以候视不能掉以轻心。审察紧缓，调停火候，务使寒温丝丝入扣。一个周期，正象一年十二节。节尽岁末，尤当注意。周期结束，意土相索，魄魂双亡。黄舆色转紫，此即还丹。虽然小似粉堤，却含戊己，服食咽下，作用最神。

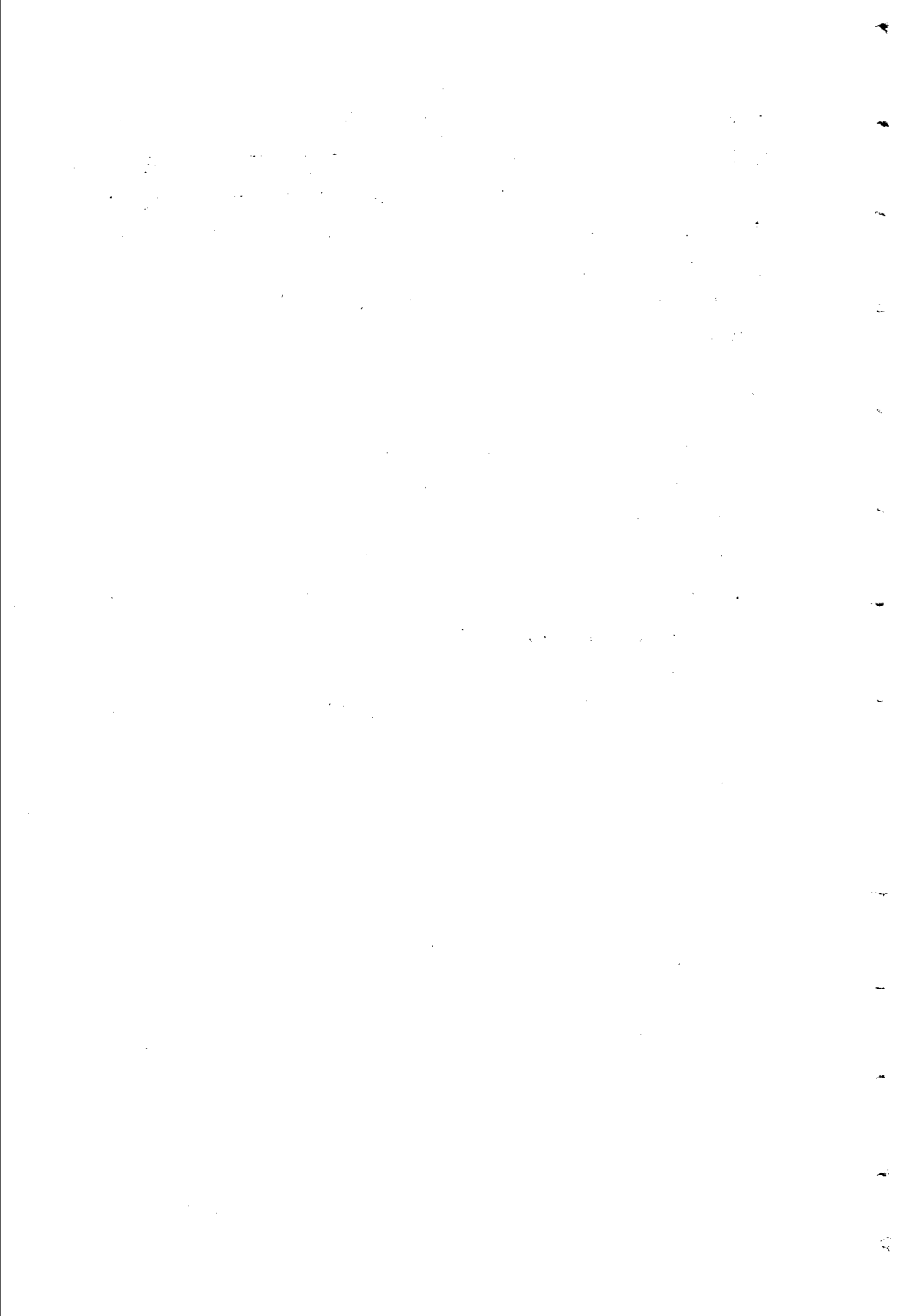
用五行推演，简单明了，毫不繁琐。用水激火，火光便会熄灭。日食发生，常在晦朔之际。水大了，月亮遮住阳光；太阳的火少了，就会白昼无光。日月相蚀，发生在日月地在一直线时，是自然而然的事。

名用来定义神情，字是就本性而言的。金是人为控制信息，本属心神，寄于西家，如今返回，复于归性，使离成纯阳，才称得上还丹。我不敢凭空造说，只不过仿效古代圣人那题为《龙虎经》的文章罢。黄帝炼丹，丹成叫金华，汉淮南王刘向好道，称

丹为秋石，汉益州刺史王阳，称丹为黄芽。贤明聪慧的人，得真师点通，便知己身大药，还炼金丹。不肖者性钝易惑，闻说铅汞，便疑是炉火外道，闻说金华黄芽，便猜作五金八石，闻说秋石，便思炼食洩溺，这些人流入邪道，不能与他们共事。古今丹道，名虽异，类虽繁，其实只是先天精金一事而已。我已讲了我多年悉心谋求的东西。学习丹道的人只要努一把力，究研玄奥，勉为深思，就知道我讲的都是至要之言，而且披露无遗，清清楚楚，并不骗人。

[复习思考题]

1. 修丹要以什么为堤防？金的所指是什么？
2. 修炼的先天信息不能超过什么量？
3. 伏蒸菹能在什么时候？占多长时间？
4. 根据你炼功的体会，丹是什么形状的，是如明窗尘吗？是如紫云上下吗？
5. 《参同契》作者描写以水激火，火光冥灭，月体遮日出现日蚀的用意是什么？
6. 什么叫还丹？怎样才能做到有意识地指挥先天信息工作？



## 中 编

### 第十二章 阴 阳 精 气

39. 乾刚坤柔①，配合相包。阳禀阴受②，雄雌相须③。偕以造化④，精气乃舒⑤。坎离冠首，光耀垂敷⑥。玄冥难测⑦，不可画图。圣人揆度，参序元基。四者混沌⑧，径入虚无。六十卦用⑨，张布为舆⑩。龙马就驾，明君御时。和则随从⑪，路平不邪。邪道险阻，倾危国家。

#### 【注解】

①阳爻为刚，阴爻为柔，《周易·系辞》，“乾坤，其易之门邪？乾，阳物也。坤，阴物也。阴阳合德，而刚柔有体”。“天尊地卑，乾坤定矣”，“动静有常，刚柔断矣”。“刚柔相摩，八卦相盪”。“八卦成列，象在其中矣。因而重之，爻在其中矣，刚柔相推，变化在其中矣”，“圣人设卦，观象系辞焉，而明吉凶，刚柔相推，而生变化”，“变化者，进退之象也。刚柔者，昼夜之象也”。

②禀，禀与。禀，据俞本、朱本、王本。陈本作“秉”。

③相须，相对注视，传递情爱信息，交媾的婉转语。须也作胥。

④偕，据俞本、王本。陈本、朱本作“须”。《素问·天元纪大论》，“物生谓之化”。

⑤精，信息；气，能量；舒，舒布。精流气布是古代关于有形的万物生长过程的基本理论。

⑥耀，据俞本、朱本、王本。陈本作“映”。

⑦玄，元，信息。冥，暗，低于肉眼的分辨度。玄冥，亦即元精，原始信息。四章《圣人上观》，“元精眇难睹”。《黄庭内景

经》，“肾神玄冥字育英”。

⑧混沌，天地未辟，阳阴未分之貌。第三章《日月悬象》，“混沌相交接，权舆树根基”。

⑨用，据俞本、王本。陈本、朱本作“周”。

⑩舆，车。龙马，北斗。《周易·说卦》，“乾为马”。乾爻辞用以说明龙星。龙星即北斗星。丹道以身为舆，以意为马，以心为御。

⑪《周易·兑》，“和，兑之吉，行未疑也”。《列子·汤问》，“齐辑乎轡銜之际，而急缓乎唇吻之和”。《素问·上古天真论》，“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。随，第一章《大易总序》，“随轨辙”。

### 【章解】

中编与上编相表里，它主要将上编讲的修丹的过程中的几个关键问题，分别再作进一步阐述。

《阴阳精气》章与《大易总序》章相表里。涵义较《大易总序》更为深化。它不仅仅以龙马车舆比喻北斗，不仅仅因斗定四时而言“覆冒阴阳之道”，“数在律历纪”，而且指出“阳禀阴受，雄雌相须”这一修丹中十分重要的命题。

### 【释义】

阳物一连(—)，阴物两断(---)，上下配合，内外相包。阳物禀与，阴物含受。雄雌相爱交合，共同创造生化，信息能量因而舒布。离日坎月，冠丹道之首，日耀垂辉，月光敷晖。信息元精，难以测识，不可描画。圣人揆度日月，参考排列信息的基本顺序。乾坤坎离，四者混沌不分，表示初始状态，余六十卦，张布一周，作时空座标。观斗授时，英明的君主，依时驾馭。政令和于术数，则国泰民安，政途平坦，没有歧路。走上邪门歪道，则险阻横生，倾家危国。

### 〔复习思考题〕

1. 作者叙述雄雌相胥的目的何在？
2. 玄冥难测，作者用什么形象比喻来说明信息？
3. 明君如何御政才国泰民安？修丹者如何御气才不走火入魔？

## 第十三章 君子居室

40. “君子居其室<sup>①</sup>，出其言善，则千里之外应之”，谓万乘之主<sup>②</sup>，处九重之室，发号施令，顺阴阳节<sup>③</sup>。藏器待时<sup>④</sup>，勿违卦日<sup>⑤</sup>。屯以子申<sup>⑥</sup>，蒙用寅戌，六十卦用<sup>⑦</sup>，各自有日。聊陈两象，未能究悉。

41. 在义设刑<sup>⑧</sup>，当仁施德，逆之者凶，顺之者吉。按历法令，至诚专密<sup>⑨</sup>，谨候日辰，审察消息<sup>⑩</sup>。纤芥不正<sup>⑪</sup>，悔吝为贼。

42. 二至改度<sup>⑫</sup>，乖错委曲，隆冬大暑，盛夏霜雪。二分纵横<sup>⑬</sup>，不应漏刻<sup>⑭</sup>，风雨不节，水旱相伐，蝗虫涌沸，山崩地裂，天见其怪，群异旁出。孝子用心，感动皇极<sup>⑮</sup>，近出己口，远流殊域。或以招祸，或以致福，或兴太平，或造兵革。四者之来，由乎胸臆。

43. “动静有常”<sup>⑯</sup>，奉其绳墨，四时顺宜，与气相得，“刚柔断矣”，不相涉入，五行守界，不妄盈缩。易行周流，屈伸反复<sup>⑰</sup>。

### 〔注解〕

①《周易·系辞》，“君子居其室，出其言善，则千里之外应之，况其迩者乎？居其室，出其言不善，则千里之外违之，况其迩者乎？”此言决策，发号施令必须顺应时令，合乎实际。

②谓，据俞本、朱本、王本。陈本作“为”。

③阴阳节，节气。古天文学分黄道为十二次，太阳一月过一



次，称月节。一月之内，有一中气，一节气，通称节气。一气平均十五日二十二分。一年二十四节气，三百六十五日二十五分。以冬至日为岁首。这是纯太阳历。太阴历大月三十天，小月二十九天。农历为太阳太阴合历，以太阴定月，以太阳定年。农历以含雨水之月为春正月，无中气之月为闰月。平年十二月，闰年十三月。

④器，器用，工具。春耕，夏耨，秋收，冬藏，各用不同工具。《周易·系辞》，“君子藏器于身，待时而动”。待时，依俞本、王本。陈本、朱本作“俟时”。

⑤中国商周时代，农业已很发达，积累了不少治理农业国的经验。农业生产，最重要的是不误农时。周文王利用已有的易卦，编演爻辞，分析已往事件成败原因，总结出活动安排的吉凶祸福，元亨利贞，规定了各种活动的时间，预测发展变化的趋势。活动牵涉面，不仅仅是农事，连商旅出行，婚丧嫁娶都包括在内。在当时条件下。它们是正确的，随着时代前进，科学进步，某些过死的规定不再适应新的情况，不但不再适用，而且令人费解，于是见仁见智，各有取舍。孔子著《系辞》，总结了春秋时代的情况，说“易有圣人之道四焉，以言者尚其辞，以动者尚其变，以制器者尚其象，以卜筮者尚其占”，“夫易彰往而察来，而显微阐幽”，“其称名也小，其取类也大，其旨远，其辞文”，所以仁者见仁，智者见智。其实只是一句话，后世运用《周易》，只取其思维科学或数学的合理内核，结合自身的实践。《参同契》称大易，黄老和炉火“三道由一，俱出径路”，即是取大易之数，黄老之理，炉火之法。勿违卦日，原指要按爻辞规定，来安排农活，即不要错过黄道带天象所指的农时。本节无一言丹，但也无一言不言丹。治气如治国，攻病如攻敌，事虽异，理却同。炼丹必须法自然，决不能以己意为之，决不能主观强加客观之上。“藏器待时，勿违卦日”即是既要主观符合客观，又要充分发挥主观能动性，利用客观规律这样一个命题。《孙子》所谓“昔之善战者，先为不可胜，以待敌之可胜，不可胜在己，可胜在敌”，也与此同理。

⑥屯蒙，一章《大易总序》有“朔旦屯直事，至暮蒙当受”句。六十卦，无一不是卦爻反对。其用在于寓火候上下。屯，自初爻至上爻，为阳火自下而升，进入泥丸。以屯卦反看，是为蒙卦，即屯之上爻至初爻，为阴符自上而降入黄庭。余58卦类此。懂得了这点，则火候可明，不必再论卦例。火候只是存神。



图19.屯用子申、蒙用寅戌图

⑦六十卦用，依俞本、王本。陈本、朱本作“余六十卦”。

⑧秋冬为义，春夏为仁。刑主杀伏，德主生起。《淮南子·天文训》，“日冬至则斗北中绳，阴气极，阳气萌，故曰冬至为德。日夏至则斗南中绳，阳气极，阴气萌，故曰夏至为刑”。《管子·四时》，“阴阳者，天地之大理也。四时者，阴阳之大经也。刑德者，四时之合也。刑德合于时则生福，诡则生祸”。《素问·四时调神大论》，“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道”。“道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱”。

⑨密是相对的，不失即是密。《老子》，“天网恢恢，疏而不失”。五章《君臣御政》，“管括微密，开舒布宝”。

⑩消，消减；息，生息。一年、一月、一日，各有盈虚消息。春夏秋冬，一年之消息；晦朔弦望，一月之消息；昼夜晨昏，一日之消息。人身法天象地，气血盈虚消息，与天地道化同途。《素问·生气通天论》，“平旦，人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”。《素问·阴阳离合论》，“天为阳，地为阴，日为阳，月为阴。大小月三百六十日成一岁，人亦应之”。《素问·

八正神明论》，“月始生，则血气始精，卫气始行；月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。是以因天时而调血气也”。“先知日之寒温，月之虚盛，以候气之沉浮而调之于身”。气血盈虚消息，今称生物钟，或体钟 (body clock) 生物无不有之。《淮南子》，“蛤蟹含珠，与月盛衰”，“月虚而鱼脑减，月死而蠃蚌黥”。人体带有自宇宙生成至今的全部信息，因而具有全部节律，唯其显与隐而已。丹家不知这一点，是调不好火候的。

①炼丹完全是法自然。其大法有二，一是为无为之政，“上德无为，不以察求”；一是据候抽添，“发号施令，顺阴阳节”。无为，仅能祛病延年，寿终正寝，活到一百至一百五十岁。“老翁复丁壮，老姬成姘女”，即指祛早衰早老之病，恢复五六十岁只是百年寿龄的青年的本来面目。据候抽添，可以老树接嫩枝，“改形免世厄”，“移居中洲”，可以激活隐性信息，“轻举远游，跨火不焦，入水不濡”。抽添的原则，《老子》称“天之道其犹张弓乎？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”。《素问·气交变大论》称“夫五运之政犹权衡也，高者抑之，下者举之，化者应之，变者复之，此生长化成收藏之理，气之常也，失常则天地四塞矣”。人的信息系统不仅十分庞杂而且十分精密，比如激素是生殖系统信息的一个组成部分，仅此一项，纵的方向，促性激素 $\rightleftharpoons$ 性激素 $\rightleftharpoons$ 靶器官一呼即应，横的关系各类激素(雌激素、雄激素、孕激素、泌乳素……)稍有变化，失去平衡，反应就立竿见影，呼谷传响。人类目前还不能对此一一作出定量描述，更不要说全身信息。即使将来科学能够逐一作出精确定量描述，也会因其繁琐而难切实用。丹家采取比类取象法，运用易数、五行等数学模型，描绘出“枝条扶疏”的信息图，以此调节气机，高者抑之，低者举之，不足者补之，有余者减之，使其在时位量三方面都无太过不及，阴平阳秘，则不仅可以延年益寿，而且可以返老还童，返人还祖，长生久视。人体情况十分复杂，只懂依法运用，不知随机应变，就会如检谱对奕，奕必败，如构

方治病，病必殆。神仙不死，因为炼气存神。逆而制之，逆制不懈，则气聚神也聚，逆制疏或，那怕纤芥不正，则气消神也消，轻者为病，重者立毙。并非内丹一成，万劫不死。

⑫二至，夏至冬至。冬至为一年中日影最长之日，在公历十二月二十三日前后。其后小寒大寒为数九寒天。夏至为一年中日影最短之日，在公历六月二十四日前后，其后小暑大暑为三伏暑天。冬至地球在近日点，夏至地球在远日点。

⑬二分，春分秋分。春、秋分分别在公历三、九月的二十四日前后，其日昼夜平分。春、秋分是天赤道与黄道交点。

⑭漏刻，古代以滴漏计时的工具。“不应”以下七句，据俞本、朱本、王本。陈本作“不应漏刻。水旱相代，风雨不节。蝗虫涌沸，群异旁出。天见其殃，山崩地裂”。

⑮皇极，天上真宰，身中元精。

⑯《周易·系辞》，“天尊地卑，乾坤定矣。卑高以陈，贵贱位矣。动静有常，刚柔断矣”。

⑰《周易·系辞》，“日往则月来，月往则日来。日月相推，而明生焉。寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推，而成岁焉。往者屈也，来者信也”。

### 【章解】

《君子居室》与《圣人上观》和《君臣御政》二章相表里。“按历法令”，“藏器待时”是核心。只有如此，才会动静有常，才会五行守界，不妄盈缩。不会休息就不会工作。心脏不舒张就不会搏动。没有夜寐，就没有日做。十个手指按十个跳蚤就一个也捉不住。很多疾病，比方青少年近视眼多，是疲劳过度造成的。而疲劳，首先是心理上的。如果我们能够学会放松，想象身体柔软得象一只猫，或象一只涤纶丝袜，我们的疲劳会消除百分之八十。芝加哥大学的艾德蒙·杰可布森博士曾说，眼睛消耗了全身散发能量的四分之一。这就是我们练功为什么要垂帘，要放松眼睛的原因。按历发令，动静有常，各司其职，各守境隅所包涵的思想一旦领

悟，并且用之于实践，炼己的问题就解决了一半。

### 【释义】

《周易》说，“君子居其室，出其言善，则千里之外应之”。这就是说，拥车万辆，深居简出的国君，要依照节令发号施令。准备好农具，不要错过农时，屯卦，下震初起庚子，上坎次起戊申。蒙卦，下坎初起戊寅，上艮次起丙戌。其余六十卦，也各有时日，不一一究悉。秋冬收藏，春夏耕耘。这样做就会有好收成，否则就没有好年成。按着历法，厉行政令，必须至诚无伪，专密不漏。耐心等待时令到来，注意观察物候消息。政令一出，纤芥之差，也必导致悔恨吝羞，贼害国家。

历法上，冬至夏至，颠倒错乱，就会隆冬奇热，盛夏飞雪。春秋二分，纵横错位，与时间不符，就会风雨不节，或旱或涝，蝗虫满天，山崩地裂，天空出现奇怪星象，其他怪事也可能发生。修丹之士，要象孝子侍奉父母，仔细用心，才会感动身中元精。元精本无背向，但一念才起，吉凶祸福，旋即感通。恰似人君发令，出于己口，行之千里之外，或因此招祸，或因此致福，或因此兴太平盛世，或因此造兵革动乱。祸福安乱，对修丹来说，全由于胸臆心君。

“动静有常”，是说不离准则，春夏秋冬，各顺其宜，温暑凉寒，各得其所。“刚柔断矣”，是指日月运行，各有各的周期。一年之内，五运相袭，春夏秋冬，各有时日。一月之中，朔弦望晦，月亮不擅自盈缩。日月交替，周流不息，阴伸阳屈，阴屈阳伸，往复无穷。

### 〔复习思考题〕

1. 君主如何发号施令？心君和国君相似之处在什么地方？
2. 六十卦在历法代表不同的时日，他们在修丹中代表什么？试用屯蒙二卦说明。
3. 治国上“纤芥不正，悔吝为贼”指什么？据你经历或所见所

闻，修丹中的出偏差是怎样引起的？如何克服？

## 第十四章 晦朔合符

44. 晦朔之间①，合符行中。混沌鸿蒙②，牝牡相从。滋液润泽③，施化流通。天地神灵④，不可度量。利用安身⑤，隐形而藏。始于东北⑥，箕斗之乡。旋而右转⑦，呕轮吐芒⑧。潜潭见象⑨，发散精光。

45. 昴毕之上⑩，震出为徵。阳气造端，初九潜龙⑪。阳以三立，阴从八通。三日震动，八日兑行。九二见龙，和平有明。三五德就，乾体乃成。九三夕惕，亏折神符。盛衰渐革，终还其初⑫。巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危。艮主进止⑬，不得逾时。二十三日，典守弦期。九五飞龙，天位加喜。六五坤承，结括终始。韞养众子，世为类母。上九亢龙，战德于野⑭。用九翩翩⑮，为道规矩。阳数已讫，讫则复起。推情合性⑯，转而相与。

### 【注解】

①晦，阴历三十；朔，初一。朔据俞本、朱本、王本。陈本作“刺”。合符，日月合璧，地月日位置近乎一条直线，日明月潜。

②混沌，天地未辟之貌。《艺文类聚·三五历纪》，“天地混沌如鸡子”。三章，十二章，廿一章数次使用此词。鸿蒙，太虚一气未分之貌。三章《日月悬象》，“仲尼赞鸿蒙”。十七章《二气感化》，“希言顺鸿蒙”。

③滋液润泽，施化流通，是隐形而藏时的景况。无，又称隐形，并不是不存在。而是以无形的形式存在。精神四达，无所不极，上达于天，下际于地。冥冥如烟风罩山，濛濛如雾气笼水。

④神灵，据俞本、朱本、王本。陈本作“神明”。

⑤《周易·系辞》，“往者屈也，来者信也。屈信相感，而利生焉。尺蠖之屈，以求信也。龙蛇之蛰，以存身也。精义入神，以

致用也。利用安身，以崇德也”。

⑥东北为北方灵龟与东方苍龙之交，是农历新旧岁之交。以箕斗定岁首，是夏代天象。合符箕斗之乡，指正月初一又是雨水，这是罕见的。阳历以含冬至之月为子月，该月朔日为初一。若冬至初一又逢甲子日则极少见。《史记·历书》载，公元前105年，“日得甲子，夜半朔，旦冬至”。尽管朔与冬至相差三个时辰，但这种合符情况是千年不遇的，故汉代三统历以此为上元。《参同契》每言晦朔，必言其日为冬至，即该日为子月初一。这是采用理想的数学模式表示人身气机。箕斗，东方苍龙与北方玄武相联的二宿，此处只代表东北，并非实指。

⑦右转，日月星辰东升西降，从北半球看，是自左向右旋转。

⑧ 芒，光芒。

⑨ 象，月象。

⑩ 昂毕，西方白虎的两个星宿，西名昂星团毕星团。此处借喻西方。月亮初三日位置，逐月不同。

⑪ 易卦，阳爻称九，阴爻称六。卦位由下至上，分别称初、二、三、四、五、上。初九，九二从至上九诸句，均出自《周易·乾》，“䷀ 乾。元亨利贞。初九，潜龙勿用，九二，见龙在田，利见大人。九三，君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎。九四，或跃在渊，无咎。九五，飞龙在天，利见大人。上九，亢龙有悔。用九，见群龙无首，吉。”乾卦记述的是北方龙星在唐尧时期的子月与月亮的相对位置，表示一个周期的情况，此处用于描绘身内气行一个周期的情况。唐尧之际，冬至晦日，月躔危宿，隐形不见。初三，月退至壁宿，日落时，北斗尚未从东方升起。故称潜龙。八日，月退行至毕，黄昏见于南方，北斗刚从东方升起，故称见龙。十五日，月退至张宿，月与北斗同时夕升朝落，是神奇的合符，盛衰自此渐革，因此夕惕。十六日平明，月亮西落，北斗先行西落，故称或跃。二十三日，月升时，北斗高悬，其进已止，呈飞龙在天之象。三十日，日月合璧于壁，与北斗相距 $180^\circ$ ，一东一西，不能

相见，故亢龙有悔。

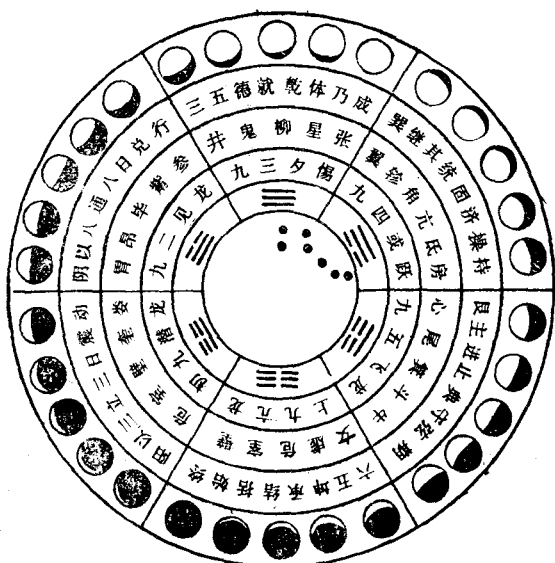


图20. 斗枢旋转晦朔合符图

⑫ 还，据俞本、朱本、王本。陈本作“运”。

⑬ 《周易·艮》，“艮，止也。时止则止，时行则行，动静不知其时。艮其止，止其所也”。

⑭ 《周易·坤》，“上六，龙战于野，其血玄黄”。

⑮ 翩翩，飞翔上下之状。

⑯ 性，本性，寂然不动，未发之中，即元精，先天信息。情，情感。感而遂通，已发之和，即元神，大脑信息。十八章《流珠金华》，“阳乃往和，性情自然”。

## 【章解】

《晦朔合符》章详细论述表示月与北斗相互关系的乾卦。对理解《周易·乾》是极好的素材。它与《圣人上观章》相表里。星转斗移，周流乾之六爻，月体纳甲，无非比喻，比喻人身真气运行。人身真气，必须依时、按量到位，时位量上的太过不及都是病，气功



的一个原则就是要使真气运行无太过不及，顺阴阳节，按历法令。

### 【释义】

阴历三十与初一之交，日月在地球同侧合璧，二者交媾，混沌不分，运行在黄白道上。雄日滋液，雌月润泽，阳施阴化，交接流通。这个时候，日月隐形而藏，天地之间的变化，无法推度测量。藏隐为了显现，《周易》叫“利用安身”。天球自左向右旋转，月亮渐渐从它潜藏的东北方，向右旋转，二天后，月亮现出轮廓，吐出一线光明，如潜潭见景，发散它的光辉。

初一，月躔危宿。初三傍晚，月见于西方。此时，北斗尚未从东北地平线上升起。一以外的奇数，三最小，故初三震卦出动。十以内的偶数，八最大，故初八兑卦行令。初八黄昏，月亮在正南毕宿，北斗刚刚从地平线露头。月象阴阳平和，上弦平如绳，十五日，月满，为乾象。北斗与月亮同时升起。继此下去，北斗就会超越月亮走“下坡路”，是应该小心警惕的时刻。巽卦继位。扶危济革，维持局面，代表十六日的月象。月亮落山时，北斗也要同时西沉。艮代表进取停止。二十三日的月亮，下弦如绳。月升时北斗高悬在天。对天位是喜庆之事，对北斗来说，却进入了一个周期的后期。六个五天，正是一月之数。坤卦继承统治，承启下月，养育震、艮，世称类母。三十日，月与日合璧，隐而不现，月与北斗，一东一西，不能相见。月升时北斗落下田野。北斗东升西落，上下翩翩，周流不息，用于定冬春夏秋。三十日全阴无阳，阳数已尽。尽则复生，先天本性与后天情感，转化而相与让。

### 〔复习思考题〕

1. “液溢润泽，施化流通”在修丹中比喻什么？请在其他章节找出一、二处更为直接的论述。

2. 《参同契》反复讲晦朔合符，请找出其他章节的论述，并加以比较，用心体会。

3. 日中而西，阴盛而复、阳盛而姤是易数的重要命题。结合

月望之后，盛衰渐革，谈谈乾卦六爻如何表示周期中的这一转折。它可以表示修丹中的进火退符周期吗？谈谈你的体会。

4. 找出《参同契》其他章节谈性与情的文字，并加以比较，认真领会。

## 第十五章 爻象功用

46. 循据璇玑①，升降上下，周流六爻②，难以察睹③，故无常位，为易宗祖④。

47. 朔旦为复⑤，阳气始通，出入无疾⑥，立表微刚。黄钟建子，兆乃滋彰，播施柔暖，黎蒸得常。

48. 临炉施条⑦，开路生光⑧，光耀渐进，日以益长，丑之大吕，结正低昂。

49. 仰以成泰，刚柔并隆，阴阳交接⑩，小往大来⑪，辐辏于寅⑫，运而趋时。

50. 渐历大壮，侠列卯门⑬，榆莢堕落，还归本根，刑德相负，昼夜始分。

51. 夬阴以退，阳升而前，洗濯羽翮⑭，振索宿尘⑮。

52. 乾健盛明⑯，广被四邻，阳终于巳，中而相干⑰。

53. 姤始纪绪，履霜最先⑱，井底寒泉⑲，午为蕤宾，宾服于阴，阴为主人。

54. 遁世去位⑳，收敛其精，怀德俟时，栖迟昧冥㉑。

55. 否塞不通㉒，萌者不生。阴伸阳屈㉓，没阳姓名㉔。

56. 观其权量㉕，察仲秋情，任蓄微稚㉖，老枯复荣，荠麦芽蘖㉗，因冒以生。

57. 剥烂肢体㉘，消灭其形㉙，化气既竭，亡失至神㉚。

58. 道穷则反㉛，归乎坤元㉜，恒顺地理，承天布宣。

59. 玄幽远眇，隔阂相连，应度育种，阴阳之原，寥廓恍惚，莫知其端㉝，先迷失轨㉞，后为主君，无平不陂㉟，道之自然，变易更盛，消息相因，终坤始复，如循连环，帝王乘御，千秋常

存⑤。

### 【注解】

① 循，旋转。据，依据。《书·舜典》，“在璇玑玉衡，以齐七政”。《淮南子·天文训》，“帝（星）张四维，运之以斗，月徙一辰，复反其所”。四章《圣人上观》，“升降据斗枢”。五章《君臣御政》，“要道魁杓，统化纲纽”。廿一章《四者混沌》，“二月榆落，魁临于卯，八月麦生，天罡据酉”。据，依俞本、朱本、王本。陈本作“环”。

② 爻，原义为效。《周易·系辞》，“爻者，言乎变也”，“天地变化，圣人效之”，“爻也者，效天下之动者也”。“夫乾，确然示人易矣，夫坤，隤然示人简矣。爻也者，效此者也。象也者，象此者也”。六爻，易卦数学模型的六个空间位置。难以察睹，四章《圣人上观》有“元精眇难睹”句。

③ 以，据俞本、王本。陈本作“可”。朱本作“得”。

④ 《周易·系辞》，“古者庖牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地”，“近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情”。人是宇宙发展到  $10^{17}$  秒这一层次的产物。信息不灭，人体带有宇宙进化的全部信息。一个人必须走完生物进化的全过程。从单细胞到人的进化过程是用九个月的时间，在娘胎中，以胚胎发育的形式重演的。人身自是一个小宇宙。《素问·咳论》，“人与天地相参”。《灵枢·五乱》，“经脉十二者，以应十二月”。《素问·阴阳别论》，“十二从应十二月，十二月应十二脉”。《素问·举痛论》，“善言天者，必有验于人”。《素问·六节藏象论》，“不知年之所加，气之盛衰，虚实之所起，不可以为工矣”。《素问·八正神明论》，“先知日之寒温，月之虚盛，以候气之浮沉，而调之于身”。易卦的数学模型是宇宙信息的数学表达式，不仅适用于天象，也适用于藏象。本章无一言直言丹法，但又无一言不言丹法。事虽异，理相通也。

⑤ 朔旦，指上元子月朔旦。上元子月朔旦，天心（冬至点），

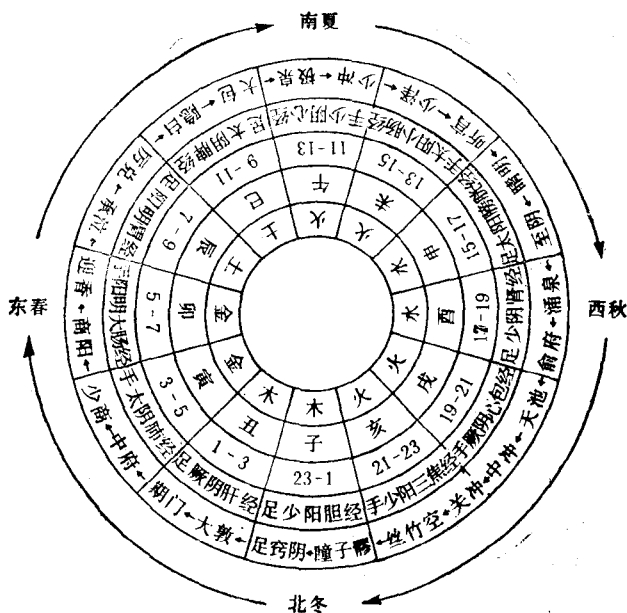


图21. 人与天地相参图

日、月、地在一直线上。其他年子月朔旦,天心和日月地只在 $30^{\circ}$ 的夹角内。复,双关,一言复卦䷗代表一月;一言一年之复。

⑥《周易·复》,“亨,出入无疾”,“先王以至日闭关,商旅不行,后不省方”。八章《〈火记〉金丹》,“伫息为夫妇”,含义相同。

⑦ 临有治义,《国语·周语》,“受职于王,以临其民”。临又双关,暗含临卦䷒之义。

⑧ 生光,据俞本、王本。陈本、朱本作“正光”。

⑨ 交接,《周易·泰》,“天地交,泰”,“天地交而万物通也,上下交而其志同也”。

⑩《周易·泰》,“泰,小往大来,吉,亨”。大字双关,兼言

律之太簇。

⑪ 辐辘，车轮，寓北斗帝车。

⑫ 侠，音谐夹，暗指律应夹钟。

⑬ 洗，双关，一言洗涤，一言律应姑洗。


⑭ 振字音旁为辰，暗指月建辰。

⑮ 乾健，《周易·乾》，“大哉乾元，刚健中正，纯粹精也”，“万物资始，乃统天。云行雨施，品物流形”。

⑯ 中，双关，兼言律应中吕。

⑰ 《周易·坤》，“初六，履霜，坚冰至”。

⑱ 《周易·井》，“九五，井冽寒泉，食”，“寒泉之食，中正也”。八章《〈火记〉金丹》，“还丹可入口”，十一章《〈龙虎〉还丹》，“驰入赤色门”，与此同义。

⑲ 遁，双关，兼言遁世和遁卦 。

⑳ 栖字义旁木指律应林钟，昧字声旁未寓月建未。

㉑ 不通，《周易·否》，“大往小来，则是天地不交，而万物不通也”。《周易·序卦》，“泰者通也，物不可以终通，故受之以否”。

㉒ 《周易·系辞》，“往者屈也，来者信也”。信，古伸字，寓月建申。

㉓ “没阳姓名”，寓律应夷则。

㉔ 观，兼言观卦 。权，北斗第四星。

㉕ 任，妊，蓄，藏，微稚，少幼。

㉖ 《淮南子》，“荠，水菜，冬水而生，夏土而死”。藁，根生旁芽。

㉗ 《周易·剥》，“初六，剥牀以足”，六二，“剥牀以辨”，六四，“剥牀以肤”。肢体指足、辨(小腿)和肤。

㉘ 《晋书·乐志》，“九月之辰谓之戌。戌者，灭也，谓时万物皆衰灭也”。太阳历九月即太阳历戌月。灭字双关，兼言月建戌。

㉙ 亡，双关，兼言律应亡射。

③⑩ 道穷，《周易·系辞》，“易穷则变，变则通，通则久”。

③⑪ 《周易·坤》，“至哉坤元，万物资生，乃顺承天”，“承天而时行”，“地道也”，“地道无成，而代有终也”。

③⑫ 《老子》，“无状之状，无物之象，是谓恍惚。迎之不见其首，随之不见其后”。

③⑬ 《周易·坤》，“先迷失道，后顺得常，西南得朋，乃与类行”，“坤，至柔而动也刚，至静而德方，后得主而有常”。

③⑭ 《周易·泰》，“九三，无平不陂，无往不复”。

③⑮ 千秋，据俞本、朱本、王本。陈本作“千载”。


### 【章解】


第四十六节在陈致虚《分章注》中本属《晦朔合符》章。周流六爻一句，与《天地设位》章“周流行六虚”句同义，故移置本章。倘将“六爻”理解为乾卦之六爻，可仍置前章，但其义与“循据璇玑”相左。


《爻象功用》详细论述赤道六爻，十二消息卦，十二月的情况。本章与前章，都是明言天象、卦爻，实讲人身内景火候。

### 【释义】

随着璇玑，阴阳二气，升降往来，周流于效法变动的六个位置。阴阳难以观察，不易目睹，为了表达它们的连续运动，产生了表达日月在黄白道带运动的易数模式。

一年归复  的第一个朔旦，阳气刚刚打通，还不能忙着出入。日表测出的日影，说明阳气甚微。月律黄钟，辰建为子。征兆渐渐滋大著明，传播施放柔弱之暖，黎民百姓得以为常。

临  炉之际，真气渐渐条畅，从此开通道路，生出光明，光芒闪耀，渐渐前进，日影日益加长。此时，辰建为丑，律应大吕。北斗的斗柄，略微抬起。

斗柄继续上升，与天地平行，成天地交泰  之状，刚柔各

半，阳阴平分。牡初小往，牝乃大来，是名太簇，斗柄指寅，斗转如轮，运动依时。

阳气渐渐大壮䷡。日出卯位，太阳之门。夹钟应月，榆荚脱落，还归本根。春本当生为德，而榆荚脱落，这是德中有刑，刑德相负。春分之际，昼夜等长。

夬䷪值辰月，阴退阳升，又前一步，恰似大鹏，姑洗羽毛，濯淖翻翎，振翅扑翼，尽弃宿尘，将欲奋飞。

乾䷀体刚健，阳满盛明，云行雨施，四邻受益。阳尽于巳，月建中吕，纯阳无阴，阴来干阳。

姤䷫方纪绪，乾得坤的初爻，名叫履霜。七月暑伏，井底泉水，寒凉甘冷，可以入口。辰建为午，律应蕤宾。五阳为宾，一阴是主，宾随主变，换符而凉。

九二遁䷗世去位。阴长阳消，阳收敛其精，胸怀好生之德，俟时待动。辰未隐遁于昧暗之中，林钟栖身于幽冥之内。

物不可终通，故此否䷋塞，草木不复萌生，阳往阴来，阳没其所由生，阴由是能渐申，是谓夷则。

观䷓测斗权天象，考察仲秋物候，妊娠蓄藏新的生命，老枯之荠，发蘖复荣，麦芽新萌，冒地而生。律应南吕，建酉之月。

万物剥䷖烂肢体，消灭其形，故此建戌。生化之气既然竭尽，至神也便亡失，所以律名亡射。

大道之义，穷尽则又反复，归于坤䷁元。依照地理，代天布宣命令。辰建为亥，律名应钟。

阴阳至玄极幽，不可捉摸，至远极渺，不可思议。阴阳如磁石两极，虽然间隔，却相感应。依阴阳之节度，孕育真种子。阴阳本原，十分广大，未分之际，恰如晦夜，不知日月端绪头尾。其先昏昏默默，深入窈冥之中，俄倾阴极阳生，似蛰在黄昏挂在西南天空，成为御政之君。无平不陂，无往不复，是自然之道。盛衰变易更替，消息互为因果，坤卦方终，复卦又起，如循连环，无端不尽。帝王乘道御世，则一世而至万世，千劫长

存。

[复习思考题]

1. 找出其他诸章讲到复卦的文字。
2. 找出其他章节中讲榆荚堕落，荠麦芽蘖，刑德相负的文字。
3. 在其他章节中找出晦朔之际，月亮先迷失轨，后为主君的文字。
4. 出入无疾是什么含义？和廿四章《法象成功》“压制不得举”的含义一样吗？
5. 你认为十二辟卦模式描述的是修丹中的那一情况？
6. 按你的功法，大周天如何运行？

## 第十六章 养性立命

60. 将欲养性①，延命却期，审思后末，当虑其先②，人所禀躯③，体本一无，元精流布④，因气托初。

61. 阴阳为度，魂魄所居，阳神日魂，阴神月魄。魂之与魄，互为室宅。性主处内⑤，立置鄞鄂；情主营外，恒为城郭⑥。城郭完全，人物乃安。于斯之时⑦，情合乾坤。乾动而直，气布精流，坤静而翕，为道舍庐。刚施而退⑧，柔化以滋。九还七返⑨，八归六居。男白女赤⑩，金火相拘，则水定火，五行之初。上善若水⑪，清而无瑕。道无形象⑫，真一难图⑬。变而分布，各自独居。

62. 类如鸡子，黑白相扶⑭，纵广一寸，以为始初。四肢五脏，筋骨乃俱。弥历十月，脱出其胞，骨弱可卷，肉滑若饴⑮。

### 【注解】

① 性，性格；命，寿命。性字有不同定义域。性与命连用，性属后天；性与情连用，性属先天。十四章《晦朔合符》、《推情合



性》以及本章61节“性主处内”中的性的定义域与本节性的定义域不同。

② 其先,指混沌鸿蒙。信息是全息的,人身带有整个宇宙的信息。其先不单指父精母卵相合之时,也指宇宙生成之时。《艺文类聚·三五历纪》,“天地浑沌如鸡子,盘古生其中。万八千岁,天地开辟,阳清为天,阴浊为地。盘古在其中,一日九变,神于天圣于地。天日高一丈,地日厚一丈,盘古日长一丈。如此万八千岁,天数极高,地数极深,盘古极长,后乃有三皇”。对于宇宙爆炸说,这段描述神似有余,形似不足。换句话说,这是宇宙爆炸说的雏形,但定量关系不准确。 $4 \times 10^{17}$ 秒前,宇宙爆炸生成,至今仍在膨胀。宇宙最初是基本粒子,然后是单元素,以后是多元素。我们今天知道,原子由原子核和核外电子组成,核外电子有层次,最外一层,电子个数不等,最少一个,最多八个。这可以用八卦数学模式表示。六十四卦就是古代元素周期表。元素按其化学性质,可分为强金属,金属,非金属,强非金属以及惰性气体五类。这可以用五行数学模式表达。每种元素都有自己的信息。原子发生聚变、裂变,信息也同时变化。有能量就有信息,就有能量存在的形式,即是说,能量、信息和构象,气数理,精气神不可分割。信息可以分解也可以组合,信息可能不被执行,潜藏沦匿,但不会消灭。由单一元素,到多元素到无机物,到有机物,到生命,经历了漫长的进化时间。34亿年前,出现原核生物。14—16亿年前,出现单细胞真核生物。6亿年前,出现原口动物和后口动物。由后口动物中的脊索动物,逐渐进化成带脊椎的鱼类、两栖类、爬行类、鸟类和哺乳类动物。300万年前,出现人类。宇宙进化史。就是信息程序史。物种,无论是生物物种,还是矿物物种,都是信息程序的必然产物。目前的宇宙,由简单到复杂的信息不能以数计,但无论信息发展的过程即纵向变化还是同一层次众信息即横向联系,都可以用八卦或五行模式作定量研究。古代科技的玄龟、青龙,朱雀和白虎模式不仅仅是黄道带二十八宿的象,不仅仅是春夏秋冬四时的代表,它也能够用于表

示动物由两栖类到爬行类到鸟类和哺乳类的进化过程，也能用于表示肾肝心肺的发生过程。这四类动物与人的亲缘关系最近，其信息在人身有较明显的反映，弄懂这一点，对气功理论有极为重要的意义。所谓特异功能，其实并不特异，而是普遍存在。人的化生过程，就是重复生物进化过程。人以前生物的信息，在人的个体生长中都要起到作用，然后成为隐性信息。问题是对大多数人来说，当它发生作用时，还没注意到它，它就迅速成为“历史的过客”。修丹的目的之一，就是要采用一定的程序，激活那些人人身中的隐性信息，使其发生作用，而表现出人的远祖具有而人类不再使用的功能。研究人体信息的第二个作用，就是祛病益寿。人是由受精卵经过胚胎阶段而诞生的。人的化生（不是诞生）是从卵子受精开始。受精卵带有这个人一生的信息。受精卵分裂，遗传信息转录。无数次分裂后，具有人形。细胞分裂一次，信息转录一次。每一次转录，便有一部分信息成为隐性信息，直到最后，一个体细胞只执行有限的几种信息的指令。衰老除了由于细胞或器官的损伤外，更重要的是由于细胞携带了具有破坏作用的特别基因。人要想长寿，必须“老树接嫩枝”。这个嫩枝不取自外界，而取自自身的生殖细胞所带的原始信息。研究人的信息转录过程，有助于人们掌握返老还童的“秘诀”。《素问·六节藏象论》，“五运相袭，而皆治之，终期之日，周而复始。时立气布，如环无端”。五行有生有克，修丹要逆用五行，以克为生。逆制之力不懈，方可不老，方可长生，逆制之力或疏，死亡也就将至。并无金丹一成，便万劫不死之说。

③ 稟，据俞本、朱本、王本。陈本作“秉”。

④ 元精，原始信息。气，能量。能量和信息，低于人感官分辨率，所以被当做“无”。精流气布，是古代关于物体生成的一个命题。这是从无形的能量和信息到有形的物体，所以也称无中生有。《素问·五常政大论》，“气始而生化，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变”。它概括了精流气布而成形，由无到有，气终象变，又由有到无的过程。信息，能量和构象在易数上称气数理，

在丹道上叫精气神。

⑤ 性，坎，先天信息，本节以性交喻之。情，离，认识能力，本节以爱情喻之。

⑥ 城郭，主观上是神，客观上是肝。肝有对信息灭能，解毒作用。

⑦ 于斯，据俞本、朱本、王本。陈本作“爰斯”。

⑧ 刚，阳爻一。柔，阴爻--。爻取象于人的生殖器外形。《参同契》言刚柔，有时取此形象含义。十二章《阴阳精气》“乾刚坤柔，配合相包”，二十章《姤女黄芽》“交媾之时，刚柔相结”以及本阳“刚施而退，柔化以滋”都取此义，以喻修丹。

⑨ 还，返，归，居，都是对北方水一而言。《内经·灵兰秘典》，“恍惚之数，生于毫厘，毫厘之数，起于度量，千之万之，可以益大，推之大之，其形乃制”。《阴阳离合论》，“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万。万之大，不可胜数，然其要一也”（《五运行大论》和《阴阳系日月》也有类似说法）。《老子》，“道生一，一生二，二生三，三生万物”。“得一，万事毕”，炼丹就是要归于真一，归于“五行之初”。从功法上讲，可以九还七返，八归六居，也可以采用其他方法，但从原理上讲，只能是归一，即打通回归到原始信息的道路。至于原始到什么程度，仅仅是生殖细胞所带的信息，还是更原始的“远祖”信息，那就由功法决定了。

⑩ 白，坎男中白，为水中金。赤，离女外赤，为心火。本节以性交喻修丹，故以男精液白，女经血赤疏之，译作“男精女卵相合，金火相拘”也通。

⑪ 《老子》，“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道”。

⑫ 无，据俞本、王本。陈本、朱本作“之”。

⑬ 图：图画，描绘；图谋，掌握。道，规律。真一，原始信息，六章《两孔穴法》“进退分布，各守境隅”与“变而分布，各自独居”同义。“刚施而退，柔化以滋”，滋即滋生。受精卵在子宫一分

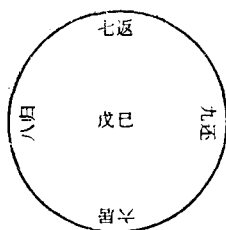


图22. 九还七返八归六居图

为二，二分为四，分裂滋生，经过桑椹期，胚胎期，进入胎儿期。从着床到胎儿，几个月的时间，要重演生物近十亿年的进化过程。细胞每一次分裂，信息都进行一次转录。信息每转录一次，便有一部分信息成为隐性信息不再发生作用。原始生殖细胞信息变为体细胞（脏器细胞、骨细胞、肌肉细胞、神经细胞、淋巴细胞……）信息分布在身体各部，各自独居，只执行自己的任务。保持原信息不变的，只有生殖细胞。修丹的任务，是要重演，至少是局部重演这一信息转录过程。从下丹田提取原始信息，并使这一信息滋生分布，借以修补已经衰老和损伤的体细胞信息，达到延年益寿的目的。

⑭ 扶，据俞本、朱本、王本。陈本作“符”。

⑮ 怡，据俞本、王本。陈本、朱本作“铅”。

### 【章解】

《养性立命》章是关于还丹修炼的完整描述。宇宙是由无形的能量和信息从混沌无序的状态，逐步有序化、复杂化而生成基本粒子，单一元素，多元素、无机物、有机物、生物、人等由简单到复杂的不可数计的有形质之物的。人是由父精母卵生成合子，合子依据生物进化的模式，逐步发展演化而来的。如不加以控制，人就会按合子中所带信息，自然完成其程序，走过生长老死的全

部过程。如能利用其中的修复和返还机制，就可以返老还童，可以自有返无，并且有意识地制出纯能量而无质物的信息能量共生体，或叫信息人，或叫阳神。信息人的制作过程，也同父母交媾一样，需要雌雄交合，但这里的交合，不是人的交合，而是坎男、离女的交合，或叫神与精的交合。而信息人的生长过程，也要遵循有血肉的人完全相同的模式，尽管就地点上讲，不在子宫而在丹田，就时间上讲，不是十个日历月，而是因人而宜，因功法而宜，可长可短。

### 【释义】

要想陶冶性格，延长寿命，推却死期，审察思谋未来的事情，应当考虑生化的最先起点。人身躯体，从何禀受？身体本不存在，信息流布，能量充填，才得以生成。

以阴阳来控制节度，魂魄才得以安居。太阳之神叫日魂，太阴之神叫月魄。魂本属阴而居阳，魄本属阳而居阴，是魂魄各自在对方筑成宅室。性器官在内交接，须臾产生鄮鄂受精卵。双方爱情在外营卫，总是作为城郭。城郭的防御体系完整，里头的人民和财物才会安全。这个时候，爱情使男女交合，男乾进动而挺直，可以布气流精，输送能量和信息，女坤静受而包含，堪为孵化房舍，鄮鄂婴儿的宫殿。刚物施精，然后撤出，柔物化生，继以滋育。虎要还，雀要返，龙要归，因为它们都不是胚胎的最初阶段，只有两栖类，才是最早胚胎形象，演变由此开始，可以自居。男精女卵，互相勾引。男精获能，进入女卵，开始生物进化重演。《老子》说，“上善若水”。生殖细胞的先天信息，没有失真，可以用来生成体细胞信息。规律没有形象，先天信息难以描绘，不易掌握。先天信息，经过转录，一分为二，二分为四，以至亿万，分布身体各部，各自独居，自守境隅，执行自己的任务。

鄮鄂状似鸡蛋，内白外紫，纵广一寸，逐渐生长，慢慢有了四肢五脏，筋骨俱全。经历十月，从胞胎中诞生出来，骨骼柔弱

可卷，皮肉滑嫩如饴。

[复习思考题]

1. 为什么延命却期要当虑其先?
2. 人是怎样从无到有的?这一命题和修丹有什么关系?
3. 62节是讲丹还是讲人?
4. 找出《参同契》书中讲魂魄的词句。
5. 类似“道无形象，真一难图”的语句在什么地方还出现过?
6. 丹法上什么是城郭、什么是鄞鄂?
7. 你认为为什么是九还七返八归六居?
8. 类似“魂之与魄，互为宅室”的话，别处还有吗?

## 第十七章 二气感化

63. 阳燧以取火<sup>①</sup>，非日不生光；方诸非星月，安能得水浆。二气至悬远<sup>②</sup>，感化尚相通，何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效徵。

64. 耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊<sup>③</sup>，浮游守规中，旋曲以视听<sup>④</sup>，开阖皆合同。为己之枢辖，动静不竭穷。离气内荣卫<sup>⑤</sup>，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺鸿蒙。三者既关键<sup>⑥</sup>，缓体处空房，委志归虚无<sup>⑦</sup>，无念以为常。证验以推移，心专不纵横。寢寐神相抱，觉悟候存亡。容颜浸以润，骨节益坚强，辟却众阴邪<sup>⑧</sup>，然后立正阳。修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，拂拂被容中<sup>⑨</sup>，反者道之验<sup>⑩</sup>，弱者德之柄，芸锄宿污秽<sup>⑪</sup>，细微得条畅<sup>⑫</sup>，浊者清之路，昏久则昭明。

[注解]

① 《周礼·秋官》，“司烜氏掌以夫遂取明火于日，以监取明

水于月”。阳燧，又称燧，也作遂，即凹面镜和凸透镜。方诸，方为形状，诸是名称。周称鉴（监），汉称诸。《淮南子·天文训》云“方诸见月，则津而为水”。《淮南子·览冥训》，“阳燧取火于日，方诸取露于月”。

② 至悬远，据俞本、王本。朱本、陈本作“元旦远”。

③ 真人，先天真一之气，为心所悟、转录而成的象，构象。信息是全息，故小到细胞，大到一个器官，一个肢节，乃至一个系统，都可以视为一个信息小人。掌管机体调节的下丘脑，可以视为一个信息小人，俗称精根。掌管思维的大脑，也可以视为一个信息小人，赫斯（Walter Rudolf Hess）还画出了配置图。大脑小人俗称脑神。当然，大脑和下丘脑也可以分为许多信息小人。《黄庭内景经》就讲，“泥丸百节皆有神”。在所有信息小人中，直接从生殖细胞所带的先天信息（古称元精）转录而来的，叫真人。元精是数，真人是象。真人又叫元神。元神有别于识神，识神认识有形的器物。元神领悟无形的元精。深渊，六章《两孔六法》称为大渊。

④ 旋曲，据俞本、朱本、王本。陈本作“施曲”。

⑤ 目为离，是肝之窍，耳为坎，是肾之窍，口为兑，是脾之窍。五章《君臣御政》，“内以养己，安静虚无，原本隐明，内照形躯，闭塞其兑，筑固灵株”。

⑥ 三者，即“耳目口三宝”。五章《君臣御政》称“三光”。

⑦ 委志，据俞本、朱本、王本。陈本作“悉志”。

⑧ 辟却，据俞本、朱本、王本。陈本作“排却”。

⑨ 被容，据朱本、王本。陈本作“彼谷”。俞本作“被谷”。

⑩ 《老子》，“反者道之动，弱者道之用，天下万物生于有，有生于无”，“道生之，德畜之，物形之，势成之”。《周易·复》，“反复其道”。《周易·系辞》，“谦，德之柄也；复，德之本也”。

⑪ 芸锄，据俞本、朱本、王本。陈本作“耕耘”。

⑫ 条畅，据王本。陈本、朱本、俞本作“调畅”。

## 【章解】

《二气感化》由陈致虚《分章注》的《二气感化》与《关键三宝》二章合并而成。

同上编中讲过的模式一样，在前章务虚的基础上，这一章开始务实，具体介绍功法。这里指出，修丹不一定要出家入山，在城市也可，只要有“空房”，能够“缓体入空房”，当然，重要的是“耳目口三宝，闭塞勿发通”，不要去想身外之事、身外之物，而要照顾自己一身内部。“委志归虚无，无念以为常。证验以推移，心专不纵横。寝寐神相抱，觉悟候存亡”，时时刻刻让神去体会精，注意体会身内变化的推移，专心致志，聚精汇神，就一定容颜浸润，骨节坚韧，身健体壮。

## 【释义】

没有骄阳，阳燧不能聚日光取火；不在月夜，方诸不能凝水气成露。日月高悬，距地很远，感应变化，尚且与地球相通。何况近在一身，而且发号施令，都由心胸，何况又有取效日月生火水的模式作指导。

耳目口是炼丹的三件宝，应该收视返听闭口含津，应该珍惜他们，不要让他们在外操劳。转录的先天信息小人，时而隐藏不见，如潜深渊，时而浮游显现，不离规中。潜藏显现，周旋委曲，与耳目口的开合一致。三宝是一身己土的门枢车辖，他们开合，动静便不会穷尽枯竭。离目收视，照着自身，坎耳返听，而不用外聪，兑口闭合，不事言谈，言语稀少，以顺鸿蒙。三者既是关键，要他们发挥作用，就应全身放松，置身于没有干扰的房屋内，立志于恬淡虚无，心无杂念，努力寻找信息推移的轨迹，专心致志，不让思想纵横奔驰，安寝时也要使神与气相抱，醒来时则审候信息存亡。这样坚持下去，颜面脸色渐渐红润，筋骨日益坚韧，关节越发灵活。辟却抛除一切阴邪，养成一点正阳。继此不断修炼，真气在体内运行，溶溶如春水满池泽，液液如河冰解释。从



头流到脚，又从脚流到头，上下往来，没有穷极。百脉冲融，如微醉，被于容里，中于四肢。返还是丹道的证验，柔弱谦退是德道的手段。耘锄宿染滓秽，身中细微处都得以调和通畅，污浊者走上清澄之路，昏久者重获昭明。

[复习思考题]

1. 为什么关键三宝必须“闭塞勿发通”？
2. 根据你练功的体会，说明耳目口为外三宝，精气神为内三宝。
3. 找出《参同契》中有关真人的论述。
4. 找出《参同契》中讲修丹效果的词句。
5. 你认为什么样的功法才能做到“寢寐神相抱”？

## 第十八章 流珠金华

65. 世人好小术，不审道浅深。弃正从邪径，欲速阙不通。犹盲不任杖，聋者听宫商。没水捕雉兔，登山索鱼龙。植麦欲获黍，运规以求方。竭力劳精神，终年不见功。欲知服食法，至约而尔繁。

66. 太阳流珠①，常欲去人，卒得金华，转而相因，化为白液，凝而至坚②。金华先倡，有倾之间，解化为水，马齿阑干。阳乃往和③，情性自然。迫切时阴，拘蓄禁门。慈母养育④，孝子报恩，严父施令，教敕子孙。五行错王⑤，相据以生，火性销金，金伐木荣⑥。三五与一⑦，天地至精，可以口诀，难以书传。

67. 子当右转⑧，午乃东旋。卯酉界隔，主客二名，龙呼于虎，虎吸龙精，两相饮食，俱相贪便，遂相衔咽，咀嚼相吞。荧惑守西⑨，太白经天⑩，杀气所临，何有不倾？狸犬守鼠，鸟雀畏鹞⑪，各得其性⑫，何敢有声。

## 【注解】

① 太阳，心神，朱雀。八章《〈火记〉金丹》“朱雀为火精”。流珠，情欲，青龙。《〈火记〉金丹》章称“流珠水之子”。去人，消耗人的生命。神识情欲，在体感热则为汗，在鼻感风则为涕，在眼感悲则为泪，耗人情气神。如果整天在身外奔忙，或图名，或嗜权，或贪财，或好色，则为伐性之斧。

② 凝，凝聚。三章《日月悬象》“凝神以成躯”；八章《〈火记〉金丹》“伫息为夫妇”，“土镇水不起”；十一章《〈龙虎〉金丹》“先液而后凝”，“固塞其际会，务令至完坚”；十五章《交象功用》“阳气始通，出入无疾”；二十章《姤女黄芽》“火化为土，水不得行”；廿四章《法象成功》“遭遇罗网施兮，压止不得举”，等等都是讲“凝”。至坚，非常坚硬。能量按信息组合成坚硬物质，不一定是看得见的，也可能是看不见的。气的凝聚，能的凝聚，当光都不能逃逸时，是黑洞。能量凝聚，在单位空间和时间中超过光速的平方就可以聚合成元素。低于这个临界点，不能产生聚变，但可至坚。至坚好象同极磁场的斥力，气垫船的气体托力，硬气功的刀砍不入，车压不伤。手指能在砖上打孔，头可以撞断铁杵一样。

③ 往和，十四章《晦朔合符》称“推情合性，即转相与”，廿四章《法象成功》称“白虎唱导前兮，苍龙和于后”。

④ 慈母，金为水母。孝子，水为金子。严父，土。八章《〈火记〉金丹》“黄土金之父”。子孙，金为土子，水为土孙。

⑤ 错王，丹道五行，以克为生，金伐木荣，于东称王，火性销金，于西称王，土镇水不起，水盛火消灭。

⑥ 伐，据俞本、朱本、王本。陈本作“代”。

⑦ 三五，八章《〈火记〉金丹》，“子午数合三，戊己数称五”。二十章《姤女黄芽》，“三五不交，刚柔离分”。水火数合三，土数自称五，水火土三家归一。有人认为：水一金四，其和为五；火二木三，其和为五；土字为五，则是三个五。金水一家，木火一家，土自为一家，三家归一。两种解释无实质性区别。与一，据

朱本、王本。陈本作“共一”。俞本作“为一”。

⑧《素问·方盛衰论》，“阳从左，阴从右”。《素问·六元正纪大论》，“春气西行，夏气北行，秋气东行，冬气南行”。中国古代地图，上南下北，左东右西。纯太阳历，子月为春，所以“春气西行”即“子当右转”，纯太阳历，午月为初秋，“秋气东行”即是“午乃东旋”。《春秋纬·元命苞》，“天左旋，地右动”。《淮南子·天文训》，“北斗之神有雌雄，十一月始建于子，月从一辰，雄左行，雌右行”。阳火阴符，自有雄雌，子进阳火，午退阴符。

⑨《汉书·天文志》，“荧惑曰南方夏火”。

⑩《汉书·天文志》，“太白曰西方秋金”。《甘氏星纬》，“太白经天，谓如织经之往来”。《史记·天官书》，“太白曰西方秋，曰庚辛，主杀。杀失者，罚出太白”。

⑪ 狸犬，黄鼠狼。鹞，zhān，猛禽，类鹰。

⑫ 其性，据俞本、王本。陈本、朱本作“其功”。

## 【章解】

十八章由陈致虚《分章注》的二章合并而成。第六十五节原为《旁门无功》章，第六十六、六十七以及下章六十八节“与道乖殊”之前，陈本称《流珠金华》。

根据《参同契》写作模式，务虚务实之后，一定要明辨邪正。第六十五节是明辨邪正的承上启下之节。第六十六节以修外丹的模式来比喻修内丹。第六十七节则以天文历法来比喻修丹。而且明确指出“三五与一，天地至精，可以口诀，难以书传”。宇宙和人的工作程序，是天地至精，无法用语言准确表达，只能制造出一个模式来启示人们。如果耳提面命，理解错了可以马上纠正。把它写成书，读者或者望文生义，或者把个别当成一般，把特化道当作常道，死搬硬套，就会害己害人。

“五行错王”，“杀气所临”提出的观念，是修丹成败的关键。顺为人，逆为仙，只在其中颠倒颠。颠倒颠就是以克为生，使生命过程逆转。

## 【释义】

世上俗人喜欢追求小术，并不审视大道深浅，离开正道，走上邪径。本想走捷径，却钻进了死胡同。就象盲人不要手杖，聋子去听音乐，又象下水去捉山鸡野兔，上山去找游鱼蛟龙，又象种谷子却用麦种，画矩形却用圆规，竭尽全力，劳费精神，一年到头不见功效。要学服食法，极其简单，毫不烦琐。

人的神识情欲，常常使人疲于奔命。一旦用于认识自身信息，它便会因此转化，成为白液。液又凝聚成十分坚硬的气团。这是金华先倡。没有多久，又化解成水，在牙齿围成的栏干内。这是心阳往和。一倡一和，出于性与情的自然所为，非人力强制。阴阳之交，时间紧迫，机不可失，紧闭禁门，勿使泄漏。肺金顾子，如鸡孵卵，肾精报恩，如鸟反哺，脾意施令，管教金水。五行错王，以克为生，神火煅出水中金，性金伐去火中木。丹道三家归一，五者团聚，是天地间至上的精粹。其中天机，只能面授，倘若为竹帛，则有误传其人，或误解其辞之虞，难以万全。

子月春气右转西行，午月秋气东旋左行。呼与吸分居东卯西酉，两相界隔。不过西邻便是东家，本是一体，唯有主客而已。龙本吸而呼于虎，虎本呼而吸龙精。两者互相饮食，全都贪便，化作吐液，入口衔咽，吞之有声。神火销金，如荧惑守西，性金伐木，如太白经天。火性销金，金性伐木，以此相克，有何不倾？狸犬守鼠，鸛拘鸟雀，自是本性，物理造化，何敢有声？

## 【复习思考题】

1. 找出《参同契》论述各派功法优劣的章节及文字。
2. 《参同契》还在哪些章节讲到过五行，是怎样讲的？
3. 找出与“天地至精，可以口诀，难以书传”相仿的文字。
4. 那些章节还讲过卯酉？怎样讲的？
5. 找出《参同契》中讲子午的章节、语句。

## 第十九章 如 审 遭 逢

68. 不得其理，难以妄言，竭殫家产，妻子饥贫。自古及今，好者亿人，讫不谐遇，希有能成。广求名药，与道乖殊。如审遭逢，睹其端绪，以类相况，揆物始终。

69. 五行相克<sup>①</sup>，更为父母。母含滋液，父主稟与。凝精流形，金石不朽。审专不泄，得成正道。立竿见影，呼谷传响，岂不灵哉，天地至象！若以野葛一寸<sup>②</sup>，巴豆一两<sup>③</sup>，入喉辄僵，不得俯仰。当此之时，虽周文揲蓍<sup>④</sup>，孔子占象，扁鹊操针，巫咸扣鼓，安能令苏<sup>⑤</sup>，复起驰走。

### 【注解】

① 丹道为返还之道，不克则不能生，生机寓于杀机之内。常道五行以相生为父母，丹道五行则以相克为父母。

② 《岭表录异》，“野葛，毒草也，俗呼胡蔓草。误食之，则用羊血浆解之”。《本草纲目》，“野葛，非葛根之野者，或作冶葛”。《梦溪笔谈》，“予尝到闽中，土人以野葛自杀或误食者，但半叶许，入口即死。以流水服之，往往投杯已卒矣”。

③ 《南方主要有毒植物》，“巴豆，全株有毒，以种子最毒”。

④ 揲蓍，shéshī，用蓍草占卜。其法源自天文计算，闻名世界的大衍求一术算法，即是《周易·系辞》介绍的揲蓍之法。“虽”字，据俞本、朱本、王本加。

⑤ 苏，据俞本、朱本、王本。陈本作“甦”。

### 【章解】

陈致虚《分章注》把六十八节“与道乖殊”前的文字划为《流珠金华》章，“如审遭逢”至“复起驰走”称《如审遭逢》。

在上章讲过外丹比喻内丹之后，本章再一次明辨邪正，指出外丹和内丹无涉，内丹可以使人返老还童，使人长生久视。外丹却

使人“竭殫家产，妻子饥贫”，而且是“入喉则僵(死)，不得俯仰”，没有任何人能够使其苏醒，“复起驰走”。

### 【释义】

没有搞通丹道的道理，妄图炼丹，是困难的。把炼金丹误作为炼贵金属，就会倾家荡产累及妻小饥贫。自古到今，爱好丹道的不下亿万人。但因始终不遇明师，没有几个能够成功。四处寻找体外名药，与丹道背道而驰，相差十万八千里。如果能审视丹道所遭际所逢遇的情况，看准了下手功夫，以同类物质来培育，那就可以推量预测物理的始终，用作理论指导。

丹道采用五行相克的数学模式，水火金木土，依次更替，作为父母。相反相成，以克为生，是丹道五行的特点。阴母含滋生之液，阳父能禀赋给予。天阳凝聚资始之精，地阴流布资生之形，所成金丹，如金石不朽。惟赖审固专一，无一毫泄漏，才能够成就正道。这样去做，就会象在太阳下立竿就能见影，山谷中高呼就有回声，一做就成，灵验得很。这是天地造化的至象，相反，服用野葛一寸，巴豆一两，药方至喉，就会立刻僵毙，不知俯仰。这时，即使操蓍的权威周文王，占象的大师孔夫子，操针治病的神医扁鹊，叩鼓请神的专家巫咸，一齐操占针祷，也无法使他苏醒复活，站起来走路。

### 【复习思考题】

1. 请找出其他章节中不赞成服食外丹，广求名药的句子。找出炼丹就是炼内丹的句子。
2. 请找出其他章节中主张“五行相克，更为父母”是丹道基本原则的句子。
3. 为什么修丹希有能成？谈谈你个人的想法。

## 第二十章 姤女黄芽

70. 河上姤女①，灵而最神，得火则飞，不见埃尘，鬼隐龙匿②，莫知所存，将欲制之，黄芽为根③。

71. 物无阴阳，违天背原④。牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未连。三五不交，刚柔离分。施化之精，天地自然。火动炎上⑤，水流润下。非有师导，使其然者⑥。资始统政⑦，不可复改。观夫雌雄，交媾之时，刚柔相结⑧，而不可解。得其节符，非有工巧，以制御之。男生而伏，女偃其躯，禀乎胞胎，受气之初⑨。非徒生时，著而见之，及其死也，亦复效之。此非父母，教令其然，本在交媾⑩，定制始先⑪。

72. 坎男为月⑫，离女为日，日以施德，月以舒光。月受日化，体不亏伤，阳失其契，阴侵其明。晦朔薄蚀，奄冒相包⑬，阳消其形，阴凌灾生。男女相须，含吐以滋，雌雄错杂，以类相求。

73. 金化为水，水性周章，火化为土，水不得行。男动外施，女静内藏，溢度过节，为女所拘。魄以钤魂⑭，不得淫奢，不寒不暑，进退合时，各得其和，俱吐证符。

### 【注解】

① 姤女，离☲中有阴，是为中女。火，其位在午，分野属三河，故称河上姤女。

② 鬼与龙，都是离中之阴爻。

③ 黄芽，即金丹。《参同契》用了很多语汇表示金丹，如黄包，权舆，根基，鄮鄂，子珠，神明，厚土，还丹，金砂，黄舆，刀圭，金华，秋石，混沌，鸡子，人物，真一，真人，戊己，九鼎，婴儿，第一鼎，等等。

④ 背原，据朱本、王本。陈本作“背元”。俞本作“背源”。

⑤ 《尚书·洪范》，“五行，一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰

稼穡”。九章《同类合体》，“水流不炎上，火动不润下”。

⑥ 者，据俞本、朱本、王本。陈本作“也”。

⑦ 政，据俞本、朱本、王本。陈本作“正”。

⑧ 刚，阳爻一；柔，阴爻--。二爻取象于生殖器外形，此处取其原义。

⑨ 之初，据俞本。陈本、朱本、王本作“元初”。

⑩ 交媾，据俞本、朱本、王本。陈本作“交姤”。

⑪ 定制，据俞本、朱本、王本。陈本作“定置”。

⑫ 丹道讲求“施化流通”（《晦朔合符》章），“刑德并会”（《四者混沌》章）。一般来讲，是“阳禀阴受”（《阴阳精气》章），“阳雄播玄施，阴雌化黄包”（《日月悬象》章），“在义设刑，当仁施德”（《君子居室》章）。注意本节的语义转折。月为坎男，当施，但却“月以舒光”，日为离女，雌当为化受，却“日以施德”。此为日有二阳，月有二阴故。这里的语义转变，是“两相饮食，俱相贪便”（《流珠金华》章）。

⑬ 奄冒相包，据俞本、朱本、王本。陈本作“掩冒相倾”。

⑭ 魄，坎男之刚性。魂，离女之柔情。

### 【章解】

《姤女黄芽》由陈致虚《分章注》的《姤女黄芽》（七〇、七一节）和《男女相胥》（七二、七三节）合并而成。

本章再次用男女相胥，雌雄交媾，日月合璧来比喻神与精交，用坎男牵制离女，不使她在外奔驰，“不见埃尘”，“莫知所存”。同时又用离女拘钤坎男，不使他失精过度，沿着生长老死的进程发展下去，而要保精，并使生命的进程逆转，达到返还的目的。

### 【释义】

人的情魂，机灵而神奇，心神略有所思，它立即飞走，无影无踪，如扬尘飞埃，不可捉摸，如鬼无踪，如龙潜匿，不知它在什么地方。要想制服它，从根本上说，就是要用它去复制先天信



息。

天地之间，一切事物，都有阴阳。孤阴寡阳，违反天理，背离本原。没有公鸡，母鸡生的蛋孵不出小鸡。为什么？因为没有配合交媾。精气神三家不交，阳刚和阴柔就间隔分离。阳主稟施，阴主化滋。这是天地间自然的道理。就好象火动而炎上，水流而润下，不是那个大师指导，才使它们这样。资生之始，统政之初，就是这样，不能更改。你看雌雄交媾，两种生殖器，相结不解，配合相包，如合令符，丝丝相扣。不要专门学习，就可以掌握。男的生性伏在上面，女的生性仰卧在下头，这是在子宫内，受精之初就定下来的。不但活着是这样，就是那些淹死的，也是男伏女仰。这不是父母教育使然，而是交媾的自然需要，是先天本性。

月亮叫坎男，太阳叫离女。太阳主管施德，月亮主管舒光。月亮受太阳之化，月体才不亏伤。太阳一旦失去契合，被地球遮拦，不能把阳光照满月体，月体就不能全明，而成为月蚀。晦朔之际，出现日食，是月亮挡住太阳，使太阳一部或全部形状看不见。月亮欺凌太阳，使太阳受侵蚀。男女相爱交媾，男吐其精，女含其得，婴儿才得以滋生。事物都是雌雄错杂，同类事物的两性互相追求。

金化为水，水性周流章著，不能自持。火能生土，以土筑堤，水就不能流动。因此，男动而稟，外施其精于女，女静而受，内藏男之精。但情欲过度，交合过节，男就反为女所拘，而失男动之体。魄为道心，真知之刚性，魂为人心，灵知之柔情。用魄制魂，则人心不得过分淫奢。性不乱，情不迷，寒温适中，进火退符，合乎时宜，各自和谐，正如日月，合符行中。

#### [复习思考题]

1. 那些章节还谈到“物无阴阳，违天背原”的思想？
2. 找出《参同契》一书中有刚柔二字的句子，加以比较理解。
3. 找出《参同契》关于施化的字句，认真加以理解。
4. 找出《参同契》关于晦朔薄蚀的字句，理解它们是针对修丹

过程中的那一步。

## 第廿一章 四者混沌

74. 丹砂木精①，得金乃并；金水合处，木火为侣；四者混沌，列为龙虎。龙阳数奇，虎阴数偶。肝青为父，肺白为母。心赤为女，脾黄为祖。肾黑为子，子五行始。三物一家②，都归戊己。

75. 刚柔迭兴，更历分部③。龙西虎东。建纬卯酉。刑德并会，相见欢喜。刑主杀伏④，德主生起。二月榆落⑤，魁临于卯，八月麦生，天罡据酉⑥。子南午北⑦，互为纲纪，一九之数，终而复始。含元虚危⑧，播精于子。

### 【注解】

① 《参同契》所用术语，即不同于一般日常用语，也不同于现代科学术语。它们都有自己的定义域。作为炼丹来说，肝心脾肺肾肠胆，尽是空屋旧篱藩，不能引见解剖学；唾涕精津气血液，只可接助为阶梯，不能直指为金丹；日月金木水火土，全是符号喻修丹，万勿望文生义端。《参同契》研究的是气精神，是能量信息构象，是气机，是功能，而不是人体孤立的器官、体液，更不是身体以外的物质。吕洞宾《敲爻歌》“烹炼不是精和液，天地乾坤日月精”，讲明了修丹用的只是信息，普天下都适用的信息。人体科学“真一难图”，信息难穷，“在智犹迷”。《参同契》除了运用易数、五行以及四时数学模式作定量表述外，还用了大量比喻。由于信息超出了人体感官的分辨度，因此对修丹的定量计算只能是取象比类的近似值。对于修丹的描绘，只能是注重神似，而不追求形似。它好象一幅油画，从全局去看，它是完美的，从局部细节去看，它只是毫不相关的一道道油彩。孤立地分析油彩的颜色和形状不仅没有意义，而且会引入歧途，对于易数模型，也只能作为动态模型来研究，而不能对一卦、一爻做孤立研究。对于《参

同契》数之不尽的比喻，只能视之为《参同契》油画的一道道五光十色的油彩。这些比喻使《参同契》美不胜收。这众多的比喻，有的提示练功的方法，有的反映人体各系统间的关系，有的则表示信号输入和输出过程中的主观感觉和状况。比喻的用词，有时象声，有时象形，有时象事，有时转注，有时形声，有时假借。这些比喻，能使“素无前识资”的人，“皓若褰帷帐，瞋目登高台”。不这样去理解《参同契》，反而“据按依文说，妄以意为之”，则会“高妙负良才”，不但自己“入喉辄僵，不得俯仰”，而且会“竭殫家产，妻子饥贫”，甚至“邪道险阻，倾危国家”。这并非耸人听闻。宋徽宗从1105年起，先后宠信张继元、王老志、王仔昔、徐知常、林灵素等道士，他自称教主道君黄帝，不注重修丹的机密性，不把修丹看成科学，而搞“邪道险阻”，不注重经济建设、富国强兵，也不注意国家的安定团结。他于1126年传位太子，自己悉心内禅。1127年4月，徽宗、钦宗及后妃、太子、宗戚三千人被金军掠走，北宋自此灭亡。民族英雄岳飞纵然“仰天长啸”，至死乃是“靖康耻，犹未雪”。

② 三物即八章《〈火记〉金丹》及十八章《流珠金华》讲的三五。八章讲水火土，是以局部代整体，水即指金水合处，火即指木火为侣，土即指都归戊己。一家即八章讲的宗祖。由一家(或宗祖，或混沌，或太极)分为三家，三家又分为五行，五行又各有阴阳，这是中国古代常用的数学模式。三家的名称很多，气数理，水火土，精气神等等，不一一列举。在不同层次，不同时间地点，有不同的名称。气数理译成现代汉语，就是能量、信息和构象。对于修丹来说，精气神与数气理有近似的规定域。精是先天信息，即遗传基因中带来的信息，父精母卵结合时就确定的信息，构象则是指神识、情悟，是经过大脑加工所构成的模式或图象。能量则是信息和构象工作的基础。一般地说，精流气布才能构象。从不同的角度看，有不同的名称。本节中金水(亦即肺母肾子)，木火(亦即肝父心女)与土(即脾祖)为三家。仅就信息而言，金水指先天遗传信息，木火指后天神识信息。土则指记忆，信息储存。储

存不仅存于神悟信息，也存于遗传信息。存于后天的叫离己，存于先天的叫坎戊。丹道的关键在于土，即在戊己。戊己又叫意。意者忆也。它是炼丹的出发点，也是炼丹的归宿，或叫起点和终点。二章《天地设位》说是“土王四季，罗络始终”，“戊己之功”。本章称“三物一家，都归戊己”。八章《火记》金丹称“子午数合三，戊己数称五”，“三性既会合，本性共宗祖”。宗祖是起点，归与会合是终点，二点合称始终。就精气神而言，土即气，也即能量。由于土王四季，赤青白黑，皆禀中宫，故土也有不同的名称。金华、刀圭、秋石、还丹，无一不是土的同义语。

③ 分部，据俞本、朱本、王本。陈本作“分布”。

④ 杀伏，据俞本、王本。陈本、朱本作“伏杀”。

⑤ 农历二月，太阳历卯月，斗柄东南指。农历八月，太阳历酉月，斗柄西北指。

⑥ 天罡，gāng，北斗，也即魁。五章《君臣御政》，“要道魁杓”。

⑦ 一年之中，夏气居南午，冬气居北子。但从地球上来看太阳的视运动，夏至日，太阳到北回归线，这是午北。冬至日，太阳至南回归线，这是子南。

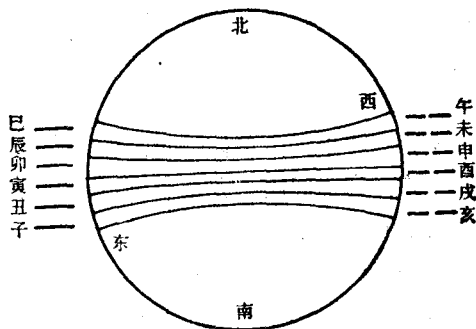


图23. 子南午北周流六爻图

⑧ 以虚危为建子的星宿，是公元前二、三千年的星象。

## 【章解】

《四者混沌》由陈致虚《分章注》的《四者混沌》和《卯酉刑德》二章合并而成。

阴中有阳，阳中有阴，刑杀中有德生，德生中有刑杀，这是祖国传统文化与科技的重要命题之一。这一结构模式，可以因同构识别的方法，扩展到其他领域。比如人的生病和修复机制，人的信息传递中的传递和反馈，激素影响上的促激素和激素，生物进化过程的进化和返祖，等等。而修丹，就是利用这一机制，来达到返老还童、归根还元的目的，达到使生命过程逆转的目的。气功是意念指挥能量作功。修丹是意念指挥能量作生命过程逆转之功。

## 【释义】

炼丹的原料是肝木，得肺金相合而为金丹。金水合处西北，木火为侣东南。四者混沌不分，可以列为龙虎之象。东方苍龙奇数3，西方白虎偶数4。肝，色青，为心之父；肺，色白，为肾之母；心色赤，为肝之女；脾，色黄，为肾之祖；肾，色黑，为肺之子。五行之始，始于子肾。五行又可分为三家，精气神。精气神本是一家，都归戊己土。

阴阳二爻，一连一断，连为刚一，断为柔--。二爻迭兴，而成十二辟卦，表示一年十二月阴阳消息。龙西虎东，相互错王。子午为经，卯酉为纬。卯酉间隔，龙德虎刑，不能做丹。虎龙错王，生杀并会，相见欢喜，才能成丹。刑主杀伏，秋为收割之季，德主生起，春为播种之时。农历二月，斗魁临卯，万物生而榆荚落，是生中有杀。农历八月，北斗天罡据酉，万物收藏而麦始生，是杀中有生。子月太阳到南回归线，午月太阳到北回归线。子本居北，午原居南。如今错王，子南午北，故而互为纲纪。北一西九，西北之乡，终而复始。虚危作为定冬至星宿，这里含元，这里播精，这里是子月的开始。

[复习思考题]

1. 丹法上的肝肺肾心脾是我们西医讲的五种脏器吗?
2. 找出《参同契》中讲五行的全部词句。
3. 找出《参同契》讲北斗与二十八宿的全部词句，并加以比较，认真领会。
4. 找出《参同契》中龙西虎东，子南午北之类的五行错王的句子。
5. 炼丹利用了生中有杀、杀中有生的规律，使人在耄耋之年仍有生机，可以返童。找出《参同契》中的有关论述。你认为在功法上应该如何体现这一点？

## 第廿二章 君子好逑

76. “关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑”。雄不独处，雌不孤居。元武龟蛇，蟠虬相扶，以明牝牡，竟当相须<sup>①</sup>。假使二女共室<sup>②</sup>，颜色甚姝，令苏秦通言<sup>③</sup>，张仪结媒<sup>④</sup>，发辩利舌，奋舒美辞，推心调谐，合为夫妻，弊发腐齿，终不相知<sup>⑤</sup>。若药物非种<sup>⑥</sup>，名类不同<sup>⑦</sup>，分剂参差<sup>⑧</sup>，失其纲纪，虽黄帝临炉，太乙执火，八公捣炼，淮南调合，立宇崇坛，玉为阶陛，麟脯凤腊<sup>⑨</sup>，把藉长跪，祷祝神祇，请哀诸鬼，沐浴斋戒，妄有所冀<sup>⑩</sup>，亦犹和胶补釜，以碓涂疮<sup>⑪</sup>，去冷加冰，除热用汤，飞龟舞蛇，愈见乖张。

### 【注解】

① 竟当相须，即二十章《姤女黄芽》，“河上姤女，灵而最神”，“将欲制之，黄芽为根”，“魄以铃魂，不得淫奢”之义。竟，依俞本、王本。陈本作“意”。

② 《周易·睽》，“二女同居，其志不同行”。《周易·革》，“二女同居，其志不相得”。

③ 苏秦、张仪，战国政治家，能言善辩。

④ 结媒，据俞本、朱本、王本。陈本作“合媒”。

⑤ 相知，相爱。《楚辞》，“乐莫乐兮新相知”。

⑥ 药物非种，九章《同类合体》“类同者相成，事乖不成宝”；十九章《如申遭逢》“广求名药，与道乖殊”。

⑦ 分剂参差，五章《君臣御政》“或君骄溢，充满违道，或臣邪佞，行不顺轨”；十三章《君子居室》“纤芥不正，悔吝为贼”。

⑧ 脯腊是我国民间保存食品的办法，脯腊制品在古代常作祭祀品。麟凤喻其稀少珍贵。

⑨ 妄有所冀，据俞本、王本。陈本、朱本作“冀有所望”。

⑩ 硃，nǎo，硃水。《本草经疏》，硃砂“秉阴毒之气，含阳毒之精”，“柔金化石之性，故能烂胎及去恶肉也。金石见之即化，其能生好肌乎”？

## 【章解】

孤阴不生，独阳不长。修丹，必须含精抱神，必须精神交媾。养神炼己，只是筑基功夫，排除忧虑和紧张，创造一个认识自身的基本条件。它可以使身心健康，但它还不是修丹。排除干扰，让人的遗传信息正常工作，完成生老病死的正常生命过程，度百岁而去，它也还不是修丹。修丹就是心神顿悟元精，利用人身自然的修复机制，以克为生，使人的正常生命过程逆转，归根返元。心神顿悟元精，就是相知，就是相须，就是交媾。修丹是神与精这人身内部的东西修炼，与外物无关。让生命逆转，是十分严密的科学，不能有半点闪失。任何失误、不力都会造成修丹的失败、生命的结束。这是好者亿人，鲜有能成的原因。

## 【释义】

《诗经》说：“关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑”。世界上的万物，无论鸟兽还是人类，都是雄不独处，雌不孤居。龟蛇是北方玄武之象，它之所以蟠虬相扶，是要用它表明雌雄应该

交合。假使二女共居一室，她们有倾国倾城之色，就是请最善游说的外交家苏秦和张仪通言做媒，运用三寸不烂之舌，使用最动听的辞藻文章，搅尽脑汁加以调解说合，强使他们结为夫妻，但到发脱齿落，直到老死，他们也不会相爱。炼丹不但要阴阳配合，要把耳目口都收回陆沉，照顾自己一身，让魄拘魂，不使淫溢过度，而且只能用自身之物，不能用名目种类不同的身外之物，第三还要分量剂数对头，不能失去纲纪控制。否则，即使历史上最有名的丹家帮忙，让黄帝临炉，太乙执火，八公捣炼，刘安调合，建成庙宇，修出祀坛，玉石砌做台阶陞陞，麟脯凤腊作为牺牲供品，把藉长跪，祷祝神祇，恳求哀请各种鬼怪，沐浴斋戒，十分虔诚，妄图有点回转的希望，也不过是和胶补锅，一烧就焦，用碱水涂疮，好肉都烂，加冰取暖，用开水降温，飞龟舞蛇，反而更加乖张。

#### [复习思考题]

1. 世界上的物体，都藏有信息，正确使用生物和矿物，能够起到调节人体信息的作用。《参同契》是笼统地反对一切体外之物，还是反对对炼内丹的误解？

2. 通读《参同契》，论述修丹怎样才能做到阴阳配合、阴中有阳、阳中有阴。

3. 《参同契》认为怎样才能做到制作有所依据，推度不差分铢？

4. 什么是炼丹的纲纪，怎样才能不失纲纪。



the first of these is the fact that the  
the second is the fact that the  
the third is the fact that the

the fourth is the fact that the  
the fifth is the fact that the

the sixth is the fact that the  
the seventh is the fact that the

the eighth is the fact that the  
the ninth is the fact that the

the tenth is the fact that the  
the eleventh is the fact that the

the twelfth is the fact that the  
the thirteenth is the fact that the

the fourteenth is the fact that the  
the fifteenth is the fact that the

the sixteenth is the fact that the  
the seventeenth is the fact that the

the eighteenth is the fact that the  
the nineteenth is the fact that the

the twentieth is the fact that the  
the twenty-first is the fact that the

the twenty-second is the fact that the  
the twenty-third is the fact that the

the twenty-fourth is the fact that the  
the twenty-fifth is the fact that the

## 下 编

### 第廿三章 圣贤伏炼

77. 唯昔圣贤，怀玄抱真<sup>①</sup>，伏炼九鼎<sup>②</sup>，化迹隐沦，含精养神，通德三元<sup>③</sup>，津溢腠理<sup>④</sup>，筋骨致坚，众邪辟除，正气常存<sup>⑤</sup>，累积长久，化形而仙<sup>⑥</sup>。忧悯后生，好道之伦，随傍风采，指画古文<sup>⑦</sup>，著为图籍，开示后昆。露见枝条<sup>⑧</sup>，隐藏本根，托号诸名，复谬众文。学者得之，韞椟终身<sup>⑨</sup>，子继父业，孙踵祖先<sup>⑩</sup>。传世迷惑，竟无见闻。遂使宦者不仕，农夫失耘，商人弃货，志士家贫。吾甚伤之，定录此文，字约易思，事省不繁。披列其条，核实可观，分两有数，因而相循，故为乱辞；孔窍其门，智者审思，以意参焉<sup>⑪</sup>。

#### 【注解】

① 玄，即元，原始信息，精。真，真人，后天信息，即神。

② 九鼎，即还丹。九为西方金之成数。八章《〈火记〉金丹》称“偃月作鼎炉”。

③ 三元，据俞本、朱本、王本。陈本作“三光”。

④ 津溢，据俞本、王本。陈本作“津液”。朱本作“精液”。

⑤ 常存，据俞本、朱本、王本。陈本作“长存”。

⑥ 化形，八章《〈火记〉金丹》称改形。仙即先前状态。化形而仙即“发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，老嫗成姪女”。小说家“羽化而登仙”的故事与此无涉。化形，据俞本、王本。陈本、朱本作“变形”。

⑦ 古文，据俞本、朱本、王本。陈本作“占人”。

⑧ 枝条，修丹之所然。本根，天机，修丹之所以然。

⑨ 榦，yùndū，藏在匣子里。

⑩ 踵，据俞本、朱本、王本。陈本作“绍”。

⑪ 意者忆也，即戊己。

### 【章解】

《参同契》分上中下三编。上编将修丹作全面初步介绍，突出入门功法。中编有选择性地突出介绍修丹的典型模式和关键理论，强调顿悟，让人自己去摸索修丹的正确道路。下编是补塞遗脱之篇。采用不同的文风，论述上中编反复讲过的理论，补充上中编因其写作安排未能讲到的内容。

《圣贤伏炼》是下章《法象成功》的引子。它讲出修丹的基本原则“怀玄抱真”，“含精养神”，也说明了写《法象成功》的原由。

### 【释义】

只有过去的圣贤，追求返一，怀玄归元，无视无听，抱神以静，伏炼九鼎还丹，韬光藏迹，使人不知，沉隐沦匿，使人不识。修炼神之离己，合并精之坎戊，存之于记忆而成气。精气神三元既全，金津玉液，入于腠理，筋韧骨坚，百病不生，宿染尽除，正气常存，累积日久，改变衰老之形，回复先前状态。

先贤可怜后人，苦于想要长生久视，不得门径入室，于是旁采经诀，依约古文，著为图书，借以开示后人，导之入门，去溯流寻源。但恐泄漏天机，故露出枝条，而隐藏其本根，使用许多名目，加以比喻，又用许多文辞，掩盖本根。真义颇深，隐而难明。读书人见了，不遇明师，则如瑰宝深藏柜中，终身不得其现。儿子继父亲家业，孙子步爷爷后尘，世世迷惑不解，毫无一点卓见预闻，竟然使得为官的不理政，种田的不下地，买卖人弃货废商，工艺人抱术莫施，有志之士家境贫寒。

看到这种情况，我过意不去，于是写下这本书。字句简单，容易理解，操作起来，也不麻烦。披列其条，化为精气神三家，综

合其实，五行归一，便于观览。其间数目分两，皆有法度，可以循此相习。最后再写一段乱辞，就象把门再敞一条缝。倘能反复参究审思，自然能够体会出，长生果人人有，大道就在眼前，唯待用意而已。

### [复习思考题]

1. 古代圣人怎样修炼？
2. 古代圣贤和魏伯阳为什么要著书立说？
3. 为什么得到气功典籍而不遇明师是“枉读终身”？

## 第廿四章 法象成功

78. 法象莫大乎天地兮<sup>①</sup>，玄沟数万里。河鼓临星纪兮<sup>②</sup>，人民皆惊骇。晷影安前却兮<sup>③</sup>，九年被凶咎<sup>④</sup>。皇上览视之兮，王者退自后<sup>⑤</sup>，关键有低昂兮<sup>⑥</sup>，周天遂奔走<sup>⑦</sup>。江河无枯竭兮<sup>⑧</sup>，水流注于海，天地之雌雄兮，徘徊子与午。寅申阴阳祖兮，出入终复始<sup>⑨</sup>，循斗而招摇兮<sup>⑩</sup>，执衡定元纪。

79. 升熬于甑山兮，炎火张于下<sup>⑪</sup>，白虎唱导前兮<sup>⑫</sup>，苍龙和于后<sup>⑬</sup>。朱雀翱翔戏兮，飞扬色五彩。遭遇罗网施兮<sup>⑭</sup>，压止不得举。嗷嗷声甚悲兮<sup>⑮</sup>，婴儿之慕母。颠倒就汤镬兮，摧折伤毛羽。漏刻未过半兮，龙鳞狎鬣起<sup>⑯</sup>。五色象玄耀兮，变化无常主，滔滔鼎沸驰兮，暴涌不休止，接连重迭累兮，犬牙相错距，形如仲冬冰兮，阑干吐钟乳，崔嵬以杂厕兮，交织相支柱。

80. 阴阳得其配兮，淡泊自相守<sup>⑰</sup>。青龙处房六兮<sup>⑱</sup>，春华震东卯<sup>⑲</sup>；白虎在昴七兮<sup>⑳</sup>，秋芒兑西酉；朱雀在张二兮，正阳离南午。三者俱来朝兮，家属为亲侣<sup>㉑</sup>。本之但二物兮，末乃为三五<sup>㉒</sup>，三五并危一兮<sup>㉓</sup>，都集归一所。治之如上科兮，日数亦取甫<sup>㉔</sup>。

81. 先白而后黄兮，赤色通表里<sup>㉕</sup>，名曰第一鼎兮，食如大黍米。自然之所为兮<sup>㉖</sup>，非有邪伪道。山泽气相蒸兮，兴云而为

雨，泥竭遂成尘兮，火灭化为土；若槩染为黄兮，似蓝成绿祖；皮革煮为胶兮，曲蘖化为酒。同类易施功兮，非种难为巧。唯斯之妙术兮，审谛不诳语。传于亿世后兮，昭然自可考，焕若星经汉兮，曷如水宗海。思之务令熟兮⑦，反复视上下，千周粲彬彬兮，万遍将可睹。神明或告人兮，心灵忽自悟⑧。探端索其绪兮，必得其门户。天道无适莫兮，恒传与贤者。

### 【注解】

① 天地，宇宙。玄沟，银河。数万里，喻其大，并非准确数字。

② 河鼓，天鹰座  $\alpha\beta\gamma$  三星，又名黄姑，天鼓，三将军，牵牛，牛郎。《尔雅·释天》，“何鼓谓之牵牛”。《历学会通》，“河鼓，天军之鼓，中央大星曰大将军，左右小将军。亦名牵牛星。左右旗为河鼓旗表”。星纪，《晋书·天文志》，“自南斗十二度至须女七度为星纪，于辰在丑，吴越之分野，属扬州”。

③ 晷，guǐ，日晷，古代以晷取日影计时。

④ 九年，古尧之末，有九年洪水，禹治之。

⑤ 后，据俞本、王本。陈本、朱本作“改”。

⑥ 关键，四章《圣人上观》称斗枢，十五章《爻象功用》称璇玑。天以斗为机，人以心为机。

⑦ 周天，据俞本、王本。陈本作“云气”。朱本作“害气”。

⑧ 江河无枯竭，据俞本、王本。陈本、朱本作“江淮之枯竭”。

⑨ 终复始，据俞本、王本。陈本、朱本作“复终始”。

⑩ 招摇，牧夫座  $\gamma$  星。大约公元前4100年至前2100年，黄河流域的纬度上，北斗斗柄连下去的玄戈（牧夫 $\lambda$ ）招摇（牧夫 $\gamma$ ）也终年可见。《星经》，“招摇星在梗河北，主边兵”。《史记·天官书》，“杓端有两星，一内为矛，招摇，一外为盾，天锋”。又《春秋运斗枢》“北斗七星，第七摇光，则招摇也”。于义也通。

⑪ 于，据俞本、王本。陈本、朱本作“设”。十一章《〈龙虎〉金丹》也有“炎火张于下”句。

⑫ 唱导，据俞本、王本。朱本作“倡导”。陈本作“导唱”。十

八章《流珠金华》称“金华先倡”，“阳乃往和”。

白虎，龟龙雀虎四时数学模式之第四相，在不同条件下代表不同东西，不可拘泥于一事一物。苍龙，又作青龙，龟龙雀虎四时模式的第二相。初级功法中可代表吸、抵舌、咽津等，应具体分析，灵活运用。朱雀，四时模式第三相，在不同功法中所代表的不同，如心君，思绪，也要具体功法具体分析。

⑬ 苍龙，据俞本、王本。陈本、朱本作“苍液”。

⑭ 罗网、压止，八章《〈火记〉金丹》的伫息，及“土镇水不起”与此同义。

⑮ 噉噉，十一章《〈龙虎〉金丹》称“声正勤”。各功法涵义不同，有的理解作动脉脉搏声。

⑯ 龙鳞，据俞本、朱本、王本。陈本作“鱼鳞”。

⑰ 泊，据俞本、朱本、王本。陈本作“薄”。

⑱ 房、昴、张、危均为二十八宿星名。此处以四星分属卯酉午子，代表春分秋分夏至冬至。以危宿为冬至是公元前二千年左右的星象。

⑲ 震东，兑西，离南，坎北为后天八卦。太阳历，子为初春；太阴历，卯为春二月。

⑳ 五行数，一六居北，三八居东，二七居南，四九居西，五自居中。此节六东七西二南一北是变体。水本一，合土五为六，是为戊土，又称坎土，还居东家。火本二，合土五为七，是为己土，又称离土，归居西家。廿一章《四者混沌》“龙西虎东”，“相见欢喜”。

㉑ 家属为侣；后天八卦，坤率三女居上，乾率三男居下。二物：阴阳，男女，坤率三女为女家，乾率三男为男家。廿五章《鼎器妙用》“阴在上，阳下奔”也此。

㉒ 六、七、二之和为十五，三五之积也为十五。

㉓ 危，据俞本、王本。陈本、朱本作“与”。

㉔ 甫，据俞本、朱本、王本。陈本作“哺”。

㉕ 赤色，据俞本、朱本、王本。陈本作“赤黑”。

②⑥ 所有功法，都是自然所为，发乎自然，顺乎自然，无一逆天背理。以六字诀而言，《黄庭遁甲缘身经·五藏玉轴图》，“人有怨怒填塞胸臆者，则咽而泄之，盖自然之理也，向若不咽，必致伤败”；“人之心乱者，则多呵，盖天全之候也，人皆为而不知哉，向若不呵，当致愤怒者也”；“人有伤痛者，则嘘之以止痛，皆自然之验也”；“人之中热者，呼之以驱热温之弊也，向若不呼，则热气拥于内，阴气息于外，致愤闷之患，形何从而安哉”？“人之积气冲臆者，则强吹也。肾气沉滞，吹彻则通”；“胆有疾，当用嘻”。人的主观必须符合客观，顺应客观，所以只能“藏器待时”，“先为己之不可胜，以待敌之可胜”。客观是不以人的意志为转移的，违背客观，短期内看来是可行的，但最终都遭到自然的报复。故《明辨邪正》章说，“心欢而意悦，自谓必延期，遽以天命死，腐露其形骸”。《庄子·徐无鬼》，“爱民，害民之始也；为义偃兵，造兵之本也”，也是同一道理。丹法的目的，是要延寿返先。所谓延寿，在绝大多数场合，其意是防止早夭。《素问·上古天真论》，“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而终其天年，度百岁乃去”。哺乳动物的寿命，和身体大小有关。鼋龟，可活一年半，大鼠4至5年，野兔15年，狗27年，野猪40年，野象200年。动物越小，生命节奏越快。就心率而言，鼋龟每分钟1000次。生命节奏越快，生命也就越短促。现代科学家认为，人至少应该活到140岁，生理上的老年应从一百岁开始。这同《素问》“度百岁乃去”的结论一致。历史上，高寿的人是很多的。我国画家齐白石，活到九十多岁，意大利画家替善活到99岁才手握画笔死去，希腊著名剧作家索福克勒斯一百多岁写成悲剧《奥狄浦斯王》，法国医学科学院院长亚历山大·热民奥103岁才死。秘鲁米格尔·卡比奥活了150岁（1832—1982），苏联的埃瓦卓夫活了150岁（1809—1959），英国托马斯·佩普152岁，他活过了九个英国国王。由于长寿，他被请进王宫，因为贪吃，死在那里。死后解剖，没有发现任何衰老的迹象。高僧菩提流志活了155岁（572—727），孙见龙157岁（1523—1680），

缅甸的吴东枝168岁（1794—1962），苏联的希·巴·穆斯利莫夫168岁（1805—1973），匈牙利的约翰·罗文172岁（1553—1725），他的妻子活了164岁，宋朝的高僧乐正子长活了180岁，日本的满平194岁（1602—1796），1795年应宰相之召到了东京，当时他妻子173岁，儿子153岁，孙子105岁。英国的弗姆·卡恩经历了十二个国王，活了207岁。我国的高僧慧昭活了290岁（526—816）。葛洪《彭祖传》，“人之受气，虽不知方术，但养之得宜，常至百二十岁，不及此者，伤也”。伤身的因素得多，许多人只注意外因，不内外因，不太注意内因，不太注意心身卫生，不太注意精神因素。名利权色，都是伤身的内因。《老子》说“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎，令人心发狂，难得之货令人行妨”。任何事情，过分了，都会造成内伤，影响寿命。修丹，对绝大多数人来说，是祛病，终其天年。祛病，首先是祛心理之病，不要追求名利地位权势美色，然后把耳目口收回向内，“三光陆沉，温养子珠”，“寢寐神相抱，觉悟候存亡”，或者“圣人为腹（气沉丹田）不为目”（《老子》语），以求祛机体之病。用《素问》的话讲，就是“谨守病机，各司其属，有者求之，无者求之，盛者责之，虚者责之，必先五脏，疏其血气，令其调达，而致和平”（《至真要大论》），“夫五运之政，犹权衡也，高者抑之，下者举之，化者应之，变者复之，此生化收藏之理，气之常也，失常则天地四塞矣”（《气交变大论》）。用葛洪《神仙传·彭祖》的话讲，就是“其体中或疲倦不安，便导引闭气，以攻所患。心存其体，头面九窍，五脏四肢，至于毛发，皆令俱至，觉其气云行体中，故于鼻口达十指末，寻即体和”。这就是《参同契》“赏罚应春秋，昏明顺寒暑，爻辞有仁义，随时发喜怒。如是应四时，五行得其理”之义。《参同契》所说“熏蒸达四肢，颜色悦泽好，发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，老姬成姝女”其实也就是病已愈的写照。人身自有防护能力。五行有生有克，丹道利用五行之克，以克为生，生机寓于杀机之中，以祛病的手段达到延年的目的。此其“顺生人，逆为仙”之意。由于修丹过程中，激活体内隐性信息，可能产生“跨火



不焦，入水不濡”之类常人不具有的“特异”功能。《参同契》对此采取和《老子》“为而不有”的相同态度，对这一部分的功法是“深藏守，莫传文”。对片面追求特异功能的功法，《参同契》视之为旁门小道，“前却违黄老，曲折戾九都”。丹道通天，“近出己口，远流殊域，或以招祸，或以致福，或兴太平，或造兵革”。汉高留侯用老而兴，宋徽宗钦崇道而亡，这样的历史经验教训，研究人体科学者，应该借鉴。

⑲ 书读百遍，其义自通。《管子》，“思之，思之，又重思之。思之不通，鬼神将通之。非鬼神之力也，精诚之极也”。

⑳ 忽，据俞本、朱本、王本。陈本作“乍”。

### 【章解】

《法象成功》以《楚辞》的文体形式来归纳修丹。前章为本章的引子，其末云“故为乱辞，孔窍其门。智者审思，用意参焉”。乱，有双重涵义。《国语·鲁语》：“昔正考父校商之名颂十二篇于周大师，以《那》为首。其辑之‘乱’曰：‘自古在昔，先民有作。温恭朝夕，执事有恪’”。韦昭注：“篇义既成，撮其大要，为乱辞。”《圣贤伏炼》与《法象成功》在上、中编之后，是《参同契》思想重点的浓缩，也是归理全书的结束语。另外，《礼记·乐记》：“始奏以文，复乱以武”。“再始以著往，复乱以飭归”。乱与始相对，是乐曲的尾声。《参同契》是韵文，犹如一篇乐章，八音竞奏，收众声之局，当以此章。

法象，指法天之象，法外丹之象，法四季及生物进化之象。这就是七八、七九、八〇，三节的内容。法，就是效法，引喻。并非天象、外丹、四时、进化就是修丹。所以再度说明，修丹是“自然之所为”，“同类易施功”，“非种难为巧”。修丹和上述内容并不是一个东西。修丹不是北斗日月，不是铅汞五石，不是春夏秋冬，不是八七九六。修丹就是修丹，那些只是比喻。利用这些比喻，利用这些比类所取之象，通过同构识别的处理方法，千周万遍，就会神告心悟，得到灵感，具有创造性思维，不仅自己可以顿悟什

么是修丹，而且可以有所发明，有所创造，产生自己新的比喻，去启发后来者。

### 【释义】

取法自然之象，不能大过宇宙。光河汉就有40亿光年大。河鼓错位，临驾星纪，人民都会惊慌害怕，日影失常，妄自前进后退，就会有九年的天灾。皇帝亲临视察，诸王就不会乱发号施令。斗柄昂升降降，周天群星也随之旋转。天一生水，则江河不会枯竭，水流千转，归之大海，则不会泛滥。日月为天之雌雄，始子继午，运行在黄白道上。寅时日升月降，申时月升日降，出入往复，循环始终。天以斗为机，人以心为机，天以捭摇执衡，而定日辰月份，人以心神领会，而定周天火候。

升熬在丹田之内，信息炎火燃于下，被认识的先天信息作为前导，尚未运用的认识能力趋而往和。朱雀翱翔嬉戏，心神奔驰飞扬，捉来罩入罗网，方能拴系此心。昼夜相交之时，嗷嗷的叫声十分悲壮，是婴儿初生在唤母。五行颠倒，母隐子胎。水中金，火中木都入鼎炉。朱雀摧折羽毛，不能任意腾飞。时间周期未到一半，白斑闪亮，如龙鳞猊鬣腾起，五色炫耀，景色变化，各自不同。鼎内沸腾，暴涌不止。结成大丹，如犬牙鸡距，参差交错，形如仲冬冰棱，玉色栏杆，吐出钟乳，高大错杂，相互交织，互为支柱。

阴阳配合，才能淡泊相守，而无太过不及，人身黄道，有玄武，青龙，朱雀和白虎四宫。青龙宫以房宿为春分星宿，卦象为震，方位属东，日辰为卯。白虎宫以昴宿为秋分星宿，卦象为兑，方位属西，日辰为酉。朱雀宫以张宿为夏至星宿，卦象为离，方位为南，日辰为午。青龙白虎朱雀，最初始于冬至子时北方玄武危宿。三家之数，二六七，其和为十五，是三个五。三五集归一所，而成五行归一。这是炼丹的大法。用日数说明，前半月三五一十五天，后半月三五又十五天。也可取做辅助说明。

金丹先白后黄，经过心神熬炼，代表心的赤色就通表里，叫

做第一鼎。丹大小如黍米，可以服食。这个方法，人人都会，天天都做。别的方法都不叫修丹。这个修丹方法，好象日照山泽，水气蒸腾，即成云雾，空气承担不住水珠，落下来就成雨，泥巴干了又成灰尘，火烧完了只剩炭灰。用槱染黄，以蓝染绿，煮皮为胶，拿曲酿酒。不劳于人，自然成真。舍此求他，非其种类，徒费气力，不能奏功。炼丹初看神妙，仔细琢磨，并非狂言骗语。即使再传一万世一亿世，也还明明白白，经得起考查。就好象在天应星，斗转星移，清清白白；在地应潮，水流千转归大海，顺理成章。反复思索，使之熟炼，身体力行，内视真气上下流通，作上几千遍，自然眼前通亮，作上几万遍，自然可睹常人所未睹。神明点通，心神领会。当然，要探头寻尾，必须得其入门途径。天道无所适，只传给那些贤者。非其人不传。自认为聪明，是不会得到真传的。

#### [复习思考题]

1. 用日月运行说明炼丹。
2. 用龙虎雀模式说明炼丹。
3. 用二十八宿模式说明炼丹。
4. 什么才是炼丹的正道？
5. 为什么炼丹之法只能传给贤者？
6. 如果一时还掌握不了《参同契》的精神实质，应该怎样做？

## 第廿五章 鼎器妙用

82. 圆三五①，寸一分；口四八②，两寸唇；长尺二③，厚薄均；腹齐三④，坐垂温。阴在上⑤，阳下奔。首尾武⑥，中间文。始七十，终三旬，二百六，善调匀。阴火白⑦，黄芽铅⑧，两七聚⑨，辅翼人。瞻理脑⑩，定升玄。子处中，得安存。来去游，不出门。渐成大，性情纯。却归一⑪，还本元。善敬爱，如君臣。至一周⑫，甚辛勤。密防护，莫迷昏。途路远，极幽玄。

若达此，会乾坤。刀圭霁，静魄魂。得长生，居仙村<sup>③</sup>。乐道者，寻其根。审五行，定铢分。谛思之，不须论。深藏守，莫传文<sup>④</sup>。御白鹤，驾龙鳞。游太虚，谒仙君。受图箴<sup>⑤</sup>，号真人。

### 【注解】

① 一三五，五行数学模式。十八章《流珠金华》有“三五与一”，十六章《养性立命》有“真一难图”。圆：圆熟，合谐，一周。八章《〈火记〉金丹》有“三五即合谐”，廿四章《法象成功》有“末乃为三五”，“都集归一所”。寸，《养性立命》章有“纵广一寸”，六章《两孔穴法》有“方圆径寸”。

② 二四八，易图数学模式。二章《天地设位》有“二用无爻位”，“为道纪纲”。一章《大易总序》有“如是应四时”。四章《圣人上观》有“八卦布列曜”。

③ 尺二，十二辟卦数学模式。十一章《〈龙虎〉还丹》有“周旋十二节，节尽更亲观”。厚，太过。薄，不及。均，无太过不及。

④ 三，三丹田，精气神。四章《圣人上观》有“参合考三才”。五章《君臣御政》有“三光陆沉”；十七章《二气感化》有“耳目口三宝”。八章《〈火记〉金丹》有“三性既会合”；廿一章《四者混沌》有“三物一家”。廿三章《圣贤伏炼》有“通德三元”。温，五章《君臣御政》有“温养子珠”。八章《〈火记〉金丹》有“伫息为夫妇”。十一章《〈龙虎金〉还丹》有“下有太阳气”。廿四章《法象成功》有“炎火张于下”。

⑤ 离女在上，坎男在下。后天八卦数学模式。廿四章《法象成功》有“正阳离南午”。

⑥ 武，炎火；文，文火。七十，三旬（三十）与二百六之和为三百六，是周天度数。

⑦ 廿四章《法象成功》有“先白而后黄兮，赤色通表里”。

⑧ 铅，据俞本、朱本、王本。陈本作“银”。

⑨ 两七，八进制中，七后复为零。阳以七日而复，阴以七日而姤。二七为十四，满月之前夕。十四章《晦朔合符》有“三五德就，

乾体乃成”。翼人，乾体。

⑩ 玄：元，信息，特别是原始信息。炼丹，在某种意义上讲，就是炼信息。人是全息的，每一个细胞都带着全身的信息。因此，人身无一处不可以为鼎炉。不过，单位越小，这种信息所表现出的结果就越难察觉。单位大到一定程度，就可以表现出易于察觉的某些证象的重复。这个单位，我们称为显象系统的层次。象取自那一层次，取自微观还是取自宏观，要以研究的目的，研究手段的分辨度来确定。修丹一般始自宏观。《参同契》始自“耳目口三宝”（十七章《二气感化》），“三光陆沉”（五章《君臣御政》），强调“箕斗之乡”（十四章《晦朔合符》），“含元虚危，播精于子”（廿一章《四者混沌》）。最后归结在“瞻理脑”。《黄庭经》认为，身形诸节均有神，脑神精根字泥丸，一身之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中。这是和《参同契》信息全息思想一致的。脑有大脑下丘脑。人的大脑与身体的比重比其他任何动物大脑与身体的比重都大。人是万灵之长。对发达的大脑运用不当就会妨碍人的寿命，即《老子》所说的目盲、耳聋、口爽、心发狂等。大脑是在进化过程中发展起来的，故称后天。丘脑下部是人体调节系统，并使自律调节和人的精神反应联系起来。丘脑在由动物到人的过程中变化不大，故称先天。大脑和下丘脑用太极图表示。大脑和下丘脑各为一个小人，大脑叫离女，丘脑下部叫坎男。大脑人的研究，从1861年法国医生布洛卜(Pierre Paul Broca)确定失语症部位，到1870年德国科学家弗里施(Gustav Fritsch)和希齐西(Eduard Hitzig)的脑功能配置图，直到半个世纪前瑞士生理学家赫斯(Walter Rudolf Hess)绘出完善的赫斯配置图，显示了清晰的大脑小人。下丘脑小人屈曲成一个球状，纵广一寸，手脚左右彼此交叉，和面部相接，包在骨盆之内，人中穴和会阴穴为这个球状小人的中心，宛然是一个胚胎状。大脑小人叫脑神，丘脑小人叫精根。它们是泥丸宫这一层次的元神和元精。

⑪ 五章《君臣御政》有“一者以掩蔽”；六章《两孔穴法》有水“其数名一”；八章《火记》金丹有“本性共宗祖”；十一章《龙虎》

还丹》有“粉堤以一丸”；十六章《养性立命》有“真一难图”；十八章《流珠金华》有“三五与一，天地至精”；廿一章《四者混沌》有“三物一家，都归戊己”；廿四章《法象成功》有“都集归一所”。

⑫ 至一周，据俞本、朱本、王本。陈本作“主一周”。

⑬ 仙村和太虚，都在人脑之中。仙君就是人脑诸神。如果说希腊、罗马、埃及的诸神都是外星宇航员的化身，那末，中国的神仙则与此无涉，它们不过是生命的延伸（音谐神）和身体还归先（音谐仙）前状态。中国的神仙，无一不是人体诸神的模特。不仅《封神榜》、《西游记》等小说中的诸神是如此，就是正史承认的炎帝（南方之帝），黄帝（中央之帝）也无一不和五行有关。中国的神是人格化了的人体信息。



⑭ 人体科学，直接关乎人的生死，也涉及社会的安危，先辈在宣传和介绍有关人体科学时都是十分慎重的。《灵枢》“非其人不可传”，《论语》“不语怪力乱神”，《云笈七签》“不欲得遣人知”。《参同契》的作者更是处于一种“绝道获罪诛”与“又恐泄天机”的犹豫彷徨难以进退的矛盾之中，虽然最终找出了一条“露见枝条，隐藏本根”的办法，“俯仰缀斯愚”，依然叮嘱提醒“深藏守，莫传文”，要注意社会效果，防止自然给人类以毁灭性的报复，必须“恒传与贤者”。

⑮ 受图箴，据俞本、王本。陈本、朱本作“录天图”。

### 【章解】

《鼎器妙用》，又称《鼎器歌》，以歌诀的形式阐述修炼内丹。歌诀是中国传统文化和科技的常见形式。歌诀将大量信息浓缩，排列有序，是辅助记忆的有效形式。歌诀的另一特点是诀中有象，歌中有画。言词精炼，象在言词之内。不求形似，只求神似，就有想头，可回味，能发挥，具有能够举一反三，启发创造性思维的特征。

研究《参同契》，必须注意它的文字在象形，谐音，转借，拆拼上的运用。以象形而言，☵☵ 象水，日象太阳，月象月亮。就谐

音而言，兔吐，龙蛰，虎呼，东动，鬼归，神伸，仙先，圆元。就转借而言，借铅言 ，借汞言 ，借戊己、土言意，借心、火、日言神，借肾、水、月、精言先天信息。就拆拼而言，日月合而为易，铅字拆而为金公。同时，还必须注意一个词语的多种内涵。如本章的三五、四八、尺二等，如果不从《参同契》全文去理解，是极易理解错的。

### 【释义】

人身就是鼎器。它的图象，可用五行模式表示，子午数合三，戊己数称五，三五既会合，都集归一所；也可以用易数模式表示，四时有仁义，八卦正纲纪，元精眇难睹，二用显符证；也可用律历模式表示，周行十二节，节尽更亲观，勿太过不及，小心细调匀。人身三丹田，缓体而坐，丹田有温，离女在上，坎男在下。周天火候，首尾武，中间文，开始70度，最后30度，中间260度，须仔细调匀。离女之赤与坎男之白，生成黍丹黄芽。十四日月初圆，是满月的辅翼。以脑为鼎是上乘丹家，必定升入玄境。真种子处于中央，应该安全保存，它可在身中遨游，但不准泄漏。渐渐长成，性情纯一，归于五行之初，还于原始信息。应该象君臣一样，臣敬君，君爱臣。周天火候的调节，要辛劳勤俭，周密防护，不能迷迷糊糊，昏昏沉沉。修丹的道路，十分遥远，修丹的目标也并非一下可以看清。真正能够达到坎离交而灭亡，成为纯阳之体，饮刀圭，吞金丹，魂魄安静，才能够长生，得居返老还童之村。愿意为此道献身的人，应该去寻求丹道的根本，审查五行，定铢两，守日分。反复思索，认真总结，不要到处宣扬。将宝珠妥为秘藏，不要著文外传。御肺金之白鹤，乘肝木之鳞龙，游脑中之太虚，谒见诸位早先还童之诸君，排列于他们的座次之中，也可称为真人。

### 〔复习思考题〕

1. 逐句找出《参同契》其他章节同一思想的各种表达法。

2. 谈谈你对神仙、仙村、太虚的看法。

3. 人可以发射信息，信息也可以以一定的形式保存在宇宙间。你的劳宫、天目或其他穴位可以发放信息吗？试加以描述。你接收过其他人的信息吗？你从远距离接收过他人的信息吗？你能够从他人动用过的物品中接收那个人的信息吗？你接收过先人、故人、古人留下来的信息吗？请试着给予现代科学家能够认可的解释。

## 第廿六章 补塞遗脱

83. 《参同契》者，敷陈梗概，不能纯一，泛滥而说，纤微未备，阔略仿佛①。今更撰录，补塞遗脱，润色幽深，勾援相逮②。旨意等齐，所趣不悖，故复作此，命三相类，则大易之情性尽矣。

84. 大易情性③，各如其度；黄老用究，较而可御；炉火之事，真有所据，三道由一，俱出径路。

85. 枝茎华叶，果实垂布，正在根株，不识其素。诚心所言，审而不误。

86. 象彼仲冬节④，草木皆摧伤⑤，佐阳诘商旅⑥，人君深自藏。象时顺节令，闭口不用谈。天道甚浩广，太玄无形容。虚寂不可睹，匡郭以消亡⑦。谬误失事绪，言还自败伤，别序斯四象⑧，以晓后生育。

### 【注解】

① 阔略，据俞本、王本。陈本、朱本作“缺略”。

② 逮，dǐ，通。

③ 《参同契》引用《周易》的一些语言，做为练功的数学模型和思维工具。《老子》在近代只被当作哲学看待。在古代，《老子》不但是人君南面之道，也是方士丹家必修之书。其实，如果我们今天从气的角度去研读《老子》，一定会得出许多不同于我们的



哲学家的见解。比如：“鸡犬之声相闻，民至老死不相往来”，从政治上看，当然是倒退，但从练功的角度上看，返朴，选择污染小的环境，摆脱外界干扰，却又是练功的基本条件。“是以圣人为腹不为目”，如果是饱食终日无所用心，当然应该批评，但作为回光返照，气沉丹田，则是修丹的入门方法。《参同契》运用黄老在于御神。

④《周易·复》，“先王以至日闭关，商旅不行，后不省方”。十五章《爻象功用》有“阳气始通，出入无疾”。仲冬节即冬至。

⑤ 草木，据俞本、王本。陈本、朱本作“竹木”。

⑥ 商旅，据俞本、王本、朱本。陈本作“贾旅”。

⑦ 一章《大易总序》有“坎离匡郭，运轂正轴”，二章《天地设位》有“故推消息，坎离没亡”。

⑧ 四象，四时之象。一章《大易总序》有“如是应四时，五行得其理”；二章《天地设位》有“土王四季，罗络始终”；十三章《君子居室》有“奉其绳墨，四时顺宜，与气相得”；廿一章《四者混沌》有“龙西虎东，建纬卯酉”，“子南午北，互为纲纪”。

### 【章解】

《补塞遗脱》及《自叙启后》二章据陈致虚《分章注》。黄瑞节《朱子周易参同契考异》将这二章合并，称《五相类》，说“此篇五章，一参同，二太易，三象彼，四邻国，五委时”。俞琰《参同契发 挥》置八六节于一四节“易象索灭藏”句后。

《补塞遗脱》指明《参同契》将大易、黄老与炉火三道融为一体的学术渊源。大易认为“形而上者谓之道，形而下者谓之器”（《周易·系辞》），书不尽言，言不尽意，所以要采用比类取象的方法，设卦系辞，建立一个初型，通过同构识别，就可以表达无形之道，表达不尽之意。它不仅可以给以灵感，进行创造性思维，而且不同的个人，不同的领域，不同的时代都可因其结构相似而赋予它全新的内涵。与此相同，黄老也认为“道可道，非常道；名可名，非常名”（《老子》），所以要“法自然”，运用自然的初型，特

别是“先天地生”的初型。它提倡“无为”，让万物自化，而人的意志不能违背自然、横加干涉；提倡归根返朴还元。因为叶茂果丰，“正在根株”，所以“深根固抵，长生久视之道”。因为事无巨细，都有一个始，一个元。一个呼吸周期，有亡息之元，一月有晦朔之元，一年有仲冬节之元。“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”。“万物得一以生”，“反者道之动，弱者道之用”，强调返还归一求始。因为“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，所以强调阴阳交媾，阳禀阴受。“图难于其易，为大于其细”，“道生之，德畜之，物形之，势成之”，“塞其兑，闭其门，终身不勤”。而炉火则是大易和黄老的思想，具体运用于修内丹，是功法和修炼中的主观感受和实际效果的记录。

### 【释义】

《参同契》这本书，仅仅铺叙陈述梗概，傍引曲喻，没能纯一不二。泛泛而说，细微处未到，大画面的神似还可以，仔细琢磨就仿仿佛佛，形似差了一点。所以再次撰文著录，堵塞一些脱漏，润饰增色义理幽深之处，把散篇加以总结勾援。它和前面诸章，目的一致，旨趣也不矛盾。再写下这篇题名《三相类》的文章，易数学所表示的修丹上的情感性命理论就完整了。

大易所表示的情性，可以做为数学模式，黄老无为法自然，比较简约，可做御神的原则，炉火之事，可做下手炼丹的凭据。大易的时间，黄老的空间，炉火的物质。三家本是一家，一物即一时，一时即一处，一处即一物。汇三归一而丹事毕。

果木发枝抽芽，开花布叶，结成果实。其发生之源，在于根株。人们往往只看到表面的所然。我是一片诚心，所言不伪。读者如能再三详审，就不会误解丹经。

仲冬之时，万物归根复命，故佐阳气而禁商旅之行，人君也深居简出。修丹要效法四时，随顺节令。至日闭关，自是垂帘闭口，澄心守默。天道浩茫而广阔，太玄至幽，难以描绘。无形无

色，不可睹视，所以示之以坎离匡郭，日月消亡。要以谬论误动，则失其事之头绪，若要妄言得尤，则自取败伤之咎。所以分别其晦朔，序况其四时之象，以开脱后生晚辈在修丹上的盲瞽。

[复习思考题]

1. 大易、黄老、炉火是怎样被参合到此书中的？

2. 为什么要反复强调冬至闭关？

3. 坎离匡郭，日月消亡的作用何在？

4. 《参同契》在什么地方还谈过“太玄无形容”这一思想？如果你要开脱后生盲，你将怎样准拟其形容？你能否把这自然的太玄传译到人间？你能否把《参同契》的正确思想翻译成现代中外科学家都可以接受的语言？

## 第廿七章 自叙启后

87. 邻国鄙夫①，幽谷朽生②，挟怀朴素③，不乐权荣④。栖迟僻陋，忽略名利⑤。执守恬淡，希时安宁。宴然闲居，乃撰斯文。

88. 歌序大易，三圣遗言⑥，察其旨趣，一统共论⑦。务在顺理，宣耀精神⑧。神化流通⑨，四海和平⑩。表以为历⑪，万世可循。序以御政⑫，行之不繁。引内养性⑬，黄老自然。含德之厚，归根返元⑭。近在我心⑮，不离己身。抱一勿舍⑯，可以长存。配以伏食⑰，雄雌设陈⑱。挺除武都，八石弃捐⑲。审用成物⑲，世俗所珍。

89. 罗列三条⑲，枝茎相连。同出异名，皆由一门。非徒累句，谐偶斯文。殆有其真，砾珞可观。使余数伪，却被赘愆。命《参同契》，微览其端。辞寡意大，后嗣宜遵。

90. 委时去害⑲，依托丘山。循游寥廓，与鬼为邻。化形而仙，沦寂无声。百世一下⑲，遨游人间。敷陈羽翮⑲，东西南倾。汤遭厄际，水旱隔并。柯叶萎黄，失其华荣。吉人相乘负，安稳

可长生。

### 【注解】

① 邻国，古会稽。

② 幽谷，《老子》，“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，故无忧”。

③ 《老子》，“见素抱朴，少私寡欲”，“绝学，无忧”。

④ 《老子》，“宠辱若惊，贵大患若身”。

⑤ 《老子》，“不见可欲，使民心不乱”，“金玉满室，莫能守之”，“富贵而骄，自遗其咎”。

⑥ 三圣：大易，黄老，炉火的作者。

⑦ 廿六章《补塞遗脱》有“三道由一，俱出径路”。论，据王本。陈本作“伦”。

⑧ 精，元精；神，元神。

⑨ 《素问·天元纪大论》，“阴阳不测谓之神”，“物生谓之化”。

⑩ 十三章《君子居室》，“近出己口，远流殊域”，“或兴太平”，“由乎胸臆”。

⑪ 一章《大易总序》，“数在律历纪”。

⑫ 五章《君臣御政》，“可不慎乎！御政之首”。廿六章《补塞遗脱》，“黄老用究，较之可御”。

⑬ 十六章《养性立命》，“性主处内，立置鄞鄂”。

⑭ 《老子》，“圣人之治也，虚其心，实其腹”，“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，是谓复命”。

⑮ 十七章《二气感化》，“何况近存身，切在于心胸”。

⑯ 《老子》，“道生一，一生二，二生三，三生万物”，“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”，“圣人抱一，为天下式”。《黄庭外景经》，“子能守一万事毕”。

①⑦ 八章《〈火记〉金丹》，“还丹可入口”，“术士伏食之，寿命得长久”。九章《同类合体》，“欲作服食仙，宜以同类者”。廿四章《法象成功》，“食如大黍米”。

①⑧ 二十章《姤女黄芽》，“物无阴阳，违天背原”，“男女相须，含吐以滋，雌雄错杂，以类相求”。廿二章《君子好逑》，“雄不独处，雌不孤居”。

①⑨ 九章《同类合体》，“杂性不同类，安肯合体居”。十九章《如申遭逢》，“广求名药，与道乖殊”。

②① 审用，据俞本、王本。陈本作“审类”。

②① 三条，精气神，时间物质空间，大易黄老炉火。

②② 委与鬼合而为魏。

②③ 百字下一为白，白与人合而为伯。

②④ 陈字东倾而余卩，汤与水隔只有易，卩与易合而为陽字。

#### 【章解】

《自叙启后》是自我介绍，而且不是一般的介绍。介绍文学本身，就是功理功法。

七八节介绍本人生活起居的情况，是丹家生活模式之一。“幽谷朽生”是自谦之词。幽谷可能是实指，朽生则肯定不是指实。修丹不一定去幽谷，更不必一定要去邻国。在闹市也可以练气功，也可以修丹。幽是必要条件，但也只是相对而言。相对幽静就可以了。在闹市，只要能找到一个相对安静的处所，能够“缓体处空房”就可以了。即使不是“空房”，大家都在练功，互不干扰，只当是无人之境也还是可以的。

八八节详述《参同契》正文如何运用比喻。

八九节讲清天易、黄老炉火，精气神“同出异名，皆由一门”，故“命《参同契》”。《参同契》不是缀词累句，而确实实有所指，“辞寡意大，后嗣宜遵”。

九〇节是魏伯阳的字谜，也是对修丹的描述。

## 【释义】

伯阳是会稽镇上的穷百姓，山沟里头的没用人。挟朴怀素，不喜权力，不爱荣耀，忽视名利，隐居从道，潜默修真，执守恬淡，希时安宁。宴然闲居，才撰写此文。

歌序大易之道，准三家圣人的遗言，探索他们共同之处，一统共论。务必随顺自然之理，宣传发扬精气神之术，以神生化，真气流通，四海和平，而成大道。表之以律历，则坦然可循，为万事所发，序之以御政，处无为之为，则行之不繁，引内养性，依黄老法自然之道，无为不争，则万物自化。心神不妄侵伐，含德深厚，精自归根返元。一切收来，都归我心，不离己身，抱一守中，须臾不舍，自是长生久视之道。配以服食金津玉液，得其阴阳交结之玄，雌雄相胥之妙，则武都之三黄应该挺除，山矿之八石必须弃捐。审用成功，炼成大药，则为万世所珍视。

罗列了御政、养性、服食三条，根茎相连。三者同出，名字不同，皆由一根所发，并非罗列辞藻，填配谐偶，作笔头文章。只为有真理在中，粲然可观。天网恢恢，疏而不漏，我又何敢伪言惑众，自取其咎？书中所成，题名《参同契》，略微披露，端绪头尾，辞简义深，言微旨大，后世学者，应当遵奉。

委时去害，弃捐尘寰，不受牢笼，依托丘山，栖迟岩穴，寄此身躯，循游寥廓，游心旷渺，委志虚无，与鬼为邻，返本還元，神灵莫测，化形而仙，脱尽阴霾，阳神明朗。隐沦寂寞，不事声华。委鬼伏魏，神气长存，聚散自由。百事一下，再游人间，百下有白，配人为伯。敷除羽翼，天倾西北，地缺东南，旷观历劫，殷遭厄运，汤旱无水。植物萎黄，失去荣华。阜易相合，是为阳字。吉人相乘负，天道无倾危，安稳行坦道，自然能长生。

## 〔复习思考题〕

1. 《参同契》作者是什么样的人？
2. 《参同契》是怎样说明修丹的？

3. 你怎样理解三者“同出异名，皆由一门”？

4. 最后一节，是魏伯阳三字的字谜。你认为它单纯是字谜吗？

一九八四年十二月二十六日稿成于湘潭

一九八六年修改于伊拉克

一九八七年六月增写复习思考题

一九八九年一月增写章解

# 《周易参同契》讲义

潘启明 著





## 前 言

《周易参同契》(以下简称《参同契》)的作者东汉魏伯阳,字云牙,会稽上虞(浙江上虞丰惠)人,是个不乐权荣的知识分子,在幽谷深山,僻壤陋室,过着恬淡安宁的隐居生活。

世上好道者数以亿计,成功者寥寥无几。绝大多数人,读了几册丹书,或者望文生义,把炼金丹误解做炼黄金白银,致使为官的不理政,种田的不下地,买卖人弃货废商,工艺人抱术莫施,造成家境贫寒,妻小受累;或者炼食外丹,致使壮年夭命,神医不能回春,妙丹不能救命;或者未遇明师指点,师受平庸之辈,学得一招一式,流入旁门小道,终不能大成。伯阳忧悯他们不得其门而入,因而综合黄老炼丹二术,并用律历和易数,加以定量说明,著成《周易参同契》,开示后昆。

《参同契》是人体科学中关于运用自身物质来祛病延年,返老还童,培养特异功能,返人还祖的理论书籍,是建立在实验基础上的理论书籍。它所讲的,都是实验的记录,并用易数作定量说明。它没有信口胡说的言辞,也没有凭空捏造的理论。生物进化是缓慢的,人体在过去的几十万年中,变化甚微。从东汉到今天的二千年中,人体进化更是微乎其微。伯阳基于实验的理论思想,不但没有过时,而且具有对目前人体科学研究的导航价值。

中国的现代科学,基本上是欧西科学东传的结果,和中国传统科学理论并无多大直接关系。世界公认,十二世纪,中国科技在世界上遥遥领先。中国人无不以我们的四大发明而自豪。但一谈到我们中华民族的科技理论思想,不少人却觉得脸上无光。似乎对现代科学懂得越多的人越觉得自己祖宗的理论不行。一些著名科学家觉得中国科技理论只有“迷信”,没有科学。他们有的讲“中医不科学”,有的认为气功书没有理论系统,要走西方实证科学的老路,先从收集材料,提出假设做起。在他们看来,四大发

明是无源之水，无本之木，似乎是某一天，突然从天上掉下来的。他们根本不知道，四大发明是深深地扎根在华夏民族的科学实践和理论的沃土上。

世界科学的发展，是世界各民族共同努力的结果。造纸印刷促成科学自经院解放，罗盘打破了五大洲间的隔绝，炮舰的火药炸掉了过时的生产关系桎梏。东方文明与西方文明交相辉映，才有二十世纪的文明。就象五百年前西方求诸东方的四大发明一样，西方有识之士，早在本世纪上半叶，就看中了中国的阴阳说，他们有的从惊奇到思索，有的则把太极图作为自己奖章的图案。如果五百年前是中国文明“所燃”之星火燎起世界文明的熊熊烈火，今天，中国文明“所以然”之星火必然将燃起世界文明更大的燎原烈火。

从《参同契》可以找到四大发明的“所以然”。这个“所以然”若明若暗地隐藏在《参同契》中。明是因为伯阳广引曲喻已经讲得十分透彻，暗是因为伯阳用的度词隐语常使人误入迷途。对于熟悉现代语言的人，学习《参同契》的语言，并不亚于学习一门外语。现代汉语的“金”（metal, gold）与《参同契》的“金”（坎中阳爻）的差别，并不比汉语“手纸”（toilet paper）与日语“手紙”（てがみ，Letter, notes）的差别小。而且不仅如此。伯阳出于某些写作上的技术考虑，在写作《参同契》过程中，还留有一定余地，使得《参同契》枝条扶疏，隐藏本根，更给我们阅读《参同契》带来一定困难。

要正确理解《参同契》，应该始自翻译。译者易也。易是将客观信息易成人脑进行运算的神悟信息，译则是将一种语言表达的信息易成另一种语言表达的同一信息。译《参同契》就是易古文为今文，易古代人体科学研究者的工作语言为现代人体科学研究者的工作语言，易少数人可以理解的语言为大多数人都可以理解的语言，易中国人可以接受的语言，为全世界人都可以接受的语言。

翻译《参同契》，则应始自“玄”字，因为，玄学是《参同契》的基本理论。

# 第一章 玄 学

## 第一节 怀玄抱真，宣耀精神

玄不是别的，就是信息，就是宇宙生成150亿年的信息，就人身中反映宇宙年龄 $10^{17}$ 秒这一层次上的信息的形态和趋势，就是用易数表示的信息的形态和趋势。玄又叫元，道，精，一，水。称玄，是因为它视而不见难以图画。称元，是因为它是有形质的万物之始。称道，是因为信息是指令，决定生化的必由之路。称精，是因为人体信息来源于父精母卵。称一，是因为一是自然数之始，象征万物之始。称水，是因为地球上的生物发源于水中。

信息形态，视之不见，故而玄虚，信息至而生变化，故而玄妙。视之不见，说者可以招摇，听者无从证实，故而玄学代人受过，蒙受不白之冤。变化万千，却有规律，枢机之发，千里之外，应时感动，或以招祸，或以致福，可以重复，能够验证，故而玄学令人向往。千秋功过，所有褒贬，全都自此而起。

对于《参同契》，玄学就是信息学，是研究宇宙由“鸿蒙混沌”到“玄沟数万里”的一百多亿年的信息学，是研究人类个体由“状如鸡子”的受精卵到历时十月，“四肢五脏，筋骨乃俱”的信息学，是研究日月运动信息的学科，是研究先天信息精转化为后天信息神的学科，是研究如何运用自身信息祛病延年使度百岁而去的学科，是研究如发放神悟信息，遥感遥视，思维传感，替人医病的学科，是研究如何用神悟信息指挥能量作功，或进行搬运，或凝而至坚可以碎石可以断杵的学科，是研究如何凝精流形、化形而仙、金石不朽的学科。

整个世界，无非是信息，能量和态势(形态和趋势)。三者不

能分割，有信息就有能量，就有它们的存在态势，有能量也必有它的信息和态势，有态势也必有信息作指令，能量作基础。正是它们的不可分性，使得存在是实在的、具体的。同时它们的界限又是明确的。信息指导能量按一定态势存在，能量依照信息指令，构成一定的存在态势，存在态势受信息指挥，以能量为基础。正是它们的明确界限，人类才得以将关于自然，社会以及人体的认识或口传言教，或著为书帛，代代相传。信息、能量、态势，在《参同契》上称做精、气、神。

丹是宇宙间无数存在态势的一种，是人用自身精、气、神培育出来的。它根据“凝精流形”(69)①的一般原则，由心神复制遗传信息，并加以聚能所成的一种态势，是心神能够指挥的以能量为载体的遗传信息的复制品。

丹有多种，品位各不相同，比如自我感知、自我医病、替人医病，运能做功等都是丹成的不同表现。丹在《参同契》中同义语很多，如一、子、鄞鄂、混沌、金华、黄芽等等，不胜枚举。人身无处不可以做丹，小到细胞，大到肢节以至全身，无不可以做丹，唯其功法不同，难易有别，先后有序而已。

做丹全赖获能。《参同契》称做“戊己之功”(8)。修丹中的能是具体的，不是抽象的，所以在不同功法中，不同步骤上，有不同的名称。古人讲，意者忆也。用今天的话讲，意就是储存下来的修丹用的能，也就是说，初级丹是高级丹的能，前一步丹是后一步丹的能。《参同契》讲的土，戊土己土，伫息，太阳气，严父，炎火，罗网，首尾武，离土坎土，日光月精，木液金华，刀圭等都是能。意又叫媒、黄婆。《参同契》认为，世界上的一切，都是“雄不独处，雌不孤居”(76)，“物无阴阳，违天背原”(71)。人身心神和元精，大脑和下丘脑，人中和会阴，本来是配合相连的，但从混沌鸿蒙，状如鸡子，到“四肢五脏，筋骨乃俱，弥历十月、

① 引语后小括号中的数码，是潘启明著《周易参同契·注释》一书中，《参同契》正文的节号。下同。

脱出其胞”(62)就判然分为两家，心神和大脑，一天到晚在外奔驰，自己一身，就完全交给元精和下丘脑调节。修丹，就是要他们相胥，结为夫妇，就是说，用心神的认识能力去认识自身的调节能力。但这样做不容易，要有媒，要示范。这个媒不是别的，就是意，是储存在记忆中的，心神已经认识的调节自身的能力。比如“三光陆沉”(18)、闭目垂帘、抵腭、提肛、调息、听息、屏息(伫息)、咽津、体会自身动脉跳动、“嗷嗷声甚悲”(79)、体会身体的热、凉、重、轻、麻、痒、大、小之类的感觉，等等，就是修丹入门的媒和意。

## 第二节 审思后末，当虑其先

达尔文说，“要谈生命的起源，你倒不如谈元素的起源，因为两者是一样的”。大自然仿佛按照一个主宰一切的程序，十分协调地进行合作。在整个生物界和非生物界，都可以找到定型的节奏和周期。对此，古人称为道，我们称为信息。这个道，从无限小的世界向外伸展。它是一条能量按信息指令依程序构象的路。《姤同契》说，“将欲养性，延命却期，审思后末，当虑其先。人所禀躯，体本一无，元精流布，因气托初”(60)。

宇宙在150亿年，即 $4.7336 \times 10^{17}$ 秒前，以爆炸的形式生成。宇宙今天仍在膨胀。宇宙的极早期，由基本粒子直接构成。后来形成稳定的原子核。盖莫夫和阿尔弗指出，宇宙年龄头三分钟内，中子打到自由质子上，形成氦核子，继而又渐次生成更复杂的稳定的原子核。到宇宙 $31.6 \times 10^{13}$ 秒，宇宙温度降至 $3000^\circ\text{K}$ ，平均密度降为 $10^{-29}\text{g/cm}^2$ 。这时，电子已经能与原子核复合成稳定的原子，宇宙才进入有形质的物质时代。物质只是能量存在的一种形式。

生物和非生物之间没有本质的区别。即使在晶体的形成和生长过程中，也可以看到它求生的挣扎，和一切动物的生存竞争一样强烈。生物是从非生物进化来的。1950年，美加利福尼亚大学梅尔文·卡尔文用光辐射冲击二氧化碳和水，得到了有机分子蚁

酸乙醛和蚁酸。1953年，芝加哥大学的丹莱·劳易·密勒用人工闪电冲击氨、甲烷、氢和水蒸气，得到了甘氨酸和丙氨酸。由元素到生命，经过了漫长的一百多亿年，到宇宙年龄  $3.66 \times 10^{17}$  秒，地球才出现原核生物，到  $4.26 \times 10^{17}$  秒，地球上出现单细胞真核生物，到  $4.544 \times 10^{17}$  秒，出现原口动物和后口动物。由后口动物中的脊索动物，逐渐进化成带脊椎的鱼类，而后又有两栖类，爬行类，鸟类和哺乳类动物。

人类是宇宙年龄  $10^{17}$  秒这一层次的必然产物。 $10^{17}$  秒这一层次，始自宇宙 32 亿岁，终于 320 亿岁。地球人产生于 300 万年前。300 万年对个人是漫长的，对  $10^{17}$  秒这一层次却是短暂的，只占这一层次的万分之一。外星人也只能是  $10^{17}$  秒这一层次上产生，至于比地球人早产生 300 万年或晚 300 万年，在  $10^{17}$  秒层次上完全可以忽略不计。人必须按宇宙的信息程序发生，不能超越程序，连个体发生也不例外。个人重演宇宙进化全程，以胚胎发育形式，用 40 周的时间，在母体内完成。前八周称人胚期，后三十二周称胎儿期。在人胚发育中，卵起初是单一的细胞（犹如原生动物），然后变成小的细胞群体（犹如海绵动物），受精十二天为两胚层阶段（犹如腔肠动物），第十四天出现第三胚层（犹如脊索动物），第十六天，产生第一对体节。第二十天，胚体卷曲成筒状。以后也是按照物种进化的顺序，不断增加自身的复杂性，在人胚期，既有脊索，也有鳃囊，也有过尾。在五月胎儿期，出现体毛，直到出生前才脱落。心脏的形成，也由一耳一室（如鱼），变为两耳一室（如两栖类）再分化为不完全的心室间隔（如爬行类），直到分化为完善的两房两室（鸟类和哺乳类）。

丹道家关于宇宙生成，人类进化，个体发生，有它自己的理论。他们认为，天人合一，信息同源，程序相同，节奏相应。《参同契》说，“体本一无”（60），“气布精流”（61）。这也可以说是丹家“无中生有”的特定命题。这里的无和有，都有其严格的定义域，并非常人理解的无和有。《老子》说，“无，名天地之始；有，名万物之母”。或者说，无指眼睛看不见的能量与信息，古代统称

真一之气，黑洞可以说是这种的无。有指有形质的事物，以及被人感知到、领悟到的能量形式，以及信息工作态势，皮尔瑞克斯（Pierrakos）观察到，树叶的生成过程，是先生成眼睛看不见的按信息充填的能场基质，再长成肉眼看得见的树叶。信息流布、能量充填，是物质生成过程。没有能量在信息上凝聚，按信息构形，就不会有有形质的实体，也不会有没有形质只有态势的丹。《参同契》叫做“元精流布，因气托初”（60）。《素问·五常政大论》有类似的说法：“气始而生化，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变”。这里的气是“真一之气”。它既包括《参同契》讲的气，也包括《参同契》讲的精。它的意思是，信息程序开始工作，才有生化，能量按信息指令散布，才有形状，信息转录，才有繁殖和发育，程序终了能量用尽，象就改变。《参同契》和《素问》是异曲同工，殊途同归。

《参同契》认为，信息不灭，它说“金石不朽”（69），“金入于猛火，色不夺精光。自开辟以来，日月不亏明，金不失其重，日月如常形”（28），“金重如本初”（35）。对此，《老子》讲得更明确：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以以为天地母。吾不知其名，强字之曰道，强为之名曰大”。这就是说，在丹道家看来，信息先天地而生，是天地之母，为天地所本，它独立存在，任何时候都不改变。它可能在不同的时间，在不同的程序上，在不同的地方，有不同的态势，它不停地发生作用，但不殆败，不失其重，不夺其光。由于条件限制，它可能暂时不发生作用，但并不等于信息改变。美西螈有鳃，终生都生活在水中，虎螈则有肺，栖息在潮湿的陆地。只要给水中加碘，美西螈就可以变态而成虎螈。这证明美西螈在供碘的条件下，进入下一信息程序阶段。丹家讲，“火候不到不成丹”，即指此条件不足。

《参同契》认为，人的生命周期是由遗传信息决定的。遗传信息先人而生，独立不改，周行不殆。它说，“非有师导，使其然者，资始统政，不可复改”，“禀乎胞胎，受气之初”，“本在交媾，定制始先”（71）。所以《参同契》特别强调返本复原，而丹就叫“还



丹”。它说，“审思后末，当虑其先”(60)其先，不仅是父母交媾，定制始先，而且是天地混沌鸿蒙，径入虚无之时。这是我们具有特异功能和能够训练出特异功能的基本依据。

由于人的元精与宇宙之精同源，由于人的元精要重走宇宙之精的工作程序，所以所谓特异功能其实是普遍存在的功能。宇宙间的一切功能，人都具有。不过，这些功能是在压缩的时空内重演的，各类功能只在短暂的时间重演再现，而且重演所耗时间与进化所耗时间成比例，越是宇宙的早期功能，重演时间越短，重演空间越小。正因为如此，许多功能，还未发现，还未被利用，就已经“隐形而藏”(44)，“沉沦于洞虚”(28)，“幽潜沦匿”(6)。所以《参同契》也特别注重在这种隐而不见、索然灭藏的时刻，去发现阳精之施，阳雄之稟。《参同契》特别注重爬行动物、鸟类和哺乳类动物①，分别用青龙、朱雀、白虎作为代表。它说，“青龙处房六”，“白虎在昴七”，“朱雀在张二”(80)。它从来没有把龟和龙虎雀相提并论，而在龟的位置上，总是指水。这是因为龟蛇龙属于一个层次，都是爬行动物。它们的前一层次，即在水的位置上，应是蟾蜍。《参同契》根据“审思后末，当虑其先”的原则，抓住隐匿的时刻，用返本还祖的方法，培育“入火不焦、入水不濡”(26)这样的人类的远祖才具备的特异功能；用返老还童，“母隐子胎，……子藏母胞”(21)的方法，回复到人的元精程序的前一步骤，达到“老翁复丁壮，老姬成姘女”(30)的效果。

### 第三节 凝精流形，金石不朽

人的生死，全赖真一之气。气聚神聚，气散神散。现代科学证明了这一原理。同卵孪生必具有酷肖的外貌和近似的生命周期，这是因为他们的遗传信息几乎全等。用体细胞核置换卵细胞核，可以进行无性繁殖，生成与供核者完全一样的新个体。这是

① 古巴比伦也有类似思想。巴比伦伊斯塔拉门的遗迹，保留着一个身为鳞龙，前爪为兽爪，后爪为雀距的怪兽浮雕。

因为新个体使用了供核者的信息。树老接嫩枝，嫩枝从老根取得能量，按自己的信息生长发育。针刺截肢患者，部分人会产生较原肢略短的幻肢感；将新鲜树叶切除十分之一后，在基利安照片(Kirlians Photograph)上仍能清晰地看到被切除的部分，只是比较暗淡，这是因为形质虽然缺损，信息尚未改变。修丹，就是根据信息制约人的生命，形体虽已缺损但信息尚未改变这一原则，运用返还的方法，“体本一无”(60)，“气布精流”(61)，培养大脑可以控制的强劲的人为复制的先天信息，祛病延年，长生久视，巧夺天工。

现代科学家认为，人类的寿命应在150岁左右。我国古代的卫生家和养生家也都持与此相似的观点。《素问·上古天真论》说，“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰”。葛洪《神仙传·彭祖》说，“人之受气，虽不知方术，但养之得宜，常至百二十岁”。古今中外都有长寿之人。孙思邈活了101岁。法国医学科学院院长亚历山大·热尼奥103岁。秘鲁米格尔·卡比尔150岁(1832—1983)。苏联埃瓦卓夫150岁(1809—1959)。英国托斯马·佩普152岁。我国菩提流志155岁(572—727)。孙见龙157岁(1523—1680)。缅甸吴家枝168岁(1794—1962)。苏联穆斯利莫夫168岁(1805—1973)。匈牙利约翰·罗文172岁(1553—1725)，他的妻子164岁。宋代高僧乐正子长180岁。日本满平194岁(1602—1796)，他的妻子、儿子和孙子也都活了一百多岁。英国弗姆·卡恩207岁。我国高僧慧昭290岁(526—815)。《阅微草堂笔记》卷八载赤城老翁由元至清，活了几百多岁。《永泰县志》卷十二载陈俊443岁(881—1324)。当代寿星有河南唐成道111岁，广东虚云法师113岁，四川罗明113岁，辽宁王维林120岁，吉林傅财125岁，广西蒙阿玛127岁，陕西吴云清142岁。长寿老人在人口总数中所占比例不大，但是他们经验十分宝贵，无法用一般价值观念衡量。

我国古代的医家和丹家都认为，只要法于阴阳，和于术数，四时调神，使自身生物钟和天地相一，恬淡虚无，抱一守中，无太过不及，神常顾内，目多返照，三光陆沉，都会终其天年，度

百岁而去。医家运用外在手段，卫护生命，丹家运用己身大药，养摄生命。他们分析了只有少数人得终天年，多数人五六十岁就老态龙钟，以至“人生七十古来稀”的具体原因。《素问·上古天真论》说，今时之人，“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆生于乐，起居无节，故半百而衰也”。丹家认为有三因，即外因、内因和不内外因。外因有自然界的风寒暑湿燥火，有社会的苛政、剥削、战争、物质和精神污染。内因则指七情六欲，喜怒忧思悲恐惊，酒色名利权势，不内外因是天灾人祸造成的意外死亡。丹家认为，外因通过内因起作用。七情六欲，“灵而最神”(70)，无孔不入，“常欲去人”(66)，一旦陷入七情六欲的魔爪，不能自制，元精工作的正常程序遭到干扰，就会病衰死亡。

丹家认为，无论疾病缠身，还是早衰先老，都有药可医。丹家不象医家那样，用中草药，用针灸调节人体信息。他们主张用己身大药来祛病延年。他们虽不反对医家用药治病，却极力反对服食外丹。他们认为服食外丹不是长生之道，而是“和胶补釜，以碓涂疮，去冷加冰，除热用汤”(76)式地加速死亡。《参同契》共九十节，有六节反对服食外丹。它说，“广求名药，与道乖殊”(68)，“杂性不同类，安肯合体居，千举必万败，欲黠反成痴”(32)，“欲作服食仙，宜以同类者。…以类辅自然，物成宜陶冶”(31)。

《参同契》认为，修丹不必出家，不必辞去自己的工作。魏伯阳说，错误理解丹经，“逐使宦者不仕，农夫失耕，商人弃货，志士家贫。吾甚伤之”(77)。《参同契》认为，身居闹市，也照样可以修丹，只要“缓体处空房，委志归虚无”(63)，只要找一个相对安静的地方，自己能够放松能够清静下来即可。《参同契》追求的是实质，而不是形式。只要心诚向善，引神归内，在哪里都是一样的。否则满肚子男盗女娼，邪念时起，环境再好也毫无裨益。

丹家修炼的根本方法是“凝精流形”(69)，也即是由聚精汇神，达到“改形免世厄”(30)。从根本上说，修丹就是修炼信息。因此丹家认为，修丹开始的年龄越小越好。青春期之前的儿童，元精

没有走失，情窦未开，是最佳年龄。更年期以后，天癸已尽，虽还可修丹，但耗时要长。一般情况下，功成一万个功时。一天十个小时，可百日筑基，十月脱胎，三年功成。一天三小时，十年才能成功。当然，倘若只求祛病，不求大成，不必花这样多的时间。丹成之后也并非万劫不死。丹成之后，仍要逆制不懈，天天用功，方能不死。

“凝精流形”就是心神温养先天信息。《参同契》对这一点的解释很多，主要是：“坎离匡郭”(1)，“日月相撝持”(10)，“采之类白，造之则朱”(23)，“两弦合其精”(27)，“呼吸相含育，伫息为夫妇”(29)，“三性既会合，本性共宗祖”(29)，“魂魄自相拘”(27)，“阳禀阴受”(39)，“牝牡相从”(44)，“推情合性”(45)，“男白女赤，金火相拘”(61)，“两相饮食，俱相贪便”(67)，“刚柔相结”(71)，“含吐以滋”(72)，“怀玄抱真”，“含精养神”(77)，“三光陆沉，温养子珠”(18)，“经营养鄞鄂，凝神以成躯”(10)，“弥历十月，脱出其胞，骨弱可卷，肉滑若饴”(62)。

修丹的原则虽只有一个——修炼信息，但其功法却不只一种。不过所有功法，都是“自然之所为兮，非有邪伪道”(81)。所有功法，都是发乎自然，顺乎自然，无一“违天背原”(71)。《黄庭遁甲缘身经·五藏玉轴图》指出，“人有怨怒填塞胸臆者，则咽而泄之，盖自然之理也，向若不咽，必致伤败”，“人之心乱者，则多呵，盖天全之候也，人皆为而不知哉，向若不呵，当致愤怒者也”，“人有伤痛者，则嘘之以止痛，皆自然之验也”，“人之中热者，呼之以驱热温之弊也，向若不呼，则热气拥于内，阴气息于外，致愤闷之患，形何从而安哉”，“人之积气冲臆者，则强吹也。肾气沉滞，吹彻则通”，“胆有疾，当用嘻”。六字诀功法是自然之所为，其他功法，也无一不是这样。

丹家认为，治气如治军，攻病如攻敌。《孙子兵法》讲，“先为已之不可胜，以待敌之可胜”。《参同契》的思想与之相仿。它说，“发号施令，顺阴阳节，藏器待时，勿违卦日”(40)，“在义设刑，当仁施德”(41)，“赏罚应春秋”，“随时发喜怒”(5)。《老子》说，

“天之道其如张弓乎？高者抑之，下者举之，有者损之，不足者补之。天之道，损有余而补不足”。这一思想，丹家用“据候抽添”四字概括。《参同契》说，“执法刺讥，诘过贻主”(17)，“土填水不起”，“水盛火消灭”(29)，“水盛坎侵阳，火衰离昼昏”(37)，“火性销金，金伐木荣”(66)，“狸犬守鼠，鸟雀畏鹞”(37)，“魄以铃魂”(73)，“压止不得举”(79)，“五行相克，更为父母”(69)，丹家认为，只要这样克病求生，以克为生，就会“神化流通”(88)，“津溢腠理，筋骨致坚”(77)，“颜容浸以润”(64)，“发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，老嫗成姘女”(30)。

丹家认为，凡有形质必有坏。人会衰老死亡，是因为信息中有衰老致死因子，是信息的必然程序。不死是不可能的。只可逆用五行，以克为生，水中淘金，水里发火，逆而制之。逆制之力不懈，就不死，逆制之力或疏，或失当，或不力，则死亡就会到来。人老有药医，老树接嫩枝。嫩枝不能取自体外，只能取自体内。嫩枝是尚处于早期程序阶段的信息，嫩枝就是丹田内的“定制之先”的信息。用这个处于早期程序的信息代替衰老的体细胞信息发号施令，就会长生久视。这就是《参同契》讲的“抱一勿舍，可以长存”(88)，“凝精流形，金石不朽，审专不泄，得成正道”，(69)，“改形免世厄，号之曰真人”(30)。

#### 第四节 抱一勿舍，可以长存

人身稟受元精之初，只是一团真阳，至精至粹，混然包裹元精在内，无所作用。这是混一无极，纯而无疵，全而无缺，但自母胞脱出之后，先天气收，后天气接，人心道心，显分两途，水火遂相间隔。人心似火，性好飞腾。《参同契》说是“太阳流珠，常欲去人”(66)，“河上姘女，灵而最神，得火则飞，不见埃尘”(70)。它感热则为汗，感风则为涕，感悲则为泪，兼以知识一开，七情六欲，纷起扰乱，被万种邪虑障迷，万端尘垢蒙蔽，内外并起纷乘，至愈扰而神识愈炽，神识越炽，驱逐越不能禁，致使全者不

免有缺，缺尽则死。道心似水，“清而无瑕”(61)，“水性周章”(73)，“流而润下”(71)，“变而分布”(61)。如能以水克火，以魄铃魂，“审专不泄”(69)，“怀玄抱真”，“含精养神”，“津溢腠理，筋骨致坚，众邪辟除”(77)，“得成正道”(69)。

修丹之道，是修复之道，是返还之道。一般说，不管肤体多为剥丧，只要没有到信息程序的最后阶段，譬如枯木，其根未死，便可修持复生。修持之法，首当净心，然后按程序返还，使先天之落于后者，返归先天，还本穷源，回元复初。《参同契》说，“务在顺理，宣耀精神，神化流通，四海和平。表之为历，万世可循。序以御政，行之不繁。引内养性，黄老自然。含德之厚，归根返元。近在我心，不离己身。抱一勿舍，可以长存”(88)。

《参同契》对修丹复元的步骤，讲解得颇为详尽。其主要步骤有三。

第一步，“挾怀朴素，不乐权荣，栖迟僻陋，忽略名利，执守恬淡，希时安宁”(87)。人类社会不断进步。社会进步的同时，带来许多污染。不仅是物质上的污染，也有精神上的污染，污染有害于身心健康。所以修丹的第一步就要远离污染源，不仅是物质上的，更重要的是精神上的。要不乐权荣，除名利，轻得失。要慎房室，去声色。简言语，省思虑。节笑乐，戒喜怒。破忧沮，除妄想。远好恶，浅爱憎。不嗜权，绝奸诈。节饮食，薄滋味。去肥膩，减五辛。戒香烟，少饮酒。谨起居，有规律。惜元气，养元神。收视听，勤顾内。

第二步“缓体处空房，委志归虚无”(64)，“内以养己，安静虚无”(18)，“耳目口三宝，闭塞勿发通”(64)。“三光陆沉”(18)，沉于丹田。精主处内，“立置鄮鄂”(61)，神为营外，“恒为城郭”(61)，“阳雄播玄施，阴雌化黄包，混沌相交接，权舆树根基”(10)。这一步又叫炼己筑基。己为心中己土。心神分识神和元神。元神是己土，是顿悟先天信息的能力，通常叫姤女。将被认识的先天信息为金精，又叫金郎。姤女金郎相须而生子。子就是根基，鄮鄂，真种子，一，丹。相须的条件是识神虚静无为，元神锻炼有

素。《参同契》对这一步的主观感觉和心身变化是这样描述的：“采之类白，造之则朱，炼为表卫，白里贞居。方圆径寸，混而相扶，先天地生，巍巍尊高”(23)，似一轮明月，“威光鼎乃烹”(28)，“神气满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静消息，常与人俱”(24)，“颜容浸以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，拂拂被容中。反者道之验，弱者德之柄。芸锄宿濡秽，细微得条畅，浊者清之路，昏久则昭明”(63)。

第三步，“经营养鄞鄂，凝神以成躯”(10)，“四肢五藏，筋骨乃俱，弥历十月，脱出其胞”(62)。这里的躯，不是血肉之躯，而是凝精流形之躯，是以能量为载体的人形信息团，俗称阳神。这时，“改形免世厄，号之曰真人”(30)。运气于内，“凝而致坚”(66)，不畏刀砍，不惧车压，碎石断杵，可入油锅，能上刀山，舌舐红炭，齿嚼磁陶，入水不溺，入火不焦。驱神出游，遥感遥视，遥诊遥治。离体搬远，飞沙走石，呼风唤雨，拨云见日。“道成德就，潜伏俟时。太乙乃召，移居中洲，功满上升，膺受受图”(26)。这里的太一，不是别的，就是元气。《云笈七签·珠宫玉历》称，“太一，道之父也，天地之先也，乃在九天之上，太清之中，八冥之外，细致之内，吾不知其名也，元气是耳”。气功家的功能是意念指挥能量做功，而不是靠血肉之躯的智巧变魔术。《庄子·达生》说，“至人潜行不窒，蹈火不热，行万物之上而不栗，请问何以至于此？关尹曰：是纯气之守也，非智巧果敢之列居”。

《参同契》的功法是至简至易的。它说，“欲知服食法，至约而不繁”(65)。概括起来，只是一句话，心肾交，水☵火☲既济☵☲，水在上，火在下，心神复制遗传信息。一些人“不审道深浅”(65)，“高妙负良才”(32)，误认炼丹就是炼外丹。他们“竭力劳精神，终年不见功”(65)。“广求名药，与道乘殊”，致使“竭殫家产，妻子饥贫”(68)。另外一些人不相信这“事省不繁”(77)的功

法，不愿或不能坚持练习返还法，而追求好奇或一时的快感。他们觉得他们的功法使他们“心欢而意悦，自谓必延期”(25)。其实这些功法不过是傍门小术，或者“举措辄有违，悖逆失枢机”(25)，或者只有小就，不能大成，或者虽然成就，也是“曲折戾九都”(25)，道路之曲折，胜过九曲黄河。

《参同契》介绍功法，只介绍到炼己筑基。更高层次，只是“露见枝条，隐藏本根”(77)，让你看到功法的效果，不告诉你功法本身。《参同契》对高一层次的功法，提出要“深藏守，莫传文”(82)。因为传非其人，则或使学者损命折寿，或使整个社会受到损害。“天道无适莫兮，恒传与贤者”(81)。大师只有看到弟子在品德与心身，即德与道，两个方面都有足够的修养，才耳提面命，言传身教。不过《参同契》的作者心怀好生之德，给真心诚意的好道之人开辟了一条“神告心悟”的道路，那就是认真研读《参同契》，“思之务令熟兮，反复视上下，千周粲彬彬兮，万遍将可睹。神明或告人兮，心灵忽自悟。探端索其绪兮，必得其门户”(81)。只要心诚，认真阅读，反复实践，即可“皓若褰帷帐，瞋目登高台”(33)，豁然开朗。

## 第五节 化而白液，凝而至坚

在修丹的过程中，返听回照，会见到许多奇异的情况。这些情况，因人而异，因功法而异，因功力大小而异。一般丹书都介绍一点，但又不讲死。不介绍，会使人碰到时不知所措，讲得过死，会使学者片面追求，容易走火入魔。《参同契》有九十节，只有几节讲到这些主观感觉。

《参同契》说，“旁有垣阙，状似蓬壶，环匝关闭，四通踟蹰，守御固密，阂绝奸邪，曲阁相通，以戒不虞。可以无思，难以愁劳。神气满室，莫之能留。守之者昌，失之者亡。动静休息，常与人俱”(24)。这是描写通小周天时的情况。垣阙蓬壶为人体背部形象。环匝关闭，指背后三关：尾闾关，夹脊辘轳关，脑后玉枕



关。踟蹰指气至关下，徘徊不前的情况。好象大海的波涛，先是轻轻地向岸边涌来，一次比一次猛，最后强有力地一搏，浪花飞溅，一跃上岸。当然也不完全如此，所以《参同契》还有“人民皆惊骇”(78)的说法，这就是说，当信息通道不通时，在练功中会出现自发动，即身体震动的情况。守御指神守丹田，如鸡孵卵。奸邪指思想不集中，心猿意马。只有采取多种渠道，使神若出便收回。心无为则气和，故可以无思，心有为则气乱，故难以愁劳。垂帘闭目，可以看见神气满室，但不能刻意追求。凝神，则气存，走神则气亡。勿忘勿助，彼动我动，彼静我静，彼止我止，彼生我生。

“升熬于甄山兮，炎火张于下。白虎唱导前兮，苍龙和于后。朱雀翱翔戏兮，飞扬色五彩。遭遇罗网施兮，压止不得举。嗷嗷声甚悲兮，婴儿之慕母。颠倒就汤镬兮，摧折伤毛羽。漏刻未过半兮，龙鳞狎鬣起。五色象玄耀兮，变化无常主。滔滔鼎沸驰兮，暴涌不休止。接连重迭累兮，犬牙相错拒。形如仲冬冰兮，阑干吐钟乳。崔嵬以杂厕兮，交积相支柱”(79)。甄山即鼎炉。炎火是屏息。白虎，初级功中可指呼吸。苍龙，初级功可指咽津。《黄庭经》说，“肝罗三焦生玉浆”。朱雀，心神。心绪翩翩起舞，故有“朱雀翱翔戏兮，飞扬色五彩”之说。罗网，聚精汇神。嗷嗷，屏息时听出的动脉搏动声。摧折伤毛羽，指入静后不再胡思乱想。龙鳞和狎鬣，白斑闪耀。五色象玄耀，代表五藏的藏色。鼎沸，丹田发热。暴涌，气团走动。犬牙，仲冬冰，阑干支柱，初级功中可视为合口，轻叩齿，舌顶腭。吐液如乳。升阳火有热感，退阴符咽津有凉感，故言冰。

《参同契》说，“化为白液，凝而至坚”(66)。白有两个含义，一是从理论上讲，肺金之色。《参同契》多次提到，“采之类白”(23)，“白者金精”(21)，“白虎为熬枢”(27)，“男白女赤”(61)，“黑白相扶”(62)，“肺白为母”(74)。一是观想的产物。闭目垂帘，有人感到眼前一片皎洁，有人感到气升如月升。因气可流，理论上又出于先天水，故称液。“凝而至坚”，不仅是主观感觉，而且可以

客观监测。修丹到一定程度，气随意行。意到气也到，能量凝聚，可以断杵碎石。《参同契》除此之外，还有其他的客观标准，如“面容浸以润，骨节益坚强”(64)，“颜色悦泽好”(30)，“轻举远游”(26)等。它们同观想所得的主观感觉一样，也是刻求不来的。“有意栽花花不发，无心插柳柳成荫”，修丹中常出现这种情况。所以丹家总是讲，一不要怕，二不要追求，听之任之，“动静消息，常与人俱”(24)。永远不要忘记自己的最终目标是“金石不朽”，“轻举远游”，“改形免世厄”。正因为《参同契》追求大成，所以它视那些满足于得一得之功的流派为旁门小道，加以批评。

## 第六节 推演五行数，较约而不繁

《参同契》用五行做为返还的理论模式。它说，“推演五行数，较约而不繁”(37)。五行，是古代我国科技中常用的数学分支，多用于研究各系统，特别是巨系统间的关系。它产生于古人对宇宙演变，特别是元素生成以及生物进化的认识，并推广到自然科学和社会科学各领域。它和易数有较近的亲缘关系。现代信息论、系统论、控制论等，都可以从五行学说中找到雏形。

《参同契》一书中用五行表示各种系统的关系，共有下述二十种：

1	五行	水	木	火	土	金
2	五藏	肾	肝	心	脾	肺
3	神志	精	魂	神	意	魄
4	感官	耳	目	舌	口	鼻
5	季节	冬	春	夏	长夏	秋
6	方位	北	东	南	中	西
7	行星	辰	岁	荧惑	镇	太白
8	天干	壬	甲	丙	戊	庚
		癸	乙	丁	己	辛

2	地支	子	寅	午	辰戌	申
		亥	卯	巳	丑未	酉
10	五性	润	敷	燥	溽	敛
11	五气	冽	温	炎	蒸	清
12	颜色	黑	青	赤	黄	白
13	器用	权	规	衡	绳	矩
14	父母	金	水	木	火	土
15	子女	木	火	土	金	水
16	夫鬼	土	金	水	木	火
17	妻财	火	土	金	水	木
18	生数	一	三	二	五	四
19	成数	六	八	七	十	九
20	五正	玄冥	句芒	祝融	后土	蓐收

五行理论有许多具体原理,《参同契》主要运用有六。

**第一, 五行模式,**认为任何事物, 都有阴阳; 阴阳之中, 又各有阴阳, 阳息则阴消, 阴息则阳消。《参同契》讲“物无阴阳, 违天背原”(71), “雄不独处, 雌不孤居”(76), “穷神以知化, 阳往则阴来。辐辏而轮转, 出入更卷舒”(9)。

**第二, 五行模式,**认为它的演变过程是: 从无极到太极, 无极是“体本一无”(60), 太极混沌如鸡子, “黑白相扶”(62), 太极分为三家精气神。三家又叫三光(18), 三宝(64), 三五(29, 66, 71, 80, 82), 三性(29), 三物(35, 74), 三元(77), 三者(64, 80)。精有阴阳, 阳为金, 阴为水, 神有阴阳, 阳为木, 阴为火。气也有阴阳, 阴为己, 阳为戊。《参同契》关于金水为一家的说法有: “故铅外黑, 内坏金华, 被褐怀玉, 外为狂夫。金为水母, 母隐子胎, 水为金子, 子藏母胞”(21), “偃月作鼎炉, 白虎为熬枢”(27), “金水合处”(74)。关于木火为一家的说法有, “汞日为流珠, 青龙与之俱”(27), “木火为侣”(74)。关于土自为一家的说法有“戊己数称五”(29)。《参同契》认为, 太极混沌鸿蒙, 分为元精元神, 然后

才分为三家，“本之但二物兮，末乃为三五”(80)。二物有时又细分为金水与木火，所以又叫“四者混沌，径入虚无”(39)。三家分为五行，水木火土金，肾肝心脾肺。五行又各有阴阳：甲乙木，甲为阳，乙为阴；丙丁火，丙为阳，丁为阴；戊己土，戊为阳，己为阴；庚辛金，庚为阳，辛为阴；壬癸水，壬为阳，癸为阴。《参同契》注重戊土己土(8, 29, 74)，并把五行阴阳和方位、月相、八卦联系起来(《圣人上观》章)。脏腑也有阴阳，肾为阴，膀胱为阳；肝为阴，胆为阳；心为阴，小肠为阳；脾为阴，胃为阳；肺为阴，大肠为阳。《参同契》根据脏腑经脉子午流注，将它们纳支，并与十二辟卦，太阳历十二月联系起来(《爻象功用》章)。

**第三，五行模式，有生有克。**生是水生木，木生火，火生土，土生金，金生水，水又生木。克是水克火，火克金，金克木，木克土，土克水，水又克火。相生是万物生化发展的过程。修丹要“归根返元”，必须以克为生，生机寓于杀机之中。《参同契》说，“五行相克，更为父母”(69)，“五行错王，相据以生，火性销金，金伐木荣”(66)，“举水以激火，奄然灭光明”(37)，“土镇水不起”(29)，“水盛火消灭”(29)，“魂之与魄，互为宅室”(61)，“龙呼于虎，虎吸龙精，两相饮食，俱相贪便”(67)，“魄以铃魂，不得淫奢，不寒不暑，进退合时，各得其和，俱吐证符”(73)。各得其和是利用相克之法，补不足，损有余，无太过不及，达到阴平阳秘，气至当时当量。这也就是《素问·气交变大论》讲的，“夫五运之政，犹权衡也，高者抑之，下者举之，化者应之，变者复之，此生长化成收藏之理，气之常也，失常则天地四塞矣”。五行以克为生，从模式上讲，是水中淘金，金母生于子水之中，故又叫逆用五行。

**第四，五行相克在《参同契》有一个隐语，叫做相须，或叫夫妻。**五行模式中，克者称官夫鬼，被克者称妇妻财。夫妻结合可以生子，五行相克，可以产丹祛病。所以《参同契》引用《诗经》“关关雉鸣，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑”，强调牝牡“竟当相须”(76)，“牝鸡自卵，其雏不全”(71)，“男女相须，含吐以滋，雌雄错杂，以类相求”(72)，并说“众夫蹈以出，蠕动莫不由”

(10)。

**第五**，《参同契》中，五行相克，始于人的神识去顿悟先天信息，生成神悟信息，即丹、真人、元神。《参同契》说，木情恋金“丹砂木精，得金乃并”(74)，“推情合性，转而相与”(45)，“金火相拘，则水定火”(61)。人生在世，心神总好外驰，或附于物，或附于色，或附于财，或附于权，成为伐性之斧。性不全则病，缺尽则死。如以魄铃魂，神就不得淫奢，自然可以用来认识自身，照顾自身，视身中气机，“赏罚应春秋，昏明顺寒暑。爻辞有仁义，随时发喜怒。如是应四时，五行得其理”(5)。神识认识元精，对于初机之士是不容易做到的，他们常常走神，不能入静。《参同契》给出的办法，就是用调息拴系此心。它说，“呼吸相含育，伫息为夫妇”(29)。这里伫息又叫屏息，是关键的一步，没有屏息就体会不出自身信息的活动，就听不到“嗷嗷声甚悲”(79)，也看不到“五色象玄耀”(79)，也体会不出“下有太阳气”(35)，“滔滔鼎沸驰”(79)，也感觉不到“形如仲冬冰”(79)。如果从调息的方法中，自我观想摸索出一套入门的办法，那么“初正则终修，干立末可持”(19)，登堂入室，德成道就也就不难了。

**第六**，五行之数，天一生水，地六成之于北；地二生火，天七成之在南；天三生木，地八成之居东；地四生金，天九成之位西；天五生土，地十成之守中。木火和为五，金水之和为五，土自为五，是为三五。这叫河图，它是加减之元(图24)。算盘上档一珠代表五，下四珠各代表一，同生数成数变化同理。

金火之数易位，坎离颠倒，则成载九履一，左三右七，二四为肩，八六为足之势。洛书是乘除之元。图25上，无论竖行，还是横行，还是对角线，其和都是15。《参同契》说，“子午数合三，戊己数称五，三五既和谐，八石正纲纪”(29)，“三性既会合，本性共宗祖”(29)，“三五并危一兮，都集归一所”(80)，“三五与一，天地至精，可以口诀，难以书传”(66)，即指此河图洛书。“七八数十五，九六亦相应，四者合三十，易象索灭藏”(14)，也和河图洛书相关。“金计有十五”(35)，“火二与之俱，三物相含受”(35)，也与此

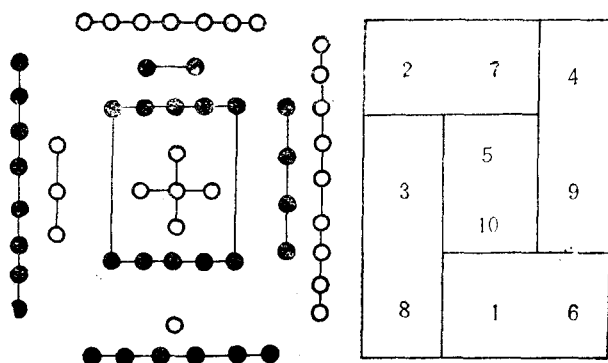


图24 河图

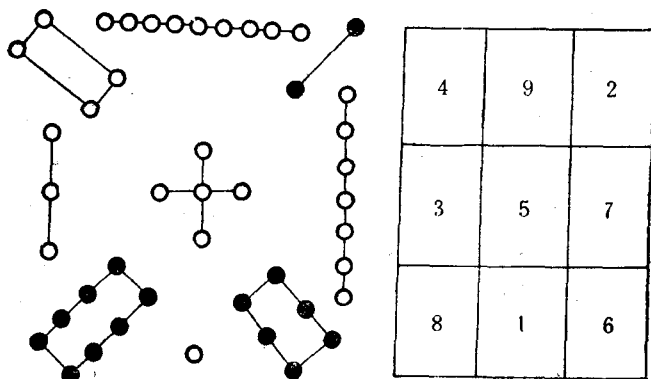


图25. 洛书

两图相关。七八是指“木火为侣”(74), 九六以及金计十五指“金水合处”(74)。五行还嫌复杂, 就归结为三家, 或者只有两家, 《参同契》说“本之但二物兮, 末乃为三五”(80), 意思是开始不过是精神(或水火)二物, 后来才有三五, 才有五行。二物相胥交媾, 互为宅室, 俱相饮便, 就归于一。这也就是先天生人的那个信息, 《参同契》称它为“宗祖”。如果能够归根返元, 回到精这里, 那就成就了。元精以外的都是后天分化, 所以要返还, 用《参同契》的

话讲，就是“九还七返八归”(61)，即是金要还，火要返，木要归，只有水六是先天元精，可以自居。所谓还丹，就是返回到元精的神悟信息，就是返回到遗传信息先前程序态势的信息。还丹一般始于调息，即肺金，故又叫金丹。

## 第七节 玄冥难测，真一难图

宇宙的历史，是能量形式和信息作用形式发展的历史。能量和信息不生也不灭。能量形式和信息作用形式则有生有灭。《参同契》体系认为，整个宇宙是一个元精的产物。这个元精，在它发生作用的程序的不同阶段，产生了能量的不同形式。宇宙间的一切，都是精流气布的结果。信息是转录的，在转录过程中不失真。新信息必须重复原信息的程序，走完自己的全过程。新信息对于先于自己作用阶段的那些阶段，也必须重复，不能超越，但却是在压缩的时间和压缩的空间中完成的。任何被转录的信息，都不能演示转录母信息没有进入的程序。所以物种(包括非生物物种和生物物种)得以保持，而使现今世界物种能数不胜数。如果某一阶段的信息作用形式消亡，这一物种也必然消亡，不能复生。恐龙和近代才灭绝的奇禽异兽，都不能复生，不能再进化出来。信息的一个作用程序阶段，会产生一个物种。由于各阶段的信息容量极大，因此表现出的个体差异也多。世界上几十亿人，各有各的信息形式，这是大同下的小异。

精和神是信息的一种存在形式，是人所具有的一种信息形式。精是宇宙年龄  $10^{17}$  秒这一层次将近中叶这一阶段的宇宙信息的作用形式。神则是精的一种特殊形式，一种被人的心神(主要是大脑，但不只是大脑)所领悟所转录并填之以能的一种特殊形式。由于精要重演整个信息作用程序，所以神可以复制不同程序阶段的形式，包括非生物阶段和生物阶段的不同作用形式，从而使人表现出种种不同的功能态。

人看不见能，看不见信息。人只能看见能的形式，只能看见

信息发生作用的形式。人的肉眼，分辨能力有限，因此对于远距离和微观的一切都是视而不见。最好的裸眼视力，只不过是明察秋毫。今天，借助科学仪器，显微镜、电子显微镜、望远镜、射电天文望远镜等，我们肉眼的观察力大大提高了。我们已经可以观察人体遗传信息的螺旋结构，已经可以观察23对遗传基因，但我们的观察还只在量子层次，即还只在 $10^{-13}$ 厘米的层次。而丹理要求 $10^{-34}$ 厘米这一层次才能得到合理说明。

人类通过修丹，撇开自己的明堂（慧眼，大脑盲区），内视观想，可以看到肉眼看不到的东西。可以看到许多信息的活动过程和作用程序。这些具有慧眼的人，古代叫圣人。他们中的一些人，利用信息的全息性特点，将看不见的信息作用，翻译变易成人眼可以观察到的藏象、症状和药物性味，并根据信息作用程序编制出辨证方法和程序，医民百病，救死扶伤。他们所写的著作，就是传世的《素问》，《灵枢》，《难经》等。另外一些人则利用廖词隐语，广譬博喻，耳提面命，传授长生久视之法。他们传世的著作，就是《老子》，《庄子》，《参同契》等。

因为宇宙信息的作用形式同源，所以在古代，圣人既可以是政治家、军事家，也可以是科学家、医家、丹家。“不为良相，便为良医”是这种情况的写照。易数，五行说放之四海而皆准，也因为信息同源。《老子》时而被理解为哲学著作，时而又被理解为军事著作，时而被理解为南面之术，也是因为信息同源。

《参同契》说，“玄冥难测”（39），“元精眇难睹”（15），“真一难图”（61）。这里，伯阳用词是很有分寸的。“难测”，“难睹”，“难图”，只不过是“难”，并不是不能测，不能看，不能描述。难只不过是常人而言，对明堂大开，独具慧目的圣人来说，他们不仅看了，测了，也描述了。

《参同契》描叙的是人体真气的运动轨迹。真气本之但二物，只是精与神而已。神与精都只有在能量充填，表现出形态趋势时才能被观察到。因此，也可以说《参同契》描叙的是人体生物能量流的运动轨迹。



《参同契》，从形式到内容，在当时是超凡入圣，直到现在仍是光彩照人。中国的诗，始自《诗经》。《诗经》虽有杂言，从二言，三言以至八言、九言，但以四言为主。《离骚》是《诗经》的发展。淮南王安说，“《国风》好色而不淫，《小雅》怨诽而不乱。《离骚》者，可谓兼之”。《离骚》用象征来描写，思想飘忽，想象宏富，与《诗经》的厚重质实迥然不同。诗体也由原来的四言为主，发展为长短不一的格式。汉人继承《诗经》、《楚辞》这两大的遗产，发展了五言形式。四言文约义广，取效风雅，不过句度局促，音节板滞，文繁意少，不如五言，可以委婉达意，音节流畅，音调整齐，又有变化。《参同契》择善而用，以四言仿经文，五言抒己意，三言做歌诀，杂言释经辞，骚体乱辞总概括，使其不仅有科学价值，更有文学价值，所以朱熹说，“《参同契》文章极好”。

为了讲清人体生物能量流的轨迹，讲清修丹的程序，《参同契》涉及到几乎所有先秦两汉的主要著作，当然大易（描述天象之易、非占卜之易）、黄老、炉火所占比重更大。为了使论述更具科学性，伯阳在《参同契》一书中几乎涉及到当时自然科学和社会科学的各个领域，数学、天文、地理、历法、气象、化学、物理、生物、医学、生理、政治、经济、农业无所不涉，其中又以天文历法及描述它的易数学为最。

天文历法，在先秦两汉可以说是当时的主导科学。饮血茹毛的原始人不需什么天文历法知识，游牧民族也不需十分精确的历法，对于农业国，不知年日，不晓节令，是不能国强民富的。对于农业国，必须事先准备好各种生产工具，以备农业生产的需要。《参同契》管这叫“藏器待时”（40）。发布政令，都要根据节令，不误农时。《参同契》管这叫“发号顺时令，勿失爻动时”（15）。既要观察天文，掌握节令，安排农活，又要根据地理，搞好土水种肥，还要考虑社会因素，合理组织劳力，天地人通盘加以计划。《参同契》管这叫“上察河图文，下序地形流，中稽于人心，参合考三才”（15）。天地阴阳得以充分运用，才会国泰民安。《参同契》说是“乾坤用施行，天地然后治”（15）。农业生产是周秦的新兴经

济，这从先秦的著作中可以看得出来。《诗经》谈发展农业，大多以倡导劝勉为主：

《信南山》：疆场翼翼，黍稷彧彧，曾孙之穡，以为酒食。

《甫田》：乃求千斯仓，乃求万斯箱，黍稷稻粱，农夫之庆。

《载芣》：载获济济，有实其积，万亿及秭，为酒为醴。

《良耜》：获之挈挈，积之栗栗，其崇如墉，其比如栉。

而国中事无巨细，都设专人管理，比如遂大夫“以教稼穡，以稽功事”，县正“趋其稼事而赏罚之”，“草人掌土化之法以物地”，“稻人掌稼下地”和水利（《周礼·地官司徒》）“司烜氏掌以夫遂取明火于日，以鉴取明水于月”，“司寤氏掌夜时，以星分夜”（《周礼·秋官司寇》），冯相氏“以辨四时之叙”（《周礼·春官宗伯》）等。管理农业的人员，在整个国家工作人员的比例中还是不大的。但从《尚书·尧典》突出讲“历象日月星辰，敬受人时，期三百有六旬有六日，以闰月定四时成岁”，《礼记·月令》详述各月气象、物候、农事活动，完全可以看出从三皇到周代的农业发展情况。《参同契》的《元精难睹》一节，可以说是对当时自然科学社会科学的高度概括。

当然，伯阳的目的并不是写天文历数农事论著，他不过是假借这些当时已知科学，以喻炼丹而已，从信息同源的角度看，天文历数虽无一句直言修丹，但又没有那一句不是言修丹。以天文历数喻修丹，这在当时是最好的方法，同时收到了极好的效果。梁廷灿《历代名人生卒年表》统计清以前名人五千人，百岁以上寿星共十一人：张苍（公元前314—公元前152），竺佛图澄（223—384），那连提黎耶舍（490—589），王知远（509—635），慧昭（526—815），曹宪105岁（梁一唐），普提流志（572—727），灵坦（669—776），冷谦一百余（卒于明永乐中），孙见龙（1523—1680），满子谦（1520—1620），其中八人生活在汉唐时代。这与《参同契》等养生修丹书籍在民间流传，为民众所理解所演练不无关系。

汉代人因以历数喻修丹而开窍，现代人鲜知古代历数，因而丹书中掺杂历数，反更觉迷惘。为了更好理解《参同契》，不能不从天文历法说起。

## 第二章 天文历学

由于玄精眇难睹，真一难图画，所以《参同契》要借助悬象著明、人所共知的日月星以及一年的气候变化周期，来说明人体信息的运动情况。在《参同契》看来，宇宙信息和人体信息并无二致，它们只不过一个信息程序的不同步骤、不同态势而已。就象人胚，不管它是似腔肠动物两胚层时期还是有脊索、鳃囊或尾巴的时期，都是出自父母交合时定下来的一个信息一样。就象成人，不管他的脑细胞信息还是视觉细胞信息，还是大肠细胞信息，还是其他部位的细胞信息都是从最初的受精卵细胞信息即元精转录来的一样。《参同契》说，“处中以制外，数在律历纪”(2)，“赏罚应春秋，昏明顺寒暑，…如是应四时，五行得其理”(5)，并不是要抹煞人体信息与天体信息的差别，而只是要运用当时已经掌握的最精密天文历法科学知识，阐明与其信息同出一源，但其奥义在当时尚难以表述的另一门科学。

### 第一节 悬象著明，莫大乎日月

《参同契》说，“悬象著明，莫大乎日月”(9)，所以讲修丹，首先就用日月来比喻。关于日月，今天的认识已在古代认识的基础上有所发展，但对日月视运动的认识没有更多突破。《素问·六节藏象论》，“天度者，所以制日月之行也，气数者，所以纪化生之用也”，“日行一度，月行十三度而有奇焉。故大小月三百六十五日而成岁，积气余而盈闰矣。立端于始，表正于中，推余于终，而天度毕”。

现代科学认为，月亮是地球的卫星，围绕地球公转。它的公转轨道是个椭圆，近地点距地35.64万公里，远地点距地40.67万

公里。月亮绕地一周，历时27.3216605日(27日7时43分11.47秒)，叫做恒星月。由于月亮不仅绕地球公转，而且陪伴着地球围绕太阳运行，所以我们看到的反映月相变化周期的朔望月要比恒星月长。朔望月为29.5305877日(29日12时44分2.78秒)。月亮绕地运动，表现它在星座间自西向东移动，一个恒星月，移动一周，平均每天东移 $13^{\circ}$ 。

地球绕太阳公转，轨道是一个椭圆，太阳位于这个椭圆的一个焦点上。每年一月三日前后，地球离太阳最近，距离14710万公里，称近日点。每年七月四日前后，地球离太阳最远，距离15210万公里，称远日点。在近日点附近，受太阳引力最大，公转速度最快。所以冬季一个节气的的时间略短。在远日点附近，地球受太阳引力最小，公转速度最慢，一个节气的的时间也略长。地球公转周期，即恒星年为365.2563599日(365日6时9分9.5秒)。地球公转，两次经过春分点的周期，叫回归年，长365.2421944日(365日5时48分45.6秒)。恒星年是地球绕太阳公转周期，回归年是四季变化周期。两者的差别叫岁差。岁差是地球进动引起的。

《参同契》不讲月亮绕地，也不讲地球绕日，它只研究象，我们今天称之为日月星的视运动。《参同契》对日月星的研究是以易数作定量工具的。

太阳在视天球运动的区域叫黄道，月亮在视天球上运动的区域叫白道，《参同契》称之为子午，“天地之雌雄兮，徘徊子与午”(78)。《参同契》言天而指身，所以黄道和子午只是身中任督，并非外物，这是我们研究《参同契》要时时牢记的。《参同契》讲“合符行中”(44)，“运移不失中”(14)，“拂拂被容中”(64)，“浮游守规中”(64)，这里的中，也就是身中子午，任督二脉。任脉起于中极之下，上毛际，循股里，上关元，至咽喉，属阴脉之海。督脉起于下极之腧，并于脊里，上至风府，入脑上颠，循额至鼻柱，属阳脉之海。人能通此二脉，则诸脉始通。

## 第二节 寅申阴阳祖兮，出入终复始

古人观测天象日月星。日月最亮，日又比月亮。动物有的昼伏夜出，有的昼出夜伏。人类是日出而作，日入而息。太阳自然是第一个观测的目标。这一次日出到下一次日出，或这一次日落到下一次日落，构成一个天然的周期，这就是一日。后来，人类又将一日划为十二等分，一日的起始点定于子夜，一日之中便是晌午。十二等分叫十二时辰，分别叫做子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。我们今天用的时，比古人的时辰要小一半，叫做小时。今天的时间与古代时间换算如表一。

表一、时辰与小时换算表

时辰	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
小时	23—1	1—3	3—5	5—7	7—9	9—11	11—13	13—15	15—17	17—19	19—21	21—23

古代的时间，各地都用日晷与滴漏确定，所以处于不同经度的地域，时间也不同。这种情况，我们称之为当地时。我们今天使用的是北京标准时。北京标准时是根据东经120°的地理位置确定的。人的昼夜节律，与太阳视运动的规律一致，既与当地时一致，人不在东经120°，他的体钟就不与北京时一致，而且经度相差越大，误差越大。修丹用的是活子时，即人身气机转变的初始时刻，并不是天文时。但体钟能调到和天文钟一致，则有更好的修丹效果。许多丹家主张子午卯酉时练功，就是为了收到更好的效果。而计算子午卯酉，则不能根据北京标准时，而只能根据当地时。当地时间的确定，最简易的办法，是以太阳中天为12点，或以一天内日影最短的时刻为12点。这样虽有误差，但对修丹已经足够了。如需精确计算，则可用下面的换算公式：

### ① 冬令时公式

$$T = a + (L - 120) \times 0:04$$

## ② 夏令时公式

$$T = a' + 1:00 + (L - 120) \times 0:0.4$$

其中  $a$  为北京冬令时,  $a'$  为北京夏令时,  $L$  为当地经度 (可从分省地图查到),  $T$  为当地时间。

例1: 求新疆乌鲁木齐市七月五日零点的当地时刻。

解: 查分省地图, 乌鲁木齐为东经87.5度,  
根据公式②, 则有

$$\begin{aligned} T &= 24:00 + 1:00 + (87.5 - 120) \times 0:0.4 \\ &= 24:00 + 1:00 - 2:10 \\ &= 22:50 \end{aligned}$$

答: 7月5日, 北京时间零点, 乌鲁木齐为22点50分。

例2: 求黑龙江鸡西市三月五日零点的当地时刻。

解: 查分省地图, 鸡西市为东经131度。

据公式①, 则有

$$\begin{aligned} T &= 0:00 + (131 - 120) \times 0:0.4 \\ &= 0:00 + 0:44 \\ &= 0:44 \end{aligned}$$

答: 三月五日, 北京零点时, 鸡西当地时刻为零点44分。

《参同契》说“寅申阴阳祖兮, 出入终复始”(78)指的就是一日的周期。寅是日将升的时刻, 申是日将落的时刻, 因升而未升, 落又未落, 故称祖。对于这一情况, 《参同契》用屯蒙二卦表示, “屯以子申, 蒙用寅戌”(40)。《参同契》所言之日, 非天上之日, 而是人身之日。人身之日如何运行? 《十二经脉昼夜流注歌》说:

肺寅大卯胃辰经, 脾巳心午小未中。

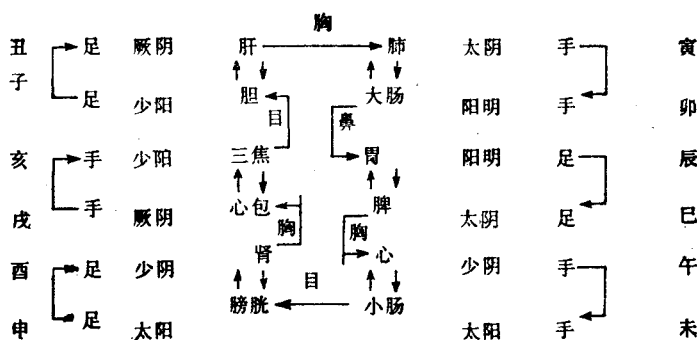
申膀胱肾心包戌, 亥三子胆丑肝通。

歌中肺指手太阴肺经, 大指手阳明大肠经, 胃指足阳明胃经, 脾指足太阴脾经, 心指手少阴心经, 小指手太阳小肠经, 膀胱指足太阳膀胱经, 肾指足少阴肾经, 心包指手厥阴心包经, 三指手少阳三焦经, 胆指足少阳胆经, 肝指足厥阴肝经。

肺经起于手中焦, 入属肺藏, 出拇指尖端少商穴, 支脉走食

指拇侧尖端，与大肠经相连。大肠经起自食指尖端，到达鼻翼，与胃经相连。胃经起于承泣穴，达足二趾尖厉兑，另一支脉从足面走大趾尖，与脾经连。脾经起于母趾尖内侧隐白穴，直抵腹内，入属脾藏，另一支脉，从胃注入心中，与心经相连。心经起于心中，达小指少冲穴。支脉与小指外尖小肠经相连。小肠经起于少泽，入属小肠。支脉自缺盆出，上颊，至眼内眦与膀胱经相连。膀胱经起于睛明，至足小趾外侧至阴穴。与肾经相连。肾经起于足小趾，斜走足心涌泉穴，入属肾藏。支脉灌注胸中，与心包经相连。心包经起于胸中，下达中指尖中冲穴。支脉经掌内达无名指尖，与三焦经相连。三焦起于无名指关冲穴，到胸腹，入属上，中，下三焦。支脉从耳后过耳达耳前，至眼外角与胆经相连。胆经起于眼外角瞳子髎穴，达四趾足窍阴穴。支脉经足背入大趾，与肝经相连。肝经起于大趾大敦穴，上行入属肝藏。支脉出肝过膈，注入肺中，与肺经连。十二经传递，见表二：

表二、十二正经传递表



十二正经中，肺寅膀胱申，膀胱与肾相表里，是水之阳。修丹始于调息，目的在于从水中淘金，既先天元精信息中复制出心神可以控制的后天元神信息。这便是寅申阴阳祖的奥义之一。其二，人身有任督，任督为天经。寅申为身中寅申，非为天上寅申，寅进火，循督而升泥丸，申退符，沿任而落黄庭。这是炼己筑基小周天中“寅申阴阳祖”的奥义，也不可不知

### 第三节 五六三十度，度竟复更始

悬象著明，莫大于日月。所以，古人观测天象，第一个目标是太阳，第二个目标就是月亮。月亮圆缺，构成一个天然的周期。这就是朔望月。《参同契》说，“日含五行精，月受六律纪。五六三十度，度竟复更始”(17)。这就是月有三十天。三十天是约数，其精度用于修丹已经足够了，但严格地讲，朔望月周期为29.53天。不是整数。这样势必有大月30天，小月29天。《参同契》讲“度竟复更始”，不过确定何时度竟，何时更始，开始并不容易，也和我们修丹时确定气机周期何时结束，何时开始一样不容易。所以丹家援此而说，药物易知，火候难掌，最初，古人以新月为朔望月初一，叫朏，后来，他们采用两种方法定大小月：

一、二十九日一大早，东方天边还有一点残月，就是大月，否则就是小月。

二、十六日平旦，西方地平线上是满月，就是大月，否则就是小月。

有了定大小月的方法，我们的祖先就把朏为初一改为朔为初一，朏为初三了。确定朔日在周代还不是一件易事，因此要配以隆重的礼仪，叫做告朔。后来，人们采用《周易·系辞》中讲的“大衍之数五十，其用四十有九”的大衍求一术，用算筹计算，告朔的礼仪也渐渐消失了。

朔日，日月合璧。清晨日月同时从东方升起，但月隐而不见。《参同契》称做“藏隐其匡郭，沉沦于洞虚”(28)。

初三，一线新月，日落前见于太阳东约四十度处，初昏见于西方天际。太阳落后两个多小时，新月也将西落。

《参同契》说，“昴毕之上，震出为徵”(45)，是说初三，如震象 ䷲ 的一线之月，黄昏时出于西方。这里，昴毕是西方的同义语，即以西方七宿之昴毕二宿为西方的转借词，并非实指月月初三都是新月处于昴毕之上。



《史记·历书》：太初元年(公元前105年)，“日得甲子，夜半朔，旦冬至”。《索引》“无大余，无小余”注曰：“日月合于牵牛之初”。这即是说，公元前105年冬至，子月初一，日躔牵牛之初，初三，月退行约四十度，当躔危宿。月落时，昴毕二宿正好中天。按照《参同契》惯例，每言朔日，必同时是冬至。故可见“昴毕之上”不是指初三月躔昴毕。子月初三月躔昴，昏见于西方，是史前期的天象。在公元前105年，初三新月躔昴毕是卯月天象。上述这两种天象，无论是新月西落时昴毕中天，还是新月躔昴毕昏出于西方，都是一年中只有一次，不会月月如此。

初八上弦，月左平如绳，日落时出现在正南方。

十五满月，日落时，从东方升起。

十六日，月缺一线，清晨西落。

二十三下弦，月右平如绳，清晨日出时尚在南方中天之上。

三十日晦，月隐不现。

《参同契》说，“举东以合西，魂魄自相拘。上弦兑数八，下弦艮亦八，两弦合其精，乾坤体乃成”(27)。这里东为离日，西为坎月，魂为日魂，魄为月魄。“阳神日魂，阴神月魄”(61)。月不发光，反射日光。“日以施德，月以舒光，月受日化，体不亏伤”，(72)，“朔旦受日符”(28)，“兔魄吐精光”(13)。魂魄自相拘，代表人的神识复印先天元精信息，制作后天元神信息的过程。在易数学上《参同契》用坎离匡郭表示。

上弦指初八之月，月象上平如弓弦，是☵象。初一至初八为八日，故数为八。下弦指二十三日之月，月象也是上平如弓弦，因其属下半月，故称下弦，是☷象。从十六到二十三，也是八日，故称数亦八。两弦合精，以成纯阳之体，是丹学最主要的内容之一。他们认为，天地之机，在于阴阳升降。日月升降是其象征。一升一降，太极相生。相生相成，周而复始。不失于道，而得长久。修丹之士，取法天地，可以长生。比如日月躔度，往来交合，月受日魂，以阳易阴，阴尽阳纯，月华莹净，消除暗魄。这就是化气成神，脱质升仙，炼就纯阳之体。这个过程，不仅是理论上的，

通过观想，还是可以观察到的。丹家叫做：澄目观空，波里月明堪玩赏。玩月观花，不愧炼石补苍天。这里共有两个周期可以用两弦相合表示，一是一息这一周期，二是由初机到功成德就这个大周期。这个过程，在数学上，《参同契》是用先天八卦纳甲来表示的。

人的体钟，不仅反映昼夜节奏，而且反映朔望节奏，性激素的释放，特别在女性身上，明确地反映着这一朔望节奏。除此之外，尚有情绪周期，智力周期，体力周期，也有近似朔望月的节奏。对于这一节奏，《参同契》是用《周易》的卦序（乾坤坎离四卦不用）来做数学上的表达式的，它说，“昼夜各一卦，用之依次序”。修丹，要注意这一节奏，务必使气机无太过不及。

#### 第四节 晦朔之间，合符行中

《参同契》说，“穷神以知化”（9）。神指阴阳不测，化指化生。穷神以知化就是说，从阴阳运动的偶然性中，归纳出必然性，这样就可以预知生化的必然趋势。对于日月运动，主要是日往月来，月往日来，象车轮一样转动。《参同契》说是，“阳往则阴来，辐辏而轮转，出入更卷舒”（9）。日月相对运动，用于表示修丹，最重要的是晦朔之间，日月合璧。日月合璧，用易数表示，就是坎离相交。

晦朔之间是新周期的开始，老周期结束时刻。晦是上月的结束，三十日。朔是下月的开始，初一。晦朔之交，是两月之交，是两个周期之交，是产丹的时刻。《参同契》说，“节尽更亲观”（36），节尽不仅指十二节之尽，也指每个月节之尽，观即观想，目光返照自身，耳聪回听真息。因为这个时刻，“气索命将绝，休死亡魂魄。色转更为紫，赫然还成丹”（36）。这里气指意土，命即周期，休即是死，死也即是休，初级功中指屏息；亡指潜匿不见；魂为日魂，神悟；魄指月魄，精金。

《参同契》关于晦朔之间，日月在黄道合璧（叫“合符行中”）（44）的论述甚多。比如，“四者混沌，径入虚无”（39），“四者（七八九六）合三十，易象索灭藏”（14），“金返归其母，月晦日相包，藏隐其

匡郭，沉沦于洞虚”(28)。这里的金是指月魄，母不仅指土，而且指日。月不发光，只反射太阳之光。晦朔之际，月在地日之间，月不能将日光反射到地球，只能反射回太阳。月光回射太阳，故称“金返归其母”，地球上看不到月亮反射的光，所以月亮“藏隐其匡郭，沉沦于洞虚”。从五行讲，金为坎土，坎离交而没亡，“俱死归厚土”(29)。“日月相薄蚀，常在晦朔间，水盛坎侵阳，火衰离昼昏，阴阳相饮食，交感道自然”(37)，用五行的模式来分析，日为离火，月为坎水。晦朔之间，出现日食，就好象是水克火。《参同契》讲晦朔之间“沉沦于洞虚”不只是讲月亮，而是讲日月。“俱死归厚土”(29)，“晦朔薄蚀，奄冒相包，阳消其形，阴凌灾生”(72)，“休死亡魂魄”(36)，以及“日月相薄蚀”(37)都不是只讲月亮，而是讲日与月。《天地设位》章指出，修丹是“戊己之功”“坎戊月精，离己日光”，“故推消息，坎离没亡”。坎离双双没亡是关键。不仅坎没亡，离也要没亡，才能成丹。水克火，是指元精消化神悟能力。这也就是“呼吸相含育，伫息为夫妇”(29)之义。水盛坎侵阳，阴阳相饮食，这是自然而然的结果。日月相薄蚀，也是地月日在一直线上的必然结果。人身之日是心神，它性好飞腾，喜欢认识身外之物，追求身外之物，只化极小的机会来照顾自身。它要能够照顾自身，就会产丹，对健身是很有好处的。修丹运用了自然之理，它所做的，只是人为地增加了人身日月相薄蚀的机会，把整日在外，不顾家的心神姹女招回，让她和肾精金郎结婚，生子产丹。

如何产丹？《参同契》说，“天地神灵，不可度量，利用安身，隐形而藏”(44)，“先迷失轨，后为主君”(59)，从修丹来说，三光陆沉，隐形而藏，象迷失其轨，不过这是“尺蠖之屈，以求伸也，龙蛇之蛰，以存身也，精义入神，以致用也，利用安身，以崇德也”(《周易·系辞》)，不久就会升上泥丸，以为主君。

在隐形而藏的过程中，还有许多实际内容。《参同契》说，“阳禀阴受，雄雌相胥”(39)，相胥从字面上讲是相爱注视，本义是指交媾。“日以施德，月以舒光”(72)，“当斯之时，天地拘其精，日

月相掣持，雄阳播玄施，雌阴化黄包，混沌相交接，权舆树根基。经营养鄞鄂，凝神以成躯，众夫蹈以出，蠕动莫不由”（10）。这些都是假借日月（其实是假借坎离）喻身内成丹。雄雌相胥，具体地讲，就是“情合乾坤，乾动而直，气布精流。坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋”（61）。乾、刚即阳物，坤、柔即阴物。直、挺直。翕、合顺。这是以交媾的情况喻心神与肾精交合。“龙呼于虎，虎吸龙精，两相饮食，俱相贪便，遂相衔咽，咀嚼相吞”（67）。这是用龙呼虎吸的情况喻心神复印肾精信息。从功法上讲，龙呼虎吸即“呼吸相含育”。初级功可理解为调息。调息先是自然呼吸，息之以鼻，然后是丹法呼吸，息之以踵。无论自然呼吸还是丹法呼吸（又叫胎息），都要屏息（先迷失轨）才能成丹（后为主君）。《参同契》讲“亡息为夫妇”。不屏息，就不能交合，不能水克火，不能生鄞鄂。当然屏息不是憋气，而是细、缓、深、长的呼吸中，一个由老周期到新周期的转换过程。亡息也就是日月相仑，隐形而藏，也就是“至日闭关”（《周易·复》），“出入无疾”（47）“人君深自藏”（86）。亡息，也是获能，是“俱死归厚土”（29），是“伏蒸”（35），是“炎火张于下”（36），是“压止不得举”（79）。只有亡息，才能观想到坎离交合，雄雌相胥，龙虎吞咽，日月薄蚀。只有亡息，才能够“后为主君”，才能“赶入天衢直上奔”，才能“愕然神潢涌山椒”。从修丹的最初自我感觉上讲，就是感到丹田融和如微醉，阴部略有性感。至于以后的自我感觉则因人而异，因功法而异，因修炼程度而异，不能尽述。能够体会到丹田融和如微醉，就是说明性好飞腾的心神已被拘入下丹，摧折羽毛，不能在外劳神。心神、肾精，两相饮食，俱相贪便，就会产出一线明月，继而皓朗，升上泥丸。

## 第五节 要道魁杓，统化纲纽

《尧书·尧典》称“历象日月星辰，敬授人时”，观象授时，时指年、月、日、时。确定月份，比较容易，因朔望月是自然节奏，

确定日期也很容易，日来月往、昼夜交替，众所周知。确定时辰，古有日规、滴漏。一年四季，春夏秋冬，生长收藏，温暑凉寒，周期是明显的，但要确定起始之日却很不容易，这比告朔要难。对于游牧民族，岁首并不重要，所以回历岁首每年前移十一天，并不感到不方便。中国自商周以来，便以农业为经济的主体，作物一年一熟，国家的政务都要以此为转移，科技上不能不为确定岁首作贡献。我们的祖先，在实践的基础上，逐渐摸索出确定太阳视周年运动的五种方法：

**第一，观测太阳。**用日表测日影长短，以确定冬至夏至。《参同契》说“立表以为范”(15)，“立表微刚”(47)。观察太阳升、没位置，以确定月份。《山海经》记载了六座日出之山(大言，合虚，明星，鞠陵于天，猗天苏门，壑明俊疾)，六座日入之山(丰沮玉门，龙山，日月山，麇鳌矩，常阳，大荒)。太阳在上半年(或下半年)各有一月自其中一山升，自另一山入。

**第二，在黄昏和平旦，观察中天的二十八星宿，或观察东西方地平线上的二十八星宿。**《尚书·尧典》和《诗经·夏小正》叫昏中，旦中，则见，则伏。《参同契》说，“昴毕之上，震出为徵”(45)，“始于东北，箕斗之乡”(44)等都是这种观测方法。

**第三，观测物候。**《月令》给出逐月的物候。《参同契》说，“榆莢墮落”(50)，“老枯复荣，荠麦芽蘖”(56)，“二月榆落”，“八月麦生”。(75)。即是观察物候的方法。

**第四，观测织女星。**《夏小正》有初昏“正东向”，“正北向则旦”的描述。

**第五，观测北斗斗柄方向。**

北斗，西人叫大熊星座。二千多年来，我们华夏民族一直用北斗判断北极。地轴延长线在视天球北部交点叫天北极，离天北极最近的星叫北极星。由于地球的进动，极星也是变动的。二千年前，帝星(小熊座 $\beta$ )为极星，那时，北极星在北斗的杓子上方，北斗仿佛是北极星的御用专车，故称“帝车”。《史记·天官书》：“斗为帝车，运于中央，临制四乡。分阴阳，建四时，均五行，移节

度，定绪纪，皆系于斗”。《鹖冠子·环流》说，“斗柄东指，天下皆春；斗柄南指，天下皆夏；斗柄西指，天下皆秋；斗柄北指，天下皆冬”。当代极星为小熊座 $\alpha$ ，极星不再在杓子上方，而在杓口天璇、天枢二星的连线前方。公元7500年天钩（仙王座 $\alpha$ ）将成为极星，到13600年，织女星为极星，25800年，帝星再次为极星。

极星又叫北辰，《参同契》“辰极处正”（17）即指极星处天中。

北斗七星，第一天枢，第二璇，第三玗，第四权，第五衡，第六开阳，第七摇光。第一至第四为魁，第五至第七为杓，又叫柄，合而为斗。北斗七星也被称做天魁，天罡。所以《参同契》又讲“二月榆落，魁临于卯，八月麦生，天罡据酉”（75），《参同契》中讲以斗定春秋的地方很多，如“循据璇玗，升降上下”（46），“消息应钟律，升降据斗枢”（12），“要道魁杓，统化纲纽”（16），“关键有低昂兮，周天遂奔走”，“循斗而招摇兮，执衡定元纪”（78）。

对于农业国的君主，通过观测北斗，确定季节月份，按历发令，就会国富民强。《参同契》说，“辰极处正，优游任下。明堂布政，国无害道”（17）。

《参同契》无论讲天象还是讲御政，都只为一个目的，那就是喻修丹。丹不是靠后天有形质之物，而是靠心神复制先天信息。所以肝心脾肺肾肠胆，唾涕精津气血液，这些后天渣滓，都不是药物。药物只有一种，那就是元精元神，或叫先天混一之气。修丹象御政又象治军，元首主帅，就是心君。天以斗定绪纪，心以息决火候。圣人传药不传火。一呼一吸为之息，凡人息之以鼻，真人息之以踵。火候升降，进火退符，全在一息之中。真人之息，细深长慢稳悠匀，绵绵不绝。三光陆沉，沉于丹田，交感之宫。丹田融和，状如微醉，此即丹田有药，屏息为太阳气，伏蒸仅在一刻之间，此便为活子时。坎离相交，心神复印元精信息，即所谓伏蒸，以法伏制先天混一之气，产出胎儿，如初三新月。继尔便可温养沐浴。如二月之候，生中有杀，一切听其自然。倘不要火，继续进火，必致倾危，还丹走失。金精自然运转，自尾闾历

历然有声，运透夹脊双关，直上泥丸。其状如上半月之月象，由新月而致满月，皓然洁白，通然透亮。其气恰如春夏，由温而热，还丹入口，降下重楼，其味甘美，馨香无比。此乃斗柄南指，天下皆夏，是退符之候。人气也如天气，当转凉寒，也如下半月之月，渐渐无辉。八月义中有仁，杀中藏生，也应听其自然，沐浴温养，不可以己意为之。气落黄庭，是斗柄北指，天下皆冬。也如月象，四者合三十，索然灭藏。日月相拘，心神元精交媾，一年一月一日一时全在这一刻。阳气初复，立表微刚，屏息闭关，出入无疾。须臾之间，开路生光，光耀渐进。此即丹法。不过尚未入妙。仍需九载抱一，逆制不舍，九还七反八归六居，消尽一身渣滓阴气，方成纯阳之体，与道合真。

土王四季，罗络始终。返本还原，全赖戊己。戊己又叫意，意者忆也，俗称记忆，储存。人之未生，精与神混然为一，人之既生，精与神判若两途。不过总还是有千丝万缕的联系，我们学习控制我们的脚，直立，保持平衡，走路、跑步。我们学习控制我们的手，做各种各样的动作。我们学习提肛，控制大小便。我们学习控制我们的呼吸。我们谁也没有想到过，这就是心神与元精的结合。还有一些，我们做了，但没有更进一步地去想。如果你小时候挨过打，你也许记得，为了使疼痛减轻一点，你不自觉地屏息，而且把气运到了你挨打的部位。你抡锤子钉钉子时，不小心砸到手指上，你会不自觉地唆气，吹手指，把它含在嘴里。我们谁也没有想过，这就是最原始的修丹。所有丹法，都是以意领气，意就是记忆中的控制自身能力，不是正确以意领气，就是错误的以意领气。正确的以意领气，是在自身经过实验，符合自然的。不正确的以意领气，是不符合自身情况，使气至太过或不及的做法。最稳妥的方法，就是以意守一。一为先天元精，存于交感宫内，神能守一则万事毕。《参同契》说，“上德无为，不以察求，下德为之，其用不休”（20），守一执中，看来是无为，其实无为则无不为，下德为之，神悟蓄之而为丹、为意，久之自然可以正确地以意领气，据候抽添，返本还原，得成正道。

## 第六节 四七乖戾，侈离仰俯

我国远在周秦之前，就有二十八宿。《尚书·尧典》以鸟、火、虚、昴昏中定春夏秋冬，二分二至，“日中星鸟，以殷仲春。日永星火，以正仲夏。宵中星虚，以殷仲秋。日短星昴，以正仲冬”。《书·传》也说，“主春者张，昏中，可以种谷。主夏者火，昏中，可以种黍。主秋者虚，昏中，可以种麦。主冬者昴，昏中，可以收敛。”《国语》写出了从初秋到深秋的情况：“辰角见而雨毕，天根见而水涸，本见而草木节解，驷见而陨霜，火见而清风戒寒”。大意是，角宿晨见，进入初秋，雨季过去了。氐宿(天根)晨见，小河开始干涸。亢宿(本)晨见，草木逐渐枯落。房宿(驷)晨见，开始降霜。心宿(火)晨见，天气就凉飕飕的了。《礼记·月令》，《吕氏春秋·十二月纪》用来记述时令的昏旦中星，采用了二十八宿体系。《史记·天官书》将二十八宿分为四象，每象七宿。这就是《参同契》讲的“四七”(16)。《史记》以房(心)柳、星、昴、虚为仲星，是古老的天象：

东方苍龙之象：角，亢，氐，房，心，尾，箕

南方朱雀之象：井，鬼，柳，星，张，翼，轸

西方白虎之象：奎，娄，胃，昂，毕，觜，参

北方玄武之象：斗，牛，女，虚，危，室，壁

二十八宿距星没有选择黄道最亮的星座，天赤纬的高度也很不一致，二宿之间的距度也很不一致，最小的只一度多，最多的达三十度。这是因为二十八宿是用于观察太阳系的金木水火土五大行星，特别是土星(镇星)而确定的。不选择亮星，便于观察行星。赤纬有高低，因黄道在赤纬上有高低。距度觜宿仅一度多，因为镇星有留。现根据马王堆出土帛书自秦始皇元年(公元前246年)至汉文帝三年(公元前177年)七十年观察结果绘表如下：见表三。

《参同契》说，“五纬错顺，应时感动。四七乖戾，侈离仰俯”



表三、秦汉之际宿、气、经络表

十二经		经 络	节气	二十八宿	距度	《礼记·月令》给出日及中天星宿
肺	艮	手太阴经	立春	室	18°	日在营室，昏参中，旦危中
	寅	手太阴络	雨水	壁	11°	
大肠	甲	手阳明经	惊蛰	奎	15°	日在奎，昏弧中，旦建星中
	卯	手阳明络	春分	娄	12°	
胃	乙	足阳明经	清明	胃	15°	日在胃，昏七星中，旦牵牛中
	辰	足阳明络	谷雨	昂	12°	
脾	巽	足太阴经	立夏	毕	17°	日在毕，昏冀中，旦婺女中
	巳	足太阴络	小满	觜	2° 7°	
心	丙	手少阴经	芒种	井	30°	日在东井，昏亢中，旦危中
	午	手少阴络	夏至	鬼	4°	
小肠	丁	手太阳经	小暑	柳	14°	日在柳，昏火中，旦奎中
	未	手太阳络	大暑	星 张	6° 17°	
膀胱	坤	足太阳经	立秋	翼	18°	日在翼，昏建中，旦毕中
	申	足太阳络	处暑	轸	18°	
肾	庚	足少阴经	白露	角	17°	日在角，昏牵牛中，旦觜为
	酉	足少阴络	秋分	亢 氐	10° 15°	
心包	戊	手厥阴经	寒露	房	5°	日在房，昏虚中，旦柳中
	戌	手厥阴络	霜降	心	5°	
三焦	乾	手少阳经	立冬	尾	19°	日在尾，昏危中，旦七星中
	亥	手少阳络	小雪	箕	10°	
胆	壬	足少阳经	大雪	斗	24°	日在斗，昏东壁中，旦轸中
	子	足少阳络	冬至	牛	7°	
肝	癸	足厥阴经	小寒	女	11°	日在婺女，昏娄中，旦氐中
	丑	足厥阴络	大寒	虚 危	8° 17°	

(16)。这里五纬是金木水火土五大行星。《乙巳占》说“日月为经，五星为纬”。我国古代的易纬学派，都认为天动地也动。《尸子》说，“天左舒而起牵牛，地右辟而起毕昂”。《春秋纬·元命苞》说，“天左旋，地右动”。《尚书纬·考灵曜》说，“地有四游，冬至地上北而西三万里，夏至地下南而东三万里，春秋二分其中矣”，“地常动不止，譬如人在舟中而坐，舟行而人不动。”《素问》也持这一观点。《五运行大论》说，“地为人之下，太虚之中者也”，“大气举之也。”《方盛衰论》说，“阳从左，阴从右”。《六元正纪大论》说“春气西行，夏气北行，秋气东行，冬气南行”。黄老也有类似说法，《庄子》干脆把地说成圆的，“南方无穷而有穷”(《天下》)，南方看起来是一个尽头，不过在地球上一直朝南走，却会周而复始，因而无穷。“我知天下之中央，燕之北，越之南是也”(《天下》)。《参同契》与这思想一致，它说“子当右转，午乃东旋”(67)。不过《参同契》以天象喻炼丹，所以没讲是不是地球绕太阳公转，而只讲日月星辰的视运动。太阳系行星都绕太阳公转，轨道是个椭圆，太阳在一个焦点上。从地球上看来，行星的轨道并不是一个黄道带上的一个圆，而是有曲折迂回的。地球轨道外的行星，火、木、土，当它们运行到太阳的背后时，它们和太阳在视地球上处于同一位置，叫合。后来我们看到外行星由西向东移动的速度愈来愈慢，最后好象住了下来，这叫留。接着外行星开始由东向西逆行。当地球绕过太阳，与外行星处于太阳同侧，两者距离最短时叫冲。外行星逆行一段，又会由西向东顺行，这个转折点，也叫留。在这一段时间内，外行星在恒星中间画了一条S形的曲线。地球轨道内的水、火二星叫内行星。内行星的情况与外行星相似。不同的只是它们不能与太阳分居地球两侧，所以没有冲，而只能居地日之间，叫下合。内行星由于轨道半径小于地球半径，所以总在太阳附近摆动，水星不超过 $28^{\circ}$ ，金星不超过 $48^{\circ}$ ，它们要么作为晨星见于东方，要么作为昏星见于西方。行星的冲、留、合、逆行，《参同契》称之为“五纬错顺”。

海洋和地壳所受的引力之差，形成起潮力。它使地球上的大

海每天出现两次涨潮两次落潮。太阳引力造成的潮，叫太阳潮，月亮引力起的潮叫太阴潮。月亮比太阳近。起潮力不是象引力那样与距离平方成反比，而是与距离的立方成反比，所以月亮的起潮力是太阳的2.17倍。海潮是太阳潮与太阴潮叠加的结果。每当逢朔逢望、日地月处于同一直线上，太阳潮太阴潮同时发生，两者叠加，形成大潮。

月亮和太阳对地球大气的摄引也会产生大气潮。太阳系的行星，对大气的摄引也会产生大气潮。当两个以上的行星的冲、留、合处于黄道带一个临近位置时，就会出现长期不退的大气潮，并且形成雨云，造成地球某些特定位置出现灾害性暴雨。而其周围地区，则出现灾害性干旱。由于行星运动有周期规律，因此大气潮所形成的灾害性气候，也有一定的周期规律。这个规律，古人叫做五运六气。由于引潮合力矢向较难计算，古代科学家归纳出经验公式，将我国的地理区域与星宿位置的相关联系作了对应地划分。这样，当两曜以至多曜长期逗留在二十八宿某一宿域就可以确定地球上的灾害性区域。日月及五纬顺错在天赤道带上位置有高低，地球上灾区的纬度也有高低，所以《参同契》说“移离仰俯”。根据《周礼·春官宗伯》记载，我国周代，专门设官员观察星辰对气候的影响，它说“保章氏掌天星以志星辰日月之变动，以观天下之迁，辨其吉凶。以星土辨九州之地。所封封域，皆有分星，以观妖祥。以十有二岁之相，观天下之妖祥。以五云之物辨吉凶，水旱降，丰荒之祲象。以十有二风察天地之和，命乖别之妖祥。凡此五物者，以诏救政，访序事”。《黄帝内经》总结了日月星辰对气候及人类生理的影响。《素问·生气通天论》说，“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州，九窍，五藏，十二节，皆通乎天气”。《五运行大论》说，“从其气则和，违其气则病，不当其位者病，迭移其位者病，失守其位者危”。可惜后人运用时，死套甲子纪年，他们既不观察天象，又不注意气候，“不知年之所加，气之盛衰，虚实所起”（《六节藏象论》），他们不懂五运六气的周期是根据天象所定，积几十年就要据天象做

点修正，他们更不知道不同地域运气周期有所不同，应该因地制宜，所以多不奏效。《参同契》没有做硬性规定，而只告诉人们五纬一旦错顺，地上气候，人身生理，便“应时感动”的根本原则。

《参同契》的“感应”，不仅是天地感应，更重要的是，它用天地感应，譬喻人身的精与神的感应。它说，“阳燧以取火，非日不生光。方诸非星月，安能得水浆。二气至悬远，感化尚相通，何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效徵”(63)。燧即凹面镜和凸透镜，可以聚光生火。方诸，方为形状，诸为名称，周称鉴。可用于夜间凝聚潮气成水。《周礼·秋官》说，“司烜氏掌以夫遂取明火于日，以鉴取明水于月。”身中的日月，就是神与精。聚精汇神，就是大丹。《参同契》把聚精汇神的过程，喻作御政。它说“御政之首，鼎新革故，管括微密，开舒布宝”(16)，即是说，修丹象管理政事，一开始就要铲除旧染污习，改革更新，计划周密，调度得当，发号施令，要象天上的星象所显示的那样，“辰极处正，优游任下”(18)，自己稳坐中央，行无为之政，让下面去发挥作用，“要道魁杓，统化纲纽”(16)，以气为机，据候抽添。用二十八宿做座标星系，“文昌统录，诘责台辅，百官有司，各典所部”(16)，其他恒星的作用也不能忽略，文昌负责统录时间，三台四辅纠正错误，诸星宛如百官，各有其职。国君的命令，虽在千里之外，也“应时感动”(16)，“立竿见影，呼谷传响”(69)，“近出己口，远流殊域，或以招祸，或以致福，或兴太平，或造兵革”(42)，“纤芥不正，悔吝为贼”(41)。讲国君不过是譬喻心君，号令并非出自宫廷，而是“由乎胸臆”(42)。国君是行无为之政，不是放弃领导责任，不是不布政令，“皇上览视之兮，王者退自后”(78)，只要国君不放弃领导，别人也不敢弄权。“土旺四季，罗络始终。青赤白黑，各居一方，皆稟中宫，戊己之功”(8)，“水盛火消灭，俱死归厚土，三性既会合，本性共宗祖”(29)，“肝青为父，肺白为母，心赤为女，脾黄为祖，子五行始，肾黑为子。三物一家，都归戊己”(74)。皇上不是别的，就是厚土，就是戊己，就是宗祖，就是意，就是黄婆，就是储存在身中的，记忆着的心神控制人身的能力，就是心

神通过神悟制造的先天信息的复制品。

## 第七节 四时顺宜，与气相得

天地间万物之生，皆各禀天地阴阳之气，以为生机。正因为生机在阴阳二气，所以无不随天地阴阳二气为转移。气至而伸，则物生，发展壮大。气返而屈，则物消，凋残敝坏。五官百骸，也是气聚则存，气散则形败。《参同契》说，“谬误失事绪，言还自败伤，别序斯四象，以晓后生育”（86），这里的四象，就是四时之象。

《尚书·尧典》已经提出仲春、仲夏、仲秋、仲冬的观测方法，“日中星鸟，以殷仲春”，“日永星火，以正仲夏”，“宵中星虚，以殷仲秋”，“日短星昴，以正仲冬”，“三百六旬有六日，以闰月定四时成岁”。《左传·昭公十七年（公元前525年）》说，“风鸟氏，历正也；玄鸟氏，司分者也；伯赵氏，司至者也；青鸟氏，司启者也；丹鸟氏，司闭者也”。分至启闭，多数注家认为，分是春分秋分，至为冬至夏至，启为立春立夏，闭为立秋立冬。《素问·六节藏象论》说，“天为阳，地为阴，日为阳，月为阴。行有分纪，周有道理。日行一度，月行十三度而有奇焉。故大小月三百六十五日而成岁，积气余而盈闰矣”。“五日谓之候，三候谓之气，六气谓之时，四时谓之岁，而各从其主治焉。五运相袭，而皆治之，终期之日，周而复始，时立气布，如环无端，候也同法”。从战国魏安厘王墓中发现的《逸周书·时训解》，二十四节气已经完整。《礼记·月令》虽未给出七十二候的排法，但各候的名称都提到了。四时十二月二十四气七十二候见表四。

我国的历法，叫做农历，它根据农业生产，生长收藏的需要，按温暑凉寒定四季。月份取朔望月，是太阴历，年取回归年，是太阳历。由于十二个朔望月只354日，离一回回归年尚欠11日，历法上叫余，积两年多就可以闰一月，19年中闰7次。

《参同契》十分重视历法模式在修丹中的运用。它说，“表之以

历，万世可循”(88)，“覆冒阴阳之道，……数在律历纪”(2)，“春夏据内体，……秋冬当外用”(4)，“赏罚应春秋，昏明顺寒暑”(5)

表四、四时十二月二十四气七十二候表

春	一 月	立春	东风解冻/蛰虫始振/鱼上冰
		雨水	獭祭鱼/鸿雁来/草木萌动
	二 月	惊蛰	桃始华/仓庚鸣/鹰化为鸠
		春分	元鸟至/雷乃发声/始电
	三 月	清明	桐始华/田鼠化为鴽/虹始见
		谷雨	萍始生/鸣鸠拂其羽/戴胜降于桑
夏	四 月	立夏	蝼蚓鸣/蚯蚓出/王瓜生
		小满	苦菜秀/靡草死/麦秋至
	五 月	芒种	螳螂生/鵙(或鵙)始鸣/反舌无声
		夏至	鹿角解/蜩始鸣/半夏生
	六 月	小暑	温风始至/蟋蟀居壁/鹰乃学习
		大暑	腐草为萤/土润溽暑/大雨时行
秋	七 月	立秋	凉风至/白露降/寒蝉鸣
		处暑	鹰祭鸟/天地始肃/禾乃登
	八 月	白露	鸿雁来/玄鸟归/群鸟养羞
		秋分	雷乃收声/蛰虫坏户/水始涸
	九 月	寒露	鸿雁来宾/爵入大水为蛤/菊有黄花
		霜降	豺乃祭兽/草木黄落/蛰虫咸俯
冬	十 月	立冬	水始冰/地始冻/野鸡入水为蜃
		小雪	虹藏不见/天气上腾，地气下降/闭塞成冬
	十一月	大雪	鶡旦不鸣/虎始交/荔挺出
		冬至	蚯蚓结/麋角解/水泉动
	十二月	小寒	雁北行/鹊始巢/野鸡始雊
		大寒	鸡始乳/征鸟厉疾/水泽腹坚

“发号施令，顺阴阳节。藏器待时，勿违卦日”(40)，“发号顺时令，勿失爻动时”(15)，“按历法令，至诚专密，谨候日辰，审查消息”(41)，“爻辞有仁义，随时发喜怒”(5)，“四时顺宜，与气相得，……五行守界，不妄盈缩”(43)，“如是应四时，五行得其理”(5)。

《参同契》重视历法模式，有两个意义。第一，是四时养生，使天人合一。《素问·四气调神大论》说，“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”，“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”具体做法是，“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也”。“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也”。“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也”。“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若己有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也”。

第二个意义，就是要在修丹的过程中，据候抽添。《参同契》说，“元精眇难睹，推度效符证，居则观其象，准拟其形容。立表以为范，占候定吉凶，发号顺时令，勿失爻动时，上察河图文，下序地形流，中稽于人心，参合考三才。动则依卦变，静则循彖辞，乾坤用施行，天地然后治”(15)。这段话就是说，宇宙的指令信息眼睛难以看见，只能根据它的符文征候推算校验。有空就要注意观察天象，以便准确地描绘它的形状容貌。利用天文仪器，作为确定季节的准范。推算物候的早晚，预报年成的好坏，安排农事要顺应时令，不要错过太阳在天赤道带位置上所显示的变动时机。既要观察天文，掌握节令，安排农活，又要根据地理，搞好水土种肥，还要考虑社会因素，合理组织劳力，天地人通盘加

以计划。变动时要依照卦象所显示的运动规律，静止时要遵循彖辞所代表的涵义。阴阳运动的动态数学模式运用得好，国家就会治理得好。修丹也和这里讲的治国一样，药物火候都难以讲清楚，要自己认真体会、观想，不断总结自己的体会，同时还要看一些医书，看一些气功书。抽添要根据火候的情况，不仅要考虑自己身体的情况，还要考虑天上日月星辰的变化，地上天气物候的变化。神与精交处理得好，修丹也就会进步快。

《参同契》在四时顺宜，与气相得的运用上，特别强调冬夏二至与春秋二分。它说“二至改度，乖错委曲，隆冬大暑，盛夏霰雪。二分纵横，不应漏刻，风雨不节，水旱相伐，蝗虫涌沸，山崩地裂，天见其怪，群异旁出”(42)。对于修丹，冬至在下丹精田，夏至在上丹神田，天根地窟，“子当右转，午乃东旋”(67)，“子南午北，互为纲纪，一九之数，终而复始”(75)，必须注意。春分则是二月，秋分是八月，正是卯酉时节。“龙西虎东，建纬卯酉，刑德并会，相见欢喜，刑主杀伏，德主生起，二月榆落，魁临于卯，八月麦生，天罡据酉”(75)。正是罢火沐浴之际，如不能处理好，轻则金丹走散，重则走火入魔。正确的处理方法应该是“阴阳得其配兮，淡泊自相守。青龙处房六兮，春华震东卯。白虎在昴七兮，秋芒兑西酉。朱雀在张二兮，正阳离南午。三者俱来朝兮，家属为亲侣，本之但二物兮，末乃为三五，三五并危一兮，都集归一所。治之如上科兮，日数亦取甫”(80)。

## 第八节 周旋十二节，节尽更亲观

中国古代，太阴历354日为一年，太阳历365·25日为一岁。我国历法，有文字记载的是甲骨文记的殷历。殷历有了干支记日，朔望月有了大小之分，有了闰月的设置，闰月置于一年之末，或六月之后，或八月之后。置闰规律不明。秦历以十月为岁首，闰月置于年终，称后九月。阴阳合历平年只354天，闰年384天。年终置闰，对于正确指导农时，就有很大的误差。汉太初历（始于



公元前105年)配置二十四气,以十二个中气,自雨水至大寒,分别配于正月至十二月。没有中气之月为闰月。这就是《汉书·律历志》说的“朔不得中,是谓闰月”。

太阳历的确定,方法很多,最主要的一种是确定太阳在视天球的位置。《礼记·月令》详细记载逐月晨昏二十八宿的中天星宿,并计算出当月日躔何宿。不过二十八宿距度不等,用作太阳的座标星系显得不够精确。木星,古称岁星,它的恒星周期为11.86年,将近12年。古人根据它每年在视天球的位置划分为十二次,并配置二十八宿。既斗牛为星纪,女虚危为玄枵,室壁为娵訾,奎娄为降娄,胃昂毕为大梁,嘴参为实沈,井鬼为鹑首,柳星张为鹑火,翼轸为鹑尾,角亢为寿星,氐房心为大火,尾箕为析木。《参同契》“河鼓临星纪兮,人民皆惊骇”(78)中讲的“星纪”就是指斗牛。

太阳历的岁首是冬至。我国周代用的阴阳合历,既农历,以含冬至之月为岁首。其他各代都不是这样。《史记·历书》说,“夏正以正月,殷正以十二月,周正以十一月。”如果不讲阴阳合历,而只讲太阳历,这段话也可以讲成:夏正建寅,殷正建丑,周正建子。汉袭夏制而建寅。

以现代天象,冬至日躔箕宿,所以箕代表一年的起始点。由于地球的进动,太阳大约每一百年东移一度,故历代的冬至星宿是不同的。《参同契》讲,“始于东北,箕斗之乡”(44),“含元虚危,播精于子”(75),“三五并危一兮,都集归一所”(80)所讲冬至星宿有差异,当是魏伯阳使用不同时期的天象史料造成的。《左传·襄公九年(公元前564年)》说,“古之火正,或食于心,或食于味”,“味为鹑火,心为大火,陶唐氏之火正阏伯,居商丘,祀大火而火纪时焉”。陶唐氏既帝尧,公元前2357至前2256在位。帝尧时代,春耕(春分)时,心宿大火初昏东升,此时日躔昴。西推90度,当推得冬至日日躔危。我们用另一种算法,也可推得同一结果。《尚书·尧典》,“日短星昴,以正仲冬”。此句是讲,冬至日太阳将落时,昴宿中天。退后六小时,危宿中天,故日躔危宿时冬至。可见《参

同契》“并危一”是唐尧时天象。商代中叶以后，由于岁差作用，春分初昏大火尚未东升，所以周改为初昏昧（柳宿）中天作观测方式。这时，日躔娄胃，推得冬至日躔虚女。可见《参同契》“含元虚危”是商末周初天象。《史记·历书》“无大余，无小余”的《索引》说，“其岁甲子朔旦，日月合于牵牛之初，余分皆尽，故无大小余也”。这是汉代公元前105年冬至的星象，《参同契》没有提到这种日躔牛宿的星象。《元史记事本末》说，郭守敬授时历“用至元丁丑（公元1336）四月癸酉望月食既，推求日躔，得冬至日日躔赤道箕宿十度，黄道箕九度有奇。”可见《参同契》“箕斗之乡”是宋代天象。为什么汉代的著作会出现宋代天象，有待进一步研究。初步意见，是以箕斗代东北，与《晦朔合符》章昂毕代西方同。

《史记·律书》给出月名，律名，干支名，以及按十二次顺序（既木星躔宿次序）排列的二十八宿。并给出命名的涵义。它以十月为正月，是秦制。现以十一月为正列表如下：

表五、十二月表

太阳历	农 历	律 名	十二次	二十八宿
子	十一	黄钟	玄枵	虚，须女
丑	十二	大吕	星纪	牵牛，建星
寅	一	太簇	析木	箕
卯	二	夹钟	大火	尾，心，房
辰	三	姑洗	寿星	氐，亢，角
巳	四	中吕	鹑尾	参，翼
午	五	蕤宾	鹑火	七星，张，味
未	六	林钟	鹑首	弧，狼
申	七	夷则	实沈	罚，参
酉	八	南吕	大梁	浊，留
戌	九	亡射	降娄	胃，娄，奎
亥	十	应钟	娵訾	东壁，营室，危

《史记·律书》关于地支的解释是：“子者，滋也，滋者，言万物滋于下也”；“丑者，纽也，言阳气在上未降，万物厄纽未敢出也”，“寅言万物始生蟄也”，“卯之为言茂也，言万物茂也”，“辰者，言万物之娠也”，“巳者，言阳气之已尽也”，“午者，阴阳交”，“未

者，言万物皆成，有滋味也”，“申者，言阴用事，申贼万物”，“酉者，万物之老也”，“戌者，言万物尽灭”，“亥者，该也，言阳气藏于下，故该也”。

《史记·律书》关于律名的解释是：“黄钟者，阳气踵黄泉而出也”，大吕，原文阙如，“太簇者，言万物簇生也”，“夹钟者，言阴阳相夹厕也”，“姑洗者，言万物洗生”，“中吕者，言万物尽旅而西行也”，“蕤宾者，言阴气幼少，故曰蕤，痿阳不用事，故曰宾”，“林钟者，言万物就死气林林然”，“夷则，言阴气之赋万物也”，“南吕者，言阳气之旅入藏也”，“无射者，阴气盛用事，阳气无余也”，“应钟者，阳气之应，不用事也”。

《史记·律书》解释二十八宿命名说，“虚者，能实能虚，言阳气冬则宛藏于虚，日冬至则一阴下藏，一阳上舒，故曰虚”，“须女，言万物变动其所，阴阳气未相离，尚相胥也”，“牵牛者，言阳气牵引万物出之也。牵者，冒也，言地虽冻，能冒而生也。牛者，耕植种万物也”，“建星者，建诸生也”，“箕者，言万物根棋”，“尾，言万物始生如尾也”，“心，言万物始生，有华心也”，“房者，言万物门户也，至于门则出矣”，“氐者，言万物皆至也”，“亢者，言万物亢见也”，“角者，言物皆有枝格如角也”，“参者，言万物益大而参参然”，“翼者，言万物皆有羽翼也”，“七星者，阳数成于七，故曰七星”，“张者，言万物皆张也”，“注者，言万物之始衰，阳气下注”，“弧者，言万物之吴落，且就死也”，“狼者，言万物可度量，断万物”，“罚者，言万物气夺可伐也”，“参者，言万物可参也”，“浊者，触也，言万物皆触死也”，“留者，言阳气之稽留也”，“胃者，言阳气就藏，皆胃胃也”，“娄者，呼万物且内之也”，“奎者，主毒螫杀万物也，奎而藏之”，“东壁者，主辟生气而东之”，“营室者，主营胎阳气而产之”，“危，嵬也，言阳气之危嵬。”

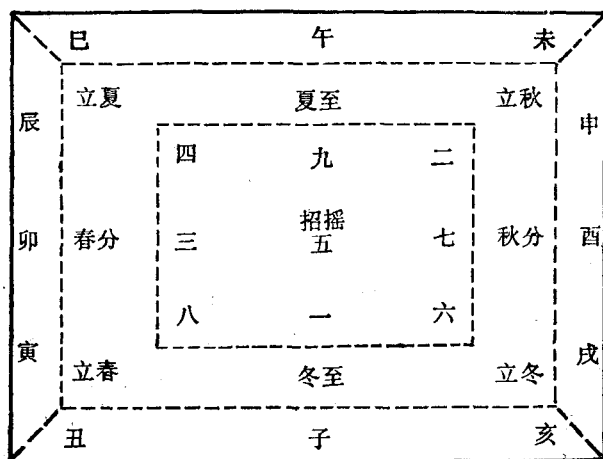
结合《史记·律书》和《灵枢·九宫八风》，可列表六，其中干支代表各月律吕及星宿。

丹家把九宫八风配后天八卦及八穴，其歌诀为：

坎一联申脉，照海坤二五，震三属外关，

巽四临泣数，乾六是公孙，兑七后溪府，  
艮八系内关，离九列缺主。

表六、九宫八风表



八穴在正经上，但通奇经八脉。手太阳小肠经后溪通督脉，手太阴肺经列缺通任脉，足太阴脾经公孙通冲脉，足少阳胆经临泣通带脉，足少阴肾经照海通阴跷，足太阳膀胱经申脉通阳跷，手厥阴心包经内关通阴维，手少阳三焦经外关通阳维。八穴成对使用：内关公孙，外关临泣，列缺照海，后溪申脉。用于据候抽添，祛病延年：公孙冲脉胃心胸，内关阴维下总同，临泣胆经连带脉，阳维目锐外关逢，后溪督脉内毗颈，申脉阳跷络亦通，列缺任脉行肺系，阴跷照海膈喉咙。

《参同契·爻象功用》和《史记·律书》宛如同出一辙。只是《爻象功用》增加了十二辟卦内容，比《律书》更觉简炼，文字也更整齐，有韵味。《爻象功用》无一句直言丹法，但又无一句不言丹法。《黄帝内经》关于人天相一的论述很多。《咳论》说“人与天地相参”。《举痛论》说，“善言天者，必有验于人”。《八正神明论》说，“先知日之寒温，月之虚盛，以候气之浮沉，而调之于身”。《五乱》说，“经脉十二者，以应十二月”。《阴阳别论》说，“十二从应十二月，十二

月应十二脉”。《参同契》说，“春夏据内体，从子到辰巳。秋冬当外用，自午迄戌亥”(4)。十二月模式在修丹上的意义，主要用于表示通大周天。任督通称小周天。一身经脉全通称大周天。从小周天到大周天，要有一个过程，其中有两步是必不可少的，第一是远心端通气，两手两足以及头部通气，进而是条块通气，最后沿经通气，子午流注。第二是锻炼胎息，息要细长，置鸭绒于鼻孔前而不飘。

通大周天，最重要的是亥子之交及卯酉。《参同契》说，“周旋十二节，节尽更亲观”(36)，“象彼仲冬节，草木皆催伤，佐阳诘商旅，人君深自藏”(86)即指亥子之交。“卯酉界隔，主客二名，龙呼于虎，虎吸龙精，两相饮食，俱相贪便，遂相衔咽，咀嚼相吞”(67)则指卯酉沐浴。精初化气，究弱而未能周流运转，必待气之充盈盛旺，其运转之机始觉生动有力。气之初生，最易扑灭，故而至日闭关。必平其刚戾情思，使内景时存太和如卯酉之月，天气晴和朗畅，但刑德相会，从此温养沐浴，“不寒不暑，进退合时，各得其和，俱吐证符”(73)，凝神成躯。修丹最难，莫如炼己筑基，筑基并非百日筑基，一劳永逸。己要周周炼，基要回回筑，逆制不懈，方可长生不死，逆制或疏、或误、或不力，也是时时可死的。

### 第三章 易 数 学

在我国古代，易主要被用作占卜。《周礼·春官》说，大卜“掌三易之法，一曰连山，二曰归藏，三曰周易，其经卦皆八，其别辨九筮之名”。“凡国之大事，先筮而后卜，上春，相筮。凡国事，共筮”。筮，音 shì，以蓍草占卜。易是古代圣人（具有超常能力的人）用远取诸物，近取诸身的方法，对物质世界高度概括而成，它已经进入极其抽象的数学领域，能够准确反映能量（包括物质）运动的指令信息的形态（象）和趋势（变），和人脑的物质结构密切相关，适应人类感官的分辨能力和大脑的运算速度和工作精度，所以是比较好的思维工具。古人不仅用它定量地研究自然，也用它定量地研究人类社会。孔子著《系辞》说，易通神明之德，类万物之情，彰往而幽，显微阐幽，“其称名也小，其取类也大，其旨远，其辞文”，故“易有圣人之道四焉，以言者尚其辞，以动者尚其变，以制器者尚其象，以卜筮者尚其占”。智者见智，仁者见仁，凡有思维的，都可以利用它。不过孔子却将占卜放在众法之末。

《参同契》和占卜之术渺不相涉。葛洪《神仙传·魏伯阳》一语破的：“伯阳作《参同契》，《五相类》，凡三卷。其说是《周易》，其实假借爻象，以论作丹之意”。指明《参同契》的易学，并不属于《周易》体系。《参同契》之易是对日月星辰运动的数学描述，并假此作为描述精与神转化（即修丹）的数学工具。对于这一点，魏伯阳是讲得十分明白的：“覆冒阴阳之道，……数在律历纪”（2），“易者象也，悬象著明，莫大乎日月”（9），“易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦”（9），“循据璇玑，升降上下，周流六爻，难以察睹，故无常位，为易宗祖”（46），“故易统天心，复卦建始初，长子继父体，因母立兆基”（12），“八卦布列曜，运移不失中”（14）。

《素问·六节藏象论》说，“天度者，所以制日月之行也。气数者，可以纪化生之用也”。《参同契》用以描述修丹的数学工具，无非天度和气数。天度即所谓“数在律历纪”。气数则是不同于连山、归藏、周易之易。它是日月之易，或叫源于日月运行之象，而用于定量气数的伯阳之学，一言以掩蔽，就是“日月为易”(8)，“为道纲纪”(6)。







伯阳之易，前不见古人，后却大有来者。宋儒邵康节，经穆修伯，李之才得到陈抟的太极图真传，成为宋代理学的重要组成部分，并被朱熹作为附图，编入《周易正义》传世。丹道著名学者宋代俞琰，通过千周万遍，神告心悟，著成《易外别传》传世。医家也不乏其人，明末的名医张介宾则以《类经附翼》阐明医易而传世。西人白晋(Bouvet)将太极图带到欧洲，德国人莱布尼兹确认了二进制与太极图卦爻的同一性。

## 第一节 天地设位，易行其中

































































数学有很多分支，易数是古代数学分支。易数，又叫易象，象数，阴阳，大易，简称易。易数所用的数，是二进制数，○叫阴，又叫断，用符号--表示。1叫阳，又叫连，用符号一表示。在古代，二进制易数的两个数学符号叫爻，--是阴爻，一是阳爻。阴爻又叫六，阳爻又叫九。爻，古音xiǎo，今音yǎo。爻为效法。《周易·系辞》说，天地变化，圣人效之，爻者，效天下之动者也。

卦象是三位或六位二进制数组成的数阵。象，其义为图象，象征。《周易·系辞》说，“易者象也，象者像也”。卦象由阴阳爻组成。二爻的位置叫爻位。爻位的顺序，由下而上。三位卦爻分别叫初、中、上。六位卦爻位分别叫初、二、三、四、五、上。六位卦中的爻，以爻位和爻类命名，如初爻为阴，则叫初六，初爻为阳，则叫初九。六二、六三、六四、六五、上六、九二、九三、九四、九五、上九，可以类推。


八卦与现代二进制数、十进制数互换如下

坤	艮	坎	巽	震	离	兑	乾
							
000	001	010	011	100	101	110	111
0	1	2	3	4	5	6	7

六十四卦与二进制数、十进制数互换如下：

坤	剥	比	观	豫	晋	萃	否
							
000000	000001	000010	000011	000100	000101	000110	000111
0	1	2	3	4	5	6	7
谦	艮	蹇	渐	小过	旅	咸	遁
							
001000	001001	001010	001011	001100	001101	001110	001111
8	9	10	11	12	13	14	15
师	蒙	坎	涣	解	未济	困	讼
							
010000	010001	010010	010011	010100	010101	010110	010111
16	17	18	19	20	21	22	23
升	蛊	井	巽	恒	鼎	大过	姤
							
011000	011001	011010	011011	011100	011101	011110	011111
24	25	26	27	28	29	30	31
复	颐	屯	益	震	噬嗑	随	无妄
							
100000	100001	100010	100011	100100	100101	100110	100111
32	33	34	35	36	37	38	39
明夷	贲	既济	家人	丰	离	革	同人
							
101000	101001	101010	101011	101100	101101	101110	101111
40	41	42	43	44	45	46	47
临	损	节	中孚	归妹	睽	兑	履
							
110000	110001	110010	110011	110100	110101	110110	110111
48	49	50	51	52	53	54	55
泰	大畜	需	小畜	大壮	大有	夬	乾
							
111000	111001	111010	111011	111100	111101	111110	111111
56	57	58	59	60	61	62	63



卦象最大的数位在下，由下而上书写。现代二进制数，最大的数位在左，由左向右书写。卦象也有从左向右排列的。李时珍《本草纲目》将坎 写作 .

易数学将八卦或六十四卦按一定规律排列，表示信息的状态和它的趋势。整个世界，都按一个既定的原始信息的指令运动。这个信息，在它的不同程序阶段，表现出不同的工作态势。原始信息以外的信息，都是靠转录生成的。新信息要重复原信息的工作程序，但不能进入原信息在转录时尚未进入的程序。宇宙间的信息都是用二进制数的形式记录的。这是一个数位极多的二进制数。人的肉眼不能睹视这个大数本身，只能看到这个大数在不同工作程序所表现出的象。易数是信息程序状态和趋势的模拟形式。有信息就有易数，所以《参同契》说，“天地设位，而易行乎其中矣”(6)。单卦表示信息工作状态，多卦组合成一定模式，表示信息程序的趋势。运动是物质的属性，动态连续则是易数的特点。《参同契》说，“二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下也无常”(6)，六虚也即六爻，故《参同契》又说，“周流六爻，难以察睹，故无常位，为易宗祖”(46)。不仅一卦之中，要从动态的角度，看待爻辞，而且单卦也只有以从卦群上考虑，不仅考察本卦所代表的状态，而且考虑它的趋势，才有价值。

易数学的一个显著特点，是它不以数推，而以象显。《素问·五运行大论》说，“天地阴阳，不以数推以象之谓”。唐太宗李世民的《大唐三藏圣教序》讲得最为精辟：“盖闻二仪有象，显覆载以含生；四时无形，潜寒暑以化物。是以窥天鉴地，庸愚皆识其端，明阴洞阳，贤哲罕穷其数。然而天地苞乎阴阳而易识者，以其有象也。阴阳处乎天地而难穷者，以其无形也。故象显可微，虽愚不惑。形潜莫睹，在智犹迷”。为了把问题讲得更清楚一点，不妨作个比喻。我国规定，黑白电视机屏幕有 520625 个像素点。即是说，这是一个 520625 位的二进制数。它可以表示宇宙间的万物。不过，如果它以数字的连续形式排成一条线，这个大数连最高明的数学

家也读不出，是“贤哲罕穷其数”。但是如果把它排成 $833 \times 625$ 的数字矩阵，白表示1，黑表示0，那么即使对数学一窍不通，也可以看出它是什么象。这就是“庸愚皆识其象”。

数学进入大数领域，必然出现与普通数学完全不同的情况。比如荧屏，它可以显示 $2^{520625}$ 帧图象，如果把每一帧图象都录下储存，它就是宇宙①内一切事物的各方位各时刻的录象档案。小到基本粒子，大到天体，古往今来，不管人类(不单指个人)见过没见过，写过没写过，画过没画过，都绝无遗漏。任何电视台播放的节目，都不过是这些录象档案的剪接编辑而已。不过很可惜，整个宇宙还没有足够的地方装这些录相带。

这看起来似乎不可思议，不过却实实在在。稍加论证，便一目了然。假使用原子振动速度显示图象，即每秒 $10^{15}$ 帧(电视通常只有每秒25帧或50场)，且假定从宇宙爆炸生成时就开始显示工作，即已工作了 $4.7336 \times 10^{17}$ 秒(150 亿年)，那它显示的图象也只有 $4.7336 \times 10^{32}$ 帧即 $2^{108.5}$ 帧。也就是说，150 亿年过去，在520625个像素中，即使用原子振动的速度显示图象，也只有109个像素参加了工作，其余520514个像素还“丝纹未动”。

对于这样的大数，不但人脑没有办法精确计算，就每秒运算一亿亿次( $10^{16}$ 次)的电脑也无法问津。

我们的象数却有办法处理。它的办法叫比类取象。

比类，就是分层次，就是将同一层次的态势，纳入到八卦或六十四卦模式之内。只要层次取得合适，取象所得的解，就是唯一的。八卦有 $2^3$ 个模式，六十四卦有 $2^6$ 个模式，这是足够一般计算需要的。比如，将化学元素划为一个层次，坤艮坎巽震离兑乾分别表示最外一层电子的八种情况，六十四卦可以表示整个元素周期表。对遗传信息而言，脱氧核糖核酸((DNA, deoxyribonucleic acid) 相联的三个核苷酸组成一组，规定一种氨基酸，称为三体密

---

① 宇宙即是时空。《尸子》：“四方上下曰宇，往古来今曰宙”。《墨经》：“宇，弥异所也”，“久(宙)，弥异时也”。《经说》：“宇，蒙东西南北”，“久，合古今且莫(暮)”。

码，DNA的四种不同核苷酸组成64种遗传密码，这就可以用64卦表示。

对于修丹，所用的模式并不多，主要有《天地设位图》、《水火匡郭图》、《昏见图》、《晨见图》、《父母子女图》、《九宫八卦图》、《八卦纳甲图》、《乾坤坎离图》、《先天八卦图》、《先天六十四卦直图》、《先天六十四卦圆图》、《乾上坤下图》、《离南坎北图》、《屯蒙反对一升一降图》、《既济未济反对升降图》、《乾坤交变十二卦循环升降图》、《坎离交变十二卦循环升降图》、《纳甲纳支图》，等等。

## 第二节 乾坤者，易之门户

《参同契》开章明义，第一句话就是，“乾坤者，易之门户，众卦之父母”(1)。乾坤模式，在《参同契》主要是门户和父母这两种用法。

所谓“易之门户”，其意就是“天地设位”(6)。《周易·系辞》说，“乾坤，其易之门邪？”不过《参同契》之门户，与《周易》的门户略有不同。《周易》始自乾坤两卦，《参同契》始自无极，称“体本一无”(60)，无极生太极，称“混沌鸿蒙”(44)，“一者以掩蔽”(19)，“其数名一”(21)，“古今道由一”(38)，“真一难图”(61)，“三五与一”(66)，“抱一勿舍，可以长存”(88)，“都集归一所”(80)。太极生两仪，《参同契》称“本之但二物”(80)，“雄不独处，雌不孤居”(76)，“物无阴阳，违天背原”(71)，“牝牡相从”(44)，“雄雌相胥”(39)。两仪生四象，《参同契》称“四时”(5)，“四季”(8)，“青赤白黑”(8)，“青龙”(27)、“朱雀”(29)、“白虎”(27)、“玄武龟蛇”(76)，“肝青为父，肺白为母，肾黑为子，心赤为女”(74)。四象生八卦，《参同契》说，“八卦布列曜，运移不失中”(14)，“三五既和谐，八石正纲纪”(29)。这里八石即八卦，是丹家叫法。《金碧经》说，“神室者，丹之枢纽，众石之父母”，是套用“乾坤者，易之门户，众卦之父母”而来的。乾坤在八卦次序图中，是首尾两卦，《参同契》说“乾坤括始终”(14)。八卦是周行而复，循环无端，

不过不是正圆，而是在子午间有场向的转换，成S状扭曲，就象太阳黑子的磁极在一个周期内要颠倒一次一样。

从丹法上讲，坤为地户，乾为天门，地户是下丹交感宫，天门是上丹天目。紫阳真人张伯端《八脉经》说：“凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道。八脉者先天大道之根，一气之祖，采之惟在阴晓为先，此脉才动，诸脉皆通，次督任冲三脉总为经脉造化之源，而阴晓一脉，散在丹经，其名颇多，曰天根，曰死户，曰复命关，曰酆都鬼户，曰死生根，有神主之，名曰桃康，上通泥丸，下透涌泉，倘能知此，使真气聚散皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和气自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，所谓天根月窟闲来往，三十六宫都是春，得之者身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。要知西南之乡乃坤地尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，此乃天地逐日所生，气根产铅之地”。这里对天门，地户（坤地）作了较好的描述。邵康节《击壤集》有诗：

耳目聪明男子身，洪钧赋与不为贫，  
须探月窟方知物，未蹶天根不识人，  
乾遇巽时观月窟，地逢雷处识天根，  
天根月窟闲来往，三十六宫都是春。

从先天八卦图看，月窟在巽近乾处，天根在坤去震之始，从人身看，月窟为上丹，天根为下丹。

从丹法上看，“易之门户”还有一层含义，就是不只无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，而且还要返本还元，《参同契》说，“三五与一”（66），“四者混沌，径入虚无”（39），有出无入，不是门户，有进有出才是门户，而且修丹尤其强调返还，顺生人，逆生仙。

所谓“众卦之父母”，其意就是“乾刚坤柔，配合相包。阳禀阴受，雄雌相须。偕以造化，精气乃舒”（39）。《周易·系辞》说，“乾，阳物也。坤，阴物也。阴阳合德，而刚柔分布”。刚即阳爻，

是阳物的外形一，柔即阴爻，是阴物的外形--。阳阴交合，刚柔相包，“而不可解，得其节符”(71)，“含吐以滋”(72)，才能生子，也才能成为父母。《参同契》说，“众夫蹈以出，蠕动莫不由。于是仲尼赞鸿蒙，乾坤德洞虚，稽古当元皇，关雎建始初，冠婚气相纽，元年乃芽滋”(《日月悬象》章)。即是说，所有生物，都是“雄阳播玄施，雌阴化黄包”(10)才能生育婴儿，连蠕动的虫子都不例外。所以孔子著书称赞“本之但二物”的鸿蒙混沌，《周易》要首乾坤，讲究交合，《尚书》要强调考古，返本還元，《诗经》以歌颂爱情的关雎篇为首，《仪礼》先讲冠婚，《春秋》始于元年。所以《参同契》也要讲“四者混沌，径入虚无”(39)；乾坤，“众卦之父母”(1)；“体本一无”(60)，“定制之先”(71)；“男女相胥，含吐以滋”(72)；通言结媒，“以明牝牡，竟当相胥”(76)；“始于东北，箕斗之乡”(44)。

表七、文王八卦次序

坤母 兑离巽 一一 一一 一一			乾父 艮坎震 一一 一一 一一		
☶	☵	☴	☰	☷	☳
兑为少女，得坤上爻	离为中女，得坤中爻	巽为长女，得坤初爻	艮为少男，得乾上爻	坎为中男，得乾中爻	震为长男，得乾初爻

《周易·说卦》说，“乾，天也，故称乎父。坤，地也，故称乎母。震一索而得男，故谓之长男。巽一索而得女，故谓之长女。坎再索而得男，故谓之中男。离再索而得女，故谓之少女。艮三索而



得男，故谓少男。兑三索而得女，故谓之少女”。

所有的其他众卦，都是乾坤相交，互索卦爻而成，所以《参同契》说，乾坤者，“众卦之父母”（见表七）。

修丹，则要反其道而用之，母藏于子之胞内，爻要返本還元，便成纯阳乾体。

### 第三节 坎离者，乾坤二用

演易的方法很多。“坎离匡郭，运轂正轴”（1）是《参同契》中最基本的演易方法。

《参同契》认为，苍穹之中，明丽彰著，要属日月。天地设位，日月就运行其中了。天地，就是乾坤之象，日月就是坎离之象。“坎戊月精，离己日光。日月为易，刚柔相当”（8）。“坎离冠首，光耀垂敷”（39）这里，坎戊为坎  中阳爻，离己为离  中阴爻。日月二字重叠，就是繁体易字。“坎离者，乾坤二用”（6）。如果乾坤为阳阴，坎离就是阳阴的作用形成，就是阳阴的运动形式。日月在黄白道带上，运行不止。日往月来，月往日来，没有固定的位置，不但往来不固定，上下也无常位，即使晦日幽潜其身，蚀时沦匿其体，运动也没有停止。“二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下也无常，幽潜沦匿，变化于中”（6）。日月运行，象风箱中气体出入，又象持辐辏轂，车轮常转。它可以表示人体真气运行的情况，修丹返还的模式。“坎离匡郭，运轂正轴。牝牡四卦，以为橐籥”（1），“包裹万物，为道纪纲”（6）。

“晦朔之间，合符行中，混沌鸿蒙，牝牡相从”（44），一片濛濛之中，日月交媾合璧。“坎男为月，离女为日，日以施德，月以舒光”（72），河上离女，“灵而最神，得火则飞，不见埃尘”（70），“月受日化”，才能“体不亏伤”（72）。“朔旦受日符。金返归其母，月晦日相包，藏隐其匡郭，沉沦于洞虚”（28），“举水以激火，奄然灭光明，日月相薄蚀，常在晦朔间，水盛坎侵阳，火衰离昼昏，阴阳相饮食，交感道自然”（37），“阳失其契，阴侵其明，晦朔薄蚀，

奄冒相包，阳消其形，阴凌灾生”(72)。“魄以铃魂”(73)，离女就不会整日在外奔驰，月受日之施，“金复其故性，威光鼎乃烹”(28)。“水盛火消灭，俱死归厚土”(29)，“坎离没亡”(1)，生成纯阳乾体。坎☵离☲相交，中爻互置，生成乾体☰，成为纯阳，这就是修丹的基本模式。而其时间，常在晦朔之间，对于修丹，就是气至下丹交感宫之时。用现代语言解释，人有先天信息，这是父母交合时定下来的遗传信息。人的生长病死，都不过是先天信息在按着其程序，照章办事的结果。最完整的先天信息，储存于人的下丹部位的交感宫内。其他部位也有先天信息，但它们都是先天信息的工作态，是“各守境隅”的信息。虽可用于制丹，但要困难复杂得多。人成年之后，元精开始泄衰，如不约制，必会药尽炉坏，而致死亡。所有丹家，无不提倡童身最好，无不劝戒节制房事，保你元精<sup>①</sup>。心神有控制信息的能力。国外研究说人的信息是电化学性的，不仅是电磁波性的，也有化学性的。人生之前，大脑和下丘脑是配合默契，宛若一家。人生之后，大脑和丘脑判若两途，大脑认识体外世界，丘脑调节自身信息。大脑象“太阳流珠，常欲去人”(66)，如果忘情，不能自制，不能“恒为城郭”(61)，使丘脑的正常工作损之又损，就会损命折寿。倘若大脑能够收回向内，协助下丘脑，共同管理一身，则不但可以祛病延年，还能发掘人身中隐藏的超常功能。这个过程，第一步是“三光陆沉”(18)。所有大脑能够指挥的感觉器官，认识器官，不管是耳目口，还是别的器官，都要收回身中，从外头看来是恬淡虚无、静寂无为，从内部看，却是“其用不休”(20)，努力认识自身的先天信息，认识它的工作程序。在这一步中，人身是乾坤鼎炉，元神元精是离坎药物。这个过程的最后一步是“磨理脑，定升玄”(82)。鼎炉就设在泥丸之内。这就是《黄庭经》讲的身形诸节均有神，脑神经根字泥丸，一身之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中。

---

① 只是节制，不是杜绝。物天阴阳，违天背原，孤阴寡阳，会致寒热之症，并非好事。

大脑和丘脑正好组成一个太极图模式。丘脑为坤，大脑为乾。药物仍是坎离，方法仍是“日以施德，月以舒光”，抽离填坎，“匡郭以消亡”(86)而成纯阳之体。

后世丹家的许多术语，其实只是解释坎离。比如坎离代表日月，由此而来月魄、日魂；月精、日光；玉兔、日鸟；偃月、流珠；上弦，下弦，等许多说法。坎☵外黑内白，故有铅之说，离☲外白内黑，故有汞之说。先天八卦，离东坎西，故有青、白；龙、虎；木、金、卯酉等之说。后天八卦，离南坎北，故有朱、玄；雀、龟；火、水；子、午等之说。离为中女，故有姤女，青娥，雌牝之说，坎为中男，故有金公，郎君，雄牡之说，不胜枚举，只要抓住这一原则，谁都可以造出术语，也可以理解别人根据这一原则造出的术语。现列一略表如下：

表八、离坎同义语表

卦	坎 坎戊 兑西 坤位 下弦艮	离 离己 震东 乾家 上弦兑
象	虎龟 黑虎、白虎 黑龟、玄武(《参同契》不提龟) 兑虎、雄虎 虎之弦气	龙雀 赤龙、青龙 朱雀、赤凤 震龙、雌龙 龙之弦气
日月	坎月 月魄、月华、月精 月兔、玉兔 下弦半轮月 下弦艮	离日 日光 金乌、日鸟 前弦半轮月 上弦兑
五行	金水 金精、水中金、水中银 真水 兑金、坎水	木火 木液、火中木、木精 真火 巽木、离火



五藏	肺白、肾黑	肝青、心赤
铅汞	铅 黑铅、真铅、铅粉 水中金	汞 朱汞、真汞、朱砂 砂里汞、朱里汞、丹砂
魂魄	月魄 地魄 魄	日魂 天魂 魂
情性	性、道心	情、人心
性命	命	性
色	白、素、玉、银、金、黄 黑、玄	青 朱、赤、丹
数	九三郎君 九六	二八姤女 七八
男女	金公、素练郎君 中男、坎男 兑女、少女	姤女、青衣女子、青娥 中女、离女 震男、长男
雌雄	牡虎 雄虎	牝龙 雌龙
金玉	金华、金精	玉液、玉芝
炉鼎	偃月炉 金鼎、坤鼎	流珠 玉炉、乾炉
方位	西北 西川 华狱	东南 东阳 扶桑

坎离之交，必须有媒，获能，用意。《参同契》说，“坎戊月精，离己日光。……土王四季，罗络始终。青赤白黑，各居一方，皆稟中宫，戊己之功”(8)。“三物一家，都归戊己”(74)。戊己即是媒，能量，意。在《参同契》中，戊己还有很多同义语，如“土”(8,29,30,35,73)，“伫息”(29)，“辰极”(17)，“太阳气”(35)，“严父”(66)，“炎火”(36,79)，“堤防”(35)，“罗网”(79)，“首尾武”(82)，“武”(36)。至于戊土，己土，练成的丹即所谓“厚土”(17)，

“尘土”(35)，“刀圭”(36)，那土就更多了，几乎无一不可为土。这并不奇怪。我们讲的“能”只是在思维上才存在的，在思维之外，并不存在抽象的能。存在都是具体的，数即是气即是理，精即是气即是神，一物即一时一处，信息即是能量即是构象。我们将它们强行分开，强为之名，仅仅只是为了研究的方便，为了口传言教的方便，为了著书立说的方便。在具体运用时要做具体分析，万不可执着，这是丹家活的灵魂。

#### 第四节 经纬奉日使，兼并为六十

《参同契》说，修丹“数在律历纪”(2)，修丹的数量关系，是借助律历表示的。律指月，历指日。律历的计算方法，大致分为四类。

##### 第一，干支法

干指天干：甲乙丙丁戊己庚辛壬癸，用于记日。支指地支：子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥，用于记月。《山海经》记述了十日十二月的传说，《大荒南经》，“羲和者，帝俊之妻，生十日”。《海外东经》，“汤谷上有扶桑，十日所浴。在黑齿北，居水中，有大木，九日居下枝，一日居上枝”。《大荒西经》说，“帝俊妻常羲，生月十有二”。在甲骨文中，已经有完整的天干与地支，并且排列成六十甲子的形成，用于记日。不过由于朔望月周期只有29.53日，太阳月的周期为30.44日，所以此法未密。《参同契》“月节有五六”，(3)，“日含五行精，月受六律纪，五六三十度，度竟复更始”(17)，可用此法计算。

##### 第二，律吕法

律吕法有三种进制：三进制，十进制和三与十混合进制。

古人根据音调三进的规律，以三分损益之法以正五音。然而音止于五，还不能尽其变，因而截竹为管，作十二律以应十二月，也用三分损益之法以正之。黄钟为宫，宫为音君，一阳之律，阳生于子而阳数极于九，因而乘九，九九八十一，是黄钟之数，再乘

九为729，是两年之日数，两年之内，一阴一阳，合为一组，回归周期365.2422日，两年为730.5，虽仍有1.5日误差，但已有不少进步，可以适应当时历法的一般需要了。三分损益之法是，阳下生阴，长管生短管，三损其一则为短。阴上升阳，短管生长管，三益其一为长。比如黄钟之管九寸，去掉 $1/3$ 成六寸，是林钟六月之管，林中之管加上它的 $1/3$ ，成太簇正望八寸之管。其他诸管，可以类推。其律吕相生，是左旋隔八，则右转隔六；右转隔八，则左旋隔六。即：黄→林→太→南→姑→应→蕤→大→夷→夹→无→仲→黄。或黄→仲→无→夹→夷→大→蕤→应→姑→南→太→林→黄，右转左旋，左右逢源，周而复始，循环无端。如以黄钟之数81用三分损益之法算之，则有：

黄钟之数81；林钟之数54；太簇之数72；

南吕之数48；姑洗之数64；应钟之数43。

蕤宾之数57；大吕之数76；夷则之数51；

夹钟之数68；无射之数45；仲吕之数60。

三进制算法出自《淮南子》。

十进制法出自《史记》，以黄钟管长十寸，黄钟之数100。余可用三分损益法算之。由于10不能被3整除，多有不便。三与十混合进制法出自《后汉书》，黄钟管长九寸，黄钟之数为90。余也用三分损益法算之。

### 第三，易数法

《参同契》说，“易有384爻，据爻摘符，符谓六十四卦”（9）。它将天赤道平分为384等分。由于朔望月周期为29.5306，一年并闰月之数约为384日（ $29.5306 \times 13 = 383.8978$ ），所以爻数即一年并闰月之数。其算法是较密的。但此法计算太阴历还方便，计算太阳年则不甚方便。故又有周天 $360^\circ$ 法。阳数九，四之为36，一卦有六爻，故再六之，得216。216为阳爻之数。阴数六，四之为24，一卦有六爻，故再六之，得144，为阴爻之数。阴爻144，阳爻216，二者合为360，故卦爻之数为周天度数。《周易·系辞》说，“乾之册216，坤之册144，凡360。当期之日，二篇之册，

11520，当万物之数也”。这里“当期之日”即指十二月一期结束之日。

#### 第四，大衍求一法

此法颇古。《周易·系辞》有“大衍之数五十，其用四十有九，分而为二以象卦，挂一以象三，揲之以四以象四时，归奇于扚以象闰，五岁再闰，故再扚而后挂”，用于计算多个周期的最小公倍数，求其会合周期<sup>①</sup>。此法失传，唐代僧一行曾用此法编大衍历。

在《参同契》中，四者是结合起来用的。不过《参同契》强调象而不强调数，即注重气的形态与趋势，而不用十进制数精确表示气的座标位置。

《参同契》说，“六十卦用，张布为舆”(39)，“各自有日”(40)，“月节有五六，经纬奉日使，兼并为六十，刚柔有表里。朔旦屯直事，至暮蒙当受。昼夜各一卦，用之依次序。既未至昧爽，终则复更始”(3)，而修丹的原则，就是“元精眇难睹，推度效符征，居则观其象，准拟其形容”(15)，“发号施令，顺阴阳节。藏器待时，勿违卦日”(40)，“按历发令，至诚专密，谨候日辰，审查消息”(41)，“发号顺时令，勿失爻动时，…动则依卦变，静则循象辞，乾坤用施行，天地然后治”(15)。

昼夜各一卦，其次序如下：

一、屯，蒙；二、需，讼；三、师，比；四、小畜，履；五、泰，否；六、同人，大有；七、谦，豫；八、随，蛊；九、临，观；十、噬嗑，贲；十一、剥，复；十二、无妄，大畜；十三、颐，大过；十四、咸，恒；十五、遁，大壮；十六、晋，明夷；十七、家人，睽；十八、蹇，解；十九、损，益；二十、夬，姤；二十一、萃，升；二十二、困，井；二十三、革，鼎；二十四、震，艮；二十五、渐，归妹；二十六、丰，旅；二十七、巽，兑；二十八、涣，节；二十九、中孚，小过；三十、既济，未济。

<sup>①</sup> 具体算法较复杂，此处不做介绍。可参考潘启明《大衍求一术与历法换算》，《湘潭师专学报》（自然科学版）1983年1期。

《参同契》说，“屯以子申，蒙用寅戌”(40)。这是象数与甲子同用，又叫卦象纳甲纳支。

《参同契》说，“震受庚西方，…八日兑受丁，…巽辛见平明，艮直于丙南”(13)，“坎戊月精，离己日光”(8)，“壬癸配甲乙，乾坤括始终”(14)。这是纳甲法。纳甲法可以推见天地胎育之理。乾纳甲壬，坤纳乙癸是上下相包。震，巽，坎，离，艮，兑分别纳庚，辛，戊，己，丙，丁。六子生于乾坤之胞胎之中，如物之处胎甲。纳甲表如下：

乾 坤 艮 兑 坎 离 震 巽 乾 坤

甲 乙 丙 丁 戊 己 庚 辛 壬 癸

纳支法是，乾☰之初爻交于坤☷生震☳，故震初爻纳

子，四爻纳午；乾之二爻交于坤，生坎☵，故坎初爻纳寅，四

爻纳申；乾上爻交于坤，生艮☶故艮的初爻纳辰，四爻纳戌。

各卦其余诸爻以子寅辰申戌次序，顺次排列。坤☷之初爻交于

乾☰生巽☴，故巽初爻纳丑，四爻纳未；坤之二爻交于乾生

离☲，故离初爻纳卯，四爻纳酉；坤上爻交于乾生兑☱，故

兑初爻纳巳，四爻纳亥。各卦其余诸爻以亥酉未巳卯丑次序，顺

次排列。初爻生长子长女，是天地胎育之理。人处胎甲，全是倒

生，头向下而先出。阳卦由子至戌顺数，阴卦由亥至丑倒数，是

阳道顺，阴道逆的道理。

八卦纳支见表九。

卦象纳甲纳歌：

乾金甲子外壬午，坎水戊寅外戊申，

艮土丙辰外丙戌，震木庚子庚午临，

巽木辛丑并辛未，离火己卯己酉寻，

坤土乙未加癸丑，兑金丁巳丁亥凭。

《参同契》讲“屯以子申，蒙用寅戌”是纳子法。屯☵上坎下

表九、八卦纳干支表

乾		震		坎		艮	
壬	——	戊	申	子	——	寅	——
壬	——	庚	申	戊	——	子	——
壬	——	庚	申	戊	——	戊	——
甲	——	庚	申	戊	——	申	——
甲	——	庚	申	戊	——	午	——
甲	——	庚	申	戊	——	辰	——
甲	——	庚	申	戊	——	寅	——
甲	——	庚	申	戊	——	子	——
坤		巽		离		兑	
癸	——	辛	卯	己	——	巳	——
癸	——	辛	卯	己	——	未	——
癸	——	辛	卯	己	——	酉	——
乙	——	辛	卯	己	——	亥	——
乙	——	辛	卯	己	——	丑	——
乙	——	辛	卯	己	——	卯	——
乙	——	辛	卯	己	——	巳	——
乙	——	辛	卯	己	——	未	——

震，下震初爻纳子，上坎四爻纳申，故“屯以子申”。蒙䷃上艮下坎。下坎初爻纳寅，上艮四爻纳戌，故“蒙用寅戌”。结合纳甲，蒙屯二卦可以写成：

屯	蒙
——戊子	——丙寅
——戊戌	——丙子
——戊申	——丙戌
——庚辰	——戊午
——庚寅	——戊辰
——庚子	——戊寅

《参同契》说，“聊陈两象，未能究悉”(40)。我们再多排几象：

需	讼	师	比
——戊子	——壬戌	——癸酉	——戊子
——戊戌	——壬申	——癸亥	——戊戌
——戊申	——壬午	——癸丑	——戊申
——甲辰	——戊午	——戊午	——乙卯
——甲寅	——戊辰	——戊辰	——乙巳
——甲子	——戊寅	——戊寅	——乙未

六十卦各有时日，就是屯初起庚子，次成戊申，蒙初起戊寅次起丙戌，需初起甲子次起戊申，讼初起戊寅次起壬午，余可类推。

修丹讲究态势，一年是一周期，一月是一周期，一日也是一周期。一年在一月，一月在一日，一日在一时。一月六十卦，两两自相反对，不必穷究，屯蒙二卦足够了。卦爻反对，寓火候上下。如屯卦，自初爻至上爻，为阳火自下而升，进入泥丸，以屯卦反看，则成蒙卦，即从屯之上爻，逆行至初爻，为阴符自上而降入黄庭。他卦也是这样。通此，则火候可明，不必再论卦。至于子申，寅戌，也是身中之物，并非外物。年有节候，月有盈虚，日有早晚，修丹不过以年月日之阴阳消息，喻身中火候升降。自寅至戌，为火之动，自亥逆至丑，为火之静，所谓阳火、阴符即此。《参同契》讲仁义喜怒赏罚，是言执中，无太过不及。身中阴阳，过与不及，皆失其候。据候抽添，即《素问·气交变大论》所讲“夫五运之政，犹权衡也，高者抑之，下者举之，化者应之，变者复之，此生长化收藏之理，气之常也。失常则天地四塞矣”。用葛洪《神仙传·彭祖》的话讲，就是“其体中或疲倦不安，便导引闭气，以攻所患”。

### 第五节 循据璇玑，为易宗祖

《参同契》运用易数，有一个特点，就是无论乾坤定位，还是坎离匡郭，无论六爻，十二爻，二十四爻，七十二爻，还是三百八十四爻模式，都是天赤道的模式，要以辰极为中心。以斗为机，象征人以意土为中心，心为机，任督为天经，寓周天火候。

《参同契》说，“循据璇玑，升降上下，周流六爻，难以察睹，故无常位，为易宗祖”（46）。它强调上元之始，即是说，无论昼夜周期，还是朔望周期，还是回归周期，都要“含元虚危，播精于子”（75）。

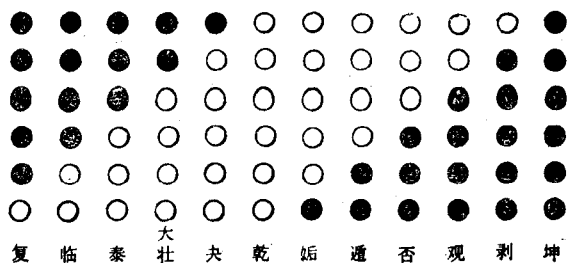
表示朔望月周期的一个模式，是六爻乾卦。多数注家认为，乾

为龙星之象。闻一多认为乾即𠂔，也即北斗。他的说法是不错的。他是从文字上考证出来的。《参同契》的《晦朔合符》章还可以增加一个证明，证明乾卦经文乃是唐尧时子月天象的描述：唐尧之际，冬至晦日，月躔危宿，隐形不见。初三，月退行四十度，躔壁，日落时，昂毕中天，北斗尚未从东北方地平线升起。故《参同契》说，“昂毕之上，震出为徵，阳气造端，初九潜龙”。初八，月又退行六十六度。躔毕，日落时位于南方，上弦平如绳，是兑☱之象，北斗刚刚从东北方地平线上露头，所以《参同契》说，“八日兑行，九二见龙”。十五日，月又退行九十二度，躔张，月象如乾☰，日落时从东方升起，不久，北斗也从东北方升起。继此下去，不用几天，北斗就会先于月亮升起。故《参同契》说，“三五德就，乾体乃成。九三夕惕，亏折神符，盛衰渐革，终还其初”。十六日月躔翼宿，平明，太阳东升时，月亮西落，北斗也要或跃入渊。故《参同契》说，“巽继其统，固济操持。九四或跃，进退道危”。二十三日，月躔箕宿，象如艮☶，夜半自东方升起，此时北斗升至最高处，其进已止，呈飞龙在天之象。故《参同契》讲“艮主进止，不得俞时。二十三日，典守弦期。九五飞龙，天位加喜”。三十日，日月合璧于壁宿，与北斗相距一百八十度，不能相见，成亢龙有悔之象。所以《参同契》说，“六五坤承，结据终始，温养众子，世为类母。上九亢龙，战德于野”。使用象征北斗的乾卦，作为丹道的规矩，周而复始，合情合理。所以《参同契》说，“用九翩翩，为道规矩，阳数已讫，讫则复起，推情合性，即转相与”。这里九即指北斗。情是人心，性是道心。人心合于道心，就会转化，生出金丹，同时老的周期结束，让位给新的周期。


始于虚危之乡的另一个易数模式，是有七十二个卦爻的十二辟卦。十二辟卦每一卦代表一月，每爻代表一候。《参同契》的《爻象功用》章把太阳月，钟律，辟卦一统并论，借喻修丹火候。

如将阳爻用○表示，阴爻用●表示，辟卦所表示的十二月阴阳二气的运动是很明显的：








辟卦(又叫消息卦)所表示的是纯太阳历,它以日影最长的冬至日为岁首。这不同于农历(阴阳合历)更不同于纯阴历(如回历)。冬至日躔的星宿,各代不同,唐尧躔虚,汉躔牵牛,唐宋躔箕斗,元躔箕十度,明躔箕四度,现代躔箕。太阳历一月,用子或黄钟命名,其卦为复,阳生于五阴之下,阴极而阳复。水火双亡之后,阳又复生,有返于月窟之义,故为复。当此之时,“兆乃滋彰,播施柔暖,黎蒸得常”(47),只是“阳气始通”,“立表微刚”,所以《周易·复》认为“先王以至日闭关,商旅不行,后不省方”,《参同契》要求“出入无疾”。“无疾”,《周易》注家多解作“没有疾害”,《参同契》则解作“不要疾行”,要休息安静以养微阳。在修丹,土圭之丹甚微,水中之金扑朔迷离,必庄敬温养,不然就会复亡。因为动者天地生物之心,而静者圣人裁成之道也。复卦爻辞,均可用于修丹。“初九,不远复”。一阳初生,不可过求,不能远走。“六二,休复”。休者静休,亲而下之,以仁生。“六三,频复”。真人初生,如临大渊,忽沉忽浮,固有频失而频复之象。“六四,中行独复”。与众同行,独我从善,心念必须坚定,明其道而不计其功,不可逐波,归于冥灭。“六五,敦复”。笃其行,厚其养,加厚其功,使其敦实。“上六,迷复,凶,有灾眚”。坤“先迷失轨”,至此仍迷不复,必有灾异生,是凶象也。


太阳历二月,始于大寒,月名丑,或大吕,卦为临 ,此时斗柄低昂。临谓进而凌逼于物。《参同契》说,“临炉施条,开路生光,光耀渐进,日以益长”(48)。依照爻辞,临之法有五,一为威

临，咸为无心之感。二阳在下，无心而天下应。无所感而临，则不获乎上。二为甘临，坤土味甘，变兑为口，无实心相接，但以甘说临人。固无所利，其咎也不长。三为至临。诚至相与，正应之意在其中。四为知临。不自用而用人为知临。自用，其知小。用人，其知大。五日敦临。以厚接物，未有不安者。虽远于阳而志在于阳。此皆扶阳抑阴之意。


太阳历三月，始于雨水，其名为寅，或太簇。卦象为泰 ，《参同契》说，“仰以成泰，刚柔并隆，阴阳交接，小往大来，辐辏于寅，运而趋时”（49）泰阴上阳下，天地交而二气通。丹道以阳为太，以阴为小。分阴未尽则不仙，分阳未尽则不死。人生期颐少而夭折多，这是后天人欲日滋所致。阴本在下之物，自下而上故曰往，阳本在上之物，自外而内，故曰来。阴气也难尽去，倘能执中，而制其命，使其居外，无干于内，阳气得伸，也可成泰。


太阳历四月，春分为月首。月名卯，或夹钟。卦象为壮 。《参同契》说，“榆莢墮落，还归本根。刑德相负，昼夜始分”（50）。《周易》的爻辞，也是“刑德相负”。壮字即可训盛壮，也可训伤戕。爻辞之义有云，征凶，伤趾，却有俘获。羝羊触藩篱，羸绕其角。藩破得出，却伤于大舆之辐。周人避狄迁岐，丧羊于狄，却使周兴。《周易》说，“小人用壮，君子用罔”。当壮之时，为壮之主。以刚居柔，行不违谦。然而冒昧妄行，其困自现。不敢妄进，艰难自守，卯酉沐浴，虑危防险。


太阳历五月，始于谷雨，月名辰，或姑洗。卦象为夬 ，即决。理无常益，益极必决。五阳去一阴，其势似易，然欲心一分未尽，足为道心之累。不能掉以轻心。而忘戒惧。不得姑缓，必须果决，迹可濡，心不可变。否则无所警惕，当断不断，反受其害。当然，也不可过决，往不胜也有咎。这便是《参同契》“洗濯羽翮，振素宿尘”（51）之义。


太阳历六月，始于小满，月名巳，或名中吕，卦为乾 。《周易》说，“大哉乾元，刚健中正，纯粹精也”，“万物资始，乃位天，


云行雨施，品物流行”。所以《参同契》说“乾健盛明，广被四邻”（52）。不过，日中必西，纯阳无阴，阴来干阳。已升泥丸，将退阴符。


太阳历七月，始于夏至，月名午或蕤宾，卦象姤 。一阴始升于五阳之下，与阳相遇，故为姤。初六在《周易·坤》中称“履霜，坚冰至”。此言贵在谨乎微。七月暑伏，井底泉水。寒凉甘美，可以入口。金津玉液，咽下重楼。五阳为宾，一阴为主，宾随主便，换符而凉。

太阳历八月，始自大暑。月名未或林钟，卦象为遁 。《参同契》说，“遁世去位，收敛真精，怀德俟时，栖迟昧冥”。阴盛之时，势须退避，否则其祸不可胜言。

太阳历九月，始自处暑，月名申或夷则，卦象否 。天地不交，万物不通，隔绝闭塞。草木不复萌生，阳往阴来，阳没其所由生，阴由是能渐伸。

太阳历十月，始自秋分，月名酉或南吕，卦名观 。《参同契》言观，是上观北斗，远观物候，即“观其权量，察仲秋情，任蓄微稚，老枯复荣，荠麦芽蘖，因冒以生”（56），其意仍在内观，悉心沐浴，防危杜险。

太阳历十一月，始自霜降，月名戌，或亡射，卦名剥 ，万物剥烂肢体，或灭或亡，消灭其形。《参同契》说，“剥烂肢体，消灭其形，化气既竭，亡失至神”（57）。

太阳历十二月，始自小雪，月名亥，或应钟，卦名坤 。大道穷则返，归于坤元，承天布宣。

阴阳至玄极幽，不可捉摸，至远极渺，不可思议。阴阳如磁石两极，虽然间隔，却相感应。依阴阳节度，孕育真种子。阴阳本原，十分广大，未分之际，恰似晦朔，不知日月端绪头尾。其先昏昏默默，如痴如醉，深入穹冥之中，俄倾阴极阳生，似震月自西南悠然出现，终成御政之君，无平不陂，无往不复，是自然之道。盛衰变易更替，消息互为因果，坤卦方终，复卦又起，如循环环，无端不尽。乘道御世，则千劫长存。

## 第六节 八卦布列曜，运移不失中

最常见的八卦模式有两种圆图，一是伏羲先天八卦，简称伏羲八卦或先天八卦；一是文王后天八卦，简称文王八卦或后天八卦。伏羲八卦纳洛书，合六虚之象，判阴阳之体，以乾坤分天地而定上下之位，明相生之本，寓火候上下。文王八卦纳河图，审气候之微，明五行之精，用坎离分水火而定南北之方，示相克之用，演据候抽添。

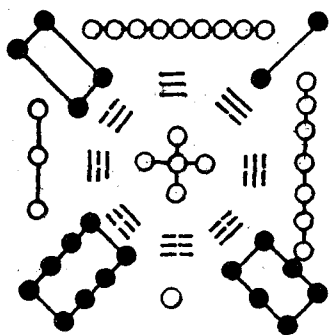


图26. 先天八卦纳洛图

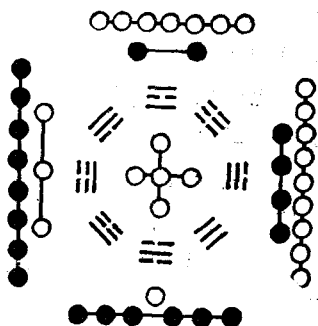


图27. 后天八卦纳河图

先天卦排列次序合于洛书次序。男家纳成数，乾父最大纳九，长男震次之纳八，中男坎又次之纳七，少男艮最小纳六。女家纳生数：坤母最大纳一，长女巽次之纳二，中女离又次之纳三，少女兑最小纳四。其圆图排列次序，与洛书戴九履一，左三右七，二四为肩，八六为足完全一致。此图古称九宫八风。九宫即为洛书。中央数五，招摇之宫，辰极帝斗之位。其他八宫，为天黄道之方位。北方数一，叶蜚之宫，太阳冬至居此。东北数八，天留之宫，太阳立春居此。东方数三，仓门之宫，太阳春分居此。东南数四，

阴洛之宫，太阳立夏居此。南方数九，上天之宫，太阳夏至居此。西南数二，玄委之宫，太阳立秋居此。西方数七，仓果之宫，太阳秋分居此。西北数六，新洛之宫，太阳立冬居此。八卦由震至坎艮乾巽离兑坤，复归于震，循环无端，示一年阴阳消长。此说甚古。《史记·律书》载有八方和八风。《礼记·月令》和《吕氏春秋·十二月纪》都提到立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至八个节气。《灵枢·九宫八风》且明确列出两图。只是医家治病，以克为生，强调八卦之用，未置先天图纳洛书，只列后天图配九宫。《九宫八风》太一居宫之说，实与《参同契》“辰极处正，优游任下”(17)，“要道魁杓，统化纲纽”(16)，“循斗而招摇兮，执衡定元纪”(78)并行不悖。先天八卦纳洛，八卦中巽木与震木合为一气而为经，以为发生，纬于其间者皆主生，乾金生坎水，艮土生兑金，离火生坤土。然而洛书之上，由北至西逆行，一六水克七二火，七二火克九四金，九四金克三八木，三八木克五土，五土克一六水。这是生中有克。先天八卦，乾父率三女居东南，坤母率三男居西北，也天地定位，天不足西北，地不满东南之义。《参同契》说，“八卦布列曜，运移不失中”(14)主要是指先天八卦。

《参同契·圣人上观》章中的八卦纳甲一说，是先天八卦的变体，寓喻火候升降。“三日出为爽，震受庚西方。八日兑受丁，上弦平如绳，十五乾体就，盛满甲东方”，是以上半月月象喻进阳火。“七八道已讫，屈折低下降。十六转受统，巽辛见平明，艮直于西南，下弦二十三，坤乙三十日，东方丧其明”，则卦象表月象喻退阴符。“节尽相禅与，继体复生龙”以及上节的“长子继父体，应母立兆基”(12)，则指一个周期已完，周而复始，又将再进阳火。而“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”(27)，则是以先天模式喻修丹的关键。

顺生人，逆成仙，运用相生的先天八卦可以终寿，却不能返还，返还要以克为生。此即《参同契》“七八数十五，九六也相应，四者合三十，易象索灭藏”(14)之义。因此“八卦布列曜，运移不

失中”虽主要指“乾坤括始终”(14)的先夭八卦，也不能否认其指坎离交媾，易象灭藏的后天八卦之涵义。

后天八卦排列次序合于河图次序。坎水纳一六，震木纳三八，离火纳二七，兑金纳四九，以河图水北木东火南金西之位，依次排列，余四卦分居四隅。《周易·说卦》“帝出乎震，齐乎巽，相见乎离，致役乎坤，说言乎兑，战乎乾，劳乎坎，成言乎艮”，即文王八卦次序。春分，帝乘斗车，斗柄东指，我国低纬度的居民始见其出，其出也，万物震萌。立夏，斗柄东南指，巽之位，万物齐至毕达。夏至，斗柄南指，离之位，于时为夏，盛明可见，万物形丰。立秋，斗柄西南指，坤之位，夏秋之交，万物委役乎坤土，得其颐养而臻实。秋分，斗柄西指，西方兑位，万物至此充足而说。立冬，斗柄西北指，乾之位，阴盛阳剥，阴阳战于乾位，万物剥落。冬至，斗柄北指，隐而不现，于时为冬，万物归藏于内而未息，坎水慰劳。立春，斗柄东南指，艮之位，一年成终，新年成始，万物也成终成始。河图自北向东而顺旋，一六水生三八木，三八木生二七火，二七火生五十土，五十土生四九金，四九金生一六水，水复生木，周而复始。然文王八卦，坤土艮土合为一气而为经，其纬皆是克杀，兑金克震木，坎水克离火，乾金克巽木，此是克中有生，帝行时令，万物致用，亦《参同契》“明君御时”(39)，“发号施令，顺阴阳节，藏器待时，勿违卦日”(40)，据候抽添之义，文王八卦，女家巽离坤兑居上，男家乾坎艮震居下，也《参同契》“阴在上，阳下奔”(82)，男家无女，女家无男，终成纯阳之体之义。“五行错王，相据以生”(66)，“日以施德，月以舒光。……晦朔薄蚀，奄冒相包，阳消其形，阴凌灾生”(72)，“故推消息，坎离没亡”(7)，则是以后天八卦模式喻修丹的关键。金丹以癸日子时下工，不得逾时过刻。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，这是天机要旨，《参同契》对此也是“深藏守，莫传文”(82)。

《参同契》运用八卦，都是基于天象，描述七曜。以太阳为主，则言黄赤道的二至二分四立（冬至夏至春分秋分立春立夏立秋立

冬)。以太阴为主，则言黄白道的朔弦望晦。修丹，全用自身时刻，取天象只不过为表现一个周期。其实，一年即一月，一月即一日，一日即一时，无非都是节律周期。故丹家又言活子时，活字道出非天地之时，而是人身之时。《庄子·逍遥游》“朝菌不知晦朔，蟪蛄不知春秋，此小年也。楚之南有冥灵者，以五百岁为春，五百岁为秋；上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋”，此大年也，无论大年小年，无非生长收藏，无非元亨利贞，无非斗柄升降，用于定义我之一息生降，其义无异，均无不可。《参同契》使用先天八卦及后天八卦，为的是区别下手工夫。先天卦喻行无为之政，任其自化，终其天年，后天卦喻明堂布政，据候抽添，返本还原。

一九八七年八月于湘潭

## 后 记

《周易参同契通析》行将付梓，我的思绪却依旧不已。

十年前，有感于外国人误解我们的《黄帝内经》，自己的同胞也错解丹经，在继承上存桷弃珠，在讨论中国传统文化与科技的国际学术会议上缺文少辞，周士一副教授和我曾写了《周易参同契新探》，析古今之异语，通中外之殊言。

《新探》发行之后，得到的批评出乎意料的少。我们自知这完全是天功。内耗是我们民族机体的致衰致死因子。当百花只剩一花，百家只剩一家，八风只剩一风，五色只剩一色时，文化与科学的“生态”天平，失去了平衡。民族的经济也就向着下倾的一端，带着加速度滑去，直滑到崩溃的边沿。一百五十年来一直盼望民富国强的民族，在惊愕中顿悟。不仅个人需要返还之道，返根还元，返童还先，民族也需要丢掉内耗，恢复生机。

许多读者，在来信中，在会议上，在交谈时，给了我们极大的鼓励和支持，也提出殷切的希望和宝贵的建议。于是写下《周易参同契注释》以飨读者。但初稿方竟，便奉命出国。二年归来，刚进国门，朋友蜂至，要求宣讲《周易参同契》。因而又匆匆写下《周易参同契讲义》。得杨秉礼先生鼎力相助，《注释》与《讲义》二稿曾在1987年9月铅印，四次作为函授教材，受到广大学员的热情鼓励和支持。在此期间，黄巽斋副教授仔细阅读了《注释》。对权輿、温汤、相知的解释，采纳了黄先生的意见。张晟星先生读过初稿后，也提出很多宝贵意见。因而增写了题解、章解，补写了校勘注。我的夫人王振华女士，是这本小书的第一个热情读者和批评家，没有她，成书是不可能的。特此向他们表示感谢。

《周易参同契通析》的出版，全赖天功与人助。启明不才，并无创见，只作了一点翻译工作。元精眇难睹，太玄无形容。道可道，非常道，名可名，非常名。《通析》洋洋十几万言，只将公元



二世纪的语言译成了二十世纪的语言，伯阳的《参同契》是“露见枝条”，启明的《通析》也仍旧是“隐藏本根”。这并非启明不为，而实是不能为。如果读者能够不执着于启明的解释，而是千周万遍，神告心悟，得出自己心领神会的结论，则启明可以谢罪于天下了。

潘启明

1989.2.1